

# 目 录

《千钧坠底功》总说 .....	(1)
<b>上篇 摆架要诀</b>	
内八字摆架定形数息法第一 .....	(3)
一、内八字摆架的作用 .....	(3)
二、内八字摆架中的术语解释 .....	(4)
三、内八字摆架中的主要型体 .....	(12)
四、内八字摆架的做法 .....	(15)
外八字摆架定形数息法第二 .....	(16)
一、外八字摆架的作用 .....	(16)
二、外八字摆架中的术语解释 .....	(19)
三、外八字摆架中的主要型体 .....	(20)
四、外八字摆架的做法 .....	(22)
弓字摆架定形数息法第三 .....	(25)
一、弓字摆架的作用 .....	(25)
二、弓字摆架中的术语解释 .....	(26)
三、弓字摆架中的主要型体 .....	(27)
四、弓字摆架的做法 .....	(28)
平字摆架定形数息法第四 .....	(30)
一、平字摆架的作用 .....	(30)
二、平字摆架中的术语解释 .....	(31)
三、平字摆架中的主要型体 .....	(32)
四、平字摆架的做法 .....	(34)

直虚字摆架定形数息法第五	(37)
一、直虚字摆架的作用	(37)
二、直虚字摆架中的术语解释	(38)
三、直虚字摆架中的主要型体	(39)
四、直虚字摆架的做法	(40)
屈虚字摆架定形数息法第六	(42)
一、屈虚字摆架的作用	(42)
二、屈虚字摆架中的术语解释	(43)
三、屈虚字摆架中的主要型体	(44)
四、屈虚字摆架的做法	(45)
仆字摆架定形数息法第七	(48)
一、仆字摆架的作用	(48)
二、仆字摆架中的术语解释	(48)
三、仆字摆架中的主要型体	(50)
四、仆字摆架的做法	(51)

## 中篇 做架要诀

内八字功做架闭息至秘法第一	(54)
一、内八字功做架的作用	(54)
二、内八字功做架中的术语解释	(55)
三、内八字功做架中的主要型体	(65)
四、内八字功做架中的方式方法	(65)
外八字功做架闭息至秘法第二	(69)
一、外八字功做架的作用	(69)
二、外八字功做架中的术语解释	(70)
三、外八字功做架中的主要型体	(72)
四、外八字功做架中的方式方法	(72)
弓字功做架闭息至秘法第三	(75)
一、弓字功做架的作用	(75)

二、弓字功做架中的术语解释.....	(76)
三、弓字功做架中的主要型体.....	(78)
四、弓字功做架中的方式方法.....	(78)
平字功做架闭息至秘法第四.....	(83)
一、平字功做架的作用.....	(83)
二、平字功做架中的术语解释.....	(84)
三、平字功做架中的主要型体.....	(85)
四、平字功做架中的方式方法.....	(86)
直虚字功做架闭息至秘法第五.....	(91)
一、直虚字功做架的作用.....	(91)
二、直虚字功做架中的术语解释.....	(92)
三、直虚字功做架中的主要型体.....	(94)
四、直虚字功做架中的方式方法.....	(94)
屈虚字功做架闭息至秘法第六.....	(98)
一、屈虚字功做架的作用.....	(98)
二、屈虚字功做架中的术语解释.....	(99)
三、屈虚字功做架中的主要型体.....	(101)
四、屈虚字功做架中的方式方法.....	(101)
仆字功做架闭息至秘法第七.....	(105)
一、仆字功做架的作用.....	(105)
二、仆字功做架中的术语解释.....	(106)
三、仆字功做架中的主要型体.....	(107)
四、仆字功做架中的方式方法.....	(108)

## 下篇 操作禁要

操作日程第一.....	(113)
禁忌秘要第二.....	(117)
一、做架中的禁规大忌.....	(117)
二、演练千钧坠底功之秘要.....	(118)

## 补遗 持械操作（演练）要诀

内八字架提劲做架操作法第一	(119)
一、内八字架托械的方式方法	(119)
二、内八字架拎械的方式方法	(121)
外八字架提劲做架操作法第二	(123)
一、外八字架托械的方式方法	(123)
二、外八字架拎械的方式方法	(124)
弓字架提劲做架操作法第三	(126)
一、弓字架托械的方式方法	(126)
二、弓字架拎械的方式方法	(128)
平字架提劲做架操作法第四	(130)
一、平字架托械的方式方法	(130)
二、平字架拎械的方式方法	(132)
直虚字架提劲做架操作法第五	(134)
一、直虚字架托械的方式方法	(134)
二、直虚字架拎械的方式方法	(135)
屈虚字架提劲做架操作法第六	(136)
一、屈虚字架托械的方式方法	(136)
二、屈虚字架拎械的方式方法	(137)
仆字架提劲做架操作法第七	(138)
一、仆字架托械的方式方法	(138)
二、仆字架拎械的方式方法	(140)
附：《补遗·持械操作（演练）要诀》操作日程	(142)

后记

## 《千钧坠底功》总说

千钧坠底功，全称为千钧难撼服气硬炼坠底周架功法，属武当太和门（即功家南派）内四大功种之一硬形气功范畴。该功因做上劲后可令演练者产生千钧超能功力而下沉坠入地下的能量，故名。

千钧坠底功，历来被圈内誉为较力功、稳固下盘之要法。据作者之师李松如、李钟奇两位老先生讲述：“千钧坠底功的全盘完整功法，即‘八大功力图’（系八套演练千钧坠底功的图说总谱）演练完毕后，可达到两腿晃动、陷地过膝的功效。如吾师李老六，清咸丰年间官任两江总督制台门武将军。某日，外地有名拳师两人率八十余名习练武艺者来江宁府相访并与该地圈内行家交手。李老六先生在下浮桥的洋钱厂迎战对家。他‘一夫当关’，只拉了个‘马裆’架子，且任数十名纠纠武夫轮番出手，或拳脚相攻，或刀棒夹击，直打了近半个时辰，李老六先生仍自始至终神色自若，毫无惧色。更有甚者，其两腿竟然陷入泥地，深及膝盖，围攻者惊疑万状，噤若寒蝉。斯时，只见李老六先生忽地将身子一纵，冲天而起，并带得泥土碎块四溅纷飞，随之矫若游龙，吟啸拂袖而去。”

千钧坠底功，共有八个定型摆成“桩式”的固定架子（即动作）。当年（即十年前）在整理《功家秘法宝藏》卷二硬形气功类《千钧坠底功图说》中，作者就仔细端详、研究过“八大功力全像做架精图”。这是八幅绘有八名中年乾（即男性）道衣冠楚楚、右手持握禅尘并搭于左臂之上、拉架摆出八个不同造型动作的绣像。它们分别示意了千钧坠底功中“八大架”

的主要（关键）姿式。另外，在每一幅绣像的四周，都标有文字相同的“四字诀”。其诀云：“坠底八架，谓之硬形。硬做下坠，坠而固之。提劲捺气，托物（一名托械）助之。八架演毕，神力顿生。千斤之力，万力难起。两腿晃动，陷地过膝。”上述“四字诀”中所表示的含义是，千钧坠底功的全盘完整功法共有八个架子，即“坠底八架”之说。这八子架子归类于内家武当派太和门（又名功家南派）中四大功种之一的硬形气功范畴，即谓之硬形之说。这些硬做的架子使操作者身体的重心下移，按本门术语解译（释）则为“底盘坠固”（即两脚心的双涌泉穴定气稳固），而操作者运起功力并且把自己的内气往下盘（即人体下部髓骨头以下）强力下降，还要借助于托物（即特制的做架器械）来进行。待到所有的架子，即“八大架”演练完毕，便能够使操作者产生出神奇莫测的巨大力量。这千斤之力，是其它任何力量也难以比拟的。另外，使出千钧坠底功时，只要把两腿作晃动状，便可令自己的膝部陷进泥土地内。

作者在《千钧坠底功》一书中，特意删去了容易导致操作者做成“整身”的三步定气双涌泉的八个特硬绝坚、至纯至粹的架子，这是从操作者的利益出发而做的。因为从千钧坠底功的三步定气双涌泉的架子起，直至锁架封穴定气聚穴眼，这一连贯步骤都是固精、贮血的秘术。大凡操作者，一但演练这些架子，均会造成“整身”并导致“不泄精、血”。这对操作千钧坠底功的青、少年们来说，是非常不利的。因为人达到“不泄精、血”的境地，按现代医学理论，就是男子无遗精或自泄精液，女子无月经或下红，无论男、女，一但出现以上现象，均不能生儿育女。鉴于上述原因，故删去千钧坠底功中三步定气双涌泉至锁架封穴定气聚穴眼这一整套步骤里的八个架子。

## 上篇 摆架要诀

### 内八字摆架定形数息法第一

#### 一、内八字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“内八字者，千钧坠底功之首矣，故名首架，一名开架，又名坠底架子开功是也。”

当操作者知道了内八字摆架是千钧坠底功的第一个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功，必须先从内八字摆架的锻炼开始。为什么要把练习内八字摆架放在第一位即开头进行呢？因为一个人，如果打算增加自己下部（术语称谓下盘）的力量和稳定造型（术语称谓摆架），就必须演练内八字摆架的动作（术语称谓架子）。对下盘演练的重视，在中国武术史上比比皆是。任何一个流派，无论是嫡传正宗的内家武当派、外家少林派，还是分散于民间的地方社团、镖局甚至家教户传，均讲究下盘的演练。武术基本功中腰、腿、裆、鼎四大类系统练习方法里，“裆”的范畴则是下盘的演练步骤。

从以上的说明中，不难看出下盘锻炼的重要性。所以这个环节，每一名操作者都必须加以重视，切莫掉以轻心。凡是自认为“练不练下盘无关紧要”、“不需要练就深奥的下盘功夫”、“练好练坏无所谓”等等思想，都是对操作者有害的。

另外，还要说明，在与敌交手（术语。即技击的意思。现在

的人们均把古时圈内行话交手说成“双方比试”或“过过手”等)中，下盘的应敌(术语。即自己与敌方面对面地展开搏斗，或接受敌方攻来的招式，或主动使招进攻敌方。但就武术圈内的一贯说法而论，应敌这个名词的解释应该是，己方使出化解的招式接受彼方的进攻型招式)作用是不可低估的，并且是占据首要位置的。因为与敌交手时保持下盘的稳固，既可以增加获胜的因素，又能够显示自己的深奥或较为深厚的功力。鉴于此，圈内行家均有“定式拉架且与敌交手均为己武技高超之显露矣”之说。

## 二、内八字摆架中的术语解释

1. 摆架——做出规定的、特别的、与其它任何动作完全不同的姿式，这种姿式一旦做出来并且不再变更、移动(定型)，术语就称之为摆架。注意：这个专用术语是放在操作特定架子前面进行应用的。

2. 换息——摆架动作完成后，就要进行换息了。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，要求吸得慢、吸得细、吸得匀，还要吸得自然一些。吸气入内(把体外大自然的空气吸入自身内部)后的内气长度大约在三寸左右。这样做可以使吸入的气体能够贯穿、沟通胸膈部位(人体的胸膈部位，对武当太和门说来，它属于阴面三关〔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〕，如果这一关打通，就为下面打通第二关、第三关奠定了基础)。另外，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。操作者要注意，叹气是用鼻子把刚刚吸入的内气微微用力地喷



出。这喷的要领是急速，就好像要把自己体内的杂气（术语，武当太和门称人体内的无关紧要的、可有可无的气体）一次性地全都排出体外。另外，操作者还要注意，吸气和叹气这两种不同的方法，必须相辅相成。这是演练千钧坠底功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。这样吸气一次、叹气一次，术语把这个环节称为一换息。还要指出的是，吸气和叹气都有各自的一个要领，这就是吸气之时微微提动上腹，叹气之时令气下沉丹田。见图 1-1。



图 1-1

3. 意注——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为意注？意注者，乃聚之全力且不用劲、收之全神且不用气、默之穴位且不专心。大凡用此法术予以注视，其术语乃谓之意注是也。”这段话应该这样来理解，操作者把自己全身的力量集中在一起，但这种力量不是指爆发出来的、用出全身最大能量来支配的气力，而是一种适当的、微弱的浅力。同时，要把眼睛的视限收于自己身体的内部（不固定），也就是本门通常所说的内视。当然，在内视的时候，同时也不能用力。另外，要想着丹田（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集中到丹田或者双涌泉这两个穴位上来。但必须做到不要全力以赴地去专心意注该穴位，只要达到有意注但又不是完全意注这样一种境界就可以了。

备注：关于丹田穴与双涌泉穴所在位置的 说法，武当太

和门认为，丹田穴，因其位于人体炼丹的中心部位并且面积为一大片（形若田地），故名。丹田穴的位置在肚脐以下的整个下腹部位。见图 1-2。祖师邓钟山老先生云：“内家武功，炼丹为本。丹田一炼，内气收归。丹田二炼，内气缩聚。



图 1-2

丹田三炼，内气化精。丹田四炼，精气永固。丹田五炼，固气化虚。丹田六炼，虚气飘渺。丹田七炼，提劲回归。”又云：

“内气归丹田，整身不可泄。不慎走其身，内气散于外。散气一场空，枉做百日功。”以上这两段话应该这样来理解，属内家武当派范畴的太和门武功，是以炼丹为根本宗旨的。大凡炼丹，对本门来说，根据四大功种（软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技），还可划分出多种不同类型的炼丹的方式方法。而千钧坠底功的炼丹之术，则为丹田炼气收归缩聚化精永固化虚飘渺提劲回归秘炼内丹要术。这是演练千钧坠底功的根本宗旨。切记：第一步炼丹（即“丹田一炼”）的时候，

目的是要把内气从人体的各个部位上收拢（回归）到丹田穴中。第二步炼丹（即“丹田二炼”）的时候，目的是要把内气从丹田穴中收缩、聚集到丹点穴（该穴位于丹田的正中部位，其形状呈一圆点，故名。见图 1-3）。第三步炼丹（即



图 1-3

“丹田三炼”）的时候，目的是要把内气化作精气。第四步炼丹（即“丹田四炼”）的时候，目的是要把精气牢牢地固定在丹点穴中，并且期望能达到永久的目的。第五步炼丹（即“丹田五炼”）的时候，目的是要把已经固定住的内气化作虚灵的即抓不住、摸不到的灵气。第六步炼丹（即“丹田六炼”）的时候，目的是要把已经虚灵的灵气形成飘渺不定的内气，以避免出现气行不畅的弊病。第七步炼丹（即“丹田七炼”）的时候，目的是要把内气由飘渺不定再回归丹田穴，并且根据需要进行提劲。切记：内气回归到达丹田穴之后，要力求保持整身即“不泄之身”。关于整身之说，邓钟山老先生云：“整身者，又名童身也。何为童身？童身者，乃男子精华不泄、女子经血内贮是也。”又云：“大凡男子、女子，皆有精华外泄、经血始出之状。何故？只因男子二八（即十六周岁）精气盛、泄于外，女子二七（即十四周岁）经血至、始于外，此状皆簪不得童身；乃谓之破身矣。”须知，凡是不慎走身的男子或女子（操作者），他们原先炼就的内气中的绝大部分精气

就会散失（消失）。这样，就等于徒劳一场，白白做足一百天的功力，也就是说，每走身一次，便会消失自己的一百天所炼就的功力。以上均为丹田穴的诸般秘说。



图 1-4

武当太和门认为，双涌泉穴，可划分为左涌泉穴和右涌泉穴，两穴均位于脚掌心的正中部位。见图 1-4。祖师

邓钟山老先生云：“涌泉双固，捺气为本。求本至真，定气为

要。”又云：“涌泉一炼，内气下捺。涌泉二炼，内气求定。涌泉三炼，内气破出。涌泉四炼，其气归阴。涌泉五炼，其气相接。涌泉六炼，其气接固。涌泉七炼，捺之即固。涌泉八炼，随心所欲。”以上这两段话应该这样来理解，双涌泉穴演练（炼就）的最终目的就是把人体中的内气分别固定在左涌泉穴和右涌泉穴。这是依靠捺气来作为根本的依托（靠山）的，同样也是唯一的一种方式方法。另外，定气一法也是与捺气相辅相成的一种至关重要的方式方法。切记：第一步炼就双涌泉穴（即“涌泉一炼”）的时候，目的是要把人体里的内气往下捺（按）动，即为捺气。第二步炼就双涌泉穴（即“涌泉二炼”）的时候，目的是要把内气稳定地落实到指定的部位，即双涌泉穴。第三步炼就双涌泉穴（即“涌泉三炼”）的时候，目的是要把内气分别从左涌泉穴和右涌泉穴散发出去。第四步炼就双涌泉穴（即“涌泉四炼”）的时候，目的是要把已经散出体外的内气归到阴处，即地底下去（邓钟山老先生云：“阴、阳之说，归于天、地间，则谓之上天为阳，下地为阴矣。”）。第五步炼就双涌泉穴（即“涌泉五炼”）的时候，目的是要把内气分别接通已经从左涌泉穴和右涌泉穴部位散布到阴处的地气之中。第六步炼就双涌泉穴（即“涌泉六炼”）的时候，目的是要把先前已经接通的两气（即内气和地气）分别牢牢地固定在左涌泉穴和右涌泉穴之中。第七步炼就双涌泉穴（即“涌泉七炼”）的时候，目的是要把人体里的内气在下捺以后便立即固定。第八步炼就双涌泉穴（即“涌泉八炼”）的时候，目的是要使操作者在演练过程中能够随心所欲，招内气则即来、运（使）内气则理想如愿。

4. 提劲——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为提劲？提劲者，乃分其内力聚之于盘位矣。盘位

