

五禽戲

五禽戏

期限表

于下列日期前将书还回



人民体育出版社

社

25643

统一书号：7015·1123

五 禽 戏

胡耀貞、焦國瑞、戴叶涛 編著

*

人民体育出版社出版·北京·天壇路·

(北京市书刊出版业营业登记证出字第049号)

中国工业出版社第三印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

787×1092毫米 1/32 45千字 印張 9 $\frac{26}{32}$

1963年9月第1版

1963年9月第1次印刷

印数：1—25,530册

定 价〔7〕0.34元

責任編輯：閻海 封面設計：庄紅

編者的話

五禽戏是我国固有的一种健身方法。在长期发展过程中形成了不少流派。我們几經选择,在这里共介紹五套:胡耀貞老大夫的一套,特点是偏于內功;戴叶涛老大夫的一套,特点是偏于外功;焦国瑞大夫的一套,特点是內外俱练;另外还介紹两套古本五禽戏,以供学者参考。

本书为了便于說明动作,图解有的用正面图,有的則用側面图,因此学习时最好是參照文字說明。

在編写本书时,焦国瑞大夫曾予以大力协助,在此表示感謝。

人民体育出版社編輯部

总 目 录

五禽戏的沿革（焦国瑞）	1
五禽戏之一（焦国瑞编著）	3
五禽戏之二（戴叶涛编著）	45
五禽戏之三（胡耀贞编著）	91
古本五禽戏介绍（明万历年刻本《夷 門广韻》“赤凤髓”、清道光壬辰 年刻本《万寿仙书》）	

五禽戏的沿革

焦国瑞

五禽戏是一种模仿五种禽兽的动作用来保健强身、祛病延年的体育活动。五禽是指虎鹿熊猿鸟，戏是指游戏之意。因此，在练习五禽戏时，就应该像五禽在深山原野“游戏”那样，无拘无束、自然活泼地进行活动。

模仿禽兽动作来锻炼身体，已有很久的历史。早在《庄子》“刻意篇”中就有“熊经鸟伸，唯寿而已”的记载。可见在这一时期，人们就已经把模仿熊鸟的动作，作为一种养生保健的运动方法了。到后汉时期，名医华佗很重视身体的锻炼，他把“熊经鸟伸”的运动发展为五禽的运动，并命名为“五禽之戏”，因此，人们都称它为“华佗五禽戏”。据《后汉书》“方术传”载，华佗对他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生，譬如户枢，终不朽也。为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。我有一术，名五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟，亦以除疾，兼利蹏足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”华佗的弟子吴普用这种方法锻炼

身体，到九十多岁时，还是耳聪目明，牙齿坚实，吃东西仍如壮年。

模仿五禽动作，不仅应用于防病强身和导引按摩上，而且也应用于武术上。例如，《拳经》里有龙虎豹蛇鹤所谓的“五拳”，形意拳中有龙虎猴等所谓的“十二形”。五禽戏在武术中的运用，还表现在武术的许多姿势的命名上。例如，白鹤亮翅、白猿献果、野熊蹭背、猛虎出洞，等等。

五禽戏在长期发展过程中已经形成了不少流派，每个流派都各有不同的风格和特点。概括起来，有以模仿五禽动作（外功、动功）为主的，有以着重“内气”锻炼（内功、静功）的；有以着重练“刚劲”的，有以着重练“柔劲”的。在锻炼的目的上，有以养生保健为主的，有以导引按摩为主的，有以技击为主的。但是，从养生角度来看，在总的方面仍应重视精气神的锻炼。对于外功与内功，动与静，刚与柔，则以并重为宜。在练习时，应该作到：外动内静，动中求静；有动有静，动静相兼；有刚有柔，刚柔并济；练内练外，内外结合。

此外，五禽戏的姿势，有很多是非常活泼、矫健而优美的，演练时犹如模仿五禽动作的舞蹈。所以在古时也有把五禽戏叫“五禽舞功法”的。

五禽戏是我国古代流传下来的具有民族特色的一种有效的医疗体育和健身运动，应该把它的各种流派挖掘出来加以研究整理，使它成为人民大众的一种健身运动。

五禽戏之一

焦国瑞 編著

目 录

序言 (5)

第一章 练功要领.....(7)

第二章 五禽戏

基本功..... (13)

一、姿势..... (14)

二、调息..... (15)

三、意守..... (16)

第三章 五禽戏动作.....(17)

熊戏..... (17)

一、熊步势..... (19)

二、撼运势..... (20)

三、按运势..... (20)

四、抗靠势..... (21)

五、推挤势..... (22)

附：转身法

鹤戏..... (23)

一、鹤步势..... (24)

二、亮翅势..... (25)

三、独立势..... (25)

四、落雁势..... (26)

五、飞翔势..... (27)

鹿戏..... (28)

一、鹿步势..... (28)

二、挺身势..... (29)

三、探身势..... (30)

四、回首势..... (30)

五、蹬跳势..... (32)

虎戏..... (33)

一、虎步势..... (34)

二、发威势..... (34)

三、出洞势..... (35)

四、扑按势..... (36)

五、搏斗势..... (37)

猿戏..... (38)

一、猿步势..... (38)

二、窥望势..... (38)

三、献果势..... (40)

四、摘桃势..... (40)

五、逃藏势..... (41)

第四章 五禽戏

活练法..... (42)

序 言

五禽戏是我国古代名医华佗模仿虎鹿熊猿鳥等五种禽兽的自然动作而創作的一种体育活动，对保健强身具有很好的作用。

五禽戏在历代发展过程中已形成不少流派，各有不同的风格和特点。我所习练的五禽戏，最初是由胡耀貞先生传授的；之后，又向周潛川先生学习了峨眉十二桩、武当太极十三式、虎步功、天罡指穴法。在日常练功过程中，我把这些功法的某些特点，以及我在青年时习练的少林派功法作了一些結合；此外，还吸取了太极拳的练功要領和我见到的几个流派的五禽戏的某些特点，吸取了高式国輯著的《五禽之戏》和王礼亭輯著的《五禽图》以及古代文献中有关五禽戏的某些特点初步整理而成的。在整理过程中还参考了近代医疗体育、中医理論和祖国医学有关养生鍛炼的特点。

这套五禽戏是由基本功、基本动作和活练法三个部分組成的。可以从基本功练起，也可从基本动作练起。在基本动作里，每一戏各有5个动作，五禽之戏共有25个动作。练习的人可根据自己的身体情况适当加以选择。一般每次只练一禽之戏，身体弱的还可只练一禽戏中的一两个动作。运动量的大小和动作的难度，可以灵活掌握，无论男女老少，身体

强弱都可练习。一般來說，体弱者宜练熊戏和鹤戏，老年人宜练熊戏，妇女可以多练鹤戏，青少年多喜欢练鹤戏和猿戏。在学会各戏之后，如果有兴趣，而且体力較好，也可連續演练。

这套五禽戏是內外結合，动静兼练，刚柔并济，神形合一的。在內外上，既重視练內功，也重視练外功，讲究內练精气神，外练筋骨皮，以收內外兼练的效果。在动静上，既重視精神的宁静，又重視肢体的运动，它是由靜到动，又由动到靜的一种动静相兼的练法，对机体起着动与靜的双重作用。在刚柔上，既有刚劲，也有柔劲，而特別重視柔劲，在练刚劲时必须剛中有柔，练柔劲时必须柔中有剛，以达刚柔并济的境地。在神形上（神态与形象），既重視模仿五禽动作的形象，又重視模仿五禽的习性与神态，不仅要作到形似，还要作到神似，以达到神形合一的境地。在意气上（意念活动与气息的鍛炼），既注意呼吸和內气的鍛炼，又注意意念活动的鍛炼，讲究精神內守，神不外逸，气要发于丹田，收于丹田，息息归根。在动作的大小上，既有大动作，也有小动作，在大动作中寓有小动作，很注意每一个小关节和肌肉的微細运动，以便使机体的各部都得到有效的运动。在运动的速度上，既有快动作，也有慢动作，但特別注意慢动作的鍛炼，慢动作练不好，快动作就显得空虚。所有这些，乃是鍛炼的一个整体，是不可分割的。练习日久，揣摩钻研，自可領悟言外之意，达到一气貫通的境地。

这套五禽戏，外形动作比較简单，初学者容易掌握，一般的有一个小时即可学会一禽之戏的基本动作。但是要作到

內外結合，動靜相兼，却又須要經過一定時間並要進行認真的鍛煉。

為了掌握五禽戲的要点，我曾多次去動物園揣摩五禽的習性和動作特点，並根據自己鍛煉的體會，提出了練習各戲的“七字要領”和“二十八字口訣”，以幫助初學者領悟五禽戲的要点。由於個人體驗不深，其中不妥處，深望讀者惠予批評指正。

焦 國 瑞

1963年4月於北京西苑

中醫研究院內科研究所

第一章 練功要領

五禽戲是個內外俱練的功夫，因此要領會下列各項要領。

一、**松靜自然**：練功時不但肢體要放鬆，而且更重要的還要作到精神上的放鬆。松不是鬆弛，更不是鬆懈或鬆散無力。松與緊是相對的，這裡所說的是松中有緊的。因為練功要有一定姿式，而這些姿式是需要一定的緊張度來維持的。平時，人的精神和肢體總是處在比較緊張的狀態，總是緊多松少。松對於緊來說是一種休息，它可以消除腦力和體力的疲勞，所以在練功時就強調放鬆。

其次，要作到靜。这是指练功者的精神活动而說的。平时，人的精神活动是不容易安靜下来的，所以人們常常用“心猿意馬最难收”的話来形容它。因此，练功时要做到靜是需要經過一番鍛炼的。

能够靜，才能消除疲劳，儲备能量。靜与动也是相对的，絕对的靜止是沒有的，因此，练功时要求的靜并不是完全的靜止，而是靜中有动，练功时以靜为主，靜多动少。实际上，练功是在觉醒状态下进行的，因此要做到完全靜止也是不可能的，也是不必要的。在练功时，只要能把意念局限在极小的范围內，也就是以一念代万念，使它集中向单方面发展，而不致杂念紛紜、此伏彼起，就可以了。松与靜相輔相成，放松可以帮助入靜，入靜又可帮助进一步放松。因此，松靜要同时并进。

此外，还要作到自然。这是指练功的許多方面說的，諸如练功的姿势、呼吸和意守等等，都应力求自然，舒适得力，不得过于勉强。此点极为重要，所謂练功貴乎自然，就是这个道理。

二、意气合一：意指意念活动。人的意念活动，可对机体的生理功能产生显著影响。气有两种理解：一指呼吸的空气；二指中医所說的眞气、元气以及练功家所說的內气、丹田气。因此，意气合一，就是使意念活动同呼吸和內气的活动一致起来。例如，呼吸要随意念活动緩緩进行，逐步变得柔細匀长。內气鍛炼就是用意念去影响內气的活动，使內气随着意念而活动，以便逐步作到以意領气，意气相随，并进一步达到意气合一的境地，例如气沉丹田，或用意引导內气

在体内一定部位上活动或在一定路线上运行，等等。这是一种用意念活动去影响自身生理功能的方法，因此在练功时既不能无意，又不能用意过重，因为用意过重（自我强迫），就不能作到自然，甚至有害。练功家所说的“似有意似无意”、“勿忘勿助”、“意重则着象”、“无意则落空”，等等，都是指此而说的。

三、动静相兼：动指形体的动（外动）与内气的动（内动），静指形体的静（身静、外静）与精神的静（心静、内静）。宇宙间的一切物质都是在不断的运动中变化的，人的生命过程也是如此，因此，动是基本的，静是相对的。就其实质来说，练功就是要激发和调整人体的生理功能，使它更好地“动”起来，从而起到“平秘阴阳，调和气血，疏通经络，培育真气”的作用。但是，这种动的作用，只有在静的前提下才能更好地发挥出来，所以要动静相兼：既要练动，又要练静，两者不可偏废。

动静的具体结合应该根据年龄、性别、性格、健康情况和练功进度等不同。例如，可以在练完静功之后，接着作几手动功；也可每天练一两次静功，再练一两次动功；也可早晨练练动功，中午或晚上练练静功，或是先练静功，后练动功；或是先以静功为主，或是先以动功为主，等等。另外，动静相兼还要求在练静功时，作到静中有动，外静内动；在练动功时，要作到动中求静，外动内静；从而把动静进一步统一起来，作到“动犹不动静犹动”的境地。

四、上虚下实：练功时，上体（指肚脐以上）要虚灵，下体（指肚脐以下）要充实。练气功主要是要练人体的元气

(丹田气)，而根据中医理论，元气是人体生命活动的根本，它在人的生老病死过程中起着重要作用。例如，不善养生的人，到中年之后每易走向“上盛下虚”，故到老年时常常出现头重脚轻，步履不稳的状态。因此，练功家为防止这一现象早现，而主张在练功时，要作到虚胸实腹，亦即上虚下实，气沉丹田；讲究练根气，作到息息归根；引气下行，充实丹田，重视下元的锻炼。因为只有引气归根（归于丹田），上体才能虚灵，只有气根巩固，下元才能充实，体内才能产生空灵无物、内气充盈、精力充沛的感觉，所以，不论练静功或练动功，都应该保持上虚下实的状态，而不应使意念活动过多地放在身体上部，而要把意念放松下来，使它转移到下面去。

五、循序渐进：练功，特别是内功，要有信心、耐心和恒心，一步一步地练下去，绝对不可急于求成。须知，要练到意气合一、动静相兼，这是需要有一个自我锻炼的过程的。另外，每种功法都有它一定的步骤，都要求把根扎深，把基础打稳，再向前进。这样看来似慢，实际是快。如果急于求成，那就非但对功夫的长进无益，而且往往会适得其反。实践证明，只要能循序渐进，不急不躁地认真练功，自然会“水到渠成”。

六、神形合一：练五禽戏，不仅要模仿五禽的动作，而且还要表现出五禽的性能和神态。因此，在习练时，就不仅要作到形似，而且更重要的还要作到神似，因为只有神似了，形似才能自然活泼，才能把五禽的性能和神态演练出来，才能做到神形合一。例如，在练熊戏时，就不仅要模仿

熊外形上的笨重，而且还要把熊的渾厚沉稳的神态融合到动作里，这样才能在軟塌塌的动作中体现出渾厚沉稳的神态，在笨重的动作中寓有輕灵的动作。

七、动作圓活：五禽戏的許多动作，都是以弧綫、螺旋、波浪或纏絲等形式进行的。这就是在动作上的所謂圓。圓的动作是完整而連貫的，虽然从某些架式的外形上看去似不太明显，但是意与气仍要按照圓的要求运行，所以說要“劲断意不断”。活，是指动作的灵活，每个动作虽然都有一些具体要求，但决不能因此就刻板地练习，而必須富有活力。

八、慢穩含蓄：动作要緩慢沉稳，这样才有助于使呼吸自然地做到柔細勻长。另外，在力量（劲儿）的运用上，要力求含蓄。所謂含蓄，就是要求做到劲不外露，恬然自知（暗劲）。

九、练习次序：一般，每次只练一禽之戏或只练某戏中的一两个姿势。初学时，可按熊、鶴、鹿、虎、猿依次练习。因为熊戏的动作緩慢沉稳，运动量不大，引气下行，意守臍中，能使气脉中和，不致有所偏盛，所以既适于治病，又适于保健，也可把熊戏視為五禽戏的基础。其次，鶴戏輕翔舒展，运动量也不大，能調达气脉，故列为第二。而鹿、虎、猿各戏，不是运动量較大，就是难度較大，需要有一定的內功基础，所以放在后面。学会各戏以后，如果連續演练时，可按熊、鹿、虎、猿、鶴的次序进行。因为从熊戏起练，气脉比較沉稳，随后运动量逐漸加大，难度也逐漸增加，最后用鶴戏收尾，使动作緩和下来，調达气脉，便于把

內气收穩。实际上，就是练一禽之戏，也是应该按照这种精神进行的，因为每势戏的各个动作，也是按照漸进原則組成的。

五禽戏的作用主要是內练精神的宁靜，以培育真氣，通調經脉；外练肢体的运动，以强筋健骨，增长力氣。由于各戏特点不同，在运用时也有所区别。如果是用于治病和保健，主要可练預备式、熊戏（熊步、撼运、按运）、鹤戏（鹤步、亮翅）、虎戏（虎步），其它各式則可根据身体情况及练功的不同进度，用来舒展筋骨，灵活关节和强身壮力。

