

中国武功绝招丛书

太极剑



栗子宜 著
四川科学技术出版社

· 峨眉武术丛书 ·

栗子宜 著

太极剑

四川科学技术出版社

中国武功绝招丛书
太 极 剑

编 著 者 栗子宜
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
封面、插图摄影 刘先修
责任出版 周红军
出版、发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编610012
开 本 787×1092毫米 1/32
印张3.25 字数53千 插页5
印 刷 自贡新华印刷厂
版 次 1984年10月成都第一版
印 次 1997年9月第六次印刷
印 数 121501—129500册
定 价 3.50元
ISBN7-5364-1221-5/G·325

■本书如有缺损、破页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

内 容 简 介

Ty06117

中国武术统分峨眉、少林、武当三大流派。《太极剑》既是峨眉武术丛书出版的第一本书，也是太极剑术的第一本著作。作者是武术教练栗子宜同志，今年七十多岁了。至今精神矍铄、耳聪目明、健步如飞。他的剑术出自杨氏名门，精练三十余年，曾多次参加全国武术观摩比赛，取得好的成绩。可谓功夫纯青，造诣颇深。

剑，素有“百刃之君”、“短兵之帅”的美称。自一九七九年以来，国家体委已把太极剑列为竞赛项目。作者对劈、刺、撩、扫、

截、挑、拨、挂等太极十三剑的论述，套路使用的解说，动作要领诀窍的点拨，均有独到之处。本书的出版，对太极剑的推广普及、我国武术宝库的整理发掘、中华武术的振兴，将起到应有的促进作用。

本书不仅可作武术爱好者强身练剑之辅导，也可供专业武术工作者参考。

前 言

剑，是武术短器械之一，素有“百刃之君”、“短兵之帅”的美称。

太极剑是太极拳类型的短器械，其练法要领同于太极拳，在我国南北各省及长江流域流传甚广，深受广大群众喜爱。一九七九年国家体委颁布的武术竞赛规则将太极剑列为竞赛项目。

剑法的研究历来为人们重视，在《汉书·艺文志》兵伎巧十三家一百九十九篇中，曾提及剑道三十八篇。中华人民共和国成立以来，简化太极拳的挂图和书籍出版了数百万册(张)，使之风行于世界。而

杨氏传统太极剑专著却相见甚少。

本书作者栗子宜系山西榆次县人，一九三〇年入川学商。抗日战争时期，杨氏太极拳名师李雅轩入川，作者经好友周子能引荐拜李老为师，学艺三十余年。解放后。栗老多次参加全国武术观摩比赛，并取得较好成绩。栗老曾任成都体育学院武术教师，成都市业余体校武术教练。

在挖掘整理我国传统武术遗产的工作中，七十高龄的栗老积极热情，带头撰书传艺。我们热情地向广大读者推荐这本武术新书，希望更多的老武术工作者拿起笔来，将光辉灿烂的武术珍宝奉献给祖国人民，为振兴中华武术作出贡献。

四川省武术协会

一九八三年十月

目 录

一、关于太极剑的一些问题.....	1
二、太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨.....	6
1. 太极剑以意气运动为根本.....	7
2. 太极剑以内气锻炼为主,外气为辅.....	8
3. 太极剑要求意到气到,气到劲到.....	8
4. 太极剑用法是以静制动,后发制人.....	9
三、太极剑练法要领.....	10
(一) 太极剑的基本用法——十三式.....	10
1. 剑身使用方法.....	10
2. 太极十三剑用法说明.....	11
(二) 太极剑对整体动作的要求.....	12
1. 周身放松,体静神舒.....	12
2. 用意识指导动作.....	12
3. 虚灵顶劲,气沉丹田.....	12

(三) 太极剑对身体各部位的要求·····	13
1. 顶头拔背·····	13
2. 松肩垂肘·····	14
3. 松腰敛臀·····	14
4. 上下相随, 内外相合·····	14
(四) 太极剑的步型和步法·····	15
(五) 太极剑的手型和握剑法·····	20
1. 剑身各部位的名称·····	20
2. 太极剑的手型和握剑法·····	20
四. 太极剑各式名称略释 ·····	23
五. 太极剑动作名称及动作图解 ·····	29
(一) 太极剑动作名称·····	29
(二) 太极剑动作图解·····	30
附: 太极剑动作运行路线图 ·····	94
后 记 ·····	95

