

图说武当嫡派功夫真传

青龙偃月刀

范克平 范冠华◎译著

功家秘法宝藏

卷五 拳法兵器



中华武术绝学

全盘完整武功秘笈

内蒙古人民出版社

武当嫡派功夫真传图说《功家秘法宝藏》

明清宫廷侍卫教本，民国中央国术馆全体生员必修科目
一套嫡派单传武功秘籍，隐踪五百五十年之后，今朝脱颖而出！

功家秘法宝藏

卷一 软性功夫

文武和血功 地煞小周天 天罡大周天

卷二 硬形功夫

金刚铁板功 千钧坠底天 桶子炼丹功

卷三 轻盈功夫

神行太保功 轻身腾跃功 阴阳吸壁功

太乙履水功

卷四 特绝功夫

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

五雷闪电手

卷五 拳法兵器

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 雁门神行枪 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

梅花隐形针 鸳鸯响金镖

卷六 女子防身、健身、健美功

燕子抄水 燕子八翻翅

青龙偃月刀，又名春秋大砍刀。该刀法因其借托三国时期“桃园三结义”中三义士之一——关云长所传授，并称谓“留下偃月写春秋”之意，故名。青龙偃月刀共有九个主要大架子，还可由此划分出八十一个小架子。其中的九个大主架，又称作为“母架”，它们之中的每一个架子均属绝刀秘法。尤其是九大架之首“回马拖偃月”，更是绝中之绝，令人难与相对。

ISBN 978-7-204-01053-0



9 787204 010530 >

定价：28.00元

图说武当嫡派功夫真传

青龙偃月刀

范克平 范冠华◎译著

功家秘法宝藏

卷五◎拳法兵器



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青龙偃月刀/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5.拳法兵器)

ISBN 978-7-204-01053-0

I. 青… II. ①范…②范… III. 刀术(武术)—中国 IV. G852.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第001198号

青龙偃月刀

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 12

字 数 172千字

版 次 2008年5月第二版

印 次 2008年5月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-01053-0/G·163

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



作者简介

范克平，1955年2月24日生于浙江杭州。祖籍山东寿光。家庭出身革命军人。1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术(拳术与兵器)；1973年春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，拜武当派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达10年整，从而掌握了内家武当派软、硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。范克平以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。1988年到1992年，范克平先后在中国、日本国的多家出版社正式出版过个人专著44本与教学类录像带、碟片14件(盒)。新华社曾为范克平发过7次专稿；《人民日报海外版》、中央人民广播电台、《中国日报》、《瞭望周刊海外版》、《中国体育报》、《美州华侨日报》等100余家中、外报刊为其发过人物专访(介绍)。范克平现为南京中华传统武术产业集团董事长兼总经理、南京将军书画院院长、南京太和门装饰工程有限公司董事长兼总经理并兼任南京新河文化艺术中心顾问等职。

范冠华，在校中学生。其7岁随父范克平学练传统武术且尤以桶子炼丹之赤凤髓、白龙丸及神化五毒见长。曾参加过由国家体育总局人民体育音像出版社《中华武术展现工程》系列教学片《中央国术馆传统武术科目精选套路》VCD的拍摄；其作品《百岁红军女战士的武术传奇》、《将军的书画缘》、《文武兼备的老八路》等人物专访在国内省级刊物连载后受到军、内外离休老干部及关心下一代协会的好评并被相关单位视为“对青少年进行革命传统教育的良好题材”。

