

中华民族真气养生健身法

罗汉功



■ 张玉林 著 ■
北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑 董英双
特约责编 魏 琨
封面设计 叶 莱

罗汉功

张玉林 著

北京体育学校出版社出版发行 新华书店总店北京发行所经销
(北京西郊圆明园东路) 顺义永利印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 10.125 定价5.50元 (压膜装)

1993年5月第一版 1993年5月第一次印刷 印数: 0—11000册

ISBN 7-81003-686-6/G·529

(凡购买本版图书如装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

止云丁

阳春三月的一天，朋友来访告诉我，北京出了一位身怀“神功”的“高人”，我说是不是张香玉？他撇了撇嘴，我只好摇头，自愧身居北京而孤陋寡闻。于是，他点燃一支烟，慢条斯理地给我侃了一个故事：

北京混凝土制品厂有位女工，姓关。11年前，当她生第一个孩子时，万没有料到月子里的一次意外发烧，竟然使原先颇为健壮的她完全瘫倒，一躺就是好几年。亲人四处求医，八方觅药，然而面对她的病症却是神医束手、药石无力。她绝望了！

5年前，小关在丈夫的挽扶下，掐着人中来到地坛公园，在这位“高人”的指点下开始练功。奇迹发生了！练功不到一个月，原先萎缩得像两根木棍似的小腿明显变粗，家人又惊又喜，鼓励她坚持练下去。一年后，她终于站了起来，迈开了瘫痪后的第一步！如今，小关又重新走上了工作岗位，结束了日夜厮守床褥的生活。

不久前，我来到北海公园的濠濮涧，从练功者那里，又听到这位“高人”的不少奇闻轶事：

他使医生宣判了“死刑”的乳腺癌患者，终于摆脱了“死神”的纠缠；

他使穿过好几次寿衣的老大爷，又重新容光焕发；

他使离了药罐子就活不下去的大娘，不但恢复了健康，而且花白的头发间竟然又长出了少许青丝；

他使患有红斑狼疮的姑娘，也有了称心的伴侣；

……

我还听说，这位“高人”应邀作传功报告，从不收受分文，义务教功，不但一分不要，还自费编印功法小册子送人。有人称他是“活神仙”，也有人把他敬如“济世菩萨”。听到这些，他哈哈大笑，说：“功法是咱们老祖宗留下来的宝贝，我只是传一传而已，干嘛敬我哟！”这一切吸引得我兴致大增，决计要拜一拜这位“高人”。一位热心人为我提供了线索，于是，我顶着酷暑烈日，蹬车来到东城的一条胡同，在一个杂乱的小院里，终于拜访到了这位“高人”。

他60开外年纪，胖胖的五短身材，红红的圆乎脸，两只硕大的耳朵，一对笑咪咪的细眼，两片厚厚的嘴唇，一笑起来不禁令我想起在乡间小庙里常见到的、袒胸露腹、欢天喜地的弥勒菩萨来。在简朴的卧室里，他光着膀子坐在我面前，两只大手在膝盖上不自然地搓着，态度和蔼谦虚，头一句话就是：

“我是一个木匠……”

是的，他的确是个与斧、刨、锯、凿打了近50年交道的木匠，也就是我一直想拜访的“高人”——“罗汉功”传功人张玉林先生。

一提起“罗汉功”，张先生很有兴致，侃侃而谈。他

说：“罗汉功”是以练心为本的一种功法，不求功能，重在悟理！

乍一听，我觉得很奇怪。按说，这几年我见到的功法也不算少了，然而不求功能的功法我还是第一次听说，因此，我怀着好奇心又问：“悟什么理？”“宇宙之理！提高练功者对宇宙人生的觉悟。”张先生肯定地回答道。略一思索，接着又说：“宇宙是万物之母，而它内在的本质谓之真空。它无生无灭，无始无终，其真空母体至清至静，听之弗闻，视之难见，无形无相。然而万化却从此生，万理本此定，万气由此出，万体由此立。人的心一旦与大宇宙一体永恒，真气从之，病安从来”？我点了点头，又请教了一个问题：修炼“罗汉功”的要点是什么？张先生指了指我的胸口，说：“修心！”

