

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“女子窈窕练就术”。

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，有两套练就收肌缩骨、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。该方据说都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，因人而异。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。圈内者其意，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。如清代学者杨钧所著《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。而得到并练就双燕心法，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. 摊掌

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）、收颞（下颞内收但勿紧扣），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（腰部微微朝下沉坠）。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。

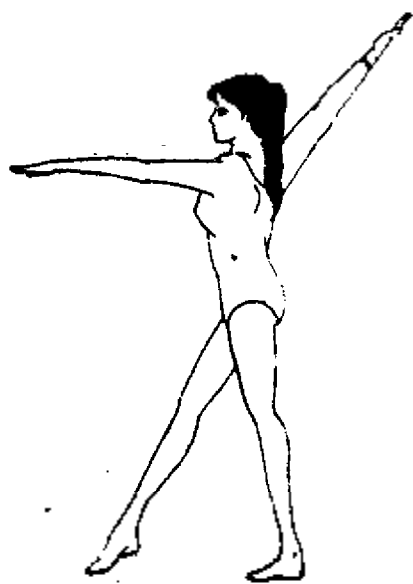


图 2—1 雏燕亮翅阴桩

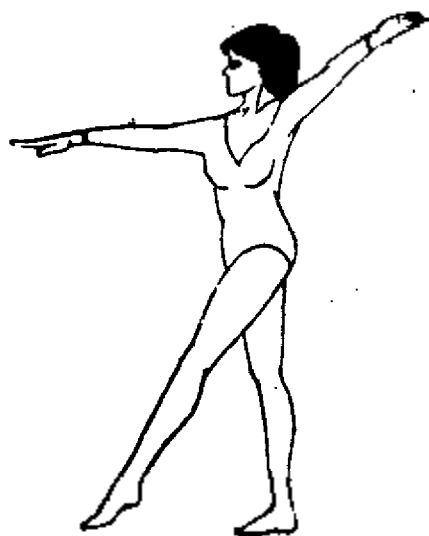


图 2—2 雏燕亮翅阳桩

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），收颞、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。

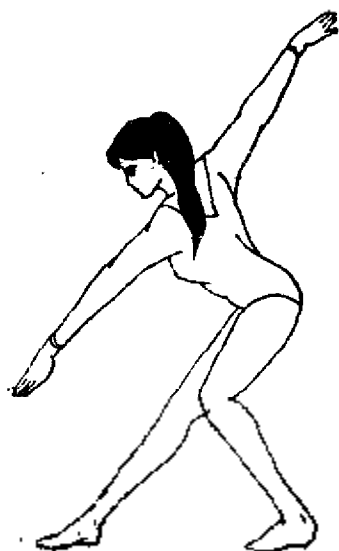


图2—5 春燕舒羽阴桩



图2—6 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，口视前方，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。

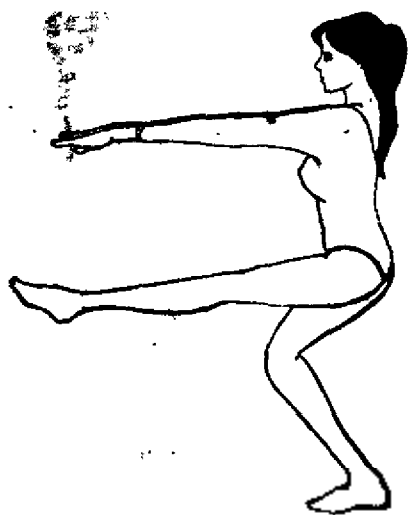


图2—9 燕子伏窝阳桩（1）

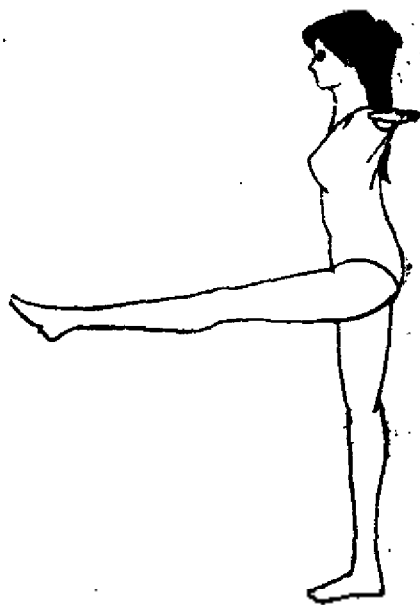


图2—10 燕子伏窝阳桩（2）

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。身体保持正项、直项，目视前方，收颏、消肩，挺胸、塌腰，收腹、沉身。其姿式要求同前，见图 2—11。

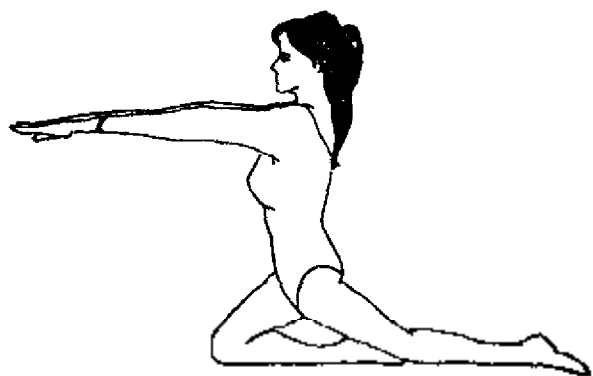


图2—11 雏燕晾羽阴桩(1)

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。

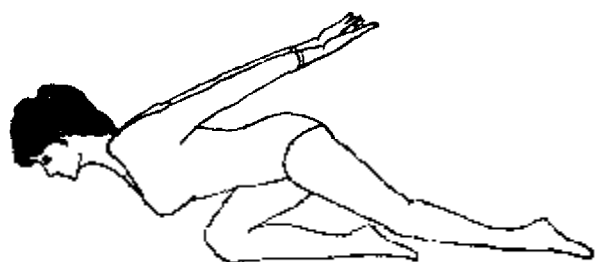


图 2—12 雏燕晾羽阴桩(2)



图 2—13 雏燕晾羽阴桩(3)

雏燕晾羽阳桩：反方向动作，动作姿式、要求同“阴桩”，见图 2—14、2—15、2—16。

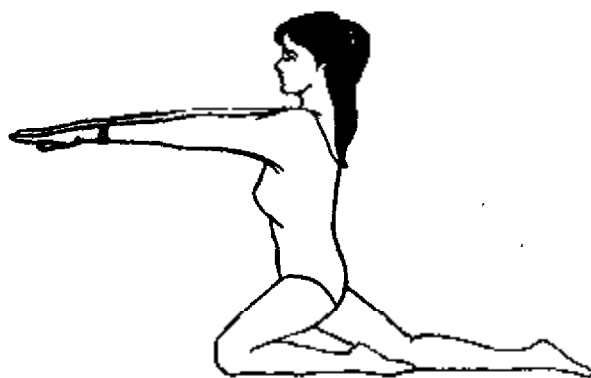


图 2—14 雏燕晾羽阳桩(1)

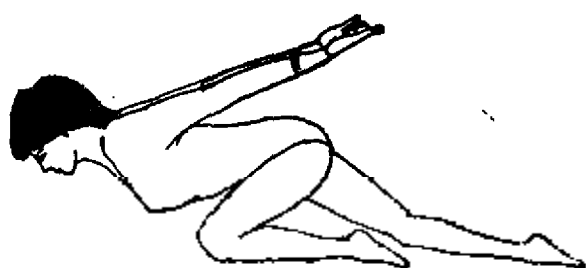


图 2—15 雏燕晾羽阳桩 (2)



图 2—16 雏燕晾羽阳桩 (3)

6. 架六，平地落燕

该架系燕子八翻翅的第六个架子，没有阴、阳之分，仅此一架，即为平地落燕。其演练的方式为：两腿向左、右两侧分开，形成大开腿状（两腿分开的幅度越大，则效果越为理想），使之两脚尖向外撇。与此同时，两手掌成“按掌”状，扶在体前的做架器械上（古时为特制的操作燕子八翻翅的辅助工具。也可以用相似的椅子、凳子来代替）。身形保持正项、直项，目视前方，收颈、消肩，挺胸、塌腰，收腹、沉身。动作要求是身不前倾、腰不下俯，舒展、大方并且优美、自如，见图 2—17。

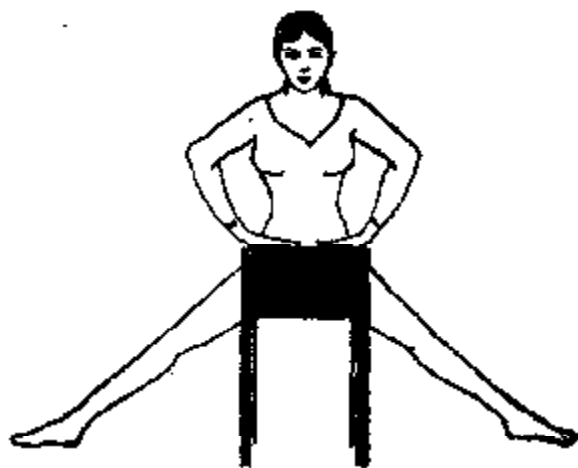


图 2—17 平地落燕

如果按照燕子八翻翅古老的传统操作标准，平地落燕这一个架子，应该做成以下的姿式：两腿分别向左、右两侧分开，并各以大、小腿内侧着地，形成一字叉状。与此同时，两手臂分别侧举至左、右两侧，掌心向上，高与肩平。身体保持正项、直项，目视前方，收颈、消肩，挺胸、塌腰，收腹、沉身。如图2—18，动作要求同图2—17。

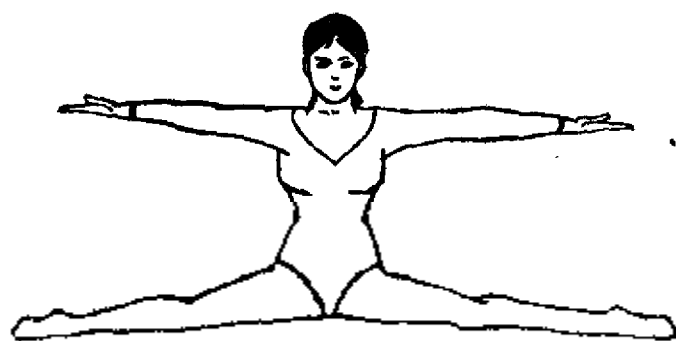


图2—18 平地落燕(1)

上动不停，转掌心向下，两臂外展下落，使其两手掌至两膝部位后方的左、右腘窝处成“后亮掌”状，掌心向后、掌指朝下，直臂、直腕。见图2—19。



图2—19 平地落燕(2)

上动不停，手型不动，上身前俯，以胸部为重点向地面贴靠。要求俯身不塌腰，降胸且收腹，舒展、大方兼顾优美、自如，见图1—20。

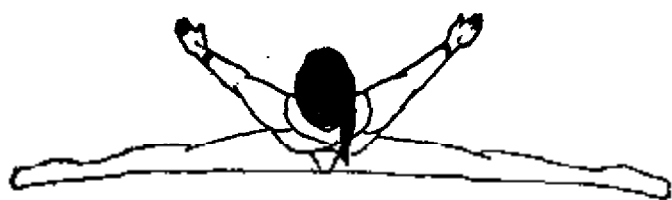


图2—20 平地落燕(3)

