

中华传统武术大观丛书



少林七十二艺与 武当三十六功

裴锡荣

吴忠贤

编著

人民体育出版社



徐本善道总

中华传统武术大观丛书



少林七十二艺与 武当三十六功

裴锡荣

吴忠贤

编著

人民体育出版社

—— 中华传统武术大观丛书

少林七十二艺与武当三十六功

裴锡荣

吴忠贤 编著

妙兴 大法师

徐本善道总 传

人民体育出版社

《中华传统武术大观》编委会

- 顾 问：徐 才 原中国武术研究院院长、亚武联主席
李 杰 中国武术研究院院长、中国武协主席、
国际武联秘书长
霍震寰 香港武术联合会主席、亚武联副主席
- 主 编：张 山 中国武术研究院副院长(原)
中国武协副主席、国际武联技术委员
会主任
- 执行主编：裴锡荣 上海市气功科学研究会副理事长、上海
董海川八卦掌研究会会长
- 编辑委员：马鑫良 刘晓凌 江松友 陈湘陵
陈康煦 佐藤金兵卫 吴英华 吴忠贤
张 山 郑志鸿 施祖谷 郭瑞祥
高铁鸟 铃木千鹤子 韩明华 裴锡荣
臧学范

(以上名单按姓氏笔画排列)

《中华传统武术大观》总序

中华民族有着灿烂的文化宝库，武术是其中的一颗璀璨珠玑。悠久的中华传统武术文化，为保家卫国、强身健体、祛病延年作出过积极贡献。纵观历史长卷，随着历史文化的发展与社会制度的更迭，武术在这漫长岁月里，几经盛衰，走过了一段曲折的路程，表现出了顽强的生命力。中华传统武术文化首次在世界人民面前亮相，是在1936年德国柏林召开的第十一届奥林匹克运动会上。当时中国派出了武术代表队，由前中央国术馆组队并邀请郑怀贤教授共同参加了奥运大会。在会上，中国武术队表演了“武当剑法”“叉术”及传统徒手套路等精彩节目，为本届奥运大会增添了崭新的花絮，给各国运动员和观众留下了印象。会后代表队又在汉堡等地做了多场巡回演出，受到了德国人民的友好称赞。

1949年，中华人民共和国宣布成立，给中华传统武术文化带来了春天般的勃勃生机。武术运动在党和政府的关怀下，得到了迅猛的发展。中华武术不仅成为人民大众强身健体的锻炼项目，而且已经走进了亚运会的殿堂。传统武术的挖掘、整理工作也取得了显著成果，出版的武术书籍如雨后春笋，对我国武术事业的繁荣起到了积极作用。

中国武术拳种繁多。改革开放以后，世界各国的武术社团及武术爱好者，相继来到中国学习中华武术和交流取经；中

国的武术运动员、教练员也走出国门参加国际武术比赛、传授武术，进行各种武术文化交流。武术源于中国，属于世界。1990年“国际武术联合会”顺应武术蓬勃发展形势而成立。中国武术已迈向世界体坛。

中华传统武术文化是一种以人为对象的人文科学，它集健身祛病、技击攻防和自娱娱人等艺术价值为一体，汇东方文化于一身，具有独特的研究价值。它不仅是一种形体锻炼和精气神的内在运动，更是一种精神陶冶。

时逢盛世，深入、全面地整理、继承和发扬中华优秀传统文化遗产，吸取其精华，推陈出新，是历史赋予我们的使命。为此我们编辑了《中华传统武术大观》丛书。本丛书收入了各家各派传统武术优秀拳械套路，可谓百花齐放，四海一家，我武维扬，是为序。本套丛书包括：

《中华古今兵械图考》

《武当剑》

《八卦六十四刀》

《八卦七星杆》

《梁派八卦掌》

《心意六合拳全书》

《太极元功》

《少林七十二艺与武当三十六功》

《华岳心意六合八法拳述真》

《武当太极拳与盘手二十法》

《形意十二洪捶》

《醉八仙拳法》

《太虚腿法》

《峨嵋擒跌法》

《佟派七十二擒拿法》

《三十六把擒拿法》

本书在编写过程中,承蒙上海市武术协会、上海武术院、上海市气功科学研究会大力支持,在此一并表示谢意。

《中华传统武术大观》编委会

总
序

目
录目
录

第一篇 总 论

第一章 少林武功论	(3)
一、千年古寺几沧桑	(3)
二、少林武名天下扬	(6)
三、天下功夫出少林	(9)
四、妙兴法师与少林功夫	(11)
第二章 武当武功论	(13)
一、武当揽胜	(13)
二、武当武功渊源	(14)
三、武当道总徐本善	(17)
第三章 练功总要	(22)

