

# 五禽戏： 武术之乡的珍贵名片

亳州作为著名的武术之乡，在当地很多人都有习武的习惯，而最著名的亳州名片算是五禽戏了。2003年国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广，在亳州老少少都会一招半式。

如今，在亳州也有这么一个人，不仅自己将五禽戏习练得出神入化，还致力于五禽戏的推广工作。他就是华佗五禽戏第58代传人、掌门人——周金钟。在电话专访时，谈到五禽戏，周金钟滔滔不绝。他说：“五禽戏，‘我运动，我健康，我快乐！’”

朱玉婷/文



## 传说

### 华佗和五禽戏

时至今日，人们已将古老的五禽戏衍化成适合大众养生健身的一种切实可行的普及运动了。这种健身术，从高深莫测的延年神技到用于防卫护身的拳脚“武术”，而又从武术，到人人可为可行的健身“操练”。而关于五禽戏及其创立者华佗还有一段传说。

华佗不但医术高明，而且养生有术。据《后汉书》记载，华佗在年近百岁时的容貌还像壮年人一样，而华佗的长寿很大程度上就得益于五禽戏。

华佗小时候非常聪明，但性格孤僻，长大后不愿意出仕做官，却特别喜欢治病救人的医术，他收集了很多秘方验方，但效果都不太理想。后来他听说名山之常有得道的仙人居住，于是就遍游山川，拜师求道。这样访寻了好多年，华佗并没有遇到想象中的仙人，却看到了不少活泼可爱的动物如鹿、鹤、猿等奔跑戏耍，给他留下了深刻的印象，但他并没有悟出这与他所追求的医术、养生术有什么关系。为了求道，华佗继续在深山中寻访。一次他来到公宜山，这是一座山势险峻人迹罕至的大山。不知不觉来到一个古洞前面。忽然听到洞中有人在谈论什么，他屏息细听，发现是两位老人正在谈论治病养生之事。华佗又惊又喜，心想梦寐以求的夙愿终于实现了。但又不肯贸然进洞。二位老者相视而笑，用手指着一个旁洞说：“洞中石床上有书一函，取后速归，勿示俗流，切记吾言。”华佗依言果得书一函，回头看时，二位老者已不知去向。华佗小心翼翼地走出洞外，忽然间云奔雨泄，石洞崩塌。

华佗携书回家，悉心研究，发现这是一部医书，理、法、方、药一应俱全，与过去所见所闻皆不相同。依书中所述施疗，无不神效。其所擅长使用的麻沸散及剖腹开颅等方法皆出自该书中。书中还记载了养生健身的方法，其中之一就是五禽戏。华佗素爱养生之术，一见五禽之戏，便每日依法演练，数年间游历山川所见猿、鹿、鹤、熊、虎等栩栩如生的形象便浮现在眼前，仿佛自己又置身于大自然之中。日复一日，年复一年，华佗坚持演练五禽戏达到了出神入化的境界，收到了意想不到的效果，以致“年且百岁，犹有壮容，时人为仙”。其实这都是长期演练五禽戏的结果。张亚琴/文

## 练习五禽戏贵在坚持

猛虎猛扑呼啸、小鹿愉快飞奔、熊的慢步行走、猿猴左右跳跃、鸟儿展翅飞翔……周金钟每次习练起五禽戏来总是如入无人之境，深情专注。现在周金钟每天即使再忙都会抽出至少半小时来练习五禽戏，“练习五禽戏，就是贵在坚持！”

周金钟平常在机关工作，他在兢兢业业完成本职工作之余，研练五禽戏成了他最大的爱好，每天坚持，从未间断过。周金钟自幼习武，曾拜多位武术名师，学过太极拳、少林拳、八卦掌等，刀枪剑戟十八般兵器更是样样皆通。在接触了五禽戏

之后，就专心研习五禽戏了。

周金钟说，五禽戏让他感受到了习武的另外一种境界。“和其他不同的是，五禽戏没有攻击性，它是一种有氧运动，集中意念瞬间发力，使人体的四肢得到锻炼，阴阳、动静等得以平衡，达到强身健体的目的。”

## 自幼精通十八般武艺

平日里的周金钟和所有的上班族一样朝九晚五，但他可是一个从小就习武的“练家子”。周金钟的爷爷就是当地的一名武术名人，他也在家庭的熏陶下，走上了习武之路。周金钟自幼在武术方面就呈现出超人的天分，也曾拜过很多老师，练过各种拳法，可谓十八般武艺样样精通。

周金钟说，自己七八岁时就开始习武。掐指算来，已经有好几十个年头了。在周金钟三十多岁的时候，一次偶然的让他接触到了五禽戏。浓厚的兴趣和自幼打下的武术功底，从此五禽戏便和周金钟的生活再也分不开了。周金钟拜华佗五禽戏第57代传人董文焕为师，

开始系统地学习五禽戏。

作为五禽戏的传人不仅要会对五禽戏熟练掌握，具有奉献精神，还要在弟子间和社会上有一定威望，更重要的是要有武德。2007年9月29日，这一天，周金钟正式从董文焕手中接过“衣钵”，成为华佗五禽戏第58代传人、掌门人。

## 我运动，我健康，我快乐

周金钟除了每日习练五禽戏外，业余时间更是致力于将五禽戏推广并发扬光大。2003年国家将五禽戏作为一种“健身气功”向全国推广，五禽戏已经成为了一种简单易学的健身方式。

2008年，周金钟开办了五禽戏网站，系统地介绍了五禽戏的相关内容，让更多的人去认识、了解这种健身方式。平时通过五禽戏“进机关、进学校、进社区、进企业、进农村”的活动进行推广。今年世博会

期间，周金钟在安徽周上表演了五禽戏，向世人展现了五禽戏的风采。

周金钟说，五禽戏体现的正是“我运动，我健康，我快乐”的精神。

