

内蒙古人民出版社

轻身腾跃功

功家秘法宝藏·卷三·轻盈要术



·范克平 整理 注释

(内蒙)新登字1号

责任编辑: 田建群

封面设计: 徐静冬

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: 5.75 字数: 128千 插页: 4

1990年3月第一版 1993年5月第2次印刷

印数: 31, 321—35, 320册

ISBN7-204-00956-8/G·125 每册: 3.30元

内 容 提 要

轻身腾跃功，全称为“轻盈腾身蹿跳蹦纵闭息负重炼气演练秘术”。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”行家飞檐走壁、蹿跃若猿的唯一的一套真实功夫（法），即为轻身腾跃功。

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：“轻身腾跃功演练三千六百天即可成功。功成后，飞檐走壁如踏平地，蹿跳蹦纵宛若灵猿。”故邓钟山老先生云：“行侠子夜出，一闪轻盈现。腾身取飞鸟，跳涧寻丈远。”成为千百年来民间神传惊叹、圈内视作珍秘的轻功之一。

轻身腾跃功，其法简明易学。演练者只要经过长期坚持不懈的锻炼，日复一日，年复一年，即可收到蹿纵迅疾、腾身轻巧并且产生超乎正常起落范围的神奇功效。

本书所介绍的轻身腾跃功的初级、中级、高级功夫，均系精选秘法。广大爱好者即可选择其中的一部分功法进行单独操作，也可按部就班、循序渐进地全盘演练。

轻身腾跃功的功效神奇莫测，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。

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，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特之珍贵资料，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，能在今日获得丰硕成果而甚感欣慰！

范克平

一九八九年二月一日于金陵

目 录

《轻身腾跃功》总说.....	(1)
----------------	-----

上篇 炼气要诀

丹点炼气至秘操作法第一	(5)
一、丹点炼气的作用	(5)
二、丹点炼气中的术语解释	(8)
三、丹点炼气中的主要型体	(14)
四、丹点炼气的做法	(17)
真气眼炼气至秘操作法第二	(22)
一、真气眼炼气的作用	(22)
二、真气眼炼气中的术语解释	(24)
三、真气眼炼气中的主要型体	(25)
四、真气眼炼气的做法	(27)
阴门炼气至秘操作法第三	(30)
一、阴门炼气的作用	(30)
二、阴门炼气中的术语解释	(32)
三、阴门炼气中的主要型体	(35)
四、阴门炼气的做法	(36)
地户炼气至秘操作法第四	(37)
一、地户炼气的作用	(37)
二、地户炼气中的术语解释	(39)
三、地户炼气中的主要型体	(40)
四、地户炼气的做法	(43)
天门炼气至秘操作法第五	(45)
一、天门炼气的作用	(45)

二、天门炼气中的术语解释	(46)
三、天门炼气中的主要型体	(46)
四、天门炼气的做法	(48)
摄气眼炼气至秘操作法第六	(50)
一、摄气眼炼气的作用	(50)
二、摄气眼炼气中的术语解释	(51)
三、摄气眼炼气中的主要型体	(52)
四、摄气眼炼气的做法	(54)
天地贯通炼气至秘操作法第七	(55)
一、天地贯通炼气的作用	(55)
二、天地贯通炼气中的术语解释	(57)
三、天地贯通炼气中的主要型体	(57)
四、天地贯通炼气的做法	(60)

中篇 负重要诀

小肚甲负重炼气至秘操作法第一	(62)
一、小肚甲负重炼气的作用	(62)
二、小肚甲负重炼气中的术语解释	(63)
三、小肚甲负重炼气中的主要型体	(65)
四、小肚甲负重炼气中的器械制作和佩戴	(67)
五、小肚甲负重炼气的做法	(70)
大肚甲负重炼气至秘操作法第二	(74)
一、大肚甲负重炼气的作用	(74)
二、大肚甲负重炼气中的术语解释	(75)
三、大肚甲负重炼气中的主要型体	(77)
四、大肚甲负重炼气中的器械制作和佩戴	(78)
五、大肚甲负重炼气的做法	(78)
金环玉带负重炼气至秘操作法第三	(80)
一、金环玉带负重炼气的作用	(80)

