

太极剑

传统六十四式

陈广德 著

中国人民公安大学出版社



传统 64 式 太 极 剑

陈广德 编著

中国人民公安大学出版社

一九九二年·北京

(京)新登字第165号

传统64式太极剑

陈广德 编著

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编100038)

新华书店北京发行所经销

安华印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 4.25印张 83千字

1992年11月第1版 1992年11月第1次印刷

ISBN 7-81011-399-2/G·10 定价: 3.30元

印数00001—12000册

前 言

余早年有幸学得五禽气功和太极、八卦等内家拳、剑套路，多年经常演练，自觉于强身防病、健脑益智有显著功效。

本书所介绍的是太极门的剑术，名曰《传统六十四式太极剑》。这趟剑以太极剑为主，其中还有八卦剑的一些动作。它是在传统太极剑基础上，又吸收了其它内家剑术之长整理编成的。虽经本人多年演练和十来年教学实践，但因编写仓促难免有误，恳请广大读者和同行批评指正。

陈广德

一九九一年八月一日

目 录

一、64式太极剑动作名称·····	(1)
二、64式太极剑的特点和保健作用·····	(4)
(一)练太极拳和剑对神经系统的影响·····	(5)
(二)练太极拳和剑对心血管系统与呼吸系统的 影响·····	(5)
(三)练太极拳和剑对体内物质代谢的影响·····	(6)
(四)练太极拳和剑对消化系统的影响·····	(6)
(五)练太极拳和剑对骨骼、肌肉及关节活动的 影响·····	(7)
(六)练太极拳和剑对大脑活动的影响·····	(7)
(七)64式太极剑动作要领·····	(8)
1. 意识导引动作·····	(8)
2. 周身协调不用拙力·····	(9)
3. 上下相随虚实分清·····	(9)
三、对身体各部位的要求·····	(10)
四、持剑和剑指·····	(12)
五、本太极剑的技术内容及套路介绍·····	(14)

一、64式太极剑动作名称

1. 起势。
2. 三环套月（左右弓步前指、歇步接剑）。
3. 迎风挥扇中平防（扑腿反击）。
4. 鳌鱼低头取水忙（右独立点剑）。
5. 摆步进枪外展手（扑腿进剑）。
6. 上步削棒顶难搪（上步右独立削剑）。
7. 狸猫拧尾过杆用（左右拧身后刺）。
8. 挂剑形式拦腰伤（跳步回身拦剑）。
9. 过门式如金绞铜（歇步平举）。
10. 下剑式似穿山甲（组合动作。左弓步劈、右虚步刺、回头扫剑）。
11. 回马削腿将肋伤（跳步并转身拦剑）。
12. 怪蟒翻身去刺腹（翻身刺剑）。
13. 跟步蜻蜓来点水（跟步点剑）。
14. 裁衣藤萝挂壁墙（跳步右独立崩剑）。
15. 下枪须用剑下刺（跳步下刺）。
16. 摆步撩衣将膝藏（歇步扫剑）。
17. 献身埋伏能克强（提剑走圈）。
18. 一马三剑难躲藏（上步劈抹）。
19. 下剑退步外磨手（退步下刺）。

