

嵩山俞派金刚门 少林强身内功

李良根 李琳 著



人民体育出版社

嵩山俞派金剛門

少林强身内功

李良根 李琳 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林强身内功/李良根, 李琳著. —北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2822-X

I. 少… II. ①李… ②李… III. 武术-气功-中国
IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059965 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 6.5 印张 156 千字
2005 年 12 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷
印数 5,101 — 9,100 册

*

ISBN 7-5009-2822-X/G·2721

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者简介

李良根，男，1948年4月出生。国家武术一级裁判，一级拳师，武术七段。自幼随父练习江西字门拳械，15岁习俞派少林拳，得恩师、中国近代著名武术家、俞派少林武术宗师梁汉勋先生悉心传授，较系统地掌握了本流派拳械及功法等内容，成为俞派少林武术主要传人之一，在数十年的锻炼和教学过程中，逐渐形成了自己的风格和特点，并发展创立了少林金刚门。现在，少林金刚门武术已广泛流传于我国江西省及日本、比利时、南斯拉夫、克罗地亚、美国、中国台湾等国家和地区。

1991年参加江西省第8届运动会获武术系统组男子传统拳术冠军、男子传统器械第三名、男子自选拳术第三名。应聘担任江西省武术馆首届少林武术教练，南昌市武术教练，当选江西省中医学院武术协会会长，江西省武术协会高校委员、秘书长，江西省体育科学学会武术专业委员会副秘书长，江西省武术协会第4届委员会委员。多次在全国中医学院及省、市武术比赛中担任过副裁判员长、裁判长、裁判员等职务，并多次被评为道德风尚优秀运动员、教练员、裁判员。

先后在《中华武术》《武林》《武魂》等杂志发表过论文二十余篇并有棍术专著《剑经注解》出版。医学方面擅长中医骨伤、推拿。现任江西中医学院科技学院医学部主任。

前 言

“少林强身内功”又称“少林内功”，提到内功，就会使很多人想象到深山学艺、秘匣武籍等令人神往的种种传说，那些登萍渡水、踏雪无痕、隔山打牛、摘叶飞镖、指可贯牛腹、侧掌可断牛头等内功功夫，更使不少的青少年羡慕不已、跃跃欲试。近年来也有一些书刊相继介绍了各种内功功法，但绝大多数都只是讲解了功法的动作套路，很少涉及内功的功理和行功的机制。然而，这些机理却又是内功中的最重要、最关键的精华。许多人学功无数，其程度却始终徘徊在初级阶段，只知其然不知其所以然，无法提高水平，致使不少热心学子望着内功的辉煌金顶，却扼腕兴叹行路难。也正是基于此，笔者才有了本书写作的缘起。

其实，不管何种内功，也不论何门何派，它们的基本功理和行功机制都是相通、甚至是相同的。而对于它们讲解和描述上的不同，只是因为地域性的文化和语言上的差别；至于在入手功夫上的特异，也多是因人因势施教的需要。换句话说，这些特异和差别，也仅仅是异途同归的外形变化而已。所以，学好内功的关键，是掌握好内功功法的功理和行功的机制。

本书力图通过对少林俞派金刚门内功功理机制的阐述，启蒙发幽，使学者掌握本门派的内功练习方法，并可进一步学习和研究其他有关功法，达到触类旁通、举一反三的效果。

不少人练习内功只是为了强身健体、祛病疗伤。其实，这

只是内功锻炼时在客观上自然地起到的功效，并不是内功锻炼的最终目的。内功锻炼的目的是在“清其内”“坚其外”的基础上达到超凡入圣、以登正果的目的，使精神和肉体得到彻底解脱。然而，坚体易而清心难，清心需基于坚体，金刚门内功从坚体入手，通过坚实躯体的外练，逐渐内修内省，循序渐进，以期过渡到清虚无障之境。此亦是本书取名为《强身内功》的含意。当然，这种高层次的追求，不是一般的锻炼者的目标，但对于有志于内功修炼的人来说，却是一种能锲而不舍追求的意志和动力。

