

太極十三劍

王子章 李文貞 編
人民體育出版社



太極十三劍

王子章 李文貞合編

人民體育出版社

太 极 十 三 剑

王子章 李文贞合编

*

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 1/32 12=

1957年12月第1,

1983年7月第4次印刷

印数: 26,001—276,000册

~~~~~  
责任编辑: 王洁 封面设计: 王增寅  
~~~~~

统一书号: 7015·512 定价: (7)0.19元

前 言

武术分为器械与徒手两类，劍术是器械里面的短兵武器之一。劍的动作剛柔相济，姿势舒展自然，有独特的風格。

太極十三劍是根据劍术的击技本源——八法（刺、撩、斬、崩、劈、鉤、提、抹）發展为斬、抹、崩、剝、扎、刺、撩、豁、掠、鑽、扑、提、云等十三个运用方法，並包括上、中、下（即高、中、低式）三盤的姿势与动作，內容比較丰富，鍛煉也比较全面。

整个套路共有姿势动作 130 个，組織結構較細密、紧凑，手、眼、身、法、步的配合恰当，动作合乎起伏轉折的要求，特别是縮、小、綿、軟，巧的表现更为突出。劍指与劍的姿势动作配襯均匀而适当，做到有来龙去脉，無顧劍指不顧劍，顧上不顧下的缺点，处处有交待。

根据老师的亲傳口授以及个人多年的鍛煉与体会，写成此書。由于我們的知識和能力有限，書中难免有不恰当的地方，希望愛好武术的同志們多加指正。

王子章 李文貞

1957 年 9 月 1 日

太極十三劍姿勢名稱

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 預備勢 | 2. 起勢 |
| 3. 側身亮劍 | 4. 轉身虛步接膝 |
| 5. 上步挺身 | 6. 蹲身右扑步 |
| 7. 俯身扑步划影 | 8. 蹲身獨立勢 |
| 9. 左弓步指路 | 10. 坐身交劍 |
| 11. 正身亮劍 | 12. 上步提膝撩劍 |
| 13. 上步提膝反刺劍 | 14. 反手撩劍 |
| 15. 蹲身劈劍獨立勢 | 16. 翻身弓步反劈劍 |
| 17. 進步側身提劍 | 18. 上步下刺劍 |
| 19. 提膝反刺劍 | 20. 蹬腳豁劍 |
| 21. 回身坐盤 | 22. 俯身獨立平衡 |
| 23. 弓步捧劍 | 24. 轉身弓步反劈劍 |
| 25. 擰身豁劍 | 26. 上步撩劍 |
| 27. 击步獨立提劍 | 28. 弓步扎劍 |
| 29. 翻身弓步反劈劍 | 30. 撤步盤膝獨立平劈劍 |
| 31. 翻身立劈劍 | |
| 32. 轉身坐盤捧劍 | 33. 俯身獨立平衡 |
| 34. 跳步側击劍 | 35. 轉身弓步捧劍 |
| 36. 進步掄劈蹲身獨立勢 | 37. 翻身弓步反劈劍 |
| 39. 上步下刺劍 | 38. 撤步提劍獨立勢 |
| 41. 并步蹲身左抹劍 | 40. 弓步橫斬 |
| 43. 并步蹲身右抹劍 | 42. 橫步刺劍 |
| | 44. 進步下刺劍 |

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 45. 俯身坐盤揉劍 | 46. 俯身旋轉抹云劍 |
| 47. 提膝撩劍 | 48. 上步提膝下刺劍 |
| 49. 轉身提劍 | 50. 弓步刺劍 |
| 51. 上步撤劍 | 52. 轉身提劍 |
| 53. 弓步刺劍 | 54. 上步坐盤回身抱劍 |
| 55. 轉身跳步獨立盤膝
扎劍 | 56. 轉身跳步獨立上提
劍 |
| 57. 弓步反刺劍 | 58. 反身弓步劈劍 |
| 59. 橫步坐盤捧劍 | 60. 回身扑步抹劍 |
| 61. 回身提膝扎劍 | 62. 反身弓步劈劍 |
| 63. 側身提膝抱劍 | 64. 跳步轉身坐盤下刺
劍 |
| 65. 翻身弓步劈劍 | 67. 上步蹲身刺劍 |
| 66. 撤步蹲身提劍 | 69. 斜身提膝撥刺劍 |
| 68. 斜身上步倒插撥劍 | 71. 俯身坐盤后撩劍 |
| 70. 斜身劈劍 | 73. 插步俯身坐盤崩劍 |
| 72. 回身弓步崩劍 | 75. 反身弓步劈劍 |
| 74. 轉身提膝扎劍 | 77. 上步反撩劍 |
| 76. 踢腿獨立撩劍 | 79. 弓步下刺劍 |
| 78. 跳步提膝抱劍 | 81. 提膝掄劈劍 |
| 80. 轉身并步扎劍 | 83. 轉身并步扎劍 |
| 82. 回身行步提膝扎劍 | 85. 弓步崩劍 |
| 84. 上步俯身坐盤抱劍 | 87. 撤步交劍 |
| 86. 抹云劍 | 89. 弓步亮劍 |
| 88. 俯身扑步划影 | |
| 90. 收勢 | |



