

内蒙古人民出版社



阴阳吸壁功

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



阴阳吸壁功

功家秘法宝藏

卷三

· 轻盈要术 二

· 范克平 整理 注释

封面设计：徐静冬

三·轻·术
阳·吸·功
平·

ISBN7-204-00960-6/G·127 每册 3.80 元

内 容 提 要

阴阳吸壁功，全称为“阴面爬墙阳面吸壁吸升形体提劲托气演练功法”。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）的轻盈要术中能够爬墙贴壁、宛若壁虎的唯一的一套真功夫（法），则为阴阳吸壁功。

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：“阴阳吸壁功演练三千六百天即可成功。功成后，爬墙抱壁如同壁虎复出，静止不动且悬身许久乃神态自若。”故邓钟山老先生云：“三更显影红墙旁，侠士贴靠彩壁上。忽然提劲一托气，赛过壁虎游天涯。”成为千百年来民间神传惊叹、圈内视作珍秘的轻功之一。

阴阳吸壁功，简单易学。演练者只要经过长期不懈的锻炼，日复一日，年复一年，即可收到爬壁自如、抱壁悠然和超常的挂壁、上墙等神奇功效。

本书所介绍的阴阳吸壁功的初级、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，也可按部就班、循序渐进地全盘演练。

阴阳吸壁功的功效神奇莫测，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。

继承祖国优秀
传统 为现代国防
为国防现代化
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

愛國
揚祖
武
術
強
人
民
體
質

王芳

一九六八年十月

中华人民共和国国务院国务委员

王 芳 题词

武坛一孤羊
价值可连城
万贯不脱手
谁知何人

应“少林秘传宗藏”作者
范克平同志之请求在集案作

张震寰

一九八二年十二月

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、万古流芳者更属风毛麟角。

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 钧

一九八九年二月一日于金陵

目 录

《阴阳吸壁功》总说.....	(1)
----------------	-----

上篇 注息要诀

丹田托气至秘注息操作法第一.....	(5)
一、丹田注息的作用.....	(5)
二、丹田注息中的术语解释.....	(6)
三、丹田注息中的主要型体.....	(14)
四、丹田注息的做法.....	(17)
丹点托气至秘注息操作法第二.....	(21)
一、丹点注息的作用.....	(21)
二、丹点注息中的术语解释.....	(22)
三、丹点注息中的主要型体.....	(24)
四、丹点注息的做法.....	(26)
地盘托气至秘注息操作法第三.....	(29)
一、地盘注息的作用.....	(29)
二、地盘注息中的术语解释.....	(30)
三、地盘注息中的主要型体.....	(32)
四、地盘注息的做法.....	(35)
天盘托气至秘注息操作法第四.....	(37)
一、天盘注息的作用.....	(37)
二、天盘注息中的术语解释.....	(38)
三、天盘注息中的主要型体.....	(39)
四、天盘注息的做法.....	(42)
触手托气至秘注息操作法第五.....	(44)

一、触手注意的作用	(44)
二、触手注意中的术语解释	(45)
三、触手注意中的主要型体	(47)
四、触手注意的做法	(48)
触肩托气至秘注意操作法第六	(50)
一、触肩注意的作用	(50)
二、触肩注意中的术语解释	(51)
三、触肩注意中的主要型体	(53)
四、触肩注意的做法	(54)

中篇 默诀要旨

壁虎阴性默诀术语解释	(57)
壁虎阳性默诀术语解释	(61)
阴阳合字默诀一度至秘术第一	(62)
一、阴性四字默诀一度至秘术	(62)
二、阳性四字默诀一度至秘术	(63)
三、阴性五字默诀一度至秘术	(63)
四、阳性五字默诀一度至秘术	(64)
五、阴性六字默诀一度至秘术	(64)
六、阳性六字默诀一度至秘术	(65)
七、阴性七字默诀一度至秘术	(65)
八、阳性七字默诀一度至秘术	(66)
九、阴性八字默诀一度至秘术	(66)
十、阳性八字默诀一度至秘术	(67)
阴阳合字默诀二度至秘术第二	(67)
一、阴性四字默诀二度至秘术	(67)
二、阳性四字默诀二度至秘术	(68)
三、阴性五字默诀二度至秘术	(68)
四、阳性五字默诀二度至秘术	(69)

