

## 《易筋经》之

## 少林千把攒

文/凌 召

此套易筋功乃少林鹰爪门的一套易筋功法。笔者于1987年时，游历云南，结识一武林同好，交谈之中，互换心得，吾以《峨眉宗洪门十二把劲》换得此套《千把攒》。经多年研习，深感此法增力不增肉，时常习之臂力、腕力、指力非常强劲，功简而效宏，用于擒拿非常理想！今于整理易筋经时，考其法有歌有诀，视必为传统之真法，遂整理成文字，以供武林诸子研习。同时，向当年与我换功之好友致谢！希望见此文后来信联系，以叙阔别之情。

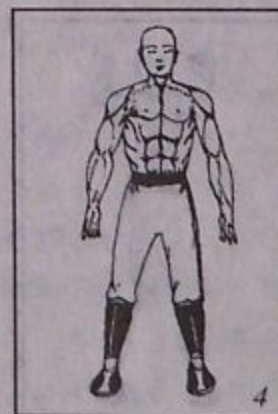
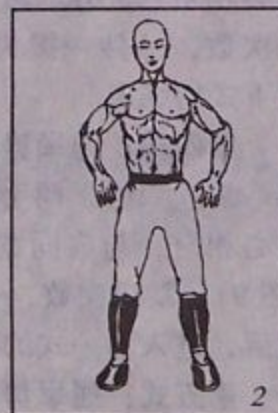
歌诀曰：

伸指握拳千把攒，此乃少室僧人传；  
易筋换骨脱凡胎，神力拉动九座山。  
手臂造型固形势，两足开立同肩宽；  
鼻息无声神气守，全身放松凭自然。  
静心垂帘舌抵腭，左右相伴均一般；  
七七之数默念记，八势操完守丹田。  
叩齿三十六次后，口内津生三次咽；  
十个武人九必炼，祛疾养生又延年。

**预备式：**两脚平行开立与肩同宽，全身放松，垂肩坠肘，嘴唇合齿，舌抵上腭，双目垂帘内视，意守丹田，两手抱于丹田前(图1)。平心静息，排除一切杂念，用鼻均匀细长地调息，约1分钟。

**第一式：提肘势**

立势如前不变，两手伸掌，肘臂屈提，



曹磊超，本人爱好太极、形意、八卦及少林拳术，愿与正直真诚的同好交流学武心得，共同进步。

地址：河南省汝州市城垣新村9排11号。  
邮编：467500 手机：13849563067

武学心语

掌心朝后，十指向下，两手虎口与腰部之环跳穴同高(图2)，两臂及全身不可有僵力，自然呼吸；然后默记数，两手十指握拢呈拳(如图3)，伸指呈掌为一次，默数49次之后，放下双手，进入下一式的练习。

### 第二式：下垂势

站立如前，两手自然下垂，臂放松。5指伸开，掌心向内，指尖向下(图4)。然后握拳(图6)。身体及手臂保持不动，两手同时进行。以下各式均相同。默记次数，一伸一握为一次，做49次后，进入下一式练习。

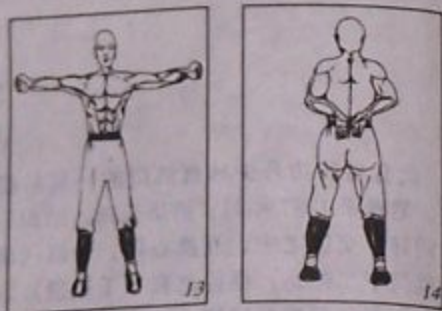
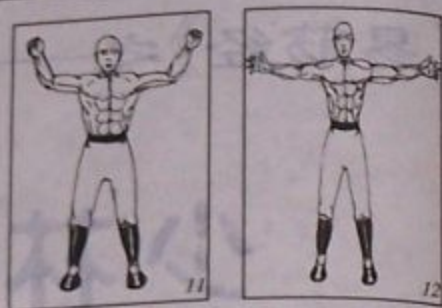
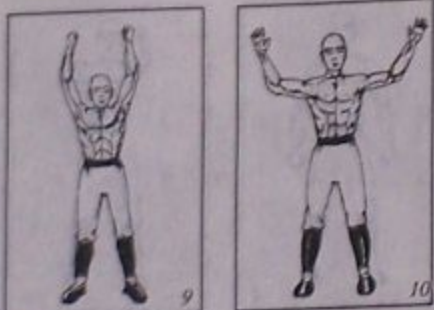
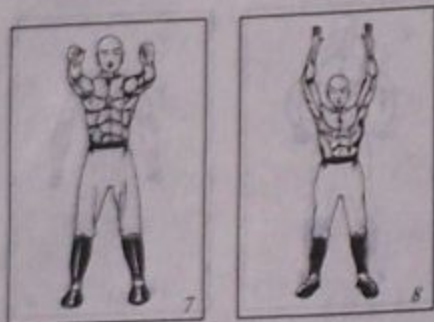
### 第三式：前伸势

