

集千年精华

融古今玄理

轻功修炼秘法

●

新竹人 编著

地

广西民族出版社

目 录

拨开迷雾现神功(代序)	(1)
-------------------	-----

第一章 轻功概述	(8)
----------------	-----

一、轻功的原理	(8)
---------------	-----

二、练习轻功必须具备的条件	(11)
---------------------	------

三、练习轻功必备的设施	(12)
-------------------	------

第二章 基础功	(17)
---------------	------

一、调身	(17)
------------	------

二、调息	(20)
------------	------

三、调心	(21)
------------	------

四、正行训练	(22)
--------------	------

五、火候	(24)
------------	------

六、练功须知	(25)
--------------	------

七、辅助功法	(26)
--------------	------

1. 丹田贯气法	(26)
----------------	------

2. 按摩洗髓法	(28)
----------------	------

第三章 轻功初级功	(35)
-----------------	------

一、跑步	(36)
------------	------

二、跑桩	(40)
------------	------

1. 马桩	(40)
-------------	------

2. 九宫桩	(40)
--------------	------

3. 梅花桩	(41)
三、跑 弓	(41)
四、跑 砖	(42)
五、顶 功	(43)
六、练习初级功的注意事项	(43)
 第四章 轻功中级功	(45)
一、飞檐走壁练习法	(46)
1. 跳坑	(46)
2. 跳台	(47)
3. 点豆	(48)
4. 跳沙	(49)
5. 铁锡碑	(50)
6. 跑墙	(53)
7. 游墙	(54)
8. 拈功	(55)
二、踏雪无痕练习法	(58)
1. 跑山	(58)
2. 跑缸	(59)
3. 走箕	(60)
4. 跑沙	(62)
5. 走桥	(63)
6. 走绳	(65)
7. 穿帘	(67)
8. 悬绳	(70)
三、练习轻功中级功的注意事项	(71)

第五章 各派精纯轻功	(73)
一、丹田运气轻身功	(73)
1. 丹田运气周转法	(73)
2. 外气引入丹田法	(74)
3. 轻功表演法	(76)
二、轻身腾空术	(80)
1. 子午阴阳术	(80)
2. 腾飞阴阳冥想术	(81)
3. 仙鹤展翅冥想术	(82)
4. 子午阴阳贯通术	(83)
5. 练功注意事项	(84)
三、阴阳吸壁功	(84)
四、培气行气轻功术	(119)
五、玄素炼气轻身功	(124)
1. 左右导引,筋节和柔	(124)
2. 吐浊纳清,调气入静	(125)
3. 咽气补元,运气遍身	(125)
4. 行立坐卧,炼气补损	(126)
六、少林伽兰护法门上乘轻功	(127)
第六章 练习轻功必备常识	(131)
一、经脉和常用穴位	(131)
二、练功秘方	(148)

拨开迷雾现神功(代序)

19世纪80年代以来,神州大地掀起了一股强烈的气功热潮,从城市到乡村、从工厂到学校,从白发苍苍的老叟到三尺孩童,从仅粗识几个汉字者到大学教授,人们谈见闻,叹神奇,吐纳导引、修禅练道,身体力行。一时间,各种奇功异能以大地为舞台,纷纷展现其绚丽多彩,动人心魄的神姿。粗浅者如掌指碎石、头断石碑、喉顶银枪、身抗铁棍、腹承千斤等等;难测者如透视、遥视、遥感、意念致动等等,许多古书的记载化为活生生的现实,许多民间的传说展示眼前仍让人难以置信。人们叹为观止,由此更引发对五千年中华文明无比的自豪、无限的神往。

然而,就在各种奇能异术大展神姿,琳琅满目,令人目不暇接之时,武术气功的一枝奇葩——轻功,却始终若隐若现,似无意向人夸耀而甘守寂寞。几十年来,在我国的历届武术运动会上,从未发现有人表演过轻功,气功热潮中,也只寥寥几位奇人异士偶露峥嵘。国家有关武术研究机构虽组织专人对轻功进行挖掘,但也只是整理出一些零散粗浅的基本功法,从未发现任何有价值的资料或文献。因此,轻功始终笼罩着层层迷雾。

