

中国传统武术丛书 卷五

洪述顺 著

四套剑术



陕西人民教育出版社



中國傳統武術叢書 卷五

四套劍術

洪述順 一著

陝西人民教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

四套剑术/洪述顺著. —西安: 陕西人民教育出版社,
2006. 4 (中国传统武术丛书; 5)

ISBN 7-5419-9572-X

I. 四… II. 洪… III. 剑术(武术) - 中国
IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041716 号

中国传统武术丛书

(卷五)

四套剑术

洪述顺 著

出版发行 陕西人民教育出版社
地 址 西安市长安南路 181 号
经 销 各地新华书店
排 版 陕西省商南县顺意印务有限责任公司
印 刷 陕西海兰印务有限责任公司
规 格 710×1000 毫米 1/16
印 张 27.5
字 数 422 千字
版 次 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5419-9572-X/G·8345
定 价 195.00 元 (六卷) 41.00 元 (卷五)

读者如发现印、装质量问题, 请与印厂联系调换

厂址: 西安市电子城双桥头村 电话: 13379298315 邮编: 710016



作者简介

洪述顺，陕西镇安人，1961年10月生。1985年参加工作，1989年考入西安体育学院运动训练专科学习三年。曾任商州市体委武术教练、举重教练，国家二级武术教练、一级举重裁判，陕西省武术协会第三届委员会委员，商州市体委副主任、文化体育局副局长等职。现任陕西省镇安县人大副主任。

1990年前曾出版闯王武术首卷《双股剑》（未来出版社1985年出版）、《五套传统武术》（陕西人民教育出版社1987年出版）、《象形武术丛书》（12册，陕西人民教育出版社1990年出版），计200万字。本次奉献给大家的《中国传统武术丛书》（9卷，陕西人民教育出版社2006年出版），计300万字，系作者二十余年心血的结晶。

丛书出版策划 李宝生
本书责任编辑 李崇君
丛书装帧设计 曹刚
丛书版式设计 李宝生
内文插图 席秦安



賀洪述昭同志武術著作出版

整理優秀武術遺產

獻給民族偉大復興

徐青



甲申年春

中国国家体委前副主任、亚洲武术联合会前主席、中国武术协会前主席、中国武术协会顾问徐青题词




中国传统武术丛书

编委会



顾 问	李溪溥				
名誉主任	白云腾				
主 任	潘连生				
副 主 任	魏民洲	李明华	魏增军	苏明理	
编 委	辛继先	张志军	陈纯山	周树红	
	李邦印	杨 武	杨金祥	杨长亚	
	李进权	张永奎	权德庆	王甲训	
	岳春辉	罗均让	安庆学	王卫华	
	刘智美	朱崇和	雷 雨	高 健	
	王山稳	张 衍	赵百全	王林斌	
	金喜善	冯少贞	高荣发	赵东昌	
	张根学	陈亚斌	缪甲辰	王培仁	
	楚聚才	陈世俊	魏宽忍	陈 煜	
	肖关际	向 炜			



序

中国武术博大精深，源远流长，被世人称为国萃，在古往今来的军事和民族健身强体运动中发挥了重要的作用。在北京即将举办第29届奥运会之际，洪述顺同志倾心20余年，不辞劳苦，长途跋涉，几经往返，多次深入民间，自费考察晋、冀、鲁、豫、苏、浙、皖、川、鄂、陕、甘、宁、青、新等全国十余省（区）的传统武术套路，精心研究并整理的洋洋洒洒9卷约300万字的《中国传统武术丛书》隆重出版，实为中华武术界的一件幸事。作为同行与朋友，我特向他表示祝贺。

我与洪述顺同志结识，时值我由江南返陕供职于陕西省公安干校。由于共同从事武术专业，每次见面，免不了切磋技艺。1983年，国家体委、中国武术协会决定在全国范围内对传统武术进行挖整和普查工作。述顺同志积极响应，深入省内外民间，搜集与挖掘蕴藏和流传在民间的优秀传统武术套路、功法。1990年以前，相继出版了14卷200余万字的武术书稿，其中《五套传统武术》一书初版就在全国发行了5万余册，极大地繁荣了武术事业，的确难能可贵。此后该同志一如既往，继续虚心向民间众多武术专家学习请教，坚持挖掘整理民间的优秀拳种和套路，其对中华传统武术持之以恒，坚韧不拔，心纯志毅的追求精神，足为武林同仁效法。该丛书分为3类，一为梅花拳套路；二为归纳创编的20套拳械套路与拳脚功；三为闯王武术拳械套路。

