

古传五禽图内功法

笔者所习的这套五禽图内功法是四川的王礼庭先生流传下来的。我于1993年得学此功，习练多年，感获益匪浅，今整理出来，以飨读者。

五禽图内功法包括猿、鹿、虎、熊、鹤功等五部功，并且每部功都有拍击法，循序渐进地习练方可有所获。下面就把具体功法逐一介绍。

一、猿功

1、猿功为五禽图之第一部功，共呼吸十五口气。一呼一吸为一口气。

具体方法：身体直立，双脚并拢，目神、心意均在丹田(脐下一寸三分)处，调匀呼吸，精神集中，肢体松柔，此为行功前之预备势。约静默一分钟，然后开始呼吸运动(图1)。

运动时，以两手中指尖相接触，手心向上，置于小腹之下，行呼吸一次，而目神、心意均在丹田处，此为第一口气。

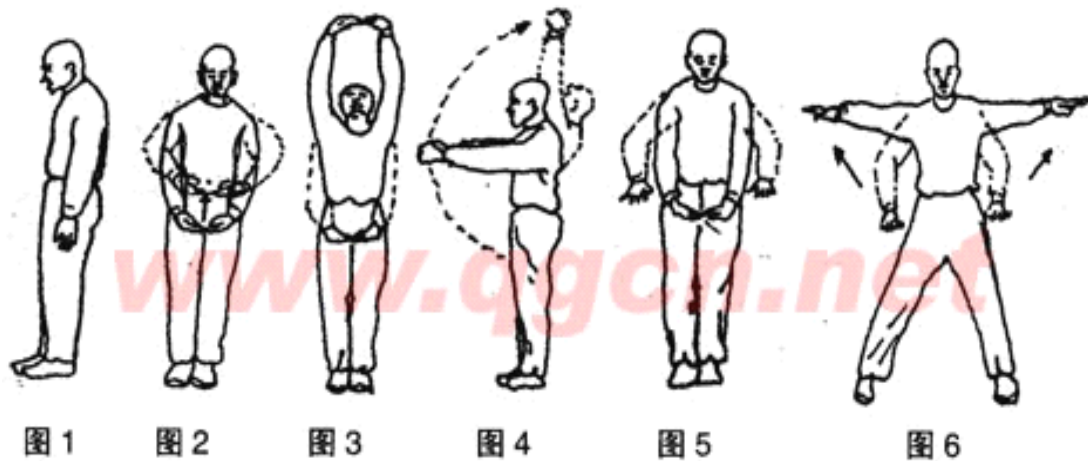
两手上移置于脐处，但手不挨脐，行呼吸一次，神意仍注视丹田，此为第二口气(图2)。

两手下移至小腹下(图3)，两手立即前举向上，便成侧面之半圆线(图4)。两目随指尖接触处而上视，两肘伸直，手心向下，均可吸气。

两手直向面门放下，至小腹下为度。目光亦随之而下，注视丹田。两手复上移至脐处，两手分置左右肋际，指尖向前，掌根向后，两中指尖与肚脐成直线，肘部正直向后，不偏不倚，均为呼气，是为第三口气(图5)。

此时姿势不变，行呼吸三次，是为第四至第六口气。

接上动，两脚分开成“人”字形，脚尖微向内，脚跟微向外，两膝伸直。两手左右伸直，似大字形，手背向上(图6)。



两手平行向前相交而复，神意注视于手。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(图 7)，但不可用力，速即缩回，分置两肋际，手不触肋，拳达肋际，气即呼毕，此为第七口气(图 8)。

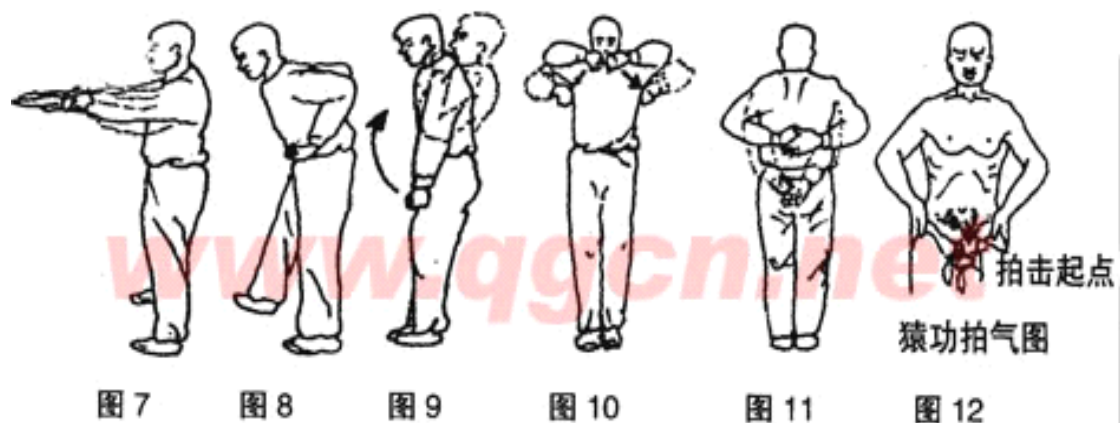
姿势不变，连续行呼吸七次，是为第八至第十四口气。

最后两脚收回，同时又行吸气，身体立正，两掌同时收至胸前，与两肘成平线，吸气毕(图 9，图 10)。两拳顺乳斜行而循肋部绕到背后，指尖向下(图 11)。两手复分两旁而气亦呼尽，此为第十五口气。

照上述功法动作反复练习，一般每次行功不得少于十余遍。

2、猿功拍气法

第一部功每日练习一至两次，常人在半月以后，可觉丹田部位微又膨胀，而谷道下气、胸膈逆气时，则须拍击，以使内气流通。其拍法为，由练功者或他人向其丹田部位拍击。自中部向左右移动成半月形，最后以中部一拍为止(图 12)。



