

【养生太极剑「短袍」】  
【养生太极剑「长袍」】  
【养生太极刀】



张广德〇著

养生太极剑

张广德  
养生太极  
系列丛书



随书附光盘  
张广德讲解示范



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS



张广德养生太极系列丛书

养生太极剑

张广德 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 张 力  
责任编辑 张 力  
审稿编辑 苏丽敏  
责任校对 罗乔欣  
版式设计 张 华  
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

张广德养生太极系列丛书·养生太极剑 / 张广德著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5644-1576-1

I. ①张… II. ①张… III. ①养生(中医) — 基本知识②剑术(武术) — 基本知识 — 中国 IV. ① R212 ② G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042448 号

张广德养生太极系列丛书·养生太极剑

张广德 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>  
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 19.5  
印 数 5000 册

---

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 写在卷首

张广德，男，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年3月生，河北省唐山市人，教授，中华武林百杰，中国武术九段。

新中国第一代武术研究生，曾任北京体育大学导引养生学研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会会长，现任北京体育大学导引养生中心名誉主任。

1959年—1963年，先后毕业于北京体育学院（现北京体育大学）本科和研究生部。毕业后留校任教及从事科研工作。

半个世纪以来，在几十年的武术教学中，张广德以“摸规律、抓特点”为治学之本，培养了一大批武术人才。

在研创的“养生太极”体系中，以易学的哲理、祖国医学中的经络学说、阴阳五行学说和气血理论为指导，著书4卷13章（功），其内容有：养生太极掌3套、养生太极扇（单扇、双扇）3套、养生太极剑（短袍、长袍）各1套、养生太极刀1套、养生太极锦2套、养生太极捶2套，该体系以强身健体、防治慢性疾病的显著效果，受到了广大群众的赞许。

在研创“导引养生功”体系中，以系统性、科学性、实效性、艺术性和广泛适用性为宗旨，以易、医、功、艺、美、乐“六位一体”为核心，著书12卷50多套功法，包括：养生文化篇、强心篇、益肺篇、补脾篇、壮骨篇、平肝篇、滋肾篇、颐养篇、修身篇、行滞篇、醒脑篇和古导引新编篇等，该体系以“笔触严谨，锐意创新”的特色，得到了专家学者的承认和政府部门的肯定。

1992年张教授所创编的导引养生功荣获“国家体育科学技



术进步奖”；1993年荣获国务院颁发的“为高等教育事业做出突出贡献”荣誉证书，并享有终身专家特殊津贴待遇；1996年导引养生功被列为首批国家全民健身计划推广项目；1999年国家体育总局授予张广德“体育科技荣誉奖”；2002年史康成校长代表北京体育大学授予张广德“在导引养生功的创编和推广工作中做出了重要贡献”的奖牌和证书；2014年荣获“中华全国体育基金会健身气功发展基金”。

在研创“全民居家健身养生”体系中，张教授以防治人们常见病、多发病的“养生运动处方”为主题，著书8卷45篇，其内容包括：残疾人、小儿、中老年人、办公室人群、进城务工人员及家庭常见病等养生运动处方等。该书以第七名的成绩获评全国100种优秀图书，被纳入2013年全国首批新农村科学健身书库。

在传授“养生太极”“导引养生功”“全民居家健身养生”三大体系中，张教授以真心、热心、耐心的原则受到了国内外广大群众的热烈欢迎。

张教授曾多次赴日本、美国、法国、德国、澳大利亚、新加坡、荷兰、比利时、奥地利、英国、葡萄牙、西班牙、意大利、罗马尼亚、印度尼西亚等国家及地区传功讲学，为弘扬中国养生文化，促进国际友好往来和中西方文化交流做出了积极贡献。

张教授现虽已退休，但他一直退而未休，除了继续在国内外普及传播中华养生文化外，近期又接受了新任务，精心撰写着《武术文化·中医说》一书，为填补易、医、武三者相互沟通的空白而辛勤工作着。

