

## 内 容 提 要

轻身腾跃功，全称为“轻盈腾身蹿跳蹦纵闭息负重炼气演练秘术”。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）均有一整套由浅入深、自外及内的练就神行、轻身、吸壁、履水的至秘轻盈要术，而“内家”武当派太和门（即邓道人家门，又名功家南派）的轻盈要术中专门用来练就“圈内”行家飞檐走壁、蹿跃若猿的唯一的一套真实功夫（法），即为轻身腾跃功。

据“内家”武当派太和门嫡传第十二代掌门人李松如老先生验证、介绍：“轻身腾跃功演练三千六百天即可成功。功成后，飞檐走壁如踏平地，蹿跳蹦纵宛若灵猿。”故邓钟山老先生云：“行侠子夜出，一闪轻盈现。腾身取飞鸟，跳涧寻丈远。”成为千百年来民间神传惊叹、圈内视作珍秘的轻功之一。

轻身腾跃功，其法简明易学。演练者只要经过长期坚持不懈的锻炼，日复一日，年复一年，即可收到蹿纵迅疾、腾身轻巧并且产生超乎正常起落范围的神奇功效。

本书所介绍的轻身腾跃功的初级、中级、高级功夫，均系精选秘法。广大爱好者即可选择其中的一部分功法进行单独操作，也可按部就班、循序渐进地全盘演练。

轻身腾跃功的功效神奇莫测，它是广大武术、气功爱好者及研究者值得演练（操作）并探讨的绝佳技艺。

## 序

当今世界，外国人士均视我中华民族古老文化遗产为无价之宝，然众多国色天香之奇珍异宝中，“武术”当推宝藏之“皇冠”；而“皇冠”之“明珠”，则为“功夫”。

中国功夫，源远流长。追根溯源，最为古老且又堪称绝技之首，乃行家所谓“内家”武当派与“外家”少林派。圈内自古至今，名师暗教敬仰之“武当四大功种”，“少林七十二艺”，知情者、珍藏者、操作者世间又有几人？见诸文字留传后世、著书立说、万古流芳者更属风毛麟角。

道家武学魁首、清代盛名于我国南北方十七省之“内家”武当派“太和门”独行大侠邓钟山老先生，上继祖辈九世单传武功，下启“功家南派”三代独授口诀苦著之文言孤本《功家秘法宝藏》，于隐踪该门达五百五十载之后今朝脱颖而出，真乃圈内可庆贺之特大喜讯！

《功家秘法宝藏》，均系古代之“四字诀”、“五字诀”、“七字诀”，其诀文深奥难释，令古文专家阅之费解，但范克平却从中学时代起便悉心求教，认真记录，呕心整理十余载春秋，终得翻译成功一套长达三百六十余万文字、万余幅插图之白话文丛书。

“十年寒窗无人晓，一朝成名天下知”。值新华通讯社、《中国青年报》、《新民晚报》、《新华日报》、《扬子晚报》等百余家新闻机构报道范克平著书立说消息之际，内蒙古

人民出版社领导与编辑同志慧眼识真，毅然率国内、外数十家出版社（机构）之先，隆重推出这套题为《功家秘法宝藏》之巨型白话文丛书三十七本，我仅以一位中国武术圈内长者之名义，对此壮举表示衷心祝贺！

《功家秘法宝藏》出版，可填补中国武术典籍中“内家”武当派范畴之空白，可为继往开来之中国武术研究提供一份规模宏大且无偶唯独之珍贵资料，亦可为中国传统武术走向世界铺一条真实、可靠并令外籍同仁学者足以信服之通道……

鉴于此，我亦为自己于十五年前送进“太和门”内学武习文之童心少年范克平，能在今日获得丰硕成果而甚感欣慰！

钱 钧

一九八九年二月一日于金陵

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/>