

孙禄堂

遗著

孙叔容

等整编

北京体育大学出版社

孙式太极剑



孙式太极剑

孙禄堂 遗著

孙叔容 孙婉容
孙宝亨 时小雪 整编

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:杨为民

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孙式太极剑/孙禄堂遗著 孙叔容等整编. - 北京:北京体育大学出版社, 1999.8

ISBN 7-81051-392-3

I. 孙… II. 孙… III. 剑术(武术), 孙式 - 中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12875 号

孙式太极剑

孙禄堂 遗著
孙叔容 等整编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市佳顺印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32
1999 年 8 月第 1 版

印张:4.625
1999 年 8 月第 1 次印刷

定价:7.60 元
印数:8000 册

ISBN 7-81051-392-3/G·348

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

11/10/201

前 言

孙式太极剑是孙式太极拳创始人孙禄堂先生晚年创编的一套剑法。孙禄堂老先生精研形意、八卦及太极拳,对拳术与哲理均深有所悟,使拳与道合,提炼升华,冶三家拳于一炉。又博采众家剑术之长,本太极阴阳动静之体,融形意八卦之开合变化,创编了这套太极剑。这套剑法以扶养正气为宗,全同于太极拳的假后天之形,一动一静纯任自然,不用拙力,是为特点之一。单练可以养气健身,熟习剑法的基本要领,为知己工夫;上、下节剑对练,可体会剑法运用之妙,为知彼工夫。一套剑法兼收单练、对练之功,是为这套剑法的又一特点。

笔者等人是孙禄堂先生的后人,据先祖和先父孙存周先生所传授,曾于1986年6月~1993年初,分4期将《孙式太极剑》发表于《少林与太极》期刊上,深受

学习孙式太极拳、剑爱好者的欢迎。为响应党的广泛开展群众性体育活动的号召,满足广大爱好者的要求,我们进一步将原资料进行了加工整理,并总结了近年来的教学经验,对内容作了适当的修订与补充,并增加了动作过程线路,希望能有助于广大太极剑术爱好者掌握、理解这套剑法。

作 者

1998年6月

目 录

一、孙式太极剑概述

- (一)剑术发展简况····· (1)
- (二)孙式太极剑的由来及风格特点····· (2)
- (三)孙式太极剑与拳术的关系····· (3)

二、孙式太极剑基本要领

- (一)剑的规格及各部位名称····· (4)
- (二)孙式太极剑的握剑方法及剑指····· (6)
- (三)孙式太极剑的基本剑法····· (8)
 - 1. 点 ····· (8)
 - 2. 刺 ····· (9)
 - 3. 崩 ····· (10)
 - 4. 搅 ····· (10)
 - 5. 撩 ····· (11)
 - 6. 抹 ····· (12)
 - 7. 挑 ····· (12)
 - 8. 托 ····· (13)
 - 9. 挂 ····· (13)
 - 10. 崩 ····· (13)
 - 11. 搜 ····· (14)

12. 顺	(15)
13. 扫	(15)
14. 截	(16)
(四)孙式太极剑的步型、步法	(17)
1. 步 型	(17)
2. 步 法	(19)
(五)孙式太极拳的身型、身法	(20)
1. 头、颈	(20)
2. 胸、背	(21)
3. 腰	(21)
4. 臀	(21)
5. 肩、肘	(21)
6. 腿	(22)
(六)孙式太极剑的眼法	(22)
(七)孙式太极剑的学习方法	(22)

三、孙式太极剑

(一)上 节	(24)
1. 起 势	(25)
2. 白鹤亮翅	(26)
3. 双龙出水	(27)
4. 鹞子翻身	(27)
5. 单举鼎	(28)
6. 仙人指路	(29)
7. 青龙返首	(29)

