



内家武当派世袭单传——

龙吟铁布衫

(上)

■ 范克平

龙吟铁布衫是33年前，笔者跟随李松如老师（1888—1988，旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问、国术馆特邀一等教习）学武期间，所学的基础功法，又称为“打底子功”。该功法在恩师赠予的清代光绪元年两江总督署李德贵（1845—1935）大将军手录孤本《龙吟铁布衫真传》中有完整记载。据恩师所言：明代宣德年间，时有武术圈内号称“宣德第一高手”的湖北均州武当山真庆宫道长邓坤伦老先生，独得此铁布衫功法，遂将其视作至宝，单传独授与后代子孙，直至第十代孙邓钟山之手。邓钟山是独行大侠，其名威震大江南北17省。清光绪七年冬，当朝东阁大学士兼两江总督左宗棠闻邓钟山大名，聘重金礼邀其来江宁府开设“两江初级讲武堂”，传授内家武当派之六路交手、君子双手剑、雁门神枪等武艺。此间邓老先生将龙吟铁布

衫功夫单传给总督署大将军李德贵，而李德贵大

将军又把此功单传其子李松如。由此可知，自明代起直至今日，龙吟铁布衫的全盘完整功法均属世袭单传，且已达560余年！为将此具有悠久历史且优秀的武功发扬光大，今不揣将之公开，以让广大武友共鉴。

一、第一套正架之推功

习功者面东站立（此指清晨，晚间则需面朝西），两脚站成内八字步，两手叉腰。用鼻吸气一次并叹出，连做三次后则张口微吸气一次并咽下。此术称作换息与吃气、咽气。两手抬至胸前

并前推送，令肘伸直，随之屈肘回抽，上抬绷出，双臂作扩胸状（图1、2）。用鼻叹气一次后再吸、叹气各三次，此术称作一练气。切记！习练者必须每天连续行3次一练气，10天后，再增至每天行6次一练气做满20天。

二、第一套副架之绷功

承接上式，两脚仍作内八字不得移动，行前换息、后吃气并咽气。两手前伸，在正前方交错（两手心均朝下），再拉开，即分向左、右两侧作侧平举状，最终以两手腕为轴转动两手，且带动手臂划弧一周后仍为侧平举摊掌。至此复行后换息则止（图3）。此术称作一练气。在10天内，每天连行3次一练气，再增



图1



图2



图3



图 4



图 5



图 6

至每天 6 次一练气达 20 天。

三、第二套正架之腰功

接上式（也可慢行悠走片刻），两脚成内八字。先行前换息、复吃气，跟进咽气，而后双上举并向左侧作前俯腰，再由体之左侧转至右侧后，抬起上身并悬举两手臂，且双脚成右直立虚步状（图 4），最终行后换息。至此，术语称一练气。须知，本节行第 2 次一练气时，其动作要相反，即操作者要由体右侧向左侧转动，直到两脚形成左直立虚步且两手臂高悬时方止。而换息、吃气、咽气的方式仍然与前相同。须连行 3 次一练气达 10 天，再增加 3 次一练气，共计 6 次一练气续做 10 天。

四、第二套副架之雕功

接上式。两脚成内八字步，先行前换息，跟进吃气并咽气。尔后作发动状，即转体向左形成左弓右箭步且左手为掌前撑，右手变钩后抬（图 5）。最终行后换息，此术语称一练气。切记！本节行第 2 次一练气时则改为转体成右弓左箭步并右掌前撑，左钩手反抬，而换息与吃气、咽气之法仍与前相同。每天连续行 3 次一练气达 10 天后，再增做 6 次一练气 10 天。

五、第三套正架之十字墩功

接上式（也可悠步慢行片刻）。两脚前后分开站立，左脚在前，右脚置后（左脚的后跟与右脚的脚尖相靠合拢）。先行前换息，跟着吃气并咽气。接着，将两脚继续向前、向后方分开，即左腿向前，右腿向后，使之形成十字状（图 6）。与此同时，两手抬至胸前作合掌式（其掌心相对、掌指向上），而人体上部则保持正直。然后，两手掌以其掌缘部位为重点，沿前腿上方作撑推状，直至两肘关节完全伸直之际，略作停顿，再向身后反臂上抬，此时人体上部可微作前倾（图 7）。最终行后换息，术语称作一练气。须每天连续行 3 次一练气达 30 天之后（注：此操作时间专指 18 岁以下青少年，中年人 or 已婚者则须做满 60 天甚至 90 天方可），换成右劈腿，即右腿在前，左腿在后的十字悬

