

武功秘笈丛书

秘本

邓钟山/著

范克平/整理



山西科学技术出版社

虎啸金钟罩

图说



G852.6-64

4

G852.6-64
4

图并齐版源目(CIP)源

本社编著金钟罩图并齐版源目(CIP)源
2002.2 山西人民出版社
(第1册) 山西人民出版社
ISBN 7-237-2424-2

武功秘笈丛书

秘本

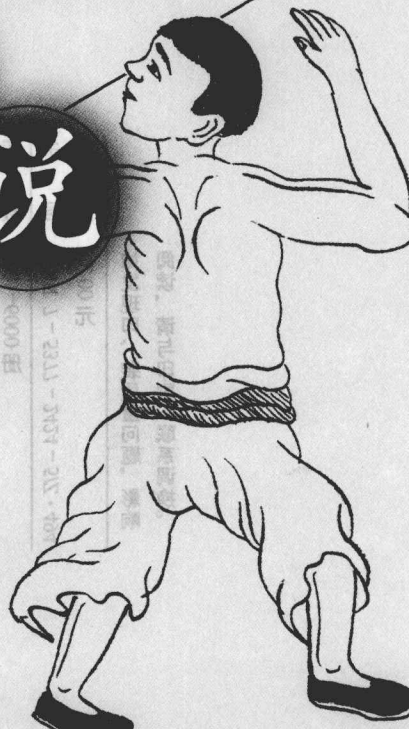
邓钟山/著

范克平/整理

虎啸金钟罩

图说

山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

秘本虎啸金钟罩图说/邓钟山著. —太原:山西科学技术出版社, 2005. 2

(武功秘笈丛书. 第1辑)

ISBN 7-5377-2424-5

I. 秘… II. 邓… III. 武术—气功—中国—图解
IV. G852.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110172 号

秘本虎啸金钟罩图说

著者 邓钟山

整理者 范克平

出版者 山西科学技术出版社
太原建设南路十五号

发行者 山西省新华书店

承印者 太原兴晋科技印刷厂

开本 787×1092

印张 20.25

版次 二〇〇五年二月第一版

二〇〇五年五月太原第三次印刷

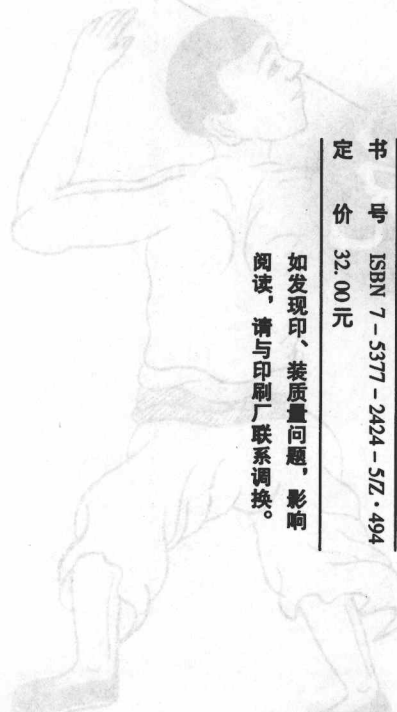
字数 140千字

印数 3001-6000册

书号 ISBN 7-5377-2424-5/IZ·494

定价 32.00元

如发现印、装质量问题,影响
阅读,请与印刷厂联系调换。



序

今接克平掌门弟子来信，告知其现人在北京有关单位教一些军队领导干部学练本门的太极十三势拳趟，并获悉拟将我数年前陆续赠他研读的《秘本虎啸金钟罩图说》、《秘本浑元阴阳五行手图说》、《秘本文武八段内功图说》等手抄件联系有关出版机构作正式出版，则表示赞同，并愿为克平掌门弟子日后编著相应武艺图书写上数言以示支持。

早在民国十六年我应邀担任国立南京中央国术馆顾问兼董事会常务董事期间，曾受该馆编审处唐范生首任处长、吴志青第二任处长等同志之托，先后断断续续地抄录过家父李德贵大将军传给的相关武功秘笈孤本。谁料手稿完成后，却因央馆经费严重缺乏而导致无法正式出版。再往后，由于政局变化等因素，我所抄写的《秘本虎啸金钟罩图