由于少林内功起源于少林寺内，它的功理和行功理论与佛教文化有着不可分割的渊源关系，所以，学者要想较好地掌握少林内功的锻炼方法，应当适当地学习一些有关佛教禅修方面的知识，这也是少林流派功夫“功禅一体”的特点之一。

鉴于作者学识微薄、功夫疏浅，书中错误之处在所难免，敬希同道诸君不吝斧正。

作 者

二〇〇四年九月十八日

于江西中医学院宿舍

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 少林强身内功的起源和发展	(1)
第二节 少林强身内功的特点和功效	(7)
第三节 内功与气功的关系和区别	(11)
第二章 少林强身内功的基础理论	(16)
第一节 内功论	(16)
第二节 少林内功气说	(18)
第三节 少林内功内气循行方向	(23)
第四节 劲论	(27)
第五节 奇经八脉总说	(29)
第六节 奇恒六腑总说	(51)
第三章 金刚门内功行功要诀	(58)
第一节 四步练气法	(58)
第二节 四部练劲法	(60)
第四章 俞派金刚门内练要穴考正	(67)
第五章 少林易筋经内功	(75)
第一节 源流考正	(75)

第二节	少林易筋经内功功理阐秘·····	(79)
第三节	少林易筋经内功功法总说·····	(91)
第四节	少林易筋经内功功法图说·····	(95)
第五节	少林易筋经内功采咽法·····	(140)
第六节	少林易筋经内功内气充周法·····	(141)
第七节	“少林易筋经内功”学习解难·····	(149)
第六章	少林金刚内功 ·····	(157)
第一节	功法总说·····	(157)
第二节	《少林金刚内功》功法·····	(159)
第七章	《内功真传》注解 ·····	(184)
第一节	《内功经》注解·····	(184)
第二节	《纳卦经》注解·····	(189)
第三节	《神运经》注解·····	(191)
第四节	《地龙经》注解·····	(192)
附录原文	·····	(195)
易筋经 上卷	·····	(195)
总 论		
膜 论		
内壮论		
洗髓经总义	·····	(199)
无始钟气篇第一		
四大假合篇第二		
凡圣同归篇第三		
物我一致篇第四		
行住立坐卧睡篇第五		
洗髓还原篇第六		

第一章 概述

第一节 少林强身内功的起源和发展

少林强身内功起源于嵩山俞派金刚门少林武功。

少林武功素有“创天下武功之先驱”“集天下武功之大成”的称誉。少林武功发源于河南嵩山少林寺，所谓“禅宗祖庭、武林圣地”。少林武功流派，原分广东、峨眉、武当、福建、河南五大派。河南少林即嵩山少林，又称北少林。嵩山少林又分为红家、孔家、俞家三大流派。俞派少林武功的形成始于明代中叶，到现在已有四百多年的历史了。当时，由于倭寇经常入侵江、浙沿海一带，沿海边民惨遭其害，为靖定边乱、抗击倭寇的侵略，明朝廷“诏天下举武勇士”以讨倭寇，从而出现了不少身经百战的抗倭名将，如俞大猷、戚继光、唐顺之、程宗猷、何良臣、吴淦、茅元仪等。武功作为军事技术，得到了政府的鼓励和提倡，练武不仅成为军队训练的重要内容，也是民间强身健体的锻炼形式。这一时期，是武功集大成的昌盛时期，大量武功名著问世，如《剑经》《纪效新书》《武备志》《阵记》《手臂录》《耕余剩技》等等。同时，各种不同风格的武功流派也如同雨后春笋般发展起来。除少林派以外，有张松溪的内家拳、戚继光三十二势长拳、温家七十二行拳、吕红八下、绵张短打、李半天之腿、鹰爪王之拿、千跌张之跌、张伯敬之打等等，此外，还有密宗拳、六合拳、驰骤