站立如前，两臂朝前平抬，与肩同宽，掌心相对(图6)。然后屈指握拳(图7)。默记次数，一伸一握为一次，做49次后，进入下式的练习。

### 第四式：伸举势

站立如前，两手伸臂上举于头顶上方，掌心相对，与肩同宽(图8)。然后屈指握拳(图9)。默记次数，一伸一握为一次，做49次后，进入下一式的练习。

### 第五式：屈举势



站立如前，两臂抬起，屈肘举手，大臂与肩平，肘屈，小臂立起，手指朝上，手心向前(图10)。然后屈指握拳(图11)。默记次数，一伸一握为一次，做49次后，进入下一式的练习。

### 第六式：横臂势

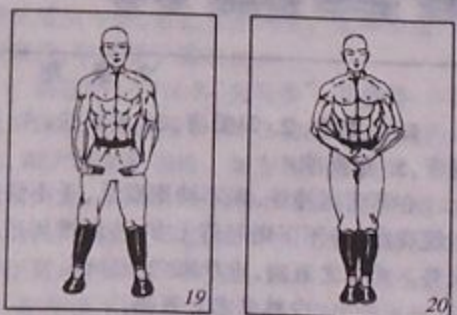
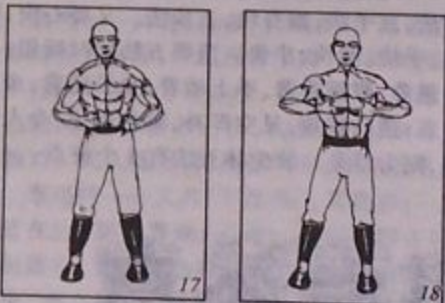
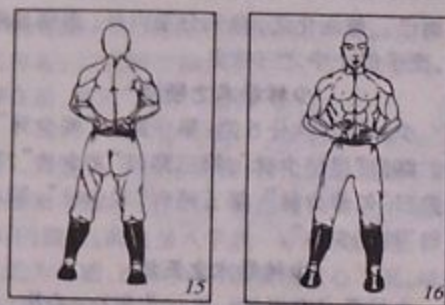
站立如前，两手抬臂左右伸展，高与肩平，呈一字平肩势，5指伸开，手心向前，虎口向上(图12)。然后屈指握拳(图13)。默记次数，一伸一握为一次，做49次后，进入下一式的练习。

### 第七式：贴腰势

站立如前，两手反背于腰后之肾俞穴处，手指向下，掌心向后，掌背的拳凸骨关节贴住左右肾俞穴(图14)。然后屈指握拳，以握拳时的拳凸骨抵摩肾俞穴为益(图15)。默记次数，一伸一推为一次，做49次后，进入下一式练习。

### 第八式：抱腹势

站立如前，两手抱于小腹前，掌心相对，相距约23cm(图16)。然后屈指握拳，拳心



向内，虎口向上(图17)。默记次数，一伸一握为一次，做49次后，进入下一式练习。

### 收功：

站立如前，全身放松，两掌横臂屈肘于胸前，掌心向上(图18)。用鼻均匀细长地吸气，待吸满后，两掌沿胸前下压，配合吞咽，将气贯入丹田，两手移压至卡骨下止(图19)。然后，收掌贴按于丹田处，右手在内，左手在外，两劳宫穴相重叠(图20)。鼻调息，逆腹式呼吸36息后，叩齿36次，然后用舌于口腔内搅动，使津液满口后，分作3次吞下；再以两掌揉动丹田，顺逆各81圈后散步休息，全功即告结束。

此功以内气为基础，强调循序渐进，每日早晚各练习一次，不可贪多求快，以免伤身。功深者可头顶碎砖，威力巨大，故名曰：“铁头功”。

1. 抱球站桩：两脚开立与肩同宽，两膝微屈，松肩抬臂，两手在腹前呈抱球状。头正颈直，含胸拔背，二目轻闭，全身放松，意守丹田，自然呼吸。练习半小时即可，半月即可在丹田内产生真气，至此方可接练下步。

2. 运气上顶：双掌相合，指尖朝下，呼气，将丹田真气送至会阴。稍停，待会阴产生气感后双掌上提，吸气，意领真气过尾闾沿督脉上行至百会。稍停，呼气，导引真气沿任脉下行至丹田。如此反复练习3~9遍，不可贪多。

3. 排打头顶：自制长约40cm，直径约

## 少林达摩铁头功

文/刘钰源

3cm的帆布口袋一个，内装绿豆，如能拌进花椒、红花、乳香、没药(均为中药)更好，扎紧袋口，此即为“汗棒”。马步站立，双手持棒于腹前，吸气上提，提肛收腹，引丹田真气上至头顶，闭息。用汗棒排打头顶，在汗棒接触头顶的一瞬，闭唇，舌抵上腭，鼻孔喷气。击打一下，喷气一次，以49次为一遍，每次练习3~9遍，不可贪多。用力要适当，从头顶开始，渐及四周。头部要有抗击之意，以增强承受力。功后用汗棒揉搓头部，再静养3~5分钟(排打每天一次即可)。

### 注意事项：

1. 练功期间应节制房事，慎饮食，不可时停时练，以免降低功效。
2. 功后耳内不适，为正常现象，不必担心。
3. 练功不能急于求成，应循序渐进，持之以恒，以免自误。

END 结束

更多内容



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>