梅花拳套路，系作者师从近代红拳宗师李万福先生的嫡传门人钱承德而记述。该拳隶属于红拳拳系的花拳精典之套路，拳法以撑斩为母，勾掛为能，势功行美，繁华藻丽，讲究势势要亮，脚脚见将，殊能展现西拳的

序

风神韵势。

20套刀枪剑棍拳套路及拳脚功分布在6部书中，是作者的倾心之作。其套路姿势雄壮，力法快长，起伏转折，闪旋挑撩，蹀躞跳跃，快打硬劈与刁打巧击有机结合，进退自如，全身贯串，协调一致，身法敏捷，气力合一，八法并用，刚柔相济，攻防兼备，虚实结合，变幻莫测，属传统武术长拳类拳械套路。

三是根据民间流传的明末农民起义领袖李自成而命名的闯王武术9个拳械套路整理成的上中下3卷100万字的闯王武术。其拳械套路风格朴实明快，严密紧凑，沉实稳健，协调整齐，身法敏捷，手脚并进，收放快速，攻防兼备，进退有法，手法多变，刚柔相济，虚实结合，气力合一，属优秀传统长拳类拳械套路。

总之，这套丛书正值国人迎奥之际出版发行，对弘扬奥运精神，促进全民健身，发展武术事业，使中华民族之瑰宝——武术项目早日进入奥运赛场都将起到有益的作用；对广大青少年和武术爱好者强身健体，培养勇敢无畏精神也无疑会起到较好作用。同时，这套丛书也适用于体育工作者、公安、武警、解放军战士、保卫人员、各类健身群体，尤其可作为大中小学生、文武学校体育课内外的参考教材。

长期以来，在我从事武术竞赛和武术教学过程中时常想到的是，我们陕西不仅是中华民族的发源地之一，而且是中国武术红拳的故乡。20世纪30年代，曾经出版过颇有影响的武术著作，即徐震编辑的《裴氏武技书》，张汉鼎的《九山拳术诀要》和王新舞的《太极拳法阐宗》。其中《九山拳术诀要》乃红拳历史上第一部专著，该书序跋中简约而清晰地记述和记录了清代著名的历史人物、主要套路、功法和闻名武林的东枪西棍（六合枪法和单双头棍法）。东枪西棍关中华、西红东查早已名扬武林，长安又系诸派武术汇集和藏龙卧虎之地。令人遗憾的是建国50余载，省内少有堪称份量的力作。目前振兴传统武术之举令人鼓舞，我们热切地希望更多有志于武术事业的仁人志士勇于参与，使更有份量的专著不断面世。是为序。

杨宝生

甲申年重阳于西安

前 言

武术，是中华民族传统文化中的瑰宝，在我国有着悠久的历史。到20世纪90年代，武术已经遍及世界，成为全球人民喜爱的运动项目。尤其是近20年来，中国武术协会与国际武术联合会多次举办世界级武术比赛和交流，使中国武术登上了世界体坛。特别是第十一届亚运会，武术被正式列入比赛项目，从而使中华民族这一优秀文化遗产更加光彩夺目，发扬光大，为武术走进奥运会赛场打下了坚实的基础。

自上个世纪70年代末以来，中国国家体委、中国武术协会为抢救民间优秀传统武术套路，曾多次召开会议并下发文件，强调做好民间优秀传统武术的挖掘、整理、研究与编写工作。从而，使武术之花更加争芳斗艳，大放异彩。《四套剑术》一书，正是这种情况下的产物。

为了编好《四套剑术》一书，作者在陕西省体育局，商洛市体育局和各级领导的关怀下，长途跋涉，几经往返，深入民间，考察了晋、冀、鲁、豫、苏、皖、浙、鄂、川、陕、甘、宁、青、新等省（区）的传统武术套路，搜集了大量的历史资料，在少林剑、这摩剑、梅花剑、七星剑、群拦剑、龙凤剑、青龙战剑、提袍剑、八仙剑、武当剑、峨嵋剑、太白剑、太极剑、兴龙剑、小花剑等多种优秀传统武术套路的基础上，本着“去伪存真，去粗取精，吸取精华，继承发扬”的精神，综合南北技击之长，经数百次演练、思索、推敲、归纳创编成龙行剑、花剑、青龙剑、五星剑等四套剑术。本书40余万字，989幅插图。分为四套剑术概略、龙行剑、花剑、青龙剑、五星剑等五部分。本书剑术套路风格独特，结构严谨，朴实明快，刺撩挂架，劈抹斩云，剪点崩截，揽扫穿抱，身法敏捷，快速勇猛，全身贯串，协调整齐，桩步稳健，步法灵活，进退自如，八法并用，柔中

