

武当绝技

——秘本珍本汇编（续集）

李天骥 主编

吉林科学技术出版社

《武当绝技·秘本珍本汇编》编委会

主 编：李天骥

副主编：郭福厚、李德印、古 明

编 委：李天骥、郭福厚、李德印、古 明、李德芳、
李和中

绘图作者：

张维信 辛 雷

于海东 郭兴文

李 恒 李淑云

朝影红 杨忠志

内 容 提 要

本书是一部较为系统的武当武术专著。内容包括：武当武术概论、内功与养生、武当剑谱、武当拳术等。是本社已出版的《少林绝技·秘本珍本汇编》一书的姊妹篇。

本书由当代著名武术家、武当剑术名师李天骥主编。编入的资料中许多是近年来挖掘出来的濒于失传的秘本珍本。本书的出版，会给广大武术爱好者增长知识，开阔眼界，得到补益。可供武术研究者，体育工作者，武术团体，武装部队、公安干警、医务工作者，文艺美术创作人员参改。是中青年强身健体、老年人延年益寿而进行锻炼的良师益友。

前 言

武当武术今天在武术界里已经是一种司空见惯的叫法了。武当武术以及少林武术，峨眉武术等等，是近代武术发展中的一种分类方法。1928年南京中央国术馆正式设立了武当门、少林门。武当门主要包括太极拳、形意拳、八卦掌等拳种，少林门则包括少林拳，查拳、弹腿、八极拳、劈卦拳等。严格地说，这种分类只是一种约定俗成的说法，学术上缺乏严密性、科学性，并且由于它表现了浓厚的宗派色彩，还容易加剧武术门派之争。在原南京中央国术馆内，就发生过武当门与少林门的不团结事件。事实上，少林门也练武当，武当门也练少林，互相取长补短，相济发展。今天我们沿用这一概念，仅是从承认其历史传统出发，为进一步开展武术资料挖掘整理及科研工作，创造一定条件。

本书的选编，是本着古今兼蓄，理法与技法并重。在选材时既照顾到各方兼顾，又力求重点突出，有较高的学术性、代表性。无论选录、全录，一律保持原著原貌。国内外久已闻名而濒于失传的剑术瑰宝，宋唯一原著《武当剑谱》还采用原著练功图示。书中收录的“内家拳”、“武当剑谱”，都是我国武术遗产中有重要研究价值的珍贵资料。由原中央国术馆副馆长李景林创编的“武当对剑”，以及由杨式太极拳代表人杨澄甫和李景林指导，原山东国术馆整理的杨式太极拳（八十一式）套路，则是我国近代武坛具有重大影响的代表性武术技法。此外，“八卦转刀对练”“八卦滚手刀”等都是不

久前挖掘的武术珍品。我们以此奉献读者，旨在有助读者增长知识，开阔眼界，得到补益。当然，在大多数武术资料中，都会存在良莠混杂，精华糟粕并存，彼此观点殊异等现象，为了使读者正确地鉴别和选择，我们在书中略加按语说明。

由于编者水平有限，在本书编辑中会存在疏漏、错讹之处，希读者批评指正。

目 录

| | |
|-----------------------|---------|
| 第一编 武结器械 | (1) |
| 一、武当剑 | (1) |
| 1. 武当剑综述 | (1) |
| 2. 武当剑单线套路 | (9) |
| 3. 武当剑对练套路 | (26) |
| 二、太极剑 | (115) |
| 1. 动作名称 | (115) |
| 2. 动作说明 | (117) |
| 三、太极枪 | (174) |
| 1. 单人扎杆训练 | (174) |
| 2. 双人扎杆(十三枪)训练 | (175) |
| 四、八卦滚手刀 | (180) |
| 五、三合剑对练 | (198) |
| 六、八卦转刀对练 | (247) |
| 1. 八卦刀的风格特点 | (247) |
| 2. 八卦刀的基本理法 | (248) |
| 3. 八卦转刀对练套路 | (250) |
| 第二编 点穴术 | (322) |
| 一、点穴概述 | (322) |
| 二、练指法 | (322) |
| 三、认穴法 | (322) |
| 四、点穴法 | (326) |
| 第三编 暗器 | (345) |