一、要有目的地选择所练的武功	(22)
二、练功要下苦功	(23)
三、练功要有恒心	(24)
四、要注重武德	(24)
五、练功要注意五戒七伤	(24)
六、练功要有老师指导	(25)
七、练功要备药防伤	(25)

第四章 功法训练

一、硬功的练法	(26)
二、轻功的练法	(29)
三、内功的练法	(31)

第二篇 少林七十二艺绝技

妙兴大法师 传

裴锡荣 吴忠贤 整理

一、一指金刚法	(37)
二、双锁功	(39)
三、足射功	(41)
四、拔钉功	(43)
五、抱树功	(45)
六、四段功	(46)
七、一指禅功	(48)
八、铁头功	(50)
九、铁布衫功	(52)
十、拍打内功	(54)
十一、铁扫帚功	(56)

十二、竹叶手功(铁砂掌)	(58)
十三、跳蜈蚣功	(60)
十四、仙人掌功	(62)
十五、纸篷功(刚柔法)	(64)
十六、朱砂掌功	(66)
十七、卧虎功	(68)
十八、洒水术	(70)
十九、千斤闸	(73)
二十、金钟罩功	(75)
二十一、锁指功	(77)
二十二、罗汉功	(79)
二十三、壁虎游墙功	(81)
二十四、鞭劲法	(83)
二十五、琵琶功	(85)
二十六、流星桩	(88)
二十七、梅花桩	(90)
二十八、石锁功	(92)
二十九、铁臂膊	(94)
三十、弹指功	(96)
三十一、柔骨功	(98)
三十二、蛤蟆功	(100)
三十三、穿帘功	(102)
三十四、龙爪功(鹰爪功)	(104)
三十五、铁牛功	(106)
三十六、鹰翼功	(108)
三十七、阳光手	(110)
三十八、门裆功	(112)

三十九、铁珠袋功	(114)
四十、揭谛功	(117)
四十一、龟背功	(119)
四十二、蹕纵术	(121)
四十三、轻身功	(123)
四十四、铁膝功	(125)
四十五、超距功	(127)
四十六、摩擦术	(129)
四十七、石柱功	(131)
四十八、铁砂掌	(133)
四十九、达摩渡江	(137)
五十、敛阴功	(139)
五十一、空手入白刃	(141)
五十二、飞行功	(144)
五十三、五毒手	(146)
五十四、分水功	(148)
五十五、飞檐走壁法	(150)
五十六、翻腾术	(152)
五十七、柏木桩	(155)
五十八、霸王肘	(157)
五十九、拈花功	(159)
六十、推山掌	(161)
六十一、马鞍功	(163)
六十二、玉带功	(165)
六十三、井拳功	(167)
六十四、沙包功	(169)
六十五、点石功	(172)

六十六、拔山功	(174)
六十七、螳螂爪	(176)
六十八、布袋功	(178)
六十九、观音掌	(180)
七十、上罐功	(182)
七十一、合盘掌	(184)
七十二、石荸荠功	(186)

第三篇 武当三十六功

武当山 徐本善道总 传

裴锡荣 吴忠贤 整理

武当三十六功功法总论	(191)
------------------	-------

动功功法

穿花扑蝶功	(192)
-------------	-------

九宫桩功	(193)
------------	-------

乾坤球功	(195)
------------	-------

夜行术功	(196)
------------	-------

软功功法

玄武功	(197)
-----------	-------

柔骨功	(199)
-----------	-------

软硬功	(201)
-----------	-------

搓掌功	(201)
-----------	-------

太极球功	(204)
------------	-------

绵掌功	(206)
-----------	-------

小循环功	(206)
------------	-------

一字混元桩功	(209)
--------------	-------

子午盘功	(211)
虎爪功	(213)
地龙功	(215)
硬功功法	
龙腿功	(217)
卷地龙功	(218)
沙包功	(220)
插砂功	(222)
浑元功	(224)
两仪球功	(225)
金针指功	(226)

