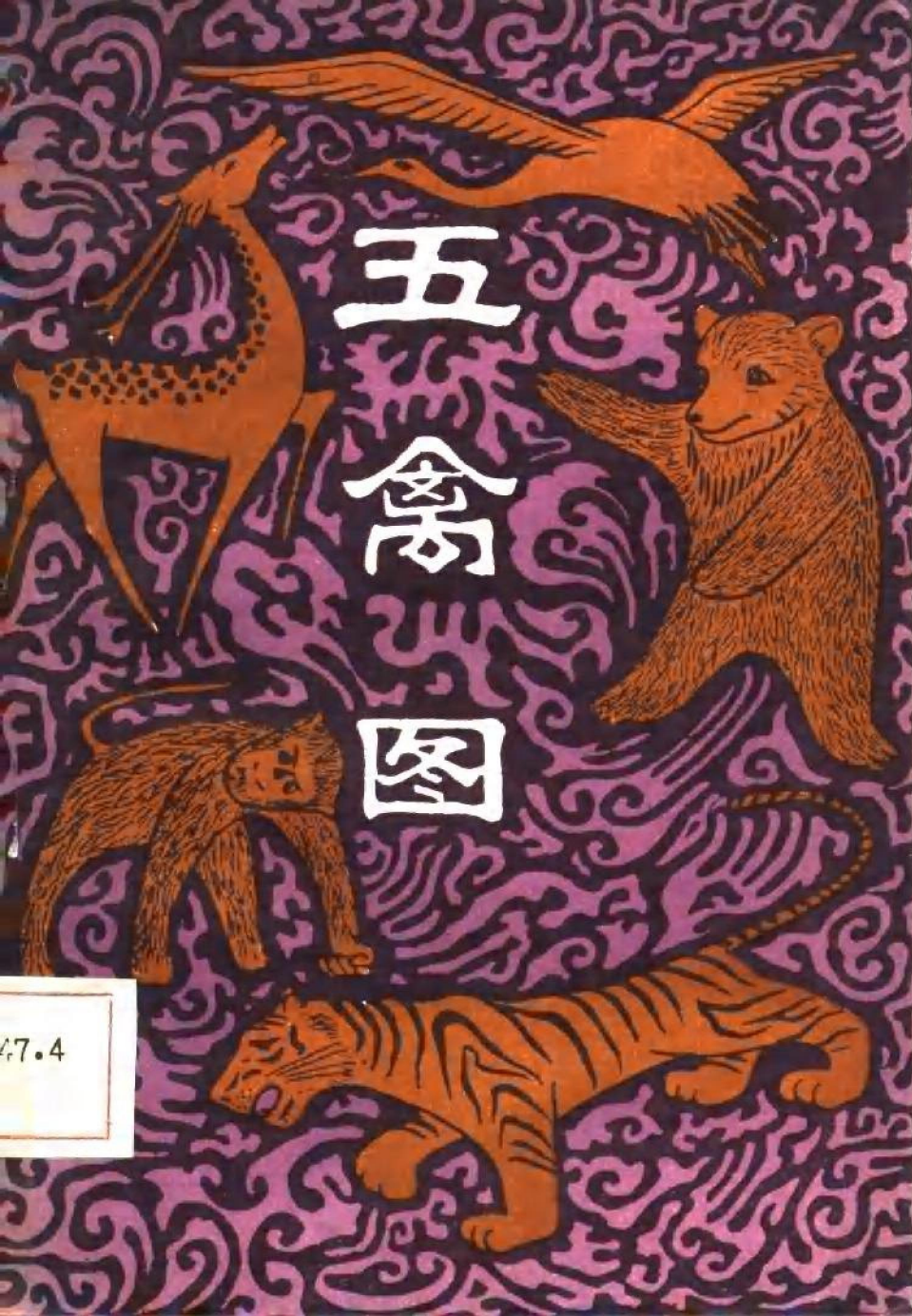


五禽图



47.4

五 禽 图

项 扬 惠 编 著

重 庆 出 版 社

一九八三年·重庆

封面设计：关启瑞

五 禽 图

项扬惠编著

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆李子坝正街102号)
四川省新华书店重庆发行所发行
达 县 新 华 印 刷 厂 印 刷

