

# 王培生 传

# 吴式太极剑

张耀忠 编著



人民体育出版社

# 王培生传

# 吴式太极剑

张耀忠 编著

人民体育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

王培生传吴式太极剑/张耀忠编著. -北京:人民  
体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2801-7

I. 王… II. 张… III. 剑术(武术)-中国

IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053906 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京市昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 9.5 印张 219 千字  
2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,100 册

\*

ISBN 7-5009-2801-7/G·2700  
定价: 20.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)  
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67143708  
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

贺张耀忠先生著  
《吴式太极拳译解》出版

# 弘扬中华武魂

徐才  
2008年6月

原中国武术院院长徐才先生题词



耀忠賢契  
舞劍應注  
意劍點並  
要求身隨  
劍走劍掩  
身形為妙！

庚午夏至  
王力泉  
於北京

著名武术家王培生先生题词

沈勃先生题词

劍如方函

甲申沈勃為  
張耀忠題



与众学生合影

指导弟子在练剑







与日本弟子今井国雄（左）在北京  
日坛公园



与日本弟子今井启子（左）在北京  
日坛公园



指导弟子练剑

## 前 言

我习剑术，始于20世纪60年代初，那时正当三年困难时期，我身体虚弱，不能坚持日常工作，经上级批准，让我到北戴河北京军区疗养院休养；该院将太极拳运动（包括刀、剑）作为体育疗法课目，让所有的休养员每天早晨都参加练习。我在疗养期间不仅学会了简化太极拳，而且还学了32式杨式简化太极剑、初级剑和太极玄门剑42式三套剑术。在离院归队前，该院大夫对我说：“你收获不小，学了几套养生术。”这句话对我很有启发。既然打拳舞剑也能养生，那我一定坚持练习。但那时的习剑情况是，老师在前面做示范，我们跟在后面划道道，好比就是照样画葫芦。至于什么剑法、剑点啦，基本上不懂。只要能独立从头到尾练下来，那就算进步较快的了。我回队后，自感对身体确有好处，所以一直坚持练习。

后为深造提高，于20世纪80年代初，我正式拜著名武术家、太极拳泰斗王培生先生为师，跟他老学习吴式太极剑。在聆听过王老讲解之后，我才真正地明白“苦练三年，不如明师一点”的涵义所在。由于剑术有许多共性的东西，这就使我对已往所学的几套剑术有了更深的认识。于是，我在1994年整理出版了《太极玄门剑》一书，这确是明师指点的结果。

吴式太极剑传到我，已是第四代了。到了20世纪90年代，我开始到辽宁鞍山、吉林东丰、公主岭以及北京等地传授此剑，从开始教徒弟到教徒孙，一直传到徒重孙，例如：吉林



## 【王培生传吴式太极剑】

---

东丰的陈莉、王丹。陈莉当年学会此剑，便在春节晚会上给所在单位职工们进行表演，受到大家热烈欢迎。此剑传到她已是第七代了。还有我的徒孙周维峰，他2000年在河北永年国际太极拳年会上表演吴式太极剑获得了银牌奖。

为将此剑在群众中普及开展，我将师傅口传亲授的及自己在习练与教学中的经验和体悟整理成书，奉献给读者。书中将前人从未解释过的64剑名称一一加以注解，力求增添书的趣味性和可读性。因为，剑式名称多以很古老的历史人物典故、神话故事、武术仿生和武术技击的成语及比喻而命名，所涉及的知识领域相当宽泛，且时间久远，一般读者不知其由来，所以，学习起来多有些盲目。但在对剑名加以解释之后，读者便可清楚明白地练习了。此外书中还将前人不愿轻传的内功心法，火候、劲源等秘要，尽量地结合剑术动作加以解释，力求使读者不但会练、会用，而且还能使功夫上身。书中不当之处，在所难免，诚望读者指正。

本书在编写过程中，得到了渠秋霞、张贵华、周怀恩、赵维国、韩治维等在演示、摄像和文字打印等多方面的帮助，在此一一表示致谢。

## 第一章 吴式太极剑的 源流与特点

吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将乾坤剑（乾坤即是阴阳，阴阳即太极）改编而成并流传至今的。