张先生认为，人来自大自然，心当然也是宇宙真空理体所在之灵气，故谓之心灵。心为一身之主宰，是人的生命之本。俗话说：“病从心生。”人们只要注重修心，学什么功都能起到作用。说到这里，张先生加重语气强调说：“修心，也是修持佛家功法的正行正道。佛教成千上万种修持法，无一不是以心意锻炼为实质的，不过，内中奇异之处，只有甘于淡泊和寂寞的人，经长年潜心修持，方能在静观中体验到。”听张先生说了这些，我恍然有所“悟”，猛然想起一位作家的话来，大意是说：人活得淡泊和寂寞，心乃平和，平和方能致远，这不仅是做人的一种心性，更是一切有志于进入艺术高境界者，自心感应自然宇宙的态度和条件。这意思虽然说的是艺术创作，但我想，这恐怕与练功之理也是相通的吧。然而，正如张先生所强调的：利欲薰心，心气

浮躁者，这一切是难以得到的。对此张先生解释说：“‘罗汉功’之所以强调修心，这是因为人唯有摒弃了私欲，心才能静到极点，静到极点也就犹如爬山到达顶点，你就想下山——动一动。静中之动，生化出的姿态各异的千招万式，才能打通经络，气贯病除。所谓‘罗汉功’，静中生，静中生动‘罗汉功’，也就是这个道理。”说到这里，张先生再一次强调说：“此功主要是诱导人们修心，观想自然，安祥入静，静中与大宇宙浑然一体——采天地之真气，取日月之精华，吐胸中之恶浊，纳自然之清虚。以无始终之真气为质，以宇宙和自心为核心，取恬淡虚无，精神内守，抱神以静，真气从之为法。”

我一边听张先生深入浅出的议论，一边想：任何一门功法修炼的成功，都是心血和汗水的结晶。是的，张先生在寻求“罗汉功”最高境界的奋斗中，也同样走过了一条艰难而坎坷的路。

1927年，祖籍河北深县的张玉林先生生于沈阳，父亲是个手艺人，一生靠雕刻佛道塑像养家糊口。13岁那年，贫穷的生活迫使小小的玉林也操起了斧子，当上了“小木匠”，跟随父亲转到香烟萦绕红烛，金鼓时伴诵经的沈阳莲花寺干活。

这是一座曾经葬有一位名僧莫尔根都尔吉喇嘛遗骨的古老寺院，虽经几度兴衰，然而高僧辈出。当时寺里有一位6岁随母出家，精通佛法的高僧乐善和尚，很喜爱这个干活勤快，心性聪明的“小木匠”，就收他作了俗家弟子，亲授修炼“罗汉功”的秘法。并告之曰：静中修心，乃本功之要旨。从此，“小木匠”在这位高僧的指点下，开始了趣悟

“罗汉功”境界之梦……

1950年，张先生定居北京。40多年来，他一边干木匠活，一边苦苦练功。张先生深知，“修心”不仅仅是佛教的一种修持方法，也是一种哲学，一种美学，是中国传统文化的重要组成部分。修心者倘若不知“心”外悟理求功，必将“功难成而易毁”！于是，他克服自己仅识“之乎者也”的困难，以顽强的毅力纵情驰骋于博大精深的儒、释、道经典领域中，披沙拣金，以助养心。近几年来，张先生先后写了解释“罗汉功”功理功法的小册子和《般若波罗密多心经直解》。

人们说，得到高功法的人，其品德也是高尚的。张先生就是这样的人。

随着修炼“罗汉功”的成功，张先生在社会上名声越来越大，来自各方的赞誉也越来越多，对这些他总是漠然处之，仍然以蔼然仁者之心爱着一切。然而张先生也是凡人，同样历经尘缘劫难，经受时代的考验。

