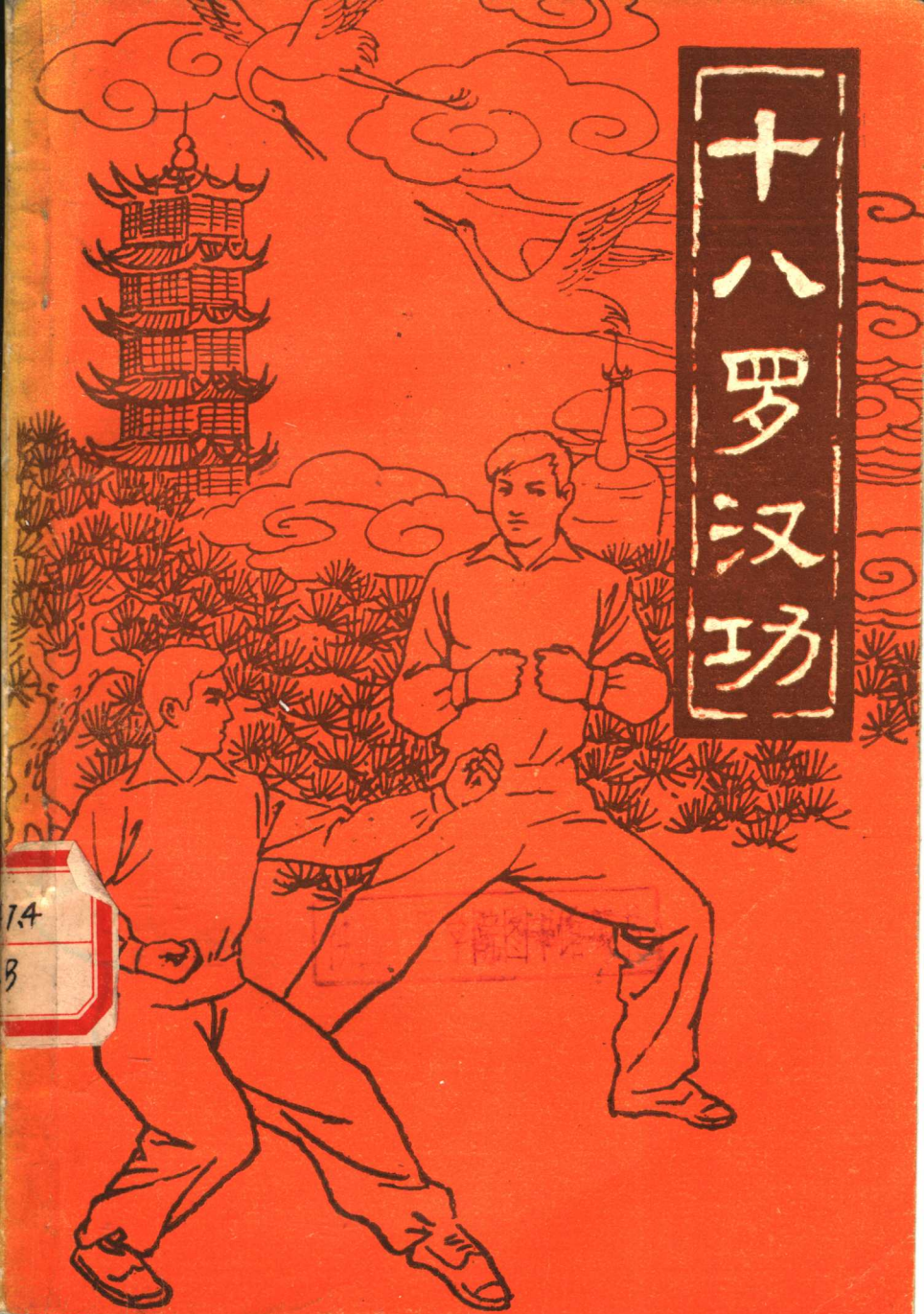


十八罗汉功



74
B

十八罗汉功

王国祥 传授

贺琳 倪绍卿 张良才

整理编写

陈建勃 倪绍卿 绘图

科学普及出版社广州分社

十八罗汉功

贺琳 倪绍卿 张良才 整理编写

科学普及出版社广州分社
(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店发行
肇庆新华印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 3.125 字数: 67千字
1985年10月第一版 1985年10月第一次印刷
统一书号: 7051·60399 定价: 0.50元

