

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

三十二

式太极剑

顾问 杜子才
总主编 靳振中 马贵觉
本册编著 苏振萍 袁晞



山西出版集团 山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书

银发学子基础读物



教您学

三十二

式太极剑



顾问 杜子才
总主编 靳振中 马贵觉
本册编著 苏振萍 袁晞

山西出版集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您学三十二式太极剑/苏振萍,袁晞编著.——太原:山西科学技术出版社,2009.1
(福寿老人生活向导丛书·银发学子基础读物)

ISBN 978-7-5377-3248-2

I. 教… II. ①苏…②袁… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114890 号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学三十二式太极剑

顾问 杜子才

总主编 靳振中 马贵觉

本册编著 苏振萍 袁 晞

出版 山西出版集团·山西科学技术出版社

地址 太原建设南路 21 号

邮编 030012

发行 山西出版集团·山西科学技术出版社

经销 各地新华书店

印刷 山西科林印刷有限公司

编辑部电话 0351—4922135

发行部电话 0351—4922121

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字数 160 千字

印张 9

版次 2009 年 1 月第 1 版

印次 2009 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

书号 ISBN 978-7-5377-3248-2

定价 20.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

编委会名单

参编单位：天津市老年人大学 哈尔滨老年人大学
武汉老年大学 金陵老年大学
上海市老干部大学 上海市老年大学
上海市老龄大学 上海市退休职工大学
太原老年大学

协编单位：山西老年大学

顾问：杜子才 中国老年大学协会顾问、原副会长，武汉老年大学名誉校长

总主编：靳振中 原中国老年大学协会副会长
原武汉老年大学校长
马贵觉 中国老年大学协会副会长
天津市老年人大学常务副校长

副总主编：石龙江 朱小红 张中强 周济龙 闫树娟

编委：（按拼音排序）

白庆华	蔡岩松	丁浩文	丁肇富	董默	房宏
高锋	高燮亮	胡苏华	贾玲	金家伦	李丽娟
刘当成	刘颂	刘银鹏	罗惠平	马福良	苗锡寰
倪培根	倪子良	瞿涛	沈烽	沈正中	宋爱群
苏振萍	田惠芳	万梅玲	汪哲蓓	王洪玉	王若梅
王薇薇	王兆生	韦丹	吴静芳	吴玉亮	夏振民
辛欣	徐洪祥	徐凯泉	许荣彦	杨崇德	杨力
叶田	殷斗	余镇武	袁环	袁晞	张静林
张同敏	张伟英	张阳普	赵小萍	周仲瑜	



前言

《教您学三十二式太极剑》是根据中老年朋友们学习太极剑的需要而编写的一本太极剑初级读物。

由于太极拳具有独特的运动特点、良好的健身效果和丰厚的传统文化底蕴，近年来在国内和国际上的发展日益广泛。自1995年《全民健身计划纲要》颁布，在我国太极拳运动又作为“全民健身计划”中的主要内容向社会推广，太极拳已成为影响最广、练习人数最多的健身运动项目之一。

三十二式太极剑是上世纪50年代中期由原国家体委武术主管部门组织国内太极拳著名专家，对广泛流行的太极剑按照“继承传统、便于推广”的原则共同进行改编、整理而成。其技术风格以杨氏太极剑为基础，动作舒展流畅，气势饱满，刚柔并济，深受太极拳爱好者喜爱。

为了使这项古老的民族传统体育运动项目更好地发挥其社会功能，为大众服务，我们集多年武术、太极拳剑专业教学经验，多年的练习体会和多方面参考资料为一体编写了这本书，再度向中老年朋友们推荐这个运动项目。

本书以“尊重历史、尊重科学、继承传统”为原则，从学习的实效性出发，编写了以初学太极拳时需要了解的基本知识为主要内容。在第一讲中，介绍了有关剑术的发展状况，太极剑包括的基本内容、基本运动特点，使读者在学习太极剑初期增加一些感性认识。