者，体之分部是也。本门（即武当太和门）划分盘位，乃有上、中、下盘。然上盘者，又分为手上盘、腿上盘、身躯上盘是也。中盘者，亦有手中盘、腿中盘、身躯中盘矣。又如下盘者，同为手下盘、腿下盘、身躯下盘故也。”又曰：“大凡提劲者，总劲力当推十分劲力为至要、至高之力道矣。且依次（一作逐节）下降，谓之九分劲力、八分劲力、七分劲力、六分劲力、五分劲力、四分劲力、三分劲力、二分劲力、一分劲力是也。须知，一分劲力者，乃微薄之浅力矣。”以上这两段话应该这样来理解，什么叫作提劲呢？提劲的意思是把人体内的劲力划分出若干部分并且使其集中于某一个指定的盘位中。盘位，就是人体的某一个特定的、按规定划分的部位。内家武当派太和门认为，人体共可划分出上、中、下三个盘位。上盘还可分出手上盘、腿上盘、身躯上盘三个小盘位；中盘也可分出手中盘、腿中盘、身躯中盘三个小盘位；下盘同样可分出手下盘、腿下盘、身躯下盘三个小盘位。提劲是指，操作者把自己身体内的应该具备的总劲力，即十分劲力，划分（拨出）出若干部分，或二分劲力，或四分劲力，或六分劲力等等，然后集中到身体的某一个部位（局部）上去。用本门术语来表示，就是集中到某一个盘位上去，即或为上盘，或为中盘，或为下盘。

5. 布法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为布法？布法者，全称为布施千钧坠底大要秘法矣。其布之方式方法为：猛然提劲，送力下捺，丹田充气，上虚下实。人体下坠，两脚发力，十趾抓扣，怒目切齿。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作布法呢？布法是布施千钧坠底大要秘法的简称。它的具体操作的方式方法是，忽然用力，即提劲，并且使出约七分劲力，接着把这一力量往身体的下盘

送去。与此同时，丹田穴贯足内气，从而形成人体上部（以肚脐眼为界限，肚脐眼以上的部位统称为上部）虚灵、人体下部（即肚脐眼以下部位）充实的状态。这样一来，整个人体则可以往下沉坠。须知，要想顺利地达到人体下坠的理想目的，操作者还必须配合做出两脚发出力量，同时十根脚趾紧紧抓扣住地面，并且圆瞪两眼、紧咬牙齿以助发力的一系列动作。

6. 抗力——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为抗力？抗力者，全称为提劲发力与敌相对相抗较之大力矣。其抗之方式方法为：敌方使劲，吾则提劲；敌方发劲，吾则坠固；敌方爆劲，吾则沉身。诀云：‘敌使劲时吾提劲’敌发劲时吾坠固，敌爆劲时吾沉身。敌不动时吾不动，敌一动时吾必动，顺敌发劲消其力，避敌爆劲化其锐。敌不动时吾意注，敌一动时吾发动，使出千钧坠底功，固若山岳难撼动。’”以上这段话应该这样来理解，什么叫作抗力呢？抗力是提劲发力与敌相对相抗较之大力的简称。它的具体操作的方式方法是，敌方如果开始（已经）使出了力气，操作者（我方）则必须进行提劲。如果敌方开始（已经）发动本身力量的行动，操作者（我方）则必须进行固气，并且把自己的身体往下坠落。如果敌方开始（已经）爆发力似地用劲用力，操作者（我方）则必须令自己的内气下沉于丹田穴，并且把整个身子往下坠落，另外还要伴随脚趾抓扣地面。切记：与敌方比试功力的时候，要做到，敌方不行动的时候，操作者（我方）不得启动；敌方只要一有动作，操作者（我方）就必须立即行动。要顺其自然地按照敌方的劲力去消、泄其功法，要避开敌方突然爆发出来的最大的力量并且消化其锐气。对付的招法是，在敌方发动劲力之前使出提劲的架式、方法，并且再在敌方突然爆发劲力之后的一瞬间重复提劲。另外，

还要做到，敌方没有行动的时候，操作者（我方）则进行意注；敌方一但开始行动，操作者（我方）则立即提劲并且沉身坠体。须知，只要操作者露出了千钧坠底功，自己的身体就会象山峰一样难以移动。

7. 练气——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为练气？练气者，循环诸气法是也。循环者，乃换息循环第一、意注循环第二、提劲循环第三、布法循环第四、抗力循环第五，上述诸般循环之法，周而复始，其术语乃谓之练气。须知，大凡五数循环且周而复始一遍，曰之一练气。大凡再行五数循环且周而复始一遍，曰之二练气……。”以上这段话应该这样来理解，什么是练气呢？练气就是反复地按规定顺序进行一些方式方法的演练。而这一套演练术的正确循环顺序是，换息属第一步操作步骤，意注属第二步操作步骤，提劲属第三步操作步骤，布法属第四步操作步骤，抗力属第五步操作步骤。以上这些方式方法进行循环演练，本门术语则称之为练气。每演练一遍，称为一练气，演练二遍，称为二练气……如此类推。

8. 拆架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为拆架？拆架者，全称为拆去摆布定型要架诸般消法矣。此系练气大法做完后所行之术也。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作拆架呢？拆架是拆去摆布定型要架诸般消法的简称。拆架是练气这一个重要过程完成之后所必须进行的方式方法。那么，拆架又是怎样做的呢？《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何以拆架？拆架者，乃解其摆架是也。”以上这句话应该这样来理解，怎样进行拆架呢？就是把原先摆好（做出）的固定架子收拾起来（不再摆出了）。

9. 调息——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为调息？调息者，乃拆架之后所行悠走换息之术是也。”以上这句话应该这样来理解，在拆架之后，操作者自然地迈开步子，来回地慢慢走动。在走动的同时，还必须伴随着进行自然呼吸（全身放松，呼吸任其自然）。就这样，边行走边呼吸，大约进行二至三分钟后，再停止。注意：在调息时，要尽量做到全身筋骨和肌肉都自然放松，同时头脑处在解除紧张、不思考任何问题的状态下。

### 三、内八字摆架中的主要型体

1. 分指掌——其方式方法为：抬起手臂，把自己手指的五根指节分开（注意：手指分开时要自然，万万不能勉强伸张或是用力强行撑开）。另外，特别要注意大拇指的分开（张开）姿式。要把拇指向外侧方向全面展开，使它与食指形成约60度左右的角度。关于分指掌的要领，关键就是要把手指全部分开。《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“大凡摆出分指掌，切勿并靠指节，违者则气难充盈其内矣。”以上这句话应该这样来理解，凡是做出分指掌这个动作，一定不要把手掌的各个指关节之间相互并拢靠紧。凡是违反了规定的操作者，在练气过程中就很难做到把三气（术语。即元气、真气、正气的合称）送入并且充实到各个指关节的内部去。

备注：凡是左臂抬起，左手分开其指关节摆出规定姿式的手掌，本门术语就把它称为左分指掌；而相反的右臂抬起，右手分开其指关节摆出姿式的手掌，就把它称为右分指掌。见图1-5。

2. 内八字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图



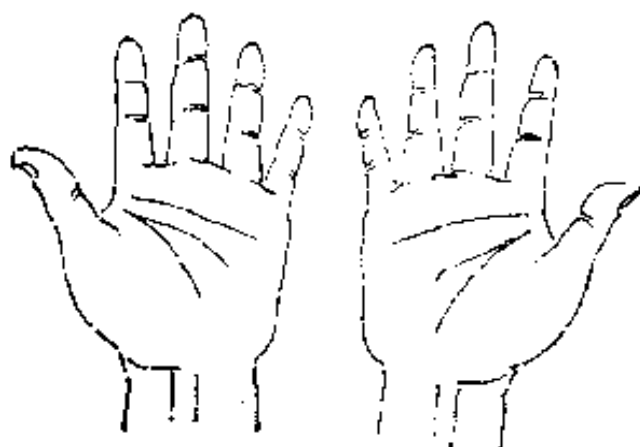


图 1 - 5

说》载曰：“内八字架者，乃开两脚且内扣，宽同于肩，其架亦摆之为舒适状则可。”以上这句话应该这样来理解，操作者先把两腿分开，其分开的宽度与肩膀的宽度大约相同。然后再把两脚的前掌向内侧作扣地状（内扣约35至40度角）。但是，做以上动作时，一定要使自己的两腿感到自然、舒适，这样才算达到了要求。当操作者知道（了解）了内八字架的由来之后，下面就要弄清楚这个架子的详细摆法和要求了。那么怎样摆架才是正确的姿式呢？《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“大凡摆架内八字，须意无一切，怒目切齿，头上顶（似有冲天之状），抗颈项（颈、项之间作上、下相争状，一向上，一则下，两不相容），如撑坠物（操作者似觉有一物体从天而降，此时须用头、项的力量将其撑、抵托住。切记：用意五分亦合力五分足矣），腿下沉（两腿定须下沉），趾抓扣（两脚之趾均须牢扣地面，宛若铁爪抓地矣），似陷泥地（沉腿抓趾之式宛若两腿陷入泥土地内矣）。忘息（须忘却

呼吸)而闭之(须闭息且勿勉强),开架(拉开架子令其呈内八字架)而固之(固者乃两脚不得移位且身子切勿晃动矣)。”以上这段话应该这样来理解,操作者在摆架成内八字架的时候,要做到头脑清静(清醒),没有杂念,并且不考虑其它一切问题。虽然这个要求对于初次演练内八字架的操作者来说,可能很难办到,但却没有什么害处。因为本门秘诀(即本门祖师邓钟山老先生口授的“文言四字诀”、“文言五字诀”、“文言七字诀”的统一的总称)中并没有说出违反“意无一切”者会有什么不良后果。(《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰:“意无一切,尽力而为。若有违之,亦无危害。”)还要做到把嘴闭拢(但不能咬嘴唇使它太紧合),微微地咬住并且合并上、下两排牙齿(但不能用力去咬合)。接着把头部向上作撑、顶的样子(就象有一种冲天的气势),而颈部的前面与后面(本门术语云:“颈项者,统称为盘箍是也。划其两开,则颈者谓之颈部,其居前也,项者谓之项部,其居后也”)却要形成一种上、下抗争的姿式,颈部作出向上升起(撑起)的样子,而项部却作出朝下降落(坠下)的状态。然后,两腿却要往下沉,并且使两脚的十个脚趾用力抓扣地面,这样一来,就会使操作者感到自己的两条腿如同陷到了泥土里那样生根、牢固。另外,操作者在呼吸方面也要做到,不去想(忘掉)自己气息(即呼吸)的出入,呼吸自然。特别要注意憋气这个重要的环节。要求憋气自然、舒适,万万不能勉强。



图 1-6

这就是“忘息而闭之”的要领。关于“开架而固之”的要领，就是要求操作者在摆架成内八字架的时候，两腿不能移动，身体也同样不能晃动。以上所介绍的，就是内八字架的全部摆架的方式方法。见图1-6。

#### 四、内八字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成内八字架。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。注意：在进行换息的时候，既可以行四换息，也可以行六换息，还可以行八换息。以上三种换息的度数均可以供操作者任意选择其中的一种。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于丹田——具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“3. 意注”部分所作的介绍。

5. 提劲——操作者必须使自己行七分劲力或者是八分劲力。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“4. 提劲”部分所作的介绍。

6. 布法——操作者必须使自己行布法之术。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“5. 布法”部分所作的介绍。

7. 抗力——操作者必须使自己行抗力之术。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“6.

抗力”部分所作的介绍。

8. 数息——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为数息？数息者，口中默念八八度也。八八者，合为六十四数矣。”以上这段话应该这样来理解，什么是数息呢？数息就是操作者的口中不出声音地从“一”开始，一直念到“六十四”，即“一”、“二”、“三”、“四”……“六十”、“六十一”、“六十二”、“六十三”、“六十四”。如此这般地按顺序从小数字一直数到大数字，这就是演练数息的方式方法。

9. 换息——与前“8. 换息”相同。

10. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“8. 拆架”部分所作的介绍。

11. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作的方式方法详见本节“二、内八字摆架中的术语解释”中的“9. 调息”部分所作的介绍。

## 外八字摆架定形数息法第二

### 一、外八字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“外八字者，千钧坠底功之二矣，故名架二，一名坠底架子第二功是也。”

当操作者知道了外八字摆架是千钧坠底功的第二个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功必须先从两脚摆成内八字开始，然后过渡到两脚变为外八字。这是相互配合、相互协调的

一个步骤。它们的作用是，先紧（内八字为紧张之架），令两脚筋骨生长劲力，后松（外八字为松弛之架），使两脚筋骨得以休息。

在中国的武术圈内，自古至今，各种名门流派，均重视下盘部位的练习。特别是其中的名门正宗，即内家武当派和外家少林派，更是极为重视下盘演练。仅举本门（即内家武当派太和门）为例。邓钟山老先生云：“人身有三盘，划分上、中、下。演练十分力，三盘循规发。上盘发二分，内气宜行下。中盘三分力，内气适中佳。下盘五分力，稳固全靠他。”李老六老先生云：“做功不练下盘，宛若功夫白搭。做功不练下盘，终身难成名家。”李松如老先生云：“做架不练下盘功，说明先生不授徒。”以上这三段话应该这样来理解，武当太和门第十代掌门人（即功家南派祖师）邓钟山老先生认为，本门在进行

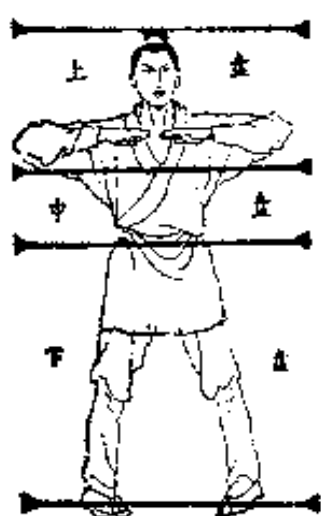


图 1-7

千钧坠底功的操作中，把人体共分成为上盘、中盘、下盘，计三个盘位。上盘的划分，即为两乳头以上直至头顶这一段部位；中盘的划分，即为肚脐眼以上、两乳头以下这一段部位；下盘的划分，即为两脚心以上、肚脐眼以下这一段部位。见图 1-7。须知，操作者在进行演练的时候，所使出来

的最大劲力共有十分力。然而，按照规定所发出的劲力标准是上盘发出二分力，因为内气不宜在这里停留或是渗入，以免造成气冲顶冠、荡涤泥丸宫（穴位名称。在头顶正中部位，形如弹丸大小，故名。见图 1-8）而出现头重脚轻、

上实下虚（本门术语云：“炼气、做架均须上虚下实为本，此为根基之大要矣。”）的不良倾向；而中盘则须发出三分力，因为渗入中盘的内气最佳适度是劲力不多也不少。（本门术语云：“三三合为九，三分力为中。剩余一分力，调节作补充。”）所以，中盘发出的三分力是属于平稳的劲力。它可以呈



图 1-8

上启下，介于上盘和下盘之间而随时移动、输送内气到达另外的盘位。至于下盘，所须发出的劲力是五分力，因为人体的稳固、练就功夫全凭这个盘位来奠定基础。再，武当太和门第十一代掌门人（即功家南派嫡传一世弟子）李老六先生认为：凡是操作千钧坠底功的演练者，如果不进行下盘的劲力做架，就如同空练一场，白白浪费了时间，同样也很难使自己成为有名气的武术专家。又，武当太和门第十二代掌门人（即功家南派嫡传二世弟子）李松如老先生认为：如果在操作千钧坠底功的时候，不重视下盘的锻炼或者是根本不去演练下盘功夫，就说明先生（即本门负责教授武功的师父）是不愿意真心向学生传授真正的武功的。由此可见，下盘的锻炼是非常重要的。每一名操作千钧坠底功的演练者，切莫掉以轻心。凡是自认为“练不练下盘无关紧要”、“不需要练就深奥的下盘功夫”、“练好练坏无所谓”等等思想，都是对操作者有害的。

关于内八字与外八字之间的先紧后松的说法，《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“八字双形，一内一外。内外有别，各司其职。八字内架，主持紧收。八字外架，

专管松放。先紧三炼，一炼大筋，二炼骨节，三炼皮肤。后松气息，吸气自然，叹气缓缓，内气舒和。紧后不松，大筋缠绕。大筋缠绕，缩之疼痛。紧后不松，骨节萎缩。骨节萎缩，散失功夫。紧后不松，皮肤聚凸。皮肤聚凸，内气难破。”以上这段话应该这样来理解，八字分为两种形状，即一种是内八字，另一种是外八字。要知道，内八字和外八字是有根本区别的，作用完全不同的。内八字专门负责人体下盘的紧张、收缩功能的发挥，外八字则要对人体下盘的松弛、放开功能起到积极作用。内八字的锻炼所必须达到的目的是三炼成功，即第一炼大筋，第二炼骨节，第三炼皮肤。外八字的锻炼所必须达到的目的则是气息要舒和，即吸气时自然、叹气时缓慢。这是为什么呢？因为人体的筋、骨、皮一定要在紧缩之后再行进行放松。如果下盘只紧张而不松弛，体内的大筋就会缠绕绞合，这是导致人体出现痛苦的症结所在；如果下盘只紧张而不松弛，人体的骨节（关节和骨头）就会萎缩并且导致自身的功力散失；如果下盘只紧张而不松弛，人体的皮肤就会出现聚结、凸起（突出）的状态并且导致内气难以散布到体外。

## 二、外八字摆架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意

注”部分所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“4. 提劲”部分所作的介绍相同。

5. 布法——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“5. 布法”部分所作的介绍相同。

6. 抗力——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“6. 抗力”部分所作的介绍相同。

7. 练气——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“7. 练气”部分所作的介绍相同。

8. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍相同。

9. 调息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、外八字摆架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 外八字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“外八字架者，乃开两脚外展，宽同于肩，其架亦摆之为舒适状则可。”以上这句话应该这样来理解，操作者先



