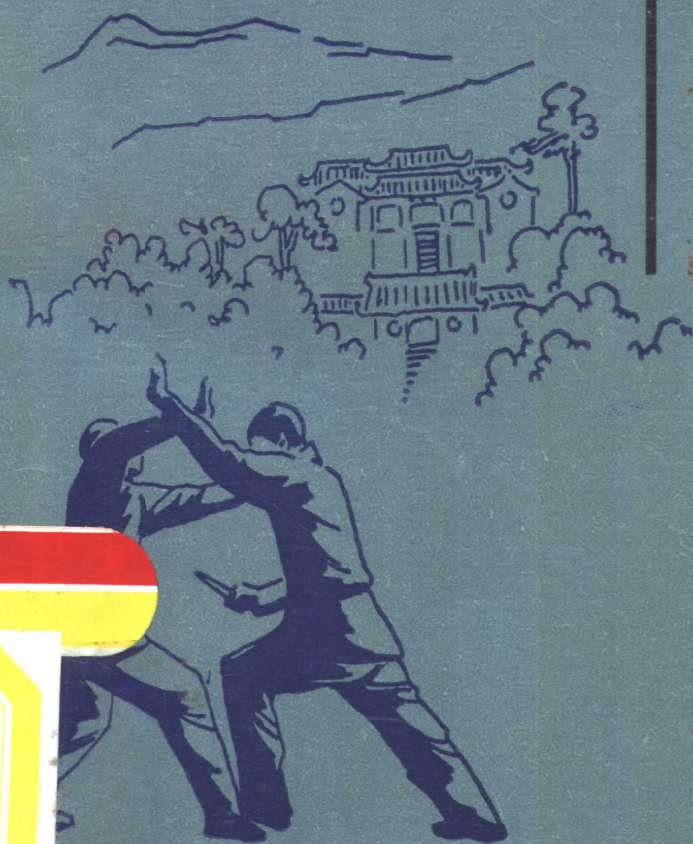


少林匕首

刘振海 编著

北京体育学院出版社



少林匕首

刘振海 编著

北京体育学院出版社

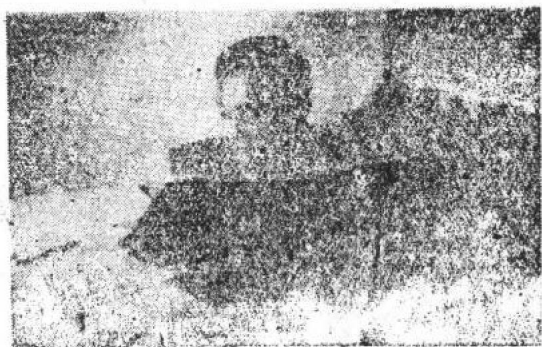
少林匕首

刘振海 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
河北涿州市范阳印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2 字数50千字 印数60000
1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷 定价: 1.00元 (压膜装)
书号: ISBN7-81003-154-8/C.104
(凡购体院版图书因装订质量不合格, 本社发行部负责调换)



作者简介

刘振海，现年55岁，系河南省登封县大金店乡人，现任登封县武协副秘书长，嵩山少林拳法研究会副会长，是登封县老拳师之一。

刘振海拳师自幼酷受武术，曾拜少林寺著名武僧释德根为师。多年来刻苦研练，求得深造，成绩斐然。特别对少林稀有兵器“鸡爪镰”、“日月乾坤圈”、“匕首”等30多个套路造诣较深，颇得其奥妙。自1972年起就专职从事挖掘整理少林武术工作。几年来踏遍了登封县的大村小庄，挖掘整理写成的书稿多达40余份，曾多次在专业书、刊上发表。1987年完成了《少林武术拳械录》。1984年被国家体委评为挖掘整理中华武术的先进个人，获荣誉证书并受到奖励和赞誉。

刘振海拳师现在虽已退休，但仍潜心写作，要为繁荣我国的武术事业多做贡献。

前 言

中岳嵩山脚下的少林寺历史悠久，有“天下第一名刹”之美誉。而且发祥于斯的少林武功更为其增添了神秘的色彩，可谓“武以寺名，寺因武显”。少林武功以其种类繁多、多姿多彩、独树一帜而名扬天下。

