

中國文化丛书

吳昌碩晚太極劍

王永生 编著

浙江大學出版社

目 录

一、浅说宝剑·····	(1)
1. 剑的组成部分和名称·····	(2)
2. 剑的种类和规格·····	(3)
3. 怎样选购一把称心的剑·····	(4)
二、太极剑·····	(5)
1. 太极剑的持剑法和剑指·····	(5)
2. 太极剑的步型和步法·····	(7)
3. 太极剑的劲法·····	(12)
4. 太极剑的剑花·····	(13)
5. 练太极剑的基本法则和要领·····	(15)
6. 太极剑的健身作用·····	(17)
三、五十四式传统太极剑·····	(20)
1. 一篇顺口溜式的口诀·····	(20)
2. 五十四式传统太极剑的动作名称·····	(21)
3. 五十四式传统太极剑的图解说明·····	(22)

一、浅说宝剑

剑是古代兵器的一种，武术短器械之一。作为短兵器，利于近战，携带方便，素有“百刃之君”，“短兵之帅”的美称。

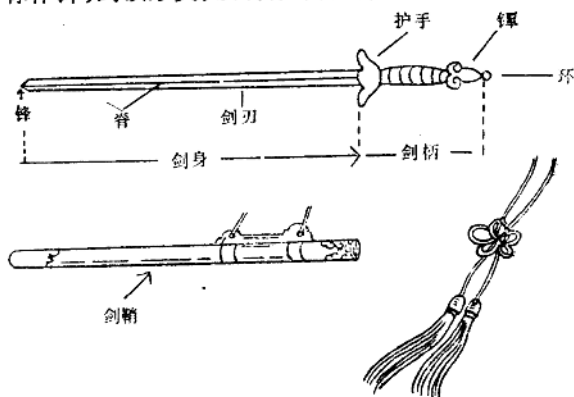
宝剑作为尚武的标志，深受古人的欢迎，古代帝王将相，仁人侠士，都以佩剑为威武，擅长击剑为光荣。据《吴越春秋·阖闾内传》记载，吴越是最早发明炼钢的地方。铸剑名师，在越有欧冶子，在吴有干将莫邪夫妻，欧冶子干将是同学，都能铸宝剑。有宝剑，便有使用宝剑的剑客，便要讲究剑术。击剑活动，也以吴越地区开展得较早，较普遍。古代著名女击剑家，就是出在越国，被越王勾践封为“越女”，聘为军中的剑术教练，为振兴越国立了功勋。

东汉刘熙《释名》：“剑，检也，所以防检非常也。”古人视利剑为宝贵的防身之物，所以也称宝剑，现在则主要用来锻炼身体，制作精美的剑又常被视为艺术精品，可馈赠宾朋亲友，如用来作室内的装饰品，则又可陡增古朴典雅的情趣。浙江为铸剑名邦，历史悠久的龙泉宝剑，要经过锻、铲、锉、淬等二十八道工序，才使之具有“坚韧锋利”，“刚柔并寓”，“寒光逼人”，“纹饰巧致”等四大特色而驰名于世。千百年来，一些名人雅士为它写下了许多赞句。唐代伟大诗人李白就有“宁知草间人，腰下有龙泉”的佳句。另一唐代诗人郭震更以他的《宝剑篇》而称著文坛，其中有“良工锻炼凡几年，铸得宝剑名龙泉……”之句。不少人还喜把龙泉宝剑悬挂室内或

床边，认为它能祥光四射，驱邪镇恶。体育运动中作为击剑比赛的用剑则有花剑、佩剑和重剑之分，其式样不同于宝剑，龙泉所制的比赛用剑，刚柔兼具，不易变形或折断，深受国际剑坛的欢迎。在科学昌明的现代，龙泉剑仍能名扬中外，这是中华民族的骄傲。

1. 剑的组成部分和名称

剑的发明甚早，考古证明，人类在原始社会已能制作石剑。我国有关用金属铸剑的记载始于黄帝，《黄帝、本行纪》载：“帝采首山之铜，铸剑，以天文古字题铭其上。”到商周时期，所铸青铜剑已很精致。浙江博物馆就曾陈列出土的纹饰精美的商代青铜剑多把。到春秋时代，铸剑工艺提高很快，据《考工记》记载。剑有两刃，当中起脊，剑身之后与柄分隔称首，功能护手，所以又称护手，首有两耳，首下执握之处为茎，茎端施环称作鐔，剑顶形尖，顶端称锋，其部位名称如图一所示。



