

梁士丰著

自发《五禽戏》动功



风采丛书

2007.4.4
619

梁士丰 编著

自发《五禽戏》动功



《风采》丛书

广东人民出版社



作者在为日本兵坛名宿松崎的丈夫栗
本隆郎发放外气治病

前 言

1979年，我参加国家体委武术调研组，担负气功、硬功调研工作。在龙蛇混杂、真伪并存的民间气功中，我们发现确有不少濒于失传的真功夫，在科研、健身、治病、技击等方面都很有价值。其中之一，就是在调研过程和以前曾接触到的“五禽戏”一类气功。回单位后，我曾把这些情况写成《奇功夜谈》十四篇文章，于1980年5月至7月间在《羊城晚报》发表，进行介绍。同时，在领导和同志们的支持鼓励下，我一方面对“五禽戏”继续进行探索研究，一方面参照气功前辈的经验，结合本人从事武术教学和气功锻炼二十多年来的心得体会，对这类气功进行挖掘整理，编成一套独立的气功，名为“自发‘五禽戏’动功”。经过一年来试用于治病强身的实践，初步显示了这套动功具有值得注意的保健和医疗价值。不少参加练功的慢性病人，少则两、三周，多则两、三个月就收到了治病效果，有些病例还获得了意想不到的奇效。这套动功简明易学，一般人学习一小时就可基本入门。现将它编

写成书介绍出来，期望普及于群众，为继承和发扬祖国古老的武术和医学的宝贵遗产，促进医疗保健事业及体育运动事业的发展，尽点微力。

本书在编写过程中，曾先后得到许多单位和同志的大力支持和协助。广州体育学院医疗室主治医师何李立、广东省武术队教练梁士洪等，对“自发‘五禽戏’动功”的推广、普及做了大量调查研究工作；广东省老年病研究室主治医师朱高章、中山医学院第一附属医院针灸科副主任梁震威，从理论上进一步对本功进行了分析、探讨，都为本书提供了宝贵的资料。上海气功师林厚省也十分关心本书的出版，他编著的《气功使人健康》一书，在“自发动功”一节里，介绍和引述了本功的有关理论、功法和注意事项，促进了本功的推广。在此，一并表示衷心的感谢！

本书的观点基于实践，与所谓气功的“外动”是“偏差”等论断持有根本不同看法，它的合理性和科学性，仍有待今后在实践中进一步探讨。此外，由于编写工作比较仓促，并限于个人水平，缺点错误在所难免。请读者们在实践中多提出问题和宝贵意见，并随时向我们提供体会，以便作进一步的研究、探索，使其不断改进和完善。

广州体育学院 梁士丰

目 录

第一章 气功溯源	1
第一节 气功与“五禽戏”	1
第二节 “自发‘五禽戏’动功”概说	12
第二章 锻炼方法与演变规律	20
第一节 练功程式	20
第二节 演变规律	27
第三节 注意事项	45
第四节 大动不已收功方法	53
第三章 神奇的物质——“气”	59
第四章 抗病强身的妙法	64
第五章 问题解答	78
附一：有关穴位说明	93
附二：一个轰动粤海的新闻人物 ——用气功治病的武师梁士丰 苏少泉 96	

第一章 气功溯源

第一节 气功与“五禽戏”

气功发源于我国，至今已有三千年以上的历史。这是我们伟大祖先留下的一份珍贵文化遗产，历代文学、史书中都有很多生动的记载，在祖国医学、宗教、武术各界，历来都广为应用。

所谓气功，顾名思义，就是通过对“气”的修炼及其调节作用来锻炼身体、增强五脏六腑、血液、神经等的功能的方法，所以又称为内功。练功就是练“浩然正气”，“正气兴则邪气消”。如果邪气盛则“病乃生”。因此练气功旨在扶助正气，祛除邪气，调整人体阴阳气血，而收防治疾病之效，以至保健养生，延年益寿。

有关气功的记载，最早见于春秋战国时期面世的《黄帝内经》。其《素问》篇中就提出了养生的法则：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数（指内功的吐纳法和外功的导引法），饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”认为懂得养生之道的人，取法于保持自然界和人

