

武当武术之武当弟子③

二指禅师蒋剑：

手指坚硬如铁  
出指无形无迹

蒋剑和武当山的武术交流活动，如今已超过30年。

## 人物档案

蒋剑，湖北安陆人，湖北省武当太极拳协会会长、中华二指禅非遗传承人、武当派传承人、湖北省青年绝技人才、湖北省武术高级教练员、中国武术六段、国家一级武术裁判员。从事武术教学38年，教授学员逾万人；先后在武术专业刊物发表论作近百篇，参加了中印友好文化年交流、第14届海峡两岸图书交易会、第31届全国图书交易会等大型活动；目前已出版《二指禅功法阐秘》《武当秘传功夫》《武当熊门功夫秘典》《武当功夫秘境》《武当三十二势长拳》等著作。

蒋剑12岁开始习武，先后拜武术名家杨国友、刘焕军、王文永、游玄德等为师，练就一身好武艺。精传统，守太极，尤以二指禅一绝，蜚声中外武林。

■文/记者 朱江 图/受访者提供

## 为了不受欺负，大松树被打得长不出皮

1979年春，蒋剑在表哥家里无意中看到一本《军事体育》书籍，书中简单介绍了武术的基本功知识，由此激发了他习武的热情。

那时，蒋剑才12岁。由于学习成绩好，他被老师选为班长。而当班长得罪了人，他被几个“调皮蛋”欺负。从那时起，蒋剑决心练武自卫。

《军事体育》这本书被他装在书包里，每天课后回家就偷偷拿出来翻阅，认真读，勤比划。偶尔遇见表哥，他就主动演练下腰动作。表哥看后摇摇头说：“两腿得并拢，手掌插不进去才行！”他牢记表哥的话，继续苦练。

没有老师指导，他便买来武术书刊，

照葫芦画瓢地练习，学校旁边的一座无名小山成了练武场地。

从小学到初二，蒋剑的学习成绩始终名列前茅。自从练武之后，他的学习成绩就明显滑坡。上初三那年，蒋剑总想成为武术高手，对武术极为痴迷。夜晚蒋剑躺在床上难以入眠，风靡全国的电影《少林寺》的武打招式，在他的脑海里挥之不去。为了练武，他常常摔得鼻青脸肿，山上几棵大松树也被打得长不出皮。

在这期间，蒋剑练出凌空飞腿：身体成水平腾起1.5米，同时双脚可踢到两米多高。练武小有成就的他最盼望有朝一日能得到专业老师的指导。

## 结识武术名师，下苦功练成二指禅

读高中后，蒋剑从同学手里借来了好几本武术书籍。因为书是要按期归还的，他就手抄文字。当时的《少林武术》《武当武术精华》《武当》等杂志，让蒋剑大开眼界。

1983年，蒋剑参加高考仅以2分之差名落孙山，父亲为他办理了转学复读手续。然而，这一转学复读，让蒋剑结识了武术专业老师杨国友。杨国友是著名武术家、中国武术协会副主席温敬铭的学生，技术全面，通晓理论，还有几十年的武术气功教学经验。

见到蒋剑，杨国友喜欢上了这个痴迷武术的年轻人。有杨国友指导，蒋剑练武格外勤奋。一次，他从小说里看到“崂山道士带徒弟表演一指捅穿墙壁，然后从洞里钻过去”的情节，他觉得这个功夫不错，下定决心攻克二指禅功法。他把想法向杨老师和盘托出。杨老师表示不会二指禅功法，外面也没有这类书籍卖。于是，蒋剑开始钻研大量的武术书

籍，运用传统功法的内功与外功相辅相成的理论，创编出了一套关于二指禅的理论和练功体系，并付诸实践。

蒋剑先练习二指禅内功的通指运气法，进而到外功的独臂功、大鼎功，再到内外兼修的金刚入座、倒卷帘等，最后是二指禅拳法。

每一个环节、每一个动作都需要付出百倍的艰辛。每一次练功结束后，蒋剑的手指都钻心疼，他常常从睡梦中痛醒。功夫不负有心人。1984年，他练出了双臂二指禅；1986年，他练出三指倒立蜻蜓点水。“有了退路，就意味着失败。”蒋剑给自己打气，咬紧牙关坚持。1987年暑假，他到当地体委寻苦教练，学习了武术甲组规定套路，习练了双刀、九节鞭、刀里架鞭等。每次练完规定内容后，他还坚持练二指禅。

手指坚硬如铁，出指无形无迹。1989年春，他终于用5年的汗水与心血练成单臂二指禅功法！

## 结缘太极拳，有了一眼天地阔的大情怀

蒋剑和武当山的武术交流活动，如今已超过30年，可谓交情深厚，友谊根深蒂固。1991年11月，首届中国湖北武当武术节隆重开幕，蒋剑从老家赶来观摩比赛。

1993年6月，第一届武当拳功理论研讨会就在武当山举行，他作为特邀嘉宾参加，展示了绝技二指禅。从此，只要武当山有武术活动蒋剑都积极参加。他先后参加武当太极拳国际联谊大会、连续八届的武当国际演武大会、第四届国际道教论坛等。

通过多次参加武当山武术活动，又向刘焕军、游玄德等拳家请教，蒋剑豁然开朗。2010年7月，他拜游玄德为师，开始系统学习武当太极拳。由于他武术基础扎实，悟性高，加上名师指点，通过几年刻苦习练，他的太极拳水平进步非常快。

蒋剑定居在武汉，住在汤逊湖畔。夜静时，他便仔细琢磨武当太极拳的一招一式。太极拳之八法五步，和美其心，气运周身，气势连绵，滔滔不绝，合心合意，和天和地。太极之美，令他无比陶醉。“四周无近邻，掌灯著文章；深藏太极功，一心入武当。”蒋剑的武当太极拳取得了突飞猛进之效，在思想层面上也得到了洗礼。他说：“明心见性，有了一眼天地阔的大情怀。”

2016年6月，蒋剑作为首位发起人，

在湖北省体育局的大力支持下，经湖北省民政厅批准，在武汉创办了我省第一家专门研究武当太极拳的省级社会组织——湖北省武当太极拳协会，来自全省各地的100多位武当太极拳爱好者相聚一堂，拥有了自己的组织。

协会成立后，他先后在武汉东湖高新区、黄陂区、洪山区、东西湖区、武昌区以及孝感、十堰等地积极开展武当太极拳教学活动，培养武当太极拳优秀人才，致力于武当太极拳运动的普及发展和提高。

在2020年武汉发生疫情期间，湖北省武当太极拳协会和武当山武当拳法研究会、《武当》杂志共同联手，举办了首届“武当太极侠”网络视频公益大赛，得到了全国武术知名人士以及近千名太极拳爱好者的支持和参与比赛，大赛得到武术界的高度好评，取得了圆满的成功。

2022年，蒋剑入录《武魂》杂志负责编辑的《中国武术家2022日历》《太极精英榜2022日历》以及2022年6月人民体育报业总社《体育画报》编辑部编辑的《大型武术精英人物——武行天下》画册。

扫码看武  
当弟子蒋剑二  
指玄功

武当弟子蒋剑被誉为二指禅师，他手指坚硬如铁，出指无形无迹。