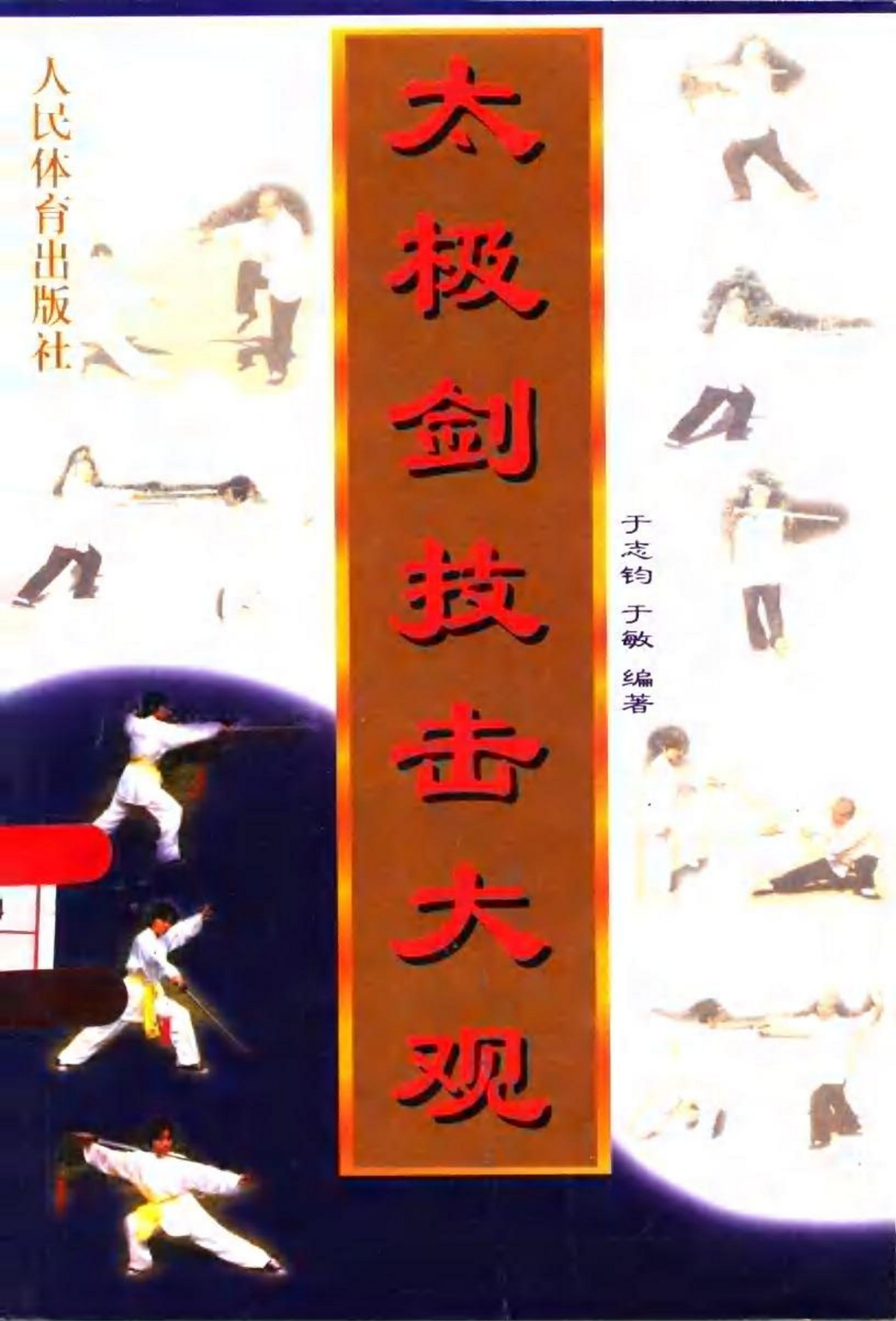


人民体育出版社

太极剑技击大观

于志钧 于敏 编著



6852.24

337801

14

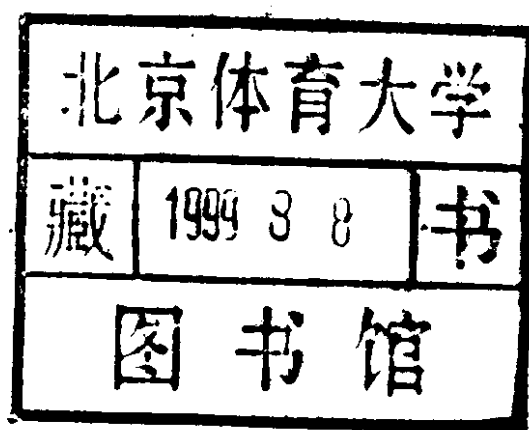
太极剑技击大观

于志钧

于敏

合著

Ty/9/09



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极剑技击大观/于志钧,于敏合著, - 北京:人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1612-4