把两腿分开，其分开的宽度与肩膀的宽度大致相同。然后再把两脚的前掌都向着外侧开约35至40度角。总之，做以上动作时，一定要使自己的两腿感到自然、舒适；这样才算达到了要求。当操作者知道（了解）了外八字架的由来之后。下面就要详细地弄清楚这个架子的摆法和要求了。那么，怎样摆架才是正确的姿式呢？《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“大凡摆架外八字，须意无一切，舒和自然。头上顶（似有意亦无意，若有劲亦无劲），松颈项（颈、项之间不得相争，乃须松动为妥），如托败絮（操作者之头顶心好似托负松散棉絮也；此时头、项间均不得用力。切记：用意三分亦合力三分是矣），腿下沉（两腿自然下沉），松下盘（整个腿部均须放松），上虚下实（人体保持肚脐眼以上部位虚灵、肚脐眼以下部位略为充实之状态）。忘息（须忘却呼吸）而闭之（须闭息且勿勉强），开架（拉开架子令其呈外八字架）而稳之（稳者乃两脚不得移位且身子切勿晃动矣）。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆架成外八字架的时候，要做到头脑清静（清醒），没有杂念，并且不思考其它一切问题，还要保持动作（姿式）自然、舒适。当然，这个要求对于初次演练外八字架的操作者来说，可能较难办到，但却没有什么害处。因为本门秘诀（即祖师邓钟山老先生口授的“文言四字诀”、“文言五字诀”、“文言七字诀”总称）中并没有说出违反“意无一切”会有什么不良后果。（《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“意无一切，尽力而为。若有违之，亦无危害。”）接着放松颈部的肌肉，使头顶部位如同托住一团松软的棉絮一样。一定要记住，此时用意只能在三分意，用力也同样是在三分力的范围内。然后，两腿自然地往下沉坠（切不可用力），让整个的身体均形成上虚下实的状态。这

是一种自然而然的而不是勉强做出的姿式。另外，操作者在呼吸方面也要做到，不去想（忘掉）自己气息（即呼吸）的出入，呼吸自然。特别要注意憋气这个重要的环节，要求憋气自然、舒适，万万不能勉强。这就是“忘息而闭之”的要领。

关于“开架而稳之”，就是要求操作者在摆架成外八字架的时候，两脚不能移动，身体也同样不能晃动，要特别强调一个“稳”字，即摆架要稳定，身形要平衡，上体与下部保持一致。以上所介绍的，就是外八字架的全部摆架的方式方法。见图1-9。



图1-9

#### 四、外八字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架的术语解释”一节的“9、调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成外八字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。注意：这句话的通俗解释为，在进行换息的时候，既可以行四换息，也可以行六换息，还可以行八换息。以上三种换息的度数均可以供操作者任意选择其中的一种。具体操作的方式方

法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于双涌泉穴（即左涌泉穴和右涌泉穴）——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

5. 松劲——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为松劲？松劲者，放开大筋、松动骨节、伸张皮肤之三劲矣。三劲者，筋之劲、骨之劲、皮之劲是也。此与提劲者相对、相抗、相争、相反、相切矣。”以上这段话应该这样来理解，什么是松劲呢？松劲就是把生长在人体表面的大筋、骨头关节、皮肤全面地放松并且伸展开来。这种方式方法，本门（即武当太和门，一名功家南派）术语则称作为松三劲。所谓三劲，就是大筋、骨节、皮肤共同提动后所产生出来的劲力的总称。须知，松三劲是和提劲（一名提三劲）相对抗、相争夺并且有着完全不同的相反作用的。那么，究竟怎样来进行松劲的演练呢？作者之师、武当太和门嫡传第十二代弟子李松如老先生口授本门祖师邓钟山老先生的秘诀云：“松劲有秘诀，默念八个字。其一首默松，接之筋字出。骨为第三字，尔后念皮字。其五复默筋，跟进则为骨。其七念皮字，松字属最终。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行松劲这个方式方法的演练过程中，必须行默字之术。默字，就是用嘴不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“松”、“筋”、“骨”、“皮”、“筋”、“骨”、“皮”、“松”，每个字只须念一遍即可。故本门术语云：“松劲之诀，默字一轮。切勿超念，违者做反。”以上这段话应该

这样来理解，操作者一定要记住，松劲的口诀只能默念某些特定的字，并且把每个字仅仅念一遍，万万不可超过。凡是违反这个规定的操作者，就会在演练中出现不良的反应，甚至导致功夫难成或患有关疾病。

6. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为外八字摆架之收法？收法者，乃意注丹点且默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。丹为第三字。尔后念点字。其五复默丹，跟进则为点。其七念收字，气字属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是外八字摆架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在丹点穴（位于人体下腹的正中部位，即在丹田穴的中心，其形态呈一绿豆大小的圆点，故名）内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“丹”、“点”、“丹”、“点”、“收”、“气”，每个字只须默念一遍即可。

7. 换息——与前“3. 换息”相同。

8. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形敛息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍。

9. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形敛息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

## 弓字摆架定形数息法第三

### 一、弓字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“弓字者，千钧坠底功之三矣，故名架三，一名坠底架子第三功是也。”

当操作者知道了弓字摆架是千钧坠底功的第三个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功必须先从两脚的演练开始（即行内八字摆架、外八字摆架），然后过渡到以锻炼膝部为主，辅助两小腿的筋、骨、皮以及内气进入这些部位内部的演练。须知，从两脚的演练过渡到两膝部位是逐节上升练就筋、骨、皮的关键，也同样是循序渐进打基础的必然措施。故本门术语云：“凡人练架，逐节上升。先为下盘，尔后中盘，最终上盘，乃垒塔矣。此系大盘，均为母架。亦有子架，自母化出。一母多子，其数不等。或为三子，或为六子；有一十二，亦二十四。……内八字架，下盘第一；外八字架，下盘第二；弓字架，下盘第三矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者在演练千钧坠底功中的架子的时候，必须逐步按环节、按段落往上升起，即先练下盘部位，然后接着练中盘部位，最后则练上盘部位。这一种演练的方式方法，本门术语把它称作为垒塔法。要知道，以上这种分为三盘演练的技术，仅仅是母架，而母架还可以划分出若干子架，这些子架的数量有多有少，不太相等，或者是一母（架）带三子（架），或者是一母（架）带六子（架）。另外，还有多达一母（架）带十二子（架），甚至是一母（架）带二十四子（架）的功法。关于内八字架和外八字

架等的解释,本门术语称它们为,内八字架是下盘第一演练架,外八字架属下盘第二演练架,弓字架则为下盘第三演练架。

## 二、弓字摆架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“4. 提劲”部分所作的介绍相同。

5. 布法——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“5. 布法”部分所作的介绍相同。

6. 抗力——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“6. 抗力”部分所作的介绍相同。

7. 练气——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“7. 练气”部分所作的介绍相同。

8. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8.

拆架”部分所作的介绍相同。

9. 调息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、弓字摆架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 弓字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“弓者（此乃前弓之腿）如柱，五趾抓地。撑者（此乃后撑之腿）似山，千钧难移。”以上这段话应该这样来理解，操作者摆架成为弓字形状的一条腿，必须象柱子那样直立着，并且还要使脚趾抓扣地面；而摆架成为后撑形状的另一条腿，则如同雄伟壮观的高山，纵有再大的外来力量也难以移动它。另外，还要搞清楚弓字架的具体摆架的方式方法是：两腿前、后站立分开，相隔的距离大约在一米以内（不得大于一米）。先



图 1-10

以一条腿挺膝向前作弓出的姿势，其脚尖向着正前方向，并且使前弓的腿部膝盖与脚尖相应地成为一条直立的垂线；而另一条腿则做出挺直膝盖用力向后撑抵的姿势，脚尖外撇约45度。备注：左腿向前弓出的称为左弓字架，而右腿向前弓出的则称作右弓字架。见图1-10。

#### 四、弓字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成弓字架(两手叉腰)。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于双膝眼穴(穴位名称。一名左膝眼穴〔位于左膝盖骨正中部位,形如绿豆大小〕、右膝眼穴〔位于右膝盖骨正中部位,形如绿豆大小〕)——具体操作的方式方法(唯独意注的穴位不同)详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。见图1-11。



图1-11

5. 意注于双涌泉穴(即左涌泉穴和右涌泉穴)——具体操作的方式方法(唯独意注的穴位不同)详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的



术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

6. 松劲——操作者必须使自己行松劲之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定形敛息法第二”中“四、外八字摆架的做法”一节的“5. 松劲”部分所作的介绍。

7. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为弓字摆架之收法？其收法者，乃意注原气眼且默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念十个字。其一首默气，接之收字出。原为第三字，尔后念气字。其五则属眼，复默原字六。



图 1-12

跟进则为气，其八念眼字。收字乃属九，最终气收尾。”以上这段话应该这样来理解，什么是弓字摆架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在原气眼穴（位于人体的肚脐眼内，其形状呈一绿豆大小的圆点，故名。见图 1-12）

内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“原”、“气”、“眼”、“原”、“气”、“眼”、“收”、“气”，每个字只须念一遍即可。

8. 换息——与前“3. 换息”相同。

9. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形敛息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍。

10. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作

的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9.调息”部分所作的介绍。

## 平字摆架定形数息法第四

### 一、平字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“平字者，宛若骑马之式，千钧坠底功之四矣，故名架四，一名坠底架子第四功是也。”

当操作者知道了平字摆架是千钧坠底功的第四个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功是由简到繁、由基本到高深、由下部基础摆架到下部深奥锻炼的循环之术。须知，人体下部的重心支配点主要是膝关节，而平字架的演练，是把整个身体的重心均集中在以膝部为重点的下部。这是一种高要求的锻炼方式。在单纯摆架而不进行任何气法（术语。即练气的方式方法）的情况下，人体消耗的能量（体力）已比较大，如果在此基础上再增加一种练气的法术，那就需要操作者从本门武功的基础架子练起，逐渐过渡、上升到较为高深的、复杂艰难的演练程序（方式方法）上来。

关于平字架是骑马式之说，本门古已有之，均如此称呼。明代宣德年间武当太和门开山鼻祖邓坤伦道人阐述：“平字一架，形若骑马。本门术语，称谓马档。顶冠平稳，此乃一平。双肩平端，此乃二平。腰身平正，此乃三平。双膝平直，此乃四平。大凡此架，又名四平。平字秘诀，初做大忌。违吾禁规，皆损筋骨。”以上这段话应该这样来理解，平字架的形状，如

同人们骑在骏马上的姿式一样，武当太和门的术语正因如此才把它称之为马档。另外，平字架还可以称之为四平架。这是因为操作者在演练该架时必须（尽量）做到第一保持头部平稳，第二保持两肩肱骨头部位平稳，第三保持腰部平稳并且端正，第四保持两膝的膝关节部位垂直平稳的缘故。平字架的操作秘诀，其中有一条至关紧要，就是这个架子万万不可放在千钧坠底功的开头（即首架）来演练。凡是违反了这一规定的操作者，均会导致自己筋、骨损伤。

## 二、平字摆架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“4. 提劲”部分所作的介绍相同。

5. 布法——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“5. 布法”部分所作的介绍相同。

6. 抗力——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“6. 抗力”部分所作的介绍相同。

抗力”部分所作的介绍相同。

7. 练气——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“7. 练气”部分所作的介绍相同。

8. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍相同。

9. 调息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、平字摆架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 平字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“平者四平，缺一难成。顶冠撑天，气冲泥丸。涌泉落地，下贯坠底。肩关双展，平正勿斜。膝关挺拔，捺定底盘。玉带围腰，全箍绕缠。怒目切齿，五趾抓扣。全身发力，杂念摒弃。”以上这段话应该这样来理解，平字架必须要保持头部、两肩、腰部、两膝这四个部位平稳、端正，缺少一处或不合要求，均难以使该功法做成或使演练产生良好的效果。切记：操作者在演练千钧坠底功的时候，一定要尽量做到头顶部位向上方撑起，就象有一股内气到达泥丸宫穴（位于头顶上方的正中部位，其形状如同一颗绿豆大小）。见图1-13。而内气则往下捺去，直至双涌泉穴（即左涌泉穴和右涌泉穴）。另外，还要使双肩关穴（位于肩部肱骨头正中部位，其形状如同一颗绿豆

般大小，左、右各一。居左肩部位的称作为左肩关穴，居右肩部位的则称作为右肩关穴。见图1-14)分别向左、右两侧方向展开，并且保持端正的姿式，再令双膝内关穴（位于膝部后方腘窝正中部位，其形状如同一颗绿豆般大小，左、右各一。居左膝后方腘窝部位的称作为膝内左关穴，居右膝后方腘窝部位的则称作为膝内右关穴。见图1-15)保持挺直的姿式，从而使内气固定在底盘（术语。一名双盘，又名左底盘、右底盘。该底盘位于整个脚掌部位，左、右各一。居左脚掌部位的称作为左底盘，居右脚掌部位的称作为右底盘。见图1-16)。最后，则要保持整个腰部的摆定姿式，即塌腰微微收腹、直背挺正胸部。这就是“玉带围腰”（此术语专门指女性操作者）、“金



图 1-13



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

箍绕缠”（此术语专门指男性操作者）的说法。至于“怒目切齿”之说，是要求操作者瞪圆眼睛（但不可用出太大的力量）、睁大眼睛并且咬紧牙关（齿）以便增加力量而已。又“五趾抓扣”之说，同样也是如此。注意：操作者在“怒目切齿”、“五趾抓扣”的演练中，还要伴随着进行整个身子（全身）的发力（术语称作为提劲），同时消除一切杂念（即尽量不去思考其它的、与做架毫无关联的问题）。操作者还要搞清楚平字架的具体摆架的方式方法，即把两腿左、右分开，相隔的距离大约与两肩部位相等。接着人体下蹲，使两膝弯屈，从而形成大腿和小腿的内面尽量保持90度角的姿式，两膝关节分别与两脚尖部位保持垂直状态。此时人体上身的姿式是头部端正切勿倾斜，眼望前方不得远视，下颏内收严禁外展，颈项伸直且勿拉长，挺胸、直背、收腹、塌腰，从而使整个架子形成标准的平字架。见图1—17。

#### 四、平字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成平字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于双膝眼穴——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3.意注”部分所作的介绍。

5. 意注于双踝内关穴（穴位名称。一名踝内左关穴〔位于左脚踝骨内面骨头的正中部位，形如绿豆大小〕、踝内右关穴〔位于右脚踝骨内面骨头的正中部位，形如绿豆大小〕）



图 1-18

穴〔位于右脚踝骨内面骨头的正中部位，形如绿豆大小〕）

——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3.意注”部分所作的介绍。见图 1-18。

6. 意注于双踝外关穴（穴位名称。一名左踝外关穴〔位于左脚踝骨外侧骨头的正中部位，形如绿豆大小〕、右踝外关穴〔位于右脚踝骨外侧骨头的正中部位，形如绿豆大小〕）



图 1-19

〔位于右脚踝骨外侧骨头的正中部位，形如绿豆大小〕）

——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3.意注”部分所作的介绍。

见图 1-19。

7. 意注于双涌泉穴——具体操作的方式方法（唯独意注

的穴位不同) 详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3.意注”部分所作的介绍。

8. 松劲——操作者必须使自己行松劲之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定形数息法第二”中“四、外八字摆架的做法”一节的“5. 松劲”部分所作的介绍。

9. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为平字摆架之收法？其收法者，乃意注双涌泉且默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。左为第三字，尔后念涌字。其五来默泉，跟进则为右。其七复念涌，复泉属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是平字摆架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在双涌泉穴（即左涌泉穴和右涌泉穴）内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“左”、“涌”、“泉”、“右”、“涌”、“泉”，每个字只须念一遍即可。

10. 换息——与前“3. 换息”相同。

11. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍。

12. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。



## 直虚字摆架定形数息法第五

### 一、直虚字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“直虚字者，虽一腿有虚，然挺直须屈，为千钧坠底功之五矣，故名架五，一名坠底架子第五功是也。”

当操作者知道了直虚字摆架是千钧坠底功的第五个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功是由简到繁、由基本到高深、由下部基础摆架到下部深奥锻炼，然后再逐渐返回到简单、基本功夫锻炼的一种由软至硬、由硬返软的玄妙操作法术。须知，人体下部的锻炼固然重要，但如果操作者一味强调下部的“一贯到底”的演练而不去考虑其平衡、对称、协调的科学规律，结果必然会导致下盘的内气过于积蓄，从而形成气阻、气滞、气行不畅甚至造成疾患。所以，邓钟山老先生把直虚字摆架放在平字摆架的后面，目的就是要让直虚字摆架来缓和平字摆架的强硬力度（功力、力量），使其逐步舒和内气，以利畅通、流动。

关于直虚字架，本门还有一种称呼，即拦门架子。据作者之师李松如老先生讲述：清光绪七年冬，邓钟山老先生应至交好友、当朝东阁大学士、两江总督左宗棠之邀，从湖北武当山来江宁府传艺。他开办文、武讲学堂于包巷桥，教授开门弟子百余人，令其白日学文，早晚习武（即习练武当太和门的基本、零散拳法、功法，但均不予嫡传）。在邓钟山老先生的住宅处，有一名年近五旬的仆人，得邓老先生亲授洪门大架拳。该拳有一招挡门锤式，形如千钧坠底功中的直虚字摆

架。某日，邓老先生的开门弟子钟老八前来拜望，抵达正院大门口时，被老仆人挡住，但见他使出一招挡门锤式，令钟老八顿生怒气，竟不顾礼节，使出天罡桶子功中的恶虎功法，把老仆人挥到一侧。恰遇邓老先生送客至院门，见此情景，颇为生气，当即训斥钟老八，让他向老仆人致歉并责令他速离此地。之后，邓钟山老先生则亲传老仆人千钧坠底功，并着重授之直虚字摆架诸般要诀。自此，老仆人日复一日操作不息，终于练成名符其实的挡门锤。故本门此后均称千钧坠底功中直虚字摆架为拦门架子，并由此得知该功法的任何一个架子均有不同的实用效应。

