



太极

传统(51)式剑

迈步如猫行 运剑如抽丝



传统杨式太极第六代正宗传人
中国永年国际太极拳联赛传统杨式太极拳冠军



杨式 太极

传统
51
式
剑

黎慧琳 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨氏太极: 传统51式剑 / 黎慧琳编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80705-600-3

I. 杨… II. 黎… III. 剑术(武术)—中国 IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154637号

杨氏太极 传统51式剑

Yang's Taiji Sword Traditional Set 51

黎慧琳 编著

出品人	秦明
责任编辑	罗晓
责任校对	曾绍东
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年10月第1版
印 次	2007年10月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-600-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



中华太极名家

黎慧琳女士

- 传统杨式太极正宗传人
- 第六届中国永年国际太极拳联赛传统杨式太极拳冠军
- 首届世界太极拳健康大会传统杨式太极拳金奖
- 首届中国武当拳（国际）联谊武术公开赛传统杨式太极拳金奖
- 全国杨式太极拳大赛金奖
- 柔劲太极武术会主教练



杨氏太极基础24式

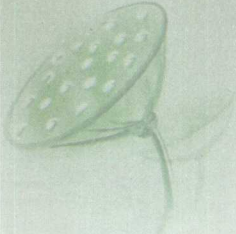


杨氏太极传统85式



中华太极扇

策划制作：中映良品



PROLOGUE

序言

自从杨式太极鼻祖杨禄禅学成并走出陈家沟，太极武术便摆脱了“一地一姓一族”传播的历史，开始了社会传播的历程。经过历代太极人的努力，在100多年的时间内，太极武术从一个小小的村庄，逐渐盛行中国、传遍世界。有资料显示，世界上已有150多个国家和地区、超过1亿人练习太极武术，有人甚至把它称为“世界第一运动”。

杨式太极剑作为太极武术的重要成员，是中华民族优秀的文化遗产，也是民族传统体育的代表项目。它以“贵自然，陶冶人的和谐观念；重养气，融健身、修心于一体；尚直觉，体悟武术与人生”的特点，被认为“是一种不可多得的修心养性的体育形式”。

新中国成立后，太极剑迎来了大好的发展时机。沿着太极“健身化”的思路，自1957年以来，国家体委组织太极专家以社会上广为流行的传统杨式太极剑为基础，创编了32式太极剑普及套路、42式太极剑竞赛套路等等。

竞赛是推动一项运动前进的强力杠杆。从1959年第一届全运会开始，太极拳就是正式比赛项目。1986年起，每年都举行“全国太极拳剑、推手比赛”。后来，在亚运会、世界武术锦标赛中都有太极比赛。这些竞赛活动大大推动了太极运动的普及和运动水平的提高。其中影响较大的还有“河北永年国际太极拳联赛”。

本书的演示者黎慧琳女士，正是这项比赛的冠军获得者！不仅如此，她还囊括了多种国际级、国家级太极武术比赛冠军，包括1999年首届中国武当拳（国际）联谊武术公开赛传统杨式太极拳金奖、2001年首届世界太极拳健康大会传统杨式太极拳金奖、2002年全国

