

# 華陀五禽戲與五行相配

2006.05.30

李章智 All rights reserved

## 摘要

華佗五禽戲創於五行學說的東漢時代，這套五禽戲的健身功效歷來備受肯定，為所流傳下來的記載只有名稱而無動作說明，因此各家在模擬五禽戲時各有不同的說明，而其中五禽與五行的相配，各家說法各異，因此提出研究與討論。

華佗本是名醫，因此大膽假設五禽戲是本這強化人體五臟的功能以達強身健體之效果，因為五行與五臟有一定的關係，五禽戲強化身體當有針對不同的臟腑功能來做強化的訓練，以達到內狀外健的功效，因此依照五禽的特色以及可能與五行的相關聯性，來做相當與合理的關連性類比。

經過研究比對之後以下附表示較為可能的關連性。

木	火	土	金	水
鹿	鳥	猿	虎	熊

以五行學說解釋五禽戲並不是要提倡迷信，而是要以文化與學術的理論基礎來提升五禽戲的內涵與哲學思維。

**關鍵字 五禽戲 五行 臟腑**

## 前言

華佗創編五禽戲使人身體健康長壽，他的弟子吳普依此練習五禽戲活到九十多歲<sup>1</sup>，在東漢時期人民平均壽命只有 20~22 歲，這是一件不簡單的大事，五行學說在漢代極為盛行，五行學說對於醫學、天文、社會莫不有重大的影響，然而華佗編創此五禽戲時與五行學說的對比關係如何？這是值得研究，可提升五禽戲的哲學思惟，建立一個理論架構。

## 文獻參考

華陀五禽戲是目前我國歷史上重要的養生套路，《三國志·華陀傳》：『吾有一術，名五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿（猿），五曰鳥，亦以除疾，並利蹄足』，所流傳下來的五禽戲僅有招式名稱，並沒有動作說明或是圖片，雖然在《後漢書》藝文志記有《華佗五禽戲訣一卷》，不過很可惜亦早已亡佚，目前所見距華佗時代最近，可能與原法最符者，可能是陶弘景的《養性延命錄》所錄《導引按摩篇》，篇中敘述了五禽戲的實際演練動作<sup>2</sup>，直到雕刻和印刷較進步

1 《三國志·華佗傳》：“普施行之，年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅。”

2 《養性延命錄》“五禽戲”

1．虎戲：手足著地，身軀前縱後退 3 次，接著上肢向前、下肢向後引腰。然後面部仰天，恢復起始動作，在如虎行般前進、後退各 7 步。

2．鹿戲：手足著地頭向兩側後視，左三右二。然後伸左腳 3 次，伸右腳 2 次。

3．熊戲：仰臥，兩手抱膝下，舉頭，左右側分別著地各 7 次。然後蹲地，雙手交替按地。

4．猿戲：如猿攀物，使雙腳懸空，上下伸縮身體 7 次。接著以單腳勾住物體使身體倒懸，左右腳交替 7 次。然後以手鉤住物體，引體倒懸，頭部向下 7 次。

5．鳥戲：一足立地，另一足翹起，揚眉鼓力，兩臂張開欲飛狀，兩足交替各 7 次。然後再坐下伸一腳，用手挽另一腳，左右交替各 7 次，再伸縮兩臂各 7 次。

的明代，由羅洪先所輯《萬壽仙書·導引圖》卷內的「五禽圖」<sup>3</sup>。和周履靖所編《夷門廣牘·赤鳳髓》卷內「五禽戲」<sup>4</sup>。其後所能看到的「五禽戲」圖譜大皆由此二者傳抄而出，此外清代的席裕康<sup>5</sup>在。《內外功圖說輯要·五禽舞功法圖說》中也介紹了另一種五禽戲的功法<sup>6</sup>。此外再台灣另有一派不同的五禽戲，係由張鏡影<sup>7</sup>先生所傳，其套路名稱與動作別有風格，以喜鵲、孔雀、金雞等為名，內含猿、虎、熊、鹿等動作<sup>8</sup>。