在第二讲中，介绍了太极剑的基本动作及技术要求，使读者在入门阶段对太极剑的基本技术有一个较为全面的了解，为学习太极剑打好基础。在第三讲至第十四讲中，介绍了三十二式太极剑的练法过程，我们根据太极剑运动的技术规律，按照便于学习的顺序增加了部分分解图片，以大量的图片直观地展示动作的做法，弥补读者初学时对文字说明理解不透彻的不足；文字说明中使用了在教学中总结的简洁实用的练习口诀，为读者自行练习起一定的提示作用；在每个动作之后为读者提供了“动作要点”提示、“易犯错误”与“纠正方法”，以及自行练习的内容与方法，使读者按部就班地进入练习程序。在学习动作时认真阅读这些内容，对深入理解动作要领、配合方法会很有帮助。在第十五讲中，介绍了自学太极剑的方法与要点，自练太极剑的方法与要点，自我锻炼前如何做好准备活动、练习后的放松活动等应注意的问题。附录中有三十二式太极剑练习短语提示的综合篇，语言简练，要点突出，琅琅上口，以及套路动作连续图谱，直观的引导练习，可伴随读者贯穿练习时边读边练，边看边练，犹如身临课堂，学习效果很好。

我们希望本书能帮助读者在学习三十二式太极剑时，达到提高学习、练习效果，提高套路演练技术水平，获得更好的健身效果为目的，成为一本太极剑运动爱好者自学自练的实用型参考书。

由于编者水平有限，不妥之处难免，望读者批评指正。

编者

2008年2月于海南



目 录

MULU

第一讲 剑术概说	1
一、剑术的发展沿革	1
二、剑术的内容特点	6
三、剑的结构、握法、剑指、持剑礼	9
四、三十二式太极剑简介	14
第二讲 学习太极剑基本动作	18
一、基本剑法	18
二、基本步型	24
三、基本步法	25
第三讲 学习预备式至起势	28
预备式	28
起 势	29
第四讲 学习第一至第三式	33
第一式 并步点剑	33
第二式 独立反刺	34
第三式 仆步横扫	36
第五讲 学习第四至第六式	39
第四式 向右平带	39
第五式 向左平带	41
第六式 独立抡劈	42
第六讲 学习第七至第九式	45
第七式 退步回抽	45
第八式 独立上刺	46
第九式 虚步下截	47
第七讲 学习第十至第十一式	50

第十式 左弓步刺	50
第十一式 转身斜带	52
第八讲 学习第十二至第十四式	55
第十二式 缩身斜带	55
第十三式 提膝捧剑	57
第十四式 跳步平刺	59
第九讲 学习第十五至第十七式	62
第十五式 左虚步撩	62
第十六式 右弓步撩	64
第十七式 转身回抽	66
第十讲 学习第十八至第二十一式	68
第十八式 并步平刺	68
第十九式 左弓步拦	70
第二十式 右弓步拦	71
第二十一式 左弓步拦	73
第十一讲 学习第二十二至第二十四式	75
第二十二式 进步反刺	75
第二十三式 反身回劈	77
第二十四式 虚步点剑	79
第十二讲 学习第二十五至第二十七式	81
第二十五式 独立平托	81
第二十六式 弓步挂劈	83
第二十七式 虚步抡劈	84
第十三讲 学习第二十八至第三十式	87
第二十八式 撤步反击	87
第二十九式 进步平刺	89
第三十式 丁步回抽	92
第十四讲 学习第三十一式至收势	94
第三十一式 旋转平抹	94
第三十二式 弓步直刺	96
收势	97
第十五讲 自学自练太极剑应注意的问题	100
一、如何看书自学太极剑	100

