

内 容 提 要

本书根据少林寺素喜、永祥法师的传授和少林拳谱手抄本整理而成。书中介绍了少林擒拿的一般理论和基本方法，图解了少林擒拿的招势，并汇编了部分少林拳法诀谱、少林伤科验方等资料。

本书适于广大武术爱好者学习使用，可供武术工作者及骨伤科医务人员参考。

前 言

少林武术是我国优秀的传统武术流派之一。它刚健有力，朴实无华，套路繁多，富于实战。少林武术，驰名中外，名扬四方，是深受广大人民群众欢迎的民族体育项目之一。

令人愤慨的是原木刻版少林拳谱等宝贵资料，毁于一九二八年军阀战火，使少林武术的发展遭到了严重破坏。

解放后，少林寺重见光明，少林武术蓬勃发展，为进一步贯彻“挖掘、整理、普及、提高”的武术工作方针，满足广大读者的迫切需要，繁荣祖国文化，增强人民体质，现将多年苦心收集的少林拳谱手抄本和寺院高僧素喜、永祥等老师传授的武技整理成册，供武术爱好者参考。

在整理过程中，曾得到柴宗汉老师和李涵钧同志的诚恳指教，并请耿炳伦同志帮助绘图，在此一并致谢。由于文化水平有限，武术知识浅薄，书中缺点和错误，希望广大武术爱好者批评指正。

编 者

一九八三年九月于少林寺

目 录

第一章 少林擒拿法	(1)
第一节 少林擒拿法概述	(1)
第二节 少林擒拿法指要	(2)
一、擒拿要诀	(2)
二、擒拿秘诀	(2)
三、擒拿指要	(2)
第三节 擒拿二十四穴位歌	(3)
一、擒拿二十四穴位歌	(3)
二、擒拿二十四穴位注解	(4)
第四节 擒拿二十要害部位	(6)
一、要害部位名称	(6)
二、擒拿二十部位法歌	(6)
三、擒拿手法歌诀	(7)
第五节 少林擒拿十八法	(7)
一、擒拿指要	(7)
二、擒拿十八法	(8)
第二章 少林卸骨秘传	(11)
第一节 卸骨论述	(11)
第二节 卸骨指要	(12)

第三节	各部位卸法	(12)
第三章	少林擒拿法势图解	(14)
第四章	少林拳法诀谱集锦	(76)
第五章	少林伤科验方集锦	(95)
第一节	损伤急救方	(95)
第二节	内伤医治方	(100)
第三节	外伤验方	(110)
第四节	少林膏药	(124)

第一章 少林擒拿法

第一节 少林擒拿法概述

拳谱曰：少林擒拿之法乃属擒敌拿敌之妙术也，短兵相接，对面相战，拿之即到，擒之必胜也。

擒拿之术为技击之冠，其法中，首以眼观其敌势，何拿也，何擒也，决非固势死法。而是随机应变，灵敏机动，多以正击取冲阳拿之上，下踢弹蹬飞阴取之下；箭法，闪法，跌法猛进大杀回马枪；肘法，扭法，虚势，诱敌猛冲，借敌力，壮己力，无不胜也。

擒拿之法，以脑为帅，以目为探，随指之变。脑与目合，明识标，攻其路；脑与心合，生妙计，现其策；力与气合，发其劲，呼其势，出其速，收其疾；力之大，声如炸雷，劈如钢刀；擒拿之易，马到成功也。

擒拿之法，一能制敌失战力，二能制敌昏倒，三能制敌残废，四能制敌当场亡也。少室古今，高僧武教，无不谨慎下传也。若得德高贤徒者方可传一二，绝不传给暴客和武德不贤之徒也。犯者以寺规所惩，甚者弃之。

少林擒拿之法，敌功力之威，名扬古今，但非易得也。

未有宏含擲山之志，降龙吞虎之勇，铁杵磨绣针之恒，腹食百斗黄连之苦之心者非能成才也。

第二节 少林擒拿法指要

一、擒拿要诀

天下功夫属少林，天外有天生奇云，
武坛精中寻真金，擒拿即可征歹人。
歹徒恶道劫少室，难逃少林十三门，
擒拿不逊点穴妙，此法莫传无德人。

二、擒拿秘诀

单擒随手转，双擒捏带挛，
单拿手腕肘，双拿肩膀走。
扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬，
锁住敌人筋和骨，闭住穴门残当场，
手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人挡。

三、擒拿指要

短兵相接面对面，擒拿全凭两只眼，
对方地利身姿颜，站桩欲起须详辨，
审清敌势身和力，灵活机变施硬软，
敌虚虎劲推他去，敌实我虚借力源，

将与良才虎对虎，擒拿妙术施当面，
防身两臂护胸前，关闭阴门防下患，
铜墙铁壁枪出茅，上虚下实却右肩，
上实下虚破阴泉，飞足破裆红水溅，
他变我变紧跟踪，连环扣打莫消闲，
见缝插针取要害，破开缺口扑向前，
若遇恶扑先拿把，然后施擒一具拿，
顺拿先抓节眼位，再拿硬把外搬拉，
抓拿搬拉向外拧，肉手可卸铁人脚。

第三节 擒拿二十四穴位歌

一、擒拿二十四穴位歌

二十四穴法，妙在拿要把。
一法打太阳，拳中倒地下。
二通天突穴，锁喉致昏哑。
三击天柱处，七窍溅血花。
四打廉泉穴，绝气一命休。
五法打肩井，体身可化另。
六法拿臂臑，却脚体瘫倒。
七法踢三里，胫骨两节断。
八法拿曲池，脱肘失牵连。
九法拿曲泽，胳膊两节断。

十法拿少海，上肢全可残。
 十一拿阳池，五指尽断然。
 十二拿阳谷，手掌失协调。
 十三破期门，肠翻漏粪便。
 十四击章门，裂肝血沾染。
 十五弹血海，暴客背朝天。
 十六拿筑宾，胫骨三节断。
 十七拿公孙，歹徒失根源。
 十八拿委中，敌人跪下喊。
 十九弹涌泉，送他三丈远。
 二十寻风底，击中叫残然。
 二十一脉腕，拿擒能致残。
 二十二巨骨，能擒英雄汉。
 二十三凤尾，能开铁门栓。
 二十四精促，虎将亦闭眼。

二、擒拿二十四穴位注解

1. 太阳穴：在眉梢向外约一寸陷中。
2. 天突穴：位于胸骨切迹上缘处。
3. 天柱穴：在颈后发际上半寸，旁开一寸三分处。
4. 廉泉穴：喉结上方，舌骨下缘陷处。
5. 肩井穴：第一胸椎之上（大椎穴）与肩峰连线之中点。
6. 臂臑穴：垂臂屈肘，在三角肌止点稍前处。

7. 三里穴：位于膝眼下，三寸两筋中间。
8. 曲池穴：屈肘成直角，肘横纹桡侧尽头处。
9. 曲泽穴：仰掌肘部微屈，在肱二头肌下端的内侧。
10. 少海穴：肘窝横纹尽侧端。
11. 阳池穴：俯掌在第三、第四掌骨之上，腕横纹尽头处。
12. 阳谷穴：腕背横纹尺侧端尽头处。
13. 期门穴：脐上六寸，旁开三寸半，即第六肋内端处。
14. 章门穴：腋中线，当第十一肋前端，屈肘合腋时，肘尖尽处。
15. 血海穴：屈膝、髌骨内上缘上二寸处。
16. 筑宾穴：太溪穴上五寸，胫骨内缘后约二寸处。
17. 公孙穴：在足内侧，第一跖骨基底内下缘赤白肉际凹陷处。
18. 委中：膝腘窝横纹之中央。
19. 涌泉：足掌心前三分之一，后三分之二交界处。
20. 风底穴。
21. 脉腕穴。
22. 巨骨穴。
23. 风尾穴。
24. 精促穴。

以上二十四穴，都是人体的要害部位，千万谨慎，不可轻易击打。

第四节 擒拿二十要害部位

一、要害部位名称

1.拿耳根，2.拿太阳，3.拿前颈，4.拿后颈，5.拿前肩，6.拿后肩，7.拿外肩，8.拿大臂，9.拿肘节，10.拿小臂，11.拿腕，12.拿腰筋，13.拿腿节，14.拿小腿，15.拿膝盖，16.拿膝窝，17.拿足踝，18.拿足背，19.拿足心，20.拿大腿。

二、擒拿二十部位法歌

短打临前阵，擒拿恶歹人，拿人先下手，迟慢必遭损，
少林二十法，出手辨风云，左手拿耳根，右手护头身，错身
拿太阳，严防腹侧门，闪电取前颈，铁拳当茅金，若取后颈
部，箭步回马枪，顺手拿前肩，须防下阴庄，闪身取后肩，
走马战当阳，斜身拿外肩，外撇如削梁，银刀卸大臂，金刀
守门旁，双手取肘节，上下拧反向，锐刀断小臂，须把前胸
防，反逆取手腕，城下防暗枪，虚势引敌人，束身取腰仓，
飞足弹风市，腿骨断当场，箭踢破前胫，两拳卫腹膛，马踏
膝盖碎，不见足影晃，要膝窝穴，闪法后追抢，偷步唤风
雷，外摆撇根桩，他施撩阴脚，我足钻脚尖，他若施飞足，
流星放当场，他施扑虎势，束身飞雷抢，送他三丈远，残瘫
叫当场。

三、擒拿手法歌诀

擒拿本是武中精，少林艺中称神灵，
盯准敌人要关节，致他骨折失抵能，
乘势寻势施足拳，更有鹰爪捷速风，
功在刻苦千百练，悉解此意定成功。

第五节 少林擒拿十八法

一、擒拿指要

短兵相接卸械甲，呼吸气霎间之差，
招势应变更疾息，铁人铜骨可焚化，
生擒拿狂征暴客，不出少林十八法，
锁扣切压拧括绕，点拿缠踩绊跪提，
更使踢靠甩撞势，浑身皆钗钩红花，
惟有普照多一招，玉颜碰破金石家。

解曰：

少林擒拿术即兵卒对面相接，肉搏战也，其法有说十八，有说十九不一。擒拿之术别于一般拳械击法，属于特技武法之术，以力和巧双合制人。其功不能轻易得之，必经长期艰苦的研练，否则，不仅难于成才，反而助人之力，伤其自果。

二、擒拿十八法

(一) 锁法：分左锁、右锁、上锁、下锁、全锁五法。左锁即出右手打对方，左手锁住对方，防止反击。右锁换其右势，其法一样。

下锁即用足踢对方要害，用手锁住对方，防止反击。上锁即用两手去打击对方，而用足踢锁住对方反击取阴。全锁即用于对方连攻精疲之后，以取霎时之息。两腿以子午马桩势，两手以金交剪之势，死目盯注对方，全身戒备，锁住敌方尽其所攻之势，万无一失也。

(二) 扣法：即扣打，由上向下扣打。多用于与敌交手、抵上向下打，或出足破胫、取阴，而疾速出手扣打之法。

(三) 切法：即纵劈，也叫纵切，有时也用横劈，也叫横切，有时还用倒切。多用于切劈对方腕部、肘部、肩部，横切多用于闪身反切。如侧腹部、侧颈部、外肩部等。

(四) 压法：也叫盖法，多用掌、拳，前臂或躯干压盖住对方，制其失去反抗能力，如掌压掌、掌压腕、拳压拳、拳压前臂，躯干压躯干等。

(五) 拧法：即外撤法，也叫卸臂法，还有拧腿法。如对方出手使冲天炮，或取咽喉或黑虎掏心，我速出两手；一手拿其肘，一手抓住腕，向外用力拧，可卸对方胳膊也。

(六) 裹法：即内拦法，多用于对付敌人，由外向内闪击时，可抓住敌手，借他力内裹，击对方头面部或侧腹部。

(七) 绕法：也叫拐法，用法有二：一是用擒拿受到对方阻击时，而向侧面绕取对方要害狠击。二是闪身绕道面暂避之。

(八) 点法：即点中要害部位之手法。在顽战精疲力竭之时，敏机寻其对方要害部位，准而击之，使对方致残。

(九) 拿法：即拿要害关节。如对方标拳打来，迎取拿其手腕，对方施其鹞子钻林，拿其肘节，拿指节，对方使飞脚撩阴，拿其踝或胫部。

(十) 缠法：即绞拦法。用于穿肘猛勒扣打，或勒颈，勒头扣按，或勒腰缠打。

(十一) 踩法：即用足踩，足压，致使对方失其反抗能力。如踩手、踩胸、踩背、踩颈。

(十二) 绊法：即腿法中的一种，是常用技击法之一。在两人搏斗时，虚势攻上，而实攻其下，足插敌腿内后跟部，使其不能移动，再用力抓其上半身向相反方向或推或压或甩。

(十三) 跪法：亦腿法之一，先将腿插入对方内后绊制，然后用膝盖跪取对方膝部。

(十四) 掐法：用手法掐和截拿对方要害部位，如掐喉，掐眼，使对方断气，失眠，而失去战斗力。

(十五) 踢法：是少林腿法和技击术的重要拿法。如踢阴部，胫部，拳谱曰“下取阴处一命亡，疾弹胫骨断当场”。

(十六) 靠法：是突围向后反击法。被敌方后来猛扑抱

困时，用背部，双肘或臀部，猛然向后靠击对方。

（十七）甩法：亦手法之一，分甩击和甩拿两法。甩拿者，即与人交战，当抓住对方手腕之后，利用良机和有利的地形，疾速向外甩击，可致使对方倒下或残臂脱臼。甩击者，即与人交战时，用闪躲回身法甩击从背后来侵的犯者。

（十八）撞法：用全身力量抖劲，撞击对方的要害部位，制对方失去抵抗能力。

第二章 少林卸骨秘传

第一节 卸骨论述

卸骨法来自少林寺僧，历史已久。其方法为捏、卸、推、揉等法。

捏法：即用拇指与食指狠捏对方被拿的关节，用巧劲，使其关节错位或脱臼，失其正常功能。

卸法：则用拳或指（如虎爪，鸡心拳）攒打骨缝与连接处，使其关节歪斜错位，失去抵抗能力。

推法：即修正关节之位也。须察其损伤关节之形，一手扶位，一手推之循其关节应位之方向用力推之，使其脱臼关节复位，此为修正法。推法之别，另有推错：即拿其准确部位后，用劲向外或向相反方向猛推，使其某部错位，失去抵抗能力（如推错下颌）。

揉法：即推拿按摩之法，凡被卸之人，以及关节受伤者，骨未折断，仅损其皮肉者，可根据局部肿硬程度，施揉术在伤处揉按，徐徐摩按，可使局部瘀血消散，炎症消退。若关节出现错位脱臼者，则用推拿之术，使其还原复位。

以上四法，为卸骨的基础，应认真学练。

第二节 卸骨指要

(一) 卸骨法歌诀:

推揉捏卸法精奇，一捏一卸落在地，
扶白捏骨出易者，攒打卒弹错骨跌，
左右逢缘熟能巧，顺手擒拿随我意，
出于左者随之左，右方来时侧身躯，
脱臼跌髌骨歪斜，瞬时成擒把敌摧，
活法正之施为贵，方成全能文武艺。

(二) 卸骨法要略：卸法有卸下颌法、卸肩法、卸肘法、卸腕法、卸大腿法和卸脚法等。其手法是上拳法和下牵法。

卸骨一术，学练者必先研习弄通人体之生理解剖也，对于人体二百零六块骨要认识，方能学也。学卸骨术者，又必须练其视力，识准骨的位置与战机。平日还要多练指弹发劲、穿敲、插沙等硬功之术，否则无用也。

第三节 各部位卸法

(一) 卸下颌法：与他人交手时，用闪身法绕过他侧身时，施阳掌高举向下，砍卸他下颌部即耳根下部，可致他下颌脱位。

(二) 卸肩法：交手时，用先虚攻其下而后实攻其上，

一手抓住他上臂端，向内使劲，一手拿他前臂，猛向外撇，即可卸肩也。

（三）卸腕法：乘他出手来击我之时，抓住他手腕，借他力猛向相反方向拧甩，可将他腕折断。

（四）卸膝法：与敌交手之际，设法靠近他，把一只脚插入他一脚内侧，绊住他前腿，乘他不防，猛推其他大腿上部，向所绊卡的反向用劲，可致他膝关节脱位，也可用跪膝法致他膝骨断折。

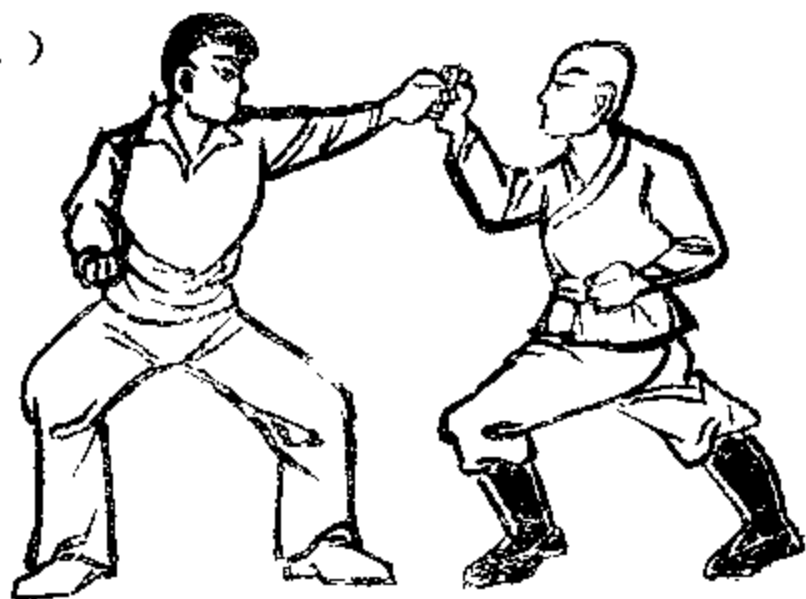
（五）卸肘法：与他人交战时，我右手先抓住他左手腕部，再速出左手抓他肘端，左手向里扳，右手向外撇，可卸他肘也。

（六）卸大腿法：乘他抬脚踢我阴部之时，两手抓住他脚肘，猛向外拧，致他反背向我，速抬右脚狠踢他胯关节部，大腿可卸也。

（七）卸脚法：乘他抬脚弹我时，双手抓住他脚掌，猛向外撇，或用掌狠砍足踝部，可致他脚残也。

第三章 少林擒拿法势图解

(一) 张九推碑：我左马右拳打去，他横马左拳架挡。
(图 1)



我
穿靴者

他
留发者

图 1

他乘我不防，从我身前闪身而过。(图 2)

他再纵步向前，突然转身用双手托住我的腰下部，向前猛推，致我倒地。(图 3)

(二) 借力卸臂：我右马右肘骤然向他冲去，他左马踏前，左手抓住我右肩，右手抓住我右



图 2

肘窝。(图4)

