

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



内蒙古人民出版社

中华武术绝学
全盘完整武功秘笈



武当秘法

四
之
甲
士
力

卷之四

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 译著
范冠华

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

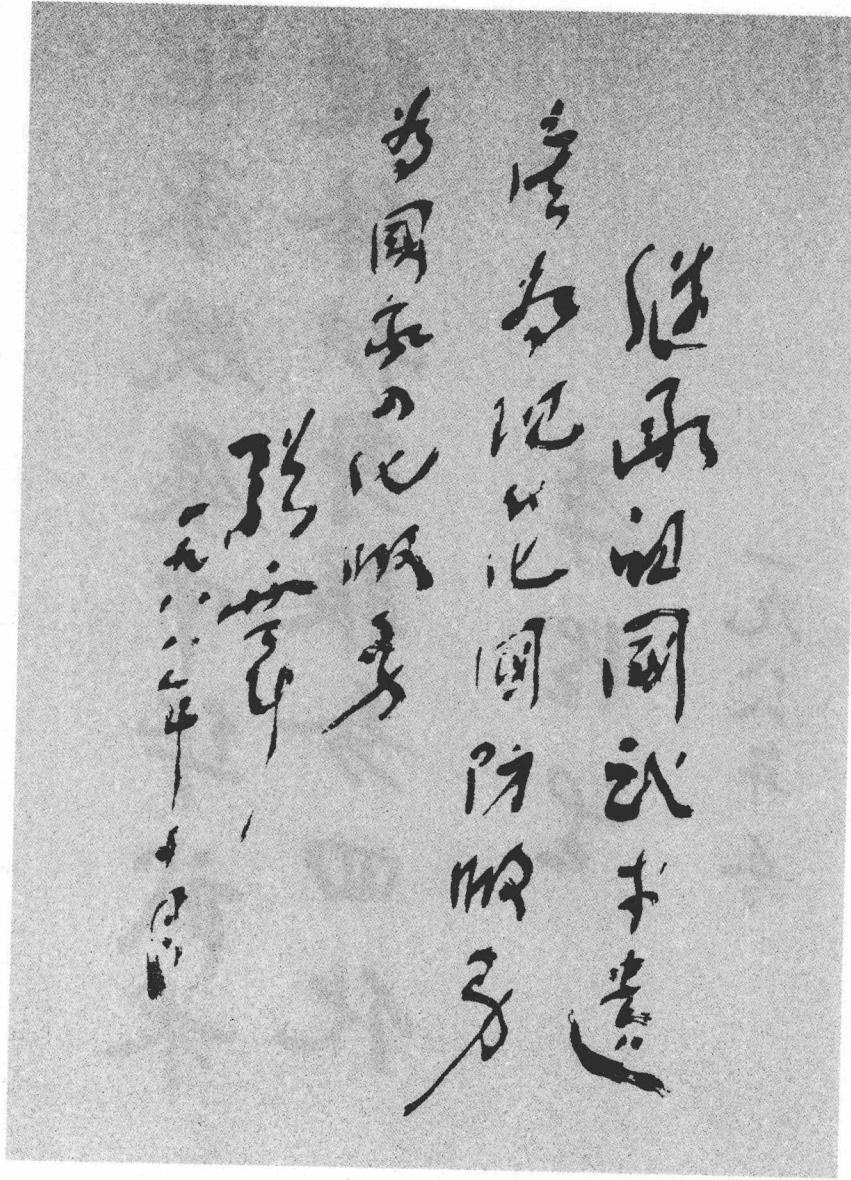
版 次 2008 年 5 月第二版

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 书 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

徐文陽祖國武
繼承人民
建設

王芳
元年十一月

王芳 题词

武坛一狐
彷徨于连珠
万里之脱手
渐知彼何人

友“家树堂”著者
范克平书于“家树堂”

张震寰

一九八二.十二.

