

## 编者的话

去岁偶得一《少林七十二艺练法》旧本，察其出版年代，距今已五十余载，实可谓故纸一叠；观其文中内容，软硬功夫皆备，又觉颇为新奇。正是这一旧一新的交叉认识，使我萌生出将其整理付梓的念头。

“少林七十二艺”俱为少林寺妙兴大师所传，其中所述功夫，大抵可分为软硬两类。笔者即按此条理，并对原文中荒诞玄虚之句，闲言赘语之处作了删节，意为取其精华，但不知妥当与否。现定名为《少林软硬功精粹》出版，愿能给武术爱好者提供一点点帮助。

由于原书受写作时代的限制，其中各种功夫的练法，都具原始色彩，我想如于今日练功，恐怕大可不必拘泥于前和完全效法，有志练功者须灵活把握。再书中所列各种药方，笔者只是从原本中移来，并未加以科学验证，仅可作为参考之用。

由于水平所限，整理中疏漏不当之处恐难避免，企望读者批评指正。

一九九〇年元月

## 妙兴大师谈练功习技之道

技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，刀挟则意违。守乃生机，攻乃死机，彼攻我守，则我之心闲，我之气敛，我之精神勇力，皆安适宁静，于是乎生气蓬勃，任人之攻，无所患也。攻我者怒气上涌，而不守舍，于是乎神经气散，而其力自不能聚，纵一时鼓噪，吾以镇守临之，不须与其攻杀，彼片刻即自败矣。故练功习技者，宜先了解于此，然后可有所成。

拳械与功夫犹火也，善用之，固足以生人，若不善用，亦足杀人。故前人云：用火不戢将自焚，学技不晦将自杀。老衲谓无论练功学技，首须养气，气沛则神定，神定则力足，力足则百体舒泰，而筋骨强健，心灵性巧。至此则利欲不能侵，荣辱不能动，威武不能屈，风雨寒暑不能蚀，一切邪魔不能贼。能臻此境地，无论练功习技，所往都可，而可以无患矣。

养气之法又如何？曰：明生死，洞虚幻，悟真假，澄心志，远思虑，绝情欲，屏嗜好，戒暴怒，如斯而已。练七十二艺功夫者，以强健体魄为要旨，宜朝夕从事，不可随意作辍，尤宜深体佛门悲悯之怀，纵于功夫精娴，只可备为自卫，切戒逞义气之私，有好勇斗狠之举。老衲为此言也，亦深恐弟子有好勇之举，终反以功夫杀其身，故淳淳相戒也。今之练功习技者，均宜深体斯言，勉自韬晦，以免引火自焚。

之禍，而得練功習技之真旨，強身延年，同證善果也。

老子曰：人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。若能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。此虽道家之言，老衲以为，练功习技者，若能如此，则心静神清，一切好勇斗狠之事，皆可免除，而强身保命之本旨，庶乎可达。练功习技之人，与学道修禅相似，其间不同者，特毫厘耳，皆以强身保命为宗旨。而于精、气、神三者，尤当善自保之。盖三者如伤其一，则全部被其牵动，所谓“一叶落，天下皆秋”也。精能生气，气能生神，营、卫一身，莫大于此。养生之士，先实其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。世之练功习技者，于此言宜有所领悟也。功之深者，能以静制动，以清制浊，不显于人，不损于己，遇一切外魔挫辱，淡然怡然，不介意，任人之笑骂嘲激，而无动于心，神专志一，以守吾真。如此，则六欲无从而入，三毒无由以生，神清心静，其功为能，而造炉火纯青之境，以证养生保命之盟，此圣人所谓大智若愚，大勇若却也。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>