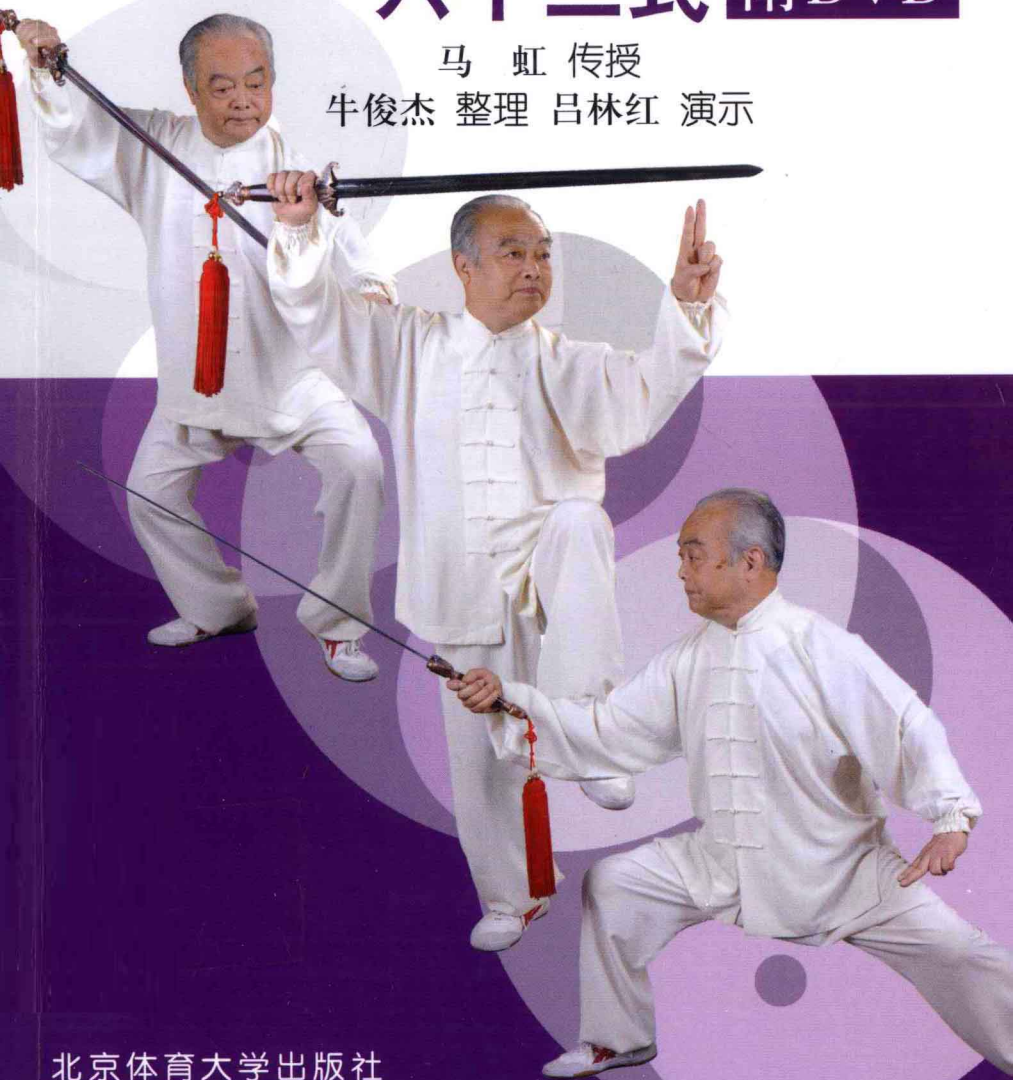




陈式太极剑

六十三式 附DVD

马虹 传授
牛俊杰 整理 吕林红 演示



北京体育大学出版社

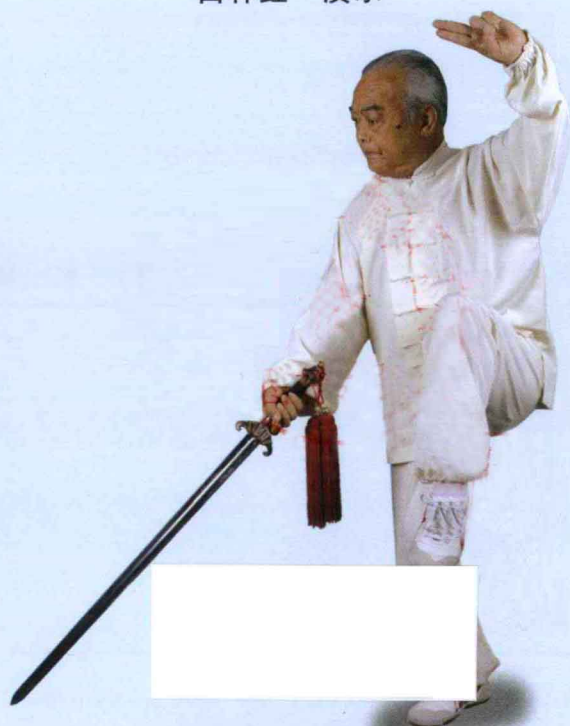
陈式太极剑

六十三式

马 虹 传授

牛俊杰 整理

吕林红 演示



北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖
责任编辑: 佟 晖
审稿编辑: 熊西北
责任校对: 未 茗
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极剑: 六十三式 / 马虹传授. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5644-0604-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第249889号

陈式太极剑: 六十三式

马 虹 传 授

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 880x1230 毫米 1/32
印 张: 4

2011年5月第1版第1次印刷 印数: 4000册

定 价: 28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