一. 关于太极剑的一些问题

剑，是古代随身佩带的一种兵器，它尖端锐利，两刃锋利，身长柄短，富有韧性。

它是随着古代人们生活、自卫、战斗的需要发展而来的，可说是一种较古老的兵器。我国铸剑记载始于黄帝，世称轩辕剑。《黄帝·本行纪》载：“帝采首山之铜，铸剑，以文古字题名其上”。可见当时铸剑的技术工艺已较完备，而且已有剑的应用。春秋时代铸剑技艺和剑术技击都日臻精良和娴熟，因而练剑运动得到广泛的开展，世有“吴王好剑客，百姓多疮痍”的说法。庄子对赵惠王讲击剑的道理说：“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”。对剑理的阐发十分精辟。太极剑技击的要义亦如太极拳，以静待动、欲抑先扬、以柔济刚、至柔至刚，以退为进、蓄而后发，彼微动，己先

动，人不知我，我独知人。这与庄子之言十分吻合。太极拳术的原理，已为太极剑准备了一整套比较精密完善的体用准则。

太极剑是太极拳类型的一种短器械运动。它与武当剑、纯阳剑等一样各从属于一种拳类。

凡是大的一种拳派都有其独特的拳架风格，并在此功夫上操练各种长短器械；也有的拳类，只操练一二种器械，或者单练拳不练器械；也有的单练剑不练拳的；也还有拳术剑种交错练习的。就拳术而言，由于祖国幅员辽阔，历史悠久，也是武术源远流长，形成流派繁多的原因。有的创建于历史名将，有的创建于丛林寺院，有的流传于通都大邑，有的世传于山乡僻壤，各具特色，焕发异彩。随着哲学、医学、宗教、气功的发展和影响，武术中崇尚意气运行锻炼的自成一派，形成为内家拳术，太极拳即内家拳，当然太极剑亦以内家拳的拳理拳法为准则。再因太极拳的各家流派的出现，太极剑自然随各流派而产生变异。太极拳著书立派者有陈氏、杨氏、武氏、孙氏、吴氏五家。这五派又都源出于河南温县陈家沟陈氏，但在陈家沟陈奏庭之前有张三丰、许宣平、李道子等创始内功拳的种种说法，因缺乏专著流传下来，尚待进一步考证。清乾隆间山西人王宗岳著《太极拳论》，开始用阴阳、动静、虚实、刚柔等辩证关系阐发

太极拳的原理，世人奉为经典之论。太极拳的名称，也因此而确立。民国初陈鑫著《陈氏太极拳图说》对拳理拳法，运动要领阐发甚详，开始了太极拳自立门户，分派立家。自陈长兴传杨露禅，露禅传子健侯，健侯传子澄甫，杨澄甫著《太极拳体用全书》成为今日流行的舒展大方的杨氏大架子。武禹襄得杨露禅、陈清萍的传授，成为步法紧凑的《武氏太极拳》。后传给郝为真，郝为真传孙禄堂，孙氏结合形意、八卦之长著《太极拳学》，成为孙氏太极拳，又称开合太极。满族人全佑从杨露禅及杨班侯学太极拳，全佑传其子吴鉴泉。鉴泉在上海开拳社传授架式紧凑、速度均匀的《吴氏太极拳》，从此太极拳形成了各种流派。当然，太极剑也就随之分而从属于各种流派。但是太极剑目前尚未具备各派的专著论述，不能详其差别。然从五派拳的演变，架子不外大小繁简之别；风格不外舒展、紧凑、轻灵、松柔相成，刚柔相济之别；而套路结构及动作名称大体仍多相同之处；且锻炼原则和基本要求仍是一致的。因此，学习太极剑应当以太极拳的基本要求为要领，以剑法的特点为准则。已经学会太极拳的人，可在剑法技击方面“用法”上多下功夫，对未学过太极剑的人，本书也谈到太极剑的一些基本知识和基本拳理，便于学习者在“体”“用”两方面同时下功夫，为自学者明示途径，增进锻炼兴趣，

速见成效。

太极剑是武术中的瑰宝之一。

剑是古人随身佩带的宝贵武器，所以习惯称为宝剑。春秋时代吴王季子的佩剑价值千金，书曰：“延陵季子兮不忘故，负千金之剑兮挂丘墓”，可见当时铸剑已经是千锤百炼，精益求精，剑的装饰竭尽珍贵，尽善尽美，显示了剑的宝贵。剑术又与舞蹈密切结合，如现代的剑舞，在武术中剑术的演练亦称舞剑，但要求舞姿优美，又要有明确的剑法，因此不能等同于剑舞。如史记鸿门宴中“项庄舞剑意在沛公”，名为助兴，实则暗藏杀机，可算剑术技艺的妙用。而项伯亦拔剑起舞，处处掩护着沛公，演出了一场惊心动魄，斗机、斗智的剑术比武。晋人祖狄“闻鸡起舞”的典故，激励一切有志报效祖国的人，勤奋地从事各种体育运动。剑术与国画、书法等艺术息息相关。《历代名画记》曰：“开元中将军裴旻善舞剑，道玄（吴道子，唐代名画家）观旻舞剑，见出没神怪，既毕，挥毫益进”。《宣和书谱》载：“（张旭，唐代书法家，尊称‘草圣’）尝言初见担夫争道，又闻鼓吹而知笔意，及观公孙大娘舞剑，然后得其神。”。可见画、书、剑相通的道理。王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》记：“夫欲书先干研墨，凝神静思，预想字形，大小偃仰，平直振劲，令筋脉相连，意

