

刘时荣 编著

华佗五禽剑

东汉时期的著名医学家华佗根据中医的
阴阳五行、脏象、经络、气血运行的理论，
观察多种不同禽兽的活动姿态和特性，
选以虎、鹿、猿、熊、鸟为代表形象动作创编了
五禽戏运动。千百年来凡演练者
皆获祛病、防病、健身长寿的奇特功效。

人民体育出版社



G 852.9
31

337896

华佗五禽剑

刘时荣 编著

Ty15/28



人民体育出版社



北体大 B00097324

(京)新登字 040 号

华佗五禽剑

刘时荣 编著

*

人民体育出版社出版发行
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 3.75印张 80千字
1997年8月第1版 1998年7月第2次印刷

印数:7,101—12,150册

ISBN 7-5009-1409-1/G·1309

定价:6.50元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

序

亳州为商代第一个帝王成汤的国都。历史悠久、文化灿烂，在历史的演变过程中，亳州文化发展并创造着自己的文质华章，享誉中外。

东汉时期，杰出的医学家华佗诞生在这里。华佗不仅精于外科，世称鼻祖，又发挥了中医内科的脏腑辨证而首创“五禽戏”以开体育医疗的先河。《三国志·华佗传》谓其“晓养性之术，时人以为年且百岁，而貌有壮容”。华佗养性有术，是从我国古代导引之事得来。《庄子·刻意篇》说：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之事，养行之人，彭祖寿考者所好也。”华佗对古代导引之事和养生思想深入探讨，全面概括了导引的特点和作用，采取虎猛、鹿敏、熊稳、猿智、鸟和的特征而成“五禽戏”。完善

了我国古代导引之事，使它获得了新的价值。

刘时荣先生，于1924年出生在华佗故里，自幼受乡土的熏陶，酷爱武术，从名家谭继林老师习武，尤喜五禽戏并练剑术。后因公务繁忙，只得去武习文。但身心日显衰弱。至文革初期，相继罹患冠心病、心绞痛、关节炎等多种疾病。于此，华佗“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”的遗训，给予刘时荣先生“生命在于运动”的精湛启示。于是他重操旧戈，练五禽戏和剑术。半年后病情缓解，生理得到改善，一年后竟获全面康复。在华佗给了他第二次生命的喜悦中，他深入反思，华佗继承发展了民族优秀的文化，对祖国医学做出了神奇的贡献。自己能不能使五禽戏更为发扬光大？于是有了将剑术的精华部分汇入五禽形意中去的构想。

剑，在我国古代是随身佩带的武器。剑术是武术器械练习之一。剑术练习的重要环

节是：身与剑合、剑与神合。刘时荣先生本此主要精神，通过反复梳理、组合、仔细推敲和长期实践，以撩、劈、托、架、削等 14 种剑法，融入五禽五势之中，增加了五禽形意的发挥。剑与神合这一主要内涵的融入，使五禽之内心世界更加出神入化，刚柔相济，意力并用，体用兼备，形与神合，而超脱内外两界，得到气质与身心的升华。

《华佗五禽剑》是五禽戏衍生的又一个流派，自 1983 年以来从华佗故里到黄淮大地，在人们健身祛病的锻炼应用中，取得了广泛而奇妙的效果，受到专家和各界人士高度的评价。

刘时荣先生现为亳州市武术协会委员，市老年大学体育教师，他的传略已被收入《中国民间武术家名典》。

安徽省亳州华佗纪念馆名誉馆长 颜 语
一九九七年元月

目 录

编写说明.....	1
一、华佗五禽剑基本动作要求.....	6
(一) 禽型.....	6
(二) 手型	10
(三) 步型	12
(四) 剑法	14
二、华佗五禽剑	19
(一) 动作名称	19
(二) 动作图解	20
附：华佗五禽剑动作路线示意图.....	110
后记.....	111

编写说明

东汉时期的著名医学家华佗在长期的从医实践中总结出了“运动可以防病除疾”的导引理论，提出了“防重于治”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。”他根据中医的阴阳五行，脏象、经络、气血运行的理论，观察多种不同禽兽的活动姿态和特性，选以虎、鹿、猿、熊、鸟为代表的形象动作创编了五禽戏运动。千百年来凡演练者皆获祛病、防病、健身长寿的奇特功效。因此在国内外广为流传，至今仍在继承和发展。

