

少林功夫



少林功夫丛书



少林寺 内外功真传

梁宝贵著

北京体育学院出版社

少林寺内外功真传

梁宝贵 著

北京体育学院出版社

责任编辑 董英双
责任校对
封面设计 叶 莱

少林寺内外功真传

梁宝贵 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京昌平印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 10.125 定价: 4.60元(压膜装)
1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷 印数: 21000册

ISBN 7-81003-328-X·G·240

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

少林寺正宗拳法



寶貴品寶貴書

寶貴先生少林正宗拳法后而題

己巳年仲春

凌新寬羅款品

少林武術神奇高妙

名聞天下

寶貴先生少林正宗拳法后而題

少林武術神奇高妙

少林武術神奇高妙

今羅款題

序

“蒲团坐破终成道，何愁凡人不成仙”。年已花甲的梁宝贵拳师，不顾年事已高，独卧清灯桌案旁，经过十个月的辛劳，终于写出了不同凡响的《少林寺内外功真传》一书。其间他闭门不出，奋笔耕耘，甘寂寞，耐冷落，竟硕果累累。这种为弘扬少林武术不遗余力，老有所为的奋斗精神，令人肃然起敬。

此书约二十万字，分三大部分。其一是“少林武术史发展要略”。作者紧紧抓住“武以寺名，寺因武显”这条主线，细腻地描绘了少林寺和少林武术两者相映生辉，名扬天下的演变历程。文笔流畅，富有文采，水乳交融，浑然一体。其二是“少林拳之精要”。作者运用稳中求奇，奇中见稳的笔触，现身说法，论述了正宗少林拳的“学拳”与“装气”之次第，并将其风格、特点、作用、打法和与其它拳种流派的区别，作了详细的论述，集中反映了少林拳术套路和各种把头所具有的深刻内涵，从而也显示了作者精熟少林拳法的超人才华和武术理论修养。其三是“少林内气功”。这是梁拳师的独有超人之处，过去因他谨尊师命而不能滥传，故鲜为人知。这次作者无私地将“小武功”、“阴阳气功”之真谛奉献给读者，不仅使这一即将失传的少林稀有功法重放光彩，发扬光大，而且也打破了长期以来武林界对“少林拳是外家拳”众说纷纭的局面。同时，也产除了封建遗毒、保守过甚，秘不外传的狭隘落后思想。真可谓：“棋高一着”。

“鸳鸯绣出凭君见，不将金针度与人。”梁宝贵拳师能在短短的十个月中一气呵成《少林寺内外功真传》，这是与他得其恩师破格独将“金针”度与他息息相关的。

恩师梁武，出身武术世家，世居嵩山少林武术之乡骆驼崖村，祖上文秀公是身怀少林内外功绝技的起义领袖，曾于清同治四年，双手推倒登封县衙后墙，率众杀死县令子女，为民除害，后窜墙越脊，得“嵩山大侠”之誉，县志有载。其伯兄名利，字以阳，身材魁梧，日月贯习武功，他一生走南闯北，每每与人对阵，常胜不败。梁武深得家传少林真功，独怀“小武功”、“阴阳气功”秘传，人称“神拳梁武”，但他从不外露。因他一生有女无子，为使这一绝招不失传，故在晚年才传给了在他身边学艺的宝贵拳师。这是因为宝贵酷爱武术，勤奋学习，为人耿直，对师傅忠心耿耿，又是梁门后裔，再加上宝贵才思敏捷，能书善诗，多才多艺，是当时乡里学校中颇有声望的校长，故为最佳人选。

梁宝贵拳师严尊师傅三不传（不传六耳，不传闺女，不传尽）之遗训，待其长子宏业七岁跟他学艺，到十八岁时才将少林“小武功”和“阴阳气功”秘传给他。宏业不失父望，孜孜以求，苦学苦练，二十余年如一日。不仅随父学会了少林拳术套路和各种把头，还学会了神妙绝奇的少林内气功和内气外发功。因宏业得父亲授，深得要领，不但能“拳气合一”，而且，用内气外发功为人诊治疑难病症，效果良好，倍受病人推崇。被誉为“武林高手和气功大师后起之秀”。中华养生益智功创始人张宏宝气功大师，评价他发的是“真元气，呈乳白色，雾状”。梁氏父子这一得天独厚的技艺，就素有“少林功夫摇篮”之称的骆驼崖村中诸多少林俗家弟子也望尘莫

及。

《少林寺内外功真传》一书的独有风格，溶汇着宝贵拳师几十年的心血。具有一定的知识性、代表性，将给专业武术工作者、研究者和武术爱好者及读者，提供一个全面了解 and 把握少林拳法发展脉络的窗口。此书文图并茂，有较高的学习价值，是广大武术爱好者的良师，也是当代武术家的益友。希望它的问世，能带动更多有志于少林武术的爱好者投身于武术事业中，为弘扬祖国传统的武术瑰宝而矢志不移。

