

孙氏二十锦五禽戏心法口诀

——连续性、整体性和通透性

孙洪义

香港城市大学系统工程系, 香港

收稿日期: 2023年8月5日; 录用日期: 2023年9月7日; 发布日期: 2023年9月14日

摘要

中华健身养生功法历史悠久、百花齐放、推陈出新、不断发展。其中五禽戏、六字诀和八段锦等功法形象好记, 安全可靠, 深受广大群众的喜爱, 并传播到50多个国家和地区。本文首次提出五禽戏的历史应该有2100年而不是1800年, 八段锦的历史应该是1700年而不是800年。但是无论五禽戏, 八段锦还是其他功法, 有些套路越近越接近武术套路和表演套路, 动作越来越多, 动作越来越大, 普通人望而生畏。有的为了表演效果强调动作的美感并加入一些华而不实衔接动作, 甚至有抖动发劲和丹田发声等辅助动作, 夸张的衔接动作和频繁的姿势转换使得精气神不能聚集, 聚集了也基本散掉。简化版本确实方便学习和传播, 但节奏更像体操, 连续性、整体性和通透性有提高的空间。另外一个特别普遍的疑问就是到底应该练五禽戏还是练八段锦? 典型的回答是看个人的喜好和缘分, 也有人建议两套功法一起练。这些回答既不太明确也不现实。本文根据中医的脏腑对应原理和本人多年参访学习和亲身尝试, 编创了一套融合五禽戏, 六字诀和八段锦的孙氏二十锦五禽戏(孙氏五禽戏), 并介绍了其中的动作、顺序、火候、剂量以及连续性、整体性和通透性等心法口诀。文章还介绍了三套简化速效版本的五禽戏, 用于特殊的工作生活环境, 包括“文火抻拉五禽戏”, “武火运化五禽戏”和“坐式拉伸通透呼吸法”。本文的目的是抛砖引玉, 启发思考, 促进中华养生功法的发展和普及。

关键词

五禽戏, 八段锦, 连续性, 整体性, 通透性

Sun's 20-Style 5-Animal Qigong

—Continuity, Integrity and Permeation

Hongyi Sun

Department of Systems Engineering, City University of Hong Kong, Hong Kong

Received: Aug. 5th, 2023; accepted: Sep. 7th, 2023; published: Sep. 14th, 2023

Abstract

Chinese fitness and health-preserving exercises (Qigong) have a long history, with a hundred of styles and continuous development. Among others, Hua Tuo Wuqinxi (5-Animal Qigong), Liuzijue (Six Healing Sounds) and Baduanjin (8 Brocade Qigong) exercises are easy to remember, safe and reliable, and are deeply loved by the masses and have been taught in over 50 countries or regions. This article for the first time proposes that the history of Wuqinxi should be 2100 years instead of 1800, and the history of Baduanjin should be 1700 years instead of 800 years. However, no matter it is Wuqinxi, Baduanjin or other exercises, they are developing closer toward martial arts routines and performance routines, there are more and more movements, the movement are more difficult and ordinary people are daunted. For the sake of performance effect, some styles emphasize the beauty of the movements and add some flashy connecting movements, or even movements such as shaking, vibrating and vocalization, which cannot gather energy, qi and concentration or dissolve them after gathering. While the simplified version is convenient for dissemination, it is more like gymnastics. There is room for improvement in continuity, integrity and permeation. Another particularly common question is whether to practice Wuqinxi or Baduanjin. A common response is that the choice depends on personal preference and individual circumstances, and some people suggest that the two sets of exercises should be practiced in parallel. The answers are neither clear nor realistic. Based on the principles of viscera correspondence in traditional Chinese medicine and many years of confusion and personal experiments, this article proposed the Sun's 20-Brocade Wuqinxi (Sun's Wuqinxi) that combines Baduanjin and Wuqinxi plus Six Healing Sounds. The paper discloses the movements, sequences, cooking power, dosage and most important, the continuity, Integrity and permeation mantra. Finally, the article briefly describes three simple and quick versions of Wuqinxi for special working and living environments, including "Instant Gentle Heat Wuqinxi", "Instant High Heat Wuqinxi", and "Stretching and Permeating Breathing" for sitting for a long time. The purpose of this article aims to inspire reflection and promote the development and popularization of Chinese health-preserving exercises.

Keywords

Wuqinxi, Baduanjin, Continuity, Integrity, Permeation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 五禽戏和八段锦的历史回顾

健身养生功法在中国有悠久的历史 and 不断的创新, 五禽戏毫无疑问是其中的经典代表。目前广泛认为东汉神医华佗(约公元 145 年~208 年)以庄子的熊经鸟伸“二禽戏”为基础创编了“五禽戏”, 至今已有 1800 多年的历史。五种动物的名称最早记载在《后汉书·方术列传·华佗传》(公元 432 年~445 年)第三十二段:“吾有一术, 名五禽之戏: 一曰虎, 二曰鹿, 三曰熊, 四曰猿, 五曰鸟。亦以除疾, 兼利蹄足, 以当导引” [1]。鲜为人知的是, 汉高祖刘邦的孙子刘安召集门客数千人撰写《淮南子》, 其《精神训》第九段记载[2]:“若吹响呼吸, 吐故内新, 熊经鸟伸, 鳧浴蟻躩, 鸱视虎顾, 是养形之人也, 不以滑心”, 就是模仿熊、鸟、鳧(鸭)、猿(猴)、鸱(鹰)和老虎的动作用于养生静心, 被后世称作“六禽戏”, 成书时间大概在公元前 140 年, 早于华佗五禽戏大概 300 到 350 年, 距今至少有 2100 年, 功法创建传播

