



龍行劍

人民体育出版社

龙 行 劍

胡 洪編著

人 民 体 育 出 版 社

目 录

一、前言.....	1
二、龙行剑的手、眼、身、步、心法.....	1
三、龙行剑方位图.....	3
四、龙行剑路线图.....	插頁
五、龙行剑术名.....	4
六、龙行剑动作说明.....	5

统一书号：7015·854

龙 行 剑

胡 洪 編著

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第 049 号)

崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店經售

*

787×1092毫米 1/32 20千字 印张1 $\frac{20}{32}$ 插頁1

1959年3月第1版

1963年8月第3次印刷

印数：9,301—27,300册

定价〔9〕0.20元

一、前 言

龙行剑与戚門廻龙剑为姊妹剑。远在明朝时候，我国东方沿海一带，备受倭寇袭掠。世宗年間，倭寇更加猖獗，得內地奸人的引导在浙东、浙西、江南、江北以及福建一带，焚烧杀掠，无所不为，爱国人民憤慨已极。当时有戚继光号召民兵习武，保卫国土，抵抗倭寇，每当临陣，身先士卒，为士兵們的模范。結果倭寇全被討平，在祖国历史上留下了光輝的一頁。龙行剑当初名为戚門龙行剑，和戚門廻龙剑均为戚氏所传。在剑法上包含了剑术各种动作的精华，形容剑鋒舞动如龙之行，后来簡称为龙行剑。古时祖述聞鷄起舞，以习剑为常事，来鍛炼身体。过去武术前輩們既无明确的藍本，又无完整参考的书籍，只以口授方式，使龙行剑在群众中間传下来。剑术是具有刚柔相济、舒展优美的独特风格。练剑全在手腕与足步身腰。經常练习，手腕自然灵活，刚柔咸宜，步法敏捷，身体輕巧，对身心鍛炼有良好效果。今編者有鉴于党和政府对开展民族形式体育的关怀和重視，編写此书給武术爱好者作为参考。

二、龙行剑的手、眼、身、步、心法

手法詞句：外擰里裏腕翻云，剑法甩腕第一功。

眼法詞句：眼为先锋剑术称，鷹瞵虎視說龙行。

身法詞句：遊龍矯鳳身法捷，柔棉變化似鋼鐵。

步法詞句：丁弓馬閃拗順跳，縱轉退過獨立掉。

心法詞句：手眼身步心為主，經天緯地融會通。

手法注解：

手朝外擰勁，擰至虎口朝下，小指朝上，謂之外擰。手背朝里，朝里裏勁，裏至手心朝外，謂之里裏。劍主翔動，敏捷靈活，全在手腕，手腕呆滯，無論击与舞，都不可能有良好的成績。从前練劍，須先甩手腕，練習空手任其五指自然松开，上下甩動，持劍儿时，劍刃橫平，向外送勁，使達劍鋒，久而久之，其功自在。

眼法注解：

技击家謂心為元帥，眼為先鋒，手足為兵將，足証眼法是練武最重要的一事。在劍术中練劍時總宜手到眼到，眼的注視隨身法之轉折，步手足之後坐，如同圓光四射，又象日月當空，萬物皆照，無隙不窺。

身法注解：

劍曰舞，主翔動。故舞劍之身法，由靜極則動，雖動猶靜，行如遊龍，矯如飛鳳，柔如棉，堅如鋼；一體一氣，無定式，無停滯，不即不離，倏然在前，忽焉在後，身催劍往，劍隨身轉，無絲毫之牽強。