1987年，张先生退休了。那时，全国气功热方兴未艾，各家功法破土而出，一些身怀鬼道的狗苟蝇营之辈也相继“出山”，一时间泥沙俱下，鱼目混珠。当张先生看到一些“跳大神”的所谓“大师”用巫术来愚弄、坑骗善良，而一些善男信女们又甘愿上当受骗时，决心用科学的方法指导人们练功。他愤然地说：“气功是祖先留下的一门实实在在的科学，用它骗人谋利，天地难容！”同时，张先生也明确指出：“现代人自当有更高尚的精神境界和情操，更完美的人生态度，要尊重科学。他坦诚地对前来找他学功或要求发气治病的人说：“我是一个木匠，一不会发气，二不会治病，

只会传功。大家学会了功法，结合医疗，那是‘借钱’过日子，‘救急不救穷’，自家有气干嘛不开发利用！”

他成天奔波于各公园练功点，不遗余力地用科学的方法指导人们练功，宣传科学，惩邪扶正。我从练功者口中得知了这么两件事：

前两年，地坛公园有一个40岁上下的“气功师”，专喜欢领着姑娘小媳妇上小树林里单独教功。对此张先生看在眼里，气在心上，决心要教训教训他。有一天，这个“气功师”在围墙里对人说“功”，张先生在墙外用双指一点，从此，那人便再也不上公园来了。事后有人调侃地问这位“气功师”，他红着脸说：“当时只觉得一股凉气穿透心口，知道遇到高人了。”

地坛公园的方泽坛，原是张先生常年教学生练功的地方。有一天，一位“大师”领来一帮徒弟，要占这块地方，理由是此地有灵气。张先生二话不说，领了大伙就迁到方泽坛东南角去了。不久，“大师”的不少弟子竟然改换门庭，陆陆续续跑来要拜张先生为师，张先生问：“那边咋不灵了？”有人回答说：“那边练功病也不见好啊！”张先生开导他们说：“道归自然，法自心生。我练的是佛家功，从不烧香拜佛。什么灵气啊，要相信科学！”

是啊，他是一个木匠，一个普普通通的“匠人”，普通得犹如生活浪花中的一滴小水珠。尽管在当前的气功和武术界有人贪天之功，名声鹊起；有人身怀“鬼技”万贯缠腰；也有人徒弟满堂，互吹互捧；有人献媚“洋人”，丑态百出。但我坚信中华气功、武术在其发展的漫漫历史长河里，永远也少不了像张玉林先生这样的“匠人”！

自序

传精神养真气之法，出于炎黄之理，实属自然之产物。真空一体，宇宙同源，天人共存，非人一智之能，实乃自然真空理化。天下苍生万灵所聚。真空所散，灵源为根，万灵为叶，蒂落归根。根无二本，源无二理。躯体虽小，根源之种子。子俱母能，人身实为一小宇宙，禀自然而发。禀自然而有，子母根源一性，圆通一理，精神直通万化之源。黄帝传精神之法依根立基，盘古至今，万圣之总纲，古往今来不二之法门。千圣效之留经注典，以传后人。真气养生，黄帝留于后代子孙之真功正法，后人理当效之。余四十年来学了一知半解、微不足道的支言片语，今结集成册，献给同学仅供参考。不到之处请多多指教。

是为序。

张玉林 于北京

目 录

第一章 罗汉功入门知识	(1)
第一节 罗汉功的特点	(1)
一、练功的本质真	(3)
二、练功的道理真	(4)
三、练功的方法真	(5)
第二节 罗汉功的内容	(8)
一、精神保健法	(8)
二、自由养生功	(9)
三、真源太极拳	(9)
四、正法罗汉功	(10)
五、罗汉功的功能与效果	(11)
六、求师歌	(12)
第二章 罗汉功基础功法	(15)
第一节 静功法	(15)
第二节 动功法	(17)
第三节 辅助功法	(23)
第三章 精神保健法	(25)
第一节 功理	(25)
一、天地的起源	(25)
二、人的精神与真空的关系	(28)

