

老拳谱辑集「第三辑」

先天罗汉拳十八手图势  
少林护山子门罗汉拳图影

Xiantian Luohanguan Shibashou Tushi  
Shaolin Hushanzimen Luohanguan Tuying

墨井书屋 朱霞天●著

山西出版集团  
山西科学技术出版社

老拳谱辑集「第三辑」

# 先天罗汉拳十八手图势 少林护山子门罗汉拳图影

Xiantian Luohanquan Shibashou Tushi  
Shaolin Hushanzimen Luohanquan Tuying  
墨井书屋 朱霞天●著

山西出版集团  
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少林护山子门罗汉拳图说·先天罗汉拳十八手图势 / 朱霞天著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009. 11  
(老拳谱辑集丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5377-3334-2

I. 少… II. 朱… III. 少林拳—图解 IV. G852.15-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150535 号

少林护山子门罗汉拳图说  
先天罗汉拳十八手图势

著者 朱霞天

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团  
山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 7.75

版次 二〇〇九年十一月第一版

二〇〇九年十一月太原第一次印刷

字数 75千字

印数 1-4000册

书号 ISBN 978-7-5377-3334-2

定价 16.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请  
与印刷厂联系调换。



老拳谱辑集「第三辑」

先天罗汉拳十八手图势  
少林护山子门罗汉拳图影

Xiantian Luohanquan Shibashou Tushi  
Shaolin Hushanzimen Luohanquan Tuying  
姜井书厘 朱夏天●著

山西出版集团  
山西科学技术出版社

老拳谱辑集丛书

瀚海工作室 策划



## 策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具有理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间较长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



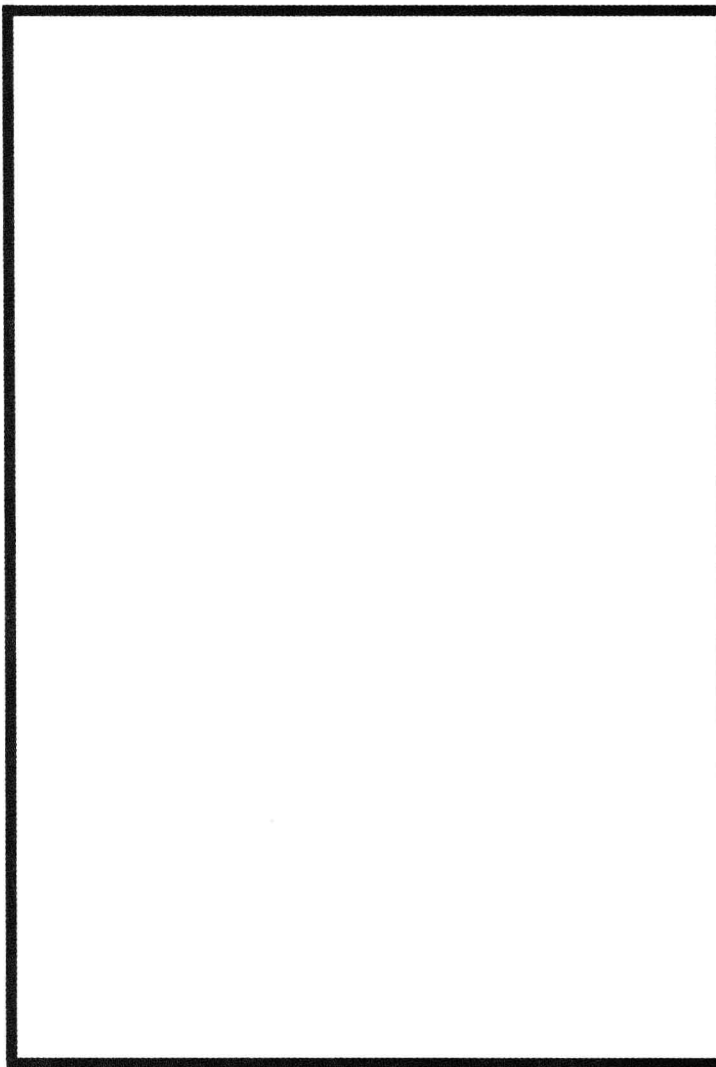
就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



