

调和阴阳，内外双修，名师带你领略太极的奥妙

桑全喜 著

陈式 太极 剑 修炼



示范演示：

桑全喜

（国家一级武术裁判员／教授，武术六段）



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

陈式

太极拳

修炼

桑全喜

著



山东科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

陈式太极剑修炼 / 桑全喜著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5331-5032-7

I. 陈… II. 桑… III. 剑术(武术)—中国 IV.G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 113955 号

陈式太极剑修炼

桑全喜 著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 泰安福运达彩印包装有限公司

地址: 泰安市青年路 74-1 号

邮编: 271000 电话: (0538)8224403

开本: 880×1230mm 1/32

印张: 6.25

版次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5032-7

定价: 20.00 元



三年前,有幸认识桑全喜老师,从他身上,我看到一个武术修行者的特质。桑老师自幼习武,到今天已超过三十年。其间他不断研习各家各派的武术,从未间断。他在菏泽学院教中国武术,教授的不同武艺有三十种。凡长拳、太极、内外家拳术、器械,无不涉猎。在课堂内外,他都尽心竭力把所学到的都传授给他的学生。他每天的课都排得很满,整天都在动刀枪,演练拳棍,但这些劳心劳力的工作并未阻碍他本身的武术锻炼,每天清晨起来,他自己要练两小时,风雨无阻,可见他对武术的追求是多么有毅力及有恒心。当然,还须有充沛的体力才能支持他寒暑无间地追求卓越呢!所以我用武术修行者来形容他。

桑老师对他本身在学校内的教学,非常认真,当它是个人一生的使命。本来,他在香港访问期间,有人可以安排让他留在香港任教,并可以获得居留及良好的待遇,但他仍然不为所动,选择回菏泽继续执教。

我曾经问过他为什么不选择来香港执教,他说:他对物质生活的要求很低,只求三餐温饱,但很重视他个人理想的实现。现在每年他教的学生(培训的体育老师)为数有上百人,这些学生毕业后便派到全国各地大学及中学做体育老师,合算起来,他能将他所学的间接传授给数千人,这人数每年递增,十年八载,便有数万了。去年他告诉我,正式拜师的

徒弟有近百人,另外,还有私下学生数百人,有些徒弟也开始收自己的徒弟。这是一个非常可观的数字,对传统武术在中国年青一辈的推广影响尤大,在香港就未有同等的机会。

桑老师刚刚告诉我,他今年被学校评为“学生心目中的十佳教师”了,可见他的教学水平之高。他的学生十分喜欢他,因为他不但教学认真,而且对学生总是和颜悦色,耐心教导。为师之道,是以身作则,潜移默化,成为年青人的学习对象。所以,他的最佳教师奖是实至名归。

最近几年,他每年到香港两三个月,我有幸跟他学习陈式太极拳。从他身上,我看到一个才德兼备的老师,一个“明”师。他把所知的要点说得清楚,也能演练。他知无不言,言无不尽。凡遇到不懂的问题,他会尽力找到答案,然后告知我。他从不说空话,本来太极这一门,有很多名拳师及习武者都能写出很多理论,如果他为答我的问题,随便翻些书刊便可解答,但他不会这样做。只有他能自己融会贯通的知识,他才会说,他不会随便装懂。有时候,他会告诉我,他想通一些问题,他不怕承认过去的说法有变,这也证明他好学。

作为大学的教授,他对武学的认知,既深且广,他的谈吐,甚有学者风范。我能够认识桑全喜老师并把我对他的观感实实在在地写下来,是希望把这样一位武术修行者介绍给读者,让大家能够对他的作品更了解,是以为序。

余志明写于香港

2008年夏天

序

《陈式太极剑修炼》一书即将问世,首先道贺!

太极拳源远流长,博大精深,影响深广,社会普及。陈式太极拳的所有基本功亦是陈式太极剑的基础,在吸收传统的击刺之法基础上演变而来。

《陈式太极剑修炼》是作者理论与实践的积累和心血的结晶,其修炼要点为:

- 1.先拳后剑,拳为基础
- 2.合乎规矩,循序渐进
- 3.意气主导,形意合一
- 4.图文并重,勤学苦练

即陈式太极剑的修习强调先拳后剑,拳为基础,循序渐进。由这本极具指导意义的拳剑图文并茂的图书,广大太极拳和太极剑爱好者可以较快地了解本拳剑系的始末和概貌、技法和诀窍;习练它式之读者,可以深化对太极拳剑共性和基本法则的认识,还可借此找出陈式太极拳剑与其他式太极拳剑理念和套路的异同点。本书为我国武术太极拳理论的发展与实践的有机结合作出了一份贡献。

