



少林软硬功精粹

绝技七十二艺

吴心 编



北

学完出版社

少林软硬功精粹

——绝技七十二艺

吴 心 编

北京体育学院出版社

责任编辑 张清垣
责任校对
封面设计 谢 怡

少林软硬功精粹

——绝技七十二艺

吴 心 编

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.75 定价：3.20元(压膜装)
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷 印数：31500册

ISBN7-81063-314-X/G·228

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

去岁偶得一《少林七十二艺练法》旧本，察其出版年代，距今已五十余载，实可谓故纸一叠；观其文中内容，软硬功夫皆备，又觉颇为新奇。正是这一旧一新的交叉认识，使我萌生出将其整理付梓的念头。

“少林七十二艺”俱为少林寺妙兴大师所传，其中所述功夫，大抵可分为软硬两类。笔者即按此条理，并对原文中荒诞玄虚之句，闲言赘语之处作了删节，意为取其精华，但不知妥当与否。现定名为《少林软硬功精粹》出版，愿能给武术爱好者提供一点点帮助。

由于原书受写作时代的限制，其中各种功夫的练法，都具原始色彩，我想如于今日练功，恐怕大可不必拘泥于前和完全效法，有志练功者须灵活把握。再书中所列各种药方，笔者只是从原本中移来，并未加以科学验证，仅可作为参考之用。

由于水平所限，整理中疏漏不当之处恐难避免，企望读者批评指正。

一九九〇年元月

妙兴大师谈练习技之道

技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，刀挟则意违。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，而不守舍，于是乎神经气散，而其力自不能聚，纵一时鼓噪，吾以镇守临之，不须与其攻杀，彼片刻即自败矣。故练习技者，宜先了解于此，然后可有所成。

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。老衲谓无论练习学技，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。至此则利欲不能侵，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，屏嗜好，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，只可备为自卫，切戒逞义气之私，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，故淳淳相戒也。今之练习技者，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，老衲以为，练功习技者，若能如此，则心静神清，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，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，任人之笑骂朝激，而无动于心，神专志一，以守吾真。如此，则六欲无从而入，三毒无由以生，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。

熟久似熟 剛於似 醉漢 靈能
極練自化 神化
妙興

妙兴大师遗墨（少林罗汉拳诀）

祖源 高天 跋
源 山 中 陀
諦 禪 福 開
本 林 地 叢

豪文



妙兴大师遗墨

目 录

一、概说	(1)
(一) 软硬功与血气	(2)
(二) 软硬功与腑脏	(3)
(三) 软硬功与年龄	(5)
(四) 软硬功之难易	(5)
(五) 软硬功之法则	(6)
(六) 软硬功之基本功法	(7)
二、少林软硬功练法	(12)
(一) 软功练法	(12)
1. 四段功	(12)
2. 一指禅功	(14)
3. 穿帘功	(15)
4. 朱砂掌	(16)
5. 洒水术	(16)
6. 锁指功	(17)
7. 罗汉功	(18)
8. 壁虎游墙术	(18)
9. 梅花桩	(19)
10. 柔骨功	(21)

11.	鹰爪力	(22)
12.	阳光手	(23)
13.	门裆功	(24)
14.	蹿纵术	(24)
15.	轻身术	(25)
16.	跳跃法	(26)
17.	一线穿	(26)
18.	吸阴功	(27)
19.	飞行功	(28)
20.	飞檐走壁法	(28)
21.	翻腾术	(29)
22.	拈花功	(29)
23.	阴拳功	(30)
24.	布袋功	(31)
25.	观音掌	(31)
26.	枪刀不入法	(31)
(二)	硬功练法	(32)
1.	一指金刚法	(32)
2.	双锁功	(33)
3.	足射功	(34)
4.	拔钉功	(34)
5.	抱树功	(35)
6.	铁布衫功	(35)
7.	排打功	(36)
8.	铁扫帚功	(37)
9.	竹叶手	(38)

