



燕子八翻翅

范克平 發掘整理

我國古代唯一一套女子氣功健美法
隱踪民間五百五十年今朝脫穎而出

范克平 发掘整理

燕子八翻翅

我国古代唯一一套女子气功健美法
隐踪民间五百五十年今朝脱颖而出

责任编辑：陈小秀

封面设计：赵素萍

插图：冯玛柱

易于八翻翅

范克平·发掘整理

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店经销 合肥东方印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3 字数：63,000

1989年7月第1版，1989年7月第1次印刷

印数：00,001—10,000

ISBN7-5337-0466-6/G·39 定价：1.30元

范克平

写在前面的话

健美之法，炎黄远古即有。汉代佳丽赵飞燕，习得“服气轻身窈窕术”，则其身轻如燕，可在人之掌上舞蹈。而被汉成帝誉为，掌上赵飞燕，娇姿舞翩翩。

溯古及今，爱美之心人皆有之。愿此古诀译本《燕子八翻翅》能给当代的弄潮儿带来健的力量，美的形象！

目 录

第一章 燕子八翻翅源流考.....	(1)
一、燕子八翻翅与武当太和门.....	(1)
二、燕子八翻翅的特点及其他.....	(2)
三、燕子八翻翅的圈内地位.....	(3)
第二章 燕子八翻翅形体功.....	(5)
一、形体功中的手型.....	(5)
二、形体功中的步型.....	(5)
三、形体功中的八大架桩型(身型).....	(7)
第三章 燕子八翻翅炼息功之单穴注入法.....	(17)
一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法.....	(17)
二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法.....	(19)
三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法.....	(20)
四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法.....	(21)
五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法.....	(23)
六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法.....	(26)
七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法.....	(28)
八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法.....	(29)
第四章 燕子八翻翅炼息功之双穴注入法.....	(31)
一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法.....	(31)
二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法.....	(32)
三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法.....	(33)
四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法.....	(35)
五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功双穴注入法.....	(36)
六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法.....	(40)

七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法·····	(42)
八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法·····	(43)
第五章 燕子八翻翅炼息功之四穴注入法·····	(45)
一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法·····	(45)
二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法·····	(46)
三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法·····	(47)
四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法·····	(48)
五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法·····	(50)
六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法·····	(53)
七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法·····	(56)
八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法·····	(57)
第六章 燕子八翻翅炼丹功·····	(58)
一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功·····	(58)
二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功·····	(62)
三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功·····	(63)
四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功·····	(64)
五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功·····	(66)
六、平地炼丹浑元桩落燕功·····	(69)
七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功·····	(71)
八、燕子炼丹阴阳桩反翅功·····	(72)
第七章 操练日程安排·····	(74)
一、少年组(10至18周岁)·····	(74)
二、青年组(19至35周岁)·····	(79)
三、中年组(36至40周岁)·····	(83)
第八章 操练燕子八翻翅的注意事项·····	(87)
一、操练时的起居饮食·····	(87)
二、操练前后的注意事项·····	(88)

第一章 燕子八翻翅源流考

一、燕子八翻翅与武当太和门

燕子八翻翅——源出中国武术圈内，属内家武当派太和门（所谓内家，系以柔法软术为特点，讲究传授界限，重视内部，切忌外泄，故名。武当派发源于我国道教名山——湖北武当山。太和门即指功家南派。功家南派重视功法并讲究“练拳不做功，出手般般空”之说，其技艺主要传播于我国南方一带），系该派四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）轻盈要术中“履水功”的“女子窈窕炼就术”。

据武当《功家秘法宝藏》卷三“轻盈要术·阴阳履水功图说”载：“定步站桩作基，吃气做架为本，子时五心朝天，服药促使功成——此乃八翻翅、燕抄水之六字要诀也”。（据新华社1988年11月国内体育简讯报道：“功家秘法宝藏”，在我国武术界属内家武当太和门历代单线独传的文言口诀，共记载了该门派软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技等17套功法和拳械诸法中拳、刀、剑、镖等21套器械法，迄今已有550余年的历史）