步法注解：

劍之步法很廣，茲將常用的步，附加說明如下：

丁字步 左足橫、右足順，或右足橫，左足順為“丁字步”。

弓步 左腿屈膝，右腿伸直，稱左弓步；右腿屈膝，左腿伸直，稱右弓步，通稱“弓步”。

馬步 兩足平行，距離二尺左右，身體下蹲為“馬步”。

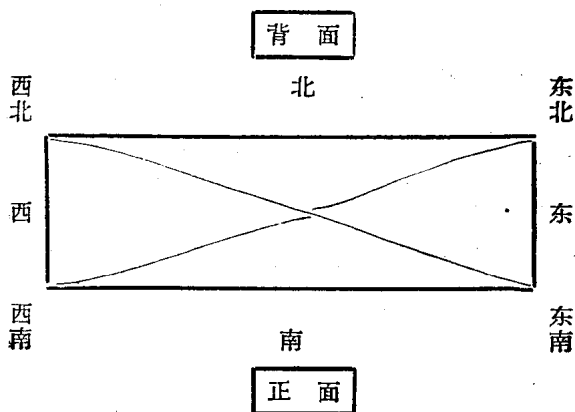
閃步 側身避敵，瞥然遠引，為“閃步”。

- 拗步 右手左足居前，或左手右足居前为“拗步”。
 順步 右手右足居前，或左手左足居前为“順步”。
 跳步 疾馳竞进，跃距前行为“跳步”。
 縱轉步 前足跃进，后足追躡为“縱步”，如若同时轉体为“縱轉步”。
 退步 在前进中，一足后行为“退步”。
 过步 左足超越右足，或右足騰过左足为“过步”。
 独立步 一足提起，一腿支持全身为“独立步”。
 掉步 两足互易为“掉步”。

心法注解：

心有指揮手、足、腰、腿、臂膀之能，犹如主帅的調兵遣将，技击家不能运用手足耳目，亦就与将帅不能指揮士兵是同一道理，如若明确此理，方知心法之重要所在。

三、龙行剑方位图



五、龙行剑术名

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 出 势 | 20. 游龙戏水 |
| 2. 肘底剑 | 21. 刺虎式 |
| 3. 搜膝指南 | 22. 大鹏亮翅 |
| 4. 肘底看剑 | 23. 乌龙绞柱 |
| 5. 指南金针 | 24. 金蛇伏地 |
| 6. 绷 腕 | 25. 鹤立鸡群 |
| 7. 瞻望前程 | 26. 拗步车轮剑 |
| 8. 力劈华山 | 27. 天边挂月 |
| 9. 拔草寻蛇 | 28. 顺步撤身剑 |
| 10. 紫燕侧翼 | 29. 朝天一柱香 |
| 11. 倒坐金莲 | 30. 燕子探海 |
| 12. 翻身劈剑 | 31. 展剑蹬足 |
| 13. 绷 剑 | 32. 倒坐金莲 |
| 14. 瞻望前程 | 33. 翻身劈剑 |
| 15. 力劈华山 | 34. 丹凤朝阳 |
| 16. 截 腕 | 35. 锦鸡上岭 |
| 17. 倒提金钟 | 36. 拨云见日 |
| 18. 力劈华山 | 37. 乌龙摆尾 |
| (上列三个动作連續做三次) | 38. 白蛇吐信 |
| 19. 横扫千军 | 39. 提剑蹬足 |
| (这个动作連續做三次) | 40. 金梁架海 |
| | (这个动作連續做三次) |
| | 41. 白猿献果 |

- | | |
|----------|------------|
| 42. 鳳凰旋舞 | 51. 左右烏龍絞柱 |
| 43. 青龍入海 | 52. 蛟龍出水 |
| 44. 太公釣魚 | 53. 童子拜佛 |
| 45. 大蟒翻身 | 54. 縱轉劈劍 |
| 46. 金鷄獨立 | 55. 白蛇吐信 |
| 47. 順步擦劍 | 56. 馬步抱月 |
| 48. 拉馬望月 | 57. 叶里藏花 |
| 49. 龍行勢 | 58. 垂劍還原 |
| 50. 烏龍探爪 | |

