

# 武当秘传

游明生 编著  
赵蓉

# 剑术精华



北京体育大学出版社

武当秘传

剑术精华

游明生 赵蓉 编著

北京体育大学出版社

当秘

却靠  
右，  
正前

言，

策划编辑 张清垣  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 长 春  
版式设计 张 弛  
责任印制 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

武当秘传剑术精华/游明生、赵蓉编著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.1

ISBN 7-81100-471-2

I. 武… II. ①游…②赵… III. 剑术(武术) - 套路(武术) IV. G852.241.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140806 号

**武当秘传剑术精华** 游明生 赵蓉 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 10

---

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介

游明生先生为四川省南充市武术协会秘书长兼果州内家武术学院院长，中国武当山武当拳法研究会理事、特约研究员，中国武当山出国表演团成员。他精于松溪内家拳术，其夜行刀术轻灵圆活，潇洒飘逸，饮誉武坛，人称“武林夜侠”。1991年秋，他应邀出席首届中国武当武术节，获表演优秀奖；1993年在江西南昌举行的全国武术观摩大赛中获金牌奖；1995年荣获首届中国国际武当擂台公开赛“创龙杯”奖；2002年荣获中国武当拳国际交流大会拳械比赛两项金奖。曾应邀参加大型纪录片《武当神功》和中央电视台《武当武术系列》的拍摄演出，并应邀赴新加坡、法国等地讲学。先后多次荣获四川省优秀武术辅导员和四川省先进武术工作者称号。1998年被中国武当山武当拳法研究会授予“武当武术功臣”和“武当百杰”称号，其事迹已载入《中国当代武林人物志》。法国《黑带》杂志以“鲜为人知的内家绝技”为主题，对其精湛技艺作了专访报道。近年来，他先后在国内外刊物上发表武当作品数十篇，所著《跌法入门》、《夜行刀》、《擒摔秘技》、《拳经启悟》、《秘传内家拳精选》、《松溪短打》、《鞭棍实战绝技》、《武术协调操》、《三十二势绝命拳》等武术著作和VCD专辑，出版后影响很大，学员遍及海内外。为弘扬内家武术，游明生先生常年择徒传技。

（通讯地址：四川省南充市什字下街12号，邮编：637000，电话：0817—2248151、3698070）

為明生先生新作  
秘傳內家書續編題

弘揚武術精神

振奮民族精神

王國輝  
癸丑年  
於羊城

《武林》杂志主编王国辉先生为本书题词

# 序 言

自古四川多奇人异士，也许是人杰地灵吧。在武当派拳功传人中就有一位颇有建树的人物，他就是内家拳继承者之一游明生拳师。因为同宗之原，使我们结成挚交。他所编写的《武当秘传剑术精华》古朴实用，是师承古法并领略内家拳的理论与实践的结果。在内家拳的发展历史上，由于历代内家拳有单传的习规，且保守思想又很强，故内家拳流传上受到很多限制，听说内家拳者多，而见到内家拳真传者却很少，能够有缘承传内家拳者就更少了。明生君的内家拳学识渊博，以理论与实践的高度统一而形成其鲜明的特色。他不仅能正确地解释内家拳经典味义，而且能将其精华演练得淋漓尽致。1991年11月8日应“首届武当文化武术节”之邀，我与明生君同台献技，观明生君之拳械风格独特，劲力顺达，圆活自然，动静之间蕴藏着更深阴阳之理，大有行云流水之势，龙盘虎踞之威，潇潇洒洒，低沉飘逸，不失道派风格，让人观之赏心悦目。

这本《武当秘传剑术精华》详细阐述了内家拳的阴阳之理，并指出了其中理法要领、拳论捷要及其字、

诀、句等，对于人们了解认识内家拳的起源、发展、风格和要领起到了画龙点睛的作用。这本书主要介绍武当内家拳南派中部分短打技法，由浅入深，通俗易懂，便于自学自练。不论是初习武术者还是有一定基础者，都可以从中吸取营养，是一本较好的武当拳学参考书。