五、阴性六字默诀二度至秘术	(69)
六、阳性六字默诀二度至秘术	(70)
七、阴性七字默诀二度至秘术	(70)
八、阳性七字默诀二度至秘术	(71)
九、阴性八字默诀二度至秘术	(71)
十、阳性八字默诀二度至秘术	(72)
阴阳合字默诀三度至秘术第三	(72)
一、阴性四字默诀三度至秘术	(72)
二、阳性四字默诀三度至秘术	(73)
三、阴性五字默诀三度至秘术	(74)
四、阳性五字默诀三度至秘术	(74)
五、阴性六字默诀三度至秘术	(75)
六、阳性六字默诀三度至秘术	(75)
七、阴性七字默诀三度至秘术	(76)
八、阳性七字默诀三度至秘术	(76)
九、阴性八字默诀三度至秘术	(77)
十、阳性八字默诀三度至秘术	(77)
阴阳合字默诀四度至秘术第四	(78)
一、阴性四字默诀四度至秘术	(78)
二、阳性四字默诀四度至秘术	(78)
三、阴性五字默诀四度至秘术	(79)
四、阳性五字默诀四度至秘术	(79)
五、阴性六字默诀四度至秘术	(80)
六、阳性六字默诀四度至秘术	(80)
七、阴性七字默诀四度至秘术	(81)
八、阳性七字默诀四度至秘术	(81)
九、阴性八字默诀四度至秘术	(82)
十、阳性八字默诀四度至秘术	(82)
阴阳合字默诀五度至秘术第五	(83)
一、阴性四字默诀五度至秘术	(83)

二、阳性四字默诀五度至秘术.....	(83)
三、阴性五字默诀五度至秘术.....	(84)
四、阳性五字默诀五度至秘术.....	(84)
五、阴性六字默诀五度至秘术.....	(85)
六、阳性六字默诀五度至秘术.....	(85)
七、阴性七字默诀五度至秘术.....	(86)
八、阳性七字默诀五度至秘术.....	(86)
九、阴性八字默诀五度至秘术.....	(87)
十、阳性八字默诀五度至秘术.....	(87)

下篇 操作禁要

操作日程 第一	(88)
甲、注意 要诀操作日程	(89)
一、乾人操作日程	(89)
二、坤人操作日程	(116)
乙、默诀要 旨操作日程	(155)
一、乾人操作日程	(156)
二、坤人操作日程	(198)
禁忌秘 要第二	(223)
一、禁忌秘要	(223)
二、演练秘要	(223)

后 记

《阴阳吸壁功》总说

阴阳吸壁功，全称为“阴面爬墙阳面吸壁吸升形体提劲托气演练功法”，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。该功因可使身体之阴、阳两面吸附墙壁，宛若壁虎自由升降且悠然自如，故名。

阴阳吸壁功，有男、女操作法各一套，即男子三十六天罡吸壁功和女子七十二地煞吸壁功两种。男子的演练步骤是：咽位托气至秘注息操作法第一、心位托气至秘注息操作法第二、腕位托气至秘注息操作法第三、原气眼托气至秘注息操作法第四、丹田托气至秘注息操作法第五、丹点托气至秘注息操作法第六、双髋关托气至秘注息操作法第七、双气门托气至秘注息操作法第八、真气眼托气至秘注息操作法第九、风池托气至秘注息操作法第十、地盘托气至秘注息操作法第十一、天盘托气至秘注息操作法第十二、触手托气至秘注息操作法第十三、触肘托气至秘注息操作法第十四、触肩托气至秘注息操作法第十五、触足托气至秘注息操作法第十六、冠髁托气至秘注息操作法第十七、伏地阴性小爬行炼气至秘操作法第十八、伏地阴性大爬行炼气至秘操作法第十九、翘首阴性小爬行炼气至秘操作法第二十、翘首阴性大爬行炼气至秘操作法第二十一、斜身阴性小爬行炼气至秘操作法第二十二、斜身阴性大爬行炼气至秘操作法第二十三、抱壁阴性小爬行炼气至秘操作法第二十四、抱壁阴性大爬行炼气至秘操作法第二十五、卧地阳性小游

