

陈式太极拳械习练精要

CHENSHI TAIJIQUANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

陈式太极剑

习练精要

河南科学技术出版社

最亲切的教学
最平实的语言
最易学的方法
最生动的拳照
教你学会最正宗的陈式太极拳

来自陈式太极拳发源地——温县



国内高手倾情示范

赠送高清 DVD 光盘

DVD

手机阅读



编辑短信 8860 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

陈式太极拳械习练精要

CHENSHI TAIJIQUANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

陈式太极剑

习练精要

河南
科学
技术
出版
社
· 郑 州 ·

内 容 提 要

本书采用一图、一意、一讲的拆架分解讲授方式，分别对陈式太极的单剑、双剑的身法、步法、手法，剑的运行路线、剑法招式，以及各个招式的习练要点等内容做了详尽的描述。

本书的最大特点，就是采用文字引路，图示说明，视频讲学，做到了图文视共进，通俗易懂，使读者一读即明、一视即仿、一练即会，是太极剑爱好者不可多得的剑法宝典，也是太极剑培训的首选教材。

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极剑习练精要 / 张富香，崔路明编著. — 郑州：河南科学技术出版社，2013.5

(陈式太极拳械习练精要)

ISBN 978-7-5349-6044-4

I. ①陈… II. ①张…②崔… III. ①剑术(武术)—套路(武术)—中国
IV. ① G852.241.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320551 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65788633 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：韩雅楠

责任编辑：司 芳

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

版式设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：洛阳和众印刷有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：148 mm×210 mm 印张：8.25 字数：210 千字

版 次：2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：22.80 元 (赠 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。



作者简介

张富香，女，汉族，大专学历，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

多年来，在太极拳非物质文化遗产的感召下，她奔波于全国各地，义务为大家传拳授艺，多次被邀请到机关和企、事业单位担任太极拳教练，桃李满天下。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标

赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

总序

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深蕴的文化内涵而步入更高的境界。它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。在此情况下，编者根据多年来的教拳经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的

科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解和掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了

全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李嫒、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

编 者

2012年6月

前言

剑，起源于商代，历来被冠以“百刃之君”“短兵之王”，在我国数以百计的古兵器中始终占据着至尊地位，享有崇高的声誉。

剑在史料记载中被描述为由神龙变化而成，能放射“紫气”，时作“龙鸣”，具有“龙威天下”之神力。因此，在《庄子·说剑篇》中就有“直之无前，举之无上，按之无下，远之无旁。上决浮云，下绝地纪。此剑一用，匡诸侯，天下服矣”之句。在剑法的套路中，采用“龙”字命名的就有“青龙出水”“青龙摆尾”“乌龙摆尾”“罗汉降龙”等招式。由此可见，剑与龙有着密不可分的隶属关系。

在我国秦汉时期，人们就已经把攻防技击的剑术与供娱乐观赏的宫廷舞艺有机地结合在一起。唐代诗人李白既是一代诗仙又是舞剑好手，他的好友崔宗为他写下了“起舞拂长剑，四座皆扬眉”的诗句。所以，剑舞、赋诗和歌舞等文化艺术互相渗透结合，起到了相辅相成、相得益彰的艺术效果。

太极剑以太极的独特风格而取名，其理与太极拳同出一源。一方面它要像太极拳那样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力；另一方面还要表现出优美潇洒、剑法清晰、形神兼备的剑术演练风格。

陈式太极单剑、双剑套路布局合理，结构衔接紧凑，剑法清晰，配合剑指手法，以腰为主宰，划圆缠丝，粘连黏随，腾

闪折空，以身运剑，屈伸往来，潇洒自如，变化莫测，刚劲有力。双剑时，两剑交叉使用，动作灵活多变，达到攻防并用，从而体现剑术中的灵活、飘逸、自然、轻快、优美、大方等特点，故有“剑似游龙巧中藏，避实就虚展锋芒”的剑法描述之句。

习练陈式太极剑，要遵循“技本无绝，练可至绝。理本无穷，悟可尽穷”之理。也就是练剑之门崇尚的是“练”，讲究的是“悟”。所谓“练”，是对剑法的实践和验证；所谓“悟”，是对剑理的领会觉醒和融会贯通。练和悟是提升剑法层次、豁然贯通的关键。只有坚持勤恒精耕，浸润拳经，泛览拳论，揣摩剑理，行剑万遍，则神理自现，此即“太极精通从苦练，艺能考究最深求”的练悟之精论。

本书中，将单剑、双剑合为一体，可使读者逐步深入，系统领会剑术之奥妙，剑法之运使，剑路之真迹，四肢之转换，姿态之韵味，前引后导，相互印证，做到知一会二。

在文字写作上，采用了先身法、后步法、再手法的顺序。对于同名招式，为保持剑法套路的连贯性和写作的系统性，不采用“同上式”之语，使读者不读后翻前，能一阅到底，一线贯穿，系统连接。在分解剑式时，为使读者对剑法能熟练掌握，读得清楚，看得明细，练得顺手，采用了一图、一意、一解的写作手段。因为是讲剑，所以在写作时，不采用拳路的写作用语，左手是剑指时，则采用剑指而不用左手之语。

编者

2012年6月

目录

第一章 初识陈式太极剑·····1

- 第一节 说剑·····2
- 第二节 陈式太极剑的特点·····4
- 第三节 剑的选用及构造·····6
- 第四节 剑的握法与身法·····9
- 第五节 剑法·····13

第二章 陈式太极单剑习练要领·····21

- 第一式 起势·····22
- 第二式 朝阳剑·····27
- 第三式 仙人指路·····31
- 第四式 青龙出水·····33
- 第五式 护膝剑·····35
- 第六式 闭门势·····38
- 第七式 青龙出水·····39
- 第八式 翻身下劈剑·····41
- 第九式 青龙转身·····44
- 第十式 斜飞·····47
- 第十一式 展翅点头·····49

