

图说武当嫡派功夫真传

板凳拦门拳

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

板凳拦门拳

图说武当嫡派功夫真传

板凳栏门拳

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

板凳拦门拳/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 978-7-204-01061-5

I. 板… II. ①范…②范… III. 拳术—中国 IV. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第001199号

板凳拦门拳

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 11

字 数 168千字

版 次 2008年5月第二版

印 次 2008年5月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-01061-5/G·170

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

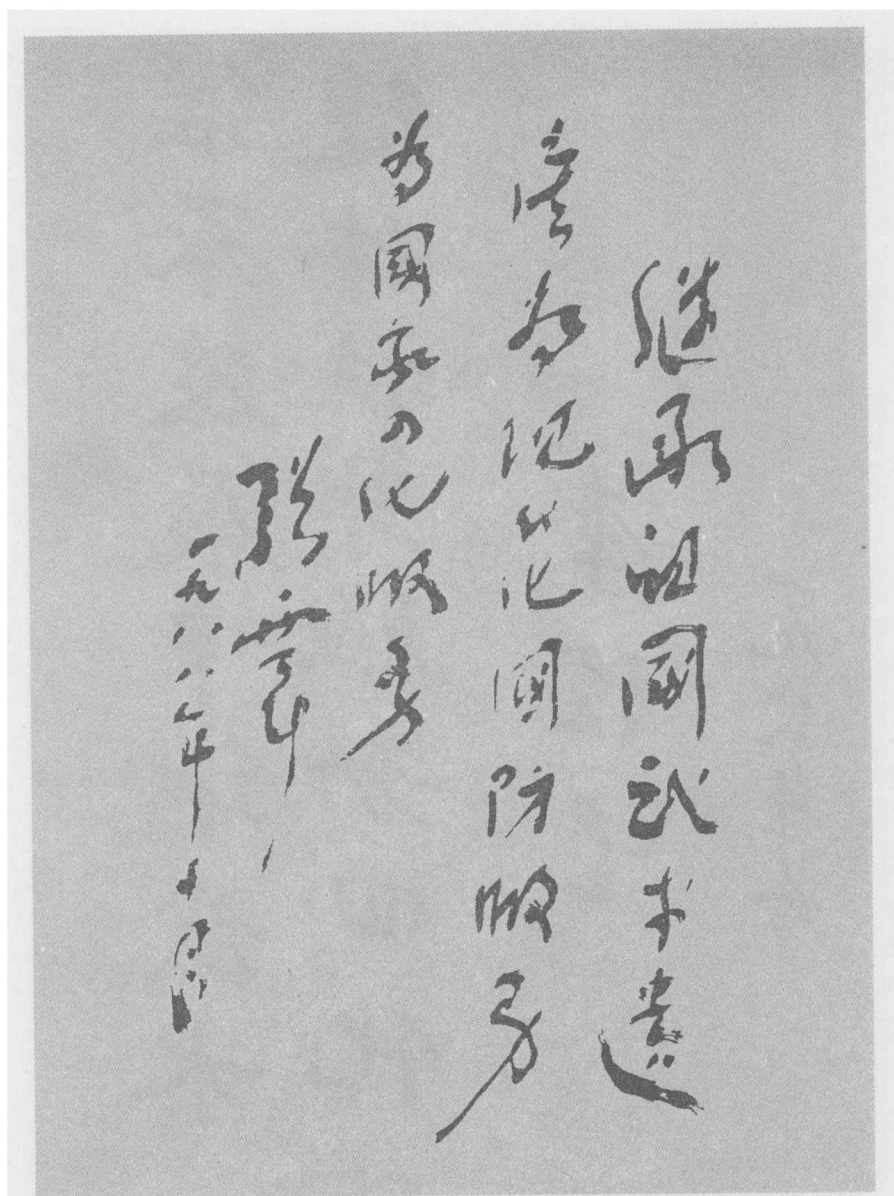
范克平，1955年2月24日生于浙江杭州。祖籍山东寿光。家庭出身革命军人。1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术(拳术与兵器)；1973年春经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜武当派太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武达10年整，从而掌握了内家武当派软、硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。范克平以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。1988年到1992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》、《美洲华侨日报》等100余家中国、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”。

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



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

李德生 题词

愛國
愛民
愛人
愛物
愛
王芳

一九八三年十一月

王 芳 題詞

武坛一孤羊
价值可连城
万里不脱手
谁知何人

应“少林秘法宗藏”作者
范克平同志之赠书作

张震寰

一九八二、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！

钱 鈞

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》、《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

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
腰基本功第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	童子会友式之一	117
下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十	92	双龙沉底式之二	118
下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一	93	双龙出水式之三	119
下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二	94	天王托塔式之四	120
下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三	95	天王降魔式之五	121
三盘混炼第七拱手精图秘说之一	96	双龙沉底式之六	122
三盘混炼第七钦手精图秘说之二	97	仙人亮刀式之七	123
三盘混炼第七穿掌精图秘说之三	98	顺风拂柳式之八	124
三盘混炼第七架臂精图秘说之四	99	逆水行舟式之九	125
三盘混炼第七叉掌精图秘说之五	100	寒雀张嘴式之十	126
三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六	101	童子推舟式之十一	127
三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七	102	白猿藏桃式之十二	128
三盘混炼第七搂手精图秘说之八	103	回身搬物式之十三	129
三盘混炼第七绕臂精图秘说之九	104	龙宫献宝式之十四	130
三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十	105	顺风扯旗式之十五	131
三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一	106	乌龙绞柱式之十六	132
三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二	107	湘子提篮式之十七	133
三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三	108	倒提板凳式之十八	134
三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四	109	朝天柱香式之十九	135
三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五	110	童子踢球式之二十	136
三盘混炼第七解敌端脚精图秘说之十六	111	金锤撞心式之二十一	137
三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七	112	雄鸡上架式之二十二	138
三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八	113	偷天换日式之二十三	139
三盘混炼第七湘子持篮精图秘说之十九	114	仆人卸担式之二十四	140