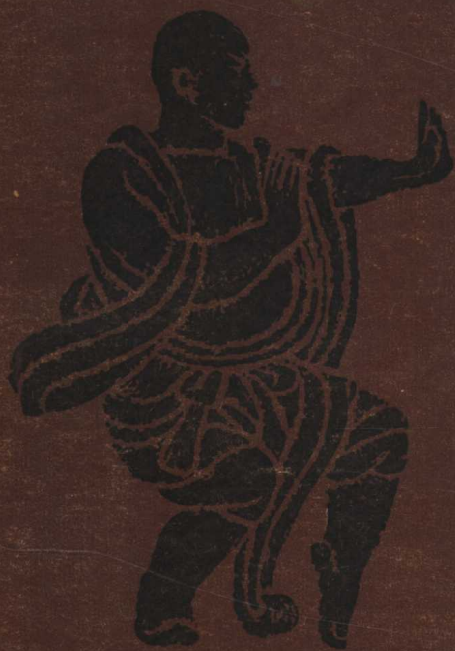


少林絕技

秘本珍本匯編



吉林科学技术出版社

少林绝技

——秘本珍本汇编

《少林绝技》编写组 编

吉林科学技术出版社

内 容 提 要

本书编入八个方面内容：少林寺与少林武术起源及发展，少林武术的基本功，少林绝技及其练法，点穴术及其救治法，卸骨术及其救治法，擒拿术及其救治法，少林主要拳术的练法，历代祖传伤科解救治疗秘方等。可供武术研究工作者、体育工作者、武术表演团体、中国人民解放军、武装警察部队、公安干警、医务工作者、文艺创作人员及广大武术爱好者参考。

少 林 绝 技

——秘本珍本汇编

《少林绝技》编写组 编

*

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行

长春新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 26.625印张 插页2 238,000字

1985年10月第1版 1986年10月第1次印刷

印数：1—109,240册

统一书号：17376·7 定价：4.20元

少林绝技（代前言）

我幼小时看武侠小说，书内形容侠客用手指一点敌人，敌人就倒地不能动了。真神奇！但在现实社会上，却没有看见过，便认为这不过跟说“鬼”一样，是小说作者凭空捏造的。

到了1972年，我听一位朋友说，他在新疆的劳改农场时，见一伙青年凶杀罪犯，欺侮一年纪大的“现行反革命”罪犯，简直把这个人当成了他们的奴隶。

一天，工间休息时，这伙人命这人去远处取壶开水来。这人照常老老实实地去提了壶开水来。过一会，这伙人中的头儿，又让这人倒一碗开水给他喝。这人又不言不语、乖乖地倒了碗开水递了过去。他接过来刚喝了一口，就开口大骂：

“混蛋，成心烫死老子啊！”

看来这人是忍无可忍了，便说：“你骂人！”

他眼一瞪，给了这人一记耳光，“骂你，老子还要打你哩！”

这人急了，说：“你怎么这么欺侮人？”

“老子欺侮你，你能怎么的！”说着抡起右拳就打。

这人用左手接住他握拳的右手腕，就势一拉，他身子一扭，背部亮在了这人的面前，这人右手伸出中食二指，在他肩膀上一点，他哎哟一声，就软瘫在地上了。

他的一伙哥儿们见了，气得嗷嗷乱叫，群起向这人扑来。

只见这人伸手一点，又一人软瘫在地上不动了。

众人傻了眼，离得远远的不敢再上来了。

忽然一人跪下来，“我们有眼不识泰山，不知您老是身怀绝技的大侠，多多冒犯，您老开恩，饶了他俩，我们拜您为师，从今以后伺候您老人家！”

众人也跟着跪下求饶。

这人二话没说，上去戳戳点点，两个软瘫了的人才又醒过来。

从此，不但没人敢欺侮这人，还把这人当做老子伺候，争着要做这人的徒弟。

“这人现在在哪里？”

