

# 罗汉神功

少林内劲一指禅气功

阎巧生 / 杨春和 / 张国平 编

- 南少林秘传护山功法
- 少林功法中最高功法
- 防病祛病·延年益寿
- 变幻莫测·一指可产生千斤之力



长春出版社



数据加载失败，请稍后重试！

# 罗汉神功

少林内劲一指禅气功

阙巧生/杨春和/张国平编著

长春出版社

# 罗 汉 神 功

解巧生 杨春和 张国平 编著

---

责任编辑：李 军 董辅文

封面设计：王爱忠

---

长春出版社出版  
(长春市重庆路40号)

吉林省新华书店发行  
长春新华印刷厂印刷

---

开本：787×1092 1/32

1990年2月第1版

印张：5.5 插页：6

1990年9月第2次印刷

字数：121 000

印数：30 001—40 000册

---

ISBN 7-80573-131-4/G·30

定价：2.90元

## 前 言

罗汉神功，又称少林内劲一指禅气功，是我国古代劳动人民在同疾病作斗争中，经过千百年的探索和数十代口传心授，不断总结经验，去粗取精，去伪存真，发展和完善起来的一种动静结合、内外兼修、自成体系的独特功法。它是我国古老的健身方法之一，是祖国气功百花园中一朵绚丽之花，是祖国医学宝库中一颗瑰丽的明珠。本气功是福建莆田南少林寺秘传的一种看家功法。此功法威力极大，变幻莫测，它可以产生千斤之力。一般身体素质好、经过刻苦练功的人，3年就能形成自发罗汉拳，可以查知对方体内疾病，也可以为他人发功治病。本功法过去不立文字，不著书，不讲道，只求悟。在旧日传统观念和封建思想的影响下，非真传弟子是难以得到的，师徒之间，规纪严格，密不外传。此功法单线继承，只有当家的和尚经过精心选择，有权传授给功德高尚的弟子。本功法是由当代杰出的气功名家阙阿水先师单线继承，于60年代开始公开传授的。20多年来，他亲自教授的弟子就有数百人之多。特别是近几年来，经其儿子阙巧生、阙巧根及其弟子林厚省、王瑞亭、蔡秋白、黄仁忠、胡吉甫、姚金生、张金发、李培海、邱春根、温中生等举办多期学习班，克服重重困难，使得此功法得以发扬光大，有的门徒还有所发展，演变成自己的一套功法。千百万人的实践证明，它是

祖国医学宝库中的一门独特的治疗疾病的手段和方法。越来越多的人明确地认识到，气功锻炼能够健身强体，祛病防病；参加气功锻炼，能够起到维护广大人民群众的健康，起到治病保健的作用。积极地参加包括气功在内的各种锻炼，不断地增强体质，提高中华民族的素质，是广大人民群众的共同愿望。为推广、普及本功法，为了帮助学练本功法的同志们解决学练过程中的一些实际问题，本着实事求是，少而精的原则，我们撰写了本功法的第一、二套功法，并收集了各地练功学员提出的带有普遍性的、又常遇到的问题，撰写了本功法的一百个问答题，供同志们学练中参考。

祖国医学中的经络学说对气功学的发展、气功锻炼的方法，有着普遍的指导意义。气功锻炼以及对疾病的治疗和经络学说紧密相连。广大学员在学练中，也经常遇到穴位的查找问题，从实际需要考虑及治疗疾病的实际出发，本书介绍了十四经脉的起止、走行、穴性、主治及常用的简便取穴方法和十二筋经。这是学练本功法的学员所必须了解的重要内容。书中文图并列，表里共存，取穴方法简单，便于理解和查找。其经穴部分是根据临床实际应用整理出来的，不作文献考据，特此说明。书中介绍的十四经脉及其穴位是祖国医学理论体系中的重要组成部分，它和阴阳、五行、脏腑、营卫、气血等学说共同组成了中医理论体系，经络学说不但广泛地应用于各医学学科，而且对当前兴起的气功锻炼实践，也必将起到重要的指导作用。这也是气功学的理论基础。因此，学习气功，也应同时学习经络学说。如气功中的通小周天，实际上就是任督二脉经气的循环流转。千百万人的气功实践证明气功锻炼不仅解决了广大人民群众对于某些疾病的预防治疗问题，而且对于我们祖先留下来的宝贵遗产——经络的存

在和机转，也一定会有更深刻的了解和体验。

由于时间紧迫，水平有限，本书仅仅撰写了前两套功法，供广大学练功法的同志们探讨、研究和在实际锻炼中参考。不妥之处，望同道斧正。本气功的更多的功法，将陆续编撰出版。

作者

1989年9月





# 目 录

前言 .....	1
一 罗汉神功第一套功法 .....	1
1. 预备动作 .....	1
2. 马步站桩功 .....	1
3. 罗汉推掌功 .....	3
4. 掌心开合功 .....	4
5. 罗汉出掌功 .....	5
6. 罗汉戏球 .....	8
7. 手指扳动法 .....	9
8. 收势 .....	12
二 罗汉神功第二套功法 .....	13
1. 弓步桩 .....	13
2. 虚步桩 .....	15
3. 丁字托塔桩 .....	17
4. 一字桩 .....	18
5. 童子拜佛 .....	20
6. 手指扳动法 .....	21
三 罗汉神功百问百答 .....	23