由于少林寺得天独厚的地理位置，历史上曾汇集了各方僧、俗武林高手，成为交流武艺，切磋技术的一个中心，使少林武功得以集百家之长成自己之妙而日臻完善，自为一派。

少林武功中既有徒手拳法，又有器械功夫。其器械种类繁多，有的为少林所独创，有的则是来自民间而演练到神幻境地，又播扬天下的。匕首就是一种出自民间的普通利器。据记载它肇制于尧舜时代。有史料曰：“匕首剑属。汉王莽避火宣室，持虞帝匕首，则尧舜已有其物矣。”又有记载曰：“匕首短剑也，长一尺八寸，头类匕，故名匕首。”在民间匕首还常被称做“青子”、“扎子”。做为兵器匕首属于短兵器，携带方便、易于隐蔽，少林武僧常将其做为护身的暗器使用，后来又编成套路演练，流传至今。

本书所辑之“少林匕首”是根据少林寺武僧释德根大师生前向寺外传出的两个单练套路，以及寺外拳师早年在少林寺所学，而久藏民间的两个匕首套路整理、编写而成的。其中动作包括挑、扎、点、扫、拨、压、劈、拦、隔、撩等技术，分取上、中、下三路，攻守兼顾，实用性强，既可健身又可自卫。而且套路短小精悍、结构严谨、朴实无华、风格独

特，起、落、收、纵、进、退、转、侧往来均在一条线上，属少林武功之典型风格。

为了便于读者自学，我们采用图解形式编写，读者可以照图而练，按文而习，由单个动作到成套动作，循序渐近，定可以达到自学速成的目的。

这套匕首功夫出自少林，在编写过程中曾得到少林寺僧永信师傅、登封县陈发荣拳师的热情帮助，谨在此表示感谢。

由于本人编写经验不足，水平所限，书中如有不妥之处，希望读者批评指正。

刘振海

1988年春

于河南省登封县

目 次

前 言

少林一路单匕首	(1)
少林一路单匕首动作名称.....	(1)
少林一路单匕首动作图解.....	(2)
少林二路单匕首	(12)
少林二路单匕首动作名称.....	(12)
少林二路单匕首动作图解.....	(13)
少林一路双匕首	(24)
少林一路双匕首动作名称.....	(24)
少林一路双匕首动作图解.....	(25)
少林二路双匕首	(39)
少林二路双匕首动作名称.....	(39)
少林二路双匕首动作图解.....	(40)

少林一路单匕首动作名称

- | | | | |
|-----|------|------|-------|
| | 预备势 | 十四、 | 撤步藏匕 |
| 一、 | 回头望月 | 十五、 | 前旋扫 |
| 二、 | 交匕前刺 | 十六、 | 左踹腿 |
| 三、 | 偷步侧刺 | 十七、 | 点匕三跳 |
| 四、 | 拨匕前刺 | 十八、 | 藏匕势 |
| 五、 | 上挑下点 | 十九、 | 连步一匕 |
| 六、 | 虚步藏匕 | 二十、 | 背匕旋风脚 |
| 七、 | 转身踢打 | 二十一、 | 转跳单叉 |
| 八、 | 落步刺脐 | 二十二、 | 起身挑刺 |
| 九、 | 转身劈面 | 二十三、 | 退步后扎匕 |
| 十、 | 提膝下点 | 二十四、 | 盘根扫匕 |
| 十一、 | 跳步前刺 | 二十五、 | 拨匕侧点 |
| 十二、 | 转身格摔 | 二十六、 | 扎顶交匕 |
| 十三、 | 架臂前刺 | | 收势 |

