



少林秘笈系列

SHAOLIN
JINGGONG QISHIER YI

编 著 乔蓓芸

少林

精功七十二艺



SHAOLIN
JINGGONG QISHIER YI



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

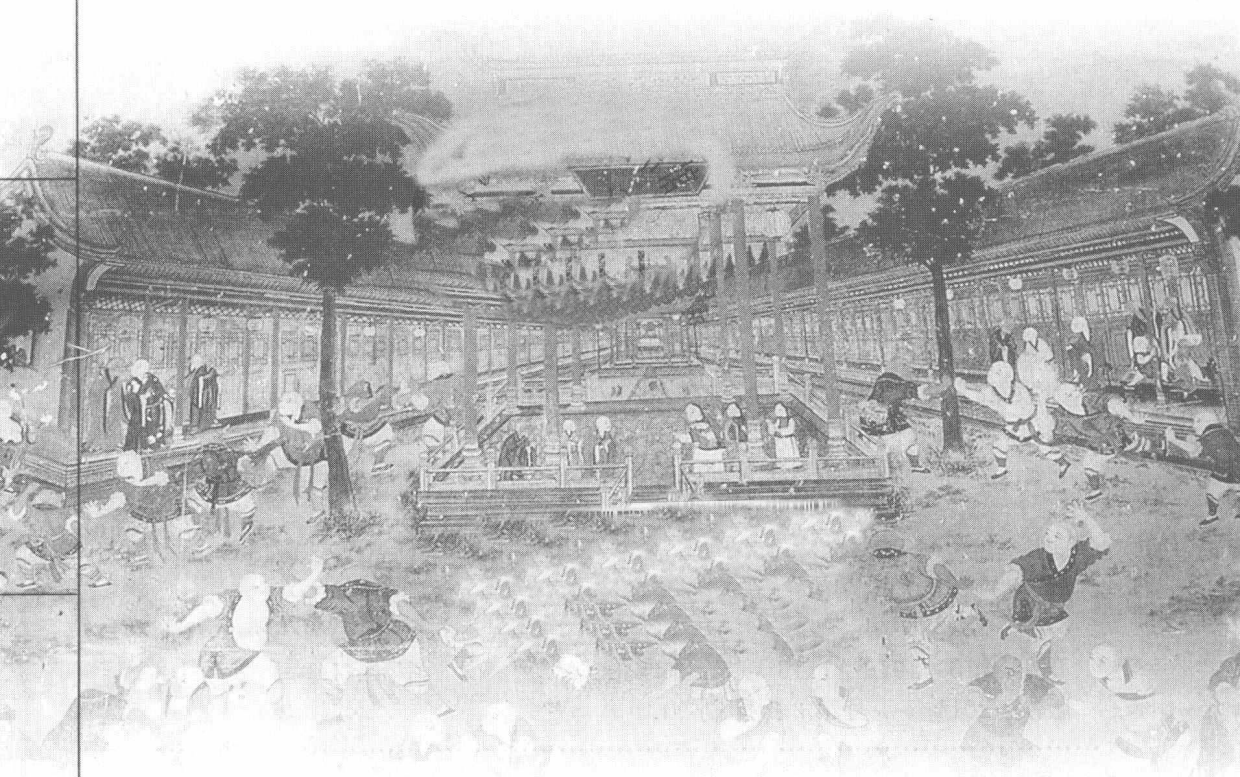


少林秘笈系列

SHAOLIN
JINGGONG QISHIER YI

少林精功七十二艺

编著 乔蓓芸



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林精功七十二艺/乔蓓芸编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5337-4657-5

I. ①少… II. ①乔… III. ①少林拳-基本知识
IV. ①G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073212 号

少林精功七十二艺

乔蓓芸 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华
责任校对:程苗 责任印制:李伦洲 装帧设计:朱婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330

印制:合肥创新印务有限责任公司 电话:(0551)4456946
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:8.5 字数:140 千
版次:2011 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5337-4657-5

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究

目 录

第一章 概 论	1
一、七十二艺总论	1
二、七十二艺与拳械	2
三、七十二艺之难易	2
四、七十二艺之法则	3
第二章 七十二艺内外基本功夫	4
一、内外功解	5
二、外功心功	6
三、内外功十要	7
四、内外功十忌	7
五、内外功十七伤	7
六、基本功夫	7
第三章 精功七十二艺	9
一、一指金刚法	9
二、双锁功	10
三、足射功	11
四、拔钉功	11
五、抱树功	12
六、四段功	13
七、一指禅功	15
八、铁头功	16
九、铁布衫功	18
十、排打功	19
十一、铁扫帚	22
十二、竹叶手	23
十三、蜈蚣跳	24
十四、提千斤	26
十五、仙人掌	28