“不知道。”

“哎，可惜！您怎么不向他学一手点穴术呢？”

“我也有心学，可是那年月是文化大革命，他是‘现行反革命分子’，我哪敢和他套近乎学武艺呵！”

“他现在的情况您知道吗？”

“当时，没过两天，就把他秘密押走了，谁也不知押到哪里去了。”

我听了，很惋惜失去了找到这个人的机会。

嘿！没想到，1981年秋天我在北京亲眼见到了这样的人。

一天，我从香山坐汽车往回走，在石景山站上来了几个流里流气的青年人。随后，又上来一位怀抱婴儿的中年妇女。我忙站起来给她让坐。那妇女在人丛中刚往我这儿走，一个歪戴鸭舌帽、嘴里叼支烟卷的年轻人，在我让出的座位上坐下了。

“同志，对不起，我是让给那位抱小孩儿的……”我很

客气地向那青年人说。

他眉毛一扬，嘴一撇，斜眼瞟了我一下，阴阳怪气地说：“这座儿空着，哥们就不能坐呀？”

“她抱小孩儿……”我说。

“我腿疼！”

“你……”气得我说不出话来。

“呃呃呃，老头儿，你是成心找不痛快是不是？”另一个胸前背心上挂个蛤蟆眼镜的青年人搭了腔。

“他丫头的……”

“哎，同志，你怎么骂人？”我实在忍耐不住，这样质问了一句。

“他妈的，骂你丫头了……”

“……”

一连串难以写出来的脏言秽语……

这时车停了，我再也听不下去了，只得下车，等下趟车再走。谁知这伙混小子也跟着下车了，他们边骂边向我走来。

“哥儿们，教训教训这个老小子，让他认识认识咱小爷们，以后好学乖点儿！”

他们一拥而上。

“不许动手！”只见最后从车上下来一位五十开外的人大喝一声，急步向我走来。

众人一愣，随即骂骂咧咧返身去打这个人。

急得我不知如何是好，正为难，只见那人一伸手，一个气势汹汹的家伙躺下不动了。又一伸手，又一个凶神恶煞似的小流氓也倒下不动了。接着，我前面说过的那种求饶场面，就在我眼前出现了……。等那伙人走了后，我急忙过去向那人致谢：

“多亏您，要不，我今天得挨顿毒打……”

我多年想见到的人，竟奇迹般地出现在眼前了，我怎肯放过这一机会，我以向他道谢为由，有意拿出了工作证给他看。他看了后说：“我从广播里听过你写的小说……。”这样，我到了他的家，随后我们成了常来常往的朋友，慢慢地也就无话不谈了。谈来谈去，你说怎么这么巧，现实生活中竟会出现这么巧的事！他原来就是不知去向的新疆劳改农场的那个会点穴术的人。

人们都叫他刘师傅。从外表看，他黑发童颜，行动利索，年龄不过五十，可他实际上已六十八岁了。他自小学武，练就了一身少林武功，在旧社会曾在门头沟的镖局当过镖师。解放后，在厂里保卫科工作。文化大革命时，厂里的造反派头头叫他去闹“革命”“造反”，他不去，便用莫须有的罪名硬说他是“现行反革命分子”，逮捕了他，送他到新疆劳改农场劳动改造。后来，江青手下一个头头很赏识他，要他去当打手，他不干，为了怕他报复，便下令秘密将他处死。幸好被一熟人暗中送信，他才挣脱枷锁逃跑了，四处流浪，到“四人帮”垮台后的一九七九年底才返回厂。提起他拜师学艺，他向我讲了这样一个非常激动人心的故事：

……那是四十年前的事。

一天，九十八岁的师傅把我叫了去，拿出一幅古画说：“徒儿，为师年岁大了，是风里的残烛了，说不定哪天就会与你分手。你跟了我十几年，象我亲生的儿子一样伺候我十几年，临走，为师也没有给你留下什么，很不过意。我这一生，带了五个徒弟，最可心的要算是你了。你祖师爷临走前，留给我一幅价值万金的唐伯虎的真笔。这是我师傅随身防穷之宝，我这一辈子没用上，现在转留给你，你留着防穷