开本787×1092 1/32 印张2.375 字数 43 千
1983年12月第一版 1983年12月第一次印刷
印数：1—182,000

书号：7114·146

定价：0.26元

内 容 提 要

本书为《峨眉武丛》专辑之一。

五禽图乃是流行于四川等地的一种保健功。习练后不仅能却病强身，且能承受重击，兼之易学易行，适宜普及，故很受群众欢迎。

本书图文对照，简明易懂，可作为广大武术爱好者学习和参考之用。

前 言

五禽图是一种武术内功，久练可以抵抗重力创击。五禽图又是一种保健气功，久练可以治疗多种慢性疾病，对于高血压、冠心病、哮喘、肺气肿、肝炎、肝硬化等都有一定的疗效，对某些癌的术后效果也较好。

这种功由于有这些作用，简单易学，所以颇受群众欢迎。重庆市体委、重庆市武术协会为了满足群众的要求，1979年内部翻印过《五禽图气功》。1981年，重庆市科协、《重庆医药》也在其所编印的《气功与健康》一书中刊登过《五禽图的练习方法和要领》。这些小册子很快就销售一空，而各地群众仍不断来信要求购买。

现将王礼庭于1927年出版的《五禽图》，加以整理，并与我自己在重庆市业余武术中心辅导站担任五禽图教练的心得体会汇编成册，以满足气功爱好者的要求。

本书承王礼庭《五禽图》本的保存者李淑云同志协助，使我们的工作得以顺利进行，在此表示感谢。黄笑芸老师同意将所著《五禽戏图谱》附在本书中出版，我也深表谢意。

编者

1982年6月

五禽图原序

巴县王礼庭先生的五禽图，习之者数千人，却病延年，著有奇效。叩之，即华佗遗术也。华佗授吴普以五禽之戏，曰虎、曰鹿、曰熊、曰猿、曰鸟。今图之次第，虽与华佗列传不同，然王先生之气功，未尝凌节而施，则是否列传错误，尚不可知。且虎、鹿、熊、猿均单据一兽之名，不应于禽独举总名。王先生之图得之口授者当攸而有征，史册所载，未必不同于障蟬之叶也。古语多举禽以赅兽，如易所谓“从禽获禽”之类，是五禽图兽居多数而名之曰五禽，殆以是欤？华佗授吴普者专主运动；王先生则以呼吸为主，运动次之。华佗当日未能悉授欤？亦因材而仅授以运动欤？

庄子曰：“吐故纳新，熊经鸟申者，导引之士，养形之人也。”所谓吐纳即呼吸，经申即运动。权其轻重，以呼吸为尤要。抱朴子载陈仲弓异闻记曰：“广陵张广定，遭乱避地，弃小女于古塚中，三年往收骨而女犹生存。询之，曰：粮尽时见塚角有一物，伸颈吞气。试效之，得不饥。及检角中物，乃龟。”此亦是徵导引术之可以延年矣。吾国自唐末以后，书籍始有刊版，前此杀青汗简，流传既不易，此等导引之术或更秘而不宣，是以传者绝少。

礼庭先生之术得之开县临江寺谭先生步云，步云谭公学

于开县熊学能，学能先生受之开县东乡余先生有福，余之前不可考矣。窃礼庭先生之术，人皆可学，人皆可能。先生既不欲秘之，则凡身受其益者，自应广为传播。因请先生口述，引笔记之。须臾付印，以见先生寿人寿世之衷曲云。

1925年12月9日遵义小谷李泽民序于重庆。

目 录

前言.....	(2)
五禽图原序.....	(3)
上篇 五禽图功法.....	(1)
一、猿功.....	(1)
二、鹿功.....	(4)
三、虎功.....	(7)
四、熊功.....	(11)
五、鹤功.....	(14)
六、顶功 底盘功 梢节功 练气.....	(16)
中篇 五禽图质疑.....	(20)
一、五禽图的源流.....	(20)
二、五禽图的呼吸.....	(22)
三、五禽图的姿势.....	(27)
四、五禽图的拍击.....	(29)
五、五禽图的精简.....	(32)
六、五禽图的入静及其他.....	(34)
七、五禽图的辅助功.....	(41)
下篇 五禽图疗病的一些典型效例.....	(49)

