



中华武术文库

拳械部
器械类

武当剑术

李天骥 编著

李德印

助编

李德芳



中国武术协会审定



人民体育出版社

G852.24
7

393217

中华武术文库

武当剑术

中国武术协会审定

拳械部
器械类

李天骥
编著
李德印
李德芳
助编

北京体育大学
藏 1997 6 4
图书馆



北体大 B00072210

武当剑术 《中华武术文库》拳械部·器械类

李天骥 编著 李德印 李德芳 助编

人民体育出版社出版 787×1092毫米 32开 140千字 印张9.4
中国科学院印刷厂印刷 1988年2月第1版 1996年4月第2次印刷
新华书店经销 印数 15001—25050册

ISBN 7-5009-1290-0/G·1196 定价：9.00 元

Ty03/26

出版说明

为了继承和发展中华民族优秀文化遗产，挖掘整理武术优秀传统套路，介绍武术科研成果，整理武术古籍和建国后各地出版的优秀武术图书，使武术图书系列化，我们出版了这套《中华武术文库》，由中国武术协会审定。

《文库》按“部”、“类”、“册”的序列陆续出版，包括新中国成立以前历代有关武术的专著、人物、拳术、器械，以及建国以后挖掘整理的成果、新创编的套路、理论和包括台湾省及港澳在内的各地出版的优秀武术图书。总之，举凡古今优秀武术专著、优秀套路和武林名人等，都分别按属性编入“理论部”、“古籍部”、“人物部”、“拳械部”（包括“拳术类”、“器械类”）。这本《武当剑术》是《中华武术文库》拳械部器械类之一。

本《文库》力求文字通俗易懂，道理深入浅出，材料真实可靠，内容科学准确，图文并茂，便于自学，利于查阅，

使之成为武术工作者和爱好者喜爱的万有文库。

敬希读者指正。

前 言

中国剑术源远流长。早在两千五百年前春秋时代，击剑习武已形成社会风尚。“其道甚微而易，其意甚幽而深”，“内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎。”这是当时越国一位女剑术家的论述。“刀如猛虎，剑似飞凤”，“刚而不拙，柔而不弱”，“身与剑合，剑与神合，方为近道”。这是现代武术家对剑术的概括。古往今来，历尽沧桑，剑术以特有的魅力和技巧，高度的军事、体育、艺术价值，广泛流传，遍及城乡，深受人民大众喜爱。

武当剑是我国主要传统剑法之一。民国初年，经宋唯一传授公诸于世。其剑法巧妙多变，旁进斜击，避青入红，别开生面。套路以走势行剑为主。多年来，武当剑享誉武坛，不断发展，有人也称之为武当十三剑、珍珠滚盘剑、纯阳剑、太极对剑等等。新中国成立以后，随着武术运动的开展，武当剑得到更大普及。1959年，在编写武术等级教材时，曾从中选取“反格带腰”、“凤凰觅窝”、“白蛇吐信”等二十余势编入甲级剑术套

路之中。

本书是在传统武当剑术基础上，结合我个人的练习体会，整理编写而成的。内容包括：基本知识、内外功练习、基本剑法、单练套路和静步对练、活步对练套路等几部分。编写中，尽量保持了前人传授面貌，以使读者对这一传统剑法能有比较系统、准确的了解。书末摘录了宋唯一著古谱《武当剑术》的部分内容，供爱好者研究学习。







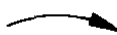
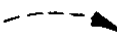
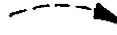
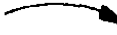
限于本人水平，书中难免有不足之处，敬希武林同志和广大读者指正。

李 天 骥

1985年2月

图例及符号注解

为了帮助读者弄清人物动作基本准确的相对位置，对一些较复杂的动作，在图例下特辅以平面脚步图。

注 解	符 号	
	甲	乙
全 脚 着 地 踏 实		
脚 前 掌 着 地		
脚 跟 着 地		
右手、右脚动作路线		
左手、左脚动作路线		

目 录

图例及符号注解

第一章 剑的起源与剑术的发展	1
第一节 古代剑术的发展.....	1
第二节 秦汉至唐宋时期的剑术.....	3
第三节 元明清时期的剑术.....	5
第四节 现代剑术的发展.....	6
第二章 武当剑的源流、发展与特点	8
第一节 武当剑的源流.....	8
第二节 武当剑的发展和推广.....	10
第三节 武当剑的特点.....	12
第三章 武当剑基本技法和锻炼要领	14
第一节 剑的结构、握法和剑指.....	14
第二节 基本剑法介绍.....	16
第三节 剑法基本练习.....	19
第四章 学练武当剑体会	32
第五章 武当剑单剑套路	38
第一节 武当剑单剑套路动作名称.....	38
第二节 武当剑单剑套路动作图解.....	39
第六章 武当剑对练法	112
第一节 武当剑对练法动作名称.....	112
第二节 武当剑对练法动作图解.....	115
第七章 武当剑活步对剑	224
第一节 武当剑活步对剑动作名称.....	224
第二节 武当剑活步对剑动作图解.....	225
附录：宋唯一著《武当剑谱》摘录	276

