

内蒙古人民出版社

神行太保功



《功家秘法宝藏·卷三·轻盈要术》

范克平 整理 注释

内蒙古人民出版社



神行太保功

功家秘法宝藏

卷三

轻盈要术

样

本

扉

范克平 整理 注释

(内蒙) 新登字 1 号

功 家 秘 法 宝 藏

卷三·轻盈要术

神 行 太 保 功

范克平 整理 注释

*

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 内蒙古新华印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 7.75 字数: 1/8千 插页: 4

1990年8月第一版 1993年5月第2次印刷

印数: 31,320—34,820册

ISBN7-204-00969-X/G·130 每册: 4.00元

内 容 提 要

神行太保功，全称为“神传日行夜走提劲炼气至秘功夫”。自古至今，中国武术圈内的名门正派（即“内家”武当派与“外家”少林派），均有一整套系列型由浅入深、自外及内的练就神行、轻身，吸壁、履水的至秘轻盈要术。而“内家”武当派太和门（即邓道人家门，又名功家南派）的轻盈要术中专门用来练就圈内行家行走若飞、快似奔骑的唯一的一套真实功夫（法），则为神行太保功。

据“内家”武当派太和门嫡传第十二代掌门人李松如老先生验证、介绍：“神行太保功演练三千六百天即可成功。功成后，则行走若飞，且快似奔骑。”故邓钟山老先生在其手书的《功家秘法宝藏》卷三《神行太保功图说》中载曰：“月隐星暗子时现，神行豪杰暮路行。摇身可逐千里马，晃眼眨眼无踪迹。”这就是千百年来中国民间神传惊叹、圈内行家视作珍秘的轻功之一——神行太保功。

神行太保功，其法简而易学，演练者只要经过长期不懈的锻炼，日复一日，年复一年，即可收到行走若飞、快似奔骑的功效。

本书所介绍的神行太保功的初级、中级、高级功夫，均系精选秘法。广大爱好者既可选择其中的某一部分功法进行单独操作，又可按部就班、循序渐进地全盘演练。

神行太保功的功效神奇莫测，它是广大武术、气功爱好者及研究者值得演练（操作）并探讨的绝佳技艺。

继承祖国光荣传统
争做现代化国防勇士
为国家现代化而奋斗
张震
一九八四年十月

中国人民解放军国防大学校长

张 震上将 题词

继承发展中华武术
健体护身服务四化

李德生

一九八六年冬

中共中央顾问委员会常委

中国武术协会名誉主席

李德生上将 题词

發揚祖國武
術學藝人民
體育

王芳

一九八三年十月

中华人民共和国国务院国务委员

王 芳 题词

武坛一孤军
价值可连城
万累不脱手
渐知罗何人

应“少林秘法宗藏”作者
范克平同志之赠系在案作
张震寰
一九八二、十二

中国气功科学研究会理事长

中国人体科学研究会理事长

张震寰 题词

序

当今世界，外国人士均视我中华民族古老文化遗产为无价之宝，然众多国色天香之奇珍异宝中，“武术”当推宝藏之“皇冠”；而“皇冠”之“明珠”，则为“功夫”。

中国功夫，源远流长。追根溯源，最为古老且又堪称绝技之首，乃行家所谓“内家”武当派与“外家”少林派。圈内自古至今，名师暗教敬仰之“武当四大功种”、“少林七十二艺”，知情者、珍藏者、操作者世间又有几人？见诸文字留传后世、著书立说、万古流芳者更属凤毛麟角。

道家武学魁首、清代盛名于我国南北方十七省之“内家”武当派“太和门”独行大侠邓钟山老先生，上继祖辈九世单传武功，下启“功家南派”三代独授口诀苦著之文言孤本《功家秘法宝藏》，于隐踪该门达五百五十载之后今朝脱颖而出，真乃圈内可庆贺之特大喜讯！

《功家秘法宝藏》，均系古代之“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”，其诀文深奥难释，令古文专家阅之费解，但范克平却从中学时代起便悉心求教，认真记录，呕心整理十余载春秋，终得翻译成功一套长达三百六十余万文字、万余幅插图之白话文丛书。

“十年寒窗无人晓，一朝成名天下知”。值新华通讯社、《中国青年报》、《新民晚报》、《新华日报》、《扬子晚报》等百余家新闻机构报道范克平著书立说消息之际，内蒙古

人民出版社领导与编辑同志慧眼识真，毅然率国内、外数十家出版社（机构）之先，隆重推出这套题为《功家秘法宝藏》之巨型白话文丛书三十七本，我仅以一位中国武术圈内长者之名义，对此壮举表示衷心祝贺！

