

图说武当嫡派功夫真传

# 六路交手法

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

图说武当嫡派功夫真传

# 六路交手法

范克平 范冠华◎译著

## 功家秘法宝藏

卷五◎拳法兵器



-43

内蒙古人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

六路交手法/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 978-7-204-01066-0

I. 六… II. ①范…②范… III. 拳术—中国 IV. G852.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第001208号

**六路交手法**

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 10.5

字 数 160千字

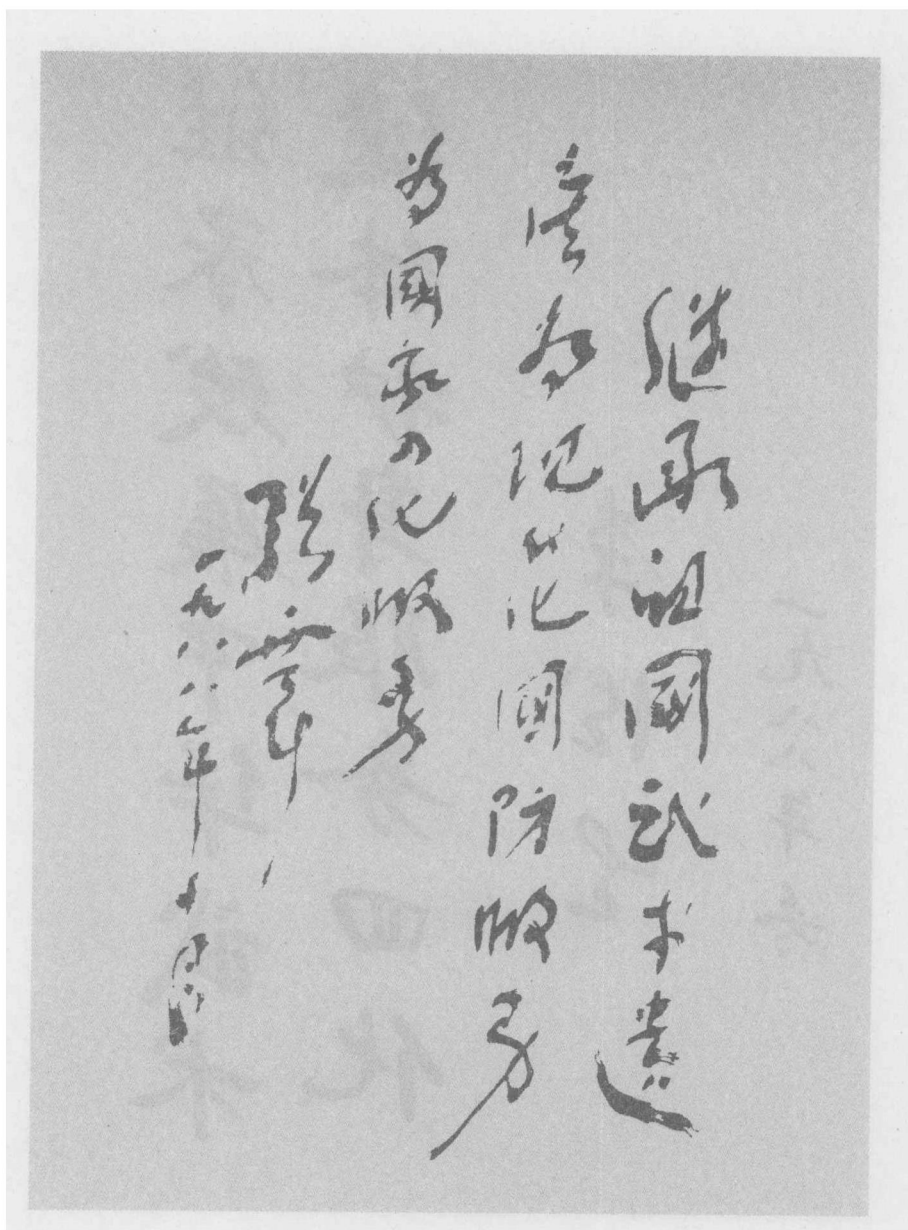
版 次 2008年5月第二版

印 次 2008年5月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-01066-0/G·172

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



武坛一孤本，价值可连城，  
万贯不脱手，谁知传何人。

——左宗棠

责任编辑：王东生  
王继雄  
装帧设计：宋双成

## 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

## 目 录

序 .....	钱钧	
前言 .....		1
<b>上篇 基本功演练精图秘说</b>		
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
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
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
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
腰基本功第一旋腰各架精图秘说之五	7	腿基本功第二正搬腿精图秘说之八
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
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
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
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
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
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
腰基本功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
腰基本功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
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
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
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
		腿基本功第二侧撕腿精图秘说之二十
		腿基本功第二贴地一字耗腿精图秘说之二十一