8. 太公钓鱼	(31)
9. 青龙抬头	(32)
10. 单举鼎	(32)
11. 青龙献爪	(33)
12. 凤凰点头	(34)
13. 天边扫月	(34)
14. 猛虎截路	(35)
15. 青龙缩尾	(36)
16. 黑虎出洞	(36)
17. 平沙落雁	(37)
18. 青龙出水	(38)
19. 怀中抱月	(39)
20. 孤雁出群	(40)
21. 鹧子束身(单展翅)	(41)
22. 鸿雁送书	(42)
23. 蜻蜓点水	(42)
24. 回头望月	(43)
25. 败 式	(44)
26. 妙手背斩	(45)
27. 大鹏展翅	(46)
28. 猛虎截路	(46)
29. 推窗望月	(47)
30. 顺式撩腕	(48)
31. 蜻蜓点水	(48)

32. 磨盘剑	(49)
33. 刷 膀	(50)
34. 撩 腕	(51)
35. 青龙缩尾	(52)
36. 黑虎出洞	(53)
37. 怀中抱月	(53)
38. 鹞子翻身	(54)
(二)下 节	(55)
39. 单举鼎	(56)
40. 蹉步黑虎出洞	(56)
41. 抽梁换柱	(57)
42. 外截剑	(58)
43. 怀中抱月	(59)
44. 白蛇伏草	(59)
45. 夜叉探海	(60)
46. 封侯挂印	(62)
47. 鹞子束身	(62)
48. 鸿雁送书	(63)
49. 乌龙搅柱	(64)
50. 青龙缩尾	(66)
51. 蹉步黑虎出洞	(66)
52. 里截剑	(67)
53. 鹞子束身	(68)
54. 鸿雁送书	(68)

55. 蜻蜓点水	(68)
56. 磨盘剑	(69)
57. 鹞子入林	(70)
58. 怀中抱月	(71)
59. 翩膀撩腕	(72)
60. 插花盖顶	(74)
61. 鹞子翻身	(75)
62. 收 势	(76)
(三)对 练	(77)
1.(甲)、(乙)起 势	(80)
2.(甲)、(乙)白鹤亮翅	(81)
3.(甲)、(乙)双龙出水	(82)
4.(甲)、(乙)鹞子翻身	(82)
5.(甲)、(乙)单举鼎	(83)
6.(甲)、(乙)仙人指路	(84)
7.(甲)、(乙)青龙返首	(84)
8.(甲)、(乙)太公钓鱼	(85)
9.(甲)、(乙)青龙抬头	(86)
10.(甲)、(乙)单举鼎	(87)
11.(乙)趺步黑虎出洞 (甲)青龙献爪、凤凰点头	(88)
12.(乙)抽梁换柱 (甲)天边扫月	(89)
13.(乙)外截剑 (甲)猛虎截路	(91)
14.(甲)青龙缩尾、黑虎出洞 (乙)怀中抱月	(91)

15.(乙)白蛇伏草 (甲)平沙落雁	(93)
16.(甲)青龙出水 (乙)夜叉探海	(94)
17.(甲)怀中抱月 (乙)封侯挂印	(95)
18.(甲)孤雁出群 (乙)鹞子束身	(95)
19.(乙)鸿雁送书 (甲)鹞子束身	(96)
20.(甲)鸿雁送书 (乙)乌龙搅柱	(97)
21.(甲)蜻蜓点水 (乙)青龙缩尾	(99)
22.(甲)回头望月 (乙)青龙缩尾	(100)
23.(甲)败 势 (乙)蹉步黑虎出洞	(100)
24.(乙)蹉步黑虎出洞 (甲)妙手背斩	(101)
25.(乙)里截剑 (甲)大鹏展翅、猛虎截路	(102)
26.(乙)鹞子束身 (甲)推窗望月	(103)
27.(乙)鸿雁送书 (甲)顺势撩腕	(104)
28.(甲)(乙)蜻蜓点水	(105)
29.(甲)(乙)磨盘剑	(106)
30.(乙)鹞子入林 (甲)翩膀撩腕	(108)
31.(乙)怀中抱月 (甲)青龙缩尾	(109)
32.(甲)黑虎出洞 (乙)翩膀撩腕	(110)
33.(乙)插花盖顶 (甲)怀中抱月	(111)
34.(甲)(乙)鹞子翻身	(112)
35.(甲)(乙)单举鼎	(112)
36.(甲)蹉步黑虎出洞 (乙)青龙献爪、凤凰点头	(113)
37.(甲)抽梁换柱 (乙)天边扫月	(114)

