

目 录

《天罡桶子功》总说.....	(1)
----------------	-----

上篇 做架要诀

雕志做架练气至秘法第一	(3)
一、雕志做架的作用	(3)
二、雕志做架中的术语解释	(5)
三、雕志做架中的主要型体	(14)
四、雕志的做法	(17)
保阳做架练气至秘法第二	(23)
一、保阳做架的作用	(23)
二、保阳做架中的术语解释	(26)
三、保阳做架中的主要型体	(27)
四、保阳的做法	(27)
丹凤救主做架练气至秘法第三	(30)
一、丹凤救主做架的作用	(30)
二、丹凤救主做架中的术语解释	(31)
三、丹凤救主做架中的主要型体	(33)
四、丹凤救主的做法	(34)
插地花做架练气至秘法第四	(39)
一、插地花做架的作用	(39)
二、插地花做架中的术语解释	(40)
三、插地花做架中的主要型体	(41)
四、插地花的做法	(42)
恶虎功做架练气至秘法第五	(49)
一、恶虎功做架的作用	(49)

二、恶虎功做架中的术语解释	(50)
三、恶虎功做架中的主要型体	(51)
四、恶虎功的做法	(54)

中篇 排打要诀

丹田穴位持械排打大要法第一	(59)
一、丹田排打的作用	(59)
二、丹田排打中的术语解释	(60)
三、丹田排打中的主要型体	(62)
四、丹田排打的做法	(63)
阴阳界穴道持械排打大要法第二	(70)
一、阴阳界排打的作用	(70)
二、阴阳界排打中的术语解释	(71)
三、阴阳界排打中的主要型体	(72)
四、阴阳界排打的做法	(73)
手中盘位空手排打大要法第三	(76)
一、手中盘位排打的作用	(76)
二、手中盘位排打中的术语解释	(77)
三、手中盘位排打中的主要型体	(78)
四、手中盘位排打的做法	(78)
双人空手对排大要法第四	(80)
一、双人空手对排的作用	(80)
二、双人空手对排中的术语解释	(81)
三、双人空手对排中的主要手型	(82)
四、双人空手对排的做法	(83)

下篇 操作要领

操作日程第一	(86)
一、少年组	(86)

二、青年组	(89)
三、中年组	(91)
禁忌秘要第二	(94)
一、操作者的禁规大忌	(94)
二、操作者的演练秘要	(96)

后记

《天罡桶子功》总说

天罡桶子功，全称为三十六天罡太乙玄门入桶做架子时炼丹得罩至秘功法，属武当“太和门”（即“功家南派”）四大功种之一硬形气功范畴。该功因其入桶做架为本，练就丹田穴位作基且还归丹田之中心丹点穴位以求启罩，炼就不倒架以求引罩，最终得罩而得名。

天罡桶子功，共有三十六套练就不同作用和功能的小型分类功法。它们是随心所欲导致自己翻肠倒肚、防止各类毒物侵身的“吐纳祛邪术”、“仙人倒袋功”；抗击外来暴力即各种坚硬器械击打周身而安然无恙的“金冠铁箍功”、“金钟罩底功”、“浑铁裹布衫”、“阴门锁邪功”、“丹凤朝阳术”、“丹凤救主法”；抵解外来暴力即各种钝锐、锋利器械砍杀周身而丝毫不损的“咽喉锁金镖”、“阴柔棉花功”、“阳刚排刀法”；能够自动封闭体内血液外溢的“见血封穴术”；能够黑夜视物于百步开外并且抵抗外来坚锐物体侵害的“反背瞳仁功”；承受千钧重力压迫而自若如故的“阴阳铁板桥”；悬空吊勒脖颈但却安然无恙的“恨天无把”；反身倒置长达六天六夜仍可神情如初的“恨地无环”；练就未卜先知的“神眼术”；练就避灾降邪的“移星换斗”、“苍天九重”、“落地九层”；增长自身数倍乃至数十倍劲力的“恶虎功”；引诱大自然百般动物的“乾坤唤物术”；延年益寿的“雕志”、“保阳”；防病治病的“腰动”；自行卸下关节的“卸骨术”；自行接复

回位的“兑骨法”；自行损伤、粉碎骨关节、骨块的“开骨功”；自行合拢碎裂骨节、骨头的“合骨功”；闭息六天六夜却凭内气生存的“胎息功”；却五谷、禁水分的“天仙术”；缩精保原、整身不泄的“隐阴关窍术”；隔障视物的“瞳仁反背功”；洞察他人心理并且令自己心脏不受外界邪气、邪力侵害的“心门功”；促使天罡桶子功大功告成的“霹雳贯顶”、“三罩炼丹”。由此可见，天罡桶子功实为中国武术的一套十全十美的绝佳气功要术。故邓钟山老先生在他手书的文言口诀《功家秘法宝藏》孤本载曰：“桶子炼丹，千年大要，万载至秘，何人得知？吾开禁规，传授异姓，自立门户，功家南派，每代一人，可得嫡传。吾之传人，李氏德贵，一名老六。”据作者之师、武当“太和门”嫡传第十二代掌门人李松如老先生介绍：“邓钟山老先生将其天罡桶子功单传给家父李老六（即李德贵）。”而李松如老先生则把该功的三十六个架子全部言传身教给作者，其中包括“文言口诀”、“做架精图”三十六幅（按本门禁规，熟记默诵成功后即焚毁原图及诀句）。

本书中介绍的天罡桶子功的部分架子，均属嫡传的至真、至纯、至粹并且堪称前所未有的独家功法。它的做架要领系本门祖师邓坤伦单线口口相传；做架姿式，为邓钟山老先生亲手精绘成图；演练步骤，则是本门历代掌门老先生操作真谛的再现。

上篇 做架要诀

雕志做架练气至秘法第一

一、雕志做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“雕志摆架，内八字也。此为首架，炼丹之初。一名开架，又名开功。吾之桶子，由此为先。”（以上系邓钟山老先生手书“四字秘诀”，曾载于其光绪元年手书文言口诀秘句孤本《功家秘法宝藏》，后限制逐代嫡传给弟子一名，并要求该弟子熟读、默诵有关“诀句”则焚毁原书手本。）

雕志这个架子，是演练天罡桶子功的开始。首先，天罡桶子功把内八字架摆了出来，而这个架子，正是“内家”武当派“太和门”圈架的开头。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“圈架之意，则在入门。入门之意，当推嫡传。嫡传之意，乃为弟子。弟子之意，从学先生。先生之意，传技上人。上人之意，宛若家父。先生学生（一作先生弟子），则谓父子。”

关于雕志的作用，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“桶子炼丹，下盘先开。八字内摆，谓之圈架。主炼丹田，令气引来。储气之田，茫茫无际；视之渺小，储气则大；进气几多，储则相应。”又曰：“大凡炼丹，丹田先炼；此乃何故？祖上有言：上中下盘，合为三盘；三盘包罗，凡人周身；周身之气，均出丹田；周身之气，亦收丹田。丹田炼就，

可管周身；炼就丹田，周身得泉（一作周身得眼）。”以上这两段话应该这样来理解，凡是操作天罡桶子功的演练者，都必须把下盘（穴盘名称。特指人体内最大的积存诸穴的部位。它大于穴道及穴位。该穴盘的位置在两腿髌骨头以下，两脚掌以上整个部位。见图1-1）作为天罡桶子功中最基本的—个做架步骤和进行该功的开始首架，这就叫做“下盘先开”。须知，雕志这个架子的摆架，其下盘是形成内八字架、中盘无型则作两手叉腰状、上盘同样无型仅作正顶（头部端正）竖立状。操作者只要把自己的摆架形成内八字架，本门术语则把它称作为圈架。（《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“八字内架，称作圈架。八字外架，谓之放架。”）雕志的作用是专门练就丹田（穴位名称。位于人体肚脐眼以下的整个下腹部位。因该穴专门炼发内丹并且使所炼就的部位如同一块生长农作物的田地—般，故名丹田。见图1-2）穴的。丹田穴可以把人体的内气缓缓地牵引而来。丹田穴又是漫无边际的储存内气的地方。它看起来虽然面积不大（仅有下腹部位这样—块地盘），但是却可以储存无限容量（数量）的内气；随便进入多少真气，丹田穴都可以作相应地调节并且从容不迫地接纳。操作者一定要记住，做架（此特指操作天罡桶子功）必须先从演练丹田开始。这是为什么呢？因为历代先师均有明言告诫：整个人体可以划分为三个盘位，即上盘、中盘和下盘，合称为三盘。而三盘（即人体的周身）的气体（本门术语称作为真气、元气。所谓真气，系从大自然外界引入并且经过演练后转变、转化形成；所谓元气，则为人体特有的内气，它从婴儿时期—出母体后便已形成。真气又称作后天之气，而元气则称作先天之气。）都必须收入、归纳至丹田穴。这是因为丹田穴可以主管人体所有内气的发布（—作散布）。

如果操作者把丹田穴炼得较为理想，还可以使自己的身体各个部位上都出现泉眼（一名气眼），这样就能在应急的情况（场面）下，使内气不经过丹田的输送而直接出现在身体的某一个部位上，并随心所欲地形成。

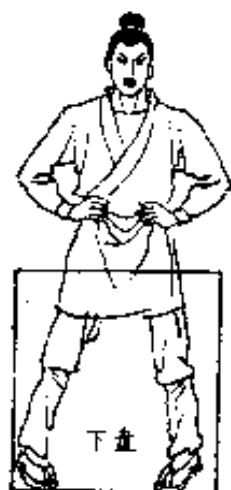


图 1 - 1

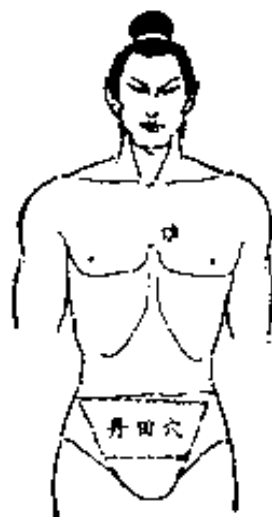


图 1 - 2

二、雕志做架中的术语解释

1. 摆架——做出规定的特别的并与其它任何动作完全不同的姿式，这种姿式一旦做出来，不再变更、移动（进行定型），本门术语就把它称作为摆架。注意：这个专用术语，都是放在操作特定架子的前面进行应用的。

2. 换息——摆架这个动作完成后，就要进行换息了。换息包括两个部分。第一是吃气部分，第二是叹气部分。吃气的方式是，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（即把大自然的空气吸入自己身体的内部）后所形成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，在武当“太和门”说来，属于阴面三关〔本门术语云：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]，如果这一关打通就可以为下面打通第二关、第三关奠定基础)。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。这种送出内气的方式，本门术语把它称作叹气。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，就好象要把自己体内的杂气(本门术语。即人体内部的无关紧要、可有可无的气体统统称为杂气)一次性地全部排出体外。另外。操作者还要注意：吸气和叹气这两种不同的方式方法，必须促使它们相辅相成。这是演练天罡桶子功最重要的一个环节。也就是说，只要吸气进入人体内部后，就要立即进行叹气。这样每吸气一次、叹气一次，本门术语称作为一换息。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 1-3。



图 1-3

3. 意注——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何为意注？释之如左（古本文言口诀排列系自右至左，今译作“下”）。意注之法，乃聚全力，且不用劲，亦不用力。收之全神，不得用气，默之穴位（一作默之穴道，又作默

之盘位)，不可专心。用此法术，谓之意注。”以上这段话应该这样来理解，操作者把自己全身的力量都集中在一起，但是这种力量不是爆发出来的、使用全身最大或是较大力量来付诸实践（实际）的力，而是一种适当的、没有巨大力量进行支配的微弱的浅力。同时，还要把眼睛的视觉界限收于自己身体的内部（但不固定），也就是本门术语通常所说的内视。当然，

在内视的时候，也不能使用力量。另外，要想着丹田穴（一名内气储门穴）或者是双涌泉穴（一名阴阳双固穴），即把自己的注意力完全集中到丹田穴或者是双涌泉穴这两个穴位上来。但必须做到，不可全力以赴地去专心意注该穴位，只要达到“有意注出现但又不是完全意注”这样一个要求就行了。备注：关于丹田穴与双涌泉穴，武当“太和门”认为，丹田穴，因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。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“内家武功，炼丹为本。丹田一炼，内气收归。丹田二炼，内气缩聚。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。”又曰：“内气归丹田，全身不飘泄。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，在中国武术圈内属“内家”范畴的“太和门”武功，是以炼丹为根本宗旨的（此特指天罡桶子功一法）。大凡炼丹，在本门说来，根据四大功种，还可划分出多种不同类型的炼丹的方式方法，而天罡桶子功的炼丹之术，则为丹田炼气收归缩聚化精永固化虚飘渺自行提劲秘炼内丹要术。这就是天罡桶子功的根本宗旨。切记！第一步炼丹（即“丹田一炼”之说）的时候，其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”之说）的时候，其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1-4）。第三步炼丹（即“丹田三炼”之说）的时候，其目的是要把内气化作精气（本门术语。特指经过反复炼就后所形成的精华气体）。第四步炼丹（即“丹田四炼”之说）的时候，其目的是要把精气牢牢地固定在丹点穴中，

