

Tu Shuo Shao Lin San Jue

图说

安在峰 编著

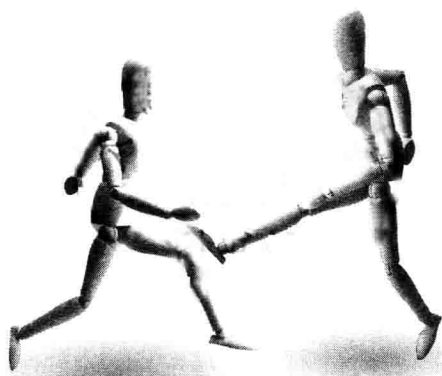
少林三绝



人民体育出版社

图说少林三绝

安在峰 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说少林三绝 / 安在峰编著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4179-8

I. ①图… II. ①安… III. ①少林武术-基本知识
IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 225012 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 7.25 印张 165 千字
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4179-8
定价: 16.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

少林

三

1

气功、点穴、擒拿是少林武术中的三颗璀璨珠玑，是少林寺千百年来积累流传下来的宝贵遗产。气功、点穴、擒拿是少林寺珍藏秘功绝技，它功夫深奥、点穴神妙、擒拿奇效，深受历代寺僧的重视，被誉为少林寺“三绝”。

本书内容共分为三章。第一章为少林正宗气功，收录了少林寺秘传真功 13 种，其中有静禅、风摆柳、八段锦、易筋经十二式 4 种内功；一指金、指钻墙功、掌分砖功、拳分石功、头撞壁功 5 种硬功；童子功十八式、八门第一段功 2 种软（内）硬（外）综合功；飞毛腿、跳沙坑 2 种轻功。第二章为少林点穴秘法，第一节阐述了点穴的宗旨、用途、人体总穴概述、十二经脉；第二节介绍了点穴的三层功夫；第三节作者根据少林寺秘传的人体点打要穴，结合少林武术实战散打动作和作者二十多年的研习实践经验，重新设计创编了 26 招点穴奇招，每招技法合理，用之神效。第三章为少林擒拿绝技，第一节对擒拿进行概述，介绍了擒拿十技法和安公擒拿六妙法；第二节作者以少林武术动作、少林实战技法以及人体肌肉、骨骼关节之生理和力学原理，结合本人的研究成果和实战经验，重新设计创编了 46 招擒拿奇招妙法，照此操习，可用之上手，上手见效，拿其一点，控制全身，或伤其筋，断其骨，以技降人。各章最后部分分别还附有“少林气功十四经络图”“点打要害穴位图”“擒拿骨骼筋肌图”。



图说少林三绝

本书中的每种功夫、招势和技法不仅有详细的说明，更主要的是绘制了精美而逼真的插图，这也是本书最突出的亮点之一，更利于读者自学，在翻阅过程中，还能收到消遣、娱乐、陶冶情操的效果。

由于编绘时间仓促，加之作者水平所限，书中错误在所难免，恳请读者批评指正。

安在峰

二〇一一年十月于汉高故里



目 录

第一章 少林正宗气功	(1)
第一节 概述	(1)
一、少林气功的源流	(1)
二、少林气功的特点	(2)
第二节 内功	(4)
一、静禅	(4)
二、风摆柳	(7)
三、八段锦	(9)
四、易筋经	(15)
第三节 硬功	(24)
一、一指金	(25)
二、指钻墙	(26)
三、掌分砖	(28)
四、拳分石	(30)
五、头撞壁	(31)
第四节 软(内)硬(外)综合功	(33)
一、童子功十八式	(33)
二、八门第一段功	(43)
第五节 轻功	(67)
一、飞毛腿	(67)



