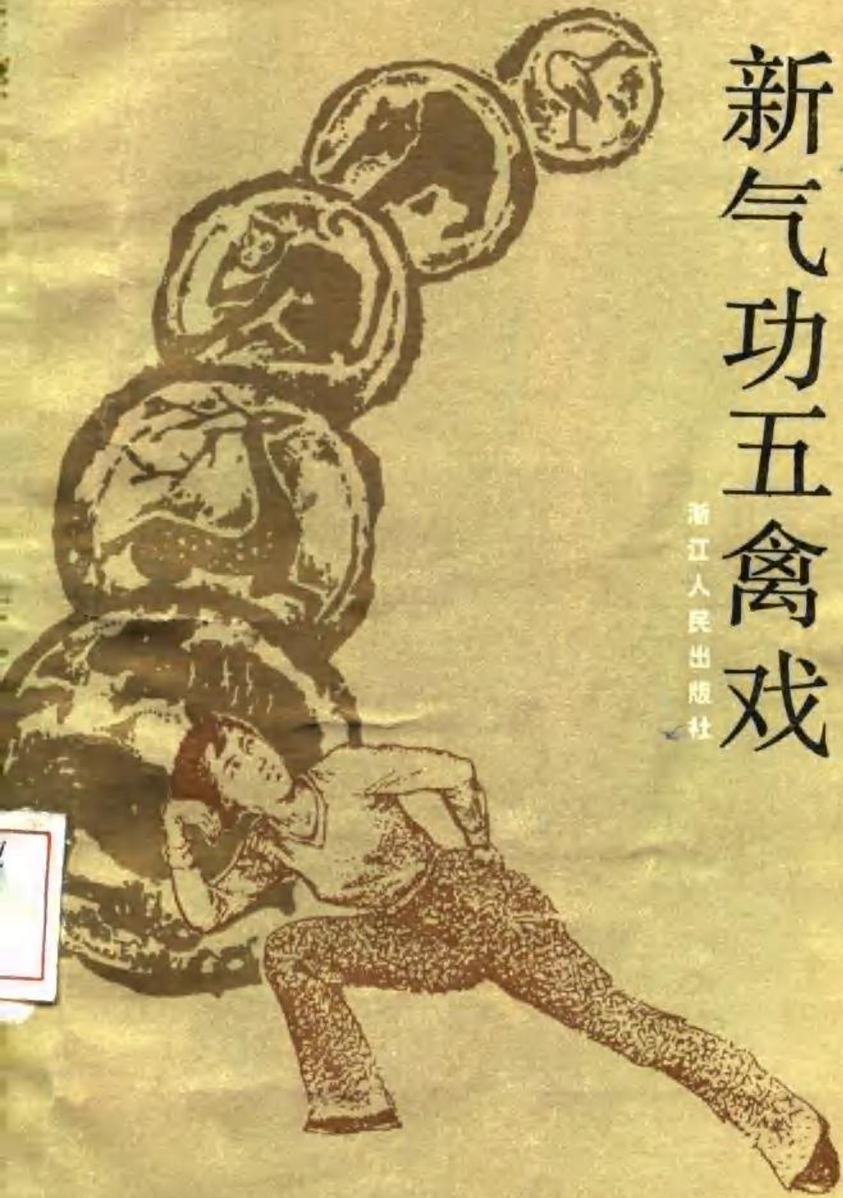


# 新气功五禽戏

浙江人民出版社



# 新 气 功 五 禽 戏

郭 林

浙 江 人 民 出 版 社

---

责任编辑 刘振华  
封面设计 黄荣昌  
绘 图 沈兆荣

新气功五禽戏

郭 林

浙江人民出版社出版  
(杭州武林路125号)

浙江新华印刷厂印刷  
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4.25 字数14,000 印数1—24,250

