

【国术丛书】

第十七辑

配盘

龙形剑与八卦剑

贾宝寿 侯介华 著



版传媒集团
学技术出版社

「国术丛书」

第十七辑

配盘

龙形剑与八卦剑

贾保寿 侯介华 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

龙形剑与八卦剑 / 贾保寿, 侯介华著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.6

(国术丛书. 第17辑)

ISBN 978-7-5377-4445-4

I. ①龙… II. ①贾… ②侯… III. ①剑术(武术)
—基本知识—中国 IV. ①G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 093045 号

龙形剑与八卦剑(配盘)

著 者 贾保寿 侯介华

出 版 者 山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

地 址 太原建设南路 21 号

邮 编 030012

经 销 各地新华书店

印 刷 山西力新印刷科技开发有限公司

版 次 2013 年 6 月第 1 版

印 次 2013 年 6 月太原第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 5.125

字 数 118 千字

书 号 ISBN 978-7-5377-4445-4

定 价 23.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

贾保寿老师的武学著述及配套影像资料问世了,《龙形剑与八卦剑》为开山之作。

20世纪80年代初,我偶然在电视上见到了一次剑术演练,劲疾轻灵,直如蛰龙腾空、凤舞九天,顿时想起了杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》中描述的“霍如羿射九日落,矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光”。待收势,发现演练者原来是同处介休城的介休教师进修学校贾保寿老师,只是那时的小黑白电视效果较差,加之身法变化实在太快,一时竟没认出来。

在山西武术界,贾老师颇见传奇色彩:20世纪50年代初,随姐姐至太原读书时,于路边结识了卖樱桃的启蒙师父张克勤。张师傅属太原武林名宿,擅红拳,性豪爽,与诸多名家高手交好。在为贾老师打下了扎实的基本功后,主动请至交好友将各自特色武学传授爱徒。贾老师的龙形剑、八卦掌也是由此得自张春波、张书田二师传授。张春波是原国家武协主席郑怀贤的高足,而郑怀贤又是孙禄堂的传人。龙形剑与公孙大娘所舞“剑器”之关系虽无可考,但肯定有相承因素。张书田亦为山西

既谙形意，又擅八卦的名家。

1958年山西省武术队成立，已誉满省城的贾老师成为首批入选者。省队是全省各门派名手汇集处，以形意门而言，就有赵永昌、李三元、王瑛、李桂昌任教练。当然还有其他拳派的教练，如韩子先等。这种专业环境熏陶，使贾老师又进一步吸取了诸家之长，连续在全省正式赛事中，夺取全能或单项桂冠，成为山西武术界翘楚。1959年，作为主力队员，以“纯阳剑”、“三义拳”参加了新中国首届“全运会”武术表演赛。1960年又以“十二形”夺取全国青年武术比赛形意拳第二名。同年，被录入山西大学，以学生身份任陈盛甫教授的动作示范助教，在武术理论和技能方面都得到了系统提高。大学毕业，逢特殊年代，贾老师被分配到了太行山区的平定县。从此，远离了全省武术活动中心太原；十年后，回到了家乡介休。

20世纪70年代末、80年代初，出于对传统武术挖掘整理的需要，国家相关部门组织了各门派代表武术家参加的全国武术观摩赛，贾老师以山西省教练兼选手的双重身份，参加了比赛。其本人以剑术、形意拳、炮锤获得两金一银佳绩，龙形剑就是其金牌项目之一。近年来，又结合其对剑术的理解和八卦掌造诣，创编了更为流畅、自然，富有“贾氏”特色的六十四势八卦剑，可谓传统功底扎实，发展合规中距。

剑，乃百兵之君。剑术是武术器械中最为儒雅、潇洒的象征，久练，不仅可强健柔美身体，还能陶冶情操。历史上著名的书法家“草圣”张旭观公孙大娘舞剑而受启发，书法大进；“诗圣”杜甫惊叹公孙大娘舞剑而有长篇诗作。今贾老师将舒展、优美的龙形剑和八卦剑以影像资料配图文资料公之于世，对广大武术爱好者，尤其是剑术爱好者而言，当是一项利好善举，殊为可幸。

