

# 少林禅门寒风掌

文/张禹

SHAO LIN YU TAI JI

少林禅门寒风掌据笔者师父讲乃取自“水寒风似刀”这句诗。水寒，顾名思义是说天下至柔之物乃水，至坚之物也乃水。也有人讲寒风掌取水字之意，乃形容练功之时内功软性功法比例高于刚性的横练蛮练之意，具体说法无从考证。风似刀，意在形容出掌速度如风一般变化莫测也。

禅门寒风掌是内七分外三分的功夫，内在气流（现在也叫所谓的内功）的培养占很大比例，外三分则是操手之类的硬性练法，不可多练，但不可不练，正所谓内外兼修缺一不可。

在少林禅门中，寒风掌算是门内秘传的，此功和少林的其他掌法，诸如金刚掌、铁砂掌之类的功法不同，其功练成之后效果也是超乎想象的。

禅门寒风掌属于打外伤内的阴掌功法，所以很多前辈不敢公开太多，最多选取其中几项练法改个名字而已，但是核心的东西不会轻易说出。

禅门寒风掌一般人练习1个月左右基本上都可以轻松斩断砖头数块，在禅门中大家都不会因为断砖而引以为荣的，这个只是很平常的一个体现。练习2个月左右，掌的杀伤力也是相当可怕可观的了。百日左右基本上就算大功告成了。

今征得师父同意，将寒风掌的硬练法的内容详细介绍。硬练法为功力训练，目的是练习出掌部的杀伤力；软练包括打法以及两套套路，套路中内含步法、打法、闪法以及连环打法等方面内容。

## 一、禅门桩

### 禅门桩一式

练习者双脚平行开立与肩同宽或稍大于肩，脚尖向前中正，双膝微屈稍内收，上身中正。双手自然垂于身体两侧或抱于丹田处，下颌微内收，眼视前方（或轻微闭眼）。周身放松，无处不松，自然绵长呼吸，不加任何意念，体会世外桃源般的安静。如此静静站立下去，随时关注自己各个部位是否放松。

收功时双手摩擦至热后轻轻拍打全身以及干洗脸若干次即可。

练习者每天练习两三次即可，每次站立20分钟至1个小时均可。此功为内功之母，为以后练习强刺激功夫打下坚实基础，也是禅门养生之重要功法，不可小视。

### 禅门桩二式

练习者成高马步站立，双脚尖中正，双脚距离大于肩一脚左右。双手环抱于丹田处，全身放松，吸气，意念天地日月星以及花草树木的真气均被吸入，通过咽喉膻中直至丹田处，在丹田处结为黄色圆球状。呼气，同时双手按于丹田顺时针、逆时针各转动3次，意念黄球之精华真气遍布全身，周身如热水中般温暖舒适。

收功要求同禅门桩一式。

此功每天练习1~2次即可。每次练习36遍呼吸即可。

#### 禅门桩三式

练习者姿势如同禅门桩二式站立，全身放松，唯一不同的是双手臂抬至胸部高度，双手成怀抱状。吸气，意念天地日月星以及花草树木的真气均源源不断连绵不绝地进入我双手怀中，成一大黄色球状。呼气，意念此黄球精华源源不断地涌入身体每个部位。周身舒适安逸无比。

收功要求同第一式。

此功每天练习1~2次，每次练习36遍呼吸即可。

#### 禅门桩四式

练习者双脚并立，上身中正，双手自然放于体侧，吸气。同时，双手由两侧抬放于胸前，如同第三式的抱球状。之后呼气，呼气缓慢深长，同时双腿微屈，慢慢下蹲，待蹲到底后，改为吸气，同样缓慢深长，慢慢起身，双手姿势不变，直立后再换为呼气，重复下蹲动作。起身和下蹲都是伴随着呼吸的，注意，不要加任何意念，轻松自然地完成。

收功要求同第一式。

此功每天练习1~2次，每次练习36遍呼吸即可。

### 二、禅门莲花动功四式

禅门莲花动功是把禅门桩功训练出来的气感以及内在意识进一步强化的阶段。此式训练起来比较辛苦，也是为了向最后的操手功过渡作准备，大家一定要引起注意。在这个步骤训练中，内在的一些气感会更加强烈，爆发力会增加，进而耐力体力抗打力也会慢慢培养出来。

#### 动功一式

练习者双脚开立与肩同宽，双手自然放置于身体两侧，用鼻深吸一口气。同时，双手由两侧提至胸前，掌心朝前，掌背向后，十指尖朝上绷直，气吸满后闭气；同时双掌用力向前快速推出，鼻子发哼声，短促干脆，意念丹田真气通过膻中传至两臂最后通过双掌喷泻

而出，双掌推出似乎有惊天动地千斤之力。随后，用鼻再深吸气，随后双掌外旋缓慢回拉，拉至胸前，意念拉回千斤之力力拔山河，之后呼气放松，双手垂立身体两侧。

此功每天练习1次即可，练习过多伤身体，每次练习24遍即可（初学者循序渐进一般从十几遍开始，以下要求均同）。

#### 动功二式

练习者双脚开立与肩同宽，成高马步站立。以鼻吸气同时双手提起至胸前，气吸满后闭气，同时全身绷紧。双手掌心相对，指尖向上，相距两拳距离，成竖掌，用力向上推至头部上方，头部微抬，目视双掌，意念丹田之真气通过膻中传递至双掌，从双掌喷泻而出；之后再用力回收，再推出，如此反复两次，两次后由头部收回双掌，收回之时双掌用力下砸，同时以鼻喷气，意念下砸之力有横扫千军势力不可挡。

