



少林七十二艺
练法精选

原著 金警钟
整理修订 曹文
山西人民出版社

800599 G852.1/118

少林七十二艺
练法精选



原著 金警钟
整理修定 曹文
山西人民出版社

责任编辑 李之杰

少林七十二艺练法精选

金警钟 原著 曹文 整理

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)
山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 字数: 120 千字

1988年6月第1版 1988年6月太原第1次印刷

印数: 1—53,000册

ISBN 7—203—00178—x

G·81 定价: 1.40元

熟久似熟 出脚身如 頭
極練實剛 於性心醉 似如 流星波
妙興 自神化 壹剛能 漢柳 浪

(談徐漢羅功性派林少門)

墨道師大興

▲ 妙興大師遺墨 ▼

祖源
荷山
天中
跋陀
開飛

篆文



整理、修订说明

《少林七十二艺练法》一书，原系金警钟著，出版于1934年3月，迄今已50余年。该书出版之后，在武林界引起了极大的反响，直至现在仍被武林中人所赏识。惜所著原本，终未再版，流传至今，已经寥寥无几，实为武术爱好者之憾事。为继承发扬中华武术之精粹，并满足广大群众的爱好的需要，今受山西人民出版社之托，对原著作了修订整理，以公诸同好。惜水平有限，在修订整理中恐难尽善尽美，诚望武林同道予以指正。

一、少林七十二艺练法，原著共分为五编。第一编：少林七十二艺练法；第二编：点穴术；第三编：卸骨法；第四编：擒拿术；第五编：实验伤科。在修订整理中，为不失其原意，以上五编，仍保留了原著编排。

二、原著中一些功夫的练法，有点过于玄虚，如“至斗大砖石，能一足踢出者，则初步功成”；“阴拳功（俗称‘百步捶’）”要于夜深人静之时，对井下以拳击之等等，均无科学道理。为防止盲学而误入歧途，甚至徒劳无益，反受其害，故在修订整理中，予以删除或从略。

三、对点穴、卸骨、擒拿三编，除对部分叙说中的闲言和重复部分作了适当的删改外，对技术性的叙说以及功夫的练法、实用技术等，基本上保持了原著的精神。

四、本着存其精华去其糟粕、删其闲言赘语的原则，经修订整理后的字数由原著的23万余字，精减为12万余字。

五、实验伤科编中，由于原著印刷校对的疏忽，错别字较多，且重复赘说之处颇不少见，故在修订整理时，作了删改校正，但仍保留了原药方，对于书中的药名与穴名，间有与中医不同者，为便于研讨，悉仍其旧，学者若运用时，请与医生商讨为盼。

六、此书经过整理、并缩、修订，更名为《少林七十二艺练法精选》。

曹 文

于一九八七年八月

序

吾国文化最古，奇才异能之士接踵而兴。凡皆学艺，莫不覆瓿云蒸，斐然成章。世界各国，尚多在部落时代，且有草莱未辟者，而吾华之文艺，已条理井然，义理阐发，乃天不佑我，民间文献，既厄于尼山之删订，致多数不得流传于后世，而百家学说，又被灾于祖龙焚坑，使文明不得藉以推进，于是文化乃呈退化，以益后世君主，摧残不遗余力，历数千百年，而思想之锢蔽，遂较胜甚于昔，绝无进境之可言。历代专制之雄，犹以桎梏聪明为未足，欲保其子孙万事之业，则将吾国历古鼎盛之武术，亦竭力遏阻之，打击之，所谓巨公名士者，又从而附和之，鄙弟斥为俚乱，乃今武术，日后凋残，而至于绝觐，于戏民族孱弱，乃遂彼伦意，于斯而华汉苦矣。

文武两道，为万国先进之道，我华竟降至为世界不齿，谓非帝王名公之罪，其孰信之。方今帝毒已除，封建既废，长蛇封豕，不复为害，而国术易明，乃随文化而俱进，行见恢宏令誉，震灿环球，为华族之光，复文明之象，涤四千年旧染之污，健四万万新民之体，此则钩之转，亦国之幸也。顾

吾国武术，绝传已久，其秘传名笈，每因当世者视作乱萌，或拳家之故步自封，而莫能传习，抱奇之士，或作名山之秘藏，或赖弟子门人之遗传，其得以至今，犹未作广陵散者，盖亦寡矣。吾师弟金子泽臣，旧都望族也，幼承家学，稍长得师传，复经余领导，于人祖门颇具功夫。成年从戎，教练军伍，得少林当代妙兴方丈之训诲，获得异传奇授，而为国术之鲁殿灵光者也。据云，其尤足珍者，则为七十二艺一书，盖吾师弟于斯道，多所闻问，自能融会贯通，撷集菁华，蔚为巨观，而成斯帙，意欲问世，余以为不可止之，盖恐为横行市井之流，袭而习之，因是伤人故也，吾弟以余意，于篇中三复斯言为答，余亦赞同，兹闻剞劂将竣事矣，索序于余，余固不文，略述数言以塞责，想乐观者，当不仅余一人而已也，是为序。