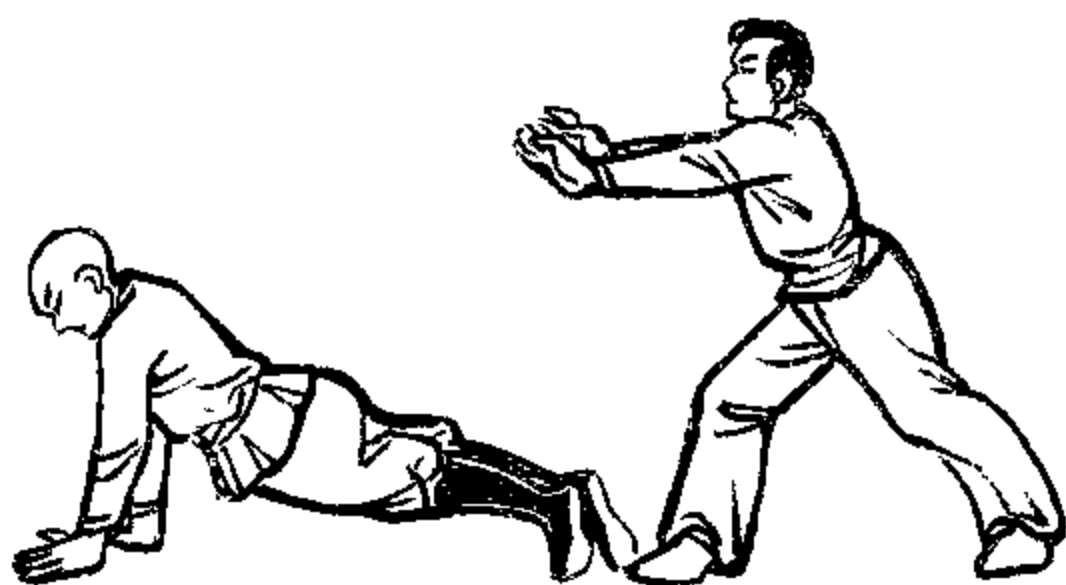


图 3

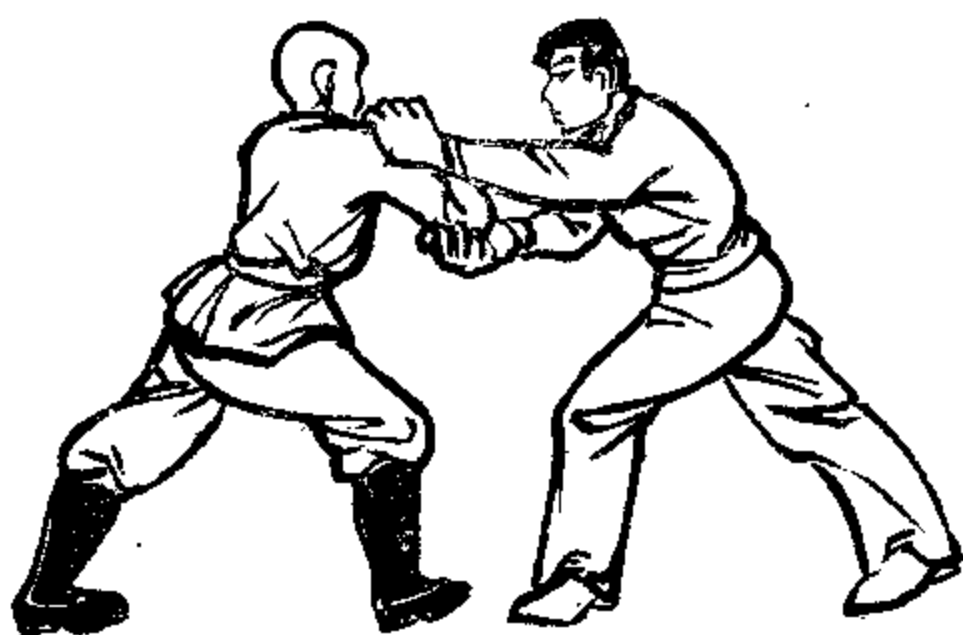


图 4

他速进右腿，绊住我右腿，他左手由上向下向后拧，右手托我肘，由下向外向上搬，可卸我右臂。（图5）



图 5

（三）巧拿后颈：他抬右脚踢我左胫骨为虚势，诱我出左手击他右脚。（图6）



图 6

他乘我上体前伏时，他右脚落地，左脚向前上一步，速出双手拿住我颈后部，用力下按。（图7）

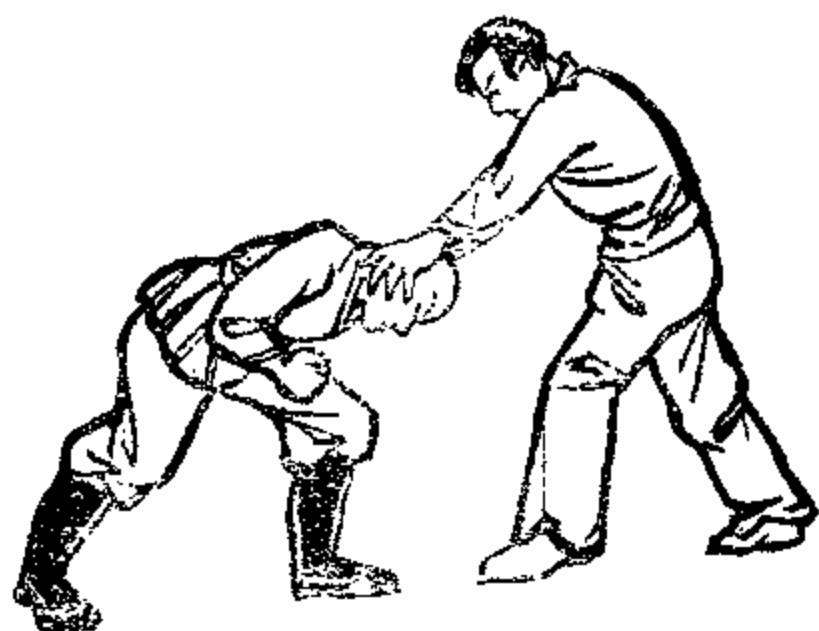


图 7

（四）老婆扛篮：我跳步扑去，出右拳冲他颌部，他向外稍闪身，同时出右手插进我肘内，扛紧我肘中。（图8）

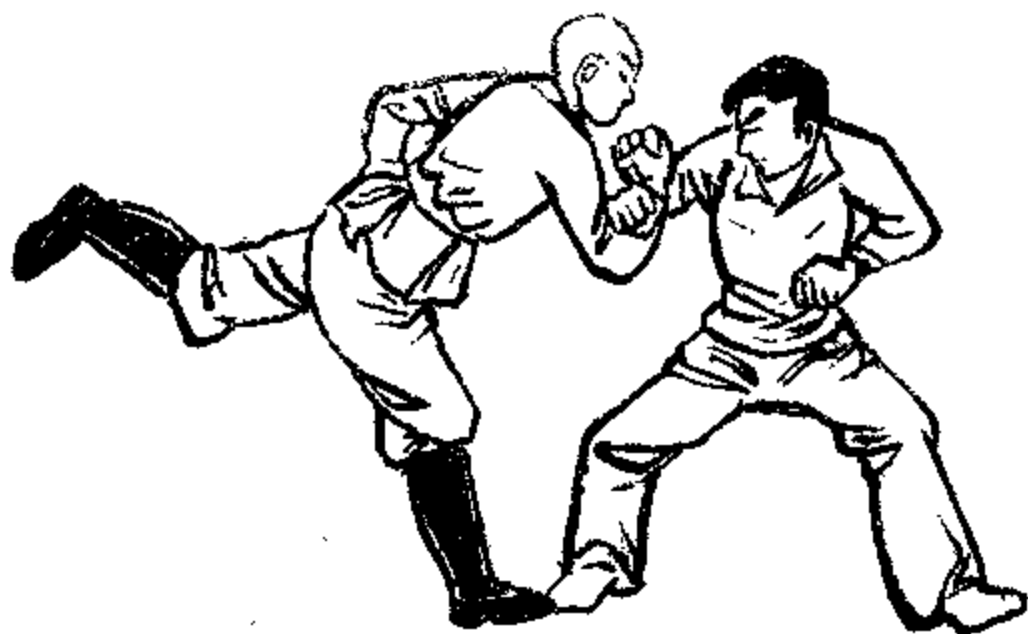


图 8



图 9

他用力向左甩，缠住我转一百八十度；他顺势左转，左脚后撤，再出左手抓住我左手臂，使我失去战斗能力。（图9）

（五）金肘破心：我踏右马，出右拳击他头部，他上左马出右手抓住我右手腕部。（图10）



图 10

乘我不防，他突然松开右手，同时上右马，屈右臂变肘，用肘端冲我心窝，致使我仰身倒下。（图11）

（六）伏虎擒羊：我伸左手抓他面部，他仆步伏身闪躲。（图12）

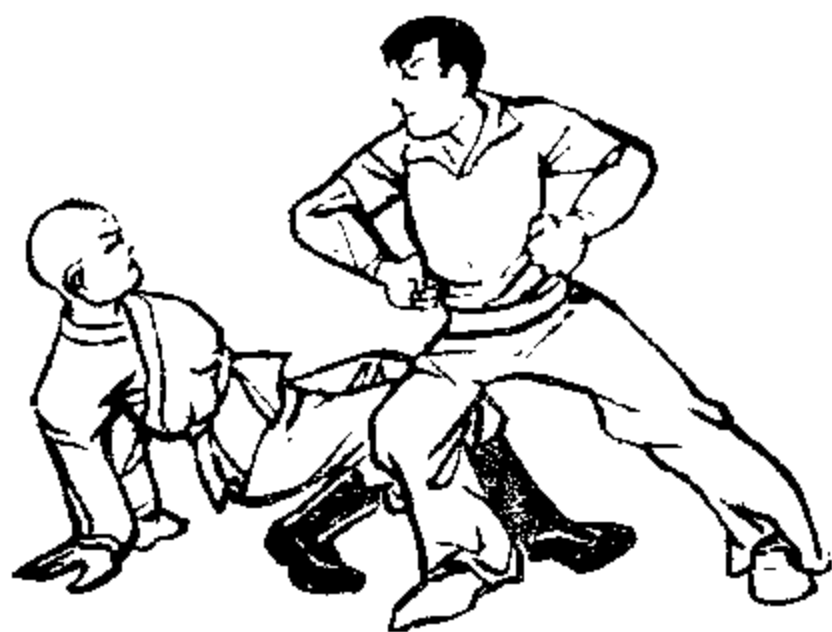


图 11

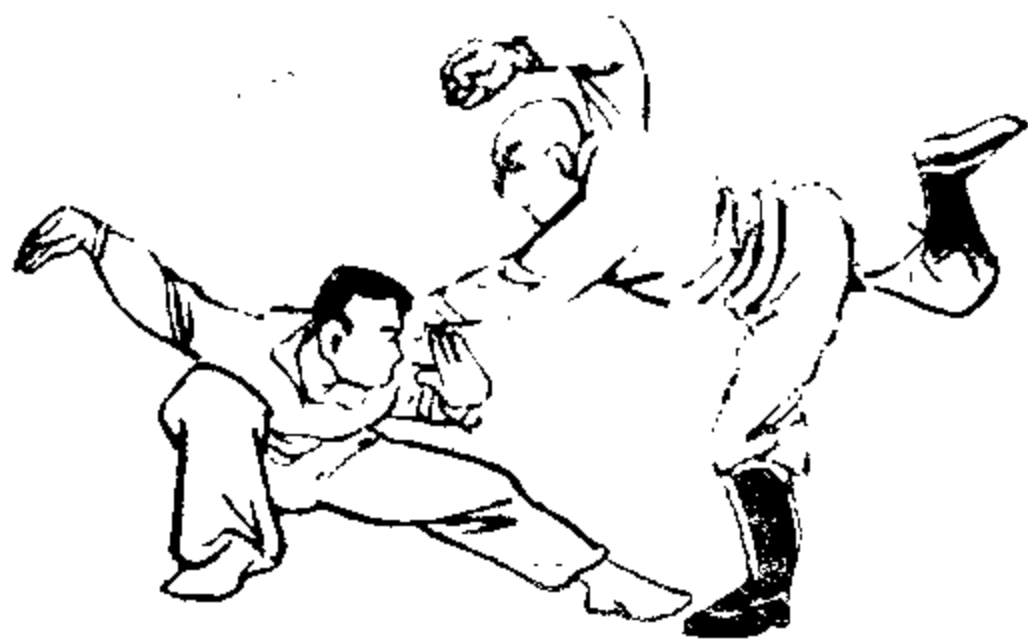


图 12

我扑空后，他速起身用双手托住我腰下部向后甩。（图 13）

（七）鸣阳取阴：他踏左马出左手打我头部，我右手挡，他再出右手打，我再出左手挡。（图14）

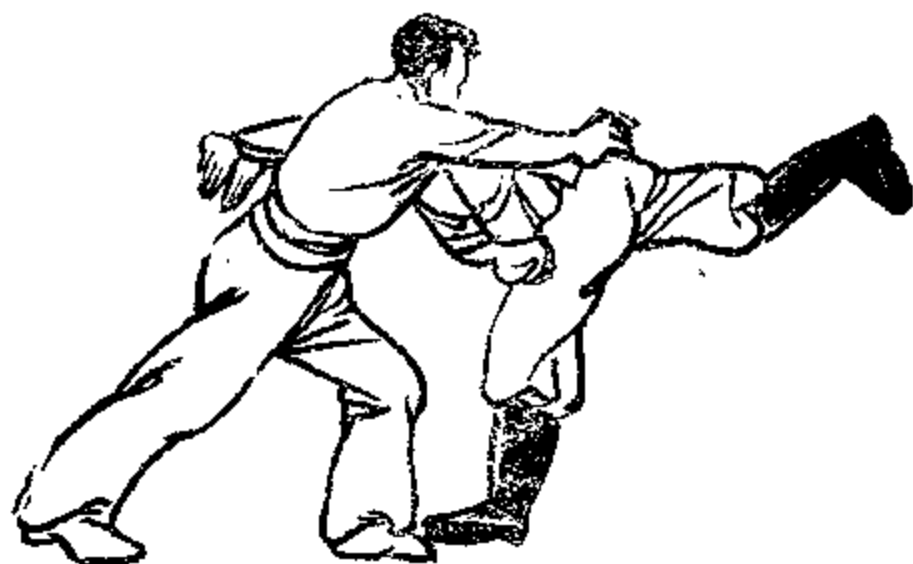


图 13

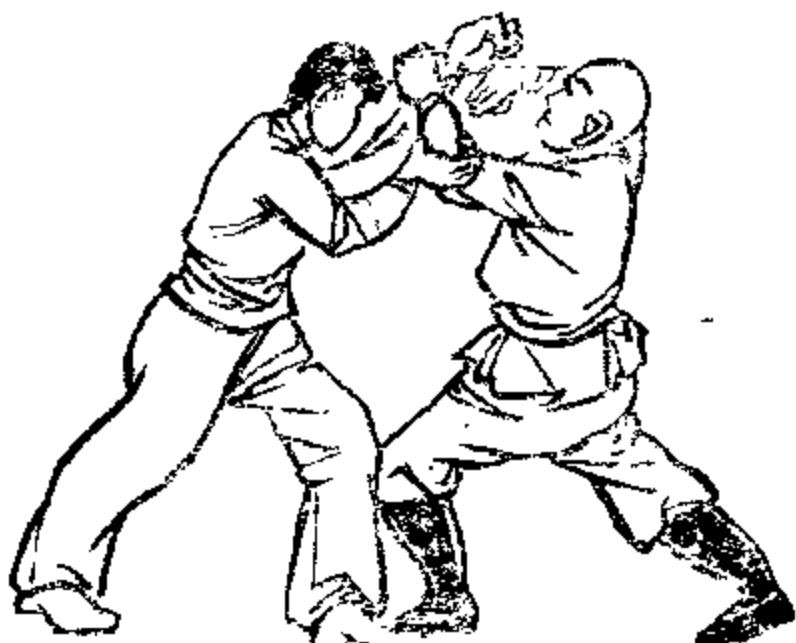


图 14

他松开手，速抬左脚踢我阴部。（图15）

（八）偷取虎眼：我踏左马出左拳向他头部打去，他虚势用左拳挡。（图16）

乘我不防，他向左转身，同时抬右腿踢我膝骨。（图17）

（九）顺势拧绳：我抬右腿踢他小腹部，他出右手抓住



图 15

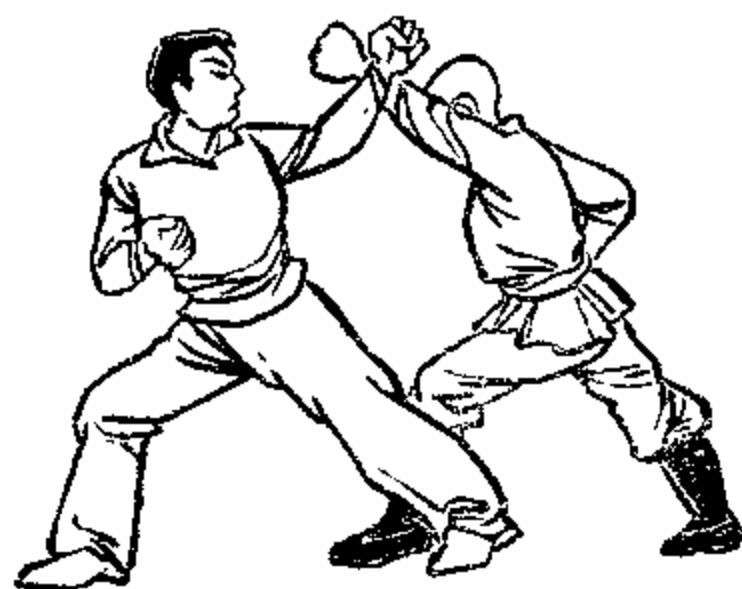


图 16



图 17

我右脚，左手抓住我右小腿。（图18）

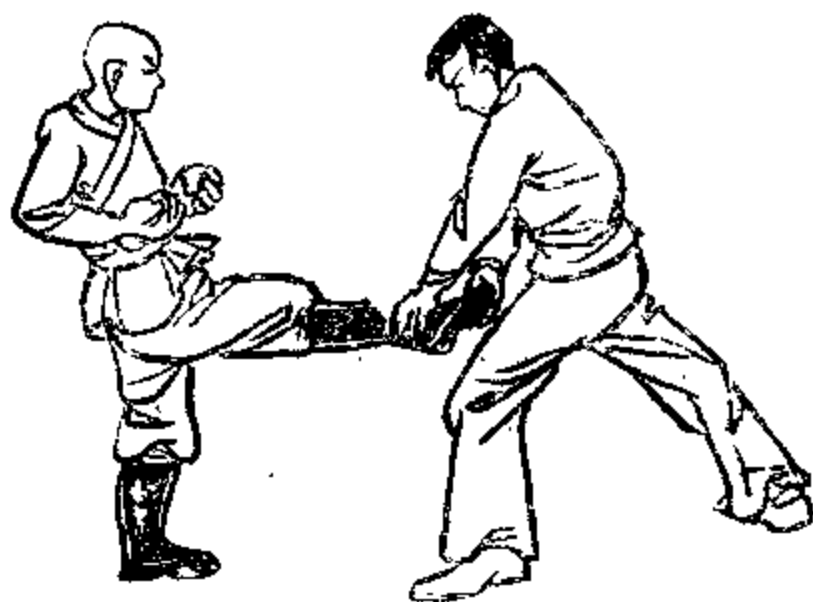


图 18

接上动作，他用劲向右向下扭，致我翻身爬下。（图19）

（十）回马取阳：我踏左马右拳打去，他虚势招架不住。（图20）

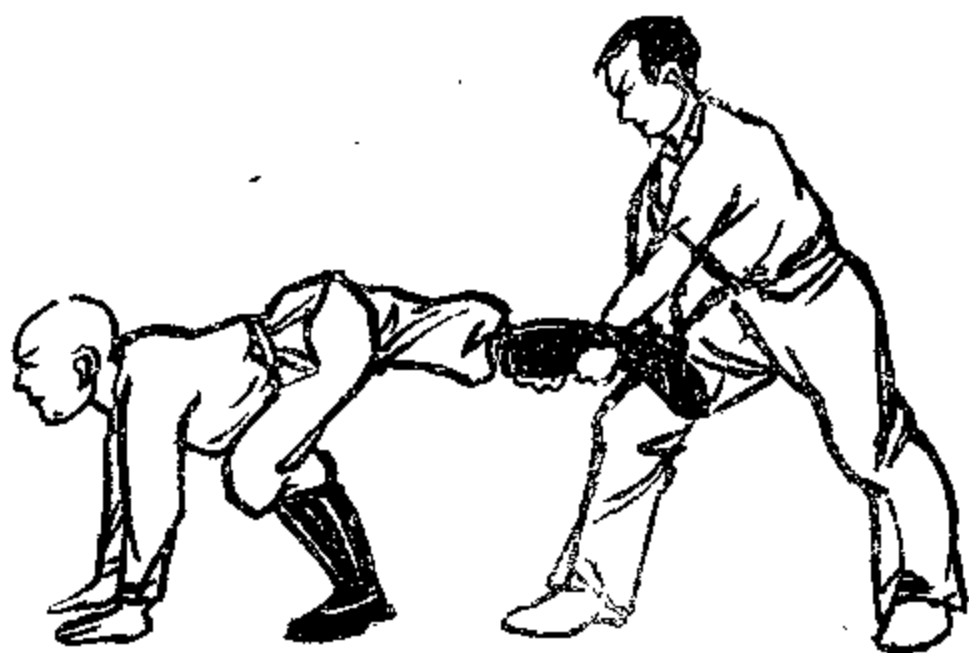


图 19

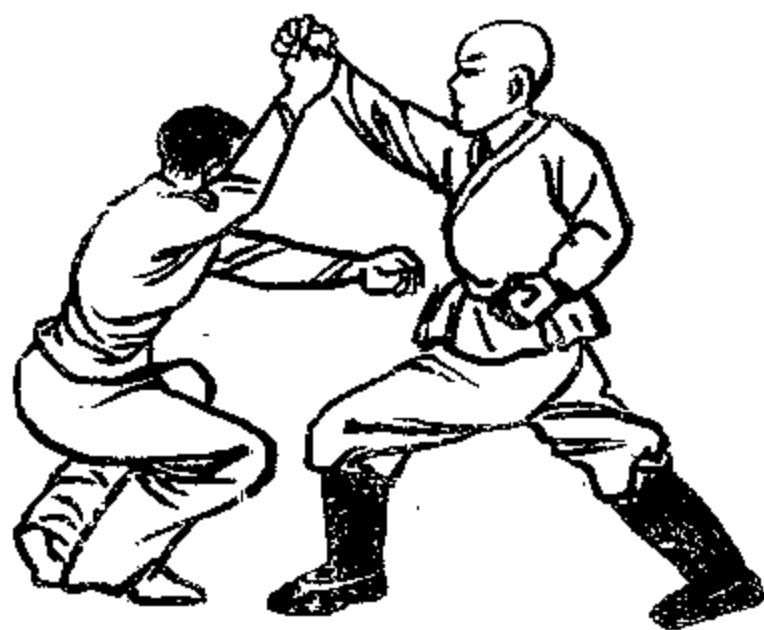


图 20

他假意逃跑，我紧追赶。（图21）

乘我不防，他回身用双拳击我腹中，致我腹痛难忍，失去抵抗能力。（图22）

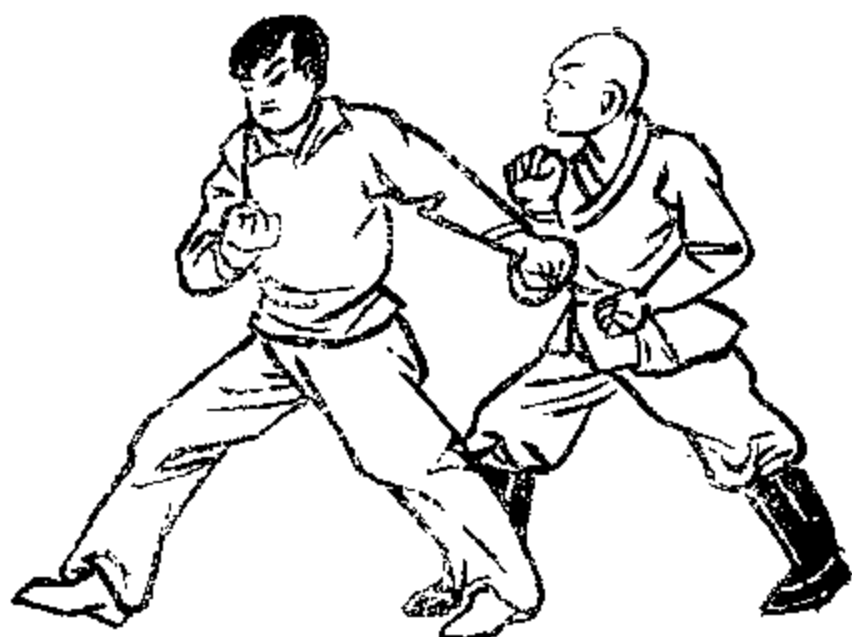


图 21

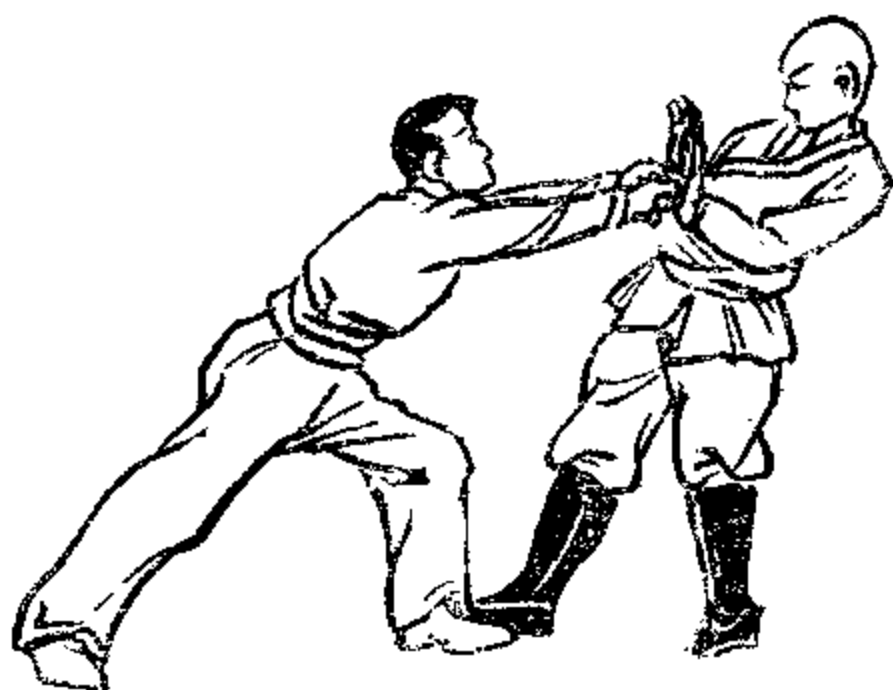


图 22

(十一)空城放箭：我踏右马，双手向他扑去，他假意用左手挡。（图23）

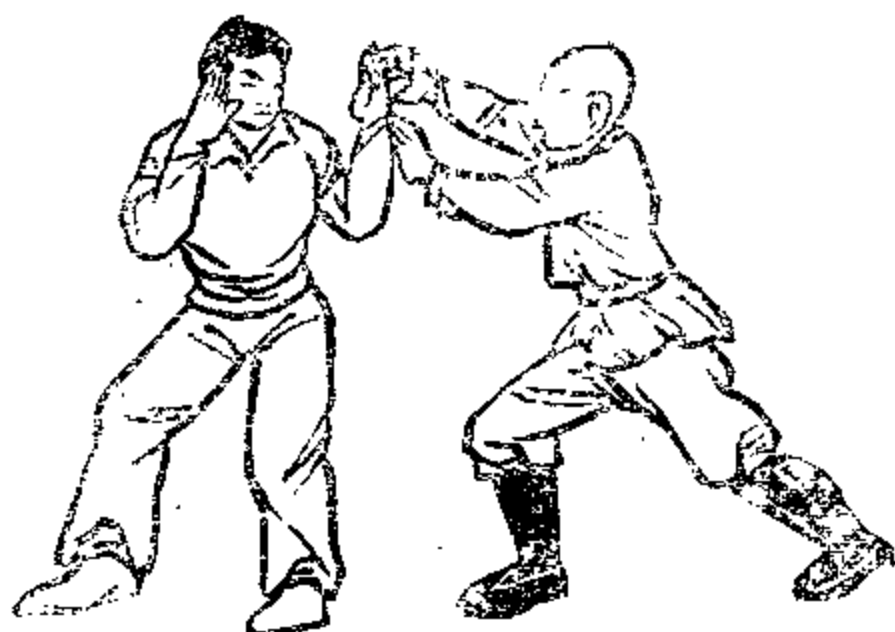


图 23

乘我不备，他抬左脚踢我阴部。（图24）

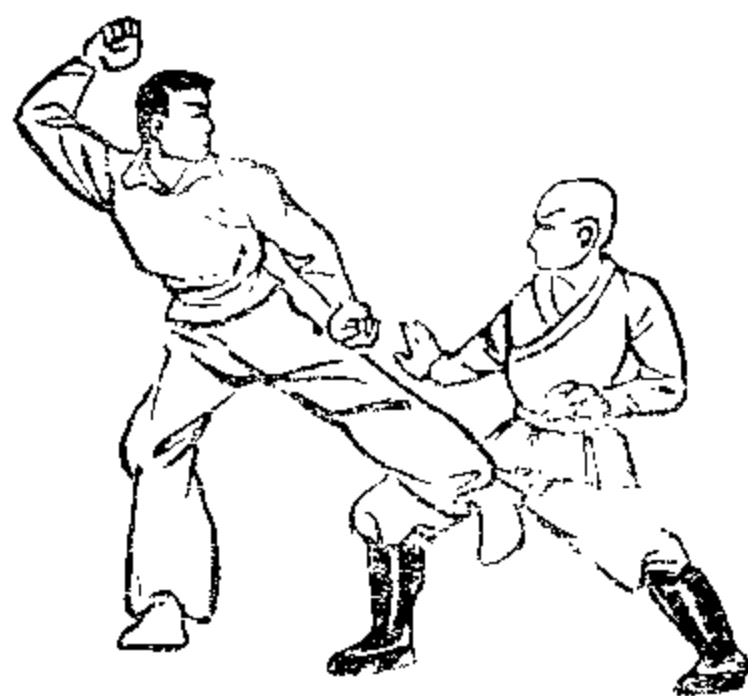


图 24

（十二）拿卸大腿：我抬左脚踢他膝部，他右手抓我脚脖，左拳砸我膝盖。（图25）

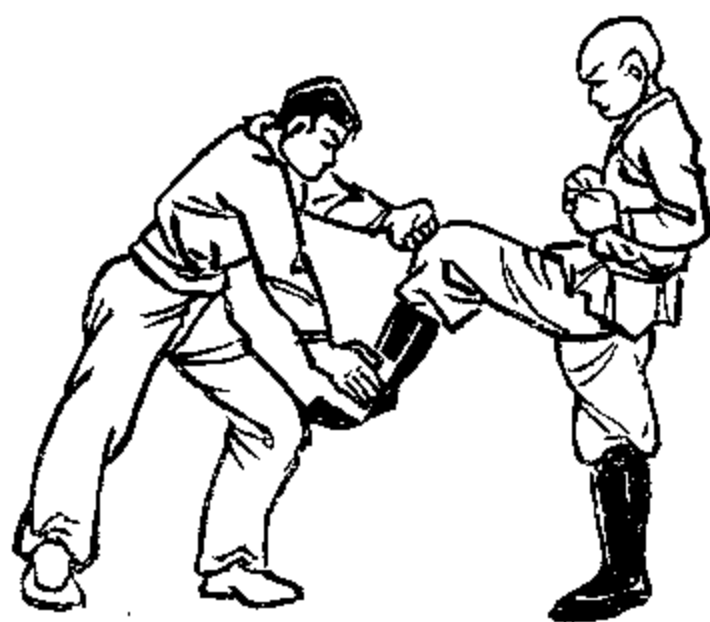


图 25

上动不停，两手同时向外猛拧，致我倒地。（图26）

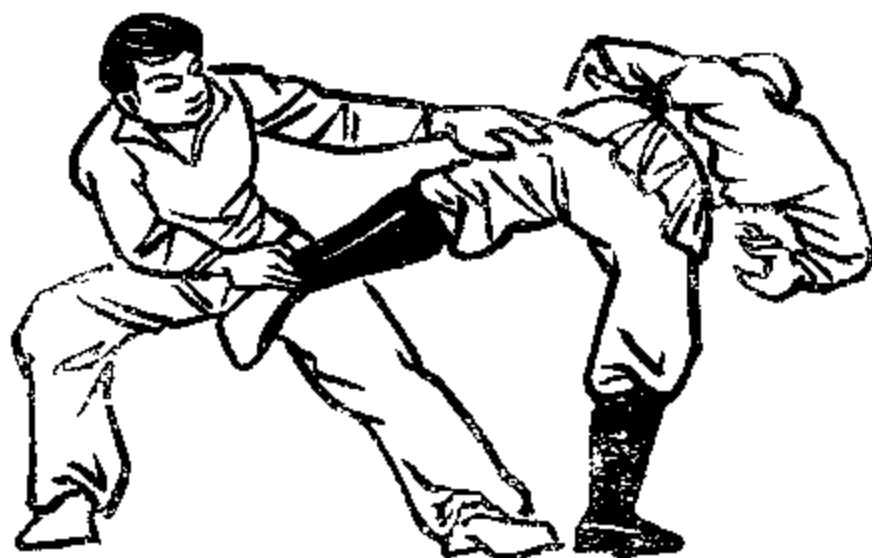


图 26

(十三)回马望槽:我以恶豹势扑去,他闪身躲过。(图27)