1. 罗汉神功为何人所创？什么时间、由何人公开传授？ ..... 23
2. 阙阿水生前有多少弟子？其中，在国内外气功界享有较高声誉的又有哪些？ ..... 24
3. 怎样练好本功法？ ..... 25
4. 本功法练功原则和练功目的是什么？ ..... 26
5. 练本功法为什么能达到治病强身、延年益寿的目的？ ..... 26
6. 本功法有何特点？ ..... 27
7. 学练本功时，常讲“经络”二字，什么叫经络呢？能否做一下较详细介绍？ ..... 28
8. 什么叫意念？本功法为何不用意念和入静？ ..... 29
9. 为什么习练本功法不强调意念？怎样才能做到呢？ ..... 29
10. 练功时，为什么不要意守身体的某一位？ ..... 30
11. 在练功初期，有些人，特别是一些身体素质差的人，出现了一些生理病灶反映，应如何对待？ ..... 31
12. 在练功时，为什么要把握“顺其自然”的原则？ ..... 32
13. 本功法初级班、中级班学完后再学高级班，请问，高级班学完了，整个功法就全部学完了吗？ ..... 33
14. 本功法的桩架也是练功的主要方法，请问，桩架有何作用？ ..... 33
15. 为什么说本门功法是男女老少皆适宜习练的

- 一种功法? ..... 34
16. 有相当一部分功法, 都把意念作为练功的重要内容, 而本功法却不强调意念和意守, 其意义何在? ..... 35
17. 学练本功法能出现哪些不适感? 应如何正确对待? ..... 35
18. 习练本功法应该注意哪些事项? ..... 36
19. 习练本功法对防病祛病有何作用? ..... 37
20. 习练本门功法, 在饮食上有何要求? ..... 38
21. 气功中有所谓采气, 如果治疗疾病, 采什么气对疾病的治疗效果最好? 采气究竟有何作用? 集体练功中的外气是同一性质吗? ..... 38
22. 什么叫大小周天? ..... 40
23. 天有三宝, 地有三宝, 人有三宝, 内容是什么? ..... 40
24. 什么叫精, 精是指什么? ..... 40
25. 气指的是什么? ..... 41
26. 什么叫神? ..... 41
27. 人体的五脏六腑包括哪些内容? ..... 41
28. 十二经脉气血流注的时间规律是怎样的? ..... 42
29. 饭后能马上练功吗? 感冒未愈可以练功吗? ... 42
30. 有人练功后, 气感很强, 给别人治病效果也很好。但感觉身体疲劳, 是什么缘故? 有时还感到气不够用, 应怎样纠正? ..... 42
31. 练功时束腰紧带好, 还是宽衣解带好? ..... 43
32. 本气功学习班结束后, 能发放外气给别人治病吗? ..... 43

33. 练功时，突然有事，能立即离开吗？ ..... 44
34. 什么时间练功最好，每天练功以多少时间为宜？ ..... 44
35. 为什么说控制“七情”对练气功者尤为重要？ ..... 45
36. 如何理解“松静自然”中的“松静”二字？ ..... 45
37. 什么叫扳指法？其意义何在？ ..... 45
38. 扳指时，脚趾不如手指灵活，总是配合不好，不知有什么办法能够克服？ ..... 46
39. 扳指的顺序是如何确定的？能否随意扳动？ ..... 46
40. 什么时候开始扳指为好？ ..... 48
41. 如何正确地扳动手指和脚趾？ ..... 48
42. 扳指顺序、时间、次数是如何确定的？ ..... 48
43. 扳指的速度越慢越好吗？ ..... 49
44. 什么叫运气？学练本功法成功后给别人治病时须运气吗？ ..... 49
45. 马步站桩时的十趾抓地有何作用？ ..... 49
46. 为什么马步站桩时要求膝盖不超过脚尖？ ..... 50
47. 练本功法时，强调圆裆，这有何作用？如何才能做到圆裆？ ..... 50
48. 什么叫含胸拔背、虚领顶颈？其目的是什么？ ..... 50
49. 练功时要求虚腋，这是为什么？如何做才准确？ ..... 51