7. 架七，燕子翻翅

燕子翻翅阴桩：右腿直膝站立，右脚尖正对前方；左腿也直膝向后上方抬起，脚背绷平，脚尖向后。与此同时，上身前俯至水平位置，两手成立掌分别撑立于左、右两侧，两臂完全伸直。身形保持抬头、正顶，目视前方，放颞、直颈，挺胸、直背，挺腹、坠腰，稳身、沉体。姿式要求同前，见图2—21。

燕子翻翅阳桩：反方向动作，动作姿式、要求同“阴桩”，见图2—22。



图2—21 燕子翻翅阴桩

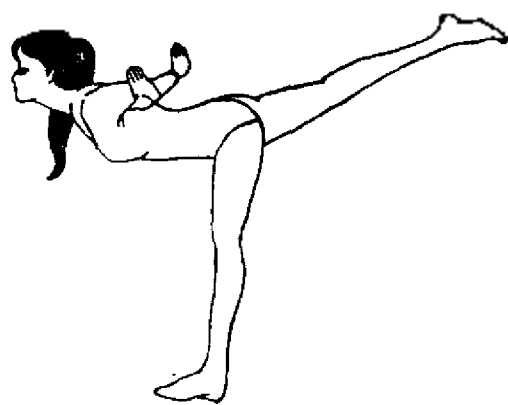


图2—22 燕子翻翅阳桩

8. 架八，燕子反翅

燕子反翅阴桩：右腿直膝站立，脚尖正对前方，左腿直膝向正前方抬起，脚背绷平，脚尖向前。与此同时，上身后

仰至水平位置，两手成掌外展至体后下方，掌心朝内，两臂完全伸直。身形保持仰面、抬颏，目视后方，挺胸、直背，撑腰、松髋。姿式要求同前”见图2—23。

燕子反翅阳桩：反方向动作，动作姿式、要求同“阴桩”，见图2—24。

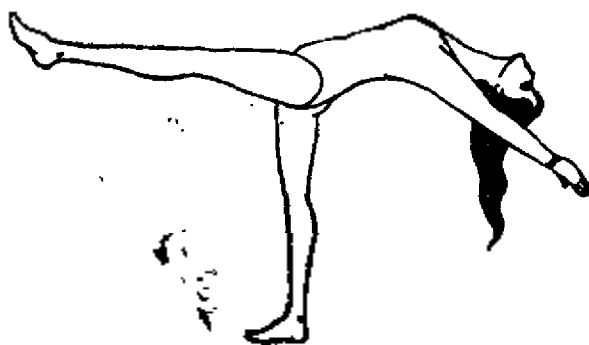


图 2—23 燕子反翅阴桩

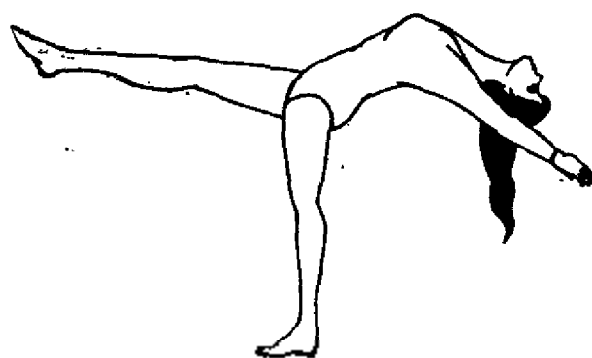


图 2—24 燕子反翅阳桩

第三章 燕子八翻翅炼息功 之单穴注入法

炼息功，也就是“中级功”。单穴注入法为“炼息功”中的基本功法。

一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法

1. 摆架成雏燕亮翅阴桩

如图 3—1。

2. 换息

换息包括两个部分。第一是吸气部分，第二是叹气部分。

吸气的方法是：用鼻子吸，要求吸的慢、吸的细、吸的匀，还要吸的自然一些，吸气入内须长达 3寸，用意念感受，使吸入的气体能够贯穿、沟通胸膈部位。人体的胸膈部位，在武当太和门说来，属于“阴面三关”（前胸为阴、后背为阳）中的第一关（阴面三关分别是：胸膈第一阴面关、脐眼第二阴面关、丹点第三阴面关），这一关打通，就为下面打通第二关、第三关奠定了基础。吸气进入胸膈后不要使这股内气留在体内，必须立即把它送出。这种送出内气的方法就叫作叹气。即用鼻子把刚刚吸入的内气微微用力地喷出，这个“喷”的要领是急速，就好象要把自己体内的“杂气”

(武当太和门把人体内无关紧要的、可有可无的、有时甚至会导致操作者出现不良反应的气体统统称为杂气)全都排出体外。此时,操作者要注意:吸气和叹气是相辅相成的。这是燕子八翻翅中最重要的一个环节。也就是说,只要吸气进入人体内部后;就要立即叹气。一吸、一叹为“一换息”。还要指出的是,吸气和叹气有一个共同的要领:这就是“吸气之时微微提动上腹”,“叹气之时令气下沉丹田”。行“四换息”或“八换息”。以下均同此,不再重复。

3. 意注于丹田穴

即以意领气贯注于丹田穴,同时口中默数至8。见图3—1。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成雏燕亮翅阳桩

其换息、意注、重复换息均与雏燕亮翅阴桩相同,见图

3—2。



图3—1 雏燕亮翅阴桩单注法



图3—2 雏燕亮翅阳桩单注法

二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法

1. 摆架成紫燕开羽阴桩

如图3—3。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左气门穴，该穴位于人体左侧腰部，与肚脐眼在同一水平。见图3—3。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成紫燕开羽阳桩

如图3—4。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右气门穴，见图3—4。

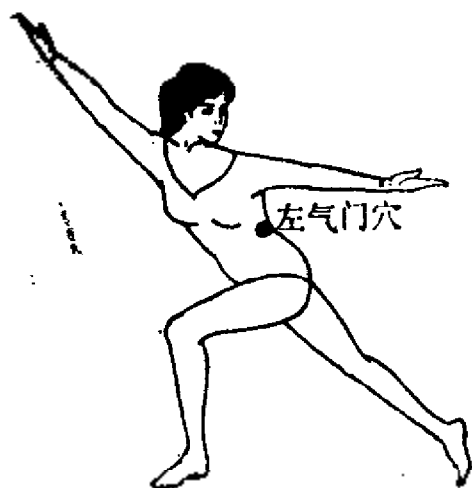


图3—3 紫燕开羽阴桩单注法



图3—4 紫燕开羽阳桩单注法

8. 重复换息

行四换息或八换息。

三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法

1. 摆架成春燕舒羽阴桩

如图 3—5。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右涌泉穴，该穴位于脚心正中位置。见图 3—5。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成春燕舒羽阳桩

如图 3—6。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左涌泉穴，见图 3—6。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 3—5 春燕舒羽阴桩单注法



图 3—6 春燕舒羽阳桩单注法 →

四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法

1. 摆架成燕子伏窝阴桩

如图 3—7。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左膝关穴，该穴位于左膝盖之正中位置。

见图 3—7。

4. 意注

意注于左踝关穴，该穴位于左踝骨之正中位置。

见图 3—8。



图 3—7 燕子伏窝阴桩
单注法(1)

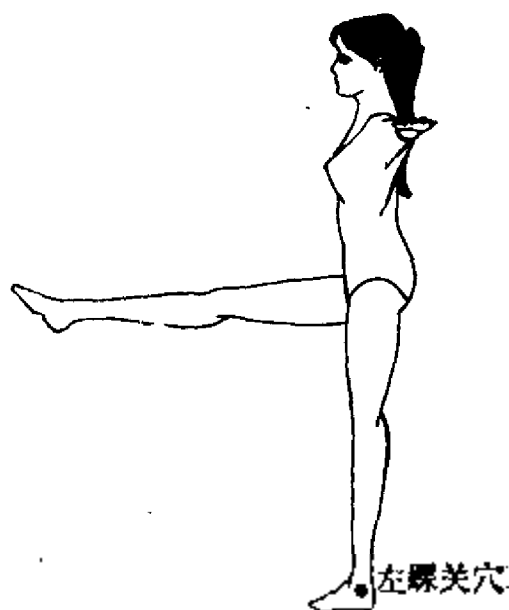


图 3—8 燕子伏窝阴桩单注法(2)

5. 重复换息

行四换息或八换息。

6. 摆架成燕子伏窝阳桩

见图 3—9。

7. 换息

行四换息或八换息。

8. 意注

意注于右膝关穴，该穴位于右膝盖之正中位置。

见图 3—9。

9. 意注

意注于右踝关穴，该穴位于右踝骨之正中位置。

见图 3—10。

10. 重复换息

行四换息或八换息。



图 3—9 燕子伏窝阳桩单
注法(1)

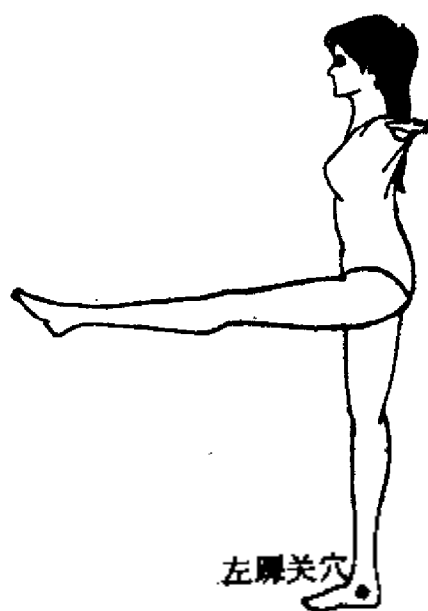


图 3—10 燕子伏窝阳桩单
注法(2)

五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法

1. 摆架成雏燕晾羽阴桩

如图 3—11。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左肘关穴，该穴位于左肘关节之正中部位。

见图 3—11。

4. 意注

意注于左肩关穴，见图 3—12。

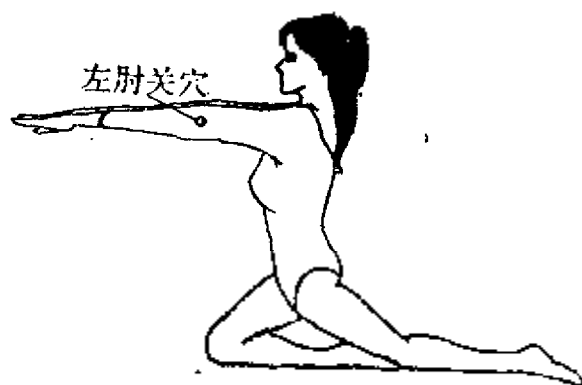


图3—11 雏燕晾羽阴桩单注法（1）



图3—12 雏燕晾羽阴桩单注法（2）

桩

5. 重复换息
行四换息或八换息。

6. 摆架成雏燕晾羽阳

如图3—13。

7. 换息
行四换息或八换息。

8. 意注
意注于右肘关穴，见
图3—13。

9. 意注
意注于右肩关穴，见图3—14。

10. 重复换息
行四换息或八换息。

如果操作者的年龄较小，并且以前练习过武术、体操基本功的，则可用如下的演练方式来进行

1. 摆架成左十字全义
如图3—15。

2. 换息
行四换息或八换息。

3. 意注
意注于左髋关穴，该穴



图3—13 雏燕晾羽阳桩单注法(1)



图3—14 雏燕晾羽阳桩单注法(2)

位于左髌骨大转子之正中位置，见图 3—15。



图 3—15 左十字全叉阴桩单注法

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成右十字全叉

如图 3—16。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右髌关穴，该穴位于右髌骨大转子之正中位置。