体内阴阳的平衡，调和于身体的锻炼，注意防范外邪的侵袭和精神方面的保养，所以能健康无病，长命百岁。又说：“虚邪贼风，避之有时，恬惓虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”说明避免四时之外邪，做好调心(恬惓虚无)和调息(真气从之)，及意守于自身某部位(精神内守)的锻炼，疾病就不会发生。讲的都是气功对抗病强身的作用。里面还具体地提到：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭目不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饵舌下津无数”等等，则是说明气功的锻炼要点以及具体教人怎样练功以治病的。

气功在长期的发展过程中，曾掺杂了不少宗教迷信的糟粕。过去佛教徒的练功方法，道教徒的练功方法，都与气功相融合。事实上，古代道家的“吐纳法”、“导引术”，佛家的“坐禅”等等，都属于气功。有的人因此就把气功吹得神乎其神，说什么练好了气功就可以成仙成佛啦，等等。当时的气功由于具有浓厚的宗教色彩，使人觉得很“玄”，因而气功的种种功效和传说，长期以来都被认为是些“信不信由你”的“玄学”。但是经过科学家和气功师们不断地实践研究，结果证明“气功”是一种很科学的东西，是治病强身和发掘人体

内蕴宝藏——特异功能的奇妙方法，是研究人类生命科学的重要学科。

气功可分为静功、动功、硬功和发射功等。练功时外观静止不动的叫“静功”，产生“外动”的或是有意识地做动作以配合呼吸、意念、意守等活动的叫“动功”。“外动”就是在练功入静之后，自发地产生各种不由自主的动作。“静功”和“动功”是主要用来自我修炼，以强身治病的功夫。硬功则是武术家练来抗衡击打或增强技击效果的功夫，比如金钟罩、铁布衫、铁沙掌等就是。“发射功”则是由气功师向病人身体发射外气进行治疗，或武术上用来隔空打人的一种奇妙的功夫。

气功经过历代辗转相传，形成了练法不同、学术各异的很多流派。“五禽戏”是其中一种流派，相传是后汉三国时期名医华佗（公元141～208年）创编的。但在这之前，模仿鸟兽动作来锻炼身体的作法，早在春秋战国年代、甚至更早的年代就已经出现了。《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”彭祖是我国神话传说中的人物，相传他活了八百多岁。上面这段话的意思是说：练气功和模仿鸟兽动作来做体操，就能增强体质、益寿延年，这是那些希望象彭祖一样长寿的人们所爱好的。后来华佗总结了前人的经

验，在理论上提出人体要经常运动才能健康，在实践中创编出“五禽戏”教人锻炼，使人得以健康长寿。他的徒弟吴普，由于长期坚持练习“五禽戏”，活到九十多岁仍耳目聪明，齿牙完坚。樊阿还配合吃华佗开的一条药方而活到一百多岁，仍气力强盛。这些史实都详见于《三国志·华佗传》之中。里面说：“广陵吴普、彭城樊阿皆从佗学。佗语普曰：‘人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊颈鸱顾，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、五曰鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出。因上著粉，身体轻便，腹中欲食。’普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”后世各家从这段简略的记述中得到启示，创编出虎、鹿、熊、猿、鸟等五种形象动作，传授开来，发展至今成为许多流派的“五禽戏”。今天的“五禽戏”，有书可考的已达十多种，还有部分散传于民间，有待发掘整理。各派动作虽然不同，但多数都同属于没有配合意守、呼吸而类似体操式的“外功”，象本功那样纯属“内功”范畴的，只是少数。分析起来，“五禽戏”大致可分三种类型：

一、外功型——这类“五禽戏”是以体操形式演练虎、鹿、熊、猿、鸟五禽动作。宋代《云笈七签》里介绍的“五禽戏”(见图 1~16),运动量大,难度高,对增强体质有显著效果。据广东武术老前辈黄啸侠考证,这一类型比较接近华佗原旨。建国前出版的王维琪整编的《五禽戏》,和建国后出版的耿鉴庭、曹锡珍、马凤阁、周稔丰等整编的六套《五禽戏》,也属这类型。

二、内功型——这类型是以练气功产生内动和外动来引发出五禽动作,达到筋络舒展,血脉通畅,治病强身的。北京市针灸门诊部已故老中医胡耀贞整编的《华佗五禽术》,和笔者整编的《自发〈五禽戏〉动功》属这类型。

