

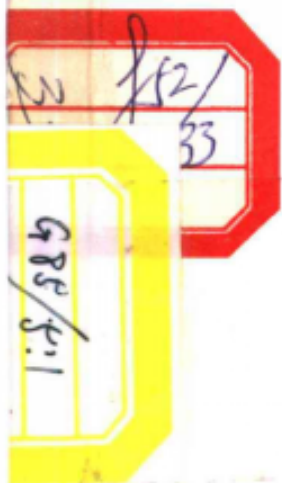
# 武术参考資料

1

北京体育学院武术教研室翻印

一九八〇年一月

7004



# 武术对剑

柴森林 编者

姚振声  
陈火清 导演

孙南馨 绘图

## 论武术剑法及“对剑”操练法

我国武术可谓特深已极，动作敏捷造型优美，内容丰富多彩，有打、有舒、有摔，而且既有单操，又有对练，同时有徒手也有器械，一招一式处处无不表现出中国人民团结一致，不畏强暴的斗争精神和崇高和平友谊之高贵品质。

武术上四械以刀、枪、剑、棍、戟五者为主，尤以剑为四械中最雅緻。吾国历代天子，多以佩剑为伴，咏梅诗歌，视为雅事，为国人所嘉尚，苟能得剑术真谛则不惟月白风清之候，拔剑起舞文为乐，诚四械中既雅且利者，是以名为剑，良不虚也，故今日习练武术者首习拳法，次习剑术，然讲剑术之能用者，能有几人。剑术与刀法不同，有关、有崩、有截、有挑、有刺、有扎，以及劈、劈、撩、砍等等，剑中均含有之，不过以上所述六者为较重，刺扎尤为重要，何为刺，何为扎？端为扎，直为刺，剑之用均生尖上，故无过顶之或过顶绕为挥舞即成刀，剑有昆吾剑、纯阳剑、达磨剑、三才剑、六合剑、无极剑、八仙剑、梅花剑、五步、群羊剑以及国家规定剑术等，内有单剑、双剑、有单操剑，有二人对扎、对刺、对劈、对崩、对崩、对挑、对截、对砍等练法。本套“对剑”互为刺扎，练习套路是以三才剑“鹰熊斗智”六合剑“三尖相对”以及八仙剑“鹤立鸡群”“登山赶月”“蛟龙入海”“鱼跃龙门”“犀牛望月”“拔草寻蛇”“怪蟒翻身”“燕子钻天”“丹凤朝阳”“三环套月”“百花春雨”“袖撒连环”“妙手斩劈”“上步下扎”“直来横截”“敌进我撑”等手法编纂而成。练习者习文健力防身，虽主应用而不轻用，其大在防身为主，而不伤人，其体现我中华民族崇尚武术体育友谊之美德，前集老拳师

# 目 录

|           |     |
|-----------|-----|
| 一、武术对剑    | 1   |
| 二、武术对打法   | 31  |
| 三、棍术对练    | 87  |
| 四、跌法      | 147 |
| 五、擒拿连环破解法 | 163 |
| 六、保健操示意图  | 235 |

# 武术对剑

柴森林 编者

姚振声  
陈火清 合演

孙南馨 绘图

## 论武术剑法及“对剑”操练法

我国武术可谓精深已极，动作敏捷造型优美，内容丰富多  
彩，有打、有舒、有摔，而且既有单操，又有对练，同时有徒  
手也有器械，一招一式处处无不表现出中国人民团结一致，不  
畏强暴的斗争精神和崇高和平友谊之高贵品质。

武术上器械以刀、枪、剑、棍、戟五者为主，尤以剑为  
器械中最雅緻。吾国历代天子，多以琴剑为伴侣，咏梅诗歌，  
视为雅事，为国人所嘉尚，苟能得剑术真谛则不惟月白风清之  
候，拔剑起舞文为乐，诚器械中既雅且利者，是以名为宝，依  
不废也，故今日习练武术者首习拳法，次习剑术，然讲剑术之  
派用者，能有几人。剑术与刀法不同，有尖、有崩、有截、有  
挑、有刺、有扎，以及劈、劈、撩、砍等等，剑中均含有之，  
不特以上所述六者为较重，刺扎尤为主要，何为刺、何为扎？端  
为扎，直为刺，剑之用均主尖上，故无过顶之或过顶绕为挥舞  
即成刀，剑有昆吾剑、纯阳剑、伏魔剑、三才剑、六合剑、木  
板剑、八仙剑、梅花剑、五步、群羊剑以及国家规定剑术等，  
内有单剑、双剑、有单操剑，有二人对扎、对刺、对劈、对截、  
对崩、对挑、对截、对砍等练法。本套“对剑”五为刺扎，练  
习套路是以三才剑“鹰熊斗智”六合剑“三尖相对”以及八仙  
剑“鹤立鸡群”“登山赶月”“蛟龙入海”“鱼跃龙门”“雕  
鹰望月”“拔草寻蛇”“怪蟒翻身”“鹞子钻天”“丹凤朝阳”  
“三环套月”“五花春雨”“抽撒连环”“妙手新劈”“上停  
下扎”“真木横截”“敌处我撑”等手法编纂而成。练习者首  
先精力防为，虽主应用而不杀用，其大无防为为主，而不伤人，  
其体现中华民族崇尚武术体育友谊为主之美德，前辈名师对