见图 3—16。



图 3—16 右十字全叉阳桩单注法

8. 重复换息

行四换息或八换息。

六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法

1. 摆架成平地落燕

如图 3—17。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于元气眼穴，该穴位于肚脐眼之正中位置。见图 3—17。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

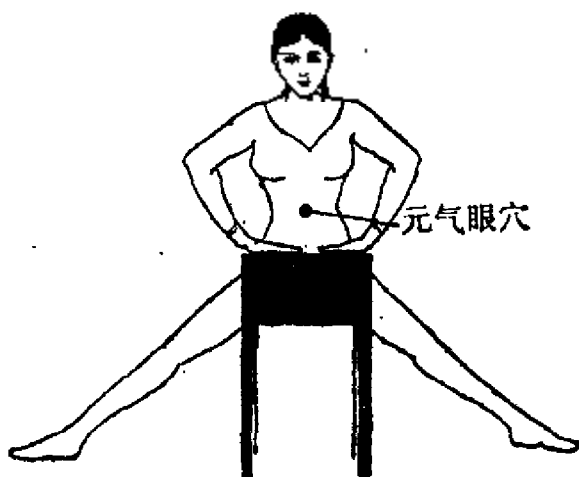


图 3—17 平地落燕浑元桩单注法

根据燕子八翻翅古老的传统操练标准，平地落燕这个架子，应该按如下的演练方式来进行

1. 摆架

如图 3—18。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于丹点穴，该穴位于下腹部之正中位置。

见图 3—18。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架

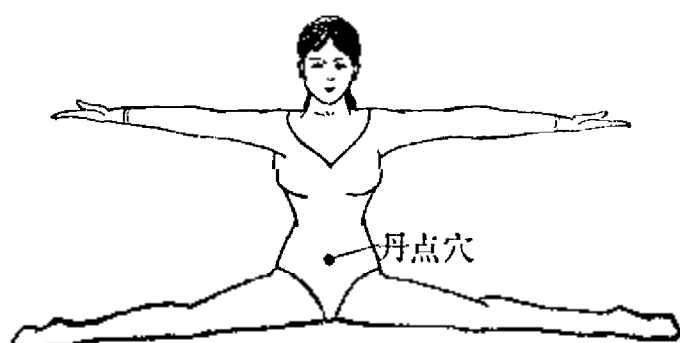


图 3—18 平地落燕浑元桩单注法 (1)

如图 3—19。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于真气眼穴，该穴位于腰部正中，与肚脐眼相对

处。见图 3—19。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

9. 摆架

如图 3—20。

10. 换息

行四换息或八换息。

11. 意注

意注于丹点穴，该穴位于下腹部之正中位置。

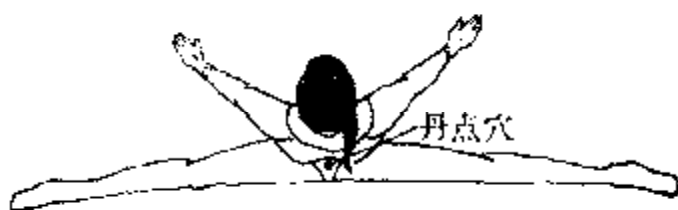
见图3—20。

12. 重复换息

行四换息或八换息。



图3—19 平地落燕浑元桩单注法（2）



3—20 平地落燕浑元桩单注法（3）

七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法

1. 摆架成燕子翻翅阴桩

如图3—21。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右涌泉穴，见图 3—21。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成燕子翻翅阳桩

如图 3—22。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左涌泉穴，见图 3—22。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 3—21 燕子翻翅阴桩单注法



图 3—22 燕子翻翅阳桩单注法

八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法

1. 摆架成燕子反翅阴桩

如图 3—23。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左涌泉穴,见图 3—23。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成燕子反翅

阳桩

如图 3—24。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右涌泉穴,见图 3—24。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 3—23 燕子反翅阴桩单注法

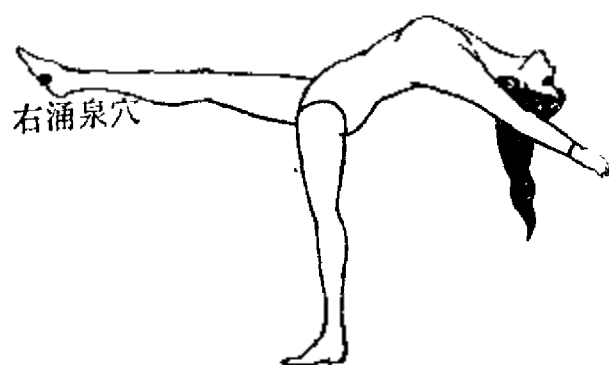


图 3—24 燕子反翅阳桩单注法

第四章 燕子八翻翅炼息功之 双穴注入法

本章介绍的是“双穴注入法”。它的特点是：每一个架子的意注穴位均为**2**个，术语称之为“双穴注入法”。该法仍属“炼息功”中的初级功法。

一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法

1. 摆架成雏燕亮翅阴桩

如图 4—1。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右膝关穴（该穴位于膝盖之正中位置）、右踝关穴，见图 4—1。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成雏燕亮翅阳桩

如图 4—2。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左膝关节、左踝关节，见图4—2。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

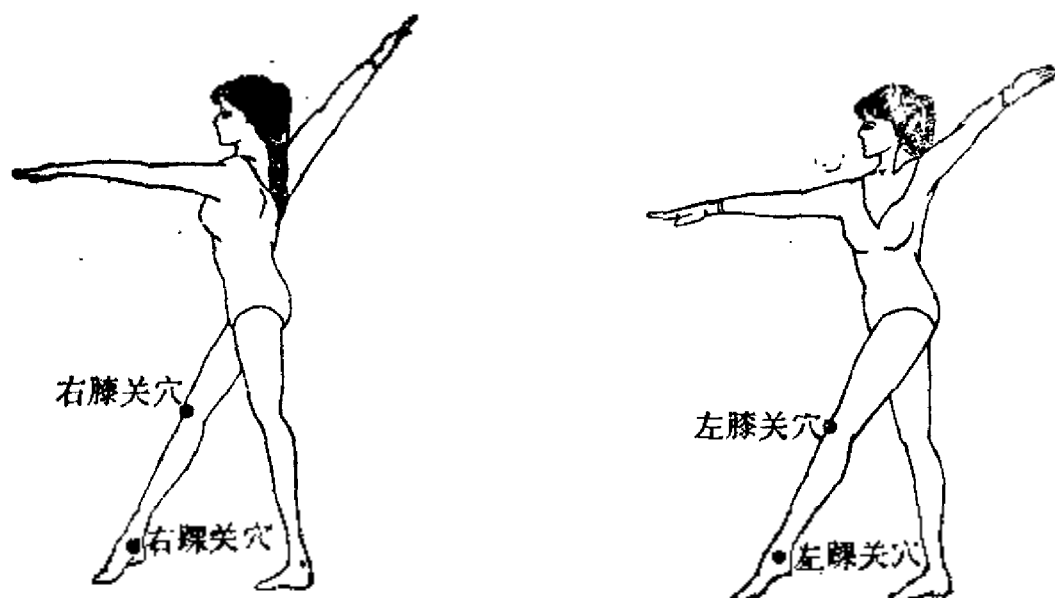


图4—1 雏燕亮翅阴桩双注法 图4—2 雏燕亮翅阳桩双注法

二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法

1. 摆架成紫燕开羽阴桩

如图4—3。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左乳穴（该穴位于乳晕之正中位置）、右乳穴，
见图4—3。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成紫燕开羽阳桩

如图 4—4。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右乳穴、左乳穴，见图 4—4。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 4—3 紫燕开羽阴桩双注法



图 4—4 紫燕开羽阳桩双注法

三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法

1. 摆架成春燕舒羽阴桩

如图 4—5

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左劳宫穴（劳宫穴位于手心）、右涌泉穴，

见图 4—5

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成春燕舒羽阳桩

如图 4—6。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右劳宫穴、左涌泉穴，见图 4—6。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 4—5 春燕舒羽阴桩双注法



图 4—6 春燕舒羽阳桩双注法

四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法

1. 摆架成燕子伏窝阴桩

如图4—7。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左膝关节、右涌泉穴，见图4—7。

4. 意注

意注于左踝关节、右膝关节，见图4—8。

5. 重复换息

行四换息或八换息。

6. 摆架成燕子伏窝阳桩



图4—7 燕子伏窝阴桩双注法（1）

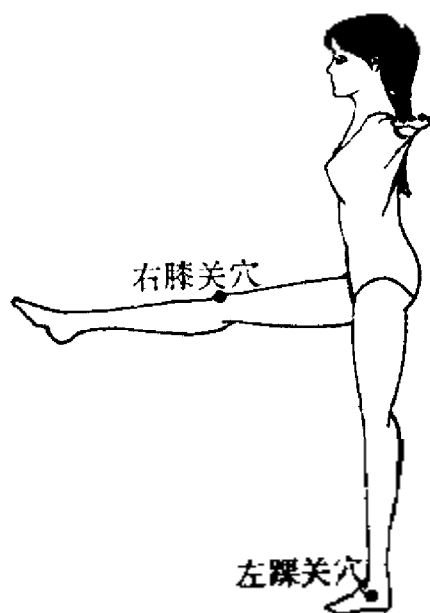


图4—8 燕子伏窝阴桩双注法（2）

如图4—9

7. 换息

行四换息或八换息。

8. 意注

意注于右膝关节、左涌泉穴，见图4—9。

9. 意注

意注于右踝关节、左膝关节，见图4—10。

10. 重复换息

行四换息或八换息。

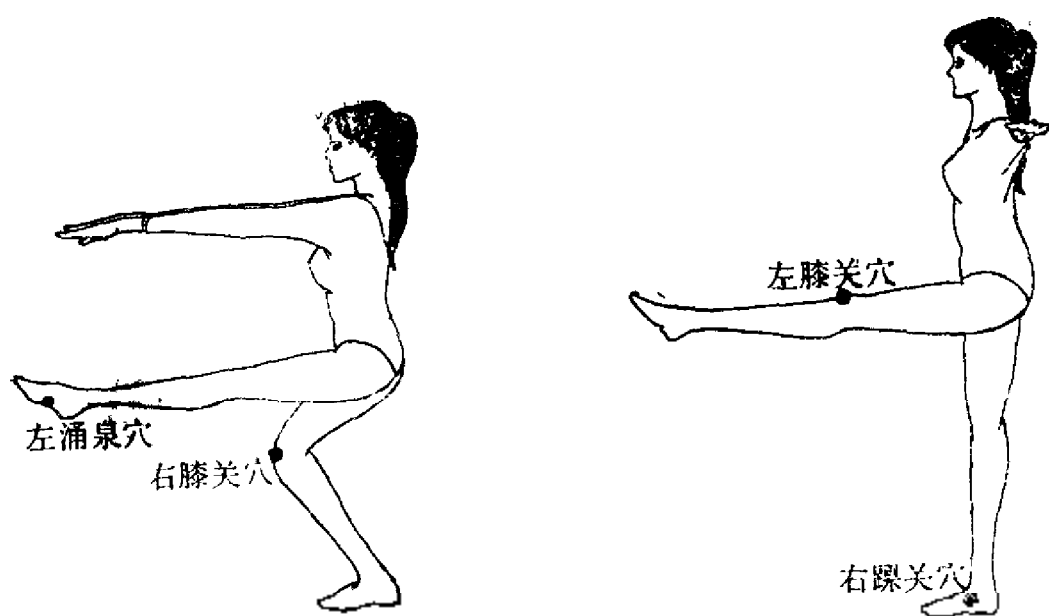


图4—9) 燕子伏窝阳桩双注法 (1) 图4—10 燕子伏窝阳桩双注法 (2)

