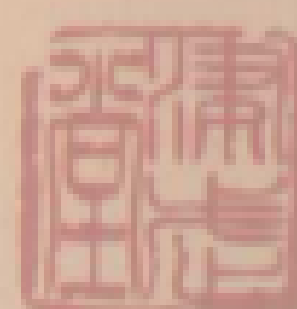


龟鹤拳

张鸿骏 著



● 国家体育总局武术运动管理中心审定

● 全国优秀全民健身项目一等奖

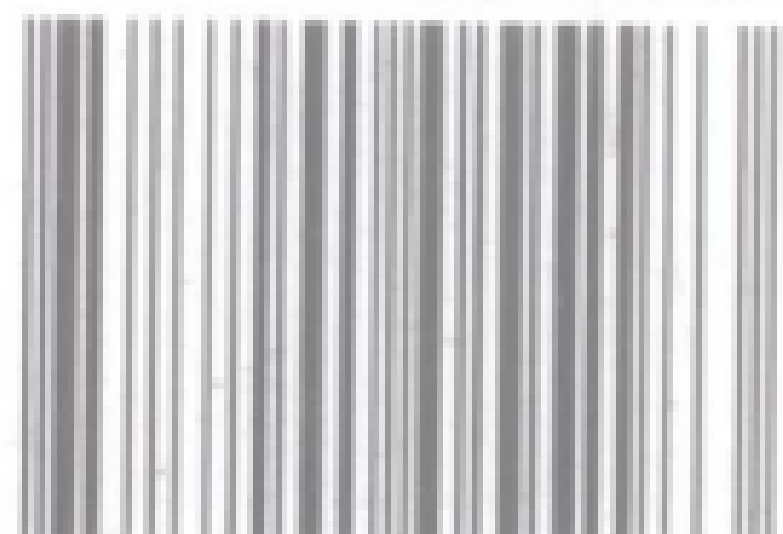
天津人民出版社



责任编辑／徐庆平 沈会祥
封面设计／王玲珑 张天龙 李腾
版式设计／丁桂发



ISBN 978-7-201-05518-3



9 787201 055183 >

定价：39.00

武术健身方法丛书

国家体育总局武术运动管理中心审定

全国优秀全民健身项目一等奖

龟鹤拳

张鸿骏 著

天津人民出版社

序(一)

不少看过首届中美搏击擂台对抗赛的人,恐怕都对擂台上那位身着白色衬衣、颈戴黑领结的裁判留下了深刻的印象。从形体动作的矫健刚朗来看,他无疑是一位武林高手,然而在那潇洒从容的举止中又透着一股绅士风度。在他身上,优雅与刚健被结合得是那样恰到好处。不少人观赛后,赞扬他体现出了我国传统文化中武人的最高境界,既勇猛雄健,又雍容大雅,真可称是一位儒将。他,就是被称为“津门武林二张”兄弟中的哥哥张鸿骏。

张鸿骏、张鸿骠兄弟自幼习武,蜚声武林,且武德高尚,令人敬重。虽曾遨游商海,采珠而归,但深受中华文明熏陶的他们,心中长存着一个美好的愿望,那就是将我们中华民族的国粹——武术发扬光大,让大众都能练习好武术,使武术成为全民健身的普及手段。

东方古老文明的深厚底蕴,几乎全方位地体现于各个方面,体育亦不例外。如泰拳之凶猛、空手道之迅疾、柔道之劲巧、瑜珈之神奇……无不令人称道;而我中华民族之国粹——武术,更如电光石火,出神入化,所谓“静如处子,动若脱兔”、“摘星换斗,取命追魂”,招数精奥,门派繁多。

然而,泰拳、空手道等过于剽悍,其作用偏于实战搏击,且习之者易流于好勇斗狠,于修身养性一途尚有欠缺;瑜珈术练习可使人身心松弛,消除紧张,在修身养性方面有独到之处,却又难以直接用