人格低卑者不轻传授，更以授婢。不如德高，无德而有斯术者  
为害尤烈，凡此均值深思，吾人练习“对剑”定以强健体魄  
时时以保卫祖国建设社会主义事业为目标。

柴森林

1975年12.20日于武汉

# 武术对剑动作名称

一 予 武 喉  
 二 弓 步 刺 腕  
 三 虚 步 美 腕  
 四 外 步 因 抽  
 五 并 步 回 抽  
 六 弓 步 直 刺  
 七 弓 步 横 截  
 八 扑 步 左 扫  
 九 独 步 美 腕  
 十 弓 步 直 刺  
 十一 独 步 美 腕  
 十二 独 步 美 腕  
 十三 独 步 美 腕  
 十四 独 步 美 腕  
 十五 独 步 美 腕  
 十六 独 步 美 腕  
 十七 独 步 美 腕  
 十八 独 步 美 腕  
 十九 独 步 美 腕  
 二十 独 步 美 腕

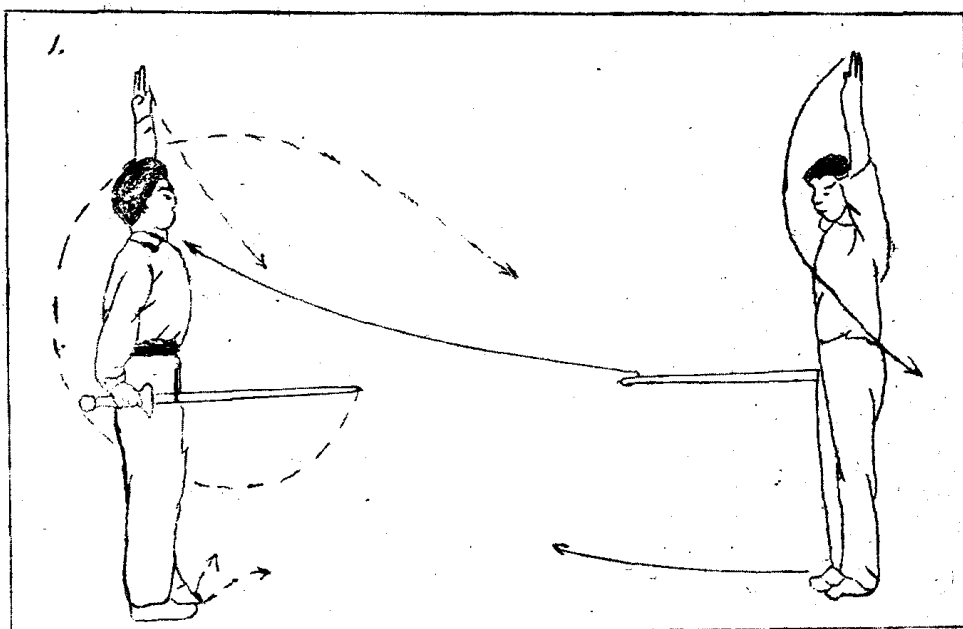
此 翻 身 美 剑  
 八 扑 步 以 托  
 九 托 剑 踢 足  
 十 退 步 平 抹  
 十一 弓 步 直 刺  
 十二 插 步 下 截  
 十三 转 步 左 刺  
 十四 扑 步 横 截  
 十五 弓 步 右 抹  
 十六 交 步 左 抹  
 十七 弓 步 直 刺  
 十八 退 步 斜 挂  
 十九 翻 步 美 剑  
 二十 失 步 左 抹  
 二十一 独 步 上 托  
 二十二 跳 步 上 托  
 二十三 虚 步 上 托  
 二十四 独 步 上 托  
 二十五 斜 步 上 托  
 二十六 弓 步 上 托  
 二十七 独 步 上 托  
 二十八 弓 步 上 托  
 二十九 翻 步 上 托  
 三十 弓 步 上 托

五 翻力直刺  
 五 退步截腕  
 五 垫步美腕  
 五 退步美腕  
 五 垫步截腕  
 五 退步截腕  
 五 垫步美腕  
 五 退步美腕  
 五 垫步直刺  
 五 独步左挂  
 五 垫步直刺  
 五 独步右挂  
 五 左弓劈剑  
 五 斜步平带  
 五 弓步直刺  
 五 独步美腕  
 五 左弓扎喉