开始用手指拍，次用掌拍，再次则用拳拍，最后用铁砂包拍击(铁砂约重三市斤，用布缝袋盛之)。拍击次数以四十下为度。拍击者举手，被拍者(即练功者)即吸气，手达皮肤则呼气。手与皮肤距离约为一尺，注意拍击时用力之轻重，轻重视学者之功力而定。如拍击时皮肤感觉痛，尚无碍；如内部感觉痛，则要停拍，俟多行功后，功力深厚再行拍击(图 12)。

笔者注：练习武功者，行拍击时，当功力达到一定程度后，可用木棍(两头细，中间粗，长约一尺六寸)拍击、捣击(即用棍之一端砸击)。最后易为铁锤、菜刀背排打。可将腹部练得硬如铜浇铁铸一般。要知道，此五禽图本就属于一种武术内功，不但具有保健、治病功能，而且还能将学者练出全身各部位不畏拳棍击打的硬功。

二、鹿功

1、鹿功为五禽图之第二部，共呼吸十九口气。

具体方法：身体中正直立，双脚左右分开，与肩同宽，脚尖微向内，脊背伸直，小腹略挺，头微前倾，目神、心意均注视丹田，两手中指尖相接触，手心向上，置于脐处，然不挨脐，行呼吸一次，是为第一口气。

两手上移至乳际，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(图 13)。



图 13



图 14



图 15



图 16

在乳际之两手变成合掌，同时吸气(图 14)。合掌上伸高过头顶，两肘伸直而神意随掌而上，头向后仰(图 15)。在顶上之合掌正直向下至胸部，同时呼气，神意亦随之而下，注视丹田，两掌由胸部分开，各置于肩胛之际，掌心向前，指尖朝上，同时呼气毕，此乃第三口气(图 16)。保持姿势不变，连续行呼吸五次，是为第四至第八口气。

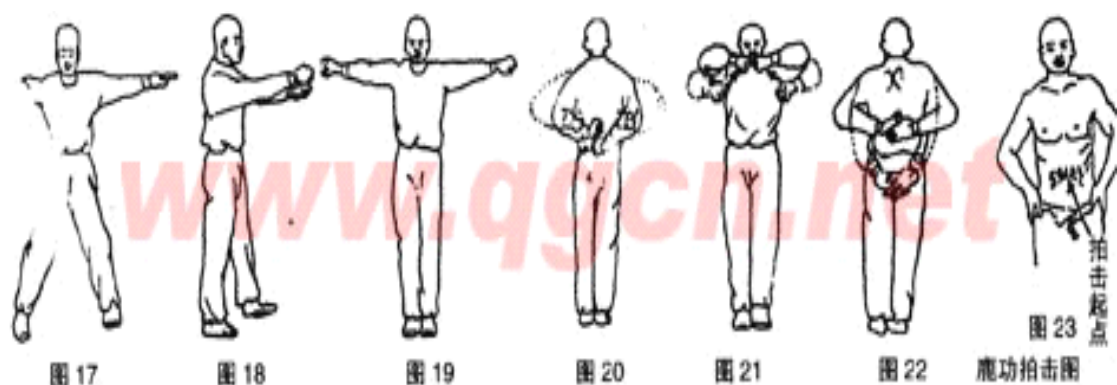
两手由两肩左右伸出，成一直线，掌心向下，如大字形状(图 17)。两手平移至前方相交而覆，均为吸气。此时神意专注视手，其余仍注视丹田，吸气毕，两手变掌为拳，两脚收拢并立(图 18)。随即两拳向后平分，同时呼气(图 19)。两拳继续分向后方腰眼中间，左拳在上，右拳在下，拳背紧贴背脊，呼气乃尽，是为第九口气。保持姿势不变，再行呼吸九次，是为第十至第十八口气。

第十八口气呼尽，两拳徐徐上提至腋窝，同时吸气(图 20)。提至两肘与肩平，两拳在胸前会合，上移至鼻尖时吸气毕。两手又斜移至两肋，随即变拳为掌(图 21)。两手移动即同时呼气。两掌从腋窝移回背心，重叠交叉，直插尾闾，呼气乃尽，是为第十九口气(图 22)。

五禽图从鹿功以后各部最后一口气之动作，即收功姿势均与猿功结束动作相同。

鹿功不能单独练习，应先做猿功六七遍，然后行猿功拍气法，拍气后又做猿功一遍，再开始做鹿功两遍，鹿功拍气法后，再做鹿功一遍，然后又做猿功五六遍，再行猿功拍气法，再做猿功一两遍，即收功。