陈式太极剑，是陈式太极拳系列教程中的一个组成部分。剑，为古兵器之王。陈氏家传的各种传统器械之中，也是以太极剑为首要之械。

这部《陈式太极剑》是根据当代陈式太极拳一代宗师陈发科公（1887~1957）之女陈豫侠老师 1983 年、1984 年两次在石家庄传授六十三式传统陈式太极剑时本人的原始记录整理而成的。

我一向认为：一个民族传统文化中优秀的东西，应该受到尊重。尤其我们祖国传统文化中的技艺珍品，只要不是糟粕，都应该受到尊重，应该原原本本地继承、传播与弘扬之。不要根据个人需要随意改来改去，甚至你改编一套，我改编一套，使后学者无所适从。

陈式太极剑，现在已出版了若干种，诸如五十八式，五十七式，五十四式，四十八式，四十九式等等。本来，我们不该再出一种版本来凑热闹，可是，考虑为了恢复、维护与弘扬传统陈式太极剑的本来面貌，我们还是提供了这份六

十三式陈式太极剑的剑谱。

1983年3月陈豫侠老师应邀第一次从北京来石家庄在我家内部传授此剑时，我做了比较详细的原始记录，是六十三式。1984年4月陈豫侠老师二次来石家庄公开传授此剑时（学员达300多人），我也做了比较详细的原始记录（有人记录为六十二式，系把“落花式（一）”与“落花式（二）”两式合并为一式）。因此，我们认为还是按六十三式整理成书为妥。

陈式太极剑的锻炼要领及其风格，是与陈式太极拳一脉相承的。除了它具有一般剑术共有的刺、点、劈、撩、截、拦、插、挑、崩、抽、斩、穿、绞、抄、托、抹、扫等技法之外，它的身法、步法、手法、眼法等方面的锻炼要领皆与陈式太极拳完全相同。