前 言

十八罗汉功（简称罗汉功）是湖北武汉乃至中原地区历史悠久的民间传统气功之一。此功早在清朝康熙年间，就已经由武昌长春观长老黄清静传授下来，先后相传六代，至今已有两百多年的历史。为了挖掘祖国这一文化遗产，我们根据武术家王国祥师傅五十多年练功的经验，将罗汉功的功理、功法与作用整理出来，供爱好者学习、参考。

罗汉功因吸取了某些罗汉的形象、姿势及有关的动作而定名。它把佛教的静养功、道教的内气运动、颜字门的武术拳法等有机地结合在一起，逐步形成形象完整、动作刚韧、整体性强、风格独特的功理和训练方法。

罗汉功是一种动功。以动为主，动中有静，动中求静，动静相兼。其特点是在充分发挥“意识”在练功中的先导作用的基础上，采用连贯的上肢运动，使脏腑、肌群刚韧，以外动带内动，外动缓慢，刚柔交替；内动发气长劲，力形于外，劲蓄于内，以意导气，以气运身，意动劲随，三者一体，意、气、劲相辅相承，结合把式进行调息，使人体的整个信息系统调节自如，神经系统敏捷清晰，促使交感、副交感神经相互制约，相互补充，达到体内生物化学反应高度有序，调节控制相对稳定，使肌体产生的热量（气）汇集丹田（小腹），扩大能量与物质交换（小肠吸取的营养），促使生理功能日趋完善。随着练功时间的推移，功夫不断加深，

逐步集聚于丹田的内气融汇到一定程度，便由量变到质变，产生出新的而又复杂的物质流、能量流和信息流（精、气、能）。这些能量的产生，对身体能起到很好的作用，一方面使腹部刚韧，能承受一定的击力，另一方面使机体各方面受益，可以敏信息、活气血、长肌群、健内脏、通经络、增气力、强体质、振精神、提高免疫力。即使有病者，也能排除流动障碍，使内气直达病灶部位，配合医疗，起到治病的作用。如能有老师具体指导（包括帮助练擗气，排打等），更能使身体内脏、骨关节、体表皮增强受击力。所以罗汉功对劳动、体育、公安、军训等，能起到辅助作用。

罗汉功是中国气功项目中具有独特风格的一种健身运动，确有健身、防病、治病的良好效果，历来为劳动人民所喜爱。近几十年来，有许多患慢性病的人，跟王国祥师傅学练此功，均获得了一定的疗效（详见92页“十八罗汉功在治病方面的作用”）。

以上是我们对十八罗汉功的简要说明。由于水平所限，错误难免，希望专长者提出改正意见，使这套古老的健身运动，发出新的光彩，更好地为增强人民体质、促进四化服务。

编 者

一九八五年春

目 录

一、十八罗汉功的特点	(1)
二、练功常识和要领	(4)
三、十八罗汉功功法图解	(6)
(一) 导引 (悠拳 摊掌)	(6)
(二) 入心	(9)
(三) 入肾	(12)
(四) 夹把	(16)
(五) 窝身	(21)
(六) 侧扁	(23)
(七) 双掌	(27)
(八) 双锤	(30)
(九) 扶手	(33)
(十) 扶地	(37)
(十一) 盘龙	(41)
(十二) 梳桩	(44)
(十三) 望月	(47)
(十四) 捞月	(51)
(十五) 探日	(56)
(十六) 托月	(63)
(十七) 降龙	(70)
(十八) 伏虎	(79)
附：十八罗汉功在治病方面的作用	(92)
后记	(94)

