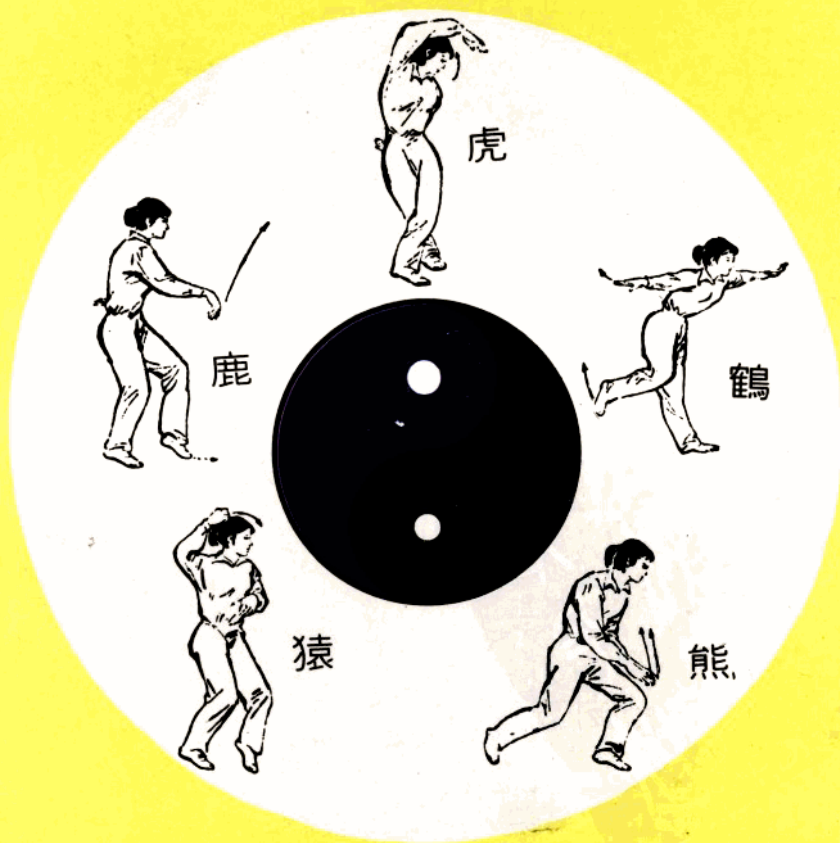


之 功 氣 林 武

戲 禽 五 陀 華



社 究 研 功 氣

目 錄

虎戲.....	(4)
預備式 (5)	虎步勢 (7)
發威勢 (9)	出洞勢 (11)
撲按勢 (13)	搏鬥勢 (16)
鹿戲.....	(20)
鹿步勢 (21)	挺身勢 (23)
探身勢 (26)	回首勢 (28)
蹬跳勢 (31)	
熊戲.....	(33)
熊步勢 (34)	撼運勢 (36)
按運勢 (38)	抗靠勢 (40)
推擠勢 (42)	
猿戲.....	(44)
猿步勢 (45)	窺望勢 (47)
獻果勢 (49)	摘桃勢 (51)
逃藏勢 (53)	
鶴戲.....	(56)
鶴步勢 (57)	亮翅勢 (59)
鶴立勢 (61)	落雁勢 (63)
飛翔勢 (65)	

五禽戲是中國傳統的一種具有民族特色的醫療保健運動。它是我國漢代名醫華佗（公元二世紀）模仿自然界五種禽獸——虎、鹿、熊、猿、鳥的動作，結合人體的運動特點創作的。他說：“人體欲得勞動，但不當使其極耳。動搖則谷氣得消，血脈流通，病不得生，譬如戶樞終不朽也。是以……爲導引之事，熊頸鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。吾有一術，名曰五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹄足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，沾而汗出，因上著粉，身體輕便，腹中欲食。”這是中國最早的成套的醫療保健運動，在民間廣爲流傳，深受人民

的喜愛。

下面介紹的是一種簡便易學、內外兼練、剛柔並濟的入門功法（鍛煉時，可以單練一禽之戲，也可選練一兩個動作。單練一兩個動作時可增加鍛煉的次數）。

虎 戲

虎象威猛獸中王，外剛內柔柔中剛。
動似颯風靜如月，扑按搏鬥體力強。

虎爲獸中之王，神態威猛，體力剛強。要演練出這一點，就要有神發於目，威生於爪，神威逼人，吼嘯驚人的氣勢；猶如怒虎搜山，無物可擋的神態。在用勁上，既要作到剛勁有力，又要作到剛中有柔。在動作上，動如颯風之驟起，靜如太空之朗月。從而達到動靜相兼、剛柔並濟的境地。扑按、搏鬥都是虎戲的主要動作，經常練習，可增強體力，強健筋骨。

預備式 自然站立，左脚向左橫開半步，兩腳距離約與肩同寬。兩膝微曲，兩腳平均着力。肩肘稍向下沉，但不用力，肘臂微曲，掌心向下，五指分開，稍作屈曲，如按水中浮球。含胸收腹，正頭平視，寧神降氣，調勻呼吸，排除雜念，氣沉丹田。口齒輕閉，鼻吸口呼（或鼻口兼用），進行調息鍛煉。煉法是：兩手自內前向外後劃弧，順勢翻轉掌心向上，兩手指尖相接於小腹之前；之後，隨吸氣兩手緩緩上起，至與乳平高時，稍作停頓，再翻轉掌心向下，兩手隨呼氣緩緩下降至臍下，再稍作停頓（圖1～5）。如此，反複練5次（也可多練。各戲的預備式均同，以下各戲從略）。



