

国家级非物质文化遗产

传统华佗

五禽戏

「虎戏」坐洞运爪 左顾右盼 黑虎出洞 饿虎下山 猛虎跳洞 猛虎觅食 猛虎抓食 翻身虎扑 摇头摆尾 跳跃虎扑 猛虎撕食 饱虎上山 老虎威窝 虎卧山洞 「鹿戏」梅鹿伸腰 转颈运间 梅鹿欢跳 成鹿亮角 回首观足 翘首远望 梅鹿返坐 洞舔爪 黑熊探爪 笨熊游走 笨熊猛击 笨熊笨熊攀树 怒熊拔树 「猿戏」白猿欢跳 白猿转白猿跪地 白猿攀枝 白猿摘果 白猿托桃 白猿献果 白猿抓痒 「鹤戏」仙鹤蹬枝 仙鹤飞翔 群鹤落滩 白鹤扑地 转颈鹤顾 单腿鹤栖 飞鹤展翅 群鹤净身 摇身抖水 降落岩石 抖翎飞翔 飞鹤盘

巢 觅巢扒草 安卧鹿巢 「熊戏」

晃体 笨熊推掌 笨熊抗臀

身亮篷远望 白猿欢纵

旋白鹤宿巢



国家级非物质文化遗产

传统华佗

CHUANTONG HUATUO WUQINXI

五禽戏

哈磊◎著



APCTIME
时代出版

图书在版编目(CIP)数据

传统华佗五禽戏/哈磊著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 10(2015. 5 重印)

