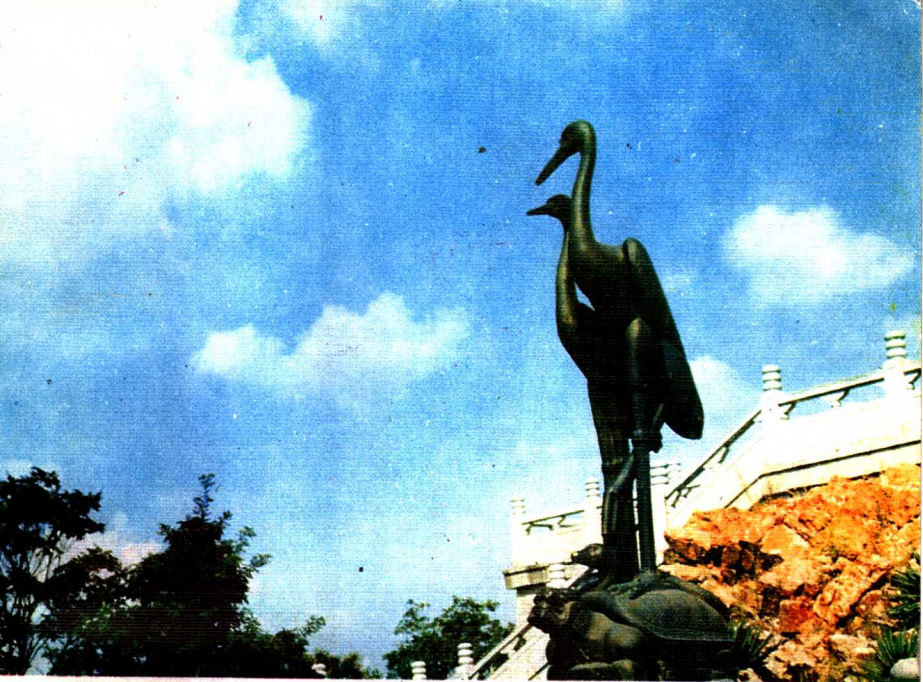
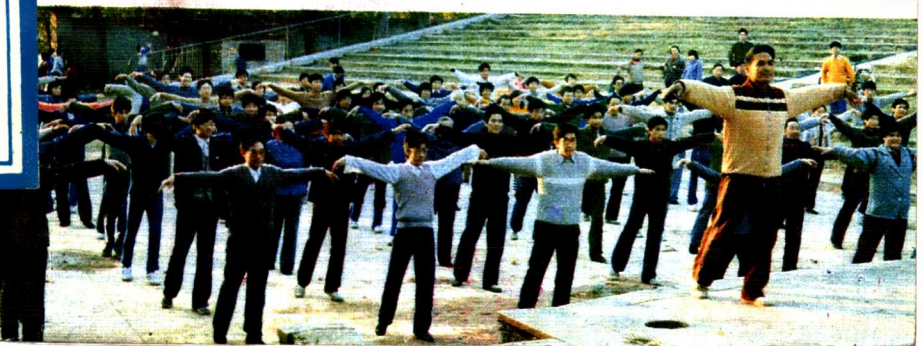




黃鶴龜蛇功

——身心自調妙法

榮亮編著



功 蛇 龟 鹤 黄

——身心自调妙法

荣 亮 编著

华中师范大学出版社

黄鹤龟蛇功

——身心自调妙法

荣亮 编著

*

华中师范大学出版社出版

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所发行

湖北省京山县印刷厂印刷

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 5.25 插页 2 字数 116 千字

1988年5月第2版 1988年5月第1次印刷

ISBN 7-5622-0168-4 G·58

印数: 15 001—50 000 定价: 1.75元

(照排胶印)



黄鹤归来

黃鶴龜蛇功

——身心自調妙法

陶軍

《黄鹤龟蛇功》题辞

人生健身强体之术很多，而锻炼的方式方法有些是从动物身上学来的。所谓“熊经”、“鸟伸”、“猿攀”、“虎顾”，都是我们祖先总结出来的有效经验。汉末名医华佗提出所谓“五禽之戏”，号召人们模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作姿态，进行肢体活动，以增强体质，防治疾病，这是很有道理的。华中师范大学体育教学研究部副教授荣亮同志，平日除授课外，又潜心讲求导引，在“五禽戏”的基础上加以发展，以为黄鹤、龟、蛇，都有可学之处，观其展翅伸足、俯身仰首，用之于人，尤为有益。因参考旧说，增以新法，创为“黄鹤龟蛇功”，绘图说明，轻而易行，是诚延年益寿之良法，有裨于社会甚大。既编成一书，请余题辞，因书数语归之。

