



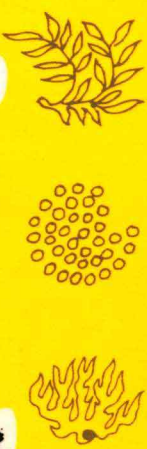
张永红 编著

# 五禽戏

千年流传健身固本

中华大地流传最悠久的健身古法

以模仿五禽姿势、动作之「形」显于外，  
内外结合，形意相随，简单易学。伸筋拔骨，  
动诸关节，升降开合，以形引气，动静相融  
调心养神、壮腰健骨、养神逸情



**DVD**  
中华五禽戏，国术养生功  
祛病强身，延年益寿  
少林行家五大套路全程教演

虎戏 雄浑有力，刚柔兼济 鹿戏 舒展轻盈，静谧怡人  
熊戏 沉稳憨直，厚实安详 猿戏 灵巧敏捷，活泼轻快  
鸟戏 昂首拍翅，活络疏络

成都时代出版社

# 五禽戏



张永红 编著  
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

五禽戏 / 张永红 编著. — 成都: 成都时代出版社,  
2010.8

ISBN 978-7-5464

I. ①五… II. 张永红 编著 III. ①五禽戏(体育) —  
基本知识 IV. ①G8

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135号

## 五禽戏

WUQINXI

张永红 编著

---

出品人	段后雷
责任编辑	曾绍东
特约编辑	伍泽荣
责任校对	李航
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	90千
版 次	2010年8月第1版
印 次	2010年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0202-4
定 价	25.00元

---

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

Prologue

# 序言



## 养天地之气 练长寿之功

五禽戏是中华民间广为流传的，也是流传时间最长的健身方法之一，它由模仿五种动物的动作而成，是家喻户晓的中华导引术。

所谓“导引术”，是一项以肢体运动为主，配合呼吸吐纳的养生方式。

关于五禽戏的起源，最广泛的说法是其为名医华佗所创。华佗创五禽戏，模仿熊、虎、猿、鹿、鸟五种动物的动作创编而成的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。同时，五禽戏和中华少林功夫的渊源也颇深。

五禽戏是一种外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练的仿生功法。它巧妙地把动物的肢体运动与人体的呼吸吐纳予以有机结合。

五禽戏是少林五形拳的古老祖先，少林功夫五形拳（龙形、虎形、豹形、蛇形、鹤形）以少林达摩祖师所创的“罗汉十八手”为雏形，“取法之华佗五禽戏，略为变通”。少林五形拳是少林各路拳法中最为卓绝的功法套路，具有拳禅一体、内外合一、神形兼备的特点，同样也是集导引之法及技击术于一体的武功，与五禽戏一样都是强身健体的优良功法。

本书中五禽戏的五套动作，强度可大可小，动作可收可放，往往牵一发而动全身，伸筋拔骨，动诸关节。动作舒展，柔和匀称，协调美观，内外结合，形意相随。



习练五禽戏，必须将“形、神、意、气”四者结合。习练前，调整呼吸，意归丹田，全身放松；练功中体松心宽，排除杂念；练功后，气归丹田。

五禽戏集中华千年传统养生精华之大成，追求天人合一、心我合一，以外力调引经络，从而引发内在脏腑的良性恢复及改变等，从防未病到医已病，皆有巨大的自我恢复、痊愈功能。

世代传承的修身功法，流传百年的养生功夫，从最基础的必备功法，到虎、鹿、熊、猿、鸟五套最精华的五禽戏养生套路、精粹武艺，五禽戏功夫大师为你招招详解，全程点拨。

习练五禽戏养生之功，助你益寿延年，养锐蓄气，祛病康复，成就强健体魄，永葆鹤发童颜，是真正人人可学可练的长寿功。

<b>第一章 五禽戏源流概说</b> .....	1
一. 五禽戏的历史及影响.....	2
二. 五禽对应五行.....	10
三. 五禽戏的健身实证.....	11
四. 五禽戏与生命美学.....	13
<b>第二章 五禽戏预备练习</b> .....	15
一. 五禽戏的习练特点.....	16
(一) 功法特点	
(二) 习练要领	
(三) 注意事项	
二. 基本手型、步型与平衡.....	21
(一) 基本手型	
(二) 基本步型	
(三) 平衡	
三. 预备势.....	25