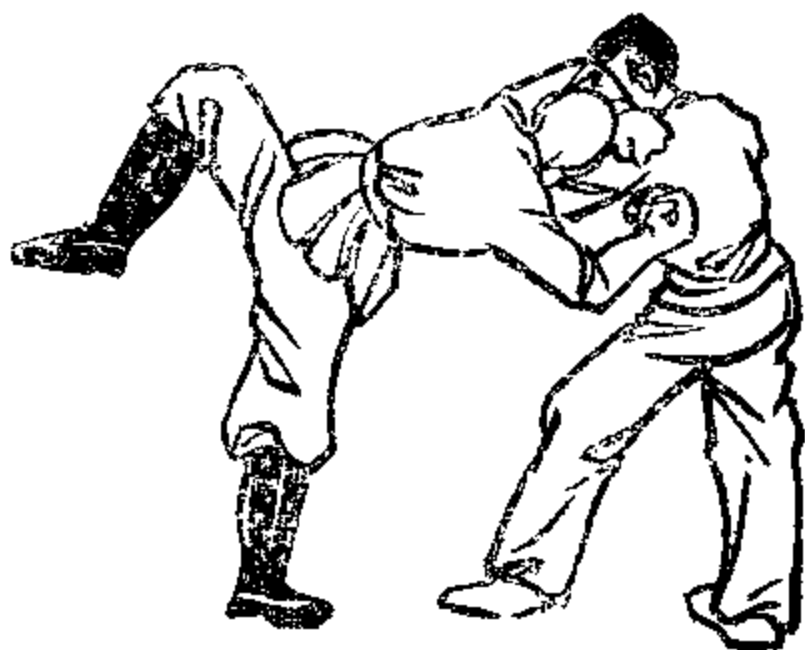


图 27

上动不停,他速转身,同时出左拳打我腰部正中,致我倒下。(图28)

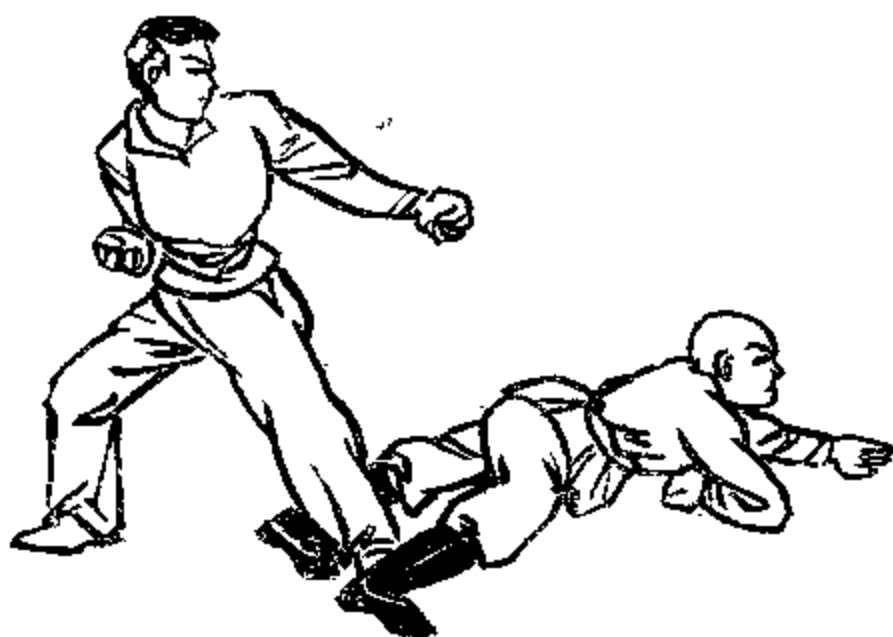


图 28

(十四)打破金碗:我踏右马出右拳打去,他进右马出

左手拿住我右手腕，右手抓住我右上臂。（图29）

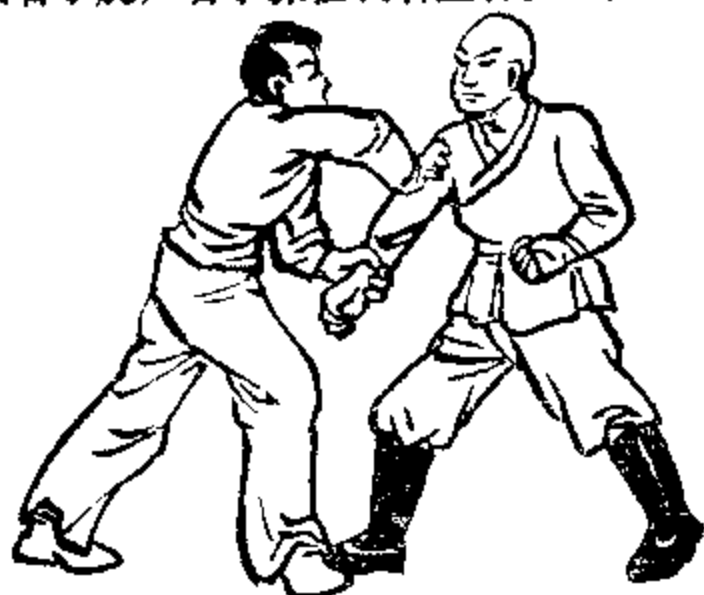


图 29

他猛力向右拧我右臂，致我转身给背，他乘机出左拳打我头后部，我中拳伏下。（图30）

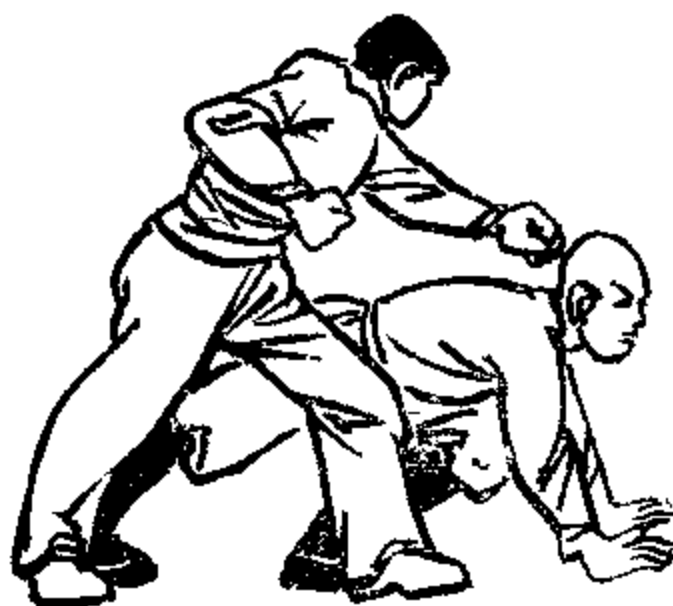


图 30

（十五）夺臂拿耳：我踏左马出左拳击他头部，他出左马用左手抓住我手腕，再出右手拿住我肘部。（图31）



图 31

然后用劲向前向下拧，致我臂痛前伏，他乘机用左臂压住我手臂，同时出右拳猛击我耳根。（图32）

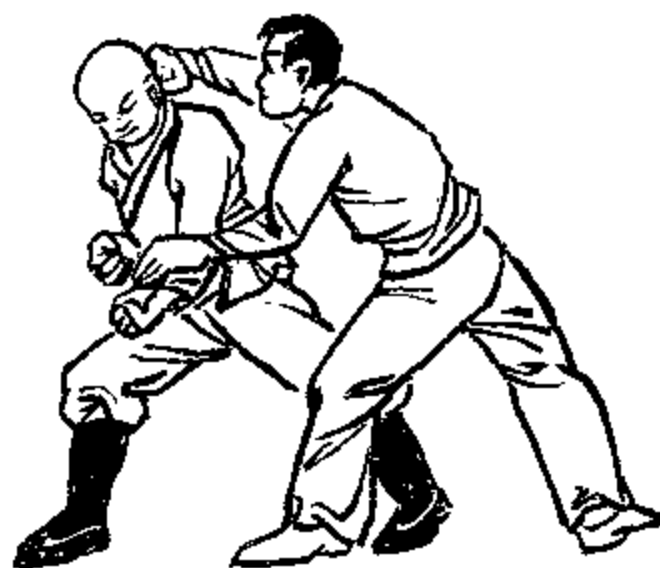


图 32

（十六）顺风打蛇：我踏右马出右手抓他面部，他先用左手挡住，再抬右脚踢我阴部。（图33）



图 33

我转身逃跑，他欲追赶，我又回身用左脚弹他下腹部。
他出右手抓住我左脚。（图34）

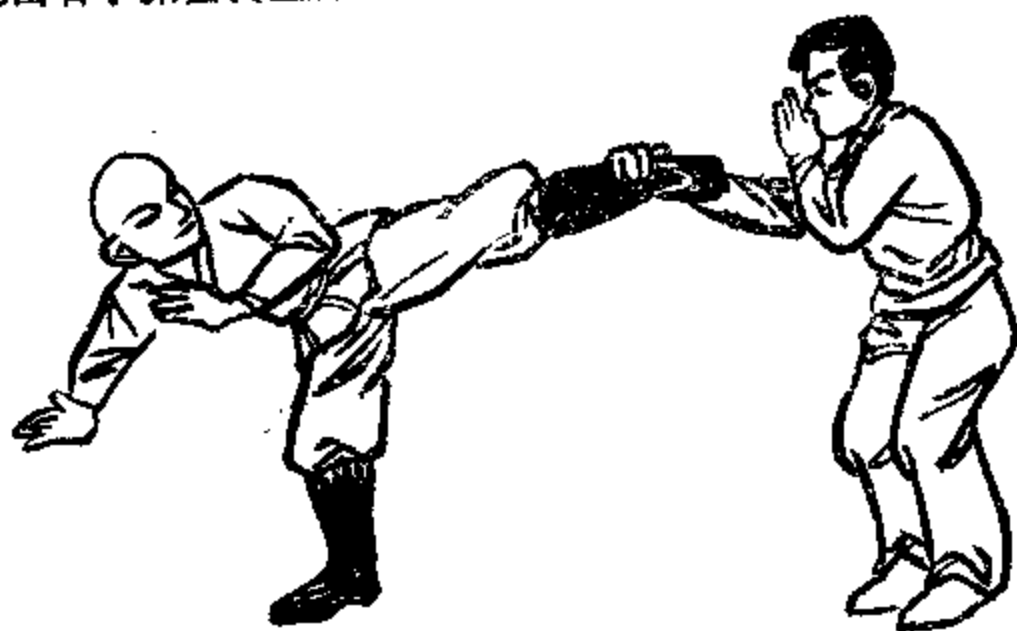


图 34

然后双手推我伏倒在地，再跳步向前，用右拳猛击我后背。（图35）



图 35

（十七）巧拿腕膀：我右马左拳打去，他进右马出右手抓住我左手腕。（图36）

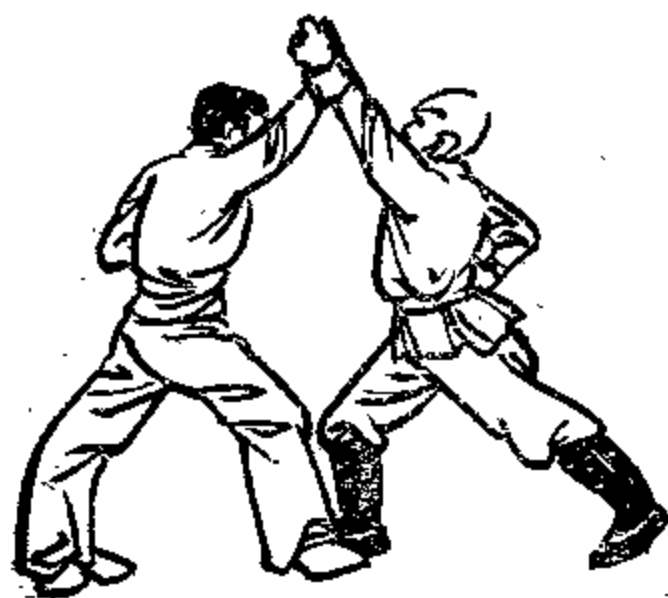


图 36

上动不停，他用劲向前甩，然后松手，同时侧身进左腿，绊住我左腿，出双拳猛击我骶胯部。（图37）



图 37

（十八）金鸡锁喉：我上右马进左拳打去，他进左马用左臂挡住。（图38）

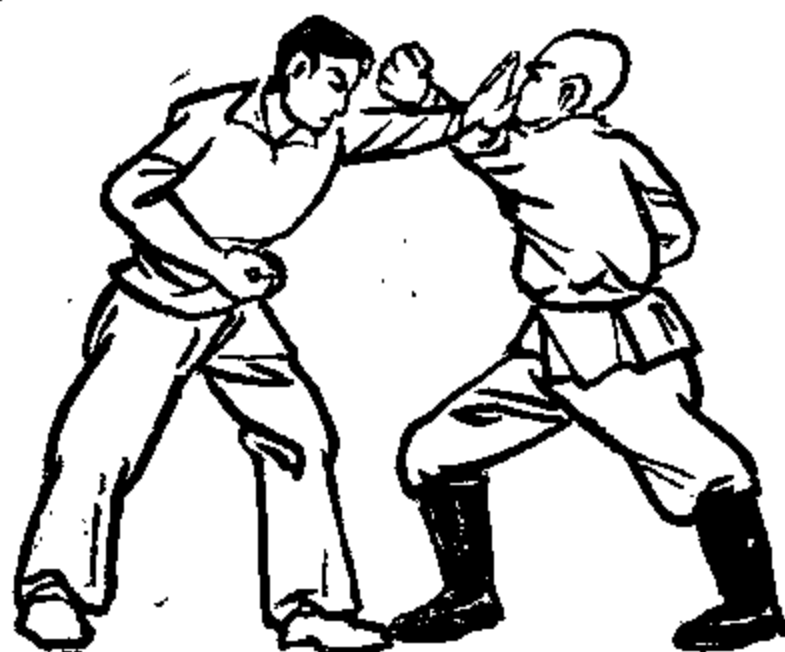


图 38

乘我不防，他上右马，速出右手抢我咽喉。（图39）



图 39

（十九）文王拉杆：我踏右马速进右阳拳打去，他速出左手抓住我前臂，右手抓住我右肩。（图40）

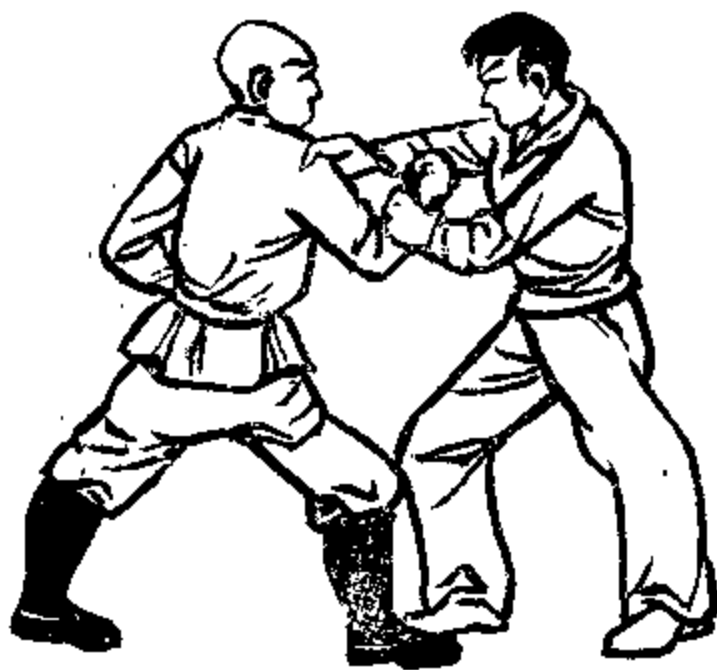


图 40

（上动不停，疾速向下猛拉，使我前伏，他脚膝压我手，左手拿住我后腰，用右掌猛按我头。（图41）



图 41

（二十）懈折手腕：他用右手擒我左手腕（拇指在上，四指在下）。（图42）



图 42

我屈左肘，略下沉，左手握紧拳头，用力向他的拇指方向挑起，便可脱手。（图43）

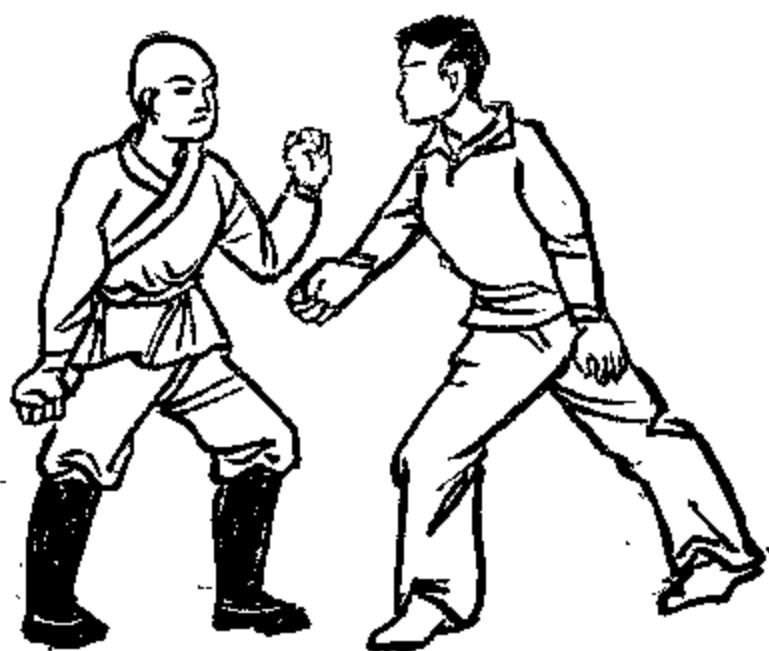


图 43

(二十一) 借力拿腕：他出左手擒住我的右手腕部。
(图44)

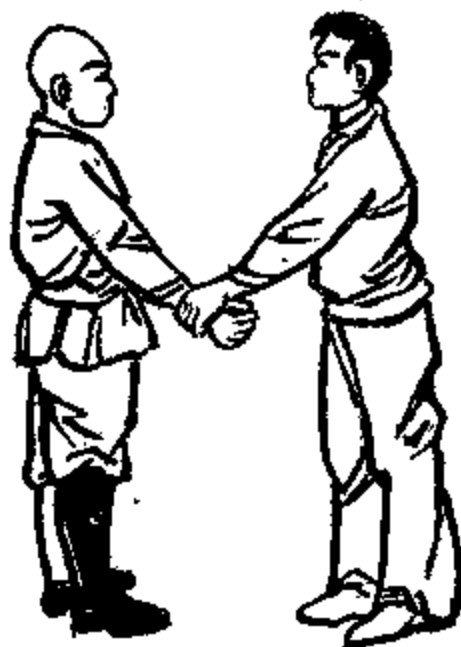


图 44

我用左手擒他的左手腕，同时，右手牵他的左手，用力

猛抽，他必然向我倾来。（图45）

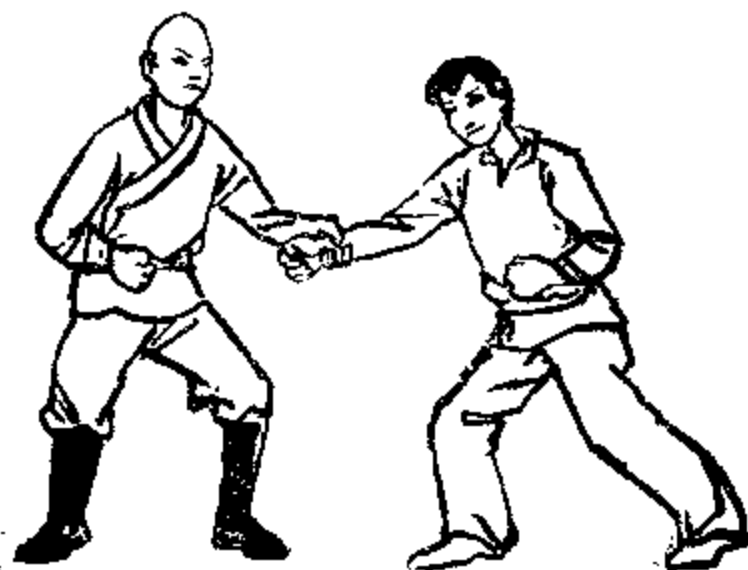


图 45

上动不停，我右手解脱后，立即擒住他的左腕，我的左掌可顺势用力下压他的左手腕，致他下跪。（图46）

（二十二）上托腕：面对面，他突然出右手擒住我的左手腕部。（图47）



图 46



图 47

我左手被擒之际，速成八字掌向上崩挑，同时左肘关节

弯曲，从下向上反托擒他的右手腕部。（图48）

左脚向前一步，插入他右脚后，左臂屈肘，用肘端顶他胸部，同时，右手握拳，护我胸部。（图49）



图 48



图 49

（二十三）下甩解腕：他右手抓住我左手腕，我迅速变左拳向斜后下方用力甩脱。下甩左手时，力要猛，动作要快。（图50）

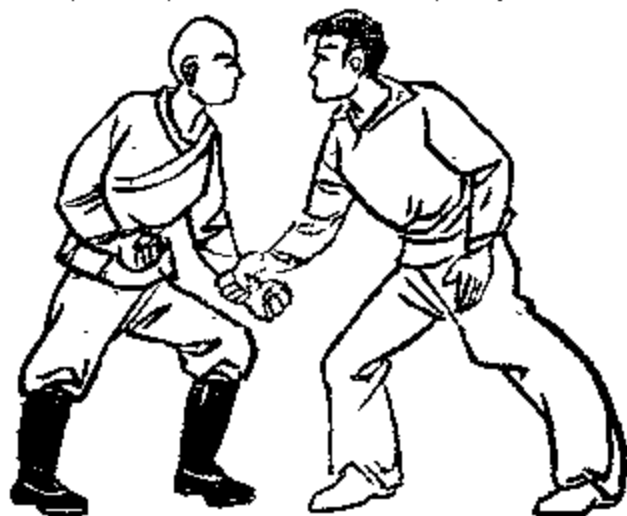


图 50

（二十四）内缠丝手：他右马踏来，出右手抓住我的左

手腕上部，我左手疾速向内反抓住他手腕，同时，即出右手按住他的右掌。（图51）

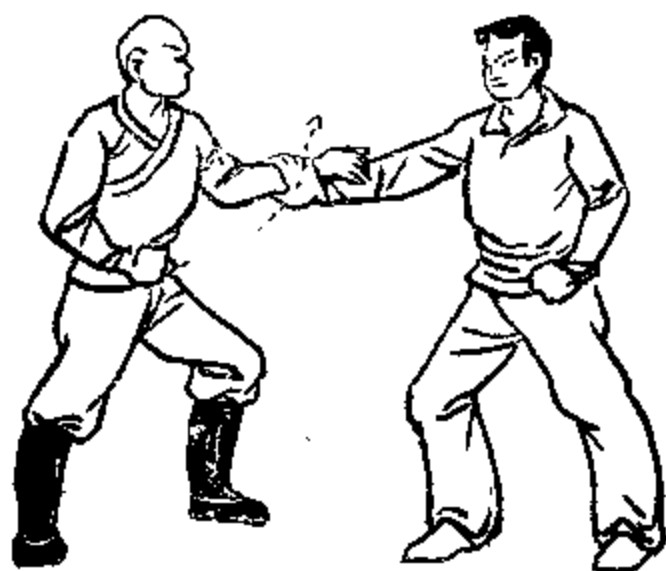


图 51

（二十五）拧手冲拳：他突然出手擒住我的左手腕部，我左手变拳，迅速由外向内拧而后收，致他上体前伏时，我即出右拳，猛向他面部击去。（图52）



图 52

（二十六）扭腕手，我左手擒住他右手四指向内拉，他

右臂向上屈肘，便可脱手。（图53）

我速抬左脚向前上一步，右手拿住他的右手腕部，向上向左拧，可将他右手腕部折断，使其失去抵抗能力。（图54）



图 53



图 54

（二十七）右擒脱手：我出左马用左拳打他，被他右手抓住手腕部。（图55）

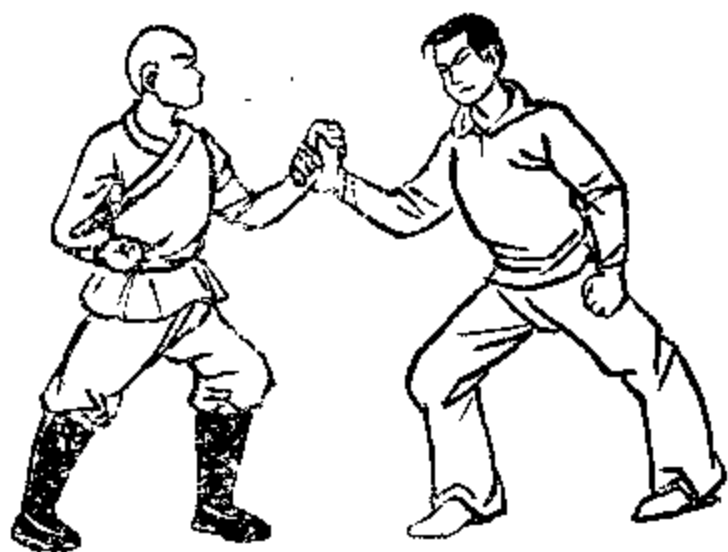


图 55

我右拳变掌屈肘下劈他右手腕部，即可脱手。（图

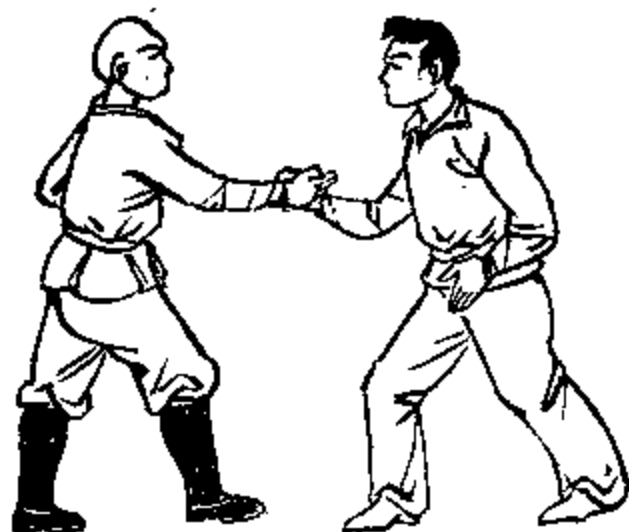


图 56

(二十八) 右扇掌手：他突然抓住我的右手，我疾发左拳用力向他面部打击。(图57)