二、跳沙坑	(69)
-------------	--------

第二章 少林点穴秘法	(82)
------------------	--------

第一节 点穴总论	(82)
----------------	--------

一、宗旨	(84)
------------	--------

二、用途	(84)
------------	--------

三、人体总穴概述	(84)
----------------	--------

四、人体十二经脉	(85)
----------------	--------

第二节 点穴功夫	(86)
----------------	--------

一、第一层功夫	(86)
---------------	--------

二、第二层功夫	(89)
---------------	--------

三、第三层功夫	(93)
---------------	--------

第三节 要穴点打图解	(94)
------------------	--------

一、点打枕骨穴	(94)
---------------	--------

二、点打颊车穴	(96)
---------------	--------

三、点打承浆穴	(97)
---------------	--------

四、点打膻中穴	(99)
---------------	--------

五、点打章门穴	(100)
---------------	---------

六、点打中极穴	(102)
---------------	---------

七、点打神厥穴	(103)
---------------	---------

八、点打尾闾穴	(105)
---------------	---------

九、点打印堂穴	(106)
---------------	---------

十、点打下腕穴	(108)
---------------	---------

十一、点打中腕穴	(109)
----------------	---------

十二、点打哑门穴	(111)
----------------	---------

十三、点打巨厥穴	(112)
----------------	---------

十四、点打后溪穴	(114)
----------------	---------



十五、点打人中穴	(115)
十六、点打命门穴	(117)
十七、点打水分穴	(118)
十八、点打乳中穴	(120)
十九、点打乳下穴	(121)
二十、点打风池穴	(123)
二十一、点打断喉穴	(124)
二十二、点打上星穴	(126)
二十三、点打不容穴	(127)
二十四、点打听会穴	(129)
二十五、点打腋下穴	(130)
二十六、点打期门穴	(132)
 第三章 少林擒拿绝技	 (136)
第一节 擒拿概述	(136)
一、概论	(136)
二、擒拿十技法	(136)
三、安公擒拿六妙法	(141)
第二节 擒拿法图解	(143)
一、领臂反肘	(143)
二、护胸压腕	(145)
三、抓掌折腕	(146)
四、领臂断肘	(148)
五、外别断肘	(149)
六、接拳反肘	(151)
七、握手压肘	(152)
八、拧拳压肘	(154)



九、破腕小缠	(155)
十、领臂折腕	(157)
十一、扛臂断肘	(158)
十二、缠腕管肘	(160)
十三、破缠顶胸	(161)
十四、护头折腕	(163)
十五、拧头护腰	(164)
十六、顶破抱腰	(166)
十七、顶胸击裆	(167)
十八、脱臂砸面	(168)
十九、脱腕搓鼻	(170)
二十、顶胸反别肘	(172)
二十一、扛臂扳腕	(173)
二十二、反肘破胸	(175)
二十三、顶裆破喉	(176)
二十四、踹裆脱臂	(178)
二十五、击破折腕	(179)
二十六、脱腕撞面	(181)
二十七、蹬颞脱腿	(182)
二十八、击面脱腕	(184)
二十九、脱腕扛臂	(185)
三十、偏头锁臂	(187)
三十一、反臂外别	(188)
三十二、反折臂肘	(190)
三十三、担肘击面	(191)
三十四、别臂防胸	(193)
三十五、挂脚踩腿	(194)



三十六、缠腕顶裆	(196)
三十七、捋臂推摔	(197)
三十八、护肩压肘	(199)
三十九、后倒蹬裆	(200)
四十、戳蹬破喉	(202)
四十一、抄腿搓膝	(203)
四十二、折腕别肘	(205)
四十三、按肘跪肩	(206)
四十四、挎肘锁肩	(208)
四十五、护肩截腕	(209)
四十六、抓腕挎肘	(211)

第一章 少林正宗气功

第一节 概 述

一、少林气功的源流

据《武僧传》《少林寺志》《少林武僧集录》等文献记载，少林气功始于北魏时代的稠禅师。北魏太和十九年（公元495年），孝文帝为西方天竺僧人跋陀在嵩山修建了少林寺。不久，跋陀收慧光、稠（后称僧稠）等入沙门，皈度为僧。稠只因身小体弱，常被他僧戏弄。为免受欺辱，稠立志习武。后其轻功之精，能跃身至梁，踏墙急行。僧稠不仅擅长武术气功，而且对禅学深有研究，禅功造诣亦高，有禅坐7日，不饮水米，不动声色之能。众僧在他的感召下，为健体兴禅，广布佛法，也多练武术气功。

北魏孝昌三年（公元527年），菩提达摩来到少林寺，在五乳峰下的浊洞面壁9年，出山后授禅机于少林，使禅宗渐得盛行，禅静的内功亦更加深广。

至唐，因少林寺扶唐有功，太宗皇帝准可备僧兵，从此，少林武功得长足发展。由于历代少林寺僧人习武练功之风不绝，使少林气功不断发展，并出现过众多身怀绝技的气功大



师。如宋年间的首座僧洪温大和尚，精于硬功和桩功，耄耋之年尚能头顶百斤，双膝架人；元代的惠矩和尚，明代的行可和尚皆善轻功，可跨涧越崖、隔墙熄烛、丈外制人；清康熙年间的武尼清玉有蹬萍渡水之功；近代的恒林和尚的内功“双盘膝”，俗家弟子冯根怀的铁头功、掌粉石砖等，不胜枚举。