- 一、绳镖 (345)
- 二、脱手镖 (348)
- 三、单筒袖箭 (352)
- 四、梅花袖箭 (355)
- 五、流星锤 (359)
- 六、柳叶飞刀 (363)
- 七、飞蝗石 (367)
- 八、飞爪 (370)
- 九、飞叉 (374)
- 十、飞铙 (378)
- 十一、掷箭 (383)
- 十二、飞刺 (387)
- 十三、狼牙锤 (390)
- 十四、铁蟾蜍 (393)
- 十五、金钱镖 (396)
- 十六、铁橄榄 (400)
- 十七、龙须钩 (402)
- 十八、雷公钻 (405)

第一编 武当器械

一、武当剑

1. 武当剑综述

1930年，武林名宿李景林到济南创办了“山东省国术馆”，函聘家父由上海到山东担任教务主任。当时我才18岁，在馆中任练习员。在此期间，有机会跟李景林先生学练武当剑术。武当剑术套路，计有单练1路，对练6路，其中第6路是活步对剑，再则无定规套路的散剑。

李景林先生是河北枣强县人，自幼嗜好武术，毕业于保定军官学校，曾任奉军第一师师长。河北省军务督办。1925年以后，李景林受张作霖猜疑，被通电下野。嗣后，全力从事武术活动。李景林自称其武当剑学于皖北异人陈世钧。其实这是虚构的，因其人无处可考。李景林的武当剑术实际上受教于辽宁省北镇宋唯一。

1922年，李景林在锦州一带驻防时，其部下丁齐锐结识了武术家宋唯一。宋精八卦掌及剑术，并著有《武当剑谱》3册。李因之亲至宋宅访问，并顿请宋示范表演剑术。后又将宋迎至天津寓所，待如上宾，请教拳法、剑术。同学的人还有李景林的部属蒋馨山、郭歧凤、丁齐锐、张宪等人。当时宋唯一的剑法，以单练、散练为主，李景林得艺之后，朝

夕揣摩研究，在继承单练的基础上，又创编了对练套路，因而以高超的剑技享誉武坛。

山东省国术馆武当剑的教学，由李景林讲解示范为主，辅导教师是林志远。训练讲究先练内勇，次练外功，后练剑法。内勇是指精神素质而言，包括武德修养，意志锻炼，性格及品质陶冶等等。外功指力量、速度、柔韧、耐力，武术专项基本功等身体素质的锻炼。总之，当时学练武当剑强调从精神上、体质上全面锻炼，打好基础。

武当剑以宋唯一《剑谱》中的击、刺、格、洗为剑法“四母”，后经李景林根据对练套路中的实际剑法，加以归纳、分析延成抽带、提、格、击、刺、点、崩、搅、压、劈、截、洗等13种剑法，使各种剑法概念更加具体确切，易于辨认。在教学中，李景林要求学员运用剑法如“使筷子夹豆”一样准确无误。每一招势先求舒展正确，再求紧凑熟练。反复练习，一丝不苟，直至得心应手，身剑合一，劲力发于腰腿，贯于剑锋才算合格。例如，在练习对剑的第1趟原地“反格带腰”的动作时，要求攻者弓步尽量迈开向前反格，直逼对方而后带腰。防者须折腿虚坐，含胸转腰，翻腕吊肘，走化而后反攻。两人一来一往，不即不离，攻守相兼，两把剑由慢而快，粘连一体，轻盈相随，不准发出磕碰之声。从而体现出武当剑法“彼微动，我速动；动则变，变则着”，“不迎不架，避青入红”的特点，为进一步演练第3趟和活步对剑时的反格带腰打下基础。