说》等手稿，也就没能得到出版。建国后，我隐退山区不问世事，更谈不上与圈内行家相聚交流了。直到公元一九七三年春，安徽省主要领导人钱钧将军介绍一名十七岁的少年范克平前来向我学练武当太和门武艺，方才重操旧业，振起雄风；其间，我已八十五岁高龄。

倘若有朝一日，我所整理并二次抄录的这些手稿能够在新中国得以正式出版发行，那么中国古代自唐、宋、元、明、清五朝密封铁匣或藏于行家锦囊内的绝世武功就会重见天日了。

仅以上述语言，为克平掌门弟子所编著之相关武功秘笈图书作序。

李松如

一九八三年十月于南京东郊

序

功法秘笈，即中国古代武术高手根据自己长期演武练功与临阵应敌所总结的经验，以口传身授，或以手抄本传世。据考证，目前留存于世的古代及民国时期的功法抄本极为少见，且多属孤本，其存世量也极小。因此，笔者在欣闻山西科学技术出版社意欲出版『武功秘笈』系列丛书的消息之后，毅然决定将自己在三十一年前拜师李松如先生学练武艺期间所得的手抄孤本《秘本虎啸金钟罩图说》、《秘本浑元阴阳五行手图说》、《秘本文武八段内功图说》提供出来，以供影印出版之用。这些分别源出宋、明、清三个朝代且流传有序的手抄本为民国早期国立南京中央国术馆编审处于公元一九二八年至一九三〇年初所征集，并留存待选为备用教材。抄件人为当时南京中央国术馆顾问兼常务执行董事，民国时期的武术家李松如（一八八八—一九八八）先生。

二

鉴于手抄孤本基本已翻译成为白话文，故而笔者在对其抄本进行注释时，仅对内容中未曾详解与注册的图、文作了补充，其余则仍然保持原状。相信凡具备高中以上文化水平的武术爱好者均可读懂并理解相关内容。

传统武术是祖国优秀的文化遗产之一。研究并继承它则要借鉴与参考一些历史文献资料。只有这样，才能使祖国传统的武术遗产不至于失传。相信这一丛书的出版，对当今传统武术的研究者和爱好者来说，能起到借鉴、参考和研究的作用。愿有志于传统武术研究、继承的同仁，都能为此做出努力。

范克平

秘传虎啸金钟罩图说注释

全势三十六大母架总说

注 释

据中国武术圈内流传，在距今 1000 余年前的南宋时期，有一位被当时的行家们誉为“第一高手”的奇人，他就是抗金大元帅岳飞、景阳冈打虎壮士武松、东京八十万禁军总教头林冲等当代英雄豪杰们的武功教师——周侗。而周侗老先生为何能够坐上“第一高手”这把交椅呢？其原因就是他自身具备了一种极为高超的内功，即“桶子炼丹功”。此种武功共分为三类：虎啸金钟罩、龙吟铁布衫、五凤齐鸣。而桶子炼丹功的打底子功、初级功、中级功包括金钟罩与铁布衫，五凤齐鸣则属高级武功（注：古往今来武术圈内仅有清代咸丰、同治、光绪年间的独行大侠邓钟山老先生一人做满全盘三十六大母架六重内丹）。随着年代的推移，桶子炼丹功在明代宣德年间则形成单传，由中国道教发源地——湖北均州武当山真庆宫的道长邓坤伦一人独得。而邓坤伦道长则将其武功作为宫中至宝，且仅限“太和门”内世袭单传，直至第十代（清代咸丰年间邓钟山）。此间历代独得桶子炼丹功全盘武功者，分别为：第一代祖师邓坤伦（约公元 1400—1499）；第二代传人邓兆真（约公元 1470—1572）；第三代传人邓庆麟（约公元 1499—1597）；第四代传人邓先祥（约公元 1540—1638）；第五代传人邓志君（约公元 1608—1709）；第六代传人邓发吾（约公元 1646—1745）；第七代传人邓越疾（约公元 1662—1759）；第八代传人邓亦炳（约公元 1700—1801）；第九代传人邓印魁（约公元 1740—1839）；第十代传人邓钟山（公元 1798—？）。清代光绪七年冬，盛名于中国南、北方 17 个省的独行大侠、武当太和门第十代传人邓钟山老

