



少林刀术精华

德安 张法 编著



北京体育学院出版社

少林刀术精华

德虔素法 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 骆胜威
责任校对 谢 怡
封面设计 谢 怡

少林刀术精华

德 度 素 法 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7.25 定价：3.40元（压膜装）
1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷 印数：21000册

ISBN 7-81003-097-3/G·60

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

少林術精華

法華題



序

少林武术渊源流长，内容丰富，风格独特，不仅可以锻炼筋骨、强壮体魄、陶冶情操、祛病延年，而且还可以磨练意志，防身抗暴。所以深受海内外人士的欢迎。

少林刀术是少林武术的重要内容之一，它与少林拳一样，在国内外享有很高的声誉。早在明代就先后传入了日本、朝鲜、新加坡、泰国等。特别是近几年来，随着我国对外政策的开放，经济建设的繁荣发展，人民生活水平的不断提高，国内外渴求学习少林武术的人越来越多。纷纷来函索取少林武术真传的资料。为了满足武术爱好者的需求，我们受少林拳研究会和少林寺方丈行政（已故）、荣誉方丈德祥法师、首座僧素喜的委托，将少林寺被焚前永祥、贞秋等武僧珍藏的宝贵资料，整理编写成这本《少林刀术精华》，由北京体育学院出版社列入《少林功夫》系列丛书出版。

本书主要介绍了少林刀术的渊源、动作要领、特点、基本技术及练习方法，还精选了十一套传统的优秀刀术套路，并附了原珍藏本的练法歌诀。为了有利于初学者学练，特附有范围，标有动作路线，个别套路还对每招刀势加了实用注释。

由于时间短促，水平有限，书中错误难免，请读者批评指正。

编 者

1989年8月于少林寺



德虔武师简介

德虔 男 47岁 俗姓王 名长青

系少林寺首座僧素喜大和尚的皈依弟子，自幼跟师父苦学少林武术，擅长气功、黑虎拳和棍术，又喜文善医。1960年毕业于宁夏中医专科学校，同年10月应招入伍，分配在新疆军区生产建设兵团工二师十四团卫生队任医生，1966年转业，被分配到伊犁地区尼勒克县十月中医诊所任所长兼主任医生。1981年因患关节炎退职重返嵩山少林寺，任少林寺卫生所所长兼主任医生。1982年当选少林寺武术协会秘书长，1985年3月任登封县武术协会副主席，兼《少林拳》丛书编辑部总编辑，同年5月当选为登封县政协委员，并兼任河南少林武术学院、少林寺武术馆教练和北京大学中国武术气功学会技术顾问等职。

1982年至1987年，主要从事对少林武术的挖掘和整理等研究工作，并撰写了《少林武艺精华——擒拿绝技》、《少林正宗气功》、《少林点穴法》、《少林看家拳》、《少林六合拳》、《少林武术要略》、《少林十八般兵器》、《少林武僧志》、《少林

功夫辞典》、《少林寺伤科秘方》和《少林拳法真传》等27本专著及38篇论文，共计500万字，主要由北京体育学院出版社出版。

德虔武师近两年来把所得稿费20000元捐赠给农村办学和发展武术事业，得到河南省登封县人民政府和当地人民的赞颂。

目 录

第一章、少林刀术概论.....	(1)
第一节、刀术源流.....	(1)
第二节、少林刀术的特点.....	(4)
第三节、少林刀术的内容.....	(5)
第二章、少林刀术基本技法.....	(7)
第一节、刀的构造.....	(7)
第二节、手、足、身、眼、步法.....	(8)
一、手法.....	(8)
二、足法.....	(11)
三、身法.....	(14)
四、眼法.....	(16)
五、步法.....	(18)
第三节、刀术基本技法.....	(22)
一、砍刀.....	(23)
二、劈刀.....	(23)
三、撩刀.....	(24)
四、云刀.....	(25)
五、斩刀.....	(26)
六、刺刀.....	(26)
七、挂刀.....	(27)
八、藏刀.....	(28)

九、背刀.....	(29)
十、截刀.....	(30)
十一、绞刀.....	(30)
十二、缠头刀.....	(31)
十三、扫刀.....	(32)
十四、按刀.....	(32)
十五、推刀.....	(33)
十六、架刀.....	(34)
十七、分刀.....	(34)
十八、点刀.....	(35)
十九、抄刀.....	(36)
二十、腕花.....	(36)
第四节、少林刀术秘诀.....	(37)
第三章、少林优秀刀术套路图解.....	(42)
一、少林一路单刀.....	(42)
二、少林青龙刀.....	(48)
三、少林梅花刀.....	(62)
四、少林黑虎刀.....	(76)
五、少林五虎群羊刀.....	(94)
六、少林雁形刀.....	(109)
七、少林四门刀.....	(126)
八、少林缠头刀.....	(175)
九、少林南院双刀十一招.....	(192)
第四章、少林大刀图解.....	(197)
一、少林春秋大刀.....	(197)
二、二路春秋大刀.....	(209)