目 录

序	钱钧
---------	----

前言	1
----------	---

上篇 基本功演练精图秘说

腰基本功第一前俯腰精图秘说之一	3	腿基本功第二正俯腿精图秘说之四	19
腰基本功第一左俯腰精图秘说之二	4	腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五	20
腰基本功第一右俯腰精图秘说之三	5	腿基本功第二反俯腿精图秘说之六	21
腰基本功第一摆腰精图秘说之四	6	腿基本功第二侧抱腿精图秘说之七	22
腰基本功第一旋腰备架精图秘说之五	7	腿基本功第二正搬腿精图秘说之八	23
腰基本功第一旋腰右转精图秘说之六	8	腿基本功第二侧搬腿精图秘说之九	24
腰基本功第一旋腰后转精图秘说之七	9	腿基本功第二反搬腿精图秘说之十	25
腰基本功第一旋腰仰转精图秘说之八	10	腿基本功第二十字半劈腿精图秘说之十一	26
腰基本功第一旋腰左转精图秘说之九	11	腿基本功第二一字半劈腿精图秘说之十二	27
腰基本功第一旋腰前转精图秘说之十	12	腿基本功第二支架十字叉精图秘说之十三	28
腰基本功一下腰精图秘说之十一	13	腿基本功第二支架一字叉精图秘说之十四	29
腰基本功第一吊腰精图秘说之十二	14	腿基本功第二十字全叉精图秘说之十五	30
腰基本功第一磨腰精图秘说之十三	15	腿基本功第二一字全叉精图秘说之十六	31
腿基本功第二正压腿精图秘说之一	16	腿基本功第二垂腰十字叉精图秘说之十七	32
腿基本功第二侧压腿精图秘说之二	17	腿基本功第二俯腰一字叉精图秘说之十八	33
腿基本功第二反压腿精图秘说之三	18	腿基本功第二正撕腿精图秘说之十九	34
		腿基本功第二侧撕腿精图秘说之二十	35
		腿基本功第二贴地一字耗腿精图秘说之二十一	36

腿基功第二悬十字耗腿精图秘说之二十二	37	桩基功第三右仆步精图秘说之九	63
腿基功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三	38	鼎基功第四佐助墙倒立精图秘说之一	64
腿基功第二正支子耗腿精图秘说之二十四	39	鼎基功第四靠墙倒立精图秘说之二	65
腿基功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五	40	鼎基功第四佐助手倒立精图秘说之三	66
腿基功第二反支子耗腿精图秘说之二十六	41	鼎基功第四手倒立精图秘说之四	67
腿基功第二正踢腿精图秘说之二十七	42	鼎基功第四独手立精图秘说之五	68
腿基功第二侧踢腿精图秘说之二十八	43	上盘诸法第五八字掌精图秘说之一	69
腿基功第二斜挂腿精图秘说之二十九	44	上盘诸法第五分指掌精图秘说之二	70
腿基功第二外摆腿精图秘说之三十	45	上盘诸法第五并指拳精图秘说之三	71
腿基功第二里合腿精图秘说之三十一	46	上盘诸法第五封眼拳精图秘说之四	72
腿基功第二侧踢腿精图秘说之三十二	47	上盘诸法第五柳叶掌精图秘说之五	73
腿基功第二转精图秘说之三十三	48	上盘诸法第五镖形手精图秘说之六	74
腿基功第二单飞脚精图秘说之三十四	49	上盘诸法第五雕勾精图秘说之七	75
腿基功第二双飞脚精图秘说之三十五	50	上盘诸法第五梅花勾精图秘说之八	76
腿基功第二旋风脚精图秘说之三十六	51	上盘诸法第五扣指掌精图秘说之九	77
腿基功第二二起脚精图秘说之三十七	52	上盘诸法第五空心拳精图秘说之十	78
腿基功第二撩踢脚精图秘说之三十八	53	上盘诸法第五攀花手精图秘说之十一	79
腿基功第二飞摆腿精图秘说之三十九	54	上盘诸法第五剑指精图秘说之十二	80
桩基功第三骑马步精图秘说之一	55	上盘诸法第五前冲拳精图秘说之十三	81
桩基功第三左弓步精图秘说之二	56	上盘诸法第五前推掌精图秘说之十四	82
桩基功第三右弓步精图秘说之三	57	下盘诸法第六燕抄水精图秘说之一	83
桩基功第三左虚步精图秘说之四	58	下盘诸法第六鹰翻身精图秘说之二	84
桩基功第三右虚步精图秘说之五	59	下盘诸法第六丁步精图秘说之三	85
桩基功第三左歇步精图秘说之六	60	下盘诸法第六提膝精图秘说之四	86
桩基功第三右歇步精图秘说之七	61	下盘诸法第六正弹腿精图秘说之五	87
桩基功第三左仆步精图秘说之八	62	下盘诸法第六正踢脚精图秘说之六	88