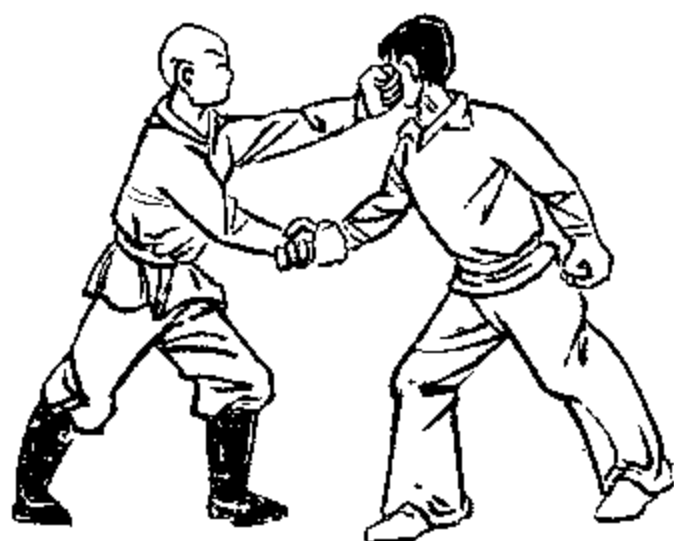


图 57

(二十九) 擒挑手：我的左手被他右手擒住，我用右手由下向上挑他的右腕下侧，同时左手向下甩，便可以脱手。(图58)

(三十) 反擒撩阴腿：他右手擒住我的右腕，我右手突

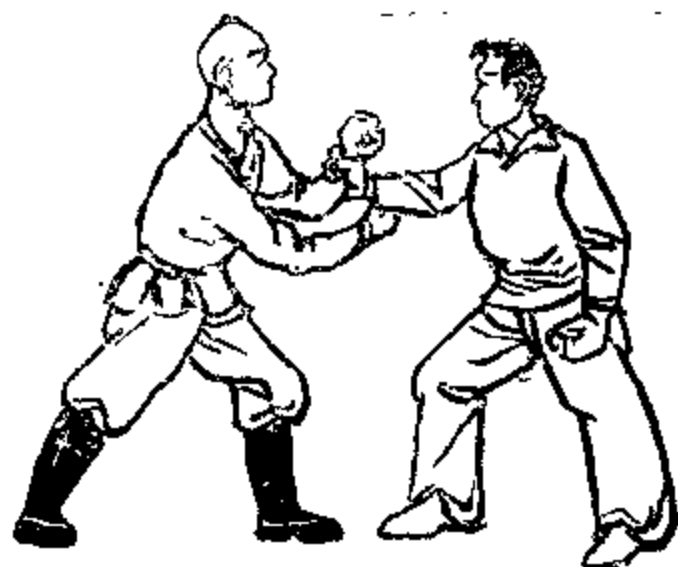


图 58

然向内用劲反擒住他的右手腕部，并用力向我身方向拉，他必前伏，我乘机抬右脚踢他阴部。（图59）

（三十一）反擒压肘：我右手反擒他右肘的同时，左掌压他右掌，在我右手腕上，左脚上步，左肘下压他前臂，右手往后拉。（图60）



图 59



图 60

（三十二）压肘下扎脚：我用右外缠丝手法后，再用右

脚扎脚法，即锄头脚，力在脚跟，扎他右膝内或侧弯处，左肘压他上臂。（图61）

（三十三）低踹脚：他擒我右手，我不理睬他，突然用左脚踹他右膝关节侧弯处或膝腘窝。（图62）

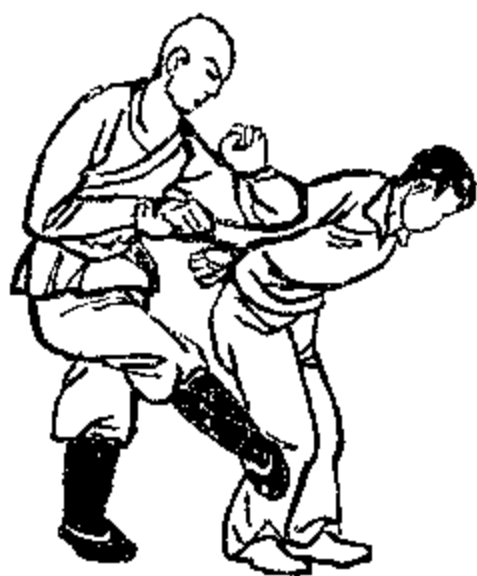


图 61



图 62

（三十四）顶肘擦阴：我左手臂被他用双手擒住。（图

63）

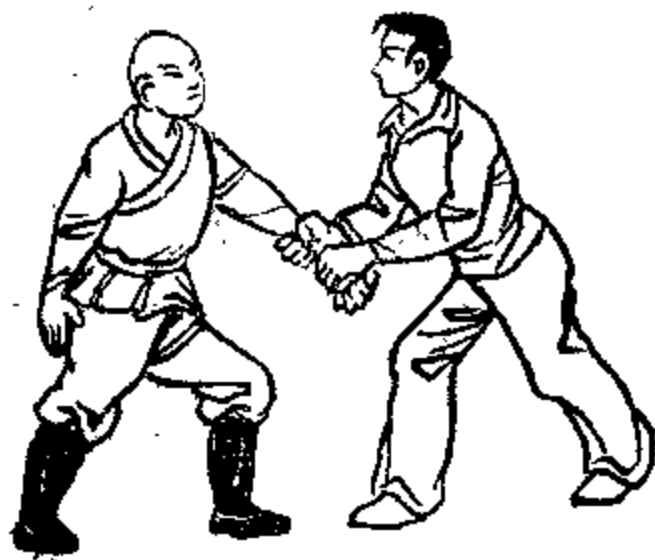


图 63

我左手握拳屈肘，向我身方向抽出。（图64）



图 64

右手顺势向前抓他阴部或变拳猛击打他阴部。（图65）



图 65

（三十五）擒肘反托手：我右手被他用双手擒住。（图66）

我左手从他右臂下插过擒住他左肘，再用力向上托，右手配合向下压。（图67）



图 66



图 67



图 68

(三十六) 转身崩拳：我右手被他双手擒住，并把我的手右拧转在背后。(图68)

我乘被拧转时，右脚向前上一大步，他必被我所动牵带向前，我被擒之手可以解脱。若要还击他，可速出左拳崩他面部。(图69)

(三十七) 反擒横踢：他用双手擒住我的双手。(图70)

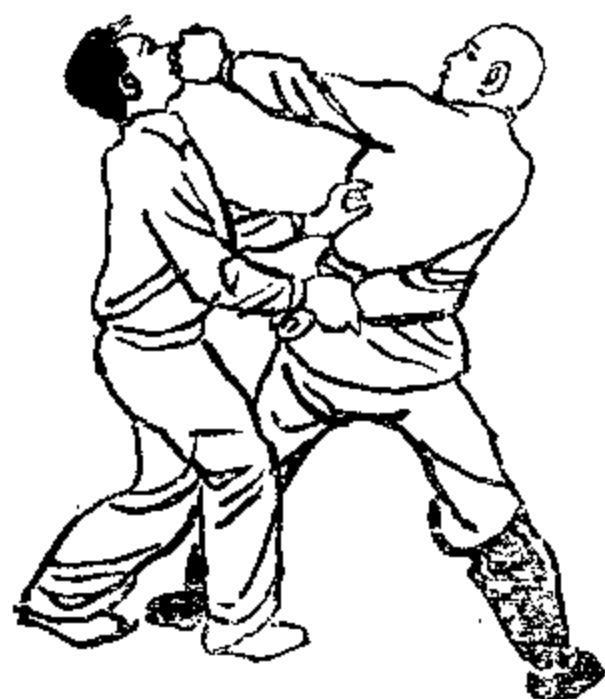


图 69

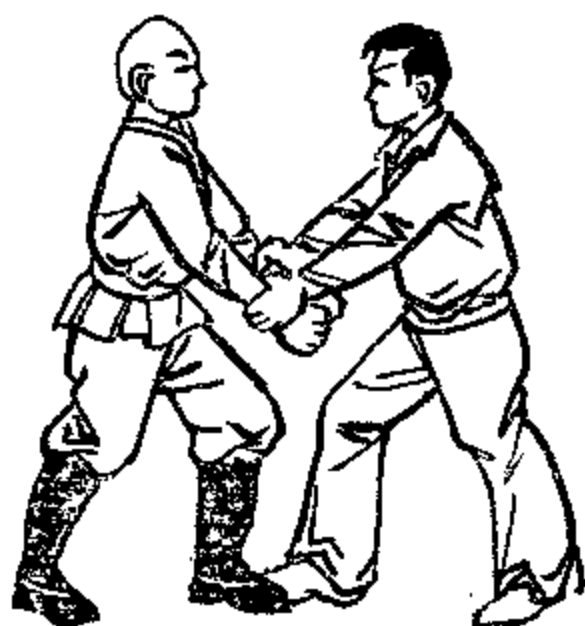


图 70

乘他失防下部之际，我速抬右脚猛踢他的胯部。(图71)

(三十八) 上屈肘擦阴：我双手被他擒住时，两臂同时向内向上抖屈上挑，同时用右膝盖崩击他阴部。(图72)

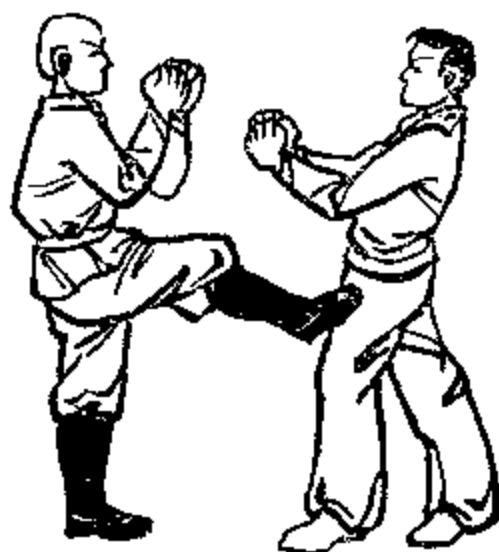


图 71



图 72

(三十九) 卷腕解脱：当我左手被他双手擒住时，他的两手拇指在我掌心，其余手指在我掌背边，他用力向前下卷我左手腕。(图73)

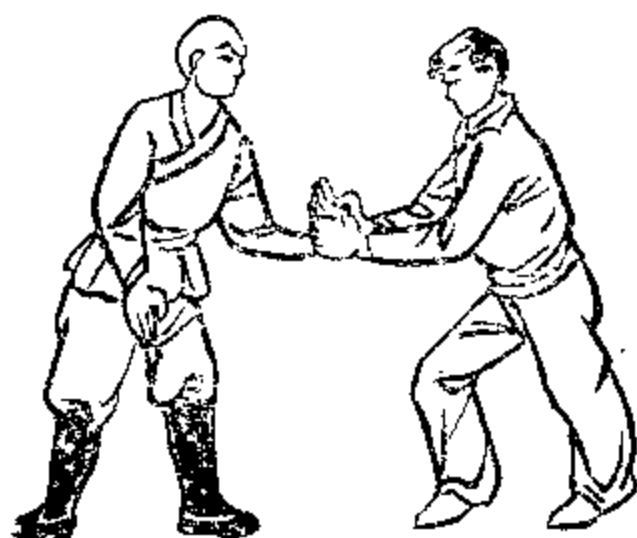


图 73

我可速出右手从上向下猛拍击他左手前臂，同时我左手向下拉，便可解脱。(图74)

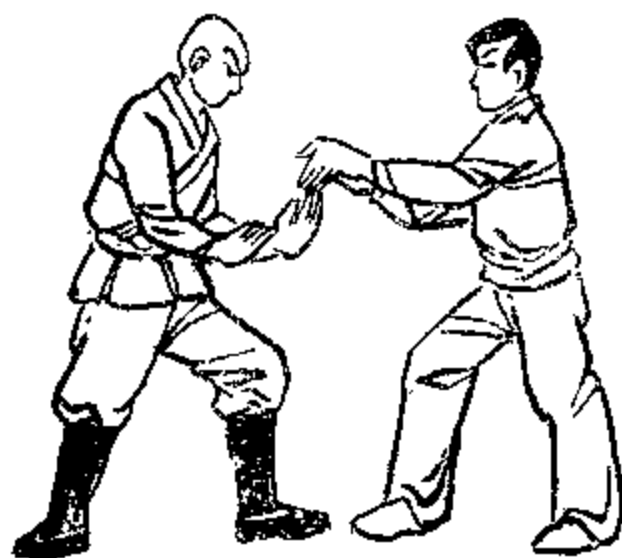


图 74

(四十)挑上劈下：他右手擒住我的左手腕，左手抓住我的左手四指。(图75)

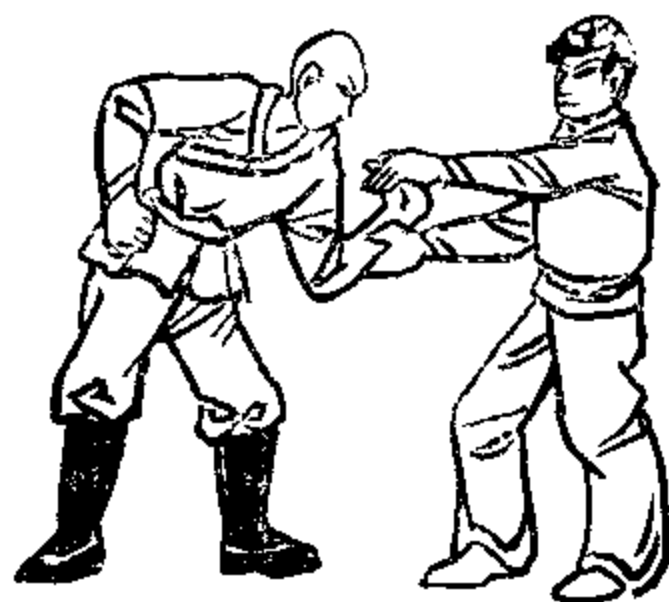


图 75

我右手握拳由下向上崩挑他的右手腕部。(图76)

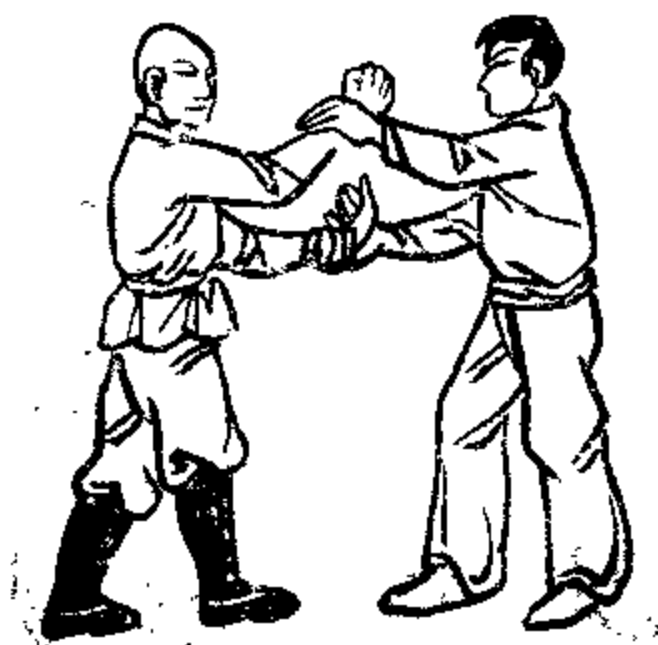


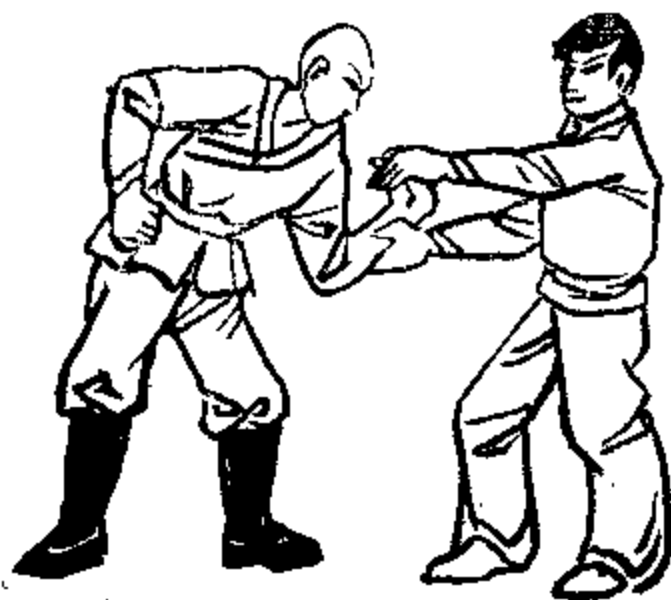
图 76

右手上挑不要太高，上挑后立即向下猛劈他右手腕部，我左臂配合屈肘，便可以解脱。（图77）



图 77

（四十一）右劈上挑：他左手擒住我左手指，右手擒我左手腕部，把我左手腕向我身方向屈卷。（如下图）



我右手即速握拳下劈他左手腕部。(图78)

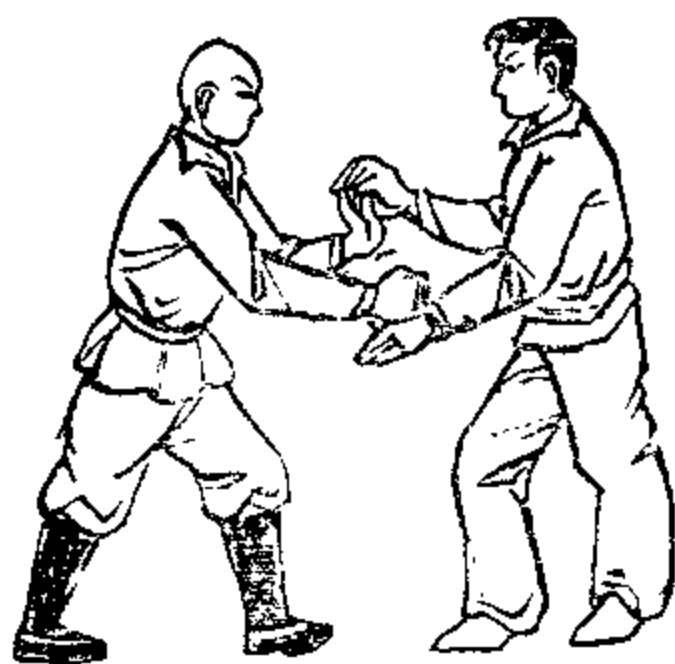


图 78

我右拳下劈后，再立即向上挑他右腕，左手配合后拉，可解脱。(图79)

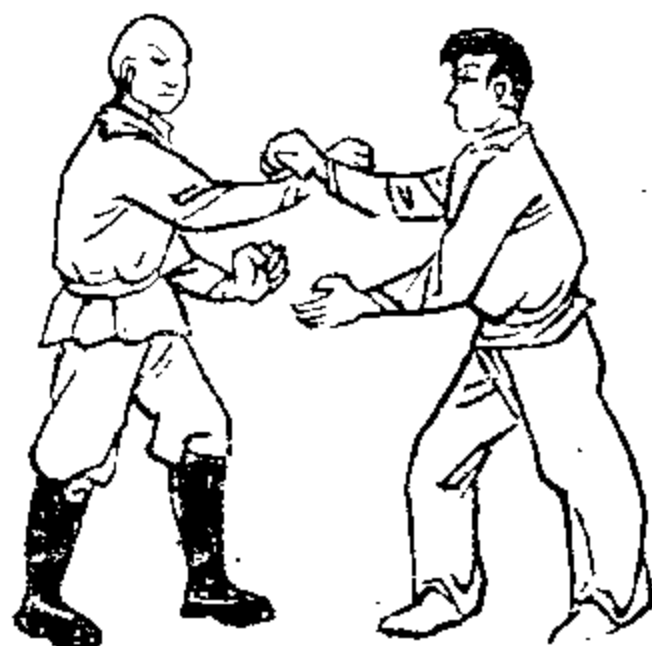


图 79

(四十二) 高卷腕顶肘：我右手指被他双手擒住，并被

用力向上提。(图80)



图 80

我右手被他上提卷腕后，我身立即向左转，左手屈肘猛撞他心窝，致他上腹痛疼难忍，我左手可解脱。(图81)



图 81

(四十三) 插腋手：我右手擒住他右手，身向右转，左掌乘机用指插进他的腋窝，致他受伤。(图82)

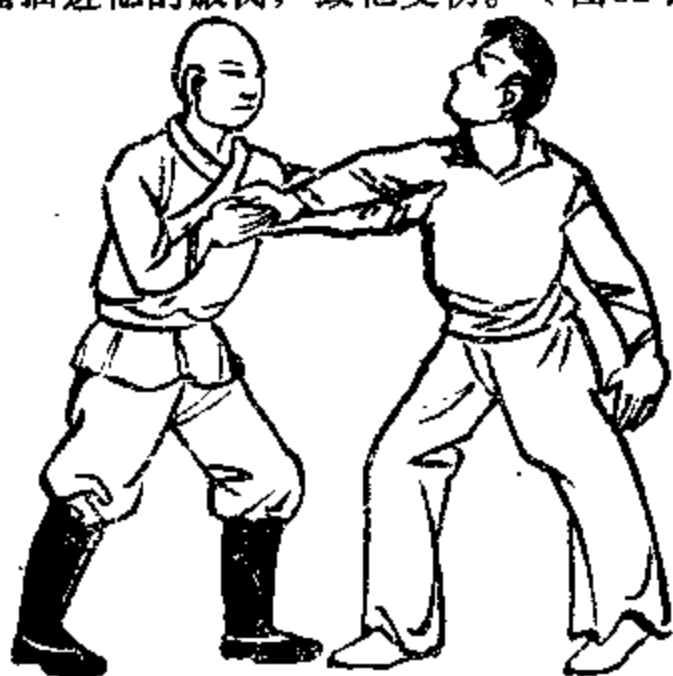


图 82

(四十四) 穿喉手：他右马踏来，出右手抓我胸部，我速用右手击挡，同时速出左手绕他右臂下前穿他咽喉。(图83)