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5

虎步勢 練完預備式後，隨着吸氣，將左脚收於右脚內側，腳掌懸空，離地約二、三分（初學時也可腳尖着地），右脚內扣，身體順勢稍向左轉，兩手變爲虎爪勁，向前劃弧上提於兩髖部，兩臂微曲外撐，手心向下，手掌作三角力撐開。兩膝微曲，臀部稍向下坐，上體正直，含胸收腹，兩眼向前平視。隨呼氣，將左脚向左前方劃弧上一步，意如“踏泥”，上步時體會兩腿的“阻力”。兩臂順勢向前外劃弧外撐下按，腳趾抓地，寧神靜息，重心仍在右脚，成坐弓步。然後，隨吸氣，將右脚收於左脚內側，重心移至左脚，身體順勢稍向右轉，兩手向前外劃弧，左脚內扣，身體順勢稍作放鬆。此爲左

式（圖6～9）。

接左式，重心在左脚，右脚收於左脚內側。隨呼氣，將右脚向右前方劃弧上一步，重心仍在左脚，成坐弓步，動作與左式相同。此爲右式。如此，一左一右地反複習練。



圖6



圖7



圖8



圖9

發威勢 接前式，重心在右脚，左脚收於右脚內側，兩手由內前向外劃弧，順勢向回一抓，兩手作上提勁，收於兩髖之外側，手與髖部相距約一拳左右。隨呼氣，發“哈”字勁（但不發出聲音），順勢將左脚向左前方橫開一步，兩膝微曲，成左式“小跨虎步”，身體稍向前探，腰背微作挺撥勁，兩眼向前平視，左膝尖、左脚尖成一垂綫，兩手順勢用虎爪勁向前下劃弧外撐於兩髖的稍前方，重心移至左脚。然後，隨吸氣（由齒縫吸氣），左脚內扣，將右脚收於左脚內側。脚尖着地，同時身體稍右轉。此爲左式（圖10～13）。

接左式，重心在左脚，右脚收於左脚內側，兩手作上提勁。

隨呼氣，將右脚向右前方橫開一步，成右式“小跨虎步”，重心移至右脚，動作與左式相同。此為右式。如此，一左一右地反複習練。



圖10



圖11



圖12



圖13

出洞式 接前式，重心在右脚，左脚收於右脚內側，兩手划弧，順勢向回一抓，仍作上提勁，收於兩腕之外側。稍作停頓後，隨呼氣，發“哈”字勁（但不發出聲音），左脚向左前方橫開一步，兩膝稍曲，成左式“跨虎步”，重心移至左脚，身體稍向前探，腰背微作挺撥勁，左膝尖、左膝尖成一垂綫，同時將兩手順勢用虎爪勁自中間向前外劃弧，兩臂彎曲如弓形，肘臂外撐，兩手掌心向前，作三角力撐開，兩手與肩同寬，與乳平高。含胸收腹，項背稍作挺拔，兩眼向前平視，兩腳抓地。然後，隨吸氣（由齒縫吸氣），左脚內扣，身體稍向右轉，將右脚收於左脚內側，腳尖着地。此爲左式（圖14

~17)。

接左式，重心在左脚，右脚收於左脚內側，隨呼氣將右脚向右前方橫開一步，成右式“跨虎步”，重心移至右脚，動作與左式相同。此爲右式。如此，一左一右的反複習練。



圖14



圖15



圖16



圖17

撲按勢 接前式，重心在右脚，左脚收於右脚內側，兩手划弧順勢向回一抓，仍作上提勁收於兩髖之外側。稍作停頓後，隨呼氣，發“哈”字勁（但不發出聲音），順勢將左脚向左前方上一步，兩膝微曲，成左式“跨虎步”，重心移至左脚，身體稍向前探，腰背微作挺拔勁，同時兩手順勢用虎爪勁向前外劃弧再經中間向前撲按，兩手的高度略低於兩乳，兩手掌心向前下，兩手距離約一拳半左右，肘臂外撐，項背挺拔，先作撲勁，後作按勁，勢如猛虎之撲按。兩眼向前平視，兩膝內扣，兩腳抓地。然後，隨吸氣（由齒縫吸氣），左脚內扣，將右脚收於左脚內側，腳尖着地。兩手順勢劃弧向回一抓，

仍收於兩髖之外側，身體順勢稍向右轉。此爲左式（圖18～21）。

接左式，重心在左脚，右脚收於左脚內側，隨呼氣將右脚向右前方上一步，成右式“跨虎步”，重心移至右脚，兩手用虎爪勁向前外劃弧再經中間向前撲按，動作與左相同。此爲右式。如此，一左一右地反複習練。



圖18



圖19



圖20



圖21

搏鬥勢 接前式，重心在右脚，左脚收於右脚內側，兩手劃弧順勢向回一抓，仍作上提勁收於兩髖之外側。稍作停頓後，隨呼氣，發“哈”字勁（但不發出聲音），將左脚向左前方上一步，兩膝微曲，成左式“跨虎步”，重心移至左脚，身體稍向前探，腰背微作挺拔勁，下頷微收，臀部下坐，含胸收腹，同時兩手順勢用虎爪勁向上劃弧，自中間向前外猛撲（掌心向前下），勢如猛虎之搏鬥。左手護於下頷前方，手與下頷平高，肘臂微作外撐，掌心斜向內下，手與左脚成一垂綫。右手護於心窩之前，肘臂屈曲如弓形，手與心窩相距約三拳左右，右手與左膝尖略呈一平綫。兩臂同時外撐下按，勁在