

閩王武术套路丛书

双 股 剑

未来出版社



100
言
前 言
闯王武术套路之一

双 股 剑

陕西省商县体育运动委员会主持编写

洪述顺 执笔

453/16

未来出版社

闯王武术套路之一

双 股 剑

陕西省商县体育运动委员会主持编写

洪述顺 执笔

未 来 出 版 社 出 版

西安市北大街131号

陕西省轻工业厅印刷厂印刷

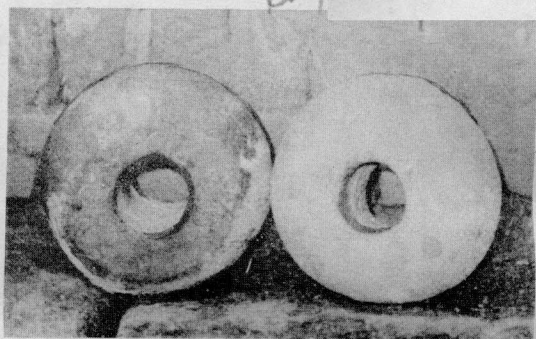
西安市邮政局报刊零售中心发行

开本787×1092 1/32 印张 6·25 字数：132,000

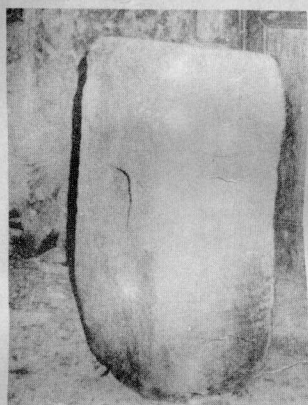
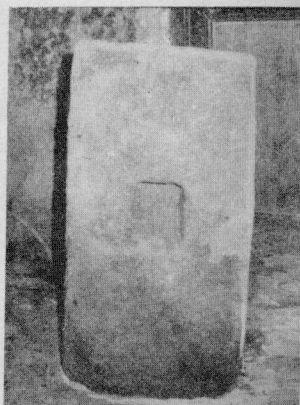
印数 1—100,000

1985年3月第1版 1985年3月第1次印刷

统一书号：7303·82 定价：1.05元



李三蛮人练武用的锁子套石



李三蛮人练武用的石条

前 言

我国的武术，具有悠久的历史传统，它套路之多，内容之丰富，和古老中华民族的其它艺术一样，犹如璀璨的繁星。

商洛山，曾是我国明末李自成农民起义军的重要军事基地。在这里，至今流传着许多关于李自成练兵习武的动人故事，流传着李自成的一些武术套路。对这些宝贵的传统武术套路，如何作好挖掘、整理、研究和编写工作，对于武术界将是一件非常有意义的事情。为此，我们成立了商县传统武术挖掘组，翻阅了大量的历史资料，深入民间拜访老拳师，进行各方面的调查研究和实地考察，收集和整理了大量的资料，编写了这本小书，以期对发展我国的传统武术事业略尽微薄之力。

闯王李自成，是我国明末卓越的农民起义领袖，他领导义军浴血奋战十八年，身经征战数十场，从小到大，由弱到强，终于取得了农民战争的胜利，推翻了相传十六代、统治长达二百七十六年的朱明王朝。义军所以能够取得这样辉煌的胜利，除了当时的社会历史条件和义军领袖的正确领导与指挥外，将士们精湛的武艺（武术）不能不是增强军队战斗力、取得战争胜利的一个重要因素。因之，足见其武术对古代军事之重要。

闯王双股剑，是李自成武术套路中的一种，它在继承刘

备双股剑的基础上有所创新，把刘备双股剑的四个排子发展为十个排子，形成独特的风格。结构严谨，攻防合理，精练实用，而且易懂易学，不失为一种姿式健美、防护健身的体育活·动。