用吧！我虽然不愿你有这么一天，但人世沧桑，很难预料，有了这个倒能让人无后顾之忧，可以放心学艺。”

我接过一看，画的是“伏虎”，果然价值连城。

我跪着叩头谢过后说：“师傅，您老人家对我的一片心意，徒儿我心领了，但我不能接受。您老人家要是疼爱徒儿，觉得徒儿我可教育的话，就请师傅把你老人家的绝技，留给徒儿吧！”

师父听了，哈哈大笑，兴高采烈地说：“好！说得好！有志气！艺传有德人，我没有看错。”说着收起古画，拿出一个手抄本来，“我的技艺和我知道的，全在这里，就留给你了。你记住，这是绝技，也是绝密，只传君子，不传小人；只传圣贤，不传歹徒。如果误传歹人，歹人挟技害人，为非做歹，伤人性命，虽不是你的行为，但为师传艺的是祸之根源，也罪劫难逃。”

“哎，这事，我对谁也没说过，师傅留给我的手抄书，我也没给谁见过。不过，近年来，党和国家做了一件天大的好事，就是大张旗鼓地打击了刑事犯罪分子，社会安定了。特别是，普遍提倡练功强身，参加练功的人越来越多了。坏人到底是极少数，为了防止这极少数人挟技做坏事，就不让绝大多数的好人怀技强身做好事，这不是因噎废食么？今天我们的国家是社会主义的国家，人民政府是给好人撑腰惩治坏人的。你看，一人做坏事，就会有十人百人出来与之斗争。把武功绝技公之于世，对健身强国只会有好处。所以，我也想通了，把我的秘本留给一切有志健身强国的好人吧！”

他的这些话，鼓舞着我来帮助他整理他有的和他没有但有资料可查的有关材料，汇集成《少林绝技——秘本珍本汇编》，以飨读者。我相信读者也同样有刘师傅这样的志愿，学

练少林功，使身体强壮起来，精力充沛地为祖国的“四化”做出贡献。

当然，在科学技术高度发达的今天，我们只能用现代的科学观点，去接受过去有用的东西，批判、剔除那些非科学的、陈旧的甚至带有封建迷信成分的东西。因此，这些资料只能供我们借鉴和参考，而不可机械地去承袭它。

古 明

1985年1月

目 录

少林绝技（代前言）	（ 1 ）
第一编 少林绝技概论	（ 1 ）
一、少林妙兴大师名言	（ 1 ）
二、少林拳法历史与真传	（ 3 ）
三、明季少林之变派	（ 11 ）
四、基本功	（ 19 ）
五、练功与拳械	（ 28 ）
六、练功与气血	（ 29 ）
七、练功与腑脏	（ 30 ）
八、练功与年龄	（ 31 ）
九、练功之难易	（ 31 ）
十、练功之法则	（ 32 ）
十一、技击术释名	（ 32 ）
十二、技击入手法	（ 35 ）
十三、通行裁手法	（ 41 ）
十四、解裁手法之真诀	（ 42 ）
十五、身法示要	（ 45 ）
十六、少林软硬功	（ 48 ）
十七、少林名人异技录	（ 52 ）
十八、少林戒约	（ 67 ）
第二编 少林绝技练法	（ 71 ）
一、手上功	（ 71 ）

(一)一指金刚功 (二)一指禅功 (三)锁指功 (四)点石功 (五)螳螂功 (六)鹰爪功 (七)竹叶手 (八)五毒手 (九)仙人掌 (十)朱砂掌 (十一)推山掌 (十二)观音掌 (十三)合盘掌 (十四)弹子拳 (十五)拔钉功 (十六)琵琶功 (十七)拈花功 (十八)马鞍功 (十九)阴拳功 (二十)沙包功 (二十一)拔山功 (二十二)摩插功 (二十三)铁砂掌

