图说武当嫡派功夫真传

燕子抄水 燕子八翻翅

范克平 范冠华◎译著

卷六◎女子健身✓ 防身✓ 健美功✓

功家秘法宝藏

中国古代唯一传承下来的一套女子健身、防身、健美功法。

武功秘笈

内蒙古人民出版社

G852.6
10=2

图说武当嫡派功夫真传

燕子抄水 燕子八翻翅

范克平 范冠华◎编著

功家秘法宝藏

卷六◎女子健身 防身 健美功

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

燕子抄水　燕子八翻翅/范克平,范冠华译著.—2版.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.1

(功家秘法宝藏.卷6.女子防身、健身、健美术)

ISBN 978-7-204-00564-2

Ⅰ.燕…　Ⅱ.①范…②范…　Ⅲ.气功—中国　Ⅳ.G852.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第001189号

燕子抄水　燕子八翻翅

范克平
范冠华　译著

责任编辑　王东生　王继雄

封面设计　宋双成

出版发行　内蒙古人民出版社

地　　址　呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印　　刷　北京市顺义康华福利印刷厂

经　　销　新华书店

开　　本　710×1000　1/16

印　　张　13

字　　数　195千字

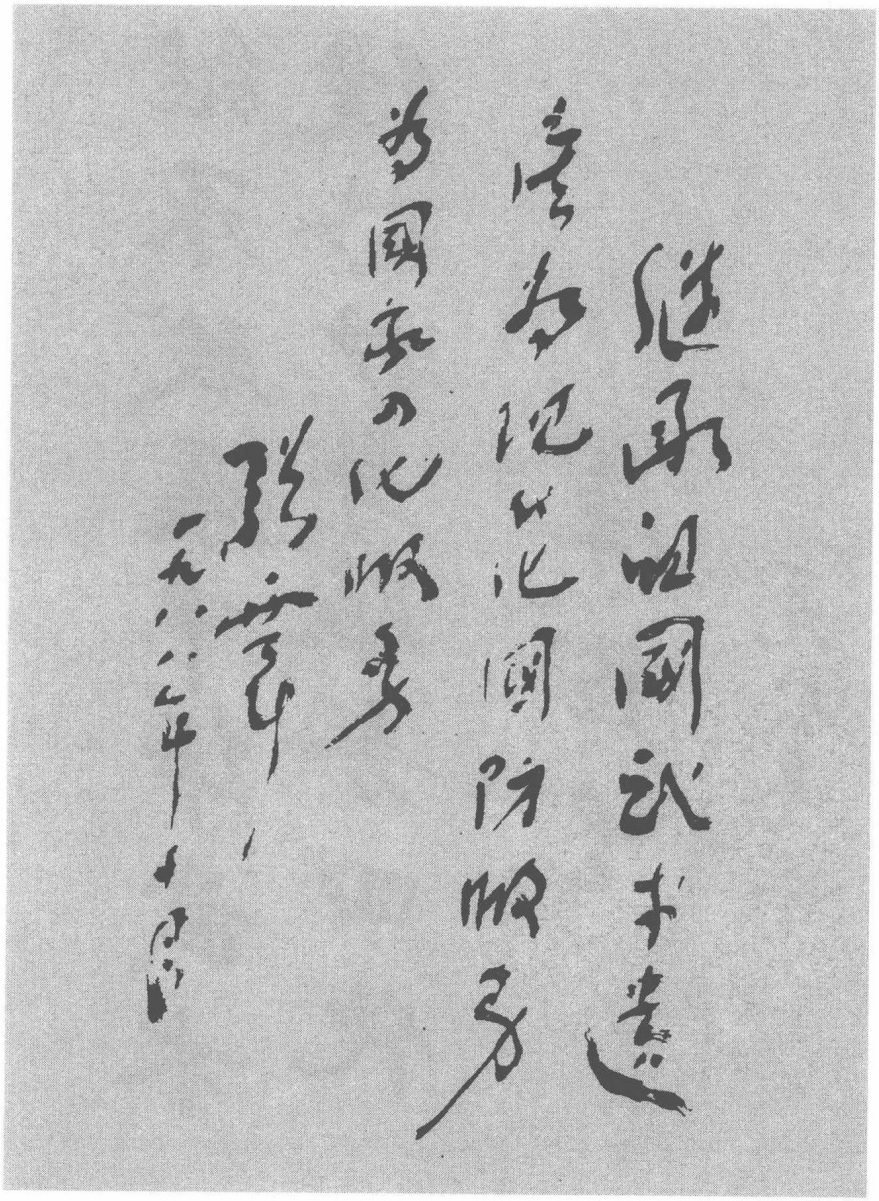
版　　次　2008年5月第二版

印　　次　2008年5月第一次印刷

书　　号　ISBN 978-7-204-00564-2/G·49

定　　价　28.00元

如出现印装质量问题,请与我社联系。　联系电话:(0471)4971562　4971659



张　震　　题词

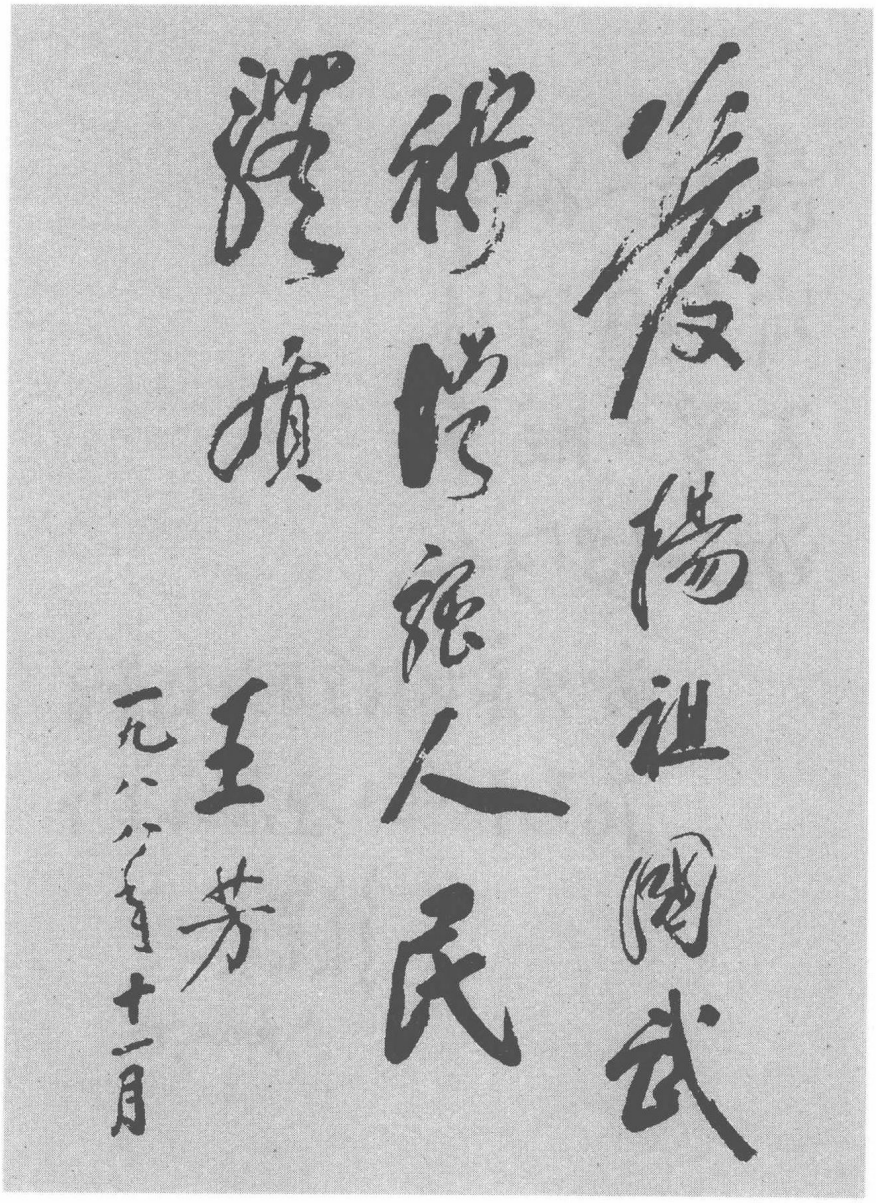
继承发展中华武术
健体护身服务四化

李德生

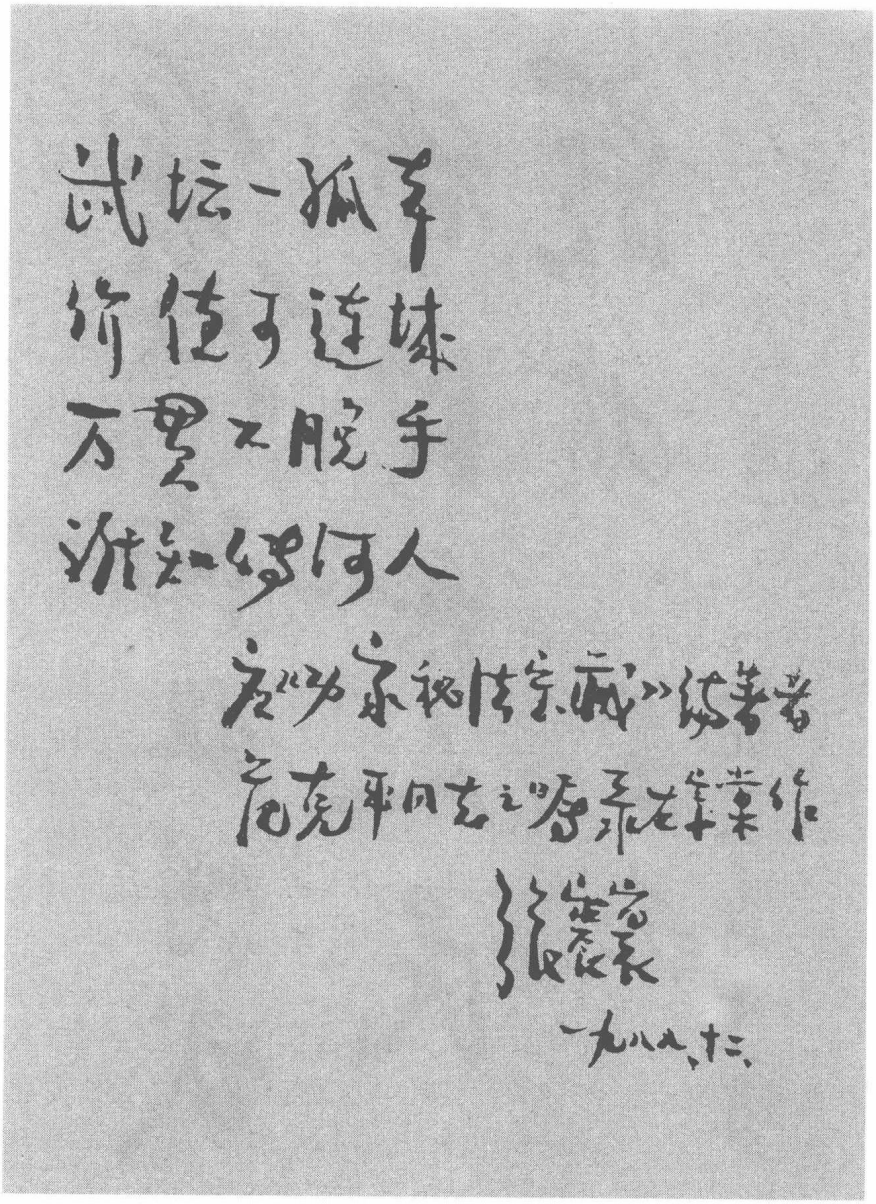
一九八八年冬

李德生　　题词

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



王　芳　　题词


武坛一孤草
价值可连城
万里之脱手
谁知何人

[illegible]

张震寰
一九八九十二

张震寰　　题词

序[1]

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、操作者世间又有几多人？见诸文字留传后世、著书立说、万古流芳者更属凤毛麟角。

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，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

① 这是中国人民解放军原南京军区副司令员、安徽省委第一书记钱钧于1989年2月1日为《功家秘法宝藏》丛书写的序。

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、外出版界之先，隆重推出这套题为《功家秘法宝藏》之巨型白话文丛书三十八本，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！

戎韵

前　言

18年前，享誉海内外的中国传统武术系列丛书《功家秘法宝藏》出版后，受到了社会各界的广泛关注，为了满足广大读者和武术爱好者的需求，内蒙古人民出版社决定，将这套丛书重新进行编辑、整理、加工、修订，再版发行。