时间可能更早，六禽戏习练者并不多，五禽戏后来者居上反而传承至今。

很多人有个疑问，五禽戏中的五种动物，虎、鹿、熊、猿、鸟，不都是禽类，为什么叫五禽戏？其实在古代，“禽”字是禽和兽的总称，也特指家禽和飞禽，包括鸟、雁、鸭和鹤等。五禽戏的英文翻译直译为五种动物的运动或气功。五禽戏一直在发展变化，但是无论怎么发展变化，都叫五禽戏。现在流行的五禽戏版本和华佗当年的五禽戏其实已经大相径庭，毫不夸张地说面目皆非了。有些版本依然冠名华佗五禽戏，有的则不加华佗二字，因此有必要回顾反思，发现问题，寻找创新点。

1.1. 五禽戏的发展变化和现状

五禽戏是一套模仿五种动物的动作和神态来锻炼人体的肢体、关节、脏腑、经络和气血的防病治病的养生功法。华佗五禽戏最早的动作套路到了南北朝陶弘景在《养性延命录》卷下导引按摩篇第五第三节中才有相对比较详细的记载[3]。

“虎戏者，四肢距地，前三擗，却二擗，长引腰，乍却仰天，即返距行，前、却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手却却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七，坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也。”

其中虎戏、鹿戏都是四肢席地练习的，熊戏是蹲或者躺着练的，和瑜伽有些相似。猴戏的“攀物自悬、收缩身体”需要类似单杠引体向上的设备，腿部训练还需要一根木棍。熊戏和鸟戏站立，蹲式和坐式都有。整体套路并不复杂，但是一会站，一会卧，还需要设备，组合在一起很不方便。有可能是为了方便传播，五禽戏的动作大部分都改为立式和少量蹲式，而且动作越来越多，越来越复杂，不同版本的动作名称、顺序、数量都不尽相同。目前流行的古本五禽戏有 25 式和 26 式。华佗故里亳州传承的两个版本动作更多，虽然出自同一个师傅谭继林，董文焕传承的五禽戏共 54 个动作，刘时荣所传古本新探华佗五禽戏有 40 个动作，还发展出器械套路五禽剑。巴蜀王礼庭的《五禽图》强调吐纳呼吸以及动作配合；比如，猿十五口气、鹿十九口气、虎二十口气、熊十九口气、鹤工二十五口气等。李少波先生真气运行法的动功《五禽导引》就是采用这个套路，只是删除了拍打部分。台湾地区所流传的五禽戏据说是四川青城山的一位道士学所传的，带到台湾后几经修改共计八节 84 式。现在能找的道家五禽戏只有武当五禽戏(也叫武当五行气功)，有龙、虎、豹、蛇和鹤的五种动作，和台湾地区的五禽戏架势高低难度有点相似，但不能确定二者的传承关系。另外，传统套路的四字花名似乎体现文化底蕴，实际效果是给人一种故弄玄虚，牵强附会或者故意隐瞒口诀的感觉，也不好记忆，比如盘龙探海就是弯腰双手下按，猴子仙桃就是双手上举。直截了当也许更好记忆和实用。

面对越来越复杂的套路和传播的困难，国家体育总局委托上海体育学院专家改编和简化传统五禽戏形成“健身气功五禽戏”。2003 年国家体育总局把重新编排后的五禽戏，六字诀和八段锦等健身功法向全国推广，推广力度和范围前所未有。2011 年 5 月 23 日，华佗五禽戏经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。2020 年疫情期间中国健身气功协会委托安徽省亳州市文化旅游体育局组织专家编创的新版五禽戏功法，有小学版、初中版和高中版之分，节奏非常接近广播体操。

中国香港是一个国际化的城市，同时又是一个传统文化分为十分浓厚的城市，与内地的文化交流日益频繁。香港地区的五禽戏百花齐放，流行国家体育委员会的简化版五禽戏，也有其它传统版本。香港的大学，香港气功总会，香港武术总会，还有很多私人武馆都开设五禽戏等气功健身课程。截止到 2023 年 5 月份的报道，五禽戏已经传播到了 50 多个国家和地区。网上流传着英文，法文，日本版本的国标五禽戏视频，都是根据国家体育总局简化版本拍摄的。最近西方兴起动物流(野兽流)运动(Animal Flow)，这种

健身练习旨在通过模仿动物的动作来提高活动能力、力量和整体健康水平。这是一种席地练习的运动，结合了瑜伽、体操和动物灵感运动的元素，具有动态流动的特性。每个套路有 20 到 30 种动物，不仅有猴子爬，还有螃蟹爬，蝎子转身等等。但是总体感觉是锻炼肌肉和塑身的体育活动，西方人的动物流和“五禽戏”还是有本质的区别，无论如何也联系不上五脏六腑、奇经八脉和气血运行，缺乏中华优秀传统文化的中医灵魂。