## 二、直虚字摆架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“4. 提劲”部分所作的介绍相同。

5. 布法——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“5. 布法”部分所作的介绍相同。

6. 抗力——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数

息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“6. 抗力”部分所作的介绍相同。

7. 练气——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“7. 练气”部分所作的介绍相同。

8. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍相同。

9. 调息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、直虚字摆架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 直虚字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“虚者直虚，立而不立，一虚一直，则为摆架。正顶抗项，挺胸直背，腰部下塌，微收小腹。两膝直立，虚实分明；虚中有实，实亦信之。虚腿似杆，撑之于地；实腿如柱，定之于地。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆出直虚字架的时候，必须做到虚立地面的一条腿要挺直，从而形成两脚似直立但又不象直立的姿式。凡是把两腿按照一虚、一直站立的姿式，本门术语就称为摆架。切记：操作者在摆架中，还要做到头部（顶）端正不可倾斜；颈间要有支撑力；挺起前胸，伸直后背；腰部往下塌但不可弯屈；小腹部位微微向内收缩。两膝关节必须伸直；虚立的腿和直立的腿要分得清楚、明白，

并且努力做到虚腿虽然是虚架，但其中有实，实腿虽然已经摆实了，但还要加倍稳固。做到虚腿就象竖起的标杆一样，要牢固地支撑在地面上，而实腿则如同木柱一样，钉入了地内。另外，操作者要搞清楚直虚字摆架的具体方式方法，即把一腿以全脚掌着地直立（直膝），其脚尖外撇约40度；另一腿伸直并且以脚前掌接触地面（脚后跟抬起）。须知，凡是用左腿（脚）虚撑地面、右脚掌踏实并外撇的步型，本门术语称为左直虚字架；反之则为右直虚字架。见图1-20。



图 1-20

#### 四、直虚字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成左直虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于左涌泉穴——具体操作的方式方法（唯独意注

的穴位不同) 详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

5. 松劲——操作者必须使自己行松劲之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定形数息法第二”中“四、外八字摆架的做法”一节的“5. 松劲”部分所作的介绍。

6. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为左直虚字摆架之收法？其收法者，乃意注左涌泉且默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。涌为第三字，尔后念泉字。其五来默收，跟进则为左。其七复念涌，复泉属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是左直虚字摆架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在左涌泉穴内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“涌”、“泉”、“收”、“左”、“涌”、“泉”，每个字只须念一遍即可。

7. 换息——与前“3. 换息”相同。

8. 摆架——操作者必须使自己形成右直虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 意注于右涌泉穴——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

11. 松劲——与前“5. 松劲”相同。

12. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为右直虚字摆架之收法？其收法者，乃意注右涌泉且默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。涌为第三字，尔后念泉字。其五来默收，跟进则为右。其七复念涌，复泉属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是右直虚字摆架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在右涌泉穴内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“涌”、“泉”、“收”、“右”、“涌”、“泉”，每个字只须念一遍即可。

13. 换息——与前“8. 换息”相同。

14. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍。

15. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

## 屈虚字摆架定形数息法第六

### 一、屈虚字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“屈虚字者，乃一腿虚而伴实，另一腿实而固之，属千钧坠底功之六矣，故名架六，一名坠底架子第六功是也。”

当操作者知道了屈虚字摆架是千钧坠底功的第六个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功是由简到繁，由基本到高深，由下部基础摆架到下部深奥锻炼，然后再逐渐返回到简单、基本功夫，按操作要求二次加深下部的锻炼这样一种由软至硬、由硬返软的玄妙操作法术。须知，内家武当派太和门的四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）之一的硬形气功，讲究的是“虽硬且有软，刚中渗其柔”，即硬中夹软，刚里渗柔。所以，邓钟山老先生把屈虚字摆架放在平字摆架的后面，目的就是要让屈虚字摆架来进行二次加硬以增长千钧坠底功的功力（力量），使内气在人体下部作先平缓畅通，然后停滞片刻并且聚集凝结，最终再给予贯通、流走这一系列活动。

关于屈虚字摆架，本门还有一种称呼，即交手架子。据作者之师李松如老先生讲述：武当太和门的历代先生，在教授本门嫡传弟子拳法（此专指太和六路拳）时，均要求练习虚字步双摆手（一名双请手，即让敌家先行出手），并且以该手作为本门与同行或者敌家进行交手时所必须采用的预备行手时的重要姿式。为保障本门嫡传弟子使出虚字步双摆手时的权威性，历代先生均让其佐之千钧坠底功中的屈虚字摆架，以加固该手法的功力。由此可见屈虚字摆架在实际应用中的效用。

## 二、屈虚字摆架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2.

换息”部分所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“4. 提劲”部分所作的介绍相同。

5. 布法——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“5. 布法”部分所作的介绍相同。

6. 抗力——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“6. 抗力”部分所作的介绍相同。

7. 练气——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“7. 练气”部分所作的介绍相同。

8. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍相同。

9. 调息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、屈虚字摆架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。



2. 屈虚字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“虚者屈虚，屈而半蹲，一虚一实，则为摆架。正顶抗项，挺胸直背，腰部下塌，小腹内收。两膝弯屈，虚实分明；虚者半踏，实者全落。”以上这段话应该这样来理解：操作者在摆出屈虚字架的时候，必须做到虚立地面的一条腿形成半蹲状，另一条弯屈的腿也同样形成半蹲状并且作为支撑身体的重点。这样，一虚、一实地把两腿分别弯屈成半蹲的姿势，本门术语就把它称作为摆架。切记：操作者在摆架中，还要做到头部（顶）端正不可倾斜；颈间要有支撑力；挺起前胸，伸直后背；腰部往下塌但不可弯屈；小腹部位作出向内收缩状。两腿的膝关节必须分别弯屈成约75至80度状；虚落的腿和实落的腿要分得清楚、明白并且做到虚腿用前脚掌踏地、实腿用全脚掌踏地。另外，操作者还要搞清楚屈虚字摆架的具体方式方法，即把一腿弯屈下蹲以全脚掌着地并且踏实，其脚尖外撇约40



图 1-21

度；另一腿弯屈并且以脚前掌接触地面作半踏实状，形成两腿的大、小腿内侧均弯屈约75至80度的状态。须知，凡是用左脚掌作半踏实状并令其脚尖向前，右脚掌作全踏实并且外撇脚尖约40度而形成的步型，本门术语称为左屈虚字架；反之则为右屈虚字架。见图 1-21。

#### 四、屈虚字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要

诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成左屈虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于左涌泉穴、左膝眼穴——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

5. 松劲——操作者必须使自己行松劲之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定形数息法第二”中“四、外八字摆架的做法”一节的“5. 松劲”部分所作的介绍。

6. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为左屈虚字摆架之收法？其收法者，乃意注左涌泉且默字、意注左膝关亦默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。左为第三字，尔后念涌字。其五来默泉，跟进复为左。其七则念膝，关字属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是左屈虚字架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法分别同时作用在左涌泉穴和左膝眼穴内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“左”、“涌”、

“泉”、“左”、“膝”、“关”，每个字只须念一遍即可。

7. 换息——与前“3. 换息”相同。

8. 摆架——操作者必须使自己形成右屈虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 意注于右涌泉穴、右膝眼穴——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

11. 松劲——与前“5. 松劲”相同。

12. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为右屈虚字摆架之收法？其收法者，乃意注右涌泉且默字、意注右膝关亦默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。右为第三字，尔后念涌字。其五来默泉，跟进复为右。其七则念膝，关字属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是右屈虚字架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法分别同时作用在右涌泉穴和右膝眼穴内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“右”、“涌”、“泉”、“右”、“膝”、“关”，每个字只须念一遍即可。

13. 换息——与前“3. 换息”相同。

14. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍。

15. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

## 仆字摆架定形数息法第七

### 一、仆字摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“仆字者，乃一腿全铺临地，一腿相助，二者皆须踏实地而固之，属千钧坠底功之七矣，故名架七，一名坠底架子第七功是也。”

当操作者知道了仆字摆架是千钧坠底功的第七个架子之后，就应该明白演练千钧坠底功是由简到繁，由基本到高深，由下部基础摆架到下部深奥锻炼，然后逐渐返回到简单、基本功夫，再按操作要求二次加深下部的锻炼，最终固定于下部这样一种由软至硬、由硬返软、软又转硬、固之于硬的玄妙操作法术。须知，内家武当派太和门的四大功种之一的硬形气功，讲究的是“虽硬且有软，刚中渗其柔”，即硬中夹软，刚里渗柔。所以，邓钟山老先生把仆字摆架放在屈虚字摆架的后面，也就是作为摆架要诀整套功法的尾架（术语。即最后的一个架子），目的就是要让仆字摆架来最终定型、固定整个下部的力量（功力），使内气在人体下部经山提劲——定气——固劲这样一个步骤。

### 二、仆字摆架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数

息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“4. 提劲”部分所作的介绍相同。

5. 布法——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“5. 布法”部分所作的介绍相同。

6. 抗力——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“6. 抗力”部分所作的介绍相同。

7. 练气——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“7. 练气”部分所作的介绍相同。

8. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍相同。

9. 调息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、仆字摆架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 仆字架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“仆者实仆，蹲地双踏，左右皆实，则为摆架。正顶抗项，挺胸直背，腰部下塌，小腹内收。一腿全铺，贴近地面；一腿全蹲，形成支子。两脚均实，全踏地面。”以上这段话应该这样来理解，操作者在摆出仆字架的时候，必须做到完全铺开一条腿并且下部全蹲、双脚踏地，而另一条腿则作为支撑身体的重点。这样，一铺、一蹲地把两腿分别形成全蹲、双踏的姿式，本门术语就把它称作为摆架。切记：操作者在摆架中，还要做到头部（顶）端正不可倾斜；颈间要有支撑力；挺起前胸，伸直后背；腰部往下塌但不可弯屈；小腹部位作出向内收缩状。一条腿要完全伸直膝关节而使其铺展开来并且做到尽量贴近地面；另一条腿则作出全蹲的姿式即形成支子架（术语。特指辅助摆架而形成的身体局部）。同时还要注意，两脚脚掌均要全面着地，并且较为坚实地稳稳踏住地面。另外，操作者还要搞清楚仆字摆架的具体方式方法，即两腿屈膝全蹲，一腿完全伸直膝关节并且向身体一侧铺开，使大、小腿的内面一侧尽量贴近地面，脚尖内扣，形成与小腿胫



图 1-22

骨保持约90度角状；另一腿在作全蹲的时候，尽量使大腿与小腿的内面相靠，脚尖外撇约40度。人体的重心在两腿之间。须知，凡是用左腿铺开、右腿作支子而形成的步型，本门术语称为左仆字架；反之则为右仆字架。见图1-22。

#### 四、仆字摆架的做法

1. 调息——具体操作的方式方法与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍相同。

2. 摆架——操作者必须使自己形成左屈虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息至八换息之间。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍。

4. 意注于左髌眼穴（该穴位于左髌骨头正中部位，形状如同一颗绿豆般大小。见图1-23）——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。



图1-23

5. 松劲——操作者必须使自己行松劲之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定息数息法第二”中“四、外八字摆架的做法”一节的“5. 松劲”部分所作的介绍。

6. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为左仆字摆架之收法？其收法者，乃意注左髓关且默字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。左为第三字，尔后念髓字。其五来默关，跟进复为左。其七则念髓，关字属最终。’”以上这段话应该这样来理解，什么是左仆字架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在左髓眼穴内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“左、”“髓”、“关”、“左”、“髓”、“关”，每个字只须念一遍即可。

7. 换息——与前“3. 换息”相同。

8. 摆架——操作者必须使自己形成右仆字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 意注于右髓眼穴——具体操作的方式方法（唯独意注的穴位不同）详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

11. 松劲——与前“5. 松劲”相同。

12. 收法——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为右仆字摆架之收法？其收法者，乃意注右髓关且默



字矣。诀云：‘收法有秘诀，默念八个字。其一首默气，接之收字出。右为第三字，尔后念髓字。其五来默关，跟进复为右。其七则念髓，关字属最终。’”以上这段话应该来这样理解，什么是右仆字架的收法呢？该收法就是把意注这一种方式方法作用在右髓眼穴内。与此同时，操作者的嘴里还必须不出声音地念、读特定的汉字。要求按如下的顺序念“气”、“收”、“右”、“髓”、“关”、“右”、“髓”、“关”，每个字只须念一遍即可。

13. 换息——与前“3. 换息”相同。

14. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“8. 拆架”部分所作的介绍。

15. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

## 中篇 做架要诀

### 内八字功做架闭息至秘法第一

#### 一、内八字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“内八字功者，做架之首矣，故名首架，一名开架，又名吃气架子开功是也。”

操作者必须明白，在千钧坠底功的全盘完整功法中，做架要诀是其关键所在，因为武当太和门的四大功种中，每一个功法的奥秘均有五大步骤，即吃气、提劲、聚气、固气、罩法，而做架要诀（特指千钧坠底功）中就包含了吃气、提劲两大步骤，由此可见该功法这一演练方式方法的至关重要性。

操作者必须认识到，内八字步是千钧坠底功的基本步型，而内八字功的做架则同样也是该功的基本演练术。本门术语云：“做架不练基础功，难以深处求真丹。”这句话应该这样来理解，凡是操作本门的功夫（此特指千钧坠底功），如果不重视基础功法的演练，就很难使自己的功力朝着进一步的、更深奥的方面去发展，即最终求得真丹（一名得罩，至此功夫已成），所以，一切操作千钧坠底功的演练者，都必须扎扎实实地从基础功法练起，也就是从内八字功的做架开始练起。

还要值得一提的是，内八字功在应敌（术语。一名应阵，

即准备与敌方比试武功)中的作用也是较为独特的。它奇就奇在演练此架者只要是人体站立(而不是坐下)在任何地方,都能够轻而易举地使出劲力来接受敌家的出手(术语。即发出招式进攻对方),其奥秘所在则如邓钟山老先生秘授文言口诀所云:“内八字做架,落地则生根。敌使百斤力,难移吾半分。”

## 二、内八字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 吃气——这种吃气是武当太和门独特的做架中的一种方式(一个步骤)。它的做法非常奇怪、特殊,即用嘴来吸取外界大自然的气体进入人体内部。按照现代医学(西方医学)理论,用嘴(张口)吸气是违反科学道理的,是不讲究卫生的,同样也是对人体有害而无益的。因为用嘴进行呼吸,会把外界的多种细菌直接引入、带进人体内部。所以,专家告诫人们万万不能用嘴呼吸,以免带来不良后果。但是,中国传统气功(这里专指属武术范畴的内家武当派太乙桶子炼丹功和外家少林派十八罗汉服气功)却偏偏反其道而行之。这种源出武术圈内、逆人体生理规律(要求)的独特方式、方法,应该引起一切有志于中国传统气功研究的爱好者的重视。《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》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、下贯地。此乃称谓摄天、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（乾坤者喻为万物也）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。故凡人摄天、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，即能以真气（从大自然中炼出）助元气（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（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；它使人生命不息，气血正常流通；它与人的呼吸有密切关系，吐故纳新，使有益的大自然空气进入人体，将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。每一个有生命的人，他的体内都会产生正气，因为一个人的体内如果没有了正气，那么他就已经到了死亡的边缘，或者说是已经死亡了。所以，操作者应该把自己体内的正气看作是生命的源泉）克邪气（这种邪气也与正气一样，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，身体好一些的，体内邪气就少；相反，身体差一些的，体内的邪气就多）、以吃气（这种吃气就是千钧坠底功中的用嘴吸气的方法。它的效果、作用异常神奇。如果不是操作者用自己的实践来体验、证实，那是说出来或写出来也不会使人信服的）化邪气（通过吃气进入体内后所产生的太乙真气来攻克、转变邪气并使邪气转变成正气）矣。”注意：吃气的方式方法是，微微张开小口，使上嘴唇和下嘴唇同时略向上、下牙齿外面作撮拢状，此时吸进一口气，其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约为三寸（这只是一个大概的要求，也就是规定的标准。根据作者的实践经验，这种标准并不是绝对的，也就是说，吸气入内的长度，一般情况下可以用三寸长作为标准，但是四寸长、五寸长或者是二寸长、一寸长也同样可以）。吃气的时候必须从嘴里发出声音，这种声音与“服”字音相似（相同）。吃气的时候要微微提起上腹（不能用力，不能过地上提），这样做可以帮助外气（即外来的气体，特指通过吃气所达到的）顺利地进入口腔内。吃气这个动作完成后，必须立即锁唇，即要求操作者把嘴闭紧（上嘴唇与下嘴唇并拢，但不要把嘴闭得太紧，而是要尽量做得自然。因为嘴唇闭得过于紧合，就会造成吸入体内的外气出现倒行逆冲，即不准下行，却往上蹿），不要使吸入的外气泄漏出去。这一点十分重要。如果操作者把吸入的外气又泄漏了出去，那就等于没有吃气。切记：操作者一旦泄气，万万不能再重新吸气补入，否则对人体有百害而无一益。《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“太凡泄气者，乃属自然，对操作者无害亦无益。且不得补入。切记！补气者，其气入内，一发动则逆行，此本门术语乃谓之倒气。倒气者，轻者晃躯且难以固架，重者则做反。切切矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者在演练千钧坠底功的过程中，如果不慎出现了泄气（即吸入的外气并没有留在体内进行炼气，而是刚刚进入就又漏了出去）的现象，不必感到奇怪或者惊慌，因为这是一种符合人体生理功能的自然（正常）状况。它对操作者来说，既没有好处，但也没有坏处。操作者对已经出现的这种泄气状况，正确的处理方式（方法）是，不要重新吃气补入。因为补气对人体有害。本门（即武当

太和门。又名功家南派)认为,凡是补气进入人体之后,会导致补入的气体与正常进入人体的气体余气发生冲突,从而在发功的时候,内气不再按照预定的通道进行正常的运行,而是朝着相反的通道行走。这种倒行逆施的行气状况,本门术语称之为倒气。如果操作者遇到(出现)了这种倒气现象,后果是,轻微的会使人身体晃动,摆架难以固定,严重的会导致功夫难成,甚至危害(伤害)身体。这一点特别重要,不能忘记!

