

图说武当嫡派功夫真传

# 四门单片刀

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

# 四门单片刀

1



G852.22  
2=2

图说武当嫡派功夫真传

# 四门单片刀

功家秘法宝藏

卷五 拳法兵器



范克平 范冠华◎译著

内蒙古人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

四门单片刀/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 978-7-204-01049-3

I. 四… 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 001205 号

**四门单片刀**

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 13.5

字 数 208 千字

版 次 2008 年 5 月第二版

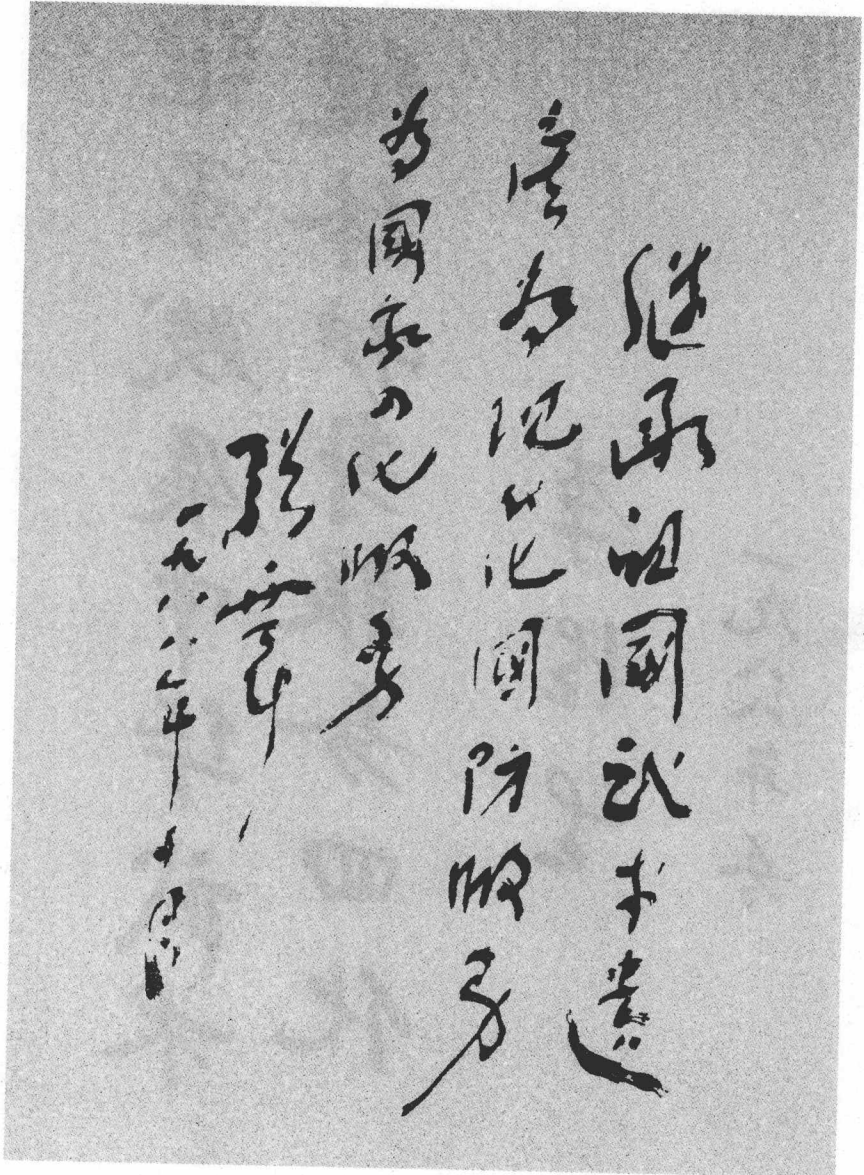
印 次 2008 年 5 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-01049-3/G·160