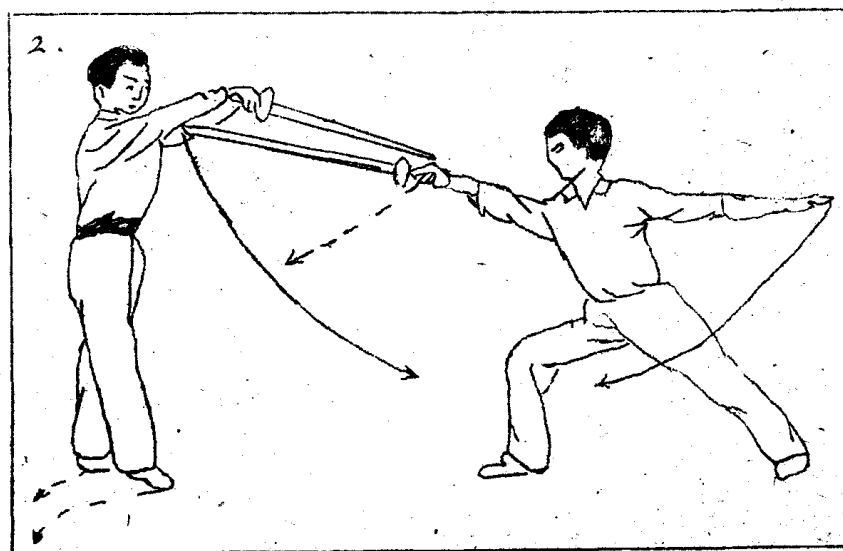
七 退步平带  
 七 弓步直刺  
 七 独步美腕  
 七 右坐上托  
 七 弓步劈剑  
 七 退步上崩  
 七 弓步抡劈  
 七 虚步上崩  
 七 弓步直刺  
 七 退步挂剑  
 八 垫步直刺  
 八 翻力左挂  
 八 独步抡劈  
 八 弓步上托  
 八 动步左挂  
 八 独步上托  
 八 云剑收式

## 武术对剑动作说明

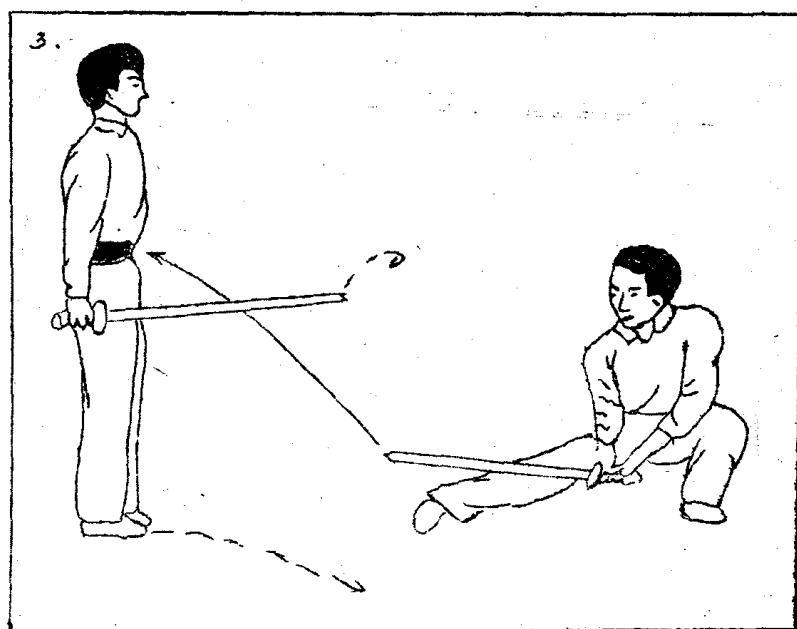
- 注：1. 图1-23，图47-48右方为甲，左方为乙，图24-46左方为甲，右方为乙。
2. 图中甲之动作趋向用实线表示，乙之动作趋向用虚线表示。
3. 说明中划顺圈即顺时针方向划圈，划逆圈即逆时针方向划圈。
4. 盖步即一足经另一足之前向另一足之方向横步，插步即一足经另一足之后向另一足之方向横步。
5. 直刺指剑锋在上下方向，平刺即托指剑锋在水平方向。
6. 腕内旋即手腕及掌心旋转向里，腕外旋即手腕及掌心旋转向外。



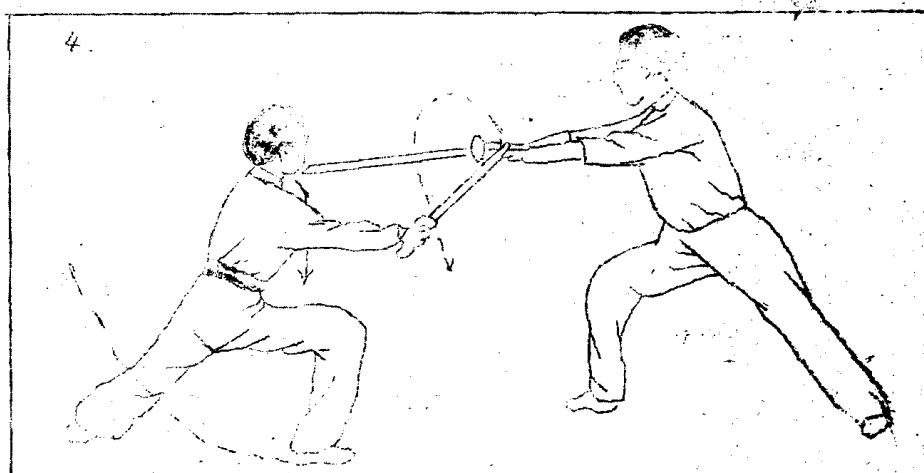
- 一、守急式 甲、乙两人对攻，相距约二步，右手握剑置右胯旁，剑身平，剑锋左 剑尖向前，左手剑指上举（图1）