癸酉冬日宛平清云店泽溥郭广仁序于青岛旅次

自序

余不克攻文艺，惟性嗜武技。孩童之时，即喜跌扑攻守之戏，每览武侯说部，辄心焉向往，恒身着青衣，足登快靴，背负木剑，跨木凳以作驰骋江湖之举，效行侠仗义之行，此盖出于天性然也。余先祖父增公讳寿，本技击名宿，累代相传，鼎革后渐废弃，忽睹余之性近于武，始授余家传斛斗术及少林拳。稍长，复拜护院朱师冠朋门下，习古传潭腿及卸骨法之大略，盖朱师系理发出身，故于卸骨一法，颇得门径。复投杨师德山门下，习少林六合，余先师教督甚严，余亦自动勤习，光阴荏苒，倏忽五稔。此五稔中，不惟三伏三九，酷暑严寒，未尝间断，即学校假期周日，亦未敢一日辍也，甚或发生外务，亦不畏难。五稔后，得窃四门功夫，渐明武术大意，始悉师等在少林中，乃杰出之铮铮者。是时，余于少林拳棒，略皆谙习，然吾国武术，高明尽多，每思继续精进，以求深造，乃于无意之中，遇殷师德魁，时师已年逾八十，昔走山、陕、湘、鄂、川、黔间，声名极甚，嗣得张老师祖洛忠衣钵，艺益超绝。余一见知为高手，投诚请益，余师慨允，饬余师兄郭泽溥代师传艺，间亦从旁

指示，盖余师兄追随吾师凡三十载，得其精髓，已入室升堂矣，故其所传，与余师无二。师擅性功，又名神功，异于他家，以其近于心灵性能之学，故名性功拳，复称人祖门，通称三皇门，盖为上古人皇氏所发明之自卫拳术也。弱冠投军从戎，驰骋南北，继充劈刺教官、武术总教练等职。以未成年之人，竟欲教人，常自愧歎，所幸得遇武林前辈，及技击同道，蒙其教诲，藉广见闻，获益也非浅鲜也。嗣游嵩山，遇少林当代妙兴大师，喜余之笃，授余先天罗汉拳及少林护山子门性功、罗汉拳、七十二艺、点穴、卸骨、擒拿、按导等珍本，始渐悉武功、药功、道功之汇岸，综计所习，一门甫竣，一门继之，此其始有天焉，余之命运，亦云幸矣。计余练习武功，二十有一载耳，拟于世之老前辈，瞠乎后矣，而所就独多则诸师训诲之力也。余出身宦家，而无养尊处优之习，故能得获此良果也，且余亦学子，诸师亦当代名宿，况余累代习武，其所以教余，及余所以自勉，而牺牲一生事业者，岂仅锻炼身体，成一江湖拳师或卖解者之流而已哉。窃惟吾国武术，乃强种、强国之要道。惜拳家多居高自玄、故步自封之习，互相珍秘，分门别户之念，殊非所宜也。洵宜公诸全国，力事提倡，以发扬国光，使吾国武术，如旭日东升，大放光明于世界，跻国家于强大之域。爰拾掇见闻，及吾师所授之抄本，汇录斯编，公诸于世，以期改良，是所望于阅者。

中华民国二十三年三月一日

燕京痲瘋容金警钟序于破书钝剑楼

妙兴大师传记

妙兴大师，别字文豪，绰号金罗汉，豫之登封人也。幼习技术，兼攻翰墨，尤嗜佛学。弱冠技渐精纯，乃遍游大江南北，遇奇才异能之士甚伙，互相研讨，技得大成，曾任至团长。因耻自残之不武，乃思放下屠刀，立地成佛之旨，慨然解职归田，耕读诵经习武以自安。又数年，感国势飘蓬，人民颠沛，道德沦亡，于愧恨之余，入嵩山禅林剃度为僧。少林寺僧精之武功，全国知名，近虽受时代之摧残，然宗派承当代大师之提倡，不致湮没无闻，亦可庆幸。妙兴大师自受佛家洗礼之后，闲仍熟习拳术，以锻炼体魄，旋时被掌教方丈发见，惊为奇人。盖妙兴大师斯时之功夫，确已臻于化境矣，于是优待备至，蒙方丈授以少林嫡宗拳械及各种功夫，并镇山棍、护山子门性功、罗汉拳等术，并点穴、卸骨、擒拿、按导、练气行功等法，技艺精绝，俗家有拜山较艺者，必令妙兴与较，无不胜者，于是僧众皆重视之，后立至监寺兼长僧，俗教授事宜。方丈圆寂，遗囑妙兴继任，复得僧众推举，始任掌教方丈，兼少林宗派嫡系之师承，其门弟子甚多，僧徒五千余众，俗家二百余人，余亦大师徒众之一。大

师素以诲人不倦自任，誓云：“打破历来秘技不传之旨，以发扬武术，强种强国为职志。”故少林历代宗派不传之秘技，至大师任内，传于俗家者甚伙，于此可想见大师之大度与热心矣。大师曾著《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，惜录本为寺珍藏，未能问世，为憾焉。

