



少

林

程

艺

泽学锋编

解放军出版社



# 少林绝艺

——少林七十二艺练法

兰泽 学锋 编

解放军出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

少林绝艺/兰泽等编. -北京:解放军出版社,2002

ISBN 7-5065-4379-6

I. 少… II. 龙… III. 武术-中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102772 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

后勤指挥学院印刷厂印刷 解放军出版社发行部发行

2006 年 6 月第 2 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

开本:A5 印张:10

字数:250 千 印数:4000 册

定价:30.00 元

这是一本具有很高实用价值、教学价值的书。收录了妙兴大师60余年积累起来的练功心得。涉及到功法、技击、擒拿、点穴、医学、实用伤科、卸骨等门类。是一部全面、系统、精粹、实用的练功习武之大全。且在习武过程中，即练筋骨、内功、外功、软功、硬功。又能及时防止和医治行功运气时出现的各类病疾、外伤。

本书是热血男儿强身健体、掌握武功、自卫自救的指导，也是特警、特种兵、侦察兵教学、训练的参考。亦是武术、搏击、散打队员建功立业的制胜武器。

## 少林绝艺

少林寺妙兴大师国术珍闻今日昭天下  
海内外孤本尚存七十二艺顷刻大曝光

《少林七十二艺练法》成书于清末民初，原作者金恩忠先生是妙兴大师的俗家弟子。该书源于少林一代宗师妙兴大师所著《少林宗派渊源世系图解》、《少林拳解》、《少林棍解》、《达摩五拳经》、《禅杖图解》、《少林戒约释义》、《增补拳械箴言》等书之集成。

为使这一珍贵的民族瑰宝得以重放光辉，我们将本书整理编译后，定名为《少林绝艺》，付梓于世，以赠读者。

頭如波  
手似流  
身如楊柳  
脚似醉漢  
出於心  
靈能  
於性  
非剛  
似實  
而靈  
久練  
自化  
極自  
神

妙興





## 前 言

少林寺妙兴大师国术珍闻今日昭天下  
海内外孤本尚存七十二艺顷刻大曝光

这是一本具有很高实用价值、教学价值的书。《少林七十二艺练法》成书于清末民初。源于少林一代宗师妙兴大师潜心六十余年所著《少林宗派渊源世系图解》、《少林拳解》、《少林棍解》、《达摩五拳经》、《禅杖图解》、《少林戒约释义》、《增补拳械箴言》等书之集成，素为少林门珍藏。民国十七年，由其俗家弟子金恩忠先生增补妙兴大师亲授的先天罗汉拳、白猿剑法、七十二艺、性功秘诀等抄本，编辑成书。由于几经战火，本书曾流失多年，渐为孤本。为使这一珍贵的民族瑰宝得以重放光辉，我们将本书整理校译后，定名为《少林绝艺》，付梓于世，以飨读者。

妙兴大师以为：技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。练功者不但要下力气，而且讲究功法，注重武德。他主张练七十二艺功夫者，经以健体强身为主要旨。“以弘扬武术，强种强国为职志。”

本书收录了妙兴大师六十余年积累起来的练功心得。并涉及到功法、技击、擒拿、点穴、医学、实用伤科、卸骨等门类。

本书在整理过程中，承蒙武林界前辈的多次指教，并经专家鉴定，确是一部全面、系统、精粹、实用的练功习武之大全。且在



习武过程中,即练筋骨、内功、外功、软功、硬功,又能及时防止和医治行功运气时出现的各类病疾、外伤。本书不仅是热血男儿强身健体、掌握武功、自卫自救的指导,而且是特警、特种兵、侦察兵教学、训练的参考,亦是武术、搏击、散打队员建功立业的制胜武器。

编者

二〇〇二年三月五日

## 妙兴大师练功习技谈

妙兴大师曰：技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，力挟则意违。

守乃生机，攻乃死机。彼攻我守，则我之心闲，我之气敛，我之精神勇力，皆安适宁静。于是乎生气蓬勃，任人之攻，无所患也。攻我者怒气上涌，六神暴跳，而不守于舍，于是乎神经气散，而其力自不能聚。纵一时鼓噪，以镇宁临之，不须与之攻杀，片时即自败矣。

