

中国拳术与气功丛书

吴式太极剑

王培生 编著



中国武术出版社

要 點 卷 內

中国拳术与气功丛书

吴式太极剑

王培生 编著

中国书店出版社

一九八七年·北京

元 36.11, 售 3.57, 1757, 卷一 一册

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐迩闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了《中国拳术与气功丛书》。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，却病延年大有裨益。

太极剑是颇受群众欢迎的运动项目之一。本书详尽介绍了吴式太极剑六十四式的剑路动作和用法，对其保健养生和技击的实用价值也作了阐述，并配有插图，可供武术爱好者学习参考。

中国拳术与气功丛书

吴 式 太 极 剑

王 培 生 编著

中国医药出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

大白楼印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张7.125 字数160千字

1987年10月北京第1版 1987年10月 第1次印刷

印数1—19000册

ISBN7-5050-0030-6/G·5

统一书号：7271·173 定价：1.80元

序

余自幼尝听“刘邦仗剑斩蛇”，“祖逖闻鸡起舞”的故事，深爱剑术。方孩提时，则削木为兵，当庭而舞；年及长，投师学艺。当时贪恋套路花式，曾学“三才剑”、“纯阳剑”、“青龙剑”等多种套路，翩然起舞，自觉愉悦。然此时，实不知剑术之内涵，甚至勾、挂、劈、斩的简单攻防意识，皆不明。那些纷繁剑路，也随着学业增多，无暇练习而淡忘矣。

二十六年前，余进北京师范大学文学系读书，得遇吾师王培生先生，学拳谈艺，始觉培生先生武学之博大精深，实非前人能比。后从培生师学剑术三十二式。此剑术最基本之路数也，然而，经先生剖析示范，则剑术之真髓，每招每式之神韵，昭然若揭也。二十年前余曾将此三十二式，教授师大体育教研室之女教师，作为师大女生教材推广。去岁在文化部干训班，又向同班诸友传习，将培生师傅授之剑理，略叙一二，则学者惊喜，纷言“听君一席话，胜练十年剑”。余实拾吾师培生先生之牙慧也。而三十二式，乃剑术入门，此吴式太极剑六十四式，才是剑术之上乘也。披阅培生先生之书，深觉此书可称剑经集锦，技击精义。剑乃百兵之君，此《吴式太极剑》一书，每招每式，先生皆细剖详论，以拳理释剑技，养生健体，制敌取胜之道皆明也。细读此书，潜心演练，则不只能得吴式太极剑之法门，而且可悟出中国剑术之

真谛，进而得短兵之要领也。剑技之道，自春秋战国越女论剑，到晋文帝曹丕巧胜邓展将军，可谓源远流长矣，然此部《吴式太极剑》实贯古裹今，集剑术之大成也。

文化部中国艺术研究院
《舞蹈艺术》丛刊副主编 刘峻骧

前 言

宝剑是百般兵刃之帅。优美的剑术起若飞凤，落如游龙。体态温柔而刚健，形神文雅而大方。舞剑不仅可以锻炼身体魄，还可以陶冶人的性情，使之却病延年，永葆青春。所以剑术实为劳动人民所创造，也为劳动人民所喜爱。故此剑术之道，历史悠久，代有人传。

据说西汉辞赋家司马相如就善此道。唐代著名武术家裴旻将军在马上舞剑时，也常常出手“掷剑八方，高数十丈”，并能以剑鞘承接。这种准确性、技巧性近似杂技艺术。福建京剧团的《真假美猴王》中孙悟空耍剑，就运用了裴旻剑鞘接剑的技巧。可见古书中的描写并非虚妄。

在清之道光、咸丰、同治、光绪、宣统及民国初期，北京有许多著名的武术家如：“雄县刘”（刘世俊）为岳氏连拳的传人。他的高足“大枪刘”（刘德宽），后来拜董海川为师学习八卦掌。纪德（字子修）也是“雄县刘”的入室弟子，他在北京旗营（神机营）又从扬露禅学习太极拳、械。同时，纪德又与旗人全佑、常远亭等人常相往来，在一起钻研技艺。他们集体总结出了“四势枪五趟、七星杆、太极粘杆、太极刀、太极剑、七星剑、判子降魔剑、纯阳剑、昆吾剑”等等。后经全佑之子艾绅（即吴鉴泉）和其门人王有林（字茂斋）、郭芬（字松亭）等人秉承前人所授之技艺再传后人。纪子修和吴鉴泉过去在北平体育研究社任教时，曾将上述各项器械套路作为国术教材。王茂斋也将太极拳、械传给了得