### 3《萬壽仙書》“五禽戲”

- 1·虎形：四肢著地，以鼻吸氣極滿後，閉氣，低頭上肢微前傾，兩手握拳，如虎呈威狀抖動身體。接著兩手如提千斤般上舉，身直立，吞口中所閉之氣入腹，使神氣從上倒下，此時可覺腹中隆隆如雷聲。如此 7 次，可使一身氣脈協調。
- 2·熊形：立式，如熊走路般搖晃腰側，擺動兩腳。然後立定，運內氣倒兩脇，使骨節作響。如此 15 次，可增強腰力，消腫，舒筋骨，養氣血。
- 3·鹿形：立式，以鼻吸滿氣後，閉氣，低頭，兩手握拳，如鹿轉頭顧尾般向以側後視，直身縮肩，以腳尖著地作跳躍，腳跟連著脊柱，使渾身振動。如此 3 遍，每日作 1 次，或者下床加作 1 次更佳。
- 4·猿形：立式，以鼻吸滿氣後閉氣，如猿般爬樹，一手如捏果子，一腳如抬起，另一腳隨身扭轉，然後以意吞所閉之氣如腹，汗出止。
- 5·鳥形：立式，以鼻吸滿氣後閉氣，如鳥欲飛般昂首，吸尾閭之氣朝頭頂，兩手輕握抬過頭，手臂自然彎曲，拳心向下。繼續昂頭，以迎神氣沖過頭頂。

### 4周履靖五禽戲

圖一 羨門虎勢戲：閉氣，低頭，拳戰，如虎發威勢。兩手如提千斤鐵，輕輕起來，莫放氣。平身吞氣入腹，使神氣之上而復，覺得腹內如雷鳴，或五七次。如此行之，一身氣脈調精神爽，百病除。

圖二 庚桑熊勢戲：閉氣，撚拳，如熊身側起，左右擺腳，安前投（投，似為後字之誤），立定，使氣兩脅旁，骨節皆響，能安腰力，能除腹脹，或三五次止。亦能舒筋骨而安神養血也。

圖三 土成綺鹿勢戲：閉氣，低頭，撚拳，如鹿轉顧尾閭，平身縮肩立，腳尖腳躍，腳跟連天柱，動（動，似為周字之誤）身皆振動，或二三次可，不時做一次更妙也。

圖四 費長房猿勢：閉氣，如猿抱樹一枝，一隻手如撚果，一隻腳虛空，握起一隻腳跟轉身，更換神氣，連吞入腹，覺汗出方已。

圖五 倉子鳥戲：閉氣，如鳥飛欲起，尾閭氣朝頂，雙手躬前，頭腰仰起，仰舞頂。

5 錫藩（裕康），生於同治二年（1863），上海人。

### 6內外功圖說輯要

一曰虎。訣曰：如虎形，須閉氣，低頭，撚拳，戰如虎發威勢，兩手如提千斤鐵重，起來莫放氣，平身吞氣入腹，使神氣自上而下，復覺得腹內如雷鳴，或五七次，以上如此行持，一身則氣脈調和，精神爽快，驅除萬病矣。

二曰熊。訣曰：如熊形，閉氣，撚拳，如熊身側起，左右擺腳要前後立定，使氣歸於兩旁，夾脅骨節皆響，亦能動腰力，除膨脹，或三五次止。亦能舒筋骨，而安神養血也。

三曰鹿。訣曰：如鹿形，須閉氣，低頭，撚拳，如鹿轉頭顧尾，平身端，縮背立，腳尖著地，腳根連，天柱通，身皆振動，或三兩次，每日一次亦可，逢下床時，演一次更妙。

四曰猿。訣曰：如猿形，閉氣如撚拳，一手撲樹，一手撚果，一腳虛抬，起腳根，轉身後，握固神氣，連吞入腹，覺得汗出，住功。

五曰鳥。訣曰：如鳥飛形，閉氣欲起，吸尾閭氣，朝頂上，虛雙手，躬身向前，頭要仰起，迎神破頂。”

