

五禽戏之文献传存与功法流变新考*

梁恩贵 魏燕利

提 要：中国古代著名的导引养生操五禽戏，不仅有东汉末年出现的“华佗五禽戏”（或称作“古本五禽戏”），明代中后期还出现了一种“新五禽戏”（或称作“明本五禽戏”）。华佗五禽戏最先由东晋张湛等人编撰的《养生要集》收载，其后南朝的陶弘景将《养生要集》摘编为《养性延命录》，华佗五禽戏也随之转存其中。由于《养生要集》的亡佚，《养性延命录》本的五禽戏便成为迄今所见华佗五禽戏的最早版本。隋唐时期，华佗五禽戏还曾一度被道书《太上老君养生诀》载录并神化过。明代的新五禽戏最早见于《卫生真诀》，而非《万寿仙书》，之后又演化出《赤凤髓》和《内外功图说辑要》等版本。华佗五禽戏与新五禽戏之间以及新五禽戏的三个版本之间在功法等方面都有所差异。

梁恩贵，山东大学宗教、科学与社会问题研究所博士研究生；魏燕利，历史学博士，淮北师范大学政法学院副教授。

主题词：五禽戏 文献 导引

在中国传统体育文化中，五禽戏、八段锦和易筋经一起构成了中国古代最著名的三大导引养生系统。而此三者中，又以模仿五种动物动作神态的五禽戏创始最古，传承最久。谈及五禽戏，自然会想到华佗，而中国古代所谓“禽戏”之类的导引术却又不只有华佗所传授的那一种版本。据传世文献及近世考古资料证实，在华佗之前之后，还有一些“禽戏”的记载或图文。譬如，《庄子·刻意》中提到的“熊经鸟伸”^①，《淮南子·精神训》中的“熊经鸟伸，鳧浴蜃蟻，鴟视虎顾”^②等记载即透露出早在华佗之前的战国及西汉，“禽戏”之类导引术已经存在。更难得的是，上世纪七八十年代，长沙马王堆一号汉墓出土的帛画《导引图》和湖北张家山汉墓出土的竹简《引书》中也包含某些“禽戏”的具体内容。前者中有“熊经”、“鹤□”、“鸛弘（肱）”等图式及题名，后者中则用隶书誊写了“虎雇（顾）”、“鳧沃（浴）”、“熊经”^③等十几种仿生“禽戏”。这两种考古文献都出自西汉前期的墓葬，要比华佗于东汉末年传授五禽戏的故事早约350多年。然而，抑或正是从华佗开始，才把这种古已有之的“禽戏”浓缩成便于后人传承与仿效的五禽戏。或许正因为如此，在华佗没世十几

个世纪之后的明代中后期才出现了一种假托华佗之名的新五禽戏。当今学界一般把华佗传授的五禽戏称之为“古本五禽戏”或“华佗五禽戏”，而把这种假托版的五禽戏称之为“明本五禽戏”或“新五禽戏”。迄今，学界对这两种五禽戏的研究多偏重于前者，已取得的成果中有的着眼于对其历史渊源、文化机理以及价值方面的探讨，有的着眼于对其进行实践开发。^④而吴志超的《导引健身法解说》一书则主要从文献角度对这两种五禽戏分别作了考查。然笔者近来在查阅古代五禽戏的相关资料后发现，吴先生对这两种五禽戏的相关论述还有值得商榷和待完善之处。鉴于此，有必要对这两种版本的五禽戏做进一步梳理。

一、华佗五禽戏的文献传存

1. 从《养生要集》到《养性延命录》

据现存文献，最早记载华佗传授五禽戏一事的是西晋史学家陈寿撰写的《三国志》，后来南朝史学家范晔的《后汉书》中也有类似的记载。然这两部史书都只记载了华佗向弟子传授五禽戏一事的梗概，而对五禽戏功法本身却只言其名，未见其详。有幸，东晋张湛、道林等人编撰《养