三、外内功结合型——这类型“五禽戏”,是演练已编好的“五禽戏”动作来配合呼吸或意守、意念等活动的,并在做五禽动作时拍击指定的身体部位,以达到强身治病的目的。有的还可练就承受重力击打的能力。成都市中医药研究所编的《五禽气功》和重庆市体育分会编的《五禽图气功》,属这类型。中国画苑女画家郭林以“五禽戏”为基础创编的《新气功疗法》,焦国瑞、程鸿儒编的“五禽戏”,也属这类型。

各类“五禽戏”虽然风格和动作不同,但都贯串着“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸”的原则,都有强身

祛病的效果。例如我们在调研中了解到，“五禽图气功”对治疗冠心病、肝硬化、肾结石、高血压、肺气肿、风湿等一些病例就有显著的疗效；《华佗五禽术》自发动功，就曾治好了一些肝硬变、慢性肝炎、胃下垂、心脏病、十二指肠溃疡的病人；具有动静相兼特点的“新气功疗法”，曾治愈一例晚期肺腺癌转移病者，还有一些患癌症、心脏病、糖尿病、胃下垂、青光眼、硬皮病、红斑性狼疮的病人，练此功后均有良好效果。由此可见，“五禽戏”虽是各家各派不同，但其健身与医疗效用却是一致的和十分突出的。

