

五禽戏

五禽戏

期限表

于下列日期前将书还回



人民教育出版社

统一书号：7015·1139

五禽戏

胡耀贞、焦国瑞、戴叶涛 编著

*

人民体育出版社出版·北京天壇路·

(北京市书刊出版业营业许可证出字第049号)

中国工业出版社第三印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 45千字 印张3 $\frac{26}{32}$

1963年9月第1版

1963年9月第1次印刷

印数：1—25,500册

定 价〔7〕0.34元

責任編輯：閻海 封面設計：庄紅

編者的話

五禽戏是我国固有的一种健身方法。在长期发展过程中形成了不少流派。我們几經选择,在这里共介紹五套:胡耀貞老大夫的一套,特点是偏于內功;戴叶涛老大夫的一套,特点是偏于外功;焦国瑞大夫的一套,特点是內外俱练;另外还介紹两套古本五禽戏,以供学者参考。

本书为了便于說明动作,图解有的用正面图,有的則用側面图,因此学习时最好是参照文字說明。

在編写本书时,焦国瑞大夫曾予以大力协助,在此表示感謝。

人民体育出版社編輯部

总 目 录

- 五禽戏的沿革（焦国瑞）…………… 1
- 五禽戏之一（焦国瑞編著）…………… 3
- 五禽戏之二（戴叶濤編著）……………45
- 五禽戏之三（胡耀貞編著）……………91
- 古本五禽戏介紹（明万历年刻本《夷
門广牘》“赤凤髓”、清道光壬辰
年刻本《万寿仙书》）

五禽戏的沿革

焦国瑞

五禽戏是一种模仿五种禽兽的动作用来保健强身、祛病延年的体育活动。五禽是指虎鹿熊猴鳥，戏是指游戏之意。因此，在练习五禽戏时，就应该像五禽在深山原野“游戏”那样，无拘无束、自然活泼地进行活动。

模仿禽兽动作来锻炼身体，已有很久的历史。早在《庄子》“刻意篇”中就有“熊經鳥伸，唯寿而已”的記載。可見在这一时期，人們就已經把模仿熊鳥的动作，作为一种养生保健的运动方法了。到后汉时期，名医华佗很重視身体的锻炼，他把“熊經鳥伸”的运动发展为五禽的运动，并命名为“五禽之戏”，因此，人們都称它为“华佗五禽戏”。据《后汉书》“方术传”載，华佗对他的弟子吳普說：“人体欲得劳动，但不当使其极耳。动摇則谷气得消，血脉流通，百病不生，譬如戶枢，終不朽也。为导引之事，熊經鸞顧，引挽腰体，动諸关节，以求难老。我有一术，名五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鳥，亦以除疾，兼利躡足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体輕便而欲食。”华佗的弟子吳普用这种方法锻炼

身体，到九十多岁时，还是耳聪目明，牙齿坚实，吃东西仍如壮年。

模仿五禽动作，不仅应用于防病强身和导引按摩上，而且也应用于武术上。例如，《拳经》里有龙虎豹蛇鹤所谓的“五拳”，形意拳中有龙虎猴等所谓的“十二形”。五禽戏在武术中的运用，还表现在武术的许多姿势的命名上。例如，白鹤亮翅、白猿献果、野熊蹭背、猛虎出洞，等等。

五禽戏在长期发展过程中已经形成了不少流派，每个流派都各有不同的风格和特点。概括起来，有以模仿五禽动作（外功、动功）为主的，有以着重“内气”锻炼（内功、静功）的；有以着重练“刚劲”的，有以着重练“柔劲”的。在锻炼的目的上，有以养生保健为主的，有以导引按摩为主的，有以技击为主的。但是，从养生角度来看，在总的方面仍应重视精气神的锻炼。对于外功与内功，动与静，刚与柔，则以并重为宜。在练习时，应该作到：外动内静，动中求静；有动有静，动静相兼；有刚有柔，刚柔并济；练内练外，内外结合。

