

目 录

《金刚铁板功》总说	(1)
-----------	-----

上篇 摆架要诀

推功摆架定形数息法第一	(5)
一、推功摆架的作用	(5)
二、推功摆架中的术语解释	(6)
三、推功摆架中的主要型体	(15)
四、推功摆架的做法	(18)
拥功摆架定形数息法第二	(20)
一、拥功摆架的作用	(20)
二、拥功摆架中的术语解释	(23)
三、拥功摆架中的主要型体	(25)
四、拥功摆架的做法	(25)
腰功摆架定形数息法第三	(28)
一、腰功摆架的作用	(28)
二、腰功摆架中的术语解释	(29)
三、腰功摆架中的主要型体	(31)
四、腰功摆架的做法	(32)
雕功摆架定形数息法第四	(34)
一、雕功摆架的作用	(34)
二、雕功摆架中的术语解释	(34)
三、雕功摆架中的主要型体	(36)
四、雕功摆架的做法	(37)

中篇 做架要诀

推功做架服气至秘法第一	(41)
棚功做架服气至秘法第二	(45)
腰功做架服气至秘法第三	(48)
雕功做架服气至秘法第四	(52)

下篇 操作禁要

操作日程第一	(57)
一、青年组	(57)
二、中、少年组	(59)
三、老年组	(61)
禁忌秘要第二	(63)
一、起居禁规解	(63)
二、饮食犯忌解	(66)
三、做架循令解	(71)
四、做架答疑解	(75)

补遗 活气诸法

三关活气法第一	(78)
一、手三关活气法	(79)
二、身三关活气法	(83)
三、腿三关活气法	(88)
提劲活气法第二	(93)
一、推动提劲活气法	(94)
二、棚功提劲活气法	(96)
三、腰功提劲活气法	(97)
四、雕功提劲活气法	(99)
搭架活气法第三	(100)

一、推功搭架活气法.....	(101)
二、棚功搭架活气法.....	(102)
三、腰功搭架活气法.....	(103)
四、雕功搭架活气法.....	(104)
游身活气法第四.....	(105)
一、推功游身活气法.....	(106)
二、棚功游身活气法.....	(108)
三、腰功游身活气法.....	(108)
四、雕功游身活气法.....	(108)
附：《补选·活气诸法》操作日程.....	(108)
后记	

《金刚铁板功》总说

金刚铁板功，全称为八大金刚服气硬炼铁板形体内外兼修功法，属内家武当派太和门（即功家南派）四大功种之一硬形气功的范畴。该功夫因其做“上劲”后可令演练者身硬似铁板，故名。

金刚铁板功，历来被圈内誉为“大力功”、“习武必备之要法”。据李松如、李钟奇两位老先生讲述：“自古至今，中国武术圈内的名门正派（即内家武当派与外家少林派）以及横行江湖的江洋大盗、押解财宝的镖局师客、缉拿犯人的衙门捕快、看家护院的富翁内卫等圈内行家，均不折不扣地遵循一条‘圣旨’，即‘练拳不做功，到老一场空’、‘练拳不做功，出手般般空’，而这些口诀中所指的功夫，则是内家武当派的金刚铁板功与外家少林派的十八罗汉功。”

金刚铁板功，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《金刚铁板功图说》时，作者就仔细端详、研究过“八大金刚全像做架秘图”。这是八幅绘有八名青少年道人赤裸上身、拉架摆出八个不同造型动作的绣像。它们分别示意了金刚铁板功中八大架的主要姿式。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：“板功八架，谓之硬形。硬作升火，火最伤冠。勒功做毕，则须退火。火气退尽，便闭练门。练门一闭，功夫做整。整为童身，童身生力，力大无穷。金刚之说，由此而生。如此八架，桶子摘出。”上述四字诀中所表示的含义

是，金刚铁板功的全盘完整功法共有八个架子，即“板功八架”之说。由于硬做的架子须操作者动用全身气力、内外相辅而演练，所以会导致人体产生火气，而且这种火气最容易上升，即“硬做升火”之说。这种火气上升后，会直接冲至头部。本门术语云：“大凡火中之气（即火气），宜降（降者，归于双涌泉也）不宜升也。”即“火最伤冠”之说。金刚铁板功中八大架的最后一个架子，本门术语称之为末架（一名尾架），该架命名为勒马功。据李松如、李钟奇老先生讲述，祖师邓钟山当年游侠江湖时，曾得一独行大盗烈马一匹。老先生跨马试之。岂知那烈马生性暴烈，当即撒蹄狂奔且伴有突然停蹄错体、悬蹄直立之举。邓老先生见状生怒，便使出本门的硬形气功。但见他忽地晃躯提劲、两腿叫力且夹住烈马。好功夫！竟将那匹烈马当即勒住并令其坠倒在地。更为奇异的是，片刻后那烈马仍然不起。邓老先生经观望后方知，原来自己提劲至顶端（术语。即功夫用足，使出了十分力。因为本门功夫是按劲力来划分的，共分十分力，从一分力到十分力，力量逐渐递增。数位越大，就表示劲力越足。十分力属顶端），那匹烈马怎能经受本门硬形气功之神力，故一命呜呼了。自此，勒马功一词便应运而生。须知，勒马功做完，八大架之操作则告完毕，即“勒功做毕”之说。注意：勒马功做完后，必须退火，就是说，全套金刚铁板功旨在练就大力童身。然而，功夫练成后，火气也同时伴随着出现。如果忽略（不做）了退火这一重要的环节，就会导致人体出现火毒攻心，损及瞳仁，最明显的症状是，或胸闷咳嗽，或高烧不退，或两眼昏暗，或双目失明。此即“则须退火”之说。关于退火的方法，就是本门的手法，即周天退火术。只要使出周天退火术，人体内的火气就能退尽，从而达到既可使操作者练成金刚铁板功，又能够祛除不良恶

果，保证有百益而无一害，即“火气退尽”之说。等到火气退完，就要进行关闭（闭合）练门的操作了。所谓练门，就是专指在金刚铁板功演练中主导人体元气、真气与外界（即大自然）空气三者合为一体的一个关键部门。大凡操作金刚铁板功，都需要关闭练门，此即“便闭练门”之说。一但练门闭合以后，就表示金刚铁板功已经做成功了，此即“练门一闭”之说。如果金刚铁板功做成了，就会使演练者变为整身，此即“功夫做整”之说。整身又叫作童身。据作者之师李松如老先生所传：“童身者，乃男子精华不泄、女子经血内贮是也。”又传：“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（溢）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。”此即“整为童身”之说。操作者一但做成童身，就能够使自己产生力量，此即“童身生力”之说。要知道，操作者至此产生出来的自身力量非同寻常，可以超出寻常人们的几倍甚至十几倍，此即“力大无穷”之说。所以，内家武当派把以上论述归纳成为金刚铁板功的重要理论学说，即“金刚之说”。另外，操作者还应该明白，金刚铁板功中的所有（全盘）架子即八大架都是从天罡桶子功中选择出来的，此即“如此八架，桶子摘出”之说。

作者在《金刚铁板功》一书中，特意删去了容易导致操作者做成整身的四个特硬绝坚的架子，其目的是为了操作者的利益。从金刚铁板功的“架五·蹲裆抓贮真元精气内功”（简称蹲功）起，到“架八·勒住意马锁心猿固真元精气内功”（简称勒马功）四个架子都是“固精”、“贮血”的秘术。操作者一但演练这些架子，均会造成整身并导致不泄精、血，如此方式方法对操作金刚铁板功的青、少年们来说，是非常不利

的。只要达到“不泄精、血”的境地，按现代医学理论，就是男子无遗精或白泄精液，女子无月经或下红。无论男、女，一旦出现以上现象，均不能生儿育女。鉴于上述情况，故删去金刚铁板功中“架五”、“架六”、“架七”、“架八”这四个架子。

上篇 摆架要诀

推功摆架定形数息法第一

一、推功摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“推功者，金刚铁板功之首矣，故名首架，一名开架，又名上盘架子开功是也。”

当操作者知道了推功是金刚铁板功的第一个架子之后，就应该明白演练金刚铁板功必须先从手臂锻炼开始。为什么要把练习手臂放在第一位即开头进行呢？因为每一个人手臂的活动能量和应用范围（包括实用地位）最大、最广。早在古代，我们的祖先就已经开始注重手臂（特别是两手）的锻炼了。例如外家少林派的七十二艺之中，就有三十九套技艺属于专门进行手臂锻炼的功法；又如外家少林派的五大分支（即从外家少林派中分出的五个分支流派，其一为嵩山少林派、其二为福建少林派、其三为太和少林派、其四为峨嵋少林派、其五为广东少林派）之一的峨嵋少林派，也流传有“练功之主为练手”之说。明代著名武术家、诗人唐荆川，在他所著的《荆川文集》中描述过演练少林拳术时两手在整个套路及实战应用中的重要地位：“忽然竖发一顿足，岩石迸裂惊沙走。去来仙女掷灵梭，夭娇天魔翻翠袖。翻（反）身直指日车停，缩身斜钻针眼透。百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。”这一段拳歌，八句中有五句是直接描述手臂动作的。再如内家武当派太和门（即功家南

派)的各代老先生,都要把做手(术语。即操作特绝秘技,专练手臂功夫的武艺)列为本门嫡传弟子必须掌握的至关重要的一个环节。在太和门的四大功种(术语。即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技)计十七套功法中,就有六套是专门用来演练手臂的。

从以上的几个实例中,不难看出手臂锻炼的重要性。所以,这一环节,每一名操作者都必须予以重视。

另外,在与敌交手(术语。即技击。现在人们均把古时圈内行话交手说成双方比试或过手等)中,手臂的应敌(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是,己方使出化解的招式接受彼方进攻的招式)作用是居首要位置的。因为手臂的发出或回收等要比腿脚、头部、肩部等部位方便的多,同样,应变能力也要比其它部位强。

二、推功摆架中的术语解释

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就不再变更、移动(定型),术语就称它为摆架。注意:凡是摆架这个专用术语,都是放在操作特定架子的前面应用的。

2. 换息——摆架作完后,就要进行换息了。换息包括吸气、叹气两部分。吸气的方法是:用鼻子吸,要求吸得慢、吸得细、吸得匀、吸得自然。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,在武当太和门说来,属于阴面三关〔前胸为阴,后背属阳〕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，喷的要领是急速，就好象要把自己体内的杂气（术语。武当太和门把人体内的无关紧要的、可有可无的、有时甚至会导致操作者出现不良反应的气体统统称为杂气）一次全部排出体外。另外，操作者还要注意，吸气和叹气这两种不同的方法，必须促使它们相辅相成。这是演练金刚铁板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，术语称之为“一换息”。还要指出的是，吸气和叹气各有一个要领，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. 吃气——换息后，接着进行吃气。吃气的方式是用嘴来吸取外气入内。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》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（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，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，让不需要的废气排出体外。总之，正气的产生，是人体吸入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表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（邪气也与正气一样，存在于人体之内。每一个有生命的人，他的体内都存在着或多或少的邪气，并且因人而异。也就是说，身体好一些的，体内邪气就少；相反，身体差一些的，体内邪气就多），以吃气化邪气（通过吃气进入身体后所产生的太乙真气来攻克、转变邪气，从而使邪气变成正气）矣。”注意：吃气的方法是，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，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（根据作者的实践经验，此标准不是绝对的。吸气入内后的长度，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）。吃气时发出的声音与“服”字音相似。吃气时要微微提起上腹部（不能用力，不能上提过分），这样做可以帮助外气顺利地进入口腔内。吃气完成后，必须立即锁唇，也就是要求操作者把嘴闭紧（上嘴唇和

下嘴唇并拢，但不要闭得太紧，要尽量自然。因为嘴唇闭得过于紧合，就会造成吸入体内的外气倒行逆冲，即不往下行，却往上蹿），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，万万不能再重新吃气补入，否则对人体有害。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡泄气者，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。”邓钟山祖师的这段“圣旨”的大意是，操作者在演练金刚铁板功中，如果不慎出现了泄气（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出了）的现象，不必感到奇怪或是惊慌，因为这是一种符合人体生理功能的自然（正常）状况。出现这种状况，对操作者既没有好处也没有坏处。对已出现的这种泄气现象，正确的处理方法是，不要重行吃气进行补入。因为重新补气对人体有害。本门认为，凡是补气进入体内之后，会导致补入的气体与正常进入体内的气体余气发生冲突，从而出现发动的时候内气不按预定的通道进行正常的运行，而是朝着相反的通道行走，这种状况叫作倒气。如果操作者出现倒气这种现象，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，甚至伤害身体。这一点特别重要，不能忘记！

4. 咽气——吃气进入体内以后，必须立即咽气。方法是牵动喉咙，象吞咽食物一样，把前面所吸入的外气咽下。注意：咽气只能进行一次，也就是说，喉咙只能牵动一次。万万不能过多！违反这个规定，对人体有害。

5. 送气——咽气完成以后，必须立即送气。方法是，略

微把上腹下沉（推送上腹，就象长江中波浪前进的形状一样），用行意（术语。操作者把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：行意的要点是，用意不用力。因为用力会导致操作者行气不流畅或者出现障碍）的方法把前面吸入的外气送向丹田穴（穴位名称。丹田在脐眼下面的下腹部位，操作者演练金刚铁板功，本门术语称此为炼丹，而丹田却是金刚铁板功所需要炼就的三气〔术语。即元气、真气、正气〕的收藏部位，好比“种三气入阴地”，本门术语称地为阴，另外地又称为田，所以称为丹田。切记！丹田在本门术语中，又分为内丹田和外丹田两种。就硬形气功而言，金刚铁板功对丹田的规定称呼只有一种，即丹田穴）。

6. 擦气——送气成功以后，必须立即擦气。方法是，忽然用力，但是这种用力是有分寸的，也就是说万万不能用力过大、过于急速。本门规定：凡是力道（术语。力量的极限程度的划分和分类），都有十个等级。用术语来表示，从低层次的浮浅微弱力道开始，逐步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，是极限截止数。凡是演练金刚铁板功，在擦气的时候，应该把力道放在三分力道至四分力道之间。但并不是要求操作者按这个规定的力道应用限度来不折不扣地、百分之百地执行。如果操作者把力道的应用限度再扩大一些，如放在二分力道至五分力道之间，也是可以的，对演练和身体是无害的。当然，操作者要是能够把力道应用在三分力道至四分力道这个规定内，最为妥善。注意：力道一但用出，就必须采用意注方法。意注

是什么呢？打一个比方说，人是有生命力的高级动物，每时每刻都存在着思维。如果人把自己的思维集合、汇拢起来，并且进行专门的考虑，这样一个过程（环节），术语就把它称作为意注。用本门通俗的解释就是，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。在金刚铁板功的推功这个架子中，意注的部位是丹田穴。注意：在意注的时候，会感觉到丹田穴部位有抵撑、扩充的感觉。擦气的时间应该控制在二秒至三秒之间。久而久之，操作者通过日复一日的演练，就会把丹田穴部位练得充实、胀满。这是内气贯足、精华内蓄的吉兆，属好现象。但是，也有个别的操作者，由于心理（演练时的思维、情绪等）、生理（男、女、老、少、性别）、健康（身体的素质、是否患有疾病等）以及演练的时间、地点等多方面的因素，感觉会不明显。这同样对操作者无害。它是因人而异的，即根据各人的不同情况而产生（出现）的一种状况，对金刚铁板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。见图 1-2。



图 1-2

7. 引气——把人体内的气体（这种气体是用来炼就太乙三气，即元气、真气、正气的）用意牵（就是用思维和想法来引导操作者的行动）的方式放到某一个部位。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“引气者，乃气到意亦到，意到劲相随矣。”这句话应该这样来理解，凡是进行引气这一过

程，必须要做到人体内气流动到哪个部位，自己的意牵也要同时到达该部位。意牵到位（即到达指定的部位）后，体内的力量也应随做架（术语。指演练金刚铁板功）的不同作相应的伴随，并到达有关部位。

8. 发动——在这里专门指操作者正进行着推功中各种不同姿式的演练。注意：操作者在发动中所演练的各种姿式正确与否，是至关重要、不可忽略的。要求这些姿式不能有半点的错误。同样也不能把它们随意颠倒原先规定的演练顺序。凡是违背这一套（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——劲力是力道的同义词。也就是说，力道共分为十个等级，那么，劲力也同样划分为十个等级。所以，一分力道等于一分劲力、二分力道等于二分劲力……依次类推。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》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。尤以发动一法为重。切切矣。”

10. 提劲——《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》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特定、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。中盘也可以分出手中盘、腿中盘、身躯中盘三个小盘位。下盘同样可划分出手下盘、腿下盘、身躯下盘三个小盘位。提劲是操作者把体内应该具备的总劲力，即十劲力划分（拔出）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。用术语来表示，就是集中到某一个盘位上去，即或上盘穴道，或中盘穴道，或下盘穴道。