配套资料杀青，贾老师嘱我为序。我虽与贾老师至契师友相交数十年，然而武术毕竟为自己的职闲余事，见识浅陋，恐有辱斯武，故以“门外汉”为由辞之。但贾老师言：“武术本就传于民间社会，我的东西就是樱桃摊子上拾来的，拾来的东西还之于社会，有什么门外汉、门内汉的？”对传统武术做出了承前启后贡献的贾老师如此屈尊，我还能再推辞吗？是为序。

王为平

王为平，笔名味平、未平，河北武安人。供职介休市人民医院，心内科专家。形意门三代传人李德胜（李老能—李太和—刘玉山—李德胜）执帖弟子。有专业论著、诗文见诸专业杂志及相关出版物。

说 明

一、本书以丰富、发扬武术传统文化为宗旨，编著了龙形剑、八卦剑两个剑术套路。

二、“武术多重复”，如传统龙形剑第一、第二两段多为重式，需知或为重要实战技法，或必有深意寓焉，不可厌而省之。

三、套路中的同样招式，也重拍照片，一再诠释，避免了习练者前后翻寻，影响学练。

四、套路中的每一个动作都提供了传统武术动作名称。传统武术动作名称是对武术动作形神统一的写照，取其神韵，像其形，寓示动作风格，要细加体悟，自有妙境。

五、每一套路的各拳式之间及每个分解动作之间，都要紧密连贯，不可停顿中断，做到势势相承。

六、每个动作都要“齐”、“整”，全身协调运行，做到一动全动，一到俱到。

七、每一分解动作均用图文并列对照的方式编写。每一图是这一分解动作的刹那间完成姿势，其文字说明从上一动作（姿势）如何变化而来。

八、图中脚手的弧线与箭头，则是下一分解动作的手脚运行路线与应抵达的部位，其动作说明在下一分解

动作说明中。

九、在纸的平面上有时很难画出立体形的路线来，希望读者参照剑法及步法动作说明进行运行，或观摩录像。如图与文字说明不同时，以文字为准。

目 录

第一章	龙形剑	1
第一节	剑的各部位名称	2
第二节	龙形剑的基本步型、步法	3
第三节	龙形剑的基本剑法	5
第四节	重点难度动作	8
第五节	龙形剑套路	8
第二章	八卦剑	69
第一节	八卦剑练习之道	70
第二节	练习八卦剑的基本要求	72
第三节	八卦剑基本功	74
第四节	八卦剑套路	94
后 记		143

第一章 龙形剑

龙形剑是一个风格多异的传统器械套路，会者较多，流行较广，舞动起来似龙的形态动作，一吞一吐，势若游龙，故名为龙形剑

编者 20 世纪 60 年代师从内家拳名师张春波、张书田老师学剑，经过多年不断演练，将二老两种风格不同的套路融为一体，同时在练法、内容诸方面进行了整合充实，并征得二位前辈的同意，形成了一套内容完整充实、富有特色的套路。

此套路共有 65 个动作，分为四个大段。主要剑法有：刺、劈、点、崩、撩、挂、穿、截，斩、抹、架、拨等，并配合各种步型、步法、身法等。动作伸缩起落，转翻旋扭，舒展大方，剑身合一，神速莫测，连绵不断，行似流水，毫无行滞之气。

经常演练这个套路，能获得较好的健身效果。由于动作幅度大，翻转伸探对全身关节韧带肌肉牵拉扭旋，伸缩震动，提高了肌肉的伸缩力和关节部位的灵活性、稳固性，对内脏器官牵引震动，按摩导引，促进内分泌和微循环，改善营养状况，提高健康水平，改善大脑的

稳定性、灵活性和快速反应能力；并增强身体力量、速度、柔韧等素质。

练法上，应由易到难，由慢到快，循序渐进，逐步提高，进而熟能生巧。可以一动一动、一组一组、一段一段地学练；也可以将某些动作抽出来单独演练，例如圆形步旋转截刺，仰身伸探翻旋，挂劈大翻身探刺旋扭，背后穿剑踢腿，抡挂剑，行步等。要多练仆步和虚步为主的五种基本步型，单独练习各种剑法，加强柔韧训练，特别是下腰、甩腰、压肩、转肩、翻腰等，只要坚持演练，就能获得满意的效果。

