

图说武当嫡派功夫真传

孟珠栽下海

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 义和天神拳

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

孟珠栽下海，该法因其假托得道成仙的武当山神仙孟珠下海擒妖捉怪并且与“四海龙王”所辖兵将相遇时所使出的诸般形象(神态)而进行演练(展示)，故名。

孟珠栽下海，共有八个大型架子，其术语把它们统称为“八大架”或“八大形”。而每一个大架中又可以划分出八个小架子。大凡演练孟珠下海者，其超级方式(即标准练法)为：人立高处(立于特制器械上)并跃起身子，以头部、肩膀、后背等部位栽落至地面，故术语称其为“孟珠栽下海”。《功家秘法宝藏》卷五《孟珠栽下海》中载曰：“孟珠下海头朝下，反身撞倒巡夜叉。左右撞肩龙宫震，进步取蚌双手扬。引出太子挑奇斗，翻江倒海孟珠狂。四大龙王杀战场，一怪独打无敌挡。”

本书介绍的“孟珠栽下海”均系精选之术，通俗易懂，简单易学，是广大武术爱好者强身健体、防身御敌的行之有效的技击方法。

ISBN 978-7-204-01050-9



9 787204 010509 >

定价：28.00元

G852
8-

G852.19
8=2

图说武当嫡派功夫真传

孟珠栽下海

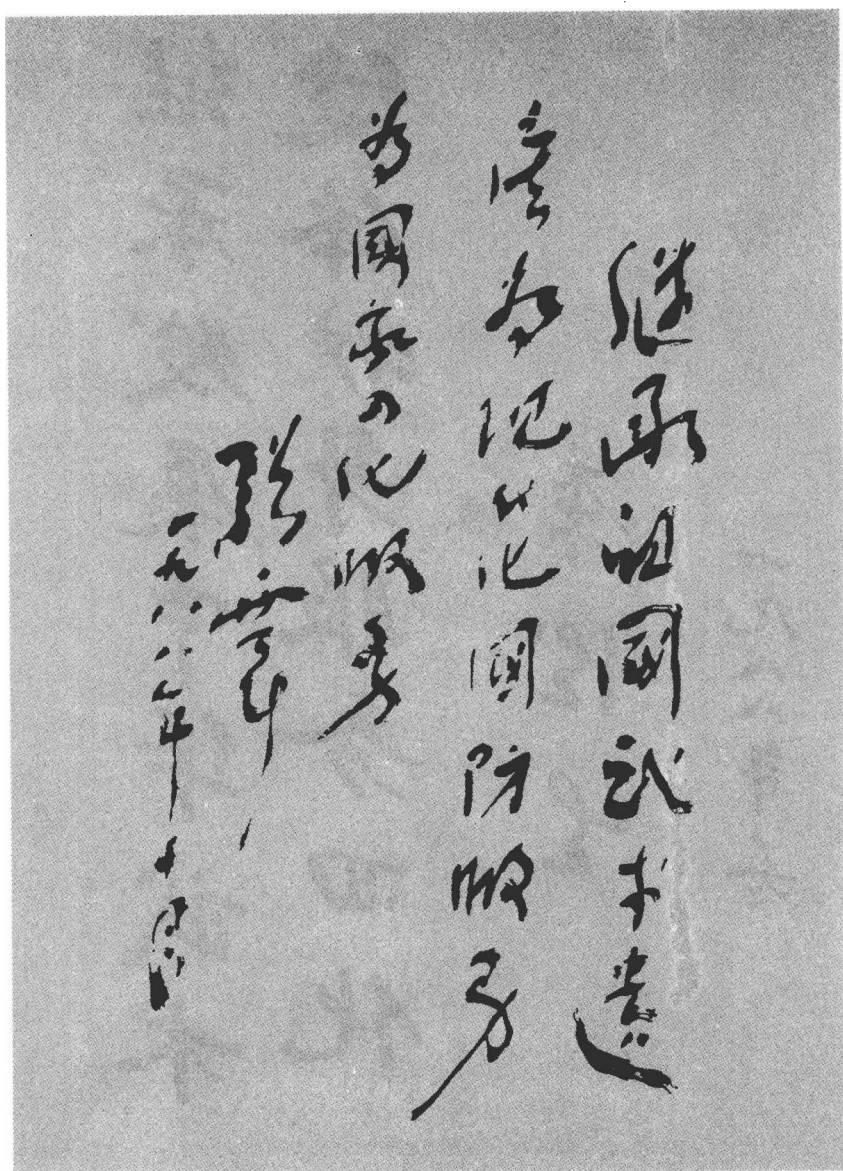
范克平 范冠华◎译著

功家秘法宝藏

卷五◎拳法兵器



内蒙古人民出版社



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

溪陽祖國武
然學張人民
溪墳

王芳

一九八二年十月

武坛一孤羊
价值可连城
万累不脱手
渐知罗何人

唐少宗叔法宗藏《法华经》
范克平同志之赠系在案作

张震寰

一九八二、十二

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 钧

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 钱钧

前言 1

上篇 基本功演练精图秘说

腰基本功第一前俯腿精图秘说之一	3	腿基本功第二正俯腿精图秘说之四	19
腰基本功第一左俯腿精图秘说之二	4	腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五	20
腰基本功第一右俯腿精图秘说之三	5	腿基本功第二反俯腿精图秘说之六	21
腰基本功第一摆腿精图秘说之四	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
腰基本功第一吊腿精图秘说之十二	14	腿基本功第二十字全叉精图秘说之十五	30
腰基本功第一磨腿精图秘说之十三	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	孟珠打坐式之一	117
下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十	92	孟珠戏水式之二	118
下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一	93	孟珠分水式之三	119
下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二	94	双照宝镜式之四	120
下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三	95	撑身浮形式之五	121