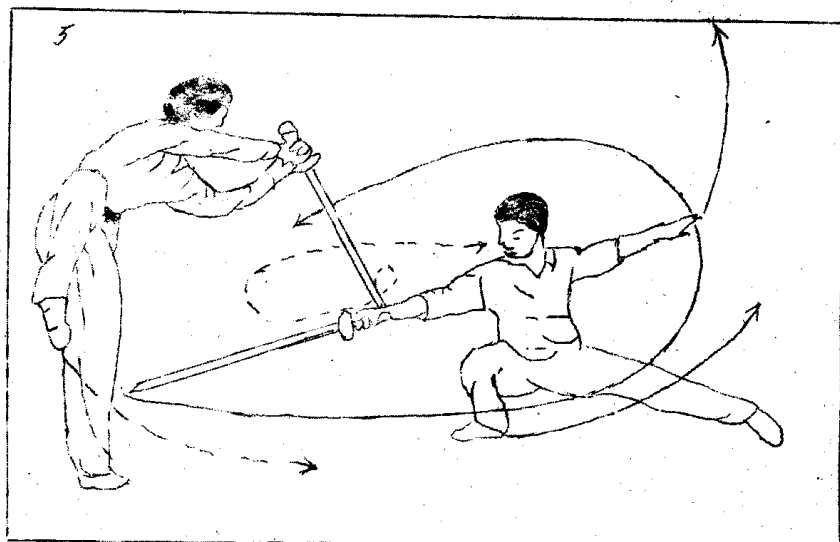
- 二、弓步刺喉 甲右足前一步，成弓步，右手持剑剑尖向乙喉部直刺左手剑指在右（图2）
- 三、虚步晃腕 乙左足向左横半步，右足随即虚晃右前方，侧身避开甲刺来之剑锋，同时右手持剑在右侧划顺圈，剑尖自左上向前直晃甲腕背，左手剑指随右腕（图2）



- 四、扑步回抽 甲当乙受腕时，即佯回往下坐为，右腿扑步，同时右手持剑往回往下回抽，左手剑指黑右腕旁（图3）
- 五、并步回抽 乙当甲下抽时，乙足往回往右横一小步，左足并拢，同时右手持剑回抽，置右膝旁，左剑指置左膝旁（图3）

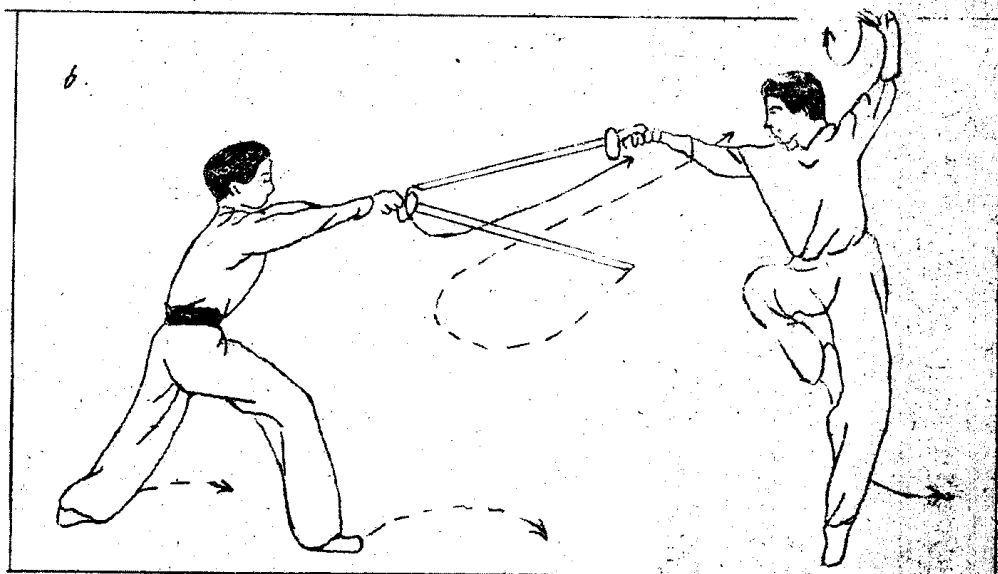


- 六、弓步直刺 甲起为成右弓步，同时右手持剑向乙腰腹部直刺，左剑指随右腕（图4）
- 七、弓步横截 乙当甲刺来，即偏右前斜上一步，身略侧，避开刺来之剑，同时右手持剑，剑尖朝上，剑锋向左横截甲腕部（图4）