图一 剑的组成部分和名称

挽手（剑穗）

剑鞘，是用来保护剑身，便于随身携带，还可防止剑锋和两刃对自身的伤害，好比现在的手枪套，既可保护枪身，又可以防止走火，有同样的作用。

剑穗，又称挽手，系于剑鐔的环上。剑穗是古代马上作战时使用的，用丝麻编织而成，挽在手腕上，避免剑落马下而失去武器，在一定距离内还可以投掷击刺再收回手中。太极剑属于步剑，不用剑穗，现在剑上加穗，是为了美观，对技击不起作用，有时反而会缠住自己的手腕，有碍动作技术的发挥，所以在练太极剑时也可以不加穗。

2. 剑的种类和规格

一般来说，剑可分为成人剑，女子剑和儿童剑，规格原无一定，以使用轻灵合手为主，可以根据各人不同的体格体形来选用。至于击剑比赛用的花剑，佩剑和重剑，各有其规定的重量，长度与韧度。因与本文无涉，我们不再述及。

初学太极剑的人，按图一所示的式样，用竹、木、金属片制作演练也是可以的。但从长远来说，还是选购龙泉剑为宜，因为它工艺讲究，式样美观，规格合度，乃剑中名品。一剑在手，可振奋精神，使你兴味倍增。

现在市上出售的龙泉剑，一般分为30寸、28寸、26寸、24寸、和22寸等五种长度，各人可以按照自身的高度，选用不同长度的剑。一般来说，男子选用28寸，女子选用26寸为宜，总之，不论男女老少，选用的剑都以能得心应手为宜。

3. 怎样选购一把称心的剑

练剑的人，都想备有一把得心应手、称心如意的剑。龙泉宝剑最受欢迎，只是价格较高。浙江文成县文成剑社生产的文成宝剑，外形颇似龙泉，价格也略为低廉。此外戏剧道具商店出售的演员用剑，更为便宜；体育用品商店有时也有刀剑供应，不论何处出的剑，不在于外表的装饰，主要是要选择长短合体，重心适宜，便于舞练的剑。

重心的选择这是甚为重要的。简便的衡量方法是：右手心朝上平托剑身，小手指紧贴护手的前沿，屈拇指在手心中，然后小臂内旋，带动手心朝左转向，这时食指也随着右手的转向而向右侧外移，移出半指到一指时，用食指掂平剑身，这时剑身能保持或基本保持水平，说明这把剑的重心是适合的，（食指掂剑处即重心所在）。如这时剑向右侧（剑锋一端）下落，即为前重，向左侧下落即为后重，不论前重后轻还是前轻后重，演练时都不能得心应手。

如用竹、木仿制的剑，本身很轻，就不必去讲究重心了。

剑的重量以500克左右为宜。

剑把的横断面必须是椭圆形的，剑把周围不超过一握，呈扁平或圆柱形的都不合用。

二、太极剑

太极剑为武术运动剑术套路之一。大凡一种武术流派，都有其独特的拳术风格，並在此功夫上操练各种长短器械。太极剑是太极拳类型的一种短器械运动，他是以太极拳理为准则的。因此学习太极剑的也应该遵顺太极拳的要领，也要求做到松、静、轻、慢、匀、圆、柔等拳套风格。

1. 太极剑的持剑法和剑指

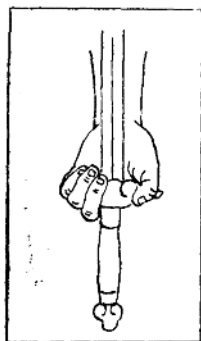
太极拳的手型有拳、掌、勾之分。太极剑的手型是一只手握剑，另一只手则捏成剑指，又称剑诀。剑指是小指和无名指内屈，拇指的指尖屈压在小指和无名指的指甲上，中指和食指并拢伸直。除这种剑指外，又有金剪指（中指食指略为分开），金刚指（只伸一枚食指）；金铲指（屈握拇指，其余四指伸直）；三阴指（小指与拇指屈握，其余三指伸直）。这些都是另外剑种所用的剑指，太极剑的套路中是不用的。