并且期望能够达到永久留存的目的。第五步炼丹（即“丹田五炼”之说）的时候，其目的是要把已经固定的内气化作虚灵的即抓不住也同样摸不到的灵气。第六步炼丹（即“丹田六炼”之说）的时候，其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”之说）的时候，其目的是要把内气由飘渺不定的位置收拢并且回归到丹田穴，同时还要根据不同的需要进行提劲。切记！内气回归丹田穴之后，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。此状皆算不得童身，乃谓之破身矣。”须知，凡是不慎走身的男子或者是女子（操作者），他们原先炼就的内气中的绝大部分（根据作者之师李松如老先生介绍：“所谓多数精气，乃谓之七分亦可谓八分是也。”“精气之份数，乃以十分为极限，即为最大之份数也。然以一分为低落之最小份数也，且逐节上升，乃谓之二分、三分、四分、五分、



图 1-4

六分、七分、八分、九分直至十分。”）精气则会散失（消失）。这样，操作者就等于徒劳一场，白白做足一百天的功力。以上为丹田穴与丹点穴的秘说。关于双涌泉穴，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。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“涌泉双固，捺气为本。求本至真，定气为要。”又曰：“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，捺气即固。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左涌泉穴和右涌泉穴。这是依靠捺气来作为根本依托的，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”之说）的时候，其目的是要把人体里的内气往下捺动（按动），即捺气。第二步炼就双涌泉穴（即“涌泉二炼”之说）的时候，其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”之说）的时候，其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”之说）的时候，其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”之说）的时候，其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”之说）的时候，其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”之说）的时候，其目的是要把人体里的内气下捺以后便立即作固定。第八步炼就双涌泉穴（即“涌泉八炼”之说）的时候，其目的是要使操作者在演练过程中能随够心所欲，招内气则即来，运（使）内气则



图 1-5

理想如愿。双涌泉穴的穴位图示见图 1-5。

4. 吃气——换息过后就要接着进行吃气。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何为吃气？启口故也。微微开启，撮唇外张。吃气一次，宛若喝水。入内长度，三寸为宜。吃气发声，似念服字。吃气之时，微提上腹。吃气完毕，须行锁唇。如此方式，可阻气泄。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作吃气呢？吃气就是操作者张口进行有关动作。其方式为，微微张开小口，使上、下嘴唇形成外向型撮合状并且吸进一口气，其形状如同平时人们喝水的方法一样。吃气进入人体内部之后的长度约在三寸左右（并非绝对。略长、略短均无大碍）。吃气时必须发出一种声音，即如同人们常念的“服”字音（此特指刚刚开始吸气时所发出的一种专门的声音）。吃气



图 1-6

之时要做到微微提动上腹部位。吃气完毕以后还要立即进行锁唇，即把嘴唇合拢（切勿过分紧合）、闭口（定须自然），万万不要让已经吸入体内的外气（术语。即指外界大自然中的气体）泄漏。见图 1-6。

5. 咽气——吃气进入体内（完毕）之后，就要立即行咽气之术。咽气的方式是，牵动喉咙如同吞咽食物般地把先前用吃气之法吸进的外气作一次性地下咽（即只可牵动喉咙一次，

切勿过多)。此法就是《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》所载的“牵喉行气，只须一次。过动无益，有碍气进”的秘密说教。见图1-7。

6. 送气——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何为送气？意牵之时，下送咽气，则属送矣。”又曰：“略沉上腹，行意而牵，牵之下送，直至丹田。”以上这两段话应该这样来理解，什么叫作送气呢？就是用意牵（术语。即操作者思想集中，头脑思维只限于想到把内气带动到做架时所指定的部位上去）的方式把咽气时所送来的内气再继续往体内下方作自然舒和地输送（传送）。送气的方式是，略微下沉人体的上腹部位，用意牵的方式把内气直接送入丹田穴。见图1-8。

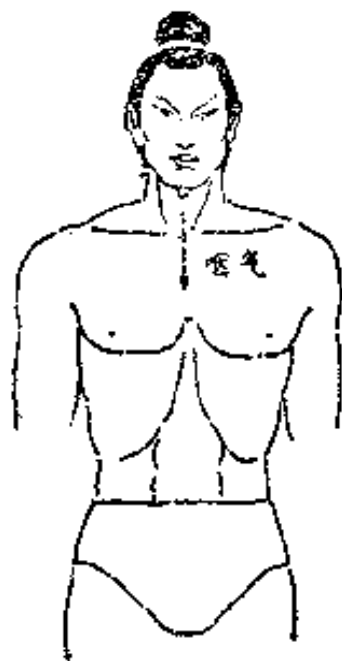


图 1-7

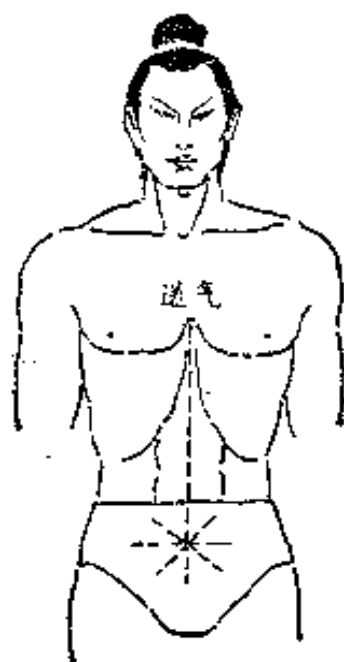


图 1-8

7. 捺气——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何为捺气？突发内气，佐之提劲，亦助意注。”又曰：“捺气勿过，此为大要。一勿过急，急则倒气。二勿过力，过则伤气。三勿过缓，缓则松气。”又曰：“捺气行意，乃为意注。捺气时辰，默念二二。意注之穴，丹田是也。默念之

诀，则为数字。”以上这三段话应该这样来理解，什么叫作捺气呢？凡是操作者忽然提劲（术语。详见《上篇·做架要诀》

“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”一节的“8. 提劲”部分所作的介绍）并且伴随着意注，本门术语称为捺气。切记！捺气的时候要特别注意万万不可过极，即第一不要捺气过于快速，因为过急捺气会导致演练时内气倒行逆施；第二不要捺气过于用力，因为过力捺气会导致演练时（包括演练后）出现内气伤及人体的险症；第三不要捺气过于缓慢，因为缓慢地捺气会导致演练时出现内气松动的现象（本门术语云：“松动内气，聚而难收。如此松气，提劲难成。难提内劲，排打损人。损人之危，轻则伤体，重乃丧身，如此大要。”）



图 1-9

另外，操作者在捺气的时候，要意注于丹田穴并且口中要默默地念着数字，即“一”、“二”、“三”、“四”，只念一遍即可。见图 1-9。

8. 提劲——据武当“太和门”第十代掌门人邓钟山老先生云：“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，同为身下盘、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？就是操作者把自己身体内的劲力划分出若干部分并使之集中于某一个指定的盘位之中。盘位就是人体的某一个特定的、按规定划分的部位。武当“太和门”认为人体可划分出上、中、下共三个盘位。上盘还可以分出手上盘、腿上盘、身躯上盘，计三个小盘位；而中盘也能分出手中盘、腿中盘、身躯中盘，计三个小盘位；下盘同样分出手下盘、腿下盘、身躯下盘，计三个小盘位。提劲就是操作者把自己身体内的、应该或者是必须具备的总劲力，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，然后把它集中到身体的某一个部位（局部）上去，用本门术语来说，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。

9. 引气——引动体内之气到达预定的部位（地方），同时配合意牵与劲力来进行。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“气到意亦到，意到劲相随。”以上这句话应该这样来理解，操作者在行引气之术时，其内气流走行动到哪个部位，人的意牵活动也必须同时到达该部位，而且在意牵活动固定于某一个部位时，体内的劲力也要伴随着到达此处。

10. 发动——特指操作者做出各种不同的姿式。这些姿式的正确与否十分重要，来不得半点的、一丝一毫的错误，即万万不可颠倒或者变更有关的动作（姿式）。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“发动究其式，变化诸般多。一变管一架，切勿出差错。换架难做成，变姿损筋骨。”

11. 练气——从摆架形成某一个特定的固定姿式开始，先

行换息一法，接着吃气一口，然后按先后顺序行咽气、送气、捺气、发动，最后再重复换息。以上这六种法术每进行一次，本门术语则把它称为一练气。另外，练气的时间长、短需要根据不同的架子（术语。即操作者按要求所摆出的各种固定姿势）来定论（定夺）。切记！在整个练气过程（除换息之外）中，操作者不可有漏气的现象出现。如果遇到了这种现象，则不要再重新作补气（术语。即操作者在原先的基础上增加吃气次数）安排。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“练气勿漏气，一漏则为空。漏出忌补气，一补竟有误。”

12. 漏气——操作者在练气过程中，除换息之外，出现自然或是不自然的叹气现象，本门术语则把它称作为漏气。

13. 调息——做架之后必须立即进行调息。有关调息的步骤（方法）是，操作者先把自己全身的筋骨、肌肉作自然放松，接着使头脑处于解除紧张、不思考任何问题的状态之下（有些操作者在演练调息之术时，或多或少地会出现头脑思考其它问题的状态，但这种现象对人体无害）。然后操作者再来回作慢行悠走，约三分钟左右，并且边走边自然呼吸，待到气息（术语。即操作者的呼吸）基本上均匀后则可停止。

三、雕志做架中的主要型体

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：手指分开时要做到自然，万万不可勉强伸张并强行撑开）。另外，特别要注意大拇指的分开（张开）的姿式，要把拇指朝着外侧方向全面展开，使它与食指形成约80度左右的角度。分指掌的要领，关键就是要把手指全都分开。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“大凡摆出分指掌，切勿并靠指关节。一经违反此禁规，行气难充内

满盈。”以上这段话应该这样来理解，操作者在演练分指掌这个动作时，万万不可把手掌的各个指关节并拢紧靠，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。即先天元气、后天真气、演练正气）送入并充实到各个指关节的内部去。备注：凡是操作者把自己的左臂抬起、左手分开指关节并摆出规定姿式的手掌，本门术语就称为左分指掌；而相反的右手臂抬起、右手分开指关节并摆出姿式的手掌，则称为右分指掌。见图 1-10。

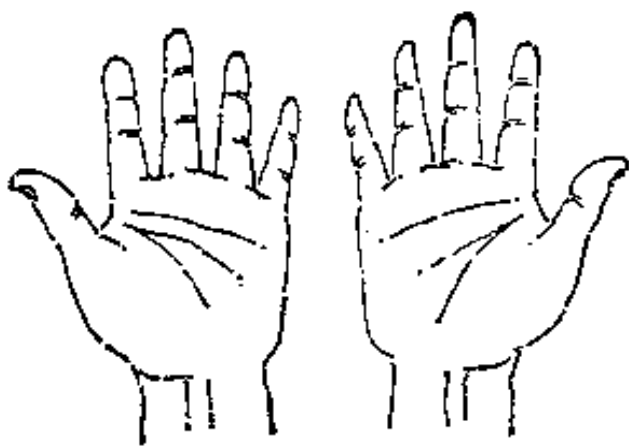


图 1-10

2. 内八字架——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“八字内扣架，一开如肩宽。摆架见秘图，做架须舒适。”以上这段话应该这样来理解，操作者先把自己的两腿分开，使分出的宽度必须与两肩（肩膀）的宽度大致相等（相同）。接着把两脚的前掌均向内侧作扣地状。切记！做出两脚内扣的姿式，在本门术语说来就叫作内八字架。操作者在摆架成为内八字架的时候，一定要使自己的两腿感到自然和舒适，这样做才合乎演练要求。当操作者知道了内八字架的来龙去脉之后，下一步就是要弄清楚这个架子的具体、详细的摆法了。那么，怎样摆架才是内八字架的正确姿式呢？据邓钟山老先生云：“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（操作者似觉有一物从天而降，至此须用头、项之力将其撑、抵托定。切记！用意五

分亦合力五分足矣)；腿下沉(两腿须即下沉)，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(拉开架子令其成内八字架)而固之(固者乃两腿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、没有杂念并不考虑其它一切问题。当然，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；但这却对人体没有什么害处，因为本门“秘诀”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《天罡桶子功图说》载曰：“意无一切，尽力而为。若有违之，亦无危害。”)。另外，操作者还要做到把嘴闭拢(但不能咬住上、下嘴唇而使其合拢太紧)，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、顶的状态(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，统称为上盘箍是也。划其两开，则颈者谓之颈部，其居前也，项者谓之项部，其居后矣。”)却要形成一种上、下抗争的姿式，即颈部作出向上升起(撑起)的样子，而项部



图 1—11

却作出朝下降落(坠下)的状态。然而，两腿却要往下沉，并使两脚十个脚趾头用力抓扣地面。这样，操作者感到自己的两条腿如同陷到了泥土地里那样而生根，使之牢固。再就是操作者的呼吸方面也要做到不去想(忘记)自己气息(即呼吸)的出入，任其呼吸自然。

特别要注意憋气这个重要的环节，即要求憋气时自然、舒适，万万不可勉强。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，两脚不能移动，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 1-11。

四、雕志的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

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《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。切记！《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“六度换息，合为六数。天罡秘要，三十六矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者在演练雕志这个架子的时候，其换息的度数（术语。即换息的次数。每换息一次，则为一度）必须限制、规定为六换息，即不可增加（如七换息、八换息等），也不能减少（如五换息、四换息等）。这是为什么呢？因为天罡桶子功属于武当太乙玄门功夫，系天罡范畴。天罡即为三十六数。雕志的换息是六换息，而六的六倍则是三十六，正好合为天罡。所以，雕志一架的换息就必须限定为六换息。如果操作者不按规定行六换息，而是自己擅自决定，或行七换息，或行五换息，这样做对人体有没有害处？对做架有没有妨碍呢？《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“换息定数，切勿违