### 第三章 五禽戏课堂 ..... 29

#### 第一戏：虎戏：雄浑有力，刚柔兼济 ..... 30

1. 虎举——疏通三焦 改善循环
2. 虎扑——壮腰柔脊 舒经活络

#### 第二戏：鹿戏：舒展轻盈，静谧怡人 ..... 39

1. 鹿抵——强筋练骨 壮腰健肾
2. 鹿奔——折叠伸展 振阳提气

#### 第三戏：熊戏：沉稳憨直，厚实安详 ..... 50

1. 熊运——壮腰固本 强胃健脾
2. 熊晃——养肝调脾 综合平衡

#### 第四戏：猿戏：灵巧敏捷，活泼轻快 ..... 61

1. 猿提——灵敏肌肉 按摩心脏
2. 猿摘——健脑补血 提神养元

#### 第五戏：鸟戏：昂首拍翅，活经疏络 ..... 73

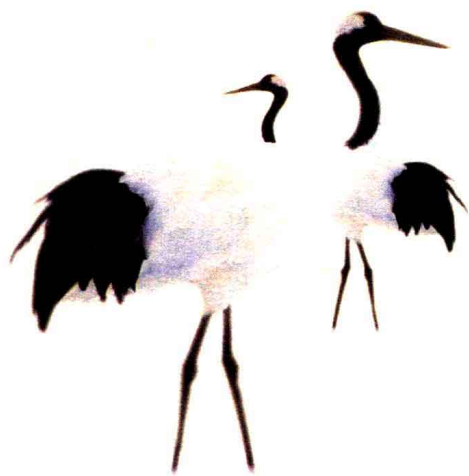
1. 鸟伸——吐故纳新 疏通任督
2. 鸟飞——强心提肺 灵活肢体

#### 收功：引气归元 ..... 84

鹤

第一章

# 五禽戏 源流概说



五禽戏，是中国民间广为流传的，也是流传时间最长的健身方法之一，至今大约有2000年的历史。五禽戏巧妙地把动物的肢体运动与人体的呼吸吐纳予以有机结合，发展为一套具有我国民族特色的传统保健养生功法。



# 一. 五禽戏的历史及影响

## 1. 概述

五禽戏是一种中国导引术，是由模仿5种动物的动作而形成的强身功法。

“导引”是一项以肢体运动为主，配合呼吸吐纳的养生方式，源于上古的舞蹈动作。春秋战国时期，导引术获得长足的发展，出现了“熊经”“鸟伸”等术势。马王堆三号汉墓出土《导引图》的40多种姿势，便是先秦导引术的总结。

五禽戏本名为“五禽之戏”，后世简称“五禽戏”，也有别名“五禽操”“五禽气功”“百步汗戏”等。五禽戏模仿的5种动物分别为虎、鹿、熊、猿、鸟。传统中医学认为五禽戏有助于调理经脉运行，是中国古代预防医学与复健医学的总结运动法。

五禽戏可以说是中国民间广为流传的，也是流传时间最长（至今大约1800年）的健身方法之一。1982年6月28日，卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知，把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，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”的内容向全国推广。

## 2. 五禽戏：道家传统养生功法之一

### 法之一

最早记载了“五禽戏”名目的是南北朝陶弘景的《养性延命录》。但也有人认为相传是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟5种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。

它是一种“外动内静”“动中求静”“动静兼备”、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练的仿生功法。五禽戏巧妙地把动物的肢体运动与人体的呼吸吐纳予以有机结合，使道家的“熊经鸟伸”之术（《庄子》）发展为一套具有我国民族特色的传统保健养生功法。作为我国最早的具有完整功法的





仿生医疗健身体操，五禽戏对后世的导引、八段锦，乃至气功、武术都有一定影响，不仅得以流传和发展，而且成为历代宫廷重视的体育运动之一。中国的道教则将其引用为日常修行的一部分，而中国古代的武术家将五禽戏视为一种内功的修炼方法。

