



华佗五禽戏

行功歌诀详解

姜洪清 教 传
张柯董文成 整理

辽宁科学技术出版社

1986年·沈阳

1153272

内 容 提 要

本书从简要功理、预备功、各节间的过渡功法、行功歌诀详解、整理活动、急行术等六个方面，完整而准确地介绍了五禽戏的全貌和练功方法，并备制了动作图解。

本书为读者提供了关于五禽戏的资料，可供广大体育爱好者学时参考。

华佗五禽戏

Huatuo Wuginxì

姜洪清 教传

张 柯 董文成 整理

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街0段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.75 插页: 1 字数: 66,000

1980年11月第1版 1980年11月第1次印刷

责任编辑: 杨 迪 插 图: 王 玉 潭 曹太 2

封面设计: 秀 中 责任校对: 王铁铮

印数: 1—14,500

统一书号: 7288·71 定价: 0.69 元

序

体育在人们生活中愈来愈成为不可缺少的部分。在人体工程学和现代体育不断发展的今天，对广为流传的健身养生的民族体育进行发掘整理并使之科学化，仍然是一项很有意义的工作。

我国古代名医华佗创编的五禽戏，流传至今已有一千七百多年，一直长盛不衰，被广大群众用以健身祛病，极富效益。

作为一代名医的华佗，不仅行医用药，消除疾患，而且钻研体疗健身方法，创编了五禽戏。这一开拓性的创举，使他成为世界上最早推行医疗体育和防治结合的先人。寓医理于动作之中，寓保健康复效益于生动形象的“戏”中，这是五禽戏区别于其他健身运动的显著特征，其可贵之处也正在于此。

张柯、董文成同志整理的五禽戏，通过疏理、推敲、实践、规范等过程，使内在因素更加充实准确；对过去在流传过程中产生的一些差错也是一个补正，使之更加完备。这一有意义的工作，将使五禽戏更加提高生命的活力，显露生命的潜力，在健体祛病、防老防衰等方面起到更为积极的作用。

辽宁师范大学体育系教授 张光舜



前 言

五禽戏是东汉名医华佗创造的巧妙健身方法，具有强身和医疗的显著效果。

久练此功，不仅可以大大提高机体的抗病能力和工作效率，而且能推迟衰老，延年益寿。因此，自产生以来，在民间广泛流传了一千七百多年，到现在已形成了许多不同的流派，演变成几十种不同的套路，成为民间体育百花园中争芳斗艳的一株奇葩异卉，对增进人民健康所创造的奇迹是不可胜计的。在社会主义建设各条战线上的广大群众，有很多人借助五禽戏锻炼焕发了青春，为四化建设不知疲倦地工作着。

新中国成立以来，多年流传在沈阳市群众中的这套五禽戏，是沈阳市医疗体育协会特邀五禽戏领导小组顾问姜洪清老师教传的。姜老师青年时在营口从刘克昌老先生学得这套功法，自己长期坚持锻炼，深有体会，并有所创造和开拓。姜老师现已有七十八岁高龄，多年来除热心指导各个辅导站群众练功外，还多次为和平区和沈阳市医疗体育协会举办五禽戏辅导班，为推广这套功法培养了一大批骨干，受到群众和有关方面人员的赞誉。

这套五禽戏，刚柔相济，意力并用，体用兼顾，将气功、

体操和武术的优点熔于一炉，是一套效验卓著的全面健身祛病妙法。当前，不仅在我省广泛流传，而且已传到全国，成为深受欢迎的一种医疗体育功法。

这套五禽戏，在六十年代曾有人整理过，但并不完备。广大五禽戏爱好者迫切要求将姜洪清老师教传的这套五禽戏准确、完整地整理成文，以便纠正流传过程中出现的种种偏差，给自学者提供一份可靠的参考材料。为此，我们受沈阳市医疗体育协会的委托，不揣浅薄，将姜老师所教传的五禽戏加以记录整理。整理工作从1981年开始，功法部分五易其稿始成。为便于读者理解和学练，特请美术教师王玉潭、曹太文同志绘制了动作图谱。全文完稿后，经姜洪清老师审阅，提出修改意见，又反复修订，这才定稿。郭锋、杨桂林、沈光利等同志对本书给予很多帮助，在此一并表示谢意。