4. 咽气——吃气进入人体内部(即吃气这个动作完毕)以后,必须立即做咽气这个动作。其方式方法为,牵动喉咙,就象吞咽食物(与平时人们吃食物一样)那样,把前面所吸入的外气咽下。注意:咽气只能进行一次,即喉咙(喉结)仅能牵动一次,万万不可过多!违反了这个规定,对人体则有百害而无一益。

5. 送气——咽气成功以后,必须立即进行送气。其方式方法为,略微把上腹下沉(推送上腹,就象长江里波浪前进的形状一样),用行意(术语。即把操作者的思想和注意力随着自己所做的形体动作密切地联系在一起,努力做到动作进行到哪一个部位或哪一个环节,思想和注意力就伴随着到达哪一个地方。注意:行意的要求是,用意不用力。因为用力会导致操作者行气不流畅或者是出现障碍)的方法把前面吸入的外气送向丹田穴(穴位名称。丹田穴在肚脐眼以下的整个下腹部位。因为操作者演练千钧坠底功而被本门认定为炼丹,而丹田穴却是千钧坠底功所需要炼就的三气,即元气、真气、正气的收藏部位,好比“种三气入阴地”,地为阴,并且称为田,所以丹田的名称则由此而来。切记!丹田穴在本门术语中,又分为内丹田穴和外丹田穴两种。就四大功种之一的硬形气功而言,千钧坠底功对丹田的规定称呼只有一种,即为丹田穴)。

6. 捺气——送气成功以后，必须立即做捺气这个动作。其方式方法为，忽然用力，但这种用力是有分寸的，即万万不能用力太大，用力过于急速、猛烈。那么，究竟要把这种力度用到多大的程度才是标准的用力方法呢？根据武当太和门的规定，凡是力道（术语。即力量的极限程度的划分和分类），都有一个划分等级（级别）的标准。这个等级共分为十分，用术语来表示，从低层次的浮浅、微弱的力道开始，逐步按顺序递进为一分力道、二分力道、三分力道、四分力道、五分力道、六分力道、七分力道、八分力道、九分力道、十分力道。切记：最大的力道是十分力道，至此已属力道的截止数。在搞清楚力道的划分以后，操作者对力度的使用也该有所了解并知道应如何使用了。现在，再把力道应用的方式方法解释给操作者。凡是演练千钧坠底功遇到捺气的时候，应该把力道放在三分力道至四分力道之间，这是最佳的力道定位应用法。但本门对操作者并不是要求按以上所确定的力道应用限度来不折不扣、百分之百地执行的。如果操作者把力道的应用限度再扩大一些，例如放在二分力道至五分力道之间，这样做也是可以的，同样对演练者身体无害。当然，操作者若能够控制力道在三分力道至四分力道这个范围内，则最为妥当、理想。注意：力道一旦用出，就必须采用意注这个方式方法进行配合。那么，意注是什么呢？打一个比方说，人是有生命力的高级动物，他的生命中的每时每刻都存在着思维（即猜想问题、猜测事件等），如果把自己的思维集合、汇拢起来，并且进行专门的考虑，这样的一个过程（环节），术语就把它称作为意注。用武当太和门的通俗解释来说，就是思想集中（但又不是过于集中，并且万万不能用力气），考虑自己身体的某一个部位（局部）。意注的部位（特指演练者自己的身体上的某一个部

位)在何处?在千钧坠底功的内八字功做架中,意注的部位应该是丹田穴(见图2-1)。须知,在意注的时候,自己会感觉到丹田穴部位有抵撑、扩充的状况。另外,还有一点必须引起操作者的重视,即捺气的时间应该控制在二秒至三秒钟之间。久而久之,操作者在经过日复一日的演练之后,就会把丹田穴(又有丹田部位之说)炼就得非常充实、胀满(但又不是过分地胀饱而使人感到难受)。这是内气贯足、精华内蓄的吉兆。但是,也有个别的操作者,由于自己的心理(即演练时的自我思维、情绪等)、生理(即男、女、老、少、性别上的差异)、健康(即身体的素质、是否患有疾病等)以及演练时间、地点等等多方面的因素,也许对上述出现的状况而感到自我感觉欠佳或效果不明显。这并无妨碍,因为它们对人体无害,是因人而异的,即根据各人的不同情况而产生(出现)的一种状况,对千钧坠底功的功夫成功与否或者是演练进展等方面都没有任何影响。



图 2 - 1

7. 引气——本门术语云：“引气者，意牵也。牵往何处，循规定位矣。”以上这句话应该这样来理解，引气就是意牵。那么应该牵到什么地方呢？按本门的规矩，应该把内气牵到某一个特定的部位上，即穴位或者是穴道上来。须知，意牵就是用思维和想法来引导操作者的行动。《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“引气者，乃气到意亦到、意到劲相随矣。”以上这句话应该这样来理解，凡是进行引气这一



过程，必须做到人体的内气流动到哪个部位，自己的意牵也要同时到达该部位，而且意牵到位（即到达指定的部位、位置）后，体内的力量（劲力）也要应做架（术语。在这里专门指操作者演练千钧坠底功）的不同而作相应的伴随，并且到达有关部位。

8. 发动——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“发动求动，专事操作。千姿百态，演练不同。一动勿错，至关重要。误之丝毫，错达全盘。本门秘法，无人得晓。”以上这段话应该这样来理解，发动这个步骤（过程）是专门要求操作者做出各种姿式不同的动作的。这些专门供演练使用的动作没有一个是相似的。它正是本门武功的关键所在。因此，这些动作一旦做起来（做出来）就万万不能有一丝一毫的差错。因为失误一个微小的动作，就会造成整个架子的大错。此为武当太和门中诸般秘法里的一个至关重要的要求，是外人无法知道并了解其中的奥秘所在的。切记：这里提到的发动专门指的是千钧坠底功中的内八字功做架的发动。另外，操作者还必须牢记，发动中的各种姿式，不能随意颠倒，必须按规定的顺序排列来遵循执行。凡是违反了这个规定的操作者，不但收不到预期的效果，而且还会适得其反，导致后患。

9. 劲力——本门术语云：“劲力者，一名力道也。”也就是说，劲力就是力道。它的通俗解说与力道相同。力道可以划分为十个等级，那么，劲力也同样是划分十个等级的。所以，一分力道就等于一分劲力，二分力道等于二分劲力……依次类推，直到十分力道等于十分劲力。有关详细的解释，请操作者参阅本节中“6. 捺气”部分所作的介绍。劲力是怎样产生的呢？《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：

“劲力者，力道也。力道者，劲力乎。两者均属吃气入内且行

诸气法后所生神力矣。其尤以发动一法为重。切切矣。”以上这段话应该这样来理解，劲力就是力道，同样，力道也就是劲力。操作者通过吃气进入体内后再演练有关的一系列方式，并且通过这些方式而产生出来的、超过平常一般人的、颇为惊奇的力量，本门术语就把它称作为劲力（一名神力）。

10. 提劲——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“提劲者，乃分其内力聚于盘位矣。盘位者，体之分部是也。本门划分盘位，乃有上、中、下三盘。然上盘者，又分为手上盘、腿上盘、身躯上盘是也。中盘者，亦有手中盘、腿中盘、身躯中盘矣。又如下盘者，同为手下盘、腿下盘、身躯下盘故也。”又曰：“大凡提劲者，总劲力当推十分劲力为至要、至高之力道矣。且依次（一作逐节）下降，谓之九分劲力、八分劲力、七分劲力、六分劲力、五分劲力、四分劲力、三分劲力、二分劲力、一分劲力是也。须知，一分劲力者，乃微薄之浅力矣。”以上这两段话应该这样来理解，什么叫做提劲呢？提劲是把人体内的劲力划分出若干部分，并且使之集中到某一个特定的、按规定划分的部位。武当太和门认为，人体总共可以划分出上、中、下三个盘位。其中，上盘还能够分出手上盘、腿上盘、身躯上盘三个小盘位；中盘也能分出手中盘、腿中盘、身躯中盘三个小盘位；下盘同样可以分出手下盘、腿下盘、身躯下盘三个小盘位。关于提劲的解释，是操作者把自己身体内应该具备的总劲力，即十分劲力划分（一作拨出）出若干部分，即或为二分劲力，或为四分劲力，或为六分劲力，或为八分劲力等等，然后把劲力集中到身体的某一个部位（局部）上去。用本门术语来表示，就是集中到某一个盘位上去，即或为上盘穴道，或为下盘穴道，或为中盘穴道，也可以或为双膝关穴，或为双髌关穴，或为双涌泉穴。

11. 练气——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“练气者，循环诸气法是也。循环者，乃换息循环第一、吃气循环第二、咽气循环第三、送气循环第四、捺气循环第五、引气循环第六、发动循环第七、提劲循环第八、换息循环第九。上述诸般循环之法，周而复始，其术语乃谓之练气。须知，大凡九数循环一遍，本门术语则曰之一练气。大凡再行九数循环且周而复始一遍，曰之二练气……。”以上这段话应该这样来理解，练气这个词，实际上是一个包罗九种不同词意的组合词，也指九种不同行气方式进行顺序循环的演练方法。这种循环演练方法的排列顺序是：换息为第一（首当其冲），吃气为第二，咽气为第三，送气为第四，捺气为第五，引气为第六，发动为第七，提劲为第八，换息（这次是重复换息）为第九。凡是把以上九种不同的演练方式方法按照规定的顺序进行操作，本门术语就把它称作为练气。切记：凡是操作一遍，称为一练气；操作二遍，称为二练气……依次类推。另外，关于练气中的有关要领、禁忌等，《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“大凡练气者，其循环时辰，应按诸架发动方式之不同，因人而异。做架时辰长者，循环则长；做架时辰短者，循环则短。”又曰：“大凡练气者，其循环之中，切勿漏气。何为漏气？漏气者，乃掐头去尾施行练气中呈叹气之状或吸气之象，故也。切记：大凡漏气者，须任其自然，万万不可再行补气，切切矣。”以上这两段话应该这样来理解，操作者在进行练气的演练过程中，要按照前面所介绍的九个循环顺序所排列出来的相应时间来决定自己演练时间的长短。它与每一个架子都有息息相关的联系，因为每一个架子的发动方式都是不同的（诸如架一内八字功做架与架二外八字功做架不同，而架二外八字功做架却又与架三弓字功做架不同

……)。所以，做架时间的长、短与循环时间的长、短是成正比的。另外，在练气的循环中，要做到不能漏气。那么，什么是漏气呢？按照本门的说法，漏气就是排除做架中第一式换息和第九式换息以外，只要从第二式吃气起，直至第八式提劲止，在这一阶段内，操作者因为种种原因（或为换息不均匀，或为吃气太猛烈，或为咽气不牵喉，或为送气不到位，或为擦气过时辰，或为引气不循规，或为发动过于急，或为提劲不适当等等），自己不慎重而导致出现叹气或是吸气的现象，本门术语就把它称作为漏气。那么，出现了漏气，对操作者的身体有没有害处呢？《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“大凡做架者，……练气之时呈漏气之状，且无益亦无害矣。”以上这句话应该这样来理解，操作千钧坠底功时，如果在练气这个过程中出现了漏气的现象，对人体来说，是既没有好处又没有坏处的。切记：操作者如果在演练中出现了漏气的现象，万万不可再去增补，否则对体会产生不良反应。

12. 拆架——千钧坠底功中的内八字功做架演练完毕后，就要进行拆架了。《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“拆架者，乃练气大法做完后所行之术也。”以上这句话应该这样来理解，操作者把原先摆好（做出）的固定架子收拾起来（不再摆出了）。

13. 调息——拆架之后就要进行调息了。《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为调息？调息者，乃拆架后所行悠走换息之术是也。”以上这句话应该这样来理解，在拆架之后，操作者自然地迈开步子，来回慢慢地走动。在走动的同时，还必须伴随着作自然呼吸（全身放松，呼吸自然）。就这样，边行走边呼吸，大约进行二至三分钟后，再停止。切记：在调息时，要尽量做到全身筋骨和肌肉都自然地放

松，同时头脑处在解除紧张、不思考任何问题的状态下。

### 三、内八字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 内八字架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“2. 内八字架”部分所作的介绍相同。

3. 定架——《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“何为定架？定架者，一名定式，即操作者做架中行中止求动之术且令其架暂予固定矣。”又云：“定架者，可助之上劲也。”以上这两段话应该这样来理解，什么是定架呢？定架又叫作定式。它是操作者在做架的时候因需要而暂时中止（停止）发动并且使有关正在演练的架子形成（摆成）固定的姿式。

### 四、内八字功做架中的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须摆架成内八字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第

一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 发动——两手分别从腰间作直线上升，两手臂同时配合作上抬状，待升、抬到与咽喉部位相平行的正前方时则停止。此时，两臂抬平与肩相等并且作扩胸状，使两肘尖分别外展（左肘尖朝向左侧，右肘尖朝向右侧）。两手形成分指掌并且令掌心朝下，掌指相对。两眼目视正前方向（但不可远视）。见图2-2。

备注：有关发动的解释详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍。

9. 引气——操作者必须引气至双劳宫穴（也称散气双眼穴。该穴位于掌心正中部位，其形状如同绿豆般大小，左、右各一。居左掌心部位的称作为左散气眼穴，居右掌心部位的则称作为右散气眼穴。见图 2-3）。

备注：有关引气的解释详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍。



图 2-2

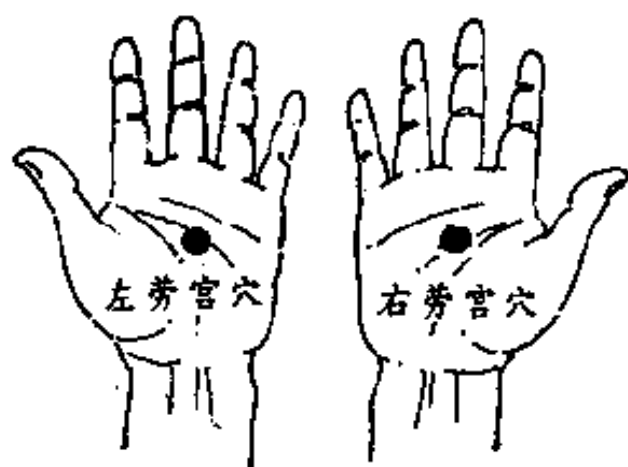


图 2-3

10. 发动——以两手掌为重点，两臂作辅助，把手掌自咽喉前方部位进行垂直下降直至丹田穴前方。此时，两掌心仍然朝下，掌指相对，两臂的肘部可略作弯屈。两眼注视身体的正前下方或者注视两手掌均可。见图 2-4、图 2-5。

11. 意注于丹田穴——摆架仍然是图 2-4 的姿式。接着默诀（术语。即不出声音地读着本门秘传文言口诀）“摆”、“架”、“内”、“八”、“字”，“势”、“若”、“双”、“柱”、“落”，“地”、“内”、“陷”、“而”、“固”，



图 2 - 4



图 2 - 5

“何”、“人”、“能”、“撼”、“吾”（鉴于本门规定有禁，不得任意改动任何诀句）。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

备注：有关意注的解释，详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“3. 意注”部分所作的介绍。

12. 提劲——使出四分劲力并且贯入（术语。即送进、进入之意）到腿下盘（术语。两脚踝骨头以下部位均为腿下盘）。

备注：有关提劲的解释，详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍。

13. 换息——与前“3. 换息”相同。

14. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体拆架的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆



架”部分所作的介绍。

15. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体调息的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“14. 调息”部分所作的介绍。

说明：操作者从“四、内八字功做架中的方式方法”中的“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 发动”、“9. 引气”、“10. 发动”、“11. 意注”、“12. 提劲”、“13. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语称之为“一练气”（此专指内八字功做架）。切记：操作者只须进行一练气的演练即可，万万不可随意增加练气次数，违者将会导致功夫做反（术语。即演练中或者演练后出现不良反应甚至危害身体健康）。

## 外八字功做架闭息至秘法第二

### 一、外八字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“外八字功者，属做架顺序排列之二矣，故名架二，又名吃气架子第二功是也。”

操作者必须认识到，外八字步是千钧坠底功中与内八字步相辅相成的配对型的基本步型，从而可知外八字功的做架则同样也是与内八字功的做架相配合的基本演练术。本门术语云：“八字内功主收，八字外功管放。”“紧者八字内功，松者八字外功。”以上这两句话应该这样来理解，凡是把操作者的内气收

缩、劲力(一名力道)上紧的架子,是内八字功做架;而把操作者的外气放展、劲力松弛的架子,则为外八字功做架。所以,外八字功做架同样也与内八字功做架一样,是基本功法的萌芽演练法。

