

中国武学优秀传统文化拳械系列丛书

中国武学
优秀传统文化
拳械系列

六路
真迹

武当剑艺

王恩盛 著

人民体育出版社

责任编辑／张其林

装帧设计制作／王惟朕工作室

王恩盛老先生 83 岁近照



天津市文史研究馆馆员

天津市美术家协会会员

武当拳法研究会会员

武当剑魂诗画创研人

天津市政协书画艺术研究会会员

构图百分比研究人

丹派武当剑第十二代正宗传人

中国武术协会会员

武当六路正华歌 诗二首

武当一剑半世得， 风霜雨雪苦汗涩。
四佰剑姿呕心创， 才为先师完半托。
武当杂志先发表， 后现剑称有传讹。
美中不足当修正， 精益求精更须琢。

前恩未尽何时了， 我著全书亮正辙。
剑魂图像诗画举， 六路升华舞漫歌。
八四痴翁难全美， 各方学员多品酌。
老有所为真情献， 望君赐教两定夺。

文為武
武為文
武為文
武為文

恩威先生近作劍意
哈佩先生題

文通武道
畫家是創家

恩威先生近作劍意
哈佩先生題

1	2
3	

彩筆繪劍
妙手生輝

恩威先生近作劍意
哈佩先生題

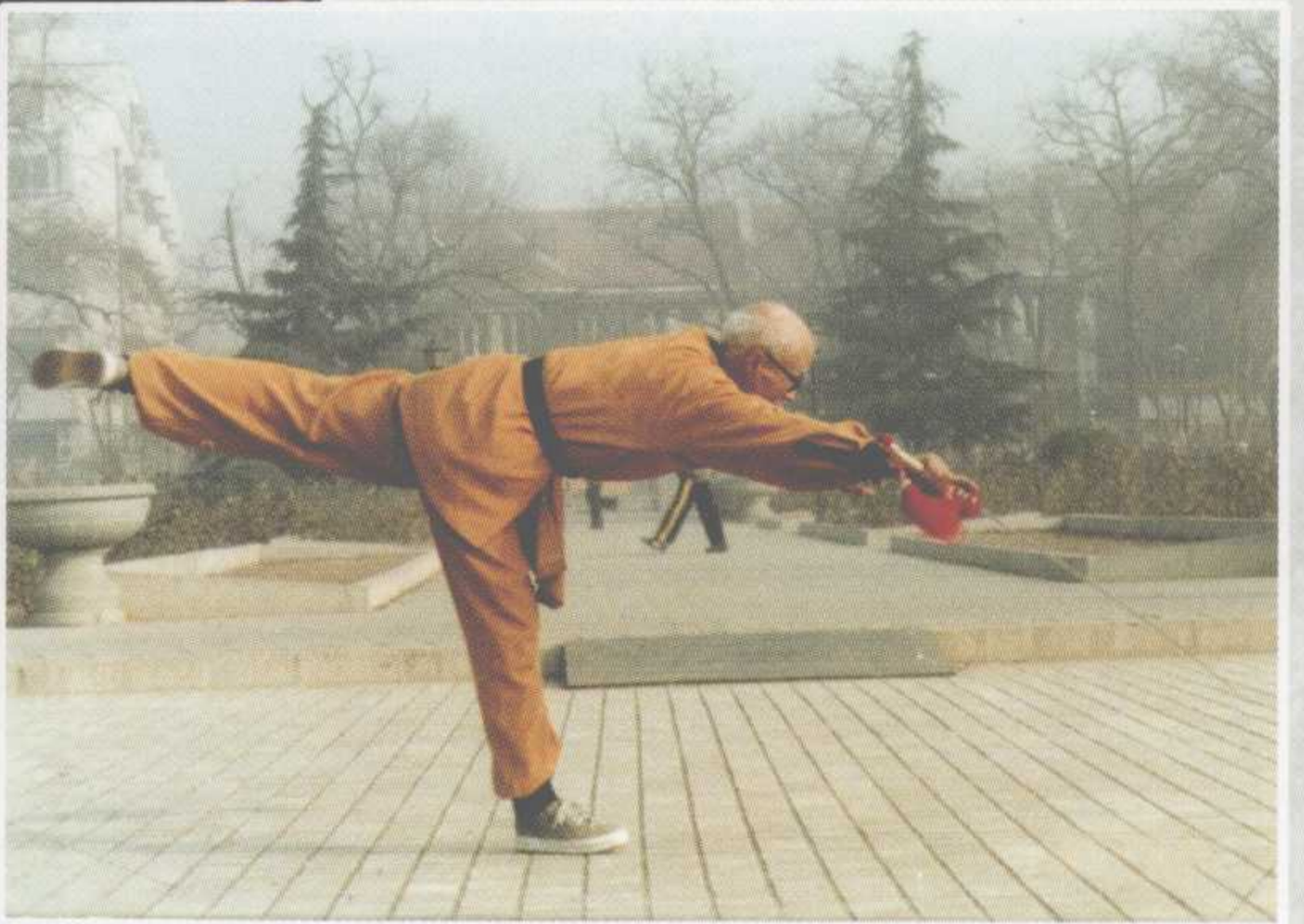
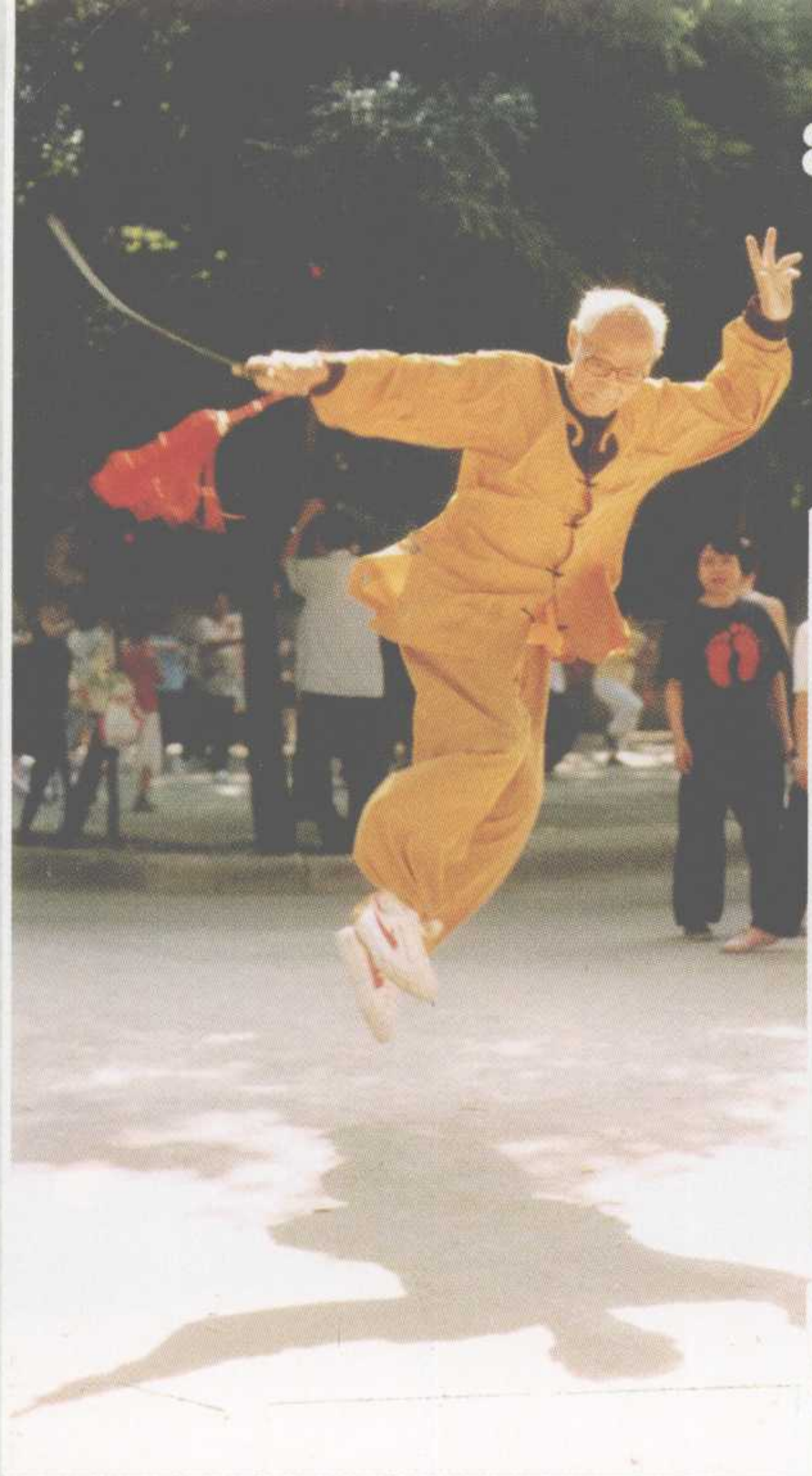
① 武当山武当拳法研究会秘书长谭大江先生题词

② 天津市著名书法家哈佩先生题词

③ 天津市著名书法家宁书纶先生题词

83岁的王恩盛先生演练的

武当剑



1	2
	3
	4

① 日透长虹

② 云龙探爪

③ 铁桥竞渡

④ 丹凤朝阳



1	4
2	
3	

①禹门激浪

②凤凰展翅

③连伸三元

④猛虎蹿山



王恩盛先生正致力于“武当剑魂诗画”的创作中



寒芒冲霄

诗曰：

气贯山河雪漫天， 银台剑舞乐自然。
汗漫衣衫数十载， 今朝方定画中缘。

白蛇弄风

诗曰：

白蛇弄风闹竹林， 朱衫剑影难径寻。
一物飞来身不动， 却是惊蛇救丽人。

大鹏展翅

诗曰：

大鹏展翅比翼飞， 人生难得搏几回。
少壮坚习文和武， 白发方了画中围。





美女穿珠

诗曰：

海底寻珠慧目张， 丰姿婀娜俏身藏。
碧海深处剑轻点， 巧取双珠似探囊。



指日高升

诗曰：

挥毫醉写意形鲜， 指日高升剑影悬。
上点晴云下沐雨， 朝霞万里尽甘泉。

云龙探爪

诗曰：

云龙探爪莫休闲， 雾海寻珠苦亦甜。
光华丹照痴求子， 脑体平衡似少年。



刺虎斩蛟

诗曰：

刺虎斩蛟战犹酣， 玄武奇功挽巨澜。
狂歌一曲冲宇宙， 绕天三日味盈然。





2003 年~2005 年，王恩盛先生在比赛与表演中所获奖杯与证书



2004 年在全国第 13 届群星美术展上，作者的“武当剑魂诗画”获优秀奖



作者所绘制的武当剑图谱在《武当》杂志上连载



王恩盛先生接受媒体采访

武当神剑法 突现天津城

张三丰创立 金套百余式 单线教弟子 神剑身合一

【本报记者 王恩盛】武当神剑法，是武当派剑法的精髓，也是武当派剑法的代表。它是由张三丰祖师创立，金套百余式，单线教弟子，神剑身合一。武当神剑法，是武当派剑法的精髓，也是武当派剑法的代表。它是由张三丰祖师创立，金套百余式，单线教弟子，神剑身合一。

武当神剑法，是武当派剑法的精髓，也是武当派剑法的代表。它是由张三丰祖师创立，金套百余式，单线教弟子，神剑身合一。武当神剑法，是武当派剑法的精髓，也是武当派剑法的代表。它是由张三丰祖师创立，金套百余式，单线教弟子，神剑身合一。

武当神剑法，是武当派剑法的精髓，也是武当派剑法的代表。它是由张三丰祖师创立，金套百余式，单线教弟子，神剑身合一。武当神剑法，是武当派剑法的精髓，也是武当派剑法的代表。它是由张三丰祖师创立，金套百余式，单线教弟子，神剑身合一。

今晚

社会

【今晚报】(11日) 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

“水上”今办冰雪节

【今晚报】(11日) 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

文道通武道 画家是剑家

武当丹派剑法的第十二代传人、今年84岁的王恩盛老人不仅将一套6路132式的武当剑使得出神入化，而且还融剑意于诗画中，创前人未有之奇“武当剑魂诗画”——

【今晚报】(11日) 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

头条新闻大赛

【今晚报】(11日) 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00

《天津城市快报》对作者的新闻报道

“武当剑魂诗画”创作

王恩盛

“剑魂诗画”的创作，是王恩盛老人将武当剑法与诗画艺术完美结合的结晶。它不仅体现了武当剑法的精髓，也展现了诗画艺术的魅力。王恩盛老人通过“剑魂诗画”，将武当剑法的精髓与诗画艺术完美结合，创作出了许多优秀的作品。

“剑魂诗画”的创作，是王恩盛老人将武当剑法与诗画艺术完美结合的结晶。它不仅体现了武当剑法的精髓，也展现了诗画艺术的魅力。王恩盛老人通过“剑魂诗画”，将武当剑法的精髓与诗画艺术完美结合，创作出了许多优秀的作品。

天津《今晚报》对王恩盛先生的采访报道

天津《今晚报》的新闻报道

剑画双艺使我健康

王恩盛

“生命在于运动”这句话，现在仍有些人对此没有深刻认识，处在盲点上。我在公园晨练时，有人看我这70多岁的白发翁为何会有如此精神，灵活的腿脚，矫健的步伐，笔直的身躯和轻盈优美的剑术都感到吃惊，我说：“这是长期坚持锻炼的结果。”

我是专业美术工作者，五十年代给各地美术出版社搞年画连环画创作时，由于没掌握好脑力与体育两者平衡，用脑过度而得失眠症，一个偶然机会接触到太极拳，使我体力恢复，又学武当剑，体格日益好转。

在这几十年的武当剑艺追求中，使我练就轻盈之躯，我创编了“武当剑”图谱，发表在武当杂志上并出版此书。在我的“文为武而阅、武为文而读”的观点指导下，又将其升华创研了“武当诗画”系列，把诗、画、剑融为一体，成为富思想性、艺术性、知识性、趣味性和欣赏性的美术作品，以表达我的内心世界。作品在报纸和杂志上刊登发表，并在1997庆香港回归展览会上展出。

多年来，我大胆追求思路突破，闯别人未走之路，使画艺和剑艺双双提高，相得益彰。

右图为作者表演武当剑式之一“飞鸟出林”。

如投身到大自然

禽猛兽同舞 发感情 奔流驰骋 感受 指导 富有的

“如投身到大自然，禽猛兽同舞，发感情，奔流驰骋，感受，指导，富有的。”这是王恩盛老人在“武当剑魂诗画”创作中的感悟。他通过“剑魂诗画”，将武当剑法的精髓与诗画艺术完美结合，创作出了许多优秀的作品。

“如投身到大自然，禽猛兽同舞，发感情，奔流驰骋，感受，指导，富有的。”这是王恩盛老人在“武当剑魂诗画”创作中的感悟。他通过“剑魂诗画”，将武当剑法的精髓与诗画艺术完美结合，创作出了许多优秀的作品。

文武合璧 画剑映辉（代序）

——写在《六路真迹武当剑艺》出版之际

欣闻王恩盛老先生的《六路真迹武当剑艺》一书很快就要出版了，我为之十分高兴。王老早就请我给该书写个序，我没承诺，只给他书写了一副对联，以表祝贺。为啥，我并非有太高的身份和名气，给人家写个序未必就能抬高人家的身价。其实人家的著作才是人家的真正价值。其次，张三出书忙着给张三写序，李四出书忙着给李四写序，这种爱出风头的事不是敝人之好为。但事到临头，王老先生和出版社建林兄都再三托我写序，我再扳架子就实在不识抬举了。

对于王恩盛先生，我是从早年《武当》杂志发表《武当剑》文得闻其名的。那时我还未调入武当杂志社，只是个特邀编辑。那时给我印象最深的就是王恩盛先生为《武当剑》所画的插图。大家都认为，该插图一是绘画技艺高，二是动作连接性很好，三是标示的运动路线非常科学而明白，是国内武术书籍中极少见到的优质插图。后来才知道插图作者本身就是武当剑传人。

正式跟王老认识也就是近七八年的事吧。自从跟王老认识以后，才对王老逐步有了更深的了解，特别为他对武当剑的执著追求的情感和精神所感染、所打动。

据知，王恩盛先生是天津第一代连环画画家和年画家，上世纪50年代他创作了大量作品。正是由于倾心创作，用脑过

度，他患了严重的失眠症和其他病症。1953年，当他正为身体所困扰的时候，一个偶然机会，在西安道复兴花园遇到孟晓峰先生在教授太极拳，他提出拜师学习，孟先生就答应了。经过两年的勤学苦练，他的健康状况大为好转，学练也更加勤奋。孟先生通过对他的留心观察，决定把珍贵的武当丹派剑法传给他，并嘱咐他将来有机会可把此剑法绘成图谱传于后世。自此以后，王恩盛先生便与武当丹派剑法结下了不解之缘。50年来，雨露风霜，酷暑严寒，没有间断他对武当丹派剑法的习练，剑法的演练也从当初消除疾病，强健体魄，逐步进入到陶冶身心，追求至美至妙的一种特殊境界中来。

就我二十余年来对于太极拳的研究，特别对于张三丰先天太极拳法的研究和实践后深刻感受到，以太极拳为代表的内家武术，“打”到一定阶段，“打”的就不再是武术，“打”的就是一种文化，“打”的就是一种精神境界，“打”的就是一种对天人之道的感悟，“打”的就是一种对生命真谛的默契。那种舒愉，那种逍遥，那种美妙，那种自由自在，是无法用语言可以表述的。凡进入到这一境界者，无论拳法、剑法，必然会穷其一生，与之生死与共。拿武当丹派剑法的行话说，这就是“神、剑、身合一”，剑已成为生命的灵魂。你说王恩盛先生怎能与之分开呢！

十几年前，王恩盛先生为《武当剑》发表作线描插图时，突然萌发出一个“武为文而阅，文为武而读”的奇思妙想。他要通过手中的画笔，把自己对习练武当剑的感悟用艺术展现出来。

十几年来，他将武当剑的主要式子，用一幅一幅图画表现出来，他的绝妙之处是，画中的舞剑者就是他自己的形象，而剑法招式表现的就是种种不同的感悟境界，飘逸处画中人鹤共舞，凌厉处虎吼剑飞，浩荡处万里奔云，霞光满宇……而且每

幅画还配以自己创作的诗句，让人观其画，读其诗，自然会随作品进入到一个身心超脱、精神升华的境界。这些，就是作者所要追求的效果。这些年，他的这些作品先后在《今晚报》《老年时报》《武当》《武魂》等报刊杂志选登发表，也参加过天津市举办的一些美展，深得好评。

以“武当剑魂诗画”而创作，最终能作为文、武、艺融合的特殊作品正式出版，给社会给后人留下一笔有价值的文化财富，这是王老先生的最大心愿。

如今，经过不懈的努力，这个心愿终于如愿以偿，我真为王老感到高兴，也为武术和文化宝库中又增添了一颗耀眼的珍珠而感到高兴。

拉拉沓沓一些话，权作为序，以复再三之托。

谭大江

2004年8月草于武当山下蜚龙居

作者介绍

王恩盛，别号幻梦堂主，北京市人。1921年生。幼年读书时，兴趣广泛，酷爱美术、音乐和体育。承美术老师潘蕴珊启蒙，获益颇多。后受当时画坛大师如蒋兆和的人物画、徐悲鸿的素描、金梅生的年画、华特·迪斯尼“米老鼠”动画的影响走上绘画道路。取各家之长，广泛学习，20岁时自设“恩盛画室”，奠定了一生创业的基础。

新中国成立后，先后为设在天津的私营“中联书店”和各地美术出版社搞连环画及年画创作，为国家的文化艺术宣传事业作出贡献。创作出连环画作品如《沙漠里的战斗》《红军女战士》《古丽娅的道路》《保卫延安》《大败拿破仑的俄罗斯名将——库图佐夫》等三十部，年画作品如《送给毛主席》《合作有余》《中苏友好世界和平》《看谁数得对》《互助学习》等二十幅，其中年画作品《锻炼吧，孩子们》荣获文化部举办的1957年全国青年美展三等奖。

1953年拜老师孟晓峰名下为徒，学习太极拳、伏魔棍、太乙双剑、武当剑，尤其对武当剑独有情钟，50多年从未间断。除了自己演练健体外，还热心宣传、推广和展示武当剑术。

1989年开始着手整理武当剑资料。为了完成老师的嘱托，不顾年迈，辛勤工作，创编武当剑图谱400多幅，并由别人配文发表在《武当》杂志上。又费时数载创编《武当剑魂诗画》系列，部分诗画刊登在一些报刊、杂志上，有的还参加了各类

美展并选编在画集中。

在长期习练和研究武当剑术的过程中，对历史悠久的中华剑文化又有了深刻的认识与体会，提出了“武为文而阅，文为武而读”的观点，这一观点首先在《武魂》杂志上发表并得到认同。

2002年参加天津市“荣发盛杯”传统武术比赛，荣获甲组器械一等奖和老寿星特别奖。

2003年获得“天铁集团杯”传统武术比赛武当单剑比赛第一名。

2004年获得“武协杯”太极拳锦标赛寿星组传统武当剑一等奖。

已是高龄的王恩盛老先生近年来还先后多次接受天津媒体的采访，电台、电视台和报纸以各种形式加以介绍。天津电视台“体育人生”“民间奥运”栏目以人物专题形式对外播出，电台播放了人物采访录音，《今晚报》《天津市老年报》《天津青年报》刊登了记者们的专访。

作者现为：

天津市文史研究馆馆员；

天津市美术家协会会员；

天津市政协书画艺术研究会会员；

中国武术协会会员；

武当拳法剑法研究会会员；

武当剑魂诗画创研人；

武当剑第十二代传人之一。

我的剑缘与诗画情

1953年，我为各地出版社搞连环画和年画创作时，因用脑过度，得了严重的神经衰弱失眠症，彻夜难眠，到处寻医问药，效果甚微。后经中医针灸治疗方有好转，我又见到了希望。

为了增强体质，后经朋友介绍，在和平区复兴花园内，我幸遇恩师孟晓峰，遂拜其门下为徒，悉心学习太极拳、伏魔棍、太乙双剑等。老师口传心授，躬亲示范，我是细心学习，动作到位，风雨无阻，刻苦追求，并与师兄弟切磋技艺，下雨时我也是在花园的茅亭内一人锻炼，不敢懈怠。



两年过去了，我终于将杨式太极拳学到手，体质随之渐入佳境，同时又将太乙双剑、伏魔棍也学到手。通过老师的教导，我对习武完全入了迷，使老师大喜过望，对我特别器重。因为我悟性较高，又勤奋，加之能写、能画又能创作连环画、年画和肖像画等等，也就使老师对我更加厚爱，寄予很大期望。

有一天，在花园中，师兄将我叫到身旁并低声细语对我说：“王兄，老师看中你了。他在旁细心观察了你两年，认为你是将来惟一能够接好班的弟子。他特别叫我来问你，老师那儿还有一手轻易不向外传的绝活，那就是把即将失传并由‘神剑’李景林大师那里学到手的珍贵剑艺——武当剑6路132式的绝密单剑，欲将这套绝剑传授给你，你学吗？”我听后都惊呆了，感觉如获至宝。

我忙说：“怎么？老师手中还有如此绝活，他这样器重于我，怎能不学？请师兄赶紧告诉老师，我不但要学，还得把它学好、学扎实、学彻底，这样才能对得起老师对我的信任和栽培，不学好此剑誓不罢休。”

此后，我开始步入学剑的里程并与武当剑6路132式结缘。老师将早已准备好的沉甸甸的竹剑从布袋中拿出来交到我的手中。此时，我的心中有一种说不出的新奇与自豪感。

竹剑是由两片竹板削好对接而成，并用螺钉拧好固定，非常光滑、细腻，色泽老到。另有一种是单片竹子削好制成，上面写着密密麻麻的字，仔细一看，写的是武当剑六路一百三十二个剑式的动作名称。这是为了弟子学剑方便，免得遗忘而特意写上去的，好记也好学，可见老师用心之良苦。老师语重心长地告诉我：“此剑艺是由第十代‘神剑’李景林大师之手得之，十分不易，外界鲜有人知，非常珍贵。把握后千万不能撂，将来好往下传，别丢失。”我向老师发誓：“我一个星期

学一个招式，不扎实、不熟练，我不往下接招式。”老师听后心中大喜，点头微笑：“孺子可教也。”

在教学中，老师经常向我讲解剑中意义。如剑中三个调息起式，一是“虚灵调息”，要你静下心态，空灵思想，排除杂念，调节神经；二是“意洒乾坤”，要将美好的愿望和道德理念，洒向一望无际的天地间；三是“二仙传道”，双手交接剑意味着将武当道家精神，传遍祖国大地。老师对起式的讲解，将我引入胜境。此时我的头脑中充满了梦幻般的情感和幻想，看到剑上诗情画意般的名称，更使我感到此剑的神秘性、深奥性和它的魅力，给我带来美好的向往和健康。

前三个起式都学扎实了。剑的第四式，名叫“日透长虹”。它的名称与剑势简直就是一幅美丽的图画：雨后天空闪现出一道七色彩虹，点缀在那充满生机的大地上。老师右手持剑，剑在头顶上横旋，他右脚轻垫，左脚用力弹跳腾空，跟着右手翻



腕拧剑刺向苍穹，双腿随之叠步轻轻落地成坐盘。这干净利索的动作使我大开眼界，这刚柔相济，动静结合的优美势态使我心身愉快，无比惬意，并且产生了说不出的一往无前的动力，这真是美的化身，太有诱惑力了。

在这扎扎实实的学练中，我又度过了两个春秋，终于将这6路132式武当剑学到了手，老师对我的成绩很满意。我还经常与师兄们相互探讨剑中之道，让自己向更高的目标前进。老师见了心中欣喜，备加称赞，就这样，不知不觉中几年过去了。

每到年节，我都必到福寿别墅老师的家中去拜望恩师，并感谢他赐给我的健康。

一个有纪念意义的日子来临了，那就是以前老师嘱托我，



叫我为他画一幅肖像画留做纪念的事，我听后铭记在心，如期绘制完成。

这一天，在碧桃盛开、鸟语花香的复兴公园中与老师晨练后，我将画好的24吋的老师肖像，展现在老师面前时，他吃惊地说：“太好了！太像了！想不到你的画艺如此惟妙惟肖，实在难得。”他将肖像画收好后，脸上露出既满意又肯定的神态，同时他那有力的双手又从布袋中取出一个用纸封好的物件送到我的手中说：“这是为师传给你的一些舞剑资料。”我听后心中既兴奋又激动。当我把封包打开之后，更是使我吃惊：一本珍贵的武当剑6路132式的剑谱名称和招式动作介绍、两个放满胶卷底片的小圆盒、几十张老师舞剑照片和一份极为珍贵难得的心得资料。

我见到这些宝贵的留传物品之时，心中非常激动，眼睛湿润，喉咙哽咽，简直无法控制我的思想感情。

老师语重心长地对我说：“为师将这些保存多年的资料传交给你，是对你寄托厚望，认为你是大有可为的接班人，希望你再接再厉，成绩卓著。你能写、能画，能搞创作，实为难得之才。将来有机会将其创绘成剑式图谱，发表或出书，以完成师愿，传于后世。为师思想并不保守，其中还有些欠缺，需逐步改进，使其更加合情合理、优美完善，达到更高境界。”

老师一再嘱咐：“招式要尽量到位，千万不能撘。师父领进门，修行在个人。”“你的前途无量。”这些掷地有声的教导之言，至今仍回响于我的耳边。

几十年来，即使是在那些坎坷的日子里，我也没有放下我心爱的武当剑。

1988年我开始着手整理先师留给我的武当剑6路132式文字剑谱，呕心沥血创编绘制了“武当剑图谱”约400幅，费时将近半年。说明文字由别人配写，首先发表在1989~1990年的

《武当》杂志上。由于这套图谱完全由我亲自刻划，所以剑的线路交待清楚，一目了然，举手投足，完整无缺，颇受人们的关注，称之为国内武术中极为少见的优等插图。

挖掘、抢救、整理武当剑这一宝贵遗产，是需要耐心和工夫的。由于编绘时间紧，有些仓促，这套图谱和内容在今天看来还有不少欠缺和不足。近些年来，我不顾年迈，花了不少精力与时间，继续投入到研究和探索武当剑艺上。全力投入又使我对其有了更全、更新和更深刻的认识与体会，更觉其奥妙无穷，因此，愿意写出来与大家分享。

武当剑6路剑艺不仅是武术，也是一种文化，是艺术，是美的象征。

仅从剑谱名称就可以看出它内涵深厚的民族文化底蕴。

如“玉女浣纱”“惊蛇入草”“飞鸟出林”“猛虎蹿山”……这些谱式名称，既精炼而又生动形象地概括表现了其剑势的婉转、柔美、凌厉、快捷，同时还散发着浓郁的文化气息。

“惊蛇入草”原是形容书法的古名句，比喻草书的笔势矫健快捷。此式在舞剑时尽可想像，你手中拿的不是武器，而是运用自如、行走如蛇的一支大笔，剑姿所演绎的刚健高亢之风、潇洒飘逸之态，就是这支笔的新作。它在这片大地上，写着最新最美的文字和图画，这是多么美妙的一种忘我的境界啊！

剑技再也不是仅仅的击刺、进攻和搏杀。它还有更丰富的内容需要后继者去研究、去探讨。它是悠久的历史，是源远流长的文化，是我们中华民族的“国宝”。我们必须把它继承、发扬、创新、流传下去。一种崇高的责任感在我心中油然而生。

我把文化、艺术与美学观点融于剑中，那就是“剑为文用、剑为美用、剑为舞用、剑为画用”。在我的“武为文而阅、



高强被誉为神剑每相一睹为
为快嗣后观其实地表演气度安详风神飘飘步法
稳健速小棉软上下进退穿插反转身剑如一闪展
柳疾徐相称如影相随至其神云鬼没之动作洒脱
自然之姿熊更是难能可贵元与此伦使人一見神往
后经于化行同志细心指导译为分断并解释其名式
之名词百有餘武丁由此益感其形势优美名词雅致
不但形势与名词相吻合而且动作整体无间真乃
拳路丰富字字珠璣可称一绝致使我半生高要受
不忍释因此我曾勤学苦心琢磨竭力钻研尽管
年其低但承揣简陋谨依老师之指示照样重

此文为先师生前对武当剑的赞词

文为武而读”这一观点指导下，我创作了《武当剑魂诗画》系列，我的思想升华了，我的武当剑融入了更多的梦幻般的思想内容和境界。

因此，我决定重新创编武当剑全部谱书，用一种新颖构思和独特的视角来再次解读“武当剑”这部大书。

我特意将费时数载创作的《武当剑魂诗画》若干幅插嵌书中，向读者介绍并充实此书内容。原来编绘的剑姿走向示意图，现在完全改为我亲自舞练的照片，更加细致完美、清晰到位，并且更富于情感梦幻。旋律陶醉的箭头走向示意图，使读者、学员看得更为真切。这套从先师孟晓峰手中接过并融入我个人50年心血的剑技，希望能成为文武兼修、别具一格的6路132式武当剑的新锋。

今逢盛世，武林百花盛开、争奇斗妍；武坛英雄辈出、欣欣向荣。我谨以这本《六路真迹武当剑艺》一书来告慰先师：“师愿，弟子已完成。您老尽可瞑目矣。”并将先师肖像画敬呈书内。

看着已完成的书稿，已进耄耋之年的我，甚感欣慰，安矣！足矣！

我已84岁高龄，因受年龄影响，有些动作，虽力求完美，但不够到位，不足处请读者原谅。

武当剑6路132式第12代正宗传人

幻梦堂主 王恩盛

2004年9月

目 录

我的剑缘与诗画情	(1)
第一章 武当剑的历史源流和风格特点	(1)
第一节 武当剑的历史源流	(1)
一、独特的中华剑文化	(1)
二、武当剑产生的历史背景	(1)
第二节 武当剑的风格特点及有关要求	(7)
一、武当剑的风格特点	(7)
二、学练武当剑的有关要求	(11)
第二章 武当剑的形制及握剑方法	(16)
一、剑的部位名称	(16)
二、剑体方位名称	(16)
三、剑指与持剑法	(18)
四、剑的握法和用法	(19)
第三章 武当剑动作名称和技术图解	(22)
第一节 我国古代关于地理方位的代称	(22)
第二节 武当剑套路动作名称	(23)
第三节 武当剑动作名称中的成语典故浅释	(26)
第四节 武当剑套路技术图解	(31)

附录一	武当神剑法 突现天津城	黄 卫… (220)
附录二	津门采访散记	谭大江… (225)
附录三	武当剑魂入画来 ——记武林画家王恩盛	王立中… (230)

(1)	心里话	(233)
(1)	点神韵风咏舞舞史武韵险当先	章一第
(1)	舞舞史武韵险当先	章一第
(1)	出文险半中西舞舞	一
(1)	景背史武韵主气险当先	二
(7)	求要美育处点舞韵风韵险当先	廿二第
(7)	点神韵风韵险当先	一
(11)	求要美育韵险当先	二
(15)	去式险舞又舞舞韵险当先	章二第
(15)	舞韵韵韵韵韵	一
(15)	舞韵韵式韵韵	二
(18)	去韵舞韵韵韵	三
(19)	去韵舞韵韵韵	四
(22)	舞韵木韵咏舞韵韵韵韵当先	章三第
(22)	舞韵韵韵式韵韵千关韵古韵舞	廿一第
(23)	舞韵韵韵韵韵韵韵当先	廿二第
(25)	舞韵韵韵韵韵韵韵韵韵当先	廿三第
(28)	舞韵木韵韵韵韵韵当先	廿四第

第一章 武当剑的历史源流和风格特点

第一节 武当剑的历史源流

中国剑术历史悠久，源远流长。

一、独特的中华剑文化

从先秦到西汉至唐宋，形成剑术的高峰期。这一时期，不少文人墨客对其有过不少描述，在流传下来的诗文中屡有记载，尤其在诗歌中反映最甚。有的还把剑术与民族精神、报国之志向联系起来，“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营”“拔剑欲与蛟龙斗”“洒阑插剑肝胆露”……从诗句中透露出的豪情壮志直冲霄汉，至今还激励着我们中华儿女。谈诗论剑已成为士人的一种时尚，形成了中华民族独特的剑文化，并以不可阻挡之势渗入到社会的各个层面。

尽管时势变迁、朝代更迭，也没有能遏止剑术的发展，剑术在漫长的历史变迁中显示了其强大的生命力。它迎来了一个又一个高潮。

二、武当剑产生的历史背景

明朝是中国剑术发展最重要的一个时期。在这一期间中，剑术无论在理论的研究、技击的实践还是在内容形式上都产生了质的飞跃。这是各嫡传门派在其发展中不断学习、继承剑派

的结果，是长期的历史积淀注入新的活力后所产生的必然。不同的流派产生了，且都有其自身鲜明特点，剑坛呈现出空前繁荣之势。各路剑术争奇斗妍，而闻名天下的武当山护山之宝——武当剑也正是在这一时代中产生。

（一）武当剑创始人——张三丰

武当剑的创始人相传是元末明初的辽东人张三丰。

“张三丰真人，名君宝，字玄玄，元季辽东懿州人。好道善剑。”这是《道统源流》一书中的有关记载。久在武当山修行养性，习练剑术的张三丰，在道门和民间传授武当拳功，所传道派甚多。道门拳功是道士们修炼内丹所必不可少的动功，炼丹修术必传拳功和掌握拳艺的真谛，这正是武当拳功在道门承传延续的根本原因。因此，历史悠久的武当拳名扬天下。然而在传统上人们的认识，是武当道教的剑术比武当拳的历史更为悠久。传说是张三丰为护道降魔而创立的一种剑法。它不仅历史悠久，而且内容十分丰富。此剑术乃武当的镇山之宝。民间有不少的传说、故事，更增添了其神秘性，是武林中公认的秘传绝技。据说武当剑是单线相传，那么由张三丰所创的武当剑的承继人的情况如何呢？

根据目前所发现的材料，比较完整的记载出自1922年由宋唯一大师所撰写的《武当剑术》。书中有“武当丹派剑术系谱序”。正是这个系谱序，为我们揭开了武当传人的一些情况，让我们能顺着历史去了解武当剑的渊源。此系谱记叙了第一代传人至第八代传人的一些情况。第九代传人就是该书作者自己——宋唯一大师。

由此可知武当剑一至九代师承关系为：

武当剑创始人师祖：张三丰



第一代传人：张松溪（明）



第二代传人：赵太斌（明）



第三代传人：王久成（清）



第四代传人：颜昔圣（清）



第五代传人：吕十娘（女）（清）



第六代传人：李大年（清）



第七代传人：陈荫昌（清）



第八代传人：张野鹤，雅号碧月侠（清）



第九代传人：宋唯一（清末民国初）

以上师承说法是流传至今较为完整和系统的看法。

在民间还流传有另一种说法

师祖张三丰



传人佚名（历史上没有记载姓名）



黄百家 甘凤池 郭济元



陈世钧



李景林



.....

这里有一段传说。据传，大侠甘凤池墓内有一剑谱，被人开墓后取走，后被李景林买到手中。李得到此剑谱后，如获珍宝，苦心研究经多年研练，使其剑法达到了出神入化的境界。

还有一种说法：

李景林壮年时遨游塞外，遇到一个奇异之人——安徽籍的陈世钧先生。陈先生沉默寡言，出没无踪，冬夏一衲（注：和尚衣），系武当嫡传，能天盘、地盘、人盘剑术。李景林跟其学习数年。复习太极拳、中平枪、摔角等技。当时正值清末，国势日衰，李欲走保定习陆军。陈先生曾规劝他：“汝宿根颇厚，且与余有缘。今既习人盘剑，若继之以地盘、天盘各剑术，则吾业可传，剑侠可成……”当时李景林报国心切，决意告别陈先生，投报保定陆军速成学堂。后执戈跃马，决胜疆场。在军中常以技击诸术亲授将士，闲暇时还教自己家人，故其家人多能剑术。后当他主持中央国术馆工作以后，京沪人士才得以亲眼目睹李景林惊人剑术，竞相传述。

几种说法虽有所不同，但武当剑术最终都传于现代李景林手中是确凿无疑的。多半个世纪以来，武当剑术以它独有的风姿，洗炼而飘逸的动作，刚柔相济、攻防兼备的技击，强身健体的作用蜚声海内外。对此，李景林功不可没，他是武当剑术能发展至今的承前启后的关键人物。

（二）武当剑第十代传人——李景林

据先师讲，蜚声武坛的李景林生于清光绪十一年（1885年）农历三月二十八日，字芳宸，芳岑。本为王姓，世居河北枣强新屯乡王新屯村。兄弟五人，伯仲叔（兄弟排行一、二、三）皆经商于故里，季（兄弟排行为四）早歿。李景林

最小。因曾祖父幼年到河北枣强西七吉村过继给舅父，改姓李。

李景林年轻时，曾参加过清军学生兵“育字军”。因他自幼得父亲之传授，学习过“燕青门”及“二郎门”等多种流派武术，功底极好，受到当时的管带（清朝时的武官，管辖一营之兵，相当于营长）、武当传人宋唯一的器重和宠爱，并单独秘授其武当剑术。20世纪20年代，李景林已是奉系军阀张作霖的高级将领。1922年驻守锦州，其部下丁齐锐驻军北镇、辽宁北镇正是宋唯一的家乡。丁偕家属借用的民房，其主人恰好是剑侠宋唯一。丁齐锐当即把情况报告给师部。少年时的老师就在眼前，李景林高兴异常，遂带身边的四大亲随弟子登门拜访，并在繁忙军务中抽时间继续向老师求教，掌握武当剑法之精髓。随后宋唯一将自己所著的《武当剑谱》《剑形八卦掌谱》《道家修道录》送给李景林。李景林后来又再次邀请老师到天津传授剑术。此时的李景林在武当剑术上达到了一生中的顶峰，而武当剑术也逐渐披露于世，向民间传播。

在军界下野后，李去济南，任中央国术馆馆长。1930年国术馆的创建，为李景林大力普及和推广武当剑术创造了良好的环境与条件。为更好地打开局面，李景林还聘请了河北完县闻名四海的著名武术家、武林中素有“虎头少保，天下第一手”之称的孙禄堂任副馆长兼武当门门长。

这期间，他以重金礼聘国内名师聚其门下，共同钻研武当剑法，并做了非常有意义的一件大事：为武当对剑剑势定名。

对剑十三势定名为：抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、洗、压、截、劈。

这次定名可以说是剑艺发展又一里程碑，为剑法称谓奠定了基础。

他还重新编排了在当时更有进击、防卫等实用价值的多种武当对剑剑法套路，如《武当对剑》《活步对剑》《散剑法》等。

李景林的6路132式单剑传人不多，因此长期以来鲜为人知。这套单剑是在对剑基础上创编的。本书所要介绍的就是这套武当单剑。

1936年，在柏林奥运会上，我国武术队表演武当剑，轰动了国际体坛。

可以说，李景林是武当剑术的一代宗师，是武当剑术的继承、创新、发展的关键人物。他承前启后，为武当剑的发展与提高，普及和推广作出了巨大贡献。

（三）武当剑第十一代传人之一孟晓峰

孟晓峰（1883~1977），河北固安人。幼入行伍，半生戎马生涯，为冯玉祥将军麾下，与李景林曾是同僚，交往甚密。1928年参加全国武术擂台赛，遂引起武坛注目。1930年李景林赴济南联系筹建中央国术馆之事，下榻于山东省政府长官府邸。当时省主席是韩复榘，孟晓峰时任省主席副官长。老友相逢重聚，共谋建馆之大事，甚是投缘。李景林遂将武当剑术单剑全套6路132式全都教授给孟晓峰。

自此孟晓峰闻鸡起舞，寒暑不辍，终得其精髓。退出军界后，到天津隐居，专门从事武当剑的研究，造诣颇深。他曾将自己观剑与练武的心得写于弟子王恩盛，说：“武当剑技艺高强，被誉为‘神剑’，每想一睹为快。嗣后，观其实地表演，气度安详，风神飘飒，步法稳健，倏尔绵软上下，进退穿插反转，身剑如一，闪展腾挪，疾徐相称，如影相随。至于其神出鬼没之动作，洒脱自然之姿雄更是难能可贵，无与伦比，使人一见神往……”这里所观表演之人想来就是李景林吧！孟晓峰还提及一人就是于化行，他们曾一起详细分

析、解释、研究这 6 路 132 式各式的名称，感受深刻。孟晓峰写道：“经于化行同志细心指导，详为分析并解释其各式之名词百有余式，由此益感其形式优美，名词雅致，不但形式与名词相吻合，而且动作整体无间，真乃套路丰富，字字珠玑，可称一绝。致使我半生留恋，爱不忍释！因此我曾勤学，苦心琢磨，竭力钻研，尽管水平甚低，但不揣简陋，谨依老师之指示，照样画葫……”

为了使武坛瑰宝得以流传，他不仅致力于研究，而且还躬亲示范，授徒传技，广播桃李。

现在我的师兄弟中除已去世的之外，多数虽然年事已高，但至今仍练武不辍且桃李满园。

孟晓峰除传授武当剑外，他还精通伏魔棍、太乙双剑、太极拳等，垂暮之年，他从事整理武当剑，曾设想再重新编排一套“武当对剑”，因种种原因没能完成。但他将自己保存多年的 6 路 132 式武当剑谱文字、武当剑对剑招式的设想提纲、几十张个人的剑姿照片及两卷底片交给王恩盛，希望弟子能完成老师的夙愿，传于后世。

孟晓峰老先生于 1977 年辞世。享年 93 岁。

第二节 武当剑的风格特点及有关要求

一、武当剑的风格特点

（一）单剑与对剑

由李景林承继并发展的武当剑有单剑舞练和双打对剑之分。两种剑法同属武当，但在性质、形式、使用与节奏上并不

相同，好似一文一武，不能混为一谈。

区别之一：

单剑为舞，对剑为武打，这是两种不同的形式和性质，使用上是有差别的。单剑发展到今天，强体、健身的作用更为突出，它可以配以音乐，其节奏快慢全凭个人感受、体质与年龄来支配。而对剑需二人配合，分手下、手上，目的是进击、搏杀和防卫。

区别之二：

武当剑传到李景林之手后，他把当时武林一些名师邀其门下，致力于对武当剑法的研究，在对剑的进击、攻防习练的实践中，把对剑剑势的技击方法定名为“武当十三势”，有抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、压、劈、截、洗。在中央国术馆，李景林大力推广，绝大多数人所习练的乃是对剑。

单剑是在这套对剑的基础上编出的适合于单练的武当剑套路（另一说法是在单剑基础上创编出对剑。我个人观点趋于前者）。

这套单剑有传下来的极为优美的剑谱，其剑式名称 132 个，始于起势的“虚灵调息”的内在心理准备，止于收势的“清静依然”，内心回归在动与静、快与慢的变化中，充分展示精气神魂，内外功夫，最后达于身剑合一的状态。

据我现在所知，李景林的这套单剑承继者不多，这也正是此套秘传单剑多年沉寂的原因。也是十几年前我编绘的剑谱图发表，剑谱问世后受到武术界广泛关注的原因之一。

（二）武当剑谱动作名称的文化气息

武当剑谱中的动作名称蕴含着浓厚文化气息和浪漫主义色彩，具有很高的美学价值。

这套6路132式单剑剑谱，一经问世便引起人们极大关注和兴趣。它运用了大量的成语、典故来做谱称，给舞练者以极广阔的想像空间，令人称奇，拍案叫绝。剑式招式的运行与剑谱中成语、典故巧妙而又完美地结合在一起，更增添了剑艺的神秘与深邃。从中，我们可以窥到泱泱中华历史文化的点点精华，真可谓别具匠心。

自然界山河湖海的博大气势；风云雷电的变幻莫测；飞禽走兽的灵巧勇猛；花鸟鱼虫的闲适恬静均表现其中。

如“玉女浣纱”“风花雪月”“柳岸莺梭”的婉转；“禹门激浪”“力刹恨石”“中流击楫”的豪迈；“惊蛇入草”“飞鸟出林”“风驰电掣”的迅捷；“狮首迎风”“投鞭断流”“石破惊天”的胆识……在剑谱中展示到极致，像小夜曲那般舒缓，令人魂牵梦绕，充满期待；如摇滚乐那么激荡，令人情绪振奋，充满活力；又似浑厚的交响曲那么凝练浓重，令人仰目沉思，充满大家风范。

这就是武当单剑。演练时，它已不只是剑，它还是笔，是指挥棒，是壮思飞扬的梦幻。

当人们沉浸其中时，那种美的享受，那种浪漫主义的情怀，那种驰骋天地宇宙的兴奋，是难以用笔来形容的。

（三）动作的灵活与招式编排的灵活多变

武当单剑是具有极大灵活性的一种剑术。

它的灵活体现在两个方面。

一方面，是动作的灵活多变，具有132个招式，在眼法、步法、腿法、剑法上都有很高的要求，舞练起来是上下翻飞，平衡仰俯，坐盘卧鱼，蹿蹦跳跃，宛转迂回，动作异常灵活。

仅步法就有：马步、点步、贴步、插步、叠步（坐盘）、

跟步、退步、弓步、跃步、蹿步、碾步、翘步、坐步后跟、坐步前点、燕式平衡独立步、叉步、后撤插步、仆步、横跨步、行步、八卦步等。

腿法有：蹬腿、摆腿、踹腿、踢腿等。

对剑进击的技击十三势剑法也在单剑中得到体现。除此之外，我个人演练单剑多年的积累，还有一些剑法应提出来。比如：拧、旋、推、穿、抱、拢、扣、撩、扫、拨、挑、抖、云、左圈、右绕等等。

这些步法、腿法和剑法经过大师的巧妙安排和合理布局，显示出它灵活多变、和谐优美的特点。剑路运行的线路同样也呈现出曲线、弧线、S线、8字线、螺旋线、如意云纹线的走向变化，令人眼花缭乱，美不胜收。

另一方面，是套路、招式的编排灵活多变。

孟晓峰老师曾对我说，当初李景林研究此剑时，真是煞费苦心，绞尽脑汁，每次演练都会给人以全新的感受，让人觉得神秘莫测。他的秘诀是什么呢？

原来，李景林演练时，特意将每一路 21 式任意穿插、前后颠倒。比如：一至六路，每路 21 式，可将第六路放在首位成六、五、四、三、二、一各路首尾相接，也可变为六、四、二、五、三、一，或一、三、五、二、四、六首尾相接。总之，每路 21 式的招法是固定不变的。各路的首尾可任意变换，相互衔接，变幻无穷。要想做到技艺娴熟，可不是一件易事，若每天变换演练剑路，则需要 36 天才能将此剑倒换完毕。这六六三十六套武当剑真正达到了剑无定法、出神入化的地步。当人们能达到这地步时，才称之为完整无缺、娴熟无比，真正感受此剑乃剑中神品。在当时的社会，别人偷艺都很难矣。

演练的剑招是如此灵活，由李景林亲自传给孟晓峰，孟老

师视为珍艺而藏于身，他又亲传于我，足见其对我的信任。

二、学练武当剑的有关要求

(一) 习练武当剑的注意事项

1. 练前应稍吃些早点，或在吃饭半小时后再练，或以自身习惯为准，否则有伤身体。

2. 夏季锻炼时，场地应选择阴凉之处，避免晒伤皮肤或中暑。冬季应选择背风朝阳处，以防着凉。雾天应尽量减少锻炼，空气污染较重时有伤身体。

3. 冬季锻炼时，应准备两条毛巾，用子母扣将毛巾上端两侧相互缝牢，套在头上放进前胸和后背，像背心一样用来吸附汗水，练后将其拽出，可以避免内衣湿透，防止感冒。此举甚为有用。

4. 剑的选择标准为，男性身材较高者可用三尺长、重约一斤二两之剑，中等身高可用二尺八寸、重为一斤之剑，矮者可用二尺六寸、重约八~九两之剑为宜，女性依此类推，也可灵活掌握。剑的重心最好在剑格处，舞动时较省力，以免伤及腕部。

5. 练习前根据自己的身体和年龄，选择各种基本功的热身练习，诸如：蹲起、提腿、压腿、踢腿、弯腰、转腰、转颈、转头、弓步、仆步、跨步、单双腿弹跳等，由少而多，由低而高，由弱而强，循序渐进，切忌急躁，免得身体各部产生酸痛和肌肉疲劳、拉伤、挫伤、扭伤等，影响情绪。

俗话说“台上一分钟，台下十年功”就是这个道理。学练者要有耐心、信心、热心、决心和恒心。每个招式练得特别熟练后，再接下式学练较妥。练时要以不累为原则，要科学合理分配体力，不要兴奋过度，要耐心对待，细水长流，

水到渠成，自然成才。只要坚持，变弱为强，由生变熟，熟能生巧，百炼成钢，到此时整体演练，再仔细推敲，你就会成为胜利者。

6. 学员应对美学旋律和构图造型有所了解和认识。因为美的旋律都是由反差比例的“度”与“量”组合起来而产生的。诸如：快与慢、刚与柔、长与短、多与少、高与低、大与小、方与圆、轻与重、曲与直等。在不胜枚举的相互对比中，又不断发生着不同的变化，才能形成耐人寻味的剑艺术。学员在学习武当剑时，千万不要把别的剑中全柔或全刚的态势带进此剑，否则此剑就会变得面目全非，非常不妥。望切记为要。

7. 此套剑路熟练后，青年人要求6~7分钟打完，中年人8分钟，中老年人9~10分钟，老年人12分钟。总之因人而异，夏季可准备一些水果和水，补充体内因出汗而水分不足，以保心态平衡。

8. 学此剑要持之以恒，不要三天打鱼两天晒网，坚持就是胜利。

9. 如果身体的关节部位长骨刺或增生，有疼痛感，则应注意，免出意外。

（二）武当剑6路132式的平衡规律

把握此剑中的132式的平衡规律很有意义，它是在单与双、阴与阳、多与少的基础上相互穿插、换位而产生的。

132式的招式编排也非常科学，乍看好似很长很难，实际在熟练后反觉其短，更感可爱。因为每个招式都有它的独到之处，除几个弓步之外，其余均不相同而且多变，颇有新鲜感。身体各部的用力力度与时间的分配更是科学合理，均衡

到位，调节有度。身体各部和神经，均无疲劳感、酸痛感和压迫感，使你整体精神全都处于最佳状态。每个招式只用两三秒钟，最多只用四秒钟，每路 21 式用时一分半钟左右。在百余式中变换体位，其中包括站、蹲、歇、叠、坐、卧、弓、跨、跟、贴、提、仆、扭、摆、闪、抖等，这些不同的美感形象，促使学练者积极投入，无难可言，反觉其味无穷。在循序渐进的合理锻炼中，这套剑也就在你的身心中不知不觉地扎下坚实的基础，并且获得高品位、高体能、高素质和剑中的美学知识，使力度、量度、幅度和美度全都处于非常科学的平衡规律之中，这就是此剑与众不同的优越之处，在平衡之中到不平衡，又从不平衡中恰到好处地找回平衡的平衡规律。

根据剑法、步法与手法，我总结出它的精华所在，它就像万向轴承一样任你来往。在此一并写出它的四字剑诀如下：

刚柔相济，潇洒飘逸。错落有致，参差不齐。

快慢相间，宛转迂回。前后呼应，上下相随。

左右互转，进退间离。阴阳异位，反正并依。

低有速起，高有缓急。起伏相联，轻重互提。

仰俯开合，蹲仆各依。方圆合体，棱角斜离。

大小同划，曲直融一。平衡独立，坐盘卧鱼。

抖摆乾坤，旋拧天地。踢蹬南北，踹提东西。

抻拉长短，拽拽急徐。蹿蹦体轻，跳跃腾起。

抑扬明暗，顿挫实虚。

在演练中如能体会上述的平衡规律，就会感受到它的帅美奥奇。它那种板眼清楚、节奏明晰、淋漓尽致的美的感受，足以促使你成为一个武当剑迷。

习练此剑后将得到的是心身健康、腿脚如意；耳聪目明，

语言清晰；丹田气足、体力充沛；精神抖擞、笑容可掬；骨质坚实、充满活力；乐观豁达、年轻有余。

（三）学习武当剑的道德观

学员们学练武当剑，首先要树立一个正确的人生观、高尚的道德观和精神文明观。现在有的人的道德理念非常缺乏。因而对于学剑、学拳要提倡武德，这一要求是非常有必要的。学员对于礼节、礼貌、道德、文化、美学等要有一个较为全面的认识，一举一动使人称赞，受人尊重，最终成为武当剑6路132式的德艺双馨的演练者。

1. 必须真诚尊师、尊剑、尊友、尊人。
2. 懂礼义廉耻、忠实善良、仁爱智信、谨言慎行、虚心好学、热心相待、有自知之明。
3. 不骄傲自大、妄自为师；不乱改剑法，画蛇添足、破坏平衡；不沽名钓誉、剽窃侵权；不自作聪明、自以为是。

（四）武当剑132式运行线路示意图的重要性

此剑的箭头走向示意图，是技术套路的一个非常重要的组成部分，因此必须细致、精确和全方位地表现出它的前后左右、上下高低、大小方圆和举手投足的呼应关系，否则的话就会对剑的板眼、节奏产生错位，造成走形与不协调的失误，更何谈美感、韵味与出神入化的剑技。

此书中的全方位、具有韵律感的运行走向线路示意图，是我头脑中的这根剑弦拨动而精心设计创绘出来的，我在绘制此图时已经陶醉在这梦幻剑舞图形之中了。剑路所表现的重要意义尽在其中。

我所倡导的“武为文为艺，而阅而学，文为武为练，而

习而读”的这一观点，就是因为两者之间，武者需要提高文化水平，文者需要提高身体素质，以及在体育、剑术方面的投入。两者互补，文武平衡。我这些年对此的体会是非常深刻的。

1997年6月，《武魂》杂志在插页中特别推荐介绍了我的这个观点，即“武为文而阅、文为武而读”。这说明两者之间的关系，得到了他们的确认与赞同。

第二章 武当剑的形制及握剑方法

一、剑的部位名称

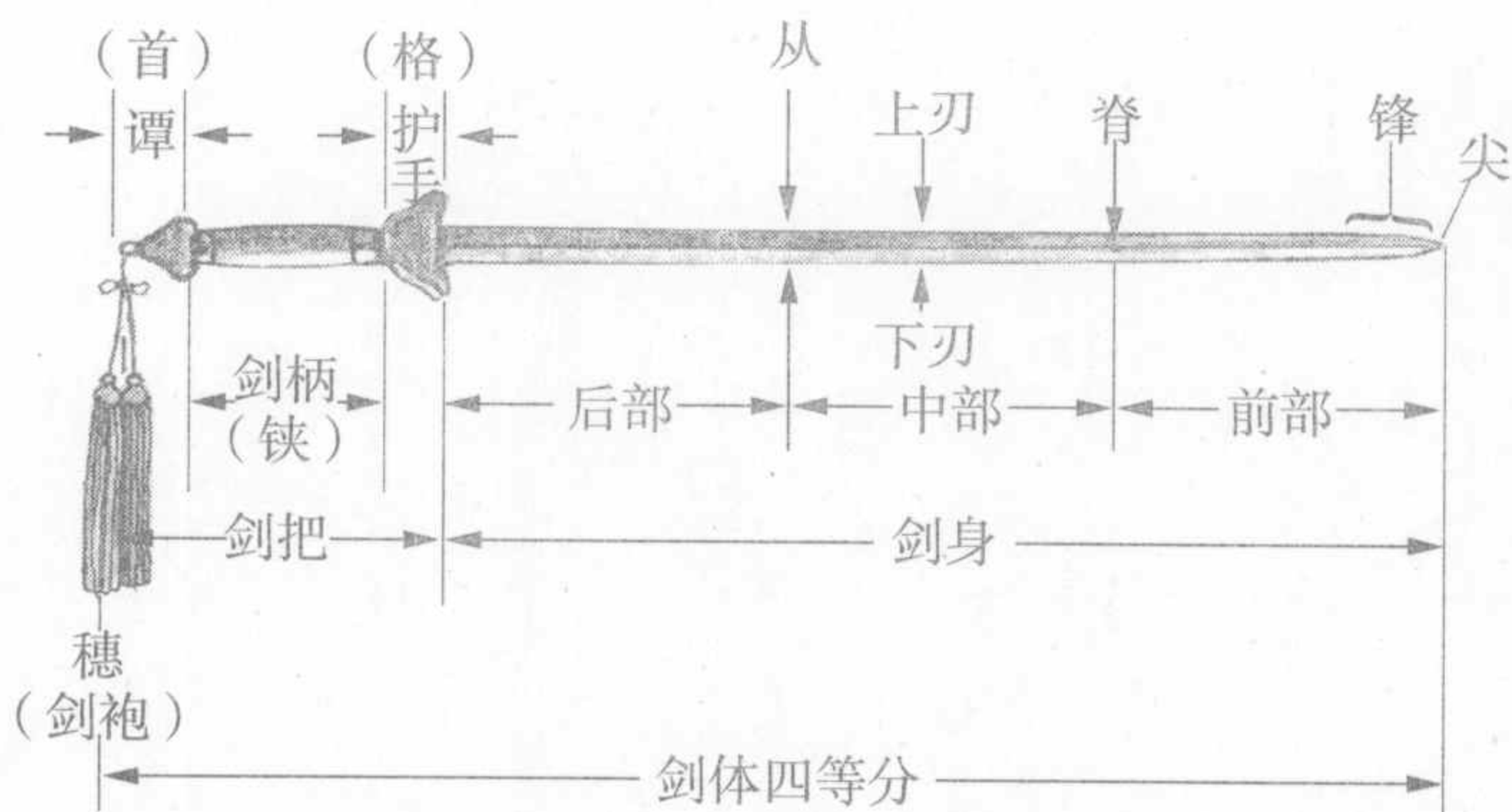


图 1

二、剑体方位名称

1. 立刃剑



图 2 刃分上下为立刃剑

2. 平刃剑



图3 刃分左右为平刃剑

3. 竖剑

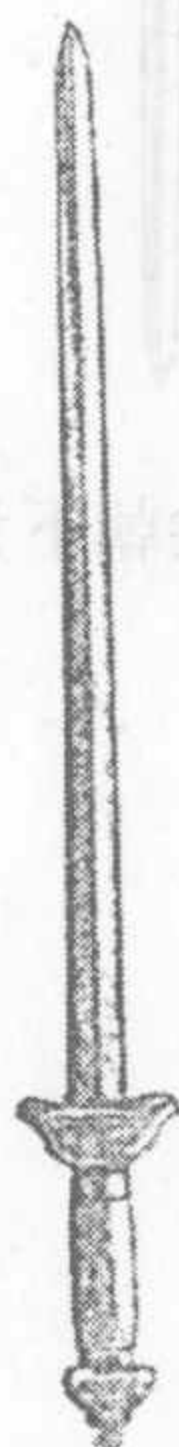


图4 剑尖朝上为竖剑

4. 垂剑

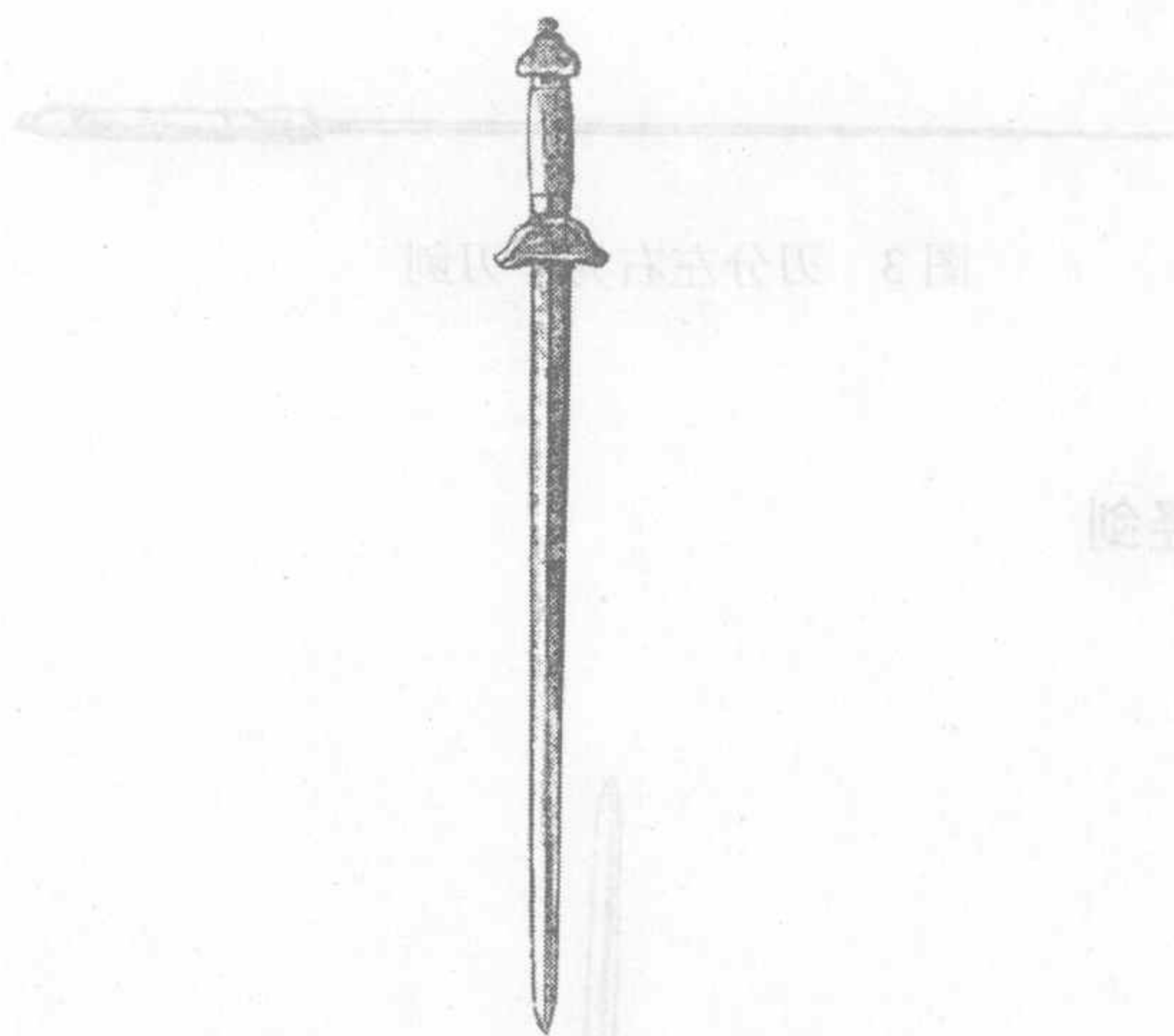


图5 剑尖朝下为垂剑

三、剑指与持剑法

1. 剑指（剑诀）



图6 压指诀



图7 开指诀



图8 苍指诀



图9 苍指诀

此剑指，由于年龄递增，当七八十岁时，手指极易变形老化。此时手指很难挺直，但其外形苍劲老到，要比压指更富韵味与苍劲，而我谓之为苍指诀这一名称，实为必要，不是错误。

2. 持剑法



图 10 左手持剑法



图 11 右手持剑法

四、剑的握法和用法

1. 正手立刃剑 手心向下，刃分上下。用于点、击、刺、劈、崩、挑、扫、砍、削（图 12）。

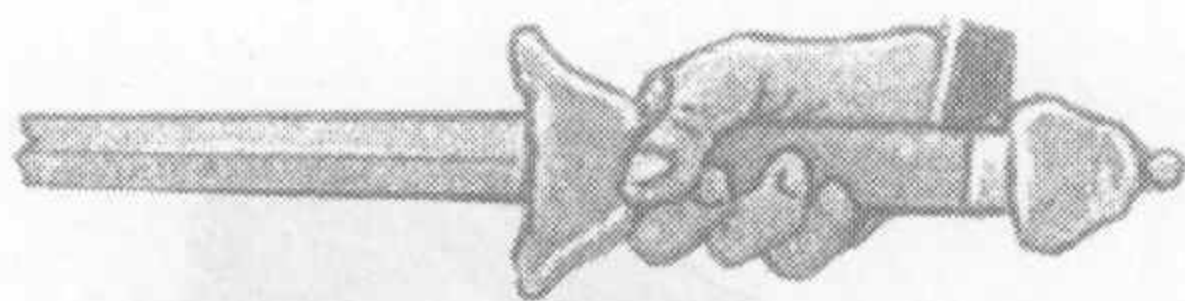


图 12

2. 反手立刃剑 手心向上，刃分上下。用于托、撩、刺（图 13）。

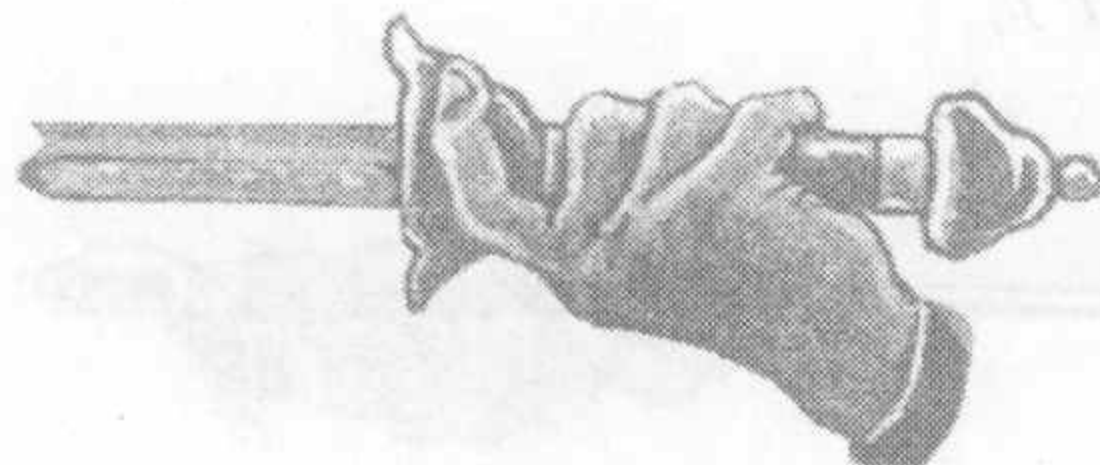


图 13

3. 反手剑 手心向右，刃分上下。用于后刺、斜上刺、拧刺、反剑刺（图 14）。



图 14

4. 刁把剑 刃分上下。用于托、格、推、搪、架（图 15）。

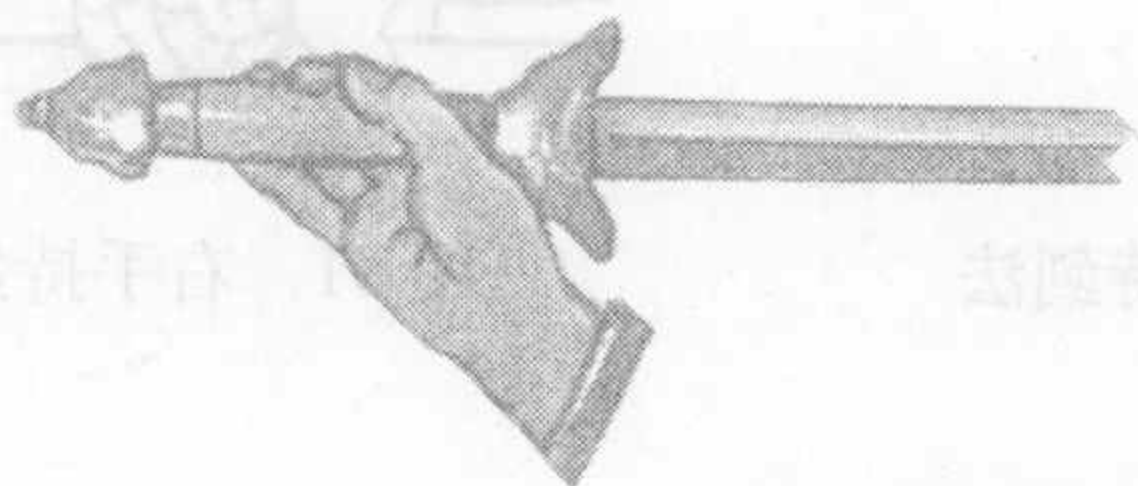


图 15

5. 正手平刃剑 手心向下，刃分左右。用于抽、拉、带、扫（图 16）。



图 16

6. 反手平刃剑 手心向上，刃分左右。用于抽、拉、带、扫、抖、挑（图 17）。



图 17

7. 反手斜刃剑 手心斜向上。用于格、撩、刺（图 18）。

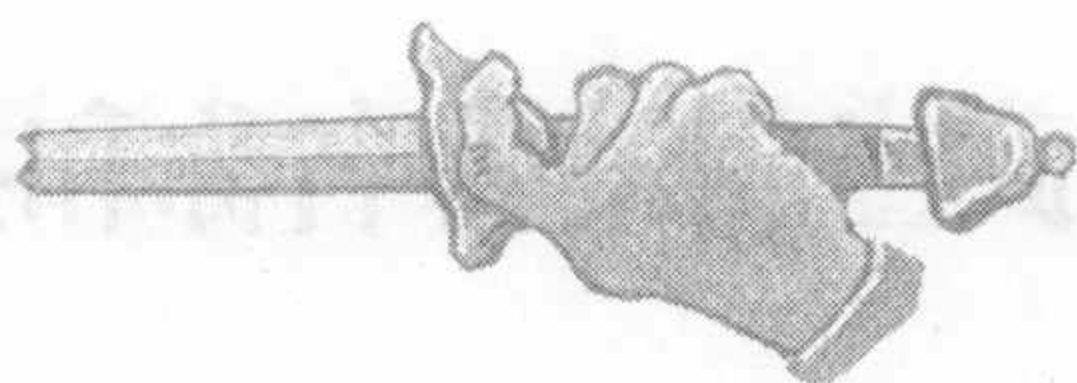


图 18

8. 正手斜刃剑 手心斜向上。用于斜挑、抖、崩、圈、刺、击（图 19）。



图 19

第三章 武当剑动作名称和技术图解

第一节 我国古代关于地理方位的代称

现代人表示地理方向位置的分别是东、西、南、北；而在古代，人们比较迷信，常以“四神”来镇守四方，并冠以“青、白、朱、玄（黑）”而成为东、西、南、北的象征。

青，即青龙，尊为东方之神；代表东方，以一条青龙为图案。在我国，有历史名镇青龙镇，还有青龙塔、青龙港等，都代表它们的位置在东方。

白，即白虎，尊为西方之神，代表西方，以一只跃虎为图案。因“白虎”常含有贬义，因此用其做地名的很少，常用于禁地之称，如“白虎厅”“白虎堂”等。

朱，即朱雀，尊为南方之神，代表南方。以一只飞鸟为图案。金陵（现南京）有朱雀桥、朱雀街，长安（现西安）有朱雀门。

玄，即玄武，尊为北方之神，代表北方，一条蛇缠绕着乌龟，这个龟蛇合体就是玄武。南京玄武湖因其位置在钟山之后而得名，而此湖在东晋初年被称为北湖。

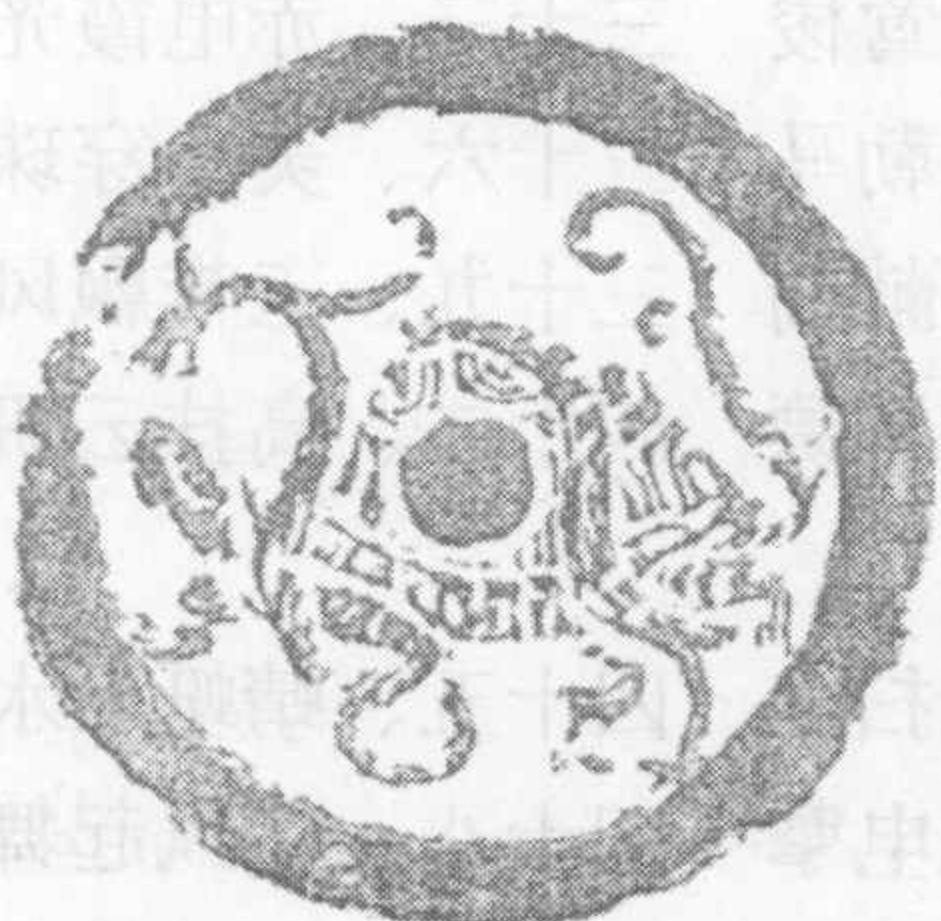
汉代的建筑砖瓦就有以青龙、白虎、朱雀、玄武为图案的瓦当，这些瓦当纹也就成为艺术装饰的一部分，同时也寄寓着人们对平安的企盼。



朱雀



青龙



玄武



白虎

第二节 武当剑套路动作名称

预备式

起式一、虚灵调息 起式二、意撒乾坤 起式三、二仙传道

武当剑正式起式

一、刺虎斩蛟	二、降龙除怪	三、蛱蝶穿花
四、日透长虹	五、猛虎蹕山	六、迎门献剑

七、玉女浣纱
十、连中三元
十三、八面玲珑
十六、拂手拈香
十九、风摆荷叶

武当剑第二路

二十二、提袍扬帜
二十五、叶底穿花
二十八、浪里挑花
三十一、风花雪月
三十四、迅雷击浪
三十七、紫电披霜
四十、手撒金钱

武当剑第三路

四十三、伏虎迎门
四十六、飞鸟出林
四十九、泰山压顶
五十二、饿虎待食
五十五、玉女右转
五十八、摘花取雀
六十一、穿针引线

武当剑第四路

六十四、光芒万丈
六十七、月涌江流
七十、鸟革翬飞
七十三、禹门激浪
七十六、灵猫扑鼠
七十九、曲巷风旋

八、黑虎舔裆
十一、枯树盘根
十四、飞鹞穿林
十七、怪蟒出洞
二十、雪花盖顶

二十三、粉碎玉斗
二十六、单凤朝阳
二十九、巧画峰峦
三十二、柳岸莺梭
三十五、悬崖勒马
三十八、灵芝献瑞
四十一、回手扬镖

四十四、疯魔扫地
四十七、风驰电掣
五十、青龙摆尾
五十三、嫦娥奔月
五十六、童子左行
五十九、镡里藏身
六十二、立势高强

六十五、碧海扬波
六十八、云龙探爪
七十一、天鹅卧雪
七十四、寒芒冲霄
七十七、湖风浪游
八十、渔郎问津

九、乌牛耕地
十二、白蛇弄风
十五、老僧封门
十八、背后生风
二十一、一字平分

二十四、秘甲藏兵
二十七、铁桥竞渡
三十、天马追风
三十三、赤电霞光
三十六、美女穿珠
三十九、玉带飘风
四十二、高挂云帆

四十五、蜻蜓点水
四十八、闻风起舞
五十一、白蛇吐信
五十四、娥眉倒拭
五十七、寒山藏日
六十、黑虎剖心
六十三、步步埋伏

六十六、横断山河
六十九、童子拜观
七十二、怪蟒翻身
七十五、巧探玄机
七十八、代马依风
八十一、艄公指路

八十二、流萤百转 八十三、釜底抽薪 八十四、沂水托兰

武当剑第五路

八十五、指日高升 八十六、腾蛇入洞 八十七、陆地飞腾

八十八、暴虎凭河 八十九、撒手飞砂 九十、巨蝎反尾

九十一、石破惊天 九十二、拨草寻蛇 九十三、惊蛇入草

九十四、三华聚顶 九十五、虹光闪闪 九十六、干将直入

九十七、一鹤冲天 九十八、虎视眈眈 九十九、饿虎扑食

一〇〇、网解三面 一〇一、力刹恨石 一〇二、乌鹊飞空

一〇三、一帆风顺 一〇四、中流击楫 一〇五、却步连环

武当剑第六路

一〇六、伏狮当冲 一〇七、娥眉淡扫 一〇八、拨云瞻日

一〇九、铁画银钩 一一〇、悬针垂露 一一一、夕阳普照

一一二、避战三舍 一一三、金鼎升烟 一一四、鹰隼击物

一一五、青山纷雪 一一六、凤凰展翅 一一七、落霞迷津

一一八、孤鹜沉江 一一九、云霞献彩 一二〇、敬德托鞭

一二一、长桥卧波 一二二、月朗星稀 一二三、绿柳垂阴

一二四、银钩钓月 一二五、狮首迎风 一二六、投鞭断流

收势一、大地回春 收势二、坎离既济 收势三、清静依然

注意：1989年《武当》杂志发表我所创绘的6路武当剑132式的剑称中，发现其中部分有错误，经专家学者考证，现将误称与原称一并列出，以便校对，免再现误谬。

正确剑称：

高挂云帆

腾蛇入洞

乌鹊飞空

中流击楫

金鼎升烟

错误剑称：

高挂六帆

蟒蛇入洞

乌鹊飞空

中流击楫

金鼎生烟

网解三面

玉带飘风

釜底抽薪

赤电霞光

摘花取雀

纲解三面

玉州飘风

斧底抽薪

赤地震光

摘花取巧

第三节 武当剑动作名称中的 成语典故浅释

1. 玉女浣纱：浣（音换 huàn），玉女即好女、淑女或少妇、美妇，浣纱即洗纱。黄景仁诗“沙边少妇来浣衣”。

2. 连中三元：三元，在科举制度时，乡试第一名为解（音借 jiè）元，会试第一名为会元，殿试第一名为状元，合称三元。在乡试、会试、殿试中连接考中第一名叫“连中三元”，也泛指接连三次得中头名。

3. 八面玲珑：玲珑，敞明通亮的样子。原指四面八方通明透亮，后来多形容待人处事机巧圆滑，面面俱到。

4. 悬崖勒马：在悬崖峭壁前勒住马，比喻到了危险的边缘及时醒悟回头。悬崖，指高而陡的山崖。

5. 紫电披霜：紫电，宝剑名。《古今注》：“吴有宝剑曰紫电。”唐代诗人王勃《滕王阁序》：“紫电青霜，王将军之武库。”紫电披霜，宝剑寒光闪闪，无比锋利。成语“紫电青霜”即形容武器锋利精良。

6. 高挂云帆：由“直挂云帆”转化而来。李白《行路难》：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”尽管前路障碍重重，但终有一天会乘风破浪，高挂云帆，横渡沧海，到达胜利的彼岸。表现不怕任何艰难险阻、勇往直前的精神。

7. 天马追风：天马，神马，奔驰神速。喻马行神速能追风。另有讲法：追风，骏马名。秦始皇有马名“追风”。天马、追风马都是奔驰神速的马，用此来指马驰迅疾。

8. 风花雪月：指四时之景色，“四时”指春夏秋冬四季。“风花雪月”也指浮华空泛的诗文或生涯，又喻指风流场中男女的欢爱行为。

9. 蜻蜓点水：唐代诗人杜甫《曲江》诗：“点水蜻蜓款款飞。”蜻蜓触水，一掠而过。后用来比喻浮面的接触，不深入实际。

10. 风驰电掣：驰，奔跑，掣（音彻 chè），闪过，形容像刮风和闪电那样迅速，速度极快。

11. 饿虎扑食：像饥饿的老虎扑向食物一样。比喻动作迅猛急迫，猛扑对方的姿态。

12. 闻风起舞：风，风声，消息。一听到风声就起舞应对，形容人的反应能力快，动作敏捷。此句可能起于成语“闻鸡起舞”。《晋书·祖逖传》：“逖与司空刘琨共眠，中夜闻荒鸡鸣，（逖）蹴琨觉曰：‘此非恶声也。’因起舞。”祖逖立志为国效力，与刘琨互相勉励，所以半夜听到鸡啼就起床舞剑。所以“闻鸡起舞”为有志者及时奋发的典故。套路中用词语“闻风起舞”可能是借用“闻鸡起舞”这一成语的格式。用“闻风起舞”更符合前后情境。

13. 惊蛇入草：比喻草书的笔势矫健迅捷。

14. 飞鸟出林：比喻草书的笔势矫健迅捷。《宣和书谱·草书·释亚栖》：“自谓吾书不大不小，得其中道；若飞鸟出林，惊蛇入草。”

15. 穿针引线：比喻在两方之间进行联系。套路中指动作之间呼应配合与过渡。

16. 蛱蝶穿花：成语“穿花蛱蝶”，往来于花丛之间的蝴蝶。

17. 泰山压顶：比喻压力很大。《儿女英雄传》六回：“一个棍起处似泰山压顶，打下来举手无情。”

18. 光芒万丈：形容光辉灿烂，照耀远方。

19. 嫦娥奔月：来自神话故事。《淮南子·览冥洲》：“羿请不死之药于西王母，姮娥（嫦娥）窃之奔月宫。”后用“月里嫦娥”比喻风姿绰约的女子。

20. 鸟革翬飞：革，鸟张开翅膀；翬（音灰 huī），有五彩羽毛的野鸡。如同鸟儿张开双翼，野鸡展翅飞翔一样。形容宫室建筑精巧而华丽。《诗·小雅·斯干》：“如鸟斯革，如翬斯飞。”

21. 釜底抽薪：釜，古代烹饪的器皿；薪，柴草。比喻从根本上解决问题。成语“抽薪止沸”与其意一样。《三国志·魏书·董卓传》：“卓未至，进败。”裴松之注引《典略》载卓表曰：“臣闻扬汤止沸，不如灭火去薪。”北齐·魏收《为侯景叛移梁朝文》：“抽薪止沸，剪草除根。”

22. 暴虎冯河：“冯”同“凭”，音平 píng。《诗·小雅·小旻》：“不敢暴虎，不敢冯河；人知其一，莫知其他。”《论语·述而》：“暴虎冯河，死而无悔者，吾不与也。必也临事而惧，好谋而成者也。”空手搏虎为暴虎，无舟渡河为冯河。后以“暴虎冯河”比喻勇猛果敢，也比喻有勇无谋，鲁莽冒险。成语可以写作“暴虎凭河”或“凭河暴虎”。

23. 石破惊天：唐朝诗人李贺《李凭箜篌引》：“女娲（音娃 wā）炼石补天处，石破天惊逗秋雨。”原本形容箜篌之音高亢激越，有惊天动地的气势，后用来为使人震惊之意。也指文章言论出人意外，引起震惊。也作“天惊石破”。

24. 一鹤冲天：冲，冲向，比喻一举惊人。

25. 虎视眈眈：眈眈（音丹 dān），威视的样子。像老虎那样贪婪而凶狠地注视着。喻强敌窥伺，或心怀不良，伺机

攫取。

26. 网开三面：也叫“网开三面”“网开一面”《史记·殷本纪》：“汤出，见野张网四面，祝曰：‘自天下四方皆入吾网。’汤曰：‘嘻，尽之矣！’乃去其三面……”商汤命在野外布网捕鸟的人将网撤去三面，后以“网开三面”比喻刑法宽大。

27. 力刹恨石：刘备砍石，言之年近五十，不能为国除害，心中自恨，一剑挥石为两段。用力刹石块才能裂开。应用“力”不用“立”。还有一说“立刹痕石”。

28. 一帆风顺：帆，风帆，帆遇顺风，行走迅速。比喻工作非常顺利，没有挫折和阻碍。有时也用作祝人旅途平安的话。

29. 中流击楫：中流，河流中间，楫，船桨。《晋书·祖逖传》载，东晋初，祖逖任豫州刺史，渡江北伐苻秦，中流击楫而誓曰“祖逖不能清中原而复济者，有如大江。”后用“中流击楫”比喻决心收复失地的壮烈气概。

30. 铁画银钩：钩、画都指字的笔画，直笔为画，曲笔为钩，形容书法刚劲有力。或神采飞扬，刚柔相济，也叫“银钩铁画”。

31. 避战三舍：也作“退避三舍”。春秋时晋国内讧，晋公子重耳逃至楚国，楚成王器重重耳，为报答过去楚国的接待，晋文公（重耳）许诺，“假若晋楚两国交战，我重耳首先避战三舍（一舍为三十里，三舍为九十里），如得不到楚王谅解，那我再较量”。后晋楚战争，重耳履行了诺言，令晋军退避三舍。退让回避九十里，比喻对人退让和尊重。

32. 月朗星稀：也作“月明星稀”。曹操《短歌行》：“月明星稀，乌鹊南飞。”宋代苏轼《赤壁赋》：“月明星稀，乌鹊南飞，非曹孟德之诗乎？”“月朗星稀”指月色皎洁，星星

稀疏。

33. 投鞭断流：把鞭子投到江河里，就能截断水流。喻人马众多，兵力强大。唐房玄龄《晋书·苻坚载记下》载：前秦苻坚将攻打东晋，有长江之险，不能轻举妄动。苻坚骄傲地说：“以吾之众旅，投鞭于江，足断其流。”

34. 落霞迷津，孤鹜沉江：这两个剑称是由唐朝诗人王勃《滕王阁序》“……虹销雨霁，彩彻云衢，落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”中的“落霞与孤鹜齐飞”的一句话中提炼而来。颇具诗情而非诗，其剑意深也！“霁”（音剂 jì），指雨雪天气初放晴称“霁”。“衢”（音渠 qú），指大路，四通八达的道路称“衢”。

35. 玉斗：《楚辞九思怨上》：“将丧兮玉斗，遗失兮钮枢。”钮枢、玉斗，皆宝物也。

36. 娥眉：形容美人细长而弯的眉毛。也作蛾眉，旧指美女，女性美好的姿态。

37. 禹门激浪：禹门即龙门，为夏禹所凿。龙门在山西省河津县西北，陕西省韩城县东北，横跨黄河两岸，形如门楼。夏禹导河至此，凿道导河积石于龙门。禹凿龙门始于唐东受城之东，自北而南，至此山尽，两岸峭立，大河盘来山峡，山开水阔，豁然奔放，声如万雷。《水经河水注》：“河水又南出龙门口。”《三秦记》：“江海鱼集龙门下，登者化龙，不登者点额暴腮。”“鲤鱼跳龙门”即取此意，表示能者高升，永攀荣华。

38. 干将（干 gān）：干将，铸剑人名。吴越春秋，干将铸剑，干将妻莫邪（音耶 yé）断发剪下，投入炉中，金铁乃濡，遂以成剑。阳剑干将，阴剑莫邪，二剑合名称：雌雄剑。

39. 玉女右转，童子左行：金童玉女，神话传说是服侍仙人、生有慧眼的童男童女。旧时道家指仙人身边左有金童，右

有玉女。“金童擎紫药，玉女献青莲。”

40. 渔郎问津：“津”，指渡口；询问渡口。

41. 刺虎斩蛟：源于《辞海》。周处，人名，晋，阳羨人，字少隐。少年孤，臂力过人，纵情恣肆，为所欲为，州里为患，人皆惧怕，并与南山猛虎、长桥下蛟同称“三害”。京剧《除三害》中所指述的即周处之事。周处在杀虎斩蛟除二害后，他也立志改邪归正，后为官，后为国征战死于疆场。“北海蛟龙”蛟龙所指为现在的鳄鱼。

第四节 武当剑套路技术图解

准备动作

准备动作要按书上要求把需要的基本功作为热身练习动作。如：压腿、踢腿、提腿、弯腰、下蹲、仆步、弓步、横裆步等。初学者锻炼时，要逐渐适应，以免造成肌肉酸痛。这些热身活动必不可少，不可马虎。

起势要求：身体直立，面向南站，双目平视；左手握剑，剑尖向上，平贴后臂；右手食指、中指伸直，其余手指压紧，成压指状。（图1）

此时，精神内守，排除杂念，心静意闲，思想空灵，双臂垂悬，整体放松。

【注意】剑式站立方向规定：面向为南，背向为北，左向为东，右向为西；斜方规定为：东南，东北，西南，西北，也叫角位置。为方便初学者习练，文中用了前、后、左、右等方位词，同时在后面也注明了东南西北的方位，读时请注意。

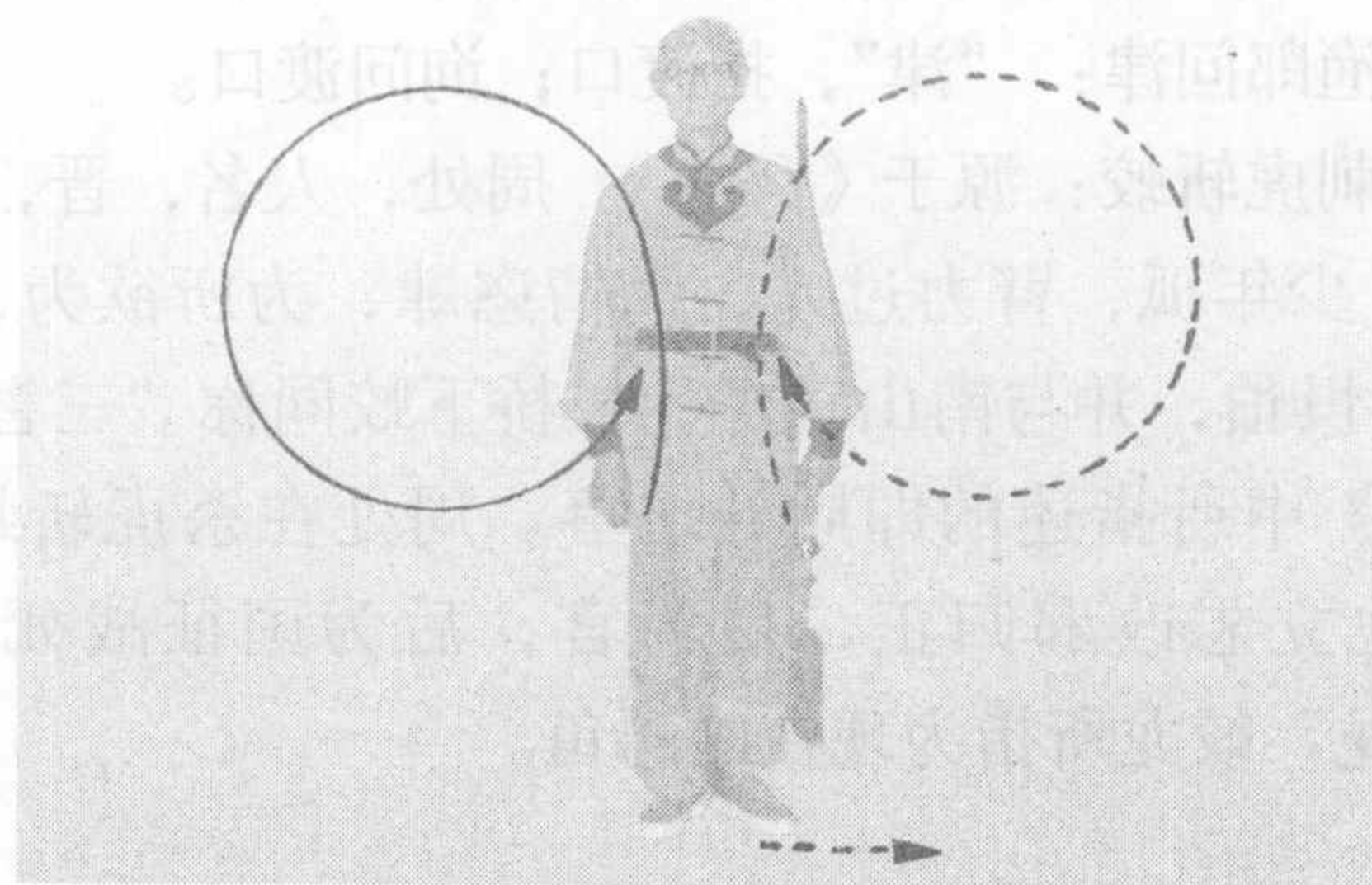


图 1

预备式

起式一 虚灵调息

1. 左脚向左横迈一步，约 80 厘米宽，站稳；双手由下慢慢上抬至胸前，手心向下、向左右划大圆弧收拢至胸前，变手心向上，左手成托剑状；双腿下蹲成马步式。（图 2）

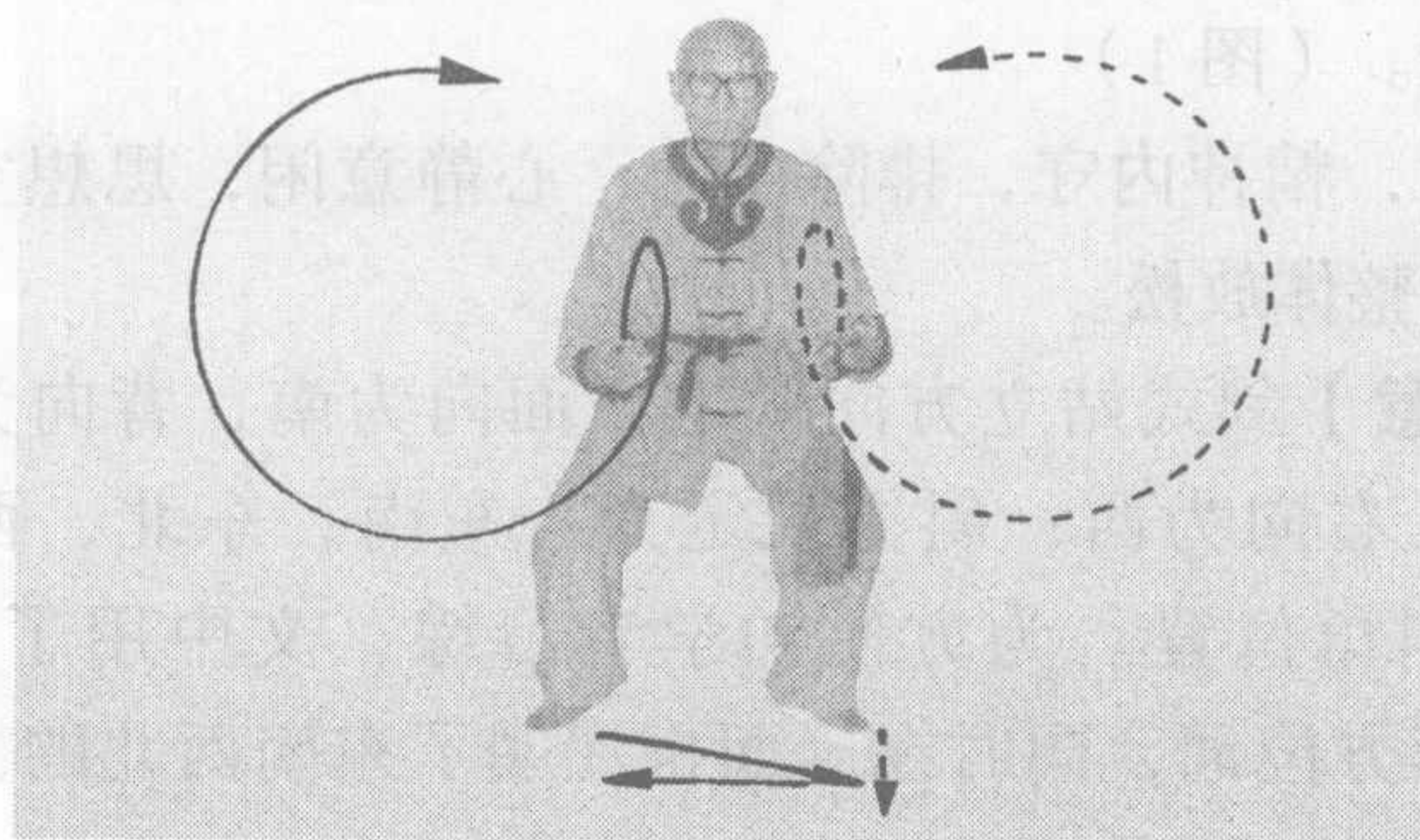


图 2

2. 紧接着，左脚向左前迈出半步，右脚随之向左脚旁跟进，脚尖点地后即向右横迈一步（70~80厘米），落实，腿微屈；两手托剑后再划30~40厘米立圆，分向左右下划大圆弧至头上上方。

3. 紧接着，左手剑贴臂肘，剑尖向下；右剑指共同由头上相互交叉划圆，慢慢下落，变剑尖向上；双腿微屈。（图3）

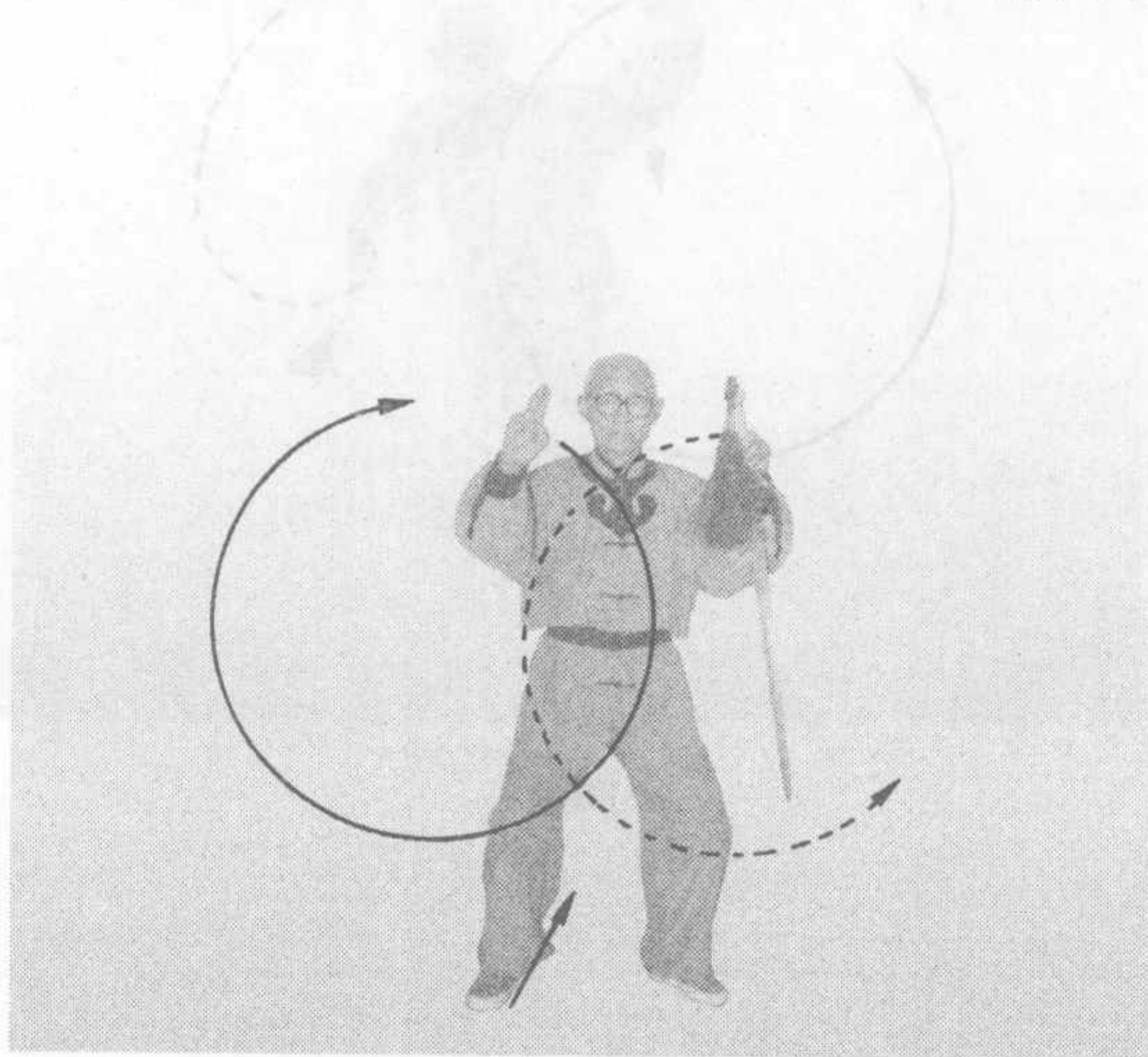


图3

起式二 意撒乾坤

接上式。左右手下落向两侧划圆弧；重心移至左腿，站稳；右腿提膝，护裆、绷足面；同时，右剑指由右向上划圆弧，向左下经胸前做搂膝状。此时重心移至右腿，站稳；左腿提膝、护裆，绷足面；左手剑屈肘贴臂，由左向右下经胸前划大圆弧，至左膝前做搂膝状，停于左胯旁，剑尖向上，刃平贴左臂后；同时右剑指由右后转腕，经右耳边向前（东）

方划曲线指出；左腿微屈，右脚也随之紧贴左腿窝处；目视前方。（图4、图5、图6）

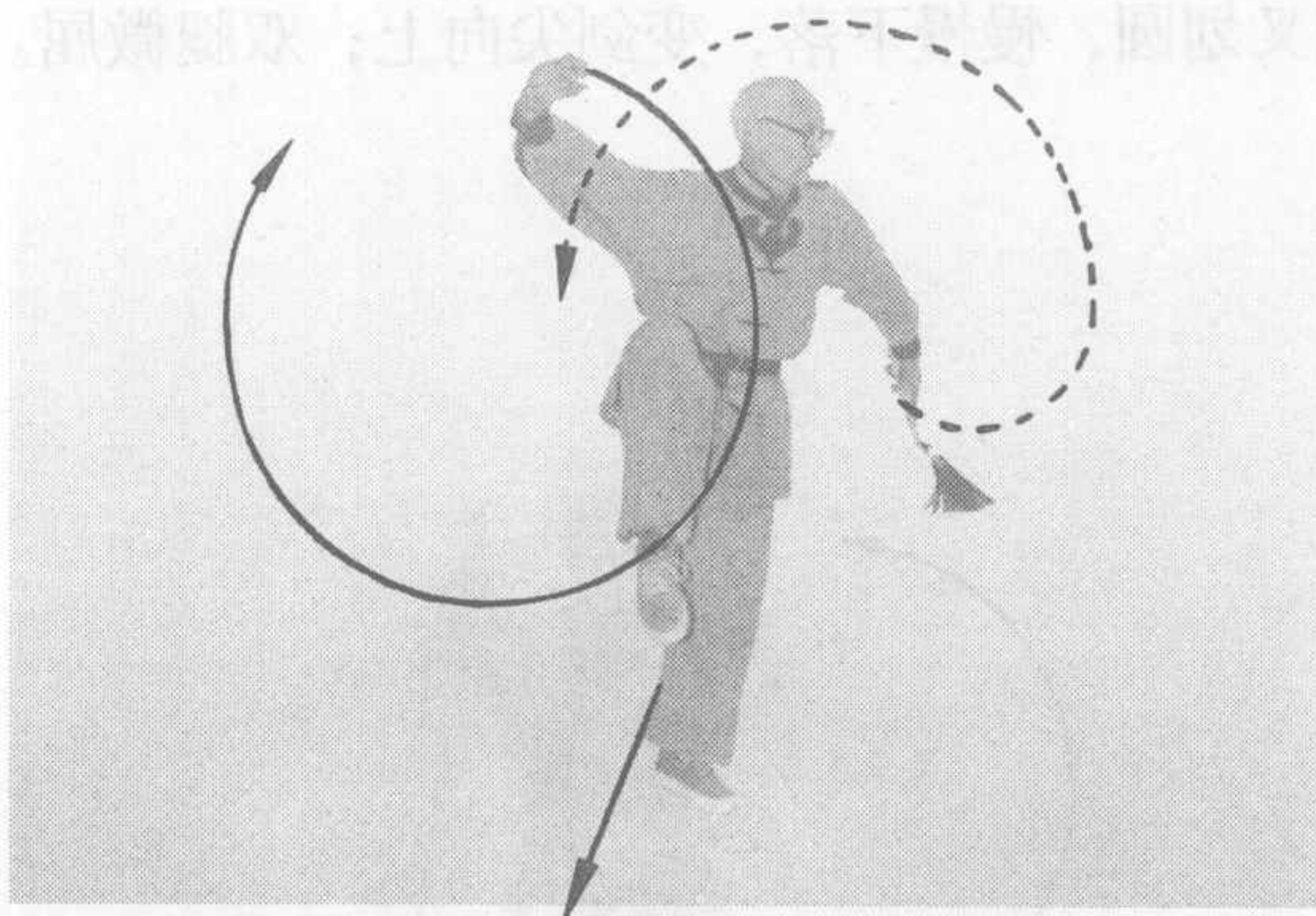


图4

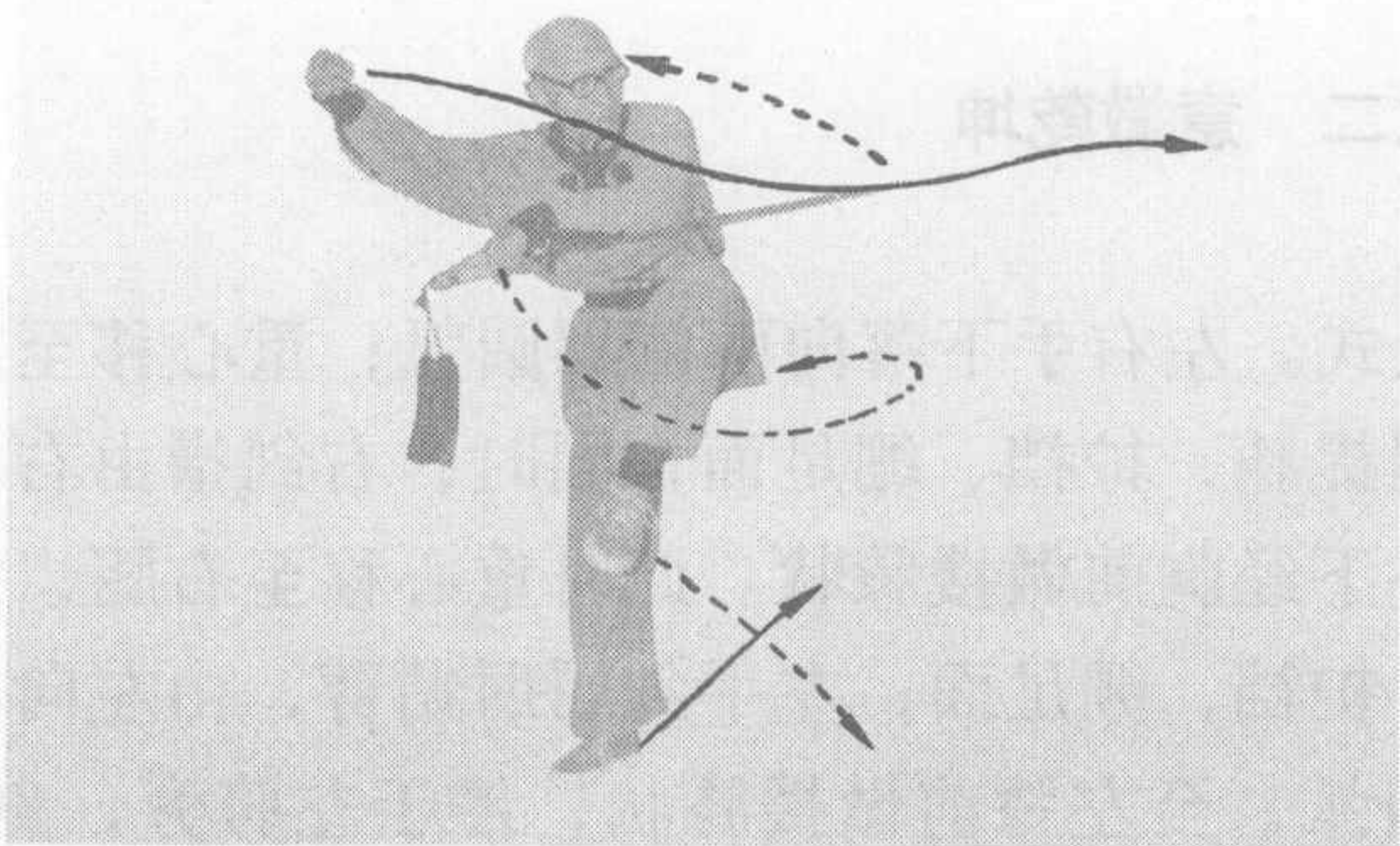


图5

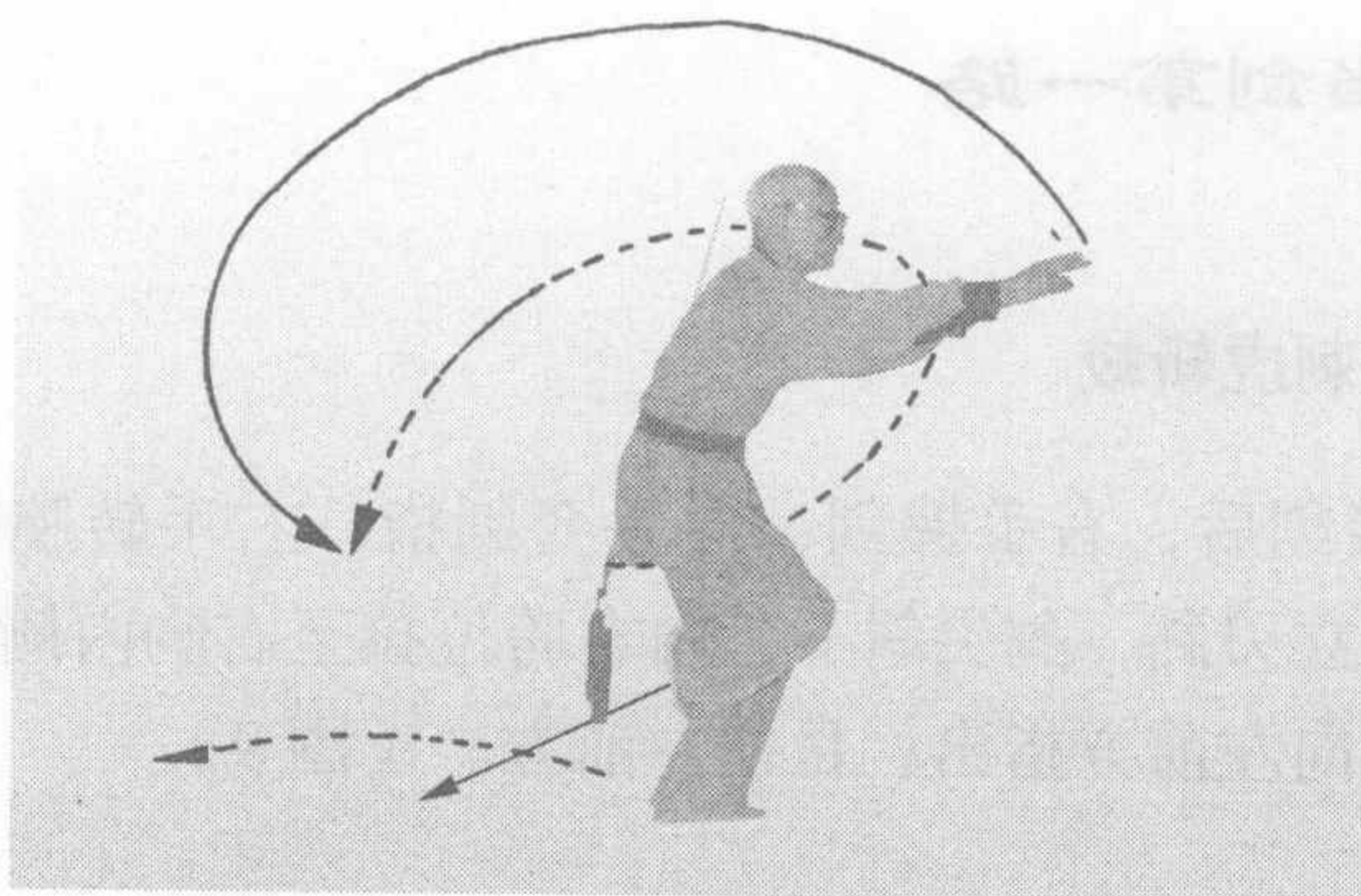


图 6

起式三 二仙传道

紧接着，右脚随即向右（西）后撤一大步，左脚插至右脚后一大步形成歇步时，左右手向上、向左右划弧收拢至右膝旁，右手心向上，左手心向下，剑刃贴肘，将剑柄交与右手。（图 7、图 8）

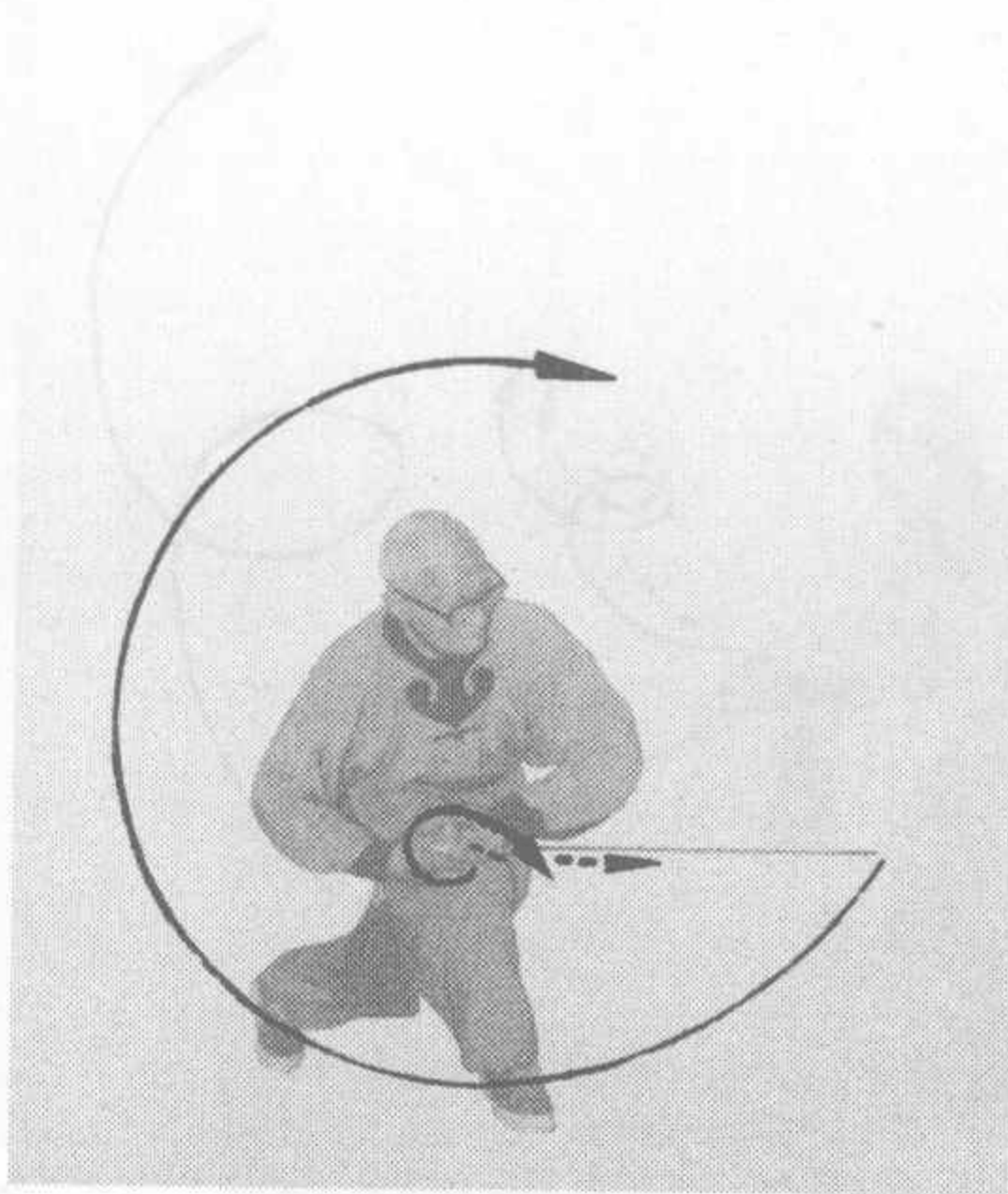


图 7



图 8

武当剑第一路

一、刺虎斩蛟

1. 接剑后，右手握剑，左手变剑指，右手转腕花，划整圆弧，成立刃剑，剑尖斜下，由右胯位拉至右胸内侧；左剑指也转腕花向左前方指出；目视左前方。（图9）



图9

2. 紧接着，左脚向左迈出一大步，同时起身；右剑由右胸内侧向左斜下立刃剑直刺；左剑指回贴于右手腕；右脚同时跟进，脚尖点地，靠于左脚旁。（图10）

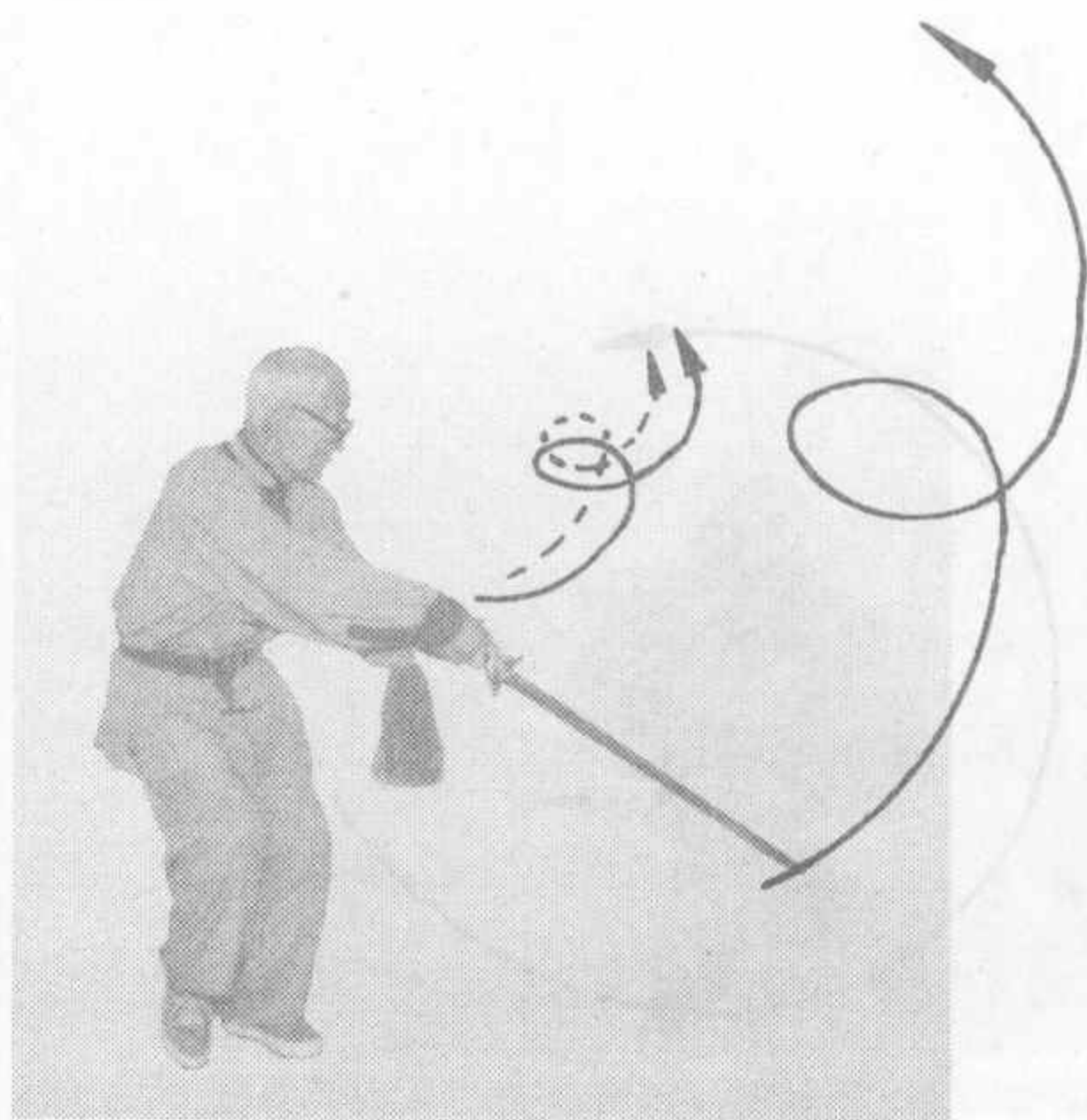


图10

3. 紧接上势。下身不动，左指贴右腕，同时缓慢转动，右手腕由左下螺旋式向左上拧刺。刺时要快，刺向苍穹。（图 11）

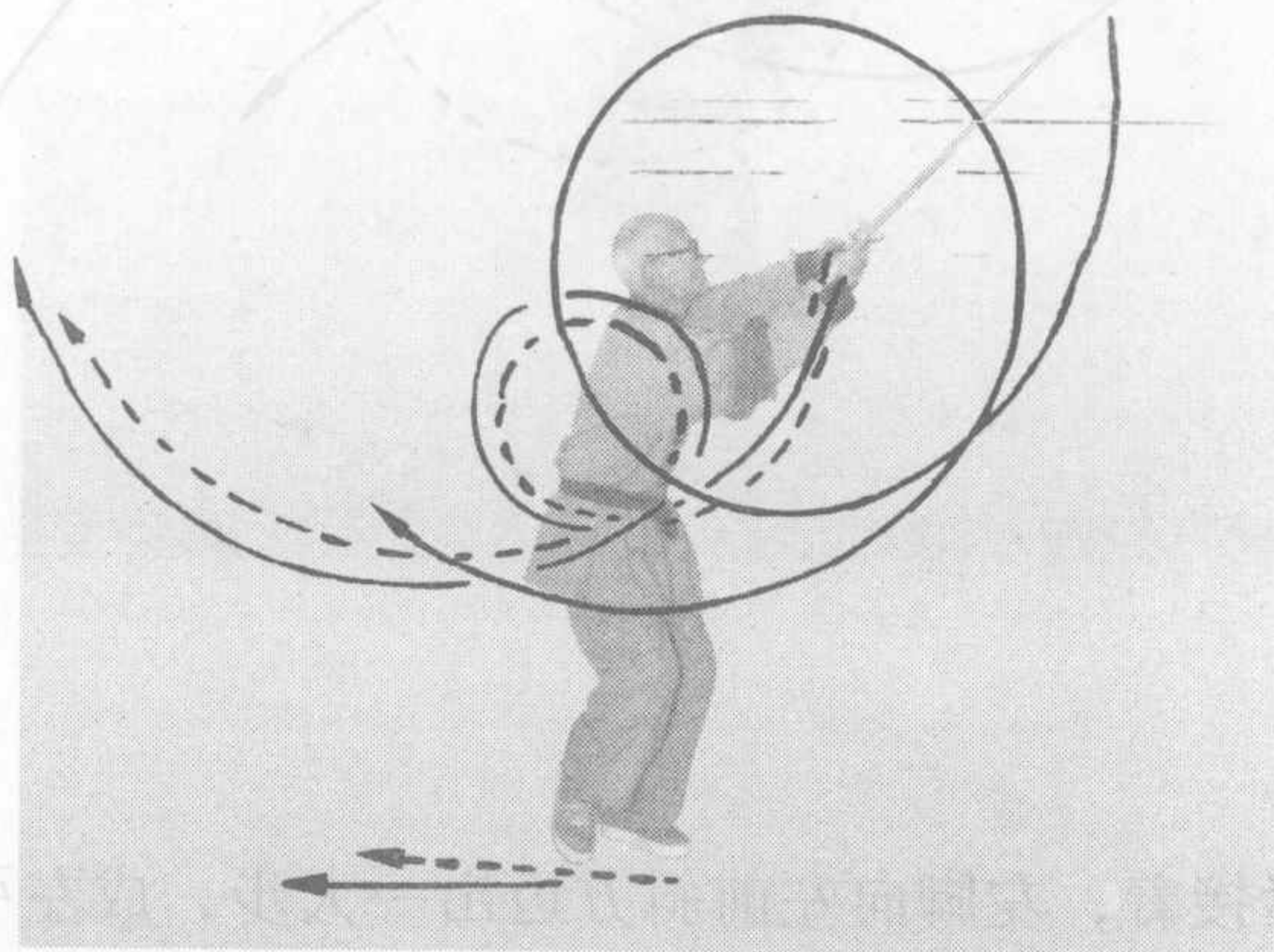


图 11

【注意】

注意动作的节奏与完整。力度可刚可柔。年轻者动作可刚，用力可猛；中老年则应动作适度，劈、刺可少用力，达到健身目的即可。

二、降龙除怪

1. 接上势。稍停，右手剑由左上向内下扭腕，形成剑腕花，剑尖划大圆，向右抽带，由慢到快形成弧线，至右斜上方，剑尖也拉至左肩旁；左剑指随右手向下划弧，并甩扬剑指停于右手腕旁；同时右脚向左迈出一步（约 80 厘米），左脚向右脚跟步，脚尖点地，停于右脚旁。（图 12）

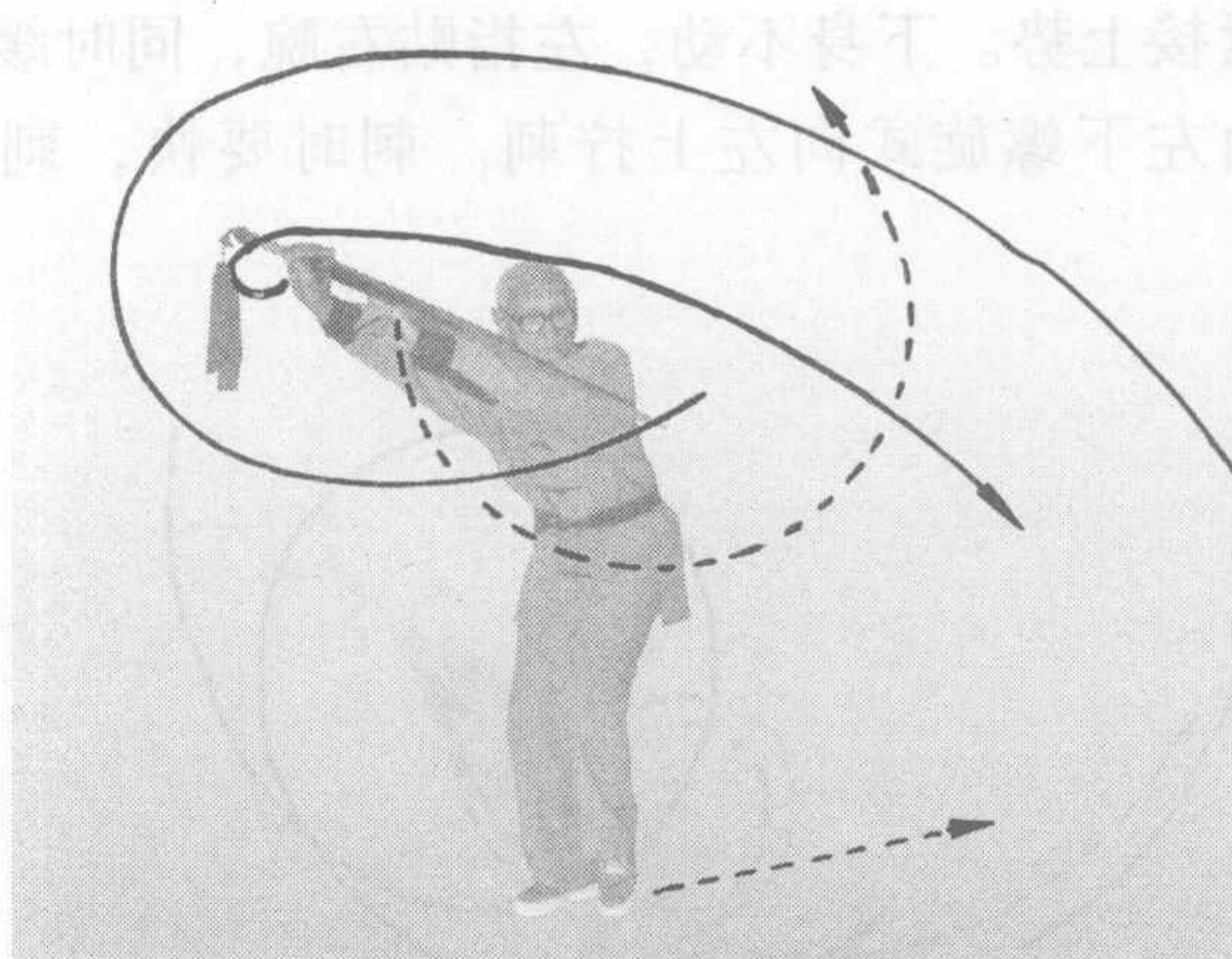


图 12

2. 紧接着，左脚向左前斜方迈出一大步，成左弓步；右手剑随身体左转腕，变剑尖在后，顺势上扬向右下抡劈；左剑指随身转，由右肩处向下转腕划圆弧，停于头左上方；目视剑尖。（图 13）

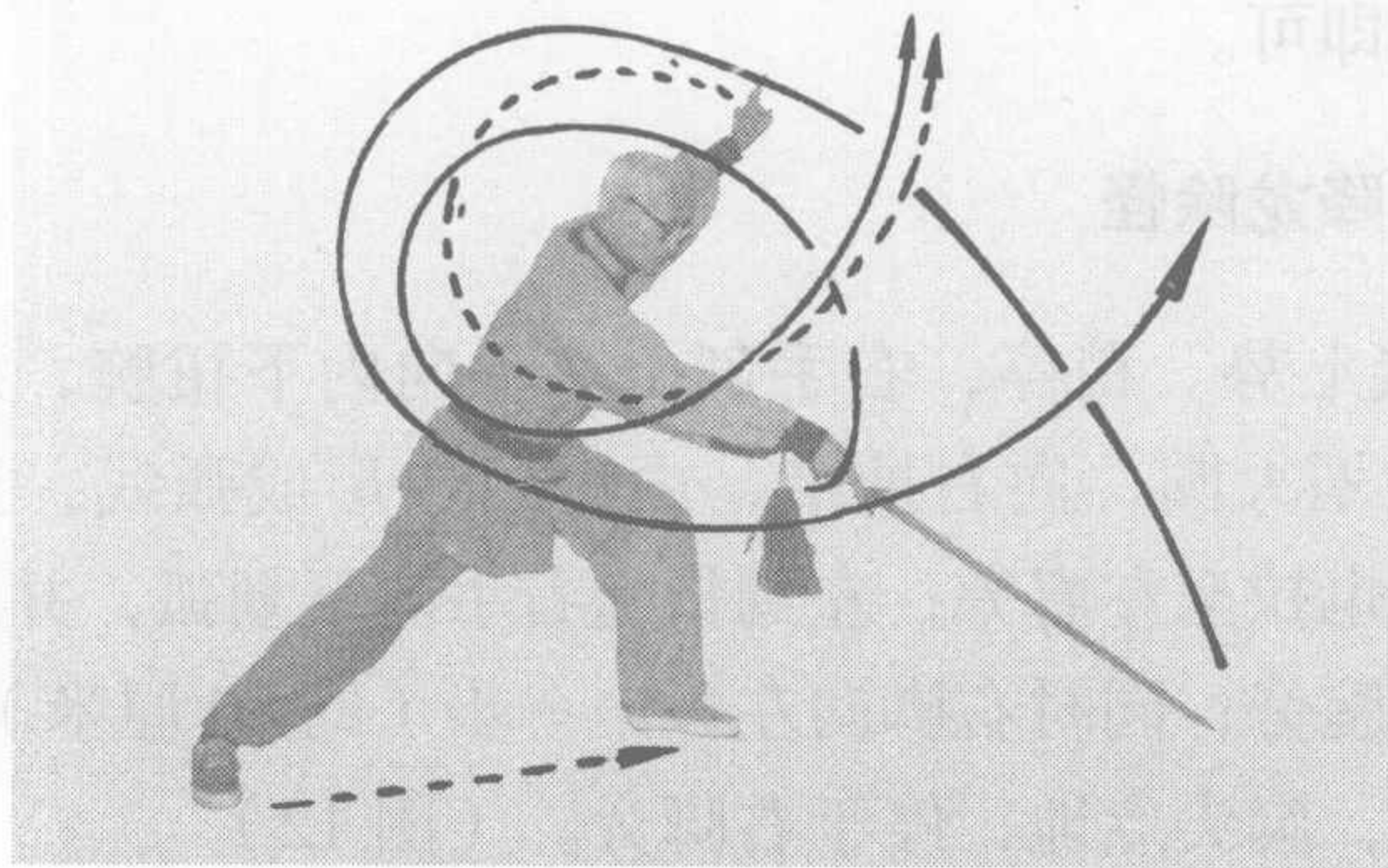


图 13

三、蛱蝶穿花

1. 稍停。右手剑由下劈变转腕向右上抽，剑尖向下，以左腿为着力点，由弓步变右腿后坐，向后划圆弧经右胯，向左前用柔力推格，剑尖斜向下（用力过猛则显生硬）；左剑指由头上灵活跟随右腕（不要死贴，否则剑指死板失去生命力和灵活性）；左腿也由原位弓式变为直中微屈，右脚也随着跟步至左脚旁，脚尖点地。（图 14）

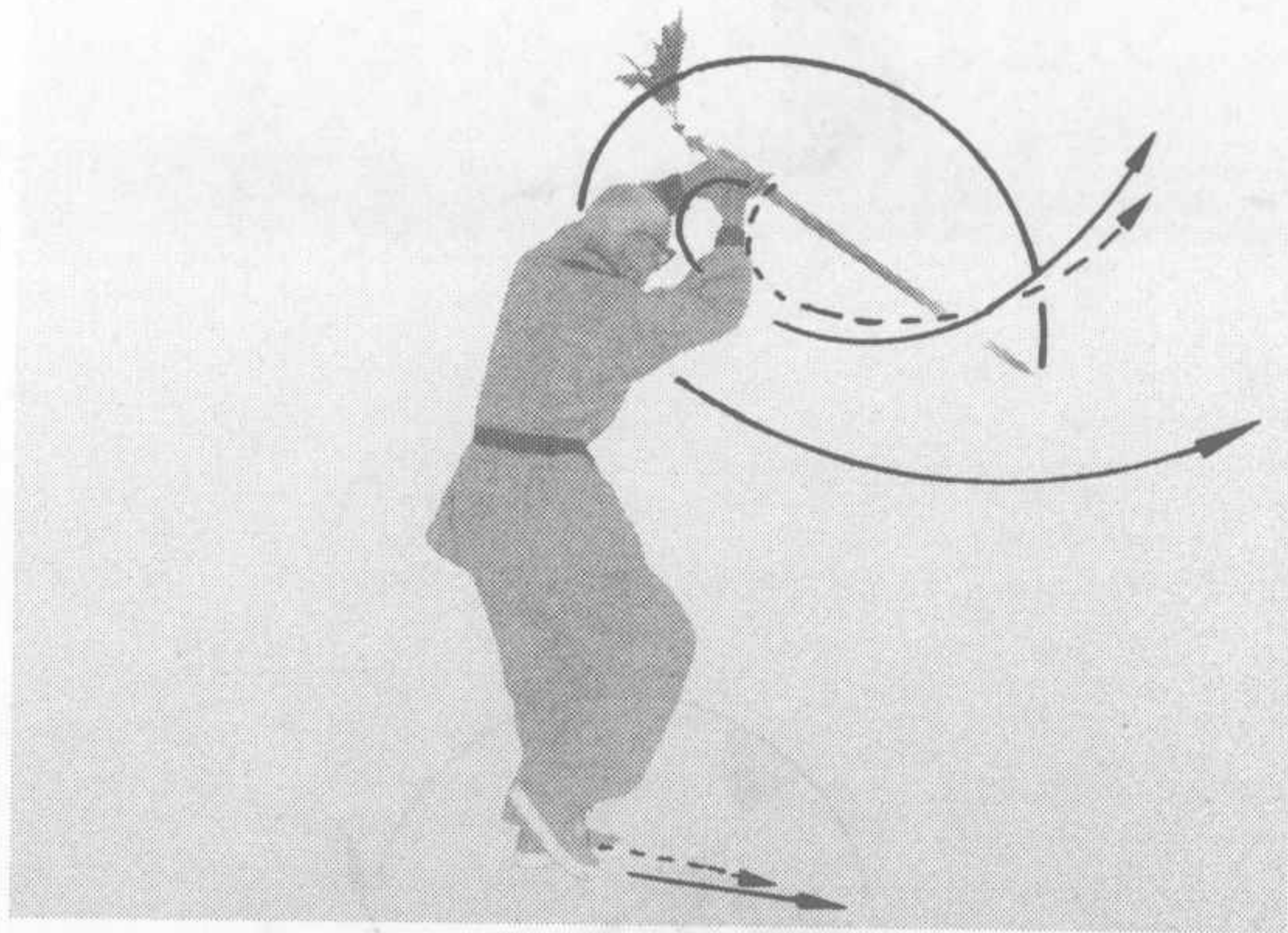


图 14

2. 紧接着，右手剑由左前反腕向左下划圆弧，用柔力拉带向右前推格，剑尖斜下；左剑指跟随在右腕右侧；右腿同时向右前迈出一步，左脚也随之跟步靠右脚旁，足尖点地。（图 15）

3. 紧接着，右手剑由右前反腕向右上推格，剑尖向下、

向右后划圆弧，经右胯向左前用柔力推格，剑尖斜下；左剑指跟随，停于右腕反手左侧；左脚向前迈出一小步，右脚随之向左脚旁跟步，脚尖点地。（图 16）

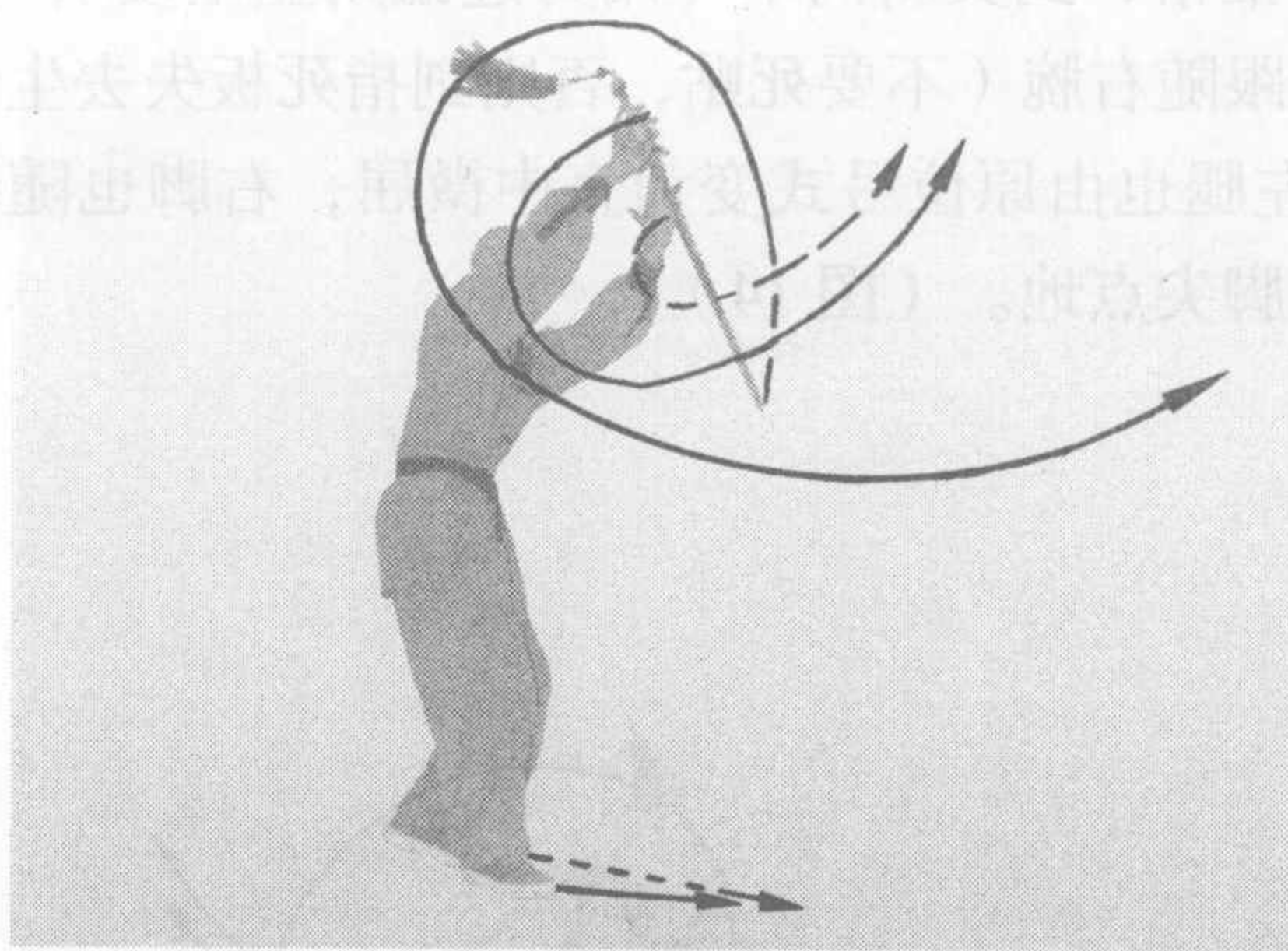


图 15

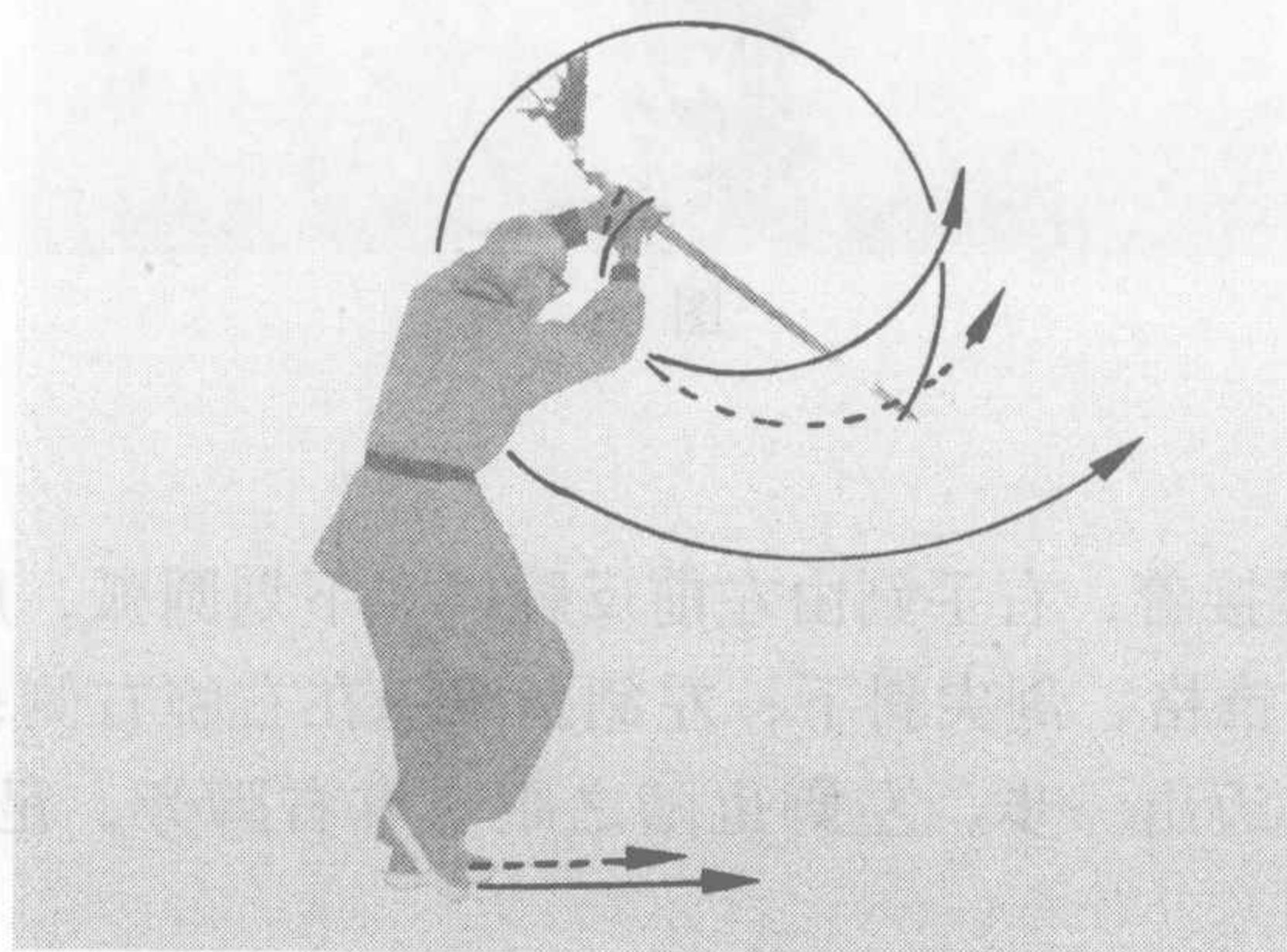


图 16

4. 左脚向后迈一步，右脚后拉；随同左剑指与右手剑由头前共向左后插剑、转腕向上划圆弧，剑尖向前，用先柔后刚劲向前（东）斜下抡劈，剑尖向下；右脚也由后拉，随同右劈剑也一同向右前（东）迈出一大步成右弓步；左剑指也一同由左向上甩扬剑指，停于头左上；目视剑尖。（图 17）

此剑式走向迂回，是左右向前推格横 8 字的剑法，感觉尤如蛱蝶穿插在花丛中，上下飞舞，带来了春天的气息，使人振奋。

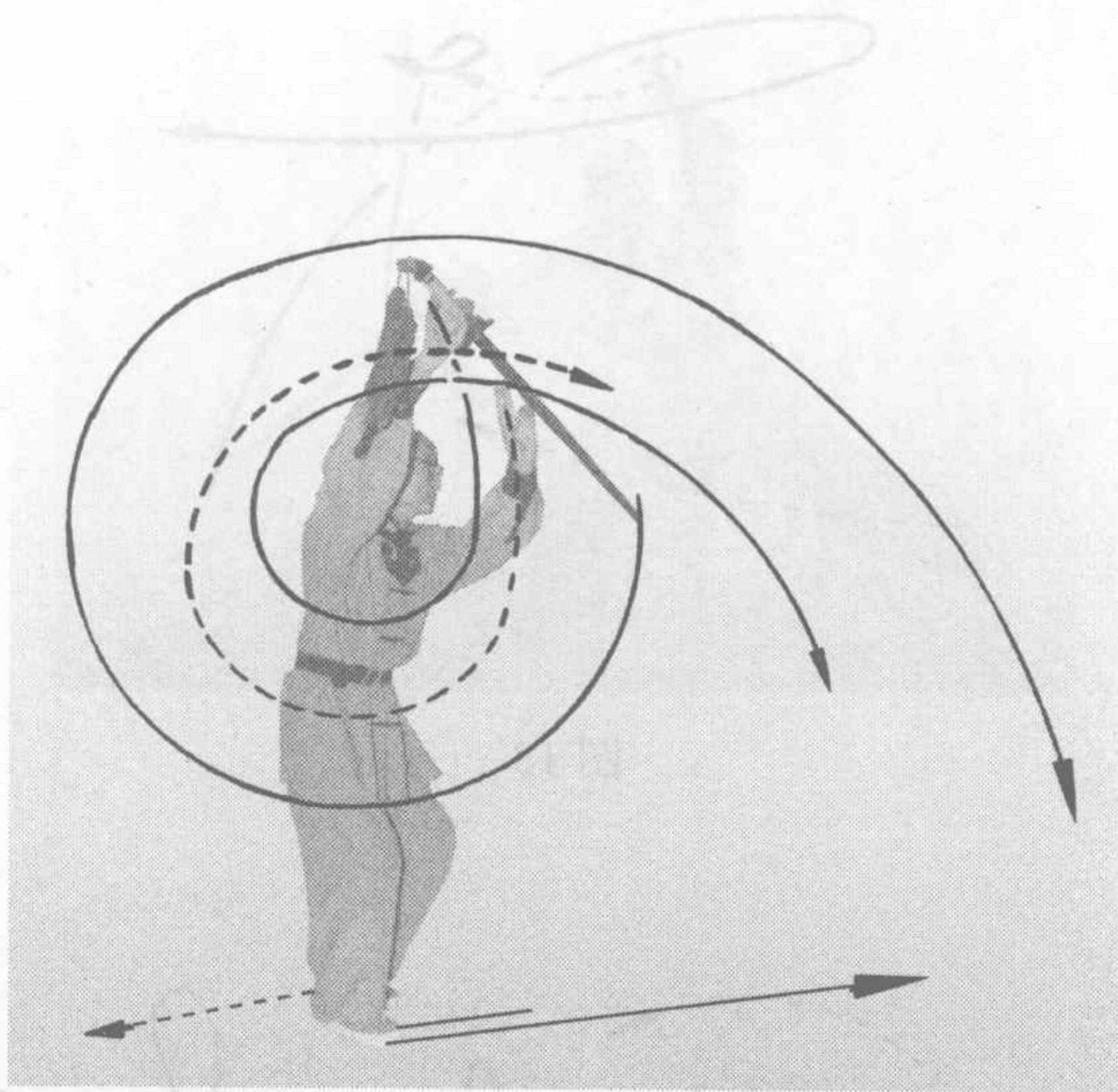


图 17

四、日透长虹

下劈剑变右手上提剑，至头顶上，上身后仰，旋转手腕，用刁把立刃剑盘旋一周，剑尖向右微低；左剑指划弧附于右腕，置于头顶上；上身左转，头向右视，左腿提起护裆、脚面

绷直成右独立步；右脚心抓地站稳，上身右倾，右脚跟抬起，脚掌用力蹬地轻垫一小步，随之左脚用力爆发向上弹起；右手剑同时转剑划弧成剑挽花拧刺斜向上空；同时，左脚随之向后倒插，两脚落地要轻要稳，成叠步，也可成坐盘（可根据体格年龄选择而定）；左剑指划弧向左，右手剑向右形成一条直线；目视右方剑尖。（图 18、图 19、图 20、图 21）