### 3. 五禽戏：少林功法“五形拳”的古老先祖

少林功夫五形拳（龙形、虎形、豹形、蛇形、鹤形）深受五禽戏的影响，甚至不少人认为少林五形拳脱胎于华佗五禽戏。少林五形拳也是集导引之法及技击术于一体的武功，与五禽戏一样都是强身健体的优良功法。《少林拳术秘诀》中载：“少林技击，以五拳为上乘，至精至神之术，非于此道有所领悟之意，所谓百练钢成绕指柔者，即为此写照也。”

少林拳法以龙拳、虎拳、豹拳、鹤拳、蛇拳最为著名。有人指出：“考五拳创始之旨趣，系取法乎汉之华佗氏，不过略为变通而已。华佗之术，名为五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。而五拳师承其意，只将

其鹿、熊、猿三者，改为龙、豹、蛇；而鸟之一术，仍袭其意，不过变鸟之虚称而为鹤之实指。”可见少林五形拳与五禽戏的渊源是如此之深。

南朝梁代佛教兴旺，达摩来到中国嵩山少林寺，开始授以“壁观”为修行执法的大乘禅宗。达摩发现佛教门徒越来越多，但大都精神萎靡不振，身体疲惫，肌肉松弛，听讲时常表现出昏昏欲睡。于是他说：“吾今为诸生先立一强身术，每日晨光熹微，同起而习之，必当日进而有功。”随后为弟子们表演了一套18个动作的徒手练习法，这就是著名的“达摩十八法”，也称“罗汉十八手”。“罗汉十八手”中有14种手法和4种脚法。达摩创“罗汉十八手”的目的在于给僧人强筋壮骨，辅助出家人证悟佛法。这就是少林寺僧人习练拳法的开始。

到了元代，少林寺的觉远上人将达摩的“罗汉十八手”改编为“七十二手”。喜好拳法的觉远邀请当时的拳法大师李叟父亲和白玉峰一同到少林寺研究拳术。白玉峰根据觉远的“七十二手”拳法，结合华佗的五禽戏和自己平生所学技击术，将少林拳发展为170多手，分为“龙、虎、豹、蛇、鹤”五形，命名为“少林五拳”，并编写了《五拳精要》一书。

少林五形拳具有拳禅一体、内外合一、神形兼备的特点。其内容包括龙、虎、豹、蛇、鹤5种拳法，以及内功、意念、外功、拳、腿、擒摔、身步、发声用气等8种功法的锻炼。该拳不仅练艺，而且主张“练身修心”，故有“龙形练神、虎形练骨、豹形练力、蛇形练气、鹤形练精”之说。

### ●龙形拳

龙是中国传说中一种极具灵性的动物，其地位更高于人类，因而古代的统治者自称为“龙”的化身。据说龙为水、陆、空三栖动物。如未能翻腾于空中，仅浮沉于水中的只属于“蛟”，与龙的地位相差甚远。龙有两角四腿，身长如蟒，身形可大可小，变幻无穷。龙翻腾天上，在云中若隐若现、矫捷灵敏，且能呼风唤雨，甚至翻江倒海，威



力无穷，在中国成为一种权势、力量以及能量的象征。

龙形拳是根据传说中有关龙的形态衍变而成。例如龙形拳的老龙脱角、金龙爪腾、乌龙吐珠、腾龙戏珠、毒龙抢珠、侧肩龙、回龙摆尾、蟠龙腿等动作，皆深含出神入化、含藏化幻之心法。少林龙爪手更是“龙形拳”的特式，是少林七十二绝技之一，也是少林寺秘传指功真谛。

龙形拳身臂沉荡，钻打穿滚，拳型之神，意念为存。技击规律上，不拘不僵，取势轻灵，化中进势，以柔克刚。神形互托如游龙戏水，而内含无限玄机。练习时全身无须用力，暗听腾气贯注丹田，以使遍体灵便、活泼，两臂沉静而柔，五心相印（手心、足心与中心），如神龙游空，天矫不测。