附录 五禽戏图谱..... (54)

《峨眉武丛》编辑部告读者..... (65)

上篇 五禽图功法

一 猿 功

猿功为五禽图之第一部，共呼吸十五口气。一呼一吸谓之一口气。其法：身体立正，两脚合并，心意目神注视丹田（脐下一寸三分处），调匀呼吸，精神集中，肢体松柔，是为行功前之预备姿势。约静默一分钟，然后开始呼吸运动。如图1。



图1

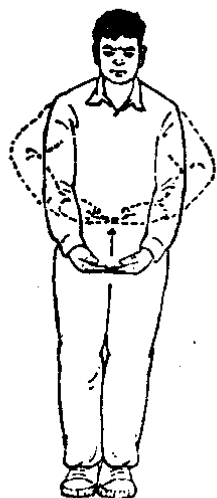


图2

运动时以两手中指尖相接触，手心向上，置小腹之下，行呼吸一次，而目神与心意均注视于丹田处。此为第一口气。如图2之实线状。

两手上移置于脐处，但手不挨脐，行呼吸一次，神意仍注视丹田，是为第二口气，如图2之虚线状。

两手下移至小腹下，如图3之虚线状，与图2之实线状相同。两

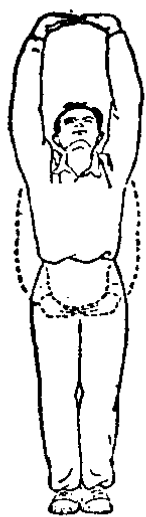


图3

手立即前举向上，使成侧面之半圆线，如图4状。两目随指尖交触处而上视，两肘伸直，手心向下，均为吸气，如图3之实线状。

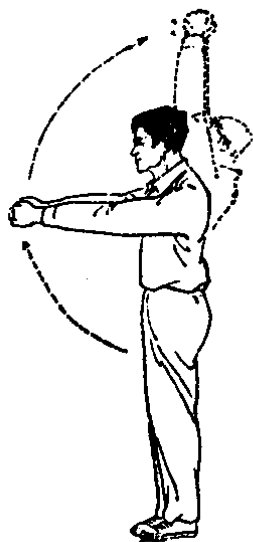


图4

两手直向面门放下，至小腹下为度，如图5之实线状。目光亦随之而下，注视丹田，两手复上移至脐处，两手分置左右胁际，指尖向前，掌根向后，中指尖与肚脐成直线，肘肘正直向后，不偏不倚，均为呼气，是为第三口气，如图5之虚线状。