1.2. 六字诀的发展历史和现状

陶弘景《养性延命录》中除了介绍五禽戏，还介绍了“六字诀”，说来也有 1800 年的历史。《养性延命录 - 服气疗病篇》中记载：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也” [3]。“六字诀”传到唐朝经历了很多修改。唐代著名医学家孙思邈和唐代道教学者胡愔都对六字诀做过修改，其中一个主要原因是不同朝代的语言发音不同。目前流行的版本基本是唐朝版本，肺用“呬”，心用“呵”，肝用“嘘”，脾用“呼”，肾用“吹”，三焦用“嘻”。“六字诀”的发音应该按照比较接近唐朝官话的广东话发音才有效，按照广东话发音，这六个字都是收紧喉咙的喉音或者闭气的唇齿音，让呼气更加细长绵密，做得到位一口气身体或者相应的脏腑就会发热。读者可以在网上查找粤语发音，慢慢体会。“六字诀”一直都是辅助小功法，没有广泛的传承。

1.3. 八段锦的发展历史和现状

和五禽戏同样受欢迎的还有八段锦，八段锦的直白解释是八段功法，而锦字同帛表示精美和华贵，也可理解为八个精美动作的汇集。有关钟离权或者岳飞创编八段锦的传说都无据可查，很多人认为八段锦是在宋朝创编的，距今有 800 多年的历史。“八段锦”三个字最早确实出现在宋代洪迈著《夷坚乙志卷第九十事》：“说政和七年起居郎李似矩效方士熊经鸟申之术。尝以夜半时起坐。嘘吸按摩。行所谓八段锦者” [4]。其实《夷坚志》属于志怪集，专门记载趣闻轶事，其中并没有说八段锦是宋朝编创的，也没有介绍八段锦的具体内容，只是说李似矩练的内容是“效方士熊经鸟申之术”，这“熊经鸟申”岂不是和五禽戏如出一辙。另外，这里介绍的八段锦是“尝(常)以夜半时起坐，嘘吸按摩”，其实是在床上练习的坐式八段锦。目前能找到的最早记录八段锦的文献是魏晋著名道士许逊(249~347)的《灵剑子引导子午记》《正统道藏》洞玄部众术类有收录[5]。按此推算，八段锦的历史至少应该也有 1700 年左右，其发展源头和五禽不相上下。《导引势第八》详细地介绍了不同门派综合的共计十六种坐式功法，和唐代药王孙思邈养生十三式非常接近；第二部分《引导诀》介绍了立式的六段锦，并不是八段锦，名称和近代版本都有些接近，包括：仰托一度理三焦，左肝右肺如射雕，东肝单托西通肾，五劳回顾七伤调，游鱼摆尾通心脏，手攀双足理于腰。毫无疑问这应该是八段锦的雏形。有人认为《灵剑子》是宋人托名写的，这种猜测应该不合理。因为到了宋朝，八段锦已经是八段了，而不是六段。

到了清朝，八段锦基本定型，目前流行的版本都是和这八个动作相应的，但是后面三节顺序相反。《易筋经外经图说》内附八段锦顺序是这样的：两手托天理三焦；左右开弓似射雕；调理脾胃臂单举；五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火；背后七颠百病消；攒拳怒目增气力；两手攀足固肾腰。近代八段锦一直在不断地演化和修改中，并逐渐形成了许多流派。有以少林为代表的佛门八段锦，武当为代表的道门八段锦，武术界的太极八段锦，中医八段锦等很多不同的套路，歌诀和顺序也不尽相同，有七个字的，也有五个字的，但是基本动作并没有根本性的变化，只是顺序和心法的添加或调整。

2. 五禽戏和八段锦的传承问题

无论是五禽戏，八段锦还是其他功法，近代的传承有两个趋势，第一个趋势是走武术的套路，动作难度越来越大，速度很快很夸张，几乎接近拳击或者太极拳套路，普通人很难做到，中老年人望而生畏，

就别谈健身了。第二个特色是武术基础上的表演套路，猴戏表演的上蹿下跳，辗转腾挪，虎戏练的龙腾虎跃，虎虎生威。由于强调动作的美感流畅而加入很多衔接动作，甚至有抖动发劲和丹田发声等辅助动作，过多的衔接动作和频繁的姿势转换使得精气神不能聚集，聚集了也基本散掉或者消耗掉了，从养生角度来讲实在没有必要，根本聚集不起来真气，影响健身效果。由于把招式演变为套路，因而失去了灵活性和重复性，忘了一式就卡住了，时间和套路也是死板的。简化版本确实促进了五禽戏的传播和普及，也促进了五禽戏养生效果的临床实验和科学研究[6][7][8][9]。但是简化版本更像体操，其中的心法火候，呼吸配合，通透性，对立性、整体性、流畅性和连贯性有很大的提升空间。还有简化版本脏腑对应和传统套路不一致，引起一些争议。这几年一直有改良简化版五禽戏的研究和实验[10]。