ISBN 978-7-5337-6430-2

I. ①传… II. ①哈… III. ①五禽戏(古代体育)-
基本知识 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 206869 号

传统华佗五禽戏

哈磊 著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 翟巧燕

责任校对: 沙莹 责任印制: 廖小青 封面设计: 武迪

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 12.5

字数: 238 千

版次: 2014 年 10 月第 1 版

2015 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5337-6430-2

定价: 60.00 元

版权所有, 侵权必究

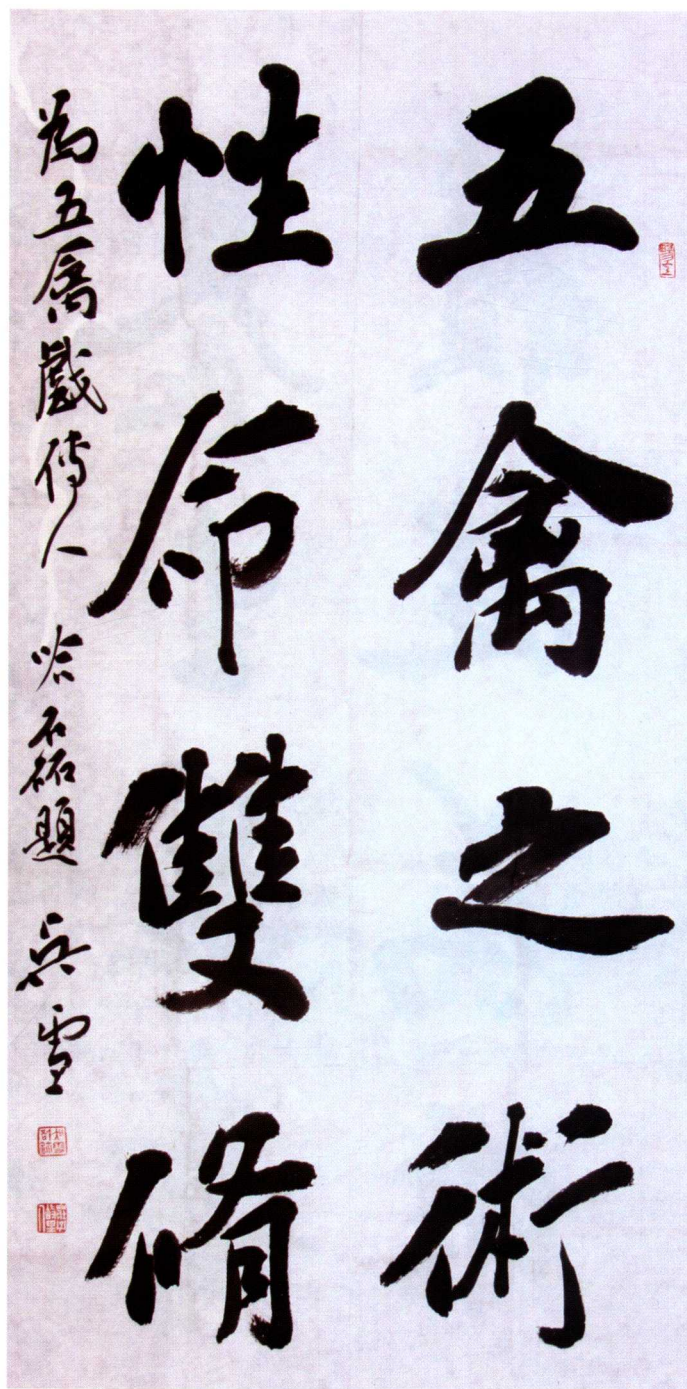
華佗五禽戲傳人哈磊先生雅正

養生益壽
積健為雄

歲次甲午初夏董昭禮書



中国书协理事,安徽省书协副主席,合肥市政协主席
董昭礼题词:养生益寿,积健为雄



中国书协理事,安徽省书协常务副主席,安徽省文联书记处书记、副主席
吴雪题词:五禽之術,性命雙修

中子文

薪火傳承

為畫心主筆并記其要訣

哈嘉先生部

何彬書



原亳州市政协主席,现安徽省政协港澳台工作委员会副主任
刘振宏题词:中华文明,薪火传承

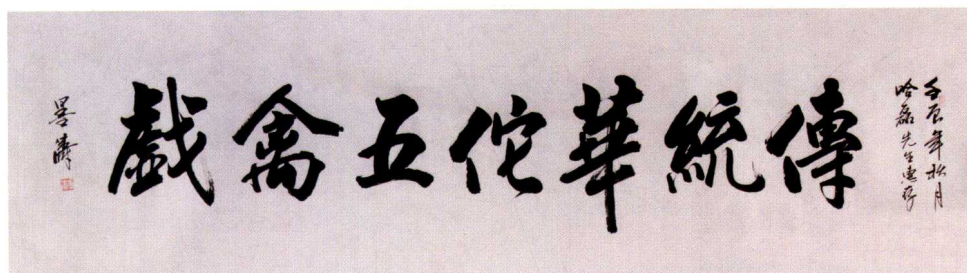


中国书协会员,南京书画院著名青年书法家
白鹤题词:国粹

自 强 不 息
厚 德 载 物

王 静 题 词
自 强 不 息
厚 德 载 物

中国书协会员，原安徽省公安厅常务副厅长，现安徽省徽文化研究会会长
王静题词：自强不息，厚德载物



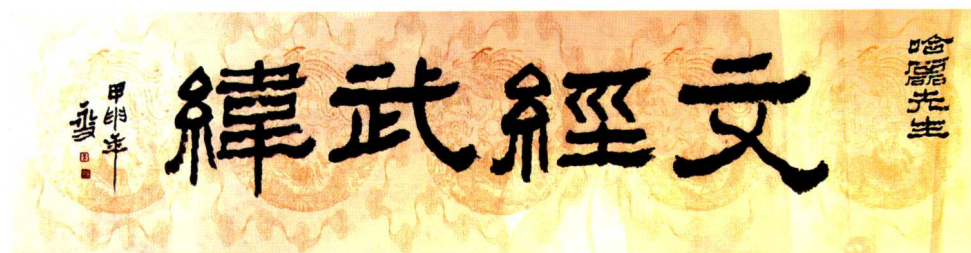
中国书协会员、著名书法家墨涛题词：传统华佗五禽戏

传统华佗五禽戏

5



著名书画家高译应作者嘱题：闲云野鹤



著名书画家李永文题书作者：文经武纬

恩师董文焕先生墨宝三幅：

華佗五禽戲
神功一瑰寶

哈嘉弟子惠存

華佗五禽戲五十七代傳人
董文煥二零零三年秋于亳

华佗五禽戏，神州一瑰宝

传统华佗

五禽戏

6

五禽戏旋图诗

[illegible]