之。桶子炼丹，六六为要。大凡换息，六数定矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者在演练雕志这个架子的时候，一定要按照换息的定数（术语。即规定的换息次数）来执行，万万不可违背。须知，天罡桶子功是按照六六翻倍推算诸般做架的方式方法的。因此，其中的换息（专指雕志这个架子）则是以六换息为特定要求的，操作者必须不折不扣地执行。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己行咽气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍。

8. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出四分劲力或五分劲力并且布达（术语。即散布、到达）于上盘、中

盘、下盘，即三盘部位。

9. 发动——操作者启动（术语。即开始移动）右臂作上抬状，使右手从叉腰改变成为分指掌向上移动，直至心门穴（穴位名称。该穴在两乳之间的正中部位，其形状呈圆型，直径为三寸。见图1-12）时停止并且以其掌心贴靠该穴。接着，把右分指掌以其掌心为重点做向下推抹前胸的动作（切记！右分指掌万万不可脱离胸部。见图1-13）。然后，仍然以右分指掌的掌心为重点，做向下、向左侧腹部推抹的动作（右分指掌仍旧不得脱离腹部。见图1-14）。最后，再以右分指掌做自左而右的推抹、划弧的动作（必须从左侧腹部推划到右侧腹部。见图1-15），并且变掌为拳（注意！必须形成并指拳，即保持拳面平整，各个指关节之间并拢靠紧，大拇指的内面一侧压在食指、中指的第二指节上。见图1-16），收于右侧软肋部位的右气门穴（穴位名称。该穴居右肾脏的正中部位。见图1-17）部位。见图1-18。



图 1-12



图 1-13



图 1-14



图 1-15



图 1-16

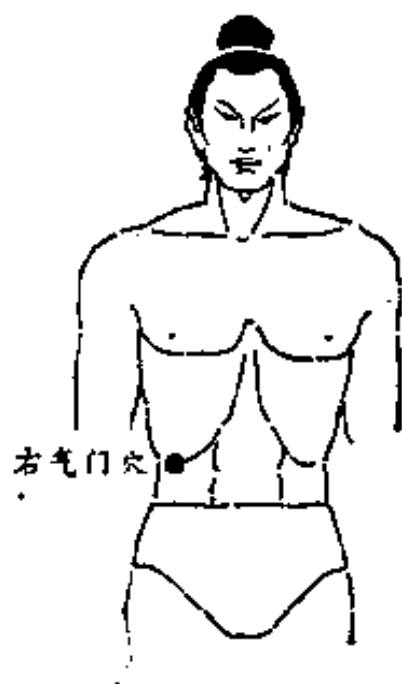


图 1-17



图 1-18

10. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、雕志的做法”部分，从“3. 换息”起，依次行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送

气”、“7. 捺气”、“8. 提劲”、“9. 发动”，再重复“10. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为一练气。

11. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

12. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

13. 送气——与前“6. 送气”相同。

14. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

15. 提劲——与前“8. 提劲”相同。

16. 发动——操作者启动左臂作上抬状，使左手从叉腰改变为分指掌向上移动，直至心门穴时停止，并且以其掌心贴靠该穴。见图1-19。接着，把左分指掌以其掌心为重点做向下推抹前胸的动作（切记！左分指掌万万不可脱离胸部。见图1-20）。然后，仍然以左分指掌的掌心为重点，做向下、向



图 1-19



图 1-20

左侧腹部推抹的动作（左分指掌仍旧不得脱离腹部。见图1-21）。最后，再以左分指掌做自右而左的推抹、划弧的动作（必须从右侧腹部推划到左侧腹部。见图1-22），并且变掌为拳（注意：必须形成并指拳。见图1-23），收于左侧软肋

部位的左气门穴（穴位名称。该穴居左肾脏的正中部位。见图 1-24）部位。右手变并指拳，收于右气门穴。见图 1-25。



图 1-21



图 1-22



图 1-23

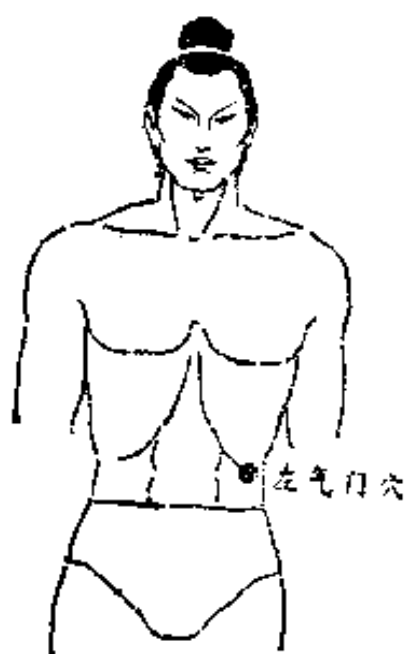


图 1-24



图 1-25

17. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、雕志的做法”部分，从“11. 吃气”起，依次行“12. 咽气”、“13. 送气”、“14. 捺气”、“15. 提劲”、“16. 发动”、“17. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语称为二练气。

备注：操作者只须如此反复地启动右分指掌行一练气，启动左分指掌行二练气，再重复启动右分指掌行三练气，启动左分指掌行四练气，最后三度启动右分指掌行五练气，启动左分指掌行六练气，这就是雕志一架规定的练气度数。故《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“雕志一架，开架内扣。八字圈出，双手启动。一右一左，右手先行。推抹划圈，六度练气。”又曰：“练气六度，天罡定论。切勿增多，亦勿减少。违者有害，伤及内气。”

保阳做架练气至秘法第二

一、保阳做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“保阳摆架，内八字也。此为架二，接之雕志。开架如前，摆架不变。”

保阳这个架子，就是演练天罡桶子功中续收前架（术语。即前面一个架子）里内气（一名阳气）的储存（术语。即收留保存）之架。它具有保证阳气（术语。即男性操作者的内气）不予散失的作用，因此命名为保阳。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“保全阳气，则为保阳。男子至秘，全凭此架。”由此可知，保阳一架在天罡桶子功里，对男性操

作者来说，也是一个较为重要的环节。

关于保阳的奥秘及对人体的作用，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“保阳一架，主炼丹田。内气行走，回归丹田。内气收贮，聚之丹点。内气散溢，泄于丹点。保阳一架，保全阳气。保阳一架，收贮精气。保阳一架。固守元神。保阳一架，亦存内血。大凡人身，男子属阳，女子为阴，合于天地。大凡人身，气血保命。内气保男，内血保女。大凡人身，气血保真。真分阴阳，男女有别。男属精气，女为内血。大凡人身，气血至要。气不得损，血不可亏。大凡人身，损亏气血，男不保精，女难□□（此二字因有迷信色彩，故删去）。大凡人身，元神大要，阴阳皆须，切勿违之。大凡人身，元神游离，男属恍惚，女为狂颠。”以上这段话应该这样来理解，保阳这个架子，是炼就丹田穴的。操作者必须认识到，人体中的内气，是周而复始、循环流动的。然而，内气流动的归宿，却是丹田穴。但是，内气仅仅是回归丹田还远远不够，因为这样做只能暂时地保存内气于丹田穴，时间一长则又会导致内气离开该穴并且继续在人体内到处蹿动、流走。所以，操作者还应该把内气在收到丹田穴之后，再作缩聚成点，即集拢于丹点穴的演练。须知，丹点穴是人体中主管内气收聚的唯一的一个基本穴位。故《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“丹点之穴，一步收聚。”又曰：“收聚之穴，分之有六，一步丹点，二步涌泉，三步泥丸，四步天门，五步心门，六步气眼。”操作者一定要记住，凡是自己的内气呈散失和外流（外泄）的状态，均为丹点穴出现了漏气的危险信号，而保阳这个架子，则可以保住阳气，使它不会泄漏。另外，保阳这个架子还是收藏、存放精气的地方和稳固、守卫元神的部位。关于精气的古老（传统）说法，本门理论认为：“大凡精

气，源出男子。夫之精者，身之本也。大凡精气，分之有二：一为先天，主管种子，一为后天，专司性命。先天之精，受于父母，凡人始生，则先成精。后天之精，源出五谷，凡人服之，可养精气。”又曰：“先天之精，称谓元气。后天之精，称谓肾气。”关于元神的古老(传统)说法，本门理论认为：“大凡元神，男女皆存。男子元神，精气为先。女子元神，胞血为先。元神须守，元神须固，不得游离，切勿放任；违其禁忌，反其法规，元神难守，元神难固。”同时，保阳这个架子还可以收藏、存放内血。所谓内血，来自女子。根据人体生理功能，女子长到十四岁时，发育成熟，月经来潮，并且具备了生殖功能；直至四十九周岁时，月经封闭，同时生殖功能也丧失。切记！就操作者本身来说，有阳和阴的划分，即男子属于阳、女子属于阴。如果把它们与天、地相配合，则“苍天属阳，下地为阴”。就操作者本身来说，内气和内血都是一种保全性命的重要物质，即内气保男，内血保女。气和血都是保全真气的关键物质，而真气是划分阴、阳的，其男、女均不同。男子的真气属于精气范畴，女子的真气则为内血范畴。内气和内血都是非常重要的、绝不可少的物质，即内气不可损伤，内血不可亏损。男子损伤了内气就难以保全精气，女子亏损了内血则同样对自己有百害而无一益。就操作者本身来说，元神是最重要的必备物质，无论是男子还是女子，均离不开它。切记！男子散失了元神，就会出现精神不佳、思绪难定甚至整天有气无力、如患大病一般的状况，女子散失了元神，同样也会出现以上状况甚至其反应比男子更为强烈(严重)，以至精神错乱、发狂发疯等。

二、保阳做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍相同。

8. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

9. 引气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“9. 引气”

一节所作的介绍相同。

10. 发动——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“10. 发动”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“12. 漏气”一节所作的介绍相同。

13. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、保阳做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1. 分指掌”一节所作的介绍相同。

2. 内八字架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“2. 内八字架”一节所作的介绍相同。

四、保阳的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

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《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己吃气一口。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己行咽气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍。

8. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出五分劲力或六分劲力并有达于上盘、中盘、下盘，即三盘部位。

9. 发动——操作者启动两臂作上抬状，使双拳分别从腰际向上移动(左拳从左侧腰际上移，右拳则从右侧腰际上移)，

至心门穴时停止，并以掌心贴靠该穴部位。见图1-26。接着，把左分指掌和右分指掌的掌心从心门穴部位做向下推抹前胸及腹部的动作（切记！左分指掌和右分指掌万万不可脱离身体。见图1-27）。最后，再将左分指掌和右分指掌沿腹部边缘（即左分指掌沿着左侧腹部边缘，右分指掌则沿着右侧腹部边缘）回归腰际并且还原成为并指拳，令左并指拳固定在左侧腰际，右并指拳则固定在右侧腰际，即将并指拳分别收于左气门穴和右气门穴部位。



图 1 - 26



图 1 - 27

10. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、保阳的做法”部分，从“3. 换息”起，依次行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 提劲”、“9. 发动”，再重复“10. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语称为一练气。

11. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

12. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

13. 送气——与前“6. 送气”相同。

14. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

15. 提劲——与前“8. 提劲”相同。

16. 发动——与前“9. 发动”相同。

17. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、保阳的做法”部分，从“11. 吃气”起，依次行“12. 咽气”、“13. 送气”、“14. 擦气”、“15. 提劲”、“16. 发动”、“17. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语称为二练气。

备注：操作者只须如此反复地启动左分指掌和右分指掌行一练气，接着行二练气，然后行三练气，再行四练气、五练气，最终行六练气，这就是保阳一架规定的练气度数。故《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“保阳一架，开架内扣，八字圈出，其形同前（即与前架“雕志”相同）。双手启动，一并而出，推抹划圈，六度练气。”又曰：“练气六度，天罡定论。切勿增多，亦勿减少。违者有害，伤及内气。”

丹凤救主做架练气至秘法第三

一、丹凤救主做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“丹凤出势，救主摆架。其式如前，内八字也。此为架三，接之保阳。开架如前，摆架不变。”

丹凤救主这个架子，是演练天罡桶子功中至关重要的排打六法的序列基本功夫。须知，天罡桶子功是以抗击坚硬、迎受刃利为主要目的而进行演练的一种秘法。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“拳打脚踢若无事，刀斩斧剁态安然。”所以，操作者要以排打大法为主要演练目的，就需要一

步一个脚印地从基本功开始演练；而丹凤救主则是排打大法里的第一个架子（本门术语称为排打首架）。

关于丹凤救主的奥秘及对人体的作用，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“丹凤起落，救主之架。主炼丹田，固气丹田。提劲排打，一击回气。回气除伤，保护下盘。下盘得护，内气不散。内气不散，丹田存气。存气丹田，排打避伤。避伤益气，充盈下盘。下盘充盈，稳固身躯。身躯稳固，受排难撼。”以上这段话应该这样来理解，丹凤救主这个架子，是练就丹田部位抗击外来暴力打击的基本方式方法。通过该架的演练，可以使内气牢牢地固定在丹田穴中而不使其外移流走。提劲进行排打（术语。即操作者徒手或持械按规定击打自己的身体），则是丹凤救主的关键所在。只要一次击打自己的身体后，内气便可以旋回（术语。即操作者通过排打而使自己的内气从丹田穴开始旋转一圈以后再回到该穴之中）。回气成功，可以消除通过排打导致丹田穴受伤的不利因素并且保护了下盘。下盘得到了妥善的保护，内气便不会散失。内气保留住了，丹田穴里就会存下了备用的精华气眼（术语。即散布内气的地点）。存气（术语。即内气得到了保留）在丹田穴，排打时可避免出现损伤。人体避伤成功，可以使内气有益地生存下来并且充实下盘。下盘得到了充盈（术语。即内气在操作者身体里特定的穴位或穴道或盘位上得到充足的储存），可以使操作者在排打时保持身躯稳定、牢固。身躯得到了稳固，排打时就不会出现晃动或是移动的状况。