11. 练气——《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》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，大凡九者循环一遍，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，实际上是九种不同行气方式进行顺序循环的演练方法。而这种循环演练方法的排列顺序是：换息为第一（首次进行），吃气为第二（其次进行），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（这次是重复操作）为第九。凡是把以上这九种不同的演练方法按照规定的顺序进行操作，本门术语就把它叫作练气。注意：凡是操作一遍，就叫作一练气，操作二遍，就叫作二练气。另外，关于练气中的有关要领、禁忌等，《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡练气者，其循环时辰，应按诸架（子）之发动方式不同，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，练气的时候，要按照前面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（如架一推功与架二棚功不同，而架二棚功又与架三腰功又不同……）。所以，做架时间的长、短与循环时间的长、短是成正比的。也就是说，做架一推功时，有两手成掌前插、由掌变拳抓握、两肘回收后拖、双抬手臂扩展等动作。如果这些动作需要演练一分钟，那么，这一组循环中，要做到不漏气。什么叫漏气呢？按照本门的说法，漏气就是除了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，直到第八式提劲为止，操作者因为种种原因（或换息不均匀、或吃气太猛烈、或咽气不牵喉及牵动二次以上咽喉、或送气不到位、或捺气过时辰、或引气不循规、或发动过于急、或提劲不适当），自己不慎重而导致出现叹气或吸气的现象，就叫作漏气。那么，出现了漏气，对人体有没有害处呢？《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡做架者，……练气之时呈漏气之状，且无益亦无害矣。”这句话应该这样来理解，操作金刚铁板功时，如果在练气中出现了漏气的现象，对人体来说，既没有好处，又没有坏处。注意：操作者如果在演练中出现了漏气的现象，千万不能再去增补，否则对体会产生不良反应。

12. 拆架——金刚铁板功中的架一推功做完后，就要进行拆架了。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：

“拆架者，乃练气大法做完后所行之术也。”这句话应该这样来理解，练气这一个过程完成后，所要进行的就是拆架。那么，拆架又是怎样做的呢？《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何以拆架？拆架者，凡解其摆架是也。”这句话应该这样来理解，把原先摆好（做出）的固定架子收拾起来。

13. 调息——拆架之后就要进行调息了。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何谓调息？调息者，乃拆架后所行悠走换息之术是也。”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。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、推功摆架中的主要型体

1. 分指掌——抬起手臂，把自己手指的五根指关节分开（注意：手指分开时要自然，万万不能勉强伸张或者用力强行撑开）。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《金刚铁板功图说》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。”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，左手分开指关节并且摆出姿式的手

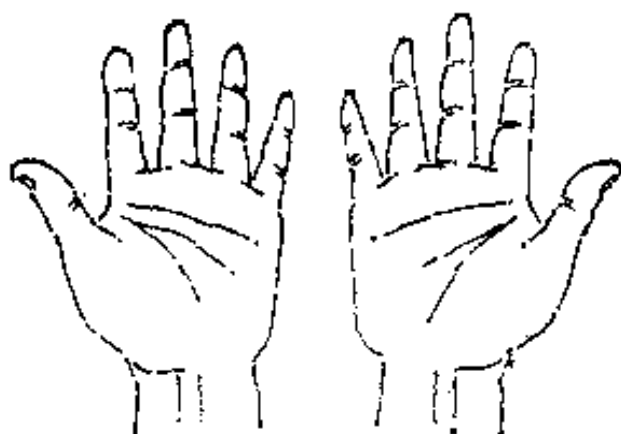


图 1-3



图 1-4

掌，本门称为左分指掌；右手分开指关节并且摆出姿式的手掌，称为右分指掌。见图1-3。

2. 并指拳——把手臂抬起，先并拢食指、中指、无名指、小指（大拇指除外），然后使它们同时弯曲并且尽量向内卷起，使每根手指的指尖部位顶在手掌的中心横线上。接着，再把大拇指的内面压在食指和中指的第二节指骨上。注意：握拳（形成拳头）时要尽量保持拳面的平整。

备注：凡是左臂抬起，左手握拳的姿式，本门称为左并指拳，而把右手握拳的姿式称为右并指拳。见图1-4。

3. 内八字步——《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图

说》载曰：“内八字步者，乃开两脚且内扣，宽同于肩，亦摆架为舒适状则可。”这句话应该这样来理解，操作者先把两腿分开，然后再把两脚的前掌向内侧作扣地状。但是，做以上动作时，一定要使自己的两腿感到自然、舒适，这样才是达到了要求。当操作者知道了内八字步的由来之后，就要弄清这个步子（架子）的详细摆法了。那么，怎样摆架才是正确的姿式呢？《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡摆架内八字步，须意无一切，怒目切齿，头上顶

(似有冲天之状)，抗颈项（颈项之间上下相争，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、项力将其撑、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（拉开架子令其成内八字步）而固之（固者亦两脚不得移位且身子切勿晃动矣）。”这段话该这样来理解，操作者在摆架成内八字步的时候，要做到头脑清静，没有杂念，并且不考虑其它一切问题。当然，这个要求对于初次演练内八字步的操作者来说，可能很难办到。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、文言七字诀的总称）中并没有说违反“意无一切”者会有什么不良后果。（《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》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、顶的动作（就象有一种冲天的气势），而颈部的前面与后面（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。但是，两腿却要往下沉，并且使两脚的十个脚趾用力抓扣地



图 1-5

面。这样，操作者就感到自己的两条腿如同陷到了泥土地里那样生根般牢固。另外，操作者在呼吸方面也要做到不去想（忘掉）自己气息的出入，任其自然。特别要注意憋气这个重要环节。要求憋气自然、舒适，万万不能勉强憋气。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为内八字步的时候，两脚不能移动，身体也不能晃动。以上就是内八字步的全部演练（即摆架）方法。见图1-5。

四、推功摆架的做法

1. 调息——具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“13. 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步。具体方法详见《上篇·摆架要诀》“三、推功摆架中的主要型体”中“3. 内八字步”部分所作的介绍。

3. 换息——操作者必须使自己行三换息至五换息之间。注意：这句话的意思是，行换息的时候，既可以行三换息，也可以行四换息，还可以行五换息。以上三种换息度数可供操作者任意选择其中的一种。具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

4. 吃气——操作者此时只能吃一口气，万万不能过多服用！凡是违反这个规定的操作者，百人百损，千人千伤。具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

5. 咽气——操作者此时只能牵动喉咙咽气一次，万万不能过多牵喉！凡是违反这个规定的操作者，在下面的演练过程中，或多或少地都会产生一些不良的反应。具体方法详见《上篇

·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

6. 送气——具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

7. 捺气——具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

8. 意注于丹田穴——《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》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。大凡用此法术以予注视，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，但是这种力量不是指爆发出来的、用出全身最大能量的气力，而是一种适当的、比较微弱的浅力。同时要把眼睛的视限收于自己身体的内部（不固定），也就是古人通常所说的内视。当然，在内视的时候，同样也不能用力量。另外，要想着丹田穴，即要把自己的注意力集中到丹田穴这个部位上来。但必须做到，不要全力以赴地去专心意注丹田穴，只要达到有意注但又不是完全意注这样一个要求就可以了。

9. 默字——操作者在意注丹田穴的同时，必须进行默字的演练。默字过程特别重要，它是金刚铁板功中推功摆架定形数息法的关键所在，万万不可忽略！《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为默字？默字者，口中念叨既定秘诀若干是也。”又曰：“大凡推功之秘诀，乃为六字要诀是也。六字者，乃‘推’、‘功’、‘意’、‘注’、‘丹’、‘田’，只念一遍则止矣。”以上这两句话应该这样来理解，操作者口中默默地（即不发出声音）念着规定的口诀，即若干个字，或一个字，或二个字，或三个字……所念的字的多少，都是按照规定的要求来进行的。然而，就推功这个架子来说，它所需要默

念的字应该按照规定是六个。这六个字的默念顺序是：“推”、“功”、“意”、“注”、“丹”、“田”，每个字只念一遍即可。

10. 叹气——它的方法是，用鼻子把内气向外面喷出一次。注意：喷的要领是微微用力、急速。具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

11. 换息——操作者使自己行三换息至五换息之间。具体方法详见《上篇·摆架要诀》中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

棚功摆架定形数息法第二

一、棚功摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板图说》载曰：“棚功者，金刚铁板功之二矣，故名架二，一名第二式，又名上盘架子第二功是也。”

当操作者知道了棚功是金刚铁板功的第二个架子之后，就应该明白演练金刚铁板功必须先从手臂锻炼开始，并且从第二个架子棚功起，发展到锻炼上盘（脐眼即腰部以上的部位）。为什么要在棚功的操作中，把上盘演练列为唯一可行的方法呢？《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“棚功者，乃金刚铁板功之架二是也。其主练上盘，亦带手臂兼操之。何以炼上盘？因凡人之一身，其气、血乃宜上不宜下，益下不益上。大凡气、血上行者，乃令人顶冠充盈，上实下虚，此系险症矣。然常人若是强力勉求令自身气、血降落下盘，亦有害矣。何故？因强求行气动血者，其周身气、血均

难舒和，行动之中必为不畅。此时下降，必致上盘缺乏气、血，逐呈头晕眼花、昏昏欲倒之状矣。……故本门列架二棚功以操作上盘为重。切切矣。”这段话应该这样来理解，操作者在演练棚功这个动作时，要知道主要是练就人的上盘部位的。上盘在人体中包括哪些部位呢？按照本门的划分，上盘是从人体的头顶部泥丸宫穴（这个穴位在头顶的正中部位，形状是一个直径大约为1厘米的圆点）开始，直至腰部一周。正前面为元气眼穴（这个穴位在肚脐眼内，形状是一个直径大约为1.5厘米的圆点），正后方为真气眼穴（这个穴位在腰部的正中间，与脐眼穴相对的部位处，形状是一个直径大约为2厘米的圆点）。那么，为什么要强调练上盘呢？因为在人的身体内部存在着无形的气体和有形的血液，这些气、血都是非常容易向人体的上部（特别是头顶部位）行走的。同时，它们又是最难朝人体的下部（特别是两脚部位）降落的。注意：人体内部的气、血，应该朝下降落而不能向上升起。凡是气、血向上升起的操作者，都会因头部气、血过多、过足，导致人体出现上盘充实、下盘虚弱的状况。这是一种非常危险的现象！它的出现，不但使操作者产生头脑发热、发胀、头晕、眼花、血压升高、步履不稳、胸部发闷、呼吸不畅等症状，而且还会导致操作者原先正常运行的生理、身体功能发生障碍，并且易患多种疑难杂症。如果操作者不是十分自然地，而是用强制性的方法使自己内部的气、血降落下来，也就是降落到下盘（下盘的位置是从脐眼穴、腰眼穴的平行线为起点，到两脚脚掌心部位的涌泉穴为止点的这一段身体的部位。涌泉穴，《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何谓涌泉？涌泉者，乃令内气下降，至此间涌出，且其穴位宛若泉水之洞眼，故名。涌泉者，居两脚心之正中部位；左、右各一，则一名左涌泉穴、右



图 1-6

涌泉穴，又名双涌泉穴是也。”
见图 1-6。这段话应该这样来理解，操作者使自己的内气往下降落，直到两脚的心部位为止。接着再使已经到达两脚心的内气从它们的中央位置里涌出来，而涌出内气的中央部位〔左、右脚掌心的中央部位各有一处〕，它们的形状就象平时人们所见到的大自然里泉

水发源处的小洞眼一样，所以术语就把这两个中央部位称作涌泉穴。另外涌泉穴还有两个别名，一个叫作左涌泉穴〔在左脚掌〕和右涌泉穴〔在右脚掌〕，另一个叫作双涌泉穴〔也就是左、右穴位的合称〕，同样对人体有损害(伤害)。这是为什么呢？因为人体内部的气、血运行，都是按照规定(特定)的快、慢流动和注入一定数量的。与此相反，那些盲目的、不按部就班地履行操作规定而随心所欲地用引气或捺气等方法来达到行气、动血的操作者，不但不能使自己的气、血在上盘舒畅、柔和地流动，而且内气在上盘肯定流动不畅！气、血有时甚至会在行动中发生阻塞！注意：如果出现了以上两种不良状况，按照常规，操作者都是采取把内气下引，从而使气、血降落的方法来进行补救的。实际上，这恰恰是一种适得其反的恶劣手法。它会导致操作者上盘原先储存的气、血随着多余的气、血一起降落到下盘。这样一来，操作者就会出现头发昏、眼发花、头重脚轻、摇摇晃晃、支持不住自己身体等不良症状。所以，本门把金刚铁板功中的第二个架子挪功按照演练顺序排在第二位，也就是进行仅次于首架的先行操作，这是一个高明

的、重要的安排。操作者一定要不折不扣地遵循有关规定，万万不能违反！另外，棚功起着上传下达的重要作用。所谓上传，就是把金刚铁板功的第一个架子推功中的内气（同样含有气、血）接收过来，而所谓下达，也就是把上传时接收过来的内气传送到金刚铁板功中的第三个架子腰功里去。在这个过程中，上传接收过来的内气，必须经过棚功中的练气进行消化后，再传送到腰功里去才算有效。否则，传送到腰功里的内气不但对人体无益，而且还有害。

二、棚功摆架中的术语解释

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

2. 固架——把这一个练功的姿式（即架子）仍然固定在与前一个练功的姿式相同的位置上。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为固架？固架者，置本架于先前之架，其摆法相似且不得移动，须固之宛若陷地之桩，故名。”这句话应该这样来理解，操作者把正在演练着的架子，摆放成与前一个架子的摆放位置相同，并且不能作丝毫的移动的架子，即把架子固定起来，使它们（指本架与前架）都象陷入泥土地里的木桩一样，定于原位并且难以撼动。这就是固架一词的由来。注意：固架的所有要求（要领），都与摆架相同。

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

4. 吃气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息

法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍相同。

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

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

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

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

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

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

11. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

12. 练气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

13. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息

法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

14. 调息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

三、棚中摆架中的主要型体

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

2. 内八字步——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“三、推功摆架中的主要型体”一节的“3. 内八字步”部分所作的介绍相同。

四、棚功摆架的做法

1. 调息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍相同。

2. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“2. 摆架”部分所作的介绍相同。

3. 换息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推动摆架的做法”一节的“4. 吃气”部分所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“5. 咽气”部分所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“6. 送气”部分所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“7. 捺气”部分所作的介绍相同。

8. 意注于丹点穴——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“8. 意注于丹田穴”部分所作的介绍相同。唯有不同的是穴位有异。本节中所述的为丹点穴。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为丹点？丹点者，乃脐下丹田穴之正中部位且呈一寸圆点状，故也。”这句话应该这样来理解，凡人的肚脐眼以下部位至阴部耻骨联合部位（同样是下腹部位），它们之间的表面，本门术语就称为丹田穴，而丹田穴正中部位的一个直径大约在一寸左右的圆点，本门术语则把它称作为丹点穴。那么，丹田穴和丹点穴各有什么特点呢？它们的作用相同吗？丹田穴的特点是穴位体积大（人体的整个下腹部位全是丹田穴的所在部位），它所容纳的内气无限大，大无止境，无论有多少内气储存在这里都能得到容纳。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“丹田者，宛若大地之土壤，广阔无垠，故此处贮存内气乃为人体至最矣。”又曰：“大凡贮存内气，唯有丹田且无它穴，切切矣。”以上这两段话应该这样来理解，人体内的丹田穴，就象地球上的土壤一样，无边无际。所以，在这个穴位里储存内气，确实是人体穴位中最好、最为适宜的地方。另外，凡是在人体的穴位中储存内气，只有

靠丹田穴来解决，再也没有其它的穴位了。这条准绳万万不能忘记，不能违背！丹点穴的特点是穴位体积小（位于人体下腹部位正中位置的一个直径仅限在一寸左右的小圆点），但它却是提炼内气精华和储存布气内眼的唯一的一个重要穴位。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为丹点？丹点者，乃丹田之中心一点，精气聚集之布气内眼是也。”这句话应该这样来理解，丹点穴在人体的哪个部位呢？是在丹田穴的正中间，仅仅一点，所以叫作丹点穴。它是内气聚集而通过演练后变为精华之气的汇结地点，同样也是布气内眼（即向外散布自身内气的源泉部位）的所在地。

9. 默字——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“9. 默字”部分所作的介绍相同。唯有不同的是其中个别默字有异。本节中所需进行的默字，《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡棚功之秘诀，乃为六字要诀是也。六字者，乃‘棚’、‘功’、‘意’、‘注’、‘丹’、‘点’，只念一遍则止矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者口中默默地（即不发出声音）念规定的口诀，即若干个字，或一个字，或二个字，或三个字……所念的字的多少，都是按照规定的要求来进行的。就棚功这个架子来说，它所需要默念的字，应该按照规定是六个字。这六个字的顺序是“棚”、“功”、“意”、“注”、“丹”、“点”，每个字只念一遍即可。

10. 叹气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“10. 叹气”部分所作的介绍相同。

11. 换息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“11. 换息”部分

所作的介绍相同。

腰功摆架定形数息法第三

一、腰功摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“腰功者，金刚铁板功之三矣，故名架三，一名第三式，又名上盘架子第三功是也。”

当操作者知道了腰功是金刚铁板功的第三个架子之后，就应该明白演练金刚铁板功必须是一个从锻炼手臂、胸背部位并且逐渐延伸过渡到锻炼腰围部位这样的循序渐进过程。另外，操作者还要明白，腰围部位的锻炼十分重要，万万不可忽略！在我国的武术圈内，凡属名门正派，均重视腰围部位的锻炼。例如外家少林派在其本门的练拳歌诀中吟道：“百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。”这句话应该这样来理解，练拳的时候，包括在临场应敌的时候，或出手，或起脚，或闪转，或腾挪，或蹿跳，或蹦纵等等，都和腰围部位有密切的关系。如果做到了练拳、应敌之中纵然使出了百招架子、千套方式但仍然得心应手、顺利非凡，就象自己身上没有骨头一般，而敌家见了，如同感到是碰上了千手观音而无法招架，那么，操作者的腰围功夫就是练到家了。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为腰围？腰围者，腰之圈也。其前方有脐眼，后面藏腰眼，左、右则注双气门矣。”又曰：“大凡腰围者，乃连接上盘、贯通下盘之中枢要穴通道也。”以上这两段话应该这样来理解，什么叫腰围呢？腰的一圈共有360度，这就是腰围。在它的前方，有脐眼穴。在它的后面，有腰眼穴。

