



少林剑法秘传

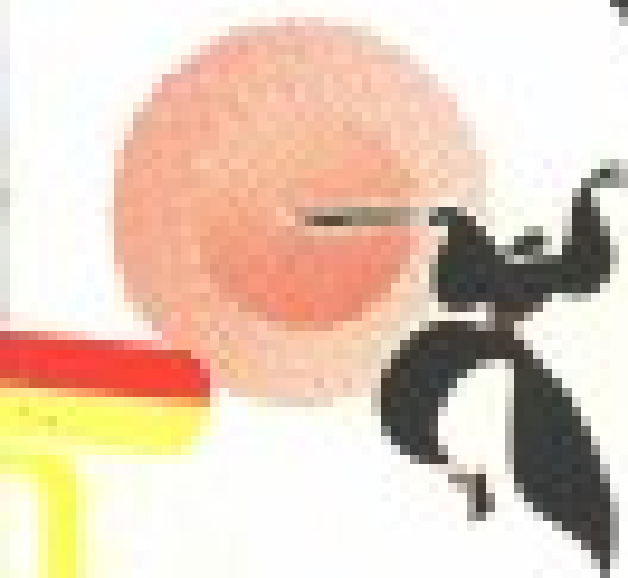
德虔 编著



北京体育学院出版社



中国书画函授大学 肇庆分校建校二十周年纪念册



肇庆市书画函授大学建校二十周年纪念册

少林剑法秘传

德虔 编著

北京体育学院出版社

责任编辑：张清垣

责任校对：无 心

少林剑法秘传

德虔 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
国防出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张：5.625 定价：2.70元 (压膜装)

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷 印数：31000

ISBN7-81003-281-x/G·200

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

本书系根据少林寺永祥和尚、贞秋和尚珍藏多年的“少林剑谱”整理编写而成。

被称为“短兵之帅”的少林剑术，以质朴无华，重实战、重技击为主要特点，它的套路严整，招法多变，且刚柔相济，疾缓并发，攻守兼备。即可用于自卫制敌，又可用于健体强身。本书共辑16种少林剑术套路，不同年龄，不同体质的人可依自身情况选择演练。

在本书的编写过程中，少林寺方丈德禅大师和贞秋和尚的弟子素法武师曾给予大力帮助，在此顺致谢意。由于时间和水平所限，书中谬误在所难免，恭请读者批评指正。

编者

1989年7月于少林寺

目 录

一、概说 (1)

- (一)少林剑术源流..... (1)
- (二)少林剑术的特点..... (2)
- (三)少林剑术套路的选择..... (2)
- (四)剑械的规格..... (3)

二、少林剑术基础功法 (4)

- (一)步法..... (4)
- (二)腕法..... (6)
- (三)身法..... (7)
- (四)眼法..... (7)
- (五)剑诀..... (7)

三、少林剑术基本技法 (8)

- (一)常用技法..... (8)
- (二)剑击刺劈的部位..... (13)

四、少林剑技秘诀 (14)

- (一)单剑练诀..... (14)
- (二)对刺剑练诀..... (14)
- (三)双剑练诀..... (15)

五、少林剑术套路····· (16)

- (一)少林稠公剑····· (16)
- (二)少林搜风剑····· (27)
- (三)少林八仙剑····· (54)
- (四)少林火龙剑····· (72)
- (五)少林青龙剑····· (104)
- (六)少林云阳剑····· (120)
- (七)少林龙泉剑····· (136)
- (八)少林五堂剑····· (144)
- (九)少林龙形剑····· (149)

六、少林剑谱集锦····· (156)

- (一)少林上盘八仙剑····· (156)
- (二)少林七星剑····· (157)
- (三)少林达磨剑····· (158)
- (四)少林形龙剑····· (159)
- (五)少林穿林剑····· (160)
- (六)少林青凤剑····· (161)
- (七)少林童子剑····· (162)

附：剑法术语古今对照····· (163)

