



少林传统功法

——南派真传 罗汉功

文/胡振国

“罗汉功”乃少林硬功,向来为武林所推崇,它是古代人们用来强身健体的一种锻炼方法,收效尤为显著,长期以来,一直在民间流传不息,现今江淮一带传播极为广泛。因以往武师收徒受传统影响,授功传艺均为身教言传,极少有用文字讲述,更没有系统的整理之作,故使有志习学“罗汉功”者欲寻无门难遂其愿。

我有幸于前南京中央国术馆少林门教官陆林老师处,习得此功,且操习有年,颇知此功健身之妙用,据我所接触的武林朋友中发现凡习练此功者,有不少人年过花甲,均都身体硬朗、健康少病。我大师兄由于长年练功不懈,现今虽已年逾九十,尚能骑车、登山,走起来挺胸昂首、声似洪钟、耳聪目朗,此乃得助此功之力也。今为了弘扬民族传统文化,提高民众的身体素质,特将“罗汉功”的练法在不变陆师传功原形的基础上进行整理,以通俗的文字编写并附以插图奉献于世,以此作为广大武术气功爱好者的宝贵资料。由于本人水平有限,不妥之处在所难免,还望广大读者武林同道,不吝赐教多提宝贵意见。

本书所介绍的“罗汉功”系南派少林传统功夫,是古代劳动人民通过摸索实践而创造出的一套强身健体的锻炼方法,属于硬气功的一种。旨在锻炼内脏、蓄积内气、增加内劲、提高练功者的身体素质和抗击打能力,读者应从积极的方面来理解学习和练功。其功练成之后,功力不亚于金钟罩、铁布衫、十三太保等硬功。

气功古称导引术又称吐纳法,由于我

国历史悠久、气功流派繁多、内容极其丰富多彩,练法各异。气功大致可分为两大类型:即强壮功与静养功,但不论何类功法,都对呼吸有严格的要求,极为重视。因呼吸是否得当,能直接影响练功的效果。故此练功之时,必须兼练呼吸之法,“罗汉功”也不例外。

呼吸之法常用的有以下三种:即胸式呼吸、腹式呼吸和自然呼吸。采用何种呼吸好呢?这要根据功法的要求而定。胸式呼吸吸气时,胸部扩张,腹部收缩。剧烈运动,如跑步打拳多用之。腹式呼吸又称胎息,与胸式呼吸相反,吸气时,胸部收缩、腹部扩张,常用于静坐、散步、静功修炼时。自然呼吸则同平时生理呼吸一样不急不缓、顺其自然、均匀细稳、静而无声。

“罗汉功”的呼吸要求即采用这种自然呼吸法。采用自然呼吸法的优点是可避免练功者,过早盲目地以意领气,使练功出现偏差,甚至“走火入魔”。待功力稍长,积累到一定的练功经验后自然而然地能做到以意领气、气随意行,故此“罗汉功”是一种极为安全稳妥的功法。

本“罗汉功”共有十八节,其中包括练功注意事项、退火法、排打法,以及辅助功法等,形成一套完整的“罗汉功”训练方法,它适用于不同年龄层的人练习,以青少年为佳,老年人不必强求练习全功,可根据自身条件选用数节练习,同样也能起到强身健体的作

用,达到祛病延年的目的,同时对智力的提高、延缓大脑的衰退也有一定的积极作用。

“罗汉功”学会并不难,一般的动作只需反复示范二三遍后即能掌握,但光学会是不行的,重要的贵在坚持,突出一个练字,练习要得法,必须遵照师教,陆林老师教学“罗汉功”时,常谆谆告诫,学习“罗汉功”必须先由第一节开始,待法式圆熟后,方可逐次学习下一节。正常的教学进度为,一月教学三节,半年学完全功,要求早晚各练一遍,时间逐月增加,一般练功时间应掌握在30分钟至120分钟之间,勤练三年,必有所获,终身受益非浅也,前人的经验不容忽视,否则定然劳而少功,甚至半途而废。