此外，五禽戏的姿势，有很多是非常活泼、矫健而优美的，演练时犹如模仿五禽动作的舞蹈。所以在古时也有把五禽戏叫“五禽舞功法”的。

五禽戏是我国古代流传下来的具有民族特色的一种有效的医疗体育和健身运动，应该把它的各种流派挖掘出来加以研究整理，使它成为人民大众的一种健身运动。

五禽戏之一

焦国瑞 編著

目 录

| | | | |
|-----------------|------|-------------|------|
| 序言 | (5) | 三、独立势 | (25) |
| 第一章 练功要领 | (7) | 四、落雁势 | (26) |
| 第二章 五禽戏 | | 五、飞翔势 | (27) |
| 基本功 | (13) | 鸟戏 | (28) |
| 一、姿势 | (14) | 一、鹿步势 | (28) |
| 二、调息 | (15) | 二、挺身势 | (29) |
| 三、意守 | (16) | 三、探身势 | (30) |
| 第三章 五禽戏动作 | (17) | 四、回首势 | (30) |
| 熊戏 | (17) | 五、蹬跳势 | (32) |
| 一、熊步势 | (19) | 虎戏 | (33) |
| 二、撼运势 | (20) | 一、虎步势 | (34) |
| 三、按运势 | (20) | 二、发威势 | (34) |
| 四、抗靠势 | (21) | 三、出洞势 | (35) |
| 五、推挤势 | (22) | 四、扑按势 | (36) |
| 附：转身法 | | 五、搏斗势 | (37) |
| 鹤戏 | (23) | 猿戏 | (38) |
| 一、鹤步势 | (24) | 一、猿步势 | (38) |
| 二、亮翅势 | (25) | 二、窥望势 | (38) |
| | | 三、献菓势 | (40) |
| | | 四、摘桃势 | (40) |
| | | 五、逃藏势 | (41) |
| | | 第四章 五禽戏 | |
| | | 活练法 | (42) |

序 言

五禽戏是我国古代名医华佗模仿虎鹿熊猿鳥等五种禽兽的自然动作而创作的一种体育活动，对保健强身具有很好的作用。

五禽戏在历代发展过程中已形成不少流派，各有不同的风格和特点。我所习练的五禽戏，最初是由胡耀贞先生传授的；之后，又向周潜川先生学习了峨眉十二桩、武当太极十三式、虎步功、天罡指穴法。在日常练功过程中，我把这些功法的某些特点，以及我在青年时习练的少林派功法作了一些结合；此外，还吸取了太极拳的练功要领和我见到的几个流派的五禽戏的某些特点，吸取了高式国辑著的《五禽之戏》和王礼亭辑著的《五禽图》以及古代文献中有关五禽戏的某些特点初步整理而成的。在整理过程中还参考了近代医疗体育、中医理论和祖国医学有关养生锻炼的特点。

这套五禽戏是由基本功、基本动作和活练法三个部分组成的。可以从基本功练起，也可从基本动作练起。在基本动作里，每一戏各有5个动作，五禽之戏共有25个动作。练习的人可根据自己的身体情况适当加以选择。一般每次只练一禽之戏，身体弱的还可只练一禽戏中的一两个动作。运动量的大小和动作的难度，可以灵活掌握，无论男女老少，身体

强弱都可练习。一般來說，体弱者宜练熊戏和鹤戏，老年人宜练熊戏，妇女可以多练鹤戏，青少年多喜欢练鹤戏和猿戏。在学会各戏之后，如果有兴趣，而且体力較好，也可連續演练。

这套五禽戏是内外結合，动静兼练，刚柔并济，神形合一的。在内外上，既重視练内功，也重視练外功，讲究内练精气神，外练筋骨皮，以收内外兼练的效果。在动静上，既重視精神的宁静，又重視肢体的运动，它是由靜到动，又由动到靜的一种动静相兼的练法，对机体起着动与靜的双重作用。在刚柔上，既有刚劲，也有柔劲，而特別重視柔劲，在练刚劲时必须刚中有柔，练柔劲时必须柔中有刚，以达刚柔并济的境地。在神形上（神态与形象），既重視模仿五禽动作的形象，又重視模仿五禽的习性与神态，不仅要作到形似，还要作到神似，以达到神形合一的境地。在意气上（意念活动与气息的鍛炼），既注意呼吸和內气的鍛炼，又注意意念活动的鍛炼，讲究精神內守，神不外逸，气要发于丹田，收于丹田，息息归根。在动作的大小上，既有大动作，也有小动作，在大动作中寓有小动作，很注意每一个小关节和肌肉的微細运动，以便使机体的各部都得到有效的运动。在运动的速度上，既有快动作，也有慢动作，但特別注意慢动作的鍛炼，慢动作练不好，快动作就显得空虛。所有这些，乃是鍛炼的一个整体，是不可分割的。练习日久，揣摩钻研，自可領悟言外之意，达到一气貫通的境地。

这套五禽戏，外形动作比較簡單，初学者容易掌握，一般的有一个小时即可学会一禽之戏的基本动作。但是要作到

內外結合，動靜相兼，却又須要經過一定時間並要進行認真的鍛煉。

為了掌握五禽戲的要点，我曾多次去動物園揣摩五禽的習性和動作特点，並根據自己鍛煉的體會，提出了練習各戲的“七字要領”和“二十八字口訣”，以幫助初學者領悟五禽戲的要点。由於個人體驗不深，其中不妥處，深望讀者惠予批評指正。