三、人的肉体与天地的关系	(29)
四、精神与肉体的关系	(32)
五、理解、认识、证实精神的存在	(33)
六、为何要提倡精神保健法	(36)
第二节 功法	(37)
一、精神保健法	(37)
二、养神之方法	(43)
三、静思之方法	(44)
四、身体运动形式	(45)
第四章 自由养生功	(46)
第一节 功理	(46)
一、自由养生功的基础和根源	(46)
二、怎样练习自由养生功	(56)
第二节 功法	(59)
一、静功	(59)
二、怎样进入功态	(61)
三、自由养生功的运动形式及效果	(65)
第五章 真源太极拳	(69)
第一节 功理	(69)
一、无极原理	(69)
二、太极原理	(74)
三、太极与人的关系	(75)
第二节 功法	(76)
一、真源太极拳运动原理	(76)
二、真源太极拳养生原理	(77)
三、真源太极拳转化式子的基础原理	(78)

第六章 正法罗汉功	(82)
第一节 何谓正法罗汉功.....	(82)
第二节 正法罗汉功的理论基础及根源.....	(85)
第三节 进入初学入德之门.....	(85)
第四节 正法罗汉功的健身原理.....	(87)
第五节 进入正法罗汉功的高境界.....	(88)
第七章 益智强身法	(92)
第一节 功理.....	(92)
一、大自然真气起源	(92)
二、宇宙育化万物原理	(93)
三、天地万物原始与起源	(94)
四、真气与大气及物质的变化关系	(95)
五、大自然真气与人的真气关系	(97)
六、天地育化人体原理	(98)
七、人的真气与器官的关系	(99)
八、认识人身体与真气原理	(101)
第二节 功法一	(103)
一、练真气的方法及传统功法	(103)
二、静功理论基础及方法	(104)
三、运动形式、原理及方法	(106)
四、养生健身实践及效果	(108)
五、行功方法	(110)
第三节 功法二	(115)
一、炼心炼性之理	(115)
二、行功方法	(134)
第八章 健脑养身功	(137)
第一节 功法入门	(137)

一、如何练习健脑养身功	(137)
二、健脑养身功与其它气功拳术的关系	(138)
三、练习健脑养身功的具体要求	(138)
四、健脑养身功的练功原则	(138)
五、健脑养身功法的机理	(138)
第二节 静功	(139)
一、入静的方法	(139)
二、精神内守(一)	(143)
三、精神内守(二)	(147)
第三节 动功	(151)
第四节 人和气的关系	(152)
第九章 真气养生健身法正法大纲	(163)
第一节 论真气	(164)
第二节 原始祖真气正法	(166)
第三节 古代真气正法之大觉者	(167)
第四节 宗教心法浅说	(169)
第五节 五行之理，五常之理，五戒之理	(171)
第六节 今之真气正法	(175)
第七节 论现代功法	(177)
第十章 迷信是练功大忌	(187)
第一节 佛学不是迷信	(187)
一、何为佛	(188)
二、佛的起源	(189)
三、佛教之真宗	(190)
四、佛教思想在人类社会中的地位	(192)
五、佛学对人的思想觉悟起到了哪些作用	(193)
六、世人对佛的信念是怎样产生和形成的	(193)

七、释迦牟尼倡弘佛法的目的	(196)
八、佛教的清规戒律	(200)
九、学佛与出家	(202)
十、受戒、皈依	(204)
十一、烧香拜佛	(206)
十二、念咒语、法语、佛号	(207)
十三、念经	(208)
十四、佛像	(209)
十五、幻觉	(210)
十六、觉果	(213)
十七、圆明	(214)
第二节 《般若波罗密多心经》直解	(215)
一、般若波罗密多心经	(216)
二、《般若波罗密多心经》直解	(217)
第十一章 见仁见智论气功	(244)
第一节 古今锻炼身心功法大家谈	(244)
第二节 我对气功的认识	(257)
第十二章 心灵疗法及济世录	(270)
第一节 心灵疗法基础	(270)
第二节 心灵疗法实践	(284)
第三节 济世录	(295)