腿基本功第二悬十字耗腿精图秘说之二十二	37	桩基本功第三右仆步精图秘说之九	63
腿基本功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三	38	鼎基本功第四佐助墙倒立精图秘说之一	64
腿基本功第二正支子耗腿精图秘说之二十四	39	鼎基本功第四靠墙倒立精图秘说之二	65
腿基本功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五	40	鼎基本功第四佐助手倒立精图秘说之三	66
腿基本功第二反支子耗腿精图秘说之二十六	41	鼎基本功第四手倒立精图秘说之四	67
腿基本功第二正踢腿精图秘说之二十七	42	鼎基本功第四独立精图秘说之五	68
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本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
腿基本功第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
腿基本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
腿基本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
桩基本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
桩基本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
桩基本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
桩基本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
桩基本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
桩基本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
桩基本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
桩基本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

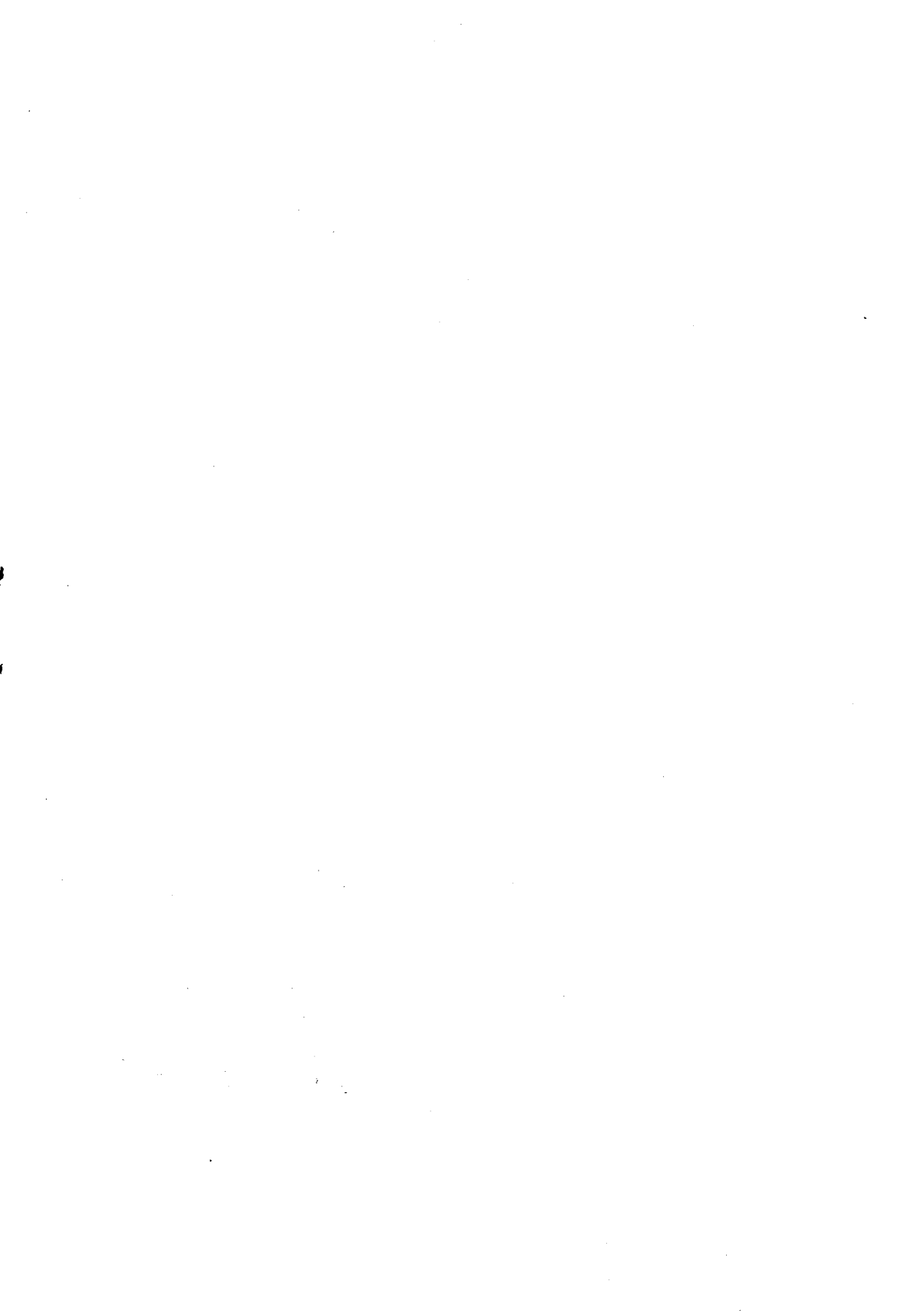
下盘诸法第六正蹬脚精图秘说之七	89		
下盘诸法第六侧铲脚精图秘说之八	90	下篇 行拳演练精图秘说	
下盘诸法第六横端脚精图秘说之九	91	双龙戏水式之一	117
下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十	92	乌龙绞柱式之二	118
下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一	93	金丝双缠式之三	119
下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二	94	斗门叫阵式之四	120
下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三	95	倒提金枪式之五	121
三盘混炼第七拱手精图秘说之一	96	单锤挂耳式之六	122
三盘混炼第七欹手精图秘说之二	97	霸王拉弓式之七	123
三盘混炼第七穿掌精图秘说之三	98	铁拐弄腿式之八	124
三盘混炼第七架臂精图秘说之四	99	铁拐蹬炉式之九	125
三盘混炼第七叉掌精图秘说之五	100	双龙抢珠式之十	126
三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六	101	黑熊晃躯式之十一	127
三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七	102	金鸡双斗式之十二	128
三盘混炼第七搂手精图秘说之八	103	单风贯耳式之十三	129
三盘混炼第七绕臂精图秘说之九	104	弯弓杵喉式之十四	130
三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十	105	道人拱手式之十五	131
三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一	106	泰山压顶式之十六	132
三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二	107	海底取宝式之十七	133
三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三	108	双风贯耳式之十八	134
三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四	109	太阳双升式之十九	135
三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五	110	双金剪切式之二十	136
三盘混炼第七解敌端脚精图秘说之十六	111	丹凤朝阳式之二十一	137
三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七	112	五龙戏珠式之二十二	138
三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八	113	宝刀剃石式之二十三	139
三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九	114	狡兔蹬腿式之二十四	140