一、十八罗汉功的特点

(一) 意识领先，意守小腹。在预备式中，首先要充分发挥意识在练功中的先导作用，要求意识宁静，两腿绷直，提肛收腹，呈沉肩内紧的形体，头脑保持清醒，处于无思无虑的境界。让大脑在觉醒中，处于保护性的抑制状态，加强大脑对内脏功能和肢体活动的调节和控制，力求入静。

(二) 动静相兼，以动为主。十八罗汉功是一种动静相兼，以动为主，以四肢为杠杆，以肌、脏发气为动力，以行气为主导，以蓄劲为要素，以健身为目的的内外结合的武术功夫。在松与紧的交替关系上，紧是绝对的，松是相对的。一般是向下的动作要紧，向上的动作相对地放松。合要紧，开要松，即曲紧伸松（但也有个别动作是相反）。握拳也要紧，使臂部肌肉得到锻炼，大拇指用劲掐在食指第二节，使所行之气可通到体内肺经。练功全过程，都应保持劲蓄于内，两手的劳宫穴和两脚的涌泉穴力求空着。

十八罗汉功，共十八个把式，除有多式肢体动作之外，主要是以悠拳、摊掌为能动力，把全身运动产生的气，用意、用力压缩到小腹，配合呼吸、肢体运动，守意于动，以动导气，从头到脚，由表及里，精、气、神融汇到一起，由量变到质变，进而产生新的功能（真气），不仅能调理气血，加速血液循环，促进新陈代谢，起到辅医治病的作用，而且能长肌群，坚表皮，增进关节、骨骼、韧带、肌肉、肌腹的韧性。如果练功持之有恒，能使人气息饱满，精力充沛，有利

于工作、学习和生产，还可增大全身的受力，这对体育运动员来说也是有裨益的。初练此功，膀、腿、关节酸痛是正常的反应，只要坚持下去，就会逐步消失。

(三) 配合呼吸、吐故纳新。十八罗汉功的又一特点是，在进行各式的肢体运动的同时，要进行呼吸行气锻炼，并要求动作、呼吸协调一致，注意呼气的节奏和深浅，也就是说，动作的快慢，与呼吸的长短要适合。此功有自然呼吸的顺呼吸法（浅呼吸，即吸气时，腹部相对放松；呼气时，腹部内收，要细、缓、匀、深，其基本特点是：开吸、合呼，升吸、落呼，松吸、紧呼，曲吸、伸呼，每做完一个把式，两脚挪动收拢，站立吸气），此外还有快呼快吸的短促呼吸法。通过练功，“气贯小腹”使人感到腹内坚实，在这瞬间，腹肌有放松和收缩的运动，横膈肌先下后上运动，呼吸肌增强了弹性，加大了腹肌和膈肌的运动，增加了吐纳量，另外由于呼吸肌的交变运动和运动幅度增大，如全面地按摩并刺激内脏，达到健身治病。

所以吐纳行气是极为重要的，它增加了呼吸的强度和深度，使练功中出现胃响肠鸣，口中打嗝，谷道排气，将体内废气除尽，吸进更多新鲜空气，增加了新陈代谢的功能。对初学者，只要求自然呼吸即可，到十分熟练后再配合动作要领。当练到有一定功夫的程度，在呼吸时腹部没有起伏，能看到腹肌、四肢的肌块突出，这都是练功结果的健美标志，整个身体的肌肉成结实的肌块，看得出劲力，这是区别于其他静功，有其独特之处。

(四) 练功沉静，气息内涵，武术特点突出。①练功的全过程都要求沉静，呼吸不现于外。它与别的气功不同之处在于不发音、不吼叫，不论是呼或是吸，都没有口哨那样的

声响。它的气息都是随着动作而沉守丹田。要是在黑夜中，不近前看，是不知在练功的，它既不发出声音，又不干扰他人，这是一个显著的特点。②由于此功与颜字门连在一起，所以它的步法、拳法等方面，都带有武术特点。例如它的拳法，就是这样组成的：四指拼拢曲卷于手心，大拇指掐在食指二节处。这与其他门派的拳法不同，而颜字门中用这拳法，对外可避免对于用擒拿法来搬搬拇指的作用，对内在食指用劲掐二节处可通肺经。另外它讲究下盘的桩功，如弓步、马步、虚步、歇步、剪步等。要求十趾用劲抓地，很强调稳根。