中国的剑术多种多样，丰富多彩，各有特色。陈式太极剑则有自己独特的风格，这就是如同陈式太极拳一样，要求：上身中正、多走低势、轻沉兼备、刚柔相济、顺逆缠绕、开合相寓、快慢相间、内外兼练、蓄发互变，发劲时同样要求以丹田带动，发放一种整体的松活弹抖、螺旋式的爆发劲。它最突出的特征就是剑的各种招法，均在顺逆缠绕中完成。因此，学习太极剑者，必须是在学好陈式太极拳架的基础上起步，才能融会贯通。拳架已打好扎实基础的人，再来练剑，肯定会有“轻车熟路”之感。同时还要根据剑术作为兵器的固有特征发挥其武术技击风格。注意“意到剑到”、“身剑合一”、“运剑在腕”、“剑走三角”、“一剑三招”、“一剑三刃”的随势变化，体现“刀走黑，剑走轻”，“运剑无声、点点见红”等剑法的鲜明技击特征，做到使重如轻、圆转自如，既圆活潇洒，又锋利有劲，招招式式都表现其实战作用。为此，平时就要多多练习剑法的一些基本功，诸如上下点挑、左右横截、顺逆缠绕、放长抖刺、挥劈托撩等基本功。全面发挥太极剑的健身、防身、怡身的多种功能。

2010 年是陈豫侠老师逝世二十四周年纪念，为了表示我们对老师的怀念之情，为了弘扬传统的陈式太极拳、陈式太极剑，我们愿将这部文字简明、保持原来风貌的传统剑谱奉献给亲爱的读者们，像一张建筑工程的蓝图，仅希望它为大家能起到一点入门引路的作用，仅此而已。由于本人年事已高，演示此剑难以达到理想境界，为此特请我的学生吕林红同志演示，牛俊杰同志对当年的原始记录、图文进行了编排整理而奉献给爱好此剑的朋友们。由于我们水平有限，书中可能有谬误、疏漏、不当之处，敬请大家予以批评指正。以便再版时予以修订。

2010 年 7 月 1 日

马 虹

目 录

一、陈式太极剑的独特风格与要求	1
二、陈式太极剑剑法	4
三、剑术基本规律和技法简介	9
四、剑的各部位名称	10
五、持剑、握剑与剑指	12

一、陈式太极剑的独特风格与要求

中国的剑术多种多样，丰富多彩，各有特色。陈式太极剑，除了具有一般剑术共有的技法之外，它以《易经》的阴阳哲理为理论指导，在身法、步法、手法、眼法、开合、虚实、劲道诸方面，有其独特的风格与要求。本人根据《剑谱》多年习练和传授此剑的一些体悟，浅谈如下几点，供大家参考，不当之处，欢迎批评指正。

1. 上身中正，多走低势

上身中正是演练好陈式太极剑的基本要求。它有利于虚领顶劲，气沉丹田，四肢通灵，劲路通畅。走低架势时，也不要哈腰撅臀，左右倾斜，并要做到圆裆松胯，以保证在上身中正的前提下，胸腰的圆转灵活。特别是上肢的展开动作，因手中握有三尺宝剑，加长了臂展，所以下盘弓蹬步的步伐跨度要大些，这样既压低了架势，又在外形上做到了上下盘比例的对称和谐，如“斜飞式”、“弓步点剑”等式。因此，演练陈式太极剑，既要上身中正，又要多走低势，给人以舒展大方，稳定扎实，圆活潇洒，工整和谐之美。

2. 轻沉兼备，快慢相间

轻和沉是指身体凡有上升的部位，必有下沉的部位。若一升俱升，就会造成身体飘浮，下盘根基不牢的弊病。若一沉俱沉，就会造成瘫软、萎缩，丢掉顶劲的弊病。如“左、右托千斤”两式，力往上发，但重心要往下沉。“探海式”，右手握剑逆缠向右



下方发力刺剑时，右胯要下沉，右膝微曲，右脚要五指抓地，同时松左胯提左膝，左手剑指逆缠向左上方掬指发力，形成对称平衡劲。再如“野马跳涧”一式，在跳跃腾空时，双手捧剑向前上方刺剑发力，裆部要向后向下松沉，形成对称平衡劲。“劲风偃草”一式，盘步下蹲，要顶劲上领，右手剑逆缠向右下方贴地抹剑，左手剑指要逆缠加大向左上方的掬劲，在内劲上要对称和谐。