先生，应当朝东阁大学士兼两江总督左宗棠之邀，从湖北武当山来江宁府（今南京）开设“两江（文武）初级讲学堂”。在此期间，邓老先生打破自古以来世袭单传之陈规，分别收得两江总督署大将军李德贵、外甥赵石城、外甥媳妇黄春燕及山西太原府武艺总教习李德源为武当太和门第十一代传人，尽授桶子炼丹功的全盘完整功法。此后，该门派分出南、北二支，即武术圈内称作“功家南派”与“功家北派”的两大名门正派。其南、北两派皆奉邓钟山老先生为祖师。第一代传人在“功家南派”为李德贵、黄春燕、赵石城，在“功家北派”为李德源；第二代的南派传人有李松如（公元1888—1988）、李钟奇（公元1900—？），北派传人有李莺莺（约公元1908—）、何子友（公元1903—）、伊锐志（公元1895—？）、尹维峻（公元1896—？）；第三代的南、北派传人均均为范克平（即笔者）一人。

据笔者所藏相关武术史料记载介绍，虎啸金钟罩三十六大母架的作用、功能，综合归纳起来可分为防病治疾、强身健体、延年益寿、防身护卫、制敌伤敌、推拿治病等共计六大类。而适应练习此技者，首先以年轻人为最佳（即12至25岁之间），其次则为中年与壮年人（即26至35岁之间），而少儿与老人及妇女一律不准学练！否则对自己的身体有极大的损害，会导致生命周期大大缩短。武当太和门最大的一个特点就是——凡入该门派学练武功者，其寿命均大大超过他人。

绷功第一式大架

注 释

凡是演练绷功这个架子，其操作过程（顺序）是：摆架、前换息（以鼻吸气一次，再用鼻叹气一次，术语称作一换息，可连续操作三换息或四换息，总之以气息均匀为目的）、吃气（张嘴大口吃进大自然的空气，并发出类似老虎咆哮的“哈伍”声音）、咽气（牵动喉咙下咽一次）、送气（想

着咽下之气进入下丹田,即下腹部)、发动(即根据要求做出相应的动作。而绷动的动作则为两脚分开与肩同宽,脚尖内扣约35°至40°之间,此术语称作内八字步,两掌以其掌缘为重点自胸前向正前方同时推出,跟着两手腕翻转抓握成拳相靠且回抽而带动两肘后顶,然后再以两手臂为重点向上掀抬绷起,且与肩平行,两肘尖分向两侧)、后换息,至此其术语称作一练气,须连续进行八练气的操作。但从第一天开始的半个月内即每隔15天只能先做四练气,待到做满15天后再添补四练气,即共做八练气。笔者在此特别提示,关于绷功及虎啸金钟罩的其他母架(大架),本书前面均有详尽的图、文说明,笔者在此及下面的注释中,则主要说明各个架子的作用与操作要点等,其他不予解释,以免重复注录。

凤凰亮翅第二式大架

注 释

此架须每15天增做四练气,即全部练气则要30天方可完成。此架主练人体上肢两臂力量及肩部的耐力。要求操作者在演练之时挺胸、塌腰、沉肩、正顶(头部端正)、直膝。另架子的递增仍以每四架上升。

风摆荷花第三式大架

注 释

此架共需60天完成,即每隔30天递增四练气。此架主练人之腰部,而武当太和门则将这个部位称为“玉带围腰穴”(即腰部一周均属此穴所在)。须知,腰部为肾脏所在位置(左、右侧各有一肾),按照本门术语及古代练武之人所言,肾气足则力气大、劲道强,与他人相斗勇不可挡。