十、呼吸和动作的配合：呼吸力求自然，最好作到“忘息”（即忘掉呼吸）。如果把呼吸忘掉了，呼吸也就会很自然。所以，初学者不必急于追求呼吸与架式的配合。待动作熟练、呼吸柔緩时，架式与呼吸、意守会自然地結合起来。

十一、动作的速度和次数：动作結合呼吸鍛炼时，其速度随呼吸的长短而定，动作要求慢穩，呼吸要求柔緩。初学时，动作与呼吸如不能配合，进行自然呼吸时，一般每一动作以八秒左右为宜。练习的次数，如只练一禽之戏，五种动作每个可重复3—5次；如只练一禽之戏的一两个动作，可根据个人身体情况练习。总之，不管次数多少，每次练习時間以10—30分钟为宜。

十二、练功时要作到“三穩”：起的穩，练的穩，收的穩。这“三穩”就好似汽車司机開車那样：刚開車时要緩緩发动，在运行时速度要均匀平穩，停車时則要經過減速緩緩地停住。在这种情况下，不仅乘車人感到舒适，不受振动，而且車子本身的机件亦将免受伤損。练功时，对肢体的运动

和內气的运行（外动与內动），也以这样掌握为妥。

十三、不要在空腹、过饱、过劳、精神过于兴奋、心情不舒畅或情绪不稳定等情况下练功。练功前要把大小便排除。练功时，领扣，衣带不要过紧，并选择空气新鲜的地方进行。练功不要过累，必須留有余力，勿出大汗。

十四、练功要认真，不能身在练功，心在乱想。我們知道，练功对人体起着激发、調整、修复和建設的作用。但是如果在练功时不能聚精会神，就很难作到动中求靜，意气合一的境地，就会影响鍛炼效果。

十五、持之以恒：“五禽戏”是气功里的一种动功；对防治疾病、保健强身具有积极作用。但是，这种作用必須經過一定時間的鍛炼才能显现出来。因此，必須有信心、有耐心、有恒心，而且循序漸进地练习，不可急于求成。要作到持之以恒，练功的时间要有保証，最好在日常生活中安排固定，以免在忙乱时把练功时间挤掉。练功的时间最好是在每天早晚或工間休息时进行。

第二章 五禽戏基本功

五禽戏基本功就是气功里靜功的某些功法。如果不练这些靜功，一开始就练基本动作，就要在预备式上多下功夫。练基本功主要是为了在放松、入靜、調息和內气等方面打下

初步基础，以便更好地练五禽戏动作。兹将习练方法分述如下，学者可根据身体情况选择习练。

一、姿 势

站立式：身体自然站立，两脚平行与肩同宽，两腿微屈，两脚掌均匀着力；上肢自然下垂，肩肘稍向下沉，但不用力；虚腋屈肘，两臂稍向外撑，掌心向下，轻按于两髋的稍前方，意如按扶在水中的气球上；头正身直，不前俯后仰，腰脊放松，不挺胸驼背；下颌稍向回收，口齿轻闭，两眼平视前方，或目似垂帘，凝视前下方；站立练功时，要意如苍松之竚立（“站如松”），两脚如树生根，巍然不动；姿势要力求自然，舒适得力；此式对增长体力作用较大，但体弱者不宜久站。

平坐式：也叫“普通坐式”或“坐凳式”。在凳子、椅子或床边上坐好后，两脚平行着地，两脚距离与肩同宽；头正身直，不前俯后仰；腰脊放松，不挺胸驼背。肩肘稍向下沉，但不用力；虚腋屈肘，掌心向下，自然地将两手平放在大腿根部（手心向下，两手指尖相对）；也可将两手相合，掌心向上，一手置于另一手的掌心上，平放在小腹的下部；坐位不宜过高过低，以屈膝90度左右较为合适；头、眼及口齿等要求与站立式相同；坐式练功时，要做到端正平稳（“坐如钟”）；坐式比较舒适，一般皆可从坐式练起。

二、調 息

調息，也叫吐納，是一種練呼吸的方法。調息意即調和氣息，吐納意即吐故納新。練呼吸的方法很多，但都要求在自然的前提下使呼吸逐步達到柔和、細緩、均勻、深長的境地。通過這種鍛煉，不僅對呼吸器官和神經系統具有良好的影響，而且由於膈肌和腹壁的有規律的運動，還可對腹腔臟器起到“意”和“氣”的“按摩”作用，還能幫助入靜。下面介紹兩種比較常用的呼吸法。

靜呼吸法 此法要求做到心靜神凝，呼吸柔和細緩。練法是：口齒輕閉，鼻吸鼻呼，或鼻吸口呼，或鼻口兼用，但口齒不宜張大；微微吸氣，緩緩呼氣，呼吸往來，耳不聞聲，意想自己的呼吸好像“春蚕吐絲，綿綿不斷”，用意引導呼吸，使呼吸隨着自己的意念活動緩緩進行，以便逐步做到“心息相依”、“意氣相隨”，使呼吸自然、柔和、細緩、均勻。初學時，為了做到自然柔和，也可以不注意呼吸與意念的配合，或者干脆把呼吸忘掉，完全聽其自然，這也就是所謂的“忘息”。如果真能把呼吸忘掉，那時的呼吸也就一定是很自然的。這是一種自然、柔和、細緩的呼吸法，對呼吸器官和內臟功能有良好作用，初學最好由此法練起。

深呼吸法 此法可在靜呼吸法的基礎上進行練習。深呼吸法很多，這裡介紹的是腹式呼吸法中的順呼吸法。練法是：口齒輕閉，鼻吸鼻呼或鼻口兼用；吸氣時，以意將“氣”引至肚臍內（“中丹田”）或氣海穴（在臍下1.5寸處），同時

在意念的引导下将腹壁向外缓缓鼓起；呼气时，再将腹壁在意念的引导下慢慢向里缩回；如此，随着呼吸的缓缓进行，腹壁也自然地随之一鼓一缩；但鼓缩必须自然和缓，切不可强力鼓肚子或瘪肚子。此法可增加膈肌上下活动的幅度和腹壁的弹力，对内脏器官，特别是对胃肠的功能有显著作用。

三、意 守

练功者以自己的意念活动来影响机体的生理活动，叫做意守。意即指意念；守就是要将意念活动稳定下来，使它静守在人体的某一部位或某一事物上。意守除能起排除杂念、诱导入静的作用以外，由于意守内容不同，对机体还起着不同的作用。所以，意守内容应该根据身体的不同情况和练功的不同程度加以掌握。

意守内容很多，概括起来可分为五类。

第一类 意守自身的某些部位。其中又可分为：意守丹田（上中下三个丹田）；意守穴道（如气海、关元、中脘、膻中、命门、足三里、涌泉、足大趾等）；意守经络（如以意领气循经疏导——大小周天法等）；意守脏腑、病灶、身体的某一局部、某些姿势和某些动作，等等。这些内容都有专门练法，作用也各有不同，习练时最好有人指导，不可乱练。练基本功阶段主要是意守中丹田（膻中）或气海。

第二类 意守身外的某些实物。例如意守美丽的花、繁茂的树、青山绿水、星月游云，倾听悦耳的声音，凝视远处的蓝天，凝视美丽的图案和引人入静的图画等等。这类方法

可使人心曠神怡，幫助排除雜念，誘導入靜，對寧靜心神，調和氣脈均有良好作用。但在一般情況下，視線宜平或稍低，不宜太高。

第三類 意想（回憶）自己所喜愛的某些事物 使它在意念中重現。這種回想的内容一經在意念中重現，就具有現實作用。意想的内容可參照第二類，兩者不同的只是第二類是觀想法，第三類是意想法。凡是已往生活經歷中各種美好的、愉快的、令人心曠神怡的景物，都可作為意想法的内容。

第四類 意想某些對身心健康有良好作用的詞意，例如“放鬆”、“靜坐”，“靜坐身體健康”，等等。實際上這也是意想法的一種。

第五類 意會某些事物的性能，例如練坐功時要“坐如鐘”，練站功時兩腳要“如樹生根”，要“站如松”，步行時要意如“蹚泥涉水”，兩手如按“水中浮球”等。

第三章 五禽戲動作

熊 戲

要領：渾厚沉穩，忌輕飄。

口訣：熊體外笨內自靈，渾厚沉穩重中輕；

蹚泥抗靠力在膀，氣沉丹田守中宮。

熊的性情渾厚沉穩，熊的身體從外表看去是笨重的，走

起路来軟塌塌好像沒有骨头一样，然而在沉稳之中却又寓有輕灵的动象。所以练习时，不仅要体现出熊的渾厚沉稳的神态，还要体现出笨重之中的輕灵的动象。撼运、抗靠是熊的一些主要动作，练习时要把內劲运在膀臂上（同时包括肩肘手、髓膝足等六部分）。气沉丹田是指把“气”下沉在臍內；“中宫”也是指臍內而言。守是意守，是指把意念活动守在这里。意守此处，可使气脉中和，久练有增强脾胃功能和导气下行的作用。

中医认为，臍中穴位于中焦（人体之中部），为脾胃之所在；脾胃属土，主生养万物，为后天之本。意守此处，不但有助于增强脾胃功能，而且还容易在不知不觉中自然形成腹式深呼吸。腹式呼吸不仅可增强呼吸功能，而且由于膈肌上下活动幅度加大，还可对內脏器官，特别是对腹腔脏器等起着“按摩”作用。

因此，熊式戏具有打基础的作用，适于高血压、神經衰弱、关节及肌肉运动障碍以及一般体弱者习练。此戏用作治疗时，以熊步、撼运和按运三式較為适宜。

予备式：自然站立，左脚向左横开，两脚距离約与肩同寬，重心放在两脚上，两膝微屈。肩肘稍向下沉，但不用力，掌心向下，如輕按水中浮球。目似垂帘向前平視，精神內斂，屏除杂念，气沉丹田（图1）。口齿輕閉，以鼻吸口呼，进行調息鍛炼，即两手向外后划弧翻轉掌心向上，两手指尖相接于小腹前方，随吸气两手緩緩上升，至与乳平高时，稍停頓，再翻轉掌心向下，两手随呼气緩緩下降至臍下，再稍停頓。（图2—4）如此，反复进行5—7次。各戏予备式相同，

以后从略。



图 1



图 2



图 3



图 4

一、熊步势：作完予备式，头微向前倾，颈项稍向上挺。左脚收于右脚内侧，脚尖着地成左虚右实，身体顺势稍向左转；两掌顺势变为虚拳，臂肘微屈，两拳稍向后扣，劲在腕背侧的稍上方。随呼气，左脚向左前方缓缓上半步（如在泥水中行走）。随吸气，右脚收于左脚内侧，同时身体稍向右转。（图5—8）此为左式。



图 5



图 6



图 7



图 8

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。此势是练腿和脚的功夫，在内气上是锻炼“根气”。因此，在上步时要缓缓地前进，意思就好像两只脚在泥水中行走那样。

二、撼运势：接前式，两臂以右肩领先，以膀带动两髋、两肘、两膝、两腕和两踝各部呈螺旋劲缓缓向下撼运3—5次（撼运——撼指摇撼，运是运行的意思。熊的摇撼动作外形上很像大象晃摆的样子。大象站立着很少静止不动，总是沉稳地缓缓撼运晃动着。熊也是这种劲，但在外形上不如大象明显）。

随呼气，左脚顺势，即借撼运动作的余劲紧接着向左前方缓缓上半步，两膝微屈，臀稍向下坐，同时继续撼运3—5次。随吸气，右脚收于左脚内侧，同时身体稍向右转。

（图9—11）此为左式。

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

三、按运势：接前式，两拳缓缓松开变虚掌，五指分开微屈，以蠕动劲下按（手指像蚕蛹那样缓缓地作屈伸蠕动，脚趾也应有这样的意念活动）。



图 9



图 10



图 11

同时肩肘稍向下沉，臂肘稍屈外撑，仍以螺旋劲缓缓向下按运3—5次，按运的内劲及幅度较前式稍大。

随呼气，左脚向左前方上半步，两膝微屈，臀稍下坐，继续按运3—5次。随吸气，右脚收于左脚内侧，同时身体稍向右转。（图12—14）此为左式。



图 12



图 13



图 14

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

四、抗靠势：接前式，两手向外划弧由虚掌变为虚拳，仍按撼运势的要求，两臂缓缓撼运。随呼气，左脚向左前方上半步，左臂顺势呈螺旋劲由外向内划弧，以手臂外侧（虎口向里）向左前方抗靠，劲在左膀及腕上部，意如抗靠大树；右臂同时用螺旋劲向后外划弧后引，劲在右膀及小指侧的腕上部，意作向后牵引。随吸气，右脚收于左脚内侧，同时身体稍向右转。（图15—17）此为左式。

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。



图 15



图 16



图 17

五、推挤势：接前式，两手仍为虚拳，按“撼运势”的要求，两臂缓缓撼运，同时用外旋劲上举，两拳高与肩平，距离约半尺左右，左拳在前，拳心向前内方，右拳在后，拳心向前，两腕稍向前扣。随呼气，左脚向左前方上半步，两臂顺势呈螺旋劲向前推挤，两肘下沉外撑，含胸收腹，劲发于丹田。随吸气，在两臂撼运时，右脚收于左脚内侧，同时身体稍向右转，两拳稍向后引，右拳在前，左拳在后，高与



图 18



图 19



图 20



图 21

肩平。(图18—21)此为左式。

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

收式：还原为预备式，再作一次调节呼吸的练习。各戏收式均同，以后从略。

注：转身法——向左或向右转身时，腰以上仍保持不动，转的角度可按转身方向灵活掌握。五禽戏各势戏转身法均同此，以下从略。

鹤 戏

要领：轻翔安静，忌重滞。

口诀：鹤体飘飘立如松，意如飞翔在云层，

亮翅落雁独立势，气息升降意要轻。

鹤为轻翔善飞之鸟，飘飘然如游云赶月，而站立时又犹如苍松之昂然挺拔，巍然不动。练鹤戏要像鹤在云层中展翅飞翔那样悠然自得，没有一点拘束。亮翅、落雁、独立等等是鹤的一些主要动作。练习时，气息的升降必须柔和细缓，要作到这一点，用“意”就不能过重。“意”重容易气滞，气滞就不能达到调达气脉的作用。

此戏动作要轻翔舒展，呼吸要自然（鼻吸口呼或鼻口兼用），意守气海穴。此戏具有调达气脉，疏通经络的作用。气海穴在脐下1.5寸处，是任脉的一个重要穴道，是“生气之海”，主治脏气虚憊，真气不足，虚劳羸瘦、月经不調等；练功家也有称气海穴为“下丹田”的。意守此处亦有助

于形成腹式呼吸。练鹤势戏有一定基础后，也可结合呼吸在气海穴与膻中穴之间进行气息升降的锻炼。膻中穴在两乳的中间，是任脉的重要穴道之一，也是全身八大会穴之一（气会膻中）。习练时，随吸气将气息自气海穴缓缓升到膻中穴；随呼气再将气息自膻中穴缓缓地下降到气海穴。一吸一呼、一升一降，从而起到调达气脉的作用。但是，在习练时，一般只宜注意呼气下降，不宜注意吸气上升，以免气息上越。此戏适于一般体弱者进行锻炼；用作治病时，以鹤步及亮翅势为宜。

一、鹤步势：作完预备式后，左脚收于右脚内侧，足尖着地，同时身体顺势稍向左转。随吸气，左脚上半步，足尖点地，足背与小腿伸直，后腿伸直全脚掌着地，如立泥中。臂肘微屈，两手顺势外展，手心向前，五指分开并微屈，两眼向前平视。随呼气，臂肘放松，两手还原，右脚收于左脚内侧，足尖着地，两膝微屈，同时身体稍向右转，全身放松。（图 22—25）此为左式。