第一节 剑的各部位名称

1. 剑 身

是指包括剑刃、剑面、剑脊、剑尖在内的从剑尖至护手处的全部。

2. 剑 脊

是指剑身两面中间的、从护手至剑尖，形似鱼脊的凸起直线。

3. 剑 尖

是指剑身最前端尖锐锋利的部位。

4. 剑 刃

是指剑身两侧的锋利部位，又按从剑尖到护手的前后位置分为前刃、中刃、后刃三部分。

5. 剑 格

是指剑身与剑柄之间作为护手的部位。

6. 剑 柄

是指护手后用于把握的部位。

7. 剑 首

是指剑柄的末端突出的部位

8. 剑 把

是指护手、剑柄、剑首的总称。

9. 剑 穗

指剑首上系的穗子，有长穗与短穗之分。

10. 剑 面

指剑脊至剑刃的部位。

第二节 龙形剑的基本步型、步法

龙形剑步型主要有：并立步、独立步、虚步、弓步、仆步、盖步、插步、歇步等。

一、步 型

1. 并立步

并脚直立，两臂下垂。

2. 独立步

一腿独立支撑，另一腿屈膝提起，上身直立，脚尖自然下垂。

3. 虚 步

两脚前后开立，距离约一步左右，后腿屈膝半蹲，脚尖外撇约 45° 踏实，重心落在后腿上；前脚伸出，以脚尖虚点地，脚尖微内扣，膝微屈内夹。

4. 弓 步

两脚前后开立，前腿弯曲，脚掌着地，脚尖微内扣，膝盖与前脚尖上下垂直；后腿蹬直，脚跟不能掀起，全脚掌紧紧贴地，脚尖外撇不超过 30° ；上身挺直。

5. 仆步

两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿；另一腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚着地。眼向左方平视。仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步。

6. 盖步

一腿向另一腿前盖步，脚尖外摆，上身后转，两腿成交叉步。

7. 插步

“一脚经支撑脚后横落”，即“倒插步”，俗名“偷步”，含有“偷步暗转”的意思。

8. 歇步

两脚左右交叉站立，前脚外展，前脚脚尖与后脚脚跟一条直线上，两脚相距约为本人小腿长，两大腿靠拢贴紧，屈膝全蹲，下蹲时两腿贴紧，臀部坐于后小腿接近脚跟处。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

二、步法

龙形剑步法主要有行步、圆形步、弧形步等。

1. 行步

两脚交替前落前迈，右脚前落，左脚向右前迈步；再上右脚，左脚向左前上步；上右脚再上左脚，右脚向右前上步；上左脚，再上右脚。行步走S字形。行步要求平稳，步、身、剑、左手要协调配合，动作连贯，如龙形剑中的行步拨剑（拔草寻蛇），右3、左3、右3，共9步。

2. 圆形步

左摆右扣，走一小圆，从开始到落步共四步，要协调连贯、舒展柔和。

3. 弧形步

两腿微屈，两脚迅速连续向前行进，每步大小略比

肩宽，走弧形路线，步履要平稳，身体半蹲，上下要协调，如龙形剑中的穿崩弧形步（专诸端鱼）。弧形步从左脚踏地开始，到右脚下落共6步。

第三节 龙形剑的基本剑法

龙形剑剑法主要有点、压、刺、抽、带、劈、挂、撩、穿、架、截、斩、扫、拨、绞、崩、云等十七式。

1. 点 剑

沉腕立剑蓄劲，既而剑尖向前下倾倒，随即顺势向上提腕，力达剑尖下锋。一般是由上向下和由内及外，运用腕力以剑端向外点击，分为前点、后点或侧点。例如龙形剑中的虚步点剑（龙首下视）动作中的前点。

2. 压 剑

用剑面向下摠压，力点贯注在剑身剑面，一般是由上向下压。例如龙形剑预备动作中的并步压剑。

3. 刺 剑

一般是由内向外，运用腰腿臂的合力以立剑或平剑向前刺出，臂与剑成一直线，以腰腿劲将剑送出，力点贯注在剑尖。根据刺的不同方位，分为前刺、后刺、上刺、下刺、探刺、正刺和反刺等。例如龙形剑中的提膝前刺（子陵钓鱼）、震脚弓步反刺（巧女纫针）、弓步探刺（弩箭穿心）等式。

