

古今新探

华佗五禽

戏

刘时荣 / 编著
人民体育出版社



古 本 新 探

华 佗 五 禽 戏

刘时荣 编 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

古本新探华佗五禽戏/刘时荣编著. -北京:人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2403-8

I. 古… II. 刘… III. 五禽戏(古代体育)-中国
IV. G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第003227号

★

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

★

787×1092 32开本 3.25印张 46千字

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

印数:1—4,100册

★

ISBN 7-5009-2403-8/G·2302

定价:8.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



华佗像

华佗，别名萆，字元化，沛国谯郡（今安徽省亳州市）人，生于公元141年，卒于207年（即东汉至三国时期）



百骸导引 贵乎动

蔡龍雲



蔡龙云(原中国武术协会副主席、中国武术研究院副院长)为本书题词



华佗纪念馆（郭沫若题字）



华佗纪念馆正门（旧称华祖庙）



华佗纪念馆院落一角



华佗纪念馆五禽戏坛



华佗古药园九曲桥

序

自古以来，中国的文人学者和有识之士，对历史事件所记载的宏篇巨著，不断地进行着学术性的研究、探讨。从而在历史与时代的演进中，各种文化得以拓展和深化，获得新的价值。刘时荣先生整编的《古本新探华佗五禽戏》一书的意义，也就在于此吧！

亳州华佗，东汉时期杰出的医药学家，一生不慕虚荣，精研岐黄、青囊济世，千古蒙庥，世称神医。《三国志·华佗传》载其：“晓养性之术，时人以为年且百岁，而貌有壮容。”华佗养生有术，是在继承和发展古代“导引之事”的基础上，根据中医的阴阳五行、脏腑、经络、气血运行的理论，观察多种祥禽异兽的活动姿态和特性，选以虎猛、鹿敏、熊稳、猿智、鸟和的特征而创编

了《五禽戏》。华佗向其弟子说，五禽戏“亦以除疾，并利蹄足，以当导引”。说明五禽戏有疗疾、健身的双重功效，开创了我国体育医疗的先河！千余年来，广为承传，流派衍生。

刘时荣先生，华佗故里人，自幼受乡土文化熏陶，酷爱武术，尤喜五禽戏。为使“五禽戏”发扬光大，前不久编辑出版了《五禽剑》一书，今又深入地对“五禽戏”的内涵进行探讨，遵循古本原貌，参考历史论证，汲取诸流派精华，科学实践，整理出这本《古本新探华佗五禽戏》。

《古本新探华佗五禽戏》是在华佗养生理论基础上，运用内在调息的功法，融入了螺旋功、缠丝劲、混元体等，并在形体动作中进一步深化。如形态中的刚猛与柔和，动作上的简繁和难易，特别是在写照中传神，在传神的妙境中，演练者得以意力的升华。此书将五禽戏编成每禽八势，五禽五组，全套路四十势。连续一次演练完成，达到形、意为一体的要求。经反复研练实践证明，能进一步地发挥五禽戏内在应有的养生保健的巨大效应。

刘时荣先生又一次对神医华佗五禽戏的深入探讨进而发挥其新意，是对人民健康之道的新贡献！“艺无止境”，千古名言。我想，刘时荣先生正在等待着专家和同道们阅览此书之后，所给予的珍贵的指正意见，以期再上一层楼。

安徽亳州华佗纪念馆名誉馆长 颜 语

2002.1

编写说明

我国东汉时期大医学家华佗，根据长期青囊济世的经验，提出了“防重于治”“生命在于运动”的主张。据《后汉书·华佗传》载：“佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢终不朽也，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。”他运用中医的阴阳、五行、脏象、经络、气血运行的理论，观察多种不同禽兽的自然活动姿态和特性，选以虎、鹿、猿、熊、鸟五种禽兽的活动形象，融入医理体疗之中，创编出五禽戏，开创了体育疗疾的先河。千百年来，凡参加练习者皆获得祛病、防病、健身长寿的神奇功效，因而传遍国内外，至今长盛不衰。