1986年10月第1版 1986年10月第1次印刷

统一书号：7103·1338 定价：0.61 元

# 前 言

五禽戏是我国古人模仿熊、鹿、虎、猿、鹤的神态、动作和习性而创造的一种锻炼功法和气功疗法。“禽”是古人对飞禽和走兽的统称，“戏”为鸟兽搏斗、打闹、戏耍、抒情之意。据历史记载，早在四千年前，我国古人就知道模仿鸟兽动作锻炼身体，防治疾病。在长沙马王堆三号汉墓中出土的“导引图”上，就画出了练功者模仿五禽的动作；《三国志》卷二十九中，记载了华佗不仅自己坚持五禽戏锻炼，而且还把五禽戏功法授给一些体弱多病的人，起到了治病健身的作用。

在漫长的岁月中，古代的五禽戏曾有多次反复的变迁和发展。近年来，随着气功的日益普及，我国各地的气功家进一步总结和发展了古代五禽戏的套路和特点，为祖国古老的文化遗产增添了新的光彩。

《新气功五禽戏》一书，是我国著名气功家郭林，集五十余年的功法实践，几经提炼后编成的。经多年的实践证明，这是一套比较完整和科学的五禽戏功法。许多慢性病患者，甚至癌症病人，坚持操练，并结合中西医治疗，取得了可喜的疗效。其中熊戏对肝、脾、胃和心脏，鹿戏对肾，猿戏对中枢神经系统，虎戏对肺，鹤戏对全身关节等病均有显著的疗效。

新气功五禽戏中的每一禽戏，均分为八组动作（即八个名

目),锻炼时要求一气呵成,互相连贯,成为一体,不要把动作分裂开,一禽戏完成后做一个收功动作。这套功法,以气功和吐纳导引术为基础,用“内气”发动肢体运动,着重于精、气、神的锻炼。在练功时,不能只追求动作形式,而要尽量做到动中求静、静中求动,以意引气、以气引形,内外结合、意气相随,以松为主、刚柔相济。

本书是根据群众的要求而编印的。我们殷切期望,在锻炼过程中,进一步继承和发扬五禽戏这一宝贵遗产,运用现代科学手段,揭示它的本质,促使其结出更丰硕的果实。

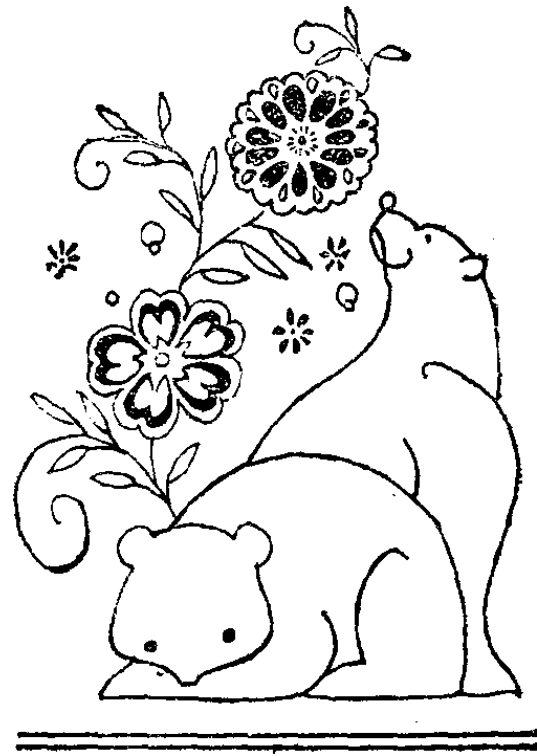
# 目 录

<b>前 言</b> .....	( 1 )
<b>熊 戏</b> .....	( 1 )
一、斗掌撼树.....	( 3 )
二、顽石补天.....	( 13 )
三、缘督为经.....	( 17 )
四、采芝运仓.....	( 20 )
五、拔山抗树.....	( 23 )
六、玉带引身.....	( 25 )
七、运转天柱.....	( 28 )
八、拂拭尘埃.....	( 30 )
<b>鹿 戏</b> .....	( 33 )
一、跳越深涧.....	( 35 )
二、左右射雕.....	( 39 )
三、辘轳尾闾.....	( 42 )
四、仙女点丹.....	( 44 )
五、指天立地.....	( 46 )
六、凝神远眺.....	( 48 )
七、回望清泉.....	( 50 )
八、月穿潭底.....	( 52 )

