

最传统的养生术，  
简单易学，一看就会

- 五禽戏每一招、每一式的详细分步图解
- 习练口诀和提示、易犯错误提醒和纠正、健身功效介绍
- 每天几分钟，循序渐进，强身健体、延年益寿

# 五禽戏



周庆海



化学工业出版社

# 五禽戏

周庆海◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书通过图文结合的形式对五禽戏的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练。每天几分钟，循序渐进，最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。本书适合广大健身爱好者参考阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

五禽戏 / 周庆海主编. — 北京 : 化学工业出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-122-23095-9

I. ①五… II. ①周… III. ①五禽戏 - 基本知识  
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035468 号

---

责任编辑 : 邱飞婵  
责任校对 : 宋 玮

装帧设计 : 史利平

---

出版发行 : 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印 装 : 北京彩云龙印刷有限公司  
850mm × 1168mm 1/32 印张 3 字数 57 千字  
2015 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询 : 010-64518888 ( 传真 : 010-64519686 )  
售后服务 : 010-64518899  
网 址 : <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价 : 16.00 元

版权所有 违者必究

# 前言

**五**禽戏是一种传统健身方法，由五种模仿动物的动作组成，也称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。五禽戏是流传时间最长的健身方法之一，具有疏通筋骨、防病治病、延年益寿的功效。

五禽戏是一种外动内静、动中求静，有刚有柔、刚柔并济，练内练外、内外兼备的功法，锻炼时要注意身心放松、意守丹田、呼吸均匀，做到外形和神气都要像五禽。比如，习练“虎戏”时，要模仿虎的摇头摆尾、威猛神态，此式可舒筋、养肝、明目；习练“鹿戏”时，要模仿鹿的轻盈奔跑、可爱神态，此式可刺激肾脏、强腰健肾；习练“熊戏”时，要注意模仿熊的浑厚沉稳，此式可增强体力及脾胃功能；习练“猿戏”时，要模仿猿的敏捷好动，此式利于心经血脉的通畅；习练“鸟戏”时，要模仿鹤的昂然挺拔、悠然自得，此式可增强肺部功能、调运气血、疏通经络。

本书以图文结合的形式对五禽戏的每一招、每一式进行了详细讲解，并针对易犯错误给予提醒和纠正，使每一位爱好者都能够更加规范、科学地习练，每天几分钟，循序渐进，最终达到强身健体、延年益寿的养生功效。

编者

2015年1月



# 目录

## 第一章 | 形神兼备五禽戏 ..... 1

五禽戏的起源和发展 ..... 2

五禽戏的习练特点 ..... 3

神奇的养生效果 ..... 5

五禽戏的习练要领 ..... 6

五禽戏的习练指南 ..... 8

基本动作 ..... 9

## 第二章 | 轻松习练五禽戏 ..... 13

- 预备势 调息凝神 ..... 14
- 第一戏 虎戏** ..... 17
- 第一式 虎举 ..... 17
- 第二式 虎扑 ..... 21
- 第二戏 鹿戏** ..... 31
- 第三式 鹿抵 ..... 31
- 第四式 鹿奔 ..... 37
- 第三戏 熊戏** ..... 45
- 第五式 熊运 ..... 45
- 第六式 熊晃 ..... 50
- 第四戏 猿戏** ..... 57
- 第七式 猿提 ..... 57
- 第八式 猿摘 ..... 64
- 第五戏 鸟戏** ..... 73
- 第九式 鸟伸 ..... 73
- 第十式 鸟飞 ..... 80
- 收势 引起归元 ..... 86

# 第一章

## 形神兼备五禽戏



## 五禽戏的起源和发展

五禽戏又称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等，是优秀的民族健身功法，同时也是我国古代体育锻炼的一种重要方法，具有疏通筋骨、防病治病、延年益寿的功效。

据说五禽戏是东汉名医华佗根据古代导引、吐纳之术，又研究了虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的基本习性和生活特点，并结合人体的经络、脏腑、穴位等编创而成。

其实，关于五禽戏的起源可以追溯到我国远古时代。在《吕氏春秋·古乐篇》中有这方面的记载。当时有不少的中原百姓得了关节病，为此就有了“乃制为舞”、“以利导之”的治病方法，从而具有“利导”作用的“舞”便经过千百年的流传演变，发展为今日的中华气功。另外，《庄子》中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。”而“熊经鸟申”就是对古代养生之士模仿动物姿势习练气功生动而形象的描绘。

对五禽戏是华佗编创的最早文字记录见于西晋陈寿的《三国志·华佗传》中：“吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。”此外，南北朝时期的范晔在《后汉书·华佗传》也有对此的记载，这更证明了华佗编创五禽戏确有其事，可惜的是，有文无图。

此后，南北朝时期的陶弘景、明代的周履靖、清代的曹无极和曹锡蕃对五禽戏也相继做了更为全面的记载，除文字外，还配合了相关的习练图，并对习练法进行了详细记录。其对“五禽”动作、神