武当剑法，把手法、步法、身法、眼法的训练称为练习“四要”。只有做到“四要”贯通，与剑法相合，才能称得上剑术入门。

手法指上肢运用。其中肩为根节，它是连接身与剑的通道，传达劲力的关口。变转时，肩要松顺自如。肘是上肢中

节，要求变换迅速，带动腕指。腕指为梢节，握剑时切忌死抓硬握以保证剑在掌中灵活运用。剑法不同，握剑时掌指的用力部位也要不断随之变化，这种握剑的方法称为“活把”。即拇指、中指、无名指握剑，食指和小指松活。平时要经常操剑在手，圈、崩、点、刺……不断练习，以提高掌指对剑的感觉控制能力，更主要的是使臂力和手腕力量透达于剑锋而有弹力。左手剑诀也要注意配合剑法运用得当，上下左右前后呼应，或分撑平衡，或顺助力，或穿插挥舞乱敌视线。总之，剑法不停，剑诀不止。

步法是剑术的基础。武当剑的特点之一，是以走化旋转，轻快善变著称，在古剑谱中曾有：先练手法，步法，直到在山路上疾驰，能以竹枝击中猿猴时，才可授以剑法真谛的记载。武当剑步法要求：一轻、二稳、三快，“动如轻风，稳如山岳。”步法足心要空，脚趾要抓地，膝、踝关节要富有弹性，腰、膝、腹、背同时发力。除根据古谱练习八卦步法外，可以经常采用桩步、行步、左右圈步、盘旋等方法，加强步法基本功训练。

身法是练好剑术的关键。武当剑要求“身与剑合，剑与神合，于无剑处，处处皆剑”。身法要“随着剑法屈伸吞吐，进退盘旋，转折拧抱，不断变化，而又总不失顶头正脊，含胸拔背，松腰沉气，缩胯敛臀”等基本要领。发力时，腰背要有“顷刻而泻的抖擞弹力”。李景林在示范教学中，常要求学员做圈剑法、抖剑法和崩剑法等剑法练习。不仅原地做，还要结合步法、身法，腾空跳跃操练。要求学练者，能“身如游龙，剑如（蛇）吐信，手、眼、身、步、剑融为一体”。例如腾空击剑，要求通过腰的旋绕，带动剑的云搅，剑的云搅又促进腰的蓄力。使身体好似一架压紧了的弹簧，

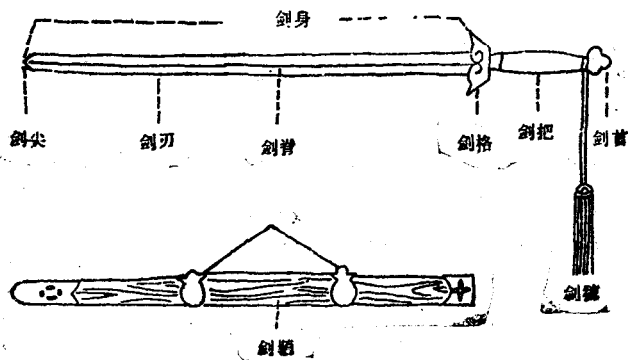
突然身剑一齐展放，腾空而起，凌空一击。腰背之力，透达剑端，表现出所谓“一击之间，恍若轻风不见剑”的妙技胜境。

武当剑的眼法要求“一瞬即明，敏锐异常”。武当剑要求的“内有养精蓄锐，凝神敛气之功”，要通过眼神得到体现。不仅明处要保持“全神贯注，镇静从容，伺机而发的气概；在暗中也要做到凝神息虑，察觉对手，以便达到蹈虚乘隙”的要求。

通过长期实践，我体会到眼明、手快，身灵，步活，是指导武当剑练习的“外四要”；神领、意坚、气沉、劲整则是指导练习的“内四要”。

李景林于1931年12月在济南病逝。李先生晚年，对此剑又略有改进，后来我在父亲的严格要求和指导下，继续努力锻炼和研究。特别是经过多次与郭歧凤合作表演“武当活步对剑”，以及与郭和林志远共同探讨武当剑“顺人之势，因敌变化，避实就虚，刚柔相济”等剑理剑法，对“太极腰、八卦步”在剑法特点中的体现，对某些具体动作的改进等等，互相取长补短，交流心得体会，进一步加深理解，获益匪浅。

