

太极剑

杨氏 51式 太极 剑

赵幼斌 著
北京体育大学出版社



内附VCD光盘一张

杨氏 51 式太极剑

赵幼斌 著



北京体育大学出版社

策划编辑 刘念东 佟 晖
责任编辑 刘念东 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨氏 51 式太极剑/赵幼斌著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7

ISBN 7-81100-153-5

I. 杨… II. 赵… III. 剑术(武术), 太极剑 - 基本知识 - 中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044111 号

杨氏 51 式太极剑

赵幼斌 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	4

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

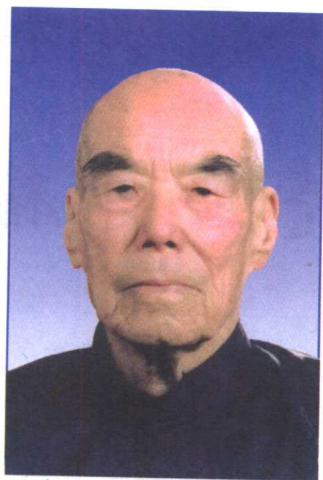
ISBN 7-81100-153-5/G·136

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



杨澄甫宗师 (1883-1936)



赵斌老师 (1906-1999)



作者赵幼斌

恒志不骄

赵斌 题

赵斌老师为西安永年杨氏太极拳学会题四字箴言

守诚 处和
持恒 求精

赵幼斌老师为西安永年杨氏太极拳学会题八字会规

劍氣如虹 劍行似龍
劍神合一 玄妙無窮

廣平楊澄甫題

杨澄甫宗师题词（字为代笔）

作者简介



赵幼斌，1950年生于西安，祖籍河北省永年县广府镇。其父为杨氏太极拳定型者杨澄甫宗师的侄外孙、杨氏太极拳第四代嫡传人赵斌先生。

七岁习武，对杨氏太极拳探求不辍，领悟颇深，悉心传播，成就斐然，是我国杨氏太极拳第五代传人中的优秀代表之一。

赵幼斌先生现任陕西省武术协会委员、西安市武术协会委员、西安永年杨氏太极拳学会会长，并兼任中国永年国际太极拳联谊会副秘书长，西安交通大学、南开大学、香港中文大学等高校及深圳太极拳研究会、泰国永年杨氏太极拳学会等组织的名誉会长和教练。著有《杨氏太极拳真传》等书及配套VCD教学光盘，并发表太极拳论述多篇。他所组编的杨氏28式和37式太极拳表演竞赛套路，在海内外具有广泛影响。

联系方式：1. 深圳市圆岭新村88栋4单元208室，邮编：518028，电话：0755-82126985

2. 西安市东关乐居厂正街155号，邮编：710048，电话：029-2223589

E-mail: zhaoyoubin@yahoo.com



剑是我国传统武术中的重要短兵器之一，被誉为“百兵之君”、“短兵之王”，在冷兵器时代战场上曾发挥过重要作用。文人雅士们也把舞剑作为陶冶情操、强身健体的重要手段。近代以来，随着太极拳的普及推广，太极剑又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，杨氏太极剑和杨氏太极拳一样，成为国内外普及最广泛的武术套路之一。原国家体委推广的32式太极剑，就是在杨氏太极剑的基础上创编而成的。

太极剑亦称“绵体剑”，其特点是：剑法清晰，动作规整，舒展圆活，连绵不断，快慢相间，体用兼备。其动作名称多以象形取意，高雅别致。在剑法的运用上，讲究以心行气，以气运身，以身运剑，剑神合一。演练中要做到凝神敛气，形神兼备，身与剑合，剑与意合，意与神合。正如杨澄甫先师所言：“剑气如虹，剑行似龙，剑神合一，玄妙无穷。”

太极剑和太极拳的练习要领基本相同，但毕竟多了一件器械，而且拳重平稳而剑重灵活。在练好太极拳的基础上，能进一步学好太极剑，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。

