

106
許禹生編

羅漢行功法

廕昌題

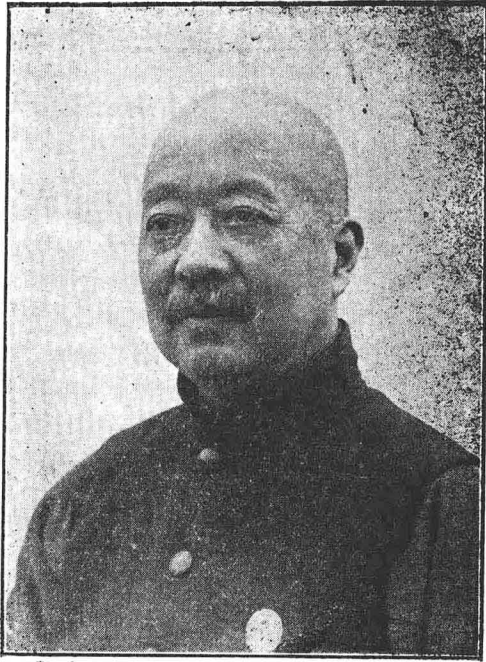


壬申孟夏

有勇為知方

吳佩孚題





著者肖像

羅漢行功法

序言

拳術基本教練之法有二。一曰散手。旨在熟練應用。一曰行功法。旨在強健身體。類皆單式練習。行功法則形似體操而運動較之遲緩。其不同者。以精神爲主。運用肢體。每式均以意運勁。務令氣血徧於周身。達於四肢。周而復始。無一部偏頗之弊。久則筋肉緊張。氣血暢達。內而五臟六腑。外而筋骨肌肉。概收發育強健之效。而智慧亦從而增進矣。我國舊傳五禽圖，八段錦，十二式等。皆行功法也。體育學校設立之初。曾將易筋經內十二式。加以詮釋。用作教材。學者稱便。辛酉歲吾友楊君季子。以手抄羅漢行功論相示。姿勢優美。論述精深。視十二式尤

美善矣。甲子春體育研究社擬刊行體育書報。同人以是書委余詮釋。再四披閱。益深嘆服。惟原書總式凡十八。每式中均含有分式。或三或五不等。說明均用詩歌。文字未盡能達其意。繪圖之法亦嫌簡略不完。鄙人不自度量。輒爲詳審其詩歌中運動之原意。及各式名稱之由來。慎辨性質。編列動作。次其秩序。使每一分式。爲一動一作。聯各動作成一階段。圖式未善者另繪之。俾得施以口令用作學校教材。竭數月之力乃獲成編。較原書不無出入。然大體要旨。無敢歧也。海內研究體育之同志。盍教正焉。

民國十三年八月古燕許霽厚識

凡例

一此書所列各運動。分量頗高。高級小學及中學師範學校用之最爲

適宜。

一 行功法各節內。含有拳術基本姿勢。習拳術者按式練習。自能穩固樁步。增長膂力。靈活身體。發展智識。

一 凡習一種運動。若不明瞭其效果應用。則難引起興趣。茲按式記其功效。以便依之練習。

一 體育家每謂拳術姿勢。概爲全身運動。殊不盡然。茲體察每式主要部分。分記於後。以備編教案者之採擇。

一 此書圖式詳明。學者依圖自行練習。亦能強健身體。調和氣血。令弱者轉強。柔者安康。有醫療體操之價值。

一 此書解釋務期明顯。教授體操或國技者。均可用充教材。

一 書中用語。間有粗俚者。惟意有專指。未便更易。概仍其舊。

一書中間有拳術上名詞。非常用者。概加註釋。

一此書編撰時由蠶厚說明動作。舍姪小魯筆記。舍甥郎晉堉繪圖。付印校訂則有張君景蘇。至辨正姿勢。商定說明。則有孔君廉白。石君子壽。李君劍華。蘇君紹眉。矯正錯誤。則有沈君商者。楊君季子。伊君見思。金君麗卿。極資輔助。並書於此。用誌勿諼。

原序

天地萬物一氣之所結成而已。天地無氣則陰陽息。萬物無氣則生機滅。養氣顧不重哉。人爲萬物之靈。則養氣當爲尤重。欲求其道。應以十八羅漢功爲最勝。學者誠能鍊氣歸神。鍊神歸氣。直養無害。塞天地而憾鬼神。則爲聖爲神。誕壽卻疾。忠孝仁義。皆由於此。而迂闊之士。往往以短打爲隣。於邪不知。文教武備。千古並用。王公庶人。未有專恃

文教而不需武備者也。夫和風甘雨。與雷霆而俱懾。長養滋培。復肅殺以爲心。是天地不能有文而無武也。天地猶如此。人奚可弗講哉。夫行功短打。其道亦非淺鮮者。以乾坤交泰。以坎離既已定位。水火相濟。山澤通氣。雷風相薄。太極，兩儀，四象，八卦，三百八十四爻，悉在行功之內。是又武備之中而兼文事者也。然則謂短打可弗講者。是其人猶謂通乎文事者也。雖然短打之傳。世乏其人。惟雲花觀升霄道人。親謁河南少林寺。得福海禪師秘授羅漢真傳並行功法。呼吸演練。藝技冠羣。而自以爲未臻妙境。復遊勞山。遇一緇侶少林僧也。詢斯道曰未學。跪而請焉。曰竊嘗聞之。遂手舞足蹈。口授目傳。經宿而去。遍尋無跡。自是心目豁然。頭頭是道。於是武藝無一不精。而短打尤其卓卓者。余素仰其人。一日齋宿奉謁。蒙教終日。叩之響應諸子百家。種種異人。

