

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)

浙江龙游印刷厂印刷
浙江省龙游县余家巷10号

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45700—72260

1986年10月第1版

1988年9月第2次印刷

ISBN 7-213-00294-5/G·52 定价：1.05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。

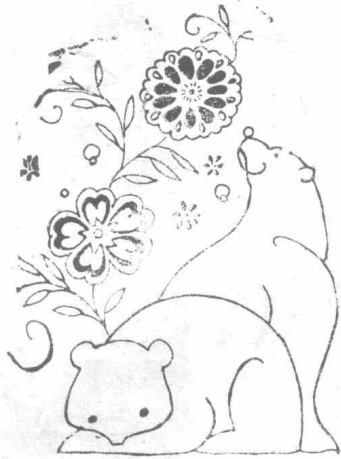
本书是根据群众的要求而编印的。我们殷切期望,在锻炼过程中,进一步继承和发扬五禽戏这一宝贵遗产,运用现代科学手段,揭示它的本质,促使其结出更丰硕的果实。

目 录

前 言	(1)
熊 戏	(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)
鹿 戏	(33)
一、跳越深涧	(35)
二、左右射雕	(39)
三、辘轳尾间	(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)

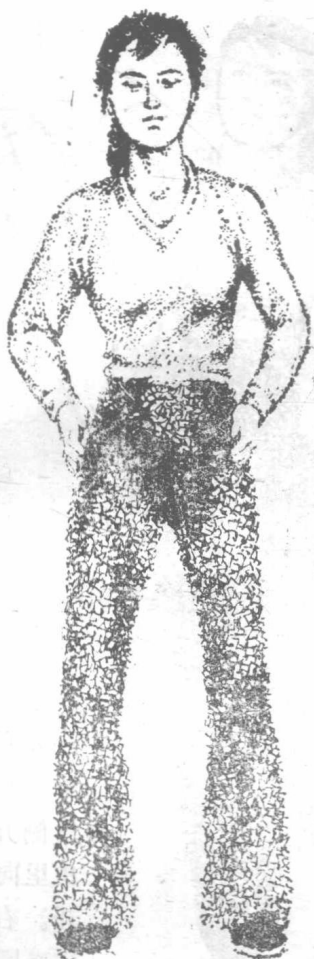
虎 戏	(55)
一、 纠纠显威.....	(57)
二、 长啸生风.....	(59)
三、 虎视眈眈.....	(61)
四、 攀阴阳岭.....	(66)
五、 三照昆仑.....	(68)
六、 华盖齐放.....	(70)
七、 两弓挥环.....	(73)
八、 归山卧息.....	(75)
猿 戏	(77)
一、 花山戏水.....	(79)
二、 单打秋千.....	(85)
三、 摇肩搔痒.....	(87)
四、 心绪不安.....	(89)
五、 左顾右盼.....	(91)
六、 偷摘蟠桃.....	(93)
七、 轻投桃核.....	(95)
八、 归水帘洞.....	(96)
鹤 戏	(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)

收 功	(118)
附:	(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)
编 后	(128)

