

本社
编

传统太极剑全书

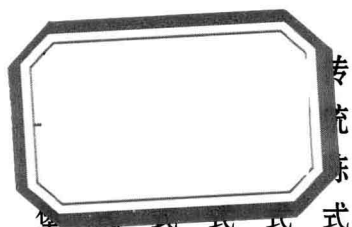


附赠DVD

传统陈式太极剑 陈正雷
传统杨式太极剑 崔仲三
传统吴式太极剑 李秉慈
传统武式太极剑 乔松茂
传统孙式太极剑 孙剑云
传统赵堡太极剑 王海洲

人民体育出版社

传统太极剑全书



传统式

堡	氏	氏	氏	氏	式
太极剑	太极剑	太极剑	太极剑	太极剑	太极剑
王海洲	孙剑云	乔松茂	李秉慈	崔仲三	陈正雷

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统太极剑全书 / 陈正雷等著. -北京: 人民体育出版社,
2013

ISBN 978-7-5009-4283-2

I.①传… II.①陈… III.①剑术(武术)-基本知识-中国
IV.①G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 104474 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 20.5 印张 462 千字
2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4283-2
定价: 46.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

太极拳已经成为一项世界性的运动。越是民族的，越是世界的，传统太极拳是太极拳传承和发展的“源头活水”。本书由当代传统太极拳六大流派的名家代表人物——陈正雷、崔仲三、李秉慈、乔松茂、孙剑云、王海洲——六位先生合著，分别阐述了各个流派太极剑的历史源流、风格特点、健身养生价值、练习步骤和注意事项，并详解了各流派代表套路的练习方法和要领。书配光盘，由六位名家亲自演练，图文并茂，生动形象，是我社已出版的、广受读者欢迎的《太极拳全书》的增补和充实。

目 录

传统陈式太极剑 / 陈正雷

一、陈式太极单剑简介	(5)
二、陈式太极单剑握剑的方法和要求	(5)
三、陈式太极单剑的基本技法	(7)
四、陈式太极单剑动作名称	(10)
五、陈式太极单剑动作图解	(11)

传统杨式太极剑 / 崔仲三

一、杨式太极剑简述	(55)
二、杨式太极剑的风格特点	(55)
三、杨式太极剑的基本要领	(57)
四、杨式太极剑练习谈	(59)
五、杨式太极剑动作名称	(60)
六、杨式太极剑动作图解	(61)

1

传统吴式太极剑 / 李秉慈

一、吴式太极剑的诞生与发展	(125)
二、吴式太极剑的历史文献	(125)
三、吴式太极剑的风格特点	(126)
四、如何学好吴式太极剑	(128)
五、几点说明	(131)
六、吴式太极剑动作名称	(132)
七、吴式太极剑动作图解	(133)

传统武式太极剑 / 乔松茂

- 一、武式传统强身剑简介 (219)
- 二、武式传统强身剑的历史演变过程 (219)
- 三、武式传统强身剑的练习步骤及要点 (219)
- 四、武式传统强身剑对身体各部位的要求 (223)
- 五、武式传统强身剑动作名称 (225)
- 六、武式传统强身剑动作图解 (225)

传统孙式太极剑 / 孙剑云

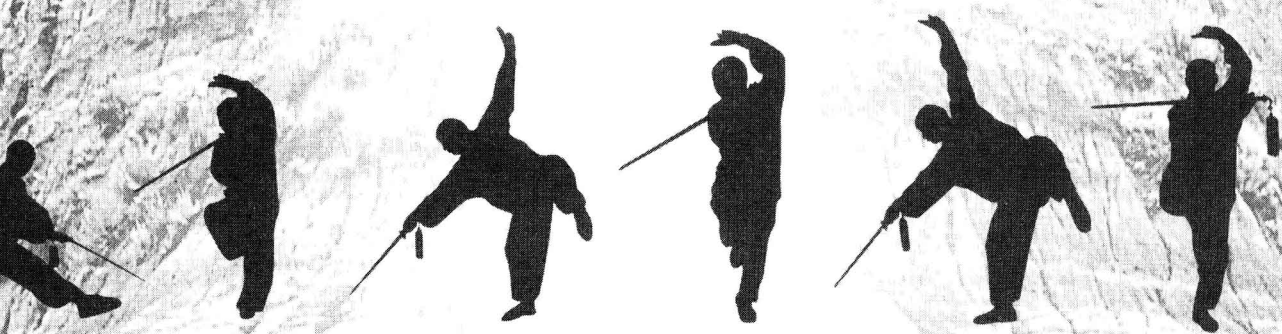
- 一、孙式太极剑简介 (251)
- 二、孙式太极剑剑指与持剑法 (251)
- 三、孙式太极剑剑式名称 (253)
- 四、孙式太极剑单练套路图解 (254)

传统赵堡太极剑 / 王海洲

- 一、赵堡太极剑简介 (285)
- 二、赵堡太极剑剑理和剑法 (285)
- 三、赵堡太极剑的特点和健身作用 (286)
- 四、赵堡太极剑的练习步骤和注意事项 (286)
- 五、赵堡太极剑剑谱 (287)
- 六、赵堡太极剑动作图解 (288)