近年来，全国各地相继出现了不同流派的五禽戏，其中有侧重练外功、动功的；有侧重练内功、静功的；有追求动作刚劲有力的；有主张柔和细腻的。在锻炼目的上有以养生保健为主，有以导引按摩为主，有侧重技击，有以舞蹈表演为主，可谓五花八门。各个流派虽具有不同的风格和特点，但无论各种流派的招式如何变化，始终都不偏离模拟五禽形态这条主线。尤其是华佗故乡亳州人世代传习的五禽戏比较完整地保留了传统五禽戏风貌。

我自幼受当地乡风民俗的熏陶，耳闻目睹五禽戏福泽乡里，为民众解除疾患的实例，由此对五禽戏产生了浓厚的兴趣。近年来，我结合自己练习五禽戏的亲身体会，深入民间挖掘五禽戏的历史资料，广泛搜集技艺精华，通过不断研究、修改，在传统五禽戏的基础上创编了“华佗五禽剑”。“华佗五禽剑”与传统的“华佗五禽戏”相比较，有以下区别：

一、“五禽戏”中五禽的动作共分五段，

每一禽的动作为一段，每段结束时动作中止片刻，再接下一段的动作。而“五禽剑”中五禽的动作连贯衔接，中途不间断。

二、“五禽剑”对五禽戏中五禽的形象、意识进行了拓宽处理，使之形意结合，动静结合，内外结合，达到全身自然放松，有效地消除肌肉紧张，有利于气血循经络运行，充实并滋养全身骨骼和关节，尤其对肌体的新陈代谢、吐故纳新能起到明显的促进作用。

三、“五禽剑”完整地保留了五禽戏中内涵的养生、保健和体育意义，并增添了按摩和技击方法，由于持剑时剑柄对手部的劳宫、合谷、大小鱼际、内关等穴位反复磨擦，可起到自动按摩的作用。

华佗五禽剑在华佗故乡广泛传开之后，十多年来，凡参加演练者均获得了身强体壮、防病抗病的健身效果。

现将五禽剑术势及其基本医理作用分述如下：

一、虎。虎体貌威严，性情凶猛。从形

象上观察：它神发于睛，威生于爪，气势凶猛，神威逼人。模拟其形象，实取其特性中之神气，运用爪力摇首摆尾以鼓荡周身动作。练功时要求外刚内柔，外动内静，练习得法，可疏导督脉，使真精化气入泥丸宫而得长寿。并可祛风邪、壮筋骨。

二、鹿。鹿是阳性、寿长、性灵的良兽，鹿之所以能长寿，是由于其善运尾闾，而接通任督二脉之故。仿效鹿的形象练功，取其善运尾闾而达延寿之效。练功时用意引气循经周旋。久练可获填精益髓、抗御衰老之效。

三、猿。猿机警灵活而好动。古人认为人的思想似猿猴，心猿意马经常动乱不息。极易损伤精、气、神三宝。《华严经》云：“菩提种子，心是人之灵明一窍。人心好动，出入无时，莫知其乡，故名之为猿。”又《道经》云：“意马栓住为立命。”练猿戏，外练肢体灵活，内抑情志的动荡。久之可收到思想宁静、气贯全身、体轻力壮、三元气（精、气、神）充盈丰满之效。

四、熊。熊体笨力大，性情刚直。它内在气力足，有外静内动之说。借助熊的动作，取其内在的气力。此气是真阳之气，因之研练熊式动作，重在内动而外静，以达脑海虚静，引意下降丹田，使意气相合，汇集贯穿三元，真气闯关通脑指令四肢百脉通畅，气血盛旺，可获延年益寿之效。

五、鸟。鸟以鹤为代表。鹤灵敏、寿长，善于飞翔。模仿鹤的形象研练，取其天然之灵性，能舒通周身经络，促进关节灵敏。真气畅通三关（尾闾、夹脊、玉枕），奔入顶门（脑海），以呼吸往来（指丹田呼吸和体内行气），使神（意）安静，神静则气充，气充则生精，精足则神旺，神旺而化气。至此则三元（元精、元气、元神）合一。即可取得身健体轻、延年益寿之功效。