在笔前，然后作字”。用这种思想来指导学习太极剑也是十分有益的。有人发现画家、书法家、太极拳家大都高龄长寿，这与三者都在心静、气舒、思想集中上下功夫，长期地修养锻炼有关系。虽然祖国的剑术不断地发展演变，形成各家各派，争辉夺妍，各家的风韵，节奏和剑法的特点各有千秋。太极剑各式形象化的名称，更显示其舒展大方，柔匀优雅之风韵。与太极拳术一样成为一项广大群众喜爱的武术运动。

二. 太极剑体用谈及健身祛病原理的探讨

太极剑运动的要领与太极拳是完全相同的，概言之就是杨澄甫著《太极拳体用全书》中提出的“虚灵顶劲”“含胸拔背”“动中求静”“用意不用力”等十要，以及其他太极拳著作中所阐发的太极拳拳理等，成为练太极拳的整个运动中必须遵循的原则，当然也是练太极剑运动全过程应该遵循的原则。但是拳是徒手运动，拳法有棚*、掇**挤、按、采、捌***肘、靠；剑是器械运动，剑法有劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、

注：

• 棚（音撑），武术专用字。以臂向前，承接对方手或臂的来力。

**掇（音吕），武术专用字。接棚的动作，将对方来力，送向左（右）侧后方。

*** 捌，武术专用字。用手掌斜击对方领际的动作。

崩、点、划、拉、抹等。因此，从太极剑的体用上谈，它与太极拳基本上是一致的，但也有不同的地方。简单的说它们在练体上是完全相同的，在练用上就不是完全相同的。按拳论所说：“若言体用何为准、意气君来骨肉臣。”把体用的关系比作君臣的关系，体用的锻炼，是以意气的锻炼来指挥骨肉的锻炼。因而练太极剑要求做到“以心行气，以气运身，以身运剑，身剑协调。”

明白太极拳的运动原理，也就明白太极剑的运动原理。太极拳的健身祛病的道理，主要是以太极拳的意气运动的特点，和与之密切相关的练拳运动的要领。从医学理论上加以探讨。现从四个方面谈健身祛病的原理：

1. 太极剑以意气运动为根本

拳和剑都以意气运动为根本。“意”是“意识”对“气”起主导作用：“气”就是中医学，武术，宗教所说的人体固有的“元气”、“正气”、“中气”，统称为“内气。”从现代科学实践证明，“气”的本质是某种能量（可以是光、热、电、磁波，红外线，超声波，粒子流等）。练拳时要求的松、静、沉、柔，都是为了气在体内合乎自然法则的顺当运行。或是促使这种特别能量的种种物质的聚汇、运转，发挥其功能。从而使大脑皮层和中枢神经的兴奋和抑制得到合理的调节，有利于气机畅行于经络，运行于周身，以及刺激和调整内分泌

线。

2. 太极剑以内气锻炼为主，外气为辅

太极拳和太极剑都以内气锻炼为主，外气为辅，主张呼吸自然。随着气沉丹田，内气运转和匀、缓、沉稳的运动，逐渐达到腹式逆呼吸的要求，加大了肺活量和膈肌运动幅度。对内脏起到抚摩的作用，又由于毛细血管壁的扩张，促进了血液循环，静脉的回流和新陈代谢作用，同时也增进肠胃的蠕动，从而对内脏功能起到保健的作用。

3. 太极剑要求意到气到，气到劲到

太极拳和太极剑，都要求意到气到，气到劲到。拳和剑的各式肢体运动，都要求在“松”的基础上以意气为主导，以腰脊为率领四肢而动。不准使用拙力，动作柔匀缓慢，绵绵不断，形如长江大海，滔滔不绝。这使筋、骨、皮、肉的弹性，韧性，耐性都得到训练和加强。加之剑的运动速度虽然比拳略快，但仍要求在“松”和“柔韧”中去完成，这对增长肌肉筋健的弹性，防止骨质变性和畸形都有锻炼作用。

太极剑各式名称，除个别是按照动作、剑法的武术术语命名外，其余绝大部分是采取太空幻景，神话传奇，珍禽异兽，生物特技的奇妙情景，优美动作来命名的。容易引起练剑者的形象思维，在高度集中进入怡然