

少林内功八段锦

作者：释德伟 来源：《少林与太极》

内八段锦 早修篇

第1段：懒扎三式

每日清晨醒后不要睁眼也不要动，自然呼吸3次，稳心静神，全身处于放松状态。平躺在被窝中做第1式：吸气时十指呈虎爪状，两脚勾紧，四肢发劲，身略弯呈弓状(反弓)，像要起身但却无力般；遂呼气，放松；接着做第2式：两手掌平按床铺，以头和足跟为支点，吸气，缓缓使腰向上挺，身呈僵状，而后放松，呼气；接着再做第3式：翻身呈左卧势，吸气，两手抱膝，头向里弯，缩成一团，全身一紧后呼气，放松，再翻呈右卧势，依前法做1次。其作用是稳心定神，扩张全身经脉气血。

第2段：罗汉晴轮

两手在被窝中或伸于被外，呈半握拳状，用食指尺骨部位相互搓擦至热后，擦拭上下眼皮，眼感无温度时，再擦再拭，共做3次。然后两手放于体侧，向上、向下、向左、向右转动眼球，再向左绕圈、向右绕圈，做3次。平稳呼吸3次，吸气时眼要猛然睁开，呼气时眼要轻轻合上，一睁一合共做3次。其作用是调神固气，增强肝肺功能。

第3段：脊龙俯身

起身穿好上衣后，散盘膝坐好，两手前伸，掌心向下平按于床铺，头稍弯，让全身贴俯床面，臂部稍抬起使髋关节拉开。吸气时身手紧贴床面，呼气时背向上弯挺，臀向下沉落，使肩、脊柱、髋关节放松，一吸一呼做3次。其作用是调节脏腑，尤其是对脊柱及背部四肢经络通畅有疗效，可强固脊髓、防止脊柱及颈椎弯曲。

第4段：调神养气

散盘势，两手相叠置于腹部，用舌在口腔内搅动，使唾液生成后，分3口咽下，直达腹部。闭口、垂帘、平心静气，自然呼吸49次。其作用是调养神气，扩大肺活动量，增加气力。

第5段：脊龙旋舞

身心放松，气沉丹田，两手握固置于腰。用腰、颈作轴呈反方向回旋，左3旋、右3旋。其作用是强腰固肾，坚项醒脑，强化命门之火。

第6段，左顾右盼

转动颈项，左右反顾肩臂，并随转6次。其作用是调补脾胃。

第7段，舒筋松骨

伸开两足，低头，两手向前握住脚前掌，用力扳足心12次。其作用是舒松筋骨，促进周身气血运行，可治腰腿等病。

第8段，呵气连声

两手握固，屈肘上抬，并吸气，至胸前时开胸顺气，再向后平伸展开；头同时向后仰，口发“呵”声吐气，就像还没睡醒的样子做3次。其作用是加强冲脉，增补元气，调理三焦。

内八段锦 晚炼篇

第1段：易经三势

每日睡前，散盘膝坐于床上，采取自然呼吸法调匀呼吸后做第1段：吸气时，两手由体侧向上收拢绕腰至命门穴处，呼气时两手不停向前俯身一半时，两手指相插并翻掌向前伸出后，再吸气，收拢绕腰，共做3次。接着做第2势：吸气时，两掌相叠由腹向胸部托起，至口处

时，呼气并翻腕经头顶向两侧画弧打开与肩平；吸气使胸内含，两手略弯后呈半握拳状向两侧用柔劲平伸出，而后放松，共做3次。紧接着做第3势：吸气，两手由腹前屈肘向上抬起，呼气时两手握紧，左右伸拉，身向前俯，头稍弯，之后放松，共做3次。

第2段：闭气舒经

换逆腹式呼吸，呼吸3次，最后一呼时要闭口，使气沉丹田；同时，全身为之一振，并结合松腹使身放松，一沉一振，共做3次。

第3段：周身运气

意守丹田片刻，吸气时腹凹、气由丹田而发，经尾椎、脊椎、颈项过脑；呼气时，气由胸达丹田绕腰过肾、下沉于涌泉(即脚心)；内吸气再由脚绕大腿内侧上提至丹田注腰，内呼由带脉循季肋上输颤中，外合劳宫。如此周身运气三巡。