五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功双穴注入法

1. 摆架成雏燕晾羽阴桩

如图4—11。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左肘关穴、左腕关穴（该穴位于手腕骨之正中位置），见图4—11。

4. 意注

意注于左肩关穴、真气眼穴。真气眼穴位于腰部后正中、与肚脐眼相对处，见图4—12。

5. 重复换息

行四换息或八换息。

6. 摆架成雏燕亮羽阳桩

如图4—13。

7. 换息

行四换息或八换息。



图4—11 雏燕晾羽阴桩双注法（1）

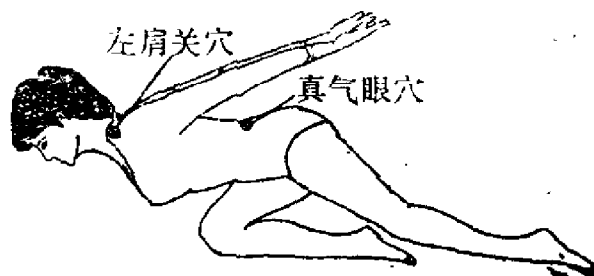


图4—12 雏燕晾羽阴桩双注法（2）

8. 意注

意注于右肘关穴、右腕关穴，见图 4—13。

9. 意注

意注于右肩关穴、真气眼穴，见图 4—14。

10. 重复换息

行四换息或八换息。



图4—13 雏燕晾羽阳桩双注法（1）



图4—14 雏燕晾羽阳桩双注法（2）

如果操作者的年龄较小，并且以前曾练习过武术、技巧、体操类基本功，可用如下的演练方式来进行

1. 摆架成左十字全义架

如图 4—15。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左髋关穴、元气眼穴，见图 4—15。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成右十字全叉架

如图 4—16。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右髌关穴、元气眼穴，见图 4—16。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

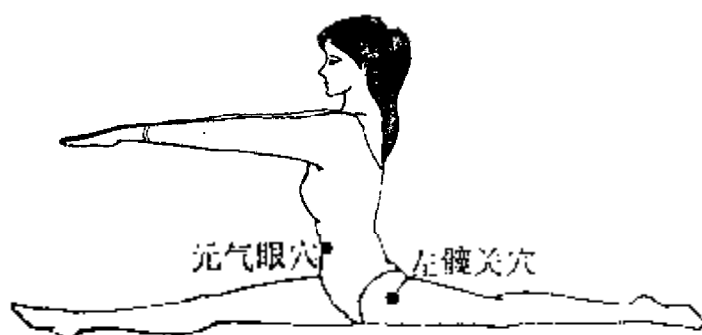


图4—15 左十字全叉架双注法

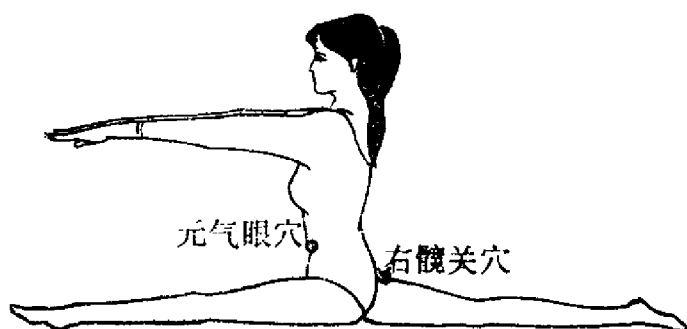


图4—16 右十字全叉架双注法

六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法

1. 摆架成平地落燕

见图4—17。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于元气眼穴、心门穴（心门穴位于两乳间之中心位置），见图4—17。

4. 重复换息

行四换息或八换息。



图4—17 平地落燕浑元桩双注法

根据燕子八翻翅古老的传统操作标准，平地落燕这一个架子，可按如下的演练方式来进行

1. 摆架

如图4—18。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于丹点穴、元气眼穴，见图4—18。



图4—18 平地落燕浑元桩双注法（1）

5. 摆架

如图4—19。

6. 换息

行四换息或八换息。



图4—19 平地落燕浑元桩双注法（2）

7. 意注

意注于真气眼穴、气根穴（气根穴位于尾骨之中心位置），见图4—19。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

9. 摆架

如图4—20。

10. 换息

行四换息或八换息。

11. 意注

意注于丹点穴、心门穴，见图4—20。

12. 重复换息

行四换息或八换息。

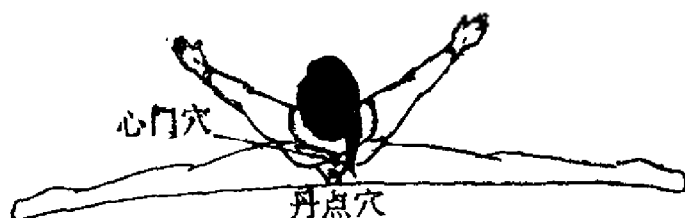


图4—20 平地落燕浑元桩双注法（3）

七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法

1. 摆架成燕子翻翅阴桩

如图 4—21。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右涌泉穴、右膝关穴，见图 4—21。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成燕子翻翅阳桩

如图 4—22。

6. 换息



图4—21 燕子翻翅阴桩双注法

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左涌泉穴、左膝关穴，见图4—22。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图4—22 燕子翻翅阳桩双注法

八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法

1. 摆架成燕子反翅阴桩

如图4—23。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右涌泉穴、元气眼穴，见图4—23。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成燕子反翅阳桩

如图 4—24。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左涌泉穴、元气眼穴，见图 4—24。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

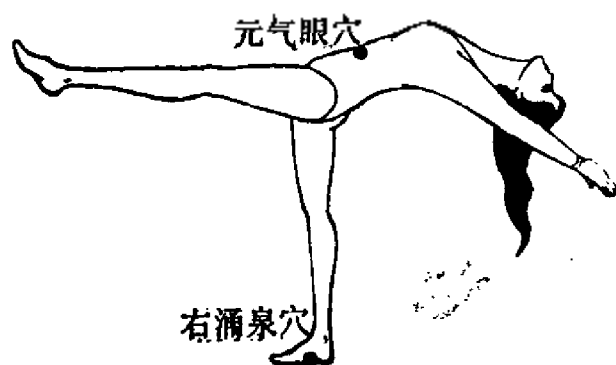


图 4—23 燕子反翅阴桩双注法

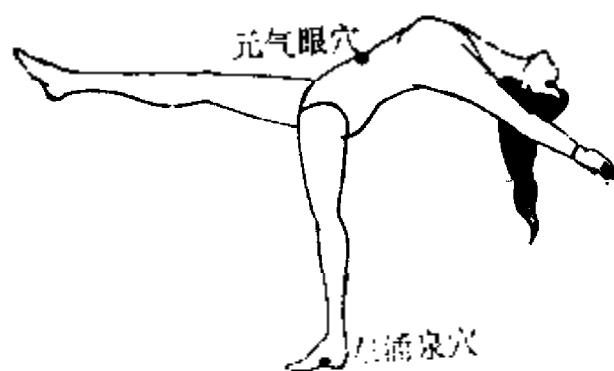


图 4—24 燕子反翅阳桩双注法

第五章 燕子八翻翅炼息功之 四穴注入法

“四穴注入法”的特点是：操作者在演练燕子八翻翅的“炼息功”时，每一个架子的意注穴位，均同时为 4 个，其术语称之为“四穴注入”。该法属“炼息功”中的中级功法。

一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法

1. 摆架成雏燕亮翅阴桩

如图 5—1。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右膝关穴、右踝关穴、右气门穴、左气门穴，

见图 5—1。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成雏燕亮翅阳桩

如图 5—2。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左膝关穴、左踝关穴、左气门穴、右气门穴，见图5—2。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

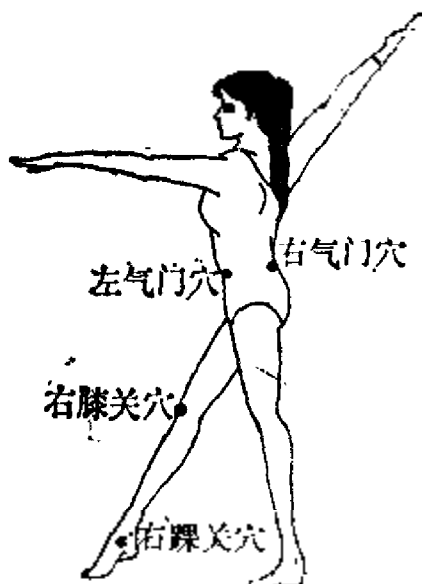


图 5—1 雏燕亮翅阴桩四注法



图 5—2 雏燕亮翅阳桩四桩法

二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法

1. 摆架成紫燕开羽阴桩

如图 5—3。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左乳穴、右乳穴、右膝关穴、右踝关穴，见图 5—3。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成紫燕开羽阳桩

如图 5—4。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右乳穴、左乳穴、左膝关穴、左踝关穴，见图 5—4。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 5—3 紫燕开羽阴桩四注法

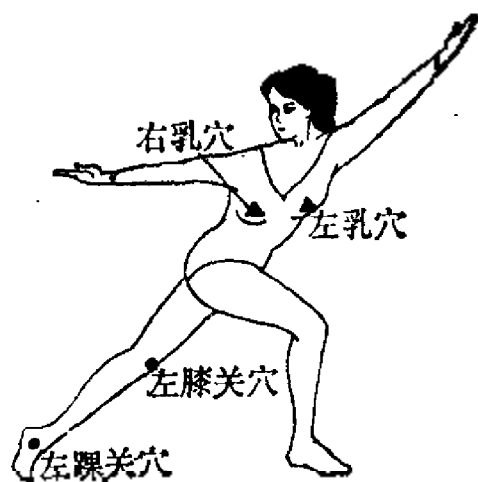


图 5—4 紫燕开羽阳桩四注法

三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法

1. 摆架成春燕舒羽阴桩

如图 5—5。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左劳宫穴、右涌泉穴、左气门穴、右气门穴，

见图 5—5。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5.摆架成春燕舒羽阳桩

如图 5—6。

6.换息

行四换息或八换息。

7.意注

意注于右劳宫穴、左涌泉穴、右气门穴、左气门穴，见图 5—6。

8.重复换息

行四换息或八换息。



图 5—5 春燕舒羽阴桩四注法



图 5—6 春燕舒羽阳桩四注法

四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法

1.摆架成燕子伏窝阴桩

如图 5—7。

2.换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左膝关穴、右涌泉穴、元气眼穴、真气眼穴，见图5—7。