生要集》时把五禽戏功法作了具体的记载。不过,学界却常常把这一功劳赋予陶弘景的《养性延命录》,因为如今我们见到的五禽戏的最早版本就是《养性延命录》本,而《养生要集》本虽早,却早已亡佚了。细究起来,五禽戏的《养性延命录》本其实是对《养生要集》本的摘抄而已,对此,陶弘景在其《养性延命录》序言中讲,《养性延命录》是据《养生要集》“略取要法,删弃繁芜,类聚篇题”^⑤而成。可见,五禽戏在汉末出现后,到东晋时才被张湛、道林等人搜集整理编入《养生要集》,其后又被南朝的陶弘景摘编到《养性延命录》中。因《养生要集》的亡佚,《养性延命录》本自然就成了现存五禽戏的最早版本。虽然《养性延命录》只不过是《养生要集》的摘编,但若无此次文献传存之接力,恐怕我们对华佗五禽戏就只闻其名,难见其详了。

2. 曾被神化了的华佗五禽戏

除《养性延命录》外,华佗五禽戏还有一个现存较早的版本,即《太上老君养生诀》本。《太上老君养生诀》之内容共有三大部分,五禽戏位列篇首。《太上老君养生诀》与《养性延命录》一样都属于明代《正统道藏》中的道教养生篇目。虽然二者所载五禽戏都是华佗五禽戏,但在五禽功法排列次序、语言表述、功法效果等方面却有一些差异。譬如,《养性延命录》中五戏功法的顺序是虎、鹿、熊、猿、鸟,而《太上老君养生诀》中则是虎、熊、鹿、猿、鸟。再者,在功法的施行效果方面,《养性延命录》中只是说:“吴普行之,年九十余岁,耳目聪明,牙齿坚完,吃食如少壮也。”^⑥还比较符合生活实际。而在《太上老君养生诀》中却说:“普施行之,年九百余岁,耳目聪明,牙齿完坚……佗行之,年过万岁……”^⑦这实际上是按照道教长生成仙的宗教信仰把五禽戏神化了。

《太上老君养生诀》以“老君”的口吻说事,显然是一种假托。其编撰年代可通过分析其内容来源而了解其大概。

首先,该道书中第三部分“养生真诀”的部分内容与另一道书《抱朴子养生论》的内容非常接近。虽然《抱朴子养生论》冠以“抱朴子”之名,但在《道藏》中却独成一篇,并不在传世的《抱朴子内篇》之列。据现存文献,《抱朴子养生论》最早由《宋史·艺文志》著录,而内容则与

《抱朴子内篇·地真》和《备急千金要方·道林养性》有相同之处。可见,《抱朴子养生论》不一定是葛洪所撰,或许是唐代人作品,而托以抱朴子之名。若再将《太上老君养生诀·养生真诀》与《抱朴子养生论》中的相应内容进行比较会发现,应该是《太上老君养生诀》摘编了《抱朴子养生论》的内容。因而,《太上老君养生诀》应该是晚于《抱朴子养生论》的唐代人的作品。

其次,《太上老君养生诀》之“服气诀”中有关于心、肺、肝、脾、肾五脏病的症候及相应的气法治疗。把这些内容与隋代巢元方《诸病源候论》中相应的五脏六腑病内容相比较,则发现对同一脏器之病而言,二者所述病症与治疗方法是大体相同的,只是《太上老君养生诀》比《诸病源候论》多出“相法”一项。譬如,对心脏病的症状二者都说:“心病者,体有冷热。”^⑧治法都主张用“呼”、“吹”两气法。但《太上老君养生诀》中又多出“相法:心色赤,梦中见人著赤衣持刀杖及火来怖人”^⑨的内容。由此可以推断,《太上老君养生诀》应创编于《诸病源候论》之后。

再者,把《太上老君养生诀》中治疗五脏病的气法内容与胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》相比较,前者又显得比后者较为原始朴素了。可见,《太上老君养生诀》又可能成书于《黄庭内景五脏六腑补泻图》之前。

