

少林

正宗少林七十二艺

少林功夫丛书

德虔 素法 勤炎 勤龙 编著



15

北京体育大学出版社

G852.15
9

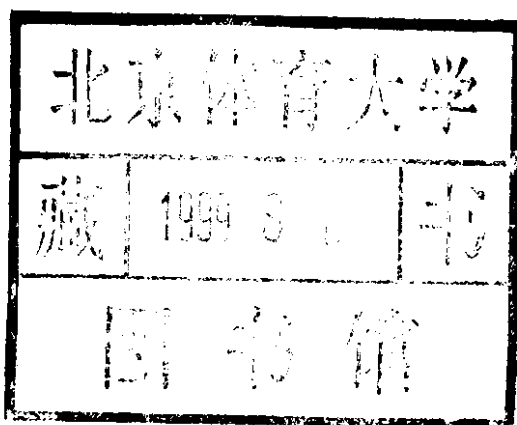
397601

—少林功夫丛书—

Ty25/13

少林正宗七十二艺

德 虔 素 法
勤 炎 勤 龙 编著



北京体育大学出版社



北体大 B00097493

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:潘建林

责任印制:长 立 陈 莎

绘 图:姜 何 赵崇光 何 文 何 苗

图书在版编目(CIP)数据

少林正宗七十二艺/德虔等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(少林功夫丛书)

ISBN 7-81051-265-x

I .少… II .德… III .少林拳 IV .G852.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25953 号

少林正宗七十二艺

德 虔 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

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:850×1168毫米 1/32
1998年8月第2版

印张:11.75
1999年4月第5次印刷

定价:23.80元
印数:4000册

ISBN 7-81051-265-x/G·233

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

在武术中，功夫与拳术是有区别的。大体来说，拳术表现的是身姿灵活，技巧娴熟，而功夫反应的则是力量雄厚，底气十足，所以武谚有“打拳不练功，到老一场空”之说。少林七十二艺即少林功夫的总称，是历代少林武僧在长期演武实践中的结晶，它包含了少林内功和外功的内容，共计七十二种，常被武林中人称为“绝技”。

本书收录的内容是根据永祥和尚和贞秋大师在石友山火烧少林寺前抄录的少林寺正宗七十二艺练法整理编写而成的，在编写过程中尽量保持了原作的风格，对其中过分玄虚及封建迷信和某些费解不详之处做了删节和解释，每种功夫的具体练法不仅有详细说明，而且还配有范围，利于读者自学。

在本书编写过程中，少林寺现方丈德禅大师和首座僧素喜和尚给予了指导，他们称此书内容为“少林正宗七十二艺”，在此表示感谢。

由于编写时间短，书中考证不祥或错误之处难免，恳请同道和武林高师、读者批评指正。

编 者

1989年8月于嵩山少林寺

目 录

第一章 少林七十二艺入门基础 (1)

第一节 少林七十二艺概述 (1)

一、少林七十二艺源流 (1)

二、少林七十二艺内容 (4)

三、少林七十二艺特点 (4)

四、少林七十二艺练法与要求 (5)

五、少林七十二艺法则 (6)

第二节 少林七十二艺基本功练法 (7)

一、六字桩功 (7)

二、首面耳鼻目口功 (8)

三、舌齿身功 (9)

四、内外功夫秘诀 (10)

五、悬金钱 (10)

六、挂佛珠 (11)

七、千层纸 (11)

八、如意圈 (12)

九、悬棉槌 (12)

十、打木人 (13)

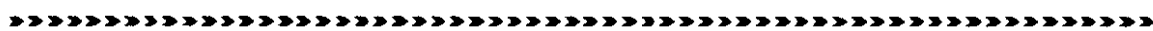
十一、踢木桩	(13)
十二、踢称锤	(14)
十三、内外基本功夫述要	(14)
第二章 少林七十二艺图解	(16)
一、铁臂功	(17)
二、排打功	(21)
三、铁扫帚功	(25)
四、足射功	(31)
五、腿踢功	(34)
六、铜砂掌 (竹叶手)	(37)
七、蛇行术 (蜈蚣跳)	(42)
八、提千斤	(44)
九、罗汉功	(48)
十、铁头功	(54)
十一、四段功	(57)
十二、铁布衫功	(64)
十三、双锁功	(69)
十四、上罐功	(72)
十五、石锁功	(76)
十六、铁珠袋	(82)
十七、千斤闸	(87)
十八、鞭劲法	(92)
十九、分水功	(96)
二十、玉带功	(100)

