

# 燕子抄水

内蒙古人民出版社



中国古代唯一一套女子健美静坐法  
追踪圈内五五十年今朝脱颖而出

# 燕子抄水

內蒙古人民體育出版社



燕子抄水

# 燕子抄水

范克平 编著

法兰西的一位美容专家在谈到当代美容潮流时说到：  
“六十年代——讲究化妆。七十年代——推崇香水。八十年代——信任健美。”

愿广大爱好者，通过《燕子抄水》的锻炼，能够形体健美，精神焕发，青春常在。

——作者

内蒙古人民出版社

1988·呼和浩特

# 燕子抄水

范克平 编著

\*

内蒙古人民出版社出版发行  
(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古蒙文印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3.75 字数: 75千

1988年11月第一版 1989年8月第2次印刷

印数: 11,501—23,983册

ISBN 7-204-00564-3/G·49 每册: 1.45元

## 代 序

我是一名解放军老战士，习武做功是我的业余爱好。参加革命前，我曾在河南嵩山少林寺学练武术气功达五年之久。此后，无论是在硝烟弥漫的战争年代，还是在国泰民安的和平时期，我都乐意结交武坛异人，与他们同磋养生之道、技击之奥等。

我与小范是“忘年交”，他在学生时代（15年前）向民间武师学习武术，就是由我和一位老战友共同推荐他前去的。现在，得悉他将自己以往笔录的“燕子抄水”功法整理出来以飨广大爱好者，便有意作此《代序》。

“燕子抄水”源出“内家”武当派“太和门”，系该门“四大功种”之一——轻气功类履水功中专供女子操练的一套奇特的静坐秘法。曾记得，当年我在嵩山少林寺习武时，就听当家大师“笑弥勒”谈及：“太和门有一套专练女子体态轻盈、身段窈窕之静坐秘术。”并自嘲道：“大凡女子欲轻盈求窈窕，我外家少林实无法术。然须发福，当推十八罗汉功为至要”。

据我所知：“燕子抄水”一法，为道家历代视为珍秘的、流传面甚窄，有550余年历史的女子健美静坐法。历史上，女子习武练功代代不乏其人，但操作之后或停止歇息往往又导致形成体态刚劲、身段粗壮——于是乎，“燕子抄水”之术便成为武坛极其宝贵的独特要法而受到行家们的青睐。如今，这套

由小范整理编著的、无偶唯独的中国古代专供女子作健美锻炼的静坐秘法公诸于世了——我谨为其感到欣喜。愿祖国的宝贵文化遗产在新时代的生活中给人们带来美的享受、美的快乐！

原南京军区副司令员

钱 钧

1988年10月1日于南京

## 目 录

第一章 燕子抄水源流考.....	( 1 )
一、燕子抄水与武当门派.....	( 1 )
二、燕子抄水之特点.....	( 2 )
三、燕子抄水之“圈内”地位.....	( 3 )
第二章 燕子抄水形体功.....	( 5 )
一、手形.....	( 5 )
二、步型(步法).....	( 8 )
三、身型(身法).....	( 10 )
四、上段功.....	( 10 )
五、下段功.....	( 11 )
六、综合功.....	( 12 )
第三章 燕子抄水活络功.....	( 16 )
一、活络功(武八段)中的术语解释.....	( 16 )
二、活络功(武八段)中的手型解释.....	( 19 )
三、活络功(武八段)中的步型解释.....	( 20 )
四、活络功(武八段)的做法.....	( 21 )
(附一)做活络功的注意事项.....	( 32 )
(附二)做活络功中(后)出现的反应.....	( 32 )
(附三)做活络功的益处.....	( 33 )
第四章 燕子抄水内丹功.....	( 34 )
一、内丹功中的术语解释.....	( 34 )