近年来内家拳受到人们广泛喜爱，实践说明它是一种长于技击、善于养生的拳系。内家拳最早发源于武当山，它既是一种拳术，又是一门精湛巧妙的综合艺术，它所涉及的学问和可供研究的领域是非常广泛的，是中华民族灿烂辉煌的文化遗产。

《武当秘传剑术精华》的问世是几代内家拳武术传人的经验结晶，是明生君无私奉献的结果。在脱稿之期，明生君问序于我，颇是为难，但为弘扬武当拳功之共同愿望，方不揣浅陋为之序。

武当山道协玄武派传人 游玄德  
于紫霄宫养心斋

## 编者的话

剑术在我国有着十分悠久的历史。古代的上层人物无论是帝王将相，还是文武百官，无不将佩剑作为炫耀其权威和地位的象征，习剑之风更是遍及朝野，长盛不衰。庄子说剑，越女论剑，荆斩刺秦，项庄舞剑，诸葛亮披发仗剑借东风，公孙大娘一舞剑器动四方……。千年的刀光剑影留给后人多少动人的故事和神奇的传说。

暗淡了刀光剑影，远去了鼓角铮鸣。虽然剑术在今天已不再是战场上的武器了，但它仍以其高雅的艺术价值和飘逸潇洒的运动形式为人民群众所喜爱。特别是以“走化翻转，轻快善变”著称的武当剑术，更是享誉武林，引得多少豪杰侠士为之皓首折腰，毕生追求。

吾自幼习武，甚爱剑术，曾先后得到吴兴贵、李良鹤、陈季康、苏友为、袁智明等内家名师的悉心指教，数十年来闻鸡起舞，勤练不辍。为弘扬武当武术，今将所习之内家剑术整理出来奉献给广大剑术爱好者，但愿能起到抛砖引玉的作用。

本书所辑的四个套路均是鲜为人知的内家秘传剑术，许多内容都是首次披露于世，具有较高的演练和研



究价值，适宜于不同层次的爱好者研习。书中介绍的“武当小花剑”轻灵圆活，短小精练，很适于初学入门者练习；“武当白虹剑”是一路以静制动，后发先至的古老剑术，其动作古朴无华，技击性极强，爱好技击的朋友会从中受到启迪；“武当龙行长穗剑”舒展飘逸、连贯流畅，似行云流水，将使你真正领略到武当剑术的神奇风采；“武当醉剑”是一路鲜为人知的内家象形剑术套路，其动作似醉非醉，变幻莫测，深受青少年武术爱好者的青睐。为方便读者自学，本书的所有内容均已制作成教学光碟，需要者可直接与作者联系。

本书在编写过程中曾得到中国武当拳法研究会和北京体育大学出版社的大力支持，武当山游玄德道长欣然为本书作序，《武林》杂志主编王国辉先生和《武当》杂志主编谭大江先生为本书挥毫题词，赵蓉女士在百忙中为本书摄影、校稿，在此一并致以诚挚的谢意。



# 目 录

<b>第一章 剑术杂谈</b> .....	( 1 )
一、剑术的起源和发展 .....	( 1 )
二、武当剑术的形成及传衍 .....	( 3 )
三、武当剑术的特点及训练方法 .....	( 10 )
<b>第二章 武当剑组合剑法</b> .....	( 14 )
一、三面花 .....	( 14 )
二、左右云扫 .....	( 16 )
三、挂挽劈撩 .....	( 19 )
四、挂穿抹提 .....	( 25 )
五、劈刺绞抹 .....	( 29 )
六、挽花点挑 .....	( 33 )
七、换把云扫 .....	( 37 )
<b>第三章 松溪秘传实战剑法</b> .....	( 43 )
一、采 洗 .....	( 43 )
二、封 闭 .....	( 45 )
三、刹 抹 .....	( 48 )
四、撇 刺 .....	( 50 )
五、拨 插 .....	( 53 )