先天罗汉拳十八手图势







## 先天罗汉拳 十八手图势

### 弁言

罗汉拳为内家秘传，创自天竺僧人达摩。达摩梁武帝时人。大通丁未，赤足入中原，卓锡嵩山少林寺。每于演说禅宗之际，见众僧精神不振。甚有盹盹者。慨然曰：“出家人虽不以躯壳为重，然亦不容不彻解于性，使灵魂离散也。欲悟性，必先强身，则躯壳强而灵魂易悟也。”于是创罗汉拳十八手以教僧众，久之，效乃大著，登坐说法之际，不复见萎睡者矣。此其起始也。在当时所谓罗汉拳者，止十有八手，亦并无先天后天之名目。殆达摩只履渡江，翩然西去，少林宗派几绝其传。至金元时，白玉峰披荆入山，得此十八手，乃融合变化，阐幽发微，增为一百十八手，以符一百十八罗汉之数。至此始将

## 先天羅漢拳十八手圖勢

### 弁言

羅漢拳爲內家秘傳。創自天竺僧人達摩。達摩梁武帝時人。大通丁未。赤足入中原。卓錫嵩山少林寺。每於演說禪宗之際。見衆僧精神不振。甚有盹睡者。慨然曰。出家人雖不以軀殼爲重。然亦不容不澈解於性。使靈魂離散也。欲悟性。必先強身。則軀殼強而靈魂易悟也。於是創羅漢拳十八手。以教僧衆。久之。效乃大著。登坐說法之際。不復見萎睡者矣。此其起始也。在當時所謂羅漢拳者。止十有八手。亦並無先天後天之名目。殆達摩隻履渡江。翩然西去。少林宗派。幾絕其傳。至金元時。白玉峯披荆入山。得此十八手。乃融合變化。闡幽發微。增爲一百十八手。以符一百十八羅漢之數。至此始將



达摩所传之十八手，进号曰先天罗汉拳。盖明己之所传者，咸脱胎于十八手也。其后洪蕴贯一，独杖僧李镜源辈皆少林健者，各立门户互有增减，虽仍以百十八手为率，法则变矣。及清初，少林虽异常兴旺，特回光返照，瞬息即灭，殊可惜也。此后则非但达摩所传之十八手，绝无传人。即白玉峰之百十八手，亦已无人能得其奥。至于今人之所谓罗汉拳者，南北异派，传者异法，错乱而无可宗矣。兹编为华山姚氏家藏，法止十八手，精华所萃，不失本真，颇可贵也。姚氏式微，此书乃转辗而入于虞山蒋氏，盖覲园孝廉以百二十钱得之于吴门旧书摊上。覲园孝廉，本此中能手，得此技益精进，于是又广原本之意，著学拳要诀一卷，附录卷首，简洁详明，学者可知所适从矣。蒋君小溪，为覲园孝廉文孙，颇与予善。知予乐此，出藏本相示，爰照录一册，以便学习。兹特付诸剞劂，以公同好。识兹数语，聊当弁言。

丙寅早秋 倣生识  
于破琴铜剑楼。

達摩所傳之十八手。進號曰先天羅漢拳。蓋明己之所傳者。咸脫胎於十八手也。其後洪蘊貫一。獨杖僧李鏡源輩。皆少林健者。各立門戶。互有增減。雖仍以百十八手為率。法則變矣。及清初。少林雖異常興旺。特迴光返照。瞬息即滅。殊可惜也。此後則非但達摩所傳之十八手。絕無傳人。即白玉峯之百十八手。亦已無人能得其奧。至於今人之所謂羅漢拳者。南北異派。傳者異法。錯亂而無可宗矣。茲編為華山姚氏家藏。法止十八手。精華所萃。不失本真。頗可貴也。姚氏式微。此書乃轉輾而入於虞山蔣氏。蓋覲園孝廉以百二十錢。得之于吳門舊書攤上。覲園孝廉。本此中能手。得此技益精進。于是又廣原本之意。著學拳要訣一卷。附錄卷首。簡潔詳明。學者可知所適從矣。蔣君小溪。為覲園孝廉文孫。頗與予善。知予樂此。出藏本相示。爰照錄一冊。以便學習。茲特付诸剞劂。以公同好。識茲數語。聊當弁言。丙寅早秋倣生識于破琴銅劍樓。



