

武当绝命剑

前言

武当剑乃武当山镇山之宝。它以招法精绝，风格特殊独树一帜。我们整理的这套武当剑，是武当派隐士屈克章大师所传。据屈老师讲，此剑一共三路。历来只传道家不传俗家，所以当今社会上演练者很少。屈老师经过数十年的刻苦研练使此剑法更加完善。为了继承和发展中华民族这一珍贵的文化遗产，为了宏扬中华武术。屈老师将此剑和盘托出。此剑术招法古朴实用。变化多端，长期习练可以强身健体，祛病延年。由于本人悟不深，整理中恐有不当之处，恳望武林前辈、师友进一步补修完善。

二、动作套路图解

一、岛式。“又名三环套月”。身体立正面向南方两脚并步要自然站立，左手反握剑柄垂臂立于身体左侧，剑尖向上，手心向后。剑刃向左右贴于左肩后目视前方。注意头要正扣齿合唇舌舐上腭。两肩自然下垂两肘微向前牵引松腰松胯，全身放松。两腿并靠，五趾抓地，精神集中，头脑清心要静，气沉丹田呼吸自然，剑刃不得触及身体。(图一)。

右手变剑指向前平伸，随后上身腰微向右转。同时右脚向前迈出的足尖向右，带动右手从前收至腰间，手心向上。左手握剑随体转弧形向前摆动手心向外，目视右方。(图二)。上动不停紧接右手从腰间向后、向上，划一弧圈曲架子头的右上方。同时左足提起足尖下垂掩裆，左手握剑从前弧形栽于裆前，手心向前，剑尖向上，剑柄立垂，目视前方。

(图三)。上动不停左足落地半蹲，右足提起并紧扣于左膝后弯处，同时左手经左膝前向左弧形搂至左侧，剑尖向上，手心向后。右手从右上方经前额下向前微弧行指出手心同下。上体要正目平视前方。(图四)。

上动不停右足向右落步，重心右移左足平伸足尖里扣成仆步上体要正。左手握剑从左向右弧形划于右足跟前，左臂微曲，剑紧靠于左小臂下。剑尖斜于左上方。右手自前向后弧行手右上方，剑指向左，手心向上，目平视左前方。(图五)。

上动作不停身体上起左足随身体上提，左臂不动剑依然斜放于胸前，右足独立，右臂上举右手心向上，剑指向左身体放松要正目平视左前方。(图六)。

上动不停在足下落，右足提膝，右足放于左膝弯部，同时左手剑从左上方弧行划于右腰侧，右手剑指平伸，准备收于右侧。目视前方。(图七)。上动作不停右足后落成左虚步。右手收回右侧腰部，接左手屈肘下划剑柄。头向左转目平视左前

方。(图八)。

上动不停右手接剑在手放于右侧胯上部，剑平形剑尖微上挑。同时左手变剑诀经胸前、口前弧行向前伸出。耳视前方。注意以上几式的动作要连贯不能停歇。动作灵活协调一致。(图九)。

二、仙人指路。左足向前进半步。右足随即跟进于左足内侧踏实，成半蹲并步式。同时右手持剑虎口向上，手心向左，剑随身体动作前刺。左手剑随出剑动作护于右手腕部，上体含胸两臂微曲，目视剑尖。注意刺剑和上右足同时进行，力从足、胯、腰、臂贯于剑尖，要求整力。(图十)。

三、金童木鱼。右足向前提起并下落震足踏实，左膝微曲足尖虚实地，同时右手持剑用剑尖从右向左上翻转臂腕点剑，手心向上，左手剑指护于右手腕部，目视剑尖。注意右手臂腕微曲运转用剑尖点剑时要有力，腰沉浮自然。(图十一)。

四、玉牲擎天。右手持剑屈臂向上举起，手心向内，同时提左足膝成右独立式站稳。左臂弯曲，剑指向上，手心向右，随右臂立于胸前，目视前方。注意右手剑上举与提左足膝要协调。(图十二)。

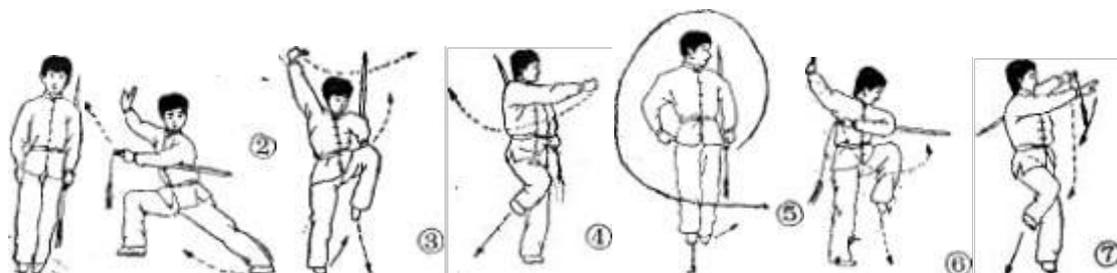
五、凤凰点头。身体座胯下沉左足下落向左上方斜跨一步，成左横裆步，身体微向右扭转，同时右手持剑从上向前向右下再向后。向上，再向下抖腕点剑。手心向左，剑尖向下，剑柄与腹齐。左剑指从前向左侧屈臂上举略高于肩。手心向外目视剑尖。注意发劲要肩臂放松干脆有力，干净利落。(图十三)。