另外一个比较有争议的地方是五禽戏和五个脏腑的对应关系。华佗五禽戏最早版本只是说虎，鹿，熊，猿，鸟戏活动四肢关节，并没有和脏腑对应。后人按照中医五行原理推测出不同动物和五脏对应关系，也是创新和发展。大部分功法认为虎、鹿、熊、猿、鸟对应人体的肾、肝、脾、肺和心脏。但是虎戏和鹿戏的对应脏腑是肝还是肾争议比较多。查阅文献和亲身体会发现，虎戏对应腰肾，鹿戏对应肝胆应该还是比较可靠的。这一点从动作拉伸的经络和锻炼的脏腑就很容易体会和判断。比如，鹿抵拉动胆经和肝经，而弓背是侧身弓背，还是锻炼胆经；而虎扑拉伸的是腰肾督脉和膀胱经，如果双手下压和两手攀固肾腰基本一致。亳州五禽戏养生口诀说：虎练骨，鹿练筋，熊练脾，猿练心，鸟练皮毛，气贯周身。又进一步说，虎练肾，主骨，开窍于耳；鹿练肝，主筋，开窍于目等。中医讲肾主骨，肝主筋。药膳和偏方中都流传着虎骨酒和鹿筋汤的说法。虎戏有个动作是虎举，虎举和八段锦以及金刚功的双手托天理三焦是一样的，三焦利水排毒，是养肾护肾的必要配方，安排在虎戏练肾腰合情合理，中医很多治疗肾病的方案都有调理三焦的成分。退一万步，《养性延命录》“虎戏者，引腰仰天”，明显是练腰肾；“鹿戏者，引项反顾，左右伸脚”[3]，了解瑜伽的就可以理解这其实是一个动作，比如伸出左腿向右后看是抻拉左侧的胆经和肋骨。虎戏意在练腰和骨，鹿戏重在肝胆，熊戏主攻脾胃和关节，猿戏改善心脑血管供血，鸟戏帮助扩胸强肺、增强腿力得到广泛的认可。脏腑对应关系还有其它说法，但是因为不了解具体动作和效果，也不能说是错。比如，《五禽导引》的鹤戏是锻炼脾胃的，只有亲身练习这个动作才能体验到。其实五禽戏的每个动作都是全身性的，系统的，所谓牵一发而动全身，比如心肺动作相当接近很难分开。但是毕竟有主有次，每个动作突出其重点脏腑和经络，集中精力，达到各个击破的养生和治疗目的。

自媒体的出现给传统养生方法提供了一次广泛推广的机会，各种版本的五禽戏、六字诀、八段锦、易筋经、金刚功和站桩等功法再次流行起来，百花开放之余，也造成很多竞争和选择困扰，既有传统与现代化的竞争，也有不同功法之间的竞争。到底应该练五禽戏，还是练八段锦，还是其他功法一直困扰着很多健身养生爱好者，甚至养生专家。这也是几百年来没有解决的一个问题。目前网上询问这类问题的成千上万，回答的千奇百怪。典型的回答是：五禽戏和八段锦都是很好的健身方法，效果是一样的，选择哪个看个人的喜好和缘分。也有建议两个一起练或者隔一天换一个练法。这些回答不明确也不现实。有实验证明，五禽戏结合八段锦的效果明显地好过单一的练习八段锦或者五禽戏，为二者的结合提供了新方向和实验基础[11]。本文介绍一套五禽戏、六字诀和八段锦融合的套路，期待气功领域的“五八同城”能有所启发和新意。

3. 五禽戏，六字诀和八段锦的融合机理

五禽戏，六字诀和八段锦历史悠久，家喻户晓，形象好记，对应脏腑，安全可靠，不出偏差。五禽戏形象具体，并且和脏腑对应，容易联系中医理论，方便教学，方便记忆，对场地要求也不高。五禽戏名字本身就是一大特色，“戏”字有活泼游戏，轻松愉快，娱乐人生的境界，而各种动物的神态更能体

现练每个动作的心态和神韵，比如虎的威猛阳刚，鹿的安详舒缓，熊的憨态稳重，猿猴的敏捷灵活，鸟的舒展轻盈，这是五禽戏的一个特色，也是五禽戏的心法总纲。五禽戏的动作名称简明扼要，形象好记，比如简化版的虎举，鸟抻，熊晃等几乎看一篇就记住了名字和相应的动作。而八段锦的抻拉效果和呼吸动作配合的通透性是诸多功法中最好的，不亚于复杂的瑜伽功法，而且八段锦不仅和脏腑对应的，也和经络匹配。但是二者有同有异，各有千秋。现代人毕竟时间有限，两个都学都练不现实，也容易混淆，需要一套高效融合的新套路。

脏腑对应为五禽戏和八段锦的融合提供了医学基础。五禽戏对应五脏，八段锦对应六腑和经脉，相互配合可以实现由表及里的奇特效果。其实八段锦和五禽戏有一些重叠的动作，比如虎举和八段锦的双手托天理三焦，金刚功的双手插顶利三焦几乎是一样，但是握拳和呼吸配合效果更好。虎扑的功效和对腰背的锻炼与八段锦两手攀足固肾腰也非常接近，虽然部位各有偏重，五禽戏偏重腰背肩颈，而八段锦偏重腰腿尾骨。鹿抵与八段锦五劳七伤往后瞧，金刚功的左右转腰看脚跟，以及犀牛望月的转腰后看等动作和作用非常接近，但也是各有偏重。

八段锦偏抻拉筋骨经络，对脏腑的直接按揉不够，气血运化功能相对不足，文火比较多而且偏静态。有一个说法很有道理，就是八段锦是上肢运动，下肢直立，运动量不够，火候太小。这就是为什么一些八段锦套路添加武术动作、强调用劲甚至呐喊的原因，其实用的是拙劲，而不是内劲。还有八段锦大部分采用马步强调对称美，实际上是不能拉动腿部经络的，也丢失了整体性。五禽戏的部分动作可以采用武火，气血运行效果很快，但是拉伸热身准备不太到位，还有有些动作比较复杂，转换过多，左右转换太频繁。以上分析可以看到，五禽戏和八段锦相辅相成、动静结合、表里如一、相得益彰、一拍即合。而六字诀与脏腑完美的配合，融入五禽戏和八段锦的更是易如反掌，具有“五六气八”的融合基础。

