

古典忍术——打造隐形的杀手  
现代忍术——街头自卫格斗术

# 忍术

忍者秘传武功揭秘

王红辉 刘世荣 编著



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

古典忍术——打造隐形的杀手  
现代忍术——街头自卫格斗术

# 忍术

● 王红辉 刘世荣 编著



# 忍者秘传武功揭秘

北京体育大学出版社

策划编辑: 叶 莱  
责任编辑: 叶 莱  
审稿编辑: 鲁 牧  
版式制作: 浅 草 筱 琳 依 昀  
责任校对: 行 乾  
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

忍术: 忍者秘传武功揭秘 / 王红辉编著.

—北京: 北京体育大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5644-0787-2

I. ①忍… II. ①王… III. ①武术—研究—日本  
IV. ① G853.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168758 号

## 忍术

——忍者秘传武功揭秘 王红辉 刘世荣 编著

北京体育大学出版社出版发行  
新华书店总店北京发行所经销  
(北京海淀区信息路 48 号 邮编: 100084)  
北京昌联印刷有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 10.25

印数: 5000 册 定价: 24.00 元

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0782-2

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部  
010-62989430

发行部: 010-62989320 网址: [www.bsup.cn](http://www.bsup.cn)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前言

忍术是一种利用徒手格斗的技艺、各种武器、药物等，从事追踪、侦探、谍报、保镖、暗杀等手段的专门技术。它的培训教材里也包括有艺术和科学知识方面的广泛内容，目的在于帮助受训者在执行秘密使命时，能方便地融于要涉及到的各行各业。忍术起源于日本，在很多国家也有流传，是一个没有门派之见，纳百家之长，专找各派武功缺陷加以研究克敌制胜的隐踪之门派，故不论其徒手格斗术、武器格斗术，还是轻功、暗器，均精奇诡异，一击必杀，厉害无比。

忍术，兴盛于距今300年前，即17世纪的日本幕府时代。当时忍术盛行，忍者众多。在日本德川幕府时代，间谍反间谍活动的盛行，无疑也是各忍者组织之间的大斗法。在战火纷飞的日本战国时代，忍者是作为一种特殊的兵种而登上历史舞台的，那些在黑暗中到处穿梭飞腾的身影，能于瞬息之间取敌性命，正是这种来无踪去无影的功夫，使他们深受主子的重用。各个争战国都会设法派出这些无所不能的忍者去执行普通人难以胜任的复杂任务。忍术并非专用于战争中，在日本战国时期，德川家康击败丰臣一家，平定天

## 前言

下以后，日本维持了 300 年的太平岁月，便是靠忍者在黑暗中幕后维持的。据闻，每一代世袭的德川将军，都遵沿用德川家康的政策，暗中派遣忍者担任密使，在全国监视人民的一举一动。

由于忍术非常特殊，内容广泛，实用性强，因而其一些训练精华已经被很多国家的特种部队所吸收与借鉴。美国的一些特种部队更是将忍术中的徒手格斗技术、伏击、无声响地杀人和潜逃技术纳入到他们的训练中。

如今，忍术已不再是冷血杀手的专利，忍术已被美国忍术高手斯蒂芬·K·海斯（Stephen. K. Hayes）发展成一种街头自卫格斗专术，为了区别古典忍术，他将自己开发的现代忍术取名为“刀心道”，又被称为“忍术街头自卫格斗专术”，使其成为一门在任何情况下都能有利于街头进行自卫防身的格斗系统。它深受保镖等特殊工作人员的欢迎，古老的忍术散发出了新的生命力。忍术习练者可以光明正大地将其应用到防身自卫中，特别是在街头或遭到不法分子的袭击时，忍术更能发挥奇效，保证自己的人身安全。

# 目录

## 第一章 古典忍术——打造隐形的杀手

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第一节 忍术的历史回顾     | (2)  |
| 一、忍术的渊源         | (2)  |
| 二、打造忍者的经典教程     | (4)  |
| 三、忍术的原理         | (7)  |
| 四、忍术的流派         | (8)  |
| 第二节 忍者介绍        | (10) |
| 一、忍者称谓的渊源       | (10) |
| 二、历史上忍者的品行      | (11) |
| (一) 忍者的装束、忍器及装备 | (11) |
| (二) 忍者的技能       | (15) |
| (三) 忍者与武士       | (16) |
| (四) 著名的忍者       | (17) |
| (五) 忍者的暗号       | (19) |
| (六) 忍者的联络       | (19) |
| (七) 忍者的野外生存     | (20) |