综上,《太上老君养生诀》应编撰于隋代巢元方的《诸病源候论》或初唐孙思邈的《备急千金要方》之后,而又在晚唐胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》之前。隋唐时期,尤其是唐代统治者尊崇道教,并奉老子为先祖。抑或在此背景下,《太上老君养生诀》的作者才把包括五禽戏在内的一些养生方术纂辑起来,并赋予了“太上老君”的神化色彩。

二、明代出现的新五禽戏

1. 新五禽戏的几种版本及渊源关系

明代中后期开始出现的新五禽戏仍以“虎、鹿、熊、猿、鸟”为动作之纲纪,且亦自称源自汉神医华佗。质而言之,这种五禽戏的具体动作与古本五禽戏差别很大,肯定是借华佗与五禽之名而新创的一种五禽戏。研究中国古代导引术的有名学者吴志超认为,这种新五禽戏“首见于明代罗洪先所撰《万寿仙书》”^⑩。而近年来,有学

者发现《万寿仙书》是节取《万育仙书》的明天爵堂本之下卷后分成两卷，并利用剽改书名及编著、出版者的名字等手段作伪而成。^⑪既然如此，吴先生之说应改为新五禽戏“首见于《万育仙书》”。但事情并不如此简单，其实，新五禽戏还有一个更早的《卫生真诀》本，其传刻者是罗洪先。罗洪先，字达夫，号太玄散人，江西吉水人，明代大儒。《卫生真诀》一书是他在嘉靖辛酉年（1561）游历访道，于洛阳梨春院邂逅道人“朱神仙”所得，后于嘉靖乙丑年（1565）初春时作序并私藏此书至去世。后来，此书稿又为辛丰居士所得并于明万历丁酉年（1597）付梓出版，书名为《新镌卫生真诀》。^⑫该书虽部头不大，却内容庞杂，占篇幅最多的是“仙传四十九方”，新五禽戏则冠以“五禽图”的名号刊于其中。此“五禽图”才是如今见到的新五禽戏的最早版本。

新五禽戏随《卫生真诀》正式出版后，在明末先由曹无极编入《万育仙书》，其后又有书商节取《万育仙书》而编成《万寿仙书》。新五禽戏即随《万寿仙书》而传播更广了。如此，我们今天所见新五禽戏的《卫生真诀》、《万育仙书》和《万寿仙书》三种本子，实际上同属于一种版本，并以《卫生真诀》本为最早。

新五禽戏还有一个明代版本，即《赤凤髓》本。《赤凤髓》是明代医家周履靖编撰的一部养生书籍，其出版时间也在明万历丁酉年（1597）。新五禽戏即以“五禽书”之名目收在其第一卷中。此版本的新五禽戏不仅要比《卫生真诀》本的晚出30多年，而且功法表述也有较大不同，应该是据《卫生真诀》本改编后的结果。

此外，新五禽戏还有一个刊于民国初年的《内外功图说辑要》本。此版本的新五禽戏不仅远在《卫生真诀》本和《赤凤髓》本刊行之后，而且据其功法表述推断，应该是据二者改编而成。譬如，《内外功图说辑要》本虎戏中的“两手如提千斛铁重”^⑬，与《卫生真诀》本虎戏中的“两手如提千斤”^⑭差别较大，而《赤凤髓》本虎戏中作“两手如提千斛铁”^⑮，与之更为接近；《内外功图说辑要》本鹿戏中的“逢下床时演一次更妙”^⑯，《赤凤髓》本中的此句作“可不时作一次更妙也”^⑰，《卫生真诀》本的此句则作“如下床作一次更妙”^⑱。此处《内外功图说辑要》本和《卫生真诀》本则更为近似。可见，新

五禽戏的《内外功图说辑要》本与《卫生真诀》本和《赤凤髓》本都有一些渊源关系。

2. 新五禽戏不同版本的各自特点

根据上文的分析，明代出现的新五禽戏虽然由《卫生真诀》、《万育仙书》、《万寿仙书》、《赤凤髓》和《内外功图说辑要》等多种书籍刊载过，但本质上其版本却只有三种，即《卫生真诀》本、《赤凤髓》本和《内外功图说辑要》本。这三种版本的新五禽戏不仅在出现时间上有先后之别，而且在内涵和形式上也各有一定特点。