传统陈式太极剑

陈正雷 著



致 谢

本书在整理、编写过程中，得到河南省体委、人民体育出版社的大力支持，得到妻子路丽丽女士和崔广博、李务公、张保林、陈娟、陈斌、陈媛媛的全力分担和协助，在此一并深表谢意！

作者简介

陈正雷，男，1949年5月生，河南省焦作市温县陈家沟村人。陈氏十九世，陈氏太极拳第十一代嫡宗传人，中国武术九段。国家武术高级教练，国家级社会体育指导员，多届中国武术协会委员，中国体育科学学会委员。1995年被中国武术协会评为“中国当代十大武术名师”，首批国家级非物质文化遗产项目——陈式太极拳杰出传承人。现任河南省武术协会副主席，河南省陈式太极拳协会常务副主席。

自幼随伯父陈照丕习祖传技艺——陈式太极拳各种套路、推手、理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父陈照奎修炼提高。在两位恩师20余年的精心培养下，不负众望，不但在各级比赛中取得优异成绩，而且培养出了一大批优秀人才，将400多位收为门下弟子。在世界各地设立100多个教学点，学生遍及海内外。

作者的武术理论造诣也颇深，将祖传技艺、心得体会、理论知识著书立说数百万言，著有《十段功法论》《陈氏太极拳械汇宗》《陈氏太极拳养生功》《陈氏太极拳术》《太极神功》和《陈氏太极拳剑刀》《陈式太极拳全书》等，实为太极学研究的珍贵文献。其被译成英文、日文、法文、韩文、西班牙文等在国外发行。录制《陈氏太极拳术》教学片，陈氏太极拳老架一路、老架二路、剑、推手、养生功以及新架一路等系列教学片，均被译成日、英、韩等外文版在世界各地发行。

1988年被推选为河南省七届人大代表。1992年首届国际太极拳年会被聘为副秘书长、太极拳大师。1999年中华人民共和国建国50周年大庆期间，被推选为与共和国同龄人的行业代表，中央电视台拍摄30分钟专题片《太极人生》在4频道播放；2008年北京奥运会期间央视10频道“人物”栏目拍摄《陈式太极拳传人——陈正雷》，央视4频道“走遍中国”拍摄《大道太极》专题播放。2009年被评为“感动中原”60位人物之一。2011年获河南体育“世纪十佳”提名奖。2011年5月被英国剑桥世界名人榜评为“首批杰出华人”之一。

一、陈式太极单剑简介

陈式太极单剑，是太极拳套路中短器械的一种。几百年来，在陈家沟广为流传，是最古老的器械套路之一。

陈式太极单剑共四十九式，套路布局合理，衔接紧凑，剑法清晰，以刺、劈、撩、挂、点、抹、托、架、扫、截、扎、推、化等剑法，并结合太极拳舒展大方的身法、灵活稳健的步法，忽刚忽柔，忽隐忽现，粘连黏随、腾闪折空的变化，体现出陈式太极剑以身运剑、连绵不断、缠绕回旋、蓄发相变、刚柔相济、快慢相间的特点，以及粘黏不散、无孔不入、虚笼诈诱、变化莫测、屈伸往来、刚劲有力的技击技法。

练习陈式太极单剑，需在练好拳架的基础上进行，这样才能做到以意导气、以气催身、劲贯剑梢、周身一致、圆转自然。拳谚云：“练刀如猛虎，练剑如游龙。”故练剑如同练拳一样，运动如行云流水，连绵不断，浑厚圆转，发劲如金狮抖毛，瞬息万变。练好剑不仅可以收到强身健体的效果，而且可以使人心旷神怡，得到艺术美的享受。著名太极拳家照丕公为此作歌云：

扎点抹劈刺，缠绕劲落空；
挑犁为正道，推托是正宗；
引进皆有路，纵放寒光生；
缩身如猬形，吐气贯长虹。

又云：

霞光万道放四射，光辉灿烂妙无穷；
太极宝剑长久练，功到熟时自通神。

二、陈式太极单剑握剑的方法和要求

1. 起势握剑

将剑护手放于左掌心，剑尖朝上，剑钻朝下，大拇指置于护手上，小指和无名指在护手下，上下相合，食指和中指并于剑柄，然后将剑翻转于身后平贴于左臂后下坠。（图1—图3）



图 1



图 2



图 3

2. 剑指

大拇指、小指、无名指合拢成圆，食指、中指并起伸直。（图 4）

3. 满把握剑

在剑法推托棚架等用法时用此握剑法。（图 5）

4. 刺握法

在刺剑时，右手中指、无名指、小指握紧剑把，大拇指、食指放松，这样手腕和剑才能刺直。（图 6）



图 4



图 5



图 6

5. 左右挂剑的握法

主要用大拇指和食指握紧，后边三个指头放松灵活。（图 7、图 8）



图 7

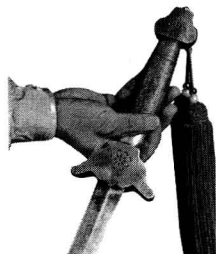


图 8

在套路练习的过程中，握剑的手法要灵活多变，不能死把握剑不动。如在折叠剑时，就要用大拇指和食指握紧，后三指放松，这样随手腕放松折叠，剑才能灵活自然。包括前后点剑的手腕也均要灵活。