二、练功常识和要领

十八罗汉功由十八个把式包括五种步法（弓步，马步，虚步，歇步，剪步）和导引把式（悠拳、摊掌）组合而成。做每个把式前都要作导引式（即起势），动作简单，易学好记。不论男、女、老、中、青，不分身体强弱都能学习。练习时间长短，把式多少，可以因人、因时、因地制宜。只要有一平方米，空气新鲜的地方都能练功。有关练功常识和要领如下：

（一）要求首先入静。练功前解净大小便，然后放下一切杂事杂念，思想上安定下来，心平气和，情绪安定，意守小腹，专心致志，准备练功。

（二）起势把式贯穿始终。起势也是悠拳、摊掌，是把式的起头，结尾的通用式（不同的是最后动作不收拳，只是双掌交叉下插）。哪怕是只练几个把式，不往下练，也要练起势动作。

起势的要求：两足站立相距肩宽（脚跟与脚尖成直线，两腿绷直，收臀提肛，身体正直，平头直颈，沉肩垂手，两眼平视，气沉小腹，十趾抓地）。在操练悠拳时上抬下按为一下，左、右各十下。摊掌上托下按为一下，共十下（也可根据个人情况多少不限），都得默记次数，也可起到入静的要求。

（三）练功的呼吸要求。练功分初学与成学，初学者务必做到用鼻自然呼吸，不鼓不闭不憋。成学者有一定基础，

把式熟练后，原则上要求做到松与紧交替进行（配合式子动作，开就吸气，合就呼气，也有在收拳时快呼，出拳时快吸），以调节机能。每次练完都要扬臂转腰（站成弓步左右摆动），作好全身放松活动。

（四）注意内外统一。练功的姿势、呼吸、意念都应做到外形动作姿势正确，并与内在的呼吸、意念协调一致，不可缺一或颠倒逆行。

（五）两种情况要持慎重态度。罗汉功不适于十五岁以下的少年，因为他们正处在生长发育期间，谨防出偏差。练功要注意节制房事，特别是性生活后一、二日内不能排打，严防内伤。

（六）关于图解说明。罗汉功除第一、二、三、十四个把式外，都有左右。在练习时必须先练左、后练右。为了节省篇幅，图中只绘了左把式，右把式动作与左相同，故省略了。起势与收势也相同（收势后作下插掌），中间的起势图也省略了，还有其中的重复动作也被省掉。

三、十八罗汉功的功法图解

(一) 导引

悠拳

1. 预备式 入静；两足相距肩宽，脚跟与脚尖成直线，两腿绷直，收臀，提肛，气沉小腹。身体正直，头平，颈直，沉肩，两手垂于体侧，两眼平视。松腰带，全身放松入静。（图1）