编写《双股剑》一书，是一项十分艰巨的工作，这不仅需要有对武术的精深研究，而且需要具备丰富的历史知识，对我们来说，确实是力不从心；然而，我们还是不揣冒昧地把这本书奉献给广大读者，其目的在于抛砖引玉，以促成有更高水平记述闯王李自成武术的著作早日问世。在本书的编写过程中，我们曾得到商洛地区图书馆、商洛地区文物管理委员会、商县图书馆、商县农业银行、商县卫生防疫站、丹凤县体委、丹凤县县志办公室、商南县委、商南县文化馆等单位的协助支持；国家级武术裁判、国家一级武术教练、陕西省武术协会副主席张侗同志对书稿进行了审校，在此一并表示感谢。由于我们水平有限，疏漏、误谬之处难免，望广大读者批评指正。

闯王李自成武术套路其他各册，我们正在编写，不久将陆续和读者见面。

商县体育运动委员会 牛天全

一九八五年二月

目 录

第一章 李自成在商洛山整军练武概况

1. 地势险要的商洛山……………(1)
2. 李自成起义军进入商洛山
之前的简况……………(3)
3. 李自成起义军在商洛山活
动概况……………(4)
4. 李自成商山整军……………(5)
5. 制作武器 操练武艺……………(7)
6. 李自成与李家“蛮”人结拜
兄弟、祭祖归宗……………(9)

第二章 闯王武术套路及其继承

1. 闯王李自成套路继承概况…(12)
2. 闯王套路分类……………(14)
3. 其它套路分类……………(16)

4. 内功（气功）类·····	(19)
-----------------	------

第三章 双股剑简述

1. 双股剑历代变化情况·····	(20)
2. 双股剑的技法要求·····	(21)
3. 双股剑剑法特点·····	(22)
4. 双股剑的锻炼价值·····	(23)
5. 双股剑的体育医疗作用·····	(24)

第四章 学习双股剑的步骤和要点

1. 基础阶段·····	(26)
2. 提高阶段·····	(28)
3. 形意合一阶段·····	(29)

第五章 双股剑教学中应注意的事项

1. 循序渐进 逐步提高·····	(31)
2. 坚持练习 持之以恒·····	(31)
3. 因人而异 适当安排·····	(32)
4. 呼吸自然·····	(33)

第六章 基本功

1. 普通基本功·····	(35)
2. 特殊基本功·····	(51)
3. 双股剑剑法的基本要求·····	(55)

第七章 双股剑套路

1. 双股剑组合名称·····	(60)
2. 双股剑动作解释说明·····	(65)

附：双股剑路线示意图·····	(193)
-----------------	-------

第一章 李自成在商洛山整军 练武概况

古代的商洛山，地势险要，古木参天，常常成为兵家必争之地。李自成农民起义军自一六三八年潼关南塬大战失利之后，收集残部，转入商洛山，整理军队，习兵练武，休养生息，重新积蓄了革命力量。商洛山的整军，成为他们转败为胜的起点，以至攻克北京，推翻了朱明王朝的腐朽统治。商洛山也成为李自成武术套路之乡，流传着许多关于闯王习武的佳话。

1. 地势险要的商洛山

商洛山，重峦叠障，地势险要，关隘重重，能守能攻，即使是屯兵百万，也能出没无常，是古代“退能守，进能攻”军事要地。山中的四道岭，曾是战国时秦、楚两国的分界线，两国曾谈判于武关。在关中建都的十一个朝代，都以商洛山为东南屏障；它还与八百里武当山相连，是清朝以前西安通往长江下游旱道的必经之路，汉、隋、唐、宋、明、清各朝，均有朝廷要官到过此地，并留有很多歌颂商洛山风景的佳作名句。