4. 意注

意注于左踝关穴、右膝关穴、左膝关穴、右涌泉穴，见图5—8。

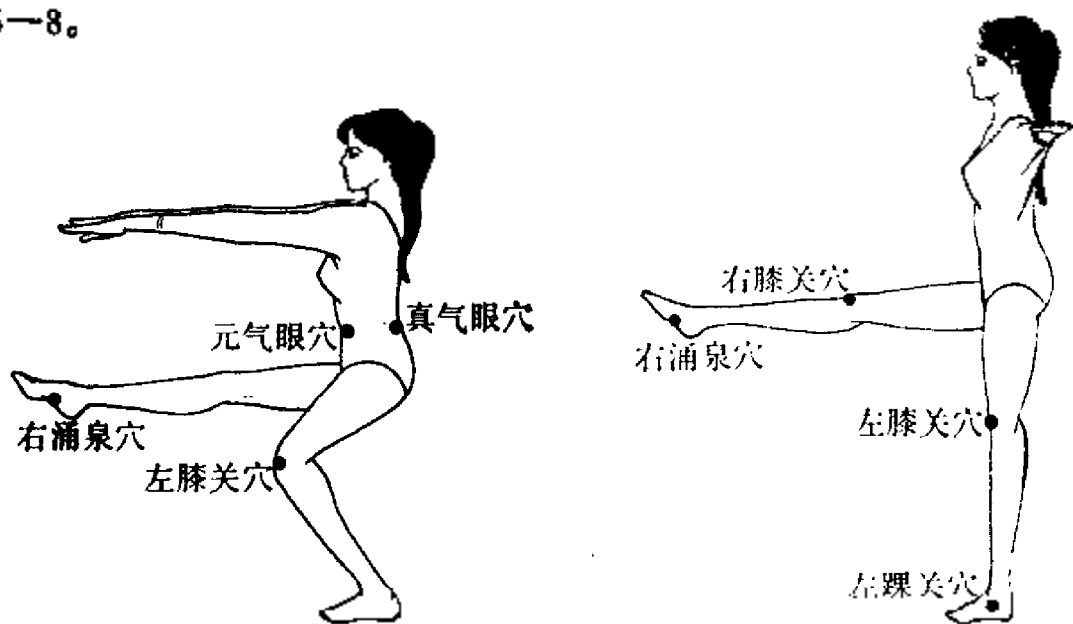


图5—7 燕子伏窝阴桩四注法 (1) 图5—8 燕子伏窝阴桩四注法 (2)

5. 重复换息

行四换息或八换息

6. 摆架成燕子伏窝阳桩

如图5—9。

7. 换息

行四换息或八换息。

8. 意注

意注于右膝关穴、左涌泉穴、元气眼穴、真气眼穴，见图5—9。

9. 意注

意注于右踝关穴、左膝关穴、右膝关穴、左涌泉穴，见图5—10。

10. 重复换息

行四换息或八换息。

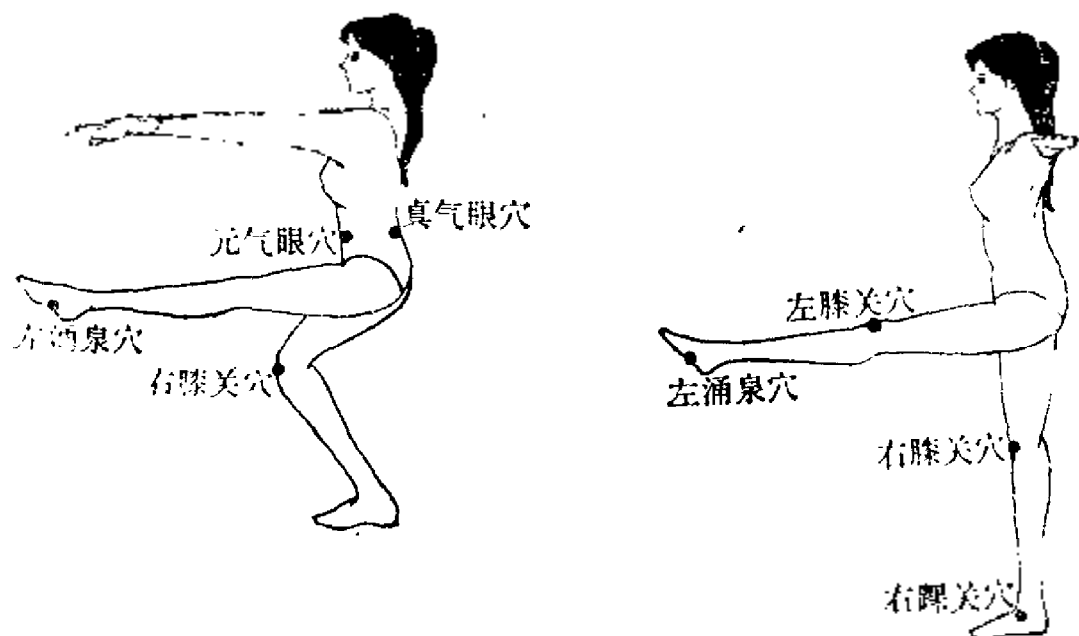


图5—9 燕子伏窝阳桩四注法（1） 图5—10 燕子伏窝阳桩四注法（2）

五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法

1. 摆架成雏燕晾羽阴桩

如图5—11。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左肘关穴、左腕关穴、元气眼穴、丹点穴，见图5—11。



图5—11 雏燕晾羽阴桩四注法（1）

4. 意注

意注于左肩关穴、真气眼穴、丹点穴、气根（门）穴，见图 5—12。



图 5—12 雏燕晾羽阴桩四注法（2）

5. 重复换息

行四换息或八换息。

6. 摆架成雏燕晾羽阳桩

如图 5—13。

7. 换息

行四换息或八换息。

8. 意注

意注于右肘关穴、右腕关穴、元气眼穴、丹点穴，见图 5—13。



图 5—13 雏燕晾羽阳桩四注法（1）

9. 意注

意注于右肩关穴、真气眼穴、丹点穴、气根（门）穴，

见图 5—14。（图中元气眼穴应为丹点穴）

10. 重复换息

行四换息或八换息。

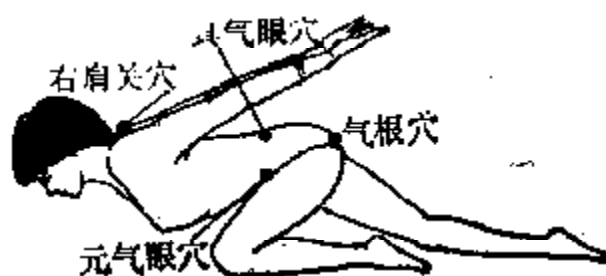


图 5—14 雏燕晾羽阳桩四注法(2)

如果操作者的年龄较小，并且在以前曾练过武术、技巧、体操类基本功，则可用如下的演练方式来进行

1. 摆架成左十字全叉

如图 5—15。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于左髋关穴、元气眼穴、丹点穴、真气眼穴，见图 5—15。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成右十字全叉

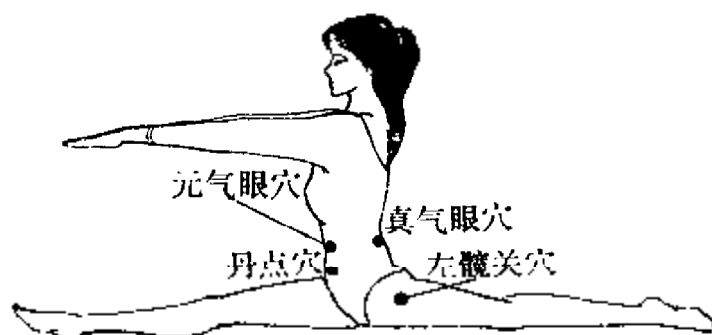


图 5—15 左十字全叉架四注法

如图 5—16。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于右髌关穴、元气眼穴、丹点穴、真气眼穴，见图 5—16。

8. 重复换息

行四换息或八换息。

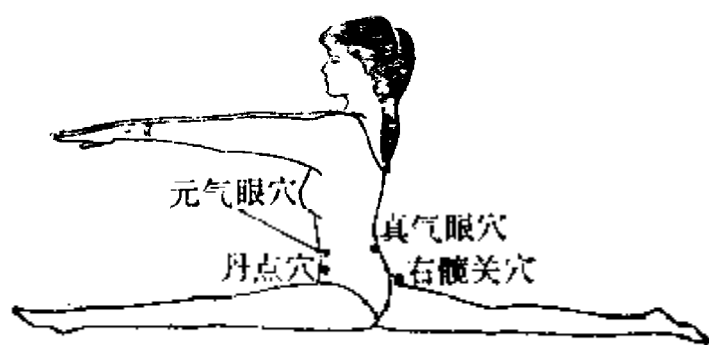


图 5—16 右十字全叉架四注法

六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法

1. 摆架成平地落燕

如图 5—17。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于元气眼穴、心门穴、右膝关穴、左膝关穴，见图 5—17。

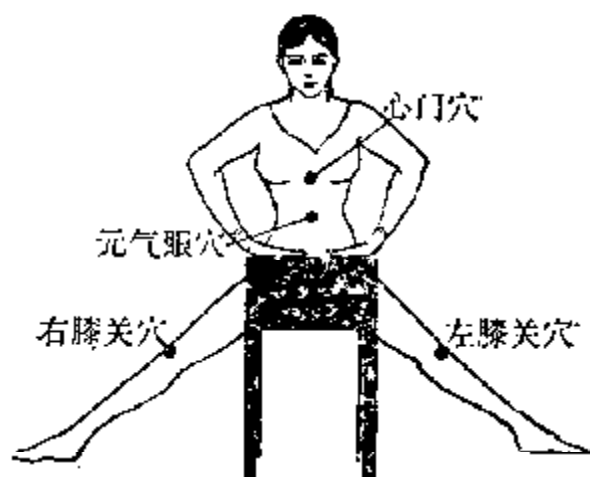


图 5—17 平地落燕浑元桩四注法

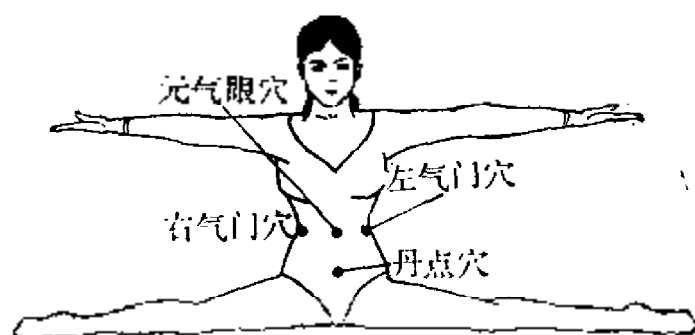
4. 重复换息

行四换息或八换息。

根据燕子八翻翅古老的传统操作标准，平地落燕这个架子，应该按如下的演练方式来进行

1. 摆架

如图5—18。



2. 换息 图5—18 平地落燕浑元桩四注法（1）

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于丹点穴、元气眼穴、右气门穴、左气门穴，见图5—18。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架

如图5—19。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于真气眼穴、气根（门）穴、右劳宫穴、左劳宫

穴，见图5—19。

8. 重复换息



图5—19 平地落燕浑元桩四注法 (2)

行四换息或八换息。

9. 摆架

如图5—20。

10. 换息

行四换息或八换息。

11. 意注

意注于丹点穴、元气眼穴、右涌泉穴、左涌泉穴，见图5—20。

12. 重复换息

行四换息或八换息。

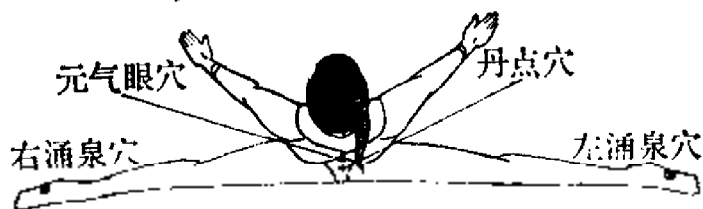


图5—20 平地落燕浑元桩四注法 (3)