《功家秘法宝藏》原为清代盛名于中国南北方17省的独行大侠邓钟山老先生，于光绪初年花费五年时间所著录的以古诗词为载体的武功秘笈手本孤品。清王朝重臣、东阁大学士兼两江总督左宗棠曾题诗赞誉："武坛一孤本，价值可连城。万贯不脱手，谁知传何人?"民国十七年秋，国民政府直属国立南京中央国术馆一等教习童仁富、罗玉、王子庆、马玉圃等国术名家，曾将《功家秘法宝藏》中的部分功法、拳法、兵器歌诀内容选择整理并作为本馆学生队全体生员们的必修或选修科目。1973年春，南京市的一名中学生范克平，经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜师武当太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武长达十年之久，有幸得到《功家秘法宝藏》的完整秘笈。在1978年至1988年这十年间，范克平利用工作之余，年复一年每天伏案著书立说均在四个小时以上，终于将师传《功家秘法宝藏》文言口诀精选整理成白话文文稿，同时配以精美插图。之

后，范克平将《功家秘法宝藏》的全部文稿交由内蒙古人民出版社正式出版发行。该丛书共分6卷38册，其卷一为软性功夫，包括《文武和血功》、《地煞小周天》与《天罡大周天》；其卷二为硬形功夫，包括《金刚铁板功》、《千钧坠底功》与《桶子炼丹功》；其卷三为轻盈功夫，包括《神行太保功》、《轻身腾跃功》、《阴阳吸壁功》与《太乙履水功》；其卷四为特绝功夫，包括《肾子阳性功》、《打穴十二功》、《阴阳五行手》、《黑砂迷魂手》、《红砂勾魂手》、《五毒断魂手》与《五雷闪电手》；其卷五为拳法兵器，包括《太和六路拳》、《六路交手法》、《洪门看家拳》、《行侠双戒刀》、《四门单片刀》、《雁尾单折刀》、《四门拦把枪》、《雁门神形枪》、《八仙醉行剑》、《混元乌铁棍》、《板凳拦门拳》、《漫天拨云帚》、《风波狂扫秦》、《青龙偃月刀》、《醉中跌八仙》、《孟珠栽下海》、《红灯小神拳》、《义和大神拳》、《鸳鸯响金镖》与《梅花隐形针》；其卷六为两部单本合并成册，是中国古代唯一留传下来的女子健身、防身、健美术《燕子抄水》和《燕子八翻翅》。

这次再版，译著者对本丛书各功法进行了更加准确的注释，部分功法完全依据明代孤本的插图临摹绘制完成。使整套书显得更加庄重、更加珍贵、更加权威、更加完整。借此机会，向整理注释者、武当太和门第十三代传艺先生——范克平、第十四代传艺先生——范冠华及广大读者、武术爱好者表示真诚的感谢！

编　者

2008年3月10日

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

序 …… 钱钧

前言 …… 1

燕子抄水

第一章 燕子抄水源流考 …… (3)
一、燕子抄水与武当门派 …… (3)
二、燕子抄水之特点 …… (4)
三、燕子抄水之“圈内”地位 …… (5)
第二章 燕子抄水形体功 …… (7)
一、手形 …… (7)
二、步型(步法) …… (10)
三、身型(身法) …… (12)
四、上段功 …… (13)
五、下段功 …… (15)
六、综合功 …… (15)
第三章 燕子抄水活络功 …… (19)
一、活络功(武八段)中的术语解释 …… (19)
二、活络功(武八段)中的手型解释 …… (21)
三、活络功(武八段)中的步型解释 …… (22)
四、活络功(武八段)的做法 …… (23)
(附一)做活络功的注意事项 …… (34)