快慢相间是讲整套剑术的演练要有鲜明的节奏性和韵律感，一动之中有快有慢；蓄劲动作和柔化动作要慢，发劲动作要快；定势动作要慢，进退步动作要快，尤其是行进中要步伐轻盈快捷，不能“拖泥带水”。如“燕子啄泥”、“左、右托千斤”等式。快，要快而有序，不丢动作，不抄近路，不乱手脚，不散神韵，给人以轻盈、快捷、果敢之美。慢，要慢而有趣、有气势、有劲道，不停不滞不呆板，给人以沉着、冷静、稳重之美。在快慢相间的动静变化之中，充分展现出轻重兼备之美。

3. 松活弹抖，刚柔相济

松活弹抖和刚柔相济是陈式太极拳、剑的突出特点。松活是弹抖的前提条件，没有松活的筋骨就发不出弹抖的劲道。刚和柔是劲力特征的两种表现形式，纯刚无柔和纯柔无刚都不符合太极劲的要求。只有刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济，才是太极劲的特征。剑和拳不同之处在于剑身三尺，有尖、有锋、两面有刃，刃又分里刃外刃和前刃后刃，这就要求持剑者要懂得每个剑势的技法和用法，按照技法要求，通过把法的变化，把力量快捷顺畅地传导到剑身的所用部位，充分表达出刺、点、劈、撩、截、拦、插、挑、崩、抽、斩、穿、绞、抄、托、抹、扫等鲜明的剑法，做到“意到剑到”，“身剑合一”。柔慢运剑如“行云流水”，“沉鱼落雁”，把柔中有刚的美姿表现在意境之中。快发刚弹劲时如“惊雷骤电”，“螺旋震荡”，把刚中有柔的坚韧之劲运用到鲜明的剑法之中，给人以

势如破竹，无坚不摧，雄风八面，无懈可击之力的旋律之美。

4. 顺逆缠绕，开合相寓

缠丝劲是陈式太极拳的精华，也是陈式太极剑的精华。“运剑在腕”，腕部的顺逆缠绕不仅在剑法中有着实用的功法作用，而且在输通经络，导引内气，传输内劲方面也有着奇妙的健身作用。握剑把法的变化和剑指运行的变化，表现在每一个剑势的转换与开合中，双手的配合，非顺即逆，非逆即顺，切记不要有直来直去转关无缠绕的“抽扯之形”。要做到欲开先合，欲合先开，开中有合，合中有开，开合相寓。这样整套剑打下来，气势饱满，造型圆融，沿路缠绵无间断，剑如游龙水云间。给人以缠绵美、螺旋美、开合美、圆融美。

5. 内气鼓荡，丹田带动

陈式太极剑和陈式太极拳一样，是内外兼练的健身、护身、怡身功夫。大小动作都要以丹田为枢纽，内不动，外不发。所以要练好陈式太极剑，应有一定的陈式太极拳的基础功夫。其关键是：一要学会逆腹式呼吸法，以充盈的内气推动体内气机的通畅运行。二要学会丹田内转功法，处处以丹田带动。这样才能做到以心行气，以气运身，内动带外动，内气催外形，意到、气到、剑到。才能克服“僵硬抽扯”，“单摆浮搁”等诸多弊病。达到整体运作，内外合一，形神合一，神剑合一，周身一家的整体美。进而收到意念通、经络通、气血通、劲力通的强身健脑的最佳效果。

以上几点，仅是择其要点简而述之。中国的传统文化，博大精深，源远流长。愿广大同道在习练中，不断加深对陈式太极剑丰富内涵的体悟与挖掘，共同为全民健身运动提供更科学、更详实的参考资料，以造福于民。

牛俊杰



二、陈式太极剑剑法

陈式太极剑既有自己的独特风格，也有和其它剑种相同的技法，其剑法概括起来有以下 20 个方面，供大家演练时参考：

1. 点 剑

- ①动作：腕部放松，突然屈腕上提。
- ②力点：剑锋。
- ③劲力：从腰经肩到臂贯至腕的点啄劲。
- ④要点：松腕蓄劲、肘微屈微微上提、肩下沉。
- ⑤眼看：剑尖。如：弓步点剑、燕子啄泥等式。

