

## 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，然王先生之武功，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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>