杨式太极拳金奖，等等。

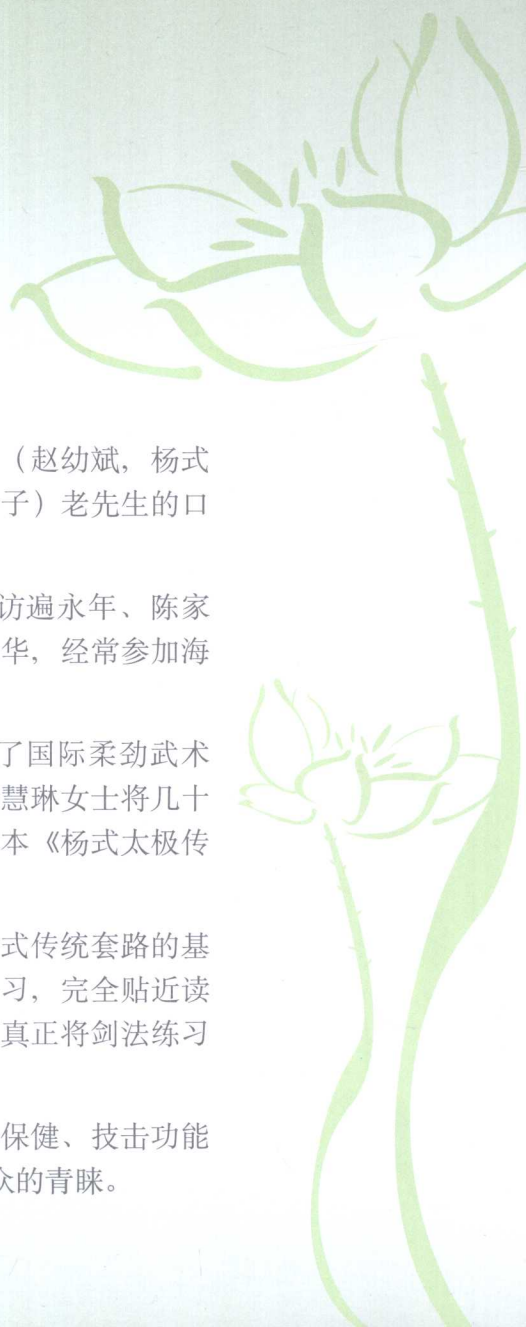
黎慧琳是传统杨式太极第六代正宗传人，早年拜入杨式太极嫡系（赵幼斌，杨式太极宗师杨澄甫的曾外孙）门下，并得到太极泰斗杨振铎（杨澄甫之子）老先生的口传心授，尽得杨式太极之真传。

黎慧琳非常注重太极理论的学习，在勤习太极武术的同时，还访遍永年、陈家沟、武当等太极起源圣地，广为结交各派太极宗师，博览众家武术精华，经常参加海内外太极交流盛会，日积月累，融会贯通，尽得太极精奥于胸。

她的学生众多，遍布海内外，可谓“桃李满天下”。她还创办了国际柔劲武术会，亲自担任主教练。近年来，应广大弟子及太极爱好者的要求，黎慧琳女士将几十年经验悉心总结，出版了《杨式太极武术》系列丛书，广受好评，这本《杨式太极传统51式剑》就是其中的经典力作。

本书从健身养生和实战技击两个角度，全面介绍了杨式太极剑51式传统套路的基本知识、基本技法、详细分解动作等等，文字轻松易读，配图便于学习，完全贴近读者需要，旨在使广大读者深刻领悟传统杨式太极剑的本质特点，从而真正将剑法练习到家。

太极剑是中华传统文化中独具特色的一朵奇葩，它不仅因显著的保健、技击功能得到推广，更将以其崇尚和谐、领悟平衡的深厚哲学魅力受到更多民众的青睐。



CONTENTS

目录

Sword Play Come out from Yang

第一章 剑出杨氏 01

- 一、剑术简史 02
- 二、承先启后的杨式太极 04
- 三、以拳为剑，拳剑兼修 05
- 四、杨式及其他流派太极剑简介 05
- 五、杨式太极剑的养生健体功效 07

Preparation of Sword Exercise

第二章 习剑之先 08

- 一、识剑与选剑 10
- 二、杨式太极的10种握剑法 11
- 三、杨式太极剑的“身步腿眼”四法 13
- 四、杨式十三字基础剑诀 16
- 五、杨式太极剑“四十八字心诀” 17
- 六、杨式太极剑练习要点 18
- 七、阅读使用说明 19



