

中华武功绝学

毛志坚 著

罗汉神打

人民体育出版社



中华武功绝学

毛志坚 著

罗
叔
神
打

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华武功绝学：罗汉神打/毛志坚著. -北京：人民
体育出版社，2009

ISBN 978-7-5009-3688-6

I. 中… II. 毛… III. 拳术-运动训练-中国
IV. G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097917 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.625 印张 134 千字
2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
印数：1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3688-6

定价：15.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67143708
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

作者简介

毛志坚，1966年5月出生。大学本科学历。福建省武术协会理事、中国武术六段。现任福建心武自然门武术研究院副院长、中国万鹭武术馆副馆长、福建闽东心武自然门武术研究院院长兼总教练、福建省宁德市武术协会副主席、福建省屏南县武术协会副主席兼秘书长、福建省屏南具体校武术散打总教练等职务。

作者从小爱好武术，8岁起开始师从多名武林隐士、少林高手练习少林武术、散打等。1985年5月师从自然门第三代传人、著名武术技击家万籁声嫡传弟子陈志清，开始系统学习自然门、六合门、罗汉门、张三丰太极拳等武学，武功突飞猛进。

1989年参加宁德地区第三次运动会，获刀术、棍术、拳术三项第二名。1990年5月受聘任中国万鹭武术馆副馆长。1990年6月24日创办成立屏南第一家武术馆，开始建馆授拳。2001年参加宁德市“燕京杯”武术大赛获个人第一名；2002年率队参加宁德市首届“TCL”杯武术散打争霸赛获团体第二名，2006年率队参加宁德市第二届运动会武术散打比赛，获团体第一名。2006年9月担任福建省民间武术比赛裁判。2007

年6月创办福建闽东心武自然门武术研究院。2007年10月，应新加坡武术总会邀请，率队参加新加坡“金航杯”国际武术邀请赛，获四个第一名，两个第二名，他本人获南拳第一名，并被新加坡武术总会授予“武术卓越”称号。2008年6月率队参加南少林武术大赛获四金三银三铜的成绩。2009年7月参加香港第一届世界中华国术大赛，获南拳、南拳对练、棍术、太极拳四项第一名。同年7月担任福建省武术协会理事。

序

吾 10 岁拜厦门南普陀寺于欧道师门下，开始系统练习少林武功，二十五岁被自然门第二代传人、著名武术家、技击家、武术教育家、一代武林泰斗万籁声老师纳入门下，学练六合门、罗汉门、自然门、张三丰太极拳等武学。寒暑易节，内外兼修，深得自然门武功之真传，历经三十多年的传承和创新，逐步领悟道家哲学及自然门学说的精髓，并以此铭为修德、立人、谋事的要益。

学生毛志坚是自然门、六合门、罗汉门武术的后起之秀，颇有武术天赋。从 1985 年追随我习武至今，二十多年如一日，勤勤恳恳，为继承和发扬自然门、罗汉门、六合门武学做出了不懈的努力，也取得了很好的成绩，是中华武术自然门、罗汉门、六合门的一朵奇葩。

武术源于自然，归于自然，今我学生毛志坚能将自然门、罗汉门的武学述之于文，公之于世，也是对自然门、罗汉门武术的贡献。该书系统地介绍了罗汉神打的渊源、功法、打法，图文并茂，说理透彻，能够反映罗汉神打的基本原貌，可供广大武术爱好者一鉴。

中华武术门派众多，拳种如云，各具特点，各有所长。学习自然门、罗汉神打的同仁须知业精于勤，艺无止境。唯努力虚心向各派学习，吸取其精华，才能为继承和发扬祖国优秀的传统武术文化奋斗终身。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read '张生' (Zhang Sheng), with a long horizontal line extending from the right side.