龙形拳法主张以意为先，凝神守中，主练“神”，对调节中枢神经系统的功能有良好作用。

## ● 虎形拳

虎是中国人心目中的“万兽之王”。据说虎啸一声，万兽臣伏。猛虎穿林而过时，则风云变幻，山岳震动。虎身形巨，气大雄浑，一起一扑，能于寻丈之外猎取其目标之物，尤其一双虎爪更具惊人力量。因此，虎形拳讲究刚烈威猛，马步沉实，跟龙形拳、蛇形拳之柔中异其趣。

练虎形拳以一双“虎爪”占最重要地位。“虎爪”是将五指分张，往掌心勾屈有如爪状。使用“虎爪”必须气沉丹田，力贯指尖；不出则已，一出仿似钢钩伤敌。一旦发力，须配合一声虎啸，由丹田突发于喉部，以气配力贯透双臂，更增威势，使敌人闻声而栗，立失战意。

在虎形拳中有所谓红门及黑门之战术原则。红门是光明正大由敌人正面攻入，故出则必定刚猛，是以气势凌压敌人的强攻战术。动作多以“白虎”或“猛虎”称之，如“白虎出洞”“白虎献爪”“猛虎回头”“怒虎穿林”等。黑门则以偷袭或巧打为主，通常多由敌人桥底溜入，又或者乘对方手臂被制之际沿其手桥之上溜下等法。此等动作多以“黑虎”为名，如“黑虎掏心”。

“虎尾脚”为虎形拳中的名招，由于使用者在使出此腿法时有如一只伸出一条尾巴的老虎之状，故名。此腿法属阴险的招式，如使用者在危险关头突然使出这一招数的话，往往有反败为胜的特殊效果。

虎形拳法，以攻为守，一举一动，全身均应为之一震，鼓荡丹田之气，贯通整体之劲，动势不懈不滞，腰实臂沉，撑背吊顶。手法上势出强悍，劲力充沛，拳势沉稳，攻法坚刚，如怒虎出林。其以硬逼快攻见长，是练身形、骨架、神威的上乘拳法。

虎形拳法，腰实臂沉（头正身直）主练“骨”，有助于调节体形，锻炼腰、腿、肩、背肌肉和促进骨骼生长，尤其对培养青少年的正确姿势、促进正常发育很有益处。

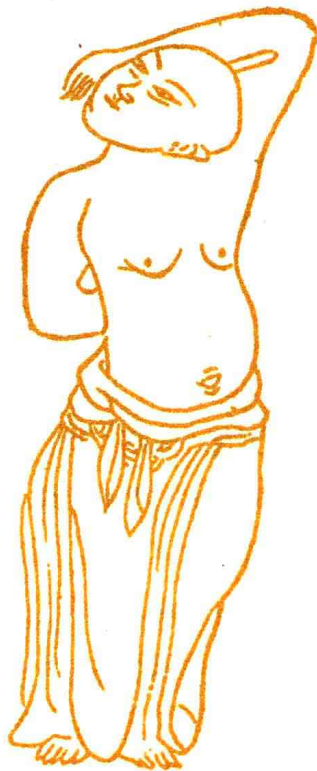


## ● 豹形拳

豹的身形比虎小，气力不及虎；但豹的凶猛以及动作之灵活，却是狮、虎所不及的。在野外，狮、虎、豹均属猛兽中的巨兽，而且也同属于猫科，但只有豹能上树，故纵跳翻腾以豹为冠。

豹形拳不若虎形拳之刚猛威武，却较虎形拳更灵活阴险。在豹形拳中，绝大多数动作均以半蹲半跪的“矮脚豹”形式配合变化。豹形拳刚中带柔，身形步法必须灵活，手法变化迅速敏捷；一起一伏之间，应缓则缓，应快则快，并非一气以快动作打出。

由于豹形拳以“矮脚豹”的姿态出现，故往往乘对方下路空虚而出奇制胜。豹形拳的招数大部分比前三形更见奇诡，所以有“豹拳克虎拳”之说，这是因为虎形拳虽刚猛凌厉，但不及豹形拳之阴险毒辣。