六、龍行劍動作說明

一、出勢 動作說明：

左手執劍，拇指中指无名指小指握劍云頭，食指下垂貼劍柄，劍平面貼臂後面，劍尖朝上，右手下垂捏劍訣（注一），身正立，向南（如图一）。

（注一）捏劍訣，即食中二指並直，无名指小指屈于掌心，拇指屈按无名指节处。

二、肘底劍 動作分解：

（一）接上勢。左足开始向前走三步。当右足併向左足时，右手捏劍訣向前指出。接着放下，再經体前自左至右，成右手側平舉。頭向右轉，目光向右（如图二之①）。

（二）接上勢。右手側舉不動，左足提起，足尖向下，成獨立勢，同時左手持劍屈肘向胸前平舉，劍貼肘底，頭轉向左面，眼視劍鋒（注二）（如图二之②）。

（注二）劍鋒，就是劍尖鋒利的地方。

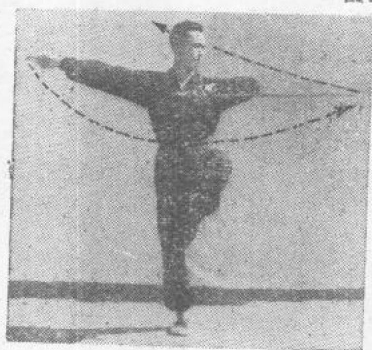
三、攢膝指南 動作說明：



图 一



图二之①



图二之②

接上势。身向左轉，右足跟稍向外展，左足向前落步，左腿坐实（注三）成左弓步；左手握劍，隨身轉动，撻过左膝下垂，劍仍貼左臂成垂直势；同时右手捏劍訣向前指出，眼視左手（如图三）。

（注三）坐实，身体重心集中在那里的称謂。

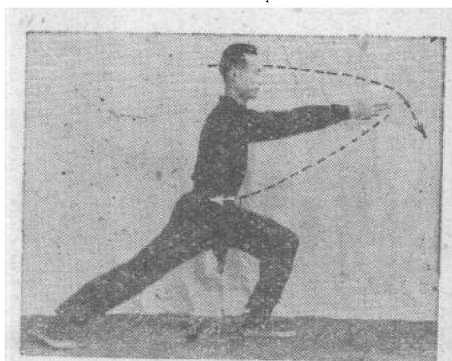


图 三

四、肘底看剑 动作说明：

接上势。身向右稍转动，体重移至右腿，左足后移半步，脚尖点地，成虚步，右手下沉，左手持剑随体转动至右腰侧，两手相合，剑在左肘底，眼看剑端（如图四）。



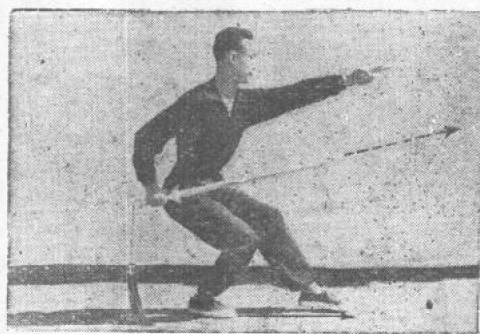
图 四

五、指南金针 动作分解：

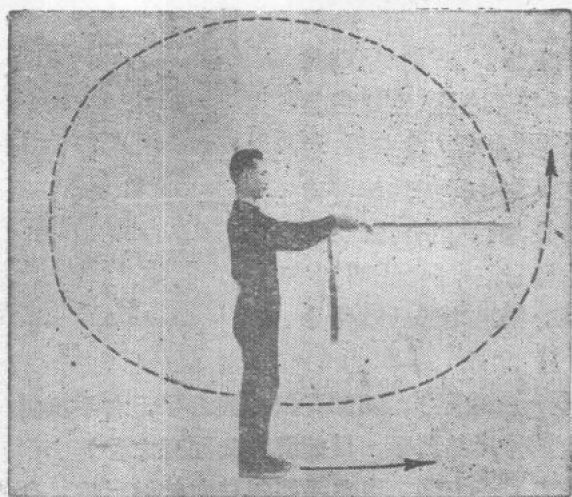
（一）接上势。随即将剑转换右手，右手执剑，左手捏剑诀向前伸出与肩平，目前视（如图五之①）

（二）接上势。当左手捏剑诀向前指出后，身体前移，坐实的右足向左足靠拢，右手执剑向前直刺，左手捏剑诀扶于右手腕部，双臂略屈抱圆，手臂微动做揉剑（注四）动作连续三次（如图五之②）。