## 学拳要诀

### 第一节 练气之法

技击之道尚德不尚力，用以保身家，防制毒蛇猛兽之侵害，非学以好勇斗狠，以击人为事也。故不动手则已，若动手，必致人死命。精于此者，不肯轻露锋芒，亦以是也。欲学拳必先养气。养气功深，则利不能侵，荣辱不能动，一切邪魔不能扰。然后始足与言技击。且气沛则神完，神完则力足，力足则百体舒泰而筋骨强健矣。故学拳者，首重养气。然则养气之法又何如？曰：澄心志，远思虑，绝情欲，摒嗜好。如斯可矣。兹撮要举数节于下。

#### (甲) 练吐纳

呼吸为强健脏腑之善法，即是吐纳。行此之时，出入都由于肺。肺为气之府，气为力之源。练力者必先练气，盖以此也。惟行此之时，不宜太猛，不宜过久，不宜在秽浊之地。须加意也。

### ▲学拳要诀

#### 第一节 练气之法

技击之道尚德不尚力。用以保身家。防制毒蛇猛兽之侵害。非学以好勇鬪狠。以击人为事也。故不动手则已。若动手。必致人死命。精于此者。不肯轻露锋芒。亦以是也。欲学拳必先养气。养气功深。则利慾不能侵。荣辱不能动。一切邪魔不能扰。然後始足与言技击。且气沛则神完。神完则力足。力足则百体舒泰。而筋骨强健矣。故学拳者。首重养气。然则养气之法又何如。曰：澄心志。远思虑。绝情慾。摒嗜好。如斯可矣。兹撮要举数节于下。

(甲) 练吐纳 呼吸为强健脏腑之善法。即是吐纳。行此之时。出入都由於肺。肺为气之府。气为力之源。练力者必先练气。盖以此也。惟行此之时。不宜太猛。不宜过久。不宜在穢濁之地。須加意也。

先天羅漢拳十八手圖勢

三



### (乙)练趺坐

趺坐为习静之道。能静则心志自清，心志清则百念灭矣。坐法与僧家之坐禅无异。惟初行者，每患不能静，其苦异常，必须设法遏止，使其杂念不兴。然后习惯变成自然，虽有外魔亦不能扰矣。坐时上身宜正而直，下身及四肢须平均安置。坐之时间须逐渐增加，不可躐级。

### (丙)练按摩

按摩为舒畅筋骨、调和血脉之法，为内家秘传，功效甚著。法于吐纳之前，或趺坐之后，以手心按摩全身穴道，自涌泉穴起，至太阳穴止。不可遗漏一处。在左者用右手摩之，在右者用左手摩之。先顺后逆，各行三十六次。至若海底等适中之穴道，则两手替换摩之，左顺右逆，亦各三十六次（傲生按此法文八段中，载之甚详）。

### (丁)练运气

气既营养充沛，必须善于运用，始克防御毒害。否则其功只健身而已。盖寻常人气之可到者，不过心脏肺腑，至于骨络穴道，

(乙)练趺坐 趺坐為習靜之道。能靜則心志自清。心志清則百念滅矣。坐法與僧家之坐禪無異。惟初行者。每患不能靜。其苦異常。必須設法遏止。使其雜念不興。然後習慣變成自然。雖有外魔亦不能擾矣。坐時上身宜正而直。下身及四肢。須平均安置。坐之時間。須逐漸增加。不可躐級。