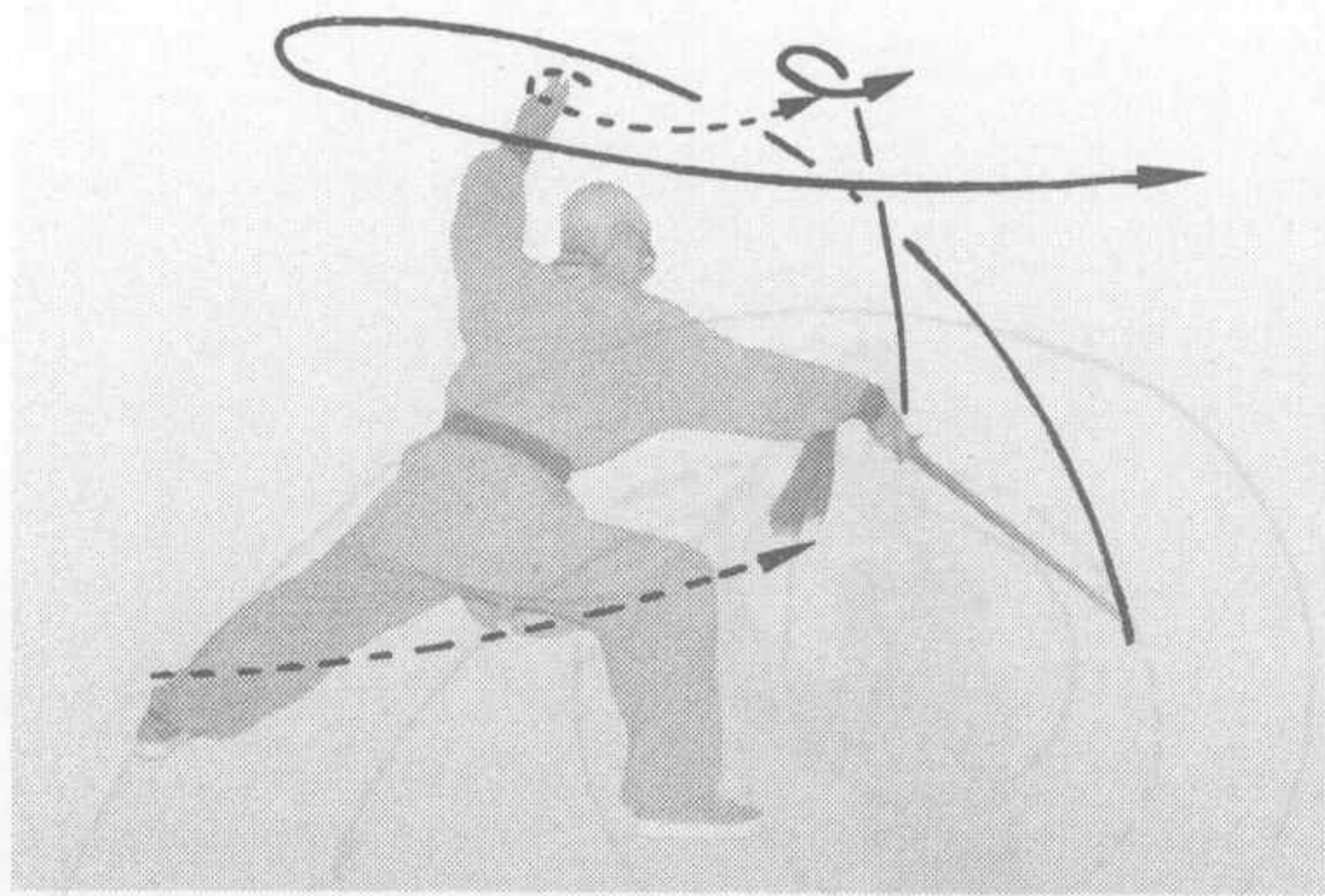


图 18

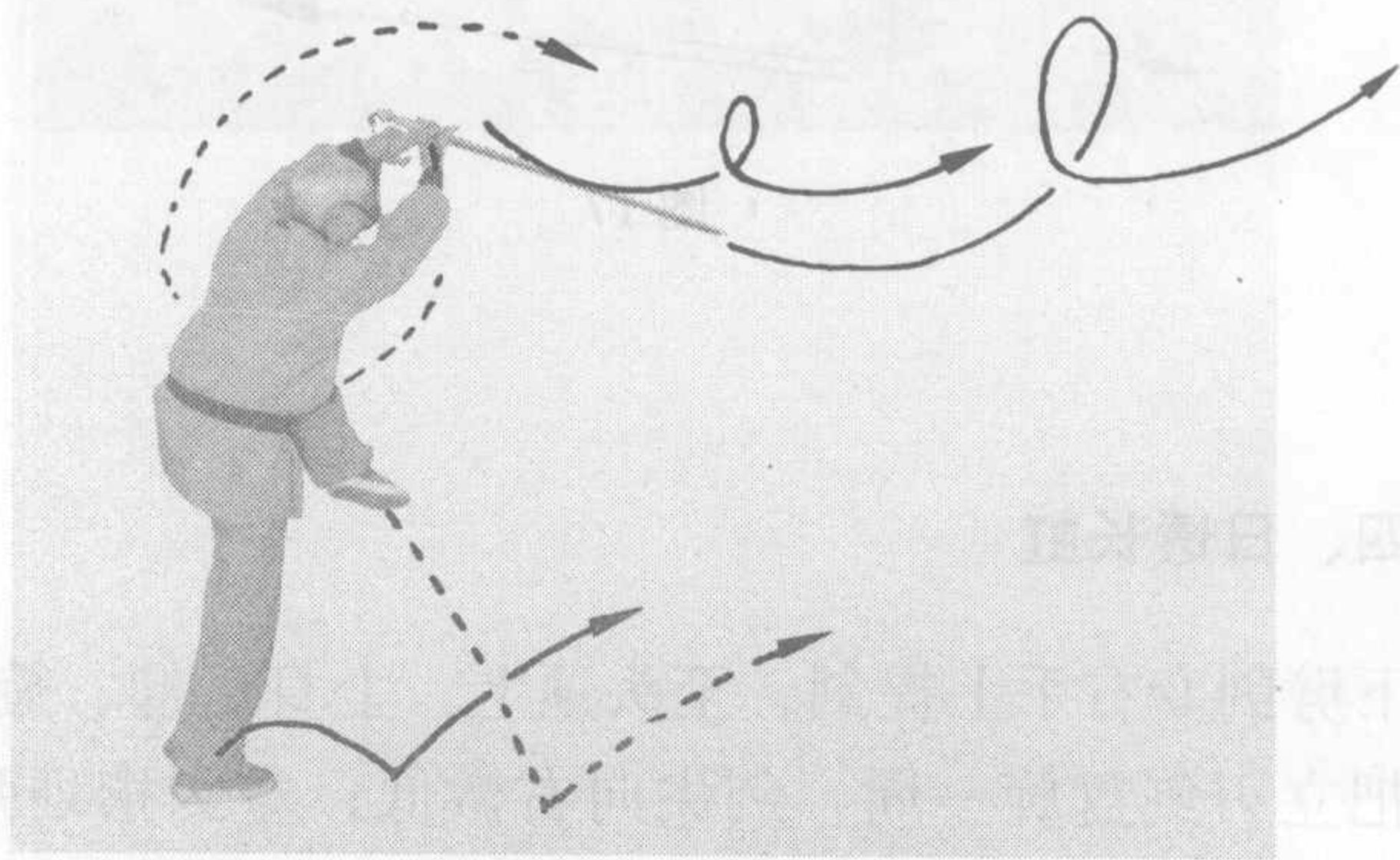


图 19



图 20

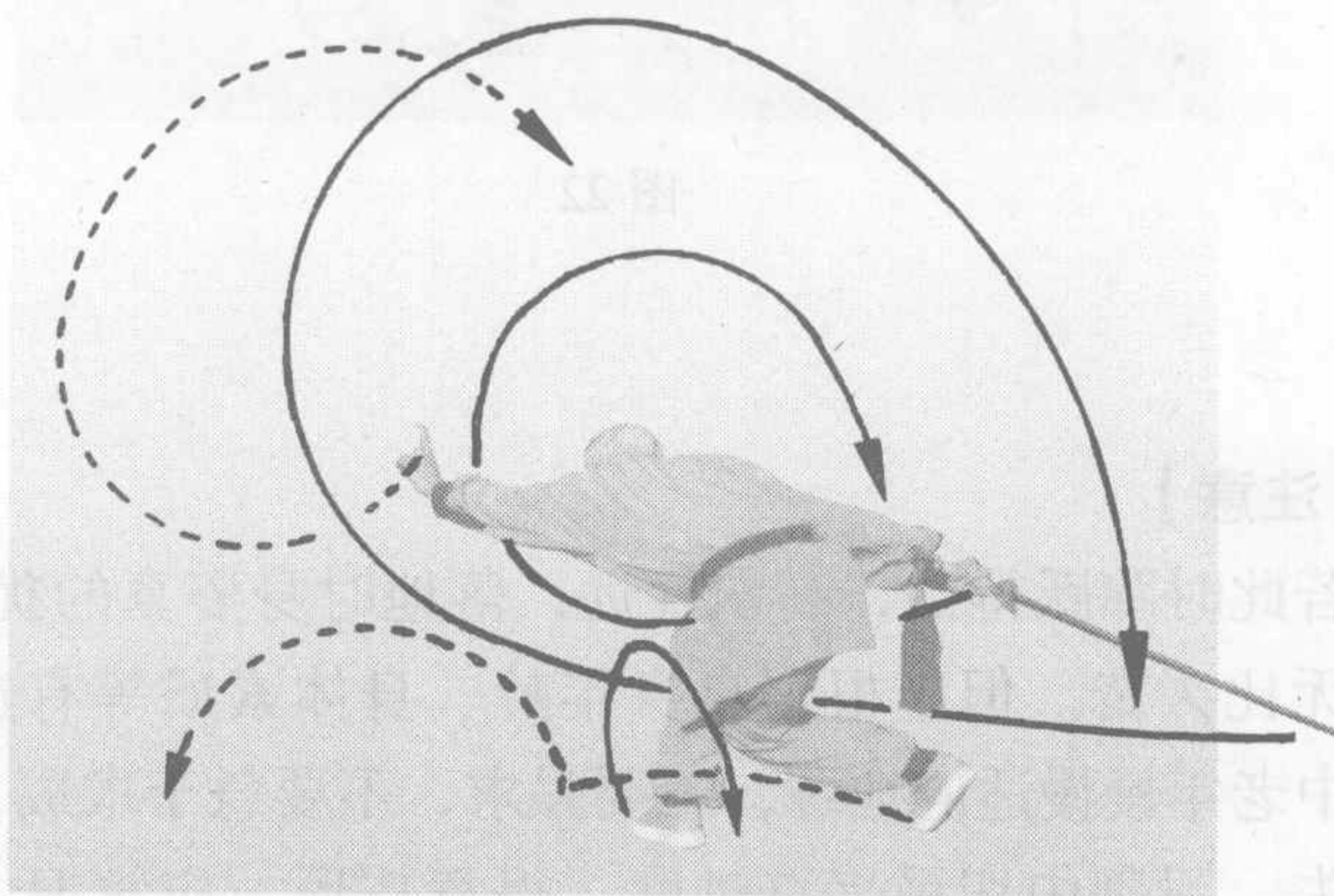


图 21

五、猛虎蹿山

稍停，稳定心态。接着启动上身，左右手形成斜直线，目视右前，左脚用力蹬地，猛地向左前蹿出腾空；右手剑由后向

左前划弧，身在空中向右转，向上划大圆弧，再向右下抡劈，剑尖下点；双脚同时轻轻稳步落地，成右弓步；左甩剑指停于左上方。（图 22）

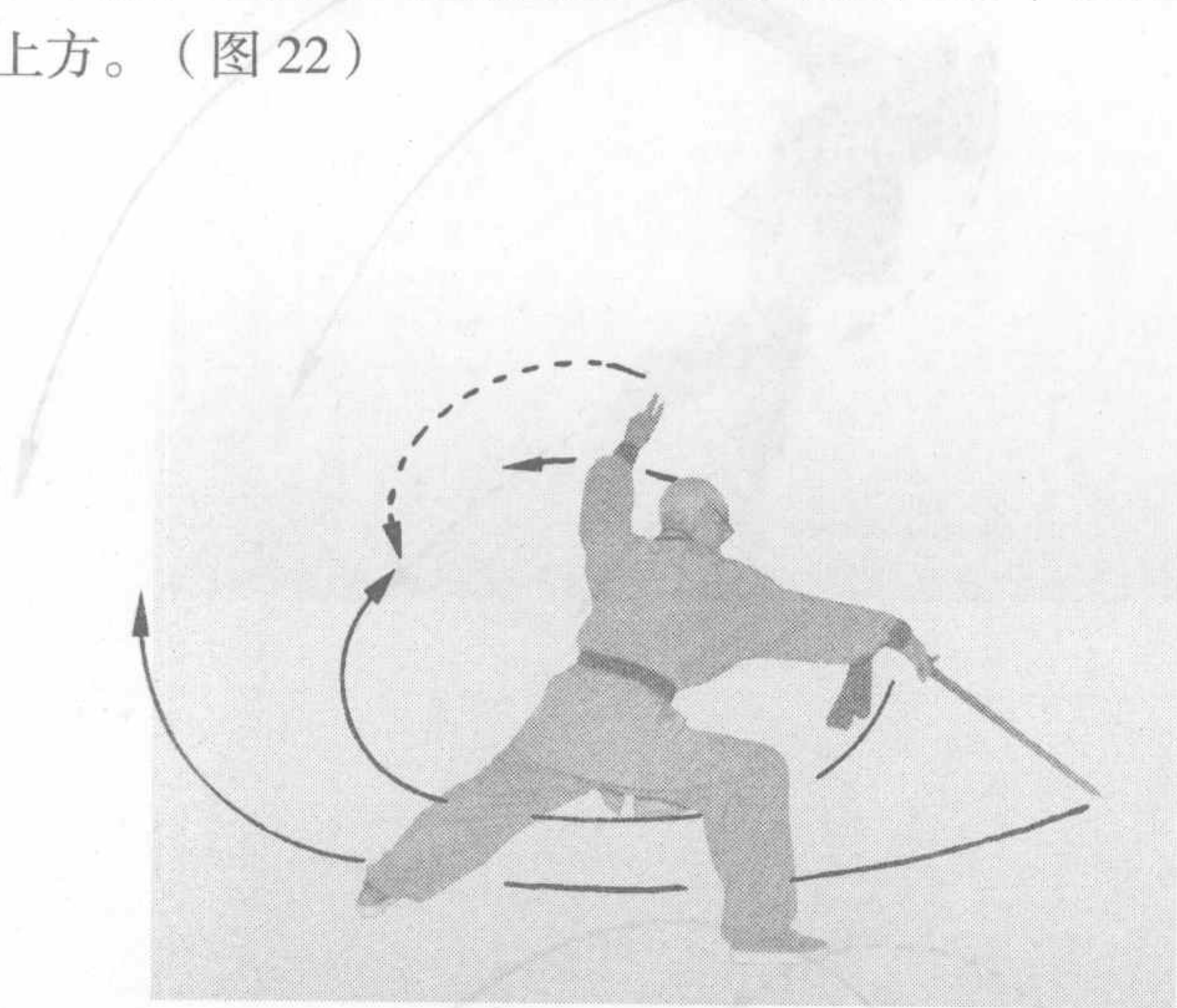


图 22

【注意】

若此时蹿跃得当，高飘轻远，落地时身姿真的犹如猛虎，令人无比兴奋。但应根据自身年龄、身体素质等有选择地投入，中老年慢慢适应地练，不要强求，不要急于求成，否则得不偿失。习剑中切忌兴奋过度、得意忘形，应掌握“量”与“度”。中老年以“平衡”为原则。

六、迎门献剑

1. 接上势。身向右，转右手成立刃剑，由右向左（西）前方划弧运行；左指由上向左前划弧，与右手剑合拢；成左弓步。（图 23）

2. 上动不停。身向后坐，成右弓步；左右手同时分别向后划平圆，剑往回抽再向左前，用先柔后刚劲儿划弧向上，双手做迎送状，剑尖斜上，刃分左右；目视剑尖。（图 24）

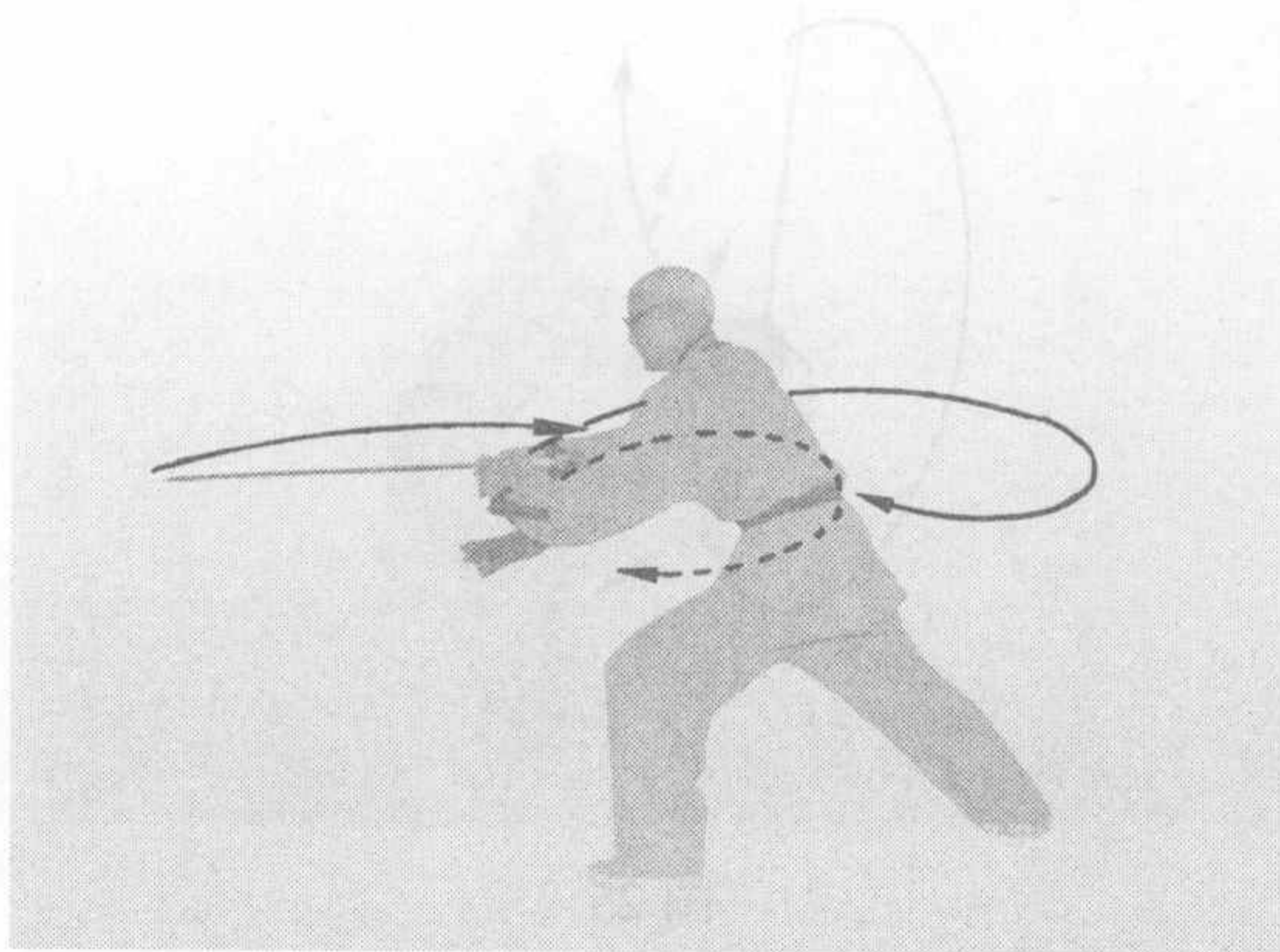


图 23

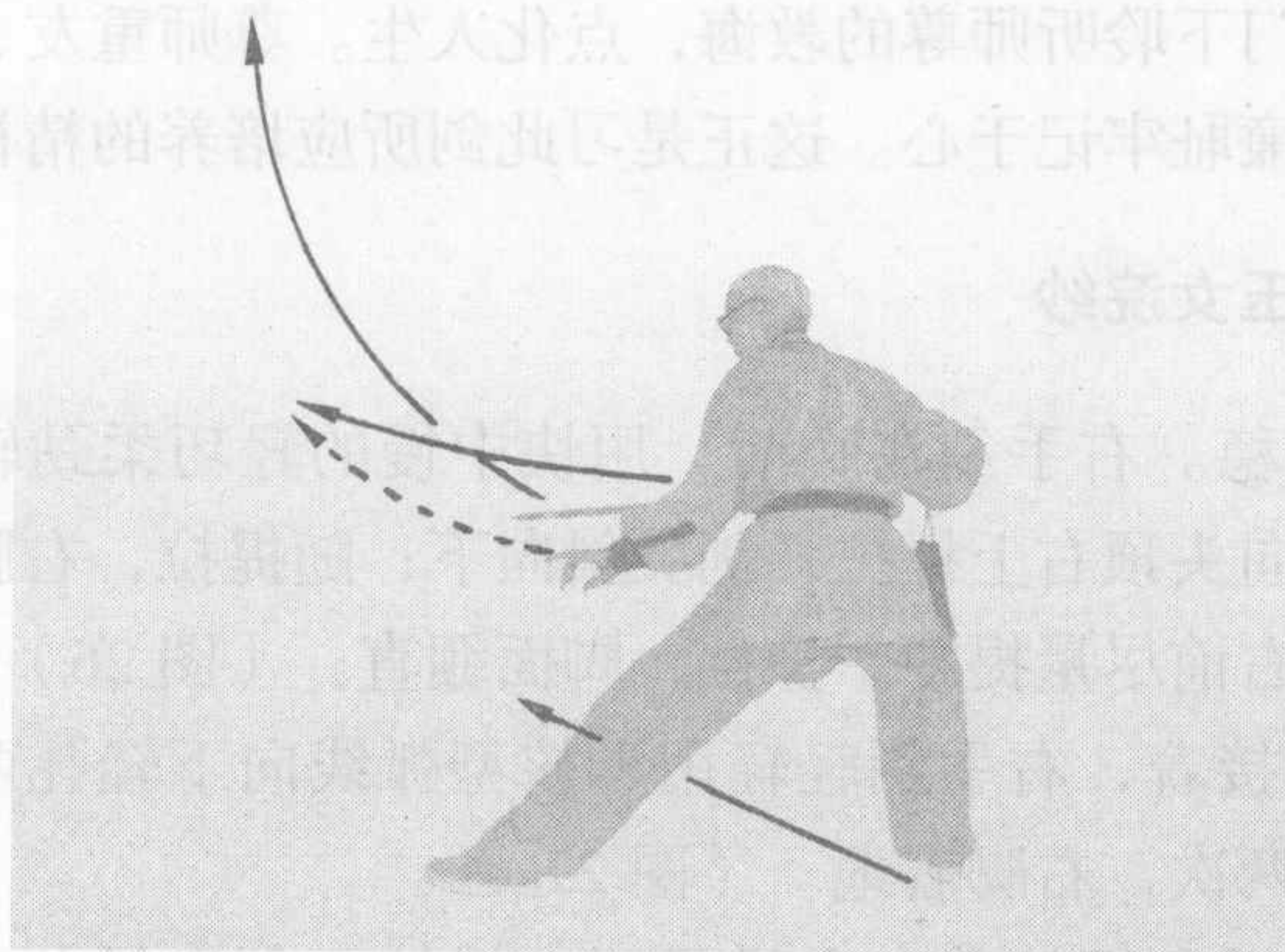


图 24

3. 双手向左前方胸前合拢形成抱剑式，剑尖向上，刃分左右；右脚贴于左腿窝处，脚趾抓地站稳。（图 25）

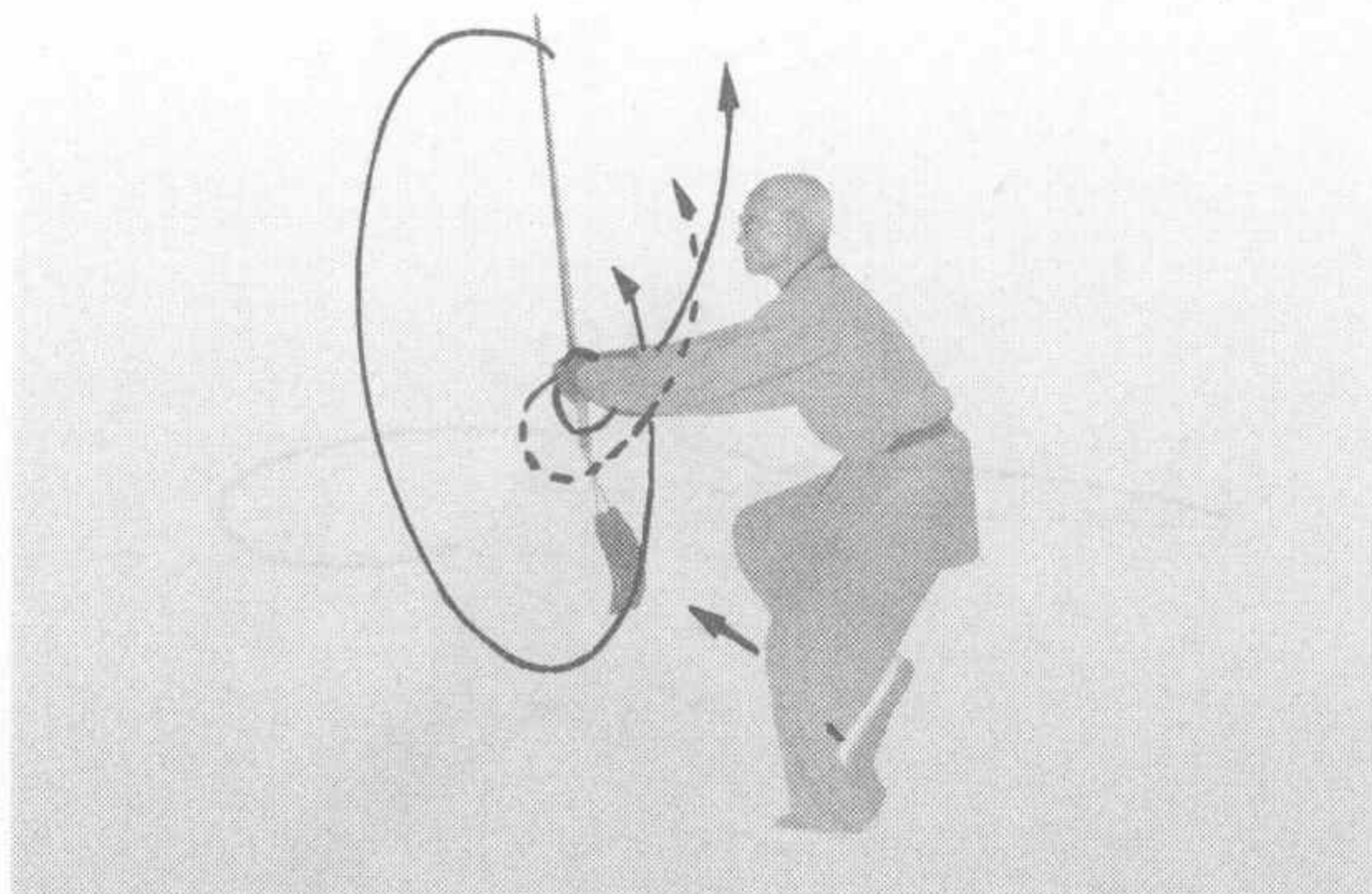


图 25

【注意】

习此剑式时，应心态平和，怀恭敬之心。尤如诚恳忠信的弟子在山门下聆听师尊的教诲，点化人生。尊师重友、仁义道德、礼仪廉耻牢记于心。这正是习此剑所应培养的精神。

七、玉女浣纱

1. 站稳。右手剑在胸前，用快中慢的轻巧柔劲转剑尖划椭圆弧，向头顶右上提拉，剑尖斜向下；随提拉，右脚也由左腿窝处向右前尽量提腿、护裆，脚面绷直。（图 26）

2. 紧接着，右手剑轻轻用枣核型弧线向下轻扎两次；脚尖也点地两次，右脚着地。（图 27）

3. 右手剑紧接着向上尽量用力提拉，剑尖斜向下；左脚绷面向上提腿、护裆；左指也靠近右腕；目视剑尖。（图 28）

4. 接上势。右手剑与左脚同时起动，左脚向左落地站稳，脚尖外撇，向左转身成交叉步；右手剑不要握紧，向左下转腕划弧，向上挑剑，置于左胯旁，剑尖向上，刃分左右；左指也随右手一同由上向下划弧，转腕至左上，指向右方；目视剑尖（准备向右下刺剑）。（图 29）

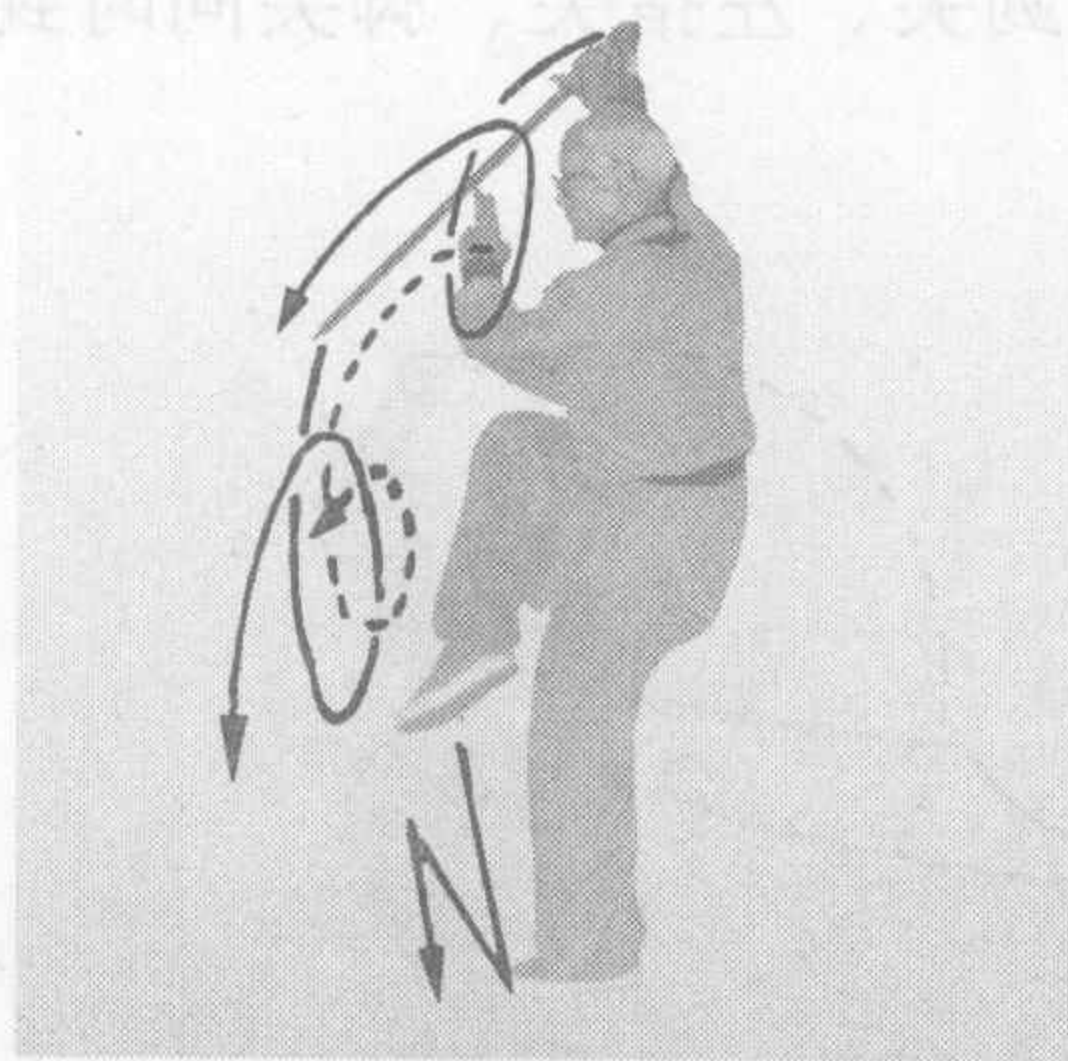


图 26

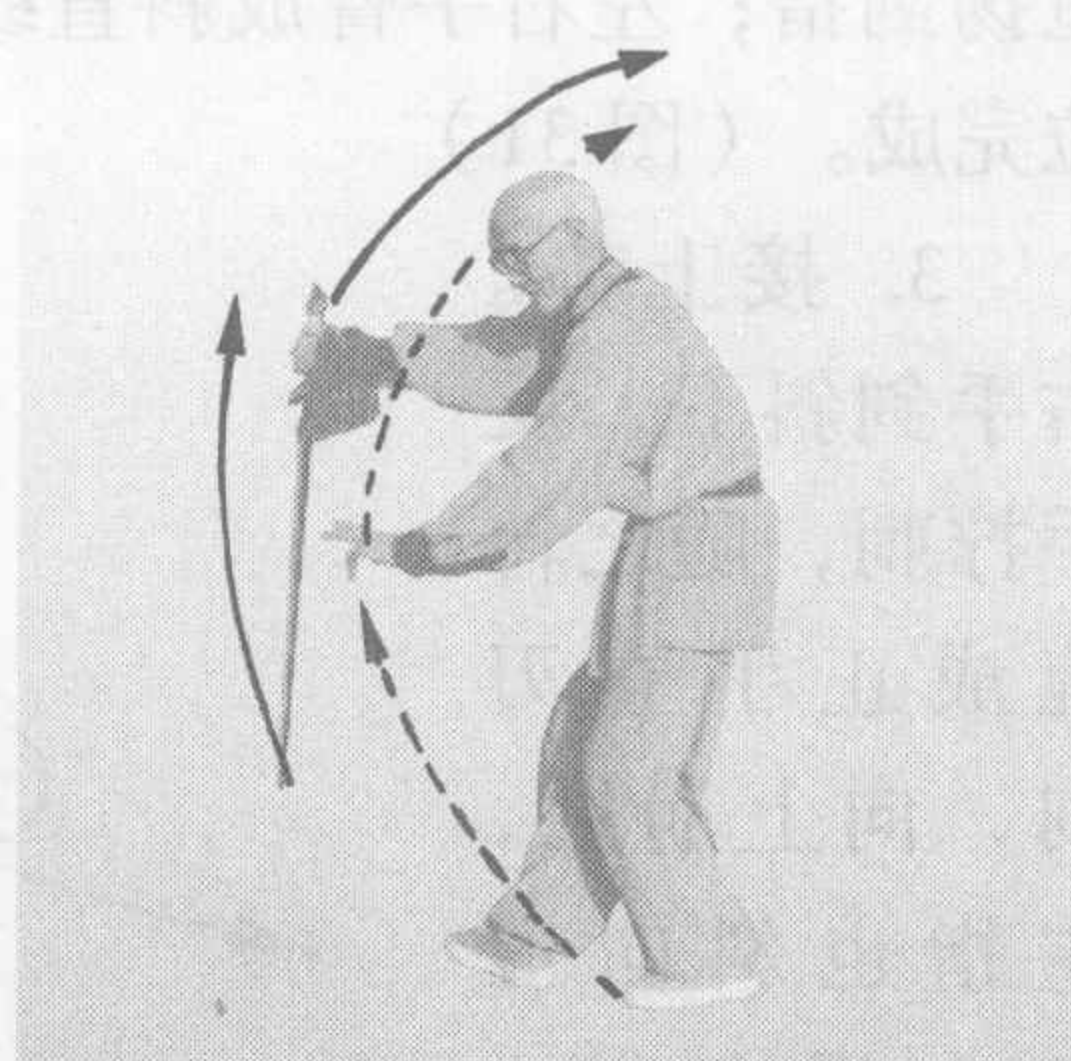


图 27

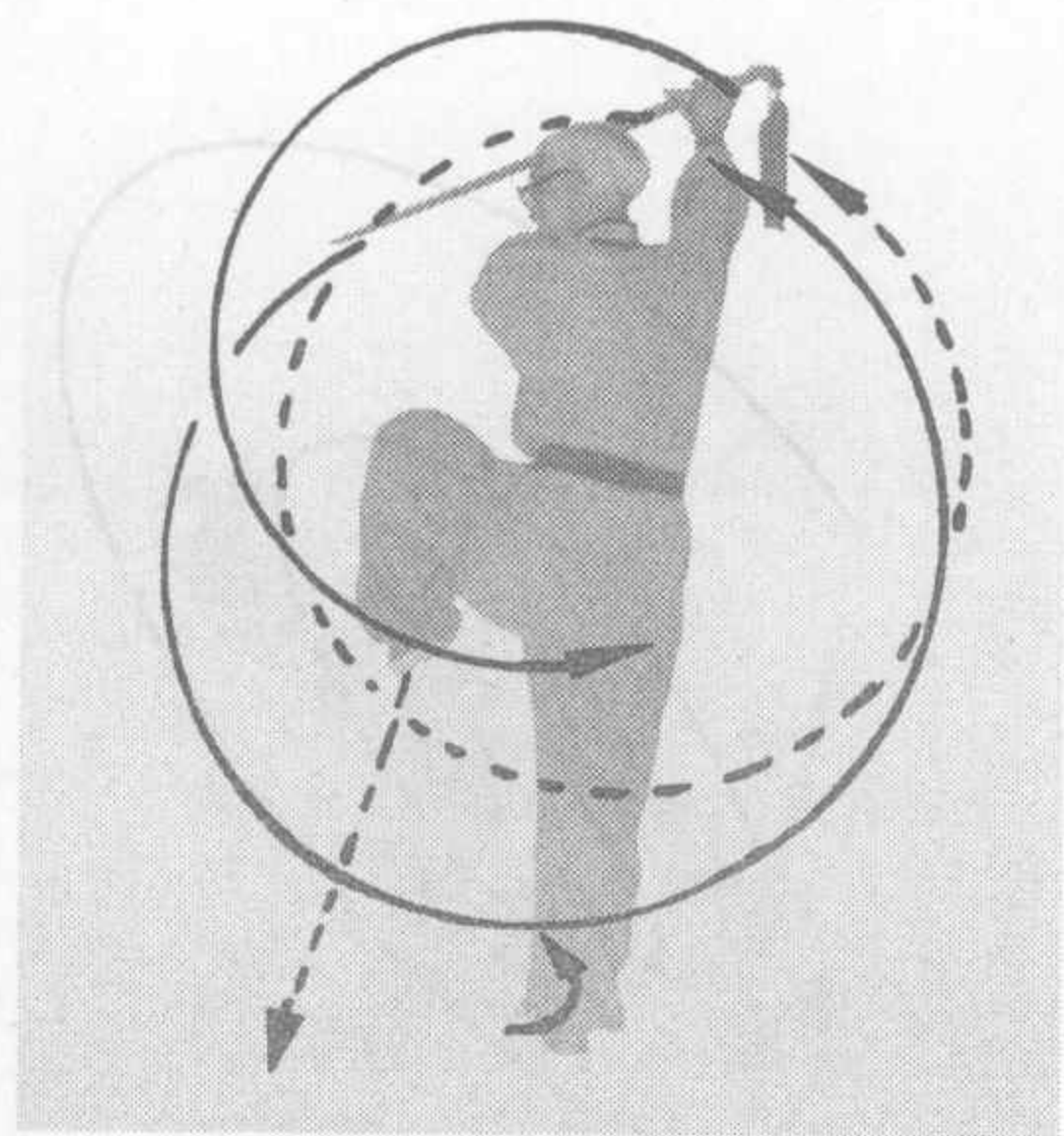


图 28



图 29

八、黑虎舔裆

1. 接上势。右脚向右横迈一步落稳，左脚随之向右倒插，成右歇步；右手剑转腕立刃剑，剑尖向右，横置于胸前；左剑指向上。（图 30）

2. 接上势。右手胸前横剑向右斜下拧，剑直刺，手心向后，成反手立刃剑；左剑指由上向左下划圆弧，转腕向左上，甩扬剑指；左右手臂成斜直线，剑尖、左指尖、脚尖同时到位完成。（图 31）

3. 接上势。右手剑斜下，反手拧刺，随之转腕成正手立刃剑，向上崩挑，左指也斜向上扬，甩剑指。（图 32）

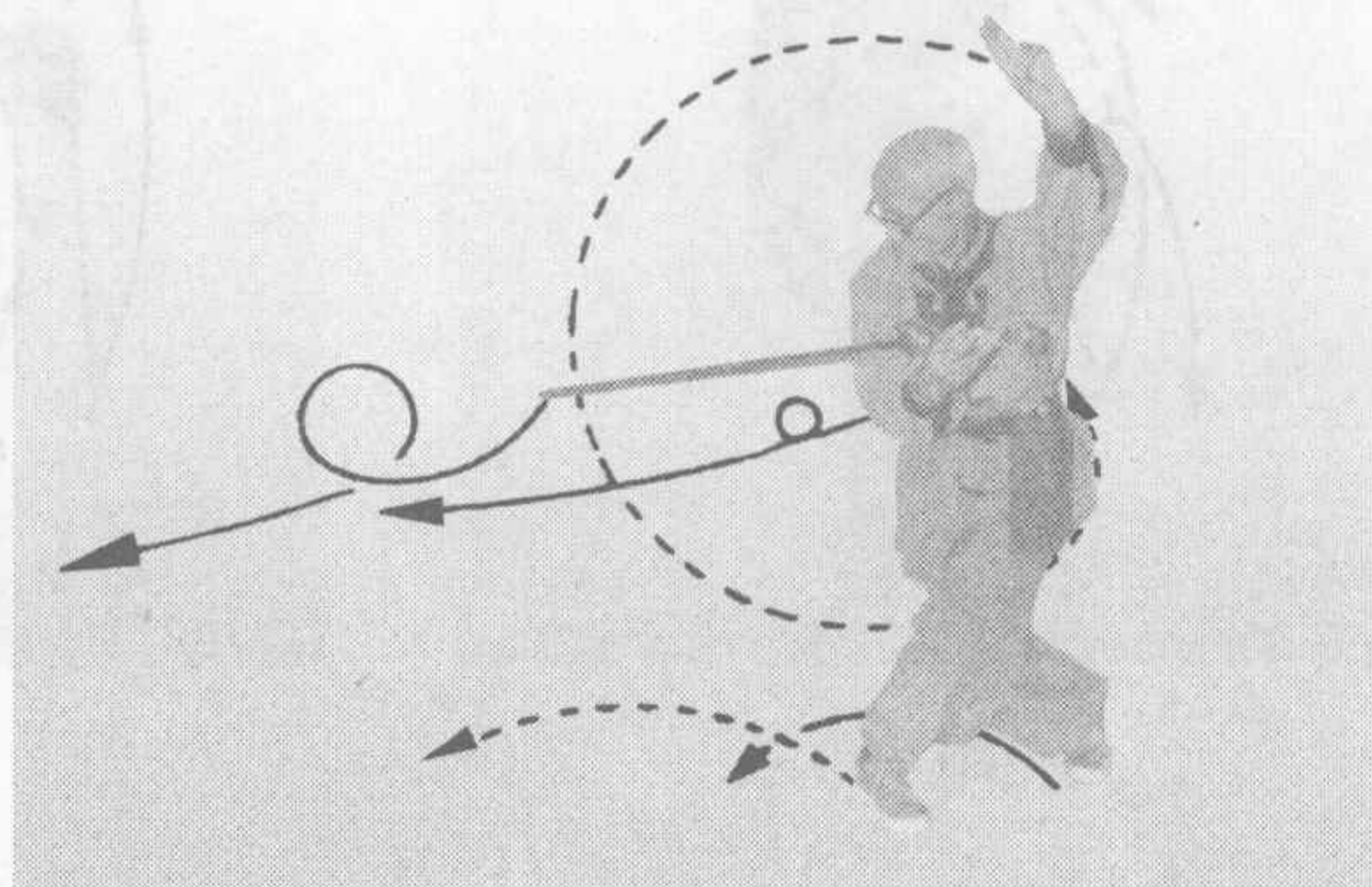


图 30

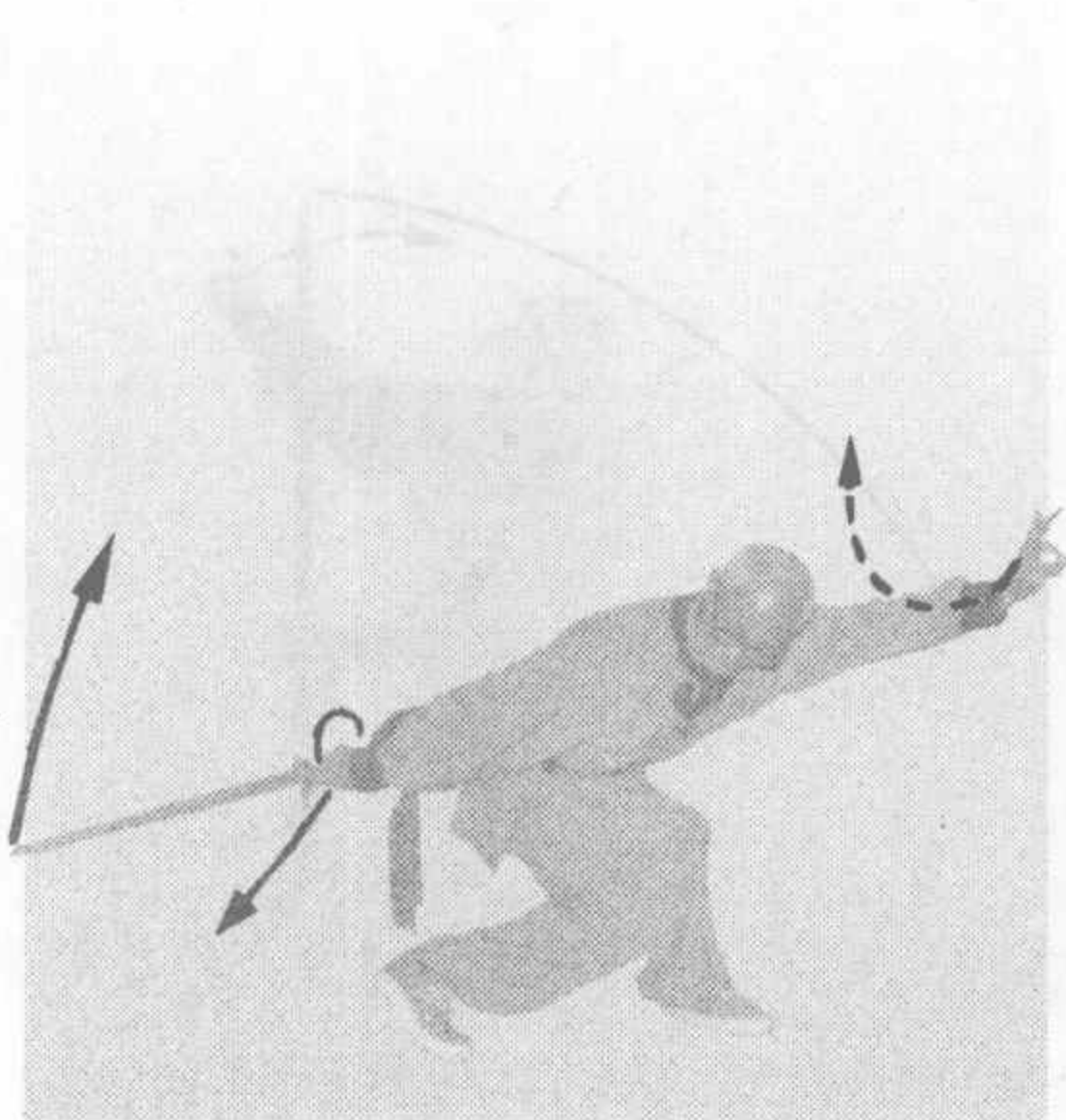


图 31

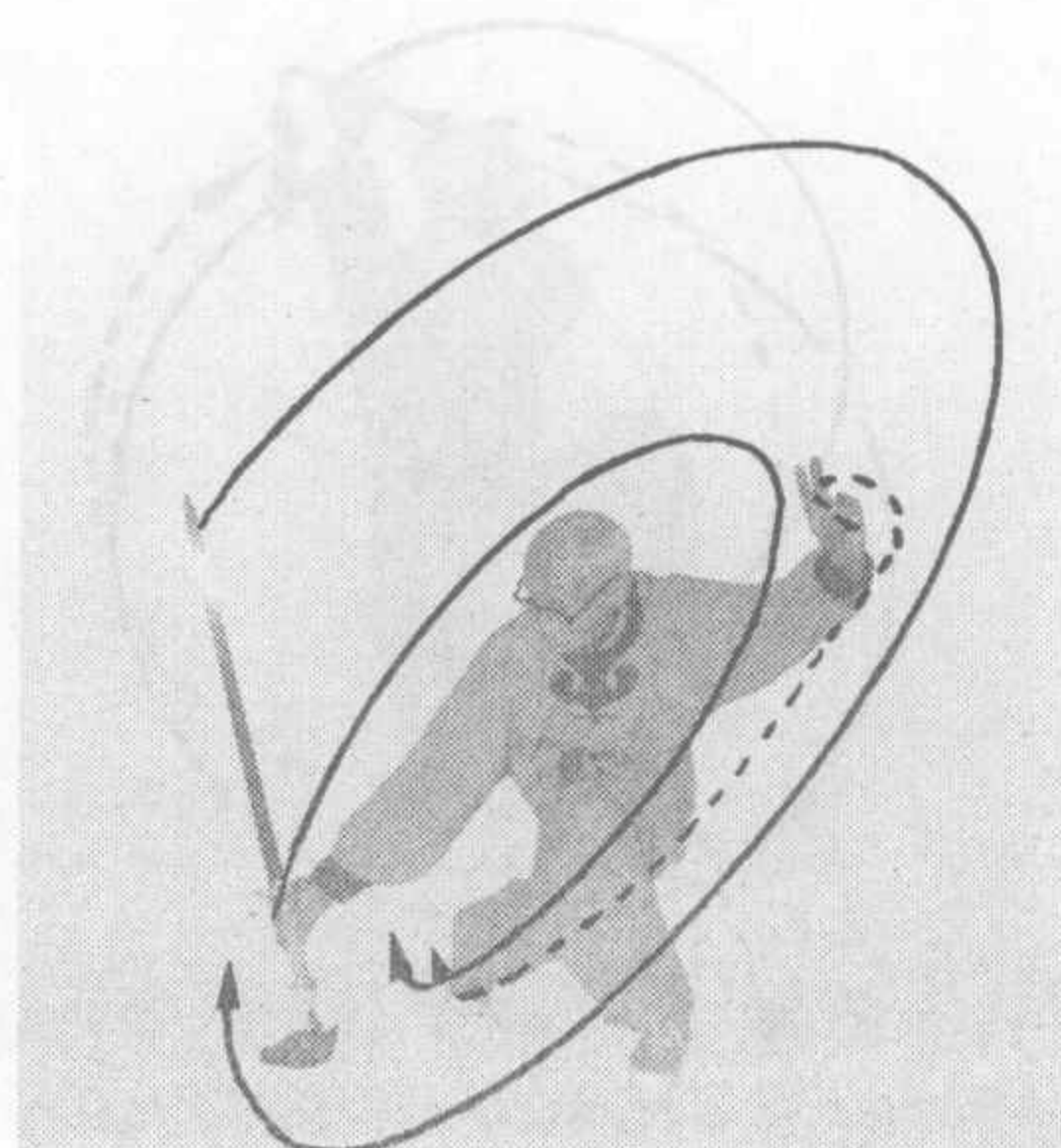


图 32

九、乌牛耕地

1. 紧接上势。反转手腕，手心向上，双手向左上先慢后快斜拉，划椭圆，再向下斜抽带至右胯处，左指附于右腕，剑尖向前成斜刃剑；目视右手。（图 33）

2. 稍停。双脚不动，身体慢起，目视剑尖；左指附于右腕，剑尖向前，离地尺许，成立刃剑，同时身体向左转一周，面向西，上身微倾，转动一周后，右腿微屈，左脚尖点地成虚步，剑势为耕地式。（图 34）

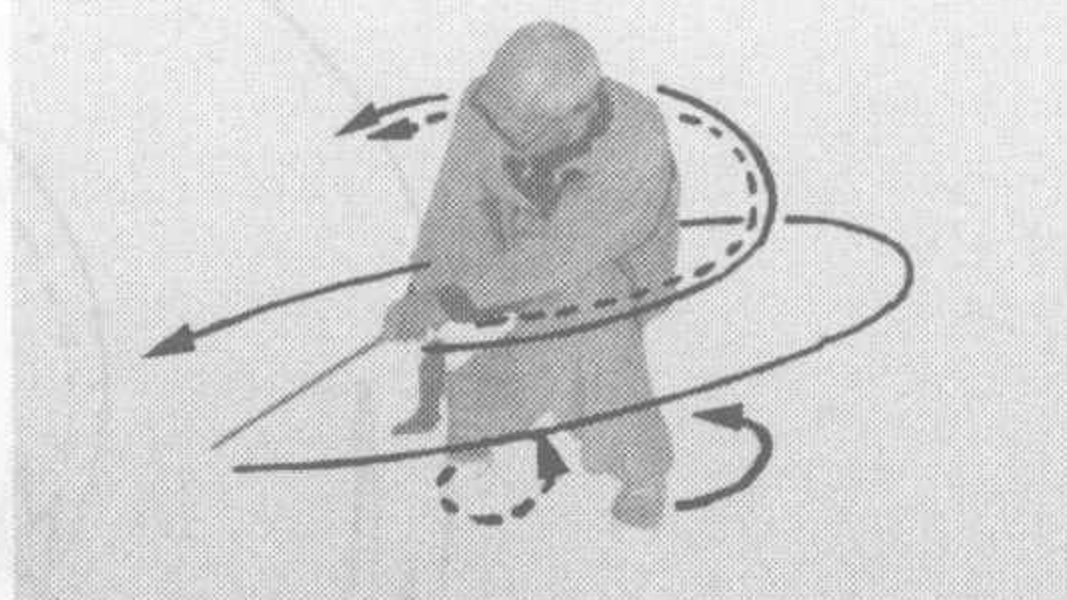


图 33



图 34

十、连中三元

1. 接上势。右手立刃剑尖斜向下，左指附于右腕，然后双手同时向两侧转腕，分别向后下划大圆弧，再向前与右手剑、左指吻合于腹前，剑尖向前下轻脆点击；右脚同时向右前迈一步，左腿后坐成右虚步，脚尖点地，剑尖、脚尖一同到位。（图 35）

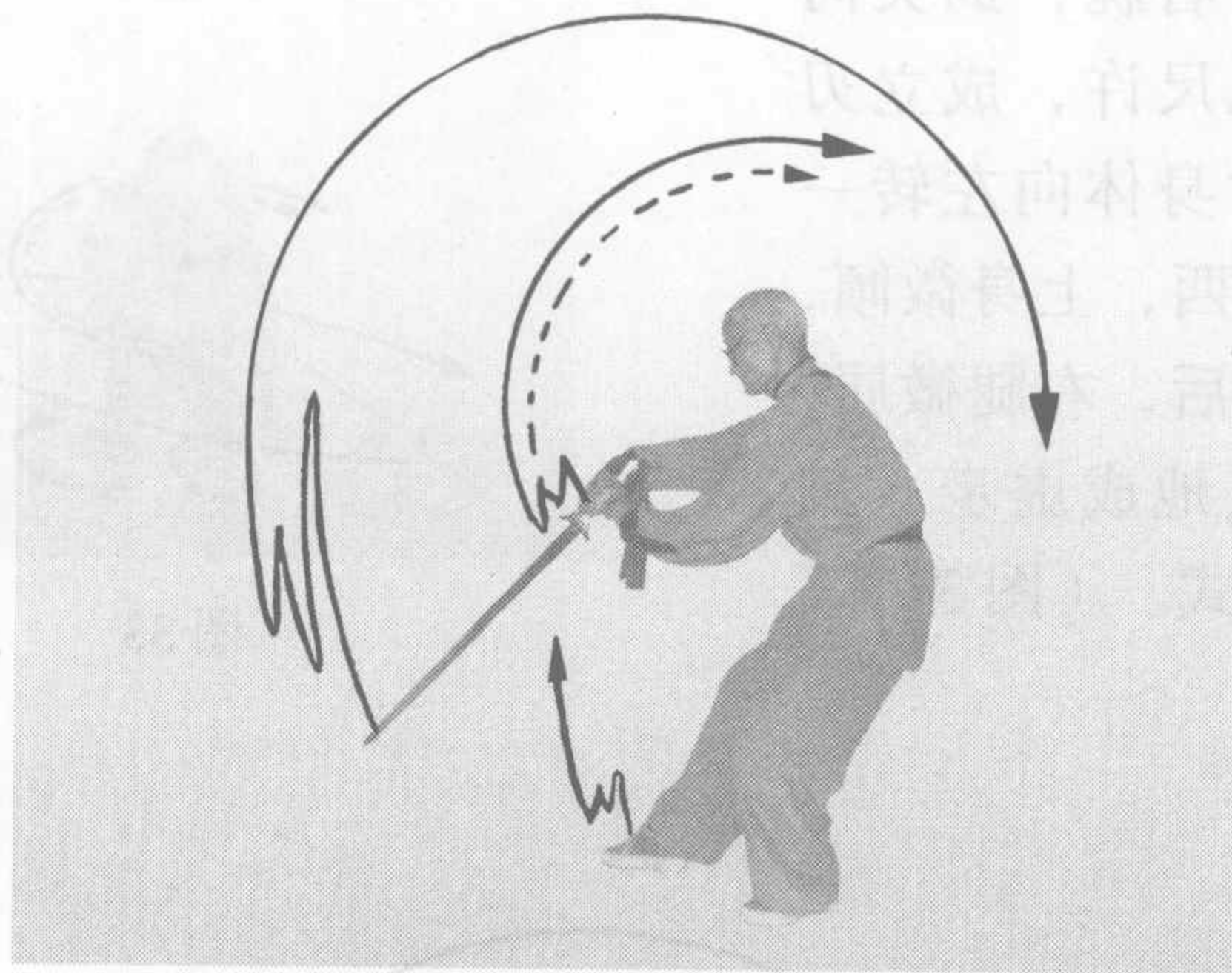


图 35

2. 接上势。右脚虚点地，双手吻合后左剑指、右手、右剑、右脚同时起动，左右手由腹前上下连续两次向下点击，先轻柔向下慢点击后，再稍重向下点击；右手握钳把剑，再猛地快速向上扬，剑尖向后下，头也上扬，右脚也迅速提起护裆，准备起跳。（图 36）

3. 紧接着，左剑指附于右腕，与头同时向上扬，右手立刃剑尖向下，右脚提起，左腿微屈站稳，脚趾抓地，左脚先向

右前轻垫一步，随后右脚用力向右（西）前跨步腾空，左右手同时分别向左右下划圆弧上扬。（图 37）

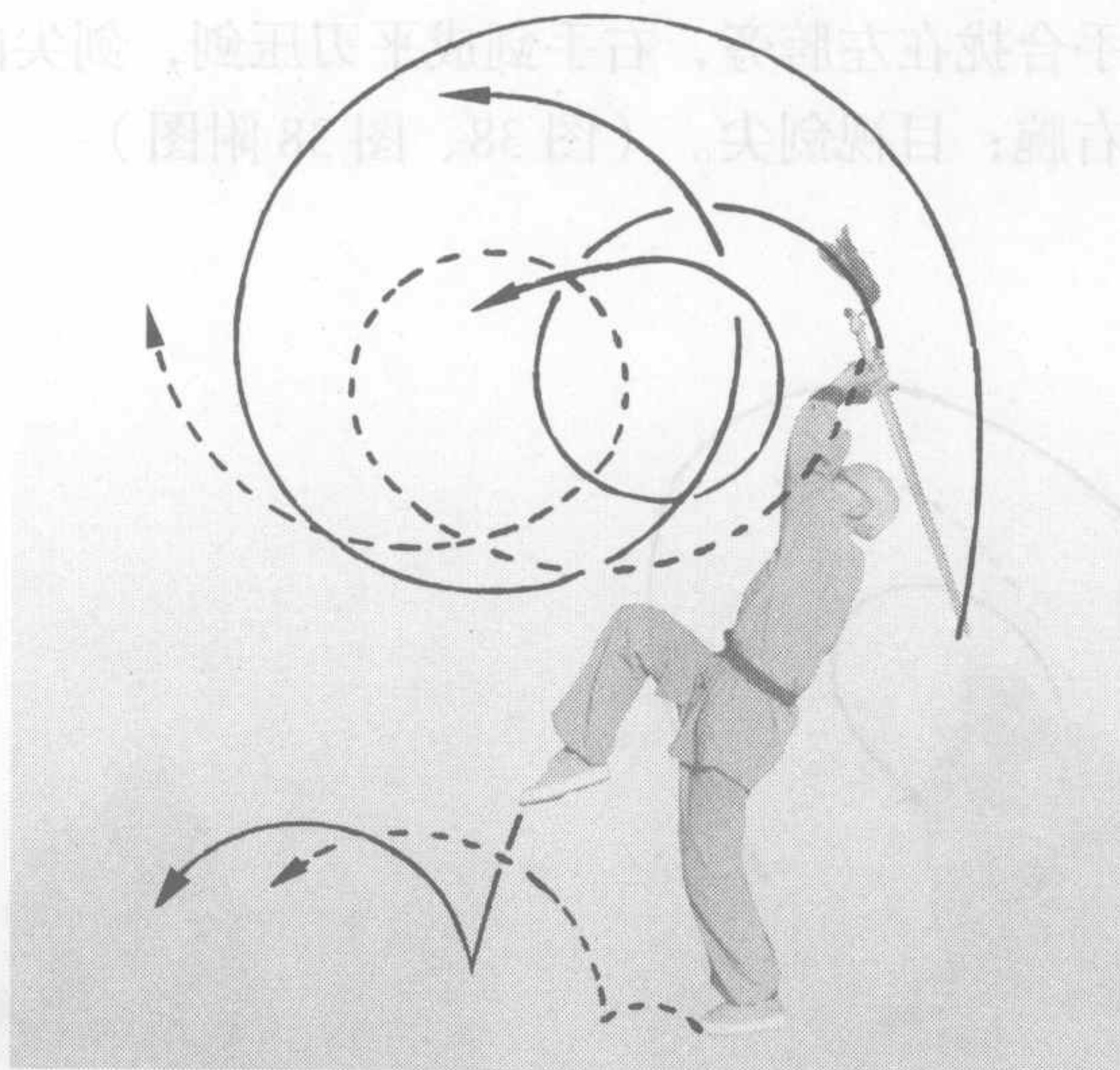


图 36



图 37

十一、枯树盘根

左脚先着地，右脚在腾空时随插步至左腿后，落地成叠步；左右手合拢在左胯旁，右手剑成平刃压剑，剑尖向左，左剑指附于右腕；目视剑尖。（图 38、图 38 附图）

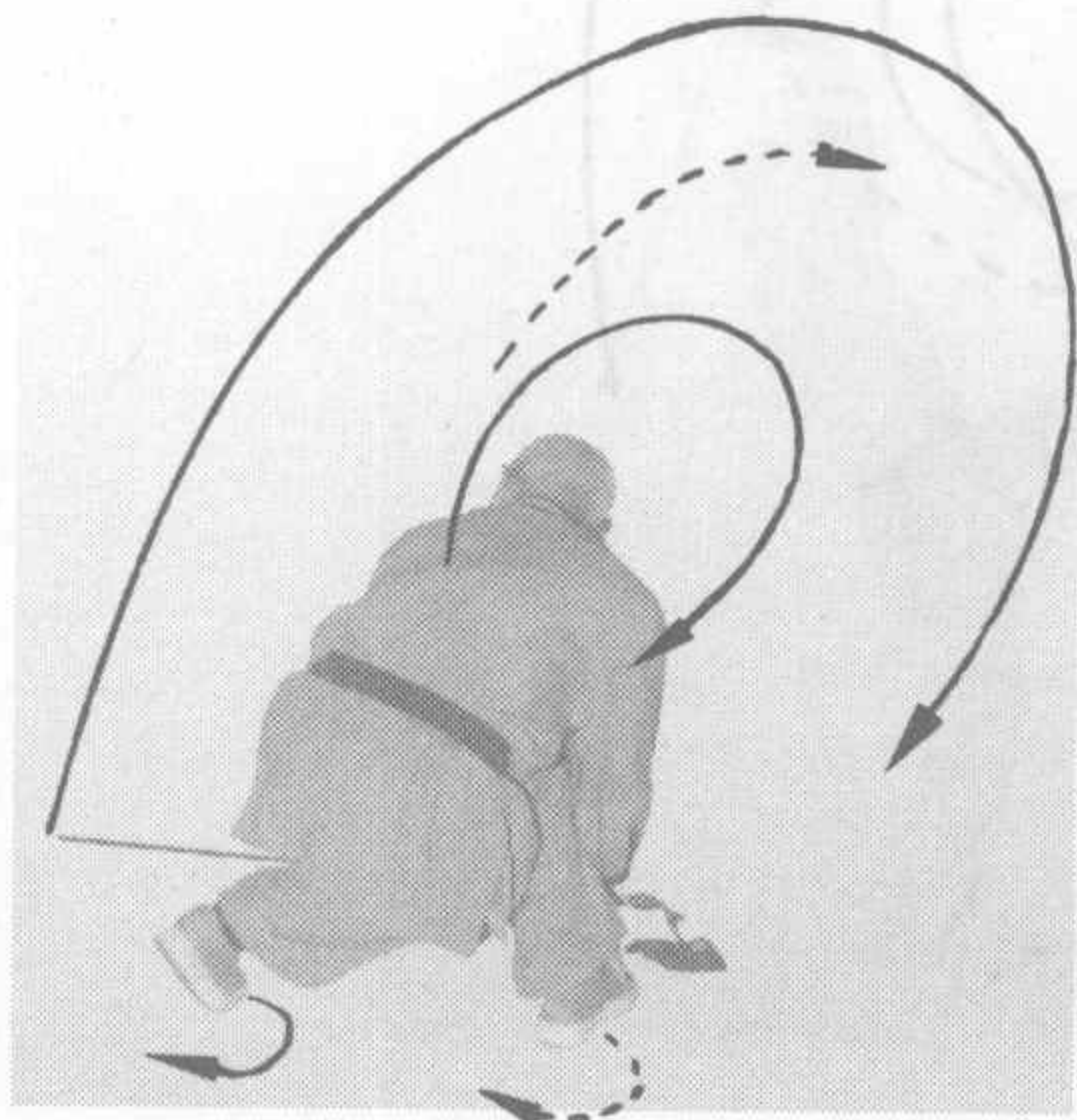


图 38



图 38 附图

【注意】

连中三元与此式要连结一起，不能断。跳跃要高、飘、轻、远，“枯树盘根”式动作虽难，但式子很简单，起跳腾空落地坐盘则为此式全过程。

十二、白蛇弄风

1. 接上势。由叠坐起身，以左右脚掌为轴，向右转身 180°，面向南直立；右脚向左脚靠拢，脚尖点地；右手由下压剑向上提拉，剑尖向后，左指向左上划弧，停于左上；目视右方。（图 39）

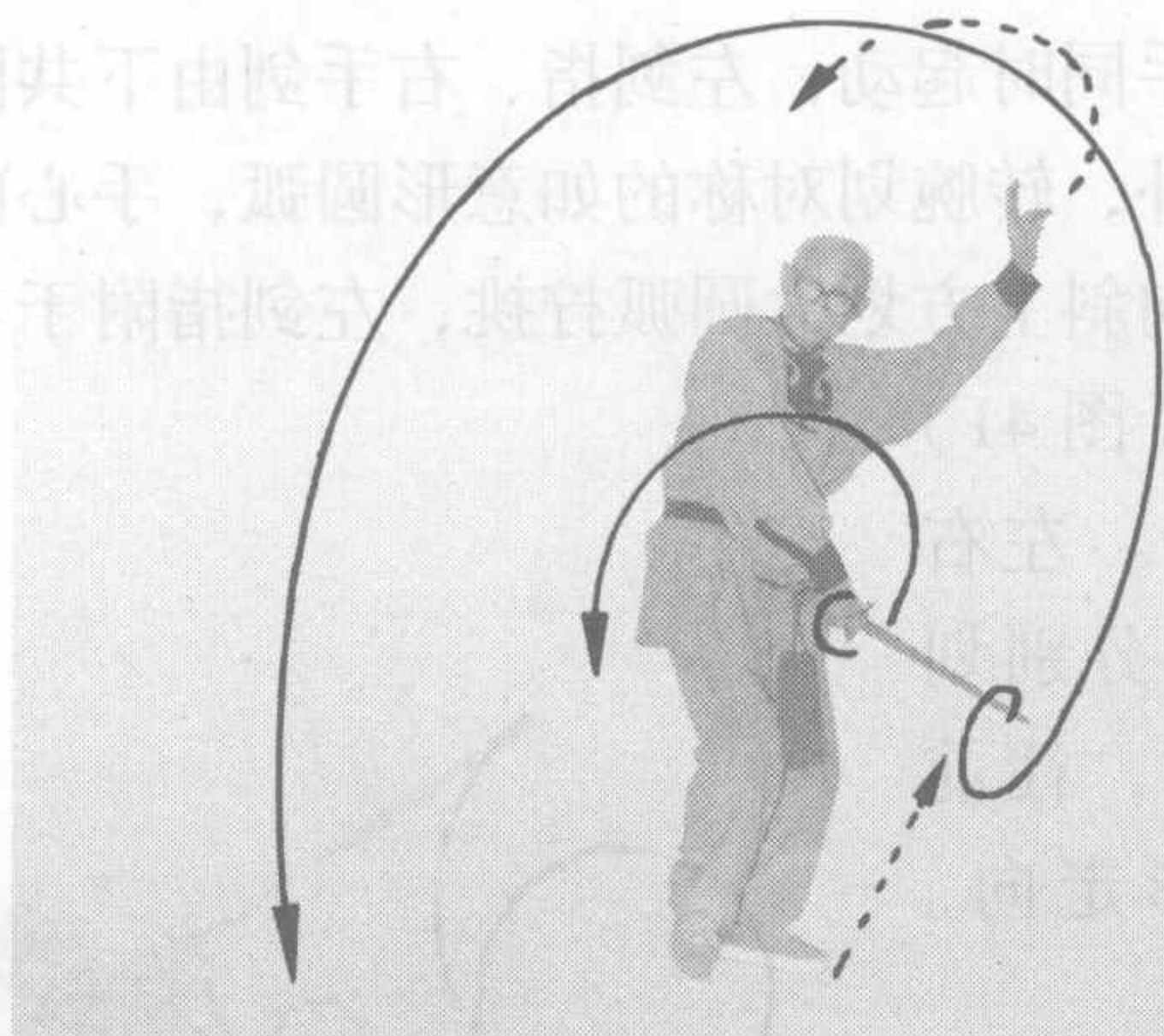


图 39

2. 接上势。右手剑由下向上划弧，身体向右转动 90° 后，向右下（西）立刃剑快速抡劈点击；右腿站稳，左腿上提，绷脚面护裆；左剑指向左划弧，慢上扬，快甩，停于头左上；剑尖、指尖、脚尖同时到位，目视剑尖。（图 40）

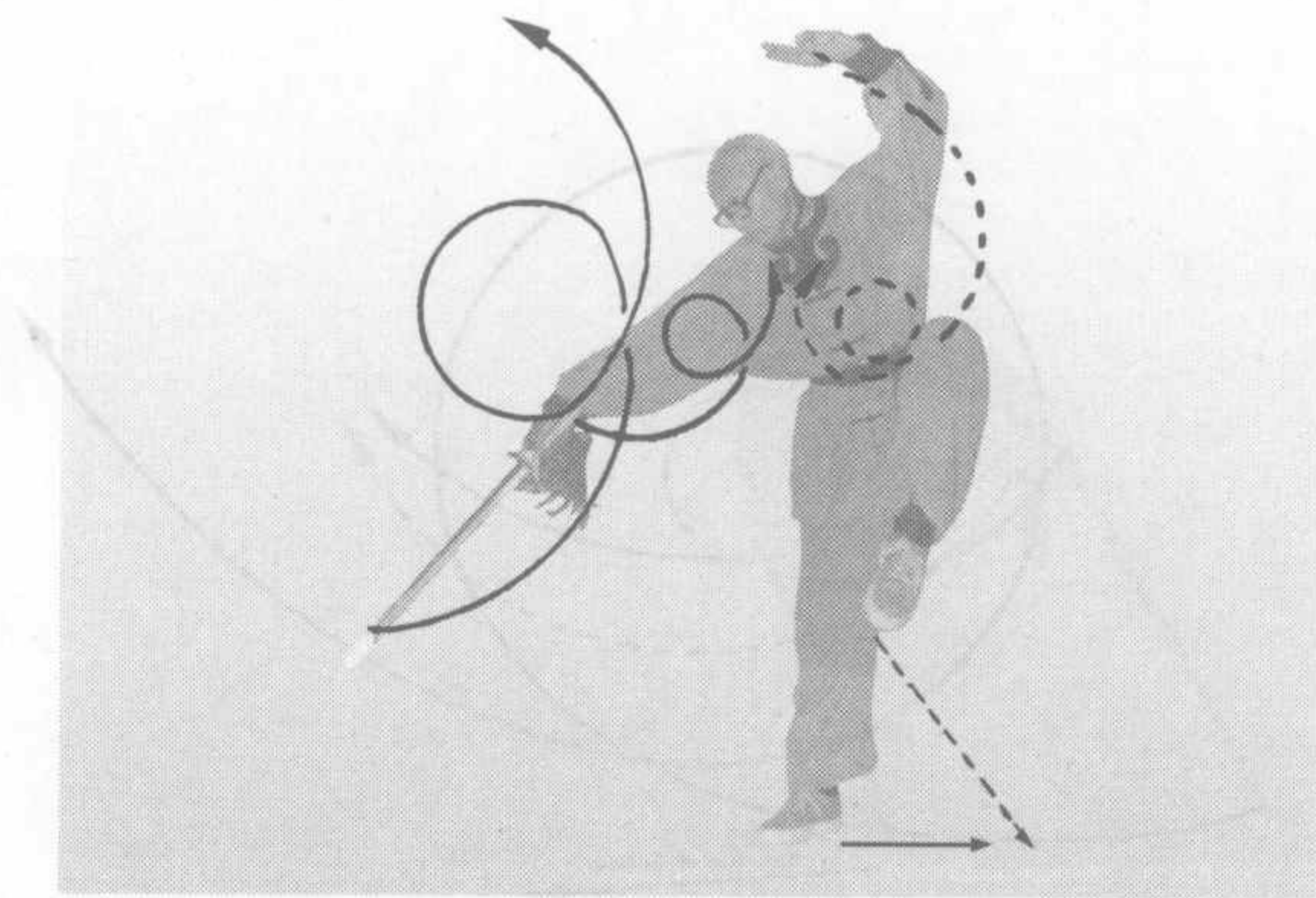


图 40

3. 接上势。左脚向左迈一步落实，右脚即向左脚侧跟进，脚尖点地；左右手同时起动，左剑指、右手剑由下共同向胸前合拢，双手心向外，转腕划对称的如意形圆弧，手心向外，手背相对，右手剑向斜上方划大圆弧拧挑，左剑指附于右手反腕下；目视剑尖。（图 41）

4. 紧接上势。左右手背对背向两侧分别划圆弧，手心向下，往前下方斜刺成锥形走向。（图 42）

此式转身、劈剑、提腿、甩指，一气呵成。白蛇弄风一式向右转，前面第九式乌牛耕地向左转，左右互动，前后呼应，反正结合，黑白对比，如同一副绝妙的楹联。

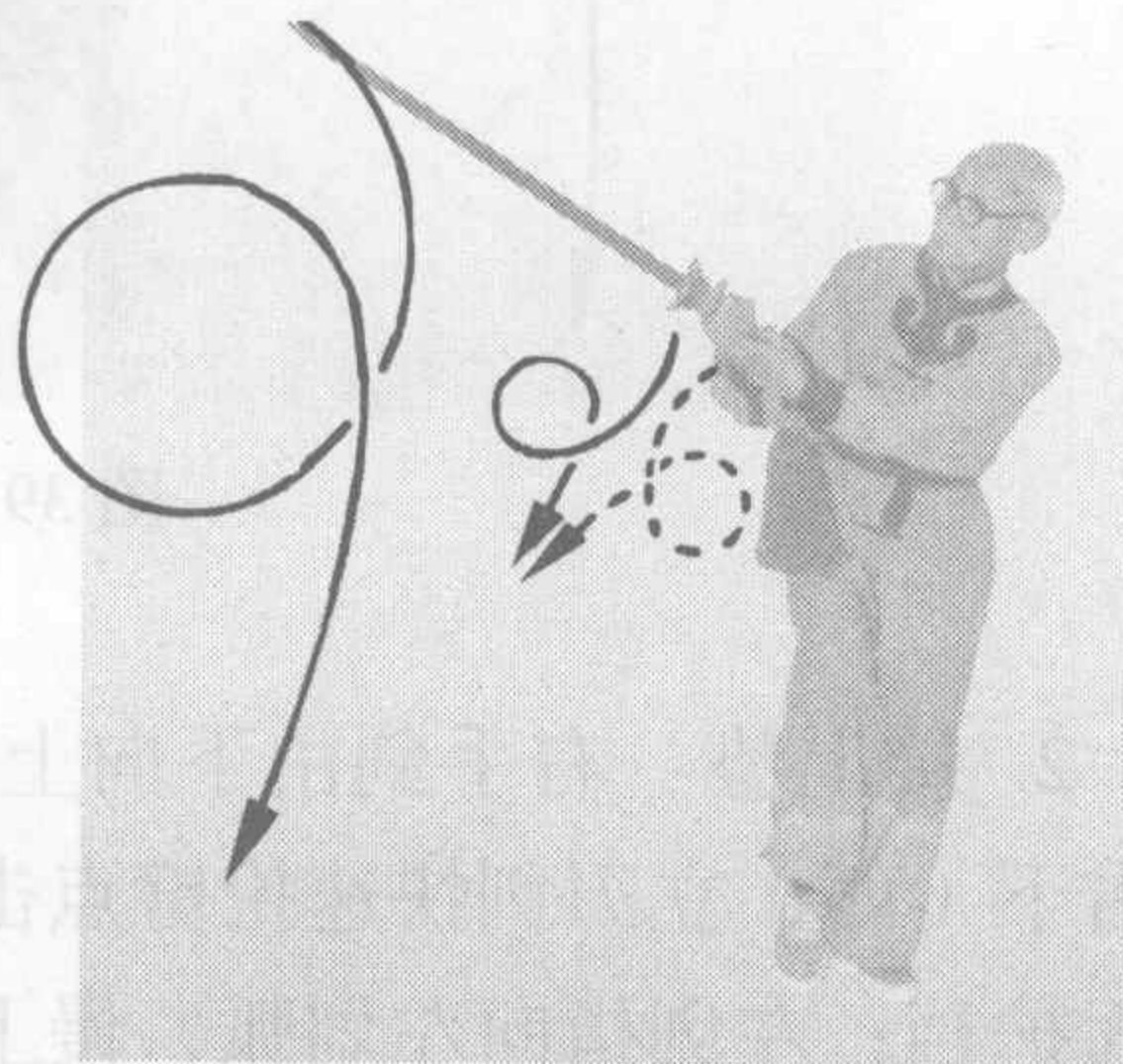


图 41

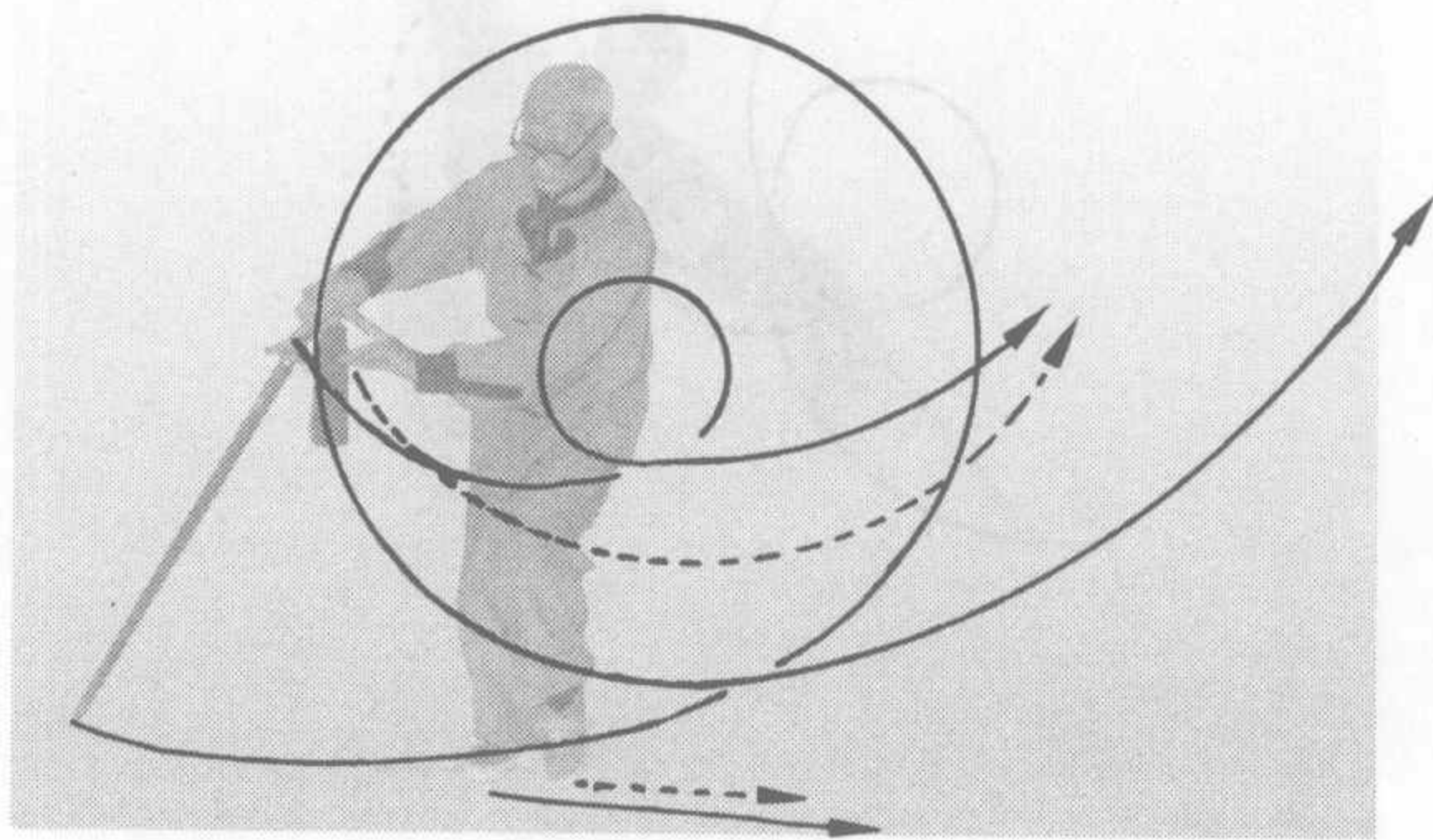


图 42

十三、八面玲珑

1. 接上势。左脚向左斜前方（东南）迈一步，右脚前迈一步，左脚跟上，脚尖点地，身体同时向同一方向转动 180° ；右手剑由右下转腕反手立刃剑向左斜上方（东南）撩击；左剑指随之由右下向左上划弧附于右腕；目视剑尖。（图 43）



图 43

2. 接上势。身体左转 180° ，随后左脚向左斜前方（西北）迈出一大步，右脚跟上，脚尖点地；同时右手剑也随之扭转向上划弧，用立刃剑向左斜前下方（西北）用力点击；左剑指也向下随身体转动划弧、上扬甩剑指附于右腕；目视剑尖。（图 44）

3. 接上势。随后，右脚向右横跨一步，脚尖外撇，左脚紧跟，于左前方（东北）迈出一大步成左弓步；右手剑由点击

转腕向右下划弧，抽带撩托至头顶上方，成立刃剑；左剑指也随右腕向右剑尖前指出；上身微探，目视前方。（图 45）

4. 接上势。稍停，身体向右转 180°，左腿直立，右腿提腿护裆，落地，左脚跟至右脚后；同时右手由左（东南）向右（西南）划弧，转剑腕花至腹前。（图 46）

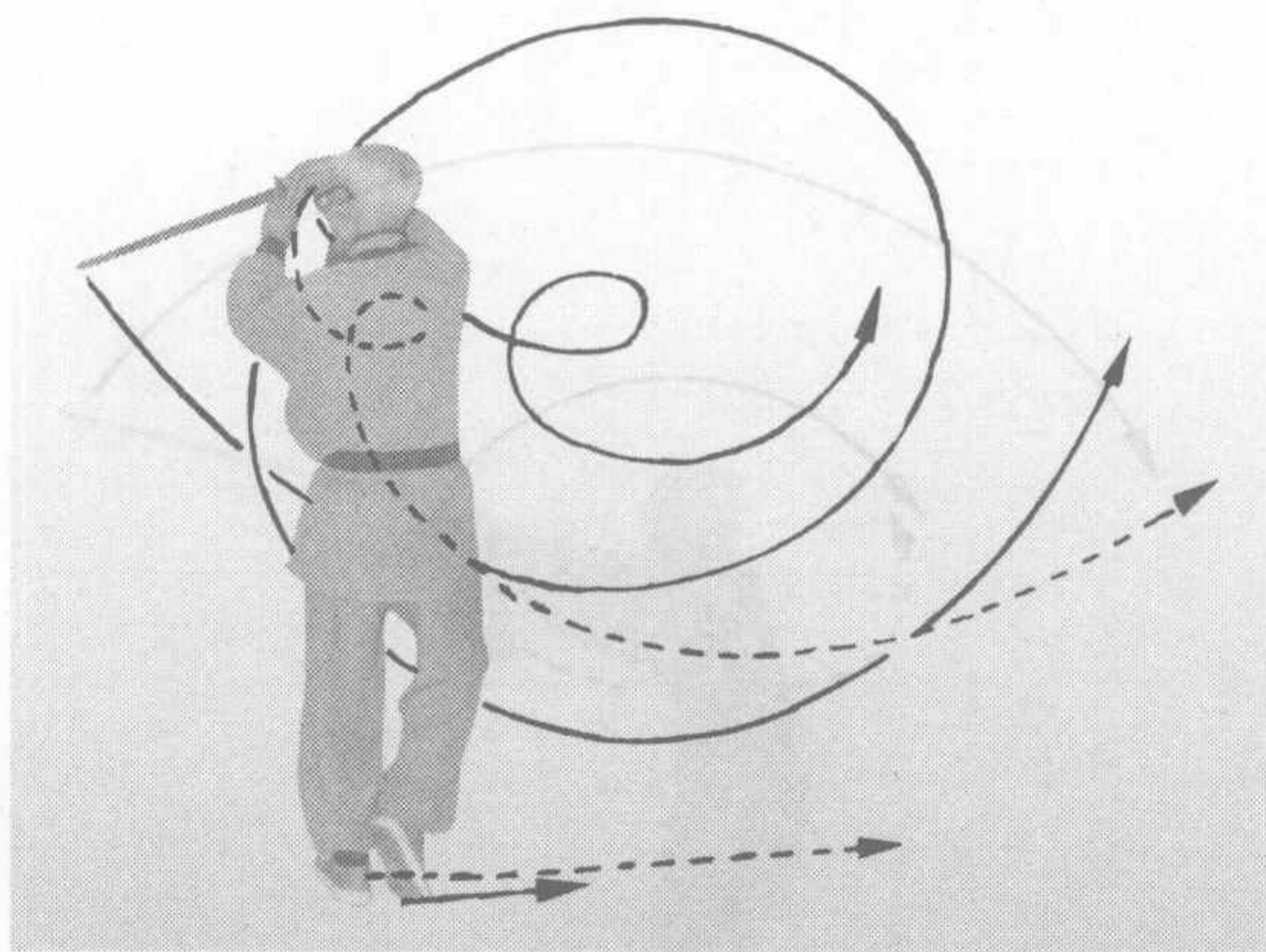


图 44

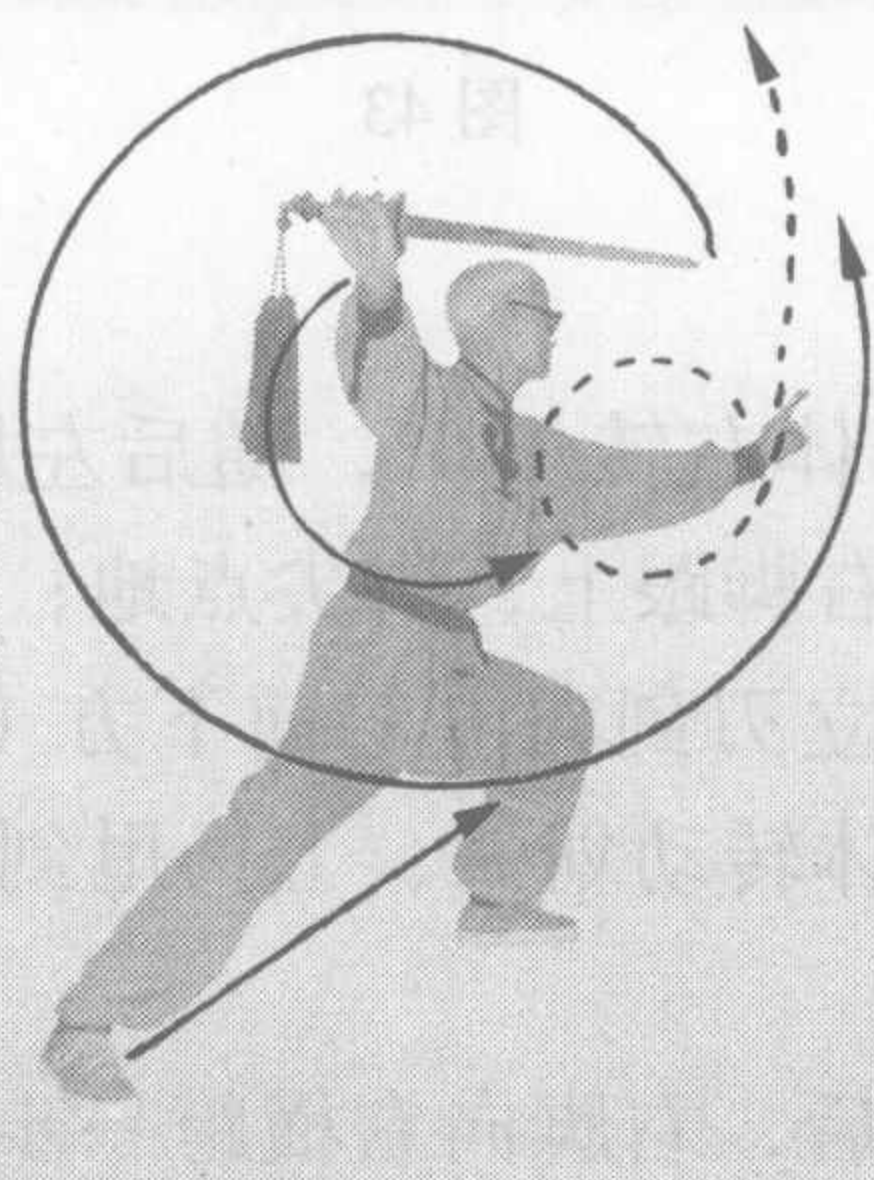


图 45

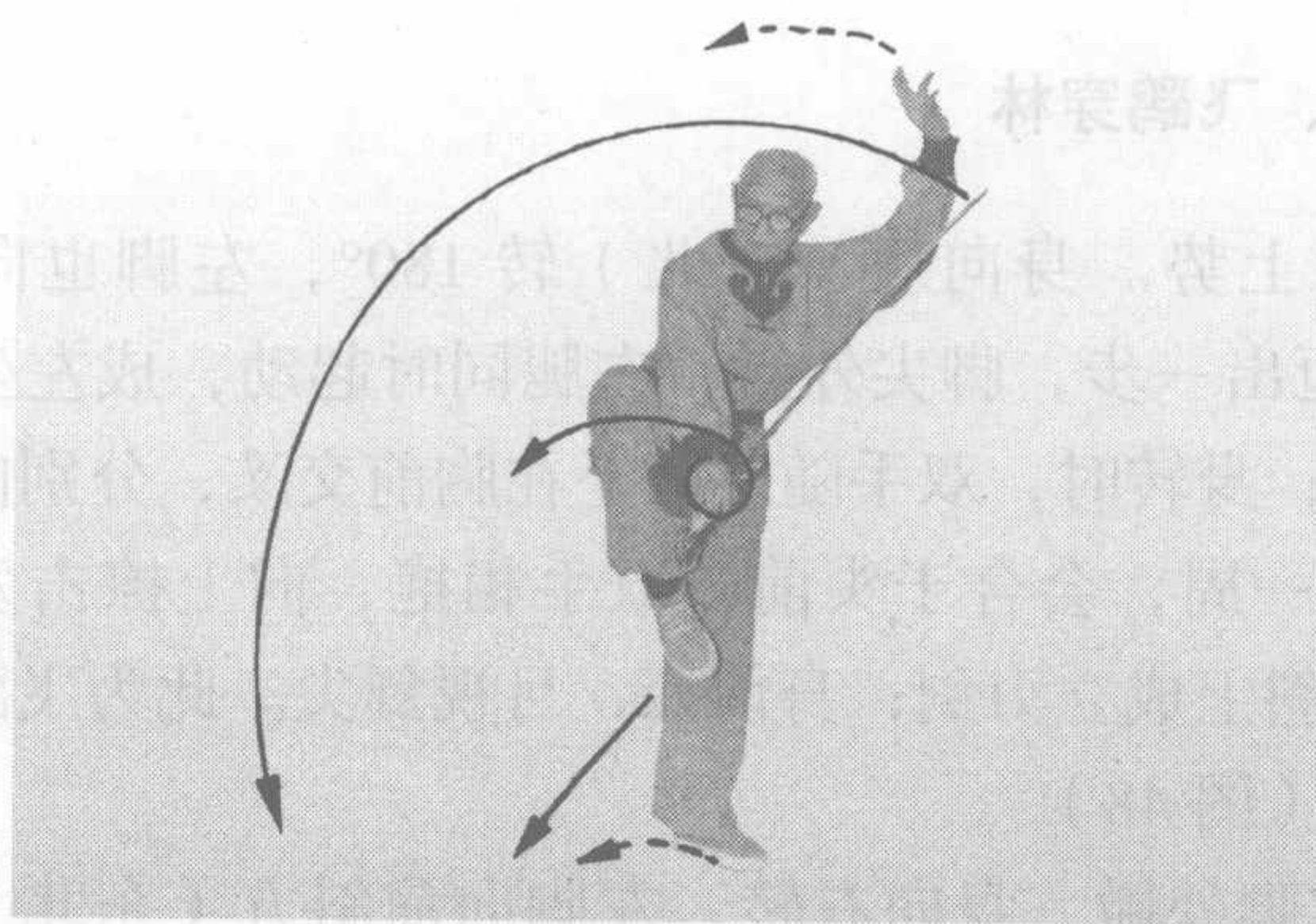


图 46

5. 上势不停。右手紧接着转腕形成剑腕花，微斜向下轻脆点击；右脚向右着地，左脚跟步至右脚后，脚尖点地；左剑指转腕置于左上方。（图 47）



图 47

十四、飞鸢穿林

1. 接上势。身向后（东北）转 180° ，左脚也向后斜方（东北）迈出一大步，脚尖外撇，右腿同时起，成左坐步，右脚尖点地；身转时，双手随之跟上在胸前交叉，分别向左右下划大圆弧一周，会合于头前，双手相抱，向上撩击发出击掌声，剑尖斜上成立刃剑；身前探，目视剑尖。此为飞鸢穿林的预备式。（图 48）

2. 右脚外撇，身向右转，左脚向前斜方（东北）迈出一大步，脚尖向东成右弓步，面向西南；双手由抱击状变左右横扫，手心向下，平刃剑伸向西北；上身微探，目视前方，形成展翅欲飞状。（图 49）

3. 横扫后，身向后坐，双手向头上扬，由两侧分别从上至下划大圆弧至胸前交叉成 S 形。（图 50）

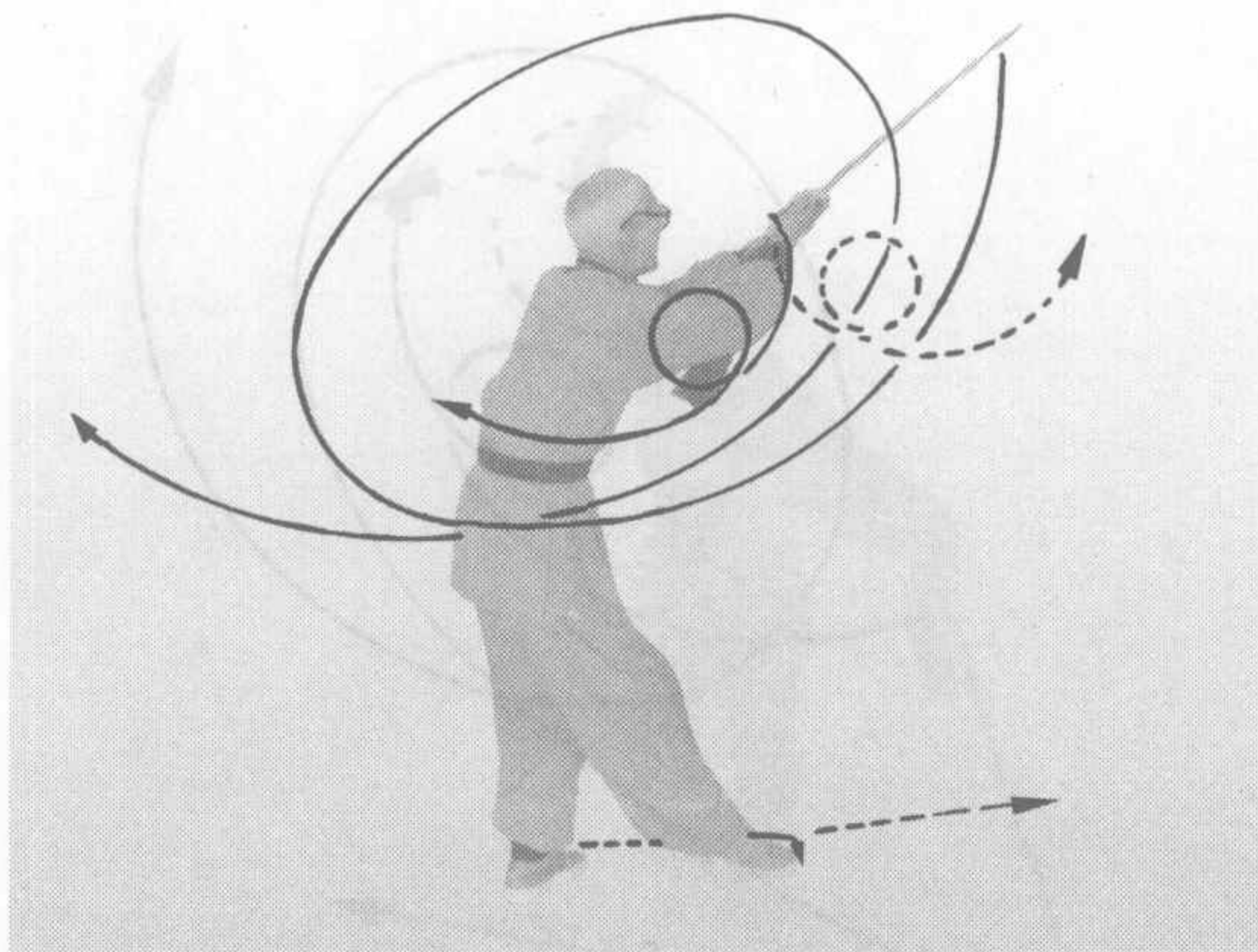


图 48

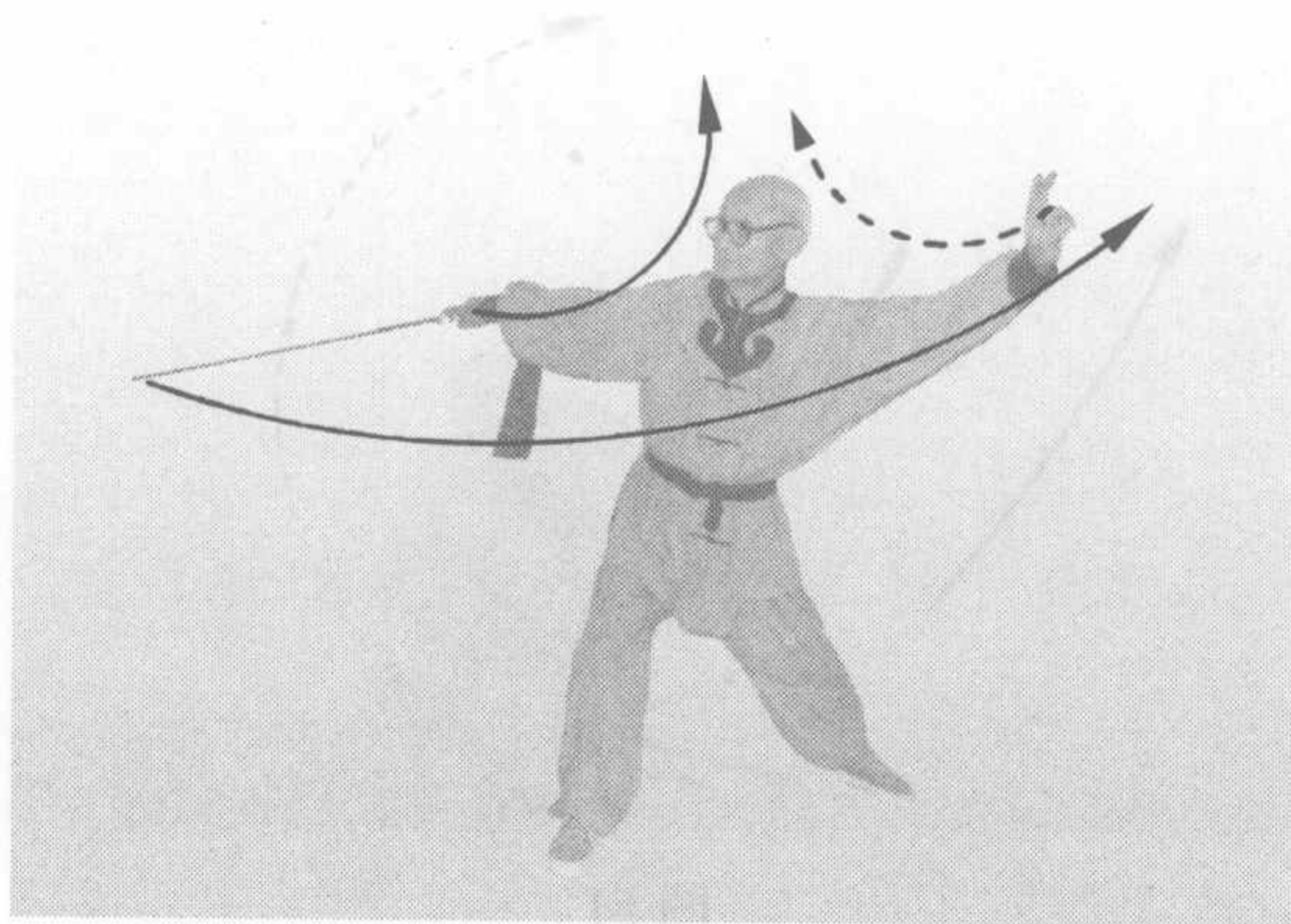


图 49

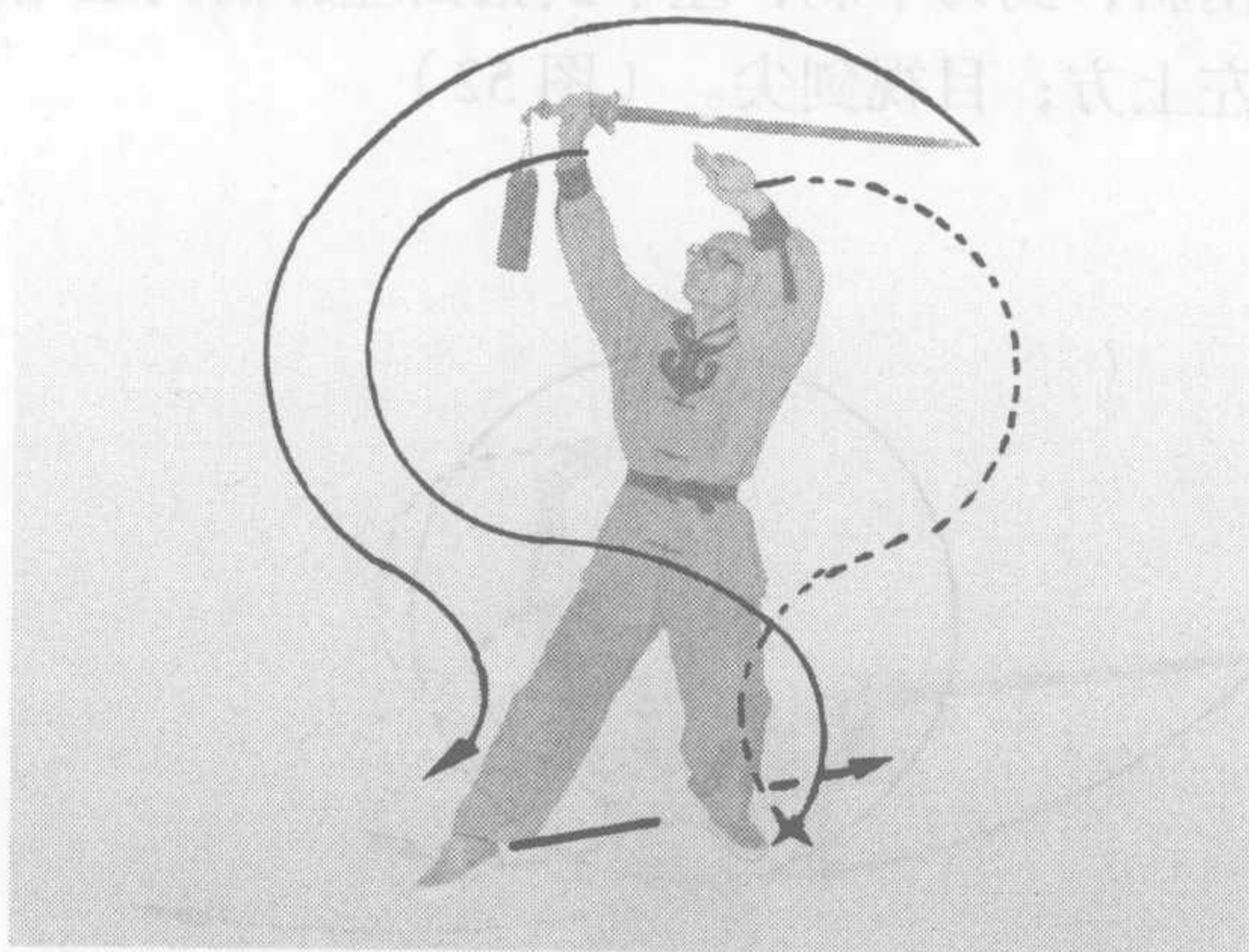


图 50

4. 右腿后插步，交叉下坐成叠步状；此时双手已划弧至右膝前，平刃剑剑尖向前；目视剑尖。（图 51）

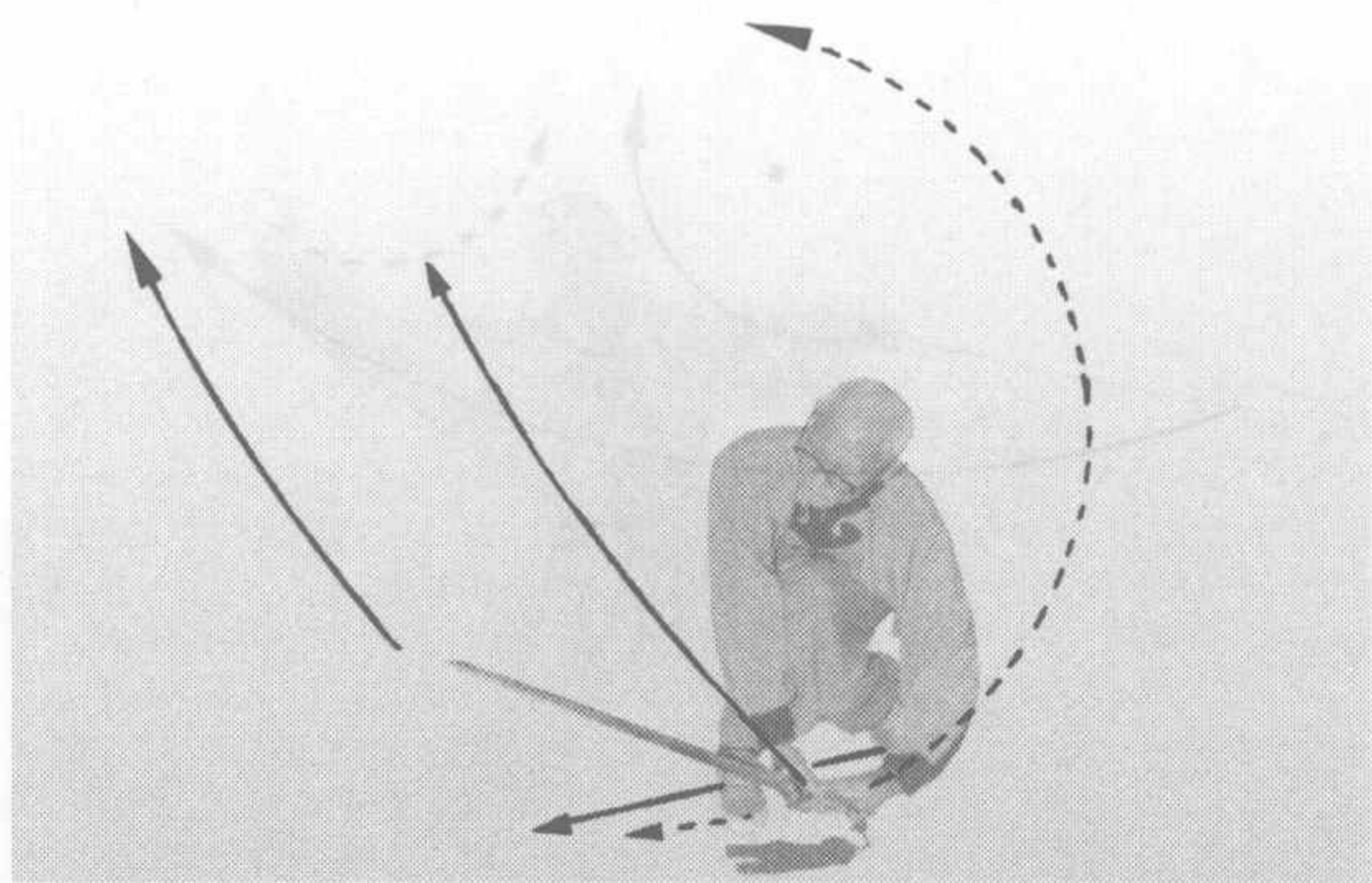


图 51

5. 接上势，叠坐步，身上起，右腿向右斜前方（东南）迈出一大步，左脚跟至右脚旁，腿微弯，虚步点地；右手剑由胸前向西南斜，剑刃平刺，左手剑指由左膝前向上划弧，甩指上扬至头左上方；目视剑尖。（图 52）

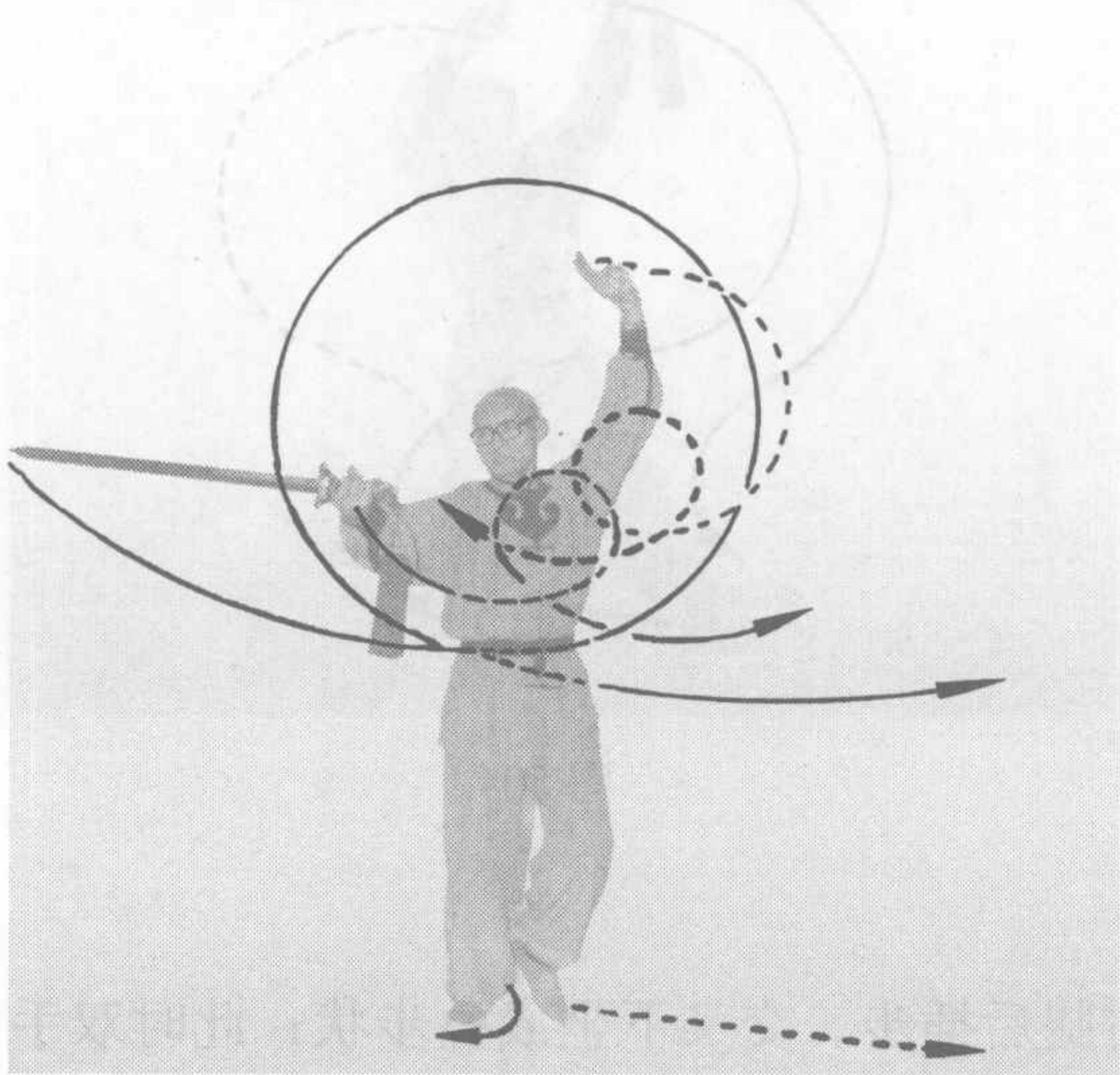


图 52

6. 紧接着，身面向西北转 90° ，左脚向斜后迈出一大步成右弓步；双手由上向下划半弧，手心向下，双臂横扫，平刃剑；左剑指微扬，头微仰；目视斜右方，身稍探，展翅欲飞之状。（图 53）

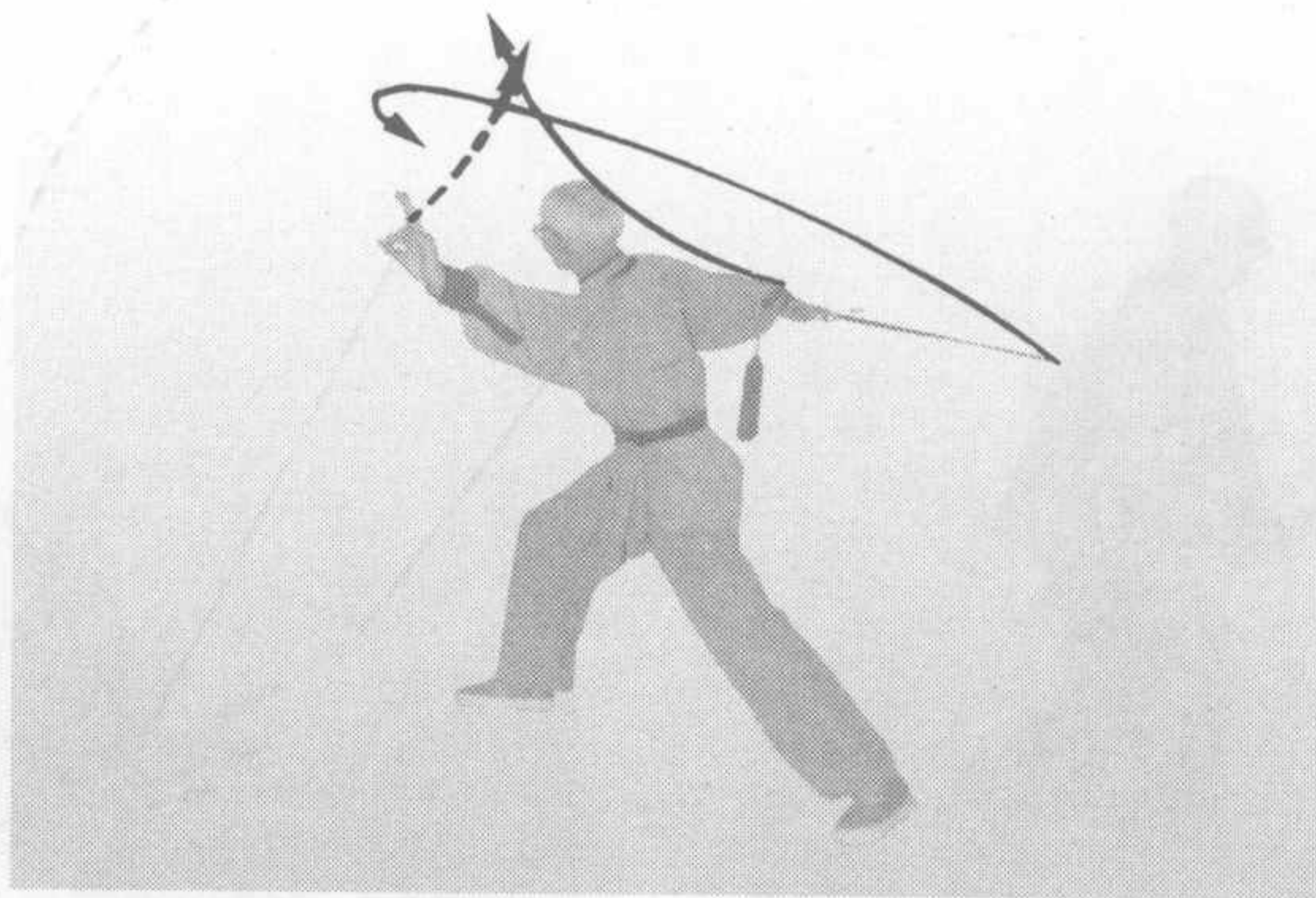


图 53

7. 接上势。双手横扫平展，向头顶上方合拢，划圆弧双手交叉，右手剑尖向左；双手由上至下于两侧划 S 形大圆弧，头上扬，身后仰。（图 54）

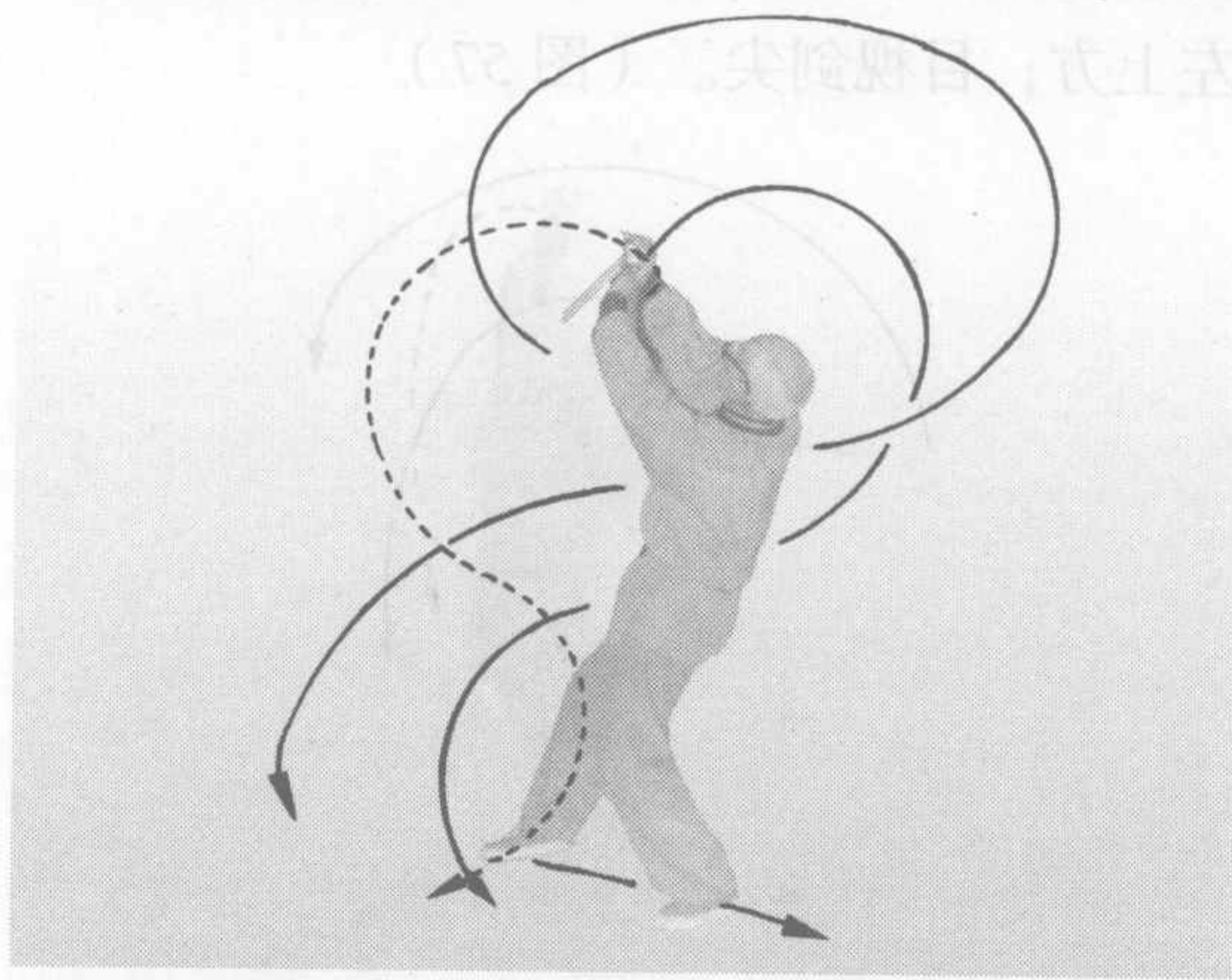


图 54

8. 右脚向左脚后插成叠坐步，当S形行剑下落时，右手剑向左回带，抽剑，剑尖斜向前，与左手交叉；落在左脚前，左指附于右腕上；目视斜前方，欲做出林状。（图55、图56）

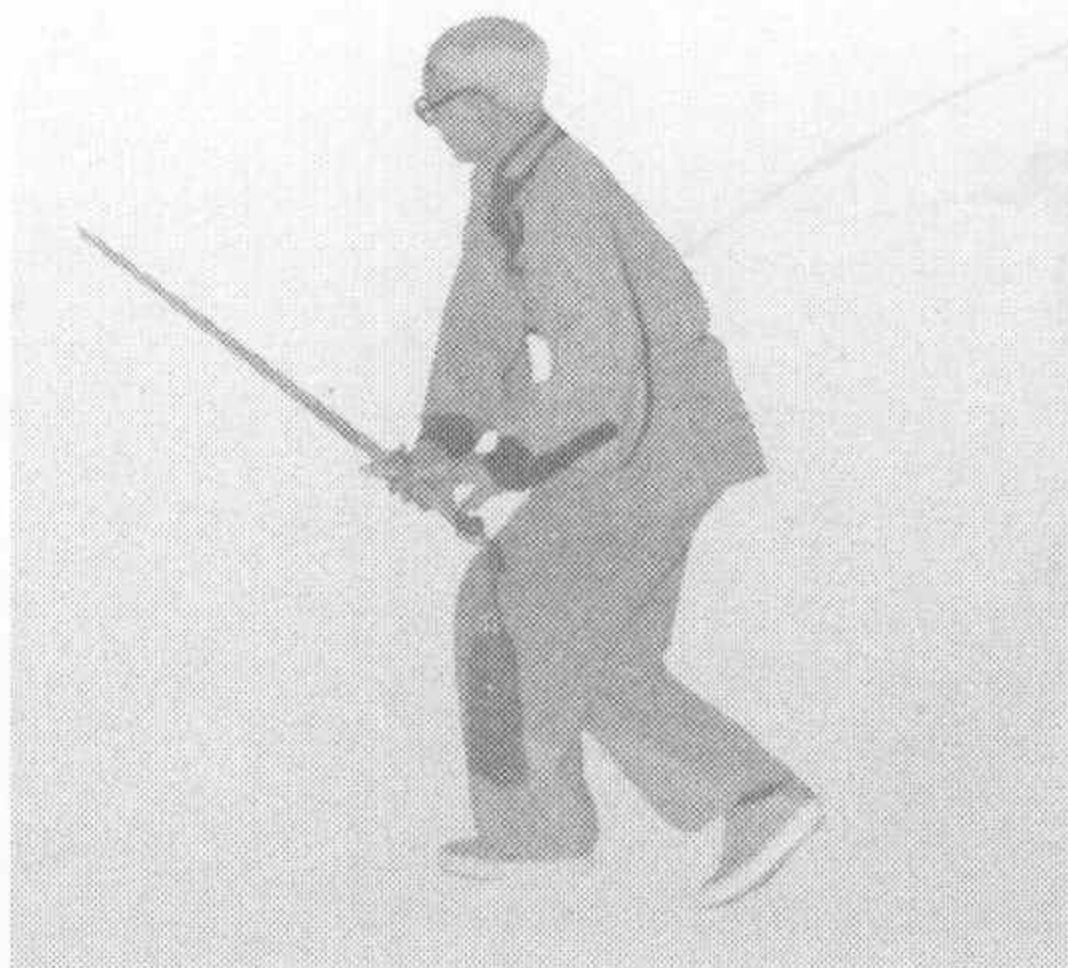


图 55

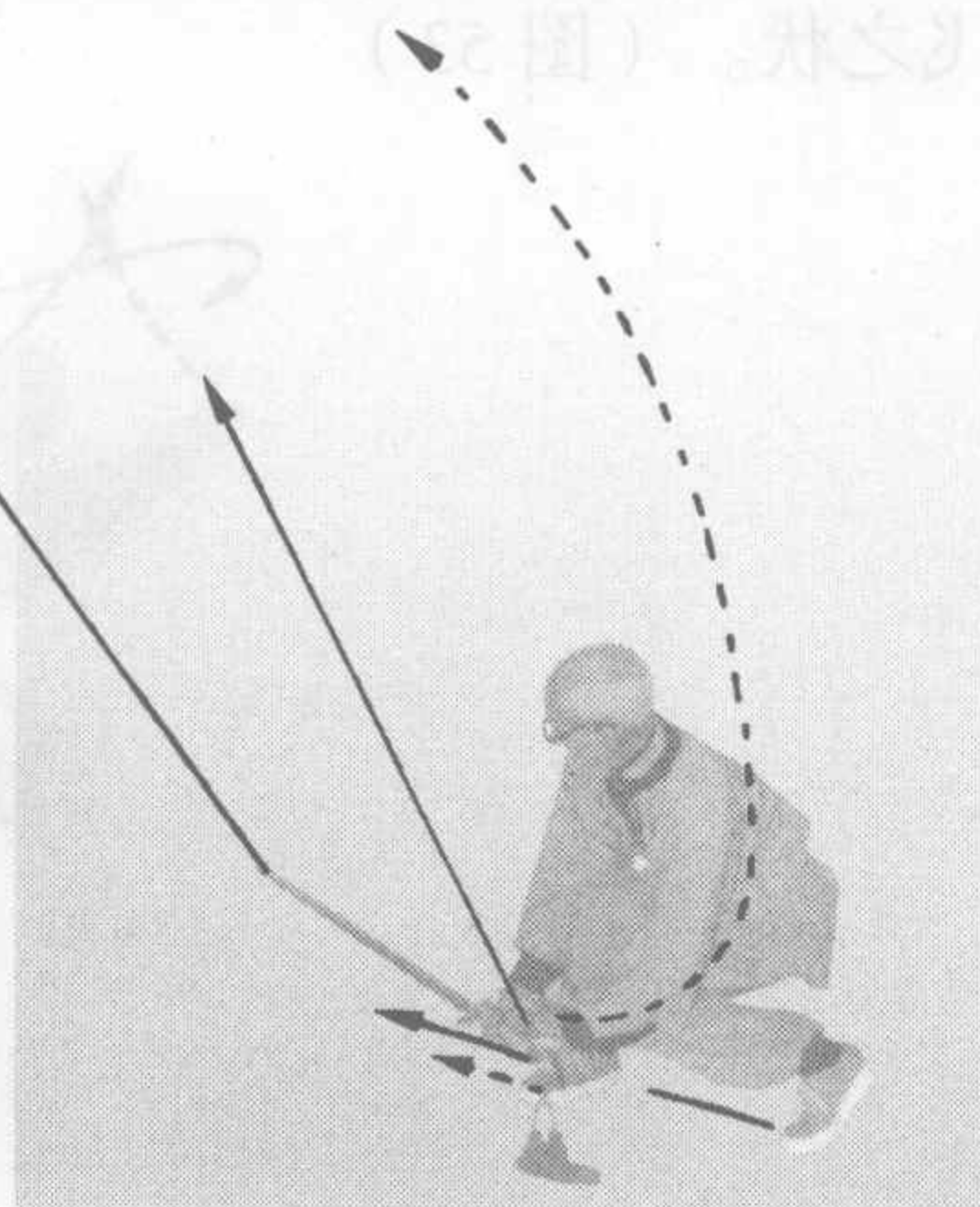


图 56

9. 紧接上势。身上起，右脚向西北方迈出一大步，左脚跟至右脚旁，腿微屈，脚尖点地；右手剑随之由左脚旁反手立刃剑，直击刺向西北，剑尖稍高；左剑指也由左脚旁向左上甩扬，停于左上方；目视剑尖。（图57）

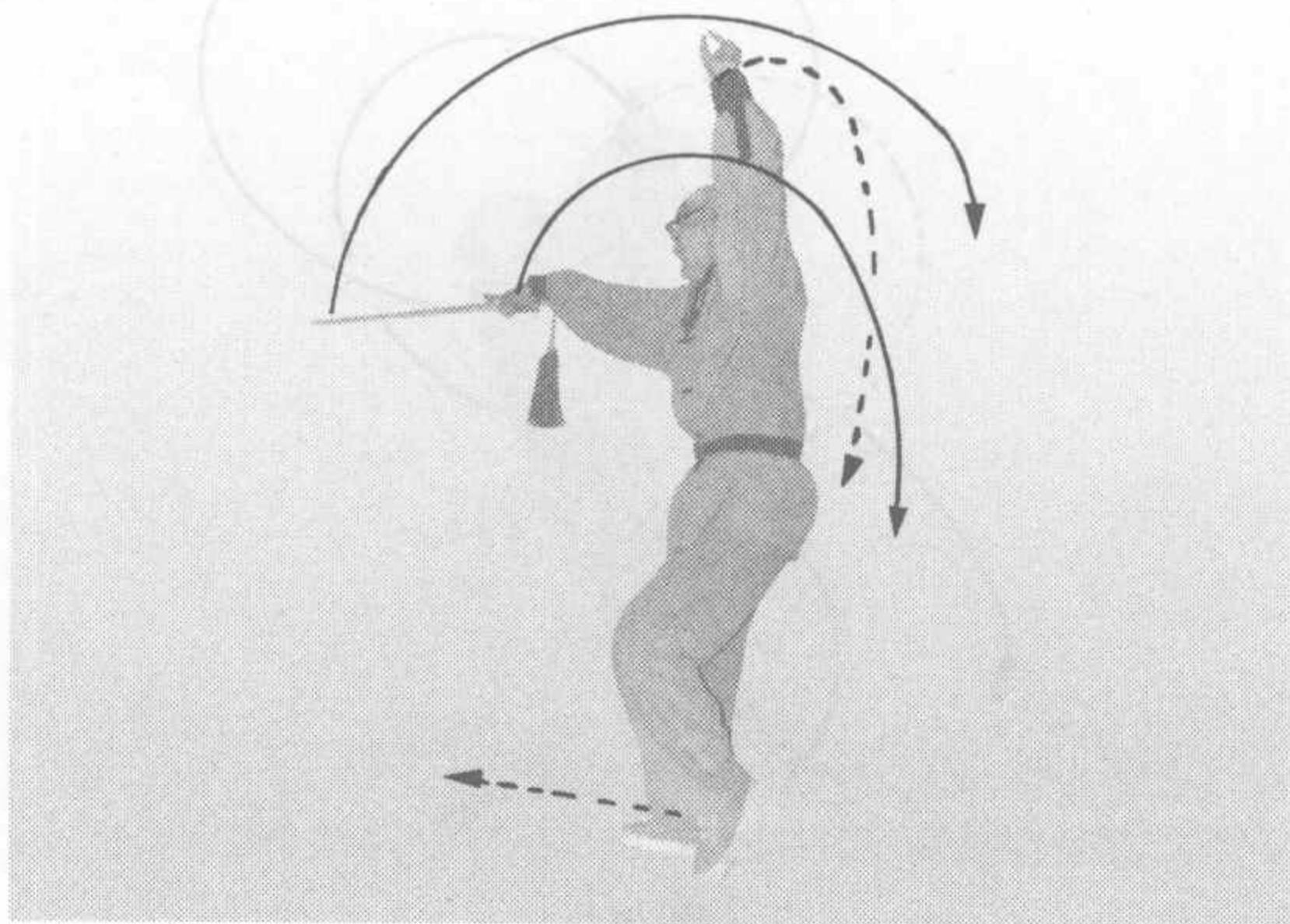


图 57

十五、老僧封门

1. 紧接着，右手剑向西北刺出后，随之向右上转腕划弧抽剑至右侧，剑尖向上，左剑指也向下靠拢至右腕旁；左脚向左横迈一大步，上身稍右转，目视剑尖，准备左转。（图 58）

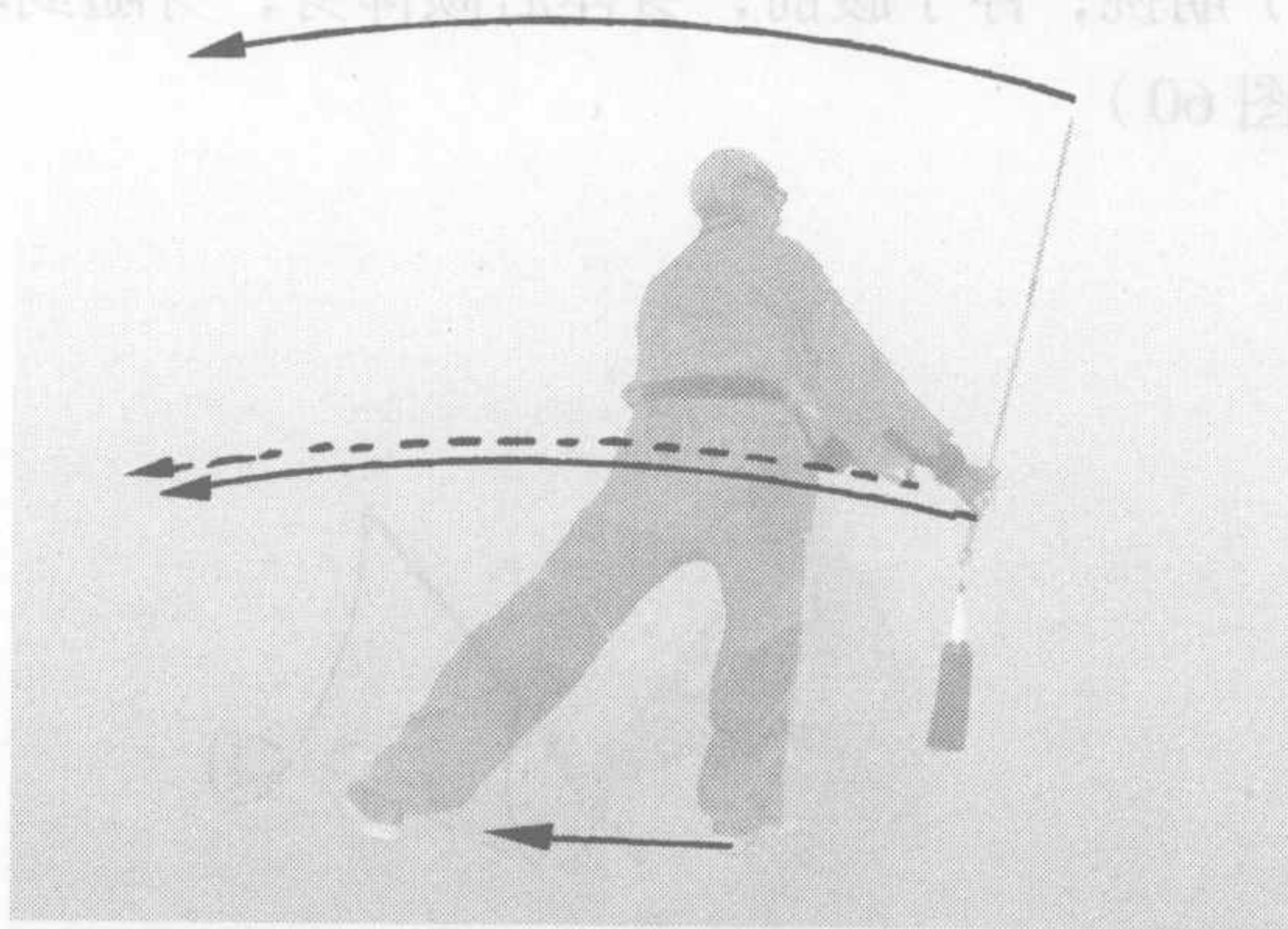


图 58

2. 紧接上势。身体向左（西）转动；同时右手剑剑尖向上，左剑指也一同向左转（身体如同门轴一样），双手由右至左，横臂微屈，转动至身体左侧与腰齐，右手剑尖向上，头向左扭；右脚向左脚靠拢。脚尖点地；左指附右腕上，目视剑尖。（图 59）



图 59

十六、佛手拈香

1. 接上势。目视剑尖，随之右脚横向（东）迈出，左腿后坐，右脚随之向上翘起，成左坐步；当右脚横向迈步时，右手立剑与附于右腕的左剑指一同由左转腕向下，经左胯划弧向右上（东）崩挑，停于腹前；身体后倾仰身，身随剑动，目视剑尖。（图 60）

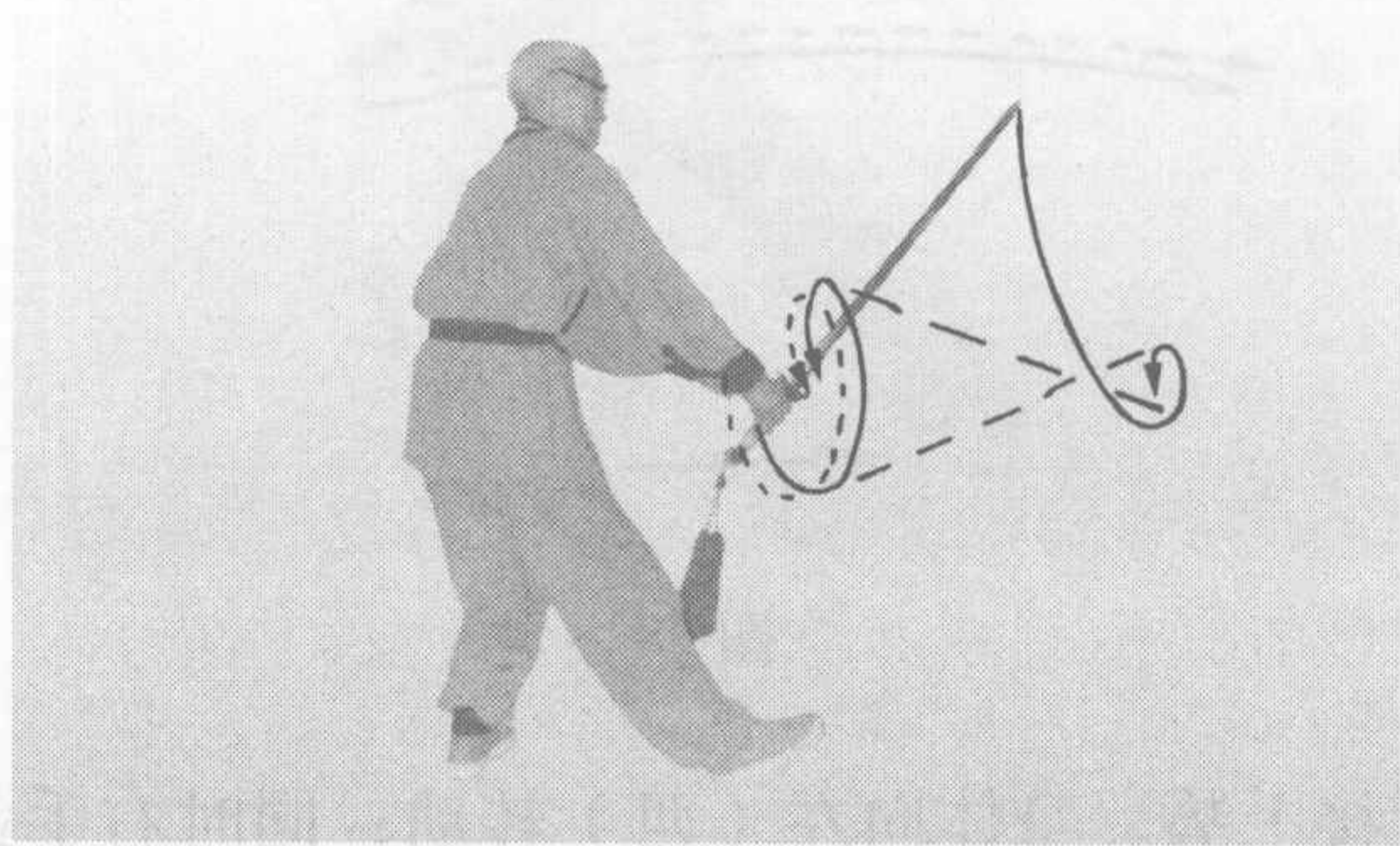


图 60

十七、怪蟒出洞

1. 稍停，右手剑挑崩后，右脚踏实，右手持活把剑随之转动手腕，左剑指附于右腕；右手剑柄处由左下向右上环绕约 30 厘米直径的大圆，剑尖处转约 15 厘米直径的小圆，每进一步，圈剑一次，左右肩上下盘动一次，犹如怪蟒向前蠕动。（图 61）

2. 左脚向前迈进一步；右手剑随之向前轻慢划圆，由左向右上圈剑划一周，剑柄划直径约 30 厘米大圆，剑尖划直径

约 15 厘米小圆，交叉点在剑身四分之一处，同时肩、腰、身也随之上下左右一起轻慢向前蠕动，盘进一次。（图 62）

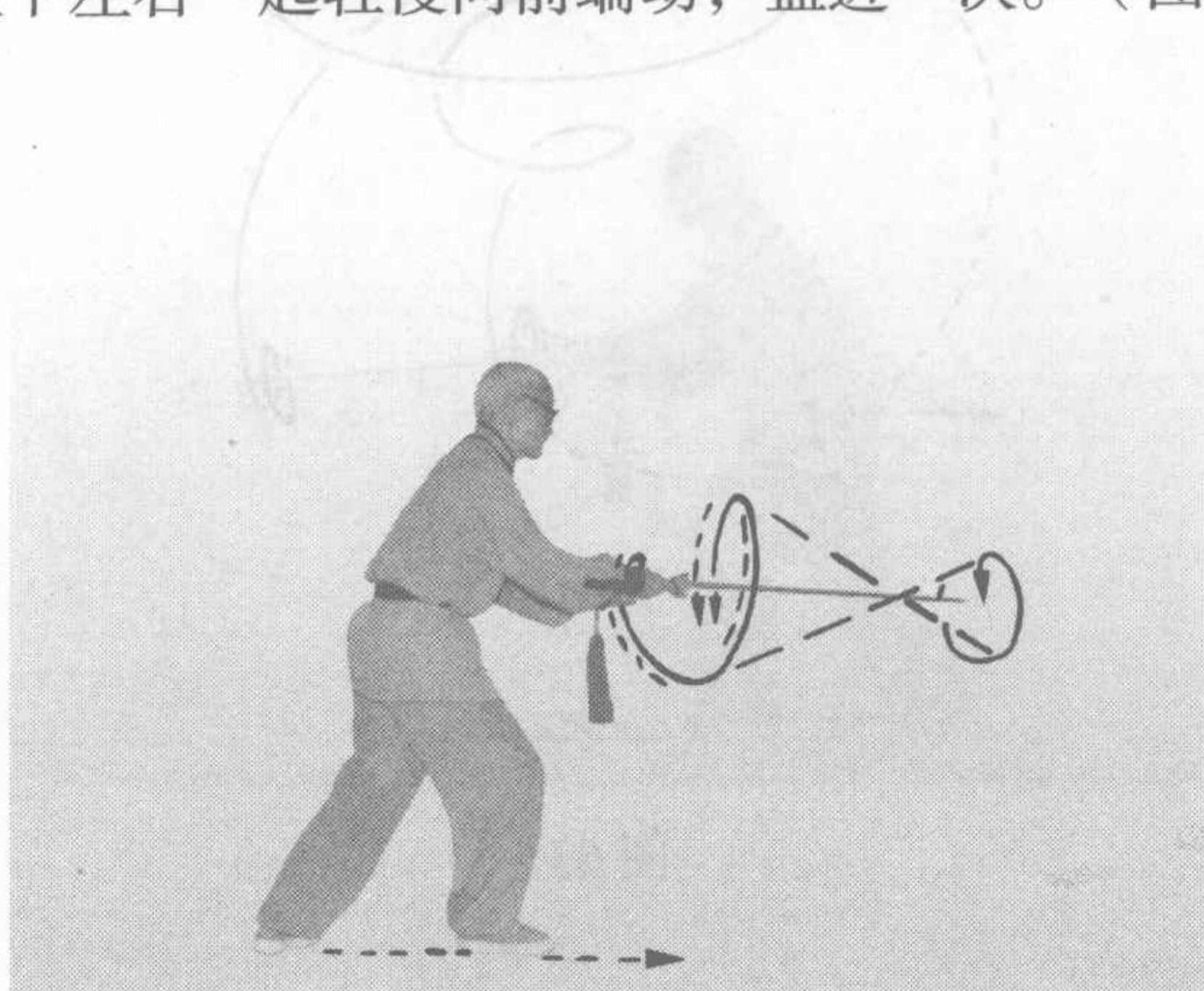


图 61

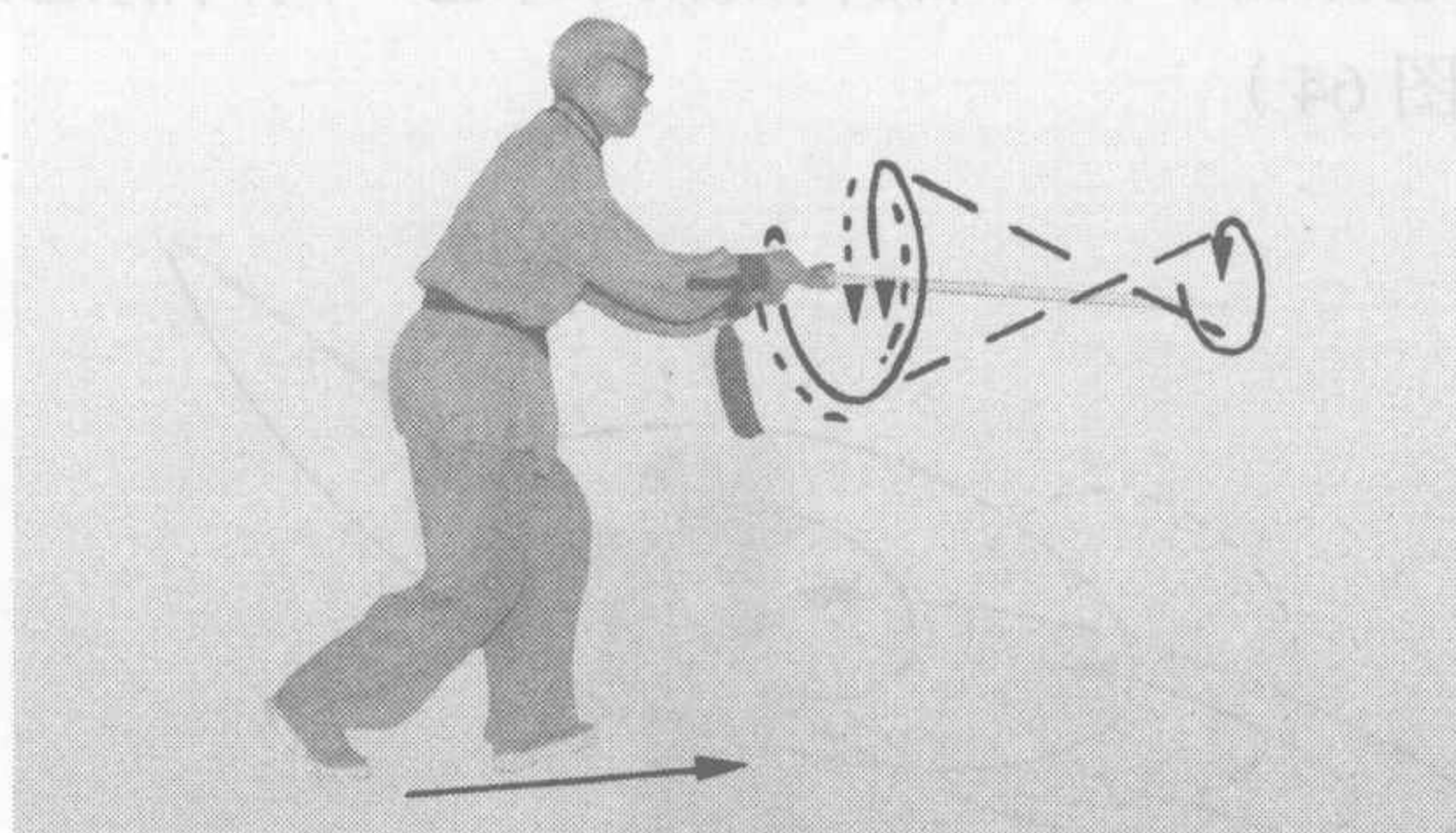


图 62

3. 稍停。右脚向前轻慢迈出一步，肩、腰、身再随之上下左右向前慢摆转动一次，剑也向前圈剑一次。（图 63）

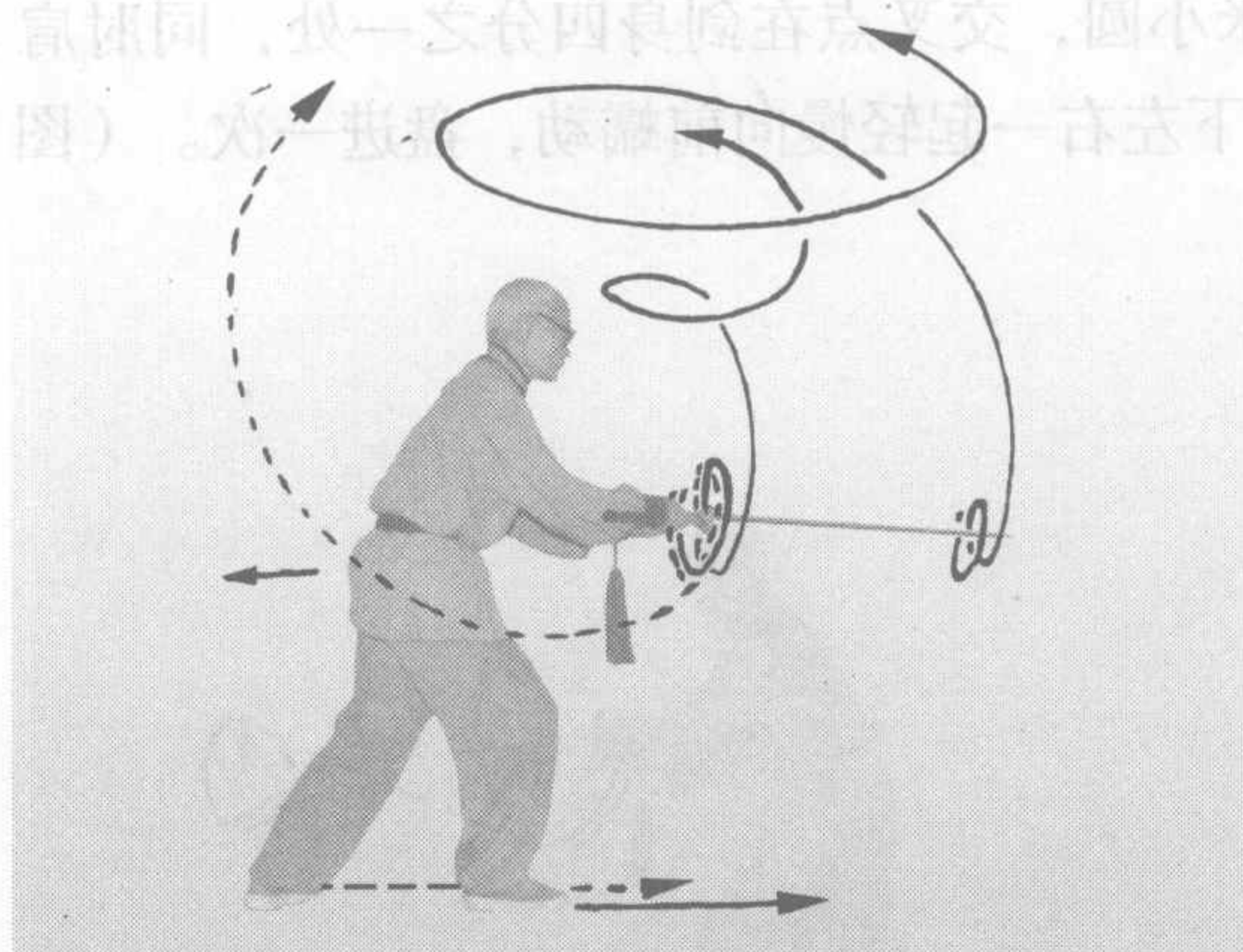


图 63

十八、背后生风

1. 当左脚向前迈出一大步时，右手剑要快速向前转动两圈，跟着突然放慢，右手剑再由左上向右下转腕划弧，向左方斜上用力快速撩击；同时右脚在撩剑时也一同向前迈出，虚步点地。（图 64）

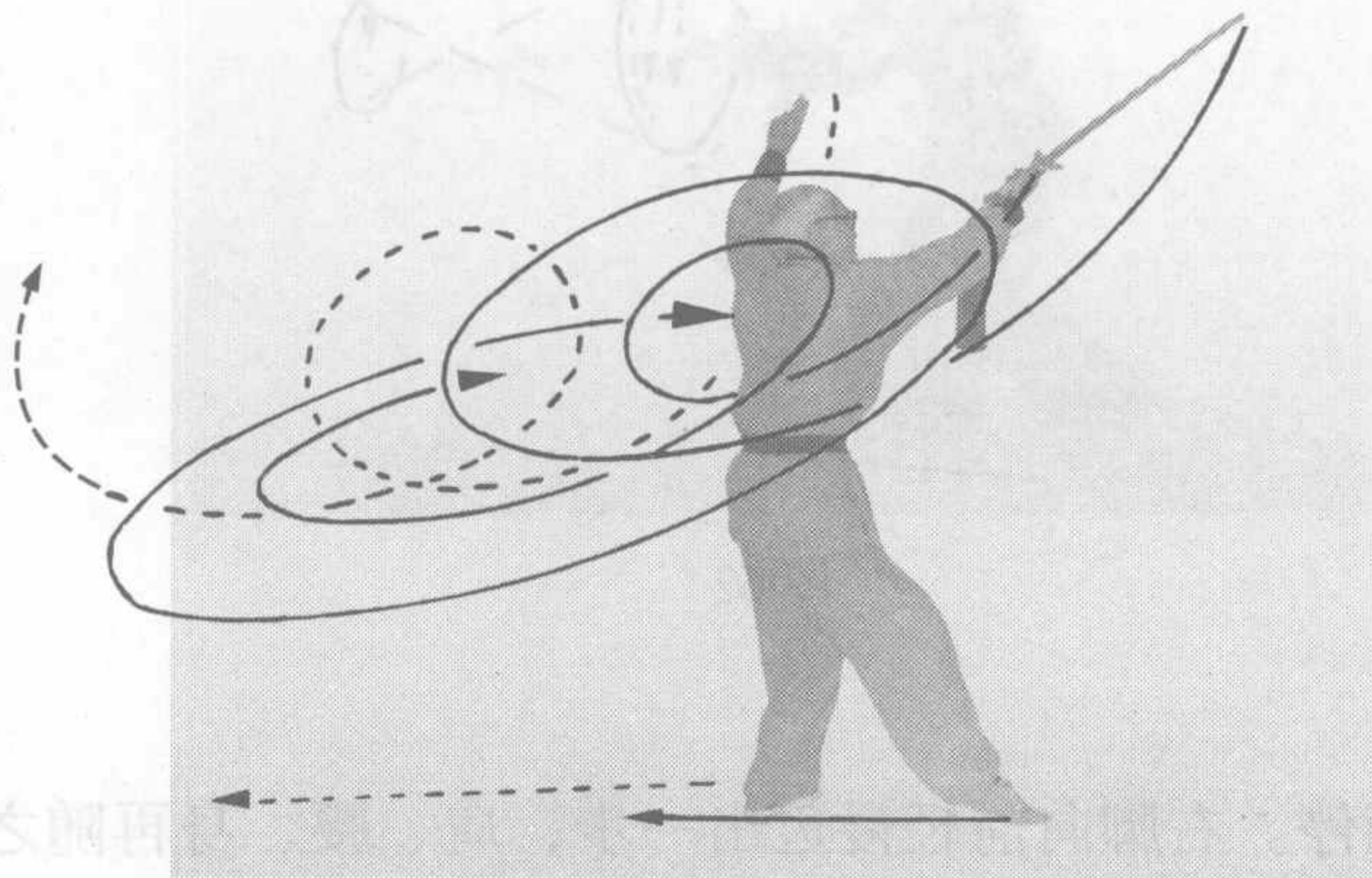


图 64

2. 接上势。右手剑由斜上向后（西）划弧；转身不停，右脚虚步转向后（西）迈出一大步，左脚也随转身向左（西）迈出一大步成左弓步；右手剑不停，由斜上转身一周（面北），平刃剑向东横扫，手心向下；左剑指在转身时也由上向下划圆弧，向上甩扬，停于头顶左上方，头向右转，斜视剑尖。（图 65）

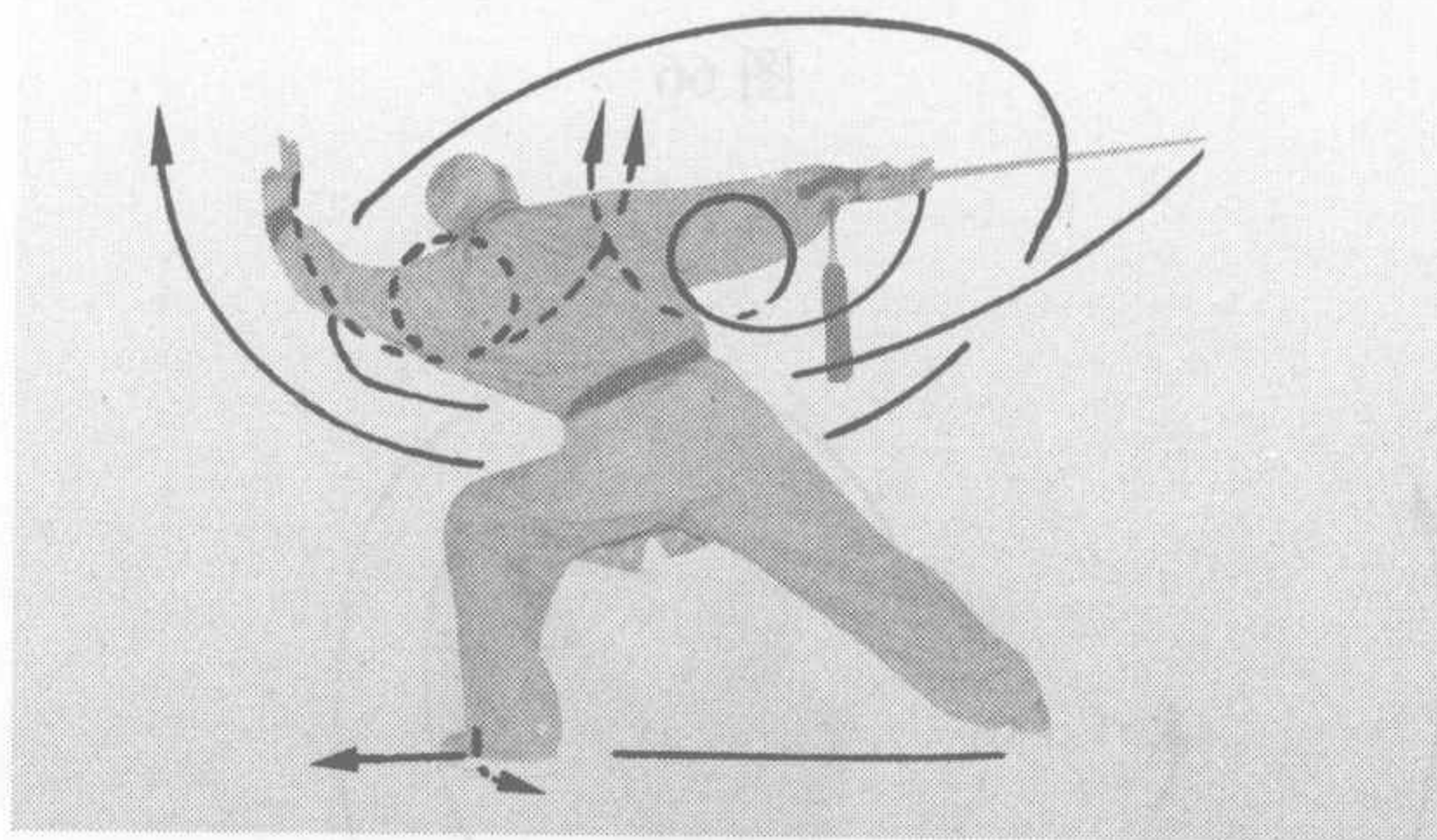


图 65

十九、风摆荷叶

1. 紧接着，右手剑随身向右转 270° ，顺势向右下转腕划弧，向左前上扬成反手立刃剑。（图 66）

2. 接上势不停。右手剑由头左侧划弧向左下右上转动手腕，带剑至头后右侧，向上托架，剑尖向前；同时右脚向前迈一小步，外撇落实，左脚随之向前迈出一大步，落至右腿前成右坐步，左脚尖点地；左剑指随剑势跟随右剑旁；目视剑尖。（图 67）