“豹爪”与“虎爪”不同之处是“豹爪”更窄小，五指屈曲贴在一起构成一中空的握拳形式，便是“豹拳”。“豹拳”的中指特别突出，其他四指亦分别构成菱形的尖锐角度以加强杀伤力量。“冲天豹捶”在豹形拳中特别出名。

豹形拳法与虎形相配合，发力迅猛，拳法横抽竖劈、猛地起落，锐意凶悍。练习时两拳紧握五爪如钩铜屈铁，故豹拳多握拳。

豹形拳法发力迅猛，拳势暴烈，主练“力”，是一种练习力量和近身搏斗的有力拳型。可增强劲力，提高灵敏、速度等素质。



### ● 蛇形拳

蛇身长而无腿，故除擅于噬咬敌人之外，更擅长以身体绑紧对方而使其窒息而死。

少林五形拳中的蛇形拳尚柔，与龙形拳的柔中带刚略有分别。蛇的动作灵活而诡秘，且能在一缩一伸之间败敌人于数尺之内，故蛇形拳有快速翻身及将上身突然由原地伸出往前进攻之招数。蛇无脚而有尾，故蛇形拳中只有一式脚法，却是假想蛇尾由下方突然伸出的偷袭动作，此是有名的“灵蛇出洞”招数。

在蛇形拳中，“蛇头”是以食、中两指屈曲作为毒蛇的牙齿。因此，“蛇头”不但能用以噬咬（擒拿）敌人的手腕或手臂的关节等，更能用以扣对方的双睛及下颌，故可称为毒招之一。

“蛇身”部分就是前臂。这一部分往往可用以缠绕对方，或者借缠绕的动作以解脱对方的擒拿手法。这在“毒蛇缠藤”一招中便可尽见其用处。

“蛇舌”是以食指伸直及将其余四指屈曲而成。在实际情形来说，蛇的舌头只是一种试探周围环境的感觉器官，但在蛇形拳中“蛇舌”却是作插击敌人之用。在“白蛇吐信”及“懒蛇伸腰”中，“蛇舌”用以攻击敌人的眼睛；在“灵蛇出洞”中，“蛇舌”插向敌人小腹的气门；在“毒蛇昂首”中，“蛇舌”用于插伤敌人下颌的咽喉位等。总之，“蛇舌”所插的通常是人体最脆弱的部位。

蛇形拳法，以气为先，意领身随，柔巧沉静。常出其不意用以柔制坚的指法、掌法攻击对手的双目、咽喉及两软肋，实用效果颇为刁钻。蛇拳练法以柔制刚，运气之法，有如蛇形，丝丝贯穿一气，节节灵通。拳似水中白蛇，曲折游荡，极为轻灵。攻势沉稳、迅疾、适时寻机，见物吐信，柔身而出，瞬息即变。

蛇形拳法柔巧迅疾，主练“气”，不仅能锻炼深长的呼吸，增大肺活量，还可促进血液循环，提高心血管的功能。

## ● 鹤形拳

在中国人的传统审美中，鹤代表了潇洒、高雅、长寿和脱俗。鹤有极端高度的警觉性，但并不贸然行动，故鹤形拳的宗旨是“以静制动”“以逸待劳”。鹤形拳与龙形拳之多变、虎形拳之主攻、豹形拳之刁钻、蛇形拳之灵活均有所不同。

鹤形拳以守待攻，故有“敌不动我不动，敌一动我先动”的说法。因为，敌人在进攻时，其招式弱点必显露出来，若让对方先动，然后乘其弱点以攻之，则可一举败敌。

鹤形拳以“高吊提马”及“独脚马”等高桩马姿态出现。这一形态往往占了居高临下的优势，且前脚悬空或只以脚尖触地的形式来严密保护下盘，若对方贸然进袭，则将伤于此腿之下。鹤形拳以逸待劳，以“追形”之战术处处严防对方的动态，使对方难以乘虚而入，因此鹤形拳往往能克制豹形拳。

鹤嘴为鹤形拳中最常用的一种手法。五形拳的“鹤嘴”分为两种形态：“开口鹤”和“闭口鹤”。“开口鹤”是以食、中两指伸直而其余三指弯曲而成，通常用以戳向敌人的双眼、腰肋等部位。“闭口鹤”则以食指伸直而其余