于防身实战；中华武术熔中国传统哲学伦理道德及军事学、运动学、医学等科学于一炉，内外兼修，术道并重，所谓“好武者先修武德”，习之既可修身养性，又可用于实战技击。然而有的拳法稍嫌激烈，有的又难以速见功效，而且共同特点是下肢尤其是膝关节负担稍大，所谓“练拳不练腿，到老瞎胡鬼”，对于体弱者及老年人、缺乏锻炼基础者来说，存在一定难度。习之不当，还可能造成关节劳损等伤害。

张氏兄弟为繁荣振兴国粹，让武术走近大众，为全民健身作出贡献，特创了一套龟鹤拳。这套拳法可以说集传统武术优点于一身，既容易入门，又内涵精奥，既可强身健体、修身养性，又可用于防身技击，同时内外兼修，“内练一口气，外练筋骨皮”，既使全身的肌肉、关节、韧带都在活动中得到锻炼，又能使内脏、经络百脉皆通。人们常说游泳是最好的锻炼方式，其重要原因就是游泳可以使肌肉和内脏同时都得到锻炼，既能提高人的力量耐力，又能提高人的心血管耐力，说得更通俗些，就是“既练劲，又练气”。在这点上，龟鹤拳可以说与游泳有着同样的功效，另外比游泳有过之的是，不仅全身大肌肉群得到锻炼，而且参与运动的小肌肉群更多，锻炼的部位更广泛。

龟鹤拳还有一个显著优点是，人们在进行通常的各种体育运动时，身体各关节大都是围绕横轴活动的，而龟鹤拳匠心独具，练习时身体各关节经常围绕纵轴进行活动，既避免在日常生活中活动过多的部位由于练习而出现劳损，又能使缺乏活动的部位得到锻炼。可以说，在这个意义上，龟鹤拳法的诞生，不亚于田径场上出现塑胶跑道，乒乓球运动中出现弧圈球，在传统武术中加入了科学性，进一步提高了武术的健身作用。

龟鹤拳法动作简单，习练容易，人人皆能学会。然而，像许多传统国粹一样，在习练过程中可以说艺无止境，用心习练，获益无穷。

愿这本《龟鹤拳》给热爱生活、爱好锻炼的人们带来健康和快

乐,也衷心希望越来越多的人投身到习练龟鹤拳法中去。

中国奥委会	委 员
中国武术协会	主 席
中国武术研究院	院 长
国际武术联合会	秘书长
国家体育总局武术管理中心	主 任

王发祥

序(二)

五千年的中华文明,孕育出了中华武术这朵奇葩。

千百年来,无论历史怎样变迁,它都以其深厚的文化底蕴不断向世人证实着它的博大与精深。正因为如此,武术就像云雾遮盖的庐山,被裹上厚厚的一层神秘色彩,使人们在为它的金戈铁马、雷霆万钧之势所震撼,为它神奇的长寿之道所折服的同时,又对它的出神入化感到看得见、摸不着,高深莫测。随着世界对东方古老文明的研究和推崇,太极拳风靡国外,“中国功夫”如雷贯耳,武术再一次被西方世界推入了神话的天堂。

其实,武术作为中华民族的国粹一直在潜移默化地影响着我们,同时我们也从祖宗的渊源中承袭了对它的理解和倾注,揭开它神秘的面纱,适时、适当地加以研究、推广,普及社会,百利而无一害。

随着社会经济的不断发展,武术原本最重要的作用——实战技击的功能逐渐减退,但作为养身修身养性、强身健体的功能却越来越强地显示出来。武术休闲这一新生事物也越来越受到社会公众的青睐。创编广大人民群众需要的新的武术健身项目是武术界的重要任务。

被称为“津门武林二张”的张鸿骏、张鸿骠兄弟为此作了十分有益的探索。

张氏兄弟自幼习武,深受中华文明的熏陶。他们虽然也曾商海泛舟,成就不凡,却感到所谓的成功不过是江海浮沤,弹指间灰飞烟灭,更重要的是如何把所学反馈给社会,让更多的人拥有健康的体魄,拥有无私奉献的精神,更好地为社会服务,在为全民健身作出贡献的同时,将中国武术发扬光大。

他们兄弟用近十年的时间,潜心研究,反复琢磨,在总结武术健身经验的基础上,把其中最有益于人类健康的精华部分删繁就简,结合所学所悟汇编成简单易学的龟鹤拳,并无偿地传授给社会公众。