我父亲赵斌（1906~1999）是杨澄甫先师的侄外孙，自幼随其外祖父杨澄甫习拳。我7岁时，父亲就开始向我传授杨家太极的系列套路。父亲早年毕业于黄埔军校六期，半生戎马，解放后在西安专事太极拳传授40余载，桃李天下。继承父志，弘扬祖国优秀传统文化，让太极瑰宝为海内外更多的人服务，这是我毕生义不容辞的责任。

1985年，我父亲完成了《杨氏太极拳正宗》一书的初稿，后经我和路迪民老师进一步整理，于1992年1月由三秦出版社出版。2001年经补充修订，易名为《杨氏太极拳真传》，由北京体育大学出版社再版。其后，我父亲又着手撰写太极剑的书。他在1985年的手稿中曾有这样一段话：“余自幼向外祖父学习拳、剑、刀、推手，解放前戎马倥偬，解放后在西安授拳卅余载，今已八旬，自当整理多年之心得，以飨读者。”但后因种种原因未能完成这部书稿。

为完成先父遗愿，把杨氏传统太极剑介绍给世人，以尽到我们应尽的责任，我编写了这本《杨氏 51 式太极剑》。这本书既有我父亲一生的经验总结，也有自己多年习拳、教学的心得体会。本书“杨氏太极剑动作图解”一章，就参照了我父亲的部分手稿。另外，考虑到本门练法不尽统一，故对不同练法亦略加说明。然，太极剑法易练难精，虽有感悟，亦难尽其玄妙，不及先辈技艺之一二，此书不足之处，诚望方家指正。

师兄路迪民先生对全书进行了审校。香港吴钊汉先生为本书拍摄了动作照片。子赵亮在此书编写和套路整理过程中做了大量辅助工作。天津佟楼中学高级教师陈敏老师、南开大学张健博士和体育部青年教师曹红娟，为书稿的打印、校对付出了许多辛劳，在此一并深表感谢。

赵幼斌

2003年6月于深圳



太极剑基本技术要求

太极剑的基本技术内容和要求，主要包括身型身法、步型步法、腿法、眼法、握剑法、剑法等动作姿势的要领及规范化要求。它表述的是：在剑术中具有动作特性特点和在静止或相对运动中所处状态的做法。由于太极剑术整体动作的锻炼方法来源于太极拳，因此太极拳手、眼、身、步的做法和技术要求，也是对太极剑术的共同要求，这些要求在《杨氏太极拳真传》和其它专著中多有介绍，故本章对上述内容只作简要说明。

一、身型身法

1.头：向上虚领，下颌微内收，头正直，面部表情自然。头部不可俯仰或偏摆。

2.颈：随头上领而轻提，颈椎松竖，颈部肌肉不可紧张。

3.肩：保持松沉，能松得下才能有沉，沉劲贯肘。肩头不可耸起或前扣后张。

4.肘：自然下垂，保持松活。能松肩才能坠肘，肘坠则肩沉，力贯手腕。不可僵直，肘尖不外扬，也不夹肋。

5.腕：持剑手腕要旋转灵活，柔韧有力。腕带肘劲，肘催腕力，不可强硬，也不可无力。剑指和沉腕弧度随剑势保持或变化，不可强坐，也不可凸腕。

6.手：握剑要指掌相合。指要扣、（手）心要空、（手）背要撑、腕为根，力度和形状要变化灵敏，不可僵硬，也不可软弱。

7.胸：平顺，松舒自然，不要前挺，也不故意内缩。

8.背：松拔自然，不可前顶，也不可弯背。

9.腰：要放松，命门微后凸，腰为主宰，运转灵活。腰不可前挺，也不可故意后弓。

10.脊：随颈椎上领而松竖，保持正直。不可僵直，不可歪斜。

11.臀：尾骨内收臀敛，不可凸出或左右扭摆。

12.胯：胯松裆圆，开合自然。不可顶胯，不可夹裆。

13.膝：膝关节放松，伸屈柔和自然。

14.脚：提起时脚腕放松，脚跟或脚尖着地要轻柔实稳。

对身体各部位和身法的要求，总的说要中正自然，协调顺遂，舒畅合度，内外相合，周身上下前后左右对称互撑，贯穿完整。不可犯僵滞浮软等弊病。同时留意身体各部位在动态中做到：肩与胯合、肘与膝合、手与足合的空间对称相合关系。