# 目录

|                     |       |
|---------------------|-------|
| (八) 忍者的组织机构         | (21)  |
| (九) 忍者五道            | (22)  |
| (十) 忍者的身体训练         | (25)  |
| 第三节 忍者格斗术           | (28)  |
| 一、实际打斗训练——忍者战胜对手的方法 | (28)  |
| 二、忍者徒手格斗技巧          | (29)  |
| 三、忍者武器格斗技巧          | (67)  |
| (一) 忍者刀剑术           | (67)  |
| (二) 忍者棍术            | (92)  |
| (三) 忍者绳索制敌术         | (109) |
| 第四节 忍术三种绝技          | (125) |
| 一、暗器                | (125) |
| 二、施毒解毒术             | (132) |
| 三、隐身飞遁之术            | (134) |
| (一) 忍者伪装隐身术         | (134) |
| (二) 忍者五行大通术         | (137) |
| (三) 忍者轻功            | (144) |
| 第五节 忍者格斗精神修炼        | (148) |
| 一、精神与意识控制训练         | (149) |
| (一) 简单默想训练          | (149) |
| (二) 控制注意力训练         | (150) |
| (三) 纯粹的观察训练         | (150) |
| (四) 无意识的意识训练        | (150) |

# 目录

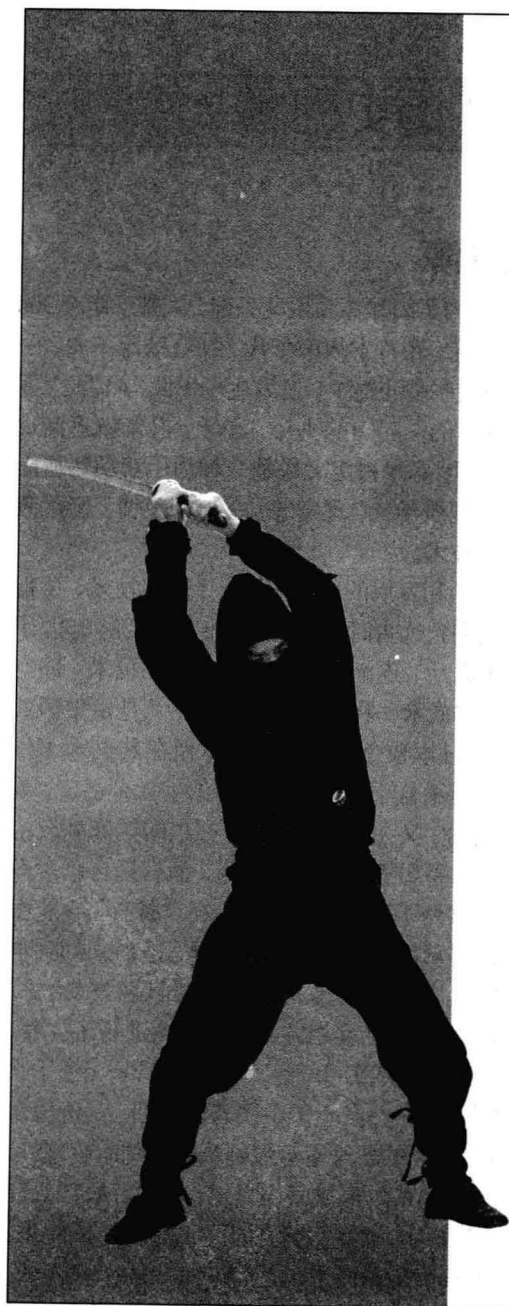
|                      |       |
|----------------------|-------|
| 二、感觉存在训练             | (150) |
| 三、感觉意图训练             | (150) |
| 四、思维影射训练             | (152) |
| 五、蒙目进行格斗感觉训练         | (153) |
| 六、忍者古怪的手势及啸叫——忍者九字秘印 | (153) |
| 第六节 现在是否还有忍者         | (156) |

## 第二章 现代忍术——街头自卫格斗术

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 现代忍术概述      | (159) |
| 第二节 现代忍术徒手格斗技巧  | (162) |
| 一、徒手格斗的基本打击技术   | (162) |
| (一) 上肢攻击技术      | (162) |
| (二) 下肢攻击技术      | (175) |
| 二、先发制人打斗术       | (189) |
| 三、抵御对手的打击       | (197) |
| 四、街头打斗中的缠斗技术    | (212) |
| (一) 站立式缠斗制敌术    | (212) |
| (二) 地上缠斗技术      | (244) |
| 第三节 街头防御战的械斗技术  | (264) |
| 一、利用武器打斗        | (264) |
| 二、徒手抵抗持械对手      | (285) |
| 第四节 现代忍术的模拟仿真训练 | (315) |
| 第五节 现代忍术街头打斗的心态 | (317) |