I . 太… II . ①于… ②于… III . 剑术(武术) - 中国
IV . G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13382 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 15.125 印张 250 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10300册

ISBN 7-5009-1612-4 / G·1511

定价:22.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

吴图南先生传略

吴图南，北京人，蒙古族，名乌拉布，从汉姓吴，名图南，生于光绪十一年（公元1885年）农历正月二十三日，卒于公元1989年元月10日，享年百有五岁。早年就读于京师大学堂，先后曾任教于南浔中学、中央国术体育学校、中央大学、西北联合大学、北平艺术专科学校，解放前曾任故宫博物院专门委员。新中国成立后，任职北京市文史馆，从事文史考古研究工作。

吴图南先生一生从事武术研究和教育工作，尤其对太极拳，不但拳艺水平极高，且对太极拳的理论和历史有深入的研究，是公认的太极拳史研究家、理论家和拳艺教育家。生平著作颇丰。

先生幼年多病，几不治，九岁入全佑先生拳房（今之武馆）学习太极拳，夫子命其子鉴泉（吴鉴泉，满族，从吴姓。1870~1942）教授。图南先生从鉴泉宗师学习太极拳八年，为入室弟子，学得太极长拳、太极剑和太极刀等。此后，先生以乌拉布之名从当时京师（北京）太极拳泰斗杨少侯先生（杨健侯之长子，杨澄甫之胞兄，1862~1930）

学习太极拳四年，学得太极拳小架。少侯先生七岁学拳，其技多得于伯父班侯，其性格也近伯父，故少侯的散手有杨班侯之遗风，拳架小而快，出手就打。少侯先生授徒稀少，知名者有东润芳、田肇麟、尤志学、乌拉布（即吴图南）、马润之等人。

全佑习拳于杨禄禅，后尊禄禅公之命，拜师于杨班侯门下，得班侯之传。鉴泉承父传，名噪京师。民国初，有宋书铭者，是袁世凯的幕僚，即文书之职，习祖传之“三世七”太极拳。宋与杨健侯之徒许禹生是好友。许当时在北京创办了一所体育研究社，请吴鉴泉、刘彩臣、刘恩绶、纪子修、姜殿臣等为教员，教授太极拳。在许的引荐下，吴、刘、纪、姜往访了宋书铭。宋时年已古稀，然而推手切磋之下，吴等奔腾于宋之腕下，皆不能自持。于是，除纪子修外，吴等皆执弟子礼，拜宋书铭为师学习“三世七”太极拳（亦称太极功）。宋与吴等有约，不准向外传授。鉴泉先生为不违宋约，只好把“三世七”融入父传之杨氏太极拳传世。这就是今之吴式太极拳的由来。吴图南先生继承了吴鉴泉得自宋书铭的宋氏太极功“三世七”，创编三十七势太极拳定势，使宋氏太极功“三世七”得以保存下来。这段历史有当时留下的文字史料为证。

1929年，吴图南、徐致一随师鉴泉公南下，游虎丘。时人称吴图南、徐致一是吴鉴泉的两扇门，

遇有寻鉴泉公切磋拳艺者或寻隙较量者，皆过不了吴、徐二门将，绝少有能近鉴泉者。可见吴图南、徐致一身手不凡。

吴图南先生剑术尤为高超。1934年写成《太极剑》一书，即本书介绍的剑术套路。当时正值日本帝国主义侵略中国之前夕，先生在自序中写道：“横磨成师，大刀有队，或可为救国雪耻之一助！”可见先生爱国赤子之心。先生之剑法重在实用，一改流行剑术花法之面貌，还中华传统剑法技击之本质。先生之教学方法，极合科学之理，不故弄玄虚，提出剑术的三乘功夫：下曰“磕、格、碰、撞”；中曰“追形逐影”；上曰“如影如响”。指出：此达摩剑也；越女剑也；鲁石公之剑也。先生之剑，对搏之神速，对者攻不得逞，欲变不能，逃不得脱；粘黏连随，如影之随身，如声之环绕，此剑之上乘也！诚不试不知。