2. 刺 剑

- ①动作：剑尖向一个方向动作，直取对方。臂由屈而伸，与剑成一直线，刺剑按剑身的角度分为平刺、立刺和斜立刺。
- ②力点：剑尖。
- ③劲力：从腰经肩到大臂贯至小臂。
- ④要点：用腰劲、肘屈大小臂角度由小变大。
- ⑤眼看：剑尖所刺目标。如：青龙出水、探海式等式。

3. 劈 剑

- ①动作：立剑，剑与臂成一直线，从上向下用力运动。
- ②力点：剑下刃。
- ③劲力：从腰经肩到臂。
- ④要点：用腰劲。

⑤眼看：剑刃所劈目标。如：翻身劈剑、黑熊翻背等式。

4. 挂 剑

①动作：剑尖后勾，立剑由前向后上方或后下方格开对方的进攻。

②力点：剑刃前部。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：含胸，转腰，剑贴身走立圆。

⑤眼看：剑尖。如：犀牛望月、鹰熊斗智等式。

5. 撩 剑

①动作：立剑由后前上方撩出，撩出对方的进攻。

②力点：剑刃前部。

③劲力：从腰经肩贯至臂。

④要点：含胸、转胸，剑贴身走立圆。

⑤眼看：剑尖、对方目标。如：凤凰展翅。

6. 云 剑

①动作：平剑在头前上方或头顶平圆环绕，用以拨开对方的进攻。

②力点：剑刃。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：微仰头，剑略靠近头，不超过头后部；绕环要平，以腕为轴，翻腕要松，用腰劲。

⑤眼看：剑尖。如：横扫千军、白猿献果等式。

7. 抹 剑

①动作：平剑由左向右或由右向左领带。



②力点：剑刃，顺剑滑动。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：用腰，协调。如：劲风偃草、落花式等式。

8. 带 剑

①动作：平剑由前向侧后方抽回。

②力点：剑刃。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：先前送，后翻腕划弧回抽。如：左、右截腕、回身跃步平刺和白蛇吐信动作1等。

9. 崩 剑

①动作：立剑用剑刃尖端向上点啄。

②力点：剑刃尖端。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：腕突然下沉。如：金鸡抖翎动作1。

10. 绞 剑

①动作：平剑使剑尖顺时针或逆时针方向环绕划小立圆圈。

②力点：剑刃前部。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：腕松、协调、腰劲带。划立圆圈不宜过大。如：回身跃步平刺接斜飞式动作1。

11. 架剑、托剑

①动作：立剑向上托起，高于头部。

②力点：剑刃中后部。

③眼视：前方。

④要点：剑身要平，叉步或上步与绕剑要同时，剑贴身走立圆，动作要与腰的转动相配合。如：魁星式、金鸡独立、左、右托千斤等式。

12. 截 剑

①动作：立剑或平剑用剑刃切断，剑身成斜线。

②力点：剑刃前部。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：腕用横向力，注意用腰劲。如：左、右护膝等式。

13. 抽 剑

①动作：立剑由前向后上方或后下方划弧抽回。

②力点：沿剑刃滑动。

③要点：松腰，肩松沉，协调，腰劲带；剑不要太贴身，手抱圆。如：闭门式动作3、倒卷肱等式。

14. 穿 剑

①动作：立剑或平剑使剑尖沿腿、臂或身体同方向穿出。

②力点：剑尖。

③要点：松腰，穿剑的动作与步行，腰的转动要协调。如：灵猫捕鼠动作2。

15. 提 剑

①动作：立剑或平剑屈腕向上提拉剑把使剑尖向下。

②力点：剑柄。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：用腰、协调。如：虚步亮剑、金针倒挂等式。