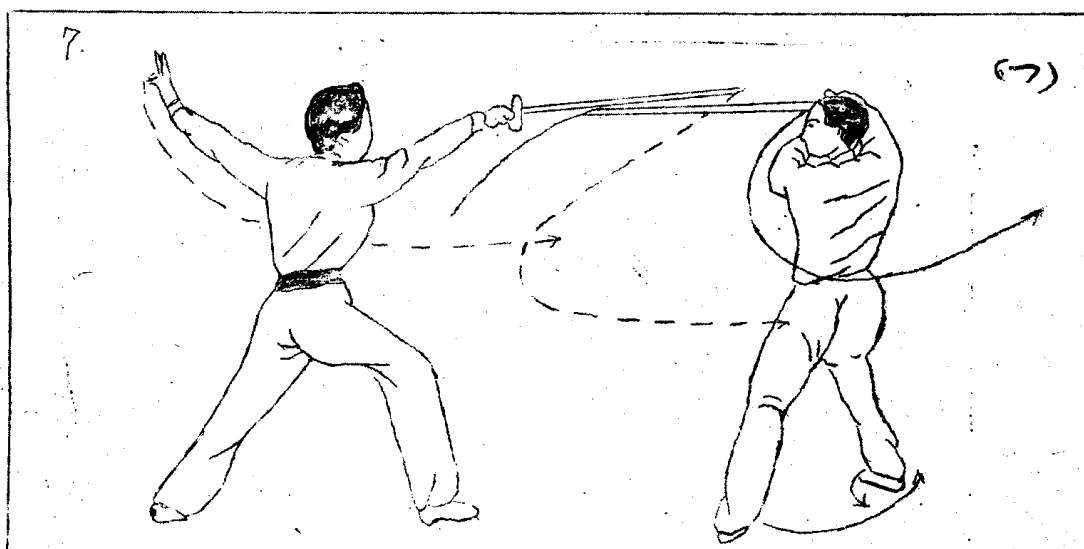
八、扑步左扫 甲即左腿扑步，力下薄，同时右手持剑往下拨  
乙右脚，左剑指云云右（图5）

九、独立晃腕 乙急重心右移，提起右足，左腿独立，同时剑  
尖划小顺圈往下拨右晃甲腕背（图5）



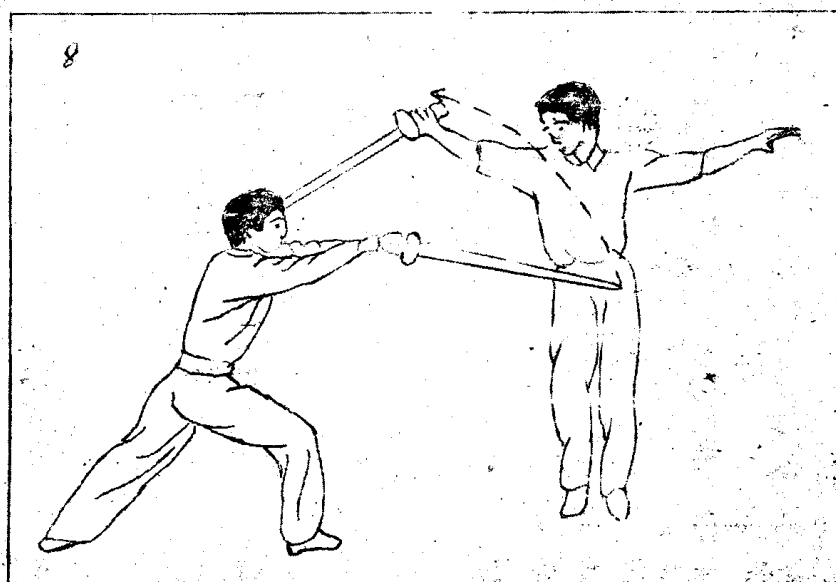
十、弓步直刺 乙将甲手避开后剑尖划小顺圈右腕内旋将剑收  
回，随即右足向前落步成右弓步，同时右手持剑向甲直刺（图6）

十一、独立晃腕 甲右手持剑继续往左横扫，避开乙截腕后，待乙剑刺  
来时，急重心移左足，提起右腿成独立步，同时剑由左右往上往前往下直  
晃乙手腕，左剑指高举左上方（图6）



