

范克平

写在前面的话

健美之法，炎黄远古即有。汉代佳丽赵飞燕，习得“服气轻身窈窕术”，则其身轻如燕，可在人之掌上舞蹈。而被汉成帝誉为：掌上赵飞燕，娇姿舞翩翩。

溯古及今，爱美之心人皆有之。愿此古诀译本《燕子八翻翅》能给当代的弄潮儿带来健的力量，美的形象！

第一章 燕子八翻翅源流考

一、燕子八翻翅与武当太和门

燕子八翻翅——源出中国武术圈内，属内家武当派太和门（所谓内家，系以柔法软术为特点，讲究传授界限，重视内部，切忌外泄，故名。武当派发源于我国道教名山——湖北武当山。太和门即指功家南派。功家南派重视功法并讲究“练拳不做功，出手般般空”之说，其技艺主要传播于我国南方一带），系该派四大功种（即软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技）轻盈要术中“履水功”的“女子窈窕练就术”。

据武当《功家秘法宝藏》卷三“轻盈要术·阴阳履水功图说”载：“定步站桩作基，吃气做架为本，子时五心朝天，服药促使功成——此乃八翻翅、燕抄水之六字要诀也”。（据新华社1988年11月国内体育简讯报道：“功家秘法宝藏”，在我国武术界属内家武当太和门历代单线独传的文言口诀，共记载了该门派软性气功、硬形气功、轻盈要术、特绝秘技等17套功法和拳械诸法中拳、刀、剑、镖等21套器械法，迄今已有550余年的历史）

“八翻翅”即指燕子八翻翅。笔者年少时从师于功家南派最后一代传人——李松如老先生。李老先生曾说：本门轻盈要术类阴阳履水功中，有两套练就收肌缩骨、令人窈窕活络

的要术，一为“燕子翻翅运动法”，一为“燕子抄水静坐法”。（燕子抄水静坐法为病弱女子所习，要求在子夜时分，以静坐吃气为主）。

燕子八翻翅不仅流传历史久远，而且还是到目前为止所发现的我国古代唯一的一套女子气功健美法。

二、燕子八翻翅的特点及其他

上文所述六字诀，“定步站桩做基，吃气做架为本，子时五心朝天，服药促使功成”，既是燕子八翻翅的操练要点，也是它的特点。

据《功家秘法宝藏》记载：“窈窕易动，八架主炼；八闪翻翅，昼炼求动；午时操作，服气之功”。这是对其特点的补充。

燕子八翻翅的基本动作只有八个，古书中称之为八架。架者，姿式也。每一完整的姿式都犹如燕子翻翅，故名之曰燕子八翻翅。围绕着这八个架子，将气息注入不同的穴位，以求达到女子健美。这是它与现代女子健美法不同的地方，它不是利用大幅度的动作，而主要是利用“吃气”、“咽气”、“化气”等气体在体内运行来达到健美。它的动作平缓舒展，但是只要按规定做完全部动作，则效果很好。

本门术语记载：“阴阳之分，男左女右”。意即阴和阳的区分，表现在人体上，就是男性的阴面在左、女性的阴面在右。燕子八翻翅的架式都有阴阳之分，即分为阴桩、阳桩，每一架桩都先阴后阳。

“定步站桩作基”，是燕子八翻翅的基本功，意为原地

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>