

玄女剑



JANNUJIAN

赵静轩 传授 顾正瑞 刘勇 整理

安徽科学技术出版社

玄女剑

赵静轩 传授

顾正瑞 刘勇 整理

安徽科学技术出版社

责任编辑：范 源

封面设计：王国亮

玄 女 剑

赵静轩 传授

顾正瑞 刘勇 整理

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

新华书店经销 六安新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：2.625 字数：52,000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：00,001—15,000

ISBN7-5337-0129-2/R·16

定价：0.68元

前 言

玄女剑亦称“九天玄女剑”，属少林门派中濒临失传的优秀传统剑术套路。在1984年全国武术观摩交流大会上，安徽代表队的赵静轩老拳师（时年79岁）将这套剑术奉献了出来，受到了与会者和行家们的一致好评，荣获金牌一枚。

赵静轩老拳师系河南鄢陵人，出生于武术世家，7岁开始习武，曾在原安徽阜阳国术馆任教长达10年之久，现任阜阳市武术协会副主席。赵老拳师说：“这套剑术乃家父所传。家父的尊师为清朝光绪年间河南开封信昌镖局的掌柜（即总镖头）。这套剑术流传至我，动作尚未改动过。”

玄女剑的特点是，套路古朴典雅，动作简洁明快，姿势工整大方。演练时，要求招式稳健，节奏明快，身灵步活，飘逸洒脱。其剑法大致有：劈、刺、抹、挑、推、拦、托、撩等。行步动作较多，起、收势均右手握剑，是一套较典型的传统行剑套路。

为挖掘、继承中华武术宝贵的文化遗产，现将此剑术套路整理成文。为保持其本来面目，我们对动作未作任何改动，这样，不但给武术工作者研究剑术的演变、发展提供了参考资料，还为武术爱好者了解、学练传统武术带来了方便。

为了便于初学者学练，在套路图解说明后面附有“剑术入门浅谈”一文和《剑法简表》。

在编写过程中曾得到徐善新、桂怀颖等同志的帮助，程工

同志为本书精心绘制了插图，在此谨表谢意。

衷心希望广大读者、武术工作者和武术爱好者提出宝贵意见。

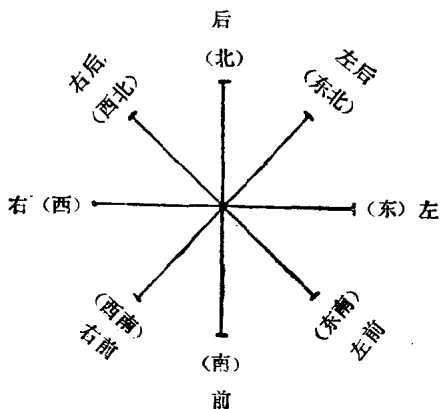
编 者

编写说明

1. 图解中的虚、实线表明下一个动作的路线和方向。右手、剑和左脚以虚线表示，左剑指和右脚以实线表示，箭头表示运动的终点。

2. 本书动作说明中的运动方向，以练习者的身体和该动作所处的位置为准，身前为前，身后为后，左侧为左，右侧为右，另有左前、右后、右前、左后，可详见方位，方向示意图。

3. 运动中，当身体姿势和动作位置发生变化时，方向（前、后、左、右）也随之变化。转体时，以转体后的身前为前，而不以预备势所示为准。其它均类推。而方位（南、北、东、西）不受身体和该动作位置的改变而改变。



方向、方位示意图

4. 凡出现“上动不停”四字，均需连续完成动作，不可停顿。

目 录

预备动作	1
一、预备势	1
二、起势（出势已待）	1
三、虚步横剑（仙姑甩袖）	2
四、斜上步并步上提剑（猛虎出山）	4
第一路	5
一、转身歇步架劈（刘海戏蟾）	5
二、提膝前指（霸王观阵）	6
三、跳步上步弓步前刺（顺风扯旗）	8
四、提膝下点（蜻蜓点水）	9
第二路	10
一、行步弓步前撩（海底捞月）	10
二、丁步抱剑（怀中抱月）	11
三、丁步前刺（怪蟒出洞）	12
四、虚步平托（神女献宝）	13
第三路	14
一、行步虚步斜抹（风摆荷叶〔左〕）	14
二、行步虚步拖剑（风摆荷叶〔右〕）	15
三、仆步平扫丁步平推剑（拨草寻蛇）	16
四、马步下插（金刚捣碓）	18
五、转身马步拦剑（玉带缠腰）	18
六、提膝上刺（后羿射日）	19
七、仆步下扫（秋风扫叶）	20
八、提膝平刺（霸王敬酒）	22