(丙)練按摩 按摩為舒暢筋骨。調和血脈之法。為內家秘傳。功效甚著。法于吐納之前。或趺坐之後。以手心按摩全身穴道。自湧泉穴起。至太陽穴止。不可遺漏一處。在左者用右手摩之。在右者用左手摩之。先順後逆。各行三十六次。至若海底等適中之穴道。則兩手替換摩之。左順右逆。亦各三十六次。（傲生按此法文八段中。載之甚詳）。

(丁)練運氣 氣既營養充沛。必須善于運用。始克防禦毒害。否則其功只健身而已。蓋尋常人氣之可到者。不過心臟肺腑。至于骨絡穴道。



则运行不到矣。故气足须善运。运气之法，初习时宜按部行之。譬诸我欲运气入我之太阳穴，先须将气提之上升，既能上升之后，始可运之入穴。习练久之，自能称意运行而无阻。但此法实至难，非朝夕可以竟其功，数年可以见其效也。且习之之法，亦大有只能意会，不可言传之概。使学者能将各法持久习练。功深之后自能领悟也。

## 第二节 练功之法

学技击，非仅学手步施展各法已也。盖拳法止足为攻击架御之用。若无实力以临之，纵有法亦何所施展。故言技击者必练功。功有内外之分，内功尚气，已略言之矣；至外功则练筋肉皮骨，使之坚实。练力以佐其用。惟功亦有软硬之分。软功以柔胜。如黑沙手、一指禅等是，又谓之阴功。硬功以刚胜。如铁布衫、铁牛功等是。今之练功者，以硬功为多。因学习也易而成功较

則運行不到矣。故氣足須善運。運氣之法。初習時宜按部行之。譬諸我欲運氣入我之太陽穴。先須將氣提之上升。既能上升之後。始可運之入穴。習練久之。自能稱意運行而無阻。但此法實至難。非朝夕可以竟其功。數年可以見其效也。且習之之法。亦大有只能意會。不可言傳之概。使學者能將各法。持久習練。功深之後。自能領悟也。

### 第二節 練功之法

學技擊。非僅學手步施展各法已也。蓋拳法止足為攻擊架禦之用。若無實力以臨之。縱有法亦何所施展。故言技擊者必練功。功有內外之分。內功尚氣。已略言之矣。至外功則練筋肉皮骨使之堅實。練力以佐其用。惟功亦有軟硬之分。軟功以柔勝。如黑沙手一指禪等是。又謂之陰功。硬功以剛勝。如鐵布衫。鐵牛功等是。今之練功者。以硬功為多。因學習也易而成功較



速也。且练硬功，无一定成法，但能持久，即可有成。如以臂触树，久而其臂亦可铮铮如铁。以头触石，久而头可当铁锤。若言古法，亦不过如是耳。略举数则，以备一格。

(甲)黑沙手

黑沙手为阴功之一，最为凶狠。擅此术者，其手不必著人身体，而人自受其伤损，肌肤为裂，脏腑为碎，未有不死者。且受伤后，无救治之法。练法用大盘一事，先满细沙，以手入沙揉擦之，力尽而止。日必数行之。初行之时，皮肤触沙，异常苦痛，久而渐减。其后手不入沙，离盘数寸，凭空揉擦之，渐至盘中之沙随手而动，手渐移高，至离盘数尺为止。末后揉擦之际，沙竟能跃出盘外。至此须易铁屑，如上法行之。由铁屑而铁珠、铁弹，如皆能信手凭空移动，则功成矣。惟练此功后，其手永无他用，触物物坏，触人人伤，故学者绝鲜。

