



传统杨式太极第六代正宗传人

中国永年国际太极拳联赛传统杨式太极拳冠军

中华太极名家 黎慧琳 编著



剑气如虹 剑行似龙
剑神合一 玄妙无穷

普及32式剑



杨式

太极

杨式 太极拳

普及
32

黎慧琳
编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极普及32式剑 / 黎慧琳编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.10
ISBN 978-7-80705-577-8
I. 杨… II. 黎… III. 剑术(武术)—中国 IV. G852.24
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138779 号

杨式太极普及32式剑

Yang's Taiji Sword Prevalent Set 32

黎慧琳 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	段 英
责 任 校 对	谢 风
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4.5
字 数	120千
版 次	2007年10月第1版
印 次	2007年10月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-577-8
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



PROLOGUE

序言

暮色苍茫落日圆，耳闻铿锵太极剑……

近年来，随着太极拳的普及推广，太极剑也以其柔和、优美的风格和独特的健身功能，深受人们的喜爱。目前，杨式太极剑和杨式太极拳一样，已经成为世界上普及最广泛的武术套路之一。原中国国家体委推广的32式太极剑，就是在杨式太极剑的基础上创编的。

本书的演示者黎慧琳女士，是传统杨式太极第六代正宗传人，早年拜入杨式太极嫡系（赵幼斌，杨式太极宗师杨澄甫的曾外孙）门下，并得到太极泰斗杨振铎（杨澄甫之子）老先生的口传心授，尽得杨式太极之真传，历年来囊括多种国际级、国家级太极武术比赛冠军，更创办了国际柔劲武术会，亲自担任主教练。她的学生众多，遍布海内外，可谓“桃李满天下”。

黎慧琳自幼便开始习练青龙剑，后领悟到“练拳不练功，到老一场空”的道理，开始转练一指禅功、意拳内功、混元心意内功。十数年的内功修为，为日后修炼传统杨式太极武术打下了深厚的基础。

黎慧琳在各种国际太极大赛中所获得的殊荣不胜枚举，包括1999年第六届中国永年（国际）太极拳联赛传统杨式太极拳冠军、1999年首届中国武当拳（国

际) 联谊武术公开赛传统杨式太极拳金奖、2001年首届世界太极拳健康大会传统杨式太极拳金奖、2002年全国杨式太极拳金奖, 等等。

黎慧琳还非常注重太极理论的学习, 在勤习太极武术的同时, 还访遍永年、陈家沟、武当等太极起源圣地, 广为结交各派太极宗师, 博览众家武术精华, 经常参加海内外太极交流盛会, 日积月累, 融会贯通, 尽得太极精奥于胸。

近年来, 应广大弟子及太极爱好者的要求, 黎慧琳女士将几十年经验悉心总结, 出版了《杨式太极武术》系列丛书, 广受好评, 这本《杨式太极—普及32式剑》就是其中的经典力作之一。

本书从实用的角度出发, 系统地论述了杨式太极剑术的精华, 包括太极剑各类知识、基本剑法、分解剑谱三大部分, 轻松易读, 紧贴读者需要。

杨式太极剑32式普及套路神奇地将武术、保健、疗病三者自然结合, 不愧为中华民族宝贵的文化遗产, 更为中华武术这一瑰宝增添了色彩。愿它为全世界人类造福, 为人类健康长寿作出贡献!

CONTENTS

目录

The Top Branch of TaijiYang's Taiji

第一章 传扬太极第一派——杨式太极 01

- 一、太极文化源远流长 02
- 二、太极武术的主要流派 03
- 三、太极传扬第一功 04
- 四、拳重平稳，剑重灵活 05
- 五、杨式太极剑的独特魅力 06
- 六、普及套路、传统套路和竞赛套路的区别 07

Build a Strong Foundation

第二章 扎扎实实筑基础 08

- 一、剑的结构 10
- 二、32式普及套路的握剑法和剑指 11
- 三、32式普及套路的基本身法 13
- 四、32式普及套路的基本剑法 17
- 五、阅读使用说明 27