下盘诸法第六正蹬脚精图秘说之七	89		
下盘诸法第六侧铲脚精图秘说之八	90		
下盘诸法第六横端脚精图秘说之九	91	立刀守门式之一	117
下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十	92	云长托刀式之二	118
下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一	93	力举千钧式之三	119
下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二	94	骑马亮刀式之四	120
下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三	95	秋蝉脱壳式之五	121
三盘混炼第七拱手精图秘说之一	96	怀中抱月式之六	122
三盘混炼第七钦手精图秘说之二	97	朝天柱香式之七	123
三盘混炼第七穿掌精图秘说之三	98	斩草断根式之八	124
三盘混炼第七架臂精图秘说之四	99	怀中抱月式之九	125
三盘混炼第七叉掌精图秘说之五	100	翻江倒海式之十	126
三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六	101	顺风拂柳式之十一	127
三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七	102	偃月断玉式之十二	128
三盘混炼第七接手精图秘说之八	103	迎风使扇式之十三	129
三盘混炼第七绕臂精图秘说之九	104	仙人披挂式之十四	130
三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十	105	青龙撞顶式之十五	131
三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一	106	乌龙摆尾式之十六	132
三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二	107	云长送客式之十七	133
三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三	108	走马撒刀式之十八	134
三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四	109	回马拖刀式之十九	135
三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五	110	云长出征式之二十	136
三盘混炼第七解敌端脚精图秘说之十六	111	横扫千军式之二十一	137
三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七	112	青龙缠腕式之二十二	138
三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八	113	仙姑提篮式之二十三	139
三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九	114	黄龙吐水式之二十四	140

下篇 行械演练精图秘说

云长挑巾式之二十五	141	飞马横刀式之四十四	160
一提千斤式之二十六	142	仆人推磨式之四十五	161
劈刀斩将式之二十七	143	一提千斤式之四十六	162
铁拐蹬炉式之二十八	144	摇桨扬帆式之四十七	163
朝天扬沙式之二十九	145	道童插香式之四十八	164
落地生根式之三十	146	古树盘根式之四十九	165
脚蹬山门式之三十一	147	毒龙入洞式之五十	166
朝天柱香式之三十二	148	道童拜祖式之五十一	167
七星衬刀式之三十三	149	勒马过沼式之五十二	168
右侧盘刀式之三十四	150	天王托塔式样之五十三	169
左侧盘刀式之三十五	151	道祖睡觉式之五十四	170
云长嵌刀式之三十六	152	狮子打滚式之五十五	171
蝴蝶绕花式之三十七	153	海底取宝式之五十六	172
云长抽刀式之三十八	154	朝天燃香式之五十七	173
跨马摇刀式之三十九	155	回马叫将式之五十八	174
笄帚扫地式之四十	156	奔马撩蹄式之五十九	175
云长拜兄式之四十一	157	云长收兵式之六十	176
回身拍鞍式之四十二	158		
骑马横刀式之四十三	159		