“欲明人者先自明”，是张教授教书生涯中崇尚的名言；“不争春荣，笑迎秋霜”是他的人生追求。

# 目 录 CONTENTS

第一章 养生太极剑（短袍）	1
第一节 养生太极剑概述	2
第二节 养生太极剑基本技术规格	8
第三节 养生太极剑（短袍）动作说明	40
【第一段】第一式 神童指路（提剑遥指）	40
第二式 矫然立鹤（并步提剑）	42
第三式 漫步云程（弓步摆剑）	45
第四式 回首迎春（独立后斩）	47
第五式 金鸡叩首（上步点剑）	50
第六式 拨云见日（云剑平抹）	53
第七式 绞雾观星（绞剑平抹）	56
第八式 天竹吐翠（回身点崩）	59
第九式 祥云飞驾（丁步架剑）	61
【第二段】第十式 秀水绕门（行步穿剑）	64
第十一式 紫薇栖凤（盘腿下刺）	70
第十二式 红梅点雪（插步点剑）	72
第十三式 梅蕊冲寒（舒身撩剑）	75
第十四式 蒲剑斩邪（歇步平斩）	79
第十五式 祥云捧日（虚步捧剑）	81
【第三段】第十六式 梅窗引月（退步压剑）	85
第十七式 麻姑献寿（立剑平推）	88
第十八式 春燕剪柳（提膝下截）	90
第十九式 平步青云（落步云剑）	93
第二十式 金龙戏水（仆步穿剑）	95
第二十一式 天开云雾（撤步拦摆）	98
第二十二式 蓬岛盘进（绕行扫剑）	100
第二十三式 一飞冲天（弓步上刺）	103
第二十四式 祥麟回首（回身斜劈）	105



【第四段】第二十五式	松鹤舞凤（盘腿下载）	107
第二十六式	彩云追月（左右挂剑）	110
第二十七式	鱼跃龙门（歇步劈剑）	113
第二十八式	凤凰点头（转身点剑）	115
第二十九式	吴刚伐桂（扣腿下载）	117
第三十式	怀中抱月（丁步抱剑）	119
第三十一式	星拱北辰（绕步平刺）	122
第三十二式	矫然立鹤（并步提剑）	124
第三十三式	紫气归脐（气息归元）	126
	收功	128
第四节	练习养生太极剑的注意事项	129
第二章	养生太极剑（长袍）	135
第一节	养生太极剑（长袍）介绍	136
第二节	养生太极剑（长袍）动作说明	138
【第一段】第一式	神童指路	138
第二式	矫然立鹤	140
第三式	展望前程	143
第四式	雁落平沙	145
第五式	金鸡撒膀	147
第六式	乌龙摆尾	149
第七式	白鹭栖身	151
第八式	嫦娥奔月	154
第九式	宫阙辉映	156
第十式	金鸡食米	158
第十一式	鸾凤舒翼	160
【第二段】第十二式	大地回春	163
第十三式	鱼戏平湖	167
第十四式	龙行碧波	171
第十五式	天边挂月	173
第十六式	梅花闹春	176

第十七式 撩衣提袍 .....	178
第十八式 凤凰点头 .....	182
第十九式 鲲鹏展翅 .....	184
【第三段】第二十式 倒挂金钟 .....	186
第二十一式 哪吒探海 .....	188
第二十二式 拨云见日 .....	190
第二十三式 菖蒲祛邪 .....	192
第二十四式 彩云罩顶 .....	194
第二十五式 祥光环树 .....	196
第二十六式 龙行春水 .....	198
第二十七式 凤栖青梧 .....	202
第二十八式 游龙戏凤 .....	204
第二十九式 龙腾虎坐 .....	209
第三十式 鹤立鸡群 .....	212
【第四段】第三十一式 龙行碧波 .....	214
第三十二式 蛟龙卧潭 .....	217
第三十三式 鲲鹏展翅 .....	220
第三十四式 怀中抱月 .....	221
第三十五式 骏马回首 .....	223
第三十六式 矫然立鹤 .....	226
第三十七式 紫气归脐 .....	230
收 功 .....	232
第三章 养生太极刀 .....	233
第一节 养生太极刀动作说明 .....	235
功前准备 .....	234
【第一段】第一式 神童指路 .....	235
第二式 鹤立鸡群 .....	236
第三式 云程发轫 .....	239
第四式 凤栖宫阙 .....	241
第五式 鲲鹏展翅 .....	243