。短打乃其餘技耳。先生身不滿六尺。凜凜然有萬夫不當之勇。一動手足。神速變化。恍惚莫測。令人可望而不可即。是豈人所易能哉。先生曰。吾用功於此道有年矣。身無樹立。而身已老無爲也矣。受業門徒。祇曉其大概。而未底精深。所授形圖。註釋精詳。意欲傳後。但恨識淺學疏。有愧高明。亦非予之所敢私。故敬書於紙。留贈後賢。略備採取。以爲養氣之助云耳。至於行功短打。奧妙無窮。非余所敢知也。噫先生之道成矣。先生進乎技矣而猶此。若夫外道旁門。稍有竊取。不惟不諳行功。並未知羅漢短打者。輒詡詡自矜。欲兒撫天下豪傑。其去先生何如哉。因不揣固陋。退掃雲軒。沐手焚香。以誌先生之高義云。

行功歌訣

子午卯酉晝夜還。燒酒房事總休貪。輕擊重打有先後。日就月將無斷間。

。昔人依此成羅漢。我輩學來作奇男。千鍾萬鍊猶嫌少。功夫何惜一百天。

行功一道。或全用或摘用。皆要清心寡慾。朝乾夕惕。行時固宜存神固氣。由心經而達於四肢。自時流通略無矯強。卽不行時。作止語默。亦須全真養氣。使無散亂。斯爲精行功矣。

第一式 仙人拱手式

束帶緊腰。偃氣全神。交指反掌。推送雙捶。曲膝下腰。伏地施禮。仰首朝天。凹腰腆肚。

第二式 霸王舉鼎式

雙手分水。兩腳掙力。大鵬展翅。全身使力。力舉千斤。提杵騎馬。雙捶分檔。搬鞍騎馬。金盤托月。全身積力。

第三式 左右插花式

雙手扶鋸。兩脚並立。仙人指路。騎馬曲膝。單手過腦。逼氣實腹。一手抱肋。曲膝勾脚。雙手交合。收功提氣。

第四式 枯樹盤根式

犀牛望月。推送雙掌。鶴子翻身。窩裏抱捶。海底撈月。曲腰下腰。背面回手。貼閉收功。

第五式 夜叉探海式

單手舉鼎。曲腰撲地。單捶偏肋。把灣掬水。

第六式 推窗亮榻式

來往抽鋸。推山拔木。提綱蹬膝。迎風雙掌。

第七式 韋陀獻杵式

腦前分手。二郎擔山。合手舉鼎。騎馬收閉。

第八式 老僧入禪式

降龍伏虎。偃襠劈岔。分襠騎馬。燕子雙飛。

第九式 鐵牛耕地式

背面定息。並立偃穴。拔力分筋。攢捶積力。

第十式 青龍擺尾式

撐腿合手。揚鞭跨馬。提步纏封。招前擋後。

第十一式 左右驅馬式

扣手獨立。鐵門蹬膝。

第十二式 燕子啣水式

抽梁換柱。回馬撲蟬。翻身合手。金鷄獨立。

第十三式 虎奔人身式

兩脇扇風。四柱懸空。死蛇踢地。胸前掛印。

第十四式 陳搏大睡式

井底栽花。攢拳劈空。劉全進瓜。浮水渡力。

第十五式 父子三請禮式

翻身撞捶。把刀千斤。翻手扣手。霸王掖弓。

第十六式 鯉魚挺身式

黃龍翻身。曲弓扣弦。

第十七式 張遼獻袍式

起膝抱月。蹬力曲膝。雙捶崩硬。跨馬勒韁。

第十八式 金鈎掛玉瓶式

避月交脛。疊身存腎。擎天玉柱。

羅漢行功法總訣

呼吸定息。偈氣全身。虛心實腹。養氣生津。

實腹者。練丹田氣滿。虛心者。鼻孔提氣存於心。聽其自然。行功積力。氣足則力壯。

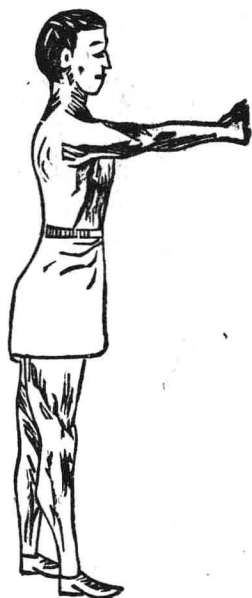
第一式 仙人拱手式

(動作) 有四 (一)交指前推 (二)屈身打躬 (三)仰身托掌 (四)
(兩臂下落)

(一) 交指前推 左足側出一步。兩手指交叉。橫掌向前平推。(手心

向前)

交 指 前 推



(注意) 掌前推時。胸
椎骨向後。臂彎處須伸
直。肩勿上聳。掌心用
力前推。腕與肩平。

(功用) 本動作運動肩背肘腕各關節。及上肢筋肉。增加膂力。

(二) 屈身打躬 上體向前深屈。兩臂隨之落下。同時運用腕指之力。使

手心合併。作打躬式。

躬 打 身 屈



(注意) 上體向前屈。頭宜抬起。否則

難免腦充血之病。膝蓋宜挺直

(功用) 此動作爲腰部運動。可以堅固

內腎。療治腰疾。並增長腕力

(三) 仰身托掌 上體後屈。兩臂翻掌上舉。

掌托身仰



(注意) 上體
向後屈。胸宜挺
出。腹部內收。
臂上舉宜伸直。
掌心用力上托。

(功用) 本動作爲胸部運動。調理三焦諸病。胸膈不快等症。