《功家秘法宝藏》出版，可填补中国武术典籍中“内家”武当派范畴之空白，可为继往开来之中国武术研究提供一份规模宏大且无偶唯独之珍贵资料，亦可为中国传统武术走向世界铺一条真实、可靠并令外籍同仁学者足以信服之通道……

鉴于此，我亦为自己于十五年前送进“太和门”内学武习文之童心少年范克平，能在今日获得丰硕丰果而甚感欣慰！

钱 鈞

一九八九年二月一日于金陵

目 录

《神行太保功》总说.....	(1)
默诀佐械操作法要旨.....	(8)

上篇 乾人默诀佐械操作法

乾人少年之法第一.....	(19)
乾人青年之法第二.....	(103)
乾人壮年之法第三.....	(134)

中篇 坤人默诀佐械操作法

坤人少年之术第一.....	(166)
坤人青年之术第二.....	(199)
坤人成年之术第三.....	(214)

下篇 操作禁要

禁忌秘要第一.....	(236)
演练秘要第二.....	(237)
后 记	

《神行太保功》总说

神行太保功，全称为“神传日行夜走提劲炼气至秘功夫”，属“内家”武当派太和门（一名邓道人家门，又名功家南派）内四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）之一——轻盈要术范畴。该功因其行走速度甚为神异，健步如飞，宛若奔骑，故名。

神行太保功，有男、女操作法各一套，即男子三十六天罡神行法和女子七十二地煞神行术两种。该功夫是中国武术圈内至今发掘的唯一的一套完整无缺的绝佳至秘要术。邓钟山老先生手书的《功家秘法宝藏》卷三《神行太保功图说》中载曰：“太保神行，千年大要，万载至秘，何人得知？吾开禁规，传授异姓，自立门户，功家南派；每代一人，可得嫡传。吾之传人，李氏德贵（一名老六）。”作者之师、武当太和门嫡传第十二代掌门人李松如先生曾介绍说：“邓钟山老先生将其神行太保功的全盘完整功法单传给家父李老六（即李德贵）。而为师的则将家父亲授的此功三十六架男子操作法与七十二架女子操作法单传给你一人，包括文言口诀、做架精图（计一百零八幅，含男子演练图三十六幅、女子演练图七十二幅）。切记！此后，你须日复一日，熟记默诵图、诀，一经成功，则焚其手本，切勿违！”

《神行太保功》所介绍的部分架子，均属嫡传的至真、至纯、至粹的独家功法。它的做架要领，系本门祖师、明代宣德年间的太乙玄门邓坤伦道长世代单传、口耳相承达五百五十年

之久的秘谱；它的做架姿式，为清代道光、咸丰年间盛名于中国南、北方十七省的功家南派创始人邓钟山老先生亲手绘制精图的再现；它的演练步骤，则是武当太和门历代掌门先生操作真谛的结晶。

默诀佐械操作法要旨

《功家秘法宝藏》卷三《神行太保功图说》中载曰：“丹点默诀要旨说教，增之佐械诸般大要。乾坤混合一百单八，全盘炼气切莫忘掉。……换息要旨划分吸叹，缓进急出甚为重要，默念四个人间秘字，师徒之外谁人得晓？收气要旨实属意牵，聚精会神勿令跑掉，默念四个人间秘字，则令内气难以泄消。聚气要旨本为缩拢，自然舒适唯忌勉强，默念四个人间秘字，聚而固之必须记牢。固气要旨寻求稳固，丹点深锁不得游跑，默念四个人间秘字，放收得应难缺此招。放气要旨微微发力，如矢射的逼出内窍，默念四个人间秘字，太保神行全凭此招。追气要旨动用髓脑，强取硬掳急赶急收，默念四个人间秘字，方知玄门深锁法宝。”以上这段话应该这样来理解，丹点默诀要旨和佐械诸般要旨（包括男性和女性操作者均须演练的架子在内）的全盘完整功法，共有一百零八个。换息的演练方式为：换息分为两部分。第一部分是吸气，第二部分是叹气。吸气的方式是用鼻子来吸，使吸入鼻腔内的气体长达三寸左右，并且要求吸得缓慢、吸得细腻、吸得均匀、吸得自然。吸气时要微微凸胸收腹，从而令吸入体内的气体通达胸膈。另外，吸气进入胸膈之后，不必留存，要让它排出。而排出气体（此特指体内的杂乱废陈的气体）唯一的方式方法就是使用叹气这个法术。叹气应该这样来操作：用鼻子把先前吸入的气体以微微的力量似哼非哼地作一次性地排出。切记！叹气时有一个喷气的要领不可忽略。所谓喷气，就是用鼻子较为急速地把