第四路	23
一、行步挑剑(凤凰单展翅)	23
二、垫步马步刺剑(野马奔槽)	25
三、翻身马步劈剑(力劈华山)	27
四、插步翻身虚步上提剑(巧女翻身)	29
第五路	32
一、行步前扫(古树盘根)	32
二、并步抱剑(朝天一柱香)	34
三、弓步架剑(推窗望月)	35
四、提膝下刺(魁星点斗)	36
五、平衡前刺(夜叉探海)	36
六、并步侧劈(单臂扯旗)	38
第六路	39
一、绞剑虚步上提(青龙摆尾)	39
二、行步高虚步劈剑(太公钓鱼)	41
三、提膝架剑(金鸡独立)	43
四、插步劈剑翻身仆步劈剑(鹞子翻身)	43
五、提膝上提剑(金钩倒挂)	46
六、转身提膝上刺(白猿献果)	46
七、并步劈剑(单臂扯旗)	48
第七路	48
一、虚步抱剑(怀中抱月)	48
二、行步前刺(白蛇吐信)	49
三、并步平刺(宿鸟投林)	50
四、弓步劈剑(倚天盖顶)	51
五、跃步弓步反撩剑(回头望月)	53
六、并步上提剑(巧手翻云)	54
第八路	56

一、马步劈剑（张飞上马）	56
二、翻身马步劈剑（猛虎翻身）	57
三、转身马步劈剑（饿虎扑食）	60
四、插步下斩（凤凰右夺窝）	61
五、插步下刺（凤凰左夺窝）	62
六、虚步点剑（周瑜传令）	63
七、插步翻身并步上提剑（巧女翻身）	64
结束动作	67
一、虚步横剑（仙姑甩袖）	67
二、退步并步还原（固守门户）	67
三、收势	68
附一：剑术入门浅谈	69
附二：剑法简表	72

动作说明

预备动作

一、预备势

面向南，两脚并步站立，两臂自然下垂。右手握剑贴靠在右腿侧，剑尖朝前下；左剑指贴靠于左腿侧，手指朝下。眼睛平视前方（图1）。

要点：头端正，下颏内收，挺胸收腹，两肩松沉，精神贯注，呼吸自然。

二、起势（出势已待）

（1）右脚向右后撤步。两臂向前摆起，微屈肘，剑垂直向上；左剑指，手心朝上（图2）。

（2）接上动，右手握剑以腕为轴，使剑尖向前、向下，由右侧向后、向上、向前立圆腕花。继而，右臂向右外侧摆，剑尖在体前，高与腰平；左脚向右腿靠拢成并步站立；在做右腕花的同时，左臂内旋，使剑指向下、向左、向上、向右、向下弧形绕行，随后向左外侧落摆，手心朝下，手指朝腿侧。眼视左方（图3）。



图 1

要点：(1) 动的撤步和两臂前摆要同时进行，不可分为先



图 2



图 3

后。(2) 动的并步和上肢动作也要同时完成，并步要轻灵、敏捷。两臂肘须屈成半圆弧形，两肩松沉稍向后张。挺胸，收腹。

三、虚步横剑（仙姑甩袖）

(1) 左脚向左前（东南）上步，屈膝，右腿随即向体前移步，屈膝，前脚掌着地。在左脚上步的同时，右手握剑使剑尖向下、向左绕行，平举在腹前，剑尖朝左，手心向下；左剑指向左、向前、向右弧形平摆，附在右肩前，手心朝下。眼视正前（图 4）。

(2) 接上动，身体右转约 45° 朝西南。右脚向右后（西北）撤步，屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步。同时，右手握剑向上、向右后（西北）直臂挥劈，高与肩平，虎口朝上；左剑指向下、

向左、向上直臂摆动，侧举在左上方，手心向左，手指朝上；眼视剑尖（图5）。

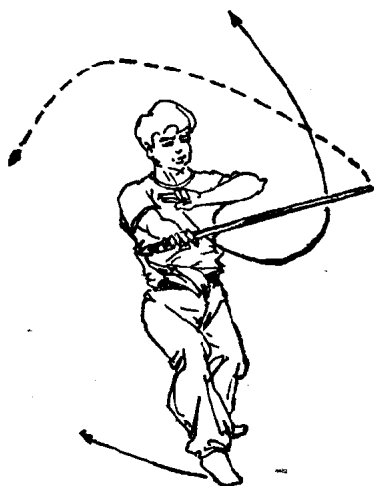


图4



图5

(3) 上动不停，右脚尖内扣；左剑指下落在右肩前。接着，身体左转约 45° 朝南。左脚移到体前，以脚尖虚点地面成左虚步，右手握剑以腕为轴，臂内旋，使剑向左平带，微屈肘，横放在胸前，手心朝下；左剑指向左直臂摆动，臂外旋，手心朝上。眼视左方（图6）。