4. 抽 剑

力贯剑身，一般是剑尖向前，由右向前再向左后，或由左向前再向右后的用法。例如龙形剑中的震脚弓步反刺（巧女纫针）中的过度动作。

套路中没有明确单式，但必须有明显抽剑的动作。抽剑时，以腰劲抽带，剑柄引领，平剑，剑身由前方向后方抽回，力点沿小指侧剑刃滑动，剑高在胸，勿贴身。

5. 带 剑

平剑，剑由一侧的前方随转腰带向另一侧前方，随即屈肘回抽，腕高不过胸，剑尖斜向前，力点沿小指侧剑刃滑动。带剑高度在胸，剑要平稳。从右往左带剑是仰手握剑，从左向右带剑是俯手握剑。

6. 劈 剑

是由上向下劈。劈剑之前要先将剑举在头侧；劈剑时注意腰腿的合劲，到位时剑身不摆不晃，剑与臂在一条线上，与肩同高，力达剑刃，意在劈击对方头部、肩部。例如龙形剑中的转身弓步劈剑（泰山压顶）、提膝挂劈（力劈华山）、盖步劈剑（彩云追月）、转身劈剑（流星赶月）、翻身提膝抡劈（蛟龙翻江）等式。

7. 挂 剑

挂剑时，剑与臂需保持合适的角度，使剑尖向下向后贴近身体绕动，用于挂开来自向头部和下肢攻击的兵器或拳脚。注意腰的转动与剑的贴身向下向后挂出配合协调一致。例如龙形剑中的提膝挂劈（力劈华山）、退步挂提膝反刺（摇橹泛舟）等式。

8. 撩 剑

力点贯注在剑刃前端，一般是由下向上，以腰带动腿与手的合力撩击，分前撩后撩。手腕松活，以腰带臂，用力柔和，剑尖划弧，剑面贴身，剑走立圆，剑尖略低。例如龙形剑中的虚步撩架（童子献书）、行步撩剑（踏雪寻梅）等。

9. 穿 剑

穿剑是立剑或平剑，以剑尖领先，沿腿、手臂或身体旁向不同方向穿出，臂由屈而伸，力点在剑尖，动作协调，幅度要大。注意穿剑时，剑不要远离自己的身体。例如龙形剑中的转身弓步穿刺（指南金针）等式。

10. 架 剑

“架”是招架，是在架剑完成瞬间承接住对方来力。架剑时，剑在头侧上方架起，手心向外，立剑，剑身横平，剑上刃要高过头，力达剑身中部。例如龙形剑中的虚步撩架（童子献书）等。

11. 截 剑

以转腰带动，力点贯注在剑身前端，在截剑到位的瞬间注意右手腕部配合截剑时的伸展甩动，一般是由下向上或由上向下，以腕力用剑刃前端截住对方持剑手腕。例如龙形剑中的提膝下截（春燕剪柳）、圆形步提膝下截（神龙抖甲）、跳云歇步上截（犀牛望月）等式。

12. 斩 剑

右手仰手握剑，身势左转，松肩展臂，腕部微内扣，剑身向左平摆，力点在拇指侧前刃。注意重心的移动和右臂舒展平斩剑协调一致。例如龙形剑中的提膝平斩（吴刚伐桂）等式。

13. 扫 剑

剑身要平，动作轻快，力达小指侧剑刃前部，高不过膝，身形不要前俯。例如龙形剑中的提膝平斩（吴刚伐桂）的过度动作，身势左转，右手手心向上平握剑，右臂外旋剑刃向左，随转体使剑身从右向左水平横向弧形运动。

14. 拨 剑

右手平剑横拨，力点在剑前端，右平拨俯手握剑、左平拨仰手握剑，左手要协调配合，动作连贯，眼随剑视。例如龙形剑中的行步拨剑（拔草寻蛇）等式。

15. 崩 剑

崩剑与点剑恰好相反，崩剑时松肩沉腕，剑尖回崩，劲贯剑尖上锋，一般是由下向上运用腕力上挑，分为前崩、后崩或侧崩。例如龙形剑中的穿崩行步（专诸端鱼），云转平衡上崩（毒蝎翘尾）动作中的崩剑。