焦 國 瑞

1963年4月於北京西苑

中醫研究院內科研究所

第一章 練功要領

五禽戲是個內外俱練的功夫，因此要領會下列各項要領。

一、松靜自然：練功時不但肢體要放鬆，而且更重要的還要作到精神上的放鬆。松不是鬆弛，更不是鬆懈或鬆散無力。松與緊是相對的，這裡所說的是松中有緊的。因為練功要有一定姿式，而這些姿式是需要一定的緊張度來維持的。平時，人的精神和肢體總是處在比較緊張的狀態，總是緊多松少。松對於緊來說是一種休息，它可以消除腦力和體力的疲勞，所以在練功時就強調放鬆。

其次，要作到靜。这是指练功者的精神活动而說的。平时，人的精神活动是不容易安靜下来的，所以人們常常用“心猿意馬最难收”的話来形容它。因此，练功时要做到靜是需要經過一番鍛炼的。

能够靜，才能消除疲劳，儲备能量。靜与动也是相对的，絕对的靜止是沒有的，因此，练功时要求的靜并不是完全的靜止，而是靜中有动，练功时以靜为主，靜多动少。实际上，练功是在觉醒状态下进行的，因此要做到完全靜止也是不可能的，也是不必要的。在练功时，只要能把意念局限在极小的范围内，也就是以一念代万念，使它集中向单方面发展，而不致杂念紛紜、此伏彼起，就可以了。松与靜相輔相成，放松可以帮助入靜，入靜又可帮助进一步放松。因此，松靜要同时并进。

此外，还要作到自然。这是指练功的許多方面說的，諸如练功的姿勢、呼吸和意守等等，都应力求自然，舒适得力，不得过于勉强。此点极为重要，所謂练功貴乎自然，就是这个道理。

二、意气合一：意指意念活动。人的意念活动，可对机体的生理功能产生显著影响。气有两种理解：一指呼吸的空气；二指中医所說的眞气、元气以及练功家所說的內气、丹田气。因此，意气合一，就是使意念活动同呼吸和內气的活动一致起来。例如，呼吸要随意念活动緩緩进行，逐步变得柔細勻长。內气鍛炼就是用意念去影响內气的活动，使內气随着意念而活动，以便逐步作到以意領气，意气相随，并进一步达到意气合一的境地，例如气沉丹田，或用意引导內气

在体内一定部位上活动或在一定路线上运行，等等。这是一种用意活动去影响自身生理功能的方法，因此在练功时既不能无意，又不能用意过重，因为用意过重（自我强迫），就不能作到自然，甚至有害。练功家所说的“似有意似无意”、“勿忘勿助”、“意重则着象”、“无意则落空”，等等，都是指此而说的。

三、动静相兼：动指形体的动（外动）与内气的动（内动），静指形体的静（身静、外静）与精神的静（心静、内静）。宇宙间的一切物质都是在不断的运动中变化的，人的生命过程也是如此，因此，动是基本的，静是相对的。就其实质来说，练功就是要激发和调整人体的生理功能，使它更好地“动”起来，从而起到“平秘阴阳，调和气血，疏通经络，培育真气”的作用。但是，这种动的作用，只有在静的前提下才能更好地发挥出来，所以要动静相兼：既要练动，又要练静，两者不可偏废。

动静的具体结合应该根据年龄、性别、性格、健康状况和练功进度等而不同。例如，可以在练完静功之后，接着作几手动功；也可每天练一两次静功，再练一两次动功；也可早晨练练动功，中午或晚上练练静功，或是先练静功，后练动功；或是先以静功为主，或是先以动功为主，等等。另外，动静相兼还要求在练静功时，作到静中有动，外静内动；在练动功时，要作到动中求静，外动内静；从而把动静进一步统一起来，作到“动犹不动静犹动”的境地。

四、上虚下实：练功时，上体（指肚脐以上）要虚灵，下体（指肚脐以下）要充实。练气功主要是要练人体的元气

(丹田气)，而根据中医理论，元气是人体生命活动的根本，它在人的生老病死过程中起着重要作用。例如，不善养生的人，到中年之后每易走向“上盛下虚”，故到老年时常常出现头重脚轻，步履不稳的状态。因此，练功家为防止这一现象早现，而主张在练功时，要作到虚胸实腹，亦即上虚下实，气沉丹田；讲究练根气，作到息息归根；引气下行，充实丹田，重视下元的锻炼。因为只有引气归根（归于丹田），上体才能虚灵，只有气根巩固，下元才能充实，体内才能产生空灵无物、内气充盈、精力充沛的感觉，所以，不论练静功或练动功，都应该保持上虚下实的状态，而不应使意念活动过多地放在身体上部，而要把意念放松下来，使它转移到下面去。