宋代《云笈七签》中的“五禽戏”示意图

虎戏者：四肢距地，前三擗，却三擗，

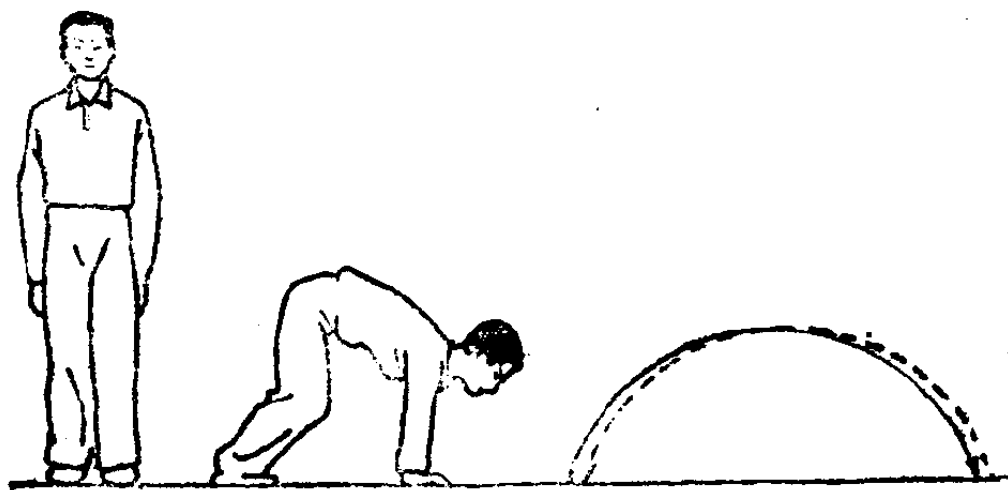


图 1

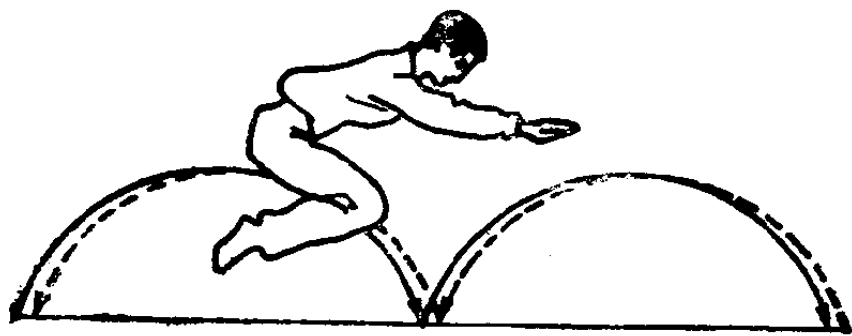


图 2

长引腰，乍起，仰天即返，

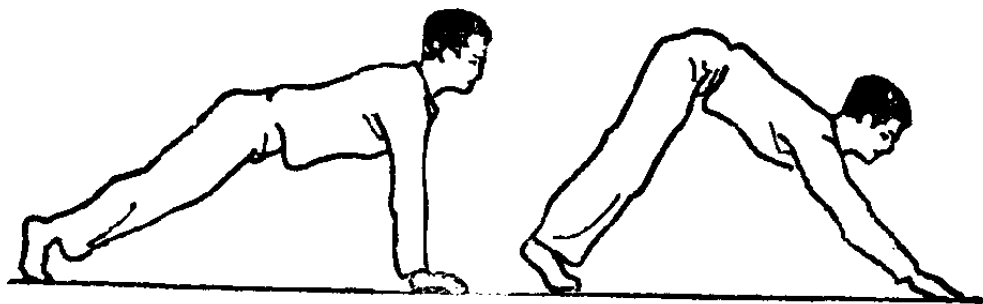


图 3

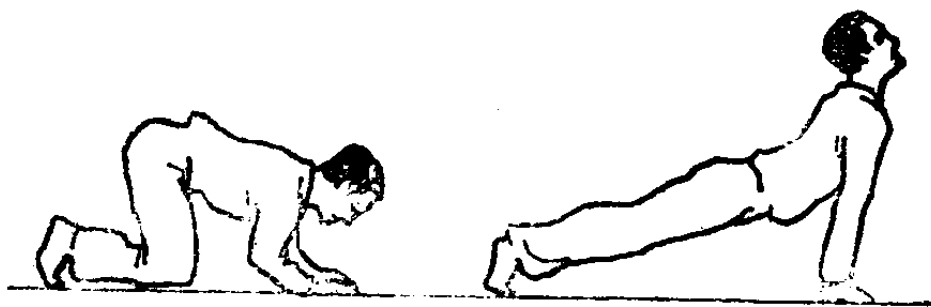


图 4

距行前却，各七过也。

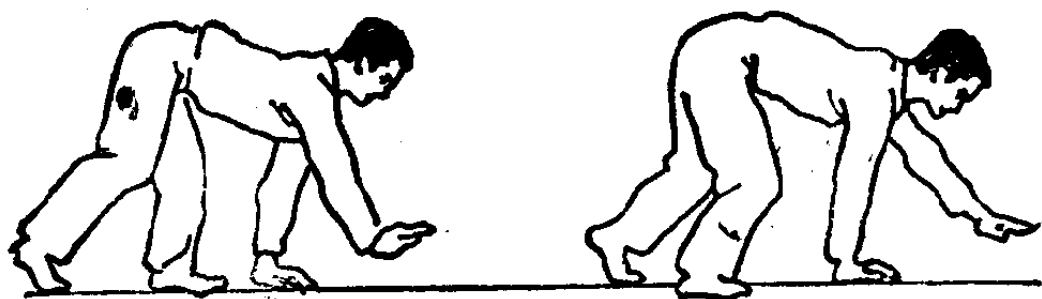


图 5

鹿戏者：四肢距地，引项返顾，左三右二，左右伸脚，伸缩六三、六二也。

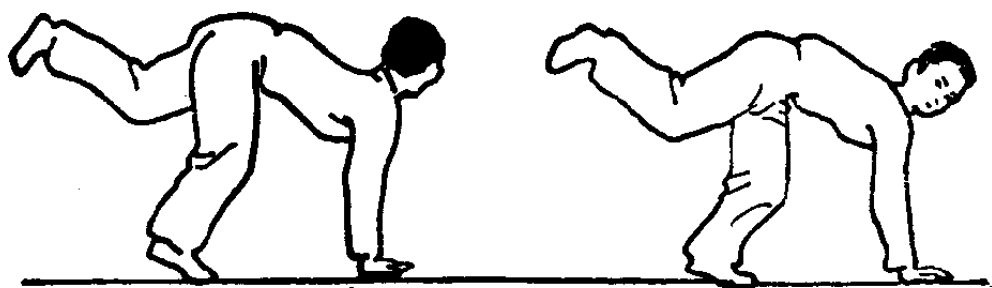


图 6

熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头左僻地七，
右亦七。蹲地，以手左右托地。

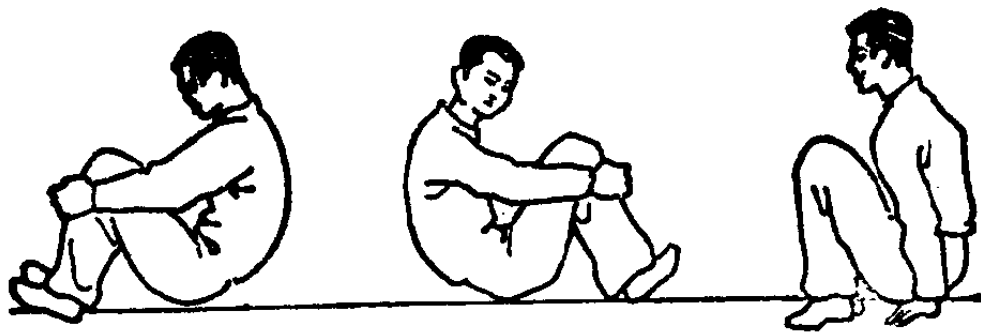


图 7

猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下一七，



图 8



图 9

以脚钩物自悬，左右七，手钩起立，按头各七。



图10

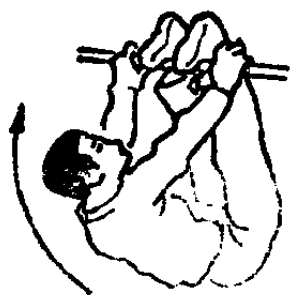


图11

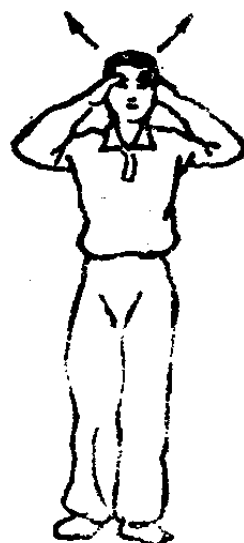


图12

鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂。



图13

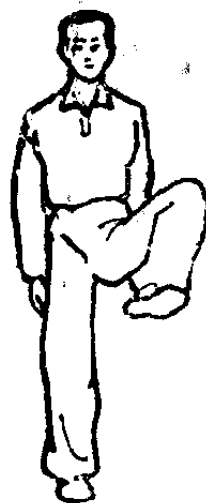


图14

扬眉鼓力，左右二七。坐伸脚，手挽足距各七，伸缩两臂各七也。

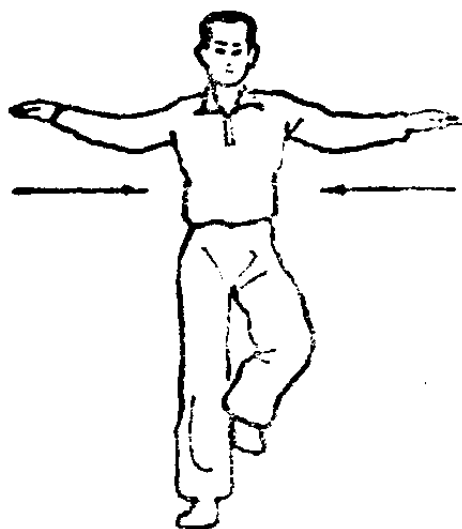


图15

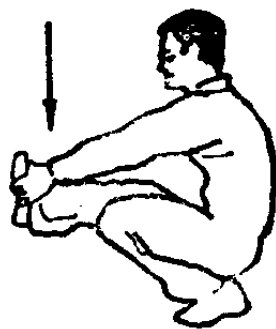


图16

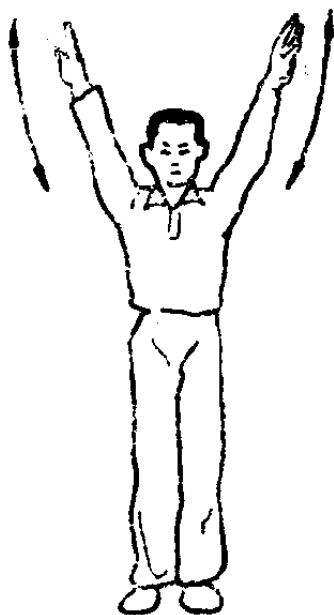


图17

注：由于《云笈七签》及《辞源续编》内有关“五禽戏”的记载，只有文字而无图解说明，故现只根据文字记载绘图示之。