《陈式太极剑修炼》告诉我们,拳剑术本身亦是一种健身艺术。为掌握和提高陈式太极拳及太极剑技术,需围绕发展人体心理质量、技能、体能进行专门练习。通过剑技提高,实现身心健康,正是:

1.意在剑身,强心健脑

2.以腰带剑,血畅肾壮

3.气贯剑身,通气理肺

4.剑走旋翻,通经活络

5.剑走美式,陶情养性

勤练拳剑,无病防病。当今社会老龄化,但传统健身体育多元化。陈式太极剑为我们这一特殊时代提供了宝贵的创新素材。与我国传统中医相类似,太极拳与太极剑非常适合中老年人操习,其健身的物质基础已用现代化测量技术不断得以量化。我们香港中文大学医学院骨科陈启明教授领导的科研团队曾对长期从事练习太极拳或从未从事过体育锻炼的中老年妇女进行太极拳系统锻炼的现代科学研究,结果表明,经常参加太极拳运动有助于身体平衡和协调机能的提高,可通过提高肌力和减少骨质丢失等有效预防老年人骨质疏松症和由于摔倒引发的老年骨折的发生。

《陈式太极剑修炼》一书的问世,无疑有助于太极拳剑运动对健康的进一步促进和推广,心、神、意、气、静并举,达到身心健康,延年益寿。

香港中文大学校董会主席

郑维健博士

前言

习武传武,半生不懈,以武为乐,以武为荣,一剑在手,其乐无穷。武,习之于身,倾之于心。年深日久,感悟颇多,积之于心,不吐不快。这种愿望二十年来愈加强烈,今日夙愿得以实现,像一坛陈酒,酝酿多年,出坛在即,如能尽快地呈献于各位朋友面前,承蒙大家不吝时间慢慢品评,将是我最大的荣幸。

古人尊剑为“百兵之祖”,剑以人名,人以剑尊。而今,在太极思想影响下,吸收传统击刺练习发展演变而来的陈式太极剑,以它特有的技击魅力、独特的健身作用、高雅的艺术享受,已成为人们最钟爱的锻炼方式之一。可是真正深悟太极剑之神韵者却寥寥,因此为拓展习练者的视野,弘扬太极精神,本人尽己所能,编著此作,敬献于广大读者。

在中华五千年的发展史中,剑术文化延续相承,在不同的时期有不同的属性,被赋予了深刻的文化内涵。许多人通过学习陈式太极拳剑,对中国文化产生了充分的认识和理解,切实地感受到“剑术,原来是如此的鲜活”。

作为东方明珠的太极拳,是独具风骨、自成体系的一门人体科学。为了使广大读者从视觉直观感悟太极拳剑的准确性,本书的每一个动作都附有本人的动作图片,供广大读

者参阅。在练习程序上,本书按照科学的方法,采用功法、基本拳势、太极剑势循序渐进的练习步骤,使学习者更容易掌握陈式太极剑的动作要领和习练方法。古人云:“培其根则枝叶自茂,润其源则流脉自长。”功法练习和拳势练习可以使习练者逐步意识和捕捉到体内气血周流的感觉,通过意识与动作的结合,达到长内功、增内劲的功效,为陈式太极剑修炼打下坚实基础。

创新是在继承基础上的发展,要有一定的合理性。本书在动作方位的叙述上,首次采用了“钟表”概念,改变了传统图解中面南背北、左东右西的叙述方法。因为对于读者来说,很多人方向感差,“东西南北”的方位容易使人一头雾水“找不到北”,而用“钟表”确定运动方位,运动过程中无论身体如何转动,始终按照起势时身体胸部的方位确定方向,不受头部和视线的影响。这样表述通俗易懂,生动准确,更利于大家学习,利于动作量化、规范。

太极剑首先是一种武术,它产生的直接土壤是中国传统武术,是在中国武术发展到一定阶段后衍化的精华产品,以“武”是它先天的属性,在它的一切理论与技术中时时处处保持着技击的本色。因此,理解和把握陈式太极剑的技击作用,能帮助学习者了解陈式太极剑的攻防意义,进一步提高动作质量,更好地起到健身、修身、防身的功效,也是防止太极剑体操化趋势的重要手段。为此,本书在每个动作之后,都介绍了其技击用法,供习练者参考。