二、手臂功…………… (100)

(一)铁臂功 (二)石锁功 (三)铁袋功 (四)双锁功 (五)霸王肘 (六)抱树功 (七)刚柔法 (八)鞭劲功 (九)阳光手 (十)提千斤 (十一)鹰翼功 (十二)上罐功 (十三)玉带功 (十四)分水功

三、头部功…………… (114)

(一)铁头功 (二)罗汉功

四、腿足功与胸腹背功…………… (116)

(一)铁扫帚功 (二)足射功 (三)石柱功 (四)柏木桩 (五)铁膝功 (六)龟背功 (七)排打功 (八)铁牛功 (九)布袋功

五、轻身跳跃功…………… (125)

(一)飞檐走壁法 (二)壁虎游墙术 (三)飞行功 (四)轻身术 (五)一线穿 (六)梅花桩 (七)柔骨术 (八)跳跃法 (九)蹿纵术 (十)翻腾术

六、手指足趾功…………… (137)

(一)蜈蚣跳 (二)卧虎功

七、其他功…………… (138)

(一)铁布衫 (二)金钟罩 (三)千斤闸 (四)门裆功 (五)吸阴功 (六)流星桩 (七)蛤蟆功 (八)揭谛功 (九)四段功

第三编 点穴术…………… (148)

一、点穴歌诀与阐奥…………… (148)

(一)古传点穴歌 (二)点穴歌诀 (三)穴道歌诀 (四)点穴阐奥 (五)气息解

二、名词解释…………… (151)

(一)十二经 (二)四脉 (三)二跷 (四)二维 (五)经脉外之奇穴 (六)三百七十九穴 (七)穴同名异解 (八)同穴异解

三、经脉所属穴道及其部位…………… (158)

(一)十二经所属穴道及其部位 (二)四脉所属穴道及其部位 (三)二跷所属穴道及其部位 (四)二维所属穴道及其部位 (五)经脉外之奇穴及其部位

四、点穴与气血…………… (174)

五、点穴术中三十六穴道主…………… (182)

六、三层功夫九步练法…………… (183)

(一) 顶层功夫 (二) 二层功夫 (三) 三层功夫

七、点穴救治法…………… (193)

(一) 总论 (二) 点穴救治法

八、达摩点穴拳…………… (214)

(一) 第一手——太阳穴弥陀点灯 (二) 第二手——洪堂穴仙童挖耳
(三) 第三手——气管穴独立金枪 (四) 第四手——痰宁穴华陀开锁 (五) 第五手——肩井穴杨枝遍洒 (六) 第六手——痰宁穴罗汉搭衣 (七) 第七手——肺苗穴童子拜佛 (八) 第八手——脉宗穴照镜脱衣 (九) 第九手——锁心穴老僧担经 (十) 第十手——挖心穴虎爪挖心 (十一) 第十一手——捉命穴达摩挂剑 (十二) 第十二手——吊筋穴达摩拔剑

第四编 卸骨法…………… (226)

一、总论…………… (226)

(一) 骨路解 (二) 骨路图解 (三) 卸骨法中十二骨路主

二、基本功…………… (235)

(一) 寻筋相骨 (二) 卸骨(擒拿)与伤科 (三) 卸骨(擒拿)与指功 (四) 指功

三、卸骨法…………… (241)

(一) 卸法 (二) 上法

四、卸骨救治法…………… (247)

第五编 擒拿术…………… (249)

一、擒拿术之渊源…………… (249)

二、识筋辨骨…………… (254)

三、擒拿术之主骨…………… (255)

四、擒拿术之主筋…………… (256)

五、拿穴解…………… (260)