Detail Analysis of Fifty-five Patterns

第三章 杨式太极剑五十一式详解

20

预备式

第一式 三环套月

第二式 魁星式

第三式 燕子抄水

第四式 左右边拦扫

第五式 小魁星式

第六式 燕子入巢

第七式 灵猫扑鼠

第八式 凤凰抬头

第九式 黄蜂入洞

第十式 凤凰右展翅

第十一式 小魁星

第十二式 凤凰左展翅

第十三式 等鱼式

第十四式 左右龙行

第十五式 宿鸟投林

第十六式 乌龙摆尾

第十七式 青龙出水

第十八式 风卷荷叶

第十九式 左右狮子摇头

第二十式 虎抱头

第二十一式 野马跳涧

第二十二式 勒马式

第二十三式 指南针

第二十四式 左右迎风掸尘

第二十五式 顺水推舟

第二十六式 流星赶月

第二十七式 天马飞瀑

第二十八式 挑帘式

第二十九式 左右车轮

第三十式 燕子衔泥

第三十一式 大鹏展翅

第三十二式 海底捞月

第三十三式 怀中抱月

第三十四式 哪吒探海

第三十五式 犀牛望月

第三十六式 射雁式

第三十七式 青龙现爪

第三十八式 凤凰双展翅

第三十九式 左右跨栏

第四十式 射雁式

第四十一式 白猿献果

第四十二式 左右落花

第四十三式 玉女穿梭

第四十四式 白虎搅尾

第四十五式 鱼跳龙门

第四十六式 左右乌龙绞柱

第四十七式 仙人指路

第四十八式 朝天一炷香

第四十九式 风扫梅花

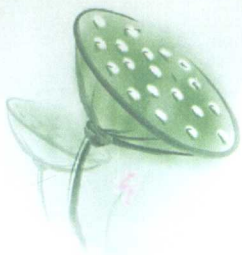
第五十式 牙笏式

第五十一式 抱剑还原

Step Illustration of Traditional Taiji Sword

传统太极剑步型图

112



太极剑心法主灵气。

剑如神，所谓阴阳不测，谓之神，

势势难以预料，其性善钻，无处不到，无孔不入。

剑走偏锋，以利其趁隙而入，运剑由剑不由己，身随剑转。

所谓驭剑术，剑到人亦到，剑心即我心，身化为剑，运剑而行何难

矣。称剑似神，乃是剑非人所能主宰，虽是兵器，但不以伤人为目的。

剑不知从何来，亦不知去何处，莫能沛之。

听剑顺势，乃是剑功的最高指导准则。



一、剑术简史 | Main History of Sword Play

剑是中国传统兵器之一，被誉为“百兵之君”。剑的历史十分悠久。《史记·五帝本纪》记载：“（黄）帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上。”在此后的夏、商、周各朝代中，皆有铸剑的历史记载。当然，这些传说大多有待考证。中国出土的最早的青铜剑是商代短剑，形似匕首。可见金属剑在中国至少已有三千多年的历史。

剑术在古代称为“剑道”。剑术在春秋战国时期得到发展，“佩剑”、“击剑”之风颇为盛行，主要以格斗形式出现。据《汉书》记载，因吴王好剑，吴国许多百姓身上脸上留着斗剑的伤疤，人们甚至把死置之度外。可见当时的击剑近于实战，而且无安全保护手段，然而习剑尚武之风，却遍及朝野。此外，舞剑形式也很普遍。《孔子家语》记载，子路见孔子的时候就“仗剑而舞”。

随着剑术的发展，剑术理论也日趋成熟。《庄子·论剑》中说：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”这对剑术的虚实相兼、后发先至、因敌变化的技法，作出了高度概括。

秦汉时期，剑术有了进一步的发展，历史故事为证：荆轲刺秦王、刘邦“以布衣提三尺剑取天下”、“鸿门宴”项庄舞剑……

汉时“自天子至百官司，无不佩剑”，当时涌现出一批以剑术立名天下的名手，如张仲、雷被、王越、史阿等人。司马相如、东方朔等自幼学剑，技艺精湛。作为一代帝王的曹丕，更是一位剑术高手。

在西汉后期盛行的“百戏”中，还出现了剑术与舞蹈相结合的表演艺人。晋代以后，习剑遗风仍在，如

“闻鸡起舞”的祖逖、“少年学击剑，妙技过曲城”的阮籍，都是当时的剑术名手。

唐朝剑术振兴，朝野上下莫不以习武学剑为能事。著名诗人李白，自称“十五好剑术”；王维“带剑游淮阴”；杜甫平生以剑为伴，“酒阑拔剑肝胆露”“拔剑或与蛟龙争”。他们不仅是一代文豪，还是剑术高手。著名画家吴道子、书法家张旭，在观看了舞剑之后，都深受启发，书画“若有神助”。这证明了剑术在精神上、艺术上也具有特殊的感染力。

唐宋时期民间剑术活动有长足发展。当时百姓每逢劳作空隙，“击剑相试，观者络绎不绝”。公孙大娘、李十二娘是当时著名的舞剑艺人。作为武技的剑术更趋向健身性、艺术性，日益与体育、文娱活动相结合。

元朝统治者严禁民间习武和收藏兵器，致使剑术流传受到压制，武术经历了坎坷不平的发展道路。

明代，武术重获发展，出现了很多武术流派。虽然火器已经广泛应用于战争，但武术的军事价值并未消失。如著名战将俞大猷、戚继光撰写的军事著作中，对包括剑术在内的各种武术器械及各种拳法，皆有专门论述。另外，剑术作为健身手段，更加广泛流传。