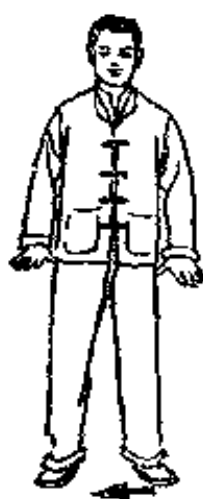


图 22



图 23



图 24



图 25

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

二、亮翅势：接前式，随吸气，两手自左右先相合于小腹之前，再经两侧上起，高与头平。手上升时臂肘舒展，肘、腕和指微屈，手指作“蛹动劲”，上肢呈波浪式上起，形如白鹤之亮翅。在手臂上起时，左脚上半步，全脚着地，重心移至前脚（头不过足尖），前腿伸直，后足跟提起。两眼向前平视。随呼气，两臂仍自原路缓缓下落于小腹之前，右脚收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转。（图26—29）此为左式。



图 26

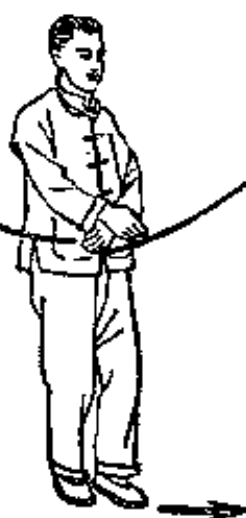


图 27

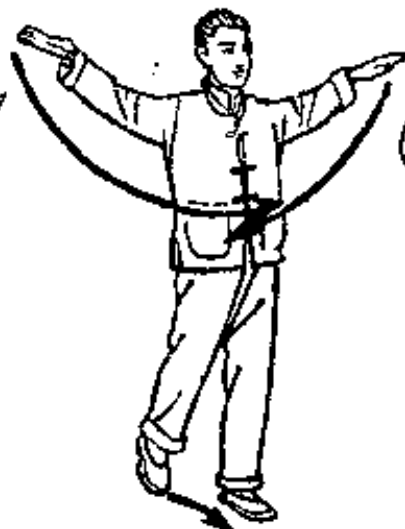


图 28



图 29

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

三、独立势：接前式，随吸气，两臂向两侧缓缓上起，手与头平高，肘、腕、指微屈，仍如“亮翅式”。在手臂上起时，左腿顺势屈膝提起，足尖下垂，足背与小腿伸直；右

腿伸直或微屈。两眼向前平視，形如白鶴之獨立。稍停頓后，兩臂再隨呼氣從原路緩緩下落，兩手仍相交於臍下；同時，左腳落于右腳的左前方，右腳隨即收于左腳內側，足尖着地，身體稍向右轉。（圖30—32）此為左式。

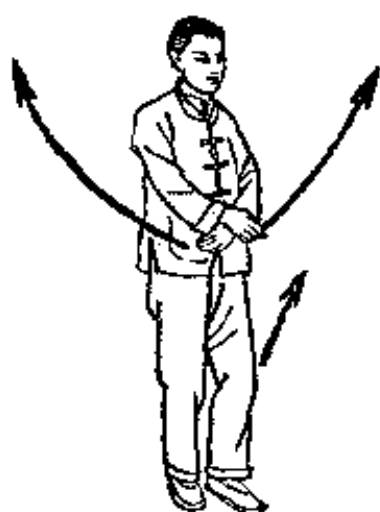


圖 30

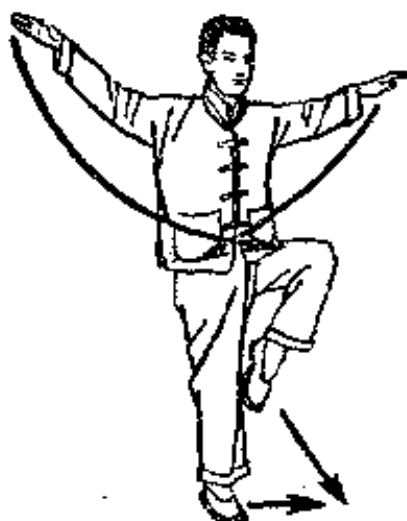


圖 31



圖 32

接左式，隨吸氣動作與左式相同，唯換右膝提起。此為右式。如此，一左一右反復練習。

四、落雁勢：接前式，隨吸氣，左腳向右腳的正前方上半步，腳尖外展，兩腳相距尺許，兩手交叉由胸前緩緩上升，使身體順勢左轉下坐，目視左后方；兩手升至與眉平高時，再向左右划弧緩緩下落，至與乳平高時，稍作停頓，松肩屈肘，呈一波浪式的弧綫。隨後，再隨呼氣將兩臂緩緩下落于腹前交叉，身體順勢起立轉回原方向，右腳隨即收于左腳內側。（圖33—35）此為左式。

接左式，隨吸氣上右腳，身體順勢右轉下坐，動作與左式相同。此為右式。如此，一左一右反復練習。

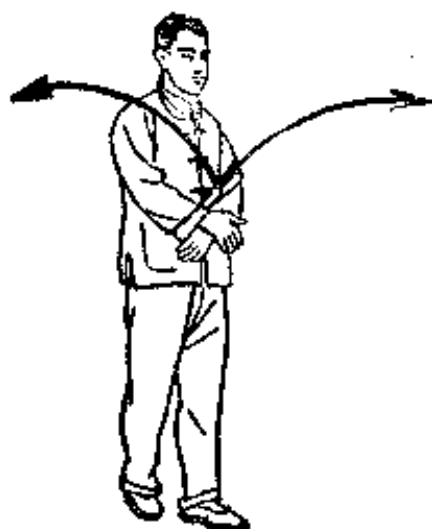


图 33



图 34



图 35

五、飞翔势：接前式，左脚向右脚的正前方上半步，足尖外展，两手顺势交叉于腹前，同时腰部向左扭转，目视左后方。随吸气，两臂自两侧缓缓举起，右手平肩，左手平髋，两臂呈波浪形曲线伸展，左腿顺势屈膝，重心移至左脚，右脚离地提起，身体稍向前探，势如鸟之飞翔。随后，两臂再随呼气由原路缓缓下落于腹前，右脚随即收于左脚内侧，脚尖着地。（图 36—38）此为左式。



图 36



图 37



图 38

接左式，随吸气上右脚，同时腰部向右扭转，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

鹿 戏

要领：舒展昂扬，忌拘束。

口诀：鹿体舒展意要松，切勿拘束勉强行，

探身蹬跳又回首，气运尾闾练在筋。

鹿体是舒展的，因此练鹿戏时也要做到姿势舒展，心静体松，力求自然，切勿拘束。探身、蹬跳、回首等是鹿的一些主要动作。

练鹿戏时，自齿缝缓缓吸气，呼气时如默读“嘘”字音。此戏主要练筋，有舒展筋骨作用。古人认为鹿性温驯善跑，筋最发达，善运尾闾，接通任督二脉，故练此戏要意守尾闾。尾闾即尾骶骨下端，古人称此处为“尾闾关”，为督脉“三关”之一（督脉的“三关”是：尾闾关、夹脊关、玉枕关）。此处接近于督脉的起始部，督脉为诸阳经的总纲，意守此处有旺盛督脉及舒展筋骨的作用。

一、鹿步势：作完预备式后，左脚收于右脚内侧，足尖着地，同时身体顺势稍向左转。两臂微屈，手指并拢，平掌下按。随呼气，左脚向左前方缓缓伸出，脚掌伸直悬空离地寸许，再将足尖上翘，足跟作下蹬劲。稍停顿后，再将足尖下引伸平，脚掌着地，两眼向前平视，两脚动作如在泥水之中。随吸气，右脚收于左脚内侧，足尖着地。同时身体稍向右转，两手放松。（图39—44）此为左式。



图 39

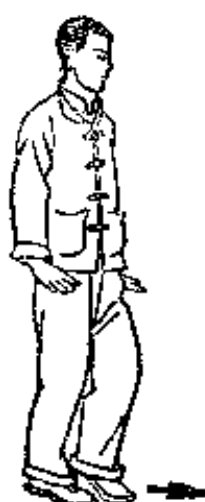


图 40



图 41



图 42



图 43



图 44

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

二、挺身势：接前式，随吸气，两膝微屈，身体稍向下坐，两手划弧下按（前后划弧）。随呼气，左脚上半步成弓箭式，两手先后引再顺势经前上划弧回按于两髋部（掌心向下，手指微屈伸向前方），上体稍前倾，两眼向前平视，鼻

尖、左膝尖及左脚尖“三尖”成一直线，肩项微作挺拔劲。随吸气，右脚收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转。（图45—48）此为左式。

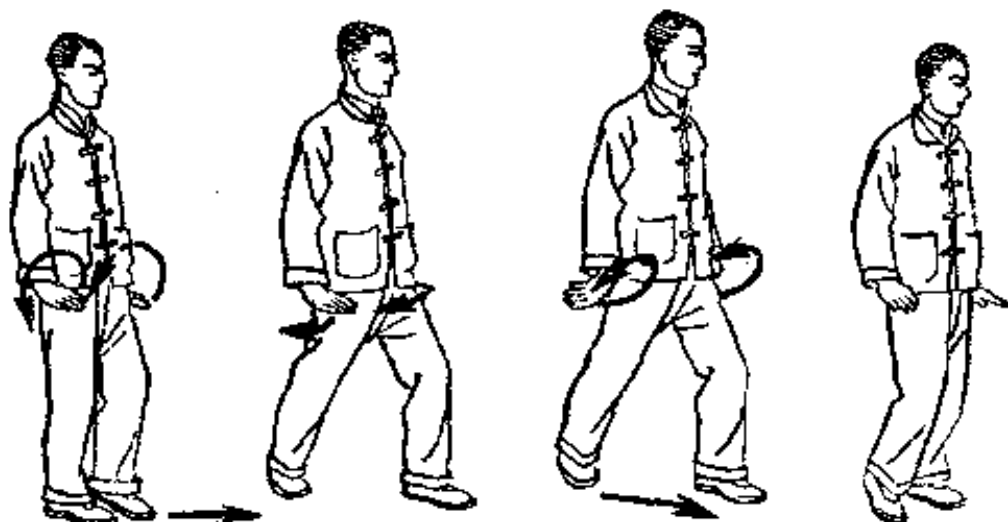


图 45

图 46

图 47

图 48

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

三、探身势 接前式，两手后引，随呼气，左脚上步成弓箭式，两手顺势向上划弧经两胁向前伸出，手臂与肩平高，肘腕指微屈，手腕外扣，两眼向前平视，肩项稍作挺拔劲。随吸气右脚收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转，两手划弧下按于两髋部。（图49—51）此为左式。

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

四、回首势：接前式，两手经前上划弧下按，随呼气左脚上步成弓箭式，同时两手后引顺势向前上划弧经两胁向前伸出（具体要求与探身势同），手臂与肩平高，两眼向前平

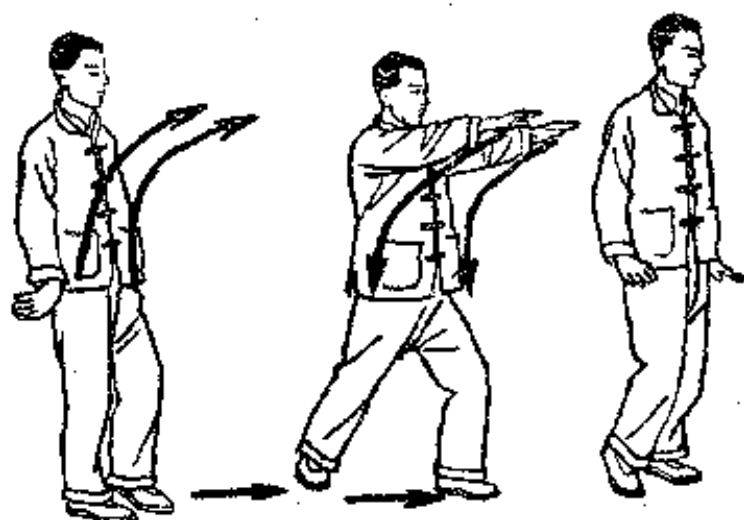


图 49

图 50

图 51

視。随吸气右手顺势回收于右胁部，第四、五指微屈，头部顺势转向右后方，意視尾閭。稍停片刻，再随呼气右手自右胁部再度由原路伸向前方，顺势将头轉回原方向。然后，随吸气两手緩緩下降于两髋部，同时右脚收于左脚內側，足尖着地，身体顺势稍向右轉。(图52—57)此为左式。接左式，

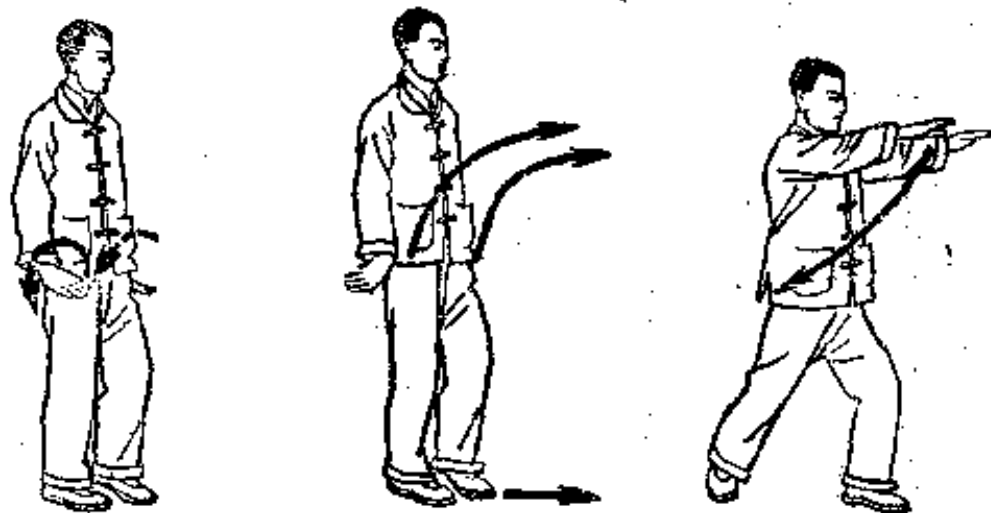


图 52

图 53

图 54



图 55



图 56



图 57

随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

五、蹿跳势：接前式，身体下蹲，两手顺势划弧下按（参看图52）。随呼气，左脚顺势领先跳进一步，右脚随即跟上并于左脚内侧，足尖着地。在跳步前进时，两手顺势后引再向上划弧自两胁部向前冲出，手臂与肩平高，肘腕指微屈，手腕外扣，两眼向前平视。随吸气两手由原路缓缓收回于两髋部，平掌下按，同时身体稍向右转。（图58—61）此



图 58



图 59



图 60



图 61

为左式。

接左式，随呼气以右脚领先跳步前进，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

虎 戏

要领：勇猛刚威，忌畏怯。

口诀：虎象威猛兽中王，外刚内柔细思量，

动似颶风静如月，扑按搏斗体力强。

虎为兽中之王，神态威猛，要表现出这一点，就要有神发于目，威生于爪，神威逼人，吼嘯惊人的气势。在用劲上要作到刚中有柔；动作上要作到动则如暴风之驟起，静则如夜月之宁静，以达到动静相兼，刚柔并济的境地。扑按、搏斗等等是虎的一些主要动作，经常练习，可增强体力。

练虎戏时，自齿缝缓缓吸气，呼气时如默读“哈”字音，意守命門。命門位于腰部，在第二与第三腰椎的中间，是督脉的主穴之一，也是全身的重要穴道之一，古人也有称此处为“后丹田”的。历代医家很重视命門的作用，对此有很多论述，认为它是肾中“真阳”之所在，是精血之海、元气之根、水火之宅、化生之源，等等。中医认为肾主骨，又系元气之根，故意守此处有壮力强骨和发动“肾間动气”的作用。

练虎戏时，应配合着练熊戏（单练熊戏则可），因虎戏偏于刚，熊戏偏于柔，熊戏意守臍中（任脉要穴），主练脾胃之气（后天气），虎戏意守命門（督脉要穴），主练肾間

动气（先天气）。两者輪換练习，以免有所偏盛。由于虎戏的动作比較剛猛（虽然在练习时要求作到剛中有柔），主要在于壯力，故体弱或有病者，除可练习虎步外，其余各式不宜练习。