《华佗五禽剑》共四十四式，除猿式、鸟式各十式外，其余均为八式。套路图解及动作的线路图等均在文中详解。

一、华佗五禽剑基本动作要求

(一) 禽型

1. 虎势

虎宜勇猛刚威，不可畏怯懦弱（图一）。

虎势威猛兽中王，
外刚内柔柔中刚，
动如飚风静似月，
窜山越涧神威强。



2. 鹿势

鹿宜舒展大方，不可拘
泥紧张（图二）。

鹿形舒展意轻松，

图一

逍遥自如草原中，
运转尾闾颈反顾，
填精益髓有奇功。

3. 猿势

猿宜机警灵敏，不可
迟钝呆滞（图三）。

猿性喜动动中静，
攀援跳跃轻巧灵，
进退环视攻有防，
机智敏捷脑清醒。



图二



图三

4. 熊势

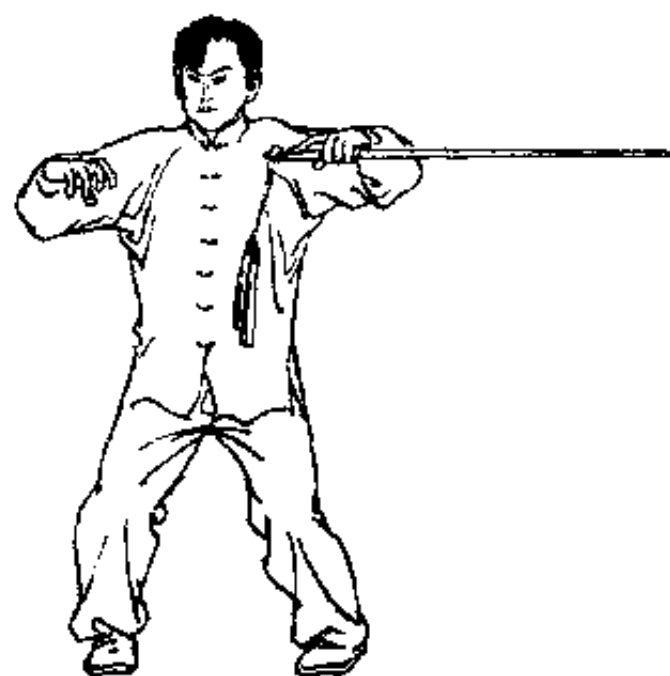
熊宜憨厚沉稳，不可轻狂飘浮（图四）。

熊体外拙内心灵，

憨厚沉稳真气行，

侧身撼摇膀扛靠，

气贯四肢百脉通。



图四

5. 鸟势

鸟宜轻翔静舞，不可重羽呆翅（图五）。

鹤飞飘飘立如松，
自由高翔在云层，
亮翅落雁独立势，
扶摇青云气和中。



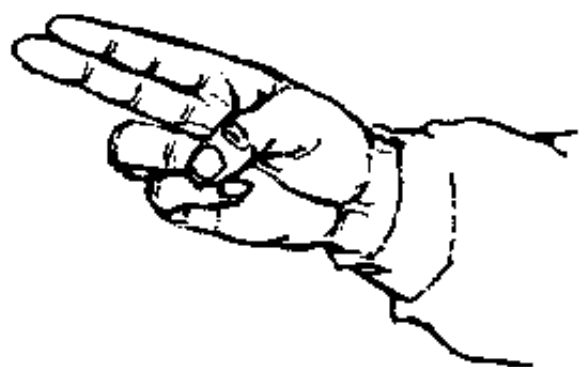
图五

(二) 手型

华佗五禽剑的手型，除在部分动作中采用虎爪、鹿角、猿勾手、熊掌外，一般多用剑指。

1. 剑指

中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在不名指及小指第一指节上（图六）。



图六

2. 虎爪

五指分开，指间余隙约一指距离，五指的第一指节向内弯曲约 90° ，第二、三指节力求伸直（图七）。



图七