第一章

剑的起源与剑术的发展

第一节 古代剑术的发展

剑为我国古兵器，曾被誉为“百兵之君”。

剑的历史相当久远，据《史记·皇帝本纪》记载：“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上”，《管子·数地篇》记载：“昔葛天庐之山，发而出金，蚩尤受而制之，以为剑、铠、矛、戟，此剑之始也。”在此后的夏、商、西周各代帝王中，皆有铸剑的历史记载：如夏禹铸剑，藏于会稽山，孔甲取牛首山之铁铸剑，周昭王铸五剑投于五嶽，铭曰“镇嶽上方”等等。当然上述记述中不少属于传说，有待考证。目前我国出土的最早青铜剑是商代（公元前1711—1066年）的人头纹短剑，全长25.3厘米，前窄后宽，形似匕首。可见金属剑在我国至少已有三千多年的历史。

西周以前，战争以车为主，戟、矛、戈、殳等长兵器占重要地位，剑只作为少数统治者的权贵象征和护身武器。到了春秋战国时期，战争频繁，骑兵、步兵兴起，武器也就随着不断发展改进，剑在兵器中的地位也越来越重要。这时剑的品种、数量、质量都大大提高，出现了一批制剑的能工巧匠和众多的“宝剑”、“利剑”、“良剑”。如吴国干将莫邪曾制成靠之而合、分之即离带有磁性的雌雄双剑。越国欧冶子以高

超技术和毅力铸有合金宝剑五口，造工精美，形体互异，为世间罕有。迄今考古发现的吴、越青铜剑不下二十余件，有的在地下埋藏了两千几百年，至今仍花纹精美，剑刃锋利，不锈不蚀，足见铸造工艺水平之高超。

与此同时，春秋战国时期的剑术技术和理论，也得到飞跃发展，“佩剑”、“击剑”之风，甚为盛行。这时的剑术，主要以格斗相击形式出现。这种近乎实战的击剑，与今天套路形式的剑术迥然不同。《庄子·论剑》记载：“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。”又据《汉书》、《管子》记载，因吴王好剑，吴国百姓身上脸上许多人留有斗剑的伤痕或疮痍。人们甚至把生死置于度外，可见当时斗剑并无安全保护设备，然而习剑尚武之风，却遍及朝野。随着剑术技术发展和提高，剑术理论也日趋成熟。《庄子·论剑》论述说：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”对剑术的虚实相兼、后发先至、因敌变化的技法，作了高度概括。在《吴越春秋》中还生动记述了一位著名的女剑术家的故事：一次，越王勾践与大臣商讨强国之策，大夫范蠡推荐了一位武艺超群、剑艺精湛的女子，劝越王聘来教练战士武功。这位女子见到越王之后，精确地论述了一整套剑法理论。认为：“其道甚微而易，其意甚幽而深。”“凡手戟战道，内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎。布形气候，身神具往。杳之若日，偏如脱兔；追形捉影，恍若仿佛；呼吸往来，不及法禁；纵横逆顺，直复不闻。”不仅如此，这位女子还当场舞剑示范。只见她闪展翻腾，上下飞舞，剑似流星。越王看了，拍手称赞，并赐名为“越女”。这个故事生动地反映了当时剑术技术及其理论的发展水平。也是当时剑术深入民间，男女老少广泛习

练的一个缩影。

第二节 秦汉至唐宋时期的剑术

秦汉时期，剑术有了进一步的发展。荆柯刺秦王的故事，从武器上看，是一场短剑对长剑的搏斗。汉高祖刘邦“以布衣提三尺剑取天下”。汉时“自天子至百官，无不佩剑”（《晋书》），形成了一套严格的佩剑制度。当时还涌现出一批以剑术立名天下的名手，如张仲、雷被、王越、史阿等人。很多著名学者，如司马相如、东方朔等人，也是自幼学剑，技艺相当精湛。作为一代帝王的曹丕，更是一位剑术高手。他在《典论·自序》中说，自己少时拜师学剑，听说奋威将军邓展，武艺出众，并有空手夺兵刃的本领，便一边喝酒，一边与邓展论剑。至酒熟耳热，二人以甘蔗当剑比试起来。经过几个回合的较量，曹丕三中邓臂。邓不服气，要求再比，丕欣然同意。交手中，丕虚实莫测，引邓中计，再次击中邓的前额，显示了高超的技艺。汉时的剑术，除对击形式外，单人舞练也很盛行。在著名的“鸿门宴”上，项庄便“请以舞剑”。在西汉后期盛行的“百戏”中，还出现了剑术与舞蹈相结合的表演形式，如剑戟舞等。《汉书·艺文志》“兵技巧”中曾列有《剑道》三十八篇，是对当时刀剑技术的理论总结。可惜现已失传。