（注四）揉剑，就是运用手腕使剑平向左下做吞吐势。



图五之①



图五之②

六、纏腕：動作說明：

接上勢。身體微向左轉，右手執劍上提，左手捏劍訣仍扶右手腕，劍自上向左側經下繞環，仍回至體前纏腕，劍

鋒向上；同时左足向前迈一大步，右足紧随，足背贴于左膝窝处，屈左腿（如图六）

七、瞻望前程 动作说明：

接上势。右足后退一步，足尖外撇，左足尖虚着地面，成丁虚步，身体重心落在右腿；左手捏剑诀朝东指出，右手执剑同时斜上举，手臂与剑尖成一直线；目视左手前方（如图七）。

八、力劈华山 动作说明：



图 六

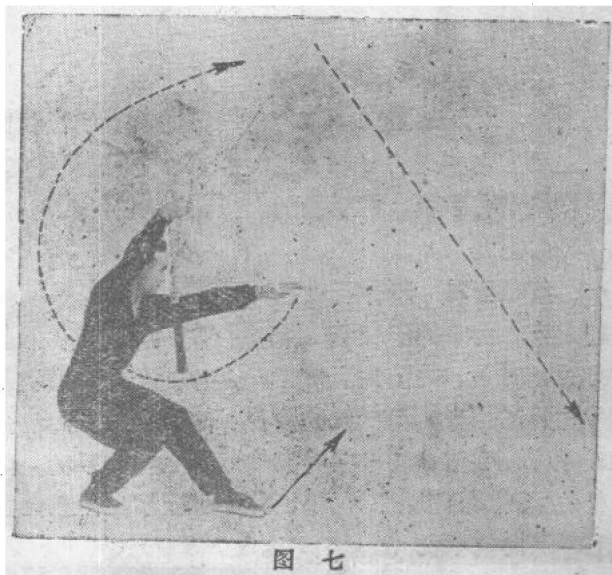


图 七

接上势。左足上提，左手攙膝上举，手捏劍訣；左足落地，足尖外撇，位东向北，两足間成直角左弓步；右手提劍向东南角劈下，目視劍鋒（如图八）。



图 八

九、拨草寻蛇 动作说明：

接上势。右足向正东上步，足尖着地，右手执劍向东北下扫，左足随之移向右足前，足尖着地，同时右足踏实，左手捏劍訣扶于右手腕，右手执劍上提至胸前后邸下刺，眼下視劍鋒（如图九）。

十、紫燕摆翼 动作说明：

接上势。右手执劍反腕，使虎口朝下，从身体左侧向下、向后、向上、向前画形繞环，至身前时虎口仍朝下，右足同时向前迈一步；右手执劍續从身体右侧向下向后弧形繞环，至身后时手腕上屈，使劍尖从后由上向前平棚，体向前傾，左手捏劍訣向东指出，左足向身后上举，体重在独立之右足上，眼向前平視（如图十）。

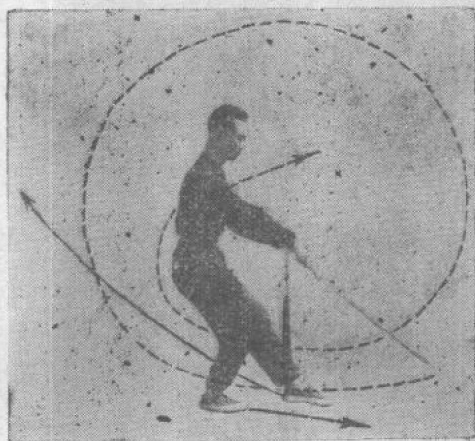


图 九

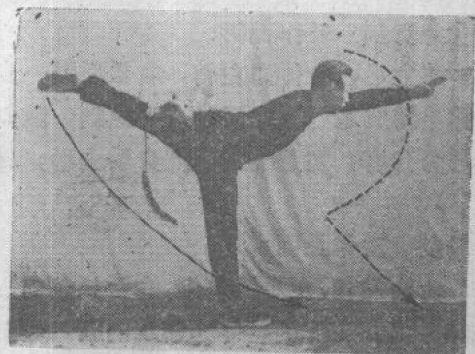


图 十

十一、倒坐金莲 动作说明：

接上势，左足下落，向前迈一步，体向左转，足尖向外撇，右足向左足后倒插身体下蹲，成坐盘势（注五），右手持剑柄拉向胸前与左手剑诀相对，随即两手左右分开，左手在身后斜上举，右手持剑有力的向下刺出。目视剑锋。