一，与后两种版本的新五禽戏相比，《卫生真诀》本的新五禽戏则显得非常简约。一是整个功法图文之前没有像《内外功图说辑要》本那样有一大段说明文字，只是在最后用寥寥数语点出了功法的来源及功效。再者，每一势的名号仅以“虎形”、“熊形”之类称之，而未像《赤凤髓》本那样皆冠以方士、神仙之名。这种朴素简约的风格恰好是其初创时原始形态的一种印证。

二，《赤凤髓》本的新五禽戏，其主要特点在于它的每一势的名称都冠以传说中的人物或神仙之名，而且他们的事迹大多发生在秦汉之前，其中最晚的费长房虽为后汉方士，也应早于华佗。可见，此新五禽戏的造作是以汉末华佗传授五禽戏之事为时间参照的。盐官王文禄在所撰《赤凤髓叙》中讲：“又有笑之若元霞子者，曰：‘夫而道也，而凡乎哉？吾闻之，君子之于人也，习其伪而恶非其名。’乃悉按之于古仙之行，若弋若渔、若瑟若琴，为庚桑、为羨门，盖炳然仙群也。”^⑲由此可知，《赤凤髓》本新五禽戏每一势的命名是周履靖接受了元霞子建议后改编的结果。

三，《内外功图说辑要》本的新五禽戏的主要特点是将新五禽戏与龙虎丹法联系起来，而且主要成为女子入室静炼前之修持功法，即所谓“世之室女，初真之习，先须要静，令熟积炁，炁积运行，周流百脉，方得炁盈。用此五禽势法，其动使却病，生育消长之理，有逐令行之机，然后方得入室静炼，行功再得炼药际遇，诚为易哉”^⑳。与这一转变相适应，不仅《内外功图说辑要》本的新五禽戏名称改成了“五禽舞功法”，而且每一势所绘图像也改作女子形态。综合《内外功图说辑要》诸序可知，对新五禽戏作如是改造的可能正是《内外功图说辑要》的编著