六、撩 劈 .....	(55)
七、提 拉 .....	(58)
八、接 扫 .....	(61)
<b>第四章 武当秘传剑术精选 .....</b>	<b>(64)</b>
一、武当小花剑 .....	(64)
二、武当龙行长穗剑 .....	(117)
三、武当醉剑 .....	(168)
四、武当白虹剑 .....	(236)



## 第一章 剑术杂谈

### 一、剑术的起源和发展

剑术的产生有着十分悠久的历史，据考古发现，早在新石器时代就有了用细长石刃嵌入兽骨的“石刃骨剑”。在《黄帝本纪》中有“帝采首山之铜铸剑，以古文字题铭其上”的记载。《管子·地数篇》中也有“昔葛天庐之山发而出金，蚩尤受而制之，以为剑铠”的记述。到了铜器时代，剑器的铸造已达到了很高的水平，春秋战国时期的铸剑技术进一步发展。铸剑大师欧冶子所铸的“辟闾”剑、欧冶子与干将合铸的“龙泉”剑，以及越王勾践所佩的“步光”剑，据说已达到了吹毛立断、削铁如泥的程度。出土文物越王勾践剑和秦始皇兵马俑墓葬中的宝剑深埋地下两千多年，至今仍锋芒犀利，寒气逼人，经专家实验，一次尚能划透十八层纸。

从中国古代铸剑的过程看，剑身的长度在不断加长。早期的剑长只有 20~30 厘米，春秋战国之际剑的长度普遍达到了 50~60 厘米，战国时期一些剑长已超过了 70 厘米，秦代的青铜长剑其长度已超过了 80 厘米，最长的甚至达到了 94.8 厘米。而前端颇似短剑，后部为竹木柄的铍，其长度甚至超过了 3 米，成为一种极其锐利的刺杀武器。



随着铸剑技术的不断提高，春秋战国及秦汉时期习剑之气已蔚然成风。《孔子·家语》中就有“子路戎服见孔子，仗剑而舞”的记载。战国早期的《庄子·说剑篇》中亦有“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者，岁百余人，好之不厌”的描述。在《吴越春秋》中还详细记述了越女论剑的动人故事。越王问曰：“夫剑之道则如之何？”越女答曰：“……其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，奇之似惧虎，布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如脱兔，追形逐影，恍若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道也，一人当百，百人当万，王若试之，其验即见。”从其精辟的论述和自豪的口气中，不难看出越女的击剑技艺是何等的高超。

到了汉代，上自天子下至百官无不佩剑，并有一套严格的佩剑制度，击剑之风更是盛行于朝野，不少人以剑术名扬天下。汉高祖刘邦曾自夸：“我提三尺剑取天下。”“鸿门宴”的故事更是流传千古，据《史记·项羽本纪》记载：“君王（项羽）与沛公（刘邦）饮，军中无以为乐，请以剑舞……项庄拔剑起舞，项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，公不得而击。”“项庄舞剑意在沛公”的典故便由此而来。而项羽被困垓下观虞姬舞剑的缠绵故事更是催人泪下。

唐宋时期习剑之风更为盛行。诗人李白少年学剑，时常“三杯拔剑舞龙泉”。其友崔宗之赞曰：“起舞拂长剑，四座皆扬眉。”可见李白剑术之精妙。诗人李贺写出了“男儿何不带吴钩，收取关山五十州”的豪放诗句。裴旻将军的剑术堪称唐代一绝，诗人苏涣有诗赞曰：“忽如裴旻舞双剑，七星错落缠蛟龙。”唐代著名画家吴道子在天宫寺作画提不起精神，观裴将军舞剑后精神大振，奋笔力成，似有神助。而民间女子公孙大娘的剑术技艺更是