此功每天练习1次即可，每次练习24遍即可。

#### 动功三式

练习者双脚开立与肩同宽或稍大于肩，成高马步站立，双手自然放于两侧。以鼻吸气时双手向上提至胸部，待气吸满后闭气，以鼻喷气发哼声。然后双手成掌形（掌心向外）快速用力向左右两边推出，犹如千斤之力推开两座大山。待推平后，吸气，然后缓慢回收双掌，如同拉回两座大山之神力，收至胸前，闭气，同时全身绷紧，闭气绷紧持续5秒钟左右后，放松呼气，双手自然下垂于身体两侧。

此功每天练习1次即可，每次练习24遍即可。

#### 动功四式

练习者双脚开立与肩同宽，成高马步站立，双手自然垂于身体两侧。以鼻吸气同时双手提至胸前，由胸前向上方至头顶，合掌，之后闭气。双掌用力挤压，全身绷紧，之后双掌含着相互挤压的力量缓慢向下回拉至胸前，之后呼气，放松，双手放于身体两侧。

此功每天练习1次即可,每次练习24遍即可。

备注:练习莲花动功四式对于初练者是很消耗体力的,所以一开始不能承受的朋友要懂得循序渐进的原理,否则容易过于疲惫伤害自己,这样就得不偿失了。每天练习1次即可,不可过多。

### 三、禅门寒风掌操手功

#### 摔掌

练习者双脚开立与肩同宽,成高马步站立,上身中正,双手放于身体两侧,握拳。以鼻吸气,同时右手抬起至头部上方变竖掌。气吸满后,自然呼气,同时右手掌自然向下摔落,之后回收至身体右侧成握拳状,再轮换左掌练习,如此循环。

此功的核心为自然摔落,下落时手掌手腕手臂一定要放松,不可紧张加力。只有放松才能顺劲,只有顺劲内气才能顺畅传递至手掌部。摔掌,就是手掌自然向下摔击。切记不可用力,否则你就和势大力沉的掌击以及打外伤内的阴掌失之交臂。摔掌是少林禅门历代秘不示人的绝密,它虽是基础,但也是日后成功的保证。

此功每天练习2~3次,每次每只手掌练习100遍左右。

#### 寸掌

练习者寻找一面墙壁或一棵大树,成弓步站立于前,右脚在前左脚在后;右掌微抵住墙面或树皮,左手抱拳放置左侧胯处。以鼻吸气,之后闭气,喷气,同时右手掌部(受力点在掌根)突然发力抖击墙壁或大树,意念可以将墙壁或树干穿透。如此练习,右掌练习百余次后改为左掌练习,姿势均与右掌练习相反。

此功练习在很多门派之间都曾经出现过,但是此功在这里和其他的有着本质的区别,关键在于弓步的后脚:喷气掌发力前的瞬间,后脚用力蹬地,将力量通过腰传递至手臂至手掌。这是真正的寸掌发力,是打外伤内阴劲的功夫!

此功每天练习2~3次,每次每只手掌练习百余遍即可,初习者最好戴薄手套以保护手掌。

#### 沙袋操手

沙袋操手是高级的练习法了,练习者最好寻找一个沙袋,内装铁砂最适宜,或装绿豆亦可以,但是效果要稍差一些,至于学生朋友也可以找一本厚书练习,但效果不如装铁砂的沙袋。

#### 震法

练习者将沙袋放于与自己的肚脐部位相同高度即可,然后双脚左右分开成高马步站立,上身中正,双手握拳置于腰部两侧。

以鼻吸气,同时右手提起置头部上方,手臂以及右掌放松,气吸满后,手臂向下自然下落,在击打沙袋瞬间猛然喷气,同时稍微加力,不可过大用力,掌腕部位绷紧,意念丹田之真气通过手掌倾泻而出,受力点为掌部的掌根。之后改为左手练习,如此循环。

此功一天练习1~2次。此功左右手各练习30~50余遍。

#### 斩法

与震法姿势相同。以鼻吸气,同时右手提起置头部上方成竖掌形,手臂以及右掌放松,气吸满后,手臂向下自然下落,斩到沙袋的一瞬间,猛然喷气同时稍微加力,掌腕部位绷紧,意念丹田之真气通过手掌倾泻而出,受力点为右掌小指外侧。之后改为左手练习,如此循环。

此功每天练习1~2次,此功左右手各练习30~50余遍。

少林门派之多在武林中十分罕见,每个门派的练习法在外形上大同小异,区别就在于细节之处,细节之处的变化足以改变整套练习效果,所以大家要练习寒风掌就要按照寒风掌的具体要求练习。少林功法在现代,很多时候给人感觉总是一些花拳绣腿或注重于表演,其实不过是真正的少林拳传人不愿意更多地说什么,天天瞎嚷嚷的那些所谓少林高手只不过学习了少林的皮毛功夫而已。

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/>