吴式太极剑全套共计64剑，动作、造型优美，健身效果极佳，是一套深受人们喜爱的剑路。它的风格特点和其他太极剑有诸多不同。第一，在此套路中，用双手合把握剑的劈刺、截、格、搅击等动作多达六十余处。第二，左右手交换用剑的次数较多、仅左手持剑的动作就多达三十余处。第三，预备式的动作与别的剑有所不同，光预备式就有20个动作之多，且还不在此剑正式套路之列，这在其他剑种里是很少见的。

习练吴式太极剑，在风格上的要求是：端庄典雅，含神不露，意动形随，身随剑走，剑如凤头，身似展翅，身剑合一，伸缩有度，虚实分明，势正劲整，柔而不弱，刚而不强，阴合阳开，含劲不发，精妙潇洒，悠然持久。

## 第二章 剑的基本知识

### 一、剑各部位的名称 (图 2-1)

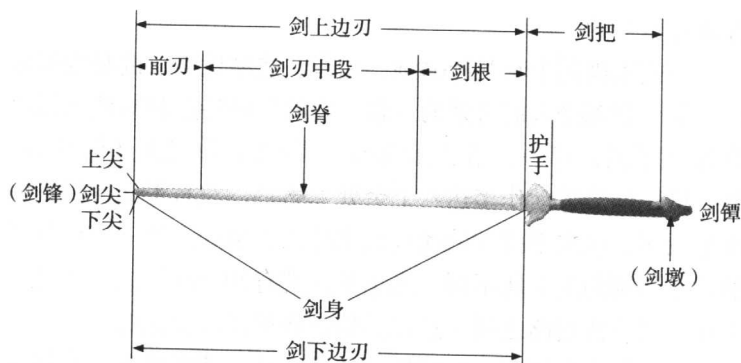


图 2-1

### 二、剑各部位的战术性能

剑镡：是顶端锥形的铜螺母，可用尖头戳点敌方腕、臂、穴位等要害部位。

剑墩：一方面可防止脱手，另一方面可用于拨格敌方之兵



械。

剑把：是手握剑的部位。

护手：一方面用于截格敌方之兵械，另一方面可保护自己之持剑手免受伤害。

剑身：是主要的战斗部位，用于击刺、格洗等各种剑法。

剑尖（剑峰）：其三向形两面刃，尖锐锋利，用于直刺、穿扎、剪腕、撩挑和上下崩点。

剑前刃（包括剑下边刃和剑上边刃）：全开刃，用于撩扫、挂、绞等法。

剑刃中段（半开刃）：用于劈、砍、剁、挫、抹、架、带、斩等法。

剑根（不开刃）：用于截格敌方之兵械。

剑脊：用于截格敌方之兵械，也是刺剑的主力、骨干。

吴式太极剑的剑把，其长度约20厘米，利于双手合把握剑。如此长的剑把，在市场上很难买到，解决的办法是自己动手进行改造，或到制剑厂定制。

剑，是一个矛盾的统一体，是攻防兼备的武术器械，认识剑器各部位的技战术性能，则可正确运用和把握各种剑法的动作要领，充分发挥剑的优点和长处，扬长避短，出奇制胜。

### 三、剑的选购

#### 1. 平衡点

左手松握拳，拇指压在食指、中指上方，指甲朝天，将剑身平置于拇指指甲上，其平衡点在接近护手二寸（约6.5厘米）处，为称手（得手）剑。当今市场上出售的剑多数头重，用起

来坠手，夺人中气，对人健康不利。

## 2. 长度

左手反握剑把，剑尖朝上，剑尖与左耳垂成水平；或右手握着剑墩，右臂平展，剑尖朝左，剑尖与左肩外侧齐者长度适合。练剑高手，可使用长剑，即将剑置于身前，剑尖朝下竖直，其剑镡与肚脐平齐为度。

