

内蒙古人民出版社

# 太乙履水功



功家秘法宝藏·卷三·轻盈要术

二〇〇九年 第 一 版



内蒙古人民出版社

1218465

# 太乙履水功

太乙功家秘法宝藏·卷三·轻盈要术

样

·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  
发行

内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新城118号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

本开:787×1092 1/32 印张:8 字数:1.82千 插页:4

1993年3月第一版 1993年5月第2次印刷

印数:31,321-37,520册

ISBN 7-204-00968-1/G·129 每册:4.10元

## 内 容 提 要

太乙履水功，全称为“道家太乙玄门提劲破气推进履水至秘演练功法”。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）的轻盈要术中专门用来练就安渡暗桩险支、悠然轻履水面的唯一的一套真实功夫（法），则为太乙履水功。

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：“太乙履水功演练三千六百天即可成功。功成后，踏雪则雪上无痕，履水乃靴底无迹。”故邓钟山老先生云：“双脚踏上云中靴，太乙秘法子时炼。一履下盘无点迹，恰似燕子抄水来。”这就是千百年来民间神传惊叹、圈内行家祇作珍秘的轻功之一——太乙履水功。

太乙履水功，其法简明易学。演练者只要经过长期不懈的锻炼，日复一日，年复一年，即可收到神奇莫测的踏雪无痕、履水无迹的功效。

本书所介绍的太乙履水功的初级、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。

太乙履水功的功效神奇莫测，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 弘扬国防  
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

養陽祖國武  
術學強人民  
體質

王芳

一九八二年十月

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“气功秘法宗藏”作者  
范克平同志之答系在案作  
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



YX169/37

## 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、操作者世间又有几多人？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”内学武艺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 韵

一九八九年二月一日于金陵

## 目 录

|                |       |
|----------------|-------|
| 《太乙履水功》总说..... | ( 1 ) |
| 默诀佐械操作法要旨..... | ( 6 ) |

### 上篇 乾人默诀佐械操作法

|               |        |
|---------------|--------|
| 乾人少年之法第一..... | ( 16 ) |
| 乾人青年之法第二..... | ( 43 ) |
| 乾人壮年之法第三..... | ( 71 ) |

### 中篇 坤人默诀佐械操作法

|               |         |
|---------------|---------|
| 坤人少年之术第一..... | ( 94 )  |
| 坤人青年之术第二..... | ( 139 ) |
| 坤人成年之术第三..... | ( 192 ) |

### 下篇 操作禁要

|             |         |
|-------------|---------|
| 禁忌秘要第一..... | ( 248 ) |
| 演练秘要第二..... | ( 249 ) |

后 记

## 《太乙履水功》总说

太乙履水功，全称为“道家太乙玄门提劲破气推进履水至秘演练功法”，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——轻盈要术范畴。该功因出自道家太乙玄门，且演练成功后可令人行走水面而鞋底无潮湿之迹，故名。

太乙履水功，有男女操作法各一套，即男子三十六天罡履水功和女子七十二地煞履水功两种。男子的全盘演练步骤是：丹田丹点默念闭息秘诀四言五言六言七言八言要旨第一、丹田丹点默念服气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二、丹田丹点默念吮气秘诀四言五言六言七言八言要旨第三、丹田丹点默念引气秘诀四言五言六言七言八言要旨第四、丹田丹点默念送气秘诀四言五言六言七言八言要旨第五、丹田丹点默念擦气秘诀四言五言六言七言八言要旨第六、丹田丹点默念定气秘诀四言五言六言七言八言要旨第七、丹田丹点默念破气秘诀四言五言六言七言八言要旨第八、丹田丹点默念裹气秘诀四言五言六言七言八言要旨第九、丹田丹点默念提劲秘诀四言五言六言七言八言要旨第十、丹田丹点默念托气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十一、丹田丹点默念发动秘诀四言五言六言七言八言要旨第十二、上中下三盘默念闭息秘诀四言五言六言七言八言要旨第十三、上中下三盘默念服气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十四、上中下三盘默念吮气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十五、上中下三盘默念引气秘诀四言五言六言七言八言要旨第

十六、上中下三盘默念送气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十七、上中下三盘默念捺气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十八、上中下三盘默念定气秘诀四言五言六言七言八言要旨第十九、上中下三盘默念破气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十、上中下三盘默念裹气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十一、上中下三盘默念提劲秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十二、上中下三盘默念托气秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十三、上中下三盘默念发动秘诀四言五言六言七言八言要旨第二十四、六度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第二十五、六度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第二十六、五度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第二十七、五度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第二十八、四度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第二十九、四度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十、三度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十一、三度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十二、二度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十三、二度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十四、一度铺垫乾人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十五、一度铺垫乾人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十六；女子的全盘演练步骤是：丹田默念闭息秘诀四言五言六言七言八言要旨第一、丹田默念闭息秘诀四言五言六言七言八言要旨第二、丹田默念服气秘诀四言五言六言七言八言要旨第三、丹田默念服气秘诀四言五言六言七言八言要旨第四、丹田默念哈气秘诀四言五言六言七言八言要旨第五、丹田默念哈气秘诀四言五言六言七言八言要旨第六、丹田默念引气秘诀四言五言六言七言八言要旨第七、丹田默念引气