晋代以后，佛、道二教兴起，但习剑遗风仍然存在，如闻鸡起舞的祖逖，“少年学击剑，妙技过曲城”的阮籍，都是当时剑术名手。另一方面，也开始了宗教与剑结合的现象。后期道家（道教）幻想通过炼丹、练剑，达到长生不老的仙

境，给剑术蒙染上某些神秘色彩。南朝著名道士陶弘景，曾被齐高帝拜为左卫殿中将军。入梁以后，隐居山中，号称“华阳真人”，著有《古今刀剑录》，对刀剑历史做了详细介绍，同时也开创了道与剑结合之风。

唐宋时期，剑术重又振兴。朝野上下，文武将相，儒道戏杂，莫不以习武学剑为能事。著名诗人李白，自称“十五好剑术……三十成文章”。爱国诗人陆游，自称“十年学剑勇成癖”，“少携一剑行天下”。王维自称“读书复骑射，带剑游淮阴”。杜甫平生以剑为侣，“酒阑拔剑肝胆露”，“拔剑或与蛟龙争”。他们不仅为一代文豪诗圣，也是“起舞拂长剑，四座皆扬眉”的剑术爱好者。著名画家吴道子、书法家张旭，在观看了舞剑之后，都深受启发激励，书画“若有神助”，技艺大为长进。这证明了剑术不仅在技击方面，有它的独到之处，对人们的精神上、艺术上，也具有特殊的感染力。

民间剑术活动，在唐宋时期也有长足发展。据记载：当时庶民百姓，每逢劳作空隙，“遂击剑相试，观者络绎不绝。”宋代诗人苏东坡，对民间武术的发展给予了极其热情的支持与歌颂。他曾写道：“提剑本是耕田夫，横行天下竟何事。”这一时期，剑术在“百戏”队伍里，在街头艺人中，也有广泛开展。公孙大娘、李十二娘都是当时著名女艺人、舞剑能手。诗人杜甫曾作这样描绘：“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。燿如羿射九日落，罢如江海凝清光，……”以上情况表明，作为技击技术的剑术，这时更趋向健身性、艺术性，并日益与体育、文娱活动相结合。

值得指出的是：唐宋时代的剑术在与宗教结合过程中，荒诞迷信的一面也有所发展。同时也有以降妖伏魔、飞剑取

首为内容的剑侠小说出现，产生了宣扬神怪迷信、愚弄群众的作用。

第三节 元明清时期的剑术

元代以后，武术经历了坎坷不平的发展道路，剑术发展亦是如此。

元朝统治者严禁民间习武和收藏兵器，规定“教人兵艺，杖之。”致使剑术流传受到压抑。

明代是武术重获发展的时期，出现了很多武术流派。当时虽然火器已经广泛地应用于战争，但武术的军事价值并未消失。如著名战将俞大猷、戚继光、何良臣、茅元仪等在撰写的各种军事著作中，对包括剑术在内的各种武术器械及各种拳法，皆有专门论述。另一方面这时武术的体育作用愈加显著，剑术作为武术健身手段，更加广泛流传于民间僧俗之中。明末武术家吴叟，五十岁时，还向渔阳老人学习剑法，写成《剑诀》。

清朝虽也三令五申，禁民间习武，但武术随着人民反清情绪的增长，却更加隐蔽、更加广泛地通过各种形式和渠道，广泛流传。同时，社会上出现了众多的武术门派，随之也产生了少林达摩剑、武当剑、八卦剑、太极剑等各门各派的剑法，剑术呈现了繁花似锦、千姿百态、各具特色的新局面。

明清两代的武术虽然有了进一步的发展和提高，形成了许多著名的门派、流派，但剑术的地位却远不如古代显著。其表现之一，剑术在军事上的地位下降。在当时重要的军事著作中，剑术皆不占重要位置。如《续武经总要》、《阵记》、《纪效新书》、《武备志》等著作，多认为“拳棍为诸艺之本源。”