故练功习技者，宜先了解于此，然后可以有成。

拳械与功夫犹火也。善用之，固足以生人；若不善用，亦足杀人。故前人云：用火不戢将自焚，学技不晦将自杀。老衲谓无论练功习技，首须养气，气沛则神定，神定则力足，力足则百体舒泰，而筋骨强健，心灵性巧。至此，而利欲不能侵，荣辱不能动，威武不能屈，风雨寒暑不能蚀，一切邪魔不能贼。能臻此境地，无论练功习技，所往都可，而可以无患矣。

养气之法又如何？曰：明生死，洞虚幻，悟真假，澄心志，远思虑，绝情欲，摒嗜好，戒暴怒，如斯而已。练七十二艺功夫者，以强健体魄为要旨，宜朝夕从事，不可随意作辍。尤宜深体佛门悲悯之怀，纵于功夫精娴，只可备以自卫，切戒逞意气之私，有好

勇斗狠之举。老衲为此言也，亦深恐弟子有好勇之举，终反以功夫杀其身，故尔谆谆相戒也。

今之练功习技者，均宜深体斯言，勉自韬晦，以免引火自焚之祸，而得练功习技之真旨，强身延年，同证善果也。

老子曰：人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，若能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生三毒消灭。此虽道家之言，老衲谓功练习技者，若能如此，则心静精清，一切好勇斗狠之事，皆可免除。而强身保命之本旨，庶乎可达。

练功习技之人，与学道修禅相似，其间不同者，特毫厘耳，皆以强身保命为宗旨。而于精、气、神三者，尤当善自保之。盖三者如伤其一，则全部被其牵动，所谓“一叶落而天下皆秋”也。

精能生气，气能生神，营卫一身，莫大于此。养生之士，先实其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。世之练功习技者，于此言亦宜有所领悟也。功之深者，能以静制动，以清制浊，不显于人，不损于己。遇一切外魔挫辱，淡然怡然，不介于意，任人之笑骂嘲激，而无动于心，神专志一，以守吾真。

如此，则六欲无从而入，三毒无由而生，神清心静，其功为能，而造炉火纯青之境，以证养生保命之盟，此圣人所谓“大智若愚、大勇若却”也。

## 目 录

## 第一篇 少林七十二艺练法

<b>第一章 概论</b> .....	(3)
一、七十二艺与拳械 .....	(3)
二、七十二艺与气血 .....	(4)
三、七十二艺与腑脏 .....	(5)
四、七十二艺与年龄 .....	(7)
五、七十二艺之难易 .....	(7)
六、七十二艺之法则 .....	(8)
七、七十二艺之练习法 .....	(8)
<b>第二章 基本功夫</b> .....	(10)
一、七十二艺内外基本功夫 .....	(10)
二、七十二艺耳目基本功夫 .....	(14)
三、七十二艺手上基本功夫 .....	(14)
四、七十二艺劲力基本功夫 .....	(15)
<b>第三章 七十二艺</b> .....	(16)
一、一指金刚法 .....	(17)
二、双锁功 .....	(18)
三、足射功 .....	(19)
四、拔钉功 .....	(19)

- 五、抱树功····· (20)
- 六、四段功····· (21)
- 七、一指禅功····· (23)
- 八、铁头功····· (24)
- 九、铁布衫功····· (25)
- 十、排打功····· (25)
- 十一、铁扫帚功····· (26)
- 十二、竹叶手····· (27)
- 十三、蜈蚣跳····· (29)
- 十四、提千斤····· (29)
- 十五、仙人掌····· (30)
- 十六、刚柔法····· (31)
- 十七、朱砂掌····· (32)
- 十八、卧虎功····· (33)
- 十九、洒水术····· (34)
- 二十、千斤闸····· (36)
- 二十一、金钟罩····· (37)
- 二十二、锁指功····· (38)
- 二十三、罗汉功····· (39)
- 二十四、壁虎游墙术····· (40)
- 二十五、鞭劲法····· (41)
- 二十六、琵琶功····· (43)
- 二十七、流星桩····· (44)
- 二十八、梅花桩····· (45)
- 二十九、石锁功····· (46)
- 三十、铁臂功····· (48)
- 三十一、弹子拳····· (49)