## 3. 硬度

将剑尖朝下竖直，右手捏住剑墩用力下压，使剑身成弯弓形，松开右手后，剑身能弹直、恢复原状者硬度适合。弯曲度小则太硬，弯曲后不能弹直则太软。

## 4. 重量

一般常用剑，其重量在1.5公斤以内。常言道：“剑轻人耍剑，剑重剑耍人。”剑太笨重，夺人三宝（精、气、神）。试想，你拿都拿不动，何以进行战斗。

## 5. 护手

护手的效用是保护自己的持剑手。所以要选购卡口朝前的护手，要既能卡住对方的兵械，又能保护自己持剑手的安全。此外，护手的后面朝剑把处必须光滑，不要有棱角，因为有棱角的剑转动不灵活，容易损伤虎口。

## 四、用剑的安全

习剑者必须懂得，剑有剑尖、剑刃，是两面有口的利器，

不分正反面，非常锐利。它具有双重性，既可杀敌，不注意的话又会误伤朋友或伤己。所以，在用剑时必须严守操作规范，不可乱来。在舞剑时，决不可以手抽拉剑刃或让剑刃过于靠近身体做盘头拦腰动作。在集体练剑时，互相之间必须保持安全距离，以免一不留神发生意外事故。

### 五、剑的养护

孔子曰：“工欲善其事，必先利其器。”军人格言：“爱护武器，如同爱护自己的生命。”凡剑术练家，应当妥善保养自己的剑器。

养护方法有：第一，电镀片，应避免磕碰或磨损电镀层，以免生锈。第二，白光剑易生锈，应避免用手指触摸剑身。剑用过后，用干净布或卫生纸将剑身上的尘埃擦净，必要时可在剑身上涂上少许缝纫机油，入匣后置于干燥处。



## 第三章 握剑方法、剑指与剑法

### 一、剑把的握法

剑把的握法，其名称是根据握剑的手型而定，而握剑的手型，是依据所使用的不同剑法、剑点的要求随时变换的，所以，剑把的握法要做到三得，即得手、得法、得利。

#### 1. 阴把

凡手心朝天，手背朝地（或手背大部分朝地）者，为阴把。（图3-1）

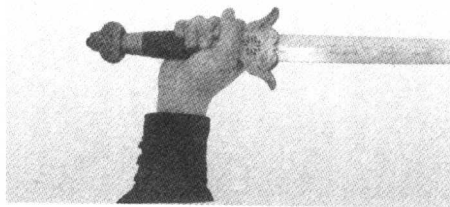


图3-1

## 2. 阳把

凡手背朝天，手心朝地（或手背大部分朝天）者，为阳把。（图 3-2）

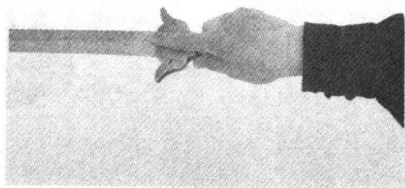


图 3-2

## 3. 顺把

凡出剑时手心朝左（指右手握剑），拇指朝天，小指朝地（或手心大部分朝左）者，为顺把，顺把亦属阴把。（图 3-3）

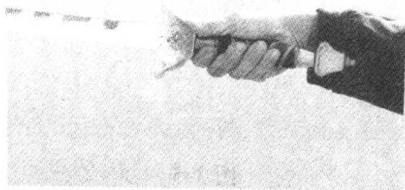


图 3-3

#### 4. 逆把

凡手心朝右（指右手握剑），拇指朝下，小指朝上（或手心大部分朝右）者，为逆把，逆把亦属阳把。（图 3-4）

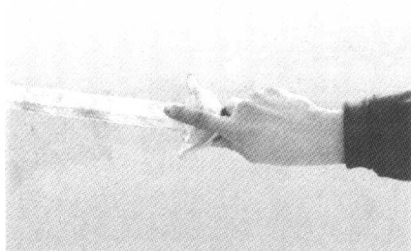


图 3-4

#### 5. 内把

凡手心朝里，手背朝外者，为内把。（图 3-5）

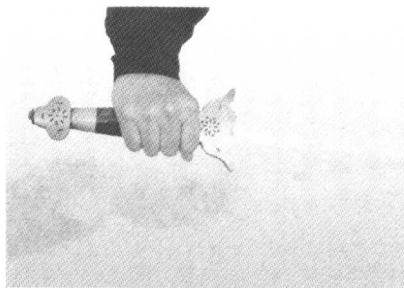


图 3-5