图6

要点：三个分解动

作必须连贯完成。在做(2)的动作时,要抑体抬头,眼随视右腕。在做(3)的动作时,应向左侧拧腰,以腰带剑,加大发力。

四、斜上步并步上提剑(猛虎出山)

(1)右腿伸直,左腿屈膝提于身前,脚背绷直,脚尖朝下(图7)。

(2)上动略停,左脚尖外撇向右前(西南落步,微屈膝,右脚跟离地。同时,右手握剑向右前下撩出,手心朝下;左剑指随势经左下向右侧摆动,附在右腕外侧,手心朝下。眼视剑尖(图8)。

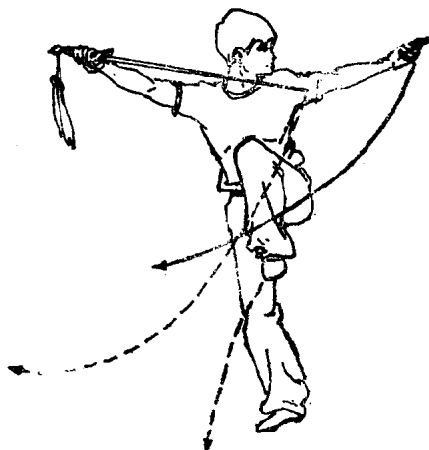


图7

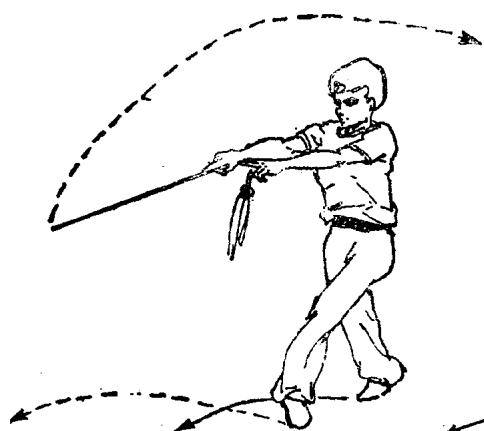


图8



图9

(3) 上动不停，右脚向右前（西南）上步。左脚脚尖外撇向右前（西南）上步，微屈膝。在右脚上步的同时，右手握剑，臂外旋，使腕向上、向左绕行在左腰前，手心朝内，剑尖向上；左剑指随势始终附于右腕，手心朝下。眼视左方（图9）。

(4) 上动不停，右脚向右前（西南上步），随即左脚向右脚靠拢成并步站立。在右脚上步的同时，右手握剑向下、向右上屈肘提起，剑尖朝左下，手心朝前；左剑指随势而动始终附在右腕外侧，手心朝前。眼视左方（图10）。

要点：当提膝站立后，身体随之向右前微倾，以便于做斜上步动作。（2）、（3）、（4）中的斜上步动作必须一气呵成，不可停顿，上下配合要协调。提剑时，腰微向右上拧转带剑。