七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法

1. 摆架成燕子翻翅阴桩

如图 5—21。

2. 换息

行四换息或八换息。

3. 意注

意注于右涌泉穴、右膝关穴、右气门穴、左气门穴，见图 5—21。

4. 重复换息

行四换息或八换息。

5. 摆架成燕子翻翅阳桩

如图 5—22。

6. 换息

行四换息或八换息。

7. 意注

意注于左涌泉穴、左膝关穴、左气门穴、右气门穴，见图 5—22。

8. 重复换息

行四换息或八换息。



图 5—21 燕子翻翅阴桩四注法

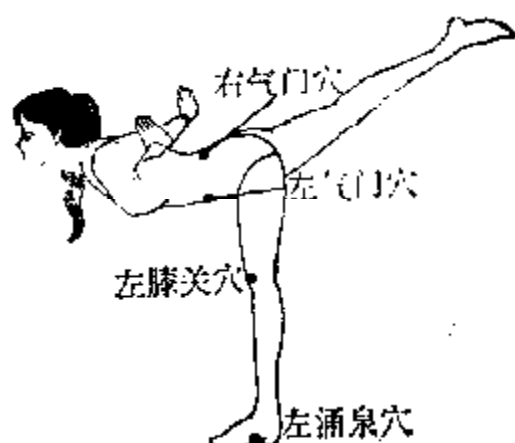


图 5—22 燕子翻翅阳桩四注法

八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法

1.摆架成燕子反翅 阴桩

如图 5—23。

2.换息

行四换息或八换息

3.意注

意注于右涌泉穴、
右气门穴、左气门穴、右
膝关节穴，见图 5—23。

4.重复换息

行四换息或八换息。

5.摆架成燕子反翅 阳桩

如图 5—24。

6.换息

行四换息或八换息

7.意注

意注于左涌泉穴、左气门穴、
右气门穴、左膝关节穴，见
图 5—24。

8.重复换息

行四换息或八换息。

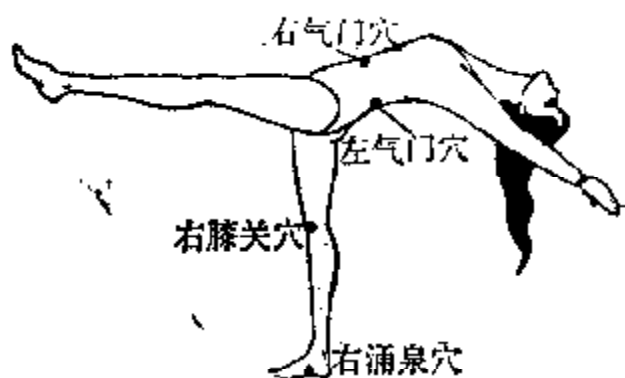


图 5—23 燕子反翅阴桩四注法

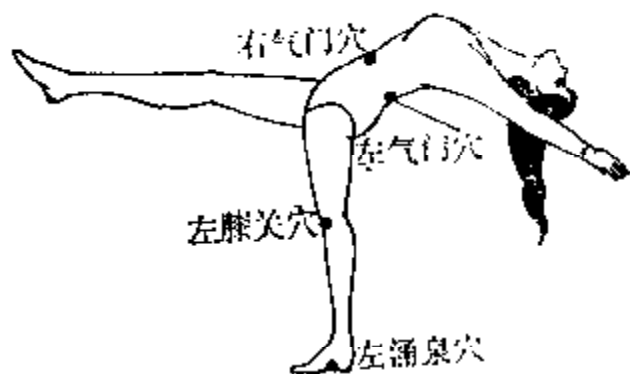


图 5—24 燕子反翅阳桩四注法

第六章 燕子八翻翅炼丹功

炼丹功是“高级功”。操练者通过该功的演练，可以练成“燕子八翻翅”功法中的“摆架换息”、“摆架炼丹”功夫，从而产生“贯气封穴，身形窈窕”的最佳效果。

一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功

1. 摆架成雏燕亮翅阴桩

如图 6—1。

2. 换息

行四换息（严禁少或多！下同）。

3. 吃气一次

换息这一个步骤完成后，要接着进行吃气。吃气是用嘴来吸取外气入内。按照现代医学观点，用嘴吸气是违反科学道理、并且是不讲究卫生的，同样对人体也是有害的。但是，中国传统气功（这里专指属武术范畴的“外家”少林派“十八罗汉服气功”和“内家”武当派“太乙桶子炼丹功”）却偏偏要反其道而行之——这种武术圈内的逆行人体生理规律（要求）的独特方式、方法，应该引起一切有志于祖国优秀传统文化遗产——传统武功的研究者们的重视。《功家秘法宝藏》卷三“轻盈要求”类“阴阳履水功图说”中载曰“大凡吃气一法，为吾邓家千载口授秘传之要术。吃气者，上通天（‘泥丸宫，）、下贯地（‘双涌泉，。一名‘左涌泉’、

‘右涌泉，）——此乃谓撮天、地、日、月之精华，纳于内则为自身受用矣。须知，大凡天、地、日、月，均生存于乾坤万载有余，其或有天福、或有天灾，或有地禄、或有地难，或有日喜、或有日怒，或有月圆、或有月缺。故凡人撮天、地、日、月精华入内，则有百益便出百害。……凡人操作吾之吃气秘术，则可以真气助元气（真气从大自然中炼出。元气为人体内具备的气体，这种元气从婴儿出生后就开始形成了。只要人的生命还存在，这种气体也就会伴随着人生），以正气克邪气（这种‘正气，存在于人体之内，它依靠体内各种器官的正常运行而带给人以健康的肌体；它使人生不息，气血正常流通；它与人的呼吸有密切的关系，吐故纳新，使有益的大自然空气进入人体，让不需要的废气排斥出体外。总之，‘正气，的产生，是人体吸入外界即大自然的新鲜空气，并且经过自身有关器官的正常工作后所出现的一种必然的规律。而‘邪气，也与‘正气’一样，存在于人体之内。每一个有生命的人，他的体内都存在着或多或少的‘邪气’，并且因人而异——也就是说，身体好一些的，体内‘邪气，就少；相反，身体差一些的，体内‘邪气，就多），以吃气化邪气（这种‘吃气’——就是‘阴阳履水功’类‘燕子八翻翅’中的用嘴吸气的方法。它的功效、作用异常神奇。如果不是操作者用自己的实践来体验、证实，说出来或写出来也不会令人信服；通过‘吃气，进入体内后所产生的太乙真气来攻克、转变‘邪气’，从而使‘邪气，变成‘正气’）矣”。“吃气”的方法是：微微张开口，吸进一口气——吸气的形状如同平时喝水一样（吸气速度不快也不慢，保持中等速度）。“吃气”的长度是：从外来的气

体进入口腔内算起，一直向喉咙深处延伸——要求外气入内后的长度为3寸（这是一个大概的要求）。“吃气”时必须从嘴里发出声音，这种声音和“服”字音相似（相同）。“吃气”的时候要微微提起上腹部（不能用力，不能上提过分），这样做可以帮助外气顺利地进入口腔内。“吃气”这个动作完成后，必须立即“锁唇”——也就是要求操作者把嘴闭紧。上嘴唇和下嘴唇并拢，但不要把嘴闭得太紧，要尽量自然。因为嘴唇闭得过于紧合，就会造成吸入体内的外气“倒行逆冲”——即不往下行，却向上蹿。不要使吸入的外气泄漏出去——这一点十分重要。如果操练者把吸入的外气又泄漏了出去，那就等于没有“吃气”。必须注意，操作者一旦不慎“泄气”，万万不能再重新“吃气”补入，必须继续往下做——否则对身体有害。（本章中所有“吃气”均同此，下略，不再详述）

4. 咽气

吃气进入体内（即吃气这个动作完毕）以后，必须立即做咽气这个动作。方法是：牵动喉咙，就象吞咽食物一样，把前面所吸入的外气咽下。“咽气”只能进行一次——也就是说，喉咙只能牵动一次。万万不能进行多次！违反这个规定，对人体有害！（本章中所有“咽气”均同此，下略，不再详述）

5. 送气

咽气成功以后，必须立即做送气这个动作，方法是：略微把上腹下沉（推送上腹，就象波浪一样），用行意（术语，即操练者的思想和注意力要同自己所做的形体动作密切地联系在一起，做到动作进行到哪一个部位或环节，思想

和注意力就伴随着到达哪一个地方。注意行意的要点是：用意不用力）的方法把前面吸入的外气送向“丹田”穴（本章中所有“送气”均同此，下略，不再详述）

6. 化气

送气成功以后，必须立即做化气这个动作，方法是：用意牵（用自己的想法来带动）的方式，把丹田穴的内气缓缓地、同时送向身体的各个部位，要求无孔不入、尽量遍及，见

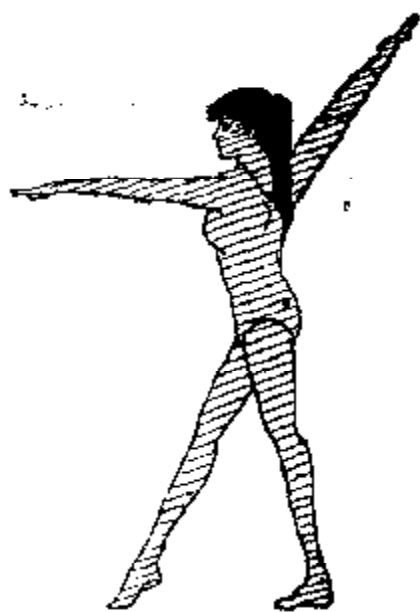


图6—1 雏燕亮翅阴桩炼丹术
图6—1。（本章中所有“化气”均同此，下略，不再详述）

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架成雏燕亮翅阳桩

如图6—2。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

与“3”中的操练要求相同，略。

11. 咽气

与“4”中的操练要求相同，略。

12. 送气

到达丹田穴，与“5”中的操练要求相同，略。

13. 化气

与“6”中的操练要求相同，略，见图6—2。



图6—2 雏燕亮翅阳桩炼丹术

14. 重复换息
行四换息。

二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功

1. 摆架成紫燕开羽阴桩

如图6—3。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

见图6—3。

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架成紫燕开羽阳桩

如图6—4。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气



图 6—3 紫燕开羽阴桩炼丹术

到达丹田穴。

13. 化气

见图 6—4。

14. 重复换息

行四换息。

三、春燕炼丹阴阳 桩舒羽功



图 6—4 紫燕开羽阳桩炼丹术

1. 摆架成春燕舒羽阴桩

如图 6—5。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

见图 6—5。

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架成春燕舒羽阳桩

如图 6—6。

9. 换息

行四换息。



图 6—5 春燕舒羽阴桩炼丹术

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。

13. 化气

见图6—6。

14. 重复换息

行四换息。



图6—6 春燕舒羽阳桩炼丹术

四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功

1. 摆架成燕子伏窝阴桩

如图6—7。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

见图6—7。

7. 重复换息

行四换息。

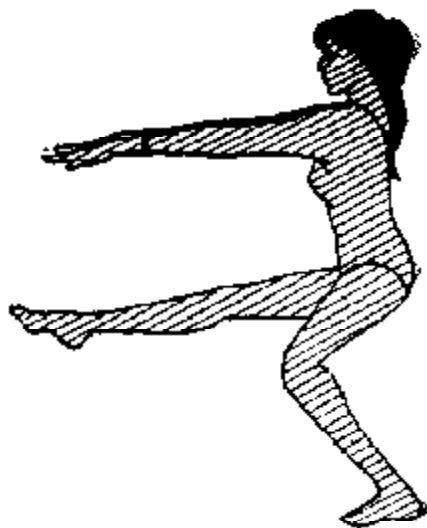


图6—7 燕子伏窝阴桩炼丹术(1)