Complete Chart of Yang's Taiji Sword 32

第三章 杨式太极剑32式全谱 28

预备式		第十六式	右弓步撩 (海底捞月)
起式		第十七式	转身回抽 (射雁式)
第一式	并步点剑 (蜻蜓点水)	第十八式	并步平刺 (白猿献果)
第二式	独立反刺 (大魁星式)	第十九式	左弓步拦 (迎风掸尘)
第三式	仆步横扫 (燕子抄水)	第二十式	右弓步拦 (迎风掸尘)
第四式	向右平带 (右拦扫)	第二十一式	左弓步拦 (迎风掸尘)
第五式	向左平带 (左拦扫)	第二十二式	进步反刺 (顺水推舟)
第六式	独立抡劈 (探海式)	第二十三式	反身回劈 (流星赶月)
第七式	退步回抽 (怀中抱月)	第二十四式	虚步点剑 (天马行空)
第八式	独立上刺 (宿鸟投林)	第二十五式	独立平托 (挑帘式)
第九式	虚步下截 (乌龙摆尾)	第二十六式	弓步挂劈 (左车轮剑)
第十式	左弓步刺 (青龙出水)	第二十七式	虚步抡劈 (右车轮剑)
第十一式	转身剑带 (风卷荷叶)	第二十八式	撤步反击 (大鹏展翅)
第十二式	缩身斜带 (狮子摇头)	第二十九式	进步平刺 (黄蜂入洞)
第十三式	提膝捧剑 (虎抱头)	第三十式	丁步回抽 (怀中抱月)
第十四式	跳步平刺 (野马跳涧)	第三十一式	旋转平抹 (风扫梅花)
第十五式	左虚步撩 (小魁星式)	第三十二式	弓步直刺 (指南针)
		收式	

如何练好太极剑 98

32式太极剑步型图 100

太极拳之技，
以柔为贵，
以静为功，
以和为德，
以平为本，
以清为神，
以淡为味，
以简为法，
以自然为宗。

The Top Branch of Taiji Yang's Taiji

传扬太极第一派——杨式太极

第一章



一. 太极文化源远流长

TAIJI CULTURE OF LONG STANDING

“太极”一词源出《周易·系辞传》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”“太”就是“大”的意思，“极”就是“穷尽”或“边界”的意思。太极就是很大的边界，其边界至大无外，至小无内。太极，是宇宙天地的始基或本原。

太极文化从古到今影响深远，甚至连韩国也使用太极图作为国旗图案。

《周易》一书为儒道两家共同尊崇的经典，传为孔子定稿，而《系辞传》一般认为不晚于战国时期，故至少已有2300多年的历史。太极哲理发端于《系辞传》，传说经道教养生家陈抟等人研究与发展后，融贯儒、释、道三家而形成《无极图说》用于内丹修炼，后由宋代周敦颐推衍成为阐明理学宇宙体系的《太极图说》。

太极图是中国古代宇宙观的一种体现。太极阴阳图不论任何层次都在不断地从时间到空间、从空间到时间、从精神到物质、从物质到精神……按一定的规律不停地循环运动着。“生生不息”就是太极文化最集中的表述。

太极图腾的神秘力量已为越来越多人认识，甚至已经被很多专家学者当做一种专门的学说进行研究。太极图呈圆形，暗含中国人自古以来“天圆地方”的思想。

太极图的圆又是一种立体的圆（即球体），能够包含最大空间、最多容量，它首尾相衔，始终一贯，线条流畅。圆具有动态美，所以，太极图是动态相。

在中华武术中，最能体现太极本意的就是太极拳了，它以中华传统哲理核心的阴阳对立转化理论为依据，数百年来留下了许多惊世骇俗的功夫传奇，被世人奉为神奇的中国功夫的杰出代表。

太极拳动作圆活，招招不离弧形，整套动作圆转连贯，一气呵成。双鱼环依之象，恰如练习太极推手时，两人搭手之形。太极武术的创造者，不仅精通武术技击，而且深刻理解太极理论，他将太极的阴阳转化之道运用于武术，创造出了刚柔相济以弱胜强的太极拳。所以说，太极武术原理就是阴阳、五行八卦理论在拳术中的具体应用，即“胸怀太极，手按八卦，足踏五行”。