拳、戳脚等等，达到了前所未有的兴盛程度。特别是流派自身体系的形成和完善，更突出地表现了武功发展昌盛的特征，并涌现出了不少武功流派的名家，如李良钦、张松溪、杨妙真、石敬崖、俞大猷、王征南、刘云峰等。正是在这种武风昌盛的环境中，俞派少林武功也应运而生。

俞派少林武功的创始人，是明朝嘉靖年间著名抗倭大将俞大猷。俞公字志辅，号虚江，福建晋江人，官至左都督，谥武襄。俞公少好读书，曾两参《易》业，又从当时的江南名师李良钦习武，学习荆楚棍法，李良钦认为他日后必天下无敌。从戎后，所率“俞家军”屡摧大寇，战功赫赫，用兵数十年从未有过败绩，威名远震南疆，嘉靖平倭与戚继光齐名。俞公武功造极，拳棒超异，器械中尤擅长棍术及剑术。在明代，各家各派，名棍甚多，在众多有名的棍法中，最负声誉的首推俞公棍（又名俞家棍、俞大猷棍），抗倭名将戚继光也向他求学过棍术。另一位抗倭大将、明代军事家何良臣也说：“棍法之妙，亦尽于猷。”俞公将自己所练之棍法写成《剑经》一书，戚继光很佩服俞大猷著的《剑经》，他说这本书是“短兵长用法，千古奇秘，非欺人也”，并将《剑经》全文收录入其名著《纪效新书》之中。嘉靖辛酉年至嘉靖甲子年（即公元1561~1564年）俞大猷将棍法、拳法等武功传授给少林寺武僧，从而开创了俞派少林武功之先河，成为俞派少林武功之鼻祖。其原由在《正气堂集》中有较详细的记载：“予（指俞大猷）昔闻河南少林寺有神传长剑技（指紧那罗王所传棍法），嘉靖辛酉岁，自北云中奉命南征，取道至寺。僧自负精其技者千余人，咸出见呈之，予视其技已失古人真诀，明告众僧，皆曰：愿受指教。予曰：此必积之岁月而后得也。众推年少有勇力者二人：一名宗擎，一名普从，随予南行，出入营阵之中，时授以阴阳变化真诀，复教以智慧觉照之戒，及三载余。三载之间，谆谆

示之，皆得真诀，虽未造于得心应手之神，其十步一人，千里不留行，亦庶几矣。二人曰：噫，有余矣，乞归，以所受之教，转授寺众，以永其传可也。遂许辞去。俛而又十三年矣。门者忽报，有一僧求见，与之进，乃宗擎也。谓普从已化为异物，惟宗擎回寺以剑诀禅戒传之，众僧所得最深者近百人，其传可永也。”由于俞大猷将自己十多年军阵实战的武功精心传给了少林寺武僧，再由宗擎、普从广传寺内僧众，使少林一派武功，转而大盛。据《少林寺武僧志》载：“宗擎，字周空，伊州人。身五尺八寸高。秀眉俊颜，灵敏足智，剑技超群，棍法卓技。任武教头十载，后升为提都举。著有《少林剑谱备要》一书。”“普从，字万空，俗姓田，幼名大树。皈依少林寺后，跟洪昭法师习棍术，后同宗擎二人随俞大猷南征杀寇，苦习剑技，三年后获技返回少林寺，任副武教头，授僧众剑法，颇见功效，五年间授徒三千，亦称剑师”。由此可见，俞公武技在少林寺传播规模之大，影响流传之广，是少林寺习武史上空前的。由于宗擎、普从将俞公武技广传寺内僧众，从而发扬光大了俞派武功，实为俞派武功之巨勋功臣。寺内武僧逐代相传，从而使俞派少林武功日益完善，并流传下来。为纪念俞大猷传授武技的功勋，后人便将俞大猷所授之武功称为“俞派少林武功”。