7為國內著名法律學者，曾任台灣大學等法律系教授。因避戰亂，途中因緣巧遇隱士高人，學得華佗五禽戲，據說為華陀第七十七代弟子，於 1979 年逝世。

8 武藝拾錦·熊岫雲著·聯華出版社·台北·1983·8月 p74~75

### 1.丹鳳朝陽：

又名鶴子翻身，左右具朝，垂掌如虎踞，伸手若猿臂，轉身運熊經，掉首揉鹿頸，功在舒心肺肝脾膽胃，使五氣流通亦虛。

### 2.金雞孵蛋：

上伸，張左右肺葉，下壓，擠動腸胃，使氣沉丹田，膝踝筋活，肛肱貫通，功在消胃積，通二便，掌則上猿下虎，脊須鹿奔，足應熊蹲。

然而由於其中的確切動作並無一定的標準，後人多有所創編，我國養生運動中講究天人合一、尊敬大自然，所以有許多的養生運動都是摹仿動物的姿態來達到養生保健的效果，在《莊子 刻意篇》「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣」，漢文帝時代馬王堆的導引圖也提及“龍登”、“鵠背”、“熊經”等動物名詞，就知道古人觀察動物的各種動作，模仿動物的動作來作為養生保健，這些養生運動可以說是古代的一種「仿生學」9。

在許多不同的五禽戲功法中大致上可以歸類有下列幾種：

- 1.注重外型的肢體動作，模仿動物的姿態為主（如五禽戲）。
- 2.有以取動物神態，強調內氣的運行為主（如五禽內功）。
- 3.以動物的姿態做為防身克敵的作用為主（如五禽拳）。
- 4.以動物姿態為舞蹈動作展現力與美為主（如五禽舞）。

當然每一種五禽戲都不會單純的只有某一類，也會有不同主次的混合，所以也產生了不同的五禽戲套路，華陀所創的原始功法套路與創編思維架構我們目前不得而知，但是養生運動的需要有學術哲理為內涵，才會使得功法的延續有活潑生動的意義，在仿生學的研究程序分為三個階段。1.研究生物原型→2.建立數學模型→3.構造實物模型的方式去建立或製造出新的產品。

傳統的養生功法產生也是如此，比如學習鳥飛翔的動作（1.研究生物原型）→然後揣摩鳥飛的神韻以及感受內氣的運行（2.建立數學模型）→確立功法的動作與要點（3.構造實物模型的方式）→完成鳥戲（成品）。這跟傳統的說法「先取其形，再取其意而得其神。」的意思是一樣的。

每種運動動作或運動功法對於人體肌肉、骨骼、神經等都有相互的影響，然而功法的創立必定非漫無目的的，定有其主要目標或是次要目標，猶如藥方必有君、臣、佐、使，不同的功法針對不同的人體機能有所強化功能，所以華陀舉出五禽為養生功法必有其目的，華陀本是著名醫家，因此後人有的模仿或是皆由於傳統的醫學中五臟六腑的臟腑學說以及五行學說來說明「五禽戲」各「戲」的不同的功效，故在許多套路創編過程中無不試將「五禽」與「五行」之間做個相關

---

### 3.大鵬展翅：

又名白鶴亮翅，旋轉肩膀，橫張肺葉，鈞掌活其腕尺，仰天柔其鹿頸，雙上理其三焦，調理脾胃，雙下蠕其六臟，肩動玄關，功在引挽腰體，動諸關節。

### 4.孔雀開屏：

俯仰曲腰，抬頭柔頸，手若熊之倒攀，足如虎之負隅，首尾相應，心腎相交，水火既濟，精氣自融，功在脊，氣串珠聯，命火裕蓄。

### 5.喜鵲登枝：

蹄足並用，拳臂相續，針挑海底，靈蛇吐珠，應龍出潛，功在舒筋十二，虎嘯龍吟。

## 9

美國空軍軍官斯蒂爾(Jack E. Steele)少校於1958年首創此詞。模仿生物系統的原理建造技術系統，使技術系統具有類似生物系統特徵的一門技術科學。英文bionics(仿生學)一詞來源於希臘文，原意是具有生命方式的性質。仿生學研究生命系統的結構、功能和機理，並將它們移植到工程技術中來，從而發明性能優異的技術裝置，創造新技術。