38.(甲)外截剑 (乙)猛虎截路	(116)
39.(乙)青龙缩尾、黑虎出洞 (甲)怀中抱月	(116)
40.(甲)白蛇伏草 (乙)平沙落雁	(117)
41.(乙)青龙出水 (甲)夜叉探海	(118)
42.(乙)怀中抱月 (甲)封侯挂印	(118)
43.(乙)孤雁出群 (甲)鹞子束身	(118)
44.(甲)鸿雁送书 (乙)鹞子束身	(119)
45.(乙)鸿雁送书 (甲)乌龙搅柱	(120)
46.(乙)蜻蜓点水 (甲)青龙缩尾	(121)
47.(乙)回头望月 (甲)青龙缩尾	(122)
48.(乙)败 势 (甲)蹉步黑虎出洞	(122)
49.(甲)蹉步黑虎出洞 (乙)妙手背斩	(122)
50.(甲)里截剑 (乙)大鹏展翅、猛虎截路	(123)
51.(甲)鹞子束身 (乙)推窗望月	(125)
52.(甲)鸿雁送书 (乙)顺势撩腕	(125)
53.(甲)(乙)蜻蜓点水	(125)
54.(甲)(乙)磨盘剑	(127)
55.(甲)鹞子入林 (乙)翩膀撩腕	(128)
56.(甲)怀中抱月 (乙)青龙缩尾	(129)
57.(乙)黑虎出洞 (甲)翩膀撩腕	(129)
58.(甲)插花盖顶 (乙)怀中抱月	(129)
59.(甲)(乙)鹞子翻身	(130)
60.(甲)(乙)收 势	(132)
附:孙式太极剑动作路线示意图	(134)

一、孙式太极剑概述

(一) 剑术发展简况

我国剑术由来已久,春秋战国时代已有关于剑术的记载。如孔子《家语》:“子路戎装见孔子,拔剑而舞曰:古之君子以剑自卫乎。”庄子《说剑篇》:“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至。”提出了后发先至的剑术理论。又传说越女剑术之道“其道甚微而易,其意甚幽而深,……内实精神,外示安详,……布形候气,与神俱往,……纵横逆顺,直复不闻。”精辟论述了剑术中动静、虚实、攻守、顺逆的关系,可以认为是我国古代剑术理论的高度概括。

汉、魏以来,剑术盛行,时人以佩带宝剑为时尚。史记《淮阴侯列传》载:韩信少年落拓时,犹好带刀剑,可见一斑。

李唐盛世,剑术发展盛极一时,熟为人知的杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行》绘声绘形地表现了当时

剑术的神妙,其中“来如雷霆收震怒,罢如江海凝清光”成为后世对剑术极度赞誉之词。

自唐以后,剑术虽继续有所演进,但无专门著作,剑术流传仅凭言传身教,从而影响了剑术的进一步发展。

本世纪初,我国剑术有了较为突出的进展,出现了多种专著,其中有《武当剑术》(宋唯一,1922年)、《八卦剑学》(孙禄堂,1927年)、《武当剑法大要》(黄元秀,1931年)、《太极剑》(陈微明)、《昆吾剑》及《青萍剑》(姜容樵等)等,使剑术技艺得以广为流传。

新中国成立后,百业振兴,作为民族体育项目的武术,包括剑术在内得到了蓬勃的发展。在各种武术比赛中,剑术被列为主要比赛内容之一,中国武术研究院还制定了剑术竞赛规则,更促进了剑术的进一步发展。

(二)孙式太极剑的由来及风格特点

孙式太极剑是先祖孙禄堂先生晚年编创的一套剑术。该剑是先祖精研形意拳、八卦拳、太极拳并冶三家于一炉后,博采众家剑术之长,本太极阴阳动静之体而编创的。该剑套路动静分明,沉稳轻灵兼具,势停而劲与意不断。如套路中“青龙缩尾”一势,身形拢住,虚灵顶劲,势态沉稳,气沉丹田,劲蓄腰脊,势虽

