

朱廉方 审定
张金普 编著

武当剑

单练暨对剑

4

北京体育大学出版社

武当剑

——单练暨对剑

朱廉方 审定

张金普 编著

北京体育大学出版社

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
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武当剑:单练暨对剑/张金普编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.7

ISBN 7-81051-977-8

I. 武… II. 张… III. 剑术(武术), 武当剑
IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049580 号

武当剑:单练暨对剑

张金普 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	北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	7.625

2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-977-8/G·818

定 价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

G852. 24

1288



武当对剑传人蒋玉堃



武当剑单练
传人郭秀春



张金普与武当山
游玄德道长



武当剑暨对剑继承
人张金普与杨秀文



张金普与李
宝瑞演练武
当对剑

行神以宣行氣如虹亞味子身去空連風飲
其以強苦素字中吟後行健是謂存雄天
地與神化假同期以崇御之以終

司室表聖詩品銘古

玉華月山子居

通核初

以書存心以

柔克剛強以

鴻毛重如泰山

戊午十月林散之題



武当剑谱

武当派祖庭

游玄德題

武当劍法就
靜珠
陰陽
五變
也

编著者的话

武当剑是武当山镇山剑，往昔很少外传，尚有南传对剑，北传单练的严格限制。

余 1975 年向拳友郭秀春学习武当剑，郭还遵守吴老前辈（炳芝）“不轻易示人”的诺言，传授的人很少。自从余将学习武当剑笔记整理后，有了动作说明，学习的人多了起来，都认为该剑的动作名称典雅，内容丰富（六路 132 势），是当时难得的剑术套路。后得到毕老（向尧）亲笔书写，复印后散发，从地坛公园传到北海公园，又传到甘家口及玉渊潭公园。北海处传给杨秀文（杨又传王晓超、张小平等人）、毕老、顾景瑞、薛文举、李宝瑞等人，甘家口处则传给田平、王增明、崔庭荣、卞世峰等人，老田在甘家口传授多人，老卞到玉渊潭传了不少人。

1990 年马杰《武当剑》问世，余感其有独到之处，也有不足之处，就是有的动作名称与动作内容不符，估计是马杰与其师孟晓峰在“文革”中受到冲击，身受摧残，资料丢失之故；再有就是武当剑法主张法无定法，因敌变幻的原因。

1990年7月趁公毕返京途径武汉时，专程去武当山拜谒请教，得到太和宫主持游玄德道长的热情接待，他讲武当剑有三盘剑：天盘剑有咒语，地盘剑系轻功，武当剑属人盘剑的丹鼎派。余演练了一遍，游道长以指代剑作了示范并作了指点。

蒋玉堃老师1929年偕胞妹蒋慧娴在杭州向黄元秀老前辈学到武当对剑后，1963年笔之于书，1974年在京传授多人，计有杨秀文、杨老（旭升）丁文邦、姜老（豁峰）和作者等人。同年请拳友郭秀春将蒋老师与学生杨老、老丁、姜老和作者演练的对剑拍摄下来，作为纪念。这次出版的武当对剑插图，就是依据当年的照片绘出来的。

1976年蒋老师回杭州传给朱廉方、朱德鑫以及浙江麻纺厂多人。

蒋老师经常讲：学拳（械）不学对打，“犹如开花未结果”，说明学习用法的重要性。武当对剑可作为余著《杨式太极拳械集粹》中杨式太极剑欠缺的对打部分的补充，以慰蒋老师的初衷。



目 录

第一章 武当剑总论	(1)
一、武当剑源流	(1)
二、剑的部位与握持	(2)
三、母剑四法与十三势劲法	(5)
四、左戟指的配合	(7)
五、剑术的理法	(11)
六、赞武当剑诗歌三则	(13)
第二章 武当剑	(16)
一、武当剑简述	(16)
二、武当剑动作名称	(18)
三、武当剑动作说明	(21)
第三章 武当对剑	(137)
一、武当对剑简述	(137)
二、武当对剑动作名称	(138)
三、武当对剑动作说明	(140)



附 录

论武当剑丹派剑术（摘要） (220)

《武当剑法大要》（摘要） (225)

越女的剑术理论 (227)

公孙大娘善舞剑 (229)

后 记 (231)



