

五禽戏

五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，其创编者华佗（约145-208），出生在东汉末沛国谯县（今安徽亳州）。其一生著述颇丰，但均亡佚。今传《中藏经》、《华佗神医秘传》等皆托名之作。华佗弟子中著名者有吴普、樊阿、李当之等人。其中，吴普著有《吴普本草》，李当之著有《李当之药录》，而樊阿则擅长针灸及养生，据传他活到100多岁。



2001年，国家体育总局健身气功管理中心成立后，委托上海体育学院迅速展开了对五禽戏的挖掘、整理与研究。并编写出版了《健身气功·五禽戏》，2003年由人民体育出版社出版发行。“健身气功·五禽戏”其动作编排按照《三国志》的虎、鹿、熊、猿、鸟的顺序，动作数量按照陶弘景《养性延命录》的描述，每戏两动，共十个动作，分别仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，力求蕴涵“五禽”的神韵。虎戏：包含虎举和虎扑；鹿戏：包含鹿抵和鹿奔；熊戏：包含熊运和熊晃；猿戏：包含猿提和猿摘；鸟戏：包含鸟伸和鸟飞。

五禽戏视频：

<https://haokan.baidu.com/v?vid=17693748949973111828&pd=bjh&fr=bjhauthor&type=video>



图 1 五禽戏定势图示

动作说明:

预备式: 两脚分开，松静站立，两臂自然下垂，目视前方，调匀呼吸，意守丹田。起式调息：配合呼吸，两手上提吸气，两手下按时呼气，两手上提至与胸同高，掌心向上，曲肘内合，转掌心向下按至腹前，速度均匀柔和、连贯，排除杂念，宁心安神。

1. 虎戏: 手形是虎爪，手掌张开，虎口撑圆，第一二指关节弯曲内扣，摹拟老虎的利爪。练习虎戏时，要表现出虎的威猛气势，虎视眈眈。虎戏由虎举和虎扑两个动作组成。

(1) 虎举：掌心向下，十指张开、弯曲，由小指起依次曲指握拳，向上提起，高与肩平时拳慢慢松开上举撑掌。然后再曲指握拳，下拉至胸前再变掌下按。动作要领：两手上举时要充分向上拔长身体。挺胸收腹如托举重物，下落含胸松腹如下拉双环，气沉丹田。两手上举时吸入清气，下按时呼出浊气，可以提高呼吸机能。曲指握拳能增加循环功能。

(2) 虎扑：左式，两手经体侧上提，前伸，上体前俯，变虎爪，再下按至膝部两侧，两手收回。再经体侧上提向前下扑，上提至与肩同高时抬左腿向左前迈一小步，配合向前下扑时落地，先收回左脚再慢慢收回双手。换作右式，动作和左式相同，唯出脚时换成右脚。动作要领：两手前伸时，上体前俯，下按时膝部先前顶，再髋部前送，身体后仰，形成躯干的蠕动。虎扑要注意手形的变化，上提时握空拳前

伸，下按时变虎爪，上提时再变空拳，下扑时又成虎爪。速度由慢到快，劲力由柔转刚。容易犯的错误：两手前伸时容易拱腰低头、膝部弯曲。纠正办法是抬头前伸，臀部后顶，哈腰伸膝，对拉拔长腰部。虎扑动作注意下扑时配合快速呼气，以气催力，力贯指尖。虎扑使脊柱形成伸展折叠，锻炼脊柱各关节的柔韧性和伸展度，起到舒通经络，活跃气血的作用。虎戏结束，两手侧前上提，内合下按做一次调息。

2. 鹿戏：鹿戏的手形是鹿角，中指无名指弯曲，其余三指伸直张开。练习鹿戏时，要摹仿鹿轻盈安闲、自由奔放的神态。鹿戏由鹿抵和鹿奔两个动作组成。

(1) 鹿抵：练习时以腰部转动来带动上下肢动作。上肢动作，握空拳两臂向右侧摆起，与肩等高时拳变鹿角，随身体左转，两手向身体左后方伸出。下肢动作，两腿微曲，重心右移，左脚提起向左前方着地，曲膝，右腿蹬直，左脚收回。容易犯的错误：落步时脚尖朝前，没有外展，身体侧曲不够，未能注视右脚后跟。纠正方法是：脚跟落地，脚尖外展接近90度，身体稍前倾，左肘压抵腰侧，右手充分向左后伸，展开右腰侧，增加腰部旋转，使眼睛通过左肩上方看右脚后跟。整体动作：提腿迈步，两手划弧，转腰下势，收回。鹿抵主要运动腰部，经常练习能提高腰部肌肉力量和运动弧度，具有强腰固肾的作用。

(2) 鹿奔：左式，左脚向前迈步，两臂前伸，收腹拱背，重心前移，左脚收回。注意腕部动作，两手握空拳向前划弧，最后曲腕，重心后坐时手变鹿角，内旋前伸，手背相对，含胸低头，使肩背部形成横弓。同时尾闾前扣，收腹，腰背部开成竖弓，重心前移，成弓步，两手下落。换右式，注意小换步（换右脚，在五禽戏的左右式动作中，只有鹿奔才有个小步）。收左脚，脚掌着地时右脚跟提起，向前迈步，重心后坐再前移同左式。鹿奔动作，使肩关节充分内旋，伸展背部肌肉，运动了脊柱关节。鹿戏结束，两手侧前上提，内合下按做一次调息。

3. 熊戏：熊戏的手形是熊掌，手指弯曲，大拇指压在食指中指的指节上，虎口撑圆，大自然的熊表面上笨拙缓慢，其实内在充满了稳健、厚实的劲力。熊戏由熊运和熊晃两个动作组成。

