

五家子戲

已 344

7

一册



# 自序

緣五禽之戏，創自华陀，見后汉书华陀  
传：「吾有一術名五禽之戏：一日虎、一  
鹿、二曰熊、四曰猿、五曰鳥，亦以除疾  
兼利蹠足，以当导引。」

然虎鹿熊猿何得曰禽，据白虎通田猎云  
「禽者鳥兽之总名，又阴符經謂禽之制在气  
，故道家有禽为火畜，属气主升等语，亦更  
撰其练法，維扇形体运动，其于筋力之调度  
皆在于气，气息之导引，則由于意，盖气功  
吐納之道，寓于中矣。

余三十年前，迂老医吕姓名泰交字际安  
，知五禽戏法，年垂百稀，体力猶健，視余  
可教，惠以禽戏图冊見示。



余接覽之初，喜其新异，即摹繪另紙，  
返其尻童，演习既熟，迺渐厭憊，以為用  
攝生，既非以壯之所宜，用于战斗，又无  
拳技之矫捷，時余方醉心武術，反以此事  
迂，窃謂知之可矣，尚为衰老却疾用耳，遂  
高置爪理，适遭「九一八」東北淪陷，此冊  
与群书俱亡，惜哉。

今余有渐衰頹，厭于踴跃，而他运之心  
亦常稍抑，追忆吕翁禽戏各式，向能默习梗  
概，同道契友知而不谅，促余制图传世，以  
公同好，余本狷夫，怯于创进，又若无善本  
参正，倘有传记，则有負古人，故一再猶豫  
，未克实现，方今党政英明，百花齐放，此  
虽未技，亦中医分内事耳，彼頑者廉，懦者





可亦有以立乎，于是奋然操笔，爪计工插  
爪顧毀譽，边演边蚤，于最短期间促成实况  
，脱稿之日，其意矍然，此皆党政之有从  
之也，但仓卒之作，错误难免，毫厘之差  
其失何止千里，尚博雅之士，指正瑕疵，削  
除谬误，免余过失之咎，是所愿也。

又忆阮册乃係抄本，图式俱係僧装，抑  
或正于少林宗派，阮册阮失，无由楷式，揣  
摹形式，未能毕肖，又阮图从畧之处，则参  
以己意补充之，阮图含混之处，则参以己意  
明确之，而其阮式仍为保苗，以供识者参考  
，冀或引正金玉，则窑头土坯与有光焉。