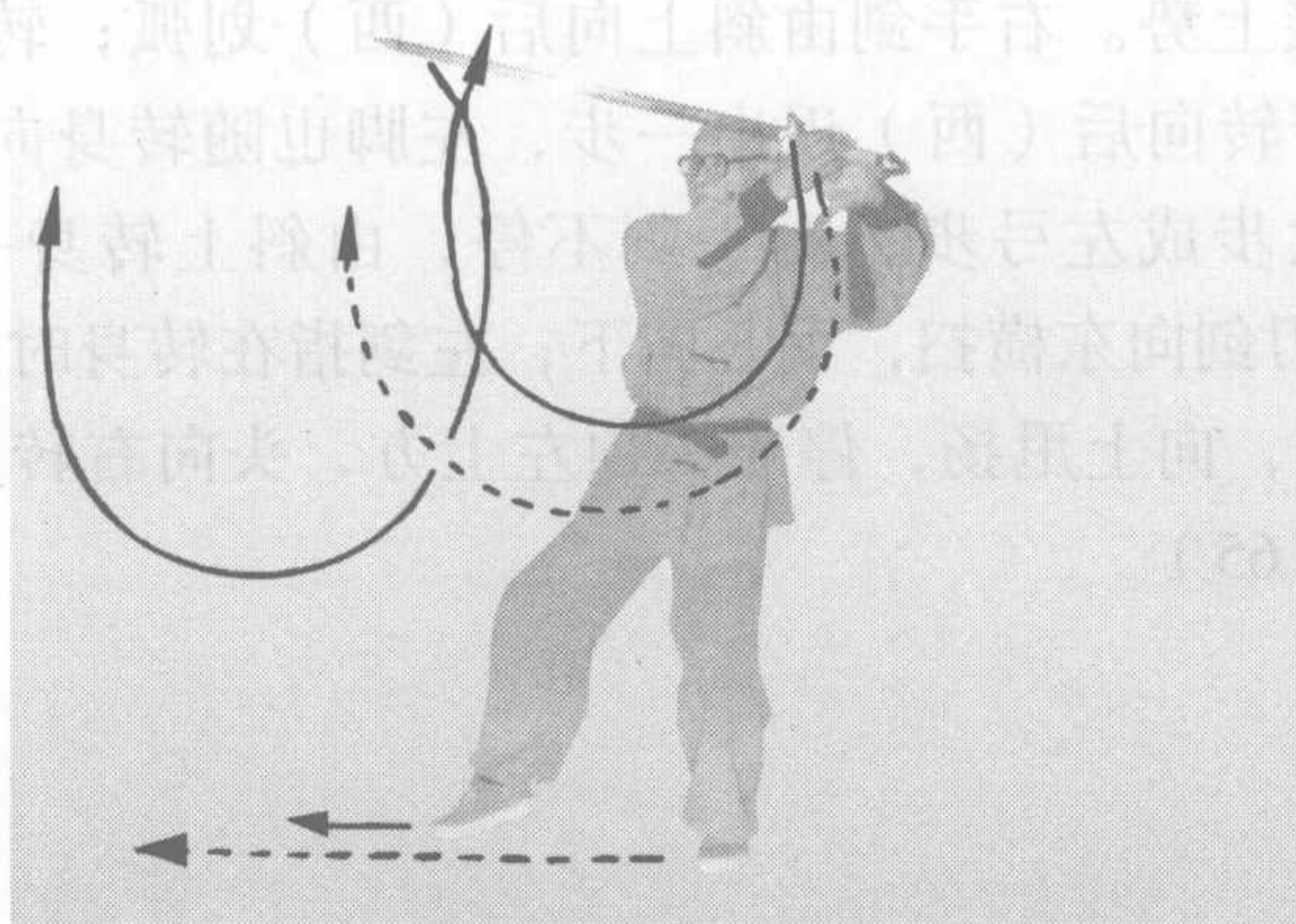


图 66

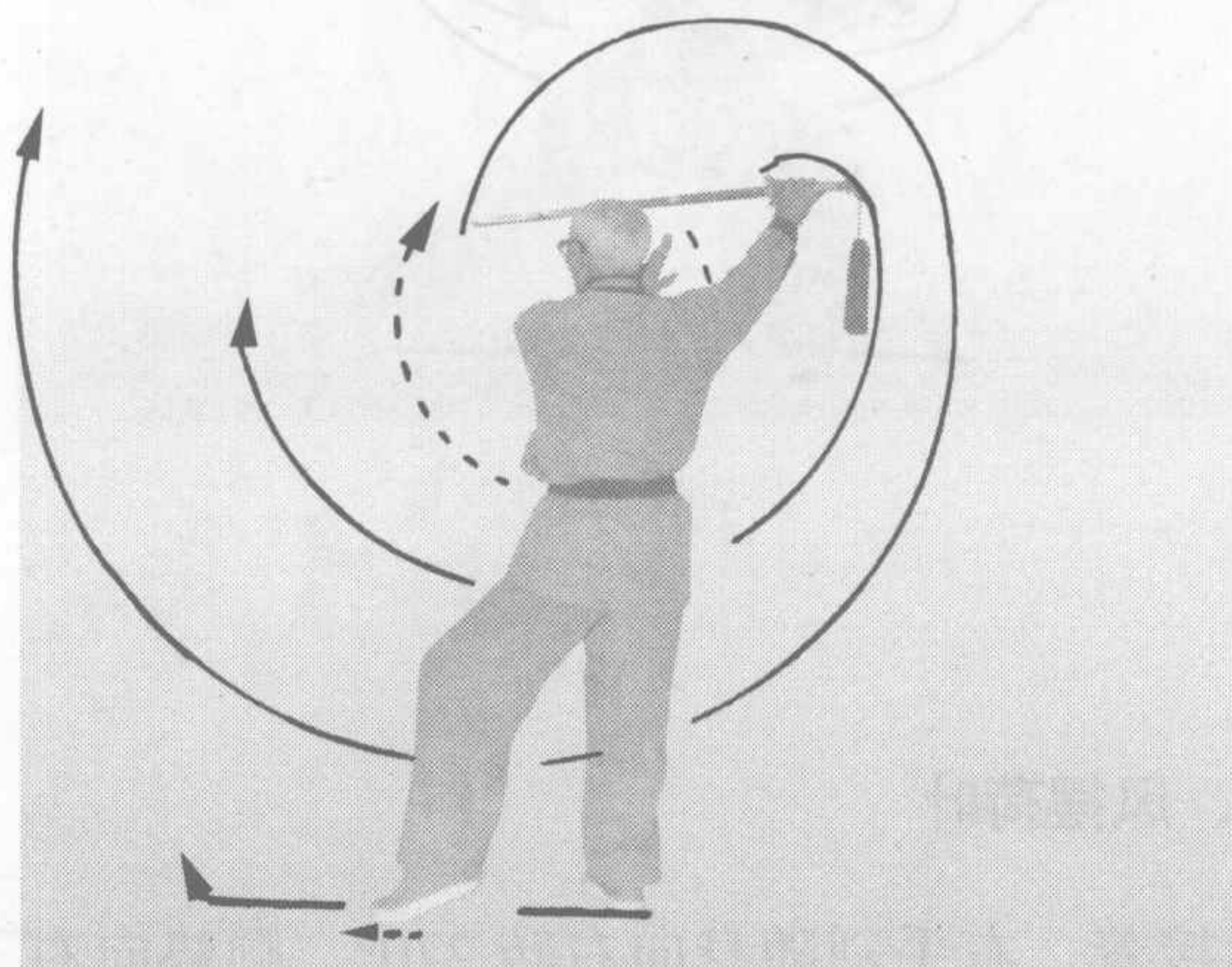


图 67

3. 动作不停。右手剑由右后向下转腕划弧，带至左前斜上方，目视剑尖（准备转腕向后划弧点击）；左剑指跟随右剑转向左上；左脚向前迈一小步，外撇落实，右脚随之向前迈出一步，脚尖外转（准备落地转身用）；目视剑尖。（图 68）

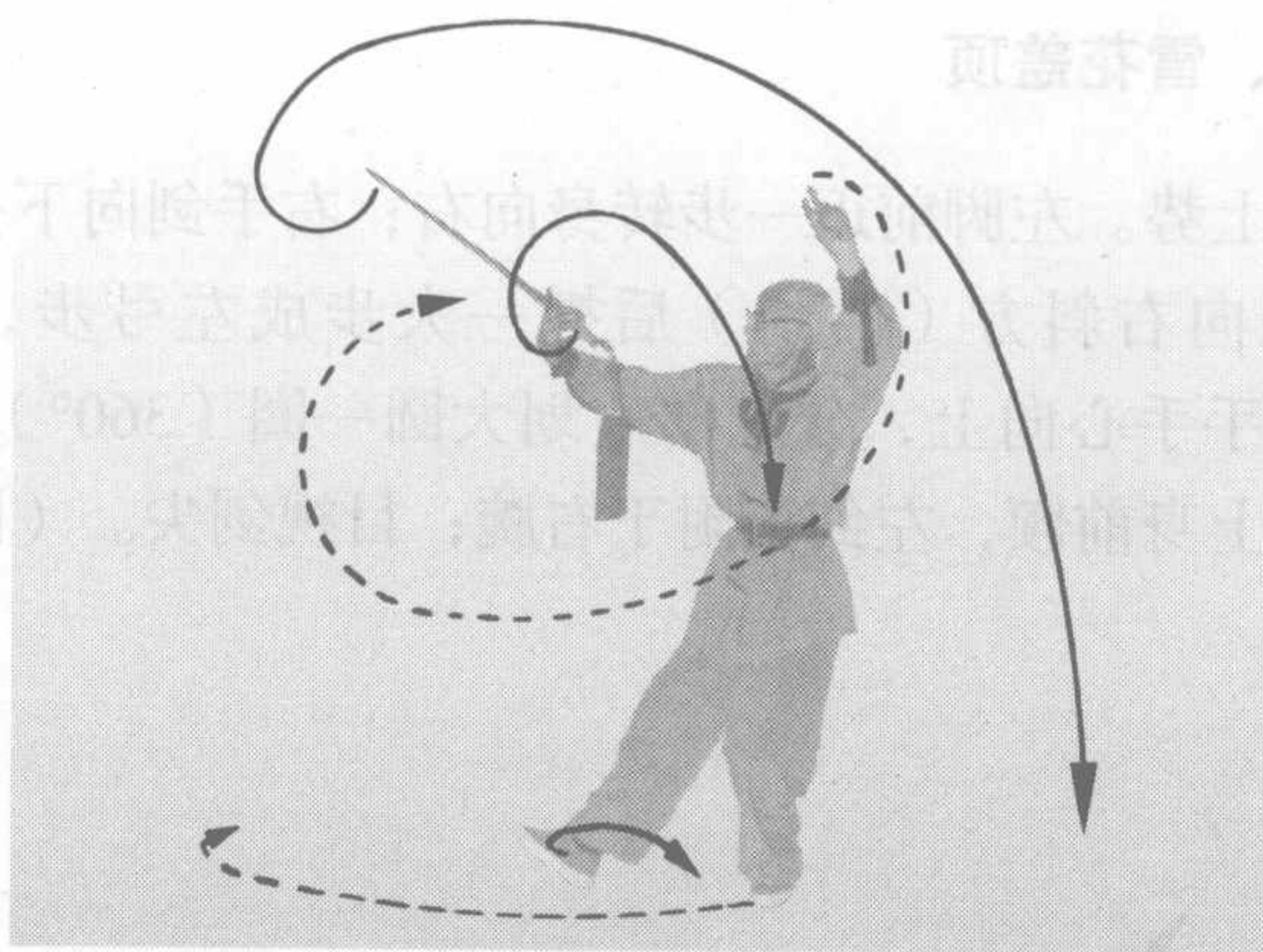


图 68

4. 右手剑在左前斜上，左剑指在头左上，随身体右转，右脚落实，左脚向西，前迈一大步向右（东）转身成右弓步；右手剑顺势由左斜上转腕，向右下点劈，成正手立刃剑。（图 69）

“风摆荷叶”的 4 个动作要一气呵成，显示荷叶在风中的摇摆姿态。左右旋扭要显轻重缓急、快慢刚柔的韵味性。

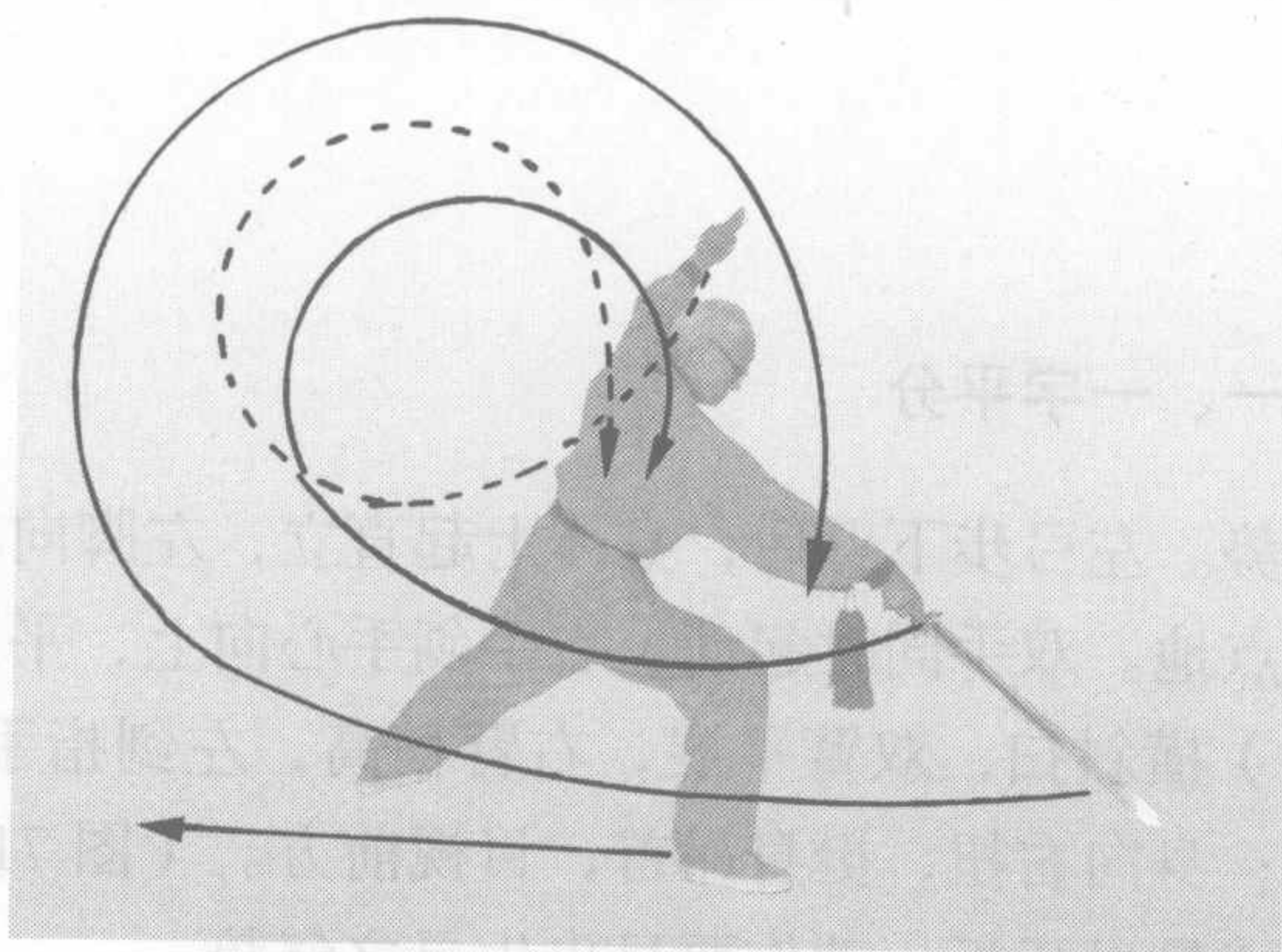


图 69

二十、雪花盖顶

紧接上势。左脚前迈一步转身向右；右手剑向下抡劈的动作；右腿向右斜方（西南）后撤一大步成左弓步，身向左（东）；双手手心向上，分别向后划大圆一圈（ 360° ），向左前下抡劈，上身前倾，左剑指附于右腕；目视剑尖。（图 70）

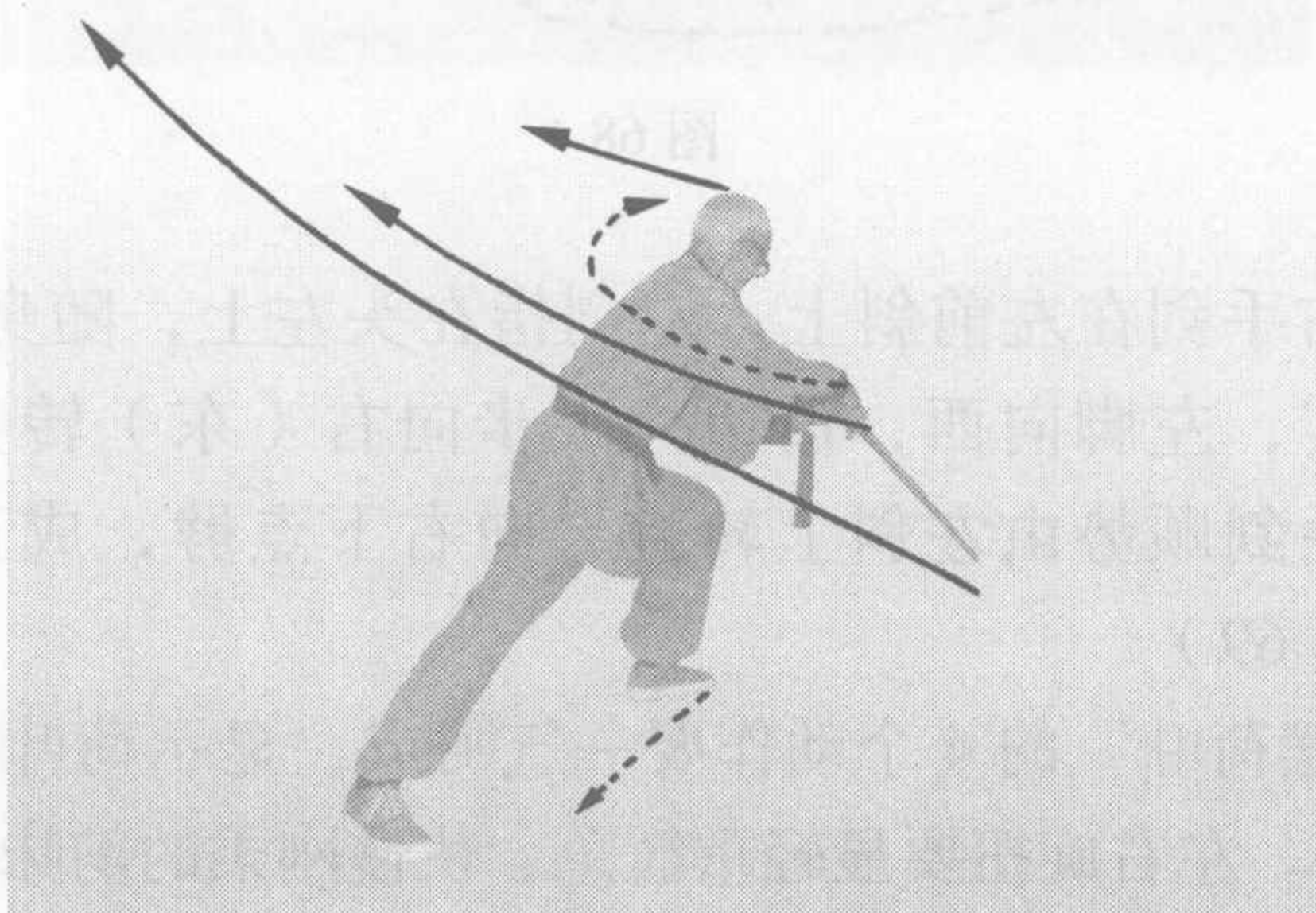


图 70

二十一、一字平分

接上势。左弓步下劈后，身体上起直立，左脚向右脚前横迈，足尖点地。双手同时起动，右手剑手心向上，平刃剑用力向右（南）横斜扫，双臂平展，右臂稍高，左剑指手心向下，手指微扬；身向右扭，挺身昂首，目视前方。（图 71）

练此式最忌死板，动作要显出生灵之气势。

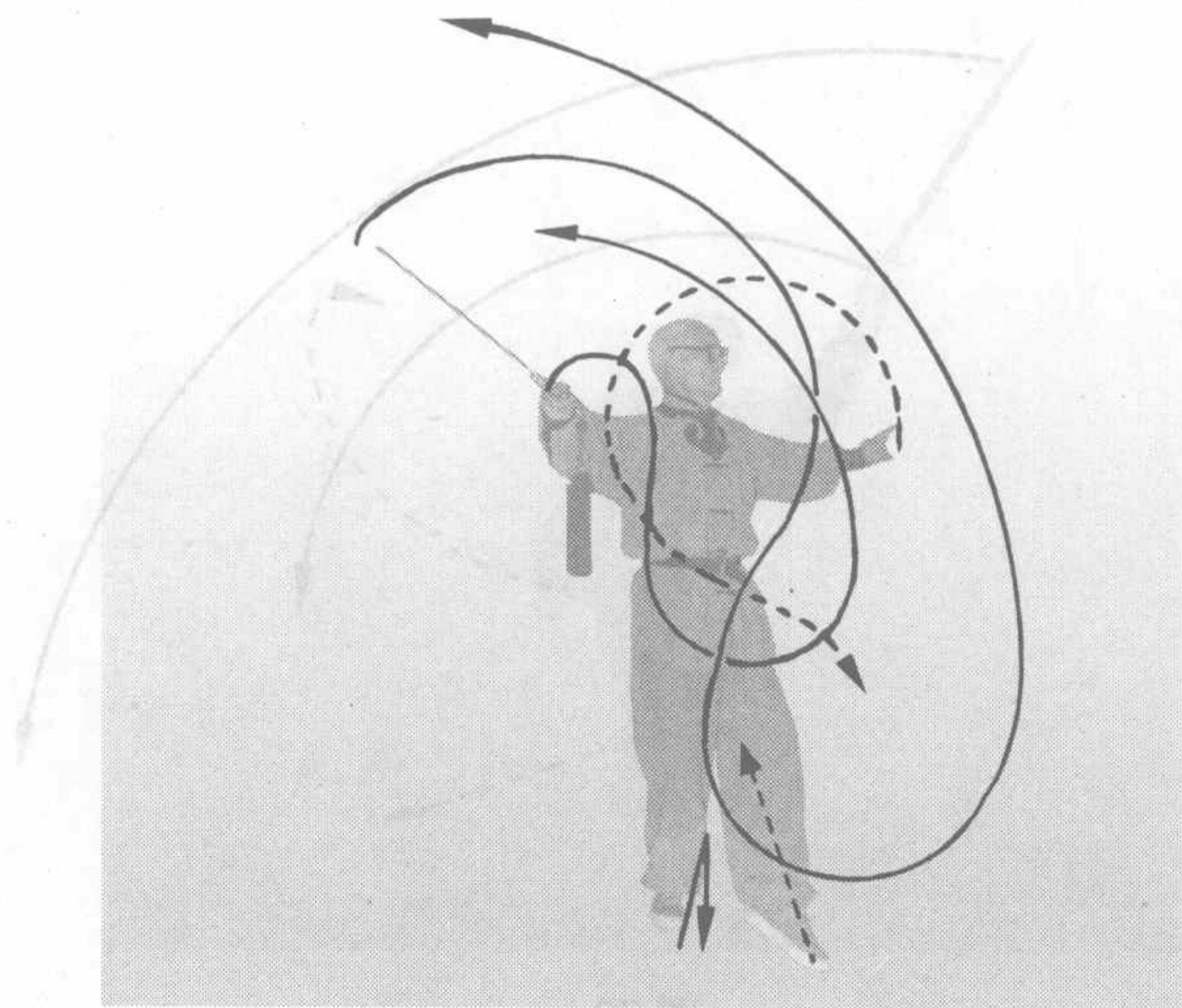


图 71

武当剑第二路

二十二、提袍扬帜

右脚抬起，向下跺地；同时右手剑向右上转腕，剑尖向上划弧，变剑尖向下，在胸前往左下扎，划弧向右上（西南）挑剑直刺，反手手心向右，左剑指左向划弧，翘指下按，双手在胸前转腕会合；当右手剑挑剑上刺时，左腿起动，向右侧提膝、绷脚、护裆，身向左前斜立（东南），双臂成斜直线（左下右上），面左（东），目视前方。（图 72）

做此动作时，双手与左脚要同时动作到位，右腿独立步要站稳。要表现出古代战争中将士们提战袍、扬旗帜、英勇战斗胜利归来的英雄形象。其态豪迈，气势逼人，精神抖擞，激人奋进。



图 72

二十三、粉碎玉斗

左脚向前（东）迈出一大步，成左弓步；右手剑柔中带刚劲，由斜上方向前（东）下抡劈、点击，剑尖微低；同时左剑指也由左胯向后转腕，向左上甩扬剑指，停于头左上。（图 73）

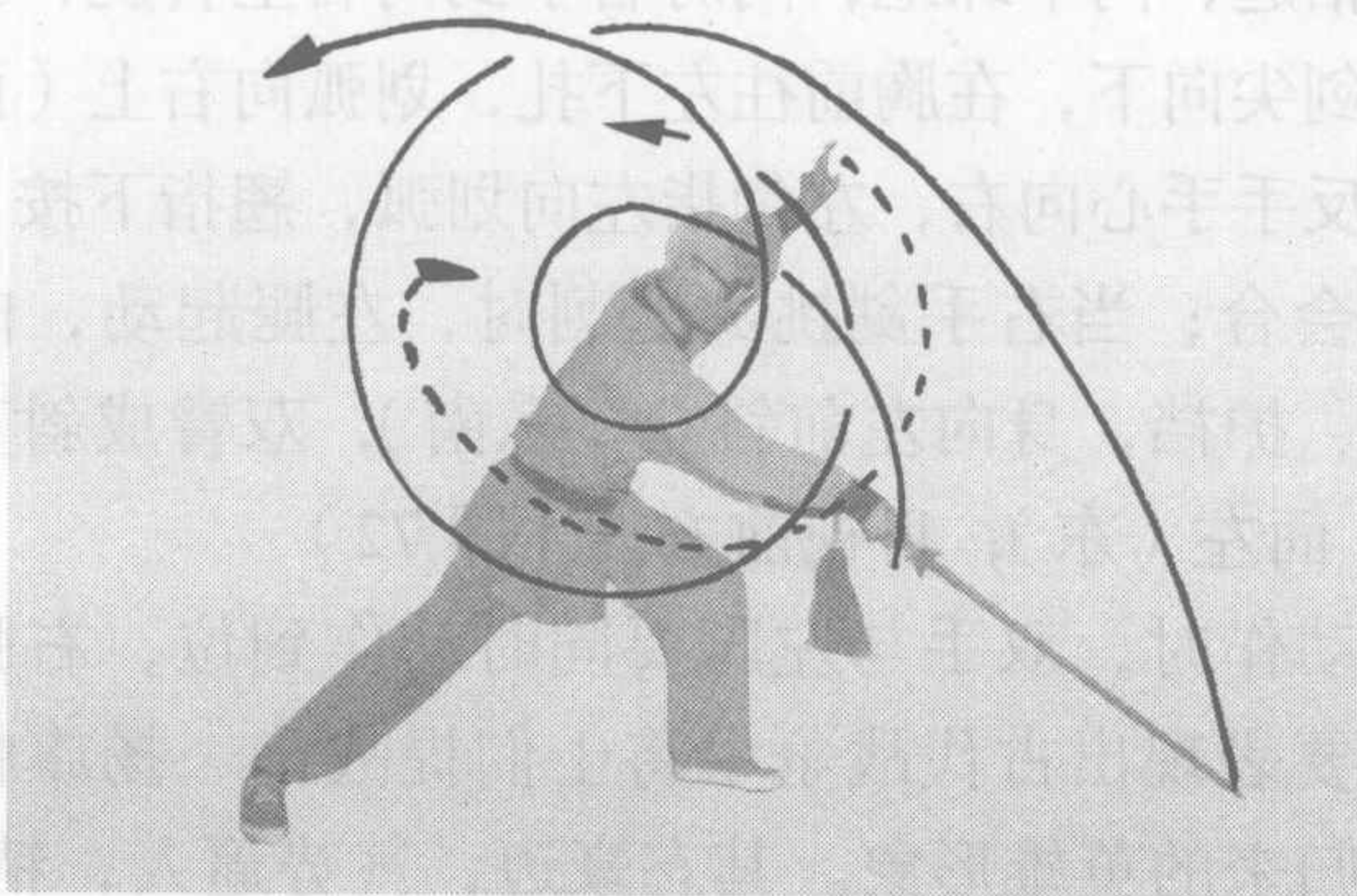


图 73

二十四、秘甲藏兵

1. 接上势不停。左脚微上起，向外撇 90°，身下坐成叠步，右脚掌着地，右手剑由头前向左下转剑，转身（北）向身后用立刃剑经左胯向后下方深刺，手心向上，头向北斜扭，目视剑尖，左指附于右手腕上。（图 74、图 75）

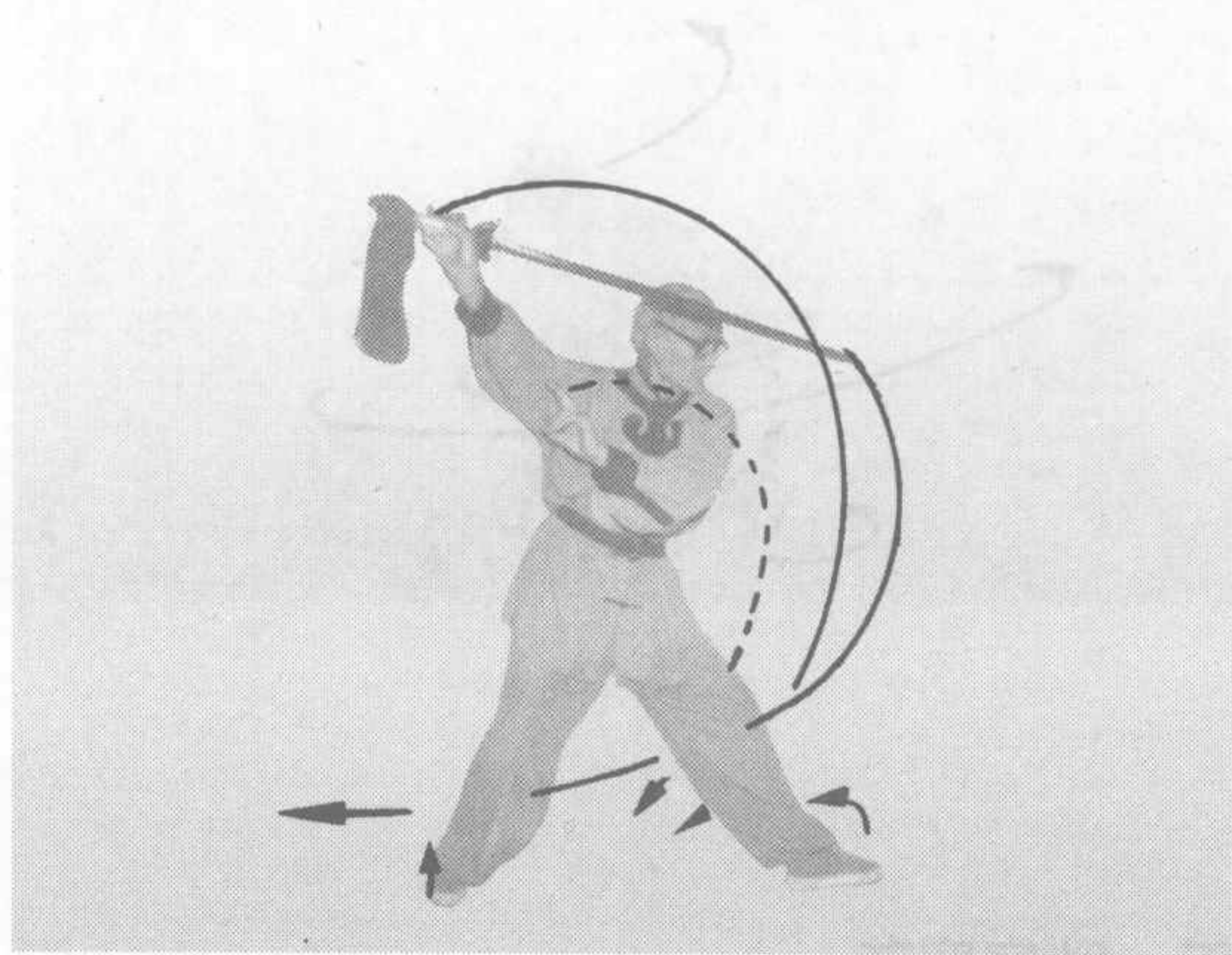


图 74



图 75

2. 紧接着，右手平刃剑由后刺用力向右拨剑横崩，剑尖快速转向右前（东），左剑指附右腕上。（图 76）

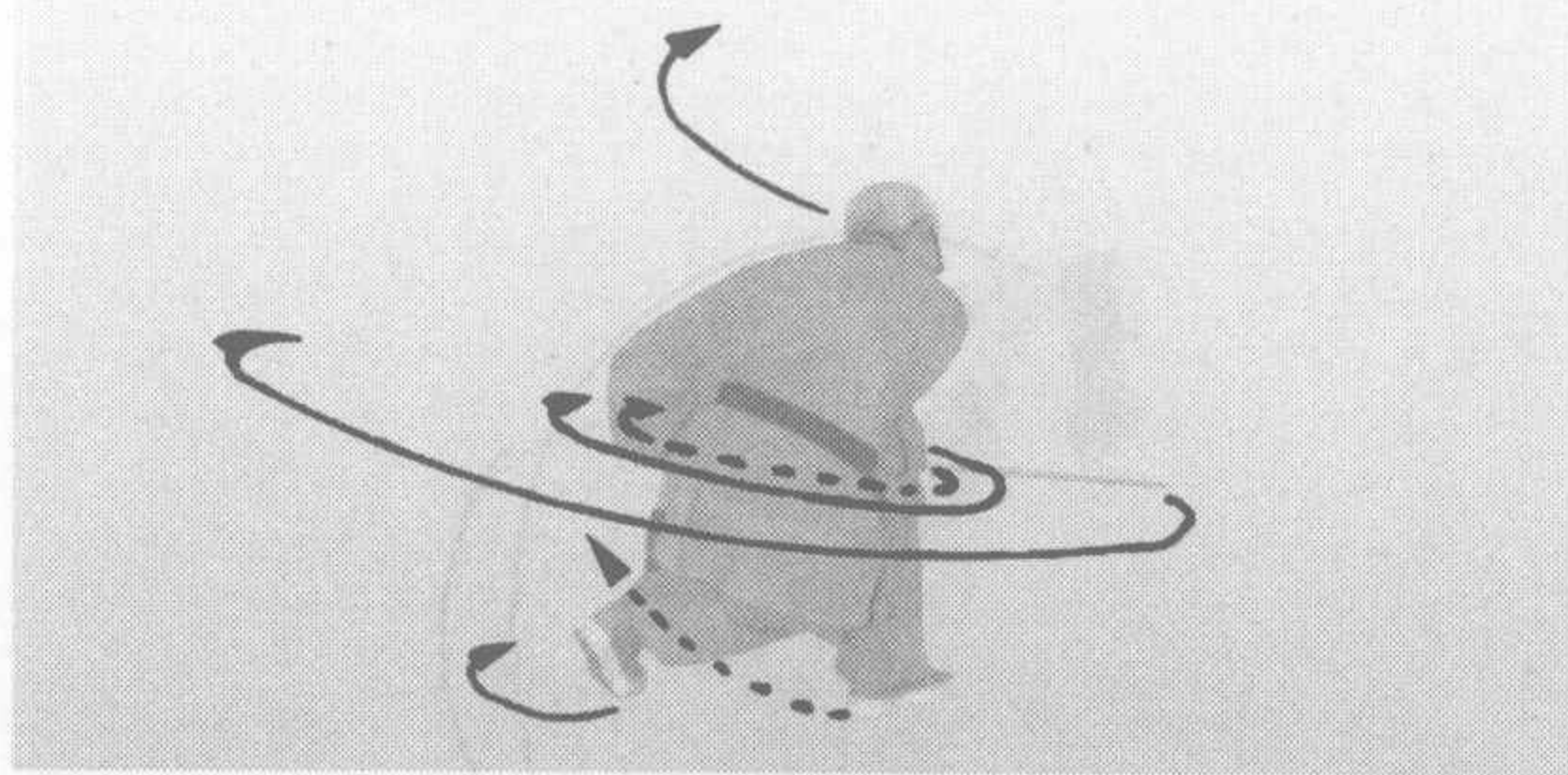


图 76

二十五、叶底穿花

1. 身慢上起，目视剑尖；左肘稍向上抬起，左剑指附于右手腕，剑尖平刃向前。

然后身向右旋转半周不停，右脚在旋转时抬起，附于左膝窝处。（图 77）

2. 随后接转半周，右脚正好向左前（东）迈出一大步，成右弓步；左剑指附于右手腕，右手剑迅速用正手立刃剑向东方直臂刺出；身向前探，目视前方。（图 78）

此式剑藏身后迅速横崩，转动起身。身强熟练者可速转一周，将剑刺出，初学者可缓慢转动，分两步转体，科学掌握，否则下式“丹凤朝阳”的燕式平衡容易失误。如能稳定，这对心态平衡起到至关重要的作用，必须细心学习。

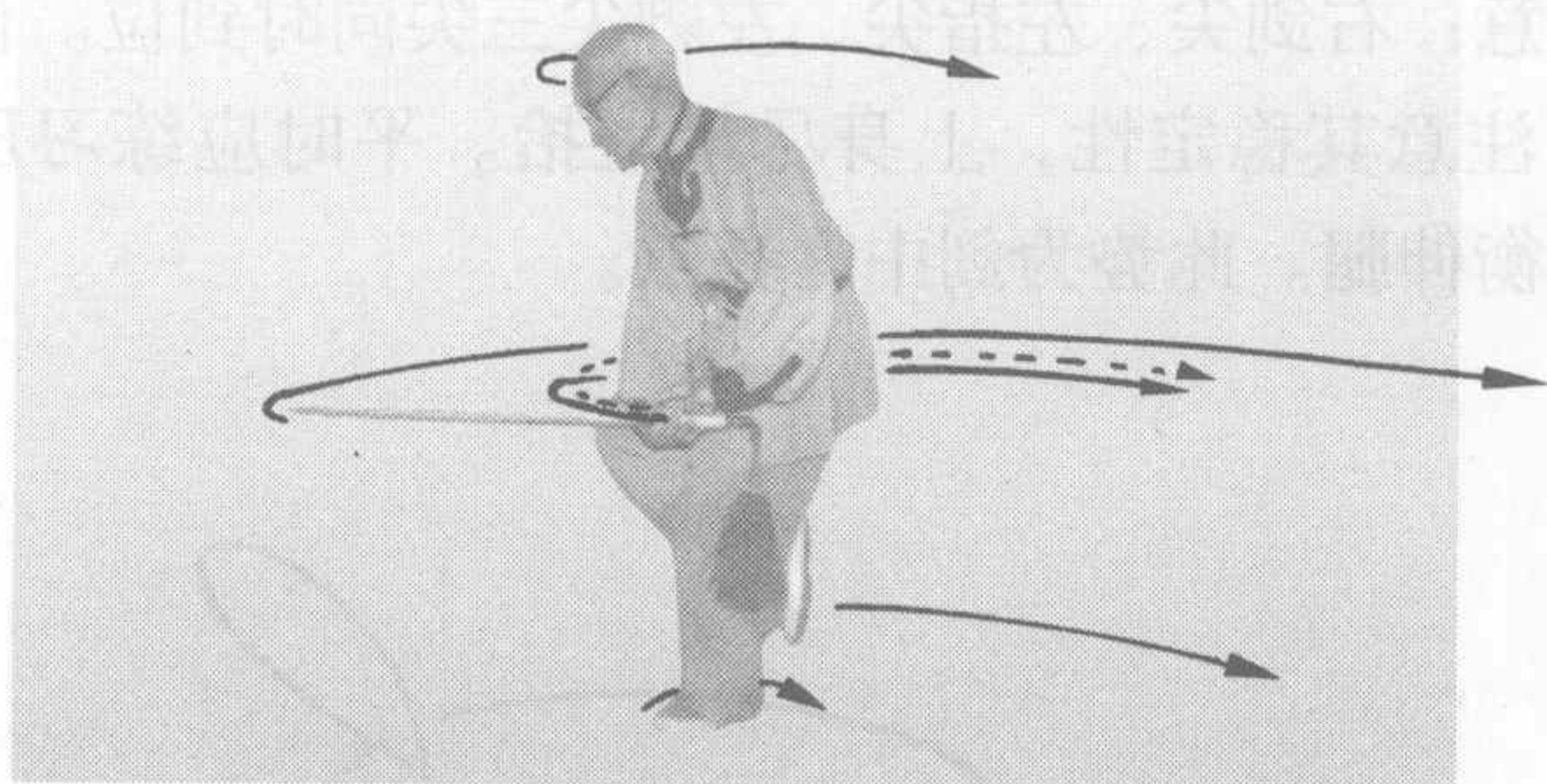


图 77

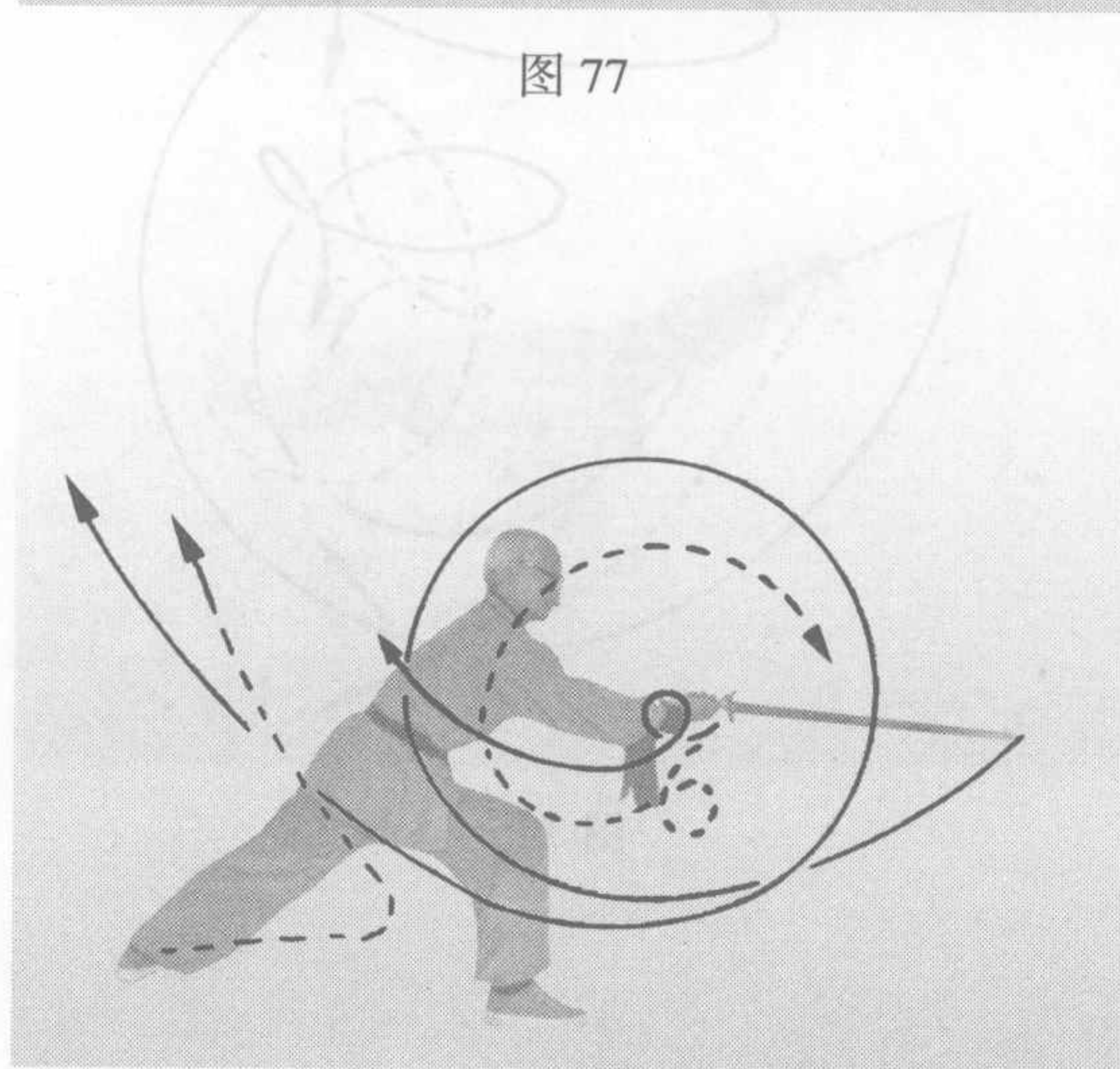


图 78

二十六、丹凤朝阳

接上势。右腿掌握重心站稳，脚趾抓地，左腿回收，弯曲上抬，左脚绷脚面，准备后伸；同时，左剑指与右手剑由前缓慢向左右两侧外转，右手剑转腕划弧，反手立刃剑向右后刺；

此时，左脚抬起，向后上绷脚伸出；左剑指向左外转腕划圆弧一周，甩指停于头左前；扭头向右视。（图 79）

注意：右剑尖、左指尖、左脚尖三尖同时到位。做平衡动作时，注意其稳定性，上身尽量上抬。平时应练习压腿、踢腿、平衡伸腿。此势为剑中之亮点。

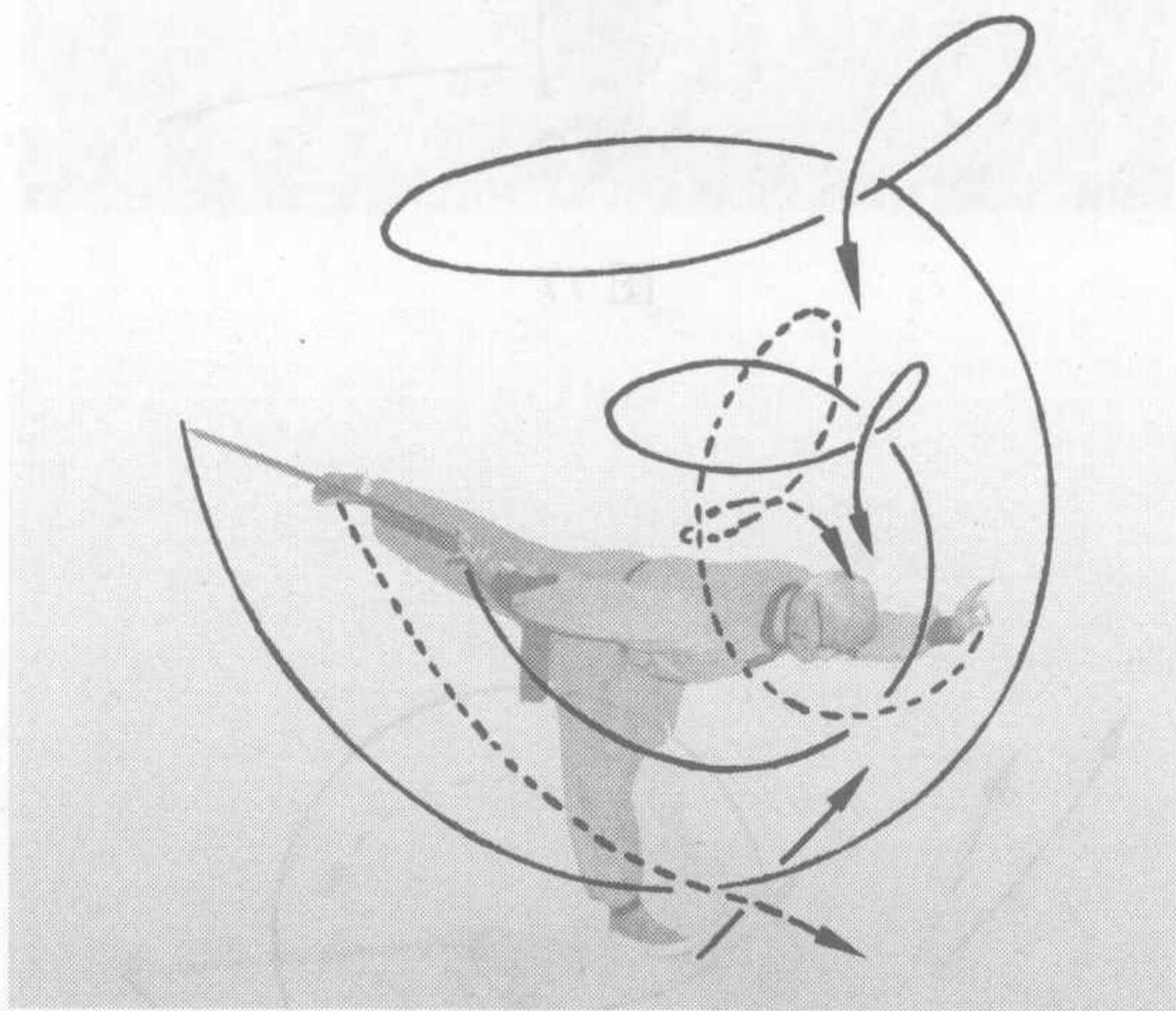


图 79

二十七、铁桥竞渡

1. 接上势。身上起，左脚向右腿前稳步下落，右脚站稳，向上绷脚面提起，准备前蹬；右手立刃剑向前抽剑至头前，与左剑指共向左右两侧划大圆弧一周，右手剑尖向前向上，刃分左右，左剑指附于右腕，立剑停于左腹前；右腿屈膝，上提绷脚面。（图 80）

2. 左腿站稳，右脚勾脚向前（东）用力快速蹬出；同时

右手平刃立剑，由左腹前经头右仰身向后；左剑指附于右腕，用力向后斜刃剑刺出。（图 81）

右剑与右脚，向前、向后的动作同时完成，准备向身后（西）转做下式动作。



图 80

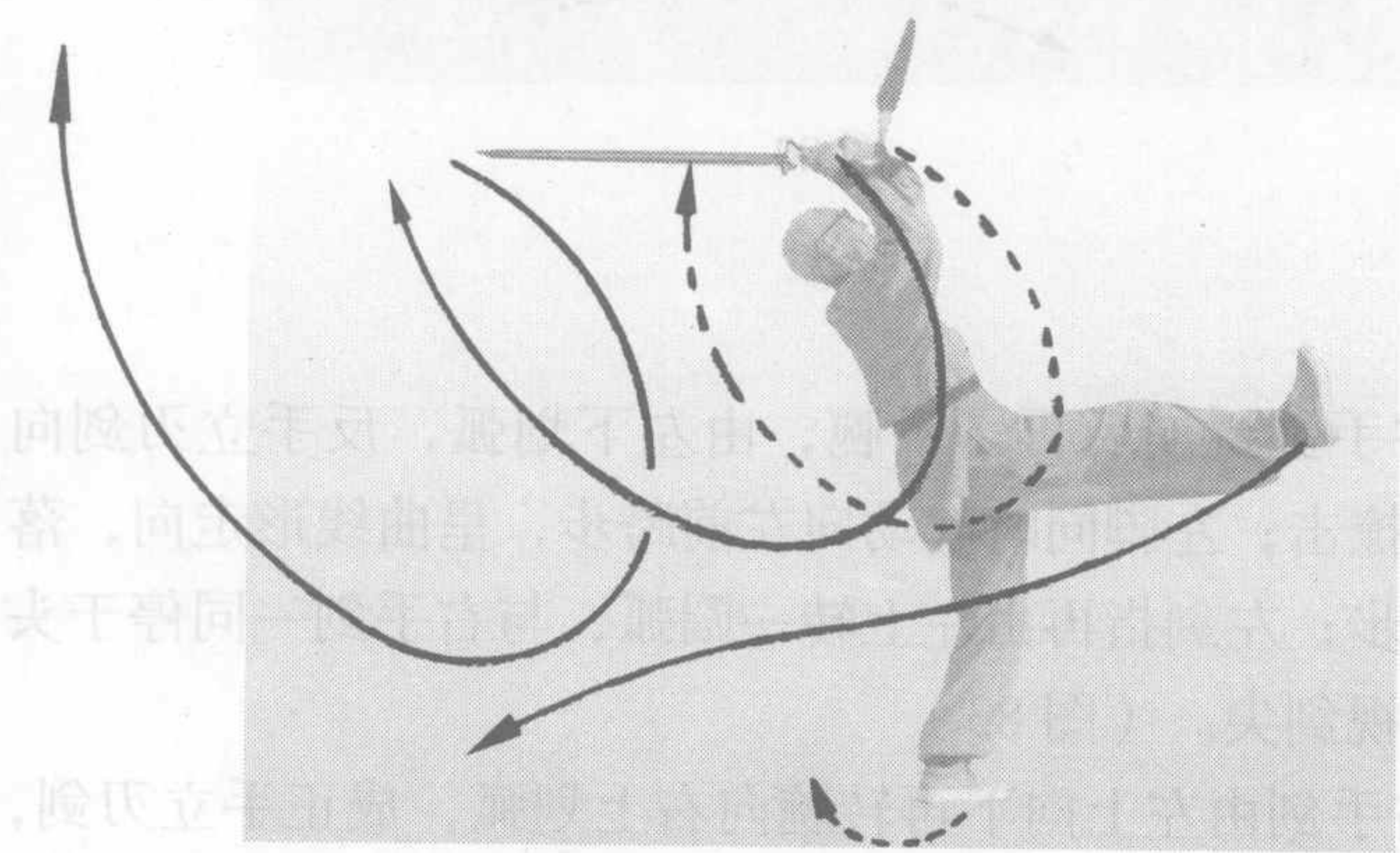


图 81

二十八、浪里挑花

1. 紧接上势。右手剑向后仰刺时，左腿掌握好站立的重心；右足蹬出后，迅速回收，转身向后（西）斜右迈出，成右弓步，左脚掌同时后转，腿绷直；同时，双手向后两侧分开，右手剑由左下向右上斜方正手立刃剑向上用力挑崩；左剑指在转身时也向左上划弧，停于左头前；目视剑尖。（图 82）

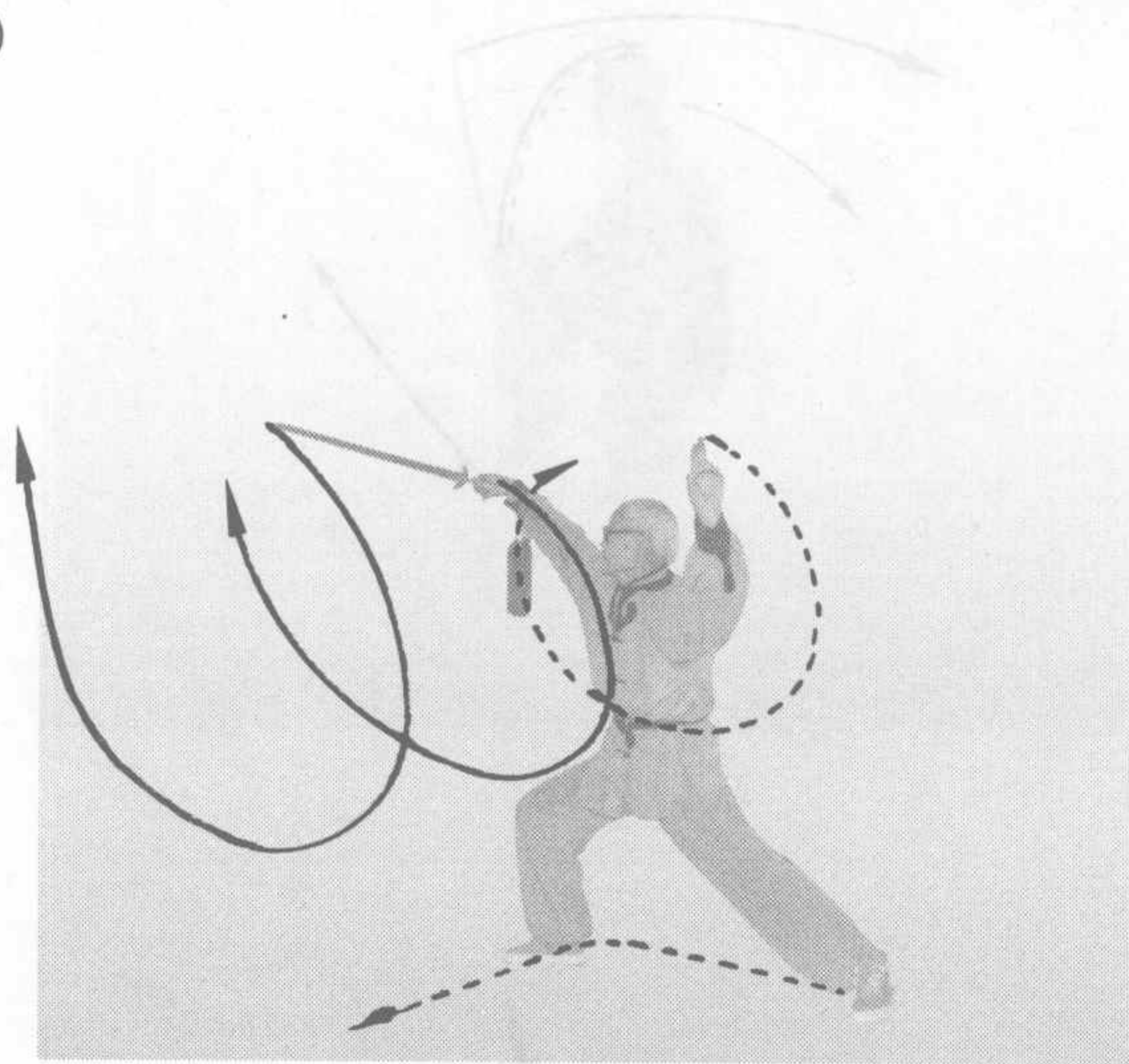


图 82

2. 右手剑挑崩后再转手腕，由左下划弧，反手立刃剑向左斜上方撩击；左脚同时起动向左前跨步，呈曲线形走向，落实成左弓步；左剑指再由左上转一圆弧，与右手剑一同停于头上方；目视剑尖。（图 83）

3. 右手剑由左上向下再转腕向右上划弧，成正手立刃剑，向右前斜上方挑崩；左剑指由上向右下转腕，向左上甩扬，剑

指停于头左上，同时右脚用曲线走向，向右前斜跨一步落实，成右弓步；目视剑尖。（图 84）

注意：剑尖、左指、弓步须同时到位。

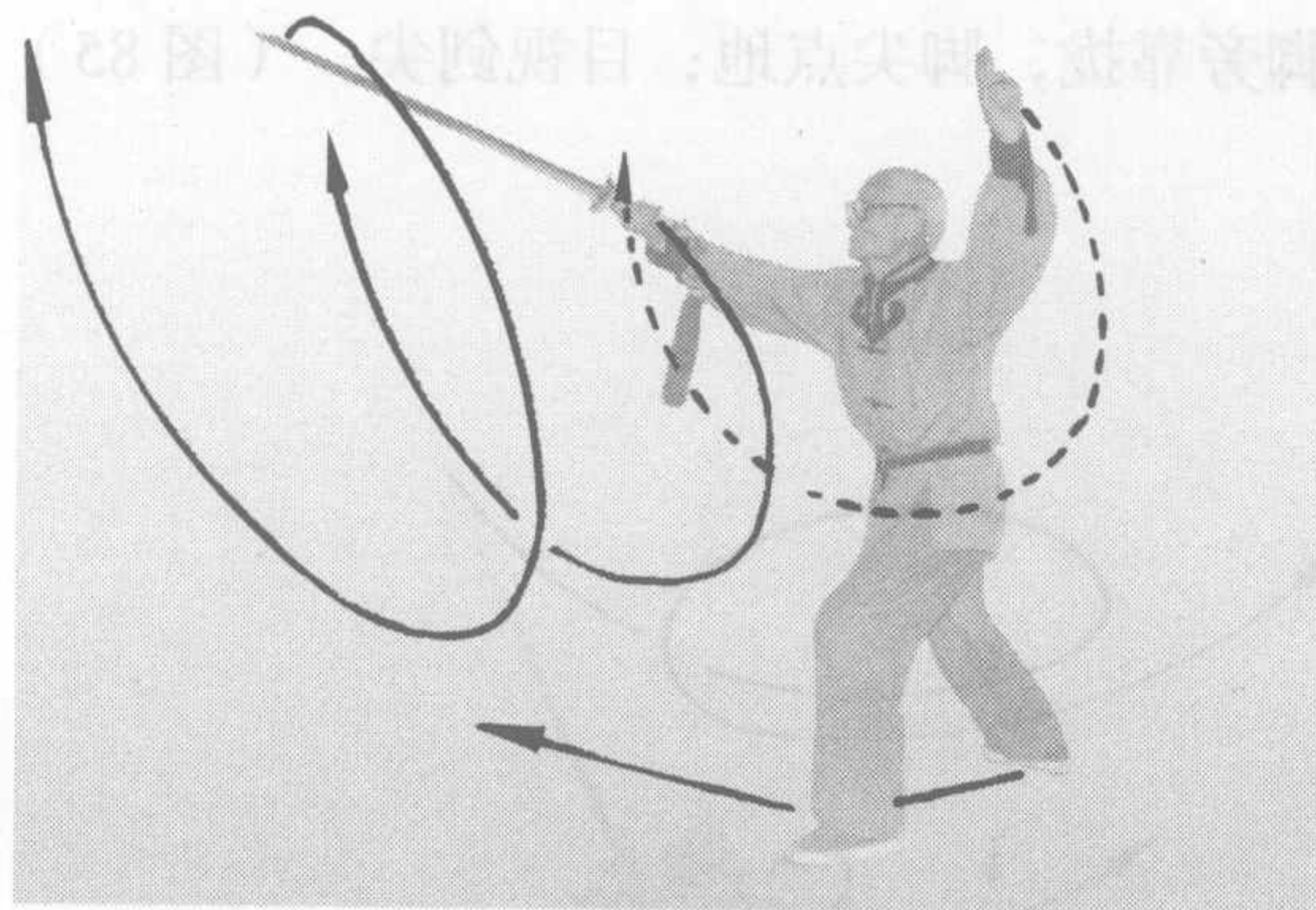


图 83

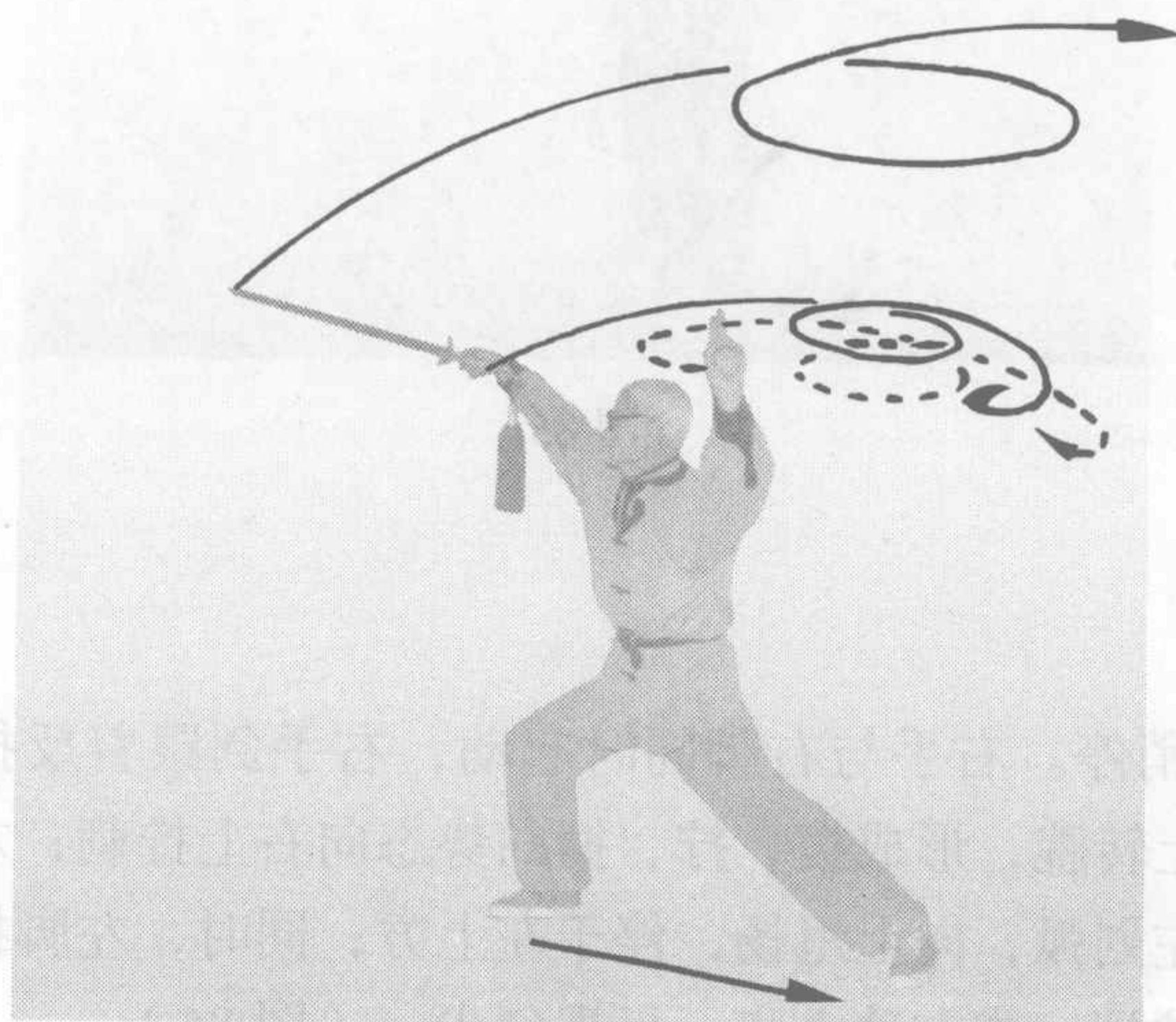


图 84

二十九、巧画峰峦

1. 右手剑与右脚同时起动，右剑向左转腕，拧剑腕花一周斜向左上；左剑指向右，跟随右手转动附于右腕上；同时，右脚向左脚旁靠拢，脚尖点地；目视剑尖。（图 85）

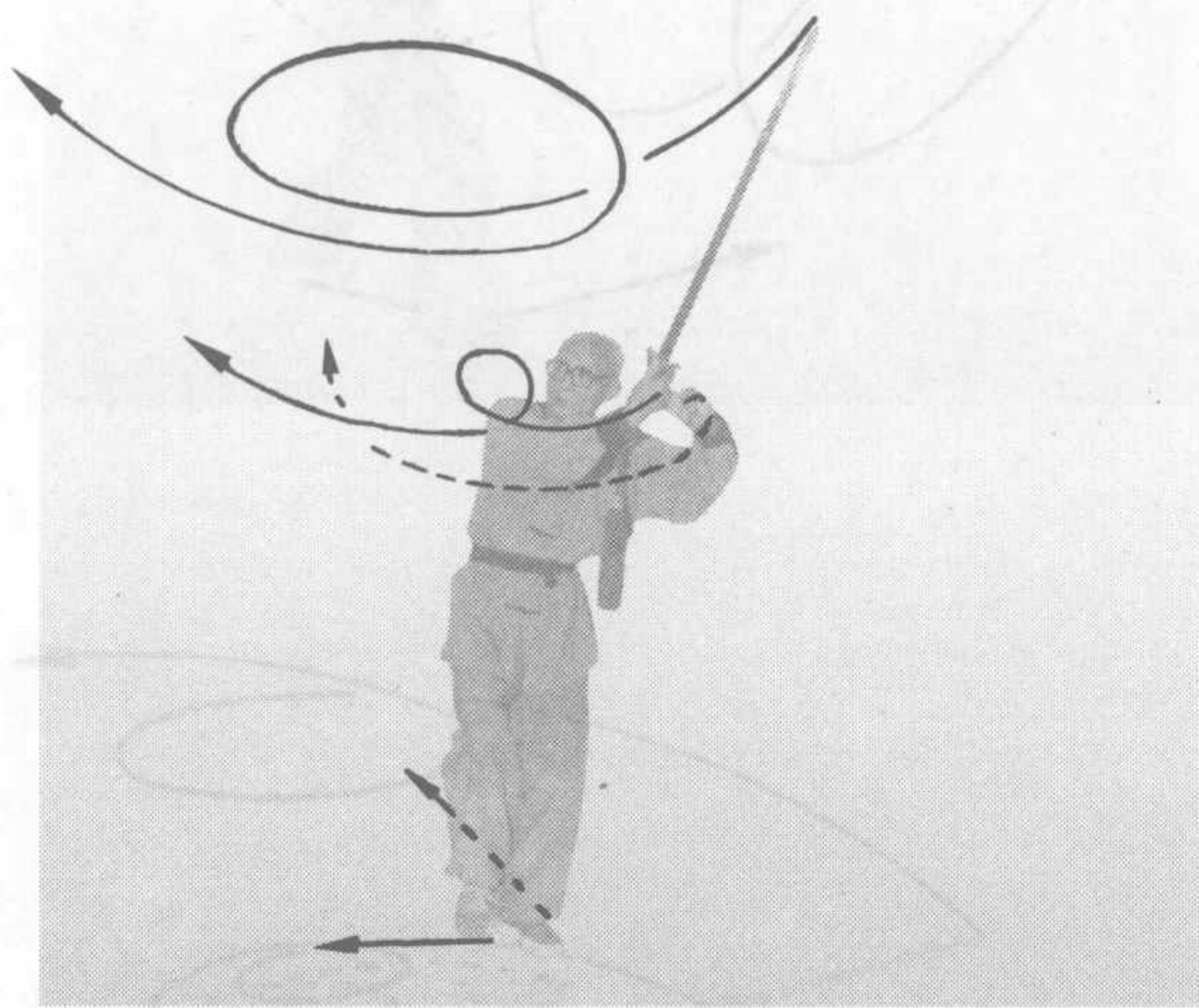


图 85

2. 稍停。右手与右脚同时起动，右手剑跟着反拧，由左上向右上转腕，形成拨、拧、搪的势态向右上拧刺；左剑指向下、向左划弧，向上甩扬，停于左上方；同时，左脚提起，绷脚面，护裆，成右独立步；目视剑尖。（图 86）

巧画峰峦剑式走向耐人寻味，手中剑仿佛变成了一支画笔，在画卷上由左至右挥洒自如。可尽情发挥其想像，巧画于峰峦之中，享受那写意之作，真乃惬意。

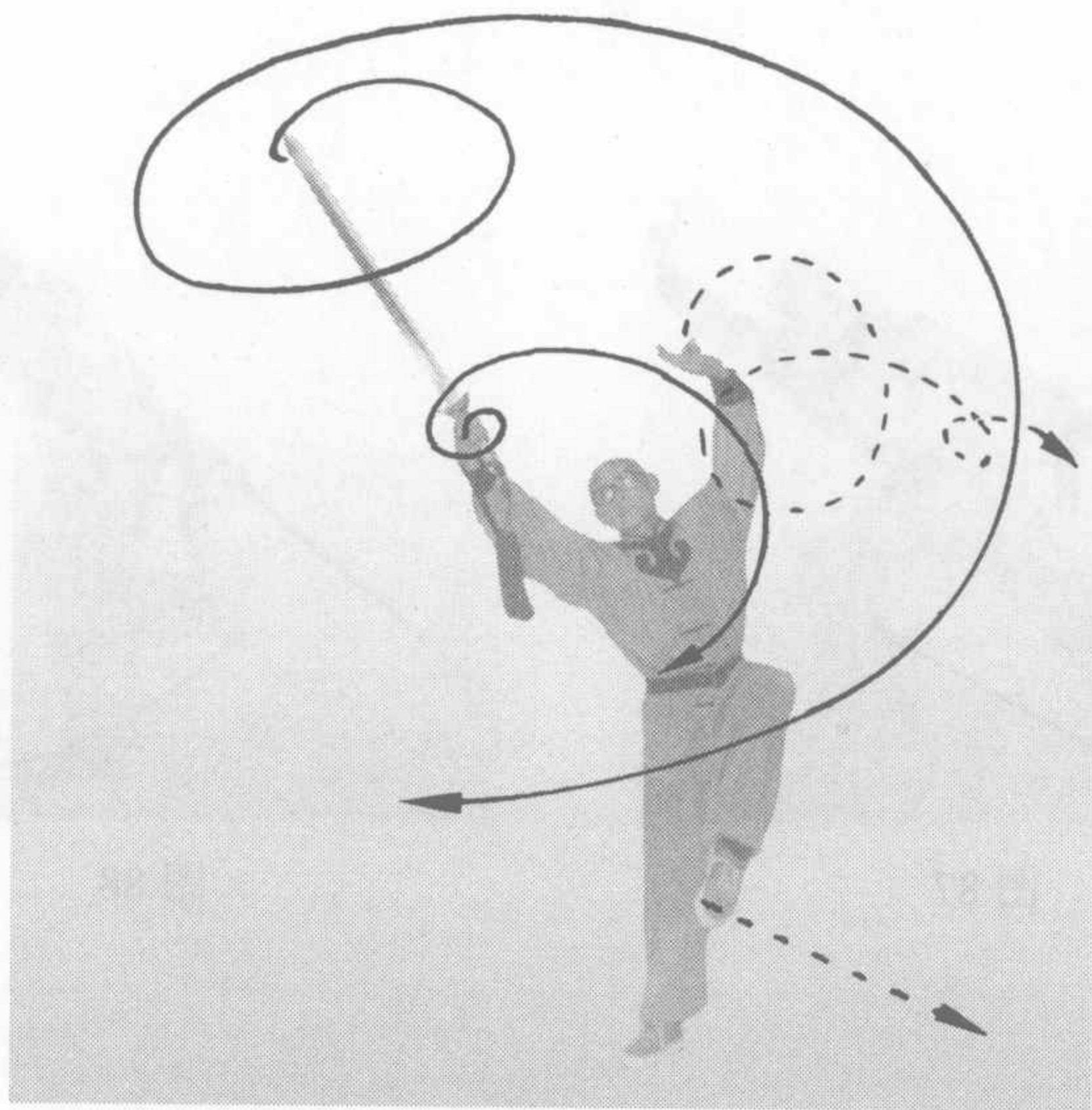


图 86

三十、天马追风

1. 接上势。稍停，左脚向左（东）外横迈跨步落实成左弓步，上身前倾；双手同时由上向下划弧交叉至胸前，右手反手立刃剑由胸前向右后斜刺；左剑指也由胸前向左上划弧甩扬，停于头左上；目视剑尖。（图 87）

2. 紧接着先右脚由原地蹬、刨、亮脚掌向右前迈一大步，再左脚蹬、刨、亮脚掌向左前迈一大步（类似马蹄后踢状），双脚交替迈步；右剑、左指不变，头部前伸后缩，身前倾；目视后方。（图 88、图 89、图 90、图 91）



图 87

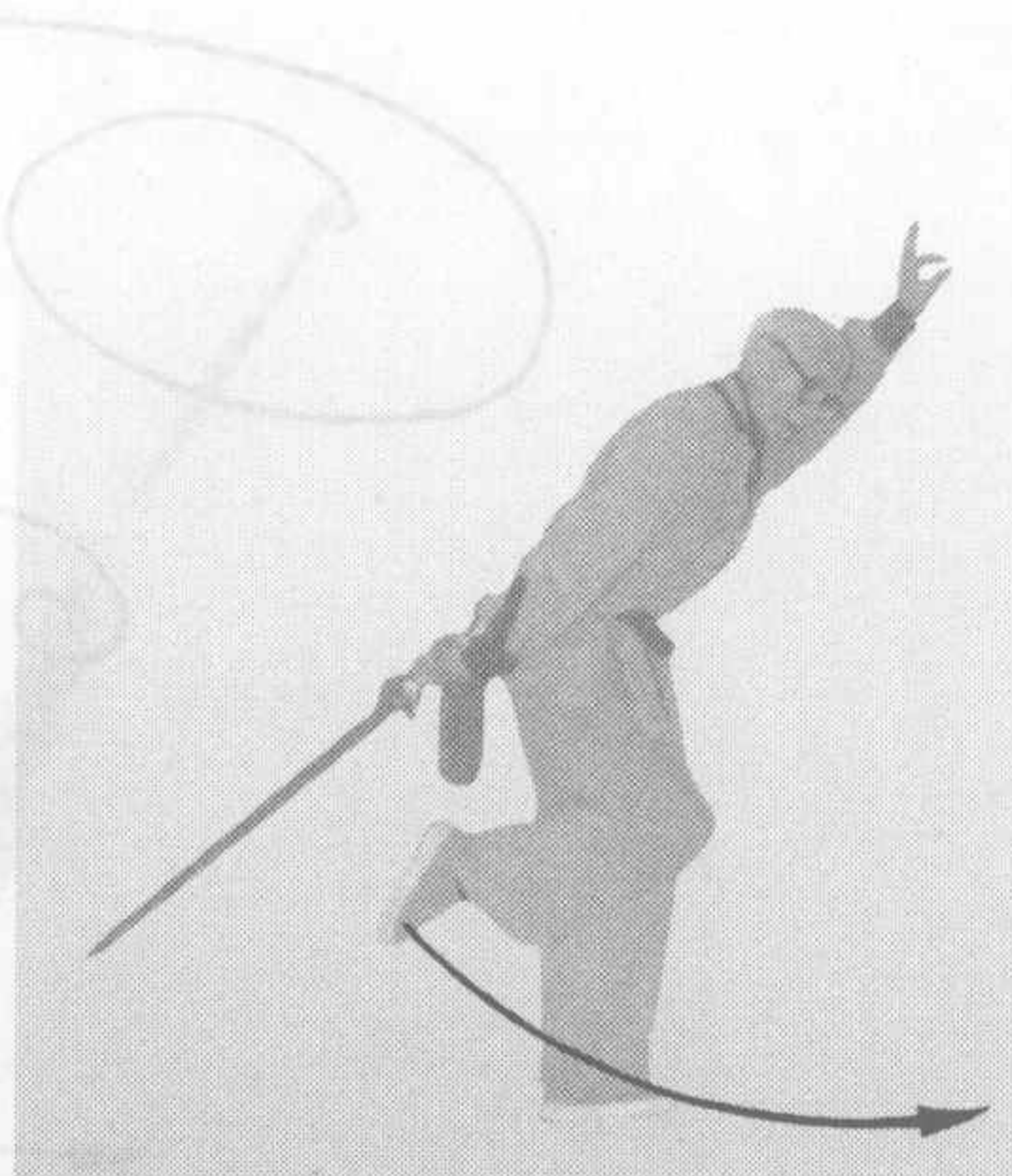


图 88



图 89



图 90

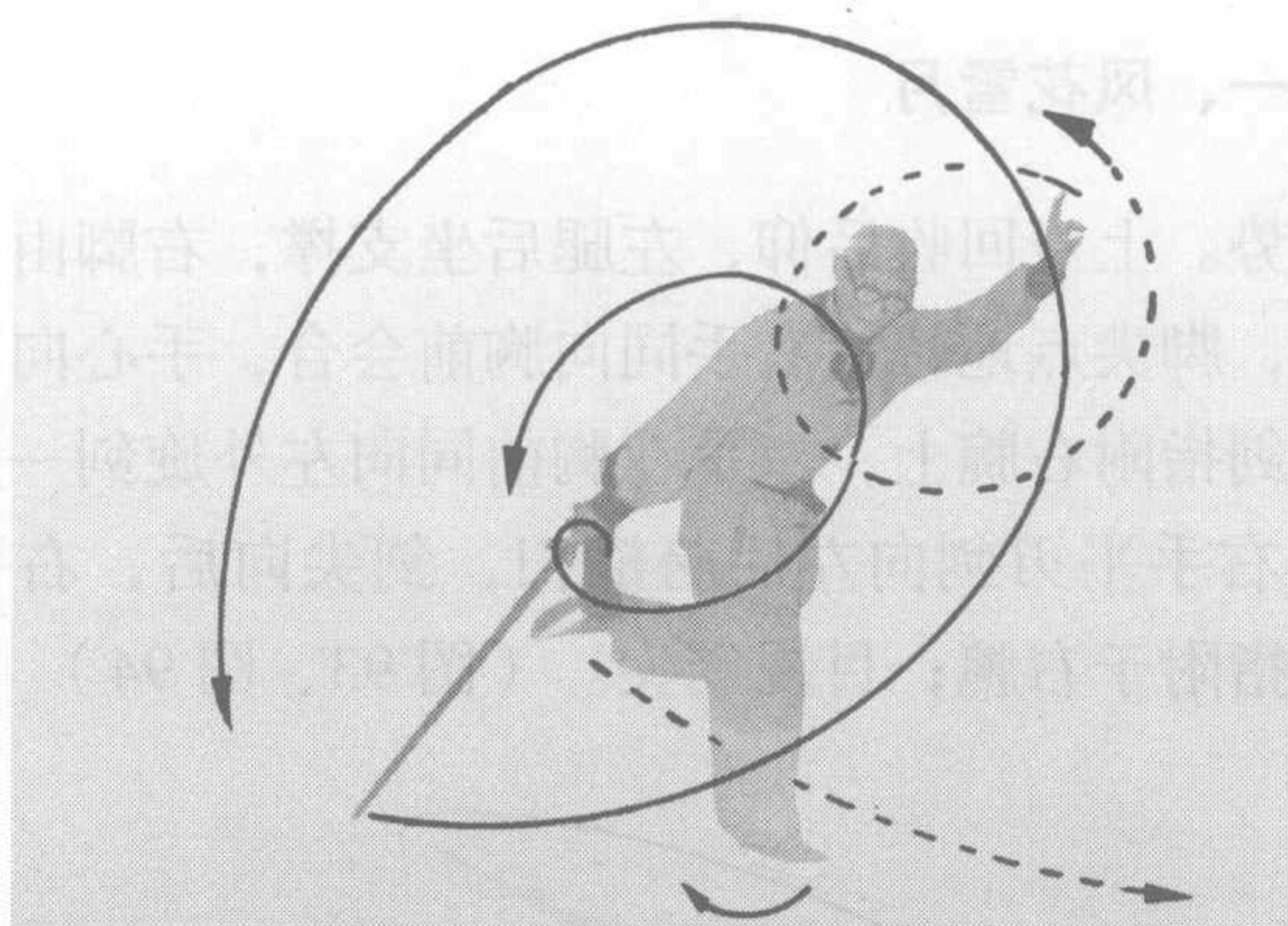


图 91

3. 接上势。当左脚前迈落实后，上身与左、右脚同时向右后（西）扭转成右弓步；右手剑在转身时，由右后向前（东）转腕划大圆弧，立刃剑向斜前下（西）抡劈；左剑指顺势向右下划弧再向左上甩扬剑指，停于头左斜上，与右臂、右剑成斜直线；目视剑尖。（图 92）

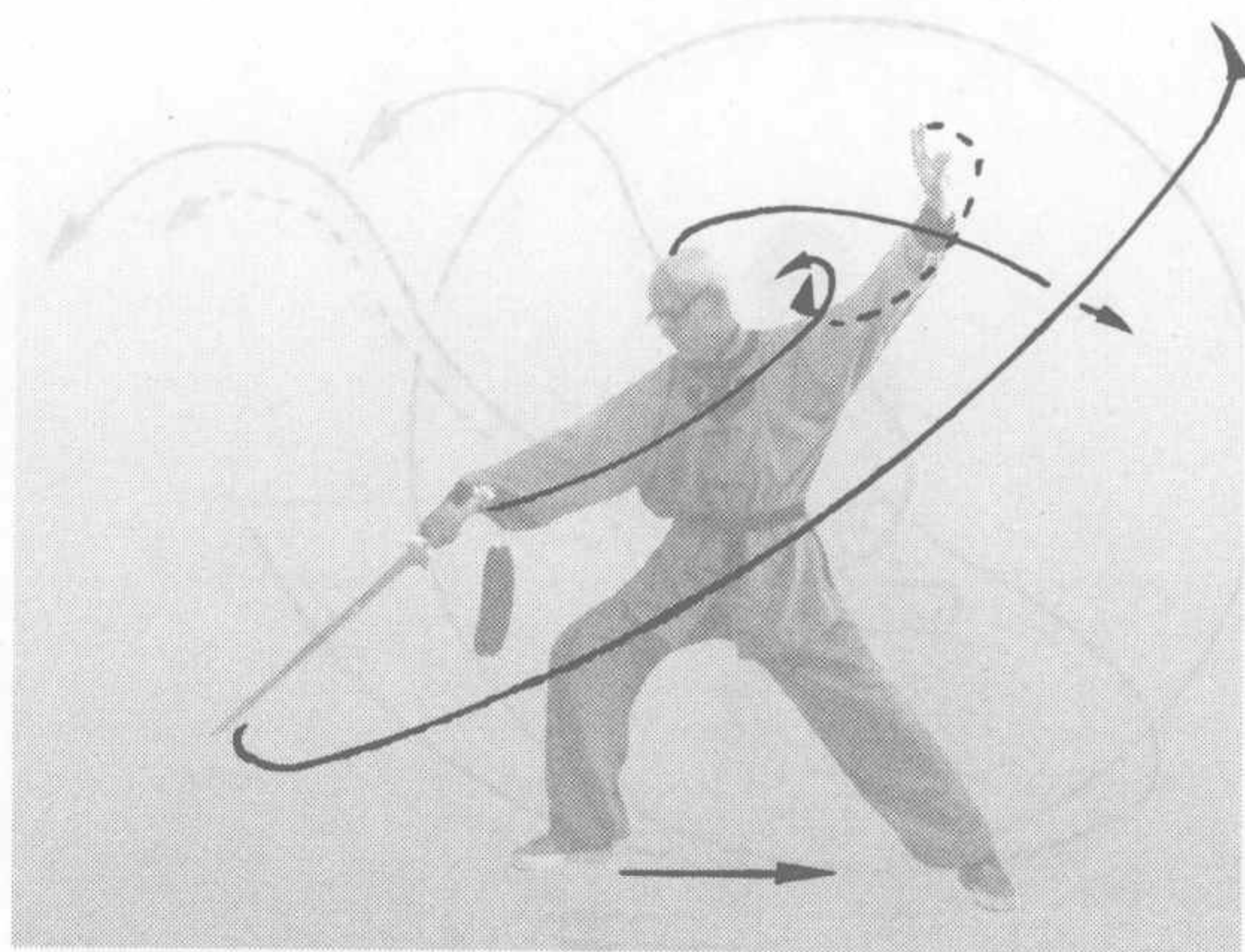


图 92

三十一、风花雪月

接上势。上身回收后仰，左腿后坐支撑，右脚由前回拉停于左脚前，脚尖点地；左右手同向胸前会合，手心向下，剑尖向前；左剑指附右腕上，双手在胸前同向左外旋剑一周；变手心向上；右手平刃剑向左后胯横扫，剑尖向后，右手停于左胯，左剑指附于右腕；目视剑尖。（图 93、图 94）

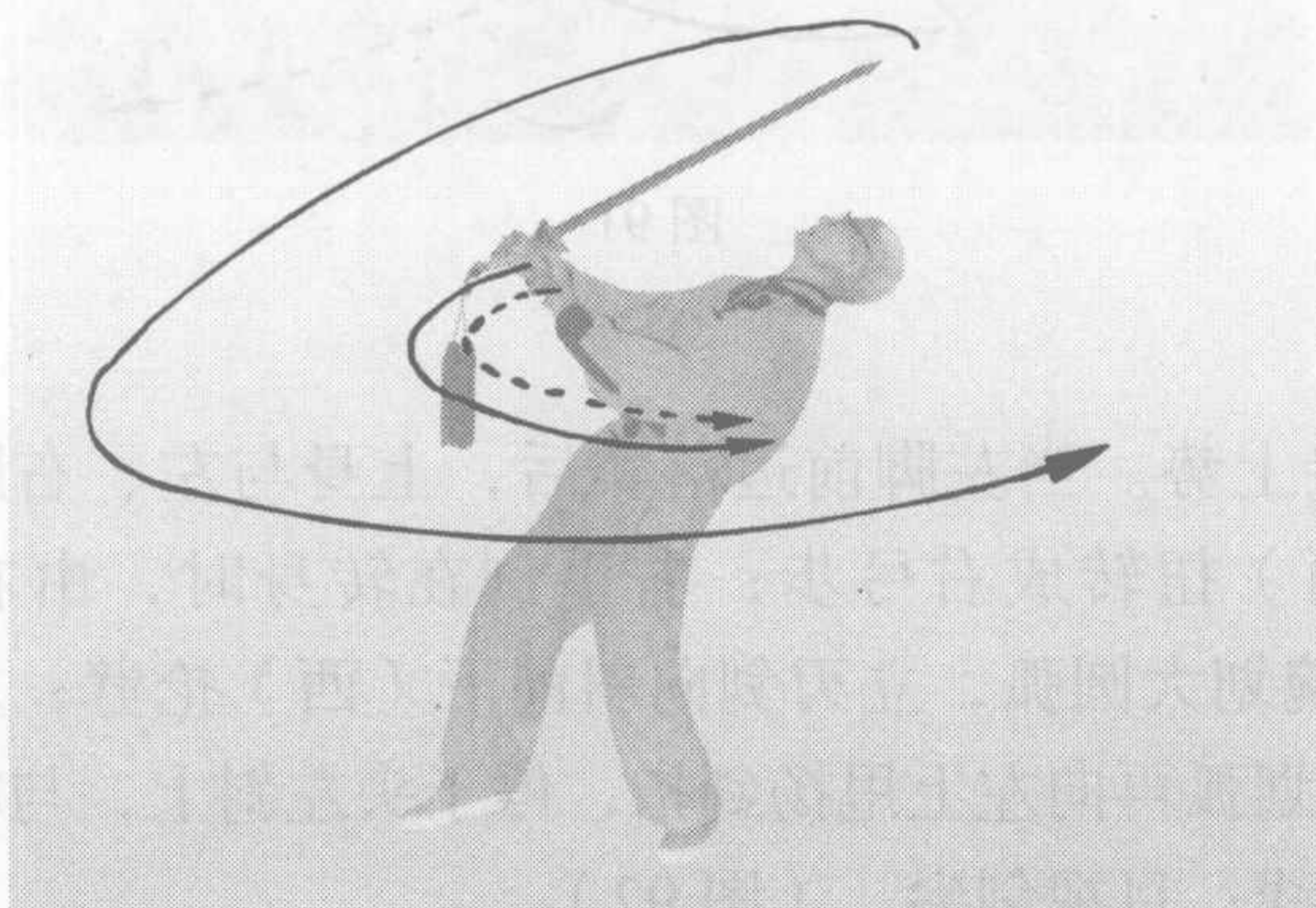


图 93

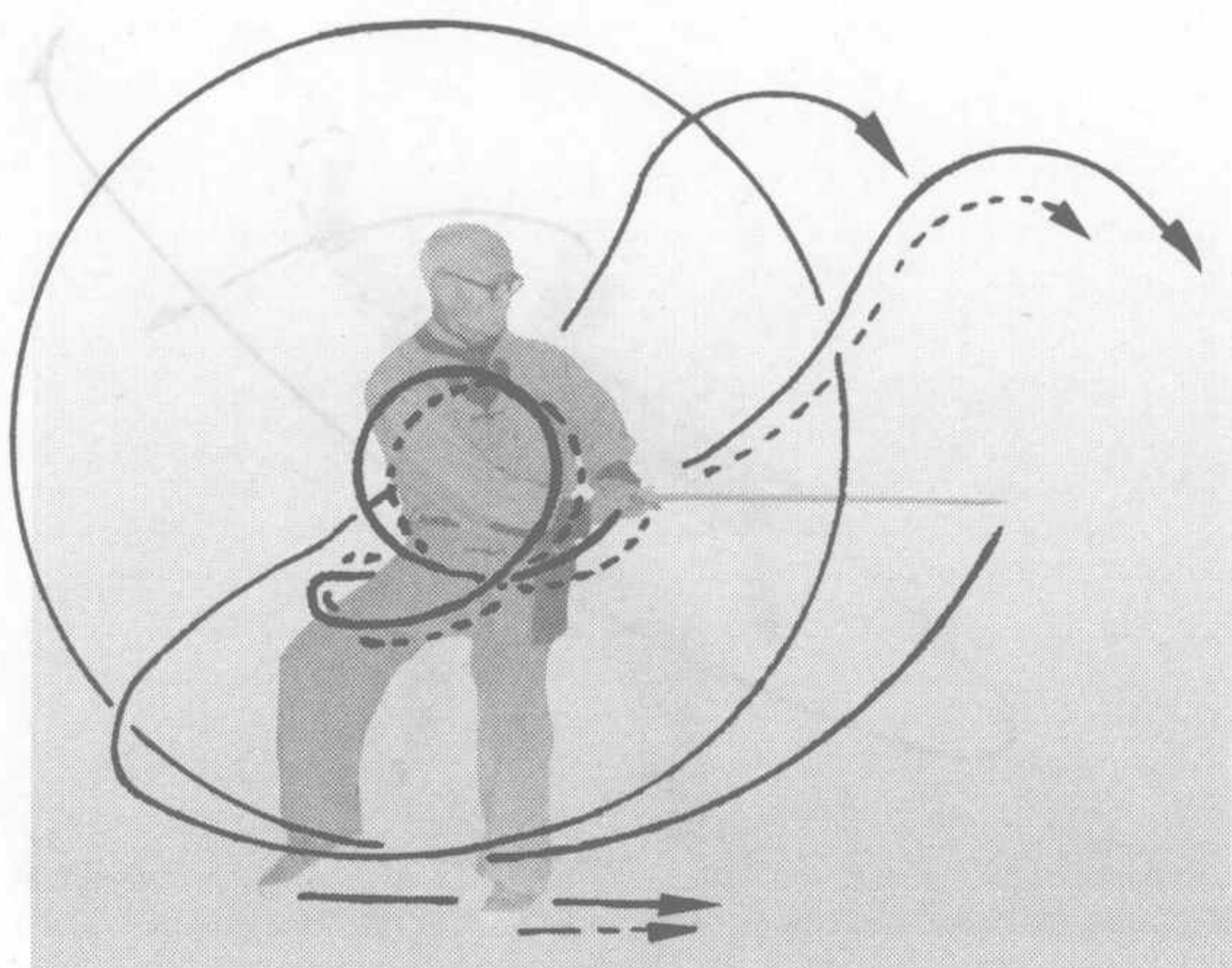


图 94

三十二、柳岸莺梭

1. 紧接着，右手剑由左后向右外翻转剑腕在胸前划弧旋剑一周，变手心向下；同时右脚后撤一大步；左脚紧跟右脚后撤，脚尖点地，身右转；此时正好抽剑向右上屈腕、屈肘，经右肩向下划弧不停；左剑指在右肩旁，剑尖向前。（图 95）

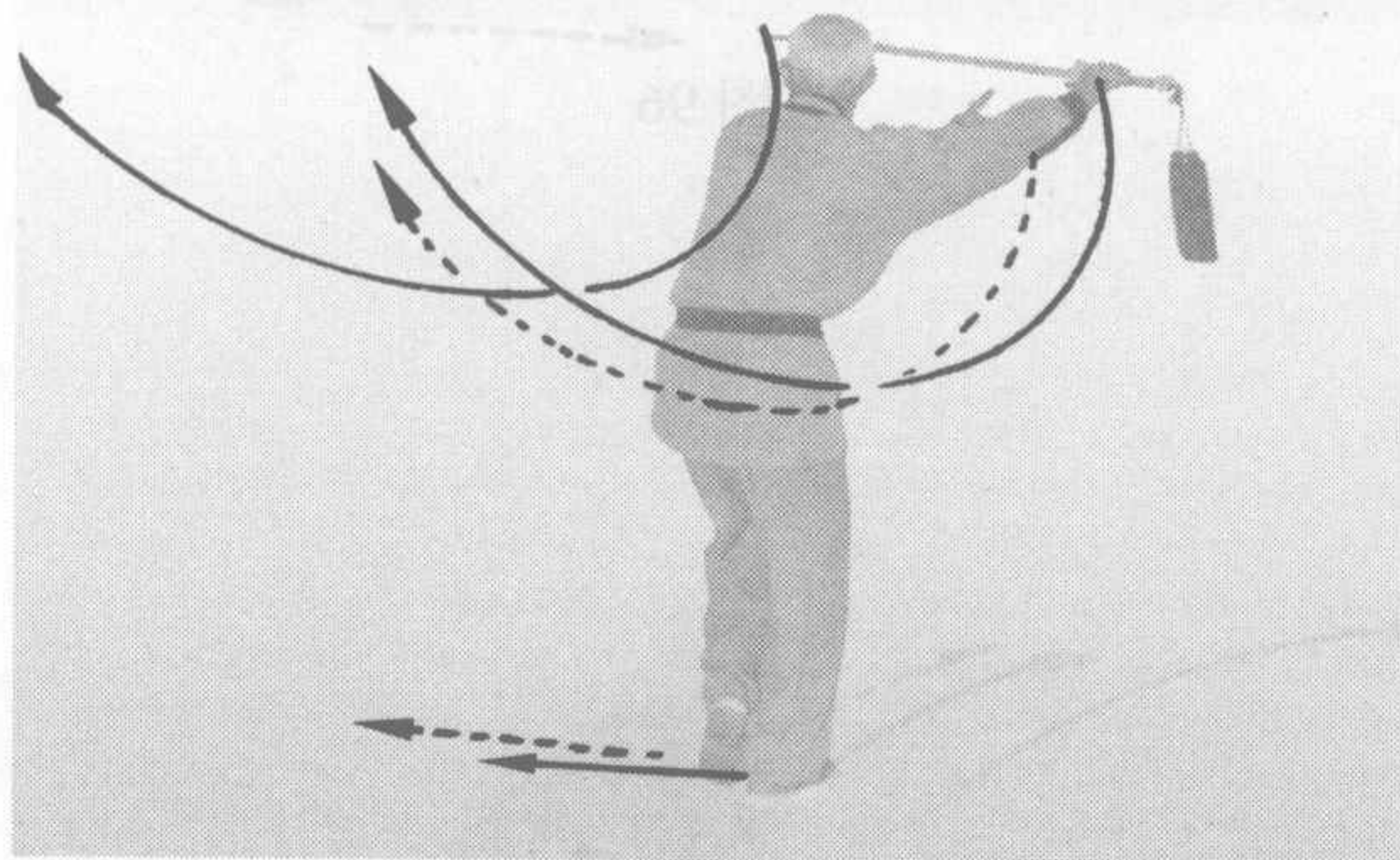


图 95

2. 左脚向左（西）斜前迈出一步，右脚跟进左脚旁，脚尖点地；同时右手立刃剑，剑尖向前，由右上向下屈臂划弧。向右斜前（西南）先柔后刚立刃剑直臂刺出，左指附于右腕上；目视剑尖。（图 96）

3. 右脚后撤一步（东），右手剑向右上屈肘划弧回拉，左脚拉至右脚旁，脚尖点地；右剑由右回拉划 S 形弧抽剑至左胯时，左脚后撤向左后，右脚紧向左脚旁跟，脚尖点地，剑尖斜前上，目视剑尖，左指附右腕侧。（图 97）

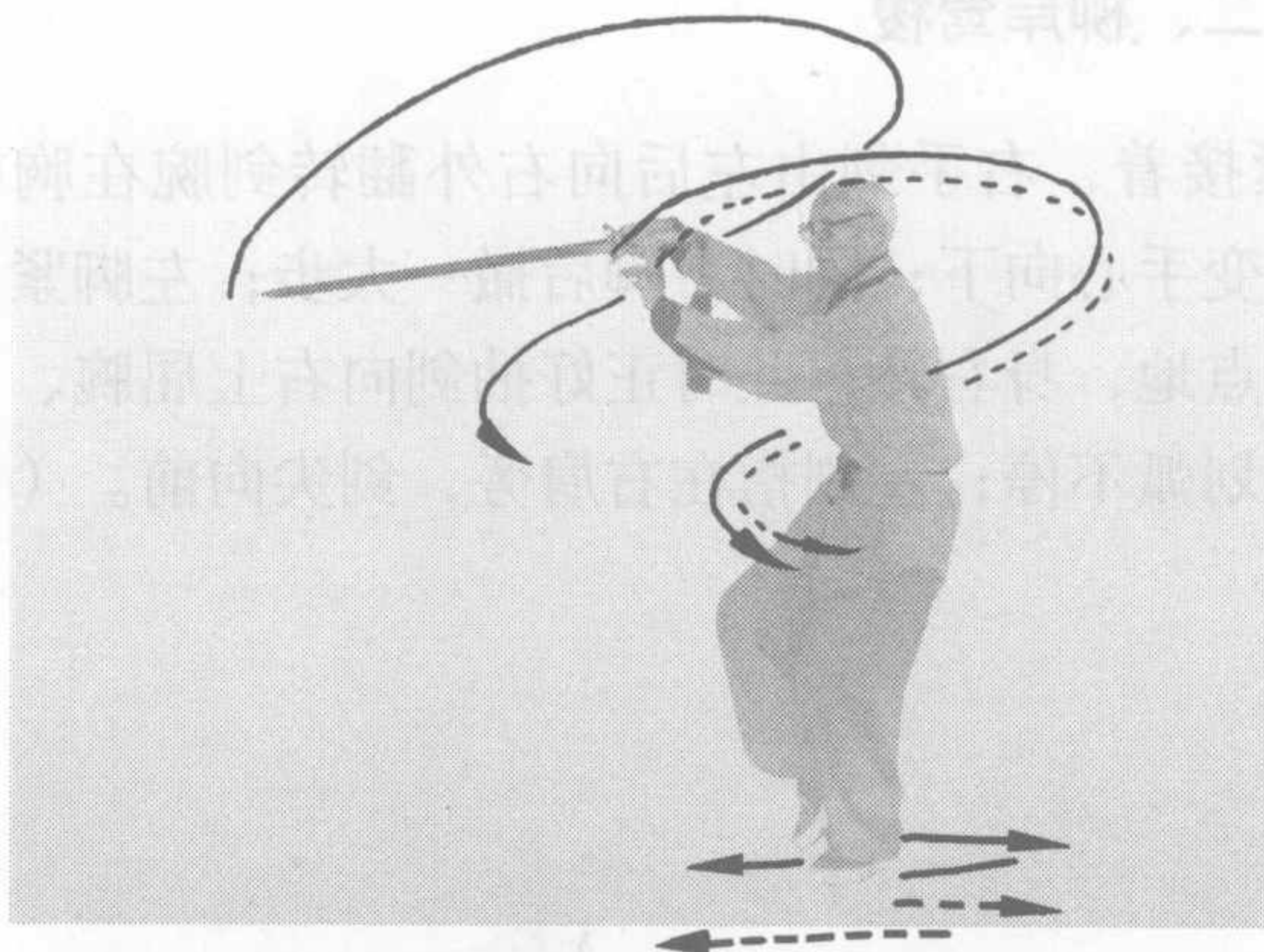


图 96

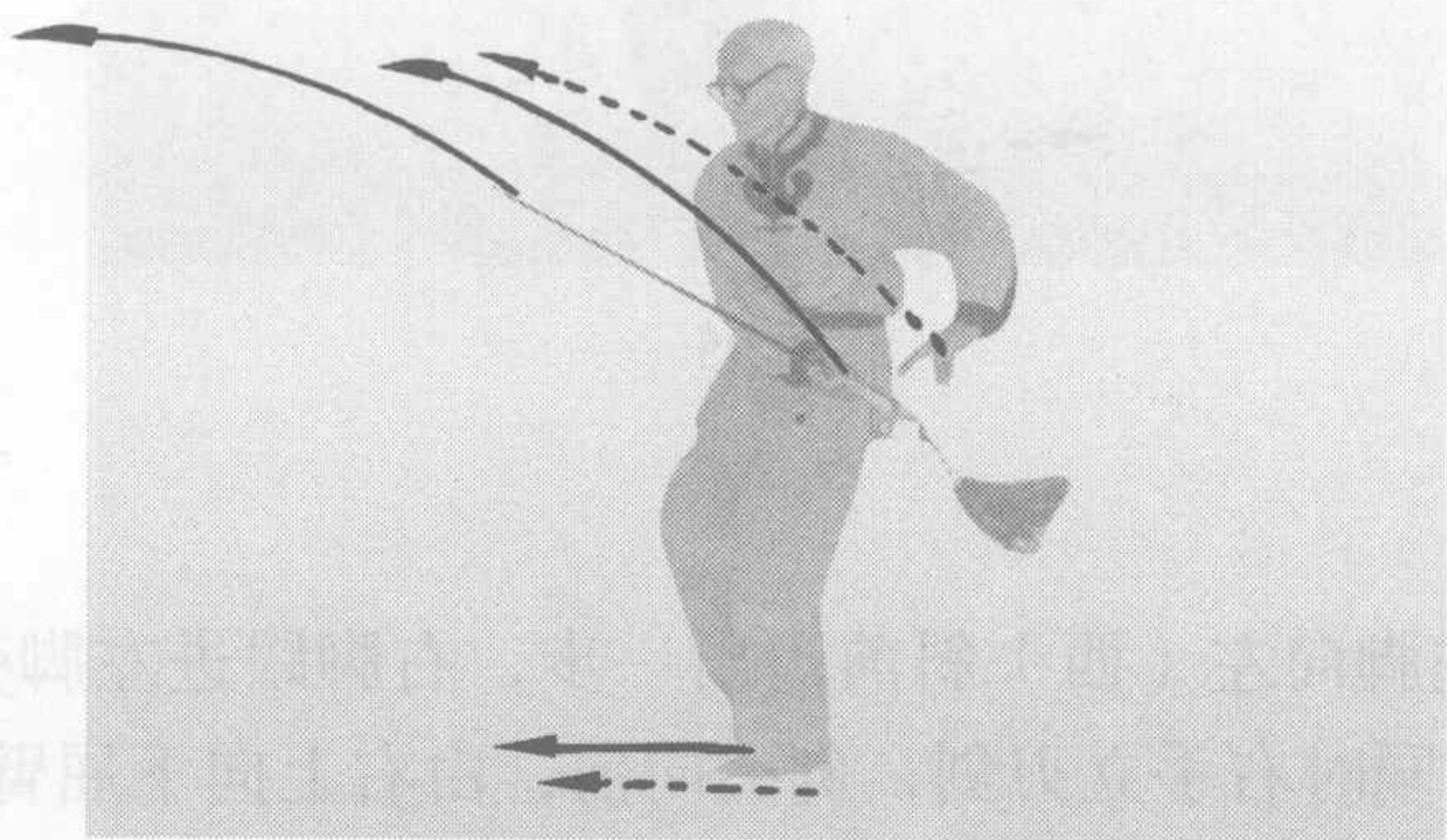


图 97

4. 右脚向前（西北）迈出一大步，左脚紧跟其后，脚尖点地；左指附于右腕，右手剑抽至左胯旁，顺势向右前斜穿（西北）刺出；目视剑尖。（图 98）

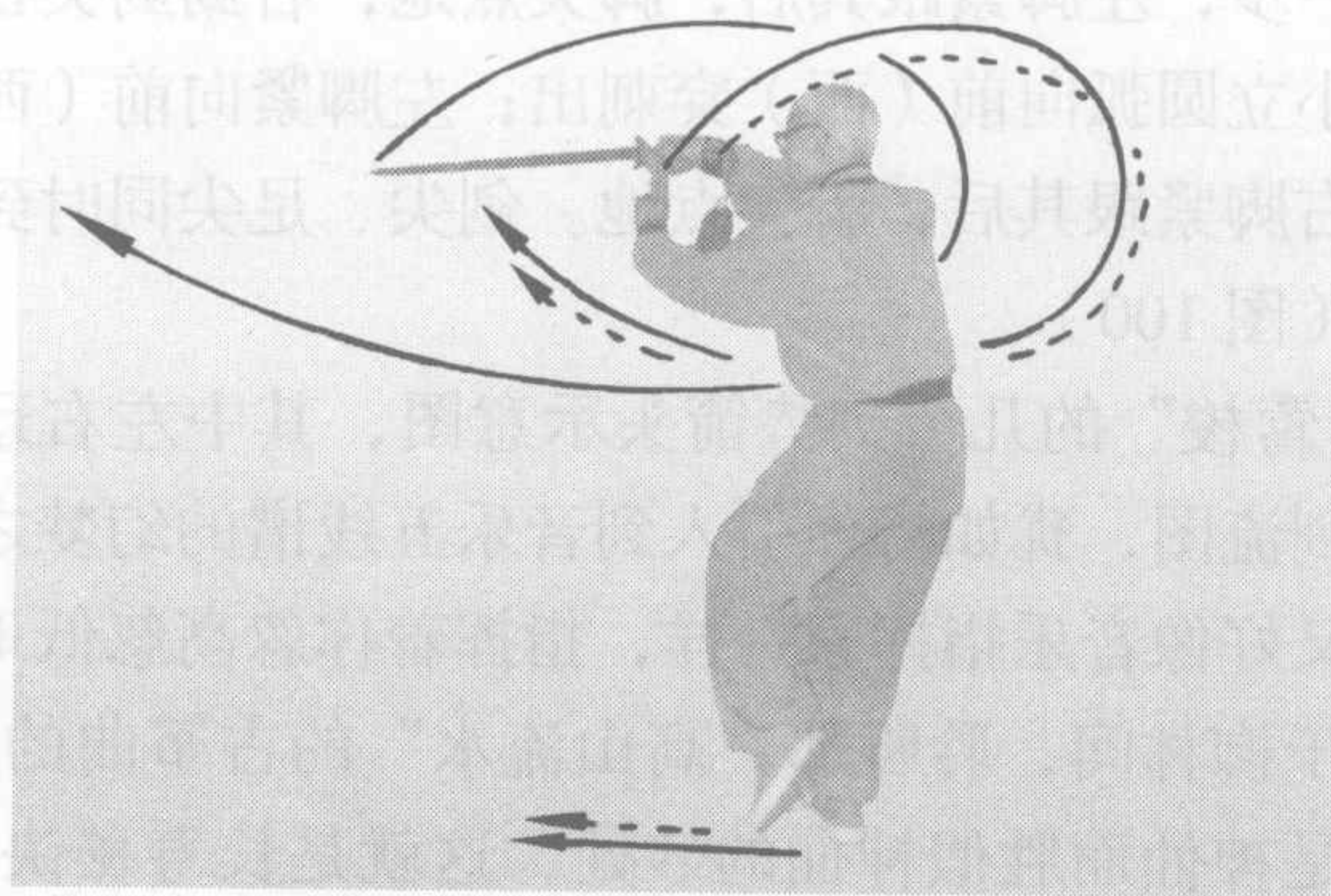


图 98

5. 左指附于右腕上，右手立刃剑由前（西）往回屈肘，屈腕，向上抽剑，剑尖向前划大立圆弧一周；左脚向前（西）迈出一小步，右脚紧跟其后，脚尖点地；右手立刃剑顺势直臂向前（西）穿刺出（图 99）

6. 左指附于右腕，右手剑屈腕，屈肘由（西）往回抽拉；

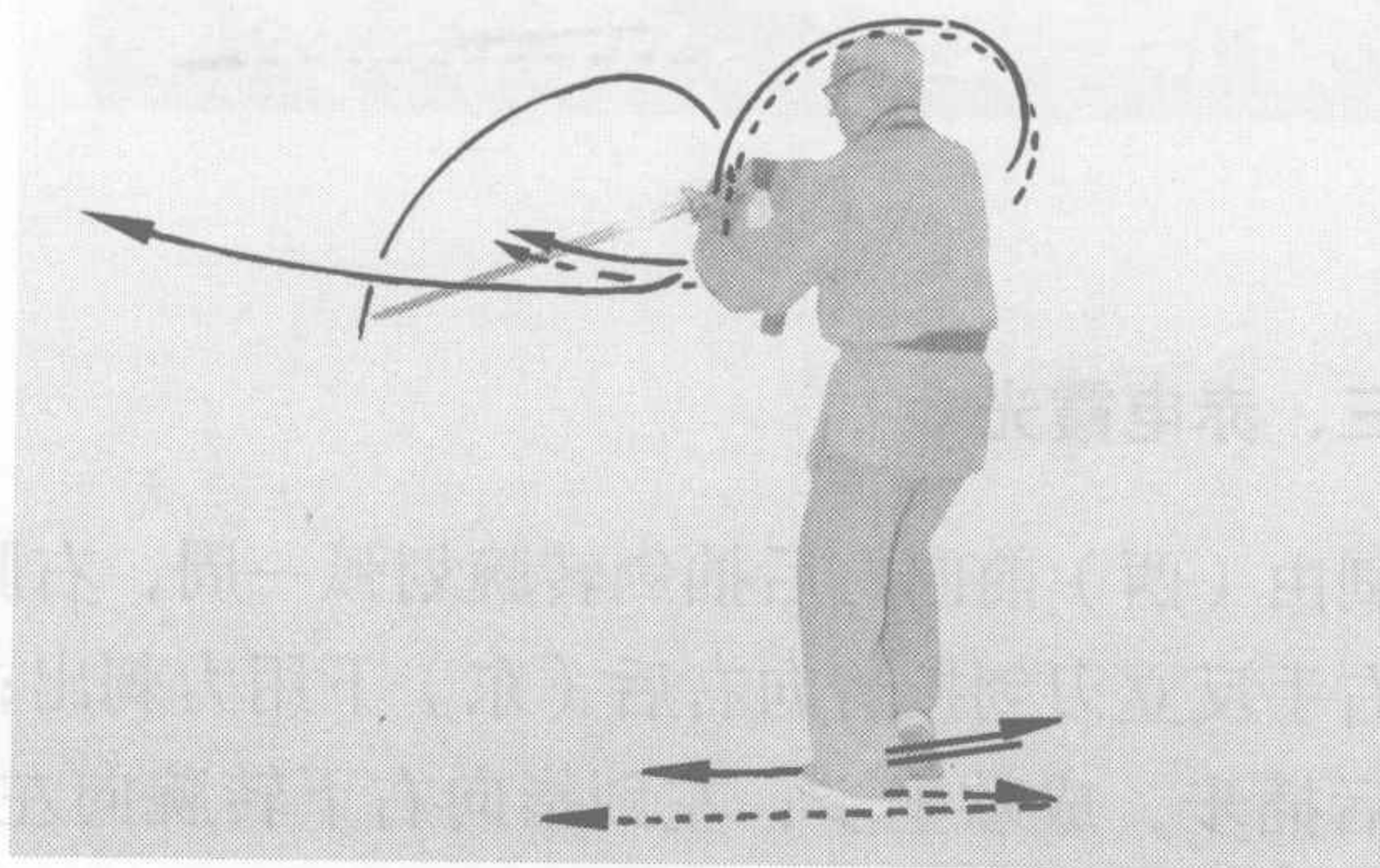


图 99

右脚后撤一步，左脚紧跟其后，脚尖点地；右剑剑尖在前，由右胸前划小立圆弧向前（西）穿刺出；左脚紧向前（西）迈出一大步，右脚紧跟其后，脚尖点地。剑尖、足尖同时到位，目视剑尖。（图 100）

“柳岸莺梭”的几个剑势箭头示意图，其中左右迂回，婉转流畅的剑流图，犹如将你引入到音乐五线谱的幻梦之中，你的手中剑又好像音乐指挥家一样，指挥着你忽高忽低地左右飞翔，穿梭于柳林间，聆听那“高山流水”的古筝曲的配乐声，享受那不是神仙而胜似神仙的妙处，这就是长寿秘诀之所在，岂不乐哉。

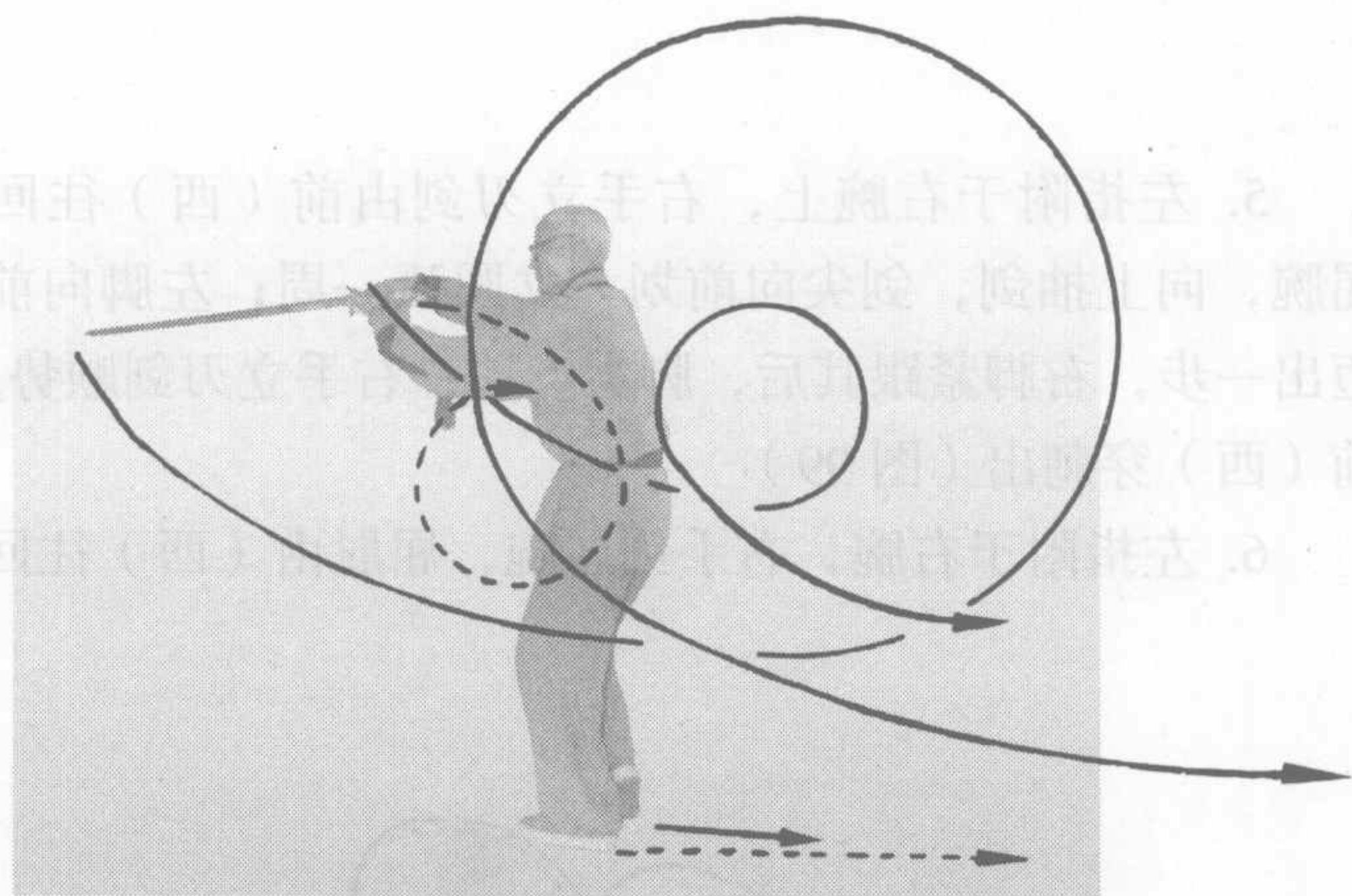


图 100

三十三、赤电霞光

右手剑由（西）前向右后抽剑转腕划弧一周，右脚同时后撤一步，右手反立刃剑接着向右后（东）下用力刺出；同时左脚向右脚后插步，成歇坐步；左剑指向右下转腕向左上甩扬，停于头左上，左右臂成斜直线，目视剑尖（东）。（图 101）

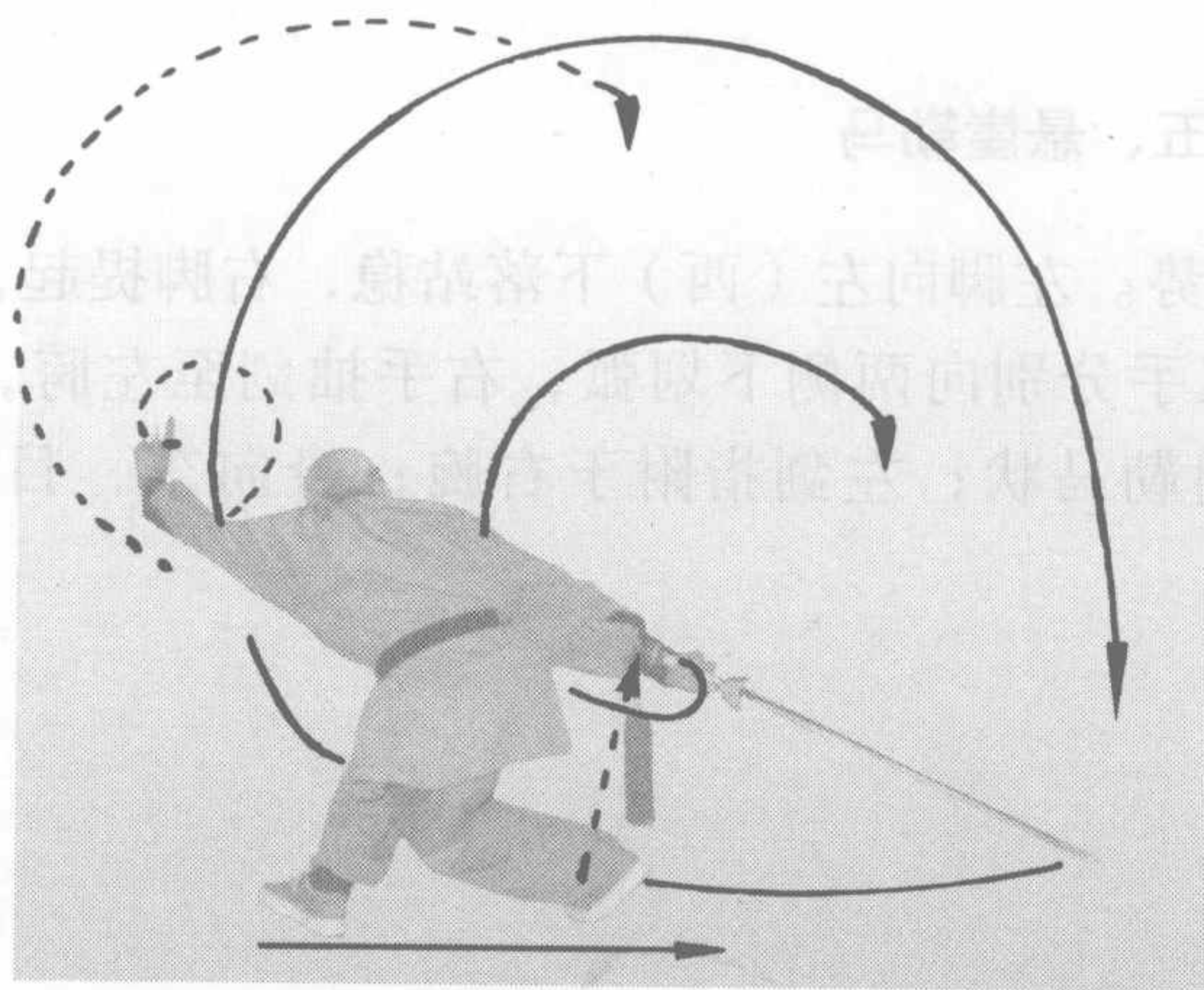


图 101

三十四、迅雷击浪

接上势。身体上起，右脚向后（东）退一步，起身站稳；右手立刃剑顺势由右斜下抽剑转腕向右前下（东）抡劈；左脚提起，绷脚面护裆；左剑指由左上向右下再向左上划弧后，停于左上方；身前倾，面东，目视剑尖。（图 102）

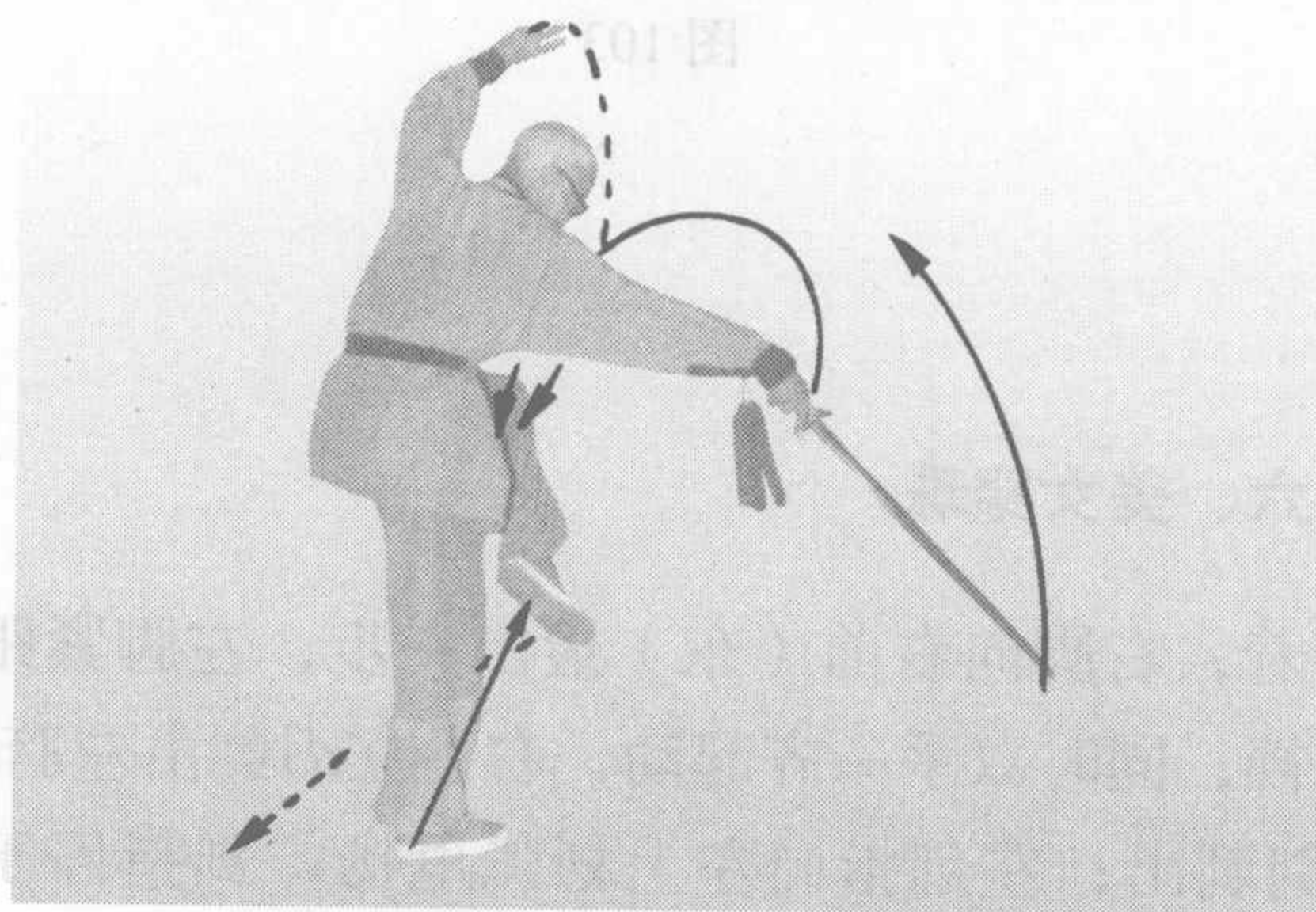


图 102

三十五、悬崖勒马

接上势。左脚向左（西）下落站稳，右脚提起，绷脚面护裆；双手分别向两侧下划弧，右手抽剑至左胯，剑尖斜上，如同勒马状；左剑指附于右腕；身向东，目视剑尖。（图 103）

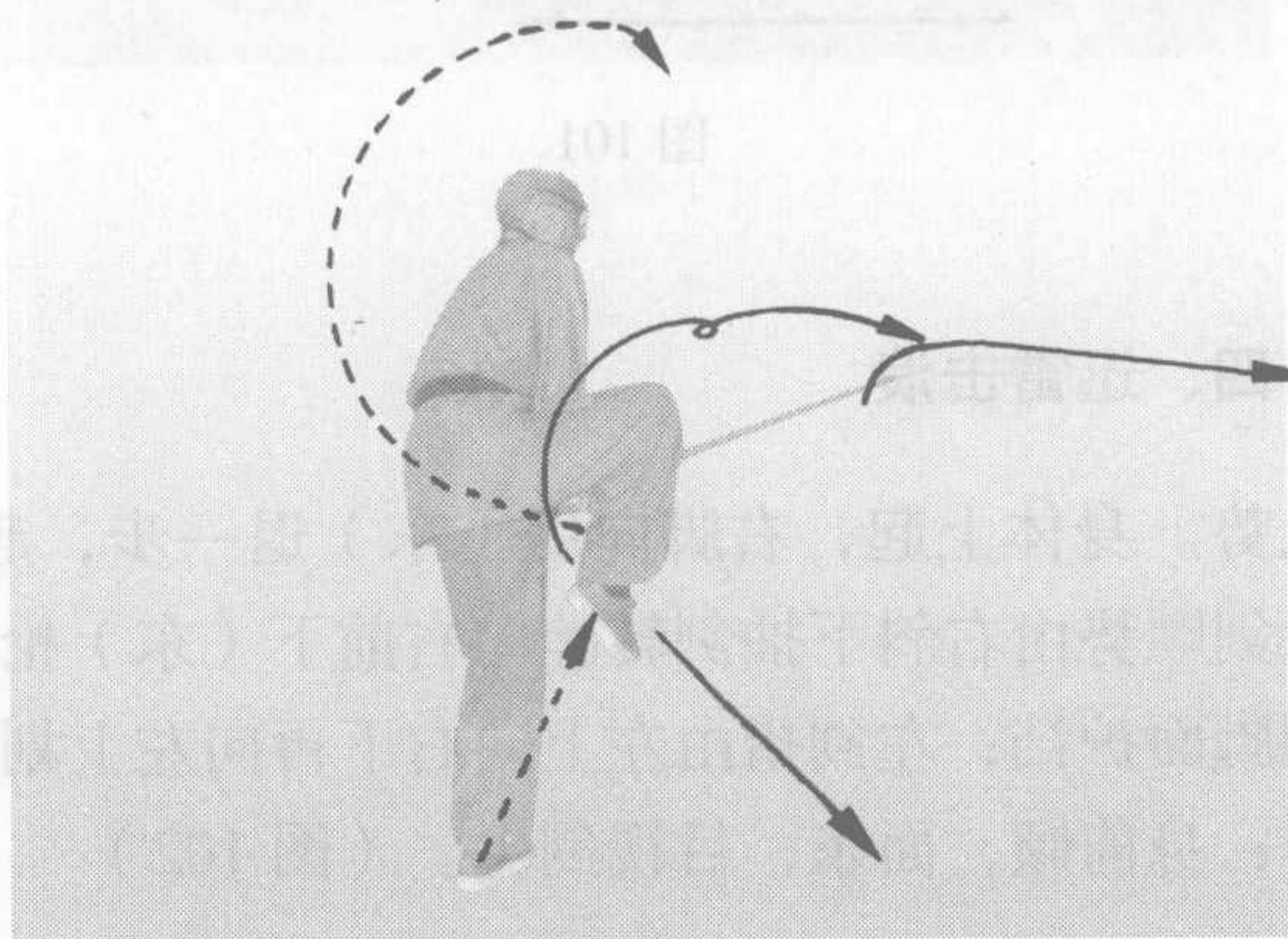


图 103

三十六、美女穿珠

紧接着，右脚向右前（东）迈出一步，左脚紧跟，提腿，绷脚，护裆；同时双手一齐起动，右手立刃剑由左胯向右前方（东）拧剑刺出；左剑指向左上划弧甩扬，剑指停于左上方；目视剑尖，身向东北，上身微探。（图 104）

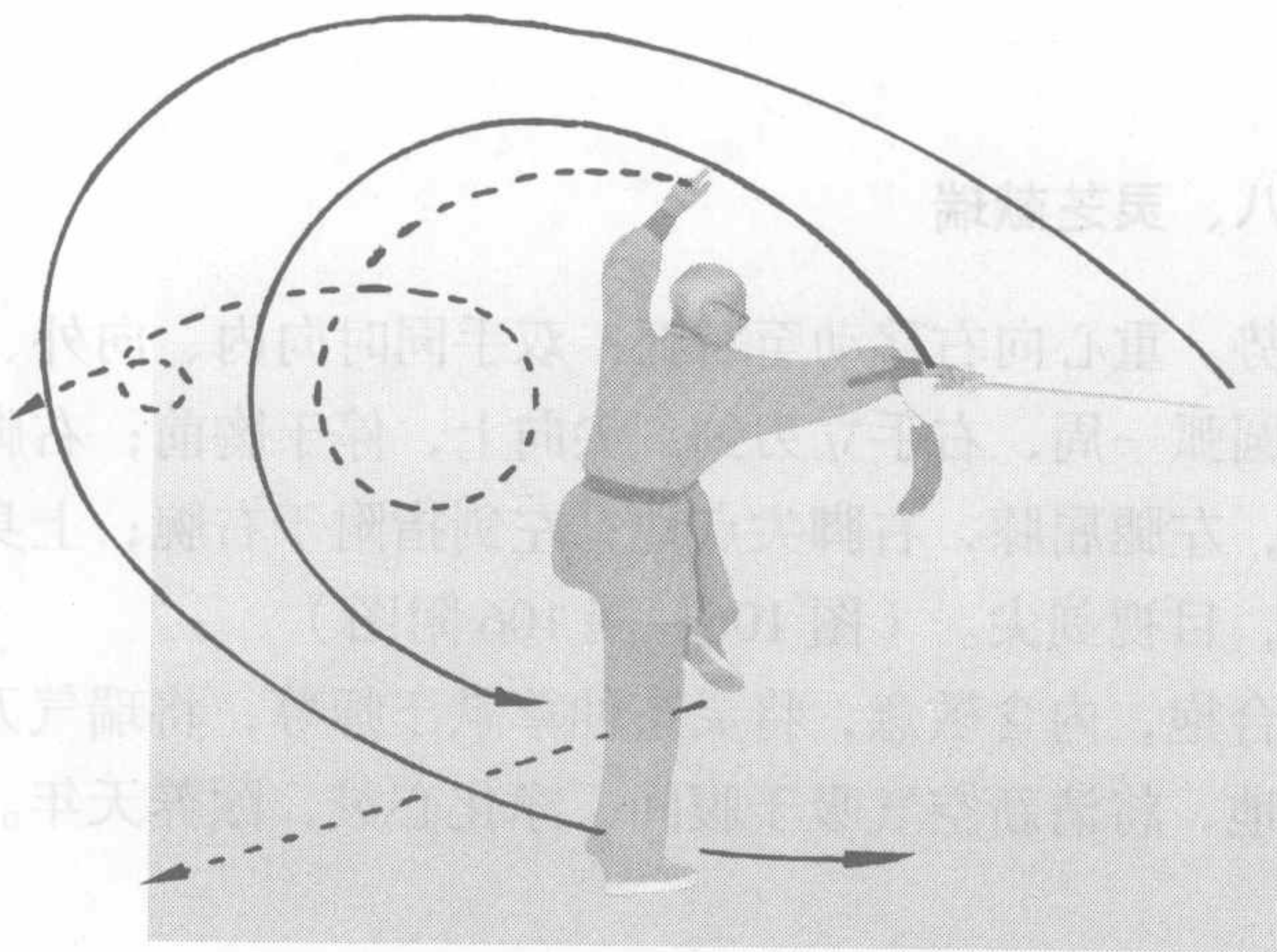


图 104

三十七、紫电披霜

紧接上势。身向左转，面北，左脚向左（西）横跨一大步（或向下坐成仆步）；右手剑与左剑指同时起动，右手剑向左上转腕划大圆弧，由上扫至右下方手心向下；左剑指由左上转腕划弧甩指停于左上方；上身向左倾斜，头右扭，目视剑尖。（图 105）

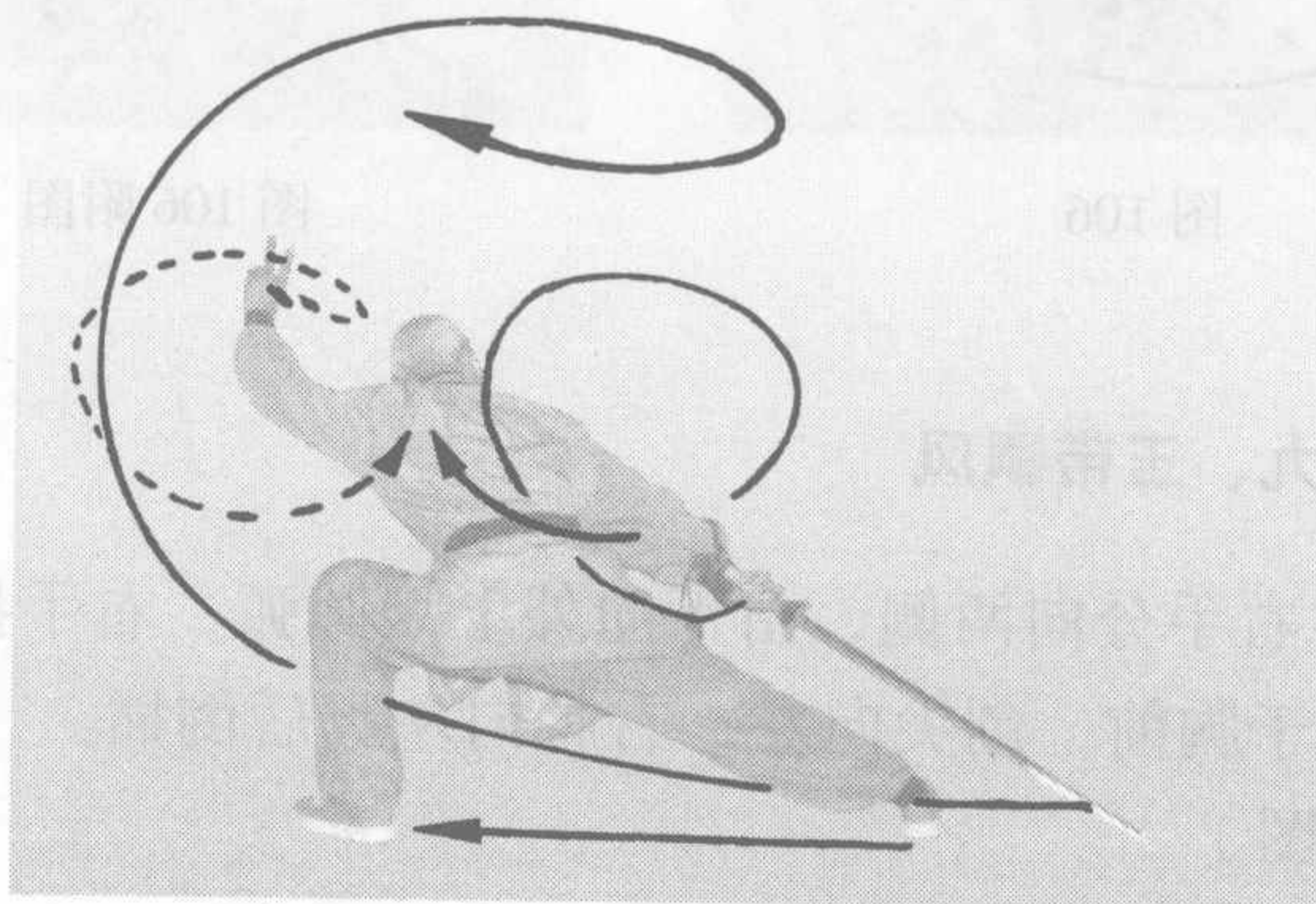


图 105

三十八、灵芝献瑞

接上势。重心向右移动至右腿；双手同时向内、向外、向上各自划圆弧一周，右手立刃剑剑尖向上，停于胸前；右脚向左脚靠拢，左腿屈膝，右脚尖点地；左剑指附于右腕；上身含胸、收臀，目视剑尖。（图 106、图 106 附图）

双手合抱，内含敬意，将灵芝仙草献于师尊，将瑞气万千呈祥于大地，将清新空气吸于腹间，净化心灵，颐养天年。

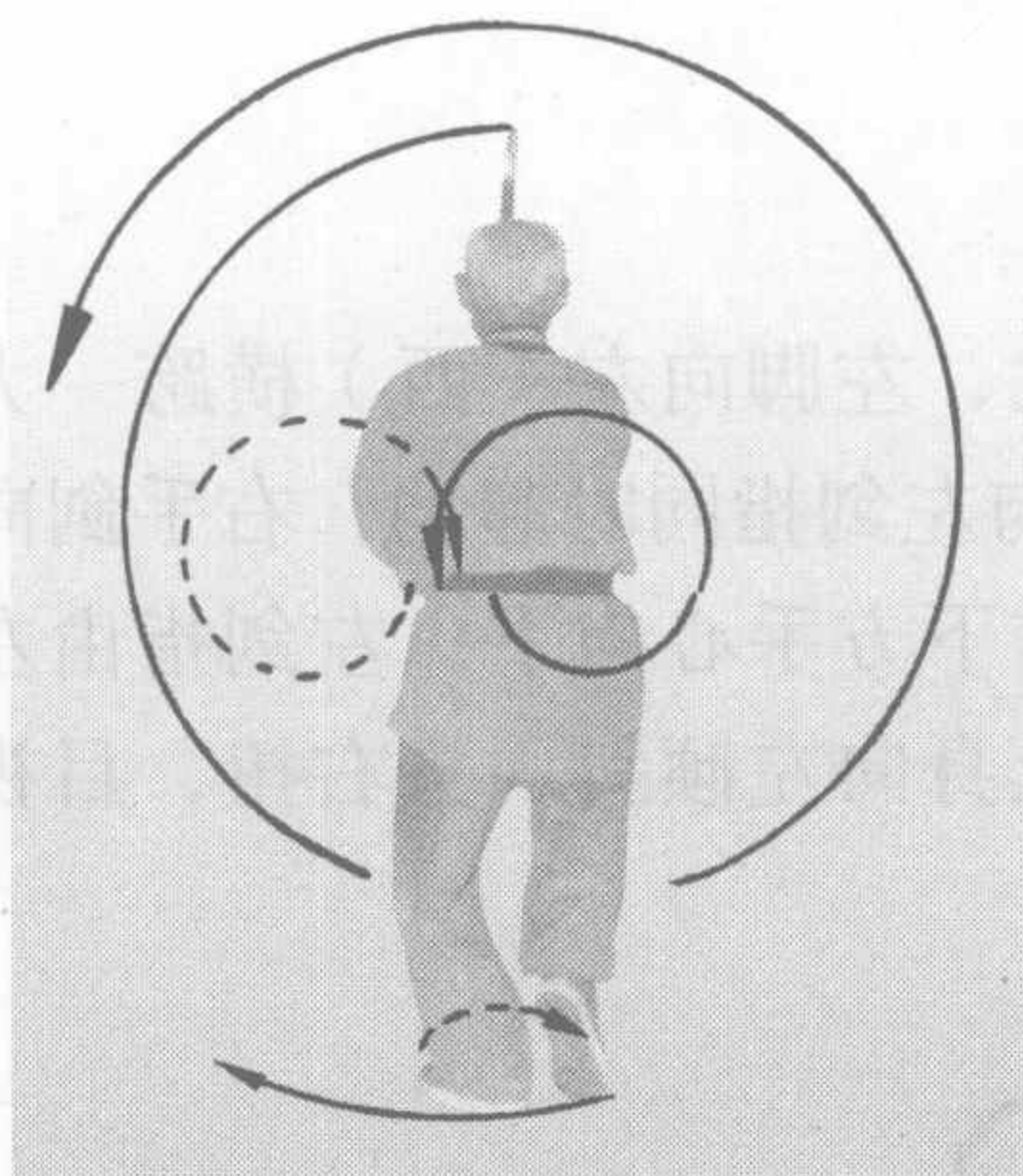


图 106



图 106 附图

三十九、玉带飘风

1. 左右手分向两侧，由下向外上划圆弧，右手抽剑与左剑指会合于胸前，剑尖向左；右脚向左脚后倒插。（图 107、图 107 附图）

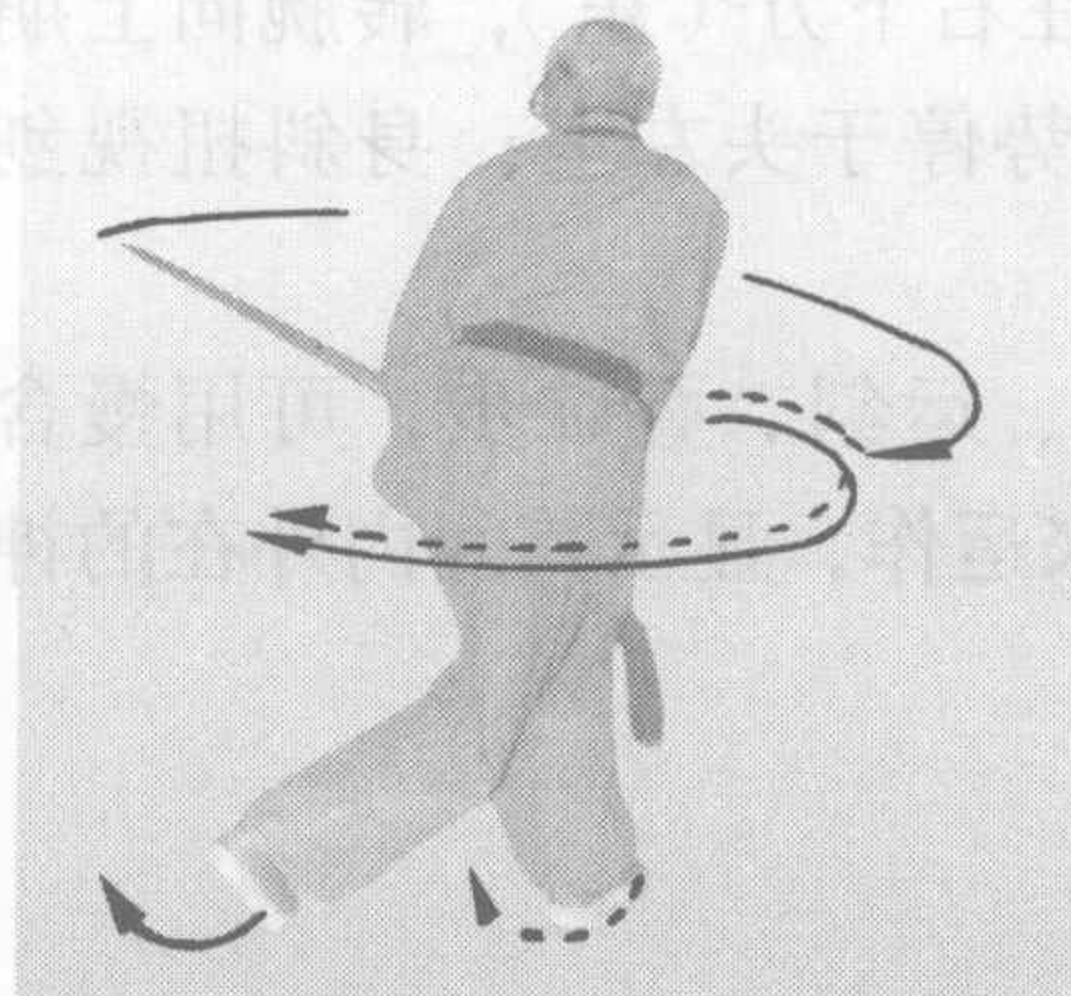


图 107

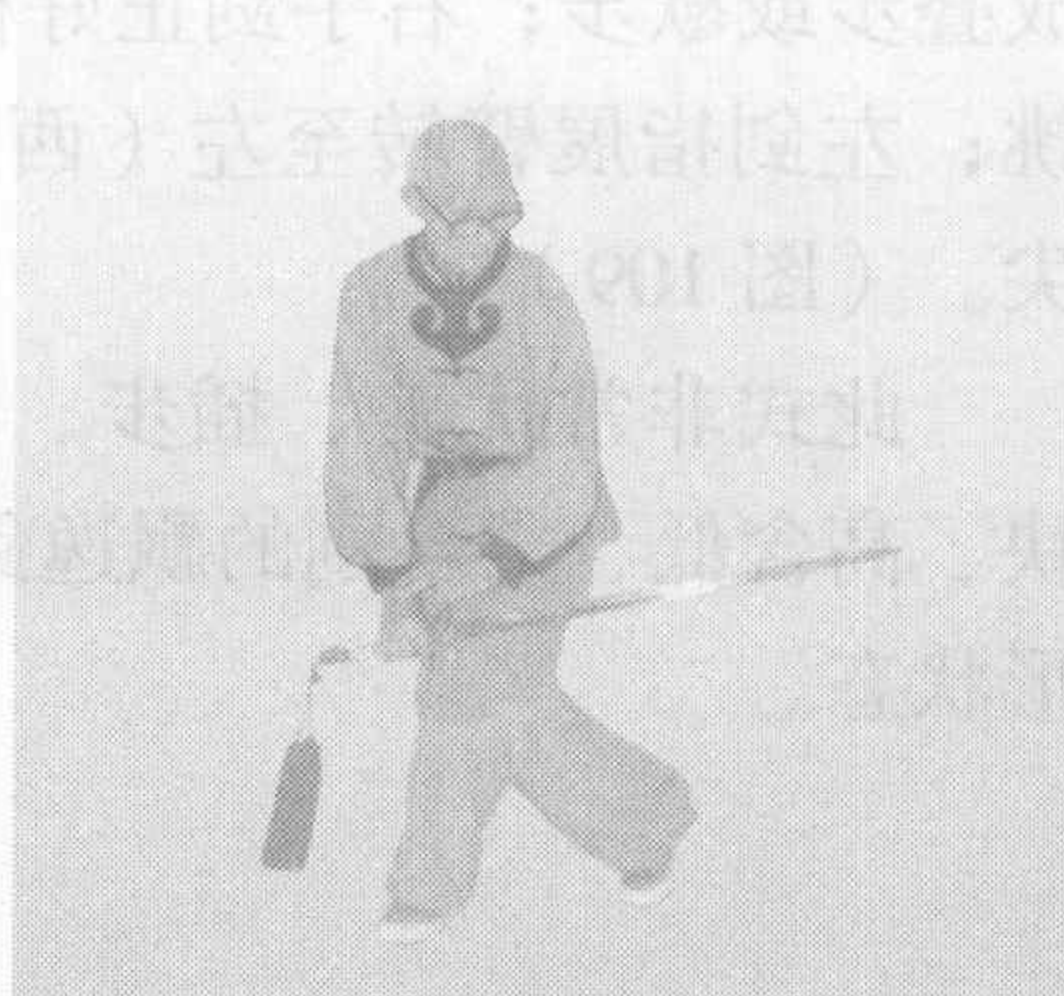


图 107 附图

2. 同时身体向后 180° 转为面南时，右手剑、左剑指逐渐向左右抽剑划圆，展臂伸开，左右脚跟作轴向右转。（图 108）

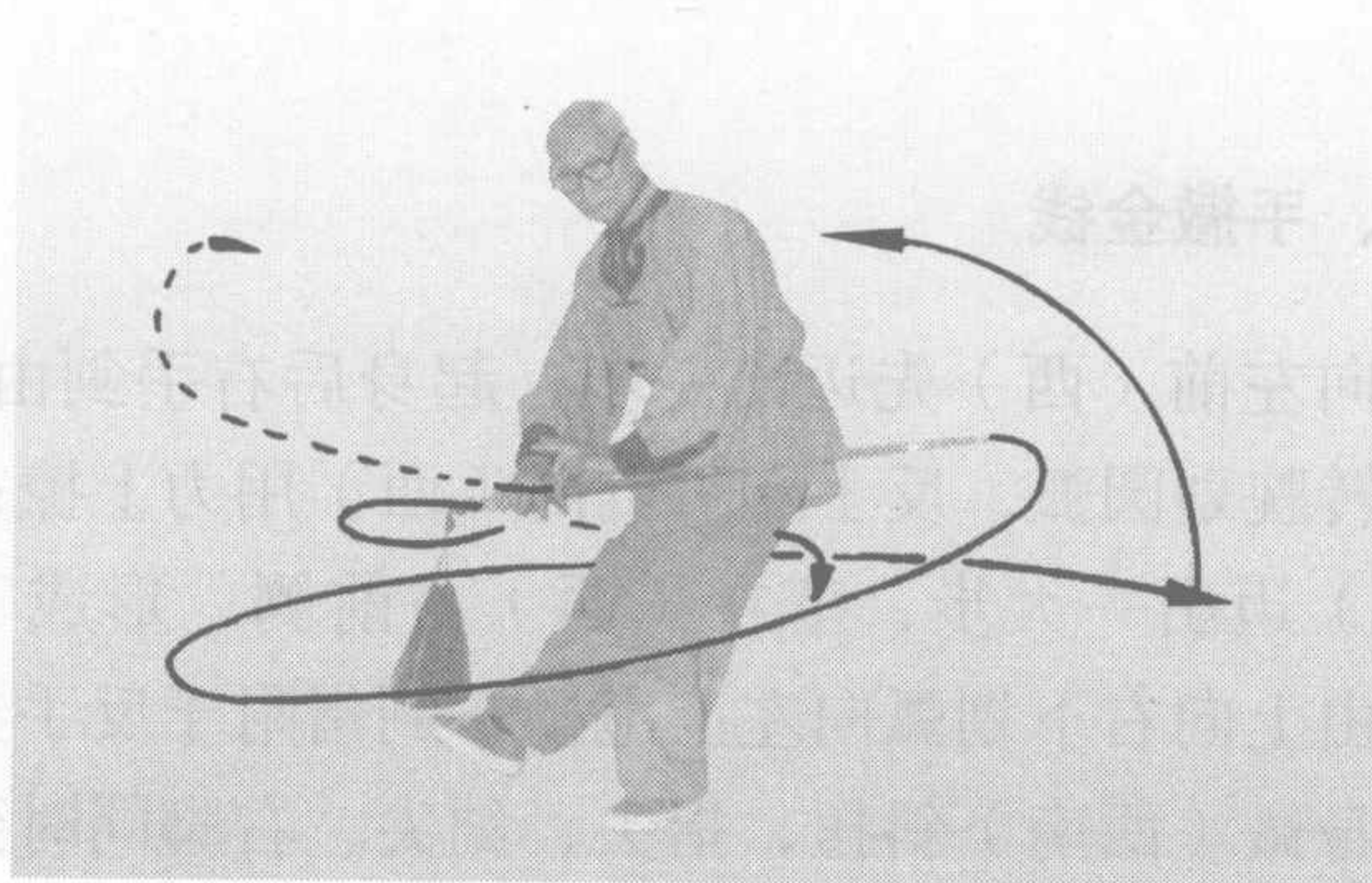


图 108

3. 身体接转 180°逐渐下落，变成右脚在左，左脚在右，成叠步或歇步；右手剑正好横扫在右下方（东），转腕向上崩挑；左剑指展臂转至左（西）顺势停于头左上；身斜扭视剑尖。（图 109）

