

安徽科学技术出版社

五法八象

年明亮 编著

五合萬傳
靈空所傳
源于華佗

內外兼修
健身調氣
延年益壽



五 法 八 象

年明亮 编著

安 徽 科 学 技 术 出 版 社

(皖)新登字02号

责任编辑：胡世杰

封面设计：王国亮

五 法 八 象

年明亮 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码：230063

安徽省新华书店经销 安徽书刊印刷厂印刷

1992年6月第一版 1992年6月第一次印刷

开本787×1092 1/32 印张：2.5 插页：2 字数：56,000

印数：2,000

ISBN7-5337-0784-2/G·95 定价：2.50元

前 言

近年来，随着群众性武术活动的开展，武术书刊的出版受到广大群众的欢迎。为了丰富群众武术健身活动，今将传统的“五法八象”、“内家功连环掌”整理成册，以饯读者。

“五法八象”是五台山高僧灵空禅师的弟子所传。他集太极、八卦之理，融汇了阴康大舞戏，黄帝内经“按摩导引”，庄子“熊经鸟伸”，以及华佗“五禽戏”之精华，远取诸物、近取诸身法象，推演变化而成。其动作儒雅，是健身调气、内外兼修的传统拳术。

“内家功连环掌”是内家拳一种练掌套路，它是以推、戳、砍、削、贯、劈、拍、扑、撩、按等十种基本手法为内容，以格、拨、捋、架，托、采、捉、拿为方法所构成的。

此掌重内不重外，以外为宾，以意领气，外固形体而不散，内固根本而气实。从而达到一掌多用、多法合用的目的。连环掌具有掌法紧凑，翻转灵活，往复连贯，步疾手快，变化无穷的特点。

笔者自幼从师学习武术，练习这两套拳术多年，深感这两套武术易于学练，内涵深广，久练不舍，必可受益。为此，将它介绍给武术爱好者。

本书在编写过程中，曾得到张金陵老师，张西京和王震同志的大力支持，在此表示感谢。由于水平所限，不妥之处

难免，尚待博雅同道斧正是盼。

年明亮

1991年9月19日于蚌埠

目 录

五法八象

五法八象练习须知	1
一、五法八象简介	1
二、五法八象九要领	3
三、六合	5
四、初学规矩及避免三害	5
五、桩功练法及“三劲”练法	6
六、八忌歌诀及八性	6
七、丹田精气充实法	7
八、锻炼筋骨法	8
五法八象动作图解说明	9
一、五法连环动作图解说明	9
二、八象合卦动作图解说明	13

内家功连环掌

内家功连环掌练习须知	35
一、连环掌的基本认识	35
二、连环掌的传统特色与练习方法	36

三、练掌后须作守中法	36
四、临敌决胜法	37
五、内家拳十八字诀分解	37
内家功连环掌动作图解.....	43

五 法 八 象

五法八象练习须知

一、五法八象简介

五法八象，又名象形八卦，是五台山卓锡峰虚无人灵空禅师的私淑弟子页真子所传。相传其师灵空禅师两度花甲，鹤发童颜。他求真访仙，精通三教，堪称一代宗师。他精研内外功法，兴废继绝，融汇阴康“大舞戏”，黄帝内经“按摩导引”，庄子“熊经鸟伸”，以及华佗“五禽戏”等众家精华，以远取诸物，近取诸身法象，推演变化，而成五法八象。

五法是：飞法、云法、摇法、晃法、旋法。飞法练筋力，云法练柔力，摇法练身力，



虚无人灵空法师之像

灵空禅师	五合道僧
两度花甲	其貌犹童
访道求真	遍历各省
五禽传法	象形会宗
从木益寿	普渡众生

晃法练定力，旋法练圆力。以上五种力是人体运动必须锻炼之力，此为近取诸身。

八象是：龙象，虎象，马象，牛象，狮象，象象，熊象，猿象。仿生于八种动物的形性而取意成拳。

取龙有游空探爪、缩骨藏身、惊抖缠绕之神态，以练精意；取虎有怒目圆睁，摇首摆尾，横冲直撞之威仪，以练精气；取马有腹实体健而身轻，有跃蹄跳涧之勇猛，以练腹力；取牛有两足栽根，体实如山之状，以练桩力；取象有曲伸四肢百骸筋络之法，以练筋络；取狮有心定神宁养性修身之妙，以练神意；取熊有晃身沉稳，气贯丹田之真，以练静力；取猿有三闪六躲，轻灵纵跳之灵，以练灵神。此即为远取诸物。

五法八象的特点，注重于养气存神，以意动，以神发。其动作刚柔相济，内外相兼，动静有致，虚实分明，此拳是养身的良法。它以意气为主，骨肉为宾，身心兼顾，无过不及，拳法有神有形，形在外神蓄其中，举止灵敏，动作自然，进退顾盼，无往不利。持久练习，自头至足无不轻灵，无不坚韧，无不沉着，无不顺遂。如能通体贯串，丝毫无间，练而有成者，可以得到心中虚灵，变化环生，滋肾水，长气神，通任开督，练精化气，流通百脉，灌溉三焦，驱逐通体阴郁，涤荡百脉浊秽，可促外壮内无凝也。