我出生在华佗故乡，幼年受乡风民俗熏陶，耳闻目睹五禽戏福泽乡里，为百姓解除疾患，造福千秋。

近年来，我在工作之余，为深入探讨五禽戏防病、祛病的神奇功效，继承和发扬五禽戏养生术的精髓，深入民间投师访友、寻求和挖掘民间世代传习的五禽戏的有关文献史料及在长期发展中形成的诸多流源，同时也汇集了医学、科学、武术、体育等各界专家、学者以及广大五禽戏爱好者提出的整改意见和建议。在全民健身运动蓬勃发展之时，传统五禽戏健身功法亦应顺应时代的发展而发展。因此，在深入挖掘、探访、搜集、查阅文献资料中，又汲取诸多流派精华，对五禽戏进行了新的探研编写工作。在编写中，以发挥养生健身为前提，防病、除疾为目的的主导思想，遵循古本原貌，科学论证，编著《古本新探华佗五禽戏》。现将编写工作的经过分别说明如下：

一、这套《古本新探华佗五禽戏》，是古本新译，编写动作规范，套路通俗易懂，便于学习普及推广，不仅可防病、祛病、强身、健体，又能藉以防身自卫，也是多功能保健养生的拳术之一。这套五禽戏设计为每禽八势，五禽共四十势，全套路连续一次练完。同时运用了调息内气法，融入了螺旋功、缠丝劲、混元体以及太极、八卦等内涵合为一体的导引功法，更加有效地达到脏象阴阳平衡，经

络、气血通顺，起到了对人体新陈代谢、吐故纳新功效，从而促进肢体和躯干的肌腱发达、百骸壮实、关节滑润。

二、总结各地各流派版本，其组合结构或为一禽一势单练，或为五禽五势合练，有一禽多势分练的，也有一禽多势合练的，结构不一。我在编写整理上，将虎、鹿、猿、熊、鸟综合为依次连续练完。虽然分势合练，但套路系统组合完整，结构严谨，布局集中合理。如在虎戏过渡到下一鹿戏时，通过敛神调息、转意换形来消除虎势的形意余念，继而孕育出鹿势的形神意息，使上下吻合，衔接为一体，更好地发挥五禽内在应有的养生保健效应，达到形意气息为一体的要求。

三、五禽戏亦属武术范畴，对动作名称作了改进。如将虎守杏林、鹿巾贯顶、闻风审视、熊经按运、鸟伸鸱顾等名称取代前人的虎扑、鹿触、猿跃、熊晃、鸟伸等名称，以加深顾名思义的理解，更有利于学习中记忆和演练，达到套路、动作、名称融为一体的要求。

四、在求实效、重养生、保健康的前提下，通过长期积累实践，检验前人设计的过于形象化又起不到保健作用的某些动作，如猿戏中的抓腮、挠

痒、虎戏中的龇牙咧嘴等，从意念中取而代之，以增加五禽戏的严谨性。

这套五禽戏通过整改，虽在某些套路中难度较大，但能坚持不懈地锻炼，易理解，易消化，易学习。练习日久，揣摩钻研，自可领悟内涵之意，达到一气贯通的境界。

目 录

序	(1)
编写说明	(1)
一、练功要领	(1)
二、五禽戏动作及特点	(7)
三、华佗五禽戏基本动作要求	(13)
(一) 禽型	(13)
(二) 手型	(16)
(三) 步型	(17)
(四) 身型	(20)
四、华佗五禽戏套路名称	(22)
五、华佗五禽戏图解及动作说明	(25)
(一) 虎戏	(25)
(二) 鹿戏	(40)
(三) 猿戏	(51)
(四) 熊戏	(61)
(五) 鸟戏	(74)

附 录	(86)
一、华佗五禽戏动作线路示意图	(86)
二、五禽与五行属性关系归类	(88)
后 记	(89)

一、练功要领

（一）全身放松

练功时不但要肢体上放松，还要精神上放松。松不是松懈、松散，松与紧是相对的。所谓松中有紧，是指在练功时要有一定架势，由骨骼来承担这一架势，就必须有支持架势的紧张力，也就是在放松中含有一定紧张度，但肌肉、筋腱、肢体一定要松下来，以便有利于气血、经络的运行，从而促进肌体的发育。松对紧来说是一种休息，它可以消除脑力和体力的疲劳，所以在练功时要强调放松。

（二）动静结合

静与动也是对立的统一，做到静才能消除疲劳、储备能量。动指形体上的动（外动）与内气上