在它的左侧和右侧，分别有左气门穴和右气门穴（又名双气门穴）。另外，腰围还是连接上盘穴道和贯通下盘穴道的最为重要的要穴，可以称它为中枢。

二、腰功摆架中的术语解释

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

2. 移架——从操作金刚铁板功的首架推功过渡到操作架三腰功，这一个程序，本门术语就把它称为移架（即移动内八字步架，并且使它变成腰功中的架子，即直立虚步架）。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“移架须缓，形若操作。违此规定，则散其劲。”这段话应该这样来理解，操作者在进行移架时，一定要动作缓慢，切勿过快！那么，缓慢程度究竟是怎样来衡量呢？只有一个标准，即与做架时的速度相同。凡是违反了这个规定的操作者，他的劲力就会散失。

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

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

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

6. 送气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息

法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍相同。

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

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

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

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

11. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

12. 练气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

13. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“12. 拆架”部分所作的介绍相同。

14. 调息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

三、腰功摆架中的主要型体

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

2. 直立虚步——一腿直立（松髋、紧膝），其脚尖外撇约45度角，另一腿伸直并且用脚前掌接触地面（其脚后跟抬起）。上身则保持正顶（头部端正，不要左、右倾斜）、直项

（颈部挺直，但不要僵硬），挺胸、收腹，立背（后背直立，不要弯曲）、塌腰（腰部形成直而下坠状）。整个步型的要求为，“虚中有实，实亦信之”。也就是说，这个步型虽然是个虚的架式，但架子中却包涵着实的式子；如果这个步型是个实的架式，那就更需要加倍地进行巩固（式子）了。故《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“腿似柱撑之于地

（此专指虚腿）、腿似柱定于地（此专指实腿）。”须知，凡是用左腿（脚）虚撑地面的步型，术语就称为左直立虚步。见图1-7。用右腿（脚）虚撑地面的步型，术语就称为右直立虚步。



图 1-7

3. 俯腰——操作者按要求将自己的上身照所规定的既定部位进行正面或侧面下俯。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡俯腰，前倾上盘。俯之自然，切忌有过。”这段话应该这样来理解，俯腰时要做到将上半身（即腰部以上）向前下方俯去，但又万万不可过分地下俯上身，必须

以舒适自然为标准。

4. 碾步转体——操作者按要求将自己的身体与两脚相配合，而且照所规定的既定部位进行由左向右或自右向左的俯身缓慢移动。

四、腰功摆架的做法

1. 调息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍相同。

2. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“2. 摆架”部分所作的介绍相同。唯有不同的是此摆架为直立虚步。

3. 换息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“4. 吃气”部分所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“5. 咽气”部分所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“6. 送气”部分所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“7. 捺气”部分所作的介绍相同。

8. 意注于腰箍穴道——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“8. 意注于丹田穴”部分所作的介绍相同。唯有不同的是穴位（道）有异。本节中所述的为腰箍穴道。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为腰箍？腰箍者，乃穴道矣，其宛若玉带缠绕、封裹腰之一周，系元气、精灵游走、交融处是也。”又曰：“腰箍穴道，一身之主。三珠气眼，皆藏此间。其道至要，养炼勿薄。”以上这两段话应该这样来理解，腰箍穴道属于人体内十二大穴道中的一条连接上盘、下盘并且起着上传下达作用的穴道。它是人身的三珠气眼，即原气眼、真气眼、双气门眼的居藏的地方。其位置是以肚脐眼为中心，围绕该部位环绕360度。它的宽度约为三寸。所以，操作者对于腰箍穴道要予以重视，要很好地保养、锻炼它，不得掉以轻心。

9. 默字——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“9. 默字”部分所作的介绍相同。唯有不同的是其中个别默字有异。本节中所需进行的默字，《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡腰功之秘诀，乃为六字要诀是也。六字者，乃‘腰’、‘功’、‘意’、‘注’、‘腰’、‘箍’，只念一遍则止矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者口中默默地（即不发出声音）念着规定的口诀，即若干个字。就腰功这个架子来说，它的默字应该按照规定念六个字。这六个字的顺序是“腰”、“功”、“意”、“注”、“腰”、“箍”，每个字只念一遍即可。

10. 叹气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“10. 叹气”部分所作的介绍相同。

11. 换息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“11. 换息”部分所作的介绍相同。

雕功摆架定形数息法第四

一、雕功摆架的作用

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“雕功者，金刚铁板功之四矣，故名架四，一名第四式，又名上盘架子第四功是也。”

当操作者知道了雕功是金刚铁板功的第四个架子之后，就应该明白演练金刚铁板功必须是一个从锻炼手臂、胸背部位并且逐渐延伸、过渡到锻炼腰围部位，然后再进行下引即扩散到两腿（下盘）部位这样的循序渐进过程。操作者必须明白，在进行腰围部位的锻炼后，必须接着演练雕功。这样才能更好地利用腰功的承上启下、上传下达的特殊条件。另外，操作者还要明白，雕功的锻炼实际上是一种令自己内气由局部向周身四面八方散布的必备方法。须知，任何一位习武做功者，如果他的内气仅仅停留在身体的某一个局部而不能分散全身，那么，他的功夫定是平常、下等的。所以，操作者一定要认真地演练好雕功。

二、雕功摆架中的术语解释

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

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

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

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

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

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

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

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

10. 提劲——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“10. 提劲”部分所作的介绍相同。

11. 练气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“11. 练气”部分所作的介绍相同。

12. 拆架——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“12. 拆息”部分所作的介绍相同。

13. 调息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“13. 调息”部分所作的介绍相同。

三、雕功摆架中的主要型体



图 1-8

1. 雕勾——一名分指勾。把五指分开,大拇指挺直,食指微微弯屈,其它三指屈成弧度,使这些手指均向内、向手腕部位(包括向手掌心)弯屈。与此同时,手腕也向内侧弯屈,使之形成雕勾状。左手成勾者,称为左雕勾,而右手成勾者,则称作右雕勾。见图 1-8。

2. 弓字步——两腿前、后分开站立,相隔的距离约在一米以内(不得大于一米)。一腿挺膝向前弓出,脚尖向前,使前弓的腿部膝骨与其脚尖形成一条直立垂线,另一腿则伸直后撑,脚尖外撇约45度。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰:“弓者(此乃前弓之腿)似山,千钧难移。”以上这句话应该这样来理解,摆成弓字状的腿,就象柱子一样直立

着，并且还要使脚趾抓扣地面；摆成后撑状的腿，如同雄伟的高山一样，纵有再大的力量也难以移动。左腿前弓称为左弓字步，而右腿前弓则称作右弓字步。见图 1-9。



图 1-9

3. 沉身转体——操作者按要求将自己的身体下沉，并且按照所规定的方向或部位进行前面、后面、左面、右面及侧面五个方位的移动。

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡转体，下盘为重。求实勿虚，缓缓而行。”这段话应该这样来理解，转体时要做到，以下盘（腰以下部位）为重点，即稳固下盘，不要出现上实下虚的现象。因为圈内（术语。即中国武术界这个区域、地域之内）最忌下盘虚弱、虚而不实、上实下虚等状。这种现象会导致与对家交手（术语。即敌、我双方比试武技）时产生败式（术语。即本家难以应敌，只得退却，或在架子、招式上呈现无从交手的局面）现象。所以圈内均讲究稳固下盘。另外，还要做到，在保持人体下盘求实勿虚的状态下，慢慢地进行转体动作，其演练速度自始至终要平均，切勿忽快忽慢！

四、雕功摆架的做法

1. 调息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“1. 调息”部分所作的介绍相同。

2. 摆架——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息

法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“2. 摆架”部分所作的介绍相同。唯有不同的是此摆架为弓字步。

3. 换息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“3. 换息”部分所作的介绍相同。

4. 吃气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“4. 吃气”部分所作的介绍相同。

5. 咽气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“5. 咽气”部分所作的介绍相同。

6. 送气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“6. 送气”部分所作的介绍相同。

7. 捺气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“7. 捺气”部分所作的介绍相同。

8. 意注于双劳宫穴、双涌泉穴——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“8. 意注于丹田穴部分所作的介绍相同。唯有不同的是穴位（道）有异。本节中所述的分别为双劳宫穴与双涌泉穴。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为双劳宫？双劳宫者，乃左劳宫、右劳宫矣。左劳宫者，居左手掌之掌心正中部位，呈一豆眼般圆点是也。然右劳宫者，则居右手掌之掌心正中部位，其形亦呈一豆眼般圆点状矣。须知，双劳宫系内气外布、外气内摄之内、外相交、归属天气、缩为气眼之‘天气眼’是也。何为双涌泉？双涌泉者，乃左涌泉、

右涌泉矣。左涌泉者，居左脚掌之掌心正中部位，呈一豆眼般圆点是也。然右涌泉者，则居右脚掌之掌心正中部位，其形亦是一豆眼般圆点状矣。须知，涌泉系内气纳底、归属地气、稳固下盘、缩为气眼之‘地气眼’是也。”这段话应该这样来理解，所谓双劳宫穴，指的是左劳宫穴和右劳宫穴。左劳宫穴，位于左手掌的掌心正中位置，形状是如同一颗黄豆般大小的圆点；右劳宫穴，位于右手掌的掌心正中位置，也是形如黄豆般的圆点。双劳宫穴的作用，一是把操作者自己内部（体内）的气体向外散布，主要是作用于他人的身体内，达到祛疾疗病的效果；二是把大自然（即外部）的气体吸收到自己的内部（体内）来，收到补充内气的效果；三是让这对穴位成为内气外布、外气内收的畅通道路；四是让这对穴位变成收缩内气的天气眼。见图1-10。双涌泉穴，指的是左涌泉穴和右涌泉穴。左涌泉穴，位于左脚掌的掌心正中位置，形状是如同一颗黄豆般大小的圆点；右涌泉穴，位于右脚掌的掌心正中位置，也是形如黄豆般的圆点。双涌泉穴的作用，一是操作者把自己的内气下降到底部（即降到双涌泉穴）；二是把自己已经下降的内气与大地底层的地气（一名阴气）并合在一起；三是要稳定、牢固自己的下盘；四是把自己已经下降并且到达双涌泉穴的内气通过演练缩小成为地气眼（同样是双地气眼，即左、右各一）。

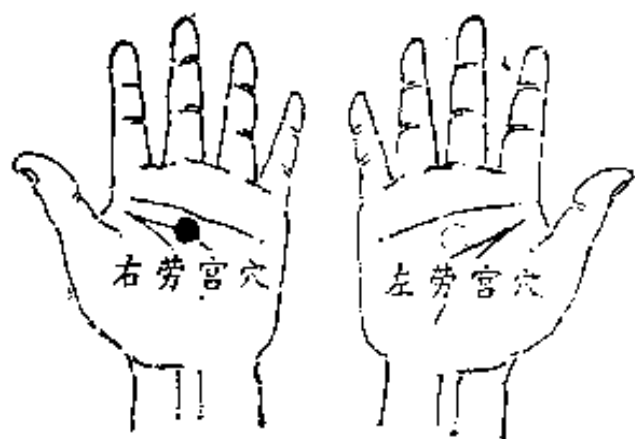


图 1-10

9. 默字——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息

法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“9. 默字”部分所作的介绍相同。唯有不同的是其中个别默字有异。本节中所需进行的默字，《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡雕功之秘诀，乃为六字要诀是也。六字者，乃‘雕’、‘功’、‘意’、‘注’、‘二’、‘穴’、‘上’、‘为’、‘左’、‘右’、‘气’、‘门’、‘下’、‘为’、‘左’、‘右’、‘涌’、‘泉’，只念一遍则止矣。”以上这段话应该这样来理解，操作者口中默念规定的口诀，即若干个字。就雕功这个架子来说，它的默字应该按照规定念六个字（注意：这一次的默字与以前不同，它是连环默字法，即连续念三遍，每遍计六个字），其默念顺序是“雕”、“功”、“意”、“注”、“二”、“穴”，“上”、“为”、“左”、“右”、“气”、“门”，“下”、“为”、“左”、“右”、“涌”、“泉”，每个字只念一遍即可。

10. 叹气——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“10. 叹气”部分所作的介绍相同。

11. 换息——与《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“四、推功摆架的做法”一节的“11. 换息”部分所作的介绍相同。

中篇 做架要诀

推功做架服气至秘法第一

1. 摆架——操作者清晨面向东方，晚间则面向西方。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡做架（此特指操作金刚铁板功），须凌晨面向东方，晚间则面向西方。东方主阳，属天。西方主阴，属地。由此面对东、西一方，乃谓之取天、地、阴、阳之精华矣。”以上这段话应该这样来理解，凡操作金刚铁板功，都必须把演练的时间固定在每天的清晨，并且面部向着东方进行。如果由于客观上的原因，操作者在清晨没有充足的时间，也可以在晚上进行演练。注意：在晚上进行演练的时候，要做到面部向着西方。操作者必须明白，东方阳气最盛，属于天上的正气；而西方则是阴气不衰，属于地下的负气。操作者面向东方进行演练，可以吸取天上的阳气充实到自己的身体内部。如果面向西方进行演练，则可以吸取地下的阴气，同样可以充实到自己的身体内部。

操作者必须摆架成内八字步。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“金刚秘功，铁板要法。八步玄机，不可失一。本门弟子，切记勿忘。一曰摆架，通天立桩……”这段话应该这样来理解，在金刚铁板功的演练中，共有八步（一作八种）既非常重要，又最容易被操作者忽略的方法。所以，要求操作者对八步演练方法中的每一步都给予认真的重视，不能有任何一步失误或轻视。首先，第一个步骤就是摆架。它就

象威风凛凛、直通天空的定式桩子一样，立而钻地，不可动摇。注意：在摆架的同时，两手必须分别叉在腰际。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“三、推功摆架中的主要型体”一节的“3. 内八字步”部分所作的介绍。

2. 换息——操作者进行四换息的演练。注意：此时人体必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

3. 吃气——操作者进行吃气一口的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

4. 咽气——操作者进行咽气一次的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

5. 送气——操作者进行送气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

6. 捺气——操作者进行捺气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

7. 引气——操作者进行引气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架

要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“7.引气”部分所作的介绍。

8.发动——操作者把自己的两手同时变成八字掌（一名分指掌），并且从腰际缓缓作直线上升。此时，两分指掌的高度分别放在两乳的前方（掌心向上，掌指向前），两手臂夹住肋间。见图2-1。

上动不停（即以上的动作不得停止。以下相同），把两手掌的掌指尖作为重点，同时向正前方向顶、推（十根手指就象顶着一个沉重的物体向前推动）。待到推至两手臂的肘部将要伸直时，即猛然用力向前捣出（捅出），从而使两肘的肘部完全伸直。此时两手臂的内侧均向上，两手掌的掌心向上，掌指向前。见图2-2。

上动不停，把两手前臂同时向外侧旋动，使两手掌各自做顺时针圈动形化弧状。见图2-3。



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2 - 4



图 2 - 5



图 2 - 6

上动不停，两手掌抓握后必须各自形成握拳状（两拳的拳心均向上，拳眼分别向外，以便形成两拳的拳轮相靠、两手腕并拢的姿态）。见图 2 - 4。

上动不停，两手臂各自以肘部为重点，从身体的两肋前方沿肋部作贴靠型后抱（此时两拳始终相靠）。见图 2 - 5。

上动不停，以两手臂的外侧为重点，使其同时猛然向上抬起，从而扩展胸部、平抬两臂（与肩部平行）并且令两肘尖分别对于左右两侧（尽量内屈肘部，外扩肘尖）。两拳的拳心均朝下，拳轮向外，拳眼向内并且令两拳（即左、右拳）分别放置在左、右肩部的前方平行部位。见图 2 - 6。

9. 换息——操作者进行四换息的演练。注意：此时人体必须保持桩式不动的姿势。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息

法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2·换息”部分所作的介绍。

说明：上述动作中的“2·换息”至“9·换息”这一套连贯步骤，本门术语把它们称作为一练气（这里专指架一推功）。注意：操作者必须连续进行三练气的演练。切记！推功的三练气一定要做满十五天。这是专对年轻力壮的操作者所规定的。至于少年（十岁至十八岁）和中年（三十六岁至五十五岁）操作者，则规定三练气一定要做满三十天。另外，老年（五十六岁至六十五岁。注意：六十五岁以上的老年人严禁操作金刚铁板功）和身体虚弱、患有疾病的操作者，演练三练气的天数必须做满六十天。以后的棚功、腰功、雕功三架，都要根据做架者（即操作者）的年龄和体质来划分演练天数的长、短。另外，操作者（专指年轻力壮的操作者）在做满十五天的演练后，还要在原来的基础上再加上三练气，合起来则共有六练气。待到推功的六练气做满十五天后，就接下来做架二棚功。