传统文化不应该墨守成规，必须创造性转化、创新性发展。五禽戏，六字诀，八段锦等养生功法随着时代的发展都在不断地发展和创新。从庄子的二禽戏，到刘安的六禽戏，华佗的五禽戏，再到今天众多版本的五禽戏都是创新和发展的真实案例。董文焕传承的五禽戏、刘时荣所传的五禽剑以及国家体育总局的简化版五禽戏更是近代五禽戏创新改进的例子。当今流传的大部分五禽戏套路和华佗当年的版本已经是大相径庭，面目皆非了，依然没有减低五禽戏的魅力和持续的发展和更新。今天我们也要有勇气和智慧发现问题，发展创新五禽戏，六字诀和八段锦，为建立中华民族的现代文明做出一点贡献。本文介绍的孙氏二十锦五禽戏也是一个大胆的创新尝试，而且是跨越功法的创新尝试。

4. 孙氏五禽戏

附录是孙氏二十锦五禽戏的动作套路和口诀的基本介绍，每一戏四个动作，合计 20 个动作，故称孙氏二十锦五禽戏，简称孙氏五禽戏，以示区分。所有动作都借鉴简化版五禽戏的习惯参考一个动物的动作给一个简单的二字名称，比如虎举、鹿射、虎蹲、猴挠，雁飞等，便于记忆，同时也保留了部分八段锦原来的长名和比较详细的介绍。方括号内是每个功法在其他功法的别名或者可以参考的类似功法，有助于比较参考，融会贯通，加深理解和记忆。比如，左右开弓似射雕是调理肝脏为主的，放到鹿戏里面，简称鹿射。为了区别新加的动作，个别名称有改换，比如，因为添加的鹤舞和雁飞，原来鸟飞相比就太舒缓和没有飞的感觉，而更像是降落，所以改为雁落，平沙落雁之意。圆括号内是节奏特点，呼吸配合，火候指引等心法口诀。花括号，比如{呼字功}，是和“六字诀”的搭配。呵字大声念，其他默念。再次提醒，“六字诀”应该按照广东话发音，才能感觉到相应脏腑的震动、发麻或者发热的效果。

孙氏五禽戏以五禽戏套路为总体框架，融合六字诀和八段锦的大部分功法。本套功法接受虎、鹿、熊、猿、鸟对应人体的肾、肝、脾、肺和心脏的说法，每一节戏对应一套主要的脏腑，三焦在虎戏中。以文火抻拉筋骨热身开始，以适度的中火和武火运化为核心，以一个文火动作结束。文火和武火都是适

度和和谐的，武火也不是像体育运动一样剧烈和大汗淋漓。针对传统套路复杂难度大和简化版本力度不够等问题，本套功法充分发挥了五禽戏的气血运化和脏腑按揉动作和八段锦拉伸的功能，强调了呼吸的配合和自然导引。针对八段锦上紧下松、力度不够的问题，本套功法采用了非对称性和整体性，增加了抻拉的力度和效果。同时减少了八段锦和五禽戏各个动作的中间衔接环节和左右的频繁转换，提升了一个部位锻炼的连续性和稳定性，集中精力，各个突破。打个比方，以前的功法像用手洗衣服，孙氏五禽戏像用洗衣机洗衣服，均匀、稳定、连续、通透。孙氏五禽戏的主要特色和创新点包括连续性，整体性和通透性，下面对连续性，整体性和通透性一一介绍。

4.1. 单一性、稳定性和连续性

五禽戏不是为了五种动物表演而设计的，不是耍猴，不是马戏团，根本目的是模拟五个动物的动作和神态来锻炼五脏六腑、四肢百骸和奇经八脉。所以像不像猴子和老虎不重要，孙氏五禽戏不强调动作的美观和标准，得意而忘形，着重身体感受和锻炼效果。其中稳定性和连续性对于中老年人特别重要。只有稳定，才能连续，只有连续才能有效果。就像烧水一样，不能忽冷忽热的交替。孙氏五禽戏把复杂的动作都分解到最基本的核心动作，做到每一步只有一式，尽量减少衔接转换动作，姿势稳固，难度减少。每戏之间一、两次引气归元即可，呼吸依然急促可以多加几次，重点是气、劲、神不要散掉。每个动作之间只有少数强调扭转腰腹效果的动作保留一左一右的交替，大部分动作都是先左后右不需要频繁转换，每个动作做充分到位之后在转换方向，因此增加了稳定性和连续性，特别适合中老年人士。

为什么要强调稳定性、连续性和力度呢？古人吃点草药甚至听听音乐、休息休息就可以治病养生。到 20 世纪 50 年代要注射抗生素，青霉素的剂量要 4 万个单位，现在的抗生素已经翻了几番了，剂量越来越大，因为身体素质越来越差，不断加大提升剂量。锻炼养生可能有也是一样的道理，五禽戏的练功时间和力度一直以“量力而行，出汗为度”为准则，可以根据身体情况自行删减和增加，保健维持每个动作一般建议最少 6 次就可以了，有时间多做，一般不超过 36 次。对于身体已经比较弱的人士来说，常规的 6 次是不够的，可以根据自己的体力适度增加。