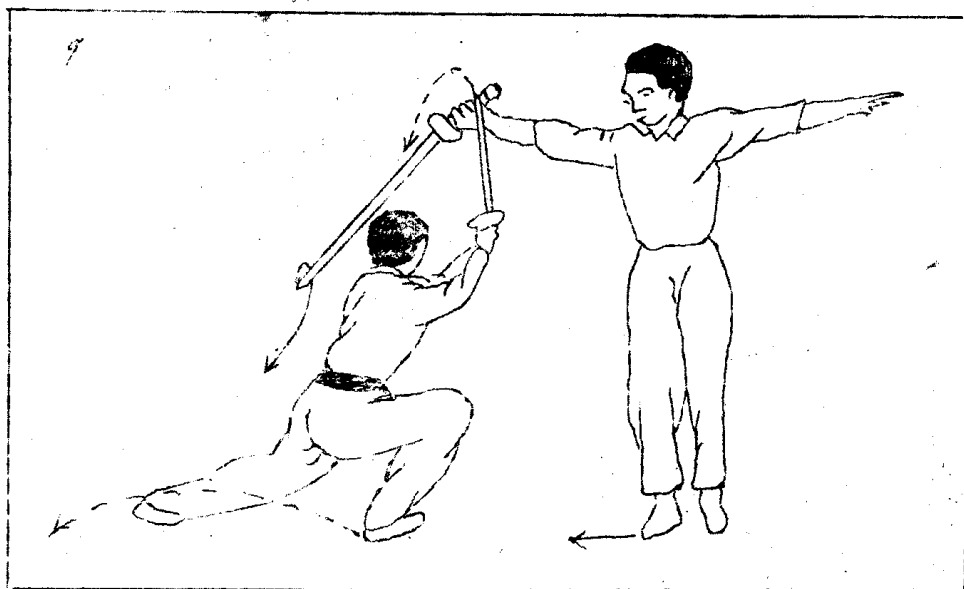
七、垫步刺喉 乙急收剑，然后向前垫步，剑尖直刺甲喉部，左剑指在左方（图7）

八、转为斜步 甲右足向右后斜退一步，为随步右转，同时左手持剑向右上斜带拨开乙剑，左剑指合于右腕（图7）

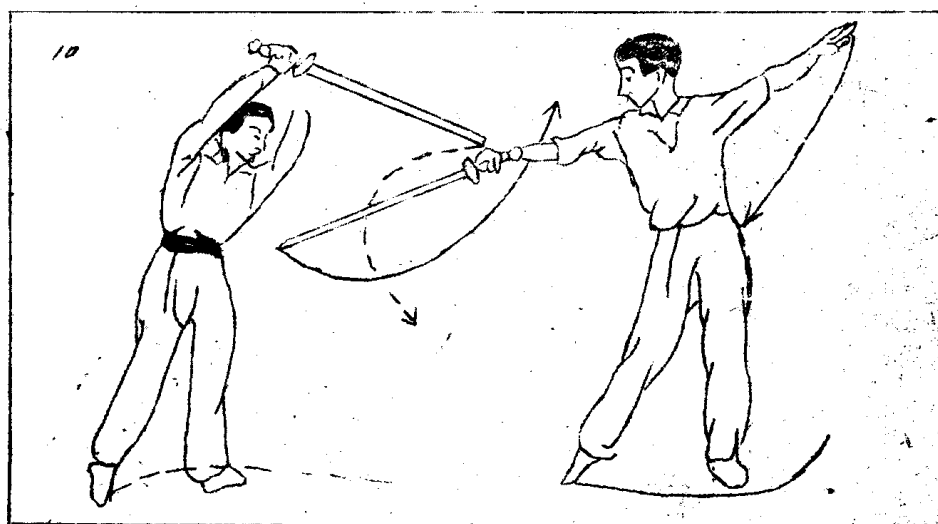


九、弓步直刺 乙即收剑然后向甲左腰腹部直刺，左剑指随右腕（图8）

十、并步横刺 甲急向左转为，同时左足退步并拢，剑尖由右腰左向乙左腰部横刺，左剑指在左方（图8）

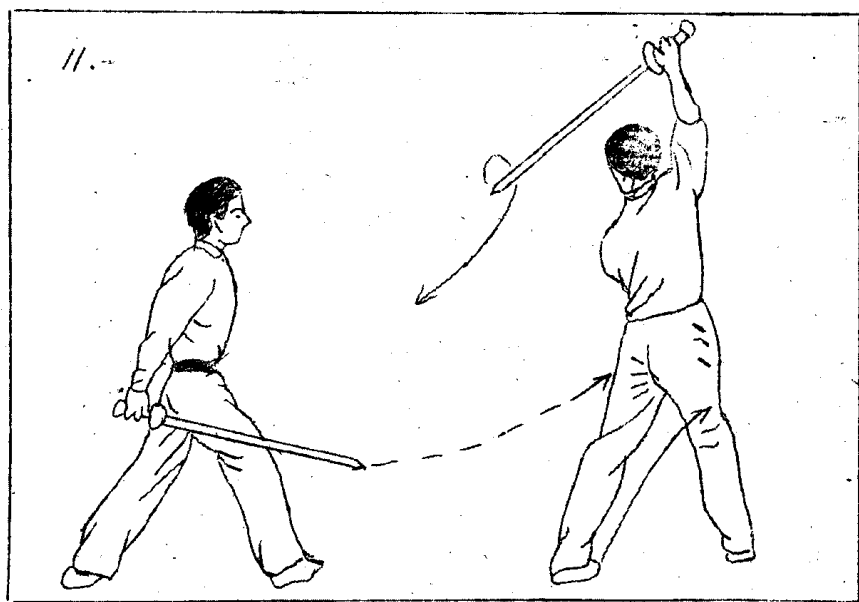


戊. 扑步横截 乙急左腿扑步，身不碍并向左转，避开甲剑尖，同时右腕内旋，剑尖向上，剑锋向左前横截甲腕背（图9）