蟹将挑爪式之二十五	141	小童送客式之三十一	147
仙人摇扇式之二十六	142	白蛇吐信式之三十二	148
湘子挎篮式之二十七	143	童子抛锤式之三十三	149
金刀封心式之二十八	144	强人脱枷式之三十四	150
双龙入海式之二十九	145	兔儿掏洞式之三十五	151
擒将下马式之三十	146		
后记 .....			153

# 功夫 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。

## 腰基本功

### 第一左俯腰精图秘说之二

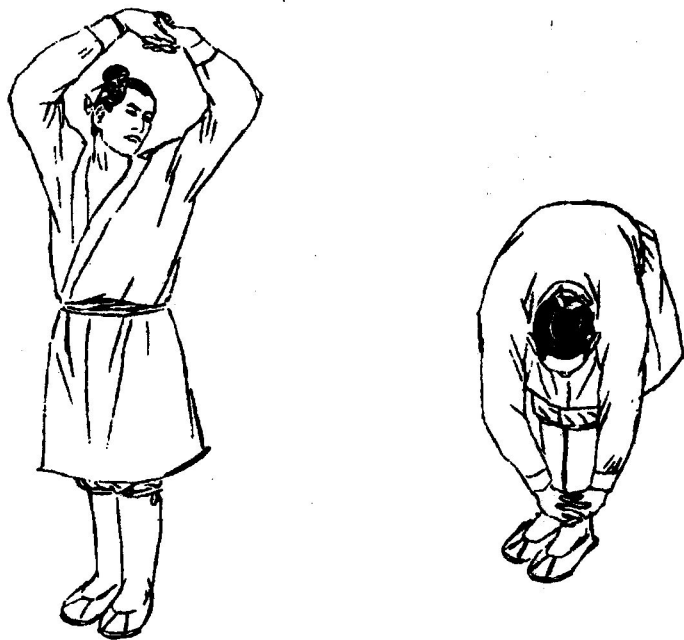


图 1-2

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。



## 腰基本功

### 第一右俯腰精图秘说之三

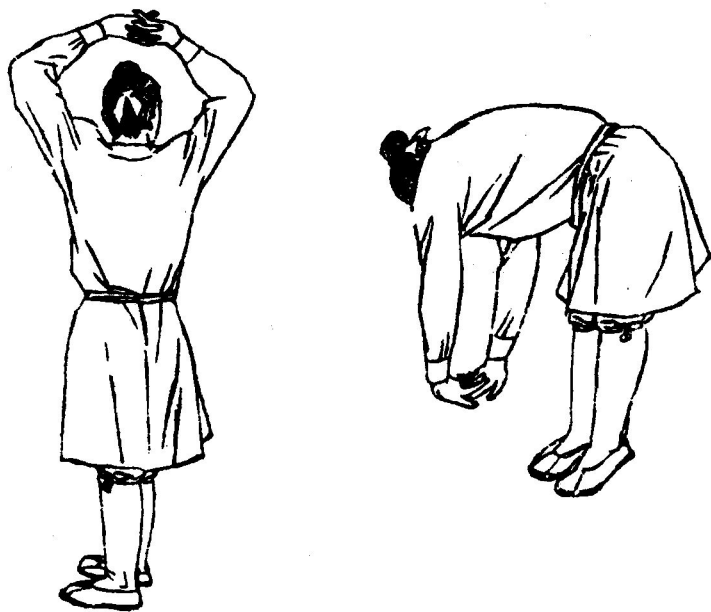


图1-3

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。

## 腰基本功

### 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。