# 第一章

## 古典忍术——打造隐形的杀手



## 第一节 忍术的历史回顾

### 一、忍术的渊源

忍术，是800多年前从日本的栗山和简屋山区兴起，兴盛于距今300年前，即17世纪的日本幕府时代。在日本战国年代，社会动荡不安，一些封建小国经常发生战争。在这些争斗之中，有发生于军队与军队之间的群体搏杀，也有官员坐镇观看的一对一的决斗，因此，忍术就逐渐成为那些兵士必不可少的训练项目。忍术被定义成是一种利用武功和科学（包括物理学、化学、天文学、地质学、心理学等）去刺探敌情、骚扰敌军，进而打败敌人的一种专门技术。

关于忍术和忍者是怎样产生和发展的，是谁创造了这门技术，要得到准确恰当地回答，恐怕得追溯到远古时代。据历史记载，忍术起源于中国汉代的五行术，传到日本以后，逐渐演变成一门独特的秘术。同空手道、柔道、少林寺拳法等日本武术一样，忍术中的格斗术是由中国武术传到日本后逐渐发展起来的日本特色武术。费吉本斯在其忍术著作《万川集海》中指出：忍术的思想源自于中国殷周之际的姜太公吕望。姜太公年轻时在商朝都城屠牛卖肉，又在孟津卖过酒，在黑暗的商朝政治环境中，始终穷困潦倒。后来被周文王请去做了军师，他根据自己对商朝腐败政治的了解，为周文王谋划了许多治国大计，在“翦商”事业中立下了大功。姜太公所提倡的“重人事，却鬼神”精神，是后来的兵学名家所推崇的。姜太公首先提出了忍术概念，并卸载到传世名著《六韬》之中。后来，孙武、张良、韩信等战术名家相继对忍术理论进行了完善，使忍术理论（特别是孙武的《孙子兵法》）倍受忍者阶级推崇。《孙子兵法》是世界公认的“兵学圣典”，它虽然产生于中国春秋末期，其价值却远远超越了这一时空界限，它所揭示的若干军事原则具有深刻的哲理性、广泛而长久的实用性。此时忍术也基本形成了由权谋、阴阳、技巧等几部分构成的雏形。随着忍术传到日本，忍者也就在日本出现并发展起来。忍者和忍术是随日本古代封建战争运用而生，是特殊时代的产物。

日本的历史学家认为忍术的理论起源于从中国传至日本的《孙子兵法》，之后再融合修炼道和中山的伏击战技巧发展而成的，就是所谓的“风、林、火、山”4字真言。在平安时代武士阶级兴起之后，大力吸取了中山伏击战的战术精华加以发展。到了源平时代，源义经成功地使用了中山伏击的技巧，总结了攻击面战法的理论。忍术的中山伏击技巧，来自住在大和、吉野、鞍马、根来、伊贺的山地战经验。在南北朝时代，楠木正成发展出防御面的兵法。

中国古代的移民对忍者的发展也有极大地促进作用。因为日本在古代很落后，所以日本政府十分欢迎身怀奇技的中国移民定居日本，日本人把这些移民称做“归化人”（虽然欢迎，但还是歧视他们，移民很难被上流社会接纳，而且要弃用原居住地的语言和文化，必须改成日本姓名、使用日语）。这些古代的技术移民将各种科学技术和技能技巧带到了日本，例如制造陶器、盔甲、服装技术，促进了日本忍术发展。因为忍者的出身大多来自一些穷苦人家的子弟，所以作为很难融入上流社会的移民，“归化人”们也大量地充当了忍者。“归化人”通常居住在京都，随后有大量的人迁移到附近的伊贺或甲贺定居。例如大名鼎鼎的服部半藏就是中国人，他姓秦，秦氏家族是公元3世纪末4世纪初从中国吴国（日本和服的传统称呼是“吴服”，正是取自秦氏家族出身的吴国）漂洋过海到了日本定居，之后就改了个日本姓服部。服部半藏投靠于德川家康门下，后来移居江户。作为德川的家臣，服部半藏率领伊贺忍者所向披靡，战功卓著。至今日本还流传着“鬼半藏”的传奇故事。

