

# 少林

## 拳术精义

达摩大师 著

王涤尘 编译



### 编前语：

《少林拳术精义》是一部不可多得的硬气功专著，为达摩大师所著。金门名师张大用读了它，便成了一代技击之雄，名列天下十八名师之第三手。张探手能拈期燕之爪尖，腾身可取游空之蜻蜓，而蜻蜓足不损。张手不畏刀斧，视锋利如朽木。因其右手力大，怕捏碎笔杆，故作书皆用左手。有新安人洪御云，勇力绝伦，因嫉妒张，暗中以拳袭之。其时，张倚柱而立，周围人并未见张举手，而洪却已跌出丈外。张依旧倚柱微笑，洪即起，拜张为师。

《精义》中有许多功法，如下部行功、凝神气穴等，历来被视为不传之秘密。现今虽有些刊物就其中的某段功法有所介绍，但都不完全，都没有象本书这样做一次全面而系统地介绍。

《精义》分上下两部。上部《服气图说》，下部《易筋经义》。两部分虽都是内外兼修，但各有侧重。《服气图说》侧重练外，《易筋经义》侧重修内。二者可分可合，自成体系，但又互相关联。上部是下部的基础，下部又是上部的纵深。

书中既详细介绍了多种祛病延年的内功秘要，又介绍了将身体练至坚硬似铁的内壮功法。若内壮功完成后，可达到“意之所至坚于铁石，骀指可破牛腹，倒掌可断牛颈，去拳可碎虎脑”的高深境地。即使是人体最怕碰撞的裆部，在下部行功完成后，也可“虽曰隐处，亦不畏推挺”。由此可见，本书确有较大的实用价值。为满足读者的要求，本刊决定分三期载完全书。86·4期载上部《服气图说》，86·5、6两期载下部《易筋经义》。因原著是用文言写的，为使读者阅读方便，本刊邀王涤尘同志将原著译为白话文。

上部、服气图说、

特点

**吞气**是本功最突出的特点。吞气与炼炁〔注〕不同。炼炁不得法，就会出现痰壅火滞等弊病。而本功则不会产生任何流弊。

本功至简至易。服气六十四式，两刻都可练完。无论男女老幼皆可习之。妇女行之可以终身无难产之患，膂力强劲如同男子；老年人习之可与壮年一般。

总之，长期不懈地修习本功，有病者可祛病延年。无病者可强身长力。习武者可以助其技击之力。〔注〕炁读气，古气功专用字，指无形之气，与指有形之气的气字相区别。

### 注意事项

一、行动地点宜选择在空气清新、明亮清洁的室内。切不可当风行动。

二、遇疾风、暴雨及雷电等恶劣气候须停止行功。

三、每日于卯、午、酉〔注〕三个时辰行功三次。不可间断。亦不可随意增减行功次数。如因有事耽误，就于早起空腹行卯功，日落时行酉功，中间一次午功则何时习之皆可。切记，本功应空腹行之，气才得以在脏腑流通。否则，易因气滞而致伤。

四、行功时不可用拙力，总要出于自然。

五、行功期间，无论有无病症，皆不宜服药，服药则气滞。

六、行功初之三月内，须戒酒色。身体虚弱之人还应根据情况加以延长。

〔注〕卯：早五至七点为卯。午：中午十一至一点为午。酉：晚五至七点为酉。

### 行功要领

一、吞气是本功之关键。吞气的方法是：身体端正，眼平视，将口张大，吸入一口气，然后如吞咽食物般将吸入之气咽下，吞气后须略定片刻，长短约为常人之三呼吸。起初，吞气无声。习之日久，腹内就会咕咕有声，遇此情况，不必惊慌。属正常现象。

切记，吞气时，头不可俯仰，张口不可太小。吞气时，头俯则气下陷，头仰则火上升。吞气时张口太小，则有风吸入，风能伤人。

行平和架时，共吞气七口。十日后加行武功头式，左右各一遍共吞气六口。又过十日，再加行武功头式左右各一遍共吞气六口。又过十日，再加武

功头式左右各一遍共吞气六口（计武功头式三遍共吞气十八口）又过十日，加行伏膝式，左右各三遍，共吞气六口。此时，须将平和架中的望月式改为游月式，并除去前俯气式。又过十日，加站消式左右各一遍，共吞气六口。又过十日，再加行站消式左右各一遍共吞气六口。又过十日，再加行站消式左右各一遍共吞气六口（计站消式三遍共吞气十八口）

总计八十日。共吞气积四十九口。此后，可行打功。

打功用具谷袋之制作方法，用蓝布缝制一个双层长圆形布袋。长约一尺八、九寸，粗细约三、四寸，一端缝死，将布袋内装入一半谷子。灌实后，用红头绳扎紧。剩余的一半空布袋为手握处。袋中所装谷子约二斤。年老体弱之人可以酌情减轻。