一、虎步势：练完予备式后，左脚收于右脚内侧，脚掌悬空离地二、三分（也可脚尖点地），同时身体顺势稍向左轉，两手变为虎爪劲，上提于两髋部，两膝微屈，两眼向前平視。随呼气，左脚向左前方緩緩上半步，意如蹬泥，两臂外撑下按，脚趾抓地，凝神靜息。随吸气，右脚收于左脚内侧，同时身体稍向右轉，两手放松。（图62—65）此为左式。

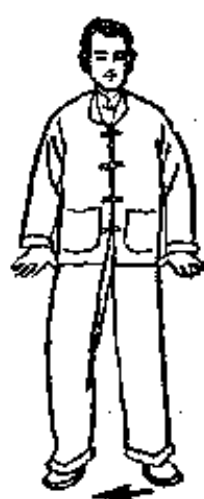


图 62



图 63



图 64



图 65

接左式，随呼气，上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

二、发威势：接前式，两手由前外划弧，顺势向回一抓作上提劲，收于两髋部。随呼气（成“四”字口，发“哈”字劲），左脚向左前方横开半步，两膝稍屈成“小跨虎步”，

身体稍前倾，腰背微作挺拔劲，两眼向前平视，鼻尖、左膝尖及左脚尖“三尖”成一直线，两手顺势用虎爪劲下按于两髋的稍前方。随吸气（由齿缝吸气），右脚收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转。（图66—68）此为左式。



图 66



图 67



图 68

接左式，随呼气，上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

三、出洞势：接前式，两手由前外划弧，顺势向回一抓，仍作上提劲收于两髋部。随呼气（成“四”字口，发“哈”字劲），左脚向左前方横开上步，两膝稍屈成“跨虎步”，身体稍前倾，腰背微作挺拔劲，“三尖”成一直线，同时两手顺势用虎爪劲划弧下按，左手按于左髋的前外方，右手按于右髋的稍外侧，两臂稍外撑，两眼向前平视，两脚抓地。随吸气（由齿缝吸气），右脚收于左脚内侧，足尖着地，两手顺势向回一抓，身体稍向右转。（图69—71）此为左式。

接左式，随呼气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。



图 69



图 70



图 71

四、扑按势：接前式，两手由前外划弧，顺势向回一抓，仍作上提劲收于两髋部。随呼气（成“四”字口，发“哈”字劲），左脚向左前方上步，两膝微屈成“跨虎步”，身体稍前倾，腰背微作挺拔劲，同时两手顺势用虎爪劲划弧向前下扑按，左手在前位左膝之上，右手在后位右肋前方，先作扑劲，后作按劲。两眼向前平视，两脚抓地。随吸气（由齿缝吸气），右脚收于左脚内侧，足尖着地，两手顺势划弧向回一抓，同时身体稍向右转。（图72—74）此为左式。



图 72



图 73



图 74

接左式，随呼气，上右脚动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

五、搏斗势：接前式，两手由前外划弧，顺势向回一抓，仍作上提劲收于两髋部。随呼气（成“四”字口，发“哈”字劲），左脚向左前方上步，两膝微屈成“跨虎步”，身体稍前倾，腰背微作挺拔劲，下颌回收，臀部下坐，含胸收腹，同时两手顺势用虎爪劲向内上划弧，自中间向前猛扑（掌心向前），如猛虎之搏斗，左手护于下颌前方（相距约一尺许），右手护于心窝之前（相距约半尺左右），两臂外撑，劲在腕爪，两眼向前平视，两脚抓地。随吸气（由齿缝吸气），右脚收于左脚内侧，足尖着地，两手顺势划弧向回一抓，同时身体稍向右转。（图75—77）此为左式。



图 75



图 76



图 77

接左式，随呼气，上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

猿 戏

要领：机警敏捷，忌呆板。

口诀：猿性善动动中静，若閃若电体輕灵，
看它一身无定势，摘桃献果多机警。

猿的习性是善动的，蹿山跳澗，攀树登枝，动作非常灵活。在练猿戏时，既要模仿猿的善动，而更要锻炼动中求静。这就是外练肢体的灵活，内练精神的宁静。摘桃，献果等是猿的一些主要动作，练习时要表现出机警敏捷的神态。

练猿戏时，自齿缝微微吸气，从口中缓缓呼气，意守脐中（参见熊戏）。猿戏外主动作灵活，内主精神宁静，其练在神。

一、猿步势：练完预备式后，左脚收于右脚内侧，脚尖着地，同时身体稍向左转。随吸气，左脚上半步，如行泥水之中，脚尖点地，两膝微屈，臀稍向下坐，成坐弓步。两手虚钩，左手划弧置于左髋前，右手划弧置于右髋的稍外侧。下颌回收，含肩缩项，两眼向前平视。随呼气右脚收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转，两手划弧放松，虚按于两髋部。（图78—81）此为左式。

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

二、窥望势：接前式，随吸气（先努嘴气自齿缝吸入）左脚偏左上半步，两腿屈膝后坐，头身亦稍向左偏。左钩手顺势自胸前划弧上提于眼眉的前上方，两眼自钩手下向左右



图 78



图 79



图 80



图 81

窺望；右鈎手順勢稍向后引，鈎于右髖之稍后部。随呼气（口微开自齿缝用“嗨”字劲呼出），左鈎手向左下划弧緩緩落于左髖部，划弧下落时由鈎手变为虚掌，右鈎手也同时变为虚掌，右脚順势收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右轉。（图82—84）此为左式。



图 82



图 83



图 84

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同。此为右式。

如此，一左一右反复练习。

三、献果势：接前式，随吸气（先努嘴气自齿缝吸入），左脚偏左上半步，两腿屈膝后坐，两手自两髋向前外划弧并翻转掌心向上，五指微分并稍屈，接着屈肘仰掌自胸前上托至与眉平高，作“献果”状。在两手上托时，身体稍向下坐，缩颈仰头，目视两手中间。稍停片刻，随呼气（口微开自齿缝用“嗨”字劲呼出），翻转两手自胸前缓缓下落至两髋外侧，右脚顺势收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转。（图85—87）此为左式。

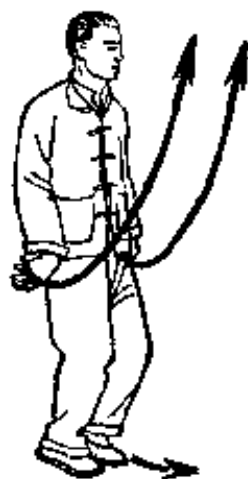


图 85



图 86



图 87

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同。此为右式。
如此，一左一右反复练习。

四、摘桃势：接前式，随吸气（先努嘴气自齿缝吸入），左脚偏左上半步，两腿屈膝后坐，两手变钩手后引，再顺势向前上划弧自胸前上冲于两眉之间的稍前方，左手稍高，右手稍低，两手距眉半尺许；缩颈仰头，窥视左手，意作摘

桃。随呼气（口微开自齿缝用“嗨”字劲呼出），两手向两侧划弧缓缓下落至两髋外侧，右脚顺势收于左脚内侧，足尖着地，同时身体稍向右转。（图88—90）此为左式。



图 88



图 89



图 90

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同。此为右式。如此，一左一右反复练习。

五、逃藏势：接前式，随吸气（先努嘴气自齿缝收入），左脚上半步，足尖点地稍向内扣，两腿屈膝后坐。右钩手顺势向右后划弧，钩于右髋稍后处，左钩手向前上划弧，钩于左乳之前，相距约尺许；身体稍向右转，顺势转头向右后窥视。随呼气（口微开自齿缝用“嗨”字劲呼出），两钩手同时向左平划一整圈，身体顺势转回原方向，右脚收于左脚内侧，脚尖点地为虚腿。（图91—93）此为左式。

接左式，随吸气上右脚，动作与左式相同，唯身体稍向左转。此为右式。如此，一左一右反复练习。



图 91



图 92



图 93

第四章 五禽戏活练法

活练法是在基本功和基本势的基础上变化出来的。因此，活练法必须有基础，如果基本势和基本功练不好，而急于活练，其动作与内气运行都将因为缺乏可靠基础而显得零乱薄弱。活练法既应合乎基本势要求，但又超越基本势的“框框”，这样，在演练时才能显得更加富有活力。

活练法，是在基本功和基本势的基础上，待内气发动以后，结合意想法而进行的（意想法详见第一章第三节）。意想法是以客观事物为基础的。因此，要想把五禽戏演练得装熊象熊，装虎象虎，神形合一，富有活力，就需要通过观察等获得五禽的形象、神态与性能的印象，并逐步使其深刻化。

练五禽戏时的意想法，是在练习之前，做好予各式，调息降气，静神不乱思。入静后，即“存想”所要练习的某一禽的形象、动作、性能、神态和牠生活的自然环境，在意念的活动中把自己置身于某一禽所生活的大自然环境里。这样，就会摒除杂念，达到“动中求静”的入静状态。实际上，这也是“以一念代万念”的一种方法。在这种状态下，练功者往往是心情平静，心旷神怡，对消除身心疲劳和活跃机体的生理功能起着良好作用。具体练法如下。

熊势戏——做好予各式，存想在辽阔的海滨上有一只熊在缓慢而沉稳地踱来踱去，意想自己也和熊一样，与之一同游戏：

时而漫步撼运，时而快运游玩，时而抗靠练膀，时而推挤向前，
时作熊猫洗脸，时又熊蹲下按，时而寻食急走，时而转颈后看。

如此，千变万化地练习。

鹤势戏——做好预备式，存想在苍翠的松林边，群鹤在娴静安适地憩息着，意想自己也和群鹤一样，与之一同静立林边：

时作平沙落雁，时作白鹤舒翼，时作墨燕点水，时作金鸡独立，
时作彩凤飞翔，时作云鸿握羽，时作孔雀开屏，时作金鸡啄米。

如此，千变万化地练习。

鹿势戏——做好予各式，存想在碧绿的一望无边的草原上，群鹿在幽静地漫步着，意想自己也和群鹿一样，与之在原野上漫步：

时而草原漫步，时而探身向前，时而回首后看，时而蹉跎前钻，
时而草地惊跑，时而林中逃窜，时而左右分水，时而静立林边。

如此，千变万化地练习。

虎势戏——做好预备式，存想在起伏的群山峻岭中，从远方出现一只雄伟的猛虎，由远及近地漫步着，意想自己也和猛虎一样，与之同在深山漫步：

时作猛虎漫步，时作幼虎戏山，时作猛虎出洞，时作虎斗深山，

时作猛虎发威，时作扑按向前，时作猛虎观月，时作怒虎搜山。

如此，千变万化地练习。

猿势戏——做好预备式，存想在深山密林之中，遥见远处有群猴作耍，自己也同猿猴一样，与之一同戏耍：

忽作白猿窥望，又作惊猴逃窜，忽作白猿献菓，又学倒拖金鞭，

忽作白猿摘桃，又学金童送剑，忽作白猿坐地，又学玉女挥扇。

如此，千变万化地练习。

五禽戏之二

戴叶涛 編著

安徽医学院医学体育教研組 整理

目 录

序 言	(47)	第三势 熊戏	(66)
一、五禽戏动作		一、熊晃	(66)
特点	(48)	二、熊推	(67)
二、五禽戏象形		三、熊攀	(68)
取义	(50)	四、熊晃	(69)
三、五禽戏动作		五、熊推	(70)
和要领	(51)	六、熊攀	(70)
第一势 虎戏	(51)	第四势 猿戏	(71)
一、虎视	(52)	一、猿跃	(71)
二、虎抓	(52)	二、猿转	(72)
三、虎扑	(54)	三、猿退	(74)
四、虎伸	(56)	四、猿进	(75)
五、虎旋	(57)	五、猿坐	(76)
第二势 鹿戏	(60)	六、猿闪	(78)
一、鹿兴	(60)	七、猿采	(81)
二、鹿触	(60)	八、猿定	(82)
三、鹿兴	(61)	第五势 鸟戏	(85)
四、鹿触	(62)	一、鸟伸	(85)
五、斜触	(62)	二、鸟落	(86)
六、鹿盘	(63)	三、鸟飞	(87)
		四、鸟伸	(88)
		五、鸟落	(88)
		收势	(88)

序 言

五禽戏是我国后汉名医华佗根据古代导引、吐納、熊經、鳥伸之术，精致地研究了虎鹿熊猿鳥五禽的活动特点，并結合人体脏腑、經絡和气血的功能而編成的一套具有显著民族风格的体育活动。

华佗創作五禽戏的目的，不只是为了保健，而且也为了治病。由于五禽活动的特点各有不同，所以作每一禽戏都各有不同的收效。一般來說，經常练虎势能使我們肺气充沛，精力旺盛；练鹿势能使脾胃的功能增强，强肝益腎；练熊势能平疏肝火，壮体力，靜安眠；练猿势能灵活脑筋，开展心胸，增进气血流通；练鳥势能舒暢經絡，易筋活血，活动关节。总之，能坚持练下去，是有助于增进身体健康，却病延年的。

学五禽戏虽然求精較难，但初步掌握还是比較容易的。而且，运动量可以灵活掌握，例如，体强者可以练习步度較大的低架子，体弱者可练全套中架子，病者如結核病、心脏病、胃腸病等患者，可练习小步度的高架子或一禽之戏，练得要輕柔。一次练功時間只要20分钟，整个学习時間也只需要十余小时，所以很适合一般人练。

戴叶涛老先生初次学习五禽戏是在1921年秋天：在杭州灵隱寺由灵空禪师传授給他五禽戏二十八势及秘宗心法等。

1930年，戴老先生在皖南屯溪又得遇許正阳道士，传授給他五禽戏三十二势和李涵虛的靜功数息法及导引等术。这套五禽戏就是戴老先生根据两师所传，研练揣摩三十余年，融合了两师所传五禽戏的精华，并結合古代武术、气功、导引等而編成的。此外，戴老先生还添补了熊晃、猿閃、猿采、鳥伸四势及呼吸法；还編了二十二首练功歌訣。

戴老先生练五禽戏三十余年，动作比較系統完整，特点突出。为了继承祖国的健身方法，我教研組医生和教师几經认真钻研，終于在我院领导大力支持下，由馬风閣教授和赵翹医师負責，写成了这套五禽戏，并由钟明光同志拍摄动作照片。

由于時間匆促，体会不深，不妥之处，恐難避免，尚希讀者指正。

安徽医学院医学体育教研組

1962年于合肥

一、五禽戏动作特点

五禽戏的动作結構，是根据祖国医学理論和五种禽兽的特长发展而成的。因此，必須掌握阴阳虛实、动作与意念相隨、沉肩垂肘、含胸拔背等共同要点，像形取义地模仿着进行动作。每一戏都有它的动作特点。依照这些要領进行练

习，才能收到功效。现分述其特点如下。

一、虎戏：虎性凶猛，身体壮健，善于爪扑和跳跃。故练虎戏要仿做虎的勇猛形态来强健筋骨。练虎戏时必须二眼有神，常常圆睜二眼而下视，称为虎视眈眈。二手要呈爪形，伸缩有力，躯干要扭动有劲，所有动作均发力于臀尾部。

二、鹿戏：鹿属纯阳之体，身体轻捷，善于奔走，善用角触，搏斗。故练鹿戏要仿做鹿的形态来活动全身关节，特别是练下肢。练鹿戏，二手当空握拳，模仿为鹿角，二眼当直视，并随角触的方向转视；主要练习八卦步的行走，上下肢须协调配合，掌握正确步法。

三、熊戏：熊性勇敢，古称“熊有斗虎之勇”。熊强壮有力，古称“熊有推山拔树之力”，善用上肢推物和攀登。故练熊戏要仿做熊勇敢、不怕困难的形象来增强气力及攀援能力。练熊戏要学熊左右晃动的行走。前推、攀登时要发出内劲。要注意动中求静，这样，心火方能下降，即做到“水火既济，心肾相交”。

四、猿戏：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，人称有“三闪六躲”的本领。故练猿戏能培养灵巧和机智。练猿戏时，要模仿猿的神态，轻松活泼，二手呈爪状，二眼随前进、后退、左右躲闪时的方向迅速转视，并须特别注意“猿定”动作用的呼吸和自我按摩动作。