20. 乌龙摆尾走洋场（举剑走八卦圈）。
21. 截腕侧身上步砍（组合动作。独立屈蹲劈崩剑）。
22. 狮子张嘴防下枪（上刺下截剑）。
23. 挂剑删削忙上步（右抡劈剑）。
24. 裹体白鹤翅单扬（转体亮翅）。
25. 金鸡点头头朝下（跳步下刺）。
26. 削手海底捞明月（转身扑腿扫剑）。
27. 霸王托鞭打得狂（托剑独立上刺）。
28. 偷步立劈孔秀忙（转身左弓步劈）。
29. 剑朝下紫燕点水（跟步点剑）。
30. 大鹏腾空实难防（组合动作。二起脚接劈剑）。
31. 盖步抱剑回头望（歇步回头望月）。
32. 白猿献果敬高堂（并步平刺）。
33. 外挥鞭棚挂抛扬（退步抡劈）。
34. 拨云见日透金光（坐盘右望月）。
35. 上步底截小势尝（上步扫剑）。
36. 托剑立劈华山倒（并步向右劈）。
37. 苍龙入海防下枪（组合动作。转身跳步，扑步，劈剑、钻剑）。
38. 叶里翻花棚与挂（左右独立撩剑）。
39. 拨草寻蛇防下枪（左右下拨剑）。
40. 金针指南一条枪（左手横扫剑）。
41. 明甫举项将肋伤（转身右弓步拦）。
42. 棒掌剑坐步外剪（组合动作。歇步平托，起身挂刺剑）。
43. 反身立劈似闪电（反身劈剑）。

44. 跟步古月沉长江（歇步下扫）。
45. 猛虎拧尾归山去（跳步转身后刺）。
46. 摆步下环撩裆取（上步撩剑）。
47. 凤凰单展将臂伤（左独立劈）。
48. 五雀飞空上下忙（左右独立提拦剑）。
49. 紧跟左右二取项（左右跟步斩剑）。
50. 鱼郎问津网难藏（跳步下刺剑）。
51. 棒挂剑底削难防（转身歇步扫剑）。
52. 挂剑闭棒一柱香（转身平扫）。
53. 下剑单凤来舒翼（右弓步撩剑）。
54. 内皇剑四面八方（退步云剑）。
55. 外提炉下剑难搪（组合动作。歇步，反身，抡劈剑）。
56. 回头避棒拦腰伤（转身右独立劈、斩剑）。
57. 走马削腮去取项（上步点、抹剑）。
58. 旋风剑反身扫堂（组合动作。旋转平抹，反身下扫剑）。
59. 夜叉探海索喉伤（右独立平衡刺剑）。
60. 摆步撩衣伤其臂（上步抡削）。
61. 挂枪避棒走得忙（上步，挂劈）。
62. 反身灵猫来扑鼠（跳步扑剑）。
63. 白鹤亮翅归中央（独立亮翅）。
64. 收势。

二、64式太极剑的特点和保健作用

传统64式太极剑的特点是：

第一，这趟64式太极剑是根据传统太极剑整理编成的，具有传统太极拳和太极剑的特点与风格。其全过程从“起势”到“收势”共64个主要姿势动作。整个套路分八组，每组八个动作，从起势到收势往返共八个来回，练习时间大体需要六至八分钟。动作要领包括：斩、抹、崩、劈、扎、刺、撩、豁、点、钻、扑、提、云等十三个主要剑法。动作长短不一，变化多端，运动量较大。它除了具有传统太极剑的剑法、身法与步法外，还有跳跃、二起脚和平衡等较高难动作。因此，这趟剑更显得柔和连贯、舒展大方。

第二，这趟64式太极剑除具有传统太极剑的特点外，还兼有八卦掌和八卦剑的一些动作特点和风格。如龙形猴相，虎坐鹰翻，拧旋走圈，蹬脚摩胫，曲腿蹯泥，平起平落，连环纵横。行步平稳，摆扣清楚。剑法斩、劈、扎、豁，灵活多变，刚柔相间，充分显现出八卦的一走、二看、三坐、四翻，轻捷、灵活、圆活连贯、刚柔相济的特点。这使得这趟内家剑更加丰富多彩，功夫较为全面。因此，这趟剑既适合青年人练习又适合老年体弱的人练习，可单人练习，亦可集体练习。

太极剑属于太极拳系统的一种剑术套路，是内家剑，其

生理作用与太极拳是基本相同的。几个世纪以来，太极剑在我国民间广泛流传。实践证明，无论练太极拳还是练太极剑，都是健身和防病的重要手段。近年来，很多医疗单位经过医疗实践或用仪器测定，打太极拳、练太极剑除增强体质外，还能辅助治疗心脏病、高血压、肝病、肺结核以及胃溃疡等疾病，且疗效较佳。