少林一路单匕首动作图解

预备势

双脚并立，似立正姿势，左手持匕与右手一起自然下垂，置于两腿裤缝间，目平视前方。（见图预备势）



预备势



图1

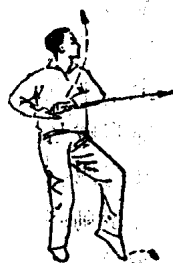


图2-①

一、回头望月

右脚向右跨一步，屈膝成右弓步；同时，左手持匕屈臂置右肋下侧，右掌上绕屈臂置头顶，掌心向上，目视左侧。（见图1）

二、交匕前刺

1. 体左转90度，左脚向后收半步，脚尖着地，两腿屈膝微蹲成左虚步；同时，左手持匕屈肘上提，右掌向下内旋屈肘接匕柄、目视前方。（见图2-①）

2. 左脚向前半步，屈膝成左弓步；同时，左掌横臂上

架头顶，掌心向上，右手持匕向前刺出，目视前方。（见图2-②）



图2-②



图3-①

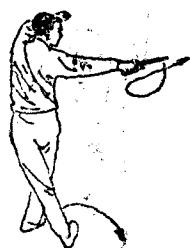


图3-②

三、偷步侧刺

1. 右脚向前一步，体左转90度，左脚向右腿后面插步；同时，左掌不动，右手持匕屈肘夹臂置右腰侧，匕尖尚右，目视右侧。（见图3-①）

2. 下肢不动；右手持匕向右侧刺出，左手不动，目视右方。（见图3-②）

四、拨匕前刺

右脚向右跨一步，体右转90度，右腿屈膝成弓步；同时，右手持匕向外划弧绕行回带，接着向前刺出，左臂屈肘置于左耳侧，目视前方。（见图4）



图4

五、上挑下点

1. 重心前移，右腿直立支撑，左腿屈膝提起；同时，

右手持匕上挑举起，左手屈臂置于右腋下，掌心向右。（见图5-①）



图5-①



图 5-②



图 6

2. 上动不停，接着左脚向前下落步，屈膝成弓步；同时，右手持匕向前下点击，左掌上架头顶，掌心向上，掌指向右，目视前方。（见图5-②）

六、虚步藏匕

重心后移，左脚向后收半步，脚尖着地，两腿屈膝下蹲成左虚步；同时，右手持匕屈肘收于右腹前，左掌向前推出，目视前方。（见图6）

七、转身踢打

1. 左脚向后退一步，体左转90度，两腿屈膝成马步；同时，左掌屈臂上架，右手持匕置于右侧胯处，目视左侧。（见图7-①）



图 7-①

2. 上动不停，接着体左转90度，右脚向前上踢击；

同时，左掌向下拍击右脚面，目视右脚。（见图7-②）

八、落步刺膝

右脚向后退落一步，左腿屈膝成左弓步；同时，右手持匕向前刺出，高与脐平，左掌屈肘置于左耳侧，目视右匕。（见图8）



图 7-②



图 8

九、转身劈面

体右转180度，右脚抬起即落，屈膝成右弓步；同时，右手持匕随身转，划弧向前下劈压，左臂屈肘置头左侧，目视前方。（见图9）

十、提膝下点

1. 左脚向前上一步；同时，右手持匕屈肘夹臂置于腹前，左掌上架头顶，目视前方。（见图10-①）



图 9



图 10-①

2. 上动不停，右脚向前一步直立支撑，左脚屈膝提起；同时，右手持匕向前下点击，左掌架于头上方，目视前方。（见图10-②）



图 10-②



图 11



图 12-①

十一、跳步前刺

左脚向下落地，右脚蹬地向前起跳一步，屈膝成右弓步；同时，右手持匕向前平刺，左掌落而即起横架头顶，目视前方。（见图11）

十二、转身格挥

1. 以两脚为轴，体左转180度；同时，右手持匕随转体向前下方格去，匕尖斜向前下方，左掌屈臂置于胸前，目视前下方。（见图12-①）

2. 右脚向前一步；同时，右手持匕顺身体右侧向后划弧，向后下甩击，左掌不动，目视右后下方。（见图12-②）



图 12-②

十三、架臂前刺

下肢变成右弓步；右手持匕向前中方刺出，左掌横臂向

上挑架头顶，目视前方。(见图13)

十四、撤步藏匕

右脚跳起退至左脚处，左脚再向后跳退一步，仍成右弓步；同时，右手持匕屈肘夹臂置于右肩处，左掌屈臂置于颈前做护匕状，目视前方。(见图14)