2、鹿功拍气法



鹿功练习半月后，须行拍气法，其拍击部位在脐上三指一带。自中点向左右拍击，最后一击到中点为止，仍以手掌或沙包拍击四十下为度(图 23)。

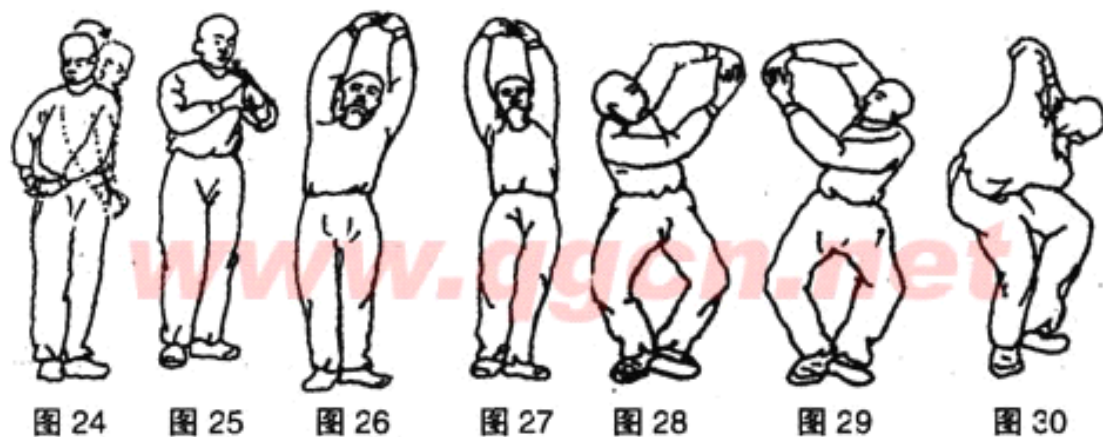
三、虎功

1、虎功为五禽图第三部功法，共二十口气。姿势较猿功、鹿功繁难。

具体方法：身体直立，左脚跟抵右脚弓，成“丁”字形，双膝挺直，双手十指相交叉，手心向上，相叉的双手从右边髋骨处缓缓绕脐而至左髋骨处。注意，双手不能触及髋骨。动作开始即吸气，吸气毕马上呼气，是为第一口气(图 24)。

两手交叉不变上移至乳部，行呼吸一次，是为第二口气(图 25)。行以上两口气动作时，其神意注视两手。

两手一面上移，一面翻手，手背向外翻上，手心向下，同时吸气，两手举至头顶，目光随手动而移动。两手在头顶从左向右移，吸气毕(图 26)。微停，两手又再又头顶从右向左移(图 27)。移动即呼气，移至左边时两手仍以交叉状自头上方下落至膝际，手心向下，身体同时下坐，左足跟抬起，仍为“丁”字形，两膝弯曲，以右脚支撑全身重量，两手不停，又绕至右膝边而谁，呼气乃毕，是为第三口气(图 28—图 30)。



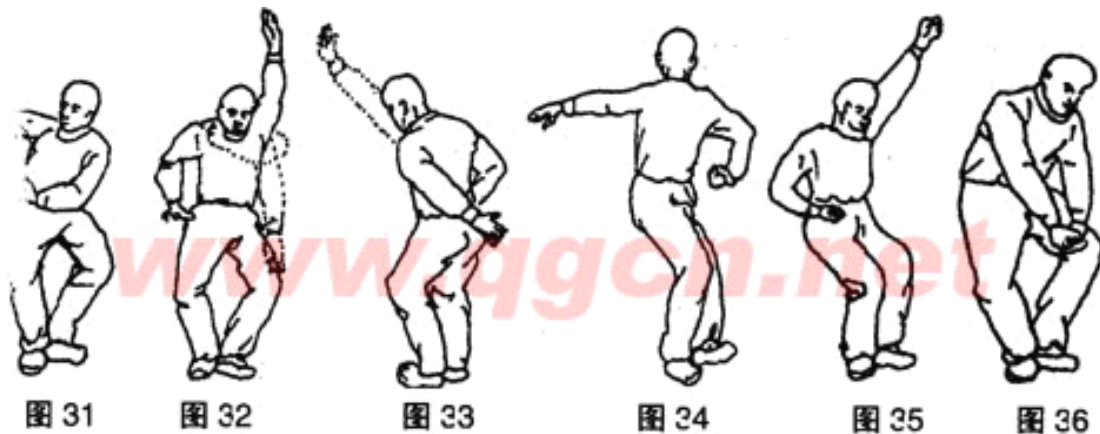
两手从右回绕至左膝，上体随着手绕而转向左侧，移动即行吸气(图 31)。随即两手分开，左手伸直向后方划半圆线，继续伸向前方，臂与耳接触，掌心向前，指尖向上，成托天掌形。右手屈肘置于肋际，掌心向下，指尖向前，为呼气时间。目神、心意以前随手转移，至此则注视丹田，是为第四口气(图 32)。

姿势不变，行呼吸五次，是为第五至第九口气。

右肘直想前方，手指尖下平掌与肩齐，再尽力向后方平移(图 33)，身体亦随之扭转，此为吸气时间(图 34)。

两手易掌为拳，右手拳心向上，左手拳心向下平引返前，拳的高度同肩齐，臂靠耳际，右拳置于右肋际，同时呼气。神意以前随手转移，至此则注视丹田，是为第十口气(图 35)。

保持此动不变，呼吸九次，是为第十一至第十九口气。



最后左拳下按，立即缩回与右拳相接触，身体直立，即将两拳移至胸前与两肘成平线，同时吸气。两拳顺乳斜行从肋部绕至背后，同时呼气，手指渐渐分开。向下直插，与猿功结束动作相同(图 36—图 38)，是为第二十口气。

