

中华剑道

玉昆子 著



zhonghua
jiandao



中华剑道

玉昆子 著



zhonghua
jiandao




华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

中华剑道/玉昆子著. —北京: 华夏出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5080-6967-8

I. ①中… II. ①玉… 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 (2012) 第 103454 号

中华剑道

作 者 玉昆子

责任编辑 查 纯

装帧设计 张 朋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市李旗庄少明印装厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2012年7月北京第1版 2012年7月北京第1次印刷

开 本 720×1030 1/16 开

印 张 22.75

字 数 316千字

定 价 38.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号

邮编: 100028

电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

The background of the page is a detailed, monochromatic illustration in a traditional Chinese woodblock print style. It depicts a vast landscape with rolling mountains, a winding river or path, and several traditional buildings with tiled roofs. The style uses fine lines and cross-hatching for shading and texture. The central text is printed vertically over this background.

此書內容乃韓公諱其昌傳授

祖训

好练之家 可传也

不练之家 不可言名也

不可传予匪人也

后世子孙谨记

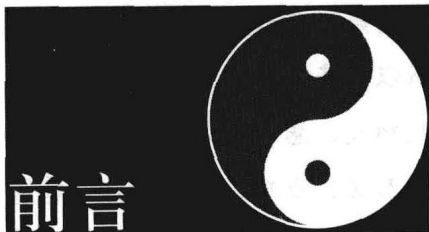
韩其昌 嘱



韩氏讳其昌公画像



玉昆子舞劍圖



中华剑道，是中华文明之一端，它不但能强身健体，还能自卫防身，其中剑理更能激发人们的上进心和智慧。因此剑道也是人们修身养性的法宝之一。

古人曾讲：“练剑之大成者实乃不攻而取胜者也。”练剑要想练至大成，必须结合“道”的修炼，因为练剑只能懂得强身护命之法，而“道”才是万物之本，为善性之根。所以说，练剑如果不修“道”，剑法是无法上境界的。

我查阅过大量的资料，古时的剑道是由两大部分组成的。一部分是攻防之术，其中蕴含着丰富的搏击理念，是自卫防身的有效手段。而另一部分实为内修之术，古时称为内炼。可凝聚、壮大自身的能量，表现于内则能够滋养脏腑，可以祛病健身。当表现于外时又为御敌之能量，因此人们又称为内功。不过，正确的内功修炼是离不开心性修为的，因为古人认为静能养心，动能养身，善能养德，爱能养家，诚能养福，谦能养友，乐能养寿。只有持之以恒的做到这七养，才能对内修有帮助，否则就谈不上内养，更谈不上内炼了。

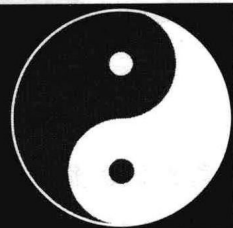
内功与练剑，其实是不可分割的，如若只练内功，而不练剑，内功则得不到激发与增长，若只练剑，不练内功，则个人的身体就会因精气的过度消耗而出现偏差，这是能量过度外散的结果。

因此，练剑修的是心，练的是“定”。因为在与敌交手时，若不处事泰定则必会被来敌所伤。再者，一个人若心神泰定，才能定魂魄，全性命，才能讲“一心定而王天下，一心定而万物服”。练剑又能生“慧”。

其实修定可转生理，修慧可化心理。生理与心理互为影响，且关系密切。所以定修不好，是慧不够；慧修不好，是定不足。我这里的定，是指定力及功夫，慧则指见地及智慧。故此，见地不到家，原理不通透，功夫就很难入道；当功夫没基础，再无实修体验时，则见地也很难深远。