龟鹤拳充分体现了中国武术健身的内涵,不但简单易学,不受场地限制,而且根据人体的生理特点,采用了连绵不断的圆转动作,使整套拳都在有氧运动中进行,对人体内脏各项功能进行有效调节。经常习练此拳,能迅速提高身体素质,解除病患的痛苦。同时,由于此拳寓实战技击功能于其中,不但健身,还可防身,不但适合中老年人,也适合青年男女。

现代生活节奏越来越快,工作越来越紧张,经常练习龟鹤拳,能让人们从紧张中解脱出来,让疲惫不堪的身体尽快得到恢复,让每个中国人不但拥有健康的体魄,而且掌握一些中国武术的技击技能,使中国武术能够更好地在世界范围传播。

张氏兄弟不求闻达于名利,只是默默地耕耘,把涌动在心中的理想化作肢体语言,无私奉献给社会,其精神、其作为在当前经济社会的大篇章中可圈可点。

愿这本集简单、美观、科学、健康于一身的《龟鹤拳》能给所有热爱生活与生命的人们带来健康与欢乐,希望有更多的新的武术项目问世,以造福人类。

前国家体育运动委员会 副主任

徐 丰

前 言

众所周知,武术被誉为中华民族之瑰宝,其内家拳是养生效果最佳的内外双修的健身运动。龟鹤拳是在心会掌、螺旋拳、大成拳、六合八法拳、形意拳、八卦掌、太极拳等基础上创建的一种养生功法。

武术除了它的技击特点外,通过对形体动作和内在的锻炼,对强身健体有着特殊的功效,所以历代统治阶级及御用文人都把武术神秘化并加以利用。历代的老拳师们局限于当时的历史背景,为了生存也利用武术把自己神秘化了,如声称某某拳是某某道人、仙人所传,或用隐语写出大要(重要的练习法则,指在养生中能得长生久寿的大药),使众多习拳者不能轻易领悟,使人民大众畏其高难,望而却步。其实不然,古人云:“人人本有长生药,自是愚迷枉摆抛。大药无需争得遇,遇上不练为愚痴,有缘遇得明师点,转眼之间造化生。”

中国的武术分三步功夫——明、暗、化,也就是初、中、高,明步功夫为初级功夫,暗步功夫为中级功夫,化步功夫为高级功夫。三层练法——练精化气、练气化神、练神还虚。练精化气,忘精养气;练气化神,忘气养神;练神还虚,忘神养虚,即虚无万物生。就武学而言,拳无拳意无意,无意之中是真意,无心之心是真心。这就是我们练家所要修成的真心真意——技击、养生的最高境界。老拳师们天天讲,宁教徒弟一套(指拳术、器械套路),不教一手(指单练的方法又称单操),宁教一手,不教一口。所谓一口,就是师傅(悟出武学真谛的明

师)只要肯教授徒弟一句(真谛),徒弟就领悟了(任何事物都是相对的,也就是说要看学生的悟性了),即使对武学悟性差的人或文人、白领阶层,通过明师的“言传身教”,也会受益匪浅,一听二看三练,坚持不懈,定能达到强身健体之功效。

毛泽东同志于1952年6月10日为中华全国体育总会成立题词“发展体育运动,增强人民体质”,为新中国体育事业的发展指明了方向,激励着亿万人民参加体育运动。1995年6月20日,国务院又颁布了《全民健身计划纲要》,它是一项由国家领导、社会支持、全民参与,以增强人民体质为宗旨的跨世纪宏伟工程。江泽民同志亲自为全民健身运动题了字:“全民健身,利国利民,功在当代,利在千秋。”近几年,以胡锦涛同志为总书记的党中央又提出了以人为本,建设一个和谐的社会,一个和谐的世界。