五法八象是我国传统武术，它以仿生原理锻炼身心，拳套一招一式均内蕴着攻防含义。它的技击要诀是：斜入而直进，直进横击，刚来而缠绕，柔去而惊抖。进则如弩箭在弦，发者直前而行，勇往迅速，绝无返顾迟疑；退者为飞鸟归巢，飘然而返。不入其中，不得领其意也。拳谚云：“拳无拳，意无意，无意之中是真意”。静者动之基，空者实之

本，静为自体，动则为用，即是此意。

又拳谚云：五法八象理要明，生克变化有神通；学者悟通玄中妙，心意象形任性行。

五法八象又为象形拳。象形即是会意，发于外为象，蕴于内为意。象有性灵，意由心出。拳理所涉及的问题，都包括辩证法的内涵。全套法象以易卦、阴阳、生克形式反映出朴素的唯物论。拳术推演既有相生相克的一面，也存在相互依存、相互制约、相互转化关系。这些哲理都体现在五法八象拳理之中。

久练五法八象可以易筋洗髓，少年身体可以充分发育，成年人习练可健身养神。练此套路一无努力伤气之害，二无登高涉险之危，在武术中是最儒雅的拳法。无病者练习能身轻体健，精力充沛，有病或药物无效者练习可却病延年。

二、五法八象九要领

一要三弓：

脊背相弓，督脉上升；

两肱相弓，出势迅猛；

两股相弓，进退灵通。

二要三垂：

肩要下垂，气力贯肘；

肘要下垂，气力至手；

手要下垂，丹田养守。

三要三扣：

膀扣开胸，精气上身；

阴气下扣，督脉通行；

手足指扣，周身力雄。

四要三圆：

脊背形圆，精气催身；

身形势圆，旋转灵通，

虎口开圆，刚柔齐伸。

五要三顶：

头上有顶，冲天力雄；

手上有顶，推山之功；

舌上有顶，吼狮威容。

六要三摆：

两肘要摆，摆肘保胸；

身形要摆，摆身形空；

膝摆步拐，旋转灵通。

七要三挺：

挺颈贯顶，精气上通；

势必挺腰，气贯四梢；

一身抖挺，力达九霄。

八要三抱：

胆量抱身，临危不乱；

丹田抱气，气不外散；

两肱抱肋，出入不凡。

九要牢记起蹯落翻要义：

起势蹯，落势翻；

起要横，落要顺。

起为横之始，蹯为横之终；

落为横之始，翻为顺之终。

起蹯落翻四字要分清。

三、六合

六合有内外之分。

心与意合，意与气合，气与力合，为内三合；

手与足合，肩与胯合，肘与膝合，为外三合。

除此之外还有六合：

筋与骨合，皮与肉合，肾与肺合。

头与手合，手与身合，身与足合，

合是全身法象相合，神合意合，精气合。

四、初学规矩及避免三害

练习五法八象，要循规矩，不可固执己见，致有偏枯之弊。如专从力的方面发展，则为力所拘；专从气的方面发展，则为气所蔽；专为沉重，则为沉重所捆；专求轻浮，则为轻浮所散。总之，要气血并重，养基固体，性命双修，坚持锻炼，神意才能归于丹田，灵气才能贯于脑海，身体自然能轻能重，行走自然快速方便，重则站立稳固，如泰山不拔，虚则身轻如羽，气贯涌泉。

初学时还要注意避免三害。三害不明，虽练有伤身之虞。所谓三害：一拙力，二努力，三挺胸提腹。

拙力者：用力太笨，气血凝滞，以致血脉不能流畅，筋骨不能舒通，四肢拘紧，手足不灵活；若使虚火上炎，抽气滞满胸臆，凝集于肢体，贻害身体，不可不慎。

努力者：力小任重，或用力太过，导致气满胸隔，堵滞不通，甚至气逆，肺气不宜。

挺胸提腹，使气道上行，而不能降至丹田，两足似浮萍无根，重心不定，身体摇动不安，如君心不和，百官失其位。

拳术切不可着意中道。务要将气降至丹田，直达涌泉，身体才能稳固，虽有雷钩之力，不能撼动毫厘。

五、桩功练法及“三劲”练法

练桩功的目的是建立基础，无论何种事业必先立基础，基础牢进步才能快，尤其初学拳术要以桩法为始。五法八象的桩法是降龙桩和伏虎桩。练桩法要虚其心，涵养本源，以呼吸之气下贯丹田，以神意运动舒伸肢体，使气血循环周身，流通百脉。脏腑清虚，筋络舒畅，骨健髓满，精气充足，神经敏锐，即所谓养基立体。初练时虽不得妙境，久而久之可以心领神会，若操之过急，四肢必生挫折之苦，虽费力劳神而不能得佳果。