态、习练顺序及与气血等的关系，与华佗所创五禽最为接近，这也成为后人研究五禽起源的重要文献资料。

五禽戏是流传时间最长的健身方法之一。虽然表意为嬉戏、游戏，但它不是一套简单的导引术或体操，而是一套高级的保健养身功法，是我国最早的、最完整的医疗保健操，对后世的气功武术等具有重大影响。

1982年6月28日，中华人民共和国卫生部、教育部和当时的国家体委正式发出通知，将五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。2003年，中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容之一向全国推广。五禽戏发展到现在，已形成了许多流派，每个流派都有各自不同的特色和风格，有些甚至冠以华佗之名。但不论哪一派，外功型还是内功型、锻炼身还是修炼意，都是在模仿“五禽”动作的基础上，以强身健体、防病治病、健身延年等为目的的功法。

本书以《三国志·华佗传》为依据，顺序为虎、鹿、熊、猿、鸟，动作沿用了陶弘景在《养性延命录》中的记载，即共5戏，每戏2动，简单易学。为了达到更好的效果，增加了起势和收势，同时为了更符合现代人的习练习惯，编者在古代文献的基础上，取其精华，并加以提炼和改进，使其更具有现代气息和特征，更符合现代科学化的健身观。

## 五禽戏的习练特点

### 1 简单安全，可调整习练

为了便于广大群众习练，本套五禽戏动作力求简单、左右对

# 五禽戏

称、平衡发展。虽然动作相对简单，但不管是动势还是静势，都有其内在精华。此外，五禽戏属小强度的有氧运动，运动量较为适中，习练者可根据自身情况，选择全套习练或偏重于某戏、某一式，循序渐进，逐步提高。

## 2 以腰为轴，带动全身

总体而言，五禽戏以腰为主轴和枢纽，带动全身进行运动，包括前俯、后仰、侧屈、拧转、折叠、提落、开合、缩放等各种不同的姿势。长期习练，会对颈椎、胸椎、腰椎等各部位起到拉伸按摩的功效，可防治关节性病症。另外，五禽戏中的许多动作还会使足趾、手指等关节得到锻炼，有助于加强远端血液微循环，锻炼肌肉群。

## 3 外主形，内主神

五禽戏是一种模仿动物姿势的健身气功。其讲究升降开合、以形引气。虽然形显于外，却时时被内在“神”所牵制。只有意气相随，内外合一，外形动作才会达到“五禽”的神韵及特点。此外，初练者在练功过程中，首先要做到体式的正确性、标准性；其次要做到身体的自然放松，不僵硬、不拿劲、不软塌；最后进入以意引气、气贯全身、以气养神的阶段。待习练者进入熟悉阶段后，还须注意呼吸法的配合，直至进入“心息相依”的境界。

## 4 “站桩”为过渡动作

“站桩”利于习练者以一种相对平稳的状态和心境进入下一动作，从而达到“外静内动”的功效。尤其是五禽戏以模仿“五



禽”的动作和姿势为主，运动幅度及变化性较强，因此在功法的起势、收势及每一戏结束后，短暂“静”态，可利于动静结合，起到练养相兼的互补作用，促进练功效果的进一步提高。

## 神奇的养生效果

### 1 练“虎”可养肝

虎戏的重点在于模仿虎的威猛和神态。威，生于爪，要力达指尖；神，发于目，要圆睁双目。爪与目都属肝，而在习练时，双臂需配合虎举与虎扑动作而向上拔伸，身体两侧的肝胆经随之得到锻炼，因此坚持习练此式，可调理气血，起到舒筋、养肝、明目的作用。

### 2 练“鹿”可养肾

鹿戏的重点在于腰部和尾闾。腰部左右扭动，尾闾跟着运转。腰为肾之腑，而在习练时需含胸凸脊，成竖弓状，脊柱的运转会使命门打开，进而强壮督脉。因此通过腰、脊的运动可达到刺激肾脏、强腰健肾的作用，利于改善、调节生殖系统。

### 3 练“熊”可养脾

熊戏需以腰为轴左右摇晃身体，这个动作可使中焦气血通畅，随之对脾胃会起到挤压按摩作用。此外，脾胃主导人体的五谷水食，不仅可增强消化系统功能，还可为身体提供充足的营养物质。因而长期习练熊戏，既有疏肝理气、健脾保胃的功效，还可防治挑食、腹胀腹痛、便秘等症状。

# 五禽戏

## 4 练“猿”可养心

习练猿戏时手臂需夹于胸前、收腋，而手臂内侧有心经循行，且由于习练幅度较大，所以不单对心经循行有较好的作用，同时对胸廓也有较好的锻炼作用。长期习练，利于心经血脉的通畅，可以改善心悸、心慌、失眠多梦、盗汗、肢冷等症状。

## 5 练“鸟”可养肺

鸟戏主要在于双臂的升、降、开、合，这些习练动作可牵拉肺经，按摩胸廓，从而疏通肺经气血，长期习练鸟戏，可调理肺部功能，促进肺的吐故纳新，改善人体呼吸功能，对胸闷气短、鼻塞流涕等症都有较好的缓解作用。