六、擒拿术中之二十四道主·····	(261)
七、擒拿术·····	(265)
第六编 少林拳术 ·····	(284)
一、练拳二十二功法·····	(284)
二、少林拳基本练习法·····	(306)
三、少林童子功·····	(329)
四、少林脱战拳·····	(347)
五、少林十字战拳·····	(362)
六、少林合战拳·····	(381)
七、少林破壁·····	(391)
八、少林十三抓·····	(447)
九、少林长拳·····	(485)
十、少林炮捶拳·····	(492)
十一、少林插拳·····	(550)
十二、少林圆功禅拳·····	(554)
十三、少林短打拳谱·····	(590)
十四、少林连环拳·····	(593)
十五、少林侠拳·····	(613)
十六、少林二十四炮打法·····	(657)
十七、少林大红拳·····	(659)
十八、少林螳螂崩步拳·····	(707)
十九、少林护身法·····	(724)
第七编 伤科治疗解救秘方 ·····	(739)
一、总论·····	(744)
二、内伤·····	(756)
三、接骨·····	(775)
四、红伤·····	(800)

附：秘方 1 (809)

如圣金刀散 三黄宝蜡丸 珍珠八宝丹 生肌红玉膏 陀僧膏 八珍汤 独参汤 托里散 封口金疮药 护风托里散 补中益气汤 通肠活血汤 解骨丸 拔弹散 吉利散 清凉膏 黄连膏 四顺清凉散 代杖汤 洗杖汤 琼液膏 六真膏 千里奔散 雄鼠散 蜈蚣星风散 江鳔丸 羌麻汤 榆丁散 大芎黄汤 防风当归散 小芎黄汤 括石汤 当归地黄汤 参归营养汤 归原养血汤

附：秘方 2 (815)

夺命接骨散 接骨灵效丹 接骨丹 接骨方 接骨入骹方 外用接骨散 吊伤接骨外方 损伤断节外方 损伤内用方 损伤神效方 损伤没药方 损伤煎药方 跌打宿伤方 新旧损伤方 重伤水煎方 重伤药酒方 燎伤药酒方 劳伤药酒方 损伤风湿药酒方 筋骨酸痛药酒方 风气药酒方 万灵透骨散 灵验回生丹 通肠活血汤 活血止痛散 补中益气汤 寻痛散 还魂散 喘气汤 漱口 明目生血饮 麻药散 苘麻药方 黄末药方 宽胫散 金疮桃花散 封口金疮药 生肌八宝丹 金疮方 生肌散 治一切恶毒疮节外症 镇心丸 护心丹 护心丸 保心汤 头破伤风方 跌仆牵筋方 夹骨方 退毒散 消毒散 玉红膏 如意金黄散 月白珍珠散 神效珍珠八宝丹 大神活络丹 梅花点舌丹 大续命饮 中续命汤 小续命饮 便血方 取箭方 洗伤方 手伤熏洗方 内外损伤主方 外受见血主方

附录 1： (832)

重手法 大力法

附录 2： (835)

七厘灵宝散药方 清瘀活血汤药方 跌打内伤急消药方 金龙夺命丹药方 地鳖紫金丹 跌打损伤吐血药方 刀伤敷药方 打拍练手时跌打损伤方 方便之门 伤膏药方

第一编 少林绝技概论

一、少林妙兴大师名言

少林寺妙兴大师，别字文豪，绰号金罗汉，河南登封人。大师自幼时起即学习技击，兼攻翰墨，尤嗜佛学。技艺渐精熟，乃遍游大江南北，遇能人甚多，互相研讨，技得大成。曾任至团长，因耻自残之不武，乃解职归田，继续诵经习武。又数年，感叹国势衰败，人民颠沛，道德沦亡，遂入嵩山禅林剃度为僧。少林寺僧精于武功，全国知名。大师自受佛家洗礼之后，间乃熟习拳术，以锻炼体魄。不久被掌教方丈发见，惊为奇人。这时妙兴大师之功夫，确已臻于化境，于是优待备至。蒙方丈授以少林嫡宗拳械及各种功夫，并点穴、卸骨、擒拿、按导、炼气行功等法，技艺精绝。俗家有拜山较艺者，必令妙兴与较，无不胜者。方丈圆寂，遗嘱妙兴继任，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。大师素以诲人不倦为己任，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，传于俗家者甚多。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》、《禅林图解》、《少林戒约释义》、《增补拳械箴言》等书，但藏于寺内，尚未问世。