1928年，张之江创办中央国术馆，吴图南先生应聘任教员，在附设的国术体育专科学校任文科国术理论教授。在此期间，编写了《国术概论》讲义，后由商务印书馆出版。这是我国第一部按现代科学学科系统编写的武术史、武术理论及武术教育著作。先生所著的《科学化的国术太极拳》、《太极剑》、《内家拳太极功玄玄刀》都是在这时期写成的。先生长期从事武术教育和研究工

作；除太极拳外，并涉猎形意、八卦、通臂、少林等拳种；并承袭蒙古族之传统，亦精摔跤和弓箭，多有专著，惜今已散失。

全国解放后，先生仍不遗余力地进行武术理论的研究和太极拳的教育工作。生前任北京市武术协会副主席，是全国武术学术委员会委员，1984年荣获中国武术协会授予的武术贡献奖。吴图南先生一生钻研太极拳近一个世纪，对太极拳在全国乃至全世界的推广和发展，作出了巨大的贡献。

于志钧小传

于志钧，北京信息工程学院教授。1931年生于吉林市，自幼酷爱武术。1940年开始学谭腿、太祖拳。后从著名形意拳家刘自久先生学习形意拳、戳脚；拦刀、武侯刀、十三刀；三才剑、梅花剑、越女剑、昆吾剑。1950年9月，考入北京清华大学读书，同时从著名太极拳家吴图南先生学习太极拳、刀、剑。青少年时，接触过日本剑道，曾以所习中国剑术与之对抗，收得实效，所以对剑术之技击，独有偏好。师从吴图南大师学得太极剑之后，深感中国剑术之博大精深，深含哲理，技术高超。经五十年之研习剑术，和与东西方剑术之对抗实战、交流，对中国剑术之剑理、剑法、击剑有深刻之理解和很高的技术修养，具有丰富的实战经验和良好的教学方法，培养出一批较高水平的中国剑术击剑好手。

近年来，作者致力于海峡两岸太极拳艺的交流，1997年12月，应台湾“中华太极馆”暨“中华国术总会太极拳委员会”、高雄市太极拳协会之邀请，访问台湾进行太极拳学术和技艺交流。在

台期间,表演了绝世之艺太极粘剑,受到好评。

于志钧的太极拳著述有《杨式太极拳小架及其技击应用》(1991年北京体育学院出版社出版)、《太极推手修炼》(1996年北京体育大学出版社出版)、《太极拳正宗》、《太极推手正宗》(1994年香港聚贤馆文化有限公司出版)、《太极拳源流考订》(与宋志坚合著,台北中华太极馆出版发行)。

前 言

中国剑术，神乎其技！古代用之战斗。然而今天的剑术，神乎其技者早已不见，习练者多为健身养生。国家推行的剑术套路是一种表演艺术，不能用于技击。为什么会这样？纵观当今世界，西方击剑和日本剑道先后成为现代体育竞赛运动而保存了其技击格斗技术并有发展。人们不禁要问：中国剑术的神奇技击技术哪里去了？本书将回答这个问题。