清朝虽也三令五申禁民习武，但武术却通过各种渠道广泛流传。同时，社会上出现了更多的剑法门派，呈现了百家争鸣的局面。

民国时期，武术得到初步重视，南京、杭州等地方都设立了“国术馆”，并打出了“提倡国粹”、“国术救国”等旗号，但因整个社会一直动荡不宁，大部分武术家生活仍得不到保证，群众武术活动也处于自发自流的状态。

新中国成立以后，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到了空前的发展，出现了群众性练武的高潮。剑术作为主要武术项目备受人们喜爱，不断丰富发展，技术日益提高。

今天仍然存留或新发展的剑术种类十分丰富，常见的有太极剑、青萍剑、八卦剑、武当剑、七星剑、三才剑、达摩剑、螳螂剑、十三剑、醉剑等等，数不胜数。为适应武术教学、训练和竞赛的需要，有关部门还编定了各种剑术规定套路和竞赛规则，使剑术沿着继承发展、推陈出新、百花齐放的道路发展。

现代剑术就演练技术风格划分，可分为行剑、势剑、意剑三大类。行剑善于走动而较少定势，气势连贯，动作轻捷，运动中不断变换招术；势剑突出一个“定”字，以一招一式见长，桩步稳固、动力饱满；意剑突出心意的表现，要求意领身随、快慢相兼、柔中寓刚，如太极剑、醉剑、八卦剑等等。实际上任何剑术都需要形意兼备、身与剑合。



太极

李白

宁知草间人，腰下有龙泉。
浮云在一决，誓欲清幽燕。



二、承先启后的杨式太极

Yang's Taiji Links between
the Preceding and the Following

无可否认，今天流传于世的太极拳，其拳理和拳法的基础出自河南温县陈家沟，然而，太极拳之所以得到广泛推广、传播而成为今天的世界性武术运动，杨式太极在其中起了极大的推动作用。

杨式太极祖师杨禄禅自陈家沟习武艺满出师之后，身怀绝技，在江湖上行走，武艺精湛颇受尊重，有“杨无敌”之美誉。基于他对太极拳理拳法的深刻理解，遵循太极拳原理进行“再开发”，经过时间的磨砺，创编了自成体系的“杨式太极拳”，其拳路结构严谨、内涵精深，且经过许多实战考验。

杨禄禅学成后先回到永年授拳，不久又去了北京教拳，从而使太极拳广泛传播。杨禄禅与其子杨班侯、其孙杨澄甫三人在京、津一带影响很大，收徒众多，盛极一时，营造了“人人练拳”的神话。此后太极武术呈现蓬勃发展、百花齐放的态势，各具特色的诸家太极纷纷问世。武式太极、吴式太极、李式太极等都是直接或间接从杨式太极演变而来。

杨式太极造就出来的出色技击家代不乏人，杨氏三代尽人皆知，自不待言，其后如傅钟文、崔义士等，在武术理论和实战上都有很高的造诣。

杨式太极拳刚一问世，就吸引了众多练习者，它的流传，反映了其结构和风格适应了社会的需求，不受年龄限制，扩大了受益面，不但身体强壮的青少年爱学，

年老体弱的人也能适应，既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为治病和保健的手段。这也是中国极力推广杨式太极的最主要原因，它已经成为“全民健身”的最主要项目之一。

太极武术对锻炼者的作用是全方位的，对体力、筋肉、骨骼、关节的作用自不待说，还能提高大脑、神经系统的反应能力，所以它无论对脑力或体力劳动人群都适宜，是其他体育运动望尘莫及的。

它刚柔内含，轻沉兼有，构思细腻，编排合理，结构严整，架式有高、中、低之分，速度较均匀，绵绵不断。在动作和呼吸自然结合方面，采用“气沉丹田”的方法，整个架式舒展和顺，轻灵沉着，浑厚庄重，很自然地表现出气派大、形象美的独特风格。

太极武术的发展普及正是从杨禄禅开始的，没有杨禄禅的开山奠基，就没有今天杨式太极的辉煌，也没有其他太极流派的发展壮大。而过去，陈式太极还只是在陈姓内部传学，所以当时的武术诗人杨季子有诗曰：“谁料豫北陈家拳，却赖冀南杨家传。”直到今天，杨式太极拳练习者仍远远超过陈式太极拳。