忍者和忍术，是随日本古代封建战争运用而生，是特殊时代的产物。忍术，是800多年前从日本的栗山和简屋山区兴起，兴盛于距今17世纪的日本幕府时代。随着日本宫廷追捕，武术势力的上升及间谍工作的需要，出现了越来越多的忍术高手——“忍者”，忍术也日渐盛行。在日本德川幕府时代，间谍和反间谍活动的盛行，无疑也是各种忍者组织的大斗法。

忍术的基本专业技能就是利用徒手格斗的技艺、各种武器和炸药，从事追踪、侦探、谍报、保镖、暗杀等方面的活动。培训内容里也包括有艺术和科学知识方面的广泛教育，目的在于帮助他们在执行秘密使命时，能方便地融于所要涉及到的各行各业。

忍术尤其强调精神上的修炼，并将其整个的训练体系建立在超乎想



象的精神修炼基础之上。可以说，强大的精神力量，是忍术之所以无坚不摧的真正原因。忍者自幼开始，就被灌输以对主人誓死效忠的思想，主人的命令，无论是什么，都毫无疑问地执行而成为忍者的行动。效忠主人，为主人献出自己的一切，对忍者来说是无上的光荣。由于这种封建观念的深深植入，使得忍者比任何宗教信徒都更加狂热，更加无所畏惧。

当然，仅凭机械的思想灌输创造的只是有勇无谋的野兽，而不是无敌的战士。忍术不止于此，它有着一套切实可行的强大精神力量的训练方法。忍术的精神修炼是广泛借鉴东密修持灵法、中国古代道家典籍、泰拳精神修持等精华创编而成。精神修炼才是忍术的秘中之秘。

## 二、打造忍者的经典教程

在日本战国时期，忍术最为发达的地区是伊贺、甲贺两地。在与世隔绝的两块小盆地内，盘踞着 60 多家土豪，都拥有 40~50 名忍者。虽然地盘小兵力少，但这里的竞争激烈而残酷。土豪们彼此勾心斗角，相互算计，伺机抓住机会打击对手。这两块充满了凶险的血腥地带逐渐演化成忍术发展的中心。伊贺和甲贺对忍术事业的最大贡献就是对忍术的理论和技法作出了系统化的归纳和总结，编出了一本忍者的权威修炼教程——《万川集海》。不同流派的忍者都研修《万川集海》这本教程，这本书的内容就是指导忍者如何施展忍术的一切理论基础与技能指导。

费吉本斯的《万川集海》登载了许多关于居住在日本南部伊贺和甲贺地区的忍术知识和忍者家族的评论。历史上的权威们认为这部著作在保存知识和主题的编排上极其全面、系统、合理。这部书是费吉本斯在德川四世统治时期的 1676 年的夏天编纂而成的。此书的价值不仅在于向人们披露了深讳不露的忍术秘法，而且使忍者得到了一本难得的忍术百科全书。由于作者具有丰富的背景、深厚的资质，因而这本书获得读者的信赖。费吉本斯本人就是最有影响的三个伊贺忍者家族成员之一（其他两个是战国时代末期的黑特润家族和默默池家族）。其著作可以说就是一套经过整理和实践检验过的技术和思想体系，它们完全符合各种战斗的实际情景。因而本书深受忍者的推崇，被权威们称为最经典的忍术教科书。

这本书共有10卷,第1卷包括介绍、历史回顾、内容索引和问答部分,其中体现了忍者的宗旨,告诫忍者要记住当一个首领能够真正引导其部下的心理时,再多的敌人都是可以战胜的。如果首领同部下思想不一致,则毫无战斗力。单独的忍者或抵抗组织足以打败全部敌人,因此忍者相信,只要战略战术得当,就能够做到以寡敌众。《万川集海》强调忍术是军事策略中最高效的技能。

第2卷主要分析忍者必须具有的忠诚、动力、道德。由于忍术中有一些招术在有些人看来是有悖于常理的内容,以及诈骗、盗窃的行为,而不是纯粹的打斗技法,但这却是在掌握技能以前就必须具备的。忍术首先要记住一点是为了取胜而做各种可能的事情。在忍者的训练过程中,第一步是开发忍者的头脑,赋予他们一个具有绝对优势的思维。

倘若没有一个高效的首领的引导,即使是技艺高超的忍者也是难以完全施展其技能的。战时首领要善于利用环境条件对人们心理产生的影响,最大限度地调动忍者的勇敢精神,激励忍者的斗志。