目前出版的太极剑书籍，一般都是以介绍一个表演套路为主，对每个动作做一点技击应用解释，全书就算告成。读者阅后，对剑术的技击应用仍不得要领。

本书第一次从实用的角度出发系统地论述了中国剑术的技击精华。

本书包含：剑术源流、剑术理论、基本剑法、太极剑法、剑术技击应用五个部分。

在剑术源流中，本书首次系统地记述了中国剑术发展史及中国剑术与日本剑道和西方击剑的对比。从中可以看出中国剑术独特的发展道路。

剑术理论，论述了中国剑术的七大理论支柱：易之阴阳、老子刚柔、兵家虚实、儒家中庸、道家吐纳导引、中医经络、诸家之动静论，首次总结、归纳了中国历代剑术的理论精髓。

基本剑法介绍了剑术的手、眼、身法、步法和主要的进攻与防御方法。

太极剑法介绍八十六势太极剑。首次公开“太极粘剑”方法。过去太极粘剑是严加保密的太极绝技，只可口授身教，不准述诸文字，几近失传。

剑术技击应用部分介绍了中国剑术的三个技击层次：磕、格、碰、撞阶段；追形逐影阶段；如影如响阶段。即三乘功夫。

本书最后介绍了空手入白刃的自卫防身功夫。这种绝技为本书首次公开发表。

本书对健身养生者也是良好的教材，长期坚持练习太极剑法，必将取得祛病延年、健康长寿之效。

本书太极剑套路示范由于志钧先生演示。双人对剑示范由于志钧和于敏(女)演示。其余示范均由于敏演示。

于志钧序

剑的历史是我国古代兵器中最悠久的，它比刀的历史要早得多，有“百兵之祖”之称。相传，黄帝采首山之铜以铸剑。中国关于剑术的传说也最多，出神入化，玄之又玄，有百里之内取人首级之传说。余自幼喜拳术，尤爱剑术。我的少年时代是在北国吉林市度过的，时值日本人侵占东北十四年。在我读小学时，学校曾组织观看日本剑道表演。对抗的双方双手持特制竹剑，身着日本武士护服，相互拼搏，劈刺凶狠，击打有力，令人咂舌！我并不喜欢日本剑道，然而它给我留下了很深的印象。日本剑道，实为刀术，动作简单，双手握刀，高举过顶，以劈为主，以刺为辅，虽简单而实用。在明朝抗倭战争中，中国吃过它的亏。抗倭名将戚继光在《纪效新书》中记载：“此自倭犯中国始有之，彼以此跳舞，光闪而前，我兵已夺气矣。倭喜跃，一进足则丈余，刀长五尺，则丈五矣。我兵短器难接长器，不捷，遭之者，身多两断。”明代何良臣在《阵记》中记载：“日本刀不过三、两下，往往人不能御，则用刀之巧可知矣。”明代程宗猷在《单刀法选》中记载说：“其用法左右跳跃，奇诈诡秘，人莫能测，故长技每每败于刀。”

另外一种外国剑术是西方击剑，是另一种风格。它源于古罗马的征战，重铠、重剑。后来发展为骑士。它崇尚力量和速度，以刺为主要杀伤手段，剑能透甲。

面对以刚猛、凶狠为特点的东、西方两种剑术，中国剑术对付得了吗？

四十余年来,我带着这个问题,寻师访友,与多位剑术名家、好剑者、善剑者切磋、试技,以求其解。但几乎百分之九十以上的好剑者、善剑者,甚至是名家,只会演习剑术套路,根本不懂剑术的技击应用。1973年夏,在北京东单公园,我遇到一位被誉为“老剑仙”的老先生。我当年四十有二。与之切磋剑技,我持木制剑,他持剑一出手,被我剪腕、截腿、钩腰、抹脖,连续击中四下,他尚没有反应过来。我用的什么剑法呢?这就引出另一个故事:

“文革”期间,我在北京石油学院(今北京石油大学)任教,体育教研室有位老师,抗日战争时期他曾在中国远征军任教官,善西方击剑,他向我学习太极拳,推手被我推个筋斗。我们二人比剑术,互持体育用竹剑(由两片竹粘合制成),相互对峙,他突然一个大步直刺,非常之快,未容我反应,已经刺中。之后,他说了一些轻蔑中国剑术的话,我记得最清楚的一句是,“中国剑术全是花架子”。

这件事对我刺激非常大,本来我对日本剑道和西方击剑很不以为然,非常迷信中国的传统剑术,学习了很多剑术套路。我认真思考,为什么我习剑数十年,竟轻易地败在一位习练西方击剑的中国人手下?我开始认真剖析中国剑术,到底问题出在哪里?

我发现,今天的中国剑术存在着五个严重问题:首先是技击功能严重蜕化,几成舞蹈;第二,动作过大而繁复,一个套路没有几招能用于进攻或防守,例如:劈、撩等动作都划了个半径约一米的大圆弧;第三,剑器轻而无力,既防不住对手攻来之剑,也无法构成对敌手的威胁;第四,动作迟缓;第五,由于没有成为体育竞赛项目,严重缺乏实战训练和经验。由于存在这五大问题,今天的中国剑术,无论是日本剑道或者西方击剑,它都不能对付。这五大问题是中国剑术固有的?还是后来造成的?解决了这五个问题,是否