2. 起势托掌 下肢不动，两手由体侧往上缓慢托起至肩平伸（手心向上），大拇指翘开，四指绷平，同时吸气。（图2）

3. 握拳 双掌握拳紧握，大拇指尖掐入食指第二节，将双拳收归肋部（乳下），稍放松，自然呼吸，下肢不变。（图3）



图 1

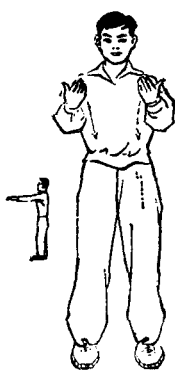


图 2



图 3

4. 悠拳 右拳不动，先由左拳缓慢内劲下按至腹沟处，同时由鼻呼气。下肢不动。（图4）

5. 左拳和下肢不变，右拳继续用缓劲往下按至腹沟处，同时呼气，与上动作连在一起。长呼完成左右手动作，两拳相距八寸下落后放松。（图5）

6. 右拳和下肢下变，再由左拳放松上提至乳部，同时吸气。（图6）



图 4



图 5



图 6

注意：左右拳按上图，一上一下为一动，各默数十下拳，呼吸均由鼻进出，拳心向上，初学只作自然呼吸，但必须意守小腹。

摊 掌

1. 原站立势不变，左拳用缓劲下按，同时呼气，两眼平视。（图1）

2. 双拳变掌由下向胸部上抬（右中指，无名指头压在左指上，放松上提至乳下），同时吸气。（图2）

3. 下肢不变，双掌（掌心向上）向下，用缓劲由上往下按，两臂垂直为度，同时呼气。（图3）



图 1



图 2



图 3

4. 下肢不变，双掌放松缓慢上托至乳下，同时吸气。（图4）

注意：上托吸，下接呼，外动内劲要慢，共作十动（一上一下为一动）。

5. 下肢不动，双掌由胸前向下（掌心向内，右掌在外）交叉快速插掌，同时快呼。（图5）

6. 下肢不动，两掌抓拳翻（掌心向上）向左右体侧分开与肩平，动作要快速，同时吸气。（图6）

7. 下肢不动，双拳迅速由两侧收于两肋，同时呼气。（图7）



图 4



图 5

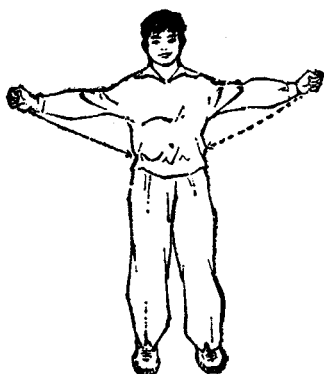


图 6



图 7

(二) 入 心

1. 双足由站立，向左右挪动成马步，上肢不动，同时吸气。（图 1）
2. 马步不变，双拳从腰部经后面向上向身前成半圆，用

缓劲运动，同时呼气。（图2）



图 1



图 2

3. 马步不变，双拳继续向胸前（拳心向下）用缓劲挤，左拳在上右拳在下，同时呼气。（图3）

4. 马步不变，双拳由叠臂向两侧用缓劲拉至肩平，同时吸气。（图4）

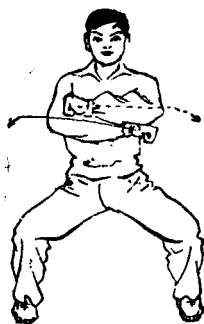


图 3



图 4

要点：每次拉开至肩时放松，再挤。

5. 马步不变，双拳由肩向身前挤拢，拳要捏紧缓劲，同时呼气。（图5）

要点：拢挤开拉共作三个（一开一合算一个）。

6. 马步不变，双拳翻腕（拳心向上），然后向左右快速分开至肩平，同时吸气。（图6）

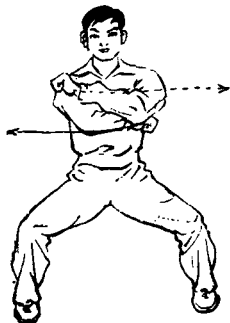


图 5

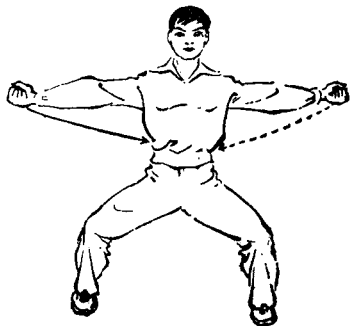


图 6

7. 马步不变，双拳由两侧快速归肋，同时快呼。（图7）

8. 双拳不变，两足由马步向拢挪动成站立势，同时吸气。

（图8）

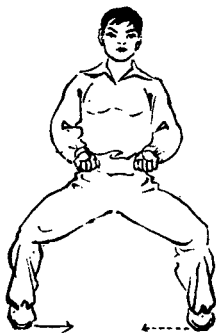


图 7



图 8