二、步型步法

1.弓步：前腿全脚着地，屈膝前弓，脚尖朝前，膝盖与脚尖对正，不超过脚尖。后腿自然伸直，脚尖内扣约45度，两脚内侧横向距离约20厘米。

2.侧弓步：此步型多在扣脚转身时用，如“白虎搅尾”接“鱼跃龙门”。一腿屈膝前弓，支撑重心，脚尖内扣约45度，膝盖不超过脚尖。另一腿在体侧自然伸直，脚尖朝前，两脚近似平行。

3.马步：两脚左右开立，约为脚长的三倍，两脚尖朝正前方，屈膝半蹲，敛臀坐胯，膝盖不可过脚尖，也不夹不张。裆劲重心位置在两腿中间，开胯圆裆。

4.虚步：一腿屈膝下蹲，支撑重心，脚尖外撇45度，另一脚自然前伸，脚跟或脚尖放松着地，膝微屈，两脚横向距离约15厘米。定势时，膝对脚尖，圆裆沉胯，裆劲重心位置在后十分之九处。

5.开立步：两脚左右分开，脚尖朝前，身体正直，两脚心距离同肩宽。

6.仆步：一腿屈膝全蹲，另一腿自然平铺伸直，重心全在实腿，如“燕子抄水”。



7.丁步：一腿屈膝半蹲坐实，全脚着地，另一腿屈膝以脚掌或脚尖在实腿内侧支地。虚实分明，腿部肌肉放松。如“怀中抱月”。

8.独立步：一腿自然直立，另一腿在体前或体侧屈膝提起，高过胯，小腿自然放松下垂，脚面微绷平，脚心对另一腿膝盖，直立腿直中寓虚，收腰胯，腿不夹，身体中正。如“魁星式”、“挑帘式”、“宿鸟投林”等。

关于步法，主要指上步、退步、跳步、跟步、盖步、碾步等在动态中的做法要求。太极剑对步法的要求与太极拳基本相同，如：虚实渐变，控制平稳，潜换重心，虚实分明，做到“迈步似猫行”。特别要留意腰、胯、腿、膝、脚在动态中姿势劲点相互变化、相互依赖、相互协调的关系。比如提脚变步时三节同动的运动规律。三节是指脚为梢节、膝为中节、胯为根节。如笔者认为，做“搂膝拗步”后腿由后向前的运动过程，开始提步时三节关系为“中节领、梢节随、根节松”；当膝提收到中间、脚再向前伸出时，三节关系则应变为“梢节领、中节随、根节催”。

三、剑 指

（一）剑指的形状和要求

剑指亦称剑诀，是太极剑套路中不持剑的手捏成的形状。做法是：食指和中指伸直并拢，无名指和小指屈回手心，拇指压在无名指第一指节上。如（图1）。

在一趟太极剑套路演练过程中，除个别动作姿势另有要求外，左手要始终捏成剑指状，不可随意将拇指或小指分离翘起，也不可将食指和中指分开，还要掌握好剑指的弛张程度：



图 1

①拇指与无名指、小指相合，不要压得太瘪，手形不要紧缩，要使手心微圆撑，掌骨之间微撑开。

②食指和中指不可弯曲，也不可过直上翘，要使剑指与手背保持平直。

③视姿势动作要求，腕部要保持剑指与小手臂的平直，或腕部微沉或坐腕竖指。如：“凤凰双展翅”其腕部宜平直；“三环套月”的“弓步前指”腕部宜微沉；“魁星式”的“独立架剑”腕部宜沉坐，指竖起。但不论哪种情况，皆不能使腕部凸起、指尖下垂，失势失神。

(二) 剑指的功用

在剑术演练中，多以右手持剑左手为剑指，剑指连同其手臂的各种动作与姿势，对右手持剑演练剑术起着协调配合和画龙点睛的作用。

1. 可协调身势，增加剑的使用力度。如做“天马飞瀑”抡剑向下劈时，左手剑指要同时向右腕部围合，可以带动腰力，增大向下劈剑的力度。

2. 领引剑路，平衡剑势，增强神韵，起到剑术优美的表现效果。如做“怀中抱月”、“犀牛望月”动作，右手带剑收回，左手划弧圆转，可使剑势曲直相配、刚柔相合，不仅使动作与名称象形自然传神，也起到开合腰腿、平衡剑势、增势助力的运剑效果。