随后，由于各代名家因材施教，传授不同，学者感受各异，各人又形成了自己的风格特点，逐渐又产生了新的门派。所以，俞派以下又分成了若干门派，如罗汉门、韦陀门、大圣门、二郎门、金刚门等等，然而终不离俞派少林之基本特征。俞派少林武功由明朝传至民国，三百六十余年间，不断繁衍昌盛，从而使俞派少林武功成为少林三大主要流派之一。民国十七年，军阀混战，军阀石友三部用炮火向盘踞在少林寺内的蒋系军阀樊钟秀轰击，熊熊大火烧了四十余天才逐渐熄灭。这是

少林寺从元代至正末年后到现代遭受的第一次大劫难，也是少林寺有史以来所遭受的三次大火中的最大的一次，使寺内武僧伤亡殆尽，院内楼房、珍藏所剩无几，武功珍籍焚毁无余。至此，俞派少林武功便在少林寺内失传。

清代末叶，笔者师祖梁鹤龄，河南汲县人，家资颇富，自幼喜武，遂请一少林武僧在家中专门教授，而得俞派少林武功之真传。成为有名之少林拳家，精双拐，尤擅长贴壁挂画之轻功。囿于当时政治上之黑暗和统治集团之腐败，又因自身保守思想之桎梏，未能将所习之武功广传后世，仅单传其侄孙，即吾之恩师梁汉勋先生。

恩师梁汉勋，又名安世，河南汲县西关德西街人。因少时体弱多病，为求强身祛病而随其叔祖习练少林俞派武功。稍长后，因悟慕拳中技击妙用，而苦心锻炼，恒心专研，尽得其真传。1926年夏，在北京私立中国大学专法第十班毕业。学习期间，又拜大枪刘德宽之高足刘采臣为师，学习少林六合门拳械。1938年因抗日从军，在郑州担任国民党第九十二军国术总教官，带衔执教。1948年退役后迁至贵州省贵阳市。1967年4月8日因患癌症医治无效，殁于贵阳市。由于恩师刻苦好学，不仅武功造极，文学、书法亦有很高造诣。其气度恢宏，平易近人。一生教拳，从学者不计其数，其中以王世荣、殷龙、李良根等人为最得其神意者，使俞派少林武功得以广泛流传。

少林俞派金刚门属俞派下之一门。金刚门以金刚拳、金刚棍、金刚功为本门拳术、器械、内功之精华所在，而区别于其他门派。本门以金刚名者，乃取佛经《金刚般若波罗密经》注：“金刚者，金中精坚者也，刚生金中，百炼不销，取此坚利，能断坏万物。”所谓少林“拳禅不二”也。本门之拳法、器械、功夫练至上乘，均以金刚劲为其共备而同遵，为本门最

精最深之护法秘宝。少林俞派金刚门武学的主要内容有基础理论、拳术、器械、对练、内功绝技、伤科医学六大类。理论包括德论、门规、传略、拳论、拳要、拳谱，以及棍论、剑论、枪论、戟论等等内容。此派拳家尤重武德修养，讲究“以德为先”“德成为上，艺成为下”，而有“七规”“八戒”“两传、三不传”之条律。拳术包括少林八路弹腿、少林八式、少林拳八路、形拳八路（即少林五拳：虎、豹、蛇、鹤、龙各一路，猴、醉、金刚各一路），在演练上，注重神意，讲究“龙行、虎坐、鹤神、豹威、蛇吞吐”；在招法上强调快、准、狠、连的运用；在内功中，更重精、神、劲、气的修炼，而以少林五拳为功术结合之代表，所谓“龙拳练精、蛇拳练气、鹤拳练神、豹拳练意、虎拳练力”；在劲力上注重刚柔相济、力力互生、八面出锋，所谓“拳无刚劲拳不立，有刚无柔化不走”“纯刚易折，纯柔显懦”“刚柔相济，败敌不难”“劲中生劲，刚柔互根”；在技击上讲究功、术配合，更以金刚拳为精华之所在。器械有少林棍六路、子午剑六路、刀术六路、双器械六路、画戟由六路综合成一路、枪术三路、软器械三路，以及暗器等。本门器械以棍、剑为擅长。棍法有子午阴阳定天棍、龙虎爪牙护身棍、猴形伸缩走仙棍、醉汉不倒棍、乾坤日月棍、金刚罗汉棍，共六路。本门棍法“以长为形，以短为根”，所谓“长兵短用”也。以《剑经》为圭臬，以破打为习招，既是俞派成名之器，亦是金刚护法之宝。子午剑属站剑之一种，以重功架、劲势之练法，走轻直用之妙招驰誉武林，乃众多器械中之佼佼者。对练包括拳、械两类：拳法对练有拳路对练、擒拿对练、碰打一百零八招；器械对练有各种长、短、单、双器械的自对和互对。在对练中，只注重招法之拆破，不尚花架及欣赏效果，招招讲究实战，其中尤以碰打为秘传，在招法的拆破中，又锻炼了身体各部的硬度和力度，更注重手臂硬功锻