者席裕康。

三、华佗五禽戏与新五禽戏之比较

在具体的导引功法方面，不仅华佗五禽戏与

新五禽戏之间差别较大，即使后者的三种版本对同一功法的表述也不尽相同。为了对此两种古代五禽戏有一更清晰的把握，现将它们所包括的导引功法对照如下表：

	华佗五禽戏	新五禽戏的三种版本		
		《卫生真诀》本	《赤凤髓》本	《内外功图说辑要》本
第一式	虎戏者，四肢距地，前三蹑，却三蹑，长引腰，乍前乍却，仰天即返，伏距地行，前却各七过也。	第一虎形：闭气低头，撚拳战，如虎发威势，两手如提千斤，轻轻起来莫放气，平身吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鸣，或七次；如此运动，一身气脉调和，百病不生。	羴门虎势戏：闭气低头，拳战，如虎发威势，两手如提千斛铁，轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气之上，而复觉得腹内如雷鸣，或五七次；如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。	一曰虎，诀曰：如虎形，须闭炁低头，捏拳战，如虎发威势，两手如提千斤铁重，起来莫放炁，平身吞气入腹，使神炁自上而下，复觉得腹内如雷鸣，或五七次；以上如此行持，一身则气脉调和，精神爽快，驱除万病矣。
第二式	鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右三，左申右脚，右申左脚，左右伸缩亦三止。	第二熊形：如熊身侧起，左右摆脚要 ^② 后，立定使气，两旁胁骨节皆响，亦能动腰力除肿；或三五次止，能舒筋骨而安，此乃养血之术也。	庚桑熊势戏：闭气撚拳，如熊身侧起，左右摆脚安前投 ^② ，立定使气，两胁旁骨节皆响，能安腰力，能除肿胀；或三五次止，亦能舒筋骨而安神养血也。	二曰熊，诀曰：如熊形，闭炁捏拳，如熊身侧起，左右摆脚要前后 ^③ ，立定，使炁归于两旁，夹胁骨节皆响，亦能动腰力，除膨胀，或三五次止，亦能舒筋骨，而安神养血也。
第三式	熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左撇地七，右亦七；蹲地，以手左右托地各七。	第三鹿形：闭气低头撚拳，如鹿转头顾尾，平身缩肩，立脚尖跳，脚跟连天柱，通身皆振动；或三次，每日一次也可，如下床作一次更妙。	士成绮鹿势戏：闭气低头，撚拳，如鹿转头顾尾间，平身缩肩 ^④ 立，脚尖跳跃，脚跟连天柱动，身皆振动；或二三次，可不时作一次更妙也。	三曰鹿，诀曰：如鹿形，须闭气低头，捏拳，如鹿转头顾尾，平身端，缩背立，脚尖着地，脚根连，天柱通，身皆振动；或三两次，每日一次亦可，逢下床时演一次更妙。
第四式	猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七；以脚拘物倒悬，左右七；坐，左右手钩脚五，按头各七。	第四猿形：闭气，如猿爬树，一只手如撚菓，一只脚如抬起，一只脚跟，转身更，运神气吞入腹内，觉有汗出方可罢。	费长房猿势戏：闭气，如猿手抱树一枝，一只手如撚菓，一只脚虚空握 ^⑤ 起，一只脚跟，转身更换，神气连吞入腹，觉汗出乃已。	四曰猿，诀曰：如猿形，闭气，如撚拳，一手扑树，一手捏果，一脚虚抬，起脚根，转身后，握固，神炁连吞入腹，觉得汗出，住功。
第五式	鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬扇鼓力，各二七；坐，伸脚起，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。	第五鸟形：闭气，如鸟飞头 ^⑥ 起，吸尾间气朝顶，虚双手躬前，头要仰起，迎神破顶。	亢仓子鸟势戏：闭气，如鸟飞欲起，尾间气朝顶，双手躬前，头腰 ^⑦ 仰起，迎舞顶 ^⑧ 。	五曰鸟，诀曰：如鸟飞形，闭炁欲起，吸尾间炁朝顶上，虚双手，躬身向前，头要仰起，迎神破顶，又疑入礼拜；此乃五炁朝元，六府调和，元炁无损，从此百病不生。

通过上表的比较可知，新五禽戏三种版本的同一式其功法实质是相同的，差别主要在文字的表述上。而华佗五禽戏与新五禽戏之间的差别就

多了。其一，两种五禽戏之间“五禽”的排序不同。华佗五禽戏的“五禽”排序是：虎、鹿、熊、猿、鸟；新五禽戏的则是：虎、熊、鹿、

猿、鸟。其二，华佗五禽戏每一式的动作原始朴素，仿生性很强，而新五禽戏虽仿生性减弱，但新增了行气方面的要求。就以“虎戏”而言，华佗五禽戏的虎戏是单纯的模仿老虎前后跳跃、伸腰等动作，而新五禽戏的虎戏则不仅模仿如虎发威的样子，而且有“轻轻起来莫放气，平身吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鸣”等明确的气法要求。总的来看，华佗五禽戏中无一“戏”谈“气”，而新五禽戏则无一“戏”不谈“气”或“炁”，有的已不只是简单地要求闭外气，还要行内气。这显然是受唐宋以来道教内丹术影响的结果。其三，就单纯的仿生功法而言，两种五禽戏之间虽有类似，却不相同。譬如，华佗五禽戏的猿戏是模仿猿猴正悬或倒悬于树上的动作，而新五禽戏的猿戏模仿的则是猿爬树摘果，动作难度有所降低。华佗五禽戏与新五禽戏间表现出的后两点差别，恰好说明中国古代五禽戏的演化也没有逃脱唐宋以来道教内丹学的影响。