所谓“三劲”练法，一为明劲，二为暗劲，三为化劲。练明劲有一定规矩，身体轻动要和顺，手足起落要整齐，不可散乱。所谓方者正其中，即是此意。

练暗劲首先要充实丹田，神气舒展不可拘束，运动要圆通活泼，不可呆滞。圆者应其外，即是此意。

练化劲，练习时全身四肢动转、进退、起落不可着力，专以神意运用，顺其自然，一气贯通。三回九转是一势，即是此意。

六、八忌歌诀及八性

八忌歌诀云：

出拳高举两肋空，绝力使来少虚空；
力猛变迟伤折快，臂肱直伸无返弓；
身无桩法如竿立，相击易跌一身空；
怒腾气升血冲脑，心机变动不机警。

八象具有八性，八性即是击法。击法分八字：抓、扑、抖、掀、截、挂、舒、绵。抓者如饥鹰抓物；扑如狸猫捕鼠；抖者一身之力如猛兽抖毛；掀者即是托，平托高托左右托；截者是锁住对方不让手足发出；挂者乃是挂住对方手足不能退回；舒者是伸开展出，如鸡抖翎、鸟展翅抖撒之法；绵者柔，柔中有刚，有连绵、联络、相随之意。

七、丹田精气充实法

四子养身秘诀：孔子谓屏气似不息；老子谓虚其心实其腹；庄子谓至人至息以踵；孟子谓善养吾浩然之气。四子得拳术三昧，且存心养性，守中抱一。拳歌云：“养就丹田千日宝，黄金万两不与人”。说明充实丹田的重要性。丹田俗名小腹，道家所谓安炉之鼎处。丹田为人体重心之所属。要使元气充足，其练法必于每日或每夜选空气清新之处，静立或静坐。注意适当姿势，首先用深呼吸，以开通气道，以意力送至丹田，待到腹中气满，然后呼出，此为后天呼吸法；呼到二十次再换浅呼吸，“舌搭天桥”做五十至一百次，直至无思无虑，五蕴皆空，暗唸数数，顺气息自然。练气百日，丹田膨胀如鼓，坚硬如石，而后再着意尾闾夹脊，上达于玉枕及玄灵，一气灌通，周而复始，上至泥丸，下达涌泉，气息绵绵，听之无声，视之不见。此即庄子所说“至人至息以踵”。但是练此法不可间断，其效果必然丹田充实，

元气足，全身精气畅达，有不可思议之乐趣。

八、锻炼筋骨法

要求身体健康，首先要练筋骨。骨生于精，气与筋相连，筋伸缩能增力，骨重则髓满，筋能伸缩骨才能灵活。头为五阳之首，尾闾为督脉之门，头宜上顶，尾闾中正，精气透三关入泥丸，胸背圆开，气自沉下归丹田，两肱抱撑肩窝吐气，开合伸缩，力达指尖。五法八象拳歌云：

腰似车轮转，身有平准线；

两足心含虚，抓地如钻钻；

两股形如弓，进退似连环。

骨灵活身体才能动转自如，筋络伸缩，身劲发动自能弦满。练筋骨的要领是：

运劲如抽丝，两手如撕绵；

手足挺劲力，扣齿骨自坚；

动如飞龙升天，剪如虎出林，纵跳灵活似猴猿。

五法八象动作图解说明

一、五法连环动作图解说明

预备式：并步站立，上体正直，头正项直，下颏内收，两肩松垂，精神集中，气沉丹田，五指并拢，两手紧靠两大腿外侧，指尖向下，目视前方。(图1)



图 1

(一) 飞法

①左脚向左前方迈进一步，右腿屈膝下坐，成左虚步，同时左臂外旋，由下向上向前经腹前伸至体前。左手心斜向上，指尖斜向前方，高于鼻平；右手由下向前依附于左小臂内侧，手心向下，指尖斜向前上方，目视左手。(图2)



图 2

②接上动，重心移在左腿上，右脚向前迈进一步成右虚步，同时右臂外旋向前伸出，手心斜向上，指尖斜向前上方，高于鼻平，肘向下弯屈，左手同时内旋回收，附于右臂内侧，手心向下，指尖斜向前上方，目视右手。(图3)



图 3

(二) 云法

①上动不停，右脚向前迈进一步，左脚随之跟进半步，成右虚步。同时上体微向右转身，右手由前向下划弧，回收至右胁前，高于腹平，手心向上，指尖向前；左臂外旋，左手回收至胸前，手心向上，指尖向右，高于胸平，目视左手。(图4)



图 4

②重心移往右腿，左脚向前进一大步成



图 5

左虚步，左手内旋向上向前划弧伸至体前，右手内旋由下向前划弧至右手旁，两指尖斜向前上方，两手心皆斜向前下方，高于目平，目视两手。(图5)

(三) 摇法

①上动不停，两足同时向后回跳一步，左脚在前，右脚在后，重心置于右腿上，成左虚步。同时两手由前向下划弧，右手落至左膝前，手心向左，指尖向下，左手回收胯旁，手心向里，指尖斜向前下方，目视前方。(图6)



图 6

②左脚向前进一步，右脚随之跟进