

第二課

故事閱讀：保健氣功五禽戲

(請老師在課堂上帶領學生做五禽戲，並用中文念口令。全部口令在課本第123-126頁。
mzchinese.org連線五禽戲video, 提供老師、學生使用。)



武強是一個有武功的人。他會各種拳術，也會使用武器，他經常擔任武打片的武術指導。這學期他答應來中文學校教功夫課，大家都很高興。

武功：martial or physical arts

拳術：Chinese boxing



大家在室內運動場歡迎他，武強一上台就說了一個笑話：「有三個會武功的人在喝茶，空中有幾隻小蟲在飛，第一個人拔出日本武士刀在空中揮了兩下，一隻蒼蠅落地了，

蒼蠅：a fly



低頭一看，蒼蠅被切成了三段，第二個人不服氣，他拔出西洋劍也揮了兩下，一隻蒼蠅落地了，哇！蒼蠅的兩排腳不見了。這時，一隻蚊子飛了過來，第三個人拿起桌上的牙籤，

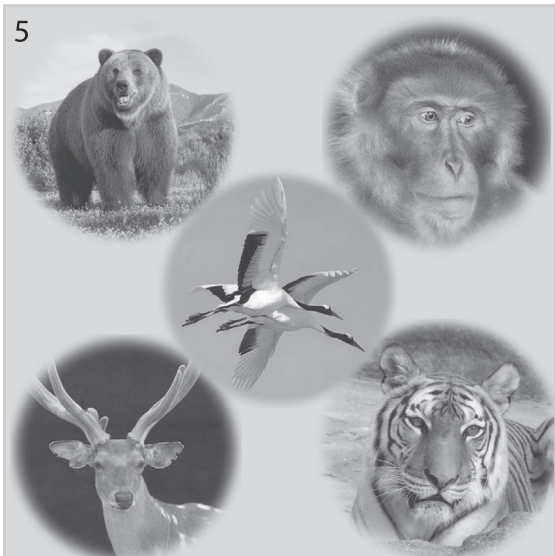
不服氣：not being convinced

牙籤：toothpick



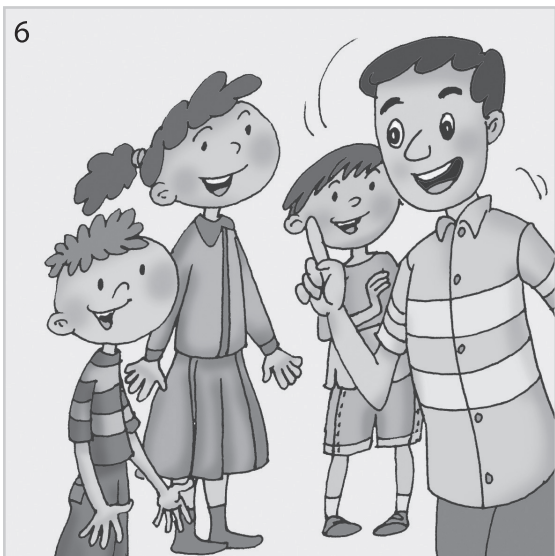
晃了兩下，蚊子急忙停到玻璃
 桌面上。仔細一看，哇！蚊子在
 照鏡子，原來牠變成了雙眼皮
 。」聽到這裡，大家都笑壞了！
 武老師說：「學武術的目的不是

玻璃: glass



傷害別人，而是健身和防衛。
 今天我要教你們“保健氣功五
 禽戲”。五禽戲是模仿老虎、
 鹿、熊、猿、鳥五種動物的
 動作，它是兩千年前神醫華佗

防衛: defense 鹿: deer 熊: bear 猿: ape
 模仿: to imitate



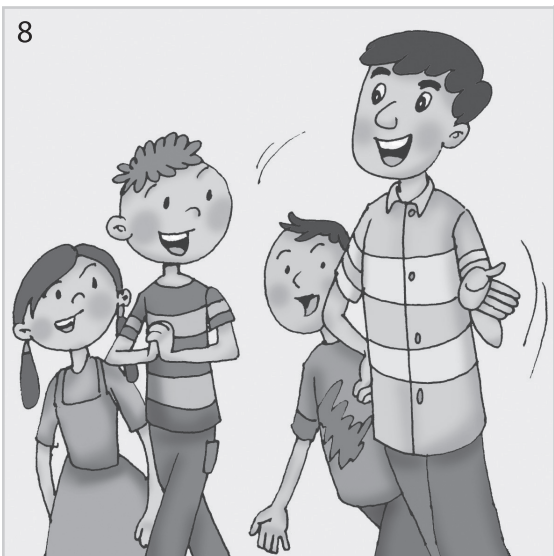
發明的，現在簡化成十個招式，
 所以很容易學。」武老師又說：
 「首先，跟我一起用中文念口
 令，一邊念，一邊做，才能專
 心。念會了以後就在心裡默念。
 還有，在練五禽戲的招式之前，