第十二式	拔草寻蛇·····	52
第十三式	金鸡独立·····	55
第十四式	仙人指路·····	57
第十五式	盖拦势·····	58
第十六式	古树盘根·····	59
第十七式	饿虎扑食·····	61
第十八式	青龙摆尾·····	62
第十九式	倒卷肱·····	64
第二十式	野马跳涧·····	67
第二十一式	白蛇吐信·····	70
第二十二式	乌龙摆尾·····	72
第二十三式	钟馗仗剑·····	73
第二十四式	罗汉降龙·····	75
第二十五式	黑熊翻背·····	76
第二十六式	燕子啄泥·····	77
第二十七式	白蛇吐信·····	79
第二十八式	斜飞·····	80
第二十九式	鹰熊斗智·····	82
第三十式	燕子啄泥·····	85
第三十一式	摘星换斗·····	87
第三十二式	海底捞月·····	89
第三十三式	仙人指路·····	92
第三十四式	凤凰点头·····	93
第三十五式	燕子啄泥·····	95

第三十六式 白蛇吐信·····	96
第三十七式 斜飞·····	97
第三十八式 左托千斤·····	99
第三十九式 右托千斤·····	101
第四十式 燕子啄泥·····	102
第四十一式 白猿献果·····	104
第四十二式 落花势·····	106
第四十三式 上下斜刺·····	110
第四十四式 斜飞·····	113
第四十五式 哪吒探海·····	115
第四十六式 怪蟒翻身·····	117
第四十七式 韦陀献杵·····	119
第四十八式 磨盘剑·····	121
第四十九式 收势·····	124

第三章 陈式太极双剑习练要领·····127

第一式 预备势·····	128
第二式 双剑起势·····	129
第三式 落花流水朝阳剑·····	133
第四式 转身美女望月·····	138
第五式 夜叉探海·····	141
第六式 黑熊翻背朝阳剑·····	143
第七式 转身凤凰双展翅·····	146
第八式 上三剑·····	149

第九式	古树盘根·····	152
第十式	日套三环·····	153
第十一式	黑熊翻背朝阳剑·····	157
第十二式	左罗汉降龙·····	160
第十三式	右罗汉降龙·····	162
第十四式	转身蝴蝶戏水·····	165
第十五式	黑熊翻背朝阳剑·····	168
第十六式	左罗汉降龙·····	170
第十七式	右罗汉降龙·····	172
第十八式	转身二郎担山·····	175
第十九式	黑熊翻背朝阳剑·····	178
第二十式	钟馗仗剑·····	181
第二十一式	古树盘根·····	183
第二十二式	翻身下劈剑·····	186
第二十三式	黑熊翻背朝阳剑·····	187
第二十四式	古树盘根·····	190
第二十五式	左翻身下劈剑·····	193
第二十六式	右翻身下劈剑·····	194
第二十七式	转身朝阳剑·····	198
第二十八式	左右磨盘剑·····	201
第二十九式	霸王举鼎·····	206
第三十式	白蛇吐信·····	207
第三十一式	护膝剑·····	209
第三十二式	左凤凰双展翅·····	213

第三十三式	右凤凰双展翅·····	215
第三十四式	转身朝阳剑·····	217
第三十五式	连环刺虎·····	220
第三十六式	左右双舞剑·····	223
第三十七式	左盘龙剑·····	229
第三十八式	右卧虎剑·····	230
第三十九式	狮子滚绣球·····	232
第四十式	拨云望日·····	235
第四十一式	怀中抱月·····	237
第四十二式	收势·····	239

参考文献·····	241
-----------	-----

第一章

初识陈式太极剑

太极剑是武术器械类的一种，为百兵之秀，具有极强的攻防性和健身性。

剑在我国有着悠久的历史 and 神奇的传说。战争时，它是短兵相接的拼搏之器；和平时，则是身份的象征。随着战争兵器的变化，习剑又成为尚武者强身健体的理想之法。

第一节 说剑

剑，古之圣品，至尊至贵，人神咸崇。剑，短兵之祖，近搏之器。以道艺精深，遂入玄传奇。因其携之轻便，佩之神采，用之迅捷，故流传至今，深植人心，成为习武者爱不释手的宝物。

在中国文化里，刀与剑是两种不同的兵用武器。剑是“双锋直型刃”，而刀则是“单锋弯型刃”。

我国在商代就有制剑的史料记载，初时剑为铜制，剑形一般呈柳叶状或锐三角形，通常作为长兵器之下的辅助武器。在江苏、浙江的吴、越等河川较多的地区，因水战较多而将剑作为主要武器，春秋时期的名剑也因此大多出于这些地区。

春秋战国时，剑为步战的主要兵械。为了处优取胜，剑的长度不断增加。出土的越王勾践剑，全长有557毫米。到了汉武帝时，剑已超过1000毫米，剑刃由两度弧曲而伸，成为平直状，剑锋的夹角由锐加大。史到东汉，社会安定，剑转为佩带仪仗或习武强身自卫的用具。汉代后，因“百炼钢”冶炼技术的应用，钢铁质的剑逐渐取代了青铜剑并趋于定型。因剑形呈柳叶状，故亦取其形似名“叶”，前端尖突名“锋”，两侧利刃又名“锷”，叶中凸棱名“脊”，脊与锷之间名“从”，脊与两从、两锷合称“腊”。剑的握持部分就是剑柄，剑柄的主要器段名“茎”，实心圆茎剑的“茎”呈实心圆柱体，茎上