妙兴大师对练功和学习武艺颇多论述，兹择其要者分述如下：

首先，关于技击方面，妙兴大师认为技击之理，在于德行，而不在于力量；同时，应重视防守，而不重视进攻。因为德行可以感动人，而强迫施以武力，却只能违背人的意愿。防守可以保卫自己，进攻可致人于死地。别人进攻，我来防守，我就处于心安、气敛和保持旺盛精力之主动地位，任你来攻，不会有什么忧患。但攻我之人，怒气上冲，暴跳如雷，精神分散，其精力则不可能集中。因此，别看彼一时气势汹汹，但用我之镇静去应付，并不需要与彼拼杀，要不了多长时间，彼就会败下阵来。所以说，练功习武之人，首先要懂得这个道理，才可能有所成就。拳械和功夫好比是一团火，善于用它的人，能保卫和强壮自己，而不善于用它的人却只会害人。前人曾经说过：用火不注意会烧掉自己，学武功不注重防守则会招致杀身之祸。

其次，关于练功习武与养气之关系，妙兴大师认为无论是练功还是习武，首先必须养气。气充沛了，会导至精神旺盛，进而力量充足、身体舒展、筋骨强健和心明性巧。到了这一地步，一切利欲和荣辱都不能打动我，威武也不能使我屈服，风雨寒暑和邪魔也不能侵害我，而一往无前，不复有任何忧患。

那么，又怎样来养气呢？概括地说，即：明晓生死，洞察虚幻，悟澈真假，澄洁心志，远离思虑，断绝情欲，摒除嗜好，力戒暴怒。练功之人，为了强健体魄，应当早晚坚持锻炼，不可随意停歇。尤其要深刻领会佛门以慈悲为怀，纵然功夫到家，也只能用来自卫，而绝不能逞强好斗。否则，如果一味逞强斗殴，终必会引来杀身之祸。老子说：人们喜欢清

闲而心来干扰，人们喜欢安静而欲来牵挂。因此，若能摒除各种欲望，心自然就静，心明而神自然也就清。如此就会六欲（按泛指各种情欲）不生，三毒（按泛指各种病害）消灭。这虽然是道家之言论，但练功习武之人，和学道修禅很相似，亦宜深刻领会之。

总之，无论是佛家和道家，都是以强身保命为宗旨，特别是在精、气、神三个方面，更要注意保养。因三者如伤其一，就会牵动全部，所谓一落叶天下皆秋，就是这个道理。从根本上说，精能生气，气能生神，用它来保养终身，实为至要。会修养之人，总是先充实其精，而精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。凡世上练功习武之有所成就者，对这一点是都有所领悟的。概言之，功深之人，能以静制动，以清制浊，不炫耀自己，也不使自己遭到损害，遇到一切外魔、挫折、嘲讽和污辱，都能坦然处之，无动于心，从而做到神志专一，坚守吾真。这样，六欲就无从而入，三毒也无由而生，神清心静，达到炉火纯青之地步。此亦即圣人之谓“大智若愚”、“大勇若却”之理。

二、少林拳法历史与真传

所谓拳法者，乃依寻常世俗之通称而言。实则，各名家巨手少有用拳者。试观少林所练习之手式，凡百七十余手，用拳者不得十分之一。即使用拳，亦不过握如虎爪，从未有五指齐握之平拳。盖以平拳而出，乃见笑于行家之事。即以实用而言，平拳其力分散，而不能中要害，又何济于实用乎。