第六式	锦鸡独立	245
第七式	斋马清风	247
第八式	祥光环树	249
第九式	瑞气绕阑	251
第十式	青龙出水	253
第十一式	虎踞春山	255
【第二段】第十二式	猛虎出洞	256
第十三式	关公撩袍	258
第十四式	青龙出水	262
第十五式	紫微栖凤	264
第十六式	流星赶月	265
第十七式	野马跳涧	268
第十八式	碧海藏龙	270
【第三段】第十九式	竹影横窗	272
第二十式	苍松屹立	275
第二十一式	走马回身	276
第二十二式	声东击西	278
第二十三式	提袍献酒	280
第二十四式	蒲剑斩邪	282
【第四段】第二十五式	拨云瞻日	284
第二十六式	撩袍舒袖	286
第二十七式	凤凰点头	289
第二十八式	斑虎藏爪	292
第二十九式	青狮欲奔	294
第三十式	蛟龙得水	295
第三十一式	鹤立鸡群	298
第三十二式	气息归元	299
收功		301
第二节	养生太极刀刀法要诀	302

# 养生太极剑（短袍）

## 第一章

# 养生太极剑





## 第一节 养生太极剑概述

养生太极剑是一套融武术太极、导引气功和诗歌、书画、音乐为一体，具有传统养生保健文化特色的剑术。它既是一首祝君吉祥如意、万事亨通的诗篇，又是一幅祝君平安美满、福寿康宁的画卷，它既不失剑术的特点，又与一般剑术风格迥异而雅趣横生。

全套剑分为4大段，共33个动作。其剑法有提、摆、斩、点、抹、推、崩、架、穿、刺、撩、捧、压、截、云、拦、扫、抱、挂、劈等。步型有弓、虚、丁、歇、盘、仆等。步法有进、撤、退、碾、摆、扣、跨、绕等。在平衡动作上有提膝平衡（春燕剪柳）、望月平衡（回首迎春）、扣腿平衡（吴刚伐桂）等。动作全面，方法多变，协调顺达，婉转流利，化平为深，化俗为雅，实而不朴，文而不华。在圆润中见棱角之势，从棱角中现婀娜之姿，在明快中见含蓄之气韵，从简捷中现委婉之潇洒。而且运动量、运动强度和演练速度适中，很适合男女老少练习。概括起来，养生太极剑有以下4个主要特点。

### 一、行站相兼，动静结合

行站相兼，动静结合，是养生太极剑的显著特点之一。“行”是指动作中的“动”“站”，是指动作中的“作”或“静”。在养生太极剑的演练中，一般是有一“动”，就有一“作”。“动”要求准确，“作”要求规矩，静如秋月夜，动

若柳随风，给人以美的享受。说到这里，不能不提及人的双脚，人的胚胎（在母体内初期发育的人体）于3~4周时就有了脚，出生后几个月就会站立，大约1周岁就可学步，从此开始了“真正”的人生历程，不论是行，是站，是动，是作，都离不开双脚。解剖学告诉我们，在全身206块骨中，一只脚就占有26块，还有33个关节，20条肌肉和100多条韧带。脚是承受全身重量的“基石”，脚是人们日常生活的“先锋”，脚是人们行功导引、习武练剑的保证。有趣的是，经专家研究证明，左右脚在“走”的功能上也不尽相同，左脚对前进方向和全身稳定性起决定作用，而右脚则与控制行进速度和人体灵活性有关。因此，有一双健壮而协调发展的脚，不仅对提高技艺水平至关重要，而且对强身健体，防治一些慢性疾病也有重要意义。

养生太极剑可有效地发展脚的力量、灵敏、柔韧、协调等素质，防止人老脚先老的现象，可有效地疏通足部经络，促使气血周流，足温升高（人脚的皮肤温度为 $27^{\circ}\text{C}$ ，脚尖温度为 $24.4^{\circ}\text{C}$ ），起到补肾壮腰，通利膀胱，舒肝利胆，和胃健脾的作用，可有效地消除动脉壁上的脂肪沉着物，防治“文明病”。此外，由于行与站，动与静相结合的习剑特点，可使大脑两半球交替兴奋与抑制，还可有效地恢复脑力和体力等。