一 概 说

(一) 少林剑术源流

少林寺武僧大多喜欢练剑，“少林拳谱”即有“老僧善剑，壮僧善拳”的记载。远在唐代，五祖慧性禅师就创编了五堂剑术，宋代福居大和尚邀集全国十八家武林高手，在少林寺交流武技，使各门派剑术汇入少林，丰富了少林剑术套路。金元时期带武皈依少林寺的秋月禅师，擅长剑术，武艺超群；惠威、惠林师兄弟，奉旨率僧兵抗金，挥剑破敌，屡立战功；慧炬、知庵等和尚也都擅长剑术，功夫精湛。明代，少林寺武术发展到了鼎盛时期，新的剑术套路也层出不穷。行愿的双剑、清泰的梅花剑、祖双禅师的七星剑等都各有独到之处。特别是普从、宗擎二僧随俞大猷南征，得荆楚长剑技法真诀，返寺后授予众僧，使南派剑术融入少林门中。清代，虽然统治者曾多次降旨禁武，但也没能抑制少林武术的发展，少林寺僧奔走四方，把少林武术广布各地。清真、如秀的七星剑，寂然的龙泉剑，如静的八仙剑，寂勤的龙行剑，永祥的火龙剑等都是此时出现的剑术套路。及至现代，少林剑术又有了新的发展，如素智的乾坤剑，素法的上盘八仙剑，宗汉的龙泉剑，惠宙的清风剑，德定的达磨剑，延校的七星剑等，都套路不俗，别有风格。

(二) 少林剑术的特点

1. 朴实无华，重在实战

少林剑术的动作多取自实战，每招每势都力求适于实战的需要，而不着重华而不实的架子。

2. 刚中寓柔，刚柔相济

少林剑术的“刚”，多表现在出剑后的抹、斩、推、架、劈、撩、点，以猛、狠、疾为特点；“柔”则表现在剑枝招法中两个动作之间的变化动作，即每个招势的起势动作，以柔滑、弧、缓为特点。

3. 结构紧严，攻防兼备

少林剑术的各种套路，从起势到收势，皆有攻有防，攻防兼备，且结构严密无隙，节律紧奏。

4. 招多变疾，进退一线

少林剑术套路具有招势多样，变化迅速的特点，这对于实战有着重要的意义，即可根据情况，以迅速多变的招势，克敌制胜。少林剑术的大部分套路，从起势到收势，始终为一条线上的进退运动。这是少林剑术别于其他剑术流派的主要标志。

(三) 少林剑术套路的选择

少林剑术的套路多样，不同年龄、不同体质的人，可选择适宜的套路进行演练。

(1) 适于年迈、体弱者和妇女演练的套路有：达摩剑、清风剑、五堂剑、细女穿线剑等。

(2) 适于青壮年演练的套路有：龙行剑、火龙剑、龙泉剑、七星剑、上盘八仙剑、青龙双剑、玄德双剑、云阳剑、乾坤剑、搜风剑等。

(3) 适于少年演练的有：梅花剑、猿猴剑、初级剑等。

(四) 剑械的规格

剑为短兵器，随着历史的发展和战争方式的改变，剑的品种、尺度、质量等规格也相应改变。

1. 品种：古今常用的剑械有七星剑、龙泉剑、长锋剑、双剑、落叶扫剑、天子宝剑、短剑、腰剑、手杖剑、七首剑、秦阿剑、龙渊剑、工布剑、鱼藏剑、看炉剑等。

2. 尺度：单剑为3尺—3尺2寸，双剑为2尺—2尺8寸，短剑为1尺—1尺2寸，腰剑为2尺5寸左右，手杖剑为1尺8寸，七首剑为6寸—8寸。

3. 质量：古今都以天子宝剑和浙江龙泉剑的质量为优。其特点是坚韧锋利，刚柔并寓，伸展自如，造型美观，佩戴方便。

二 少林剑术基础功法

拳谱曰：“拳为诸艺之源”，少林剑术的基础功夫亦为拳法，在练好手、足、身、眼、步的基础上再学练刺、抹、斩、推、架、撩、劈、点、舞花和剑诀等剑术的基本技法。两者习之纯熟，紧密配合，运用自如，再演练剑技，才能练好剑术。