练太极拳和太极剑对人体各主要系统的生理影响，分别简述于下：

（一）练太极拳和剑对神经系统的影响。

我们知道，人的神经系统，特别是其高级部分，是调节与支配所有系统和器官活动的枢纽。人靠神经系统的活动，使体内各个系统和器官的机能按需要统一了起来。从医学角度看，无论哪种体育锻炼方式，只要它能增强中枢神经的机能，对人的全身就有很好的保健作用。经常打太极拳、练太极剑，对人身体就能起到上边所讲的保健作用。

（二）练太极拳和剑对心血管系统与呼吸系统的影响。

练太极拳和太极剑对心血管系统的影响，是在人的中枢神经活动支配下发生的。练太极拳和剑的套路动作，其组成部分包括有节律的呼吸运动，尤其是横膈运动。因此，练太极剑和练太极拳一样，能加强血液与淋巴的循环，减少体内淤血现象。

打太极拳、练太极剑都要求入静，“气沉丹田”。这样能促成横膈式呼吸，不断改变人的腹压。这样的呼吸运动可以改善血液循环状况，加强心肌的营养。同时，横膈运动还起着对肝脏的按摩作用，这种作用是改善肝脏功能的一种良

好的方法。因此，如果人能够经常打太极拳、练太极剑，对预防心脏各类疾病和动脉硬化都有很好作用。

（三）练太极拳和剑对体内物质代谢的影响。

据我国有关方面的研究资料表明，打太极拳、练太极剑对人体内脂肪类、蛋白类以及无机盐中钙、磷的代谢起着良好的作用。近年来国外有不少人从物质代谢角度研究运动对人的防老作用问题。例如，国外有人报道，老年人锻炼5至20分钟后，血内的胆固醇含量会下降，其中以胆固醇高的老人下降尤为明显。也有人动脉硬化老人进行锻炼前后的代谢研究，发现这些老人每次锻炼20至30分钟，经过6个月左右后，他们血中的白蛋白含量增加，球蛋白及胆固醇的含量却明显减少，而且动脉硬化的症状也大大减轻。这些研究结果都表明，经常打太极拳、练太极剑对人体内物质代谢起着良好影响。

（四）练太极拳和剑对消化系统的影响。

前面已经介绍过神经系统活动能力的提高，会改善体内其他系统机能。练太极拳和太极剑，首先对神经系统特别是中枢神经系统有着良好的训练与调解作用。由于神经系统的活动能力的提高可以改善其他系统的机能活动，所以对因神经系统机能紊乱而产生的消化系统的疾病（如消化系统运动、分泌、吸收的紊乱），必须首先加强提高调解神经系统机能的的活动才能予以防治。另外，呼吸运动对胃肠道也起着机械刺激作用，它也能改善消化系统血液循环，促进消化作用。那么用哪些体育活动能调解、提高神经系统机能的的活动呢？多年来我国各地疗养院等部门证明，最好的体育疗法是打太极拳和练太极剑。

(五) 练太极拳和剑对骨骼、肌肉及关节活动的影响。

练太极拳和太极剑时，都要求“以腰为轴”、练套路时“主宰于腰”、“含胸拔背”等。这说明打太极拳、练太极剑与腰部即脊椎有着密切关系。此外，对人的四肢和各个关节也起着良好的锻炼作用，可以预防驼背、老年脊柱畸形和腿部疾病。

