



武当内家秘笈系列

内家秘传五禽功

经典
珍藏版



陈
钢
编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



武当内家秘笈系列

陈钢 编著

内家秘传五禽功



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

WUDANG NEIJIA MIJI XILIE
NEIJIA MICHUAN WUQINGONG

图书在版编目(CIP)数据

内家秘传五禽功/陈钢编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2016.8

(武当内家秘笈系列)

ISBN 978-7-5337-6953-6

I. ①内… II. ①陈… III. ①内家拳-基本知识
IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 080778 号

NEIJIA MICHUAN WUQINGONG

内家秘传五禽功

陈 钢 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华
责任校对:徐 海 责任印制:李伦洲 封面设计:朱 婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:18.75 字数:287 千
版次:2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6953-6

定价:42.00 元

版权所有,侵权必究

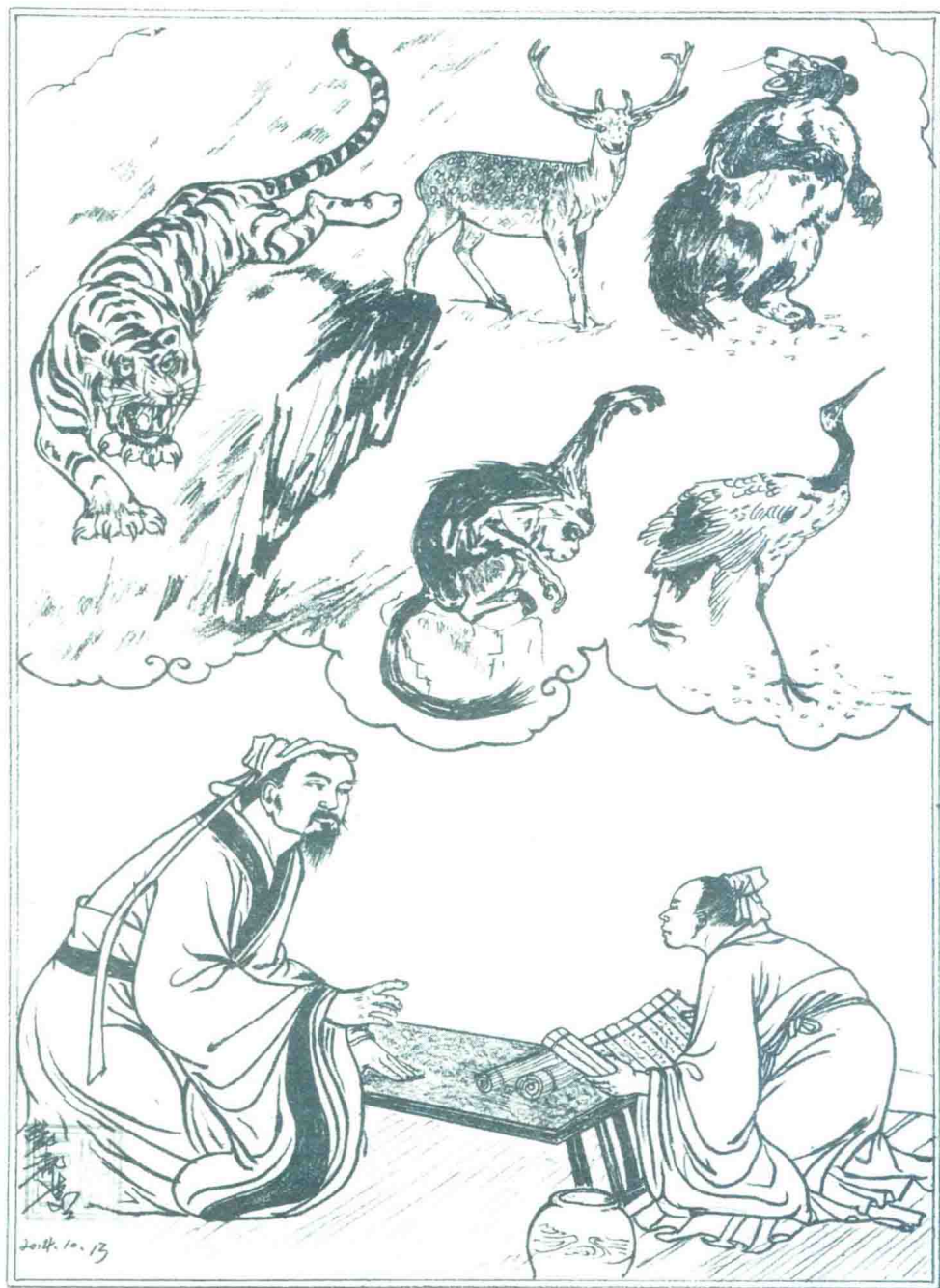
【中华武术经典珍藏丛书】

编 委 会

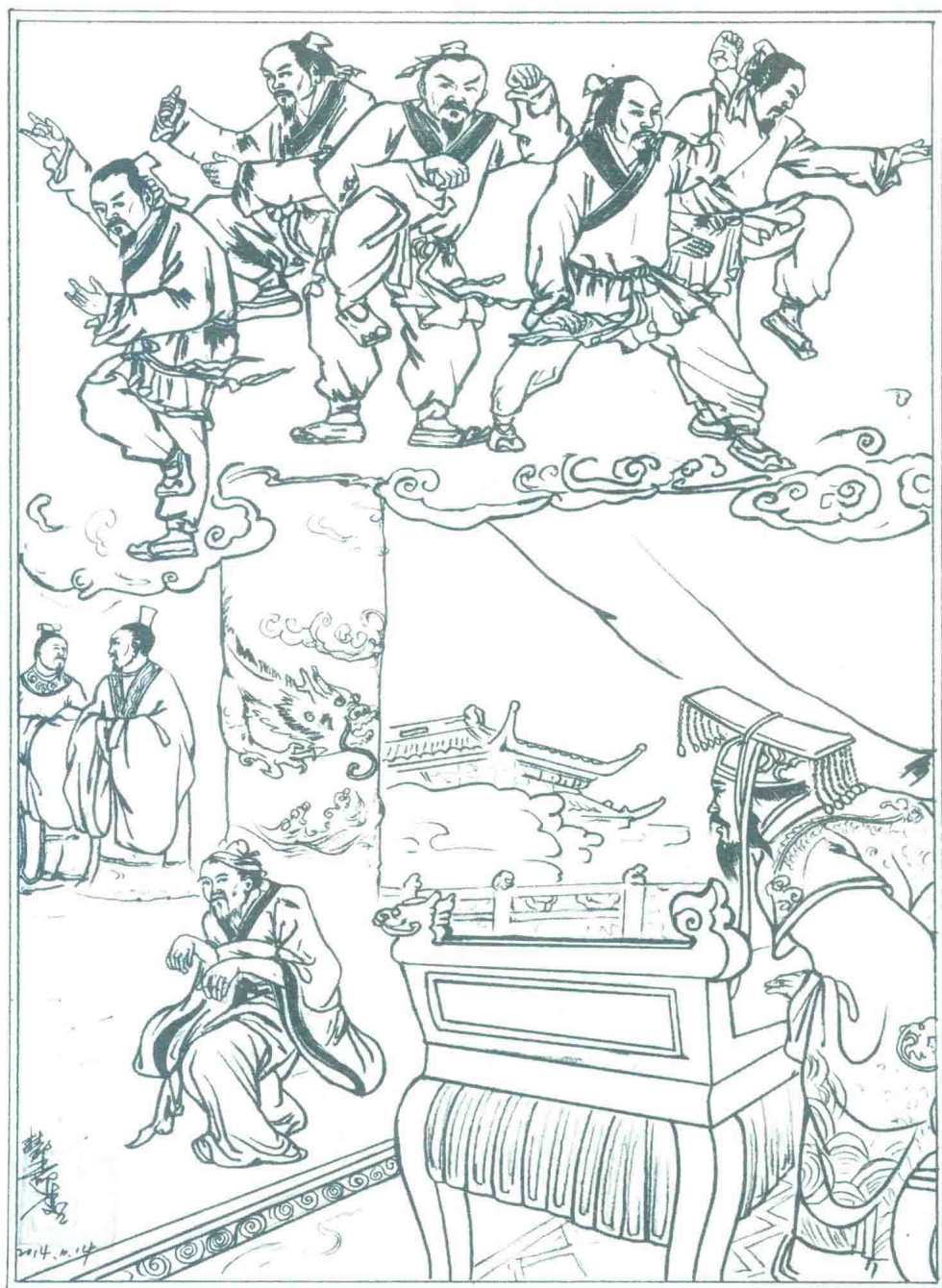
(排名不分先后)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 高 飞 | 李贡群 | 潘祝超 | 赵义强 | 徐 涛 |
| 谢静超 | 高 翔 | 凌 召 | 黄无限 | 李 群 |
| 张永兴 | 高 绅 | 余 鹤 | 赵爱民 | 景海飞 |
| 殷建伟 | 刘 昆 | 景乐强 | 王松峰 | 李 剑 |