預 备 势

左手握劍柄，劍面向前，劍身垂直；身體直立，兩臂自然下垂，腿伸直，兩腳并齊，眼看前方。



起 势

接上勢。身體不動，頭向左轉。左手持劍柄向左侧平举，手背向上；同时右手握成劍指，手心向上提起靠于右肋侧，右肘向后。眼注視左手。



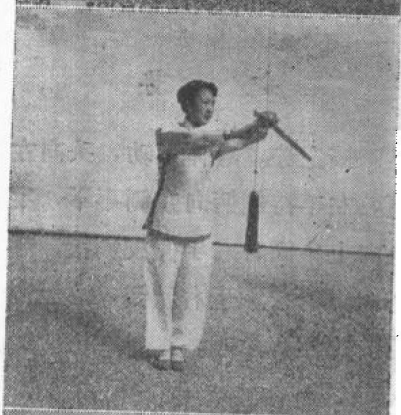
側 身 亮 劍

接上勢。兩腳不動，左手持劍柄向右侧平划一圓弧（手背向上，劍身貼于小臂），屈小臂，肘尖向前；同时右手不動，上體隨劍轉向右侧，頭也隨着轉回向前；眼看前方。



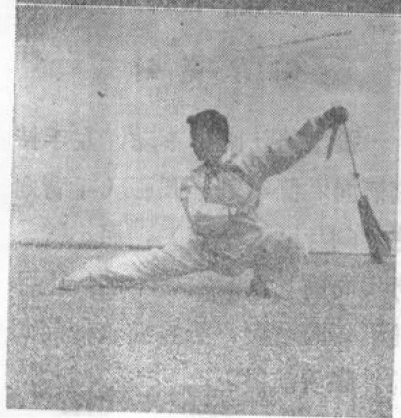
轉身虛步接膝

接上勢（動作不停）。身體下蹲，左腳向前邁出，成左虛步；同時左手持劍柄下垂，向左划一圓弧，手背向左，劍身直立；右手劍指向前伸直，手心向左；頭轉向左側，眼看左前方，上體稍轉向左側。