秘訣四言五言六言七言八言要旨第八、丹田默念送氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第九、丹點默念送氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十、丹田默念捺氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十一、丹點默念捺氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十二、丹田默念定氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十三、丹點默念定氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十四、丹田默念破氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十五、丹點默念破氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十六、丹田默念裹氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十七、丹點默念裹氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第十八、丹田默念提勁秘訣四言五言六言七言八言要旨第十九、丹點默念提勁秘訣四言五言六言七言八言要旨第二十、丹田默念托氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第二十一、丹點默念托氣秘訣四言五言六言七言八言要旨第二十二、丹田默念發動秘訣四言五言六言七言八言秘訣第二十三、丹點默念發動秘訣四言五言六言七言八言秘訣第二十四、上盤六度鋪墊坤人秘傳進渡四言五言六言七言八言要旨第二十五、上盤六度鋪墊坤人秘傳退渡四言五言六言七言八言要旨第二十六、中盤六度鋪墊坤人秘傳進渡四言五言六言七言八言要旨第二十七、中盤六度鋪墊坤人秘傳退渡四言五言六言七言八言要旨第二十八、下盤六度鋪墊坤人秘傳進渡四言五言六言七言八言要旨第二十九、下盤六度鋪墊坤人秘傳退渡四言五言六言七言八言要旨第三十、上盤五度鋪墊坤人秘傳進渡四言五言六言七言八言要旨第三十一、上盤五度鋪墊坤人秘傳退渡四言五言六言七言八言要旨第三十二、中盤五度鋪墊坤人秘傳進渡四言五言六言七言八言要旨第三十三、中盤五度鋪墊坤人秘傳退渡四言五言六言七言八言要旨第三十四、中盤四度鋪墊坤人秘傳進渡四言五言六言七言八言要旨第三十五、中盤四度鋪墊坤人

秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十六、下盘四度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十七、下盘四度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第三十八、上盘三度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第三十九、上盘三度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十、中盘三度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十一、中盘三度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十二、下盘三度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十三、下盘三度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十四、上盘二度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十五、上盘二度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十六、中盘二度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十七、中盘四度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第四十八、下盘二度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第四十九、下盘二度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十、上盘一度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第五十一、上盘一度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十二、中盘一度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第五十三、中盘一度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十四、下盘一度铺垫坤人秘传进渡四言五言六言七言八言要旨第五十五、下盘一度铺垫坤人秘传退渡四言五言六言七言八言要旨第五十六……（尚有十六个架子均为坤人演练之中或演练之后出现生理反应时的推正、救急秘术。因用处不大，故删去。）由此可见，太乙履水功实为中国武术圈内目前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《太乙履水功图说》中载曰：“太乙履水，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：“邓钟山老先生将其太乙履水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，切切勿违！”

《太乙履水功》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《太乙履水功图说》中载曰：“丹田默诀要旨说教，增之佐械诸般大要。乾坤混合一百单八，全盘炼气切莫忘掉。……闭息要旨本为忘息，意无一切实属最好，默念四个人间秘字，师徒之外谁人得晓？服气要旨本为启口，形若喝水一次点到，默念四个人间秘字，慢细均长玄门法宝。哈气要旨本为悠然，顺势下送不必心焦，默念四个人间秘字，牵动咽喉一次最妙。引气要旨本为顺牵，自由自在循规下排，默念四个人间秘字，气力切勿用于此间。送气要旨本为行意，以意领气自由自在，默念四个人间秘字，直至即定如愿安排。捺气要旨本为提劲，掌握分寸切忌过量，三分劲力足已用之，再默四个人间秘字。定气要旨本为意注，聚气凝神勿使分心，默念四个人间秘字，六息之后则须破出。破气要旨本为牵意，双涌泉穴射出甚奇，默念四个人间秘字，亦抱亦守共为六息。裹气要旨本为包绕，防微杜弱不得轻饶，默念四个人间秘字，阴阳转动六圈绝妙。提劲要旨本为发力，一提则须周身撒到，默念四个人间秘字，按部就班全盘照料。托气要旨本为铺垫，交替循环助动为妙，默念四个人间秘字，稳固外气防其散消。发动要旨本为关键，做出诸般手舞足蹈，默念四个人间秘字，方知此架至真至要。”以上这段话应该这样来理解，丹田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。闭息的演练方式为：两腿并步立正（两膝挺直，两脚尖对着正前方向），两臂