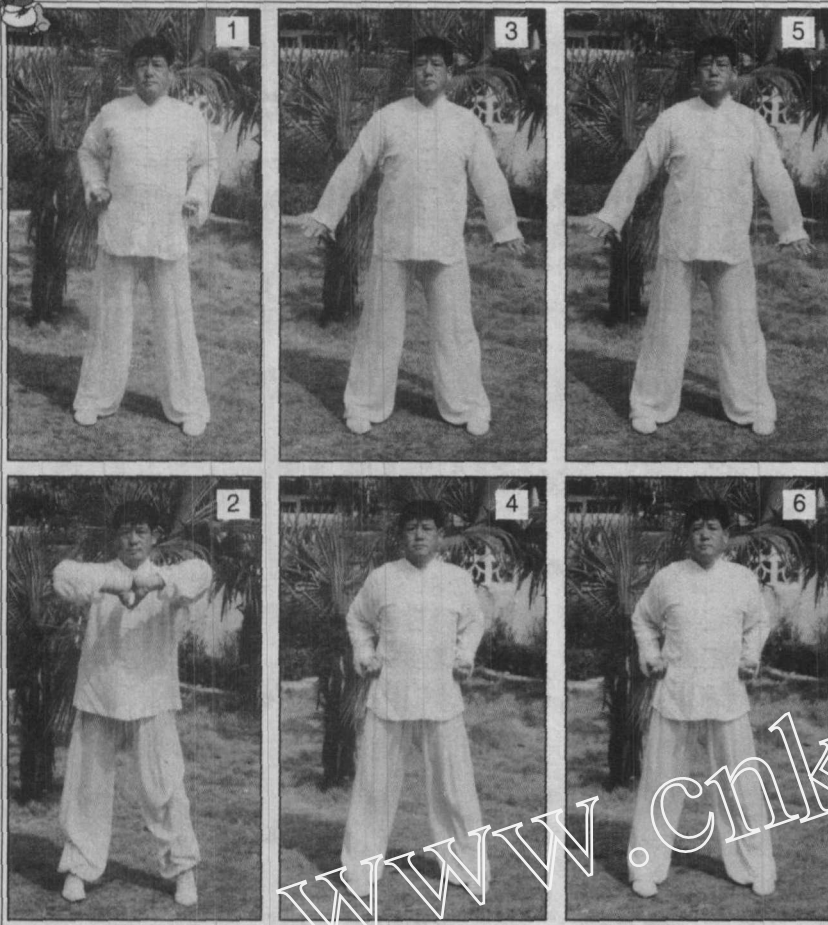
练功注意事项:

学习“罗汉功”有很多注意事项,必须要事先告知读者,以免练功时走弯路,影响练功效果。

(1)学习“罗汉功”必须要有决心,有信心,有毅力,切不可三心二意,见异思迁。要明白练功之效非一日半时所获。只有持之以恒,方能增强体质,身强体健,由体弱转为强壮。

(2)要选择空气新鲜、僻静、避风的场所练功,避风是防止风邪入侵肌体,僻静是为了练功时不受干扰。“避风如避箭”的道理,练功者必须了解。练功的朝向最好采取朝南的方向。

(3)练功的时间要求早晚各一遍,早晨最好安排在日出之前,晚间则有待日



落之后，“冬练三九”“夏练三伏”日以继日，不要间断。每次训练时间，因人而异不做硬性规定，一般为30分钟至120分钟为适宜，因练功时间较短则功力难增，练功时间过长，则易产生疲劳影响练功效果。

(4)练功时不可说话，更不能开玩笑，以免造成不必要损伤。“口开神气散”是练功时禁忌。

(5)要戒烟、少酒，过饥、过饱、饮酒过量、心情不佳、过于疲劳，以及生病时均不可练功。

(6)在整个练功过程中，练功者体内能量消耗较多，要注意休息，适当加强营养，多食瓜果、蔬菜。练功结束后，不能立即喝凉水，更不能用冷水擦洗身体，可用干毛巾擦之。

(7)练功前，须排解二便，切不可忍便憋尿，以免影响练功，练功后不能立即排二便，须时过半小时后方可行之。以免今后练功时造成条件反射，一练功即要排便形成习惯，造成“气泄”。