此式非常优美、插步、转身、运剑、叠歇步，可用慢含快、高含低、柔含刚的飘逸剑姿来运作，显示其间外在的神形状态。

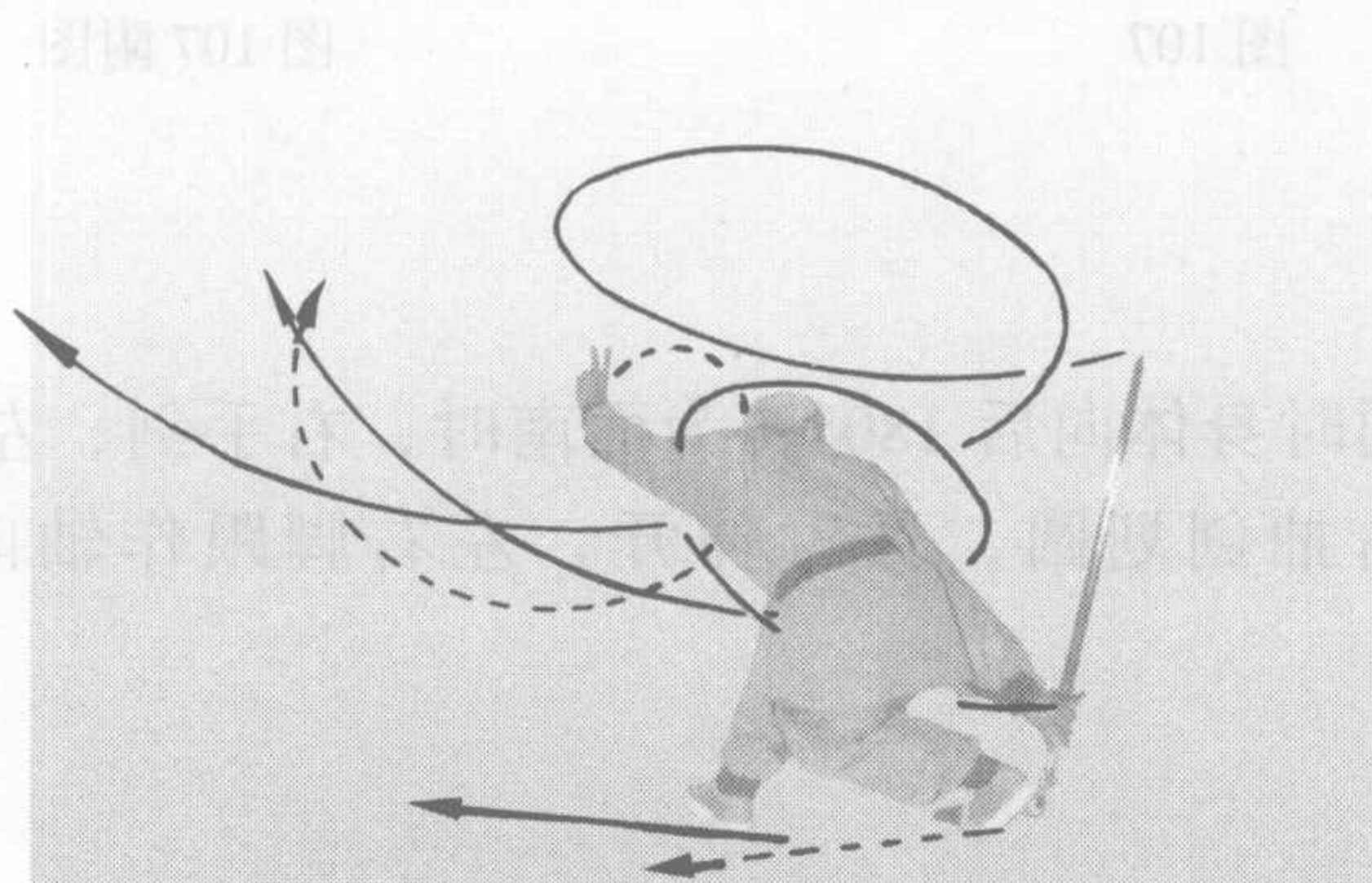


图 109

四十、手撒金钱

左脚向左前（西）先迈出一大步；起身后右手剑由后（东）向（西）转腕划圆弧，反手立刃剑向（西）用力上撩；右脚随剑向（西）迈出一大步，落在（西）右前侧，形成丁字右弓步；左指由上向右下划弧向左上甩扬，剑指附于反手立刃剑右腕上；上身微（西南）斜扭，指尖、剑尖、右脚同时到位，目视剑尖。（图 110）

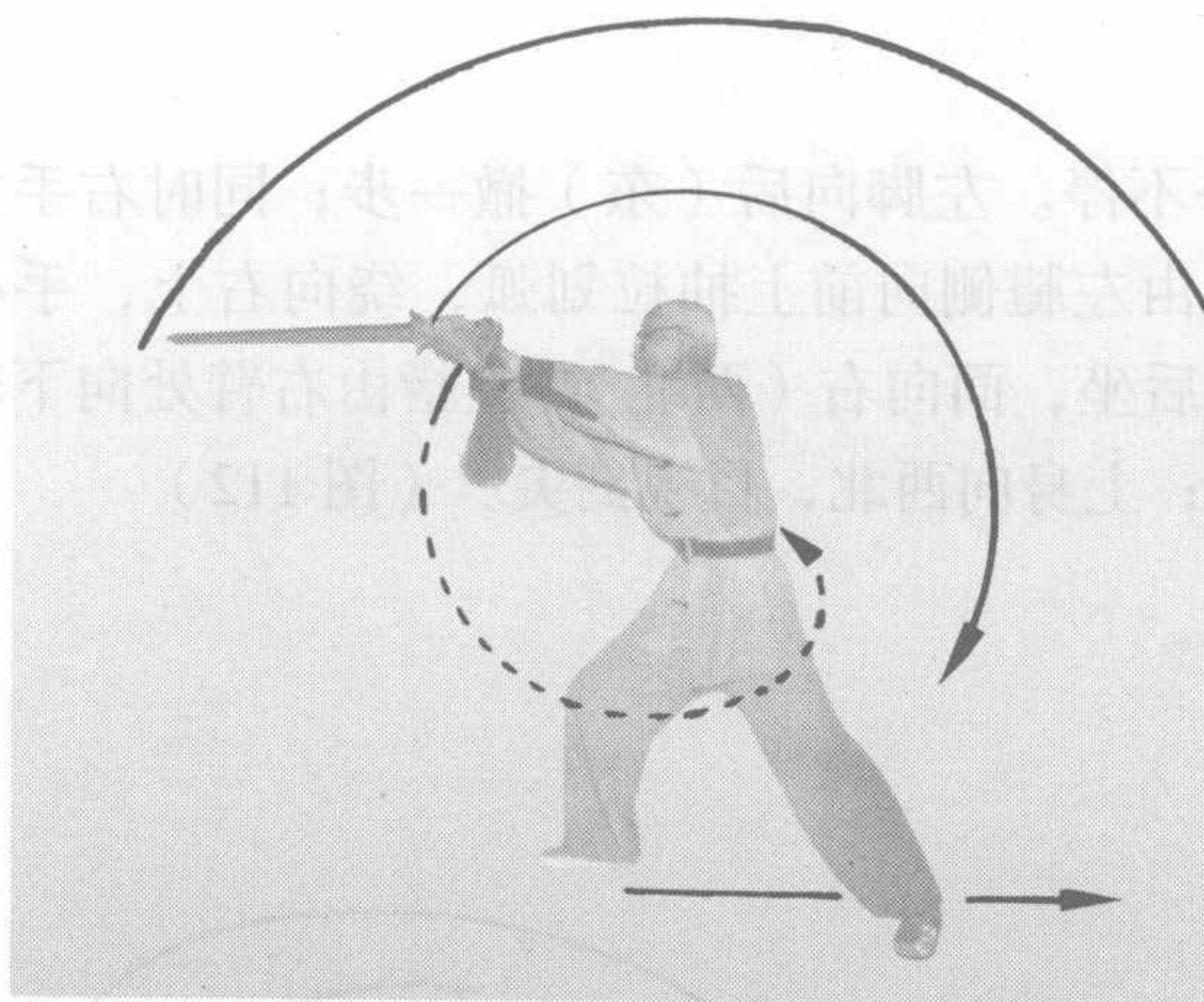


图 110

四十一、回手扬镖

1. 势不停。身左扭，右脚向后（东）撤一大步贴于左腿后；同时右手立刃剑向上扬剑，向左右划大圆弧，剑尖在后，左剑指由西向下划圆弧，与右手交叉于胸腹前；目视剑尖。（图 111）

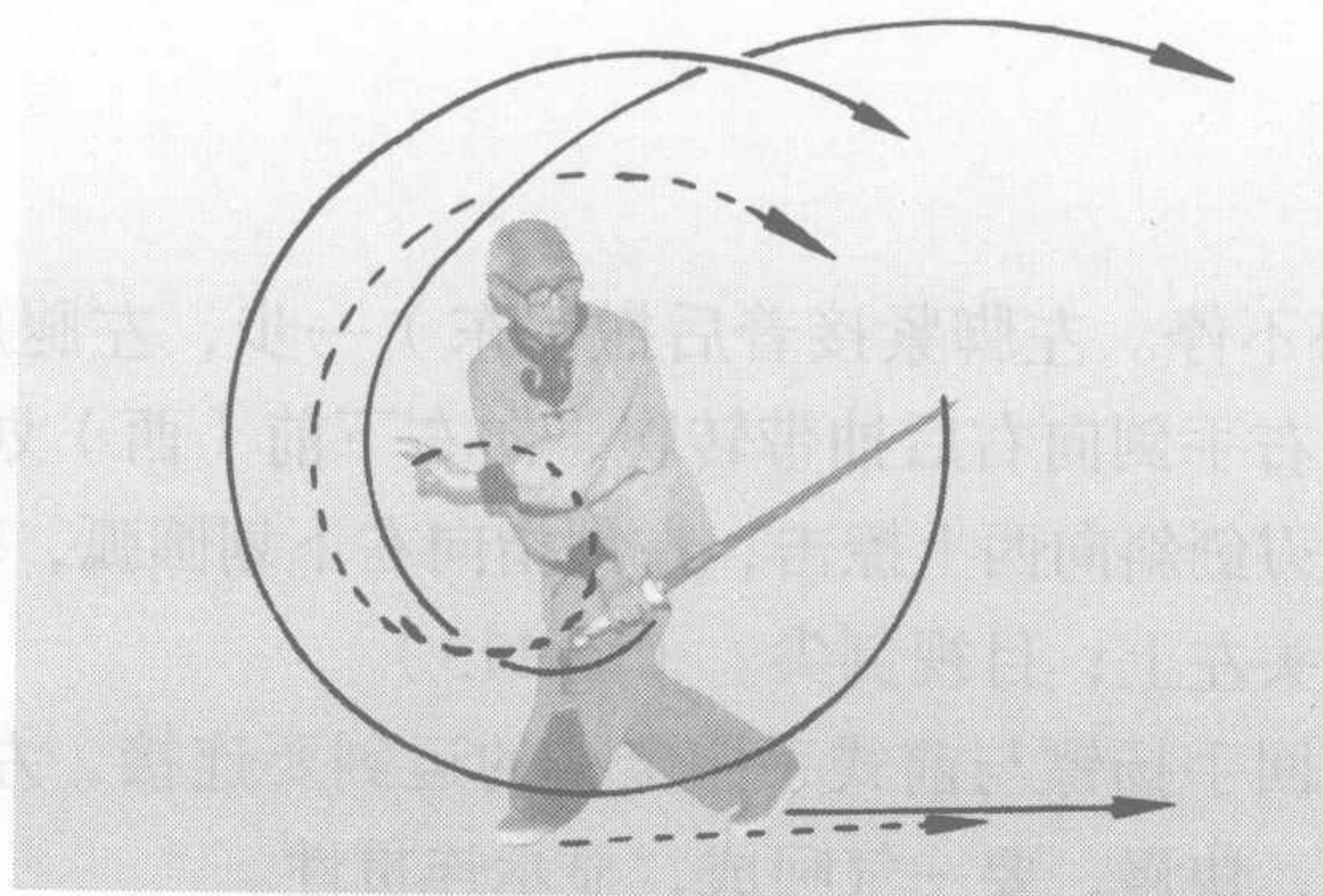


图 111

2. 势不停。左脚向后（东）撤一步；同时右手立刃剑手心向下，由左腿侧向前上抽拉划弧，绕向右上，手心向上托剑；右腿后坐，面向右（西北）；左指由右臂处向下转腕划圆停于剑前；上身向西北，目视剑尖。（图 112）

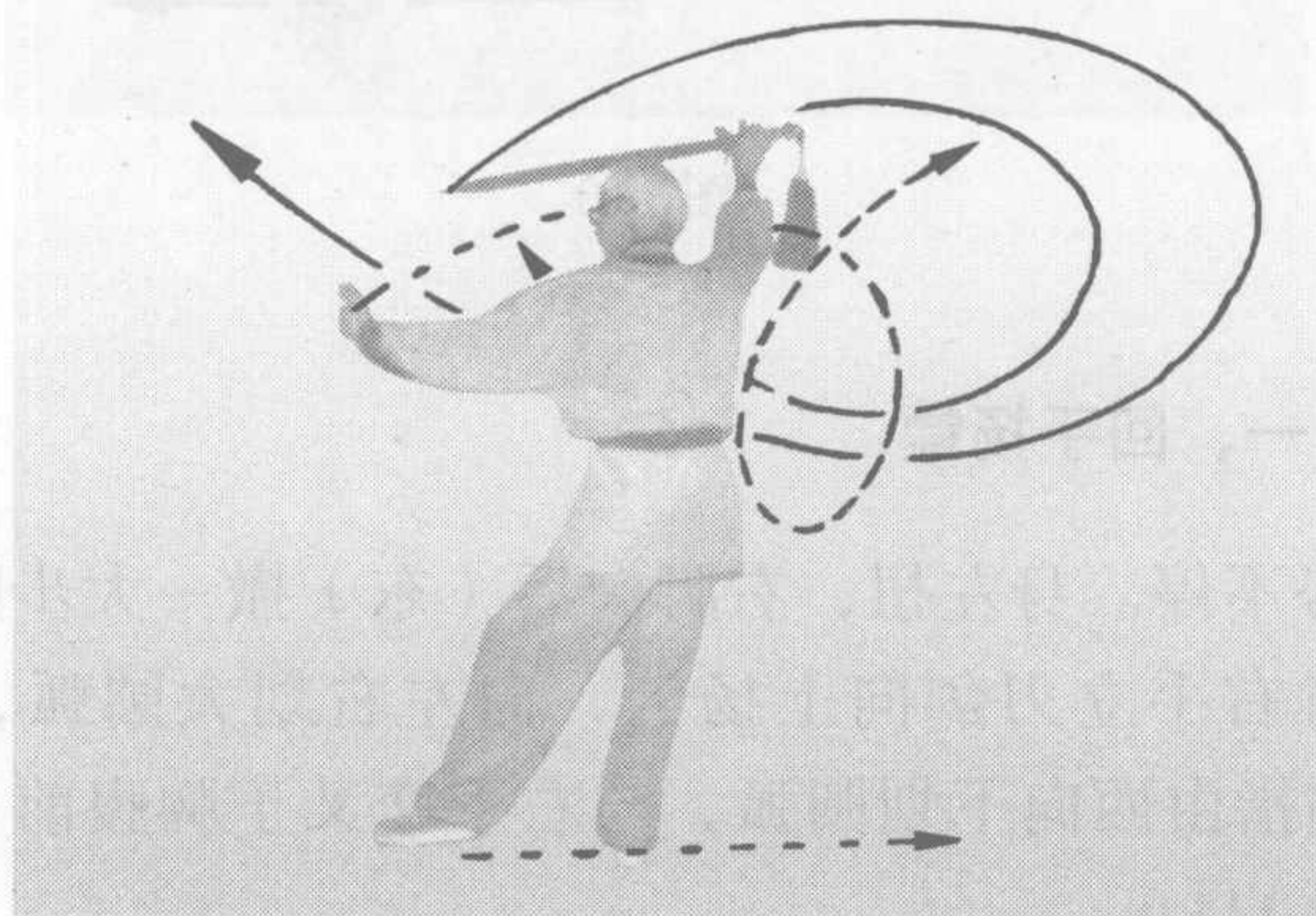


图 112

3. 势不停。左脚紧接着后撤（东）一步，左腿后坐，右腿前虚；右手剑向右后抽带转腕，向右下前（西）划大圆弧，成反手立刃剑斜向西上撩击；左剑指向右下划圆弧，转腕甩指上扬停于头左上；目视剑尖。（图 113）

此式回手扬镖与前式手撒金钱的运剑要连接，左右旋剑，要有轻重，快慢，要一气呵成，显示连贯性。

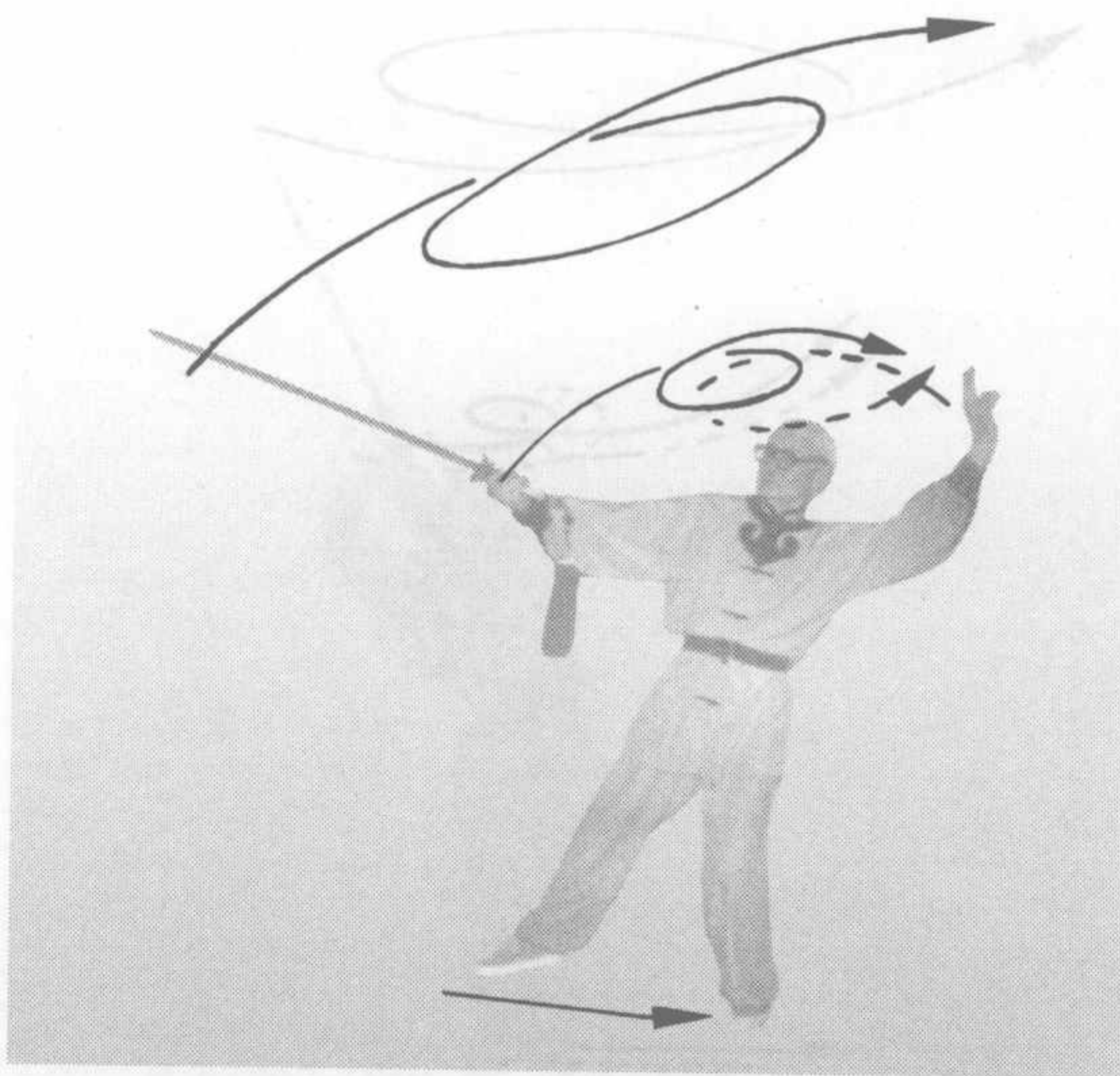


图 113

四十二、高挂云帆

1. 顺势不停。右手剑向外左拧腕转剑划弧成反手剑，拧拨停于左上方，剑直稍斜；右脚同起，急向左脚靠，脚尖点地；左指附于右腕上；目视西南，身微扭。（图 114）

2. 顺势不停。紧跟着右脚向西横迈一步，左脚紧跟向右脚靠，脚尖点地；右手剑也随同由左向外转腕划圆弧至右（西）拧剑，成反手斜立剑，手心向西停于右上方；身向西南，目视剑尖，左指停于右腕上。（图 115）

此剑式动作为武当剑独特之处，向左拧拨，向右格挡，一左一右相互呼应，一阴一阳相互配合，手腕要灵活，十分有意境，式虽简单，但其板眼明确，其味颇浓。

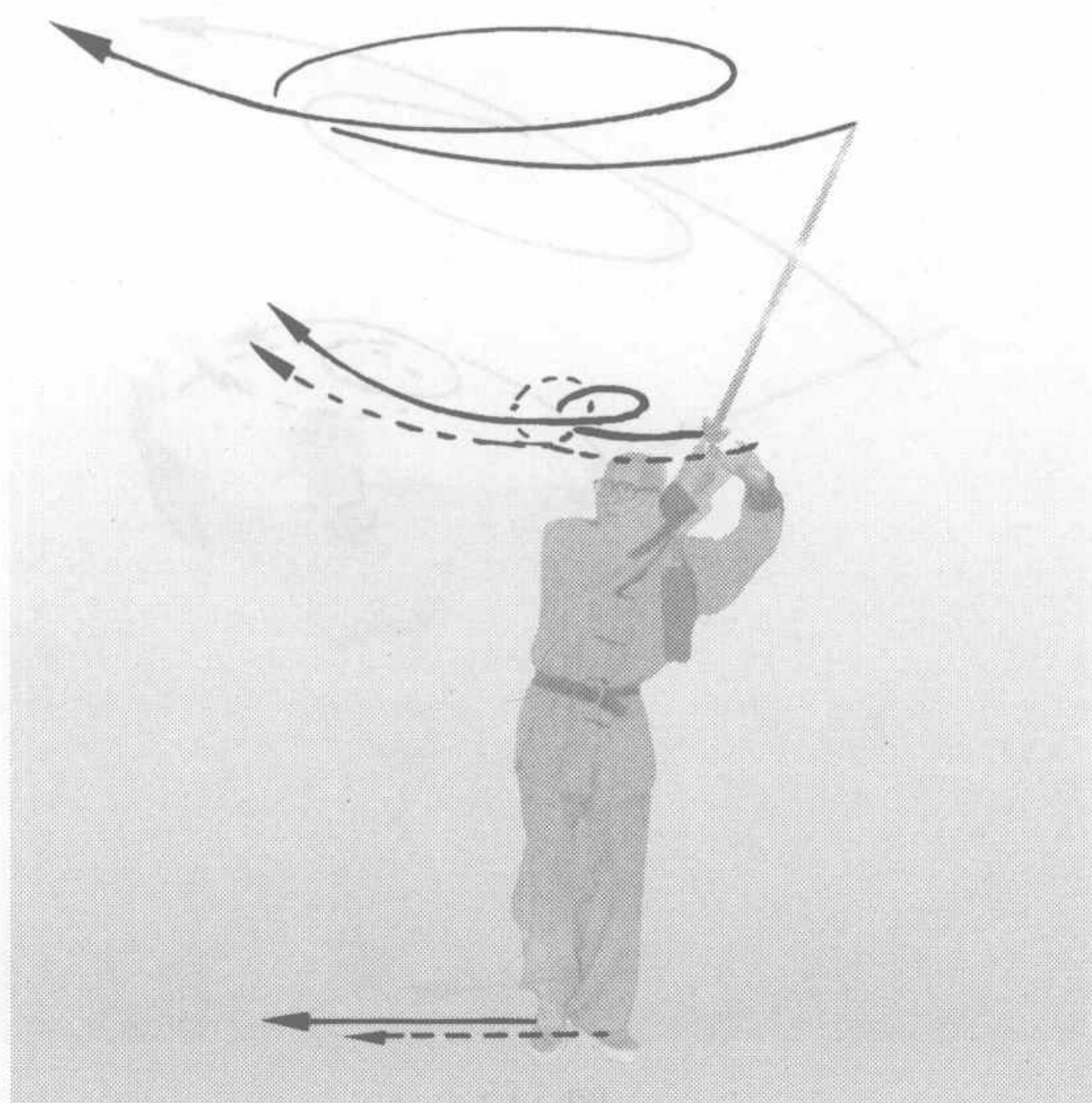


图 114

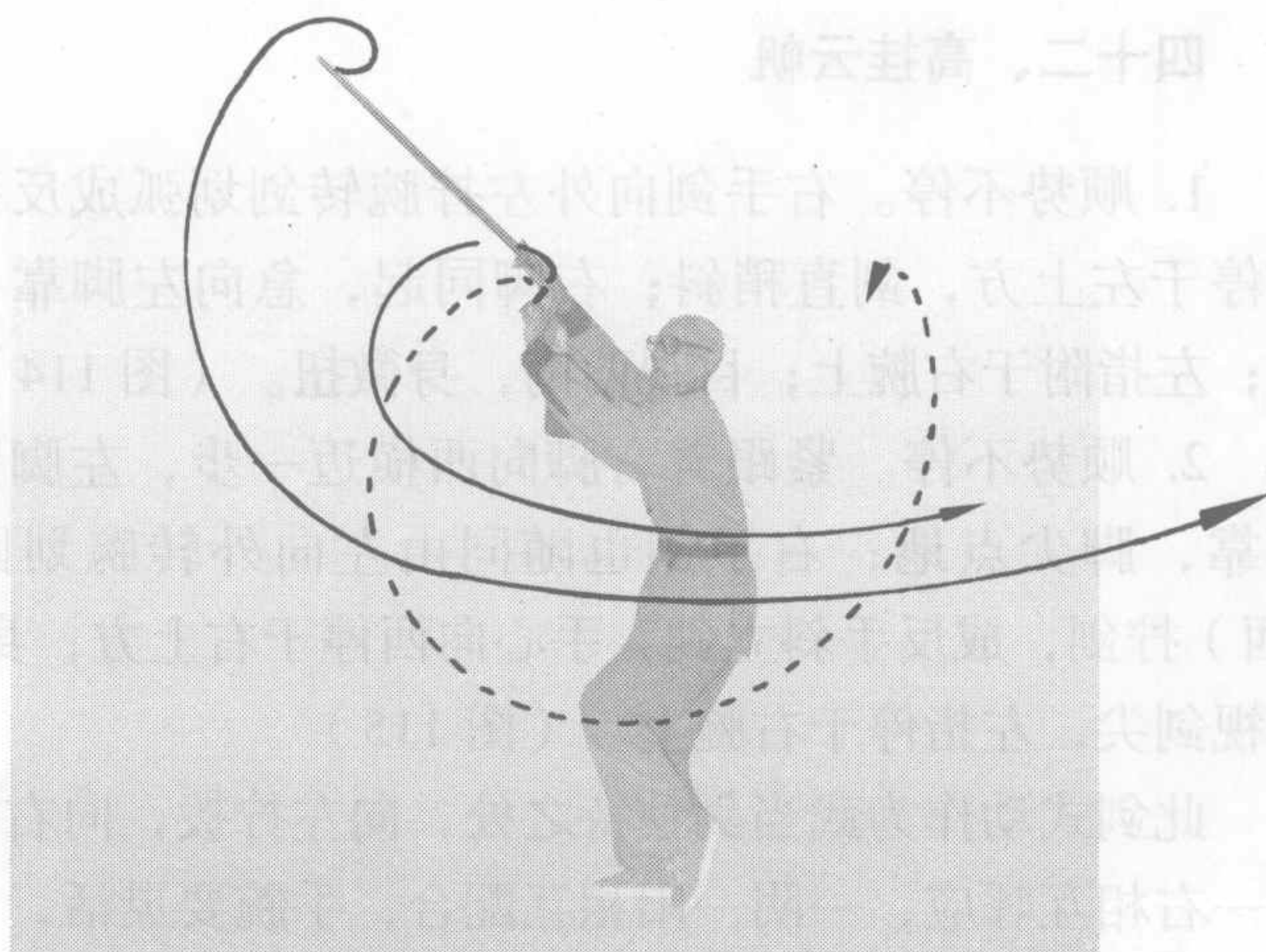


图 115

武当剑第三路

四十三、伏虎迎门

1. 稍停，紧接着左脚向左横跨一步（80~90厘米），成左弓步；右手剑与左剑指随之向左下共同划弧，右手剑转腕变手心向上，平刃剑向左直臂横扫，面向东；左剑指随之向左下转腕划弧甩指上扬，停于头左上。（图 116）

2. 右手剑横扫后，由左（东）向上转腕挽剑花一周，向右下抽拉带至右肩上，剑尖向前成右弓步；左剑指由头左上，随右手剑顺势经胸前划弧下按在右胯侧；目视剑尖。（图 117）

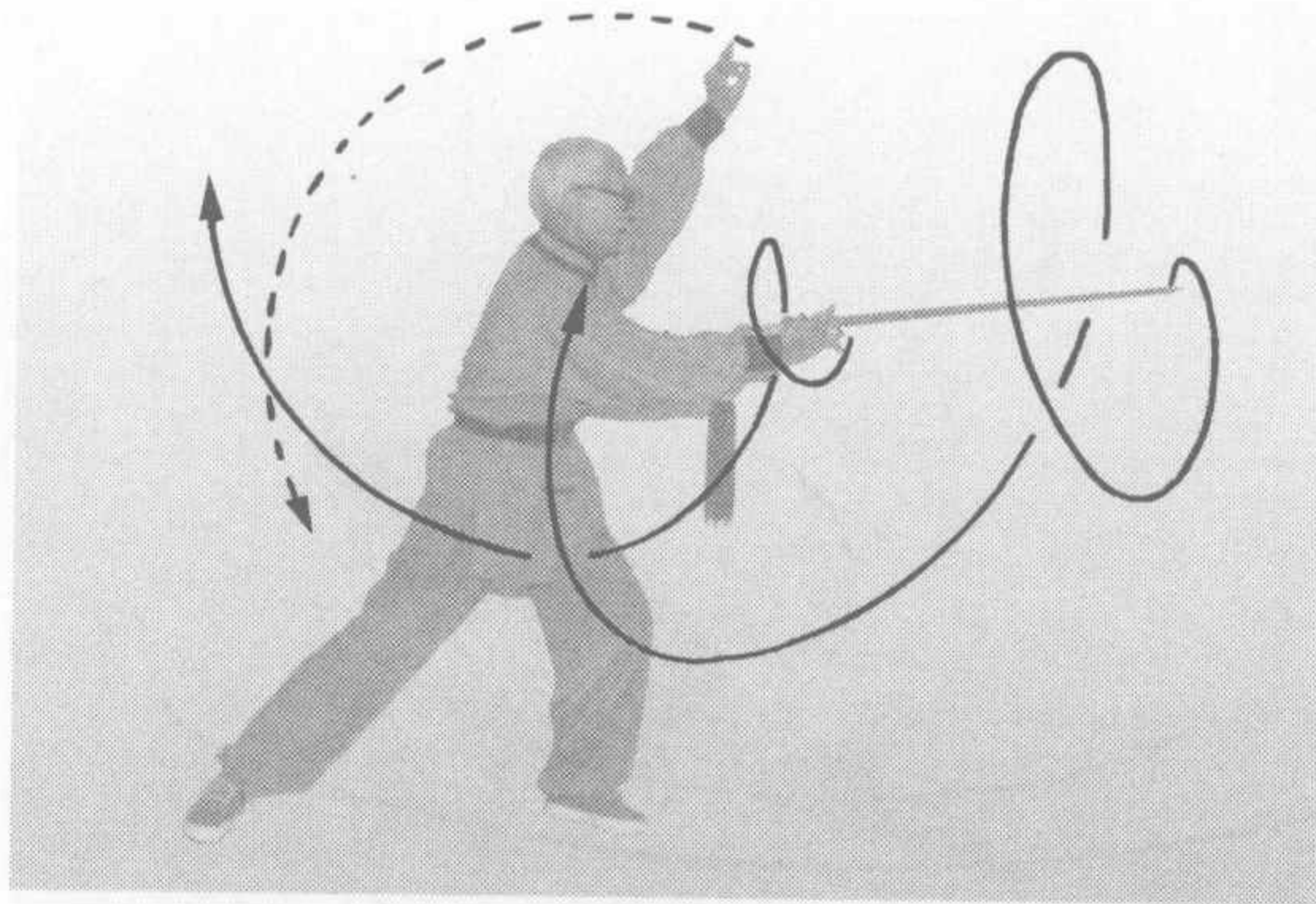


图 116

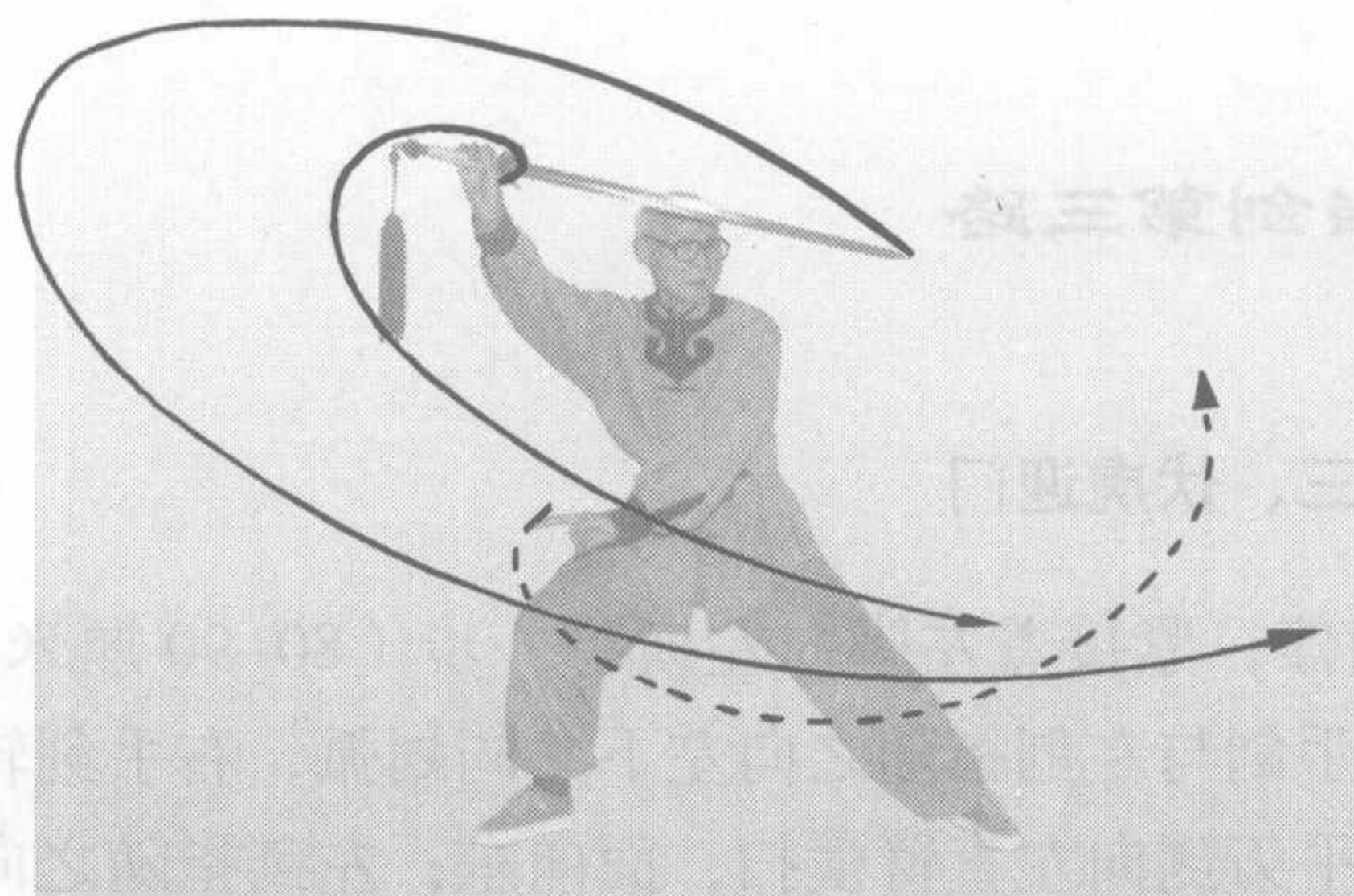


图 117

四十四、疯魔扫地

1. 微停，身体整体向左移动；右手剑由右向外转腕划弧，向左下尽量横扫，运剑到位，手心向上，成左仆步；左剑指向左划弧上扬。（图 118）

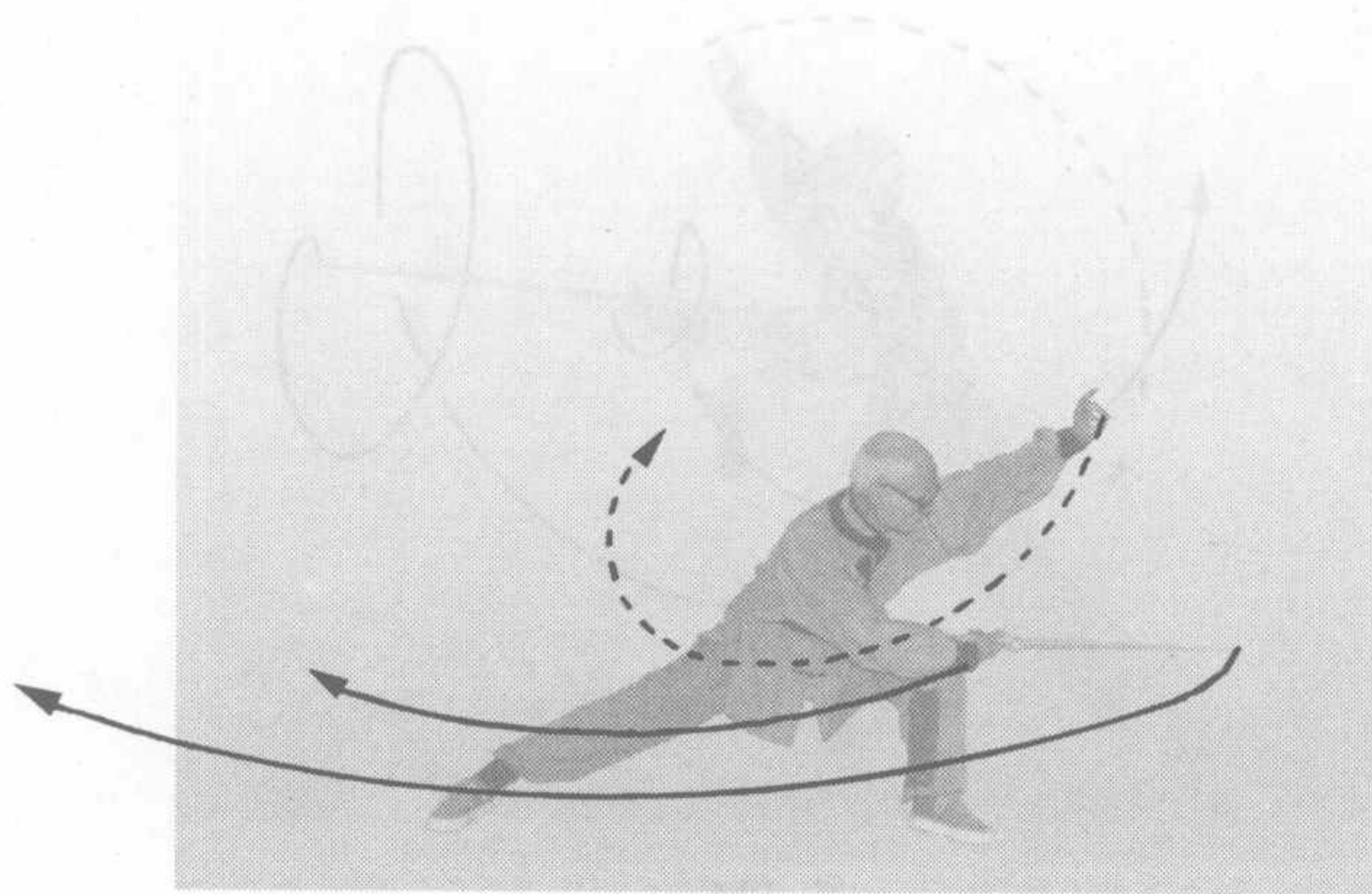


图 118

2. 右剑由左下向右下，剑离地面尺许高，手心向上，尽量横扫向右（西）伸展到位；上身随剑向右移动，变成右仆步，身向西倾斜。（图 119）

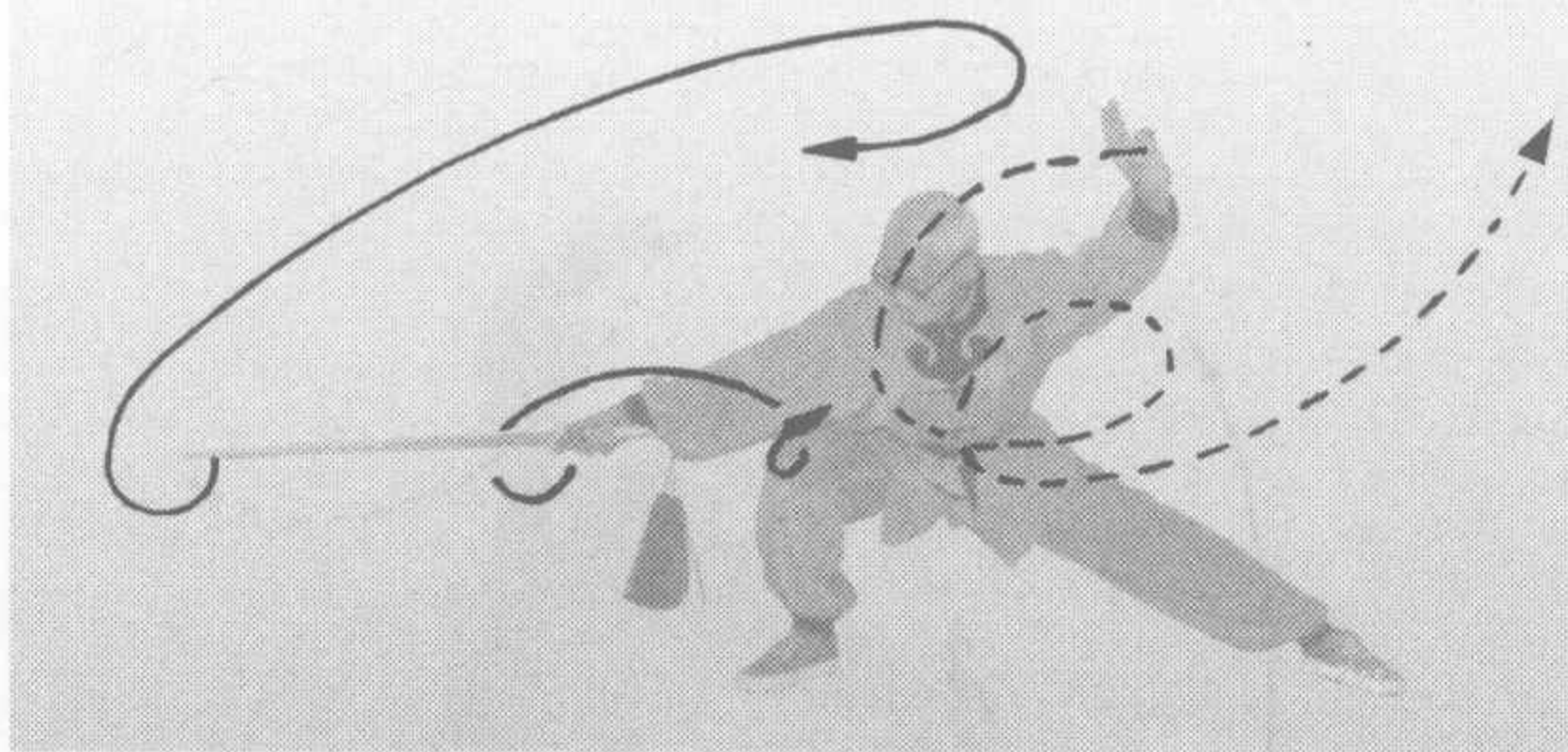


图 119

3. 右剑随势向左上（西）转小腕划弧，回拉转腕，剑尖向上划大圆；身左斜。（图 120）

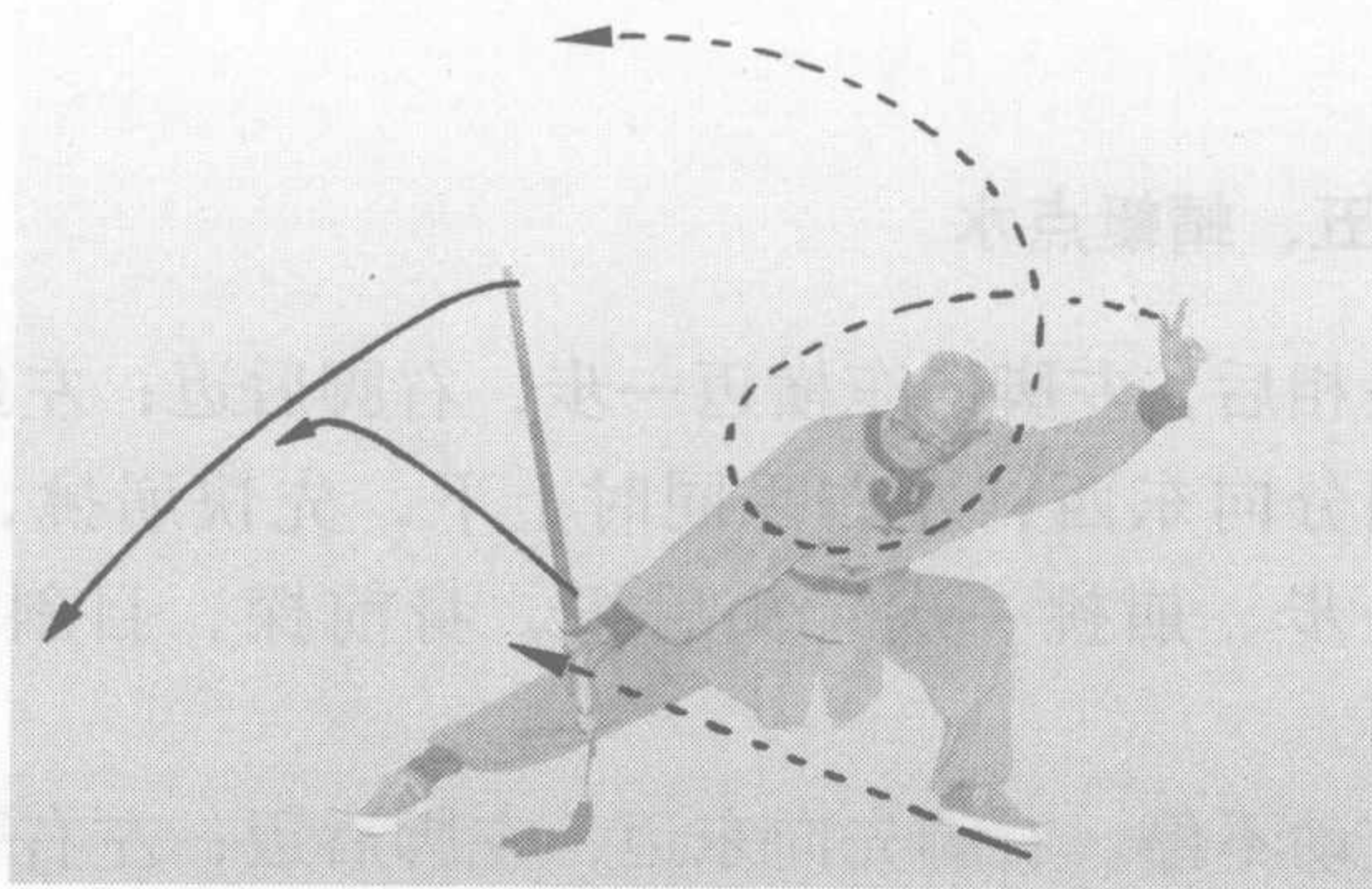


图 120

4. 剑随之转腕急向下轻脆点击；左腿迅速上提护裆；左剑指也由右下转腕甩扬剑指，停于头左上；身向南，头西倾，站稳亮相，一气呵成，停约3秒，目视剑尖。（图121）

此式左右来回运剑、扫剑、左右仆步、倾斜互动，左右手弯转互相配合运作，产生极强的韵律、互动感和潇洒、飘逸感，最后亮相，站稳3秒，也为此式画龙点睛精华之处，心中感受极大快慰。

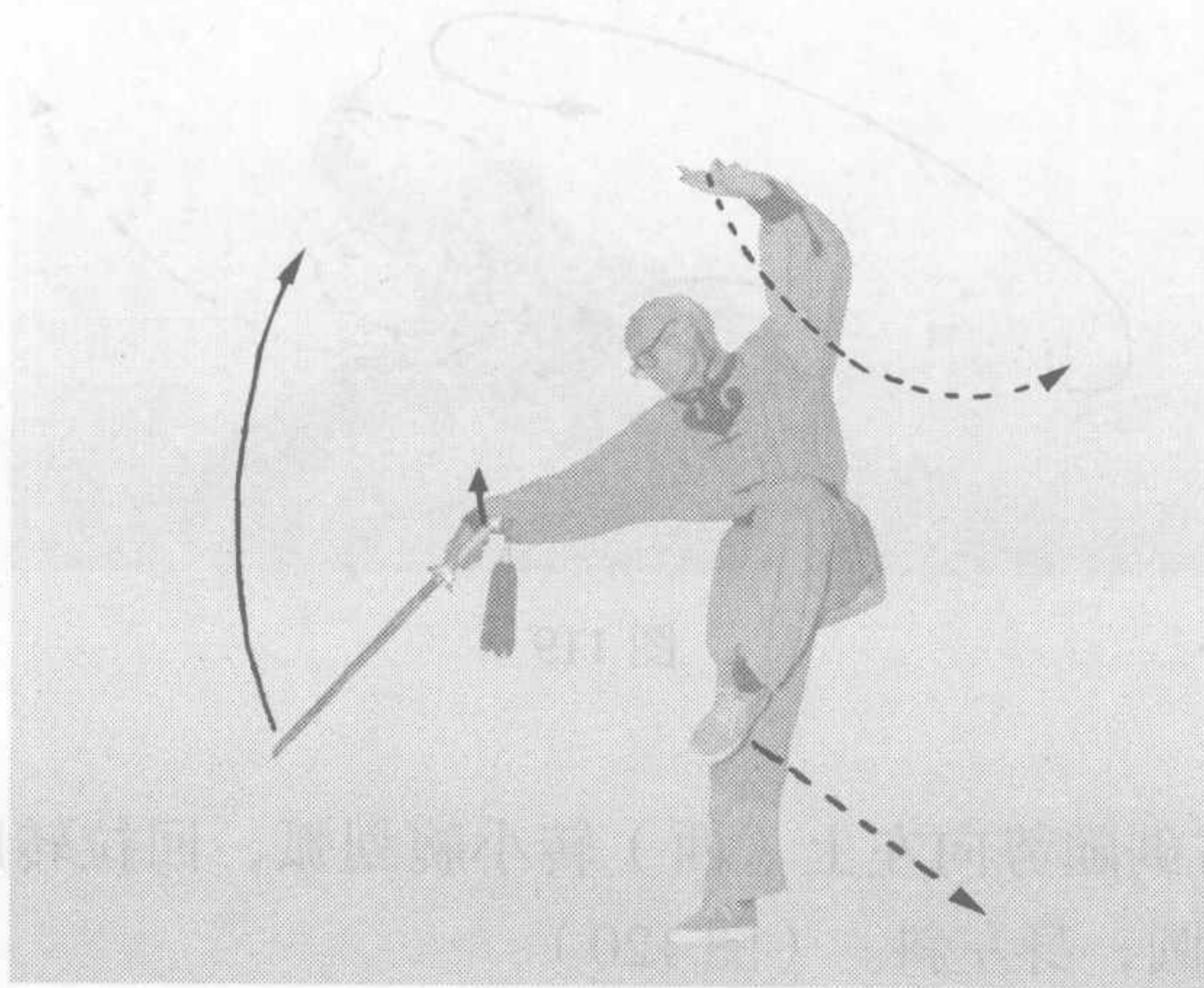


图 121

四十五、蜻蜓点水

1. 亮相后，左脚向东横迈一步，右脚后迈；左剑指，右手立刃剑分向东西；左右手同时上下，先快崩挑，后轻落下；走一步，崩挑一次，头后扭，身前探，目斜视剑尖。（图122）

2. 上动不停。右脚先向东迈，左脚后迈；左右手同时上下，先快挑，后轻落；走一步挑崩一次；头后扭，身前探，目

斜视剑尖。(图 123)

3. 上动不停。顺势左脚迈向前方，左右手向下惯性未停时，准备转身双脚起跳，此时左脚向前垫一步。(图 124)

注意：走势要轻巧，步势要帅，身要有上下漂浮感，上下点剑如点水，如同一只振翅高飞的蜻蜓舞动双翅，整体形象要巧妙配合。

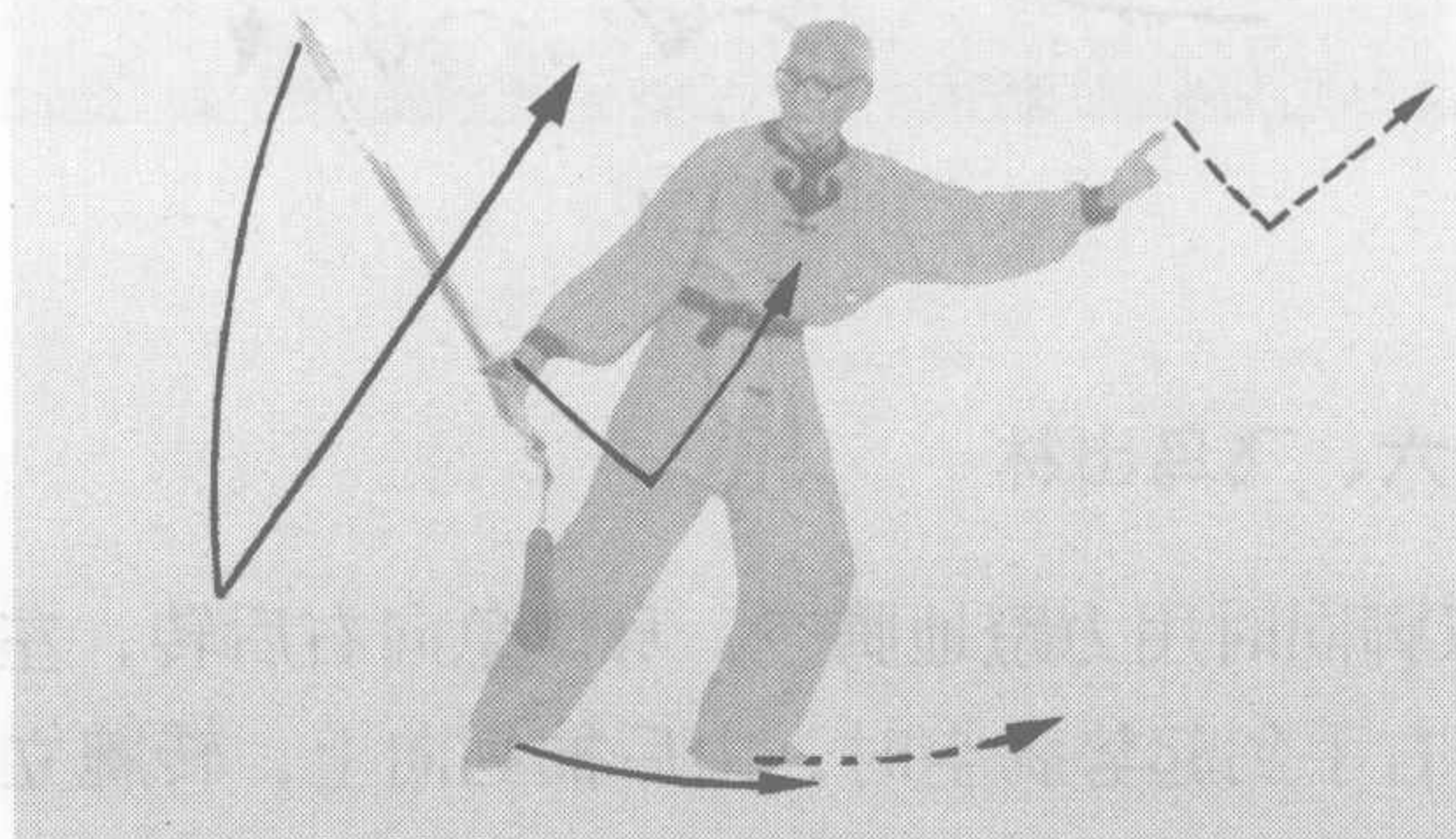


图 122

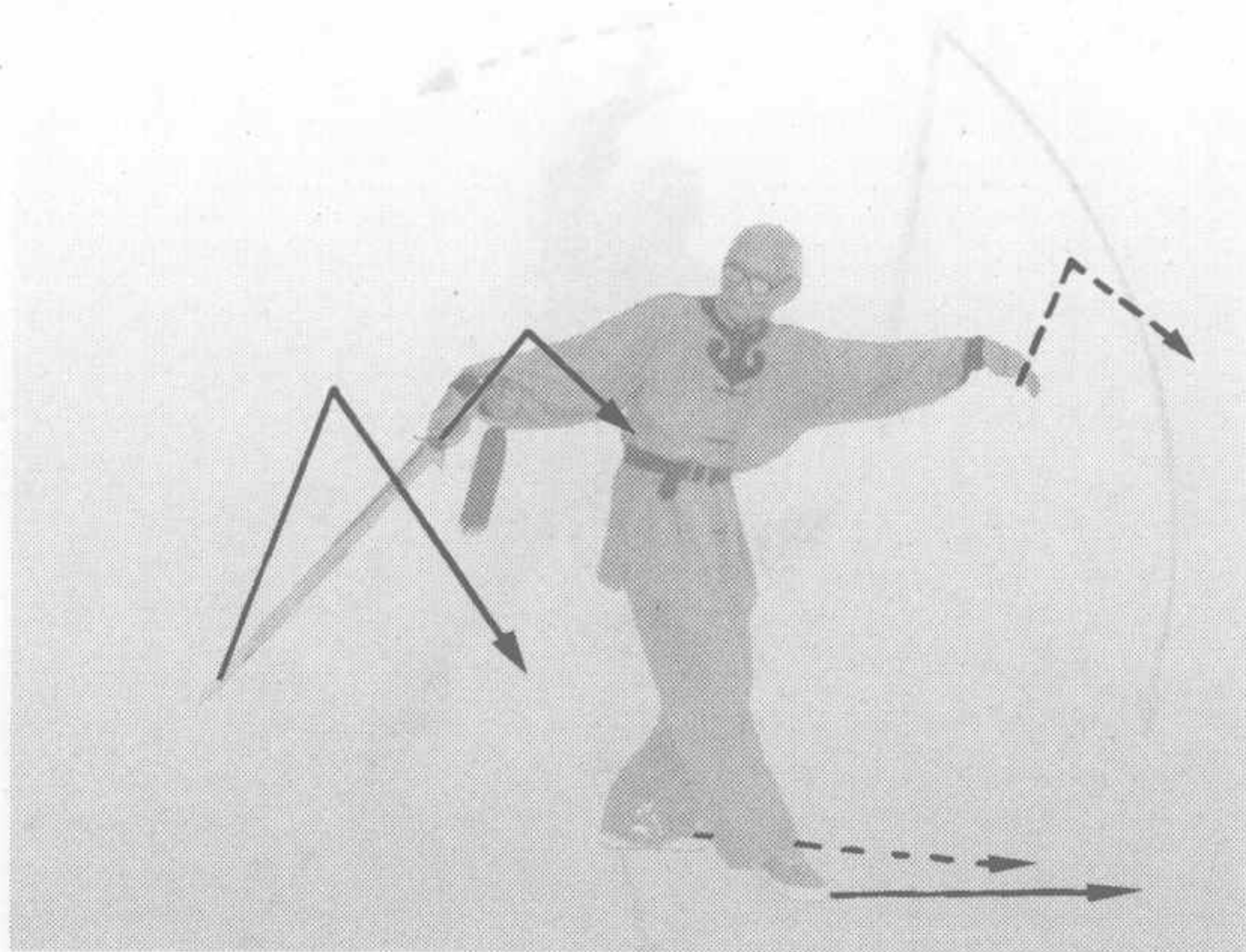


图 123

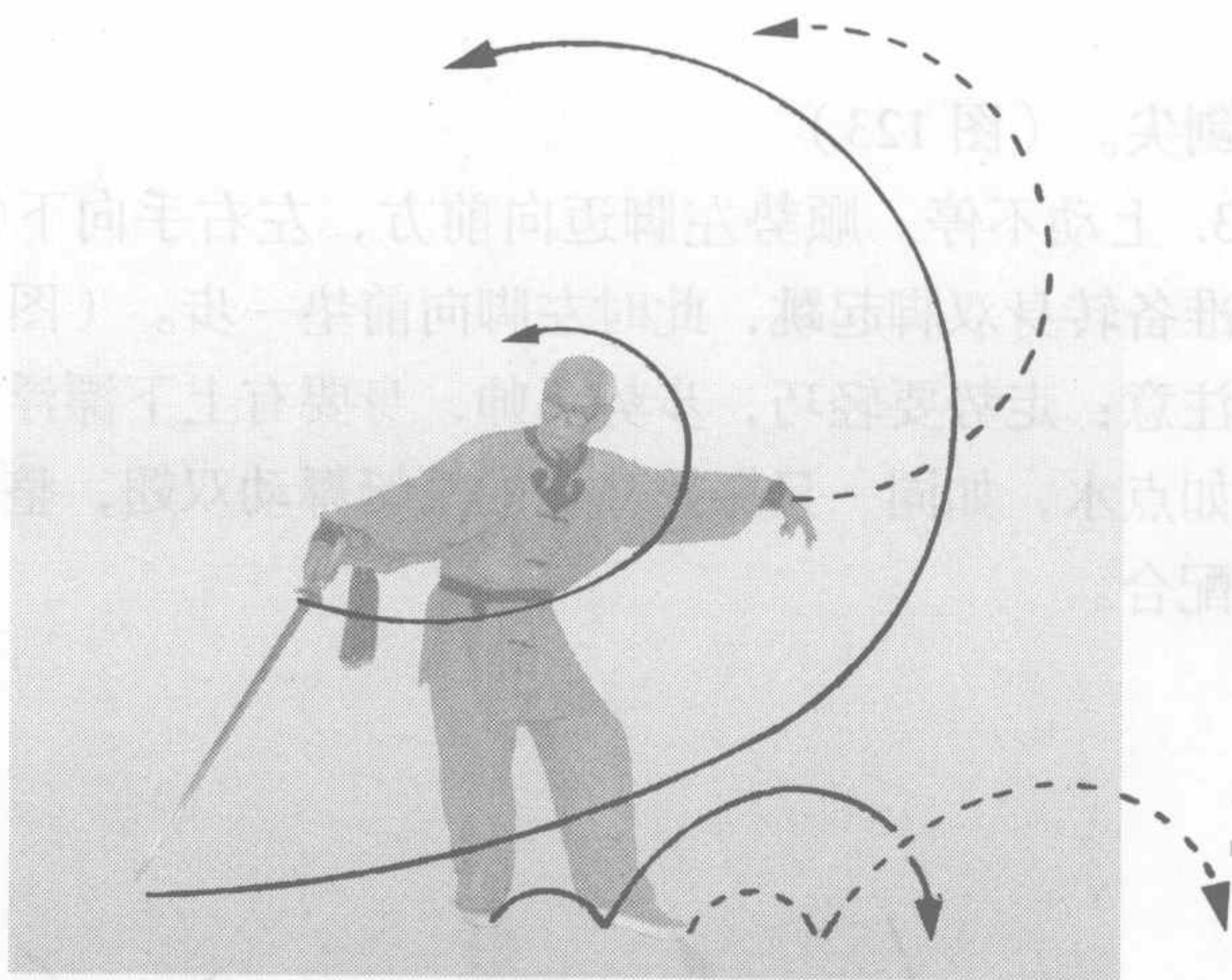


图 124

四十六、飞鸟出林

1. 双脚同时用力蹬地腾空，身体急向右后转，左腿在前右腿在后；右手剑起势腾空时，由后抽剑向上，转腕立刃剑向下抡劈；左剑指由右下向上翻腕划弧。（图 125）



图 125

2. 双脚落地时，右脚在前右，左脚在后左，成右丁字弓步；左剑指再向左上甩指，停于左上；身微前倾，剑尖向下，目视剑尖。（图 126）

注意：要身剑合一。劈剑与双脚落地要同时到位。

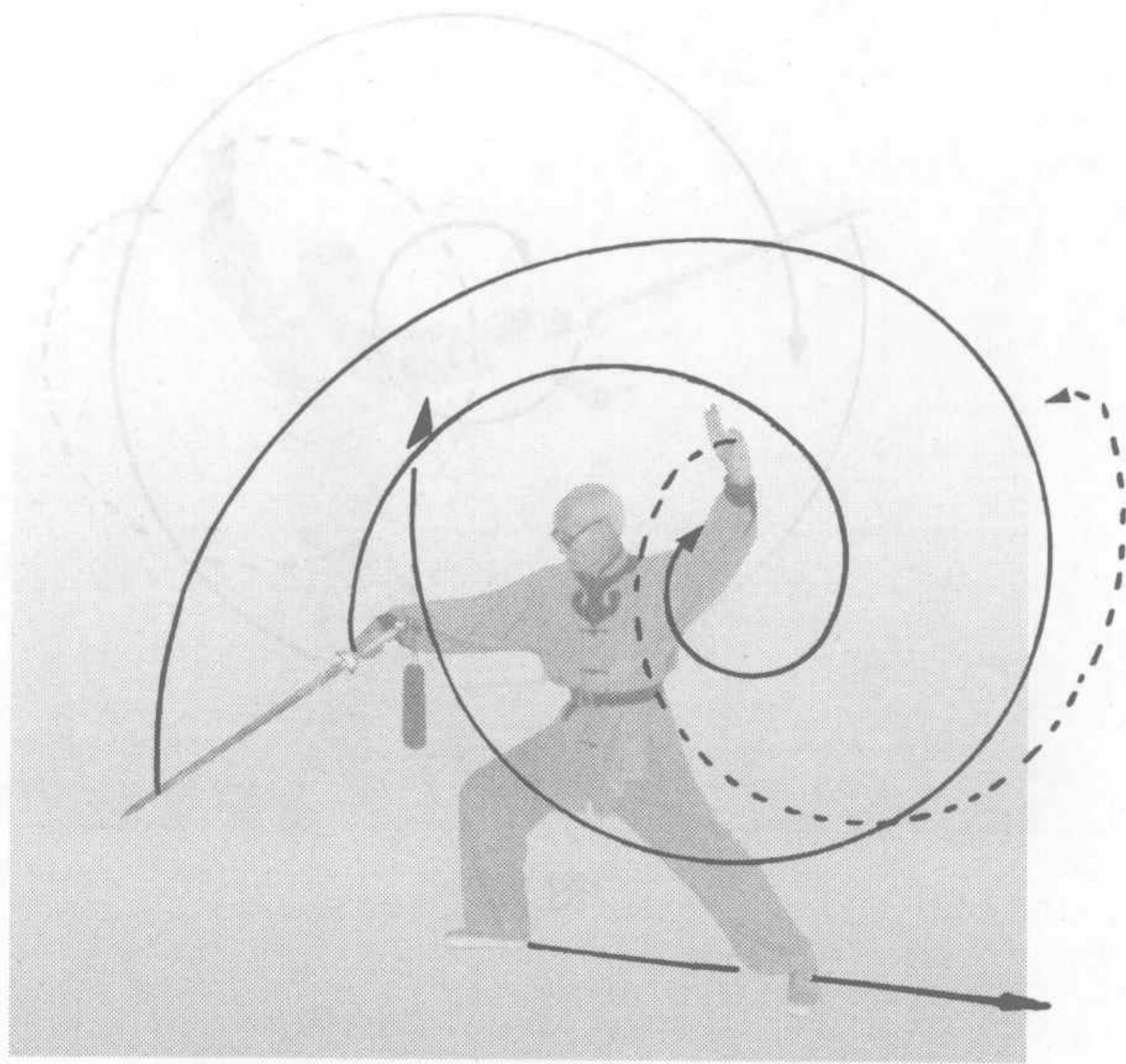


图 126

四十七、风驰电掣

1. 身体上起，右腿由前弓向后撤步，后坐成右坐步，左脚前虚点地；右手剑转腕，手心向上立刃剑，向左上划大圆弧再转向左下，抽、拉、带，剑尖在后，手心向下，先柔后刚，向右前用立刃剑向上挑崩；左剑指由左上划圆弧转腕，向左上甩扬剑指，停于左上；目视剑尖。（图 127）

2. 下身不动；右手剑转腕向左下划圆弧，剑尖在后，再

左上屈肘转腕向右前，立刃剑向下抡劈点击；左指由上向下划圆弧，转腕再向左上甩扬剑指，停于左上；目视剑尖。
(图 128)

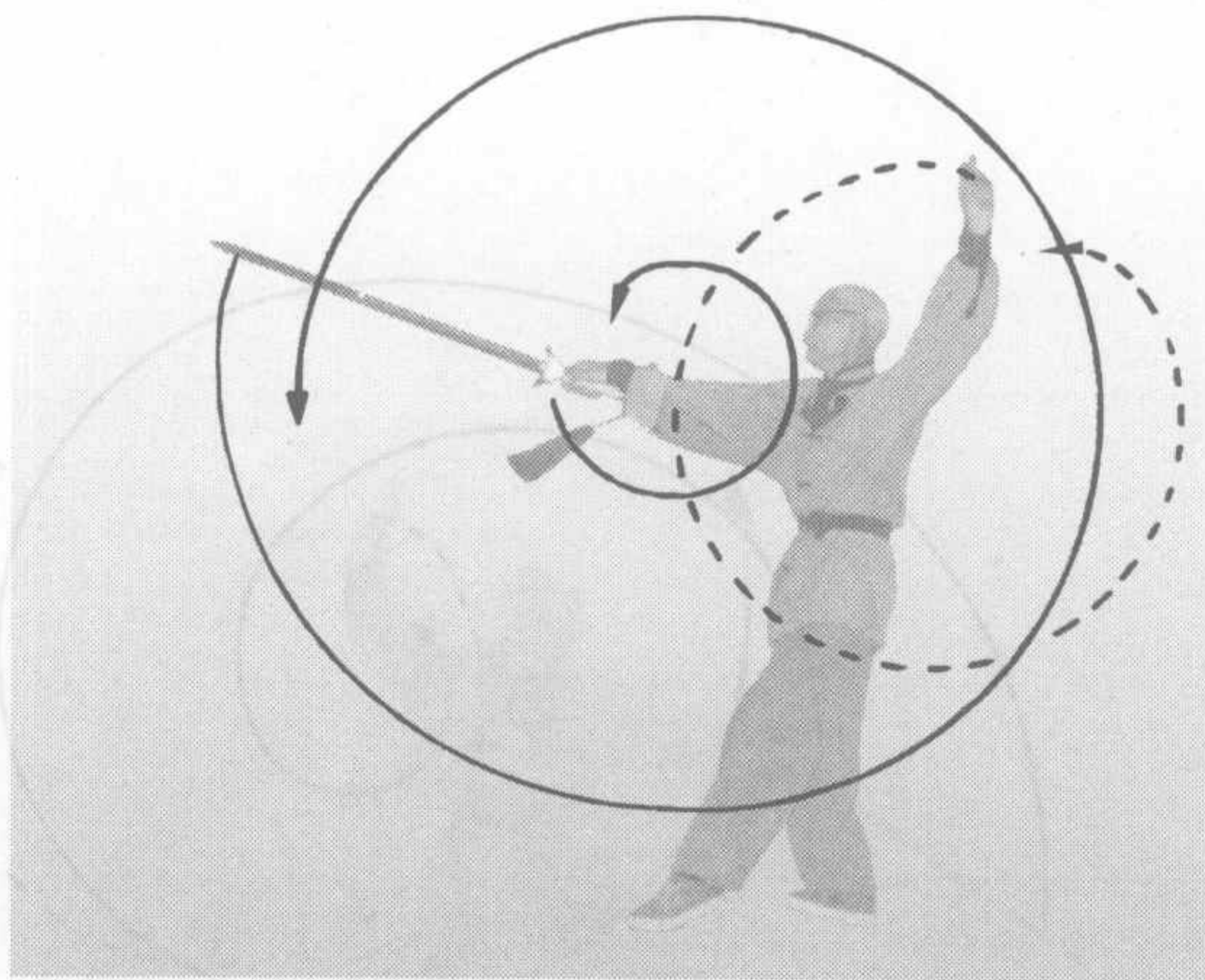


图 127

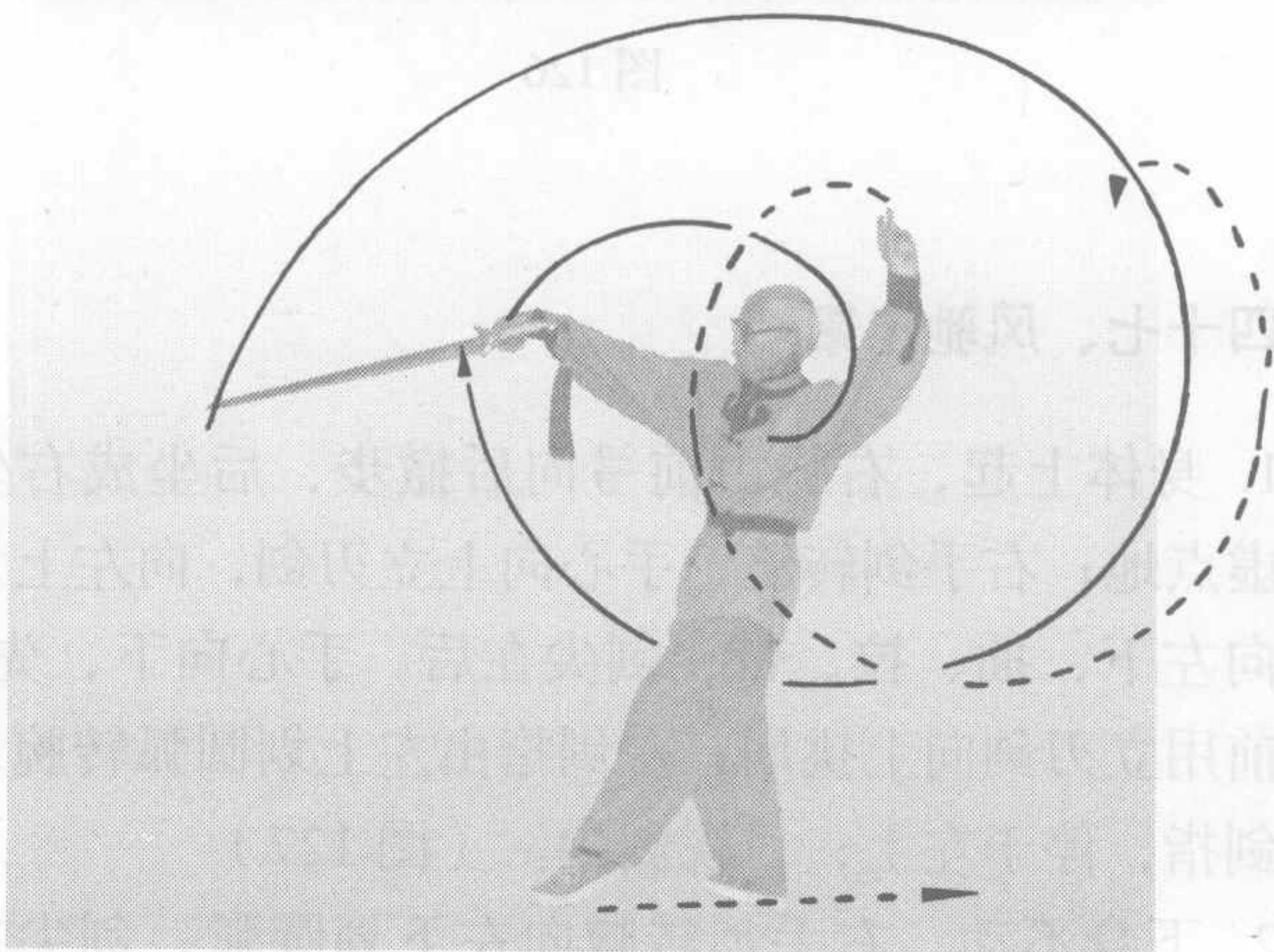


图 128

3. 左腿向后撤，下坐成左坐步，右脚变虚步，脚尖点地；右手剑由手心向下，屈肘向右上回拉剑，转腕向右下划大圆弧，变手心向上，反手立刃剑，直臂向右前用力向上挑、撩；左剑指向下划圆弧，转腕向左上甩扬剑指，停于左上；目视剑尖。（图 129）

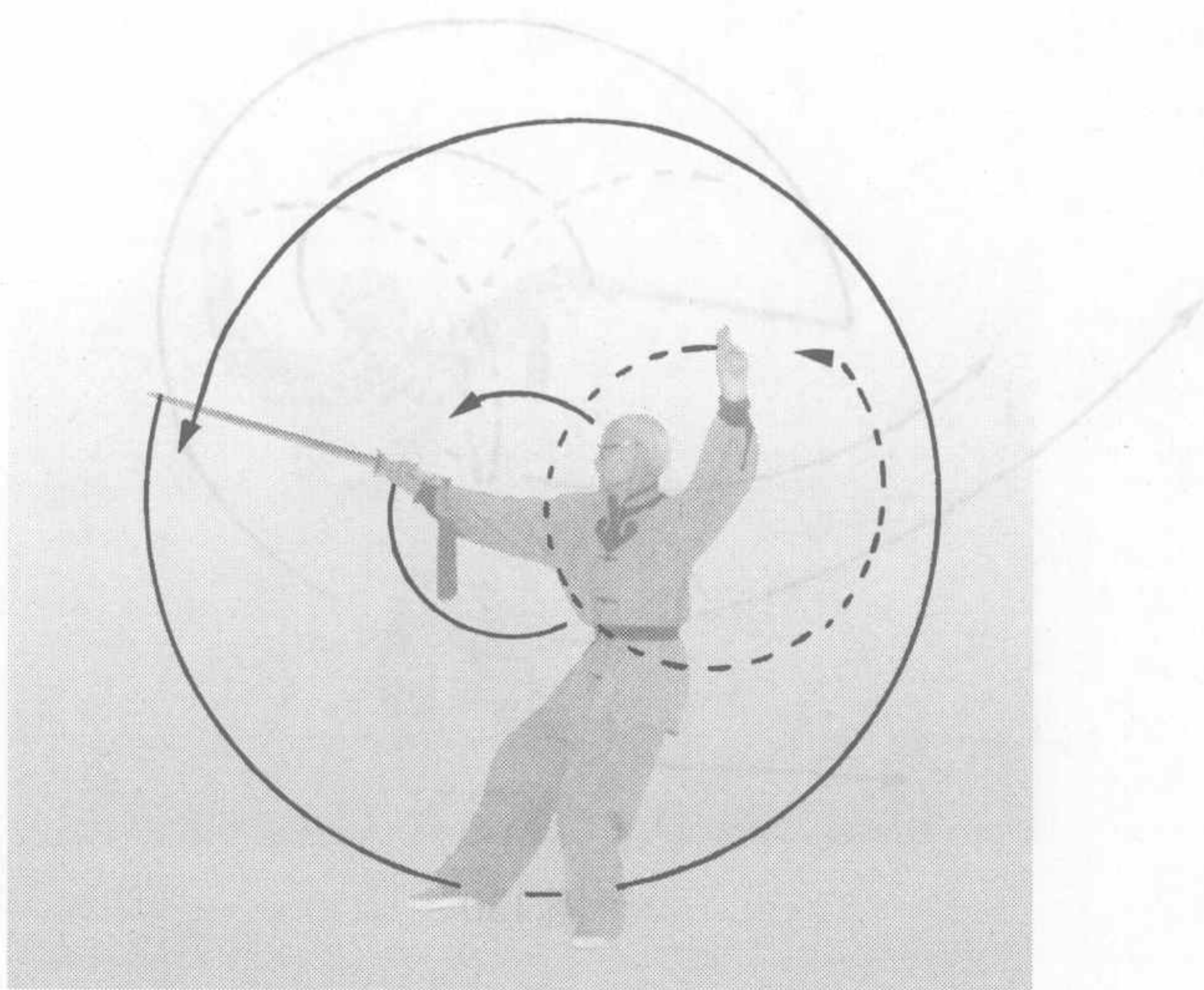


图 129

4. 下身不动；右手剑由挑、撩手心不变顺势向右下划圆弧，屈肘回拉，手心向上，剑尖前下转腕，划弧向右后屈肘划弧向上，先柔后刚，伸臂直向右前抡劈点击；左剑指由左上向下划圆弧转腕；向左外甩扬剑指，停于左上；目视剑尖。（图 130）

此式左右反手立刃剑划大圆弧，应该注意剑势圆滑，节奏分明，手式左右，板眼清楚，点击顿挫要轻脆。腰身随剑而轻巧运作，不僵不挺，显其灵活，生动，恰到好处，韵律与气势则全盘托出。

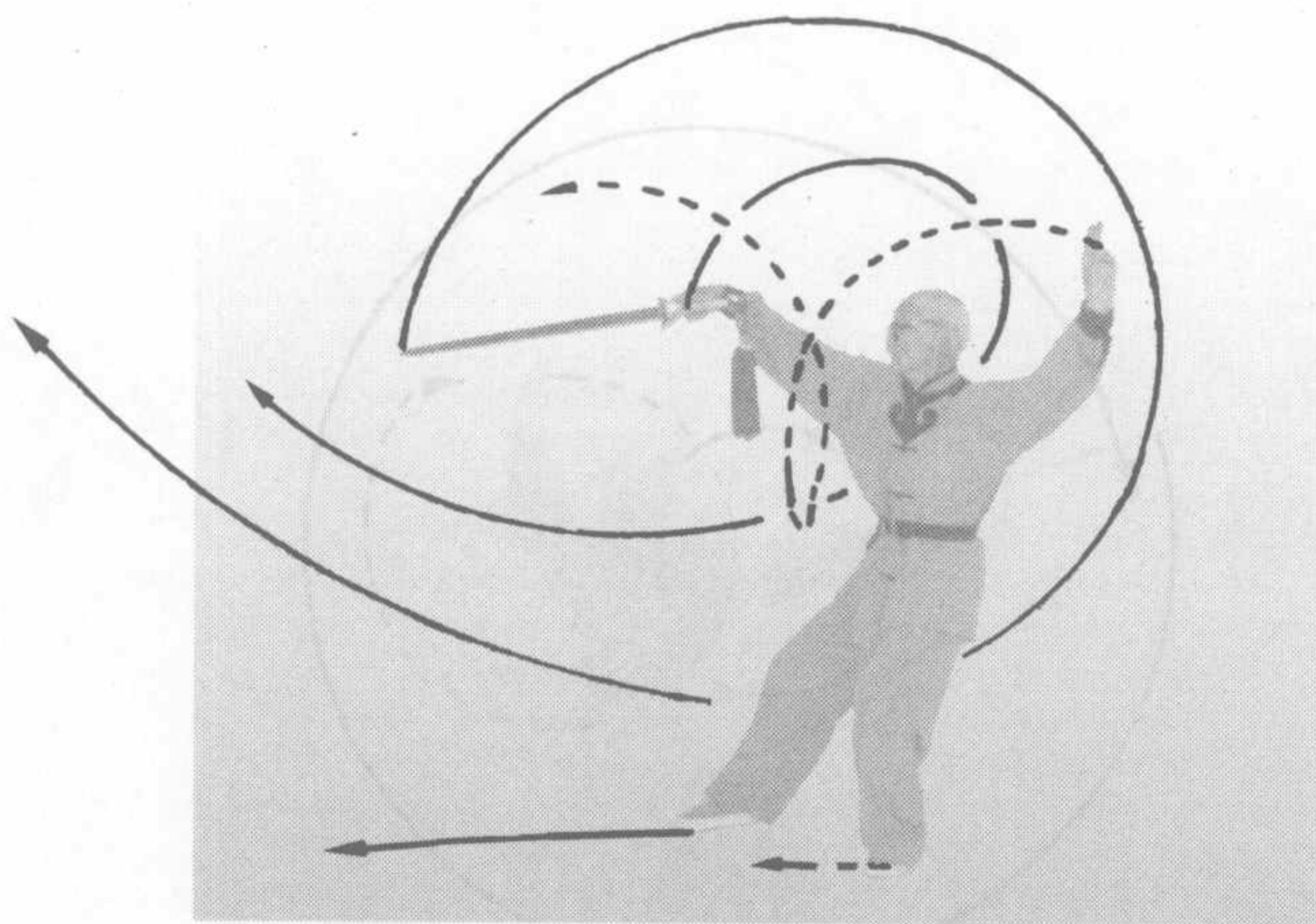


图 130

四十八、闻风起舞

左脚向前（西）迈一小步，右脚紧接着向前（西）右迈一大步，成右弓步；右手剑与右脚同时起动，右剑顺势由点击向右上、右下转腕划大圆弧一周，手心向上，先柔后刚，直臂向右前用力上撩，反手立刃剑；左剑指由左上向下划圆，转腕再向左上方甩扬剑指，停于头左上；目视剑尖。（图 131）

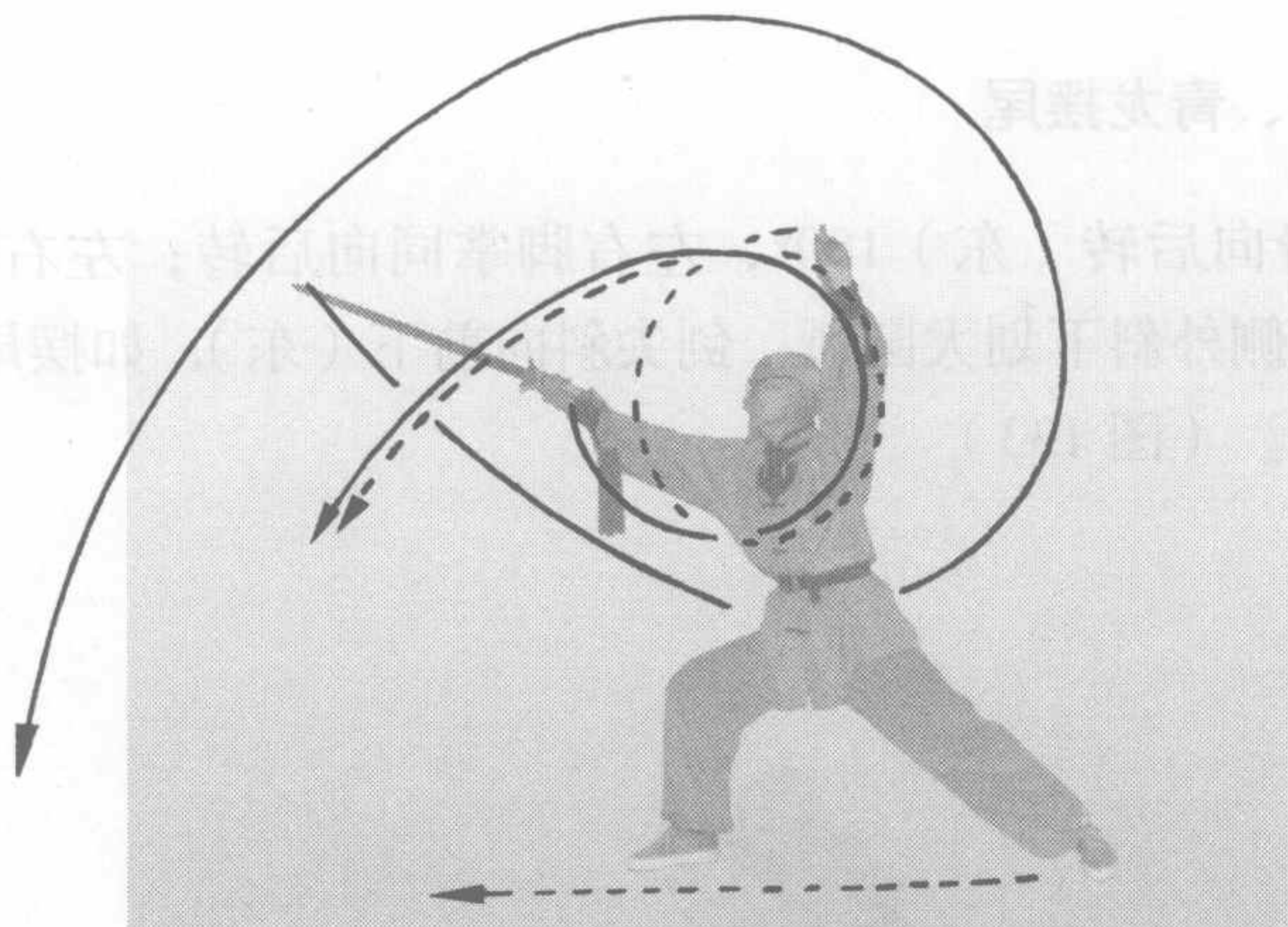


图 131

四十九、泰山压顶

左脚向西迈一大步，成左弓步；左剑指与右手剑剑尖向前，手心向上分往左右下回拉转腕，向左右上划大圆弧一周，剑尖向后，向右（西）前会合；左剑指附于右腕，右手立刃剑用先慢后快向下抡劈点击；身前倾，目视剑尖。（图 132）

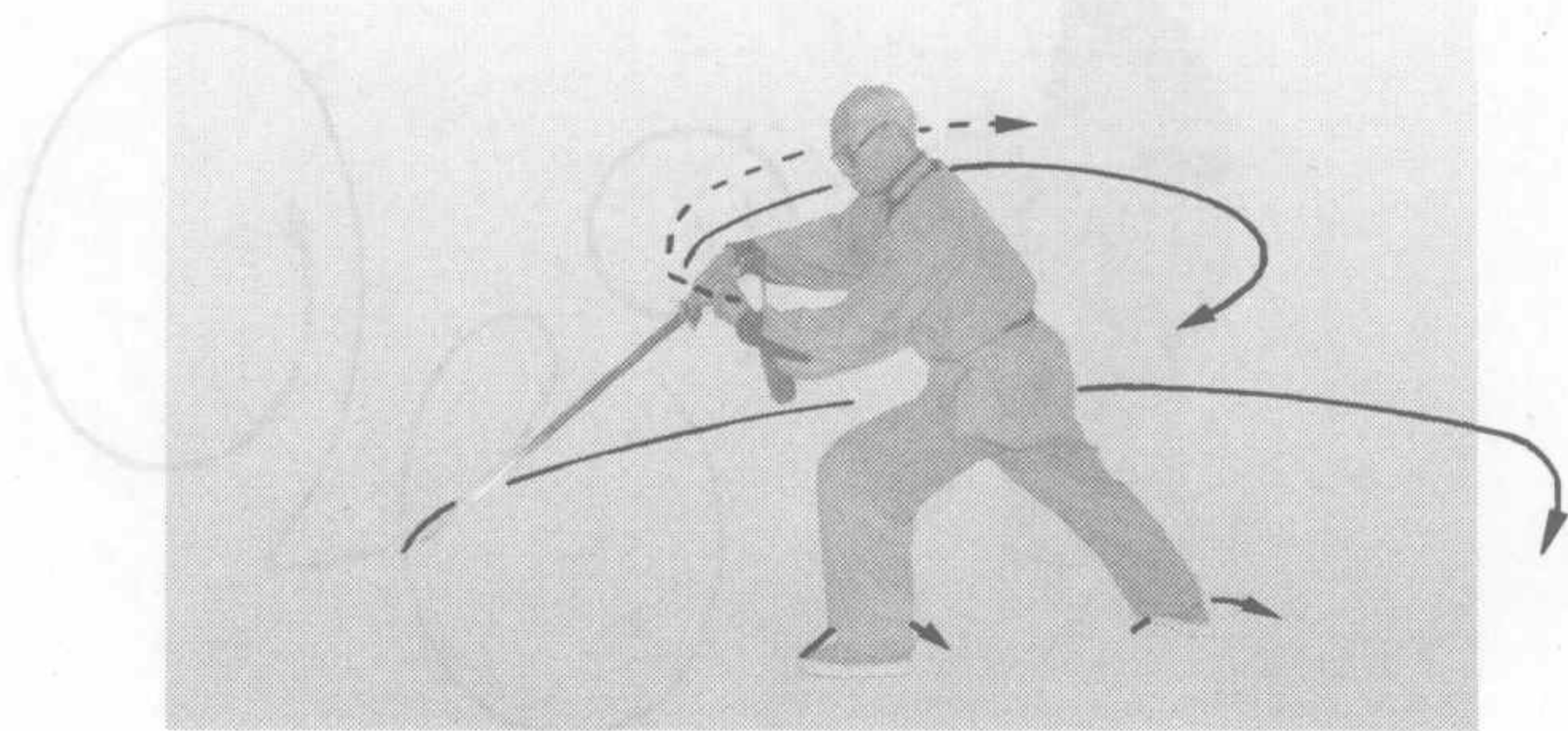


图 132

五十、青龙摆尾

1. 身向后转（东） 180° ，左右脚掌同向后转；左右手随转身向两侧外斜下划大圆弧，剑尖斜向前下（东），如摆尾状；目视剑尖。（图 133）

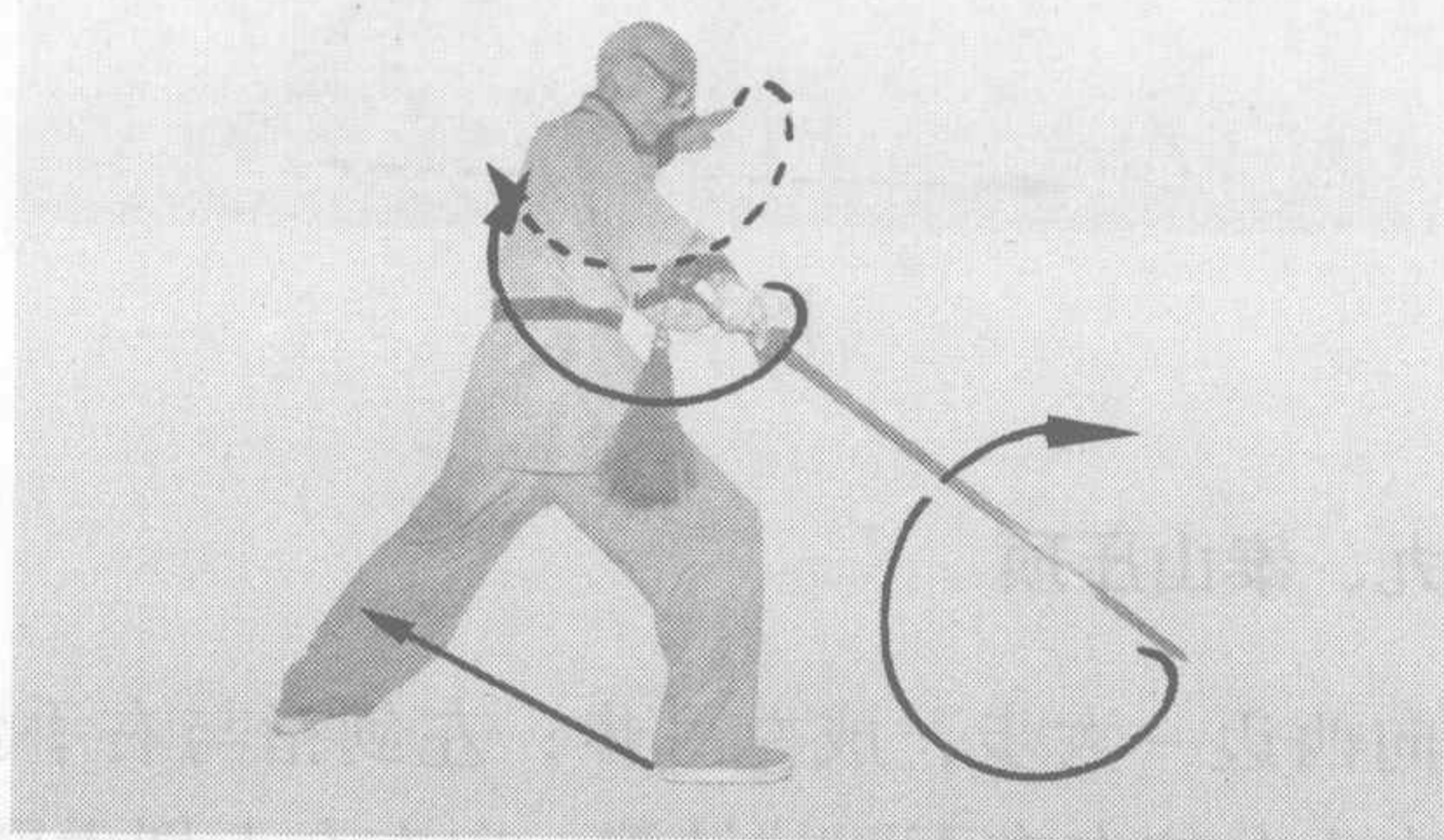


图 133

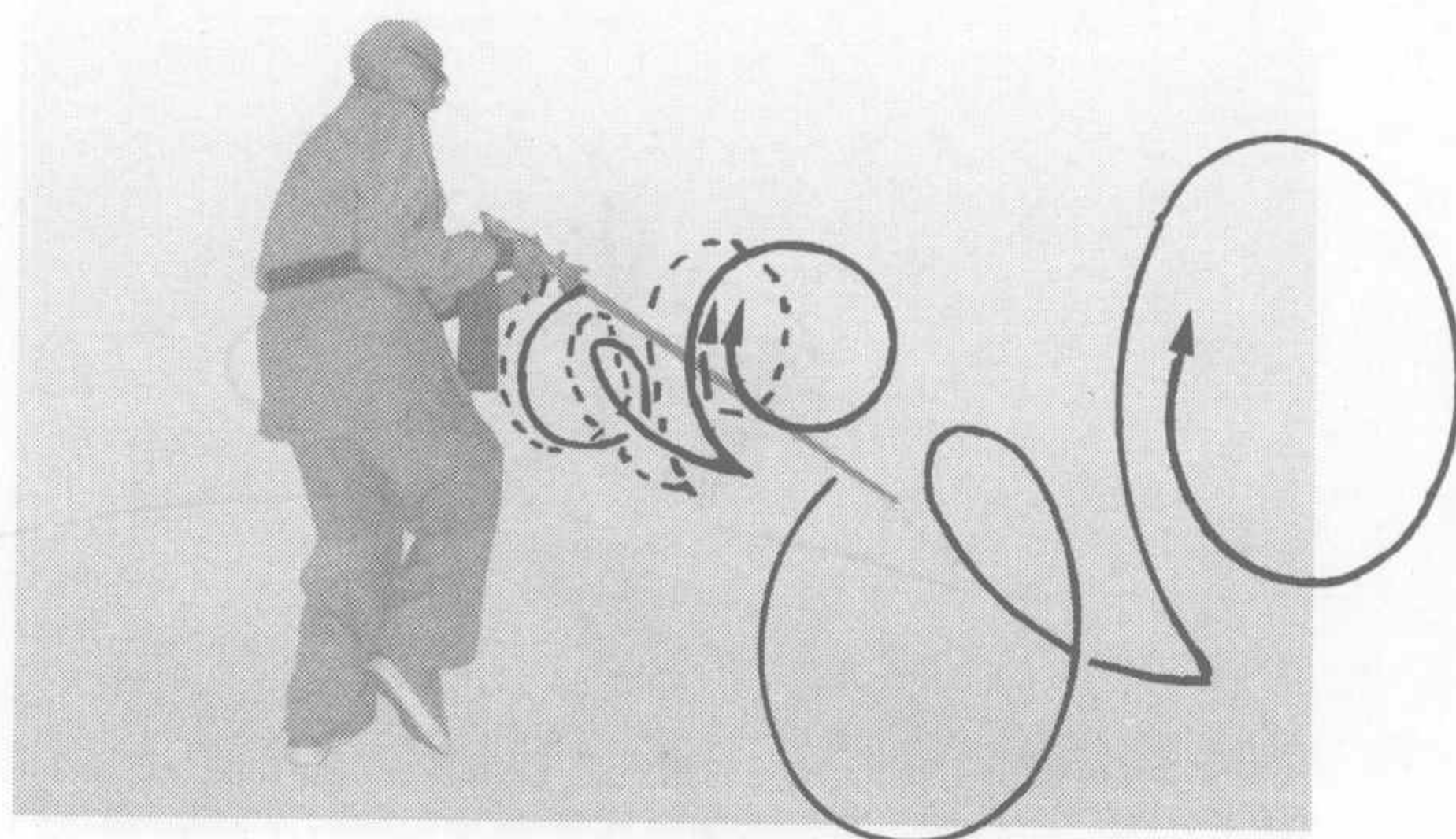


图 133 附图

2. 紧接着左右手同向上旋剑，转腕向胸前会合，手心向上，剑尖前下；右脚回收靠拢左脚侧，脚尖点地；左右手再向左右外转腕划小圆，变手心向下，剑尖斜前，由外上向内下转腕变手心向外，两手形成锥状向前（东）下用慢而快劲刺出；身前探，目视剑尖。（图 134）

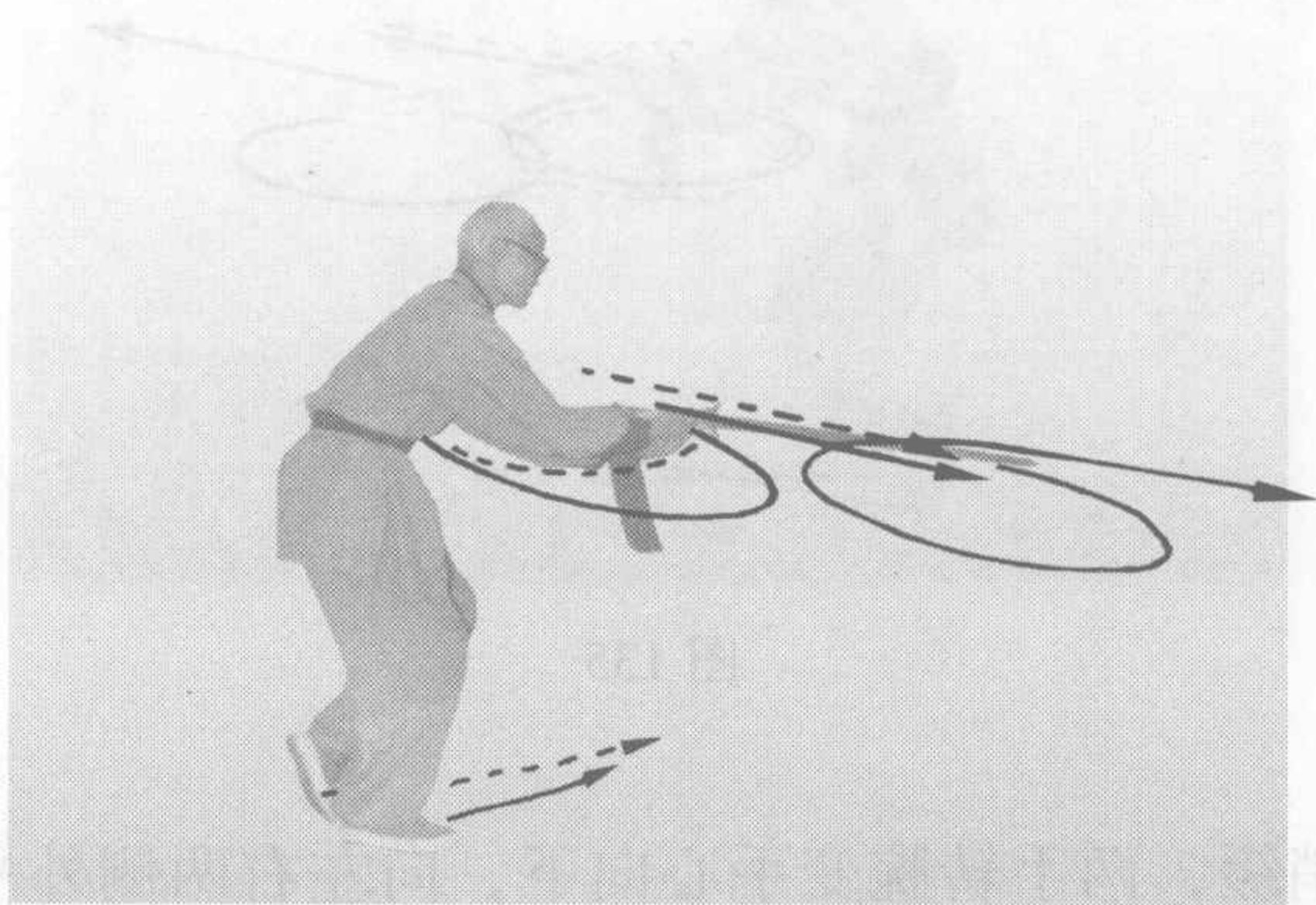


图 134

注意：此锥形走向下刺与第一路第十二式“白蛇弄风”（4）锥形下刺动作相同。

此式扭转身体向后甩剑，如同摆尾，左右手划大圆弧如同青龙出水，剑势走向要快中慢、柔中刚，显其节奏，给下式白蛇吐信动作起一连接呼应作用，一个摆尾，一个吐信，两者相得益彰，极富诗意。

五十一、白蛇吐信

1. 稍缓，左右手向左右两侧外平扫划大圆弧，转腕拧剑，剑尖向前，经两腋处变手心向上，共向胸前会合；左剑指附于右腕，用慢中快的平刃剑向前（东）方，用力直臂刺出；

同时右脚前迈一步，左脚紧跟，脚尖点地，上身前探，目视剑尖。（图 135）

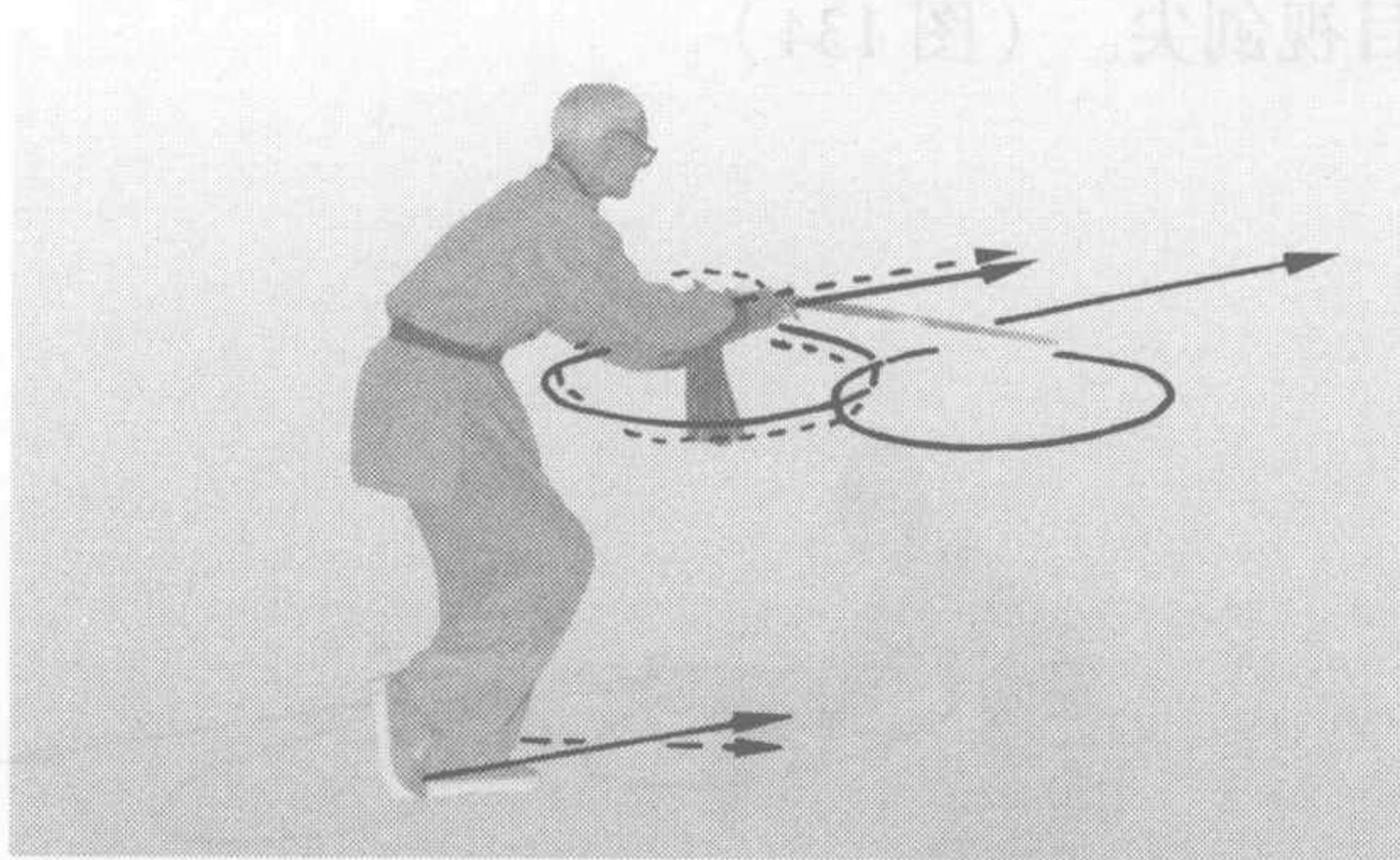


图 135

2. 稍缓，两手转腕变手心向下，向左右两侧外平扫划大圆，转腕拧剑，剑尖向前，经两腋处变手心向上，共同胸前会合，左剑指附右腕，用慢中快的平刃剑向东北斜方，用力直臂刺出，同时左脚向东北前迈一步，右脚紧跟至左脚外处，脚尖点地，身前探，头微左扭，目视剑尖。

3. 稍缓，用慢中快的平刃剑向东南斜方，用力直臂刺出，身向东南拧；同时右脚向东南迈出一大步，左脚跟至右脚最外处，脚尖点地，亮鞋底；上身左倾，头向右扭，目视剑尖（稍顿亮相）。（图 136）

注意：此剑势老式刺剑原为直接向前三次迈步，直接刺出，既死板又乏味，形体又无变化。经过多年推敲，现刺剑时改为，第一刺向正前方（东），第二刺左斜向东北，第三刺右斜向东南，方向不一，步法不一，形体不一，此势则活矣。

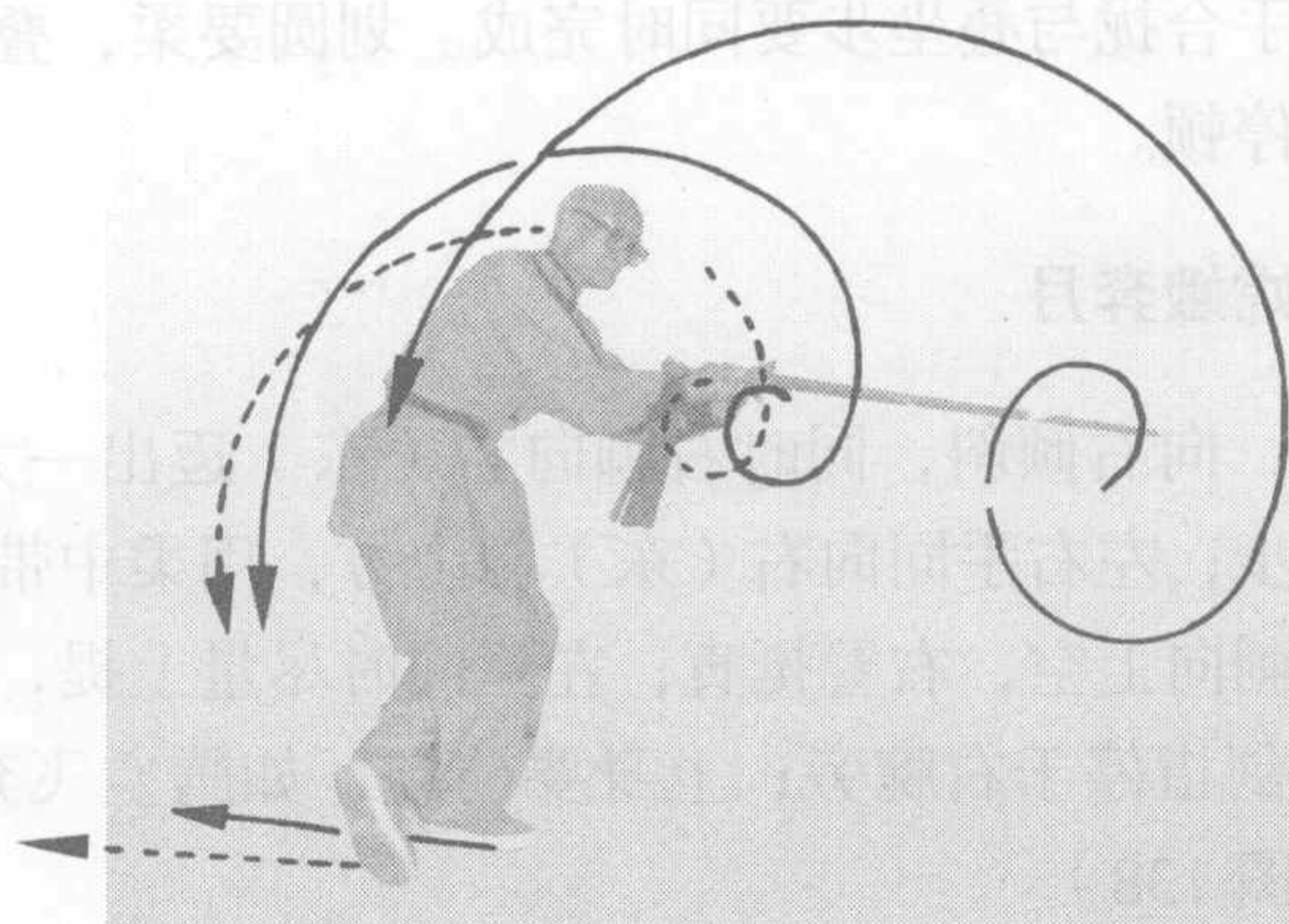


图 136

五十二、饿虎待食

左脚向后斜（西北）迈一大步，同时右脚紧跟向西北斜插，落于左腿后成左叠坐步；同时左右手由东南同向上两侧转腕，手心向外，剑尖向上，分向左右划大圆抽拉至坐步左膝前，剑尖斜向上；左剑指附右腕上；仰目视剑尖。（图 137）

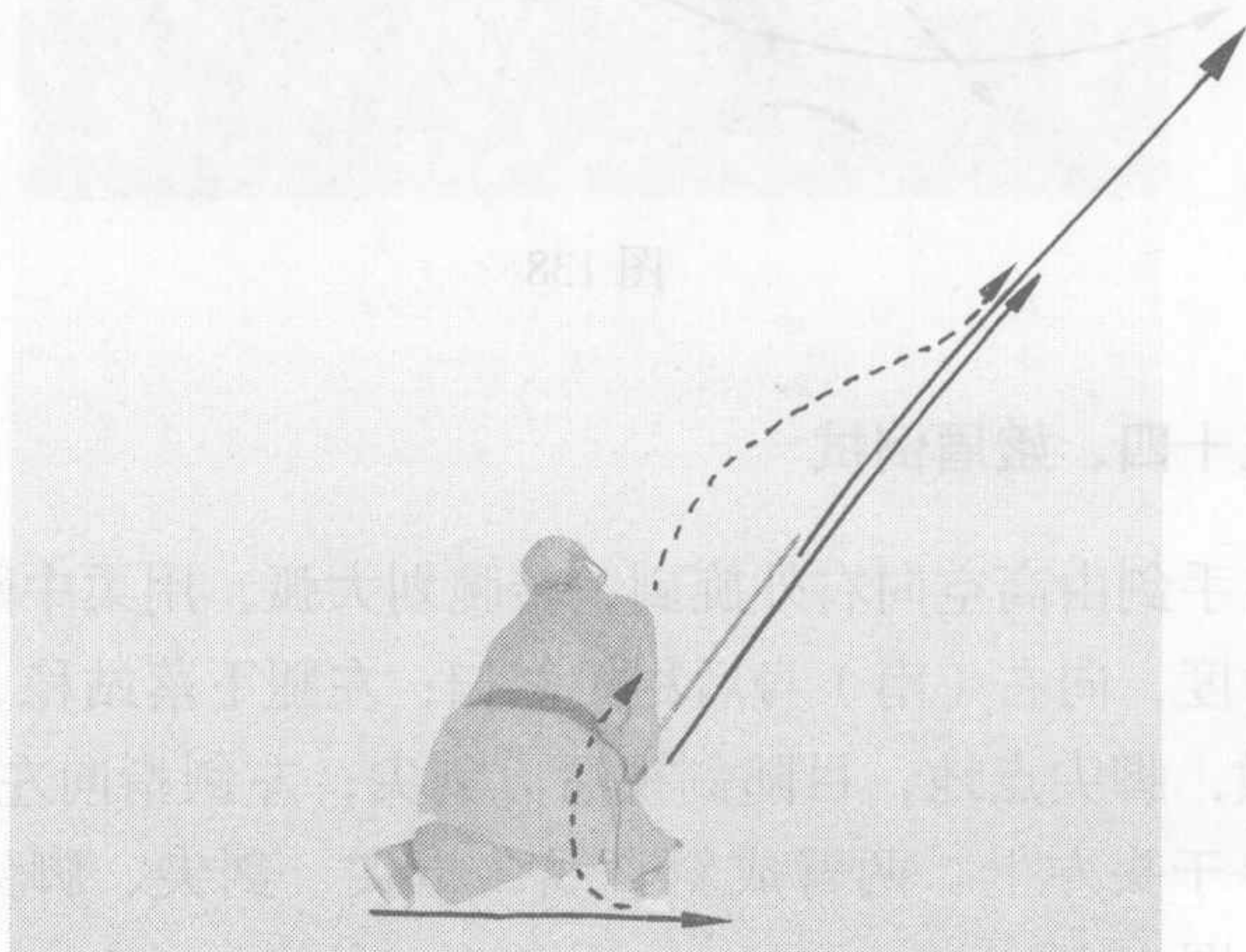


图 137

注意：双手合拢与叠坐步要同时完成。划圆要柔，叠坐要稳，拢剑要稍停顿。

五十三、嫦娥奔月

身体起立，向右倾斜，同时右脚向右（东）迈出一大步，落实成右独立步；左右手同向右（东）斜上方，用柔中带刚劲反手斜立刃剑刺向上空，右臂挺直；左腿同时尽量上提，绷脚面，护裆；左剑指停于右腕旁；上身要前倾，如腾空飞奔状，目视剑尖。（图 138）

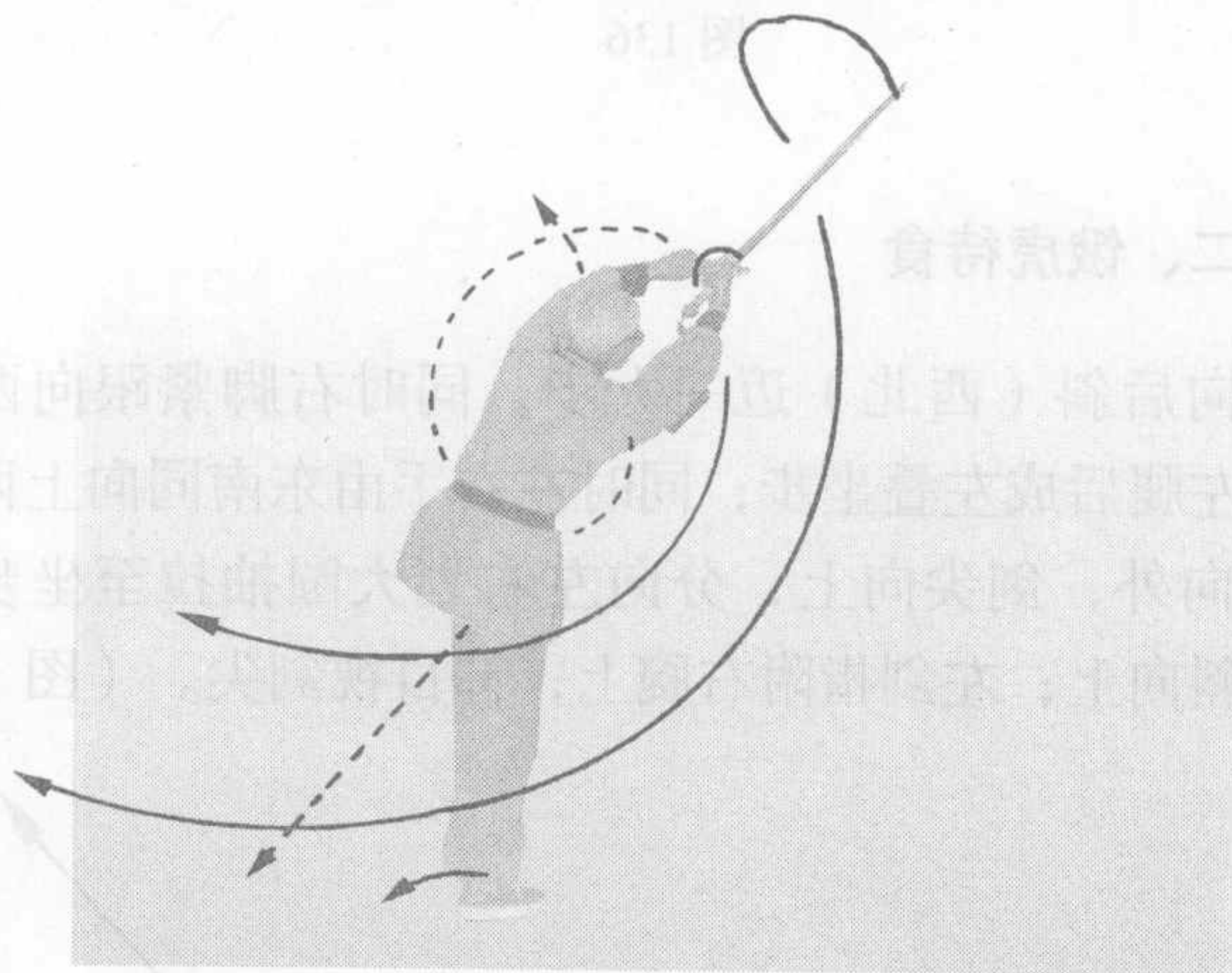


图 138

五十四、娥眉倒拭

右手剑由高空向右外旋剑，转腕划大弧，用柔中刚、慢中快的力度，向右（南）身后尽量斜扫；左腿下落站稳，右脚随之回撤，脚尖点地；目随剑视后方剑尖；左剑指向左外划弧，甩指停于头左上。两臂成斜直线，指尖、剑尖、脚尖同时到位。（图 139）

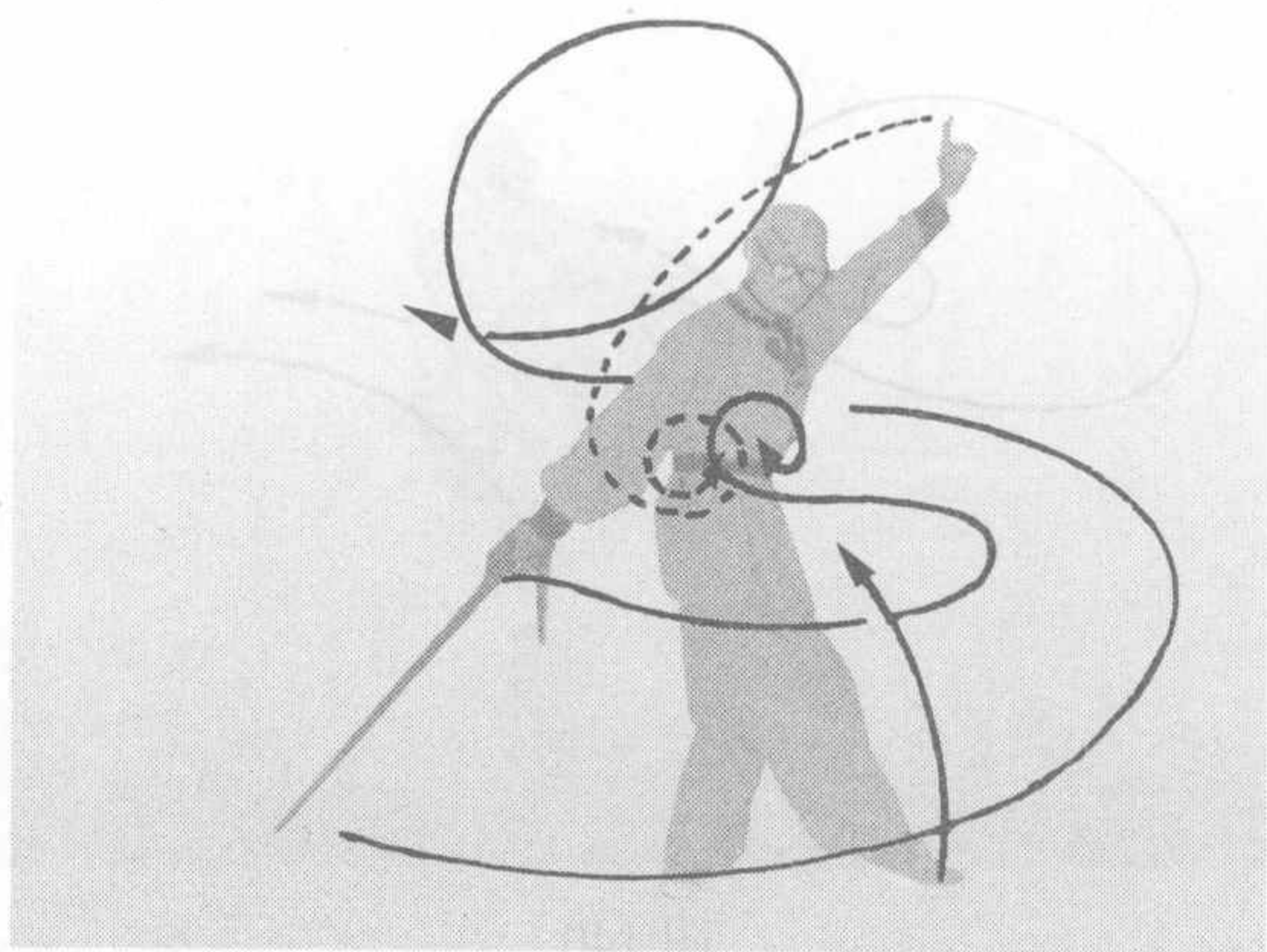


图 139

注意：此势由奔月高剑刺，到低位剑倒扫，一高一低，上下呼应，形成反差对比，极具韵味。在弯转入云的剑势中，好似花腔女高音的唱腔，迂回于剑的运行间。又猛地用低八度的重音沉沉落地，其绕梁之音，起伏于心间，令人陶醉。

五十五、玉女右转

1. 上身向左（北）扭转，左右手由上下两侧也同向左（北）上旋剑划圆一周，剑尖向前（西北），手背相对，手心向上，用平刃剑向胸前会合；左剑指附于右腕，目视剑尖；右脚由虚步点地迅速提起，绷脚面，护裆，上身与头微向左扭。（图 140）

2. 稍缓，左右手由手背对手背，剑尖向前，向左右下外转，向上旋剑，划大圆弧，变手心向下，剑尖向左，平刃剑向右后转身抽带，两臂弯伸；提右腿向右上踢摆，落于左腿前外侧，身向右（东）转，目视右方。此为迈第一步。（图 141）

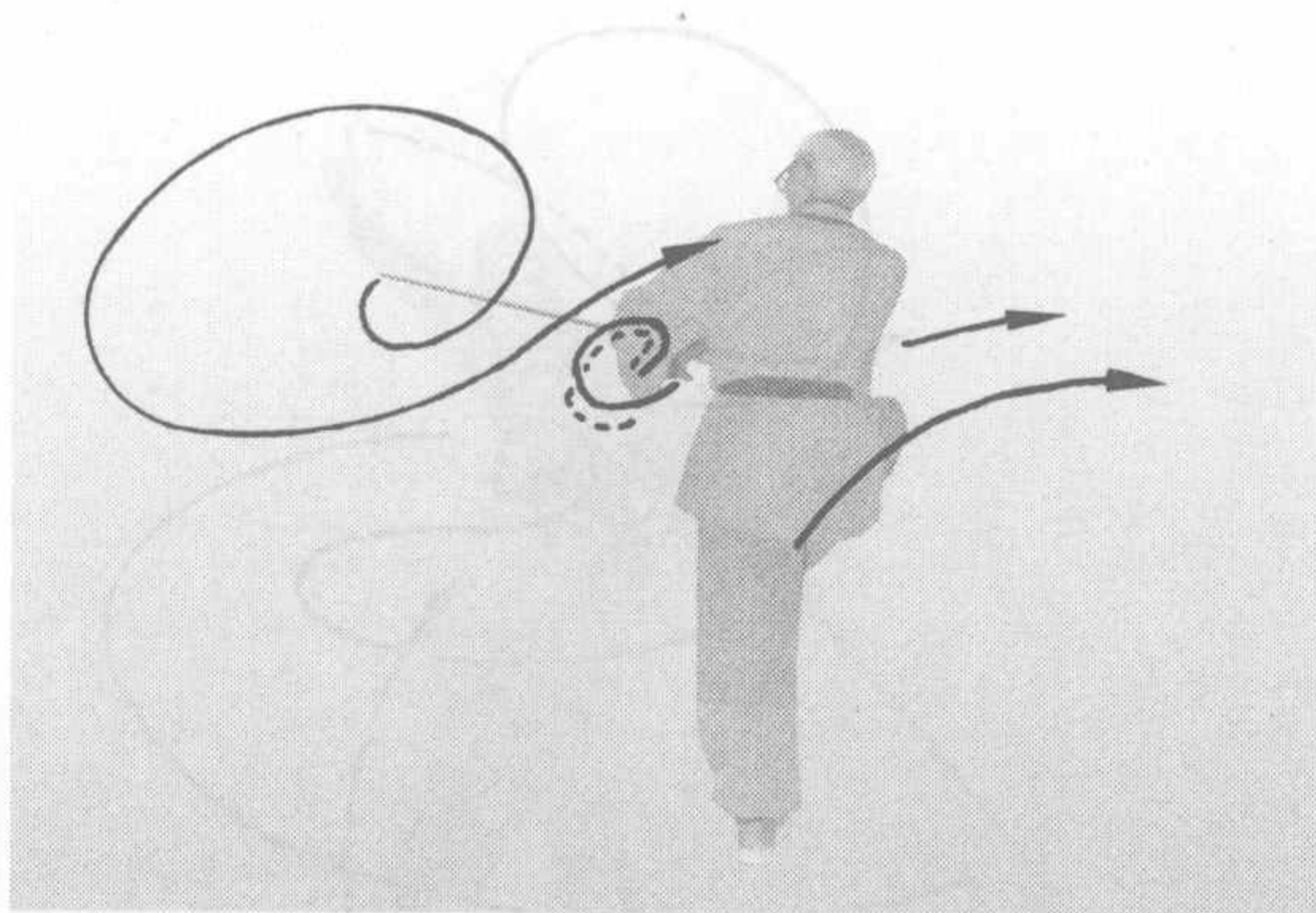


图 140

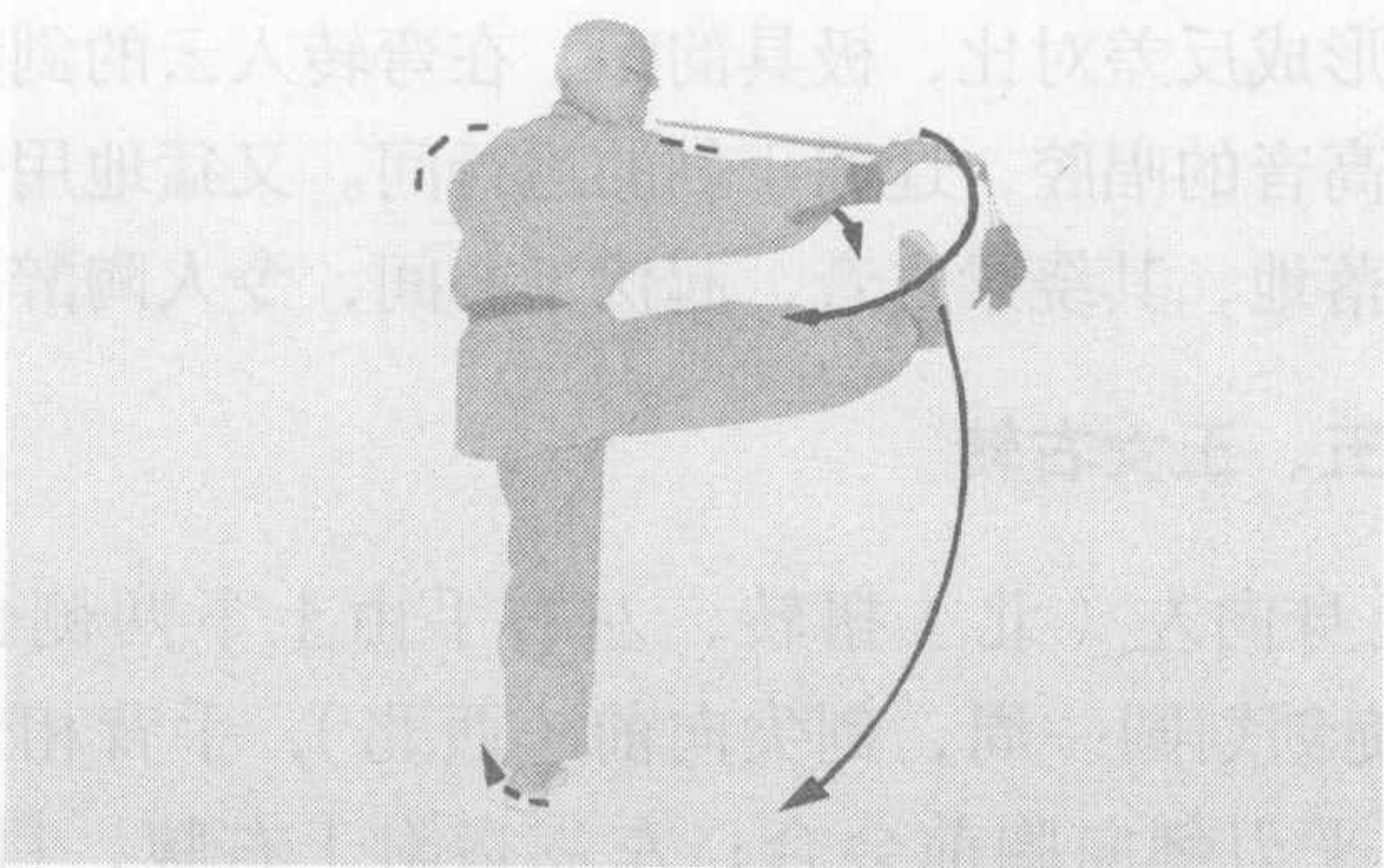


图 141

3. 紧接着，身体右转，左腿向右（南）迈步，左脚里撇，南落前进，身向南转，双臂平弯，手心向下，平刃剑继续向右平转抽带，剑尖向后，目视右方。此为迈第二步。（图 142）

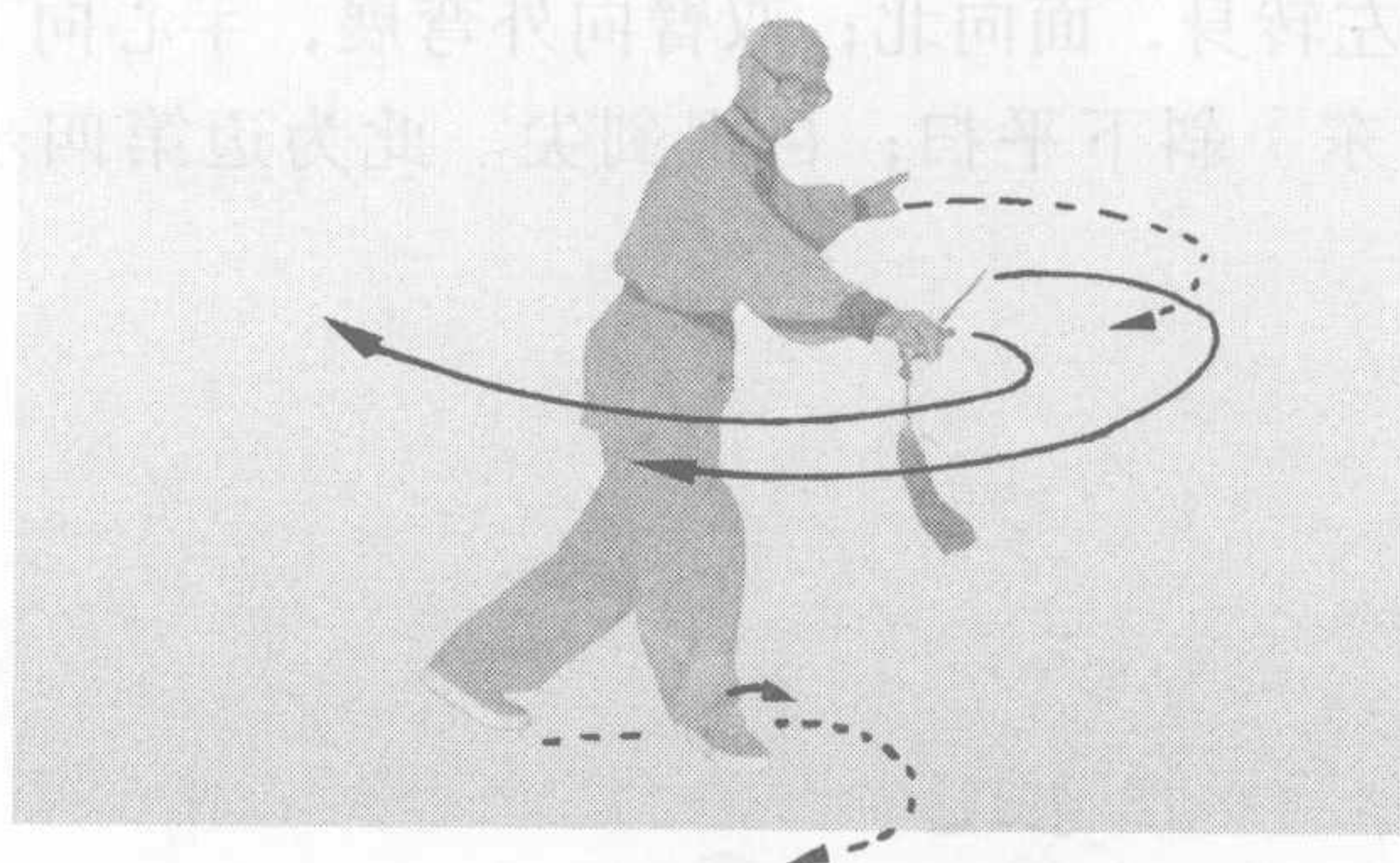


图 142

4. 紧接着，右脚向左（北）迈步前进，脚尖右撇，面转右（西北），手心向下，双臂弯展，剑尖向后，平刃剑仍向右（西北）平转抽带，目视剑尖。此为迈第三步。（图 143）

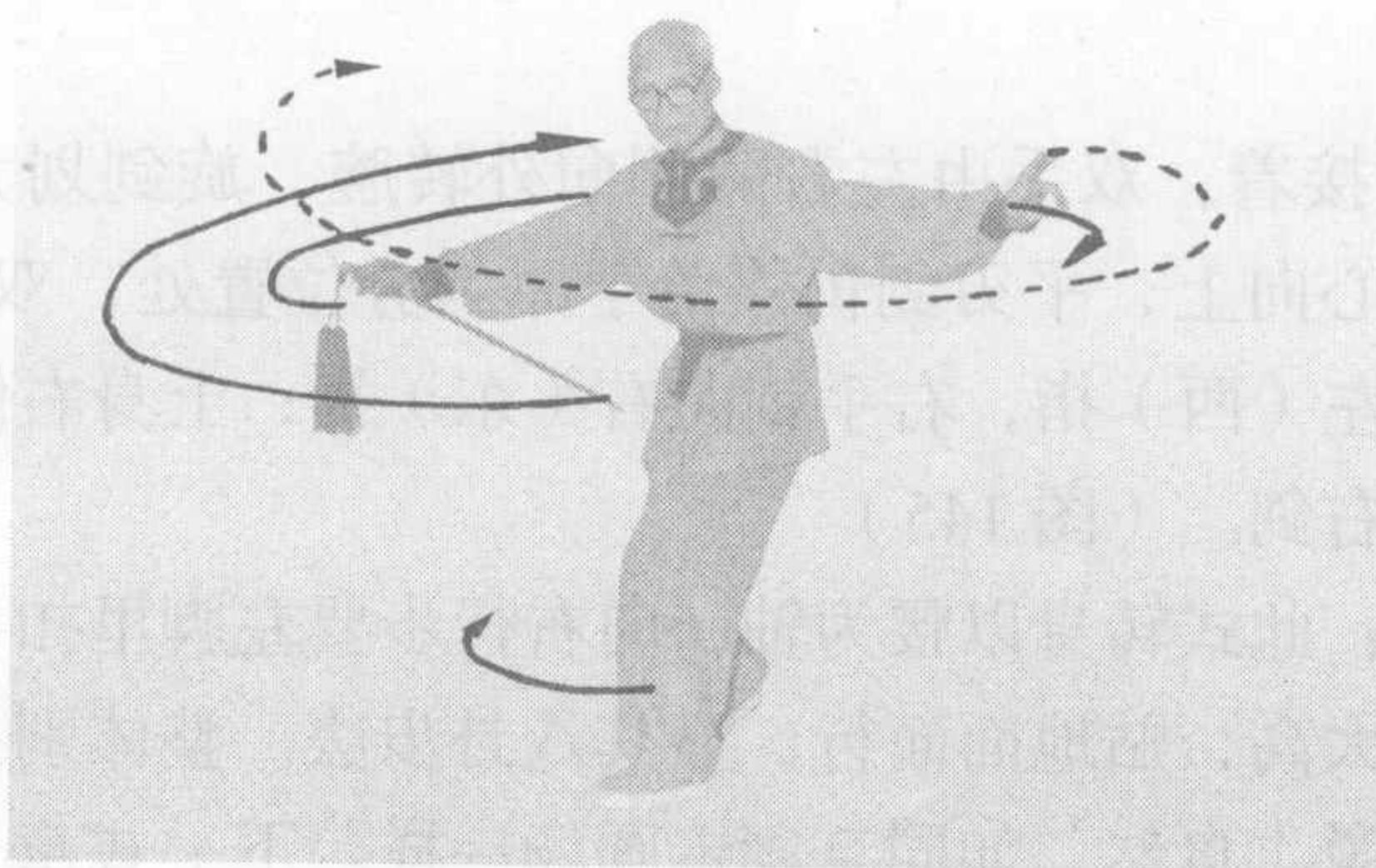


图 143

5. 紧接着，右脚向右前（北）迈步前进，脚尖里扣不动，准备左转身，面向北；双臂向外弯展，手心向下，平刃剑向右（东）斜下平扫；目视剑尖。此为迈第四步。（图 144）

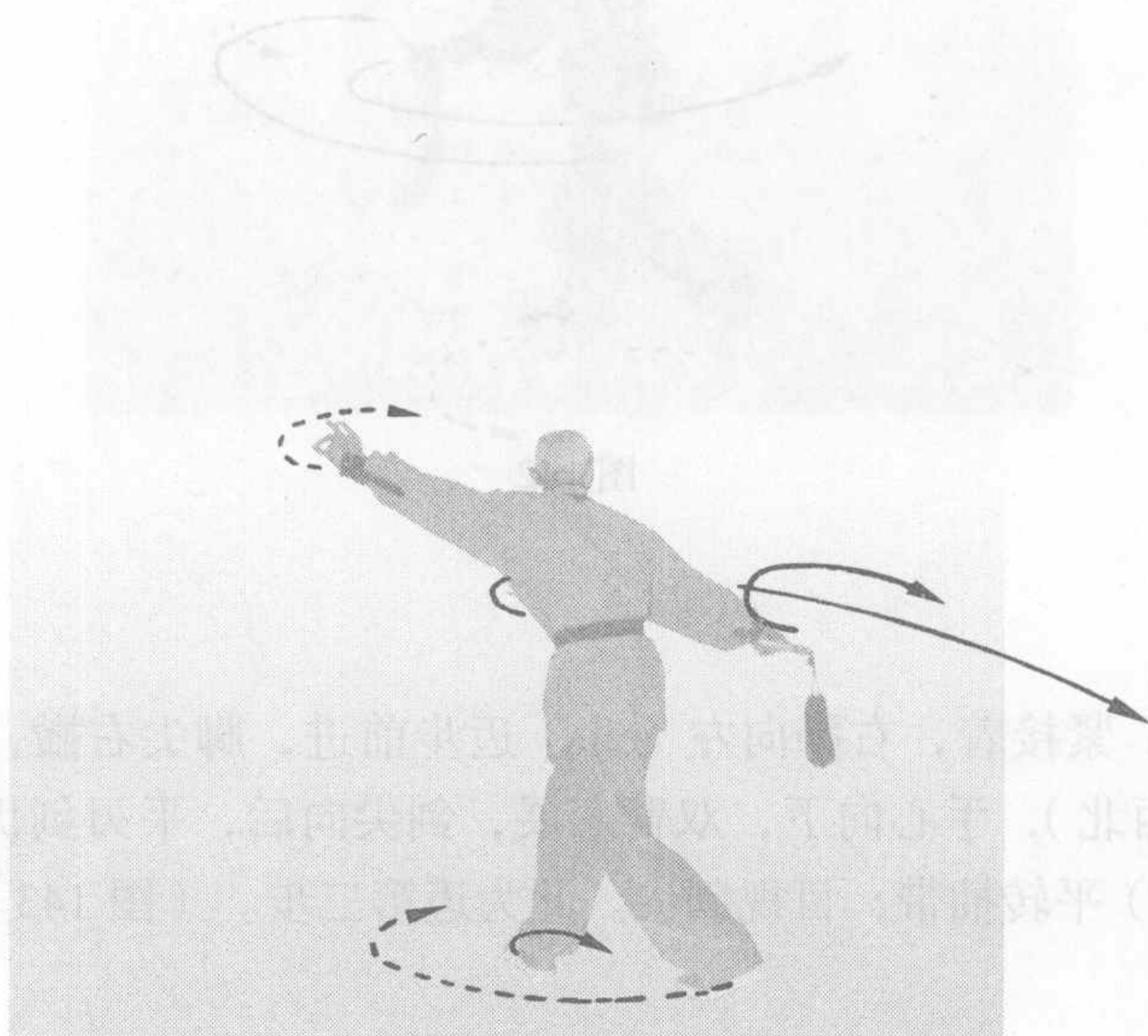


图 144

6. 紧接着，双手由左右两侧向外转腕，旋剑划大圆弧一周，变手心向上，平刃剑仍停留于原剑势位置处，双臂弯展；左剑指向左（西）指，右手剑向右（东）指；上身右倾，头右扭，目视右剑。（图 145）

注意：此式转身以腰为轴，向右行步要左脚里扣，右脚右撇，脚不太高，贴地面而行，显其八卦步法。整体别拘谨、僵硬，要洒脱、自然，如同京剧走圆场一样。下一式童子左行也是如此。

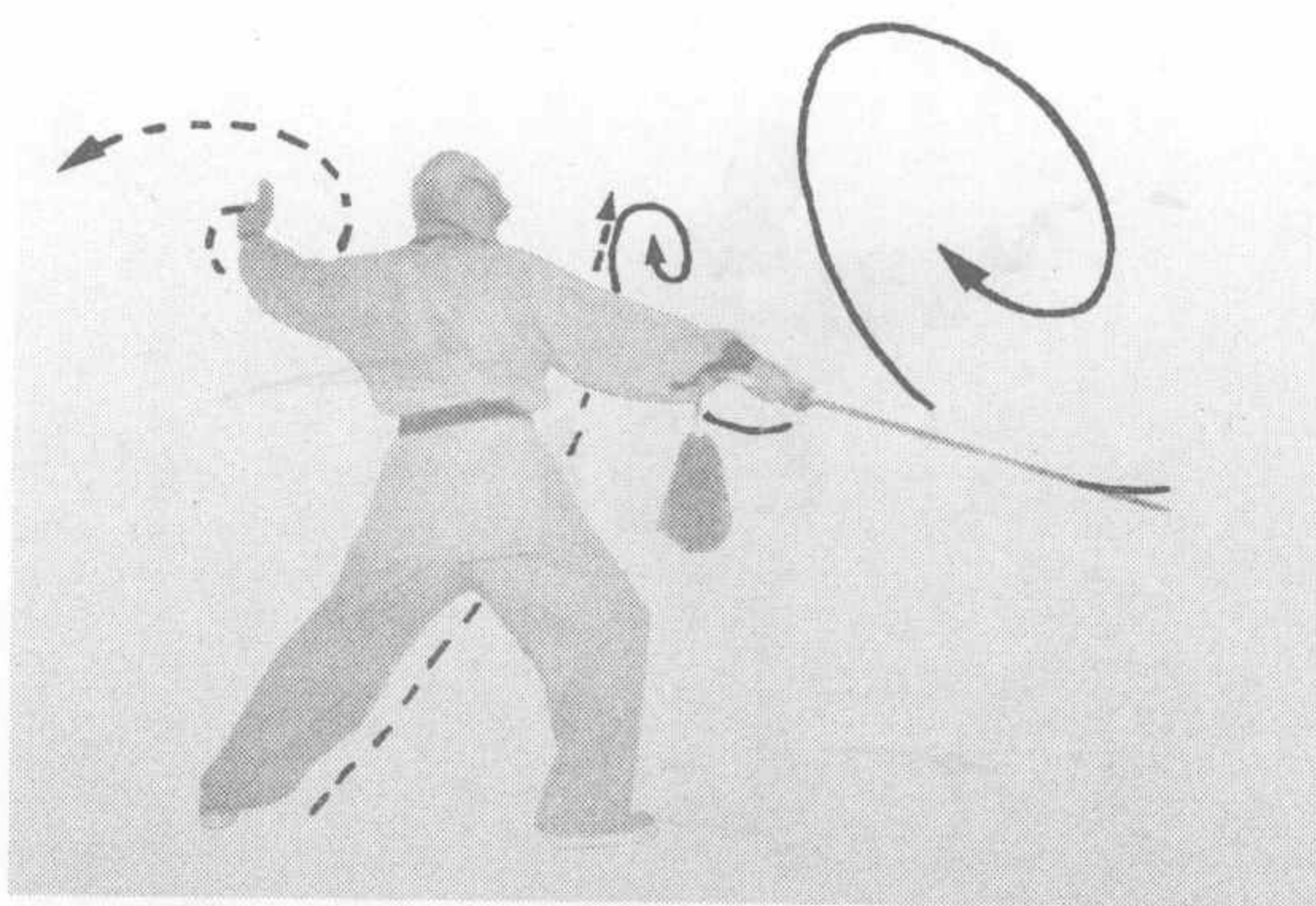


图 145

五十六、童子左行

1. 稍停，亮相。双手左右（东西）手心向上，身面皆北，同时展臂，左腿上踢，向左摆腿，左脚外撇落于左前（北），头右扭，身向左倾斜，目视剑尖。此为迈第一步。（图 146、图 147）

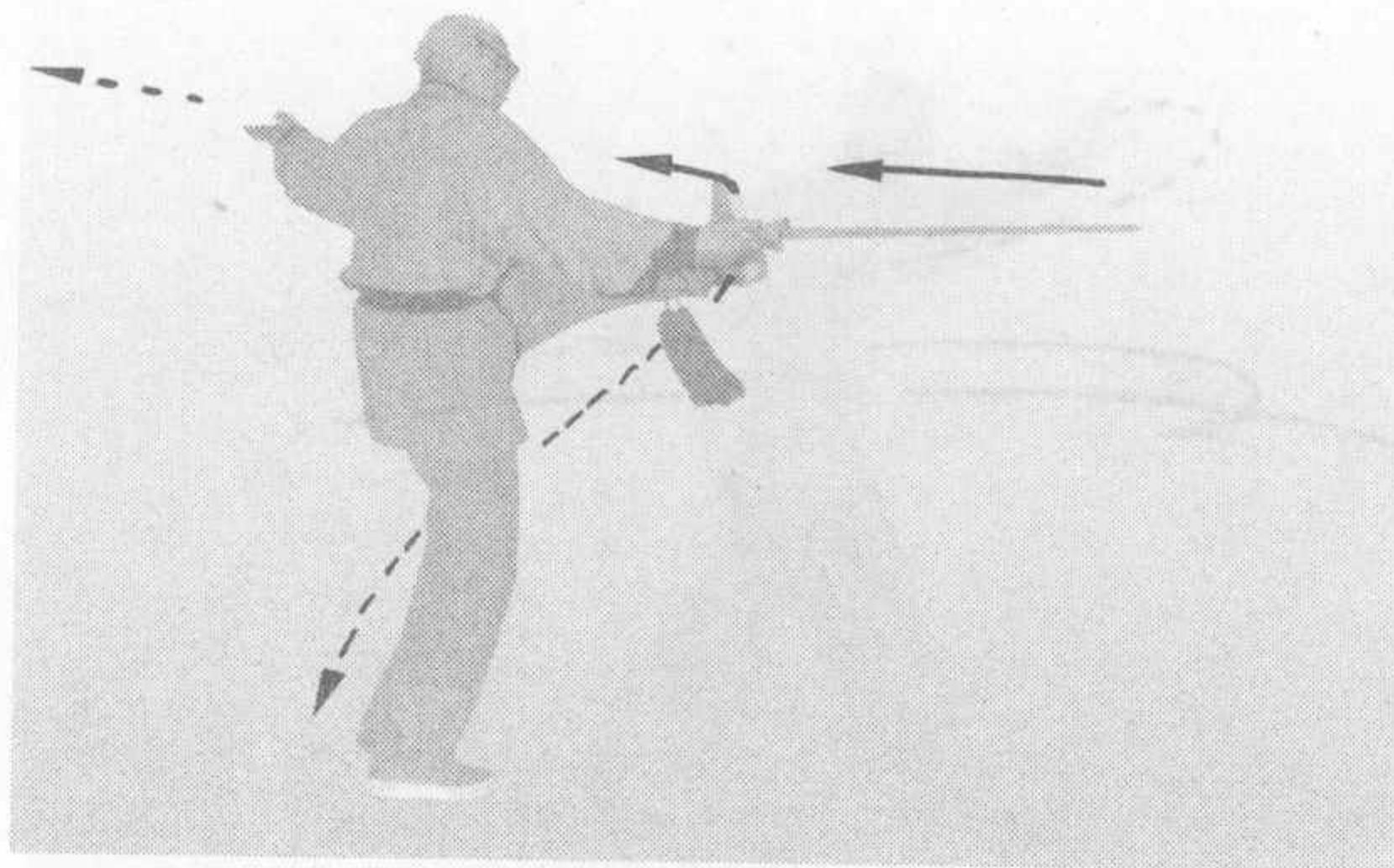


图 146

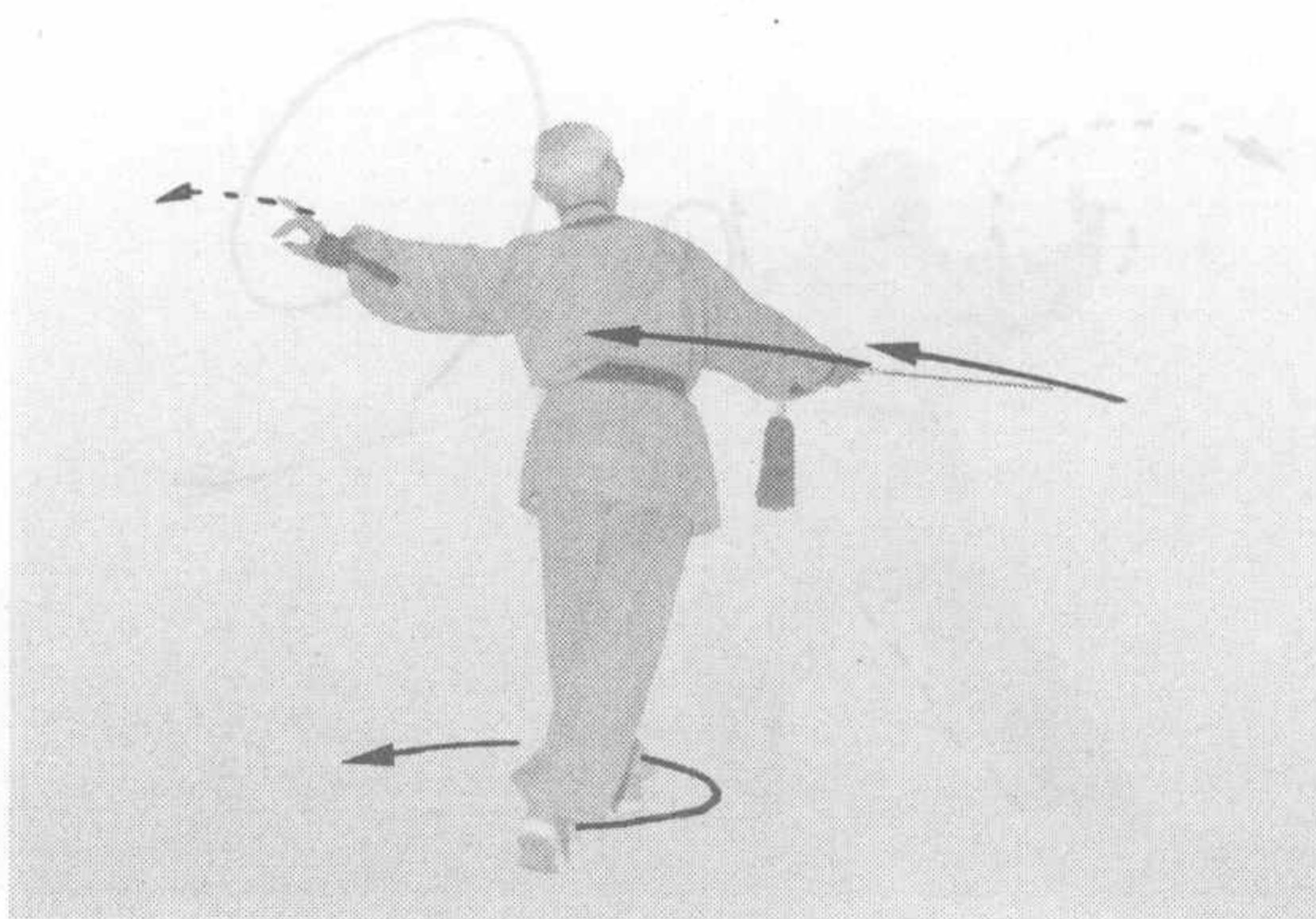


图 147

2. 紧接着，右脚向里扣步，迈向左前（西）行，身向西北转，头扭向左（西）；双臂微弯，外展，手心向上，右手剑剑尖向后、向左平扫带；上身左倾，目视剑尖。此为迈第二步。（图 148）