二、如何自行练习太极剑	110
附录一 学习记忆口诀	119
附录二 三十二式太极剑套路连续图谱	125
附录三 参考文献	134

目 录

MULU





第一讲 剑术概说

记忆口诀

剑术历史三千年，古代战场逞凶顽，车战步战又骑战，
剑术兴衰几千年。昔赵文王喜斗剑，剑士夹门客三千，
越女论剑意独到，越王赐官训将战，闻鸡起舞有祖逖，
项庄舞剑鸿门宴，百兵之君剑为先，君王百官皆佩剑，
杜甫赋诗赞剑女，诗人李白亦善剑。明清太极集大成，
剑术依附各氏拳，古为军事和斗剑，今为健身和演练。
百变剑术知多少，长短单双长穗剑。剑法身法似游龙，
潇洒飘逸气势贯。健身娱心延年寿，千锤百炼太极剑。

剑在我国古代是战场上使用的一种兵器，由于战争形式的变化和冷热兵器时代的交替，剑逐渐退出战场，慢慢演化为偏重艺术武练和文娱健身的器械，在武术运动中，属于短器械的一种。

在古代，帝王将相、达官显贵、文人墨客、武侠义士多有佩剑之风、武剑之好。剑术演练起来潇洒飘逸、身姿矫健、出神入化，有“剑如游龙”“剑如飞凤”之说，被人们赞誉为“百兵之君”。

一、剑术的发展沿革

剑在我国的产生与发展大约经历了 3000 年的历史。剑最早出现在殷商，相传“蚩尤受而制之以为剑铠矛戟，此剑之始也”，“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题名其上”（《管子》）。据出土的商代青铜剑，可确定殷商时代已有剑的存

在。

1. 剑——古之兵器、战争的产物。在古代，剑为军队将士使用，从大量的铜剑出土，可以看出当时剑之发达。西周时，剑作为短兵相接时的防身兵器，当时的剑长度约在25~40厘米之间，类似现在的匕首，其结构与现在的剑相似，前有剑尖，两侧有刃，中间有脊，下面为柄，柄刃之间有护手，其主要方法是“剑承其心”“直兵推之”（《晏子春秋》）。说明当时的剑法主要是刺、扎的动作。由于剑体短小，不适于劈砍，主要以剑尖前刺。

从历史发展看，使用铁器是人类的一大进步。剑的制作也以铁剑取代青铜剑，样式也比较成型，使用剑的方法也明显提高。由于铁器的出现，剑的长度显著增加，春秋晚期已有铁剑，较锋利，且质量较高。在湖北省出土越王勾践的剑，是当时制造的精品，据传是匠人欧冶子制造，长约56.2厘米，剑刃锋利，装潢精致，保存完好。战国时期的铁剑，一般都接近1米，其中最长的达1.4米。秦国的剑达到81~91.3厘米长。由于剑身的延长，使两侧剑刃得以更好地发挥劈、撩、扫、斩等各种击法，促进了剑法的多样化的发展。

南朝时，谢平所制的“神剑”，相传能削断悬挂在头发丝上的15根穗芒而丝不绝，号称“中国绝手”

宋时的剑更锋利。《梦溪笔谈》载：“钱塘有闻人绍者尝宝剑，以十大钉陷柱中，挥剑一削，十钉皆截。”说明当时制剑材质和工艺达到了一定的水平。

2. “斗剑”的对抗性是剑术的本质属性。剑是古代战场上的兵器，较智较技，多以斗剑的对抗形式出现。有的比赛直到一方刺死另一方才分胜负。《庄子·说剑篇》载：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客者三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌。”《庄子》还描写了斗剑时的情景：“蓬头突鬓垂冠，曼胡之缨，短后之衣，瞋目而语难。相击于前，上斩颈领，下决肺肝。”当时统治者以观赏斗剑寻欢作乐，他们培养职业斗剑士，作为竞技场上的牺牲品。《庄子》还说，这种斗剑确实“无异于斗鸡，一旦命已绝矣，无所用于国事”。

剑术发展至今，见不到那种形如斗鸡，以命一决胜负高低、凶杀斗狠的原始状态，成为武术运动中的高雅流畅、不失“百兵之君”风范的一个器械项目，目的旨在健身娱心、强身健体为本。虽然今天的剑术无论是单人武剑还是双人对刺剑，都是以武练的表现方式再现攻防的场景，艺术性较强，但是，从它的技术基础分析，剑术动作离不开一击一刺的攻防技术，这是剑术得以继承传播的根本。