本书讲述了法剑与慧剑的关系，论述了剑道的哲学思想。希望可以帮助读者领会到剑道精神之所在，并在强体防身的同时，能够修养心性、正德见道。

目录



前言 /1

第 1 章 剑的渊源 /1

第 2 章 剑的基本知识 /11

第 3 章 剑技的源流与发展 /29

第 4 章 浅议道教与剑之间的关系 /41

第 5 章 浅议剑与“气”及自身“精气神”的关联 /51

第 6 章 剑之道 /61

第 7 章 奇门十三剑详解 /69


第 8 章 奇门十三剑练习法 /79

第 9 章 武当对剑 /173

第 10 章 对剑攻略 /337

第 11 章 剑术中的手眼身法步炁论 /345

后记 /353

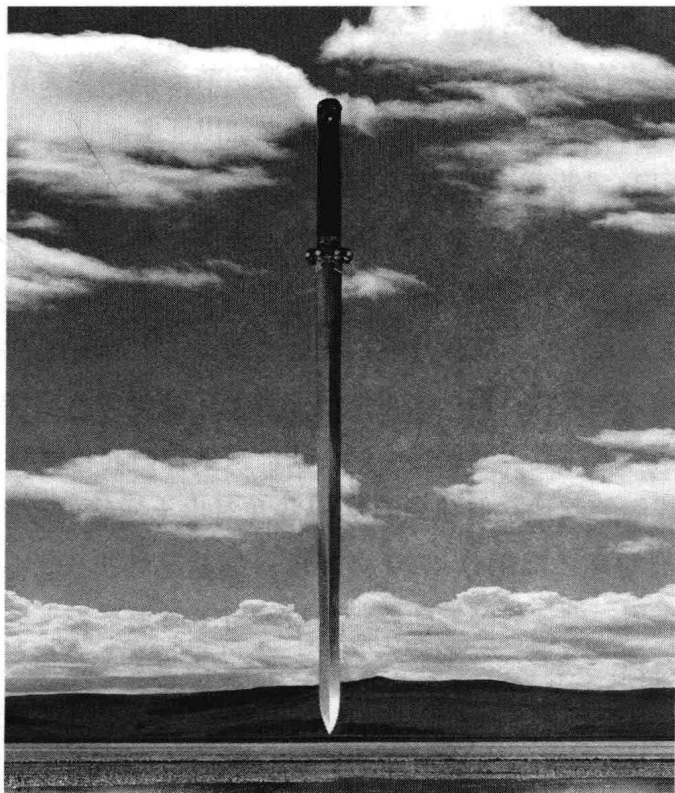
 **第 1 章**

剑的渊源



剑，在中国兵器史上被誉为“百兵之王”。自其出现至今，经历了漫长的演变过程。在不同历史背景中，剑具有不同的历史特征。形形色色的剑，不仅标志着中华武术的沿革与发展，也反映了中华民族传统文化和铸造艺术的辉煌成就。

剑是一种平直、细长、带尖、两面有刃的短兵器，是由矛和匕首演变而来的。随着历史的发展，剑的形制也逐步发生了变化。考古发掘发现，在青铜制品盛行的夏、商、周时期，就出现了形制还不完备的青铜短剑，那时的剑长仅 20 ~ 40 厘米，剑身成扁平双刃形或矛头形，它的茎极短，茎端有孔，用来穿绳。春秋时，随着铁制剑的出现，剑身逐渐加长，剑身的中央凸出为“脊”，茎也随之加长演变为“柄”，刃与柄的连接处加宽成“格”。战国后，普遍使用长剑，最长者达 1.4 米。汉代以后，剑的格、柄、首的外部都以木片或铜片夹持，并加大、加宽。南北朝以后，剑在军阵中的格杀作用逐渐被其他兵器所替代，剑的军事价值逐渐衰退，剑身又开



始逐渐变短。

古代名将、豪侠所用之剑，虽大小轻重不一，但其冲锋陷阵，杀敌制胜的效果，则取决于制剑艺术之精疏，格斗环境之优劣以及剑客技术之高低，并非剑大者定能胜小，剑重者定能胜轻，这是稍明武术理论者所共知的。本文就从剑的诞生、铸剑术的发展作一简要阐述。

一、剑的起源

中国的铸造技术历史悠久，制剑方法早在夏朝之前就已经存在。早期的剑形比较短小，成扁茎柳叶形状，古人将剑插于腰间，可割可刺，用于抵御匪寇与野兽。关于剑的起源有很多传说，其一认为，早期的短剑所用的铜出自伊水以西二百里的昆吾之山，此山采出的铜，其色赤如火，以之做剑，切玉如泥。在《列子·汤问》中，记有周穆王大征西戎，西戎献昆



吾之剑，火浣之布，其剑长尺有余，炼铜赤刃，用之切玉如泥。据说，由于赤铜制剑工艺的失传，再加上铁器的泛滥，故遂窜赤铜为青铜，才有了青铜剑。此说目前还没有找到确凿的物证来加以证实。