少林寺僧在练功的同时，还对少林气功进行了收集和整理，从事了大量编撰工作。如宋代福居和尚所编《少林拳谱》、明代行洪和尚所编的《少林气功集录》等典籍，汇集各路少林气功，为后人留下了宝贵的少林武功资料。

在漫长的历史岁月中，少林气功在少林寺院及民间不断地丰富和发展着。只是到了近代，由于国势衰败，再加战祸、饥荒频发，少林寺的命运也和整个国家的命运一样，每况愈下。特别是1928年，军阀石友三火焚少林寺，大火蔓延40余天，不仅烧了寺院主要殿堂，而且历代珍藏和传抄的少林拳谱和气功资料，皆化为灰烬。寺僧四散、衣食无着，哪里还谈得上习武练功呢？

解放后，人民政府十分关怀少林寺的修复和少林武术的发展，先后拨款千万元，用于修复寺院，寺僧们也陆续归院，重登练武台，使少林武术气功得以恢复。国家投资兴建了“少林演武厅”为汇聚全国武术气功高手，培育更多的新秀打下坚实的基础。

二、少林气功的特点

少林气功是我国最早的气功流派之一，在练法、内容、风格、形态和用途方面，有以下几方面的特点：

(一) 静纯恒稳

主要指内功的坐禅法，即按禅法坐定后，脑与心、眼与耳进入虚无状态，雷声震天，刀逼头腹，不仅声色不动，而且禅位形体不改。

(二) 静中求动

指少林内功中的行劲法，如伸拳丈外熄灯、禅指隔墙制人和挥气行经治病等，都是静中求动之法。

(三) 缓运急发

指外气功的轻功和硬功，即取式入位后缓缓运气三循（也叫三周），然后对准把位或行标，急速发气进劲，达到静而震动。气由丹田来，依旧丹田发。特别注意以意领气，气与力合，以气壮力，以力制人。

(四) 内容丰富

少林气功无论年老年少、体强体弱、或男或女，均可酌情选择学练，达到健身、祛病和防卫之目的。

(五) 用法别奇

主要指外气功，要沉疾进骤，反复丹田，即是“气沉丹



田，刹那间，发劲迸进一眨眼。”无论是轻功的腾飞，还是硬功的粉砖，均如此迅疾。

第二节 内 功

少林内功是少林气功的基础功法，分为静功和动功两种。

一、静 禅

静禅功是少林气功中内功的重要组成部分，是一种静修功夫，几乎每个僧人都会做。

1. 端坐式

端坐于凳上，膝关节屈成 90° 全脚掌着地，两手自然放在两大腿上，上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，舌顶上腭，意守丹田。（图 1-1）



图 1-1

2. 单盘式

盘腿坐于木具上，左脚放在右腿膝关节上面，脚心向右，脚尖向前。右脚放在左腿膝关节下，两掌在腹前平脐相叠，左掌在上右掌在下，两眼自然微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸，意守丹田。（图 1-2）

3. 双盘式

盘腿坐于木具上，两腿屈膝相盘，先将右脚外踝放在左膝上，再将左脚外踝放在右膝上，两腿交叉，架身而坐，上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，腰部放松，两手提按在两大腿根部，气由丹田发，上运百会，下走背中，盆分两路，循两胯外侧下行，缓达昆仑，后达脚心，然后收于丹田。（图 1-3）



图 1-2



图 1-3



4. 插花式

两腿交叉盘坐于木具上，脚尖向前，上身端正，两手在腹前平脐相叠，如端弥陀印，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸。（图 1-4）

5. 站禅法

两脚开立与肩同宽，脚尖稍向里扣，两臂抬起与肩同宽高，五指自然分开，两掌心相对，距离 1 尺左右，形如抱球，然后两手同时缓缓下行，落于下腹，两手中指相接，掌心向里，身体保持端正，两眼微闭，目视鼻尖，意守丹田。（图 1-5）



图 1-4



图 1-5



6. 仰卧法

仰卧于床上，两腿自然伸直，两脚尖自然外撇，两手心向下，平放于两腿外侧，五指稍屈，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸，意守丹田。（图 1-6）



图 1-6

二、风摆柳

风摆柳是少林徒手练习手臂的一种动功。

1. 风摆柳（之一）

开步直立，两手立掌于胸前，掌心向前，掌指均向上，目视前方。（图 1-7）