（摘自李天骥《怎样练武当剑》）



剑之形式及各部名称

“剑”为古兵器之一，被誉为“百兵之君”，“兵刃之师”之说。剑在现代的武术运动中，则是一种主要的运动器械。剑之形式，随着武术运动的不断发展，其演进更为精良。剑之各部名称亦有异同。兹将武当剑法运用剑体之各部名称简释如下：

- (1) 剑身：指剑的护手前部整体，由尖至格。
- (2) 剑尖：指剑身的前端。锋芒之尖。
- (3) 剑锋：指剑身的前端约3寸两侧刃口。
- (4) 剑刃：分为上下两刃口（以握把的手虎口与剑上刃成直线而定名为例），各又分前、中、后三部。
- (5) 剑脊：指剑身自尖至格中间凸起部分。
- (6) 护手：亦称格，剑身与剑柄之间分隔者。
- (7) 剑柄：亦称铤，把握之处。
- (8) 剑镡：亦称首，指剑柄之后端铜包头。
- (9) 剑从：指剑脊至剑刃部分。

握剑方法

手持剑柄，以拇指、中指、无名指为主，食指、小指配合宾辅，随动作变化灵活掌握，时握时放，顺其自然。要求腕松、指活、手心空（掌不贴柄），所谓“指实掌虚”。

剑体方位的变动

- (1) 立剑：剑刃朝上下为立剑。
- (2) 平剑：剑刃朝左右为平剑。
- (3) 竖剑：剑尖朝上，剑身垂直或稍斜为竖剑。

(4) 垂剑：剑尖朝下，剑身垂直或稍斜为垂剑。

武当剑法手位变动阴阳圈

(均以右手持剑为例)