2008 年 10 月 10 日于厦门

序

中华武术精彩纷呈，然天下武术是一家。

吾8岁起即从长辈学习自然门武术，后又学得少林、武当等诸多门派之武艺。一生矢志钻研传统武术，仰之弥高，俯之弥深。天南地北，门系繁多，各有所长，然皆不出“内练精气神，外练手眼身”，无论如何推陈出新，皆不离中华文化之熏陶濡养。是以谓之为一家人。如是，习武者当视为一家亲人。

科技迅猛发展，生活节奏不断加快，传统武术之继承发展遭遇了相同挑战。如何让其更深入持久地造福民生，实乃大家庭该共同面对之难题。吾以为武术乃人类共有之文化财产，非某个门派或某个武林高手所独有，无论谁拥有多么厉害的武功，终将只是武术传承纽带之一环，习武者有义务将其继承发扬光大，万不可囿于传统门派之见。然仍有人固步自封、坐井观天，自吹自擂、不思进取，习惯于前人所栽之大树下乘凉。此等恶习，终将耽误武术发展之大业。先辈们含辛茹苦、历经沧桑传下之武艺，倘在当今没有承传下去，则吾等当属历史罪人。

后起之秀毛氏志坚，嗜武如命，深得万师伯嫡系之

真传。其武艺超群，于各类赛事获奖无数。且其以弘扬中华武术为己任，兢兢业业，多年如一日，实属难能可贵。历经多载构思与实践，今其将少林绝学“罗汉神打”付之文字，公之于世。该著讲求实战技击、攻防兼备；说理透彻，简明扼要，深入浅出；动作示范图文并茂，通俗易懂。且作者广习自然门、六合门、罗汉门、太极拳等武学，故其所言之“罗汉神打”已超越一派之单传，乃旁征博引、融会贯通众多武学之结晶，此尤为可嘉，定令人耳目一新。有缘之人，握此书在手，若认真研磨，定会有不浅之收获。

《易经》有云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”学武之人在自强不息修炼武艺的同时，自当谨记以德立身。修艺并修身，方能使武术造福人寰，反之则为祸害，切记切记！

愿有更多有识之士投身武术，并将其发扬光大，广种福田。如是，国民当有健康之体魄，当有健康之心灵！



前言

少林古刹，武林圣地，高僧辈出，名扬天下。世人为求得其一技，不惜跋山涉水，拜川访岳。然佛门戒律森严，武艺不轻易外传，故谙熟少林真功夫者少之又少，若非有缘之人，难获分毫。

师祖刘氏百川，佛缘甚笃，拜识高僧澄云，多载春秋，朝夕相处，遂得少林功夫之精华“罗汉神打”。刘师祖挟此技纵横江湖，虽遇艰难险阻，却屡能以此神功克之。众人叹为观止，尊称师祖为“江南第一神腿”。国父孙中山对此神功亦赞赏有加，亲书“尚武精神”之牌匾赐予师祖，实乃武林中人少有之荣幸。“罗汉神打”自此走出佛门，造福社稷。但得刘师祖真传者亦属少数，唯有吾师爷万籁声等数人。

吾自幼嗜武，广习各派功夫。蒙陈师志清之厚爱，得习万师爷嫡传之“罗汉神打”，如获稀世珍宝，几十载勤修苦练，未曾荒辍。习之愈久，愈感此拳之神妙。世上万物纷纭，无非阴阳变化而成。盖罗汉神打，亦讲究阴阳互化之奇功，分为明暗八打、内外八腿及内外八锤。肩膀顶肘膝、手眼身法步处处相合；内围贴身靠打、外围放长击远面面俱到：拳打脚踢、头顶肘靠等技

术最细最全；招招朴实无华又能出奇制胜，个中奥妙难以形于文字。吾行走江湖多载，每出此拳，皆能败敌于须臾，且屡试不爽。市井流俗中之打抱不平、擂台上之剧烈较艺、军营里之摸爬滚打，此拳皆能给予我一往无前的勇气和必胜之决心。

求证传统武术的过程，是一条漫长、艰辛、寂寞、曲折的路程，武术是一种去伪求真的艺术和哲学，是追求生命科学的禅与道，在继承发扬的基础上，它必须去其糟粕，取其精华，必须抱着科学、求实发展的态度，以个人独特的方法去探索与追求。