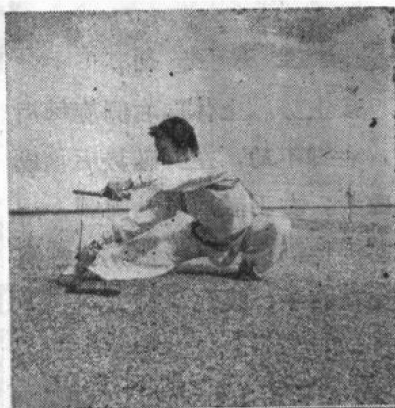
上步挺身

接上勢。身體向前上方挺起，同時左腳着地，右腳用力蹬起與左腳并齊，兩腿伸直；右手隨勢以劍柄由下向前稍左平舉，手背向上，右手附于劍柄；眼看劍柄。



蹲身右扑步

接上勢（動作不停）。身體下蹲，上體挺直，左手持劍柄不動，同時右腳向右侧伸出，右腿伸直，成扑步姿勢；右手隨着撤回左胸前，手心向左；眼注視右腳。



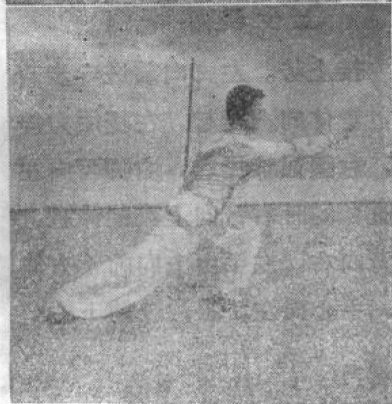
俯身扑步划影

接上势（动作不停）。两脚不动，上体俯身转向右下方，左手持剑柄向右下方划弧伸出；同时右手也随着向右侧划弧伸出手心向下；眼注视剑柄。



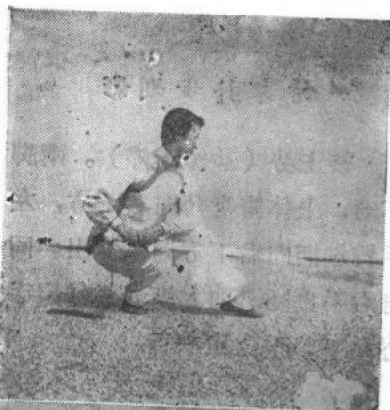
蹲身独立势

接上势（动作不停）。上体俯身向左旋转，左腿蹬起勾于右腿膝窝，右脚用力挺起右膝屈，全身重心落于右腿，成独立姿势。同时左手持剑柄下垂随着向左旋转划弧置于左膝侧；右臂弯曲，手心向内，手指向前，置于右耳侧。上体挺直，眼注视前方。



左弓步指路

接上势。右脚不动，左脚向前迈出，成左弓步。左手持剑柄下垂，左臂置于左肋外侧，剑身竖立；同时右手顺右耳侧向前伸直，手心向左；眼注视右手。



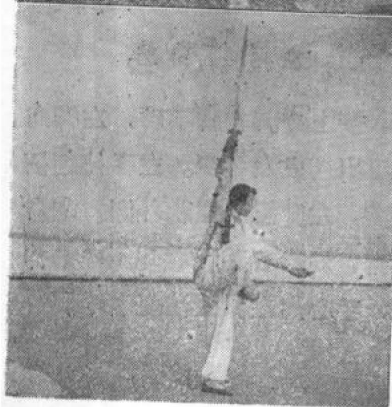
坐身交劍

接上勢。上体向右侧旋轉后坐，右脚不动，左脚随势后收成左虛步；右手撤回右肋前側，同时左手持劍柄隨着旋轉，將劍柄換交在右手；眼注視前方。



正身亮劍

接上勢（動作不停）。上体向左轉成面向前，左手握成劍指向上伸直，手心向右；同时右手持劍向前下方扎出，手背向下；眼注視劍尖；身体重心落于右腿。



上步提膝撩劍

接上勢。左脚向前进半步着实，身体向上挺起，左腿用力伸直，右腿屈膝提起，右脚面向左伸直；同时右臂向上撩劍伸直，手背向右，左手由上向前下方伸直，手心向左；眼注視前下方。



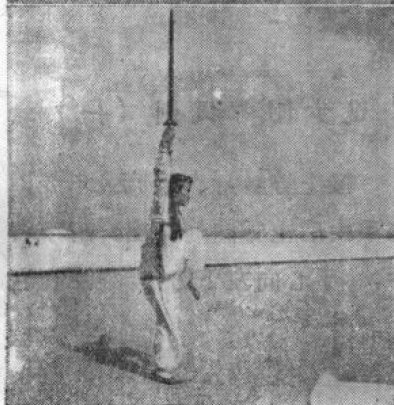
· 上步提膝反刺劍 (一)

• 接上勢。右脚向前迈出；同时右手翻腕劍尖向前下方垂刺，手心向右，左手向右翻腕由下向上穿起；眼注视左手。



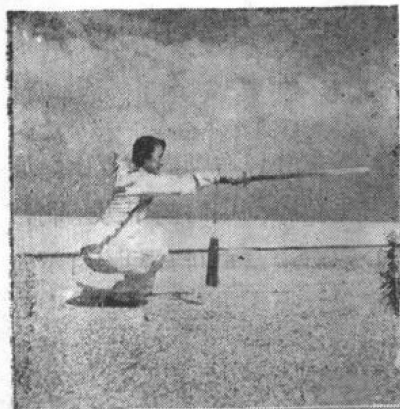
上步提膝反刺劍 (二)