一九五八年十二月三十日

辑述人 中医师 高式国





五禽之「戏」各名类次文式

虎戏姿式

虎名

今名

附记

洞门端坐

端坐式

端坐式

鼻发威猛

威猛式

1. 虎名掉尾、2. 虎名吞食、俗名老虎发威

单探爪

探爪式

双探爪

搏斗式

跳脚

跳式

俗名虎跳

虎戏姿式

搭桥

桥式

俗名铁牛耕地

滚地

翻身式

探身

探身式

虎名在鸟戏类中，因此式合于练筋，故移于此。

野马摇

摇身式

俗名烈马摇铃



南京中医药大学图书馆版权所有

疾跃起狼起狼式

麒麟回首回首式即一般好用之吕祖拔剑式

熊氏姿式

时俯寻食时俯式

立身行道

接拔式 靠摆式

摇山摆海抵运式

推水拔林推拔式

挂墙倒壁抗推式

猿氏姿式

双攀翹望式

单攀摘桃式

勾卦角献泉式



夺 宗夺 素式  
 眺 祥逃 藏式

鳥戏次文式

鸣行鹤立

鹤立式  
 鸣行式

燕 飞

掠翅式  
 敛羽式

鸢 飞

振翮式  
 翔翮式

探 海

按百有精卫填海之说，未闻其他鸟类有探海者，玩探海之付式，正如驴马之垂颈饮水，且此式合于练筋，故余稔入鹿戏类中。

斜 飞

鹰翻式  
 俗名鸱子翻身





百表好列尻名，係尻册旧名；听列今名，乃余好增改者。尻有歌词六首，俱係七言。余记不详细，取其尻意，另作六首，鄙俚之处，希阅者晒正。

五禽戏总歌

竞坐观威爪跳狂

鹿挺翻播探回猿

熊身蹲立撼按捶

猴手单双扑擒藏

鸟式立行飞翔滚

五禽勤戏体康强

虎戏歌

蹇坐目横窥

掉尾发威猛

爪伸豎斗搏

跳踯如捕鼠

鹿戏歌

挺身前后起

翻身复探身

摇身趁竿疾

回首看足跟

熊戏歌

蹲俯任低昂

立行能退进

坐跌撼运颠

按擄抗捶劲

猿戏歌

双手如攀楨

单攀似綫纒

猷桃勾扑脚

夺素汁逃藏



鳥歌

鳴行足慢落

鶴立翼先揚

燕翅飛舒欵

鸞翻吞翔翔

斜飛翻滾式

刁此乞通暢



三和 一 弄之也

練氣之也，言巧要剛猛，具威之凌人之意，不可有一毫畏怯心，其練在骨。

起式



中) 調和氣息

并足，垂手，正立，平視，凝神（即精神集

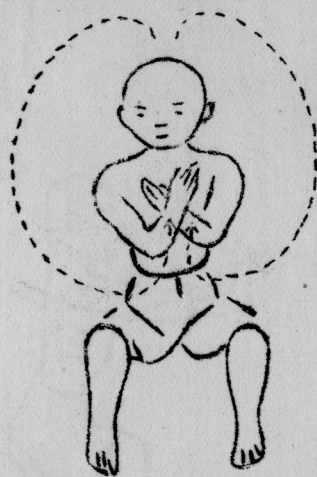
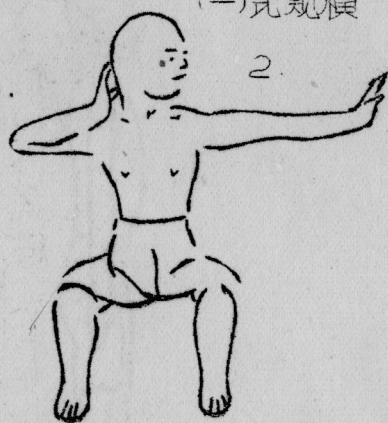
端坐式



承前式，兩腿平分，寬與肩齊，臀部漸々下坐，雙手漸々上揚（如太極拳起式）腰求直，股求平，手尖端與口平，兩目平視，不可努力，（如武術中之騎馬式）兩足順正，不可偏斜。



(一) 式 窺 橫



承前式，兩臂隨意上揚過頂，（不抱形式）

向左右分开，由兩側徐徐落下，抄手至腹，抱肩

交叉（左臂在內，右臂在外）兩手相交徐徐

，至胸部平分，左臂向左推平，右手貼近右耳

（掌心向前）兩手指尖端均與眼平，目向左顧，

頭向左斜（仿佛八股錦之左右開弓式）稍停，繼

行下式。

承前式，兩臂徐徐下垂至腹，抬起交叉，（

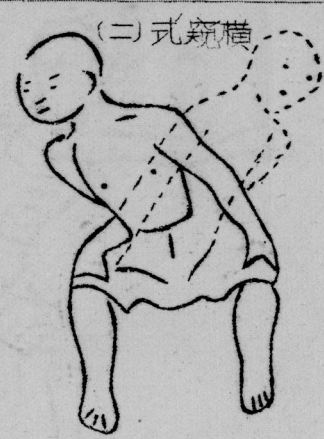
右臂在內，左臂在外）兩手徐徐上抬至胸部平分

，右手向右推平，左肘抬與肩平，左手貼近左耳

（掌心向前）兩手指尖與眼平，目向右顧，頭向

右斜，如此遞換行練十餘次。





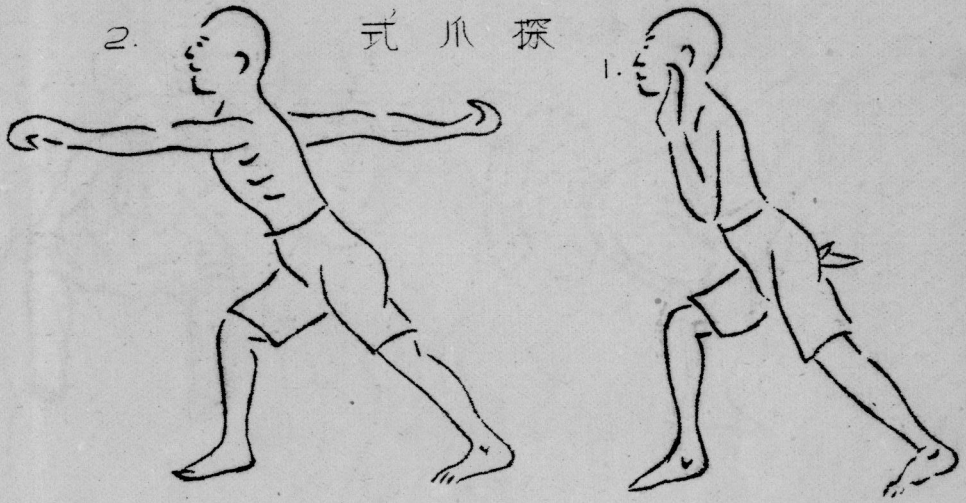
承前式，两手徐々下垂，肘于膝上，身向前探伸，昂首探伸，向左右摆摆，瞪目延颈向前平视，意如凭之遥望寻觅食物者，如此左右摆摆十余次。