后记	177
----------	-----

功力 家秘法

基本功演练精图秘说

上篇

腰基本功

第一前俯腰精图秘说之一



图 1 - 1

歌
释

前俯腰须双并步，身体直立抬起臂。
两手一叉头上举，再把腰际前下移。

一移直俯上体落，两臂垂在腿之前。
垂头眼观手掌时，两掌尽力落地面。



腰基功

第一左俯腰精图秘说之二

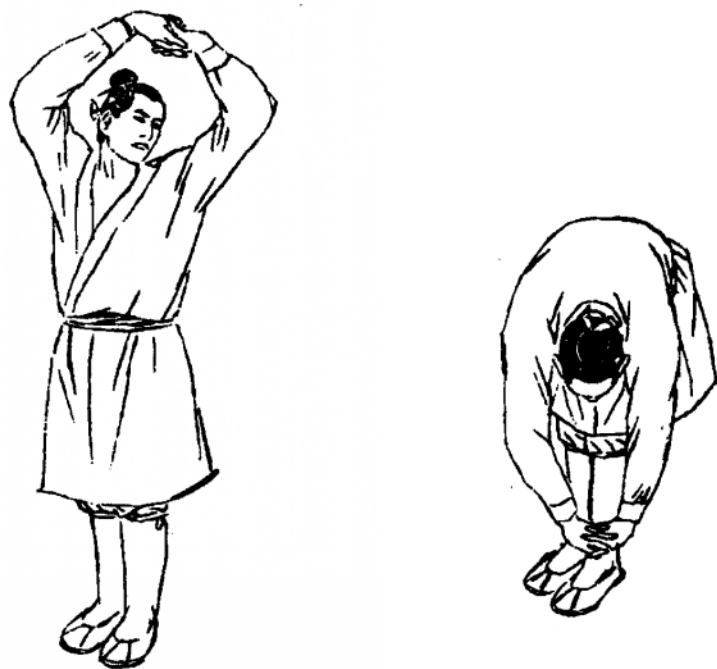


图 1-2

歌
释

左侧俯腰双并步，身体直立抬起臂。

两手交叉头上举，再转腰部向左拧。

一拧上身左下落，落至左侧掌挂地。



腰基功

第一右俯腰精图秘说之三

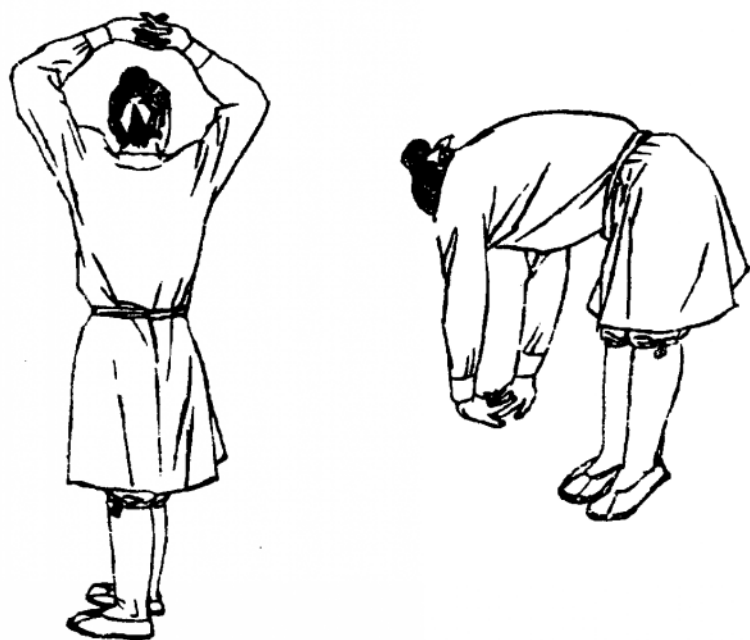


图1-3

歌
释

右侧俯腰双并步，身体直立抬起臂。

两手交叉头上举，再转腰部向右拧。

一拧上身右下落，落至右侧掌挂地。



腰基功

第一摆腰精图秘说之四



图 1-4

歌

释

摆腰两腿须横开，且把身子立起来。
一仰上盘腰微弯，佐之双臂悬在上。

再令上身前下俯，由上朝下要快摆。
但求人体摆落时，两手甩动到胯下。

腰基功

第一旋腰备架精图秘说之五



图 1-5

歌
释

旋腰备回须开步，两膝一屈支全身。

且教两臂体前挂，手握空锤倾上盘。

腰基功

第一旋腰右转精图秘说之六



图 1-6

歌
释

旋腰右转身不移，且教中盘向右行。

一移上身转过去，两臂作轴锤为心。

按：《功家秘法宝藏》卷五《太和六路拳图说》中载曰：“锤者拳也分左右，心者中心乃正中。”