就能够对付或胜过日本剑道和西方击剑呢？为此，我查阅了大量的历史资料、哲学著作、兵书、剑谱。在对中国剑术发展史有所认识的基础上，我的第一个措施是归纳中国剑术的招法，去掉不实用的，合并性质相同或相近的，最后保留了刺、剪、撩、劈、砍、截、豁、挑、崩、挂、斩、拨、钩、抹等剑法。其中常用的有刺、剪、撩、劈、挑五种。最终突出一个刺法，所谓“刺为剑术之魂”。第二个措施，把筛选出来的招法作为单操反复练习。第三个措施，采取简单的防护措施，进行双人对抗实战训练。这样做之后近十年来，我拜访了许多中国剑术爱好者，与之切磋，大多出手就击中对方。这并不说明我的剑术已能“打遍天下无敌手”，这也不是我追求的目标，它只是从一个侧面说明了目前中国剑术技击性的蜕化。

现在的问题是，中国剑术是否也要吸取日本剑道或西方击剑的理论和技術？我们认为，一旦走上了这条道路，就是中国剑术消亡之日，就没有了其存在的价值。中国剑术有其传统的文化内涵，有五千年的发展史，经过技击实战的考验，有高超的技术、独特的风格、深邃的理论和健身养生功能。中国剑术完全不同于日本剑道或西方击剑，它恰是那种以凶狠和暴力为能事的日本剑道和西方击剑的有效对手。中国剑术，如果抽掉了这个内涵，就失去了灵魂，就不能自立于世界剑术之林。所以，发掘中华传统剑术之精华是当务之急！本书就是在这个大背景下写出来的。

本书将从历史、理论和技术的角度，以日本剑道和西方击剑为参照系，揭示中国剑术高超之处，令人信服地认识到中国剑术是一种非常完善、高雅和独具魅力的实用剑法，而不是美丽的花架子。

于志钧一九九七年十二月于北京

于敏序

俗话说：人过三十不学艺。而我学习太极拳时已三十七岁了。那时我多病缠身，身体极差。为摆脱困境，我开始学打太极拳。

初学跟辅导站的老师打竞赛套路，经过两年的勤学苦练，打下了一些基础，身体也好了。随着学习的深入，我开始思考：拳架中的一招一式如何用于实战？何谓粘、黏、连、随？何谓太极？诸多问题一直困扰着我，直到有幸遇到于志钧老师，才使问题有了答案。

于老师是大学教授，功夫非常好。他先教我传统的吴式太极拳架，在教授过程中，结合技击应用进行“拆招”，让拳架中的一招一式“活”起来，从而使学生加深对拳架的理解。继而又教我打“定式”，并要求我在定式练习中做到松、静。老师说：“松，才能不僵不硬，血脉畅通，气息腾然；静，方能聚气、敛神，神气相交，达到去后天之拙劲，生先天之真气。”待我脚下有了一定根基后，老师又教我推手。

第二年，我开始学太极剑。老师并不一上来就教我学套路，而是先让我练单式剑法，首先是刺，要求刺剑和撤剑必须保持剑身呈水平；进步退步必须走正确的弓步；握剑必须运剑松、着剑实，一刺就是几百下。老师说：“刺，是剑之魂，刺好了，其他剑法就通了，一通百通。”老师身教重于言教，和我对刺一练就是数百下。当我的剑法有了一

定基础后，就改用真实的钢剑对练，使我由开始时晕剑（怕剑）到一点也不怕剑；由最初的盲目乱捅到信手而应，出手中的。后来，老师又传授我太极粘剑，使我逐渐体会到：剑是手臂的延伸，是身体的一部分，就和推手一样，只要搭住对方的剑，就“粘”住它不让其跑掉。上乘功夫是人剑合一的，用剑控制对方，用剑“听劲”。

与老师合作写书，使我又重温旧课、再忆往事。回首习武走过的足迹，步步浸透着老师的心血、汗水，我能有一点粗浅体会，都要归功于老师辛勤的培育。

本书中有许多本门秘珍绝技是首次公开，奉献武林同好，为繁荣中华武术尽绵薄之力。

于 敏

1997年12月于北京

目 录

于志钧 序

于 敏 序

第一章 中国剑术史略1

第一节 剑器1

第二节 剑术之源流3

第三节 中国剑术与日本剑道之比较7

第四节 中国剑术与西方击剑之比较12

第二章 剑术理论15

第一节 中国古代剑术理论15

第二节 剑术理论与中华传统文化19

一、剑理与易理的关系19

二、剑理与《老子》刚柔论20

三、剑理与兵家虚实论22

四、剑理与儒家中庸之道24

五、剑理与道家的吐纳导引25

六、剑理与中医经络学说26

七、剑理与诸家之动静论28

第三节 剑术的三乘功夫30

一、磕、格、碰、撞30

二、追形逐影31