五、循序渐进：练功，特别是内功，要有信心、耐心和恒心，一步一步地练下去，绝对不可急于求成。须知，要练到意气合一、动静相兼，这是需要有一个自我锻炼的过程的。另外，每种功法都有它一定的步骤，都要求把根扎深，把基础打稳，再向前进。这样看来似慢，实际是快。如果急于求成，那就非但对功夫的长进无益，而且往往会适得其反。实践证明，只要能循序渐进，不急不躁地认真练功，自然会“水到渠成”。

六、神形合一：练五禽戏，不仅要模仿五禽的动作，而且还要表现出五禽的性能和神态。因此，在习练时，就不仅要作到形似，而且更重要的还要作到神似，因为只有神似了，形似才能自然活泼，才能把五禽的性能和神态演练出来，才能做到神形合一。例如，在练熊戏时，就不仅要模仿

熊外形上的笨重，而且还要把熊的渾厚沉稳的神态融合到动作里，这样才能在軟塌塌的动作中体现出渾厚沉稳的神态，在笨重的动作中寓有輕灵的动力。

七、动作圆活：五禽戏的許多动作，都是以弧綫、螺旋、波浪或纏絲等形式进行的。这就是在动作上的所謂圓。圓的动作是完整而連貫的，虽然从某些架式的外形上看去似不太明显，但是意与气仍要按照圓的要求运行，所以說要“劲断意不断”。活，是指动作的灵活，每个动作虽然都有一些具体要求，但决不能因此就刻板地练习，而必須富有活力。

八、慢稳含蓄：动作要緩慢沉稳，这样才有助于使呼吸自然地做到柔細勻长。另外，在力量（劲儿）的运用上，要力求含蓄。所謂含蓄，就是要求做到劲不外露，恬然自知（暗劲）。

九、练习次序：一般，每次只练一禽之戏或只练某戏中的一两个姿势。初学时，可按熊、鶴、鹿、虎、猿依次练习。因为熊戏的动作緩慢沉稳，运动量不大，引气下行，意守臍中，能使气脉中和，不致有所偏盛，所以既适于治病，又适于保健，也可把熊戏視为五禽戏的基础。其次，鶴戏輕翔舒展，运动量也不大，能調达气脉，故列为第二。而鹿、虎、猿各戏，不是运动量較大，就是难度較大，需要有一定的內功基础，所以放在后面。学会各戏以后，如果連續演练时，可按熊、鹿、虎、猿、鶴的次序进行。因为从熊戏起练，气脉比較沉稳，随后运动量逐渐加大，难度也逐渐增加，最后用鶴戏收尾，使动作緩和下来，調达气脉，便于把

內气收穩。实际上，就是练一禽之戏，也是应该按照这种精神进行的，因为每势戏的各个动作，也是按照漸进原則組成的。

五禽戏的作用主要是內练精神的宁靜，以培育真氣，通調經脉；外练肢体的运动，以强筋健骨，增长力氣。由于各戏特点不同，在运用时也有所区别。如果是用于治病和保健，主要可练預备式、熊戏（熊步、撼运、按运）、鹤戏（鹤步、亮翅）、虎戏（虎步），其它各式則可根据身体情况及练功的不同进度，用来舒展筋骨，灵活关节和强身壮力。

十、呼吸和动作的配合：呼吸力求自然，最好作到“忘息”（即忘掉呼吸）。如果把呼吸忘掉了，呼吸也就会很自然。所以，初学者不必急于追求呼吸与架式的配合。待动作熟练、呼吸柔緩时，架式与呼吸、意守会自然地結合起来。

十一、动作的速度和次数：动作結合呼吸鍛炼时，其速度随呼吸的长短而定，动作要求慢急，呼吸要求柔緩。初学时，动作与呼吸如不能配合，进行自然呼吸时，一般每一动作以八秒左右为宜。练习的次数，如只练一禽之戏，五种动作每个可重复3—5次；如只练一禽之戏的一两个动作，可根据个人身体情况练习。总之，不管次数多少，每次练习時間以10—30分钟为宜。

十二、练功时要作到“三穩”：起的穩，练的穩，收的穩。这“三穩”就好似汽車司机開車那样：刚開車时要緩緩发动，在运行时速度要均匀平穩，停車时則要經過減速緩緩地停住。在这种情况下，不仅乘車人感到舒适，不受振动，而且車子本身的机件亦将免受伤損。练功时，对肢体的运动