本书的编写，受益于我的老师姜周存教授、徐伟军教授，得到了我院同仁的真诚帮助和大力支持，在此表示衷心的感谢。

舞枪弄剑久了，舞文弄墨还真的让我捉襟见肘，由于水平有限，加之时间仓促，疏漏之处在所难免，恳请读者朋友批评指正。

桑全喜

2008 年夏

目 录

第一章 太极剑概述

第一节 剑与剑文化	1
一、剑器的产生	1
二、剑术的发展	2
三、剑的文化内涵	6
第二节 陈式太极剑	8
一、太极拳溯源	8
二、陈式太极剑的兴起	9
第三节 陈式太极剑的特点与作用	11
一、陈式太极剑的特点	11
二、陈式太极剑的作用	14
第四节 陈式太极剑的修习要点	17
一、先拳后剑,拳为基础	17
二、合乎规矩,循序渐进	17
三、意气主导,形意合一	18
四、图文并重,勤学苦练	19

第二章 陈式太极拳剑基本功

第一节 陈式太极拳基本功法	20
一、静功	20
二、动功	22
第二节 陈式太极拳基本拳势	28
一、动作名称	28
二、图解说明	28
三、陈式太极拳基本拳势动作图解及说明	30
第三节 陈式太极剑剑法	69
一、剑器部位名称	69
二、持剑方法	70
三、持剑礼节	72
四、陈式太极剑对身体各部位的要求	76
五、陈式太极剑基本剑法	78

第三章 陈式太极剑动作

第一节 陈式太极剑动作名称	87
第二节 陈式太极剑动作图解及说明	88
第三节 陈式太极剑连续图谱	167

第一章 太极剑概述

第一节 剑与剑文化

一、剑器的产生

剑的实物被称为剑器,是我国较早出现的一种兵器。剑开双刃,剑脊凸起,形制优美,轻巧灵活,因此有“百刃之君”“短兵之师”的美称。剑的历史相当久远。据《史记·皇帝本纪》记载:“帝采首山之铜铸剑,以天文古字体铭其上。”《管子·数地篇》记载:“昔葛天庐之山,发而出金,蚩尤受而制之,以为剑、铠、矛、戟,此剑之始也。”考古发现,我国已出土的剑,最早是商代的铜剑,1956年、1957年在河南陕县虢国贵族墓葬中出土的四柄青铜剑。1978年四川奉节发现两把战国时的“巴式剑”,铸造工艺已经比较先进,两柄剑一长39cm,另一长33cm,剑身铸有图案纹锦。值得骄傲的是1972年在湖北江陵县发现的历史名剑越王勾践剑,此剑是铜制,长56.2cm,剑刃经历千年仍然锋利无比,剑茎上满缠丝绳,有两道箍,首作圆形,剑身近格处有两行蜡金鸟篆体铭文“钺王州名自乍用金”,即“越王朱钺自作剑”,剑鞘长

49cm,近末端有綢帶。越王名勾踐劍確是劍中珍品,據傳是匠人歐冶子製造。歷史上越王勾踐被吳打敗以後,臥薪嘗膽,勵精圖治,最終滅掉吳國。關於越王勾踐劍,古籍中也有記載,《越絕書》卷八有“勾踐乃身被賜夷之甲,帶步光之劍”;卷十一有“昔者,越王勾踐有寶劍王聞於天下”。這柄劍最終出土於湖北江陵的楚墓中,大約是楚國占領越地後作為戰利品帶回的緣故。銅劍以後又被鐵劍取代,江淹《銅劍贊》序中說:“春秋迄於戰國,戰國至於秦時,攻爭紛亂,兵革互興,銅即不克給,故以鐵足之。鑄銅即難,求鐵甚易,是故銅兵較少,鐵兵較多。”現存最早的鐵劍是在長沙一座古墓中發現的春秋晚期的鐵劍,工藝水平又有較大提高,淬火鋒利,式樣別致。鐵劍代替銅劍是歷史的一大進步,劍身由17.5cm(北京琉璃河出土)到140cm(衡陽出土)威力大增。據《左傳》《國語》等史書記載,當時的名劍有“湛盧”“大夏”“龍雀”“純鉤”“莫邪”“干將”“魚腸”“勝邪”“巨溯”“龍淵”“豪曹”等,割玉物如割泥,十分鋒利。拳諺云“一寸長,一寸強”,劍身由短變長,兩側劍刃能更好地發揮劈、撩、掃、斬等技法,促成了劍術和劍法的多樣化。

二、劍術的發展

劍器的產生和發展帶動了劍術的形成與興起。所謂劍術,指使用劍器的技術。在漫長的冷兵器時代,由於頻繁的戰事需要,先進的科技手段幾乎總在第一個時間用在了武器的製造上,使得中國武術威力日增,而圍繞劍器所形成的技擊方法,無疑大大豐富了中華武術的內涵,因而劍術的發展