3. 佩剑之风是促进民间传习剑艺的社会基础。由于剑术的兴起和发展受到社会的重视。自战国始佩剑之风盛行，人们把镶金剑、玉具剑作为佩剑，文武



百官均佩戴宝剑。《史记·秦本纪》载：“简公六年，令吏初带剑。”《宋书·礼志》载：“剑者，君子武备。然自人君至士人又带剑也。”《晋书·兴服志》又云：“汉制，自天子至百官，无不佩剑，其后惟朝带剑，晋世始代之以木，贵者犹用玉器，贱者亦用蚌、金银、玳瑁为饰。”显然，这时佩剑是以装饰为主。

佩剑亦是防身自卫的武器，也利于单人舞练。到了东汉以后，由于骑兵的需要，剑在战场上失去了光辉。但在民间仍被人们所喜爱，佩剑之风长久不衰，客观上为单练技术的发展提供了条件，对剑术的传习和套路的发展起了促进作用。

明末农民领袖李自成喜剑，他在起义受挫，加紧练兵时说：“收拾残破费经营，暂住商洛苦练兵，月夜贪看击剑晚，晨送呈风马蹄轻。”《明史》载：“河北女子亦通剑器。”桐庐人徐舫“幼轻快，好击剑”。据《手臂录》载，渔阳老人剑法教吴旻。从这些资料看，剑在作战中虽然失去了作用，但剑术在民间没有失传，而且在演练技巧上却有了发展。

4. 剑舞是剑术套路的雏形。剑术除斗剑以外，还出现了近似于套路的“剑舞”形式。春秋时期，孔子的学生子路就非常喜欢剑术。《家语》载：“子路戎服见孔子，拔剑而舞之，曰：古之君子以剑自卫乎？”

汉时，有了单人演练及双人对抗性的斗剑。尽人皆知的“鸿门宴”在《史记·项羽本纪》中记载：“……寿毕，曰：‘君王与沛公饮，军中无以为乐，请以剑舞’。项王曰‘诺’，项庄拔剑起舞。项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，庄不得击。”《资治通鉴·汉记》也载道：“寿毕，请以剑舞，因击沛公于坐，杀之。”从这个史实中可以看出这种剑术舞练，不同于表达主题思想、抒发感情的剑术舞蹈，而是明显的包含有技击内容，项伯不得不亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，来防范项庄的击杀。这说明“剑舞”这种形式是从剑术中提炼出来的刺、劈等动作组成的套路技术。

唐代著名诗人李白自称：“十五好剑术”“三十成文章”。王维自称：“读书复骑射，带剑游淮阴”。杜甫平生以剑为伴，“酒阑拔剑肝胆露”，“拔剑或与蛟龙争”。杜甫有佩剑舞剑之好，观剑于市。公孙大娘与李十二娘都是当时著名的舞剑能手。杜甫曾这样描绘她们的剑舞：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。耀如羿射九日落，娇如群帝骖龙祥。来如雷霆收震怒，罢如江海宁清光。”

另有传说，宋时“关西逸人吕洞宾有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾”。说明当时练剑为强身所用，更趋向健身性、艺术性，日益与体育、文娱相结合。

明代武术的套路运动形式已经定型。据《拳事杂事》载，当时的练武情况



是“作拳势之后，便往来舞蹈，或持竹杆、秫秸、木挺等物，长者以当长枪大戟，短者以当双剑、单刀，各分门路，支撑冲突，势极勇悍，几于勇不可挡”。“欲演拳势，即时手舞足蹈，颇极超距之能，退时则一揖而罢”。器械因陋就简，以竹竿、木棍当器械，长以代枪戟，短以代剑刀。每套练习开始“作拳势”，结束“一揖作罢”。从这些描述可见，当时练的是套路运动形式。