其表现之二，是精通剑术的高手颇为罕见。何良臣在《阵记》中说：“卞庄子之纷绞法，王聚之起落法，刘先主之顾应法，马明之闪电法，马超之出手法，其五家之剑，庸或有传。”表明一些精湛剑术技术缺少继承，多不轻传。《老髯余事》中也感叹说：“今无剑客，而少名剑。”其表现之三，剑术多附属于各拳种中，作为各门派器械之一出现，失其独立地位。不似历史上，社会习武以剑为主体，通过击剑、舞剑，达到习武思奋、健身抒情的目的。

第四节 现代剑术的发展

国民党统治时期，虽然从中央到地方设立了一些“国术馆”，甚至有人打出“提倡国粹”、“国术救国”的旗号，然而实际上武术并未受到政府重视。一些武术家生活得不到保证，群众武术活动处于自发自流状态，具有悠久历史传统的中华武术处于奄奄一息的境地。

新中国成立以来，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到空前的发展，出现了大面积群众性练武高潮。剑术作为重点武术项目，更是倍受人们的喜爱。其内容不断丰富发展，技术日益充实提高。

现代剑术以套路为主要形式，其特点是轻盈敏捷，优美潇洒，气势流畅，灵活多变，刚柔相兼，吞吐自如。武术谚语素有“刀如猛虎，剑如飞凤”，“剑走美式”的说法。剑术以鲜明的武术特点、良好的健身作用和强烈的艺术感染力，吸引着越来越多的爱好者。

现代剑术内容十分丰富，常见的有青萍剑、昆吾剑、太

极剑、三才剑、三合剑、龙形剑、八卦剑、八仙剑、纯阳剑、绉袍剑、达摩剑、螳螂剑、七星剑、武当剑、飞虹剑、崑崙剑、通臂剑、奇形剑、连环剑、龙凤剑、十三剑、醉剑……数不胜数。为适应武术教学、训练和竞赛的需要，有关部门还编订了各级剑术规定套路和竞赛规则，规定了剑法规格、组别和竞赛内容要求。注意纠正“技击至上”和“舞台化”、“体操化”等偏向，从而使剑术沿着推陈出新、古为今用、继承发展、百花齐放的道路健康发展。

现代剑术大体可分为个人单练、双人对练和集体演练三种形式，其中以个人单练为基础。剑术内容可分为单剑剑术、双剑剑术两大类。单剑演练多为右手正握剑，但个别也有反手剑（剑身背向虎口握剑）、双手剑（剑身及剑柄均较长，双手握柄练习）的练法。双剑则为左右手正握，两剑呼应成对，协调配合练习。无论单剑、双剑皆有配挂长穗、短穗之别，今称为长穗剑、短穗剑。每类剑皆有不同技法和特点。就剑术风格划分，剑术又可分为行剑、势剑两大类。行剑突出一个“行”字，善于走动而较少定势。要求身法、步法、剑法顺遂协调，气势连贯；步法轻捷，边走边不断变换招术；刚柔相兼，攻防相济；凝神敛气，神剑合一。势剑又称站剑，突出一个“定”字，以一招一势见长。特点在于动静分明，节奏性强；桩步稳固，劲力饱满；多平衡动作，造型优美。当然，行剑、势剑的分法，只是就其运动风格特色相对而言，其间并无截然界限。

实践证明，我国源远流长的剑术运动，在现代体育事业中以它特有的魅力，已经广泛流传于城乡各个角落，深深扎根于广大人民群众之中，成了广大群众最喜爱的体育运动项目之一。

第二章

武当剑的源流、发展与特点

第一节 武当剑的源流

目前发现的最早、最完整的武当剑著述是1922年宋唯一撰写的《武当剑术》。据该书记叙：“武当剑乃洞玄真人张三峯，受真武之大法，原为护道降魔起见。嗣后，祖师立成九派，分为三乘。盖以下乘为在世法也。溯祖师之讳，上玄下素，宋英宗时人。至今千余年来，传人无几。盖因此术玄秘，不肯轻易授人耳。……三丰祖师籍辽东，姓张，名全一，又名君实。时人因其形状邈邈，号为邈邈张。赵宋时，徽宗诏征之，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八名。嘉靖时，遊四名山，续传张松溪一名，前后共九人，成为三乘九派。松溪列下乘第九丹字派。”笔者认为：武当剑术源于宋代道士张三峯（丰），“受真武之大法”而创武当剑，显然是对张三丰的神化。而且，历经宋、元、明诸代，活了五百年之久，更属怪诞无稽。关于张三丰其人，在我国民间及史籍中，记载颇多。据《明史·方伎传》载：“张三丰，辽东懿州人，名全一，一名君实，三丰其号也。以其不修边幅，又号张邈邈……（明）太祖闻其名，洪武二十四年，遣使觅之，不得。”清《宁波府志·张松溪传》载：“张松