


【国术丛书】

第二十三辑

# 吴式太极拳剑

吴秉孝 著

配盘

 山西出版传媒集团

 山西科学技术出版社

【国术丛书】

第二十三辑



配盘

# 吴式太极拳剑

WUSHI TAIJIQUAN JIAN

吴秉孝 著



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳剑 / 吴秉孝著. —太原: 山西科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5377-5392-0

I. ①吴… II. ①吴… III. ①太极拳-套路(武术) ②剑术(武术)-套路(武术)-中国 IV. ①G852.11  
②G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016) 第 190727 号

## 吴式太极拳剑

---

出版人: 赵建伟  
著者: 吴秉孝  
策划: 冉宏伟  
责任编辑: 冉宏伟  
责任发行: 阎文凯  
封面设计: 吕雁军

---

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922072

发行电话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西嘉祥印刷包装有限公司

网 址: [www.sxkxjschs.com](http://www.sxkxjschs.com)

微 信: sxkjcb

---

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 155 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5377-5392-0

定 价: 30.00 元

---

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

联系电话: 0351-4922087





宗师吴鉴泉先生

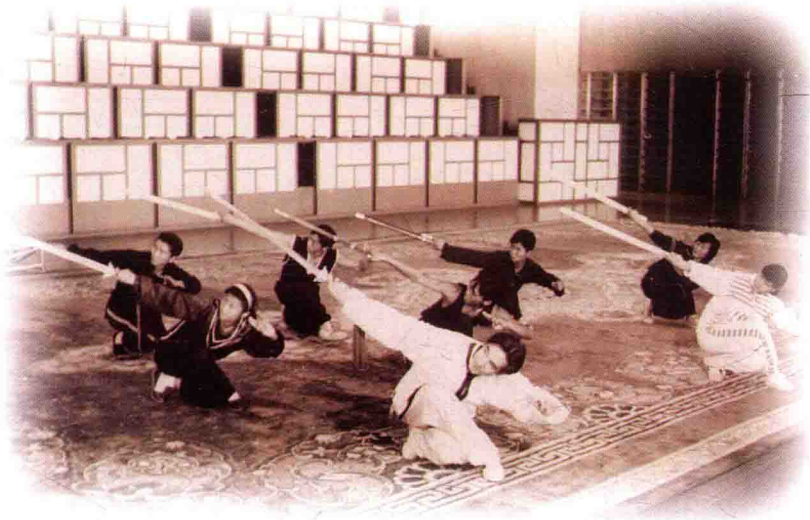




先师(父)吴桐先生



1989年作者带队参加比赛，获成年组团体第一名



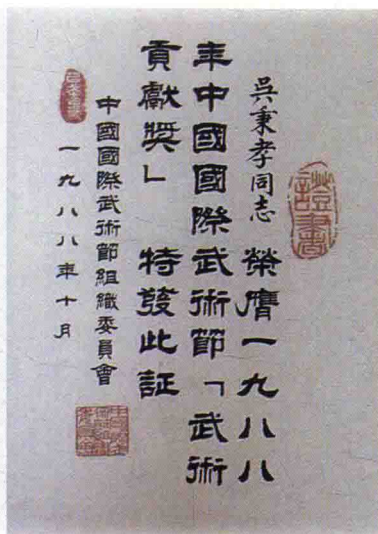
1990年作者应邀到蒙古国讲学





2001年作者教授台湾同胞阴把枪法





1988年作者荣获“武术贡献奖”



1995年作者荣获“中华武林百杰”称号

## 前 言

吴式太极拳，是吴鉴泉宗师从杨式小架太极拳发展创编的太极拳，故称吴式太极拳。先父吴桐 20 世纪 20 年代在北平读书时，被鉴泉先生收为门徒，学得该拳术，因此该拳也是最早传入绥远省的太极拳种。当时先父在省国术馆传授时，馆员们认为它练起来软绵绵的，只适合姑娘们练习，故一时把它称为“娘娘拳”，无人学习。后来先父用太极推手的粘随劲力征服了他们，才逐步将该拳传承下来。50 年代有些机关团体请先父教授太极拳，在传授中发现许多学者，尤其是老年学者，既觉得简化太极拳简单，运动量小，提不起练习兴趣，又感到传统太极拳重复动作过多，特别是自己练习时易混乱，难以完整演练下来。根据他们所反映的问题，先父经长期思考，认为有必要精简传统套路中过多的重复动作。于是他对照拳谱反复演练，精简编排，并适当地增加了反向的对称拳势，如下势、揽雀尾、蹬腿、打虎势等，以提高锻炼效果。不知他练了多少时日，终于在 50 年代末，改编完成了这一套路并让我学习。之后，我在传授老套路的的同时又增加了新内容。因新套路没有破坏老套路的编排程序，所以很容易学练。我在多年的传授中，为了