棚功做架服气至秘法第二

1. 固架——操作者接着前式，即推功架子，使自己的步型仍然摆成内八字步不得移动。有关身型、姿式与图2-6相同。

2. 换息——操作者进行四换息的演练。注意：此时人体必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2·换息”部分所作的介绍。

3. 吃气——操作者进行吃气一口的演练。注意：此时人

体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“推功摆架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

4. 咽气——操作者进行咽气一次的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

5. 送气——操作者进行送气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

6. 捺气——操作者进行捺气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

7. 引气——操作者进行引气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍。

8. 发动——操作者把自己的两拳同时放开并且变成八字掌（一名分指掌）。先令两掌各自从两乳的前方（掌心向上，掌指向前）作两手臂夹肋式并准备前进（推动）。见图2-1。

上动不停（即以上的动作不得停止。以下相同），把两手掌的掌指尖作为重点，同时向正前方向顶、推（十根手指就象顶着一个沉重的物体向前推动）。待到推至两手臂的肘部将要伸直时，即猛然用力向前捣出（捅出），从而使两肘的肘部

完全伸直。此时两手臂的内侧均向上，两手掌的掌心向上，掌指向前。见图 2-2。

上动不停，猛然间翻动两手掌（即令两手掌的掌心由向上翻转成为朝下），使它们成为交叉的形状（呈十字形，右手掌放在左手掌的上方，两手掌心均朝下。两手的手腕部位相交叉并且贴靠并拢，右手腕内侧贴并左手腕的外侧部位，但不可过分地勉强并靠）。见图 2-7。



图 2-7

上动不停，同时把两手掌进行移动，即分别将左掌向左侧方向、右掌向右侧方向作缓慢拂抹，最后形成侧平举的姿势并略顿一顿（即停顿片刻。此时两掌心仍然朝下）。见图 2-8。



图 2-8

上动不停，令两手掌同时进行翻动，划出顺时针方向的弧形圆圈（该圆圈约与平常人们洗漱用的脸盆的直径相同）。注意：两手划圈时，必须以手的前臂为轴并且带动手腕来进行。两手掌划圈后，则各自停留在身体一侧并仍然作侧平举的姿势，即与前图的悬臂、摆掌相同，唯其两手掌的掌心都向上。见图 2-9。

9. 换息——操作者进行四换息的演练。注意：此时人体



图 2-9

必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“3.换息”部分所作的介绍。

说明：上述动作中的“2.换息”至“9.换息”这一套连贯步骤，本门术语称之为“一练气”（这里专指架二棚功）。注意：

操作者必须连续进行三练气的演练。切记！棚功的三练气一定要做满十五天。这是专为年轻力壮的操作者所规定的。至于少年（十岁至十八岁）和中年（三十六岁至五十五岁）操作者，则规定三练气一定要做满三十天。另外，老年（五十六岁至六十五岁。注意：六十五岁以上的老年人严禁操作金刚铁板功）和身体虚弱、患有疾病的操作者，演练三练气的天数必须做满六十天。以后的腰功、雕功二架，都要根据做架者（即操作者）的年龄和体质来划分演练天数的长、短。另外，操作者（专指年轻力壮的操作者）在做满十五天的演练后，还要在原来的基础上再加上三练气，合起来则共有六练气。待到棚功的六练气做满十五天后，就接下来做架三腰功。

腰功做架服气至秘法第三

1. 摆架——操作者接着前式，即棚功架子，使自己的步型仍然摆成内八字步不得移动。有关身型、姿式则与图 2-6 相

同。

2. 换息——操作者进行四换息的演练。注意：此时人体必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

3. 吃气——操作者进行吃气一口的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

4. 咽气——操作者进行咽气一次的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

5. 送气——操作者进行送气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

6. 捺气——操作者进行捺气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

7. 引气——操作者进行引气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍。

8. 发动——操作者把自己的两手臂从腰间慢慢地上举过头，直至头顶上方并作略微的停顿（此时两手掌微微屈窝，其

手指形成月牙形，两掌心相对并略有侧斜）。

上动不停，把身体向左侧转动（两脚掌辗地以做到协助身体进行转向的目的）大约90度左右。与此同时，腰部要做出拧



图 2-10

功一架）。见图 2-10。

上动不停，人体的上身仍然保持下俯的姿式，不得抬起变动。两手形成外八字状（手指的展开度小于掌根部位）并使它们沿地面（注意：两手不能接触地面）自左而右进行移动。与此同时，身体也必须与两手相互配合，使腰部进行转动并做到两手与身体、身体（特指上身、下身）与腰部、腰部与两脚舒适自然且全面协调地移位。注意：身体等部位与两手作配合移动的时候，两脚的前掌与后跟均不能离开地面，仅仅可做捻转的动作。



图 2-11

动的形状，这样有助于内气畅通并到达腰际部位。两手臂逐渐下降并伴随着身体向前方下俯（注意：初次操作腰功一架的演练者或身患疾病的人，在做架时万万不可使身体过低下俯，以免造成内气冲盈头脑部位，出现严重不良后果。切记！高血压病患者严禁操作腰

上动不停，上身仍然保持下俯的姿式，不得抬起变动。两手继续沿地面向右侧方向移动并且用身子的转动、腰部的捻转、两脚的辗动来进行配合。总之，从上身下俯、自左至右移动并且到结束时身体移到

右侧方向，这一移动的幅度约180度。人体停止移动的姿式，见图2-11。

上动不停，把身体的上部慢慢地向上提（抬）起，与此同时，两手臂也伴随着作相应高度的上抬（两手仍然形成外八字状，手指均向前）。见图2-12。



图2-12

上动不停，两腿摆成右直立虚步的姿式。腰部挺直，两手臂高举过头，挺直胸膛，竖拔后背。注意：操作者在演练腰功架子时，也可以用叫劲法来进行。什么叫作叫劲法呢？《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为叫劲之法？叫劲者，乃突使内力、憋气勿泄、转抖送游于体之某一部位是也。法者，所施之要术故矣。”以上这段话应该这样来理解，什么是叫劲的方法呢？凡是突然使出内部的力量，把内气憋住不外泄漏，把叫劲的部位或进行转动，或进行抖动，或进行前送，或进行游离并且因人而异地固定、落实到身体的某一个特定的部位。这一整套既复杂但又易懂易学的方法就是叫劲。操作者在进行叫劲法演练的时候，一定要记住，在右直立虚步已经形成并且两手臂即将上举定式的时候，把自己的腰部、上身和两手臂猛然用力（但万万不可过于猛烈、过于

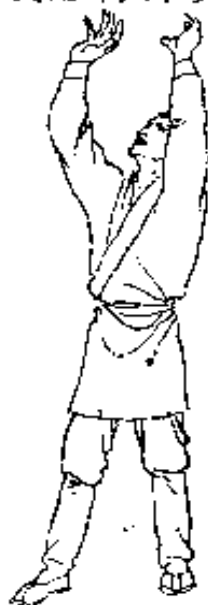


图2-13

用力),其形状(动作)则似抖非抖,如抵如撑,用此方式方法来完成直腰、抬臂、挺动上身的动作,从而增加本身架子的劲力和气感。见图2-13。

9. 换息——操作者进行四换息的演练。注意:此时人体必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

说明:上述动作中的“2. 换息”至“9. 换息”这一套连贯步骤,本门术语称之为三练气(这里专指架三腰功)。注意:操作者必须连续进行三练气的演练。切记!腰功的三练气一定要做满十五天,这是专为年轻力壮的操作者所规定的。至于少年(十岁至十八岁)和中年(三十六岁至五十五岁)操作者,则规定三练气一定要做满三十天。另外,老年(五十六岁至六十五岁。注意:六十五岁以上的老年人严禁操作金刚铁板功)和身体虚弱、患有疾病的操作者,演练三练气的天数必须做满六十天。以后的那一个架子,即雕功,要根据做架者(即操作者)的年龄和体质来划分演练天数的长、短。另外,操作者(专指年轻力壮的操作者)在做满十五天的演练后,还要在原来的基础上再加上三练气,合起来则共有六练气。待到腰功的六练气做满十五天后,就接下来做架四雕功。

雕功做架服气至秘法第四

1. 摆架——操作者接着前式,即腰功架子,使自己的步型仍然摆成内八字步不得移动。有关身型、姿式则与图2-6相同。

2. 换息——操作者进行四换息的演练。注意:此时人体

必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

3. 吃气——操作者进行吃气一口的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“3. 吃气”部分所作的介绍。

4. 咽气——操作者进行咽气一次的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“4. 咽气”部分所作的介绍。

5. 送气——操作者进行送气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“5. 送气”部分所作的介绍。

6. 捺气——操作者进行捺气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“6. 捺气”部分所作的介绍。

7. 引气——操作者进行引气的演练。注意：此时人体仍然保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“7. 引气”部分所作的介绍。

8. 发动——操作者把自己的两手臂分别从腰间慢慢地上抬到左、右两肋之间（左、右前臂的内侧各自微微贴靠着肋骨间），两手指弯屈使手掌形成窝形掌。与此同时，身体下沉，头部略低且目视两手掌，腰部往下坠塌，两腿微微弯屈并同时



图 2-14



图 2-15



图 2-16

把两脚的脚尖分别向外侧展开（左脚尖展向左侧，右脚尖展向右侧），约外撇35度左右。见图2-14。

上动不停，身体向左侧方向转动（主要靠两脚底的捻转移动来完成）。与此同时，两手做出抱球的姿态（左手放置在人体前方的下腹部位，右手放置在人体前方的正胸部位，即两乳之间，两手心相对并且目视手部）。见图2-15。

上动不停，两手同时做出前、后推送的动作（左手向身体的前方推出并逐渐使手变成掌，且令掌根为重点，掌心向前，掌指向上。左手臂弯屈切勿伸直，以利在下面的运动中更好地发力提劲。右手则朝着身体的后面送出并逐渐使手变成钩状且令钩尖向上、钩背朝下。右手臂也必须弯屈不可伸直，同样以利在以后的运动中更好地发力提劲）。注意：两手的推送动作一定要伴随着两腿（脚底）的捻动而进行。与此同时，两腿则进行自然的

转移、捻动，并且由初步的尚未定型的雏步逐渐演变成标准的左弓字步。见图 2-16。

上动不停，两腿定型为左弓字步并进行提劲，从而使人有沉沉下坠的感觉。左手用分指掌前推，右手用雕钩后送，即令两手臂的肘部完全伸直。注意：操作者在演练雕功架子时，也可以用叫劲法来进行。其方法详见《中篇·做架要诀》

“腰功做架服气至秘法第三”中“8. 发动”一节的有关叫劲法解说。见图 2-17。



图 2-17

9. 换息——操作者进行四换息的演练。注意：此时人体必须保持桩式不动的姿式。有关动作解说与图示见《上篇·摆架要诀》“推功摆架定形数息法第一”中“二、推功摆架中的术语解释”一节的“2. 换息”部分所作的介绍。

说明：上述动作中的“2. 换息”至“9. 换息”这一套连贯步骤，本门术语称之为“一练气”（这里专指架四雕功）。注意：操作者必须连续进行三练气的演练。切记！腰功的三练气一定要做满十五天，这是专为年轻力壮的操作者规定的。至于少年（十岁至十八岁）和中年（三十六岁至五十五岁）操作者，则规定三练气一定要做满三十天。另外，老年（五十六岁至六十五岁。注意：六十五岁以上的老年人严禁操作金刚铁板功）和身体虚弱、患有疾病的操作者，演练三练气的天数必须做满六十天。此外，操作者（这里专指年轻力壮的操作者）在做满十五天的演练后，还要在原来的基础上再加上三练气，合

起来则共有六练气。至此，金刚铁板功中完整无缺的天盘（术语。即前四个架子。因这些架子主管人体的上部，故命名为天盘。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“何为天盘？天盘者，乃八大架之前四式，称谓推功、棚功、腰功、雕功者且主管人之上盘，故名天盘是也。”）硬架功夫则告结束。操作者日后只要坚持日复一日、年复一年地演练，定能够收到良好的效果。

备注：在内家武当派太和门的四大功种之一硬形气功中的金刚铁板功，是可以与天罡桶子功作配套，即相辅相承练习的。据作者之师李松如老先生介绍：“金刚铁板功实质上是从天罡桶子功中三十六个架子中摘选出来的八个中级、下级功夫和法术。”故《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“板功八架，自桶子天罡架中摘出，属一步硬做之法是也。”另外，还要指出一个重要的问题，凡是学练武当太和门硬形气功者，必须以操作金刚铁板功作为基本的演练步骤。待这个功法做成功后，才能接下来操作天罡桶子功。切记，这时一定要把金刚铁板功的四个架子全部舍弃掉！否则会适得其反，不但收不到操作后所预期的效果，而且还会出现种种对人体有害的症状。

下篇 操作禁要

操作日程第一

《操作日程》是根据内家武当派太和门的历代嫡传弟子操作金刚铁板功所积累的丰富经验而加以整理，并且为后代演练者们所制定的一套应时循规的方式、方法。这套法式中的具体日程安排，是随意挑选出来一个开头的日期。操作者在进行演练的时候，可根据自己的具体情况，任意选定一个日期来作为做架的开始日期，或者是1990年元月1日，或者是1990年2月1日……注意：作者在编排《操作日程》时，为方便广大的操作者计算、安排，特意把每个月的日子均定作三十天。大家在实践中如果遇到与上述日子不尽相同的时候，只需依次类推，进行自我编排则可。

一、青年组

1990年元月1—15日，每日操作《上篇·摆架要诀》中推功摆架定形数息法第一的所有方式方法。

元月16—30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中棚功摆架定形数息法第二的所有方式方法。

2月1—15日，每日操作《上篇·摆架要诀》中腰功摆架定形数息法第三的所有方式方法。

2月16—30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中雕功摆架定形数息法第四的所有方式方法。

3月1日—15日，每日操作《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的三练气的方式方法。

3月16—30日，每日操作《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法。

4月1—15日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的三练气的方式方法。

4月16—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法。

5月1—15日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的三练气的方式方法。

5月16—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法。

6月1—15日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法；其四《中篇·做架要诀》中雕功做架服气至秘法第四的三练气的方式方法。

6月16—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功

做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法；其四《中篇·做架要诀》中雕功做架服气至秘法第四的六练气的方式方法。

7月1日以后的操作日程安排均与6月16日至6月30日的內容相同。

二、中、少年组

1990年元月1—30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中推功摆架定形数息法第一的所有方式方法。

2月1—30日，每日操作其一《上篇·摆架要诀》中推功摆架定形数息法第一的所有方式方法；其二《上篇·摆架要诀》中棚功摆架定形数息法第二的所有方式方法。

3月1—30日，每日操作其一《上篇·摆架要诀》中推功摆架定形数息法第一的所有方式方法；其二《上篇·摆架要诀》中棚功摆架定形数息法第二的所有方式方法；其三《上篇·摆架要诀》中腰功摆架定形数息法第三的所有方式方法。

4月1—30日，每日操作其一《上篇·摆架要诀》中推功摆架定形数息法第一的所有方式方法；其二《上篇·摆架要诀》中棚功摆架定形数息法第二的所有方式方法；其三《上篇·摆架要诀》中腰功摆架定形数息法第三的所有方式方法；其四《上篇·摆架要诀》中雕功摆架定形数息法第四的所有方式方法。

5月1—30日，与4月1日至4月30日相同。

6月1—30日，每日操作《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的三练气的方式方法。

7月1—30日，每日操作《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法。

8月1—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的三练气的方式方法。

9月1—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法。

10月1—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的三练气的方式方法。

11月1—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法。

12月1—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法；其四《中篇·做架要诀》中雕功做架服气至秘法第四的三练气的方式方法。

1991年元月1—30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方

法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法；其四《中篇·做架要诀》中雕功做架服气至秘法第四的六练气的方式方法。

2月1—30日及以后的操作安排与元月1日至元月30日相同。

三、老年组

1990年元月1—2月30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中推功摆架定形数息法第一的所有方式方法。

3月1—4月30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中拥功摆架定形数息法第二的所有方式方法。

5月1—6月30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中腰功摆架定形数息法第三的所有方式方法。

7月1—8月30日，每日操作《上篇·摆架要诀》中雕功摆架定形数息法第四的所有方式方法。

9月1—10月30日，每日操作《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的三练气的方式方法。

11月1—12月30日，每日操作《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法。

1991年元月1—2月30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中拥功做架服气至秘法第二的三练气的方式方法。

3月1—4月30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中拥功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法。

5月1—6月30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中

推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的三练气的方式方法。

7月1—8月30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法。

9月1—10月30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法；其四《中篇·做架要诀》中雕功做架服气至秘法第四的三练气的方式方法。

11月1—12月30日，每日操作其一《中篇·做架要诀》中推功做架服气至秘法第一的六练气的方式方法；其二《中篇·做架要诀》中棚功做架服气至秘法第二的六练气的方式方法；其三《中篇·做架要诀》中腰功做架服气至秘法第三的六练气的方式方法；其四《中篇·做架要诀》中雕功做架服气至秘法第四的六练气的方式方法。