体内的杂气（术语。即人体内无关紧要、可有可无的气体）一次性地全部排出体外（当然并非绝对，只须尽力而为）。另外，操作者还要注意：吸气和叹气这两种不同的方式方法，必须相辅相成。这是演练神行太保功中最为重要的一个环节，也就是说，只要吸气进入身体内部后，就要立即进行叹气。这样每



图 1-1

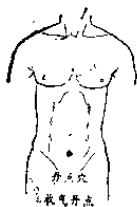


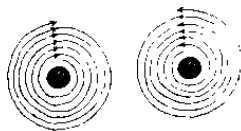
图 1-2

吸气一次、叹气一次，武当太和门称之为“一换息”。还须提出的一点是，吸气和叹气都有各自的一个要领：那就是吸气之时微微提动上腹、叹气之时令气下沉丹田。见图1-1。备注：操作者在换息的时候，还要默念特殊规定的四字口诀，即“吸”、“叹”、“自”、“如”。收气的演练方式为：思想高度集中（但切勿用力），头脑里想着体内的气体均慢慢地归拢到丹点穴里来。丹点穴的位置在人体下腹部位的正中处，其形状如同绿豆般大小。见图1-2。备注：操作者在收气的时候，还要默念特殊规定的四字口诀，即“收”、

“气”、“丹”、“点”。聚气的演练方式为：思想集中，意注丹点穴，以意牵气循环该穴连续绕出圆圈六周（即六个360度），男性按顺时针方向绕圈，女性则按逆时针方向绕圈。见图1-3。备注：操作者在聚气的时候，还要默念特殊规定的四字口诀，即“聚”、“气”、“绕”、“圈”。固气的演练方式

为；低头垂目，两眼注视丹田穴，口中默念“固”、“气”

“深”、“锁”这四个秘字。放气的演练方式为：凝神聚力（切勿过于用力，须以自然舒适为度），以意带气使之如同弓箭一般地向正前方急速射出并且与人体大约保持在



聚气绕图

图 1-3

三十六寸或七十二寸距离之间。与此同时，口中默念“放”、“若”、“流”、“疾”这四个秘字。见图 1-4。追气的演练方式为：头脑里思维高度集中（此法不是头部用力，切勿错误使用），人体在快速行走中追赶先前放气时所输出的内气，此时的外气则仍旧与人体保持约三十六寸（此专指男性操作者）或七十二寸（此专指女性操作者）的超前距离，任操作者使出放气秘术但却依然保持在特定的差距之中。而操作者虽然视外气在前而始终难以在行功（术语。即操作者拉架做出神行太保功）之中收回并令其成为内气，但却要始终不渝地（不停止）继续进行演练。与此同时，口中默念“追”、“气”、“勿”、“歇”这四个秘字。见图 1-5、图 1-6。

说明：以上诸法，从“换息第一”开始，然后依次演练“收气第二”、“聚气第三”、“固气第四”、“放气第五”，最后再演练“追气第六”，以上这六种方法中的任何几种结合在一起分组演练（或两种、或三种、或五种等），并且各进行一遍，武当太和门的术语称之为“一练气”。

下面介绍佐械诸般要旨。

《功家秘法宝藏》卷三《神行太保功图说》中载曰：“佐械负重有要旨，闭息乃为至中秘。助之换息偷入法，全凭得



图 1-4



图 1-5

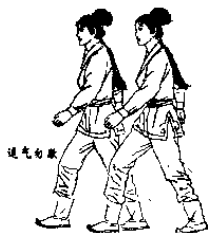


图 1-6

空求其真。”以上这段话应该这样来理解，佐械要旨的关键在于负重，即操作者身体的某一部分（局部），或臂膀，或腰部，或手掌用来支托、拎持某些特定的器械（此专指奔马械，即做成形若马状体的器械）。另外，须用闭息（即不考虑自己气息的出入，任其自然并且微微用力而形成）的方式

配合，再以换息进行协助，这样才能使佐械演练得到圆满成功。

附：佐械要旨图示

1. 前推甲发动行功至要第一——见图 2-1、图 2-2、图 2-3、图 2-4、图 2-5、图 2-6。

2. 后拖甲发动行功至要第二——见图 2-7、图 2-8、图 2-9、图 2-10、图 2-11。