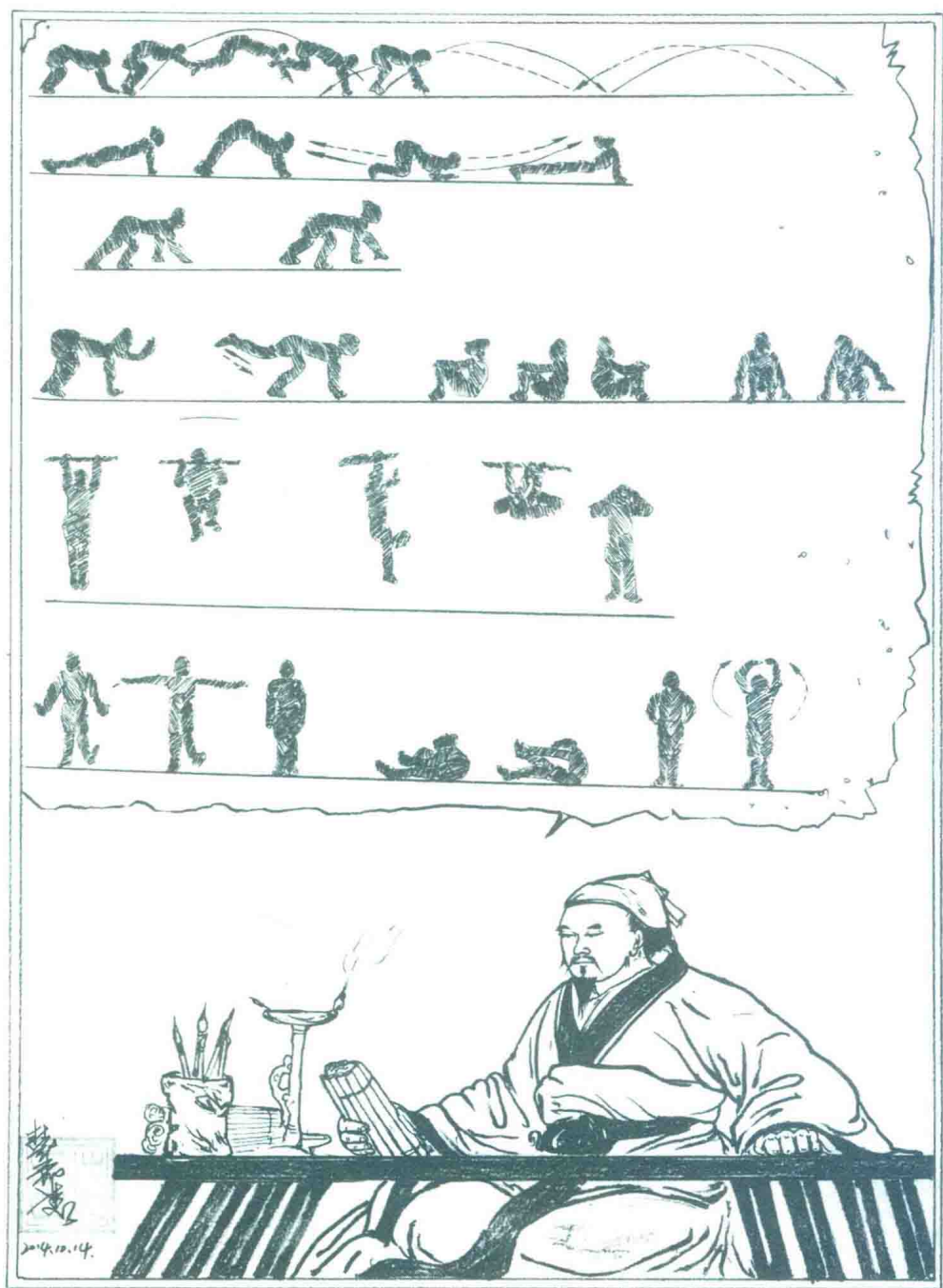
内家秘传五禽功



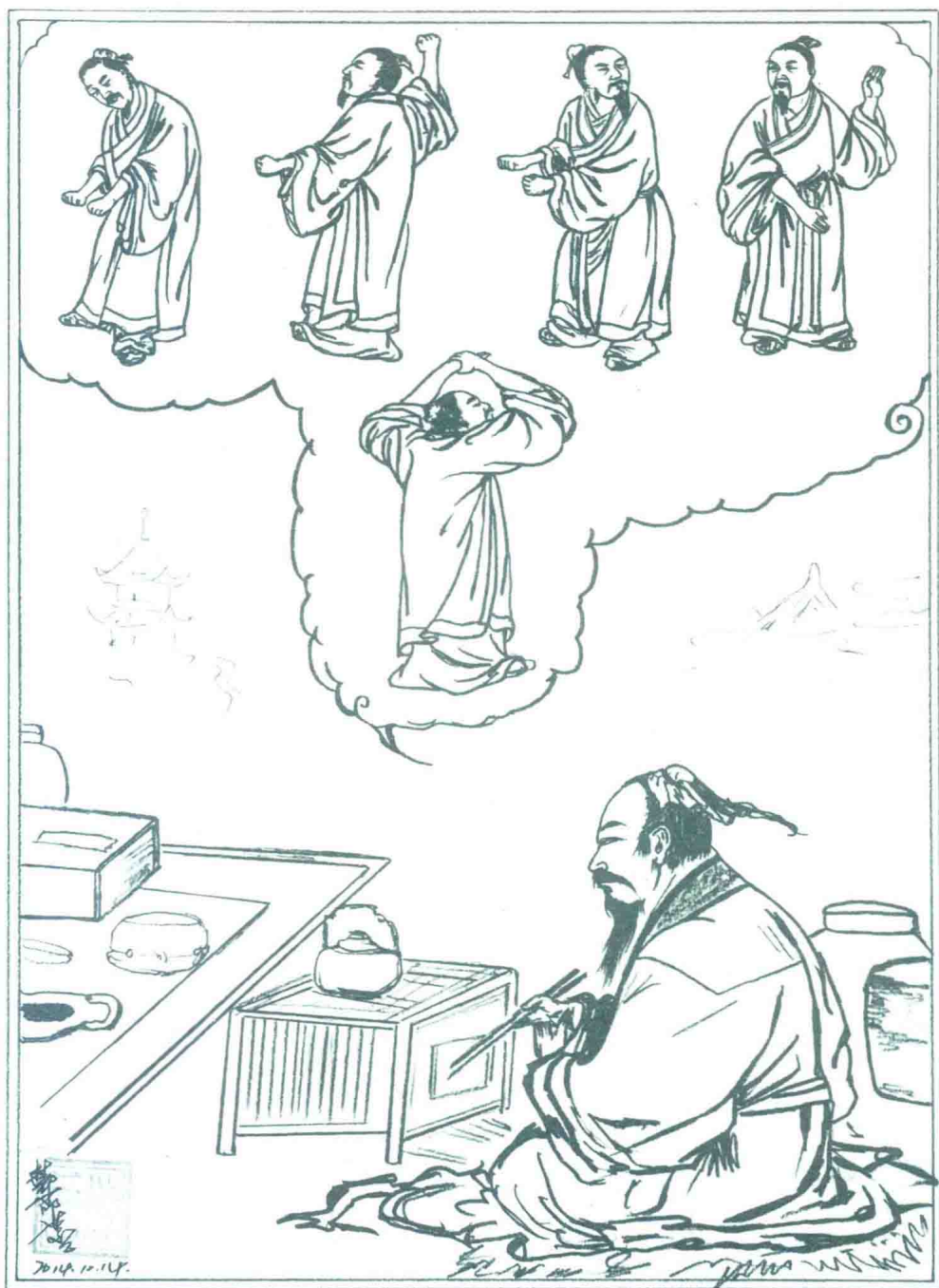
1. 据传,五禽戏为汉代名医华佗所创。他传吴普时说:“吾有一术,名曰五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鹤,亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。”