承前式，左右摆摆停止，然后将臀部向左右上下旋转五七次，或十余次，意如凭之掉尾示威者。

承前式，摇尾停，将下颈挺正，伸颈，下颈向下压，向右撇，同时缩颈，随即下颈上提，再将下颈向前探正，同时伸颈（即用下颈画圆圈）如此画圆圈如凭之食物下瞰者，伸时呼气，缩时吸气（有单独此式者，名曰龟吸，每于晨起向日练之）如此演习五——七次，并足正立，垂手调息，平视，凝神（如第一圈起式姿式）。



探爪式



承前正立之式，右足上步，左手由脑后绕上，拍与耳齐，右手向后掀起，拍与髻齐，随脚前行下式。

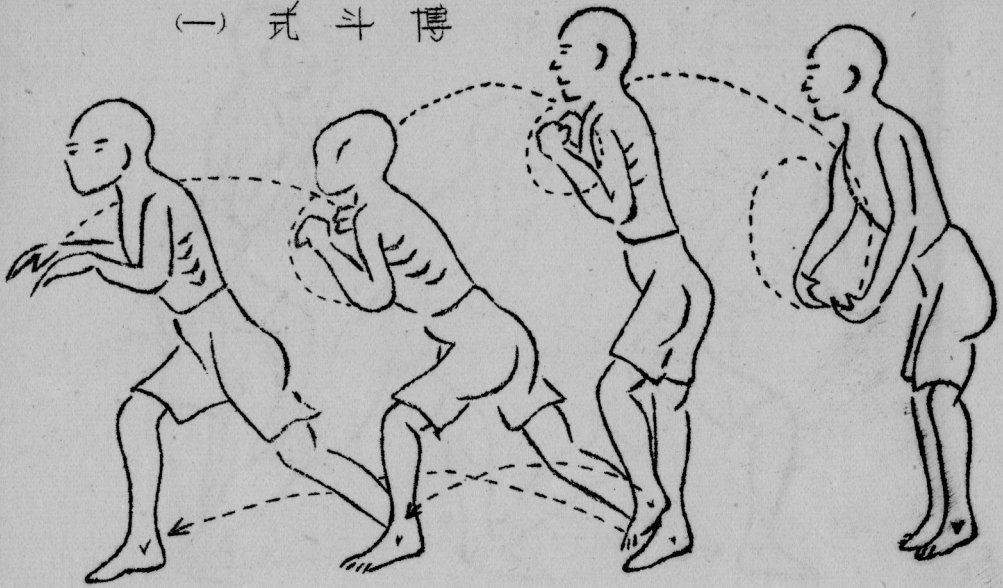
左手由耳侧向前探抓，屈指如钩，右手由肩侧向上勾起，两臂尽力拍与肩平，意如狸猫探爪（有如芴筋经之倒拉九牛尾式）

承前式，迈左步，右手由后方贴耳绕上，向前探爪，屈指成勾，同时左手由前方向下挨臀侧，向后勾起，两臂板量平伸，如此逆换，连续五次，进步，并足，正立，垂手，平视，精神集中，调平气息（如第一圈底式）