五、鸟戏：鸟中以鹤最长寿，身轻，善于伸展飞翔，善于用颈回顾，有高度的平衡能力。故练鸟戏要仿做鸟的高亢飞翔，配合伸展动作来发展协调和平衡能力，发展呼吸功能。

练鳥戏时，头頸、軀干、上下肢要随动作相呼应。伸展时，上肢动作幅度要大。鳥落时，单脚平衡要稳固，腰尽量后伸，提起脚脚底要与头后部相对。鳥飞时，二上肢各关节要柔韧有力，并要快慢适当而有节律。

二、五禽戏象形取义

一、虎象

虎性属糙金，得金水之气，动则生风，呼啸则山鸣谷应。动力起于尾腎督脉，能柔里生刚，精气充沛全身，神发威猛，故有虎賁三千、气象万里之势。练虎势主健肺，生腎水之精，因虎性属阳明糙金，能生腎水之气以固腎，腎气固则精聚，精聚则气充，气充则眞阳收摄，五脏六腑皆固。练虎势須刚柔并济，血气周流，动力起于尾腎，久练能通督脉，因督脉一通諸脉全通，则精、气、神充沛全身。

练虎势，动即宜注意含胸拔背，沉肩垂肘。每势成，皆要有稍停之意，此时即用意沉于臍下丹田。

二、鹿象

鹿性純阳而多寿，爱角抵，善奔走，立时喜挺身远望，行时輕快急馳，时常左顾右盼，回看足跟。

练鹿势順随，有补腎补脑之功，有易筋易力之能，可除腰腿关节疼痛。恒久练之，能延年輕身。

三、熊象

熊性属阴木，刚强不屈，其形外阴内阳，行坐时皆爱活动，故有推石拔树之力，抗豹斗虎之勇。练熊势能增强体魄，壮胆气，补脾土，化肝风，虚火不生，真精化气补还于脑，能增强攀援推拔等劲。

四、猿象

猿性属阴土，有跳墜采挂伸縮之能力，有三閃六躲之灵活，变化多端，灵巧机智。但猿性好动而不喜静。练猿势能暢調經絡血脉，灵活耳目，活潑脑筋，能使心神安宁，动中得静。练功时常用手与意导引气血关窍，恒久练之，能使动静結合，与古导引按摩、吐納之术相吻合。意守臍下丹田。

五、鸟象

鳥性属火，肢体輕灵，好高飞爭鳴。练鳥戏宜在动中求静，注意丹田和腰腎，使腎水与心火相交，疾病不生；要善于利用两臂仿做鳥飞，抑揚开合，运伸頸腰，使呼吸与內气的鍛炼相結合。

三、五禽戏动作和要領

第一势 虎 戏

予备姿势——面向南方立正，两足与肩等宽，臂自然下垂，眼向前平視。（图1）

一、虎 視

歌訣：虎視眈眈氣沉沉，目光炯炯含威神，
蹲踞洞穴如貓狀，百兽聞驚避密林。

動作

1. 右足向右前方邁出一步，右膝彎屈，左膝伸直，兩臂自然下垂，掌心下按，五指分開，指尖向前。

2. 頭先轉向左方，兩眼隨頸部轉動；先自左肩巡視到右肩，再由右肩到左肩，最後還原成平視。（圖2）

要領：如虎之威嚴，左顧右盼；望左右后下方，注意窺視如尋物，頸隨身轉，步成弓箭，提肛收閭。

二、虎 抓

歌訣：追跡尋踪橫竄頻，聞聲興起抖精神。
伸腰掉尾氣生動，舉臂揚爪斗志昂。

左勢動作



圖 1



圖 2



圖 3

1. 两臂徐徐向前平举,肘微屈,右手在前,左手在后,掌心相对,前后距离一手,体重随两臂提起时缓缓后移成坐步 (图3)。

2. 上体前移,体重移至右脚,左足尖随点于右踵旁,双膝微屈,同时左臂屈肘上提,掌与额平,掌心向内,眼视掌心,右臂经体前下压,至右前方稍外展30度。(图4)。

3. 上体右转,右手抬起,掌心向内,眼转视右手心;左足向左前迈出一步,成左弓蹬步;随之左臂由上内转经体侧向左后方猛抓,掌心向后,同时右臂屈肘上提,右手经耳旁向左前方猛抓,掌心向前,同时上体向左转,面对东南。(图5)



图 4



图 5



图 6

右势动作

1. 左臂由左后转向前平举,手心向右,同时右手心转向内两手相对;上体渐渐后坐,重心移于右足上成坐步。

(图6)

2. 上体前移，重心落于左足上，右足尖随点于左踵旁，双膝微屈；右臂屈肘上提掌与额平，手心向内，眼看手掌；左臂放于左侧下方。(图7)

3. 上体左转，左手抬起，掌心向内；眼转视左手心；右足向右前迈出一步成右弓蹬步；随之右臂由上向内转经体侧向后猛抓，掌心向后，同时左臂屈肘上提，左手经耳旁向右前方猛抓，掌心向前；同时上体向右转，面对西南。(图8)

要领：前伸之手，注意前抓弧形，屈指如虎爪状，目视前抓之手，而后视前方，前抓之手应屈肘沉肩；后抓之手宜直，体应直立，不可左右歪斜。

三、虎 扑

歌诀：稳步轻身似扑蝶，长嘶山鸣谷应接，
饿虎扑食纵身进，柔里克刚动敏捷。



图 7



图 8



图 9

左势动作

1. 重心后移，右足尖内转135度；上体左转，面对东方；左足收回成左虚步，上体前屈，两手收至左膝下，目视前方。（图9）
2. 两手顺大腿上提至腹部，上体略伸。（图10）
3. 左足前纵一大步，右足随势跟上成左弓步；同时两手向前猛扑，掌心向前。（图11）

右势动作

1. 重心后移，左足尖内转180度；上体右转面对西方，重心移于左足上，然后右足收回成右虚步；上体前倾，两手扶在右膝下，眼视前方。（图12）



图 10



图 11



图 12

2. 两手顺大腿上提至腹部，上体略伸。（图13）
3. 右足前纵一大步，左足随势跟上成右弓步；同时两手向前猛扑，掌心向前。（图14）

要領：虎扑之时，应輕灵敏捷，先柔后刚；柔中才能取得輕灵敏捷之趣，动鳴之时要发声，气由丹田发出，貫于双臂。



图 13



图 14



图 15

四、虎 伸

歌訣：伸筋拔骨彈力強，突步向前如扎槍，
爪如釘練指力，四肢伸縮肺氣張

前勢動作

1. 重心后移，右足跟为軸內轉90度，面向正南；同时左足向右后方退一步，右臂向前伸直，左臂屈肘靠于胸前，掌心向下，五指伸直，重心后移成坐步。（图15）

2. 重心下降，同时两臂屈肘后拉，两手由上向后、向下。（图16）

3. 两手再向前，重心前移；左足向前垫一步，右足同时向前跨出一步；五指伸直，两臂向前直刺，成右弓步。（图17）

后势动作

1. 重心后移，右足以足跟为轴，足尖随同上体，由左向后转，面对北方，两臂向北伸出，姿势同前。（图18）



图 16

图 17

图 18

2. 身体重心后移，两臂再逆时针二个立圆，动作如前，唯方向相反。（图19）

3. 右足向前垫一大步，左足同时前跃，两臂向前直刺，成左弓步。（图20）

五、虎 旋

歌诀：两臂交叉左右旋，龙盘虎踞气腾然。

高中低式随腰转，盘步回身似射环。

左势动作

1. 重心先移向右足，待左足内转约 135 度后，重心再移至左足，右足收回半步；前足掌点地，两膝伸直，上体随之右转，面向南方；左臂经体前划弧至右上方，屈肘上举置额前，掌心向外，右臂自然落至腹前，两眼随视左手。（图 21）



图 19



图 20



图 21

2. 右腿屈膝提起，右足外展 90 度，左臂向左下方，右臂向右上方同时上体右转 135 度；右掌心与面部向东北。（图 22）

3. 两臂屈肘交叉，两膝下蹲，十指相对如虎爪，左手屈肘抽向左耳旁，同时右手伸臂，动作如拉弓射箭。（图 23）

右势动作

1. 左足前掌支地，上体向左后转，重心移至左足；右足内转 225 度，上体随之左转向正后方，两臂动作与左势 1 动

作相同，方向相反。(图24)

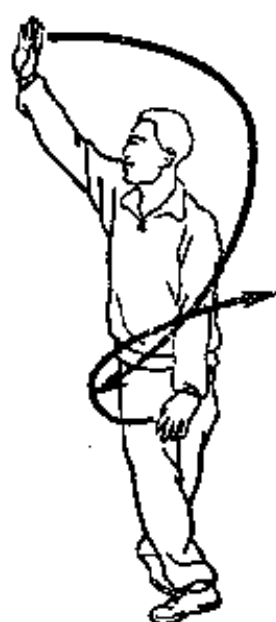


图 22



图 23



图 24

2.同左势 2 动作，方向相反。(图25)

3.同左势 3 动作，方向相反。(图26)

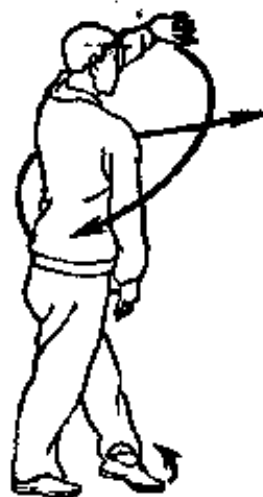


图 25



图 26

要領：注意手臂之開合，雙臂交叉張開之時幅度要大，腰身下盤時注意迴身旋轉之力，重心要穩，不可左右搖動，如枯藤攀樹，收斂胸中之氣，開旋兩臂之力。

第二勢 鹿戏

一、鹿 兴

歌訣：握拳舉臂理三焦，蹠肘沉肩又含胸，
蹠首聞風惊遠望，搖身健步愛回腰。

動作

1. 接上式，重心上提，左足內轉約 125 度，右足外展約 90 度，上體隨之轉向正前方；兩臂微屈于腹前，兩手半握拳。

(圖 27)

2. 重心移至左足，右腿提平屈膝 45 度，足底平于地面；兩臂屈肘于腰際，繼而伸肘上舉，拳心相對。(圖 28)

要領：單足站立要穩，五趾抓地如弓，上舉之臂要直，兩拳相峙，拳心相對，注意蹠首輕靈，足尖挺勁向下，縮身前進。

二、鹿 触

歌訣：躬身箭步足跟牢，兩臂平伸氣力豪，
左右斜触腰勁健，握拳角抵本領高。

動作

1. 兩臂屈肘收至腰際，上體前傾。(圖 29)

2.右足向右前方迈进一步成弓箭步，同时两臂向前上方伸出，拳心相对，眼视前方。（图30）



图 27

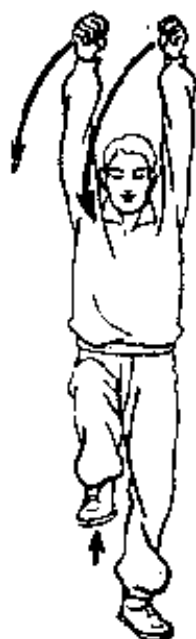


图 28



图 29

要领：双拳紧贴于肋，腰先弓而后伸，发拳应与伸腰相应，用意引力贯臂，扭项斜目窥上，拳势成角抵。

三、鹿 兴

歌诀：同鹿戏一。

动作

上体转向正前方，左足收至右足旁；同时两臂屈肘，停于腰际；左腿提平屈膝约45度，足底平于地面，继而两臂伸肘上举，拳心相对。（图31）

要领：同鹿戏一。

四、鹿 触

歌訣：同鹿戏二

动作

1. 同右鹿戏二，唯方向相反。（图32）

2. 同鹿戏二，唯方向相反。（图33）



图 30



图 31



图 32

要领：同鹿戏二

五、斜 触

歌訣：同鹿戏四

右势动作

1.重心移至右足，左足尖內轉45度；重心移至左足，右腿屈膝，收至左足內側，前足掌点地，右臂屈肘，靠于腰际，拳心向外，上体稍向右側屈。（图34）

2.右足向右側出一步成弓步，同时两臂向右斜上方伸出，拳心向外，上体側屈增大，头略偏向右側，眼視左斜上方。（图35）



图 33



图 34



图 35

左势动作

1.同右势动作，方向相反。（图36）

2.同右势动作，方向相反。（图37）

要领：同鹿触。

六、鹿 盘

歌诀：卦步盘旋踩八方，翻身调步法精良，
伸拳缩臂蓄弹力，左顾右盼去病伤。

右势动作

1.同斜触式。(图38)



图 36



图 37



图 38

2.右足外展 10 度落地。(图 39) 左足起步走四个八卦步。(图40—43)



图 39



图 40



图 41

3.左足外側着地盤坐，右臀坐于左足跟，右肘尖移至右膝上，拳心向后，眼視左足。（图44）



图 42



图 43



图 44

左势动作

1.起立，重心落于右足，左足外展約 135 度，右足內轉約 25 度，左足再外展約 225 度，两臂轉成斜触左势。（图 45）



图 45



图 46



图 47

2. 右足起步，向左轉走四个八卦步。（图46—49）

3. 同左势三，动作相同，方向相反。（图50）



图 48



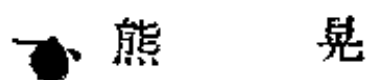
图 49



图 50

要領：步行八卦步不宜太大，圈宜圓，双拳相对，下肘靠于肋間；其步法是八卦步，双膝微屈，踏步应穩，不可过急；左轉时左足尖应向里扣，右足尖亦向里扣，在同一圓周上。

第三势 熊戏



歌訣：屈身不断搖关筋，活絡舒筋油氣沉，
体力增強左右晃，搖頭擺尾火氣清。

右势动作

1. 接上势，起立，重心移至右足，左足內轉約 225 度；重心移至左足，右足前掌支地，向右轉約 90 度，同时上体隨

之右轉至正前方前屈90度；兩臂自然下垂，兩膝微屈。

2.右足提起，向右侧横出一步；同时两臂随之轉向右侧，使右手抵至右足跟（图51），左手抵至右足尖。

3.动作同上，方向相反。（图52）

4.右足提起向右前方迈进一步成弓步；同时两臂掌心相对，自下方上提至水平位，右手在前，左手在后；上体随之伸直。（图53、54）

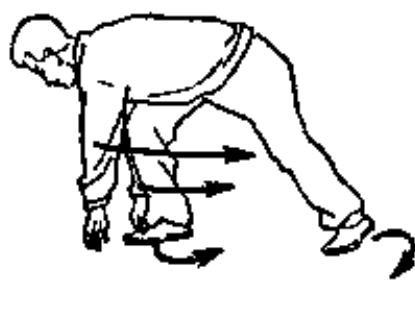


图 51



图 52



图 53

要领：摇头摆尾时要注意重心位移，不可过于前屈后仰，双臂自然放松，摸左右之足尖及跟。

二、熊 ●推

歌诀：推石拔木显本能，抗豹斗虎胆气冲，
运用潜力颤抖劲，掀动物体力万钧。

右势动作

1.重心后移至左足成坐步，两臂屈肘；两手收至胸前，掌心相对，如抱球状（图55）

2.重心前移成弓步，同时两掌用内劲向前推出，掌心向前。（图56）



图 54



图 55



图 56

3.同动作1。

4.同动作2。

要领：按掌须用沉劲，目视掌（坐腕）由下而上掀起而挫之。

三、熊 攀

歌诀：攀援树木练熊经，犹似握杠上下擎，
易筋易骨换长筋，气贯四肢百脉行。

动作

1.左足跟上，足跟靠墙，两膝微屈，两臂自然下垂，两手至腹前靠墙。（图57）

2.两手由腹经胸向上伸直，两手托天，两膝伸直，挺胸抬头，两眼视天。（图58）

3. 两手握拳如握杠式，沉肩，垂肘，屈膝，作引体向上动作样的用劲；两拳经胸腹向下屈体，掌心接于地面，两膝随之伸直。（图59、60）



图 57



图 58



图 59



图 60

要领：双手如握物，而身欲浮起；体未动，气沉丹田，引至涌泉。古经曰：“老猿攀尖固肾腰”。双手下握时，膝微屈；下达足尖时直膝。

四、熊 晃

左势动作

1. 上体前屈90度，两手经膝收至腹前，两臂自然下垂，两膝微屈。

2. 同熊戏一右势动作2，方向相反。（图61）

3、4. 同熊戏一右势动作3和4，方向相反。（图62—64）



图 61

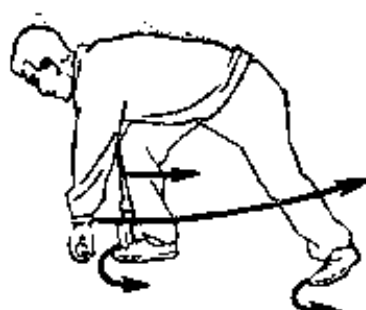


图 62



图 63



图 64

五、熊 推

左势动作

同熊戏二，方向相反。(图65—66)