2. 吴普得华佗之术后，“年将九十，耳不聋，目不冥，牙齿完坚，饮食无损”。魏明帝诏之，为其演示五禽之术。

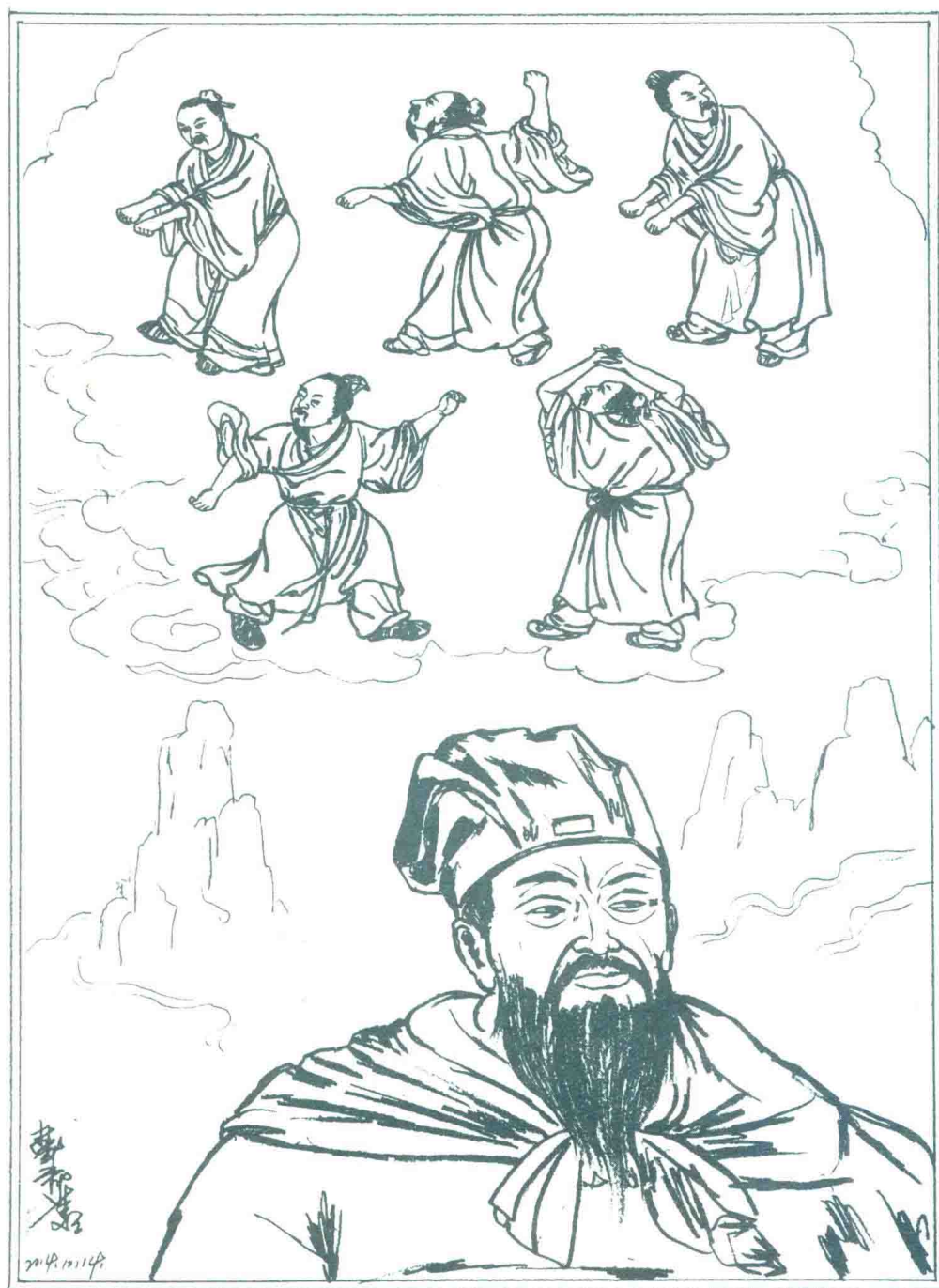


3.南北朝时期,陶弘景在《养性延命录》中记载的《华佗五禽戏诀》,最接近于华佗的“五禽之术”。

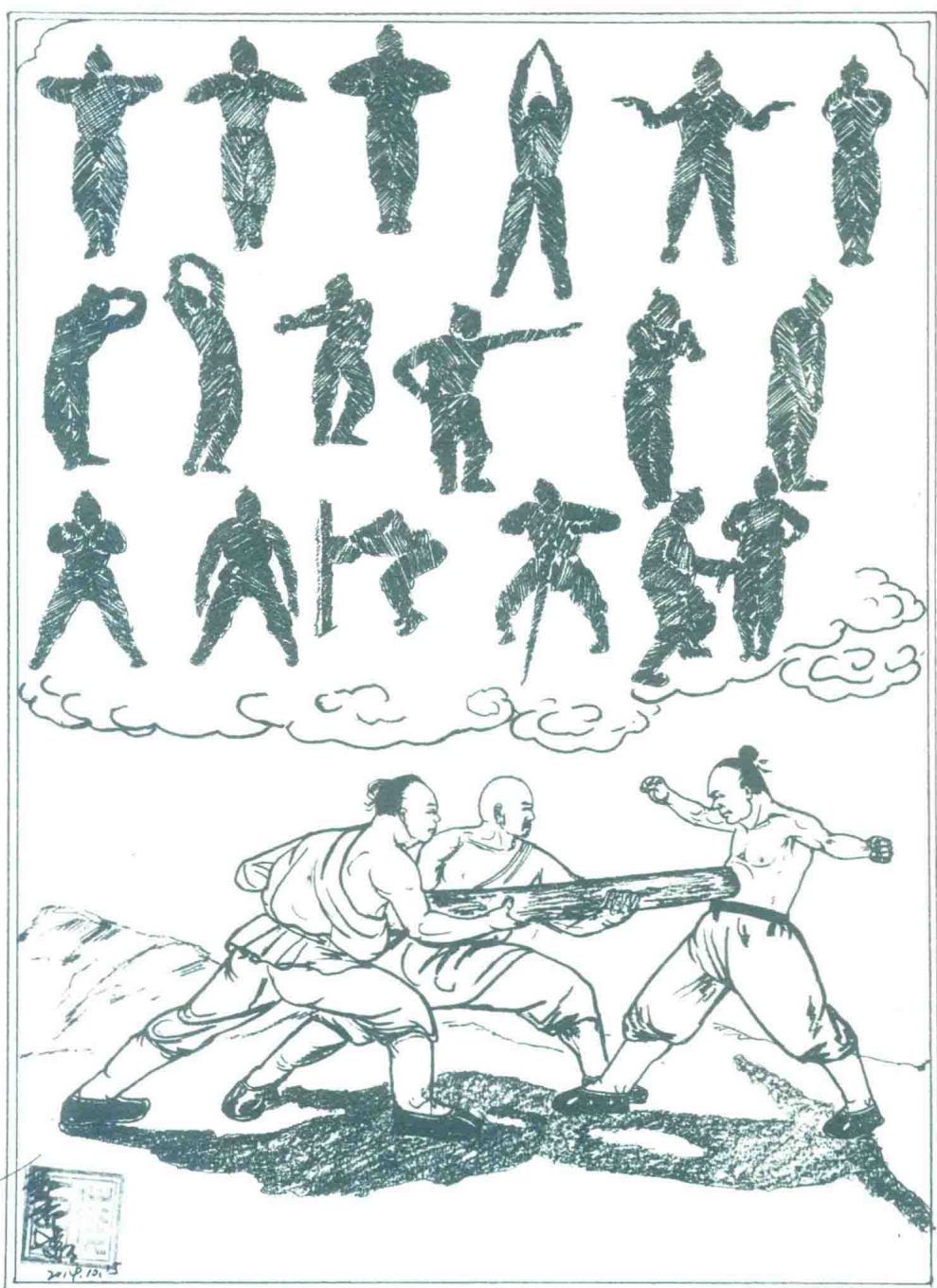


4. 明代周履靖编印的《赤凤髓》收录了《五禽书》，进一步完善了“华佗五禽之术”。

内家秘传五禽功

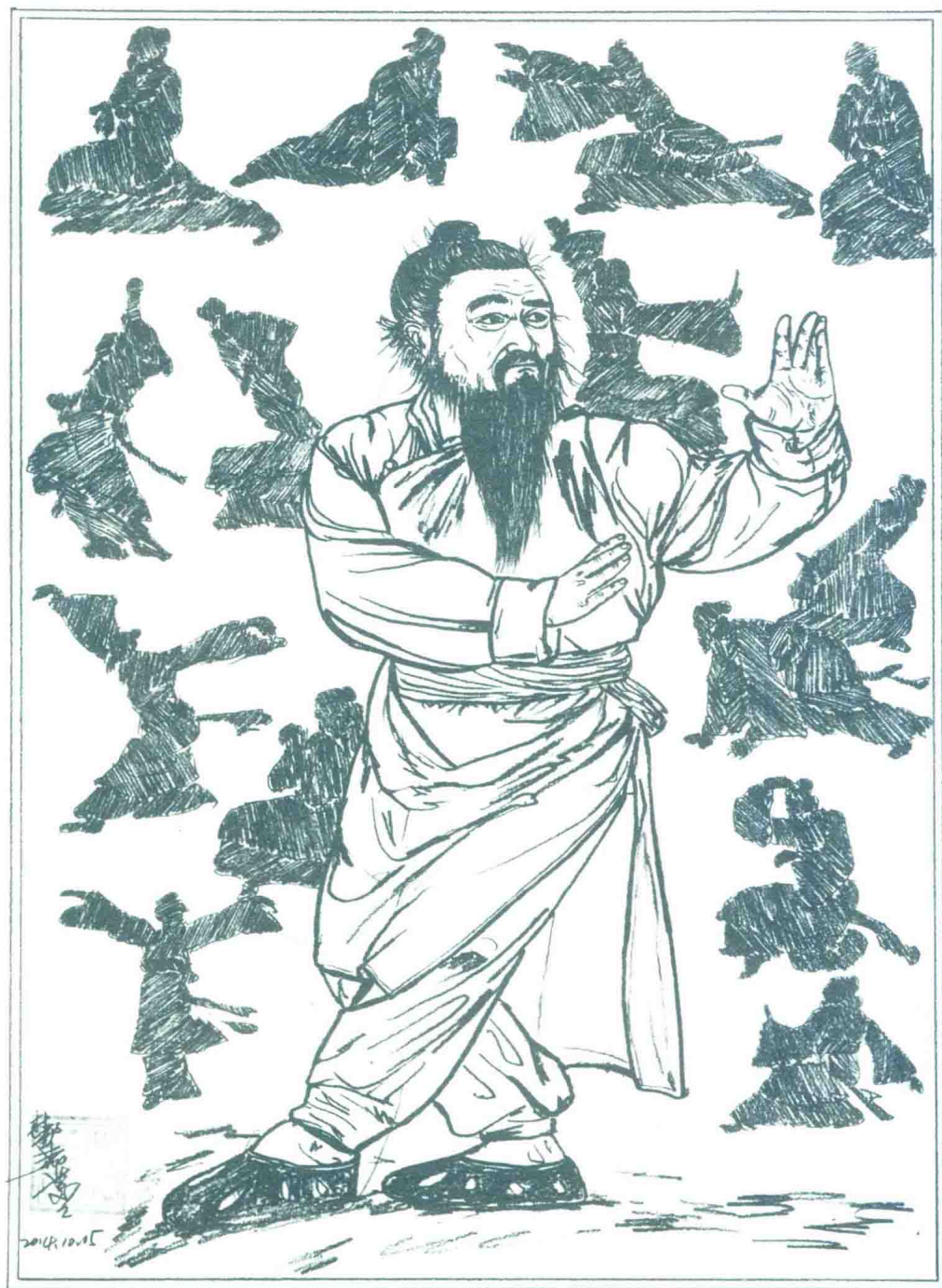


5.清道光十二年刊行的《万寿仙书》，收录了明代罗洪先所传的《五禽图》。



6.五禽功,在《五禽图》的基础上,融入“内练一口气,外练筋骨皮”要诀,以期达到内养精气神、外抗重击的武术功效。

内家
秘传五禽功



7.五禽拳法,象形取意,招势敏捷,技法全面。