二、内丹功中的主要手型.....	( 38 )
三、内丹功中的主要步型.....	( 89 )
四、内丹功的具体做法和步骤.....	( 40 )
<b>第五章 燕子抄水夜八架 (五心朝天要诀) .....</b>	<b>( 60 )</b>
一、阴阳抄手法.....	( 60 )
二、十字抄手法.....	( 63 )
三、一字抄手法.....	( 65 )
四、单摆抄手法.....	( 66 )
五、养息法.....	( 71 )
六、化息法.....	( 74 )
七、五心养息法.....	( 79 )
八、五心化息法.....	( 88 )
<b>第六章 操作日程安排.....</b>	<b>( 88 )</b>
一、少年组第一周期.....	( 88 )
二、少年组第二周期.....	( 91 )
三、少年组第三周期.....	( 93 )
四、青年组第一周期.....	( 95 )
五、青年组第二周期.....	( 97 )
六、青年组第三周期.....	( 99 )
七、中年组第一周期.....	( 101 )
八、中年组第二周期.....	( 103 )
九、中年组第三周期.....	( 105 )
<b>第七章 演练者须知.....</b>	<b>( 108 )</b>
一、演练者的起居饮食.....	( 108 )
二、演练者的注意事项.....	( 108 )
<b>后 记.....</b>	<b>( 110 )</b>



# 第一章 燕子抄水源流考

## 一、燕子抄水与武当门派

《燕子抄水》源出中国武术圈内属“内家”（以柔为主）。古时女子多入“内家”一门）武当派（源出湖北武当山）太和门（即“功家南派”。所谓“功家南派”，乃重视功法，“有练拳不做功，出手般般空”之说，且将其技艺传于我国南方一带，故名）。

《燕子抄水》是《功家秘法宝藏》丛书的一部分，系清代末年盛名于我国南北方17个省的“内家”太和门祖师邓钟山老先生在道光元年所著的手本。《功家秘法宝藏》历时五年方才完成，可谓武坛巨著。该书共分五卷，记载了本门17个功法及教伤、拳械、补遗等诸般技艺。

《燕子抄水》功法脱胎于武当“太和门”（即“功家南派”）的“四大功种”（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）之一——轻气功类履水功中的基础功法。因本门女弟子大凡演练履水功后，逢夜晚就寝，久而久之，便令其身体发胖、体态臃肿。于是，历代先生（即武当派教师）均以“燕子抄水”或“燕子八翻翅”来佐之（即协助），令女弟子们演练（操作）履水功时，仍保持体态轻盈，身形窈窕，永葆女性之健美。

《燕子抄水》功法之所以隐踪“太和门”内达550年之久，其原因所在——“内家”武当派历来保守，且严禁外传。据湖

北省均县地方志《道藏》一书中记载：“内家拳发源于武当山，北宋道士张三峰练武功。”武当派在传授中历来受局限，只许武当山上的道士习练，而对一般的平民决不传授。所以，该派历代发展缓慢，流传面甚窄。至明代以后，才扩大到宫廷寺院内。清光绪七年冬，武当“功家南派”祖师邓钟山，应两江总督之聘，从湖北武当山来江宁府（今南京）传艺。他开办学堂于苍巷桥，教授弟子百余人，并将他的《功家秘法宝藏》单传亲授开首弟子黄春燕，黄春燕传同辈弟子李老六（李德贵），李老六赐长子李松如、义子李钟奇。1973年春，南京的4名武术爱好者（包括本书作者），经许世友、钱钧两位老将军介绍，拜师武坛二老——李松如、李钟奇。这4名小弟子经过十余年的苦练，终于得到了武当“功家南派”的全部功法。同时，李松如、李钟奇二老还将珍藏数十年的《功家秘法宝藏》手本献出。

据我国武术、气功界专家鉴定：《功家秘法宝藏》确为一部货真价实的绝世孤本。该书中所载诸般武技皆属武术圈内无偶唯独的珍贵要法。而这次整理的《燕子抄水》则是珍宝中的“皇冠”。该法主要适用于女子健美，促其减肥，令其窈窕。

## 二、燕子抄水之特点

“定步站桩为基，‘吃气’做架为本，子时‘五心朝天’，服药促使功成。”

所谓“定步站桩为基”，为燕子抄水的基本功法，意为原地站立，不得移动，以摆架作桩（即定步不动）为本。此法不同于其它现代的健美锻炼方法，只讲究外部运动，诸如举杠铃、翻腾跳跃等，而是靠站桩后再进行“吃气”来促使功成的。

“吃气做架为本”，为燕子抄水锻炼之法的关键所在。意欲以“吃气”为其重要环节。“吃气”系“内家”武当“功家南派”历代嫡传之秘诀。“吃气”入内——通过“咽气”、“引气”、“化气”并送至各个不同的指定部位，再进行操作（即配合做不同的特殊动作），从而达到预期的效果。