前/言

寓刚，刚柔相济，变幻莫测，攻防兼备，虚实结合，气力合一，易学易懂，有很好的强身健体、防身自卫的实用价值和体育医疗作用。

《四套剑术》一书，列为中国传统武术丛书第五卷。在创编与写作上力求理论与实践相结合，既考虑有一定的理论深度，又考虑适合人群多普及面广的实际需要，对武术工作者、大中小学学校体育教师、广大武术爱好者等不同人群的健身强体都具有一定的参考价值，特别适用于公安、武警、解放军战士、保卫人员。同时亦可作为大中小學生体育课内和课外练习的教材及各类武术文武学校教学专业用书。

在创编和出版本书的过程中，曾得到西安体育学院，武术前辈和同仁、朋友的支持与帮助。席泰安同志为本书技术动作插图，国杰同志为本书技术动作摄影，中国国家体委前副主任、亚洲武术联合会前主席、中国武术协会前主席、中国武术协会顾问徐才老先生为本丛书题词，陕西省人大副主任、著名书法家白云腾先生为本丛书题写书名，中国武术学会委员、著名武术家、西安体育学院武术副教授杨宝生先生为本丛书写序，在本书即将付梓之际，谨向上述单位、领导、同志表示衷心的感谢。

本书的出版，对我国传统武术套路的整理、人们健身项目的丰富、武术运动的发展与普及将起到有益的作用。特别是在北京 2008 年第 29 届奥运会召开前这个重要历史时刻出版本书，更加有助于世界武术运动的发展。

谨以此书献给我国首次承办的北京 2008 年第 29 届奥运会的召开。

编 委 会

2005 年 10 月

序	001
前 言	001
一 四套剑术概略	
1. 四套剑术综述	001
2. 剑术手型及图例说明	002
3. 剑术基本功法则要求	003
二 龙行剑	
1. 龙行剑简述	009
2. 龙行剑剑谱	014
3. 龙行剑组合名称	016
4. 龙行剑动作说明	018
5. 龙行剑路线示意图	095
三 花 剑	
1. 花剑简述	096
2. 花剑剑谱	101
3. 花剑组合名称	103
4. 花剑动作说明	105
5. 花剑路线示意图	209

目/录

四 青龙剑

1. 青龙剑简述 210
2. 青龙剑剑谱 215
3. 青龙剑组合名称 217
4. 青龙剑动作说明 219
5. 青龙剑路线示意图 315

五 五星剑

1. 五星剑简述 316
2. 五星剑剑谱 322
3. 五星剑组合名称 324
4. 五星剑动作说明 326
5. 五星剑路线示意图 420

- 后 记 421

一 四套剑术概略

1. 四套剑术综述

剑术，属中国传统武术之一，它是根据人类运动的基本规律并结合剑术攻防特点创编而成。本卷奉献给广大武术爱好者的这四套剑术，即龙行剑、花剑、青龙剑和五星剑，是在广泛考察民间流传的少林剑、达摩剑、梅花剑、七星剑、群拦剑、龙凤剑、青龙战剑、提袍剑、八仙剑、武当剑、峨嵋剑、太白剑、小花剑、太白剑、太极剑等多种传统剑术的基础上，本着“去其糟粕，去伪存真，吸取精华，继承发扬”的精神，综合南北技击之长，经数百次演练、思索、推敲、归纳创编而成。其套路风格独特，结构严谨，朴实明快，刺撩挂架，劈抹斩云，剪点崩截，揽扫穿抱，桩步沉稳，步法灵活，身法敏捷，快速勇猛，全身贯串，协调整齐，气力合一，八法并用，柔中寓刚，刚柔相济，攻防兼备，虚实结合，变幻莫测。

四套剑术（亦称四路剑术）根据套路的难易程度依次排列为：一路龙行剑，二路花剑，三路青龙剑，四路五星剑。龙行剑，是由传统剑法和传

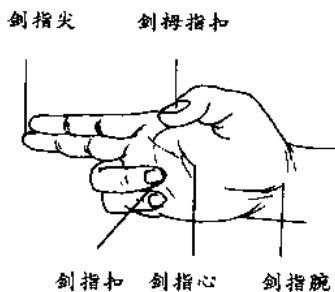
统弓架组成，以练习基本传统剑法、传统弓架为核心，套路中没有翻腾跳跃与难度较大的动作组合，下肢侧重步型盘功，意在使习练者逐步形成较为扎实的传统剑术功底。花剑，由基本传统剑法与传统弓架组成，突出刺、撩、架、劈、截、斩、挂等剑法，难度较龙行剑有所增加。青龙剑，以传统剑法、传统弓架、进退叉转等较复杂的动作组成，体现“剑走龙行”的特点，其套路难度较前两套有所增加。五星剑，由传统剑法、传统弓架、独立平衡、拉腿腾空等动作组成，充分反映“五星”特点的风格。是这四套剑法中动作难度最大的一套，也是人们习练传统剑法的提高套路。