4.2. 非对称性、对立性和整体性

孙氏五禽戏的每次拉伸动作都要找到两极的对立统一和全身配合。拉伸动作除了虎蹲等，大全部采用弓步或者侧弓步的不对称姿势，达到两手对立，手脚对立的对拉效果，所谓六合就是前后对立，左右对立，上下对立而且同一，全身配合拉动。《灵剑子》版本八段锦“极力为之”的口诀，就是力度要够，拉到极致到位，这就是孙氏五禽戏的对立性和整体性。每节的四个动作尽量覆盖前后、左右、上下的三对六合方向，让脏腑从不同的角度得到全方位充分的运动和按摩。完整性不仅指身体各部位的完整全面，也包括不同的层次，包括筋骨，肌肉，经络和气血的全面运动和锻炼，以及静态拉伸和动态活动和结合。中间两个动作火候逐渐增大，从文火、中火、武火到猛火，呼吸配合和火候特别重要，运动量可以很大，立刻出汗或者心跳加速。第二或者第三节中火或者武火功法虽然以某一个脏腑为重点，但是都是带动全身性的综合运动，所谓牵一发而动全身，所以既要放松又要吃上劲力，满足身体的整体性，气息的连续性，动作的流畅性，和气劲的持续性和通透性。

4.3. 缓慢性，闻花香和通透性

通透性是养生导引的精髓。孙氏五禽戏的一个最大的特点是强调通透性。导引的最大误解和危险是意念导引。意念导引很容易出偏，比如导致气上头、气机错乱、甚至精神错乱等。气功导引的秘诀是动作配合呼吸让气血自动运行。通透性的秘诀就是体会“伸懒腰，打哈欠”。我们要认真和反复的体验“伸

懒腰”的时候肌肉拉伸的张弛有度和极致，打哈欠的时候呼吸的缓慢，通透和到位以及二者的有机融合。然后在体会孙氏五禽戏的通透性。掌握了这个通透性，将来可以体会毛孔呼吸，全身呼吸，腹部深呼吸，踵呼吸，处理病灶反应等，熟练了不需要动作，绵绵呼吸都可以通透全身。

通透性的一个非常有参考价值的例子就是藏密气功“九节佛风”和洗髓效果，九节佛风要求一口气从鼻子透过身体通透到小腹再返回来排除病气，没有通透性和连续性，不可能做到位，也没有任何效果。鲜为人知的是，九节佛风四个汉字中包含一位中草药的名字，密宗上师也不知道的，因为藏文九节佛风的原意就是“九段呼吸”，和“九节佛风”都没有任何直接的文字关系。“九节佛风”的翻译也许是巧合，但是却体现中文的博大精深和意想不到的寓意，这位中药就是“九节风”，不同地区名字不同，又名九节茶、接骨金粟兰、肿节风、接骨木、山鸡茶，主要功效有清热，祛风，散瘀，接骨。九节风、软筋藤、透骨草等药材经常搭配使用，主要目的是通络、祛风、透骨，流行的追风透骨膏药酒也是这类的配方，目的是把好的气血运化到周身和病灶，同时把湿毒、病气、风寒排除体外。理解这个道理我们就可以更好地理解通透性。我们在练习八段锦，五禽戏甚至九节佛风的时候，要像九节风、透骨草一样让呼吸带着气血深入经络骨髓，清洗经络骨髓，这也解密了洗髓一词的由来和真实意义。

通透性和动作，呼吸，和火候都有密切的关系。主要配合原则是收吸张呼，或者抻拉吸，放开呼，这要慢慢体会一和反复练习。这里要注意紧不是僵硬，自然而然。如果不能协调，不要勉强，初学者按照自然呼吸比较安全。通透性并不是一蹴而就的，开始的时候会感觉很多地方堵塞，通不过去，常见的是心口堵塞，慢慢会体会到其他地方有淤堵的感觉，其实就是病灶反应，所以要反复练习直到打通为止。但是疼痛严重不要强忍，有病要及时看医生治疗。另外一个体会通透性的方法是闻花香。想象你鼻子前面有一朵鲜花，你闭上眼睛，均匀细场地深深吸一口气，花香顺着鼻孔沁入肺腑，再到腹腔和全身。配合六字诀的呼吸就可以拉长呼吸并提升通透性。

和通透性有关的另一个动作是闭气或者持气。明朝庞居中《万寿丹书》里面的五禽戏动作都有闭气口诀，比如鹿抵的口诀第一句：“闭气低头攥拳，如鹿转头顾尾”[12]。魏晋《灵剑子》[5]版本八段锦开篇就说“并闭息，为之息满，急则微微吐放”，古文中“并”字通“屏”。呼吸的通透是需要适度的闭气或者持气的，持气是让气血和真气的惯性在体内或者经络继续运行一段时间，让气血通透到每个细胞，达到末梢神经和毛细血管，是细微的内呼吸还在继续，为之息满(不是吸满)，就是自己可以感觉到的，感觉到位了，可以再吸一小口气，可以慢慢动态进气，然后慢慢呼气。持气是活的，是极慢的呼吸。持气不是傻傻的停顿和一直憋气。憋气是死的，比较危险。