第一章 武当剑总论

一、武当剑源流

《史记·皇帝本纪》记载：“帝采首山之铜铸剑。”其后有夏禹铸剑，藏于会稽山。商代太甲（商王第5帝名）岁铸一剑曰“定光”；武丁（商王第23帝名）岁铸一剑曰“照瞻”。

根据出土文物考察，商代以前均为青铜剑，商代出土的青铜剑，竖直安放，上窄下宽，剑身较短，属于短剑型。

周朝到东周列国时期，周朝王权逐渐崩溃，战争频仍，兼并剧烈，兵器要求精良，锋利的钢剑随之产生。据史料记载，制剑名匠当推吴国的干将、莫邪和越国的欧冶子。干将与妻莫邪善铸剑，曾铸有雌雄双剑名曰干将、莫邪。干将进雄剑给吴王而留雌剑以防不测。当时冶炼技术原始、简陋，干妻断发剪爪投入炉中金铁乃濡，其后铸成剑坯，需经千锤百炼，反复锻打去掉杂质乃成。欧冶子亦铸剑名师，越王聘之，曾铸有五剑，曰：湛庐、巨阙、胜邪、鱼肠、纯钩。后又与干将为楚王作三剑，曰：龙渊（后避唐高祖圣讳，更以今名龙泉）、泰阿、工布。欧冶子所铸名剑，至今称颂不衰。吴越地区制剑最著，有其得天独厚的地理环境。《越绝书》记载：“吴越之剑迁乎其地弗能为良，地气使然。”龙泉县秦溪山产铜、铁，山南为秦溪，剑池湖在其阴，周围数十亩，湖水清冽，旁有七星井为欧冶子铸剑之所，夏日饮其水，寒侵齿骨，当今古井犹存一口，近代剑匠因景仰欧冶子，每年端午节皆往剑池湖旁挑井水淬剑。

元末明初武当拳师张三丰集玄天真武帝君“黑驰裘角断魔雄



剑”之特点，取山中铁英铸剑，以山下神泉之水淬剑，取亮石磨剑，历经数年首创“武当龙门”古剑，宝剑上有七颗星，故亦称“七星宝剑”。

张三丰系武当剑术之祖师，其藉辽东，名全一，又名君室。祖师在武当山收弟子八名：

第一名为张松溪，河南登封县人；第二名为赵太斌，山东泰安人；第三名为王九成，湖北均县人；第四名为颜昔圣，湖南衡山县人；第五名为吕十娘，浙江鄞县人；第六名为李大年，陕西华阳县人；第七名为陈荫昌，安庆×县人；第八名为张野鹤，直隶曲阳县人。

此后传授的顺序为张野鹤→宋唯一→李景林→郭宪三、杨奎山、林志远等人。

祖师将剑术分为九派三乘：

上乘乃偃月神术，即字、柱、极三字之派；中乘乃匕首飞术，即符、鉴、七三字之派；下乘乃长剑舞术，即釜、筹、丹三字之派。

武当剑乃丹派剑术，以丹为九，九者，究也，尽也。物至为丹，丹有飞升冲举之效，至丹方明万物生化不尽也。

二、剑的部位与握持

1. 剑的部位

据《考工记》记载，剑有两刃，剑身当中隆起称脊；自尖至格称剑身，剑尖1~10厘米处最为锋利。剑身与柄分隔处称格，功能护手，格挡对方之剑，故又称护手。剑格以下称柄，俗称剑把，宜椭圆形，便于握持。柄下末端称鐔，亦称镡，古时鐔中有空眼，可吹之作声。鐔尾施环，可系剑穗，古时名挽手，骑马用时以防失手掉落，尚可投掷击刺，仍能收回手中。

剑鞘的功用是防止水汽侵入剑身生锈。鞘身施有铜饰，配以



绳绦，便于佩带。古时鞘口有键（或曰簧），防止剑身脱出。（图1）

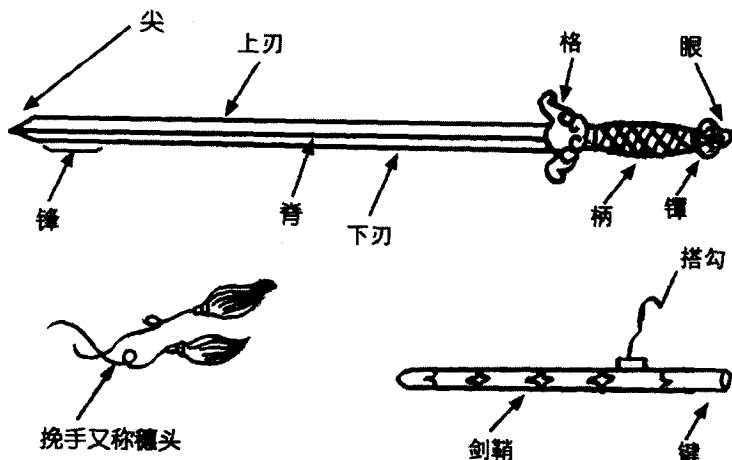


图1

剑的尺寸应根据自身高度和用处而有所不同。左手垂臂持剑一般不超过眉际，不低于耳朵的上线。剑身长度不超过87厘米，剑格4.5~5.5厘米，剑柄14厘米，剑鐔4厘米，全长约110厘米。（图2）