10. 蜈蚣跳.....(39)
11. 提千斤.....(40)
12. 仙人掌.....(40)
13. 刚柔法.....(41)
14. 卧虎功.....(41)
15. 千斤闸.....(42)
16. 金钟罩.....(43)
17. 鞭劲法.....(44)
18. 琵琶功.....(45)
19. 流星桩.....(46)
20. 石锁功.....(46)
21. 铁臂功.....(47)
22. 弹子拳.....(48)
23. 蛤蟆功.....(49)
24. 铁牛功.....(50)
25. 鹰翼功.....(51)
26. 铁袋功.....(52)
27. 揭谛功.....(53)
28. 龟背功.....(54)
29. 铁膝功.....(55)
30. 摩插术.....(56)
31. 石桩功.....(57)
32. 铁砂掌.....(58)
33. 五毒手.....(60)
34. 分水功.....(61)
35. 柏木桩.....(61)

36. 霸王肘	(62)
37. 推山掌	(63)
38. 马鞍功	(64)
39. 沙包功	(65)
40. 拔山功	(66)
41. 点石功	(66)
42. 螳螂爪	(67)
43. 上罐功	(68)
44. 合盘掌	(68)
45. 五雷掌	(69)
46. 大力法	(71)
三、点穴术	(72)
(一)点穴歌诀	(72)
(二)经脉所属穴道及部位	(73)
(三)十二经气血流注时辰歌解	(114)
(四)三十六致命穴位	(122)
(五)点穴术练法	(123)
(六)点穴救治法	(127)
四、卸骨法	(135)
(一)十二主骨分析	(136)
(二)卸骨指功与手法	(138)
(三)卸骨法	(140)
(四)上骨法	(142)
(五)卸骨救治方	(143)
五、擒拿术	(145)
(一)擒拿术歌诀	(145)

(二)擒拿与点穴、卸骨的区别·····	(145)
(三)识筋辨骨·····	(147)
(四)擒拿之主骨、主筋、主穴·····	(148)
(五)擒拿二十法·····	(153)
六、跌打损伤药方·····	(164)
(一)用药歌诀·····	(164)
(二)用药方法介绍·····	(165)
(三)内外穴伤药方·····	(167)
(四)接骨药方·····	(180)
(五)破伤救治药方·····	(184)

一、概 说

练习武术，于拳脚器械之外，更须注重软硬功夫。拳械为应用之动作，而功夫为拳械之根本，所以技击家不仅精于拳械，而且谙熟功夫。

功夫大别有四，曰软功，曰硬功，曰内功，曰外功。软功多阴手，硬功多杀手，内功主练气，外功主练力。软功练习较难，成功后，表面观之，不见其异。擅此者若以拳械击之，中若败絮，欲损毫发不易也。或用拳击人，竟有相隔数尺，拳不及身，而人已仆。阴柔之劲，殊足惊人。盖以柔胜刚，故世称柔劲阴功。硬功练习较易，成功后，若以刀剑击之，但需一蓄力，一运气，则鲜有不反仆而出者。或至数百斤巨石，横担其身，下卧钉板，令人用大铁锤击之，石粉碎而身无恙，此亦足惊人者。盖硬功为阳刚之劲，亦足惊人，故世称为刚劲阳功。