三、陈式太极单剑的基本技法

1. 刺

裆腰结合，松肩沉肘，力达剑尖，剑身要平，有平刺、上下斜刺等。（图 1）

2. 劈

塌裆煞腰，沉肘松肩，力达前部内侧剑刃，有力劈华山之势。（图 2）



图 1



图 2

3. 撩

右手握剑，左手剑指护于右手腕以助其力，在身体左右两侧由后向前划弧前撩，有上护头顶下护身之法。（图 3）

4. 挂

身体下沉，力贯剑尖，由上向下向后划弧挂剑。（图 4）



图 3



图 4

5. 点

手腕放松，心气下降，力达剑尖，点击对方要害部位。（图 5）

6. 抹

用剑的中部内外两侧可以平抹也可以斜抹，如套路里边的磨盘剑、斜飞势等。（图 6）



图 5



图 6

8

7. 托

两手握剑上托高于头顶，有上托护头的作用。（图 7、图 8）



图 7



图 8

8. 架

两臂棚圆上架高于头顶，起护头的作用。（图 9）

9. 扫

两手合力握剑下蹲，平扫一圈，如被包围下沉攻其下盘，有拨草寻蛇之势。(图 10)

10. 截

如对方兵器攻我下盘，我用剑下压拦截，化险为夷。(图 11)



图 9

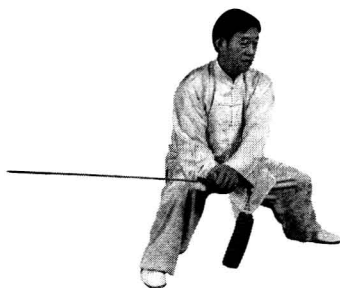


图 10



图 11

11. 扎

向下刺的方法也叫扎，如哪吒探海、仙人指路、罗汉降龙等。(图 12、图 13)



图 12



图 13

12. 推

双手抱剑左右合力前推，击打对方的胸肋。（图 14）

13. 化

利用太极拳的螺旋缠绕，引劲落空，化去对方各种来力，避实就虚，借力打力，无孔不入的用法。（图 15）



图 14



图 15

四、陈式太极单剑动作名称

第一式 太极剑初势
第二式 朝阳剑
第三式 仙人指路
第四式 青龙出水
第五式 护膝剑
第六式 闭门势
第七式 青龙出水
第八式 翻身下劈剑
第九式 青龙转身
第十式 斜飞势
第十一式 展翅点头
第十二式 拨草寻蛇
第十三式 金鸡独立
第十四式 仙人指路
第十五式 盖拦势

第十六式 古树盘根
第十七式 饿虎扑食
第十八式 青龙摆尾
第十九式 倒卷肱
第二十式 野马跳涧
第二十一式 白蛇吐信
第二十二式 乌龙摆尾
第二十三式 钟魁仗剑
第二十四式 罗汉降龙
第二十五式 黑熊翻背
第二十六式 燕子啄泥
第二十七式 白蛇吐信
第二十八式 斜飞势
第二十九式 鹰熊斗智
第三十式 燕子啄泥

第三十一式 摘星换斗
第三十二式 海底捞月
第三十三式 仙人指路
第三十四式 凤凰点头
第三十五式 燕子啄泥
第三十六式 白蛇吐信
第三十七式 斜飞势
第三十八式 左托千斤
第三十九式 右托千斤
第四十式 燕子啄泥

第四十一式 白猿献果
第四十二式 落花势
第四十三式 上下斜刺
第四十四式 斜飞势
第四十五式 哪吒探海
第四十六式 怪蟒翻身
第四十七式 韦驮献杵
第四十八式 磨盘剑
第四十九式 太极剑还原

五、陈式太极单剑动作图解

第一式 太极剑初势

动作 1：两脚并立，左手握剑之护手，垂于身体左侧，手心朝后，剑尖朝上，剑贴前臂内侧；右手成剑指，垂于身体右侧；目平视前方。（图 1）

【要求】自然头正，虚领顶劲，唇齿微合，呼吸自然，意识集中，沉心静气；立身中正，沉肩松胯；气沉丹田，贯于手足，脚掌踏平，涌泉穴要虚。

动作 2：左脚向左横开一步，重心移至两腿中间，两腿微屈；上肢动作不变；目平视前方。（图 2）

【要求】两腿屈膝松胯，气往下沉，提左脚向左横开步时，要轻松自然，缓起缓落。

动作 3：身体微微下沉；两臂缓慢由身体两侧向前上抬起与肩齐，剑钻朝前，剑尖朝后；目视前方。（图 3）

【要求】屈膝松胯，松肩沉肘，宽胸实腹。



图 1



图 2



图 3