炼，有功、术同修之妙。内功有洗髓易筋经内功、金刚内功。本门内功注重养练兼顾，讲究内壮外坚，在强身健体的同时，尤能增加技击之功力。绝技有“三术”“两技”，即点穴术、擒拿术、卸骨术、技击桩、技击把，以及龙爪功、铁沙掌、铁臂功等多种软硬功夫。伤科医术属少林学派、本门伤科有以下特点：1.以跌打损伤为主要治疗内容；2.医、武兼修的教学方法；3.以经络、气血流注作为辨证论治的主要病理机制；4.重视手法治疗，尤以功夫作为手法治疗的基础，5.按穴位损伤和分部位损伤进行治疗的治疗方法；6.采用主方配合引经药为主的用药方法；7.采用练功秘方疗伤，效力显著；8.疗伤术多为武功技击家所掌握。

有关少林强身功法功效的最早记载，可见于晚清福山王祖源《内功图说·序》：“道光甲午（1834年）其时有卫守备莱阳周嘉福者，善拳勇，习易筋经，先大夫使教余，未几一年，颇健饭力，能举十多钧物。”可见，在道光年间，《少林易筋经》已成为常见的强身功法。随着《内功图》的广泛流传，其强身保健功效日益被越来越多的人认识，《少林内功》就逐渐被人们将它从武功的范畴转移到强身保健的应用上来。清咸丰八年，潘霁将江西丰城徐鸣峰的《内功图》辑入其刻印的《卫生要术》之中，首次将《易筋经内功》纳入了强身保健的功法范畴。他在此书的序文中说：“兹编取丰城徐鸣峰本，参之医经各集，而略为增删……不须侈谈高远，而祛病延年实皆信而有征，即老子、赤松子、钟离子所载节目，亦不外此，诚能日行一二次，无不身轻体健，百病皆除，从此翔洽太和，共登寿域。”

新中国成立后，随着人民生活水平的不断提高，特别是改革开放的今天，人们对强身健体的要求日益迫切，促进了少林强身功法的发展和流传，由于该功法有着易学、易记、易练的

特点和显著的强身功效，不仅能使体弱者强健，同时也能祛病疗伤，还能增长内力，防卫抗侮，因此，深受广大人民群众欢迎。相信在不久的将来，随着预防医学和康复医学的发展，少林强身功法一定会对人类作出更大的贡献。

第二节 少林强身内功的特点和功效

一、少林强身内功的特点

少林强身内功不仅在功势上有着自身的特点，而且在练法上、功理上均有着本流派的独特之处。

（一）在功势上，少林强身内功具有姿势简单、易学易记的特点，如《易筋经内功》只有十二个功势；《金刚内功》只有八个功势。而且，每个姿势难度也很小，如同日常生活中的一般动作。

（二）在练法上，少林强身内功采用动、静结合的练法。以静洗髓清内，以动易筋坚外；以静蓄气蓄劲，以动导气导劲；以静为主，以动为辅。并注重功、术兼练，在功上求刚柔劲力，在术中现开合虚实。