二、丹凤救主做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一

节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍相同。

8. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

9. 引气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“9. 引气”一节所作的介绍相同。

10. 发动——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“10. 发动”

一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“12. 漏气”一节所作的介绍相同。

13. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、丹凤救主做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1. 分指掌”一节所作的介绍相同。

2. 内八字架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“2. 内八字架”一节所作的介绍相同。

3. 拉形——一名拉式。《功家秘法宝藏》卷二《~~天罡~~桶子功图说》载曰：“拉形之意，拉式是也。~~何为拉形之摆架也。~~脱于做架，然须定式。出手启腿，稳固身架，~~并腿比十法之谓~~谓之拉型。”以上这段话应该这样来理解：~~拉形及摆架为拉式。~~什么是拉形呢？拉形是从摆架中分化出、~~从做架中挑选出来的~~或抬手、出腿，或稳稳地固定摆出某一种型体而~~做出的一种特定的~~一种特定的姿式。如内八字架成形后，操作者启动右分指掌上抬并举过头顶做出某一种固定不动的姿式。这种右分指掌悬起、固定的方式方法，本门术语称为拉形。

四、丹凤救主的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

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《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己行吃气一口。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己行咽气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第

一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍。

8. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出六分劲力或七分劲力，并且布运于上盘、中盘、下盘，即三盘部位。

9. 发动——操作者启动右臂并且形成右八字掌（术语。即将右手的拇指与食指分开成为“八”字形并且使两指间呈90度角，其它手指均作并拢状。见图1-28），使其掌缘及小指外侧贴靠在右气门穴的前面，左手则叉于腰际或握成并指拳放置左气门穴一侧（其拳轮贴靠左气门穴）。两眼注视正前方向（但不能远视）。接着，以右八字掌的掌缘为重点，手掌的小



图 1-28



图 1-29

指外侧为支点，使手掌自右气门穴的前面贴靠、摩擦下腹并作斜线运动。见图1-29。切记！手掌靠、擦腹部时要用力，即提劲使出七分劲力则可，直至丹田穴的左侧边沿时方可停止。此时，右八字掌的大拇指朝向身体左侧，其它四指均朝左侧斜下方，掌缘仍然贴靠在腹部。两眼注视正前方向（切勿远视）。

见图 1-30。上动不停，猛然抬起右臂，令右八字掌突然离开腹部并上举过头作暂时的停顿状（右掌的掌指均向上，掌心朝向左侧）。右手臂则略作弯屈。见图 1-31。上动不停，把右



图 1-30



图 1-31



图 1-32

掌猛然向腹部砍击而去！切记！必须以掌缘为重点进行砍击。见图 1-32。上动不停，再把右八字掌以掌缘为支点作贴靠腹部式的缓缓回抽（回收），直至归到右气门穴一侧作叉腰状或变握成为并指拳贴靠于右气门穴一侧。

10. 换息——与前“3.

换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹风救主的做法”部分，从“3. 换息”起，依次行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 提劲”、“9. 发动”，再重复“10. 换息”，

以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为一练气。

11. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

12. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

13. 送气——与前“6. 送气”相同。

14. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

15. 提劲——与前“8. 提劲”相同。

16. 发动——操作者启动左臂并且形成左八字掌。见图1-33。上动不停，令掌缘及小指外侧贴靠在左气门穴的前面，两眼则注视正前方向（但不能远视）。见图1-34。接着，以左八字掌的掌缘为重点，手掌的小指外侧为支点，使手掌自左气门穴的前面贴靠、摩擦下腹并作斜线运动。切记！手掌靠、擦腹部时要用力，即提劲使出七分劲力则可，直至丹田的右侧边沿时方可停止。此时，左八字掌的大拇指朝向身体右侧，其它四指均朝右侧斜下方，掌缘仍然贴靠在腹部。两眼注视正前方向（切勿远视）。见图1-35。上动不停，猛然抬起左

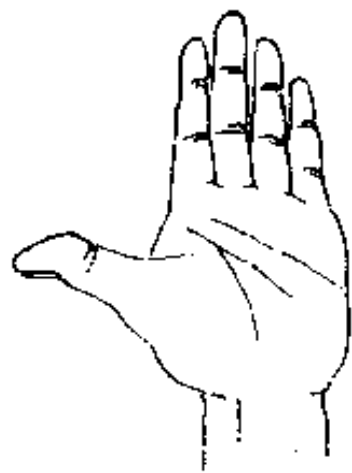


图 1-33



图 1-34



图 1-35

臂，令左八字掌突然离开腹部并上举过头，作暂时的停顿状（左掌的掌指均向上，掌心朝向右侧）。左手臂则略作弯屈。

见图 1-36。上动不停，把左掌猛然向腹部砍击而去！切记！必须以掌缘为重点进行砍击。见图 1-37。上动不停，再把左八字掌以掌缘为支点作贴靠腹部式的缓缓回抽（回收），直至归到左气门穴一侧作叉腰状或变握成为并指拳贴靠于左气门穴



图 1-36



图 1-37

一侧。

17. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹凤救主的做法”部分从“11. 吃气”起，依次行“12. 咽气”、“13. 送气”、“14. 擦气”、“15. 提劲”、“16. 发动”、“17. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为二练气。

备注：操作者只须如此反复地启动右八字掌行一练气，启动左八字掌行二练气，再重复启动右八字掌行三练气，启动左八字掌行四练气，最后三度启动右八字掌行五练气，启动左八字掌行六练气，这就是丹凤救主一架规定的练气度数。故《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》中载曰：“丹凤一架，救主为妥。开架内扣，八字圈出。双手启动，一右一左。右手

先行，排行丹田。始擦终摩，六度练气。”又曰：“练气六度，天罡定论。切勿增多，亦勿减少。违者有害，伤及内气。”

插地花做架练气至秘法第四

一、插地花做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“插地种花，长劲之架。其式如前，内八字也。……开架如前，摆架不变。”

插地花这个架子，是演练天罡桶子功中至关重要的长劲助力大法的序列基本功夫。须知，天罡桶子功是以抗击坚硬、迎刃为利为主要目的而进行演练的一种功法，但是抗迎坚、利器械，自身必须要具备一定的力量（本门术语称为劲力和能量）。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“抗坚迎刃须劲力，插地种花可助其。”所以，操作者要以长劲助力大法为辅助演练目的，同样也需要一步一个脚印地从基本功夫开始做起，而插地花则是长劲助力大法里的第一个架子（本门术语称为长劲助力首架）。

关于插地花的奥秘及对人体的作用，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“插地种花，主炼劲力。内劲须长，外力须生。劲力生长，凭此作基。根基牢固，劲力遂生。桶子大力，由浅而深。循序渐进，做架大要。切勿违背，反之有害。”以上这段话应该这样来理解，插地花这个架子，是练就操作者内劲和外力的基本方式方法。须知，内劲必须逐渐增长，外力也同样要得到滋生。凡是生长劲力，全都凭借着插地花来作根基，即基础功架的。操作者必须认识到，根基扎实，

即基础功架演练得成功与否，是决定劲力生存的关键所在。天罡桶子功的劲力增长，都是由浮浅到深奥而逐渐递进的，也就是说，劲力是一步一个脚印地炼就增长起来的，来不得半点掺假和投机取巧。这项原则万万不可违背，否则将对身体有百害而无一益。

二、插地花做架中的术语解释

1. 摆架——与《《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一

节所作的介绍相同。

8. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所做作的介绍相同。

9. 引气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“9. 引气”一节所作的介绍相同。

10. 发动——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“10. 发动”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“12. 漏气”一节所作的介绍相同。

13. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、插地花做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1. 分指掌”一节所作的介绍相同。

2. 内八字架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“2. 内八字架”一节所作的介绍相同。

3. 俯身——一名下体。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桐子功图说》载曰：“俯身之意，下体是也。何为俯身，做架行也。摘自做架，定而动之，或定或动，因架而行。”又曰：“俯身之式，全俯而行。下部忌动，上身前倾，顶冠伴之，各节佐之。”以上这两段话应该这样来理解，俯身又称为下体。什么是俯身呢？俯身就是要求操作者下部（术语。即腰际、肚脐眼以下的所有部位）稳定，把上身（术语。即头顶以下、肚脐眼以上的所有部位）向自己身体的正前下方俯去，并根据做架的需要而调节其高度。这是整个做架中的一个小步骤。须知，操作者在演练俯身这一步骤时，要做到静止与活动相辅相成，即摆架时外形似静止但却要令内气在身体内不停地流动，并根据不同的做架进行更换、调整。切记！操作者在进行俯身的演练过程中，还要做到上身全都往体前下方俯去，并且下部不得晃动。同时使头部伴随下俯，身体的各个部位，如颈项、肩部、背部等均要协调地与俯身作妥当的配合。

四、插地花的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

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《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作

的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己行吃气一口。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己行咽气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍。

8. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出四分劲力或五分劲力，并且布达于上盘、中盘、下盘，即三盘部位。

9. 发动——操作者启动右臂并且形成右八字掌，使掌缘及小指外侧贴靠在右气门穴的前面，左手则叉于腰际或握成并指拳放置左气门穴一侧（其拳轮贴靠左气门穴）。两眼注视身体的正前下方（但不能远视）。见图1-38。接着，以右八字掌的掌缘为重点，手掌的小指外侧为支点，使手掌自右气门穴的前面贴靠、摩擦下腹并作斜线运动。与此同时，操作者的上身略向左侧前方倾斜，以求配合手掌作斜线下插。切记！手掌靠、插腹部时要用力，即提劲使出七分劲力则可，直至丹田穴



图 1-38



图 1-39

的左侧边沿时方可停止。此时，右八字掌的大拇指朝向身体左侧，其它四指均朝左侧斜下方，掌缘仍然贴靠在腹部。两眼注视手掌或身体左侧前方（切勿远视）。见图 1-39。上动不停，仍然以右八字掌的掌缘贴靠身体并且沿左腿外侧作向下插动状。见图 1-40。同时，上身再向左侧前方倾俯，使之与地面保持约90度角的姿态。两眼注视右八字掌或左脚一侧的地面。见图 1-41。上动不停，把右八字掌继续下插直至掌指接触地面时作略微的停顿（此时右臂及肘部必须完全伸直）。同时，上身伴随着右八字掌作下俯状直至手掌接触地面后方可停止。两眼注视右八字掌。上动不停，操作者的上身和下部均不准启动。启动右八字掌并以手指抓、绕地面作顺时针的划圈动作（右手前臂伴随着作辅助性的外旋状）。切记！右手五指抓、绕时定须令手指顶端接触地面以求增加劲力。两眼注视右手部位。见图 1-42。上动不停，操作者的上身和下部仍然保持定位（术语。即操作者把自己的姿式固定在某一种特殊的指定的位置上）的姿式，不准启动。唯启动右手五指，作抓握后的并拢，形成右并指拳状（拳面朝下，拳眼向着身体左侧）。两

眼则注视右拳部位。见图 1-43。上动不停，操作者把自己的



图 1-40



图 1-41



图 1-42

上身抬起并与下部保持、形成约90度角的形状。同时，把右并指拳以拳轮贴靠左腿外侧并作直线向上提起的动作。两眼注视右并指拳。见图 1-44。上动不停，操作者把上身抬起，但仍然使上身略微向左侧作倾斜。同时，右并指拳继续上提直至腹部左侧边缘（令拳轮贴靠腹部左侧边缘）。两眼注视身体左



图 1-43



图 1-44

下方。见图 1-45。上动不停，操作者把自己的上身完全放置端正。同时，右并指拳仍然以拳轮贴靠腹部作由其左侧边缘向右气门穴部位斜线上提的动作，直至右并指拳收归右气门穴一侧作贴靠状。两眼则注视正前方向（切勿远视）。见图 1-46。



图 1-45



图 1-46

10. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、插地花的做法”部分，从“3. 换息”起，依次行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 提劲”、“9. 发动”，再重复“10. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为一练气。

11. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

12. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

13. 送气——与前“6. 送气”相同。

14. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

15. 提劲——与前“8. 提劲”相同。

16. 发动——操作者启动左臂并且形成左八字掌，使掌缘及小指外侧贴靠在左气门穴的前面，右手则叉于腰际或握成并

指拳放置右气门穴一侧（其拳轮贴靠右气门穴）。两眼注视身体的正前下方（但不能远视）。上述演练方式大致与前图1-38相同，唯出手的动作相反。接着，以左八字掌的掌缘为重点，手掌的小指外侧为支点，使手掌自左气门穴的前面贴靠、摩擦下腹并作斜线运动。同时，操作者的上身略向右侧前方倾斜，以求配合手掌作斜线下插。切记！手掌靠、插腹部时要用力，即提劲使出七分劲力则可，直至丹田穴的右侧边沿时方可停止。此时，左八字掌的大拇指朝向身体右侧，其它四指均朝右侧斜下方，掌缘仍然贴靠在腹部。两眼注视手掌或身体右侧前方（切勿远视）。上述演练方式大致与前图1-39相同，唯出手的动作相反。上动不停，仍然以左八字掌的掌缘贴靠身体并沿右腿外侧作向下插动状。与前图1-40相同，唯出手动作相反。同时，上身再向右侧前方倾俯，使之与地面保持约90度角的姿态。两眼注视左八字掌或右脚一侧的地面。上述演练方式大致与前图1-41相同，唯出手的动作相反。上动不停，把左八字掌继续下插，直至掌指接触地面时，作略微的停顿（此时左臂及其肘部必须完全伸直）。同时，上身伴随着左八字掌作下俯状，直至手掌接触地面后方可停止。两眼注视左八字掌。上动不停，操作者的上身和下部均不准启动，唯启动左八字掌并以手指抓、挠地面作顺时针的划圈动作（左手前臂伴随着作辅助性的外旋状）。切记！左手五指抓、挠时须令手指顶端接触地面以求增加劲力，两眼注视左手部位。上述演练方式大致与前图1-42相同，唯出手的动作相反。上动不停，操作者的上身和下部仍然保持定位的姿式不准启动，唯启动左手五指作抓握后并拢形成左并指拳。两眼则注视左拳部位。上述演练方式大致与前图1-43相同，唯出手的动作相反。上动不停，操作者把自己的上身抬起并与下部保持、形成约90度角的形状。同

时，把左并指拳以拳轮贴靠右腿外侧作直线向上提起的动作，两眼注视左并指拳。上述演练方式大致与前图 1-44 相同，唯出手的动作相反。上动不停，操作者把上身抬起（但仍然使上身略微向左侧作倾斜）。同时，左并指拳继续上提直至腹部右侧边缘（令拳轮贴靠腹部右侧边缘）。两眼注视身体右侧下方。上述演练方式大致与前图 1-45 相同，唯出手的动作相反。上动不停，操作者把上身完全放置端正。同时，左并指拳仍然以拳轮贴靠腹部作由其右侧边缘向左气门穴部位斜线上提的动作，直至左并指拳收归左气门穴一侧作贴靠状。两眼则注视正前方向（切勿远视）。上述演练方式大致与前图 1-46 相同，唯出手的动作相反。

17. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、插地花的做法”部分，从“11. 吃气”起，依次行“12. 咽气”、“13. 送气”、“14. 捺气”、“15. 提劲”、“16. 发动”、“17. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为二练气。

备注：操作者只须如此反复地启动右八字掌行一练气，启动左八字掌行二练气，再重复启动右八字掌行三练气，启动左八字掌行四练气，最后三度启动右八字掌行五练气，启动左八字掌行六练气，这就是丹凤救主一架规定的练气度数。故《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“插地种花，开架内扣。八字圈出，双手启动。一右一左，右手先行。俯身做架，始捺终提，六度练气。”又云：“练气六度，天罡定论。切勿增多，亦勿减少。违者有害，伤及内气。”

恶虎功做架练气至秘法第五

一、恶虎功做架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“恶虎行功，初练功架。弓字出式，左右交换。一左一右，合为六度。恶虎行功，至此为佳。”

恶虎功这个架子，是演练天罡桶子功中至关重要的排打大法的由序列基本功夫朝着初级功夫靠拢的嫡传秘架。须知，天罡桶子功是以抗击坚硬、迎受刃利为主要目的而进行演练的一种功法。就操作者来说，自身抗坚迎刃的功能的产生（生长）步骤，是以抗击坚硬为基本方式来进行的，而抗坚的演练程序，则推练就丹田穴为启架（术语。即操作者按照要求进行演练的第一个架子，也就是刚刚开始演练的架子），推练就阴阳界穴（即两肋部位）为“一步筑基大要”。所以，操作者在进行丹田穴的最基本的引入后天之气到达身体内部的演练后，必须立即把阴阳界穴的演练认认真真地进行下去。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“阴阳之穴，排打筑基。其穴侧位，分为左右。左侧属阴，右侧为阳（此指男子，女子有别。男左女右，本门秘旨。女子划分，右侧属阴，左侧为阳，切勿失误）。”又曰：“阴阳排打，主管脏腑。其法丢失，弃而不练。一经受排，五脏遭损，六腑俱伤，别无手法。”以上这两段话应该这样来理解，阴阳界穴，是排打中的基本功夫。阴阳界穴的位置在人体上身的两肋部位。按照本门术语，该穴划分为阴和阳两部分，并且男子、女子均不相同，即男子的阴穴在左肋部位、阳穴在右肋部位。须知，对阴阳界穴的排打是为了锻炼人体脏腑抵抗外来暴力击打的承受能力

的。切记！脏腑在人体内具有相当重要的作用，它们几乎包涵了一个人所有的内脏器官。祖国传统医学（即中医学）认为，脏腑可分为五脏、六腑和奇恒之腑三大类别。所谓五脏，指的是心（包括心包络）、肝、脾、肺、肾；六腑，指的是胃、胆、小肠、大肠、膀胱、三焦；奇恒之腑指的是大脑、骨髓、骨头、脉、胆、女子胞。人体是由脏腑、经络、血脉、筋骨、皮肤、肌肉等物质联合组成的一个完整体系。人体内的各个部分之间，均存在着相互联系。操作者一定要重视阴阻界穴排打的演练。如果忽略该法的锻炼或者随意丢掉这个步骤的演练，都会给人体的五脏六腑带来难以想象的严重损伤。因此，排打阴阳界穴，是天罡桶子功中强化、锻炼脏腑功能（机能）的唯一一种方式方法。

二、恶虎功做架中的术语解释

1. 摆架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“1. 摆架”一节所作的介绍相同。

2. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

3. 意注——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“3. 意注”一节所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一

书所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍相同。

8. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

9. 引气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“9. 引气”一节所作的介绍相同。

10. 发动——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“10. 发动”一节所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“11. 练气”一节所作的介绍相同。

12. 漏气——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“12. 漏气”一节所作的介绍相同。

13. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、恶虎功做架中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至

秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1.分指掌”一节所作的介绍相同。

2.并指拳——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“并指之拳，手型之基。五指并拢，靠而屈之。拇指除去，余指顶心。再以拇指，按食中指。拳面平整，切勿凸之。拳眼露出，切勿遮之。拳轮突出，切勿平之。拳心已掩，切勿敞之。”以上这段话应该这样来理解，并指拳属于手型中的基本动作。它的握拳方式为，把自己的五指并拢，然后弯屈其指关节。接着，把大拇指移向一侧，使其余四指的指端顶住拳心即手心部位的中心横线上。最后再把大拇指从指节内侧按住（压迫住）食指和中指的第二指关节外面。须知，操作者在形成并指拳的时候，要保持拳面平整，万万不可高低不平；要使拳眼露出，即让人看得清楚，万万不可遮挡住；要使拳轮突出并且呈月牙外缘的弧形状态，万万不可让它平整无曲线；要把拳心掩盖住，万万不可使它露出，让人一眼便能看见。见图1-47。切记！凡是操作者把左手形成拳状的，本门术语称为左并指拳，而右手成拳则称为右并指拳。



图1-47

3.弓字步——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图

说》载曰：“桶子开弓，其步异常。较之板功，更为坚固。板功开弓，只硬不软。桶子开功，刚柔相兼。较之坠底，亦为刚硬。坠底开弓，虽硬少柔。唯吾桶子，两者兼之。刚时坚硬，开架即固。柔时舒软，出式绵绵。刚柔合之，坚不能伤，刃难损及，堪称嫡传。”以上这段话应该这样来理解，天罡桶子功中的弓字步的步型，是非常奇异并且与其它属于硬形气功类的功法，如金刚铁板功、千钧坠底功是不一样的。因为天罡桶子功中的弓字步属于刚硬和柔软相配合而形成的步型，而金刚铁板功中的弓字步只是一种单纯的坚硬架子，千钧坠底功中的弓字步也只是一种单纯的欠缺柔软的刚性架子。唯独邓家秘传（邓钟山老先生九世前辈、“内家”武当派“太和门”祖师兼掌门人邓坤伦道长的家传功法）的天罡桶子功才是刚、柔相兼的功法。该功夫逢到提劲之时，周身坚硬似铁，令坚、锐器械难以伤害；逢到消劲（术语。即操作者停止提劲而处在与寻常之人一般的毫无任何提防敌家袭击的情况下）之时，周身柔软如败絮，敌家突发袭击仍然丝毫不损。关于弓字步的摆架之法，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“桶子开弓，刚柔相济。前弓之腿，悠悠而坠，缓缓而沉，坚实落地，强硬固守，脚趾抓地，亦须刚柔。后撑之腿，坠而悠悠，沉而缓缓，落地坚实，固守强硬，趾抓地面，刚柔亦须。”又曰：“左腿弓出，为左弓步。右腿弓出，则右弓步。”又曰：“桶子开弓，头顶须正，不可歪曲，切勿摇晃。桶子开弓，颈项要直，不可转动，切勿偏移。桶子开弓，前胸须挺，不可内缩，切勿含收。桶子开弓，后背要正，不可发软，切勿弯屈。桶子开弓，腹部须缩，不可过之，切勿上提。桶子开弓，腰部要塌，不可过之，切勿俯仰。”以上这三段话应该这样来理解，天罡桶子功是一种刚、柔相存的超高级

功法，所以该功法中的每一个细小的环节，如弓字步，则需刚、柔配合，即开架时前面弓出的一条腿，要不急不忙地往下踏落并慢慢地沉坠，一但脚掌踏在地面之后，便要重重地固定在原处不准移位。同时，还要用脚趾去抓扣地面，并且做到软中有硬、刚里夹柔。至于后面撑开的另一条腿，其摆架的要求仍然和前撑之腿一样。须知，操作者把左腿向前弓出、右腿在后支撑，本门术语把这种步型称为左弓字步；如果操作者把右腿前弓、左腿后撑，本门术语则称为右弓字步。见图 1-48。



图 1-48

切记！操作者在摆架成为弓字步时，要做到，头顶部位端正，不能歪斜和摇晃；颈部和项部正直，不能随意转动和偏放；胸部挺立，不能向里收缩和凹陷；后背伸直，不能软弱无力和弯动、扭曲；腹部收缩，但不能内缩过份，并且万万不可向上提动腹部；腰部下塌，即下沉，但不能塌、沉过份，并且

万万不可俯腰或下腰。弓字步具体的摆架方式是，操作者把两腿前、后分开站立，两腿相隔的距离大约在70厘米左右，把其中的一条腿向正前方向弓出，脚尖向前，使前弓之腿的膝部与该脚的脚尖形成一条垂直线。同时把另一条腿向身体的正后方向撑出，其膝部要完全伸直，脚尖内扣约40度左右。

四、恶虎功的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语

解释”部分“13 调息”一节所作的介绍。

2. 摆架——操作者必须使自己形成左弓字步。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“恶虎功做架练气至秘法第五”中“三、恶虎功做架中的主要型体”部分“3. 弓字步”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 吃气——操作者必须使自己行吃气一口。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“4. 吃气”一节所作的介绍。

5. 咽气——操作者必须使自己行咽气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“5. 咽气”一节所作的介绍。

6. 送气——操作者必须使自己行送气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“6. 送气”一节所作的介绍。

7. 捺气——操作者必须使自己行捺气之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“7. 捺气”一节所作的介绍。

8. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出五分劲力或六分劲力并且布达于上盘、中盘、下盘，即三盘部位。

9. 发动——操作者启动双臂，使两手从先前的叉腰姿式改变成为屈肘胸前摊捧式（两手变为分指掌并令掌心向上、掌指向前；两前臂与上臂均屈成约90度角并令两肘尖朝向身体后下方向；两肩部的肱骨头微微向上凸起）。两眼注视正前方向或两手部位。见图1-49。上动不停，启动两臂，令其同时外旋并且把两肘尖分别向左、右两侧扩展外撑（左肘尖朝向身体左侧下方，右肘尖则朝向身体右侧下方）；两手膀的前臂与上臂均屈成约40度角。与此同时，两手掌变换改为并指拳并且令拳眼相对、拳心朝下，而人体的上身则略作向正前方向的倾俯状。见图1-50。上动不停，操作者把上身抬起形成正直的姿式。



图 1 -49



图 1 -50

与此同时，把两手臂分别向左、右两侧方向抬起（左臂抬至左侧，右臂则抬至右侧）形成侧平举的状态，而两拳则分别以拳心向外、拳眼朝下伴随两手臂作辅助性的悬举。两眼注视正前方向（不能远视）。见图1-51。上动不停，操作者突然意注于阴阳界穴并且以两拳的拳面（即拳头的内侧）分别同时击打两肋部位（左拳击打左肋，右拳则击打右肋）。切记！拳击

肋部时必须做到适当，切勿过重，以免造成自伤。见图 1-52。注意：操作者的拳头击打两肋之后，还要作同时下降、擦落至双气门穴并且进行固守、定位的姿式，即左并指拳降落至左气门穴、右并指拳则降落至右气门穴，并且使拳眼向上、拳心向内贴靠该穴。



图 1-51



图 1-52

10. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、恶虎功的做法”部分，从“3. 换息”起，依次行“4. 吃气”、“5. 咽气”、“6. 送气”、“7. 捺气”、“8. 提劲”、“9. 发动”，再重复“10. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为一练气。切记！操作者须连续行三练气。

11. 摆架——操作者必须使自己形成右弓字步。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“恶虎功做架练气至秘法第五”中“三、恶虎功做架中的主要型体”部分“3. 弓字步”一节所作的介绍。