(乙)一指禅

此法为僧家独传之秘法。聚全功于一指，亦不必着体

速也。且練硬功。無一定成法。但能持久。即可有成。如以臂觸樹。久而其臂亦可錚錚如鐵。以頭觸石。久而頭可當鐵鎚。若言古法。亦不過如是耳。略舉數則。以備一格。

(甲)黑沙手 黑沙手為陰功之一。最為兇狠。擅此術者。其手不必著人身體。而人自受其傷損。肌膚為裂。臟腑為碎。未有不死者。且受傷後。無救治之法。練法用大盤一事。先滿貯細沙。以手入沙揉擦之。力盡而止。日必數行之。初行之時。皮膚觸沙。異常苦痛。久而漸減。其後手不入沙。離盤數寸。憑空揉擦之。漸至盤中之沙。隨手而動。手漸移高。至離盤數尺為止。末後揉擦之際。沙竟能躍出盤外。至此須易鐵屑。如上法行之。由鐵屑而鐵珠鐵彈。如皆能信手憑空移動。則功成矣。惟練此功後。其手永無他用。觸物物壞。觸人人傷。故學者絕鮮。

(乙)一指禪 此法為僧家獨傳之秘法。聚全功于一指。亦不必著體



而可伤人。用法如閉血法，只須凭空向人一指，其人即或立或仆，不能转动。若用解閉血法之法解之，創者可立愈，不致有性命之忧。此法予习而未精，后恐有失，故弃而不学，而一指已无用矣。法先用油灯置暗室中，宁神静气，按其高下，用指凭空指之，不可稍偏，至灯熄为度。然后渐移其身使远。久而隔透明之物而行之，阻碍之物不坏，而灯自熄，则功成矣。按人体之血穴遥点之，毋怪其能立闭也。

### (丙)铁牛功

此硬功中专练腹部之功。腹为人体最弛软、最紧要之地，若不经意，最易受伤。常人尚如此，何况习武者不免有争斗者乎。故学拳者，对于此等功，大都练之，正以防不测也。练法，初于安卧之后，晨兴之前。用掌摩擦按捺之，进而拳叩之，久而腹自能坚。复鼓足其气，用木击扑之。数年之后，非但拳不能伤，即刀枪一时亦未容遽入。但练此功，最好在幼年，其效最宏。若二十以外人，虽勤习，功亦微矣。

先天羅漢拳十八手圖勢

七

而可傷人。用法如閉血法。只須憑空向人一指。其人即或立或仆。不能轉動。若用解閉血法之法解之。創者可立愈。不至有性命之憂。此法予習而未精。後恐有失。故棄而不學。而一指已無用矣。法先用油燈置暗室中。寧神靜氣。按其高下。用指憑空指之。不可稍偏。至燈熄為度。然後漸移其身使遠。久而隔透明之物而行之。阻碍之物不壞。而燈自熄。則功成矣。按人體之血穴遙點之。毋怪其能立閉也。

(丙)鐵牛功 此硬功中專練腹部之功。腹為人體最弛軟最緊要之地。若不經意。最易受傷。常人尚如此。何況習武者不免有爭鬪者乎。故學拳者。對於此等功。大都練之。正以防不測也。練法。初於安臥之後。晨興之前。用掌摩擦按捺之。進而拳叩之。久而腹自能堅。復鼓足其氣。用木槌擊扑之。數年之後。非但拳不能傷。即刀槍一時亦未容遽入。但練此功。最好在幼年。其效最宏。若二十以外人。雖勤習。功亦微矣。



### (丁)龍爪功

此擒拿手也。名虽为硬功，实则刚柔互济，相辅而行，合软硬功而一之者也。其功专重手腕以下各部，而于指头为尤切要。盖专恃指之力以折服敌人，使彼身一著指，如受桔桔，纵有千钧之力，亦无所施展，但不伤人。抓时虽亦有一定之部位，而释手即可复原。非若一指禅闭血法等之须用解法也。练时须用木桩，使指头叩而撼拔之，以拔起为度。然后凭空用指头互叩而抽掖之。法与一指禅相仿佛，唯较为易成耳。龙爪功若不凭空练习柔劲，则指着人身，骨可立碎。我故曰此刚柔互济之功也。