经过多年的推广传播，太极拳已从山村走到城市，从民间走进国家赛场，从中国走向世界。据估计，世界上有150多个国家和地区的10多亿人习练太极拳，就连原国际奥委会主席萨马兰奇也说：“作为中国传统体育项目之一的太极拳现已走向世界，今天在别的国家里也有许多参与者。”

太极武术既是中国绚烂传统文化宝库中的一个组成部分，又是凝聚传统文化于一身的光耀夺目的明珠。它之所以内涵丰富、博大精深，是因为它孕育于中国传统文化的沃土中，它的根深深扎入传统哲学、传统养生学、传统医学、传统美学等多学科的广袤深厚的领域。因此，太极武术可以说是中国几千年灿烂文化的瑰宝。

二. 太极武术的主要流派

MAIN GENRES OF TAIJI MARTIAL ART



太极武术以太极拳为基础，囊括了拳、剑、刀、枪、棍、扇等套路，成为中华武术中的一个重要组成部分，长期以来受到广泛的推崇。

太极拳，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。清朝乾隆年间，山西人王宗岳著《太极拳论》，才确定了太极拳的名称。关于太极拳的起源，虽历来传说是著名道人张三丰所创，但经过考证，现在多数拳家都认同其源出河南省温县陈家沟，由明末战将陈王廷所创的说法。

陈式太极拳后来经过杨禄禅、全佑、吴鉴泉、孙禄堂、武禹襄、和兆元等各路名师发展，自成流派，又派生出杨式、吴式、孙式、武式以及赵堡太极拳等。

1. 陈式太极拳

由陈王廷创老架路五套，后又增新架路二套。经过精心编排，动作速度和强度、身法劲道也有所不同。陈式太极拳要求意、气、身密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯穿。在推手中以缠绕粘随为主，在粘贴缠绕过程中借力制动，听劲懂劲，发劲制敌。

2. 杨式太极拳

河北永年人杨禄禅从学于陈长兴，后与其子杨健侯、其孙杨澄甫等人创编发展了杨式太极拳。其拳路逐渐删改了陈式老架中原有的纵跳、震足、发劲等动作，由杨健侯修订为中架子，又经杨澄甫一再修订逐渐定为杨式大架子，即现在广为流行的杨式太极拳。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，刚柔内含，轻松自然，轻灵沉着兼而有之。姿势开展，平正朴实，练法简易，由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，正如杨澄甫所说：“太极拳是柔中寓刚、棉里藏针的艺术”。架势有高、中、低之分。

3. 武式太极拳

清末武禹襄从学于杨式，后又从陈清平学赵堡架，经过修改，创造了武式太极拳。武式太极拳自成一派，拳势讲究起、承、开、合，动作连贯顺遂，用内功来支配外形，“先在心，后在身”，“以心行气，以气运身，意动身随，意动气随”，达到意、气、形三者合一。

4. 吴式太极拳

吴式太极拳以柔化著称，动作松静自然，循规蹈矩，独具静态之妙。拳架虽小巧，但有大架功底，在紧凑中舒展。推手时细腻熨帖，守静而不妄动，以善化见长。

5. 孙式太极拳

河北完县人孙禄堂从师李魁垣、郭云深学形意拳，继而从程廷华学八卦掌。经多年研练，功夫深厚。后从郝为真学太极拳，融合八卦、形意、太极而创孙式太极拳。其拳进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，练时双足虚实分明，如行云流水，绵绵不断。每转身时以开合相接，所以又称“开合活步太极拳”。