(附二)做活络功中(后)出现的反应 …… (35)
(附三)做活络功的益处 …… (36)
第四章　燕子抄水内丹功 …… (37)
一、内丹功中的术语解释 …… (37)
二、内丹功中的主要手型 …… (40)
三、内丹功中的主要步型 …… (41)
四、内丹功的具体做法和步骤 …… (42)
第五章　燕子抄水夜八架(五心朝天要诀) …… (62)
一、阴阳抄手法 …… (62)
二、十字抄手法 …… (64)
三、一字抄手法 …… (66)
四、单摆抄手法 …… (68)
五、养息法 …… (72)
六、化息法 …… (75)
七、五心养息法 …… (79)
八、五心化急法 …… (82)
第六章　操作日程安排 …… (87)
一、少年组第一周期 …… (87)
二、少年组第二周期 …… (90)
三、少年组第三周期 …… (92)
四、青年组第一周期 …… (94)
五、青年组第二周期 …… (95)
六、青年组第三周期 …… (97)
七、中年组第一周期 …… (99)
八、中年组第二周期 …… (101)
九、中年组第三周期 …… (103)
第七章　演练者须知 …… (106)
一、演练者的起居饮食 …… (106)
二、演练者的注意事项 …… (107)

燕子八翻翅

第一章　燕子八翻翅源流考 …… (111)

一、燕子八翻翅与武当太和门 …… (111)

二、燕子八翻翅的特点及其他 …… (112)

三、燕子八翻翅的圈内地位 …… (113)

第二章　燕子八翻翅形体功 …… (115)

一、形体功中的手型 …… (115)

二、形体功中的步型 …… (115)

三、形体功中的八大架桩型(身型) …… (116)

第三章　燕子八翻翅炼息功之单穴注入法 …… (125)

一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功单穴注入法 …… (125)

二、紫燕炼息阴阳桩开羽功单穴注入法 …… (126)

三、春燕炼息阴阳桩舒羽功单穴注入法 …… (127)

四、燕子炼息阴阳桩伏窝功单穴注入法 …… (128)

五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功单穴注入法 …… (130)

六、平地炼息浑元桩落燕功单穴注入法 …… (133)

七、燕子炼息阴阳桩翻翅功单穴注入法 …… (135)

八、燕子炼息阴阳桩反翅功单穴注入法 …… (136)

第四章　燕子八翻翅炼息功之双穴注入法 …… (137)

一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功双穴注入法 …… (137)

二、紫燕炼息阴阳桩开羽功双穴注入法 …… (138)

三、春燕炼息阴阳桩舒羽功双穴注入法 …… (139)

四、燕子炼息阴阳桩伏窝功双穴注入法 …… (140)

五、雏燕晾息阴阳桩晾羽功双穴注入法 …… (142)

六、平地炼息浑元桩落燕功双穴注入法 …… (144)

七、燕子炼息阴阳桩翻翅功双穴注入法 …… (146)

八、燕子炼息阴阳桩反翅功双穴注入法 …… (147)
第五章　燕子八翻翅炼息功之四穴注入法 …… (149)
一、雏燕炼息阴阳桩亮翅功四穴注入法 …… (149)
二、紫燕炼息阴阳桩开羽功四穴注入法 …… (150)
三、春燕炼息阴阳桩舒羽功四穴注入法 …… (151)
四、燕子炼息阴阳桩伏窝功四穴注入法 …… (152)
五、雏燕炼息阴阳桩晾羽功四穴注入法 …… (154)
六、平地炼息浑元桩落燕功四穴注入法 …… (157)
七、燕子炼息阴阳桩翻翅功四穴注入法 …… (159)
八、燕子炼息阴阳桩反翅功四穴注入法 …… (160)
第六章　燕子八翻翅炼丹功 …… (161)
一、雏燕炼丹阴阳桩亮翅功 …… (161)
二、紫燕炼丹阴阳桩开羽功 …… (165)
三、春燕炼丹阴阳桩舒羽功 …… (166)
四、燕子炼丹阴阳桩伏窝功 …… (167)
五、雏燕炼丹阴阳桩晾羽功 …… (170)
六、平地炼丹浑元桩落燕功 …… (173)
七、燕子炼丹阴阳桩翻翅功 …… (176)
八、燕子炼丹阴阳桩反翅功 …… (177)
第七章　操练日程安排 …… (179)
一、少年组(10 至 18 周岁) …… (179)
二、青年组(19 至 35 周岁) …… (183)
三、中年组(36 至 40 周岁) …… (187)
第八章　操练燕子八翻翅的注意事项 …… (191)
一、操练时的起居饮食 …… (191)
二、操练前后的注意事项 …… (192)

后记 …… (193)

功家秘法

燕子抄水

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com