又从右面行功一遍，仍为二十口气。每次练功，左右均须锻炼，不可偏废。

凡习虎功者，应先做猿功六七遍后，再行猿功拍气法，再继续开始做虎功左右各两遍。行虎功拍气法后，又左右各练一遍虎功，仍继续练猿功一遍，再收功。练虎功可停练鹿功。

2、翻长砂袋法

习五禽图功至虎功时，因气已上行达于肋部，而肋缝空虚，须行翻长砂袋法以令肋部筋肉紧密，可免拍击时震伤肺部。

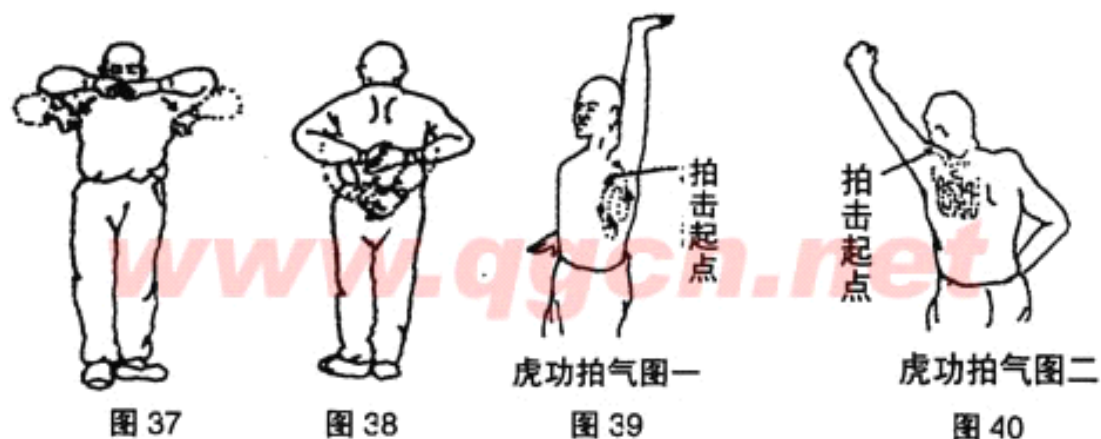
具体方法：用铁砂约十市斤，用五尺长的布袋盛之。初学者平卧在床或平板上，两手平伸。翻袋时，先将袋子置于小腹部，以两手握布袋之两端，拳心向后，徐徐向上举，移向头上，两肘伸直，同时吸气；又落回小腹止，同时呼气。稍息片刻，如前再举，呼吸同上，目神、心意均注视丹田。其所举遍数，以力不能胜时即止。长砂袋之重量可逐渐增加。上举之遍数，宜循序渐进，逐渐增加，切忌

急躁冒进。

笔者注：年青体壮者可习石担法，准备 80 市斤重之石担，身体直立，距石担一脚间距，双手抓握石担，并要弯腰屈膝。徐徐上举至头上方，双肘伸直，同时吸气；再回落至原位，同时呼气。反复抓举，初习者每次 6 遍即止。可逐渐加重石担之重量到 200 市斤或更重。这是笔者实践中采纳的方法，仅供大家参考。

3、虎功拍气法

虎功拍气法与猿功、鹿功拍气法不同。自第四口气至第九口气止为拍击时间，拍击部位为自腋下起，沿膀及肩击之，呼吸如故。即学者不管呼吸如何，均有节奏地进行拍击，以四十下为度。又自第十一至第十九口气间进行拍击，则自后肩沿膀至腋与前所击成半环形，仍不问呼吸缓急，而有节奏地进行急拍，以四十至六十次为度。拍击用的砂袋较拍腹部的重量要轻，约二市斤左右(图 39，图 40)。



四、熊功

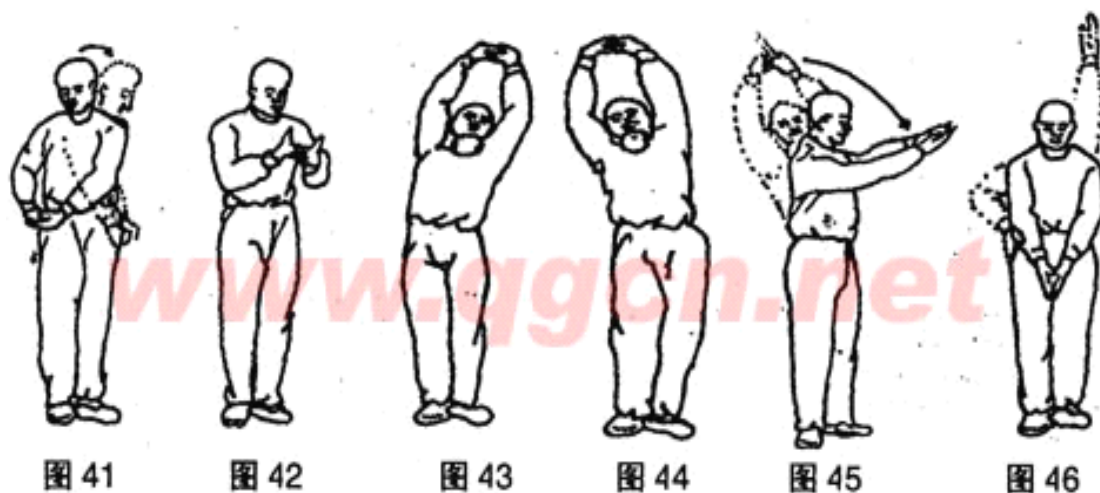
1、熊功为五禽图之第四部功法，共呼吸十九口气。

第一、二口气姿势于虎功相同(图 36，图 37)。第三口气吸时仍以相叉之两手心反转向下做拱手状上伸(图 38—图 44)。

气吸尽时马上呼气，双手放下，斜绕胸部，平移右肩之右掌与肩平，两手合掌，左手在上，右手在下，右肩右腰亦向后扭，目神、心意以前均注视在手，至此则注视丹田，同时气亦呼尽，是为第三口气(图 45)。

保持姿势不变，连续呼吸五次，是为第四至第八口气。

两手合掌下移至小腹部，同时呼气，两手分开同时呼气，左手上伸，肘部伸直，掌心向内，力向后拗，右手屈肘置于肋际，掌心向前，手指伸直朝下，同时气亦呼尽，是为第九口气(图 46)。