明人宋存标在《舞剑赋》中记述了他观看舞剑时的情景：“其始兴也，若俯若仰……摇人目睛，如水换日，如水观星。”形容俯仰开合的身法和变幻莫测的剑法，使人眼花缭乱。说明剑术及其演练技巧达到了相当高的水平。

5. 越女论剑是剑术理论的基础。春秋战国时期剑术在民间流传较广泛，出现了不少技艺高超的剑术家，越女就是一位精于剑术的民间武术家。

越王勾践在励图治国、准备伐吴时，范蠡曾向他推荐了这位女剑术家：“今闻越有处女，出于南林，国人称善，愿王请之，立可见。越王乃使使聘之，问以剑戟之术”（《吴越春秋·勾践阴谋外传》）。越女谈出了一番精辟高深的剑术理论。“越王问曰：夫剑之道，则如之何？女曰……其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，恍若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。”（《吴越春秋·勾践阴谋外传》第九）“越女”的剑术理论，精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、顺与逆、呼与吸矛盾的辩证关系。

《庄子·说剑篇》中也谈到“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”，这和“越女”的剑术理论十分吻合。

关于剑术等理论著述，《汉书·艺文志》收入的“兵技巧”有剑道三十八篇，都是论述“习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜”的武术专著。遗憾的是，这些书已亡佚，没有流传下来。

以上记载说明，剑术理论显然运用了阴阳、五行学说来阐述和解释剑法的变化规律，当时剑术已经发展到相当水平，无论在技术和理论上都达到了较为成熟的阶段。

6. 太极剑依托武术拳种流派发展而发展。明清时武术流派林立，不同风格的拳种自成体系，流派之多前所未有的，较大的拳系有几十个。太极拳就是产生在这个时期。另有少林拳、查拳、华拳、通背拳、形意拳、八卦掌、八极拳拳种。器械也向多样化发展，有各种长器械、短器械、双器械、软器械和独门兵器。剑也有长剑、短剑、单剑、双剑之分。各个门派都有自己的剑术套路。剑术并没有形成独立的技术体系，而是随流派的发展而发展。如：少林拳、形



意拳、八卦掌、太极拳都有本门派的剑术套路。

纵观剑术的发展，它的产生与流传，历史虽逾 3000 年，但是在它发展的漫长过程中，并没有形成独立的运动体系，而是依附于某个拳种存在着，它的演练技术、技巧多受该拳种整体技术风格特点的影响，它的发展随着流派的发展而发展着。

太极剑的产生没见到详尽的记载，在现有的太极拳资料中很难查到有关太极剑的历史资料；也未见到，陈氏、杨氏、武氏等太极拳首传人传授太极剑的记述。那么，它应当是在太极拳运动发展过程中，依附于不同流派太极拳技术的发展而逐渐完善形成的。太极剑属于太极拳运动系列的内容，它的演练技术受太极拳基本技术的制约，其手法、步型、步法、身型、身法以及整体演练技术要领均与太极拳整体技术要领保持一致，它的发展变化始终保持着这样一个特点。

7. 现代剑术的发展状况。民国初期，称武术为“国术”。1928 年在南京成立“中央国术馆”，馆内设“少林门”主要学习少林拳、查、弹腿、八极拳等等；“武当门”主要学习太极拳，八卦掌等等。同年 10 月举办了“第一届国术国考”，先进行刀、剑、枪、棍、拳的考试，及格后才能参加国考。说明剑术已列为常规器械进行传练了。当时有人打出“提倡国粹”“国术救国”的旗号，但是武术并没有受到真正的重视，武术的发展处于停滞状态，剑术也没有得到真正的发展。