## 二、进退有常，协调发展

进退有常，协调发展，是养生太极剑的又一特点。向前行走为“进”，向后倒走为“退”。在人的一生中，一般都是向



前行进。多年的习惯，已形成了生物钟，保证着人的健康。然而，事物总是一分为二的，有利就有弊，常年向前行走的习惯除了有很多好处外，由于它会造成身体若干部位很少参加活动或活动不均衡，所以也会影响身体健康。而“退行”就可弥补这一点。它不仅可给不常参加活动的关节、肌肉以刺激，促进其气血周流，增强体质，协调发展，还可内安五脏，防治一些慢性病，如心脏病、高血压、胃肠病等。

在此理论指导下，养生太极剑安排了多处以退步为特点的剑法，如“梅窗引月”“天竹吐翠”“红梅点雪”“天开云雾”“星拱北辰”等。实践证明，养生太极剑不仅对强身健体大有裨益，而且对剑路的多样化，不落俗套及提高演技效果也很有好处。

### 三、剑走圆道，阴阳相抱

从练习养生太极剑运行的路线来看，有不少动作是走圆形或弧形。如“秀水绕门”就要求走2个圆圈，每圈7步，其内涵是体现乾坤坎离四正卦。“祥云捧日”“蓬岛盘进”“星拱北辰”等动作则是走弧形，有顺时针方向的，也有逆时针方向的。其目的是为了阴阳平衡，全面发展。

从剑法上看，几乎都是以大小不同组成由曲而圆的运动。剑诀（剑指）的运行轨迹也是如此。

这种剑走圆道、阴阳相抱的特点，既符合《周易》之圆道原理，也符合人体气机圆运动的规律，既符合经络循行的圆道原理，也符合营卫循行的圆道规律等，这样就将剑路的安

排、剑法的运用与宇宙万物大小不等的圆运动及人体各部的圆道统一了起来（中医学称此种现象为相应），体现了“剑人合一”“天人合一”的整体观，无疑有益于康体增寿，颐养天年。

#### 四、剑韵尽意，尽得风流

《周易大传》曰“圣人立象以尽意。”古往今来，在戏剧、歌舞、诗词、书画、音乐及日常生活中的各个方面，“立象以尽意”之事比比皆是。史书记载：唐代书法家张旭在书写狂草时，经常是纸铺于地，脱鞋赤脚，高举大笔，连呼带叫。他这种逸势奇状，连绵回绕，将精神与自然融为一体的“尽意”风格，与李白的诗歌、裴旻的舞剑，时称“三绝”。史书还记载：宋代文学家、书画家苏东坡曾用朱砂画竹，有人不解地问他“世上哪有红色的竹子呀？”是啊，天底下确实没有红色的竹子，岂不知这位苏老夫子此时正在即兴抒发着“重意胜于重形”的传统雅趣。京剧脸谱上那几笔简练的线条和鲜明色彩的勾画，已把剧中人物的忠与奸、莽与朴、喜与忧的内心世界体现得淋漓尽致。在《黛玉葬花》这出抒情戏中，仅用几朵飘零的桃花，一抔寻常的黄土，即把那位姑苏美女多愁善感的性格刻画得维妙维肖，使人感叹不已，潸然泪下。而孟姜女寻夫哭倒长城八百里；窦娥喊冤，六月里飘起了鹅毛大雪，更是中国人“天人合一”心态的强烈体现。

养生太极剑也不例外，其剑处处讲养生，无有一式不太极。从一个简单剑诀的前指，到每一个剑势的构思，从对每个



动作的命名，到整个套路结构的设计，都是围绕着“尽意”核心，微妙地融进了意念图象化的技艺，把众多诗画般的语意、大自然的清新气韵与人们追求美好的心态有机地结合了起来，从而达到净化大脑，美化身躯，延年益寿的目的。