招式: movement



先要做起勢，最後要做收勢。」
武老師說明完了，就開始帶大家念起勢的口令。大家邊念邊做：「兩腳分開、與肩同寬，兩眼平視，兩膝微彎，收腹，全身放鬆，

起勢：beginning movement 收勢：ending movement
肩：shoulder 膝：knee 腹：abdomen 放鬆：to loosen up



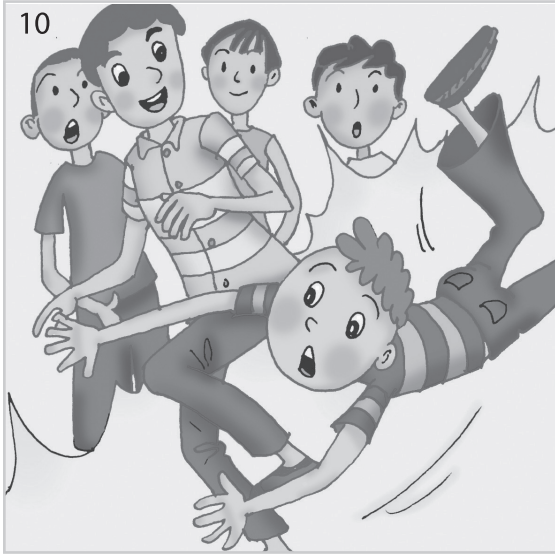
慢慢吸氣，兩臂慢慢向前平舉，手掌心向下，掌心內轉，抱向胸前，手掌慢慢下按到丹田，同時吐氣。」然後，武老師邀請幾位學過武術的同學上台幫忙示範。

吸氣：to inhale 吐氣：to exhale through mouth 臂：arm 胸：chest
丹田：the pubic region 示範：to demonstrate



於是 John 和六、七位學過柔道、跆拳道、少林拳或太極拳的同學上台了，這些同學有點兒基礎了，所以學得很快。他們做了老虎撲食、小鹿奔跑、大熊走路、

基礎：base 撲食：to sprang on 奔跑：to run in a great hurry



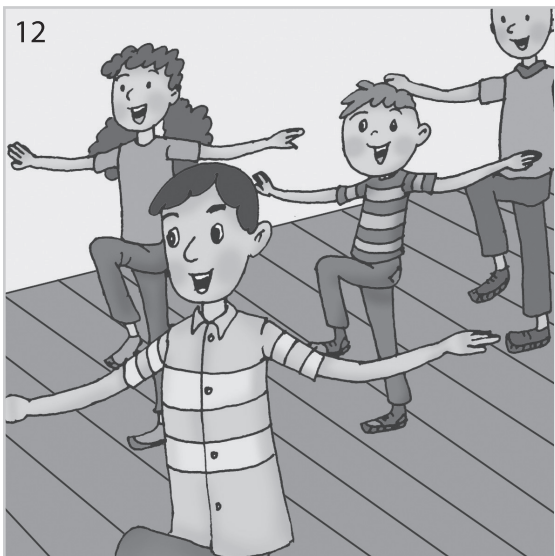
猴子摘桃、大鳥起飛等動作。
大家看得目不轉睛，台上的 John，
突然雙手變成虎爪，向武老師
撲過去。武老師快速退了一步，
眼看 John 的臉就要碰到地面了，

撲：to throw oneself on



武老師把腳輕輕一抬，就把他
扶起來了，大家佩服得五體
投地。武老師笑道：「急不得！練
五禽戲的秘訣有三：第一，把
自己想成一隻勇猛的老虎、

佩服：to admire 秘訣：secret (of success); magic code 勇猛的：bold and powerful 五體投地：to admire sb. from the bottom of one's heart



安詳的鹿、強壯的熊、頑皮的
猴子和輕靈的鳥。第二，要用
中文念口令。第三，要能堅持，
有恆心。如果能這樣做，一定會
受益無窮。」

輕靈的：light and bright 頑皮的：naughty 堅持：to stick to
恆心：to persist in 受益無窮：to be benefited inexhaustible