12. 吃气——与前“4. 吃气”相同。

13. 咽气——与前“5. 咽气”相同。

14. 送气——与前“6. 送气”相同。

15. 捺气——与前“7. 捺气”相同。

16. 提劲——与前“8. 提劲”相同。

17. 发动——与前“9. 发动”相同，唯摆架中的步型不同，即须形成右弓字步。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

说明：凡操作者按照“四、恶虎功的作法”部分，从“12. 吃气”起，依次行“13. 咽气”、“14. 送气”、“15. 捺气”、“16. 提劲”、“17. 发动”、“18. 换息”，以上这七种法术每进行一次，本门术语则称为四练气。切记！操作者必须连续行至六练气后方可停止。

备注：操作者只须如此摆架成左弓字步行三练气，再摆架成右弓字步行三练气，合计为六练气，这就是恶虎功一架规定的练气度数。故《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“恶虎行动，左右开弓。出手双排，阴阳受挫。一左一右，练气三度。弓字交换，合为六度。”又云：“练气六度，天罡定论。切勿增多，亦勿减少。违者有害，伤及内气。”

中篇 排打要诀

丹田穴位持械排打大要法第一

一、丹田排打的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“丹田排打，八字摆架。圈为内扣，方可行术。丹田排打，乃为基础。根基扎实，内气充实。受击之后，安然无恙。操作之初，唯行此架。”

丹田排打这个架子，是天罡桶子功中排打大法的最基本的方式方法，同样也是一个十分重要的演练小步骤。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“人身有丹田，本为储气穴。周身窜流气，归此最为佳。”又曰：“内气归丹田，充盈任吾变。用时以意引，收时则行注。储气无它穴，唯此管放收。”又曰：“排打至丹田，坚硬注此穴。逢刚气可蓄，柔软出绵绵。故行吾之架，丹田保真元。”以上这三段话应该这样来理解，人们身上的丹田穴，实际上是一个专门负责储存内气的穴位。操作者应该把自己周身行走的内气，都归属到丹田穴中去，这是最为妥当的好方法。须知，操作者只有把自己身体里面的所有内气，在停止演练的时候收拢到丹田穴中储存起来，到了关键时刻即有急用之际，就可以随心所欲地令内气充实、贯满每一个需要给以捺送的穴位、穴道及盘位。切记！凡是给其它任何一个穴位、穴道或盘位充盈内气的时

候，操作者必须要用意牵（术语。即操作者用自己的思想引导着内气行走到某一个指定的部位）去引发；而到了应该把内气收回到丹田穴的时候，则需使出意注（术语。即操作者思想高度集中并且引导着内气回归或散布到自己身体的某一个特定的部位）的方式来完成有关步骤的演练。须知，人体里分管储存内气的穴位独有丹田一穴。它不仅负责接受内气并进行储存，而且还能够把已经储存起来的内气根据需要再散布、挥发出去。操作者必须清楚地认识到，排打至丹田一穴，是使穴位得以坚硬、固实。切记！只有阳刚的内气可以储蓄在丹田穴中并且逢到外来暴力击打时抵抗如故，阴柔的内气在丹田穴中则难以存留并且会伴随着人的气息的出入而慢慢地泄露出体外。所以，丹田排打的方式方法是本门主管（负责）保全真气（后天之气）和元气（先天之气）的唯一一套阳刚求坚寻硬之架。

二、丹田排打中的术语解释

1. 排打——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何为排打，排身打体，逐之敲之，渐而击之，周而复始，循序渐进，有轻有重，有缓有快，有顿有滑，有拉有抽，有顺有逆，有滚有转，有拖有挂，有划有送，有弹有跳，有点有戳，有削有斩，有砍有擂，千姿百态，层出不穷。吾之排打，世间罕见。举世无双，无偶唯独。”以上这段话应该这样来理解，什么是排打呢？凡是按步骤逐渐地对身体的各个部位进行打击，这种方式方法就叫作排打。须知，演练排打时必须做到轻轻地打和重重地打相结合，慢慢地打和快速地打相结合，停顿、间歇地打和连续、滑动地打相结合，从上到下地打和左右开弓地打相结合，按顺序有步骤地打和毫无规律地打相结合，快速转动地打和不快不慢地打相结合，边打边推和边打边

拉相结合，划动打击和顶送打击相结合，有弹性地打击和跳跃性地打击相结合，极小面积地点打和突发性地戳打相结合，边打边刮和边打边砍相结合，轻轻地砍打和重重地砍击相结合。上述这些排打的方式，是中国武术圈内独特的秘法。操作者排打时所使用的器械，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“桶子排打花样多，三十六械任选用。化掌为刀数第一，变拳为锤第二功，抽丝捉柳三度来，狼牙头棒四复出，……三十五度拖刀斧，飞镖行针属最终。吾传天罡炼丹术，访遍人间无配偶。”以上这段话应该这样来理解，天罡桶子功的排打是花样很多的，它所用的器械共有三十六种。其中第一种方式是把自己的手掌做出象砍刀或大刀形状，第二种方式是把自己的拳头做出象铁锤形状，第三种方式是把一种细如柳枝或锦丝般形状的器械用来进行排打，第四种方式是把一种酷似狼牙棒形状的器械用来进行排打，……第三十五种方式是把大刀、斧头等器械用来进行排打，第三十六种方式是把飞镖、小型飞针等暗器用来进行飞排。

2. 开架——一名拉架。即操作者摆出与排打有关并且可以辅助（协助）排打的固定姿式。注意：凡是开架这个术语名词，都是放在演练各种排打动作的前面进行的。

3. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 开打——操作者开始进行排打这一法术。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何为开打，行排打

矣。开打有四，逐述于下。其一单开，徒手打之。其二双开，持械打之。其三对开，彼此打之。其四乱开，混合打之。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作开打呢？操作者进行排打的演练即称为开打。其方式有四种，第一种是一个人行徒手排打之术，第二种是一个人行持械排打之术，第三种是两个人或两人以上多人行有规律的徒手或持械排打之术，第四种是两个人或两人以上行毫无规律的把徒手和持械混合在一起的排打之术。

6. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、丹田排打中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1. 分指掌”一节所作的介绍相同。

2. 内八字架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“2. 内八字架”一节所作的介绍相同。

3. 悬臂——一名上抬臂。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“悬臂一术，用于排打，助之长劲，渗之提劲。”以上这段话应该这样来理解，悬臂这种方式方法，是专门用来帮助排打，增长劲力，以求在提劲时更加充盈、饱满的。悬臂的做法，是把一条手臂或两条手臂向上抬举而起并高悬过头顶，单手或双手的动作则是握成并指拳，也可形成分指掌、八字掌，均可。

4. 定架——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》

载曰：“何为定架，定其架式。固而忌动，稳而守之。”以上这段话应该这样来理解，什么叫作定架呢？操作者在做架的排打过程中，摆架形成固定不动的姿式，即稳稳当当的安定姿式。

四、丹田排打的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

2. 开架——操作者必须开架并使自己形成内八字架。具体操作的方式方法详见《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“2. 开架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出七分劲力或八分劲力并布达于丹田穴部位。

5. 发动——操作者启动双手握住狼牙木棒（术语。即本门特制的排打器械。该器械的制作方法：取树干一根，长约40至50厘米之间，直径在8至10厘米之间。把树干的外围用刮刀削成光滑状，然后用沙纸在上面反复擦拭，令不致触手即可。见图2-1）并高举过头顶作悬臂式定架状。见图2-2。上动不停，操作者把狼牙木棒的一头照自己的丹田部位击打、捅撞。力度一定要掌握妥当，万万不可盲目重创，以免造成不必要的损伤。切记！在狼牙木棒接触丹田的一瞬间，提劲则要

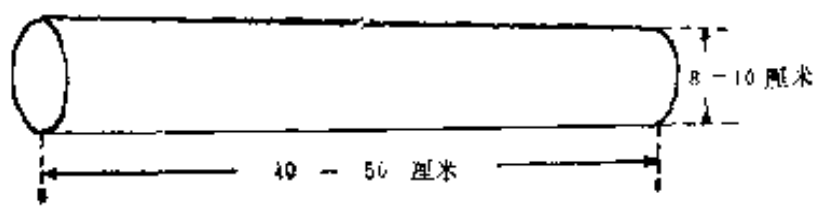


图 2-1

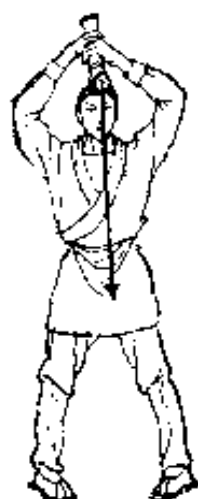


图 2-2



图 2-3

与之相辅相成。见图 2-3。须知，操作者用狼牙木棒击打、捅撞自身的丹田一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹田排打的做法”部分，从“2. 开架”起，依次行“3. 换息”、“4. 提劲”、“5. 发动”、“6. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为丹田施术狼牙木棒排打大法。

8. 开架——与前“2. 开架”相同。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 发动——操作者启动双手左、右开式握住开山双斧（术语。即本门特制的排打器械，分为木制和金属制两种类型。操作者可根据自己的需要订做或自行制作。一般来说，以自行制作木头制品的斧头为妥。其尺寸也可以根据自己的需要而随意增大或缩小，并无绝对的制作要求），并作微微提拎状，令斧背向后、斧刃向前。两眼注视正前方向。见图2-4。



图 2-4



图 2-5

上动不停，操作者忽然同时双抬手臂并且高举过头顶作悬臂式定架状。此时令斧背斜向前上方、斧刃斜朝后下方。两眼注视正前方向。见图2-5。上动不停，操作者启动右臂并用斧头的背部照着自身的丹田部位猛然击打一次！与此同时，必须配合提劲，以免造成误伤。见图2-6。上动不停，操作者先启动右臂，把右手所持之斧抬起，使之离开丹田穴部位并高举过头顶作悬臂式定架状；此时仍令斧背斜向前上方、斧刃斜朝后下方。然后，再启动左臂并用左手之斧的斧背照着自身的丹田部位猛然击打一次！与此同时，仍须配合提劲，以免造成误伤。见图2-7。须知，凡是操作者用开山双斧击打自身丹田一



图 2-6



图 2-7

次,本门术语称为一排到位。操作者必须左、右开式并且一右、一左连续行六排到位后方可停止。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明:凡是操作者按照“四、丹田排打的做法”部分,从“8. 开架”起,依次行“9. 换息”、“10. 提劲”、“11. 发动”、“12. 换息”,以上这五种法术每进行一次,本门术语称为丹田施术开山双斧轮番击打大法。

14. 开架——与前“2. 开架”相同。

15. 换息——与前“3. 换息”相同。

16. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

17. 发动——操作者启动右手单开式握住开山单斧并高举过头顶,令斧背朝下、斧刃向上。左手则形成八字掌或分指掌叉于腰际。两眼注视正前方向。见图 2-8。上动不停,操作者启动右臂并用斧头的刃部照着自身丹田穴部位猛然砍、剁



图 2-8



图 2-9

一次！与此同时，必须配合提劲，以免造成误伤。见图 2-9。须知，凡是操作者用开山单斧砍、剃自身丹田一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。

18. 换息——与前“3. 换息”相同。

19. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹田排打的做法”部分，从“14. 开架”起，依次行“15. 换息”、“16. 提劲”、“17. 发动”、“18. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为丹田施术开山单斧右单剃砍大法。

20. 开架——与前“2. 开架”相同。

21. 换息——与前“3. 换息”相同。

22. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

23. 发动——操作者启动左手单开式握住开山单斧并高举过头顶，令斧背朝下、斧刃向上。右手则形成八字掌或分指掌叉于腰际。两眼注视正前方向。见图 2-10。上动不停，操作



图 2-10



图 2-11

者启动左臂并用斧头的刃部照着自身丹田部位猛然砍、剃一次！与此同时，必须配合提劲，以免造成误伤。见图 2—10。须知，凡是操作者用开山单斧砍、剃自身丹田一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。

24. 换息——与前“3. 换息”相同。

25. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹田排打的做法”部分，从“20. 开架”起，依次行“21. 换息”、“22. 提劲”、“23. 发动”、“24. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为丹田施术开山单斧左单剃砍大法。

26. 开架——与前“2. 开架”相同。

27. 换息——与前“3. 换息”相同。

28. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

29. 发动——操作者启动双手左、右开式握住开山双斧并作微微提拎状，令斧背向前、斧刃向后。两眼注视正前方向。见图 2-12。上动不停，操作者忽然同时双抬手臂并高举过头顶作悬臂式定架状。此时令斧背朝下、斧刃向上。两眼注视正



图 2-12



图 2-13

前方向。见图 2-13。上动不停，操作者启动右臂并且用斧头的刃部照着自身丹田部位猛然砍、剃一次！与此同时，必须配合提劲，以免造成误伤。见图 2-14。上动不停，操作者先启动右臂把右手所持之斧抬起，使之离开丹田部位并高举过头



图 2-14



图 2-15

顶作悬臂式定架状。此时仍令斧背向前、斧刃向后。然后，再启动左臂并用左手之斧的斧刃照着自身丹田部位猛然砍、剃一次！与此同时，仍须配合提劲，以免造成误伤。见图 2-15。须知，凡是操作者用开山双斧砍、剃自身的丹田一次，本门

术语称为一排到位。操作者必须左、右开式并且一右、一左连续行六排到位后方可停止。

30. 换息——与前“3. 换息”相同。

31. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、丹田排打的做法”部分，从“26. 开架”起，依次行“27. 换息”、“28. 提劲”、“29. 发动”、“30. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为丹田施术开山双斧轮番砍剃大法。