这份资料，如果能使五禽戏爱好者得到一点帮助，对发掘和继承我国这一古老的珍贵文化遗产有些微贡献，那将是我们最大的愿望。限于我们的水平，错漏之处，希望读者指正。

张 柯 董文成

1986年2月6日

目 录

一	五禽戏简要功理	1
	第一节 五禽戏的特点	1
	第二节 五禽戏的功用	6
二	五禽戏预备功	15
	第一节 调息敛神	15
	第二节 升降开阖	16
	第三节 卡腰颠足	20
三	五禽戏各节间的过渡功法	22
四	五禽戏行功歌诀详解	25
	第一节 上山虎	25
	第二节 仰脖鹿	28
	第三节 双臂猿	32
	第四节 单臂熊	35
	第五节 斜飞鹤	37
	第六节 寻食虎	39
	第七节 缩脖鹿	42
	第八节 摘果猿	45
	第九节 双臂熊	48
	第十节 平飞鹤	50

第十一节	下山虎	53
第十二节	长跑鹿	56
第十三节	望月猿	59
第十四节	摇臂熊	61
第十五节	旋飞鹤	64
第十六节	回头虎	66
第十七节	伸脚鹿	69
第十八节	献果猿	72
第十九节	晃背熊	76
第二十节	翔飞鹤	78
五	五禽戏整理活动——仙鹤抖羽	82
六	五禽急行术	87
第一节	急行虎	87
第二节	急行鹿	88
第三节	急行猿	89
第四节	急行熊	90
第五节	急行鹤	91
附表:	五禽与五行属性关系归类表	93
附图一:	人体全身骨骼	94
附图二:	脊柱右侧面和椎骨	95
附图三:	人体全身肌肉(正面)	96
附图四:	人体全身肌肉(背面)	97

一 五禽戏简要功理

第一节 五禽戏的特点

本套五禽戏的要点（也是它的精髓），用一句话概括是：“以五动拟五形，守五意，走五气，配五视。”

五禽——指虎、鹿、猿、熊、鹤五种禽兽。这五种禽兽，体态、习性、生活条件各有独特之处，而且都健康长寿。

虎称兽中之王，食肉，骨骼肌肉健壮，脊背坚实，四肢有力。古来形容人身体魁梧强壮常说“虎背熊腰”。虎性凶猛，说虎往往加上一个“猛”字，又把勇猛的武将称为“虎将”。虎骨为贵重药材，能祛风、强筋骨，主治筋骨屈伸不利，游走疼痛，足膝痿弱等症。

鹿属纯阳之体，体态轻捷，肌腱发达，关节灵活，以草为食。传说中，鹿可以找到灵芝等贵重草药。鹿茸可以补精髓、助肾阳、强筋骨，主治阳痿、遗精、腰膝痿弱等症。

禽兽中猿最精灵，心灵体巧，好模仿；动作灵活敏捷，善于攀枝弄树；用上肢采食，食百果；长于躲避其他动物袭击，俗称有三闪六躲的本领。猿戏用于技击，陷重围时非猿莫解。

熊食五谷，力大勇敢，有撼山拔树之力，斗虎搏狼之

勇。肌肉坚实有力，脏腑功能发达。善爬树，能直立，有冬眠习性。走路拖拖踏踏，左右摇晃，善用膀臂扛靠。

鹤为长寿之鸟，素有“松鹤延年”之称。能走善飞；走起来步态轻盈，飞起来顶罡风抗巨浪。有高度平衡能力，可以单腿独立；颈项灵活，能够曲颈四顾；一足能载全身力，一喙能理周身毛。呼吸功能特别发达，古书有一段话说得很形象：“大喉以吐，修颈以纳新，故寿不可量。”

五动——就是五种禽兽的动势，如：虎的上山、下山、寻食、回头，鹿的仰脖、缩脖、长跑、伸脚，猿的攀枝弄树、摘桃献果、举首望月，熊的扛靠、甩臀、摇臂、晃背，鹤的展翅飞翔、平稳着地、曲颈回顾、金鸡独立等。

五禽戏就是用手眼身法步来模拟五种禽兽的动势，各有不同的表现方法。身形的基本要求是：身正颈直，百会朝天，含胸拔背，敛臀收腹。步法有曲直步（虚实步）、跨步、马步、弓步、鸡步、提脚步、悬脚步、撇脚步等。手形分虎爪、鹿蹄、猿爪、熊掌、鹤的膀和翅等。腿有虚实，手分真假。眼法分五视，即虎的强视，鹿的斜视（左右视），猿的动视（眨眼），熊的直视，鹤的环视。

动作要缓慢，圆活，连贯而有节奏，配合好呼吸和内气运行。每一式到位后，保持姿势略停二、三秒钟，以利肌肉、关节、筋骨的牵拉，增强肌力，滑利关节，增强韧带弹性。在停顿时完成眼的动作，每一式以眼动终止。目光始终要看远，“目光远递不看地”，以利调节神经，得到休息。