十六、刚柔法	30
十七、朱砂掌	31
十八、卧虎功	32
十九、洒水术	35
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	40
二十四、壁虎游墙术	42
二十五、鞭劲法	43
二十六、琵琶功	44
二十七、流星桩	45
二十八、梅花桩	47
二十九、石锁功	51
三十、铁臂功	53
三十一、弹子拳	56
三十二、柔骨功	57
三十三、蛤蟆功	67
三十四、穿帘功	68
三十五、鹰爪力	70
三十六、铁牛功	72
三十七、鹰翼功	74
三十八、阳光手	75
三十九、门裆功	76
四十、铁袋功	77
四十一、揭谛功	79
四十二、龟背功	83
四十三、蹿纵术	85
四十四、轻身术	87
四十五、铁膝功	89
四十六、跳跃法	90
四十七、摩插术	91
四十八、石柱功	93
四十九、铁砂掌	94
五十、一线穿	99
五十一、吸阴功	101
五十二、枪刀不入法	102

五十三、飞行功	105
五十四、五毒手	106
五十五、分水功	107
五十六、飞檐走壁法	108
五十七、翻腾术	111
五十八、柏木桩	113
五十九、霸王肘	114
六十、拈花功	115
六十一、推山掌	117
六十二、马鞍功	119
六十三、玉带功	120
六十四、阴拳功	121
六十五、沙包功	122
六十六、点石功	123
六十七、拔山功	124
六十八、螳螂爪	125
六十九、布袋功	127
七十、观音掌	128
七十一、上罐功	129
七十二、合盘掌	130

第一章 概 论

一、七十二艺总论

习武之人，于拳脚器械之外，又须练习软硬功夫一二种，或数种。盖功夫之与拳术器械，亦犹耳之与目，宜乎并用，而不可须臾离者也。故技击家谚云：打拳不溜腿，一世冒失鬼；又云：打拳不练功，到老不成名。此即言打拳必须练功，若不练功，拳术虽打得精熟好看，终究花拳绣腿；器械虽练得灵活利落，终究是要枪弄棒，不合实用，到老仍就空学一场，不能成名立业也。

欲学武艺，首贵乎实用，故不可不练三种相当之功夫也。是犹读书之人，练习书写，而必须多读诗书，而后方能做得文章。如不熟书法虽仅文章，亦不能通，反是即文章虽佳，学习陋劣，亦非全才，难入大雅之堂也。

练习功夫，可分二类：一为自卫者，俗谓挨打者，如金钟罩、铁布衫、蛤蟆功、铁牛功等法，习者非但拳脚不能伤其毫发，功如绝精，即刀剑等亦不易遽入，偶而被人打击，固不觉如何；一为制人者，俗谓打人者，如一指金刚法、仙人掌、双锁功、点石功等，

习者可使指、掌、腕功成，犹如铜浇铁铸，用以击人，最易致胜。

少林各类功夫，凡七十二种，练法各有不同，劲路亦复各异。功夫之高者，莫为气功，练成之后，非但能以气击人，枪刀不入，且强身延年，然不易练也。苟习之失当，且易致疾，甚有性命之虞，不可不慎！寻常功夫，分为软硬二种、阴阳二劲。最可畏者，为阴劲软功一指禅与朱砂掌，着人必死，无药可救，似太嫌狠毒，有悖仁道。平常功夫，则以铁砂掌、鹰爪力等为最通行，击人轻重，可以自主，不至于出手即杀人也。

凡行侠之人，技击之士，虽不能尽各种功夫而练之，然至少亦须练二种以上，一种为自卫(挨打)之功夫，一种为制人(打人)之功夫。制人之功夫，即稍不精亦无不可；至若自卫之功夫，则务须练习极精，于以少敌众之时，难免不为敌人之拳械着身，若功夫不精，必为所伤；若能精绝，纵身受拳械之袭击，亦不至受伤。故较制人之功夫为重要，此又技击家所不可不知者也。