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

一九八六年冬

溪發揚祖國武  
統管強人民  
洪墳

王芳

一九八三年十一月

王芳 題詞

武坛一孤羊  
价值可连城  
万贯不脱手  
谁知罗何人

应少宗秘法宗藏》作者  
范克平同志之存系在案作

张震寰

一九八二、十二



序<sup>①</sup>

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

<sup>①</sup> 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》丛书写作的序。



## 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 .....	钱物	
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	
腰基本功第一左俯腰精图秘说之二	4	
腰基本功第一右俯腰精图秘说之三	5	
腰基本功第一摆腰精图秘说之四	6	
腰基本功第一旋腰备架精图秘说之五	7	
腰基本功第一旋腰右转精图秘说之六	8	
腰基本功第一旋腰后转精图秘说之七	9	
腰基本功第一旋腰仰转精图秘说之八	10	
腰基本功第一旋腰左转精图秘说之九	11	
腰基本功第一旋腰前转精图秘说之十	12	
腰基本功第一下腰精图秘说之十一	13	
腰基本功第一吊腰精图秘说之十二	14	
腰基本功第一磨腰精图秘说之十三	15	
腿基本功第二正压腿精图秘说之一	16	
腿基本功第二侧压腿精图秘说之二	17	
腿基本功第二反压腿精图秘说之三	18	
腿基本功第二正俯腿精图秘说之四	19	
腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五	20	
腿基本功第二反俯腿精图秘说之六	21	
腿基本功第二侧抱腿精图秘说之七	22	
腿基本功第二正搬腿精图秘说之八	23	
腿基本功第二侧搬腿精图秘说之九	24	
腿基本功第二反搬腿精图秘说之十	25	
腿基本功第二十字半劈腿精图秘说之十一	26	
腿基本功第二一字半劈腿精图秘说之十二	27	
腿基本功第二支架十字叉精图秘说之十三	28	
腿基本功第二支架一字叉精图秘说之十四	29	
腿基本功第二十字全叉精图秘说之十五	30	
腿基本功第二一字全叉精图秘说之十六	31	
腿基本功第二垂腰十字叉精图秘说之十七	32	
腿基本功第二俯腰一字叉精图秘说之十八	33	
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	
腿基本功第二悬十字耗腿精图秘说之二十二	37	
腿基本功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三	38	
腿基本功第二正支子耗腿精图秘说之二十四	39	
腿基本功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五	40	
腿基本功第二反支子耗腿精图秘说之二十六	41	
腿基本功第二正踢腿精图秘说之二十七	42	

腿基本功第二侧踢腿精图秘说之二十八	43	上盘诸法第五柳叶掌精图秘说之五	73
腿基本功第二斜挂腿精图秘说之二十九	44	上盘诸法第五镖形手精图秘说之六	74
腿基本功第二外摆腿精图秘说之三十	45	上盘诸法第五雕勾精图秘说之七	75
腿基本功第二里合腿精图秘说之三十一	46	上盘诸法第五梅花勾精图秘说之八	76
腿基本功第二侧踢腿精图秘说之三十二	47	上盘诸法第五扣指掌精图秘说之九	77
腿基本功第二转精图秘说之三十三	48	上盘诸法第五空心拳精图秘说之十	78
腿基本功第二单飞脚精图秘说之三十四	49	上盘诸法第五攀花手精图秘说之十一	79
腿基本功第二双飞脚精图秘说之三十五	50	上盘诸法第五剑指精图秘说之十二	80
腿基本功第二旋风脚精图秘说之三十六	51	上盘诸法第五前冲拳精图秘说之十三	81
腿基本功第二起脚精图秘说之三十七	52	上盘诸法第五前推掌精图秘说之十四	82
腿基本功第二撩踢脚精图秘说之三十八	53	下盘诸法第六燕抄水精图秘说之一	83
腿基本功第二飞摆腿精图秘说之三十九	54	下盘诸法第六鹰翻身精图秘说之二	84
桩基本功第三骑马步精图秘说之一	55	下盘诸法第六丁步精图秘说之三	85
桩基本功第三左弓步精图秘说之二	56	下盘诸法第六提膝精图秘说之四	86
桩基本功第三右弓步精图秘说之三	57	下盘诸法第六正弹腿精图秘说之五	87
桩基本功第三左虚步精图秘说之四	58	下盘诸法第六正踢脚精图秘说之六	88
桩基本功第三右虚步精图秘说之五	59	下盘诸法第六正蹬脚精图秘说之七	89
桩基本功第三左歇步精图秘说之六	60	下盘诸法第六侧铲脚精图秘说之八	90
桩基本功第三右歇步精图秘说之七	61	下盘诸法第六横端脚精图秘说之九	91
桩基本功第三左仆步精图秘说之八	62	下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十	92
桩基本功第三右仆步精图秘说之九	63	下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一	93
鼎基本功第四佐助墙倒立精图秘说之一	64	下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二	94
鼎基本功第四靠墙倒立精图秘说之二	65	下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三	95
鼎基本功第四佐助手倒立精图秘说之三	66	三盘混炼第七拱手精图秘说之一	96
鼎基本功第四手倒立精图秘说之四	67	三盘混炼第七欹手精图秘说之二	97
鼎基本功第四独立精图秘说之五	68	三盘混炼第七穿掌精图秘说之三	98
上盘诸法第五八字掌精图秘说之一	69	三盘混炼第七架臂精图秘说之四	99
上盘诸法第五分指掌精图秘说之二	70	三盘混炼第七叉掌精图秘说之五	100
上盘诸法第五并指拳精图秘说之三	71	三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六	101
上盘诸法第五封眼拳精图秘说之四	72	三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七	102