三.太极传扬第一功

TOP WORK OF TAIJI



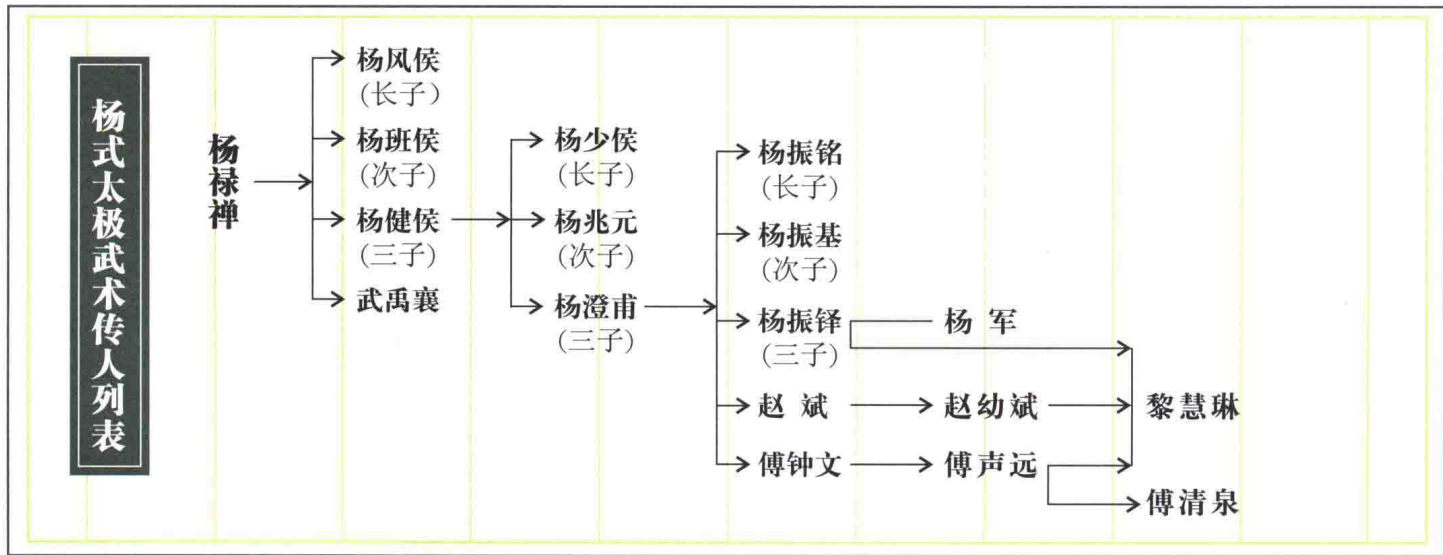
当今最流行的太极五大流派虽均源于陈式，但要谈到对发展太极武术的贡献，却不能不提到杨式太极。

杨式太极创始人是杨禄禅，他不仅是打破陈式太极“不传外姓”惯例的第一人，也是使太极拳得以从陈家沟走向世界的第一人。关于杨禄禅学拳的经过，民国著名小说家宫白羽曾写了著名武侠小说《偷拳》加以演绎。其内容虽非无据，但毕竟属于小说家之言，与事实亦有相当距离。实际是，杨禄禅虽第一次上门就得拜陈长兴为师，但因属外姓并未得到真传；第二次他通过偷窥掌握了陈式太极一定的功夫诀窍，但仍未窥堂奥。此后，他三赴陈家沟，终于感动陈长兴，得传功夫要诀。

杨禄禅为学得真功，前后竟花了十多年时间，一方

面其毅力确实让人钦服，另一方面也说明传统的父子、师徒授艺的陋规已经严重影响到先进技艺的发展。而杨禄禅尽管自己在学艺方面历尽千辛万苦，但在授艺方面却极其大度，也培育出了不少高手，这也是太极武术得以真正普及的关键。

杨禄禅学成回乡之后，立即把太极拳传给家乡的人，从学者甚众。当时称“杨拳”为“化拳”，或称“绵拳”，因其动作绵软而又能化解对方来力。其后，他到了北京，因屡败高手，被人称为“神拳杨无敌”，名震一时，享誉武林。而杨禄禅与其子杨健侯、其孙杨澄甫在北京授徒，又培育了不少高手，包括吴式太极创始人全佑、吴鉴泉父子。吴氏后人吴公佑于上世纪50



年代，曾在澳门与白鹤派掌门比武，轰动港澳，并因此引起报刊向梁羽生、金庸约写武侠小说，可谓间接促进了新派武侠小说的诞生，也堪称一段武林佳话。

从太极武术的流传与普及来说，杨禄禅一家起到了最为关键的作用。首先，若无杨禄禅去北京授拳，并以其高明身手在北京站稳脚跟，太极拳就不可能有今天在武林的影响力；其二，若没有杨禄禅等人将太极拳改造为更适合普通百姓习