前言

前言

中国武术将技击和健身有机地结合在一起。我国传统武术除拳法、擒拿及刀枪剑棍各种兵械外，还有一个重要内容，就是武功。武术界有句谚语：“练拳不练功，到老一场空。”由此可见武功在武术中的地位。武功就是实力，也就是常说的功夫。香港和国外也有把中国武术称之为“中国功夫”的，这和我们现在谈的功夫是两回事。综观我国各个拳种和技击术，不外乎以七拳击人，无非是各有所侧重而已。七拳为头、肩、肘、手（拳、掌）、胯、膝、脚。各拳法的不同在于各有各的盘法，各有各的身法。拳法是一种技巧，是七拳使用法的结合，故有“四两拨千斤”“以静制动”等说法。然而只有技巧是不够的，还要有实力和扎实的基本功。否则身法、盘法再好，而拳脚无力，那也只能躲闪而不能制人，平日我们遇见身材高大之人难以制服，原因也就在这里。因此各种拳种都注重基本功的训练，而基本功也正是武功的一个内容。散打比赛和单练套路有所不同，它要求不但能熟练掌握和运用身法、盘法，

还必须有一定的实力。这也是我们在此向武术爱好者介绍少林武当武功的一个目的。

提起功夫,人们会联想到铁砂掌、铁布衫功,以为这些是天下无敌的功夫,其实是过去有些文人们的过分渲染,甚至带上一些迷信色彩而造成的,由此而引起了人们的误解。武术功夫的功效是有一定范围的。中国武术的功夫是通过寒暑不辍长时期锲而不舍的苦练,使身体某一部位的功能超过正常人的一种特殊素质。硬功练全身各部的力量和筋骨;轻功练全身轻灵跳跃之法;内功练精、气、神。各种功夫经过一个阶段的训练并掌握其诀窍都是可以练成的。古往今来,凡是著名的武术家都有非凡的功夫,霍元甲一脚有千斤之力,王子平人称“千斤王”。但是武功决不是一般人轻而易举可以得到的,非得苦练不可。现在常看到有人练马步(也称站桩),如果坚持不懈就能成石柱功。有人以臂击树,如果长此以往则可成为铁臂膊。总之武功就在于我们平时所见所练之中,关键在于数年如一日地刻苦不懈。世上绝没有不下苦功而可轻易获得的功夫。

“天下功夫出少林”,少林武功有七十二功之称。少林武功是少林寺千百年来积累流传下来的宝贵遗产。1931年,我曾亲往嵩山少林寺拜访了妙兴法师,当时妙兴法师为少林寺的住持。时值石友三火焚少林寺的第三年,寺中大量建筑和珍贵佛经被毁。妙兴法师接见了我和我谈武练拳,依然精神抖擞,他曾向我传授了少林七十二艺(功)的具体练法,并传给了我“少林拳宗法”之称的五形拳,即青龙拳、黑虎拳、金豹拳、白鹤拳、金蛇拳。我在少林寺中住了一段时间方离去,临行前妙兴法师曾嘱咐我著书传世。翌年,我带着整理好的“少林七十二艺(功)”和“少林五形拳”再访少林寺,打算请妙兴法

师指正，不幸妙兴法师已经圆寂。由于没有当面请妙兴法师指正，其所传的少林七十二艺（功）与五形拳的整理本我一直收在身边没有出版。十年动乱中，家中珍藏几十年的武术资料皆被付之一炬，惟有这些资料得以幸免，但一时也无法找到。近来有不少武林同道同我谈及少林武功，许多人想了解这方面的有关资料。我虽然极力寻找，但也只发现一些断章残篇。一次偶然的机会在旧书堆中找到零星抄写过的“七十二艺（功）”，真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。今天我们重观这“少林七十二艺（功）”不禁感慨万千，虽经几十年风风雨雨，但当年妙兴法师的音容笑貌依然历历在目。1932年金恩忠出版过《少林七十二艺》，但内容却是文言文，没有图解，且内容多“亥豕盈篇，鲁鱼过半”，读者无法自行练习。为把真铨传出，今按妙兴法师当年所传原貌加以整理出版，以飨武林爱好此道者。少林七十二功中每个功夫都能通过锻炼而获得，但我还要指出一点，有些功夫（比如轻功），必须在老师指导下锻炼方能有效，否则反而会伤害身体，这点望读者牢记。在妙兴法师所传的“七十二艺（功）”中，有些带有封建迷信色彩，我在整理中已经删去。其中有些功夫及其功力我自己未亲眼见过，但仍按法师所传而述。所整理的“七十二艺（功）”，力求达到通俗易懂，但由于篇幅所限不可能每一功都讲得非常详细。

“北崇少林，南尊武当”。少林、武当以拳法名驰中外，也以其功夫流传千年。由于《武当秘功》历代只允许武当道人习练，对外绝少流传，故一般人只知“天下功夫出少林”，而《武当秘功》却如云山雾罩，难窥真面。虽然受时代的局限、封建意识和门户之见的限制，《武当秘功》鲜为人知，但毕竟也通过各种渠道流传了下来。少林功夫以外功见长，而武当功夫则以