



## 罗汉气功(少林十三功)

罗汉气功，亦名少林十三功、长寿功。系王俊杰老师世代祖传，法源于河南步林。王师坚持练功五十余年，潜心研究，现虽年逾古稀，体魄健朗，可与少年竞攀峨嵋金顶。

罗汉气功，结构严谨，动作淳朴健美。十三式动作连贯，一气呵成，是一种动静相兼的内功，呼吸和意守与其它功种基本相似，易学易练，对强壮身体有良好功效，只要持之以恒，就能达到预期教果。

兹征得三俊杰老师同意，将罗汉气功的具体练法、注意事项，以及适应证等分别介绍如下。

### 练法

预备式 两足并立，双手自然下垂，目平视，呼吸自然。待情绪安定后，两足分开，成内八字形站立，双腿蹬直，勿弯曲，眼由平视变为下视鼻尖。口微张开，鼻吸口呼，行腹式呼吸。意念集中在下丹田。身体正直。

第一式(双手面肾腰)：双手由体侧慢慢移至体后，向上提起，掌变为拳，两拳面抵住两腰眼，拳眼向上，足势不变。

第二式(双手推舟)：两拳放松，慢慢由体后下移至大腿两侧，双拳变掌。两臂向前向上摆动，两掌心相贴。待手臂与肩平，停止上摆。两臂内收至胸前，手腕翻转，指尖朝胸，掌根用力外撑。双肘比肩略高。足势不变。

第三式(二郎担山)：翻转手腕，两掌心仍相贴，指尖向前，双臂前伸。双臂伸直之后，两手腕同时转动，掌心朝下，两大拇指相并，两臂分别同时向两侧缓缓展开，到身体两侧停下。双臂与肩平或略高。两掌心朝下。足势不变。

第四式(采和挎篮)：两腕翻转，掌心朝上。两臂收拢，掌变为拳，停于两肩侧约两拳远处，拳比肩略高，拳眼向体后。足势不变。

第五式(海底捞月)：两臂向肩外平伸，拳变为掌，掌心向上。两臂伸平之后，两腕同时翻转，掌心向下，双臂如捞物状从上往下捞划，掌心朝身体方向。下划至腹都前约一拳半处停下，指尖相对，相距一寸远，掌心向上。足势不变。



第六式(双手托天): 两掌背相贴。由下至上缓缓上举, 上举至最高点对, 两掌分开与肩同宽。掌心相对, 指尖向上, 用力上伸。足势不变。头面朝天。

第七式(钟鼓齐鸣): 双手缓缓放下, 至两耳侧, 两掌变拳, 距耳廓约半拳远处停下。拳面对准耳孔, 拳眼朝体后。两手收回的同时, 将意念从上丹田移回下丹田。足势不变。

第八式(罗汉抱肚): 双拳松开变掌, 指尖向下, 沿左右胸前慢慢放下。至小腹部前方约一拳远处, 两腕同时翻转, 掌心向上, 两掌置髋关节外侧约半拳远, 指尖朝身体方向。足势不变。

第九式(左韦陀献杵): 左掌顺腰部前移, 至下腹前一拳远之处翻腕, 用力下按。右掌与左掌同时动作, 顺腰部往后移, 至腰脊后半拳远处停住, 用力上提。足势不变。

第十式(右韦陀献杵): 右掌顶腰都前移, 至下腹前一拳远处翻腕, 用力下按。左掌与右掌同时动作, 翻腕, 掌心向上, 顺腰部后移, 至腰脊后半拳远处停住, 用力上提。足势不变。

第十一式(童子拜观音): 左掌顺腰部前移, 至腹前时, 右掌心与左掌心相贴, 合十, 翻腕, 指尖向上。整个身体同时缓缓下蹲, 成半蹲半立状。足仍成内八字形。

第十二式(左练少阳): 身体恢复原站立势。两手向前慢慢平伸。左足上前一步, 成左弓步。两手用力向体左后侧平伸, 掌心向下。头向左转。

第十三式(右练少阳): 手足均回复原站立势。右足上前一步, 成右弓步。两手用力向体右后侧平伸, 掌心向下。头转向右。



收功式: 右足收回, 双足并立, 两手自然下垂于体侧。身体正直。自然呼吸。双

目慢慢睁开。

接着双手手指交\*而握，翻腕，弯腰，下撑至足面(腿勿弯曲)，先由下至左至上、至右至下环转三周，再由下至右至上、至左至下环转三周，形似车轮，眼随手动。

接着，站立。左掌由左肋向右下腹部揉擦，至小腹部停止，收回。右掌由左肋向左上捏部揉擦，至小腹部止，收回，左右各十八次。

然后进行拍打：

一、上肢：先用右掌拍打，从左肩胛部开始，由上臂处侧至肘部，再拍至左手背，指尖，转至左掌心，再拍至左肘内、左腋，至肋下腰部止。共三遍。接着用左掌拍打右上肢，顺序同上。共三遍。

二、下肢：双手扶足跟腿部开始拍打，沿双小腿肚、腿弯、大腿后侧、臀部，直拍至腰部止。共三遍。接着双手从胸部开始拍打，沿腹部、大腿前侧、膝盖、小腿前侧，至足面止，共三遍。

三、背部：用左、右手反掌拍打。共三遍。

注意事项：

练功时间可选在早晨五点左右，中午二点左右，晚上七点和十二点左右。一般可在早、晚练习，也可以只练一次。

饭后练功，应至少休息一个半小时后方可进行。

练功场地，应选择清洁安静、植物茂盛之处；亦可在室内空气流通较好的地方进行。

雷雨时切忌练功；凡风、雨，雾天气，不宜在室外练。

练功站立方向，“面日而立”，上午朝东，下午朝西。

练功时，腰带、鞋带要放松，不能戴手表。

在练功初期，应注意节制房事，最好禁止性欲三个月。

正功十三式，每式锻炼时间不得少于三分钟。但病弱者可酌情少练，循序渐进。

第一式是全功的基础，必须认真练习。十三式可全学全练，也可根据具体情况选练其中几式。但第一式非练不可。

适应症

罗汉气功，动静相兼，全功均采取站式。既能强身，又可治病，而并非专门针对某种特定疾病的疗病功种，系通过长期锻炼，增强人体免疫功能和胃肠功能，平衡和调节神经，从而使多种疾病获愈。实践证明：对神经官能症、心血管疾病、胃肠道疾病、肝胆功能不全、筋腱肌肉损伤以及呼吸道疾病等均有较满意的疗效。

如单为强身，可通练十三式；倘有神经官能症，则可重点练采和挎篮、双手托天，钟鼓齐鸣等式，有心血管疾病，不宜练双手托天(如要练，也只能稍稍摆个式子后即转入下式)；胃肠道疾病，可多练双手托天和罗汉抱肚；肝胆疾患，可多练左、右练少阳；呼吸道疾病，可多练双手推舟。

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/>