

# 《中华剑道》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508069678

## 内容简介

中华剑道，历史悠久且饱含了哲学思想，是中华文明之一端。它不但能强身健体，还能自卫防身，其中剑理更能修身养性。剑法，由两大部分组成：一部分是自卫防身之法，蕴含着丰富的搏击理念；另一部分是内修之术，又称内炼之术。《中华剑道》一书详细讲解了剑的渊源、剑技的源流与发展，以及剑与的关系等，全数重点则是对奇门十三剑、武当对剑习练的详细讲解，配以近400多张作者习练时的分解动作图片，清晰流畅，学者易于把握，为习练剑术的一本入门好书。

## 作者简介

玉昆子道长，生于全真龙门派武道家庭，俗名韩超。六岁起，跟随祖父著名武术家铁臂沱南侠韩其昌先生系统地学习了梅花桩拳、少林拳、杨式太极拳及形意拳，至今已有三十余年(道教全真派内分文道和武道，梅花桩拳隶属于全真龙门派，即武道)。玉昆子道长在练功三十余年中，非常重视武学中“道”的深刻内涵(以前属于龙门派永字辈居士)，现成为龙门派道士并任北京市武术协会梅花桩拳研究会副会长，北京市道教协会常务理事，梅花桩拳派第十八代掌门人，被国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会授予武术六段称号，还曾担任过海南省武警边防部队武术教练。玉昆子道长酷爱古琴艺术，现今正在挖掘整理古琴、瑟、箫、木鱼、磬等乐器组合的道教题材的曲目，并成立了玉昆子道家音乐五人组，担任组长。近年来玉昆子道长在武道与古琴艺术方面广收门徒，志在弘扬道家精神，把道家文化推向世界。

## 目录

??

?1? ?1???

?2? ?2?????

?3? ?3???????

?4? ??????????  
?5? ?????“?”????“????”????  
?6? ???  
?7? ???????  
?8? ?????????  
?9? ????  
?10? ????  
?11? ???????????  
??

## 在线试读部分章节

### 第1章 剑的渊源

剑，在中国兵器史上被誉为“百兵之王”。自其出现至今，经历了漫长的演变过程。在不同历史背景中，剑具有不同的历史特征。形形色色的剑，不仅标志着中华武术的沿革与发展，也反映了中华民族传统文化和铸造艺术的辉煌成就。

剑是一种平直、细长、带尖、两面有刃的短兵器，是由矛和匕首演变而来的。随着历史的发展，剑的形制也逐步发生了变化。考古发掘发现，在青铜制品盛行的夏、商、周时期，就出现了形制还不完备的青铜短剑，那时的剑长仅20~40厘米，剑身成扁平双刃形或矛头形，它的茎极短，茎端有孔，用来穿绳。春秋时，随着铁制剑的出现，剑身逐渐加长，剑身的中央凸出为“脊”，茎也随之加长演变为“柄”，刃与柄的连接处加宽成“格”。战国后，普遍使用长剑，最长者达1.4米。汉代以后，剑的格、柄、首的外部都以木片或铜片夹持，并加大、加宽。南北朝以后，剑在军阵中的格杀作用逐渐被其他兵器所替代，剑的军事价值逐渐衰退，剑身又开始逐渐变短。

古代名将、豪侠所用之剑，虽大小轻重不一，但其冲锋陷阵，杀敌制胜的效果，则取决于制剑艺术之精疏，格斗环境之优劣以及剑客技术之高低，并非剑大者定能胜小，剑重者定能胜轻，这是稍明武术理论者所共知的。本文就从剑的诞生、铸剑术的发展作一简要阐述。

.....

### 第8章 奇门十三剑练习法

中国剑文化强调心动形随、意到剑到、意在剑先。动作与动作之间需形断意不断，讲究势断气连。并将内在的心理活动通过剑势表现出来。静时要有寻机待动的意识，动时则要气势连贯，剑不离身，身不离剑，以身运剑，身剑融为一体，再加上雄厚内功的配合，必能练出“身剑合一”的剑道来。

方位图

预备势：

面向南方，自然直立，全身放松，双脚并拢，左手反握剑柄，剑尖向上（剑身直竖贴于前臂背后），右手掐诀自然下垂，舌舐上腭，目视前方。【如图】

## 第一势 出势

第8章 奇门十三剑练习法 中国剑文化强调心动形随、意到剑到、意在剑先。动作与动作之间需形断意不断，讲究势断气连。并将内在的心理活动通过剑势表现出来。静时要有寻机待动的意识，动时则要气势连贯，剑不离身，身不离剑，以身运剑，身剑融为一体，再加上雄厚内功的配合，必能练出“身剑合一”的剑道来。方位图

预备势：面向南方，自然直立，全身放松，双脚并拢，左手反握剑柄，剑尖向上（剑身直竖贴于前臂背后），右手掐诀自然下垂，舌舐上腭，目视前方。【如图】

第一势 出势 屈膝微蹲，左脚前出，脚尖虚点落地，同时右臂伸展，向身体右侧划弧抬起，右手剑诀划至于体前（掌心向内，剑诀指向东方，含胸，右臂如抱球状），转头目视东方。【如图】

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)