己. 虚步横扫 甲右足向右前虚晃地，同时右手持剑腕内旋向左横扫乙腰部（图10）

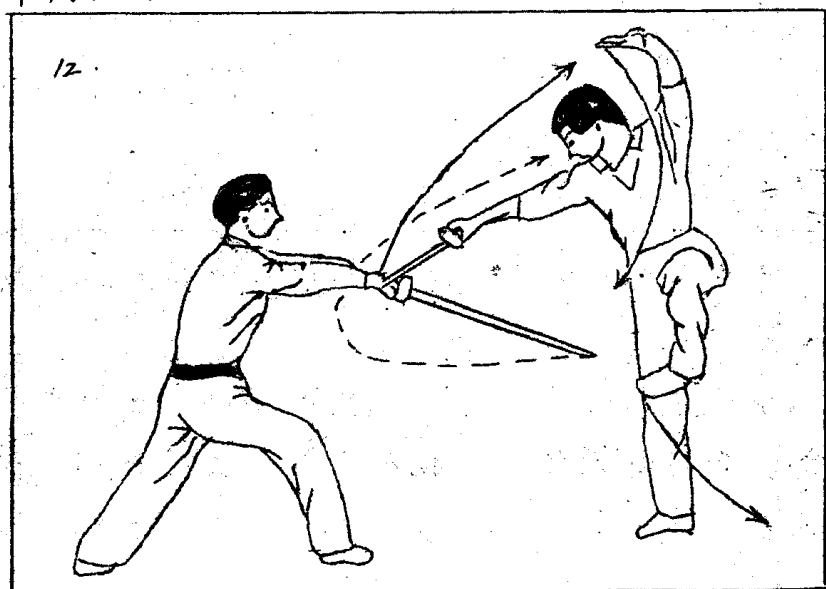
庚. 退步晃腕 乙急右足右退一步，足尖虚晃地，身随步右转，避开甲剑，同时右腕外旋，翻向头上，剑尖逆圈下晃甲腕（图10）

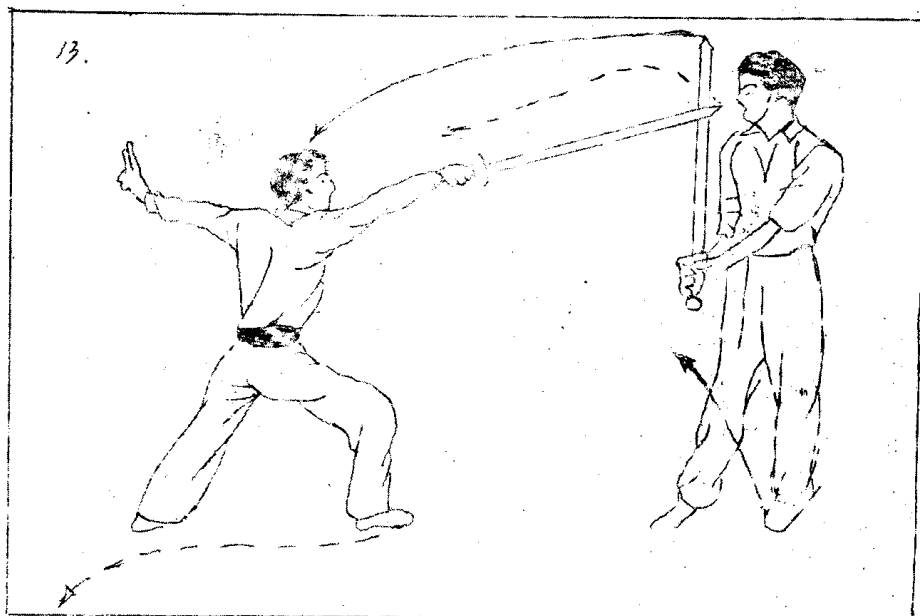


快. 弓步直刺 乙待甲退步转方时收剑, 然后上右步成右弓步, 同时右手持剑向甲肘背部直刺 (图 11、12)

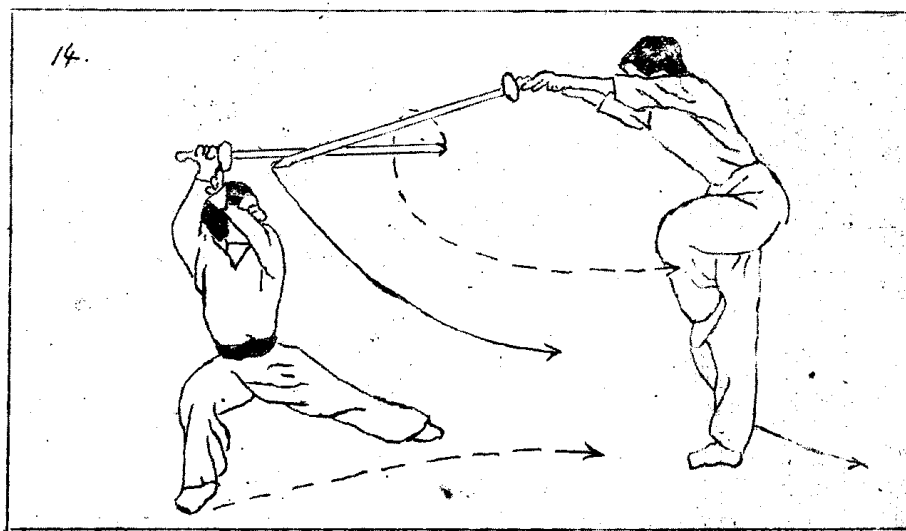
二. 翻为下截 甲右足向左盖步, 方向左后翻转, 同时右手持剑高举头上, 剑尖斜向下, 左剑指下落腹前 (图 11)