仿生學的研究內容十分廣泛。研究範圍包括電子仿生、機械仿生、化學仿生、建築仿生等。隨著工程技術的發展，在仿生學中開展了相應的對口技術仿生的研究。如航空航天對動物飛行的研究，建築工程對生物力學的模擬，傳感技術對動物感覺器官的分析和模擬，計算機技術對人腦的模擬，控制工程對生命有機體自適應機制的探索，康復工程對生物電控制的研究等。以後又出現人體仿生學、分子仿生學和宇宙仿生學等分支學科。

的聯結，以臟腑學說、五行學說為「五禽戲」的做一個新解。

## 研究動機

（動機沒有寫明確，本研究希望能將臟腑學說與五行學說等文化作為五禽戲的哲學思維以及作為五禽戲各個功法的理論，使五禽戲能有主次的訓練到五臟六腑。）目前有關五禽戲的資料關於大部分是一個動作（戲）就全身相關可能的臟腑與筋骨可能的相關功效都提及，如「熊晃：身體左右晃動，意在兩脅，調理肝脾。10」，「第五部 鶴 勢：鶴形以鍛煉肺、腎、命門、三焦等臟腑經絡11」，這是一個很好的意見與解說，但是如此就無法進行「五行與五禽」相配的探討，因此這一部分我們就不列入討論，討論五禽與五行的相配不是為了增加迷信或是將玄學帶入養生的領域，而是希望能將臟腑學說與五行學說等文化作為五禽戲的哲學思維以及作為五禽戲各個功法的理論，使五禽戲能有主次的訓練到五臟六腑。目前所看到五禽配屬五臟有著極大的差異性，有下列附表可見，因此可以重新審視五禽與五行的相關性有其必要性。

出處	木	火	土	金	水
中國武當網	鹿	猿	熊	鶴	虎
圖解·五禽戲12	虎	猿	熊	鳥	鹿
《華佗五禽之戲圖解》13	熊	鳥	猿	虎	鹿

不論是陳壽《三國誌·華佗傳》或是《後漢書·華佗傳》所提及的『虎、鹿、熊、猿、鳥』或是陶弘景《養性延命錄》的『虎、熊、鹿、猿、鳥』我們很難就此斷定是依『木、火、土、金、水』五行相生關係排序或是『金、木、土、水、火』五行相剋的順序相配。

## 研究方法

（研究方法沒有說明，本研究以文獻分析，用歸納法做整理）因此想要了解「五禽」與「五行」之間的關係，我們先來探索中國動物與方位的配屬關係，在《禮記·曲禮上》記載：「行前朱鳥而後玄武，左青龍而右白虎。」，漢朝大儒董仲舒在《春秋繁露》中，提到：『木居左，金居右，火居前，水居後，土居中央』，故此五行方位與動物之間就有了聯結關係，東漢·張衡：「蒼龍連蜷于左，白虎猛距於右，朱雀奮翼於前，靈龜圈首於後。」形成了青龍屬木、白虎屬金，朱雀屬火，玄武屬水，這樣的配屬關係。在五靈獸 據『春秋序』載：「麟鳳與龜龍白虎五者，神靈之鳥獸，王者之嘉瑞也。」，許慎在《五經異義》中，又把其歸納為五方：東方龍，西方虎，南方鳳，北方玄武，中央麒麟。

10 健身氣功·五禽戲、國家體育總局健身氣功管理中心 編 人民體育出版社 2006 年 5 月第 2 刷 北京 p109

11 五 禽 導 引 [http://www.zqyxf.com/works\\_5.asp](http://www.zqyxf.com/works_5.asp) 李少波真氣運行學

12 作者：徐珊/著 出版社：新潮社 出版日期：2004 年 01 月 05 日

13 作者：郭廷獻作者自行出版 1990 年初版 p17~18

木	火	土	金	水
左(東)	前(南)	中	右(西)	後(北)
青龍	朱雀	麒麟	白虎	玄武

有了這個關係後可以嘗試以五行爲主的關係做爲衍生（演譯法），將可能相關的顏色、季節、動物特色等，以（歸納法）來做一個五禽與五行個歸類，以下附上五行圖表以方便對照。

五行	木	火	土	金	水
五方	左(東)	前(南)	中	右(西)	後(北)
五靈獸	青龍	朱雀	麒麟	白虎	玄武
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五色	青	赤	黃	白	黑
四季	春	夏	長夏	秋	冬
五化	生	長	化	收	藏
五體	筋	血	肉	皮	骨
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五志	怒	喜	思	憂	恐
五神	魂	神	意	魄	志
五音	角	徵	宮	商	羽
五蟲	毛	羽	倮	鱗	蚘
五畜	雞	羊	牛	馬	豬
五穀	麥	稷	稷	稻	豆
五星	歲星	熒惑星	鎮星	太白星	辰星