加大运动量，经常将新老套路连在一起练习。多数学员反映，新套路结构精简，内容全面，所以就逐渐将教学改成单一的新内容，不过只要参照老拳谱，还可将传统套路捡起来。本书所介绍的就是先父吴桐所改编的新套路。

太极剑是与太极拳同时由先父带回绥省的剑术。它在练法上与太极拳截然不同，其特点是刚柔相济、快慢相间，如此才能将器械的性能完美地表现出来。吴式太极剑虽出自同一拳种的剑术套路，但我所见的该剑术套路中却不尽相同，如有的为81式，有的为92式。本书所介绍的原为75式，后将部分对称动作的名称合并后，成为69式。此外，剑谱中的动作名称虽大同小异，但剑法则有所不同。这说明该套路的传承历史较久远，并在传承中，因前辈拳师在技艺上有较深厚的造诣，对所传承的内容有所发展而致。

中华武术就是在传承中发展，在发展中再传承的不断升华中发展起来的。笔者认为吴式太极拳所以有不同的版本，就是在继承中有发展的结果，我们应珍视和传承它。本书为了突现拳论中所提示行动时“重意”的宗旨，特将拳、剑中的技术含义注在图解之后，以供习练者参考。

## 目 录

上篇	太极拳	1	
第一节	太极拳如何调养身心	1	1
第二节	太极拳对身姿的要求	4	
第三节	太极举行功时应遵循的法则	9	
第四节	太极拳如何调息	13	
第五节	太极拳动作图解	16	
第六节	太极拳推手图解	78	
第七节	太极拳主要传承系统	86	
第八节	太极拳经典论著	88	
下篇	太极剑	92	
第一节	剑的史话	92	
第二节	剑的结构	94	
第三节	剑的握法	95	
第四节	剑 法	98	
第五节	太极剑动作图解	100	
附录			
一	忆我的父亲塞外武术大师吴桐	177	
	吴桐大师太极拳照	186	



## 上 篇

# 太极拳

### 第一节 太极拳如何调养身心

中国古代称调养身心健康的锻炼为“养生”，其意就是保养身体。历史上最早的养生记载出自庄子《刻意篇》：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸，为寿而矣。此道引之士，彭祖考寿者之所好也。”（道引即导引，是指呼吸运动和躯体运动）李颐在注解《刻意篇》指出：“导引者：导气令和，引体令柔。”《黄帝内经》进而提出：“只有形与神俱”，“形体不蔽，精神不散”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。历代诸多养生家，通过实践均主张：“形神兼养，首在养神。”其实形与神是一个整体，形为神之寓所，神是形之主宰。形体活动可产生人体赖以生存的精血，“神”是在形体全部生理活动中产生出来的最高级的生理机能。

太极拳是在吸收了传统养生法之精华而逐步发展起来的，既调养身心健康，又传承武艺拳道。太极拳匀慢

深长的呼吸法和柔缓的拳术运动，构成了它“用意不用力”的行功法则，这可谓是继承发展了这一文化。给养生增添了“动中求静”的养神新篇章。养神文化从静养走向动养，确是一个飞跃。在《太极拳论》中，对养神的论述有诸多之处，如：“全身意在蓄神”，“内固精神，外亦安逸”，“神宜内敛”，等等。

拳论中如此重视神的修炼，一是因为神为一身之主宰，《内经》云：“得神者昌，失神者亡。”二是因为神有“任万物，理万机”的特征。常处在易动而难静的状态。所以古人常用“养静”来排除躁动，以达养神之效。

太极拳动作柔和缓慢，行功时只要按照“用意不用力”和“势势存心揆用意”的法则，去探究蕴含在拳势中的技击要领，（虽然此内容均为假设）久而必将在大脑皮质中留下深刻的印迹，形成条件反射。人类生活中的一切运动及劳动技能都是条件反射，一个人条件反射建立的越多，则能越多的应对客观情况，然而该反射的形成是有条件的，其中最主要的是全身心地投入在所关注的事物中。可见行功时，“存心揆用意”既可得到拳法技艺，同时更能获得“动中求静”的养神效益。

如果说“势势存心揆用意”有点概括，那么从“由着熟而渐悟懂动，由懂劲而阶及神明”的拳论中，就更能深刻地理解，在习拳行功中，如何有步骤地用意念去探究拳式的内涵。“着”者拳之招势，（运动技法），先师们常用“招圆势正”来要求习者。即拳法要圆活、协调，架势要规范，此可谓“着熟”。之后，便可在劲力的刚柔上应有所调整。根据拳术攻防含义，按照“左重则左虚”（走化），而右实已去；“右重则右杳”，而左实已去的原则，用意念去调整劲力的刚柔，以应对虚实之变，这就是“用意不用力”的法则。“太极者，无极而

生，动静之机，阴阳之母也”、“阴阳相济，方为懂动”。可见，练太极拳时，能随势调整劲力，使刚柔互补，可谓“懂动”。然而在行功时，不知敛神用意，只重用力，或形似用功，却心不在焉，终不可得此功夫。