1992年元月1日—2月30日及以后的操作安排与1991年11月1日至12月30日相同。

禁忌秘要第二

一、起居禁规解

1. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须子夜前就寝……违者必做反，切切矣。何故？因人之一身，气血乃为始主……且昼夜循环，窜流不息。且亦疾亦缓，有规而定。大凡气血，乃遇喜而疾，遇怒而逆，遇哀而竭，遇思而动，遇惊而顿，遇恐而暴，遇温而缓，遇热而乱，遇凉而沉，遇寒而收……遇疲乏而泄，遇不眠而杂。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到有规律的休息，即每天的夜晚最迟不得超过深夜24时就寝。如果违反了这个规定，就会导致或功夫消失，或肌体患病，或做架无进展等现象出现。这是至关重要的、前人总结出来的颠扑不破的真理，万万不可忽略！那么，如不按时就寝就会出现上述不良现象，究竟是什么原因呢？在人的身体内，最主要的是气和血，气息是一时一刻也不能缺少的，断了气，就等于送了性命；而血液也同样不可缺少，否则也会送命。气和血是在人体中不分白天和黑夜、无休止地进行流动的。这种流动是循环的，并且其节骤是有快有慢的。这种特殊的节骤（又称作节律）是根据每个人的年龄、性别以及心理变化、生理变化来确定的。人体内流动的气息和血液，会根据人的情绪变化和大自然的气候现象而发生各种各样的变化。例如，人们遇到欢喜、高兴的事情，情绪往往激动，气血则会流动快速；

遇到气愤、发怒的事情，情绪往往失去相应的控制，气血则会倒行逆施，不按正常的流动通道行走；遇到悲痛、伤心的事情，情绪走向低谷，气血则会流动无力；思考问题的时候，情绪往往不太稳定，忽而高兴，忽而忧愁，忽而生气，忽而茫然，气血则会变化、动荡并且流动无规律；恐惧、惊慌而感到害怕的时候，往往神经过敏，大脑处在十分紧张的状态下，气血则会在突然间流动停顿、梗阻，或出现气血在突然间充盈集聚而形成暴涨的状态；气候温暖如春的时候，情绪平稳，心情相应稳定，波动性不大，则气血流动平稳，安然，较为缓慢；气候炎热的时候，情绪往往急躁不安，则气血流动紊乱，并且无规律地窜走；大自然气候变化、天气转凉的时候，情绪一般茫然，心情往往有莫名的沉闷、欠佳，则气血沉淀并且流走稳固、缓慢；气候寒冷的时候，情绪一般提不上来，心情有沉重的压迫感，则气血内收，并且相应地流动不畅……疲劳、无力的时候，情绪、心情不好，并且有松劲感，则气血向外泄出；人体得不到正常的、有规律的休息的时候，情绪波动较大，头脑健忘，记忆力减退，办事出差错等，则气血循环无规律，并且流走杂乱无章。所以，金刚铁板功的演练者，一定要做到睡眠有规律。万万不可今天睡得早、明天睡得迟或者后天干脆不睡觉。

2. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，卧而须侧之，或左或右无碍，且勿仰、俯之。何故？因向左侧卧之令气缓，向右侧卧之令气平；然向上仰卧之令气上涌，朝下俯卧之令气阻塞矣。此之秘要，乃吾家传九世至关心法，外人无从知晓，切切矣。”这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到在晚间睡觉的时候，摆成身体向一侧方向躺卧的姿式，即可以向左侧方向躺

卧，也可以向右侧方向躺卧。注意：唯独不能正卧，即仰卧或俯卧。为什么呢？根据内家武当派太和门做架原理，操作者睡觉卧床的时候，如果把身体向左侧方向躺卧，可以使内气（气息）行走缓慢，这种状态的出现，效果一般，即不好也不坏。如果把身体向右侧方向躺卧，可以使内气行走舒和（平稳），这种状态的出现，效果是比较理想的。如果身体向上（即仰面向上）作躺卧，则会导致内气涌入上盘（人体上部），这种状态的出现，是对人体有害的。因为金刚铁板功讲究的是气沉（达）丹田（下盘）。如果身体朝下（即俯身面部朝下）作躺卧，则会导致内气聚于胸膈（上盘），形成阻塞，这种状态的出现，不但对人体无益，而且还会造成生命危险。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“气阻胸膈，血凝心门，则令人猝死。”这一条秘密要领，在邓钟山老先生家中秘传长达九世，外人是无法知道的。所以，金刚铁板功的演练者，一定要做到在睡觉时养成特定的卧床姿势，即必须采取左卧式或右卧式，并且严禁施行仰卧式或俯卧式！

3. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，切忌居无定处，或今朝歇山野，或明载息宫廷。其卧室以定型者为佳，禁朝三暮四，随意变更。……违者，有碍做架矣。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须固定自己的居住地点，不要今天晚上睡在山村，明天晚上却又住进高级楼堂。因此，要把自己的卧室固定下来，不要隔几天就一个样，切忌随意搬动住所。违反了这一规定，就会导致在金刚铁板功的演练过程中出现这样或那样的不良现象。所以，在演练金刚铁板功的系列过程（日子）中，一定要固定自己的居住地点（寝室）！偶尔有变化，如因

事出公差，逢年过节探亲访友等来不及返回自己的住处，暂时居住他处也无妨碍，但万万不要经常这样做！

4. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：

“大凡操作板功者，其居室内勿置异味物件，诸如辛、酸、辣物，亦如檀木、花草标本等。何故？因其辛味松气，酸味倒气，辣味阻气，然芳香味散气，花草诸般类似物摄气，皆有碍做架矣。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，要特别注意在自己居住的房间内，不要摆放一些有怪味或会产生怪味的物品或植物。例如一是有辛味的土豆、山芋、胡萝卜等，因为这些食物会使人闻后松动内气；二是有酸味的苹果、醋、杏子等，因为这些食物会使人闻后内气倒走；三是有辣味的辣椒、花椒、榨菜等，因为这些食物会使人闻后内气受阻；四是带有芳香味的檀木（即檀树的中段木料）、桂木（即桂花树的树心部分木料）、麝香（雄麝的阴囊部分）等，因为这些物品会使人闻后内气外散受损；五是所有花、草类的植物，因为这些植物会使人闻后内气外泄并被其吸收而去。故《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“花草树木，专摄内气。初入本门，避之为妥。”以上这些气味，都是对金刚铁板功的演练者的身体有着不同程度的妨碍的。所以，在演练金刚铁板功的系列过程（日子）中，一定不能在自己的居室里放置花、草类的植物和含有不同怪异气味的物品！

二、饮食禁忌解

1. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：

“大凡操作板劲者，须歇息半时辰后方可进（饮）食，切切矣。何故？因服气行功之后，人体五脏六腑均充盈真气，其

气唯忌触及食物；反之搅扰食囊，令人损伤化门故也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到在服气行功，即做架后的一个小时以后才能饮食（包括饮水）。这一点特别重要，万万不可忽略！为什么呢？因为操作者在做架过后的一个小时以内，身体内部，即五脏六腑间都充满真气（真气是做架后所炼得之内气），而这种气体唯独不能与摄入体内的食物在一小时内相遇。违反了这个原则（规定），就会导致食囊（即胃脘）受搅乱，并且出现疾患，即损伤化门（即胃脘的另一种称呼）。所以，在演练金刚铁板功以后的一个小时内，万万不可饮食（包括饮水）。违反这个规定，必然导致做架受阻，损伤胃脘！

2. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过甜之物，切切矣。何故？因甜味乃主结聚，服之则有碍气行也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃过分甜厚的食物，如蜂蜜、蜂王浆、红糖、甘蔗、冰糖、蜜枣等。为什么呢？因为甜味的食物能够导致人体内的气、血集结、凝聚。即使做架后收得真气存于体内，也会出现气阻不畅的现象，从而体内的真气越多，阻塞的可能性也就越大。

3. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过咸之物，切切矣。何故？因咸味乃主消化，服之则令内气败也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃过分咸厚的食物，如腌菜、咸鱼、豆腐乳等。为什么呢？因为咸味的食物能够导致人体内的一部分气、血化为它物（即对做架毫无用处的废弃物），从而导致部分气体及少量血液消失（术语称作败气或败血）。

4. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过腥之物，切切矣。何故？因腥味乃主倒胃，服之则令内气反走逆行也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃过分腥浓的食物，如带鱼、黄鱼、狗肉等。为什么呢？因为腥味的食物能够导致人体内的胃液翻腾，胃部感觉难受，并且使内气反向行走，违反常规，出现偏差。

5. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过辣之物，切切矣。何故？因辣味乃主滞（阻）气，服之则令内气行走不畅也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃辣味过于浓厚的食物，如榨菜、辣椒、花椒等。为什么呢？因为辣味的食物能够导致内气停滞，并且产生穴道受阻的不良倾向。

6. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过腻之物，切切矣。何故？因油腻之味乃主滑气，服之则令内气行走过急且乱窜作乱也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃过分油腻的食物，如肥猪肉、猪大肠、荤油炸食等。为什么呢？因为油腻食物能够导致人体的内气行走过分急速，并且不按既定穴道顺行、自然走动而杂乱窜游，无所定处，捉摸不透，结果败坏做架。

7. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过苦过涩之物，切切矣。何故？因苦涩之味乃主沉气，服之则令内气沉淀于筋下且难以提劲也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃过分苦涩的食物，如黄瓜蒂、苦瓜、柿子等。

为什么呢？因为苦涩食物能够导致人体的内气消沉甚至固定在筋条（本门术语。在人体内遍布，其位置在皮的下方、骨的上方，属外炼之物。故《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“皮、筋、骨者外炼之。”）的下方，同时还很难提劲。这种现象是很危险的。在与敌交手中往往会坐失良机，或遭到强敌重创而无力防御，或难以出击！

8. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食过焦之物，切切矣。何故？因焦枯之味乃主跑气，服之则令内气出于外且难以抑制也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃过分焦化、干枯的食物，如油炸过分的面食、荤菜食品、素菜食品等。为什么呢？因为焦枯食物能够导致人体的内气不自觉地向外跑出，甚至是难以控制地向外泄漏出去。

9. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食难磨之物，切切矣。何故？因难磨之食主积且坚，服之则令内气包绕于某一穴位并违规乱注，此乃与做架呈相斥之态也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到坚决不吃特别难以消化的食物，如黄豆、油炸花生米、油炸年糕等。为什么呢？因为难磨食物能够导致人体的内气不以人的意志去所转移之地，甚至想控制都无法控制地围绕在某一个穴位的周围绕行，或者胡乱行走，胡乱固定。这种现象与做架是相对抗的，对人体是有害的。

10. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿饮水过度，切切矣。何故？因水液主消溶，多饮则令内气混于其中且难解难分，一但提劲，亦难动充盈坚实之气也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到喝水（包括喝茶水、饮料等）有节制（一

般的规定是冬寒天饮一市斤，夏暑天饮二市斤）。为什么呢？因为水液能够使人体的内气溶和、混淆在其中，有时甚至难以分开、难以解脱。这样一来，操作者如果遇到需要运动自身力量的时候，往往不合理想，即有时候提不出内气所产生的力量来，或者提出来内气也毫无力量。

11. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿过饮西瓜汁水，切切矣。何故？因西瓜汁主排泄、消通，多饮则令内气随热汗与大小解而出，此状消气也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须做到少吃西瓜（一般每天吃三斤左右）。为什么呢？因为西瓜汁水能够导致人体的内气随身上所滴出的汗或是解出的大、小便而排泄出去，这会使内气逐渐消失。

12. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，勿食发物，切切矣。何故？因发物主福态，多食则令内气行而耗力、动而养血，此状有碍做架也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到不吃容易诱发人体各种内在机能亢进或过分生长的食物，如现代药物雄性激素、雌性激素、多年老鹅、老母鸡、旺鸡蛋等。为什么呢？因为这些发物能够导致人体的内气行走困难，并且损耗操作者本身的力量，即耗费比平时不吃这些食物时所使出的多出一倍以上的力量。另外，还会积聚血液，影响行气。这对做架有不良影响。

13. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，切勿饮酒，违者散劲也。何故？因酿酒主散发，饮之则令内气全盘丧尽，此状乃令前功尽弃也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到不饮酒，包括所有的白酒、色酒等。为什么呢？因为酒能够导

致人体的内气无缘无故地、难以控制地源源不断散发而出，直至完全消失干净！

三、做架循令解

1. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，百廿天内禁犯女色，违者散架。何故？因做架练就纯阳真气，然近女色则败其真气也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到，从开始做架起在一百二十天以内，万万不可与女子发生两性关系。违反这个规定的操作者，功力将全部丧失。为什么呢？因为做架的目的就是要炼出一种至纯（真正的）阳刚之气，而接近女色就要损失这种真气。所以，要求操作者一定要遵守百廿天内禁犯女色的规定！

2. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须寅时起身演练之。何故？因一昼一夜十二时辰以内，寅时天、地之气属阳，逢此时辰做架，则阳刚硬功佐之天地阳气，其功力可倍增也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到把每天做架的时间固定在凌晨3点至5点之间（即寅时）。为什么呢？因为在一昼夜二十四个小时（即十二时辰，每一个时辰等于现在两个小时）以内，每天凌晨（3点至5之间）地球上产生的气体属于阳气，而这时做架，板功的阳气配上大自然的同一性质的气体，会使操作者产生的功力超过其它时间演练效果的一倍，甚至更多！

3. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须在做架前排尽大、小解。何故？因大、小解之废弃物均储于丹田囊内并占据一席之地，且此地难令真

气贯入；然做架之归根大法乃须气无滞处、无所不为、无处不去，岂可容一丝一毫之疏忽？故大、小解必尽矣。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到在做架前解尽大便和小便。为什么呢？因为粪便储藏在大肠内，溺尿积留在膀胱内，而做架的目的是要使内气贯穿于周身并且无孔不入、无处不去。所以，在做架前一定要解尽大、小便。

4. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须在做架前（一曰起身后）缓行悠走片刻。何故？因操作者均在凌晨起身后演练，而此时人体始从卧、眠中转来，多有昏昏然亦健忘症，若急于做架，必呈走架晃躯之状，此乃恶兆也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到在做架前先慢行悠走，即先缓慢地散步，然后再开始做架。为什么呢？因为操作者做架时间固定在每天凌晨的起床以后进行，但此时人体却刚刚从卧床、睡眠中醒来，大脑还没有完全清醒并恢复正常，所以，如果急于在这个时候做架，必定会出现身体晃动的状况。这是一种有害的走架现象（本门术语。即人体不自觉且难以控制地摇晃、移动，严重的还会出现跌倒在地的现象）。邓钟山老先生把这种现象称作为恶兆，对人体十分不利，并且有着险恶威胁和危害。

5. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须在室内演练之，万万不可在外，切切矣。何故？因户外有风，然风能伤人，人若吸之，则伤肺也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到在房间内做架，万万不能在室外演练！为什么呢？因为房间外面有大自然的风力，这种风对人体是有害的。只要操作者

吸入了这种风，他的肺部就必定会受到损伤。故作者之师李松如老先生云：“肺为吃气之本，吃气为做架之源。肺伤者乃无从吃气，不吃气者则做架难成。”

6. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须少着衣裤，宽松腰带，切切矣。何故？因少着衣裤可方便做架，宽松腰带可助之气行也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到少穿衣服和裤子，并且放松腰带。为什么呢？因为衣服和裤子穿得少一些，可以在做架时使身体活动得更加方便、灵活，而把腰带放松，则可以使人体上盘（即上半身）和下盘（即下半身）之间的内气更加顺利地流通、接合起来，并且进行周身循环。

7. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，须择其僻静处演练之，此系初行服气之要；然日久则偶遇杂乱吵闹声亦无碍矣。何故？因静可聚神，神可牵意，意可带注，注则生气，气则生力，力则生劲，劲则生功，功到做架即成矣。故初做板功者宜于僻静处演练也；然久做者因其神灵已聚，意念已到，默注已成，内气已成，力量已具，劲法已备，功夫已定，至此偶遇杂乱吵闹声无碍也。”以上这段话应该这样来理解，金刚铁板功的演练者，必须坚决做到选择偏僻人少、环境安静的地方进行做架。这是针对刚刚开始演练金刚铁板功的初学者制定的。至于对做架时间较长（一般来说超过六十四天，故李松如老先生称之为“八八六十四数，此后则不避寻常杂乱之声”）的演练者来说，偶然遇到杂乱的吵闹声，即周围不安静的情况，也不会对做架产生影响。为什么呢？因为操作者在安静的环境中做架，可以精神集中；精神集中便可以使人的注意力高度集中；注意力高度集中

便可以产生内气；内气产生后，力量也就随着出现；力量出现了便可以产生内劲，这种内劲就是做架的目的所在。操作者到此时，证明功夫已成。所以初学者最好是选择人烟稀少并且是环境清静地进行演练。对做架时间较长的操作者来说，由于他们已经过一段时间的做架，所以精神比较集中，注意力不会分散，可以不出声音地进行数字意注法（即操作者根据不同的做架要求，口中默默地数着规定的字，如“一”、“二”、“三”或“气”、“循”、“环”等），内气已经明显地在人体里流动，力量也已经产生，强大的内劲也已经形成，功夫便可称作做成了。到了这个时候，操作者做架的环境出现杂乱或者是吵闹声，就没有什么大的妨碍了。但这种状况只能偶然间出现或者在一段短时期内，时间过长，经常如此，同样不行！