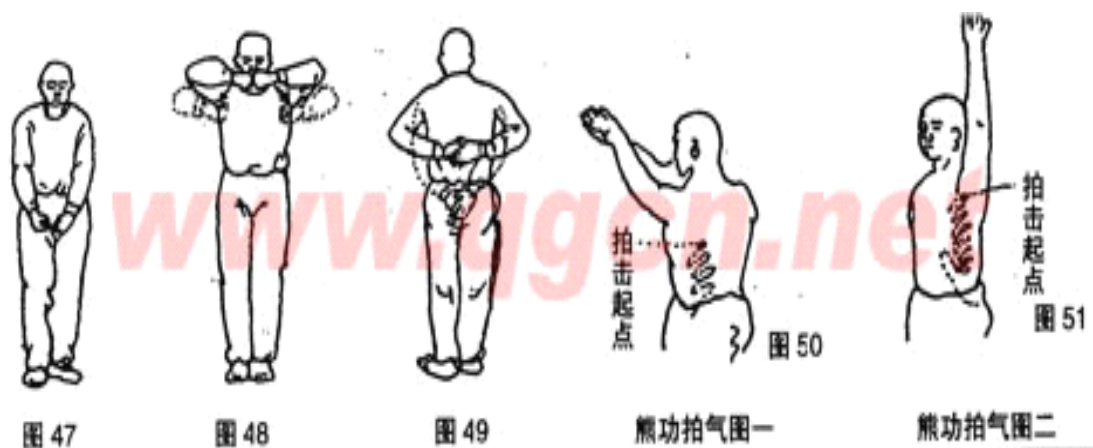
保持姿势不变，连续呼吸九次，是为第十至第十八口气。

两手握拳，同时吸气(图 47)；两拳移至胸部与两肘成平线，同时呼气(图 48)。以下动作与猿功结束动作相同(图 49)，是为第十九口气。

练习熊功时，亦左右并练，不可偏废。其遍数与虎功相同，亦如练虎功前一样，须先练猿功。练熊功后可停练鹿功、虎功。

2、熊功拍气法

拍法略与虎功相同。第四至第八口气时，拍击腰眼。第十至第十八口气时，则拍击肋边，仍以 40 至 60 次为度，左右运动时均一样(图 50，图 51)。



五、鹤功

1、鹤功是五禽图之第五部功法，共呼吸二十五口气。

具体方法：两脚分开成骑马式，两膝弯曲，臀部朝上，背脊挺直，略如鹤形。两手十指交叉，手心向上，置于脐处，目神、心意注视丹田，呼吸一次，是为第一口气。

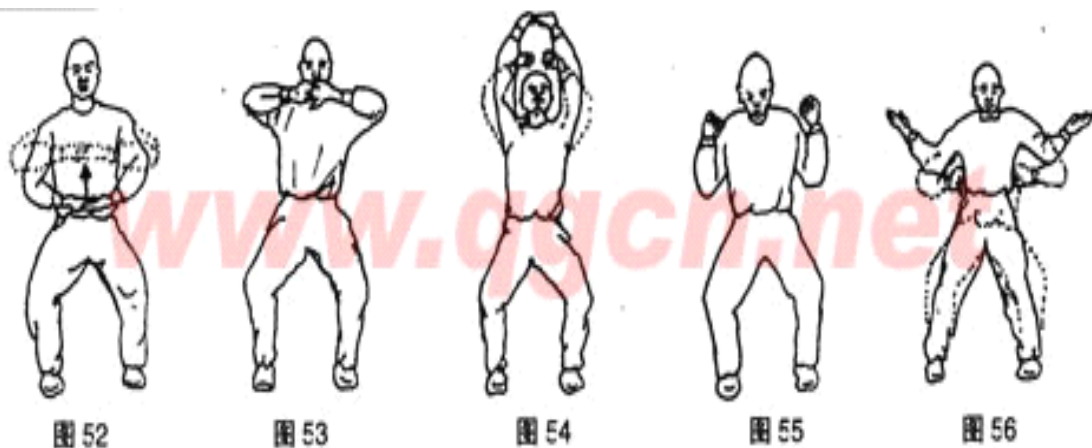
两手上移至乳际，呼吸一次，是为第二口气(图 52)。

两手相叉不变。向外翻转、向上伸直，伸时即吸气，伸完即呼气，神意在手，是为第三口气(图 53，图 54)。

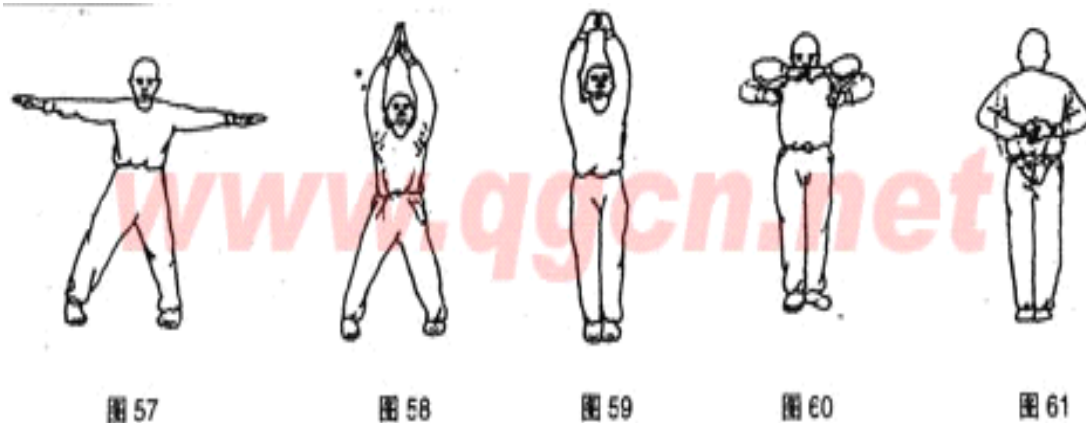
保持姿势不变，连续呼吸五次，是为第四至第八口气。

两手分开，同时吸气，两手握拳收回时呼气，拳靠两肋，手指与肩平，神意注视丹田，是为第九口气(图 54，图 55)。

姿势不变，连续呼吸九次，是为第十至第十八口气。