如何敛神？为说明这一问题，还需粗浅地了解一些大脑的知识。人的大脑结构非常复杂，从表面看有很多沟裂，其较大的可分为：额叶、顶叶、颞叶、枕叶和脑岛。根据其结构特点，生理学上把它们分为47个区，如4区主要与运动机能有关，1、2、3区主要与身体感觉有关，还有的与视觉、听觉、植物性机能有关……此外，大脑皮质是用兴奋与抑制过程的生理机能，来调控全身各组织器官的生理活动。这一区域皮质兴奋时，其兴奋波可向周围其他区域扩散，使它们受到抑制。受抑制即能获得休息的机会。生理学称此谓“积极性休息”。这就是大脑皮质各机能区工作（兴奋）与休息（抑制）的微妙调节机制。“动中求静”就是运用这一机制来提高运动机能的兴奋性，使其他区域的皮质获得充分的休息机会。而运动机能的兴奋性越高，则越能形成拳技的条件反射，也能使其他区域得到更好的休息。可见“动中求静”的养神法则，是用神专一和排除杂念的极好训练方式。而排除杂念，减少贪欲，则可使神气收敛。用神专一，可使智慧发挥更大的能量。拳论云：“若言体用何为准，意气君来首肉臣。想（详）推用意终何在，益寿延年不老春。”意气足，则人的一切生理功能就能正常发挥，这是健康长寿的根本因素。

## 第二节 太极拳对身姿的要求

### 1. 虚领顶颈

4  
人  
书

这是练太极拳时对头颈姿势的要求，即颈部应自然竖直（下颌收回），既不弛项，也不强颈，如此方可转动自如。“顶颈”是指头顶百会穴（头顶正上方）有轻轻上顶之意，或想象百会穴上有一绳索，将身体向上悬吊着，故又称“顶头悬”。意即使百会穴与会阴穴（两阴间）成一垂线。身体围绕这一轴线转动自然灵便，练拳时也就不会出现俯仰、歪斜之弊。（因人的头部位置改变时，会反射性地引起四肢肌肉的张力，产生重心调整的变化，以维持身体的平衡。生理学称此谓“状态平衡”）总之，头不正会影响重心的稳定。拳论云：“满身轻利顶头悬。”除身形外，太极举行功时亦要求“神宜内敛”，即面部神情要自然，不可目光如炬，嘴角用力。这样才能使动作与神态相协调，达到神形兼养的效果。

### 2. 含胸拔背

这里所说的“含胸”其实是人站立时，胸部表现出的一种自然姿态。肩锁关节放松，两肩微向前合。只要不挺胸（两肩向后引）和向里凹胸（两肩用力前缩），就是“含胸”姿势。含胸时胸部肌肉是放松的。有利于劲力的蓄发。其健身作用，是有助于膈肌的舒张和收缩运动，即所谓“气沉丹田”的腹式呼吸。“拔背”是在含胸的状态下，放松肩背肌肉，使背部大椎穴有自然鼓起



的一个姿势。（若挺胸，则背部就和两肩成一平面状态，肩背均紧张）所以能含胸就能拔背，是一个姿势的两个方面。拔背有助于臂的前伸发力。拳论云：“力由脊发。”含胸拔背并不是一个固定的姿势，它是随拳势动作，而有所变化的。在行功和技击中，它可使躯体上虚下实稳定重心。以发挥走化和放劲作用。拳论云：“紧要处全在胸中腰间运化。”挺胸则气宜上涌，重心上浮根基不稳。

### 3. 沉肩坠肘

肩是手臂的根节，因其结构是球窝型的，所以它是人体活动范围最大，极其灵活的关节。能灵活固然是练拳之需，但过度灵活，如把肩向上耸起（寒肩状），就会违反拳术运动的法则。沉肩是在人体活动中，所表现出来的正常状态，其关键在于松肩，能松则能沉。行功时用意松开肩关节，久之就可获得成效。坠肘是肘尖向下的意思，在沉肩在状态下，肘微屈常取下垂之状。坠肘在技击上有“护肋”之意。拳谚云：“肘不离肋，肘不贴肋（腋下可容一拳）。”此意重在意念，待垂肘已成习惯，再去追求其他技击含义。此外，沉肩坠肘有助于“含胸拔背”的形成，可提高肩部所有肌群劲力的发挥，使臂部能自然伸展，通透地传导由腰腿传来的劲力，（紧则滞，劲力易被截留）能松则能沉，这是对沉肩的初步要求，在此基础上还应练“沉着”的功夫，即在松沉的情况下，去体验向上提臂时有一种沉甸甸的感觉，而不是轻飘飘的，这可谓“沉着”，此功是提高敏感度的阶梯。

### 4. 舒指凸掌

手型是拳势中重要的表现形式。太极拳在技击中，