若两手重叠捧剑时，则左手变掌，手心朝上托住握剑手的手背，故称捧剑，如指南针、白猿献果、拱手剑中的手型就是这样的。

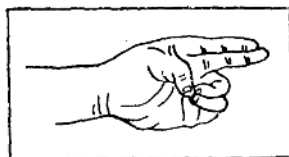
在预备式和收势时，是用左手反握剑把。左手反握的方法是：手掌贴着护手，食指伸直贴于剑柄、拇指屈握在护手里侧，小指，无名指和中指则屈握在护手的外侧，剑身垂于身体

左侧，剑尖朝上，并使剑身平贴在小臂上。如图二所示。

右手握剑时，则左手捏成剑指。如图三所示。



图二 左手握剑法



图三 剑指

太极剑的整个套路中，除预备式、起势和收势时用左手握剑外，其余动作都是用右手握剑的。因动作变化多，根据出剑的意图，采用不同的劲法，就必须采取相应的

剑把，也就是要用不同的握剑方法。持剑法大致可分六种，其名称和持法分述于

下：

(1)阳剑：持剑手的手心向天，手背向地的为阳剑，也叫阳手把。手心的角度大部向天，略成斜向的叫侧阳剑。它们拇指一侧的剑刃为外刃，小指一侧的剑刃为里刃。(见图四)。

(2)阴剑：持剑手的手心向地，手背朝天为阴剑，也叫阴手把。手心的角度大部朝地，略成斜向的叫侧阴剑。它们拇指一侧的剑刃为里刃，小指一侧的剑刃为外刃。(见图四)。

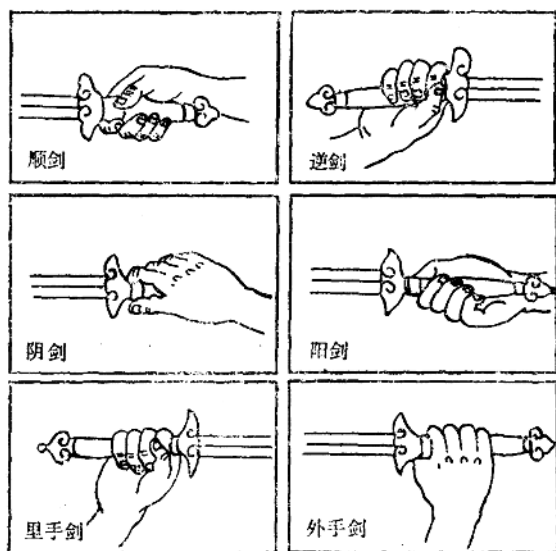
(3)正剑：持剑手的手心朝左，拇指向上，小指在下的为正剑，或称顺手剑、手心的角度大部朝左叫侧正剑或叫侧顺手剑。它们拇指一侧的剑刃为上刃，小指一侧的剑刃为下刃。(见图四)

(4)反剑：持剑手的手背朝左，小指在上，拇指在下的为反剑，或称逆手剑。手背的角度大部朝左的叫侧反剑或叫侧逆剑。它们小指一侧的剑刃为上刃，拇指一侧的剑刃为下刃。(见图四)

(5)里手剑：持剑手的手心朝里，剑身持平，手背向外的

为里手剑，向上一侧的剑刃为上刃。（见图四）

（6）外手剑：持剑手的手心朝外，手背向里为外手剑。向上的剑刃为上刃。如图四所示。



图四 持剑法

2. 太极剑的步型和步法

武术中的一招一式，都有其一定的站立姿势，这种不同的站立姿势就成为不同的步型，也叫桩形，是完成动作的重要组成部分。

步型一定要与动作相配合，动作也一定要有相应的步型。

步型的练习通称站桩，最好每天站练，每天站什么桩（就

是练什么步型)可任意选择,站桩的时间,根据各人的体质可以从短到长,顺序渐进,逐步拉长,以锻炼腿劲和耐力。

现将各种步型分述于下:

(1)弓步:又叫“弓箭步”,“弓裆步”,

两脚前后分开一大步,前腿屈膝半蹲,后腿伸展微屈,两脚均全脚掌着地,成“前弓后箭”之势。

弓步又可分为叠裆弓步和松裆弓步两种。“叠裆弓步”,上体朝正前方,弓屈腿的大腿与小腹下部相褶叠。“松裆弓步”,上体斜向,裆不褶叠而松开,故也称开裆弓步。左(右)弓步时,上身半面向右(左)偏转。