张震寰 题词

寻而得出，得之于古墓内，得之于新立碑上。平京京宝殿碑文，碑文出碑上，系太史公书，内国宝然鑒，真时而鑒故同碑上，一切对舞。本八十三年，碑文由白墨曰文《藏宝起舞宝衣》。大藏宝

序^① 中藏典本，龙图中林嘉河，源出《藏宝起舞宝衣》。送财贴合，始贴至丹本为图中之来天井长河，自空文钢茶酒当，余一脉果甘向去朱近贴丹图中成何衣，将资费令文献即留天且大。

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？见诸文字流传后世、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。

功家秘法宝藏

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！

钱韵

去“家内”本旨十载深南国葬于名山丹霞，首歌李家家世为辨单世武集延传，志求泰山转取辨大衍虫“口家大”派世表扬家教》本篇言文文藻苦口劳舌升三“流南褒奖”自不，故内圆以真，出而真歌腾令歌之舞十正百正龙门好歌胡子，《燕京

子”，“数半豆”，“数半四”多弁古事记，《燕京大乐家教》从咷平哀歌时，翰墨之圆寂寺文古今，琴歌典文为其，“奸幸君福祸矣，君余十野盈山歌”，景留真风，港珠公泰歌辨舟机学中

，钟从文新白文圆歌对余歌，李文氏余十六首三社外春一曲集中》，其乐歌学海歌，“味不天音知歌一，弱入天窗聚李十”表余百首：《燕京子谱》，《燕京乐谱》，《燕京胡谱》，《燕京青

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》、《千钩坠底功》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》、《孟珠裁下海》、《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

序	正文新基功精图秘说之神明正基功精图秘说之土	1
前言	正文新基功精图秘说之冲和正基功精图秘说之土	1
上篇 基功演练精图秘说	正文新基功精图秘说之冲和正基功精图秘说之土	1
腰基功第一前俯腰精图秘说之一	腰基功第一前俯腰精图秘说之一	3
腰基功第一左俯腰精图秘说之二	腰基功第一左俯腰精图秘说之二	4
腰基功第一右俯腰精图秘说之三	腰基功第一右俯腰精图秘说之三	5
腰基功第一摆腰精图秘说之四	腰基功第一摆腰精图秘说之四	6
腰基功第一旋腰备架精图秘说之五	腰基功第一旋腰备架精图秘说之五	7
腰基功第一旋腰右转精图秘说之六	腰基功第一旋腰右转精图秘说之六	8
腰基功第一旋腰后转精图秘说之七	腰基功第一旋腰后转精图秘说之七	9
腰基功第一旋腰仰转精图秘说之八	腰基功第一旋腰仰转精图秘说之八	10
腰基功第一旋腰左转精图秘说之九	腰基功第一旋腰左转精图秘说之九	11
腰基功第一旋腰前转精图秘说之十	腰基功第一旋腰前转精图秘说之十	12
腰基功第一下腰精图秘说之十一	腰基功第一下腰精图秘说之十一	13
腰基功第一吊腰精图秘说之十二	腰基功第一吊腰精图秘说之十二	14
腰基功第一磨腰精图秘说之十三	腰基功第一磨腰精图秘说之十三	15
腿基功第二正压腿精图秘说之一	腿基功第二正压腿精图秘说之一	16
腿基功第二侧压腿精图秘说之二	腿基功第二侧压腿精图秘说之二	17
腿基功第二反压腿精图秘说之三	腿基功第二反压腿精图秘说之三	18
腿基功第二正俯腿精图秘说之四	腿基功第二正俯腿精图秘说之四	19
腿基功第二侧俯腿精图秘说之五	腿基功第二侧俯腿精图秘说之五	20
腿基功第二反俯腿精图秘说之六	腿基功第二反俯腿精图秘说之六	21
目 录	八十二式新基功精图秘说之柔身基功	1
	式十二式新基功精图秘说之柔身基功	1
	十三式新基功精图秘说之柔身基功	1
	十四式新基功精图秘说之柔身基功	1
	二十五式新基功精图秘说之柔身基功	1
	三十二式新基功精图秘说之柔身基功	1
	四十二式新基功精图秘说之柔身基功	1
	五十三式新基功精图秘说之柔身基功	1
	钱钩	1

上篇 基功演练精图秘说	腿基功第二侧抱腿精图秘说之七	22
	腿基功第二正搬腿精图秘说之八	23
	腿基功第二侧搬腿精图秘说之九	24
	腿基功第二反搬腿精图秘说之十	25
	腿基功第二十字半劈腿精图秘说之十一	26
	腿基功第二一字半劈腿精图秘说之十二	27
	腿基功第二支架十字叉精图秘说之十三	28
	腿基功第二支架一字叉精图秘说之十四	29
	腿基功第二十字全叉精图秘说之十五	30
	腿基功第二一字全叉精图秘说之十六	31
	腿基功第二垂腰十字叉精图秘说之十七	32
	腿基功第二俯腰一字叉精图秘说之十八	33
	腿基功第二正撕腿精图秘说之十九	34
	腿基功第二侧撕腿精图秘说之二十	35
	腿基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
	腿基功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三	38
	腿基功第二正支子耗腿精图秘说之二十四	39
	腿基功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五	40
	腿基功第二反支子耗腿精图秘说之二十六	41
	腿基功第二正踢腿精图秘说之二十七	42