## 五禽戏的习练要领

### 1 形

形，即习练时的身体姿势。练功时，体直头正，胸略含，肩稍垂，肌肉放松，呼吸均匀，逐渐进入练功状态。初练者首先要对每戏、每式的名称含义进行明确了解，随之模仿做出相应的动作造型。动作一定要到位，符合规范性，尽力做到“演虎像

虎”、“学熊似熊”。特别是对动作的起落、高低、轻重、缓急、虚实要分辨清楚，不僵硬，不停滞，柔美而灵活。

## 2 神

神，指习练时的神态和神韵。虽然“五禽戏”的戏有玩耍、游戏之意，但它并不是指随心所欲地习练，这只是五禽戏不同于其他气功功法的独特之处。只有准确地掌握了“五禽”的神态，进入五禽如平常那般玩耍、游戏的意境，习练此套动作的神韵才会真正显现出来，才达到了习练的高境界。即只有“神”守于“中”，“形”才能全于“外”。

五禽之表现要点如下：虎戏之威猛气势；鹿戏之自由舒展；熊戏之憨厚沉稳；猿戏之灵活敏捷；鸟戏之潇洒挺立。

## 3 意

意，指习练时的意念和意境。习练初期，务必要排除内心杂念及影响心绪的因素，以平心宁神的状态进入习练过程。习练每戏时，要由心带身进入“五禽”的意境，从而更逼真地模仿五禽的动作。比如，习练“虎戏”时，需幻想自己为一头猛虎；习练“鹿戏”时，需幻想自己为一头轻灵可爱的梅花鹿；习练“熊戏”时，需把自己幻想为一头山林中的笨黑熊；习练“猿戏”时，需把自己幻想为一只在花果山中上下跳跃的灵猴；习练“鸟戏”时，需把自己想象为江边的仙鹤。总之，意随形动，气随意行，意、气、形合一。



## 4 气

气，指练功时的呼吸法，也称调息。初学者一定要有意识地调整呼吸，不断体会揣摩，直至呼吸与导引动作相适应，达到气、行协调一致的境界。不过，气息的掌握需要一定时间的习练，所以初学者应首先学会动作，明确其含义，做到姿势到位，动作连贯。等身体进入熟练阶段后，自然在习练时就会放松，情绪也随之变的安宁，此时，再逐渐加强对呼吸的调整。

其实，习练五禽戏有多种呼吸法，比如自然呼吸、腹式呼吸、提肛呼吸等，习练时可根据动势的变化及个人情况进行选用，但不论运用哪种呼吸法，一定不能违背呼吸和动作配合的规律：起吸落呼，开吸合呼，先吸后呼，蓄吸发呼。

## 五禽戏的习练指南

## 1 时间宜忌

- ① 饭前45分钟前后不宜练。
- ② 冬天室外习练，最好在上午九点、太阳出来后。
- ③ 初练者一般以20~30分钟为宜，后可逐渐加深、延长。

## 2 身心宜忌

- ① 心中郁闷、烦躁者不宜练习。
- ② 情绪起伏较大且激动者不宜练习。
- ③ 激烈运动后，心情未平静者不宜练习。
- ④ 饥饿、酗酒、饱食后不宜练习。

- ⑤ 心血管疾病患者，避免在上午练习。
- ⑥ 失眠症者上午不宜习练。
- ⑦ 女性经期应少练或停练。
- ⑧ 不宜佩戴饰物、穿着紧身衣习练。
- ⑨ 练功后，忌收工太急而立即活动。

## 基本动作

### 1 基本手型

#### (1) 虎爪

五指张开，虎口尽量撑圆，手指的第1、第2指节弯曲内扣，像虎爪一样充满力道。



#### (2) 鹿掌

五指并拢伸直，中指、无名指弯曲内扣。



#### (3) 熊掌

除拇指外的其余四指并拢弯曲，不需要握紧，虎口撑圆，拇指压于示指指端。



# 五禽戏

## (4) 猿钩

五指指腹捏拢，屈腕。



## (5) 鸟翅

五指伸直，拇指、示指、小指向上翘起，无名指、中指并拢向下。



## (6) 握固

拇指抵掐无名指指根内侧，其余四指屈拢收于掌心。



## 2 基本步型

### (1) 弓步

腿向任何方向迈出一大步，同时膝关节弯曲成 $90^\circ$ 左右，膝关节与脚尖上下相对，脚尖稍内扣；另一腿自然伸直，全脚掌着地，脚尖稍内扣，且上体与地面垂直。按动作的方向有侧弓步、前弓步、后弓步等。





## (2) 虚步

一脚向前迈出一步，脚跟着地、与臀部上下相对，脚尖上翘，膝盖微屈；另一条腿屈膝下蹲，全脚掌着地，脚尖斜向前方；身体重心七分落于支撑腿，三分落于虚步腿。



## (3) 丁步

双脚左右分开，间距10~20厘米，双腿微微屈膝下蹲，随之提起一只脚脚跟，脚尖虚点地面，且靠近另一只全脚掌着地的脚脚弓处。