模仿五禽，主要是取其优势为我所用，改善体质，增进健康，所以练各戏时又分别有所侧重：虎练骨——肾主骨，

生髓；健骨益肾。鹿练筋——肝主筋；增进运动机能，舒肝。熊练肌肉——脾主肌肉；改善脾胃运化功能，营养脏腑，增强肌力。猿练神——心主血脉，藏神；疏通血脉，健神。鹤练气——肺主气，外合皮毛；提高肺呼吸功能，固肌表。

五形——就是虎、鹿、猿、熊、鹤五种禽兽的形态，这是用五种不同的动势表现出来的。不但要求做到形象逼真，而且要表现出五禽的神态。

虎戏要表现出虎的凶猛：神发于目，虎视眈眈；威生于爪，抓捕有力。要做到气势凌人，目光逼人，动作惊人。进行时有动有静，动静相兼；用劲要有刚有柔，刚柔并济。

鹿戏要表现出鹿的轻捷舒展，自由奔放，颈项蹄尾灵活，悬崖沟壑任其奔跑跳跃。

猿戏要表现出猿的机灵好动，动作灵活敏捷。拘身缩脖，歪头侧脑，躲躲闪闪，用于技击，进可攻，退可守。外练肢体灵敏，内练心神机智。

熊戏要表现出熊的勇敢和不怕困难的意志，要注重内劲的锻炼。熊在外观上沉稳笨重，行动拖拖踏踏，内含无穷气力，且有轻捷灵敏的一面。如果说虎戏要外刚内柔，熊戏则要外柔内刚，两者相得益彰。

鹤戏要表现出鹤的轻盈安详，悠然自得。动作缓慢而有节奏，头颈、躯干、四肢要协调，呼吸与动作相呼应，要求细缓深长，最好练逆腹式呼吸法。斜飞鹤、旋飞鹤和翔飞鹤则要经过呼、吸、闭、停、换的过程。

五意——指五种意境。演戏时演员讲进入角色，做五禽戏也一样。做虎戏时，意想在深山密林中，自己就是一只猛

虎，或行或止，或坐或卧，做出虎的姿态和动作。做鹿戏时，意想在山坡草原，群鹿行止，自己就是其中的一只，进行各种活动。做猿的动作，意在花果山水帘洞，群猴嬉戏，自己就是一只猿猴，活泼地进行各种游戏。做熊的动作时，意想自己就是一只熊，在山林中漫步行进，做出熊的动作。做鹤戏时，意在蓝天白云之下，林边湖畔，群鹤聚集，自己就是一只鹤，与群鹤一同嬉戏，做出鹤的动作。

做功时，应在每一节功开始之前，先酝酿好意境。

以上五种意境，是在预备功调身（躯体放松）、调息（呼吸匀、细、深、长）、调心（取静）的基础上进行的。这时，排除一切干扰和杂念，全神贯注，以一念代万念，置身于大自然意境中，模拟五禽的动作，进行操练，利于心神休息而活跃机体的生理功能。

另外，还有个体内的意念活动。五禽戏不象静功那样意守某一个固定的穴位，而是随着动作的进行，改变意念的活动，也就是肢体活动哪个部位，意念就到哪个部位：或丹田或膻中，或泥丸或涌泉，或上肢或下肢，或肩背或腰胯；并且以意领气，使气通达周身。

五气——这里说的气，主要是指内气。即：

一气上冲到泥丸，

二气下贯至涌泉，

三气调和膻中转，

四气四肢不消闲，

五气周天按穴转，

胜似妙药和灵丹。

在预备功调动内气的基础上，开始做五禽戏动功时，从丹田取气，动作到哪里，意念到哪里，气也就到哪里；意到气到，有气才有力。要意随形动，气随意行，意、气、形统一。

内气运行的通道自然离不开十二经脉和奇经八脉。通过意领，丹田取气，或者上至泥丸，或者下贯涌泉，或肩或胯，或劳宫，或膻中。一般说来，虎戏、鹤戏，气走四肢；鹿戏、猿戏，上至泥丸下透涌泉；熊戏，气走膻中或肩、胯。根据升降开阖的原理，吸气时气机上升，呼气时气机下降，上升走阳经，下降走阴经。