第4段：元阳之火

两手掌心在腹前相互搓热、置于两腰肾上下搓动6下，再以指肚由尾椎至命门穴处来回搓动6次，而后两手放置于腹前；以鼻将清气闭之、发火遍烧全身、丹田之火由下而上、闭1次烧1次，共行3次。

第5段：周转辘轳户

以腰为轴，连肩带臂，左右轮转，各做6次。

第6段：俯身攀足

放左脚，以左手反折腕如钩，向前俯身攀足心；放右脚，以右手如钩攀右脚心，左右共做3次。

第7段：运化乾坤

解衣后平躺被中，两掌相叠空含脐。吸气时腹下陷、呼气时腹向上凸鼓，一陷一鼓9息后，两手以脐为中心向外逆时针画弧绕圈36次，至腹沿趾骨处时再顺时针回绕至脐；再以圈点旋绕法向外扩展12圈，至腹沿趾骨时回旋至脐。

第8段：两仪归元

平心静气，右手护胃，右手护丹田(随功力深浅，也可捂肚脐)，静心入睡。

外八段锦

每日黎明四更起床，到户外面向东南，进行吐故纳新即换气功后，做外八段锦。

第1段：双手托天

面向东南开步站立，髋关节向前移，使百会、会阴、涌泉3穴连成一线。意守丹田片刻，吸气时两手由体前中线附身托起，至口处翻腕呼气托至头顶。同时，眼睛随动作上翻，手托至头顶时脚跟稍离地，均匀呼吸3次后将手放松向两侧打开落下复原。

第2段：左右开弓

向体侧迈左脚，脚尖向外。吸气两手平画弧呈左弓步时，两手半握拳，左手不动，右手向右拉呈右弓步势；动作不停，以右脚发力呼气。左拳向前伸出，右拳落于腰间呈左弓步势。收步两手由体侧画弧至头顶收气归丹。再迈右脚，吸气两手向右平画弧如拉弯弓，用柔劲呼气变右弓步伸右手，收功还原。

第3段：运两手

右手反臂置于腰后，吸气时左手压右肩俯身向下画弧至脚；动作不停手向上画圈，同时呼气起身手摆至头顶，手心朝上，均匀呼吸3次。再换手依法做1次。

第4段：往后瞧

两手由体侧附身向上托起，吸气至膻中穴时，两手握固，边呼气边向两侧开胸平展，随势头往后瞧，均匀呼吸3次，放松还原。

第5段：擢拳怒目

吸气时两手由腹向上将气托起，至胸处握固从腋下反臂呼气穿出后，拳心向后置于身两侧。静心呼吸，细感心之跳动；心一动而气一呼，两手以腕为轴，旋臂向前翻转，并提肛怒目，身心为之一振。放松呼吸2次再一动一振，共做6次。

第6段：背后起点

吸气(气由丹田而发旋于带脉)两手附身由腹绕腰至命门时，呼气使气下行，两手随气附腿外侧抓握脚脖子，静心呼吸3次毕，两手再附腿内侧收气归丹。

第7段：提头摆尾

吸气，向体侧迈左步，两手向上画弧平伸；呼气头俯身向前伸，两手向后摆跟右步；两脚并步，右手反抓握左手腕，左手握固头稍向上提起，并使尾椎骨略上翘，以髻为轴左右摆动3次。收步放松，再迈右脚依法左右摆动3次。

第8段：两手盘膝

吸气，两手由下至上将气提至头顶后，呼气使气下沉，两腿弯曲呈四平马步，双手置于膝盖，沉肩坠肘，听气下行6~12次。共做3次，最后一次收腿，两手由下向上画弧经胸附身，使气汇聚于丹田。

有内功者，运气行功。无内功者只要平心静气，依法练习，也可调整五脏六腑，使其功能正常，保持阴阳平衡，达到舒畅经络、调节气血之作用，使人一身真气充盈，精神焕发，而达延年益寿之功效。有歌诀曰：双手托天利三焦，左右开弓如射雕；调理脾胃运两手，五痨七伤往后瞧；擢拳怒目增力气，背后起点百病消；提头摆尾祛心火，两手盘膝固肾腰。