所谓“子时‘五心朝天’”，是要求演练者在每天的23点至1点之间进行一种别具一格的做功法。“五心”指头顶心、两手心、两脚心。“朝天”意为向上。此法系静坐法，属“燕子八翻翅·夜八架”，即本书介绍的“燕子抄水”。

所谓“服药促使成功”，意为若要使“燕子抄水”功法的演练者在通过“三个周期”（即360天）的锻炼达到预期的目的，则必须口服一剂中药——“八宝丹”，此方由8味中草药按“君”、“臣”、“佐”、“使”四法配伍。据李松如、李钟奇二老口述：“凡演练‘燕子抄水’功者，若‘倒架’且令人体不发福，唯有服‘八宝丹’方有效矣。”但因药方中的部分中药对人体有副作用，需经指导方能服用，为对读者负责，作者没有将此药方收入本书。读者可以放心，每日按书中要求做完“燕子抄水”，不吃此药，也能收到良好的效果。

据李松如、李钟奇二位老先生讲：“‘燕子抄水’是女子健美之要术，仅限女子演练。男性切忌操演之。违者有害且伤形矣。”

### 三、燕子抄水之“圈内”地位

大凡武术圈内之人（“圈内”一词，源于邓钟山老先生手本《功家秘法宝藏》。书中曰：“圈者，习武做功之界。内者，入得本门之列也。”），自古至今均将“燕子抄水”视作

神奇之法。

据原南京军区副司令员钱钧将军介绍：“当年（即1916年至1921年之间）我在少林寺里，就曾听武功师傅‘笑弥勒’多次提到：我佛门外家武功之硬气功——十八罗汉功，唯忌女子练习。何故？因其练后可令人发胖。然内家武当派有一套燕子抄水可使女子窈窕。故‘圈内’自古至今形成女子多入武当派，男子多入少林派”。

从上述介绍中可以得知：“燕子抄水”这一功法，是相当珍贵的。它们曾被李松如、李钟奇二位老先生珍藏了数十年。若不是德高望重的革命老前辈许世友、钱钧的亲自引见，二位老先生是绝对不会献出“燕子抄水”的。“燕子抄水”功法能够引起中国武术圈内久负盛名的“内家”武当派和“外家”少林派的四位元老\*的珍重和关注，就足够说明其在武术圈内的地位。

