

梁山功夫

宋义祥 著
宋 卫 校审



山东友谊出版社

PDG



中国武林主席、中国武术研究院院长 张耀庭

梁山功夫

步鹿



全国政协常委、原中共山东省委书记 梁步鹿

弘
揚
武
術
精
華

甲戌年夏

張山



中国政协副主席、中国武术研究院副院长 张 山

弘揚梁山功夫
振奮民族精神

楊福乾
書

中国梁山子午门功夫研究会顾问 杨福乾

子午功夫
武林奇葩

贾克俊
一九九四年六月

中国梁山子午门功夫研究会顾问 贾克俊

中華武術國之瑰寶
梁山拳功久負盛名

孟繁林

一九九〇年五月一日

济宁市政协副主席

中国梁山子午门功夫研究会会长 孟繁林

拳法以氣為主

蔡龍雲



著名武术家 蔡龙云

序 言

我认识宋义祥先生已有十几年了，他武功高深善用腿功，故武林界称之为“游侠神腿”。

宋义祥8岁始不论刮风下雨，黑天白昼总是在梁山马那里村边草坪上一招一式的练功夫，后拜子午门二十代掌门学艺。十年寒暑义祥跟随师父走遍大江南北，云游江湖，他已把子午门轻功、内功、套路、器械等功夫练得炉火纯青。师父看到义祥已是一个身材魁梧、武艺高强的人，便无限感慨地说：“义祥，从今日起你就是子午门二十一代掌门人”，并把一套秘籍交给了宋义祥。子午门之秘，自始祖流传至今，已有几百年之久，经前辈十几代的心血灌注，日趋完善，未于失传。今天宋义祥先生打破陈规、绞尽脑汁、潜心挖潜、精心整理，把历代秘不外传的子午门功夫编印成册，献给广大武术爱好者及养生技击家。

这本书内容翔实，编入了中国子午门秘传内功与传统拳功，具有独特的风格和使用价值，对梁山武术的普及和发展很有裨益，同时，也丰富了中华武术的知识宝库，宋义祥先生以自己的广阔胸怀和心血汗水，为中华武术的发展做出了贡献。

孟繁林

1994年4月



作者 宋义祥

目 录

概述.....	(1)
黑砂掌.....	(4)
连环腿.....	(8)
断魂掌	(19)
断魂掌辅助功	(25)
飞檐走壁	(34)
子午门铁内衫	(36)
子午门铁内衫辅助功	(44)
子午门桩功	(46)
子午门大力阴阳功	(52)
子午门内养功	(61)
内功连环腿	(67)
连环腿拆招与实战	(83)
编后语	(97)

概 述

中国梁山功夫又称作“子午门”功夫，简称“梁山派”，至今已有 800 多年历史。北宋末年天下各路豪杰啸居水泊梁山，以宋江为首的一百零八名好汉，凭借水泊天险，仗着精绝的武功，杀富济贫，除暴安良，从此使高手云聚的梁山成为中国武术四大发祥地之一，名震武林，威振天下，但他们的传人一直隐居江湖，世人鲜知，只有少数拳脚流传民间。

梁山功夫为山东省梁山县北部六工山建福寺老方丈元通大师所创，元通大师武功高深，一生从未遇到对手。一日鲁达路经六工山建福寺，此时已近子夜，一轮明月当空，智深听到一种呼呼的声音，便飞身上了建福寺方丈室，只见一老僧出腿伸拳，带的尘土飞扬，快如闪电，“好！”鲁智深不住脱口而出，这时只见鲁智深跳下方丈室，双手抱拳说：“老师傅，真乃是神功也。”老僧这时也收住拳脚，问到：“壮士何方人氏？”鲁达答曰：“我乃水泊梁山鲁智深，师傅武艺高超，今日相见真乃三生有幸。”智深又问：“老师傅法号？”“我乃本寺方丈元通。”鲁智深拜罢便说：“在我习武时，恩师曾多次提起，您老早年走遍大江南北，从未遇到敌手……”二人一叙便是天亮。因鲁智深要事在身，只好依依难舍地离开六工山，直奔梁山泊，事后鲁智深向首领宋江叙说在六工山路遇高僧元通，武功高深，宋江听罢即率领武松、李逵、燕青

等人，前往六工山，邀请元通上山入伙，这时走在一旁的铁牛李逵暗想，什么高僧，哪来的这么高的功夫，我先会他一会，想到这里，便手提板斧，直奔六工山建福寺，进寺便喊：“谁是元通？”只见迎面一瘦瘦的老僧答道：“老衲便是元通”。李逵不由分说挥起板斧叫到：“吃我一斧！”元通转身躲过，李逵更加起火，一连数招，但均被元通躲过，未伤着元通半点毫毛，李逵只气得哇哇大叫说：“老鬼你为何一招不还。”正当李逵再展招数，这时只听到大喝一声：“铁牛不要胡来！”声到人到，只见宋江等人已站在建福寺院内，宋江上前抱拳施礼：“老师傅，我兄弟李逵是个粗鲁之人，万望海涵。”元通笑道：“无妨，无妨，都是梁山英雄，请进内室叙谈。”落坐后，双方高谈一番，宋江说明来意，邀请元通上梁山共谋大业，元通便说：“老衲是出家之人，早已不问尘事，去梁山大可不必，如若你们遇到强敌，我可在暗中相助。”宋江见元通说话诚恳，就不便再说上梁山之事，以后凡是梁山好汉们，每经一次大仗之后，便到六工山建福寺休整演习武艺。在交流切磋中，元通把好汉们的功夫之长，加之自身的武功创编成为“子午门”功夫。宋江等好汉招安被害后，元通把他们的后人，请进六工山加以保护，免遭遇难的水泊英雄也纷纷到建福寺出家为生，高俅、蔡京等奸党，深知元通收徒数百，个个武功高强，也不敢上六工山加害英雄的后人，但也不断派人来六工山建福寺暗中巡查梁山后人，以后也有个别弟子投奔奸党或是流亡他乡，元通怕这种威力无比的功夫传入歹人，便立下门规，凡本门掌门人一般只选两个徒弟，在两个徒弟中，选武功最强的为掌门，但在接任掌门之前，必须不远万里，远游他乡，于各大门派掌门和武林名家探讨切磋，交流