两膝伸直，身体直立，两手各向左右伸平，易拳为掌，手心向上，人如“大”字形，行呼吸一次，是为第十九口气(图 56，图 57)。



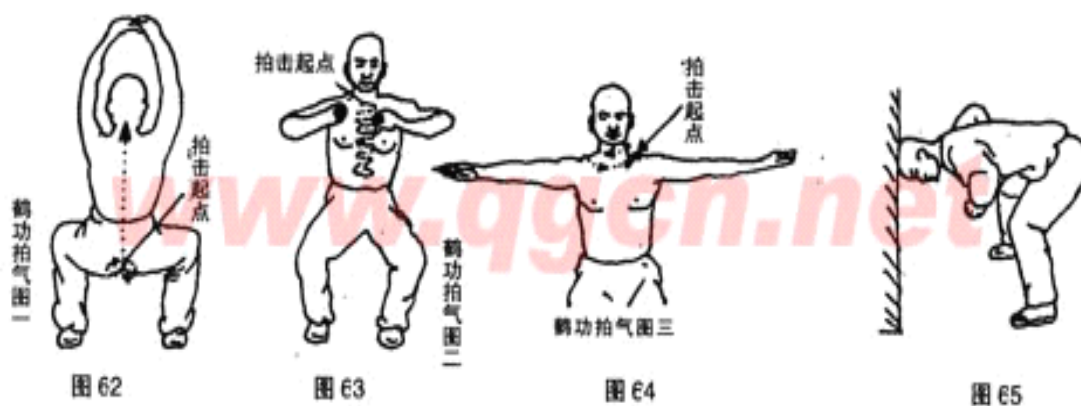
保持姿势不变，连续呼吸五次，是为第二十至第二十四口气。

手脚同时收回，手握成拳，置于胸际。以下姿势与猿功结束动作相同，是为第二十五口气(图 58—图 61)。

习鹤功时，先做猿功一遍，后做鹤功一遍，遍数不限，循环间作，俟将收功。鹤功先拍，猿功后拍，拍后仍各做一至两遍才收功。总之，从猿功开始，以猿功收功。其余鹿、虎、熊三部功可停而不练。

2、鹤功拍气法

鹤功拍气法由第四至第八口气开始拍击，自尾闾拍起，沿背上行，至项部而止，所谓二十四气也。而第十至第十八口气则拍击胸部、即所谓口斗处。第十九至第二十四口气则拍击将台，即所谓血盆处。此次拍击不以次数为限，是以学者呼吸起止为度(图 62—图 64)。



六、顶功、底盘功、梢节功、练气

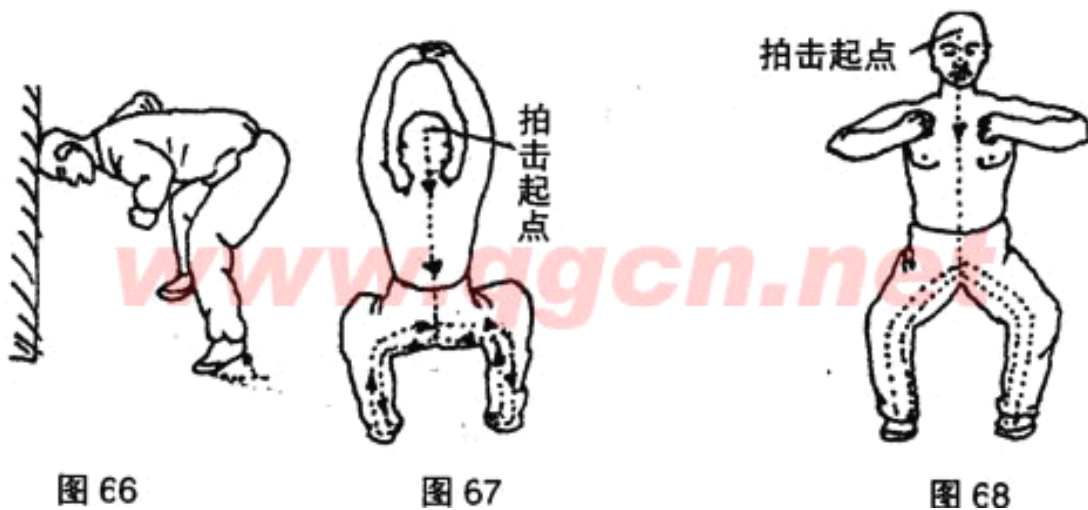
1、顶功是练鹤功时进行头部锻炼的一种功夫，具有健脑强心的功能。亦能练得头断木棍、头顶碎砖之铁头功夫。

练习顶功时，应停止鹤功部位的拍击。练此功时，选择一个适宜练习的墙壁，面壁而立，与墙距离以两手握拳时手臂伸直抵达墙壁为宜。然后习练鹤功，至鹤功第五口气呼吸毕，便屈膝，使头与上身前扑，用头顶轻碰墙壁(图 65，图 66)。初练时，不可大力，随功力加深而增加碰击力度。练鹤功三遍后，可以自行拍击