- |                     |     |           |     |
|---------------------|-----|-----------|-----|
| 三盘混炼第七楼手精图秘说之八      | 103 | 天王托塔式之十七  | 133 |
| 三盘混炼第七绕臂精图秘说之九      | 104 | 力劈顽石式之十八  | 134 |
| 三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十     | 105 | 香客拜神式之十九  | 135 |
| 三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一 | 106 | 叶底藏花式之二十  | 136 |
| 三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二 | 107 | 湘子挎篮式之二十一 | 137 |
| 三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三 | 108 | 黄蜂入洞式之二十二 | 138 |
| 三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四 | 109 | 力士担山式之二十三 | 139 |
| 三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五 | 110 | 毒龙入洞式之二十四 | 140 |
| 三盘混炼第七解敌踹脚精图秘说之十六   | 111 | 恶鬼推磨式之二十五 | 141 |
| 三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七   | 112 | 回马斩将式之二十六 | 142 |
| 三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八   | 113 | 移星换斗式之二十七 | 143 |
| 三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九   | 114 | 抽刀断麻式之二十八 | 144 |
|                     |     | 一提千斤式之二十九 | 145 |
|                     |     | 遥指星河式之三十  | 146 |
|                     |     | 宿鸟投林式之三十一 | 147 |
|                     |     | 霸王开弓式之三十二 | 148 |
|                     |     | 仙人指路式之三十三 | 149 |
|                     |     | 回马扬鞭式之三十四 | 150 |
|                     |     | 独步挡车式之三十五 | 151 |
|                     |     | 狮子摇头式之三十六 | 152 |
|                     |     | 风摆荷花式之三十七 | 153 |
|                     |     | 锦猫捕鼠式之三十八 | 154 |
|                     |     | 叶底藏桃式之三十九 | 155 |
|                     |     | 扬鞭催马式之四十  | 156 |
|                     |     | 顺风摆柳式之四十一 | 157 |
|                     |     | 湘子提篮式之四十二 | 158 |
|                     |     | 道童背刀式之四十三 | 159 |
|                     |     | 把刀拦门式之四十四 | 160 |
|                     |     | 白蛇吐信式之四十五 | 161 |
|                     |     | 仙人抽鞭式之四十六 | 162 |
| <b>下篇 行械演练精图秘说</b>  |     |           |     |
| 四门把刀式之一             | 117 |           |     |
| 仙人看山式之二             | 118 |           |     |
| 月夜敲门式之三             | 119 |           |     |
| 斗门换刀式之四             | 120 |           |     |
| 怀中抱月式之五             | 121 |           |     |
| 寒雀登梅式之六             | 122 |           |     |
| 海底捞月式之七             | 123 |           |     |
| 拨草寻蛇式之八             | 124 |           |     |
| 道童卷帘式之九             | 125 |           |     |
| 仙人睡觉式之十             | 126 |           |     |
| 回马斩将式之十一            | 127 |           |     |
| 青龙出水式之十二            | 128 |           |     |
| 龙宫取宝式之十三            | 129 |           |     |
| 夜叉分水式之十四            | 130 |           |     |
| 众星捧月式之十五            | 131 |           |     |
| 宝刀切玉式之十六            | 132 |           |     |

黄蜂入洞式之四十七	163	海底取宝式之六十七	183
宝刀担帘式之四十八	164	螳螂探爪式之六十八	184
夜叉分水式之四十九	165	蛟龙入海式之六十九	185
倒卷珍珠式之五十	166	嫦娥抱兔式之七十	186
宝刀断玉式之五十一	167	灵猫回头式之七十一	187
天将守门式之五十二	168	逆水鼓帆式之七十二	188
旱地栽葱式之五十三	169	野马撩蹄式之七十三	189
倒提金钟式之五十四	170	流星赶月式之七十四	190
霸王举鼎式之五十五	171	铁拐捅炉式之七十五	191
骁将勒马式之五十六	172	寒雀蹲梅式之七十六	192
力挑巨鼎式之五十七	173	白龙卧地式之七十七	193
夜叉坐鼎式之五十八	174	灵猿观海式之七十八	194
海底捞针式之五十九	175	骁将摸营式之七十九	195
走马看刀式之六十	176	金枪刺喉式之八十	196
回马拔刀式之六十一	177	侧赶骡车式之八十一	197
一提千斤式之六十二	178	仙人看刀式之八十二	198
回马扫敌式之六十三	179	退阵收刀式之八十三	199
朝天柱香式之六十四	180	道童回山式之八十四	200
单挑顶藩式之六十五	181		
抽刀断水式之六十六	182		

后记

201



# 功力 家秘法

基本功演练精图秘说

上  
篇