二十一、鹰翼功	(102)
二十二、跳跃法 (登高超远法)	(108)
二十三、霸王肘	(112)
二十四、一指金刚法	(115)
二十五、拔钉功	(119)
二十六、一指禅功	(121)
二十七、石桩功	(126)
二十八、金钟罩	(130)
二十九、铁牛功	(133)
三十、旋风掌	(136)
三十一、卧虎功	(139)
三十二、拔山功	(143)
三十三、金龙手 (合盘掌)	(146)
三十四、推山功 (推山掌)	(150)
三十五、踢木桩 (踢桩功)	(161)
三十六、鹰爪功	(165)
三十七、斩魔剑	(170)
三十八、玄空拳	(175)
三十九、金沙掌 (磨擦术)	(177)
四十、铁砂掌	(182)
四十一、飞行功	(187)
四十二、枪刀不入法	(189)
四十三、五毒追砂掌 (五毒手)	(194)
四十四、飞檐走壁法	(197)
四十五、一线穿	(200)

四十六、躡纵术	(205)
四十七、金铲指	(210)
四十八、揭谛功	(212)
四十九、梅花桩	(217)
五十、拈花功	(221)
五十一、螳螂爪	(224)
五十二、跑板功	(228)
五十三、闪战法	(231)
五十四、金刀换掌功	(236)
五十五、轻身术	(242)
五十六、铁膝功	(250)
五十七、陆地飞行术	(252)
五十八、穿帘功	(255)
五十九、浪里钻 (泗水术)	(260)
六十、点石功	(264)
六十一、琵琶功	(267)
六十二、柔骨功	(269)
六十三、壁虎游墙术	(274)
六十四、门裆功	(278)
六十五、翻腾术	(280)
六十六、布袋功	(289)
六十七、蛤蟆功	(294)
六十八、千层纸功	(299)
六十九、弹子拳	(302)
七十、锁指功	(305)

七十一、追风掌功	(307)
七十二、软玄功	(309)
第三章 少林七十二艺功理及实战三绝	(312)
第一节 少林七十二艺功理	(312)
一、少林七十二艺与拳械的关系	(312)
二、少林七十二艺与气血的关系	(313)
三、少林七十二艺与脏腑的关系	(315)
四、少林七十二艺与年龄的关系	(315)
五、少林七十二艺之难易	(316)
第二节 少林实战三绝	(317)
一、擒拿法	(317)
二、点穴法	(322)
三、卸骨	(349)
附录一 医药秘方	(351)
附录二 少林寺曹洞正宗班辈谱	(364)

第一章 少林七十二艺入门基础



第一节 少林七十二艺概述

一、少林七十二艺源流

据《少林拳谱》记载，少林寺原有三十六硬功、三十六柔功，又称三十六外功、三十六内功，均在少林门中秘传，并无详细文字记载。现在所说的“少林七十二艺”通常被认为是少林功夫的总称，常在传说和近代的武侠小说中被称作“神功”，使其在神秘的面纱背后难现“庐山真面目”。

直到清末民初，由于时局动乱，加之一些仁人志士倡导，曾在全国范围内掀起过一场武术热，涌现出了一批武林英杰，少林武术及其威名也在这一时期得到了广泛传播。其间对少林武术产生了两种影响：其一是人们争相师法少林，使得一些好名图利之

徒纷纷附会少林，造成真伪难辨、鱼龙混杂的局面；其二是这一形势鼓舞了少林门武师的习武热情，它们不仅积极传授本门武艺，而且博采众家之长，融会贯通，革新提高，使少林武术形成了一股大融合、大发展的潮流，使流行的少林武术更加丰富，从数量上和内容上都远远超过了少林寺内演练的内容。

与此同时，一些武术家，甚至有些文人出于继承和发展中华武术，倡导和推动人们习武强身，以武功报效祖国的愿望，纷纷著书立说，并付梓出版，形成了历史上出版武术书籍，挖掘整理传统武术的一个高潮，而这个高潮的主流就是少林武术。这一现象对少林武术产生了巨大的影响：一方面大大加强了少林武术的研究和传播力量，涌现出了一批象唐豪、徐哲东等有成就的武术考证家、理论家；另一方面也有一些人不顾历史事实，牵强附会或张冠李戴，借少林之名出版了一批伪书，也有一些书的作者署有法名，而他们的法名却与少林寺流传的辈谱不符。据记载，少林寺在元代以前曾有五大宗派，元初有个叫福裕的少林寺和尚统一了五大宗派，创立了少林寺雪庭曹洞之宗，并撰写了子孙辈诀，此后历代少林寺和尚均照此取名。这个谱诀共 70 字，内容是：