二、金环玉带负重炼气中的术语解释	(81)
三、金环玉带负重炼气中的主要型体	(83)
四、金环玉带负重炼气中的器械制作和佩戴	(84)
五、金环玉带负重炼气的做法	(85)
后背甲负重炼气至秘操作法第四	(88)
一、后背甲负重炼气的作用	(88)
二、后背甲负重炼气中的术语解释	(89)
三、后背甲负重炼气中的主要型体	(91)
四、后背甲负重炼气中的器械制作和佩戴	(92)
五、后背甲负重炼气的做法	(94)
前掩甲负重炼气至秘操作法第五	(96)
一、前掩甲负重炼气的作用	(96)
二、前掩甲负重炼气中的术语解释	(97)
三、前掩甲负重炼气中的主要型体	(99)
四、前掩甲负重炼气中的器械制作和佩戴	(99)
五、前掩甲负重炼气的做法	(99)
金银靴负重炼气至秘操作法第六	(101)
一、金银靴负重炼气的作用	(101)
二、金银靴负重炼气中的术语解释	(102)
三、金银靴负重炼气中的主要型体	(104)
四、金银靴负重炼气中的器械制作和佩戴	(104)
五、金银靴负重炼气的做法	(106)

下篇 操作禁要

操作日程第一	(109)
甲、乾人操作日程	(110)
乙、坤人操作日程	(149)
禁忌秘要第二	(174)

后 记

《轻身腾跃功》总说

轻身腾跃功，全称为“轻盈腾身蹿跳蹦纵闭息负重炼气演练秘术”，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）之一的轻盈要术范畴。该功因做成后可令人身轻如燕，动若惊鸿，腾身飞檐，跳涧寻丈且形体异常灵巧，故名。

轻身腾跃功，划分男、女操作法各一套，即男子三十六天罡轻身术和女子七十二地煞轻身术两种。其男子之演练步骤有：阳性换息伏架定型小架操作法第一、阳性换息起架定型中架操作法第二、阳性换息拉架定型大架操作法第三、阳性闭息行架垫步操作法第四、阳性闭息前蹿单开步操作法第五、阳性闭息前蹿双开步操作法第六、阳性闭息后纵单开步操作法第七、阳性闭息后纵双开步操作法第八、阳性闭息左蹿右跳开步操作法第九、阳性闭息右蹿左跳开步操作法第十、阳性闭息上蹿直膝拔高操作法第十一、阳性闭息前纵后纵拔高操作法第十二、阳性闭息左纵右纵拔高操作法第十三、阳性闭息缓行跑野操作法第十四、阳性闭息疾行跑野操作法第十五、阳性丹点炼气至秘操作法第十六、阳性丹田炼气至秘操作法第十七、阳性真气眼炼气至秘操作法第十八、阳性原气眼炼气至秘操作法第十九、阳性阴门穴道炼气至秘操作法第二十、阳性中盘炼气至秘操作法第二十一、阳性下盘炼气至秘操作法第二十二、阳性上盘炼气至秘操作法第二十三、阳性地户炼气至秘操作法第二十四、阳性天门炼气至秘操作法第二十五、阳性摄气眼炼气至秘操作