二、七十二艺与拳械

练习武术，于拳脚器械之外，更须注重软硬功夫。盖拳械为应用之动作，而功夫为拳械之根本，故技击家精拳械外，且擅功夫，如小说中誉某人擅铁砂掌，某人精金钟罩者是也，方可胜人。

功夫大别有四：一曰软功、二曰硬功、三曰内功、四曰外功。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，在表面视之，初不见其异，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，拳刚及身，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，但须一蓄力，一运气，则鲜有不反扑而出者，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，技击界虽多习之，不过功夫之不同耳。

软硬、内外功夫之种类，名目繁多，何止七十二艺，况一种功甚有包括二三种者。今仅述七十二艺，如朱砂掌、阳光手等法，则属于软功；金钟罩、铁布衫等法，则属于硬功；蛤蟆气、吸阴功等法，则属于内功；铁牛功、千斤闸等法，则属于外功。功夫成，则身体强健，刀剑不伤，疾病不侵，风雨寒暑不能贼，更益以灵妙活泼之拳械，互相为用，则无往不利矣。

由是观之，功夫与拳械，可相合而不可相离，合则各极其妙，离则各失其效，故技击界有“打拳不练功，到老不成名”之语也。

三、七十二艺之难易

七十二艺有软、硬功之分。

软功，以静制动，以柔克刚，功之纯者，无往不胜，彼专以阳刚之劲，号拔山举鼎之雄者，当之无不败也。其实软功固不止此，此仅其最通行而练习较易者。盖软功之深者，运力敛气，与内功相去仅一间也。故软功至炉火

纯青之候，多转而练习内功，按步而进，较诸毫无根底而即贸然练内功者，其难易固不可以道里计也。

硬功，法较软功为多，完全用阳刚之劲，练习之法，亦较软功为简单，且不必皆有成法，成功易而收效速，故习者独众，初未若软功之罕见于世也。

四、七十二艺之法则

七十二艺练功之要旨，固在乎强健体魄，坚筋肉，祛内邪，御凌侮，然而非空言所能致效者，必须认真从事练习，不荒不怠，而后能成。

练软硬内外功夫有三要：一要深沉镇重，二要确实精当，三要节欲爱名。

练功有五忌：一忌荒惰，二忌夸矜，三忌躁急，四忌躐等，五忌酒色。

练功有七伤：一近色伤精，二暴怒伤气，三思虑伤神，四善忧伤心，五好

饮伤血，六懒惰伤筋，七躁急伤骨。

知此三要、五忌、七伤，始足与言练功。

练功之法可分为数期，最初一步，先练皮肉；次则进而练筋骨；皮肉筋骨既坚实，更进而练习各部之实力；实力既充，然后更进而练习运气，此法如能任意往来，则大功成矣，练习何种功夫，必能速效也。

第二章 七十二艺内外基本功夫

凡习功夫者，不论软功硬功，皆以凝神固精、静心敛气为主。欲凝神固精、静心敛气，又非排除一切思虑、排除一切隐疾，不能成就。

以下所举诸端皆备，有病者依法调治，无病者使内脏坚实，气沛体充，成功较易，收效较速。否则内疾不除，外邪易犯，纵使日习不辍，非但不易望其有成，亦且因此受其贼害。故世人往往言习跌坐者，易成白痴；习吐纳者，易成癆瘵。此皆未能先行内外功，调治内脏，不得其道，致外邪侵贼，内疾增盛，至成种种奇症，而不可以救药也。

以下所举十要、十忌、十七伤等，皆为治脏强身法中最要关键。习者务必牢记在心，处处留意。迨内脏既坚固，然后再依七十二艺中之四段功，逐段练习，必能达到目的。

惟练习四段功时，亦须按部就班，不可间断，不可遗漏，每日以子午二时各行为最佳。盖子过阳生，午过阴生，合阴阳二气而融会之，则浑然成

太极之象，神思宁静，机械不作，一切杂念，未由而兴，混元一气，功自易成。若每日行一次者，则须于子后午前行之，其明在清晨六七点钟为最宜；盖此时乃阴阳交泰之时，犹得气之盛也。除此二时期外，若任意行之，必无利益。