<b>虎 戏</b> .....	( 55 )
一、 纠纠显威.....	( 57 )
二、 长啸生风.....	( 59 )
三、 虎视眈眈.....	( 61 )
四、 攀阴阳岭.....	( 66 )
五、 三照昆仑.....	( 68 )
六、 华盖齐放.....	( 70 )
七、 两弓挥环.....	( 73 )
八、 归山卧息.....	( 75 )
<b>猿 戏</b> .....	( 77 )
一、 花山戏水.....	( 79 )
二、 单打秋千.....	( 85 )
三、 摇肩搔痒.....	( 87 )
四、 心绪不安.....	( 89 )
五、 左顾右盼.....	( 91 )
六、 偷摘蟠桃.....	( 93 )
七、 轻投桃核.....	( 95 )
八、 归水帘洞.....	( 96 )
<b>鹤 戏</b> .....	( 99 )
一、 翩翩腾空.....	( 101 )
二、 摇曳浩荡.....	( 104 )
三、 伸肢适意.....	( 107 )
四、 超然独立.....	( 109 )
五、 华散缤纷.....	( 111 )
六、 展翅天汉.....	( 114 )
七、 落花映银.....	( 116 )
八、 飞还九天.....	( 117 )

<b>收 功</b> .....	(118)
<b>附:</b> .....	(123)
新气功五禽戏有关的重点穴位归经及部位一览表...	(123)
五禽戏运行路线——八卦方位图.....	(124)
五禽戏有关穴位分布图.....	(125)
<b>编 后</b> .....	(128)