(1) 中阴剑：拇指一侧朝上，手心朝左，持立剑。

(2) 少阴剑：手背朝上而少外斜（前臂稍外旋），持斜立剑。

(3) 太阴剑：即阴剑。手背朝上，手心朝下，持平剑。

(4) 老阴剑：手背朝上而少内斜（前臂稍内旋），持斜立剑。

(5) 中阳剑：拇指一侧朝下，手心朝右，持立剑。

(6) 老阳剑：手心朝上而少外斜（前臂稍外旋），持斜立剑。

(7) 太阳剑：即阳剑。手心朝上，手背朝下，持平剑。

(8) 少阳剑：手心朝上而少内斜（前臂稍内旋），持斜立剑。

武当剑之13势剑法

(1) 抽：手心朝下持平剑，由前向侧后上（下）方拉回。力达剑身下刃。

(2) 带：手心朝上持平剑，由前向侧后方拉回为平带，力达剑身下刃。拇指一侧朝上持立剑，由前向后直拉沉腕为直带（兼崩势），力达剑锋上刃。

(3) 提：前臂内旋（外旋），拇指一侧朝下持立剑，由下向右（左）上方弧形提起，力达剑锋下刃。

(4) 格：剑尖斜朝下，剑身下刃朝外，前臂内旋（外旋），向右（左）弧形摆动格挡，力达剑身前部下刃。

(5) 击：立剑或平剑，使剑锋刃处向前或斜方击打。

(6) 刺：立剑或平剑向前直出，力达剑尖，臂与剑成一直线。前臂内旋，拇指一侧朝下持立剑，经肩上向前下方刺出为探刺剑。

(7) 点：立剑，提腕使剑尖猛向前下点出，力达剑尖，臂伸直。

(8) 崩：立剑：沉腕使剑尖猛向前上崩起，力达剑尖，臂伸直，剑尖高不过头。

(9) 搅：平剑，剑尖向左（右）小立圆绕环绞动，力达剑身前部，肘微屈。

(10) 洗：立剑，由下向前上方贴身弧形撩出，力达剑身前部下刃。

(11) 压：平剑，由上向下为压，力达剑身中部。

(12) 截：立剑或斜立剑，由左（右）向另一方向截出，力达剑锋下刃。

(13) 劈：立剑，由上向下为劈，力达剑身下刃，臂与剑成一直线。

武当剑法要义及练法

练剑之基本（1）眼神；（2）手法；（3）身法；（4）步法。

练剑之精神：（1）胆力；（2）内劲；（3）迅速；（4）沉着。

剑法之基本，外四要也。剑法之精神，内四要也。内外精健，庶乎近焉。

按：内劲云示与蛮劲拙力不同。但无悠久之功夫，无正确之教练，无持久之毅力，决无成绩可言。是以练剑者长习内家拳以蓄内劲。内劲之云其所由来者渐，非一朝一夕所能致也。

用剑之要诀

用剑之要诀，全在观变（眼神）。彼微动，我先动（手法）。动则变（身法），变则着矣（步法）。此四句皆在一个字行之。所谓一寸匕。所谓险中险（胆力），即剑不离手（迅速），手不着剑是也（沉着）。

心空歌

歌曰：手心空，使剑活。足心空，行步捷。顶心空，身眼一。

练剑歌

头脑心眼如司令，手足腰胯如部曲。内劲仓库丹田是，精气神胆须充足。内外功夫勤修练，身剑合一方成道。

按：丹田譬犹仓库，蓄内劲之所也。身剑合一者，剑恍如其人之肢体之一部，凡其人之内劲能直贯注剑锋。则其锋不可犯。

四法歌

手到脚不到，自去寻烦恼。低头与弯腰，传授定不高。腹内深流沉，遇敌如火烧。眼到脚手到，方算得玄妙。

分級練習法

初級：個人單練；2級：對套子；3級：活步對劍；4級：對練散劍

對劍三角法

彼來之劍為截，我應以提，成上三角。

彼來之劍為刺，我應以崩，成下三角。

彼來之劍為攪，我應以帶，成左三角。

彼來之劍為劈，我應以下斜格，成右三角。

三角習熟而後進以陰陽圈，兩法習熟，始可習散劍法。

按：武當劍法甚奇，而精華實類乎科學之三角法。學者幸勿忽視。

陰陽劍圈法

手背朝上，為之陰劍。陰劍圈，先帶後刺。手心朝上，為之陽劍。陽劍圈，先刺後帶。陰陽兩劍圈，皆須單行熟練。此式之要，在身退而劍進，身避而劍刺也。陰手為抽，陽手為帶。

2. 武當劍單練套路

(1) 背劍預各式

①身體立正站好，兩臂自然伸直，垂于體側。左手反握劍柄，右手握成劍指。目平視前方。

②左腳向前一步，隨即右腳向左腳靠攏並步。頭向左轉。目視左方。

(2) 仙人指路

①下肢不动。右手剑指向左，向上抬起，经头上摆至身体右侧，高与肩平，手心向下，左手持剑随之由下向右，向上抬起至右胸前，手心向下。眼随视右手。

②身体左转，左脚随之向左前方迈步，脚尖外撇。同时左手持剑向前摆至体前，手心向外，右手剑指收至腰间，手心向上。目视前方。

③右脚向左脚前上步，屈膝，并以脚尖点地成右虚步。同时右手剑指向前指出，手心向下。左手持剑收至左胯旁，手心向后，剑身要直，目视前方。

④右脚尖外撇垫步。右前臂外旋，手心向上，左手持剑屈臂上提至胸前。目视前方。

⑤左脚上步、屈膝，并以脚尖点地，成左虚步。左手持剑经右肘窝前穿至体前，手心向下，右剑指收至腰间，手心向上。目视前方。

⑥动作与②③相同。

(3) 金鸡点头

①动作与第(2)式④⑤相同。

②下肢不动。右手向前接剑，并由后向前做点剑，左手变剑指于右腕侧。目视剑尖。

③左脚向前上一步，右脚随即向前跟步至左踝侧并以脚尖点地，两腿屈膝半跨成右丁步。同时右手剑向下，向后，向上，向前点剑（即在右臂外侧做一腕花），左剑指附于右腕侧。目视剑尖。

(4) 退步伏势

①右脚向右后方撤步，随之左脚向右脚后撤一步，两腿屈膝下蹲成歇步。同时右手剑向下，向后摆至身后手心向后。左剑指随着右臂后摆，先收回胸前再向前指出，手心向