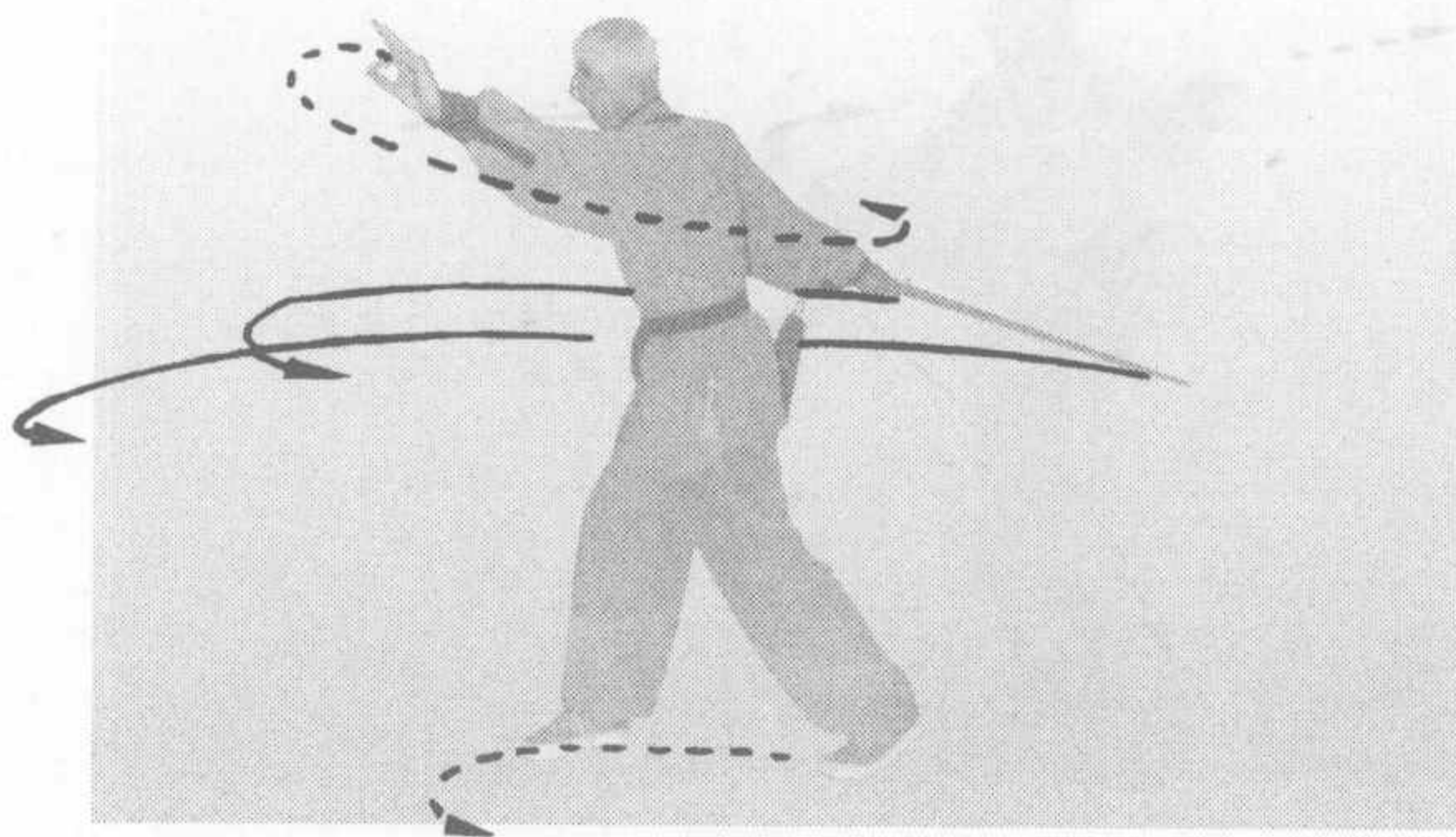


图 149

3. 紧接着，左脚外撇，向南转身迈步转行；双臂微弯外展，左手东南，右手西北，手心向上，右手剑剑尖在后，向左（西）平扫带；上身微右扭，目视剑尖。此为迈第三步。（图 149）

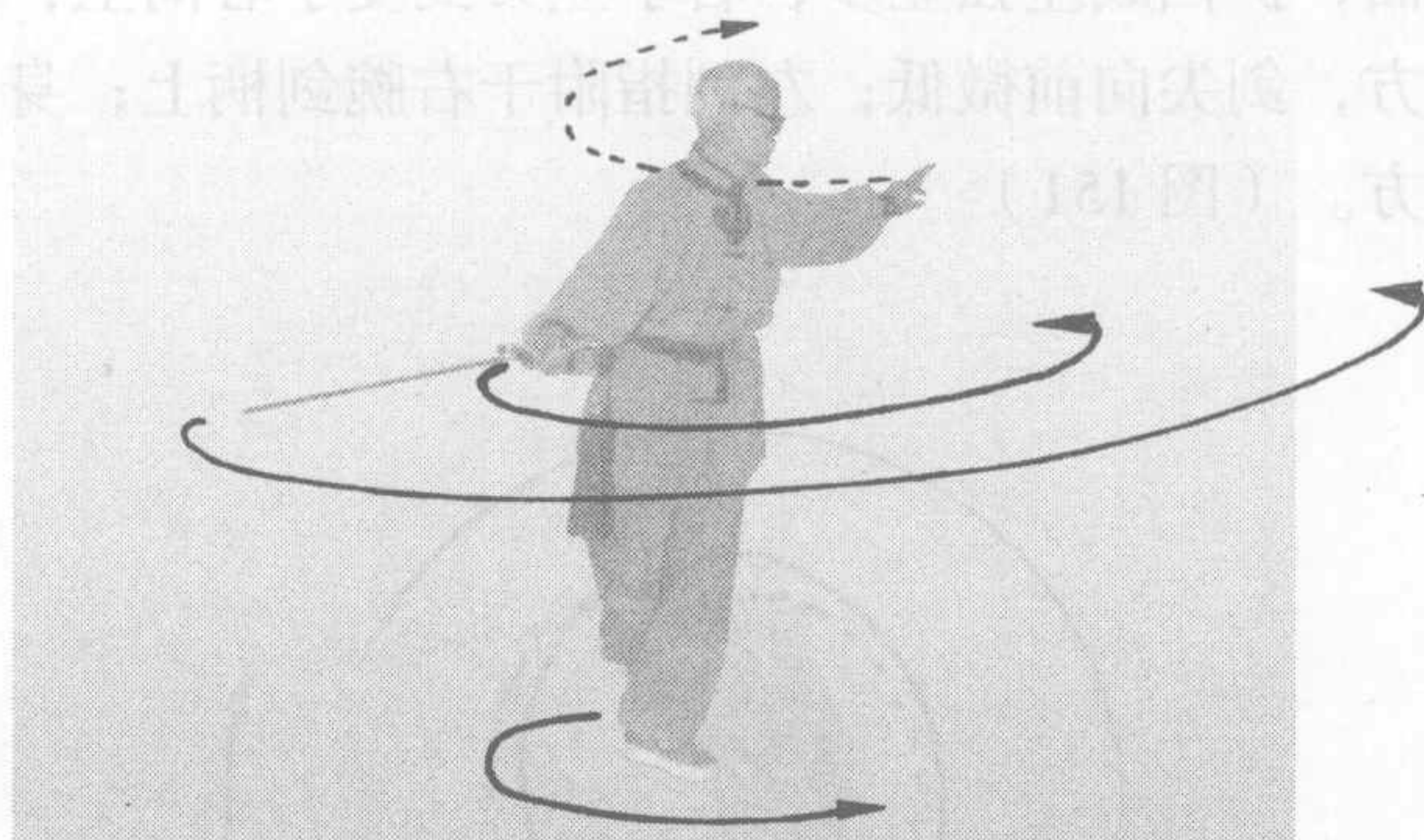


图 149

4. 紧接着右脚里扣，向左（东）迈步转行，右脚落右前（东）一步，成右弓步；双臂微弯，右手剑手心向上，顺势向东用力平扫，剑刃微上斜；左剑指划弧上扬，停于头左上；与右弓步同时到位，目视剑尖。此为迈第四步。（图 150）

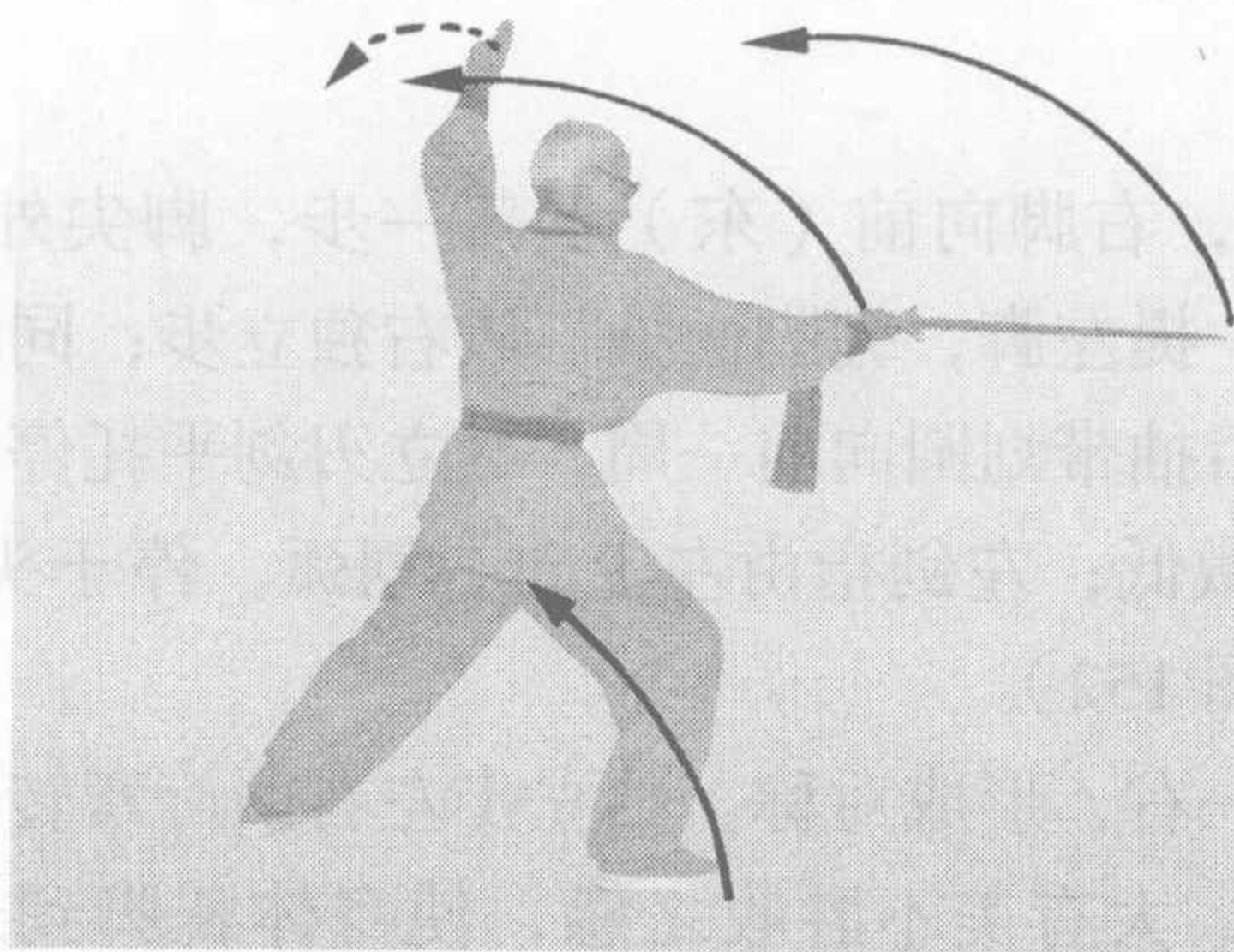


图 150

五十七、寒山藏日

1. 上身后移直立，右手剑与右脚同时起动，右脚向上提，绷脚面，护裆成左独立步；右手立刃剑变手心向上，抽带至头左上方，剑尖向前微低；左剑指附于右腕剑柄上；身向东，目视前方。（图 151）

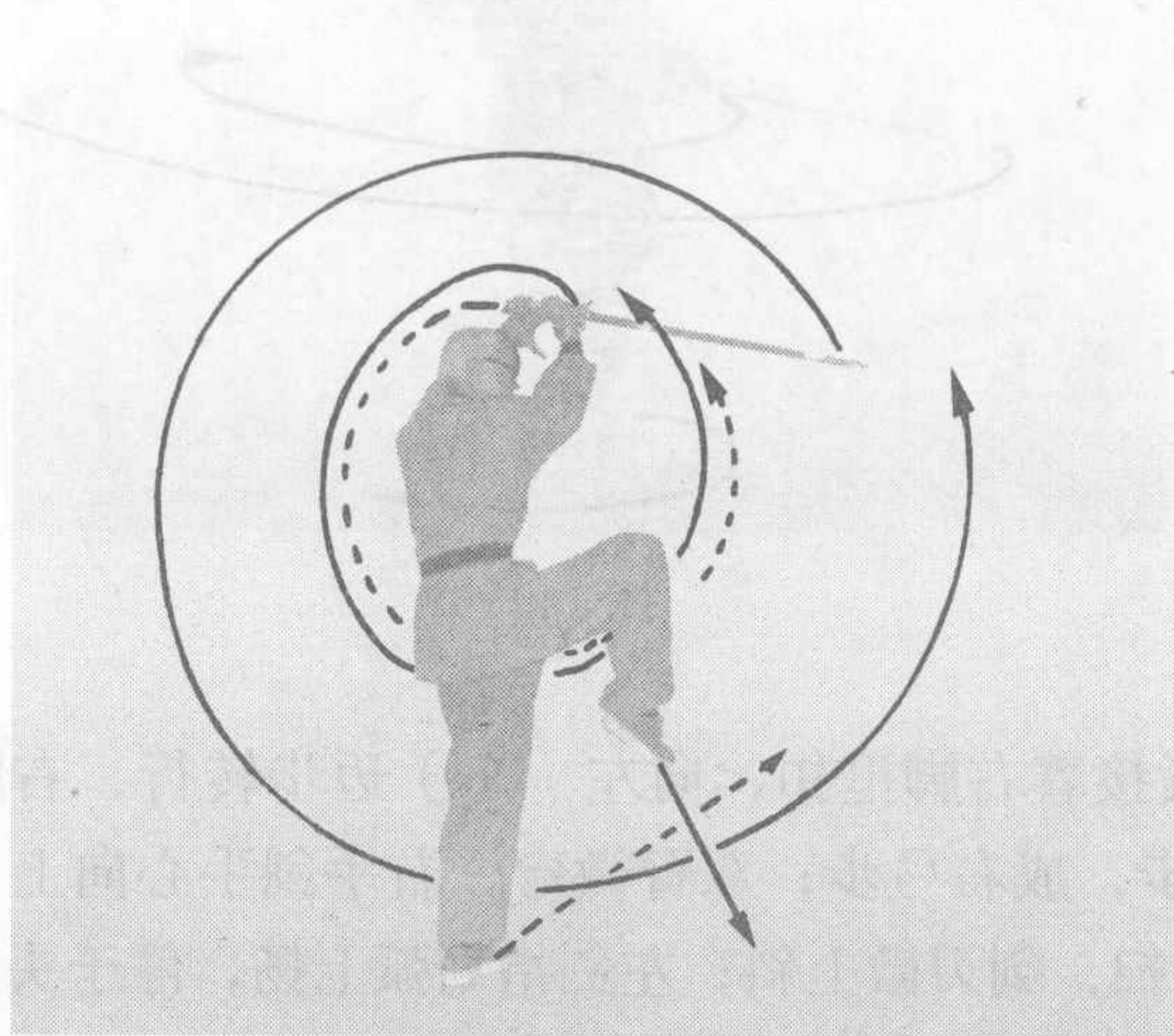


图 151

2. 紧接着，右脚向前（东）下落一步，脚尖外撇站稳，身向东南扭转，提左脚，绷脚面护裆成右独立步；同时，右手剑由左上向左后抽带划圆向前一周，变立刃剑平托停于头右上侧，剑尖向前微低；左剑指由左上向右划弧，停于头右侧前；目视剑尖。（图 152）

此式一左一右，形成对称。独立步左右回旋弯转，相互提腿，颇具韵律，大有美不胜收之感，使身体腿脚到老灵活不朽，也为一举两得之美事也。

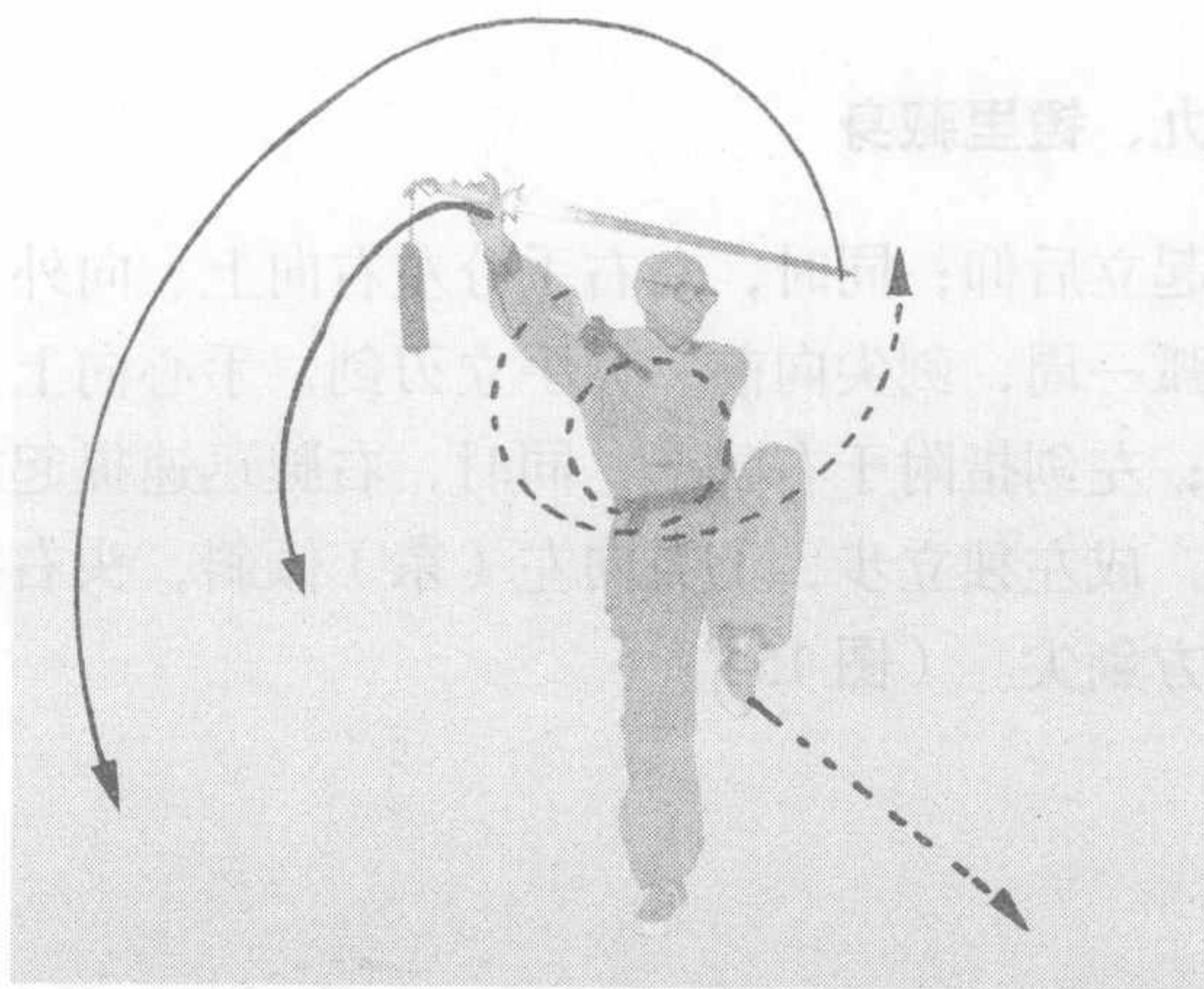


图 152

五十八、摘花取雀

左脚向左（东）横迈一大步，脚尖向前，上身右转成右弓步；右手剑由上托顺势向右前（西）抡臂向下点劈，剑尖向下；左剑指由右肩处在转身时向左外划圆一周甩指上扬，停于头左斜上方，左右手臂形成斜直线；目视剑尖。（图 153）

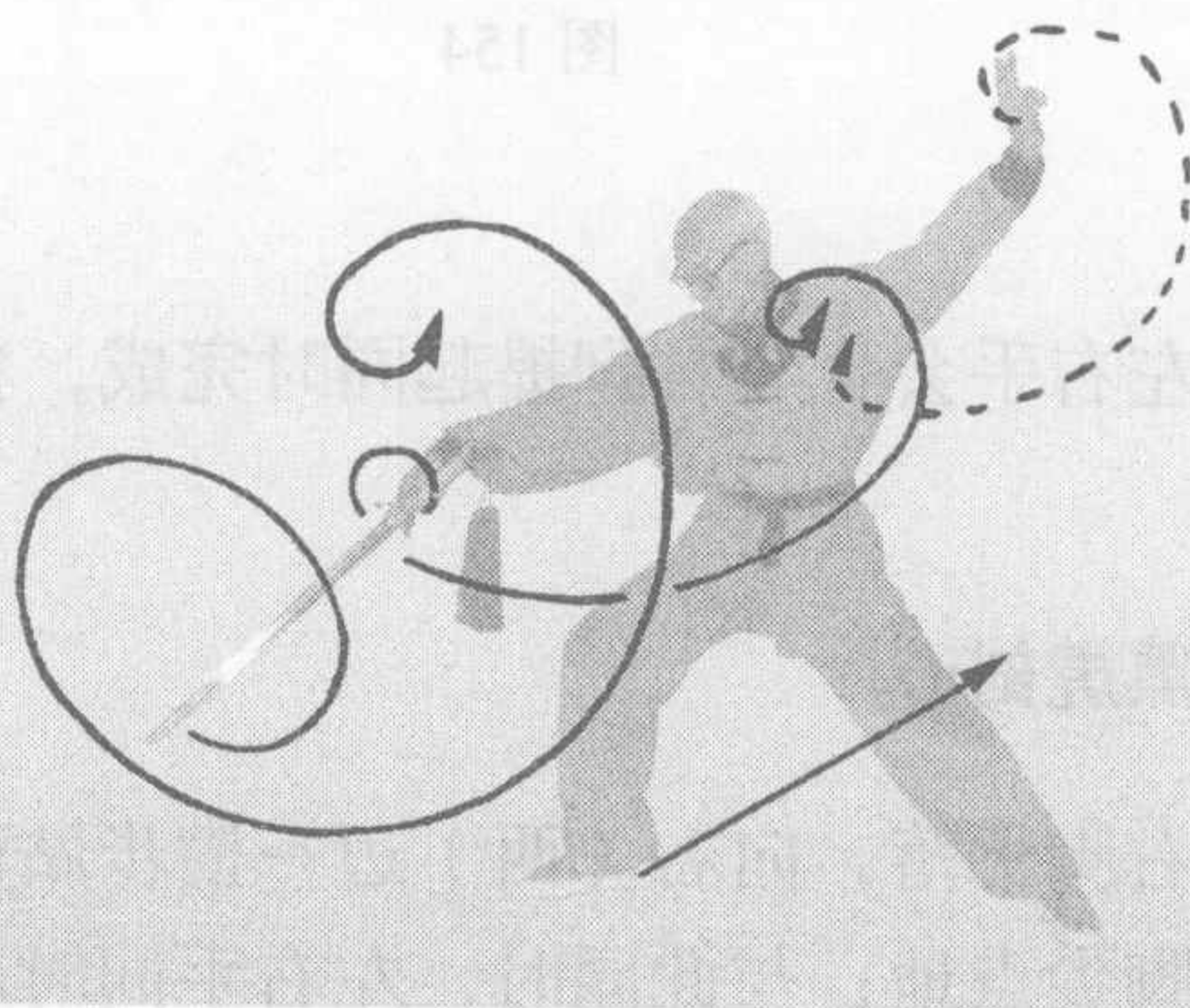


图 153

五十九、鐙里藏身

上身起立后仰；同时，左右手分左右向上、向外、向下转腕划大圆弧一周，剑尖向前，反手立刃剑，手心向上，会合于胸前右侧；左剑指附于右腕下；同时，右腿迅速提起左靠，绷脚面护裆，成左独立步，上身向左（东）倾斜，头右扭；目视右（西）方剑尖。（图 154）

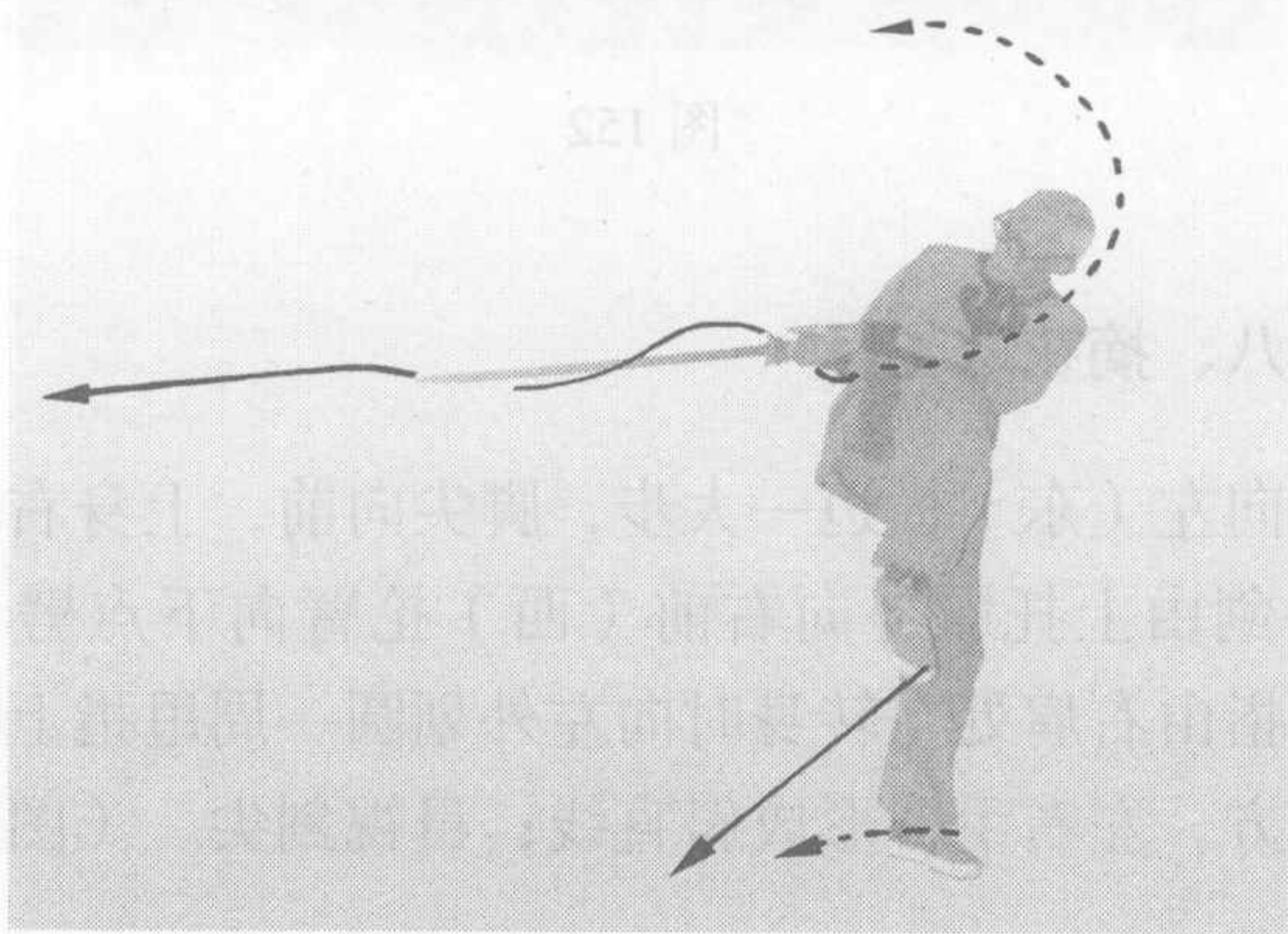


图 154

注意：左右手会合与右脚提起同时完成，独立步要稳，倾斜要美。

六十、黑虎剖心

稍停。右脚下落，向右（西）迈一横步站稳，左脚紧跟向右脚靠拢，脚尖点地；与此同时，左右手同时起动，右手立刃剑用慢中快、柔中刚向右（西）拧剑，腕转刺出，手心斜下；

左剑指也由胸内侧向左上翻，甩扬剑指，停于左斜上方；身向右（西）前探，目视剑尖。（图 155）

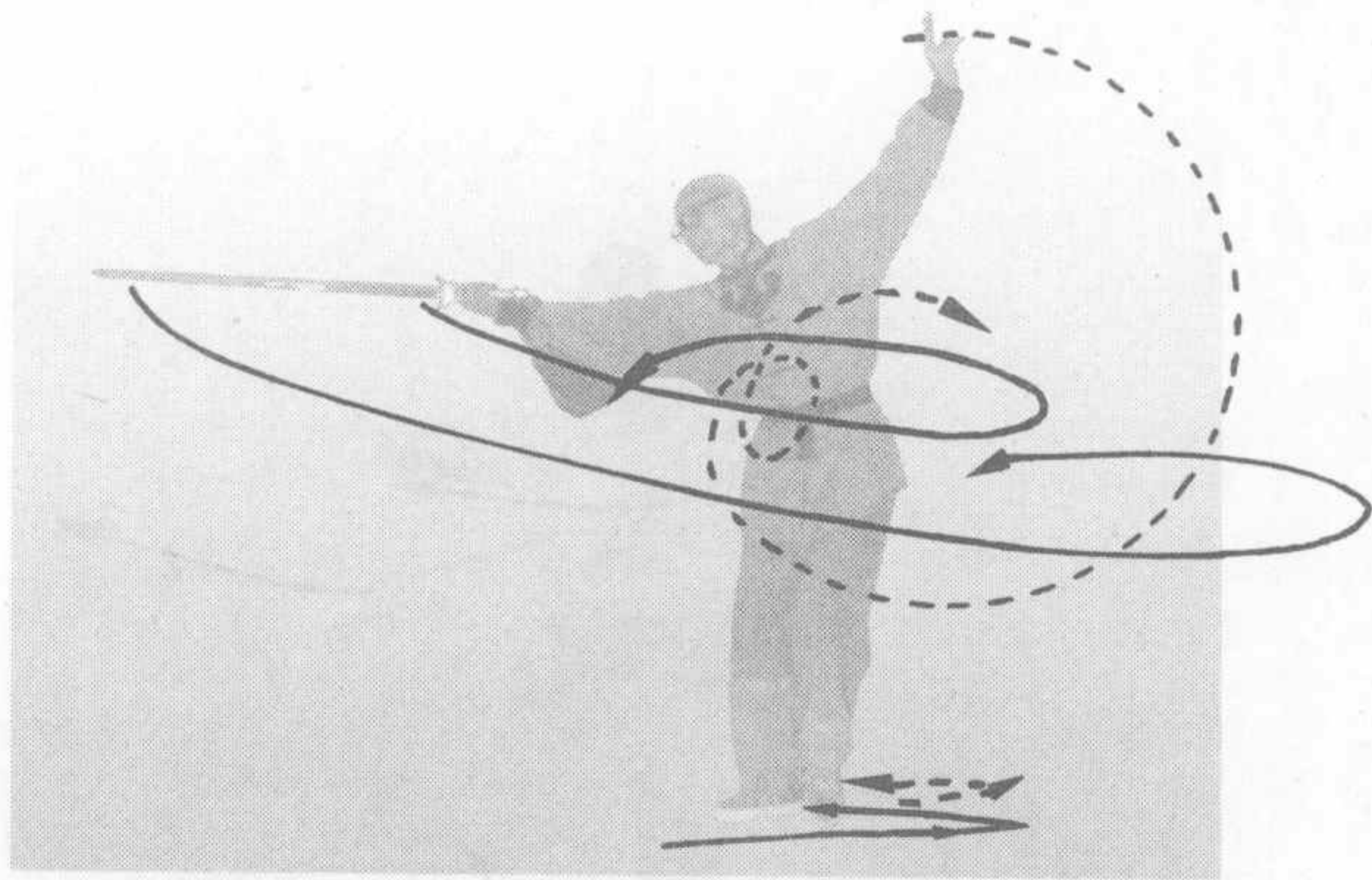


图 155

六十一、穿针引线

1. 左脚向左横迈一步，身左转，右脚紧跟左脚；右腿后坐，左脚尖点地；左转时，左右手同向左前（东）展臂横扫，右手平刃剑手心向上，向左抽带半圈，变手心向下回拉至右腋下；左剑指同时向左转腕至左腋下，翻转指掌，经胸前向前指，停于右剑尖侧；左右手正好在胸前上下划圆、左右交叉，左手前指，右剑回抽，会合于胸前；右手剑回拉时右腿正好后坐，左手前指时左脚尖正好点地，同时到位，形成统一。（图 156）

2. 右手正立剑，在右腋下用先柔后刚拧劲用力刺向前（东），成反手立刃剑；左剑指在剑尖前处往回收，附于右手剑

向前刺的右腕上；左右手一来一往正好会合于胸前；同时，左脚尖点地回撤变脚尖上翘，停于右坐步前，三者同时一体到位，目视前方。（图 157）

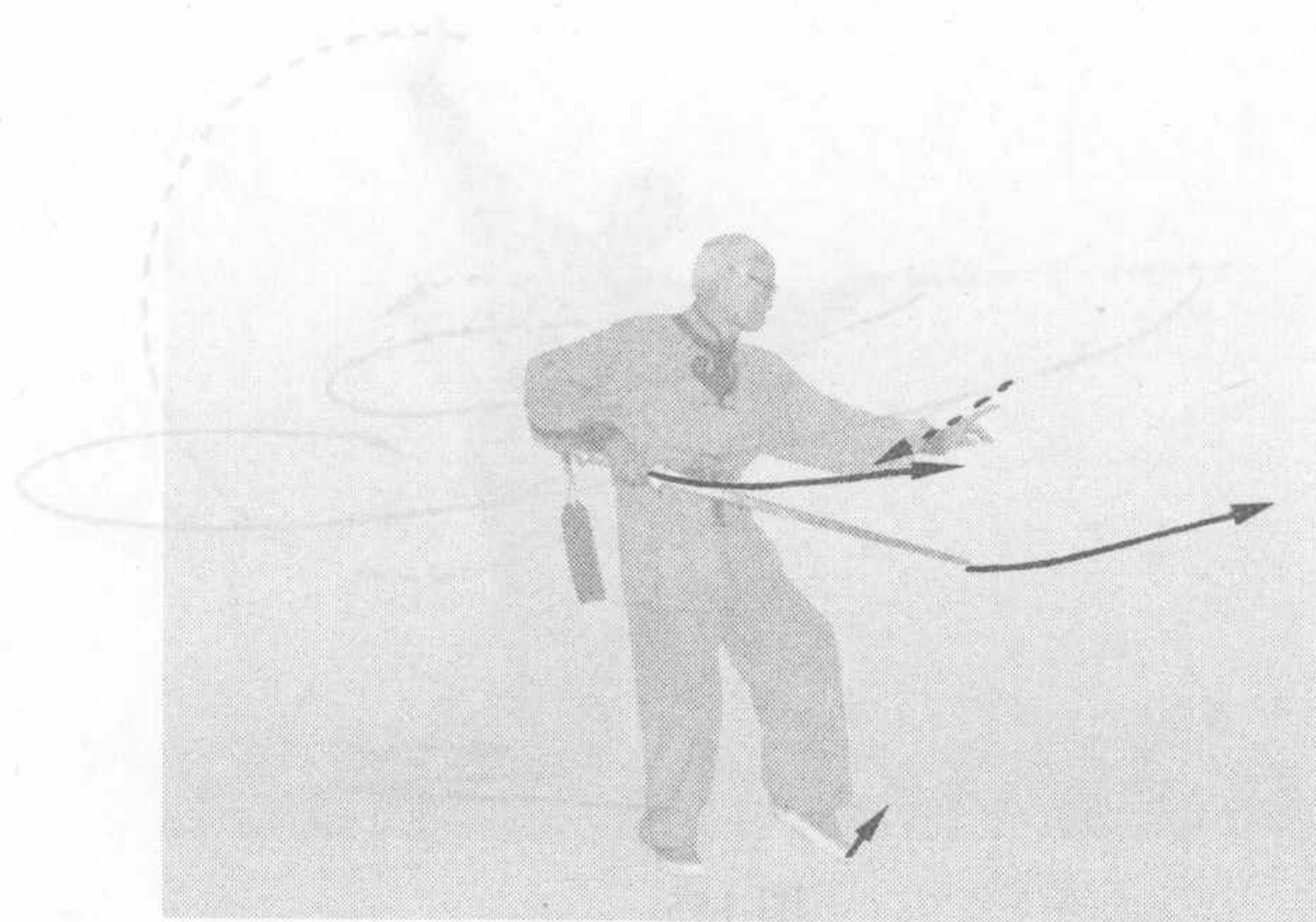


图 156

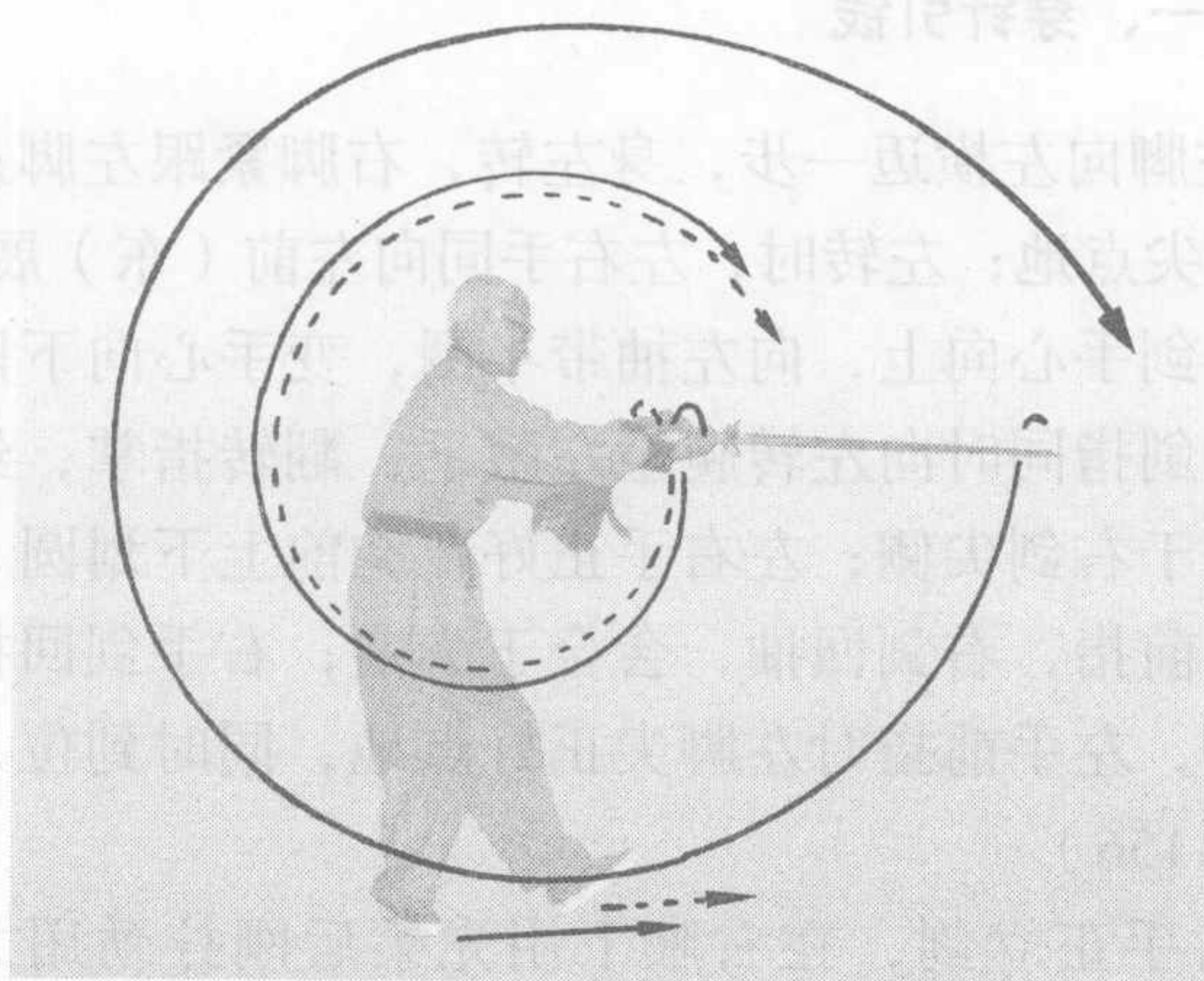


图 157

此式看似简单，但构思巧妙，内含情趣，恰好用剑比喻针，划圆好比引线，最后拧剑刺出时好比用粗线来纫大钢针，真是珠联璧合，恰到好处。

六十二、立势高强

左剑指与右手剑由前刺各向左右两侧外下抽剑，向后转腕，向上划大圆弧一周，变剑尖向后，在头前上方（东）会合，用先慢后快的刚劲向下点击，停于头前；左剑指附于右腕；同时左脚尖翘起，微停，向前移半步踏实，右脚紧跟左脚后，脚尖点地；目视剑尖。（图 158）

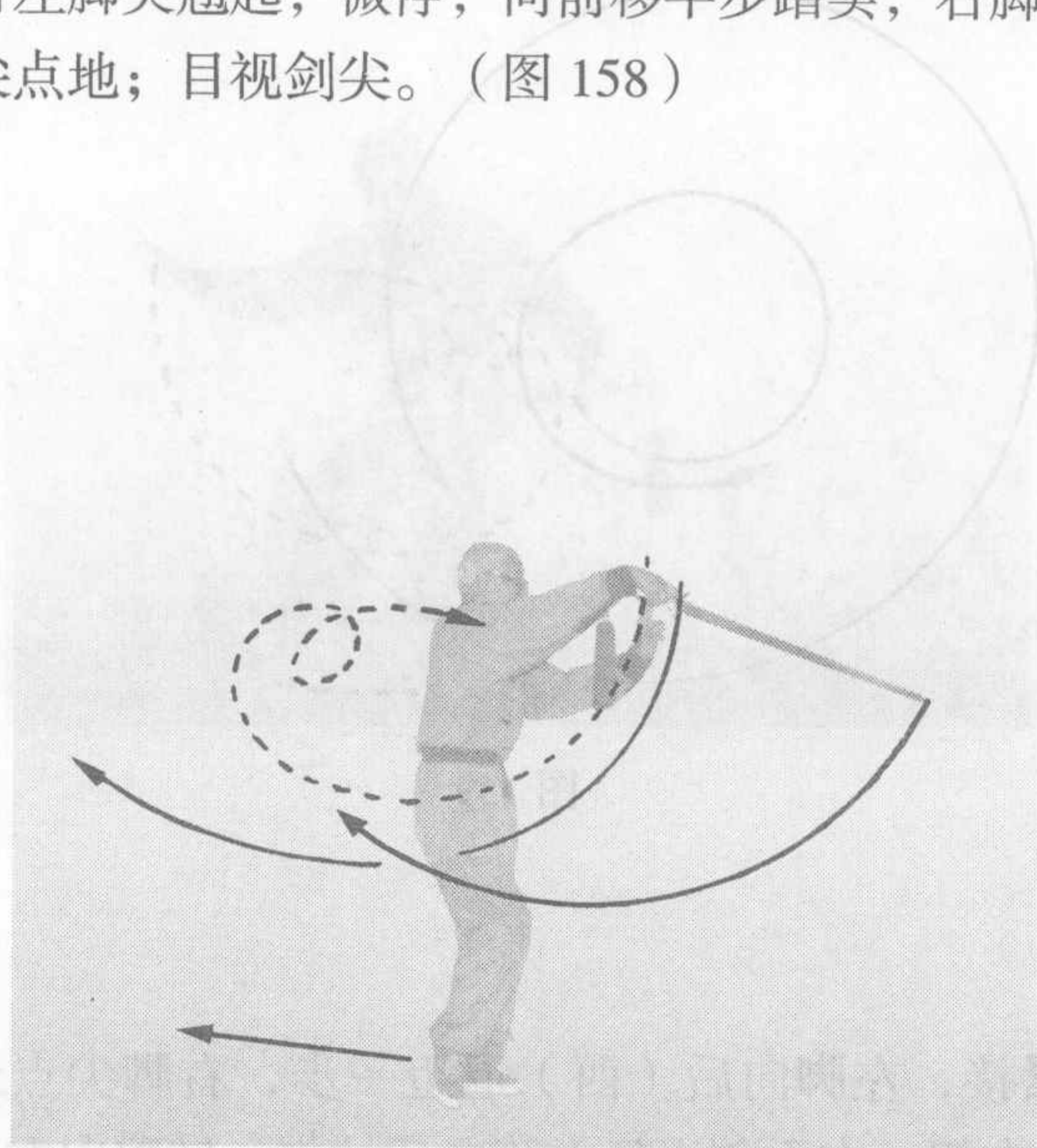


图 158

六十三、步步埋伏

1. 紧接着右脚向后（西）退迈一步，左脚尖点地成右

坐步，上身右扭；右手剑由上经右胯，向后抽带，转腕向右上划大圆弧一周，成正立刃剑，手心向下，剑尖前低，停于右胯旁；同时左剑指向下转腕划小圆向前（东）指出；退迈时，目随剑视，前后观望，显其步步警惕（左指向前指，右剑往回抽，正好会合于胸前，两手距离半尺左右）。（图 159）

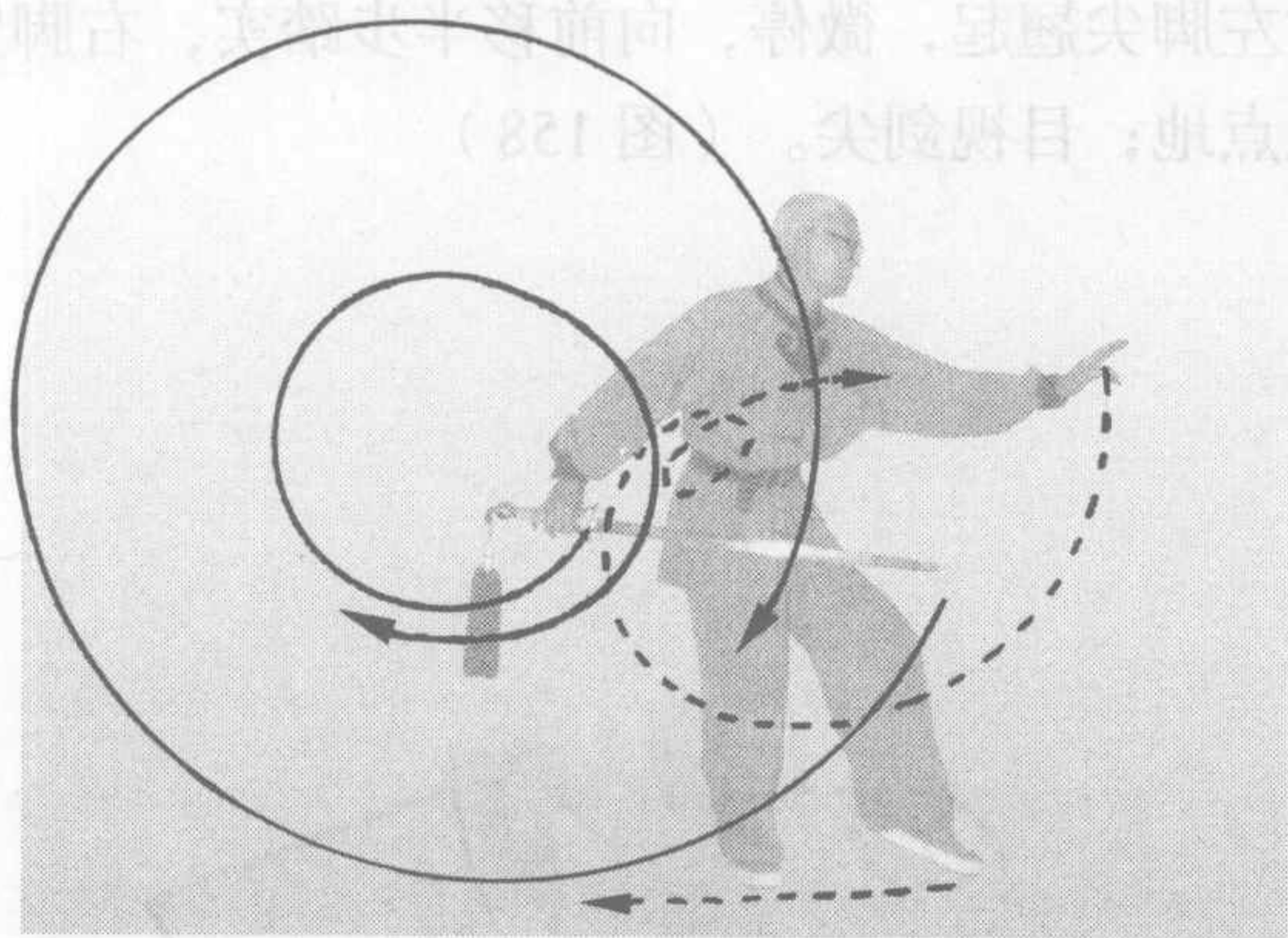


图 159

2. 紧接，左脚向后（西）退迈一步，右脚尖点地成左坐步，上身右扭；右手剑由经右胯向后抽带，转腕向右上划大圆弧一周，成正立刃剑，手心向下，剑尖前低，停于右胯旁；同时左剑指向下转腕划小圆向前（东）指出；退迈时，目随剑视。（图 160）

3. 紧接，右脚向后（西）退迈一步，左脚尖点地成右坐步，上身右扭；右手剑由上经右胯向后抽带，转腕向右上划大

圆弧一周，成正手立刃剑，手心向下，经右胯，剑尖前低；目视左指（图 161）

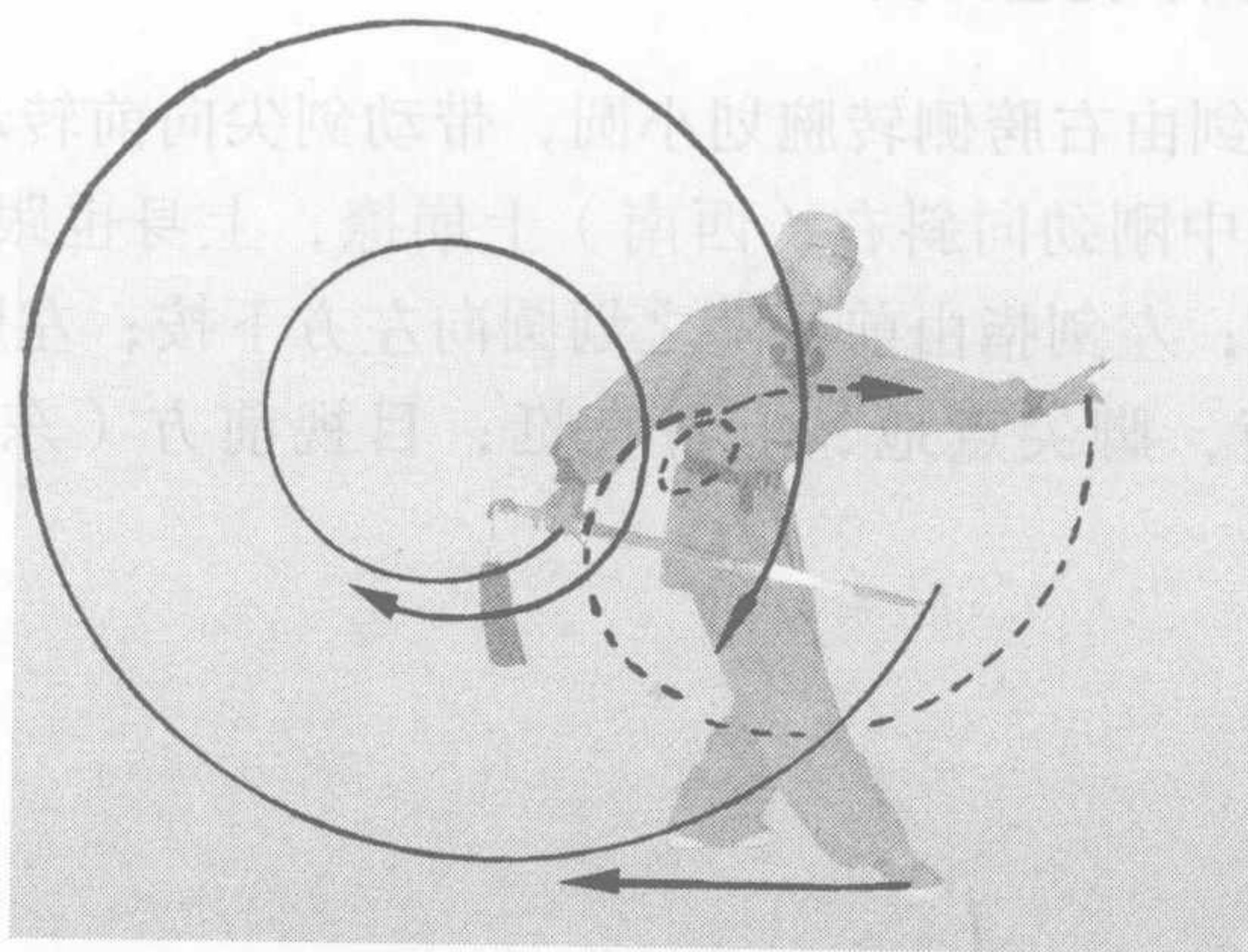


图 160

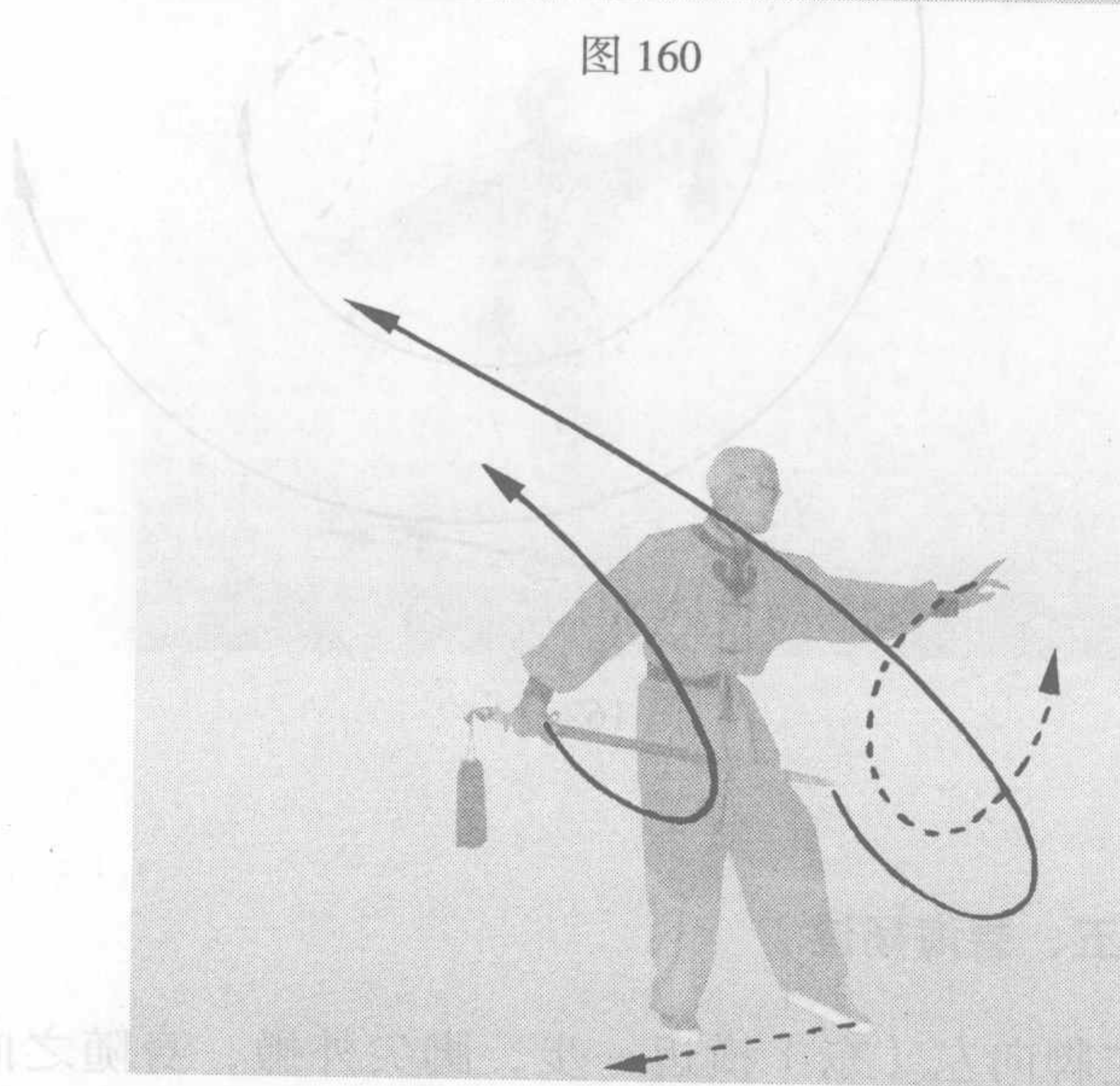


图 161

武当剑第四路

六十四、光芒万丈

右手剑由右胯侧转腕划小圆，带动剑尖向前转动，用慢中快、柔中刚劲向斜右（西南）上崩撩，上身也跟着转动，显其节奏；左剑指由前指随之划圆向左方下按；左脚同时向右脚外迈，脚尖点地，上身直挺；目视前方（东）。（图162）

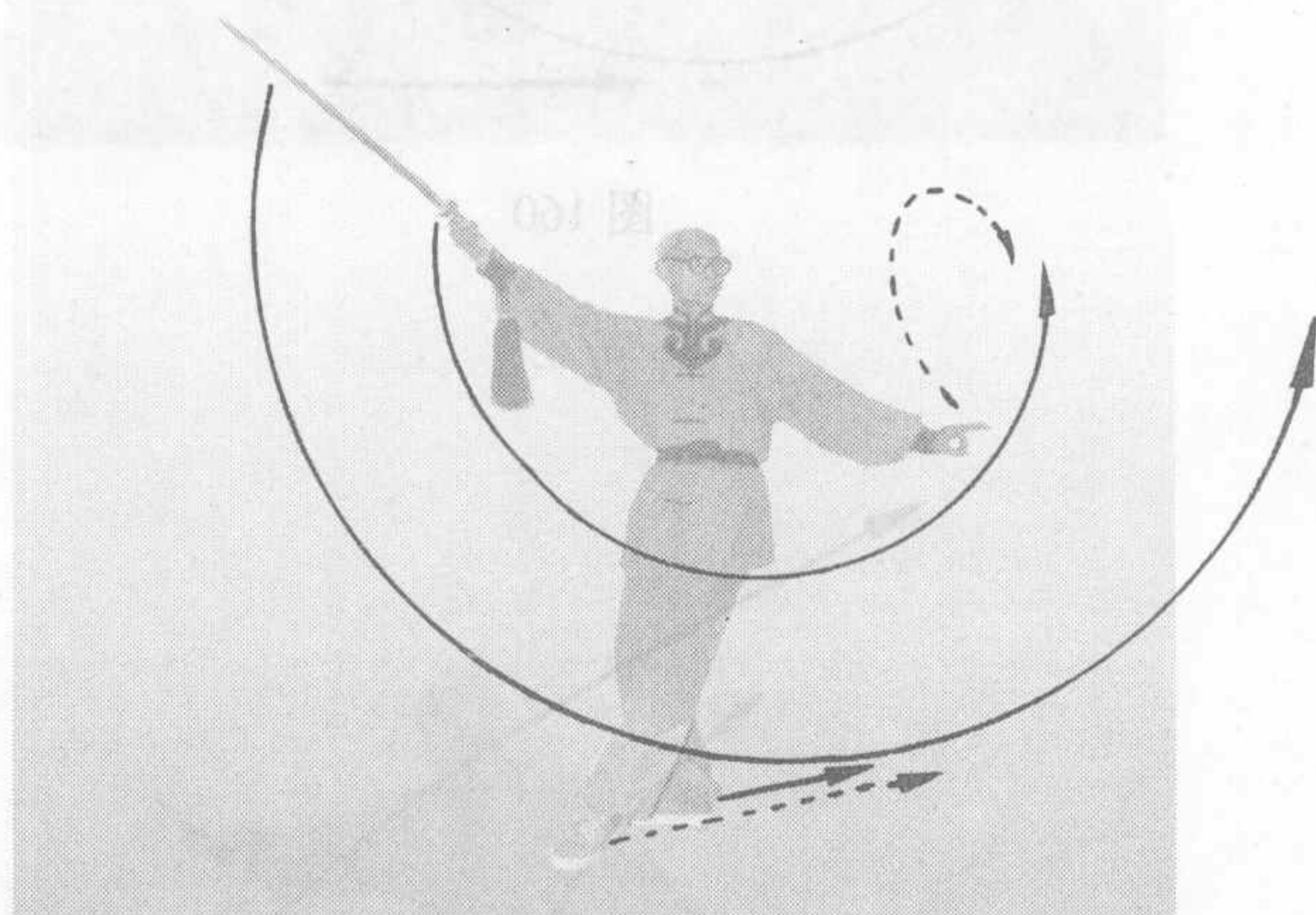


图 162

六十五、碧海扬波

1. 左脚向左（东）横迈一步，脚尖外撇，身随之向左（东北）扭，右脚紧接着向左（东）迈一大步，停于左脚右侧

落实；右手剑由斜上转腕向右下划弧成反手立刃剑，手心向上，向右前上（东）托撩，剑尖微低；左脚随之跟进右脚后，脚尖点地；左剑指同时由左侧向右手剑前上（东）托撩，附于右腕上；头微扭，目斜视剑尖。（图 163）

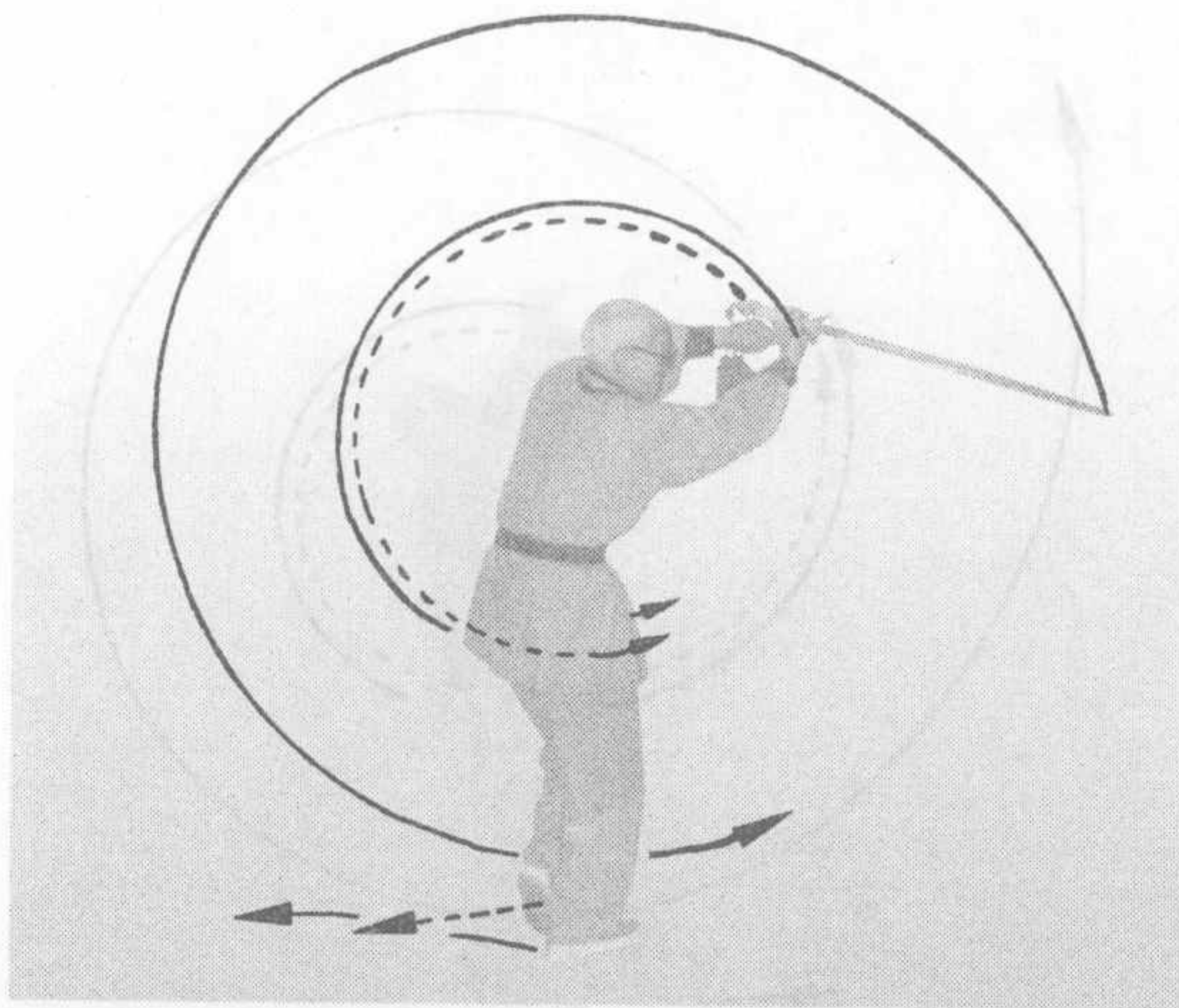


图 163

2. 稍缓。左脚向左（西）前迈一步，身向左（西）转，右脚紧跟着迈向左前，脚尖点地；左右手随转身分向左右后下甩指、甩剑，剑尖向下。（图 164）

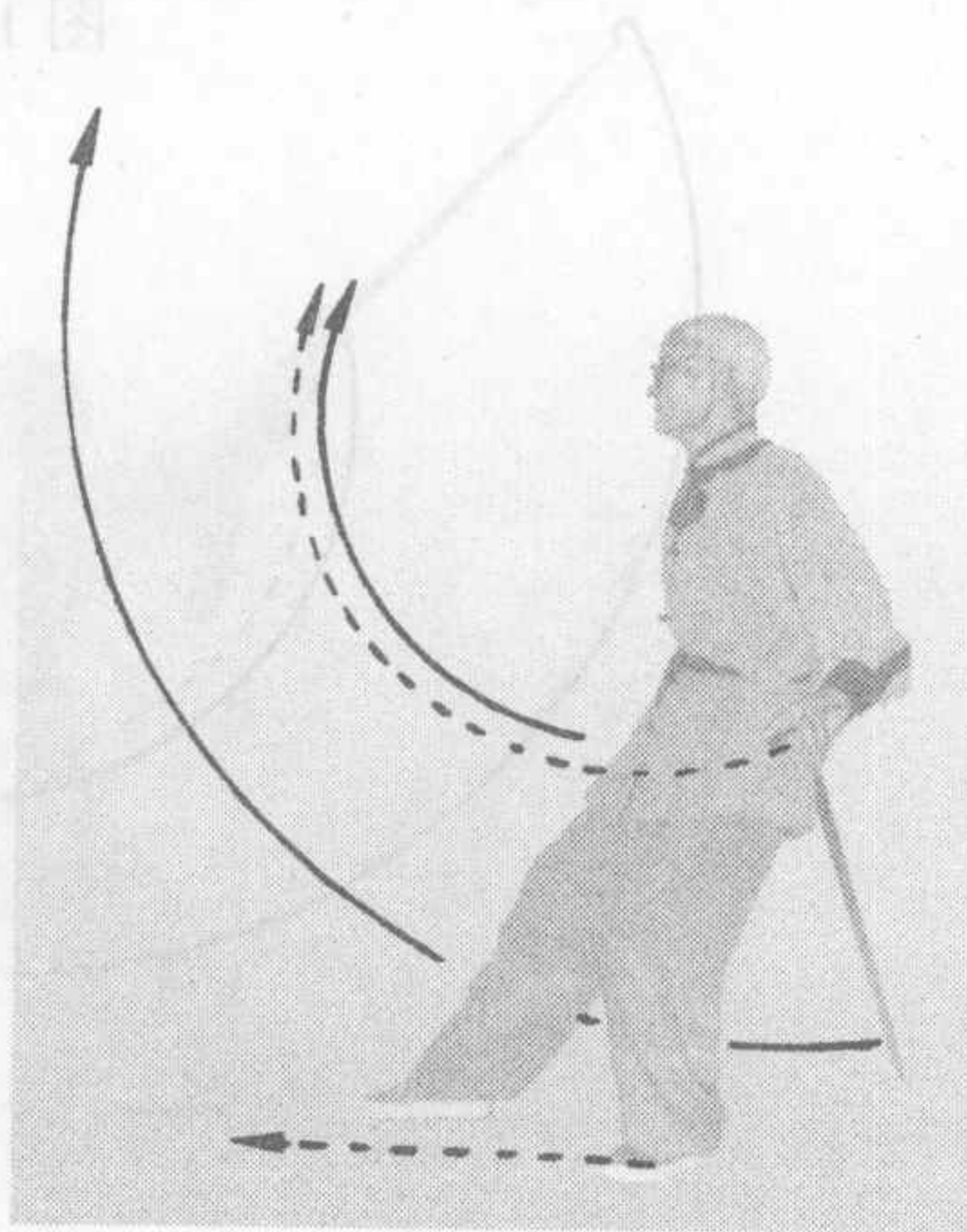


图 164

3. 紧接着，左脚前迈一步；双手由后甩剑，再向头前上扬转剑，再分向左右转腕划圆弧抽拉带。（图 165）

4. 右脚紧接着向前迈，脚尖点地，成左坐步；同时左右手抽带上扬，一起向头前拧剑抱击削撩，与脚尖点地同时到位；目视剑尖。（图 166）

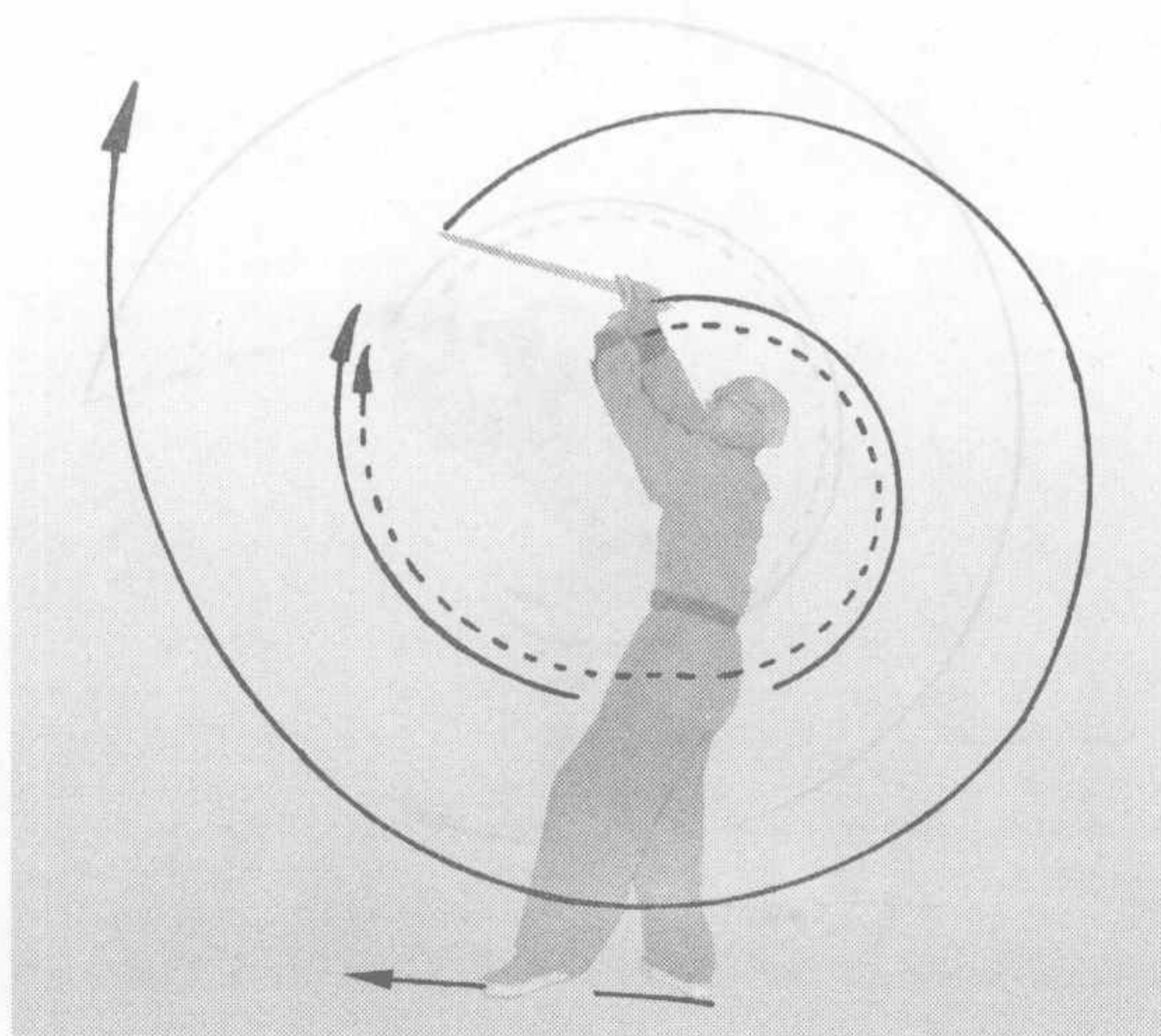


图 165

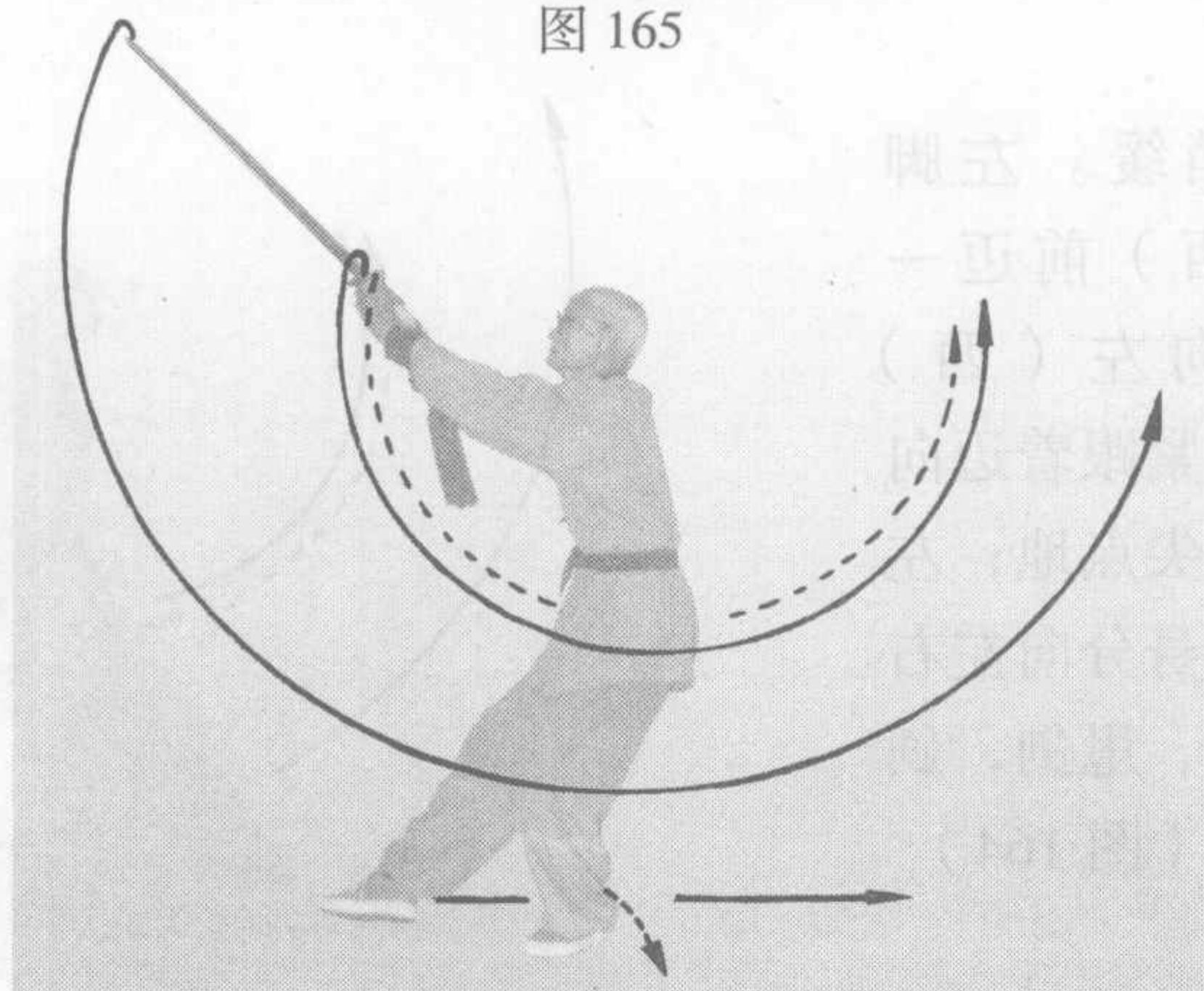


图 166

5. 稍停，亮相，显其节奏。紧接着身体向后（东）转，右脚随之东转向前迈一步，左脚紧跟右脚后；同时，左右手也由上方随转身分向左右外下，转腕旋剑划弧，拧剑合拢成立刃剑，剑尖向左前。（图 167）

6. 双手拧腕，拧剑会合于胸前成立刃剑；左剑指附于右腕；目视剑尖。（图 168）

至此：“碧海扬波”剑式完成，其剑势走向要运行流畅，圆滑互动，左右旋剑，下甩上扬，其板眼、节奏、美感、韵味，尽在大海波涛起伏之中。

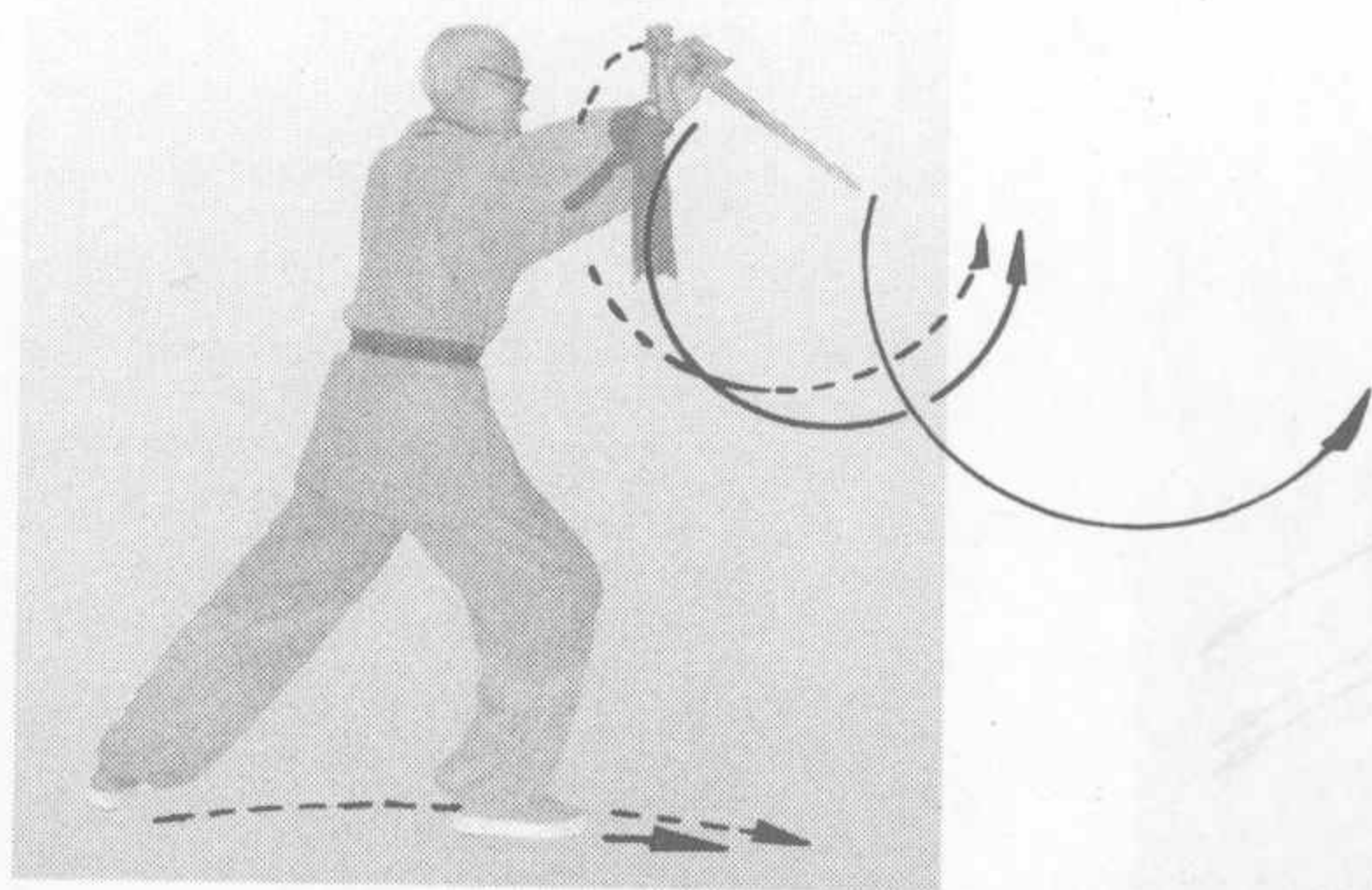


图 167

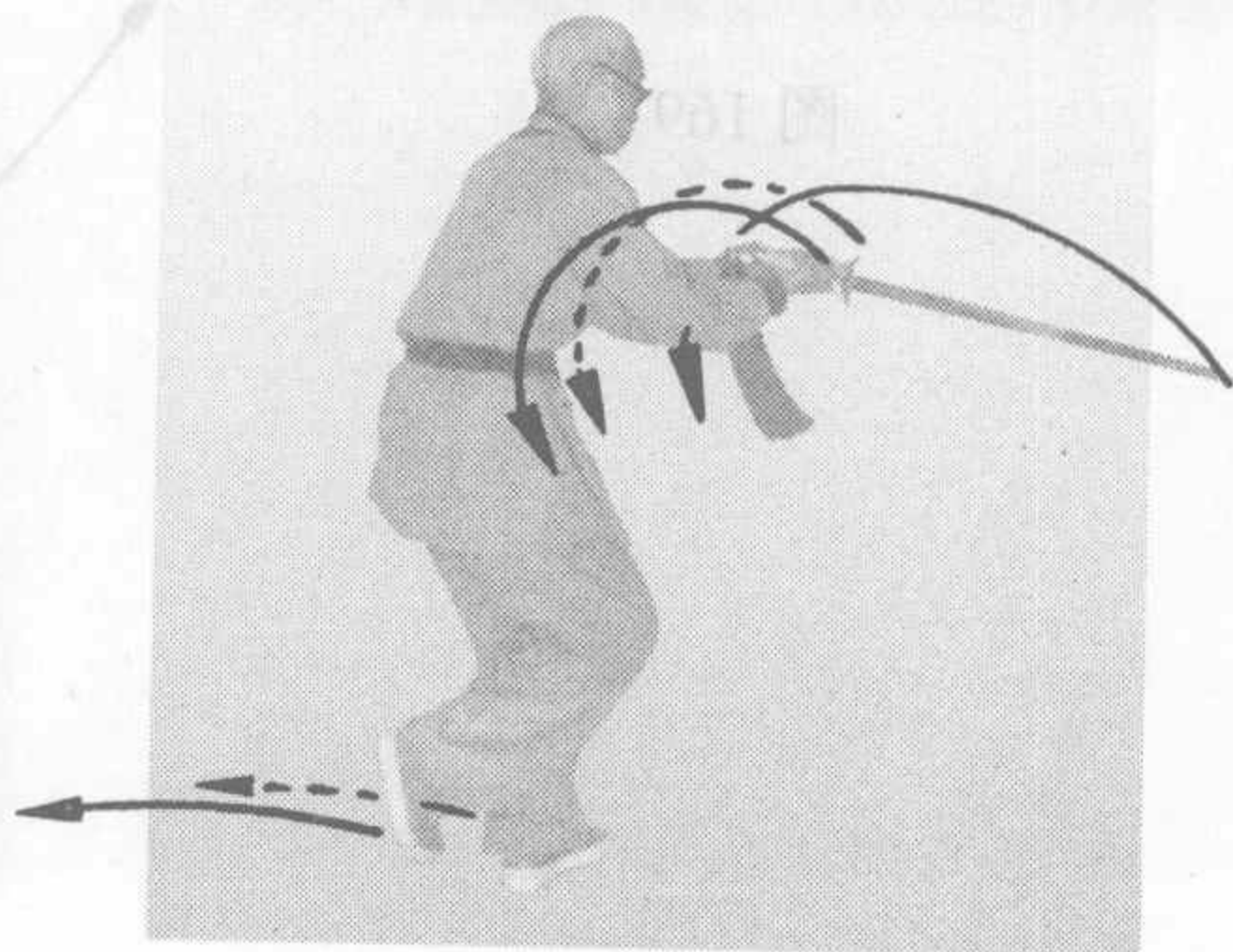


图 168

六十六、横断山河

此式与上式前后相接，造成横断山河，完整之势。右手剑往回拉，变平刃横剑后，右剑随左脚再向前迈一大步时，右手横剑向前用力下按；右脚紧跟着与左脚同时下蹲，成半蹲步；左指附于右腕上；目视剑尖。（图 169、图 170）

此式虽简单，但给人以气贯山河之势。剑回拉，转腕变横剑向下按、下蹲的一刹那，它的动感既有形象之美，又有板眼节奏之韵，令人回味。

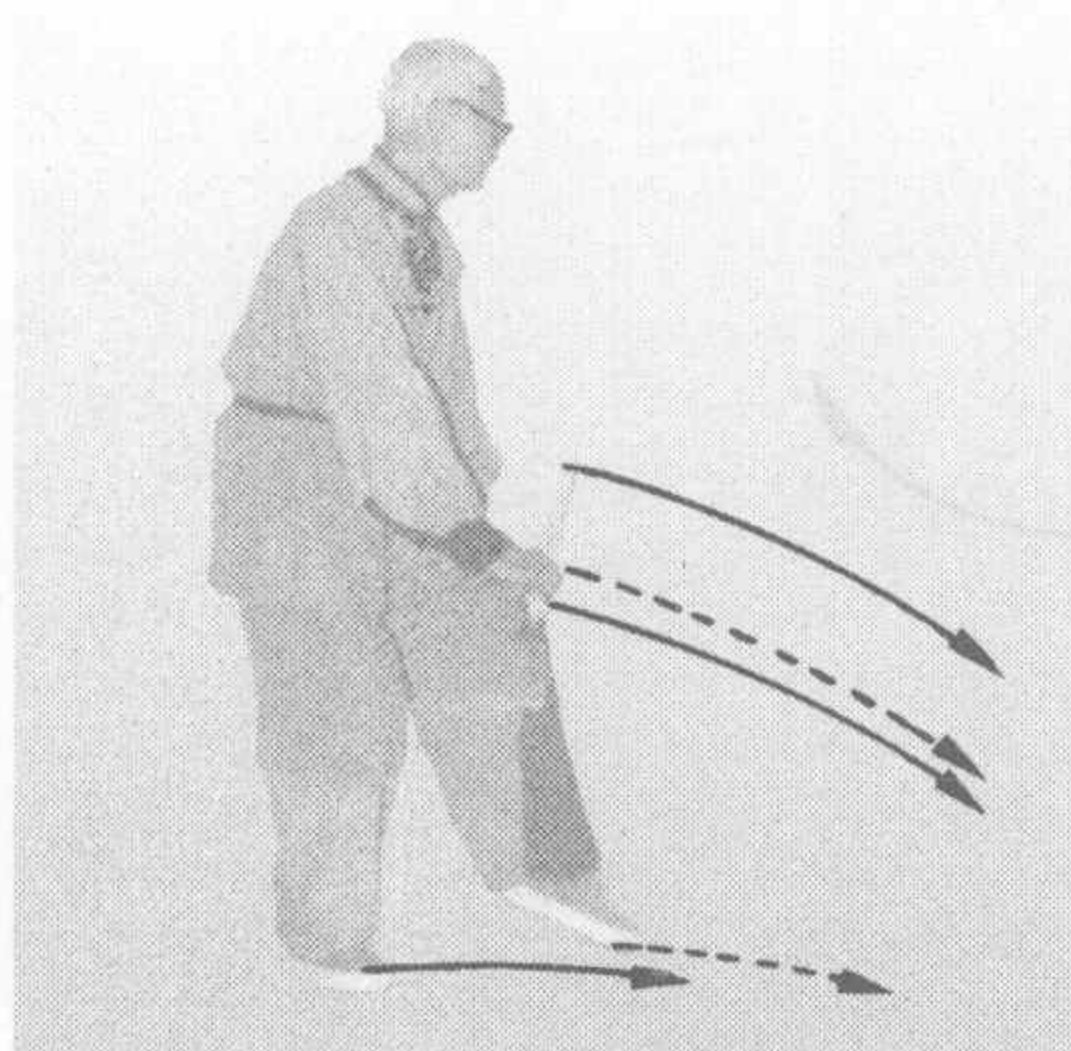


图 169

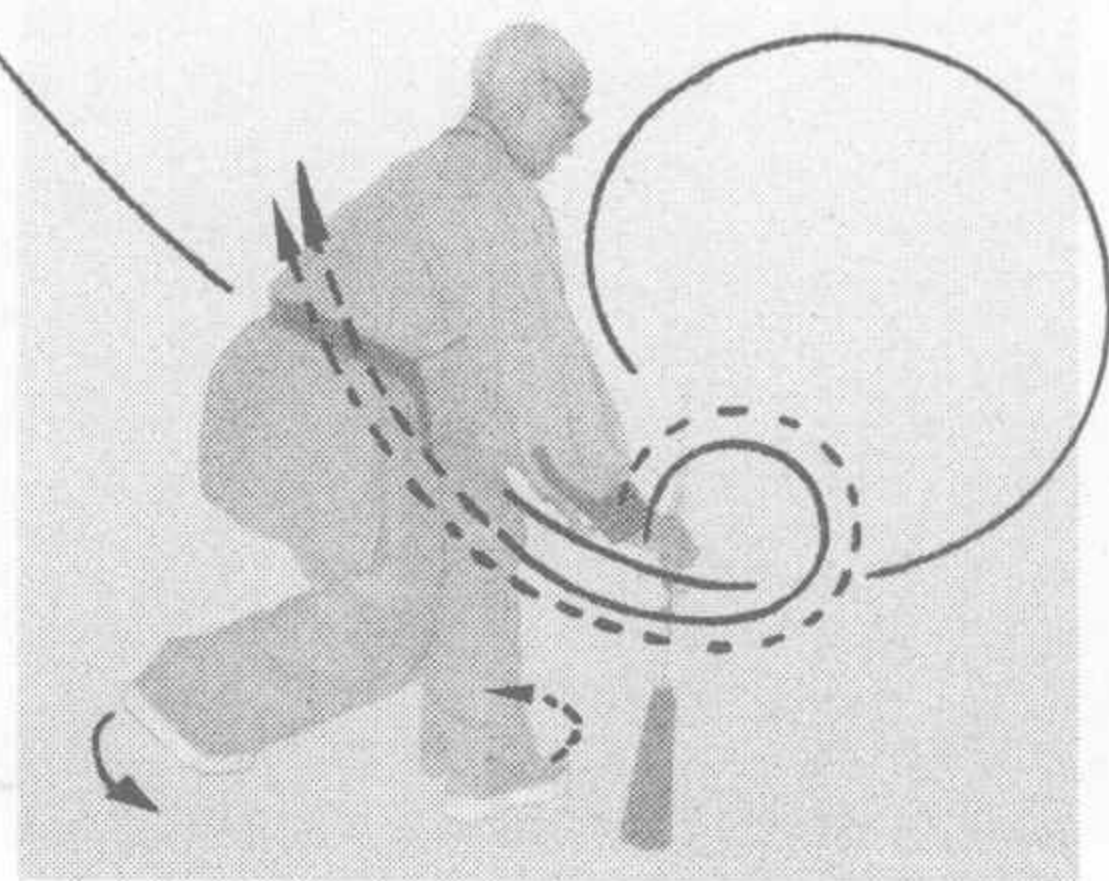


图 170

六十七、月涌江流

1. 稍停，左脚离地，脚尖外撇，向前（东）落踏实；随之身体向左（西北）转，身体下沉，右腿随之由屈膝变为右腿后蹙，成平直腿或稍屈（由于此式难度加大，依身体柔韧性与功底而定，可难可易，可高可低，可曲可直）；右手剑随身左转，向左（北）转腕，转剑划圆弧，手心向上，向（西北）斜上挑撩，左右手相互抱击；上身斜扭，头上仰，目视剑尖；左剑指附于右腕。（图 171）

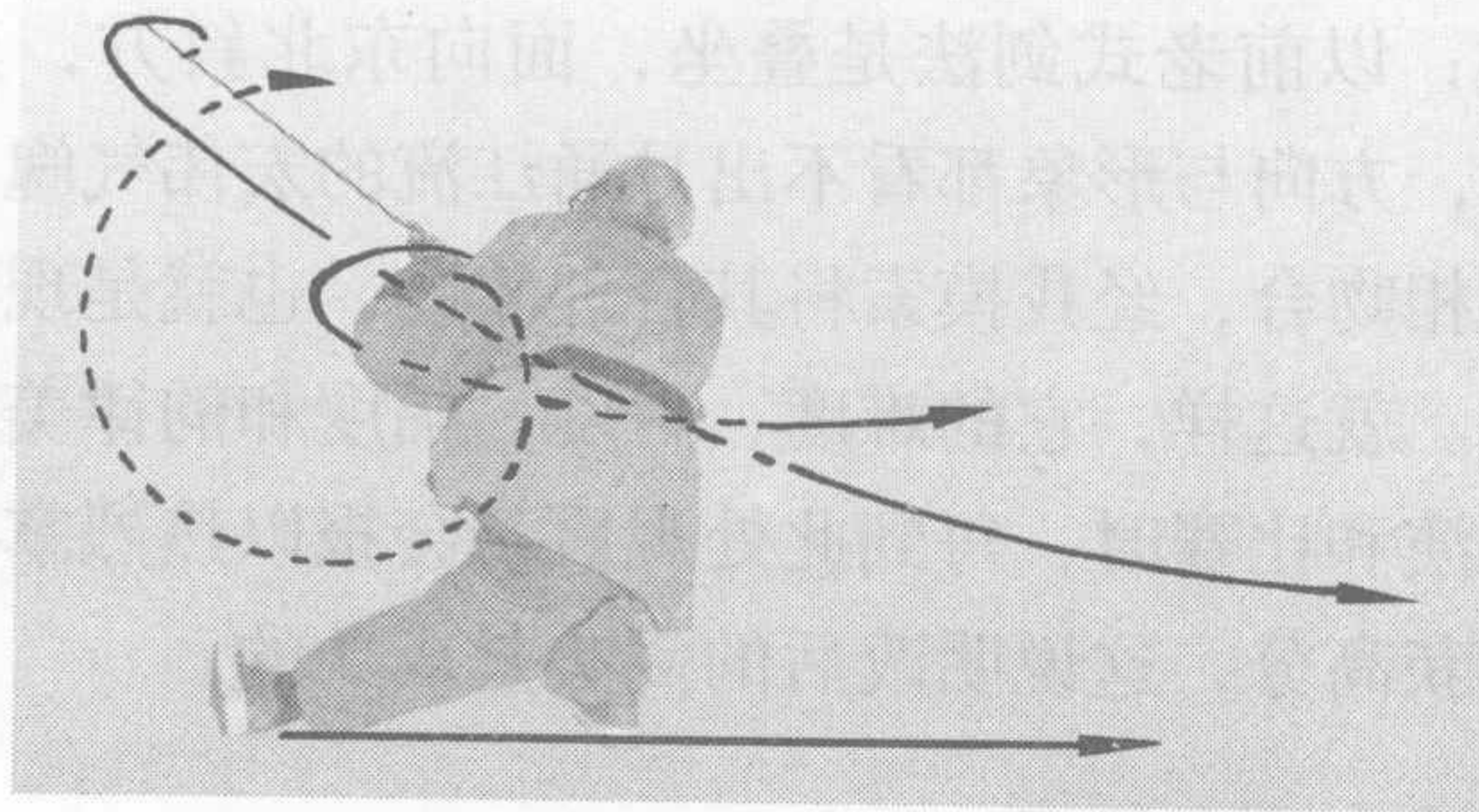


图 171

2. 紧接着，右腿由左蹙步平直伸，再向右（东）仆地平直伸，成左仆步；同时左右手各划圆弧向上转腕，右手剑转向右下，手心向下，平刃剑用先柔后刚劲，向右下后方平扫；左剑指由上向下转腕，经胸前再左上甩扬剑指，停于头上左方；头右扭，上身向左（西）倾斜，目视剑尖。（图 172）

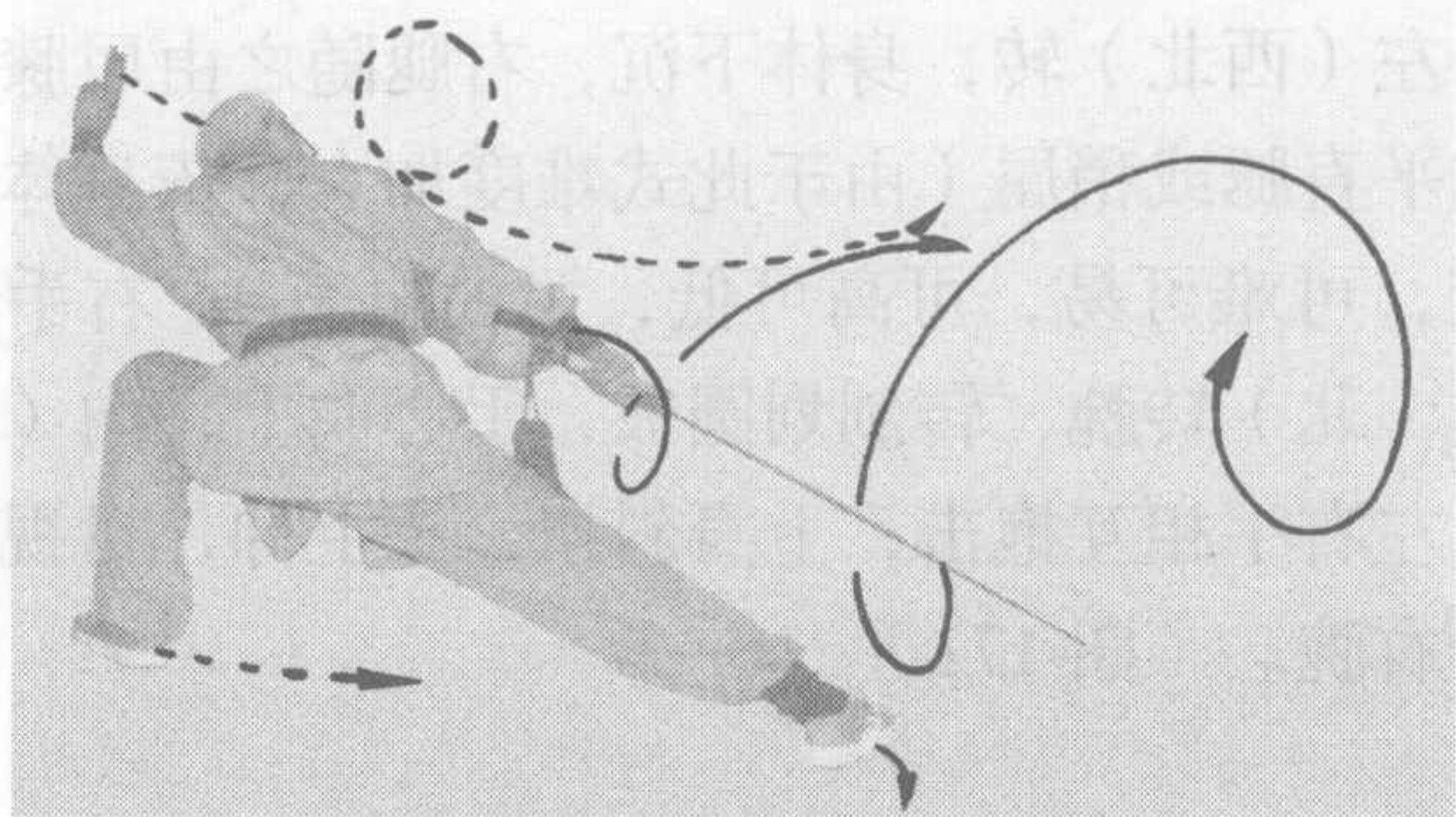


图 172

注意：以前老式剑法是叠坐，面向东北斜方，其剑势幅度、力度，方向与形象都看不出月涌江流的宏伟气魄，剑式名称更是不相吻合，经我摸索将其合理改动，也就是现在的蹁腿的新步法。就这样，它的难度、力度、幅度和韵律美都发挥出来了。表演和比赛时，每到此处观后都会报以热烈掌声与喝彩声，并屡获高分，这说明改后的剑法是成功的。

六十八、云龙探爪

1. 右手剑平扫后，右脚掌向前（东）转，身右转（东）俯身，右腿前屈，左腿在后准备上抬；同时，左右手向右（东），手心向下，转腕内旋，向上划弧旋剑一周成立刃剑，剑尖向前，会合于胸前；左剑指附于右腕上；目视剑尖。（图 173）

2. 右腿站稳，找好重心，左腿由后向上慢抬；左右手由前同时向左右下外，稳中有快地向两侧抽剑，剑尖向前下，划大弧转腕向外展双臂，剑尖向外，右手剑向前下刺，左剑指向

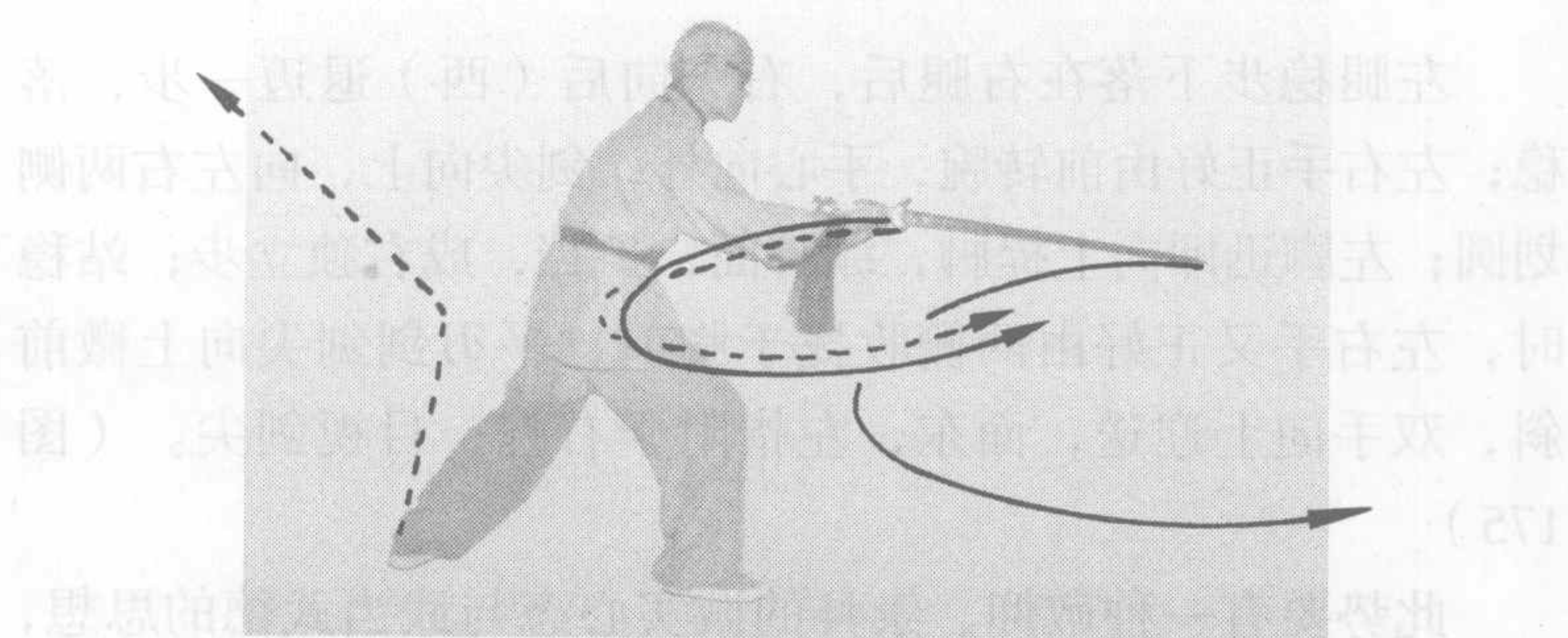


图 173

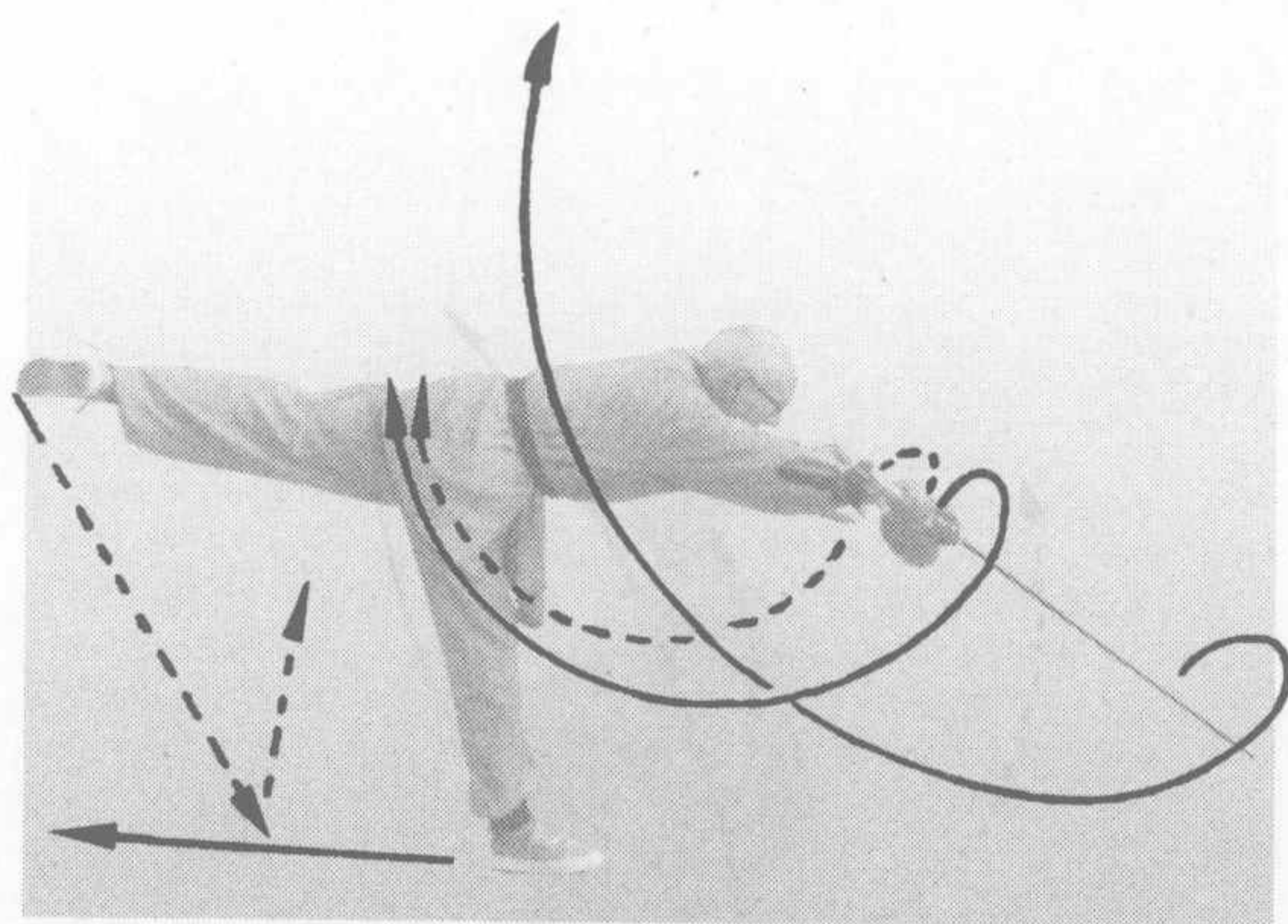


图 174

前斜下；左腿同时尽量上翘抬起，脚面绷直向后蹬伸，仰头站稳目前视。剑尖、指尖、脚尖同时到位。（图 174）

此势为剑中亮点，熟练后最好停留 3 秒钟，达到参赛标准，可获得高分。右独立燕式平衡，要根据自己的体能，不要强求，循序渐进，有志者定能成功。

六十九、童子拜观

左腿稳步下落在右腿后，右脚向后（西）退迈一步，落稳；左右手正好由前转腕，手心向外，剑尖向上，向左右两侧划圆；左脚迅即向上提脚，绷脚面，护裆，成右独立步；站稳时，左右手又正好由两侧收拢于胸前，平刃剑剑尖向上微前斜，双手向上迎送，面东，左指附于右腕；目视剑尖。（图175）

此势要有一种敬仰、崇拜的诚实心态与武当武德的思想，通过锻炼以达到心身健康，以及至高无上的真、善、美的无私境界。



图 175

七十、鸟革翠飞

1. 紧接着，左腿向后下落成左坐步，右腿由站立变虚步脚尖点地；左右手各自分开，右手剑在胸前拧腕，旋剑由左下转右上划弧，用先柔后刚的斜立刃剑向前上空（东南）挑崩，上身与头上仰；同时，左剑指则由胸前向头左上甩指停于头左上；目斜视剑尖。（图 176）

2. 紧接着，右手剑由右斜上，向左上拧腕旋剑，在头上划弧一周，变手背向左（西北）拧剑，剑尖向上偏斜；左剑指由左上也转腕附于右腕上；头上扭（北），右脚准备向后迈；目视剑尖。（图 177）

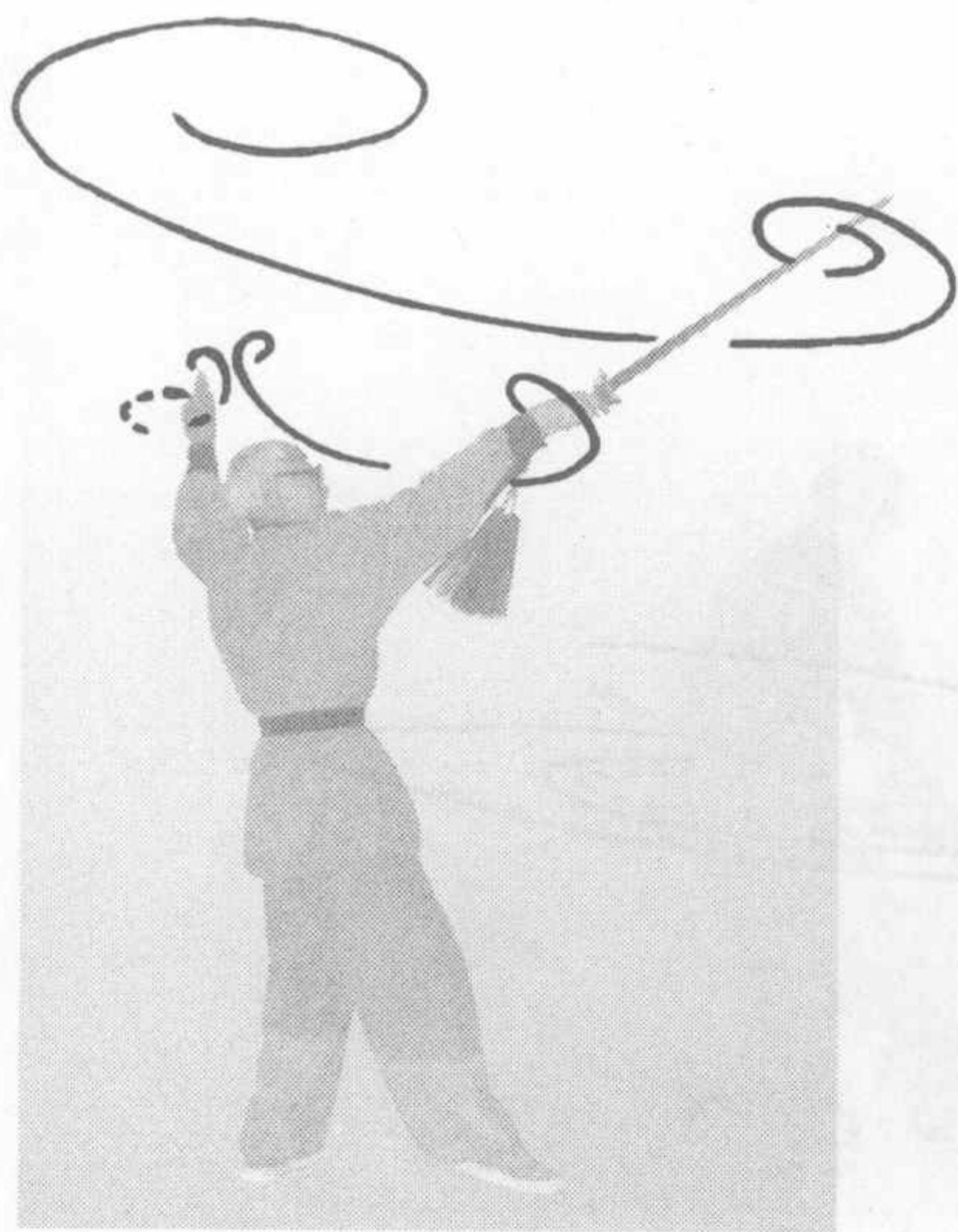


图 176

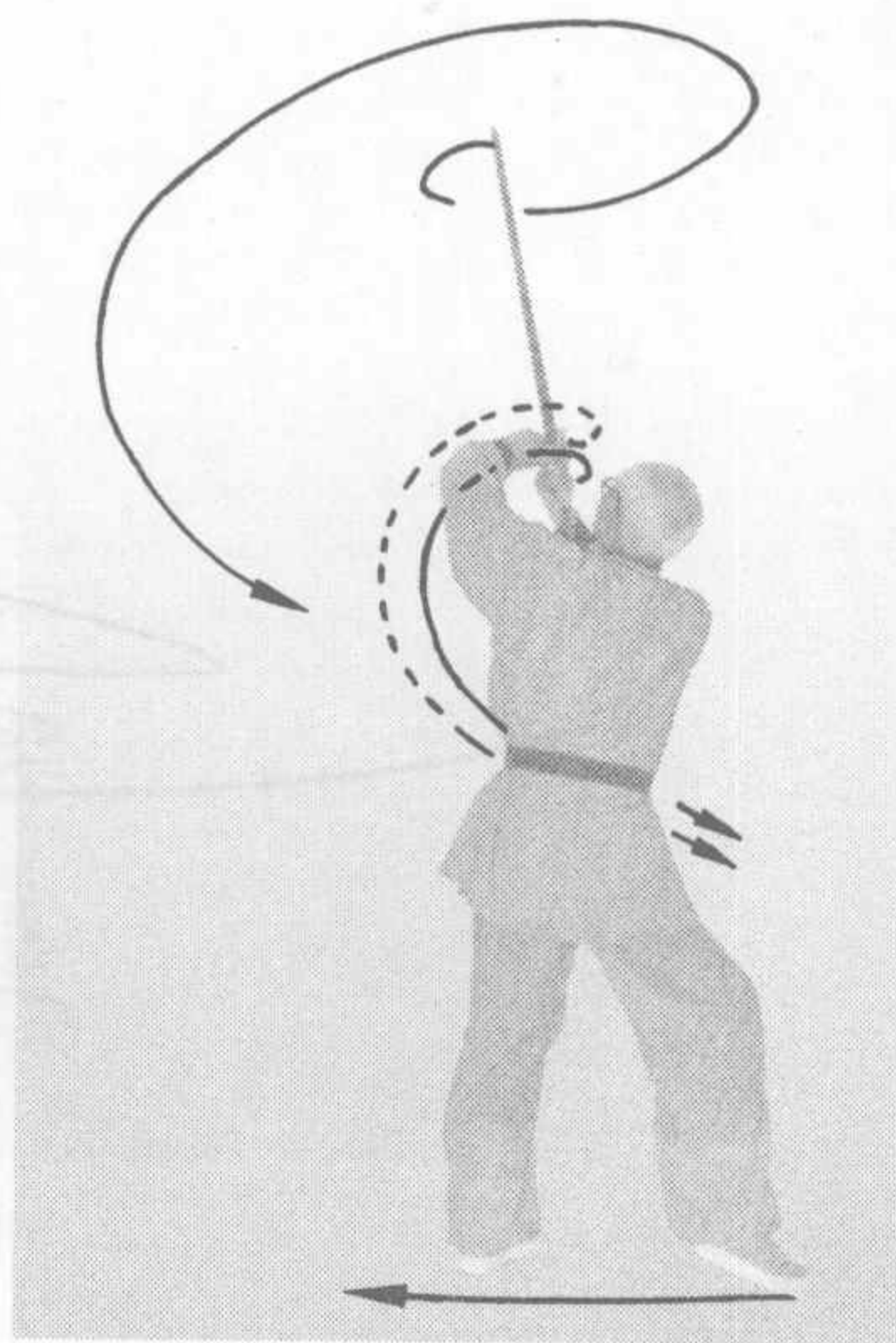


图 177

七十一、天鹅卧雪

1. 左剑指附于右腕上；身向右转，右脚向左脚后撤迈；左右手随转身，右手剑由上向外拧腕旋剑向右下抽带；左剑指跟随变剑尖向后。（图 178）

2. 左右脚随转身以脚跟为轴，向后转身逐渐下降。（图 179）

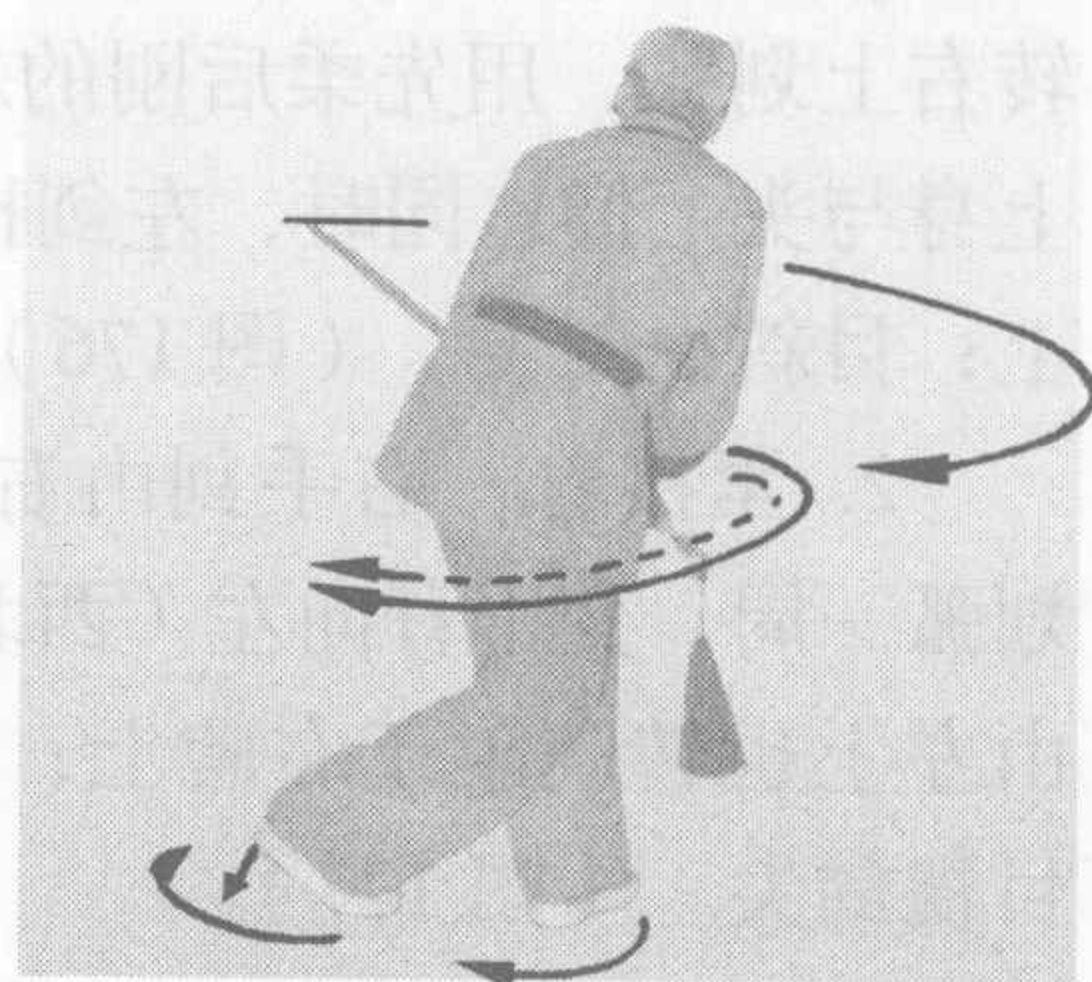


图 178

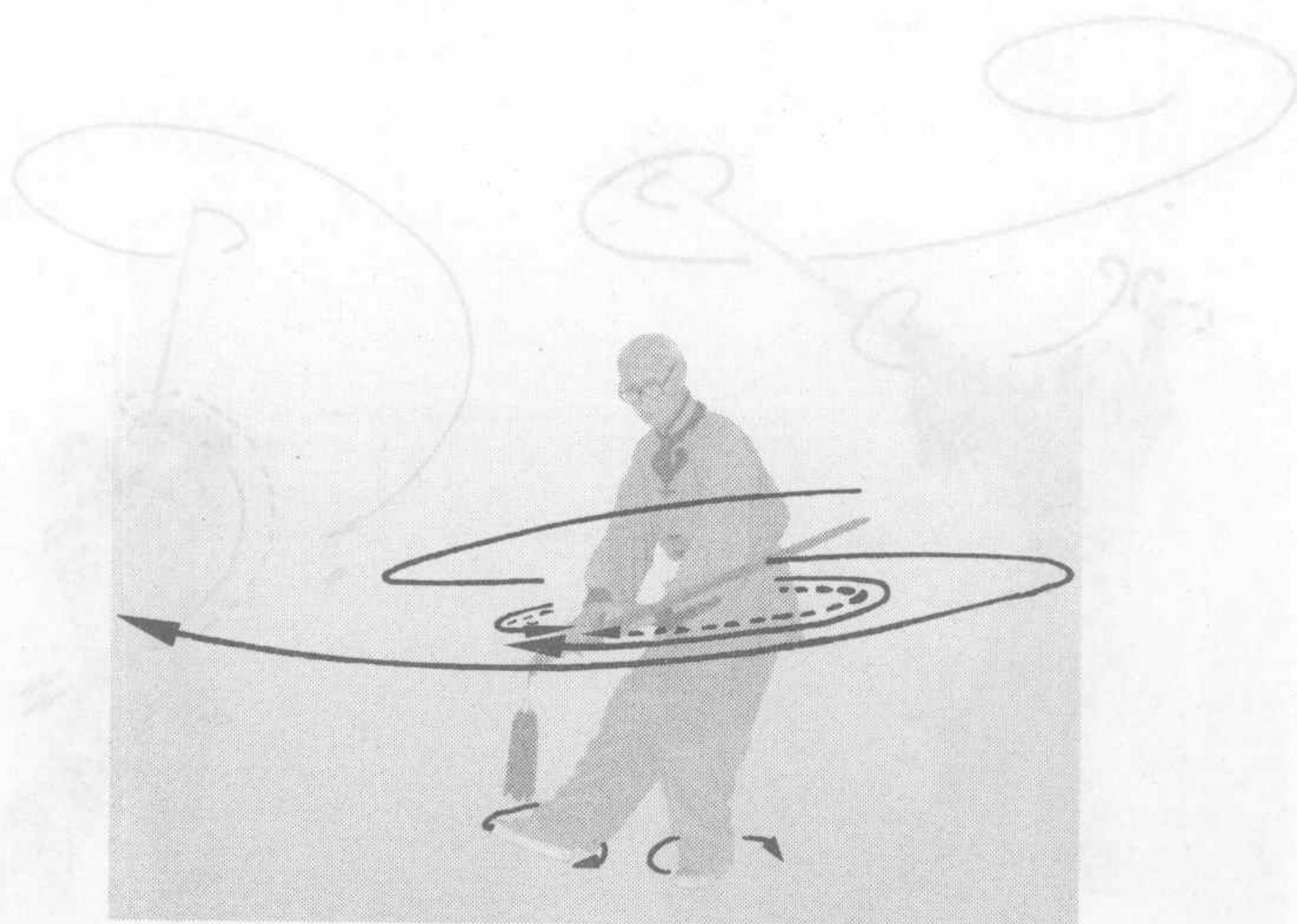


图 179

3. 左右手向双侧直臂分开（如飞行状），身体转成麻花状，双脚叠步成卧鱼势，身向南；左剑指停于左下（东北），手心向上，右手剑向右（西南）抽带，斜微上横扫，手心向上，双手成一直斜线；头向后仰扭，目视剑尖。（图 180）

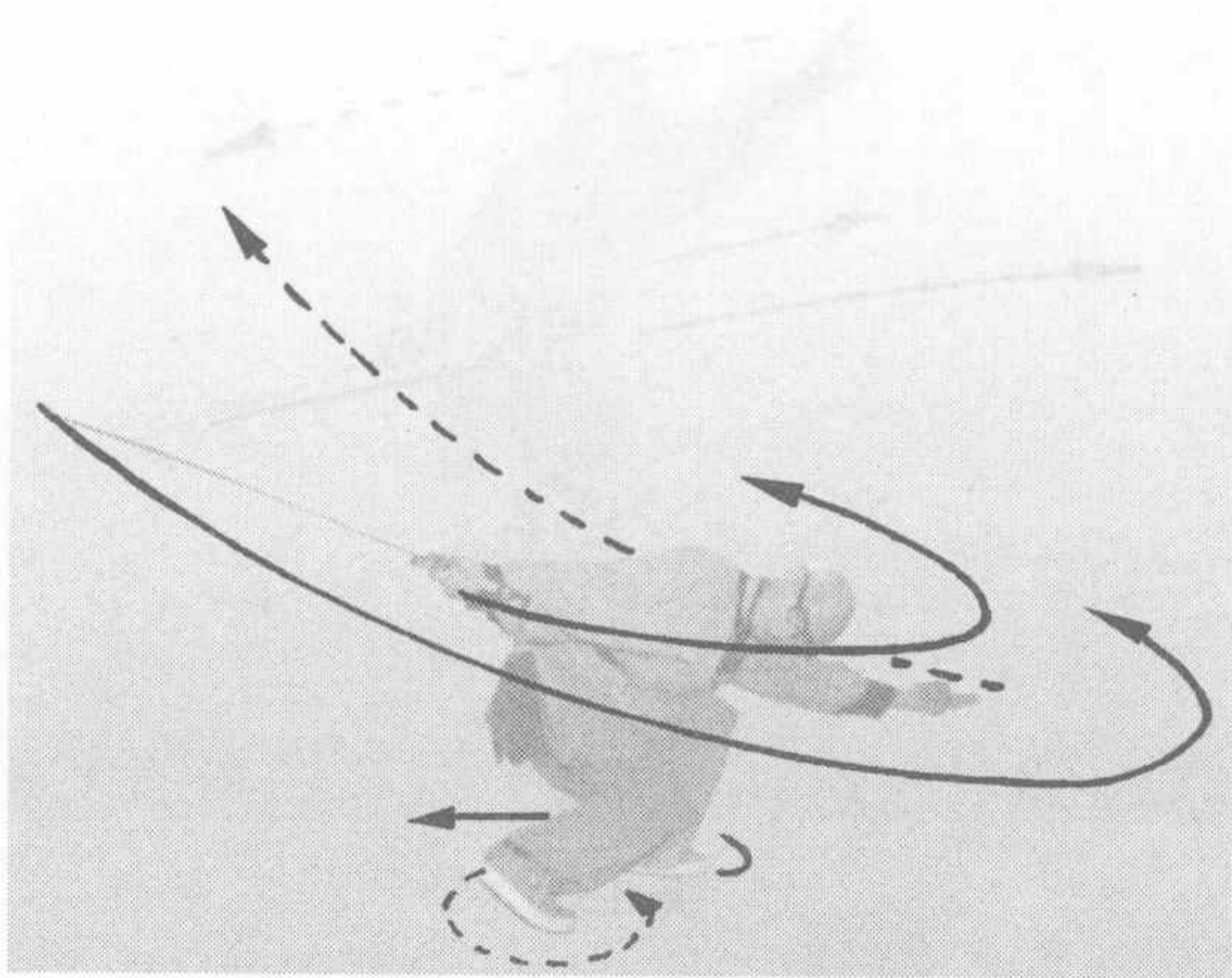


图 180

此剑势，右手剑运用要圆滑、连贯，剑腕要灵活，不要死握剑；左右盘旋如展翅滑翔落地，要运转得当，形体优美，自然大方。如身体柔韧性体能好，可尽量做到位。身体拧成麻花如卧鱼状。总之，此势要根据身体条件、年龄与柔韧性而定，坚持就是胜利。

七十二、怪蟒翻身

身上起向左扭转，左右脚原地不动，以脚跟为轴，与左右手同向左转，展臂平伸；当右手平刃剑在转至西南时，紧接着转腕划弧旋剑一周，平刃剑向前（东）横扫，右脚也同时向左

(东)前迈一大步,成右弓步;左剑指也划弧向右下转腕,再向左上甩指上扬停于头左上,目视剑尖。右手剑横扫,右脚前迈,左指上扬,同时到位。(图 181、图 182、图 183)

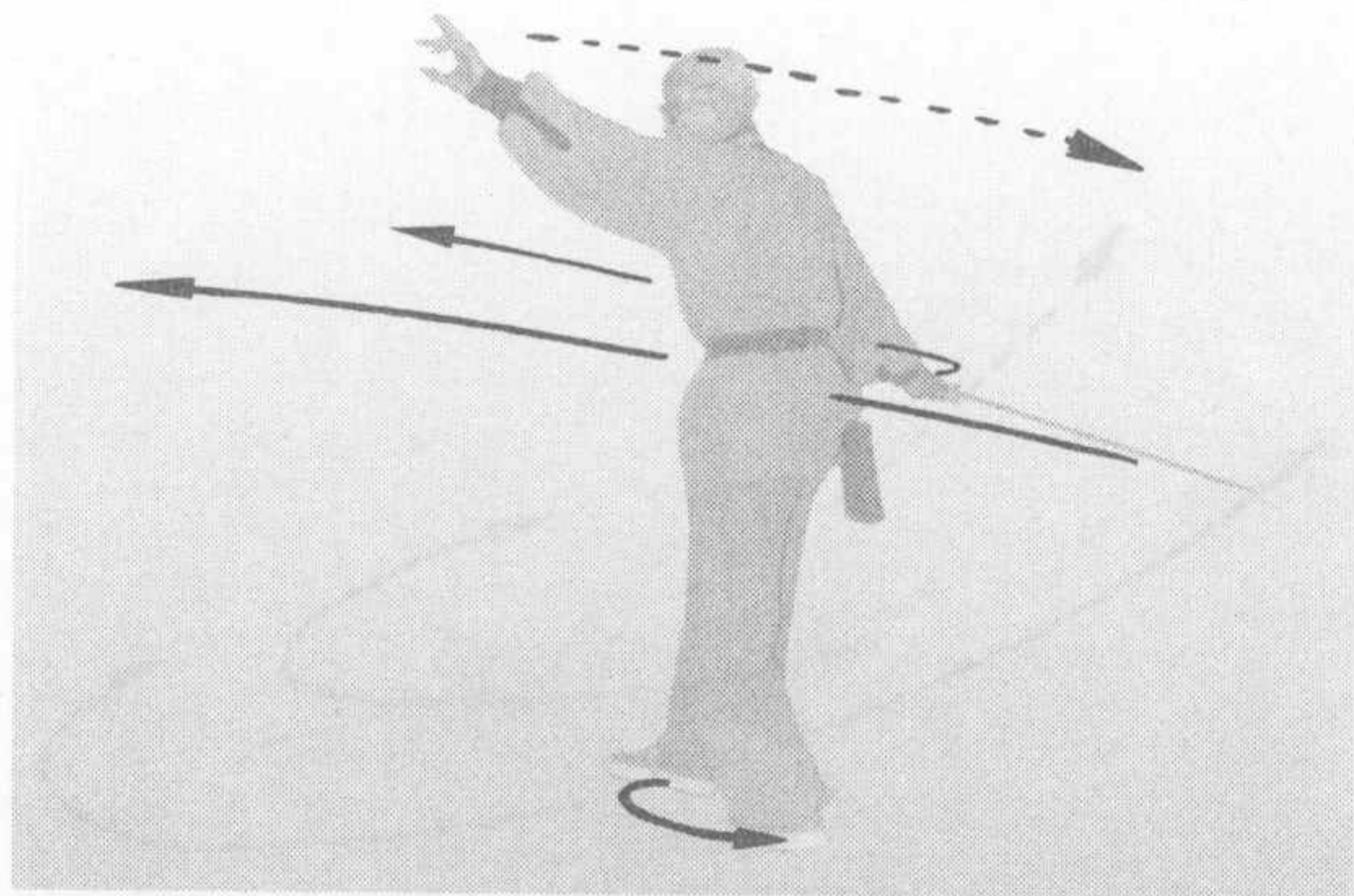


图 181



图 182

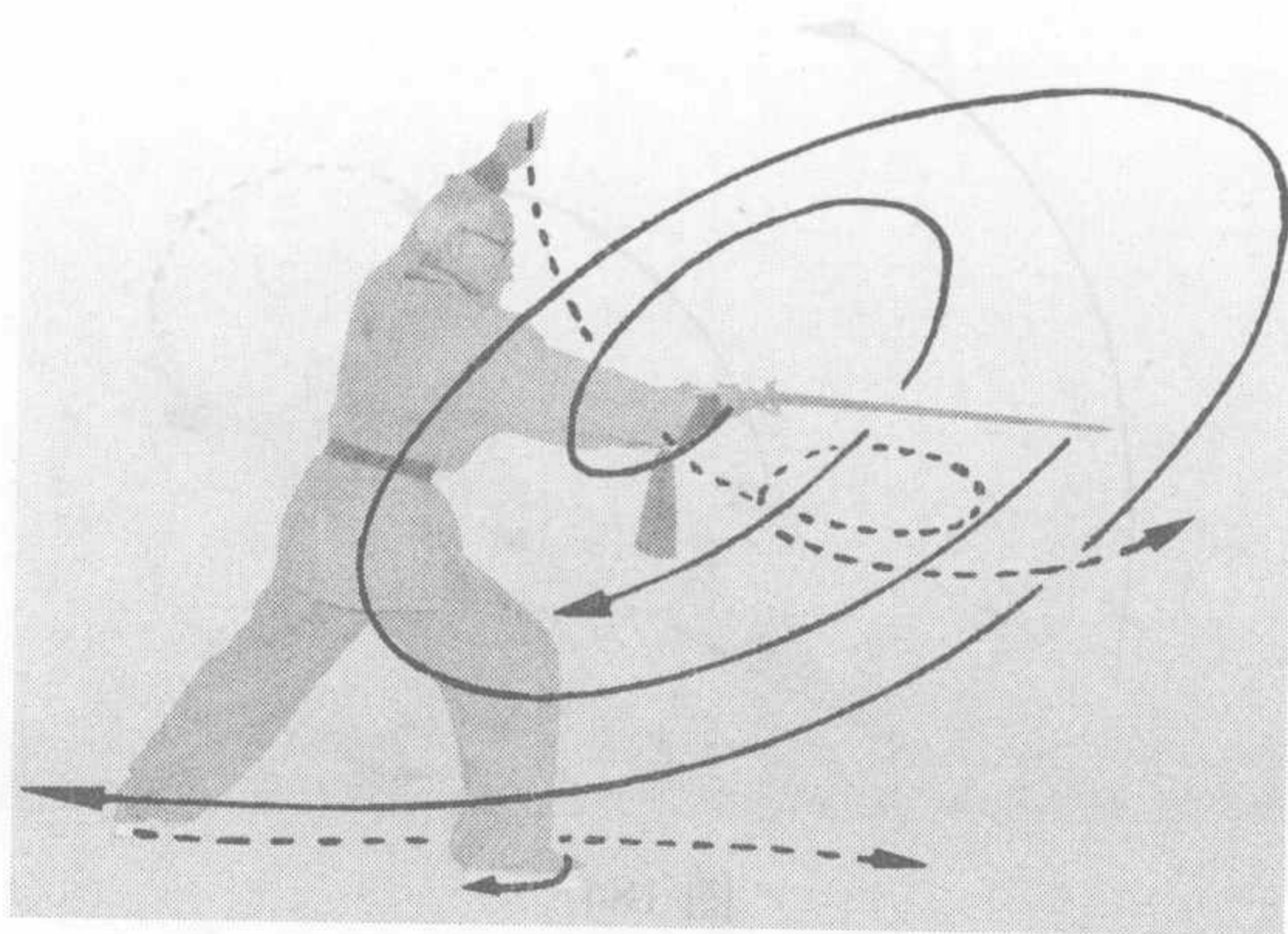


图 183

此怪蟒翻身势，如身体起动向左快速扭转时，可直接转身横扫；如果起身向左较慢扭转时，则可转腕向左运行时加上手腕划弧，旋剑一周，中间不显空荡。

七十三、禹门击浪

1. 右脚转脚掌向右外撇，身体右转，左脚由后（西）向东大迈一步落于左前方，成左仆步；右手平刃剑，手心向下，由东向外上转腕划弧变手心向下，快速向右（西）下，用先柔后刚劲向右后横扫；左剑指向右下转腕甩扬；剑指停于头左上；上身左倾，头右扭，目视剑尖。（图 184）

2. 身上起，左腿向后坐，身向后仰；右手立刃剑回抽拉至胸前；左指附于右腕，左腿站稳，右脚提起护裆。（图 185）

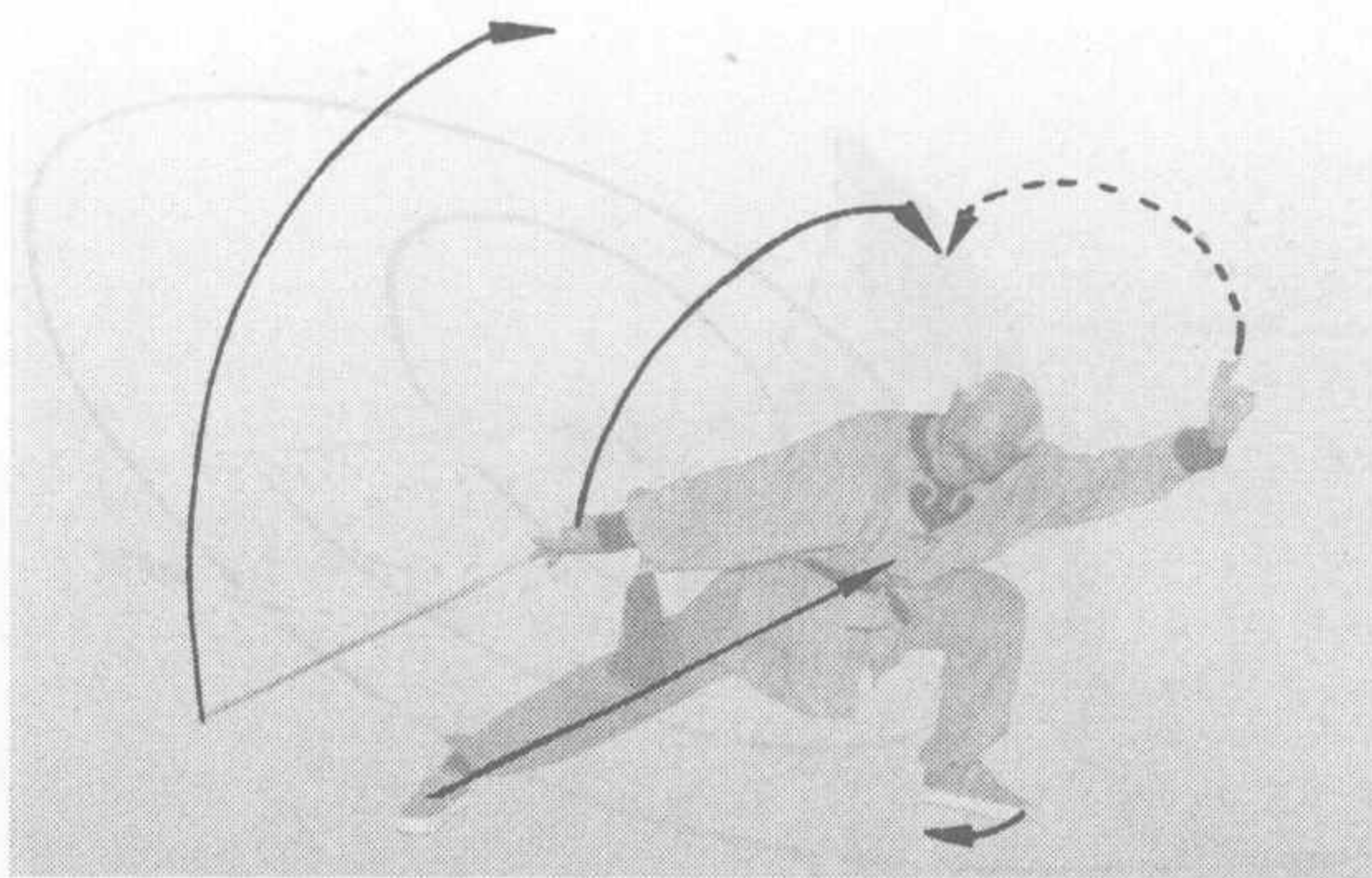


图 184

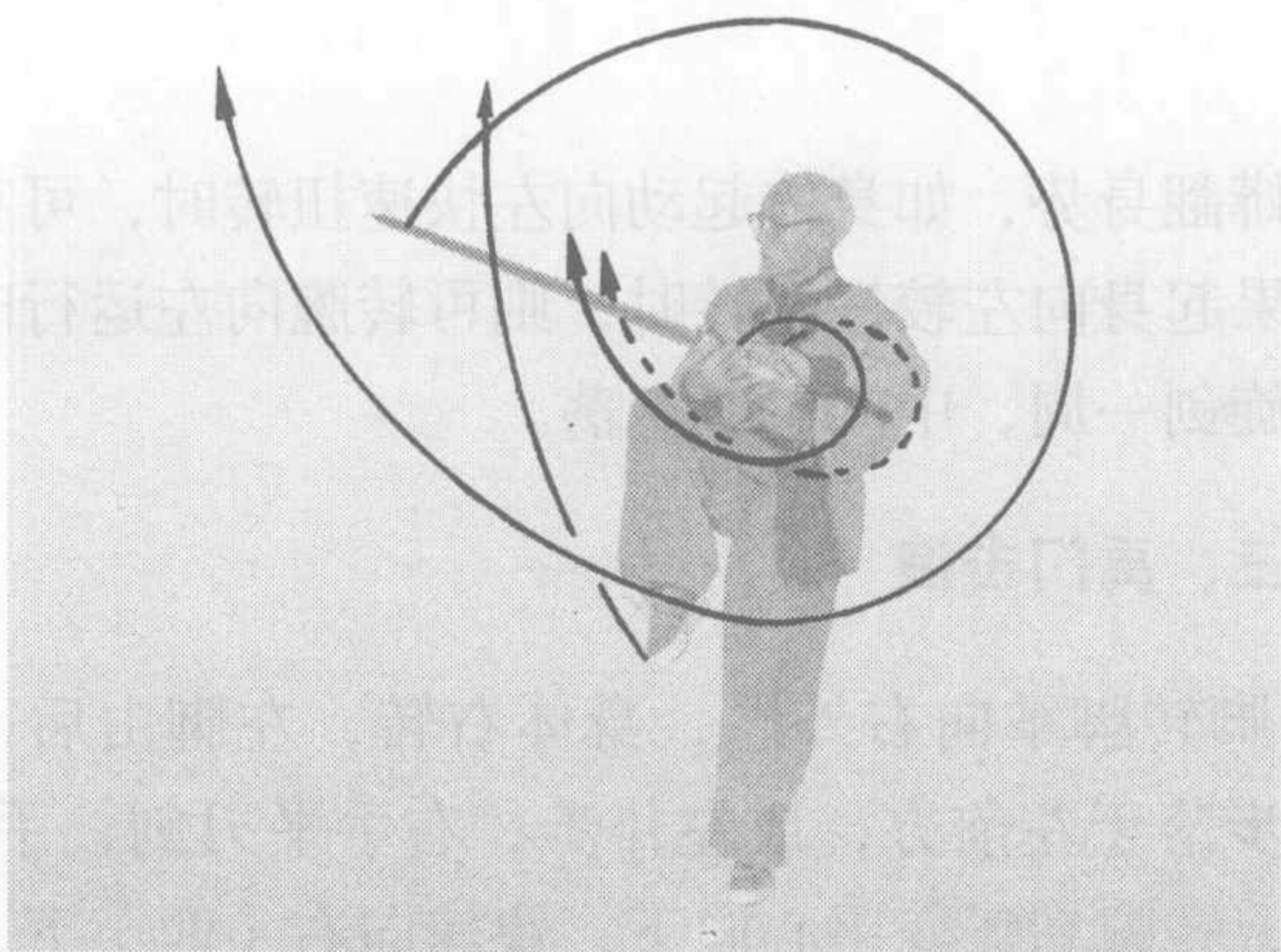


图 185

3. 右脚、右剑、左剑指同时起动，右剑拉至胸前，转腕向上、向前划弧一圈，顺势向右（西）反手立刃剑，用先柔后刚劲刺出；右脚同时向右（西）用力蹬出；左剑指随剑自右（西）指出；目视剑尖。（图 186）

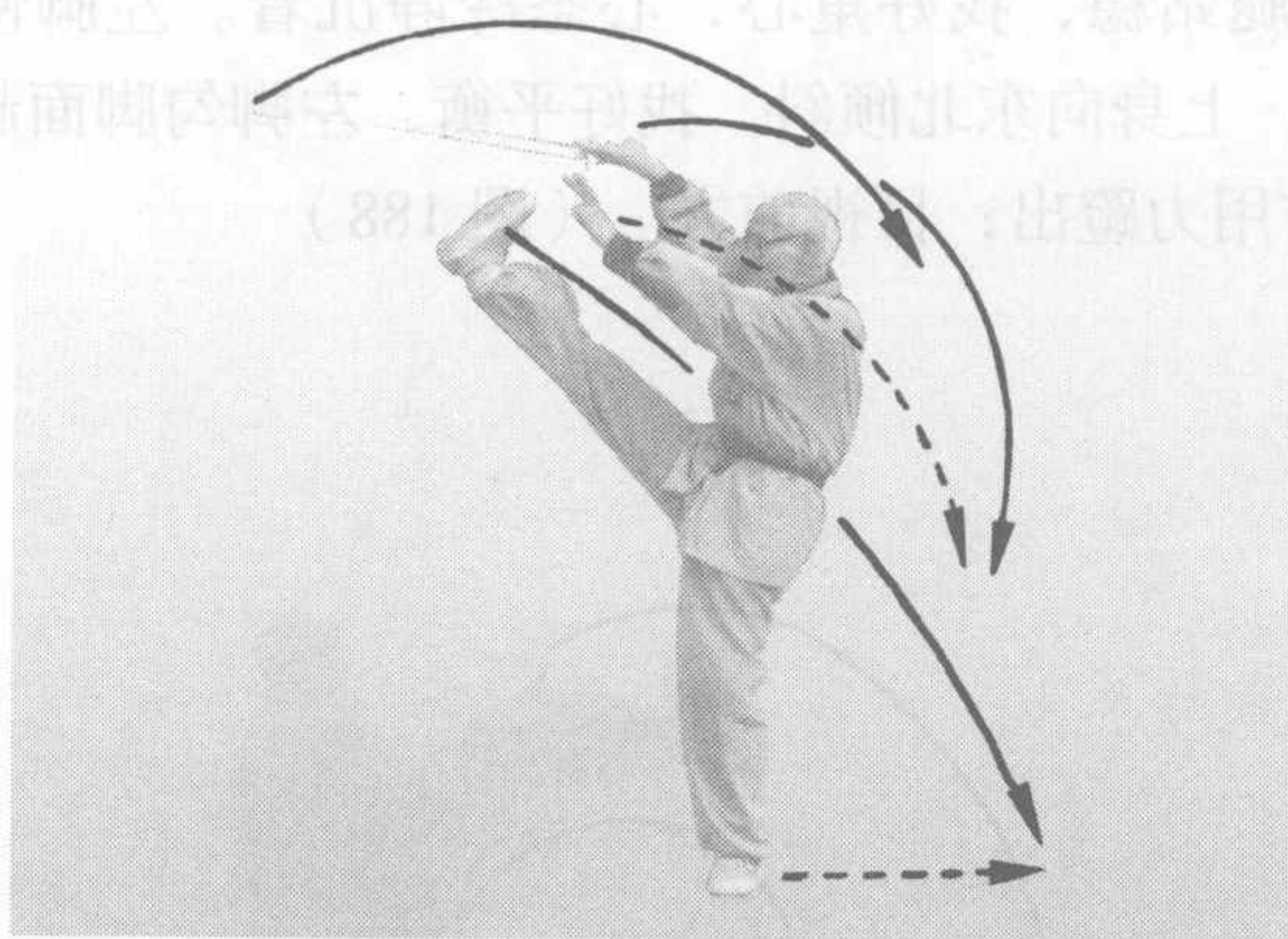


图 186

七十四、寒芒冲霄

1. 右剑、右腿向右（西）刺、蹬出后，右腿向下落实站稳，腿微屈、左脚尖点地、身微右扭；右手剑随之抽拉至右胯旁，剑尖向上，左指附于右腕；目视前方。（图 187）

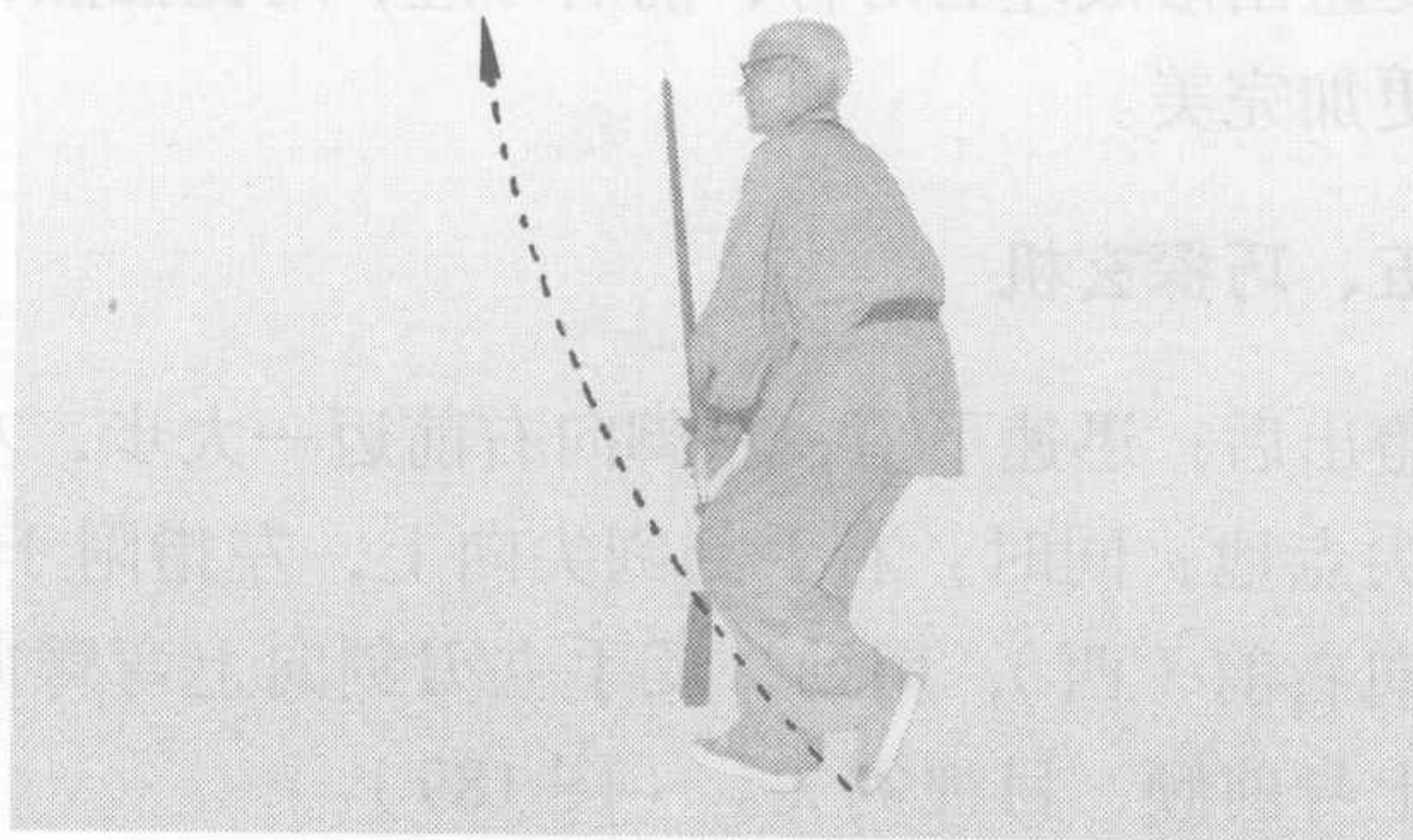


图 187

2. 右腿站稳，找好重心，心态冷静沉着。左脚慢慢离地向上抬起，上身向东北倾斜，找好平衡，左脚勾脚面趁机向前（西）上方用力蹬出；目视前方。（图 188）

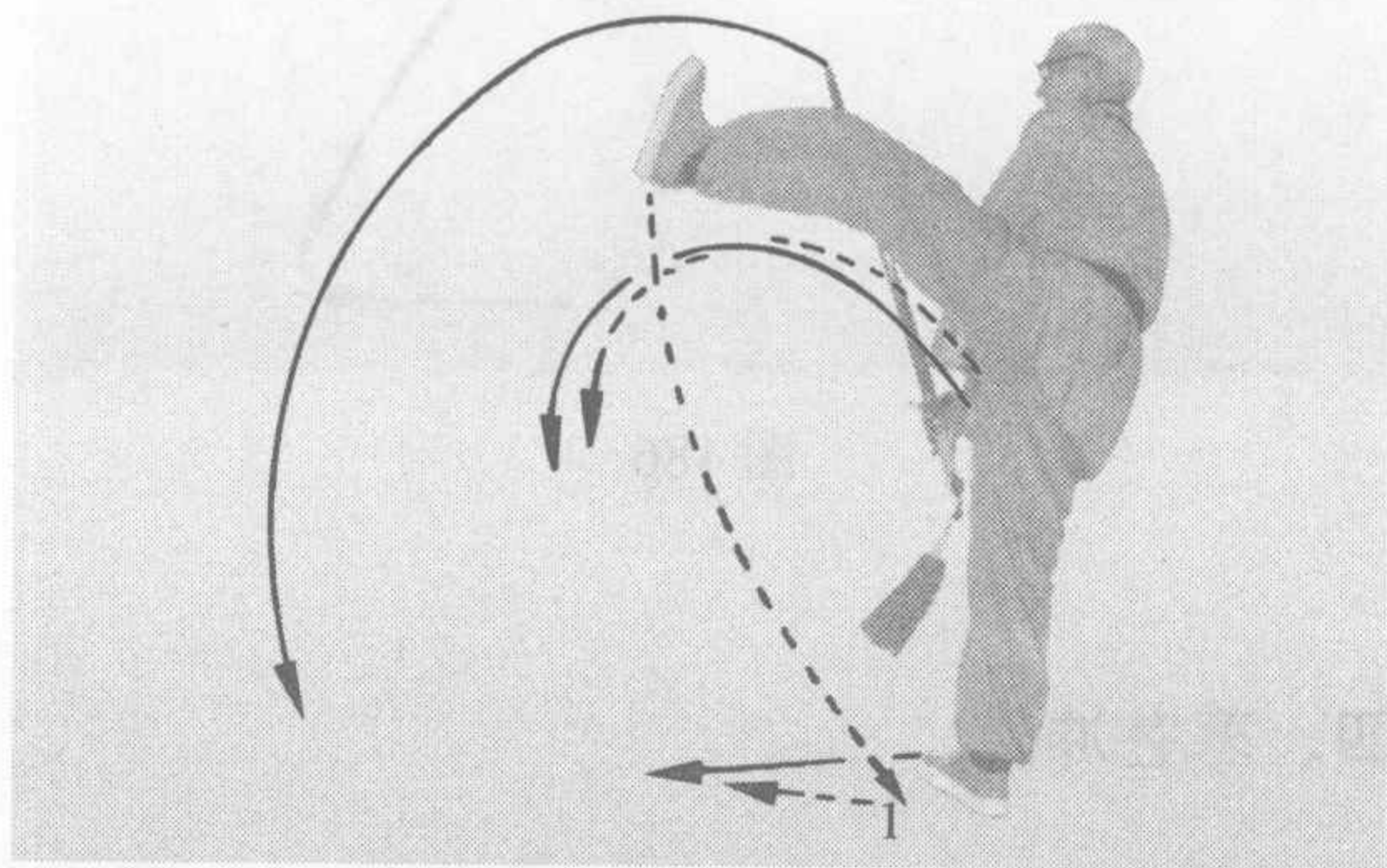


图 188

此势的老剑法中没有左腿向西踹出这一动作，以前只有剑尖向上的静止态势，立于右胯。通过长期体会，也感此势不够完善，故而加此左腿蹬踹，右剑静止向上，与前式“禹门击浪”的右腿蹬出形成左右对称，前后呼应，对比强烈，经过补充修饰而更加完美。