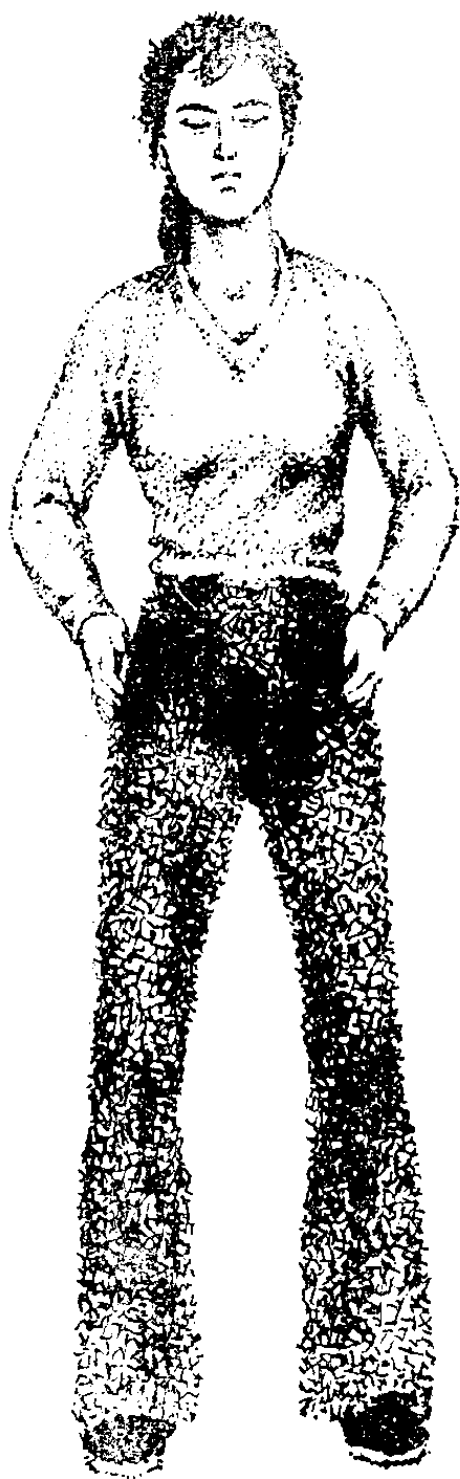




熊 戏



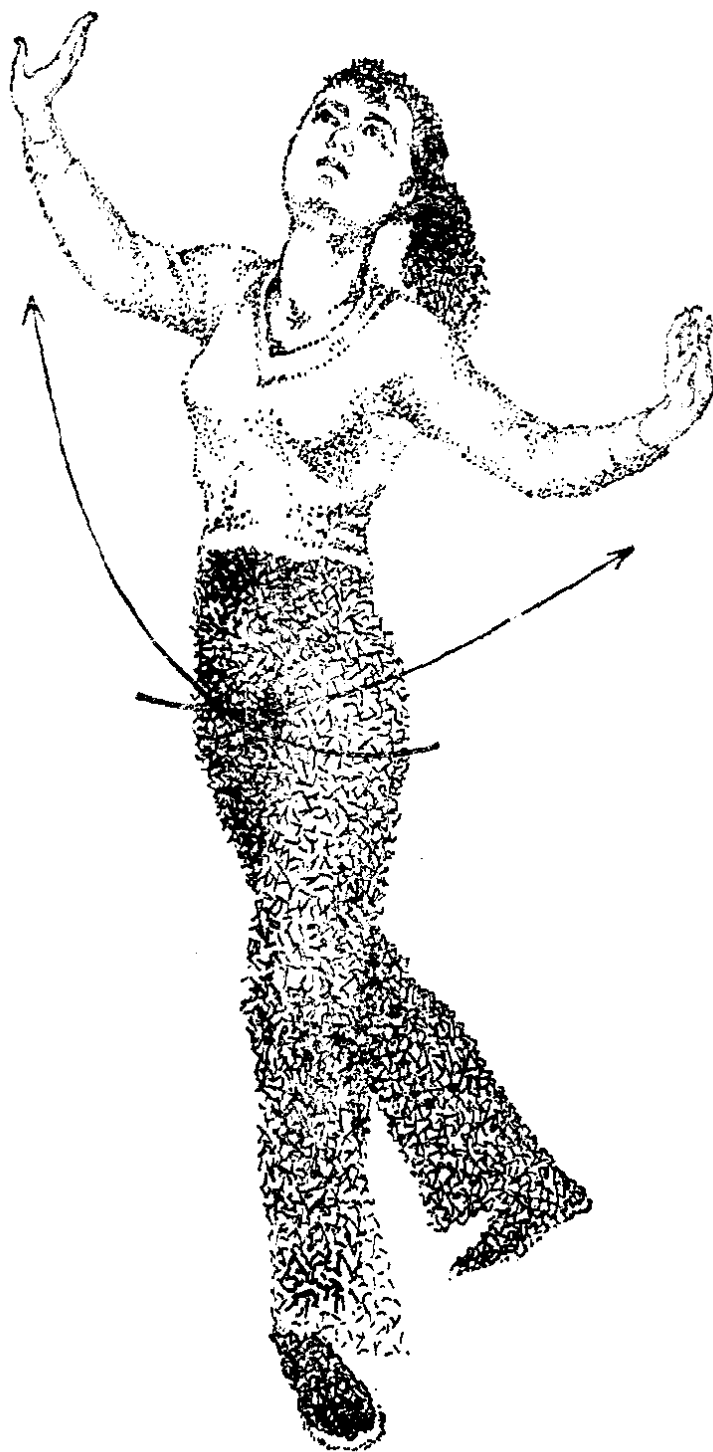
# 一、斗掌撼树



1. **松静站立** 两脚平开与肩宽，全身放松，排除杂念，存神内守，闭口，舌尖抵上腭，闭目平视远方。



2. 熊戏起步 左脚向左前方迈出一小步，身体重心在右脚。双手从左右两侧升至膻中穴前，松腕由里向外翻转并上下张开。右手在右上方，松肘成半圆形，左手位于中丹田，导引内气到中丹田并向下沉气。



### 3. 三叠上开合

上左脚与右脚呈交叉步，右脚在后虚点地，双手升至上丹田穴位前，双手松腕由里向外翻转，掌心向外，松肘，右手斜向右上方，左手在下。意守上丹田。调息导引：开式时呼气，合式时吸气。



4. **三叠中开合** 上左脚与右脚呈交叉步，身体重心在双脚，双手在膻中穴前松腕，由里向外翻转并向左右两侧分开。意守中宫穴（指肚脐），右手内劳宫向上，左手内劳宫向下。此为外泄调整法，