(8)习练“罗汉功”者前三月绝对禁欲。在以后的练功过程中，也须节欲，须知精满自流的正常生理现象。如若恣意纵欲，其功难成矣。

(9)练功后体内津液随之增多：如口水精液等，指甲发比平时长得快一些，且食量增加精力旺盛，这些都是练功中的正常反应。这时尤须注意固精。

(10)练功之道在于凝神，所谓凝神，即思想注意力高度集中。凝神方能练气，练气即能生精，精满则气充足，气足神就旺盛。故此精乃神之本，精绝则神亡。这个道理最要紧，练功者必须牢记。

(11)练功后切忌紧张，须放松身体，抖动四肢，进行按摩、散步等活动，促进身体恢复正常状态。

(12)练习“罗汉功”必须树立强身健体、见义勇为、抗暴制敌的思想，要讲究武德，切莫有了功夫，仗力欺人，为所欲为，横行社会，望学者切记于心。

罗汉功

“罗汉功”由十八个功式组成，俗称“

十八罗汉功”，内容有：卧佛问心、翻龙绞海、恨地无环、仙人指路、单推泰山、双推泰山、韦驮扶杵、黄莺亮翅、猿猴捧桃、青龙喷水、轩猴献书、金钩倒挂、恶虎扑食、至尊降龙、智觉伏虎、霸王举鼎、铁扁担、铁牛耕地等，习者须功式圆熟后，逐节练习。持之以恒，您的练功愿望肯定能实现，您的身体很快会强健起来，以达到祛病延年的目的。

第一节 卧佛问心

动作一：由立正姿势起势，左脚旁开一步，两腿开立，两脚平行成撑裆，两脚距离稍比肩宽，同时两手握拳，曲肘护腰，拳心向上。站立后调整呼吸，舌尖轻抵上腭，下巴内收、提肾缩肛，两脚五趾抓地，自然呼吸，眼向前看(图1)。

动作二：两拳松开成仰掌，向下由身体两侧缓缓上提至头顶上方，两掌相并、五指并拢成合掌，掌指向上，动作不停，曲肘、两掌经面前下降至胸前，随之两臂内旋，掌指转向内，正对心窝膻中穴，两肘肘尖略上抬，同时两脚跟提起控制平衡，站稳成静状态，眼向前看，呼吸自然，心中默数二十气息(图2)。

动作三：两脚脚跟落地，两臂外旋、合掌，掌指转向上，动作不停，合掌沿胸前下落至腹前，两掌分开，向两侧直臂平举成撑掌，两掌掌心向外，掌指向前，两臂成一直线，眼向前看，同时深吸一口气(图3)。

动作四：两臂外旋，两手抓握成拳，由两侧下落，曲肘上提护腰，眼向前看，同时深呼一口气(图4)。

收功：左腿向右脚并拢，两拳松开，手下成立正姿势，眼向前看。

注：①呼吸默念二十次，是指初练时之运动量，随着功力增长，可增加至默念四十次或更多。每节功法均如此，下面就不赘述了，请注意。②收功动作：动作应缓缓，以配合呼吸，此乃大开大合的动作，吸气时要深而较快，呼吸时要缓慢细习，不可憋气，下面各式收式呼吸时均按此法行之(如图5、6)。③练功时站桩姿势要正确，只有外形姿势的正确，体内的意气方能运行通畅，功力才能增长。初练者要经常对镜纠正，每式均要严格的要求，下面就不重复叙述了。