4.4. 灵活性和方便组合

孙氏五禽戏虽然包含了五禽戏，六字诀和八段锦的大部分动作，但是完整的功法练习只需要 15~20 分钟，因为衔接动作基本去掉了。但是现代人们工作生活依然特别忙碌，不一定有时间全套五禽戏或者八段锦，或者有不同的健康问题，需要关注不同的动作。孙氏五禽戏具有这样的灵活性，每一戏甚至每个动作都可以是独立的，是可以分开练习的。正如华佗说：“体有不快，起作一禽之戏”也是可以的。这是传统套路的一个大问题，一个动作记不住就卡住没法继续，哪些动作对应什么脏腑也复杂难记。所以最近出现所谓的运动处方针对不同的健康问题。但是这需要对五禽戏和中医都有深入了解的专家才能挑选不同的动作组合处方，普通健身爱好者是不可能做到的。此外，对于实在没有时间的人士，本文还介绍了孙氏五禽戏的三套简化速效版本，用于特殊环境。第一套是“文火抻拉五禽戏”包括虎举，鹿射，熊举，猿提和鸟伸六个拉伸的动作，每个动作一个姿势，每个姿势六口通透伸长的呼吸即可，大概五、六分钟就可以完成，简单收功即可继续工作，非常适合在办公室短暂休息活动筋骨，这套功法可以配合六字诀。第二套“武火运化五禽戏”采用虎蹲，鹿拱，熊抱，猿摘和雁飞五个武火动作，快速调动肌肉

激活内脏和调动气血运行，排寒气湿气快，收功最好准备毛巾或者更换的衣服，适合长期久坐需要强烈一些的运动。第三套是“坐式拉伸通透呼吸法”，具体做法，脊椎挺直，正视前方，立掌下按，脚尖勾起，膝盖上抬，拉紧吸气，放松呼气，尽量缓慢通透，不用收功。适合长时间坐着，比如开会，看电影，上课，坐飞机火车等环境。如果只有一两分钟的时间休息而且环境允许，可以练习猿拍，一分钟可以快速发热出汗。

5. 总结和展望

孙氏五禽戏是传统套路和简化版本中间的折中版本，是一套融合了五禽戏、六字诀和八段锦的气功健身方法(所谓五六气八)，其中参考研习了没有版权争议的传统五禽戏，体育总局五禽戏，和各家各派的八段锦和一些医学研究成果，对类似的功法做了比较和参究，确实有融会贯通，帮助理解，体会更深的效果。这套功法克服了一些传统五禽戏套路难学、难练、难记的问题，尤其是动作太多，难度太大，架势不稳，聚气不足、运化不够，效果太慢等难题，也提升了简化版本的连续性、整体性和通透性，几分钟就会有气感，周身发热，气血充盈，鼓荡周身。这套方法目前在家人和有缘朋友中学习交流。

必须提醒的是所有的功法都要注意禁忌。五禽戏，八段锦等功法基本都要在饭前饭后半小时练习，不饱不饥，严格的要求喝水和二便前后也要至少 5 分钟。还有避风如避箭，绝对不可以被风吹到，不可以有空调的环境练功。《养性延命录》说以汗出为度，有汗以粉涂身，不确定是不是爽身粉，找不到详细记载。现在的建议一般都是出汗不要马上洗澡，可以用干毛巾或者拧干的热毛巾擦干身体，尽快换干爽的衣服即可。还有就是量力而行，不可以疲劳，尤其武火部分绝对不要贪多而太猛太快。动功都是疏导和排病毒为主，养气补气的功能不多，所以要劳逸结合，动静结合，适当练习打坐、卧功、站桩等养气的静功。另外，还要记住六“不”原则：即，不闭眼，不憋气，不导引，不念咒，(除了虎举避免气上头)不意守，不暗示。身心放松，面带微笑。

本文除了介绍五禽戏和八段锦的融合理念、实践套路，并介绍了其中的动作、顺序、火候、剂量以及连续性、整体性和通透性等心法口诀，还根据文献首次提出五禽戏的历史应该有 2100 年而不是 1800 年，八段锦的历史应该是 1700 年而不是 800 年，供学界进一步研究和确认。经过回顾反思和整理，我们还是非常感叹虽然很多版本都声称是华佗五禽戏，其实现在流传的大部分五禽戏和华佗当年的五禽戏已经大相径庭，甚至面目皆非了，原始的华佗五禽戏慢慢会失传的，有的认为全本的华佗五禽戏已经失传了。陶弘景《养性延命录》《养性延命录卷下·导引按摩篇第五》[3]介绍完华佗五禽戏之后，又补充道：“又有法：安坐，未食前自按摩，以两手相叉，伸臂股，导引诸脉，胜于汤药”。这些功法在现代的五禽戏里面都没有了。其实，华佗五禽戏，八段锦，佛道两家养生方法，孙思邈十三式，现代瑜伽柔术等都有坐式功法可以参考学习，适应范围更广，更方便。华佗五禽戏中跪、躺、卧、蹲、坐的动作很有特点，有可能发展一套完整的华佗席地五禽戏，有待进一步整理和发展。

因为篇幅限制和语言水平不高，口诀描述未必准确，敬请读者小心为盼，武火部分和难度高的动作不要贸然尝试。自学着以自然呼吸为好，安全第一。本文的目的不是否定其他功法，也不是传法教功，其主要目的是抛砖引玉，讨论养生功法的创新，启发新的思路，促进中华养生功法的发展和普及，提升中华民族的整体健康水平和智力水平。

参考文献

- [1] 范晔. 后汉书·方术列传·华佗传[M/OL]. <https://ctext.org/hou-han-shu/fang-shu-lie-zhuan-xia/zhs>, 2023-07-30.
- [2] 淮南子. 精神训[M/OL]. <https://ctext.org/huainanzi/jing-shen-xun/zh>, 2023-07-30.
- [3] 陶弘景. 养性延命录[M/OL]. <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&res=733381&remap=gb>, 2023-07-30.