该书著者嘱我们为序，因我们与梁是老乡、道友，故聊赘数语如上。失当之处，敬请读者方家指正。

国家一级美术师 郑玉崑

少林拳特邀记者 吴长军

登封县党校校长 郑德炎

一九八九年四月记于嵩山少林

梁武恩师小传

梁师名武，字以光，嵩阳，颍溪、骆驼崖人。世代务农，家清贫，寒微舍。体羸瘠瘦，炯炯有神，师貌善良，心肠太古。先生待人，品高绝俗，内交一诚，急公好义，刚直不阿。戚里称赞，为人所敬。

恩师祖上文秀公，精少林术，艺绝超群。真可谓：“艺绝无前侣，孤云寄太虚。”同治四年，为民除害，造反嵩阳，县志有载，威名远扬，义气纵横于神州大地！

先生累代擅技击，至恩师不衰。先生得家传，凡内外武功，无不精通。但他笃实忠厚，虽有超群绝艺，凡事重德，从不与世争，故门庭寂然。

师，视吾如子，不吝教诲，大发鸿慈，开悟微密，口传身授，尽泄无遗。吾乃得知其稀奇拧身的大洪拳，妙不可言的三十二势长拳和虎扑把、闪战移身把、老君封门抱葫芦把、双手拍蝴蝶把、仙人摘茄把、叶底偷桃脑后摘金瓜把，以及小武功、阴阳气功和其它等等。恩师唯恐吾之罔不周撤，断灭其连续之命谛，接后学之梯筏不佳，先师年许左右不离吾身，孜孜不倦，殊授奥窍，致使吾豁然通晓，势势惺悟，样样觉照，如此，恩师放心矣！

先师晚年，以武行世，内外武功，各有传人，不取人资，故获益者良多。

为了告慰恩师，不湮灭其心血结晶与宏愿遗志，为了使恩师在九泉之下安然瞑目，故特作小传，以兹纪念耳。



作者简介

梁宝贵，河南省登封县著名少林武师。一生习武治学，深谙少林拳理，精于少林洪拳、小武功、阴阳气功等少林内功绝技。还潜心研究儒、释、道学。

Book 66/12

目 录

第一章 少林武术史	(1)
第一节 少林武术发展要略.....	(1)
第二节 少林武僧历建奇功.....	(11)
第三节 “二武灭法”之祸和“三次火焚”之害 ...	(18)
第四节 少林拳的特点.....	(22)
第五节 少林拳术流派与其它拳术流派的区别...	(29)
第六节 少林拳术和器械.....	(32)
第二章 概论少林拳法	(38)
第一节 桩功“坐山架”歌诀.....	(38)
第二节 论“拳以恭行”.....	(40)
第三节 论“学拳”与“装气”之次第.....	(43)
第四节 练拳秘诀.....	(57)
第五节 论“捶打四梢”.....	(58)
第六节 论“发声”.....	(63)
第七节 人身“十拳”论.....	(66)
第八节 论“拳无内外之分”.....	(76)
第九节 “拳禅一如”论.....	(81)
第三章 少林寺僧秘传捶把十法要论.....	(87)
第一节 明三节.....	(87)

第二节	齐四梢.....	(88)
第三节	闭五行.....	(88)
第四节	身 法.....	(89)
第五节	步 法.....	(89)
第六节	手足之法.....	(90)
第七节	上法与进法.....	(91)
第八节	顾法、开法、截法、追法.....	(91)
第九节	三性调养.....	(92)
第十节	劲 法.....	(92)
第四章	论少林拳的各种打法	(93)
第一节	论技击	(93)
第二节	论“技击”与“呼吸”之关系.....	(98)
第三节	论“把”	(100)
第四节	论“眼法”	(106)
第五节	论“听法”	(109)
第六节	手、足、身、步法歌诀.....	(109)
第七节	攻守八法.....	(113)
第八节	二十四字奇打秘诀.....	(115)
第九节	开法拿法顾法通讲十二字法.....	(119)
第十节	白猴洗脸法诀.....	(120)
第十一节	五行相合法诀.....	(121)
第十二节	五行炼气法诀.....	(122)
第十三节	心气法诀.....	(122)
第十四节	五官合心法诀.....	(122)
第十五节	练身行功法歌诀.....	(123)
第十六节	严察交口法.....	(123)

第十七节	见死返活法	(123)
第十八节	习搏指要	(124)
第十九节	六合之法	(125)
第二十节	拳打八大劲	(125)
第二十一节	拳打远近前后诀	(126)
第二十二节	打人十要法	(126)
第五章	精论少林气功	(127)
第一节	精神论	(127)
第二节	精神保养	(128)
第三节	五脏解	(128)
第四节	气血总论	(134)
第五节	人之三宝“精、气、神”	(137)
第六节	“命门”概说	(145)
第七节	论“丹田”	(146)
第八节	论“奇经八脉”	(149)
第九节	养生总要	(159)
第十节	罗汉功	(160)
第十一节	小武功	(163)
第十二节	阴阳气功	(188)
第六章	拳术套路图解	(193)
第一节	少林大洪拳图解	(193)
第二节	少林长拳图解	(230)
第三节	少林七星拳图解	(253)
第七章	少林棍法	(275)
第一节	引言	(275)
第二节	论“少林风波棍”	(275)