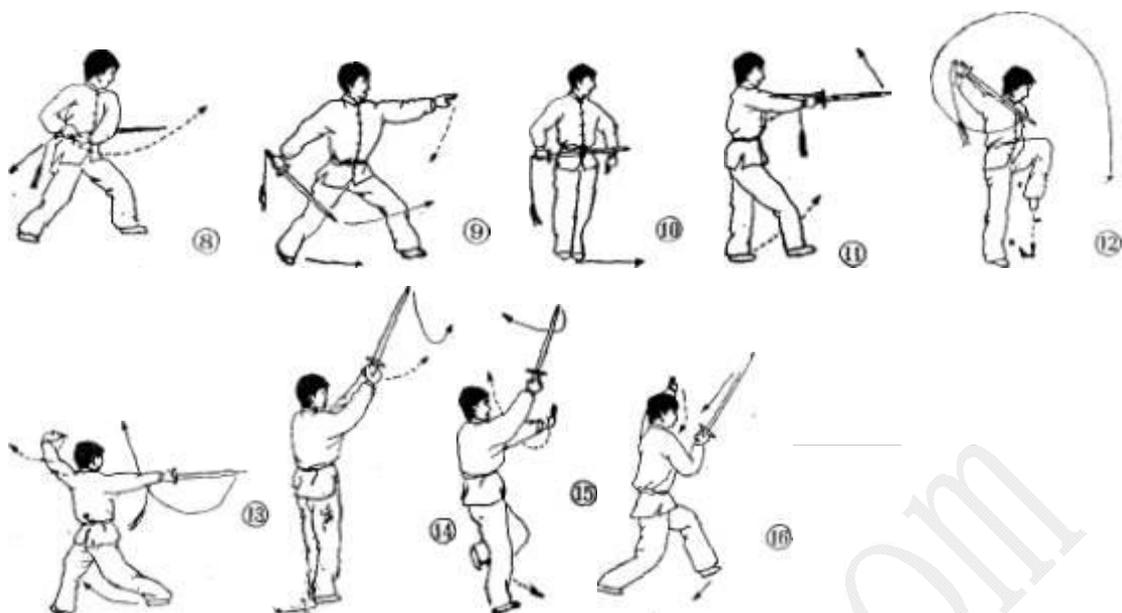
六、海底捞月。右手持剑由右下向左上方撩起手心向上，同时右足随身体左转，起身成丁步靠于左足侧，左手剑指向左弧行上举护于右手腕部，目视剑锋。注意捞托剑和身体动作要一致身法要稳轻快。(图十四)。

七、腾萝挂壁。右足向下方斜退一步，右手持剑翻转臂腕使剑右带抹至右上方，手心向外，同时左足提起足尖下垂，左手剑指向左前方指出，手心向内。上体胸内含日视剑锋。注意动作配合协调。(图十五)。

八、宿鸟投林。左手经膝前向左侧平掇。屈肘屈腕于左侧，同时左足向前左侧上一步成左弓步并向左扭腰，右手持剑向左上方斜刺右臂微曲手心向外。目视剑尖。注意上左足与斜刺剑要同时进行，以腰为轴向回抹送剑要一致。(图十六)。

题 字：裴建丹套路绘图：李兆书(未完·待续)





武当绝命剑第二路简介

中华武术源远流长，门派繁多，各种技法缤纷纷呈。尤其是武当剑法，在理论上技术上形成了独特的风格。它以道家理论精髓为基础，以道门功法为宗旨，道法自然为战略指导思想。溶内家拳的技法与剑法融为一体。讲求以静制动后发先至的战术，步法稳健，游刃有余，虚灵避拙运巧，身法轻灵矫捷，进退闪展，起伏转折，劲力活顺，力达剑梢，刚柔相济。更体现出精神和威势，实为剑中之魂，精华绝技。

此套武当剑是授教于北京白云观道长、太乙门八卦掌第四代传人屈克章老师。屈老师解放后还俗隐居民间，但仍走访师友研讨武学，特别对武当剑法造诣颇深。据老师讲，该剑原传自武当派太乙铁板人郭济元。此剑在道门中属秘传之术，从不流俗门，所以知者甚少。

此剑共为三路，套路单练各一路。对练一路，该武当剑法是工体剑的一种，架势工整，招法严谨，不崇花法，实用性强，是太乙门的护道之法。此剑法中有斩、砍、劈、闪、剁、露、拦、扑、速、云、点、抹、刺等诸法。演练时要有八卦以斜取正，摆扣闪躲灵活的步法。又要有形意拳整体发力，气贯于剑身的劲度。此剑的风格技法，以内功为主题，练气化神，练神成道，要求在剑法的运用上，因敌变化，顺人之势，借人之力。脚踏四面，剑走八方。轻快稳健。不以力取而以巧胜。因为剑术在器械中最为典雅。它剑身细薄，故不能硬挡架对方之兵器，不能像刀一样猛劈硬砍，刀如猛虎，剑如飞凤。刀、剑法截然不同，不能混杂。老师讲练剑关键在于练神，神清意安，上乘的剑道无不取得于道安佚之中。神以御气，气以施剑，剑练到最高境界可以心中有剑，手中无剑，只须存着剑意，什么东西都可以作剑使。古称为妙手空空者即是术也。剑术主要是将神意、气、力

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>