法第二十六、阳性天地贯通炼气至秘操作法第二十七、阳性大中小肚甲负重炼气至秘操作法第二十八、阳性金环玉带缠甲绕甲负重炼气至秘操作法第二十九、阳性前掩后背甲负重炼气至秘操作法第三十、阳性双肋缠甲双肋绕甲负重炼气至秘操作法第三十一、阳性双担甲负重炼气至秘操作法第三十二、阳性银靴双套甲负重炼气至秘操作法第三十三、阳性金冠戴甲负重炼气至秘操作法第三十四、阳性卸甲返还炼气至秘操作法第三十五、阳性五心朝天静养身心保原固精炼气至秘五级操作法第三十六；而女子之演练步骤则是：阴性换息伏架定型小架操作法第一、阴性换息起架定型中架操作法第二、阴性换息拉架定型大架操作法第三、阴性摒息行架垫步操作法第四、阴性摒息前蹿单开步操作法第五、阴性摒息后纵单开步操作法第六、阴性忘息五心朝天盘坐操作法第七、阴性闭息五心朝天盘坐操作法第八，阴性摒息左蹦单开步操作法第九、阴性摒息右跳单开步操作法第十、阴性摒息前蹿双开步操作法第十一、阴性摒息后纵双开步操作法第十二、阴性摒息左蹦双开步操作法第十三、阴性摒息右跳双开步操作法第十四、阴性摒息上蹿直膝拔高操作法第十五、阴性摒息前蹿直膝拔高操作法第十六、阴性摒息后纵直膝拔高操作法第十七、阴性摒息左蹦右跳直膝拔高操作法第十八、阴性摒息缓行跑野操作法第十九、阴性摒息间行跑野操作法第二十、阴性摒息快行跑野操作法第二十一、阴性摒息疾行跑野操作法第二十二、阴性摒息丹田炼气至秘操作法第二十三、阴性摒息丹点炼气至秘操作法第二十四、阴性摒息真气眼炼气至秘操作法第二十五、阴性摒息原气眼炼气至秘操作法第二十六、阴性摒息阴门穴道炼气至秘操作法第二十七、阴性摒息中盘炼气至秘操作法第二十八、阴性摒息下盘炼气至秘操作法第二十九、阴性摒息上盘炼气至秘

操作法第三十、阴性摒息地户炼气至秘操作法第三十一、阴性摒息天门炼气至秘操作法第三十二、阴性摄气眼炼气至秘操作法第三十三、阴性天地贯通炼气至秘操作法第三十四、阴性小肚甲负重炼气至秘操作法第三十五、阴性中肚甲负重炼气至秘操作法第三十六、阴性大肚甲负重炼气至秘操作法第三十七、阴性金环玉带缠甲负重炼气至秘操作法第三十八、阴性金环玉带绕甲负重炼气至秘操作法第三十九、阴性后背甲负重炼气至秘操作法第四十、阴性前掩甲负重炼气至秘操作法第四十一、阴性双肋小缠甲负重炼气至秘操作法第四十二、阴性双肋小绕甲负重炼气至秘操作法第四十三、阴性双肋中缠甲负重炼气至秘操作法第四十四、阴性双肋中绕甲负重炼气至秘操作法第四十五、阴性双肋大缠甲负重炼气至秘操作法第四十六、阴性双肋大绕甲负重炼气至秘操作法第四十七、阴性双担甲负重炼气至秘操作第四十八、阴性小银靴双套甲负重炼气至秘操作法第四十九、阴性中银靴双套甲负重炼气至秘操作法第五十、阴性大银靴双套甲负重炼气至秘操作法第五十一、阴性小金冠戴甲负重炼气至秘操作法第五十二、阴性中金冠戴甲负重炼气至秘操作法第五十三、阴性大金冠戴甲负重炼气至秘操作法第五十四、阴性小披甲负重炼气至秘操作法第五十五、阴性中披甲负重炼气至秘操作法第五十六、阴性大披甲负重炼气至秘操作法第五十七、阴性小套裤穿甲负重炼气至秘操作法第五十八、阴性中套裤穿甲负重炼气至秘操作法第五十九、阴性大套裤穿甲负重炼气至秘操作法第六十、阴性小套衣穿甲负重炼气至秘操作法第六十一、阴性中套衣穿甲负重炼气至秘操作第六十二、阴性大套衣穿甲负重炼气至秘操作第六十三、阴性小卸甲返还炼气至秘操作法第六十四、阴性中卸甲返还炼气至秘操作法第六十五、阴性大卸甲返还炼气至秘操作法