腿基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
腿基功第二擦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
桩基功第三右歇步精图秘说之七	61	下盘诸法第六横踹脚精图秘说之九	91
桩基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
鼎基功第四手倒立精图秘说之四	67	三盘混炼第七钦手精图秘说之二	97
鼎基功第四独手立精图秘说之五	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

三盘混炼第七搂手精图秘说之八	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
下篇 行械演练精图秘说			
四门把刀式之一	117	宿鸟投林式之三十一	147
仙人看山式之二	118	霸王开弓式之三十二	148
月夜敲门式之三	119	仙人指路式之三十三	149
斗门换刀式之四	120	回马扬鞭式之三十四	150
怀中抱月式之五	121	独步挡车式之三十五	151
寒雀登梅式之六	122	狮子摇头式之三十六	152
海底捞月式之七	123	风摆荷花式之三十七	153
拨草寻蛇式之八	124	锦猫捕鼠式之三十八	154
道童卷帘式之九	125	叶底藏桃式之三十九	155
仙人睡觉式之十	126	扬鞭催马式之四十	156
回马斩将式之十一	127	顺风摆柳式之四十一	157
青龙出水式之十二	128	湘子提篮式之四十二	158
龙宫取宝式之十三	129	道童背刀式之四十三	159
夜叉分水式之十四	130	把刀拦门式之四十四	160
众星捧月式之十五	131	白蛇吐信式之四十五	161
宝刀切玉式之十六	132	仙人抽鞭式之四十六	162

黄蜂入洞式之四十七	廿二女左飘升	163	海底取宝式之六十七	三十六步舞子草凝露	183
宝刀担帘式之四十八	八十六女右翻转	164	螳螂探爪式之六十八	长身阴舞者舞于草丛间	184
夜叉分水式之四十九	武十二女左翻转	165	蛟龙入海式之六十九	象形舞者舞于草丛间	185
倒卷珍珠式之五十	十二女左翻转	166	嫦娥抱兔式之七十	常乐舞者舞于草丛间	186
宝刀断玉式之五十一	一十二女左翻转	167	灵猫回头式之七十一	长身舞者舞于草丛间	187
天将守门式之五十二	二十二女左翻转	168	逆水鼓帆式之七十二	长身舞者舞于草丛间	188
旱地栽葱式之五十三	三十二女左翻转	169	野马撩蹄式之七十三	长身舞者舞于草丛间	189
倒提金钟式之五十四	四十二女左翻转	170	流星赶月式之七十四	长身舞者舞于草丛间	190
霸王举鼎式之五十五	五十二女左翻转	171	铁拐掀炉式之七十五	长身舞者舞于草丛间	191
骁将勒马式之五十六	六十二女左翻转	172	寒雀蹲梅式之七十六	长身舞者舞于草丛间	192
力挑巨鼎式之五十七	七十二女左翻转	173	白龙卧地式之七十七	长身舞者舞于草丛间	193
夜叉坐鼎式之五十八	八十二女左翻转	174	灵猿观海式之七十八	长身舞者舞于草丛间	194
海底捞针式之五十九	武十二女左翻转	175	骁将摸营式之七十九	长身舞者舞于草丛间	195
走马看刀式之六十	十三女左翻转	176	金枪刺喉式之八十	长身舞者舞于草丛间	196
回马拔刀式之六十一	一十七女左翻转	177	侧赶骡车式之八十一	长身舞者舞于草丛间	197
一提千斤式之六十二	二十三女左翻转	178	仙人看刀式之八十二	长身舞者舞于草丛间	198
回马扫敌式之六十三	三十三女左翻转	179	退阵收刀式之八十三	长身舞者舞于草丛间	199
朝天柱香式之六十四	四十三女左翻转	180	道童回山式之八十四	长身舞者舞于草丛间	200
单挑顶藩式之六十五	五十五女左翻转	181			
抽刀断水式之六十六	六十二女左翻转	182			
后记					201
101	八十三女左翻转	183			
201	武十三女左翻转	184			
301	十四女左翻转	185			
401	二十调女左翻转	186			
501	三十四女左翻转	187			
601	四十四女左翻转	188			
701	五十四女左翻转	189			
801	六十四女左翻转	190			

上
篇

基功演练精图秘说

功家秘法