四指屈曲而成，通常用以戳向敌人的咽喉、小腹或眼睛之类的较弱部位。

“鹤爪”是以食、中两指配合拇指一起形成如爪状的形态。“鹤爪”通常用以阻截及抓紧敌人来拳的手腕，偶然也可用做攻击敌人面部之用。

“鹤翼”是将两臂尽量向左右两方展开，双手成掌状的形态。这一形态不但可用以保护本身上中路及左右方的庞大范围，更可构成对敌人的威胁，使对方弄不清楚其究竟使用哪一边的手法来对付自己。

鹤形拳法动势舒展，稳实轻柔，聚精凝神，以柔化刚，运气随势，暗藏杀机。古人云：“然目之明，取之神，神之壮，取之精固，故精壮而神威参。”练习时须专练精气，定心神，舒臂运气，神气自若，心手相印。

鹤形拳法稳实轻柔，聚精凝神，主练“精”，可培养人的内在精神，使头脑清醒、精神振奋，有益于提高全身各器官系统的机能。



#### 4. 五禽戏：华佗养生大法

华佗（约145—208），汉末医学家，字元化，沛国谯（今安徽亳县）人。精内、外、妇、儿、针灸各科，在麻醉方法和外科手术上有相当成就，行医各地，声名颇著。华佗“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容，时人以为仙”，可见其在养生方面是很有研究的。

华佗主张经过锻炼身体来增强体质，祛病延年。他对学生吴普说：“人欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”他继承了前人导引的理论和实践活动，进一步明确地、全面地阐明了它的作用。尤其提到“应该经常劳动（运动）”，“但不当使极耳”，是很有科学道理的。

华佗之前，社会上已流传着很多导引术势，如《导引图》所具名目，《淮南子·精神训》中提到的“熊经”“鸟伸”“鳧浴”“猿跃”“鸱视”“虎顾”等名目。而华佗在继承前人导引术势的基础上，经过精简提炼，又创编了简便易行的“五禽戏”。他说：“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……以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”华佗的弟子吴普“施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。《后汉书·方术列传·华佗传》注引《佗别传》曰：“吴普从佗学，微得其方。魏明帝远之，使为禽戏。普以年老，手足不能相及，粗以其法语诸医。并年将九十，耳不聋，目不冥，牙齿完坚，饮食无损。”

由此可见，华佗的五禽戏，具有强身健体的宝贵价值。



## 二. 五禽对应五行

### 1. 虎→肾→水

虎属水，与人体肾系统相对应。虎为百兽之王，威猛强劲，动作刚健迅猛。人体肾藏精主骨，为先天之本。虎戏模仿虎的行走扑跃，威严在身，内练骨骼，外练四肢，有强肾固本之功效。

### 2. 鹿→肝→木

鹿属木，与人体肝系统相应。鹿形体矫健，关节灵活，擅奔跑跳跃。人体肝藏血主筋，主疏泄，司运动。鹿戏动作舒展大方，轻捷灵活，能增强肝胆的疏泄功能，增加肢体关节的灵活性，使筋脉柔韧性增加。

### 3. 熊→脾→土

熊属土，与人体脾系统相应。熊体重力大，形似笨拙，实则沉静，四肢发达。人体脾主消化运输水谷精微，为人后天之本，又主肌肉与四肢。熊戏模仿熊的动作，晃动身躯，摇摆四肢，寓沉静于舒缓之中，能增强脾的运化功能，帮助消化饮食。



### 4. 猿→心→火

猿属火，与人体心系统相应。猿活泼，机灵敏捷，有腾挪闪避之功。人体心主血脉，聚神。猿戏模仿猿的体态动作，能悦心神、畅心志，流通血脉，增强心脏功能。

### 5. 鸟→肺→金

鸟属金，与人体肺系统相应。鸟（鹤）飘逸潇洒，能飞善走，颈长灵活。人体肺主一身之气，主司呼吸，宣发水谷精微到全身各个部分。鸟（鹤）戏模仿鹤的起落展翅、伸颈回顾等动作，同时配合呼吸吐纳以运气，能增强肺的呼吸功能。