《管子》曰：“昔葛天卢之山，发而出金，蚩尤受而制之，以为剑铠，此剑之始也。”在银雀山汉简《孙臆兵法·势备》中，有“黄帝作剑，以阵象之”之说。史传黄帝得天神授示，采首山之铜铸为剑，讨恶伐逆，号令天下，蚩尤造兵作乱，黄帝与战，擒蚩尤而戮之，因而《黄帝本纪》才有“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上”之语。据此推断，早在黄帝战蚩尤时期，剑这类兵器就已经存在了。虽然神话和传说对剑的形制和工艺等并无详细的叙述，但从史料的记载和对出土实物的分析可以推定，在中国青铜器时期，即距今4700多年前，剑就已经出现并应用于军事，后经夏、商、周，春秋战国等朝代，剑则经历了由短至长，由青铜到钢铁的历史演变过程。

《名剑记》则记载：“颛顼高阳氏有画影剑、腾空剑，若四方有兵。此剑飞赴，指其方则克。未用时在匣中，常如龙吟虎啸。”虽所述剑之神奇未免有所夸大，然画影腾空二剑，应当是确实存在的。夏朝之初，禹铸一剑，藏之会稽山；孔甲之时曾铸夹剑；商朝的太甲，铸一剑，名叫定光；武丁铸一剑，名叫照胆……这些记载都可考于古籍。周公定周礼之后，剑之制法，即详细记载于《考工记》。周昭王曾自铸五剑，以投五岳，剑铭曰“镇狱尚方”。及至春秋战国之时，尚武之风尤盛，上自朝廷百官，下及庶民百姓多佩剑：如季札使北过徐，徐君喜其剑；子路初见孔子，雄冠剑佩即其明证；欧冶子、干将等人，以善铸剑闻于吴越；泰阿龙泉之剑，以破敌称于荆楚。这些典故充分说明，剑在当时已经相当普遍，且制剑工艺也已经相当成熟。秦汉之际，始皇制作定秦剑以张武功，高祖得赤霄剑而斩蛇起义；光武帝时，亦在南阳得一剑曰秀霸；因知剑深远，渐成神物。魏晋之时，魏武于幽谷得一剑，上有金字曰“孟德”；晋孝武埋一剑于华山顶，铭曰“神剑”。雷焕见牛斗间有紫气，而知丰城有宝剑；梁武帝命陶弘景造神剑十三口，用金银铜铁锡五色合为之。唐贞



观时，魏博大将聂锋有女曰隐娘，少时有高人授以剑术……古籍中有关剑的记叙浩如烟海，不胜枚举。至于小说家笔下的武侠剑客，他们无不剑术高超，扶危济难，仗义锄奸，则又给剑这种古老的兵器增添了几分神奇的色彩。

二、以越王勾践剑为代表的青铜剑

经考古发掘，目前出土时代最早，最完整的青铜剑铸造于周朝，不过，出土数量最多最精美的要属战国时期的青铜剑了。早期的青铜剑短小，最长的不超过60厘米，这是当时的铸造工艺所决定的，因为超出了这个长度，青铜剑在格斗时就极易折断。

战国时期，铁剑的打造工艺逐步完善，在战国末期，青铜剑为了能和铁剑抗衡，它的制造工艺已达到了炉火纯青、登峰造极的地步。1965年，在湖北省荆州的望山楚墓群中出土了一把宝剑，让人惊奇的是，这把青铜宝剑穿越了两千多年的历史长河，剑身却丝毫不见锈斑。专家通过对剑身八个鸟篆铭文的解读，证明此剑就是传说中的越王勾践剑。经过研究发现，古人通过化学工艺，将铬巧妙地附着在剑的表面，起到了防腐的作用。

越王勾践剑属青铜剑，制作极其精美。剑长55.7厘米，柄长8.4厘米，剑宽4.6厘米，剑首外翻卷成圆箍形，内铸有间隔只有0.2毫米的11道同心圆，剑身上布满了规则的黑色菱形暗格花纹，闪烁着眩目的青光，剑格正面镶有蓝色玻璃，背面镶有绿松石，寒气逼人。靠近剑格的地方有两行鸟篆铭文，共8个字：越王鸠潜（勾践）自乍（作）用剑。越王勾践剑的含铜量约为80%~83%，含锡量约为16%~17%，另外还有少量的铅和铁。此剑锋利无比，专家用20多层的牛皮纸对其锋利程度加以测试，只听“唰”的一声，一划20多层的牛皮纸全破，可见当时的铸剑工艺水平的高超。