七十五、巧探玄机

左腿蹬出后；迅速下落，右脚向右前迈一大步，左脚随即后跟，脚尖点地；同时，右手剑剑尖向上，左指附于右腕上，由右腿侧向右前（西），用劲，反手立刃剑向上弯臂向右前斜下刺出；上身前倾，目视剑尖。（图 189）

注意：剑刺出与左跟步要同时到位。

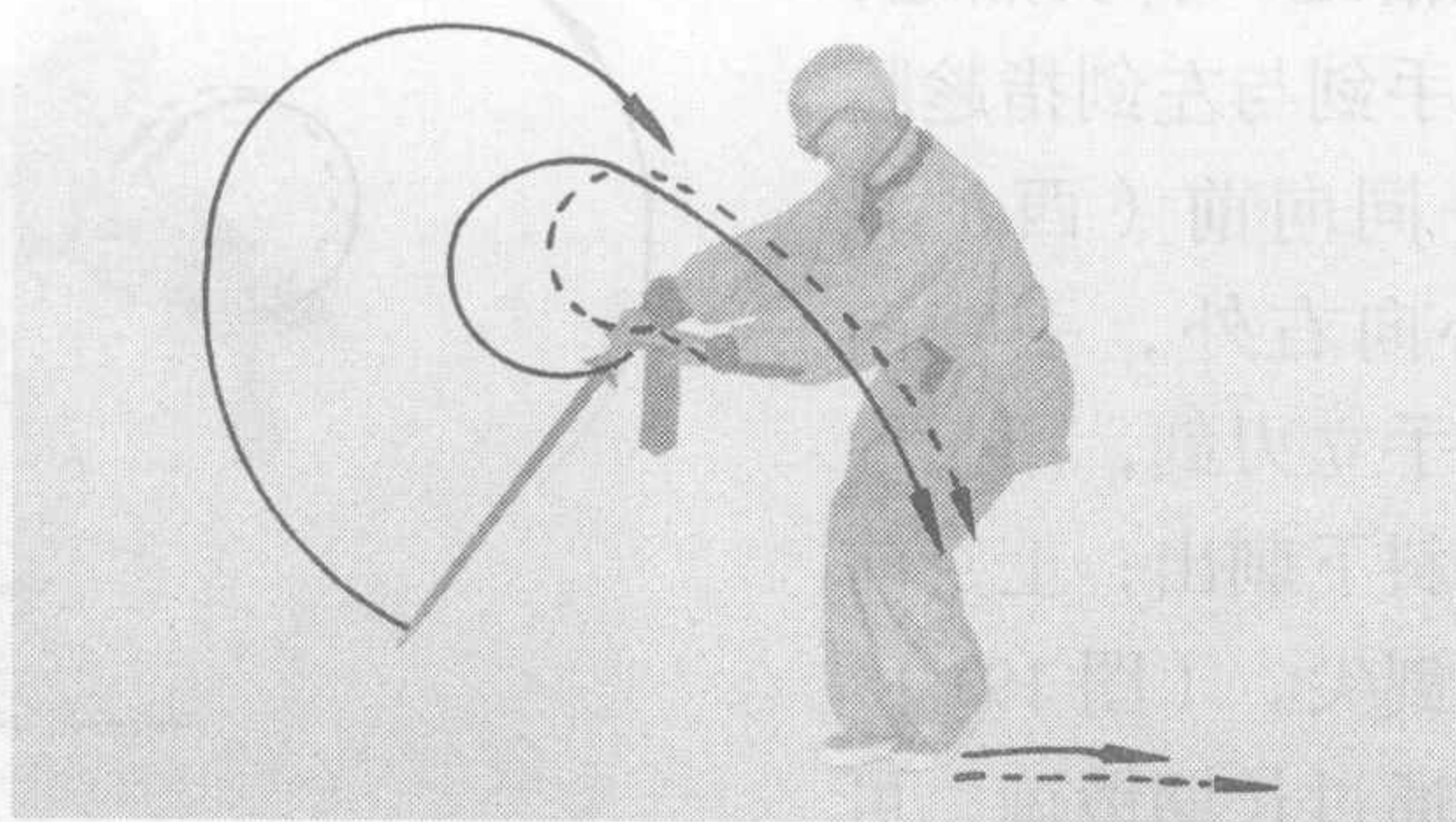


图 189

七十六、灵猫扑鼠

1. 左脚向左后撤，右脚紧跟其后，脚尖点地；同时，右手剑与左剑指由前下同向上转腕抽剑划圆，剑尖斜上，经胸前回抽停于左膝旁；目视剑尖。脚尖点地与右剑回抽，同时到位。（图 190）

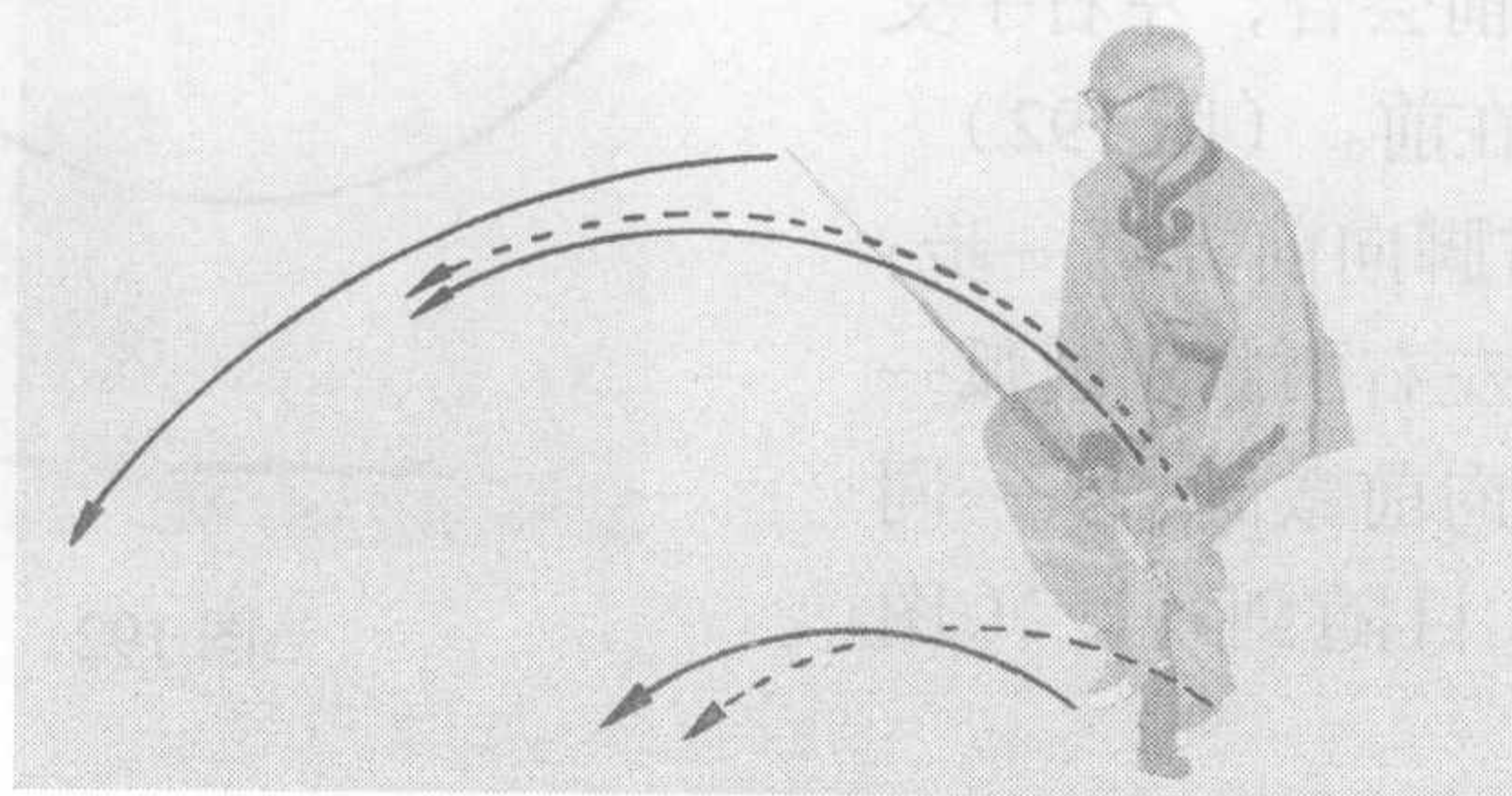


图 190

2. 左腿用力，右脚向前腾空起跳，左脚紧跟其后，轻轻落地，脚尖点地；同时，右手剑与左剑指趁腾空时，一同向前（西）斜下；手心向右外，手背向左，成反手立刃剑，用柔中带刚劲向斜下刺出；上身前倾，目视剑尖。（图 191）

此势通过长期锻炼，可使身体轻盈、灵活，如同灵猫一样。

七十七、湖风浪游

1. 左脚先向前（西）迈出一小步，右反手立刃剑向左下方下转，左剑指指向右方，下转在胸前相互交叉，同时向两侧、向下转腕再向上划弧向外，手心向上，旋剑一周，向胸前会合，左右手交叉，剑尖在前。（图 192）

2. 右脚向前方迈一步；左右手向左右两侧划圆弧一周，剑尖向前微低；头一同微转动，目随剑视。（图 193）

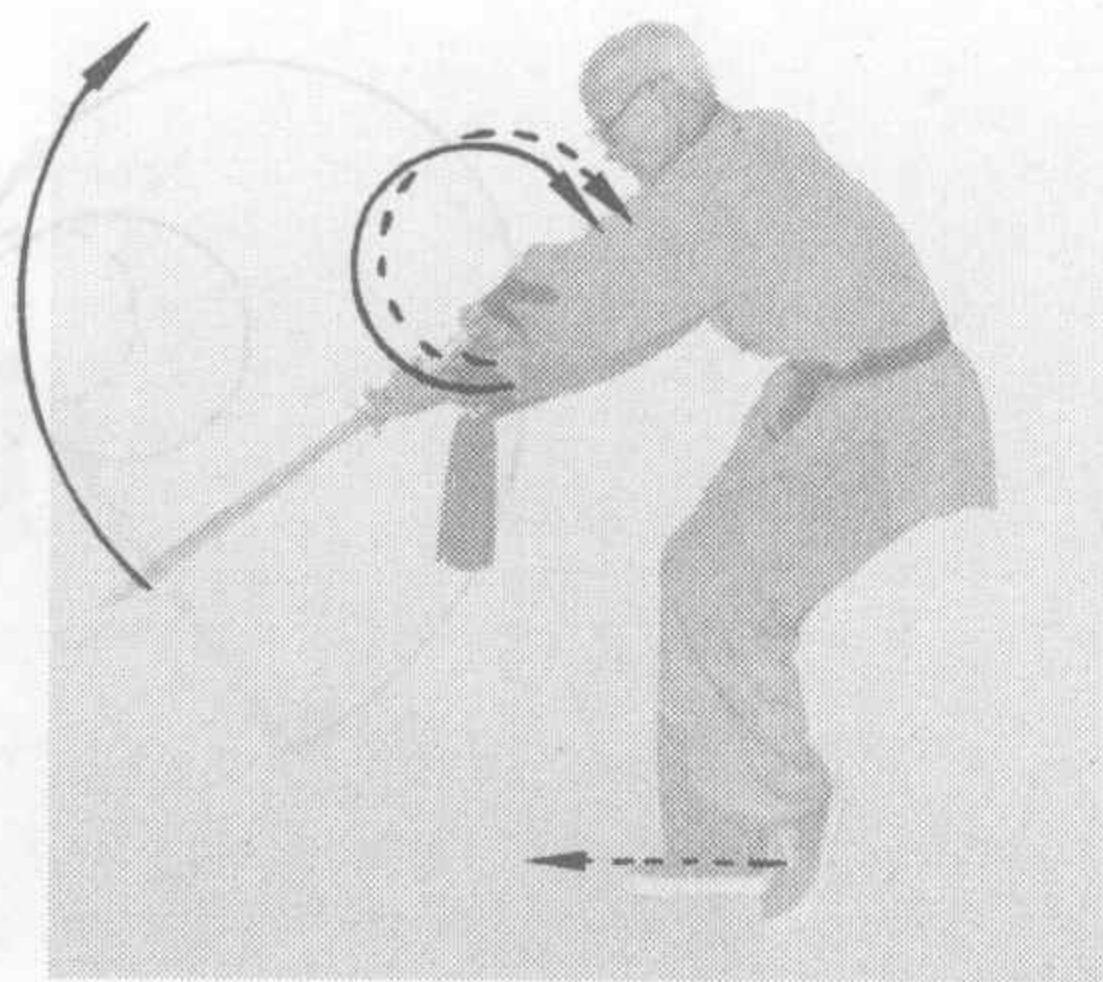


图 191

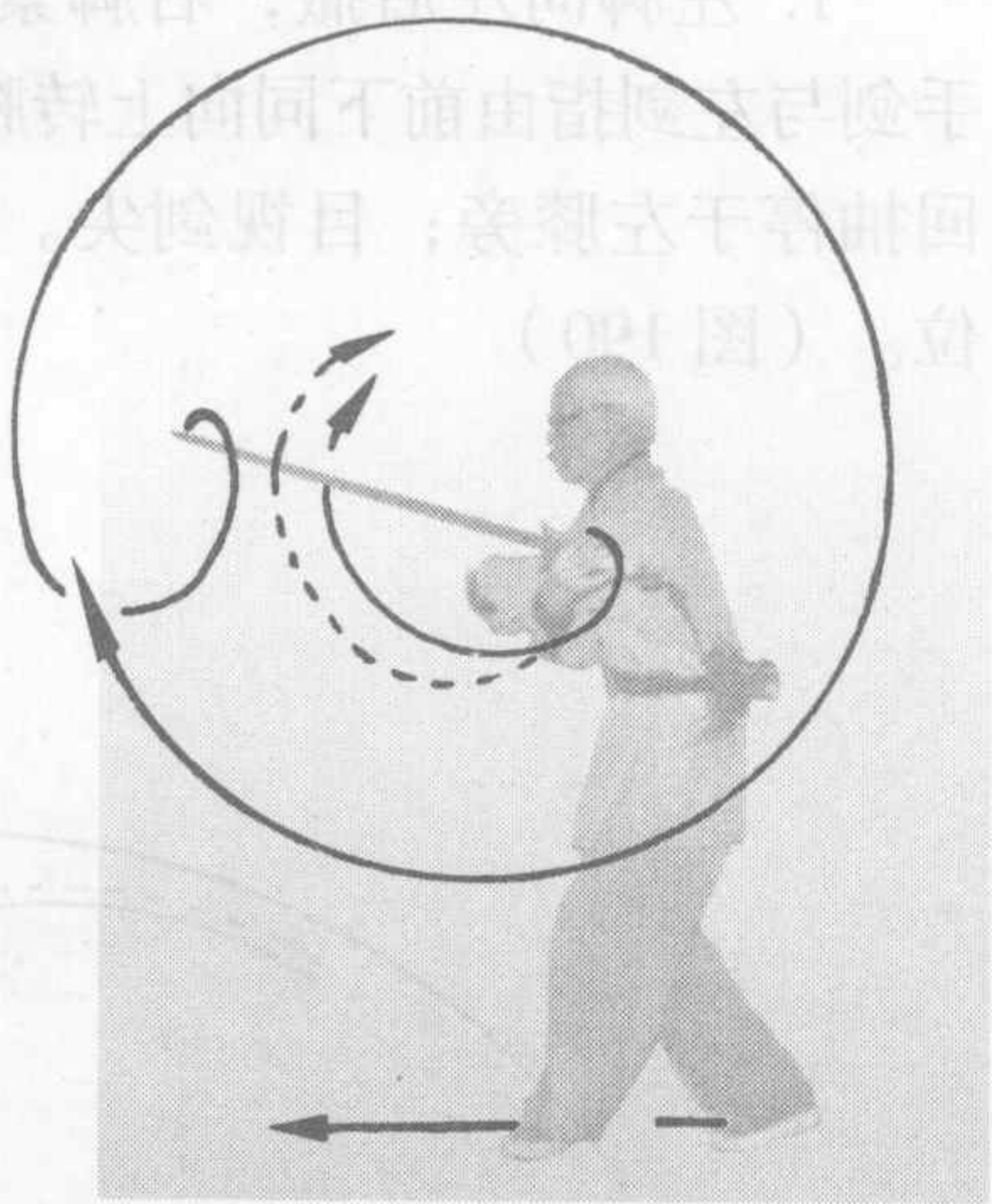


图 192

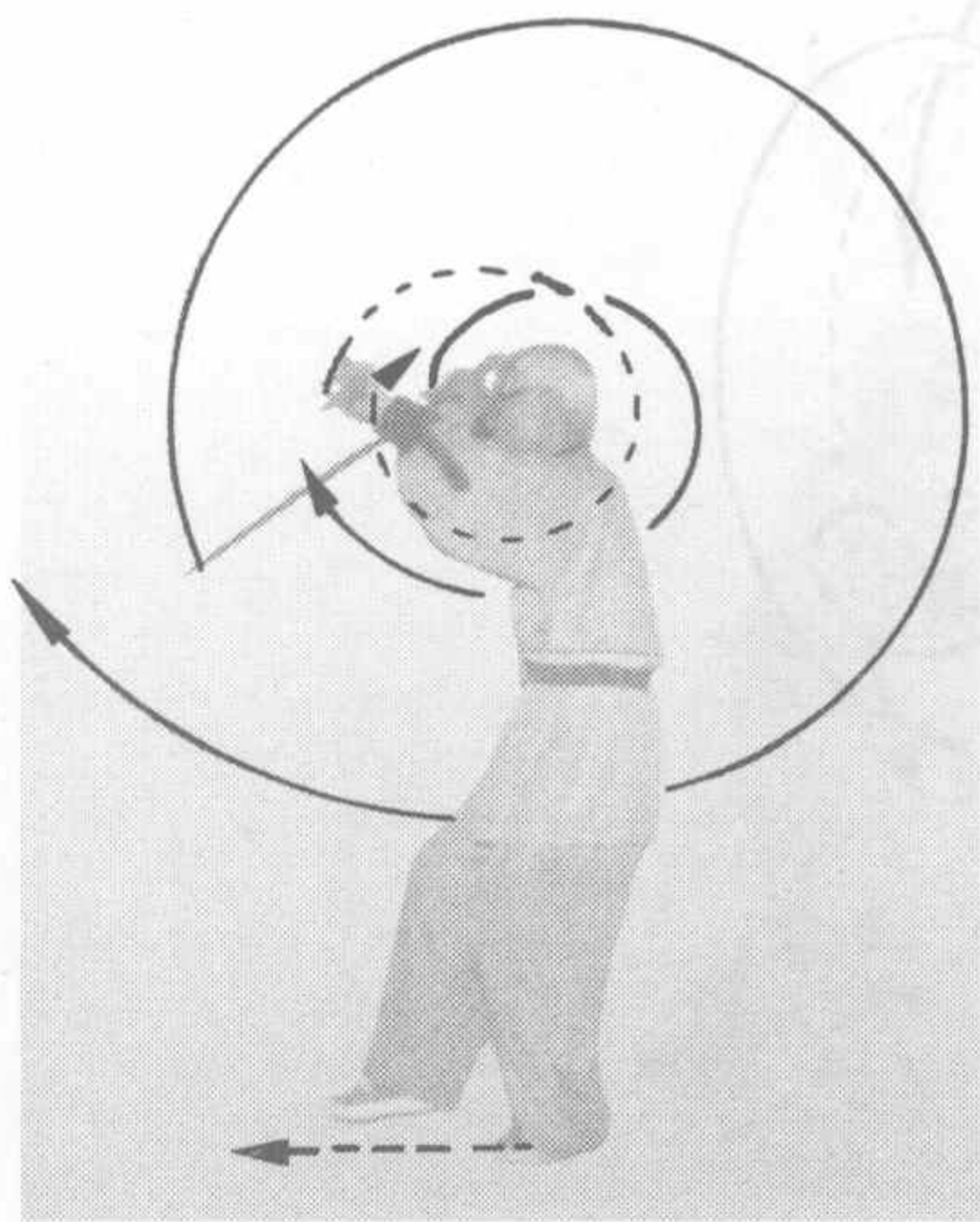


图 193

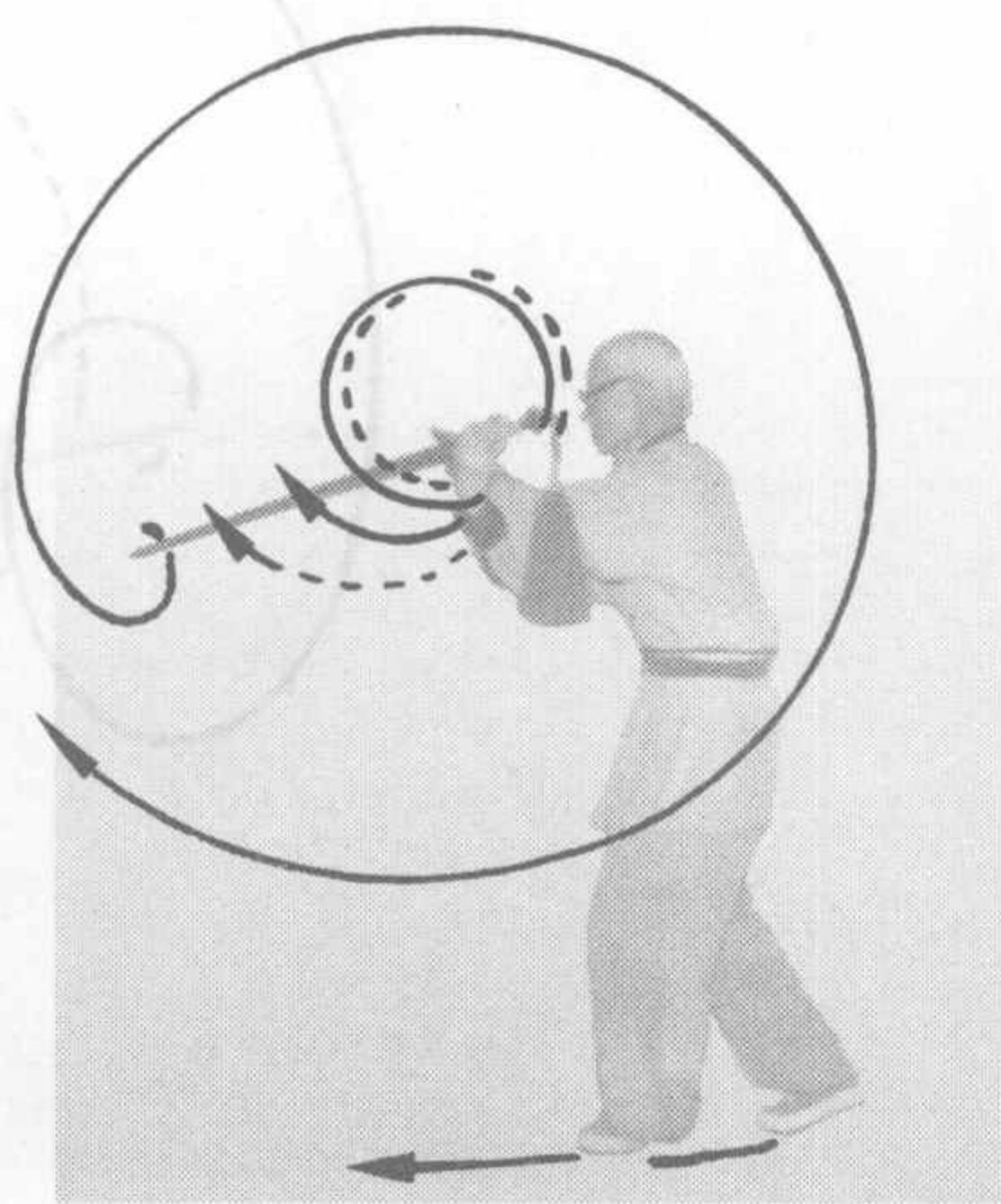


图 194

3. 左脚向前方迈一步；左右手向左右两侧划圆弧一周，剑尖向前微低；头一同微转动，目随剑视。（图 194）

4. 右脚向前迈出一大步；左右手向两侧划圆弧一圈，剑尖向前微低；头微转动，目随剑视。（图 195）

5. 当左脚前迈落实，左右手恰好由左右两侧划圆弧，由上向下抽带时，此处正好是湖风浪游剑势的结尾完成。当右手剑抽带会合于左胯时，则为代马依风的剑势开始，必须注意。（图 196）

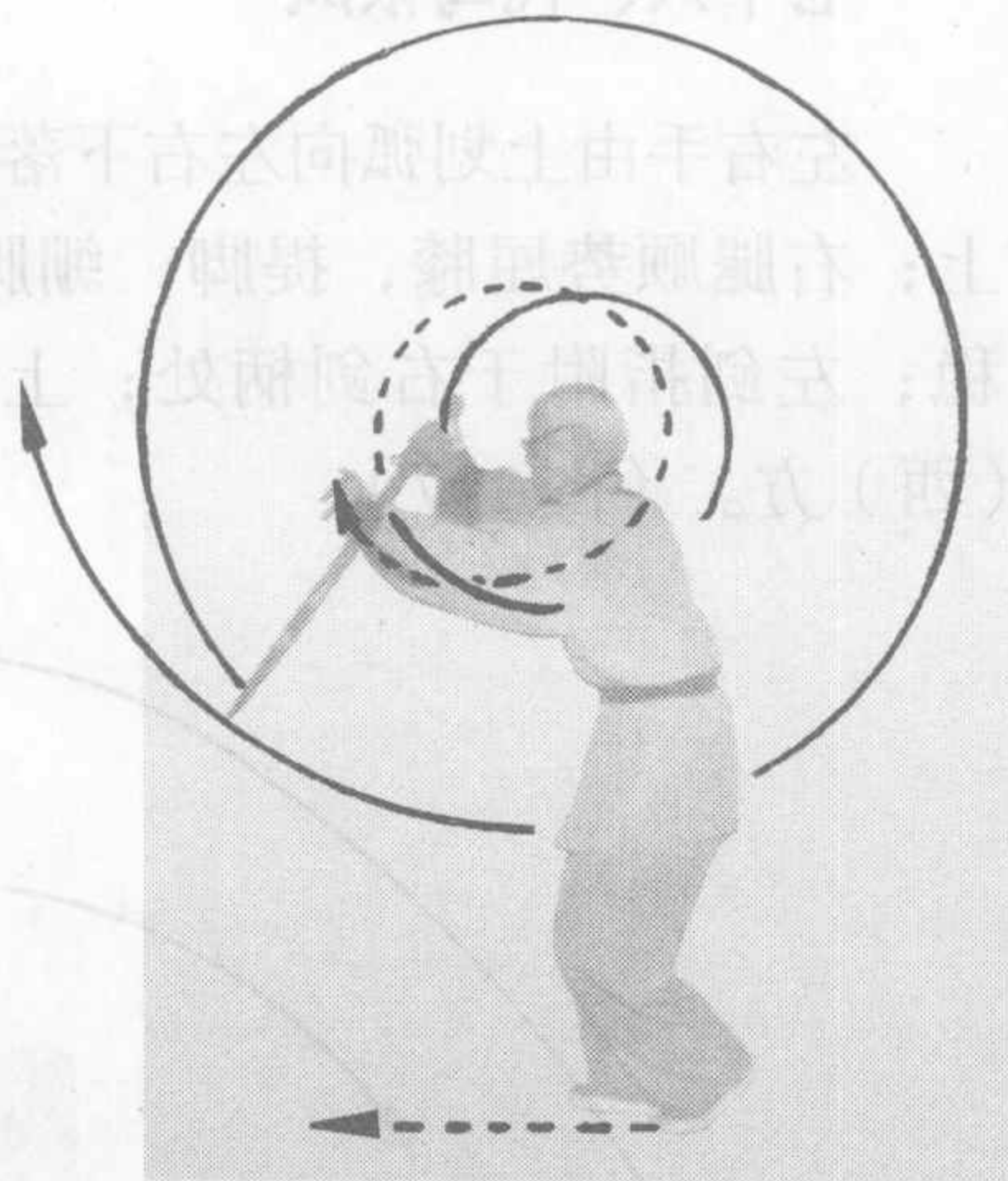


图 195

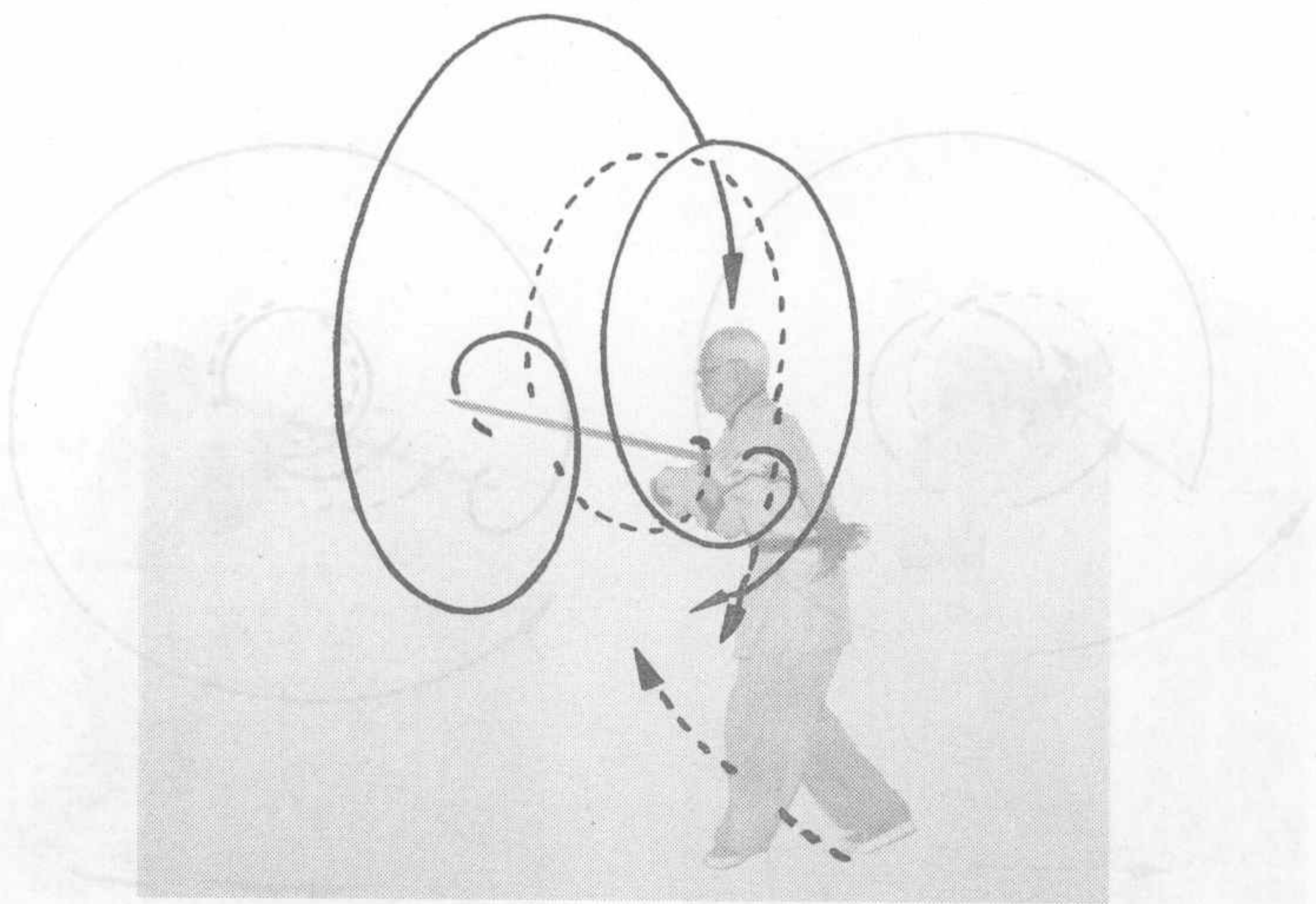


图 196

七十八、代马依风

左右手由上划弧向左右下落抽拉，会合于左胯旁，剑尖向上；右腿顺势屈膝，提脚，绷脚面，护裆，成左独立步，站稳；左剑指附于右剑柄处；上身向（南）微扭，目视右前（西）方。（图 197）

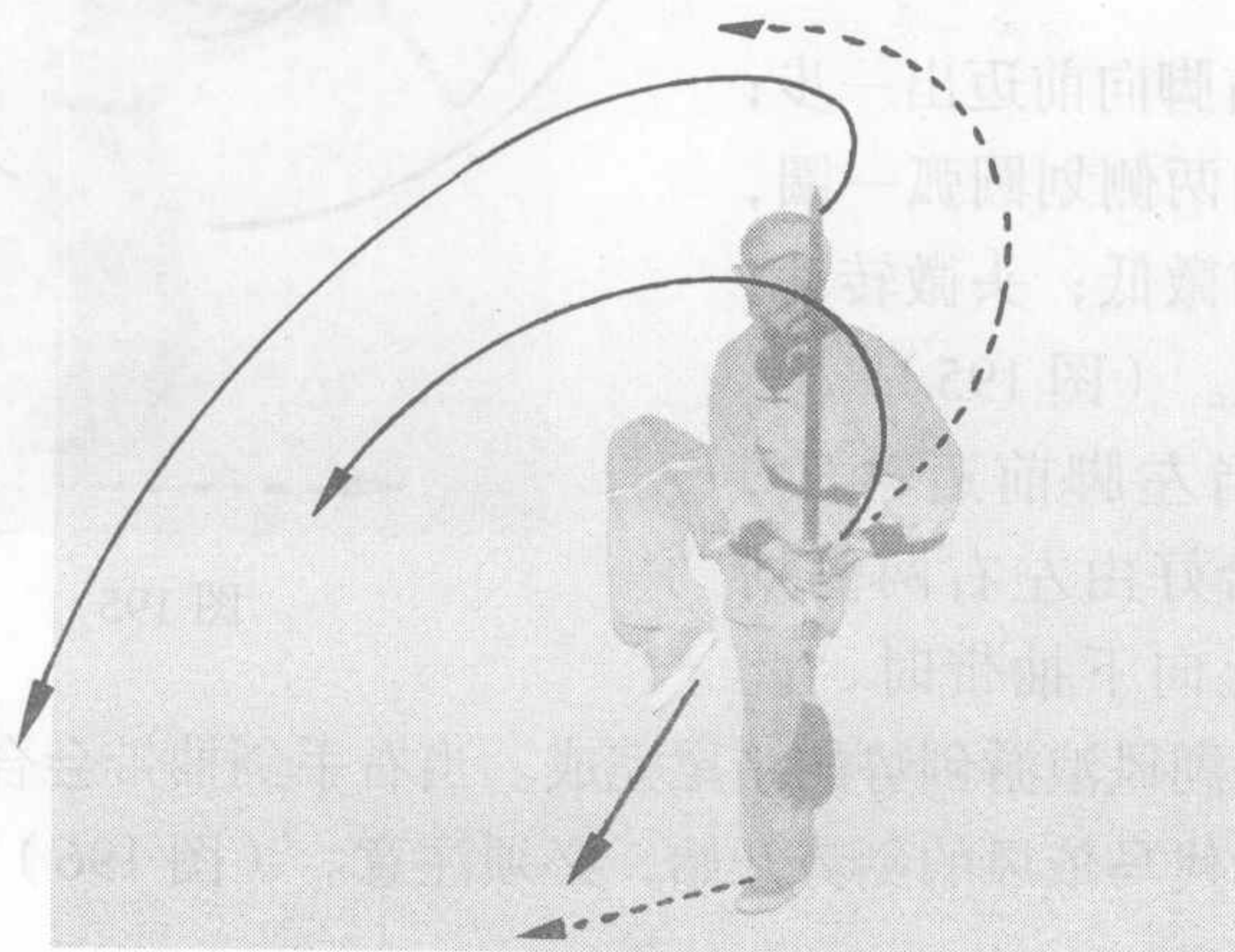


图 197

七十九、曲巷风旋

1. 右脚向右（西）横落站稳，上身右倾，左脚向右脚前斜迈一大步，脚尖点地；同时右手立剑由左胯向右上划弧，反手立刃剑向右前斜下刺出；左剑指由左胯向左上甩指，停于头左上，臂直；目视剑尖。（图 198）

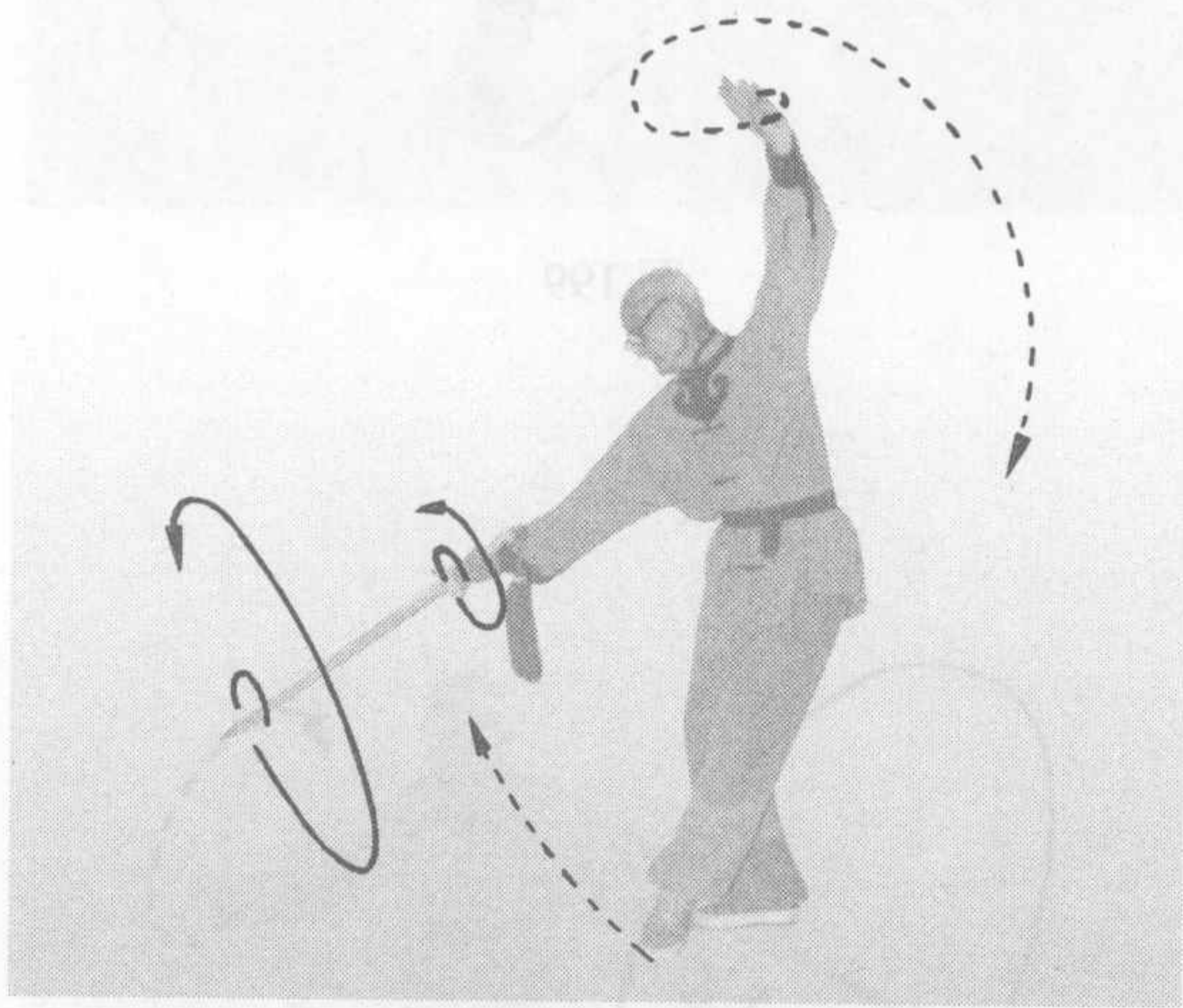


图 198

2. 稍缓，左腿提膝，脚面上勾，向左（西南）上抬划圆摆腿稳落；同时，左右手由上下各自向左右分开，转腕旋右手剑、旋左剑指划圆一周，手心向上；上身向左（东）倾，头右扭（西），形象优美、帅气，目视剑尖。（图 199）

3. 右脚向左（南）前迈一步，脚尖里扣；左右手接连旋剑、旋左指，划圆一周。（图 200）



图 199

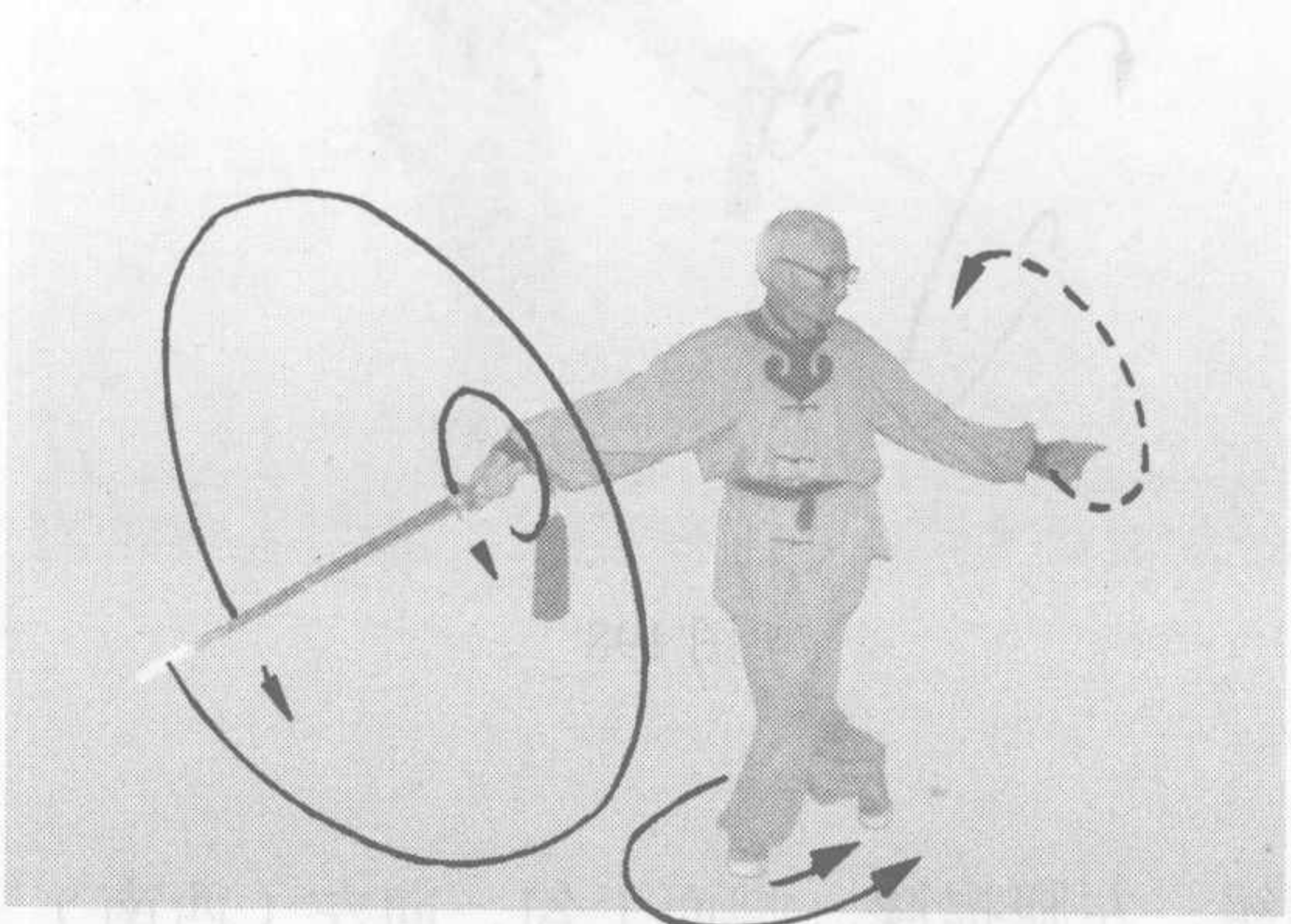


图 200

4. 左脚向左（东）后迈一步；左右手再接连旋剑划大圆弧向前；右脚紧跟前迈，目视剑尖。（图 201）

到此“曲巷风旋”剑式完成。旋剑运行时要有帅气、潇洒、飘悬之美感，身也倾斜随剑而动。

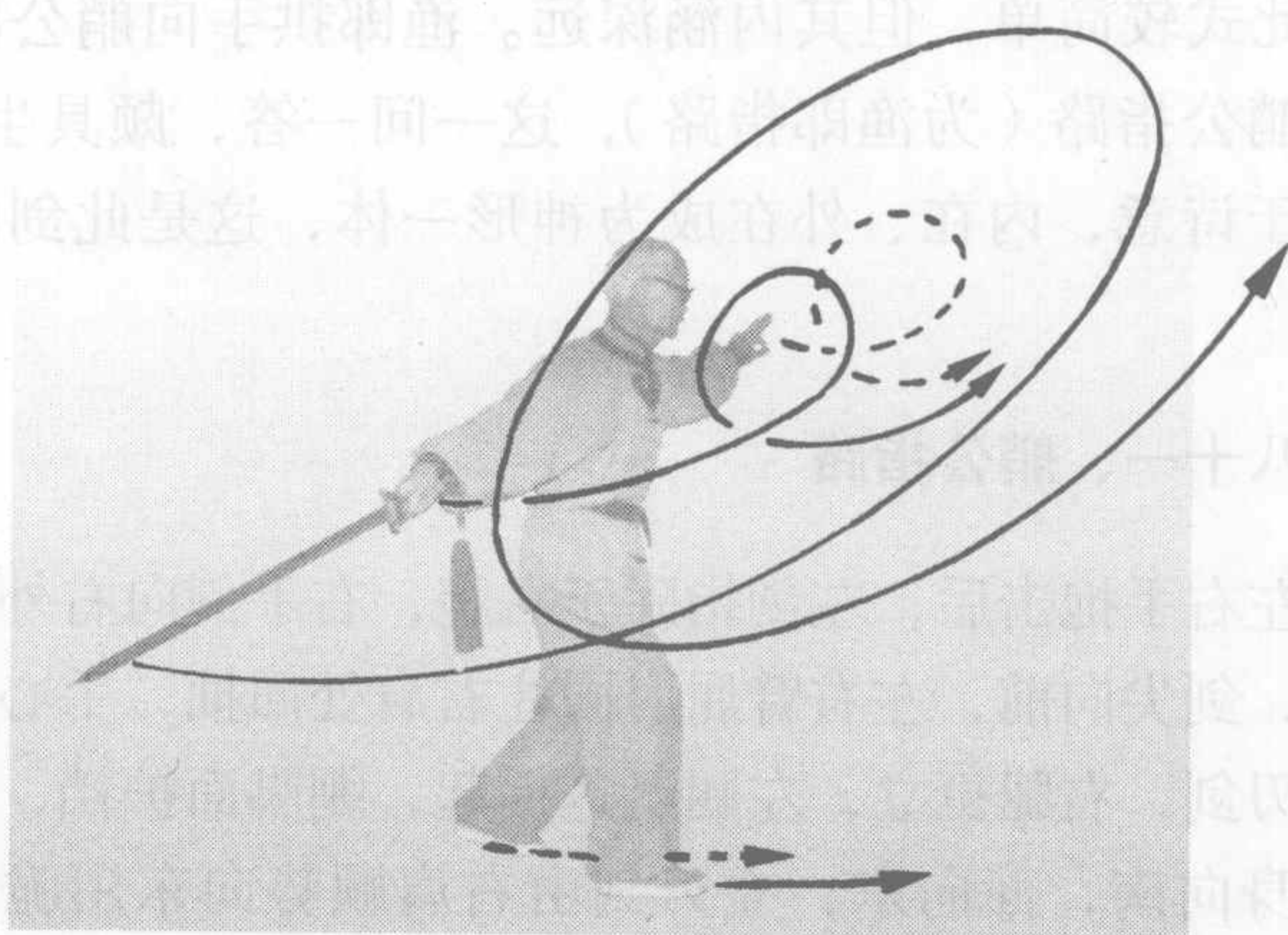


图 201

八十、渔郎问津

左右手在向前斜划弧时，右脚向前迈步，脚尖点地成左坐步；右手剑向前斜上用立刃剑发力抱击，发出响声，目视剑尖。（图 202）

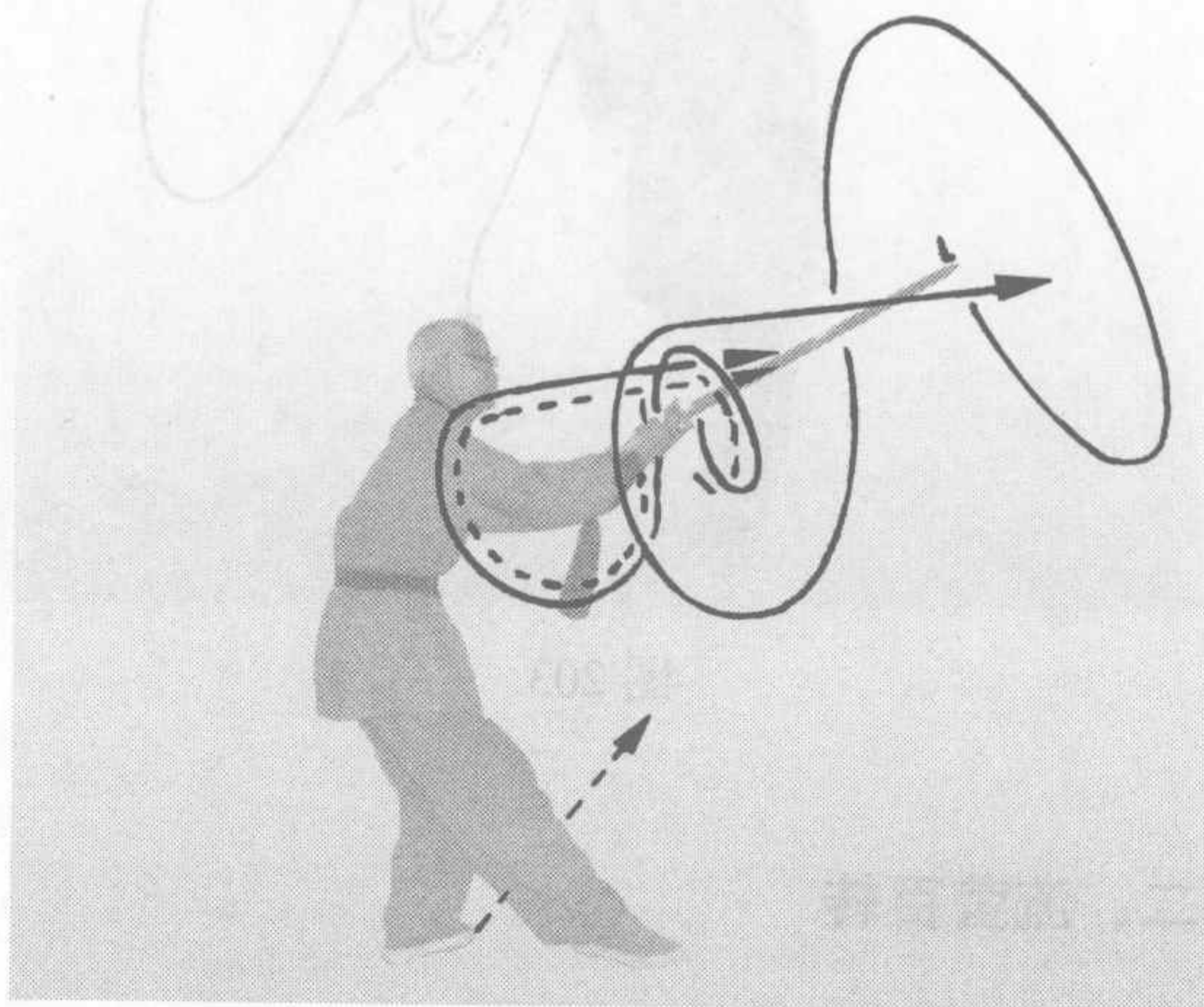


图 202

此式较简单，但其内涵深远。渔郎拱手向艄公问津，下一式艄公指路（为渔郎指路），这一问一答，颇具生活情趣，也富于诗意，内在、外在成为神形一体，这是此剑的奥妙之处。

八十一、艄公指路

左右手抱击后，左剑指附于右腕，右手剑向右外转腕划圆一周，剑尖向前，左右臂屈肘同往右肩处回抽，手心向外成反手立刃剑，右腿挺立，左腿迅速提起，绷脚面护裆，成右独立步，身向南，面向东；立刃剑由右肩顺势向东用脆劲直臂刺出，目视剑尖。（图 203）

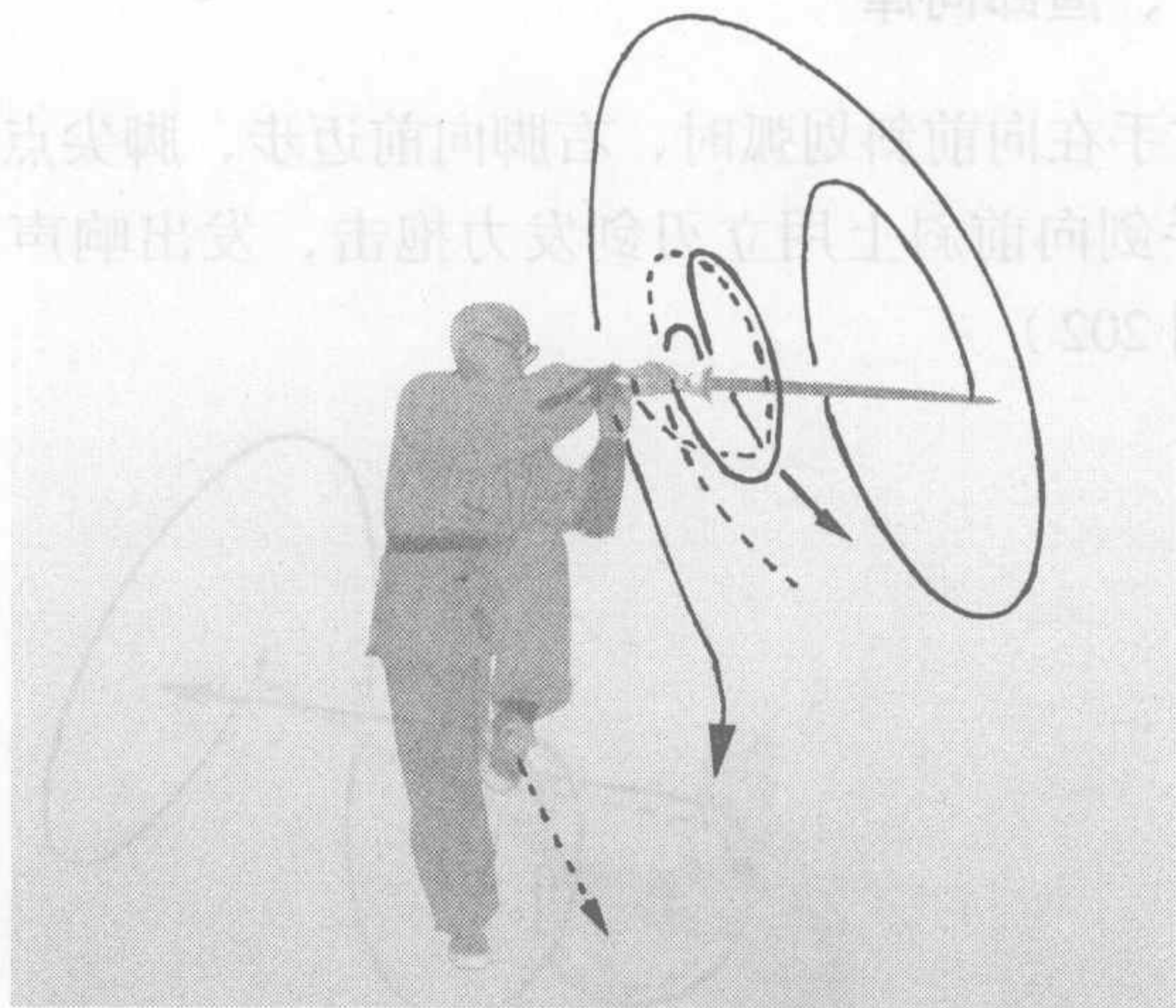


图 203

八十二、流萤百转

1. 右手剑由左（东）屈肘转腕向左下后转，剑尖向下斜

前，左脚下落踩实，右脚尖点地；左剑指跟随右剑；身向左（北）扭，目视剑尖，随剑转动。（图 204）

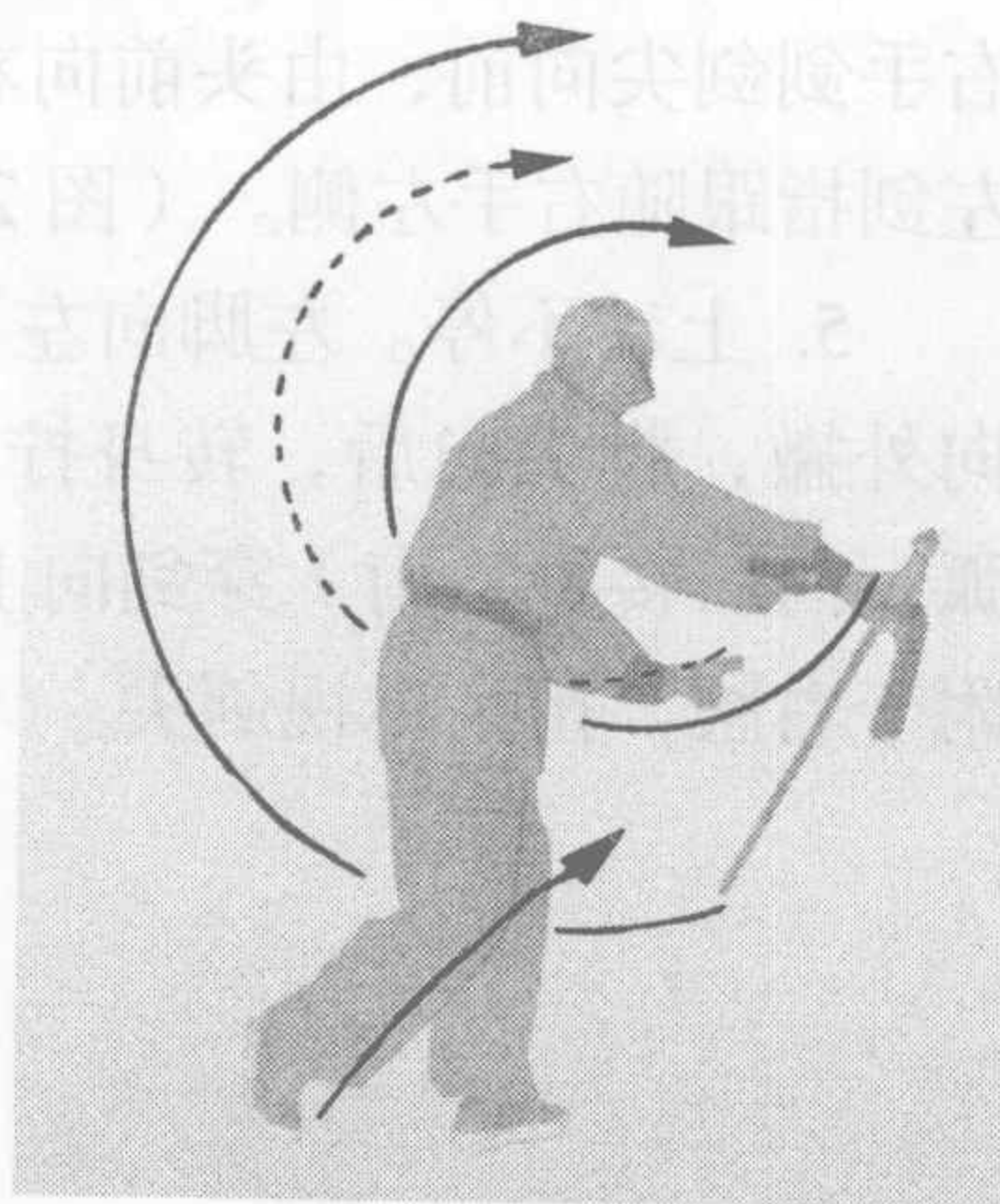


图 204

2. 上动不停。右腿上提勾脚面；右手剑剑尖由下向左上划大圆，高于头，立刃剑，剑尖向前；身向右（南）扭，左剑指高于头左上方；目视斜下。（图 205）

3. 上动不停。右脚向右（北）勾脚下落，身由南向北转时，右手剑由头前向右（北）下，剑尖向前划圆，穿向右（东）上划圆；左腿准备上提；左剑指跟随右手旁；目视剑后。（图 206）

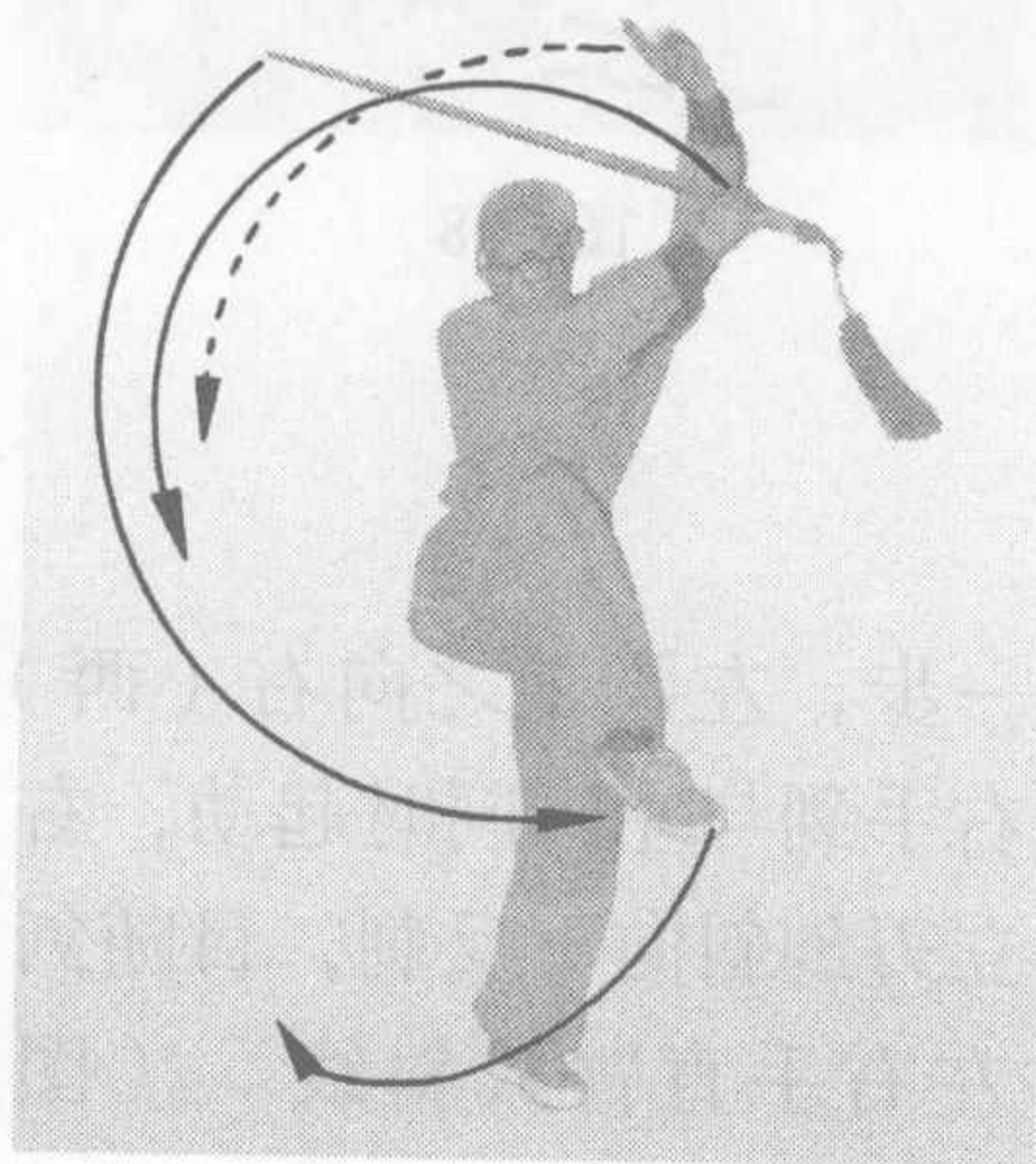


图 205

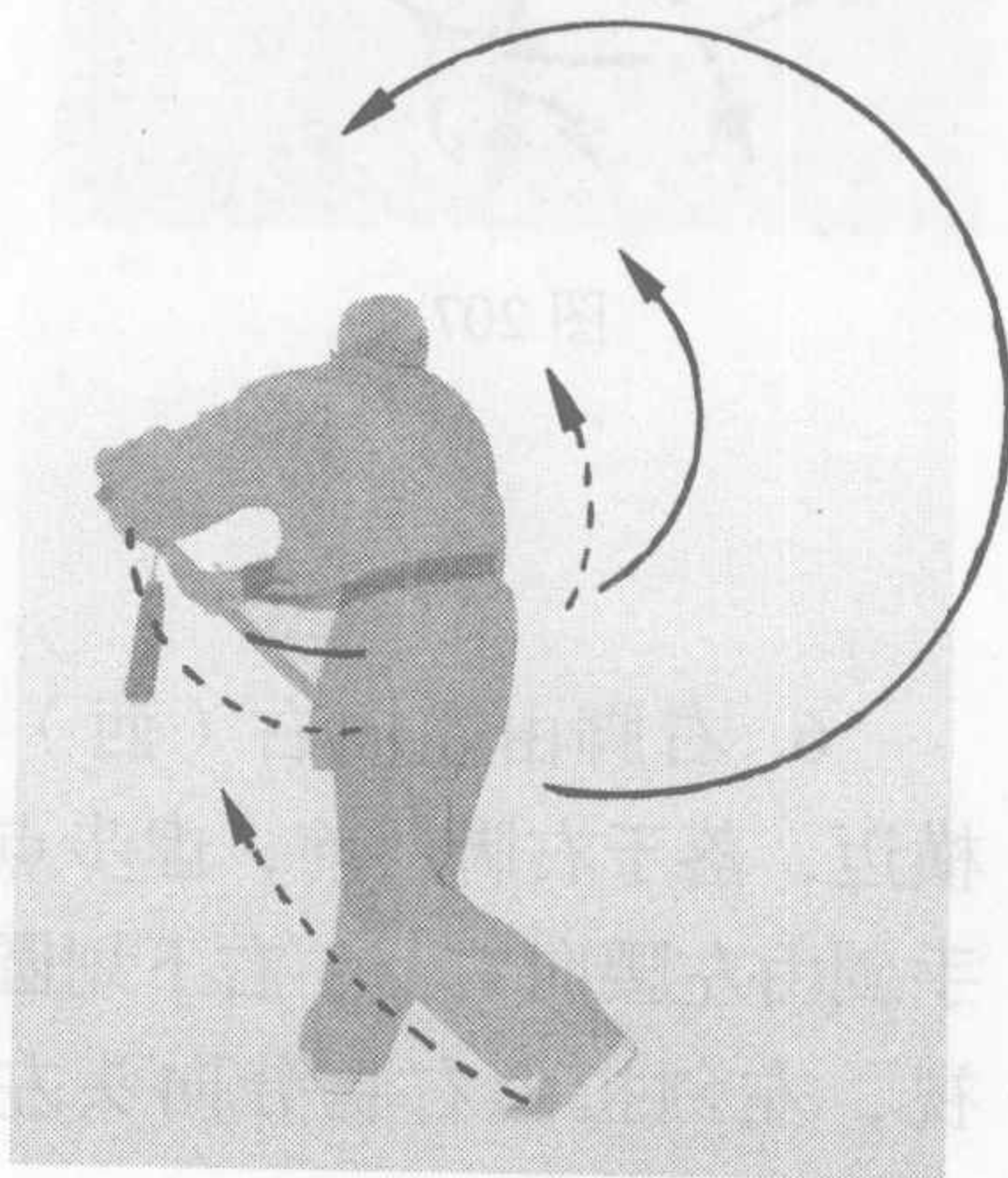


图 206

4. 上动不停。左腿提起勾脚面，护裆，身向后（南）转；右手剑剑尖向前，由头前向右（西）下划大圆弧，目随剑视；左剑指跟随右手左侧。（图 207）

5. 上动不停。左脚向左下落、向后转身时（南），左脚腕向外撇，脚尖向后，转身拧成交叉步；右手剑由头前向下划弧，向后转身（南）穿剑向上，刃分左右，停于腰旁，左剑指附于右腕，扭头目视剑尖。（图 208）

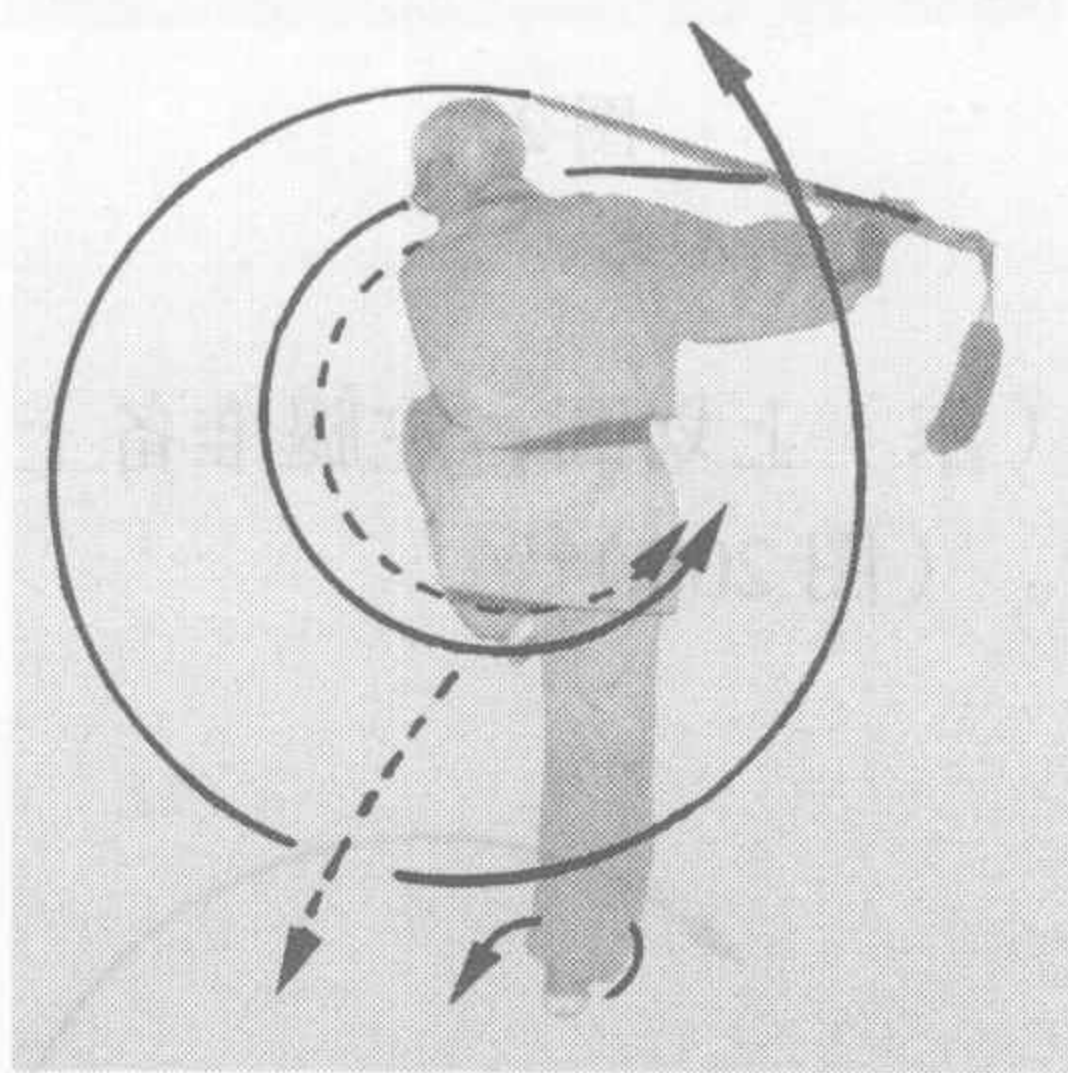


图 207



图 208

6. 右脚由左向右（西）横迈一步，左脚随之向右（西）横迈，落于右脚斜前，虚步点地；右手剑与左脚同时起动，右手剑由左腰向右上、右下划圆弧，立刃剑斜向下反刺，目随剑视，左剑指由右腕分向头左上，左右手直臂成斜线。（图 209、图 210）

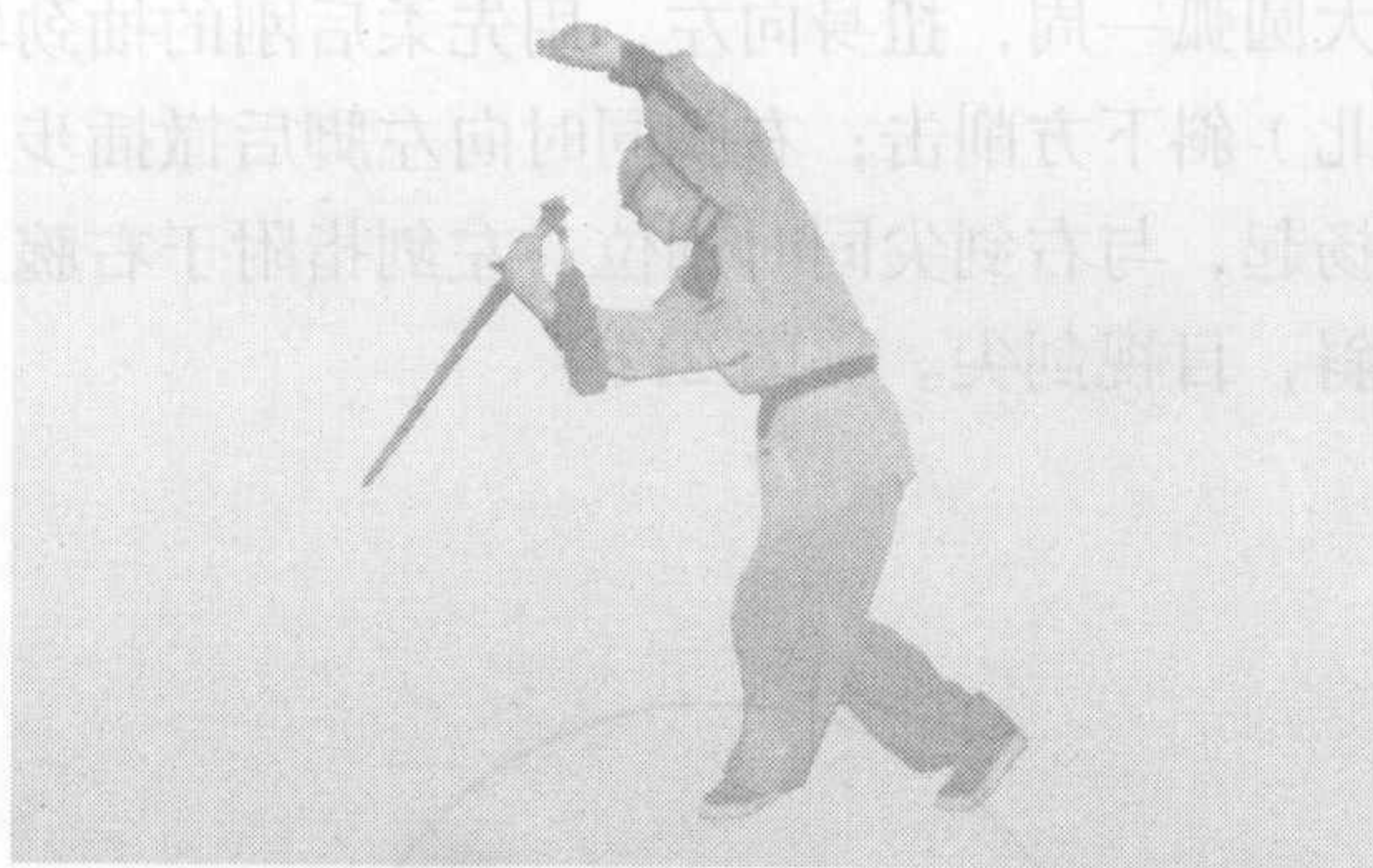


图 209

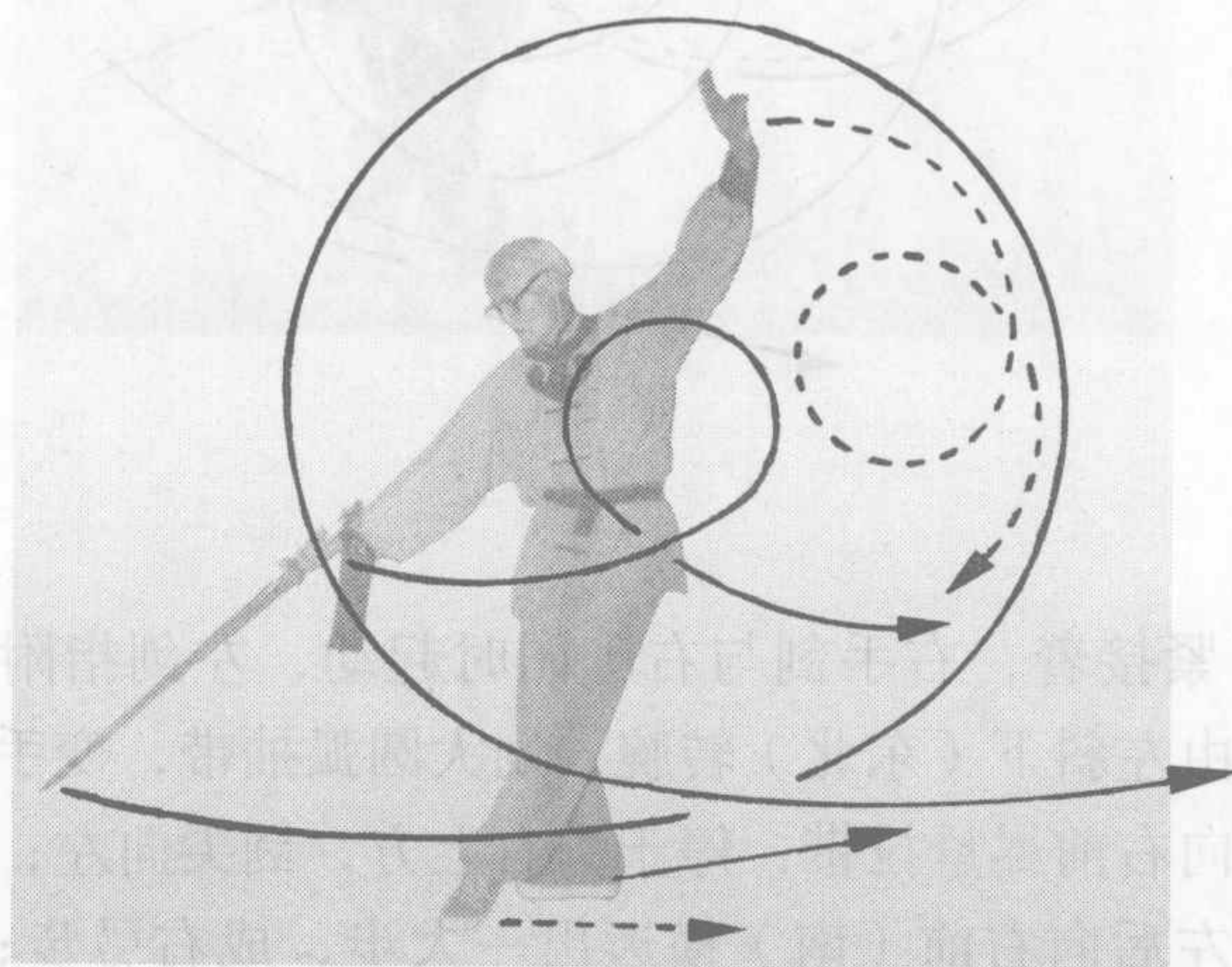


图 210

八十三、釜底抽薪

1. 左脚向左后（东）斜撤一步，脚尖外撇；右手剑与右

脚同时向左（东）起动，右手剑由右（西南）向左（东）、向下转腕划大圆弧一周，扭身向左，用先柔后刚的抽劲转腕，向身后（东北）斜下方削击；右脚同时向左脚后撤插步，脚尖触地，脚底扬起，与右剑尖同时到位，左剑指附于右腕上；头向东扭，倾斜，目视剑尖。（图 211）

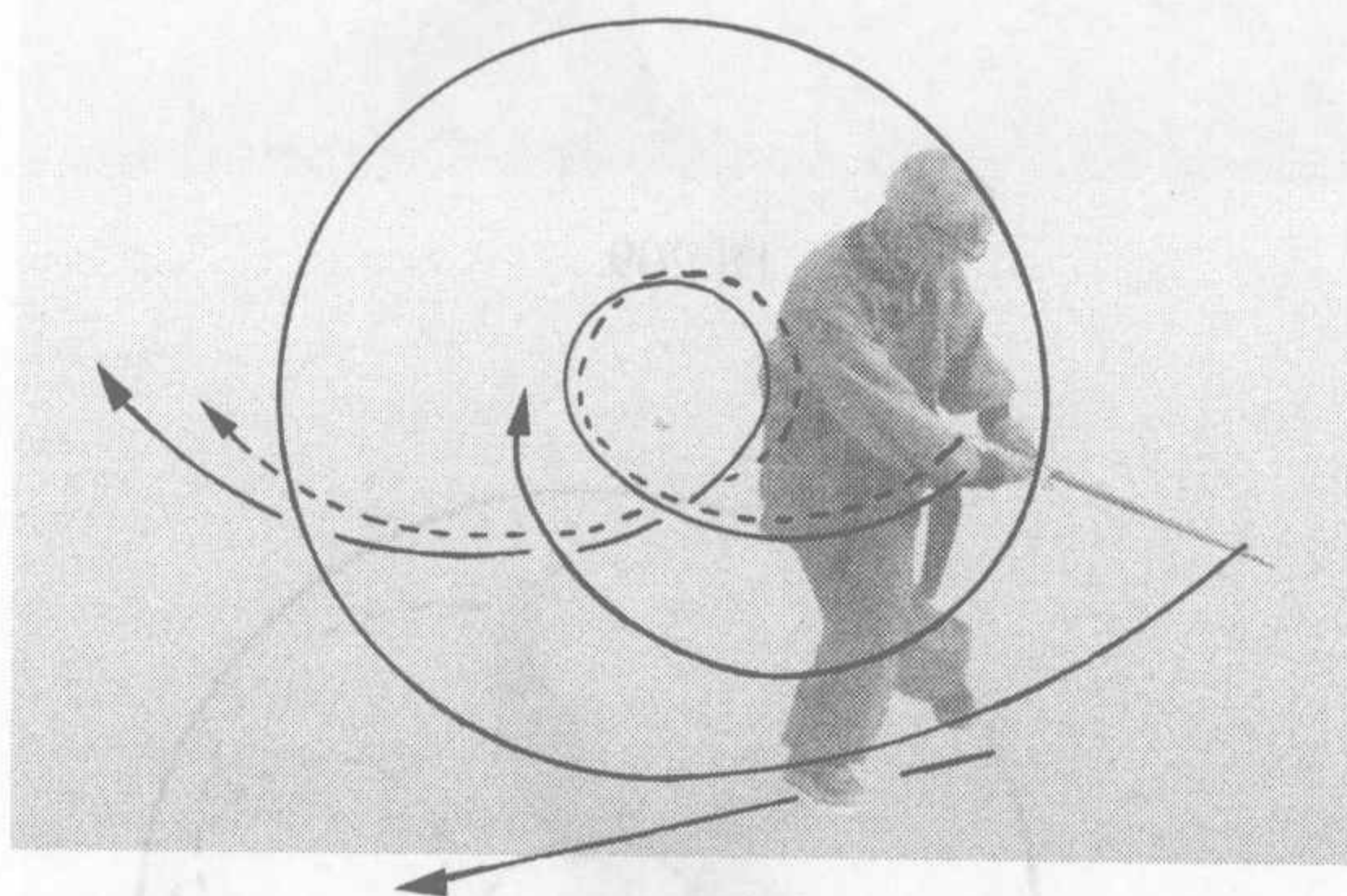


图 211

2. 紧接着，右手剑与右脚同时起动，左剑指附于右腕，右手剑由左斜下（东北）转腕，划大圆弧抽带，变手心向下，平刃剑向右前尽量拉带，停于头右上方，剑尖向左；头微低，右脚由左后向右前（南）横迈出一大步，成右弓步；上身右倾，头微扭，目视剑尖。（图 212）

到此，“釜底抽薪”一式则算完成。由右到左，由反到正，再由左到右，其抽、拉、削、击、带，要用缓中急、慢中快、柔中刚等不同的运剑方式，显其抽薪多变之势。

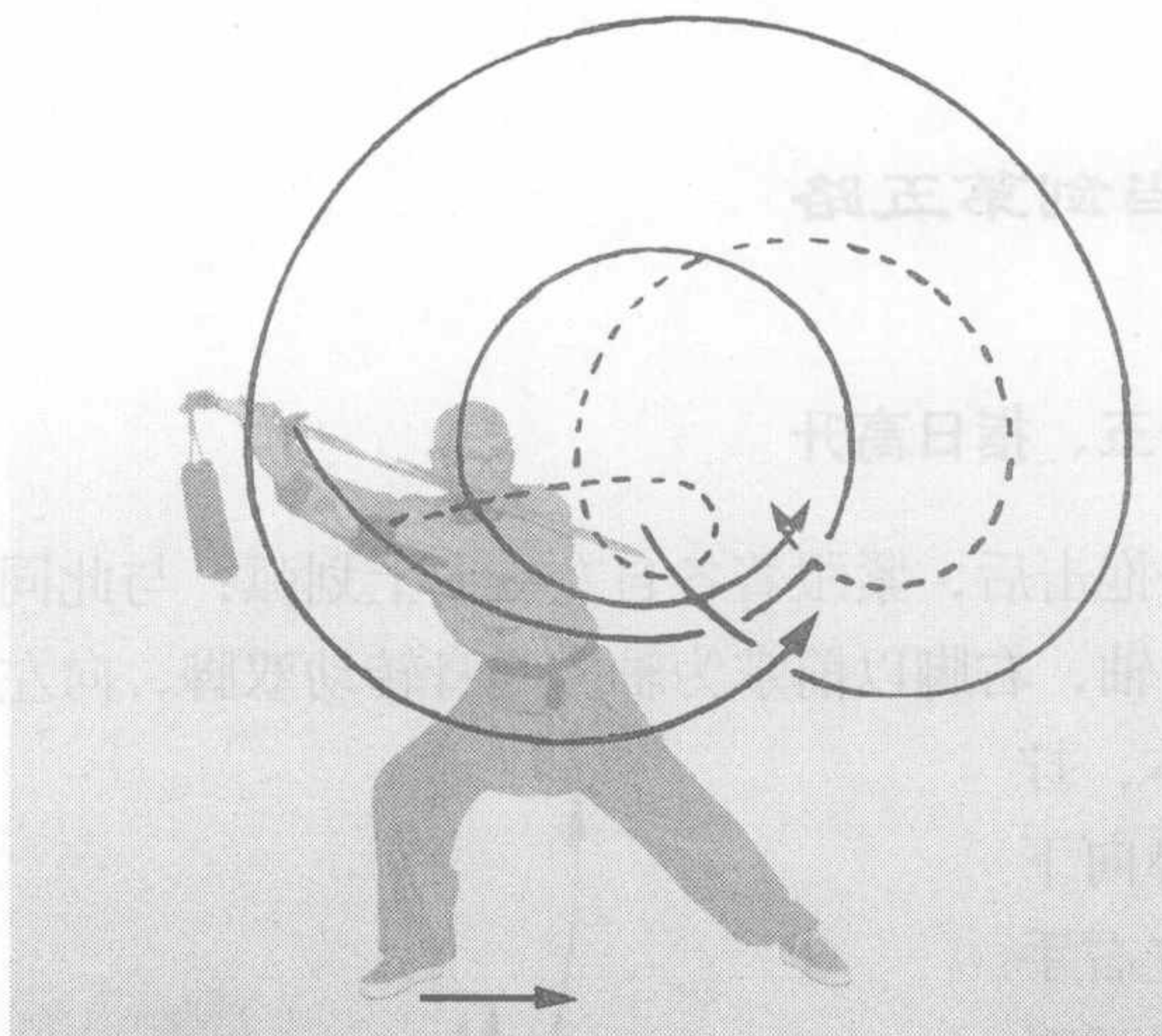


图 212

八十四、沂水托兰

右剑向右横抽后，上身向左移动重心，成马步；右手剑与左手剑指手心向下，同在胸前向外上划圆一周，平刃剑剑尖向前，左手抱右手，向胸前会合、抱击，发出响声，形成托兰状。（图 213）

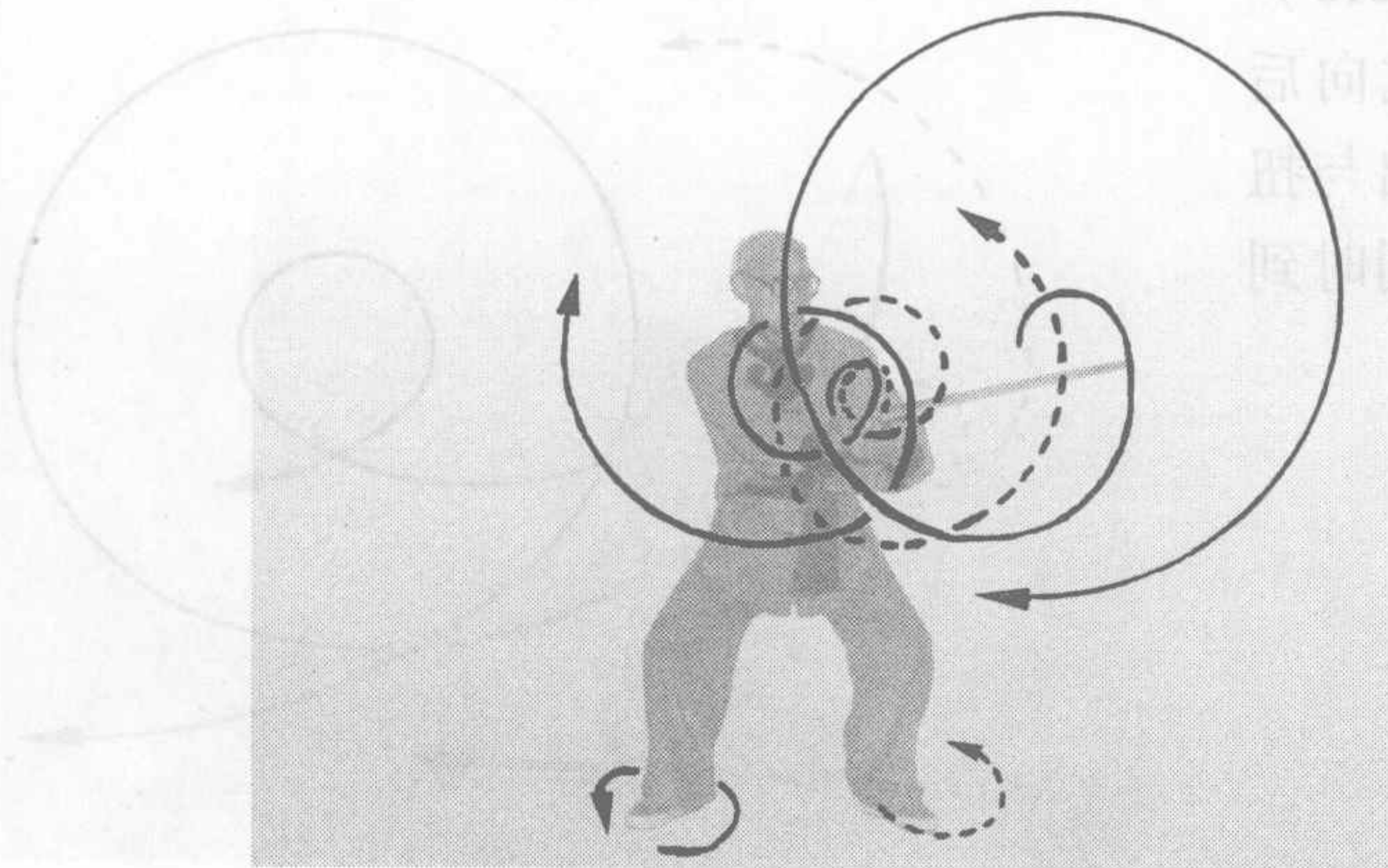


图 213

武当剑第五路

八十五、指日高升

双手抱击后，紧跟着各自左右向上划弧；与此同时，左脚以脚跟为轴，右脚以前掌为轴，起身转动双脚，向左（北）后扭转身体，拧成麻花势向下坐盘；左右手在转身划弧时再由下向西北斜上方，用先柔后刚劲直穿刺出，左剑指附于右手腕；头上扬，目视剑尖。（图214、图215）

此式向后穿刺而出与扭身坐盘同时到位。

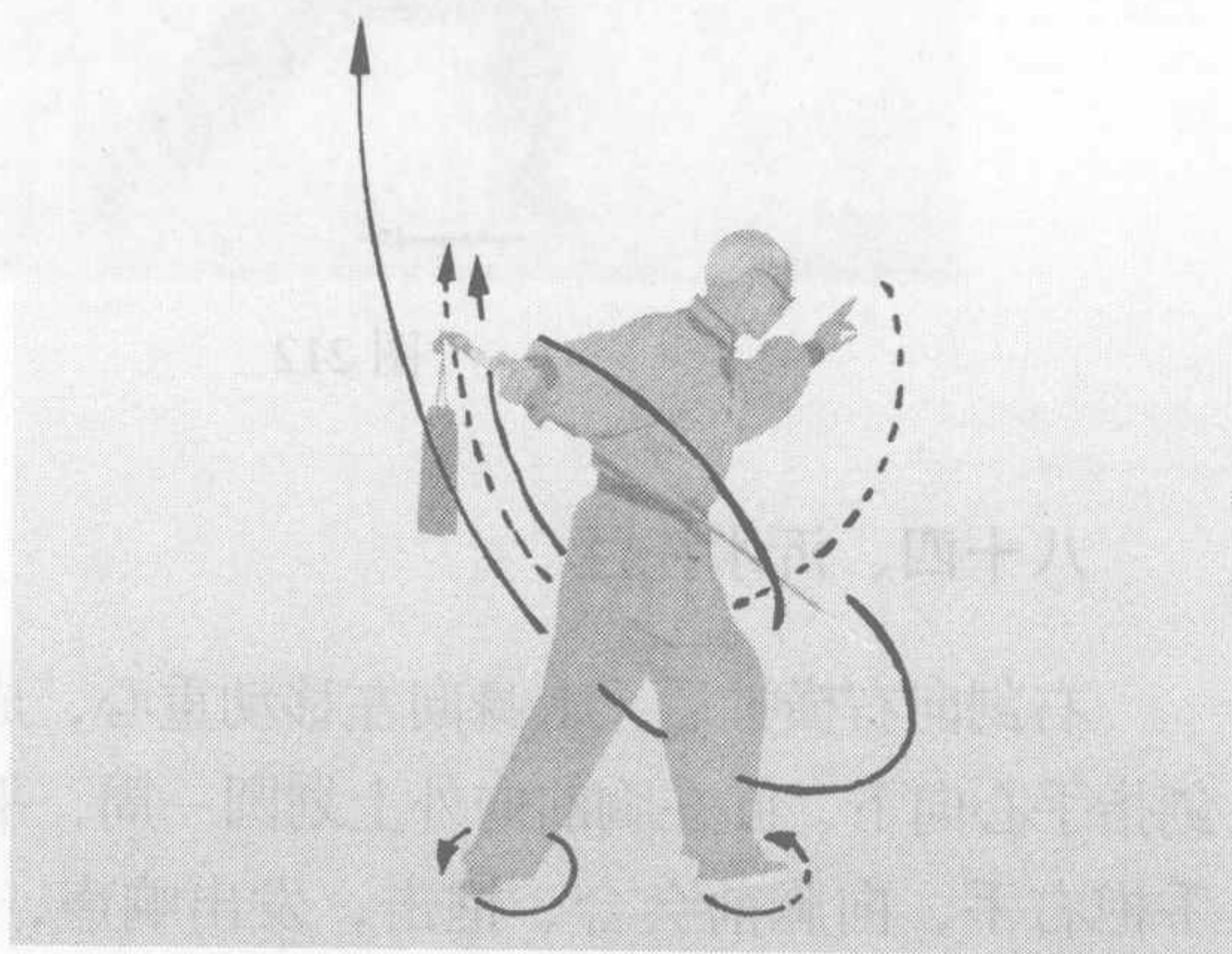


图 214

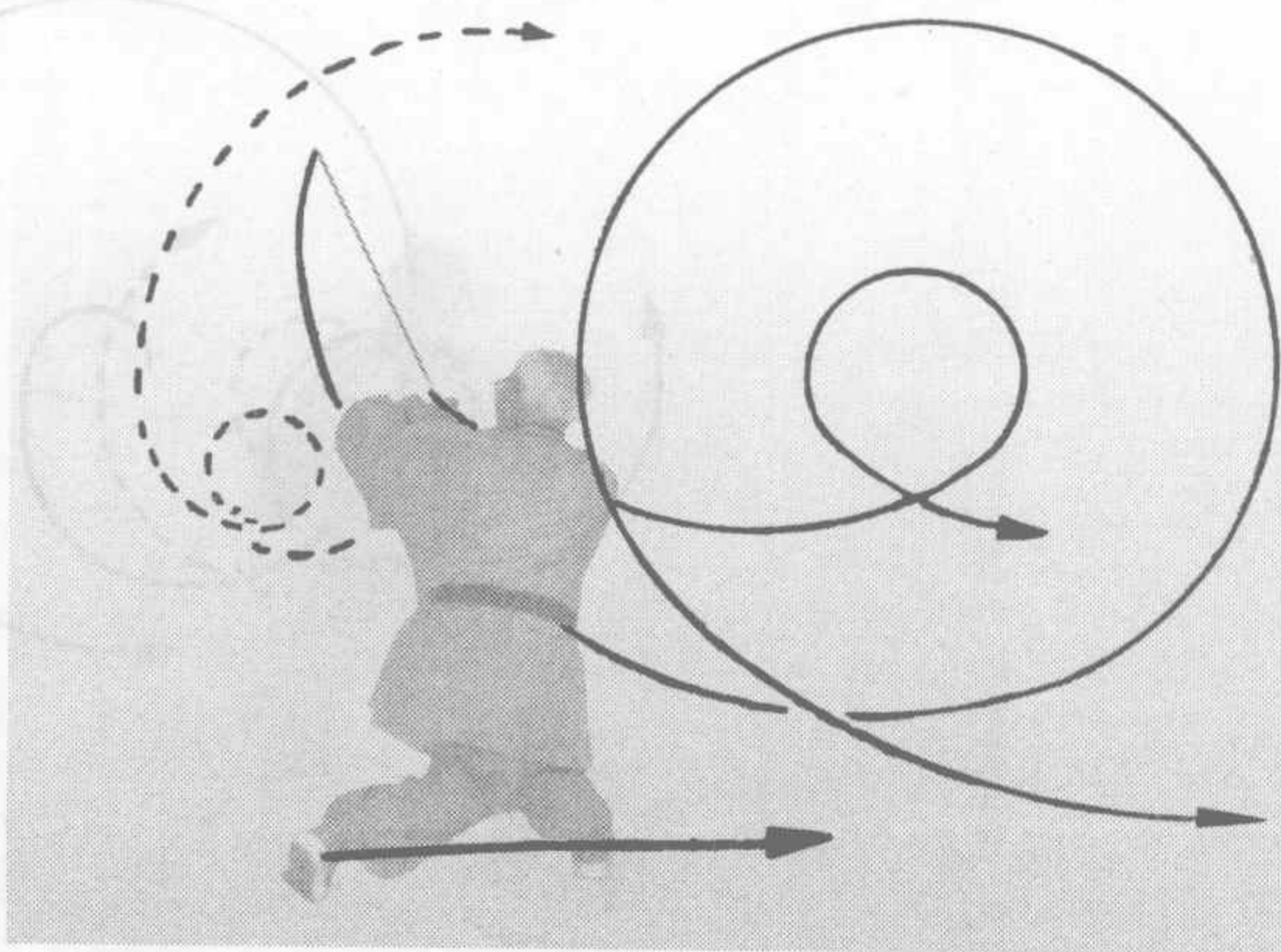


图 215

八十六、腾蛇入洞

稍停，身上起，左右手同时起动，右脚向右后（东）退迈，左脚紧跟后撤于右脚后，成左坐步，右脚尖点地；左右手由西北各自分别向左右外下转腕划圆一周，右手剑剑尖由上向右身后转腕，成反手立刃剑，斜向下刺；左剑指向左外转腕甩指，停于头左上，左右臂成斜直线；挺身，头向后扭，身向西北，目视剑尖。（图 216）

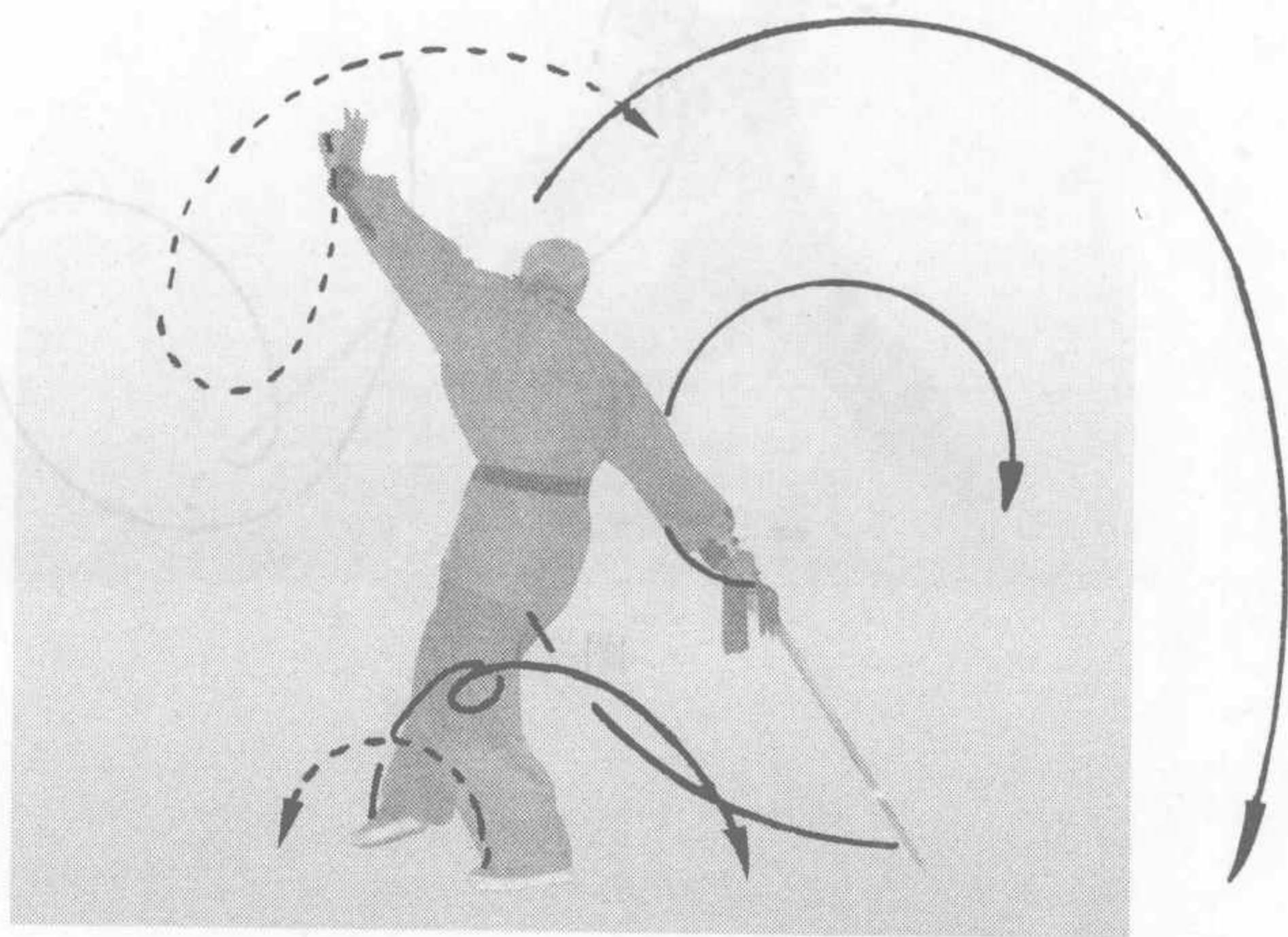


图 216

八十七、陆地飞腾

身向西，左腿坐步，蓄力做好腾空转体准备，右腿屈膝提起，准备扬甩腾空；与右手剑同起动，右手剑由右后（东），向左上旋剑迅速转身；右脚趁势甩腿上扬，带动左腿爆发腾空，

迅速向右转身；右剑随之迅速上旋，趁转身下落时向下用力抡劈，转身落地时左手随之向下划圆甩剑指，停于头左上；目视剑尖。（图 217）

此式看似简单，但须原地转身、腾空、即过去所说的：“旱地拔葱”的另一种称法。

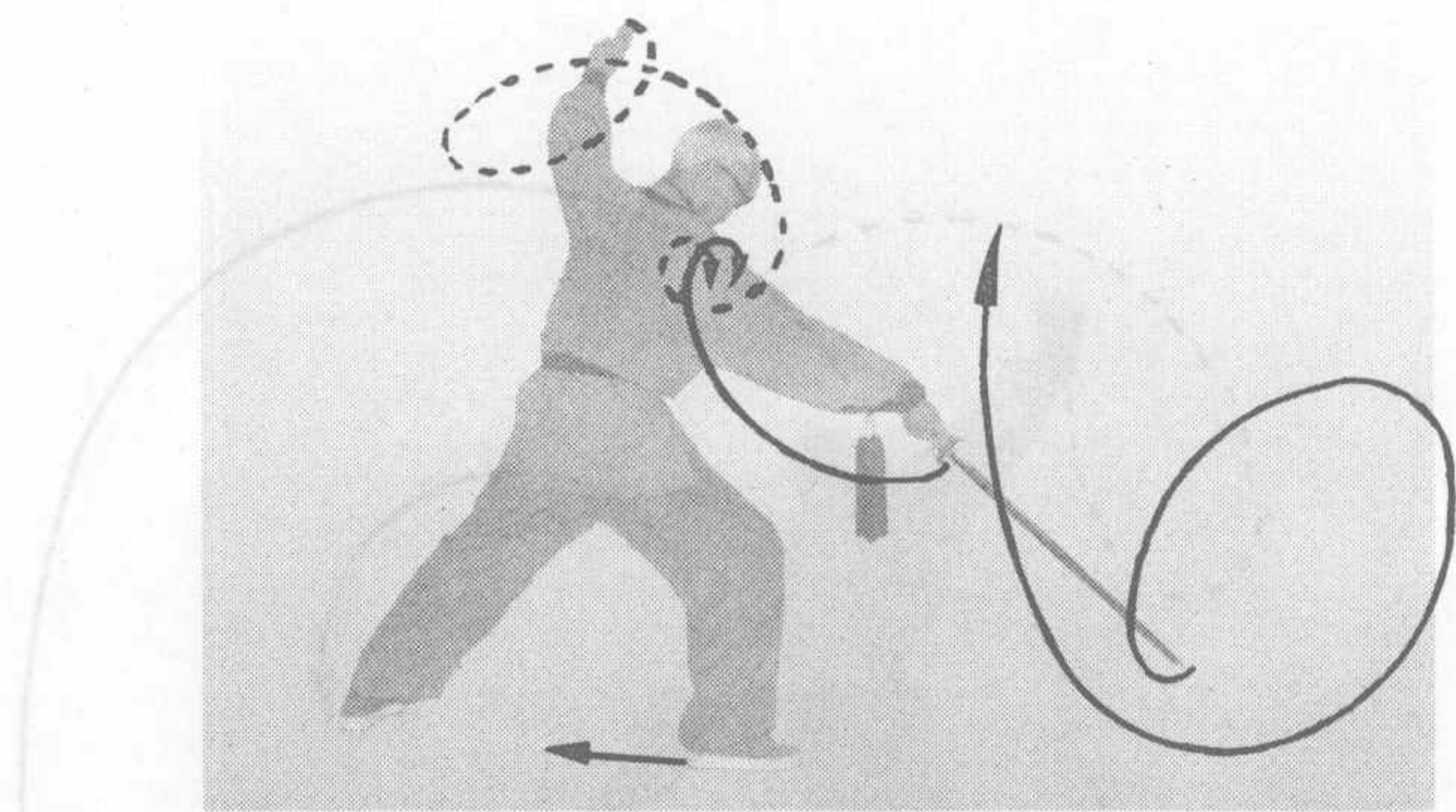


图 217

八十八、暴虎凭河

上身向后坐成左坐步，右脚后撤半步，脚尖点地；左右手手心向下，同时向胸前由上向下，内转划圆一周，剑尖向前，左手与右手斜立剑相抱，向上撩击，发出响声；头仰视剑尖（面东）。（图 218）

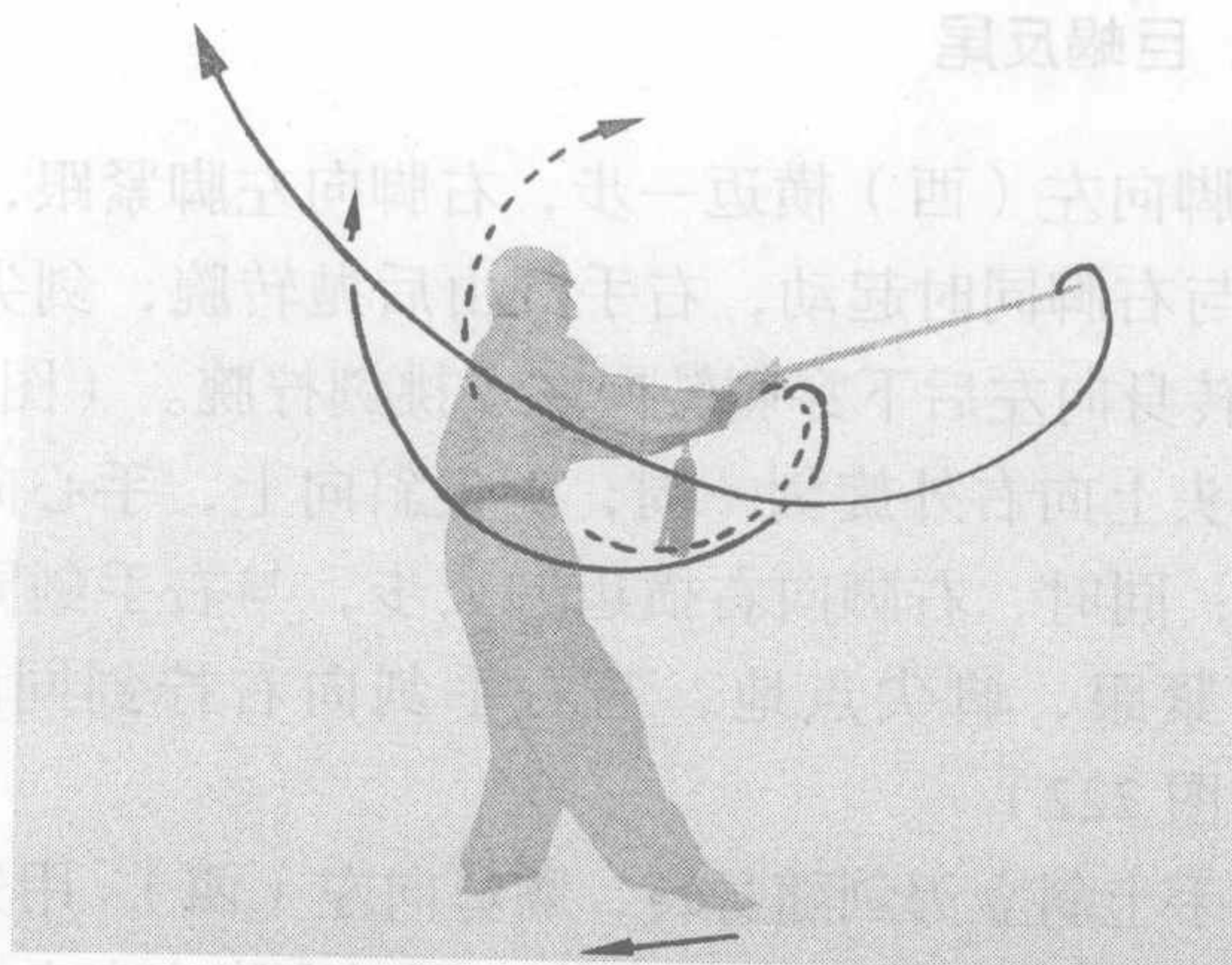


图 218

八十九、撒手飞砂

手与脚同时起动、抱击后，手心向上，左右手分向两侧，各自在胸前划小平圆，抖甩剑尖，抖转左剑指向后上扬，抖撒抛击，剑尖斜向后；同时右脚向右前迈步，左脚紧接向右脚侧跟，脚尖点地，挺身，目视前方（东）。（图 219）

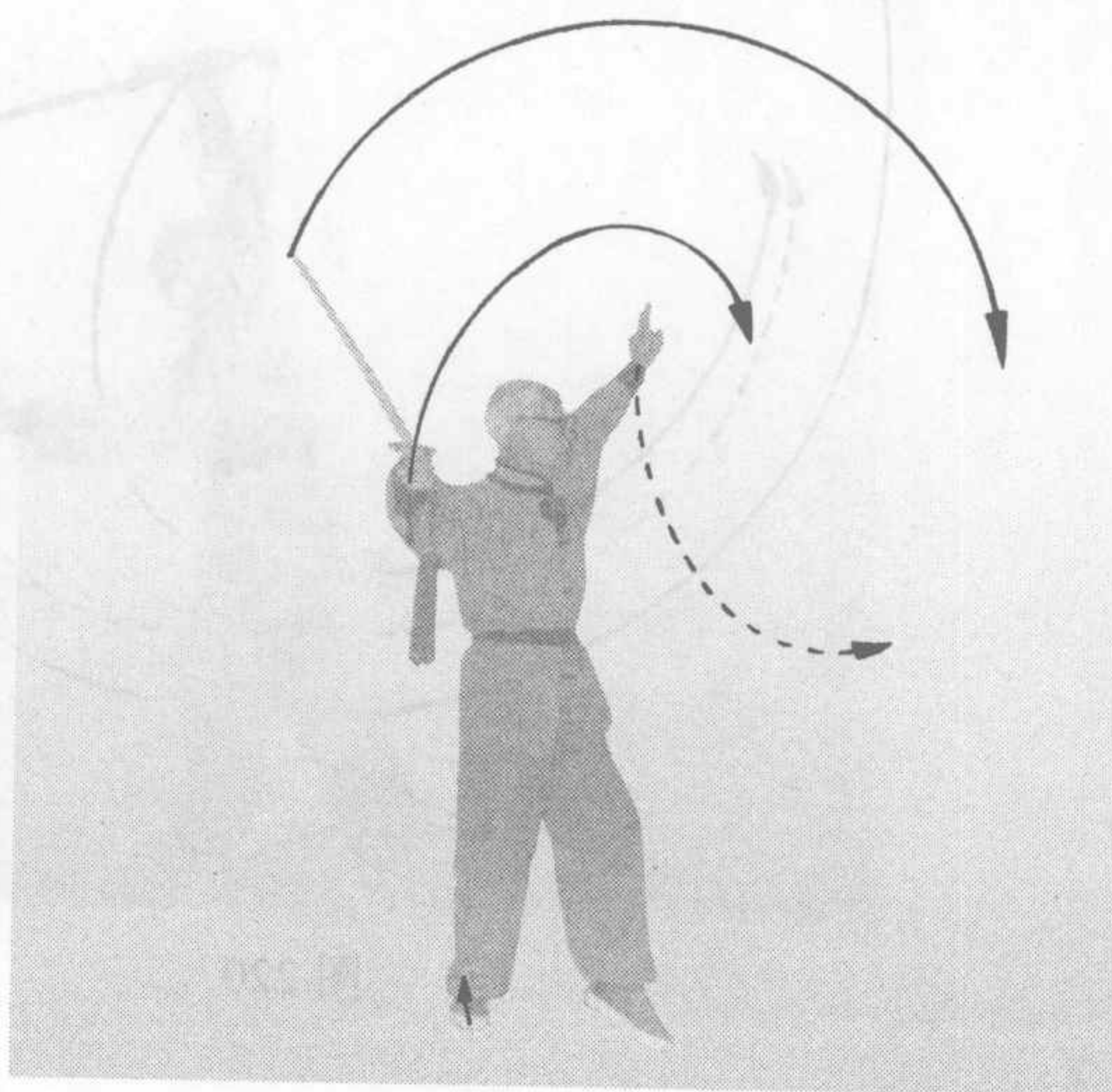


图 219

九十、巨蝎反尾

1. 左脚向左（西）横迈一步，右脚向左脚紧跟，脚尖点地；右剑与右脚同时起动，右手剑由后抛转腕，剑尖向上划大圆弧，转身向左后下穿刺转向左上挑剑拧腕。（图 220）
2. 在头上向右外旋剑一周，剑尖斜向上，手心向外，停于头左上；同时，右脚向右横迈一大步，与右手剑同动，左脚向右脚紧跟，脚尖点地，与右手剑向右拧剑同时到位。（图 221、图 222）
3. 右手上斜立刃剑随身转，顺势向左（西），用先柔后刚之劲反手立刃剑直臂向前斜下刺出；同时左脚也向左（西）前迈出一大步，成左弓步；左剑指由上右向左下转腕，向上甩扬，剑指停于头左上；身前倾，目视剑尖。（图 223）

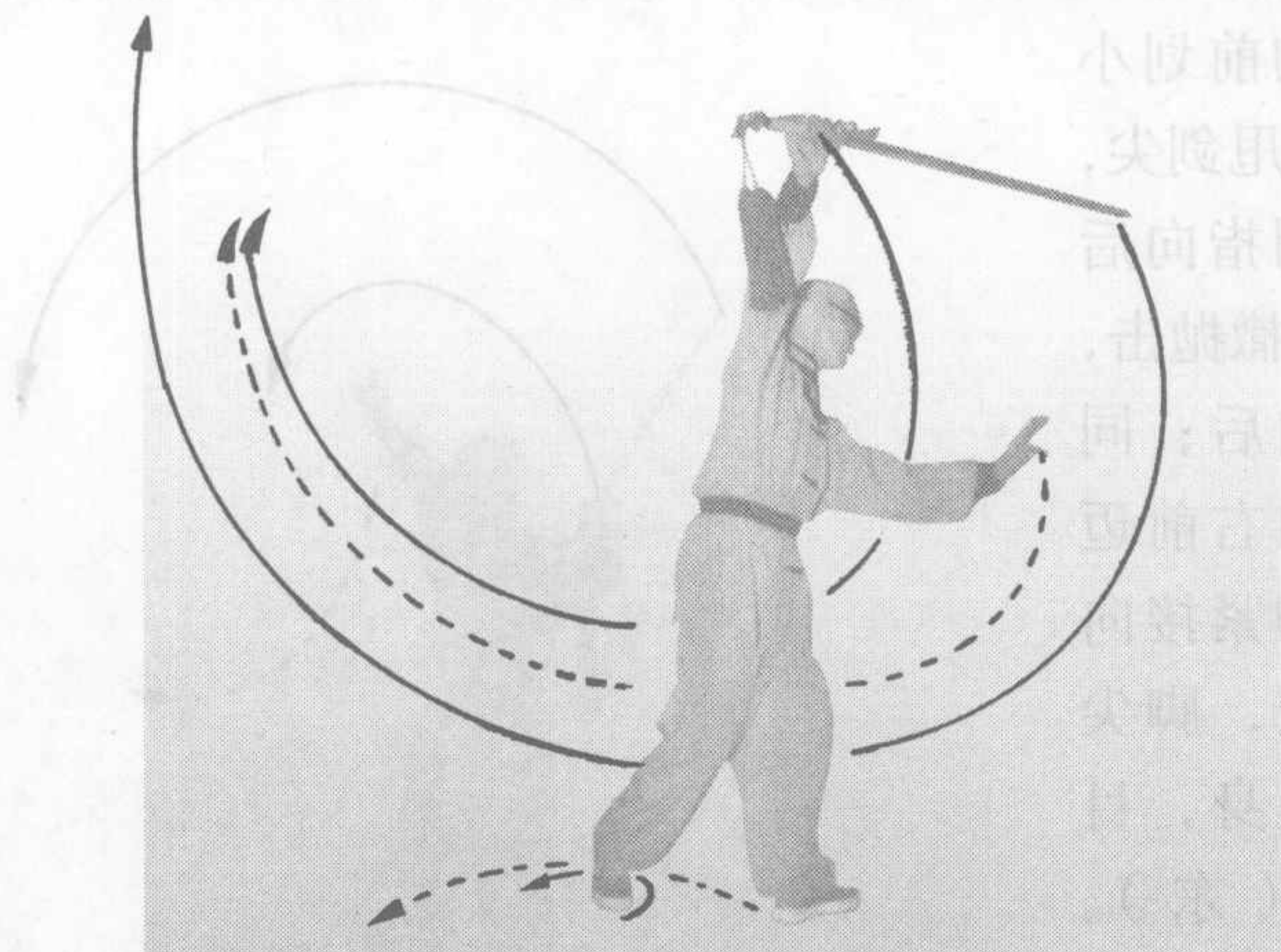


图 220

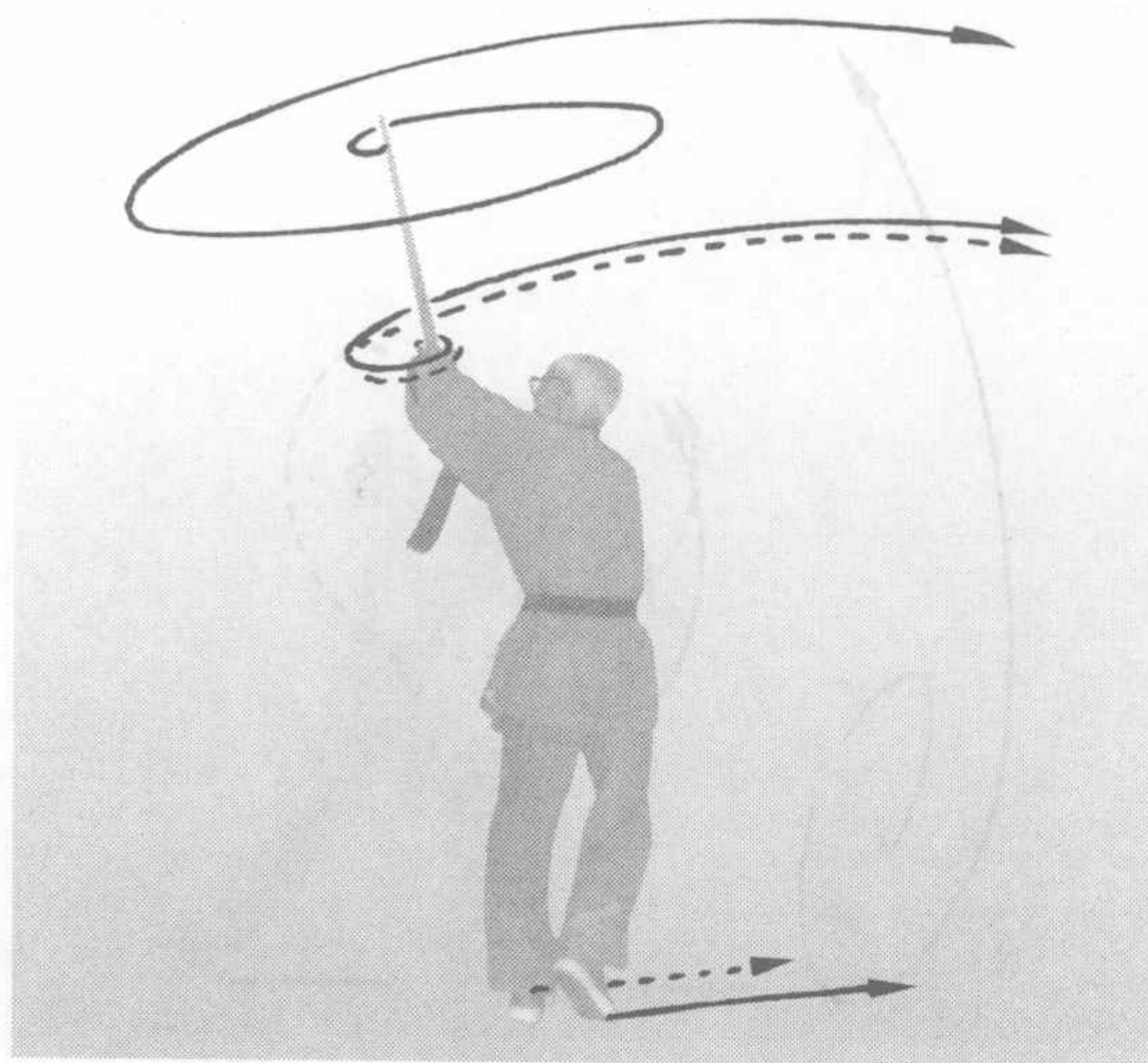


图 221

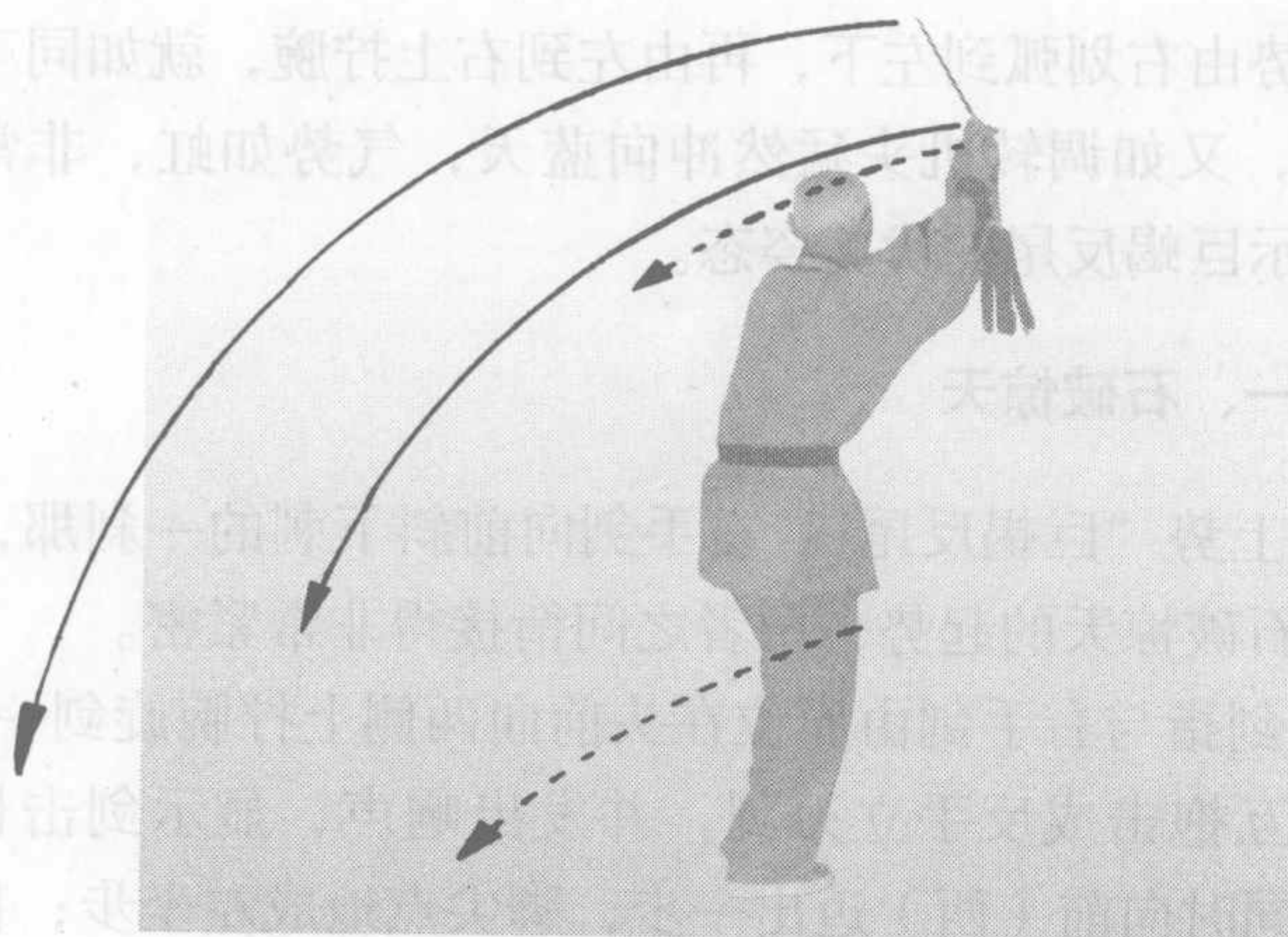


图 222

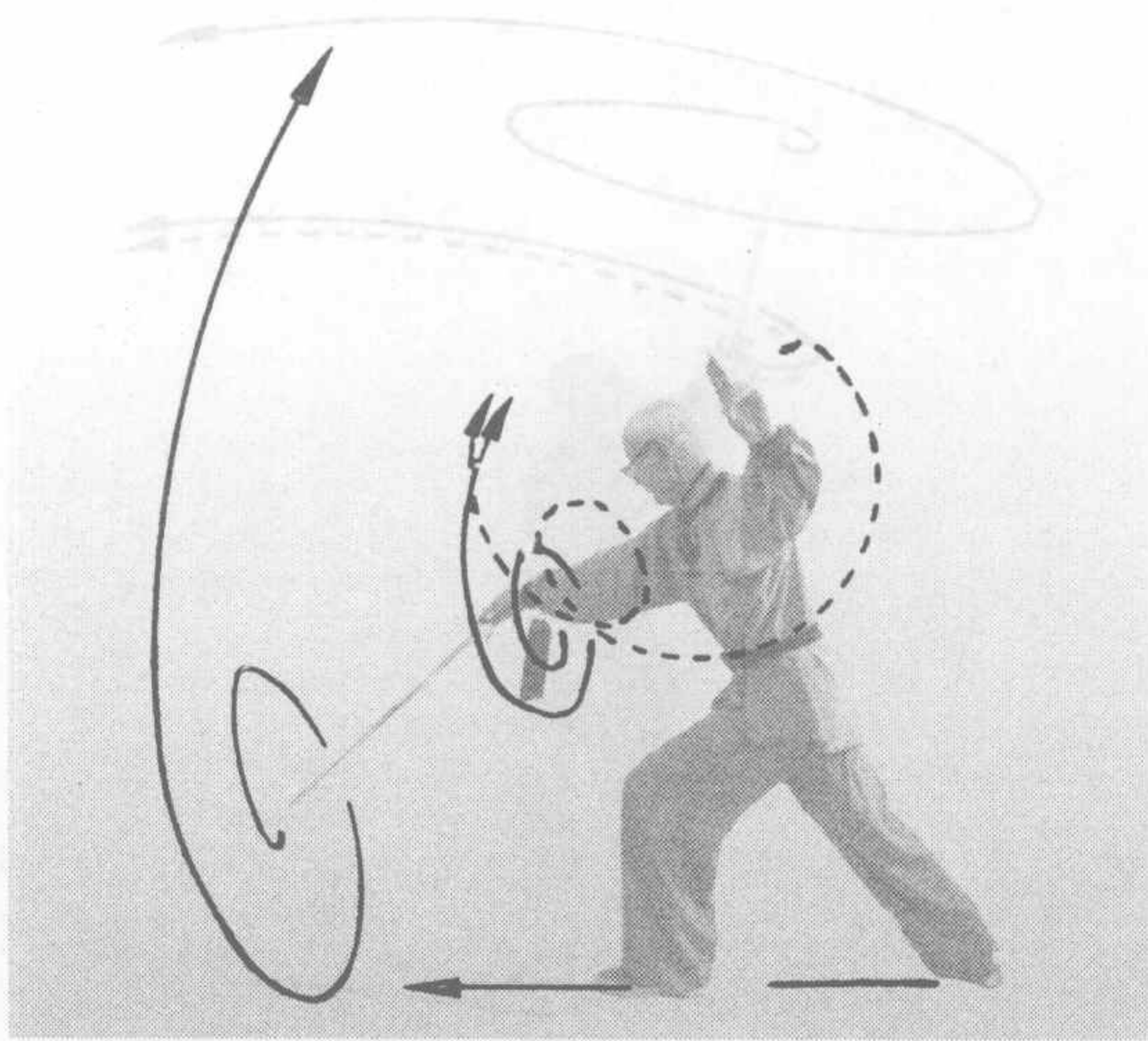


图 223

此剑势由右划弧到左下，再由左到右上拧腕，就如同飞机向下俯冲，又如调转机头猛然冲向蓝天，气势如虹，非常别致，也显示巨蝎反尾的优美姿态。

九十一、石破惊天

1. 接上势“巨蝎反尾”。右手剑向前斜下刺的一刹那，也即为此式石破惊天的起势，两者之间衔接得非常紧密。

2. 左剑指与右手剑由原位在头前向两侧上拧腕旋剑一周，在头上相互抱击成反手立刃剑，并发出响声，显示剑击长空状；右脚同时向前（西）迈出一步，脚尖点地成左坐步；目仰视剑尖。（图 224）

图 224



图 224

九十二、拨草寻蛇

1. 面西：左右手由抱击分向左右两侧外，手心向下，剑尖斜向外拨剑；右脚向后退一步，左腿后坐；左右手手心向上，向里斜拨剑。（图 225）

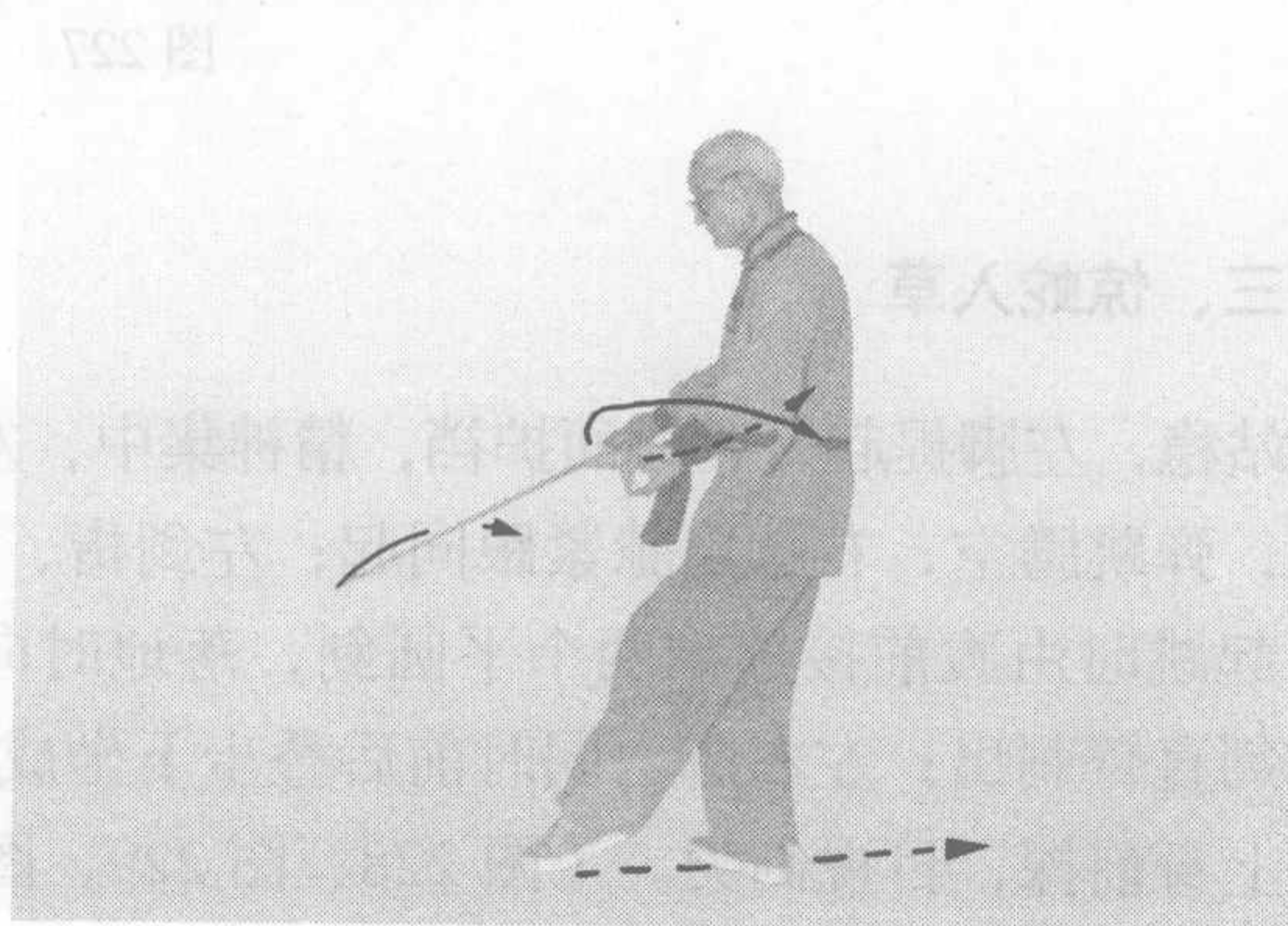


图 225

2. 左右手手心向下，向左右外侧剑尖斜拨；左脚向后退一步，脚尖点地，右腿后坐；左右手手心向上、向里斜拨剑。（图 226、图 227）



图 226

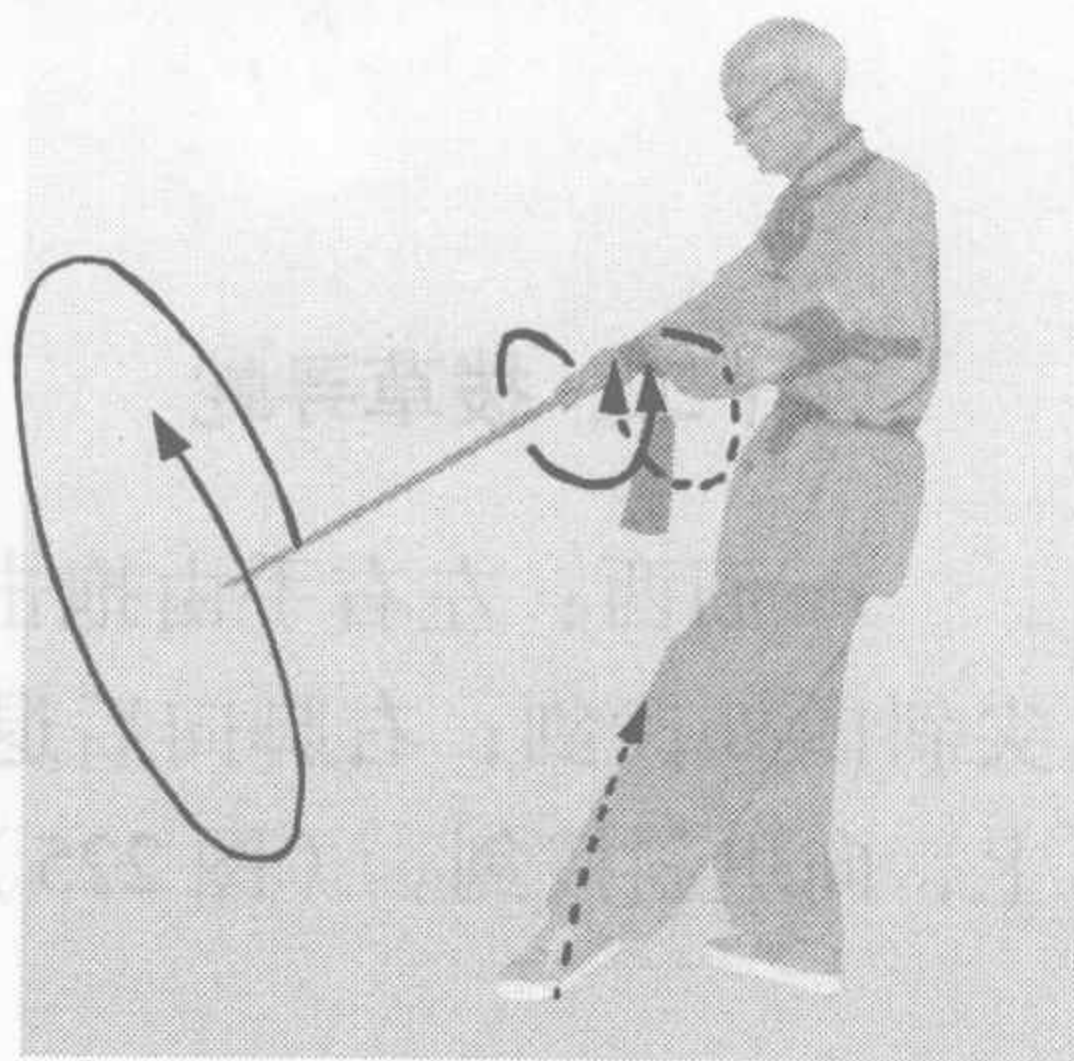


图 227

九十三、惊蛇入草

右腿站稳，左脚提起，绷脚面护裆，精神集中，左脚下落，迅急蹬地，弹跳腾空，右脚屈膝紧跟同起；左剑指、右手剑剑尖向前，起跳时由腹前接连划两个平圆剑，落地时向前（西）方用平刃剑直臂刺出；左右脚也同时前后叠步下坐成坐盘式或歇步式，上身前探，目视剑尖。（图 228、图 229、图 230、图 231）

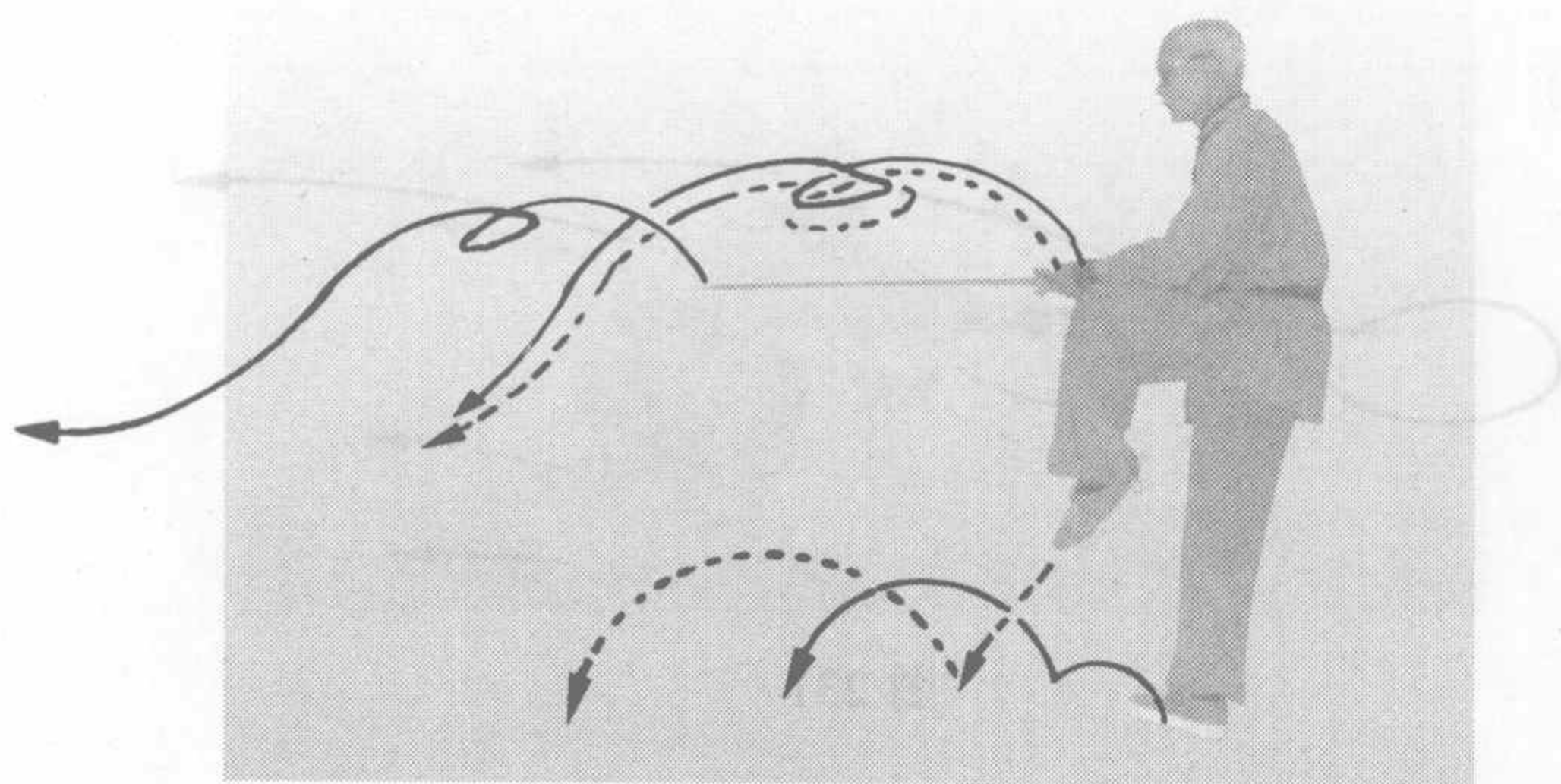


图 228



图 229



图 230

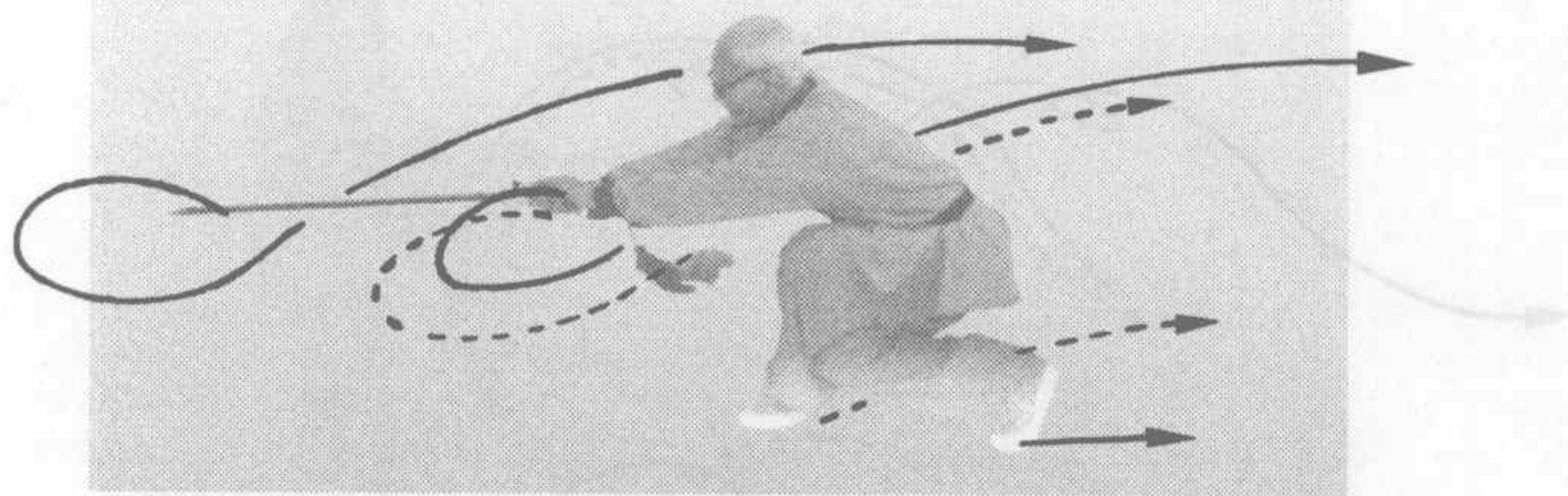


图 231

此势也为亮点。腾空时高、飘、轻、远，落地无声，显其入草迅急即逝无踪迹，其形优美。

九十四、三华聚顶

1. 身上起，向右转（北），右脚向右后撤一大步，左脚紧接着向右腿窝处紧贴；右手剑手心向上、向左转腕，变手心向下、向右后（北）抽剑拉带；身向西扭，上身倾斜；左剑指跟随右手剑，停于右肩侧；头右（北）扭，目视剑尖。（图 232）

2. 紧接着，身向左（西）转，左脚向前左落步，踏实，右脚紧接着向左腿窝处紧贴；右手剑手心向上，由右（东）后向左前横抹带，剑尖向前（西）；左剑指由右肩侧向下转腕，甩扬剑指，停于头左上方；身向前（西），上身后仰，斜视剑尖。（图 233）

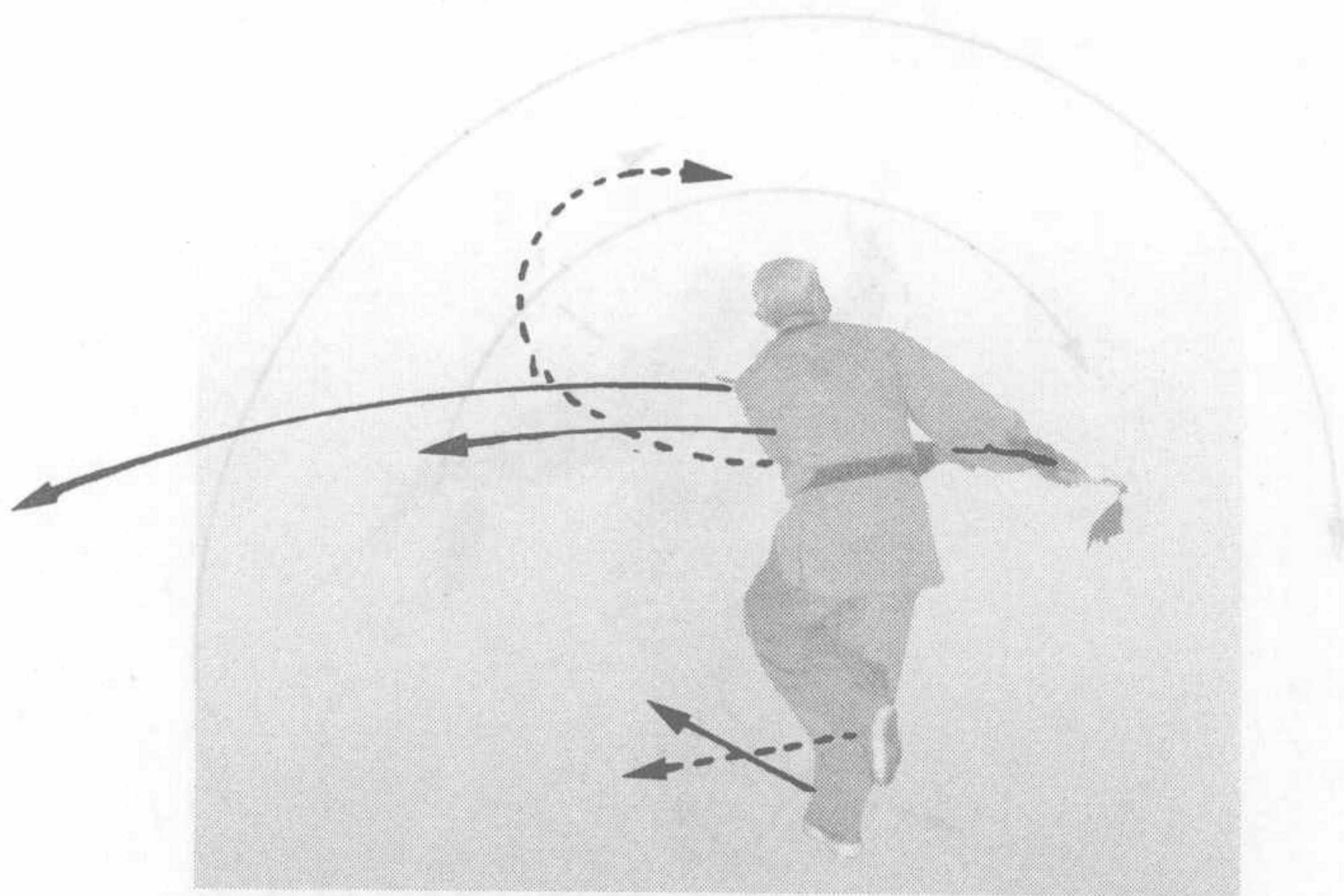


图 232



图 233

3. 紧接着，右脚向后（东）撤一步，身向右（北）转；右手剑尖向下、向右后抽带，左脚接着向右腿窝处紧贴；左剑指向下划圆，再上扬甩指，停于头左上；身向北，头向右后扭，目斜视后剑尖。（图 234）

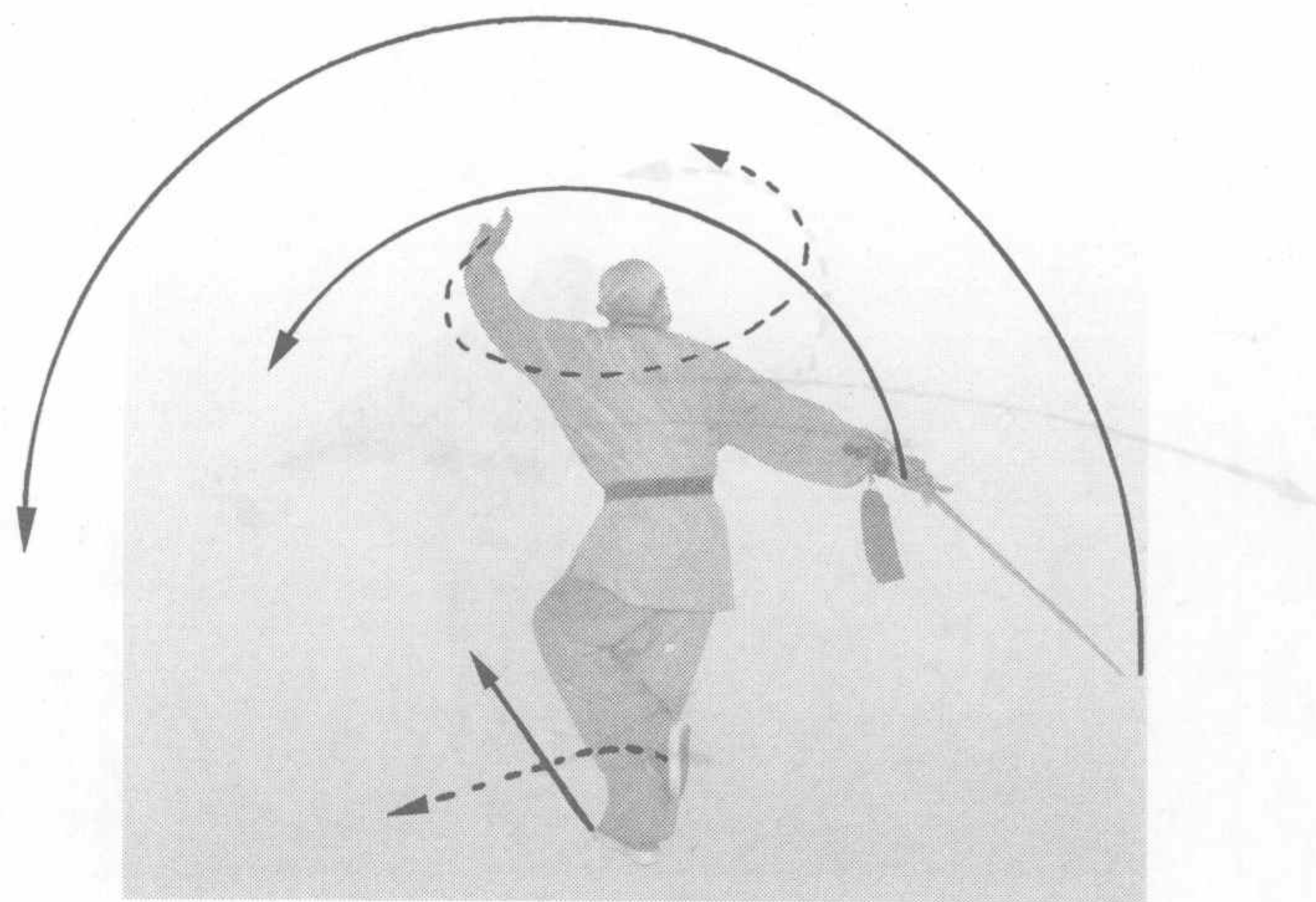


图 234

4. 紧接着，左脚向左前（西）迈出，右脚随之向左腿窝处紧贴；右手与右脚同动，右手剑由右后（东）向右前划大圆弧，转身向左（西），由上向下（西）直臂抡劈，点击，剑尖向下；身微后仰，目视剑尖；左剑指向下转圆划弧，甩扬剑指停于头左上。（图 235）