杨式太极对于发展中华民族的传统武术作出了杰出的贡献，也取得了卓越的成就。它所继承和发扬的太极武术精神，至今仍然闪耀着灿烂的光辉。

三、以拳为剑，拳剑兼修

Use Both Fist
and Sword in Harmony



近年来，随着太极拳的普及推广，太极剑也以其柔和、优美的风格和独特的健身功能，深受人们的喜爱。目前，杨式太极剑和杨式太极拳一样，已经成为国内外普及最广泛的武术套路之一。

杨式太极武术以杨式太极拳为根基，发展出多种兵器套路，包括剑、刀、枪等等，均保留了杨式太极拳的特点，其中尤以杨式太极剑最负盛名，流传也最广。

任何兵器都是手臂的延长，它的运动方式也完全依照拳的运动原理。太极剑也不例外，它是在太极拳的基础上，结合剑的使用特性而发展成的兵器套路，两者在拳法、拳理、拳技、身型、身法、步型、步法、眼法等方面都是一致的。

虽然练习要领基本相同，但有谚云：“拳有拳法，剑有剑道，拳重平稳，剑重灵活。”毕竟多了一件器

械，剑分两刃，增加了攻击对方的威力和范围，剑法就是解决如何尽力发挥剑在攻防中的作用和威力，由此也增加了练习的难度。练习者不但要“以心行气，以气运身”，还要“以身运剑，剑神合一”。

杨式太极剑兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。熟练者在劈、点、挑、刺的瞬间，还可以适当加快速度，显得更有气势。

要练好太极剑，最好先练好太极拳，在基本掌握了太极拳原理并能够善于运用的情况下，再学太极剑则事半功倍。而且，能进一步学好杨式太极剑，对于提高太极功夫的综合素质，无疑具有相得益彰、更上一层楼的作用。

四、杨式及其他流派太极剑简介

Genre Introduction of
Taiji Sword

1. 杨式太极剑

目前流行的杨式太极剑主要有传统套路、普及套路和竞赛套路三类，本书所介绍的为杨式51式传统套路。

1) 传统套路

“杨式太极剑传统套路”是在传统杨式太极拳的基础上发展起来的剑术套路，亦称“太极十三势剑”，有刺、点、撩、崩、搅、劈、拦、抹、扫、削、挂、截、提等13种剑法，另外还有演化过来的架、托、挽剑花等。

这个套路既体现出太极拳术的功法原理、技术原则，又保留了太极剑独特的风格：起势即分阴阳，收势

阴阳结合，每动即显虚实，上下左右相系，前进、后退、闪避、升降，内外结合、刚柔相济，精气神与剑法合而为一，练剑、练体、练用，相得益彰。

它以攻人之腕、刺人之心、伤人之膝为主脉，凭借剑法的灵活运用，身法、步法的灵活躲闪、避让，达到以巧制胜、以静制动的目的。在纵横逆顺、连贯缠绵的运动中，随时蕴藏着变化莫测、攻中有防、防中有攻的技击内含招法。

另外，杨式太极剑在长期的流传过程中，根据不同的需要，演变出了多种套路，形成了百花齐放、广泛传播的良好态势。目前，较为流行的套路除传统套路外，

还有普及套路和竞赛套路。

2) 普及套路

杨式32式太极剑是国家体委（现为国家体育总局）于1957年组织创编的一个太极剑普及套路。这套太极剑既保留了传统杨式太极剑的风格特点，又具有易推广性，深受大众的喜爱。这套普及套路由32式动作组成，相对于传统套路，其内容更精练了，动作也更规范了，并且也能充分体现出太极剑的运动特点。

正是因为它结构简单、运动量合理、内容充实、易学易练，打完全套只需3分钟时间，并且演练起来可体现出轻灵飘逸的韵味，既可以单人练习也可以集体表演，十分适宜初学者，所以倍受太极拳、剑爱好者的青睐。

3) 竞赛套路

杨式太极剑竞赛套路，又称“42式太极剑”，是中国武术研究院于1991年组织有关专家名师集体创编的国家太极剑竞赛套路。它以传统杨式太极剑为蓝本，吸收了传统太极拳、剑套路的技术精华，以提高太极剑技术水平、规范太极剑竞赛为目的，同时具有良好的健身功效。

竞赛套路共有42个动作，演练时以柔和舒缓、连绵不断为基调，间有个别发力动作，形成了兼收各式、内容充实、动作规范、结构合理、柔中寓刚、轻灵沉稳、剑势缠绵的特点，符合比赛竞技的需要，适合于运动员、教练员和有一定基础的爱好者进一步改进技术，提高训练和竞赛水平。