停而劲与意欲发,体现了太极拳的意理。另势“黑虎出洞”则如雷霆之势,勇往直前,敌剑欲动,我剑已到,体现了形意拳的意理。套路中剑势轻灵便捷,闪展腾挪则如八卦拳,剑势中“磨盘剑”直如八卦拳之走圈。惜先祖未及将该剑整理成书,实为憾事。孙式太极剑分上、下节剑,可单练,也可以二人对练,上节剑由起势起至第 38 势,下节剑从第 39 势起,至第 62 势收势止。

(三)孙式太极剑与拳术的关系

习练剑术应以拳术为基础,各派剑术俱此一理。前人说过:“其拳也为武艺之源”。拳谚说:“未习拳,休学剑。”又说:“精拳术者未必皆通剑法,善剑法者必定精于拳术。”这些都说明习剑必须具备比较扎实的拳术基础。因为剑法要求不外以意气为主,以手眼身步为辅,与拳术要求一致,只是手中持有一剑而已。要练好孙式太极剑,应先练好孙式太极拳,只有这样才是练剑的正确途径。先祖说:“持械即是剑,无剑即是拳。”练剑入门后,久练而悟,从而达到“剑与身合为一,所谓神而明之”的地步。

二、孙式太极剑基本要领

(一) 剑的规格及各部位名称

剑由剑身、护手、剑柄及剑首构成，剑身包括剑尖、剑峰、剑面、剑刃、剑脊。（图1）

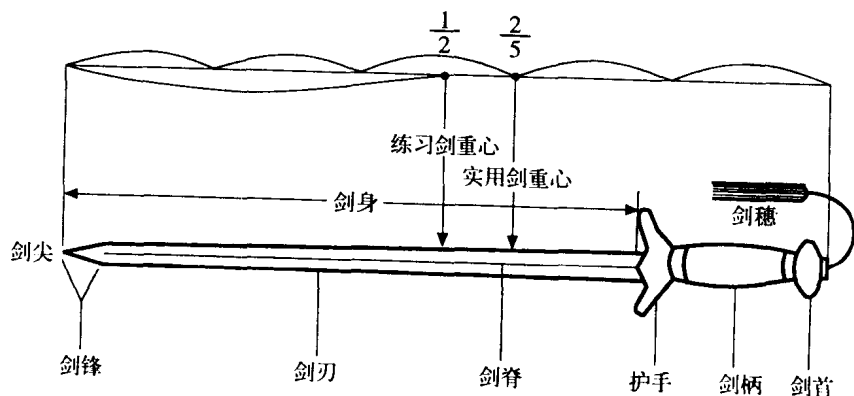


图1

剑 尖:剑前端之尖。

剑 峰:剑尖至剑刃间长约三寸左右锐利之部位。剑诀“以三寸锋为用”即指此部。

剑 面:自脊至刃间之部位,谓之腊,又谓之锷。

剑 刃:剑身两侧锋利部位。

剑 脊:剑身两面正中凸起如脊之部位。

护 手:剑身与剑柄间之部位。孙式太极剑要求护手如向前之角状。此项要求在剑法上有重要作用,可截格对方之剑并伤敌。

剑 柄:握剑部位。

剑 首:剑柄后方膨大部,可防持剑脱手。

剑 穗:为装饰物系于剑首,有长穗、短穗之分,以舞穗为主的剑舞,多饰以长穗,称为长穗剑,舞来颇需功力。然于刺击实用以无穗为佳。先祖禄堂公与先父存周公均常用无穗剑,用有穗剑时则将剑穗握于持剑手中。乃因实用中剑穗之运行方向及轨迹妨碍剑的进击。

古来用剑者剑之大小轻重不一,杀敌致胜,全视技艺之精疏。不是大者必能胜小,重者定能胜轻。

孙式太极剑分木制或竹制练习剑与钢制实用剑两种。初学及初练对剑时用练习剑,以防意外。

练习剑全长为 95 ~ 105 厘米之间,剑柄长约 15 厘米,重量在 450 ~ 550 克之间。重心在剑长之中心。剑过轻不能增长腕力,过重反将臂腕练拙。