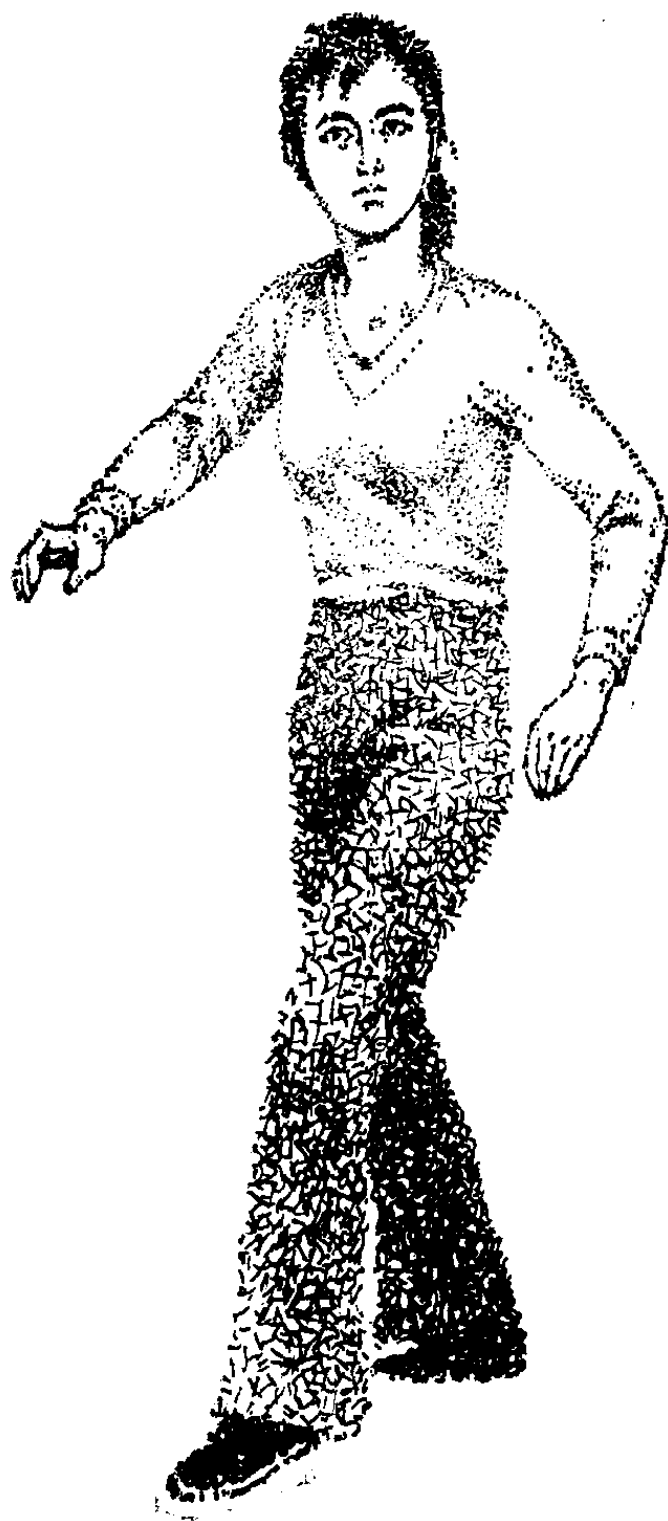


5. **三叠下开合** 上右脚与左脚呈交叉状,松腰松胯,双手随身体徐徐下降至双膝前呈交叉。双手位于膝部阴阳陵泉穴位处。补阴壮阳。



6. **熊显神威** 双手随身体徐徐升至臆中穴前,同时收点左脚向左迈步,松肩垂肘,松膝松腕由里向外翻转,并左右张开,右掌心向外,左掌心向下,熊显神威。





**7. 起步行走法** 上左脚与右脚呈交叉步，重心在右脚，坠肘松肩松腕，全身放松，松踢踢、软绵绵的行走，两手自然摆动，意守中宫(神阙穴)。