头、颈部。拍时先用拳平拍、轻拍，以后逐渐加重，待头部对拳头拍击已无感觉时，即改用铁砂袋拍击。练习顶功必须循序渐进，切忌贪功冒进，发生受伤事故。

2、底盘功是继顶功的又一个功夫，有固精益肾的功能。其方法是鹤功做到第九口气时，头身朝前俯，头不挨墙壁，两脚之大趾、次趾用力触及地面，使力量贯注到下部。到夜间睡觉时，则屈膝侧卧，以一手兜举丸，一手用手指轻捻举丸，是其运转，通过长时间练习，即可达到固精益肾的目的。练底盘功拍打部位是阴囊两旁及会阴部位，先用手指拍，次用掌拍，不必用拳拍。

3、梢节功是锻炼四肢末梢(即手掌、手指、脚趾)的一种功夫，必须在底盘功练习熟练后，才能习练此功。其练法与底盘功相同，但拍击部位是手臂、手肘、手掌、手背、手指与两腿髌骨、腿肚、脚背、脚趾及两膝，除手心、脚板外，四肢全部均须拍击(图 67—图 70)。



4、练气时，腰带宜松弛，将丹田露出，以免妨碍气之出入。摒除一切杂念，凝神静气，闭唇扣齿。练功时，如口生津液则吞之，生痰则吐之。练习后，散步数分钟。禁烟，忌生冷。

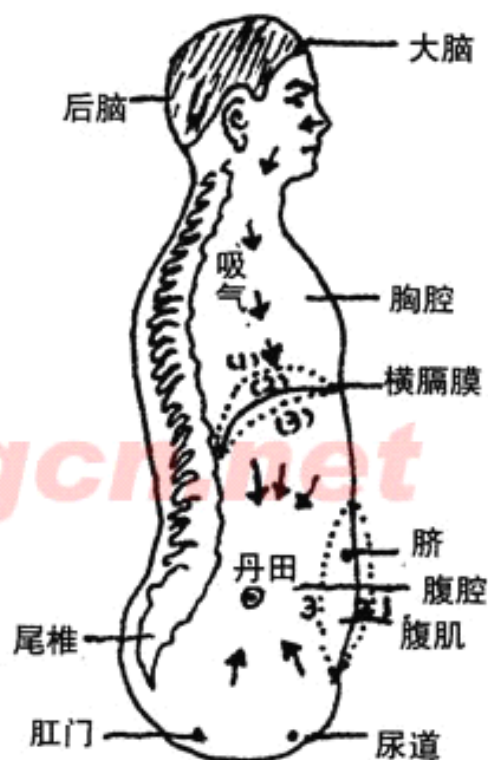
另附有五禽图丹田视意图(图 71)，供武友参考。



图 69



图 70



丹田视意图

图 71

古传五禽图内功探密

一、五禽图的源流

久练五禽图功法不仅能祛病延年，且能承受重击，易学易行。五禽图，相传为东汉末年名医华佗所创。史书所载，华佗所创乃为五禽戏，而非五禽图。为何又称为五禽图呢？这与代代相承，流传的过程有关。在其流传过程中，必然得到习者在实践中的发展和提高，形成了在风格、内容、功法等方面迥然不同的流派。五禽图即是其流派之一。我所见过名为“五禽戏”的功法就不下十数钟。五禽图究竟创于何时难以考究，只能相传是华佗创立。至于现今流传的各种五禽戏、五禽图，究竟哪种是华佗所创的，恐怕谁也找不到充分的证据。

二、五禽图的呼吸

以腹式顺呼吸及腹式逆呼吸均可。如以增强功力为主的身壮体健者习练。当以逆呼吸为主，即呼吸时，吸气小腹微微收缩，呼气小腹微微膨胀。对于体弱多病者则适宜以顺呼吸为主，即呼吸时，鼻进鼻出，气沉丹田。吸气时，小腹微微膨胀；呼气时，小腹微微收缩。不过无论用哪种呼吸方法，都必须在呼吸时叩齿，舌抵上腭，要求呼吸轻匀细缓。

根据各家功法来看，绝大多数都是采用逆式呼吸的，而有些功法是分阶段采用不同的呼吸方法的。他们大多在初练时采取顺式呼吸，待功夫有了一定根基后，就采用逆式呼吸。再则，如果要在练功中以意引气，练大周天的话，采用逆式呼吸则容易使气沉后又沿会阴，过尾间，溯夹脊、玉枕而上达天庭(即百会穴)，然后又循额前、舌尖而下注丹田。相反，如果采用顺式呼吸，要以意引气就比较困难了。采用顺式呼吸，只能是气的升降法，即吸下呼上地缓慢进行。总之，呼吸不论顺、逆式均可以练，应因人而异，不可强求。

五禽图练习者在有了一定的基础后，就应该以意引气。但务必循序渐进，切忌急于求成。因为若功夫不到，过早以一意引气，如缺乏老师的指导，很可能出偏。在此，笔者提倡水到渠成、顺其自然的行气方法，即内气充盈后，让内气自行循经过关，打通大小周天，我也是这么练的，效果颇佳，而且不易出现偏差。

五禽图练习的步骤如下：

第一步，就是求气的顺达。

呼吸时能做到轻、匀、慢，气沉丹田。所谓轻，即呼吸时无声息，连自己也听不到自己的鼻息；所谓匀，就是吸气、呼气都一样快慢、深长；所谓慢，就是缓慢、绵绵。

第二步，要求呼吸时，做到深、长、稳，意守丹田。

所谓深，就是气到达的部位比第一步要深；所谓长，就是呼吸的时间比第一步要长，如果以一分钟来计算呼吸次数，就是要逐渐减少；所谓稳，就是在匀的基础上，更进一步要求平稳。可以这样说，细、匀、慢与深、长、稳是呼吸修炼的两个阶段，只有熟练地掌握了细、匀、慢，才能进入深、长、稳。