8.五禽技击,虎扑、鹿抵、熊靠、猿抓、鹤啄,诸多招法,变化莫测,锐不可当。

目 录

| | |
|-----------------|-----|
| 第一章 概 述 | 1 |
| 第一节 渊源 | 1 |
| 第二节 特点 | 2 |
| 第三节 要点 | 3 |
| 第二章 五禽内功 | 6 |
| 第一节 鹿功 | 6 |
| 第二节 熊功 | 26 |
| 第三节 鹤功 | 37 |
| 第四节 虎功 | 54 |
| 第五节 猿功 | 61 |
| 第三章 五禽拳法 | 79 |
| 第一节 基本手形 | 79 |
| 第二节 秘法五禽拳 | 81 |
| 第三节 内功五禽拳 | 97 |
| 第四章 五禽技击术 | 188 |
| 第一节 虎击 | 188 |
| 第二节 鹿击 | 208 |
| 第三节 熊击 | 227 |
| 第四节 猿击 | 239 |
| 第五节 鹤击 | 262 |

第一章 概述

第一节 渊源

五禽功,由五禽戏发展、演化而来,经历代内家高手改进、完善,成了一种既可养生保健、延年益寿,又可自卫防身、克敌制胜的武当内功系统。

五禽戏,是古代著名的导引术,相传为东汉名医华佗(公元150—208年)所创,迄今已有1700多年的历史。

据《后汉书·华佗传》记载:“(华佗曾对弟子吴普和樊阿说)人体欲得劳动,但不当使其极耳。动摇则谷气消,血脉流通,百病不生,譬犹户枢,不朽是也。是以古之仙者(指古时候长寿的人),为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。吾有一术,名曰五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鹤,亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,因以著粉,身体轻便,腹中欲食。”吴普和樊阿按师之所授,坚持而习,吴普寿至九十余岁仍耳聪目明,牙齿坚实;樊阿活了一百多岁。