另外还要提出的是,外八字功在寻常时节,却是操作者解劲(一名松劲,与提劲成相反对比,即把自己的功力收藏起来不以使用)的时候所习惯做出的一种动作姿式。它足以证明操作者曾经或者是已经成为演练千钧坠底功的圈内(术语。分为广义和狭义两种解释:广义的解释是指整个中国武术界;狭义的解释则是指内家武当派太和门)人物了。故邓钟山老先生秘授文言口诀云:“开步则外撇,习惯成自然。寻常不留神,遇敌见真功。”以上这段话应该这样来理解,操作者平时只要是迈步外出或者是站立在某一个地方不动,都会不知不觉地摆架而形成外八字步,这是由于演练该步型时间较长已成为习惯的缘故。注意:操作者可别轻视这种状况,平时无事时不觉得外八字功做架的作用;但一遇敌方,在交手(术语。即敌、我双方比试各自的武功)时才能了解到它的威力、真谛。

## 二、外八字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 吃气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息

至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。

4. 咽气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍相同。

5. 送气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

6. 捺气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍相同。

7. 引气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍相同。

8. 发动——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍相同。

9. 劲力——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“9. 劲力”部分所作的介绍相同。

10. 提劲——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息

至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、外八字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 外八字架——与《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定形数息法第二”中“三、外八字摆架中的主要型体”一节的“2. 外八字架”部分所作的介绍相同。

3. 定架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“三、内八字功做架中的主要型体”一节的“3. 定架”部分所作的介绍相同。

### 四、外八字功做架中的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须摆架成外八字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“外八字摆架定形数息法第二”中“二、外八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第

一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 发动——两手分别从腰间作垂直上提（左手提向左肋间，右手提向右肋间）至两肋部位，并且使两膀的上臂与前臂均屈成约45度角，两肘尖均朝向身体后方。此时，两手的固定姿式是手心朝下，手指向前（大拇指朝下，食指一侧贴靠肋间）。两眼则注视正前方向（但不可远视）。见图2-6。

9. 引气——操作者必须引气至散气双眼穴。

10. 发动——以两手掌为重点，两臂作辅助，把两手掌自肋间同时作垂直下降，直至两腿髌骨一侧。至此，两臂完全伸直，两掌的掌心均朝下，掌指向前。两眼注视正前方向或微微

垂视均可。见图 2-7。



图 2-6



图 2-7

11. 意注于丹田穴——摆架仍然是图 2-7 的姿式。接着默诀“摆”、“架”、“外”、“八”、“字”，“势”、“若”、“放”、“双”、“柱”，“落”、“地”、“则”、“生”、“根”，“软”、“硬”、“相”、“配”、“合”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

12. 提劲——使出三分劲力并且贯入到腿下盘。

13. 换息——与前“3. 换息”相同。

14. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体拆架的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍。

15. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体调息的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍。

说明：操作者从“四、外八字功做架中的方式方法”中的“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 发动”、“9. 引气”、“10. 发动”、“11. 意注”、“12. 提劲”、“13. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为一练气（此专指外八字功做架）。切记：操作者只须进行一练气的演练即可，万万不可随意增加练气的次数，违者将会导致功夫做反。

### 弓字功做架闭息至秘法第三

#### 一、弓字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“弓字功者，居做架顺序排列之三矣，故名架三，又名吃气架子第三功是也。”

操作者必须认识到，弓字步是由基础步型逐渐向标准、中级步型过渡的桥梁和阶梯。演练弓字步的成功与否，决定着操作者以后能否步入中级功法（功架）演练阵地的至关重要的命运。所以，弓字功的做架很重要。正如本门术语所云：“弓字迈吾门，做架第三功（此专指千钧坠底功）。”以上这句话应该这样来理解，弓字功做架是操作者正式进行武当太和门的气功（此专指千钧坠底功）演练的开始阶段。弓字功做架一法是千钧坠底功中的第三个架子。

根据本门历代先生在教授弟子中的经验可知，初入武坛（术语。即中国武术圈内。该词有广义和狭义两种解释：广义的解释即为中国武术的各个门派、流派所控制的地盘、范围；狭义

的解释则是中国武术两大名门〔即内家武当派和外家少林派〕之一内家武当派太和门内的嫡传系列)的弟子,往往对各种神奇莫测的武功抱有这样或那样的新鲜感,并常常充满幻想:

“我什么时候才能够练出象先生那样的高深莫测的功夫呀?”因此,他们也会一度出现对单调的做架操作产生乏味、无趣感(虽然他们对自己能够十分荣幸地被先生们选中加入武当太和门而感到异常地兴奋和骄傲,并且立誓要为本门的嫡传做出贡献)。鉴于上述情况,历代的先生们则把弓字架作为与敌家比试武功(功力)的一个最寻常、最实用的架子而纳入较劲四架(术语。即与敌家比试功力时所使出的四个固定架子。第一是内八字架,第二是外八字架,第三是弓字架,第四是四平架),拟以此来激发弟子们的做架兴趣。所以本门在历史上也出现过某些弟子平时外出游历或与其它门派同行们谈论武功时留下的许多奇闻逸事,如:“小侠赵石城拉架落地生根十余名大汉齐声发力难撼动”、“李松如站立提劲泥土地面现脚印”等等。

## 二、弓字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 吃气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。



4. 咽气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍相同。

5. 送气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

6. 捺气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍相同。

7. 引气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍相同。

8. 发动——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍相同。

9. 劲力——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“9. 劲力”部分所作的介绍相同。

10. 提劲——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、弓字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 弓字架——与《上篇·摆架要诀》“弓字摆架定形数息法第三”中“三、弓字摆架中的主要型体”一节的“2. 弓字架”部分所作的介绍相同。

3. 定架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“三、内八字功做架中的主要型体”一节的“3. 定架”部分所作的介绍相同。

### 四、弓字功做架中的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须摆架成左弓字架（两手叉腰）。见图2-8。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“弓字摆架定形数息法第三”中“三、弓字摆架中的主要型体”一节的“2. 弓字



图 2-8

架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形 数息法 第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 发动——两手分别从腰间作垂直上提（左手提向左乳前方，右手提向右乳前方）至胸部正前方部位，并且使两臂屈成约40度角，两肘尖均朝下，两手则为分指掌立在胸前，令掌心朝下，掌指向前。两眼注视正前方向（但不可远视）或两手部位均可。见图2-9。

9. 引气——操作者必须引气至双肘关穴（该穴位于肘关

节的正中部位，其形状如同绿豆般大小，左、右各一。居左肘部位的称作为左肘关穴，居右肘部位的则称作为右肘关穴。见图 2-9）。

10. 发动——以两手掌为重点，两臂作辅助，把两掌自胸部同时作平行式直线推进（须以两掌的掌指为重点来进行前进动作），直至两臂（肘部）完全伸直并且作前平举状态时方可停止。此时，两掌的掌心仍然朝下，掌指向前。两眼注视手掌部位。见图 2-10。



图 2-9



图 2-10

11. 发动——以两手掌为重点，两臂作辅助，把两掌自正前方向同时向头顶上方部位抬（举）起，直至两臂（肘部）完全伸直并且作上举状态时方可停止。此时，两掌的掌心仍然朝下，掌指向前。两眼注视正前方向。见图 2-11。



图 2-11

12. 引气——操作者必须

引气至双腕内关穴(该穴位于手腕内面的正中部位,其形状如同绿豆般大小,左、右各一。居左腕部位的称作为左腕内关穴,

居右腕部位的称作为右腕内关穴。见图 2-11)。



图 2-12

13. 发动——两手掌自头部上方作垂直下降,直至两臂(肘部)完全伸直时方可停止。此时,两掌心均朝下,掌指向前并且作出按掌(手掌往下按压)的姿式分别垂于腿部髌骨一侧。两眼注视正前方向。见图 2-12。

14. 意注于双涌泉穴——摆架仍然是图 2-12 的姿式。接着,默诀“摆”、“架”、“左”、“弓”、“字”,“势”、“若”、“落”、“弯”、“弓”,“靠”、“地”、“则”、“生”、“根”,“应”、“敌”、“显”、“奇”、“功”。

以上这段秘诀,每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。



图 2-13

15. 提劲——使出五分劲力并且贯入到大坠盘位。须知,该盘位是千钧坠底功中特有的大型穴道,它位于人体两腿髌骨头以下的全部肢节,因其部位较大,又主管坠底架子,故得名大坠盘位。见图 2-13。

16. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：操作者从“四、弓字功做架中的方式方法”中的“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 发动”、“9. 引气”、“10. 发动”、“11. 发动”、“12. 引气”、“13. 发动”、“14. 意注”、“15. 提劲”、“16. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语把它称作为一练气（此专指左弓字功做架）。

17. 摆架——操作者必须摆架成右弓字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法与前“2. 摆架”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

19. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

20. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

21. 送气——与前“6. 送气”相同。

22. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

23. 发动——与前“8. 发动”相同。

24. 引气——与前“9. 引气”相同。

25. 发动——与前“10. 发动”相同。

26. 发动——与前“11. 发动”相同。

27. 引气——与前“12. 引气”相同。

28. 发动——与前“13. 发动”相同。

29. 意注于双涌泉穴——接着默诀“摆”、“架”、“右”、“弓”、“字”，“势”、“若”、“落”、“弯”、“弓”，“靠”、“地”、“则”、“生”、“根”，“应”、“敌”、“显”、“奇”、“功”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

30. 提劲——与前“15. 提劲”相同。

31. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：操作者从“四、弓字功做架中的方式方法”中的“17. 摆架”开始演练，然后按规定陆续进行“18. 换息”、“19. 吃气”、“20. 咽气”、“21. 送气”、“22. 擦气”、“23. 发动”、“24. 引气”、“25. 发动”、“26. 发动”、“27. 引气”、“28. 发动”、“29. 意注”、“30. 提劲”、“31. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称为二练气（此专指右弓字功做架）。切记：操作者共需进行二练气的演练就可以了，万万不可随意增加练气次数，违者将会导致做反。

## 平字功做架闭息至秘法第四

### 一、平字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“平字功者，居做架顺序排列之四矣，故名架四，又名吃气架子第四功是也。”

操作者必须认识到，平字步是进行下部锻炼的关键所在。因此，平字功也就自然而然地作为千钧坠底功吃气做架的重要架子出现在演练过程中。据邓钟山老先生手书孤本《功家秘法宝藏》文言口诀云：“平字四平，一名蹲裆。宛若骑马，开架则坠。晃躯陷地，提劲没膝。演练至此，功夫告成。”以上这段话应该这样来理解，操作者在进行平字功演练的时候，要做到顶平（即头部端正）、肩平（即两肩部位不得歪斜）、腿平（即大腿与小腿之间要尽量形成平行、垂直的90度角）、脚底平（即两脚要踏实地面，切勿左、右摇摆或是前、后移位）。平字功还称作为蹲裆式。它的开架（术语。即摆出做架的预备姿式）如同人们骑在骏马上的姿式一样（故本门还有称之为马

档架的说法)。切记：操作者只要一拉开平字架，即可以令自己的身体往下沉坠。这是功夫演练到中级阶段时所具备的力道。待到功夫演练成功后，便能做到晃动身子，两脚可陷入泥土地中，大凡提劲，即可令两膝陷进地内。

根据本门历代先生在教授弟子中的经验可知，平字功是检验操作者演练千钧坠底功是否成功的一个至关重要的架子，故本门术语云：“平字功一露，便可试真伪。”

## 二、平字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 吃气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。

4. 咽气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍相同。

5. 送气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

6. 捺气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍相同。



7. 引气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍相同。

8. 发动——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍相同。

9. 劲力——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“9. 劲力”部分所作的介绍相同。

10. 提劲——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、平字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 平字架——与《上篇·做架要诀》“平字摆架定形数

息法第四”中“三、平字摆架中的主要型体”一节的“2.平字架”部分所作的介绍相同。

3.定架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“三、内八字功做架中的主要型体”一节的“3.定架”部分所作的介绍相同。

#### 四、平字功做架中的方式方法

1.调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9.调息”部分所作的介绍。

2.摆架——操作者必须摆架成平字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“平字摆架定形数息法第四”中“三、平字摆架中的主要型体”一节的“2.平字架”部分所作的介绍。

3.换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节中“2.换息”部分所作的介绍。

4.吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3.吃气”部分所作的介绍。

5.咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4.咽气”部分所作的介绍。

6.送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的

方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 发动——两手从叉腰的姿式（见图2-14）开始，作垂直型上抬（此发动过程中，两掌心始终朝下，掌指向前），直至抬成前平举状则告停止。切记：两掌前平举时，两臂（肘部）要完全伸直。两眼则注视正前方向或两手掌均可。见图2-15。



图 1-14



图 2-15

9. 发动——上动不停（即“8. 发动”的动作不得作较长时间的停止，仅可略作暂停后就要进行“9. 发动”演练。下同），两手臂继续辅助两掌作垂直上升，直至头顶上方两侧时则告停止。此时，两臂（肘部）完全伸直并且分别上举于头顶

左、右两侧（左臂举左侧上方，右臂则举右侧上方）。两掌的掌心均朝下，掌指向前。两眼注视正前方向。见图 2-16。

10. 发动——上动不停，两掌自头顶两侧方向同时下降，直至两肩前方。此时，两掌的位置应与肩关节相平行。掌心仍然朝下，掌指向前。两肘内屈约40度角。两眼注视正前方向。见图 2-17。



图 2-16



图 2-17

11. 发动——上动不停，把两手腕同时向外侧作旋动状，使手掌翻转成为立掌式。此时，两掌竖立摆放在肩关节前方（左掌放置左肩前方，右掌则放置右肩前方），其掌心向前，掌指向上。两肘屈成约40度角。两眼注视正前方向。见图 2-18。



图 2-18



图 2-19

12. 发动——上动不停，以两掌为重点，两臂作辅助，把手掌同时向正前方向作推进状，直至手臂（肘部）完全伸直为止。此时，两掌的竖立高度与肩关节平行，其掌心向前，掌指向上。两眼注视正前方向或两掌部位均可。见图 2-19。



图 2-20

13. 发动——上动不停，屈两肘，回收两掌，使肘部屈成40度角，两掌翻天置于肩关节上方部位（左掌置左肩上方，右掌则置右肩上方）。此时，掌心向上，掌指向后。两肘尖朝下。两眼注视正前方向。见图 2-20。



图 2-21

14. 发动——上动不停，以两掌心为重点，掌根部位为支点，两臂作辅助，使两掌同时自肩关节上方作直线上升进行托举，直至头顶上方两侧为止，并且作托撑状。此时，两臂（肘部）完全伸直。两掌的掌心均向上，掌指向后。两眼注视正前方向。见图 2-21。

15. 发动——上动不停，以两肘为重点作手臂垂直下降状（左肘从左侧下降，右肘则从右侧下降），待两肘下降至肋间中段部位时，则同时把两手前臂向外侧作旋动状，使两掌的掌心向着侧方（左掌向左侧，右掌则向右侧），掌指向上，并且分别竖立在肩关节一侧的上方。两眼则注视正前方向。见图 2-22



图 2-22

16. 发动——上动不停，以两掌心为重点，两臂作辅助，同时使两掌分别向左、右两侧作侧平推进状（左掌向左侧推，右掌则向右侧推），直至两臂（肘部）完全伸直为止。此时，两掌心分别对着左、右侧方，掌指向上。两眼则注视正前方向。见图 2-23。



图 2-23

17. 引气——操作者必须引气至双散气眼穴（一名左散气眼穴、右散气眼穴）。

18. 意注于双涌泉穴——摆架仍然是图 2-23 的姿式。接着，默诀“摆”、“架”、“为”、“蹲”、“裆”，“势”、“若”、“落”、“烈”、“马”，“踏”、“地”、“则”、“生”、“根”，“陷”、“地”、“唯”、“此”、“法”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

19. 提劲——使出六分劲力并且贯入到大坠盘位。

20. 换息——与前“3. 换息”相同。

21. 拆架——操作者必须使自己行拆架之术。具体拆架的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍。

22. 调息——操作者必须使自己行调息之术。具体调息的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍。

说明：操作者从“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 擦气”、“8. 发动”、“9. 发动”、“10. 发动”、“11. 发动”、“12. 发动”、“13. 发动”、“14. 发动”、“15. 发动”、“16. 发动”、“17. 引气”、“18. 意注”、“19. 提劲”、“20. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为一练气（此专指平字功做架）。切记：操作者只须进行一练气的演练即可，万万不可随意增加练气次数，违者将会导致功夫做反。

## 直虚字功做架闭息至秘法第五

### 一、直虚字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“直虚字功，居作架顺序排列之五矣，故名架五，又名吃气架子第五

功是也。”

操作者必须认识到，直虚字功是缓解平字功演练后下部出现“提劲生力、生力存气、存气固架、固架硬底”状况的唯一一个缓劲和力架（术语。即缓和放松演练时所产生的劲力，并且调节提劲于下部后带来的固气，以求其流通畅行）。须知，本门硬形气功的做架特点是，先软后硬（即先从柔软的架子开始演练，然后再接着演练坚硬的架子）、硬过回软（即重复返回到演练柔软的架子这一序列中来）、软中夹硬（即演练软与硬相兼的架子）、最终得罩（即最后的演练目的是取得罩门，至此则属功夫做成。罩门，系本门术语，即表示功夫做成之后人体所出现的一种特殊、奇异的印记、标记）。由此可见，直虚字功虽然是一个软、硬相兼的架子，但它在千钧坠底功中，同样也属重要的演练步骤之一。

## 二、直虚字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 吃气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。

4. 咽气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍相同。



5. 送气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

6. 捺气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍相同。

7. 引气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍相同。

8. 发动——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍相同。

9. 劲力——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“9. 劲力”部分所作的介绍相同。

10. 提劲——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、直虚字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 直虚字架——与《上篇·摆架要诀》“直虚字摆架定形数息法第五”中“三、直虚字摆架中的主要型体”一节的“2. 直虚字架”部分所作的介绍相同。

3. 定架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“三、内八字功做架中的主要型体”一节的“3. 定架”部分所作的介绍相同。