8. 《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡操作板功者，男子逢遗精时、女子月经期均可做架，不必歇止矣。何故？因金刚铁板功乃补气补血之大力神功，而遗精者气泄、下经者血漏也；然板功正值补气补血至要，故此适之矣。”以上这段话应该这样来理解，操作金刚铁板功的男子和女子逢遗精、来月经的时候，照样可以做架，不需要中途停止。为什么呢？因为板功是属于补气和补血一类的神奇功法，而遗精后恰恰是气泄体虚，来月经后往往是血漏体弱之时。男子遗精、女子来月经，都是人们的正常现象。按照内家武当派太和门的传统学说，男子二八（即十六周岁）阳气旺、精气足，故有遗精之象；女子二七（即十四周岁）阴气盛、经血满，则现月事之状。所以，作为适合于补气补血最为重要的一套功法，与正值遗精出现的男子和月事始下的女子相互配合，就可恰到好处地给以及时帮助，实是难以寻觅的绝佳功法，

四、做架答疑解

1. 问：做架时出现呼吸不畅、胸部发闷的现象，这是什
么原因造成的？是好现象还是坏现象？怎样处理这种现象？

答：操作者平时的呼吸是按照一般的常规，即自然性的浮
浅呼吸法进行的，而做架中采用的却是深吸急呼的方式，甚至
是用口吸气的方法，这样便破坏了人们的正常（自然）的生理
功能的运用，所以造成呼吸不畅、胸部发闷的现象出现。这种
现象属正常反应，但仍然需要尽快排除这种现象。处理的办法
是，吸气自然一些，力争做到缓慢、细腻、均匀、深长，而叹
气时则不要过于用力、加快速度。

2. 问：做架时整个身体出现过前、过后倾斜甚至摇晃并
且跌倒在地现象，这是为什么？怎样处理这种现象？

答：这是由于操作者在演练时吸气之后便急于发动并且做
架过快所造成的。还有一个附带因素，就是早晨起床后急于做
架，此时头脑不清醒，所以会出现身体晃动或跌倒的状况。解
决以上问题的唯一方法是，吃气后必须按照演练步骤顺序进
行，即接下来进行咽气、送气等。详细方式方法参阅《上篇·
摆架要诀》部分。

3. 问：做架时出现头晕是什么原因？怎样处理这种现
象？

答：由于操作者在演练时吃气方式方法不正确，即吃气过
于急速所造成。这种现象对做架有害。克服的办法是，换息按
要求进行，吃气的速度保持中等。

4. 问：做架时眼前出现一片白色的墙，其光泽不耀眼但
却很柔和，并呈淡黄色，这是是什么原因造成的？对身体有害
吗？对做架有没有影响？怎样处理这种现象？

答：这类问题涉及到内家武当派太和门的四大功种的相互关联的内在原因，因为在它们的演练中都有吃气，但吃气不同，即或长（尺寸长、时间长），或短（尺寸短、时间短），或不长不短，或快（速度快），或慢（速度慢），或不快不慢。就金刚铁板功来说，吃气的方式是，尺寸不长不短、速度不快不慢。如果不采用这种尺寸和速度来操作板功，必然会出现一些奇异现象（包括眼前出现一片白色的墙等等）。不过，这种现象的出现不是坏事，它对人体毫无损害，对做架也没有丝毫影响。操作者在此时仍然继续演练无碍。另外，还有一个原因，由于金刚铁板功的八大架是从天罡桶子功中摘选出来的，天罡桶子功中有些架子是专练人体特异功能的，所以它必然或多或少地要反映到板功中来。所以，以上现象是人体即将出现特异功能的前兆。

5. 问：做架时人体突然莫名奇妙地离开地面蹿起来，这是怎么回事？有危险吗？怎样处理这种现象？

答：这是由于操作者使用了轻盈要术类轻身窜纵术，或阴阳吸壁功等轻气功中的吃气、发动的方式方法，即吃气过于快速并且没有下咽、下捺便急于求发动而造成的。这是轻盈要术一操作则启动的关键所在，对人体是有危害的！处理的方式方法为，吃气时不能过快，要保持中等速度（即不快不慢）。吃气过后要按金刚铁板功的具体演练步骤来进行，即接着行咽气一次、送气等。然后，在发动的时候万万不可过快，要保持缓缓的慢动作。这两点甚为重要，切勿违反。

6. 问：做架时眼前突然发黑，严重时甚至看不见（清）周围环境，这是怎么回事？它对人体有无危害？怎样处理？

答：这是操作者在凌晨起床后没有先作慢行悠走的准备活动，而急于做架，并且吃气过于急速等情况所造成的。这种现象

对人体是有害的。克服的方式方法是，操作板功前必须先做准备活动，使头脑清醒后再做架。另外，在吃气时保持不快不慢的中等速度。

7. 问：做架时或做架后出现肌肉发胀、发麻、发酸、跳动、抖动等现象，这是什么原因造成的？对人体有益还是有害？怎样处理这种现象？

答：操作者演练板功得法，收到效果，才能出现这种现象。它们是内气充盈的预兆，可以使操作者劲力加倍增长（老年人、少年人、青壮年人、妇女、身体虚弱者均可受益），对人体大有好处！因此，操作者在做架时或在做架后遇到这种现象，可任其自然。

补遗 活气诸法

三关活气法第一

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡三关活气法者，又名一步活气法也。该法列金刚铁板功之后……施于操作，称谓补遗矣。”又曰：“三关活气法者，划分手三关活气、身三关活气、腿三关活气，乃三类子法也。何为手三关？手三关者，乃肩者一关也、肘者二关也、腕者三关也。何为身三关？身三关者，乃腕者一关也、丹田二关也、水火者三关也。何为腿三关？腿三关者，乃髓者一关也、膝者二关也、踝者三关也。”以上这两段话应该这样来理解，三关活气法，又叫作一步活气法。这一方式方法是在金刚铁板功演练完毕之后再进行操作，被行家（即本门）称之为补遗之法。三关活气法可以划分出手三关活气法、身三关活气法、腿三关活气法三种小型的方式方法。那么，什么是手三关呢？手三关，指的是双肩第一关、双肘第二关、双腕第三关。什么是身三关呢？身三关，指的是腕门第一关、丹田第二关、水火第三关。什么是腿三关呢？腿三关，指的是双髓第一关、双膝第二关、双踝第三关。

一、手三关活气法

1. 双肩第一关活气法

操作者摆架成外八字步。人体保持上虚（肚脐以上部位）下实（肚脐以下部位）的姿式。两手形成分指掌并分别垂于体侧（左掌放置身体左侧，右掌放置身体右侧），其掌指向前，掌心朝下。两臂的肘部均作略微的弯曲。《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“两手下按，恰水浮物。闭口合齿，且不着力。舌封齿间，微触轻抵。意念相聚，切勿紧收。”以上这段话应该这样理解，操作者在两手形成分指掌往下按捺的时候，就象压在飘于水面的浮物上那样，似下沉但不下沉，似上浮但不漂荡。嘴唇合拢，但切勿撮合。牙齿的上、下咬合面微微轻合，万不可用力封闭。舌尖轻轻地抵在上、下牙齿之间的咬合间隙部位。思想集中，但万万不可过于紧张。见图 3-1。

上动不停，变动两手掌，使之成为空心拳并令拳心向后，拳眼向内，其固定位置仍然不动（即两手臂仍然保持先前的固定位置）。见图 3-2。



图 3-1



图 3-2



图 3-3

上动不停，两手臂同时向上抬起，使之形成双抬肩状。两肘弯曲的弧度加大（上臂与前臂约保持在95度左右），两拳则上移至左、右腰侧方向作固定状（拳心向后，拳面向内）。低头向身体前下方俯视。见图3-3。上动不停，身体的姿势不变。意注于双肩第一关（在肩关节正中部位，左、右各一。居左肩部位的为左肩关穴，居右肩部位的为右肩关穴），同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。



图 3-4

上动不停，头部向后仰起，并作微微内缩。两肩同时向上凸起而两拳却朝下移沉（两拳分别下沉至髌骨头一侧，其拳心向后，拳眼向内）。与此同时，口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。见图3-4。

说明：以上动作，从两手握成空心拳开始，然后依次双抬肩、意注双肩第一关、双凸肩默数，这一连串动作（步骤），术语称之为双肩关一活气。切记：操作者必须连续演练四遍，即行双肩关四活气后方可停止。

2. 双肘第二关活气法

操作者仍然保持外八字步不动的姿式。两手臂变换位置，

即夹紧手臂（切勿用力），令两肘尖对向后方，两拳面对向前方，两拳眼朝下并且使上臂与前臂屈成约90度角。两眼注视前下方（但不可远视）。见图3-5。



图3-5

上动不停，两手臂分别外展并且略作上抬，两拳提至两乳前方。抬头，但勿抬平，仍略有下视状。意注于双肘第二关（在肘关节正中部位，居左肘部位的为左肘关穴，左右、各一。居右肘部位的为右肘关穴）。同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。见图3-6。



图3-6

上动不停，以两肘的肘尖为重点，将两手臂同时向身体的后方拖带并且到达最后（大）限度。两拳贴靠肋间，拳眼向上，拳面向前。上臂与前臂屈成约55度角。意注于双肘第一关。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。见图3-7。



图3-7

上动不停，以两肘的肘尖

为重点，将两手臂同时向身体的前方移送，做成如图 3-5 的动作。

说明：以上动作，从弯屈两肘形成约90度角开始，然后依次意注双肘第二关、默数，这一连串动作（步骤），术语称之为双肘关一活气。切记：操作者必须连续演练四遍，即行双肘关四活气后方可停止。

3. 双腕第三关活气法



图 3-8

上动不停，意注于双腕第三关，即左、右腕关穴（在手腕



图 3-9

（此时两手掌尽量作外屈手腕的固定动作）。然后意注于双腕

操作者仍然保持外八字步不动的姿式。两手形成秃指掌（大拇指弯曲指关节，紧贴于掌面的边缘，其余四指皆屈其第二指关节。见图 3-8），并且分别贴靠于左、右气门穴（左掌以大拇指外侧贴靠左气门穴，右掌则以大拇指外侧贴靠右气门穴）。见图 3-9。

同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，两掌分别从左、右气门穴处作垂直下降型撑按，直至两肘部位完全伸直

第三关，即左、右腕关穴。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。见图 3-10。

上动不停，将两手腕同时上提至左、右气门穴，做成如图 3-9 的动作。

说明：以上动作，从秃指掌贴靠气门穴开始，然后依次意注双腕第三关、默数、直臂下撑、上提手腕至气门穴，这一连串动作（步骤），术语称之为双腕关一活气。切记：操作者必须连续演练四遍，即行双腕关四活气后方可停止。



图 3-10

二、身三关活气法

1. 腕门第一关活气法

操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿势。两手叉腰（左手大拇指放于左侧后腰，其余四指放于前腹；右手大拇指放于右侧后腰，其余四指放于前腹）。意注于腕门第一关，即腕关穴（位于肚脐正上方约三寸位置）。见图 3-11。



图 3-11

上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，伸出右手成为分指掌并且上抬至胸部，以其掌

心部位贴靠于腕门第一关上。见图 3-12。

上动不停，移动右掌，将其按顺时针方向连续推抹腕门第一关四次（即推抹四圈）之后，再收回右掌，还原至右侧腰际仍作叉腰状。



图 3-12

上动不停，意注于腕门第一关。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，再次移动右掌，将其按顺时针方向推抹腕门第一关四次之后，收回右掌，同

样还原至右侧腰际作叉腰状。

说明：以上动作，从意注腕门第一关开始，然后依次默数、分指掌推抹、意注、默数、推抹等，这一连串动作（步骤），术语称之为腕门第一关一活气。注意：操作者在接着进行腕门第一关二活气的时候，一定要改换用左手来演练，即把



图 3-13

左手形成分指掌并且上抬至胸部，以其掌心部位贴靠于腕门第一关上，然后移动左掌，将其按顺时针方向连续推抹四次之后，再收回左掌，还原至左侧腰际仍作叉腰状。另外，意注腕门第一关、默数等一连串动作（步骤），均与腕门第一关一活气的方式方法相同。见

图 3-13。

备注：操作者按照上述方式方法，进行右手推抹、左手推抹的演练，共须做四遍，即先出右手演练腕门第一关一活气，接着出左手演练腕门第一关二活气，然后出右手演练腕门第一关三活气，最后出左手演练腕门第一关四活气。至此则停止演练。

2. 丹田第二关活气法

操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。意注于丹田第二关（位于脐下腹部），即丹田穴。同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，伸出右手成为分指掌并且移动至下腹部位，以其掌心部位贴靠于丹田第二关上。见图 3-14。



图 3-14

上动不停，启动右掌，将其按顺时针方向推抹丹田第二关四次（即推抹四圈）之后，再收回右掌，还原至右侧腰际仍作叉腰状。

上动不停，意注于丹田第二关。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，再次移动右掌，将其按顺时针方向连续推抹丹田第二关四次之后，收回右掌，同样还原至右侧腰际作叉腰状。

说明：以上动作，从意注丹田第二关开始，然后依次默数、分指掌推抹、意注、默数、推抹等，这一连串动作（步骤），术语称之为丹田第二关一活气。注意：操作者在接着进行丹田第二关二活气的时候，一定要改换用左手来演练，即把

左手形成分指掌并且移动至下腹部位，以其掌心贴靠于丹田第二关上。然后启动左掌，将其按顺时针方向推抹四次之后，再



图 3-15

收回左掌，还原至左侧腰际仍作叉腰状。另外，意注丹田第二关、默数等一连串动作（步骤），均与丹田第二关一活气的方式方法相同。见图 3-15。

备注：操作者按照上述方式方法，进行右手推抹、左手推抹的演练，共须做四遍，

即先出右手演练丹田第二关一活气，接着出左手演练丹田第二关二活气，然后出右手演练丹田第二关三活气，最后出左手演练丹田第二关四活气。至此则停止演练。

3. 水火第三关活气法



图 3-16

操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。意注于水火第三关（一名交关穴，因这个穴位在腰部正中位置，并且与肚脐眼相对，恰恰是人体内水气和火气的相合交接的地方，故名）。同时口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，伸出右手成为分指掌并且移动至腰际正中部位，以其掌心贴靠于水火第三关上。见图 3-16。

上动不停，启动右掌，将其按顺时针方向连续推抹水火第三关四次（即推抹四圈）之后，再收回右掌，还原至右侧腰际仍作叉腰状。

上动不停，意注于水火第三关。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，再次移动右掌，将其按顺时针方向连续推抹水火第三关四次之后，收回右掌，同样还原至右侧腰际作叉腰状。

说明：以上动作，从意注水火第三关开始，然后依次默数、分指掌推抹、意注、默数、推抹等，这一连串动作（步骤），术语称为水火第三关一活气。注意：操作者在接着进行水火第三关二活气的时候，一定要改换用左手来演练，即把左手形成分指掌并且移动至腰际正中部位，以其掌心贴靠于水火第三关上。然后启动左掌，将其按顺时针方向连续推抹四次之后，再收回左掌，还原至左侧腰际仍作叉腰状。另外，有关意注水火第三关、默数等一连串动作（步骤），均与水火第三关一活气的方式方法相同。见图3-17。



图3-17

备注：操作者按照上述方式方法，进行右手推抹、左手推抹的演练，共须做四遍，即先出右手演练水火第三关一活气，接着出左手演练水火第三关二活气，然后出右手演练水火第三关三活气，最后出左手演练水火第三关四活气。至此则停止演练。

三、腿三关活气法

1. 双髋第一关活气法

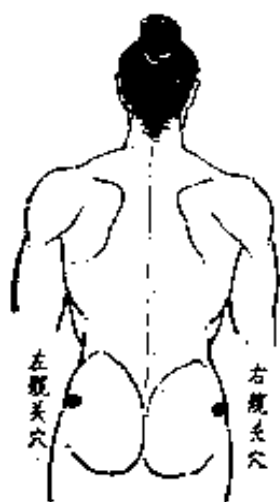


图 3-18

操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰（左手大拇指放于左侧后腰，其余四指放于前腰；右手大拇指放于右侧后腰，其余四指放于前腰）。意注于双髋第一关（一名髋门穴，又名髋关穴。该穴位在髋骨与耻骨、坐骨之间连接处的凹陷处，即髋窝处。该穴位左、右

各一，左边的称作为左髋门穴或左髋关穴，右边的称作为右髋门穴或右髋关穴）。见图 3-18。

上动不停，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，伸出两手分别形成分指掌并且移动至两腿髋骨一侧。以其掌心部位为重点贴靠于双髋第一关（左掌贴靠于左侧的左髋门穴并且令掌指朝下，右掌贴靠于右侧的右髋门穴并且令掌指朝下）上。见图 3-19。

上动不停，以双髋第一关为重点，两脚为支点，令髋骨头（部位）按顺时针方向连续转动三次（即转动三圈）。见图 3-20。之后还归原处。与此同时，两手掌也分别还原至腰际仍作叉腰状。

上动不停，意注于双髋第一关。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。



图 3-19



图 3-20

上动不停，再次移动两掌，将其移至两腿髌骨一侧，以其掌心部位贴靠于双髌第一关上，并且以其为重点，两脚为支点，令髌骨头（部位）按顺时针方向连续转动四次（即转动四圈）。之后还归原处。与此同时，两手掌也分别还原至腰际仍作叉腰状。

说明：以上动作，从意注双髌第一关开始，然后依次默数、分指掌贴靠、顺时针转动髌骨头、意注、默数、贴靠、转动等，这一连串动作（步骤），术语称之为双髌第一关一活气。注意：操作者在接着进行双髌第一关二活气的时候，一定要改成髌骨头转动按逆时针方向演练。另外，有关意注双髌第一关、默数、分指掌贴靠等一连串动作（步骤），均与双髌第一关一活气的方式方法相同。