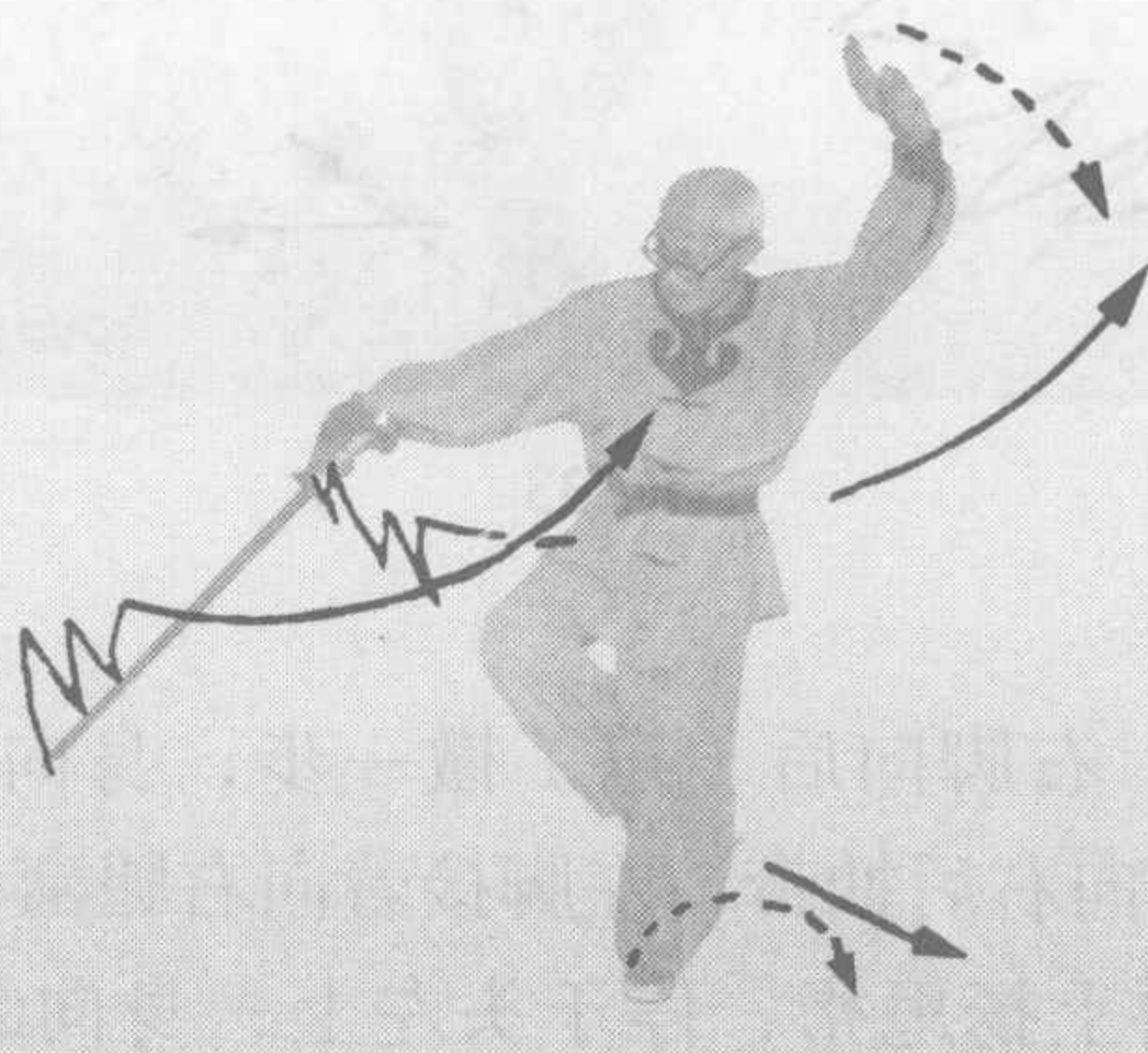


图 235

此势亮相优美，右手剑左右前后来回，左右脚互相轮换贴腿，感受到大自然中的日、月、星三华聚顶之势态。

九十五、虹光闪闪

右手剑由抡劈变平刃剑，向左右摆动手腕（见图 235 走势图），往回抽拉至右胸前；身向右（北）转，右脚向后（东）撤一步，左脚也随即横迈，向右脚靠拢，脚尖点地，上身微扭前倾；左剑指附于右手腕；目视剑尖。（图 236）

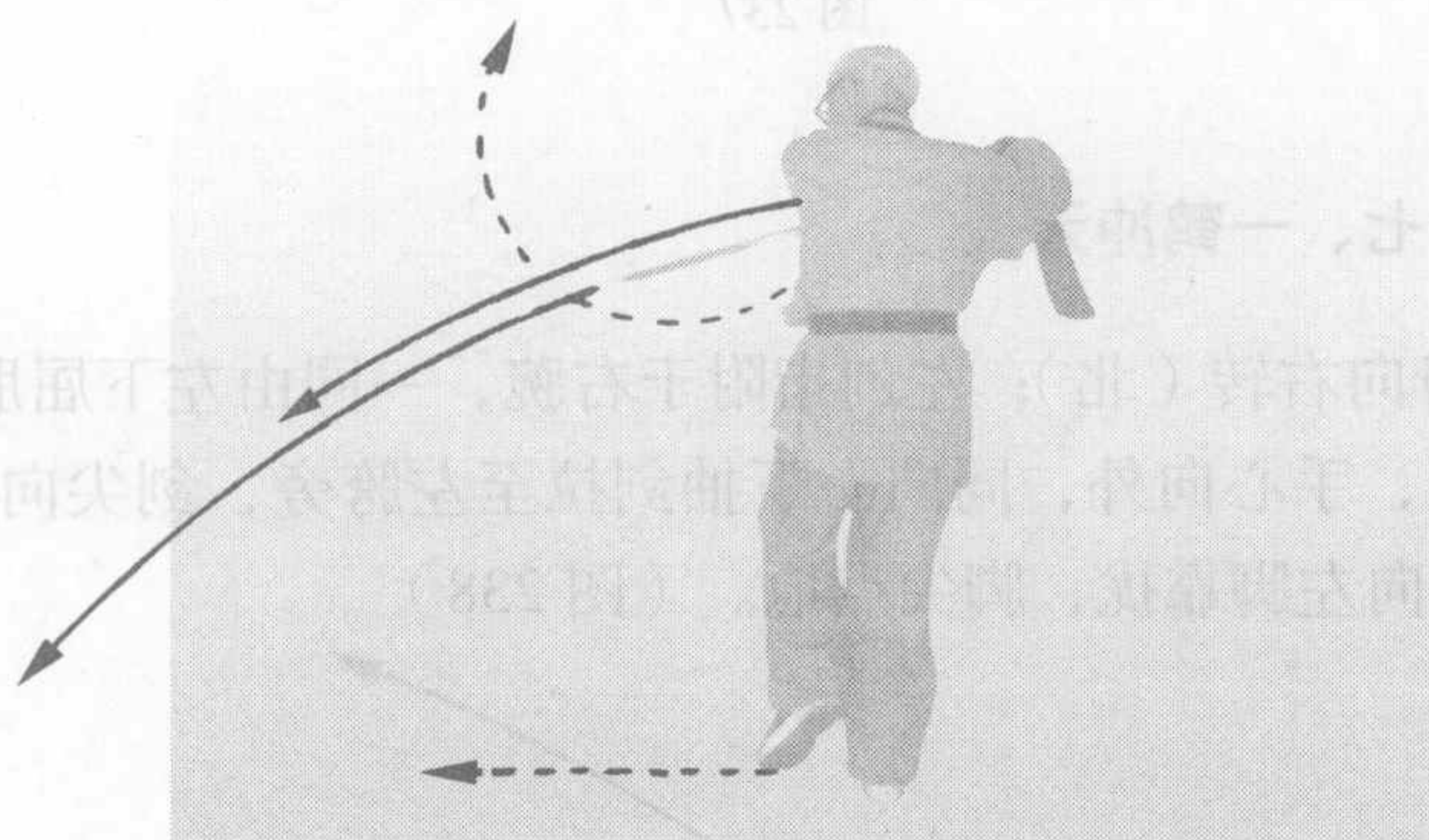


图 236

九十六、干将直入

左脚向左前（西）迈出一大步，成左弓步，身前倾；右手剑随即向左前（西）方，斜刃剑向下刺；左剑指由胸前向下转向左甩扬剑指，停于头左上方；目视剑尖。（图 237）

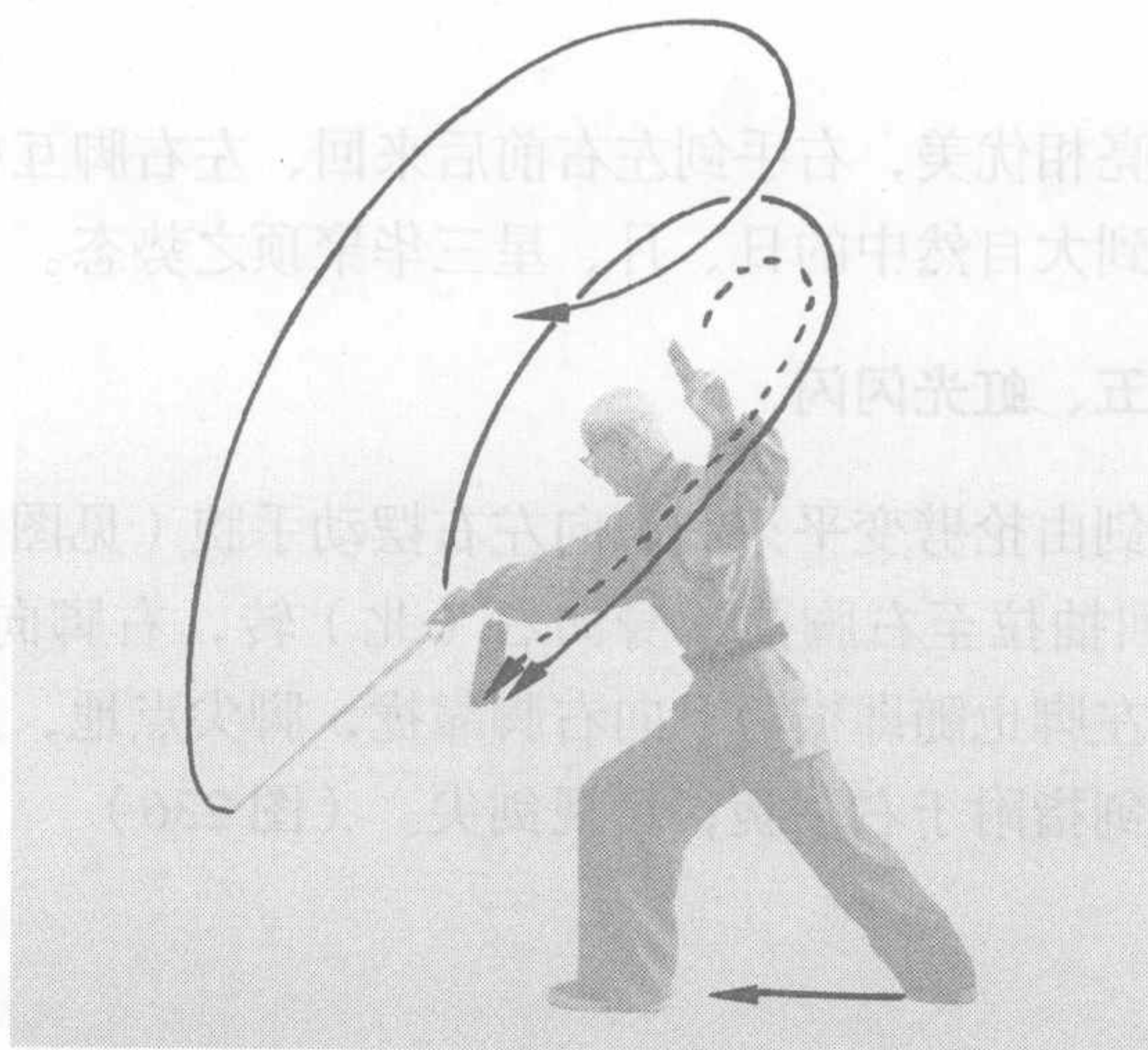


图 237

九十七、一鹤冲天

1. 身向右转（北）；左剑指附于右腕，一同由左下屈肘向右上划弧，手心向外，同向右下抽剑拉至左胯旁，剑尖向上；右脚同时向左脚靠拢，脚尖点地。（图 238）

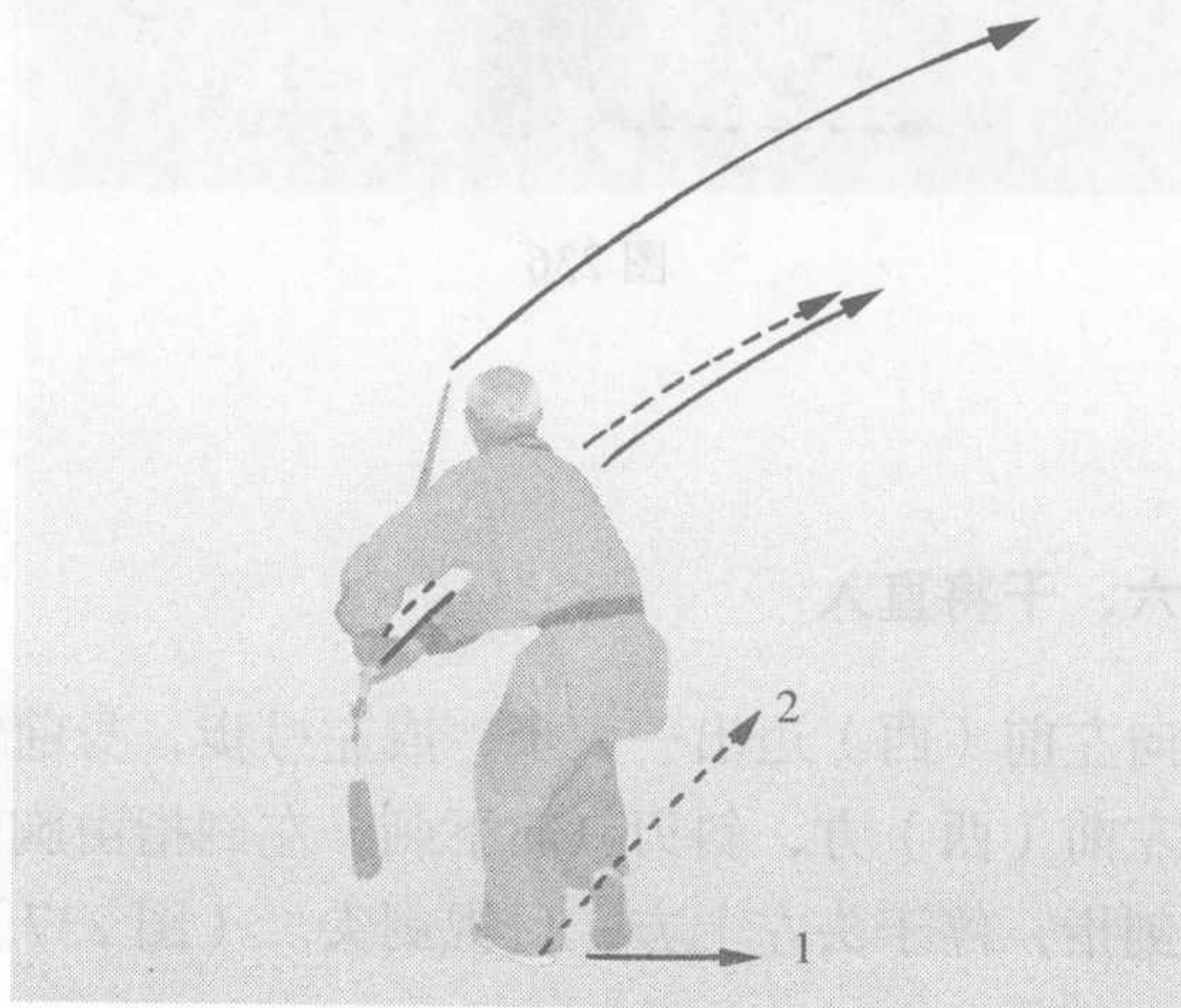


图 238

2. 身向右转（东），右脚向右后迈一步，脚尖向（南）；左剑指附右腕，右手剑向右（东）上空斜直刺；同时左脚也上提。（图 239）

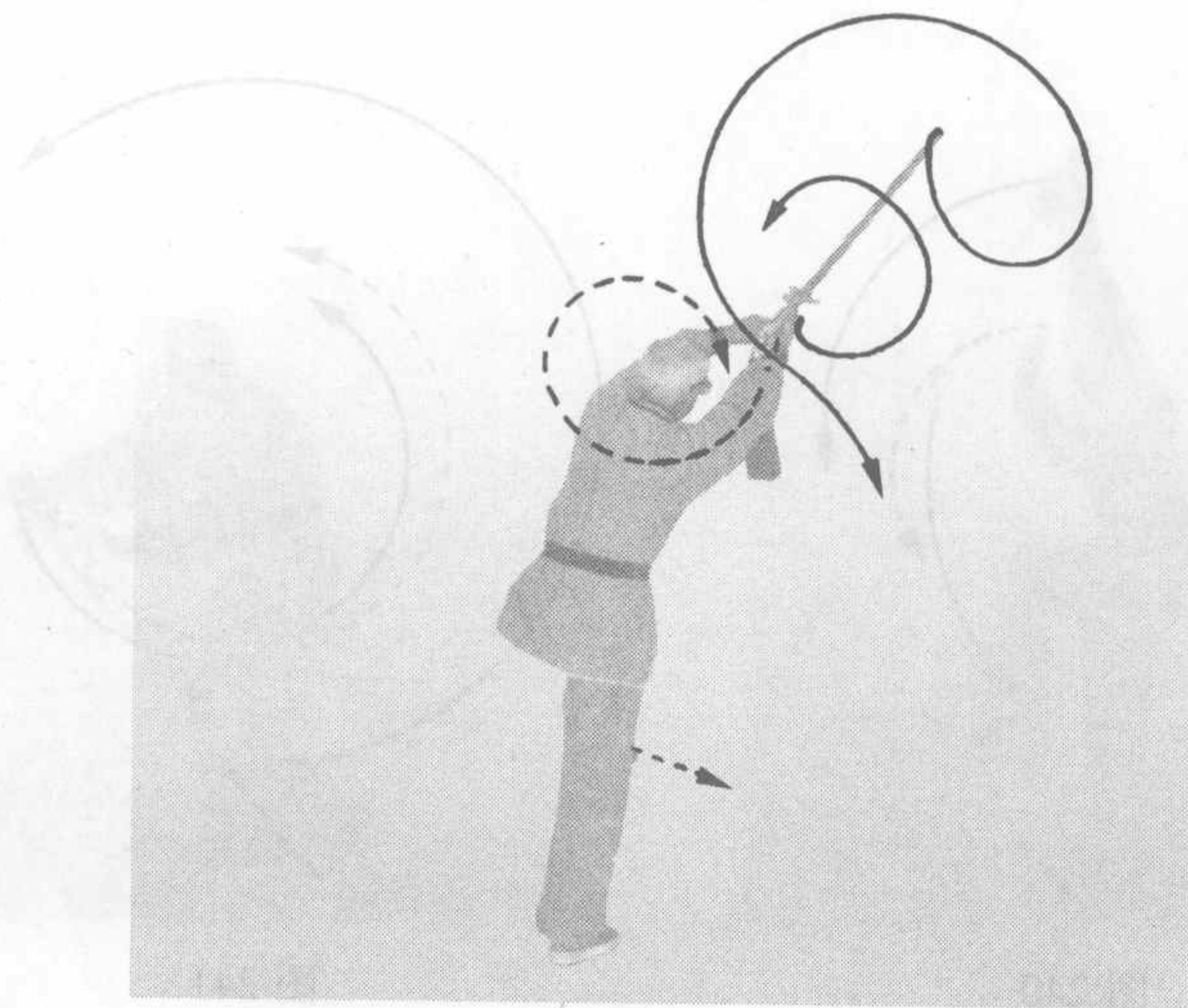


图 239

九十八、虎视眈眈

1. 身向右（东南）时，左脚下落，右脚向上提起上勾脚面；右手剑由上刺向下抽剑，屈肘向右上转腕变剑尖向下扎，左剑指跟随于右手旁；
2. 身向右转（东南），下扎剑随转身向上旋剑；
3. 转腕旋拧剑尖向右（西）前；
4. 右脚由南向西随转身拧腕旋剑向右前（西），右腿向上摆腿勾脚；
5. 右腿向上摆腿勾脚，下落在左腿前，左剑指跟随于右手旁；

6. 身下坐成歇步，右手剑由头前转剑变剑尖向前，左剑指由头前向（西）直臂指出，右手剑往后拉，剑尖停于头前，目视剑尖。（图 240、图 241、图 242、图 243、图 244、图 245）

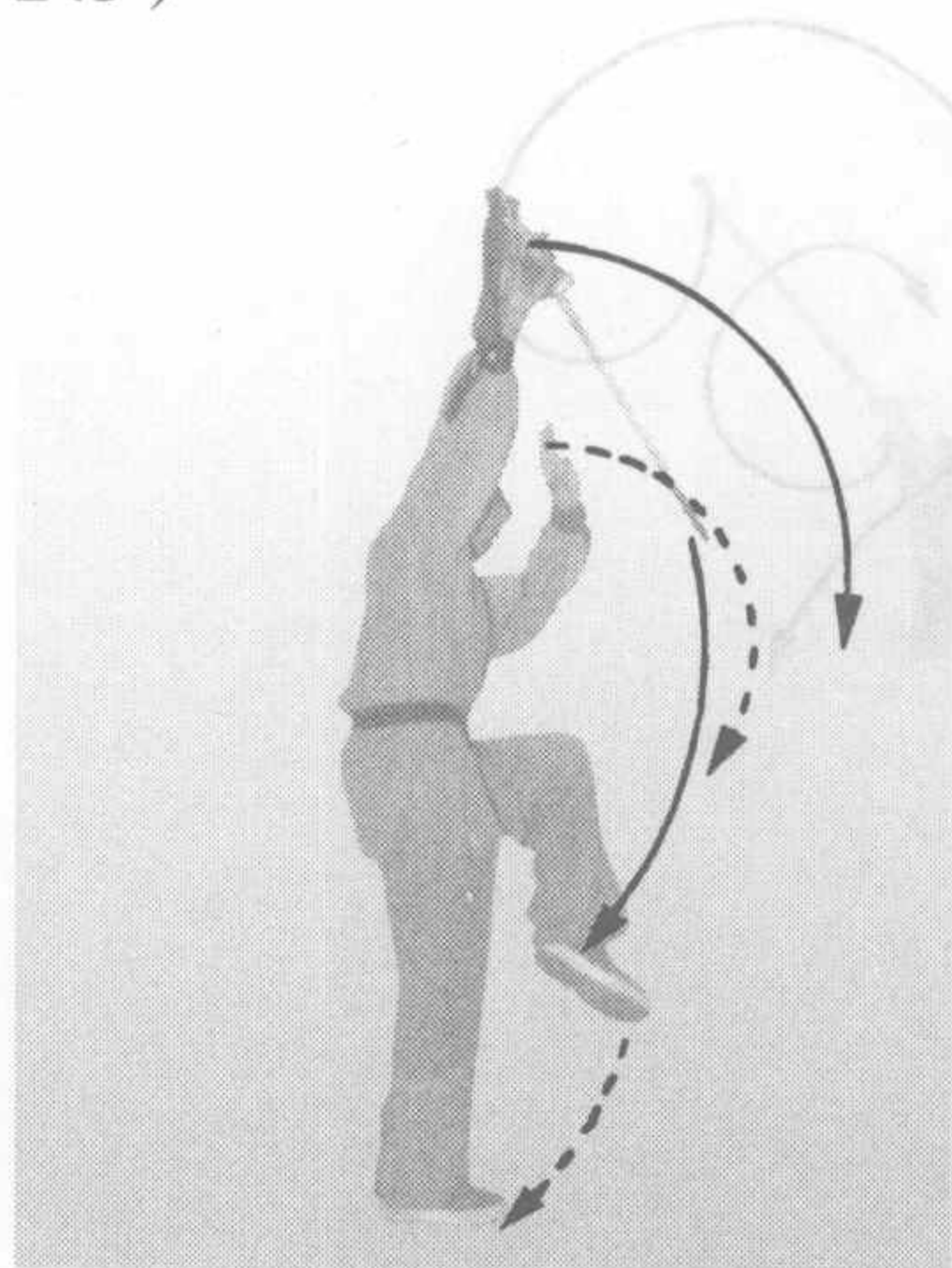


图 240

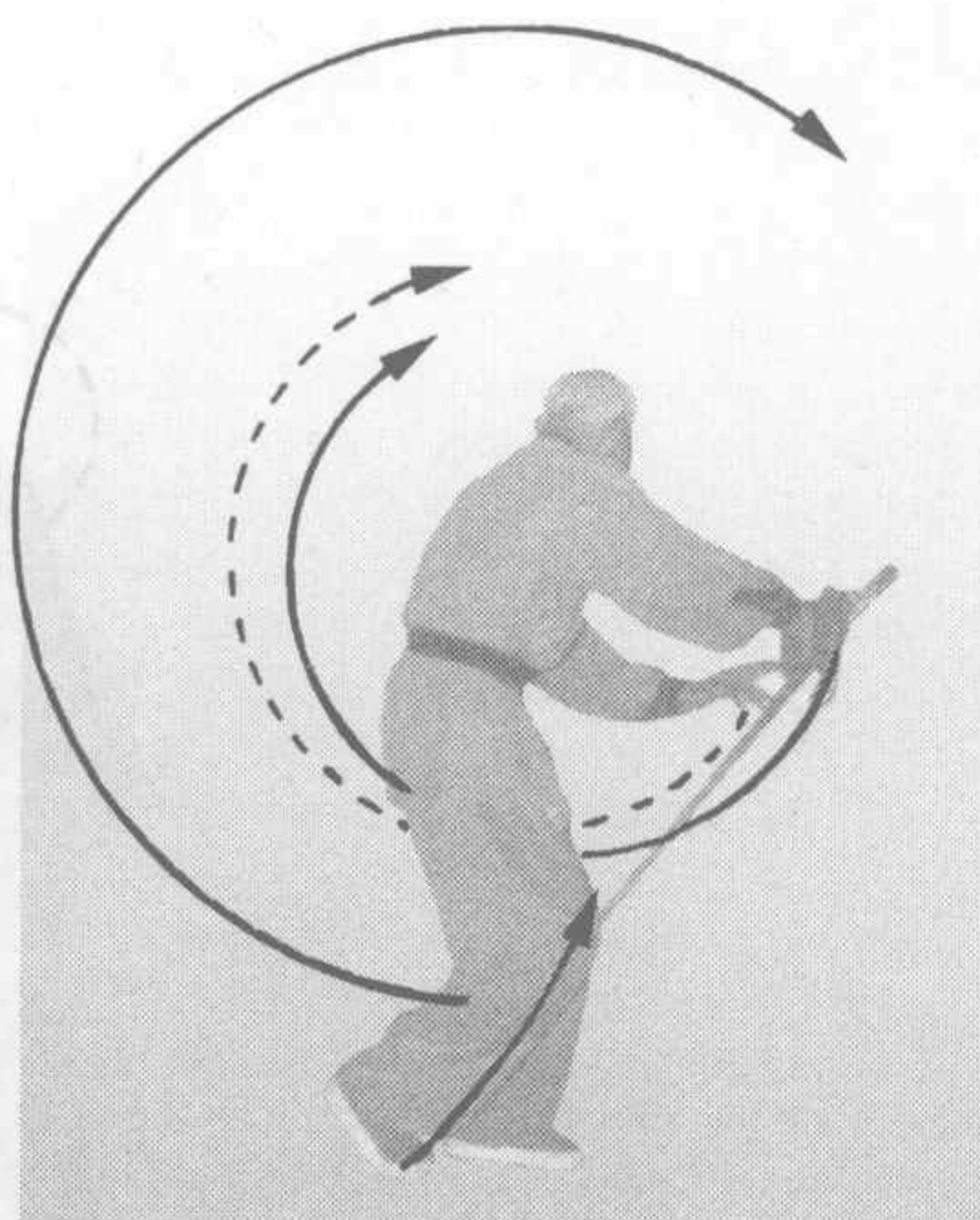


图 241

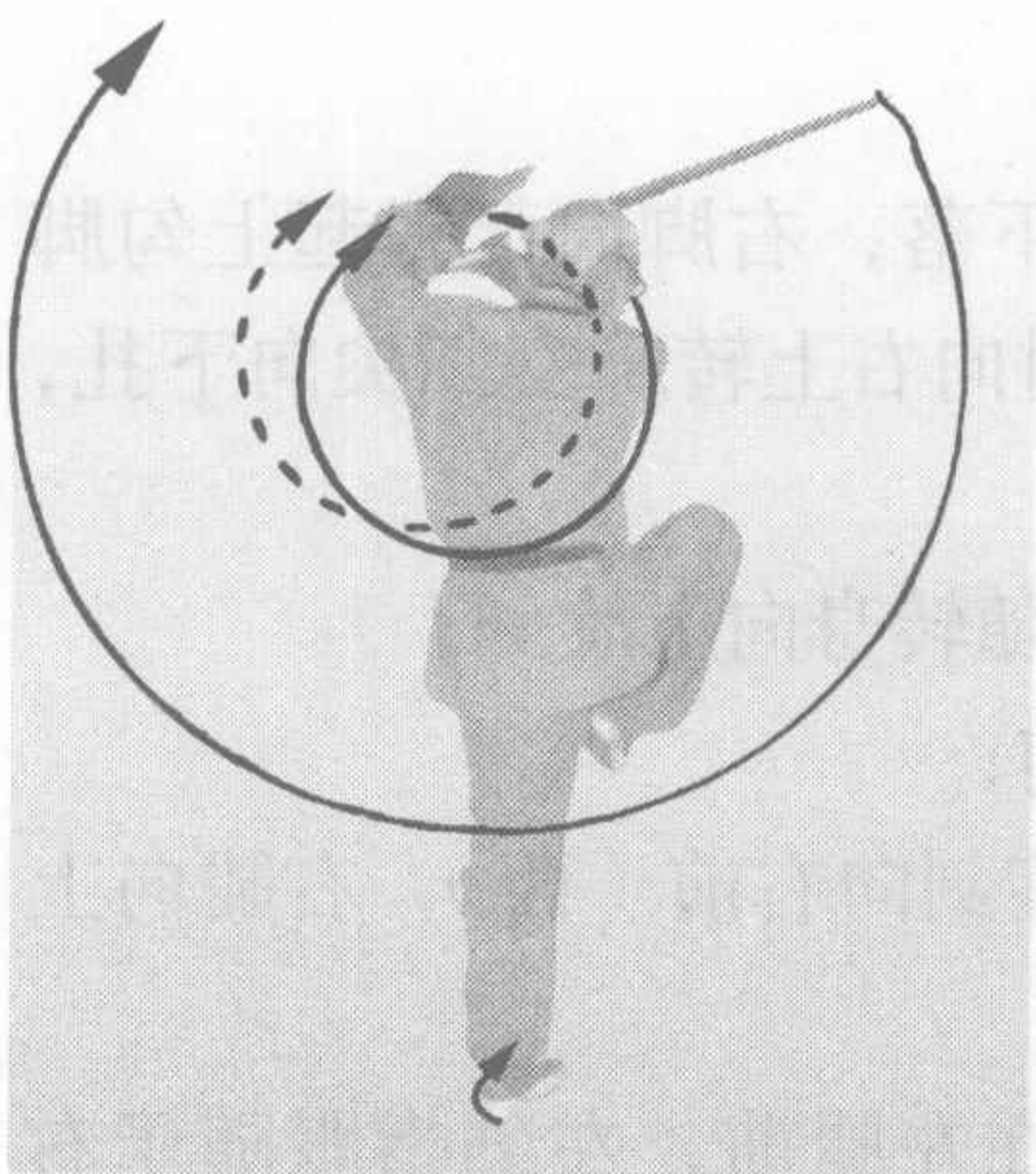


图 242

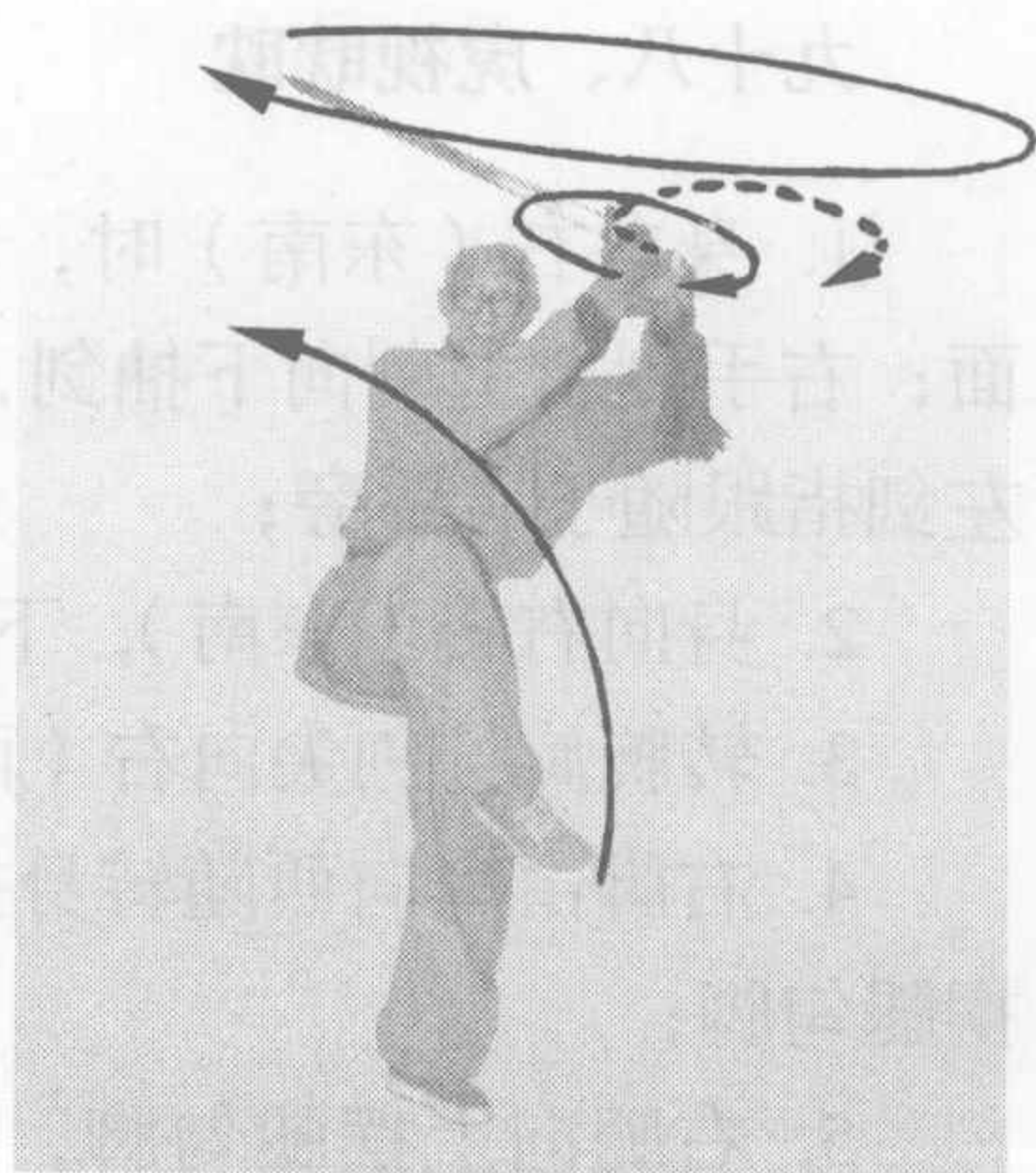


图 243

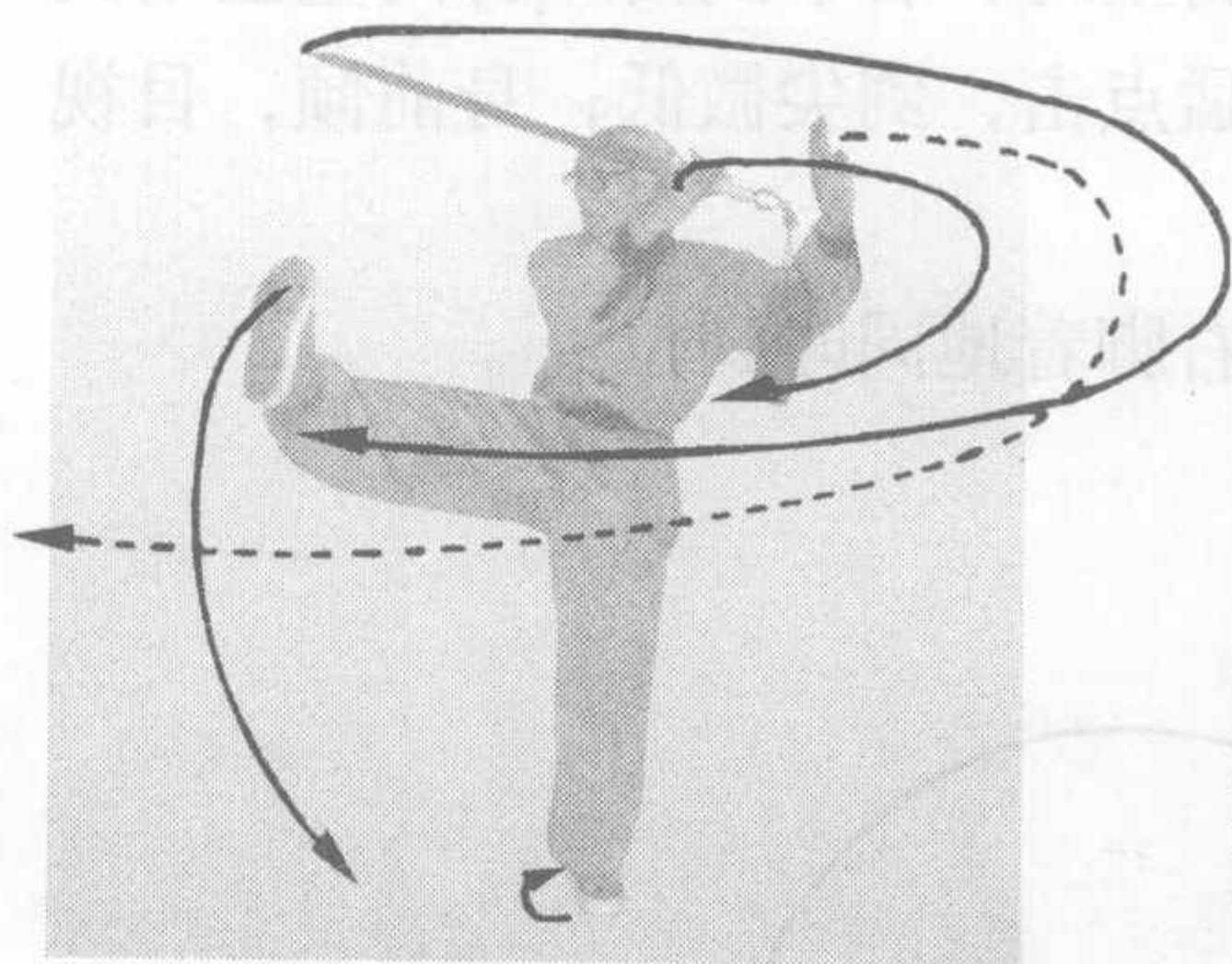


图 244

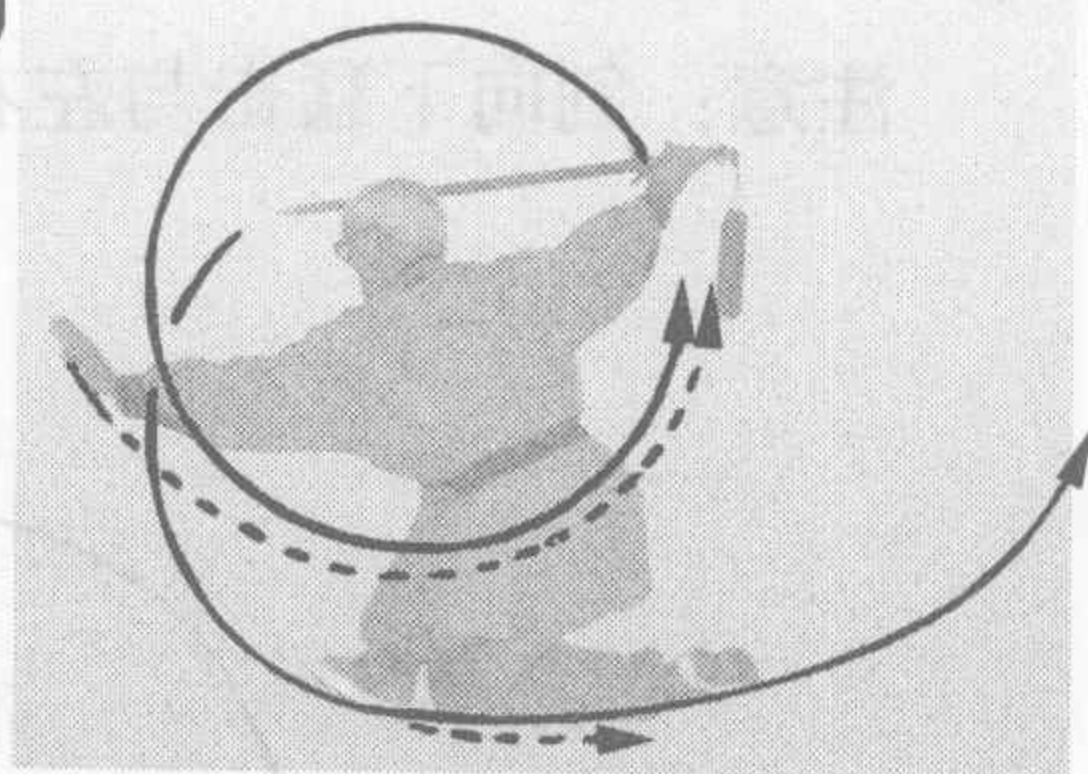


图 245

九十九、饿虎扑食

1. 身上起，右手剑由前顺势扭身向左，立刃剑也由前向左后胯穿拧，变手心向里；左剑指由前附于右腕，一同向上划圆弧；目视前方，左腿屈，右脚尖点地，准备起跳。（图 246）

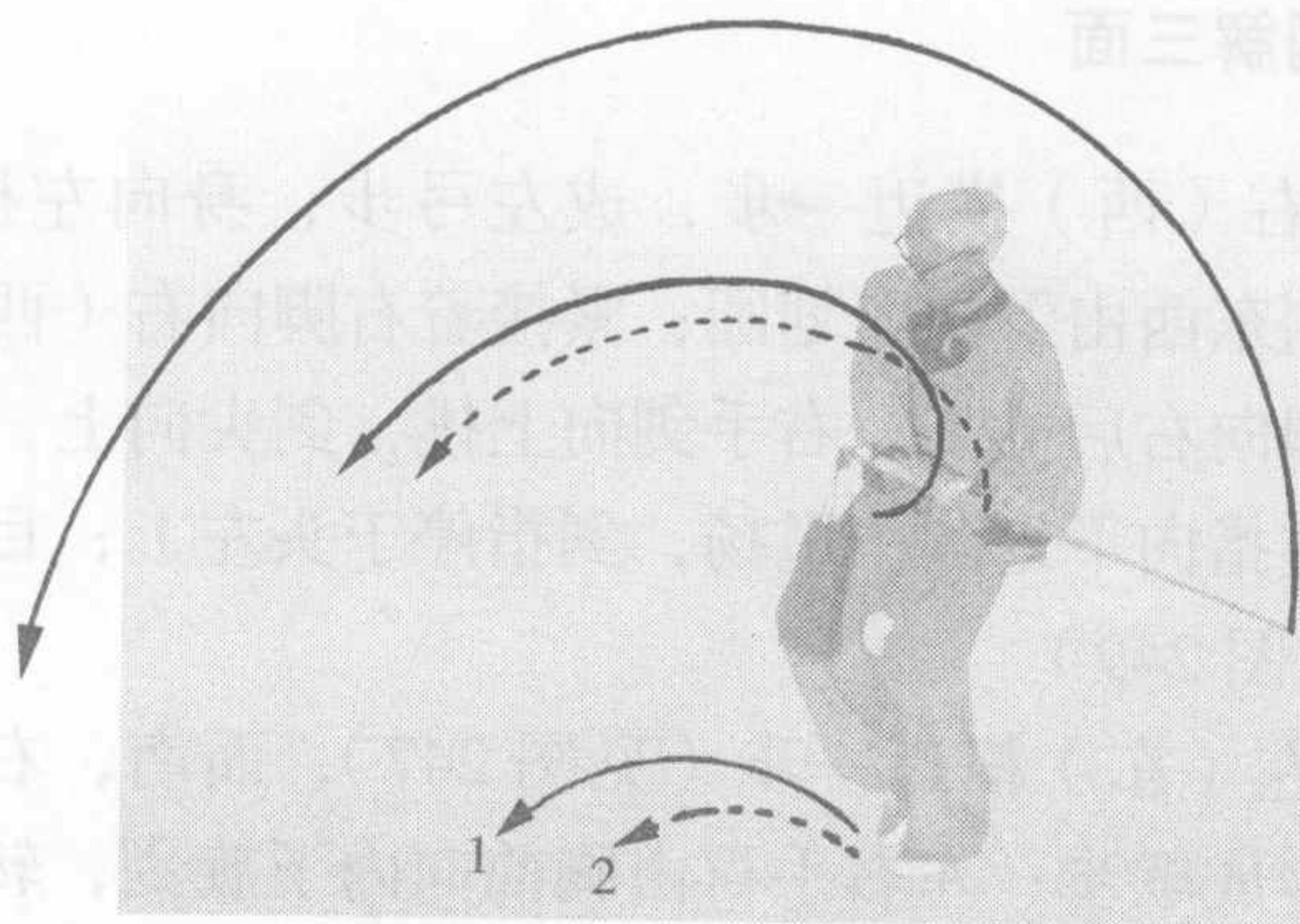


图 246

2. 右脚用力向前（西）腾空，左脚随即跃起跟进在后，右脚先、左脚后着地；右脚腾空时，右手剑由左胯向左上划大圆弧，转腕用力向下（西）猛点击，剑尖微低；身前倾，目视剑尖。（图 247）

注意：剑向下猛击与左右脚着地同时到位。

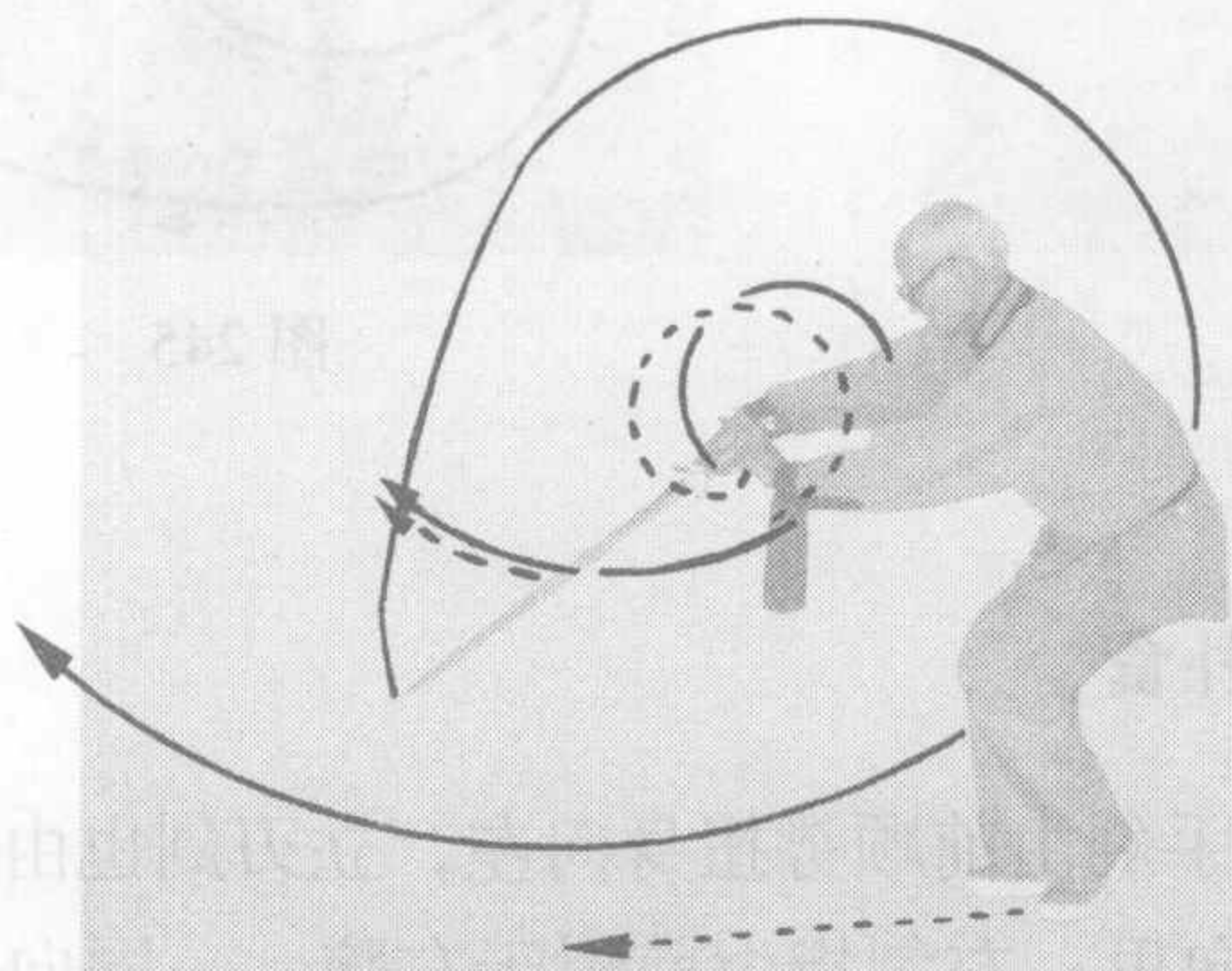


图 247

一〇〇、网解三面

1. 左脚向右（西）横迈一步，成左弓步，身向左扭转；左右手分向两侧东西由下向上划圆；紧接着右脚向右（西）横迈，左脚也随即向右后插步；右手剑向上挑，剑尖向上，右手停于右胯侧，左指向下划圆，甩扬，剑指停于头左上；目视剑尖。（图 248、图 249）

2. 左脚向左（东）横迈一步（见图 247），面南，右脚紧跟向左脚后插步成歇步；左右手再由胸前向内下旋剑，转向外挑崩，剑尖向上，再向右上转腕划弧，变手心向里，向下抽剑

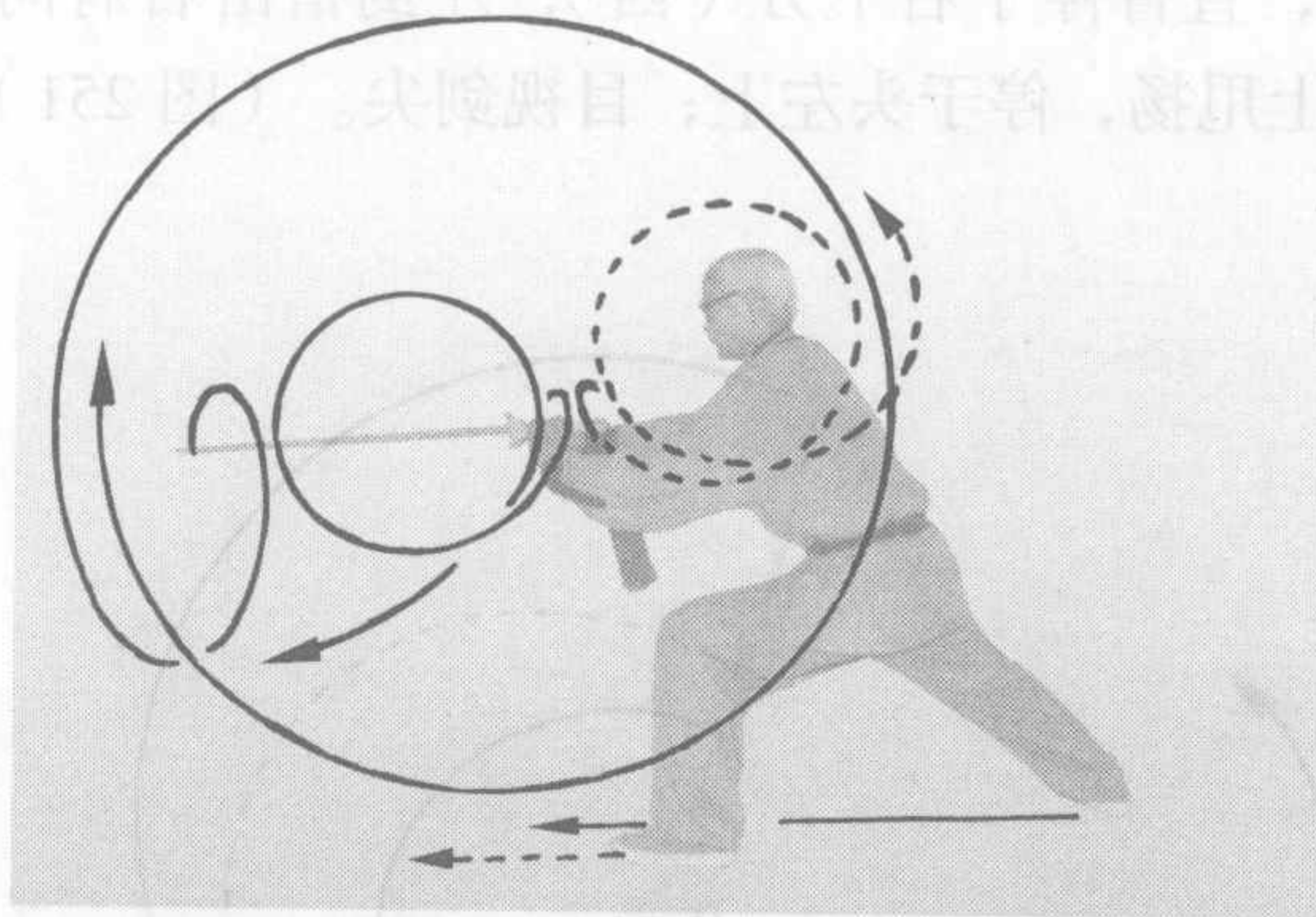


图 248

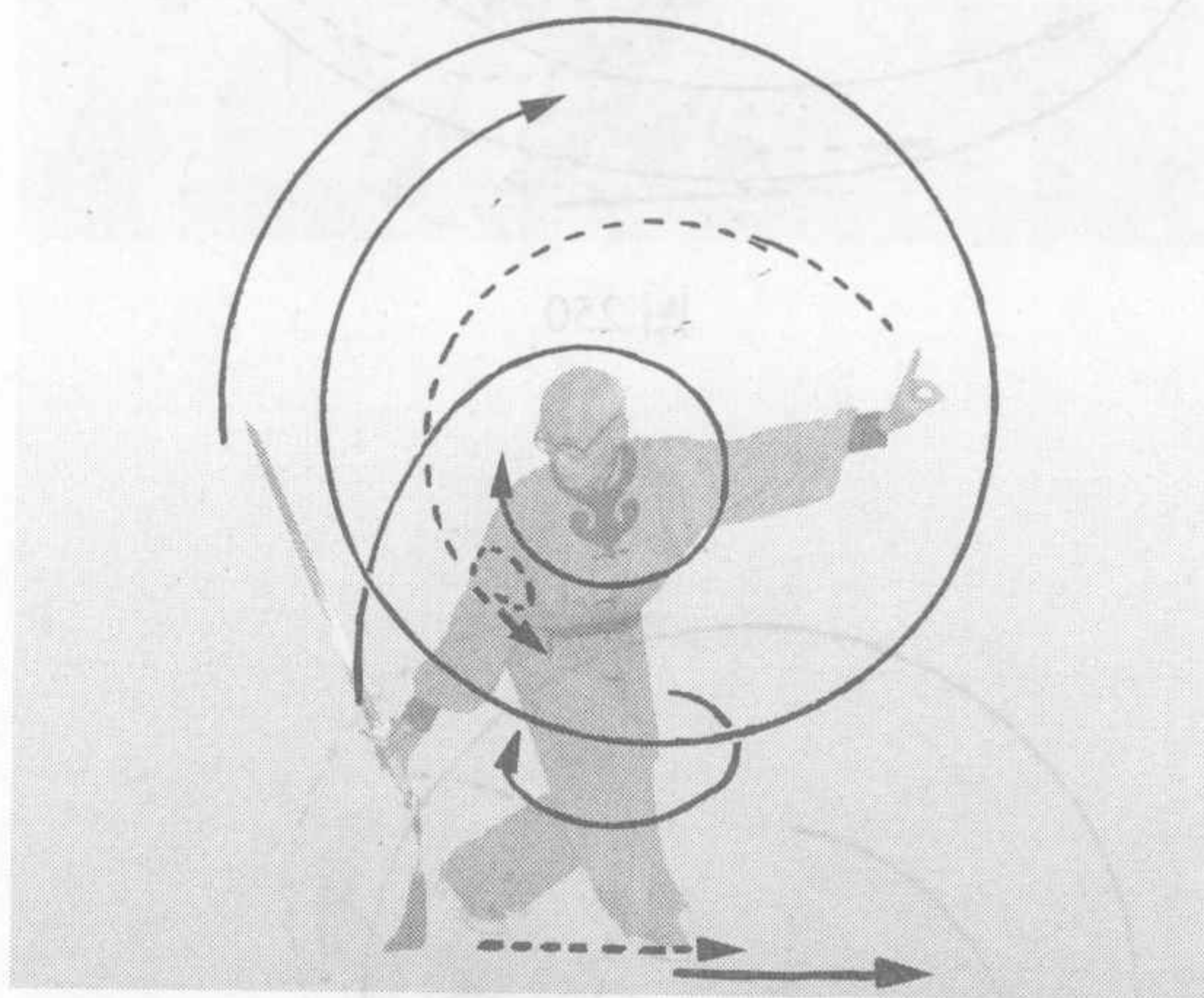


图 249

至左胸，拧腕转臂向右外成反手立刃剑，拧刺向上空；头向右（西）上扭，目视剑尖；左剑指向右下转腕向左，停于右肩旁。（图 250）

3. 右脚向右（西）横迈一步，左脚紧跟向右脚后插，成

叠坐步；左右手同时动，右手剑由上空向左下转腕向右挑崩，剑尖向上，直臂停于右下方（西）；左剑指由右肩向下划弧，转腕向左上甩扬，停于头左上；目视剑尖。（图 251）

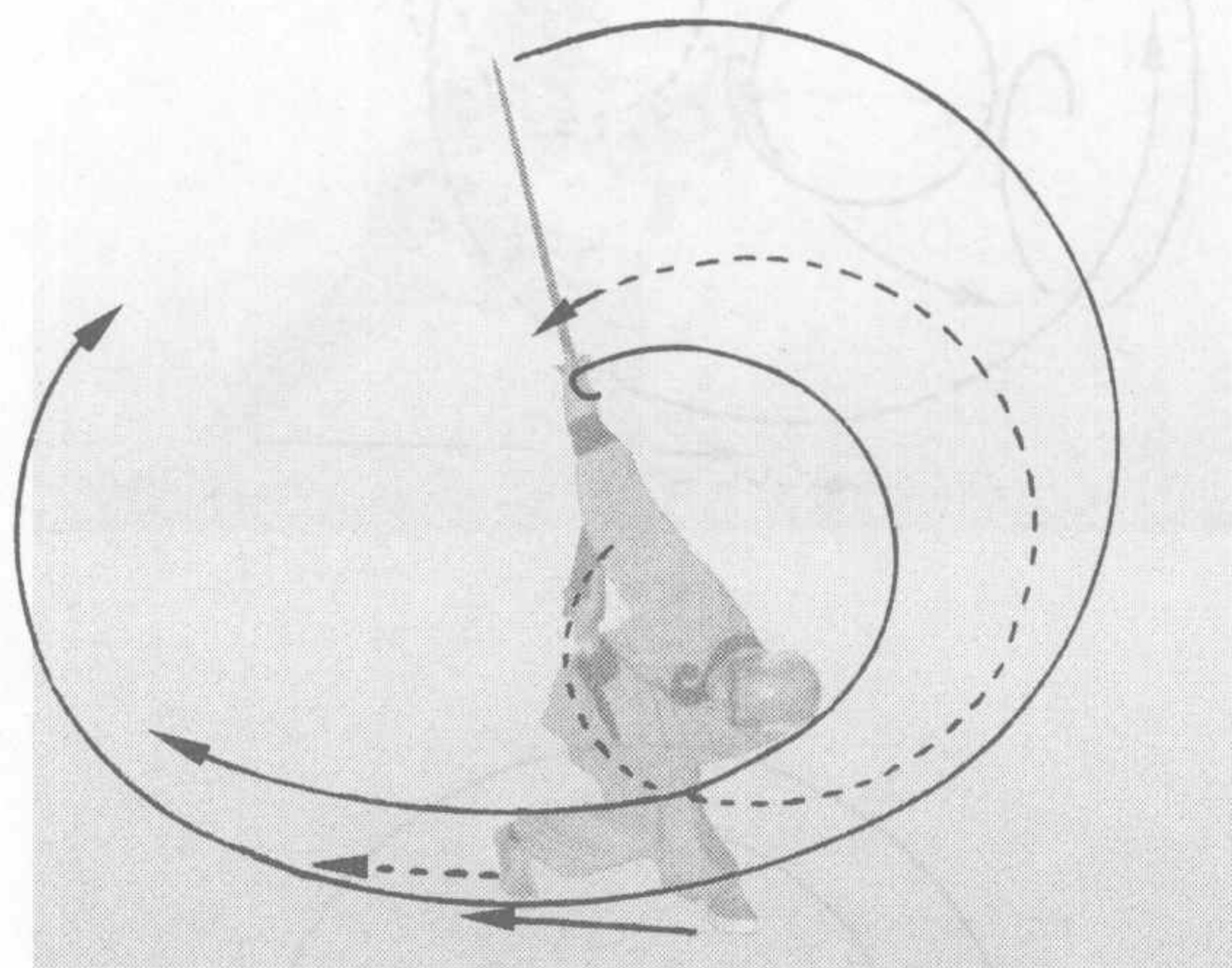


图 250

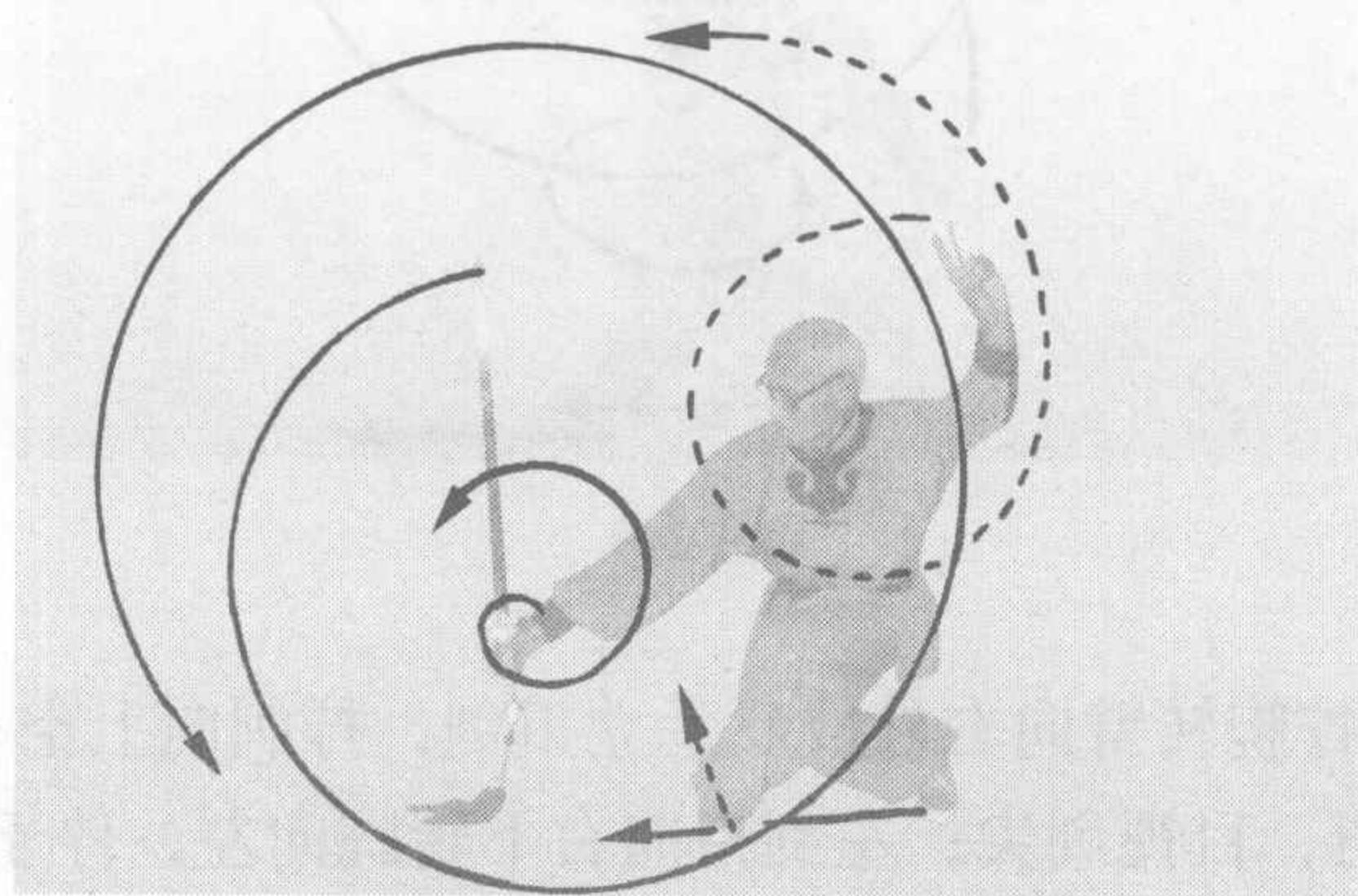


图 251

一〇一、力刹恨石

右腿向右起身站，左腿随即提起，绷脚面护裆，面向右（西）；左右手同时向左下转腕，转剑，向右下划大圆弧，用先慢柔，后快刚之劲向右（西）下方立刃剑圆滑点击，剑尖向下；同时，左剑指向左上划圆甩扬，停于头左上，成右独立步；低头目视剑尖。（图 252）

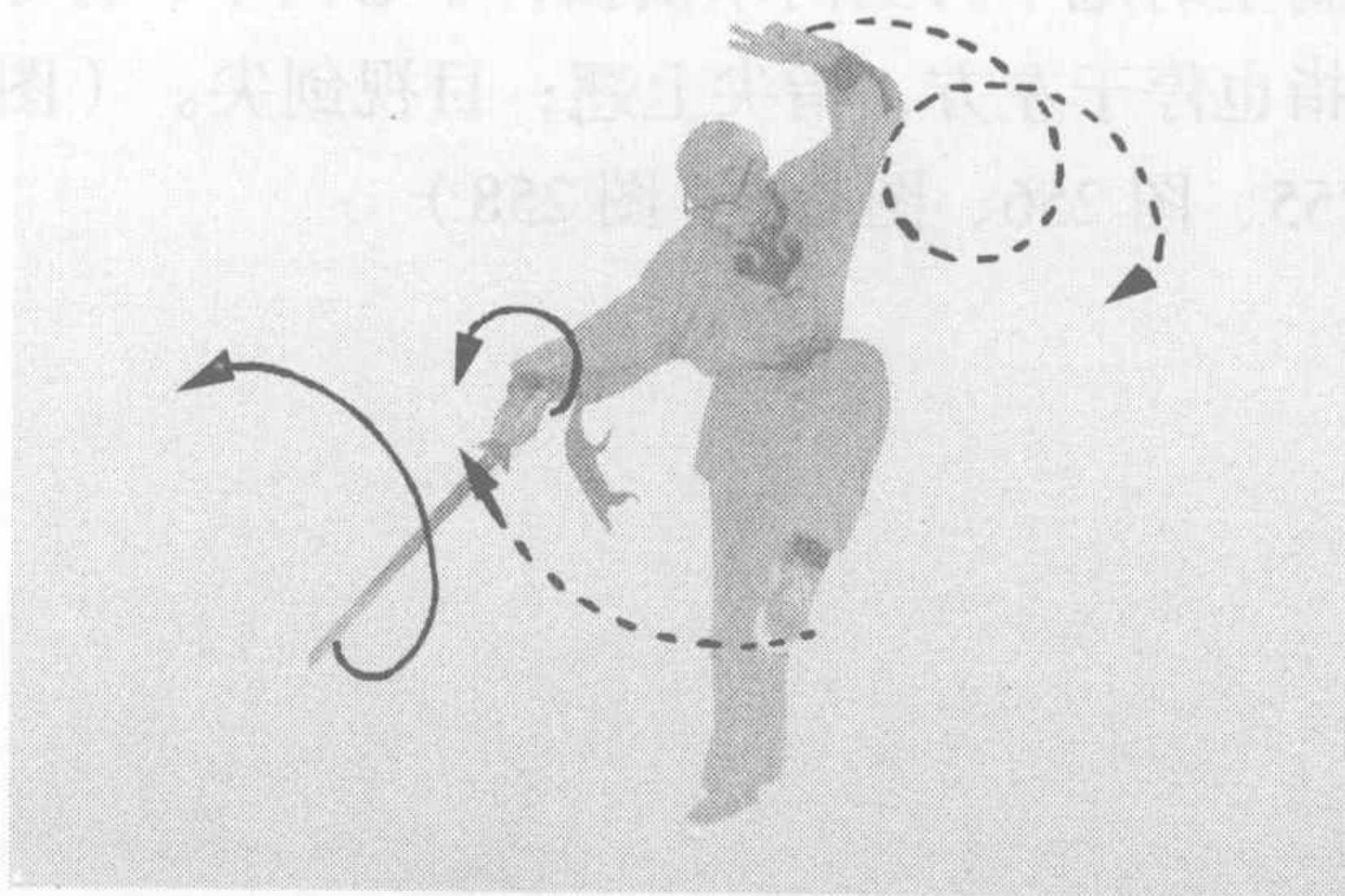


图 252

一〇二、乌鹊飞空

1. 亮相稍停。左腿向南慢抬直伸，摆脚划弧，脚面上勾，向左撇，自然下落在左前（东南），上身向（东）倾斜；同时，左右手各自在两侧转腕，旋剑，划立圆一周，手心向上，向左（东南）转身。

2. 紧接着左右手随转身，手心向上，平刃剑，上下起伏一次，右脚里扣，紧接着向前迈一步。

3. 左右手再上下起伏一次，左脚左撇，向前迈一步。

4. 左右手上下再起伏，右脚里扣前迈，停于左脚前，右手剑停于前（东）斜下，左剑指停于左侧后，目视剑尖。

5. 稍缓，身向左转面（北），左右手向上抽剑拉至胸前，左剑指划小弧停于头左上，同时，右腿上提，与抽剑于胸前同时到位。左腿站稳，心态平和。

6. 右脚由北，转身向右（东）踏地起跳，用力腾空向后转体一周约 360° ；左脚先、右脚后落地成马步，上身向右倾；右手剑在腾空时甩平刃剑向东横扫，手心向下，停于右（东）方；左剑指也停于左方，指尖上翘；目视剑尖。（图 253、图 254、图 255、图 256、图 257、图 258）



图 253

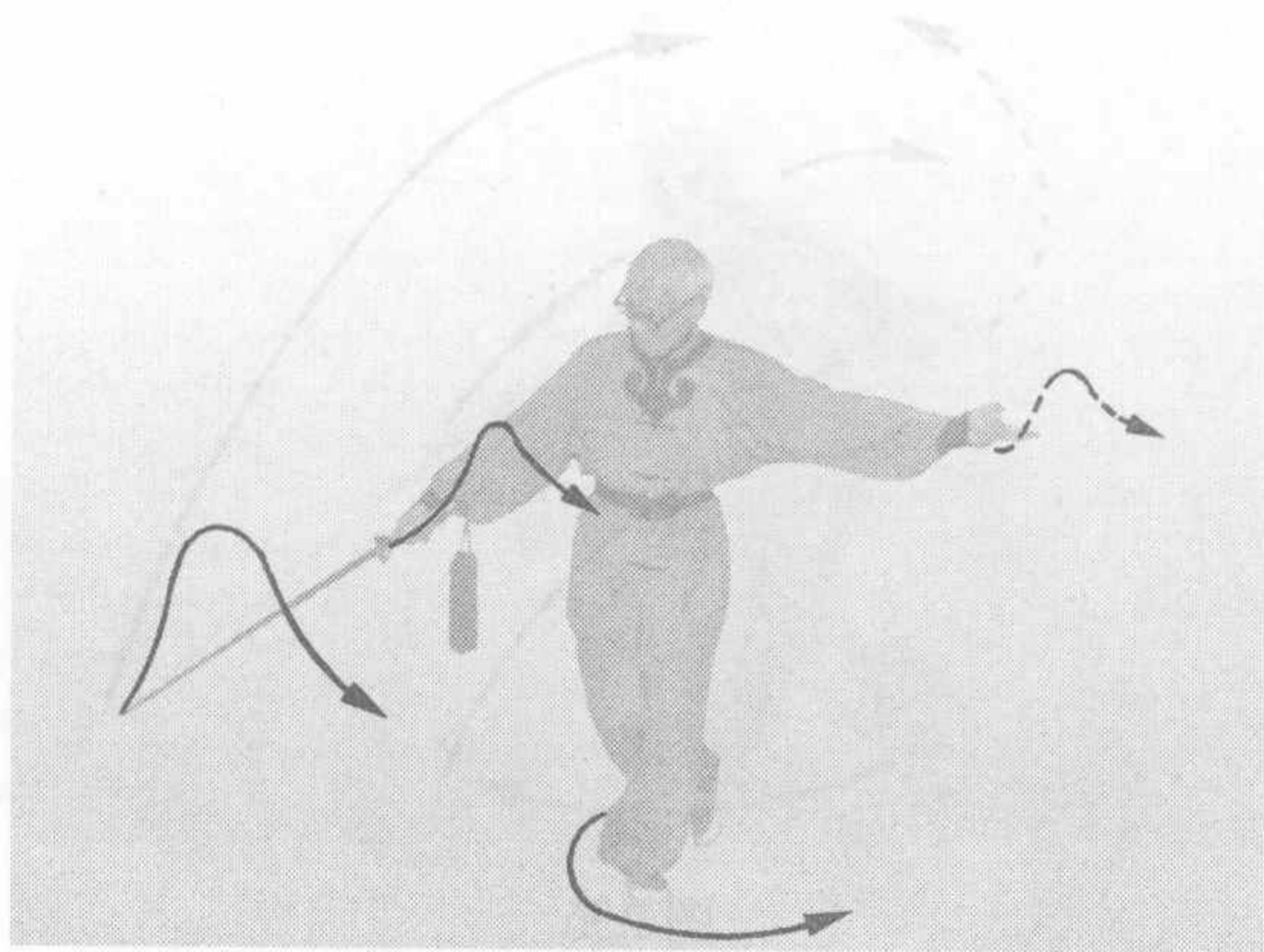


图 254

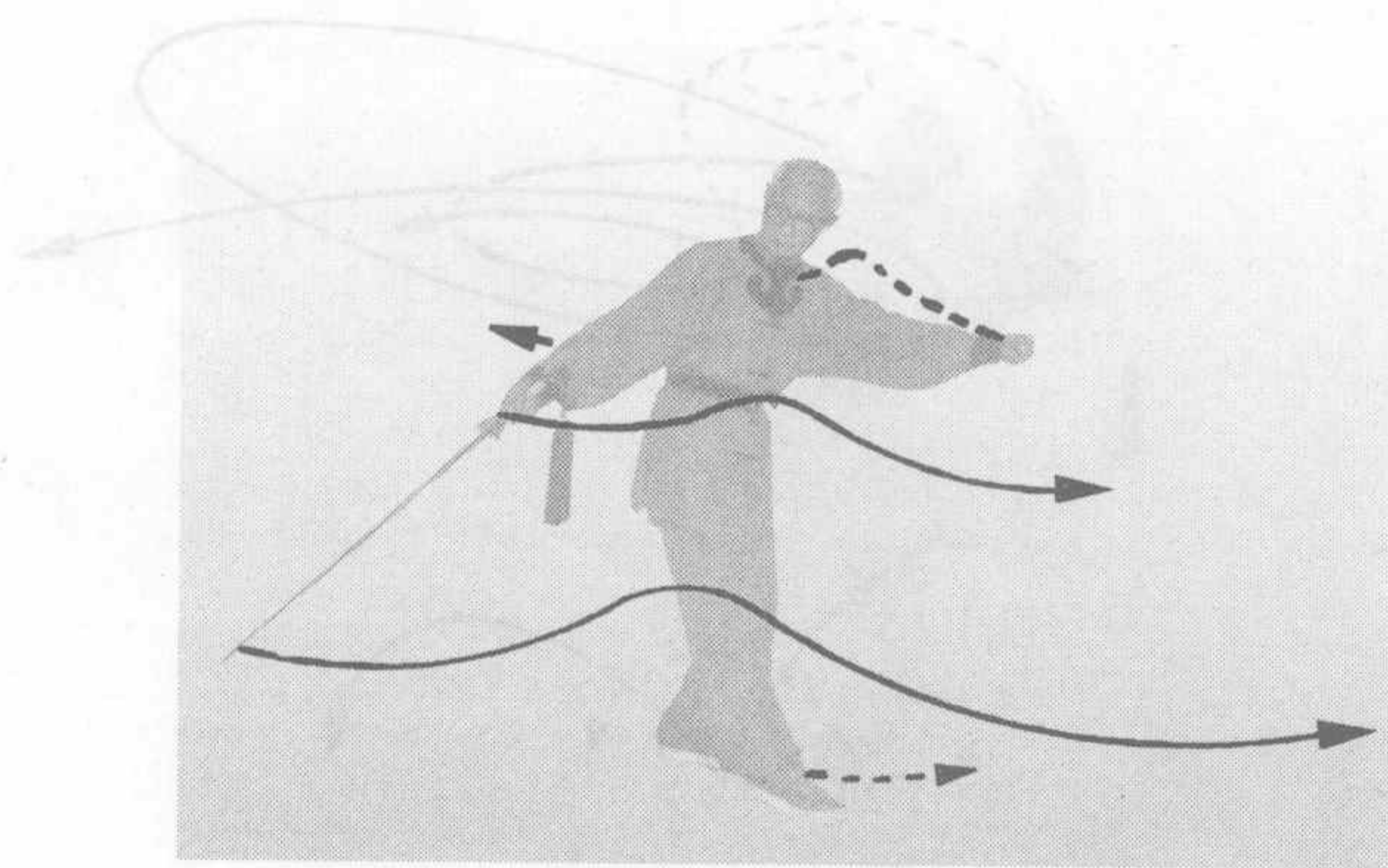


图 255

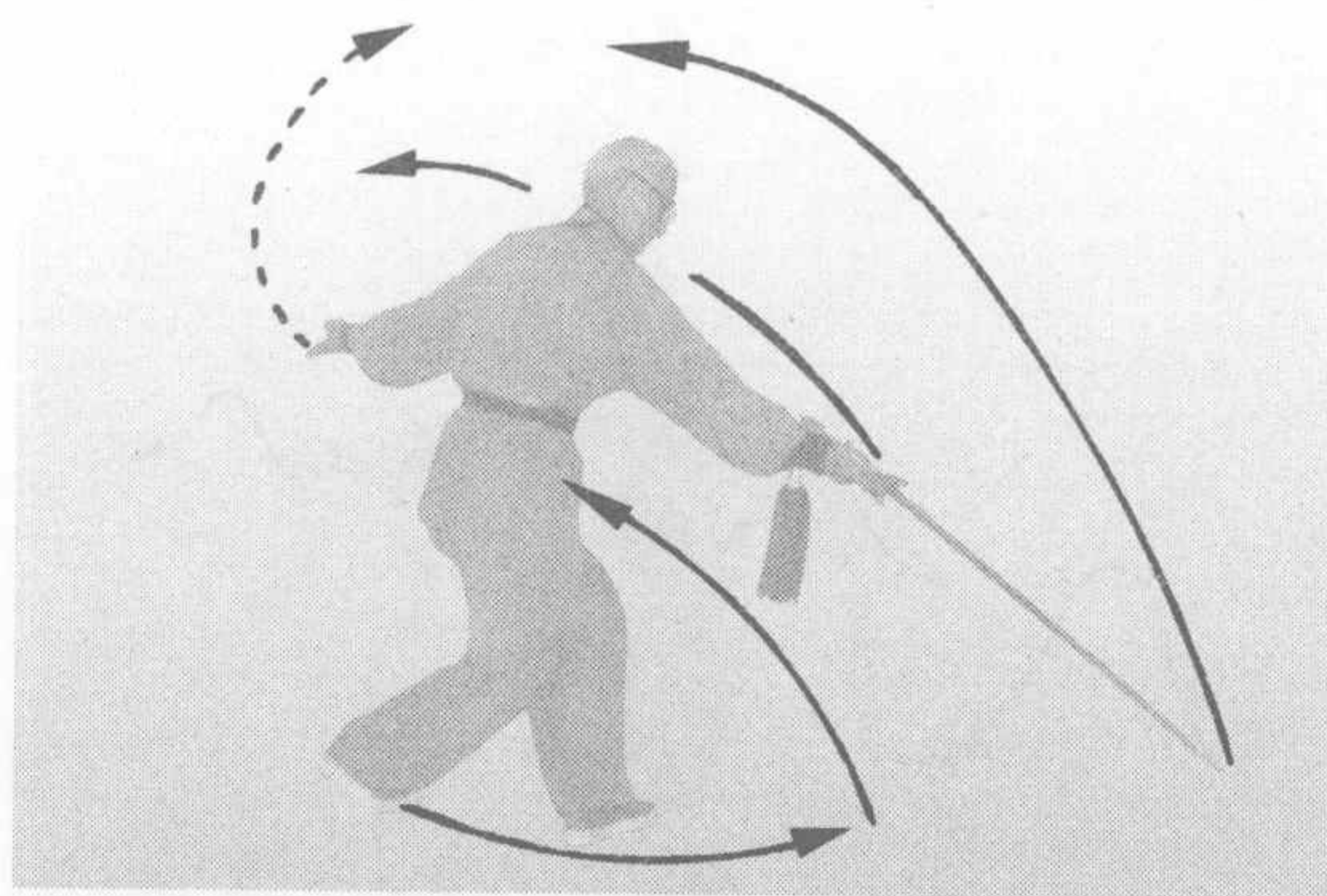


图 256

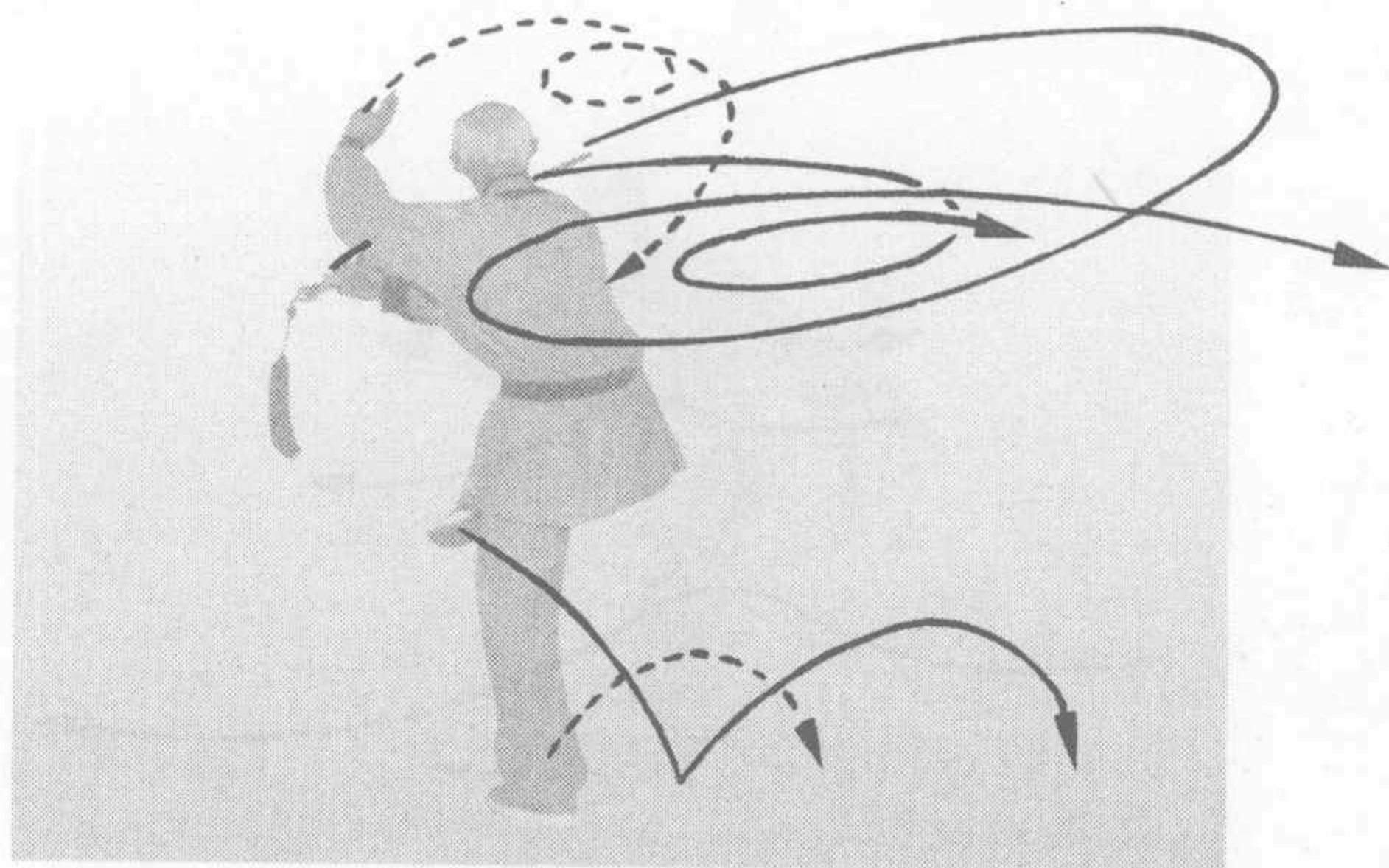


图 257

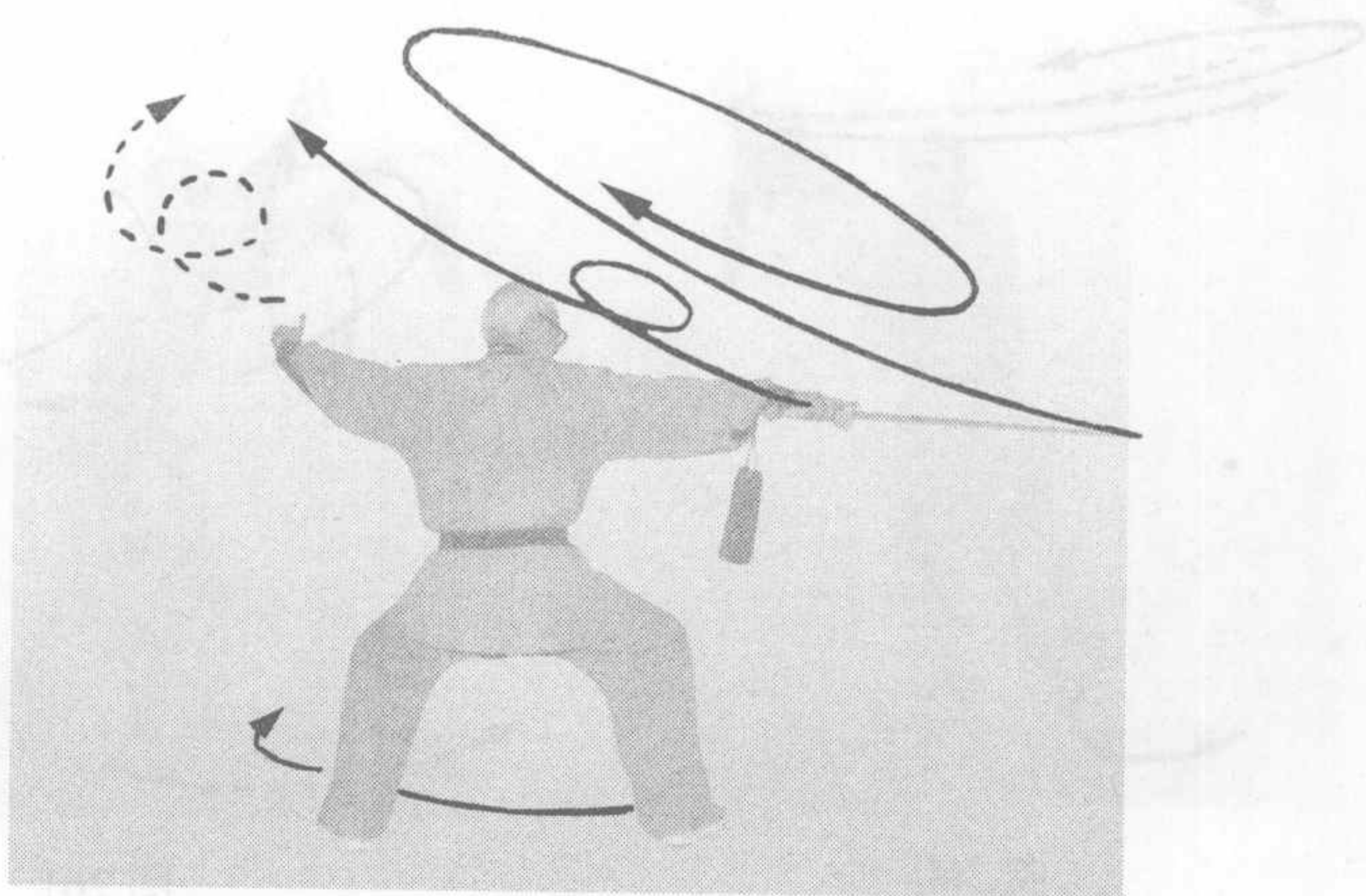


图 258

一〇三、一帆风顺

1. 右手剑由右（东）手心向下向左（西）头上翻腕、转剑盘旋一周，变手心向上，成刁把立刃剑上托，剑尖向右前低；左剑指向右划圆转腕，停于右手剑柄后；身向右转 90°，右脚向右里撤迈一小步，随之左脚里扣，向右（东）转迈前进一步；头右扭，目视剑尖。

（图 259）

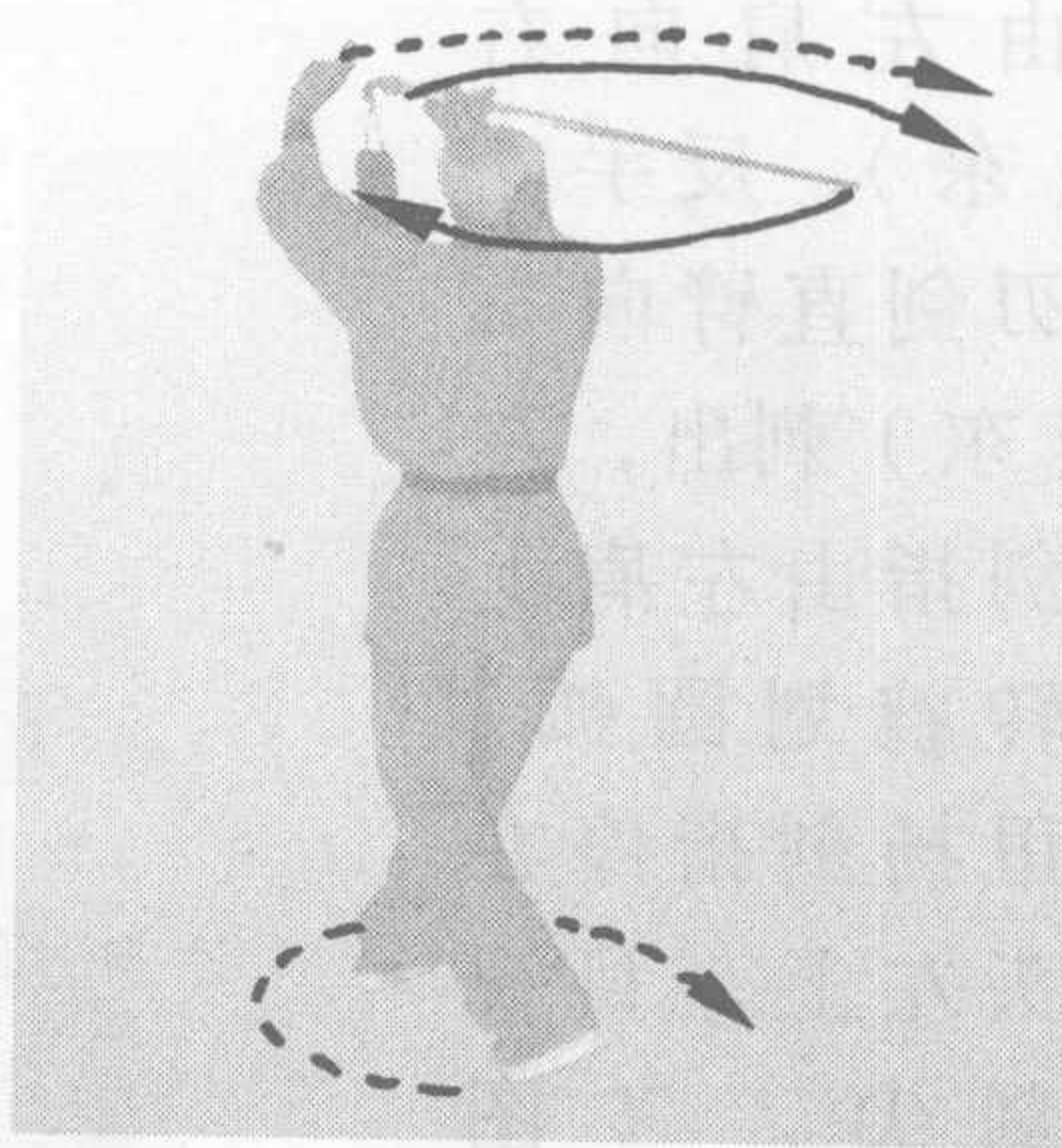


图 259

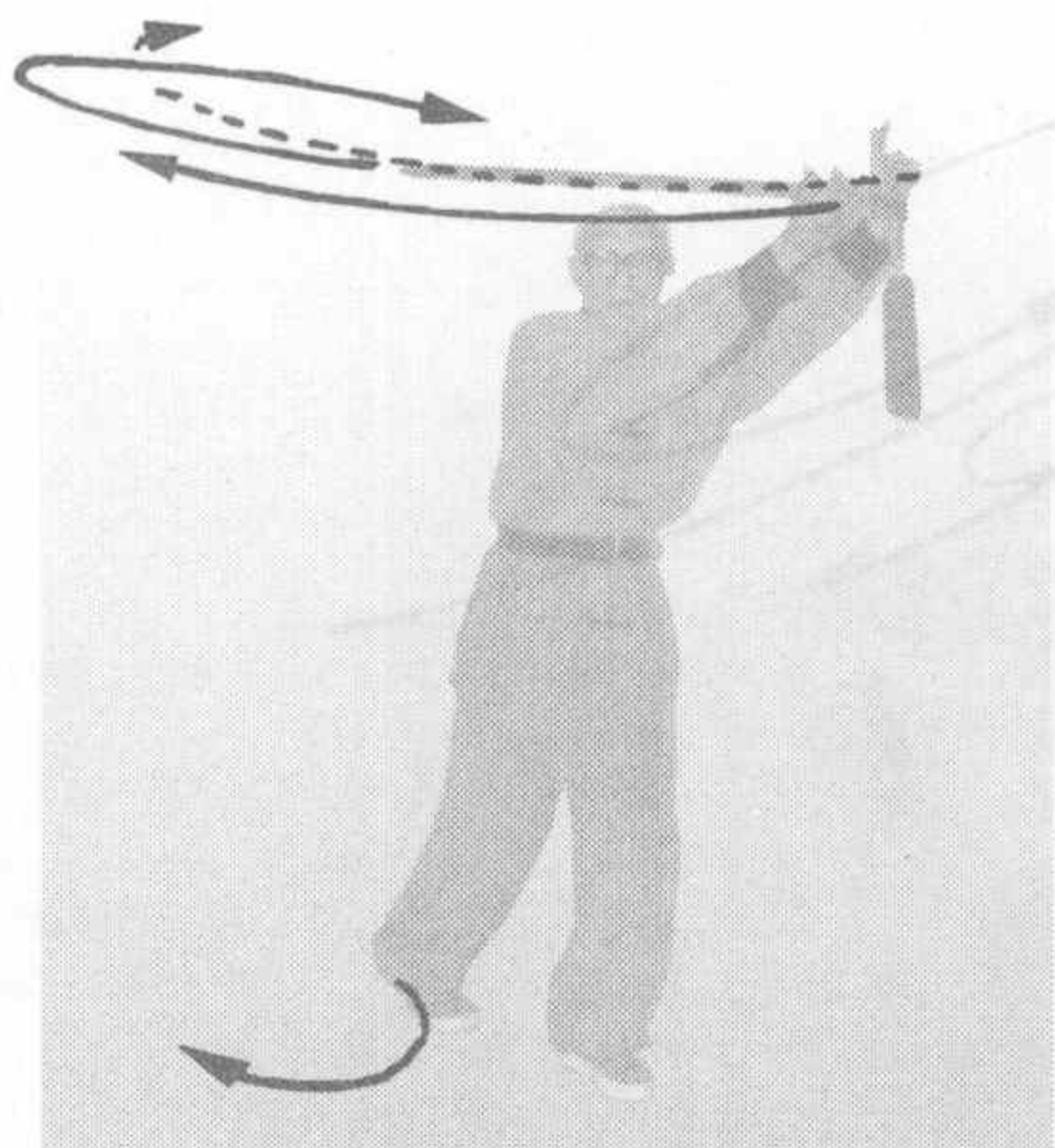


图 260

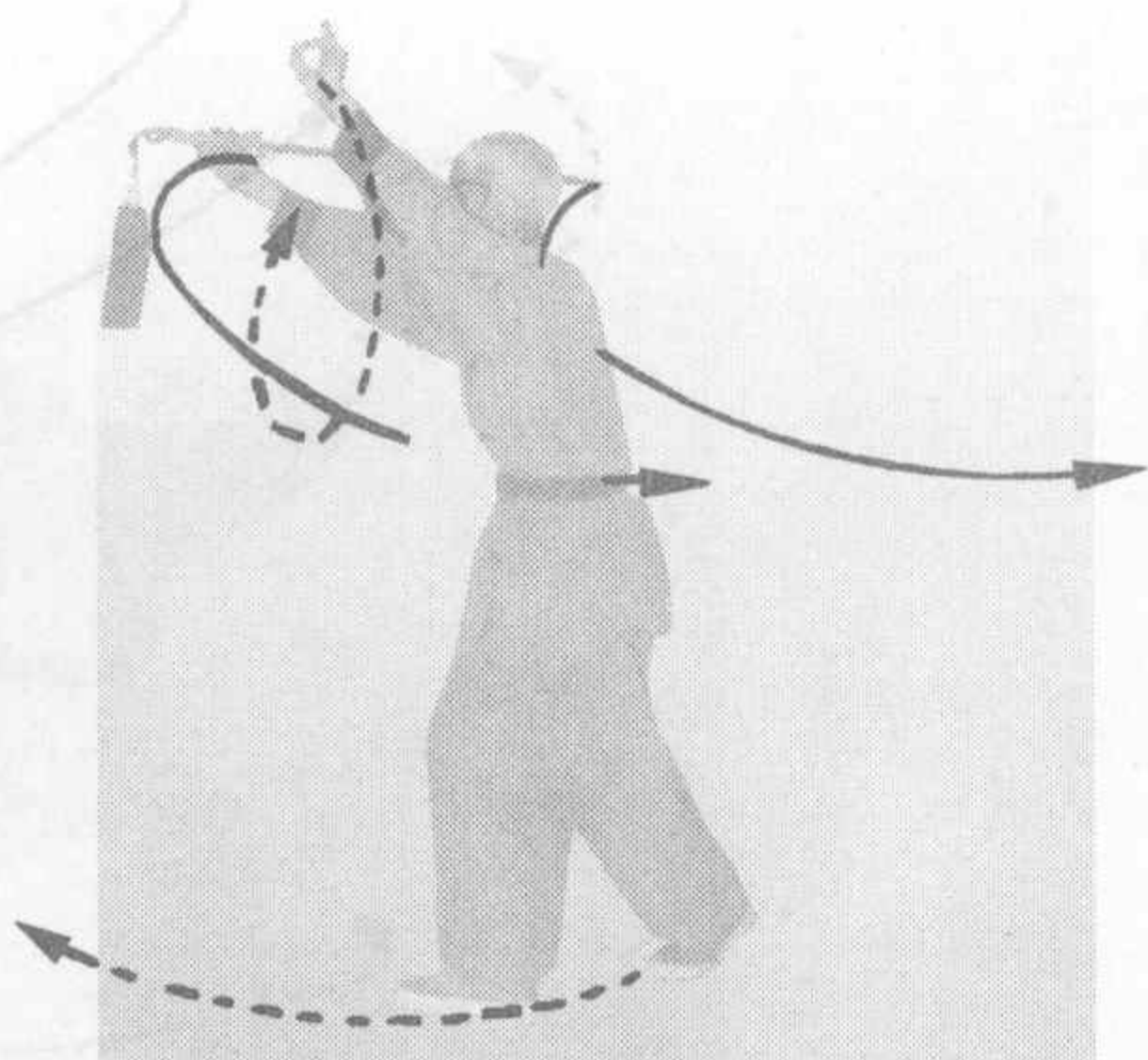


图 261

2. 紧接着，右手剑与左剑指之势不变；右脚向右（西）转迈，向外撇，前进一步，头右扭，目视剑尖。（图 260）

3. 紧接着，右手剑与左剑指原位不变；左脚里扣，向右前（西）转迈一步，身向右（东）转，变右弓步；右手剑随之由左肩向右（东），反手立刃剑直臂向右（东）刺出，左剑指由左肩上周转划圆弧，甩扬剑指停在头左上，目视剑尖。（图 261、图 262）

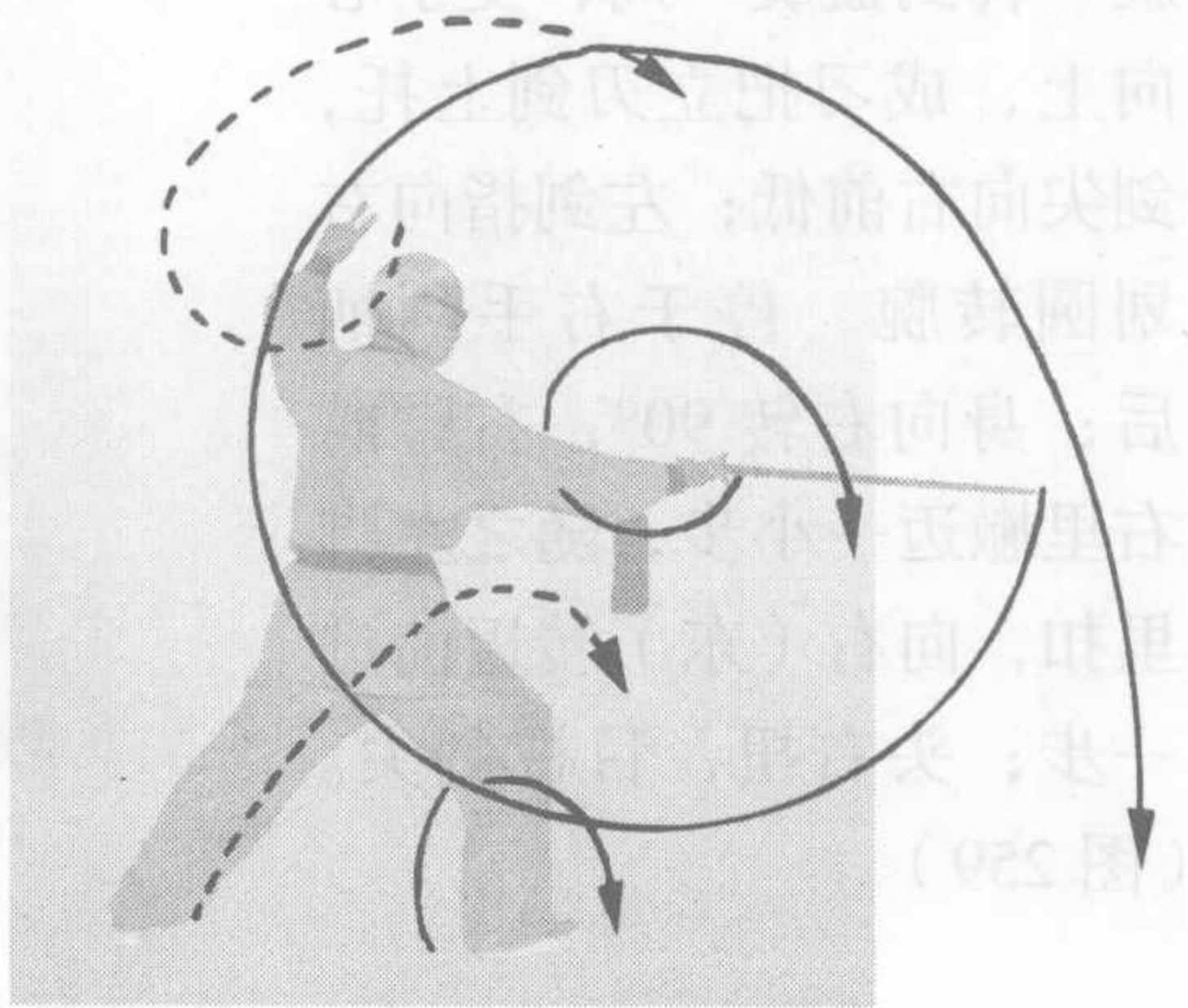


图 262

一〇四、中流击楫

紧接着，右手剑向外由右下（东）转腕向右前（东）抡臂向下直劈点击；左剑指由右下向左上甩扬剑指停于头上；同时右腿腾空，左腿提起，屈膝护裆，右腿稳健下落成右独立步；上身前倾，目视剑尖。（图 263）



图 263

一〇五、却步连环

1. 亮相稍停。左脚向后（西）撤一步，成左坐式，紧跟左剑指落于右腕，右手剑向下点击坐步时，向右下转腕划圆一周向左上圈剑，剑柄小圈，剑尖大圈，腰也随剑而转动；目随剑视。（图 264）

2. 紧接着，右脚向后（西）撤一步，成右坐势，左脚向后拉退一步成脚尖点地；左剑指附于右腕，右剑向右下转腕划小圆，向左上圈剑一周，剑柄小圈，剑尖大圈，腰也随剑而转



图 264

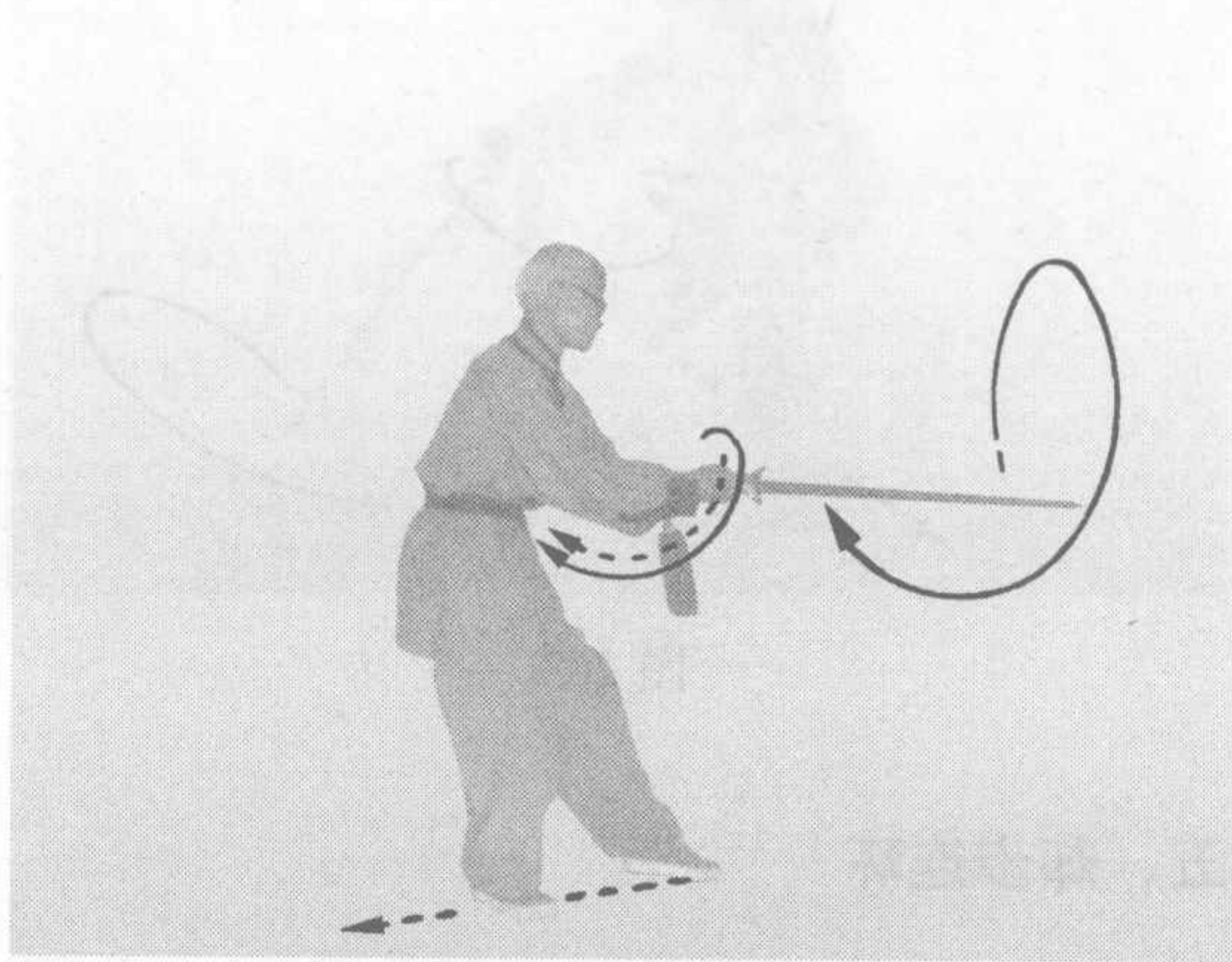


图 265

动；目随剑视。（图 265）

3. 紧接着，左脚向后（西）撤一步，成左坐势，右脚向后拉退一步成脚尖点地；左剑指附于右腕，右剑向右下转腕划小圈向左上圈剑一周，剑柄小圈、剑尖大圈，腰也随剑而转

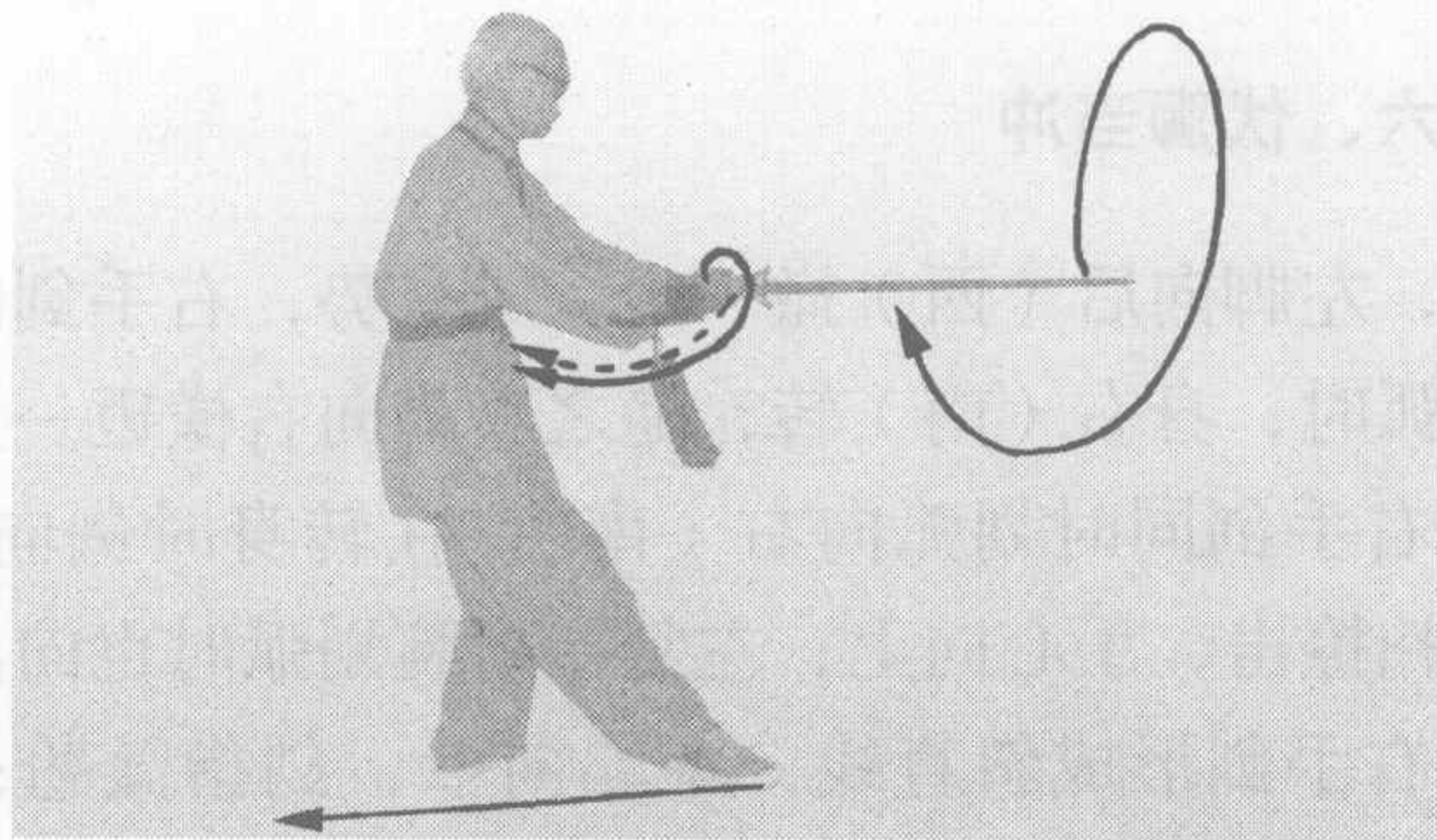


图 266

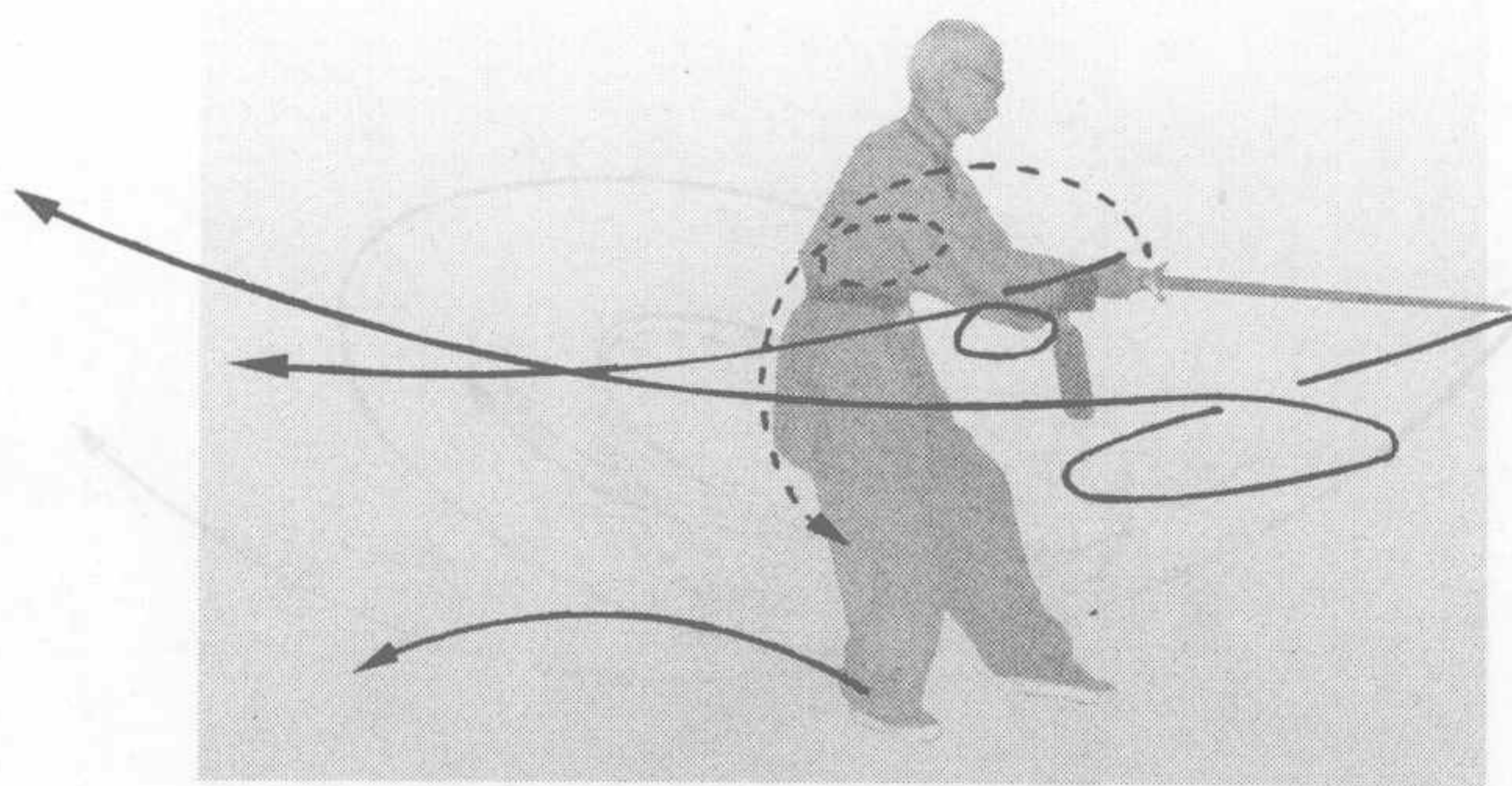


图 267

动；目随剑视。（图 266）

4. 紧接着，右脚向后（西）撤一步，成右坐势，左脚向后拉退一步，成脚尖点地；左剑指附于右腕，右剑向右下转腕划小圆，向左上圈剑一周，剑柄小圈，剑尖大圈，腰也随剑而转动；目随剑视。（图 267）

武当剑第六路

一〇六、伏狮当冲

紧接，左脚向后（西）撤一步，成坐势，右手剑由右向左上转腕划弧时，身右（南）转，随之右脚向右横迈一大步，成右仆步，右手剑同时划弧向右（南），在转身时剑向右（西）斜上方横扫撩击，手心向上；左剑指附腕划弧时也向左下直臂伸展，与右手剑形成斜直线，手心向下，剑指微翘；目视左（东）方。（图 268）

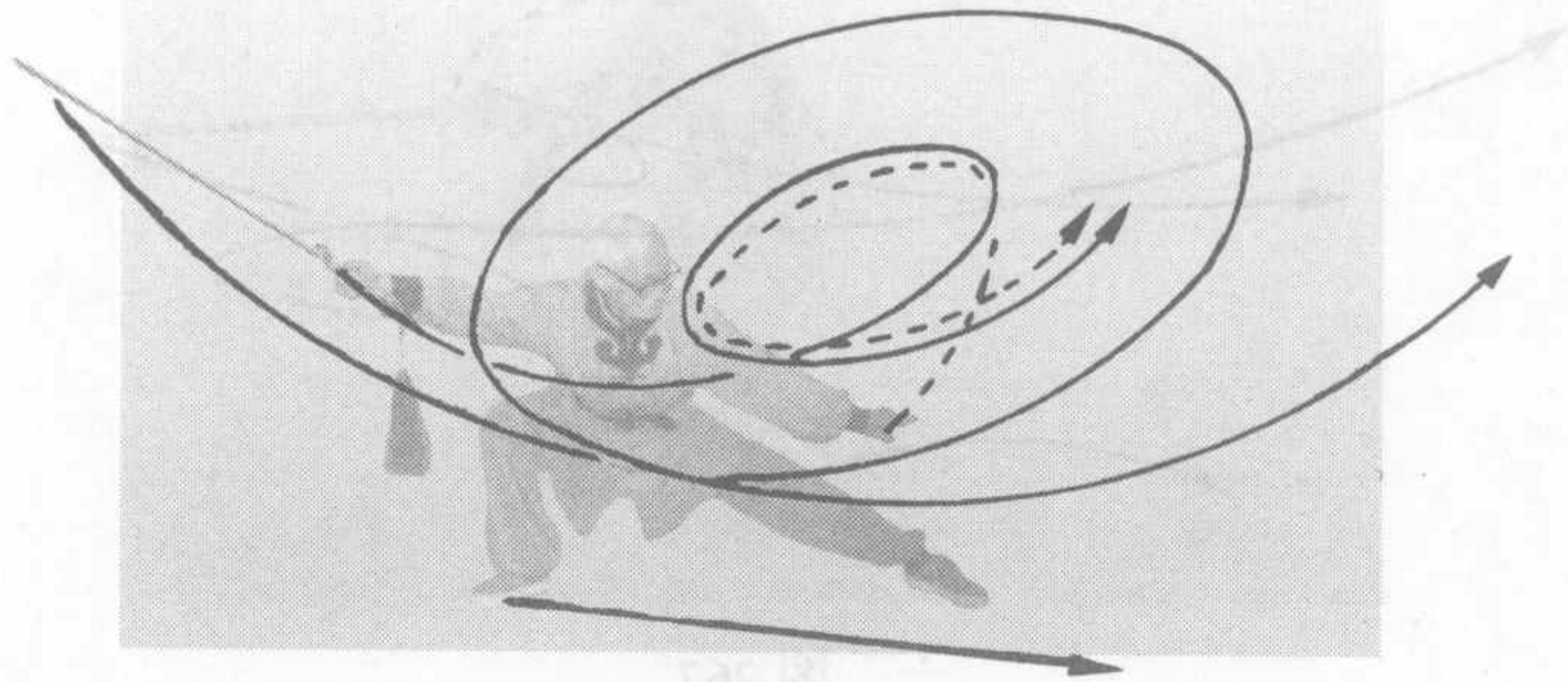


图 268

一〇七、娥眉淡扫

右手剑在右（西）斜上方成右仆步时，右腿顺势屈膝用力向上支撑身体，移动重心，左脚外撤，向左（东）转身成左坐

步；右手剑、左剑指与右脚同时起动，右脚迅疾向左（东）横迈一大步，落于左腿右前，脚尖点地；左指右手剑也随转身向左（东）上转腕，两手手心向下，旋剑翻转一周，变手心向上，在头前划大圆弧，左右手在胸前会合抱击，左手变掌，右手在下，平刃剑尖向前（东）；目视剑尖。（图 269）

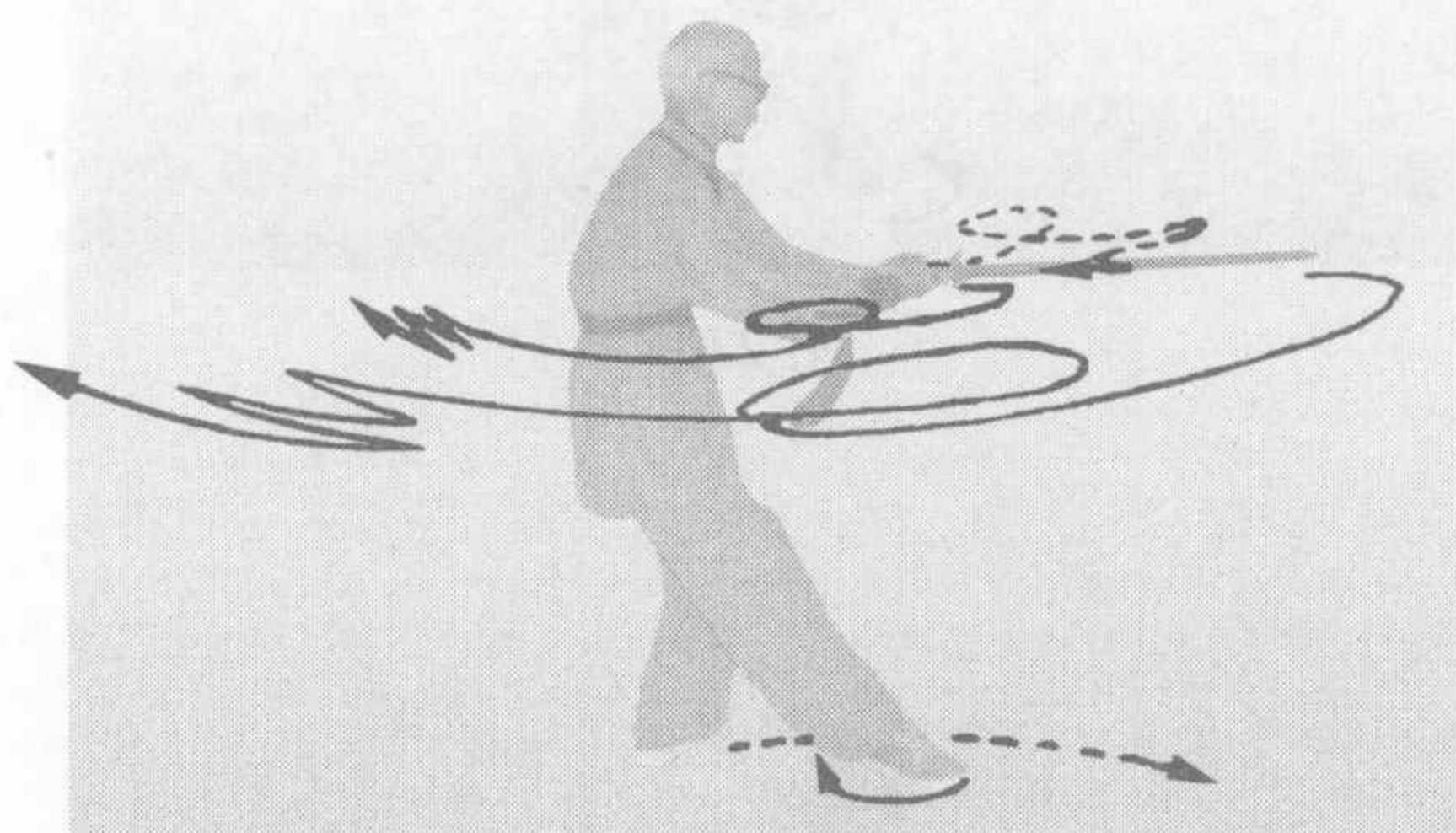


图 269

一〇八、拨云瞻日

1. 左脚脚尖里扣，向右（西南）转脚尖迈出，身体随之右转，左腿后坐，右脚向西南，脚尖点地；同时，向右转身时左右手由抱击向左右（东西）平分开，右手心向上握平刃剑，左剑指手心向下，平转肩，转腰，先慢后快，向左右来回抖动，带动剑尖左右拨动；目随剑视。（图 270）

2. 接着，双脚尖西转，身向右（西）转成后坐，右脚尖点地；左右手不停，再抖动剑指，手腕，剑尖；双肩与转腰面向西，目随剑视。（图 271）

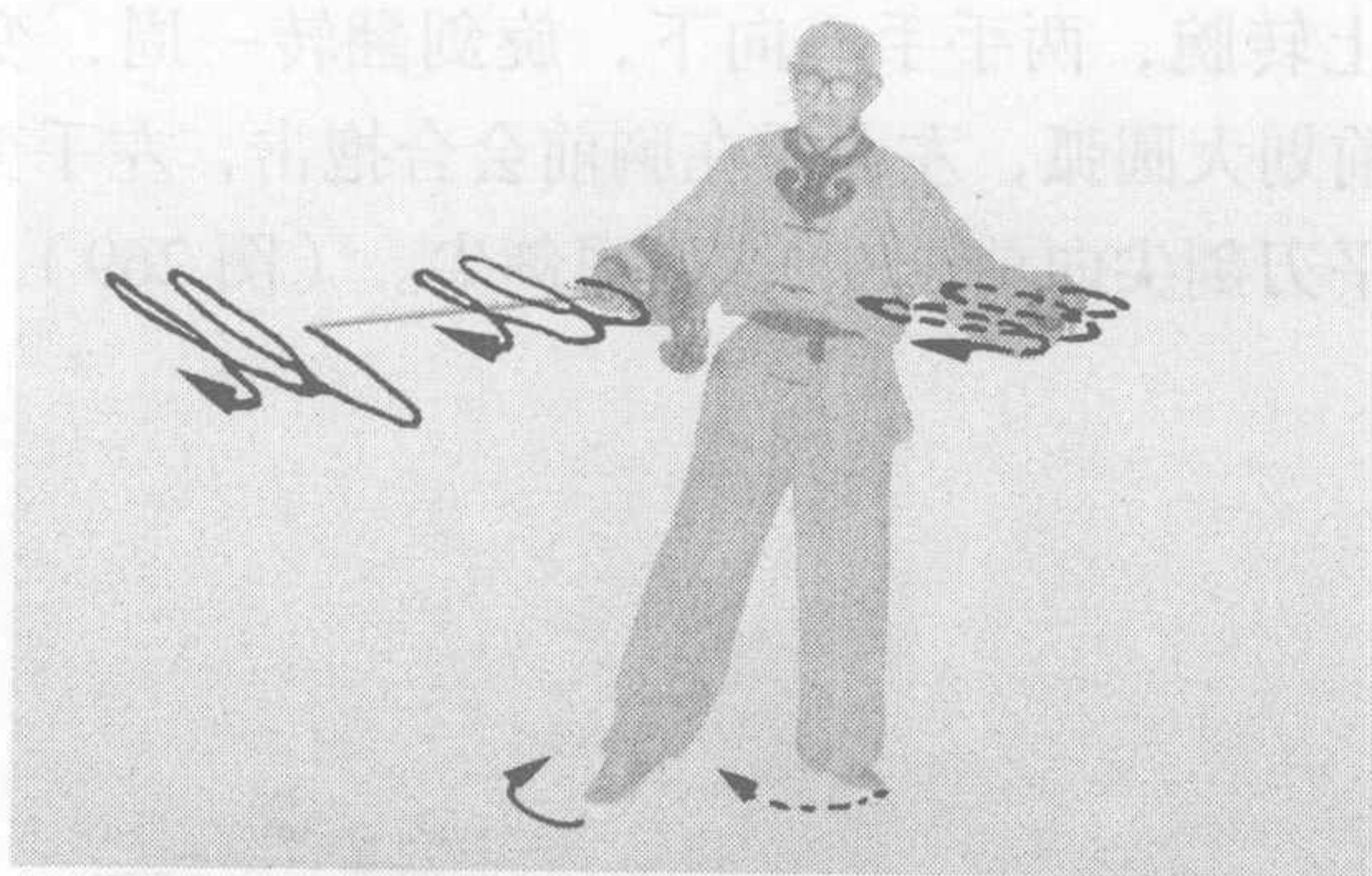


图 270

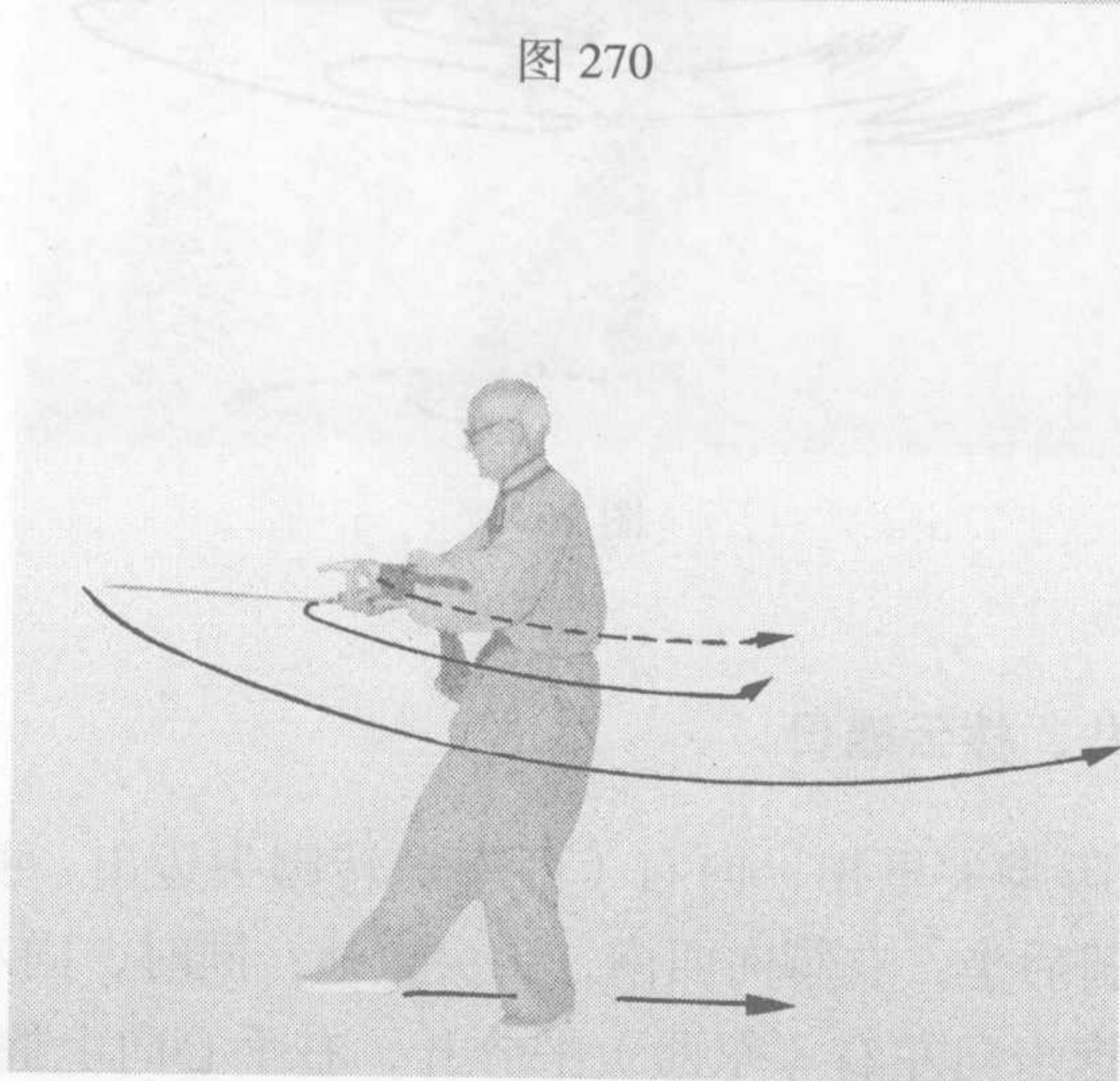


图 271

此势手、腕、肩、腰转动互摆，带动全身使血液周流，同时给人以旋律、美感的享受。

一〇九、铁画银钩

1. 面向西，身向左扭（南），右脚向后（东）撤一步；左右手由抖剑、抖指顺势向左平抽带，划圆弧于左胯旁，剑尖在后不停，左指划圆，跟随于左胯旁；目随剑视。（图 272）

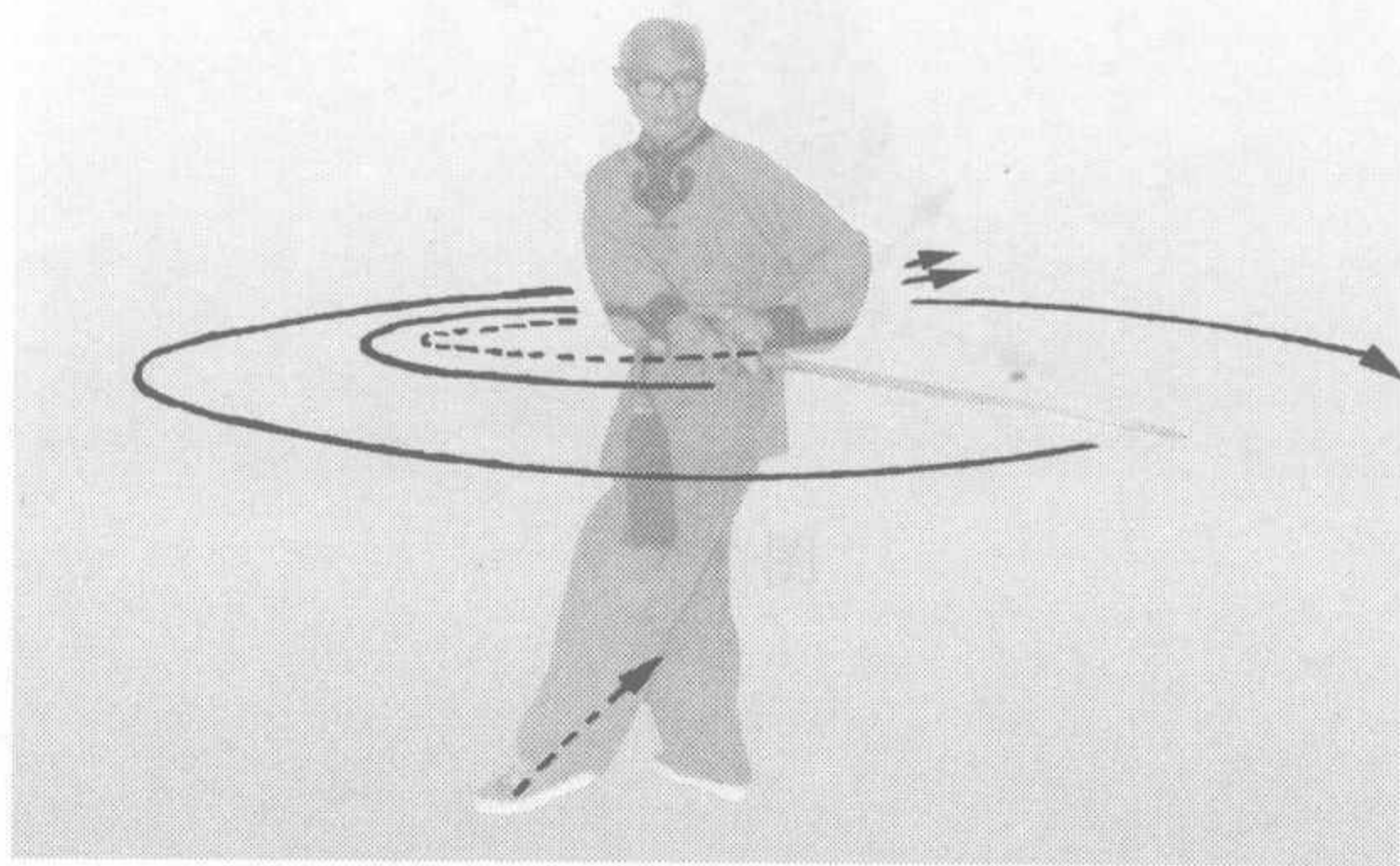


图 272

2. 紧接着，左脚抬起，身由左向右扭；右手剑由左胯转腕划弧向右胯后抽带，立刃剑；左剑指由左胯向内翻腕，向下转指划弧一圈，经左腋指向胸前；目随剑视。（图 273）

3. 右手剑由右后立刃剑向右上前转腕、抽带，剑尖在后划大圆弧至胸前，剑尖向前上；左脚向前迈一大步，右脚及时抬腿贴向左小腿；左剑指不停由前指向右下转腕，再向右胸前翻掌，划圆弧一圈穿向胸前上与右手剑会合，左剑指附于右腕，与右脚贴左腿同步到位；目随剑视。（图 274）

图 273

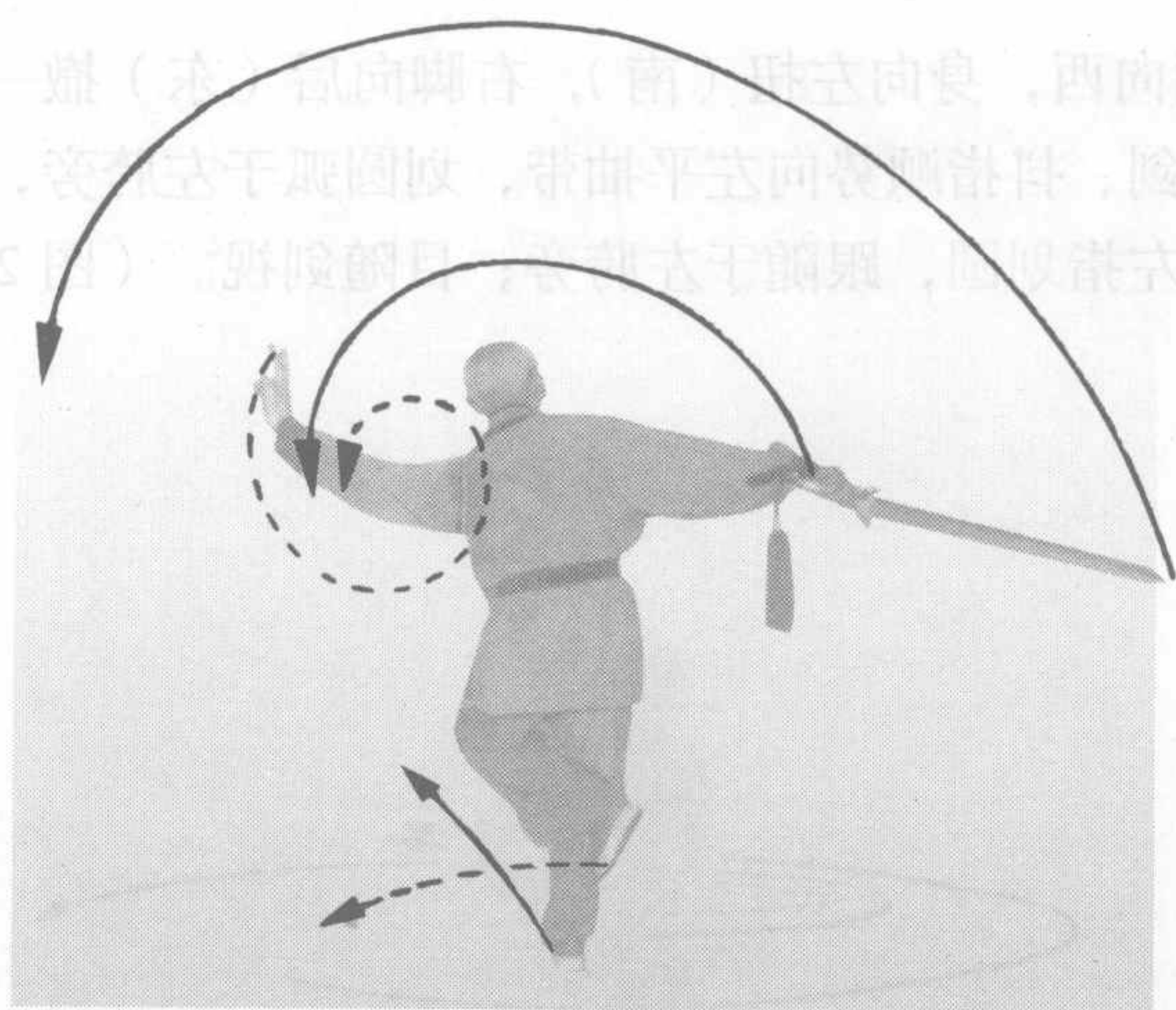


图 273



图 274

4. 左剑指附于右腕，右手立刃剑，剑尖前斜，由胸前往右胯回抽；右脚向后撤一步，左脚迅速向上提膝护裆、绷脚面，右腿站稳；目视前方。（图 275）

注意：左腿上提与左右手向左胯回抽剑要同时到位。

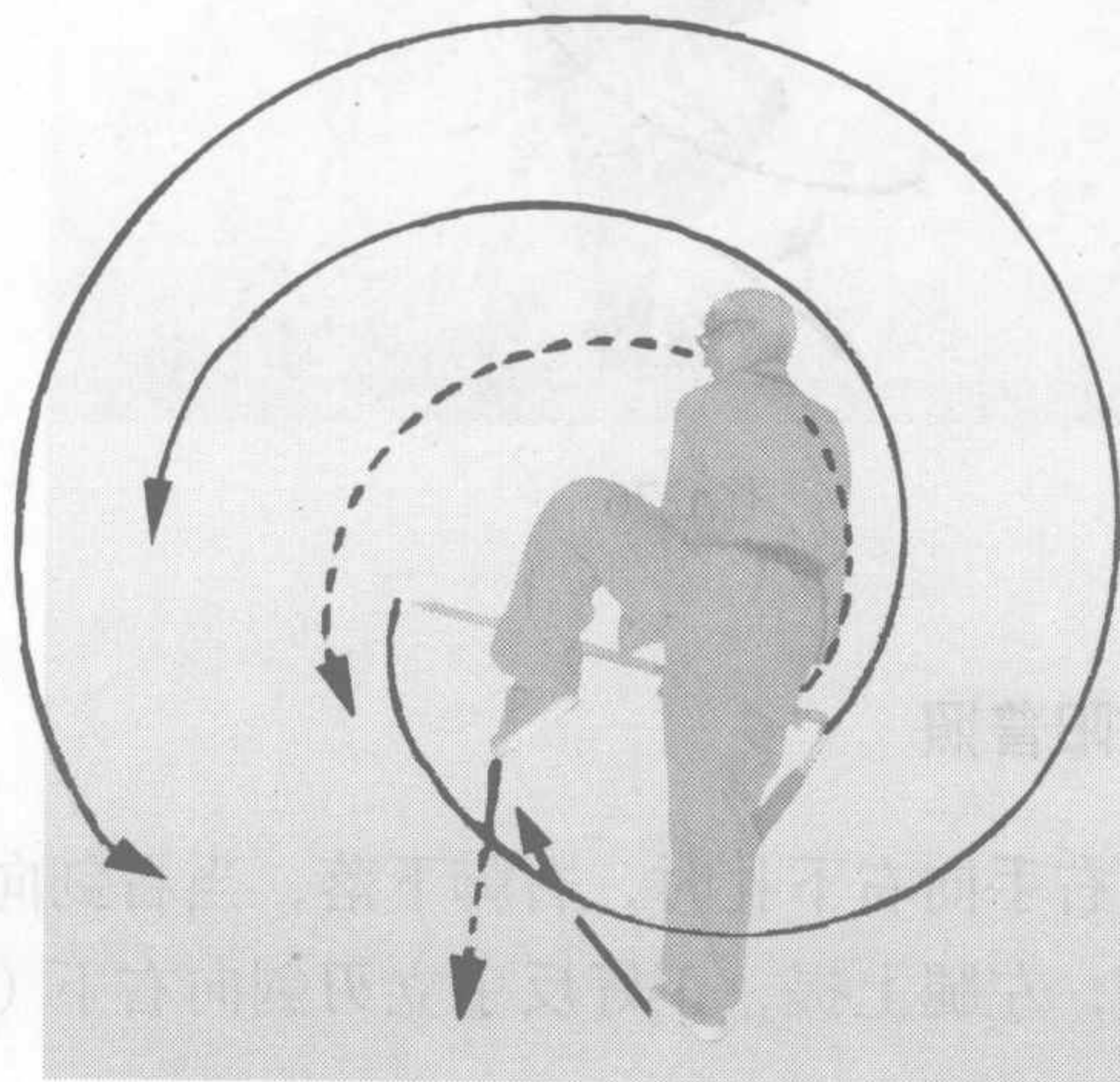


图 275

——○、悬针垂露

紧接着，左脚下落站稳；左剑指与右手剑由右胯旁回抽转腕、转肘向上转至头右侧，剑尖在前向右下扎；右脚顺势上提绷脚面；左剑指在回抽时顺势从右腕停于剑旁胸前；目视剑尖，身微前倾。（图 276）

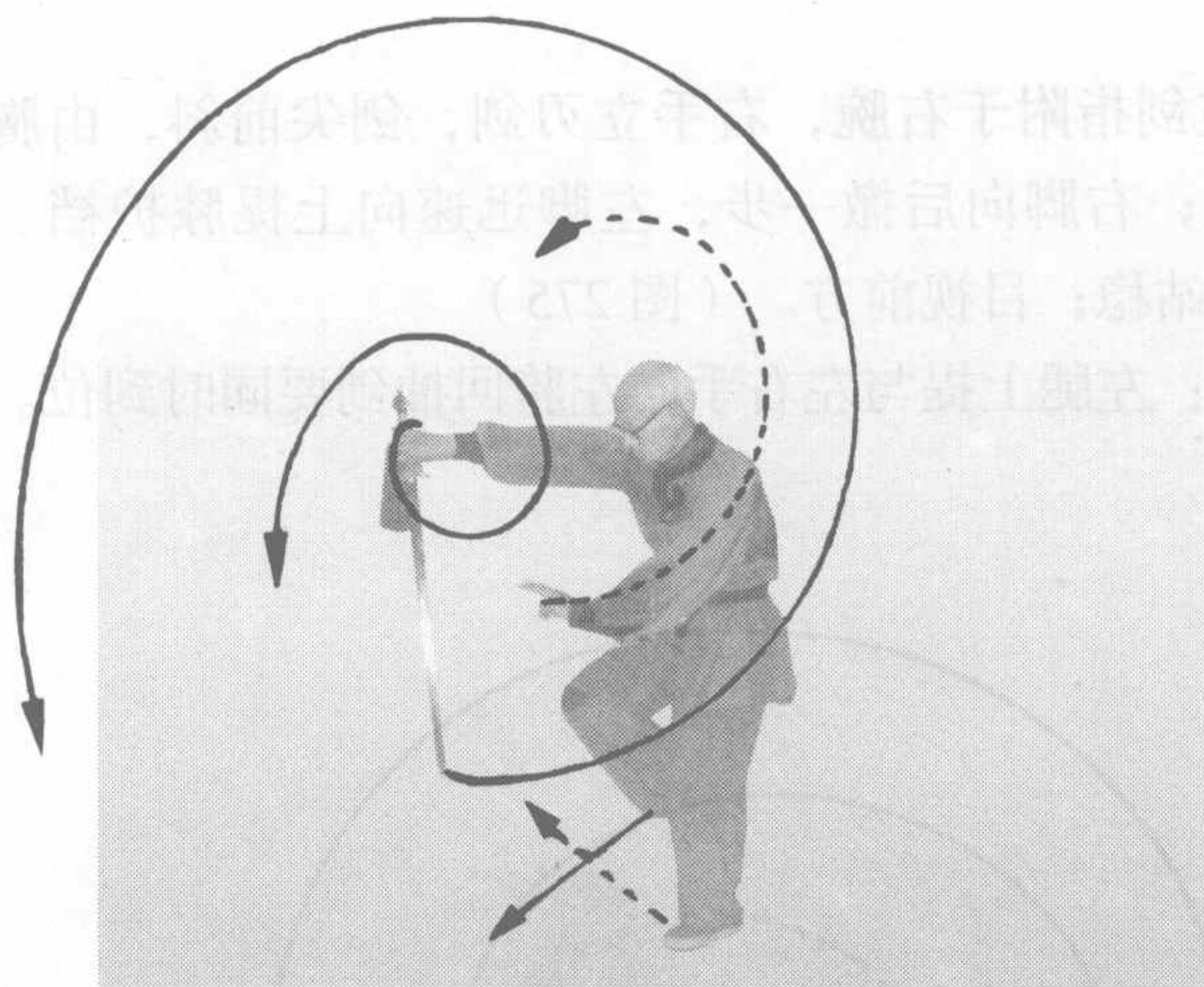


图 276

——、夕阳普照

紧接着，当右手向右下扎时，右脚下落，当右剑向左转腕划弧向上挑剑时，左腿上提，正好反手立刃剑向右下（西）方斜刺，同时左剑指由胸前向左外转腕甩指上扬，停于头左上；上身右倾，目下视剑尖。（图 277）

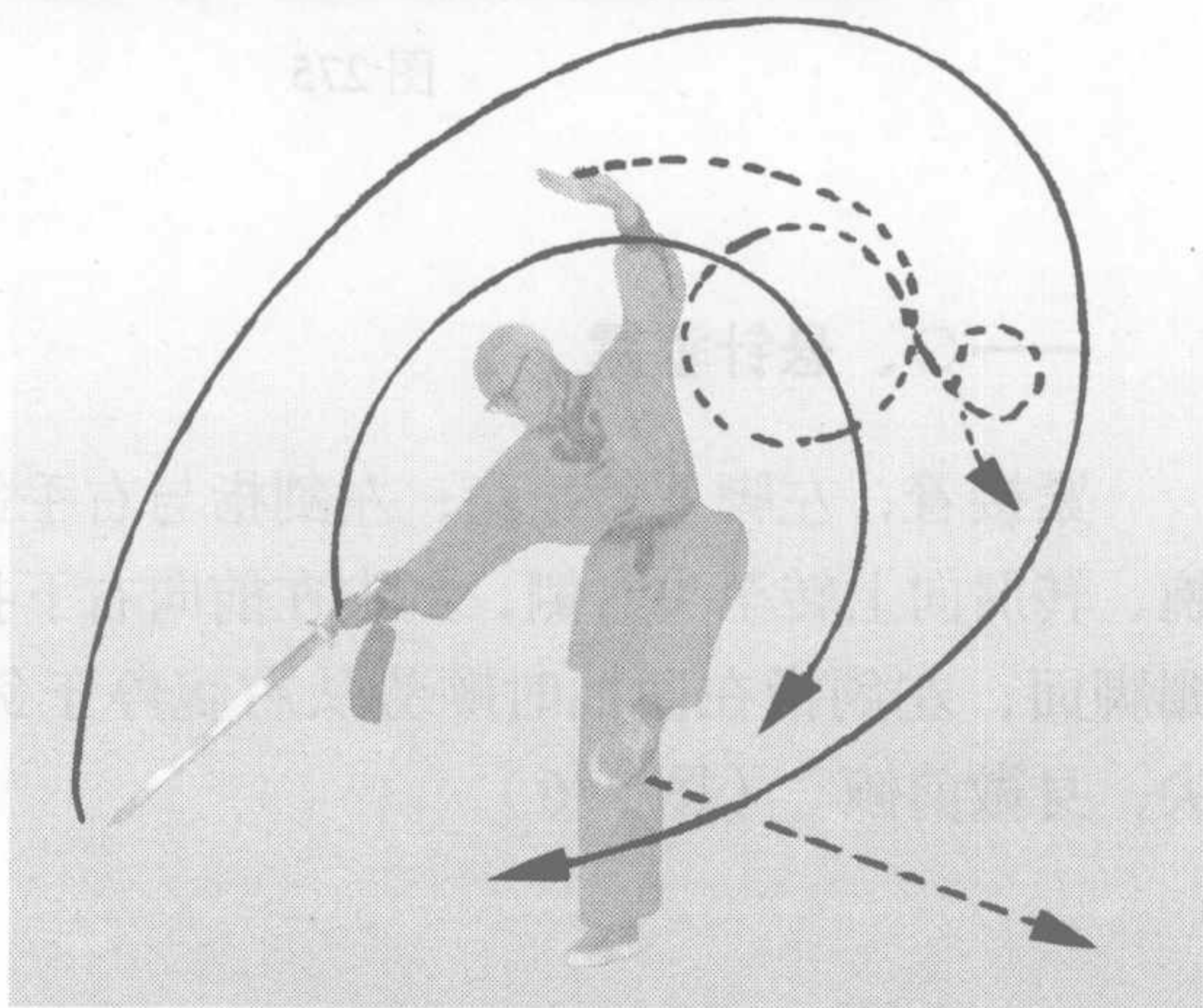


图 277

一一二、避战三舍

1. 左腿向左（东）横迈一大步，成左仆步；右手斜立刃剑向左上抽带划弧，向左下转腕，手心向下，向右（西）斜下横扫；左剑指由左上向下转腕划小圆，直臂甩指上扬，停于头左上；上身左倾，目视剑尖，左右臂成斜直线。（图 278）