50. 如何做到沉肩坠肘？其目的是什么？ ..... 51
51. 什么叫气感？练功时前后晃动就证明有气感了吗？ ..... 51
52. 本功法如何采气？采什么气最好？其作用如何？ ..... 52
53. 本功法在训练时不强调意守和入静，如果发功或给他人治病时，要不要意念？ ..... 52
54. 练本功法马步站桩时，两腿肌肉发抖如何克服？ ..... 52
55. 本功法练功时既不意守，也不强调入静，能达到治病目的吗？ ..... 53
56. 怎样防止出偏？万一出偏应如何处理？ ..... 54
57. 练功没有一个比较安静的环境怎么办？ ..... 54
58. 有人练功时，为什么会感到有些天气感强、有些天气感弱呢？ ..... 55
59. 练马步站桩时，有虚恭现象应怎么办？ ..... 55
60. 本功法外气治疗距离有多远？能否遥感发气？ ..... 55
61. 练功中，为什么有的人产生自发功，有的人没有？哪种效果好？ ..... 56
62. 学完三套功法以后，如何练功？为何要换桩架？ ..... 57
63. 练功时，有时身体的某一部位出现抽动，有时象蚂蚁爬的感觉，是什么原因？练功后感到头晕、胸闷，是什么原因？ ..... 58
64. 手指与脚趾和脏腑是什么关系？ ..... 59
65. 气功学到一定程度，发功治病时需要注意

- 哪些问题? ..... 59
66. 怎样才能使自身的气产生的更多? ..... 60
67. 练气功产生气感后, 少量发放外气对身体有害吗? ..... 60
68. 学练本功法为什么要养气? ..... 60
69. 在用外气治疗病人时, 有的病人感觉气感强, 而有的病人无感觉, 这是什么原因? ..... 61
70. 有没有一种征兆, 提示发功者再不宜给别人发放外气治病? ..... 61
71. 给患者治病须排出病气, 怎样才能排除? ..... 61
72. 对患者发功治病有禁忌吗? ..... 61
73. 练气功者能收到哪些功效? ..... 62
74. 练功与功德有什么联系, 这也是练功的原则吗? ..... 62
75. 不练功时, 有时也感到手上有象蚂蚁爬的感觉, 或麻酥酥的感觉, 这是否在跑气? 应该怎么办? ..... 63
76. 气功师是如何发放外气的? 初练气功者何时才能发放外气? ..... 63
77. 身体劳累时练气功, 对身体是否有害? ..... 64
78. 清晨练功时需要注意些什么? ..... 65
79. 本气功能否用于防身? ..... 65
80. 肺结核及其它传染病患者, 能否练本功法? ..... 65
81. 在老师给学员发放外气时, 劳宫穴、剑指都有什么感觉? 学员在接功时, 为什么有人动的那么厉害, 有的人却不动? 哪种人易出功

- 夫? ..... 66
82. 每次练功是否要把所学的功法全练一遍? ..... 67
83. 练本门功法,对练功环境、方向有什么要求?  
..... 68
84. 有人练完功后,觉得双肩劳累,有时还伴有酸痛,不知为什么? ..... 69
85. 未练功的正常人与气功师的磁场强度分别是多少?怎样或通过什么仪器测定? ..... 69
86. 本门功法对各种疾病均有不同的扳指法,能否简单叙述一下? ..... 69
87. 练本门功法,对什么病疗效最好? ..... 71
88. 在什么情况下,气功师不宜发放外气为他人治病? ..... 71
89. 气功师用外气为患者治疗,常用的手法有哪些? ..... 73
90. 对高血压患者,应如何进行气功治疗? ..... 74
91. 对患有肩周炎的病人,如何进行气功治疗? ... 75
92. 对腰痛病人,如何进行气功治疗? ..... 76
93. 气功如何治疗偏瘫患者? ..... 77
94. 对坐骨神经痛应采取什么方法治疗? ..... 78
95. 如何治疗膝关节风湿痛疾病? ..... 79
96. 对上下肢关节扭挫伤的病人,如何进行气功治疗? ..... 79
97. 对骨折病人如何进行治疗? ..... 80
98. 气功对一些常见病的治疗手法是什么? ..... 81
99. 气功对治疗癌症有效果吗? ..... 82
100. 经过本门功法的长期训练,能否做到用气功外

气诊断疾病? .....	83
附录一 经络介绍 .....	85
附录二 典型病例 .....	158
后记 .....	161



## 一 罗汉神功第一套功法

### 1. 预备动作

全身放松站立。两脚打开（略宽与肩）。两脚尖在同一水平线上，稍向内扣，成内八字。两脚趾抓地后稍放松，使整个脚掌紧贴地面，身体的重心放在脚底的涌泉穴上。两眼平视正前方，嘴微闭，使舌尖轻抵上腭，用鼻自然呼吸。上体正直。全身放松。两肩下沉。两手劳宫穴相对一分钟（见图1）。



图1

### 2. 马步站桩功

两手掌心相对。以上臂带动小臂向前慢慢抬起，待两臂近肩高度时（见图2），两手掌逐渐向胸前回拉，十指逐渐相对。当两手移至离胸前10厘米左右于锁骨前方时，十指应完全相对（见图3），两中指间距为3~5厘米。肘部微抬起，以中指为准慢慢向两侧拉开，至手指间距10厘米左右时，两手腕放松，下垂，两手掌沿胸腹正中线的两侧慢慢下滑。当两手心至肝、脾区的位置时，停留1分钟（见图4），两掌心与腹部的距离为5厘米左右。两腕上抬，两掌心朝前，向正前方缓缓推出的同时下蹲。当两臂近乎松直时