武术剑的重量，一般为500克。古有练重使轻之说，练功之剑有1500克。当今重剑在900克左右。用重剑练功可增加臂力和腕力，再使用常剑之时则会轻松圆活，运用更加自如。

2. 剑的握持

剑的持法，练剑开始，持剑于左小臂之后，左臂垂直，掌心附于剑格，食指伸直贴于剑柄，拇指扣住剑格的里侧，其余三指扣住剑柄的外侧。

剑的握法，右手握剑对出剑时剑身的准确至关重要。剑把的

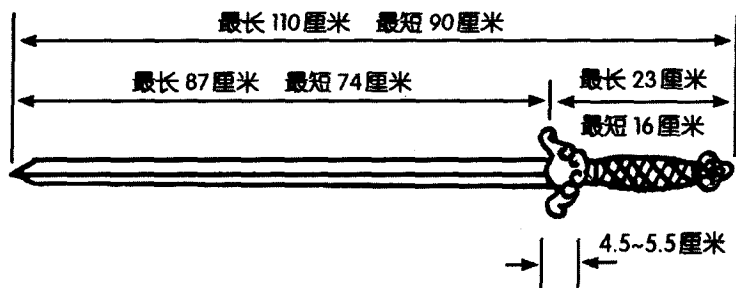


图 2

握法，主要分为六种：阳手把、阴手把、顺手把、逆手把、里手把、外手把。阳手把和阴手把握剑时剑身一定是平剑，剑面持平，丝毫不差；其余四种剑柄的握法，出剑时一定是立剑，即剑刃上、下分明。（图 3）

六种剑把的握法概述如下：

阳手剑把：凡握剑时手心向上，手背向下，或手心基本向上时；

阴手剑把：凡握剑时手心向下，手背向上，或手心基本向下时；

顺手剑把：凡握剑时手心向左，大指在上、或手心基本向左，虎口对准剑的上刃时；

逆手剑把：凡握剑时手心向右，小指在上或手心大部向右时；

里手剑把：凡握剑时手心向己，手背向外，拳骨向上或向下时；

外手剑把：凡握剑时手背向己，手心向外，拳骨向天时。

此外尚有钳手剑把，是顺手剑把的派生，即持剑腕向上抬，剑尖斜向后，以食指、拇指和虎口挟持剑柄、余三指辅之。此种

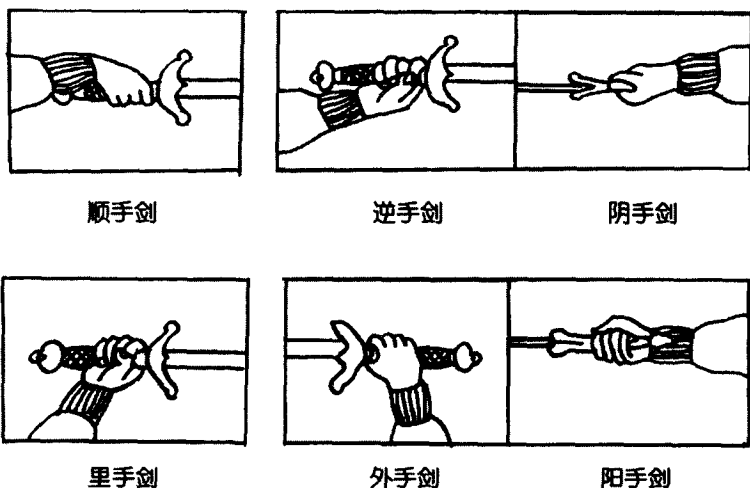


图 3

剑把多为过渡，其后必然紧跟点剑或向下击之剑。再有刁手剑把，是逆手剑把的转变：当持逆手剑把时，手心外翻，小臂平伸，剑身下垂，用虎口和食指、大指刁住剑把。如武当剑的“悬针垂露”。根据剑术套路剑的及物点不同，剑把的握法是多种多样的，有时逆手剑把配合身法尚可加外旋。如“秘甲藏兵”的终了势。

三、母剑四法与十三势劲法

（一）母剑四法

击 法

用剑前端一至三寸处，短促抖腕发力，如敲击钟磬。击剑要由腰带动，左戟指助之，力贯剑端，停时俱停，不摇不晃，关键在于握紧剑把，贴于掌内大指一侧。击有平击、斜击、旋击、