行打功之时，排打顺序为先左后右，手足四面都须打倒。

1. 先从左肘内侧打起，至左手心直至左手中指尖止。这是左手里面排打法。

2. 再从左肘起，顺打至左手背再至左手中指尖止。这是左手外面排打法。

3. 再从左腋下打起，顺打至左手小指侧止。这是左手下面排打法。

4. 再从左肩起顺打至左手大指侧止。为左手上上面排打法。

左手四面打完紧接着打左足。

5. 先从左肋打起，顺打至左小腹，左大腿面，左腕直至左小腿面、左腿趾止。这是左足前面排打法。

6. 再从左腋下斜打至左腰眼至左处踝再至左小趾止。这是左足外面排打法。

7. 从左骨盆骨向下顺打至腹部左侧，再横打至腹部右侧。然后换左手持谷袋由右横打至左腹部。用右手掩住外肾，以防被谷袋击伤。左手再从左小腹打起，从左腿内侧打至左踝，再打至左脚趾止。此为左足里面排打法。

8. 再双手执谷袋过头顶排打左脊背二十下，再用左手持谷袋反手自上而下排打左脊背，向下顺打至左腰眼时，将手一转，顺打至左大腿，左腿趾、左脚跟。此为左足后面排打法。

然后再接着排打右手四面、右足四面。

切记，排打之时必须自上而下密密顺打，不可脱漏，也不可逆打。如有脱漏，切不可补打，须一气顺行。

排打之时，必须先吞气一口。左手、左足、右手、右足，共吞气十六口。连前共吞气六十五口。行打功三十日或六十日后（年青体壮者三十日，年老体弱者六十日），加行巡手式共吞气四口。又过十日加行偏提式吞气六口、正提式吞气三口共九口。又过十日，再添薛公站式吞气三口。又过十日再添列肘式吞气六口。共吞气二十二口。加上前面六十五口通共吞气八十七口。至此，此段功成。

### 服气图解

#### 平和架：

1. 骑马式：身体直立，两脚分开与肩同宽，两手掌心朝上置于肋侧，但不可贴得过紧（如图1）

2. 骑马式：承上式，两手翻转使手背朝上，两手位置不变。（如图2）

3. 骑马式：承上式，两手在腰两侧同时向两侧划一个平行于地面的圆圈。（如图3）

4. 骑马式：承上式，双手同时向前推出，使掌心朝前、十指向上。同时吞气一口。（如图4）

5. 骑马式（左）：正身站立，左足向左横跨一步，左腿曲膝，左脚尖斜向左前方。右腿伸直，右脚也伸直。在左腿跨步曲膝的同时，左手按在左大腿面上，大指向后，其余四指朝前。同时，右手举起由耳后绕下，然后五指捏拢成雕手。指尖朝后。（如图5）

6. 望月式（左）：承上式，右手雕手不动。将左手举至头侧，与目相齐，然后，曲拢五指，使大指与小指相对，食指与无名指相对，中指微昂。左手心要含空，能容纳下小茶杯。然后将头向左转至正对左手，再将头转回原位。吞气一口。再转头，再吞气。再转头，再吞气。共吞气三口。（如图6）

此为望月式之左式。再行望月式右式。右式动作与要点均与左式相同。惟左右相反，望月式左右两式共吞气六口。

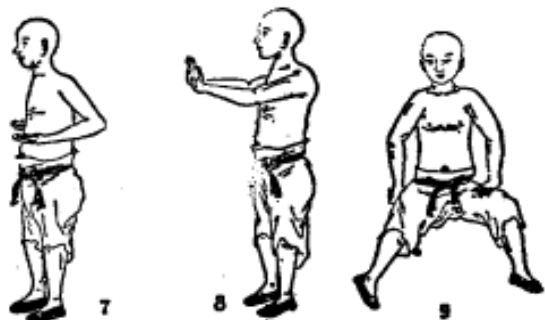
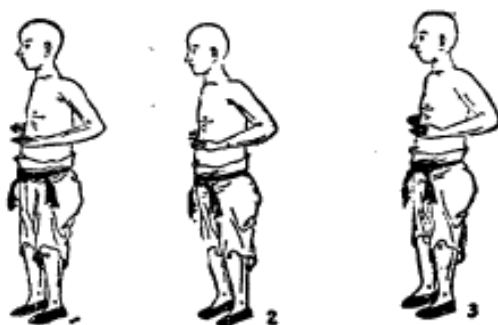
7. 舒气式：身体直立，两脚分开与肩同宽，双手掌心朝上置于肋侧，但不可贴紧。（如图7）

8. 舒气式：承上式，将两掌翻转，然后推出，使掌心朝前，十指朝上。（如图8）

#### 武功头：

1. 初式（左）：左足向左横跨一步，左腿曲膝，右腿伸直，右脚也伸直。左手按在左大腿上，大指向后，其余四指朝前。右手由耳后绕下成雕手。正面吞气一口，然后转头左视。（如图9）

2. 二式（左）：承上式，将左手向左伸出，手臂



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/>