接上勢（动作不停）。右腿挺直，左腿屈膝提起，左脚面伸直。右手將劍向前下方刺出，臂、劍成一直线，手背向左；同时左手向上直伸，眼注视劍尖。



反手撩劍

接上勢。兩腿不动。右手持劍向右翻腕，右臂向上撩劍伸直，手背向右；同时左手由上向下再向左平伸，手心向前；眼注视前方。



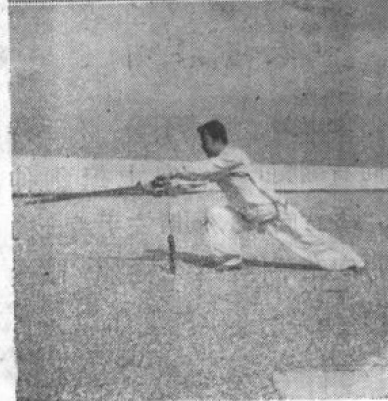
蹲身劈劍獨立勢

接上勢。左膝向前伸出，着地后再屈膝，右腿前提屈膝，脚勾于左腿膝窩，身体下蹲，身体重心落于左腿，成独立勢；左手不动，右手持劍随步伐由上向下立劈，眼注視劍端。



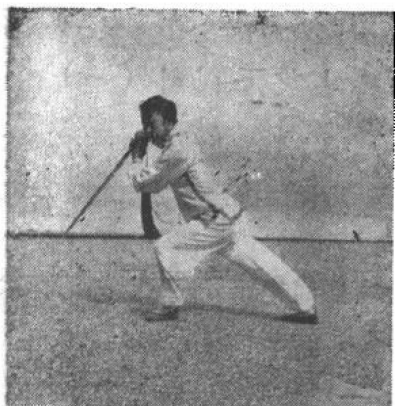
翻身弓步反劈劍

接上勢。左手向前附于右手，身体向右后方旋轉；同时左臂向斜上方伸直，手心向右；右手持劍由上随着身体轉向后下方划弧反劈，右臂伸直；左脚做軸，右脚随劍行方向迈出，成右弓步，眼注視劍前端。



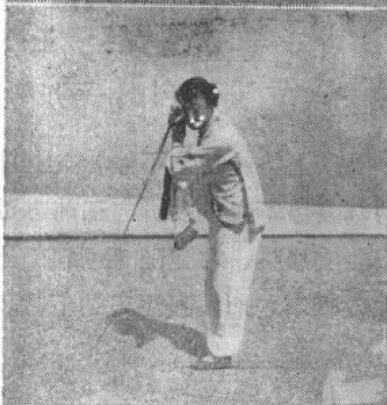
進步側身提劍（一）

接上勢。身、劍原式不变，左手由后上方向前伸出，附于右手，手心向左下方，眼注視右手。



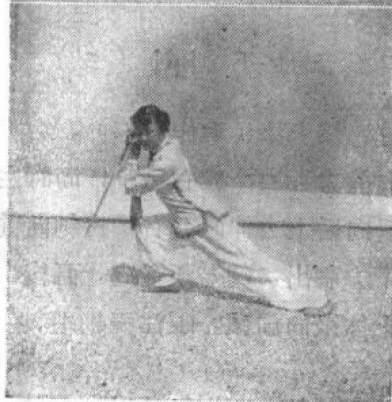
進步側身提劍（二）

接上勢（動作不停）。左手附劍柄，右手持劍由前下垂經后方貼右臂划一立圓；同時左脚向前稍偏右迈一步，成左弓步。上體微前傾，兩手提于臉右側處，右手背向上。眼注視劍端。



進步側身提劍（三）

接上勢（動作不停）。左腿用力挺膝伸直，右腿屈膝向胸前高抬，右腳面繃直；兩手位置不變（劍提于右腿右前側）；眼移視前下方。



進步側身提劍（四）

接上勢（動作不停）。劍、手不變；左脚不動，右腳向前稍偏右側迈出着實，成右弓步；上體轉向右側，挺胸，眼注視劍端。



上步下刺劍（一）

接上勢。上體持劍姿勢不變，身體微向前上方挺起，右腳不動，身體重心落於右腿，同時左腳撤回屈膝，靠攏右腿，腳不着地，眼注視前下方。



上步下刺劍（二）

接上勢（動作不停）。上體持劍姿勢不變；左腳向正前方迈出著實屈膝，右腿隨著屈膝提起，腳不着地；眼注視前下方。



上步下刺劍（三）

接上勢（動作不停）。右腳向前方迈出，成右弓步；同時左手向後上方伸直，右手持劍向前下方刺出，劍與兩臂成一直線；上體微向前傾；眼注視劍端。



提膝反刺劍（一）

接上勢。左脚不動，右腿用力蹬起提膝，脚面繃直，左腿挺直；同時右手腕用力以劍尖由左向右划一小圓，將劍柄上提，手背向右，左手由后上方下垂，向前划弧上穿，手心向內；眼注視左手。