(六) 练太极拳和剑对大脑活动的影响。

太极拳和太极剑套路动作较复杂，演练时要求人的注意力非常集中，需要有较好的支配和平衡能力，这些都需要大脑在紧张的活动中去完成。同时也间接地对中枢神经系统起着训练作用。另外，太极拳和太极剑能起治病和健体作用，是和用意识与动作结合的练法有密切关系的。人的意识是“人脑的这样一块特别复杂的物质的机能”（《列宁选集》第二卷，第232页。）人的大脑活动的生理过程和人的意识过程是不可分的，应该说意识是大脑活动的产物。人在打太极拳、练太极剑时，要求“意动身随”、“以意导动”、“势势存心揆用意”、“气沉丹田”等演练原则，这样的练法就能引起大脑皮层某个区域兴奋，就能引起大脑皮层某个区域进入抑制状态；因此，对大脑来讲不但能得到休息，而且可以消除一些疾病在大脑皮层中引起的病理兴奋。可见，经常演练太极拳和太极剑会使大脑形成序化，同时对大脑起保健作用，使大脑皮层经常有轮换休息的机会，达到健脑益智效果。此外，太极剑又有其独特之处。太极剑的套路中有盘蹲、扑腿、跳跃、腾空、翻转、旋拧等动作，这些动作舒展大方、雄健有力、刚柔相济，若经常练习，又会使身体灵活、体魄健美、头脑反应更加敏捷。

综合上述，练习太极拳和太极剑是一种符合人的生理规律、轻松圆柔的健身运动，能增强人的中枢神经系统机能；能加强人的心、血管和呼吸系统功能、减少淤血现象；能改善人的消化功能与新陈代谢过程。因此，经常坚持打太极拳练太极剑，毫无疑问，这是有益于强身健体、防病治病的。

（七）64式太极剑动作要领。

练太极剑同练太极拳一样，要了解它的特点、把握它的要领。它的基本要领就是“心静”、“体松”，在由不会到会的整个过程中，都要贯彻“静”、“松”二字。一般来说，练太极拳和练太极剑都分三个阶段进行。第一阶段，要在姿势、动作上下功夫练，打好基础。应把剑的套路中的步型、步法、腿法、身法、手法、剑指、眼法、握剑法等基本要求搞清楚并掌握住，要达到姿式正确，动作熟练自如，做到柔和圆活。第二阶段，要掌握太极剑动作变化的规律和特点。应做到动作连贯协调、圆活自然、舒展大方。第三阶段，应进一步提高技巧与劲力、意念与动作、呼吸与动作的自然配合，达到动作准确、轻灵圆活、刚柔相济、虚实分清、虚实结合、上下相随、周身完整统一，姿势优美大方。以上只是练太极剑套路的一般要求，下面着重提请做到三点：

1. 意识导引动作。练太极拳和练太极剑套路时，都要首先入静。即首先从心理上注意安静下来，其他什么事情都不去想，只想气沉丹田，只想练太极剑或太极拳。练起套路来从起势到收势，都要用意识去引导、支配动作，做到“意动心随”。练习中无论剑的动作复杂还是简单，都要从心理上保持安静状态，不急不躁，精神始终集中到每个细小的动作中去；要随时做到“静中有动，动中有静，静动结合”。这

样既能避免精神分散、思想上开小差，又能避免因精神过分紧张而产生差错。

2. 周身协调，不用拙力。练太极剑也和练太极拳一样，做动作时避免僵劲和用拙力。首先要使各部位肌肉尽量放松，上体要“中正安舒”，不能前俯后仰，左偏右斜。做动作时所用的力，可称之为规矩的力，是维持姿势正确的力。掌握这种力就要使臂该圆的必须圆，使腿该屈的必须屈，使身体各个关节都舒展开来，不紧张并力求圆活，然后再由“松”慢慢使力量集中起来。做每个动作时都要有整劲，要连贯圆活，不僵不拘，使身体协调一致。

3. 上下相随虚实分清。打太极拳、练太极剑都是全面锻炼身体的运动项目。有人称为“一动无有不动”，由脚至腿至腰再至臂和手必须一气完成，即所谓“上下相随”。

在练太极剑时，要注意身法、手法、步法的运用。做动作中上个姿势与下个姿势的连接、位置和方向的变化，都贯穿着步法的变换与身体重心的移动。所以要“连绵不断”，从起势到收势一气呵成；要虚实分明（由实到虚、由虚到实），势断意不断。