练的拳路，则不可能使太极拳有今天的普及程度；其三，若不是杨家祖孙培育出了全佑、吴鉴泉、武河清等太极高手，则不能有今天太极武术流派众多、百花齐放的局面。当今最为流行的五大太极流派中，除陈式外，吴、武、孙都直接或间接是传承自杨式，杨式当然更不用说。中华人民共和国成立后，国家体委最早推出的太极普及套路就是以杨式太极为基础的，由此亦可看出杨式太极的影响力。

杨澄甫之后，杨式太极又出现了众多高手，其中包括了不少的异姓高手，这也是太极武术真正走向世界的开始。

四.拳重平稳，剑重灵活

FIST FOCUSES ON STEADY AND SWORD FOCUSES ON AGILITY



近年来，随着太极拳的普及推广，太极剑也以其柔和、优美的风格和独特的健身功能，深受人们的喜爱。目前，杨式太极剑和杨式太极拳一样，已经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，就是在杨式太极剑的基础上创编的。

杨式太极武术以杨式太极拳为根基，发展出多种兵器套路，包括剑、刀、枪等等，均保留了杨式太极拳的特点，其中尤以杨式太极剑最负盛名，流传也最广。

太极剑是太极拳的兵器套路应用之一。任何兵器都是手臂的延长，它的运动方式完全要依照人的拳的运动原理。太极剑也不例外，它是在太极拳的基础上，结合剑的使用特性而发展成的兵器套路，两者在拳法、拳理、拳技、身型、身

法、步型、步法、眼法等方面都是一致的。

可以说，太极拳是太极剑的根本，而太极剑是太极拳在剑法上的应用。所以，要练好太极剑，应当首先练好太极拳，在基本掌握了太极拳原理并能够善于运用的情况下，再学太极剑则事半功倍。

杨式太极剑和杨式太极拳的练习要领虽然基本相同，但拳重平稳，剑重灵活。毕竟多了一件器械，练习者不但要“以心行气，以气运身”，还要“以身运剑，剑神合一”。熟练者在劈、点、挑、刺的瞬间，还可以适当加快速度，显得更有气势。

在练好杨式太极拳的基础上，能进一步学好杨式太极剑，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。

五.杨式太极剑的独特魅力

PARTICULAR CHARM OF YANG'S TAIJI SWORD

一代宗师杨澄甫关于太极剑的题词有云：“剑气如虹，剑行似龙，剑神合一，玄妙无穷。”杨式太极剑有它独特的风采和魅力，因而深受广大群众的欢迎。它开展的程度较太极刀、太极枪等器械广泛，在海外也广为流传，还被列为全国武术比赛的正式竞赛项目。它具有以下特点：

1.体静神舒，内外相合

同太极拳一样，太极剑要求心静体松，神态自然，精神集中；在姿势形态上要求中正安舒，悬头竖颈，沉肩坠肘，含胸拔背，松腰敛臀；在动作中要求意念引导，以意领气，以气运身，以身运剑，重意不重力，动中求静，气沉丹田，呼吸自然和动作相配合。

2.轻灵沉着，刚柔相济

杨式太极剑具有“迈步如猫行”、“运劲如抽丝”的太极拳特点，动作轻而不浮，沉而不僵，在意念引导下强调劲力的内在表现，含而不露，柔中寓刚，刚中有柔，动作转接柔顺，不用拙力，避免生硬重滞。

3.连贯圆活，绵绵不断

太极剑动作连绵柔缓，节奏平稳，运转圆活，动作之间衔接过渡如行云流水绵绵不断，不可生硬和停顿。

4.剑法规整，身剑协调

剑法是构成功力与表现技巧的核心，剑法规格是剑术技法的基本规范。太极剑要求剑法清楚，力点准确，动作规范，表现出各种剑法的攻防含义。同时，还要求具备优美的造型、潇洒飘逸、蓄发相间、虚实分明、剑势多变的特色。演练中要求神与意合，意与体合，体与剑合，身法与剑法融成一个协调的整体。