许多人坚信轻功为子虚乌有,其原因一方面是轻功难以亲见,眼见为实嘛;另一方面他们认为轻功与万有引力定律相悖。确实,现有的科学还难以解释清楚各种奇异的轻功现象,

但轻功却并非没有其科学道理，相信读者读完全书，会发现轻功的若干科学依据。

轻功非但真实存在，且在我国有着悠久的历史。从各种史书及文献资料看，至少在春秋时期轻功就已经发展得很成熟了。《庄子内篇·逍遥游》云：“夫列子御风而行，冷然善也，旬有五日而后反。”《列子》一书中更进一步记叙了列子的轻功练法。《黄帝篇》中记叙道，尹生听说列子会“乘风”之术，便几次三番地要向列子学。列子说：我向老商（夫子）、伯高（若人）学道，用了七年时间使心无杂念，心境淡泊，老商才领我同他“并席而坐”。两年之后，功夫达到了“不知夫子之为我师，若人之为我友”的虚无境界。这时产生了“心凝形释，骨肉都融；不觉形之所倚，足之所履，随风东西，犹木叶干壳。竟不知风乘我邪，我乘风邪”的奇妙效果。在一般人看来，列子的练功方法真是不可思议。无独有偶，1986年我国一家气功杂志上刊载玛哈礼师的“超觉静坐”CT技术竟与列子的练功方法和效果极为相似。其方法是“当大脑的细胞活动达到最高级的统一场时”，也就是“达到大脑最协调、纯正的境界”时，“练功者就会缓缓地离地浮升而起”。这古今两种练功术肯定有其内在相通之处。据《汉书》记载，汉成帝（公元前32年至前7年在位）的皇后赵飞燕也是个会轻功的奇女。“飞燕”的名字，或许就是因她身轻似燕而得来。她体态轻盈，如莺似燕，能立于掌上舒展长袖，翩翩起舞，婀娜多姿。汉成帝有一次在阳阿公主家寻欢作乐时，看到飞燕表演的绝艺，大喜过望，即随车驾带入内宫，从此恩宠有加，至封为皇后。赵飞燕把轻功与舞蹈巧妙地结合起来，能在手掌之上连翩起舞，这样的艺术造诣，无论在舞蹈史上还是轻功史上，都可以说是一个创举。汉代黄老之说颇

盛，气功逐渐发展成熟，奇人异士很多。据《后汉书·方术列传》和《搜神记》记载，方术之士赵丙擅轻功等异术。赵丙能禁止杨柳不生嫩芽，能在茅草屋上支鼎煮饭而安然无事。一次他求渡过江，驾船人不许，他便运用轻功张伞而入其船，“长啸呼风，乱流而济”。葛洪所著《抱朴子》还说赵丙“以气禁人，人不能起；禁虎，虎伏地，低头闭目，便可执缚；以大钉钉柱，人尺许，以气吹之，钉即跃出射去，如弩箭之发。”其功夫真是出神入化！

据《新(旧)唐书》记载，隋唐间晋州望族氏门中的柴绍弟(佚名)飞檐走壁的功夫十分了得。绍弟常穿一双“吉莫靴”走上砖城，其轻巧迅捷如天马行空，步履稳健似壁虎蹿行，故时人以壁龙誉之。唐太宗戎马半生，见闻甚广，对此未能尽信，就出了几道难题考考他。吏部尚书长孙无忌有骏马一匹，金鞍玉辔，太宗命绍弟当夜取其鞍辔。并先报无忌，令其于府内外，严加戒备。无忌受命后，周密布置，亲选精明强悍的侍卫百余人，分别加强府内外巡逻及护卫马厩。入夜，府内灯火通明，勇士身披软甲，腰佩短刀，挟弓矢，或手执长矛，如临大敌。时交三鼓，只见一条黑影掠过，疾若鹰隼，倏忽而逝。群情愕然，欲捕无从。惶惑之余，但见鞍辔尚存，马在槽头衔草如旧，只双蹬不翼而飞。虽取双蹬，但不能算完全成功，故太宗意犹不足，再令其取丹阳公主镂金函枕。入夜，绍弟遂飞身入内房，见公主熟睡，即以手捻粉撒向公主脸上，待稍举头，乃以它枕易之而去。《朝野僉载》对柴绍弟的技艺也略有记载和说明：“柴绍弟轻矫迅捷，跃身而上，挺然若飞。能自檐头捻复上百尺楼。尝着‘吉莫靴’走砖城女墙，手无攀引，时人号之为壁龙。”