8. 摆架

如图 6—8。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。

13. 化气

见图 6—8。

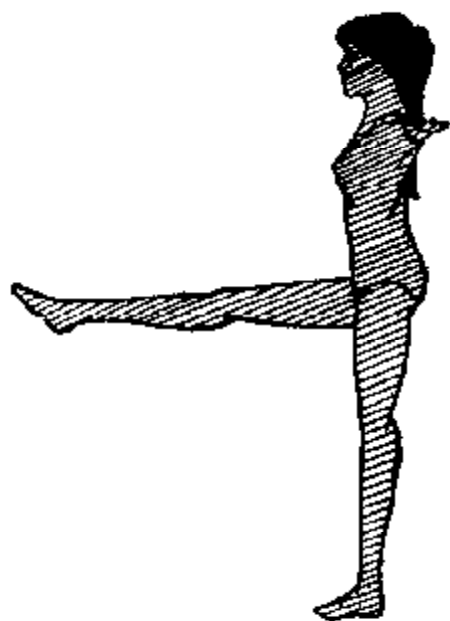


图 6—8 燕子伏窝阴桩炼丹术 (2)

14. 重复换息

行四换息。

15. 摆架成燕子伏窝 阳桩

如图 6—9。

16. 换息

行四换息。

17. 吃气一次

18. 咽气

19. 送气

到达丹田穴。

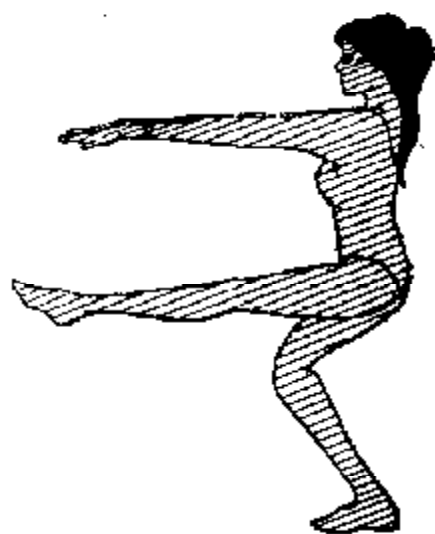


图 6—9 燕子伏窝阳桩炼丹术 (1)

20. 化气

见图 6—9。

21. 重复换息

行四换息。

22. 摆架
如图 6—10。

23. 换息
行四换息。

24. 吃气一次

25. 咽气

26. 送气
到达丹田穴。

27. 化气

见图 6—10。

28. 重复换息

行四换息。



图 6—10 燕子伏窝阳桩炼丹术 (2)

五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功

1. 摆架成雏燕晾羽阴桩

如图 6—11。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次。

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

见图 6—11。



图 6—11 雏燕晾羽阴桩炼丹术 (1)

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架

如图 6—12。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。

13. 化气

见图 6—12。

14. 重复换息

行四换息。

15. 摆架成雏燕晾羽阳桩

如图 6—13。

16. 换息

行四换息。

17. 吃气一次

18. 咽气

19. 送气

到达丹田穴。

20. 化气

见图 6—13。

21. 重复换息

行四换息。

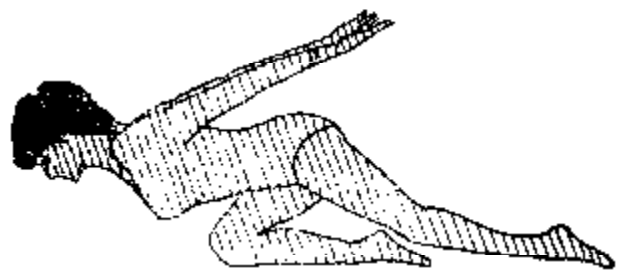


图 6—12 雏燕晾羽阴桩炼丹术 (2)

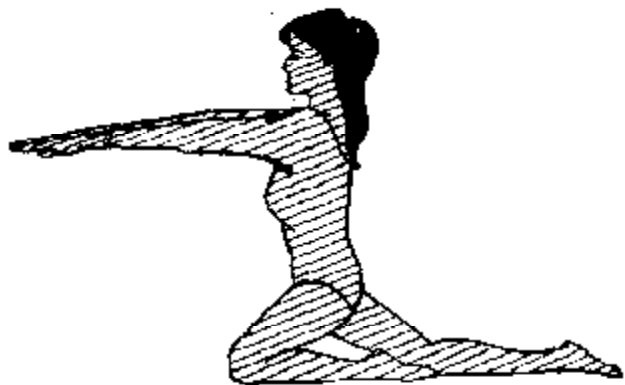


图 6—13 雏燕晾羽阳桩炼丹术 (1)

22. 摆架

如图6—14。

23. 换息

行四换息。

24. 吃气一次

25. 咽气

26. 送气

到达丹田穴。

27. 化气

见图6—14。

28. 重复换息

行四换息。



图6—14 雏燕掠羽附桩炼丹术（2）

如果操作者的年龄较小，并且在以前曾练习武术、技巧、体操类基本功，则可用如下的演练方式来进行

1. 摆架成左十字全叉

如图6—15。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

见图6—15。

7. 重复换息

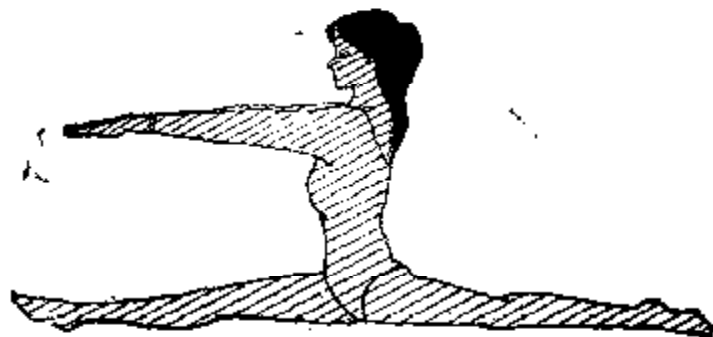


图6—15 左十字全叉架炼丹术

行四换息。

8. 摆架成右十字全叉

如图 6—16。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。

13. 化气

见图 6—16。

14. 重复换息

行四换息。

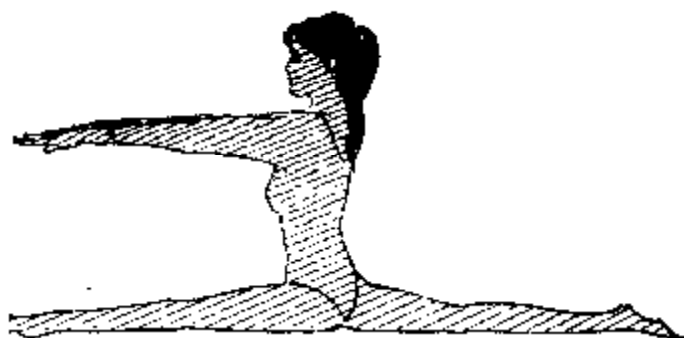


图 6—16 右十字全叉架炼丹术

六、平地炼丹浑元桩落燕功 (即“平地落燕浑元桩”)

1. 摆架

如图 6—17。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

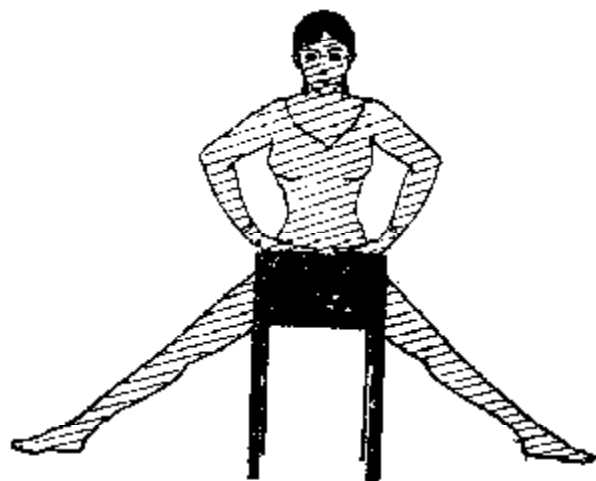


图 6—17 平地落燕浑元桩炼丹术

见图 6—17。

7. 重复换息
行四换息。

根据燕子八翻翅古老的传统操作标准，平地落燕浑元桩
这个架子，应该按如下的演练方式来进行

1. 摆架

如图 6—18。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

6. 化气

见图 6—18。

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架

如图 6—19。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。



图 6—18 平地落燕浑元桩炼丹术（1）



图 6—19 平地落燕浑元桩炼丹术（2）

13. 化气

见图 6—19。

14. 重复换息
行四换息。

15. 摆架

如图 6—20。

16. 换息

行四换息。

17. 吃气一次

18. 咽气

19. 送气

到达丹田穴。

20. 化气

见图 6—20。

21. 重复换息

行四换息。



图 6—20 平地落燕浑元桩炼丹术 (8)

七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功

1. 摆架成燕子翻翅阴阳桩

如图 6—21。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。



图 6—21 燕子翻翅阴阳桩炼丹术

6. 化气

见图 6—21。

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架成燕子翻翅阳桩

如图 6—22。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。

13. 化气

见图 6—22。

14. 重复换息

行四换息。



图 6—22 燕子翻翅阳桩炼丹术

八、燕子炼丹阴阳桩反翅功

1. 摆架成燕子反翅阴桩

如图 6—23。

2. 换息

行四换息。

3. 吃气一次

4. 咽气

5. 送气

到达丹田穴。

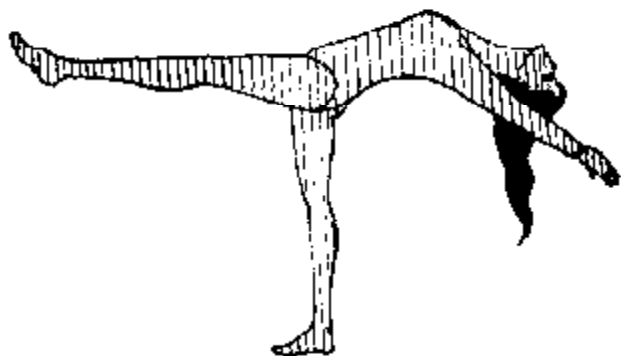


图 6—23 燕子反翅阴桩炼丹术

6. 化气

见图 6—23。

7. 重复换息

行四换息。

8. 摆架成燕子反翅阳桩

如图 6—24。

9. 换息

行四换息。

10. 吃气一次

11. 咽气

12. 送气

到达丹田穴。

13. 化气

见图 6—24。

14. 重复换息

行四换息。

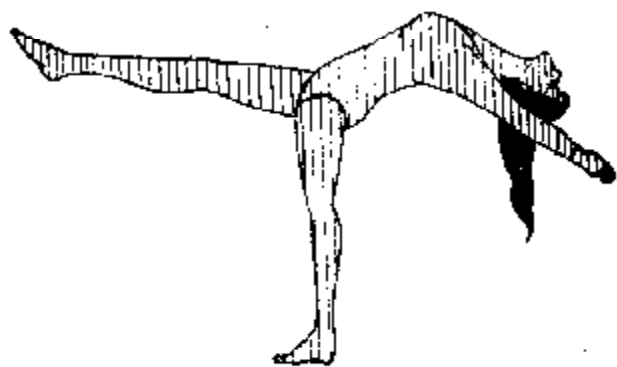


图 6—24 燕子反翅阳桩 炼丹术

第七章 操练日程安排

“燕子八翻翅”的操练日程安排甚为重要，操练者如果违反了 this 安排，其结果则是一事无成，严重的还会起反作用。

根据武当“太和门”历代先师所制定的有关规则，“燕子八翻翅”的操练应分为三个组，即少年组（10至18周岁）、青年组（19至35周岁）、中年组（36至40周岁）。任何一组的操练周期均为4个月，这个规则不可更改，每天的演练内容也绝对不可更改。如逢大月31天，则第31天的操练动作同第30天。平月即2月，少的天数不必补上，仍算一个月的周期。