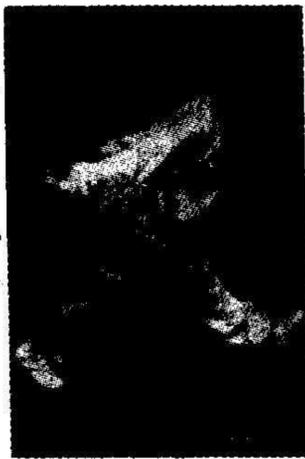


图 7



图 8

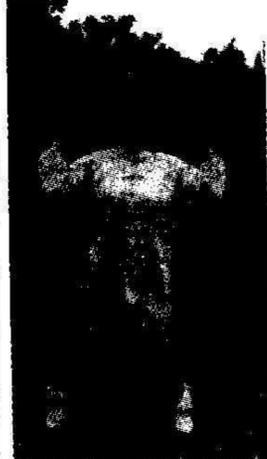


图 9



图 10

腿并连行 3 次一练气，加上此前的 3 次一练气，共计 6 次一练气，累计达 60 天或 120 天至 180 天之间则止。

六、第三套副架之天地扣把

悠走慢行片刻后站立。两腿向左、右两侧分开，与肩同宽，两腿尖正对前方且伸直膝关节。先行前换息及吃气、咽气，跟着两手分别上举过肩并沿耳边向头顶上方直线穿举，其手指向上，手心相对（图 8），然后两手变拳作坠肘下沉（图 9）。再将两手臂同时放松，前甩三次后，成并指掌贴大腿外侧（即左掌心贴靠左腿，右掌心贴靠右腿），作下插且伴随两膝弯曲使之形成骑马势的步形（图 10）。最终两掌变拳并伴身体直起，即将坐马提为站立开步势且两拳再沿大腿一侧上提至腰际两侧，作紧肘状之后则复行后换息。至此，术语称作一练气，须连行 3 次一练气达 30 天至 60 天不等（即因人而异）。待到 30 天至 60 天后，再增做 3 次一练气，即共为 6 次一练气，且仍为 30 天至 60 天的操作天数。（待续）

（责任编辑 柯超）

内家武当派世袭单传——

龙吟铁布衫

(下)

■ 范克平



(接上期)

第四套正架之海底留宝

练功者必须慢行悠走1分钟之后，摆架成并步立正式（两脚脚尖分开，脚后跟并拢），两手形成柳叶掌，作相合并靠并置于胸前，其手心相对，手指向上（如图11）。接着，陆续行前外三换息，前内三换息，吃气一口，咽气一次，送气入丹田，捺气于丹田穴，固气三度。然后发动——两手合并相靠，并以其掌指为重点，掌根为支点自胸前向前下方插去，直至离地面约3寸处停留不动；与此同时，左腿后抬，令右腿

独立支撑地面，形成人体俯身前探平衡的动



图 11

作，静止约3秒钟（如图12），术语称作“注息三度求阴阳，掀身探海童儿忙”。最终，放下左腿并向右腿靠拢，使之形成并步立正的姿势，即两手依然还回，放置胸前作合掌状。复形后外三换息并接后内三换息，“一练气”完成。

特别提示：海底留宝这个正架，共须连续做满“六练气”方可停止。另外，在做架时逢一、三、五练气时须成右独立探海式，而二、四、六练气则为左式。切切！

备注：大凡海底留宝正架，必须做满八八六十四天之后方可接做其副架亢金龙。另外，此架仅限未发童子或已经做过桶子炼丹或血内丹者进行演练。除此之外，任何年龄段的人士均不得进行操



图 12



图 13

作。

第四套副架之亢金龙

操作者必须慢行悠走1分钟之后，方可进行演练。先摆架成左弓箭步，两手形成梭角手，即大拇指与小指伸直，张开上翘，其他食、中、无名指三指均弯曲内卷扣握。以大拇指的指端顶按在太阳穴上，左手顶住左太阳穴，右手指压在右太阳穴上，跟着先后分别行前外三换息，前内三换息，吃气一口，咽气一次，送气入丹田，捺气三度，意注丹田，流注两手与太阳穴，此法限在三分意注以内练，切切勿过多！以免出现气涌泥丸或顶冠之弊！然后以头部与两手为重心，以腰部为支点，两腿作为杠杆进行转动，即自左向右，经下再向上，直至变为右弓箭步的状态后则止（如图13所示）。最终，分别复行后外三换息、后内三换息则止。以上为“一练气”。

特别提示：亢金龙这个副架，共须连续做满“六练气”方可停止。另外，在做架时逢一、三、五练气时须由左弓箭步变化为右弓箭步；而二、四、六练气则由右转为左弓。切切！

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/>