唐朝李泌亦曾修炼轻功。李泌生活在唐玄宗、肃宗、代宗

年间，是肃宗的师友，也是谋臣，对平定安史之乱起很大作用。后不满当时朝政，乞归衡山，坚请退仕。《旧唐书》记载他“遂隐衡岳，绝粒栖神。”他周游名山，服气修道，诣南岳张先生受道篆，专心养神练轻功，其功夫堪称奇绝，“天宝八载，（李泌）在表兄郑叔则家，已绝粒多岁，身轻能行屏风上，引指使气吹烛可灭，每导引骨节皆珊然有声，时人谓之锁子骨。”李泌“身轻能行屏风上”，可称为轻功大师。

唐代著名诗人元结有一首诗，生动地描绘了一幅轻功修炼图。有一次，元结到湖南宁远去游九嶷山，山中有座无为观，元结就寄居在观里。此观有道士三四人，在深山崖边练轻功，被元结窥见。元结高兴之余，遂援笔做诗，以纪其事。诗曰：

九嶷山深几千里，峰谷崎岖人不到。

山中旧有仙佬家，十里飞泉绕丹灶。

如今道士三四人，茹芝炼玉学轻身。

霓裳羽盖傍临壑，飘逸似欲来云鹤。

此诗生动地描绘了轻功道士大壑深溪飘踏白云的逍遥，读之令人神往。

我国气功武术到了隋唐是一大鼎盛时期，始建于北朝后魏孝文帝太和年间的少林寺于隋唐之际就以武术著称于世。少林功夫集天下武艺之大成，推陈出新，独树一帜，其七十二艺中就有窜纵术、轻身术、跳跃术、一线穿等轻功、精于轻功者亦代不乏人，如智圆禅师、一贯禅师、贞俊和尚等就是代表人物。贞俊（1865—1939年），号秀山，俗姓李，河南偃师县缙氏镇玉湾村人。因贫出家，拜纯阳法师为师，光绪五年（1879年）到少林寺拜在寂勤大师座下为徒学武，谙熟大洪拳、通臂拳、炮拳、心意把、铜锤、月牙铲、双钩、春秋大刀、九节鞭、绳鞭等，

并擅长气功、轻功。他功夫超群，能飞涧越崖，纵身上房，少林德禅方丈曾说：“我师爷贞俊在去世前的一个月，还在方丈殿下表演绳鞭，什么‘金蚕吐丝’、‘白蛇吐信’、‘雷火闪电’等招法，使人眼花缭乱，不禁拍手叫好。当僧众正在为他鼓掌时，只听‘噌’的一声，他纵身飞上了方丈殿脊。僧众和香客们十分惊讶，异口同声地说：‘神功，神功’！”少林功夫广传僧俗，近代之时，擅长轻功的著名人物还有李靖华、杜心五、柳森严等。李靖华即传说很广的“燕子李三”，他是民国北平侠盗，专爱劫富济贫，当夜闯警卫森严的军阀福麟邸宅劫取巨金，如入无人之境。

近几十年来，轻功已十分罕见，擅长者著名的有施月园女士。施月园生于1918年，浙江东阳人。她出身贫寒，性格粗豪，幼时因乡里习武成风，她亦常随罗汉班学拳。后因舅舅金佛庄（中共三大代表、国民革命军警卫团少将团长）为国殉难（1926年被孙传芳杀害于南京雨花台），叔叔施一心去台又无音信，她就愤然去天宝寺、天福寺，削发为尼。在学成法师、岩海法师的指导下，练习习武。后又跋山涉水进福建少林寺深造，通晓岐黄之术和《瑜珈焰口经》。20岁拜妙缘法师为师。妙缘的内功极佳，长年赤脚，着单衣，乡间农人都说她有飞檐走壁之功。施月园勤奋好学，妙缘遂授以真传：将她腿上绑起半斤重的生铁瓦，从两张到四张渐增，令她苦练；后又把拜佛的大香插于地上，授与香上行走之术，使她轻功日进月异。50年代，还俗的施月园曾在杭州西湖上表演轻功，能行三、四米远，酷似传说中“一苇渡江”的达摩之影，赢得在场群众的热烈掌声。几年前，年愈花甲的施月园女士曾在家中向来访者表演轻功，她手提两只装满清水的木桶，双脚着六只空火柴盒，两百多斤的重