剑气如虹 剑行似龙



六.普及套路、传统套路和竞赛套路的区别

HOW TO TELL THE PREVALENT SET, TRADITIONAL SET AND COMPETITION SET

杨式太极剑在长期的流传过程中，根据不同的需要，演变出了多种套路，形成了百花齐放、广泛传播的良好态势。目前，杨式太极剑较为流行的套路有传统套路、普及套路和竞赛套路。

1.普及套路

杨式32式太极剑是国家体委（现为国家体育总局）于1957年组织创编的一个太极剑普及套路。这套太极剑既保留了传统杨式太极剑的风格特点，又具有易推广性，深受大众的喜爱。这套普及套路由32式动作组成，相对于传统套路，其内容更精练了，动作也更规范了，并且也能充分体现出太极剑的运动特点。

正是因为它结构简单、运动量合理、内容充实、易学易练，打完全套只需3分钟时间，并且演练起来可体现出轻灵飘逸的韵味，既可以单人练习也可以集体表演，所以，倍受太极拳、剑爱好者的青睐。它作为太极剑普及套路是十分适宜推广的。

2.传统套路

杨式太极剑传统套路是在传统杨式太极拳基础上发展起来的，是杨式太极系列中最负盛名的短器械之一，亦称“太极十三势剑”，有刺、点、撩、崩、搅、劈、拦、抹、扫、削、挂、截、提13种剑法，分为51式动作，以攻人之腕、刺人之心、伤人之膝为主脉，凭借剑法的灵活运用，身法、步法的灵活躲闪、避让，达到以

巧制胜、以静制动的目的。

传统套路既体现出太极拳术的功法原理、技术原则，又保留了太极剑独特的风格：起式即分阴阳，收式阴阳结合，每动即显虚实、上下左右相系，前进、后退、闪避、升降、内外结合，刚柔相济，精、气、神与剑法合而为一，练剑、练体、练用，相得益彰。

3.竞赛套路

杨式太极剑竞赛套路，又称“42式太极剑”，是中国武术研究院于1991年组织有关专家名师集体创编的国家太极剑竞赛套路。它以杨式太极剑为蓝本，吸收了传统太极拳、剑套路的技术精华，以提高太极剑技术水平、规范太极剑竞赛为目的，同时具有良好的健身功效。

竞赛套路共有42个动作，演练时以柔和舒缓、连绵不断为基调，间有个别发力动作，形成了兼收各式、内容充实、动作规范、结构合理、柔中寓刚、轻灵沉稳、剑势缠绵的特点，符合比赛竞技的需要。