四套剑术的起式、收式，采用了统一的动作，目的在于学习方便。通过这四套剑术的练习，由简到繁，从易到难，由浅入深，由表及里，逐步形成较好的剑术功夫，增强人们的运动机能，同时也可掌握一定的剑术防卫、强身、健体的技术。

2. 剑术手型及图例说明

(1) 剑术手型

剑指手：中指、食指并拢，且指尖外翘；无名指、小拇指回扣，拇指回扣紧贴在剑指手的上沿。（见图）



剑指手

(2) 剑的规定与要求

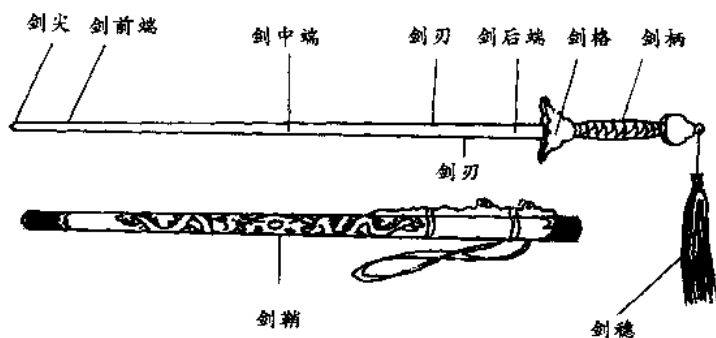
剑：长度以直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳端。

剑的重量（包括剑穗）：

成年组男子：不得轻于0.6公斤。

成年组女子：不得轻于0.5公斤。

少年、儿童不受限制。



剑、剑鞘

(3) 图例说明

- 右手、右脚、剑尖动作路线
- 左手、左脚、剑柄动作路线
- 继续前进
- ↪↪ 左、右碾地转体

上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。

3. 剑术基本功法则要求

这里重点介绍与本书四套剑术有关的基本功，采用的名称术语以多数人沿用习惯为准。

(1) 指法

- ①摆指：剑指手经体前向一侧弧形摆动。
- ②撩指：剑指手心向上，直臂向前撩出，速度要快，力达剑指。
- ③架指：剑指手架于头上方，立腕，直臂或微屈肘，架指有力。
- ④按指：剑指手心向下，自上向下按，按指要快，力达剑指。
- ⑤推指：剑指手由腰间旋小臂（或旋腕）向前推击，速度要快，臂由屈到伸，力达剑指。
- ⑥刺指：剑指手心向上，由腰间旋小臂（或旋腕）刺出，速度要快，力达指尖。

⑦穿指：剑指手心向上，经胸前向异侧穿出，穿指要快速有力，力达指尖。

⑧抡指：剑指手臂伸直，绕体立圆弧形抡摆，速度要快，力达剑指。

⑨抱指：剑指手心向上，屈肘抱于腰间。

⑩亮指：臂微屈，抖腕旋指，举于体侧或头上方。

⑪收指：剑指手由体前或体侧向回收，回收迅速。

⑫旋腕：手腕向外或向内旋转，旋转要快速和谐。

(2) 柄法

①穿柄：剑柄经胸前或腹前向异侧穿动，穿柄要快速有力，力达柄端。

②撩柄：剑柄自下而上弧形摆动，撩柄要快速有力，力达剑柄。

③架柄：剑柄架于头上方，架柄有力。

④盖柄：剑柄自上而下经头顶向面门前下盖，盖柄要快速有力，力达剑柄。

⑤摆柄：剑柄经体前向一侧弧形摆动，摆柄要迅速。

⑥捅柄：剑柄经腰间向体前或体侧方直线捅出，捅柄要快速有力，力达柄端。

(3) 步型

①弓步：前脚微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿水平，膝部约与脚尖垂直，胯部内缩；另一腕挺膝伸直，脚尖内扣斜向前方，全脚着地，挺脚、微塌腰，直颈。

②马步：两脚左右开立约为自己脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半