另外，练64式太极剑，从起势到收势均采取自然呼吸。

三、对身体各部位的要求

1. 对头部的要求。练剑时，要求“头顶悬”。头要向上顶，避免颈部僵直，不能偏歪或摇晃。头部随着身体位置和方向变换。挥起剑时，头颈与躯干的旋转要上下连贯、协调圆活一致。眼睛在做动作时，目视剑或剑指。舌舔上腭，口要似合非合；下颏微收，面部自然。

2. 对胸背的要求。和练太极拳的要求一样，练太极剑也同样要求做到“含胸拔背”。主要是在运动过程中避免胸外挺。当然，也不能过分内缩，应顺其自然。“含胸拔背”胸部肌肉要放松，背部肌肉随着双臂伸缩动作，要尽量舒展；但臂不能伸得太直，要似直非直。注意胸背的自然松弛，就能使胸有“含”的意思，背也有“拔”的形式了。

3. 对腰脊的要求。练太极拳和剑都要求身体保持一种“中正安舒”、不偏不倚的姿态。因此，腰部起着重要作用。过去有人讲“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”，又说“打太极拳要以腰为轴主宰于腰”等等。这都说明了练太极拳和剑时腰脊的重要作用。练习时，无论进退旋转，还是虚实变化，腰都要有意地向下松垂。它能帮助气的下沉，能增加两腿的力量以使下盘稳固，还能使动作做得圆活完整。

4. 对腿部的要求。在练习过程中，无论进退变化，还是周身稳定的控制和发劲的根源，都与腿部有直接关系。腿部

活动时，先要求胯和膝的关节放松，才可保证进退灵便自如。因而在练拳练剑时，都要注意重心的移动。这对脚放的位置和腿弯的程度要求是很严格的。练太极拳讲究“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，可见腿部动作姿势的好坏，直接关系着全身姿势的正确与否。

在盘架子时，要求双腿虚实分清，除“起势”、“收势”、“十字手”外，腿部应注意不要双重。所谓“虚实”，就是重心在右腿时右腿为实，左腿便为虚；重心在左腿时左腿为实，右腿为虚。但又不可绝对化。为了保持身体的稳定与平衡，虚腿还要起支点作用。

5. 对臂部的要求。练太极拳或太极剑，均要求“沉肩垂肘”。能沉肩才能垂肘，这两个关节是相互关联的；运动时注意肩关节松沉，还要有意识地往外引伸。

另外，肩和手要协调一致。如果手向前伸得过分，就会使臂伸出过直，难以做到“沉肩垂肘”。相反，如果过于“沉肩垂肘”，又会使臂部过于弯屈。总之，在打太极拳向前推掌时，手掌应含蓄，但又要避免飘浮和软化；在练太极剑时，右手握剑，左手剑指，都不能将臂伸得过直，应始终保持一定弧度。

6. 对脚部的要求。在打太极拳练太极剑时，都要注意脚的姿势，从“起势”双脚开立起，左脚跟先提起，后向左横跨一步全脚踏实。练剑的步法，主要看腿和脚的动作姿势。向前迈步时，先脚跟着地后全脚踏实；后退时，先脚掌着地后全脚踏实。左右脚的要求一样。双脚站立（起势前，收势后），脚尖不能外撇（成外八字），要脚尖向前。

四、持剑和剑指

（一）左手持剑法：

左手自然舒展开，虎口部位对准剑的护手处，然后拇指由护手上方向下；中指、无名指和小拇指由护手下方向上握住护手（由于护手的形式不同，拇指也可以从下向上握）；食指伸直贴附于剑把之上，剑身平贴于左前臂后侧，不得使剑刃触及身体。（见下图）



（二）右手持剑法：

右手自然舒展开，虎口对向剑的“上刃”（剑面竖直成立剑时，在上的一侧剑刃称上刃），拇指和食指靠近护手将剑把握紧，其他三指松握，以拇指指根节和小拇指外缘的掌根部