让我们展示一下养生太极剑的动作名称，人们即可一目了然。该剑从“神童指路”“矫然立鹤”始，紧接着进入悠闲自如的“漫步云程”，途经“回首迎春”“金鸡叩首”“拨云见日”“绞雾观星”“天竹吐翠”“祥云飞驾”“秀水绕门”“紫微栖凤”“红梅点雪”“梅蕊冲寒”“蒲剑斩邪”“祥云捧日”“梅窗引月”“麻姑献寿”“春燕剪柳”“平步青云”“金龙戏水”“天开云雾”“蓬岛盘进”“一飞冲天”“祥麟回首”“松鹤舞凤”“彩云追月”“鱼跃龙门”“凤凰点头”“吴刚伐桂”“怀中抱月”“星拱北辰”，最后以“矫然立鹤”“紫气归脐”结束全套动作。

可以看出，养生太极剑的式势均是以吉祥语、祝福词来命名的。这样做至少有如下好处。

1. 喜庆吉祥、平安美满、福寿康宁等，是中华民族千古永恒的热望与追求。我国现行的改革开放政策，使得广大海外同胞有机会与亲人团聚，共贺重逢，回报祖国。其剑以社会和大自然的理想化色彩、情趣和语言来命名，在历史前进的过程中，既可起到“连心桥”的作用，又可作为亲友之间的问候、思念和祝福。如“梅窗引月”可比喻为亲朋好友心连心的深厚感情。诗云“梅花形瘦有神，弯月如镰沁心。”自古以来，梅

花、弯月都倍受人们的青睐。再如“祥云捧日”一般用于祝福语。“祥云捧日日吉利，瑞气盈门门盛昌。”养生太极剑中的“祥云捧日”是比喻“虚步捧剑”，捧剑如捧日，云剑似祥云。

2. 在中国人的心目中，“吉祥”二字有着广泛的内涵。正如《尚书》载“福有五，一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”养生太极剑将福、寿、康、德等语贯穿其中，一方面可使人在习剑过程中受到中国吉祥文化的熏陶，另一方面又可以激发人们努力创造幸福美满的生活。

3. 以“天人合一”“人社合一”的整体观为指导而创编的养生太极剑，就其动作而言，主要是取其“意”，所注重的是人体各部的整体协调，所强调的是内景与外象的共振。故全部采用取象比类之语，不作直言平叙。这种写剑不言剑，写情不撒情，见诸笔端的风花雪月，可着实地使人感悟到人生的多姿多彩，即所谓“不着一字，尽得风流”。





## 第二节 养生太极剑基本技术规格

### 一、持剑与剑诀

#### 1. 持剑

以左手持剑为例，左手食指伸直贴于剑柄之上，拇指和其余三指（中指、无名指、小指）分别握住护手盘，剑身平贴于左前臂后侧，剑尖平朝上，剑身垂直于地面（图1-1）。

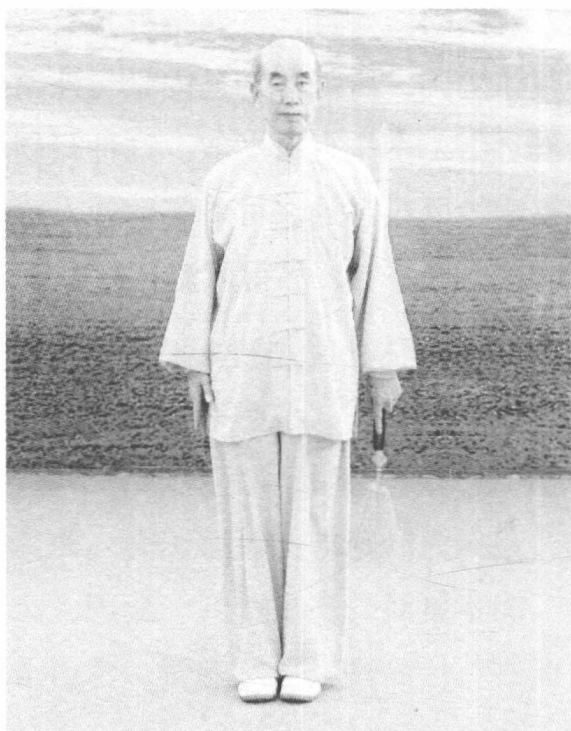


图1-1