待乙剑向方后刺来时, 以右足跟为轴心急继续向左后翻身, 提左腿右腿独立, 右手持剑向右前下截乙手腕, 左剑指高举左上方 (图 12)

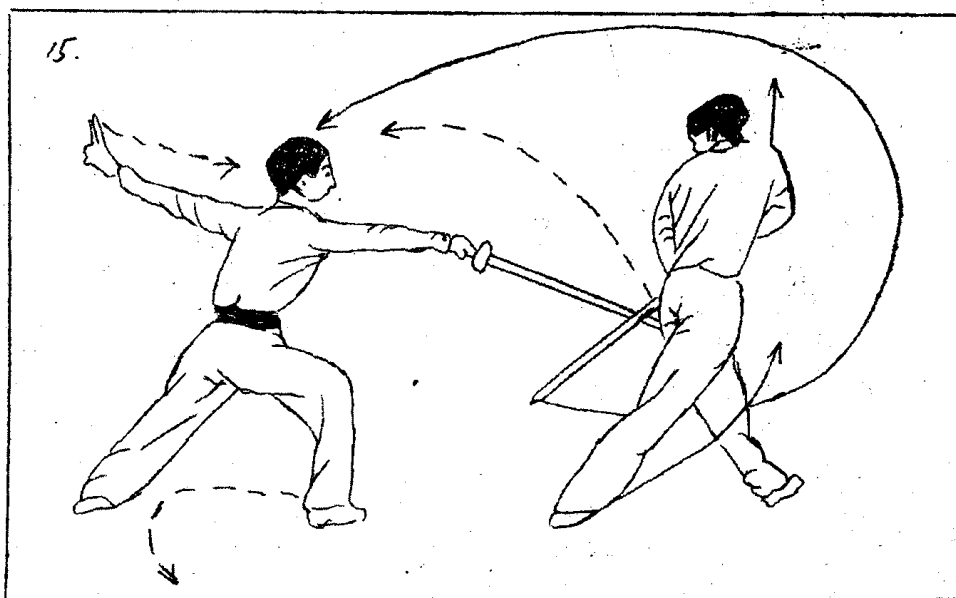




- 二、刺喉 乙急收剑，然后向甲喉部直刺，左剑指头所  
(图13)
- 三、退步云剑 甲左足后展落地，右足后展落地，同时剑尖直崩  
乙剑崩向右侧，左剑指随右腿(图13)

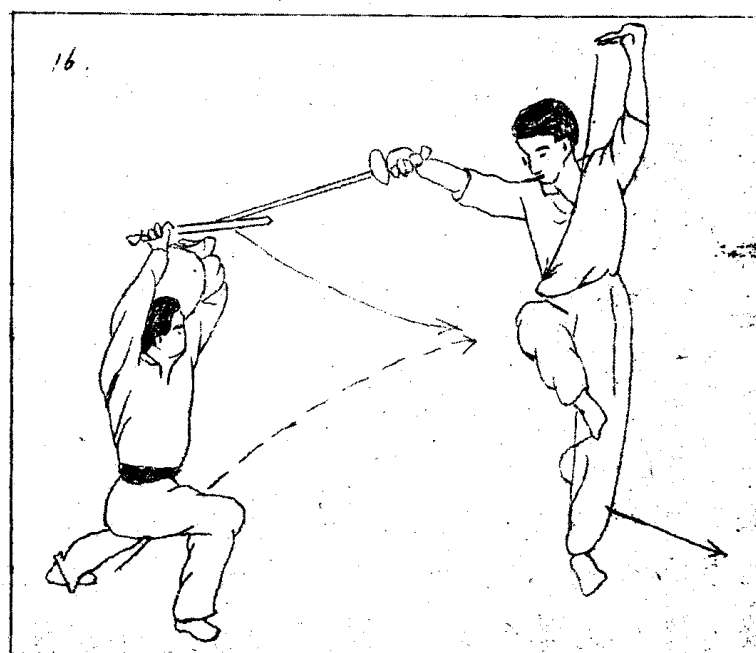


- 二、独立突剑 甲随即右足踏突剑文，左足提起，同时剑尖向  
乙头部直突(图14)
- 三、退步平带 乙右足向右后退一步，身随步右转，同时右手  
持剑腕外旋，往右后上方平带剑身平(图14)



五、弓步直刺 乙腕内旋收剑同时身向左转回，上右步或左弓步，剑尖向甲直刺（图15）

六、盖步斜带 甲左足向右盖步身向右后转，同时右手持剑腕乙剑往下往回斜带，使乙剑刺空（图15）



七、翻身提剑 甲右足提起，左足独立，身向右后翻转，同时剑尖破左前住以腰头顶随翻身向前向乙头顶劈去（图16）

八、扑步上托 乙右足收回右向左横跨一步，左腿扑步，右手持剑腕外旋剑身向上平托（图16）