除了杨式之外，其他太极门派也有自己的剑术套路，各具特点，读者须加以分辨。

2.陈式太极剑

有刺、劈、撩、挂、点、抹、托、架、扫、截、扎、推、化等剑法，衔接紧凑、剑法清晰，沾粘连随、

腾闪折空、刚柔快慢、节奏明显。有松活弹抖的发劲动作，有缠绕折迭、回转开合的身法运用，真正体现出陈式太极剑以身运剑、连绵不断、快慢相间的特点以及沾粘不散、无孔不入、虚晃诈诱、变化莫测、屈伸往来、刚劲有力的技击技法，比较适合技击。

3.吴式太极剑

具有剑法细腻、技法精妙、内容丰富、难度较大等特点，身法、步法、剑法灵活多变，巧妙精细。经过吴式太极传人吴阿敏改编后有三十六个动作，分为四段，整个套路风格独特、结构合理、长短适宜，经常练习可以改善身体素质，提高艺术修养。

4.孙式太极剑

孙禄堂融太极剑、形意剑、八卦剑三派剑法为一体而创孙式太极剑。孙式剑法，既有劈、崩、点、刺、撩、搅、抹、挂的用法，也糅合了八卦剑的挑、托、抹、挂、扁、搜、闭、扫、顺、堆等用法。孙式太极剑分上下两路，合而为一可单练，上、下分而练之互为攻防，剑之用法尽在其中。

5.武式太极剑

武派五十五式剑相传为武禹襄所创，融十三势为一体。后经陈固安做了不少改进，使其形式更加完美，内涵更为丰富，动作演练起来圆活含蓄，连绵不断，舒展洒脱，轻灵敏捷。运用时则因敌变化，不拘成法，以静伺动，以逸待劳，顺人之势，避实击虚，因此受到欢迎。

6.李式太极剑

是中国著名的传统剑法之一。经由武术家李天骥整理改编的传统套路有四十九个动作，动静相间，有刚有

柔，既表现了武当剑走、变、快、灵的特色，又体现了太极剑缠绵松静、柔中有刚的风格。武当太极剑既适用

于初学者入门学练，也适合有一定基础的人改进技术，提高水平，也可用于技击。

五、杨式太极剑的养生健体功效 | Health Benefit of Yang's Taiji Sword

杨式太极剑的养生健体功效早已得到全世界的认可，成为人们喜爱的体育活动。

太极剑的运动方式不同于一般的武术运动，它着重轻灵松软、全身和谐的动作，利用调身、调心、调息，使意念与身体达到和谐舒服的境界。如此，心情轻松、身体舒服，自然是身心健康最好的写照。许多太极名师均以高龄而终，很少生病，可见太极武术对于身体健康有很大功效。下面我们就来分析一下太极剑的健身医疗作用与原理。

1. 积极调节和训练脑功能

舞剑要求精神专注，意动身随，内外结合，完成动作连绵不断，一气呵成，这些复杂的多种多样的人体活动，是依赖大脑神经的兴奋与抑制所调节的，对人脑是很好的锻炼，进而调整身体诸系统的功能，使其趋于正常。

2. 畅通经络、血管、淋巴、循环系统

常练太极剑，会有腹鸣和指尖酸、麻、胀、热等感觉，这是畅通经络的反应。通过肢体的顺逆缠绕运动，动脉血管得到柔和、舒张，促进血液循环提高供氧能力，也促进了淋巴的新陈代谢。

3. 提高肌肉质量，锻炼全身关节

太极剑螺旋式的圆形动作使全身各部分肌肉群都能参加活动，长期演练使肌肉能均匀丰满、柔韧而有弹性。同时全身各关节也都得到多方位的、幅度较大而柔和的运动，从而

保持关节的柔韧性。此外，肌肉牵引关节和骨骼运动，起到自我按摩的作用，有助于骨骼的强健。

4. 使呼吸逐渐调节到深、长、细、缓、匀，并增加吸氧呼吸的次数

练太极剑时，始终要保持“腹实胸宽”的状态，把胸部的紧张状态转移到腹部，使肺部舒适，腹部安静而又充实，既有助于呼吸的调节，又稳定了身体重心，还可对内脏起到按摩作用。

5. 对各种慢性病能起到一定的医疗作用

练太极剑有益于体弱有病者，如神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肺病、干血癆、风湿腿寒、关节炎、糖尿病、遗精、内痔等。



CHAPTER TWO 第
貳章

习剑之先

P reparation
of Sword Exercise