此时姿势不变，行呼吸三次，是为第四、五、六口气。

接着两脚张开成人字形，脚尖微向内，脚跟微向外，两膝伸直，如图6之虚线状。两手分左右伸直，似大字形，手背向上，如图6之实线状。

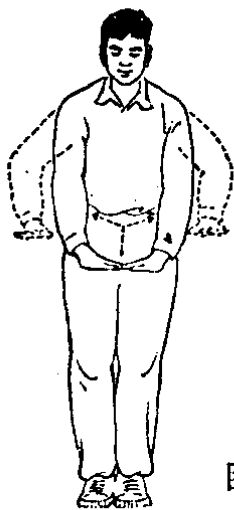


图5

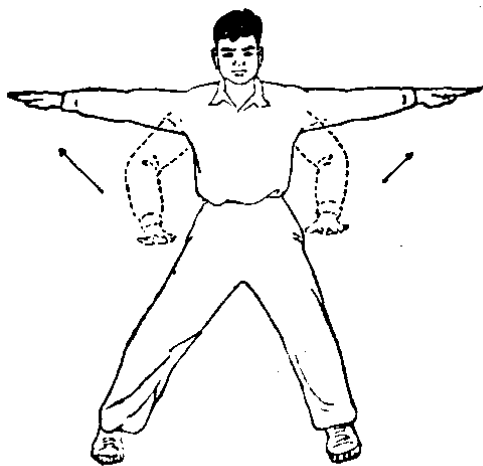


图6

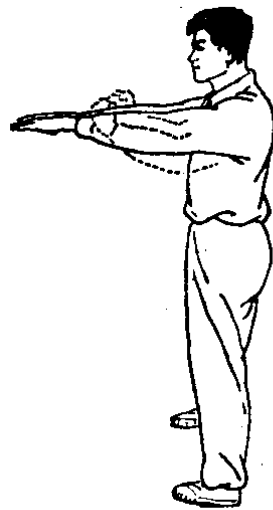


图7

两手平行向前相交而覆，神意注视于手，如图7之实线状。其余仍注视丹田，此为吸气时间。吸气毕，两手背反转向下，气即随之而呼出，手握成拳（如图7之虚线状），但不用力，速即缩回，分置胁际，手不触胁，拳达胁际，气即呼毕，是为第七口气，如图8。



图8

姿势不变，连续行呼吸七次，是为第八、九、十、十一、十二、十三、十四口气。最后两脚收回，同时又行吸气，身体立正，两拳同时收到胸前，与两肘成平线，吸气毕，如图9、图10之实线状。两拳顺乳斜行而循胁部绕到背后，指尖向下，如图11。两手复分两旁而气亦呼尽，是为第十五口气。



图9

如是循环，一般每次十余遍。次数多少，以精神已否疲倦为度，不必拘泥。

猿功拍气法

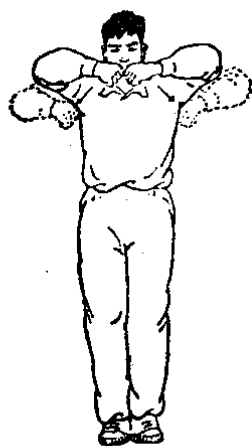


图10

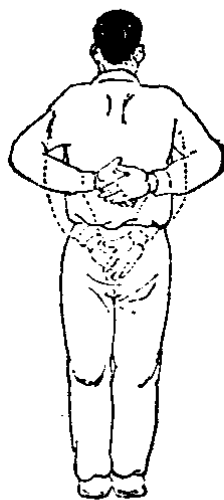
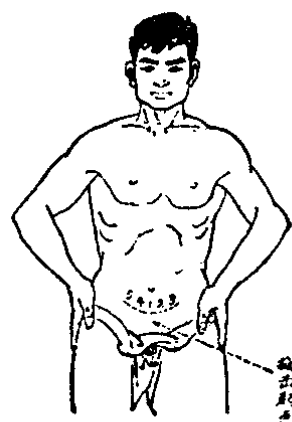


图11



猿功拍气图
图12

第一部之功夫每日一、二次，常人在半月以后，觉丹田部份微有膨胀，而谷道下气、胸膈逆气时，则须拍击，以使气流通。其拍法，由授者(他人亦可)向丹田一部拍击，自中部向左右移动成新月形，最后以中部一拍为止。如图12。开始用手指拍，次用掌拍，又次则用拳拍，最后用铁沙包拍击(铁沙约重三市斤，用布三尺五寸缝袋盛之)。拍击次数，以四十下为度。拍击者举手，被拍击者即吸气；手达皮肤则呼气。手与皮肤距离约一尺远近，注意拍击时用力之轻重，轻重视学者之功力而定。如拍击时皮肤觉痛，尚无碍，如内部觉痛，则停拍，俟多行功夫，功力深厚后再行拍击。请参看猿功拍气图(图12)。

二 鹿 功

鹿功为五禽图之第二部，共呼吸十九口气。其法：人体正立，但两脚左右张开，距离约同肩宽，脚尖微向内，背脊伸直，小腹微挺，头稍前倾，目神、心意均注视丹田，两手中指尖相接触，手心向上，置于脐际，然不挨脐，行呼吸一次，是为第一口气，如图13之实线状。