### 四、直虚字功做架中的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法 详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须摆架成左直虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“直虚字摆架定形数息法第五”中“三、直虚字摆架中的主要型体”一节的“2. 直虚字架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架

闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功的做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 发动——两手从叉腰的姿式（见图2-24）开始，作直线型上抬（此发动过程中两掌心始终朝下，掌指向前），直至贴靠肋间中段时为止。此时，两肘屈成约40度角，肘尖向后。两掌心朝下，掌指向前，手掌的虎口部位贴于肋间。两眼注视正前方向。见图2-25。



图 2-24



图 2-25

9. 发动——上动不停（即“8. 发动”的动作不得作较长时间的停止，仅可略作暂停后就要进行“9. 发动”的演练了。下同），把两掌自肋间同时作垂直型下降，直至大腿外侧并且令两臂（肘部）完全伸直时则告停止。此时，两掌心仍然朝下，掌指向前。两眼则注视正前方向。见图2-26。



图 2-26

10. 引气——操作者必须引气至左涌泉穴。

11. 意注于左底盘五珠穴（该穴位于两脚的脚趾头顶端部位，左、右各一，并且分别散布在五个趾头处且呈圆形状态，故名五珠。居左脚趾头部位的称作为左底盘五珠穴。见图2-27）——摆架仍然是图2-26的姿式。接着默诀“摆”、“架”、“左”、“直”、“虚”，“势”、“若”、“刚”、“柔”、“间”，“硬”、“中”、“且”、“夹”、“软”，“调”、“和”、“哇”、“此”、“法”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

12. 提劲——使出三分劲力并且贯入到大坠盘位。

13. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：操作者从“四、直虚字功做架中的方式方法”中的“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 发动”、“9. 发动”、“10. 引气”、“11. 意注”、“12. 提劲”、“13. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为一练气（此专指左直虚字做架）。

14. 摆架——操作者必须摆架成右直虚字架（两手叉腰）。具体操作的方式方法与前“2. 摆架”相同。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

17. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

18. 送气——与前“6. 送气”相同。

19. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

20. 发动——与前“8. 发动”相同。

21. 发动——与前“9. 发动”相同。

22. 引气——与前“10. 引气”相同。

23. 意注于右底盘五珠穴（该穴位于两脚的脚趾头顶端部位，左、右各一，并且分别散布在五个趾头处且呈圆形状态，故名五珠。居右脚趾头部位的则称作为右底盘五珠穴。见图2-28）——摆架形成图2-29的姿式。接着默诀“摆”、“架”、“右”、“直”、“虚”，“势”、“若”、“刚”、“柔”、“间”，“硬”、“中”、“且”、“夹”、“软”，“调”、“和”、“唯”、“此”、“法”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

左底盘五珠穴



图2-27

右底盘五珠穴



图2-28

24. 提劲——与前“12. 提劲”相同。

25. 换息——与前“13. 换息”相同。

说明：操作者从“四、直虚字功做架中的方式方法”中的“14. 摆架”（见图2-29）开始演练，然后按规定陆续进行“15. 换息”、“16. 吃气”、“17. 咽气”、“18. 送气”、“19. 捺气”、“20. 发动”（见图2-30）、“21. 发动”（见图2-31）、“22. 引气”、“23. 意注”、“24. 提劲”、“25. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为二练气（此专指右直虚字功做架）。切记，



图 2-29



图 2-30



图 2-31

操作者共需进行二练气的演练即可，万万不可随意增加练气次数，违者将会导致做反。

## 屈虚字功做架闭息至秘法第六

### 一、屈虚字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“屈虚

字功，居做架顺序排列之六矣，故名架六，又名吃气架子第六功是也。”

操作者必须认识到，屈虚字功是柔和之架转向坚硬之架的一个关键架子。该架子虽然称作为屈虚，但它虚中有实，即虚者指的是前伸摆放之腿（如果操作者把自己的左腿放在右腿的前面并且使左脚虚踏地面，让身体重心全部落在右脚和右腿上，本门术语则称为左虚；而右腿放在前面并使右脚虚踏、身体重心全落左脚和左腿，则称为右虚。故邓钟山老先生在他手书的孤本《功家秘法宝藏》文言口诀中载曰：“千钧坠底，有虚有实，实中含虚，虚里藏实，虽虚且实，虽实亦虚，虚虚实实，敌家难辩，两者相辅，变化须灵。”），实者则属重心所在的后落之腿。该功是令操作者功力再次加深的一个环节，是二次转硬（由软架转成硬架）的唯一的一个演练步骤。

## 二、屈虚字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍相同。

3. 吃气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。

4. 咽气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍相同。

5. 送气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

6. 捺气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍相同。

7. 引气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍相同。

8. 发动——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍相同。

9. 劲力——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“9. 劲力”部分所作的介绍相同。

10. 提劲——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。



### 三、屈虚字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 屈虚字架——与《上篇·摆架要诀》“屈虚字摆架定形数息法第六”中“三、屈虚字摆架中的主要型体”一节的“2. 屈虚字架”部分所作的介绍相同。

3. 定架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“三、“内八字功做架中的主要型体”一节的“3. 定架”部分所作的介绍相同。

### 四、屈虚字功做架中的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。



图 2-32

2. 摆架——操作者必须摆架成左屈虚字架（两手叉腰）。见图 2-32。具体摆架的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“屈虚字摆架定形数息法第六”中“三、屈虚字摆架中的主要型体”一节的“2. 屈虚字架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法

第一”中“内八字摆架中的术语解释”一节的“2.换息”部分所作的介绍。

4.吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3.吃气”部分所作的介绍。

5.咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4.咽气”部分所作的介绍。

6.送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5.送气”部分所作的介绍。

7.捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6.捺气”部分所作的介绍。

8.发动——两手从叉腰的姿式（见图2-32）开始，作直线型前抬移进（此发动过程中两掌心始终朝下，掌指向前），直至两掌移到与肚脐眼相平行的两侧部位（左掌置左侧，右掌则置右侧）时停止。此时，两肘屈成约85度角，肘尖向后。两掌心朝下，



图 2-33

掌指向前。两眼注视正前方向。见图 2-33。

9. 发动——上动不停（即“8. 发动”的动作不得作较长时间的停止，仅可略作暂停后就要进行“9. 发动”的演练。下同），把两掌自肚脐眼两侧同时作斜线后降（下降），直至两腿髌骨头部位一侧时停止（左掌停于左髌骨一侧，右掌则停于右髌骨一侧）。此时，两掌心仍然朝下，掌指向前。两眼则视正前方向。见图 2-34。



图 2-34

10. 引气——操作者必须引气至右涌泉穴。

11. 意注于右涌泉穴——摆架仍然是图 2-34 的姿式。接着默诀“摆”、“架”、“左”、“屈”、“虚”，“势”、“若”、“落”、“地”、“鹰”，“坚”、“硬”、“在”、“右”、“腿”，“提”、“劲”、“坠”、“涌”、“泉”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

12. 提劲——使出五分劲力并且贯入到大坠盘位。



图 2-35

13. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：操作者从“四、屈虚字功做架中的方式方法”中的“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8.

发动”、“9. 发动”、“10. 引气”、“11. 意注”、“12. 提劲”、“13. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称为一练气（此专指左屈虚字做架）。

14. 摆架——操作者必须摆架成右屈虚字架（两手叉腰）。见图2-35。具体摆架的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

17. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

18. 送气——与前“6. 送气”相同。

19. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

20. 发动——与前“8. 发动”相同。

21. 发动——与前“9. 发动”相同。

22. 引气——与前“10. 引气”相同。

23. 意注于左涌泉穴——摆架形成图2-37的姿式。接着默诀“摆”、“架”、“右”、“屈”、“虚”，“势”、“若”、“落”、“地”、“鹰”，“坚”、“硬”、“在”、“左”、“腿”，“提”、“劲”、“坠”、“涌”、“泉”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

24. 提劲——与前“12. 提劲”相同。

25. 换息——与前“13. 换息”相同。

说明：操作者从“四、屈虚字功做架中的方式方法”中的“14. 摆架”（见图2-35）开始演练，然后按规定陆续进行“15. 换息”、“16. 吃气”、“17. 咽气”、“18. 送气”、“19. 捺气”、“20. 发动”（见图2-36）、“21. 发动”（见图2-37）、“22. 引气”、“23. 意注”、“24. 提



图 2-36



图 2-37

劲”、“25. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为二练气（此专指右屈虚字功做架）。切记：操作者共需进行二练气的演练即可，万万不可随意增加练气次数，违者将会导致做反。

## 仆字功做架闭息至秘法第七

### 一、仆字功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《千钧坠底功图说》载曰：“仆字功，居做架顺序排列之七矣，故名架七，又名吃气架子第七功是也。”

操作者必须认识到，仆字功是由坚硬再度递进，即三次求硬的结束架子。该架子是实中之实、坚里之坚的关键所在。大凡操作者如果需要提劲于整个下盘（术语。即两腿部位。又名大坠盘位），就必须认认真真地演练好仆字功。邓钟山老先生在他手书的孤本《功家秘法宝藏》文言口诀中载曰：“仆字

双仆，左右行功。劲力居中，两者均此。坠底架子，仆字为要。排列作君，切勿移位。”以上这段话应该这样来理解，仆字功做架是左、右腿都要铺开进行演练的。在演练的时候，使出的劲力既不要偏于左，又不能偏于右，只能控制在两腿的中间，使它平衡分布。在千钧坠底功的所有做功架子中，仆字功做架是其中最重要的一个架子，可以说是排在头等、首要位置上的。这就是本门术语所称作的君位。切记：操作者一定要把仆字功做架放置在最重要的演练程序上来予以重视，万万不可忽视其作用。这也就是本门术语所说的“切勿移位”之诀。

## 二、仆字功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所做的介绍相同。

3. 吃气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。

4. 咽气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍相同。

5. 送气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

6. 捺气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍相同。

7. 引气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍相同。

8. 发动——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“8. 发动”部分所作的介绍相同。

9. 劲力——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“9. 劲力”部分所作的介绍相同。

10. 提劲——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

### 三、仆字功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形

数息法第一”中“三、内八字摆架中的主要型体”一节的“1. 分指掌”部分所作的介绍相同。

2. 仆字架——与《上篇·摆架要诀》“仆字摆架定形数息法第七”中“三、仆字摆架中的主要型体”一节的“2. 仆字架”部分所作的介绍相同。

3. 定架——与《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“三、内八字功做架中的主要型体”一节的“3. 定架”部分所作的介绍相同。

#### 四、仆字功做架中的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“9. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须摆架成左仆字架（两手叉腰）。见图2-38。具体摆架的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口（切勿过多）。具体吃气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己咽气一次（切勿过多）。具体咽气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架



闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体送气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体捺气的方式方法详见《中篇·做架要诀》“内八字功做架闭息至秘法第一”中“二、内八字功做架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 发动——两手从叉腰的姿式（见图2-38）开始，变成八字掌（掌缘朝下，掌指向前，虎口向上）作直线型上抬，直至两掌移到胸前正中部位时，内摆手腕，使两掌竖立成为合掌式（掌心相对，掌指向上）时则停止。此时，两肘屈成约80度角并令肘尖尽量外展（左肘尖对于左侧，右肘尖则对于右侧）。两眼注视正前方向（但不可远视）。见图2-39。



图 2-38



图 2-39

9. 发动——上动不停（即“8. 发动”的动作不得作较

长时间的停止，仅可略作暂停后就继续进行“9.发动”的演练。下同），把两手腕向上抬动，两臂作辅助，使之形成扩胸式平展双臂的姿式。此时，两臂抬平与肩相等，两肘屈成约45度角，肘尖分别外展向着左、右两侧（左肘尖向左侧，右肘尖则向右侧）。两掌心朝下，掌指相对。两眼注视正前方向。见图2-40。



图 2-40

10. 发动——上动不停，把两掌由下颏前方作垂直下降，直至下腹部位底端，两臂（肘部）完全伸直时为止。此时，两肩自然下垂、放松，切勿过分紧张。两掌作下按状并令掌心朝下，掌指相对。两眼注视正前方向。见图2-41。



图 2-41

11. 引气——操作者必须引气至双散气眼穴（即左散气眼穴和右散气眼穴）

12. 意注于双涌泉穴——摆架仍然是图2-41的姿式。接着默诀“摆”、“架”、“左”、“仆”、“字”，“势”、“若”、“插”、“地”、“弓”，“坠”、“底”、“此”、“收”、“尾”，“双”、“固”、“在”、“沉”、“裆”。以上这段秘诀，每个字只需默念一遍即可。万万不可多念。

13. 提劲——使出五分劲力并且贯入到大坠盘位。

14. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：操作者从“四、仆字功做架中的方式方法”中的“3. 换息”开始演练，然后按规定陆续进行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 发动”、“9. 发动”、“10. 发动”、“11. 引气”、“12. 意注”、“13. 提劲”、“14. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为一练气（此专指左仆字做架）。

15. 摆架——操作者必须摆架成右仆字架（两手叉腰）。见图 2-42。具体摆架的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“1. 摆架”部分所作的介绍。

16. 换息——与前“3. 换息”相同。

17. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

18. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

19. 送气——与前“6. 送气”相同。

20. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

21. 发动——与前“8. 发动”相同。

22. 发动——与前“9. 发动”相同。

23. 发动——与前“10. 发动”相同。

24. 引气——与前“11. 引气”相同。

25. 意注于双涌泉穴——摆架成图 2-45 的姿式。接着，默诀“摆”、“架”、“右”、“仆”、“字”，“势”、“若”、“插”、“地”、“弓”，“坠”、“底”、“此”、“收”、“尾”，“双”、“固”、“在”、“沉”、“裆”。以上这段秘诀，每个字只需要默念一遍即可。万万不可多念。

26. 提劲——与前“13. 提劲”相同。

27. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：操作者从“四、仆字功做架中的方式方法”中的“15. 摆架”（见图2-42）开始演练，然后按规定陆续进行“16. 换息”、“17. 吃气”、“18. 咽气”、“19. 送气”、“20. 捺气”、“21. 发动”（见图2-43）、“22. 发动”（见图2-44）、“23. 发动”（见图2-45）、“24. 引气”、“25. 意注”、“26. 提劲”、“27. 换息”，以上这一连贯的演练步骤，本门术语则把它称作为二练气（此专指右仆字功做架）。切记：操作者共需进行二练气的演练就可以了，万万不可随意增加练气次数，违者将会导致做反。



图 2-42



图 2-43



图 2-44



图 2-45

## 下篇 操作禁要

### 操作日程第一

《操作日程》是作者根据本门历代先生秘传下来的“演练要诀”加以白话文翻译后撰写的。它同样也是操作千钧坠底功的一个至关重要的环节。对其中规定演练的架子、时间（日期）的长短等，均不得任意改动。

《操作日程》中的起始（开始）日子，是随意选出的。它虽然定在一九九〇年元月一日，但并不是要求所有操作千钧坠底功的演练者们都必须在这个日子里进行首次做架。也可以根据自己的需要，或把首次做架放在一九八九年十二月一日，或者是一九九〇年二月一日等等均可。切记：做架的开始日子可以随意安排，但千钧坠底功中某一个架子的规定演练天数不能减少，即如把《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“内八字摆架的做法”的演练日子放在一九九〇年元月一日至元月十日，那么这十天的期限只能延长而不可缩短！违者会导致不良后果，甚至危害身体！另外，作者还把一年中的每一个月份的天数都算成三十天，这是为便于安排《操作日程》的序列、分配等。操作者在演练千钧坠底功的日子里，则可根据具体的月份（日期）进行合理的调节、分配（安排）。

1990年元月1—10日，每日演练《上篇·摆架要诀》内八字摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法。

元月11—20日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》内八字

摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法；其二外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法。

元月21—30日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》内八字摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法；其二外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法；其三弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法。

2月1—10日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》内八字摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法；其二外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法；其三弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法；其四演练平字摆架定形数息法第四中平字摆架的做法。

2月11—20日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》内八字摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法；其二外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法；其三弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法；其四平字摆架定形数息法第四中平字摆架的做法；其五直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法。

2月21—30日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》内八字摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法；其二外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法；其三弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法；其四平字摆架定形数息法第四中平字摆架的做法；其五直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法；其六屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法。

3月1—10日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》内八字摆架定形数息法第一中内八字摆架的做法；其二外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法；其三弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法；其四平字摆架定形数息法第四中平字

摆架的做法；其五直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法；其六屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法；其七仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法。

3月11—20日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》外八字摆架定形数息法第二中外八字摆架的做法；其二弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法；其三平字摆架定形数息法第四中平字摆架的做法；其四直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法；其五屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法；其六仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法；其七《中篇·做架要诀》内八字功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法。

3月21—30日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》弓字摆架定形数息法第三中弓字摆架的做法；其二平字摆架定形数息法第四中平字摆架的做法；其三直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法；其四屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法；其五仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法；其六《中篇·做架要诀》内八字功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法；其七外八字功做架闭息至秘法第二中外八字功做架中的方式方法。

4月1—10日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》平字摆架定形数息法第四中平字摆架的做法；其二直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法；其三屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法；其四仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法；其五《中篇·做架要诀》内八字功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法；其六外八字功做架闭息至秘法第二中外八字功做架中的方式方法；其七弓字功做架闭息至秘法第三中弓字功做架中的方式方法。

4月11—20日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》直虚字摆架定形数息法第五中直虚字摆架的做法；其二屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法；其三仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法；其四《中篇·做架要诀》内八字功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法；其五外八字功做架闭息至秘法第二中外八字功做架中的方式方法；其六弓字功做架闭息至秘法第三中弓字功做架中的方式方法；其七平字功做架闭息至秘法第四中平字功做架中的方式方法。