当每一节做完时，都有一个收式动作，这时再把气收归丹田。

此外，还有呼吸之气。呼吸要配合动作进行。在总的要求匀、细、深、长的前提下，有的先吸后呼，有的先呼后吸。多数要缓慢，也有的稍快（相当于自然呼吸）。有的长吸短呼，有的短吸长呼；有的长吸长呼，有的短吸短呼；还有的（斜飞鹤、旋飞鹤和翔飞鹤）要经过呼、吸、闭、停、换的过程。练鹤戏可以体会“大喉以吐，修颈以纳新”的妙趣。总之，呼吸法变化多端，在功法详解中都有说明。

初学者可以先不理睬呼吸，等到动作熟练之后，再练呼吸的配合；进一步熟练，就又不用理会了。

这里应说明一点，五禽戏要练腹式呼吸，以逆腹式呼吸为好。下山虎就有这样一句口诀：“含胸拔背徐收腹（吸气），屈膝插臂要呼出（呼气）”，说的就是逆腹式呼吸法。逆腹式呼吸有很多优点：第一，易于达到深细匀长的要

求；第二，利于气机的升降；第三，锻炼呼吸肌，增进肺功能；第四，加强脏腑的自我按摩。

第二节 五禽戏的功用

五禽戏的作用机制有待进一步研究。这里，我们仅就多年来练功的体会和学习心得做一些粗浅的说明。

中医学认为，人的身体是一个完整的机体，以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官九窍。在脏腑与体表组织器官之间，有经络纵横分布，沟通内外上下，运行气血，营养全身各组织器官，进行正常而协调的生理活动。祖国医学还认为，人体内外环境之间，是对立统一的关系，二者相互协调、相对平衡，才能维持正常的生理活动。一旦这种协调和平衡遭到破坏，便会发生疾病。就是说疾病的发生有内外两方面的因素：内因是指正气，即人体的正常机能；外因是指邪气，即各种致病因素（包括六淫、七情、饮食不节、疲劳过度等内容）。外因通过内因而起作用。《素问》说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。

五禽戏的创始人、东汉名医华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者（长寿者），为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”

这段简短的话，扼要地说明了运动对人的健康、长寿有着多么重要的作用，以及为什么会起这样的作用。

五禽戏是怎样达到这个目的的呢？概括地说，就是疏通

经络、调和气血，活动筋骨，滑利关节。一句话：“扶正祛邪”，即改善身体素质，增强抗病能力。下面分别说说。

五禽戏怎样练腰

人的肢体活动，以腰为中轴，任何用力气的劳动，如扛、抬、推、拉，都得腰部用力。即使是手提、脚蹬的工作，腰间无力也是不能胜任的。可见腰对于人的劳动功能起着决定性的作用。有人讲“命意源头在腰隙”，虽说夸大了腰的作用，但腰部确实是人体力量的源泉。因此，五禽戏主张：形于四肢，主宰于腰。这种说法很合乎力学原理。我国各种传统的功法也都注重腰的锻炼，说“练拳不练腰，终生艺难高”。

练腰怎样练法，各种功法都有不同的要求和特点。这套五禽戏，则是通过松腰、直腰、偏弯、侧弯、扭腰，来进行腰部锻炼。整套五禽戏，虽说都是用肢体动作进行，但自始至终要求全身放松，不要使僵劲，腰部放松尤为重要。当然，放松只是相对而言，要完成一定动作，摆出一个姿势，必然要有部分肌群紧张，而用不着的肌群则要求保持松弛的状态。

人的腰椎有个自然弯曲，是向前凸的。直腰的锻炼则是减少这个前凸度。这是通过上体前倾、垂臀（也说敛臀、垂尾闾、屈胯等）和屈膝来完成的。例如上山虎就有这样一句口诀：“上山虎，向前扑，不向前扑不是虎”。类似这样直腰的功夫，还有缩脖鹿、长跑鹿、平飞鹤。仰脖鹿、旋飞鹤、翔飞鹤则要求腰部前凸，从相反的方向进行腰部的锻炼。

偏弯腰的有单臂熊、寻食虎、望月猿、伸脚鹿。侧弯腰的有双臂熊、晃背熊。扭腰的有双臂猿、回头虎。

这些运动，可以直接促进腰腹部的血液循环，滑利腰椎和髋关节，增强腰腹肌力量，对防治脊柱畸形、腰肌劳损、骨质增生、调理脾胃、养精补肾，都有良好作用。

五禽戏怎样锻炼胸背部

胸背部由后背的胸椎，前胸的胸骨，以及肋骨构成，保护着心肺等内脏器官。胸椎下部直接连着腰椎，所以腰部运动，也连带了胸背部锻炼。同时，胸背部又紧密地和肩连接着。肩是上肢的重要关节。三角肌把上臂同肩胛骨和锁骨连接在一起，背阔肌把胸椎、腰椎和肱骨连接在一起，胸大肌又把肱骨、胸骨和锁骨连接起来。所以做全臂部的活动，同时也是胸背部的运动。但是，除腰部运动、臂部运动同时也进行胸背部运动外，胸背部还有它自己的特点。