自然门一代宗师杜心五把“动静无始，变化无端，虚虚实实，自然而然”十六个字作为自然门拳法的高度概括和总结。意拳大师王芃斋把“拳本无法，有法也空”“道法自然”作为形意拳的修炼境界，武之圣者李小龙把“以无法为有法，以无限为有限”作为创立截拳道思想。太极的思想上溯到远古的河图等等，从古到今，中国任何一个武术流派的理论体系和灵魂都离不开释、儒、道的思想范畴，武术最终的求真道路应从自然中来，回自然中去。它的最高境界即是空。

一花独放不是春。吾庆幸能得此拳之时，深感此拳当于更广阔天地间，造福民生。正如自然门大师杜飞虎先生所言：“武术乃人类共有之文化财产，非某个门派或某个武林高手所独有，无论谁拥有多么厉害的武功，终将只是武术传承纽带之一环，习武者有义务将其继承

发扬光大，万不可囿于传统门派之见。”此数语点开余心中之结，故决心将师之所传毫无保留呈现于世。

然学拳修佛，总与缘分息息相关。有缘见识罗汉神打者，当备加珍惜；有缘研修罗汉神打者，当备加刻苦修炼。一招一式需认真，招招式式皆不凡。功成自能重如泰山、轻如鸿毛，自能来如疾风骤雨、去如风卷残云。

深谢诸位师长及师兄弟之关心，此书得以顺利出版。然学识与时间有限，书中错误，实属难免，望同行不吝指正，吾当深感庆幸！

目 录

第一章 罗汉神打概述	(1)
第一节 罗汉神打的缘起与传承	(1)
第二节 罗汉神打的功法特点	(2)
一、刚柔相济	(3)
二、内外合一	(3)
三、运气调息	(3)
四、注重内劲	(4)
五、气势连贯	(4)
第三节 罗汉神打的八功和十六法则	(4)
一、八功	(5)
二、十六法则	(6)
第四节 罗汉神打技击歌诀	(8)
第五节 练好罗汉神打必须掌握的十大要素	(9)
一、柔韧度	(9)
二、力度	(9)
三、硬度	(9)
四、灵巧度	(10)
五、速度	(10)

六、距离感	(10)
七、眼法	(10)
八、空当	(11)
九、精神	(11)
十、战术	(11)
第二章 罗汉神打基本训练	(13)
第一节 罗汉神打的基本手型	(13)
第二节 罗汉神打的基本步型	(17)
第三节 罗汉神打的基本步法	(21)
第四节 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法	(27)
第五节 罗汉神打的基本身法	(32)
第三章 罗汉神打实战技法训练	(40)
第一节 明八打	(40)
第二节 暗八打	(62)
第三节 外八腿	(85)
第四节 内八腿	(103)
第五节 外八捶	(121)
第六节 内八捶	(135)
第四章 金刚罗汉功	(154)
后 记	(166)

第一章 罗汉神打概述

第一节 罗汉神打的缘起与传承

罗汉神打是中国一个罕见的武术流派。本派的神打或许有些人不太理解，以为将技法符咒诉诸鬼神，其实不是这样。本派之神打是神出鬼没，变化莫测，指上打下、指左打右，飘忽于敌左、敌右，出拳踢腿动作神速，拳腿并用，让敌感到有拳、腿同时攻打而来，以至于手忙脚乱，无法接挡，甚至不战而败。

罗汉神打以少林为宗，其源应该出自嵩山少林寺，但也有传说罗汉神打为宋朝浪子燕青所创，其所创之人实难考究。罗汉神打传承可考的史料是：少林静悟禅师传杨澄云大师，杨师传刘百川。刘百川把自己精纯武功传给万籁声，万师再传陈志清。