汉高祖刘邦访张良，就在商洛镇安县（县东北阳山），张良庙、栓马桩等古迹至今尚存。而且，刘邦定都长安，领军略地，也是从商山进取关中的。

唐太宗李世民曾游商洛镇安县的云盖寺，留诗一首（载于商州志）。

唐、宋时期的大诗人崔融、李白、司立曙、韩愈、白居易、柳宗元、贾岛、杜牧、寇准等都曾留有佳句，歌颂商洛山。我们略举数首，以作佐证。

商 于

〔唐〕崔 融

宫花一朵掌中开，缓颊翻为敌国媒。六里青山天下笑，张仪容易去还来。

登 秦 岭

〔唐〕司空曙

南登秦岭头，回首始堪忧。汉阙青门远，商山兰水流。三湘迁客去，九陌古人游。从此思乡泪，双垂不复收。

左迁至兰关示侄孙湘

〔唐〕韩 愈

一封朝奏九重天，夕贬潮州路八千。欲为圣明除弊事，肯将衰朽惜残年？云横秦岭家何在，雪拥兰关马不前！知汝远来应有意，好收吾骨瘴江边。

商山路有感

〔唐〕白居易

万里路长在，六年身始归。新经多旧馆，大半主人非。

登商山最高峰

〔唐〕白居易

高高此山顶，四望唯烟云。下有一条路，通达楚与秦。
或名诱其心，或利牵其身。乘者及负者，来去何云云。我亦
斯人徒，未能出嚣尘。七年三往复，何得笑他人！

入 商 山

〔唐〕杜 牧

早入商州百里程，兰溪桥下水声分。流水旧声人旧耳，
此回呜咽不堪闻。

秋日武关道中

〔宋〕寇 准

行尘漠漠起西风，来往征轩似转蓬。驻马几多愁思苦，
乱蝉衰柳武关中。

上述名诗佳句，足以说明商洛山在古人心目中的地位。

2. 李自成起义军进入商洛山之前的简况

明崇祯三年（公元一六三〇年），贫苦农民出身的李自成二十四岁，在银川驿站（设在米脂县城）当传递文书的驿卒。因驿站被裁，驿卒失业，当年又闹饥荒。李自成率众驿卒起义，不少饥民参加，投入西川不沾泥张存孟部。崇祯四年，明将王承恩进攻西川，不沾泥败降。李自成率部队东渡进入山西，参加了闯王高迎祥的农民起义军。

明朝末年，社会政治日趋腐败，农民起义蓬勃四起，相继又有王二、王自用、老回回、曹操、八金刚、扫地王、闯

塌天、满天星、蝎子块、过天星、混天星等农民起义军，号称三十六营，率众二十余万。一时间，义军声威大震，攻城略地，长驱直入，严重地打击了朱明王朝。

崇祯九年七月，高迎祥率部攻打长安，途经陕西周至县黑水峪，突遭陕西巡抚孙传庭的伏击，不幸被俘遇难，义军拥戴自成为“闯王”，继续率众战斗。

此后，明廷慑于义军的威力，复换策略，打着“招抚”的旗号，瓦解义军之心，致使义军中的一些不坚定分子叛变投降，加之义军战略上的一些失利，这就铸成了崇祯十一年潼关南塬大战的失败。在这次战役中，明廷重军包围李自成部队，数万名义军将士壮烈牺牲，李自成带领刘宗敏、田见秀、李过、顾君恩等十八名战友冲出重围，转入了商洛山中。从此，就开始了商洛山中的整军练武，重新结集力量，以利再战。

3. 李自成起义军在商洛山活动概况

在李自成进入商洛山之前，从崇祯六年起就有农民军在商洛活动。“崇祯六年五月，农民军金翅雕、闯塌天等自兰关入商”，沿路打富济贫。由丹江河而下，进入湖北、河南接壤的地方，进行活动，牵制官军。

同年十二月，邢红狼、一斗谷、扫地王等八营，众十余万由山西进入陕西，转入商洛。他们东至武关，西至丹凤，屯集部队百余里，并于十二月，“同日攻下山阳、商南、镇安三县”，抵洛南县东之南河司，“杀巡检司段文采，同斩标兵阎调化、王乃真”。