张舜徽

1986年6月

序

《黄鹤龟蛇功——身心自调妙法》一书，认真地探索与吸收古气功的秘要和现代气功科学研究的主要成果；在理论上简述和研讨了养生和身心自调的一般规律和精要所在，并突出强调身心互调的重要作用。

“黄鹤龟蛇功”具有“楚天功夫”的特点。它以黄鹤、金龟、白蛇为意境，把古今流传功法之长，合理地运用于现代心理学与仿生学当中，并用恰当的方法揉为一体，易学、易练、易收效、易推广。

该书还较简炼地讲述了辩证施治，利用不同的方法，对一般常见病、多发病症进行有针对性自我治疗；并能把练功与预防疾病寓于日常生活之中。

从该书的锻炼方法和内容看，既可作为学校气功课的教材，也可以作为气功爱好者和科研工作者的参考书。

贝嘉德

1986年元月

前 言

“鹤飞鹤息”

“龟息龟咽”

“蛇之兵法”

这是鹤、龟、蛇在自身生命活动中的有效生存要法，故它们得以久生。

人的生活情志和日常活动习性，对于健康长寿也起着重要作用。

正如一个病理学家所说：“人的整个一生，一直为人的存在而活着，但人活着应当形莫常疲、体宜小劳，并与整个大自然相适应；不要做违心忧烦的事，这便是健康长寿的‘秘密’之所在。”

为了健康长寿，我们就应该顺乎自然，练就适应大自然的本领，不断地提高自生能力；同时，还要乐观，不要为生活中的琐事常生气。若遇到病痛和苦愁，我们不能只靠医生与别人，还要靠自己，靠自己妙用有关方法调理身心、避难除病。它在人的一生中至关重要。

对此，我们现将“楚天功夫”加以挖掘与整理，并且集思广益、博采众华、取古今东西南北流传功法之长，创编了这套“黄鹤龟蛇功”。

黄鹤龟蛇功，它仿生长寿动物的生息形态，犹如黄鹤展

翅，又似龟、蛇起伏。动中有静，静中有动，生命正在于动静相兼。它还从中医特有的气血、脏腑、经络学说出发，养形练气，循经络而导引。“十”字形双向路线，动作对称，柔顺有律，态势轻盈。这种神清体舒、气畅血通的功法，有着增强体质、促进健康、祛病延年的作用。

黄鹤龟蛇功共由黄鹤功、金龟功、白蛇吐信功、龟蛇沐浴周身功、黄鹤六字延寿功、云鹤带脉功、玄武内劲功、松鹤桩、龟形桩、蛇形桩和坐、卧等功所组成。它的最大特点，是将练功寓于日常生活之中。既可分开练，又可综合练。男女老少只要根据自我需要，任选一法或几法，都能进行身心自调。凡坚持自调者，皆有明显的效果。

黄鹤龟蛇功富有湖北、武汉的地方特色，但它对人们健康长寿的作用，却早已超出地域、国界。

本书作为一本传统保健课的试用教材，它将成为大、中学生的良师益友。由于书中介绍的是人们一辈子受益的练养内容与方法，故又很受中、老年人的欢迎。

在编写中，全国气功科学研究会名誉理事、中国气功科学研究会功法研究委员会顾问、原湖北省武汉市气功学会理事长贝嘉德老前辈为本书写序，华中师范大学原副校长、哲学家、教育家陶军教授和中国史学家、中国历史文献研究所所长、华中师范大学历史系教授张舜徽老先生，在百忙中为本书署书、题辞；湖南博物馆考古学家周世荣老师为本书提供了宝贵资料，同时还得到他们的热情指导与积极鼓励；张武生老师精心为本书摄影制图，花了很多时间；马鹏教授、张长龙和陈仲亨副教授、许德琦、霍振东、张炜、张公健、夏双全、石爱桥等老师对本书极为关心，并给予帮助。此外，还得到武汉黄鹤楼公园、中南神哲学院、华中师范大学出版社、