民十七，余随军游少林，蒙吾师授以先天罗汉拳、白猿剑法、七十二艺、性功秘诀等抄本，嘱为光大，以扬宗风，余遵师言，拟编辑成书，先后问世，亦不忘吾师之雅意也。最近余奉函，请索吾师照像，始知于去年已圆寂矣，年仅五十有八，余闻悉之下，不觉悲思落泪。吾师非仅精于武学，即翰墨亦甚惊人，如此文武兼善之才，殊可贵也，况于发扬少林宗风，功尤伟焉。兹将吾师往年题赠余之性功、罗汉拳诀等书箴，制版刊诸本书，以飨阅者，并付联语，以志不忘。

挽妙兴大师联

瞻彼昂昂金罗汉，拳剑枪刀，交发并至，跳龙卧虎，尚武精神，豪气腾腾贯牛斗。

叹我堂堂勇禅师，胆坚铁石，志烈秋霜，发扬国粹，救我民族，大义凛凛满乾坤。

内 容 提 要

三十年代的海，曾出版了金警钟著的《少林七十二艺练法》，在当时的武术界引起很大反响。解放后，许多有识之士仍一致认为，本书确有较大参考价值，很有整理出版的必要。

本书原作者金警钟曾从师于嵩山少林寺方丈妙兴法师。为了使我国武术“如旭日东升，大放光明于世界，跻国家于强大之域”，他把系统学到手的少林武功、妙兴大师赠他的少林技艺资料和笔记进行了整理，并博采各家之所长，溶汇编著成《少林七十二艺练法》。全书完整、系统、全面、实用，分为七十二艺练法、点穴法、卸骨法、擒拿术、实验伤科等部分，各种方法均配有插图，具有简明、扼要、易学等特点，并附有医治各种跌打损伤的丸、汤、散、膏等配方，有较大的实用价值。

原著篇幅较长，本书整理修订者对原著去粗存精后，更使本书内容丰富，通俗易懂，并易名为《少林七十二艺练法精选》。

目 录

第一编 少林七十二艺练法

妙兴大师练功习技谈…………… (1)

第一章 概 论…………… (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、七十二艺与年齿…………… (7)

五、七十二艺之难易…………… (8)

六、七十二艺之法则…………… (8)

七、七十二艺之练法…………… (9)

第二章 基本功夫…………… (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…………… (15)

四、七十二艺劲力基本功夫…………… (16)

第三章 七十二艺综法……………(17)

总论……………(17)	
一、一指金刚法……………(18)	二、双锁功……………(19)
三、足射功……………(20)	四、拔钉功……………(21)
五、抱树功……………(21)	六、四段功……………(22)
七、一指禅功……………(24)	八、铁头劲……………(25)
九、铁布衫功……………(25)	十、排打功……………(26)
十一、铁扫帚功……………(28)	十二、竹叶手……………(29)
十三、蜈蚣跳……………(30)	十四、提千斤……………(31)
十五、仙人掌……………(32)	十六、刚柔法……………(33)
十七、朱砂掌……………(34)	十八、卧虎功……………(34)
十九、泗水术……………(35)	二十、千斤闸……………(35)
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……………(39)
二十五、鞭劲法……………(41)	二十六、琵琶功……………(42)
二十七、流星桩……………(44)	二十八、梅花桩……………(44)
二十九、石锁功……………(45)	三十、铁臂功……………(46)
三十一、弹子拳……………(46)	三十二、柔骨功……………(47)
三十三、蛤蟆功……………(48)	三十四、穿帘功……………(49)
三十五、鹰爪功……………(49)	三十六、铁牛功……………(50)
三十七、鹰翼功……………(51)	三十八、阳光手……………(52)
三十九、铁袋功……………(52)	四十、门裆功……………(53)
四十一、揭谛功……………(53)	四十二、龟背功……………(53)
四十三、蹿纵术……………(54)	四十四、轻身术……………(54)
四十五、铁膝功……………(55)	四十六、跳跃法……………(55)

四十七、摩插术……(56)	四十八、石柱功……(56)
四十九、铁砂掌……(57)	五十、一线穿……(59)
五十一、吸阴功……(60)	五十二、枪刀不入法……(61)
五十三、飞行功……(62)	五十四、五毒手……(63)
五十五、分水功……(63)	五十六、飞檐走壁法……(64)
五十七、翻腾术……(65)	五十八、柏木桩……(66)
五十九、霸王肘……(66)	六十、拈花功……(67)
六十一、推山掌……(67)	六十二、马鞍功……(68)
六十三、玉带功……(68)	六十四、阴拳功……(69)
六十五、沙包功……(69)	六十六、点石功……(69)
六十七、拔山功……(70)	六十八、螳螂爪……(71)
六十九、布袋功……(71)	七十、观音掌……(71)
七十一、上罐功……(72)	七十二、合盘掌……(72)

第二编 点穴术

序言……	(74)
第一章 点穴歌 ……	(78)
一、古传点穴歌……	(78)
二、点穴歌诀……	(79)
三、穴道歌解……	(79)
四、点穴阐奥……	(80)
五、气息解……	(81)
第二章 经脉 ……	(82)
一、十二经……	(82)