图 13



图 14



图 15

十五、前旋扫

重心左移，左手护右手匕柄置于右胸前；同时，右脚向左划弧旋扫一圈，目视前下方。(见图15)

十六、左蹬腿

重心右移，右腿直立支撑，左腿屈膝提起向左侧斜下方蹬击，目视左下方。(见图16)



图 16



图 17-1

十七、点匕三跳

1. 左脚落地直立支撑，右腿屈膝向左提起；同时，右手持匕屈肘微举置于右肩处，匕尖向上，左掌伏右肘弯处，目视左侧。（见图17-①）

2. 体左转90度，右脚向前落地支撑身体，左脚后勾提起；同时，右手持匕向前下点击，左掌向左上抬，目视前下方。（见图17-②）。接着左脚向前落地支撑身体，右脚向左前抬起，如前面动作反复交替做三次。



图 17-②



图 18



图 19

十八、藏匕势

左脚向前落地，脚跟微起；同时，右手持匕屈肘收于腰间，左掌屈臂向前抬起，目视前方。（见图18）

十九、连步一匕

右脚向前跳踏一步，体左转90度，左脚滑地跟进、两腿屈膝下蹲成马步；同时，右手持匕向右侧刺出，左掌随着屈臂上架头左上万，目视右侧。（见图19）

二十、背匕旋风脚

1. 下肢不动；右手持匕内旋、外旋划弧绕行形成“∞”字后背向背后，匕尖向上，左掌屈肘夹臂置于胸前，掌指向

上，掌心向右，目视前方。（见图20-①）

2. 上动不停，左腿直立支撑，右脚向上、向前、向左划弧旋摆90度；同时，左掌随体转拍击右脚掌，右匕不动，目视右脚。（见图20-②）



图 20-①



图 20-②

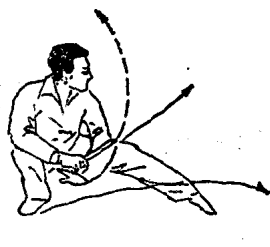


图 21

二十一、转跳单叉

上动不停，体左转90度，右脚向左前方落地，接着左脚向左侧滑地直伸成仆步；同时，左掌向左、向上、向右划弧绕行置于裆前，掌心向下，右手持匕向右、向上、向左、向下伏压左小臂处，匕前向左，目视左侧上方。（见图21）

二十二、起身挑刺

体左转90度，同时起身，右脚向前上一步，屈膝成右弓步；同时，左脚横臂上架头顶，右手持匕顺势向前上方斜刺，目视前方。（见图22）



图22

二十三、退转后扎匕

右脚向后退一步，体右转90度，两腿屈膝下蹲成马步；同时，

右手持匕屈肘上绕向后扎刺，左掌伏压右上臂处，目视右手。
(见图23)



图 23

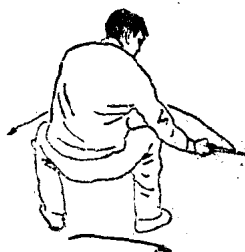


图 24-①

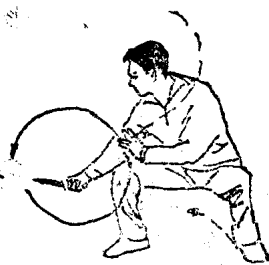


图 24-②

二十四、盘根扫匕

1. 右脚向左迈上一步，体左转180度，两腿屈膝下蹲成低马步；同时，右手持匕随蹲身划弧向下猛击，左掌伏右臂处，目视右匕。(见图24-①)

2. 身体微起即蹲，左脚向右腿后倒插一步，体左转180度；同时，右手持匕随转身在膝下平扫，左手不动，目视右匕。(见图24-②)

二十五、按匕侧点

起身，重心右移，右腿直立支撑，左脚向后勾起；同时，左掌上绕头顶，掌心向上，右手持匕向上、向右、向下划弧绕行点击，目视右下方。(见图25)



二十六、扎顶交匕

图 25