“八翻翅”即指燕子八翻翅。笔者年少时从师于功家南派最后一代传人——李松如老先生。李老先生曾说，本门轻盈要术类阴阳履水功中，有两套炼就收肌缩骨、令人窈窕活络

的要术，一为“燕子翻翅运动法”，一为“燕子抄水静坐法”（燕子抄水静坐法为病弱女子所习，要求在子夜时分，以静坐吃气为主）。

燕子八翻翅不仅流传历史久远，而且还是到目前为止所发现的我国古代唯一的一套女子气功健美法。

二、燕子八翻翅的特点及其他

上文所述六字诀：“定步站桩做基，吃气做架为本，子时五心朝天，服药促使功成”，既是燕子八翻翅的操练要点，也是它的特点。

据《功家秘法宝藏》记载：“窈窕易动，八架主炼，八闪翻翅，昼炼求动，午时操作，服气之功”。这是对其特点的补充。

燕子八翻翅的基本动作只有八个，古书中称之为八架。架者，姿式也。每一完整的姿式都犹如燕子翻翅，故名之曰燕子八翻翅。围绕着这八个架子，将气息注入不同的穴位，以求达到女子健美。这是它与现代女子健美法不同的地方，它不是利用大幅度的动作，而主要是利用“吃气”、“咽气”、“化气”等气体在体内运行来达到健美。它的动作平缓舒展，但是只要按规定做完全部动作，则效果很好。

本门术语记载：“阴阳之分，男左女右”。意即阴和阳的区分，表现在人体上，就是男性的阴面在左、女性的阴面在右。燕子八翻翅的架式都有阴阳之分，即分为阴桩、阳桩，每一架桩都先阴后阳。

“定步站桩作基”，是燕子八翻翅的基本功，意为原地

站立，身体不动，此系桩子架。摆出各种姿式不同的动作，保持一定的时间，以此为基础。

“吃气做架为本”，是燕子八翻翅的关键。“吃气”，为至关重要的环节。吃气，系内家武当派太和门历代嫡传之秘诀。大凡操练者，吃气入内——通过咽气、送气、引气、化气等一系列步骤，使其“内外之合气”按照特定的路线到达不同的穴位，与此同时，做出各种动作，以求收到预期的效果。

“子时五心朝天”，专指燕子抄水静坐法。

“服药促使功成”，古时有饮用一剂名为“八宝丹”的中草药，以促进该功尽快炼成一说。该方据说是用八味中草药按君、臣、佐、使四法配伍而成。古时用此方甚为讲究，师傅须根据练功女子的不同体质、功夫程度而调配不同剂量的中草药，因人而宜。只是这八味中草药的药名及具体配伍，今已无从查考。作者在从师于李松如老先生时，曾多次闻李老先生言，“八宝丹之炮制秘方，吾平生从未用过，已属失传之方”。据此可知，八宝丹已不复存在。那么，不吃药对练功有无影响呢？可以说，影响是不大的，只是要比吃药更多地付出努力。

燕子八翻翅是专供女子演练的健美操，古本中载有“男子忌炼”一说，后人无一习之。

三、燕子八翻翅的圈内地位

何谓“圈内”？据《功家秘法宝藏·补遗》卷“圈内禁要图说”中载曰：“何为圈内？划分有二。圈者其意，习武

之界，做功之限。内者其意，入得本门，排有序列”。此可为“圈内”之解。

在我国武术圈内，自古就有外家与内家之分。所谓外家，即以“广泛传播，宏大本门武功”为宗旨，其指少林；内家则指武当，其用“传儿不传女，异姓忌入门”作禁规。历史上，男子多入外家，女子则多归内家。如清代学者杨钩所著《草堂之灵·卷四·记周》载曰：“道人多女弟子”。

何以男女有此内外之别呢？因为少林派武功的特点是刚劲有力，大开大合且硬始硬止、排坚抗重，适宜男子演练。而武当派武功的特点则恰恰与少林派相反，其柔软舒和、缩体蹲身且软始软止、排锐化重，故令女子所钟爱。少林寺当家老和尚“笑弥勒”曾谈及：“我佛门外家之硬形服气功——十八罗汉功，唯忌女子练习。何故？只因其功致人体发福。然道乃内家武当派，却有轻盈要术——双燕心法，可令身形窈窕。故圈内自古至今，男子多入我佛门少林派，女子则多入他道家武当派矣”。双燕心法之一即为燕子八翻翅，另一为燕子抄水。