最后，作者要阐明的是：自己没有实践经验，只是将过去担负记录、整理任务时所得并保存下来的古代民间传统锻炼方法献给读者，旨为继承祖国的宝贵文化遗产尽微薄之力。

---

\* 李松如、李钟奇为“内家”武当派，许世友、钱钧为“外家”少林派。

## 第二章 燕子抄水形体功

形体功——即基本功。通过该功的演练，可令人掌握基本的健美动作（包括手形、步形、身形等各部位的造型及运动），为学习较深的功法打下根基。

### 一、手形

1. 立掌——曲腕外展，令手掌背面与小臂外面呈90度角。掌指自然分开且大拇指张开之幅度略大于其它四指（掌指均向上、掌心向前），见图2-1。



图 2-1

2. 倒掌——曲腕内弯，令手掌掌心与小臂内面呈90度角。掌指自然分开且大拇指张开之幅度大于其它四指（掌指均朝下、掌心向内），见图2-2。



图 2-2

3. 探掌——又名前伸掌。直腕令手掌掌心朝下。掌指自然分开且大拇指张开之幅度略大于其它四指（掌指均向前、掌心朝下），见图2-3。



图 2-3

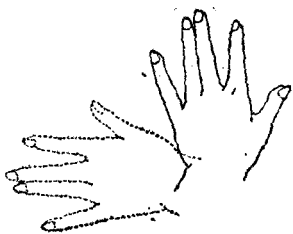


图 2-4

4. 摆掌——摆出“立掌”式并令手掌左、右摆动，见图2-4。摆出“探掌”式并令手掌上、下摆动，见图2-5。

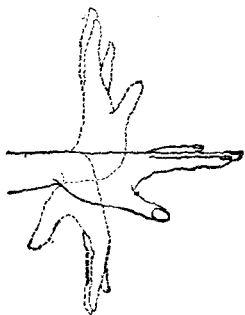


图 2-5

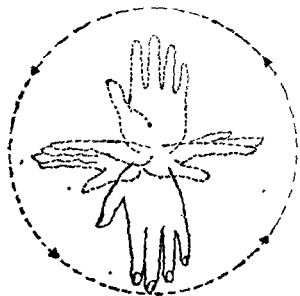


图 2-6

5. 绕掌——摆出“探掌”式并令手掌自左向上、向右、向下做顺时针圆形绕动（绕掌时以手腕为轴），见图2-6。另外也可做逆时针反向绕过。

6.亮掌——并步直立。单手成掌并直臂上举；令掌指向上、掌心向前，见图2-7。

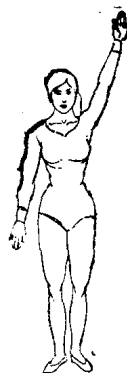


图 2-7

7.甩手——抬臂屈肘令手掌置于体之前方（手掌心朝内）；上动不停，令手掌一先、一后分别并连续作内屈腕、外展腕之连贯动作（以手腕为轴），见图2-8。

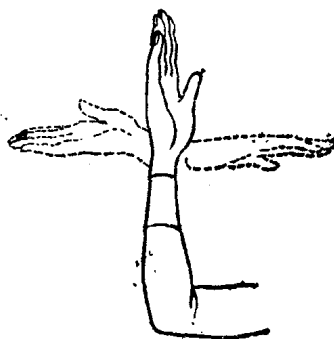


图 2-8

8.举臂——两臂上举，分置两侧；两掌心相对，掌指斜向上方，见图2-9。

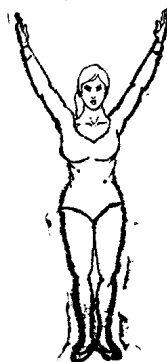


图 2-9

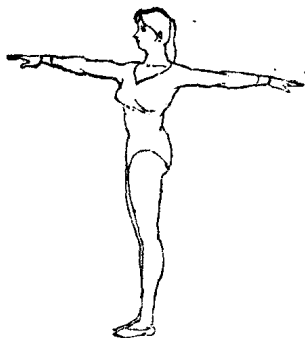


图 2-10

9. 十字展臂——一臂前伸平展（高与肩平，手指向前、手心朝下），另一臂放置身后（高与肩平，手指向后、手心朝下），见图2-10。

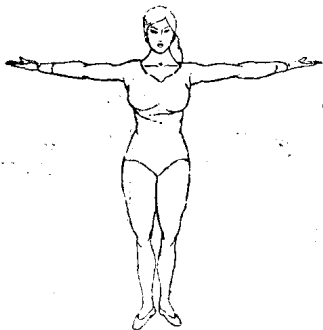


图 2-11

10. 一字展臂——两臂分别平举于两侧（两手手掌指向外、掌心向上），高与肩平，见图2-11。



图 2-12

## 二、步型（步法）

1. 直立虚步——后腿直膝站立，脚尖外撇约45度角，前腿同样直膝并以脚前掌着地正对前方（脚后跟则抬起），见图2-12。

注：左腿在前、脚后跟抬起之步型为左直立虚步，反之则为右直立虚步。



2. 插步——前腿微曲站立，脚尖正对前方；后腿直膝斜插于前腿之后侧（脚尖点地、掌脚心向外），见图2-13。

注：腿后插为左插步，反之为右插步。



图 2-13

3. 进步——一腿向正前方迈进一大步（全脚掌着地、脚尖向前）；另一腿跟进半步并令其脚掌着地、脚后跟抬起（脚尖向前），见图2-14。

注：左腿前迈且右腿跟进之步法为左进步，反之则为右进步。



图 2-14

4. 跪步——一腿屈膝半蹲（脚尖向前）；另一腿以膝、胫骨、脚背着地下跪（脚尖向后），见图2-15。

注：右腿半蹲，左腿以膝、胫、脚背着地之步型为左跪步，反之则为右跪步。

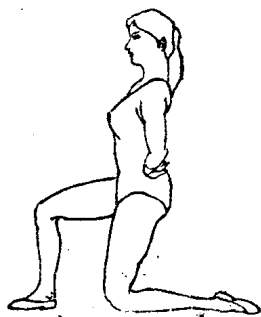


图 2-15