出神入化，书法家张旭观公孙大娘演练的西河剑器后，草书大进，他说：“观公孙大娘舞剑器，而得其神。”诗圣杜甫在夔府（白帝城）看了公孙大娘弟子李十二娘的剑术演练后，抚事慷慨，写出了千古传颂的《剑器行》：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂……”

宋代的剑术较之以前又有了新的发展，由一人单练发展到几百人的集体表演，这种集体剑术往往是在外国使节进贡来朝的时候才“出剑士示之”。据《续资治通鉴》记载：“太宗太平兴国四年，帝选诸军勇士数百人，教以剑舞，皆能掷剑空中，跃其身左右承之，见者无不恐惧……。”在宋代士人中还流传着论诗说剑的遗风。著名诗人陆游“少携一剑行天下”。爱国诗人辛弃疾时常“醉里挑灯看剑”。

到了元明清时期，由于统治阶级对武林人士的残酷镇压，民间武术逐渐趋于隐蔽，这给隐而不露、清净无为的道家武术提供了发展的契机，由此产生了流传至今的武当内家拳。

## 二、武当剑术的形成及传衍

武当剑的形成和发展经历了一个十分漫长的历史过程，它与道教的发展密切相关。在远古时期，剑不但是杀戮的武器，更是帝王权威和神圣的象征，在宗教庆典和法事活动中，剑常被作为“斩妖除魔”的法器。《拾遗记》中就有“颛项高阳氏有画影剑、腾空剑，若四方有兵，此剑飞赴指其方向，则克。未用时在匣中常如龙虎啸吟。”加之一些道教传人在各种法事活动中披发仗剑步罡踏斗的精彩表演，更给剑术蒙上了许多神秘的色彩。于是民间便有了神仙高人以剑术“降龙”、“伏虎”、“斩蛟”，“千里取人首级”、“单丁杀百贼”的高奇传说。据说东汉时期隐居隆中（今湖北襄阳境内）的诸葛亮就曾到武当山跟北极教主学道练剑数



年。《三国演义》中诸葛亮披发仗剑借东风的故事脍炙人口，流传至今。唐宋时期的吕洞宾剑术更是名扬天下，据《宋史·陈抟传》记载：“吕洞宾有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。”相传流传至今的武当纯阳剑即为其在武当山南岩宫修真时所创，而其传人陈抟、王重阳、张三丰等都是武功高深之人。

其实真正道家剑术的祖师爷要数战国时期的庄周（公元前369~前286年），他在《庄子·说剑篇》中对剑术的技击原理有过十分高深的论述：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至，愿得试之。”这一理论对后世剑术以及武当剑术的形成和发展具有指导意义，影响十分深远。特别是最后一句“愿得试之”，可以看出庄子的剑术技艺是非常高超的，要不岂敢在赵文王的三千剑客面前夸如此海口。据说南朝齐梁时道士陶弘景（456~536年，道教茅山派创始人），不但善于剑术，而且还著有《剑经》一书，对道家习武练剑之风起到了积极的推动作用。

而真正集武当剑术之大成者应为宋之张三丰。相传武当丹士张三丰在武当山修炼时，观蛇鹊相争，略有所悟，创造了“以静制动，后发先至”的内家拳。据《道统源流志》载：“张三丰真人，名君宝，字玄玄，元季辽东懿州人，好道善剑。”在明末著名史学家黄宗羲所撰《王征南墓志铭》中也有“三丰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余……”的记述。虽然“夜梦玄帝授之拳法”之说有玄虚伪托之成分，但从“单丁杀贼百余”还是可以看出其武功之高深。这里的“杀贼百余”所用武器绝不是徒手，也不会是棍棒刀枪之类的武器，准确地说应该是剑，因道家不善用刀枪，而剑则是其钟爱之物。