提膝反刺劍（二）

接上勢（動作不停）。右手持劍向前下方反刺出，右臂伸直；同時左手向上伸直，手心向右。眼注視劍端。



蹬脚豁劍（一）

接上勢。兩腿原勢不變。右手持劍向右翻腕，直臂向上豁劍，手心向左，同時左臂彎屈，手心向下，手指經胸前向下伸出，置于右脚里側。眼注視前方。



蹬脚舞剑（二）

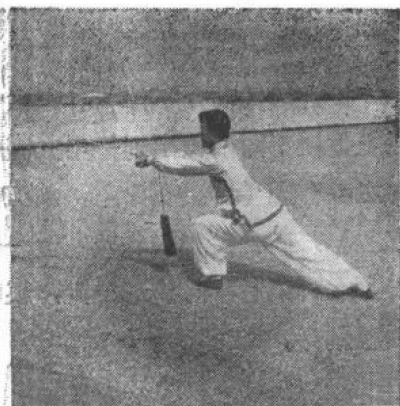
接上势（动作不停）。右手持剑用力向上伸直，与上体、左腿成一直线；同时右脚尖勾起，右脚跟用力向前蹬出伸直；左手随脚一同前伸，手背向左。眼注视右脚尖（形成丁字）。

回身坐盘

接上势。右脚迈出半步着地，身体向右后侧转，屈膝下蹲成坐盘势。同时右臂伸直平落，臂、剑要平直，手背向下；左小臂弯屈，手置在左耳侧，手心向内。眼移视剑端。

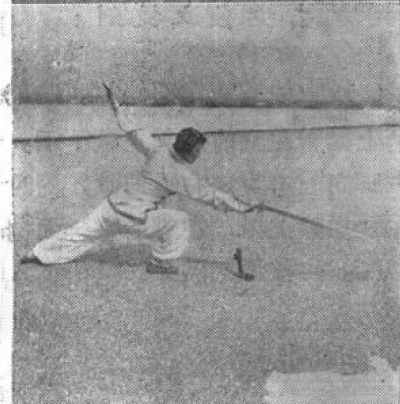
俯身独立平衡

接上势（动作不停）。上体姿势不变。左脚向后上方勾起，小腿弯屈脚面绷直；同时右膝屈，身体重心落在右腿。眼注视剑尖。



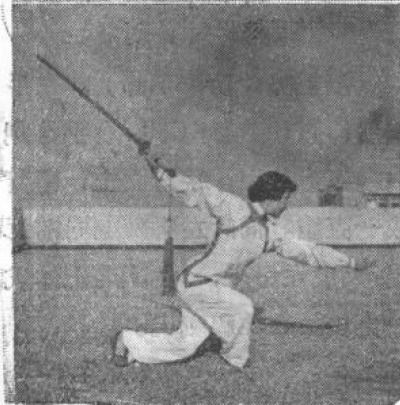
弓步持劍

接上勢。頭向左轉，左臂伸直，手心向下；右手持劍，右臂伸直，由后向前平抹，兩手相合。左脚隨劍同時向前迈出，成左弓步。上體前傾，眼移視兩手。



轉身弓步反劈劍

接上勢。上體向右後方旋轉；同時左臂伸直，手背向左，右臂伸直經上方向後反劈劍，兩臂與劍成一直綫；左腿用力蹬成右弓步；上體前傾，眼隨劍移視右手。



轉身露劍

接上勢。上體向右旋轉。左小臂彎屈，左手經左肩前隨着轉體動作向前下方伸直，手心向左；右手持劍姿勢不變，右臂伸直，將劍向後豁出。同時左腿屈膝，用右腳跟做軸，腳尖右撇隨身體轉。上體前傾，眼注視左手。