再在行功之地点，宜幽静，无杂声杂色之地为佳。若尘幕中大非其道，盖一有杂色，瞶于耳目，神必乱，气必散，神乱气散，而能成功者难矣。

再四段功以柔为主，不宜有僵拙蛮暴之气，不宜有贪多务求之心，不可犯十忌、十七伤，否则不弄到以白痴、癆瘵而损其身心不止也。

以上所述皆系理所必然，非矜奇眩异，故作此危辞，以耸人听闻也。或有练功之人，未及半载，竟致咯血而亡，盖即内患隐疾，外感邪魔故耳。深愿习者再三注意，于练习功夫前，先习内功外功及四段功百日，以作习他种软硬功夫之基本，技无不成者，勿视以上之语为河汉也。

一、内外功解

(一) 内功六字治脏法

六字者何？即呵、嘘、呼、嘶、吹、嘻是也。

每日子后午前，静坐叩齿咽津，念此六字，可以祛五脏之病，而强壮内膜。惟宜轻念，耳不闻声，又须一气直下，效应如神。

(二) 六字行功歌

肝用嘘时目睁睛，
肺宜嘶处手双擎，
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。

(三) 应时候歌

春嘘明目木扶肝，
夏日呵心火自闲，
秋嘶定收金肺润，
冬吹水旺坎宫安，
三焦长官嘻除热，
四季呼脾上化餐。
切忌出声闻两耳，
其功真胜保神丹。

(四) 赞功歌

1. 嘘

嘘属肝兮外主目，
赤翳昏蒙泪如哭，

只因肝火上来攻，
嘘而治之效最速。

2. 呵

呵属心兮外主舌，
口中干苦心烦热，
量疾深浅以呵之，
喉结舌疮皆消减。

3. 嘶

嘶属肺兮外皮毛，
伤风咳嗽痰含胶，
鼻中流涕兼寒热，
以嘶治之医不劳。

4. 吹

吹属肾兮外主耳，
腰酸膝痛阳道萎，
微微吐气以吹之，
不用求方与药理。

5. 呼

呼属脾兮主中土，
胸膛腹胀气如鼓，
四肢滞闷肠泻多，
呼而治之复如故。

6. 嘻

嘻属三焦治壅塞，
三焦通畅除积热，
但须一字以嘘之，
此效常行容易得。

二、外功心功

行功时必先冥心息思，静气凝神，绝情欲，以保守元神，又名养神法。

(一) 首功

两手掩两耳门，即以第二指掩中指上，弹耳根骨作响，可治风池邪气。两手扭颈，左右反顾，肩膊随转，两手相叉，抱颈而所视，使手与颈争力，可去头痛、目昏。

(二) 面功

用两手掌摩擦极热后，摩擦面部，皆要摩到，如揩汗然。

再用掌心，向面上擦摩之。

(三) 耳功

宜抑仰左右多次，即以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。

平坐，伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭劲左右顾，各七次。又名聪耳功。

(四) 目功

每睡醒且不开目，用两大指背相合，擦热，揩目十四次。

仍紧闭，左右轮转眼球，各七次。

紧闭少时，忽大睁开，两手大指背曲骨重按两眉旁小穴(攒竹穴)二十七遍。

又以手摩两目颧上及旋转耳根(耳根穴)三十遍。

又以手逆乘额，从两眉中间(眉心穴)始，以入脑后发际二十七遍。

仍须咽津无算，用手按耳之近鼻

两毗，闭气，按之气通即止。

跪坐，以两手按地，回头用力后视五次，谓之虎视。又名明目法。

(五) 鼻功

两手大指背擦热，揩鼻各三十六次。

(六) 口功

凡行口功，宜紧闭其口。

口中焦干，口苦涩咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也。宜先大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，次以舌搅口内咽津，复呵复咽，俟口中清水生，即热退凉生也。

(七) 舌功

以舌抵上腭，则津液自生，漱而咽之。

(八) 齿功

叩齿三十六，可以集元神。

小便时，亦宜紧咬其齿。

(九) 身功

盘膝坐时，宜以一足跟抵肾囊根下，使精气无漏。

垂足平坐，膝不可抵肾子，不可着在所在处。

行功毕，起身宜缓缓舒舒，手足不可急切。

坐宜平直，其身竖起，脊梁不可东倚西靠。

三、内外功十要

面要常擦，目要常揩，耳要常弹，常摩，足要常搓，津要常咽，腰要常揉。
齿要常叩，背要常暖，胸要常护，腹要

四、内外功十忌

忌早起科头(不戴帽子)，忌阴室 着晒衣，忌汗出扇风，忌灯烛照睡，忌
贪凉，忌湿地久坐，忌冷着汗水，忌热 子时房事，忌凉水着肌，忌热火灼肤。

五、内外功十七伤

久视伤精，久听伤神，久卧伤气， 伤胃，多恐伤肾，多笑伤腰，多言伤
久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴 液，多睡伤津，多汗伤阳，多泪伤血，
怒伤肝，思虑伤脾，过悲伤肺，至饱 多交伤髓。