量就这样全部压在那六只小小的火柴盒上，足有两分多钟。施女士还谈到：出家人坐禅以烧香为记，早坐两柱香，晚坐一柱半，白天还随时打坐。要意守丹田，上冲百会，下贯涌泉，从头至脚一气呵成。若能练至上中下丹田三田合一，且能随意念运气关闭所有毛发，周身浑然一体，即使刀劈斧剁亦不伤寸肤。若气提上丹田，则周身气血散布，即便踩斗圈（类似北方筐笊边）或踏悬瓦浮木，皆如履平地。道家追求“轻举”、“飞升成仙”故其修炼术中自然少不了轻功。气功名家，道家龙门派第十八代传人王力平先生亦擅长轻功。其传记《大道行》中曾有他与师祖、师父四人飞身登车的片断描写：“……正在这后面的汽车接近他们之时，只见三老身体已飞离地面，噌噌就贴上了卡车车帮。王力平一惊，飞步赶上，车已驶出几丈开外，三老转眼跃入车厢之内，直朝着王力平发笑。王平知道又遭这“三个老头”算计了，一激之下，功力早已上来了，飞步百米之外也搭上车帮，轻轻一跃，进入车厢。”

师徒四人在登峨嵋山之时，又曾以轻功与群猴相戏：

那猴头见确有人来，先将大嘴一张，露出利齿，尖叫一声，即向有人方向窜去，群猴也即蜂涌而至。

无极道人一看猴群袭过来，不禁哈哈大笑，回首道：“这峨嵋之游，乐有猴儿相伴，只是不要惹它们就是。”

清静三人会意，遂将身负之物紧好了。

猴群见只此四人，放大胆子呼拉拉围拢上来。四人见猴已近身，即展轻功，将身一纵，听不到风吹草动，早已落在几丈以外的巨石之上。猴群此时看呆了，急追过去，哪里追得上？

古今众多的事例说明，飞檐走壁，水面飘渡，踏雪无痕，来

去飘忽，翩若惊鸿的轻功乃是真实的存在，而非仅为小说家者言。轻功主要出现于冷兵器时代，随着时代变迁，条件发生了变化，又加之轻功习练异常艰苦，练成功的人极少，而这极少数练成轻功的人大都深自韬晦，不愿炫耀自己之所长，故轻功到了现代就变得十分罕见了。

轻功是中华传统文化的一份珍贵的遗产，它的失传，将是中华文化的一大损失。本书在对各种片断、零散的资料进行梳理、比较和分析的基础上，将轻功的基本功理、传统练法初步整理出来，以利于人们用科学的观点和方法对它作进一步的探究，并用之于强身健体，使古老的功法服务于现代社会。

第一章 轻功概述

在传统武功中,轻功占着极其重要的地位。古时练武之人,不论习哪家哪派的功夫,都极重视身法的轻灵,若动作呆滞,则不仅难以制人反易为人所制。故习武者,多兼习轻功。如将轻功作为他种武术的辅助功夫,只需将身法练得灵活轻捷便已够用;如要达到飞檐走壁及草上、雪上和水上飞行无迹,就非专在轻功上下番苦功不可。只是武功之中,以习轻功为最艰苦,又因仅有轻身功夫而不足克敌致胜,所以学习者少而成功者更少。上乘的轻身功夫固然令人敬佩、神往,但没有恒心和坚忍卓绝的精神,是难以有所成就的。

一、轻功的原理

轻功与现代体育运动中的跳高、跳远形式相近而实质不同。现代的跳高、跳远,在起跳之前,一定要先奔跑鼓势,奋力而跳跃,猛起猛落,落地沉重,如石下坠。而轻功则不需要奔跑鼓势,只须两足一蹬,即可起高和跃远,其起如飞燕掠空,其落如蜻蜓点水,着瓦不响,落地无声。轻功与现代体育运动中跳高、跳远的不同,就在它“轻”和“稳”的特点。能“轻”且“稳”,全赖浮劲在身。《北史》曾记载,禅定寺旗幡竿上绳索断了,有沈光者口里衔着绳索,拍竿而上,直至龙头。事毕又透空而下,以掌拓地,倒行十余步,时人称为肉飞仙。沈光的绝顶功夫乃