六、熊 攀

1. 右足跟上，余同熊戏三。(图67、68、69、70) 上式

完成后，身体直立。



图 65



图 66



图 67



图 68



图 69



图 70

第四势 猿戏

一、猿 躍

歌訣：挂勾輕躍如攀杠。行走握拳似勒繮，
進身鵬爪抓啄力，机智灵敏視力强。

左势动作

1. 膝微屈，重心移至右足；左腿以足尖着地，两膝靠攏，开始时两手置于左膝前，上体微屈，向右轉体45度；两眼先視右下方，然后轉視左上方；接着两臂屈肘，两手上提至右季肋部。（图71）

2. 左大腿提起，屈膝成90度，右足向右前方跃出一步，重心移于左足；右足跟上，足尖着地，上体向左轉約90度，两臂向前上方抓后急速屈肘，两手收至左季肋部，眼視右前方。（图72）

右势动作

同左势，方向相反。

要領：进退之时多成点步，前后迴顾如寻物状；所謂鵬手，言其爪指撮攏如鵬嘴，言其鋒利；提足应輕，先弓步后跳跃。

二、猿 · 轉

獸訣：动力迴轉周身輕，激流旋风穩軸心，

獅子抖毛腰腎健，动中生靜体态盈。

左势动作

1. 左大腿提起屈膝成90度，足尖向下；右手上屈于右耳旁，左手屈于胸前；小腿沿逆时針方向划圈三周。（图73）

2. 左足掌向左落地，重心移至左足。（图74）

3. 右足提起，身体速向左轉体360度；右足掌点地，重



图 71



图 72



图 73



图 74

心移到两腿中间，两肘夹紧肋部（图77），上体扭动两次（犹似狮子抖毛式）。

右势动作

1. 重心移至左足，余同左势（动作相同，方向相反）。

（图75）

2. 同左势2，只方向相反。（图76、77）



图 75



图 76



图 77



图 78

要領：旋轉應急，立身要穩，坐臀屈膝腰背須抖動，雙肘挾緊肋間抖動。

三、猿 退

歌訣：左顧右盼急牽羊，以退為進意志強，
前騰后願接引力，引人入勝把津梁。

動作

1. 重心移至右足，上體向右轉約90度；左足成點步，眼先視後方再轉視左上方。（圖78）

2. 左足后退一步，重心移至左足，右足成虛步；同時上體隨之左轉約180度，兩手向前一抓后即速屈肘，兩手收至左季肋部；兩眼先視左後方（圖79），然後轉視右上方。

3. 如上動作，繼以右足后退。（圖80）

4. 再以左足后退，共退三步。（圖81、82）



圖 79



圖 80



圖 81



圖 82

要領：猿虽退而有进，順来力而牵引；先視前而顾后，順牵引方向注視。

四、猿 进

歌訣：进中有退攻兼防，抓打勾挂變螳螂，
臂似車輪旋动劲，开放合收柔克刚。

动作

1. 右脚尖点地，右足跟內轉 90 度，重心移至右足，同时上体前屈右轉 180 度，左脚尖着地，两手移至右季肋部。

（图 83）左手向左上方屈肘揚起，身体左轉 90 度，左手揚至左耳旁，右手屈于胸前。（图 84）

2. 上体右轉 180 度，左足向左前跨出一小步，重心迅速移至右腿；两手随之向左上方揮起，右手屈肘掌心向前，掌在右耳傍，左手放在右季肋部。（图 85）上体向左轉动，两手向左后方抓停于左季肋部；眼先看右前方继看左后，再看右前。（图 86）



图 83



图 84



图 85



图 86

3. 如上动作，继以右足前进，双手向右前方猛挥，重心迅速后移至左腿，右足尖成点步；左手停在左耳旁，右手在左季肋部。上体向右旋转，两手迅速向右后猛抓，停于右季肋部；眼先看左前，继看右后，再看左前。（图87）照以上方法再前进三步。（图88、89）

要领：前进之时注意后退，使其有防有攻，仰首伏身而进步。

五、猿 坐

歌诀：猿坐眼翻上下瞧，两手不停前后挠，
静中运动调经气，意马心猿特脱逃。

动作

1. 右小腿略提起后，以右足背着地成盘坐于右脚跟上，左手拇指缘遮于额上（掌心向下）；两眼先视右下方。（图90）



图 87



图 88



图 89



图 90

2. 速轉視右上方。(图 91)
3. 左手挠头。(图 92)
4. 自然屈肘放下，然后上体和头向左轉，以右手拇指緣遮于上額，掌心向下，两眼先視左下方。(图 93)
5. 速轉視左上方。(图 94)



图 91



图 92



图 93



图 94

6. 右手挠头。(图 95)
7. 然后，上体和头向右轉回，两手先搔头后搔頸。
8. 搔喉，眼上視，搔腹眼向下視。(图 96、97)
9. 搔腰眼向前視。(图 98)



图 95



图 96



图 97



图 98

10. 双手收至胸前。(图 99)

要领：盘步而坐，手打凉棚，环窥上下左右如覓物，虽静而意动。

六、猿 闪

歌诀：三闪六躲善逃藏，跳跃轻灵周逸避，
体会猫鼠与狗闪，猿拳技击素名播。

左势动作

1. 接上势起立，两臂屈肘提至左胸前，左手在上，右手在下。(图100)重心移至右足，上体转向正前方，两臂屈肘移至右胸前，右手在上，左手在下。(图101)左足跟提起，上体右转90度。(图102)左足外展向左前方跃出一步，以前脚掌着地，重心移于左足；同时上身左转270度，左足随势转到正后方，重心仍于左足，右足尖点地，右膝顶于左膝内侧(图103)；上体扭动1次。



图 99

图 100

图 101

图 102

2. 右足跟落地，上体轉向正后方，左足跟提起。（图104）上体右轉 90 度。（图105）左足外展向左前方跃出一步，以前脚掌着地，重心移于左足；同时身体左轉 270 度，左足随勢轉到正前方，重心仍于左足；右足尖点地，右膝頂于左膝內側（图106）；上体扭动 2 次。



图 103

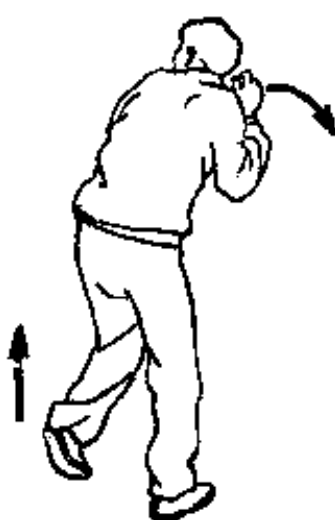


图 104



图 105

3. 重心移至右足，上体右轉 90 度，左足提起。（图107）左足外展向左后側跃出一小步，以前脚掌着地，重心移于左足；同时身体左轉 360 度，右足尖点地于左足后方，重心仍于左足。（图108）

右势动作

1. 重心仍于左足，右足提起，上体轉向正后方；同时两臂屈肘移至左胸前，左手在上，右手在下。（图109）上体左轉 90 度，右足外展，向右前方跃出一步，以前脚掌着地，重心移于右足；同时身体右轉 270 度，右足随勢轉成正左方，重心仍于右足，左足尖点地，左膝頂于右膝內側（图



图 106



图 107



图 108



图 109

110); 上体扭动 2 次。

2. 左足落下，上体转向正左方，右足提起，上体左转 90 度。(图 111) 右足外展，向右前方跃出一步，以前脚着地，重心移于右足；同时身体右转 270 度，右足随势转成正右方，重心仍于右足，左足尖点地，左膝顶于右膝内侧 (图 112)；上身扭动 2 次。



图 110



图 111



图 112

3. 重心移至左足，上身左轉 90 度，右足提起。(图 113) 右足尽量外旋向右后側跃出一步，以前脚掌着地，重心移至于右足，同时身体右轉 360 度，右足随势轉成正前方，左足点地，位于右足后方，重心仍于右足。(图 114)

要領：躲避宜速落成点步，分清虛实，在旋轉时应用一足为中心，左轉左足为中心，右轉右足为中心，前足都是点步，后足微弓，身似松非松，劲将展未展。



图 113



图 114



图 115

七、猿 采

歌訣：采煉閃封動兼收，導來精氣丹田留，
氣機掣動身如電，化虛還原此中求。

右勢動作

重心移至右足，上体右轉 45 度，兩臂仍屈肘于左胸前，左手在上，右手在下，眼視右前方，右足提起。(图 115) 右足

向右前方跃出一步，同时上体前倾，左手向右前方速采，左腿后伸（图116）；同时，左臂速屈肘收回，左手位于左耳旁，右手位于右胸旁，同时跳回原处，重心落于左足，右足尖点地。（图117）

左势动作



图 116



图 117



图 118

1. 同右势动作，方向相反。（图118）
2. 同右势动作，方向相反。（图119）
3. 同右势动作，方向相反。（图120）

要领：手伸于前，同侧腿伸于后，应保持身体的平衡，体前伏不可太屈。采手与上体应同时探出，回身要迅速有力，目视前方。

八、猿 定

歌诀：动作多从静中求，静中生动体态柔，
心肾相交精气旺，导引吐纳尽情收。



图 119



图 120



图 121

动作

1. 左足向左侧横跨一小步，成小馬步，右手自右耳旁收至腹前（图121）；两手掌背相合上提，沿腹前經胸至喉，同时两膝伸直，头向后仰作吸气（图122）；两手指轉向上，手背相合下落，沿喉經胸至腹前，同时两膝微屈，头前屈呼气。（图123）以上动作連續4次，呼气时依次出“哈、呵、噓、哂”声。

2. 两手半握拳，以食指掌指关节隆起部擦腰际36次，往上提擦时用力，同时叩齿36次。（图124）

3. 以两手食指、中指拈大椎（图125）、百会（图126）、印堂（图127）、人中（图128）、承浆（图129）等穴。

4. 两手再由头顶沿面部經喉胸抹至丹田。（图130）

要領：摒除杂念，意沉丹田，按摩导引应輕柔，不可过猛过急。吐气之时，意守丹田。

① 大椎位于項部，百会位于头顶，印堂位于两眉之間，人中位于鼻下，承浆位于嘴唇下方。



图 122



图 123



图 124

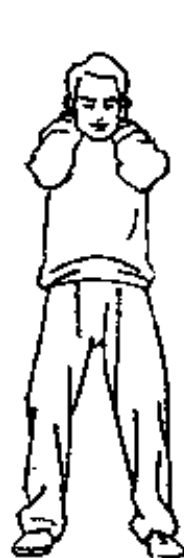


图 125



图 126



图 127



图 128



图 129



图 130

第五势 鳥戏

一、鳥 伸

歌訣：鶴立運頸翅先展，鸡行慢步足后仰，
能练伸筋拔骨力，髓顺挽腰筋劲长。

左势动作

1. 左足屈膝提起向左前方迈出一小步，两手腹前交叉后，右臂向前上，左臂往后下展开。(图131)两臂再交叉于腹前，左臂在上，右臂在下。(图132)

2. 上体前倾重心落于左足，膝微屈，右腿屈膝提起，足底向左后上方；同时两臂拉开，右臂拉至右前上方，左臂至左后下方，两臂成一斜行直线，两掌心向上；上体随势略向左转，眼视足底。(图133)



图 131



图 132



图 133

要領：側身展臂，要松肩舒腰，扭項觀后伸之腿與手，
雙手雙足應在同一平面上。

二、鳥 落

歌訣：鳥落姿態宜輕靈，居高俯瞰勢下沉，
凭空降落蜻蜓款，挺拔四肢得重心。

左勢動作

1. 上體右轉，回復至正左方，右臂隨上體前屈，手指抵至左足背。(圖134)

2. 右臂經右體側，伸至後方，成燕式平衡，抬頭，右腿屈膝，足跟與頭枕部相對，背與地面水平。(圖135)

要領：單足獨立時膝微屈，頭上昂，目前視，雙展之翅應注意左右平衡，掌心向上，拇指在後。

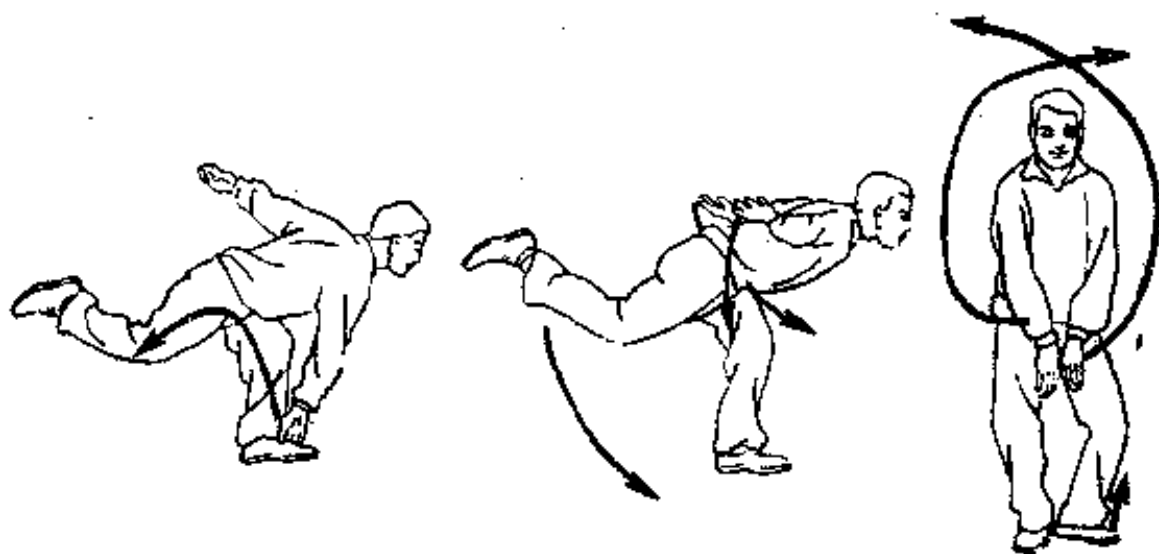


圖 134

圖 135

圖 136

三、鳥 飞

歌訣：大鵬展翅恨天低，扶搖直上入雲霓，
搏擊長空鼓蕩勁，羽化翩翩任意飛。

左勢動作

1. 上體直立，同時右轉 90° 至正前方，右足落于左足跟后，成丁字步，重心落于右足；兩手自然下垂于腹前，兩手背相靠。(圖136)

2. 兩臂屈腕由前上舉，左腿隨之屈膝提起至水平位。(圖137)

3. 兩臂分開，經體側，沉肩垂肘，伸腕下落(圖138)；至兩膝外側重心隨之下降，左前足掌落地成半蹲式(圖139)；動作4同2，5同3，6同2，7同3，但下落速度快，兩手觸地成全蹲；8同2；9同3，但下落速度慢；10.上體起立成立正式，兩手收至腹前。