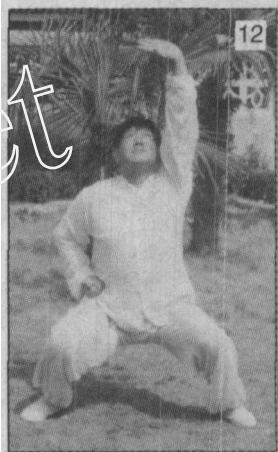
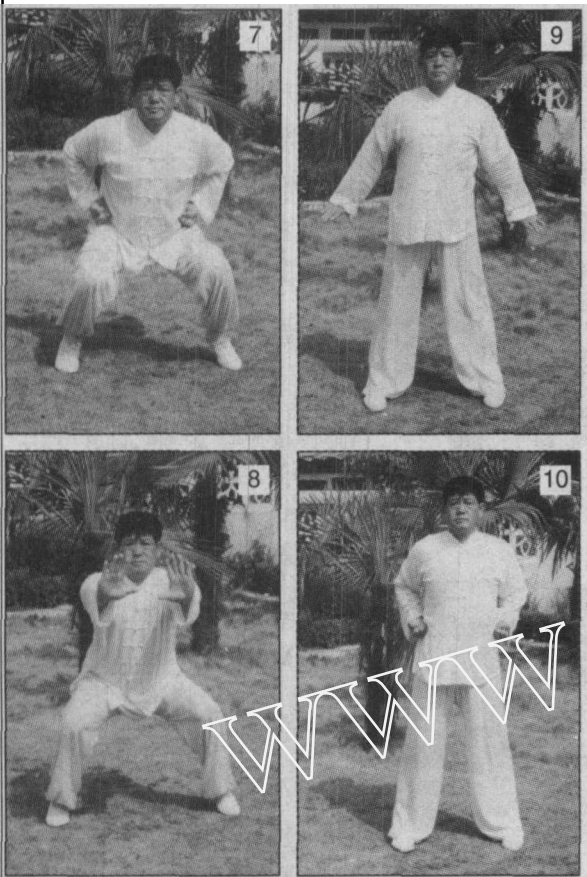
编校：罗迪



少林传统功法

南派真传 罗汉功

文/胡振国



状态,自然呼吸,心中默数二十气息,眼向前看(图8)。再重复推掌,运动三遍。姿势不变。

动作三:两脚脚跟落地,两腿蹬直,立起,两掌内收屈肘合掌于胸前,掌指向上,不停合掌沿胸前下落,至腹前脐下,向两侧分开直臂平举成撑掌,两掌掌心向外,掌指向前,两臂成一直线,眼向前看,同时深吸一口气(图9)。

动作四:两臂外旋,两手下落画弧于两侧抓握成拳,曲肘上提护腰,眼向前看,同时深呼一口气(图10)。

注:①本节功收式与第一节卧佛回心收式要领相同,动作相同。

②本节功紧贴身体两侧,向上提拳的动作,有按摩、擦推肋肋的作用,从而坚实了两肋部部位,提高了强度。

同时胸部扩张增大了肺活量。

③本节功的提踵平衡、摩擦提拳以及自然呼吸,形成了“罗汉功”的三大特点。也是区别于其它功法之处。

第二节 翻龙绞海

动作一:承接上式,两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,眼向前看,两腿屈膝,缓蹲成马步裆桩,随即两脚脚跟离地向上提起,眼仍向前看(图7)。

动作二:两脚脚跟提起,两腿微蹲姿势未变,两拳紧贴身体两侧肋肋上提至两腋下,略平胸前膻中穴处,同时吸气,继而两拳松开向内转腕变立掌,缓缓向前平行推出,直至膀臂伸直,掌指向上,掌心向前,高与肩平,同时呼气,眼看两掌。上动不停,两掌由前向两侧身后画弧下摆,两臂外旋,两掌抓握成拳,收回两腰侧仍成抱肘护腰姿势。再进行提拳,推掌重复上面推掌动作,如此三遍。保持马步,提踵推掌姿势不变,进入静止

第三节 恨地无环

动作一:承接上式,两脚平行开立,稍比肩宽,两拳抱肘护腰,眼向前看,姿势未变。两腿屈膝缓蹲成马步裆桩,眼向前看(图11)。

动作二:马步站桩未变,右拳护腰,左拳紧贴身体左侧肋肋向上提起,至左腋下略平胸前膻中穴处,不停向上翻转,松拳变横掌,直臂向上举起,势同托天掌。掌心向上,掌指向右,身微向后仰,抬头仰望左掌,意欲望穿左掌掌心(劳宫穴),同时深吸一口气(图12)。

动作三:向前弯腰,身向前俯,右拳护腰未动,左掌随向前弯腰俯身之势,直臂向前向下按捺于裆前下身下近地处,五指张开微屈作虎爪抓

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/>