科研处、工会、体育系、体育教学研究部领导和同志们以及万后义、朱华福、周吉云、王崇明、蔡良敏、何惠芬、郑勤、李孝其等同志的大力支持。谨在此表示衷心感谢！

书中还参考或引用了大量的有关资料，这里恕不一一致意。

由于经验不足，水平有限，不当之处在所难免，诚望读者和有关专家们，提出宝贵意见，以便不断地修订与提高。

编 著 者

1986年7月

目 录

一、概述.....	(1)
(一) 黄鹤龟蛇功源远流长.....	(1)
(二) 古人敬重鹤、龟、蛇.....	(2)
(三) 黄鹤龟蛇功的多方融化.....	(3)
(四) 鹤、龟、蛇给人们乐安康寿的启示.....	(6)
(五) 究竟如何能乐安康寿.....	(8)
注释.....	(11)
二、功目.....	(20)
(一) 黄鹤功.....	(20)
(二) 金龟功.....	(37)
(三) 白蛇吐信功.....	(44)
(四) 龟蛇沐浴周身功.....	(53)
(五) 黄鹤六字延寿功.....	(66)
(六) 云鹤带脉功.....	(72)
(七) 玄武内劲功.....	(76)
(八) 站功：松鹤桩 龟形桩 蛇形桩.....	(91)
(九) 坐功.....	(96)
(十) 卧功：仿生龟息法 仿生蛇动法 活子、午时法 灵气运转法.....	(98)
三、功法应用.....	(100)
(一) 把练功应用到日常生活中.....	(100)
早防 早治	

(二) 日常身心自调处方	(109)
(三) 几种人员的具体应用方法	(111)
学生	(111)
运动员	(113)
教师	(114)
体力劳动者	(115)
1. 久站的人 2. 久坐的人	
3. 久行的人 4. 久操劳作的人	
旅游者	(117)
离休退休人员	(117)
四、练养事宜	(119)
(一) 日常身心练养	(119)
1. 重德养性 2. 法于阴阳 3. 和于术数	
4. 饮食有节 5. 起居有常 6. 不妄作劳	
(二) 练养注意事项	(128)
1. 姿态 2. 兼顾 3. 环境 4. 感应	
5. 时间 6. 方向 7. 活练 8. 适度	
9. 渐恒	
五、练功效应	(133)
(一) 用松静功能消除大脑的紧张与疲劳	(133)
(二) 用动静功和强壮功可发展人们的智力与体 力	(134)
(三) 用明目清神功可改善视力, 增添人们发奋 向上的勇气与信心	(134)
(四) 用培养正气的功法, 能全面增强人们的脏 腑功能	(135)

- (五) 开发潜在功能，使人们的身心得到健全发展..... (136)

附 录

- 一、流传功法..... (137)
- (一) 二禽戏..... (137)
- (二) 楚天五禽戏..... (139)
- (三) 动功六字延寿诀..... (144)
- 二、身心练养歌诀..... (147)

一、概 述

(一)黄鹤龟蛇功源远流长

“黄鹤龟蛇功”是楚天功夫之一。因楚天功夫多而广，未曾系统整理，一般都由口传心授，流于民间甚多，见文字记载较少。有人探索楚天功夫始于老子之法，原由乃老子楚人也。这虽然难以置信，但源流定有。何况老子实为练功人之祖，可能万变未离其宗。

楚天功夫里多数是些模仿动作。

关于用仿效某种动作，来锻炼身体和防治疾病，古时早已有之。继老子以后的庄子，他在《庄子·刻意篇》中，就有“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”的记载。可见春秋战国时期，就有模仿“熊经鸟伸”的动作，作为一种养身保健，延年益寿的运动方法。长沙马王堆出土的西汉文物中，有两千年前的“导引图”。其中模仿动作很多。在导引图的文字说明中，直接提到引治疾病的就有十几处。到东汉时期，我国名医华佗系统地总结了练导引术的经验，把“熊经鸟伸”的模仿动作加以发展，编出了一套“五禽戏”。

“黄鹤龟蛇功”，正是从这些模仿动作中源远流长而来。

(二)古人敬重鹤、龟、蛇

人们之所以喜爱鹤、龟、蛇的动作，是因为鹤、龟、蛇都是长寿动物。比如白蛇，它象征长龙，有吉祥之兆；白乃银色，有洁良优质之称。蛇乃长形，有长久不断之意；并有散风解毒，消灾除病的作用等……。故人们常模仿鹤、龟、蛇的习性动作，来活动肢体，疏通经络，调和气血，扶正驱邪，达到健身益智，乐安康寿的目的。

