

少林大悲拳之掌法炼气

作者：张翔 魏东梅

少林大悲拳为内功拳法，全名叫“大悲心陀罗尼拳”，为佛门密宗。相传此法源于印度，原为达摩禅师所创（也有传为隋唐时期少林昙宗和尚所编）。初始，达摩禅师来到少林寺讲经时，发现许多僧人体质虚弱，精神不振，精力不足，一到听讲经书时经常出现困乏、打瞌睡现象，甚至个别和尚还鼾声不止。为了增强众多僧人的体质，充沛精神，他以少林寺中诸多佛像的姿态为造拳依据，创编了大悲心陀罗尼拳（少林大悲拳），并配以大悲心陀罗尼经（亦称大悲咒），每做一式就默诵一句经文。在封建朝代，僧人在佛门里演练此拳是一件相当严肃、庄重的事情，需先沐浴、净身、焚香、供佛方可练拳，否则是禁止的。

据传，以前在少林寺里没有一定功底、没有一定资历和地位的高僧，是不可能学到此拳的。至于对俗间更是秘而不传，所以民间很少有人能见到大悲拳。

少林大悲拳虽与太极、八卦、形意等拳种一样，都注重内外兼修，强调气沉丹田、贯通任督二脉，但在炼气与行拳上却有着独到之处。它以深与长的腹式呼吸秘法来调解和配合全套拳法运作，使整个拳势都呈现出内功状态。此法可以提高练拳者的肺活量，增强呼吸功能，并能体现出“气龙游遍周身暖，荡气回肠抖精神”的气场感觉和健身效果。下面就将少林大悲拳的几种掌法炼气过程及相关招式介绍一下，与同道共同探讨。

一、预备式

两足左右开立，距离同肩宽，身体自然直立，两臂自然下垂，手心

向内；头顶正直，眼向前平视；口轻闭，舌抵上腭。

重点要求：立身要中正安舒，全身放松，不得有丝毫僵劲，含胸拔背，两臂下垂，要松肩坠肘；手指要自然微开，手心要空；开裆敛臀，尾闾中正；气沉丹田，神贯于顶。少林大悲拳的预备式的步法、身法、手法的要点、要求，无一不是内功的要求，这就给以后几种炼气动作打下了一个良好基础，可以说是内功筑基式。

二、大鹏展翅

两手拇指自然分开，其余四指自然靠拢，然后两臂徐徐平举，高与肩平，成双展掌。

重点要求：双臂平举不可一高一低，不得有前有后，要求与肩、胸成一条直线。随两臂徐徐平举，气沉督脉吸入脑海，两臂要松三节，即肩关节、肘关节、腕关节都要松开，以使气血贯通。在两臂上举时，其着力点在腕上端，其腕就像吊着一桶水似的那样沉重。肘部还应有下坠之感，肩部要确实松开，使气贯于手指，并有发麻、发热和热流冲撞十指之感觉，似触电一般。

三、鸱鹰旋空

接上式，双掌由肩高再往下沉松，逐渐缓缓以内劲翘起，成立掌。

重点要求：五指自然分开，手心要空，中指微翘以引气上行。此时要沉肩、坠肘、坐腕，以使气贯于十指，随缓缓立掌动作，气沿任脉归于丹田。

上述两式系一呼一吸，一吸气入脑海，一呼气入丹田。一呼一吸形成任督循环，与所谓的“小周天”循环相似。

四、童子拜佛

接上式，双臂立掌以小臂缓缓向前合拢，指尖相对（先以中指相对，后食指、无名指、小指及大拇指陆续相对），掌心合紧，拇指与喉齐，要松肩坠肘，徐徐向胸前回收，深吸气于脑海，形成合十手。

五、青龙吸水

接上式，指尖向前渐渐下垂，双臂随合掌下垂至裆部，要松肩坠肘，长呼气，形成下垂掌，气沉于丹田。

上述是少林大悲掌法炼气的几种立身动作。另外在此拳的全套中，其下盘动作也颇多，更要习练者掌握好深长的腹式呼吸方法。习者应多多练习，认真做到呼吸与动作相结合，以形成任脉、督脉循环，从而将此拳练到炉火纯青的地步。

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/>