第六十六、阴性五心朝天静养身心保原封血炼气至秘一步奠基操作法第六十七、阴性五心朝天静养身心保原封血炼气至秘二步初级操作法第六十八、阴性五心朝天静养身心保原封血炼气至秘三步中级操作法第六十九、阴性五心朝天静养身心保原封血炼气至秘四步高级操作法第七十、阴性五心朝天静养身心保原封血炼气至秘五步超级操作法第七十一、阴性导引和血炼气至秘操作法第七十二。由此可见，轻身腾跃功实为中国武术圈内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《轻身腾跃功图说》中载曰：“轻身腾跃，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：“邓钟山老先生将其轻身腾跃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，切切勿违！”

《轻身腾跃功》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之精图的再现；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。

上篇 炼气要诀

丹点炼气至秘操作法第一

一、丹点炼气的作用

《功家秘法宝藏》卷三《轻身腾跃功图说》中载曰：“丹点炼气，内八字也。此为内丹，蹀纵之初。男子行气，由此开架（一名君架，又名一度）。女子行气，则为辅架（一名臣架，又名二度）。”以上这段要诀，是邓钟山老先生于清代光绪元年手书文言口诀孤本《功家秘法宝藏》中的四字秘诀。该诀仅限于其后的逐代嫡传并择优选出的一名弟子进行熟读、默诵，一经完成师父指令，则焚烧之，形成为单凭头脑记忆来继承太和门的禁规戒律。

丹点炼气这个架子，是演练轻身腾跃功的先行之术。

关于丹点炼气的作用，《功家秘法宝藏》卷三《轻身腾跃功图说》中载曰：“轻身蹀纵，下盘收拢。八字内扣，谓之圈架。丹点炼气，牵之丹田。丹田气盈，则聚丹点。储气之田，茫茫无际；视之微微，储气则大；进气几多，储则相应。聚气之点，圆若弹丸；视之甚小，放之颇大；进气几多，收而悠然。”又曰：“大凡炼丹，先炼丹田。续之而上，则属丹点。此为何故？祖上有言：上中下盘，天地空间；如此相应，合为三盘；三盘包罗，凡人周身；周身之气，均出丹田；演练得当，则出丹点；周身之气，亦收丹田；演练得当，可出丹点；丹田炼

就，可管周身；丹点炼就，亦管周身；炼就丹田，周身得泉；炼就丹点，周身得眼。”以上这两段话应该这样来理解，凡演练轻身腾跃功者，都必须把自己的下盘（穴位名称。特指人体内部最大的积存诸气的部位。它大于穴道及穴位。该穴盘的位置在两腿髌骨头与耻骨以下、两脚掌以上的整个部位。见图 1-1）作为轻身



图 1-1

腾跃功中最基本的一个做架步骤并且开始操作的第一个环节。这就是“下盘收拢”的注释。须知，丹点炼气的摆架，其下盘是形成内八字架、中盘则作搭手或两手叉腰状、上盘无型，仅成正顶（头部端正）竖立的姿式即可。操作者只要把自己的摆架形成内八字架，本门（即武当太和门）术语则把它称为圈架。（《功家秘法宝藏》卷三《轻身腾跃功图说》中载曰：

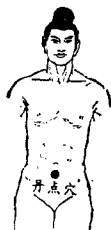


图 1-2

“八字内架，称作圈架。八字外架，谓之放架。”）丹点炼气的作用是专门练就丹点穴（穴位名

称。该穴的位置在人体下腹部位的正中。因该穴专门炼就内丹聚合成点、收缩固定、不使其扩散发泄而出，并且穴位的形状如同绿豆般大小，故名。见图 1-2 的）。而丹点穴却又是与丹田穴（穴位名称。该穴的位置在人体肚脐眼以下的整个下腹部位。因其专门炼就、诱发内丹并且使所炼部位形成一片如同生长农作

物的田地那样开阔，故名。见图 1-3) 息息相关并且相辅相成的。这是为什么呢？因为丹点内的气体，都是从丹田里牵引而来的。丹田就象“中转站”一样，把丹点所需要的内气先从人体的各个穴位、穴道、盘位里收拢过来，经过适当的“加工”，