養才大拙方為巧學
明愚才是賢

哈磊弟子惠存留念

愚師董文煥今買三石於毫何

养来大拙方为巧，学到如愚才是贤

五禽戏旋图诗

心意堂

哈磊先生
惠存

壬辰秋月
景清

作者陋室号

正德厚生臻至 德生於善

哈磊先生雅正
戊子之夏
景清

作者躬身践行和传家箴言



夫孝德之本也

作者与慈母西安合影(2011年5月)



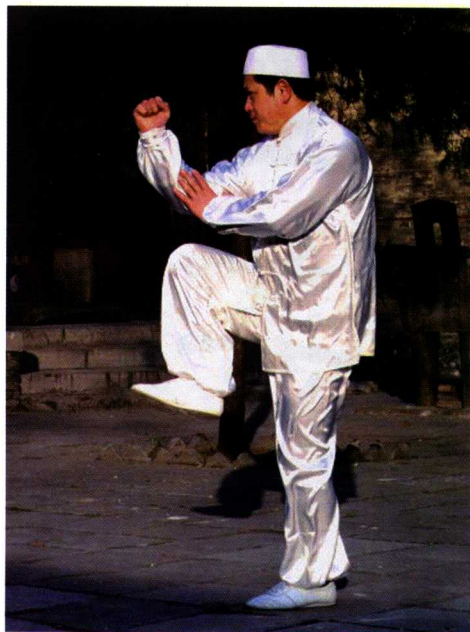
吾生也有涯,而知也无涯

作者以书为友



以神役形,形与神俱

作者演练五禽戏猿戏照



意自心生,拳随意发

作者演练心意拳照



师者,传道授业解惑
作者与恩师董文焕合影(2003年10月)



华佗五禽戏第五十八代传人证书

武功正宗,一脉真传:



作者与恩师刘学田合影



作者与恩师李尊思合影



作者与恩师买贵生合影

武者与盟主：



作者与前全国政协副主席张山合影

良师益友：



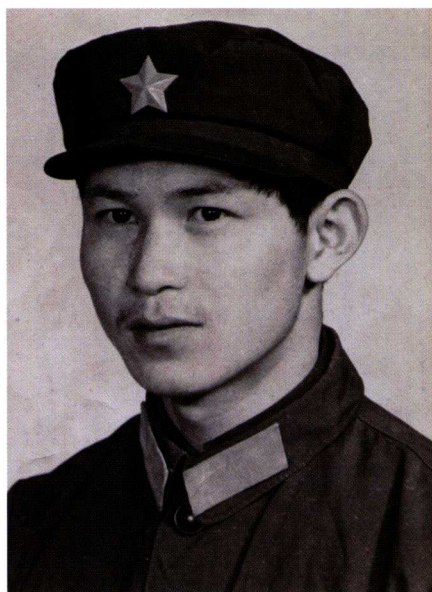
作者与哲学家、书画家、武术家萧墅纵论文治武功

武医同源：



作者与安徽中医药大学陈朝晖博士合影

似水年华,未敢虚度——作者早期影像:



作者在兰州军区留影(1979年)



作者在阜阳行署表演查拳双刀(1983年)



作者在部队表演武松单刀(1980年)

上善若水：



作者摄于农行亳州分行行长室自勉书法前(2010年)

神医故里，通化灵犀：



作者重赴华佗故里亳州瞻仰华佗纪念馆留影(2012年秋)

凡学, 必务进业, 心则无营——作者武功修习剪影:



心意拳照



心意刀式



心意小镰式



心意剑镰式



查拳式



查拳双刀式