第一章 少林刀术概论

第一节 刀术源流

刀是我国劳动人民在生产、生活、战争中使用最早的工具和武器。在原始社会就产生了石刀，我们的祖先在漫长的生活实践中逐步发明了骨刀、木刀、竹刀。随着社会科学、军事科学以及生产技术的不断发展与进步，渐渐制造出了铁刀、铜刀、钢刀、合金刀等。在形状方面也随着历史的发展而不断变化。制出了如短刀、马刀、朴刀、大刀、长刀、单刀、双刀、小刀、匕首等。形式多种多样，各有所长，广泛地应用在生活 and 战争中。

少林刀术也包含在传统的刀术的范畴中。

根据少林寺武僧谱记载：少林刀术起源于唐，如“圆静善马挥刀冲官军，首级遍地血成河。”就反映了圆静和尚在当时用刀的高超武艺。这说明少林刀术也是寺僧们为了健身自卫、防盗护院和实际作战中逐渐发展起来的。

宋代，寺僧们开始广泛吸收军家兵器精华，刀术的套路有所增加，如太祖刀、大刀破枪、刀对刀、双刀等都传入了少林寺，被武教头掌握后普及到众僧。武僧宗印、海丹等也善练刀术，特别是智瑞武尼不仅弹弓和飞镖武艺卓绝，而且擅长双刀，刀法独奇，亦有“刀王尼”之称。

元代的智聚和尚善练春秋大刀，武艺拔萃，功力过人，有“关公复世”之说。

明代是少林武术发展的鼎盛时期，僧兵不仅善棍，而且多备刀技，如智襄奋刀杀倭寇；月空舞刀擒贼首；通祥大刀驱群盗；惠通刀举降刘通；玉田一刀斩三寇；垣然劈刀如炸雷；竺芳凭刀率三军；便公靠刀安疆塞；同梅刀技汇刀经；普从刀起如蝶飞；自然舞刀如电闪；万庵刀艺千秋传等，都充分显示的寺僧刀术的高超武艺，赞颂了少林和尚为国平寇，为民除害的爱国主义精神。

明朝后期，刀术愈加兴盛，武僧教头规定凡习武者都必须习刀。寺院主持为鼓励寺僧们提高刀艺，在每年佛历二月十九日专在塔院举行刀术比武，对胜者赐奖袈裟一件，宝刀一口。大大促进了刀术的发展，特别在刀术的技法方面，超过了历史上任何时期。

清代，统治者忧虑武士复明反清，因而多次下令禁止民间习武，从客观上限制了少林武术的发展，但实际上是起了使少林武术的火种传到全国各地的作用。少林刀术尤为如此，当时有高技的武僧大多出寺朝山，八方授艺，东起上海，西至迪化，北起银川，南至台湾，武僧所到之处，皆传习武艺。

在寺常住的武僧们虽然不敢在白天练功，但一到午夜，寺内的千佛殿、藏经阁、锺谱堂、塔院……到处都响起拳棒声、刀枪声，闻之百奇，舞之动戈。正如已故的贞绪大和尚所说：“清规戒武，反奋吾僧，毁我武艺，吾技更奇。”

清代的少林寺武僧精通刀术者有海润、如秀、湛谋、湛恒、寂然、寂勤等。特别是雍正年间的如有和尚，皈依少林

寺后跟师父真乐苦习刀术十余载，终获绝技。如有和尚精通少术刀术，如滚龙刀、梅花刀、七星刀、流星刀、青龙刀、燕青刀、长形刀、云阳刀、断头刀、白花刀、削冠刀、五虎刀、缠头刀、卧虎刀、盘龙刀等都娴熟之至。其势之雄，其技之绝，其招之妙，正如《少林武僧志》中所云：“声威如霹雷，劈势如崩山，出刀如发箭，撩刀如火线，砍刀如斧沉，推刀如闯门，进刀如流星，云刀如飞燕，收刀如闪电，招变如风云，刚如崩了弦，柔如妇抽线，攻如秋风扫落叶，守如罗汉坐泰山，故誉绰号单刀王”。可见如有和尚刀术之功夫是何等高超。

近代少林刀术仍然常盛不衰，寺僧们不仅继承了清以前的刀术套路和技法，而且在内容方面还有所增加，如二十年代的行令、体峰、恒林、素光、贞俊，三十年代的贞绪、德根、妙兴、纯朴、素印、素典、素坤、常果，四十年代的行朝、妙聚，现代的素喜、素法和俗家弟子吴三林、李根生等，所演练的刀术都很有造诣。今日少林寺青年和尚延常、延斌、延召、德阳、德术、果林和皈依弟子郑中校、郝释斋、王占洋、石永文等及武术新秀毕全贵、郑跃峰、赵东霞等所演练的少林刀术更是招奇一新，栩栩如生，他们的共同特点是在继承优良传统的基础上，吸取传统刀术规范套路和其他武术流派的精华，利用自己过硬基本功的优势，创编出令人眼花缭乱的少林自选刀，把少林刀术的技法向前推进了一大步。不仅紧凑、美观，动人心弦，适于表演，而且技法高超，着眼于实战，富有健身自卫的特色。