（三）在功理上，少林强身内功根据祖国传统医学和现代医学对人体生理功能的认识，注重人体奇经八脉的修炼和奇恒六府的运用。认识到奇经八脉是人体经络系统中之大经。在内气产生以后，通过意念之导引，打通奇经八脉，从而达到开发奇经八脉在人体经络系统中的统领和纲要之功效，快速高效地提高经络系统在人体内部之联络与通道作用，加强内气在人体中作用之发挥。同时，还认识到人体中之“六宝”即精、气、神、髓、血、液为练功之无上至宝，而此六宝藏于人体奇恒六

府之中。“三田”为练功之所，而六宝为生丹之物。人多识六宝之主而昧于六宝之藏；多知六宝之珍而矇于六宝之体。然不识六宝之藏，何来生丹之物？不晓六宝之体，何来练成之丹？所以，注重奇经八脉之锻炼及奇恒六府之运用，是金刚门内功区别于其他功法的显著特点之一。

同时，少林强身功法讲究以练形为先，以练气为法，以练劲为要，以练神为重。以形佐气，以气助劲，以意导气。以洗髓清其内，以易筋坚其外，从而达到“易气、易血、易脉、易肉、易髓、易筋、易骨、易发、易形”之强身功效。

(四)在整个内功的修炼中，少林强身内功以《易筋经内功》练精化气，壮内坚外；以“金刚内功”运使内劲，坚实全身，配合本流派的上乘护法宝典《金刚拳》之拳法，达到出锋八面、周身棱刃的技击效果，从而形成了一套完整的内练体系。

二、少林强身内功的功效

少林强身内功之功效，总的来说是强健体魄。但是，由于运用范围的不同，可分为养生和技击两大类。在养生方面，少林强身内功有养性坚志、扶正御邪、平衡阴阳、调节五脏、运行气血、疏通经络、缓衰益寿等功效；在技击方面，少林强身内功有坚实筋膜、增长内力、运使内劲、提高身体承受击打能力等功效。现分述于下：

(一) 养生功效

将少林强身内功运用于陶冶情操、增强体质、预防疾病、延缓衰老、益寿延年等方面所产生的功效，称之为养生功效。

1. 养性坚志

人生存于世上，最难避免的是情、欲二魔，情为外魔之首，友情、亲情、爱情，随处可染，动摇静根；欲为内魔之魁，名欲、利欲、嗜欲更是乱意丧神、损人精气。如何扫除这内、外魔障对练功的干扰，少林强身内功采用从看破生死入手，明原指归，淡泊心志，从而进入明静修身、心空识幻的境界。在纷繁艰险的俗世中，参透天机，达到修身养性之目的。

2. 扶正御邪

人体产生疾病，是由于人体正气相对虚弱，卫外功能不强，无力抗邪的情况下，致病的邪气乘虚而入而发生病变。如果人体功能正常，正气旺盛，气血充盈，卫外固密，病邪就难于侵入，疾病也就无从发生，所谓“正气存内，邪不可干”。少林强身功法正是通过积极有效的锻炼，使人体气血流通，功能增强，从而达到扶正御邪的功效。

3. 平衡阴阳

人体处于正常生理状态下时，阴阳两个对立着的方面也不是平静地、各不相关地共处于一个统一体中，而是处在互相制约、互相消长的动态平衡之中，如果这种平衡遭到破坏，疾病便会产生。少林强身功法正是通过功法对人体阴阳变化的影响来维护人体阴阳的动态平衡的。

4. 调节五脏

脏腑，又称五脏六腑，包括心、肺、肝、肾、脾、小肠、大肠、胆、膀胱、三焦等脏器。脏腑以五脏为中心，五脏各有所主，心主血脉，肺主气，肝主筋，肾主骨、脾主肌肉。少林强身功法正是运用功法对血脉、气、筋、骨、肉的锻炼，从而达到调节五脏的作用，使五脏生理功能之间平衡协调，以维护机体内在环境的相对恒定。