现将剑术基础功夫分述如下：

（一）步法

在剑术中常见的步法有并步、弓步、马步、歇步、仆步、叉步、丁字步、虚步等。

1. 并步

两足并立，两足尖向前微开，成小八字形，身胸挺直，目视前方（图1）。起势和收势多用此步。



图1

2. 弓步

一腿在前屈膝，另一腿向后蹬直，前脚顺直，脚尖向前，后脚尖内扣（图2）。多用于向前刺剑、推剑。



图2

3. 马步（亦称坐山、马步桩）

两腿屈膝半蹲，膝盖稍向外展，脚尖内扣，挺胸塌腰，形如骑马（图3）。



图3



图4

或歇息。

5. 仆步

一腿伸直绷紧仆地，脚尖内扣，另一腿屈膝全蹲(图5)。此势多用于闪躲或擒抓对方后按地扣打。



图5

两腿成“×”形，两脚间距半步(图6)。用于退步或进步时的临时步法。



图6

7. 丁字步

一脚立地，另一只脚脚尖点地，两脚成“丁”字型(图7)。

8. 虚步

两腿屈膝，一脚在后立地支撑，另一脚在前以脚尖点地(图8)。



图7



图8

9. 跳步

跳步是少林剑术中急进和急退的功防腿法，有跳步、踏步、纵跳、箭跳等。

(1)跳步：两脚同时离地，向前或向后跳一步。用于速进或速退。

(2)箭步：一脚着地，另一脚向前快速跳一大步。用于交战时因距敌太远，特以跳大步进攻。

(3)飞步：两腿同时向前向上用力猛跳。用于追击逃敌，或自身逃脱。

(4)纵步：一脚先起，再抬另一脚向前纵跳一大步。用于向前击敌。

(5)垫步：两脚先后起跳，先起跳的一脚仍落回原处，后起跳的一脚前落半步或一步。用于增力向前推击或踢击敌人。

(二)腕法

剑之穿、劈、撩、点、挑等，都要靠手腕的左右摆动和上仰下沉来表现。

剑诀云：

剑法之灵全靠腕，左右劈撩须腕动。

点剑须腕疾下沉，挑剑须腕向上崩。

穿剑更须腕斜抖，反刺须腕逆后行。

挽花更须腕周旋，顺花顺行逆花反。

由此可见腕的功法，在剑术中起着重要作用，所以平日必须多练腕功。

(三) 身法

身法即剑术中身体的转、翻、仰、伏等动作。

1. 转身：随攻法和防法的需要，有左转身、右转身。转的程度为 45° 、 90° 、 180° 、 270° 、 360° 等。
2. 翻身：一般是跳步连转身，多用于急攻或急防。如翻身刺剑或翻身躲闪等。
3. 伏身：即身向前伏，多用于临时攻刺敌方或近前刺敌。

(四) 眼法

剑谱曰：“剑法全凭眼，眼灵如放箭。”练剑刺剑时，要注意眼法，做到剑到眼到，灵活敏锐，刺准刺狠。

(五) 剑诀

剑诀又称剑指，其作用一是加强持剑手的推、击、刺、抹；二是防护头额、胸腹和持剑手臂等部位。

剑诀的握法是，食指、中指并拢伸直，拇指、无名指和小指内屈，使拇指端扣压无名指的第一节(图9)。



图9

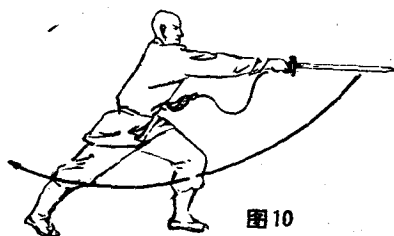
在剑术表演中，单剑者，起势前左手握剑，右手成剑诀，起势后右手接剑，左手成剑诀；双剑者，起势前左手握双剑，右手成剑诀，右手接剑后无剑诀。

三 少林剑术基本技法

少林剑的基本技法有直刺、横刺、斜刺、挑剑、撩剑、抹剑、斩剑、上刺、中刺、下刺、反刺、上格、下压和挽花等。这些基本技法必须认真演练，同时配以手、足、身、眼、步、跳等基础功法，日久苦练，才能练成真功。

(一) 常用技法

1. 直刺：持剑上步伸臂前刺（图10）。主要用于击敌胸腹部。



2. 横刺：持剑由外向内横击（图11）。主要用于横击敌腰部。



3. 斜刺：持剑由上向下斜击(图12)。主要用于斜击敌小腿或足踝部位。



图12

4. 撩剑：持剑由下向上，或由左向右、由右向左撩击(图13)。主要用于击敌咽喉或阴部、腹部。



图13

5. 抹剑：持剑旋转，以转动手腕向左右或向前抹击。多用于击敌喉、项、腹部。

6. 挑剑：持剑由下向上挑击(图14)。主要用于击敌腕、腋、颌、耳等部。



图14

7. 斩剑：持剑由上向下斩击(图15)。多用于击敌脚面，胸腹、咽喉等部。



图15

8. 上刺：持剑向前上方刺(图16)。用于刺敌头面部。



图16

9. 中刺：持剑向前刺(图17)。用于刺敌腹部。

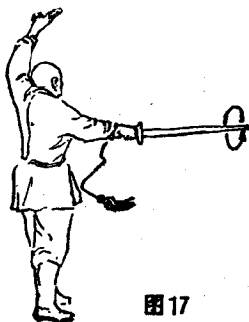


图17