是苦练而得，即经过苦练轻功，体内充满浮劲，故透空而下则如鸟之有翼。现代物理学告诉我们，地球上一切物体下坠，都是由于地心的吸引力。排除地心的吸引力，则可自由地升降。飞机体质不知比空气重多少倍，但由于有发动机所产生的冲力而可在天空自由翱翔。人体也大大地重于空气，以一般人的体质，难以升墙上屋，就是从屋顶下坠，也难免折骨断筋。故人要排除地心吸力，必须成一种浮劲。古传内家轻功，以跌坐炼气，或早或晚行功，能将气自由提起与沉着，数年之后能起数丈之高，身轻如羽，墙壁可走，水面可行。印度瑜珈中就有能使人体在空中飘浮的独特修行法。日本麻原彰晃在其《身体腾空特异功能修持秘法》一书中，曾描写自己的练功情景：我记得很清楚，那天晚上，数名弟子正在道场的角落静静地吃晚饭。而我已经完成了‘阿萨纳’（调气体操）、‘史库哈普尔巴卡’调气法、‘名莱纳·潘达’及‘纳屋利’，进入无想三昧。真邪门，在万籁俱静的寒夜里，突然传来‘咻！咻！’的尖锐声音，几分钟后，我的身体开始震动。同时，我初次体验到身体被往上拉起的感觉。在那一瞬间，我感觉到有一股‘气’从骶尾骨冲到头顶，接着，打莲花座的身体，仿佛就象一个皮球似的上下激烈地跳动。不仅如此，最后一次跳起来时，我竟然飘浮于半空中。”我们在本书中，将介绍几种武林罕见奇术，这几种功法各有特点，练成后皆能随意使身体腾空。

实验证明，生活在有静电场和磁场的地球表面的人，体内存在着生物电流。不过一般人带电都很弱，辐射量也很小。而当人体中某一组织兴奋的时候都可以产生电的变化。即兴奋的部位比安静的部位的电动势或电位低。

许多气功功法都注重意守丹田，气功名家蒋维乔先生在

冈田静坐中说：“丹田是人生精神精力之宝库。”意守丹田，使丹田部位的神经受到刺激而兴奋，由兴奋而产生电的变化，当练功达到高深境界时，人体内的生物电现象会很强烈，静电富集也相当明显。当意守上丹田时，百会穴区域正电荷大量富集，整个头部有向外膨胀的感觉，脸面变红；与此同时，脚底涌泉穴区域（坐着时是会阴穴区域）的负电荷与地球表面的负电荷相排斥，人体就获得了向上的浮力。随着功夫的由浅入深，其程度将由感觉到真实，浮力也越来越大。

内家轻功以吐纳打坐，炼气行功，其理玄妙，除有恒心苦练外，尚需有较高的悟性。除内家轻功外，古时习武之人练的轻功虽方法各异，但归结起来，不外乎顶功和铁锡碑两种。所谓顶功，即垂手直立，用脚前掌向上跳，此练弹劲，不可屈膝，不可用拙力，多练则可增身体的浮劲，把体重提向顶部，不使下沉。这与一般飞机的发动机安装于机首，恐属同一原理。但人无羽翼，若无强劲的内气与地心引力相抵斥，则难以在空中作片刻停留，更谈不上凌空飞行。此为顶功练法不如内家轻功之处，所谓铁锡碑，即用锡瓦铁衣附于身上，按一整套的程序练功。本来人身重于空气不知有多少倍，为何反加上许多重物而求身法的轻灵呢？这是因为，如果仅以自身的重量练功，开始固然不觉得沉重，但练久也不会觉得轻松。正如现代体育中的跳高、跳远运动，经过刻苦锻炼，成绩虽能逐渐提高，但却达不到轻的境界。所以轻功练法，必须先体重之外又加上各种重物，这样一开始就感到很沉重，但经过艰苦锻炼，就会逐渐适应而不觉沉重。一旦去掉附加的身外重物，自然就顿感十分轻灵，行走奔跳也会非常的舒适和迅疾。轻功练成之后，窜上纵下如飞燕落叶，在平地行走，则步履轻疾，不扬微尘。只要脚

下有一点凭借之物，借得些微承受力，就可履其上如平地。古时相传的草上飞、雪上飘、水面飞行等，皆是仅凭脚下微小的借力。若脚下全无凭借，铁锡碑功夫练得再高深，也难凌空而行。传说中有能人能将衣带置水中而人履其上，手舞单刀直抵对河。这种说法不难理解，因舞刀踏带，上有舞刀可鼓其势，下面又有衣带可凭借。不过练到这步功夫已是非常不容易了。

练顶功和铁锡碑者，在运用轻功之时，一方面须将内气运至头顶，使全身重量都提到上部，这样只要脚下稍有凭借也可行于其上。另一方面行动又要求迅疾，使其势连绵不断，若稍一迟缓，则气不吸力，力自下沉，力下沉则身体复重如常了。故顶功和铁锡碑功夫再高深，能草上飞、雪上飘、水中行，但也不能在草上或水面上稍作停留。