崇祯七年正月，张献忠由马林关战役撤出，转战商洛，进入关中，“破凤县进入四川”。同年秋，另一部农民军与明军战于洛南黄郛西川，击毙“洛南守备史大熊，夜半攻下洛南城西关”。

同年七月，农民军领袖老回回，为牵制明军，率部深入洛南山中，出其不意的打击了明军。

同年十月，邢红狼、老回回领兵，“住扎丹凤棣花、夜村等地”，“克寺岩并罗汉洞”。

崇祯八年正月，农民军转战商南进入汉中。九年春，农民军另一部领导人一斗谷率军进入商洛山中，击毙四川总兵杨玉振。

九年七月李自成在转入陕北时，曾第一次跨越商洛山，观察、分析了商洛的地形和农民军活动情况，为其崇祯十一年十八骑进入商洛打下了基础。“先是李自成由潼关而南与诸义军会合，都司陈永福败之，自成奔汉南、循南山过洛水，而行至武功，渡渭河，走泾阳、三原，以马，直趋秦川牛马营，掠马数千匹，攻陇洲破之，将攻凤翔且于三水县牧马甸，日间有众数万”（延绥镇志载）。

崇祯十年农民军领袖混天星率部转战商洛，以牵制明军对李自成部队的进攻。

4. 李自成商山整军

崇祯十一年潼关南塬大战，李自成失利丧师，转入了商洛山。军事上的失利，并没有使李自成气馁，他四处招集战败失散的义军将士，紧紧地团结骨干力量，开始了整伤重建

义军的事业。无论环境多么险恶，他总是一身作则，冲锋在前，赴汤蹈火，在所不辞，终于完成了重建义军的工作。

在这以前，虽然戎马倥偬，转战了近十年，但并没有很明确的纲领和方针、政策，没有一定的建制，纪律比较松弛，缺乏战斗经验。长期作战，部队也得不到休整。加之一些农民军领袖阶级立场不坚定，经不起明廷的分化瓦解和挑拨离间，率部叛变，使义军遭受了重大损失。另一方面，农民军从未经过完整、系统的军事训练，缺乏统一的军事指挥，经不起强大敌人的围攻。这是李自成本人所了解的，也是他进军商洛山要解决的主要问题。

李自成率刘宗敏、田见秀、李过、顾君恩等十八骑由洛南而入，沿丹江河而下，活动于商洛四县（洛南、商县、丹凤、商南）山中，避开敌人的锋芒，进行休整；总结失败的教训，奋起重来。这与《商洲志》记载相同：“自成仅十八人，遁自成洗足行，扪萝附葛伏窟穴中，数日得免，间居商洛山中，昼则射猎，夜则读书”（《商洲志》卷八）。

李自成进入商洛山中后，选择了几个有利据点，加以固守，整军练兵，作出了以下部署：

一、李自成住扎于商南县的森龙寨，身边仅留刘宗敏、高一功、李过等大将，经常商讨军机大事。森龙寨隔河的王家庄，方圆有平川数百亩，四面环山，便于操练兵马，而且离明军驻地也较远。

二、派联络小组将打散的农民军重新集结起来，从洛南的石门寨、商县的二龙山、老鸦山、金陵寺、丹凤的棣花输入李自成的中营。

三、开展宣传工作，动员青壮年参加农民军。

四、进行思想整顿。当时，李自成整军的第一个目的就是如何进行思想教育，提高农民军部队的斗志和革命精神。并用汉高祖刘邦百战百败而得天下等农民起义的经验鼓励将士。李自成“夜则读书”，从书中寻找革命道理，总结前人取得胜利的经验，吸取过去的失败教训，制订出具体政策、方针、作战计划、战略战术步骤，这对搞好商山整军，重建一支纪律严明而精锐的义军部队是很重要的。