胸椎由十二块椎骨连接而成，它向后凸弯。曲度过大，就形成驼背。胸则是由胸骨连接肋骨构成。各条肋骨之间，由肋间肌连接。肋间肌（和膈肌）是呼吸肌，全靠它们的伸展和收缩来改变胸廓的大小，使肺部进行工作——呼吸。因此胸背部运动，不仅是胸背部骨骼、肌肉的锻炼，也是呼吸功能的锻炼。

根据上述情况，五禽戏运动，不但要求含胸拔背，有脊柱收缩和伸展的活动，有时还要做扩胸、挺背（减低胸椎的后凸度），以及随同腰部进行侧弯、偏弯、螺旋式旋转等活动。含胸拔背、脊柱伸缩活动，有下山虎、单臂熊、双臂

熊、摇臂熊、晃背熊、缩脖鹿、长跑鹿、摘果猿、望月猿。扩胸挺背，有仰脖鹿、旋飞鹤、翔飞鹤。偏弯、侧弯，有寻食虎、伸脚鹿、望月猿、双臂熊、晃背熊。左右旋转运动，有上山虎（拽臂摇脊）、回头虎、双臂猿（扭腰转脸）、摇臂熊。

胸背部运动，能够改善血液循环，活跃全身生理机能，增强肌力，活动筋骨，滑利关节，增进脊柱的稳定性和灵活性，防治脊柱畸形和其他病变；亦可锻炼心肺，提高心脏射血功能和肺的呼吸功能。

五禽戏怎样锻炼头颈部

五禽戏对头颈部的基本要求是头正颈直，即下颌微收，百会朝天，保持松静状态。除对头颈部有特殊要求者外，头不要侧歪或过分前俯后仰。

头颈部的运动有：缩脖鹿的缩脖颤颈，仰脖鹿的挺脖，长跑鹿的伸脖，伸脚鹿的梗脖，寻食虎的扭转侧歪，下山虎的转头颅，望月猿的歪头侧脑，斜飞鹤、平飞鹤的扭颈转脸，翔飞鹤的挺胸抬头。此外，还有眼法的五视和回头虎的龇牙咧嘴、张口吐舌。

这些运动的作用，在于提高大脑神经中枢的灵活性，协调指挥整个肢体活动的的能力。同时由于做功时心静神凝，以一念代万念，使大脑皮层处于保护性抑制状态，得到很好的休息。颈椎的屈伸旋转，直接作用于颈部肌肉、关节，对防治颈椎病、气管病具有明显效果。

五禽戏怎样锻炼四肢

上肢包括肩胛骨、锁骨、肱骨、尺骨、桡骨和手骨，有肩、肘、腕主要关节，其中尤以肩关节最为重要。下肢有髋骨、股骨、小腿骨、髌骨和足骨，包括髋、膝、踝的重要关节。手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经分别通过上下肢而及脏腑。

四肢是人体经常活动的部位，但是由于日常生活和劳动中，所动用的肌肉、关节有一定的局限，就必然产生劳逸不均或过劳过逸的现象，其结果都会发生功能障碍。而四肢运动则利于疏通经脉，改善血液循环，强壮肌肉筋骨，滑利关节。

五禽戏的每一节都含有四肢的活动，全面而周到，包括了日常生活中活动不到的部位和不常见的活动方式。上肢有各种屈、伸、收、展、旋转等，如两臂的前后环转（上山虎、回头虎、摇臂熊），外旋内旋（旋飞鹤、献果猿），前平举和侧平举（双臂猿、平飞鹤）。肘、腕的屈伸运动更是普遍存在，而且方式变换多端，特别是臂部的回旋转动，如仰脖鹿、缩脖鹿，都有翻掌转腕，五指顺鼻而下，整个臂部作一回旋式转动，肘、腕、掌、指关节都受到了牵动。象这样翻掌转臂的还有斜飞鹤、下山虎等。掌指的运动，贯穿于拳、掌、爪、蹄、翅、膀等手形变换之中。

下肢运动，主要体现在各种步法及其变换中。无论哪种步法，无例外地都对髋、膝、踝三个主要关节起着活跃的作用；步法不同，作用方式又各不一样。在运动中，腿又经常