上述一段文字可以证明,五禽戏首传于汉代的名医华佗。

所谓的“五禽”,即虎、鹿、熊、猿、

鹤,据东汉班固所著《白虎通义》中说:“禽为鸟兽之总名。”

华佗五禽戏的动作只是口传身授,很少有文字记载。《后汉书·艺文志》中记有《华佗五禽戏》一卷,可惜原书早已失传,只有目录而无文字了。据《华佗别传》中记载:“吴普从佗学,微得其方,魏明帝呼之,使为五禽戏。普以年老手足不能相及,粗以其法语诸医。普今年将九十,耳不聋,目不冥,牙齿完坚,饮食无损。”看来,吴普曾简单地向医师们介绍了五禽戏的操作法,有无记录流传下来也就很难说了。至于以后传的五禽戏,很可能都不是华佗的原始动作。

梁代名医陶弘景所著《养性延命录》中有一套华佗五禽戏歌诀,并记述有具体动作。有人认为梁代距后汉末叶不过三百年,名医陶弘景记述的华佗五禽戏或为华佗原作。当然,确否今日无从证实。

宋真宗时,检校道书王欣岩荐张君房主其事。张君房认真地对五禽戏进行了搜集和整理工作,认为名医陶弘景所辑的《华佗五禽戏诀》,资料较为真实,遂编入《云笈七签》中。

明代万历年间,周履靖编印《夷

门广牍》丛书《赤凤髓》中辑录有《五禽书》。

清道光十二年刊行的《万寿仙书》载了《五禽图》。《万寿仙书》的原作者有两种说法,一为罗洪先(1540—1564年),系明代嘉靖年间进士;二为宋代末期人。

在以后的各个朝代里,五禽戏在民间有了不断地发展,出现了各种不同的流派。目前估计,在我国各地流行的有三十多种不同的练法。这些练法都具有各自独特的风格。例如,有

人偏重肢体活动,模仿五禽动作,以体操形式演练,意在健身,称为外功形,即通常所说的五禽戏;有人仿效五禽神态,以内气运行为主,重视意守意念来治疗疾病,是为内功形,如五禽图内功等;有人以刚劲为主,拍打、按摩,用以治病,如内家五禽功等;有人喜欢散手技击,以快速勇猛为主,用以自卫御敌,如五禽拳、五禽散手等;还有人以柔劲为主,讲究姿势动作矫健优美,以舞蹈形式出现,如五禽舞等。

第二节

特 点

一、虎 势

虎性凶猛,虎体强壮,善于纵跳和抓扑,故练虎势时要仿效虎的勇猛形态来强筋健骨。两目常常圆睁,是为虎视眈眈。两手要成爪形,伸缩有力。身腰要扭动有劲,所有动作均要发力于臀尾部。练虎势须刚柔相济,血气周流,久练能通任督二脉,督脉一通诸脉全通,精气神充沛全身。故虎势主肝,能疏肝理气,舒筋活络。

二、鹿 势

鹿性情温和,身体轻捷,爱角抵,善奔走。鹿站立时喜伸颈远望,也好左顾右盼,回看足跟,故练鹿势时要仿鹿的神态,活动全身关节,最为适宜,特别是锻炼下肢。

练鹿势两手当空握三四指,模仿鹿角,两眼直视并随两角转动的方向而转视。步法主要以八卦步行走,上下肢须协调配合。鹿势有易筋强力之

能,可除腰腿关节痛,久练可轻身延年。故鹿势主肾,壮腰健骨。

三、熊 势

熊性刚强不屈,勇敢顽强,体壮有力。其形外阴内阳,行坐时皆爱活动,善用上肢推物和攀登,故有推石拔树之力、抗豹斗虎之用。

练熊势要在顽强勇敢中增强气力及攀登能力,仿做左右晃动的熊步。前推和攀登时,要发出内劲,要注意动中求静。练熊势能增强体质,壮胆气,补脾土,化肝风,虚火不生,真精化气补还于脑,并能增强攀援推拔等力。故熊势主脾,能调理脾胃,充实两肢。

四、猿 势

猿最灵巧,好模仿,动作敏捷,善用上肢采食,善于躲避其他动物的袭击,有“三闪六躲”的本领,性好动。练猿势要模仿猿的神态,轻松活泼,两

手成爪状,两眼随着前进、后退、左右躲闪时的方向而迅速转视,并须特别注意“猿定”动作用的呼吸和自我按摩动作。练功时常用手与意导引气血关窍,久练可使动静结合,与古导引按摩、吐纳之术相吻合。故猿势主心,能养心补脑,开窍益智。

