

红砂吸魂掌(北少林圣禅门)

红砂吸魂掌为北少林圣禅门九大绝技之一，全功分上、下两部。上部为筑基功，修1个月即可发放外气，修3个月中原地区可单衣过冬。笔者去年修练两个月因故停功但仍能以1件秋衣1件毛衣1件外套越冬，即使下雪也不觉冷。下部为上劲四式，在上部练百日后，每早修炼8天即可令树叶随掌而动。1年功成可开砖裂石，隔空布气制敌、毁物、活肤碎骨等常人难以想象的功效。

上部---站桩筑基功：两脚左右分开，脚内侧略宽于肩，双足平直，脚尖稍内扣，双腿屈膝半蹲并稍内收，大腿尽量与地面保持水平，膝不冲出脚尖，上体正直。百会稍上领，下颏微收，百会与会阴同在一条直线上。口微闭，舌抵上腭，双目平视，直腰收胯，两脚用暗劲外撑身体，重心落在两足中线连点上，两手下垂放于两胯旁，两臂似直非直，手心向下，指尖向前，五指自然分开，掌心内含。

呼吸：采用自然呼吸，熟练后采用逆腹式呼吸效果更好。

意念：吸气时想气从两掌心、两脚心源源不断的进入膻中穴及后面的一个空间(中丹田)。路线：两脚心至两腿中心至下丹田至中丹田；两掌心至两臂内侧至腋下至中丹田。两条路线同时吸。一呼一吸为一次，呼时意想中丹田。练足49次(可循序渐进每次加7次即从7次至14次直至能练满49次)，接着变为两臂朝前平行伸直，手心朝前，指尖向上，意念同前练足49次；尔后，两臂左右平行伸出，成一字形，手心朝外(左右)指尖向上，意念同前练足49次；最后两臂向上直举，手掌托天，指尖向后，意念同前练足49次后收功。

收功：两手掌心贴肚脐，左手在里右手在外(女士相反)意守丹田5分钟左右，顺时针揉摩36次，逆时针揉摩36次，拍打全身，散步。

下部---上劲四式：预备式同前加意守丹田5分钟。

第一式：指尖上翘，掌心向下，两臂内转，使两手手指尖在胯前相对。吸气时全身放松，双掌上提胸前(指尖仍相对)，呼气时双掌用劲尽量下压，接着吸气放松全身。双掌上提胸前，呼气时双掌比上一次更用力下压，以后每次呼气均要加劲，吸气一定放松。开始可练7次，随着劲力的进展每天加一次，至49次止为宜。以下各式均如此循序渐进。

第二式：两手直臂向前成立掌状，掌心朝前，指尖向上。吸气时双掌收回胸前(掌心仍向前)，呼气尽量用劲前推出至平直。每次吸气均放松，呼气用劲如第一次，之后劲一次比一次大。

第三式：两手立掌直臂向左右分开，掌心朝外，指尖朝上。呼气放松全身双掌缩回至双肩外旁，呼气时用劲尽量外推，要领同前。

第四式：两手托掌直臂向上伸直，掌心向上，指尖朝后，吸气时全身放松双掌至肩上。呼气时双掌用劲尽量向上托举，要领同前。

说明：以上四式吸气时一定要全身放松，配合动作意想吸气时从两掌心、两脚心入中丹田(路线同筑基功)，呼气时意想中丹田气涌入下丹田，同时两掌用劲下压、前推、侧推或托举。每隔8天可试功1次，面对树叶、厚纸或纸团等1米左右，意念呼吸要领同前练功，呼气时意想推物体。

注意事项：

- 1、练筑基功百日方可练上劲四式，并应分时继续练筑基功。筑基功最佳练功时间为早上3-7点。
- 2、练功后30分钟内手不要接触冷水，最少也要隔15分钟。
- 3、百日内禁房事，遗精或房事后第二天不得练上劲四式，否则伤身后果自负。

4、练上劲功1月后不得随意与人交手，以免伤人。

“活肤碎骨”中‘活肤’指不伤肌肤，完好的样子。

“活肤碎骨”即是指不伤其肌肤而能碎其骨，外表看不出伤，实则骨已碎。表示本功，练到上高境界时，劲力变化灵活，可用阴劲。就算别人穿上金钢护甲，或练得铁布衫之类的功夫，只要内脏及骨头没练成如‘铁’似‘钢’之境，就可用本功伤其内脏及骨，是为“隔山打牛”之功。(须长年，方可达此境)

1、不筑基而练上劲四式，最基本的就是，难练成功夫。(没有内功的人无论做什么动作，一般只是和做早操无异)所谓“练拳不练功，到老一场空”。

2、不筑基而练上劲四式可能会因为.....而~~~~

第2点说起来就比较长了。总而言之，还是脚踏实地去练。