动炼气至秘操作法第二十六、卧地阳性大游动炼气至秘操作法第二十七、翘首阳性小游动炼气至秘操作法第二十八、翘首阳性大游动炼气至秘操作法第二十九、斜身阳性小游动炼气至秘操作法第三十、斜身阳性大游动炼气至秘操作法第三十一、贴壁阳性小游动炼气至秘操作法第三十二、贴壁阳性大游动炼气至秘操作法第三十三、壁虎游至秘操作法第三十四、壁虎贴至秘操作法第三十五、乾式五心朝天养心养息操作法第三十六；而女子的演练步骤则为：咽位托气至秘注息操作法第一、心位托气至秘注息操作法第二、双乳关托气至秘注息操作法第三、腕位托气至秘注息操作法第四、原气眼托气至秘注息操作法第五、丹田托气至秘注息操作法第六、丹点托气至秘注息操作法第七、双髻关托气至秘注息操作法第八、双气门托气至秘注息操作法第九、真气眼托气至秘注息操作法第十、阴阳第一盘位托气至秘注息操作法第十一、阴阳第二盘位托气至秘注息操作法第十二、阴阳第三盘位托气至秘注息操作法第十三、阴阳第四盘位托气至秘注息操作法第十四、阴阳第五盘位托气至秘注息操作法第十五、阴阳第六盘位托气至秘注息操作法第十六、风池托气至秘注息操作法第十七、地盘托气至秘注息操作法第十八、天盘托气至秘注息操作法第十九、小触手托气至秘注息操作法第二十、中触手托气至秘注息操作法第二十一、大触手托气至秘注息操作法第二十二、小触肘托气至秘注息操作法第二十三、中触肘托气至秘注息操作法第二十四、大触肘托气至秘注息操作法第二十五、小触肩托气至秘注息操作法第二十六、中触肩托气至秘注息操作法第二十七、大触肩托气至秘注息操作法第二十八、小触足托气至秘注息操作法第二十九、中触足托气至秘注息操作法第三十、大触足托气至秘注息操作法第三十一、小冠箍托气至秘注息操作法第三十二、中冠箍托气至秘注息操作法第三

十三、大冠箍托气至秘注息操作法第三十四、伏地阴性小爬行炼气至秘操作法第三十五、伏地阴性中爬行炼气至秘操作法第三十六、伏地阴性大爬行炼气至秘操作法第三十七、翘首阴性小爬行炼气至秘操作法第三十八、翘首阴性中爬行炼气至秘操作法第三十九、翘首阴性大爬行炼气至秘操作法第四十、斜身阴性小爬行炼气至秘操作法第四十一、斜身阴性中爬行炼气至秘操作法第四十二、斜身阴性大爬行炼气至秘操作法第四十三、抱壁阴性小爬行炼气至秘操作法第四十四、抱壁阴性中爬行炼气至秘操作法第四十五、抱壁阴性大爬行炼气至秘操作法第四十六、卧地阳性小游动炼气至秘操作法第四十七、卧地阳性中游动炼气至秘操作法第四十八、卧地阳性大游动炼气至秘操作法第四十九、翘首阳性小游动炼气至秘操作法第五十、翘首阳性中游动炼气至秘操作法第五十一、翘首阳性大游动炼气至秘操作法第五十二、斜身阳性小游动炼气至秘操作法第五十三、斜身阳性中游动炼气至秘操作法第五十四、斜身阳性大游动炼气至秘操作法第五十五、贴壁阳性小游动炼气至秘操作法第五十六、贴壁阳性中游动炼气至秘操作法第五十七、贴壁阳性大游动炼气至秘操作法第五十八、坤式五心朝天养心小炼操作法第五十九、壁虎小游墙至秘操作法第六十、坤式五心朝天养心中炼操作法第六十一、壁虎中游墙至秘操作法第六十二、坤式五心朝天养心大炼操作法第六十三、壁虎大游墙至秘操作法第六十四、壁虎小贴至秘操作法第六十五、坤式五心朝天养性小炼操作法第六十六、壁虎中贴至秘操作法第六十七、坤式五心朝天养性中炼操作法第六十八、壁虎大贴至秘操作法第六十九、坤式五心朝天养性大炼操作法第七十、坤式舒筋操作法第七十一、坤式和血操作法第七十二。由此可见，阴阳吸壁功实为中国武术圈内的一套完整无缺、纯真可信的绝佳气功与至秘