燕子八翻翅在圈内的地位可以用本门一句行话来说明：“双燕心法，女子皇冠”。古时武当女子均将燕子八翻翅、燕子抄水视作神奇秘法、怪异要术，一经得手，则如获珍宝，视之如皇冠。皇冠为皇帝头上的冠帽，象征着权力的至高无上，位尊而极顶，而双燕心法则如武当功夫之皇冠。当然，皇冠是不易摘取的。古时，师父并不轻易将此法传给弟子。而得到并炼就双燕心法，则意味着青春常驻，身形永保。

第二章 燕子八翻翅形体功

形体功，也就是基本功，又名“初级功”。操作者通过该功的演练，可以熟练地掌握“燕子八翻翅”功法中的手型、步型、身型等人体各个部位的造型动作。

一、形体功中的手型

1. 仰掌

直腕高举过头。五指自然分开（切勿过于用力），大拇指张开的幅度大于其他四指。其掌心与掌指均斜向上方。

2. 推掌

一名平伸掌。直腕举至与肩平行。其手型与仰掌相同，唯掌心向上，掌指朝向一侧。

3. 按掌

屈腕如扶按物体，掌心朝下、掌指朝向一侧或相对。

二、形体功中的步型

1. 并步

两腿直立（直膝），脚后跟相靠，脚前掌外撇约40度。挺胸直背，收腹塌腰。头部端正、眼望前方。垂直两臂，两手分别贴靠在左、右大腿外侧。

2. 直立虚步

一腿直膝站立，脚尖外撇约40度。另一腿向正前方向迈出半步并伸直膝部、以脚前掌着地（脚后跟自然抬起）。左脚前掌撑立地面、其脚后跟抬起的步型，称之为左直立虚步（如图2—2的步型）。反之则为右直立虚步（如图2—1的步型）。

3. 插步

一腿屈膝支撑身体，并令脚尖正对前方。另一腿直膝向侧斜插于前屈腿的后方（脚尖点地、脚跟抬起）。左腿后插并以其脚尖点地的动作，称之为左插步（如图2—4）。反之则为右插步（如图2—3）。

4. 十字半叉

如图2—14，或图2—11的腿形。左腿屈膝半跪为左十字半叉，反之则为右十字半叉。

5. 十字叉

两腿前、后分开，并分别以前腿的大、小腿后面与后腿的大、小腿前面同时接触地面，上身面向前方，不动（注意：前腿的脚面须绷平并将脚尖对准正前方向，后腿的脚面也同样须绷平并朝向地面）。须左、右腿交换进行十字叉的练习（如图2—13、2—16）。

6. 一字叉

上身不动，两腿顺势左、右分开，并分别以大、小腿的内侧部位接触（贴靠）地面，两脚尖也同样分别指向左、右两侧，使之成横线劈叉式。注意：做一字叉劈腿动作时，要头部端正、挺胸收腹、直背塌腰（如图2—18）。

三、形体功中的八大架桩型（身形）

1. 架一，雏燕亮翅

雏燕亮翅阴桩：先右直立虚步，右手作右仰掌状，左手臂前平举并令手掌心朝下、掌指向前。身形保持正顶（头部端正）、收颈（下颈内收但勿紧扣），直项（颈部正直、端正）、平视（两眼注视正前方），挺胸（胸部挺起）、竖背（后背正直），收腹（腹部微微向内收缩）、塌腰（臀部微微朝下沉坠）。全身肌肉处于紧张状态（但切勿过于紧张），不可用力。姿式要求舒展、大方且优美、自如，见图2—1。

雏燕亮翅阳桩：反方向动作，动作姿式、要求同阴桩，见图2—2。

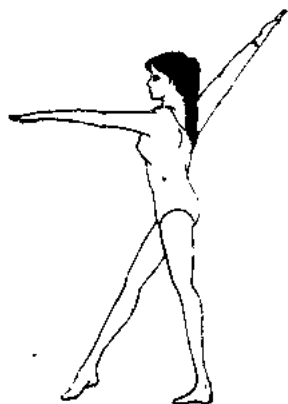


图2—1 雏燕亮翅阴桩



图2—2 雏燕亮翅阳桩

2. 架二，紫燕开羽

紫燕开羽阴桩：先右插步，同时，将右手作右仰掌状，左

手臂侧平举并令手掌作摊掌状。身形保持正顶、侧平视（两眼向左侧方向平视），挺胸、竖背、收腹、拧腰（腰向左侧方向拧动，但切勿过度转动以免受伤）。全身肌肉微微用力。其姿式的要求同前，见图2—3。