弓步的正确姿势,要求上体中正,塌腰敛臀,屈膝腿的膝盖不能超出脚尖。

叠裆弓步的前足尖向前与身体同一方向,后脚尖撇开 45° ,前后两脚间的间距与肩的同宽。松裆弓步两脚掌成斜向,两脚跨距则因人而异(见图五)。



图五 弓步、马步

(2)马步:形为骑马势,故又名骑马步。两脚开立,距离

约为本人身高的二分之一，大腿屈膝 45° 至平屈，脚尖正对前方或略呈外八字，两脚全掌着地。要求身躯中正，二腿的曲线对称，重心落地胯裆中心，上身不可前倾，臀部不能掀起（见图五）。

（3）虚步：两脚前后分开，后脚尖外展 45° ，全脚掌着地，屈膝半蹲，前腿微屈，脚尖点地。要求两脚虚实分明，而脚间距为一至一个半拳（见图六）。

虚步又有高架与低架之分，区别在重心的高低不同。后面图示的太极式，亦属虚步，不同的是它是以前脚的后跟着地，太极拳中的手挥琵琶的虚步就是太极步。



低架虚步



高架虚步

图六 虚步

虚步的常见毛病是虚实不清，两膝靠得太近，后脚尖没有外展，二脚放在同一条直线上而没有间距，致使底面积窄小，重心不稳。

（4）独立步：用一条腿独立支撑身体，另一条腿则屈膝提起（见图七）。

独立步也有高低架和叠松裆之分，图七中所示的二式，前者为高架叠裆独立步，后者为低架松裆独立步，高低架的区别，也在屈膝之多少和重心之高低。

做独立步时要神体放松，不可紧张，以五趾抓地，尤如树木分根，则身躯易稳。

(5)扑虎步：又名扑步。一腿屈膝全蹲，脚尖外展松裆，另一腿则向体侧平伸，二脚全脚掌贴地，后脚跟不要掂起，前脚的外脚掌不可翻起，脚尖里扣横平（见图八）。



图七 独立步



图八 扑虎步

扑步的要求是上身不要前仆，臀部不能突起，裆要下沉，以势低见功夫。

(6)坐盘步：又称歇步、绞花步。坐盘步也有高架和低架之分，高架两腿不靠近，不叠拢，大都用于过渡动作，如三环套月，右展翅等。低架坐盘则要求前后腿相叠，如48式太极拳中的白蛇吐信。

坐盘式的前腿承重约80%，后腿承重约20%，前脚尖外撇，后脚跟提起（见图九）。它的常见病是二腿绞花过大，前脚尖没有向外撇开，臀部坐实在后腿脚跟上，致使重心不稳。

还有一种坐盘步型要求一腿屈膝，臀部、大腿、小腿和足背的外侧都着地，足跟接近臀部，另一腿屈拢横盖在另一条腿上，大腿贴近胸部，上体侧倾，但这种步型在太极拳剑中不用（见图九）。

(7)打虎步：又称弓马步，是半弓半马的步型，无基本定式，多出现在过渡步型中。（见图十）。

(8)太极步：已在虚步中述及，在此不再重复。(见图十一)



图九 坐盘步



图十 打虎步



图十一 太极步

(9)麒麟步：或称跪腿步，有麒麟式和半麒麟式之分，麒麟式的后膝盖与前小腿之间距约二拳，半麒麟式则后腿的膝盖靠拢前腿的小腿，半麒麟步如怀中抱月中的上托时的步型，麒麟步如宿鸟投林中的跪腿式。(见图十二)



麒麟步



半麒麟步

图十二 麒麟步

(10)蹲步：分为两种，一种是腿在支撑腿的髌骨旁边虚悬的，又称寒鸡步，一种是一腿在支撑腿的髌骨旁以足尖点地的，又称丁步，两种均要求一腿支重，另一腿不支或很少承

重。步型如图十三所示。



寒鸡步



丁步

图十三 蹲步

3. 太极剑的劲法

太极拳有棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、左顾、右盼、前进、后退，中定等十三势，太极剑同样也有十三劲势，即：

