

## 目 录

## 图例及符号注解

<b>第一章 剑的起源与剑术的发展</b> .....	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
<b>第二章 武当剑的源流、发展与特点</b> .....	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
<b>第三章 武当剑基本技法和锻炼要领</b> .....	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
<b>第四章 学练武当剑体会</b> .....	32
<b>第五章 武当剑单剑套路</b> .....	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
<b>第六章 武当剑对练法</b> .....	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
<b>第七章 武当剑活步对剑</b> .....	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
<b>附录：宋唯一著《武当剑谱》摘录</b> .....	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瘢。人们甚至把生死置之度外，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

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/>**