太极

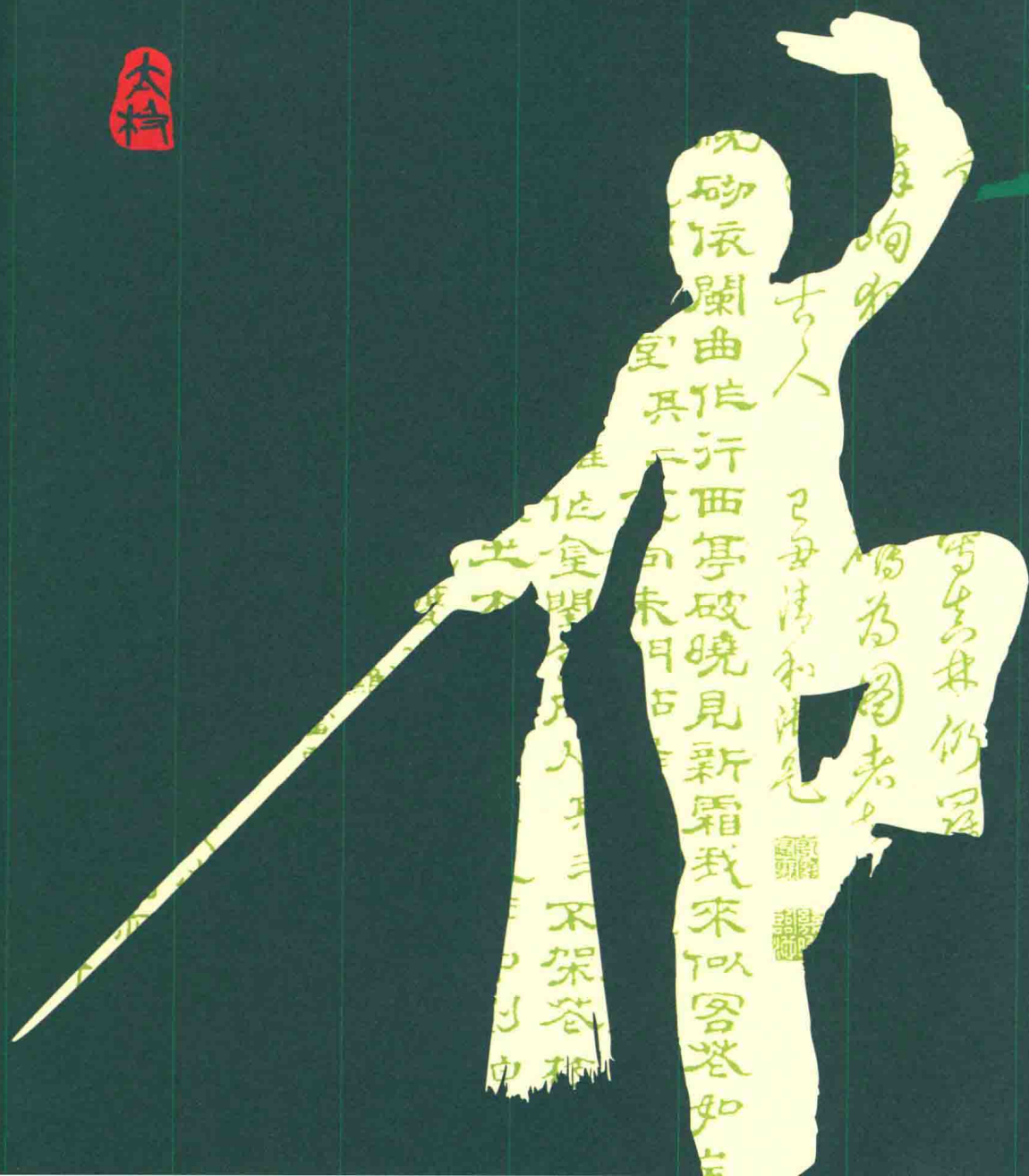


暮色苍茫落日圆，两雄激战荒草间。
眼前模糊枭雄影，耳闻铿锵太极剑。

Build a Strong Foundation

扎扎实实筑基础

第二章



一、剑的结构

STRUCTURE OF SWORD

“剑，检也，所以防检非常也”。剑是中国武术中的短兵器之一，被誉为“百兵之君”、“短兵之王”。其动作轻快潇洒，富有韵律，不但可用于防身自卫，文人雅士还喜欢以舞剑作为锻炼身体、陶冶情操、借剑抒情的手段，王公贵族则以佩剑作为身份的标志。剑也被古人作为一种伏魔驱邪的宝物。

总的来说，剑分为剑身和剑柄两大部分。剑身又包含剑尖、剑刃、剑脊、剑面；剑柄包含护手、剑柄、剑首。剑首可系剑穗。剑的各详细部位包括：

剑身：包括剑尖、剑刃、剑脊、剑面。

剑把：包括剑格、剑柄、剑首。

剑尖：即剑身最前端的尖锐部分。

剑脊：即剑身长轴隆起部分。

剑刃：即剑身两侧锋利部分。

剑面：指剑脊两侧的平面。

剑从：剑脊两边的剑面，即剑面的一半。

剑柄：又名剑茎，指剑把上的握柄。

剑首：即剑柄后端的突出部分。

护手：又称剑格，指剑柄与剑身间相隔的突出部分。

剑穗：又称剑袍，是系在剑首的穗子。

剑鞘：即用来盛装宝剑的囊鞘。

练习杨式太极剑可选择一般武术用剑，也就是所谓的“中硬剑”，可弯至90°弹回无恙。

剑的长度，以直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于耳上端。剑的重量及剑穗的长短，以适合练习者本人身体条件为宜。