3. 可助剑法的技击作用。如做“青龙出水”，对方用剑向我中上部刺来，我以平剑架御来剑，同时进两步逼近对方，出左手穿进对方右臂下托其肘腕，对方必亮正中，进而发挥我刺剑的技击效果。也可用剑指刺喉戳眼。

(三) 剑指运用规律

对剑指的动作，还要掌握规律，运用得当，既不可过于单调使剑势呆板，也不可随意划圈而显轻浮。

1. “以指领剑，指剑相随”。比如“魁星式”的“独立架剑”

定式，左手剑指与胸高并指向东（设起势朝南），此时剑指微上翘，使剑指向前上方的延长线与剑尖朝东的延长线相交于一点则势整，若竖直上翘则显气短，若向前平指则劲散，若剑指歪向左右则势不整，若凸腕垂指则无神；接下来“独立沉刺”动作，剑指要随落剑而指向剑柄；接做“仆步撵扫”时，剑指要从剑柄开始，引着剑身划弧，直至到位，左臂圆撑，剑指仍要遥指剑尖。

2. “同开同合，对称协调”。一般来说，当动作是收蓄势时，剑指与剑柄同合；动作是开展势时，剑指与剑尖同分。比如做“流星赶月”动作，当右手持剑由后向上向前抡劈时，左手剑指则相应地向下向后分展；接下来做“天马飞瀑”由上向下虚步劈剑时，左手剑指则与剑柄相合。

另外，剑指手心的方向也应注意。当剑在身前为立剑时，剑指在身后也为立剑指，即剑指朝后，手心朝右；当剑在身前为仰手平剑时，则剑指在身后为俯手平剑指，即剑指朝后，手心朝下。凡此种种，不一而论，望习者自悟。

四、握 剑

握剑也叫持剑。有左手握剑，也有右手握剑。左手握剑多用于预备势、起势和收势，右手握剑施展剑法。

握剑的方法称握法或把法。正确的握剑方法和握法的熟练变化，是灵活运用各种剑法、劲法的关键。握剑的手与剑柄之间，要随剑法的变化而随时变化指关节、腕关节的状态，其掌缘、掌根、掌背、手指、虎口各部位的着力点和轻重也随时起变化，并在变化中牢固控制剑柄，防止不慎飞出或被震落。握剑法的要求可归结为“一牢二活”四字，其握剑要点即古剑谱中所谓“手心空、握剑活”。

握剑的作法是：拇指与中指、无名指扣住剑柄，食指与小指辅助扣住剑柄，以增加牢度和力度。但当剑法变化时，如剑前刺或向后抽带，食指、中指、无名指可相互替换与拇指主扣握剑柄的地位，其余手指辅助于剑柄而增加牢度和力度。劈剑或内扫



时，食指松，小拇指要向内用力，虎口前压，形成一个力偶。向上挑剑或外扫时，小拇指松，食指向内用力，手腕下压，形成一个力偶。剑法变化时手心要空，当剑身着力时手心要实，手掌背亦要随虚实变化而变化松紧力度。