该书第3卷概括了管理忍者组织和发挥忍者作用的各种方法,还提到要考虑防止敌方卧底,打入到自己组织内部。

忍术的关键是阴阳平衡论。第4卷主要就是“阳”,即忍者能量的明亮部分。忍者运用智慧和创造性思维中的自觉能动力量获得信息。忍者直接调查或间接地雇人为他搜取敌情,为一个军事决定提供必要的信息。忍术认为,对战争的认识必须建立在对敌我双方情况及其相互关系的了解和正确把握的基础之上。不仅要知己,而且要知彼。了解敌人的优势和弱项,忍者就知道如何更好地对付敌人。

忍者在战斗之前就能知道敌人的意图,他的方法包括:

1. 对于战前的各种组织机构有清醒的观察认识。
2. 战斗爆发后要清楚敌方确切位置。
3. 要对敌人控制区的地理状况进行了解。
4. 对敌人的兵力、装备等情况进行了解。
5. 对敌人的策略、动向也要清楚。

《万川集海》的5、6、7卷都讲的都是“阴”,即忍者能力中阴暗的一面。忍术认为,要想赢得战斗,还必须使用诡道。所谓诡道,就是运用秘密行动、欺骗、迷惑战术、恐吓等手段来使敌人处于自己控制之下。这些手段都是那个时代武士所嗤之以鼻的,他们认为这样是无耻、



懦弱的表现，是不仁的。但是忍者却依靠伪装、偷袭、暗杀、潜入内部，捕获敌人首领或离间分化敌方内部使敌方关键人物反叛来获取他们的胜利。在忍术看来，打不赢战争就是最大的不仁，因此在战斗中使用诡诈，是无可厚非的。

为了防止别人得到书稿后知道了忍术的秘密，《万川集海》中所列出的各种特殊招法都是以目录形式用各种密码、暗语、诗词、隐语登载下来的，只有合格的忍者才能得到详细解释。这些暗语隐晦难懂，只有被承认为资质深厚的术士才能向徒弟传授招术的真实意思，这样，即使得到《万川集海》盗版书的敌人也不可能学得这个招术。

第8卷叙述了忍者对周围环境状况进行洞察的方法。它着重讲客观地理环境及气象对战斗胜负的影响，以及在此基础上发挥人的主观能动性的问题。忍者首领在决定一项作战行动时，总是首先考虑地理环境是否有利，总是反复勘察研究战场的地理条件，弄清楚在何时、何地行动最为有效，然后才实施作战行动。古代忍者的作战行动受天气条件影响很大。天气信息包括天气预报、潮期、月亮盈缺期。通过观察树木、植被、太阳、月亮、星座来确定方位等。

第9卷和第10卷主要记录了忍者的各种装备。最后一卷标的是“尾卷”而不是“十”，这也许同忍者把“九”看作是灵感和启发的意思有关，因此《万川集海》也能说是由9卷组成，最后一卷可以说是附录。

第9卷详细记载了忍术的登高装置，其中包括攀登高墙、大树、峭壁、船侧时的一系列器械。另外还借鉴了海盗们的经验，对忍术的水上器械进行说明，这些器械为渡河或在水中行进提供了途径。此卷还记载了忍者所使用的开锁、破墙，移门等各种装备。

同第5、6、7卷中打斗招术的描述一样，第9卷的忍者装置也用的是暗语。没有人会的人是很难领会这些器械的正确应用方法的。例如在亚卓·亚当斯的《忍者》一书中，就把《万川集海》中的“木脚”解释成是一种渡河工具，因而贻笑大方。

《万川集海》最后一部分讲的是火具和药物，解释了炸药、烟雾弹、治病治伤药、迷惑药、毒药的制造和使用方法。这些记载是用17世纪日本某地区的方言描述的，任何人对于它的翻译都是非常艰巨而缓慢的。例如当地的植物称呼常用地方绰号，像“鸟爪子”指的是某种草药，“白马的呼吸”指的是一种开花的植物，一般人从字面上根本无法搞清其指

何物。

历史上的重要经验并不是《万川集海》所都能囊括的，真正实用高效的武器、战略战术等并不都在一本300年前的书中，而是存在于的日常生活中。这个古老的书籍只是告知我们日本的忍术传统，使我们从中寻求启迪，而不能作为我们今天训练的中心依据。

今天真正的忍者训练最主要是围绕避免危险、自卫防身等进行的。在训练中把历史上的观点和创造性地运用相互融汇，使训练者从精神和身体上为见义勇为、自卫防身做好准备，使训练者在更为残酷的冲突时摆脱困境，并且能够尽享天年。现在的弟子们主要掌握以下训练：