福慧智子觉，了本圆可悟，
周洪普广宗，道庆同玄祖，
清静真如海，湛寂淳贞素，
德行永延恒，妙体常坚固，
心郎照幽深，性明鉴崇祚，
忠正善禧祥，谨恋愿济度，
雪庭为导师，引汝归铭路。

这一谱诀的确立和延续，标志少林寺从此形成了一个子孙相承的禅院。所以，清代至民国年间先后出现的少林武术书籍，以和尚法名署名的比较易于辨其真伪，而其中确有不少值得怀疑的，这对少林正宗武术的传播产生了很大影响，不能不说是遗憾的事情。

关于少林寺，在元代后常住院（和尚居住的地方）分成了东、西、南、北4个院，各院宗师自掌门户，特别在武功方面各自收徒，秘传单传，彼此保密，造成了即使同是少林寺和尚，师傅不同，所学到的功夫也有差别的局面，这种现象一直流传到今天。

“少林七十二艺”就是在上面所谈的背景下出现的。那是在1934年，有个叫金警钟的先生到少林寺访问，与当时的少林寺方丈，远近闻名的武术高手妙兴大和尚切磋武艺，取其精华，并根据少林寺旧有三十六硬功和三十六柔功之说，以及自己的武功底子，编著了《少林七十二艺》一书，从此有了“少林七十二艺”之说。但是它毕竟大部分取材于妙兴和尚，而妙兴和尚仅为少林寺西院武功的代表，所以，很难全部代表少林寺武功。

继金先生之后，南院的贞俊、贞绪等和尚也编著了《少林七十二艺》，俟后的永祥和尚亦编写了《少林七十二艺》，但在内容上各有特点。永祥和尚为现代人，是西院子孙，他在继承金先生“七十二艺”基础上，吸收了南院之长，将原书做了增删，补充和具体了各种功夫的练法，增加了详细的范图，语言也较为通俗，可以说他很好地总结了少林内外功，堪称“少林正宗七十二艺”。

二、少林七十二艺内容

少林和尚们练的“七十二艺”，除大部分与妙兴所谈，金警钟先生所著的“七十二艺”相同之外，不同的有铜沙掌、腿踢功、蛇行功、铁珠带、石桩功、旋风掌、金龙手、斩魔剑功、玄空拳、金沙掌、五毒追杀掌、金铲指功、跑板功、金刀换掌功、闪战功、千层纸功、追风掌功和轻悬功等。另外与南院“七十二艺”不同者还有心意把、铁身靠、千斤脚、流星腿、倒挂金玉瓶、后弹功、丈外制人、深夜降妖等。

少林寺众僧所练的“七十二艺”虽不完全相同，但其功夫的数量均为72种，后面分别介绍。

三、少林七十二艺特点

少林寺四个院所练的七十二艺在功种方面虽然有不同之处，但都具有以下相同的特点。

1. 由浅入深，循序渐进

寺僧练的七十二艺功夫，都是根据师父的训教，由浅入深，先练简易功夫，如千斤脚、流星腿、腿踢功、打木人、铁沙掌等。在有一定基础之后，再练硬功和轻功，如纵身上房、金针指、一指禅、铁头功、轻身术、金刚拳、铁布衫等。

在练每一种功夫时总是先得寸后进步，循序渐进，直到功成。如练铁门功，先练运气，掌砍软物、土块，再练砍砖、木板，乃至砍石块，到能把石块砍碎时，方为功成。

2. 从实战出发，突出硬字

在演练任何一种功夫时，只要一入场地，对把位同对敌，依法施招，用最大力量劈、砍、钻、打。先师云：

脚踏练武场，如同面对狼。

依法施招势，用尽全身力。

练就全身劲，汗涌血珠滴。

3. 持之以恒，百折不回

历代武教头训教授艺时，总是先给徒弟们立有练功戒约，无论练哪一种功夫，必须有吃大苦之恒心。天再热，不怕流汗；天再冷，不怕冻掉脚指。小病不停，带病练功，风雨无阻，天天如一，年年如一，几十年如一日，不能半途而废，直至成功。