第三节	论制作少林风波棍之长短粗细·····	(276)
第四节	少林风波棍动作名称·····	(277)
第五节	少林风波棍图解·····	(278)
后记	·····	(308)

第一章 少林武术史

第一节 少林武术发展要略

一、概 论

中国嵩山少林寺，历史悠久，名冠天下，极负盛名。它不仅是名声显赫的千年古刹、佛教胜地、禅宗祖庭，而且是博大精深，无法不容，以应无穷，名闻天下的少林武功发源地。

十五个世纪以来，武以寺名，寺因武显，故有武寺武祖之尊称，又有天下功夫出少林之佳誉，还有少林武术甲天下之美名。故少林寺、少林拳，则共名扬于天下矣！日本宗道臣续宗认祖，美国华林派追本求源，皆谓之“武功博得天下奥，少林大名古今传，欧美东瀛闻向往，续宗认祖归其渊”之验证也。

中国武术，为中华民族固有之国技，是中华民族的瑰宝。嵩山少林武术，集中华武术百家精华之大成，成为整个武林

中一个特大的主流干派。它以健魄强体、却病延年、保护名山、镇守古刹、防身抗暴、杀敌制胜为目的；以朴实无华、套路繁多、功法繁衍、内外武功著称；以技击性强、利于实战为风格；以拳打一条线、威发卧牛地、打人不见形、打了还嫌迟、内静外猛、刚中透柔、劲似曲蓄而有余、借力打人、四两拨千斤、拳打一气连等特点，而独创一家，威贯武林。

少林武术是“博引古技，遍求古法，多宗多源，苞孕百家，万里森著”的绝技。它是历代寺僧“意实明通、炉冶冶、抉择精严、至精至微、极善极美、拳至大成”辛苦研练的结晶。为了发扬光大少林武术，历代相承，流传迄今，真可谓“桃李遍天下，万紫千红春，甄育多奇秀，巍然贯武林，之一大旺脉也。”它犹如黄河长江、波浪滚滚，支脉洪流，绵延不断，由东到西，从南往北，东西南北，四面八方，遍及全国，波及世界。真可谓：“博大精深，津逮万流”。如今，崇尚少林武功、演练少林拳法的更是盈千累万。一代少林弟子如雨后春笋，茁壮成长，层出不穷。

在历史上，少林寺僧鏖战沙场、威名远扬，声震大千。隋末唐初，十三和尚救驾秦王李世民，活擒平服王世充，立有特大功勋，皇上钦封昙宗为大将军，至今仍传为佳话；元至正年间，福裕和尚曾为河南九州提督，因保国有功，圆寂后被追封为晋国公；明代嘉靖年间，月空等几十个名僧，帮助朱洪武打天下，应召赴边。在抗倭卫国战争中大显神功，勇猛无比，棍扫疆场，尽歼敌酋；战功累累。少林武僧曾经得到历代王朝的封功嘉奖，倍受重视和优待。它在隋、唐、宋、元、明的各个朝代中，都享有过政治特权和殊荣。

少林寺，创自北魏，兴于隋唐，盛于元明，衰于清民。

一千五百多年来，它历尽沧桑，几经风霜。曾遭受过“三武一宗”之祸和“三次焚烧”之害。它有一部不寻常的历史和神奇动人的美妙传说。直至今天，流传不衰，仍吸引着国内外游人的向往和探索。这里兹就少林寺与少林武术的起源、形成、发展、内容、流派及兴衰状况略做阐述。

二、少林寺位居“蓬莱仙乡”

少林寺，位居中岳嵩山五乳峰麓，形势巍峨，庄严宏丽，景况超俗，实乃世外桃源，洞天福地。寺前，少室山横亘西东，端立围护；寺后，锦屏山雄居，五乳峰峦迤丽相连，如凤展翅，围绕半边。少室山三十六峰，陡峭峻拔，直插云表。其峰之秀，如玉笋排空，似剑戟罗列，颇为壮观。山顶有“九鼎莲花”开蕊的胜景；山下自西向东，旗、鼓、剑、印、钟五峰拱列，形势绝佳。山腰处有石板一块，每当盛夏，雨后天晴，立少林寺方丈室极目南望，光耀夺目，银光一片，故名之曰：“少室晴雪”，为登封八景之一。峰峦上晶珠万千的“珠帘泉”由石崖下泻，汇成一条迂回曲折的“少阳溪”，经寺门前桥下潺潺流过。此真乃“嶂岭重叠，峰间多奇”之胜景！无愧为古人说它是“钟天地之心腹，奇人间之秀气”。古之少室，丛林茂密，孤寺深埋，灵境清幽。云雾、奇峰、甘泉、少溪、绿竹、翠柏、花草、树木等，浑然一体，相映成趣，好一个天然佳境，真可谓：“过涧鱼跃，穿林鸟翔，远观少室郁苍苍，六六奇峰，三三秀嶂，映日色，一层层，浑如雪霜降，心怡神旷，问仙童，果如处？水深鱼长？童翘指曰：‘地上少林’、‘避暑山庄’、‘蓬莱仙乡’”。