青铜剑长度变长，是在秦统一六国时期，此时青铜长剑开始出现，

这在秦兵马俑一号坑出土的实物中已经得到了证实。另据《史记》记载，公元前227年，荆轲刺秦王时，秦王政的长剑已达三尺。

秦国将青铜的性能发展到了极致，并最终与青铜兵器统一了六国，结束了春秋战国长达500年的历史。西汉以后，铁制兵器完全取代了青铜兵器，青铜剑从此退出了历史舞台。

三、兴于春秋战国时期的钢铁剑

在春秋战国末期，铁兵器的比例远远少于铜兵器。目前发现最早的铁剑，是距今两千九百年左右的西周晚期所制。1990年，在河南省三门峡市虢国国君虢季墓中出土了的一把玉柄铁剑，经北京科技大学冶金史研究所鉴定，其材料为块炼渗碳钢，是公元前9世纪至公元前8世纪的早期人工冶铁制品，也是迄今发现的最早的一把中国铁剑。此剑剑柄装饰着华美的玉剑首，剑身与剑柄的结合处镶嵌绿松石片，这也是目前所见玉装剑的最早实物。

钢铁剑的兴起，是在春秋战国时期。1976年，在湖南长沙杨家山的一座春秋晚期的楚墓中，出土了一把钢质短剑。从剑身中部的断面可以看出，它是由七到九层铁叠打造而成。取样化验分析的结果表明，制剑材料为含碳量百分之零点五左右的中碳钢，并经过了热处理。解放初期，湖南衡阳出土了楚国钢铁剑十四把，其中最长者达140厘米。在湖北宜昌发掘到的一柄钢铁剑，通长120厘米，柄长30厘米以上。

战国时期，各地钢铁剑的发展水平差异很大，其中以韩、楚、燕最为发达，1965年，河北易县燕下都遗址的一座从葬墓中就出土了铁剑、铁戟、铁矛等50余件兵器，其中一把钢铁剑长达100.4厘米。这把剑的剑身狭长，扁茎折肩，铜质凹形剑格和圆形剑首，明显承制于东周同类青铜剑的样式。

剑是人用的兵器，且多为专人使用。因人的身长各异，故所用之剑的长短轻重，全视其人的身材力量而定，应以运用灵活、如意为标准。



鉴别剑的另一个标准，是其质料之精粗与装配之良好。《考工记》详细记载了剑的各部位名称和大小。

“剑两刃而有脊，自脊至刃谓之腊，又谓之镞。脊刃以下与柄分隔者谓之首，首以下把握之处曰茎，茎端施环曰鐔。”

剑的各部尺度与使用者的比例为：

身長五其茎长，重九铢，谓之上制，上士服之。

身長四其茎长，重七铢，谓之中制，中士服之。

身長三其茎长，重五铢，谓之下制，下士服之。

此处所说的身長五其茎长，意为剑锋为剑柄长度的五倍。九铢为三斤十二两，七铢为二斤十四两，五铢为二斤一两。至于上、中、下士，则是不同人的身高区别。

注：上文所用的铢和斤，均为古衡制。古衡制的铢，相当于现在市制的六两。

《史记·范雎蔡泽列传》记秦昭王语：“吾闻楚之铁剑利而倡优拙，夫铁剑利则士勇，倡优拙则思虑远。吾恐楚之图秦也。”《荀子·议兵》说楚“宛钜铁剑，惨如蜂蛰”。这些文字表明，楚国钢铁剑之发达，战斗力之强悍，是我们现在难以想象的。这个时期，国与国之间出于利益之争，导致战争频繁发生，战争使得当时名剑辈出，如越国铸剑名匠欧冶子所铸的湛卢、纯钩、胜邪、鱼肠、巨阙等剑。

相传春秋时楚王令欧冶子、干将等人铸钢铁剑并取得了成功，其中最著名的三把剑为：龙渊、泰阿、工布。这些名剑的背后都有传奇生动的故事，往往都附有深层次的文化内涵。据《吴越春秋》卷二叙述，名匠干将与妻子莫邪为吴王阖闾铸剑时，“使童女童男三百人鼓囊装炭”，莫邪还虔诚地将自己的头发、指甲剪下投入熔炉中以炼金；吴国的另一个工匠甚至“杀其二子，以血祭金”而铸剑。可见，铸剑师视剑为超越生死、远胜于自己生命的神物，他们深层的心理内涵就是老子《道德经》里的“道”。古人认为：万物有灵，当追求天人合一。当一把剑拥有天地人“三才”之精气，才能成为“上品”，只有“剑人合一”才