身体素质练习；  
徒手打斗技巧；  
棍术、刀术；  
自然逃脱术；  
……等等。

### 三、忍术的原理

忍谱上关于秘密知识的教义可以在印度北部和西藏的古老传说中找到依据，它认为人体的各个方面都来源于一种普通的资源，这些资源可以分成五大元素土、水、火、风、空：土，象征固体事物；水，象征各种液体；火，是燃烧的象征，也象征着能量的释放；风，象征各种气体。空，是亚原子能量的代表，是万物结构的基础。这些象征可以用来描述人类的性情，在忍术中也可以象征身体格斗动作。

土姿势意味着稳定和一个耐心的、持之以恒的心态。忍者要能忍耐，不能发火，但随时都要准备反击；水姿势代表反应，允许在遭到突然袭击时逃离。这个元素的特征就是躲避，要求忍者估计情况并做出相应的反应；火意味着能量，其姿势是双手上举，身体前倾，准备向前出击并战胜对手，要求快速出击。风元素比较仁慈，要采取措施化解潜在的威胁，但不要使对手受害；空元素是具有创造性的元素，运用在战斗中就是绝对地自发性和发明能力。理解了土、水、火、风、空的协调作用，忍者的反应才可能是强有力。



## 四、忍术的流派

一般人提到忍者流派，自然而然会联想到伊贺国（现日本三重县境内）的伊贺流和甲贺郡（现日本滋贺县南部），日本滋贺县甲贺郡的忍者发祥地在很久以前叫“鹿深”，这两处自古就是忍者的故乡。那里忍术高手众多，作战能力超强，流派近50种。著名忍者服部半藏、百地丹波等均来自这里。

伊贺与甲贺的忍术如此发达的原因是什么呢？伊贺与甲贺靠近京都及名古屋，而且位于群山环绕交通险阻的封闭小盆地中，自成一个小天地，可是在战略上的位置却是十分重要的。因为其靠近日本的中央地带，所以深受京都文化的影响。这里有很多神社、寺院、庄园。在后来庄园制度土崩瓦解的时候，土豪们就一个个崛起。在战国时代，这么小的土地范围内居然有60多个集团。正是因为土地很少，所以大家都想方设法吞并对手的土地，于是每个集团大概都会养40~50个卫士，以便对付敌方，忍者就成为了重要的工具。

但是并不是所有的忍者，都是从伊贺和甲贺出身的。除了伊贺及甲贺流之外，杂贺、伊势、甲斐和铃鹿等地也是忍术高手云集的名所。京都则是忍术中使用的法术（阴阳道）发祥地。忍者世界中流派众多，如猿飞、叶隐、罗刹、飞蝉、风魔、信浓、武藏、越后、高田、纪伊等数不胜数，全盛时据说有100多个。忍术门派虽然众多，但是忍术的不同门派之间在战略战术方面却十分相近。尽管名堂各异，充其量只是方法的多少以及动作的快慢有别，事实上在基本套路与招法上差别很小。各门派之所以特点不同，一般是由于过去负责传授的术士来自不同的地域，或在若干方面有所增减而致；甚至有一些相同的门派，在不同术士的传授之下，也被冠以另一个新的特点。因此严格说起来，这些战术差不多都是从伊贺及甲贺流分支出去，然后才逐渐演变、发展成另一个新流派，所以伊贺流及甲贺流可以说是忍术的创始源头。

忍术发达的地区有以下几处，忍术的流派也就是用以下的地名当作流派的名称。

信浓、武藏、越后、甲斐等四州和伊贺、甲贺、纪伊等三州，其中后三州的忍术在日本是最为发达的。

以下列出主要州道府忍术流派：



青森县——中川流  
山形县——羽黑流  
新潟县——上杉流、加治流  
长野县——甲阳流、户隐流、青木流、伊藤流、芥川流  
枌木县——松本流  
茨城县——松田流  
神奈川县——风马忍法  
山梨县——武田流、忍甲流  
富山县——越前流  
爱知县——松叶流、一全流  
滋贺县——多罗尾流、理极流、甲贺流  
三重县——服部流、百地流、户隐流、伊贺流  
奈良县——楠流  
和歌山县——纪州流、根来流、杂贺流  
京都府——波多野流  
冈山县——备前流  
岛根县——福鸟流  
福冈县——黑田流  
长崎县——南蛮流  
鹿儿岛县——萨摩忍法