先天羅漢拳十八手圖勢

八

### 第三節 練拳之法

(丁)龍爪功 此擒拿手也。名雖為硬功。實則剛柔互濟。相輔而行。合軟硬功而一之者也。其功專重手腕以下各部。而于指頭為尤切要。蓋專恃指之力以折服敵人。使彼身一著指。如受桔桔。縱有千鈞之力。亦無所施展。但不傷人。抓時雖亦有一定之部位。而釋手即可復原。非若一指禪閉血法等之須用解法也。練時須用木椿。使指頭叩而撼拔之。以拔起為度。然後憑空用指頭互叩而抽掖之。法與一指禪相彷彿。惟較為易成耳。龍爪功若不憑空練習柔勁。則指著人身。骨可立碎。我故曰此剛柔互濟之功也。

拳術非僅學而已也。必須久練。亦非僅練而可以收其功。又必須隨在學習。斯可也。拳有三學。學架子、學動作、學神是也。拳有三法。眼法、手法、步法。

### 第三節 練拳之法

拳術非仅学而已也，必须久练；亦非仅练而可以收其功，又必须随在学习，斯可也。拳有三学：学架子，学动作，学神是也。拳有三法：眼法、手法、步法





是也。眼法三：曰逼，曰怒，曰閃，曰閃。手法二十二：为斫、削、磕、靠、擄、逼、摆、撇、剪、分、挑、钩、缩、冲、倒、压、拔、挡、杀、插、抓。步法十三：为马步、弓步、寸步、过步、箭步、联珠步、分身步、鸳鸯步、快步、冲步、卧虎步、飞腾步、绞花步。学拳有三戒：一曰躐等，二曰贪多，三曰粗忽；而散漫懒惰、迟缓歪斜、躁急无恒等事，尤为学拳者所大忌。如犯其一，则终身无成就之日。是宜慎也。习拳者宜先稳步，盖基础也。步稳始练拳，拳熟则得心应手，上下开合，所向无迟钝。然后将各势分析之，以求其变化，而定其虚实。变化既明，神妙自生，乃更求各势之用法，于进退攻守之中，有制胜出奇之妙。惟拳法重守轻攻。盖守者以逸待劳，使攻者疲于奔命，待敌人拳法既懈，乘间抵之，无往不胜。若挥拳踢腿，一味猛攻，是特授隙于人，取败之道也。兹将各法要纲录下。以备采择。

#### (甲)练架子

学拳如造屋，基础不坚固，倾覆之患立见。殆有基础之后，始可治墙壁，架梁栋。练气练功，拳之基础也。架势步位，拳之墙壁梁

是也。眼法三：曰逼、曰怒、曰閃。手法二十二：为斫、削、磕、靠、擄、逼、摆、撇、剪、分、挑、钩、缩、衝、倒、壓、撥、擋、殺、擄、插、抓、步法十三：爲馬步、弓步、寸步、過步、箭步、聯珠步、分身步、鴛鴦步、快步、臥虎步、飛騰步、絞花步。學拳有三戒。一曰躐等，二曰貪多，三曰粗忽，而散漫懶惰、遲緩歪斜、躁急無恆等事。尤爲學拳者所大忌。如犯其一，則終身無成就之日。是宜慎也。習拳者宜先穩步。蓋基礎也。步穩始練拳。拳熟則得心應手。上下開合。所向無遲鈍。然後將各勢分析之，以求其變化。而定其虛實。變化既明。神妙自生。乃更求各勢之用法。于進退攻守之中。有制勝出奇之妙。惟拳法重守輕攻。蓋守者以逸待勞。使攻者疲於奔命。待敵人拳法既懈。乘間抵之。無往不勝。若揮拳踢腿。一味猛攻。是特授隙于人。取敗之道也。茲將各法要綱錄下。以備採擇。

(甲)練架子 學拳如造屋。基礎不堅固。傾覆之患立見。殆有基礎之後。始可治牆壁。架梁棟。練氣練功。拳之基礎也。架式步位。拳之牆壁梁