六、基本功夫

(一) 悬金钱

悬金钱乃练耳目之听视力，与防
敌人袭击之法也。

可取旧铜钱二枚(带孔者)，以细
丝线系于梁间，高与目齐。练时先立
于铜钱前，以手推钱，使自眼前飞过，
而习不瞬。

再背身，习听风之功。

久之，效乃大著，遇警之时，交手
之际，自能临机应斗，再习绝艺各种
功夫，则无不致胜矣。

(二) 打纸墩

打纸墩乃习拍打之阳劲也。

其练法至简且易，将厚纸平叠三
四寸，方七八寸，安置于坚实凳上，或
桌角，以拳、掌、指、肘，颠倒击之。两
足互换活步，随意击之，打之，拍之，

插之，切之，削之，用种种手法，想象
敌人来攻，一面破之，一面攻而取之。

如此习之百日，则初步功成；再
百日，则第二步功成；一年之后，则全
功成矣。至是一掌到处，有如疾风暴
雨，击中敌身，轻则仆，重则伤。

惟不能致命。然其阳刚之劲，确
令人不可捉摸。北派习此功夫者颇多，
此功成后，再习其他手上功夫，则进
步有不可思议之效也，盖亦技击家不
可少之基本功夫也。

(三) 金刚圈

金刚圈乃习五指拈捏之劲也，传
于南派。

用具凡二，以铁所为，每重八斤，
左右各一。初习者，可重四斤，其形如
小儿游戏之滚铁环，每日捏转之，功成
两指(拇指、食指)有如钢钩。亦拳家之

基本功夫也。

(四) 悬棉捶

悬棉捶乃习眼力与手上练准之功夫也,其练法至简且易。

棉花少许,揉为圆球,以丝线系于梁间,或以一指(一指金刚法、一指禅),或以二指(点石功),或以掌(仙人掌),或以拳(阴拳功),点打之,或以枪、刀、剑、棍等器击刺之。

初则不易命中,久之自能随心所欲,待能点打击刺一一命中时,再闭目习之,亦能自如者,则成功矣。与人交手之际,则致胜易如反掌。

此法日本拳术家多袭用之,故其临敌也,每易致胜。

(五) 木人

木人功夫乃少林七十二艺之根

基艺业,幸勿忽视。

其练法亦极简易,取直径六寸、长九尺之圆木一根(枣木、榆木为宜),埋土中三尺五寸,外露五尺五寸,于顶端下一尺处,装一横木,长三尺二寸,直径一寸六分,其形如基督之十字架。装妥后,即如一人,横木即其手,上余一尺之高即其首,中为胸腹,下为腿足,故此等处,均需皮包裹之。

习者立木人前,或推或捋,或抱或挤,或以指掌点打上部,或臀胯挤靠中部,或以足踢踩下部。总之,想象人身各部,施以手法,均无不可,乃习全身劲力,手足应用之法也。

此功亦必有恒,忌用暴力,每于清晨舒筋后习之。始再习七十二艺中之功夫或其他拳脚。如以木人习点穴术,亦无不可。

第三章 精功七十二艺

一、一指金刚法

一指金刚法,为硬功外壮,属阳刚之劲。练习精纯,一指到处,能洞胸彻腑。

其法:每日于往来经过之墙壁及树木,或其他物体,以手之食指,向墙壁及物体,轻轻点之。渐渐增力,以一指触任何物体,必有显然之痕迹。(图3-1、2)