第一章 罗汉功入门知识

第一节 罗汉功的特点

罗汉功是把自己的真气炼到与自然真空合而为一，达到与自然同呼吸共命运，无生无灭，永恒于自然，是为正法罗汉功。

罗汉是梵语，翻译为华语是修心养性达到不生不灭，明心见性的大觉者，是为圆觉罗汉，亦是修持正法取得的真功正果。

我们的气功功法，既不是宗教，又不是佛门，为什么叫这么一个罗汉功的名字呢？这要从各种功法的来源和本质说起。

宗教、医道、气功中健身的功夫不下万种，名称、叫法枚不胜数，有三千六百道、七十二旁门，而功理功法总分为4种：术、流、动、静。功理功法有众多的差别，而人的精神、躯体从本质上讲没有区别。人的觉悟有贤愚之分，人的性格有善恶之别，千功万法亦是因人而设，若要达到功的高层次，都是守精神，炼真气。万法归根不分宗；医理养生炼真气；老子守元神炼真气；孔子纯心养性炼真气；释迦牟尼悟真空妙理、明心见性炼真气。

千功万法本一真，各种功法的名目都是假设。3千个人

可以练3千种功，但每一位练功者的自我精神却完全相同。练3千种功就有3千个名堂，练5千种功就是5千个名堂。练功的本质是自我精神。要是没有自我精神，什么名堂也没有。名称是假，炼自我精神是真。人要是没有精神，连呼吸、思维、观察、活动的功能都不会有，千万个功法不是虚设吗？

佛经云：“万法由心生。心生种种法生，心灭种种法灭。”“佛说一切法，为度一切心，要无一切心，何用一切法。”最后圆成也无自我，也无佛，也无法，也无僧，更没有什么罗汉功。因为精神是真空，本无各种虚幻名称。恬淡虚无，真气从之；抱元守一，清静无为；纯心养性，意诚心正；明心见性，妙觉圆明，这些都是使您达到精神如如不动，恢复自性真空的方法。不管怎么炼，不管用什么方法，目的只有一个：炼到性如真空坦然不动，心中了然无一物，还本虚无。性本真空，什么儒、释、道、医，什么千功万法，统统都没有用。无论哪一门宗教，哪一部经典，无论哪一位圣贤讲的法，名为真空，理为无为，说真的，全是有为法。所谓的无为法，都是明心的大法船，心明了，什么法都没用了。正法罗汉功就是明心的功。既然是明心，首先要明理，不被一切功所转，不为一切法所迷，不被一切物所牵，不被一切事所动，不被一切情所系，不被一切难所惧，不被一切爱所割，总之心空无物即是清静本然，果能如此可谓罗汉功。罗汉的动作形相不求而致，诚于中形于外，单纯地追求罗汉的动作就不属正法罗汉功。

我劝真诚的练功者，不要在形式上下功夫，应以自我精神为核心基础，勤修苦练、自参自悟，认自觉为师，自强不

息，养神威，树正气，化真式，把外来的支配自己呼吸调息的方法，装腔作势的假动作抛到九霄云外。长自己的锐气，树自己的神威，平衡自己的躯体。精神不受法的枷锁，呼吸调息之气不用别人给定调子，身体四肢活动不受他人摆布。随心所欲，顺乎自然，精气神自如，内五气圆合，呼吸自如；静无定法，动无定式，想练抬手即是，不练收手即止。精神天真，正气浩然，躯体自由，刚健灵活，此乃人自我精神之本能，是无为无所不为的真功正果。

无论哪一种功法，气功师有多大名气，用的什么名堂，都有一个衡量、检验功理真假的标准：第一，气功的渊源是什么？有没有文献记载，经典论证；第二，传功人的道德品质怎样，学功大众的评价；第三，落实在练功者身上的实践效果怎么样？以上3点学功者要有一定的了解，不求真理，练不到真功。

一、练功的本质真

正法罗汉功是以自我精神为练功之种子，培根、育苗、开花、结果。因为精神是四肢运动，眼耳鼻舌身意，呼吸调息之气的总能源。无论哪种功法，凡是在躯体上育种秧苗，都是有为法。躯体本质不真，是父精母血而成，以此为根，结果是幻，因为躯体终有质变。《黄帝内经》中说：立精神为天真之气，天地有质变，此气了无终始；久服天真之气，必通神明。以精神为本质，种子真、成果真，以其他为本质，是以砖磨镜，终久无成。君子务本，本立而后道生。精神是明万理、通万化，永恒于自然的根源。以其它育种的有为法，都是悖离精神、著于形式、虚幻的追求。灯是体，光