备注：操作者按照上述方式方法，进行顺时针转动、逆时针转动的演练，共须做四遍，即先令髌骨头（部位）按顺时针方向连续转动演练双髌第一关一活气，接着令髌骨头（部位）按逆时针方向转动演练双髌第一关二活气，然后令髌骨头（部位）按顺时针方向转动演练双髌第一关三活气，最后令髌骨头（部位）按逆时针方向转动演练双髌第一关四活气。至此

则停止演练。

2. 双膝第二关活气法

操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。

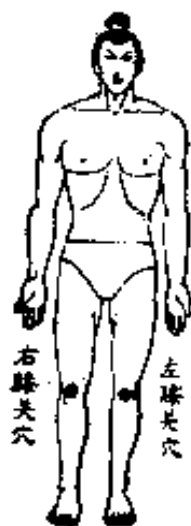


图 3-21



图 3-22

两手叉腰。意注于双膝第二关

(该穴位于膝关节腔内、膝盖正中部位，左、右各一。位于左膝部位的称为左膝关穴，位于右膝部位的称为右膝关穴。见图 3-21)。与此同时，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，伸出两手分别形成分指掌并且移动至两腿膝盖表面，以其掌心部位为重点贴靠并且捂住双膝第二关（左掌贴靠、捂住左膝关穴，右掌贴靠、捂住右膝关穴）。见图 3-22。

上动不停，身体略作下沉，以双膝第二关为重点，两脚为支点，令膝盖骨（部位）按顺时针方向连续转动三次（即转动三圈）。见图 3-23。之后还归原处。

与此同时，两手掌也分别还原至腰际仍作叉腰状。

上动不停，意注于双膝第二关。同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，再次移动两掌将其移至两腿膝盖表面，以其掌

心部位为重点，贴靠并且捂住双膝第二关，并且以其为重点，两脚为支点，令膝盖骨（部位）按顺时针方向连续转动四次（即转动四圈）。之后还归原处。与此同时，两手掌分别还原至腰际仍作叉腰状。



图 3-23

说明：以上动作，从意注双膝第二关开始，然后依次默数、分指掌贴捂、顺时针转动膝关节、意注、默数、贴靠、转动等，这一连串动作（步骤），术语称之为双膝第二关一活气。注意：操作者在接着进行双膝第二关二活气的时候，一定要改成膝关节转动按逆时针方向演练。另外，意注双膝第二关、默数、分指掌贴捂等一连串动作（步骤），均与双膝第二关一活气的方式方法相同。

备注：操作者按照上述方式方法，进行顺时针转动、逆时针转动的演练，共须做四遍，即先令膝关节（部位）按顺时针方向转动演练双膝第二关一活气，接着令膝关节（部位）按逆时针方向转动演练双膝第二关二活气，然后令膝关节（部位）按顺时针方向转动演练双膝第二关三活气，最后令膝关节（部位）按逆时针方向转动演练双膝第二关四活气。至此停止演练。

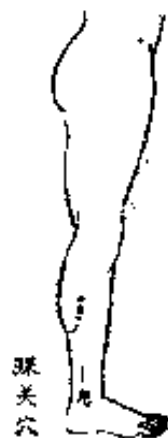


图 3-24

3. 双踝第三关活气法

操作者仍然摆架成外八字

步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。意注于双踝第三关（该穴位于踝骨头正中部位，左右各一。位于左踝部位的称作为左踝关穴，位于右踝部位的称作为右踝关穴，见图3-24）。与此同时，口中默数“一”、“二”、“三”、“四”，必须反复并且不出声音地念四遍。



图3-25

上动不停，抬起右脚的后跟，令其脚趾（足尖）着地。然后以右踝关穴为重点，右脚尖为支点，令右踝骨头（部位）按顺时针方向连续转动三次（即转动三圈）。见图3-25。之后仍然以脚尖支撑地面。

上动不停，意注于右踝关穴，同时口中默数“四”、“三”、“二”、“一”，必须反复并且不出声音地念四遍。

上动不停，将右脚的脚后跟着地，使两脚仍然形成以前的外八字步。



图3-26

说明：以上动作，从意注双踝第三关开始，然后依次默数、顺时针转动右踝骨、意注等，这一连串动作（步骤），术语称之为双踝第三关一活气。注意：操作者在接着进行双踝第三关二活气的时候，一定要改成用左脚的后跟抬起，并且令其脚尖着地，然后以左

踝关穴为重点、左脚尖为支点，令左踝骨（部位）按顺时针方向进行演练。另外，意注双踝第三关、默数等一连串动作（步骤），均与双踝第三关一活气的方式方法相同。见图3—26。

备注：操作者按照上述方式方法，进行右踝骨转动、左踝骨转动的演练，共须做四遍，即先令右踝骨（部位）按顺时针方向转动演练双踝第三关一活气，接着令左踝骨（部位）按顺时针方向转动演练双踝第三关二活气，然后令右踝骨（部位）按顺时针方向转动演练双踝第三关三活气，最后令左踝骨（部位）按顺时针方向转动演练双踝第三关四活气。至此则停止演练。

提劲活气法第二

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡提劲活气法者，又名二步活气法也。该法列金刚铁板功之后…施于操作，称谓补遗矣。”又曰：“提劲活气法者，划分推功提劲活气、棚功提劲活气、腰功提劲活气、雕功提劲活气，乃四类子法也。何为推功提劲活气？推功提劲活气者，乃操作服气推功架一后佐之舒气和血大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为棚功提劲活气？棚功提劲活气者，乃操作服气棚功架二后佐之舒气和血大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为腰功提劲活气？腰功提劲活气者，乃操作服气腰功架三后佐之舒气和血大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为雕功提劲活气？雕功提劲活气者，乃操作服气雕功架四后佐之舒气和血大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。”以上这两段话应该这样来理解，提劲活气法，又叫作二步活气法。这一方式方法是在金刚铁板功演练完毕之后再进行操作，它被本门称

为补遗之法。提劲活气法可以划分出推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法四种小型的方式方法。那么，什么是推功提劲活气法呢？该法是内家武当派太和门金刚铁板功的第一个架子推功的辅助锻炼方法。它必须放在推功的后面进行演练，作用是舒动内气、调和血脉。棚功提劲活气法是金刚铁板功的第二个架子棚功的辅助锻炼方法。它必须放在棚功的后面进行演练，作用与推功提劲活气法相同。腰功提劲活气法是金刚铁板功的第三个架子腰功的辅助锻炼方法。它必须放在腰功的后面进行演练，作用与推功提劲活气法相同。雕功提劲活气法是金刚铁板功的第四个架子雕功的辅助锻炼方法。它必须放在雕功的后面进行演练，作用同样是舒动内气、调和血脉。另外，操作者还要认识到，“提劲活气法第二”中介绍的推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法这四种锻炼方法，并不要求操作者一定不折不扣地进行演练，因为这四种方法既可以分别安排在金刚铁板功中推功、棚功、腰功、雕功的后面进行，又可以把它们地舍去！据作者之师李松如老先生介绍：“‘提劲活气法第二’中所述推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法四类辅助之法，仅为得空之操作者延时度辰一消闲术，可有之，亦可无之。何去何从，均由操作者自行定夺。”

一、推功提劲活气法

1. 邓钟山老先生云：“头上顶气达泥丸。”这句话应该这样来理解，操作者两腿仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。把头部向上方微微抬起并且意注于泥丸宫穴（穴位名称。在头顶上方的正中部位。见图3-27）。

2. 邓钟山老先生云：“抗颈项包绕回环。”这句话应该这样来理解，操作者先微微地在颈部和项部（即颈脖的背后）用点力量，然后则作放松。接着，意注于颈项穴道（即整个颈部）并且令颈部按顺时针、逆时针方向各绕一圈（即先作正转绕颈360度，再作反转绕颈360度），最后还原。见图3-28。



图 3-27

3. 邓钟山老先生云：“腿下沉布满肚甲。”这句话应该这样来理解，操作者把两腿略作蹲状，使膝部弯屈。然后，意牵其内气到达肚甲（穴道名称。在膝关节以下、踝关节以上，即整个小腿部位。该穴左、右各一，居左小腿部的穴道称作为左肚甲穴，居右小腿部的穴道称作为右肚甲穴），并且必须均匀地散布到该穴道的各个方位。见图3-29。



图 3-28

4. 邓钟山老先生云：“趾抓扣劲达涌泉。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架



图 3-29

成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。接着，两脚的十个脚趾抓扣地面并意注于双涌泉穴（穴位名称。该穴在脚掌心的正中部位，左、右各一，居左脚掌心的穴位称作为左涌泉穴，居右脚掌心的穴位称作为右涌泉穴）。

5. 邓钟山老先生云：“忘其息闭而舒适。”这句话应该这样来理解，操作者在演练推功提劲活气法的时候，要做到忘记自己的呼吸，并且任其自然。另外，闭息时还要做到呼吸自然，切勿勉强。

6. 邓钟山老先生云：“开架子固之禁动。”这句话应该这样来理解，操作者在演练推功提劲活气法的时候，对自己已经摆成的架子一定要稳定、牢固，万万不可使它摇摆、晃动！

二、拥功提劲活气法

1. 邓钟山老先生云：“一提劲则往下送。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成内八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。接着，操作者先意注于双乳穴（穴位名称。在胸部两乳头的正中部位，左、右各一。居左乳部的穴位称作为左乳穴，居右乳部的穴位称作为右乳穴）。然后随即意注于丹田穴。与此同时，身体必须略作提劲，其上半身要比下半身的分劲比例要少一些。一般说来，是3：7或是4：6的分配方式。据作者之师李松如老先生操作金刚铁板功后的经验谈，分劲之比例，身体虚弱、年龄偏大、患有高血压及心脏病者宜用3：7之分配法（即身体上部，肚脐眼与腰眼以上部分）。反之则用4：6之分配法。

2. 邓钟山老先生云：“下盘位佐之分劲。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：操作者在进行“一提劲则往下送”这

一诀句演练的时候，也同样要照顾到下盘的分劲。

3. 邓钟山老先生云：“头上顶切勿过力。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：操作者在进行“一提劲则往下送”、“下盘位佐之分劲”这两句口诀演练的时候，也同样要考虑到头部的分劲切勿过多，一般来说是2：8的比例，即头部分劲占百分之二十。

4. 邓钟山老先生云：“腿下沉亦须抓地。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：操作者在进行“一提劲则往下送”、“下盘位佐之分劲”、“头上顶切勿过力”这一系列诀句演练的时候，也同样要考虑到腿部下沉时其分量的支配事宜，即分劲安排。按照内家武当派太和门的规定，此法的分劲与人体上部的分劲比例为6：4或是6.5：3.5，即腿下沉时分劲的比例占百分之六十或百分之六十五。

三、腰功提劲活气法

1. 邓钟山老先生云：“一求动亦稳亦定。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：操作者在进行腰功提劲活气法的演练中，自始至终要做到身体稳定并严禁晃动。

2. 邓钟山老先生云：“泥丸宫切忌提劲。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：操作者在进行腰功提劲活气法的演练中，泥丸宫穴万万不可提劲！因为该穴位于人体头顶的最上方，而头顶部位则是内气不宜留存甚至是严禁抵达的危险地带。违反了上述规定，即擅自把内气送入或是存入泥丸宫穴的

操作者，都会导致身体出现不良反应！

3. 邓钟山老先生云：“圈金带气涌自然。”又曰：“绕银环血渗悠柔。”这两句话应该这样来理解，男性操作者必须规定演练圈金带气涌自然一法，即摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：男性操作者在进行腰功提劲活气法的演练中，要做到使自己的内气自然而然地围着腰部，即意注于腰带穴道（穴道名称。在肚脐眼与腰眼成一点平行线时达360度的圆圈形穴道，宽为二寸）。而女性操作者必须规定演练绕银环血渗悠柔一法，即摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。切记：女性操作者在进行腰功提劲活气法的演练中，要做到使自己的内气柔和地绕着腰部，即意注于腰带穴道。

备注：内家武当派太和门把男性的腰带穴道和女性的腰带穴道截然分开，即男性定名为金带，女性定名为玉环。另外，还把内气也同样按照男、女性别划分，即男性称作为真气，女性称作为精血。

4. 邓钟山老先生云：“双上眼似气非气。”这句话应该这样来理解，操作者仍然摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手叉腰。操作者在进行腰功提劲活气法的演练中。要先意注于双上眼穴（一名双劳宫穴。在两手掌心的正中部位。该穴左、右各一，居左手掌部位的称作为左上眼穴，居右手掌部位的称作为右上眼穴），然后尽量使头脑保持飘忽悠然、忘而丢之的状态，从而达到使左上眼穴和右上眼穴的穴眼里既有内气存入、又似内气进入后又散失了的境界。

备注：双上眼穴的由来，可以追溯到它们的全称：手部上盘配双穴眼，即这对穴位是手三盘（即一盘手腕、二盘肘关、三盘肩关）最上部管理穴位中内气输出或者进入的关键所在。

四、雕功提劲活气法

1. 邓钟山老先生云：“雕功架主做手臂。”这句话应该这样来理解，操作者必须明白，雕功提劲活气法主要是练就手臂部位的，作用是保健、疗疾、治伤。

2. 邓钟山老先生云：“练气中切勿直通。”这句话应该这样来理解，操作者演练雕功提劲活气法时万万不可把内气直接在体内上下快速流通！违反这个规定，会导致内气窜而难收，行而难定，从而给意注、圈定（术语。即挽留住内气并使它暂时停留在人体的某一个指定的穴位内）带来较大的困难。

3. 邓钟山老先生云：“游身躯来回往返。”（一作“游身躯升降往返”）这句话应该这样来理解，操作者先摆架成外八字步。人体保持上虚下实的姿式。两手握成空心拳并分别放置在身体的左、右两侧（左拳放于身体左侧，拳眼向内，拳面朝下并令肘部微作弯屈；右拳放于身体右侧，拳眼向内，拳面朝下并令肘部微作弯屈）。头部略向正前方向低垂，两眼注

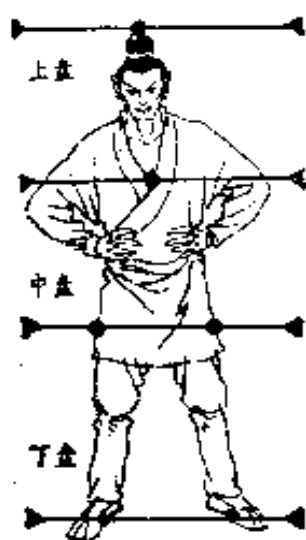


图 3-30

视正前方约五米远处的地面。接着，晃动上身且使两腿屈膝下沉，人体的重心落在两腿上。然后，晃动（摆动）两腿，令人体向上立起。与此同时，全身必须做由下至上的螺旋形，即“↑”状的升动姿式。

4. 邓钟山老先生云：“分三步逐节引入。”（一作“分三盘逐步渗入”）这句话

应该这样来理解，操作者在演练雕功提劲活气法的时候，自身的内气万万不可在体内直接作上下贯通。必须按步骤地分类推进，即可以分为三盘（上盘、中盘、下盘）并进行稳妥地渗入（无孔不入，遍布全身各个部位）。见图 3-30。

搭架活气法第三

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡搭架活气法者，又名三步活气法也。该法列金刚铁板功之后……施于操作，称谓补遗矣。”又曰：“搭架活气法者，划分推功搭架活气、棚功搭架活气、腰功搭架活气、雕功搭架活气，乃四类子法也。何为推功搭架活气？推功搭架活气者，乃操作服气推功架一后佐之活络筋骨大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为棚功搭架活气？棚功搭架活气者，乃操作服气棚功架二后佐之活络筋骨大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为腰功搭架活气？腰功搭架活气者，乃操作服气腰功架三后佐之活络筋骨大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为雕功搭架活气？雕功搭架活气者，乃操作服气雕功架四后佐之活络筋骨大法矣；其可取亦可舍，不必强求演操也。”以上这两段话应该这样来理解，搭架活气法，又叫作三步活气法。这一方式方法是在金刚铁板功演练完毕之后再进行操作，它被本门称之为补遗之法。搭架活气法可以划分出推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法四种小型的方式方法。那么，什么是推功搭架活气法呢？该法是内家武当派太和门金刚铁板功第一个架子推功的辅助锻炼方法。它必须放在（排列）推功的后面进行演练，作用是舒和筋腱、活动骨骼。棚功搭架活气法是金刚铁板功第二个架子棚功

的辅助锻炼方法。必须放在（排列）棚功的后面进行演练，作用与推功搭架活气法相同。腰功搭架活气法是金刚铁板功第三个架子腰功的辅助锻炼方法。必须放在（排列）腰功的后面进行演练，作用与推功搭架活气法相同。雕功搭架活气法是金刚铁板功第四个架子雕功的辅助锻炼方法。必须放在（排列）雕功的后面进行演练，作用同样是舒和筋腱、活动骨骼。另外，操作者还要认识到“搭架活气法第三”中介绍的推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法这四种锻炼方法，并不要求操作者一定不折不扣地进行演练。因为这四种方法既可以分别安排在金刚铁板功中推功、棚功、腰功、雕功的后面进行，又可以把它们舍去！据作者之师李松如老先生介绍：“‘搭架活气法第三’中所述推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法四类辅助之法，仅为得空之操作者延时度辰一消闲术，可有之，亦可无之。何去何从，均由操作者自行定夺。”