4月21—30日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》屈虚字摆架定形数息法第六中屈虚字摆架的做法；其二仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法；其三《中篇·做架要诀》内八字功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法；其四外八字功做架闭息至秘法第二中外八字功做架中的方式方法；其五弓字功做架闭息至秘法第三中弓字功做架中的方式方法；其六平字功做架闭息至秘法第四中平字功做架中的方式方法；其七直虚字功做架闭息至秘法第五中直虚字功做架中的方式方法。

5月1—10日，每日演练其一《上篇·摆架要诀》仆字摆架定形数息法第七中仆字摆架的做法；其二《中篇·做架要诀》内八字功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法；其三外八字功做架闭息至秘法第二中外八字功做架中的方式方法；其四弓字功做架闭息至秘法第三中弓字功做架中的方式方法；其五平字功做架闭息至秘法第四中平字功做架中的方式方法；其六直虚字功做架闭息至秘法第五中直虚字功做架中的方式方法；其七屈虚字功做架闭息至秘法第六中屈虚字功做架中的方式方法。

5月11—20日，每日演练其一《中篇·做架要诀》内八字



功做架闭息至秘法第一中内八字功做架中的方式方法；其二外八字功做架闭息至秘法第二中外八字功做架中的方式方法；其三弓字功做架闭息至秘法第三中弓字功做架中的方式方法；其四平字功做架闭息至秘法第四中平字功做架中的方式方法；其五直虚字功做架闭息至秘法第五中直虚字功做架中的方式方法；其六屈虚字功做架闭息至秘法第六中屈虚字功做架中的方式方法；其七仆字功做架闭息至秘法第七中仆字功做架中的方式方法。

5月21—30日，每日演练《中篇·做架要诀》的“七大功”做架的方式方法，与5月11—20日所操作的内容相同。

## 禁忌秘要第二

### 一、做架中的禁规大忌

1. 做架（此专指演练千钧坠底功。下同）须与其它功法（即本门中除千钧坠底功以外的其它十六套软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）分开进行。一般来说，在每天的下午15时以后、17时之前或者是晚间19时以后、22时之前为妥。

2. 男子遗精的当天、女子月经期间禁止做架。违反者会出现“逆走反向行气”、“败血亡阴”的恶果。不但丝毫收不到功效，而且还令人导致疾患。

3. 做架者在演练前须保持清醒的头脑，万万不可在休息后突然起床操作。

4. 做架者在演练中要一气呵成地完成千钧坠底功的规定操作架子，不可中途停顿、停止而去干其它事情。

5. 做架时思想要尽量集中，不要身在演练，头脑却在考虑其它事情。

6. 做架时不避风、雨、雷、电，即以上这些自然现象对正在演练千钧坠底功的操作者没有任何妨碍。

7. 做架要在室内。严禁户外演练。

8. 做架者在演练前须解尽大、小便。

9. 做架者切忌吃过于刺激肠胃的食物(此特指尖头辣椒)。

10. 做架者要加强各种人体必需的营养品的摄取。夏季则要多饮白开水或流汁类饮料。

11. 做架前、后的一小时内严禁饮食、饮水。

12. 做架期间要禁止性生活。在性生活的当天不得演练千钧坠底功。

## 二、演练千钧坠底功之秘要

1. 做架中出现肢体、肌肉轻微抖动的现象，属于正常反应。它是内气流动时在人体中的作用信号。

2. 做架后出现疲劳、乏力甚至周身软而无力的现象则是演练后取得成效、练气到位的反应。无此反应说明做架不成功、欠理想。

3. 做架后出现肌肉自然跳动、身体局部(手、脚、胸、背等)发胀、发麻或有热气团、热线条流动(走动)等现象，属内气充盈、功力增长的好兆头。

4. 做架时(中)出现头晕、恶心欲吐及胃吐酸水等现象，则属练气不当或已有了做反之兆，应立即停止演练！待休息一至二天后再行做架。

## 补遗 持械操作（演练）要诀

### 内八字架提劲做架操作法第一

#### 一、内八字架托械的方式方法



图 3-1

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成内八字架并且作侧平双举托械式。见图 3-1。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须口中不出声音地默默念着下列的七十二个数字：“一”、“二”、“三”、“四”、“五”、“六”、“七”、“八”、“九”、“十”、“十一”、“十二”、

“十三”、“十四”、“十五”、“十六”、“十七”、“十八”、“十九”、“二十”、“二十一”、“二十二”、“二十三”、“二十四”、“二十五”、“二十六”、“二十七”、“二十八”、“二十九”、“三十”、“三十一”、“三十二”、“三十三”、“三十四”、“三十五”、“三十六”、“三十七”、“三十八”、“三十九”、“四十”、“四十一”、“四十二”、“四十三”、“四十四”、“四十五”、“四十六”、“四十七”、“四十八”、“四十九”、“五十”、“五十一”、“五十二”、“五十三”、“五十四”、“五十五”、“五十六”、“五十七”、“五十八”、“五十九”、“六十”、“六十一”、“六十二”、“六十三”、“六十四”、“六十五”、“六十六”、“六十七”、“六十八”、“六十九”、“七十”、“七十一”、“七十二”。以上这些数字，每个字只默念一遍即可。万万不可多念。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成内八字架并且作前平双举托械式。见图3-2。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。



图3-2



图 3-3

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

19. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成一内八字架并且作撑天双举托械式。见图 3-3。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

## 二、内八字架拎械的方式方法



图 3-4

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成一内八字架并且作侧平双举拎械式。见图 3-4。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须口中不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成内八字架并且作前平双举拎械式。见图 3-5。



图 3-5

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成内八字架并且作撑天双举拎械式。见图 3-6。



图 3-6

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。
18. 换息——与前“3. 换息”相同。
19. 调息——与前“1. 调息”相同。

## 外八字架提劲做架操作法第二

### 一、外八字架托械的方式方法



图 3-7

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成外八字架并且作侧平双举托械式。见图 3-7。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直念到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成外八字架并且作前平举托械式。见图 3-8。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成外八字架并且作撑天双举托械式。见图 3-9。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

19. 调息——与前“1. 调息”相同。

## 二、外八字架拎械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要



图 3-8



图 3-9





图 8-10

诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成外八字架并且作侧平双举拎械式。见图 8-10。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要

诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须口中不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”

部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成外八字架并且作前平双举拎械式。见图 8-11。

9. 换息——与前“3.

换息”相同。



图 8-11

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成外八字架并且作撑天双举拎械式。见图 3-12。



图 8-12

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

19. 调息——与前“1. 调息”相同。

## 弓字架提劲做架操作法第三

### 一、弓字架托械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左弓字架并且作右掌前平举托械式。见



图 8-13

图 3-13。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形 数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字摆架提劲做架操作法第一”中



图 3-14

“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成左弓字架并且作右屈肘托械式。见图 3-14。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——内前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。



图 3-15

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成左弓字架并且作右掌撑天单举托械式。见图3-15。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“18. 换息”，是左弓字架托械的方式方法。之后，还要接着进行右弓字架托械的方式方法。该法与左弓字架托械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右弓字架。

## 二、弓字架拎械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左弓字架并且作右手前平举拎械式。见图3-16。



图3-16

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中



图 3-17

并且作右屈肘拎械式。见图 3-17。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。



图 3-18

见图 3-18。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成左弓字架

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成左弓字架并且作右手撑天单举拎械式。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“18. 换息”，是左弓字架拎械的方式方法。之后，还要接着进行右弓字架拎械的方式方法，该法与左弓字架拎械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右弓字架。

## 平字架提劲做架操作法第四

### 一、平字架托械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成平字架并且作侧平双举托械式。见图3-19。



图3-19

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍



图 3 - 20



图 3 - 21



图 3 - 22

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成平字架并且作前平双举托械式。见图 3 - 20。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成平字架并且作屈肘双举托械式。见图 3 - 21。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3.

换息”相同。

19. 调息——与前“1. 调息”相同。

20. 摆架——成平字架并且作撑天双举托械式。见图3-22。

21. 换息——与前“3. 换息”相同。

22. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

23. 默字——与前“5. 默字”相同。

24. 换息——与前“3. 换息”相同。

25. 调息——与前“1. 调息”相同。

## 二、平字架拎械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成平字架并且作侧平双举拎械式。见图3-23。



图 3-23

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八





图 3-24



3-25



图 3-26

字架提劲做架操作法第一”中  
“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成平字架并且作前双平举拎械式。见图 3-24。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成平字架并且作屈肘双举拎械式。见图 3-25。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4.

提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

19. 调息——与前“1. 调息”相同。

20. 摆架——成平字架并且作撑天双举托械式。见图3-26。

21. 换息——与前“3. 换息”相同。

22. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

23. 默字——与前“5. 默字”相同。

24. 换息——与前“3. 换息”相同。

25. 调息——与前“1. 调息”相同。

## 直虚字架提劲做架操作法第五

### 一、直虚字架托械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左直虚字架并且作左掌前平举托械式。

见图3-27。



图3-27

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第

一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“7. 换息”，是左直虚字架托械的方式方法。之后，还要接着进行右直虚字架托械的方式方法，该法与左直虚字架托械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右直虚字架。

## 二、直虚字架拎械的方式方法



图 3-28

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左直虚字架并且作左手前平举拎械式。见图 3-28。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”

部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“7. 换息”，是左直虚字架拎械的方式方法。之后，还要接着进行右直虚字架拎械的方式方法，该法与左直虚字架拎械的方式方法演练的步骤全相同，唯步型相反，即摆架成为右直虚字架。

## 屈虚字架提劲做架操作法第六

### 一、屈虚字架托械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左屈虚字架并且作左掌前平举托械式。

见图 3-29。



图 3-29

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方法

式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“7. 换息”，是左屈虚字架托械的方式方法。之后，还要接着进行右屈虚字架托械的方式方法，该法与左屈虚字架托械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右屈虚字架。

## 二、屈虚字架拎械的方式方法



图 3-30

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左屈虚字架并且作左手前平举拎械式。见图 3-30。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方

式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2.换息”部分所作的介绍。

4.提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5.默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5.默字”部分所作的介绍。

6.换息——与前“3.换息”相同。

7.调息——与前“1.调息”相同。

说明：以上从“1.调息”开始，直至“7.换息”，是左屈虚字架拎械的方式方法。之后，还要接着进行右屈虚字架拎械的方式方法，该法与左屈虚字架拎械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右屈虚字架。

## 仆字架提劲做架操作法第七

### 一、仆字架托械的方式方法

1.调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1.调息”部分所作的介绍。

2.摆架——成左仆字架并且作左掌侧平举托械式。见



图 3-31

图 3-31。

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。

5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中

“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。



图 8-32

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成左仆字架并且作左屈肘托械式。见图 8-32。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。



图 8-33

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

14. 摆架——成左仆字架并且作左掌撑天单举托械式。

见图 3-33。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“18. 换息”，是左仆字架托械的方式方法。之后，还要接着进行右仆字架托械的方式方法，该法与左仆字架托械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右仆字架。

## 二、仆字架拎械的方式方法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“四、内八字摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍。

2. 摆架——成左仆字架并且作左手侧平举拎械式。见图 3-34。



图 3-34

3. 换息——操作者必须使自己行四换息。具体操作的方式方法详见《上篇·摆架要诀》“内八字摆架定形数息法第一”中“二、内八字摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 提劲——使出六分劲力并且贯入到全身各个部位。



5. 默字——操作者必须不出声音地默念七十二个数字，即从“一”开始，按顺序一直到“七十二”为止。详见“内八字架提劲做架操作法第一”中



图 3-35

“一、内八字架托械的方式方法”一节的“5. 默字”部分所作的介绍。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

8. 摆架——成左仆字架并且作右屈肘拎械式。见图 3-

35。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 默字——与前“5. 默字”相同。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。



图 3-36

14. 摆架——成左仆字架并且作右手撑天单举托械式。

见图 3-36。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 默字——与前“5. 默字”相同。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：以上从“1. 调息”开始，直至“18. 换息”，是左仆字架拎械的方式方法。之后，还要接着进行右仆字架拎械的方式方法，该法与左仆字架拎械的方式方法演练的步骤完全相同，唯步型相反，即摆架成为右仆字架。

## 附：补遗 持械操作（演练）要诀 操作日程

1991年元月1—10日，每日演练《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法。

元月11—20日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法。

元月21—30日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法。

2月1—10日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法。

2月11—20日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操

作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法。

2月21—30日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法。

3月1—10日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法。

3月11—20日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方式方法。

3月21—30日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作

法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方式方法；其九直虚字架提劲做架操作法第五中直虚字架托械的方式方法。

4月1—10日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方式方法；其九直虚字架提劲做架操作法第五中直虚字架托械的方式方法；其十直虚字架拎械的方式方法。

4月11—20日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方式方法；其九直虚字架提劲做架操作法第五中直虚字架托械的方式方法；其九直虚字架拎械的方式方法；其十屈虚字架提劲做架操作法第六中屈虚字架托械的方式方法。

4月21—30日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作

法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方式方法；其九直虚字架提劲做架操作法第五中直虚字架托械的方式方法；其十直虚字架拎械的方式方法；其十一屈虚字架提劲做架操作法第六中屈虚字架托械的方式方法；其十二屈虚字架拎械的方式方法。

5月1—10日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方式方法；其九直虚字架提劲做架操作法第五中直虚字架托械的方式方法；其十直虚字架拎械的方式方法；其十一屈虚字架提劲做架操作法第六中屈虚字架托械的方式方法；其十二屈虚字架拎械的方式方法；其十三仆字架提劲做架操作法第七中仆字架托械的方式方法。

5月11—20日，每日演练其一《补遗·持械操作（演练）要诀》内八字架提劲做架操作法第一中内八字架托械的方式方法；其二内八字架拎械的方式方法；其三外八字架提劲做架操作法第二中外八字架托械的方式方法；其四外八字架拎械的方式方法；其五弓字架提劲做架操作法第三中弓字架托械的方式方法；其六弓字架拎械的方式方法；其七平字架提劲做架操作法第四中平字架托械的方式方法；其八平字架拎械的方

式方法；其九直虚字架提劲做架操作法第五中直虚字架托械的方式方法；其十直虚字架拎械的方式方法；其十一屈虚字架提劲做架操作法第六中屈虚字架托械的方式方法；其十二屈虚字架拎械的方式方法；其十三仆字架提劲做架操作法第七中仆字架托械的方式方法；其十四仆字架拎械的方式方法。

5月21—30日，每日演练《补遗·持械操作（演练）要诀》“七大功”做架的方式方法，与5月11—20日操作的内容相同。

## 后 记

当内蒙古人民出版社将我整理注释的《功家秘法宝藏》大型丛书三十七本，向国内、外公开出版、发行的时候，十年前拜师学艺的情景宛若银屏一幕幕地展现在我的面前。

1973年4月4日下午3时许，在南京东郊一幢幽雅清静、飘散芳香的楼房会客室里，我见到了民间武功大师李松如、李钟奇两位老先生。从此，便开始了难以忘怀的习武学文的生涯。

记得我首次学练的功夫是《金刚铁板功》中的“摆架”。这一练就是一百二十天。8月1日，李松如老先生带我拜见部队的一些领导干部。闲谈之中，自然而然地说到武功。当时，首长们一致邀请李老先生献技。盛情难却，只见李老先生坐在椅上，探出左手以手心对准离己约五米开外的一位首长的警卫员，口中念道：“一、二、三！”话音刚落，那警卫员的身体便不由自主地向后一仰，眼看就要仰面倒地，却又见李老先生将自己左手一个抓握回收，那警卫员竟然被其“魔力”拉了回来并呈前仆之状。后来，我才知道，这种技艺名为“浑元阴阳五行手”，而当时李老先生显露的武功则属该“特绝手”中的“水手摄神勾魂术”。从此以后，我就更迷上了武功。

1973年10月的一个下午，李老先生郑重其事地对我说：“现在，为师的交给你一个任务，记录本门口传秘诀。”于是，我便开始了这项长期而艰辛的文字工作。

初时，是李老先生口述，我作记录。“口诀”分为“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”三种。李老先生的记忆力非常

好，他竟能将数十年前先师秘授的“口诀”一字不漏、一句不错地全部背诵出来。就这样，每天由李老先生口授大约一百条诀句，我则一丝不苟地认真记录，待完成后再交他过目、审核。如此日复一日，不知不觉地过了整整四个年头。

1977年冬季的一个傍晚，我正在宿舍默读《功家秘法宝藏》口诀，李松如、李钟奇两位老先生忽然光临。原来，他们是要检查我从1973年以来记录的所有口诀。结果令两位老先生非常满意。李钟奇老先生还连连夸奖说：“很好，很好！可信，可信！”

我十分清楚地记得，那是1978年春天的一个傍晚，李松如老先生郑重其事地交给我一卷用古丝绸包裹着的物品，这，就是武当“太和门”第十代嫡传弟子（即“功家南派”祖师）、清代道光、咸丰年间盛名于我国南北方十七省的大侠邓钟山老先生从清代道光元年起伏案五年之久，将祖辈口传秘诀整理成书，名为《功家秘法宝藏》的真迹（此时已残缺不全）。与此同时，李老先生还给我订下一条“禁规”，即“用祖师真迹作范本，核对现在的笔录整理本”。

遵守师规，我又日复一日地进行整理《功家秘法宝藏》的艰辛工作，每天的工作量均在十小时以上。“十载艰辛谁人知！”终于，我翻译、整理完毕长达三百六十余万字、万余幅插图的《功家秘法宝藏》白话本！

光阴似箭，转眼已到1988年。十年的心血，结出了成果。承蒙内蒙古人民出版社的大力协助、支持，将《功家秘法宝藏》这套绝世孤本终于公布于众，使它在新时代里脱颖而出！

范克平

一九八八年十二月二十一日于呼和浩特