古时传下的轻功，以顶功和铁锡碑的习练较为普遍，有章可循，故本书以较大篇幅循序渐进地介绍它们的常规练法；同时又兼顾高深的内家轻功，精选几种精纯的秘传绝技，以使奇才志士得而习之、验之。一般读者，亦可借本书而窥见中国传统轻功之大概。

二、练习轻功必须具备的条件

习练轻功，必先看有无条件，就顶功和铁锡碑而言非常重视年龄、体质和毅力（内家轻功在年龄和体质上要求较宽，但重毅力和悟性）。练功习武最好从孩童之时就开始，往昔习武世家，小孩在几岁时，父兄即督促其练功，更有甚者，婴儿在襁褓之中，父母即为其按摩捶捏，即所谓胎骨功。五六岁的儿童心无杂念，意志专一，心境尤如碧空清澄朗澈，此时教之练功，

心专而易成。又因儿童筋骨柔软,动作灵活,对各种架式模仿能力强,人手快,见功迅速。学习轻功,特别是习练顶功和铁锡碑,年龄非常关键,俗谚“童体练轻功,一直往上冲;成人练轻功,总是不成功。”一般习练轻功从 10 周岁左右开始最合适,过早则筋骨未固,易致伤损,影响身体的正常发育;过迟则筋骨“老化”,不仅练功太过艰难,用铁锡碑更易损伤。故 10 岁左右身体发育日臻完固而又未老透,此时练轻功正当其时。在身体素质方面,要求健康,无疾病,还要求身体动作轻灵,因起高跃远,无不以轻为功,而身躯肥硕的人,由于体质条件所限,纵使苦练,也难望其大成,当然,内家轻功也有些殊胜的练法,身躯壮大亦可成功。在毅力上,习练轻功要有超出常人的吃苦耐劳的精神,因为练成轻功(特别是顶功和铁锡碑练法),自始至终,至少需要 10 年左右的时间,其中之艰难困苦,非常人所能忍受,如果没有坚强的意志和毅力,是不可能练成功的。正因为条件之严,练功之苦,故轻功习之者少而成之者更少了。

三、练习轻功必备的设施

练习轻功需要很多用具、设施,例如木桩、弓房、跳台、铁衣、铅瓦、铁鞋、跑板、护踝等等有十多种,这里选择几种需特别说明者介绍于下。

1. 木桩

选用坚实的圆木制成,其规格一般直径 2 寸,长 2 尺,一半削尖埋入土中固定,另一半露出地面之上,各桩距离以练功者步子的距离为度。设桩有平列式的马桩,有五个为一组,排成梅花瓣形状,共五六组,称为梅花桩,有按九宫图(见第三章

初级功)排成的九宫桩等等。

2. 弓房

选一较宽大的房室,下面辅上木板,按练功者脚步大小,在板面每隔一步距离钉上一张竹弓,弓长 1.5 尺,其两端较平,弦长 1 尺,以一端固定于板上,使弦与地板成 90 度之直角。竹弓要备厚、薄两种。竹弓上方两旁置一横竿,与地板平行,其高度在练功者站立弓上便于扶手之处。

3. 沙坑

在泥地上挖一深 3 尺,直径 3 尺的圆潭,底下铺一层厚沙。铺沙的目的是因沙的质地比泥地较松软,松软则脚下可借力之处较少,难度更大。坑深 3 尺为开始练功时的深度,随着功夫增长,坑亦逐渐挖深,直至超过头部一尺深时为止。

4. 跳台

用砖砌成长方形的台身,其规格一般为长 5 尺,宽 3 尺,又用同样大小的木板制成台面,盖于砖上,板下四周有约 1 尺长的边,刚好套在砖台之上,使练功者跳上时不致动摇。跳台在初练时 3 尺,以后逐渐增高。跳台的另一种制法是做一木架,四脚埋入土中使其牢固,架上铺以木板。木架的高度也应随功夫的增长逐渐加高。跳台,木架前可挖一沙潭作为起跳点,其目的与沙坑底部铺沙相同,在于减少脚下可借之劲。

5. 铅瓦

用铅制成瓦的形状,内一面略为凹进,如半圆形。这凹进的一面要与练功者的腿相吻合,否则带上时容易擦伤皮肤。铅瓦的厚薄轻重也随功夫的不同而各异。一般从 4 两 16 两制)起,逐渐增为半斤、一斤、二斤半,到 3 斤半为止。中间以半斤为递增率。铅瓦也可用铁制代替,而且还要简单。因用铅一定