另外，握剑柄的位置也需注意。一般虎口握在离护手下端约10毫米的位置为宜，不可使虎口紧贴护手，这样易失之灵活。

下面，介绍几种主要握剑方法。

（一）左手握剑法

在不用剑的时候，剑插进鞘里，或佩或背或提或抱。古习多将剑系在或固定在身体的某一部位，如佩剑是把剑挂在腰间，背剑是背在身后，都不用手。提剑或抱剑一般用左手。提剑是左手提握住剑鞘的前端，使剑把在前，剑鞘在后，以大拇指能按捺住护手顶端为度，如（图2）所示。当要剑出鞘时，右手握住柄，左手拇指向前一顶，使剑脱鞘即可。抱剑是指左手反手握剑的方法，即剑鞘朝上，剑把朝下，护手贴在左掌心，拇指扣住护手一侧上端，中指、无名指和小指扣住护手另一下端，食指伸直贴于剑柄上，掌根轻贴在剑鞘口端，剑鞘平面轻贴在小臂上。这种抱剑方式可将剑抱在小臂后，如（图3）所示，也可将剑抱在小臂前，如（图4）所示。图4是剑不出鞘时一种较为自然安全且有礼貌的持剑方法，当两人对峙需要剑出鞘时，则翻转手臂，将剑转朝后，然后右手握住剑柄前抽，左手握住剑鞘后拉，使剑与鞘瞬间脱离。这就是杨氏传统太极剑预备式剑在小臂前持剑的原由。实际上平时持剑都是剑与鞘在一起，在用剑时才抽出，左手可拿住剑鞘，也可弃掉，这里仅以个人看法作以说明。出鞘后的左手反手握剑法与前述一样，如（图5）所示。



图2



图 3



图 4



图 5

(二) 右手握剑法

1. 根据不同剑法的需要, 右手握剑方法主要有以下几种:

①满把: 虎口正对护手, 拇指屈压在食指的第2指节上, 其余四指并拢握紧剑柄, 腕部挺直如握拳状, 适用于劈、砍、架、按、压等剑法, 如(图6)所示。

②螺把: 虎口离护手稍远, 食指、中指、无名指和小指第一节依次扣住剑柄, 形如“螺旋”状, 拇指紧扣于食指第1指节上, 食指第2节靠近护手, 腕关节微提。适用于刺、点等剑法, 如(图7)所示。



图 6

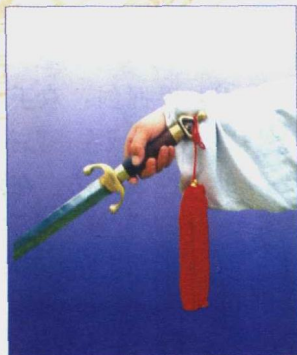


图 7



图 8

③钳把：虎口靠近护手，以食指、拇指和虎口夹持剑柄，其余3指自然附于剑柄，这种持法比较灵活，适用于抽、带、云、挂、反刺等剑法。如（图8）所示。



图 9



图 10A



图 10B

④双手握剑：双手握剑是左手握在右手下边的剑柄上，如（图9）所示。或左手贴抱在手背上，如（图10A、B）所示。它是一种助力性握剑法，在剑术套路中时有出现，如“跳步摆剑”、“朝天一柱香”等。其实，在剑需要增强力度、不失灵活的前提下，左手可随时与右手同配合握剑。

以上把法是在静态或定式中的握剑方法，实际在动态中，几种握法连用，要灵活掌握。



2. 根据握剑手心和剑刃的方向，又分：

①正手剑，也叫中阴剑——手心朝左，剑体为立剑，刃分上下，拇指一侧的剑刃称上刃或外刃，小指一侧的剑刃称下刃或里刃。如（图11）所示。

②反手剑，也叫中阳剑——手心内旋朝右，剑体为立剑，剑下刃朝上，剑上刃朝下。如（图12）所示。

③仰手剑，也叫阳剑——手心朝上，剑体为平剑，刃分里外，拇指一侧的剑刃称外刃，小指一侧的剑刃称内刃或里刃。如（图13）所示。

④俯手剑，也叫阴剑——手心朝下，剑体为平剑，剑外刃朝左，剑里刃朝右。如（图14）所示。



图 11



图 12

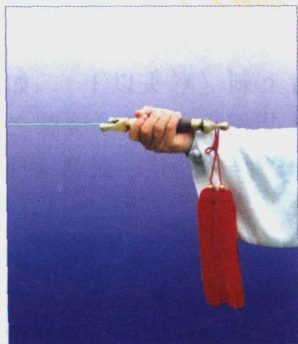


图 13

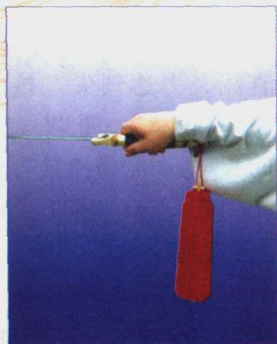


图 14