图10

第一路

一、转身歇步架劈（刘海戏蟾）

(1) 左脚以脚掌为轴，脚跟离地。右脚以脚跟为轴，前脚掌离地并外展，身体向右转 180° 朝北。眼视右方（图11正、反）。

(2) 上动不停，两腿屈膝下蹲成歇步。同时，右手握剑使剑向上、向右直臂下劈，剑高与肩平，手心朝前；左剑指向下、

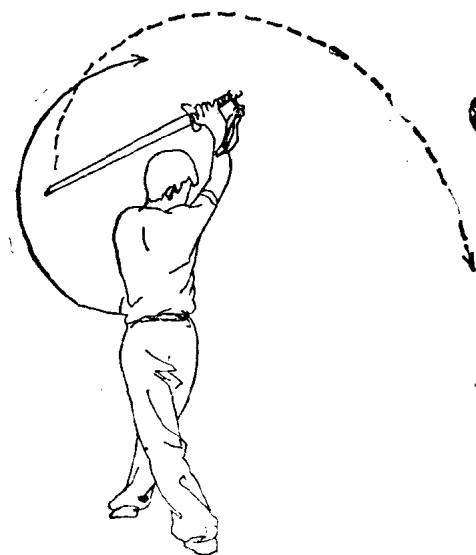


图11正



图11反

向左、向上直臂绕行，屈肘环举于头顶上方，手心朝前上，手指朝右。眼视右手（图12）。

要点：转身时，上体要保持正直。劈剑、下蹲成歇步和环举剑指必须同时完成，完成歇步要快而稳健。

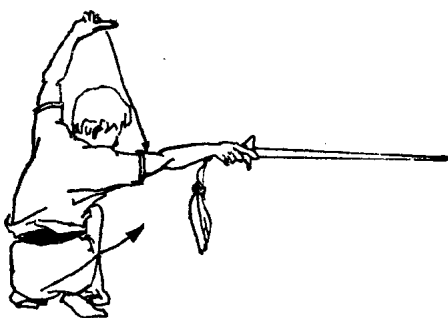


图12

二、提膝前指（霸王观阵）

(1) 左腿伸直站立。右脚屈膝在右侧上提；左手剑指下落

在右肩前，手心朝下。眼视剑尖（图13正、反）。

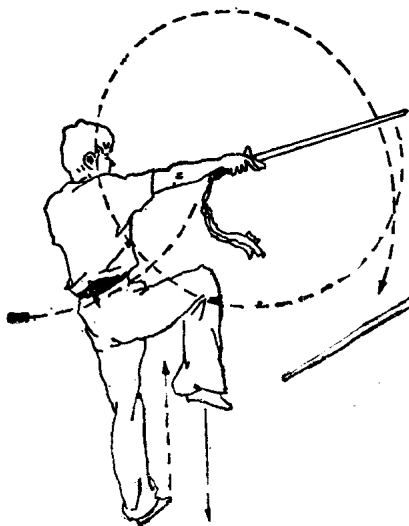


图13正

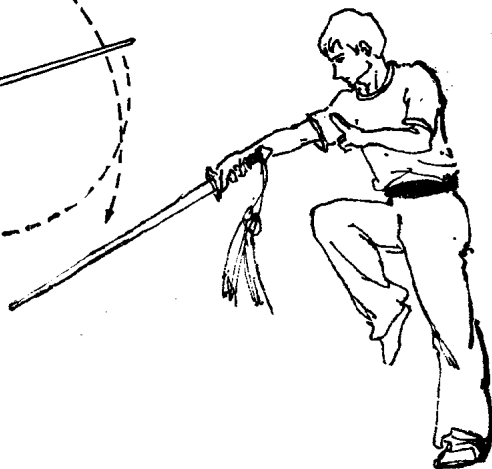


图13反

(2) 上动不停，右手握剑以腕为轴，剑向下、由右侧向后，并向上、向前立圆腕花。然后，身体右转约 180° 朝南。左脚向上跳起，屈膝提于左侧，脚面绷直。右腿下落直立。右臂向体后（西）摆动，手心朝后，剑尖朝左前下，左剑指向前（东）指出，高与肩平，手心朝体前，手指

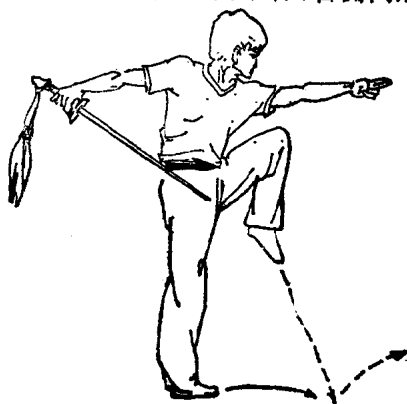


图14

朝左（东）。眼视左方（图14）。

要点：两个分解动作须连贯完成。（2）动的换跳步在原地进行。独立时，支撑腿要伸直，站立稳固。左膝尽量上提，挺胸、收腹。

三、跳步上步弓步前刺（顺风扯旗）

（1）左脚向左（东）落步，右脚离地提起向左脚处落步。左脚立即以脚掌蹬地向前上跳起，将位置让于右脚。两腿屈膝。左脚略离地面，脚尖勾起（图15）。

（2）上动不停，左脚向左前（东）落步，随之身体左转约 180° 朝北。右脚向左脚前（东）上步，屈膝半蹲。左腿挺膝伸

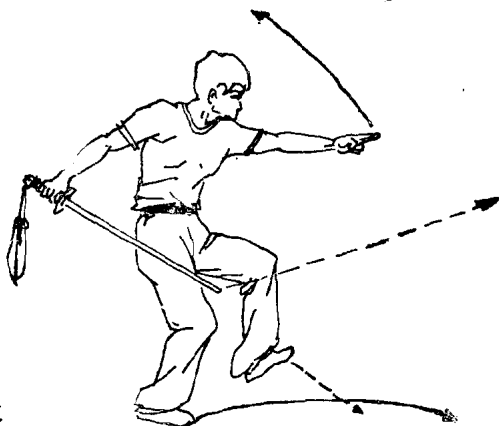


图15



图16