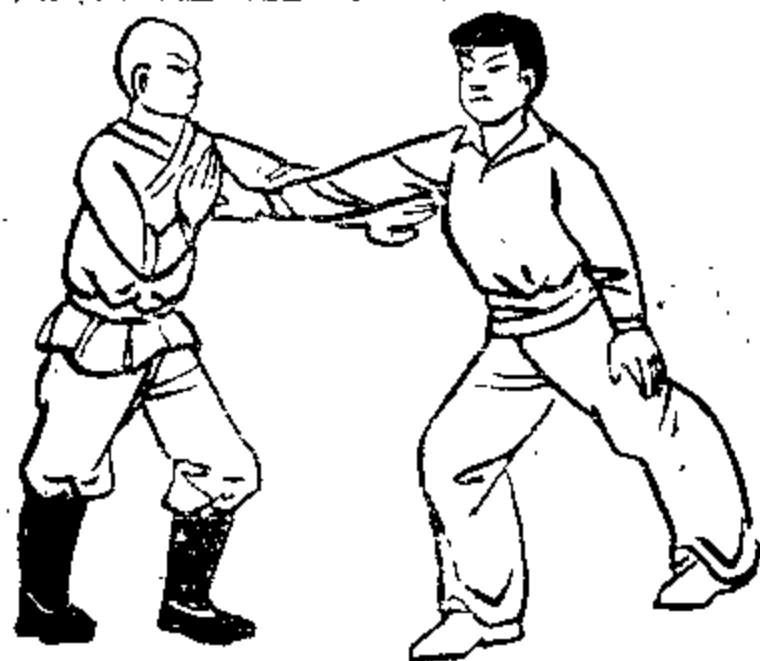


图 83

(四十五) 上步顶肘手：他出右掌打我胸，我出右手抓住他的右手腕，顺势向后带，同时左脚上步，左臂屈肘用肘尖顶他胸右侧。(图84)

我顶肘的左手，可顺势向下用拇指插向他腹部，抓他的皮带，用右手抓住他右手向后拉，同时我左臂挤靠他右肘。(图85)



图 84

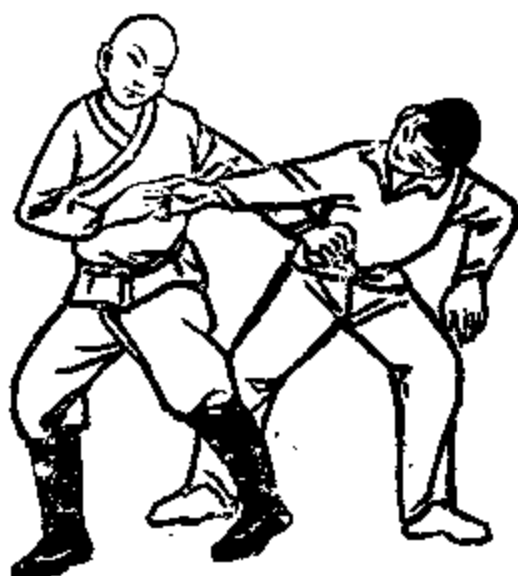


图 85

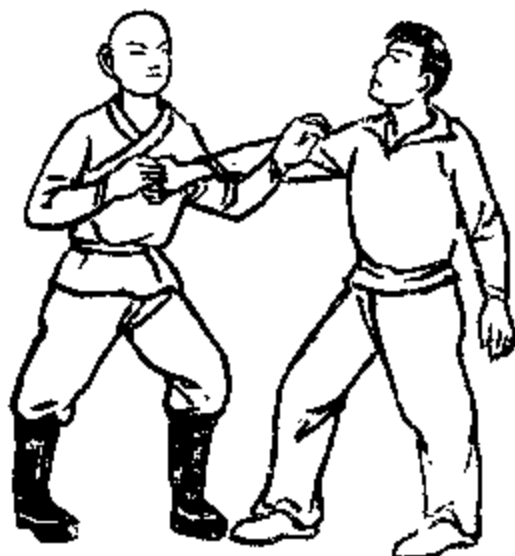


图 86

(四十六) 掙托肘：他出右拳打我胸部，我右手抓住他的右手腕，左臂从他右臂下向上托他右肘。(图86)

(四十七) 肩担臂：我两手同时擒住他右手，身向右转，两处上下用力，可致他右肘

断折。(图87)

(四十八)外挂肘：我右手按住他右手，左手同时从下向上缠住他右肘关节，身向右转，我前臂向外挂，他右关节被制。(图88)

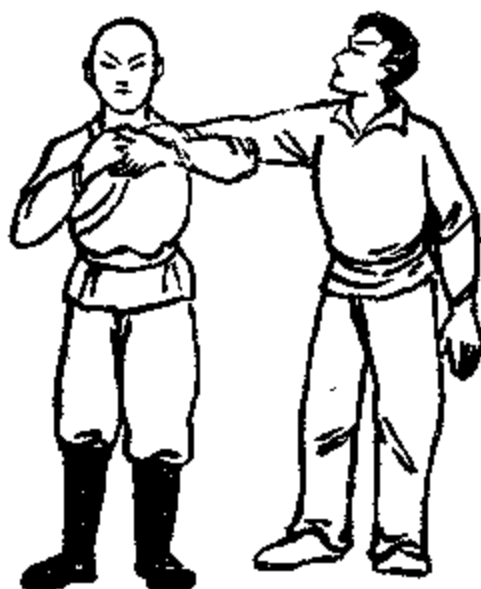


图 87

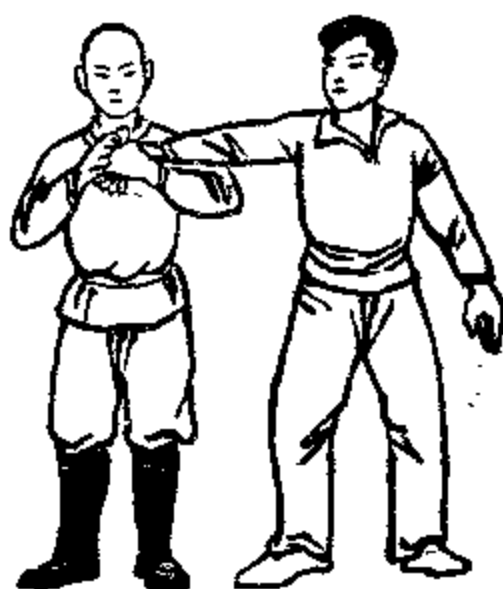


图 88

(四十九)下压蹬扑手：他出右手抓我胸部，我即用右手按住他右手，左掌压住他的右肩，我左脚插到他右脚前边，再用小腿向后用力扫，左手同时向下压按，右手向上抽，二者同时用力，配合协调。(图89)



图 89

(五十)下压肘法：他右拳打来，我用右手擒住他的右手，再用左手压住他的右肘关节。(图90)

（五十一）腋压肘手：他出右手击我腹部，我出右手拿住他右手四指，左手抓住他的右手腕部。（图91）

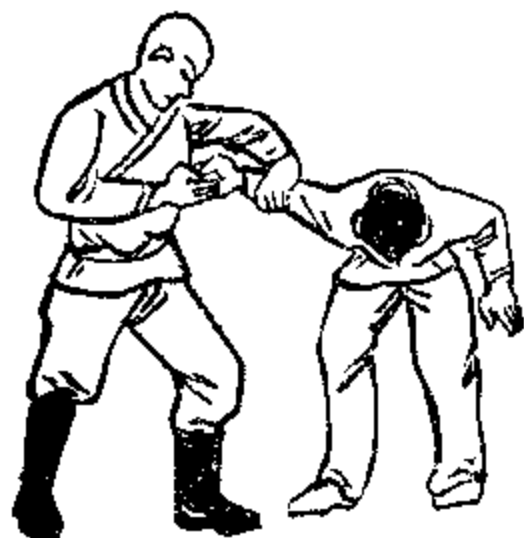


图 90



图 91

左脚上步向右，用我左腋上臂挟住他的前臂下压，两腿下蹲。（图92）

（五十二）上托撩阴脚：他右手向我胸部打来，我用右手抓住他右手固定在胸前不放，再出左掌由下向上托他右肘关节，乘他不防，抬左脚踢他阴部。（图93）



图 92

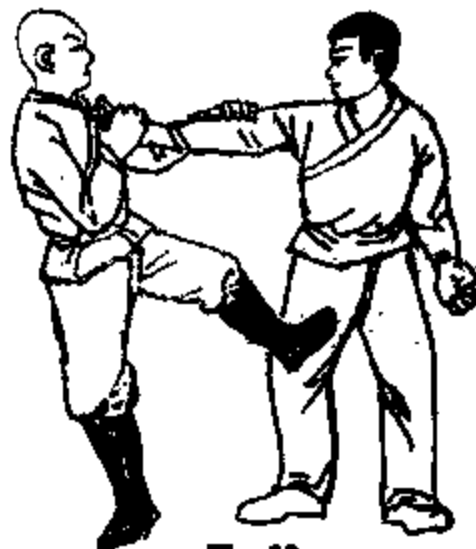


图 93

（五十三）插眼撩阴手：我右手擒住他的右手在胸前不放，疾速出左手向前上方插他的双眼，同时抬左脚踢他下阴部。（图94）

（五十四）双手扳指：他右手向我胸前推来，我用双手抓住他的手指，用力向前下方扳，我上身配合前伏，可致他下跪。（图95）



图 94



图 95

（五十五）压肘解胸：我右手按住他抓我胸部的右手，再用左手按住他的肘关节部，屈臂向下按压，致他前伏下跪。（图96）

（五十六）插喉解胸：我右手按住他抓我



图 96

胸的右手，迅速用左掌从他右臂上直插他的咽喉，致他气塞欲绝。（图97）

（五十七）外挂踢膝：他出左手抓我胸，我速出右手按住他左手，再用左拳从他左臂下穿过屈肘，用肘弯缠住他的前臂，往外挂，同时抬右脚用力踢他左膝关节。（图98）



图 97



图 98



图 99

（五十八）扫腿下压手：我右手抓住他抓我胸部的左手，我左脚插入他左脚的后面，再用左手按他左肩，并用拇指插入他腋下，左腿向后扫，同时左手下压。可致他倒地。（图99）

（五十九）转身双拧手：行走间，他双手抓住我

前胸。(图100)

我速出双手抓住他的左手，同时上左脚，双手用力向外拧他左手腕。(图101)



图 100



图 101

(六十) 肩部被擒解法：我在行走时，他从我后面，用右手抓住我肩。(图102)

其解法如下：



图 102

1. 我身向左转，同时上左脚，在转身时，用左手掌横扫他颈部。（图103）

2. 我身向左转，左脚前进一步，插入他右脚后，绊住他右脚，同时左臂屈肘，用肘尖猛顶击他胸肋。（图104）



图 103



图 104



图 105

（六十一）穿缠抢
眼手：他用手抓住我肩，我急速转身，同时用横扫掌击他颈部，他仰身避开，我左掌越过他颈后，突然屈肘向下绕过他的右臂后面，再向上托他的右肘，这时，他的右手已被我缠夹在左腋下。（图105）

我左臂紧缠住他右肘，身体继续左转，右手成双指，直插他双眼。（图106）

（六十二）转身顶肘手：他出右手抓我左肩，（我左手立即抓住他的右手，体向右转，右臂屈肘，用肘端撞击他胸肋或腋下。（图107）

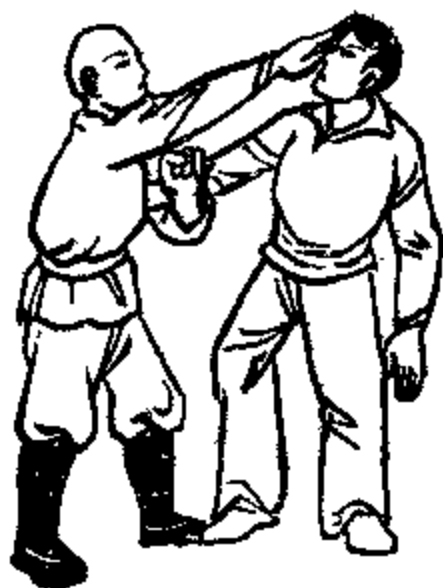


图 106

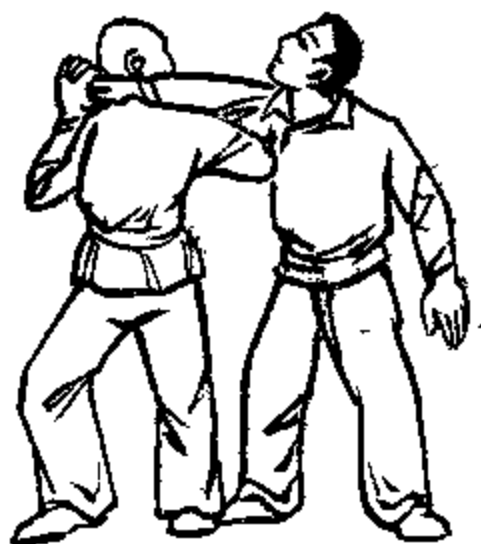


图 107

（六十三）担肘法：我右肩被他擒住，我速出右手抓住他右手，体向左转，左手成掌，向上托住他右肘关节。（图108）

他右手抓住我的右肩，我即速出右手抓住他的右肘，同时左脚上步到他右脚后边，左拳击他腹部。（图109）

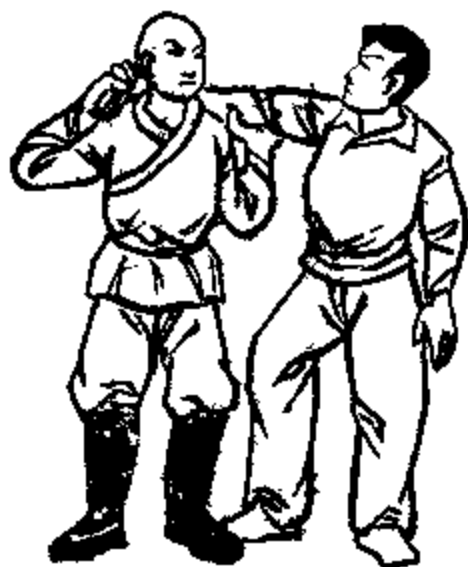


图 108

(六十四) 外挂插喉手：他突然用右手抓我衣领，我左手握拳屈肘外挂他右前臂，右手掌直向前狠插他的咽喉。

(图110)



图 109

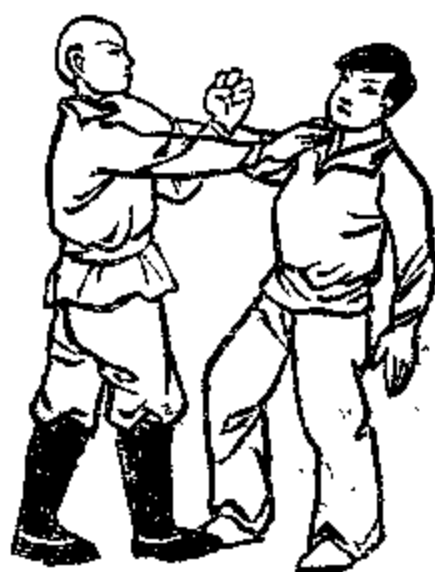


图 110



图 111

(六十五) 擒前胸解法：我在途中行走，他突然从我后方扑来，用右手经我右肩上抓我前胸。(图111)

其解法如下：

1. 拧腕手：我双手擒住他右掌，左脚向左跨一步，双手互相配合，向外拧他右掌，身体左转，致他右手腕折断，在拧他手时，我的右脚必须绊住他的右脚。(图

112)

2. 挽腰叉喉：他用手抓我胸前时，我速出右手擒住他右手，同时抬左脚插入他右脚后面。（图113）



图 112



图 113

左手从他右侧穿过，经身后绕过他左腰侧抱住，右手松开，用八字掌插他咽喉，致他仰身后跌。（图114）

3. 擒腕侧摔：他用右手一抓我肩，我速出右手擒他右手腕，左手从他身后抓他左侧腰带，我略下蹲，用左髋关节紧贴住他髋关节右侧，或用髋部贴住他大腿，然后我两脚突然直立，以我髋关



图 114

节为支点，左手向上提，右手向下拉。猛用力把他整个抱起来往前摔。（图115）

（六十六）扯发顶膝：他迎面走来，用双手搭我双肩上。（图116）



图 115



图 116

我双手从他双臂中穿过，抓他头发，用力向下扯，同时用膝关节崩他下伏的面部或头部。

（图117）



图 117

（六十七）面对面上身被擒解脱法：他从对面，用双手把我上身揽腰抱住，但我的双手仍可以活动。（图118）

其解法如下：

1. 拉发叉喉手：我出左手抓住他的头发，使劲往后向下拉，

右手同时直叉他的咽喉，并猛向前推，自然可解也。（图119）



图 118



图 119

2. 断颈手：我左手抓住他脑后部的头发，使劲向回拉，右手用掌抓他面部，并用掌心压住他嘴向前推，两手同时用力拧，自然可解。（图120）

3. 空中叉喉手：他使劲把我举高，我速用双手拇指扣他咽喉，余指掐他颈部。（图121）

他从对面来，把我上体连手一齐抱住。（图122）

4. 抱腰扣腿法：我双手也抱



图 120

住他的腰，我把右腿移到他左腿后，利用膝关节内侧扣挤他膝外侧，用头部侧面压他面部，同时上体前压。（图123）



图 121



图 122



图 123

5.倒地蹬腹法：我若被他推向后倒地，我双手迅速叉他腋下向上托，同时右腿屈膝，用左脚蹬他腹部，他必被我抛摔倒地。（图124）

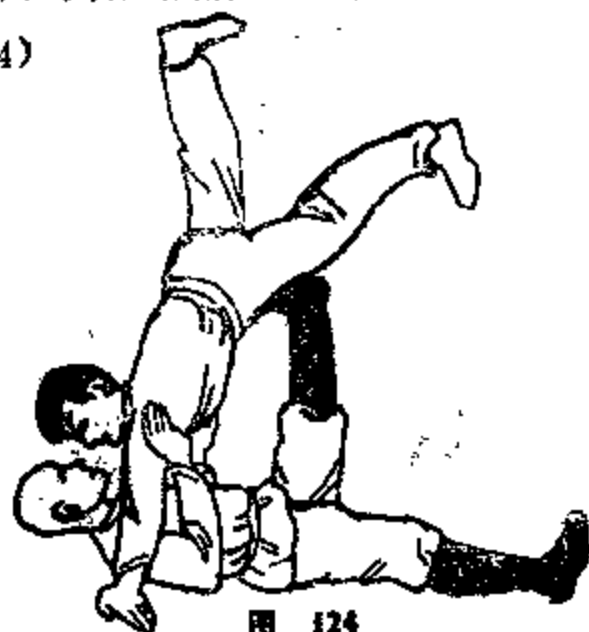


图 124

(六十八)后面搂我的解法：他乘我不备，从后面用双手搂住我腰，但我双手仍可活动。(图125)

其解脱法如下：

1.前伏抱颈手：我双手向后抱住他的后颈部，上体前伏，用力向前下方摔他。(图126)



图 125

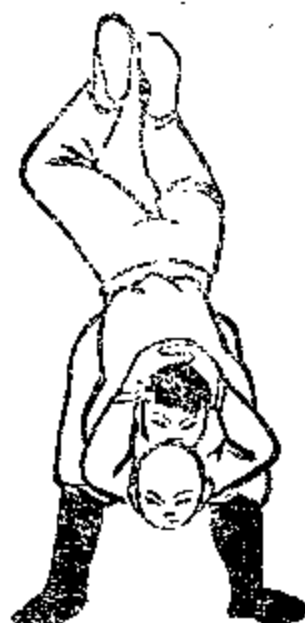


图 126

2.撕指手：我左手擒他左拇指，右手擒他右拇指，双手用力向左右分，致他双手拇指折断。(图127)

他从后面用双手把我双臂连同上身一起搂住。(图128)



图 127

3. 踏脚抬肘手：我用左脚跟踏他右脚面，双臂屈肘往上抬，即可解脱。（图129）

4. 击面坐腿：我用头后部突然向后使劲撞他面部。（图130）



图 128



图 129



图 130



图 131

他面部伤痛，定用双手护自己的面部，我乘机下蹲成马步，上身前伏，双手擒他右脚。（图131）

上动不停，我用臀部使劲向下坐，双手往上猛提他右脚，可致残他

右膝关节。(图132)

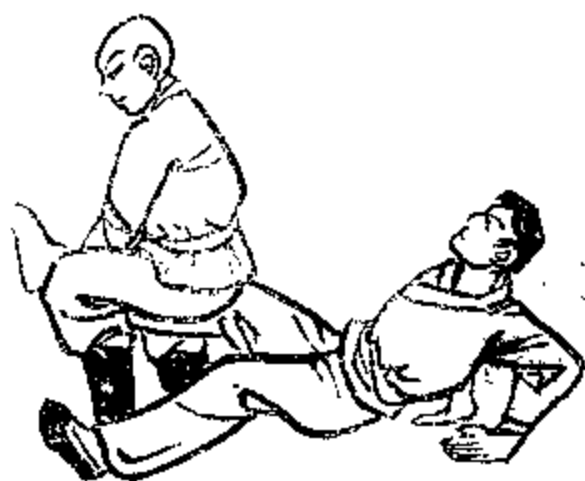


图 132

他从后面用双手将我双手和上身一起搂住抱起，使我双脚离地。(图133)

5. 倒踢撩阴脚：我左腿屈膝，用脚跟突然向后倒踢他下阴。(图134)



图 133



图 134

6. 夹肋打面手：若把我抱的太高时，我可用肘尖撞击他面部，两脚尖击他肋骨。（图135）

（六十九）绊腿顶肘：他从背后用右手抓我右肩，我右手擒住他右手腕不放，左脚往他右脚后面插去，左肘尖用力顶击他心窝或肋骨。（图136）



图 135



图 136



图 137

（七十）叉喉
解法：两人交手时，若他突然用右手插我咽喉。（图137）

我速用左手屈肘，用前臂向外格他右肘，同时我上身后仰，如用右脚

弹踢他阴部其技更妙也。(图138)



图 138

(七十一)双压手：他用右手抓我头，我立即用双手按住他的右手，身向前伏，头向前低，双手下压他右手腕部，致他疼痛而松手。(图139)

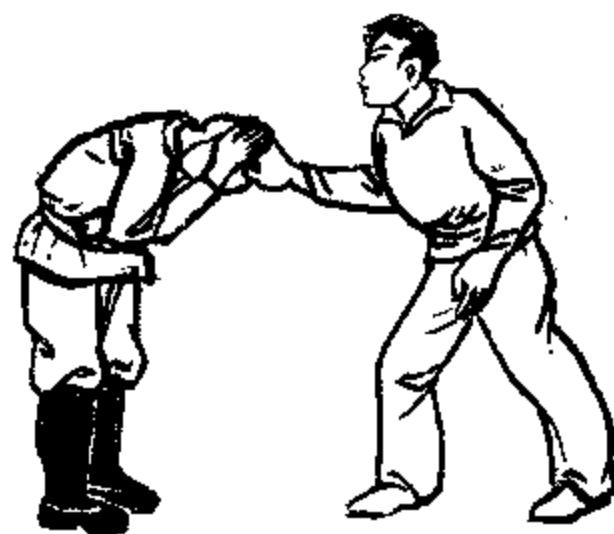


图 139

(七十二) 插腋手：他用右手抓住我的头部，我出右手抓住他右手不放，身向右转，左手成掌，用手指插他腋窝。
(图140)

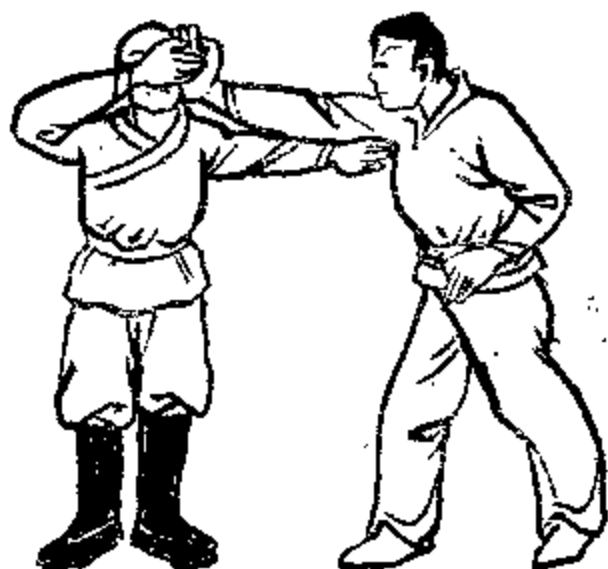


图 140

(七十三) 顺手抓阴：
他从背后用右手臂搂住我的颈部锁我喉时，我头向右转，把咽喉转到他肘内弯处（免得封死），我出右手擒住他右手腕，同时，左手迅速向后抓他阴部。（图141）



图 141

(七十四) 擒手过背摔：
在他刚锁住我咽喉时，头部立即向右转，把咽喉转

到他肘内弯处，突然出双手擒住他右前臂，使劲往下拉，臀部往后撞，上身前伏，他必被我摔过。（图142）

（七十五）下跪过背摔：我上身被他擒住，我速屈右膝下跪，上身前伏，双手抓住他手臂向前下拉，可将他摔过。（图143）



图 142



图 143

（七十六）顶肘插喉手：我咽喉被他锁住，左手腕也被他擒住，我头立即向右转，仍能呼吸。（图144）

我右臂屈肘，身体右转，用肘尖顶他肋骨，左脚前上一步。（图145）

上动不停，我用右脚踏他右脚面右手成八字掌向上叉他咽



图 144

喉。(图146)