四、少林七十二艺练法与要求

少林正宗七十二艺有软硬内外之分，个中又分若干种类，种类不同，练法也各异。所谓“功夫”，只可意会而不可言传，学习时应精心领悟。若练功者欲功成，挟此技以凌人，会引起荒惰之恶习，技不能成，就是成功也足以招灭亡之祸。

正宗七十二艺各种功夫，虽不能各个都试习，但只要持之以恒，刻苦练习，依法逐渐行之，定可成功。

少林寺武僧寂勤大师曰：

七十二艺软硬通，老年中少都适宜。

少年可把软功练，中青可学气硬功。

老年更可养气练，四段功法延寿命。

嵩山传下全功法，各种功法练持恒。

少林高僧气功大师贞俊曰：

七十二艺是真功，苦修苦练数十冬。
功成之后莫轻使，持技欺人忘德行。
处处循规听师训，提线才能启灵明。

五、少林七十二艺法则

少林正宗七十二艺功法，着重强健体魄，坚实筋骨，抵抗外辱，祛除内邪，防御侵害。必须认真从事练习，不可心急，渐可成功。练功法有“五要”：一要深沉稳重，二要脚踏实地，三要精意适当，四要节制情欲，五要珍惜名誉。练功法还有“十忌”：一忌荒惰，二忌矜夸，三忌躁急，四忌太过（不适量的意思），五忌酒色，六忌狂妄，七忌讼棍（言人之短），八忌假正，九忌轻师，十忌欺小。练功有“十伤”：一近色伤精，二暴怒伤气，三思虑伤神，四善忧伤心，五好酒伤血，六懒惰伤筋，七躁急伤骨，八吸烟伤肺，九食辛辣伤胃，十水喝多伤脾。知此“五要”、“十忌”、“十伤”，方可练习功夫。

练功之法可分为数期。最早一步，一练皮肉，二练筋骨；皮肉筋骨既坚实，更要进一步，练习各部实力；实力即充，再渐进而练运气。此法如能任意往来，则功法大成，无论练习何功，必定可以速见成效。

少林湛举法师曰：

练功法则要谨尊，五要十忌要认真。
更有十伤莫须忘，功法定成艺超群。

第二节 少林七十二艺基本功练法

一、六字桩功

1. 六字功

何为“六字”？即是：呵、嘘、呼、咽、吹、嘻六字。每日子午前，静坐叩齿咽津，念此六字，可以去五脏之病而强壮内膜。惟宜轻念，耳不闻声，又须一气之下，效应如神。

天字行功应时诀：

青嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闲。

呵咽定收金润肺，冬吹水旺切宫安。

三焦长宫嘻除热，四季呼脾上化餐。

切忌出声闻两耳，其功直胜保神丹。

少林高僧淳念法师曰：

六字秘诀为养生，延年益寿除百病。

每天按时不间断，练到终久妙法生。

2. 心 功

行功时先冥心息思，静气凝神，绝情欲，以保守元神，又名养神法。

二、首面耳鼻目口功

1. 首 功

两手掩两耳门，即以第二指上弹耳根骨作响，可治风池邪气；两手扭颈左右反顾，肩膊随转，两手相交抱头，两手互摩头部。

2. 面 功

用两手掌摩擦极热后，摩擦面部，各处皆要摩到，如揩汗状；再用唾沫入掌心，向面上擦摩；两手再向外推，向下滑摩脸部各9次，上推额9次。

3. 耳 功

以两手按两耳轮，一上一下摩擦；平坐，一足伸一足屈，两臂横举，直竖两掌，再向前若推门状，扭颈左右顾各7次；两食指插耳门向外各拨9次，又名“聪耳功”。

4. 目 功

每睡醒先不睁眼，用两大拇指背相合，擦热揩目14次；眼仍紧闭，左右轮转眼球各7次；紧闭少时，忽大睁开，两手大指背曲骨重按两攒竹穴36遍；再以手摩，两目观上及旋转耳根穴36遍；又以手逆撑额部，从两眉心处眉心穴的脑际推摩36遍，仍须咽津无数。跪或坐两手按地，回头用力后视左右各7次，此谓“虎视”；再用两拇指外根向外擦眼36遍，用两中指下滑内眼角36遍。此功又叫“明目法”。

5. 鼻 功

两手大拇背擦热，揩鼻两侧各36次；两食指下擦迎香穴各