阴阳界穴道持械排打大要法第二

一、阴阳界排打的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“阴阳排打，八字摆架。放为外开，方可行术。阴阳排打，亦为基础。根基扎实，内气充盈。受击之后，安然无恙。操作之初，佐之此架。”

阴阳界排打这个架子，是天罡桶子功中排打大法的由基础功法向着初级功法（即一步排打法）过渡的一种必须具备的方式方法，同样也是一个十分重要的纽带式演练小步骤。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“体内阴阳界，本为输气穴。周身循环气，经此作导引。”又曰：“阴阳输内气，充盈任吾变。用时以意引，送之乃为先。输气无它穴，唯此管连接。”又曰：“排打阴阳界，刚柔注此穴。逢刚抗坚硬，遇柔迎锐利。故行吾之架，阴阳可保全。……保全阴阳气，输出若天事，输入亦安然。”以上这三段话应该这样来理解，人们身上的阴阳界穴，实际上是一个专门负责输入和输出内气的中转站（纽带）形式的穴道。操作者在演练阴阳界穴排

打时，要充分利用该穴的特点，并且在输出和输入上下功夫。这就是导引的作用所在。须知，操作者把阴阳界穴的输出和输入这个环节管理好后，才能够使自己在排打过程中受任何外来暴力击打而若无其事（应付自如）。切记！凡是给其它任何一个穴位、穴道或盘位充盈内气的时候，操作者必须要用自己的意牵去引发；而到了应该把内气送出去的时候，则需放松意牵并任其自然了。须知，人体里分管输出和输入内气的穴道别无其它，唯独阴阳界一穴。操作者必须清楚地认识到，排打至阴阳界一穴，是使穴道得以坚硬和绵软相兼顾。切记！只有把阳刚的内气和阴柔的内气结合起来，方可做到使阴阳界一穴坚硬不能伤、锐利难以毁。所以，阴阳界穴排打的方式方法是本门专门主管（负责）保全阳刚之气和阴柔之气的唯一一套双丹（即阴丹和阳丹）之架。

二、阴阳界排打中的术语解释

1. 排打——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“1. 排打”一节所作的介绍相同。

2. 开架——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“2. 开架”一节所作的介绍相同。

3. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 开打——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“5. 开打”一节所作的介绍相同。

6. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、阴阳界排打中的主要型体

1. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1. 分指掌”一节所作的介绍相同。

2. 外八字架——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“八字外架，放而开之。与其内架，合二为一。一开一合，乃为阴阳。合者为阴，开者属阳。”又曰：“八字外架，开同肩宽。紧而含松，松中有紧。提劲开架，量力而行。”以上这两段话应该这样来理解，外八字架的摆架方式是放开两脚脚尖，使之分别向左、右两侧方向各自外撇约35至40度，其开架的宽度大约与肩膀相等。须知，外八字架是与内八字架

相配合的架子。它们之间的关系是一阳、一阴的关系，即开架（外八字架）为阳、合架（内八字架）属阴。切记！操作者在摆架成为外八字架时，两腿的提劲力度既不可过多，又不得过少，使出五分劲力则为妥当。见图2-16。



图 2-16

3. 悬臂——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“三、丹田排打中的主要型体”部分“3. 悬臂”一节所作的介绍相同。

4. 定架——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“三、丹田排打中的主要型体”部分“4. 定架”一节所作的介绍相同。

四、阴阳界排打的做法

1. 调息——具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

2. 开架——操作者必须开架并使自己形成外八字架。具体操作的方式方法详见《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“2. 开架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出六分劲力或七分劲力并布达于阴阳界穴道部位。

5. 发动——操作者启动右手握住木尺（术语。即本门特制的排打器械。该器械的制作方法为：取木板一块并且做成长约50至60厘米之间，宽约8至10厘米之间，厚约2至3厘米之间的长条形器械。然后用沙纸在木条上面反复擦拭，令其不致触手即可。见图2-17）并高举过头顶作悬臂式定架状。与此同时，左臂也上抬高举过头作悬臂式定架状并形成左分指掌或左

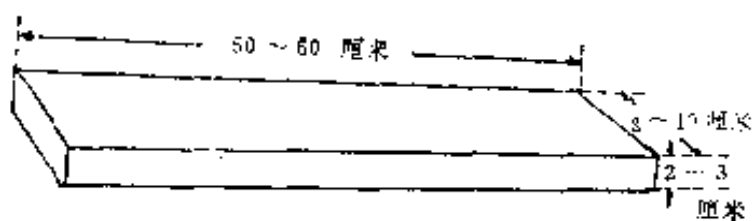


图 2-17



图 2-18

八字掌的亮掌式（其掌心向前、掌指斜向右侧上方）。见图 2-18。上动不停，操作者把木尺的横端即宽头照自己的左肋



图 2-19

部位阴界穴道（此专指男性操作者。因本门术语云：“阴界阳界可分明，男左女右颇为稀。阴阳正反勿弄错，可免倒置气走逆。”而女性操作者的阴界穴道则在右肋部位。）击打。力度一定要掌握妥当，万万不可盲目重创，以免造成不必要的损伤（自伤）。切记！

在木尺接触阴界穴道的一瞬间，提劲则要与之相辅相成。见图 2-19。须知，凡是操作者用木尺击打自身的阴界穴道一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、阴阳界排打的做法”部分，从“2. 开架”起，依次行“3. 换息”、“4. 提劲”、“5. 发动”、“6. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为阴界施术木尺排打大法。

8. 开架——与前“2. 开架”相同。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 发动——操作者启动左手握住木尺并高举过头顶作悬臂式定架状。与此同时，右臂也上抬高举过头作悬臂式定架状并形成右分指掌或右八字掌的亮掌式（其掌心向前、掌指斜向左侧上方）。见图2-20。上动不停，操作者把木尺的横端即宽头照自己的右肋部位阳界穴道击打。力度一定要掌握妥当，万万不可盲目重创，以免造成不必要的损伤（自伤）。切记！在木尺接触阳界穴道的一瞬间，提劲则要与之相辅相成。见图2-21。须知，凡是操作者用木尺击打自身的阳界穴道一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。



图 2 - 20



图 2 - 21

2. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、阴阳界排打的做法”部分，从“8. 开架”起，依次行“9. 换息”、“10. 提劲”、“11. 发动”、“12. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为阳界施术木尺排打大法。

手中盘位空手排打大要法第三

一、手中盘位排打的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“手中盘位来排打，左右自然开其架。提劲布达双臂膀，左右开弓势凛然。”又曰：“手中盘位来排打，可防亦攻且自然。防守任伊坚锐出，进攻犹握两铁棒。”

手中盘位排打这个架子，是天罡桶子功中排打的初级功法。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“手中有盘位，可作急先锋。交手与敌对，攻防均可用。排打推初级，一步练基础。提劲排坚硬，左右双开功。”以上这段话应该这样来理解，操作者手臂上的盘位即手中盘位，可划分为左、右，即位于整条左前臂部位上的称为手中左盘位，位于右前臂部位上的则称为手中右盘位。须知，手中盘位如同打仗时战场上的急先锋一样，是与敌家面对面地直接相交手的。在与敌放对时，手中盘位的作用很大，它既可以用来进攻，又能够进行防守。手中盘位的排打属于天罡桶子功中排打大法类的初级功法，又名一步功法，是专用来打基础的。这是一种提劲之后即可以抗击坚硬物体击打自身的功法。演练时必须左臂和右臂即手中左盘位和手中右盘位同时进行，轮番操作。

二、手中盘位排打中的术语解释

1. 排打——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“1. 排打”一节所作的介绍相同。

2. 手中盘位——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“手中盘位分左右，一左一右前臂生。居左称谓左盘位，置右则在右盘中。”以上这段话应该这样来理解，手中盘位是划分左、右的，即位于左前臂部位上的盘位称为手中左盘位，而位于右前臂部位上的盘位则为手中右盘位。见图 2-22。



图 2-22

3. 开架——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“2. 开架”一节所作的介绍相同。

4. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

5. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

6. 开打——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“5. 开打”一节所作的介绍相同。

7. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、手中盘位排打中的主要型体

1. 并指拳——与《上篇·做架要诀》“恶虎功做架练气至秘法第五”中“三、恶虎功做架中的主要型体”部分“2. 并指拳”一节所作的介绍相同。

2. 内八字架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“2. 内八字架”一节所作的介绍相同。

3. 外八字架——与《中篇·排打要诀》“阴阳界穴道持械排打大要法第二”中“三、阴阳界排打中的主要型体”部分“2. 外八字架”一节所作的介绍相同。

4. 悬臂——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“三、丹田排打中的主要型体”部分“3. 悬臂”一节所作的介绍相同。

5. 定架——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“三、丹田排打中的主要型体”部分“4. 定架”一节所作的介绍相同。

四、手中盘位排打的做法

1. 调息——具体操作的方式方法 详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

2. 开架——操作者开架并使自己形成内八字架或外八字架。具体操作的方式方法 详见《中篇·排打要诀》“丹田穴位

持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“2. 开架”一节所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 提劲——操作者必须使自己行提劲之术，即使出六分劲力或七分劲力并布达于手中盘位穴道部位。

5. 发动——操作者启动右手握住木尺并高举过头顶作悬臂式定架状。与此同时，左臂向身体的一侧或正前方向伸出并令肘部完全伸直，左手则握成并指拳（其拳心向上、拳背朝下）。见图2-23。上动不停，操作者把木尺的横端即宽



图2-23

头照自己的手中左盘位击打。其力度一定要掌握妥当，万万不可盲目重创，以免造成不必要的损伤（自伤）。切记！在木尺接触手中左盘位的一瞬间，提劲要与之相辅相成。须知，凡是操作者用木尺击打自身的手中左盘位一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、手中盘位排打的做法”部分，从“2. 开架”起，依次行“3. 换息”、“4. 提劲”、“5. 发动”、“6. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门

术语称为手中左盘位施术木尺排打大法。

8. 开架——与前“2. 开架”相同。

9. 换息——与前“3. 换息”相同。

10. 提劲——与前“4. 提劲”相同。

11. 发动——操作者启动左手握住木尺并高举过头顶作悬臂式定架状。与此同时，右臂向身体的一侧或正前方向伸出并令肘部完全伸直，右手则握成并指拳（其拳心向上、拳背朝下）。上动不停，操作者把木尺的横端即宽头照自己的手中右盘位击打。力度一定要掌握妥当，万万不可盲目重创，以免造成不必要的损伤（自伤）。切记！木尺接触手中右盘位的一瞬间，提劲要与之相辅相成。须知，凡是操作者用木尺击打自身的手中右盘位一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续行六排到位后方可停止。

12. 换息——与前“3. 换息”相同。

13. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、手中盘位排打的做法”部位从“8. 开架”起，依次行“9. 换息”、“10. 提劲”、“11. 发动”、12. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为手中右盘位施术木尺排打大法。

双人空手对排大要法第四

一、双人空手对排的作用

《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“同行交手双开架，拉起弓字非寻常。提劲使出桶子功，吾排伊打态安然。”又曰：“丹田一排如擂鼓，提劲坚硬敌茫然。谁人识

得太和门，吾有浑铁裹布衫。”

双人空手对排这个架子，是天罡桶子功中排打大法的局部排打的中级功法。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“排打大法诸般多，初中高超四不同。筑基本属基础法，自行排打则为初。中级通体抗坚硬，迎利拖锐高级功。三步以上超绝术，天罡气存成天仙。”以上这段话应该这样来理解，天罡桶子功中的排打大法是多种多样的，按照本门术语的划圈分类，可分为掌握最普通做架要领及方式方法的系列基础功法（不属正规的做架分类），适当、适量并根据操作者自己的接受能力而承受排打力度的初级功法，全身任敌家坚硬器械击打而毫无损伤的中级功法，全身任敌家锐利器械砍打、拖拉而若无其事的高级功法，令操作者产生异术的超级功法。

关于双人空手对排的应敌、交手作用，《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“双人空手行排打，虽作演练亦高强。寻常操作千万遍，养兵百日派用场。”以上这段话应该这样来理解，操作者必须认识到，双人空手对排的演练虽然是类似表演般的方式方法，但对关键时刻的实战应用有着相辅相成的功能。

二、双人空手对排中的术语解释

1. 对排——《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“何人可识对排法，吾之嫡传有真言。伊行攥拳抡掌去，吾使提劲抗坚固。伊行持刀拿斧去，吾使化劲避锐回。大凡对排有两法，空手持械亦匹配。伊来吾往属对排，自相独操为单排。……凡人可得其中秘，抗坚迎锐乃安然。”以上这段话应该这样来理解，有谁能够认识对排大法的奥秘所在呢？只有邓

家功法的嫡传有千真万确的答案。须知，对排大法中可分为敌家握紧拳头或抡动手掌打击自己而自己则提劲相迎的抗坚功夫，和敌家手拿利刀或锐斧刺杀自己而自己则使出避锐功夫作化解方式，计两大类接器受械法。另外，对排大法是从排打大法中划分出来的，即该法可分为单排大法和对排大法两大类。所谓单排大法，系操作者自己徒手或持械击打周身各个部位，而双排大法则为敌、我双方均徒手或持械击打周身各个部位。切记！只要操作者学到了本门的秘术，就可以任坚硬或锐利的器械击打周身而安然无恙了。