图 145

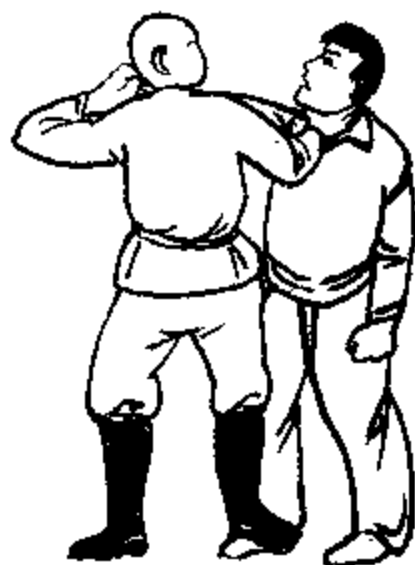


图 146

(七十七)后踢撩阴脚：我喉被他锁住，我立即用左脚跟向后踢他阴部。(图147)

(七十八)双手压颈解法：他突然从我后面来，用双手穿过我双臂，往上到我颈后部交叉握，用力压住我颈部，迫使我低头。(图148)



图 147



图 148

1. 上举下撞手：我双臂向上举，用背部紧靠他前胸，头便可抬起。（图149）

我两臂屈肘往下撞他双臂，致他被迫松手。（图150）



图 149



图 150

2. 倒踢撩阴：我乘头部被下压之机，用左脚或右脚跟向后倒踢他阴部。（图151）

按：此法是少林秘传中“救困九法”之一。

（七十九）上挑崩捶：坐在凳上，他右手搭我右肩上，用左手抓住我右手。

我右手屈肘上挑，左手握拳向他面部崩打。（图152）



图 151

(八十) 顶肘后扫：坐在凳子上，他右手搭在我右肩上。(图153)



图 152

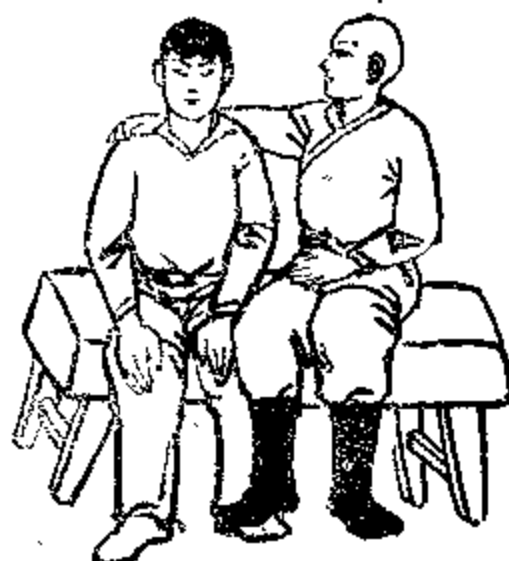


图 153

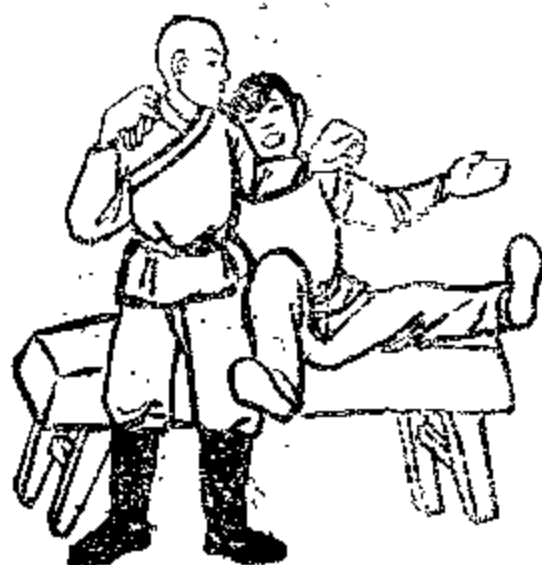


图 154

他企图搬倒我，我立即出右手擒住他右手，同时左臂屈肘，用肘尖击他心窝处，并用前臂扫击他胸部和颈部，致他仰身后跌。”(图154)

(八十一) 拧腕踏胸手：坐在凳子上，他出右手抓我右肩，用左

手抓我前胸。(图155)

乘他不防，突然出双手擒住他左手两侧，用力猛拧他左手腕。(图156)

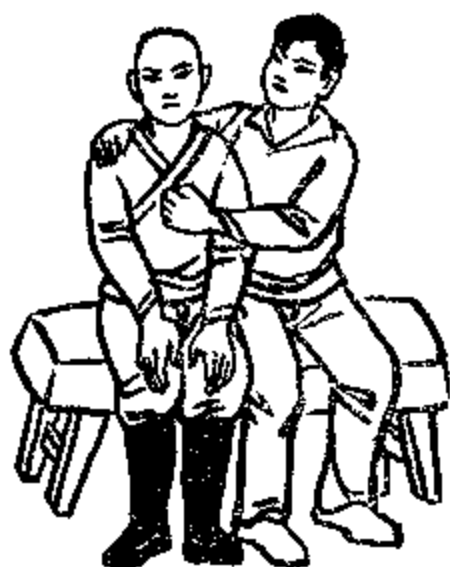


图 155

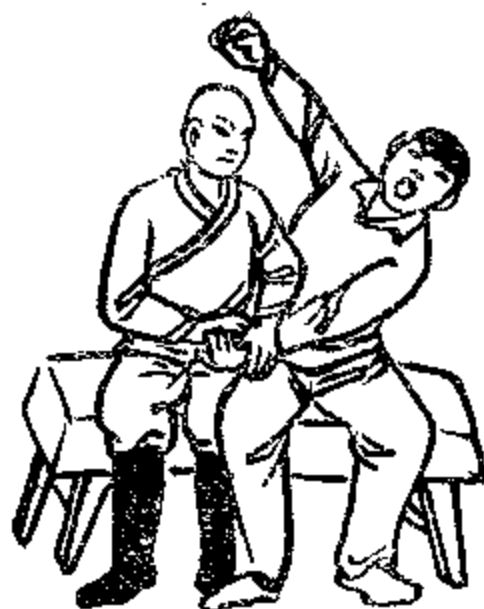


图 156

上动不停，我起身，继续拧他左手腕，致他仰身倒下。
(图157)

我双手仍不放松，拧他左手腕往上拉，再用左脚踏他胸部或肋骨。(图158)



图 157



图 158

第四章 少林拳法诀谱集锦

少林擒拿功志示意总歌

少林擒拿源千秋，莲禅达磨功始柔，
揭开少林秘拳谱，武功始于十八手，
三十二合十把捶，十二弹腿虎豹走，
龙飞凤舞腾空云，一百妙势拿恶首，
更有七十二艺绝，三十六功越墙头，
纵法飞上屋脊峰，十八兵器震宇宙，
夏练蒸笼冒火星，冬练冰霜凝眉头，
立下慧可断臂恒，誓习昙宗臂悬楸，
技习月空战寇勇，瞻榜小三勋功就，
宏志必生擒虎力，苦恒红果弯枝头，
真功不贺有志人，白蓝青红映春秋，
英杰可注少林史，恶道残尸喂野狗，
既知少林功夫诀，立志苦练三十秋，
擒拿点穴卸骨秘，献给后生练武艺。

点穴擒拿卸骨示意总诀

少林拳法威天下，将与良才斗妙法，
擒拿对方一势独，飞骑伸手把他拉，
马下勇将成降兵，一节失力则跪下，
点穴要辨对方势，发劲指点印堂法，
点破心门敌必伤，轻易不可施此法，
点破心门敌心伤，推捏揉拿拉劈把，
未曾卸他先护己，要害关键施绝拿，
六法生克并互用，寻机制他倒地下，
绝技仅对暴客道，若逢善弱莫出把，
少室三技莫轻传，若失武德非真家。

武德指南

今日习武别往异，重提武德次武艺，
学武先容别人打，腹内磨舟柔肝气，
仗技欺人非君子，拦劫蛮横非人矣。
今日习武别往异，志在为国争荣第，
外练筋骨健体魄，内练硬功除百疾，
体健如钢建四化，万不出一把人欺。
苦恒练武成英杰，听从国命杀外敌，
少林小子千千万，青出胜蓝注册史，
继承发展少林武，誓当中华好儿女。

少林家传捶把十要歌诀

少林家传捶把秘，山门以里十要诀，
一要身以滚而起，身进脚手飞而出，
打人不见拳掌影，三节日月技绝奇。
二要动静四梢齐，心动挥气丹田生，
气摧身抖似虎龙，力气汇拢发怪声。
三要畅脏五行闭，金木水土火归一，
以自然地理论五行，以五行生克论武术，
五行归一气摧力，四两可拨千斤动，
此法即指气血调，气血丰满威力雄。
四要身法八条论，起落退反倒收进，
纵法加入其八验，起横落顺一条线，
收入伏跪纵放虎，反身护后似武仙，
左右遇敌速侧身，退则引敌入伏圈，
利则猛进驱虎豹，良机可施鹤翻山。
五要步法妙如神，寸站过快溅五步，
寸步相距三尺近，短兵相接生死拚，
站步相距五尺远，过步相距两弓准，
快步距身丈八尺，连腿带脚前平飞，
溅步连腿带脚跃，众围困刻跳出来。
六要手足妙法传，少林拳法妙在拳，
手法出领起截施，当胸直出如闪电，
曲而不曲直非直，起手打人手不见，

筋梢发起壮手势，伏出领手难躲闪，
顺起顺落为截手，如同鷄子把林钻，
束身束翅推后手，仿似燕子寻水源，
单手双手交互施，近起右肘冲向前，
发手撩阴打下拳，足法更妙有七法，
起翻落进踢踩钻，五行归一气合脚，
前后弹踢全身空，步步足足不听声，
唯有恨脚踩地鸣，手与足合战相依，
行如猛虎飞如龙。七要手足双进法，
以手为奇实可夸，进法手足身三协。

进心先抬足，手身随前进，进法六焉是实传，工顺勇疾
恨稳准，六法交战实灵验。

工指交战多用智，顺指久练体自然，
勇指决策要果断，疾指战法快如电，
单指击敌心要恨，辨明阵势寻穴眼，
轻而不出绝把手，莫对歹徒把艺传。
八要顾开截追法，四法协调威力大，
顾法护前后左右，莫忘上下遭敌打，
开法左右硬软开，借筋之劲伸收活，
左开里括右括外，或拳或掌要甩开，
截法手身言面心，行动表情合而分，
动则虎猛情则怒，吓破对方鸡胆心，
不战而胜笑哈哈，此法几字胜黄金，
追法即乘势而追，步需快时要急紧，

如何雷电去抓人，措手不及旅乾坤。
九要三性要调养，眼目双耳与朱心，
以目盯目要锐利，贯注对方辨假真，
张开双耳收动静，倾听八方虎狼声，
眼观耳听报与心，心明眼亮不误辰。
十要使筋法，会用神通大，
筋为骨之帅，颤筋气崩发，
筋运三性中，绝妙首可夸，
此法较形象，功深才发芽。
释家捶把十要诀，捶捶把把要苦学，
少林功夫贵在恒，苦练久练不放松，
练把两头不见日，夜深人静虎出洞，
冬练三九迎冰雪，夏练三伏汗水流，
疾染头身练硬功，生命不息不削恒，
不学少林三百套，但求山门一势精，
少林真艺传德君，不传恶道非正人。

三 前 六 要 歌 诀

两人来交手，劝君莫发愁，
三前与六要，深刻心颅头，
眼手脚三前，一节不能漏。
眼前拳械旋，锐目注两头，
手足上下来，挡躲凭眼瞅，
眼灵百合胜，目前须固守。

手前遇敌手，须把虚实究，
若虚任放过，若实虎力斗，
可将计就计，打他尿洒流。
脚前遇敌脚，借力送客走，
避他闪躲去，回马取咽喉。
六要沉壮明，快稳变节从。
一要心沉静，遇敌莫惊慌，
不为虚势痹，不惧虎势雄，
从容迎暴客，能百战百胜。
二要壮胆肝，遇敌不胆寒，
矗立泰山势，压倒万重山，
巨功谋英气，推出将归泉。
三要明眼睛，细辨暴客行，
他实我避躲，他虚我猛攻，
任他千势变，难逃我手中。
四要双手快，手随眼风影，
身到两手到，眼到手疾来，
打人不见手，见手非英才。
五要脚步稳，站足如生根，
轰雷击不倒，台风不动身，
脚随身而行，飞脚可破阴。
六要应万变，风云须详辨，
知其四方来，应其虚实变，
声东击西阵，难迷英雄眼。

任你高将才，擒你下马鞍，
少林交手诀，不可轻易传。

六十四绝招歌诀

序歌：

六十四招罗王传，风来云去千变幻，
单人能破虎群阵，独马阵前旋乾坤，
少林绝招虽千条，六十四招独为妙。

古拳谱秘歌：

双手过脑飞当空，抢头连步取当中，
提步闪转看形影，劈破中门压当顶，
回马一步倒提杆，偷手翻身取海底，
蹲身连拳即箭跳，鹞子翻身黄狼嚎，
崩砸穿腮洗虎脸，偷漏连拳取虎眼，
铁掌砍臂入肘肘，磕肘破肘起后手，
黑虎掏心连步肘，阴手偷手砍锁口，
连拳入捶窝里剖，双勾合手取阳首，
铁门靠闭即收闭，夜叉探海手扑地，
燕子双飞伏海底，闲龙出巢翻身起，
鲤鱼翻身跳三丈，顺水推舟叠双膝，
阵坛大捆十八捆，鹰拿燕摧连九滚，
野马上槽险又险，大鹏挺翅回转身，
青龙摆尾剃双手，缠封提步反身闪，
缠挽偷手打对膝，纵步起手迎虎脸，

崩开辕门踢两臂，双手抱月心窝点，
纵身起手贯双耳，提步挂面加通臂，
蹲身臂手入双掌，上下左右加螳螂，
迎面挑手双赶月，闪转双勾取双眼，
身架两拳连环拳，崩开辕门迎面闯，
底渴尖尖取护眼，燕子别翅黄龙翻，
勾接通臂连三掌，滚翻粘拿脸对脸，
扑按取眼偷漏手，崩捶穿腮连步肘，
骑马顺步推双掌，里磕外磕忙偷手，
出手眉头先下掌，左右摔掠壁面闯，
迎面前手跟后手，扑手漏手叠双肘，
霸王拽弓入单手，提步双棍海底偷，
鹞子翻身左右掠，倒提翻身回马走，
跌步左右燕子啄，入步头捶擦阴脚，
搬家踩手忙起膝，妙起双指取眼窝，
鲤鱼摆尾缠勾腿，偷手尖尖加崩闯，
白虎洗脸迎面罩，此手粘壁用大靠。
遍身长短十二要，手法散乱忙箭跳，
若遇上方虚游客，举手无情方才妙，
玉殿夺印高一着，后悔当年未受教，
虚心求师访名友，何愁分筋真妙招，
诸家短打甚出奇，四面八方却能敌，
小能制大寸伏丈，太祖长拳印心底，
穆陵关前比过武，此后少林才汇集，

若能学成真功夫，天下云游谁不知？

解曰：

上述六十四招势，是少林寺历代武师名将辛苦研炼和百征百战的经验结晶。前起救唐朝皇帝李世民的大将军觉远和尚，后如光宗、紧那罗、小山、月空等高僧，至现代在少林为僧或还俗的武僧：如许世友、妙行、贞绪、德根、素喜等，都无不以此六十四招为武技根本，作为自练久习成才的妙诀。由此可见，此六十四招，确有它的绝妙之处。

此六十四势以攻为主，以防为副，攻防兼顾，攻防俱全。攻时，多用跳步、纵步、飞步、箭步，速攻，猛攻。攻时快如闪电，势如崩山，使对方措手不及。手足身眼步法，应战协调，变化无常。如忽儿铁拳破心，忽儿巨掌飞劈挂面，忽儿手抢咽喉，忽儿猴爪挖脸，又施螳螂手足攀抓扣崩，令人难防。忽儿肘冲心腹，足撩阴处，忽儿鹞子翻山，扑地锦，入海抓鱼，忽儿箭步腾空，形如鹏燕展翅……使对方风云难测，进退两难，招架不住，溃败残逃。

此六十四招的妙处，更在战略方面；多以灵活机动，进退兼用，软硬兼施，摆摆从虚，攻法从实，虚中有实，实中有虚，虚实互用。有时也亮真势，即实中实，虚中虚，以实使对方胆颤心惊，不战而逃。以虚使对方迷疑，麻痹大意，进退两怕，宜使我可缓气蓄锐，以利再战。

此六十四招始终攻防严密，如架拳架掌护头，留掌护脸，防胸腹，闭下阴。连步狠打，猛攻，势如排山倒海，猛虎下山，但时时不忘警惕防患，以智劲取胜。

总旨：

少林六十四招妙，久练此势成英豪，
猛攻似箭步步连，势如劈雷崩山来，
灵活机动斗智勇，疾如流星似闪电，
拳击足踢不见影，战技招势随机变，
攻中有防不落阵，虚实兼用真假悬，
对方难辨我方势，六十四招妙在全。
武道切记练在实，少林功夫在苦练，
笔口谈兵非成才，苦练功深武技冠。

迎 风 转 换 秘 诀

“迎”，即向前进取。“风”，即来者所带之风。“转换”，即改变。眼见对方已来，接其风，改其术，以进取之，或改用搅掠，接取方法，变化无穷，不能执一而论也。

十八招集摇歌诀

白猴洗脸，猛虎拦路，燕子取水，脱靴，翻柜，打虎，卵
子投井，猛虎摆尾，霸王举鼎，霸王弹琴，小鬼敲金缸，野
鹤钻林，乌龙入洞，秦王倒竖碑，绊脚断根，顶不落雨，金
猴上树，钟馗打鬼。

打法擒法要诀

四两拨千斤，童子拜观音，猿猴偷桃，探海取珠，苏秦
背剑，二郎担山，黑虎掏心，大鹏展翅，金丝缠腕，黄鹰探

爪，紫燕双飞，驰马握蹄，捆仙索，小鬼钻枪，仙人指路，
双手拍蝴蝶，双凤贯耳，饿虎扑食，二龙戏珠，和尚撞钟，
隔山拔钹，死鸡拧头，鲤鱼扣腮，霸王举鼎，暗过昭关，顺
水推舟，仙人脱身，拔树连根，倒栽杨柳，鹞子翻身，黑狗
钻裆，白蛇吐信，小鬼脱靴，鲤鱼窜沙，插花盖顶，美人穿
梭，哪吒闹海，海马脱身，苍龙伏海，飞马活赶龙，隔山投
钹，张果老骑驴，娃娃折莲，单手推车，老牛搭棚，单刀赴
会，大火烧天，海底捞月，旱地拔葱，青龙探爪，单鞭崩捶，
斧劈老君，小鬼脱靴，美人倒脱靴，凤凰旋窝，单臂擒方
腊，关公脱袍，罗汉脱衣，浪子抽丝，狮子大抱头，金鸡别
翅，背门擒英，文王三拱手，抹肩，黄莺捉脖，顺手牵羊，
霸王脱盔，金钩挂鱼，脑后摘金瓜，力劈潘豹，饿狼掏心，
黑虎掏心，双凤贯耳，仙人摘茄，相子扛蓝，插花转步，金
钢托塔，劈山救母，梅鹿衔花，美女挽花，吕布携戟，张飞倒
托一杆枪。

短打十八势

1.回马连环转势：回马转身连环搬，对心入捶劈面搥，
须要前手跟后手，左右盘手实堪观。前蹬后扑翻身走，猛虎
扑食手当先，韩通一根通臂骨，子备缠封放心宽。

2.铁牛耕地势：铁牛耕地拳幅宽，纵步起手取虎眼，回
马一步连环脚，青龙摆尾回身转，纵步蹲身卧地捶，硬崩实
砸取虎眼，左右斜接两步闪。

3.夜行摆身势：回马幅手入反掌，提步摆摔迎面创，勾

接通臂连三掌，挑手托肘铁门闪，头捶起膝两盘肩，大鹏挺翅回身转，双手抱月取心尖，双勾合手即收闭，青龙摆尾鲤鱼翻。

4. 金鸡独立势：二郎担山实不忙，金鸡独立左手央，怀中抱月挂面脚，反身一步下底堂，蹲身出手迎面掌，左右骗马腿发狂，出手拗步即双掌，四封四闭短短长，若能习出太祖拳，招前挡后一堵墙。

5. 转身缚虎势：太祖长拳真堪传，八步六面实可观，七星四手居中间，左右斜步西底然。势要下身法，左右跨虎蹬山，圈捶一步转右边，倒面窜跳实周全。

6. 骑马变幻势：跨马一步用变幻，挟肋一捶即忙收，天然一根通臂骨，招前挡后闯幽州，提步回手翻身闪，双护耳环似蟒中，通拳最急缠封破，穆陵关前把名休。

7. 骑马提纲势：逼住双拳紧伏底，身出手起打对膝，拔步缠拦靠身撞，翻进中门起头膝，迎面一掌打肱肘，回手偷手海底走，蹲身起步即窜跳，翻身摆尾连步出，左右骗马下底势，朝天一连千斤举，翻身偷步跺子脚，一拜双捶随腿出。

8. 高吊背弓势：逼手入拳擦阴脚，左右皆是燕子啄，回身一步迎面罩，中身见捶急忙磕，里外四门加扑按，回身转接跺子脚，起腿回马掌，合手乒乓脚，丘提步蹲身加窜跳，身出手崩阔。

9. 仆腿扶锯势：仆腿却是盘跌势，双捶过脑当顶盘，盘起左边转右边，翻身拔步连环攒，合手一步倒提杆，崩掌缠封

铁门闪，翻身车轮倒取卵，迎面直通顶背拳，翻身一步双提肩，双手入捶车赶月，提步回手即忙还。

10.跨马大刀势：出手贯来用回掌，提步回手窝肚闯，截手回马闯一步，随手入手取面腮，合手采手使背剑，偷手连步手连肘，四光摆尾缠腰蹬，扑跌刀切艺全使，勉强鹞子翻身起，手脚任他滚跌档。

11.撒马大刀势：一拜双拳起当空，崩砸摔掠加缠封，回身出手擦阴脚，金鸡独立取中间，斜手只用骗马势，翻身偷步野鹊登，搬住脚弯破骨跌，伏蹯却用两脚撑，中子站定连拳势，冷似霸王硬上弓。

12.钻捶扶挡势：出手肩头发下掌，左右撕掠迎面闯，迎面前手跟后手，偷手露手叠双肘，黄龙翻身双擒将，霸王拽弓入单手，搬肩采手忙起膝，倒提翻身回马走，夜行探海手扑地，纵步起手打锁口。

13.夜行回手双赶月势：夜行回手双赶月，采手蹬掌取膝肘，入步蹲身破叉腿，通背连环人人怯，百发百中手无空，奥妙无穷随手灭，千头万绪难遮挡，暗藏通臂看不彻。

14.崩腿拦心势：六回连环通八步，前后左右皆自然，扫蹯八步滚连站，防备苏秦背锋剑，左右弹马起双腿，霸王举弓立当先，棍将内藏崩闯，总势入步倒转。

15.长拳入手势：长拳入手实堪夸，韩通玄妙眼乘花，回身翻身擦阴脚，崩闯合手更不差，铁牛步下海底势，泰山压顶摘金爪，蹲身龙头心窝打，摔将一捶取出他。

16.仆腿鞭掌势：仆腿鞭掌下底势，揣拳蹬尽全身力，反

身通拳迎面闯，转身起腿窝肚捶，反身窜跳忙收闭，转身偷步跺子脚，腹漏尖尖加崩阁，内藏一根通臂骨，左右插花燕子啄，乌龙探爪三转身，中堂站定连手磕。

17.闭手入掌势：闭手入势掌当先，腋里抛捶加缠拦，还势泰山压顶盖，回马转身倒取卵。六回还同八步妙，前后左右滚连横，四封将手巧背剑，左右探马起双腿，霸王举鼎龙当先，反身猛跳虎扑食，对心入肘背面箭，须要前手跟后手，左右盘肘实堪观。

18.挑手通臂势：挑手通臂取底漏，交叉双拳足踢胁。连避三避，硬崩实碰，白虎洗脸，上下四门。紧偷手中门直避，须要封底取当顶。此乃打上而挡下，打下取上法要诀。

少林二十四炮打法

“二十四炮打法”，是少林众僧历代与他人交手，打擂等肉搏而集累的技巧精华。现将其技击名称列述如下，仅供参考：

1.风搅雪，2.梅花炮，3.黄龙探爪，4.起火炮，5.撩阴脚，6.走马骗子，7.通袖腿，8.分裆腿，9.躲腰炮，10.摔马炮，11.一步三截腰，12.云遮日月，13.阴阳交合，14.四封四闭，15.搜山脚，16.回留炮，17.分心脚，18.一合虎，19.扑地捉雁，20.黑狗咬鸡，21.倒卷帘，22.双手护耳，23.童子拜观音，24.反手箭。

少林三十二合上法

“三十二合上法”，是少林武僧在长期艰苦的研练中，创造的技击妙势。此三十二势，以虚势诱敌之防其下，注其左右，失其防上，而我却乘其不备，实势击上，专取他首级。头为人之首，人无头不走，头被击之，轻则晕昏倒地，重则厥断丧命，全部失去抵抗能力，所以寺僧多练此法，现将三十二合上法的名称列述如下：