一、推功搭架活气法

1. 邓钟山老先生云：“大凡推功活气，乃置正架服气法之后，此乃补遗矣。何以做架？……其方式如左诀云：‘八字内摆架，双手分指推。定型且忌动，闭息注上眼。……上眼何处寻，生于上盘内。阴阳双开手，掌心定穴窝。阴称左上眼，阳谓右上眼。双双上眼穴，称谓盘肩源。’”以上这段话应该这样来理解，推功搭架活气法是放在（排列）正架，即金刚铁板功中推功的后面进行演练的。它属于补充的操作方法。那么，怎样进行演练呢？应该这样来做架：摆架成内八字步，两手形成分指掌并且固定做前推的姿式。见图2-2。切记：摆架成为图2-2的姿式后，万万不可再度变化做出其它任何

一种相似或相近的动作姿式。与此同时，忘息并进行意注于双上眼穴的演练。双上眼穴居两手掌心的正中部位，左、右手各有一个穴位，位于左掌心部位的称作为左上眼穴（又称作阴面上眼穴。因为左手为阴，但此专指男子，女子则右手为阴），位于右掌心部位的称作为右上眼穴（又称作阳面上眼穴。因为右手为阳，但此专指男子，女子则左手为阳）。另外，双上眼穴还称之为上盘启动穴道根源要穴，因为这一对穴位是人体内气向外输出（本门术语分别称之为布气、破气、疾气）和大自然（本门术语分别称之为天、地、阴、阳、五行、太乙）外气（本门术语分别称之为真气、阴气、阳气）进入（本门术语分别称之为摄气、采气）的必经的最后一道既可出入又可停留的要道。

2. 邓钟山老先生云：“大凡推功搭架活气，乃吾集祖上家传九世硬做八架之奥秘，自创歇架后所保全服气存真固劲之要法。”以上这段话应该这样来理解，推功搭架活气法是邓钟山老先生从自己祖辈世袭单传达九代之久的金刚铁板功中八大硬做服气架子里悟出的深奥并且十分秘密的方式，也是邓钟山老先生自己创编的一种使操作金刚铁板功的演练者在停止做架后为保证其功力不至退化（减退）的切实可行的方法。

二、拥功搭架活气法

邓钟山老先生云：“大凡拥功搭架活气，乃置正架服气法之后，此乃补遗矣。何以做架？……其方式如左诀云：‘八字内摆架，双手分指推。定型且忌动，闭息注肩关。……肩关何处寻，生于上盘内。阴阳双展臂，双肩定穴窝。阴称左肩关，阳谓右肩关。双双肩关穴，称谓盘尽根。’”以上这段话应该这样来理解，拥功搭架活气法是放在（排列）正架，即金刚

铁板功中棚功的后面进行演练的。它是补充的操作方法。那么，怎样进行演练呢？应该这样来做架：摆架成内八字步，两手臂形成侧平举的固定姿式（两手成分指掌，分别令掌心朝下，掌指向外）。见图2-8的姿式。切记：摆架成为图2-8的姿式后，万万不可再度变化做出其它的任何一种相似或相近的动作姿式。与此同时，忘息并且进行意注于双肩关穴的演练。双肩关穴居两肩膀上方肱骨头的正中部位，左、右各有一个穴位，位于左肱骨头部位的称作为左肩关穴（又称作阴肩关穴。因为左臂为阴，但此专指男子，女子则右臂为阴），位于右肱骨头部位的称作为右肩关穴（又称作阳肩关穴。因为右臂为阳，但此专指男子，女子则左臂为阳）。另外，双肩关穴称为上盘尽头穴道归根要穴。因为这一对穴位是人体内气的流动尽头和归根到底的重要盘位。

三、腰功搭架活气法

邓钟山老先生云：“大凡腰功搭架活气，乃置正架服气法之后，此乃补遗矣。何以做架？……其方式如左诀云：‘虚字直立架，双手上方悬。定型且忌动，闭息注腰眼。……腰眼何处寻，生于中盘内。阴阳双悬臂，金带定穴窝（一作玉环定穴窝）。金带归于男，玉环属之女。阴阳均为真，真源腰眼寻。’”以上这段话应该这样来理解，腰功搭架活气法是放在（排列）正架，即金刚铁板功中腰功的后面进行演练的。它是补充的操作方法。那么，怎样进行演练呢？应该这样来做架：摆架成左直立虚步（也可以摆架成右直立虚步，由操作者自行选择、定夺），两手臂形成上抬直举的固定姿式（两手臂分别高举过头并且分别作直臂悬举。两手形成分指掌，掌心相对，掌指向上）。见图2-13。切记：摆架成为图2-13的姿式后，

万万不可再度变化做出其它的任何一种相似或相近的动作姿势。与此同时，忘息并进行意注于腰眼穴的演练。腰眼穴居腰部正中部位且与肚脐眼相对处（又称作真气眼穴）。另外，腰眼穴称为中盘储存真气归根要眼命穴。归于男子则为金带真气命眼穴；属于女子则为玉环真气命眼穴。操作者不论男女，他们的真气归根（归属）部位，均为腰眼穴。

四、雕功搭架活气法

邓钟山老先生云：“大凡雕功搭架活气，乃置正架服气法之后，此乃补遗矣。何以做架？……其方式如左诀云：‘弓字坠撑架，双手前后分。定型且忌动，闭息注腕关。……腕关何处寻，生于上盘内。阴腕悬玉掌，阳腕挂金钩。阴阳腕关穴，称谓上三关。’”以上这段话应该这样来理解，雕功搭架活气法是放在（排列）正架，即金刚铁板功中雕功的后面进行演练的。它是补充的操作方法。那么，怎样进行演练呢？应该这样来做架：摆架成左弓字步（也可以摆架成右弓字步，此由操作者自行选择、定夺），两手臂形成左臂前伸，左掌（分指掌）推撑（掌心向前，掌指向上），右臂后送，右钩手（分指钩）反挂（钩尖向上，钩背朝下）的固定姿势（如果摆架成右弓字步进行演练，则出右臂前伸，右掌推撑，而将左臂后送，左钩手反挂并且形成固定姿势）。见图2-17。切记：摆架成为图2-17的姿势后‘万万不可再度变化做出其它的任何一种相似或相近的动作姿势。与此同时，忘息并进行意注于腕关穴的演练。腕关穴居手腕间腕骨的正中部位，左、右各一，居左手腕部位的称作为左腕关穴（一名阴关穴。但此仅限于男子穴位，女子相反，称为阳关穴），居右手腕部位的称作为右腕关穴（一名阳关穴。但此仅限于男子穴位，女子相反，称为阴

关穴)。见图 3-31。

游身活气法第四



图 3-31

《功家秘法宝藏》卷二《金刚铁板功图说》载曰：“大凡游身活气法者，又名四步活气法也。该法列金刚铁板功之后……施于操作，称谓补遗矣。”又曰：“游身活气法者，划分推功游身活气、棚功游身活气、腰功游身活气、雕功游身活气，乃四类子法也。何为推功游身活气？推功游身活气者，乃操作服气推功架一后佐之气血布于周身大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为棚功游身活气？棚功游身活气者，乃操作服气棚功架二后佐之气血布于周身大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为腰功游身活气？腰功游身活气者，乃操作服气腰功架三后佐之气血布于周身大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。何为雕功游身活气？雕功游身活气者，乃操作服气雕功架四后佐之气血布于周身大法矣；其可取亦可舍，不必强求演练也。”以上这两段话应该这样来理解，游身活气法，又叫作四步活气法。这一方式方法是在金刚铁板功演练完毕之后再进行操作，被本门称之为补遗之法。游身活气法可以划分出推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法四种小型的方式方法。那么，什么是推功游身活气法呢？该法是内家武当派太和门金刚铁板功第一个架子推功的辅助锻炼方法。它必须放在（排列）推功的后面进行演练，作用是让做架后产生出来的真气、精血遍布全身，无处不去，无孔不入。棚功游身活气法是金刚铁板功第二个架子棚功

的辅助锻炼方法。必须放在（排列）棚功的后面进行演练，作用与推功游身活气法相同。腰功游身活气法是金刚铁板功第三个架子腰功的辅助锻炼方法，必须放在（排列）腰功的后面进行演练，作用与推功游身活气法相同。雕功游身活气法是金刚铁板功第四个架子雕功的辅助锻炼方法。必须放在（排列）雕功的后面进行演练，作用同样是让做架后所产生出来的真气、精血遍布全身，无处不去，无孔不入。另外，操作者还要认识到，“游身活气法第三”中介绍的推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法这四种锻炼方法，并不要求操作者一定不折不扣地进行演练。因为这四种方法既可以分别安排在金刚铁板功中推功、棚功、腰功、雕功的后面进行操作，又可以把它们舍去！据作者之师李松如老先生介绍：“‘游身活气法第四’中所述推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法四类辅助之法，仅为得空之操作者延时度辰一消闲术。可有之，亦可无之。何去何从，均由操作者自行定夺。”

一、推功游身活气法

1. 邓钟山老先生云：“大凡推功游身，乃置正架服气法之后，此乃补遗矣。何以做架？……其方式如左诀云：‘并步独立式，双手空心拳。换息行四度，吃气一口吞。咽而往下送，牵引丹田中。散气遍四肢，舒和达周身。开步自然走，径直勿曲行。前走八步止，换息亦如前。’”以上这段话应该这样来理解，推功游身活气法是放在（排列）正架，即金刚铁板功中推功的后面进行演练的。它是补充的操作方法。那么，怎样进行演练呢？应该这样来做架：摆架成独立步（立正，直膝站立。两脚的脚尖与脚后跟均作并拢相靠的定型动作。头部端正，内

收下颏。两眼平视，正对前方。挺胸直项，收腹塌腰）。两手臂下垂(肘部略作弯屈)。两手握成空心拳(拳心向内，拳眼向前)。见图3-32。接着，行四换息，然后依次吃气一口，咽气一次，送气，意牵其内气进入丹田穴。再意牵其内气散遍四肢，要求人体舒适并且使内气逐渐遍及全身各个部位(无处不到，无孔不入)。见图3-33。最后则迈开步子进行自然的、如同平常人们缓慢悠然地行走。先出左腿，接

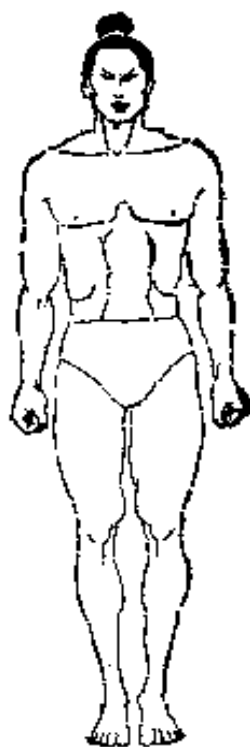


图3-32

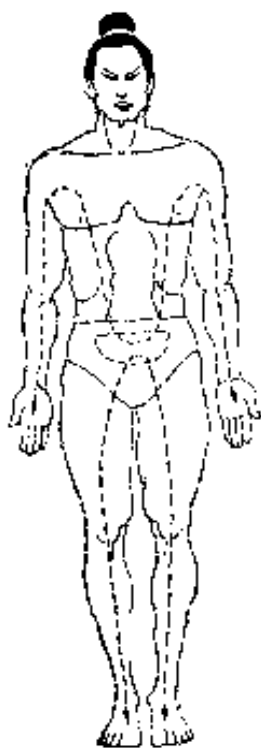


图3-33

着出右腿，然后再出左腿。如此迈动左腿、右腿，一左、一右反复向前作直线前进。总计行走八步后方可停止。操作完毕后重复行四换息。

2. 邓钟山老先生云：“大凡推功游身活气，乃吾集祖上家传九世硬做八架之奥秘，自创歌架后所保全服气存真固劲之要法。”以上这段话应该这样来理解，推功游身活气法是邓钟山老先生从自己祖辈世袭单传九代之久的金刚铁板功

中八大硬做服气架子里悟出（总结）的深奥并且十分秘密的方式，也是邓钟山老先生自己创编的一种使操作金刚铁板功的演练者在停止做架后，为保证其功力不至退化（减退）的切实可行的方法。

二、棚功游身活气法

与“游身活气法第四”中“一、推功游身活气法”的操作方式方法相同。

三、腰功游身活气法

与“游身活气法第四”中“一、推功游身活气法”的操作方式方法相同。

四、雕功游身活气法

与“游身活气法第四”中“一、推功游身活气法”的操作方式方法相同。

附：补遗 活气诸法操作日程

据作者之师李松如老先生所述的经验：“《补遗·活气诸法》是为操作者停止演练金刚铁板功且又欲令自身功力保全完整而采取的一种绝佳心法。其法在操作中无论遇到何种莫名其妙、超乎寻常的状态或幻觉，均不予理睬，均须一味演练为妥。此皆有益无害矣。”再述：“大凡操作《补遗·活气诸法》，宜在每天卯时（即清晨5时至7时之间）进行。此为最佳演练时辰。”又述：“大凡操作《补遗·活气诸法》，乃宜缓

不宜急矣。”

《补遗·操作日程》是作者根据内家武当派太和门历代嫡传弟子操作《补遗·活气诸法》中所积累的丰富经验加以整理，并且为演练者所制定的一套应时循规的方式方法。这套法式中的具体日程安排，是随意挑选的。操作者在进行演练的时候，可根据自己的具体情况，任意选定一个日期作为做架的开始，或者是1990年元月1日，或者是1990年2月1日……注意：在编排《操作日程》时，为方便广大操作者们计算、安排，特意把每个月的日子均定作三十天。在实践中如果遇到与上述日子不尽相同时，只需依次类推，进行自我编排则可。

一、青年组

1990年元月1—10日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法。

元月11—20日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法。

元月21—30日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法、腿三关活气法。

2月1—10日，每日操作其一三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法、腿三关活气法；其二提劲活气法第二中推功提劲活气法。

2月11—20日，每日操作其一三关活气法第一中身三关活气法、腿三关活气法；提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法。

2月21—30日，每日操作其一三关活气法第一中腿三关活气法；其二提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法。

3月1—10日，每日操作提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法。

3月11—20日，每日操作其一提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法；其二搭架活气法第三中推功搭架活气法。

3月21—30日，每日操作其一提劲活气法第二中棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法；其二搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法。

4月1—10日，每日操作其一提劲活气法第二中腰功提劲活气法、雕功提劲活气法；其二搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法。

4月11—20日，每日操作其一提劲活气法第二中雕功提劲活气法；其二搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法。

4月21—30日，每日操作其一搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法；其二游身活气法第四中推功游身活气法。

5月1—10日，每日操作其一搭架活气法第三中棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法；其二游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法。

5月11—20日，每日操作其一搭架活气法第三中腰功搭架活气法、雕功搭架活气法；其二游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法。

5月21—30日，每日操作其一搭架活气法第三中雕功搭架活气法；其二游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

6月1—10日，每日操作游身活气法第四中推功游身活气

法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

6月11日起（截止日期由操作者自行定夺），每日操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

二、中、少年组

1990年元月1—15日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法。

元月16—30日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法。

2月1—15日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法、腿三关活气法。

2月16—30日，每日操作提劲活气法第二中推功提劲活气法。

3月1—15日，每日操作提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法。

3月16—30日，每日操作提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法。

4月1—15日，每日操作提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法。

4月16—30日，每日操作搭架活气法第三中推功搭架活气法。

5月1—15日，每日操作搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法。

5月16—30日，每日操作搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法。

6月1—15日，每日操作搭架活气法第三中推功搭架活气

法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法。

6月16—30日，每日操作游身活气法第四中推功游身活气法。

7月1—15日，每日操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法。

7月16—30日，每日操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法。

8月1—15日，每日操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

8月16日起（截止日期由操作者自行定夺），操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

三、老年组

1990年元月1—30日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法。

2月1—30日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法。

3月1—30日，每日操作三关活气法第一中手三关活气法、身三关活气法、腿三关活气法。

4月1—30日，每日操作其一三关活气法第一中身三关活气法、腿三关活气法；其二提劲活气法第二中推功提劲活气法。

5月1—30日，每日操作其一三关活气法第一中腿三关活气法；其二提劲活气法第二中推功提劲活气法、棚功提劲活气法。

6月1—30日，每日操作提劲活气法第二中推功提劲活气

法、棚功提劲活气法、腰功提劲活气法。

7月1—30日，每日操作提劲活气法第二中棚功提劲活气法、腰功提劲活气法、雕功提劲活气法。

8月1—30日，每日操作其一提劲活气法第二中腰功提劲活气法、雕功提劲活气法；其二搭架活气法第三中推功搭架活气法。

9月1—30日，每日操作其一提劲活气法第二中雕功提劲活气法；其二搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法。

10月1—30日，每日操作搭架活气法第三中推功搭架活气法、棚功搭架活气法、腰功搭架活气法。

11月1—30日，每日操作搭架活气法第三中棚功搭架活气法、腰功搭架活气法、雕功搭架活气法。

12月1—30日，每日操作其一搭架活气法第三中腰功搭架活气法、雕功搭架活气法；其二游身活气法第四中推功游身活气法。

1990年元月1—30日，每日操作其一搭架活气法第三中雕功搭架活气法；其二操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法。

2月1—30日，每日操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法。

3月1—30日，每日操作游身活气法第四中棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

4月1日起（截止日期由操作者自行定夺），每日操作游身活气法第四中推功游身活气法、棚功游身活气法、腰功游身活气法、雕功游身活气法。

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距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的左手一个抓握回收，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、咸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