结 语

作为中国传统导引养生操之一的五禽戏自东汉末年面世以来，至今已有约 1800 年的历史。在长期的传存与演变过程中，医家、儒家、道家 and 道教等多方人士曾为之付出过努力，特别是道教人士出力尤多，像张湛、道林和陶弘景，或为好道之人，或为道士出身。若没有他们，华佗五禽戏或许已经失传了。罗洪先、周履靖和席裕康等虽出身儒士或商贾，却与“朱神仙”之类道士过往甚密，所以才有新五禽戏的出现与传播。同时，道教所赋予古代五禽戏的神秘化倾向也不容忽视。

（责任编辑：心愚）

* 本文是国家社科基金重点项目“中国道教科学技术史”（06AZS001）之子项目“道教导引养生研究”[06AZS001（03）]阶段性成果。

① [清]王先谦注：《庄子集解》，《诸子集成》第 3

册，上海：上海书店，1986 年，第 237 页。

② [汉]刘安著、[汉]高诱注：《淮南子注》，《诸子集成》第 7 册，上海：上海书店，1986 年，第 105 页。

③ 高大伦：《张家山汉简〈引书〉研究》，成都：巴蜀书社，1995 年，第 36—37 页。

④ 这两方面的主要成果有：王敬浩、虞定海的《华佗五禽戏创编的文化机理及其现代健身意义》（《体育文化导刊》2006 年第 2 期）、崔玮的《华佗“五禽戏”的历史渊源与思想内涵》（《兰台世界》2010 年 2 月上期）、石生的《安徽省非物质文化遗产“五禽戏”的文化价值研究》（《长春理工大学学报》2010 年第 11 期）、邱慧芳主编的《五禽戏》（吉林科学技术出版社，2009 年）、宗光耀等编录的《五禽戏（DVD）》（北京电视艺术中心音像出版社，2005 年）等。

⑤⑥ 丁光迪：《太清导引养生经养性延命录》，北京：中国中医药出版社，2001 年，第 68、102 页。

⑦ 《道藏》第 8 册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988 年，第 411—422 页。

⑧ 南京中医学院：《诸病源候论校释》，北京：人民卫生出版社，1980 年，第 1470 页。

⑨ 《道藏》第 18 册，第 413 页。

⑩ 吴志超：《导引健身法解说》，北京：北京体育大学出版社，2002 年，第 253 页。

⑪⑫ 程英、张志斌：《〈万育仙书〉与〈万寿仙书〉考》，《中医文献杂志》2009 年第 3 期，第 5—8、8 页。

⑬⑭⑯ 萧天石：《内外功图说辑要》，《道藏精华》第二集之十，台北：自由出版社，1999 年，第 187、191、191 页。

⑮⑯ 罗洪先录、任廷革点校：《卫生真诀》，北京：中医古籍出版社，1987 年，第 60、62 页。

⑰⑱ 周履靖：《赤凤髓》，北京：中华书局，1985 年，第 41、43、4—5 页。

⑲ 要，据文义当作“腰”。

⑳ “安前投”三字文义不通，据《卫生真诀》本当作“腰后”。

㉑ “要前后”，据《卫生真诀》本当作“腰后”。

㉒ 原作“肾”，文义欠通，故据《卫生真诀》本改作“肩”。

㉓ 握，据文义及《卫生真诀》本当作“抬”。

㉔ 头，据文义及《赤凤髓》本当作“欲”。

㉕ 腰，据文义及《卫生真诀》本当作“要”。

㉖ 迎舞顶，据文义及《卫生真诀》本当作“迎神破顶”。

附图一：《卫生真诀》本虎、熊、鹿、猿、鸟五禽戏图（选自罗洪先录、任廷革点校：《卫生真诀》，中医古籍出版社，1987年）



附图二：《赤凤髓》本虎、熊、鹿、猿、鸟五禽戏图（选自周履靖：《赤凤髓》，中华书局，1985年）



附图三：《内外功图说辑要》本虎、熊、鹿、猿、鸟五禽戏图（萧天石：《内外功图说辑要》，自由出版社，1999年）