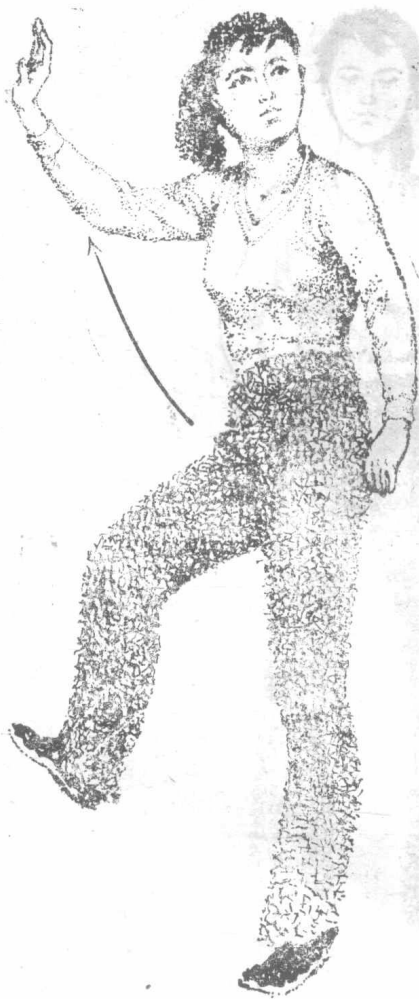


熊 戏

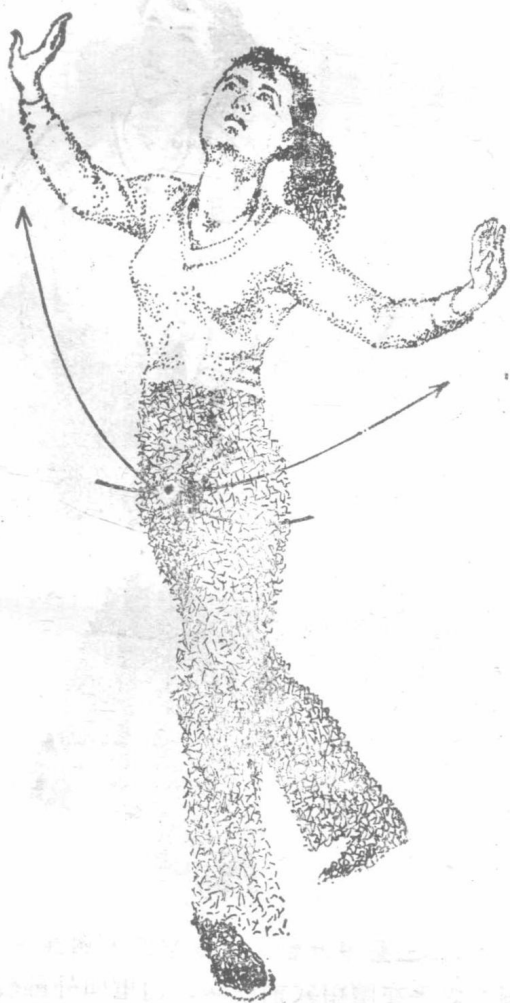
一、斗掌撼树



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，双手松软由里向外翻转，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。



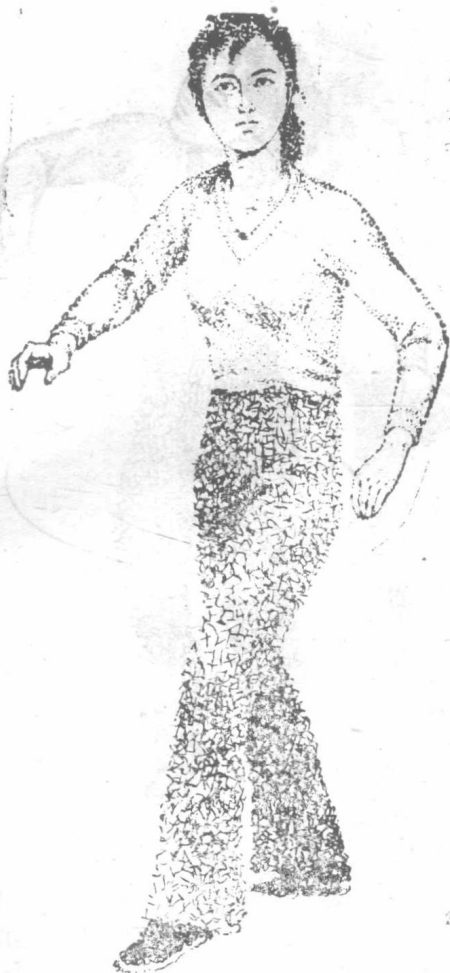
4. **三叠中开合** 上左脚与右脚呈交叉步，身体重心在双脚，双手在臆中穴前松腕，由里向外翻转并向左右两侧分开。意守中宫穴（指肚脐），右手内劳宫向上，左手内劳宫向下。此为外泄调整法，



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，松蹦蹦、软绵绵的行走，两手自然摆动，意守中宫(神阙穴)。