国家体育总局的领导曾多次发表讲话,加大力度推动《全民健身计划纲要》的实施。他要求广大体育工作者要不辱使命,辛勤工作,大力推行全民健身计划,不断提高人民的体质,使体育更好地为人民服务,为经济建设服务,为社会主义精神文明服务。在此精神感召下,作为党和国家多年培养的体育工作者,我决定将几十年与众多名家所学之精华,也包括前面所讲的那一“口”,加之苦练多年所悟出的拳学真谛,在科学理念的指导下,创编一套“龟鹤拳”奉献给社会。“龟鹤拳”是性命双修的拳法,命成则性成。修成的性中,就有“和合”之性,即自身命功的修成,也是我们人体的内外相和,人与天地的相和。我们的先祖早就认识到,天地之气,莫大于和。和者阴阳调、日夜分,故万物春分而相和,与人相和,与社会相和,与世界相和。生与成必得和合之精,人在其中。

全世界的人们都认为只要是中国人,就人人会功夫(外国人称武术为功夫)。其实不然,并不是所有中国人都会功夫。我创编“龟鹤拳”的理想,就是让外国人的认为成真,让中国人都会功夫。龟鹤拳虽然以养生为根本,但它更是武术的多元体。人们只要每天花片刻

的时间练习龟鹤拳,日积月累,就能掌握武术的真谛。拳经云:“拳成器械就。”此拳不仅修炼养生和技击,学成后任何器械都会使用(指实用方法,如果用于表演,加上各种器械所需要的方法,就可以了。如劈、撩、展、扎、刺、缠头裹脑加剪腕花等)。

随着人们生活水平的逐步提高,大家也越来越重视自身的养生和保健,人们的生活理念已发生了深刻的变化,把锻炼视为向“健康银行”投资。现在人们以各种方法来健身,当人们都参与健身时,就会想到选择哪一种健身方法更好。正如当人们都上得起学时,才会想到哪个学校对人们的学业更好,能事半功倍。选择和追求行之有效的健身方法是“健康投资”成功之关键。先哲告诫我们:“凡养生者,欲令多闻而体要,博见而善择,偏修一事,不足必赖也。若选择不好,犹如老汉攀枯枝,井上辘轳卧婴儿。大危也(指性命)。”在林林总总的各种健身方法中,性命双修的龟鹤拳养生操在第二届世界传统武术节上获得集体项目比赛一等奖,并被国家体育总局评为全国优秀武术健身方法一等奖,向全国和全世界推广。

一日百刻,月有三千,刻刻能调和。龟鹤拳能让人们以三万六千刻,刻刻用事,使其气顺其窍,心平气和,气和则体态也和,体态和就是天地人的应和。让我们都来练习龟鹤拳吧。因为每天片刻的锻炼,就会换来你永久的健康。学会了龟鹤拳,养生保健就融入到你的生活中,行住坐卧处处运神意,人们在不费时不费力,没有任何压力下,完成生活养生,这也是龟鹤拳创编的重要目的之一。学会了龟鹤拳,它是伴随你一生的平安大药,即先哲所云:“上医,医未得之病。”(上医防患于未然,提高免疫功能,抵御外邪)愿大家勤而行之。吐唯细细,纳唯绵绵,行住坐卧皆是拳。练会龟鹤留年药,体内常生续命芝;学成慢忙兼慢走,增寿延年病皆消。

人体强调一个“通”字。石住碍路,水住成腐,气住则滞,血住为毒,心有所住而成见,见住而为执,此立祸患之根,遂成百病,自身内外一切之弊由此而生。故以无住为贵。若想无住,实在平时,如保持

室内清洁,必日日勤于打扫,器具亦必日日洗涤自经。此身亦物也。创其“龟鹤拳”取于此理,使人的身内经络畅通,无所阻滞,目的在于使人人享受高质量的幸福生活,而寿至百二十岁成为并非难事的现实。

如今社会进步和生活节奏的加快,人的精神压力和思想负担加剧,终日心神不安,患得患失,精神紧张,身体不堪承受,至身心难以维持,即日多思虑,夜梦多惊,失眠开始,胃纳不良,便秘肝旺肺气不宜,于是诸病引起,正气日耗。而龟鹤拳的创编,是使人体通过内外和性命的双修,达到心神宁一,浑身血气循环畅通,迅速恢复健康。