紫燕开羽阳桩：反方向动作，动作姿式、要求同“阴桩”，见图2—4。



图2—3 紫燕开羽阴桩



图2—4 紫燕开羽阳桩

3. 架三，春燕舒羽

春燕舒羽阴桩：先右直立虚步，同时，将右手臂向右后上方扬起，左手臂向前下方伸直；并令两掌心均朝下。身体保持正顶、垂帘（两眼注视前下方），收颈、消肩（两肩下沉，但切忌缩颈），俯身（身体上部向正前方下俯）、塌腰，左拧腰、缩髋（髋关节向内收缩），收腹、沉体（身体下沉）。全身肌肉稍稍紧张，但不可用力。其姿式的要求是收而不缩（收腹但不缩身体）、紧而不僵（肌肉保持紧张，但不可僵硬呆板），舒展、大方并且优美、自如，见图2—5。

春燕舒羽阳桩，反方向动作，动作姿式、要求同“阴桩”，见图2—6。



图2—5 春燕舒羽阴桩



图2—3 春燕舒羽阳桩

4. 架四，燕子伏窝

燕子伏窝阴桩：摆出左支子步（左腿屈膝30度支撑于地面，其左脚掌踏实地面。右腿直膝前抬，右脚正对前方，与地面成水平。同时，两手臂平行并举，与肩平行，作前平举状，掌心朝下。身体保持正顶、直项，目视前方，收颈、消肩，挺胸、塌腰，收腹、沉身，保持平衡，切勿晃动。全身肌肉处于紧张状态，其姿式要求同架三。见图2—7。



图2—7 燕子伏窝阴桩 (1)

上动不停（即以上的动作不停顿、接着做如下的动作。下同，略），身体起立，右腿不动，左腿伸直，与此同时，两臂外展成一字，掌心向下，与肩等高。见图2—8。

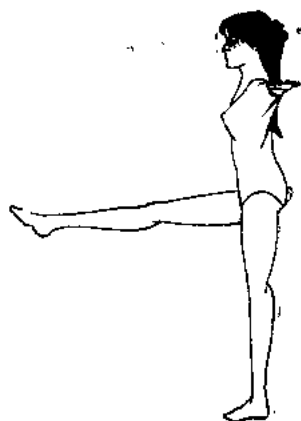


图2—8 燕子伏窝阴桩（2）

燕子伏窝阳桩：反方向动作，动作姿式、要求同阴桩，见图2—9、2—10。

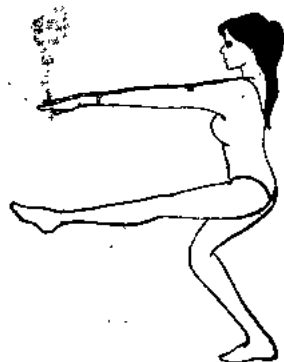


图2—9 燕子伏窝阳桩（1）



图2—10 燕子伏窝阳桩（2）

5. 架五，雏燕晾羽

雏燕晾羽阴桩：右腿屈膝半跪，脚背贴靠地面，左腿以小腿膝部为支点、脚背辅助贴靠地面。这就是左十字半劈腿的动作姿式。同时，两臂并举与肩平行，作前平举状，掌心向下，手指向前。身体保持正顶、直项，目视前方，收颈、消肩，挺胸、塌腰，收腹、沉身。其姿式要求同前，见图2—11。

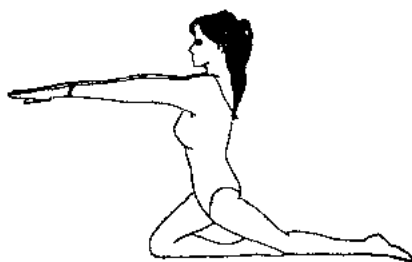


图2—11 雏燕晾羽阴桩（1）

上动不停，身体向正前方向下俯，保持与地面约20度角的姿式。与此同时，两手臂由正前方向朝下、经体之左、右两侧（左手臂在左侧、右手臂在右侧）划圆移至后方作反臂悬举，其两手臂须尽量上抬、掌心向上、手指向后。此时人体的上身须保持直背、坠腰的姿式，面部朝下、两眼注视身前下方的地面，见图2—12。如果操作者的年龄较小并且以前曾练习过武术、技巧、体操等基本功，则可以用左十字叉来演练，其手臂动作及身形与左十字半叉的动作相同，见图2—13。