(1) 熊运：两手呈熊掌，置于腹下，上体前俯，身体顺时针划弧，向右、向上、向左、向下。再逆时针划弧，向左、向上、向右、向下。开始练时，要体会腰腹部的压紧和放松。容易犯的错误是：手在胸腹

部主动挪转。另一个常见错误是腰腹绕水平方向转动。纠正方法是：两腿保持不动，固定腰胯，开始练习时手下垂放松，只体会腰腹部的立圆摇转，待熟练后再带动两手在腹前绕立圆。动作配合要协调自然，手上提时吸气，向下时呼气。熊运可调理脾胃，促进消化功能，对腰背部也有锻炼作用。

(2) **熊晃**：提髋带动左腿，向左前落步，左肩前靠，曲右腿，左肩回收，右臂稍向前摆，后坐，左手臂再向前靠，上下肢动作要配合协调。换右式，提右胯，向右前落步，右肩前靠，曲左腿，右肩回收，左臂稍向前摆，后坐，右手臂再向前靠。初学时提髋动作可单独原地练习，两肩不动，收挤腰侧，以髋带腿，左右交替，反复练习。容易的犯错误是：用脚刻意踏步。应该用身体自然下压，膝髁关节放松，全脚掌着地，使震动传到髋部。重心转移时，腰部两侧交替压紧放松。熊晃能起到锻炼中焦内脏和肩部髋关节的作用。熊戏结束，两手侧前上提，内合下按，做一次调息。

4. 猿戏：猿戏有两个手形，猿勾，五指撮拢，曲腕；握固，大拇指压无名指指根内侧，其余四指握拢。猿猴生性活泼，机伶敏捷，猿戏要摹仿猿猴东张西望，攀树摘果的动作。猿戏由猿提和猿摘两个动作组成。

(1) **猿提**：两手置于体前，十指张开，快速捏拢成猿勾，肩上耸，缩脖，两手上提，收腹提肛，脚跟提起，头向左转，头转回肩放松，脚跟着地，两手变掌，下按至腹前。再做右式。重心上提时，先提肩，再收腹提肛，脚跟提起。重心下落时先松肩，再松腹落肛，脚跟着地。以膻中穴为中心，含胸收腹，缩脖提肛，两臂内夹，形成上下左右的向内合力，然后再放松还原。重心上提时要保持身体平衡，意念中百会上领，身体随之向上。猿提可以起到按摩上焦内脏，提高心肺功能的作用。

(2) **猿摘**：退步划弧，丁步下按，上步摘果。猿摘摹仿猿猴上树摘果，手形和眼神的变化较多，眼先随右手，当手摆到头的左侧时，转头看右前上方，意想发现树上有颗桃。然后下蹲，向上跃步，攀树摘果，变钩速度要快。握固，收回，变掌捧桃，右手下托。下肢动作是，左脚左后方退步，右脚收回变丁步。右脚前跨，重心上移，再收回变丁步。完整练习：退步摆掌，松肩划弧，左顾右盼，下按上步，摘果，握固，收回。要注意上下肢动作的协调，猿摘可改善神经系统的功能，

提高机体反应能力及敏捷性。猿戏结束，两手侧前上提，内合下按，做一次调息。

5. 鸟戏：鸟戏的手形是鸟翅，中指和无名指向下，其余三指上翘。练习鸟戏时，意想自己是湖中仙鹤，昂首挺立，伸筋拔骨，展翅翱翔。鸟戏有鸟伸和鸟飞两个动作组成。

(1) 鸟伸：双腿稍向下蹲，双手为掌，在小腹前重叠，左掌压在右掌上，上举至头前上方，手掌水平上举时耸肩缩颈，尾闾上翘，身体稍前倾。两手下按至腹前，再向后呈人字形分开后身，后伸左腿，两膝伸直，保持身体稳定。双手后展，后展时手变鸟翅。鸟伸动作借助手臂的上举下按，身体松紧交替，起到吐故纳新，疏通任督二脉经气的作用。

(2) 鸟飞：两手在腹前相合，两侧平举，提腿独立，立腿下落，再上举提腿，下落。换做右式。平举时手腕比肩略高，下落时掌心相对，再上举时手背相对，形成一个向上的喇叭口。可以先单独练习上肢动作，先沉肩，再起肘，最后提腕。下落时先松肩，再沉肘，按掌。使肩部、手臂形成一个波浪蠕动，有利于气血运行。再练习下肢动作，立腿提膝时，支撑腿伸直，下落时支撑腿随之弯曲，脚尖点地再提膝。练习鸟飞时，要上下肢协调配合，身体保持平衡。常练可锻炼心肺功能，灵活四肢关节，提高平衡能力。鸟戏结束，两手侧前上提，内合下按，做一次调息。引气归元：引气归元，是收功动作，可以调和气息。两手侧举向上，配合吸气，体前下落，配合呼气。两手侧举，掌心向上，举至头顶上方，掌心向下，沿体前自然下落。意念可随两手而行，上举时如捧气至头顶上方，下落时内行外导，身体放松，意念下行，两手在腹前划弧合拢，虎口交叉，叠于腹前，闭目静养，调匀呼吸，意守丹田。能起到和气血，通经脉，理脏腑的功效。待呼吸均匀，意念归于丹田，两眼慢慢睁开。合掌，搓手至手心发热。浴面，可重复数次。最后两掌向上，过耳后沿体前缓缓下落，两臂自然下垂，两脚并拢。通过收功，使身体舒泰安康，恢复常态。