三年后则技成,触木木可洞,触石石可碎,触人身则立见伤亡。盖三年苦功习之一指,聚精会神,其功纯,其志坚,故有此惊人效力。

惟以防误伤起见,可练左手食指,非至万不得已,切勿轻用伤人也。此种功夫与阴手一指禅功,有异曲同工之妙,惟须恒字为功。

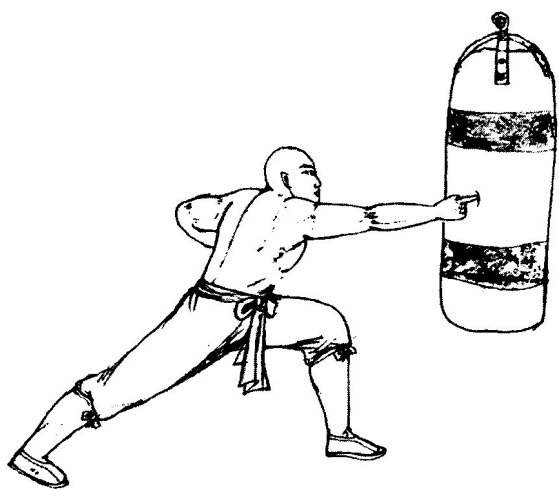


图 3-1



图 3-2

二、双锁功

双锁功,为硬功外壮,属阳刚之劲。精习之,可空手破白刃,两臂相接,如铡刀者然,且习之最易。

其法:以两臂之小臂,互相撞击,其初也痛难忍,迨习之既久,则筋肉坚实,不但不觉痛苦,而相撞之下,竟轰然有声,则第一步功夫成。

再以两腕、两拳、两掌、二指(一指独伸),互相撞击,俟声隆止,则第二步功夫成。

再以两臂与腿之上部颠倒,互相撞击(左右膝上提),至大功成为止。(图3-3~5)

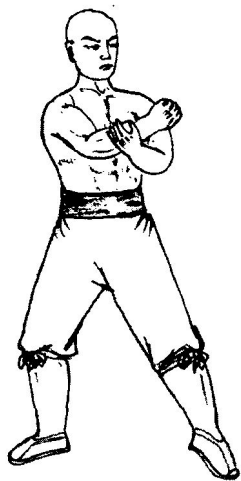


图3-3

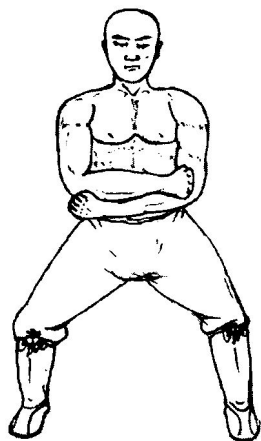


图3-4

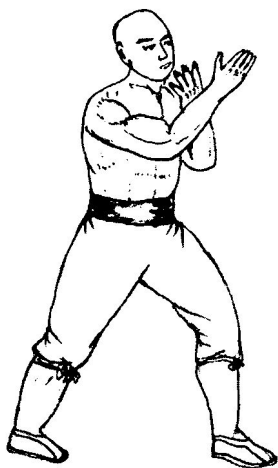


图3-5

三、足射功

足射功，硬功外壮，属阳刚之劲。

其练法至简且易，晨昏散步之际，以足尖踢砖石等物。

初则足尖(即足趾)痛甚，习之即久，则筋肉坚实，且富于弹力。并须渐踢渐重，至斗大砖石，能一足踢出至丈外者，则初步功夫成矣。

再踢砖石向欲击之物体，瞄准击之，能应声而中者，则全功成矣。(图3-6)

于是，交手之际，远则出其不意踢砖石以击之，近则以足踢其下部，无不应声而跌者，且下盘因之稳固。

四、拔钉功

拔钉功，为硬功外壮，属阳刚之劲；为手上功夫之一，注重拇指、食指、中指之抓劲，其练法至简且易。

用枣木厚板一块，三寸长大铁钉百零八个，用铁锤入木板，用拇、中、食三指徐徐拔之，能应手脱落，则第一步功夫告成。

然后，将铁钉锤入木板，喷水使生锈，再照法拔之，能应手脱落，则全

功成矣。(图3-7)

唯此种功夫，初则苦之，甚至皮破血出，练后须以青盐、地骨皮，煎水洗之，以消毒去肿。

最后向空中抓取，如牵千斤之意，则兼阴柔之气，交手之际，出三指抓之，无不受重创，如着穴道(拿穴)，亦有性命之虞，诚可畏也。



图3-6

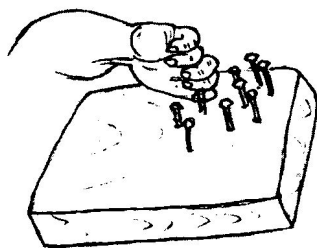


图3-7