内家拳及武当剑的传承过程因记述不详极难考证。据《王征



南墓志铭》记载：“三丰之术，百年后流传于陕西，而王宗为最著。”温州陈州同从王宗授之，以此教其乡人，由是流传于温州。嘉靖间张松溪为最著。松溪之徒三四人，而四明叶继美近泉为之魁，由是流传于四明。四明得近泉之传者为吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有所授受。昆山传李天目、徐岱；天目传余波仲、吴七郎、陈茂宏；云泉传卢绍岐；贞石传董扶舆、夏枝溪；继槎传柴玄明、姚石门、僧耳、僧尾；而思南之传则为王征南。

而其后数百年有关三丰之术的传承关系有史可考的甚少，只是在近代武当剑传人宋唯一于1922年撰写的《武当剑术》中有所记述，虽为一家之言，亦可作为参考。下面我们将“武当丹派剑术系谱序”部分辑录于下：

### 武当丹派剑术系谱序

三丰祖师，籍辽东，姓张，名金一，又名君宝。时人因其形状邈邈，号为邈邈张。赵宋时，徽宗诏之。因北方多匪，道梗不得前，祖师以剑飞击之，群盗尽歼，故以剑术名于世也。嗣后，至元顺帝时，祖师在武当山收弟子8名，嘉靖时游四明山，续传张松溪1名，前后共9名，成为3乘9派焉。松溪列下乘第九丹字派之一也。其后代有传人，至前清同治八年，鄙人授野鹤先生教育，遂留下武当丹派8家之系谱。今日源源本本，详为叙出，俾学者知武当内家剑术之源流耳。是为之序。

#### 第1家 张君剑谱

张松溪河南登封县人，明嘉靖间击技家之最著名者也。偶游于四明山。见一道士行水上，趋过分水岭，异之。因近前为礼，约坐于石，见其人飘然若仙，谈诸理，有叩则鸣。研究武术，闻求与交手，慷慨不吝。于是各踞地步，方一举手，道士不见，似





觉有物附脑后，左右闪摆不能脱却。许时，觉是道士，随想用手挥去，无奈屡搗不著，用使玉环飞脚踢去，反被道士托住脚跟，将张君掀翻伏地。道士上前谢曰：“孟浪孟浪，君其勿怪。”张君知道，此非凡人，因拜为师。叩问道号，道士曰：“吾非他，乃世传之三丰也。”遂留张君于四明山，在彼学剑。后 25 年入嵩山，毕传九转还原之功。道号称丹崖子。其后开传，名为武当下乘丹字第九派，四明内家之剑术也。

### 第 2 家 赵君剑谱

赵太斌秦安县人。武技绝世。明万历九年，立播于秦安，3 月未逢敌手。张君丹崖子闻之，登台交手。赵君被点一指，痛彻于心。张遂去。赵忍痛尾之，遇于郊外，叩拜为师。张以手点尾闾穴，心痛始愈。并言：“此是武当三丰祖师之传。鄙人何敢为师，君欲学之，后以师兄呼之可也。”因以剑术授之。时赵君 30 岁，入秦山（秦安县北）练剑数载。及三传九转还原功毕，号曰丹云山樵。此赵丹云剑术之本末也。

### 第 3 家 王君剑谱

王九成湖北均县人。武术家之杰也。平生落拓不志，南京大贾，每行喜与王俱，途中恃以无恐。清顺治元年，估客假以货，邀同贩鬻。王复自整其囊，贩货南洋，匹马出都。一日行至半途，遇二暴客驰出，持兵器以相向。于是王亦持兵交手，及几败去。突于林中飞出一人，仗剑一击，则二暴客鼠窜远扬。王遂趋迎是人恭敬为礼，叩请大名。其人自言姓赵，丹云山樵即余别号。王求拜以为师，赵曰：“余不敢当，如必相认，君以师兄呼之可也。”乃授以剑术，时王 28 岁。遂入武当练剑数载，及三传九转还原之功毕，号为武当丹绪焉。