- | | |
|-------------|------------|
| 一合掠手挡风掌， | 二合格手当面掌， |
| 三合铁身靠， | 四合回留炮， |
| 五合回留横炮， | 六合金钩挂玉瓶， |
| 七合仙人卧娃， | 八合搅手挡风掌， |
| 九合回留崩蹙， | 十合当头一递子， |
| 十一合挑档拦马， | 十二合野鹊攀枝， |
| 十三合张法雁子戏水， | 十四合迎格膝， |
| 十五合枯树盘根， | 十六合鹞子横拳， |
| 十七合浪子脱靴， | 十八合存拳打虎， |
| 十九合野马上槽， | 二十合抽梁换柱， |
| 二十一合金鸡入笼， | 二十二合金鸡出笼， |
| 二十三合泥里拔葱， | 二十四合硬打挡风掌， |
| 二十五合菩提钩挂玉瓶， | 二十六合旋风坐稳车， |
| 二十七合仙人错草， | 二十八合童子拜观音， |
| 二十九合狮子倒扳桩， | 三十合后探马， |
| 三十一合金鸡倒入笼， | 三十二合金鸡倒出笼。 |

前三十六通摇打法

探马，抽肠，顶柱，顺势，扫蹠腿，一合虎，插腰，卧掌，铁身靠，拷虎，登山，悬阳炮，二龙戏珠，泥里拔葱，火箭，穿心，闭门，铁扇子，狸猫扑鼠，老虎坐凳，插花，扳手，猛虎张口，左朝阳，右朝阳，狮子滚阵，白鹤钻巢，铁脚，鹞子硬挣，迎面挡，黑风掌，海底捞月，冲天炮，威身肘，绞脚，闪风掌。

筋 警 懈 绽 法

古拳谱秘传曰：筋者，接其来而筋之也；警者，执肱而轻扶之，以付其力去力也；懈者，散也，散其来力而使不得来前也；绽者，过硬挡也。

诗曰：

上提下要赞，身进脚手随；
接取合呼吸，定送暴客回；
莫忘擦阴脚，劲走十字路；
拳把玄妙理，尽在此中伏；
人言轻打十分力，一遇懈手不敢出；
遇强四两拨千斤，方知他力助我力。

解曰：

骨与骨接连为“筋”，执肱轻扶名“警真”，借力出击增己力，能使巨石上坡滚。

“懈”：即是分散法，把敌进力一具分。

“绽”：即用硬力挡，反乎乘势猛前进。
或推或点或斩截，移身转身掠搂紧。
更用搅臂挑胛势，拍拨托架破鬼门。
冲握裹持随势变，筋警懈绽应风云。
两人交战妙在“懈”，此法胜似金中金。
交战上提下要赘，身攻脚手随身进。
借敌进力增己力，动静呼吸合心门。
左右开弓擒敌势，撩阴重拳能破心。
应局勤走十字路，回马夺枪妙中真。
拳把玄妙在伏处，暴客入伏定残归。
常说好手拳千斤，遇上懈手消万分。
负力四两拨千斤，才知他力壮我身。

见死反活法

战法最忌死战，或嫩或老比死势也，势死固见输于敌人，若能反活，犹可取胜。如偶觉失嫩了，速将后手往前紧抢，后腿往前紧追，庶可以救活。或偶觉失老了，用里束法救活。若从下进，则用里扑筋法救活。起横不见横落，顺不顺，两手出入紧随身，脚心发气起，起到昆仑人有心，我亦有心，人无心，我亦无心，三起不见，三进不见，势后中央难变化，直起直落人不知，马人相战须明三前，即眼前，手前，脚前，踩定中门去打人，如蛇吸食，势正者不上，势运者不上。两手不离身，脚手快似风，疾上更疾，打了还嫌迟。起手三节不露形，露形不为能，内要提，外要随，打要

运，气要摧，拳如蛟龙折身，遇敌好似火烧心，内贯精神，外似安逸，见之如伏猫，夺之如猛虎，步行候气，马神俱往，捷若腾兔，追形逐影，纵横往来，目不及瞬，若遇人多不用忙，打前顾后是老方，来来往往休停站，乍敌三方战一方。

解曰：一肢动则百肢动，手到不如心到，先到一心，后到一身，能叫一思进，莫叫一思存。

白猴洗脸法

前手虚，后手实，前一叫后一递，呼吸抓了脸皮，有钩挂有搂劈，一来一去疾中疾。或取左或取右，两手互换快如飞，拨拍妙挑肩胛奇，势势变，着着易，举把欲得此中妙，想出猴形自不迷。

捶打十分力，力从气中出，运气贵呼缓，用气贵呼急，神其术尽在一呼吸，艺以习而精，力以用而出，业精于勤，年深日久妙自生。

拳谱曰：奇艺猴洗脸，霎时把脸翻，

钩爪搂劈打，笑送你回家，白猿斗人技，左右来回打，上下阴阳手，快如暴雷炸，见缝就插针，拨拍疾挑胛，难测风云势，致他双眼瞎，玄妙何处来，气从丹田发，打人先运气，发气疾中疾，贵在一呼吸，擒拿出手易。习武需苦恒，十年得一二，三十年成雄，年久获绝技。

护身诀

入阵心要沉，锐目判假真，莫被虚玄迷，
虎来莫怯心，探兵多传信，细辨良机辰，
退进须果断，手足要灵敏，退则不失眠，
攻则准而狠，若力弱于他，闪躲错身奔，
他猛虎扑来，我即猴缩身，他扑空而行，
我纵身入云，伏兵擒骤马，弱胜恶暴人。
莽汉斗武不斗智，文将凭智胜三分，
有智无勇非好汉，文武双全名榜锦。

第五章 少林伤科验方集锦

少林寺自唐朝建国后，僧兵逐日壮大，盛达两千余人，为了及时治疗练武时的损伤和医治寺僧们的疾病，便产生了僧医，尤其在外科、伤科方面，积累了十分丰富的宝贵经验。本册从少林寺历代手抄秘本《少林寺跌打损伤秘方》中，择选部分疗效可靠、药源丰富、取材方便、适合今用的方剂一百一十五方，供武术爱好者在实践中试用、验证。

由于这些方剂是历代僧医的手抄本，经手繁多，难免与解放前曾出版过的《少林跌打损伤秘方》一书有出入。但本书所选用的是常用方，删去了一些有封建迷信色彩的方剂，一般都保持原本的文词，仅在个别地方作了修改。

第一节 损伤急救方

1. 拳击鼻衄急救方

取鲜小蓟叶数片，揉烂，迅速塞入鼻内止血。

又方：取妇人头发一撮烧成灰，取灰投入鼻内。或用冷泉水拍击前额部，血立止。

2. 拳击吐血急救方

白芍30克，三七0.6克，血余炭9克，梔子炭15克，大
黄炭9克，炒白芍9克，马灯草30克。

共制成粉末。内服9克，立效。

3. 拳击百会穴晕倒方

附子9克，人参30克，白术12克，炙黄芪30克，石菖蒲
9克，苏合香0.9克，干姜3片。

共煎1碗，灌之立效。

4. 击小肚疼痛致小便尿血方

小蓟炭30克，白茅根30克，三七0.9克，瞿麦30克，冬
葵子15克，血余炭9克，生甘草6克。

加童便1小杯，水煎服，服之即愈。

5. 伤后血晕方

人参30克，附子9克。

水煎。灌之立效。

6. 飞龙夺命丹

硼砂24克，地鳖虫24克，自然铜（醋淬7次）24克，血
竭24克，木香18克，当归15克，桃仁15克，蓬莪术15克，五
加皮（酒炒）15克，制猴骨15克，元胡（醋炒）12克，三棱
（醋炒）12克，苏木12克，五灵脂（醋炒）9克，赤芍9
克，韭菜子9克，生蒲黄9克，生、熟地各9克，破故纸（盐
水炒）9克，炒广陈皮9克，川贝9克，朱砂9克，炒葛根9
克，桑寄生9克，肉桂6克，乌药6克，羌活6克，麝香6
克，杜仲（盐水炒）6克，炒秦艽6克，炒前胡6克，蜈蚣
6克，青皮6克。

共为细末。重伤者每服9克，轻伤者每服4.5克，陈酒冲服。

7. 擒拿致伤方

荆芥6克，防风6克，透骨草6克，羌活3克，独活7.5克，桔梗6克，祁艾6克，川椒6克，赤芍15克，蓍草15克。

煎浓汤，趁热洗，每日3次，轻者3日可愈，重伤9日可愈。专治被擒被拿或其它跌打损伤，皮肤青肿、隐隐作疼者。皮破流血者禁用此方。

8. 少林寺夺命丹

当归、草乌（制）、乳香（制）、没药（过油）、血竭各4.5克，自然铜（醋淬七次）4.5克。

研为细末。每用0.9克，黄酒送下。重伤者，2~3付即愈。

9. 割颈断喉急救方

割颈断喉，急宜早治，迟则断冷气绝。乘初割时，轻轻使其仰睡，将头垫起，合拢刀口，将血拭去。用大雄鸡1只，迅速去其毛，生剥其皮，乘热贴伤口。内服玉珍散。愈后鸡皮自落。

10. 胸腹内伤血瘀作痛方

元胡12克，五灵脂9克，没药9克，草果仁6克，生蒲黄9克，沉香3克。

水煎服。用于治疗在技击时被拳械击伤所致的一切疼痛者。

11. 锤伤头顶而致晕倒方

苏合香0.6克，薄荷冰0.06克。

共研为细末。用黄酒冲服立效也。

12. 棍棒击倒卒死方

麝香0.06克，犀角粉0.6克。

用黄酒灌服，速愈。

13. 夺命囊

麝香0.3克，冰片0.15克，生半夏3克。

共研极细末，装入小竹囊，偶遇击昏倒地或跌马卒倒时不省人事者，开囊取出少许，吹入患者鼻中即醒。

14. 少室复生散

麝香0.3克，地鳖虫7.5克，巴豆霜3克，苏合香9克，自然铜（醋炒）24克，乳香（醋制）3克，没药（醋制）3克，朱砂3克，木香3克，血竭3克。

上10味药分别研制成细粉，装瓶备用。

用于治疗武打而致的昏迷不醒。

15. 鼻衄散

生栀子90克，云南三七30克（另研）。

先取栀子炒成炭，研末，过细罗，再取三七研细，后将两药掺匀，装入瓷瓶内备用。

用于治疗鼻衄出血不止。鼻流血不止时取出药粉适量塞入鼻孔内，然后用干净棉花堵之即可。

16. 少林行军散（夏天用）

薄荷冰0.3克，柿霜0.9克，枳壳30克，藿香30克，胖大

海30克，安息香1.5克，麝香0.9克，山楂30克，生甘草15克，牛黄0.9克，桔梗30克，广木香15克，干姜6克，制半夏9克，神曲30克。

先将草木质类药碾碎过细罗，再将麝香、牛黄、薄荷冰、安息香分别研细，兑入调匀，装入瓷瓶内密封备用。成人每服0.3~0.45克，用黄酒或凉开水冲服。

功能为清热解暑，生津止渴，健胃消食，祛痰醒神。用于治疗口干舌燥，口疮，咽喉肿痛，不思饮食，恶心呕吐，胸闷呃逆，眩晕昏倒，不省人事，牙关紧闭等。

据先师贞俊生前讲道：此方是历代僧兵奉旨行军和作战、练武中的良方。据原手抄秘本记载，明朝嘉靖年间，日寇侵略我国东南沿海一带，皇上圣旨传到少林寺寺院，当即月空和尚便率部南征。僧兵原居北方，偶转南方，气候炎热，不服水土，加上行程几千里，所以僧兵病倒多数，时刻威胁着生命。在此紧要关头，月空和尚首领，摸索试制成功了这个妙方，流传至今。

17. 解酒醉不醒方

少林武僧饮酒为唐太宗李世民所封，偶有过量致醉或中毒不省人事、长久昏迷不醒者。用葛花30克，辽五味子9克。煎汤一碗，加酸淡菜水半杯为引，灌服，片刻即可苏醒。

18. 落马气厥急救方

麝香0.03克，牛黄1.5克，广木香15克，苏合香15克，冰片0.3克，樟脑0.3克，朱砂3克。

共研极细末，装瓶密闭备用。每服1.5克，用黄酒冲服，立效。

功能为开窍，复苏，醒神。

19. 不省人事急救方

跌打损伤、气绝、不省人事者，急用生半夏研末，调大黄塞鼻孔，立能苏醒。醒后鼻痛，用老姜汁搽后痛即可止。

又方：野菊花连根30克，阴干，用时加酒与童便各1碗，煎服，但有一线之气，无不治也。

第二节 内伤医治方

1. 击小肚疼痛难忍方

当归15克，元胡9克，川芎9克，香附9克，木香4.5克，赤芍9克，桃仁6克，丹参30克，五灵脂6克，生蒲黄4.5克。

水煎服。

2. 击小腹大便下血方

生地榆30克，大生地30克，川黄连9克，葛根30克，连翘1把，甘草6克，槐花炭15克。

水煎服。

3. 拳击右肋疼痛方

乳香4.5克，没药4.5克，当归15克，自然铜（醋淬7次）1.5克，红花9克，木香4.5克，郁金6克，赤芍9克，甘草4.5克，血竭1.5克，苏木9克。

取泉水 2000 毫升，煎至 500 毫升，加童便 1 盅，同服，甚效。

外用方：麝香 0.9 克，龙脑 1.2 克，樟脑 0.6 克，轻粉 15 克。

共研成细末，撒于猪脂上敷患处。

4. 少林寺当归饮

当归 24 克，泽兰 24 克，红花 9 克，桃仁 9 克，丹皮 9 克，苏木 6 克。

酒、水各 1 碗，煎至 4/10 份。

头伤者加藁本；手伤者加桂枝；腰伤者加杜仲、白芥子、牛膝。此方效验颇灵。

5. 大力丸

蒺藜（盐水泡、炒）、鱼胶（蛤粉炒）、全当归（酒炒）、大生地（酒泡、蒸 3 遍）各 500 克。

共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服 9 克，龙眼肉煎汤送下。

6. 英雄丸

沙苑蒺藜 250 克，牛筋 3 寸，甜瓜子、虎胥骨、龟板、白茯苓、当归各 60 克，续断 90 克，杜仲 90 克，破故纸 60 克，自然铜 15 克，地鳖虫 10 个，朱砂 21 克，地龙 30 克。

共为细末，炼蜜为丸。每服 10 克，前半月盐汤送服，后半月黄酒送服。

7. 跌打伤肺吐血不止方

当归 18 克，生赤芍 15 克，阿胶 12 克，白及 9 克，红花 3

克，桔梗 8 克，炒枳壳 12 克，田三七 3 克，生地 15 克，黑荆芥 12 克，百草霜 9 克，红糖为引。

服 2 付即愈。

8. 拳击下腹阴痛方

当归 15 克，红花 9 克，虻虫（去足、翅）1.5 克，生蒲黄 15 克，五灵脂（醋制）6 克。

水煎服。

9. 瘀血内积者用方

当归 15 克，川芎 9 克，红花 9 克，陈皮 6 克，木香 1.5 克，枳壳 6 克，桃仁 9 克，木通 6 克，乳香 1.5 克，没药 3 克，甘草 6 克。

水煎服。

10. 拳击胸部瘀血阴痛方

虻虫 5 只，丹皮 30 克，红花 15 克，鲜赤芍 15 克。

煎汤 1 碗，加童便 1 杯。2 付即愈。

11. 诸般内伤散瘀方

桃仁 9 克，红花 9 克，赤芍 12 克，甘草 6 克，枳壳 6 克，木香 4.5 克，刘寄奴 9 克，郁金 9 克。

水煎服。加童便 1 杯为引，甚效。

功能为活血祛瘀，理气宽胸，除瘀生新，消积止痛。

12. 少林活血丹

红花 30 克，桃仁 21 克，乳香（醋制）15 克，没药（醋制）15 克，血竭 15 克，苏木 15 克，儿茶 30 克，归尾 30 克，赤芍 60 克，元胡 30 克，麝香 30 克，梅片 6 克，朱砂 30 克，白芷 30 克，

制南星2.1克，生甘草27克，大头三七9克。

将麝香、朱砂、冰片3味取出单研，其余诸药共碾碎，用细罗过后，将前3味药粉加入掺匀，取黄米粉75克，打糊制丸，如豌豆大，凉干装瓶备用。成人每服3~5粒，黄酒送下，每日服两次；小孩酌情减之。在未制成丸以前，也可取出部分药粉密藏备用，用生芝麻油调之，敷于患处立效。

用于治疗拳、棍、锤、棒等一切武伤所致的红肿、疼痛、跌打损伤，金疮出血，闪腰岔气，血瘀作疼等。

13. 少林展筋丹

当归60克，川芎60克，红花75克，桃仁45克，自然铜（煅透，醋淬7次）60克，地鳖虫60克，马前子（制，去毛）30克，血竭60克，姜黄30克，白芷90克，木香30克，陈皮30克，沉香15克，小茴香15克，三七参60克，乳香90克，没药90克，赤芍90克，香附90克，儿茶90克，鸡血藤120克，川乌（制）30克，凤仙花60克，麻黄60克，朱砂9克，冰片3克，麝香30克。

先将前24味药研细过罗，再将冰片、朱砂、麝香分别置乳钵体内，研细兑入掺匀。再取清泉水烧沸，用生甘草水泛丸，如梧桐子大，凉干备用。成人每服3~4.5克，黄酒送下。孕妇禁用。

用于治疗跌打损伤，血瘀作疼，伤筋动骨，肢体拘挛，行动困难等。

14. 顺气散

柴胡12克，广木香3克，炒枳壳1.5克，陈皮6克，青皮

6克，檀香1.5克，当归6克，赤芍9克，香附1.5克，川楝子9克，元胡4.5克。

上药共研成细末，每遇拳械击伤时所致的气滞、气逆、气厥、暖气等，立服4.5~9克，用黄酒冲服甚效。

15. 少林保将酒

当归60克，川芎24克，红花30克，苏木24克，乳香15克，没药15克，白芷15克，桂枝9克，黄芪30克，木瓜24克，川断15克，桑寄生30克，补骨脂15克，桑枝24克，熟地30克，川郁金9克，桃仁30克，赤芍30克，透骨草30克，鹿角24克，白术30克，太子参15克，木香9克。

将上药分别捣成粗末，取上等白酒8斤8两，盛瓷缸内，把药全部倒入，密封口，再用草泥封固，放通风干燥、避光室内，每天震摇1次。酿制35天，滤出药酒，再将药渣用白布包之绞汁，与前药酒混合装瓷瓶内，密封备用。每日3次，每次1小杯，1次喝完，速饮温开水1杯，卧床而睡，日可愈。若局部未破者，可用少量擦涂伤处，若能兑入适量男童便半杯，疗效更佳。

16. 壮筋续骨丹

当归60克，川芎30克，白芍30克，炒熟地120克，杜仲30克，川断60克，五加皮60克，骨碎补90克，桂枝30克，三七30克，黄芪30克，虎骨30克，破故纸60克，兔丝子60克，党参60克，木瓜30克，刘寄奴60克，地鳖虫90克。

以上诸药共为细末，砂糖水泛丸。每服12克，酒引服。

凡被卸拿筋骨受伤、非洗药所能治者，服此必能见效，

即筋断骨折，轻伤者亦可治之。

功能为祛瘀生新，消肿止痛，舒筋活络，接骨续筋。用于治疗拳械击伤，跌仆摔伤，瘀血青肿，疼痛难忍，折骨断筋，腰腿疼痛，步履困难等。

17. 练功舒筋丹

当归90克，红花90克，赤芍90克，木香30克，防风60克，舒筋草90克，木瓜90克，川牛膝90克，小茴香15克，白芷60克，陈皮30克。

以上诸药共碾成细粉，用黄米粉打糊制丸，如梧桐子大，晾干。成人每服9克，用黄酒送下，孕妇忌用。

用于治疗初练武功所致的腰疼腿痛，筋伤气滞，四肢拘挛，全身不舒等。

18. 活血散瘀汤

赤芍9克，桃仁9克，乳香（醋制）9克，没药（醋制）9克，苏木9克，泽兰9克，元胡9克，白芷9克，失笑散4.5克，生甘草6克。

每服6～9克，用黄酒冲服，每日2次。

用于治疗跌打损伤未破或已破、红肿疼痛者。

19. 少林九虎丹

乳香（醋炙）90克，没药（醋制）90克，当归150克，防风90克，生甘草60克，胆南星90克，川芎90克，红花90克，白芷90克。

将上9味药共碾成细粉过罗，用黄米粉适量打糊为丸，如豌豆大，放阴凉通风处晾干。成人每服9克，用黄酒冲服，

每日服2次。忌服大蒜、羊肉，孕妇禁用。也可外敷，疗效甚佳。

用于治疗跌打损伤，伤筋动骨，血瘀作痛，红肿不散，闪腰岔气，扭伤转筋，四肢拘挛。

20. 少林平风丹

辽细辛18克，生白附子21克，全蝎18克，天麻18克，白芷18克，生南星18克，羌活18克，防风21克，珍珠(豆腐制)0.6克，生甘草30克。

以上诸药共研细粉(珍珠单研)，混合拌匀，取全药的一半，用冷开水泛丸如绿豆大。每服5~7粒。另一半装瓶密封，需要时取出少许用白酒调敷伤处，内外合用者甚效。

用于治疗金伤、武打、跌仆损伤所引起的破伤风。症见角弓反张，震颤抽搐，牙关紧闭，神志恍惚等。

21. 少林八仙散

马灯草15克，马前子(油炙)60克，乳香(醋制)90克，没药(醋制)60克，地鳖虫30克，水蛭30克，麻黄45克，梅片3克。

先将梅片研细另包，再将余7味药碾细过罗，与梅片混合调匀，装入瓷瓶内密封。用时取3克以黄酒冲服，日服2次。可用高等白酒搗药粉调成糊状，敷于伤处，内外兼用，疗效更佳。

用于治疗跌打损伤，落马坠车，红肿疼痛，血瘀发青，伤筋动骨。

此方是德禅僧医的师父素广大和尚秘抄保存，临终前亲

手交于德禅。德禅僧医用此散治疗跌打损伤、闪腰岔气、局部红肿疼痛数百例，确有良效。此方经济简便，疗效可靠。

22. 少林武打轻伤主方

三棱15克，莪术3克，赤芍4.5克，血竭3克，当归3克，木香3克，乌药3克，青皮3克，桃仁3克，元胡3克，苏木3克，红花3克，骨碎补4.5克。

水煎服。

伤腹部：加牛膝，木瓜，三七。

伤头部：加羌活，白芷，防风。

伤胸部：加枳壳，茯苓，枳实。

伤胃部：加桔梗，厚朴，菖蒲。

伤两胁：加龙胆草，柴胡，紫荆皮。

伤背部：加乌药，五灵脂，威灵仙。

伤手臂：加续断，五加皮，桂枝。

伤腰部：加大茴香，破故纸，杜仲。

23. 破皮伤筋方

大黄、山萸肉各4.5克。

共研为细末。先将此药敷于患处，次用白玉膏贴之良效也。

24. 三仙散

生甘草（去外粗皮）90克，川黄连6克，冰片少许。

上药共为细末备用。用时敷于患处。

用于治疗红肿高大，已溃或未溃。

25. 壮胆散（德禅法师经验方）

当归、白术、生地、白芍各30克，炒枣仁、炒柏子仁各15克，神曲、山楂各18克，益智仁、茯神、黄芪、天冬各12克，朱砂一钱。

共研末，每服4.5克。

功能为补血益气，安神定志。用于治疗面黄肌瘦，气短心慌，不思饮食，四肢无力，失眠头痛，神志恍惚。

26. 拳伤胸胁阴痛方

桃仁6克，红花9克，川郁金3克，木香4.5克，苏木9克，地鳖虫3克，自然铜1.5克，当归15克，川芎9克，赤芍、白芍各9克。

以上诸药，共加冷泉水3000毫升，煎取1000毫升，加五个月内男童便1杯，温服，立效。

27. 胸郁瘀血疼痛方

失笑散6克，童便1杯。

加黄酒适量冲服，甚效。

28. 拳击上腹吐血方

公牛角烧存性9克。

用凉开水冲服，一次即愈。

29. 足踢少腹尿血方

鲜茅根一大把。

煎汤1碗，待冷后一次饮下，片刻即愈。

30. 伤小肚小便痛方

黄柏250克。

水煎，加童便1杯，一次服下立愈。

31. 少林行军散（冬天用）

荆芥30克，防风30克，白芷30克，麻黄15克，桂枝21克，羌活15克，独活15克，当归30克，川芎30克，乳香15克，没药15克，川椒4.5克，干姜3克，炙甘草9克。