一、少年组（10至18周岁）

第一周期

某年6月1日至6月6日（为便于推算例举的日期），操练第二章，燕子八翻翅形体功中“一、形体功中的手型”部分。

6月7日至6月12日，操练第二章，燕子八翻翅形体功中“二、形体功中的步型”部分。

6月13日至6月18日，操练第二章，燕子八翻翅形体功中

“三、形体功中的八大架桩型”部分。

6月19日至6月24日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法”。

6月25日至6月30日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法”。

7月1日至6日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法”。

7月7日至7月12日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法”。

7月13日至7月18日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法”。

7月19日至7月24日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法”。

7月25日至7月31日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法”。

8月1日至8月6日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法”。

8月7日至8月12日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法”。

8月13日至8月18日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法”。

8月19日至8月24日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法”。

8月25日至8月31日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法”。

9月1日至9月6日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功双穴注入法”。

9月7日至9月12日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法”。

9月13日至9月18日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法”。

9月19日至9月24日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法”。

9月25日至9月30日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法”。

第二周期

10月1日至10月6日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法”。

10月7日至10月12日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法”。

10月13日至10月18日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法”。

10月19日至10月24日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法”。

10月25日至10月31日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法”。

11月1日至6日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法”。

11月7日至11月12日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法”。

11月13日至11月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”。

11月25日至12月6日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”。

12月7日至12月18日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹功阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”。

12月19日至12月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

次年1月1日至1月12日，与上述“12月19日至12月30日”的操练安排相同。略。

1月13日至1月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”。

第三周期

某年2月1日至2月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“六、平地炼丹浑元桩落燕功”。

2月13日至2月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中

“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”。

2月25日至3月6日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

3月7日至3月18日，与上述“1990年2月25日至3月6日”的操练安排相同。略。

3月19日至3月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

4月1日至4月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

4月13日至4月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

4月25日至5月6日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

5月7日至5月18日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹

“阴阳桩伏窝功”。

5月19日至5月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

二、青年组(19至35周岁)

第一周期

某年6月1日至6月6日，操练第二章，燕子八翻翅形体功中“一、形体功中的手型”、“二、形体功中的步型”、“三、形体功中的八大架桩型”。

6月7日至6月12日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法”、“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法”。

6月13日至6月18日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法”、“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法”。

6月19日至6月24日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法”、“六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法”。

6月25日至6月30日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法”、“八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法”。

7月1日至7月6日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法”、

“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法”。

7月7日至7月12日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法”、“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法”。

7月13日至7月18日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功双穴注入法”、“六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法”。

7月19日至7月24日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法”、“八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法”。

7月25日至7月31日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法”、“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法”。

8月1日至8月6日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法”、“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法”。

8月7日至8月12日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法”、“六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法”。

8月13日至8月18日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法”、“八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法”。

8月19日至8月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”。

8月25日至8月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开

羽功”。

9月1日至9月6日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”。

9月7日至9月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

9月13日至9月18日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”。

9月19日至9月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”。

9月25日至9月30日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”。

第二周期

10月1日至10月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

10月13日至10月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”、“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”。

10月25日至**11月6日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“三、吞燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”、“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”。

11月7日至**11月18日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”、“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”。

11月19日至**11月30日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

12月1日至**12月12日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、吞燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

12月13日至**12月24日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

12月25日至次年**1月6日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、吞燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

1月7日至**1月18日**，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落

燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

1月19日至1月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

第三周期

2月1日至2月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”、“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

2月13日至5月31日，操练内容与上述**2月1日至2月12日**的相同，即**12天**为一个小周期，不再详述。

三、中年组(36至40周岁)

第一周期

某年**6月1日至6月12日**，操练第二章，燕子八翻翅形体功中“一、形体功中的手型”。

6月13日至6月24日，操练第二章，燕子八翻翅形体功中“二、形体功中的步型”。

6月25日至7月6日，操练第二章，燕子八翻翅形体功中“三、形体功中的八大架桩型”。

7月7日至7月18日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法”。

7月19日至7月31日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法”。

8月1日至8月12日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法”。

8月13日至8月24日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法”。

8月25日至9月6日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法”。

9月7日至9月18日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法”。

9月19日至9月30日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法”。

第二周期

10月1日至10月12日，操练第三章，燕子八翻翅炼息功之单穴注入法中“八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法”。

10月13日至10月24日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法”、“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法”。

10月25日至11月6日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法”、“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法”。

11月7日至11月18日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功双穴注入

法”、“六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法”。

11月19日至11月30日，操练第四章，燕子八翻翅炼息功之双穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法”、“八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法”。

12月1日至12月12日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法”、“二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法”。

12月13日至12月24日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法”、“四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法”。

12月25日至次年1月6日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法”、“六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法”。

次年1月7日至1月18日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法”。

1月19日至1月31日，操练第五章，燕子八翻翅炼息功之四穴注入法中“八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法”。

第三周期

次年2月1日至2月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”。

2月13日至2月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”。

2月25日至3月6日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中

“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”。

3月7日至3月18日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

3月19日至3月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”。

4月1日至4月12日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”。

4月13日至4月24日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”。

4月25日至5月6日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

5月7日至5月18日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功”、“二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功”、“三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功”、“四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功”。

5月19日至5月31日，操练第六章，燕子八翻翅炼丹功中“五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功”、“六、平地炼丹浑元桩落燕功”、“七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功”、“八、燕子炼丹阴阳桩反翅功”。

第八章 操练燕子八翻翅的注意事项

本章介绍的注意事项看来似乎寻常，但与操练燕子八翻翅有着十分重要的联系。希望操练者能够严格地遵循以达到事半功倍的效果。

一、操练时的起居饮食

1.早起、早睡，形成习惯。要求操练者每天清晨约6时左右起床，此为最佳时间，冬季可推迟半小时。晚间的就寝时间以22时左右为宜，冬季则可适当提前半个小时就寝。

2.操练者的主要饮食，不必讲究禁忌，爱吃什么就吃什么。

3.不要过多地吃辛辣味较强烈的食物。如辣椒、大蒜头等。

4.不要过多地吃咸味或甜味太浓的食物，如蜂蜜、糖果等。因为咸味过浓会使人肤色发暗，甜食过多则令人体内气血行走不畅。故《功家秘法宝藏》卷五“补遗禁要”中载曰：“大凡女子，天然佳貌，须忌如左（今译为下），一十八条：一口为咸，服之肤暗。二口为甜，服之滞血”。

5.吃饭前宜饮温开水一小杯约150克。

6.宜多吃水果。多吃瓜果类食物，可保持肤色滋润、少现皱纹。故《功家秘法宝藏》卷三“轻盈要术”类“阴阳履

水功·燕子八翻翅”中载曰：“食前服用‘五仁甘露饮’小盏，百廿天后即令人肤色增白、面纹消尽，神效”。这里所指的“五仁甘露饮”就是由 5 种水果的原汁或原料制成的。根据操练者的爱好或消费水平，并不一定要 5 种，也没什么特指，只是强调多吃水果的好处。

二、操练前后的注意事项

1.操练燕子八翻翅须在每天中午的 11 时至 1 时之间。注意，凡是违反这一规定而在其他时间内进行演练者，不但收不到预期的效果，而且还会适得其反、造成危害。故《功家秘法宝藏》卷三：“轻盈要术”类“阴阳履水功·燕子八翻翅图说”中载曰：“午时操作，有禁必行。违者做反，后患无穷”。

2.操练地点应选择在室内，不可在外面演练。《功家秘法宝藏》卷三“轻盈要术”类“阴阳履水功·燕子八翻翅图说”中载曰：“户外有风，风最伤人。人若吸之，损其肺矣”。

3.操练前须解尽大小便。

4.操练时要尽量做到思想集中，不要人在操练，心在乱想。

5.操练必须一气呵成，切勿中途因故停顿接待他人，或看书读报等。

6.操练的程序必须按照本书中的第六章“操练日程安排”执行。违者将一事无成。

后 记

“掌上赵飞燕，娇姿舞翩翩。”传说两千多年前，西汉少女赵飞燕练就轻气功健美法——“飞燕双娇心法”，能在人之掌心翩翩起舞，深得汉成帝刘骜的赞赏。

“飞燕双娇心法”的雏形之术，传入道教圣地——武当山后，经过完善、定型、单传，至今已有**550**年之久。其主要功法“燕子八翻翅”由安徽科技出版社出版（另辅助功法“燕子抄水”已由内蒙古人民出版社出版），向国内外公开发行。

“飞燕双娇心法”——包含“燕子八翻翅”运动法（主架）和“燕子抄水”静坐术（辅架），专供女子锻炼。前者讲究“丰腴线条美”；后者重视“窈窕形体美”。

1973年春，当我还是一名中学生的时侯，由解放军南京军区第一副司令员钱钧中将亲自推荐，前往南京东郊向“内家”武当派“太和门”嫡传第十二代弟子李松如老先生学文习武时，了解到本门有一套专供女子进行健美锻炼的气功要术，即“飞燕双娇心法”。

大凡健美，现今的人们都知道用仰身举重、俯卧支撑、搬弄器具来进行训练；殊不知，在运动方式方法上，历来男、女有别。如把女子的健美锻炼仅仅寄托在负重训练上，稍不慎重不但达不到理想的效果，反而会导致出现肌肉损伤或躯体变形等恶果。

中国古代宫廷与民间有关资料记载：“人之衰老、容颜减退、形体发福，内属七情六欲，外为五劳七伤。治疗佳法，

须动之筋骨，和之气血矣。”由此句知，我们的祖先早就把气功作为抗衰老、驻容貌、练形体的一种行之有效的科学锻炼方法。汉代名医华佗在他的《华佗神医秘传》中就有关于运动、行气进行健美训练的论述。

1983年夏，已退居二线的全国政协委员钱钧中将邀请我及师妹们去开座谈会，专门研讨“为什么演练‘外家’少林派的气功会促使人发胖？而演练‘内家，武当派的气功却致人清瘦？”研讨会的第二天，南京市体委主任兼党组书记邹中兴同志也应邀参加；他在了解了有关内情后，决定调我到市体委做群体工作并分管武术等多家专门性协会。我的师妹岚岚、小燕、丽屏得悉后，献出了她们珍藏多年的师赐“飞燕双娇心法”文言口诀，并祝愿“如鱼入水竞遨游”，要让这套中国古代唯一的女子健美锻炼法公布于世，造福国家和人民。就这样，我在部队首长的关怀下、在师妹们的支持下，对“飞燕双娇心法”开始了认真细致的翻译、整理、撰写工作。

感谢安徽科学技术出版社的领导和编辑同志，花费大量的时间几度赴宁，一丝不苟地审阅书稿，并在短短的两个半月内出版《燕子八翻翅》。同时，我由衷地感谢曾在各方面给予支持、帮助的众多的解放军新、老将军们；感谢工作在南京的我的中、青年朋友；还有多年前与我相逢又别离的岚岚、小燕、丽屏师妹。

范克平

一九八九年五月一日于南京

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！