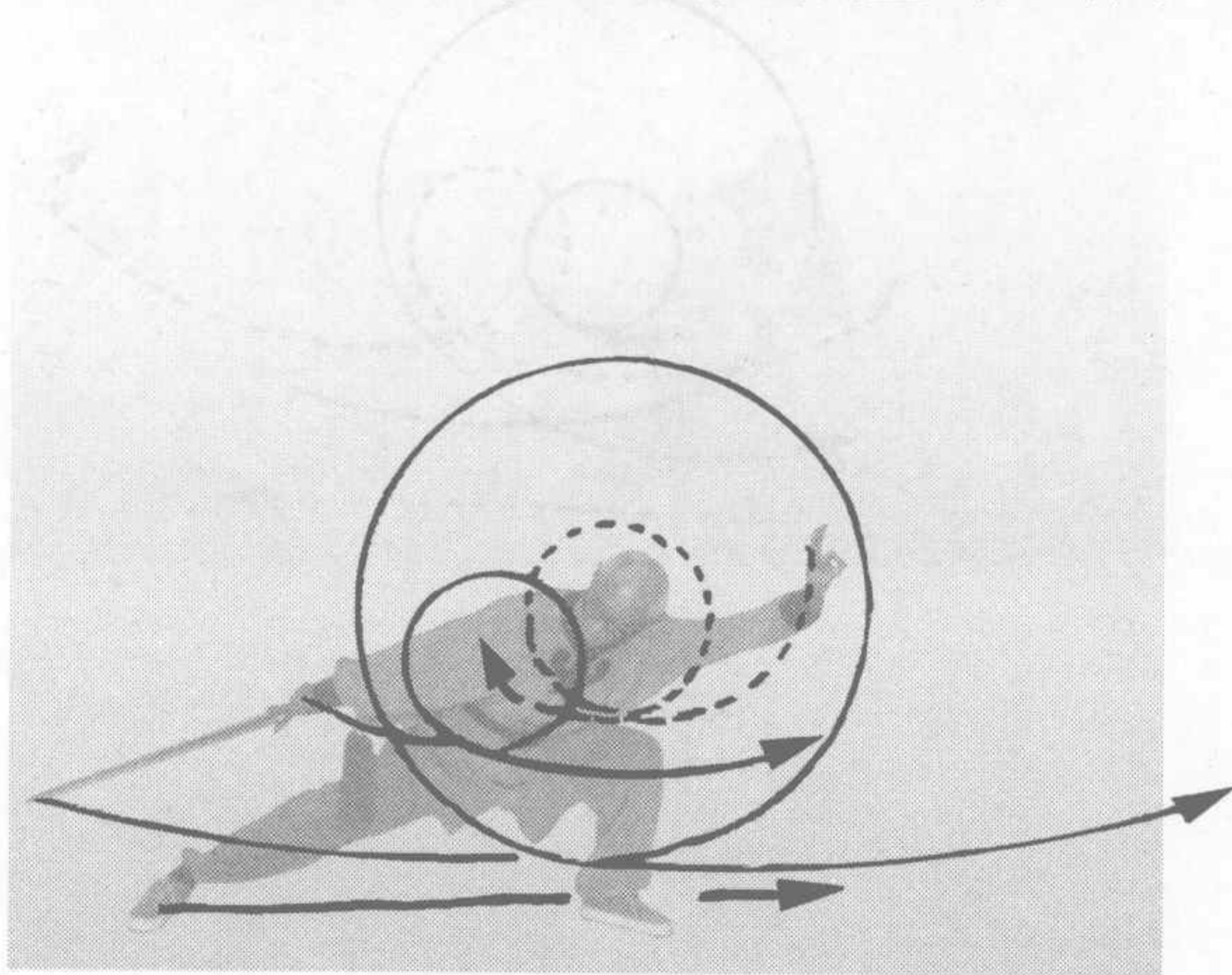


图 278

2. 紧接着，右腿向左腿后插成左叠步；同时，左剑指与右手剑由两侧向头前抽剑划圆弧旋剑一周，手心向上，平刃剑，用先柔后刚之劲向左下横削；左剑指由左转腕向上划圆一周，手心向下停于右肩旁（西）；扭头左（东）目视剑尖。（图 279）

3. 稍缓，左脚向左（东）横迈一大步，成左仆步；右手斜立刃剑向左上抽带划弧，向左下转腕，手心向下，向右（西）斜下横扫，左剑指由左上向下转腕划小圆，直臂甩指上

扬，停于头左上；上身左倾，目视剑尖，左右臂成斜直线。
(图 280)

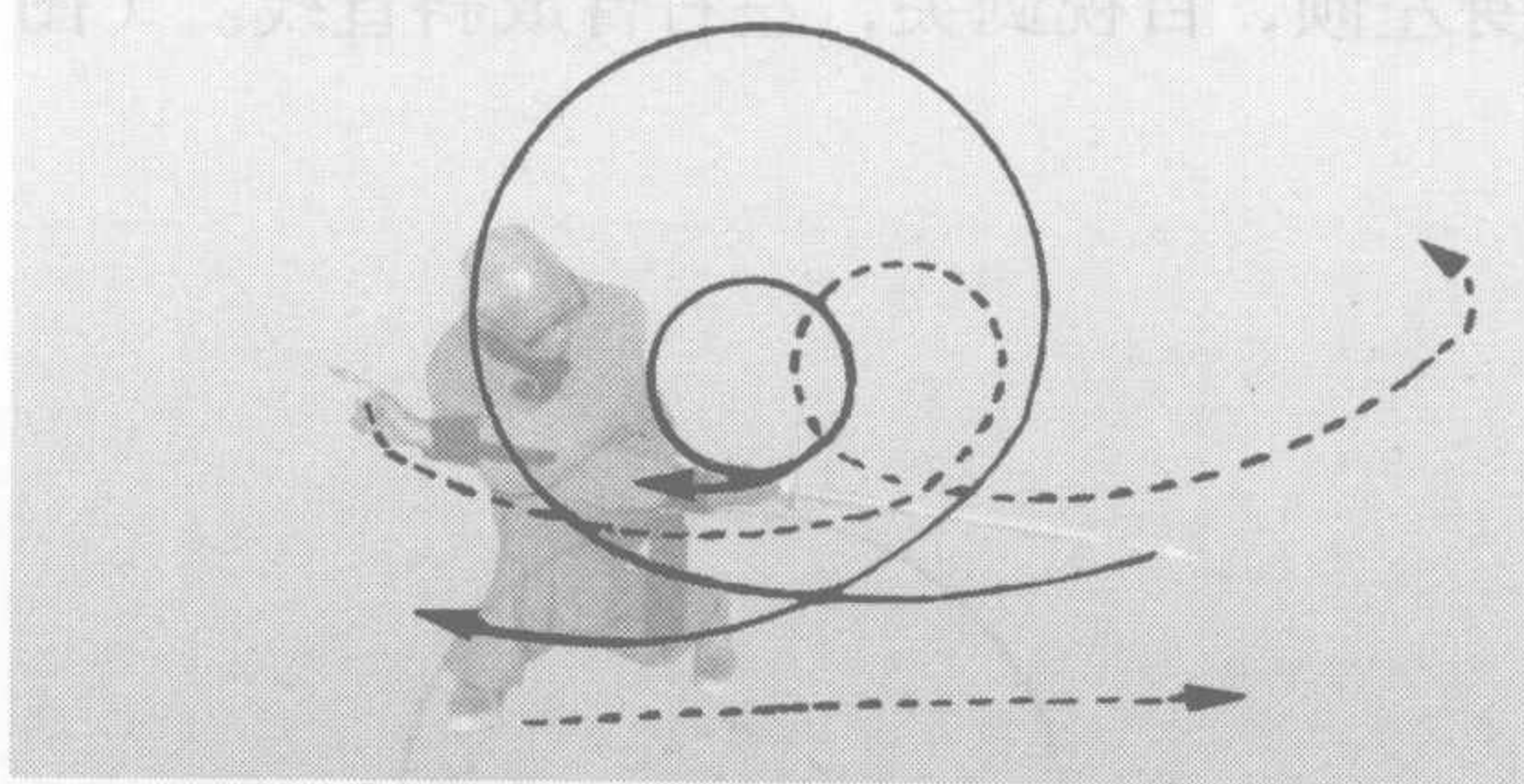


图 279

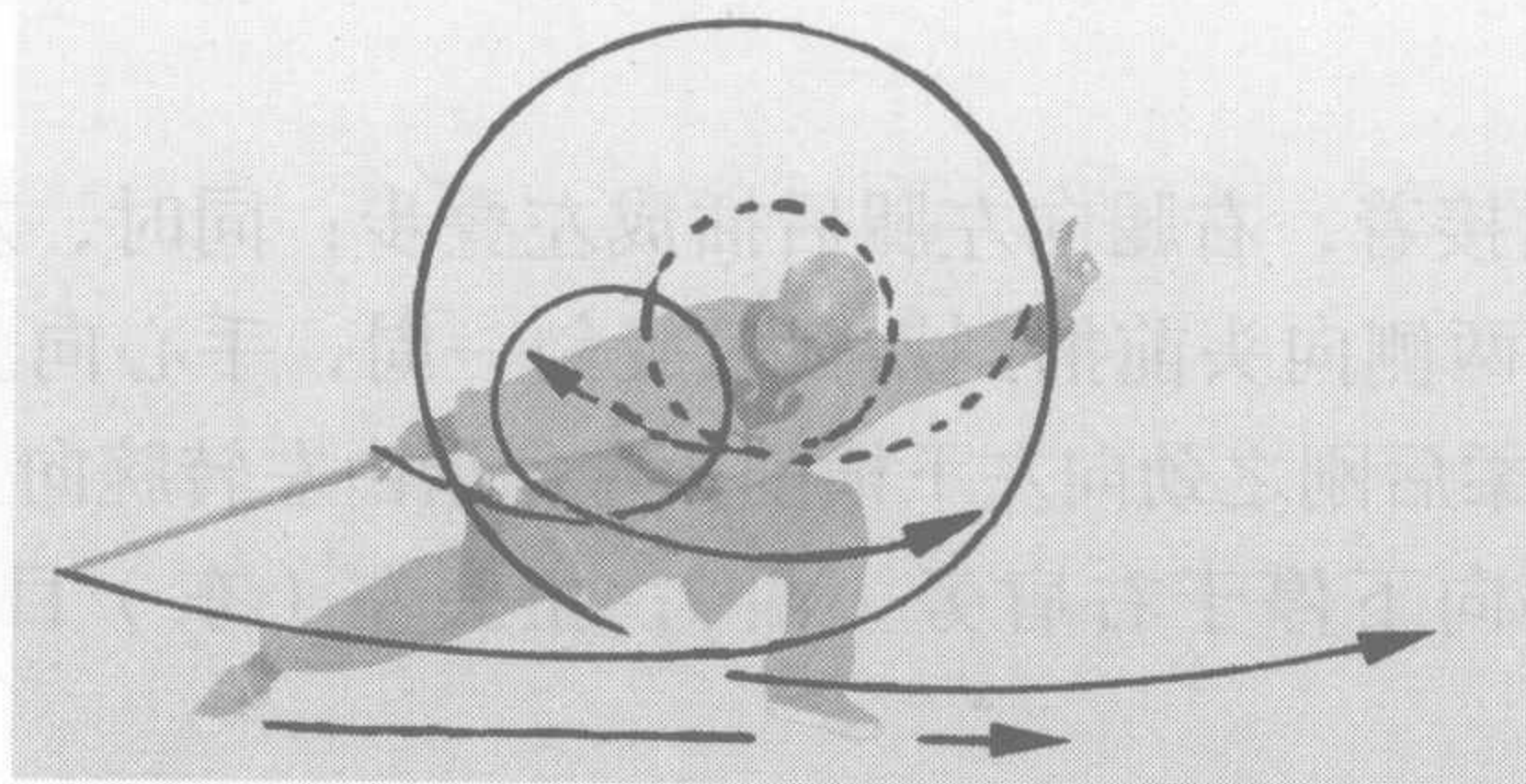


图 280

4. 动作与动作 2 相同。(图 281)

5. 动作与动作 1 相同。(图 282)

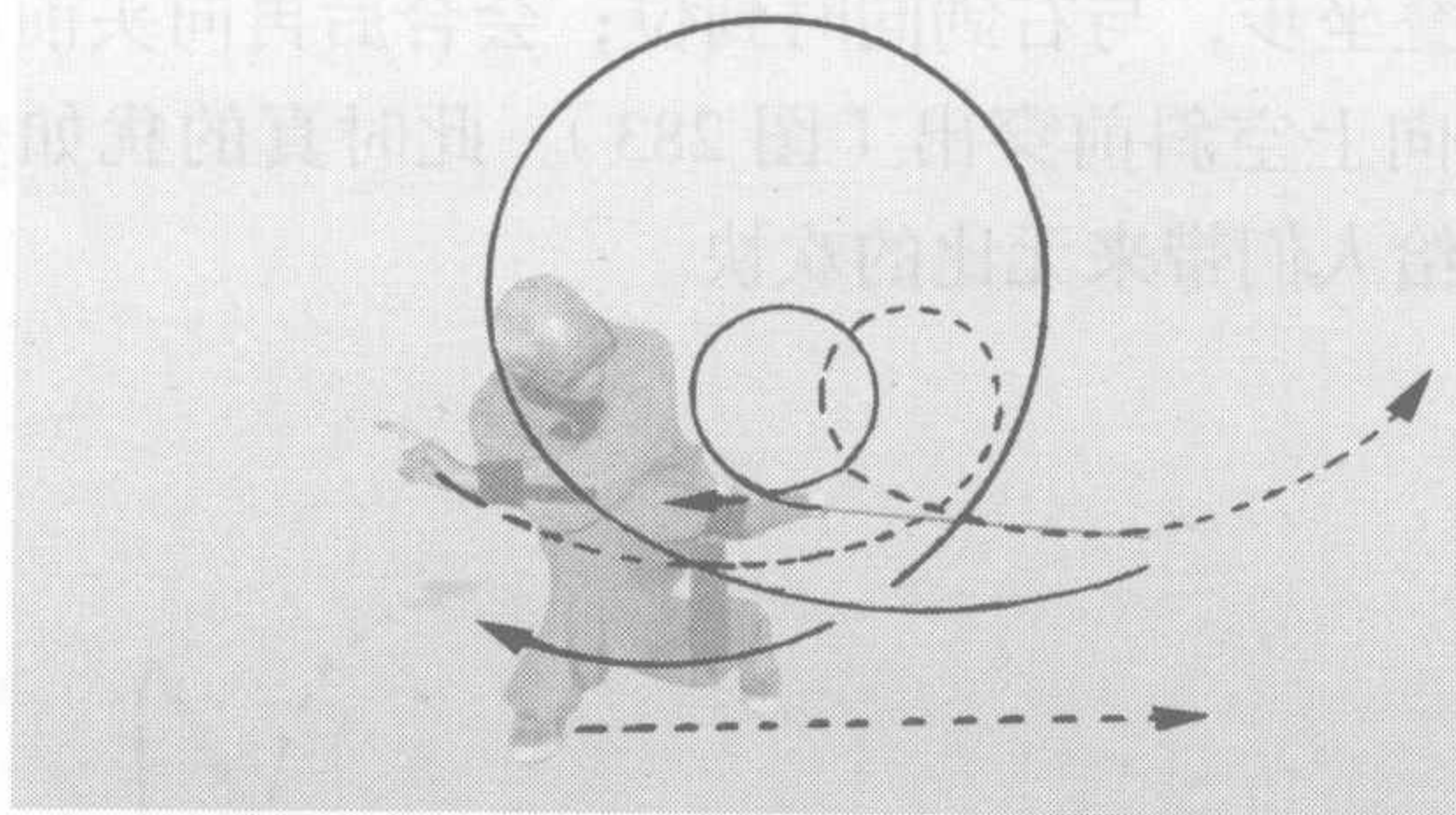


图 281

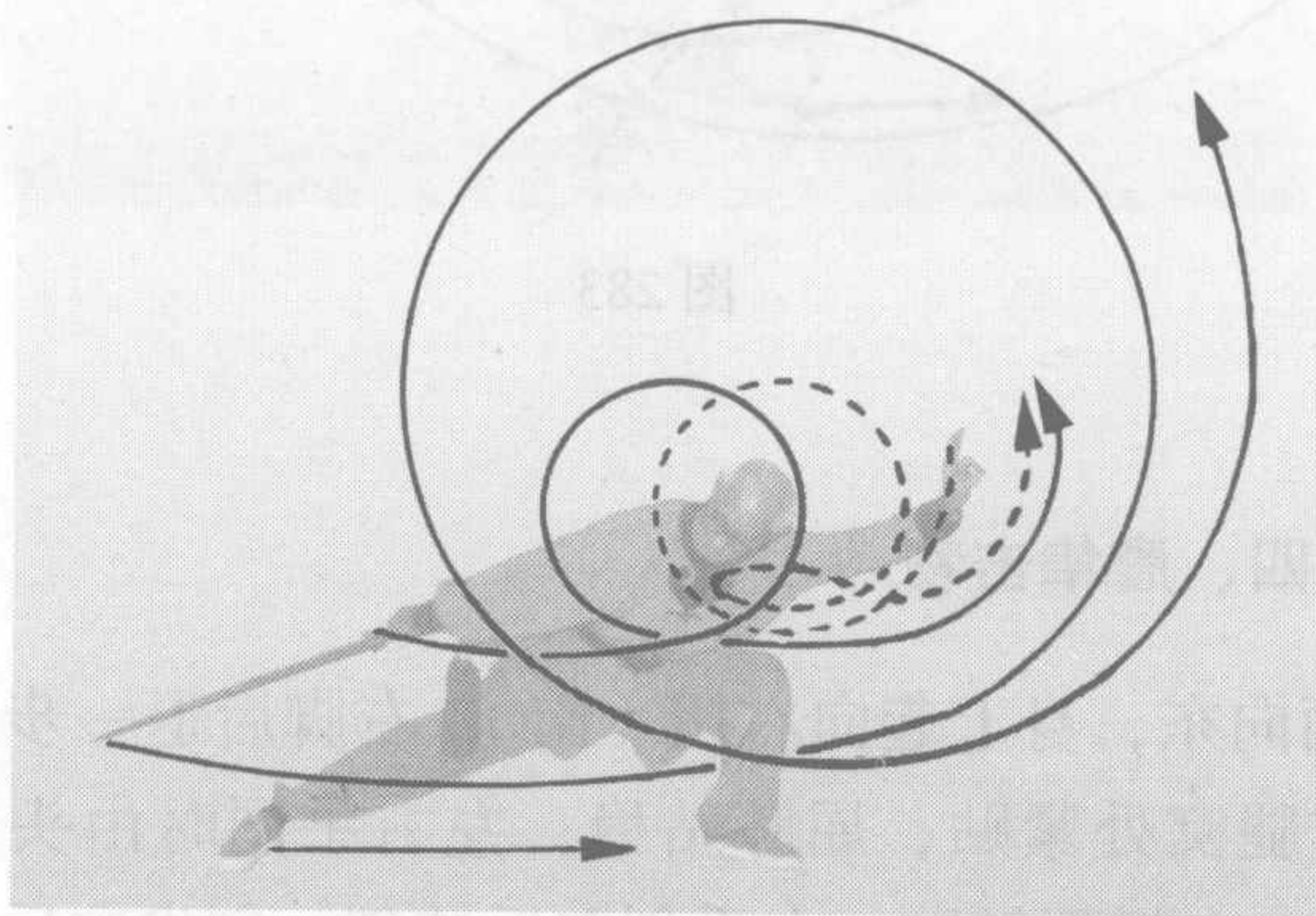


图 282

一一三、金鼎升烟

紧接着，上身起动，重心右移，右腿微屈稍后坐，左脚掌与上身向左（东）一起转动；左指由左，右手剑由右同向头前转腕指划圆旋剑一周，剑尖向前，左指抱右手剑右脚稳健向左脚后插成叠坐步，与右剑同时到位；会合后再向头前用平刃剑先慢后快向上空斜前穿出（图 283）。此时真的犹如金鼎内升起祥烟，给人们带来无比的欢快。

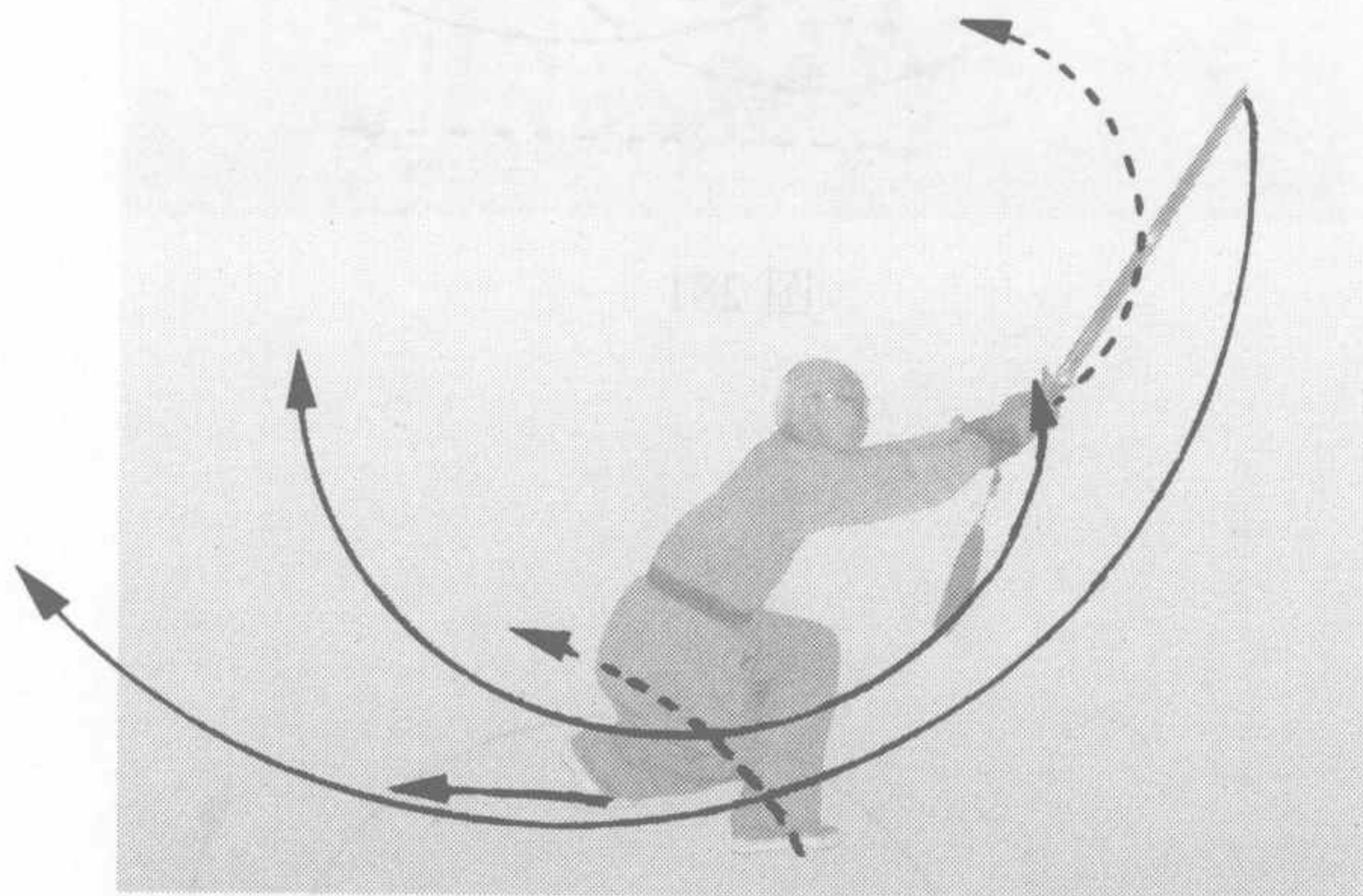


图 283

一一四、鹰隼击物

1. 面向东，身上起向右扭（南），右脚后退一步，左脚紧接着向右腿窝处紧贴，屈膝站稳；左右手同时由头上各自分开，向外、向后下转腕，右手剑向后抽剑，剑尖向后、向上划大圆弧。（图 284）

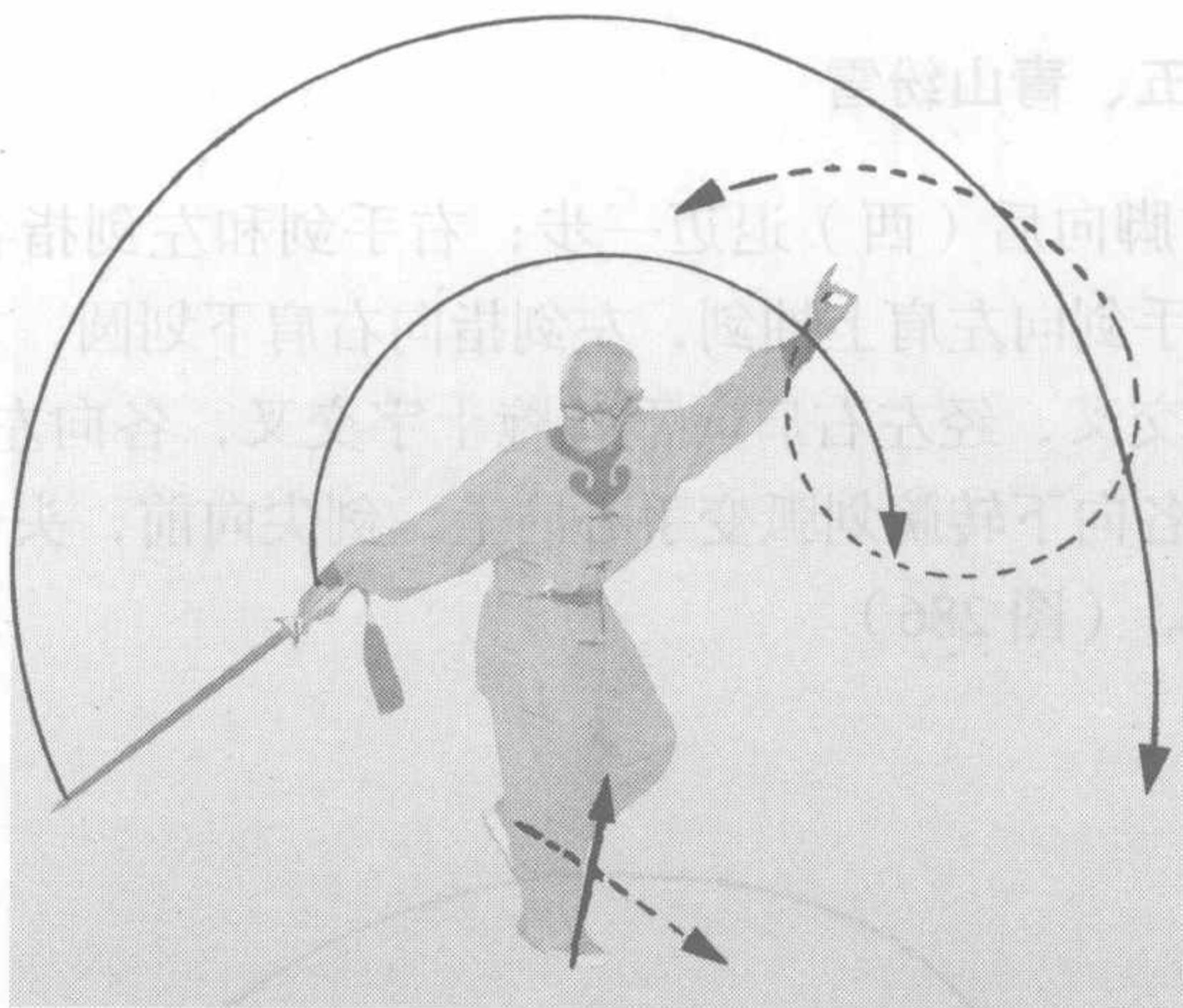


图 284

2. 身向左扭（东北），立刃剑向前（东）探身，直臂和向下抡劈，剑尖向下；左腿迅即向前（东）迈步屈膝，右脚紧向左膝窝处紧贴站稳，剑向下抡劈（与右脚紧贴膝窝同时完成）；左剑指由左上向下转腕再向左上甩扬剑指，停于头左上；目视剑尖。（图 285）

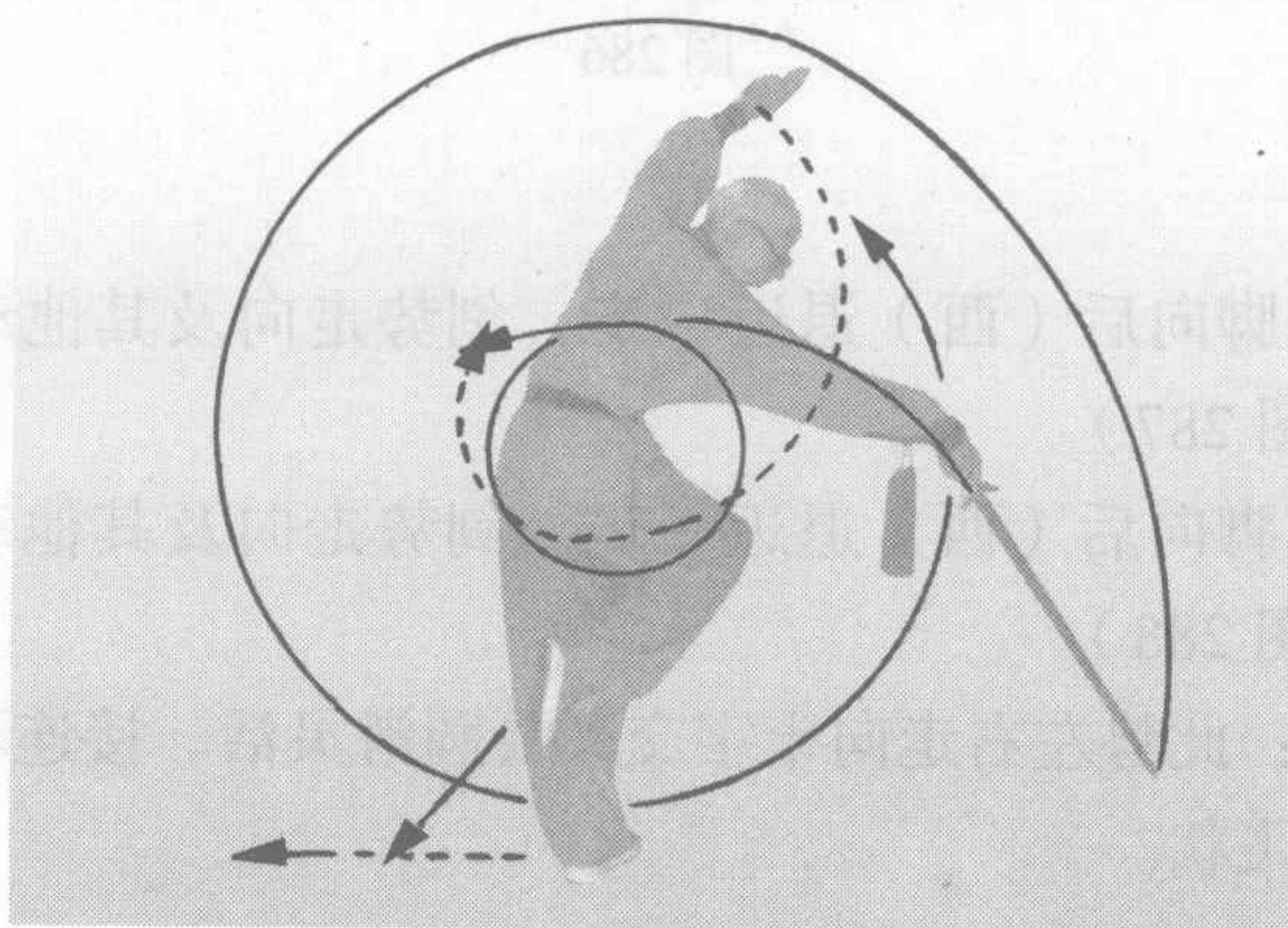


图 285

一一五、青山纷雪

1. 右脚向后（西）退迈一步；右手剑和左剑指各向左右同动，右手剑向左肩上抽剑，左剑指向右肩下划圆，左右手在胸前十字交叉，经左右肩向下转腕十字交叉，各向左右外上，右手抽剑各向下转腕划弧变手心向上，剑尖向前，头也随剑向左右转动。（图 286）

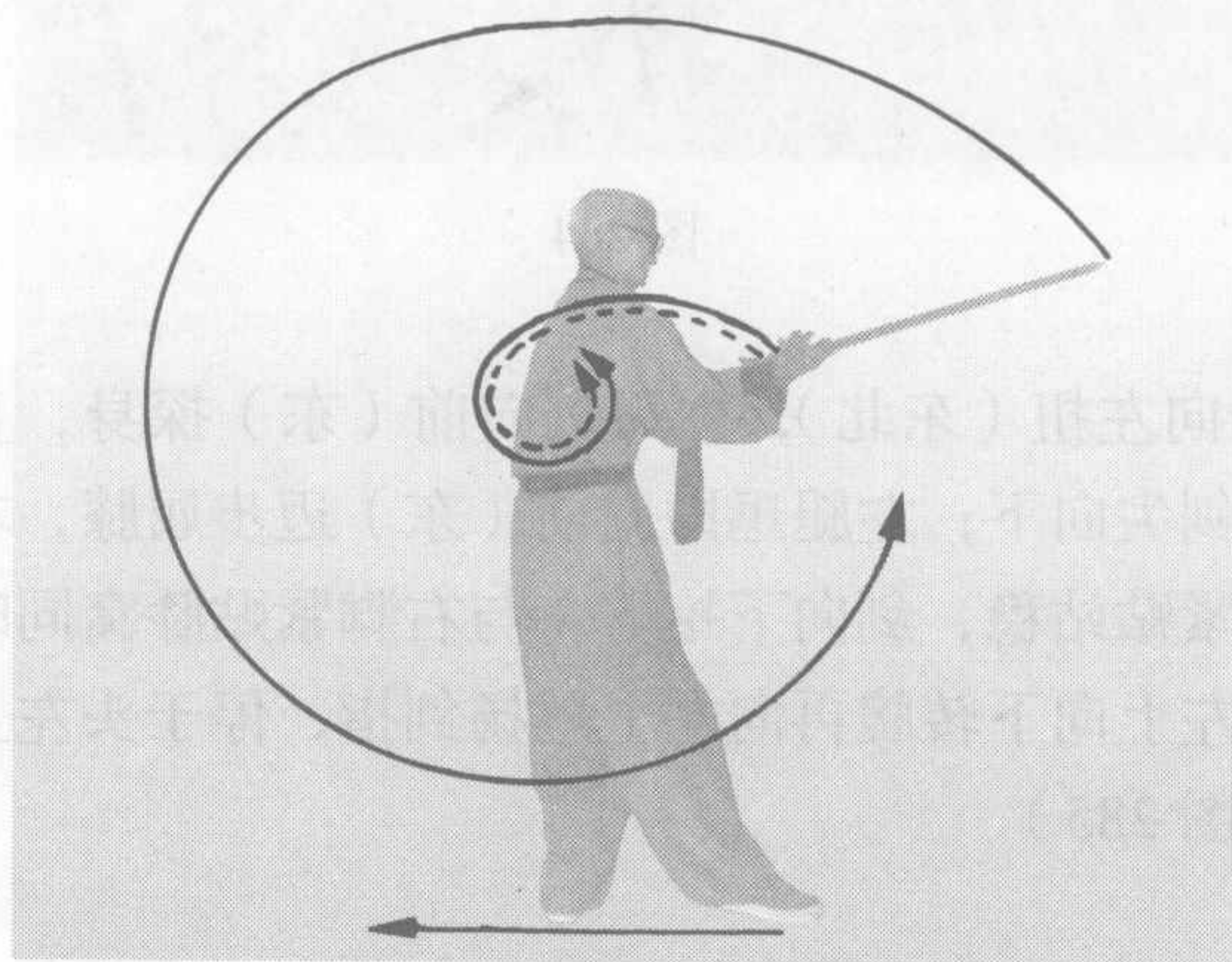


图 286

2. 左脚向后（西）退迈一步，剑势走向及其他动作同动作 1。（图 287）

3. 右脚向后（西）退迈一步，剑势走向及其他动作同动作 2。（图 288）

注意：此势左右走向十字交叉要圆滑灵活、接连不断，显示雪势纷飞状。

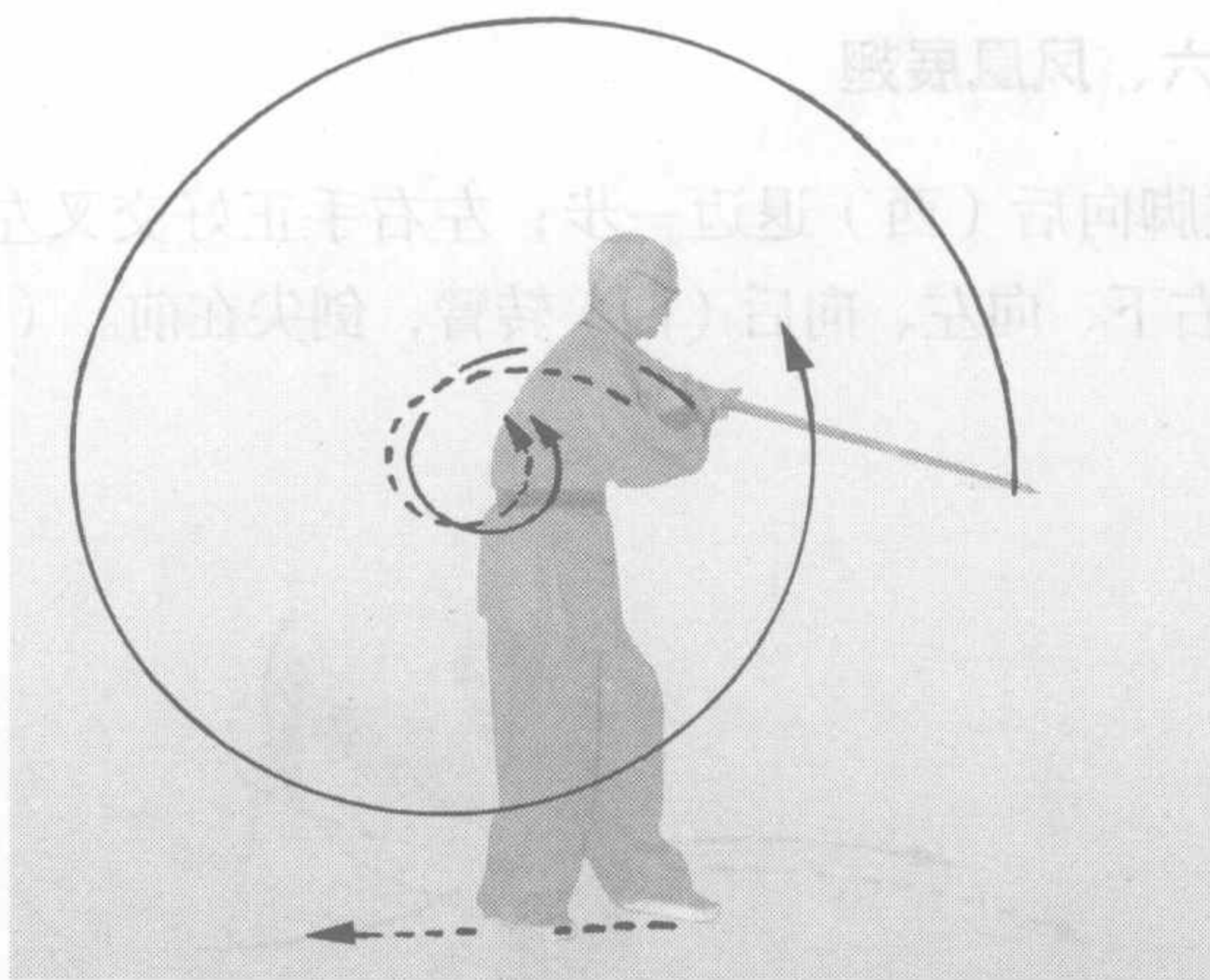


图 287

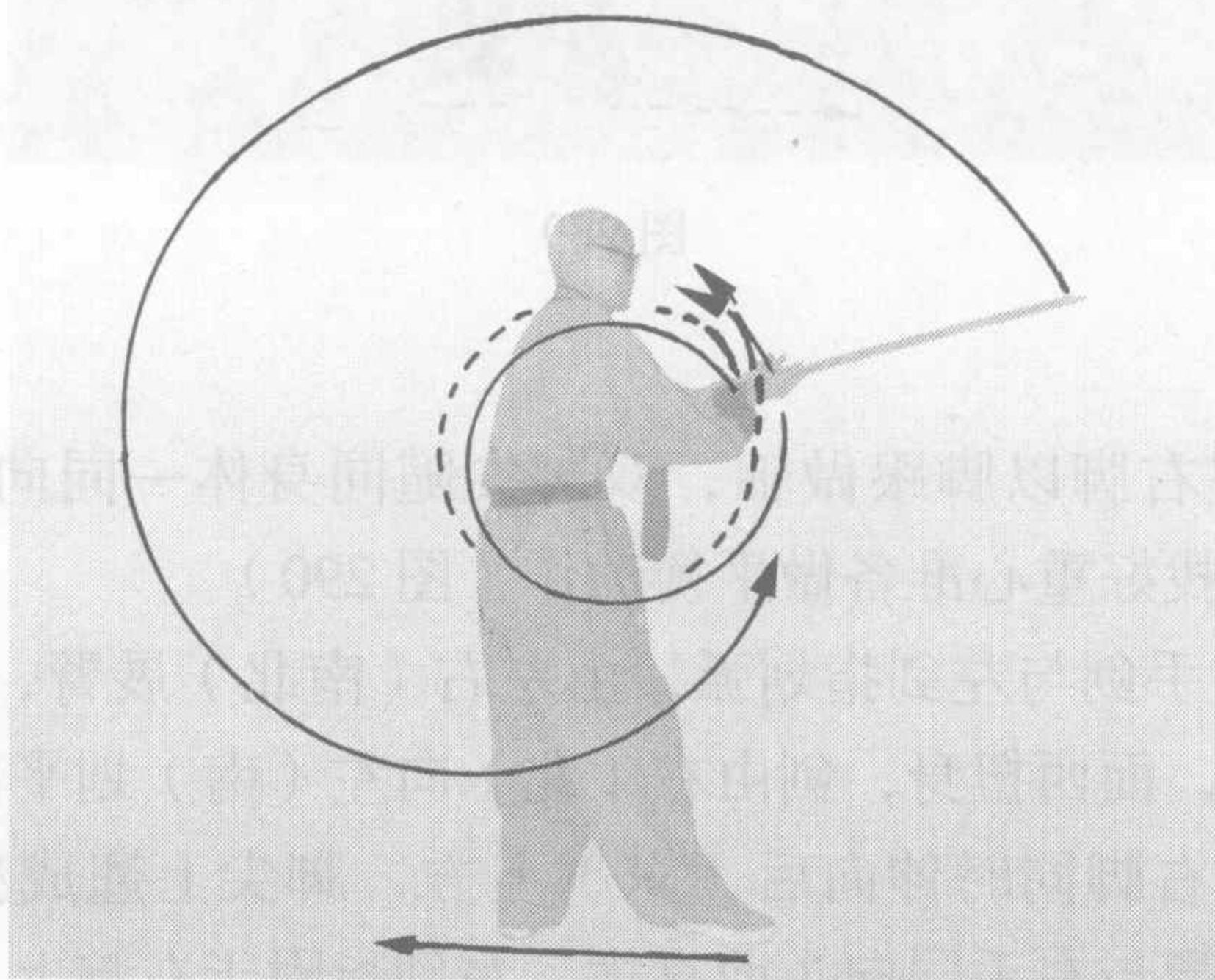


图 288

此剑势与一二八式“狮首迎风”相近似，学练时可参考对照。

一一六、凤凰展翅

1. 左脚向后（西）退迈一步；左右手正好交叉左右划弧，右手剑向右下、向左、向后（西）转臂，剑尖在前。（图289）

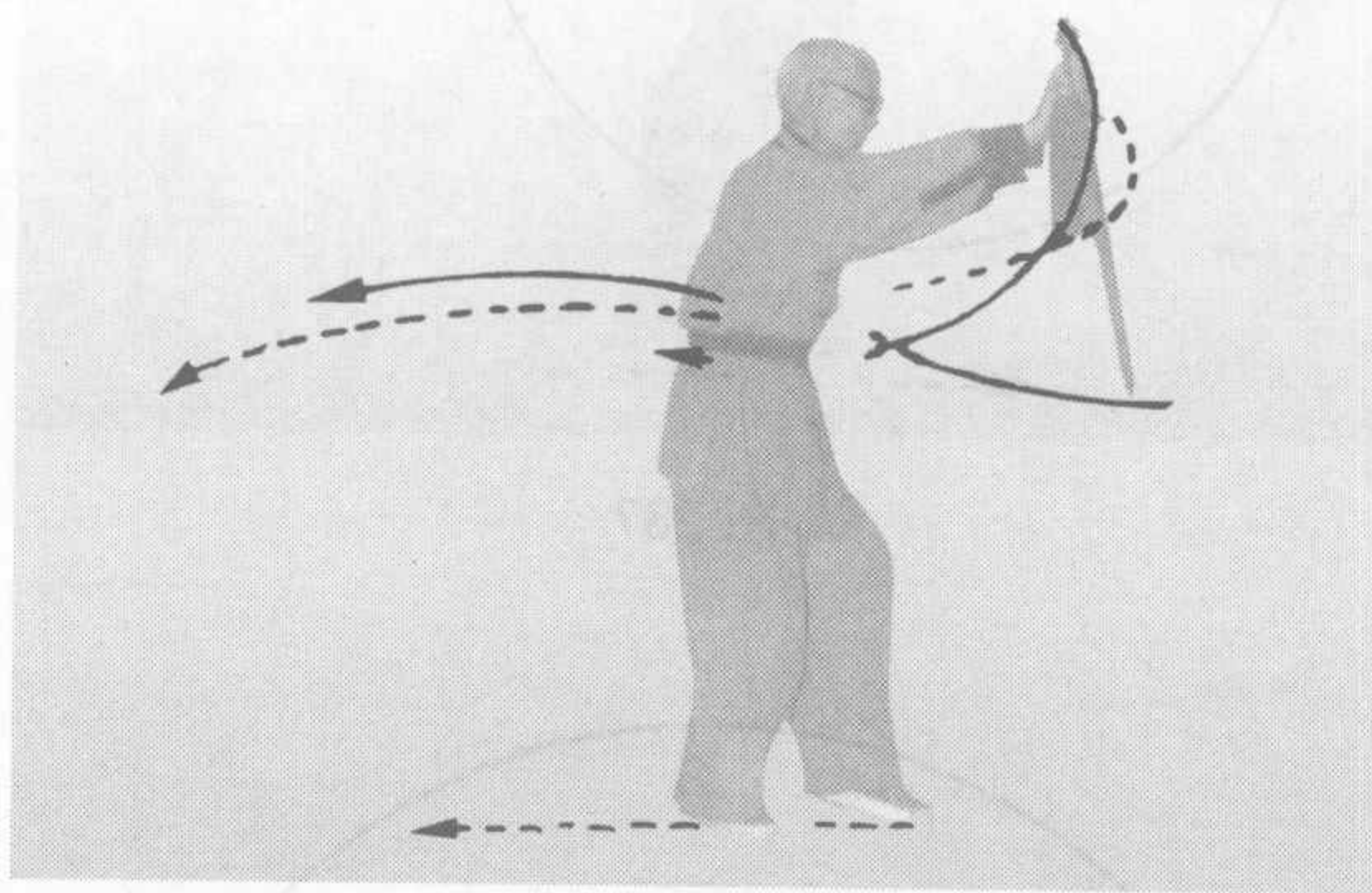


图 289

2. 左右脚以脚跟做轴，双脚尖随同身体一同向后（西）转，左腿找好重心准备做平衡动作（图 290）

3. 右手剑与左剑指划弧，由左右（南北）展臂，平刃剑，剑尖在前，面西扭身，剑由右（北）向左（南）划平面圆弧向后穿刺；右脚同时伸向后（东）上方，脚尖上翘成独立平衡式，左剑指与右手同向头前靠拢，左剑指附于右腕上；目视剑尖。（图 291）

注意：剑尖、脚尖、左指尖要同时到位，平衡独立亮相。此独立平衡最好保持 3 秒钟。

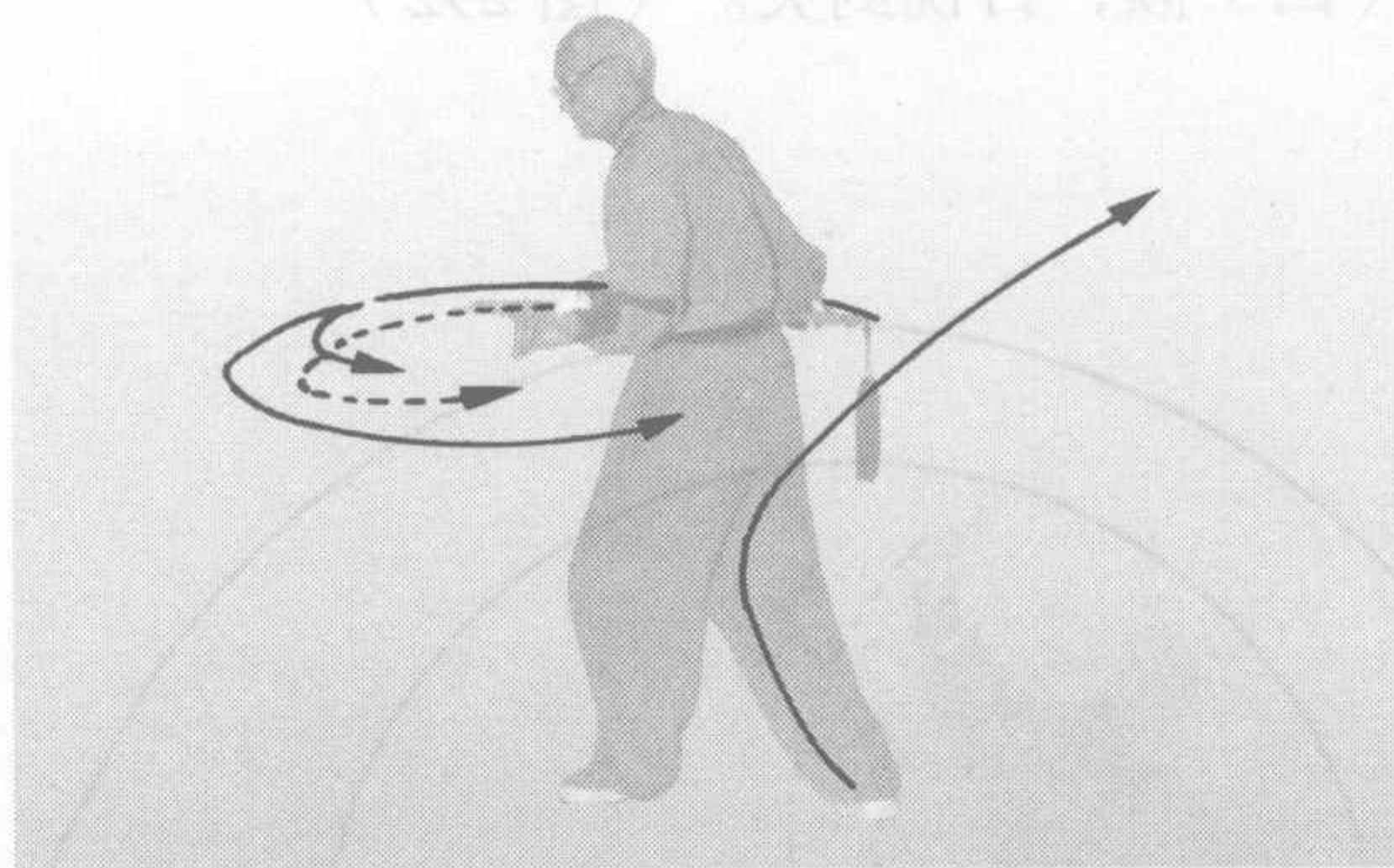


图 290

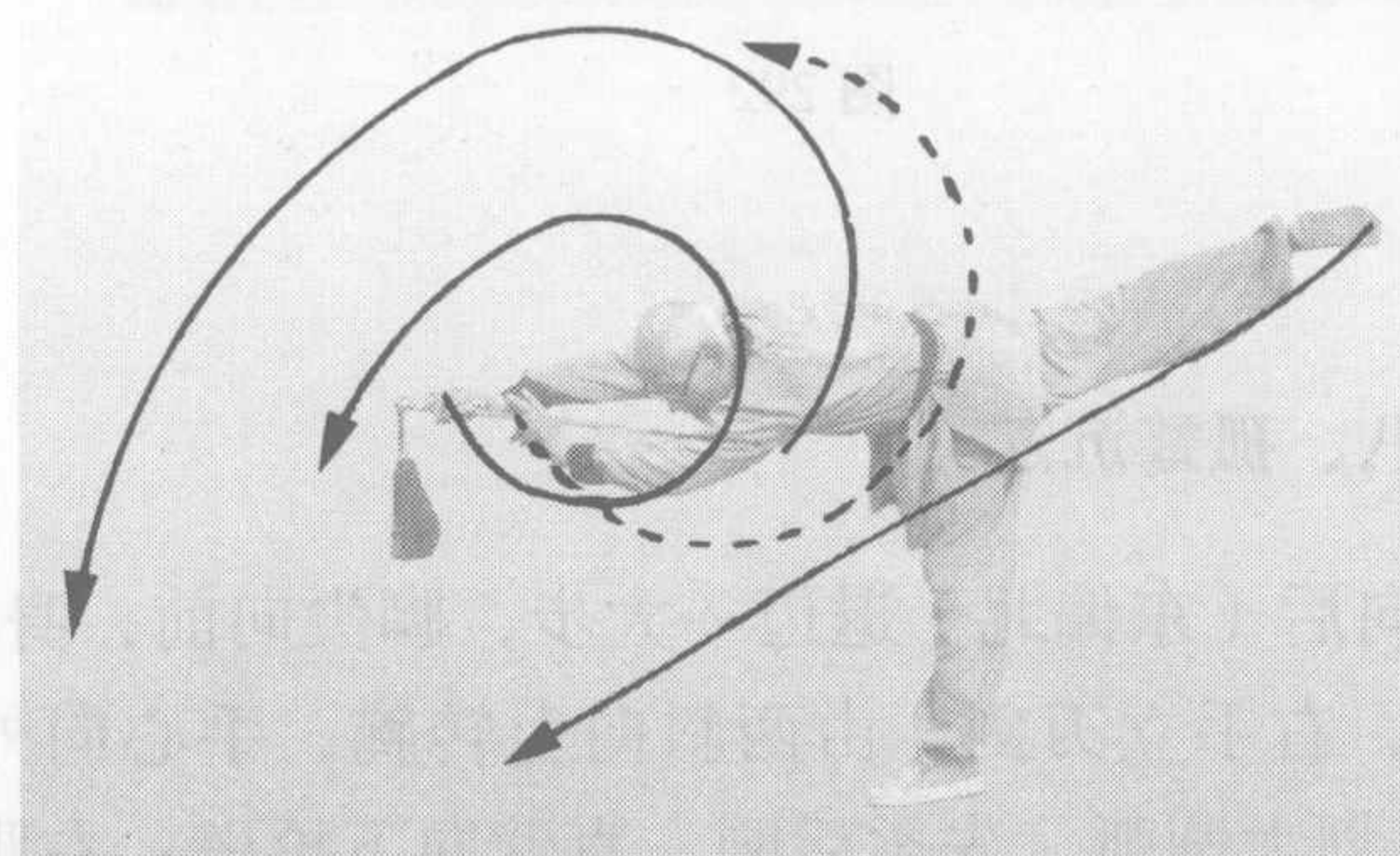


图 291

一一七、落霞迷津

右脚稳妥地向右前（西）下落一大步，成右弓步；同时，

右剑由头前转腕，立刃剑，向右前（西）探身，抡臂下劈；左剑指由右腕处向下翻指甩扬，停头左上，左右手臂成斜直线；上身向前（西）倾，目视剑尖。（图 292）

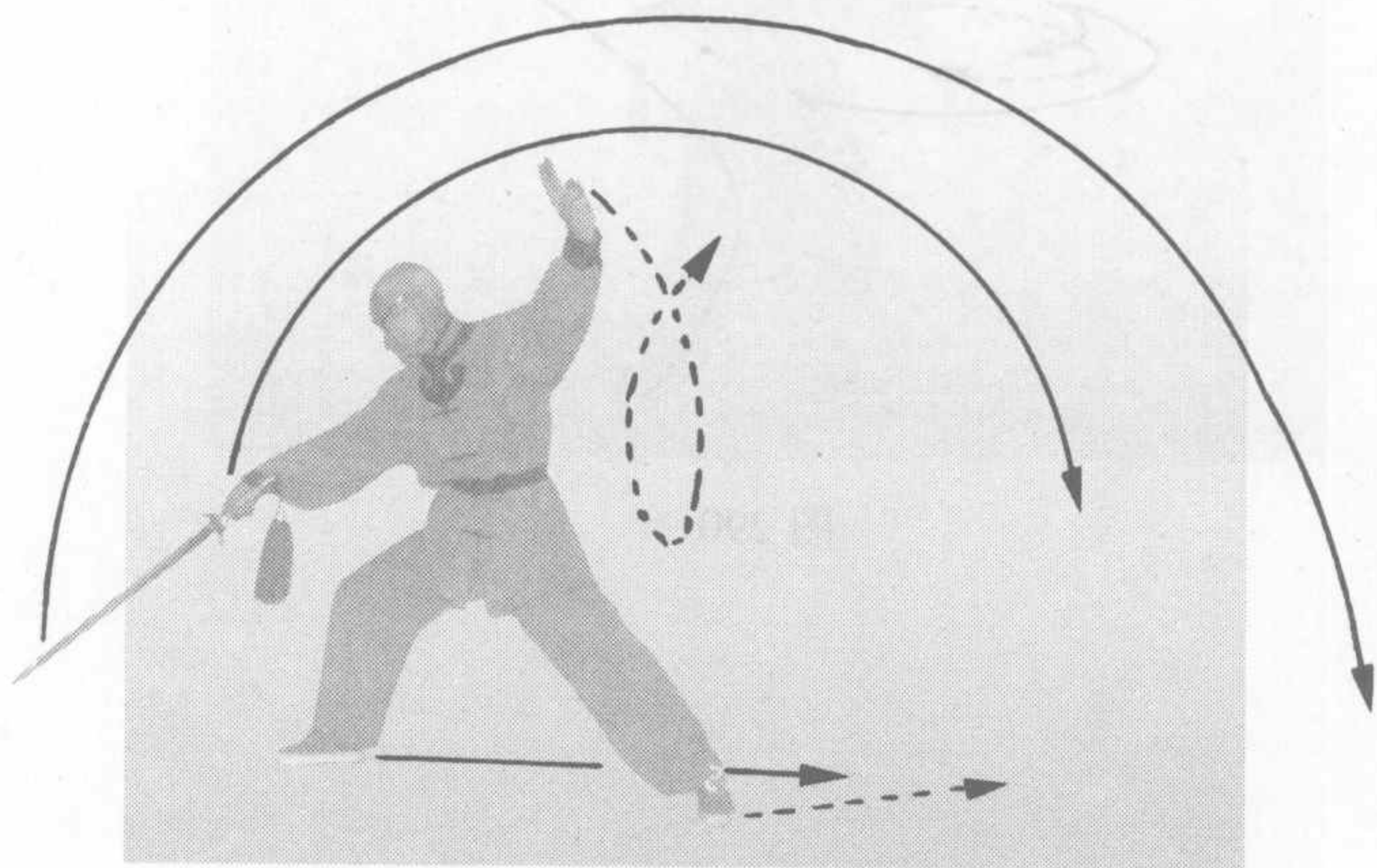


图 292

一一八、孤鹭沉江

右脚向后（东偏北）退迈一大步，脚尖向前，身右（北）转；同时，右手立刃剑，由西斜向上转腕，手心向外、向后（东偏北）划大圆弧，先柔后刚，直臂向下抡劈；右脚向后退迈，左脚迅即向右脚后倒插，成叠步，脚跟离地；左剑指由头左向右下划圆，在转身时正好停于叠步斜上方，与右手剑形成斜直线；身向北，头右扭，目视剑尖。（图 293）

注意：右剑尖，左剑指与倒插步要同时到位完成。

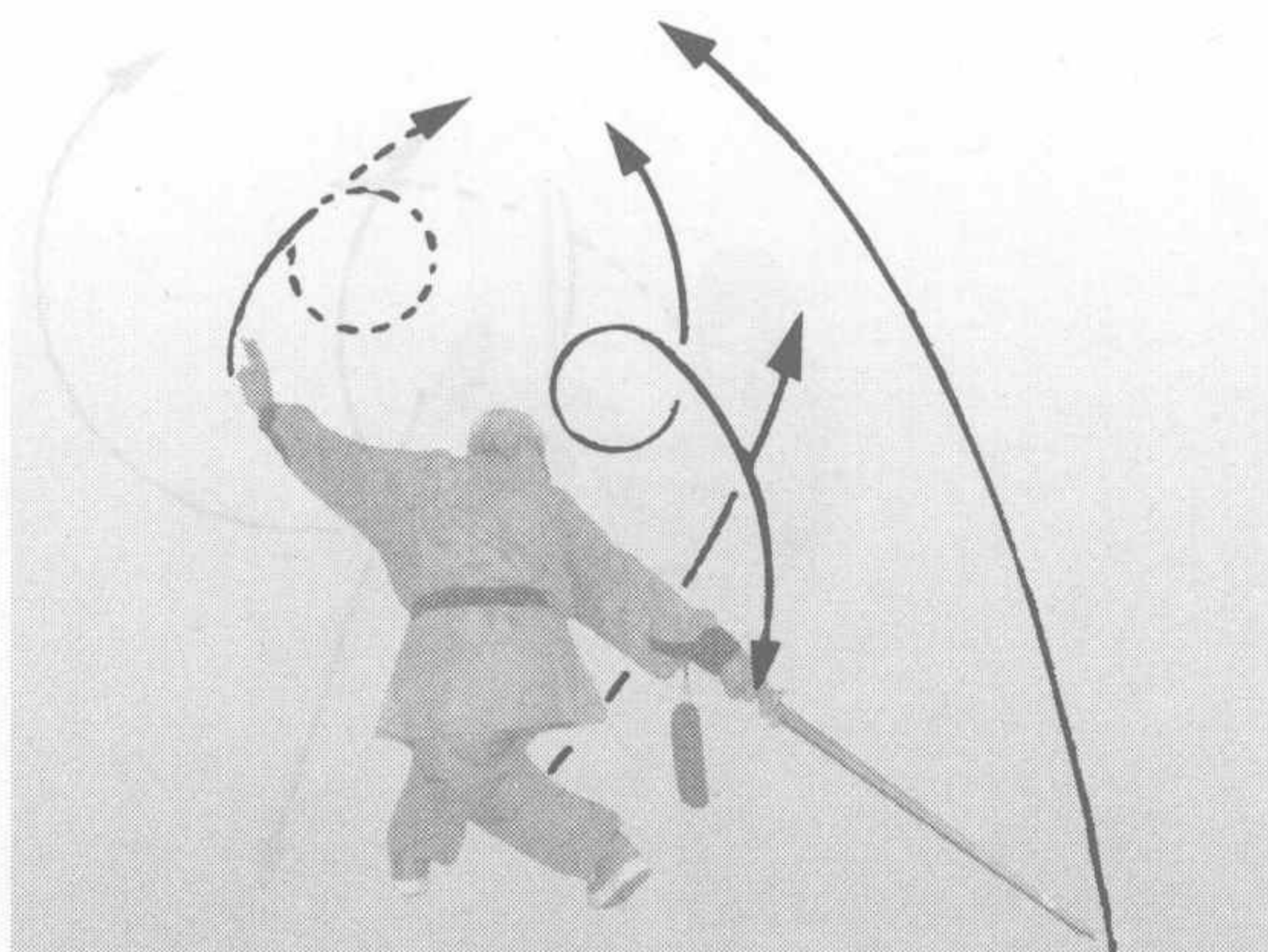


图 293

一一九、云霞献彩

叠步完成转身上起，面东北，双腿微屈，右脚虚步，脚尖点地，上身后仰，准备上踢，找好重心，站稳；此时正好右手剑在前，左剑指在后，同时向左胸前会合，回抽，右反手立刃剑，剑尖在前，转腕，向里、向上划弧（准备撩击）；此时右脚上勾，稳健地向东北方上空用力蹬出或踢出，暂不下落；正好右手立刃剑，剑在右腿左侧，向东北上空撩击；左剑指也同时转腕向左上甩扬剑指。（图 294）

一二〇、敬德托鞭

左右手向上反撩击后，右腿下落至左腿前，成右弓步；两手手心向外，随即向上旋剑，剑尖在前，左右手手心向上，转腕各自向左右划大圆弧，右手剑，左手变掌，同时向东北斜上方合抱立刃剑，用力向上撩击，发出响声；头上仰，身前探，面向东北，目视剑尖。（图 295）

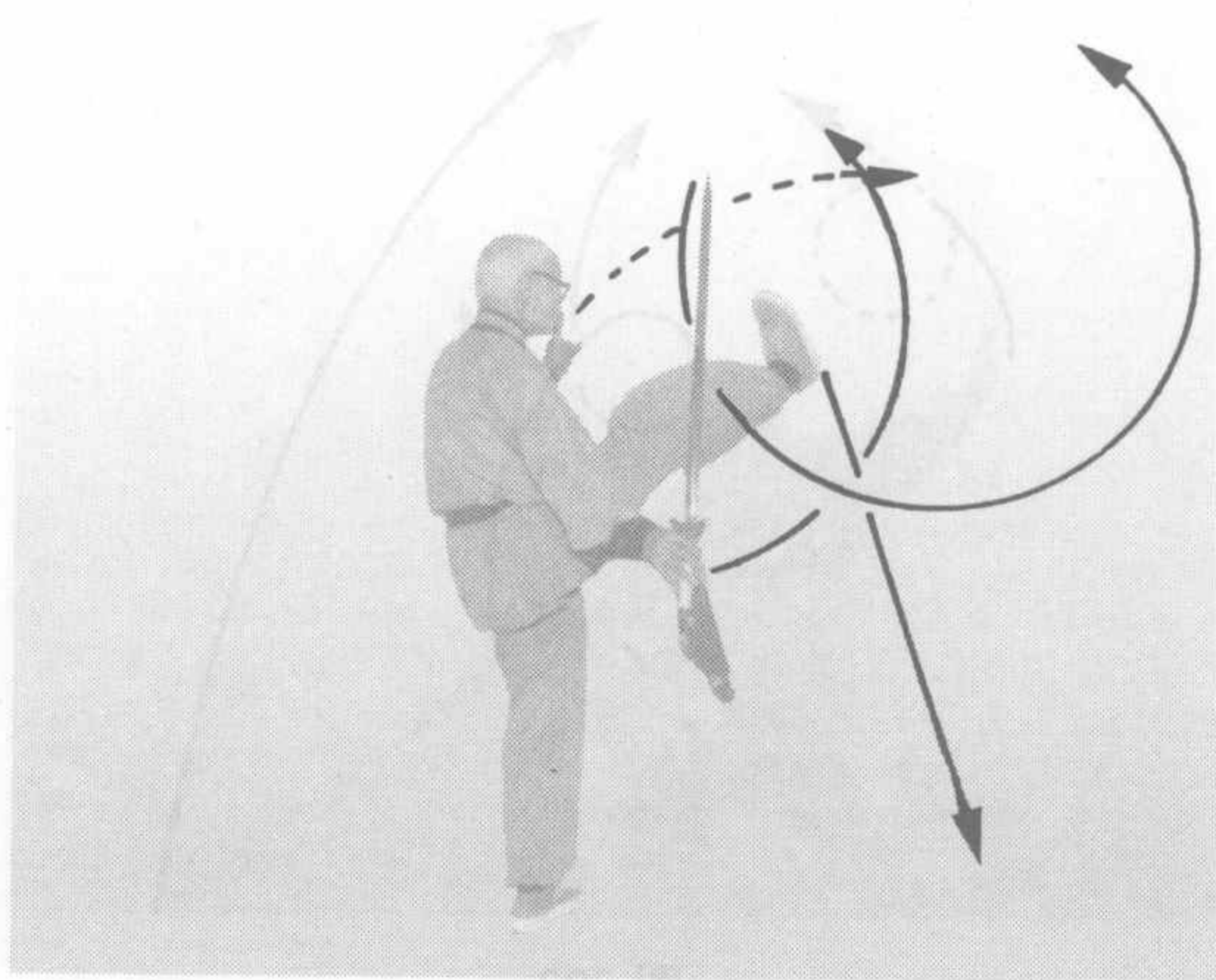


图 294

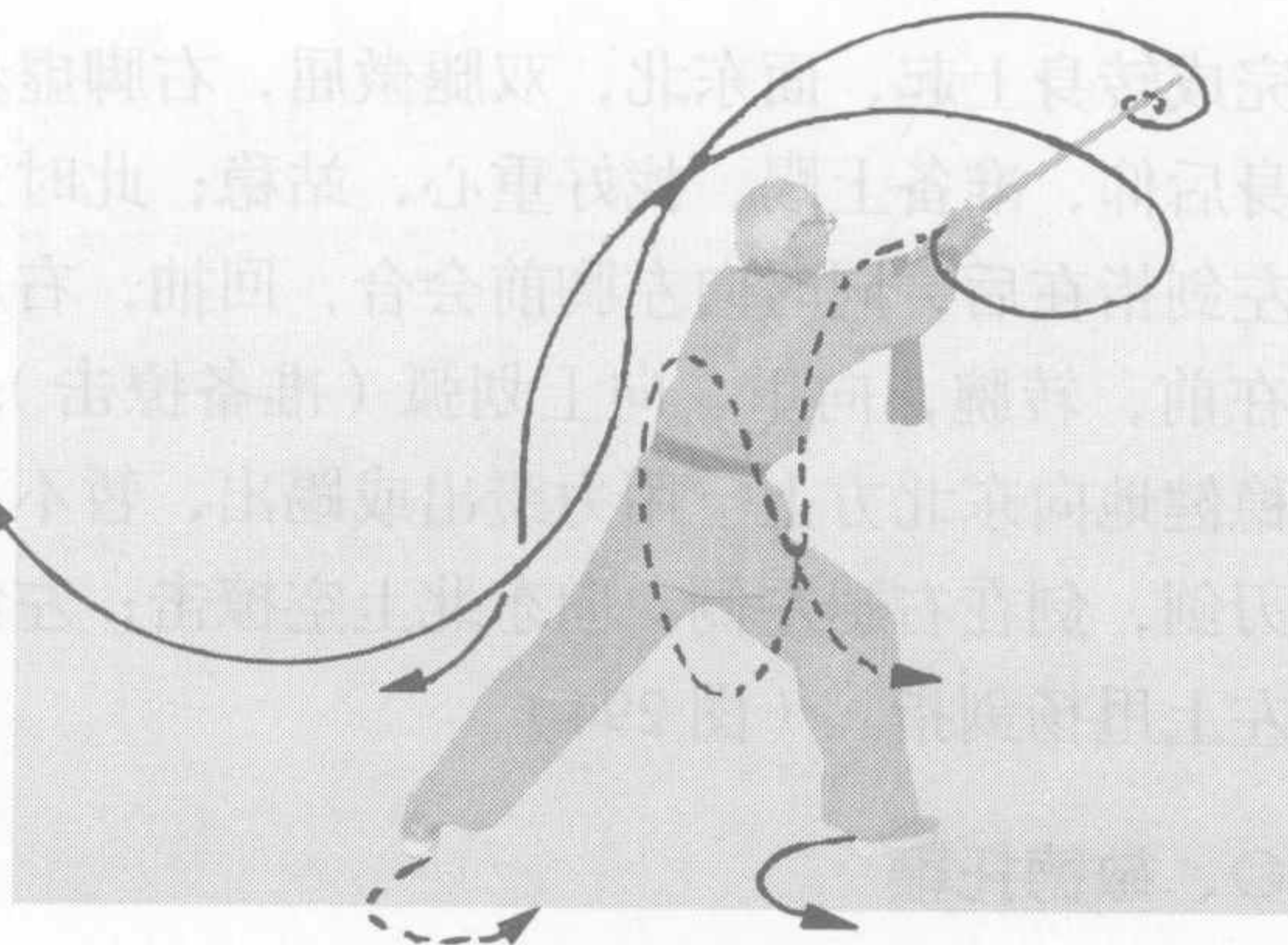


图 295

注意：此时剑法已近尾声，左右相互抱击，发出声响，心身为之一振，形神兼备，托鞭之力与其节奏完美统一。

一二一、长桥卧波

1. 左右手抱击后，稍停，各自由东北向下两侧划弧；上身向左后（南）转，左右脚原地不动，以脚跟为轴，双脚尖向后（南）拧转；右手剑则顺势向右上划弧，剑尖向上。（图 296）

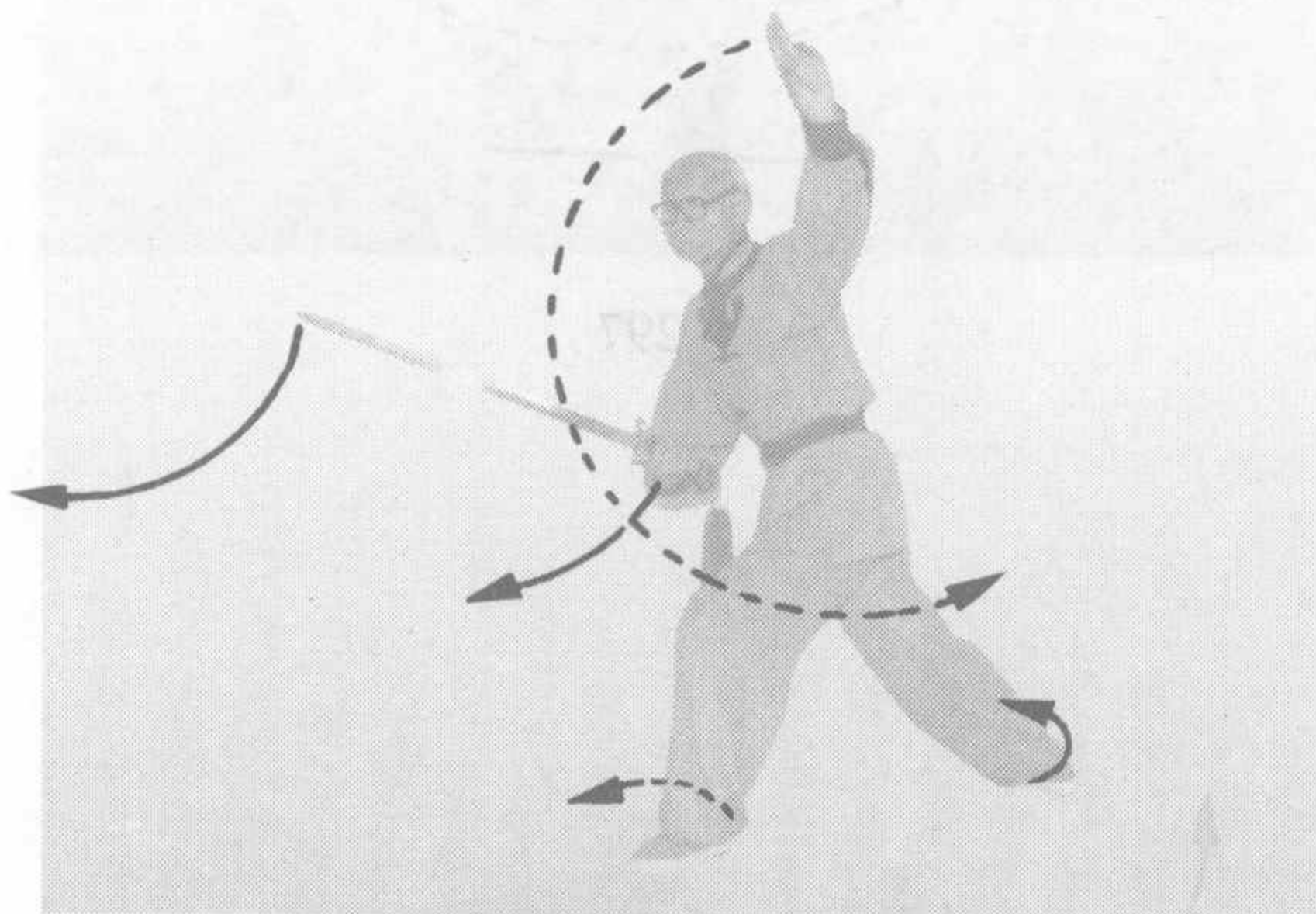


图 296

2. 趁向左后拧上身时，剑尖由右上划弧向左下转腕划弧，向右上反手立刃剑，斜刺穿向西南，左剑指向左下划圆，再甩向左后方，手心向下；双脚拧转下坐后，成仰身，右卧鱼式；左右手臂与剑成直斜线；目视左方。（图 297）

一二二、月朗星稀

1. 起身，右脚向（西）右横迈一步，成叉步，脚尖向北，身向右后转（北）；拧身时，右手立刃剑由左上转右下划圆，

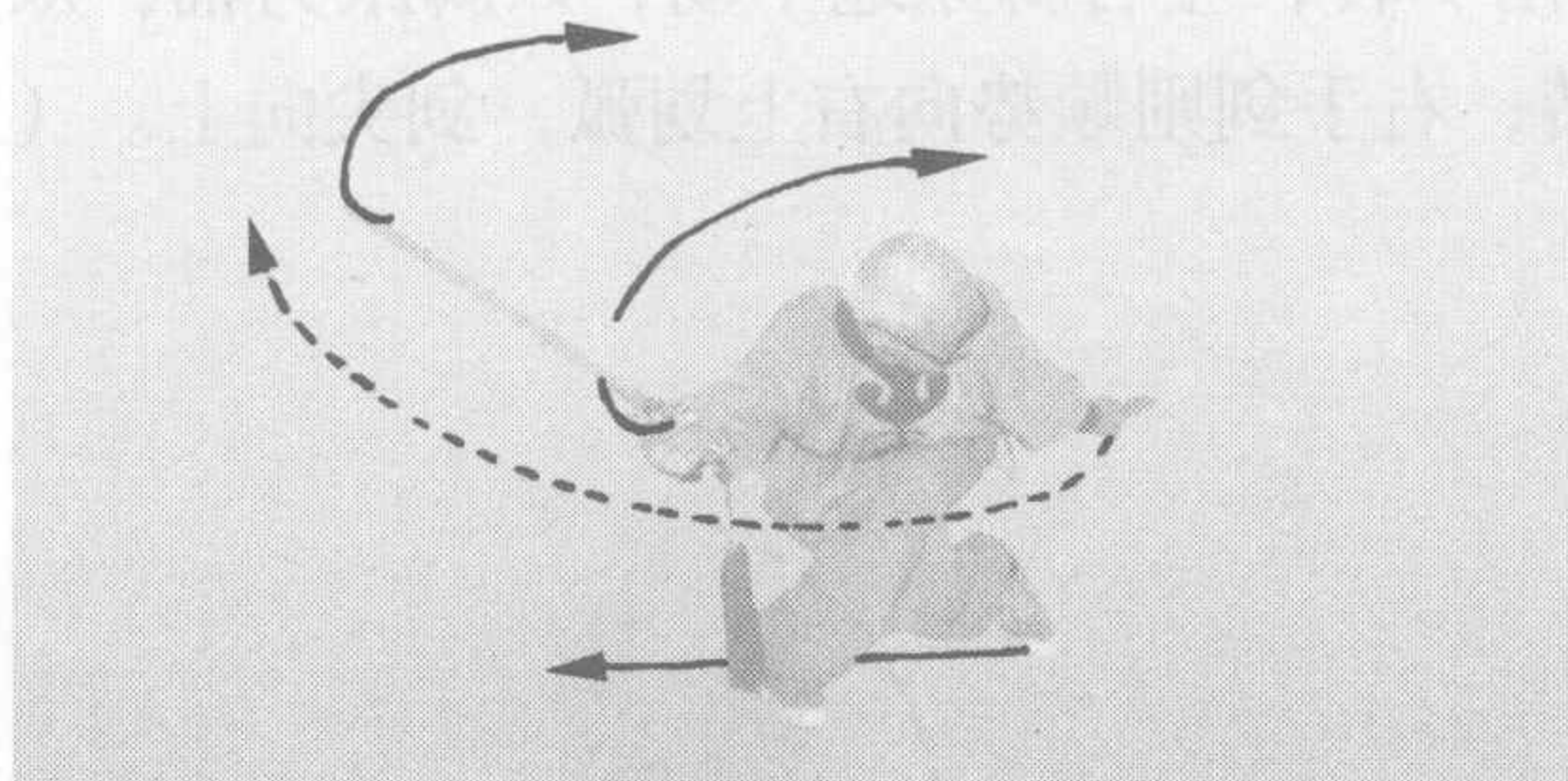


图 297

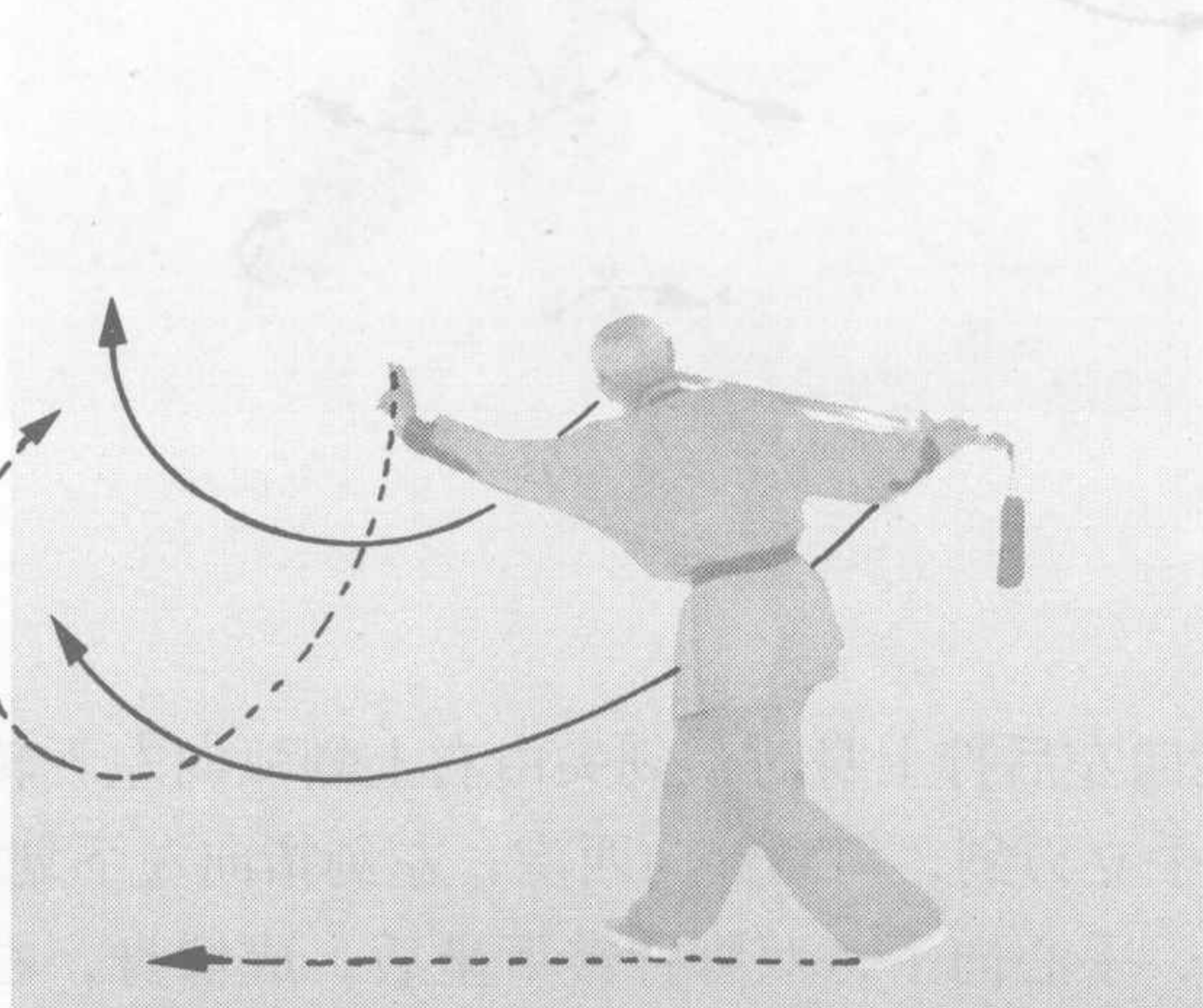


图 298

抽剑，待身转成向北时，再向右上抽剑划圆，剑尖向前左；左剑指随转身由右下向左上划圆一周，转指向左；目随剑视。（图 298）

2. 左腿由叉步向左横（西）跨一大步，成左仆步；同时，右手剑由右前剑尖在左，稍低，屈肘抽拉，向左腋下穿挑，平刃立剑贴于左臂后；左剑指划圆后甩指，停于头左上；身向北，上身左倾（西），扭头目视右方（东）。（图 299）

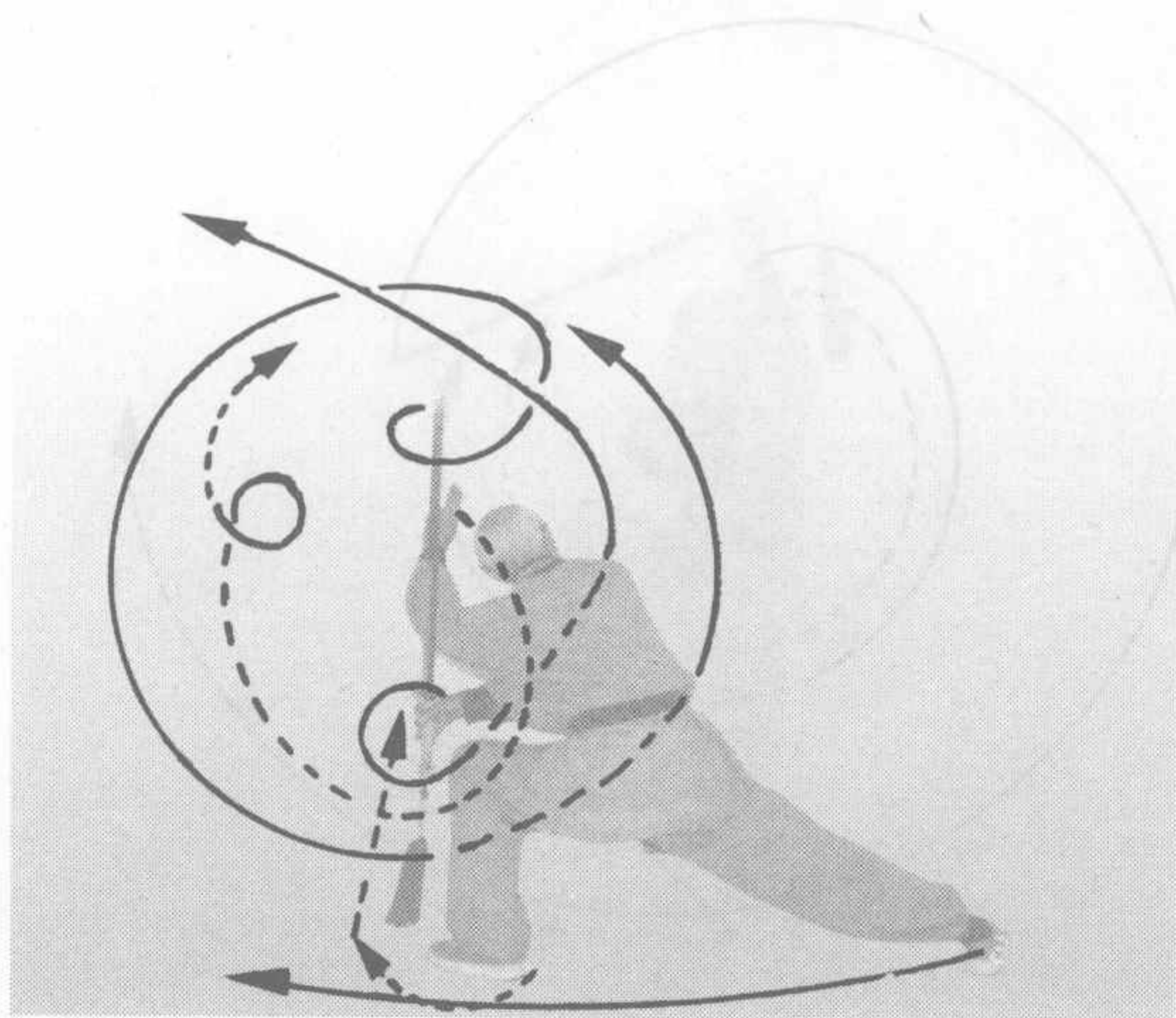


图 299

注意：立剑贴臂与仆步同时完成。立剑贴臂不要靠紧，得有空隙，免伤皮肤。此式很优美，剑路走向大圆之中套左右小圆，右小圆冲出大圆奔向天空，静中有动，显示星、月之间亲密关系与内涵。

一二三、绿柳垂阴

身上起，右脚向左脚后旁横撤，落实站稳，左右手同时起，身向（东）右转；右手剑由左腕下向右下（东）抽剑转身向内划弧，向右上，手心向外，成反手托立刃剑，剑尖向前微低，停于头上方；在右手向右成托剑时，左腿也向东、向上提

膝护裆，绷脚面；左指在转身时肘部向右转上划弧，停于右腕旁；目视前方（东）。（图 300）

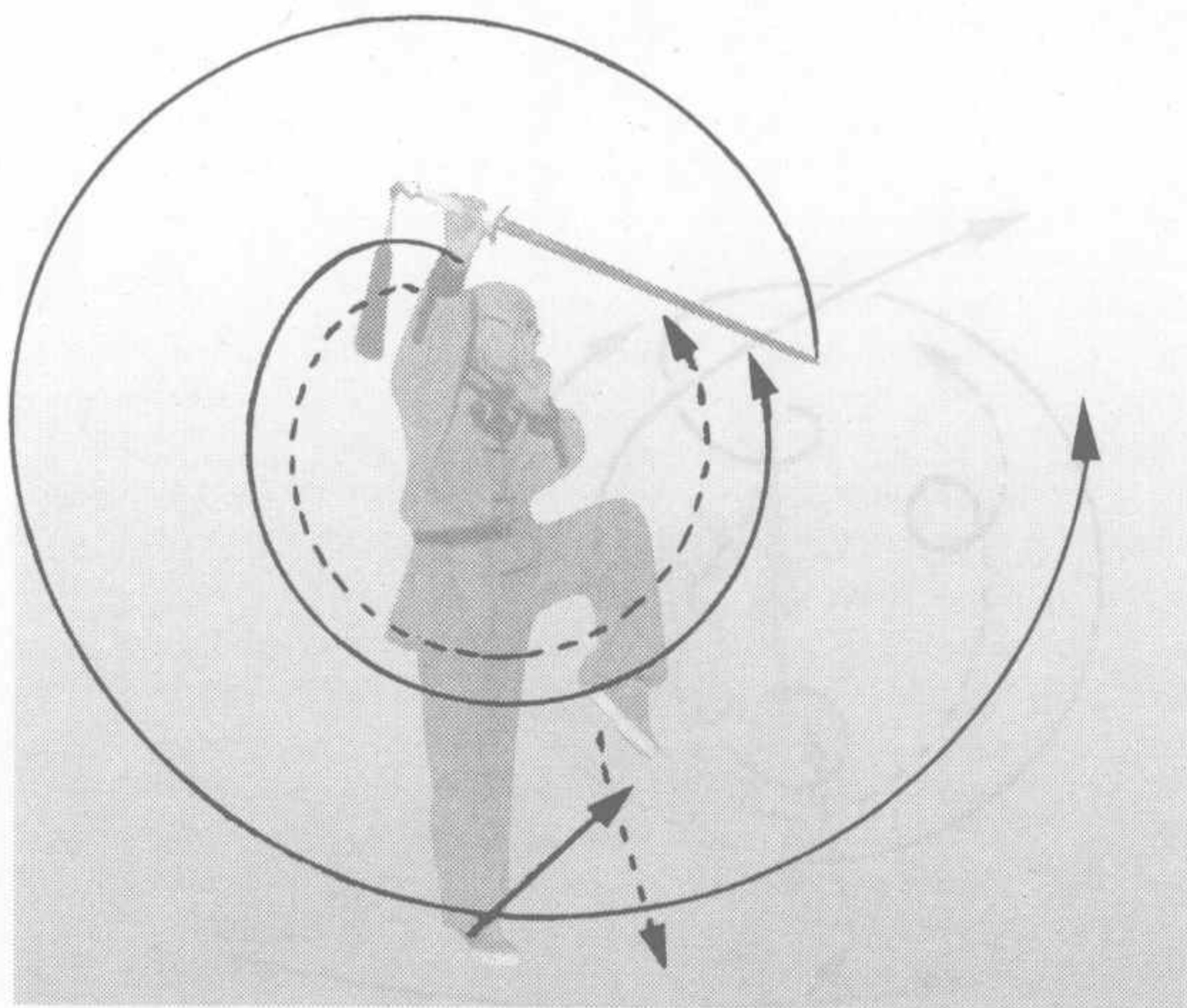


图 300

一二四、银钩钓月

左脚向前（东）下落站稳，右腿紧接着向上提膝护裆，绷脚面，成左独立步；右足上提时，左剑指、右手剑手心向外，由右托转腕向右后下抽带立刃剑，向右前划弧，经胸前向头左上方搪、撩、托剑成反手立刃剑，剑尖向前稍低；左剑指也随之停于头左上。（图 301）

“绿柳垂阴”与“银钩钓月”二剑的名称富有诗意，内涵丰富，一左一右相互提腿，前后呼应，快慢相间，颇具韵味。

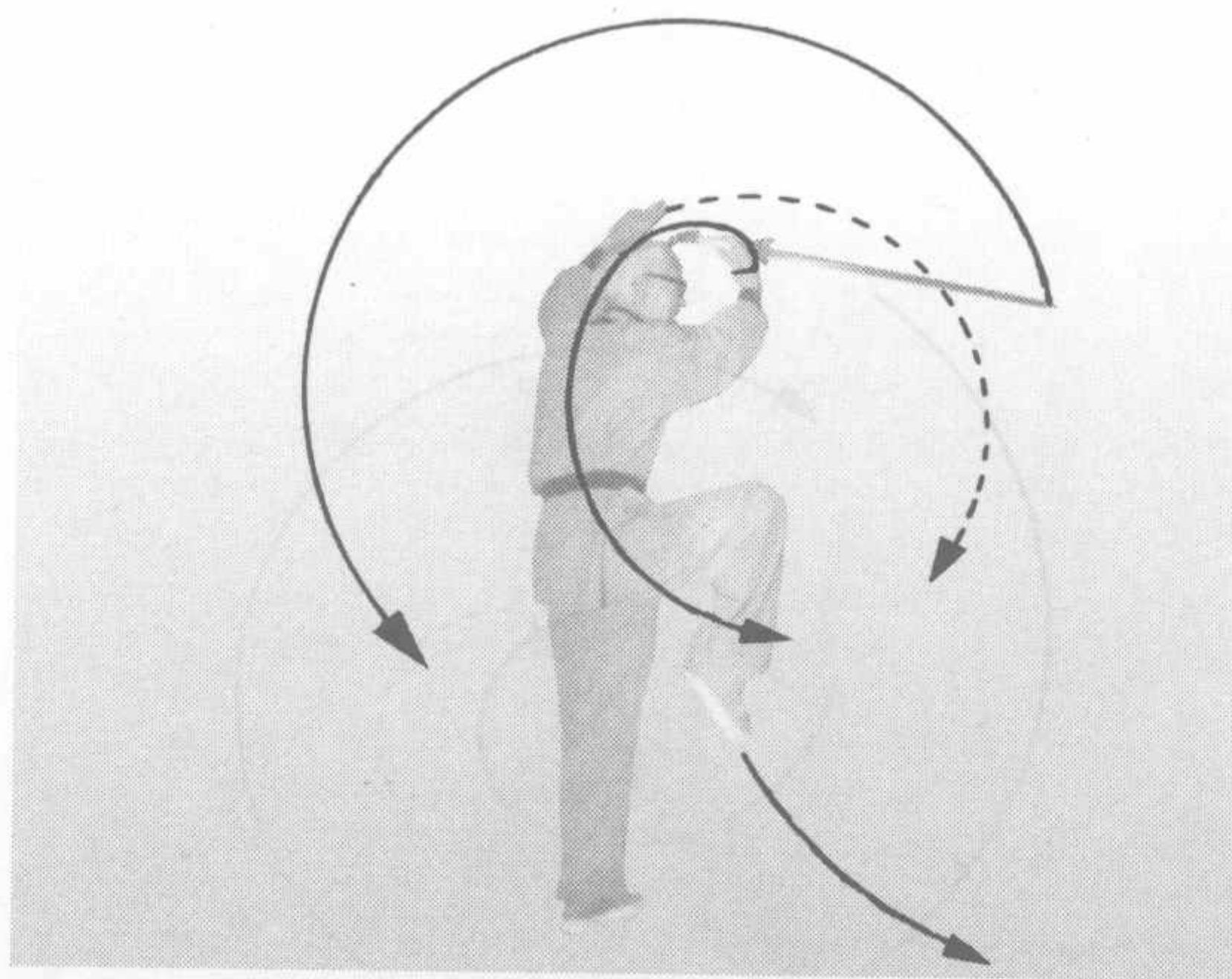


图 301

一二五、狮首迎风

1. 右脚下落，成右弓步不动；左剑指与右手剑由上托剑随之转腕，各向左右下抽剑指和剑，向左右后下划弧，向左右外上转腕变剑尖向后，十字交叉在胸前形成 ∞ 字，再向左右各自划圆弧，环绕，向胸前十字交叉成 ∞ 字，划弧，左右来回算一次。（图 302、图 303、图 304、图 305）

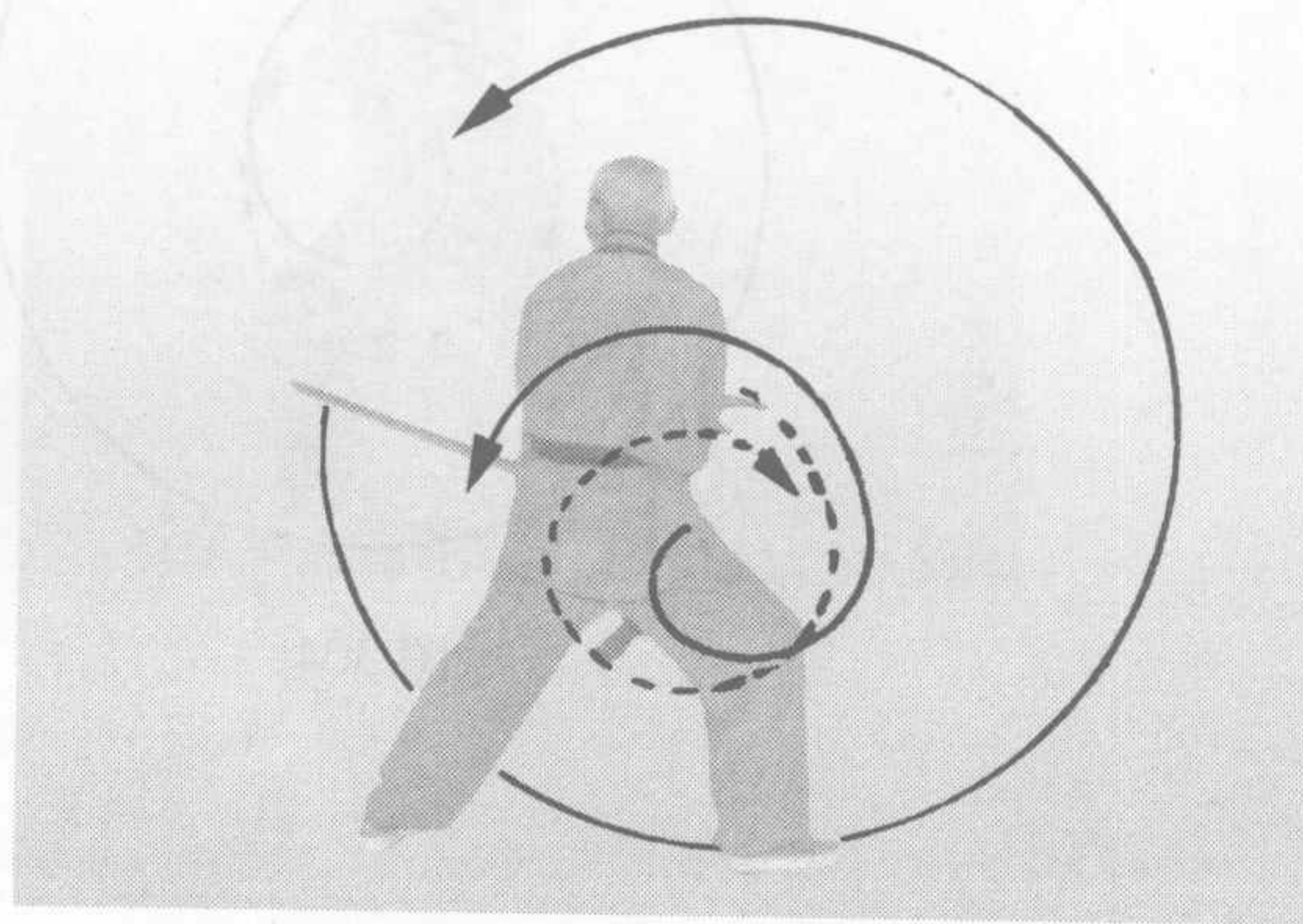


图 302

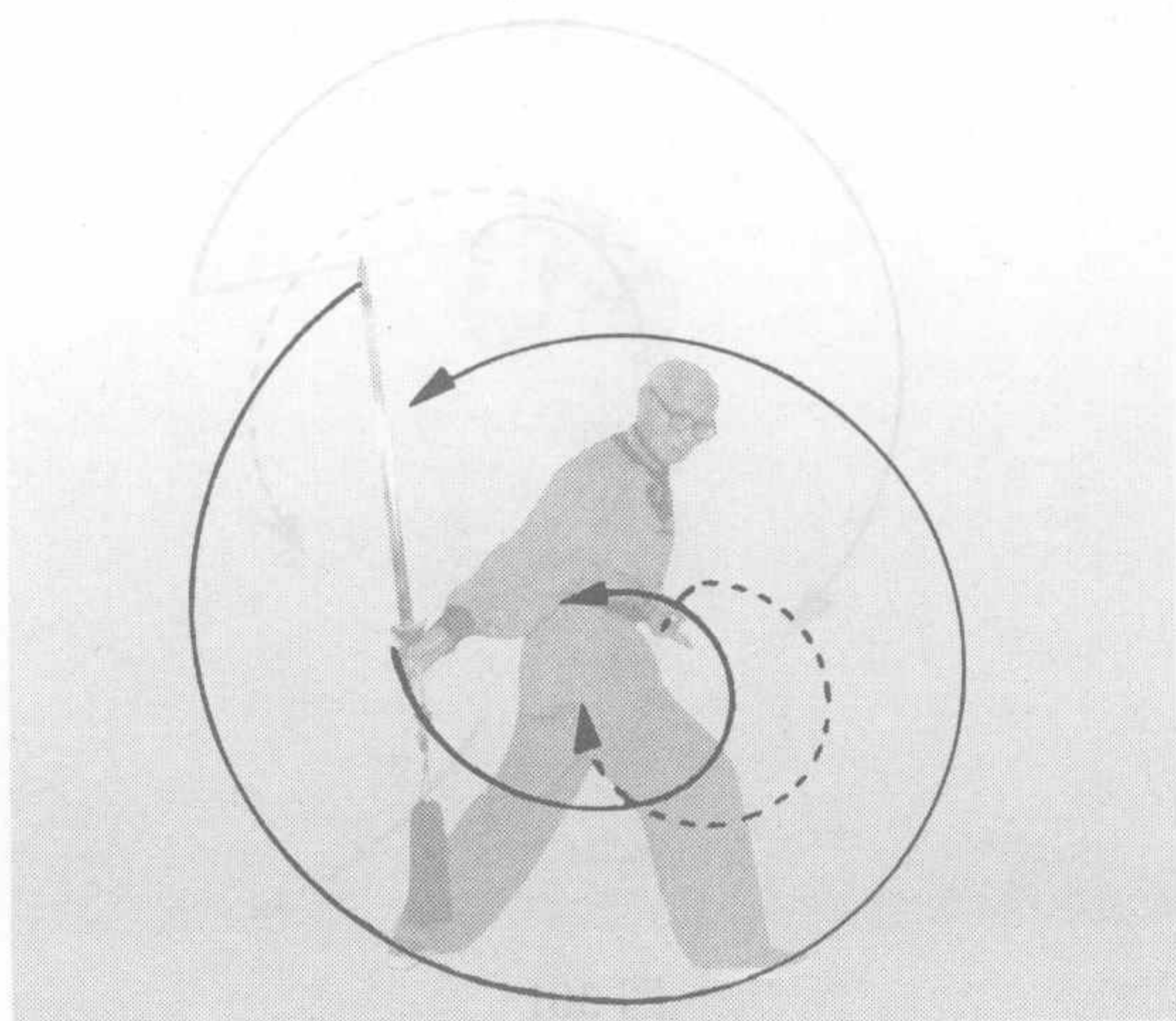


图 303

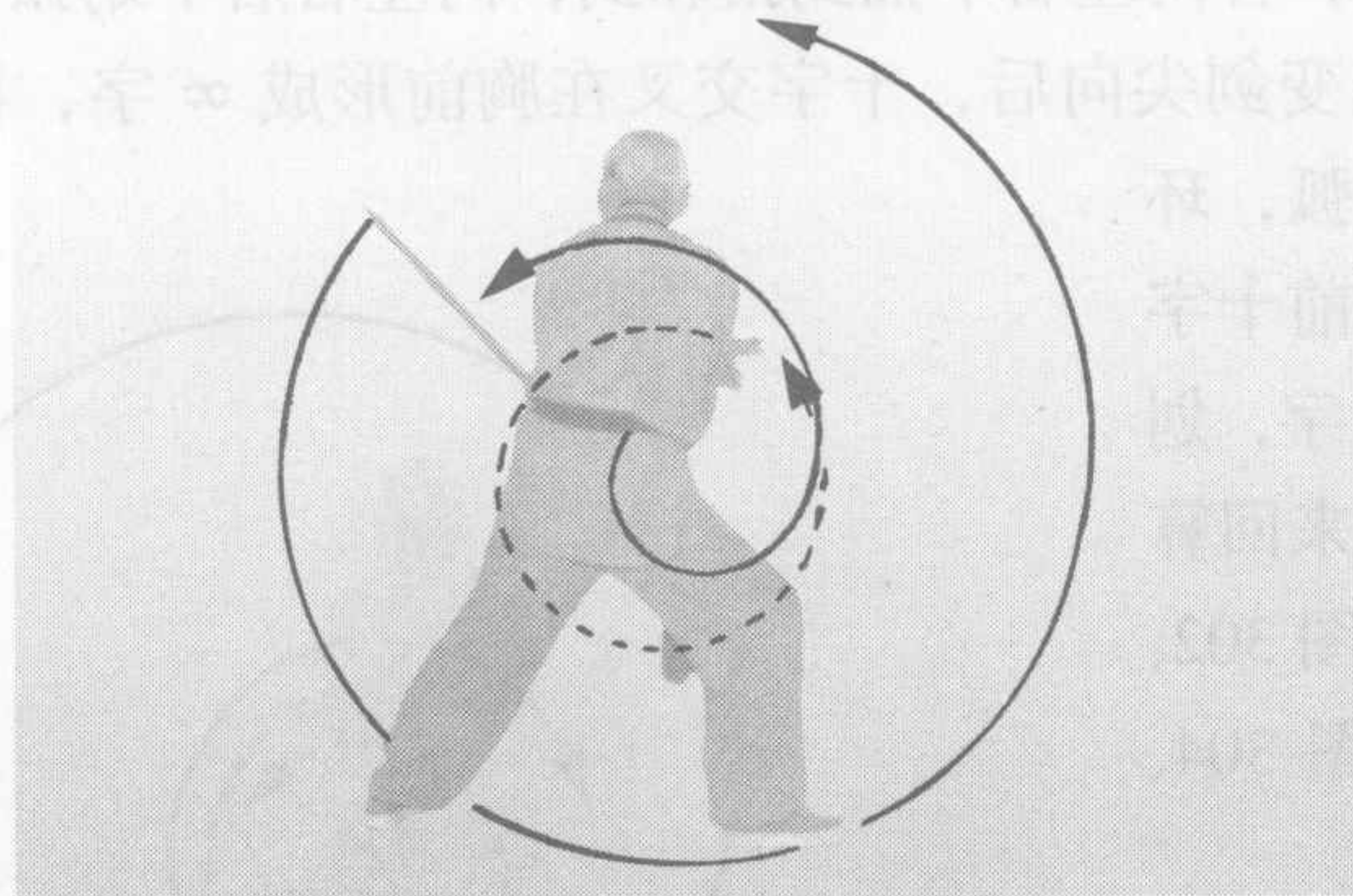


图 304

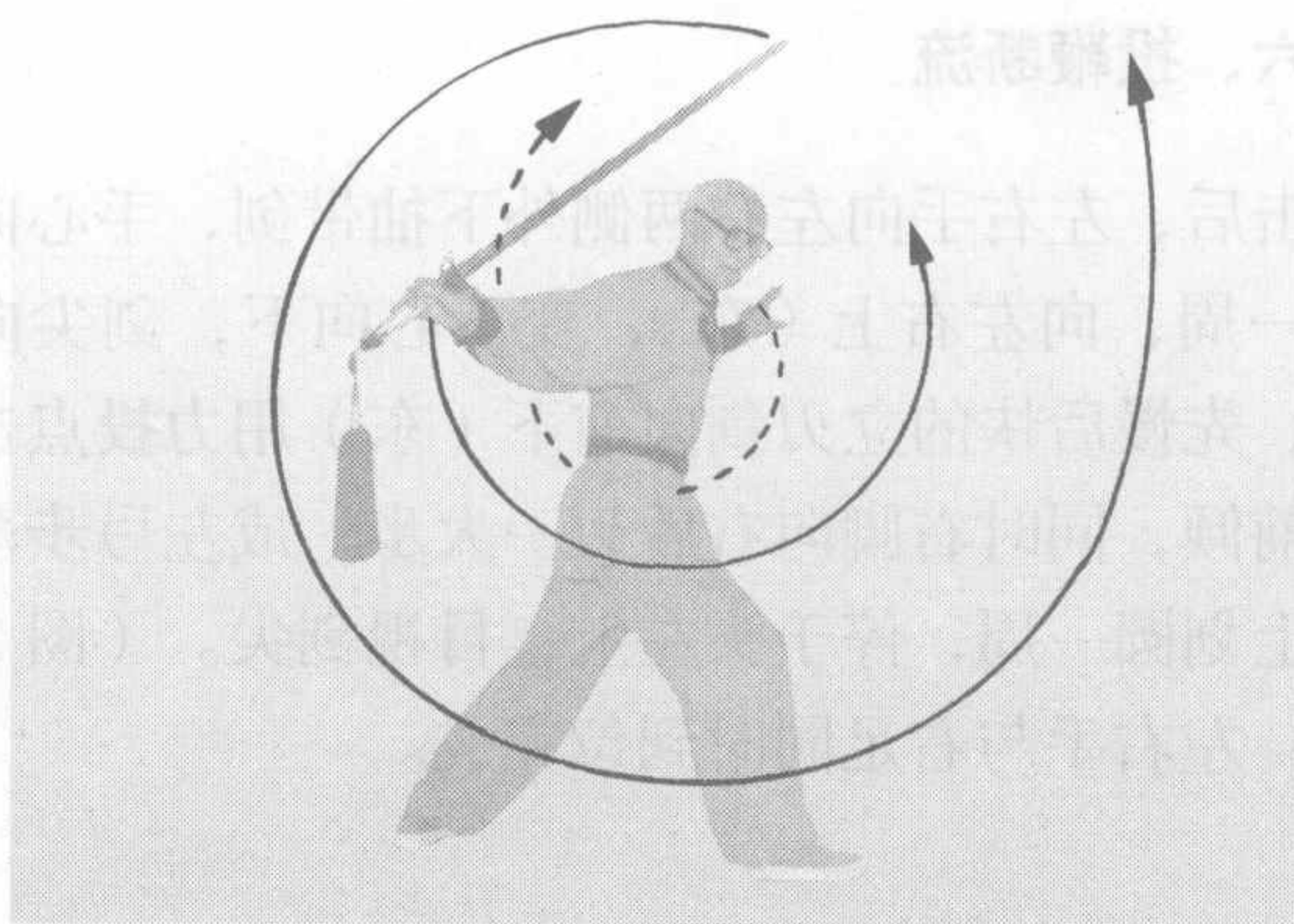


图 305

2. 左转第五次时，右手剑剑尖向前，由左下转向右上划弧，转腕向右前，立刃剑向上撩击；左剑指由右上转向左下，转腕翻掌向左上甩指，停于头左上；目视剑尖。（图 306）

注意：上身与头也随剑由左右上下转动摇摆，要快慢相间，刚柔相济，把握轻重缓急。节奏分明，要有变化，不要求一致，应似狮子舞一样，摇头晃尾，显其迎风招展之雄姿。

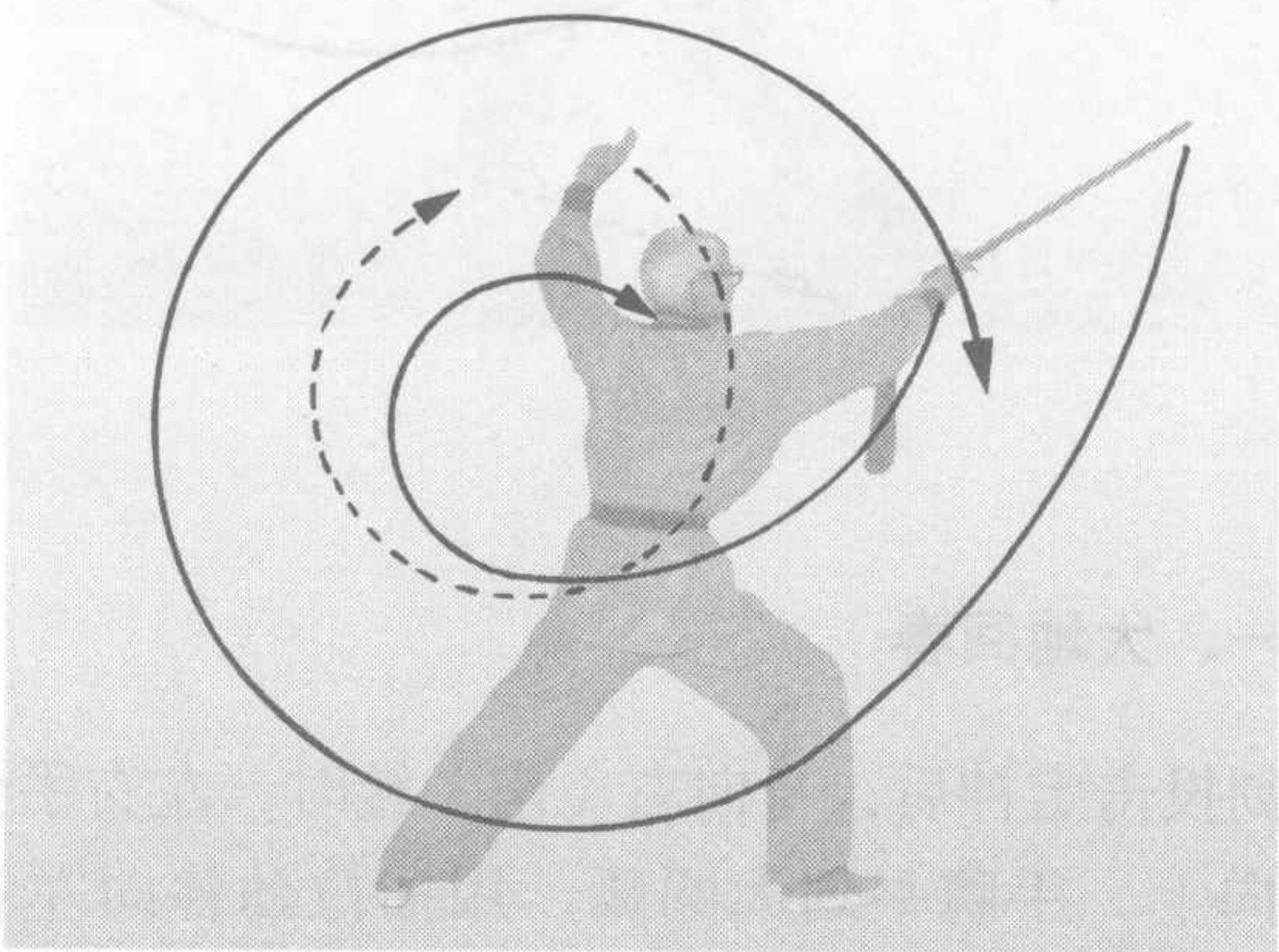


图 306

一二六、投鞭断流

上撩击后，左右手向左右两侧外下抽带剑，手心向上，转腕划圆弧一周，向左右上（东），变手心向下，剑尖向前，用先柔后刚、先慢后快的立刃剑向前下（东）用力投点击，剑尖微低；身前倾，同时右脚向右后迈一大步，成左弓步落实；左剑指由左上划圆一周，停于头左上，目视剑尖。（图 307）

注意：左右手与右足同时到位完成。

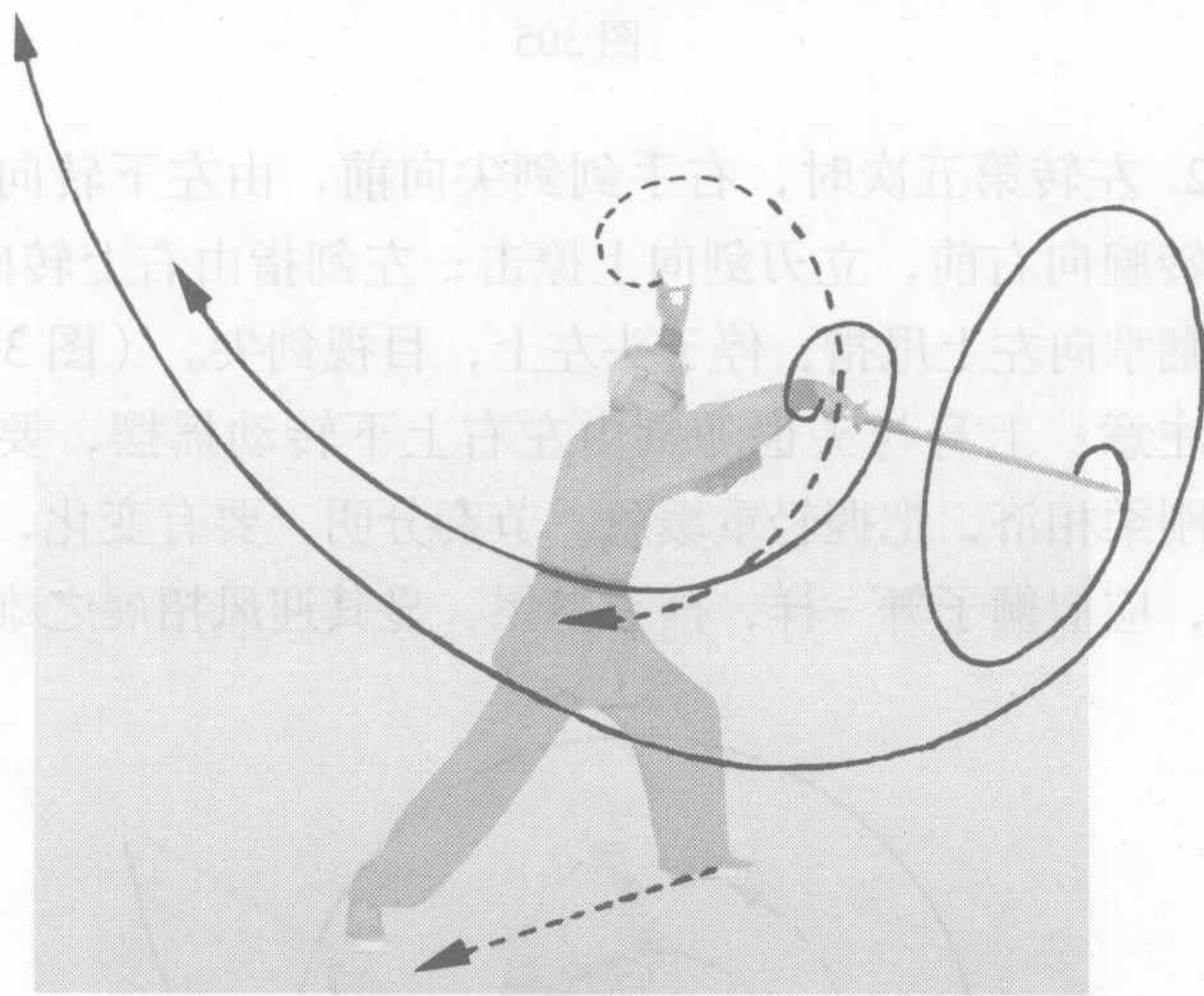


图 307

收式一、大地回春

右手剑投击定神后，身向右（南）转时，左右手会合于胸前，手心向上，手腕平划大圆弧，用抽拉劲各向左右两侧展臂；同时左脚向右脚前斜，横迈一大步，脚尖点地；右手剑则

向右（南）先柔后刚地用力向上斜撩击；左剑指手心向下，向左胯展剑指，指尖上翘，左右臂成斜直线；挺胸，昂首，身南面东，目视东南。（图 308）

此式通过身体的内外互动，有氧调节，使气血贯通，达到强体健身的目的。



图 308

收式二、坎离既济

右手剑由斜上方稍停，向右后转剑划圆横扫一周半，手心向下变剑尖向后，剑柄在前，交与划圆转腕在左前迎剑的左手；与此同时，左脚向左后（北）撤一步，不停。（图 309）

此式，左右手上下吻合接剑的一刹那，有一种说不出的和谐、祥和的感觉和气氛。

“坎”字在八卦符号中代表“水”，“离”字代表“火”，这说明武当剑的思想境界，是让人们相互既济，水火包容，使你乐观长寿，心身健康，这就是这套武当剑的指导思想，不是处处用外家的“力”来对待此剑，而是用舞美健身来提高你的思想认识。

收式三、清静依然

左右手在左前侧，接剑完毕；稍顿，右脚向右后撤一大步，左右手同时向左右外下转腕在胸前，划小圆弧一圈，接着再划大圆弧一圈；双手在上下落时，左脚向左后撤步，向右脚靠拢成立正式，落于原起式处。（图 310）

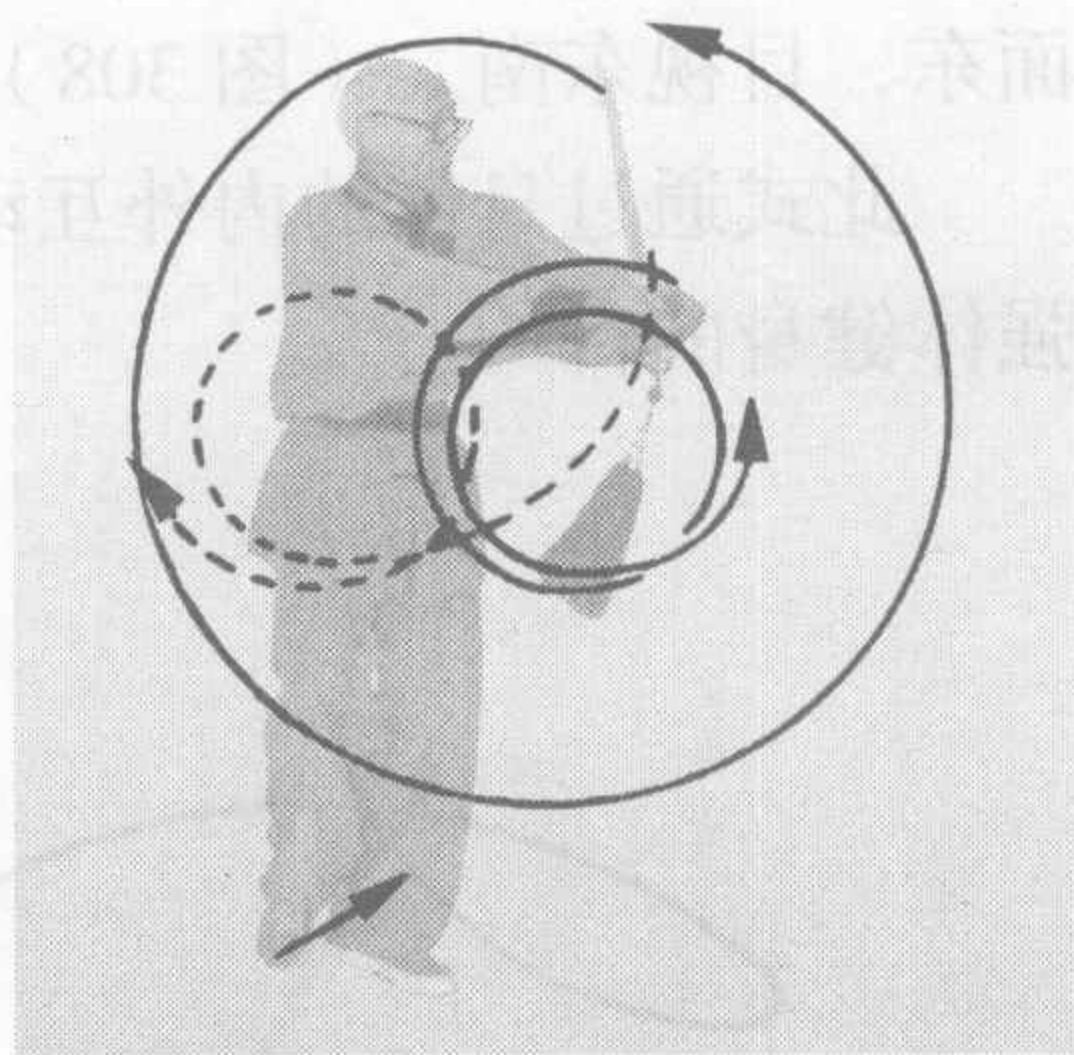


图 309

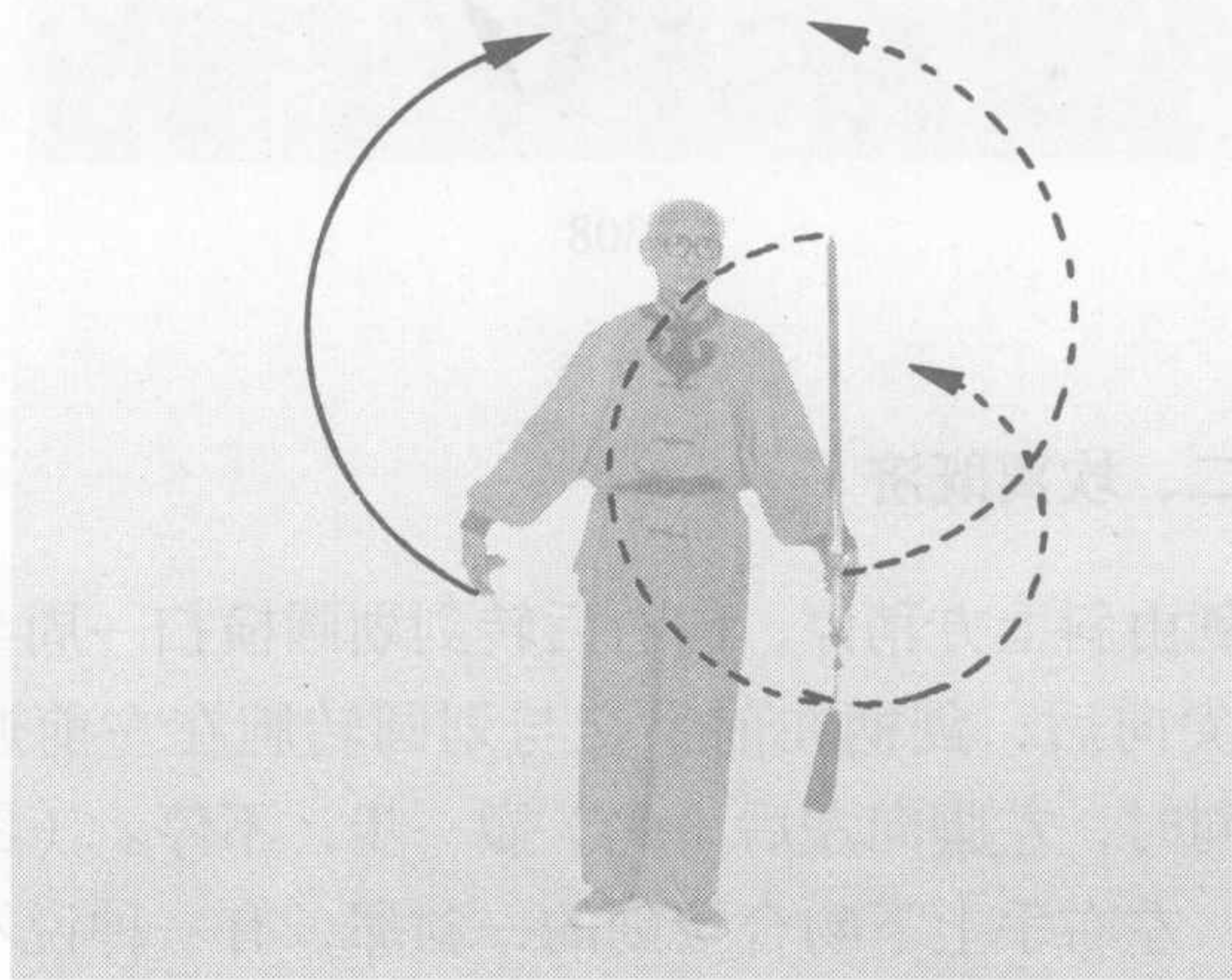


图 310

头上扬，深吸气，然后双手向胸前慢慢下落，头也慢慢到正直，吸入之气，也慢慢由鼻孔向外自然呼出，呼出气与左右手下落同时完成；左手剑，右手指缓慢停落于左右胯旁，剑尖向上，平贴臂后；目视前（南）方。（图 311、图 312）

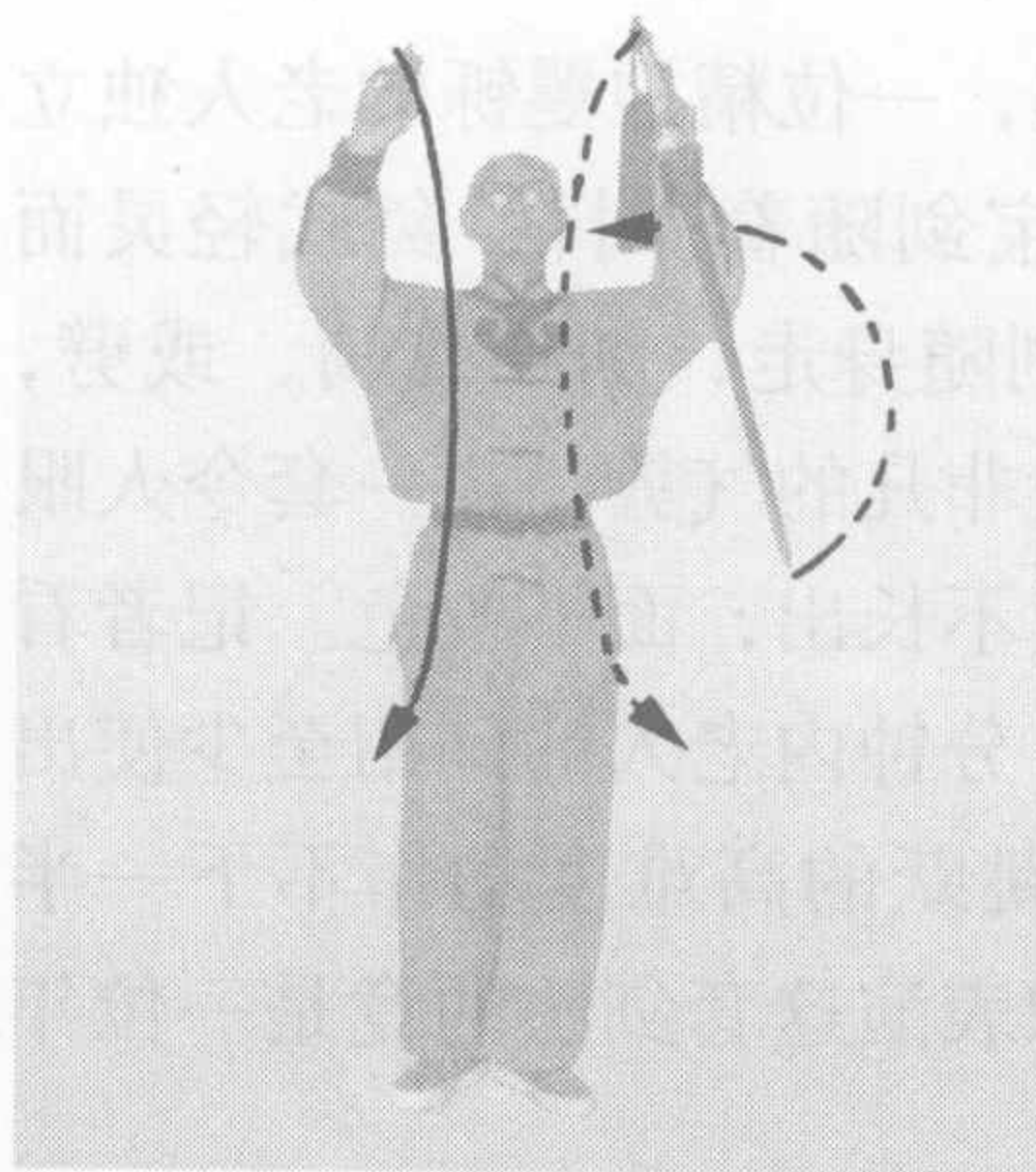


图 311



图 312

此时身体原地停留片刻，你会感觉身体内外精神抖擞，气血周流。长期合理的科学锻炼时，注意其中的“度”和“量”，132 个剑式全部到位，伸拉拽拽，踢蹬提踹，旋拧摇摆，抽扫抖带，使你像万向轴承一样，运转自如，一身轻松，意犹未尽，乐在其中。健康长寿，武当神功。这就是 6 路 132 式武当剑给人的回味无穷、美不胜收的奥妙之处。

附录一

武当神剑法 突现天津城

黄 卫

冬日的朝阳从地平线缓缓升起，一位精神矍铄的老人独立花园之中，凝神静气，手中一口宝剑随着一抖，剑式轻灵而出。洋洋洒洒之间，身随剑变，剑随身走，剑式或刺、或劈，身形或转、或移，剑招中透出一股非凡的气势。在一套令人眼花缭乱的剑招稳稳收势后，老人气不长出，面不改色。记者看了一下手表，粗略计算一下，在7分钟内老人的剑招至少使出一百多式，其间闪展腾挪、蹿蹦跳跃的高难度动作不下一半儿，如果不是亲眼所见，很难想像表演这套剑法的竟是一位年已八旬的老人。

天津传人，正宗剑术回武当

老人结束练剑后，记者凑上前与他攀谈起来。“您老今年有70岁了吧？”记者问。“哪还有那个岁数呀，我今年83岁了。”看着记者满脸怀疑的样子，老人不禁一笑：“别人都不信，可是我确实83岁了，这都是我常年练剑的功劳。”“看您这套剑法不错，不过不像一般的剑法，它是哪一个门派的？”

老人稍微沉吟了一下，又仔细打量了记者一番：“我的这套剑术就是失传多年的武当丹派6路剑法。现在的武当山道士们练的那趟剑，还是从我们几个师兄弟这儿学的呢。”“高人！”记者的第一反应。在记者的脑海中，对于武当剑术大师的想像是，鹤发童颜，身穿道袍，高绾发髻，仙风道骨，身背长剑行走于江湖之中。今天竟然在这个花园里目睹了世外高人

的风采，这可真是缘分。

“您老是和哪位武当前辈学的这套剑？”“我的老师是这套剑法的第十一代传人，到我们师兄弟这已是第十二代了。上个世纪80年代，武术之风盛行时，我与几个师兄弟将这套剑法整理发表，引起了武当山道士们的注意。这套剑法原本在武当山失传，通过那件事，武当山的道士们在上世纪80年代末找到我们，请我们上山传艺，才使这套剑法重回武当。”

镇山之宝 单线相传几失传

这位老人名叫王恩盛，是天津市文史馆馆员，天津市美术家协会会员，同时又是当今为数不多的武当丹派剑的第十二代传人。据其介绍，这套剑法出自中国古代武术传奇人物——张三丰之手，是武当剑术的重要支派之一。因为这套武当剑法属于单线相传，经历600年的时光之后，能够知道而且全套演练的人微乎其微，可以说，这套传统的剑法，几乎就在失传的边缘。

在和王恩盛老人攀谈的过程中，记者了解到，过去的师承非常严格，而且观念保守，这套剑法仅在师徒之间传习，外人根本不能管窥其中奥妙。王恩盛先生告诉记者，当年张三丰创立这套剑法后，一直被武当派视为镇山之宝之一，非师父亲传弟子不能相传。而且，当年的这套剑法“杀”性太大，与人比武时，也不能轻易使用，此剑一出，敌手非死即伤，可见剑招之凌厉。如果不是第十代传人、武术大师李景林思想开放，将这套剑法传给多名弟子，这套剑法今天可能就看不到了。

相缘巧合 两年苦练武当剑

王恩盛老人还是天津市的第一代连环画画家。新中国成立后加入中联书局，专门从事连环画的创作，由于用脑过度，患了严重的失眠症。当时，有人建议王恩盛参加一些锻炼，并介

绍他学习武术。1953年，他在西安道的复兴花园巧遇孟晓峰教授太极拳，于是向孟老师提出学习。在接下来的两年里，王恩盛风雨无阻，勤学苦练，不但将失眠症治好，身体素质也比以前有了很大的提高。经过长时间的观察，孟晓峰先生对王恩盛很是欣赏，于是，他就把保存多年的武当丹派剑术照片、底片和剑谱资料交给王恩盛，嘱咐他将来有机会，一定把此剑创绘成图谱，向世人介绍，使这一古老剑术传于后世，发扬光大。王恩盛说，对于武当剑自己早有耳闻，但没想到老师会将剑术传给自己，所以在开始学剑后，一招一式不敢偷懒。

武当丹派剑术全套单练剑法有132式，包括起势、收势在内，共分为6路。自己用了两年时间将全部剑法了熟于心，并且几十年来刻苦练习，从未间断。每天清晨，复兴公园杏林深处、水上公园的密林里、民园体育场上，总能看到王恩盛迎着黎明的曙光勤奋演练。大自然风霜雨雪的磨练，武当剑优美的剑姿及深厚的艺术内涵，使王恩盛治愈了病痛，又从舞剑中领略到心旷神怡的超脱。尽管老人没有自称“高人”，但一位83岁的老人能够动作轻灵、敏捷，动如脱兔，静如处子，确实让人心中留下深刻印象。

青锋出鞘 三位合一神剑身

在王恩盛老人练功的花园里，常来这里的人都知道这位老人。83岁年纪的老人在一般人的眼里，都成了重点保护的人物，不要说蹿蹦跳跃，就连走路恐怕都得人从旁搀扶，生怕不留神摔个好歹。50年磨一剑，王恩盛老人不但精神矍铄，一招一式透出特殊的韵味，按照老人的话说，这叫“神、剑、身三合一”。

“武当丹派剑术之特色首以神意为先，处处出乎神，神足而道成。据说张三丰祖师创造此剑法，先练内功（指敛神聚

气)，然后练外功，最后才教以手、眼、身、步各法，传习剑术。一般剑术在要领上要求是‘剑神合一’，而武当丹派剑术则要求‘神、剑、身’合一，要求达到身与剑合，剑与神合。”王恩盛老人详细地给记者讲解，在剑法运用上，要能集中体现出内家拳法的四种特征，即太极腰、八卦步、形意劲、武当神。“太极腰”指一举一动虚领顶劲，含胸拔背，节节松灵，气沉丹田，以腰为轴心进行运转；“八卦步”指前进后退左移右挪所展现的闪展腾挪，皆符合生理与方位的应变，处处能掌握运用八卦原理中的阴阳生克关系；“形意劲”指出剑时处处以精神为先，或如蛟龙翻海，或如猛虎下山，或如野马抖鬃，或如仙鹤飘逸，当勇有勇，当刚有刚，当柔有柔，当静有静，一切随机随势；“武当神”指武当派强调的神韵，将神、意、气、力融贯于剑法之中，意到、神到、气到、力到、剑也到，即“神剑身合一。”

王恩盛老人一边给记者讲解剑术要点，一边用实际动作作为形象的解释，三尺青锋在老人的手中刺、劈、点、抽、带、格，剑花缭绕，博得观者啧啧称道。

剑招创新 古剑新姿为健身

时代在进步，武术也在进步。一套拳种，一套兵器技法，不知经过多少人的改进和创新。如今，剑术已不再专门用于格斗，而要为全民健身服务。那么，与以前相比，这一保留至今的武当丹派剑术有没有改变呢？

“武当剑套路的艺术形式、格调、韵律、节奏和章法等编排得非常合理到位，根据招式尽情发挥剑中要求，诸如神态、感情、意境、韵味、格调、手势、眼神、身形、步法和形象以及太极腰、八卦步、形意劲等相互配合，表现出武当剑的精气神魄，同时享受剑中运行的风采。诸如招式中的高中藏低、低

中有高、快中有慢、慢中间快、长中有短、短中间长、刚中有柔、柔中显刚，再加上那优美的章法、巧妙的布局，显示出它的左右对称协调一致，连绵不断上下相随，高低起伏前后呼应，刚柔相济潇洒飘逸，快慢有序宛转迂回，淋漓尽致一气呵成。当这耐人寻味流畅贯通的英姿舞练在这 15 米长的场地上，心中又好像绽开了数不清的幻梦之花。如果说再配上一曲‘高山流水’古筝曲，那妙不可言的感觉无以复加。比如这套剑术中有‘凤凰展翅’和‘丹凤朝阳’两式，原来均为左式，从美学角度看有些不太符合美学的定义，经过仔细研究，我将‘凤凰展翅’一式增加一个剑花，从而自然地过渡到右式，不但得到当年孟老师的肯定，而且还将原剑谱的这一动作修订为如此。”

据王恩盛介绍，当年李景林总结出抽、带、格、击、刺、点、崩、搅、截、洗、压、劈等 13 式，继承发扬了武当剑原有的击、刺、格、洗之法。李景林集思广益，从进击攻防角度创编对剑一套，谓之“武当对剑”，此后发展到 3 趟。这都是在以技击为前提下的。但现在，人们练剑的目的发生了变化，单纯以技击为要领的剑术美感不足，得不到人们的喜爱。所以，增加新的内容才是现在这套武当剑的生命所在。在健身的前提下，应当主张“武为文而阅，文为武而读”，古老的剑术更应体现美学观念。

83 岁高龄的王恩盛老人又突发奇想，他欲将六十多年的画艺和五十多年的剑艺结合起来，用画笔展现今日武当剑的风采。他开始创作的“武当剑魂诗画”，把诗、画、剑法和个人自画像融为一体，独树一帜新画风。“我想，武当剑术中的各个精髓部分，通过‘神剑人合一’的想像，用画笔一一描绘出来，对于体现武当道家剑术思想、宣传全民健身更有帮助。”

（此文发表在 2003 年 12 月 25 日天津青年报上）

附录二

津门采访散记

谭大江

到天津采访武术“挖整”工作已是好几年的夙愿了。最早是发现武当剑和犹龙派太极拳等几个重要武当武术门派及拳种，后来挖整线索不断出现，都使我觉得天津是非去不可的。

在武术挖整过程中，这些年最令我们感到遗憾的，就是一些身怀绝技、秘传和珍藏有重要文献史料的老拳师，在还未能及时地对他们进行挖整采访时，便一个个相继去世了。由此可见，特别对于某些老拳师的挖掘采访，是具有抢救性意义的。这如同某些珍稀文物一样，一旦毁灭，是不可能再生的。

近两年来，天津有几位武当拳派传人又一再发出邀请，于是促使我生出早日完成天津之行的念头。正巧，3月初接到国家武术院通知，3月23日赴京参加颁奖大会领奖，于是确定了中旬出访天津的日程，于3月16日成行。

3月17日中午到达天津，本会理事、天津武当武术爱好者陈雅丽女士和其爱人刘善祥先生驱车到车站迎接，他们给予了热情接待，并放下很忙的工作为我的采访作了周密的安排及工作上的协助。

17日下午，我与几位虽然熟悉却未见过面的老师们通了电话。大家听说我来到天津，都非常高兴。最忙要数王恩盛和李寿山两位老师，他们又是打电话又是亲自奔走，向凡能联系到的天津武当拳的传人们一一接洽，并于当晚确定了次日座谈的参会人员——都是老一辈传人，而不让年轻的徒弟辈们参加。这是考虑到座谈的时间有限，如果人数太多，老拳师们的

心里话就难以充分表达。

3月18日上午，座谈会在天津宾馆召开。与会者有武当剑第12代传人、80高龄的王恩盛先生，振华武馆教练、武当剑第12代传人李荫华先生，振华武馆教练、六合神形拳传人李寿山先生，天津老年大学武术教练、青萍剑传人袁鸿章先生和八卦剑传人刘建英先生，武当绝命剑传人郭树璞先生，犹龙派太极传人张玉华先生，以及肖寿成、李东川先生、陈雅丽女士等二十余位天津市武当武术各门派传人代表。

座谈会在亲切、激动、热烈的气氛中进行。我代表武当山武当拳法研究会和武当杂志社，首先向与会的各位武当武术各门派传人，并通过他们向天津市所有武当武术传人和爱好者表示诚挚的问候，就天津市武当武术的挖整和拳师们关心的问题发表了自己的看法。我认为，这些年随着有些老拳师的相继过世，他们的真功绝技没有得到及时整理保留，造成了无法挽回的损失和遗憾。而当前要尽可能好地解决这个问题，需要消除一些误区，并解决一些实际问题。需要消除的误区是，有某些传人觉得他的功法的挖整理应是有关部门和有关组织的事，为此还有些怨气和牢骚，而没有意识到自己应该负有最重要的责任——在武术文化进入市场经济的今天，情况更是如此。另一方面，现在散见、隐藏在民间而未曾公之于世的武术门派还很多，国家尚没有常设的挖整组织，而仅靠某个研究会或某个刊物有限的工作人员来进行这些挖整工作，那只是杯水车薪。要解决这一问题，关键要靠发挥各位传人的主观能动性，要靠当地武术爱好者所组建的协会、研究会的组织发动。有些传人具有撰写能力，应该积极拿起笔来整理；不具备撰写能力的，宜与有撰写能力的同志合作；也可以在培养弟子时，注意选拔一些文化水平较高、有撰写能力的，以便在师父指导下进行整理。而作为武当本会本刊，

我们将尽可能地提供业务指导，使大家的挖整工作走上科学化、规范化的路子。与会代表的发言十分踊跃，概括起来可以分为三方面的内容。第一是关于天津市武当武术事业的发展问题。代表们认为，应当说，天津的武当武术各个门派是很多的，但在此之前，各门派传人自练自娱的意识较为浓厚，对发展弘扬普及缺乏积极态度，当然也更缺乏当今的市场经济意识；各门派传人之间多有“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的情况，以致限制了各门派的共同发展。总体上使天津的武术发展现状落后于全国其他地区。代表们说，天津市有关部门不太重视武术，武当山武当拳法研究会缺乏在天津的组织联络，也是造成天津武术现状的原因之一。他们表示，要以极快的速度开拓出天津武术发展的新局面，使武当武术在全民健身运动中发挥出应有的作用和影响。借此座谈会为契机，增进各门派传人之间的友谊交往，积极创办武馆、武校、培训班，待条件成熟，组建天津市武当拳法协会或研究会。第二是挖整工作。其实在此之前，天津许多武当拳法传人在挖整工作中是做出过努力的，也是富有成效的。如王逸樵、张玉华、陈庆国、项东、郭树璞、王恩盛、李荫华、马杰、韩英魁等，都撰写过文章甚至出版过书籍。在这次座谈会上，也鼓舞起大家积极进行挖整的信心和决心。大家除了提出要我们不断及时给予指导外，还根据武术界存在的一些不正风气，对挖整工作应注意的问题提出了共识性的倡议。一致认为，进行武术挖整一定要抱着实事求是，对历史负责的态度，不能把自编自创的东西胡说成前人的秘传；不能对不清楚的历史源流进行瞎编；不能把他家、他人的东西说为本门、本人的东西；不能把与他人合作的成果窃为己有等等。我认为这些倡议真是太好了！应该引起全国武术界的积极响应，严肃对待。第三是有关武德问题。大家认为，现在武术

界有些丑恶现象令人可憎，应当引起警惕。这些丑恶现象主要表现在：有些人功夫不高，却爱漫天自吹自夸，自封“大师”“宗师”名号，不知天高地厚；有些人热衷于拉大旗作虎皮，借个什么会议和某名人、某领导合个影、留个念，便到处宣扬以抬高自己；某些人利用欺骗手段剽窃他人成果，恬不知耻地据为己有；有些人爱拉山头、结帮派，制造门派势力和隔阂；有些人专爱在武术界内部搬弄是非，挑拨离间，制造矛盾，搞分裂，影响团结；有些人以自己为正宗传人，对他人不屑一顾，目中无人，骄横傲慢；有些人自恃会些拳脚功夫，到处逞凶霸道，打架闹事，违法乱纪，如此等等，丧失武德，在武术界和社会上均造成不良影响。大家认为，对那些武德不好的人，有组织的应清除出组织，并尽可能不让其参加各种研讨会和表演比赛；行为特别恶劣者，应该运用新闻媒体予以曝光。拳师们在传功带徒时，应首先考察学员和徒弟的品行，品行不好者不教；学员在投师拜艺时，也应考察老师的师德师风如何，不要跟上德行不好的老师……

会后，各门派代表人物在天津宾馆宽敞雅致的后院里进行了武术表演。80 高龄的王恩盛老师表演了武当剑，他舞起剑来竟还是那样的轻盈飘逸，令人赞叹不已。还有袁鸿章先生的白云剑、刘建英先生的八卦剑、李寿山先生的游龙剑、郭树璞先生的武当绝命剑，都表演得十分精彩，各有特色。李荫华、肖寿成、李冬川等拳师也表演了太极拳、行意拳、八卦掌和道家拳多个拳种；李寿山、肖寿成还表演了活步推手。通过表演，可以看到每位拳师扎实的功底和一丝不苟的认真态度，这也从一个侧面反映出津门传统武术传承上的丰富性和纯正性。

表演结束，全体与会代表合影留念。说来也巧，我 17 日到天津时还是沙尘暴天气，风沙刮得人睁不开眼睛，而 18

日那天却是风和日丽。真是天公作美，使这次活动开展得舒心悦意。李寿山先生还兴致勃勃地安排录了像，我也拍了几卷较理想的照片。大家说，这不仅是巧合，更是缘分。

座谈会后，我分别登门造访了几位拳师。最值得高兴的是这次与王恩盛老师的专门晤谈，驱散了老先生心头多年的阴云，激发了他重新整理武当剑的信心。老先生是个画家，又是武当剑传人，十年前他就计划要把一百多式武当剑，以一幅幅图画绘之于纸，让观者从画中体悟意境，神融剑魂，更好地学练武当剑。为此他在两年间已创作了 18 幅图画。当他画性正浓时，因为《武当剑》一书的出版，他由原来的作者之一被别人弄成了“助编”。身为孟晓峰最早的入门弟子且在天津最具影响的他却成了局外人，为此他十分愤慨，从而对原来的创作计划失去了信心。通过这次我与他的倾心交谈，老先生决心重振旗鼓，把《武当剑魂诗画》这个包括文、图、诗、事的系列创作继续下去，力争在有生之年完成这一宏篇巨著。我看他虽届耄耋之年，但耳不聋，眼不花，思维敏捷，谈吐流利，身板硬朗，耍剑时还能轻盈地纵起身来。我相信他的创作计划定会早日实现，我也愿意为他这个创作提供些力所能及的帮助。

2000 年 4 月中旬于汉江河畔

注：此文原发表在《武当》杂志 2000 年第 6 期上。

附录三

武当剑魂人画来

——记武林画家王恩盛

王中立

每天清晨，天津体育馆院中的林荫道上，人们常能看到一位八旬老人，手持一柄宝剑，忽而轻纵猿步，闪展腾挪；忽而如虎归山，蹿伏跳跃。银色的剑光中，耄耋老人轻盈之躯刚柔相济，潇洒飘逸，直看得晨练的人和过往群众阵阵喝彩。这位老人就是著名的连环画家、武当剑第12代传人王恩盛。

著名连环画画家

王恩盛是北京人，生于1921年，今年82岁高龄。他幼年读书时即爱好美术、音乐和体育。在启蒙老师潘蕴珊的精心指教下，王恩盛在美术方面尤为刻苦钻研，20岁时即创立“恩盛画社”，进行美术教学和绘画工作。王恩盛受美术界巨匠蒋兆和、徐悲鸿、金梅生等影响，把美术创作与时代紧密结合，这为他在新中国成立后从事连环画创作打下了坚实的思想基础。

新中国成立后，王恩盛主要从事连环画创作，是天津市很有影响的早期连环画家。当时的私立出版社“中联书店”，王恩盛是其特约撰稿画家之一。1952年，王恩盛自编绘的连环画《一封航空信》刊登在北京人民美术出版社编辑的《连环画报》上。此后，许多脍炙人口的连环画如《保卫延安》《榆林前线》《大败拿破仑的俄罗斯名将——库图佐夫》《沙漠里的战斗》《古丽雅的道路》等，都在他的画笔下创作出来，成为

各种年龄的读者喜爱的作品。除了创作连环画，王恩盛还从事年画的创作。他创作出来的年画《送给毛主席》《合作有余》《中苏友好世界和平》等多幅作品，参加全国青年美术作品展览，获得1957年全国青年美展三等奖，还有多幅年画作品被《天津画报》和《河北画报》作为刊物封面、封底选登。在连环画和年画创作之余，王恩盛还有不少写生作品问世，其中水彩写生《中山纪念冢》刊登在1954年的《天津日报》上。这期间，王恩盛创作了大量为人民喜闻乐见的连环画、年画作品，为党的文化宣传事业做出了贡献。1954年被吸收为天津市美术家协会会员。

党的十一届三中全会以后，王恩盛被聘为天津市文史馆馆员。画家在沉寂多年之后重新拿起心爱的画笔，以极大的热情投入新国画的探索与创作中。重彩国画《尤三姐》、新年画《一孩富贵》被文史馆珍藏、展出并收入画集。1990年“天津市十景美展”中，他的作品《海门古塞》《天塔旋云》《双城醉月》入选。这三幅作品极富浪漫色彩，突出了天津特色，被天津电视台录像后向全国播放。

武当剑第十二代传人

武当丹派神剑系武当派祖师、明朝张三丰所创，为武当山镇山之宝。此剑法近代传到天津李景林大师之手。经李景林聚集各家共同钻研剑法，为之定名、定式、定法，继承演变至今，成为国内四大名剑之一。

武当剑法多为单线相传。王恩盛的老师孟晓峰系武当剑第十一代传人，1930年在济南成立国术馆，与武当剑第十代传人李景林邂逅。两人相逢甚为投机，李遂将密不外传的6路132式武当剑法授予孟晓峰。1937年，孟晓峰退隐天津，潜心研究太极拳、武当剑、伏魔棍和太乙双剑。王恩盛因搞连环

画、年画创作，造成脑体失衡，患了严重的失眠症。1953年，他在天津复兴花园巧遇孟晓峰，遂拜师入门学习武当剑。

王恩盛因习武刻苦，并懂得美术创作，颇得孟晓峰喜爱，称赞他“孺子可教也”。孟晓峰把保存多年的剑术照片底片和剑谱资料交给他，并嘱咐他将来有机会时，一定把此剑创绘成图谱，向世人介绍，使中华剑术传于后世，发扬光大。王恩盛得武当剑先师真传，几十年来刻苦练习，从未间断。每天清晨，在和平区复兴花园杏林深处、水上公园的密林里、在民园体育场，总能看到王恩盛迎着黎明的曙光勤奋演练。大自然风霜雨雪的磨练，武当剑优美的剑姿及深厚的艺术内涵，使王恩盛治愈了病痛，又从舞剑中领略到心旷神怡的超脱。他深深体会到，武当剑是一种兼具健身价值和审美情趣的剑术，实为中华剑术之瑰宝。

从1988年开始，王恩盛为完成先师遗愿，着手整理孟晓峰交给他的6路132式武当剑剑谱。王恩盛利用自己绘制连环画的专长，根据武当剑剑术名称、剑式走向，费时半年，终于创作完成400多幅剑式图谱，每幅图均配以文字说明。这件兼具武术、绘画的艺术作品，连续6期在《武当》杂志上发表，深受读者欢迎。如今83岁的王恩盛老人，在老有所为、老有所乐的全民健身热潮中，为弘扬中国武术、宣传武当剑术，每天无偿向群众传授武当剑术。现在，他又突发奇想，开始了新的攀登。他欲将六十多年画艺与四十多年剑艺结合起来，用画笔展现今日武当剑的风采。他又开始了“武当剑魂诗画”的创作。他要把诗、画、剑法与个人自画像融为一体，独树一帜新画风。“老骥伏枥，志在千里”。愿王恩盛老人在新的征途上再结硕果。

（此文发表在2003年7月28日天津《老年时报》上）

心里话（代后记）

王恩盛

这套珍贵的6路132式武当剑，在国家传统武术抢救工程中被挖掘并在人民体育出版社大力支持下得以顺利出版，我心中感慨万分。

最想说的是感谢。

感谢国家对传统武术的及时抢救；

感谢人民体育出版社编辑部和武当拳法研究会秘书长谭大江先生对我的深入认识了解和支持；

感谢已逝的恩师孟晓峰的教导和培养；

感谢天津美协，在美协推荐下我在1980年成为天津文史馆馆员，我老有所养，生活上无后顾之忧，得以安心创作；

感谢哈佩、宁书纶、詹向今等诸多的朋友和刘秀、张家骏、田洪虎等学生，他们给了我很多具体的帮助；

也感谢我的子女和已过世的老伴对我的理解、鼓励、支持和帮助。

众人添柴火焰高，才使我有了老有所为和老有所献的今天。

在全民健身的热潮中，这本书与广大群众见面，我感到非常荣幸和安慰。适逢天津建卫600周年，我愿以此书作为一份最好的礼物呈献。

同时我也寄希望欲学此剑的学员：

深入浅出，认真对待，持之以恒，毕生真爱，有志剑成，定为高才，此书为师，方知艺来。

谨以此四字诀告知为快。