五、鹤势

鹤体轻灵,好高飞争鸣。练鹤势时,头颈、躯干、上下肢要随动作呼应。伸展时,上肢动作幅度要大。鹤落

时,单脚平衡要稳固,腿尽量后伸,提起脚脚底要与头部相对。鹤飞时,两上肢各关节要柔韧有力,快慢适当而有节律。

鹤善于伸展飞翔,喜好引颈回顾,平衡能力特强。练鹤势时,两臂要善于仿鹤飞翔,仿鹤引颈回顾和单脚独立,以活动颈部和锻炼平衡能力。鹤飞时抑扬开合,运伸颈腰,使呼吸与内气的锻炼相结合。故鹤势主肺,能补肺宽胸,通畅气机。

第三节 要 点

一、五禽功的呼吸要领

1. 吸气呼气,一定要凝神静气,扣齿吻唇,舌尖微抵上腭,要聚精会神地调息,思想不能旁骛。也就是要全神贯注地去调息,用意去引气达丹田。姿势移动的时候,目光要注视手的动作,随着手的移动而移动;手不动的时候,心意和目光要注视着丹田。久而久之,必能做到神到气到。

2. 姿势动作是导气,以气推动血液的运动。鹿形引气到达丹田,以增强肾气。熊形挺胸开胃,放松中脘,以增强胃气。鹤形扩突胸肌,引伸肺的扩张,以增强肺气。虎形扩张胃脘,以增强肝气。猿形引颈上翘,屈膝下坐,从鼻进气,下达丹田,再经尾闾循脊而上,达于天庭,以增强心、脑。全部功夫练完,就能达到任督二脉会通,神情舒畅,精神焕发。

3. 动作开始,气的运行随即开始。没有不配合呼吸的动作。吸气完

毕即呼气,周而复始,循环不已。动作完毕,呼吸气亦随之而结束。

4. 吸气呼气,虽然是鼻吸鼻呼,但不是简单的胸呼吸,而是深入的用腹部来呼吸(逆腹势呼吸)。就是说,吸气时要用腹部作力吸气,导气引气达于丹田;呼气时,放松腹部,将气呼出。

5. 吸气呼气,不能用劲用力,不能过长过短,过急过慢。呼吸要求轻微而细长,自然而不勉强,犹如春蚕吐丝,绵延不断。每口气吸入之初,要求轻微,继而逐渐深化,要求快而有力,有如把浩荡的空中之气,纳入我的胸中。但不可理解为用劲用力。要细心去领会用力和有力的区别。

6. 呼吸的时候,全身都要灵活,心情舒畅,面露笑容;要袒胸露腹,肩架不耸。这样就不会胸前急促、闷塞,气的通行才能畅通无阻。渐久,必然会达到心息相依,意气相随,腹内肠鸣、蠕动,这时就称为内动,是内气畅

达的现象,也是练功进入一个较高阶段。如能长期锻炼,五脏六腑的机能增强,痼疾就会逐渐化去。

二、五禽功姿势与呼吸的关系

五禽功的姿势是动中求静、静中有动的。从动的方面来说,如气的运行、姿势动作的变化、身体的转折伸屈、五脏六腑随呼吸而蠕动、筋肉骨骼的弯曲缩张等;从静的方面来说,如精神的集中、意志的宁静、神情的泰然等。形与气的中间有短暂的静息,这都是形与气的自然入静。每一个动作都包含着动中有静、静中有动。每部功,形与气都是密切配合。四肢伸屈、头首俯仰和身体转动,均应有节奏而不乱。

现将呼吸与姿势的关系叙述如下:

① 姿势要密切配合气的运行

每个人的气息长短是不一样的,即使同一个人,今天与明天、此一时与彼一时的呼吸的长短也是不一样。因此,姿势和动作的快慢,不可能强求一致,应该以每个人的气息的长短来决定动作的快慢。总之,姿势要与呼吸密切配合,才能达到以姿势去辅助气的畅达的目的。

② 姿势要准确

人体的引伸转动,前后俯仰,手足屈直时,都要求腰挺胸凸,脊柱伸直,头首不偏,面向与身体不扭,身子不能佝腰驼背。每一个姿势各节动

作,转动的细点,都要做到正确,不能丝毫马虎,才能促使气的通达。

③ 姿势要灵活

人的神情要泰然大方,面露笑容。转动要矫捷灵敏,软中有劲,柔中有刚。手足的伸直,不应僵硬;身体的转动,姿势要柔和灵便。这样,四肢百骸血脉才能畅通。

以上三点,总的要求是以姿势去辅助气的畅达和运行。动中有静,静中有动,形气相辅,这是五禽功的特点,所以它对祛病有很大的效力。

三、拍气导气法

拍气又称拍击,是五禽功的特点之一。人身的痼疾痞块,用一般药物或按摩方法不可医治的,均可以通过五禽功的拍击,而多能收到良好的效果。

五禽功是形、气与拍击三者相结合的功夫。三者各具功能:气是推行血液循环;形是辅助气的畅达无阻;拍击是去振动五脏六腑、肌肤筋骨和神经,进一步导气引气。很多疑难怪症,也就在这种精妙的作用下得以治愈。

现将拍击要领叙述如下:

① 拍击不应视为拍打

拍击的目的是引气导气。拍击的人拍击时要全神贯注。拍击有轻有重,有急有徐。轻重急徐是根据人体的部位来确定。如鹿熊功,拍击的部位在小腹上下,拍击就要徐缓;鹤虎猿功拍击部位不同,就要急拍。要害穴道和功夫浅的就要轻拍,一般穴道