人可以几日不食,不可以一日断水或可一日断水,但决不可一刻断绝空气。所以人生以血气流通为主,气滞可以阻血,血阻可以结毒,而为疔为瘰,为癌为瘤,皆是血气不流通之故。气以顺为主,血以通为畅。百病皆由气滞所生。气郁于肝受其伤。肝可以引风,心可以生火,火大了心虚,风强了肝弱。肝木克土,脾胃受伤,使其消化不良,吸收甚少,营养不良,夜眠不安。土又克水,于是肾水大亏,水不足则心火更大,心肾相联,使心气更弱,火又克金,肺病即成。身体内部相互关联,一动全动,一病全病。所以百病皆由心劳所致。创编其“龟鹤拳”是为了让人们得到心息神安。神安则气足,气足则血旺,血气流畅则有病可以去病,不足可以补充,已足可以增长。以得之病可去,未来之病可防。此其小益也。大益者,血气流畅则心息神明(灵府神清)神明则灵,灵者心多妙,观机辩证格外敏捷,见理即正,料事益远,遇乱不惊,见境不惑,而能一切通达,自无主观偏执之弊,而大机大用,治国、治家、治自身,则由此开启矣!



目 录

前言

第一篇 龟鹤拳基本知识	1
第一章 龟鹤拳概述	1
第二章 龟鹤拳的名称由来	4
第三章 龟鹤拳的拳理内涵	5
第四章 龟鹤拳的特点	12
第五章 龟鹤拳的锻炼价值	16
第二篇 龟鹤拳基本技术	26
第一章 对身体各部姿势的要领与要求	26
第二章 演练过程中对人体内外的要求(六合八法)	30
第三章 基本手型、步型、步法	38
第三篇 龟鹤拳基本功(橐龠洗髓)	44
第一章 龟鹤拳基本功(橐龠洗髓)概述	44
第二章 龟鹤拳基本功动作名称	47
第三章 龟鹤拳基本功动作分解、要领及功法内涵	47
第四篇 龟鹤拳	99
第一章 龟鹤拳动作名称	99
第二章 龟鹤拳动作分解及要领	99

第五篇 龟鹤拳推手(游身推手)	208
第一章 龟鹤拳推手(游身推手)概述	208
第二章 龟鹤拳推手动作名称	209
第三章 龟鹤拳推手动作分解及要领	210
附录一	265
附录二	265
附录三	276
附录四	277
附录五	286

第一篇 龟鹤拳基本知识

第一章 龟鹤拳概述

龟鹤是人们心目中长寿的象征。《抱朴子》曰：“谓生即死，唯龟鹤长寿焉。知龟鹤之遐寿，故效其道引以增年。”龟鹤体貌与众虫则殊：千岁之龟，五色具焉，其额上两骨起似角，其上时有白云蟠蛇，千岁之鹤，随时而鸣，色纯白而脑尽成丹。龟有不食习气而千年的神奇，鹤有舞蹈天仙的美誉，它有高傲自然的外表和清静平和的内在。龟鹤之所以长寿，是因为其特点本身就具备了老子和庄子所讲的“谷神不死，绵绵若存，其息深深，用之不勤”及“清静无为，抱朴守一”的长寿法则。所以，我根据老子的古训“练养为真”而效法龟鹤，创编了龟鹤拳。

众所周知，呼吸是人的生命之所在，胎息又是呼吸之祖，根深蒂固之道。所以，通过龟鹤拳的胎息方法提高人们的呼吸质量，使习拳者延年益寿。老子把呼吸养生称之为“天地之间其犹橐龠乎？虚而不曲，动而欲出，多言数穷，不如守德以中”，此即拳经所要求达到的“全身膨胀如渡海的气囊，没有一针罅漏，使其毛孔争、毛发竖、血气冲，与天地间大气交流，融为一体，如天人合一。即所谓：元气辟阖，由毛孔入，使之内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，周身气冲，百病全无。至此方证长生之果，远离病老之乡”。这就是龟鹤拳所要达到的