将上药用水煎成稠膏，再置瓦片上焙干，碾成细粉，每包1.5克，备用。每日2次，每次1包，用红糖或姜水送服。

功能为散寒祛风，舒筋活络，通利百节。用于治疗感受风寒，恶寒发烧，头痛，鼻塞，全身疼痛，四肢拘挛，腰腿痠疼等。

32. 少林解毒茶

金银花30克，猫眼棵（新鲜）30克，翻白草1棵，生甘草2寸，白糖90克。

将上药置碗内，冲入开水，加盖泡30分钟，然后徐徐作茶饮，次数不限。

功能为清热解毒，消肿止痛。

33. 少林消毒饮

金银花15克，连壳15克，蒲公英30克，紫花地丁15克，鲜芦根3尺，赤芍9克，白芷9克，天花粉30克，丹皮、龙葵各9克，大生地30克，生甘草6克，陈皮6克。

将上药加水3000毫升，煎取1000毫升，每日服2次，每次用黄酒30克冲服，2日渐愈。忌大蒜、羊肉。

34. 逐毒汤方

乳香1.5克，没药1.5克，穿山甲9克，蒲公英30克，金银花15克，黄柏9克，丹皮12克，玄参9克，连翘15克，野

菊花30克，赤芍15克，皂角刺9克，生甘草6克。

煎汤加黄酒送服。3～5日即愈。

第三节 外 伤 验 方

1. 金伤成疮方

轻粉12克，儿茶12克，乳香15克，没药15克，田三七3克，麝香1.5克，白芷15克，梅片1.5克，蛤蟆墨15克。

以上9味药分别研细末合匀，用生芝麻油调敷伤处，一次即愈。

用于治疗金疮已溃者。

全蝎、蛤蚧各等份。研细。加入红花15克，野菊花30克。水煎，加童便1盅，黄酒冲服甚效。

用于治疗金疮未溃者。

若疮毒入骨者，需开皮刮去骨毒才能救命。不去骨毒者必死也。华佗师多以麻沸散开皮刮骨去毒，其法甚妙也。

2. 箭疮久日不愈方

红粉6克，轻粉1.5克，藤黄6克，雄黄9克，黄柏1.5克，蟾酥皮灰1.5克，白矾6克，炉甘石3克，梅片1.5克。

上药共研细粉，若溃烂发青者，先用盐水洗涤后，再用白矾、甘草合粉撒于伤处，更甚效。

当归24克，川芎6克，乳香9克，没药9克，皂角刺9克，穿山甲3克，泽兰9克，刘寄奴9克，白薇9克，红花9克，桃仁6克，甘草6克。

水煎后，黄酒冲服。

若大便秘结者加大黄 9 克，芒硝 9 克。

3. 镰刀伤颈方

当归 24 克，川芎 9 克，赤芍 9 克，乳香 6 克，没药 6 克，红花 9 克，生地 15 克，甘草 9 克，金银花 15 克，连翘 15 克。

水煎，加童便 3 盅，内服。

4. 毒箭伤骨方

先取巴豆(去油) 1 粒，活蛻螂(去头、足) 1 只，杏仁 5 粒，桃仁 5 粒。共砸成细泥，涂于伤口四周。诱引伤口发痒，去掉药泥，用火罐吸其毒液。

再用盐水洗之 1~2 遍。取麝香 0.3 克，明矾 0.6 克，雄黄 9 克，三七 6 克，白芷 9 克，共研细末，撒于伤处。

次日以红粉 6 克，麝香 0.3 克，梅片 0.6 克，乳香 3 克，没药 3 克，白芷 6 克，天花粉 9 克。共为细末，用蜜汁调成膏，敷于伤处。

另取当归 24 克，川芎 9 克，金银花 15 克，白芷 9 克，天花粉 30 克，透骨草 15 克，生甘草 3 克。水煎服，甚效。

5. 武打损伤急救统治方

新伤者，须立服七厘散，另取其少许处敷患处，甚效；若伤 7 日未愈，可用行瘀活血之药；若骨折、断骨者，可选用少林接骨丹服之。

6. 外伤止血散

马勃 30 克，黄柏 30 克，三七 9 克。

共为细末。刀伤出血者用之甚效。

7. 棍伤脚面方

虻虫 5 只，地鳖虫 2 只，蜗牛 2 只，桃仁 9 克，乳香 4.5 克，没药 1.5 克。

共研细末，用生蜜调之，涂于伤处。

当归 24 克，川芎 9 克，红花 9 克，桃仁 9 克，苏木 9 克，生甘草 6 克，赤芍 15 克。

取清泉水 3000 毫升，煎取 1000 毫升，加童便 1 碗兑服。一剂而愈也。

用于治疗棍棒打伤脚面致青肿疼痛者。若破者，加三七粉 6 克，白芷粉 6 克，大黄炭 6 克。拌匀，撒于患处。

8. 少林金伤散

没药 15 克，乳香 15 克，血竭 9 克，苏木 9 克，当归 24 克，龙骨 15 克。

将上药同放瓷罐内，外用黄泥密封，以文火煨烧 5 柱香许停火，待凉后打开，取出研粉，过罗，再入三七粉 30 克，拌匀。

功能为止血止痛。用于治疗金伤出血。

9. 摔伤方

当归 15 克，川芎 9 克，红花 9 克，桃仁 9 克，三七 3 克，赤芍 1.5 克，生地 6 克，生甘草 6 克，木香 1.5 克。

水煎服，三七研末冲服。

10. 七味愈伤饮

水蛭 9 克，乳香 9 克，没药 9 克，木香 4.5 克，元胡 12 克，甘草 6 克，木通 9 克。

水煎服。

11. 紧罗那棍伤筋骨方

麝香1.5克，马前子（油炸，去毛）120克，红花150克，桃仁120克，没药（醋制，去油）120克，乳香（醋制，去油）120克，地鳖虫60克，麻黄90克，白芥子60克，当归90克，川芎90克，自然铜（醋制）90克，生甘草60克，血竭30克。

先取麝香单研成极细粉，后将余药共碾成细粉，全部混合拌匀。取蜂蜜1300克，炼至黄泡沫下，过滤后掺入药粉，搓丸如小弹子大（每丸药重4.5克），用蜡纸包，制盒密封，放阴凉干燥处。成人每服1丸，每日服2次，用黄酒送下。

用于治疗伤筋动骨、棍棒击后所致的皮肤青肿暴起疼痛，四肢疼痛不用。

此药对于跌打损伤也有良效，孕妇禁用。

12. 杨家枪伤散

麝香3克，儿茶60克，没药（醋制）30克，朱砂30克，乳香（醋制）15克，马灯草30克，白及30克，血竭240克，桃仁30克，赤芍30克，生大黄30克。

将上药研成细粉（麝香单研），每包1.5克，密藏备用。成人每日2次，每服1包，用黄酒90克送服，幼儿者酌减。外用时取药粉适量撒于患处，或用白酒调成糊状，涂于患处，效果良好。

用于治疗枪、剑、刀、戟、叉等击伤。

13. 少林止血散

三七9克，血余炭9克，白及15克，马灯草24克。

将上药共研为细末，加梅片少许装瓶备用。刀伤者将粉撒于患处包扎之，立能止血止痛。内服者，3~5剂即愈。禁忌大蒜、羊肉。

14. 棍打头部致伤方

桃仁9克，红花9克，乳香4.5克，没药4.5克，血竭4.5克，当归尾15克，地鳖虫9克，自然铜(醋淬7次)9克，白胡椒1.8克。

先将前8味药研成细末，再取白胡椒，用清泉水3000毫升，煎至500毫升，泛上面药粉为丸，如绿豆大。成人每服4.5克，用黄酒冲服。

用于治疗棍棒致伤。凡破者撒上药粉，未破者用白酒调成糊状涂伤处，既可内服又可外用。孕妇禁用。

此方系紧那罗王所传秘方。

15. 金伤愈伤丹

当归15克，川芎9克，自然铜(醋煅)15克，没药(醋制)6克，乳香(醋制)9克，豹骨6克，苏木9克，地鳖虫9克，穿山甲6克，甘草6克，虻虫4.5克，失笑散15克。

以上诸药共研为末，取嫩练蜜30克，加入适量米泔水和之，稍放凉，用小米蒸半熟为度，制丸，如豌豆大，晾干密封备用。每服7丸，用黄酒60克送下。

16. 捶伤头颈方

红花9克，指甲花15克，野菊花30克，刘寄奴9克，桃

枝30克，柳枝30克，青杨树枝30克，槐树枝30克。

水煎，洗之即愈。

17. 少林金伤治法

手拨金毒，罐吸其毒汁，再以陈盐、甘草水洗之，用愈将散敷于伤处，白纱布敷盖即可。

18. 愈将散

麝香0.3克，轻粉0.6克，枯矾6克，黄丹6克，松香6克，黄芩6克，梅片0.6克。

将上药共研末，装瓶备用。金伤时取出，用盐和甘草水洗后撒伤处，白纱布盖之，次日用提毒膏敷贴。

19. 伤处已破者秘方

三七9克，血余炭1.5克，麝香0.3克，白芷1.5克，花粉1.5克。

上药共为末，撒于伤处，血即止。

当归15克，川芎6克，乳香4.5克，没药4.5克，白芷9克，元胡12克，甘草6克，赤芍9克，金银花9克，连翘15克。

水煎，黄酒送服，立效。

20. 击后伤筋方

少林寺山门前河内鳖头1具，蜗牛数只。共捣烂敷于患处，立愈。

21. 击伤疼痛不止方

天麻9克，白芷9克，白附子9克，生南星9克，防风9克。

以上诸药共研细末，加失笑散30克，和匀。每服9克，

用热白酒1盅调服，再取药粉适量，用酒调成糊状，敷于患处，1~2日即愈。

22. 拳棒伤筋方

蜗牛两具，鳖头一具。

共捣成浆，加入鸡蛋清和之，敷于患处，3日即愈。

23. 拳伤面部青肿方

取肥猪肉半斤，黄花菜一大把，捣烂和之。敷于患处立效。

24. 拳打头破方

大生地45克，人参6克，龙脑1.2克，龙齿15克，象皮15克，黄芪30克。

共研细末。每服3克。次日即见效，连服3日可痊愈。

25. 拳击头而疼痛方

元胡60克，红花15克，青杨树皮60克，桃枝30克。

水煎服，加童便更有效。

26. 拳击太阳穴头痛方

当归30克，川芎9克，白芷9克，野山羊角（锉末，冲服）9克，细辛3克，红花15克，桃仁9克，甘草6克。

水煎服。

27. 七厘散

地鳖虫（去头、足）24克，硼砂24克，蓬莪术（醋炒）15克，五加皮（酒炒）15克，兔丝子15克，木香15克，五灵脂（醋炒）15克，广陈皮15克，生大黄18克，蜈蚣18克，朱砂12克，猴骨12克，巴豆霜6克，三棱9克，青皮9克，赤芍

(醋炒) 6克, 乌药 6克, 炒枳壳 6克, 当归(炒) 15克, 蒲黄、生地、熟地各 6克, 麝香 1.5克。

共为细末。轻伤每服 0.21克, 重伤每服 0.42克, 最重者每服 0.6克, 陈酒冲服。凡瘀血攻心者, 服之即醒。

28. 棍伤腰、颈方

棍伤腰痛方

当归 30克, 红花 15克, 川芎 9克, 自然铜(醋煅) 6克, 川牛膝 15克, 鸡血藤 30克, 苏木 9克, 大黄 9克。

水煎服。

棍伤项后肿痛方

杏仁 5个, 桃仁 10个, 川黄连 15克, 血竭 1.5克, 花椒 0.9克。

共捣为烂泥, 敷之即止痛。

29. 棍击印堂头痛方

白芷、三七、白矾、五倍子各等份。

共为细末, 敷于伤处, 血可止, 痛可愈。

30. 鞭伤肩部肿痛方

当归 15克, 川芎 9克, 生蒲黄 3克, 川椒 0.6克, 泽兰 9克, 红花 9克, 桃仁 9克。

水煎, 黄酒 30克送服, 立愈。

31. 棍打跌倒伤身方

驴皮膏 30克, 陈艾叶 6克, 红花 9克, 赤芍 9克。

水煎服, 1~2剂即愈。

32. 拳、械击伤全身肿疼方

白芍15克，黄柏9克，丹参30克，刘寄奴9克，秦艽9克，鸡血藤15克，松节9克，木瓜9克，木通6克，茯苓9克，红花9克，川断9克，川牛膝15克，生黄芪15克，甘草6克。

将上药取水、酒各半，煎至1碗，加童便1杯。日服2次，约3日愈。

33. 推倒摔伤方（又名神灵酒）

当归15克，川芎9克，桂心1.5克，红花9克，牛膝15克，甘草6克，乳香4.5克，没药1.5克。

取水1500毫升、酒250克同煎，服下即愈。

34. 摔伤散

血竭3克，儿茶3克，红花9克，当归15克，赤芍6克，龙脑3克，朱砂1.5克，桂心1.5克，附子1.5克。

共为细末，用白酒30克冲服，立效。

35. 少林药捻

紫花地丁根、黄花菜根各30克，金银花24克，乳香、没药各9克，儿茶12克，红粉15克，轻粉18克，血竭24克，梅片4克，麝香0.3克。

先将前3味草药碾成细粉，再将后8味药分别研细，与前药粉掺匀，取优质棉纸，卷成如绿豆粗细的5分、7分、2寸三种长短不同的药捻，装入瓷瓶内密封备用。用时清除患处脓液，用冷盐开水洗涤，然后酌情将药捻插入患处1~3根，下端直达病部基底。每3日换1次药，一般3次脓尽，5次生新，7次愈合。

功能为祛腐，解毒，生肌。用于治疗金伤成脓，溃烂流水，疮口泛青，久日不愈。

德禅法师云：“此方一能清热泻火、抗疫；二能消毒医疮。同时对疔腮、喉痧均有良好效果。”

36. 少林五香酒

丁香、木香、乳香、檀香、小茴香各9克，当归30克，川芎24克，红花15克，苏木24克，怀牛膝24克，优质白酒500克。

将前10味药切成粗片，置瓷瓶内加入白酒，密封，用黄泥封固，每天震摇3次，10天后埋入地下3尺，将原土封盖，20天后取出，滤出酒、药汁，再砸药渣取尽药汁，合并之。每服1小杯，也可外用涂于患处，内外合用效果良好。

功能为活血散瘀，消肿止痛。用于治疗拳、械打伤，局部红肿疼痛，骨折脱位掣痛，皮肤青肿隆起，闪腰岔气。

37. 止血万应散囊

参三七9克，白及9克，马勃9克。

共研极细粉，装入竹囊。受伤时取出敷于患处，立效。

38. 解毒囊

生绿豆粉30克，金银花30克，连翘24克，生甘草9克，黄花菜根15克。

共研成细末，装入竹囊。食物中毒者，可取出9~12克，用温开水冲服，连服3次即愈。

39. 生肌囊

乳香（醋制）9克，没药（醋制）9克，白芷9克，黄

芪15克，自然铜（醋淬7次）4.5克，珍珠（豆腐制）0.6克，赤芍9克，红花9克，血竭4.5克，麝香0.3克，人中黄1.5克，冰片0.6克。

先取麝香、冰片分别单研，再将余药共研细，掺入前者拌匀，装入竹囊密封。局部受伤破后，可取适量撒于患处，用少林护皮膏盖之，每天换药1次，可止血消肿止痛。若成痈者可用生香油调粉成膏，直接敷于患处，1～3日即愈。

40. 医疮囊

白芷、金银花各9克，连翘6克，紫花地丁9克，血竭15克，红粉6克，轻粉6克，没药（醋制）9克，乳香（醋制）9克，川黄连6克，生甘草6克，麝香0.6克，冰片0.6克，大黄9克，黄柏9克，天花粉15克。

先取麝香、冰片、轻粉、红粉分别置乳钵内，单研成极细粉，次将余药研成细粉，两者合并拌匀，装入竹囊内，密封备用。凡枪刀剑戟损伤日久成疮不愈者，如已破溃流脓水可撒上药粉，外敷护皮膏；如果未破或局部红肿高大，或已成疮痈者，取生香油加适量生蜂蜜，调药粉成糊状，敷于患处。每日1次，3～5日可愈。

41. 接骨续筋囊

杜仲（盐炒）9克，续断9克，川牛膝9克，破故纸6克，三七9克，鸡血藤9克，桃仁6克，舒筋草4.5克，透骨草9克，当归9克，赤芍9克，乳香（醋炒）4.5克，没药（醋炒）4.5克，黄芪6克，生地9克，白芷9克，血竭6克，自然铜（醋淬7次）6克，生鸡蛋3枚备用。

上药共研细末，装入竹囊。骨折时，先复其原位，然后取药粉9克，用黄酒30克冲服。再取生鸡蛋2~3枚，取其蛋清，调药粉敷于患处，用桐木薄板固定，以白布条缠之，每一柱香时辰放松一次，卧床养之。再配服加味桃红四物汤，15~30天可愈。

42. 葱蜜膏

葱白、香灰、白蜜各等份。

捣融，烘热敷之。

用于治疗跌打损伤而致的肿痛难忍者。

43. 治跌打外伤不收口者

人指甲15克，用红枣去核包之，以长发若干根将枣捆扎，同象皮15克，共放瓦上，炭火炙融，成团存性，加麝香2.1克，冰片0.9克，共研细粉，加入香灰，收贮备用。用时取药粉撒于患处，甚效。

44. 治跌打斗殴伤风方

荆芥、黄蜡、鱼鳔（炒黄色）各15克，艾叶3片，白酒1碗。

同煎之，待煎一柱香时，趁热饮之，汗出立愈。

惟有日内不得食鸡肉，凡被殴打以伤风危急者，无不良效。

45. 治跌打内有积血大小便不通方

归尾6克，生地、川芎、桃仁、大黄、红花各3克。

酒、水各半煎服，不饮酒者无酒亦可。

46. 治跌打损伤愈后行动不便方。

罐盛小便，置火上烧热，熏之，数次即愈。

47. 治跌打青肿方

生大黄15克，用生姜汁调成糊状敷之。

一夜时间紫色转黑，黑色转白。1日换1次药，其效甚好。

48. 金伤溃脓日久不愈方

浙贝30克，花粉30克，白芷15克，川黄连15克，黄柏12克，生甘草6克。

共为细末，敷于患处。

49. 各种疮毒方

金银花12克，紫花地丁15克，连翘9克，生地15克，白芷9克，蒲公英30克，生甘草6克。

水煎服，每日2次，用黄酒30克为引。

50. 珍玉散

明天麻、羌活、防风、生南星（姜汁炒）、白芷各15克，白附子300克。

以上药料同研极细末，收入小口瓷瓶，以蜡封口，不可泄气。用时取药粉以生香油调膏敷患处。

用于治疗跌打损伤已破口者。无论伤口大小，不省人事，或伤口溃烂，中风口眼喎斜，抽搐，只要心跳未停，便可用此药敷于伤口。另用热酒9克冲服，不饮酒者开水冲服，有起死回生之效。惟呕吐者难治。

51. 恶疮不愈方

蜗牛、蟾酥墨、黄柏、浙贝、生甘草各等份，冰片少

许。

共研为细末。如已溃者，可将药粉撒于患处；若未溃者用优质白酒调成糊状涂于患处，甚效。可以配合内服少林消毒汤，取黄酒30克为引。

52. 伤口久流脓水泛青者方

金银花30克，连翘30克，白芷9克，乳香6克，没药6克，黄芪30克，防风9克，赤芍9克，甘草6克。

水煎服。药汁饮尽，再饮优质白酒1盅。2~3日脓渐退，颜色由青变红，继服3付即愈。

53. 伤处青肿疼痛方

红花6克，赤芍15克，桃仁3克，自然铜（醋淬7次）0.9克，生甘草3克，当归15克，木香3克。

水煎后用黄酒30克送服，效果较好。

54. 少林消毒汤

蒲公英30克，鲜生地30克，紫花地丁根30克，猫儿眼1棵，生甘草6克。

水煎至1碗，加白糖30克，放凉后1次饮下，连服2付。

功能为清火毒、湿毒、疮毒、疫毒。

55. 少林伤科万应散

生甘草、浙贝、天花粉、滑石粉、黄柏炭、赤石脂各等份。

共研细末。先用淡盐水洗疮口祛腐，然后敷上药粉，用少林千锤膏敷之即效。

用于治疗拳、械损伤后日久成疮溃烂，久不收口，长年不愈。

第四节 少林膏药

1. 少林伤科提毒膏

金银花15克，麝香0.3克，轻粉6克，松香6克，红粉15克，乳香4.5克，没药4.5克，自然铜（醋煅7次）6克，雄黄4.5克，梅片0.9克。

以上诸药除麝香、红粉、轻粉外，共碾成细粉，再把红粉、轻粉同麝香共研细，掺匀，取香油适量调成糊状，涂于患处，以白纱布盖之。

2. 少林回春膏

乳香30克，没药30克，蜈蚣30克，金银花150克，连翘150克，紫花地丁150克，黄柏150克，白芷150克，穿山甲150克，儿茶30克，川黄连150克，生栀子150克，赤芍150克，猪苓150克，当归尾150克，川芎90克，生黄芪150克，生甘草60克，白藜150克，樟脑30克，轻粉30克，红粉30克，铅丹90克，梅片9克，血竭30克。

先将乳香、没药、轻粉、红粉、樟脑、梅片、血竭、儿茶8味药分别单研另包，再将余药碾成粗末，取麻油25斤，倒入铁锅内。把碾成粗末的药放入油内，炸枯时捞出药渣，将药油过滤再入锅内，用文火熬炼，待药油炼至滴水成珠（即药油沸面青烟转浓黑烟至白烟时），油花由锅壁移于油

锅中心时，离火下丹。每300克药油下丹110克，下丹时，边下边搅，防止丹落锅底和溢出。下丹完毕，立即用冷水喷洒油膏，待锅中冒黑烟降温后，将油膏分成小坨投入冷水中，浸泡10~15天，每天换水两次，以去火毒。去尽火毒，再将麝香等8味细粉兑入油膏中（将油膏置锅内，渐加温软化后加入细料和匀），后摊膏外用。

用于治疗金伤成疮流脓水，日久不愈，时痒时痛，无名肿毒，阴阳恶疮等。

德禅僧医用此膏治疗上述病例千余人，一般1~2贴即愈，重者3~5贴愈，贴膏后患处发痒不可去掉。

3. 少林千锤膏

杏仁40粒，桃仁40粒，生巴豆7个，陈铜绿9克，冰片6克，香油150克。

将上药置于石槽内共捣（去皮）成泥状，再取出放板上用锤砸细加入铜绿和冰片，同时掺入香油搓揉。传曰锤一千棒，故名千锤膏。装瓶封闭备用。医时敷于患处。

用于治疗红肿高大，无名肿毒，乳痛初起，红肿疼痛。

德禅僧医用此膏治愈上述病例570名，一般敷1次即愈。先师素光逝世前不久，对德禅近耳相嘱：此方效妙如神，不可轻易传于无德之人。

4. 少林五仙膏

生甘草（去皮）60克，麝香0.6克，铅丹9克，梅片0.6克，黄连30克。

先将黄连、甘草制为细末，再把余药粉合匀，取生香油

适量，把药粉调糊，装瓶备用。用于涂抹患处。

用于治疗痈疽，疮毒，脓肿，疼痛。

5. 少林观音膏

桂枝60克，桑枝30克，红花30克，桃仁90克，乳香（醋制，去油）60克，没药（醋制，去油）60克，天花粉60克，白芷60克，大黄（酒制）60克，赤芍60克，木瓜60克，苏木30克，牛膝60克，自然铜30克，舒筋草30克，丹皮30克，刘寄奴60克，木通30克，鸡血藤60克，元胡（醋制）60克，儿茶60克，当归60克，川芎45克，广木香30克，轻粉30克，红粉30克，麝香30克，生甘草30克，铅丹300克，冰片15克。

全料共30味药，先将乳香、没药、自然铜、儿茶、红粉、麝香、冰片、铅丹8味药单研另包，备用。再将桂枝等22味药砸成粗末，倒于铁锅中，取香油6斤炒枯，捞去残渣过滤，须用文火慢熬，使药油浮面由青烟转成浓黑烟，再转成白烟，油花由锅壁移到油锅中心时，取药油试之。若滴水成珠不散时，离火下丹。每300克药油，约下丹105克，边下丹边搅匀，然后喷冷水入油锅中，温度降至不烫手时，将油膏分成小坨投入冷水中浸渍，每天换两次冷水，共浸15天，以去火毒。再将油膏制锅内温化，兑入麝香等8味细料，揉细摊膏。

用于治疗拳、械击伤，脱臼骨折，红肿疼痛，日久成疮，已溃未溃，筋拘难伸，行动困难，腰痛腿痛。

德禅僧医的师爷俊俊用此膏治疗上述病例愈者上千人次，闻名偃师、巩县、登封、临汝等县。人谓“少林神膏”。德禅僧医用此膏也治愈跌打损伤、伤骨动筋、腰腿疼痛患者

500余人，效果实有神灵之验。

6. 少林白衣菩萨膏

当归头30克，赤芍、白芍各30克，红花30克，黑丹皮30克，乳香（醋制）45克，没药（醋制）45克，穿山甲45克，生牡蛎45克，儿茶45克，广木香15克，南丁香6克，生甘草21克，轻粉30克，红粉30克，桃树枝60克，柳树枝60克，梅片9克，桂枝30克，铅丹300克，麝香30克。

依法制膏。

用于治疗武打伤筋动骨，跌打损伤，骨折脱臼，跌仆闪腰，血瘀肿胀，碰伤摔伤等。

德禅僧医用此膏治疗跌打损伤、闪腰岔气、跌仆、伤筋动骨或金疮等600余例，每获良效。尤其对于跌打损伤、血瘀肿痛者，有贴之痛止的效果。

7. 少林八仙膏

生黄芩30克，生南星30克，生草乌24克，生甘草15克，贝母24克，川黄连15克，猪牙皂9克，梅片2.8克，生香油225克。

先将生黄芩等7味药碾成细粉，梅片另研，与诸药混匀，取香油与药粉调成流浸膏，装入瓷瓶密封备用。

先清除患部脓腐，再用盐开水洗涤3遍，然后涂抹药膏，用白纱布盖之。每日更换1次，10日即愈。

用于治疗金械所伤，成脓溃烂，日久不愈。

德禅法师用此方曾治愈各种疮痍溃破、久日不愈的患者近500名，效果甚佳。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 少林擒拿法

作者 = 素喜 永祥传授 德虔 德献整理

页数 = 1 2 7

S S 号 = 1 1 4 8 7 1 2 6

出版日期 = 1 9 8 3 年 1 0 月第 1 版