两手上移至于乳际，然不挨两乳，目神、心意仍注视丹田，行呼吸一次，是为第二口气，如图13之虚线状。

在乳际之两手变成合掌形，气亦同时而吸，如图14。合掌上伸，两肘伸直而神意随掌向上，头亦因之后仰，如图15。

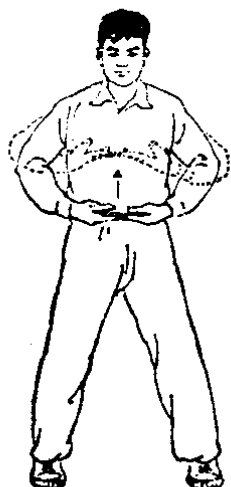


图13

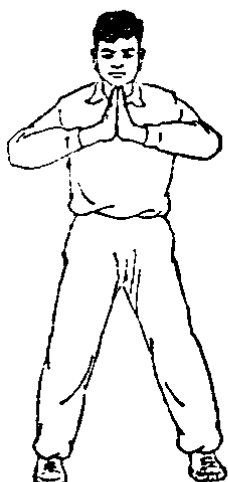


图14



图15



图16

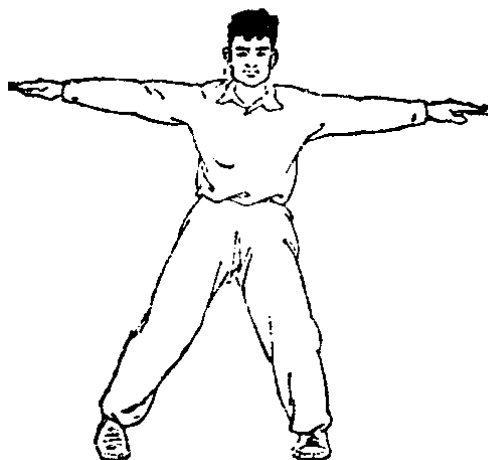


图17

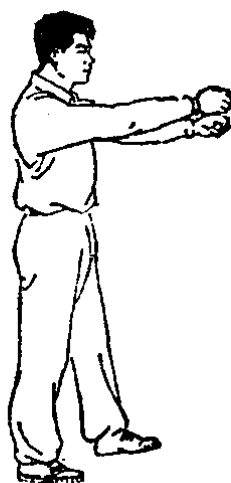


图18

在顶上之合掌正直放下至胸部，气亦同时而呼，神意随之而下，注视丹田，两掌由胸部分开，各置于肩甲之际，掌心向前，尽气呼毕，是为第三口气，如图16。此时姿势不变，行呼吸五次，是为第四、五、六、七、八口气。