凡是演练此架，要求步型标准（前弓后箭），转动身体（由左弓变为右弓或自右弓再转成左弓）之时两脚不得移动位置（即只能在原地进行辗转脚步），腰部上抬且后仰撑弹之时间距要小，即严禁幅度过大。

双蹕蜜蜂第四式大架

此架共需 60 天完成，即每隔 30 天递增四练气。此架主练人之两侧肋骨部位。须知，肋骨属人体骨骼中最为脆弱的骨头之一（除腿前胫骨之外则以其为弱），因此古代的武术家们均将此部位列为重点保护，千方百计地寻求有效的练功手段，以求能够通过某种特殊的操作方式而使两肋不惧外来暴力击打。武当太和门的虎啸金钟罩里的双蹕蜜蜂一架，是锻炼两肋抗击打的极好方式之一。此架做满一年之后，肋部便可受到内功的保护，从而在实战中尽量免受伤害。

凡是演练此架，要求步型稳固（两腿撑地有力），击打肋部时力度要适当，由轻至重循序渐进，万不可初行之时用力击打，以防受伤。击打后如有条件尽量使用“虎啸金钟罩外用推拿和血药酒”轻推轻揉涂抹两肋（注：不用药酒同样有效）。

单凤朝阳第五式大架

此架共需 60 天完成，即每隔 30 天递增四练气。此架主练人之丹田。丹田主气并能够补充全身劲力，因此中国古代的武术家们，均将练就丹田之气放在首位。单凤朝阳一架，对补充丹田内气具有独特的良效。此架做满一年之后，丹田能经得住外来暴力的猛烈击打而气不散失，另外，还可以将丹田之气随意流动至身体的任何部位。

凡是演练此架,要求步型标准,不可偏离(内八字步必须做到脚尖内扣约 40°),击打丹田要由轻至重逐渐使力,以免丹田受伤,做完此架后最好使用药酒涂抹丹田部位(注:不用也同样有效)。

左右摇铃第六式大架

注 释

此架共需 120 天完成即每隔 60 天递增四练气。此架主练人之肾气,在做满一年后能够增长自身劲力(力量)达数倍以上。凡演练此架,要求步型稳固,在转动两腿(两脚)过程中人体保持平衡,不得晃动。

竹尺排打第七式大架

注 释

此架共需一年至二年期间完成,且递增因人而异。此架主练人之气血流串与驱逐淤血,并能够为日后人体练就 不惧坚硬器械、锐利器械击打周身而打下坚实的基础。

金鸡三点头第八式大架

注 释

此架共需一年(最快半年)方可做成,且递增因人而异。此架主练人之头部不惧坚硬器械击打的功能。

演练者操作此架时先轻后重,即按照循序渐进的方式进行。

此架共需三年方可做成,且递增因人而异。此架主练人之头颈部位不惧坚锐器械击打的功能(注:有些人则无法练就锐器击打难伤身体之技)。

注 释

(效育科同出用不:书)立

此架共需三年方可做成,且递增因人而异。此架主练人之头颈部位不惧坚锐器械击打的功能(注:有些人则无法练就锐器击打难伤身体之技)。

解 释

此架共需三至五年方可做成,且递增因人而异。此架主要练就人体全身不惧坚锐器械击打的功能(注:有些人则无法练成不惧锐器击打的技能)。

阳刚杂排第十一式大架 解 释

此架共需五至十年,甚至更长年限方可做成,且递增因人而异。此架为金钟罩的初步形成功夫,但却颇为难练,因此,必须要在专人(老师)的指导下进行,否则绝无可能做成功。

架大左八策关点三散金

阳刚关窍第十二式大架 解 释

此架共需五至七年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体的精、气、神三宝,倘若做功有效者,则能够达到整身不漏而内力与外力大增。

双凤朝阳第十三式大架

注 释

此架共需一至二年方可做成,且递增因人而异。此架主练人之丹田,功能与第五式单凤朝阳作用相同,但却是其效果的双倍。

铁板排身第十四式大架

注 释

此架共需三至五年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,一旦做成其功,则可使操作者运起内、外劲力时达到全身处处有功夫。