如软硬功夫练成，则身体强健，疾病不侵，劲力充达，

刀剑不伤，于健身，于自卫，皆多裨益也。

(一) 软硬功与血气

七十二艺阴阳软硬功夫，以血气为主，盖气为卫，血为营，人之一身，皆恃营卫，故曰营非卫不运，卫非营不和。然气为主，血为臣，卫为重，营为轻，故血有不足，可以暂生，气而不生，立即死矣。人身所恃以生者此气，今论其概：气出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，出入升降，全体周循，须臾不息，昼夜恒常，所以鼓血进行者，惟此气也。血者水谷之精也，化自脾胃，总统于心，受令于肝，施泄于肾，宣布于肺，循脉环行，网分赤白，灌溉周身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能掇，足得之而能行，所以籍气之发纵而实行滋养者，惟此血也。总之，血也，气也，能辅而行，不可或伤者，是以营卫运和，腑脏得所出入，升降濡润，宣通饮食，滋阳生阴，六经恃此长养，百脉由此充盈，即神仙之修养，靡不由此也。假使七情交致，五志妄兴，气弱血亏，失常乘戾，清者化而为浊，行者阻而不通，表失卫护而不和，里失营运而弗顺，则血液妄行，诸病丛生，即死亡之凶兆也。呜呼，血盛则容壮，气弱则形衰，气血既难和而易亏，可不谨养乎。其养之道，即为习拳与练功，盖练功者，练气也，运血也，使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴厉，御寒暑，凌波浪，樱患难劳苦于不顾，使气随意注，从腋肋渐达欲用之部位，同时延长其呼吸量，于是食量增加，身体顽强，智力德育与日俱进。盖练功者，体力强而意志坚，则天下事不足为

也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱，人之生死，即气血之生死，人之锻炼，即气血之锻炼，其关系岂浅鲜哉。

(二) 软硬功与腑脏

七十二艺软硬功练习时，以虚心静气，凝精固神，排除一切杂念为主，使外魔不侵，内邪远避，始克有成，于是治脏之法尚矣。治脏者即调和内脏，使有病者愈其痛，无病者固其神，澄心养气，专意一志，然后练功，可收奇效。治脏之法，每日午后午前，静坐叩齿咽津，可去腑脏之病，並念六字诀，即呵、嘘、呼、咽、吹、嘻是也。其诀曰：“肝用嘘时目睛睛，肺宜咽处手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦有热卧嘻宁。”由此可知治脏之关系矣。盖腑脏为气力之府，若不健全，练功焉能收效，故每日练功之前，先行此法，以去内邪，而逐外魔，使神完气沛，则收效奇速也。

附五脏解

人身最重要之机关是为五脏，能深解乎五脏，其于求仙却病之道，庶几得之矣。今将五脏形象，暨受病之因，免病之诀，分类录之，俾练功者之注意焉。

心脏

其形如未开之莲花，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各脏皆系于心。五行属火，旺于四五月。色主赤，苦味入心，外通窍于舌，出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热，面赤色者心热也，好食苦者心不足也，怔忡善忘者心虚也。心有病舌焦苦，喉不知五味，

无故烦躁，口生疮作臭，手心足心热也。

肝脏

肝形如悬匏，有七叶，左三右四，位居背脊第五椎，及背中间脊骨第九节。五行属木，旺于春正二月。色主青，酸味入肝，外通窍于目，出汁液为泪。在七情主怒，在身主筋与爪。所统者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病，生蒙翳于两眼角，生痒流冷泪，眼下青转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝病，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多恐者肝实也。

脾脏

其形如镰刀，附于胃，运动消化胃内之水谷。五行属土，旺于四季月。色主黄，甘味入脾，外通窍于口，出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿。面色黄者脾弱也，好食甜味者脾不足也。脾有病，口淡不思食，多涎，肌肉消瘦也。

肺脏

其形如悬磬，六叶，两耳，共八叶，上有气管，通至喉咙，位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖。五行属金，旺于秋七八月。色主白，辛味入肺，外通窍于鼻，出汁液为涕。在七情主喜，在身主皮毛。所统者气，所藏者魂，所恶者寒。面色淡白无血色者肺枯也，右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，背心畏寒者肺有邪也。肺有病，咳嗽、气逆、鼻塞，不知香臭，多流清涕，皮肤躁痒也。

肾脏

其形如刀豆，有两枚，一左一右，中为命门，乃男子藏精，女子系胞处也。位居背脊第十四椎，对脐附腰，五行属