三盘混炼第七拱手精图秘说之一	96	孟珠下海式之六	122
三盘混炼第七钦手精图秘说之二	97	探臂接宝式之七	123
三盘混炼第七穿掌精图秘说之三	98	顺风扬帆式之八	124
三盘混炼第七架臂精图秘说之四	99	敲打龙宫式之九	125
三盘混炼第七叉掌精图秘说之五	100	刀斩蟹将式之十	126
三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六	101	回头观岸式之十一	127
三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七	102	挤身入海式之十二	128
三盘混炼第七搂手精图秘说之八	103	进身取蚌式之十三	129
三盘混炼第七绕臂精图秘说之九	104	斗门迎敌式之十四	130
三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十	105	拉弓射虾式之十五	131
三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一	106	飞剑穿心式之十六	132
三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二	107	飞爪揪心式之十七	133
三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三	108	顺水捉鱼式之十八	134
三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四	109	力推龙门式之十九	135
三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五	110	分水进宫式之二十	136
三盘混炼第七解敌端脚精图秘说之十六	111	推水入殿式之二十一	137
三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七	112	孟珠挂牌式之二十二	138
三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八	113	海马勒缰式之二十三	139
三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九	114	海马搯顶式之二十四	140

蛟龙入海式之二十五	141	怀抱双剑式之四十三	159
蟹将发令式之二十六	142	右锤震官式之四十四	160
蛟龙入海式之二十七	143	左锤震官式之四十五	161
夜叉护殿式之二十八	144	双抱金锤式之四十六	162
夜叉动戈式之二十九	145	右弓磕凳式之四十七	163
敖广招兄式之三十	146	左弓磕凳式之四十八	164
龙宫升旗式之三十一	147	右锤撞心式之四十九	165
双捧珠定式之三十二	148	左锤撞心式之五十	166
海底捞月式之三十三	149	蟹将挡路式之五十一	167
双敬珠宝式之三十四	150	双靠金锤式之五十二	168
海底捞针式之三十五	151	夜叉报讯式之五十三	169
双背铁棒式之三十六	152	蚌合双唇式之五十四	170
坐鼎抬棒式之三十七	153	夜叉报急式之五十五	171
孟珠蹲地式之三十八	154	蚌吐珍珠式之五十六	172
孟珠拦门式之三十九	155	夜叉阻客式之五十七	173
孟珠绷弓式之四十	156	龙女托衫式之五十八	174
迎面盖镜式之四十一	157	龙王理须式之五十九	175
迎面翻镜式之四十二	158		
后记			177

功力 家秘法

基本功演练精图秘说

上
篇