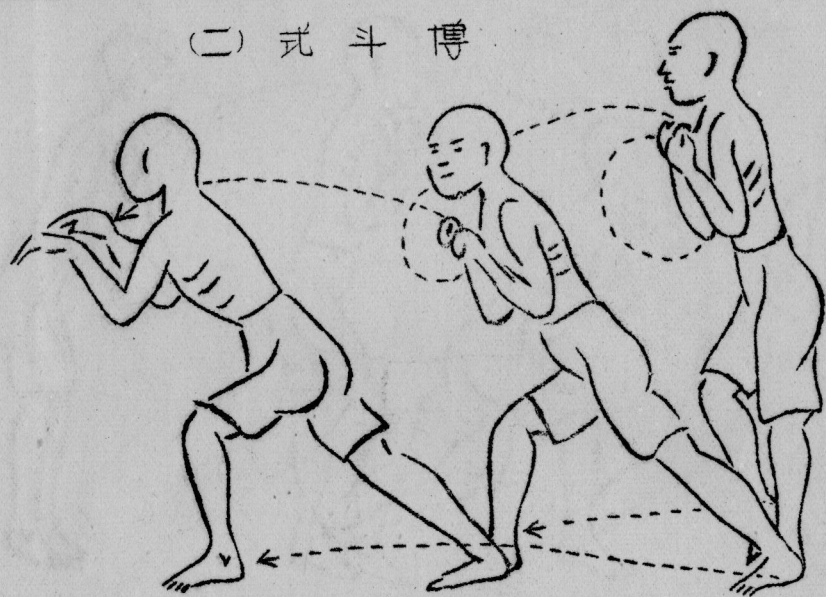


(一) 式斗博



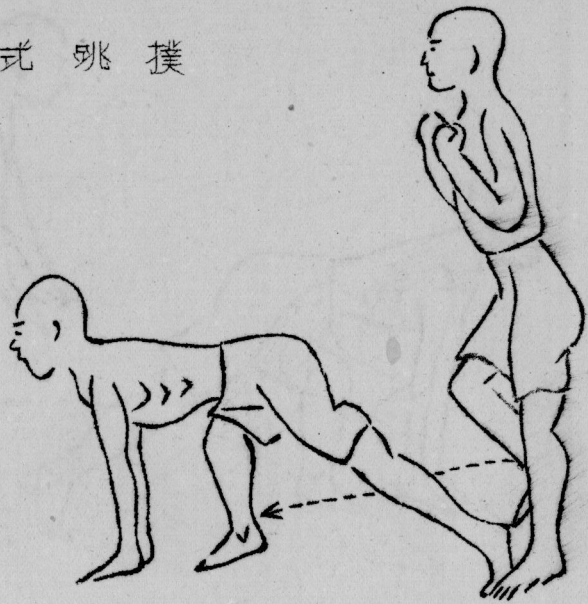
承前式，擎手挡胸转手心向外，屈指如勾，向前下方探伸，由腹部兜回，同时左足稍提，手握拳（手背向外）两肘靠肋，拳如乳平，同时左足进步，右稍向右，腰背稍挺，两拳翻转（手背向上）向前稍伸，随即右足上步，同时两拳急向后收回（手背向外）上舒至口，转拳变掌，指端稍屈，（手心向下）面稍向左，两手向前下方撲按，至平乳为度，（手之下按，要与右足落步同时，为旨）意如狸猫捕鼠之式，（如形意拳之兜形略同）稍停，继续进行下式。

(二) 式斗博



承前式，两手由前下方向怀内兜起，随即手握成仰拳（手背向外）擎与乳平，两肘靠肋，时右足后撤，翘趾与左足相并（予备迈步），将腰脊挺起，右足向前迈进，同时两拳复扣前稍伸，随即左足迈进，两拳急即撤回，（转手，手背向外）上舒至口，转手变掌，指端稍屈，掌心向下，右稍向右，两手向前下方横按（平乳），左右交换五——七次，撤步，并足，正立，垂手，平视，调息（如第一圈起式）。

(一) 式 挑 撲



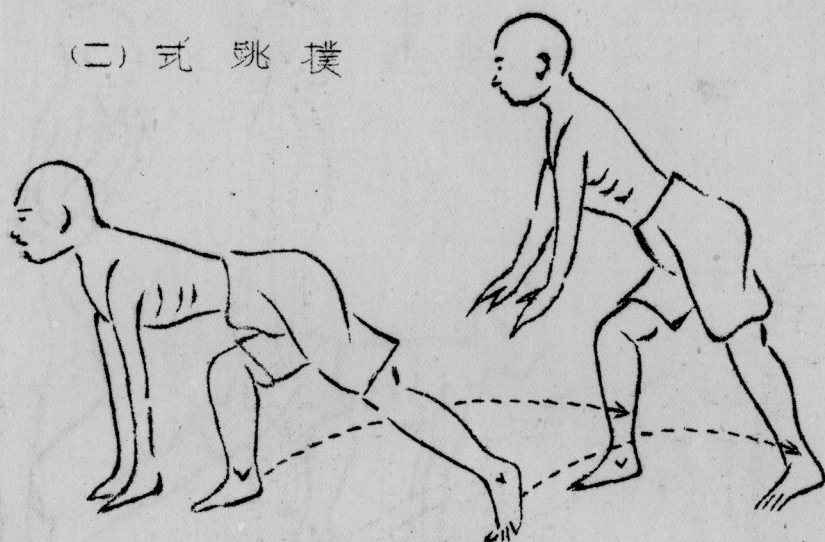
承前正立之式，双手由腹部提至胸部，握拳扣乳，同时右足稍提，随即两拳上擎至口，变为掌，再稍上伸，由耳侧向前俯地，右足向前进步，昂首直视（仿佛为筋经之挑兔捕食式）稍待，进行下式。

承前式，两手板力拄地，将胸部挺起，正在半起之际，两足一齐跃起，向后退落，两足方式不变，仍是右足在前，左足在后，全身向前倾斜，两手前扶，垂与膝齐（玩味此式，与嬉戏之蹲俯式略同，其着力处均在腰部，又膝之两足相距较近，其动作柔缓，此式两足前后距远，其动作刚急，是其所异）





(二) 式 跳 撲



承前式，兩足屍地不動，挺胸、拔背、兩手  
 擦腹至胸，再上伸，由耳側向前拊地，同時左足  
 向前迈进，昂首直視如前，如此左右交換五  
 七次，退步，并足，正立，垂手，平視，凝神  
 调息（如前一圈起式）。