铁板搭桥第十五式大架

此架共需三年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,是铁板排身的进一步深造之功夫。

铁板挂勾第十六式大架

此架共需四年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,是铁板搭桥的进一步深造之功夫。

铁板坠桥第十七式大架

此架共需五年方可做成,且递增因人而异。此架主练

人体整力,是铁板挂勾的进一步深造功夫。

梁大左三十策印牌凤双

铁板行桥第十八式大架

解 卦

梁出注昇释人因酬数且,如期可成半二至一需共梁出

虽此架共需六年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,是铁板坠桥的进一步深造功夫。滑双韵果效其

铁板撑桥第十九式大架

注 释

解 卦

梁出此架共需七年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,是铁板坠桥的进一步深造功夫。代叠村人潜主

夫也育收收良全既去团代鼓

铁板拎桥第二十式大架

梁大左五十策得酬酬对

注 释

此架共需八年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,是铁板撑桥的进一步深造功夫。三需共梁出

夫也文叠弱走一振韵良非对对是,代叠村人

铁板滚桥第二十一式大架

梁大左六十策凶卦对对

注 释

此架共需九年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体整力,是铁板拎桥的进一步深造功夫。四需共梁出

夫也文叠弱走一振韵得得对对是,代叠村人

瞳仁反背第二十二式大架

梁大左七十策得望对对

注 释

此架共需二至三年方可做成,且递增因人而异。此架主练人体视力,为上述铁板桥诸般系列架子中辅助功架的

一式(因为做架宜上火而导致视力减退,此架属软架静坐之术,故能配合行之并起到相关作用。)

恨天无把第二十三式大架

此架共需两年方可做成,且递增因人而异。此架主练人之内力、内劲、内气上下贯通,相对集中在某一局部从而产生巨大的爆发力(注:其内力、内劲、内气使用过后尚可储藏在手臂部位)。

恨地无环第二十四式大架

此架共需2年方可做成,且递增因人而异。此架与恨天无把相似,主练人之内力、内劲、内气上下贯通,但其储藏部位却在两脚底的双涌泉穴。

恨天无环第二十五式大架

此架共需两年方可做成,且递增因人而异。此架与恨天无把的作用相同,但却比其更出功夫,可令人产生出数倍以上的爆发力。

恨地无把第二十六式大架

此架共需两年方可做成,且递增因人而异。此架与恨地无环的作用相同,但却比其更具威力。

坐籍梁萍鳳梁批，匪屬代將發得而火土宜梁辦代因)左一

阴柔棉花第二十七式大架 五指站，朱太

注 释 梁大左三十二策既天天射

此架共需两年方可做成，且递增因人而异。此架与金钟罩中的刚硬架子相反，属柔软内外功夫，其做成后可令人体局部泛充起一团团宛若棉花的气团，每逢外来暴力击打时能够以软化硬、以柔克刚，保护自身不受伤害。

内太人尚部数用射户内，段内，代内其：后)代发梁办大耳主气而

阴柔棉丝第二十八式大架 臂平立靠前顶

注 释 梁大左四十二策既天天射

此架共需两年方可做成，且递增因人而异。此架与阴柔棉花一架作用相同，但其所发出的劲力宛若棉花丝条般地能够抽打反弹敌家，同时也可保护自己。

需共梁批前其目，匪贵不土户内，段内，代内太人梁主，如既既天天

阴柔棉条第二十九式大架 两并站立指靠

注 释 梁大左五十二策既天天射

此架共需两年方可做成，且递增因人而异。此架与阴柔棉丝一架的作用相似，但其所发劲力却比棉条状的透发力、反弹力要高深许多；另外在保护自身方面也具备绝佳的作用。

代人今而，夫也出更其出味目，同既用并站既天天

阴柔棉团第三十式大架

梁大左六十二策既天天射

注 释

此架共需两年方可做成，且递增因人而异。此架与阴柔棉条一架的作用相同，但其所发劲力却是团状气体，故而反弹击打敌家的劲道要大大强于棉条一架。

并站既天天射