效果和目的。

先哲讲：“吸生吐死。”人小的时候吸多吐少，中年吸吐平均，老年吸少吐多。习龟鹤拳就是让习拳者吸天地之精气，渐采渐练，到了老年也能够吸多吐少，又能渐练渐结，丹田气满，还丹成金，延长寿命。《黄帝内经》云：“正气存内，邪不可干。”因为有充足的氧气，可以使五脏六腑能健康有效地工作，达到营卫优质畅通。人的肺功能好，心脏就减负。习龟鹤拳就是让人们在不经意的举手投足之间，把肺功能锻炼到顶级，使吸氧的能力达到极致。久之，心脏功能就强壮。心脏优质，心脑血管系统就好。心脑血管系统好，人体的其他部件就都会好，就进入了人体的良性循环。经络疏通，气血运行，百病不侵，健康长寿，颐养天年就成为了现实。

龟鹤拳是集形体、意念、神韵三位一体的高级养生功法，内部体验与外部形体表现达到了充分的结合和完美的统一。精气神的反应是意念，是内在的心理体验，看不见摸不着，但它是一切动作之本，支配一切。如果没有意念，那一切动作都是僵死的，是没有生命力的。龟鹤拳的特点就是用优美而简单的形体动作为导引，使习拳者能比较容易就学会那些看不见又摸不着的武术养生的内在精华。为什么这么说呢？因为龟鹤拳用科学的形体动作方法让习拳者知道：

(1)做什么？练龟鹤拳。

(2)为什么做？养生和技击的内涵。

(3)怎么做？各种动作的要点，内在的意念，一学就会。

完成以上三个步骤，就可以达到武术运动养生的高级境界：“思之心也”，所以说是“意”非“心”，即以神运气、以气合神、用意领气、气托架势。

再论龟鹤拳的特点、功能、效果。此拳充分利用了人们所赖以生存的“气”。“人在气中，气在人中”的“气”和“民以食为天”的“食”是

我们养生长寿不可缺少的重要因素,圣贤云:“水浊则鱼瘦,气昏则人病。”人身的精气亏损和肌体不充,除了食气、练气,也离不开饮食的滋补。龟鹤拳可以使习拳者通过形体动作和意念的运用,吸进天地之大气,将浊气排除,精气存于肺,运养五脏,使人们所食的五谷杂粮产生的谷气、浊气排除,精气营养周身。东汉时的名医华佗创编了五禽戏,他曾说:“熊颈鸱顾,动摇则谷气消。”何况龟鹤拳法之内功乎?拳经云:“炼就丹田长命宝,万两黄金不与人;丹熟自然金满室,何必拾柴自烧茅;大药无需争得遇,遇到不练为愚痴。”

龟鹤拳还能使习拳者把握运动的“度”,所谓的“度”非常关键。过“度”则戕生,就是残害身体。常练此拳,可达到“劳而不疲,形劳而心静”的状态,既遵循了养生以不伤为本的锻炼法则,又能使练养之人“丹田自种留年药,玄谷长生续命芝”,增长我们人生在世的路程及质量,多一些逍遥自在。

龟鹤拳具备了拳经所要求做到的“身若无骨,动如槐虫”的特点,它那开阖有致、连绵不断的圆转动作,流淌着中华武术的精气神:动则大开大阖,静则敛气凝神,刚如蛟龙闹海,柔如风摆荷叶;舒臂如猿,意可摘星揽月;腾转如鹤,似欲乘风驾云;动静结合,刚柔相济,令人耳目一新,心旷神怡。练起来犹如那龙飞凤舞珊瑚花,盘马拉弓箭不发,狮吼虎跃鹰展翅,收风揽月意更加。它那身如灌铅、体如浇铸、毛发如戟、肌肉如一的“四如”的内在,身动挥浪舞、意力水上行、游龙白鹤戏、含笑似惊蛇的“挥浪”、“游龙”、“白鹤”、“惊蛇”四像的外形,其优美的神形合一的动作真可称之为武术演练的最高境界——“健舞”、“舞武”。龟鹤拳还会使习拳者从咀嚼、吞咽、消化、吸收、排毒、提高蠕动能力等方面,延缓衰老,达到《黄帝内经》所讲的“要无病,肠无渣;要长寿,肠常清”。而且通过长年的锻炼,还可以达到上古时长寿之人的水平。黄帝云:“上古有真人能提挈天地,把握