在鹤、龟、蛇的身上，传说着许多奇妙的特性。

归纳起来，有三大点：①特异功能；②除难避害；③抗衰老。

特异功能：鹤声闻于天，奇翼翔万里；龟明天时，又知地理；蛇识药性，其胆治眼疾。

除难避害：鸣鹤性警，凌云养翅；龟搗床足，以壳护体；蛇之兵法，吐信驱邪。

抗衰老：鹤善修寿，飞舞千年；龟、蛇断食行气，久生难老。

因此，古人把鹤、龟、蛇作为“灵之神”、“护身法”、“长生妙方”来对待。

在古代的铜镜、盖壶、墨砚、印纽等物品上，都刻有鹤、龟、蛇的图象。直到今天，还常见到松鹤同春图、龟碑塔、龟鹤亭、龟蛇座等等。

从长沙马王堆的彩绘帛画中，也可以看出西汉时期的人对鹤、龟、蛇的敬重。

彩绘帛画（见下图）上面，是对“天庭”的描绘，上有

仙鹤左二右三静立。特钟上面有两只展翅俯瞰的仙鹤，两旁各有一条张口吐舌的巨龙。

彩绘帛画下面，分为两部分。上部是封建统治者，下部是劳动人民大众。

图画的最下部，就是描绘人寿年丰的情景。之中，有七人拱手对坐，左四右三，呈现出一种庆丰收的安乐幸福场面。丰收之年的又一象征，是两条大鱼在下，即余（鱼）下有剩，鱼的上面有一条赤蛇蟠于两龙之尾。这表示人寿年丰长久不已。其两侧，各有一个口衔灵芝草的大龟，这说明人寿康泰。龟背上各立一只鸛鸟，这表明长寿龟，能捍难避害，经受得住各种凶恶的袭击与创伤。

充分说明，在西汉时期，人们就常用鹤、龟、蛇、鱼之类来比喻人寿年丰、国泰平安等。因此，称鹤、龟、蛇为“仙鹤”、“神龟”、“灵蛇”就很自然，不难理解了。

（三）黄鹤龟蛇功的多方融化

已经知道，我们祖先常常模仿鹤、龟、蛇的习性动作，来锻炼自己的身心，以养命应天，欲得益气，不老延年。

古时，称调和身心的模仿运动为导引术。导引的种类很多，有动作导引、练意导引、吐纳导引、按摩导引，还有“合二为一”、“合三为一”、“合四为一”的综合导引等等。而动作导引，还有模仿与非模仿之分。明显得很，黄鹤龟蛇功是一些模仿动作。实际上，模仿动作中含有练意、练气与按摩等内容。如模仿鹤的轻翔神态、龟的伸缩安然形态、蛇的神速敏捷反应等等，里面就有“意”的生动练养和“气”的周身畅流，以及手足作用身体有关部位的按摩动

作。因此，称这些为综合导引。

二禽戏、五禽戏在当时的效果之所以很好，正是它们综合地利用了各种有效的导引技能。可惜的是无法查询到它们的原本！现在只能凭借广泛流传的变化资料，略知一些要点。

据推测，五禽戏是在二禽戏的基础上发展的。后来很多功法又几乎都从五禽戏演生而来。我们现时练的很多五禽戏和有关的流行功法，大部分都是继五禽戏之后，另外编写出来的。

关于模仿鹤的动作，二禽戏、五禽戏里都有。那就是当中的“鸟”——长寿鸟，以鹤为代表。

关于模仿龟与蛇的动作，也很早有之，如“龟戏”、“蛇戏”、“龟蛇（玄武）功”等等。

汉代规矩四神式“仙人饮玉泉”铜镜足以为据。铜镜上的铭文写道：“尚方作竟（镜）真大好，上有山（仙）人不知老。渴饮（饮）三（玉）泉汎（饥）食棗（枣），浮游天下敖（遨）四海，寿如金石。”

之中的“玉泉”，是指导引时，口中的“玉液”（唾液），如泉水一样分泌，故能解其渴。棗，是指导引时，气归于丹的形象。这个丹，在小腹内，虽小如丹枣，它却有聚集人体精气之功，供给全身能量之用，故能充其饥。“浮游天下遨四海，寿如金石”一句，是指导引时，最佳的身心自调状态。即好似浮动的流云，无忧无虑（心安），无拘无束（身松）。这样的练功效果，就一定会“寿如金石”。

象如此模仿鹤、龟、蛇导引的图象，在汉代常有，直到宋朝以后都广为流传，经久不衰。

宋代气功图青铜镜（见图）就是实例。

周世荣老师，在气功杂志上发表“龟咽鹤息式气功图铜