- 三十二、柔骨功····· (50)
- 三十三、蛤蟆功····· (52)
- 三十四、穿帘功····· (53)
- 三十五、鹰爪力····· (54)
- 三十六、铁牛功····· (55)
- 三十七、鹰翼功····· (56)
- 三十八、阳光手····· (57)
- 三十九、门档功····· (58)
- 四十、铁袋功····· (59)
- 四十一、揭谛功····· (60)
- 四十二、龟背功····· (62)
- 四十三、蹿纵术····· (63)
- 四十四、轻身术····· (64)
- 四十五、铁膝功····· (65)
- 四十六、跳跃法····· (66)
- 四十七、摩插术····· (67)
- 四十八、石柱功····· (68)
- 四十九、铁砂掌····· (69)
- 五十、一线穿····· (71)
- 五十一、吸阴功····· (73)
- 五十二、刀枪不入法····· (73)
- 五十三、飞行功····· (75)
- 五十四、五毒手····· (76)
- 五十五、分水功····· (77)
- 五十六、飞檐走壁法····· (78)
- 五十七、翻腾术····· (79)
- 五十八、柏木桩····· (80)

五十九、霸王肘	(81)
六十、拈花功	(82)
六十一、推山掌	(84)
六十二、马鞍功	(85)
六十三、玉带功	(86)
六十四、阴拳功	(87)
六十五、沙包功	(88)
六十六、点石功	(89)
六十七、拔山功	(90)
六十八、螳螂爪	(90)
六十九、布袋功	(92)
七十、观音掌	(93)
七十一、上罐功	(94)
七十二、合盘掌	(95)
附:五雷掌	(96)

## 第二第 点穴术

第一章 点穴歌诀	(106)
一、古传点穴歌	(106)
二、点穴歌诀	(107)
三、穴道歌诀	(107)
四、点穴阐奥	(108)
五、气息解	(109)
第二章 经脉与穴道	(110)
一、十二经	(110)
二、四脉	(110)
三、二跻	(110)

四、二维 .....	(110)
五、经脉外之奇穴 .....	(111)
六、三百七十九穴 .....	(111)
七、穴同名异解 .....	(113)
八、同穴异解 .....	(115)
<b>第三章 十二经脉与穴道</b> .....	(116)
一、十二经脉所属穴道及其部位 .....	(116)
二、四脉所属穴道及其部位 .....	(127)
三、二跷所属穴道及其部位 .....	(129)
四、二维所属穴道及其部位 .....	(130)
五、经脉外之奇穴及其部位 .....	(131)
<b>第四章 点穴与气血</b> .....	(132)
一、十二经所主穴道歌诀 .....	(133)
二、十二经气血流注时辰歌解 .....	(134)
<b>第五章 点穴术</b> .....	(142)
一、三十六穴道 .....	(143)
二、三层功夫九步练法 .....	(143)
<b>第六章 点穴救活法</b> .....	(152)
一、点穴救治法 .....	(152)
二、点穴术救治秘方总煎十三味方(通治跌打损伤) .....	(158)
三、穴道跌打损伤救治法 .....	(159)
四、点穴术指功秘方 .....	(163)

### 第三篇 卸骨法

<b>第一章 骨骼与卸骨</b> .....	(173)
一、卸骨法歌诀 .....	(173)
二、卸骨法中十二主骨骼 .....	(173)



第二章 相骨卸骨 .....	(178)
一、寻骺相骨 .....	(178)
二、卸骨与擒拿 .....	(179)
三、指功图解 .....	(181)
第三章 卸骨法练法 .....	(182)
一、卸骨法 .....	(183)
二、上骨法 .....	(185)
三、卸骨救治方 .....	(187)

## 第四篇 擒拿术

第一章 擒拿与点穴、卸骨 .....	(193)
一、擒拿术歌诀 .....	(193)
二、擒拿与点穴卸骨不同解 .....	(193)
第二章 擒拿与骨骼、主筋 .....	(196)
一、识筋辨骨 .....	(196)
二、骨骼解：擒拿术之主骨 .....	(197)
三、筋络解：擒拿术之主筋 .....	(198)
第三章 拿穴解 .....	(203)
一、拿穴解 .....	(203)
二、擒拿术拿穴中二十四道主穴 .....	(204)
第四章 擒拿术 .....	(208)
一、擒法 .....	(208)
二、拿法 .....	(209)
三、擒拿术中二十法 .....	(210)
第五章 擒拿术救治术 .....	(223)