意门生赵铁安、杨瑞霖（字禹廷）、彭仁轩（字广义）等人。杨禹廷善长剑术，得杨师真传者赵安祥（字步云）、吴连祯、王力泉（字培生）等人接续相传，此剑现流传很广。

吾自幼爱武，尤爱剑术。早年蒙杨禹廷老师传我吴式太极宝剑真艺，多年来遵师嘱秉艺志，朝夕演研从无间断，集几十年体用心得，深感此艺意兴无穷。

为了继承和发扬吴式太极剑的真艺，愿和志同道合者共勉，集自己多年的体用心得，整理成册供读者研习参考，并希同好指正。

王培生

目 次

第一节	吴式太极剑的特点	(1)
第二节	舞剑的基本知识	(4)
第三节	吴式太极剑十三字诀释义	(16)
第四节	吴式太极剑动作名称	(21)
第五节	吴式太极剑动作图解	(28)

第一节 吴式太极剑的特点

此剑共六十四势，亦称十三势剑。它的姿势优美，用法奥妙。动作全以腰腿为主，但均不脱离拳理，更要依据练拳之原则进行习练。

1. 身法方面

应做到“虚领顶劲，气沉丹田，含胸拔背，松肩坠肘，力由脊发。”其出剑内劲起于丹田，发自脊背，由臂达于剑尖。发时要有的放矢（如矢之赴的），勇往直前。人剑微动而已剑已到。由着心悟体练，然后可以出神入化。此时方能呈现出“身随剑走，剑掩身形，身剑合一”的身法特点。

2. 手法方面

应注意运用十三字诀，尤要做到不招不架，不封不闭（即使对方器械与己剑不磕不碰），并且要以“逢坚避刃”、“遇隙削刚”的性能来施展剑法的特点。

3. 用劲方面

①应按每一剑法的作用和目的运动。一般动作，应掌握悠然持久，含神不露，含劲不发，著刚柔相济之劲，所谓全柔者不能达其法；全刚者不能贯其意；刚而不强，柔而不弱，此属练剑中易学难精之处。初学者多半会呈现出动作僵

硬、间断或姿势不准确等情况，这不仅是由于腰腿没有功夫，而且是由于剑的动作要求和要领不够明瞭所致。

②必须知道“剑”（除尖刃外），为两面有口利器，不分反正面，两面均可使用，而且非常锐利。所以决不可有以手抽拉或靠近身体或盘头拦腰等动作，否则一不留意便会发生事故。此外，还应知道舞剑和劈刀的动作有截然不同的要求。常言道，“刀如猛虎”“剑如飞凤”，可见其特点与风格皆不相同。如：劈刀，动作多半是缠头过脑，裹脑缠头和搦砍劈剝，腾挪闪战，蹿蹦跳跃等；然而，舞剑则没有上述动作，舞剑时必须周身轻灵，动作敏捷，精神提起，功贯于顶，呼吸自然，眼视剑尖，使精气神与剑合一。

③握剑与用劲的关系很重要。持剑必须得法，即“手心要空使剑活，足心要空行步捷。”这就是说，手持剑须轻松灵活，不可握剑太紧，有碍活用。只须以大指、中指、无名指三指持之，食指与小指宜时常松开，掌中亦当空虚如持笔状。这样才能使全身的劲儿，由腰、肘贯穿剑身到达剑尖，方能锻炼出优美的剑法。如果死把紧握的话，劲力便会停滞在手臂，不能达到剑锋；握得太松，软弱无力，剑身容易摆动，同时易被对方击掉。

宝剑使用时，效用最显著处，还是用来攻人手腕。在与用武器格斗时，如能首剑其腕，则对方所持器械即失其效用。过去所用的名剑在剑锋二三寸处必须非常锐利，用此处可攻人之腕，刺人之心，刺人之膝。

此外，用剑时应注意，务使另一手常置剑鐔之后，勿越过前。所谓“单刀看手”“宝剑看鐔”即指此而言。

对于剑诀（即诀指）握法，应将拇指和无名指及小指屈

扣一起（勿使指甲露出），食、中两指并拢伸直，如此可以起到调气的作用。

在用剑时，应注意剑法、剑诀等基本要领。

所谓剑法（又称亮掌诀），即将食、中两指并拢伸直，无名指和小指的中节与稍节屈扣向后；拇指稍节屈扣向前即妥。剑法既可用于点穴道，又可以辅佐剑术使用中的不足之处。

剑诀与剑法，虽然在手形上和作用上有所不同，但对于身体的平衡动作和稳定重心所起的作用是一致的。这中间有着极其重要的关系，尤对用剑的助力关系甚为明显。它好象飞鸟的翅膀那样协调，左呼右应，自然开合，双手要有充分联络才能发出充足的劲儿来。