第三步，要求以意引气了。如何引呢？

练猿功时，在气(即呼吸)已顺畅的情况下，缓缓吸气，气沉丹田时，不急于把气呼出，这时可以让肾气上提，即用意识让外肾动，肾气上行至小腹与鼻进入的自然之“气”在小腹交融、蒸腾片刻，然后徐徐从“肚脐呼出”。练一定时间后，呼吸方法已较为纯熟，以意引气已能做到松柔徐缓之后，就可以进一步让小腹蒸融之气下行至会阴，又过尾闾，至命门穴(与脐前后相对处)。穿过身体内部，从“肚脐呼出”。这样练功，很容易感到小腹内翻腾，也就是所谓内动的感觉。

练鹿功时，在猿功呼吸练习的基础上，让气从命门进一步引至中枢穴(与中脘穴对称的地方)，用意念让气穿过体内，从中脘“呼”出。

练虎、熊功时，在猿、鹿功呼吸练习的基础上，又用把气从中枢引至大椎穴。至此，气分两支，一支经玉枕上至百会，沿前额、经舌尖而下；一支从大椎沿肩并经手臂外侧，至中指尖，然后气又从手的内侧，在胸前与另一支气汇合而入丹田。

练鹤功、顶功、底盘功时，在上述各功呼吸练习的基础上，气入丹田后，又下至会阴，循两腿外侧下达涌泉而呼出，复由涌泉上行，沿两腿内侧至会阴、尾闾而上至百会，如是循环往复。

再说一点，即气沉丹田的问题。所谓丹田，是指肚脐以下的地方，即小腹部位。只要吸气时小腹有起伏，气就已经达到丹田了。习者不要拘泥于气一定要到丹田。所谓气沉，也不过是“意引”。意守丹田，无非是要求习者心注一念，便于入静。

三、五禽图的姿势

五禽图姿势除按其功法规定要求练习外，各部功对人体的作用都是有侧重的。

猿功能增强肾气。腰为肾之府，所以猿功的修炼侧重点在腰。特别是猿功的第四个姿势，对健腰固肾的作用很大。习者一定要臀部先F坐，然后身子往前倾，放开胸腹，脚趾紧抓地，一心调息导引。

鹿功能增强胃气。所以鹿功姿势的侧重点，前在胃脘，后在脊柱。停滞不动

连续呼吸五口气、几口气时，一定要放松腕腹部，挺直脊柱。



虎功能增强肺气。姿势要求在连续呼吸五口气时，一定要一手上托，一手下压。上托便于扩张肺部，增强肺活量；下压便于气沉丹田。连续呼吸九口气时，一手一定要前撑，一手后拉。前撑意在扩张，后拉便于下沉。侧重点在于继续练腰，着力练膝、练脚跟。

熊功舒理肝脾之气。锻炼肢体的侧重点在臂膀和背部的两侧。一手上伸成柳叶掌，掌往内扭；一手成掌置于体侧腰际，掌心朝前，指尖朝下，其目的在于锻炼上述部位。两脚掌提起，在于练习脚腕。

鹤功强壮心脏及调理大脑、神经等。这些都是人体至关重要的器官和系统，所以其侧重点在于头、双腿。呼吸时一定要引气达于头顶。顶功侧重点在头顶心。底盘功的侧重点在双足尖。梢节功无固定功法，贯穿于其它各部功的功法之中。所以，无论练何部功，手指一定要伸直，手成平掌时，指尖一定要上翘；手成竖掌时，指尖一定要后扣。双脚脚趾一定要抓紧地面。

各部功练完，人体从头到脚，以及所有关节都锻炼到了。

姿势总的要求是在准确的基础上，从严从难，便于以姿势去导引真气在体内畅行。因而对姿势的要求和对呼吸、感触的要求是一样的，要突出一个“柔”字。练功时，一定要先让神情放松，然后放松四肢，放松全身所有的关节，而且四肢的屈伸应为蛇行盘旋。总之，肢体要柔，柔中有刚。所谓刚就是气，一定要有内气的运行。这一点，习者务必要认真领会做到。

关于姿势，尚有一点要注意，即用不用力的问题。姿势要求的松柔，并非要练功时松松垮垮犹如稀泥。所谓松，不是松弛、松散，而是神情放松，关节放松，肌肉放松。所谓柔，是制气息要柔，神意要柔，而不是柔弱无力。因此，姿势要用意不用力。不用力乃是反对用拙力。姿势运行时，必须内贯劲力，即所谓意、气行于内。只有这样，才是真正的松柔。

四、五禽图的拍击

众多同名的功法中，惟有此功有拍击功。拍击又名拍气，是本功重要的组成部分。通过拍击可以加大功能态，更好地舒筋活血，增强内脏和肌肉、皮肤及骨骼的抗打功能。经过长时间的拍击，人身上便产生了一种抗打击力，各个部位均可被击打而不伤。

习者须注意，拍击虽然重要，但拍击只是为了导气、引气，所以拍击是外因、条件，呼吸才是内因、基础。所以习者在被拍击时如不进行呼吸，就只能是一种较强刺激的按摩，而达不到导气、引气的目的。

如何检测习者承受拍击的功力呢？

标准是这样的：

第一，看形，观察自己腹肌的厚薄，韧性的。

第二，听音，拍击时发出“卜、卜、卜”的败絮之声，则功力最浅；功力较深则是“咚、咚、咚”如敲皮鼓；功力最深当是“当、当、当”的钢音。

第三，承受抗打力量的大小。

拍击的力量总的要求是“宁轻勿重，留有余地”。

第一，循序渐进，量力而拍。

第二，拍击以习者自身内脏无痛感为佳，过量则有害无益。

第三，拍击后有轻爽感就是恰到好处。

尚有一条习者尤须谨记，房事后第二天禁止拍击练习。