第二节 少林刀术的特点

拳谱云：“拳为诸艺之源。”少林刀术是在少林拳术的基础上发展起来的，特别是步法、演练形式、动作要求、招势变化等，基本与拳法大同小异，仅在实用方面有些区别。

一、演练形式一条线

少林刀术的套路演练形式，从起势到收势，始终都在一条线上运动。其实战意义是近取直入，有利于攻击对方。这就象在山区走路一样，如果要去对面某个村庄，大路一般是沿较平坦的地势绕弯筑成，虽路面较平，但距离较远，而小路往往是就直取路，虽崎岖不平，行走艰难，但距离较近。对武术说来，要制敌，必须求疾。两人交手，必求疾中疾，故须近取直入。因此少林刀术也遵循拳打一条线的演练形式。如图 A 和图 B。



图 A 直线



图 B 曲线

二、朴实无花架

少林寺历代武僧演练的少林刀术在套路组合方面，强调从实战出发，不讲花架子。每一招势，必须攻防兼备，有攻有防。也就是说我刀出去，一则考虑砍准对方要害部位，二

则考虑不能被对方所伤。如少林一路单刀、少林黑虎刀、少林五虎群羊刀等传统套路，都充分证明了少林刀术的朴实和无花架的特点。

三 招数变化多

少林武术是我国较早的武术流派之一，有着1400多年的历史。寺僧在漫长的艰苦实践中，不断吸取各门派精华，经过艰苦磨练而发展起来一门较大的武术流派，刀术尤其如此，所以其套路较多。据《少林拳谱》记载：少林刀术大约有50余套，每套各有特点，自然招势也多，有利于实战。如同对方交手，可随机应变，以频繁有效的招势变化制约对方，故无不胜矣。

第三节 少林刀术的内容

少林刀术的套路繁多，内容十分丰富。据少林寺历代传抄的古拳谱记载：在隋唐时期武僧多练春秋大刀，使用单刀的多练出山刀、青龙刀、七星刀等。

宋代增加了太祖刀、连环刀、大刀破枪、单刀对单刀、单刀对双刀等。

元代增加了新的刀术，如削冠刀、剃刀、马刀等。

明代是少林刀术套路发展的鼎盛时期，刀术套路增多，如燕青刀、旋风刀、断头刀、五虎刀、缠头刀、云阳刀、卧虎刀、黑虎刀等。

清代是少林刀术的大普及时期，在全国各地几乎都有传

授刀艺的，寺僧和俗家弟子不仅继承了明以前的刀术套路，而且逐步吸收了民间刀术精华，如：血溅刀、八仙刀、醉刀、南院双刀十一招、滚趟刀、六合刀、梅花刀、追风刀、斩妖刀、四门刀、洪门刀、夜叉刀、五虎群羊刀、黑虎刀和雁形刀等。

现代的少林刀术有了新的变化，特别在技法方面，正向高层次发展，多数年轻寺僧和俗家弟子都广泛吸收了传统刀术套路和武林刀术各流派的优点，结合少林刀术套路的特点，创编了一些新套路，如少林自选刀、自选对练刀、飞龙刀、大旋风刀和训练用的组合刀等。

第二章 少林刀术基本技法

第一节 刀的构造

少林刀与其它武术门派的刀相同，构造亦同。其各部名称是：刀首、刀柄、刀盘、刀身、刀背、刀刃、刀尖和刀彩（图1）。

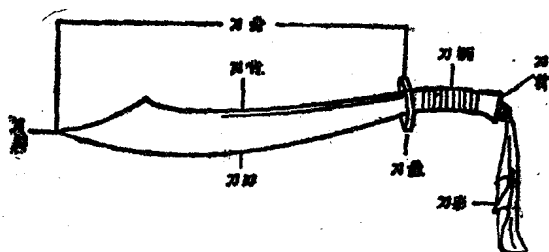


图1

- 一、刀首：即刀的顶端。
- 二、刀柄：即刀首前方的把子，是舞刀时的手握部分。
- 三、刀盘：即护手盘，位于握手前面的椭圆形盘。
- 四、刀身：即刀体，指刀尖至护手盘的全长。
- 五、刀背：即刀刃另侧的刀梭。
- 六、刀刃：即刀身外边的凸弧形锐梭。

七、刀尖：即刀的最尖端。

八、刀彩：即刀柄端系挂的彩色绸带。

第二节 手、足、身、眼、步法

一、手法

手法在刀术中虽然比较简单，但却十分重要，特别在演练单刀时尤为重要。刀谱云：“双刀看走，单刀看手。”此语充分说明了手法在刀术中的重要意义。

手法在刀术中的应用主要表现在两方面。一是握刀手法，二是助刀手法。

（一）握刀手法

分抱刀和持刀两种。抱刀一般仅作舞刀前的预备势，持刀是起势后行刀的握刀方法。

1. 抱刀手

单刀套路的预备势一般是左手抱刀，其法是拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，中指、无名指和小指顶住刀盘，使刀的背棱紧贴臂部，刀刃向前，刀尖向上，目视前方(图2)。



图2

歌诀曰：

少林刀术手法源，抱刀持刀助刀全。