## 研究成果

\*鹿的別名又稱班龍<sup>14</sup>，而龍屬於東方，東方屬木在臟腑爲肝，而且鹿角在春天能快速的生長，表示鹿得「春主生發」之機，由於肝腎同源所以鹿對於腎功能也是相當的有助益，「鹿戲」在動作上應強調對於筋骨以及肝臟的動作有強化的功能。

\*在五靈獸中鳥所主是在南方，五行中是火，是紅色，在臟腑屬於心，鳥類的心臟換算之下，可以達到哺乳類的兩倍大，因心臟比例大，鳥類可以將氧氣以及養份送到器官以及全身各部位肌肉，來獲取最大的需求，所以「鳥戲」的動作就是需重在可以強化血液循環系統爲主。

\*猿猴的顏色略帶土黃，智慧聰明且形狀近似「人」，在《大戴禮記·易本

<sup>14</sup>（時珍曰）鹿乃仙獸，純陽多壽，能通督脈，又食良草，故其角、肉，食之有益無損。鹿一名班龍，西蜀道士嘗貨斑龍丸，歌曰：尾閣不禁滄海竭，九轉靈丹都漫說，惟有斑龍頂上珠，能補玉堂闕下穴。蓋用鹿茸與膠霜也。

命》，將動物分成五類，如羽蟲屬火，毛屬木，鱗屬金，介屬水。倮屬土，土居中央，而人屬於倮類，因此以猿猴可以歸類為土，脾藏意，脾強則腦部靈活意志強健，因此「猿戲」的動作要強調要求以能和胃健脾為主。

\*西方白虎的觀念在中國已是一個既定觀念，虎屬金，肺臟亦屬五行中的金，衛生寶鑑15曰：龍屬木主肝，肝藏魂，虎屬金主肺，肺藏魄也。虎勇猛有力不僅筋骨強壯外，而且力氣強大，肺主氣屬金，金能生水，水能生木，氣足則骨強筋壯，故「虎戲」要求以增加肺功能與增長氣力的運動為主，

\*在五行中“黑色”屬於水，在臟腑屬於腎，熊的顏色是黑色(除了北極熊)，在五禽之中是唯一會冬眠的動物，與「冬主收藏」的觀念相同，因此當配屬「水」，所以「熊戲」當必須以能強化腎臟功能為主，如在晃動身體帶動兩腎的刺激，舒展足三陰強化下肢。

### 結論

綜合以上的五禽與五臟的相配所得的結論如下列表圖：

木	火	土	金	水
鹿	鳥	猿	虎	熊

當然這只是個人的見解，以上各家也能提出不同的五行相配的原理，而非直接的歸論出結果，學術本來就需要不同的觀念激盪，文明才能產生與進步，如此可以提升傳統養生運動的品質，減少疑惑與迷思，雖然養生保健運動是需要實際的去實踐，才能收到養生保健的效益，縱然不知道何種機轉或理論(不論是經絡學說、臟腑學說、五行學說或是現代生理醫學)所造成的保健效果亦是不可磨滅的(黑箱理論)，但是有了學說理論可以使養生保健運動的品質提升，也能避免掉怪力亂神不科學的成分，好的理論可以使得傳統養生保健運動功法素質提高，學員或教練建立正確的觀念能快速達到養生保健效果並且能避免一些錯誤造成心理或生理運動傷害(出偏)。

- 中華妙空導引武術協會      中華古傳陳式太極拳協會
- [http:// www.kongfu.org](http://www.kongfu.org)      我的部落格 <http://www.wretch.cc/blog/vadira>
- E-mail:kongfu@tomor.com
- 0922-097-857      李章智
- All rights reserved