(1)(拉)：用正剑的上刃或下刃由前往后，由左往右或由右往左抽拉的动作叫拉，如左右落花的退步抽拉。

(2)(挂)：剑尖斜向前下方时，用剑身由前下经身前上抄到胸前的动作叫挂。如挑帘式过渡到左右车轮的上半圈动作就是挂。

(3)(挑)：用剑尖部分，由下往上挑人手腕叫挑，如挑帘式中的独立上挑。

(4)(格)：是阻挡来械的动作。用剑身的下段去格来械才显劲力，如迎风掸尘的跟步格剑。

(5)(击)：用剑的前梢部分向上下左右打击来械的动作叫击，如回头勒马的转身反击，大鹏展翅的斜上击。

(6)(刺)：用剑尖向前直刺的动作叫刺，如宿鸟投林的

斜上刺，牧童指路的直刺。

(7)(洗)：屈腕将剑把提起，剑身斜向下，以虚柔之劲使来械下滑以化掉其劲力谓之洗，如青龙出水中的屈腕上提就是用的洗劲。

(8)(崩)：剑尖在前下时，突然下压剑把，使剑尖猛然翘起的动作叫崩。如灵猫捕鼠的压崩，凤凰点头的上崩等。

(9)(撩)用反剑的上刃前段由下往上的攻击谓之撩，这是正撩。如果手臂外旋使手腕翻转180°仍以上刃的前段由下往上的攻击，则叫反撩。两种撩法的上刃均在小指的一侧。

(10)(压)用剑身的前段或后段向下挡住来械的动作叫压。如野马跳涧的前段压剑和鲤鱼跳龙门的后段压剑。

(11)(劈)用正剑的下刃由上向下砍的动作叫劈，如流星赶月中的回身下劈。

(12)(截)：用剑身的前段来阻挡来械向下的进攻叫截。如宿鸟投林的上托下截、左展翅的侧身搅截。

(13)(搅)：搭住对方来械，用剑身扭绞以拨开对方的进攻並向前进攻的手法。如左展翅的搅截，鲤鱼跳龙门的搅刺。

4. 太极剑的剑花

剑花是以腰带动肩、肘，或手腕，使劲力达到剑尖或剑身，从而挽出多变的剑圈，故又叫挽花。

剑圈有下列三种不同的变化。

(1) 剑圈的顺逆变化

剑圈的顺转或逆转必须弄清楚，该顺则顺，该逆则逆，否

则不能做到气劲一致，劲力达不到点上。所谓顺转，即指剑尖划出的圆，是顺时针方向转动的，反之就是逆转，顺逆分清了，才可解决练剑中的许多困难。如图十四所示。



图十四 剑圈的顺逆变化

(2) 剑圈的形状变化

剑圈的形状大致可分为三种，即“平面形”，剑尖是沿着水平面转动的。“立体形”，剑尖是沿着与地面垂直或近乎垂直的方向转动的，和“斜坡形”，剑尖的走向是与地面保持一定的倾斜角而转动的。如图十五所示。



图十五 剑圈的形状变化（均为顺转的示意）

(3) 剑圈的大小变化

所有剑圈都是有攻防意义的手法，只是要在不同的角度和

劲势下，使出方向，形状和大小不同的剑圈。

剑圈的大小取决于以那个部位为轴心，持剑手的全臂有三个主要的关节，就是腕关节、肘关节和肩关节。如果以腕关节为轴带动剑尖转动，其划出的圈较小，如以肘关节为轴而划出的圈就比较大一些。若以肩关节为轴其划出的圈就更大了。所以剑圈的大小，大致上可分小中大三种。小至腕口大小，大到圆桌面大小，中等的可近乎小圆桌面，都无定格。不过不论大的、中的或小的，使出的劲，一定要靠腰的转动。要以腰为主宰，做到腰随剑转，剑随身行，只有这样，才能加强发劲，使出的剑才能得力。

5. 练太极剑的基本法则和要领

(1) 四个基本法则

- ①虚领顶劲； ②尾闾内收； ③含胸拔背；
- ④沉肩垂肘。

(2) 三个要领

- ①体松； ②气固； ③神凝。

记住下面七律诗一首，对遵循和掌握法则与要领很有帮助。

顶头悬起意集中，尾闾收住身躯正。
含胸拔背力脊发，沉肩垂肘气不升。
体松自然不用力，气固腹实身稳定。
内外相合神定凝，开刚合柔集大成。