(如图十一)。

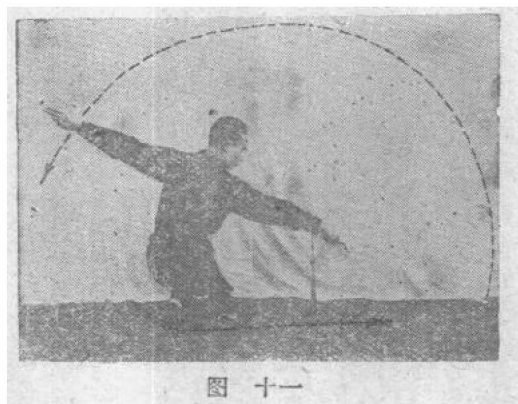


图 十一

(注五) 坐盘势，身体下蹲两足交叉的样子。这里是右足向左足后交叉坐盘。

十二、翻身劈剑 动作说明：

接上势。起立后，身体向左转，右足后退一步，挺膝伸直，左腿屈膝半蹲成左弓步；同时右手执剑，随转体自上至下，向西方用力猛劈；左手捏剑诀经身后上举，目视剑锋，（如图十二）。

十三、缠剑 动作说明：

接上势。身向左转，左足尖外撇，右手执剑向上、向左、向下弧形绕环，仍回至体前，体亦转正向西，手腕、剑锋向上，坐实左腿，右足背贴于左膝窝处，左手捏剑诀扶于右手腕，目向前正视（如图十三）。

十四、瞻望前程 动作说明：

接上势。右足后退一步，足尖外撇，身体坐实右足，左足起踵，足尖着地，成丁字步，右手执剑斜上举，手臂与剑成一直线，左手捏剑诀向前指出，目视前方（如图十四）。

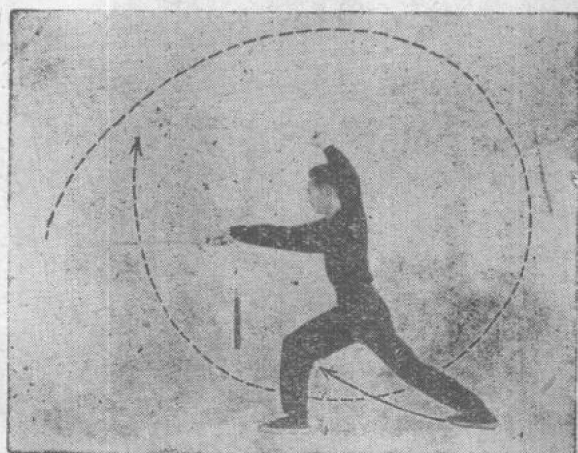


图 十二



图 十三



图 十四

十五、力劈华山 动作说明：

接上势。左足提起，向西南方迈一大步，成左弓步，左手捏剑诀，从前向下经身后上举，手心向外；右手提剑向

北角劈下，目視劍鋒（如图十五）。

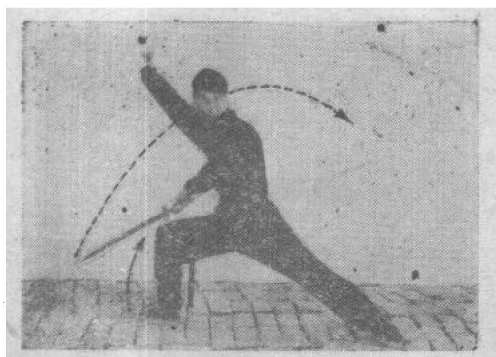


图 十五

十六、截腕 动作说明：

接上势。右手从下上提手腕，用腕力使剑尖向右横扇，手心朝面，剑于身前横平，剑刃天地向，左剑指扶右手腕，同时提左足，足尖下垂，目视前方（如图十六）。

十七、侧提金钟 动作说明：

接上势。右手执剑，手腕向下翻转，手心朝外，虎口朝下，剑锋向下垂直，提剑过身体右侧，右手臂平伸于身后，目视剑尖；左足落地，右足向前一步，

右足在前，左足在后作盘势；同时左手捏剑诀向西北方指出，迅即转首，目视西北（如图十七）。