吴式剑的主要特点在于实用，因为它没有空招，每个动作都有其技击作用。同时，它的动作姿态也是优美的。吴式剑的每一招、每一式都是根据太极拳的理论和要求进行运转和操练，所以在完成定势式动势中，都是通过“进攻式防守”的需要而产生的“阴阳、虚实、动静、刚柔”等等变幻无穷和优美大方的姿势。在实用中又依据“方可成圆，圆可成方”和“顺乎自然”的要领而呈现出形形色色、各不相同的雄健和刚柔的形象。所以舞剑时，盘旋回绕翻舞，人犹如游龙，剑光恰似闪电；动急则急应，动缓则缓随；忽隐忽现，变化多端。只有这样，才能真正体现出舞剑所谓之“舞”字之含意。同时，通过此剑内景与外象的巧妙配合，则又表现出它精炼而较高的艺术性。

第二节 舞剑的基本知识

(一) 剑的各部位名称

剑是两刃而有脊，自脊至刃之腊刃，又谓之锷；刃以下与把分隔者，谓之首；首以下把握之处曰茎；茎端施环曰鐔。

上述各部位名称，在一个位置上就有几种不同的称呼。如剑尖称作剑锋，又名鼻端；剑茎又名剑柄、剑把；剑首又名扶手、护手、吞口、云头、僵月环；剑身，首以上统称为身；剑脊又名剑背、剑锷；剑鞘又名亮；挽手称剑袍，又名穗头、流鬃。

太极剑系属于步剑，动作比较复杂，起舞盘旋剑圈很多，所以这种丝绳的穗头很容易缠着自己的手臂反觉得累赘。同时，由于左右手持剑轮换的次数频繁，故不应有穗头。古人讲，文剑有穗，武剑无穗，即指此而言。

(二) 剑把的名称

剑把的名称，一般是根据握剑的手形而定。了解这一点后，再学习剑之用法，对于当时所使的是什么字诀的剑法，则应配合什么样的剑把得利与不得利的关系，就容易理解了。吴式太极剑的剑把名称有下列七种：

1. 阴把

凡手心朝天，手背朝地（或手心的角度大部分朝地）者（图A—1）。



图A—1

2. 阳把

凡手背朝天，手心朝地（或手背角度大部分朝天）者（图A—2）。



图A—2

3. 顺把

凡手心朝左，大指朝天，小指朝地（或手心角度大部分朝左）者（图A—3）。



图A—3

4. 逆把

凡手心朝右，大指朝右，小指朝上（或手心角度大部分朝右）者（图A—4）。



图A—4

5. 内把

凡手心朝自己，手背朝外，拳骨朝天或朝地者（A—5）。



图A—5

6. 外把

凡手背朝自己，手心朝外，拳骨朝天者(图A—6)。



图A—6

7. 合把

又称阴阳把。凡左右两手，手心相向同时握住剑柄者(图A—7)。



图A—7

(三) 挽剑花

又名剑圈。剑圈即是此式与彼式御接中的过渡动作，是防守和攻取的方法。例如，人们常说的使了个花招是“虚”，而剑点则为“实”。当然，花招是虚晃一下，是声东击西，给人一个虚空假相。其实，行剑圈的方法也是虚虚实实变化多端的。以手腕为轴心向进取的方向抖出一种劲儿，这是有的放矢，这个矢与的的结合点叫剑点，使剑尖划出大小不等、形状不同的弧线或圆圈，这一动作就叫剑圈，或称挽花、打花、绕花（挽花）都是一个意思，故剑圈即剑花。

剑花的大小全凭腕、肘、腰三部分的转动和步法的配合。比如，手腕拧一下转出的剑花，可象碗口一样大，也可以象水桶一样大；肘节转一下，剑花可象车轮一样大，也可以象桌面那样大；腰部扭一下，再加上步伐，这个剑花大得可以和桥洞相比了。

一套完整的剑路必有各种不同形状的剑圈，若能将这许多剑圈用均匀的快速度御接成为一体，围绕周身的四面八方，使剑花旋转无空隙可入，长此锻炼下去方能达到“只见剑光不见人”的高深境界。

常见的剑圈有以下几种：

1. 平面圈

又叫云顶。就是在自己头上划一个圆圈。

作法

剑尖向前，平面向左，经右由右后向前（如摇幌旗子）。用阴把剑攻敌者，称顺挽平面花；倒转方向称逆挽平面花

(如图A—8)。



图A—8 (平面形)

2. 立圈

又叫迎脸圈。就是在自己正前方划一个圆圈。

作法

剑尖向前，由左向右抡一圆轨迹（如拿笔在墙上划一圆圈）。不论什么剑把，均叫顺挽立花；倒转方向则称逆转立花（或迎脸花）（如图A—9）。



图A—9 (立体形)

3. 旁圈

又叫侧圈。就是在自己左（右）侧划一个圆圈。

作法

剑尖向前，在左侧旁向下、向后，由上复前，再向下、