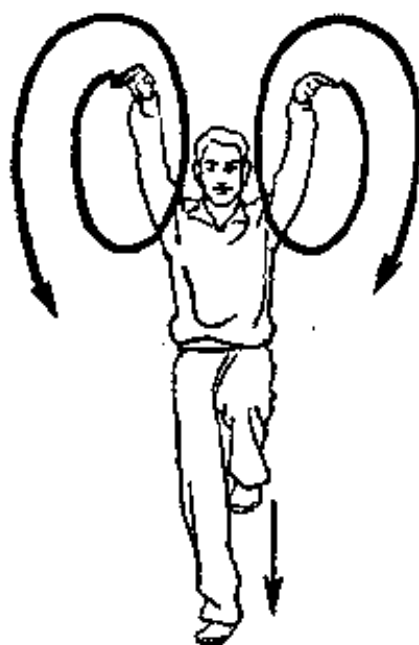


圖 137



圖 138



圖 139

要領：展翅如凭虛御風，應輕盈如鷹翔鶴舞，雙臂外展下落，氣先鼓蕩而後納入丹田，第一、二圈在膝，第三圈着地，由緩而急，從輕至重，最後迅速收式。

四、鳥 伸

動作同鳥戲一，只方向相反。(圖140—142)



圖 140



圖 141



圖 142

五、鳥 落

動作基本上同鳥戲二，方向相反。(圖143—148)

收 勢

1. 兩手經側向內划一大弧，同時深吸氣，兩臂沉肩

垂肘，两手接于胸前，左手在外，右手在内，两手沿胸經腹按至丹田，同时呼气。(图149)

2. 最后成立正姿势。(图150)



图 143



图 144

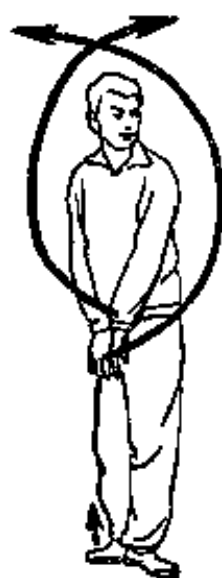


图 145



图 146



图 147



图 148



图 149



图 150

五禽戏之三

胡耀貞 編著

目 录

序 言 (93)

五禽戏 内功和 要领... (94)

五禽戏 动作..... (99)

一、鹤象..... (99)

1. 伏翅式 (100)

2. 亮翅式 (101)

3. 屈腿展翅式 ... (101)

4. 双翅后摆式 ... (101)

5. 移步前后展

翅式 (102)

6. 转身移步后

摆翅式 (103)

二、熊象 (104)

1. 起立撑身式.....(104)

2. 上肢下推式.....(104)

3. 摇身按手式.....(105)

4. 耍物式.....(105)

5. 抗敌式.....(105)

6. 指日式.....(106)

7. 转身托月式.....(107)

三、虎象 (107)

1. 左右伏虎扑式...(108)

2. 回身扑式.....(109)

3. 左右爪力式.....(109)

4. 爪力回身式.....(109)

四、鹿象 (110)

五、猿象 (111)

1. 献桃式.....(111)

2. 回头望月式.....(112)

序 言

五禽戏又名五禽术，是汉代名医华佗总结前人经验，根据鹤熊虎鹿猿等五禽特有的动作而创造的，所以也叫做“华佗五禽术”。①

我自幼学医，学拳，学道（学道家练功方法），学五禽戏等，曾拜过许多老师，访过许多朋友。这套五禽戏就是我的老师彭庭雋（山西太原人，是霍成广老道的门徒）传给我的。这套五禽戏的特点是偏于内功，在内功做到一定程度，肢体能够自发地动作起来以后，才可仿效五禽的神态和动作进行锻炼，因此动作是没有定式的。但为了便于初学时参考，介绍了几十个基本姿势，练时可根据这些姿势，意想着五禽的神态和动作自由演练。

五禽戏本来就和气功有密切关系，但由于本书篇幅所限，关于气功的专门术语未能一一详加解释，读者可参看有关的气功书籍。

我的徒弟董树华同志曾帮助我编写这套五禽戏，于此表示感谢。

这套五禽戏曾在中医杂志（1959年第6、7期）和人民卫生出版社出版的《气功及保健功》一书中发表过，这次又作了某些修改，动作图也重新绘制了。

① 古人把熊鹿等兽，也称为禽。

在练拳、练气功、练五禽戏方面，我虽有四十多年的經驗，有一定的体会和心得，但不妥之处，恐難避免，尚希指正。

胡 耀 貞

1963年3月

于北京东城北京市針灸門診部

五禽戏內功和要領

这套五禽戏必須先练內功，內功练到一定程度，肢体能自发地动起来，再經一个时期，才可开始练此戏。有了內功基础以后，即可仿倣五禽的神态和动作进行鍛炼。做动作时，要求做到神形合一，用意不用力，貴在从容，不可急迫；貴在自然，不可勉强，以便使身体关节灵活，內部輕松，筋絡舒暢，穀气易消，病不得生。

这套五禽戏的动作不限，只求仿倣五禽动作随意活动。但为了便于学习，介紹了几十个基本姿势，以便练时参考。如果不练內功，只练这些动作，也能起一定保健作用。

內功時間长短，因人而异，决不可急于求成。一般，在练功之后，应感到精力充沛，全身舒适。但由于每个人的身体健康情况不同，对內功要領的理解也不同，所以练功中如果出现不舒适的感觉，即应停练。在这种情况下，也可先练动作，或內外功同时俱练，以免发生偏差。无內功基础练动作，只求仿倣五禽的神态和动作，守着中丹田，自然放松地

练，不必配合内功，对健康也是有益的。

本内功的主要特点是**动静相兼**，絕大部分都要求**静中求动**。因此，练功时必须循序渐进地练下去，千万不可急于求成，更不可追求某些感应；无论呼吸或动作，均应**顺其自然**，不可加意强求，以免发生偏差，损害健康。

本内功的另一特点，是口鼻呼吸任其自然，不加“干涉”，不加理会，而只注意守窍。守的窍或穴，主要有中丹田（肚脐）、夹脊（第十二胸椎下）和命门（位于与肚脐相对处）。一般所说的丹田，均指中丹田。

气功的气大致可分为两种：一种是口鼻的气，也称为后天气；一种是从母体中继承下来的气，也叫做先天气或元气。本内功所练的气，就是先天气，因此切不可注意口鼻呼吸之气。

练先天气时，所守的窍位似有“呼吸”之感，而且练到一定程度肢体还可以自发地动起来。因此，本书中未指明是口鼻呼吸之气者，均指先天之气；未指明口鼻之呼吸者，均指窍位的“呼吸”。两者切不可连在一起，必须分辨清楚。

至于口鼻的呼吸，虽不可加意和理会，实际上也在自然地呼吸，可是它又不同于平时的呼吸，对健康大有好处。只是为了达到真正自然呼吸的地步，所以才不去理会它，以免发生偏差。

按照古人说法，人的两眼之间为上丹田，属心、肚脐是中丹田，属意。练功时，两眼轻闭意视中丹田，这就叫做内视，也叫做神视。内视之后，才能心和意合，意和气合，气和力合，发动先天气。本书常提到的内视，其含义均同此，

因此不再做解釋。

內功要先从靜功做起（時間不限），靜功做到一定程度，肢體即可自發地動起來。動起來以後，決不可因故突然停功，這樣做會使身體不舒適，發生偏差。這點必須注意。

“先定心，心定神凝，神凝心安，心安清靜，清靜無為，無為氣行，氣行遂動”——這是練本功時應熟記的幾個口訣。具體練法如下。

1. 練功前要松解衣帶，解大小便，休息片刻，使心定下來，坐在椅子上或站立，環境要清靜，空氣要新鮮。

2. 坐或站的姿勢以自然舒適為原則。休息之後覺得心平氣和，呼吸均勻，就內視中丹田（肚臍），耳听中丹田，意想中丹田，不注意口鼻呼吸，把口鼻呼吸移到中丹田，然後兩眼輕閉，意守中丹田。

3. 心定以後，就把氣从中丹田吸向命門（与肚臍相对的后腰处），吸到覺得兩處氣接上了，不能再吸了，等待中丹田自然向前呼氣，又自然向後吸氣。中丹田這樣一呼一吸，即為丹田呼吸。應隨着丹田自然呼吸，萬不可加意鼓肚子和憋肚子，也不可硬和口鼻呼吸配合。

4. 如果中丹田不呼吸，也不要去用意使它呼吸，更不可用口鼻呼吸去引動它，而只可守住它，久坐久守，忘掉口鼻呼吸。

5. 守到一定時間，身體就會不自覺地動起來。動起來以後，仍要意守丹田，身體願怎樣動，就怎樣動，不可用意，不可理會，不可加意制止。

6. 自發動作練30—60分鐘之後，如想停功，即可騰

想：“我不练了”，同时停止守丹田，这样即可慢慢停下来，千万不可突然强制停功。有时，练到一定时间之后，也可能自动地停功。

7. 动作可以千变万化，但一定不能忘掉守丹田。

8. 有些人可能因体质不同，有时虽久练本功，但始终动不起来。动不起来，也不要急躁，更不可故意模倣别人而动，也不可勉强加意求动。

9. 如果长期动不起来，也可以意守丹田练五禽戏，这也会起到保健作用。

10. 因每个人的体质、年龄、生活环境不同，有些人手先动，有些人腿先动，有些人头先动，因人而异。

11. 若动作起来不止，不必害怕，也不要突然有意停功。这时，可以反复暗示自己：“停下吧！不可再动了！”如动起来以后在地上打滚，即可以反复暗示自己：“让我站起来吧！打滚会把衣服弄脏的”；如果动作越动越快，就可反复暗示自己：“慢些吧！太快受不了”等。这样暗示就会慢慢停下来。

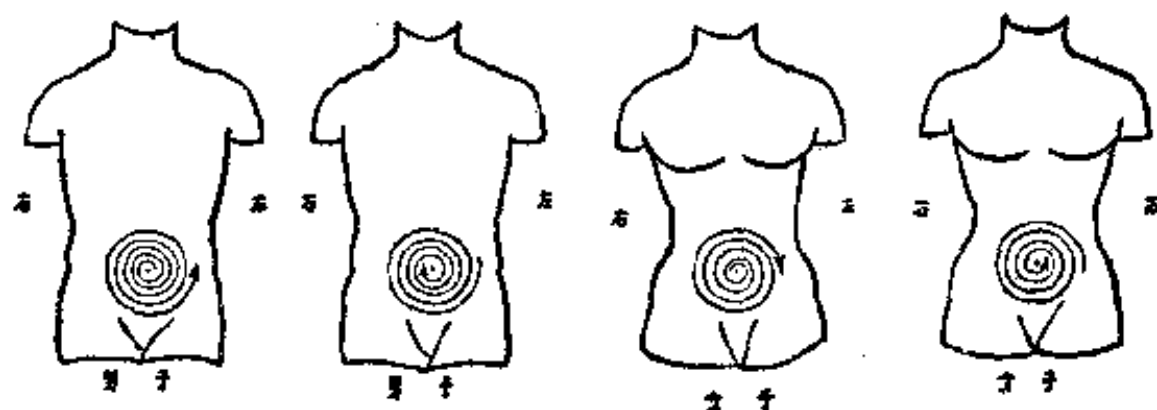
12. 守中丹田动起来以后，初期动作可能激烈些，千变万化，没有规律，但在做功中完全可以控制不雅观的动作。练一个时期以后，动作就可以随意活动，要快就快，要慢就慢，要动就动，不动也可守着做站桩功。

13. 在练功过程中，可能出现痠麻、胀痛、热痒或出汗等现象，这些都是正常反应，不必害怕或疑虑。

14. 在练功时要避免情绪激动，如生气、忧愁等，生活要有节制，特别是在性生活方面要有节制。

15. 动作停下以后即收功。收功时，男子意想在中丹田气由中丹田左上方向右，由小到大轉36圈，然后反过来由大到小轉24圈（图甲），把气收斂入中丹田。女子轉的方向与男子相反（图乙）。轉圈的目的是为了把气收斂起来，不使之分散。

16. 收功后，两手搓热，然后搓脸和头部。



图甲 男子收功示意图

图乙 女子收功示意图

17. 练功时，要有信心、决心和恒心，每天坚持练1—2次，每次1小时左右。

18. 飯前、飯后半小时以内，不宜练功。

19. 练五禽戏时，必須思想入靜，消除杂念，以练神养气为主体。开始时以意导气，用上丹田、中丹田、下丹田的呼吸来配合，发动肢体运动，使五禽之象与运动融合起来，同时凭着肢体发动的感觉，再去练神、练气，使意气体三者紧密結合，达到“练精化气，练气化神，练神还虚”的目的。古人认为练好五禽戏可体会到“虚而灵，灵而通，通而

变，变而化，化而虚空，空而飘渺”。这就是说，完全入静以后，大脑就会更加灵敏，意气在体内就更容易通行，而在意气的支配下，肢体就自发地运动、变化；反过来，越变化，大脑就会越安静、空虚，相对地肢体的动作就显得越轻柔、自然。从这里说明，练五禽戏不是单纯练拳术，动作必须与意气结合，才能使筋络舒展，骨节松开，血脉通畅，防止疾病发生，健壮身体。

20. 一般地说，练五禽戏分三步功夫。第一步按照各象模仿其动作；第二步领悟各象的特点，并熟记其姿势；第三步存神养气，聚精会神，以意发动肢体，亦即入静以后，思想集中于守窍，先练气，然后用意想各象姿势，只要一想，即可自发地发动起来。

21. 练五禽戏，不一定依次演练，随便练哪一象都可以。下面分述各象的演练方法。

五禽戏动作

一、鹤 象

鹤是一种灵敏、长寿和善于飞腾的鸟。按阴阳五行来说，属于阳性，为离中之火。仿照鹤象，主要取其灵敏性，以活动周身筋络，灵活关节。特别是在演练中如能气通三关（尾闾、夹脊、玉枕），直达顶门，运用丹田呼吸和体内气行，使神意上下行动而安静，神静气足，气足而生精，精足

而化气，达到三元（“元精、元气、元神”）合一，则更可使体健身轻、延年益寿。

预备式（也叫开始式，古人叫“虚无先天一气”式）：立正姿势，头似上顶天空，两眼微合而平视，脊背要直，两手下垂；两脚外撇成90度；思想入静，屏除杂念，意气合一下沉，意到下丹田，气达涌泉；气沉到不能再沉时，就上提至上丹田静守；当守窍已发动，即意想要练之禽象，想哪一象，就自发地动作起来。（如图1，练熊、虎、鹿、猿各象也均由此势开始练起，以下从略）



图1 预备式



图2 鹤象
伏翅式（一）



图3 鹤象
伏翅式（二）

鹤象演练姿势有6式。

1. **伏翅式** 由预备式起，两手徐徐举起，手心向上，两手中指相对，在平脐处稍停（如图2）；然后，两手徐徐上起至胸口，同时丹田（指中丹田，以下同）向内绵绵吸气，此时全身毛孔皆开，此谓之辟。（如图3）然后再将两手渐渐下落至脐，同时丹田也要向外呼气，鼓荡充实，此谓

之合。这一姿势，是以丹田呼吸随手掌之起落而上下活动的反复进行，不拘次数。

2. **亮翅式** 由上式起，两手自胸前向左右分开伸直，两手心仍向上，同时丹田绵绵吸气。（如图4）

接着两手心翻向下，渐渐下垂至与脐平，同时丹田呼气要充实。（如图5）然后两手再向上摆起（高与肩平），如是上下起落，反复进行，不拘次数。

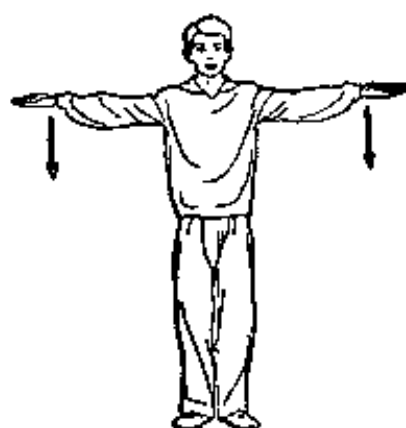


图4 鹤象
亮翅式（一）

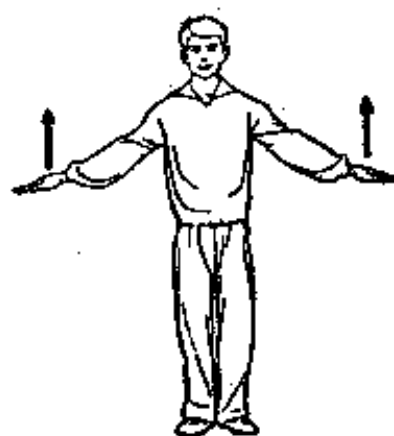


图5 鹤象
亮翅式（二）

3. **屈腿展翅式** 由上式起，两手心仍向下，两臂侧平举，同时脚跟提起，脚尖点地，两腿弯屈如弓，两膝向前，臀部下坐，坐至半蹲半坐为止；头似向上顶，腰与脊背挺直，丹田吸气。（如图6）练此式时，以慢为宜。