- [4] 洪迈. 夷坚乙志卷第九十事[J/OL]. <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=144281>, 2023-07-30.
- [5] 许逊. 灵剑子引导子午养生诀[M/OL]. <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=793644&remap=gb>, 2023-07-30.
- [6] 虞定海, 陈文鹤, 张素珍, 吴家舵, 吴京梅, 崔永胜. 五禽戏新功法的编创及实验效果[J]. 上海体育学院学报, 2003, 27(2): 55-58.
- [7] 崔永胜, 虞定海. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(11): 1504-1506.
- [8] 卢红梅. 五禽戏, 八段锦健身效果的实验对比[J]. 安阳师范学院学报, 2008(5): 134-136.
- [9] 张庆武. 华佗五禽戏传承研究[J]. 体育文化导刊, 2015(4): 190-193.
- [10] 包莹莹, 庄咏梅, 车培, 计樱莹, 陈兰, 肖悦, 等. 改良五禽戏促进老年脑卒中病人呼吸功能的临床研究[J]. 实用老年医学, 2003, 37(5): 444-448.
- [11] 张刚, 郝重耀. 八段锦结合五禽戏锻炼对大学生肺功能影响的研究[J]. 山西中医学院学报, 2009, 20(4): 280-281.
- [12] 龚居中. 万寿丹书[M/OL]. <https://cloudtcm.com/shu/t1/1286/57>, 2023-07-30.

附录

孙氏二十锦五禽戏动作要领和心法口诀

起式：六转热身(颈，肩，腕，腰，膝，踝)，无极桩 1~3 分钟

一、虎戏练肾，主骨，调理三焦，拉伸脊椎，锻炼腰肾、填充骨髓

虎举：虎爪下按，上提至肩，翻掌上举，注意小腹，抬头吸气，双腿绷紧，脚跟上提，侧推放落，呼气喜字(文火){喜字诀}(高血压注意脚心)【八段锦，两手托天理三焦，双手不用交叉】

虎按：腿侧弓步，双手虎爪，掌腿下按，腰胯前顶，左右交替(中火，顶吸放呼)

虎蹲：两脚分开，虎爪侧平，举手半蹲，手背相对，侧推站立(中到武火，蹲吸起呼)

虎扑：两手侧举，立掌前扑，抬头直脊，目视手背，双腿直立，垂头按足，呼气吹字，短暂闭气，吸气缓起，两手侧举【衔接八段锦两手攀足固肾腰】(文火，可以两口气，缓起缓落){吹字诀}

二、鹿戏练肝，主筋，舒筋活络，疏肝利胆，激活带脉，缩减腰围

鹿抵：双手交叉，翻转头顶，左拉右臂，弓步转身，抻拉胆经(左右交替，文火，拉吸松呼)

鹿拱：左腿弓步，呼气扩胸，转腕合拢，后坐拱背【导引术，拱背】(中武火，左右交替)

鹿冲：单侧马步，冲拳怒目，松紧结合、前后对拉【八段锦冲拳怒目】(中火，自然呼吸，一左一右)

鹿射：右侧马步，左腿伸直，左臂斜上，腿臂成弓，右手拉箭，侧望左手，左右对拉，全身用力，拉吸开呼，短暂闭气【八段锦左右开弓似射雕】(文火，左右交替){虚字诀}

三、熊戏练脾，主胃、健脾养胃、帮助消化、生发肌肉，活动关节

熊举：左脚迈开，立掌抬臂，上身转左，左腿弓步，右手上举，左手下压，右腿下蹬，拉脾胃经，呼气呼字【八段锦，调理脾胃需单举】(左右交替，文火，拉吸松呼){呼字诀}

熊蹲：抱膝下蹲，腰脊挺直，上下颠动，左右摇晃，慢慢站起，低头压手【抱膝功，膝盖功】(文火)

熊抱：两脚分开，双臂抬平，提膝抱腿，收腹含胸，一左一右，整体和谐(武火，自然呼吸)

熊运：双脚分立，略内八字，双手握固，左右云手，腰腹为轴，憨态可掬(文火，自然呼吸)

四、猿戏练心，主血，放松肩颈，锻炼心脑，舒缓神经，安神助眠

猿提：勾手上提，耸肩缩颈，摇头转肩，左右交替【抱肩转头】(文火){呵字功}

猿摘：双臂画圈，抢摘鲜桃，屈膝摆胯，周身狂摇(中到武火，自然呼吸，左右交替)

猿拍：勾手上提，双肘拍肋，屈膝抖动，呼气喊呵(中到武火，大声念呵){呵字诀}

猴挠：抓挠拍打，前胸心窝，摇头摆臂，去掉心火【古版八段锦】(文火，自然呼吸)

五、鸟戏练肺，主皮，吐故纳新，扩胸强肺、平衡小脑，增强腿力

鸟伸：抬头举手，似伸拦腰，展翅翘掌，单腿后蹬(一左一右，文火，掌不重叠){呬字诀}

雁飞：吸气扩胸，双臂侧举，提臀抬跨，呼气前抱，弓腰弯脊，屈膝按下。上下起伏，前后摆动，吐纳鼓荡，呼吸通透，全身启动，气血运行【展翅高飞】(中到猛火，抬吸落呼，五指分开，)

鹤舞：鹤爪平推，上下摇动，摆腿摇脊，左右飘移【通臂摇脊，鹅行】(文火，自然呼吸)

雁落：立掌抬臂，抬腿吸气，放下呼气，动作舒缓，准备收功【平沙落雁】(一左一右，自然呼吸，立掌不过四十五度，撑住拉肺经心经，不要合拢手背)

收功：双拳护肾，背后千颠，循经拍打，搓脸搓耳