和演变过程反映出当时的社会政治、军事、宗教等与剑术千丝万缕的关系，足以折射出中华剑术从粗陋到纯熟的成长轨迹。

远古时期武器的设计和制造尚处于初始阶段，《淮南子·汜论》所述：“古之兵，弓剑而已矣，槽矛无击，侑戟无刺。”为利于在山地丛林中奔跃和近战，那时人们普遍习惯使用短兵器。剑是短兵的一种，脱胎于矛形刺兵及短匕首，始源于殷商以前，形极为短小，仅有短平茎，而无管筒。古人用此剑插腰，轻便易使，直刺旁击都能运用自如，抵御匪寇与野兽都是必不可少的。

春秋战国时期，由于步兵在战争中地位的日益提升，剑成了最受人们重视的一种兵器。步兵在战争中必须近距离肉搏，而剑在运用时的灵活自如能使它在肉搏中享有更多的优势。因此，在当时，不仅出现了干将、莫邪、太阿、龙泉等名剑，而且剑术及理论也得到了极大的发展。据《庄子·说剑》记载：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌。”赵文王酷爱剑术，他在宫中养了 3000 多名剑客，天天看他们以生死相搏，以致每年均有上百人死于剑下。他的爱好，无疑会促使这些剑客为了保护自己、杀伤对方而精研剑术。

正是由于剑在战争中的广泛应用和人们对剑术的精研，春秋战国时期的剑术已经达到了很高的水平。《说苑》中对当时鲁石公的剑技有这样的描述：“鲁石公剑，迫则能应，感则能动，眇穆无穷，变无形象，复柔委从，如影如响，如龙

之守户，如轮之逐马，响之应声，影之象形也。”随着人们剑技的提高，剑术理论也得到了很好的总结。在《吴越春秋·勾践阴谋外传》中记述了一段越王勾践与剑术高手越女的对话，可视为当时剑术理论的典型代表：“越王问曰：‘夫剑之道，则如之何？’……女曰：‘其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之如惧虎。布形候气，与甚俱往；杳之若日，偏如腾兔；追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁。纵横顺逆，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。王欲试之，其验即见。’”

至汉代，由于骑兵逐渐成为战场上的主力，长可及远的长刀、长枪成为战场上的主要兵器，而剑由于身薄而轻，容易折断，不适宜大刀砍杀，面对身着坚盔重甲的敌人，剑的威力受到了极大的限制，特别是在骑兵出现以后，主要的攻击技术手段由直刺变为砍杀，因而“直兵推之”的剑，便不再适合实战的要求，这样，剑便渐渐退出了战场。但是，退出战场的剑并未被人们弃而不用，相反，它在一些特殊的领域受到了人们的重视。据《汉书》载：“汉制，自天子至百官，无不佩剑。”这主要是因为剑轻巧美观，既便于携带，又具装饰作用，加上它还有攻防兼备的功能，故成为人们的一种特殊的佩饰。此外，剑术高超者的剑技表演极具观赏性，精妙的剑术表演常常受到人们的欢迎，人们在一些传统节日或宴饮场合也常常会邀请精于剑术的剑客当众表演。如《史记》中讲到楚汉相争时，项羽和刘邦在鸿门聚宴，项羽的手下项庄

就当场拔剑表演剑术,意欲以舞剑为借口,趁机刺杀刘邦,留下了“项庄舞剑,意在沛公”的典故。

剑术表演可以有不同的方式,既可以单人表演,也可以多人同时按照一定的套路舞剑,还可以在剑手之间进行格斗表演。如魏文帝曹丕在《典论》的自序中称,自己是一位剑术爱好者,对剑术有较深的研究,他曾与军中的剑术高手比剑,并轻易取胜,“余又学击剑,阅师多矣。……尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮。宿闻展善手臂,晓五兵,又称其能空手入白刃。余与论剑良久,谓言将军法非也,余顾尝好之,又得善术,因求与余对。时酒酣耳热,方食芋蔗,便以为仗,下殿数交,三中其臂”。

在唐代,剑术逐渐地脱离军事实用性而向套路技术迅速发展着。《太平御览》卷五有“公孙大娘善舞剑”的记载。诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里,对舞剑有着这样的描述:“昔有佳人公孙氏,一舞剑器动四方,观者如山色沮丧,天地为之久低昂。霍如羿射九日落,矫如群帝骖龙翔,来如雷霆收震怒,罢如江海凝青光。”杜甫用“天地为之久低昂”“羿射九日”“雷霆收震怒”等来形容公孙大娘的剑术表演,可见她的剑术达到了出神入化的境界。“其进锐,其退速,其势险,其节短。不动如山,动如雷震。”剑技表现出的宏伟气势,演练起来轻快飘洒、刚柔相济、吞吐自如,故有“剑似飞凤,云霄腾翻”之句。在唐以后的年代里,剑器已基本定型,与今无异。周纬在《中国兵器史稿》中考定“唐剑形制则完全变更,失去周制而独树一帜,后人手之,数千百年无所