16. 捧剑、抱剑

①动作：立剑或平剑两手体前相合捧。

②要点：松腰，剑不要太贴身，手抱圆。如：饿虎捕食、野马跳涧等式。

17. 扫 剑

①动作：平剑使剑向左、向右挥摆。

②力点：剑刃。

③要点：用腰力，剑与臂成一直线，步法与手法要协调、与腰的转动要协调。如：拨草寻蛇等式。

18. 斩 剑

①动作：平剑使剑向左、向右挥摆。

②力点：剑刃。

③要点：剑与臂成一直线，步法与手法与腰的转动要协调，用腰带动臂，横向力。如：落花式。

19. 拦 剑

①动作：立剑斜向上方托架。

②力点：在剑刃中后部。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：用腰、协调，剑尖微斜向中。如：左、右劈剑动作 1 等。

20. 削 剑

①动作：平剑，自异侧下方经胸向同侧前上方，剑尖略高于头。

②力点：剑刃。如：斜飞式。

三、剑术基本规律和技法简介

根据剑形的攻防特长，形成剑在运用过程中的基本规律和技法，其特点主要有以下四个方面：

1. 尖锋刃把，剑指剑法

剑术的要素包括剑尖、剑锋、剑刃、运剑的把法、协调动作的剑指、配手和攻防技击的剑法六个方面。明此六法，且六法相合，动作方为合规中矩。

- ①剑尖锐利，主于扎刺；
- ②剑锋两刃呈斜形，主上下点啄；
- ③剑身两侧前刃轻薄，主于劈斩削撩；剑身两侧后刃厚重可托架磕格；
- ④把法要遵循“换把变招，固把击发”的规律运用；
- ⑤剑指、配手要按“顺领合击，反向对称”的原理移动；
- ⑥攻防技击的剑法应清晰准确，合乎剑法要求。

总之，做任一剑术动作时，都要以其剑法要求的运动路线，攻防目标，器械的着力点，姿势规格等作为标准，以适宜的把法，运使剑尖、剑锋、剑刃，剑指也应按照剑法要求配合运动。例如刺剑，应以螺把握柄，使剑直线出击，力达剑尖，配手以“合击”或剑指“顺领”、“反向对称”配合，同时要分清剑身两侧剑刃是上下“立剑”状，还是两侧剑刃分向左右“平剑”状。此外，应明确剑两面有刃，不能做贴身抽拉和缠头裹脑类动作。

2. 护中直刺，巧闪旁扼

这是依剑的形制，发挥其攻防特点的重要技法。剑器以尖、



锋最利，用其尖应以“护中直刺”为主，使其锋应以“巧闪旁扼”为要。“护中直刺”，指沿体前正中向前直刺，这样刺既是进攻对手的捷径，也保护了自己的正中。“巧闪旁扼”指以剑防守时，应尽量不用剑去格架对方兵械，要以闪让避开对方攻势，并趁闪势，以剑锋崩、点对方手腕，扼制其进攻。这样闪躲防守，既使对方进攻落空，又能避免轻薄的剑器被重硬兵器击残。“护中直刺，巧闪旁扼”，使剑术动作形成了姿势严谨，闪展敏捷，攻中有防，防中有攻的运动特点。

3. 疾步紧逼，持短入长

这是剑术短兵长用的技法规律。剑为短兵，欲胜长兵，必须拼命进逼，死中求生。其关键是足如奔兔身如风。通过步快、身快，逼近对手，以加长剑的攻击距离。此即“短兵长用”之法。在剑术套路中，剑随步动，一步一剑，甚至行数步只一剑的行步撩剑、穿剑等动作，都是这一剑法的体现。

4. 轻捷顺畅，示虚蕴实

指以轻快、敏捷、活顺、流畅的轻虚形态，蕴藏变化莫测的技击招法和制敌意志。剑器轻利小巧，易于变化。练剑时要顺应此特点，做到“只手独运捷如电”、“手眼清快身脚轻”，使剑与手、眼、身、足，通体轻快敏捷。还要求动作与动作间衔接活顺，整套动作纵横逆顺，流畅不滞。并在圆活中伏下随时可直线出击的招法，而一旦直线出击又迅速转归圆活；在柔顺中伏下随处皆可发劲制敌的气势，而一旦发劲又迅速转入柔顺。