图 1-3

即压缩、精选，取其精华、去其废气或杂气等，然后递送到丹点。由此看来，丹田里的内气只要达到充足、丰满的境地，就要出现流淌至丹点的状况。切记！丹田是漫无边际的储存内气的地方。它看起来虽然面积不大（仅有下腹部位这样一块地盘、位置），但是却可以储存无限容量的内气。无论有多少真气渗入（引入），丹田穴都可以作相应（合适）的调节并且从容不迫地进行接纳。关于丹点穴，可以这样来认识，它虽然聚气的根据地只有象弹丸那么一点点大小，但是却可以随着进气（引进）的多少而作相应（适当）的自然而然的接收（接受）。操作者一定要记住，做架（这里特指演练轻身腾跃功）必须先从演练丹田开始。然后，再进行丹点穴的演练。这是为什么呢？因为邓钟山老先生及其祖辈中的历代先师均有明确的告诫：整个人体可以按照天、地、中这三个大自然的空间来进行对应的划分，即把人体的上盘比作苍天、把人体的中盘比作中间、把人体的下盘比作下地。这三个盘位综合起来称呼，武当太和门的术语则称作三盘。而三盘里的所有气体（武当太和门把这类气体称作真气、元气。所谓真气，系从外界大自然中引入并且经过演练后方才能够转变、转化而形成；所谓元气，则为人体特有的内气，它是从胎儿在母体中一经形成便

已经具备的一种特殊的气体。真气又称作后天之气，而元气则称为先天之气）都必须回归、收入、接纳到丹田穴。这是因为丹田穴可以主管人体所有的内气的发布（散布）。如果操作者把丹田穴和丹点穴分别演练的比较得当，就可以使自己身体的内气收归于丹田穴而散放于丹点穴，这样可以使散布、放出的内气适当适量而不过多、过量。因为丹田穴虽然可以分散放出内气，但出气时的数量难以控制，容易造成失误。另外，操作者把丹田穴和丹点穴演练完善、理想后，还可以使自己身体的各个部位上都出现泉眼（一名气眼），这样就能在紧急、突然的情况（场面）下，使内气不经过丹田穴或丹点穴的输送（传送，传导）而直接出现在身体的某一个部位上。此种状况（现象）均可以随心所欲地形成。

二、丹点炼气中的术语解释

1. 摆架——做出规定的、特别的并且与其它任何动作完全不同的姿式。这种姿式一旦做出来，便不再变更、移动。武当太和门术语就称之为摆架。注意：凡是摆架这个专用术语，都是放在操作（演练）特定架子的前面进行应用的。

2. 换息——摆架完成后，就要进行换息的演练。换息由吸气和叹气两个部分组成。吸气的方式为：用鼻子来吸，使吸入鼻腔内的气体长达三寸左右，并且要求吸得慢、吸得细、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。排气的唯一方式方法就是使用叹气这个法术。叹气应该这样进行操作：用鼻子把先前吸入的气体微微用力、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，就是要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）。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。这是演练轻身腾跃功中最为重要的一个环节。也就是说，只要吸气进入人体内部后，就要立即进行叹气。这样每吸气一次、叹气一次，武当太和门称之为“一换息”。还要值得提出的一点是，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 1-4。



图 1-4

3. 意注——《功家秘法宝藏》卷三《轻身腾跃功图说》中载曰：“何为意注？释之如左（邓钟山老先生在其手书的文言口诀古本中将该诀自左而右排列，今译作“下”）。意注之法，乃聚全力；且不用劲，亦不用力；收之全神，不得用气；默之穴位（一作默之穴道，又作默之盘位），切勿专心。用此法术，谓之意注。”以上这段话应该这样来理解，操作者把自己全身的力量都集中在一起，但这种力量不是爆发出来的、使用全身最大或者是较大力量来付诸实践（实际）的气力，而是一种适当的、微弱的浅力。同时，操作者还要把眼睛的视觉界限收于自己身体的内部（但不固定），即武当太和门通常所说的内视。当然，在内视的时候，也不能使用力量。另外，操作者还要想着丹田穴（一名内气储门穴）或者是双涌泉穴（一名阴阳双固穴），也就是说，要把自己的注意力完全集中到丹田穴或者是双涌泉穴上。但必须做到，不可全力以赴地、专心致志地去意注该穴位，只要达到有意注出现但又