

我是一名武术爱好者，自1991年拜师习武，曾先后练习少林六合拳、少林小洪拳及硬气功少林红砂手，虽未有大成，但自觉受益匪浅。今不揣浅陋，整理成篇，希望能有更多的武术爱好者从中受益。

少林红砂手是少林派硬气功的一种，习者既可以强身健体，更能增强技击能力。本功法简单易练，见效快，坚持行之，必使练者受益无穷。具体练法如下：

1. 两脚分开与肩同宽，平心静气，松静自然。两臂自然下垂，全身放松，自然呼吸两三分钟。待身心俱静，两掌变成立掌，掌心向下，两臂撑起。同时两眼似闭非闭，舌抵上腭，以鼻呼吸。吸气时双掌上提，掌心向下，掌要提至最高点；呼气时双掌下按，双脚十趾抓地，提肛。吸气时意想万物之精气自鼻吸入，贮于丹田；呼气时意想气由丹田上提，经前胸贯入双臂，注入双掌，力达指梢。如此双掌一提一按为一次，本式共做49次。

2. 接上式，吸气时双掌上提至肩部，翻掌，掌心向上；呼气时双掌向前冲出，与肩同宽，意想内气由丹田经肩部贯入双掌。吸气时双掌收回，意想精气由鼻吸入丹田；呼气时双掌冲出，意想内气由丹田注入双掌。一呼一吸为一次，本式共做49次。

3. 接上式，吸气时双掌收至肩部，同时双掌

上翻，掌根在前，掌指向后，掌心向上。呼气时双掌向上推出，意想真气贯入双掌，有力托千斤之感；吸气时意想万物

之精气由鼻、头顶百会穴吸入丹田，同时双掌收回至肩部。呼气时双掌向上推出，意想真气贯入双掌。一呼一吸为一次，本式共做49次。

4. 接上式，吸气时双掌收回，呼气时双掌向左右推出，意想自己在推动左右两堵墙或两块巨石。吸气时收回双掌，呼气时推出，意想真气贯入双掌。一呼一吸为一次，此次共做49次。

5. 收式：吸气时双掌收回，呼气时双掌向前推出。吸气时双臂交叉向上绕环，呼气时双臂向下绕环。此时全身放松，不意守任何一处，配合呼吸绕环14次后，缓慢散步即可。

辅助功法：端坐于齐膝高的木凳上，双掌于胸前相对，距离5厘米。双目微闭，吸气时意想双掌互相排斥，呼气时意想双掌互相吸引，可练习8~10分钟。此为少林红砂手的辅助功法，可于正式练功前后练习。

注意事项：1. 练功第一年内，每日坚持练功三次，早、午、晚各一次。练功有一定基础后，可改为每日练功二次，早、晚各一次。

2. 每次呼气时，一定要双脚十趾抓地，同时提肛。

3. 此功练习一段时间后，双手会发麻、发胀、发热，此为有气感的表现，不必惊慌，此时全身气力大增。功成后，可击人伤其脏腑而外表无伤。 □

红砂手

少林

文/丁海



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





【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、...

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/>