2. 开架——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“2. 开架”一节所作的介绍相同。

3. 换息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍相同。

4. 提劲——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“8. 提劲”一节所作的介绍相同。

5. 开打——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“二、丹田排打中的术语解释”部分“5. 开打”一节所作的介绍相同。

6. 调息——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍相同。

三、双人空手对排中的主要手型

1. 并指拳——与《上篇·做架要诀》“恶虎功做架练气

至秘法第五”中“三、恶虎功做架的主要型体”部分“2. 并指拳”一节所作的介绍相同。

2. 分指掌——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“1. 分指掌”一节所作的介绍相同。

3. 内八字架——与《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“三、雕志做架中的主要型体”部分“2. 内八字架”一节所作的介绍相同。

4. 外八字架——与《中篇·排打要诀》“阴阳界穴道持械排打大要法第二”中“三、阴阳界排打中的主要型体”部分“2. 外八字架”一节中所作的介绍相同。

5. 弓字步——与《上篇·做架要诀》“恶虎功做架练气至秘法第五”中“三、恶虎功做架中的主要型体”部分“3. 弓字步”一节所作的介绍相同。

6. 悬臂——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“三、丹田排打中的主要型体”部分“3. 悬臂”一节所作的介绍相同。

7. 定架——与《中篇·排打要诀》“丹田穴位持械排打大要法第一”中“三、丹田排打中的主要型体”部分“4. 定架”一节所作的介绍相同。

四、双人空手对排的做法

1. 调息——甲、乙（作者把演练双人空手对排一架的两个人分别指定为甲方和乙方。以下均同）两方的操作者各行调息之术。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“13. 调息”一节所作的介绍。

2. 开架——甲、乙两方各行开架之术并分别使自己形成弓字步（甲方行左弓字步，乙方行右弓字步）。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“恶虎功做架练气至秘法第五”中“三、恶虎功做架中的主要型体”部分“3. 弓字步”一节所作的介绍。

3. 换息——甲、乙两方分别各自行六换息。具体操作的方式方法详见《上篇·做架要诀》“雕志做架练气至秘法第一”中“二、雕志做架中的术语解释”部分“2. 换息”一节所作的介绍。

4. 提劲——甲、乙两方分别行提劲之术，即使出六分劲力或七分劲力并布达于丹田穴位。

5. 发动——甲方启动右手握成右并指拳并收于右肋部位（其拳心向上、拳眼向外、拳背朝下）。与此同时，左臂上举过头顶作悬臂式定架状并形成手臂上架、左手握成并指拳

（其拳心向前、拳眼朝下）的左架臂式，而乙方则把两手形成分指掌分别叉于腰间。上动不停，甲方用右拳照乙方的丹田部位击打。力度一定要掌握妥当，万万不可盲目重创，以免造成不必要的损伤（自伤）。切记！在甲方的拳头击至乙方丹田部位的一瞬间，乙方必须以提劲相迎，进行相辅相成的配合。见图2-24。须知，凡是甲方用右并指拳击打乙方的丹田部位一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续



图 2-24

的丹田部位一次，本门术语称为一排到位。操作者必须连续

行六排到位后方可停止。

6. 换息——与前“3. 换息”相同。

7. 调息——与前“1. 调息”相同。

说明：凡是操作者按照“四、双人空手对排的做法”部分从“2. 开架”起，依次行“3. 换息”、“4. 提劲”、“5. 发动”、“6. 换息”，以上这五种法术每进行一次，本门术语称为双人空手对排出手操作者施术拳击单排接手操作者丹田大法。

备注：上述演练方式完成后，则进行甲方与乙方交换演练程序的双人空手对排，即乙方出拳击打甲方的丹田部位。具体操作的方式方法均与双手空手对排出手操作者施术拳击单排接手操作者丹田大法相同。另外，甲方与乙方还可以分别摆架即开架成内八字架、外八字架并和弓字步相配合，进行有关对排的演练，或再增加一名操作者即丙方，三人联合（配合）进行多人持械对排的演练。见图2-25。具体操作的方式方法与前架大同小异。

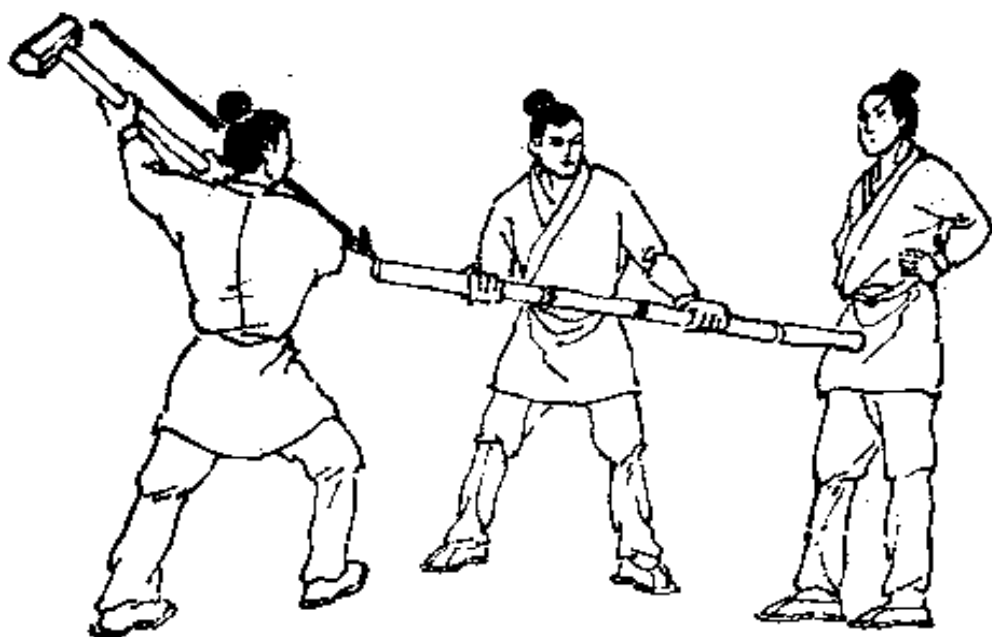


图2-25

下篇 操作禁要

操作日程第一

天罡桶子功的操作（即演练）日程的安排甚为重要。它是本门历代的老先生为学生悉心编排的、关系到功法演练成功与否的一种至关重要的方式方法。作者今将十五年前向李松如老先生初学天罡桶子功时讨教到的《操作时辰秘要》文言口诀翻译、整理出来，以供学习、练习该功法的爱好者、研究者们参考、施行。切记！操作者必须严格执行《操作日程第一》中所编排的有关演练日期，切勿违反或随意更改，以免出现不良后果。

根据本门历代先师所制定的有关规则，天罡桶子功的操作应该划分三个年龄不同的组别，分开进行，即少年组（十至十八岁）、青年组（十九至三十五岁）、中年组（三十六至五十五岁）。切记！每天的演练内容绝对不能更改。另外，演练中每个月份的日期均以三十天计算，但操作者遇到大月份三十一天时，则把第三十一天中应该操作的具体架子（即动作）参照前一天（即第三十天）的有关架子施行。如果遇到小月（平月）份不足三十天时，则不必再把缺少天数中原先应该演练的动作补上。

一、少年组

某年（便于操作者自行安排）元月1—10日，每日操作

《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行三练气。

元月11—20日，每日操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气。

元月21—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行三练气。

2月1—10日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气。

2月11—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行三练气。

2月21—31日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气。

3月1—10日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行三练气。

3月11—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操

作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气。

3月21—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行三练气。

4月1—10日，每日操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气。

4月11—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一。

4月21—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法

第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二。

5月1—10日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二；其八操作手中盘位空手排打大要法第三。

5月11—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二；其八操作手中盘位空手排打大要法第三；其九操作双人空手对排大要法第四。

5月21—30日，与5月11日至5月20日的操作内容相同。

二、青年组

某年（便于操作者自行安排）元月1—10日，每日操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气。

元月11—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做

架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气。

元月21日—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气。

2月1—10日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气。

2月11日—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气。

2月21—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一。

3月1—10日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作

插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二。

3月11日—20日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；第七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二；其八操作手中盘位空手排打大要法第三。

3月21—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二；其八操作手中盘位空手排打大要法第三；其九操作双人空手对排大要法第四。

4月1日至当年12月30日与3月21日至3月30日的操作内容相同。

三、中年组

某年（便于操作者自行安排）元月1—15日，每日操作

《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行三练气。

元月16—30日，每日操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气。

2月1—15日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行三练气。

2月16—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气。

3月1—15日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行三练气。

3月16—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气。

4月1—15日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行三练气。

4月16—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操

作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气。

5月1—15日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行三练气。

5月16—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气。

6月1—15日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一。

6月16—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练

气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二。

7月1—15日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二；其八操作手中盘位空手排打大要法第三。

7月16—30日，每日其一操作《上篇·做架要诀》雕志做架练气至秘法第一中雕志一架并且行六练气；其二操作保阳做架练气至秘法第二中保阳一架并且行六练气；其三操作丹凤救主做架练气至秘法第三中丹凤救主一架并且行六练气；其四操作插地花做架练气至秘法第四中插地花一架并且行六练气；其五操作恶虎功做架练气至秘法第五中恶虎功一架并且行六练气；其六操作《中篇·排打要诀》丹田穴位持械排打大要法第一；其七操作阴阳界穴道持械排打大要法第二；其八操作手中盘位空手排打大要法第三；其九操作双人空手对排大要法第四。

8月1日至12月30日与7月16日至7月30日的练作内容相同。

禁忌秘要第二

一、操作者的禁规大忌

1. 操作者不能过多地食用太酸的物品。《功家秘法宝

藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“酸味最宜倒内气，逆行犯冲违吾规，过多服用常串穴，寻常之人唯此禁。”以上这段话应该这样来理解，凡是过多、过量地带有酸味的食品，如酸菜、青葡萄等，是最容易使操作者的内气在平白无故的情况下作倒行逆施地反向行走的，而这种现象的出现则又是违反本门演练禁规的。须知，操作者一但过多地吃了酸味太浓的食品，就会使内气不按规定的穴位、穴道、盘位行走或歇息并乱窜乱流。这种现象是对演练天罡桶子功有害无益的。所以，一般的、功力浮浅的演练者必须要遵守这一规定，万万不得违背。

2. 操作者不能过多地食用太甜的物品。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“甜味最宜凝内气，纵然意牵亦难行，过多服用常滞穴，寻常之人唯此禁。”以上这段话应该这样来理解，凡是带有过多、过量地甜味的食品，如蜂蜜、冰糖等，是最容易导致操作者的内气在平白无故的情况下凝结、滞定的，就是操作者运用意牵的方式也无法挽回这一被动的局面。须知，操作者一但过多地吃了甜味太浓的食品，就会使内气停滞并难以顺利地有关的穴位、穴道、盘位中行走或歇息。

3. 操作者不能过多地食用太咸的物品。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》中载曰：“咸味最宜败内气，气味相合消其劲，过多服用难提劲，功成之人唯此禁。”以上这段话应该这样来理解，凡是过多、过量地带有咸味的食品，如腌咸萝卜干、腌制咸鱼等，是最容易败坏操作者内气的。因为人体里的内气一旦与带有咸味过浓的食品相汇合，就会消耗甚至消除操作者的劲力。这是功力较深者需要遵守并且予以克服的。

二、操作者的演练秘要

1. 操作者必须把每天的演练时间安排在清晨4时至6时之间。夏季可稍提早一些，而冬天则需延迟一些。

2. 操作者的演练地点应选择在室内，万万不可在外面进行。《功家秘法宝藏》卷二《天罡桶子功图说》载曰：“户外有风，风最伤人。人若吸之，损其肺矣。”

3. 操作者在演练前必须解尽大、小便。

4. 操作者在演练时要尽量做到思想集中，不能人在做架，心在乱想。

5. 演练必须一气呵成，万万不可因故停顿，如接待客人、看书、读报等。

6. 操作者必须少着衣（衣裤要尽量穿得少些，以求做架方便）、宽腰带（切勿束腰，应尽量使腰带放松到最松散的程度，这是因为束腰有碍内气在人体里正常行走）。

7. 操作者在做架前、后的一小时之内万万不可饮食（包括饮水）。

8. 操作者应当尽量选择环境较为安静的地点进行演练，但如果条件不允许，也不必过分强求。因为杂乱的声音对天罡桶子功的演练毫无影响。要求选择静处做架是为了使操作效果来得快一些。

9. 操作者必须节制性生活，特别是中年组的人们更需要对此慎之又慎。

10. 女性操作者在月经期间应当停止做架。

11. 天罡桶子功与金刚铁板功有相反的效应，万万不可同时进行演练。一般说来，本门的禁规是，先把金刚铁板功炼成了，则停止该功的演练而改为操作天罡桶子功。

12. 操作者在初做天罡桶子功时，常常会出现呼吸不畅、胸部发闷等现象，这是由于平时不习惯深吸、急呼特别是用口吃气所致。此无妨碍。操作者经过一段时期的适应后，这种现象自然就会消失。

13. 操作者在演练中或演练后如果出现头晕、发昏现象，则是因为头脑处在不清醒的情况下做架或做架时吃气等步骤过于急速所致。消除的方法为，清晨起床后先散步或洗脸，待头脑完全清醒后再行做架之术。另外，则需要是在演练中缓慢吃气（包括练气的全过程）。

14. 操作者在演练中或演练后如果出现了肌肉发胀、发酸或自然跳动等现象，不必多虑。这是内气充盈到操作者体内后所产生的反应。

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已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呼和浩特