两手由两肩左右伸出，使成平线，手心向下，似大字形，如图17。两手平移前方相交而覆，均为吸气时间，此时神意专注视于手，其余仍注视丹田。吸气毕，两手变掌成拳，两



图19

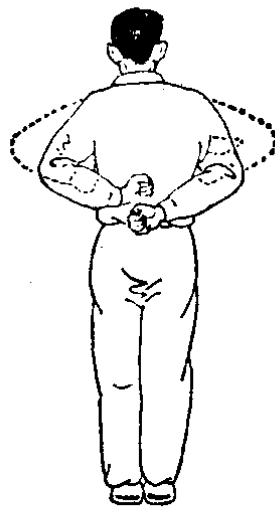


图20

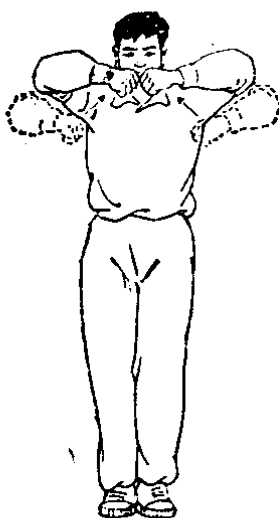


图21

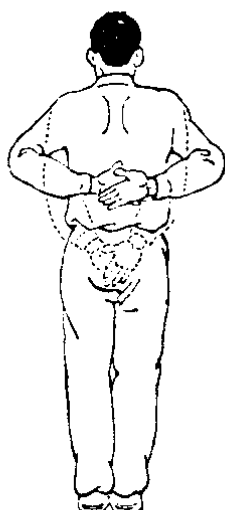
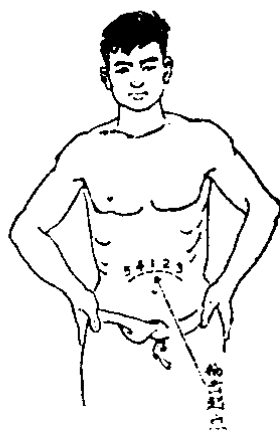


图22



鹿功拍击图
图23

脚收拢并立，如图18。随即两手握拳向后平分，两拳分移即呼气，如图19。两拳继续分向后方腰眼中间，拳仍不开，一拳在上，一拳在下，拳背紧挨背脊，呼气乃尽，是为第九口气，如图20之实线状。此时姿势不变，再行呼吸九口气，是为第十至十八口气。

第十八口气呼毕，两拳徐徐上提至胁窝，移动即进气，如图20之虚线状。提至两肘与肩平，两拳在胸前会合，上移至鼻尖时吸气毕，如图21之实线状。两手又斜移至两胁，随即

变拳为掌，如图21之虚线状。两手移动即呼气。两掌从腋窝移回背心，重叠交叉，直插尾闾，呼气毕，是为第十九口气。如图22之实线、虚线状。

五禽图从鹿功以后各部最后一口气之动作，即收功姿势与猿功收尾均相同。

鹿功不能单独运动，应先作猿功六、七遍，即行猿功拍气法，拍气后又作猿功一遍，继续始作鹿功二遍，鹿功拍气后，再作鹿功一遍，然后又作猿功五、六遍，再行猿功拍气法，再作猿功一、二遍始收功。

鹿功拍气法

鹿功作半月后须行拍气法，其拍击之部位恰在脐上三指一带。自中点向左右拍击，最后一击到中点止，仍以手掌或沙包拍击四十下为度。请参看鹿功拍气图(图23)。

三 虎 功

虎功为五禽图之第三部，共二十口气，姿势较猿功、鹿功繁难。其法身体仍正立，但左脚跟抵右脚弓，成丁字形，两膝仍直，两手十指相叉，手心向上，相叉的双手从右边髋骨处徐徐绕脐而至左髋骨处，但手不触及髋骨。动作开始即吸气，吸气毕即呼气，是为第一口气，如图24之实线、虚线状。

仍以两手相叉之状移上乳部，行呼吸一次是为第二口气，如图25。行以上两口气动作时，其神意均注视两手。



图24



图25



图26



图27



图28



图29



图30



图31



图32

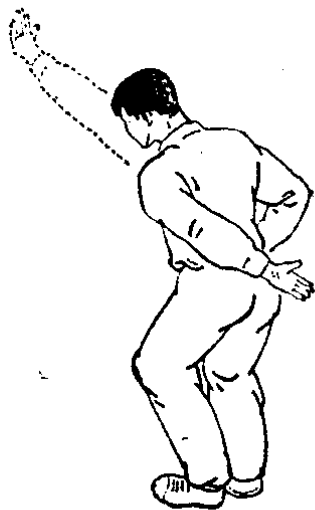


图33

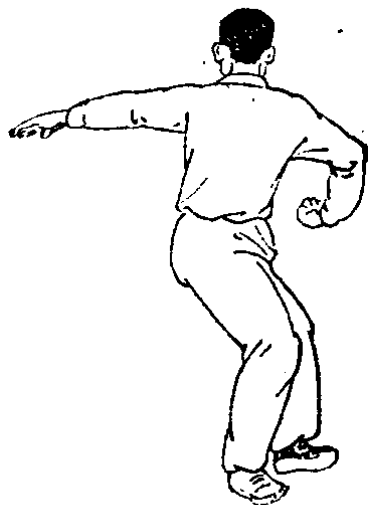


图34