

# 目 录

一、武当剑法的形成和发展概况 .....	1
二、三才武当对剑练法要领 .....	7
(一)对剑对身法、眼法的基本要求 .....	8
(二)对剑对步型、步法的基本要求 .....	9
(三)对剑对剑法使用的基本要求 .....	13
(四)对剑练习的步骤和注意事宜 .....	17
(五)关于对剑图解中的一些说明 .....	18
三、三才对剑 .....	20
(一)三才对剑动作名称 .....	20
(二)三才对剑图解 .....	22
四、武当对剑 .....	87
(一)武当对剑动作名称 .....	87
(二)武当对剑图解 .....	90
后 记 .....	184

## 一、武当剑法的形成和发展概况

---

剑在中国古代兵器中是属于短兵器的一种,剑术运用在武术中占有非常重要的地位。人们常在剑字的前面冠以一个宝字,称之为宝剑,足见对它的重视和珍贵。剑素有“短兵之帅”,“百兵之王”的美誉。它的本身,造型美观,携带方便。剑的种类有单剑、双剑、短剑之分,两面有刃,锋利无比,舞动起来翩若惊鸿,矫如游龙,“剑如飞凤”四个字,形象地说明了剑法的特点,也就是在“劈、刺、撩、扫、搅、压、格、缠等的各种剑法演练中,既充分地突出了它的技击含意,又蕴含了优美的艺术因素,剑谚称剑法:“似凤翱翔谐宫商”。也是强调剑术应该象飞凤那样翱翔天际,并富有优美的音乐旋律。因此,作为防身健体的武器,剑是武中寓文之物。自古以来,琴、棋、书、剑四个字,就作为历代文人学士托物寄兴,倜傥风雅的象征。

中国的剑术,历史悠久,源远流长。相传在公元前 2500

年的黄帝时代,就有了铸剑的记载:《黄帝本纪》载:“帝采首山之铜铸剑,以古文字题名其上”。到了春秋战国时期,铸剑技术有了进一步的发展,产生了象欧冶子和干将这样的铸剑大师,铸造了驰名中外的宝剑。古代的名剑有春秋时著名铸剑家欧冶子所铸的“辟间”剑(又名湛卢剑)、有欧冶子和干将合铸的“龙泉”剑,有越王勾践随身所佩带的“步光”剑。这些宝剑据说都能够削铁如泥,吹毛立断。从今天出土文物中发掘出来的勾践剑和秦始皇兵马俑墓葬中的宝剑看来,虽然这些剑深埋于地下二千年之久,但至今仍然是锈不蚀,熠熠寒光,锋芒犀利,剑中所含的珍贵稀有金属元素,已达到现代某些冶炼技术标准,这说明了当时的铸剑技术确实已达到相当高的水平。随着我国铸剑技术的不断提高,剑术的运用也受到广泛的重视,涌现出了大批的剑术大师。战国时代的庄子曾说:“赵文王喜剑,剑士夹门而客3千余人。并对剑法的使用有“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”的精辟论述。《吴越春秋》记载了越女擅长击剑的故事。越王勾践为了复仇,厉精图治,卧薪尝胆,10年生聚,10年教训,在准备伐吴雪耻的时候,为了提高军队的战斗力,其大臣范蠡向他推荐了一位民间女剑术家越女,范蠡曰:“行阵队伍,军鼓之事,吉凶决在其工。今闻越有处女,出于南林,国人称善,愿王请之”。越王乃使使聘之,问以剑戟之术。越王问曰:“夫剑之道则如何?”越女答曰:“……其道甚微而易,其意甚幽而深,道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳兴,凡手战之道,内实精神,外示安仪,见之似好妇,夺之似惧虎,布形候气,与神俱往,杳之若日,偏如脱兔,追形逐影,光若仿佛,呼吸往来,不及法禁,纵横逆顺,直复不闻,斯道也一人当百,百人当万,王若试之,其

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/>