经验，取长补短，印证自己的武功后，方可正式接任掌门，另一弟子则为本门大内弟子。

当今二十一代掌门人宋义祥大师，遍走大江南北，吸取众家之长，继承发扬了“子午门”功夫，他惯用腿功，被武林中人称为：“神腿侠”。他打破陈规，于1989年回故乡梁山，创办了水泊梁山精武学校并任该校校长，在梁山县体委的支持下，1991年成立了“中国梁山子午门功夫研究会”，任该会总教练。他还在百忙中，为《少林与太极》、《气功》、《气功报》、《武当》、《拳击与格斗》、《武魂》等武术报刊，撰写论文数百篇，先后被聘为《气功报》顾问、浙江省永嘉县武术体育器械厂顾问、中国实战功夫促进会顾问、少林武术馆顾问等。

“子午门”功夫历经数十代前辈的心血倾注，会聚天下功夫之大成，日趋精华，内功练精化气，练气生力，练力生神，气贯周身，可延年益寿，养生健体，功成后可使血肉之躯成为钢筋铁骨。

“子午门”功夫特点：顺臂、拧腰、合胯、大开大合、气势凶猛；蹦跳、捶捣、勾挂点蹿，飞撩劈踢；身法忽长忽短，摔打推拿，快稳准狠，与内功混然一体；动中有静，静中有动，变化多端，难破难防。

本书汇集“子午门”功夫的精华，将传统武术套路以通俗易懂的形象图例显示出来。既有理论升华，又有实践经验，简明扼要，深入浅出，实为国内外武术派系互相切磋技艺的读物和青少年朋友学习武术功夫的必要教材。

黑 砂 掌

此功为梁山子午门三十六杀手功之一，又名阴阳掌。此功分为三段，第一段以练阴功为主，第二段以练阳功为主，第三段主练双掌硬度。若第三段与第一段合为一体，交手时，被击中者浑身发冷，出现一个黑色的掌印，如果第三段和第二段合为一体，被击中者，浑身发热，出现一个黑色掌印，7日必死，故名黑砂掌。

功法：

第一段 每日子时，练功者面向北方，自然站立与肩同宽。然后，呼气，身体下蹲，两手于胸前抬起与肩平（如图1）。微停，意念有一股冰冷的水由百会达两掌，由两掌贯穿于丹田再运于两掌。吸气，意念丹田之气沿两臂把清水逼出。微停，左脚向右脚后跨一步，呼气，意念两掌前有一股清水流入两掌达两臂，同时身体蹲成坐盘姿势，两掌向下缓缓于胸前



图 1



图 2

合并。(如图 2) 然后吸气, 两掌慢慢向前推出, 意念用内气将水流逼出(如图 3)。微停后, 吸气左掌慢慢地向左侧推出, 右掌慢慢向右推出, 同时意念将这股寒流逼出体外, 意念头顶有一股清新的气流, 从百会达全身至两掌(如图 4), 身体慢慢而起后两手缓缓下放, 左脚向左跨一步, 开步站立, 两手下放于大腿两侧, 然后意念这股气流由两掌贯穿于全身, 吸气, 丹田之气将这股气流慢慢逼出, 全身放松, 微停 2 分钟, 收功。



图 3



图 4

第二段 每日午时, 练功者面南而立, 两脚自然站立与肩同宽, 两手由胸前缓缓上举至头顶掌心向上, 掌指相对, 同时呼气, 斜视两掌, 意念一股暖流从百会直达两掌, 随后两掌下放, 于肋下吸气, 两掌前推, 用丹田之气将暖流逼出, 接着呼气, 两掌外翻, 掌心向上, 意念太阳之火, 引入丹田达两脚后, 两手微停, 然后两掌收于胸前, 双掌合十, 同时呼气引入丹田, 微停, 丹田之气把太阳之火压至涌泉逼出体外, 呼气两手自然下放, 微停 5 分钟如图 5、6、7、8、9。



图 5



图 6



图 7



图 8



图 9

第三段 练习掌的硬度。用帆布制作大小两个沙袋，小沙袋约有 28 厘米，大沙袋直径 36 厘米（长任意），把小沙袋放入大沙袋，具体方法是：先用沙子袋满小沙袋，放进大沙袋，小沙袋外壁与大沙袋内壁的空间填塞锯末（一定要填满、塞紧），然后用绳把小沙袋口上固牢，再用绳将大沙袋口缚在小沙袋口上，吊起，高于腰齐。

每练完内功，即用掌击打沙袋，白天午时练完阳掌（第二段），将五枝水（见后）加热，洗掌，然后击打沙袋 500～