5. 制作武器 操练武艺

一、制做武器

商山整军，使李自成部队军容重振，人数大增，兵器的制作便成为义军的迫切需要。于是，李自成设立了“铁匠营”，大力制作刀、枪、剑、弓等各类武器。据考查和当地群众传说，“森龙寨山下河边原无地名，经自成住过之后，留一地名叫‘铁匠营’。从当时的情况来看，“经潼关南原大战打散后又重新集结起来的农民军战士”，携带武器是很有限的，再加之“当地不甘忍受豪绅、恶霸欺压”的农民参军，“器械相当短缺”。“铁匠营”则为这些缺少武器的战士制作兵器。

二、操练武艺

李自成商山整军的另一大任务是，如何很快地提高农民军使用各种武器的能力。当时作战的主要武器是：刀、枪、剑、戟、弓、棍棒。这些武器的使用，对于李自成来说，可以说是谙练有素，武艺高强。他从小饱经风霜，勇猛顽强象“一头猛狮一样”，力大无比，又好学拳术。在他当驿卒之

前，“黑虎拳”已打得独具一格，熟练精当。他青少年时，就力量相当大，“为牧童时，善抱小羊、小牛，久日久之，将大牛抱起”。当李自成看到和见到别人“每每操练武艺时，记于心中”。从当驿卒后，他又受到了完整、正规、系统的训练。他“善骑”，熟“骑射”，“有百步穿杨之法”。精刀法、董剑法，又使过花枪，是一个十八般武艺样样精通的优秀将领。在这样的将领指导下，义军习兵练武的长进之快是可想而知的。

李自成在王家庄设校场，并与刘宗敏、李过、田见秀等亲临校场，指挥操练，“一方锻制、一方伐木为械”，有“以鞭代刀之练”，“双鞭代双剑之练”。校场上是“长枪三万，剑刺如飞”。

(一)、徒手操练

主要是由刘宗敏负责，向将士们传授李自成的“黑虎拳”。据其内容看，“黑虎拳”动作简单实用，易懂好学，农民军将士“学之，即效之”，对义军提高战斗力起了重要的作用。

(二)、器械操练

有双股剑（与其它双剑套路有一定的区别）操练、单剑操练、单刀操练、单鞭、双鞭操练等。农民军战士“列队操之”，以“两根短棍”代替双剑，从而形成了双鞭套路。以“单鞭代替单刀操练”，形成单鞭套路。这些都主要用于近战，“有格箭之用”。

花枪操练（即长枪操练），步战、马战均可用。

棍操练（即棒操练），主要套路是李自成的“盘龙棍”，它富变化。

实战对打操练，有对劈刀、大刀劈枪、徒手对打、空手夺刀等。

弓箭操练“宜远攻”。注重射手练习，是李自成农民军的一大特长，据说他们“校场跑马半里之长，骑马奔驰百步穿杨”，以“夜灯为靶，箭发灯灭”。

关于各种器械法则、特点、实用价值等等，后面将具体说明。

6. 李自成与李家“蛮”人结拜兄

弟、祭祖归宗

崇祯十二年“清明节”那天，义军的一个校官领兵百余，沿着距森龙寨六十里的清油河而上，来到一处有稻田的地方。那里有三个青年农夫正在耕地，其中年长的一个叫李三思，两个弟弟叫李三靠、李三让，由于臂力过人，人称李家“三蛮”。三让见有兵士过来，便告诉哥哥三思说：“李自成部队来了，快走！要不就没命了。”三思说：“不忙，待他们到跟前再说。”说话间，校官领兵已到。见此，“李三思腋夹水牛，于河边冲洗游泥”，顺手“拔起河边杨树（据说有大碗粗，约二丈五尺长）一株”，“挥舞上阵，与李部激战”。同时，三靠“手举石磨盘（约八百斤）”、三让“双手各拿石碌碌一个”也来助战。“百余名农民军被打得东倒西歪”，返回了森龙寨。将士们向李自成详细报告了这件事情的经过，请求发兵雪耻。李自成经过反复考虑，不宜出兵报复，应以大义为重，说服教育，使其参加义军。于是，他决定亲自前去清油河一趟。