刘百川，安徽大安县十里沟人，生于1870年4月14日。自幼习武，个性刚勇。得少林高僧杨澄云秘传，武功精进，中过武举。中年走镖关外。1900年在上海精武门任教。1916年，在上海英租界用子母鸳鸯连环腿击败英国大力士康泰尔，威震四方，孙中山先生当年在场，亲书“尚武精神”横匾一额，嘉许为中华民族的壮举。1924年投身革命，任黄埔军校国术教官，蒋介石侍卫教官（少将衔）。1929年，配合李景林筹办在杭州市举办的全国武术大会，并为大会题词“强种导师”。刘师体格彪悍，魁梧健壮。他的武术属于北派少林罗汉门。当年杨澄云传他小罗汉和罗汉神打等，即内外八腿、内外八锤、明暗八打。刘师得其精髓，身手非凡，尤其擅长腿法，出腿时快如飓风，猛如闪电，能

轻易踢断碗口粗的树干，与人交手，往往在须臾间踢倒对方，故有“江南第一腿”之称。“身灵步活，脚法突出，连环刚猛”是他武功的主要特色。他的外家功夫当时在国内首屈一指，而内家功夫同样十分了得，独立创编“刘氏太极拳”，与孙禄堂合创了三意拳，与杨澄浦合创了八式太极拳等。刘师一生“学子三千，桃李遍天下”。他在杭的弟子有王志华、蒋慧娴、陈天申、孙中宣、陈邦达等；在外的弟子有万籁声、朱润身、郑怀贤等。刘师逝于1964年，享年94岁。

自然门一代宗师万籁声是刘百川的得意弟子之一。1928年，万籁声老师率河北武术代表队抵南京参加全国第一次国考，成绩优良。当时在上海的刘百川赶到南京，与褚民谊、郑佐平等人商量，到鼓楼饭店与万籁声比武，见个高低。此时万籁声入门老师、自然门名家杜心五也在座，他怕万籁声有失误，就亲自与刘百川交手，两人在比武后却结下了深厚的友谊。万籁声遵照杜心五的心意，拜刘百川为师。刘百川除了给万籁声传授拳法外，还传授了少林童子功与伤科疗法，万老师得其精髓后，又将自然门的步法、身法、打法融入了罗汉神打，使其更加炉火纯青。笔者爱武如命，青年时期有缘结识陈志清先生，诚心求师，终得陈师之真传，系统学习了自然门、罗汉神打等，武功突飞猛进。终不负师望，综合各派武功之精华，融会贯通，自成一家，具有自己独特的打法与用法。

第二节 罗汉神打的功法特点

罗汉神打虽然归宗少林，但其内涵与少林其他武术流派已有很大的区别。如明暗八打、内外八腿以及内外八锤自成体系，有

自己独特的刚柔、内外、动静等功法特点。

一、刚柔相济

刚、柔是罗汉神打的两大法则。罗汉神打拳理认为：“纯柔纯弱，其势必削。”“纯刚纯强，其势必亡。”只有不刚不柔、合道之常、取刚柔之中和，罗汉神打才能“刚柔相济生变化”，才能运化自然。另外，罗汉神打的功法处处都体现出“刚以乎于内，柔制服于外”“外若优柔，中实刚劲”“刚中带柔，柔中带刚”“刚柔相济定心神”的刚柔法则。

二、内外合一

内是指内在的心、神、意、气等心智活动；外是指手、眼、身、步等外在的形态活动。手与足合、肘与膝合、肩与胯合谓之“外三合”，是罗汉神打对动作姿势上下相随的基本要求。手到、眼到、身到、步到，一动无有不动、一静无有不静，是罗汉神打对动作势式协调的要求。外在形体还需与内在的心智活动紧密结合，须内心无杂念，才能身心如一。因此在罗汉神打功法的练习过程中，首先要心无杂念，浑然一体。另外，还需做到心与意合、意与气合、气与力合，谓之“内三合”。只有做到内外合一、心神合一，罗汉神打才能做到打人如神的境界。

三、运气调息

罗汉神打非常重视运气和调息的练习。正如少林拳强调的“气自丹田吐”，运动时“舒臂运气”“遍体活泼”。罗汉神打本