接着两手臂徐徐垂下，手与脐平，同时臀腰往上提劲，两腿渐渐由屈而直，两脚复回原式，同时将气呼出，丹田充实。（如图7）反复进行，不拘次数。

4. **双翅后摆式** 由上式起，两臂转向后，手心向上外撑，撑至不能再撑为止；在两臂转向后的同时，头向上顶，



图6 鹤象

屈腿展翅式（一）



图7 鹤象

屈腿展翅式（二）

臀部下坐，两腿弯屈成弓状，右跟提起，脚尖点地，丹田吸气。（如图8）

接着两手向左右分开，掌心翻向下，两臂渐渐伸直与肩平；同时两腿由臀腰提劲立直，右脚脚跟放下，丹田呼气充实；反复进行，不拘次数。每次两手动作相同，两脚动作互相替换。（如图9）



图8 鹤象

双翅后摆式（一）

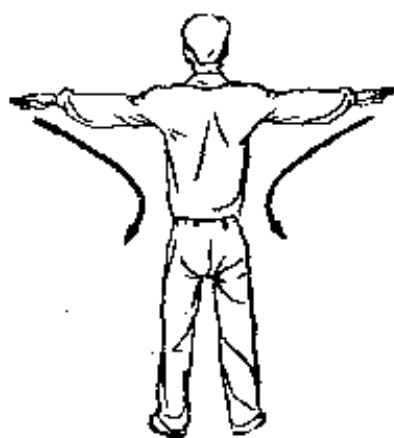


图9 鹤象

双翅后摆式（二）

5. 移步前后展翅式 接上式，左脚向前进步，脚尖点地，屈膝提脚，右膝微屈，两膝里扣，同时左臂后伸，右臂向前。

斜上举，两手同时向外撑，身略前俯，鼻尖大约与左膝相对。腰直，臀坐；丹田呼气充实，将气送于两腿根上。（如图10）

换步，右脚前进，脚尖点地，屈膝提脚，左膝微屈，两膝里扣，同时右臂后伸，左臂向前斜上举，两手亦同时向外撑，身亦略前俯，腰直，臀坐，鼻尖大约与右膝相对。（如图11）



图10 鹤象



图11 鹤象



图 12 鹤象

移步前后展翅式(一) 移步前后展翅式(二) 转身移步后摆翅式(一)

6. 转身移步后摆翅式 接上式，如左脚在前即左转身，右脚在前则右转身。向右转身法是：原式右脚在前不动，左



图 13 鹤象

转身移步后摆翅式(二) 行，不拘次数。（图12、13）

脚向右斜迈步，两脚以脚跟为轴向右转身180度，同时两臂后伸，手腕向外撑。（如图12）；转身以后，右脚在前，左脚在后；然后，左脚向前迈一步，同时两臂侧平举，再向斜前迈右脚，向左转身180度，同时两臂后伸，手腕外撑；如此一左一右重复进

二、熊 象

熊体笨力大，性情刚直。从外形上看，熊动作不灵，或者不太爱动，实际熊是有力的，而且主要用的是内部气力，故有熊是“外静内动”的说法。按阴阳五行来说，熊是外阴内阳，为坎宫（北方）之水，肾中之阳。模仿熊象，就是取其“用内在之气力”，这种气是真正的阳气，又名“真一祖气”。因此，练熊象的各种动作，着重于内动而外静（这里的静不是不动，是轻缓的动），能使头脑更加虚静，意气相合，并使真精化气，闯关通顶，真气贯通，补还于脑，也就是说，通过演练熊象，可使小周天练得更好。

熊象演练姿势有7式。

1. 起立拧身式 自预备式起，屈肘，两手自前方上举过肩，手心向上、半向前，五指分开，虎口要圆；随两手上举两脚分开，腰挺直，臀下坐，两膝前屈，头向上顶（此即仿熊立起来的形象，切记意与内视注意下丹田，使气充足便于发动）。（如图14）。

接着手脚依原式不动，上身以腰与臀部为重心向右擰轉，擰至不能再擰时，依原式再往左擰轉；反复进行，不拘次数。（如图15）。

2. 上肢下推式 接上式，两脚不动，两膝仍前屈；向左轉时，左手随身腰擰轉向左下方推出，头亦向左，目平视，右手不动；当左手已推出时，身腰即向右擰轉，右手亦随之而向右方推出，左手收回；如是两脚不动，两手交替反



图14 熊象
起立撑身式（一）



图15 熊象
起立撑身式（二）



图16 熊象
上肢下推式

复进行，不拘次数（如图16）

3. **摇身按手式** 接上式，正身，两脚不动，左手先顺身动而向下按；随左手上举时，右手下按，同时身腰随着左右手的起落，前后、左右摇摆。（如图17）

4. **要物式** 接上式，正身，两脚不动，两手手心向上，右手在上斜伸与头平，左手在下与腹平，同时腰身向右擰；然后，右手弧形下落至腹部，左手弧形上举与头平，手心仍向上；同时腰向左擰；头仍上顶，臀下坐，目注视前方。

（如图18、19）

如是反复进行，不拘次数。在练功时如愿随身腰之左右擰轉，两手皆向前上伸移轉亦可。

5. **抗敌式** 两脚仍不动，左手在上，右手在下，两手如抱如撑，在身前随腰向右划弧，然后两手手心向右，同时向外用推劲拍出。（如图20）接着两手随身腰向左擰轉，变为右手在上，左手在下，动作同上。（如图21）如此反复进



图17 熊象
摇身按手式



图18 熊象
要物式（一）



图19 熊象
要物式（二）



图20 熊象
抗敌式（一）



图21 熊象
抗敌式（二）

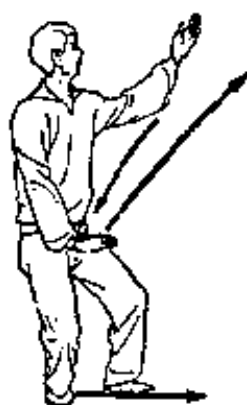


图22 熊象
指日式（一）

行，不拘其数。

6. 指日式 左脚向前进步，左手同时向左上方伸出，臂半屈半伸；右手下按，臀下坐，腰挺直，头微仰，目顺左手向上注视。（如图22）

接前式，左脚不动，右脚提起，顺左脚内侧向右进步，同时左手下按，右手上伸向右伸出，摇肩提身，似指太阳

(如图23)

7. 转身托月式 接上式，如左脚在前，左转身；右脚在前，则右转身。右转身法：右脚不动，左脚经右脚旁向前进一步；然后，以脚为轴向后转体180度；在转身的同时，左手向右托出（与头相平），掌心向上，右手下按。（如图24）左转身法同上，唯方向相反。（如图25）如此左右转身，反复进行。



图23 熊象
指日式（二）



图24 熊象
轉身托月式（一）
右轉身



图25 熊象
轉身托月式（二）
左轉身

三、虎 象

虎性威严勇猛，从其外形上看，头顶爪抓，坐胯挺膝，善于摇首摆尾，鼓荡周身，怒目张望，行如风云，两目光耀，神发于目，威生于爪，怒气勃勃，神威逼人，啸声惊人。按阴阳五行来说，虎是外阴内阳，为坎中之水，肾中真阳。模仿虎象，就是取其神气与其善用爪力和摇首摆尾、鼓荡周身的动作。这种动作易通督脉并去风邪，练起功来外刚

內柔，外动內靜，可气通督脉，真精化气。

虎象演练姿势有4式。

1. 左右伏虎扑式 自预备式起，两腿向下屈，两手同时半握拳；右脚不动，左脚向前进一步，同时两手沿腹部举至胸口，再向前推出（抓势）；此时，手指分开，屈成钩状，两大指相对；两臂微屈，如抱如撑；松肩，沉肘，脊背与腰挺起，身向前伏，臀后坐，膝微上提，脚腕挺直，脚趾抓地，右膝微屈，两膝里合；小腹着力于大腿根上，鼻与足、膝相顺，头上顶，目似怒视大指之中間，使气下注下丹田；练此象时，以慢为宜。（如图26）

接着右脚提到左脚旁，脚尖点地；两手同时半握拳，随右脚提起向怀内攘，拳心向下；当两拳接近小腹时，右脚再向前进步；中丹田同时绵绵吸气；随右脚着地，两手扑出，丹田呼气向外充实；怒目摇首，坐胯挺膝，犹如伏虎进退猛扑之势，也象猛虎出林的形象。（如图27）



图26 虎象
左右伏虎扑式（一）



图27 虎象
左右伏虎扑式（二）



图28 虎象
回身扑式

2. **回身扑式** 接上式，如左脚在前，右转身；右脚在前，左转身。右转身法：左脚以脚跟为轴向后转体 180 度，同时两手半握拳（抓力）攘至小腹转身后，立即右脚收回，然后迈出一大步，同时两拳顺胸前伸成掌，向前扑出。左转身法同，唯方向相反。（如图 28）

3. **左右爪力式** 自预备式起，左脚向左前方迈半步，同时两手半握拳攘至小腹；左脚向前垫步，右脚同时迈到左脚旁，脚尖点地；然后，右脚向右前方迈步，同时两手抓出，抓出时，右手在前，左手在后；然后，右脚向前垫一步；同时左脚收到右脚旁，再向左前方迈出，两手抓出（左手在前）；如此反复进行。手推出的掌心向下，指尖与肩平，似向回往下攘劲；头似上顶，脚趾抓地，腰挺直，胯下坐，身腰微向前下伏劲，两臂屈如弓状，用意着力于指尖（不是肢体用力），气充丹田，目似向前怒视。（如图 29、30）



图 29 虎象
左右爪力式（一）



图 30 虎象
左右爪力式（二）



图 31 虎象
爪力回身式

4. **爪力回身式** 接上式，如欲转身反向前进，遇左脚

在前，就向右回身；右脚在前，則向左回身。右回身法：以脚跟为軸向后轉体 180 度，同时两手收回到小腹；接着右脚收到左脚旁，再往前迈出，同时两手抓出（抓法同上）；如此左右反复进行。（如图31）

四、鹿 象

鹿寿长而性灵，善运尾閭。所謂善运尾閭，即善使气接通任督二脉。模仿鹿象，就是取其这一特点。练时用意引气順上身（小周天路綫）循环，使体内之气旋轉，可通周身之經絡，使血脉通暢。

演练鹿象主要在于配合体内之运气，故其姿势不多，只有两式。

由预备式起，左脚前进一步，随左脚前进，两手平肩向前伸出，手心向前；左腿成弓状，但膝不能过脚，右腿向后蹬直，成前弓后蹬步；

头上頂，腰挺直，丹田之气放于左腰根上，即尾閭之左边，以意引气按小周天路綫①循环一周以至数周。（如图32）



图 32 鹿象



图 33 鹿象

接着两臂不动，两手指用力抓回，左脚不动，右脚前

① 气通督脉和任脉叫做小周天循环。

进，右腿成弓状，左腿向后蹬直，两手指松劲，头腰如前式，丹田之气放于右腰根上，即尾闾之右边，以意引气按小周天路线循环一至数周。（如图33）

练时，每换步后的定势时间可长可短，气转周天之数亦可多可少，左右换步不拘次数。

五、猿 象

猿机警灵活，好动无定。按阴阳五行来说，阴性属土。古人认为人的思想与猿性相似，经常动而不定，无所依归，极易损伤精气神。模仿猿象，就是外练肢体运动的灵活性，内练抑制思想活动，以改变其动乱无定的情况，达到思想清静，气通全身，身轻而健壮的目的。

猿象演练姿势有二式。

1. 献桃式 自预备式起，如果左脚在前，左脚向前进步；两手随左脚向前进，掌心朝上同时向前上方伸出，左手伸至齐顶，右手在左手腕旁，五指张开；头上顶，臀部下坐，摆尾，摇肩，晃身。演猿象要慢演，凝神聚气，按法动



图 34 猿象 献桃式



图 35 猿象 回头望月式

坐，以练其神（意）。（如图34）

2. **回头望月式** 自预备式起，向前迈左脚，同时两臂前平举，头向右后方望；然后，右脚提到左脚旁，两手收回两髋旁；接着迈右脚，两手前平举，头向左后望；如此左右反复进行。（图35）

古本五禽戏介紹

我国五禽戏流传很广，历史悠久，散見于許多古书中。例如，在《庄子》“刻意篇”、《后汉书》“方术传”、《道藏》“太上老君养生訣”、《夷門广牘》“赤凤髓”、《内外功图說輯要》、《拳經》“五拳”等古书中，都有繁簡不同的叙述。为便于学者参考，我們在这里只介紹两种古本五禽戏的图文，并加标点和注解。

本社編輯部

《五禽书》

(原载明万历年刻本《夷門广牍》“赤凤髓”)

羨門虎勢戏



图 甲

閉气，低头，拳战如虎发威势；两手如提千觔鉄，輕起来，莫放气；平身吞气入腹，使神气之上而复覺得腹內如雷鳴，或五、七次；如此行之，一身气脉調，精神爽，百病除。(图甲)



图 乙

庚桑熊勢戏

閉气，撚拳，如熊身側起，左右摆脚，要①前后②立定，使气两胁傍③，骨节皆响，能动④腰力，能除腹胀，或三、五次止；亦能舒筋骨而安神养血也。(图乙)

注① 原文为“安”，可能是“要”字之誤。

② 原文为“投”，可能是“后”字之誤。

③ 此句意为使气归于两胁旁。

④ 原文为“安”，可能是“动”字之誤。



图 丙

士成綺鹿勢戏

閉气，低头，撚拳，如鹿轉
顾尾閭①；平身縮腎立②，脚尖跳
跌，脚跟連天柱，通③身皆振
动，或二、三次可，不时作一次
更妙也。（图丙）

注① 此句意为如鹿轉头顾尾之势。

② “縮腎”主要意为“縮背”。

③ 原文为“动”，可能是“通”字之誤。

費长房猿勢戏

閉气，如猿手抱树一
枝，一只手如撚菓，一只脚
虚空，提①起一只脚跟轉
身；更換神气，連吞入腹，
覺汗出方已。（图丁）

注：原文为“握”，可能是“提”
字之誤。



图 丁



图 戊

亢仓子鳥势戏

閉气，如鳥飞欲起，尾閭气朝頂，双手躬前头，腰仰起，迎舞頂。（图戊）



图 己

《五禽图》

（原載清道光壬辰年刻本

《万寿仙书》）

第一 虎形

閉气，低头，撚拳，战如虎发威势；两手如提千金，輕輕起来，莫放气；平身吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鳴，或七次；如此运动，一身气脉調和，百病不生。

（图己）

第二 熊 形



图 庚

如熊身側起，左右摆脚，要
后立定①，使气两旁胁，骨节皆
响；亦能动腰力，除肿，或三、
五次止；能舒筋骨而安；此乃养
血之术也。（图庚）

注① 此句可能是“要前后立定”之誤。

第三 鹿 形

閉气，低头，撚拳，如
鹿轉头顾尾；平身縮肩立，
脚尖跳跌，跟連天柱，通身
皆动；或三次，每日一次也
可；如下床时①作一次更
妙。（图辛）



图 辛

注 ①原文为“做”，可能是“时”
之誤。

第四 猿 形

閉氣，如猿爬樹，一只手如攀葛，一只脚如抬起，一只脚跟轉身；更運神氣，吞入腹內，覺有汗出方可罷。（圖寅）

第五 鳥 形

閉氣，如鳥飛頭起，吸尾闕氣朝頂虛，雙手肘前，頭要仰起，迎神破頂。（圖癸）



圖 寅



圖 癸