新中国成立后，武术运动有了飞速发展。1950 年在北京召开了全国武术工作座谈会，把武术提到了体育工作的议事日程。1952 年冬，正式把武术列为推广项目。1954 年武术列为体育院校的正式课程，并聘请了老武术家从事武术教学训练工作，为继承发展武术作了一定的准备。在整理研究武术方面进行了许多工作，首先重点研究了太极拳、长拳、刀、剑、枪、棍等项目。1957 年武术列为正式竞赛项目，每年举行全国性武术竞赛和表演。在第一届全国运动会上，武术被列为竞赛项目。在历届比赛中剑术均列为单独的竞赛项目。近年来，太极拳剑已列为国家正式单项比赛，每年都举办全国规模的比赛，竞赛项目有各式太极拳和太极剑。

自此，太极拳、剑的发展是空前的，上世纪 50 年代，原国家体委为了推动太极拳、剑活动的开展，组织国内著名专家，在保持传统太极剑技术风格特点的基础上，重新编排了有利于初学者学习的初级套路三十二式太极剑，上世纪 80 年代又编排了四十二式太极剑竞赛套路，作为太极剑竞赛的规定套路。近年来，又涌现了许多自选太极剑套路，是根据个人身体素质、技术特长，自行编

排而成。剑术的发展呈现出一片百花齐放的繁荣景象。

二、剑术的内容特点

1. 剑术的内容。剑分为单剑和双剑两种。单剑，即一手持剑，另一手为剑指配合练习；还有双手同时握剑演练的双手剑，剑身和剑柄都较一般剑长，通常剑身都在1米以上，剑柄30厘米左右。双剑，是双手各持一剑，同时武练。

也有将剑以“文武”分类。文剑配有剑穗，即在剑下方剑首部系一丝制彩穗，称为“剑袍”。带穗之剑，又分长穗剑和短穗剑。长穗剑较为难练，为了不使剑穗缠绕在剑上，既要有剑法，又要控制剑穗随剑运转。还有“长穗双剑”和“短穗双剑”之分。武剑没有剑穗。

根据剑的性能还有软、硬之分。软剑，古有腰带剑，缠于腰间，便于携带，但使用起来难以控制，没有深厚的内力无法得心应手。目前常用的软剑，是剑身上三分之一处较软，且韧性很好，在行体剑中广为使用。硬剑，古之战剑，剑身较重，剑刃锋利，多用于战场拼杀战守。目前的硬剑多在工体剑和绵体剑中使用，重量通常在0.5~0.7千克左右，剑身刚劲挺拔。

剑术套路有“太极剑”“武当剑”“峨嵋剑”“昆仑剑”“清萍剑”“龙行剑”“三才剑”“六合剑”“七星剑”“八卦剑”“十三剑”等。对练套路有“对刺剑”“刀对剑”“空手对剑”等，不胜枚举。

目前流行的太极剑套路有“陈氏太极剑”“杨氏太极剑”“武氏太极剑”“吴氏太极剑”“孙氏太极剑”“武当太极剑”“32式太极剑”“42式太极剑”等。

根据剑术套路演练的风格和特点大体可分为四种体式：

(1) 功体剑：是一种以定势动作为主的剑术。即每一个定势动作有停顿。也称势剑、站剑。其剑动作稳健，功架工整，势正招圆，姿势清楚，动静分明，劲力饱满。

(2) 行体剑：是一种主要在行进间完成各种剑法、步法、身法的变换，套路动作动势多、定势少的剑术。其剑法变化复杂，连接紧凑，身法灵活，曲折多变，动作柔美舒展，刚柔并济，节奏鲜明，如游龙，如飞凤，整套动作练起来如行云流水，连绵不断，一气呵成。

(3) 醉体剑：是一种象形类剑术。醉体剑的内容是模仿人在醉酒后的动作并结合剑法、身法、步法组成的套路。套路演练时身法变化含展吞吐、东倒西歪、前俯后仰、步履蹒跚、虚实莫测，或摇、或跌、或滚、或翻，看似如醉如



痴，醉眼涅斜，摇摆不定，且醉意之下，暗藏杀机。学练醉体剑要求身体有极高的协调性、灵活性，对身体动作有准确的控制能力和逼真的模仿能力，更重要的是剑法必须与多变的步法和身法高度协调的配合在一起。适合武术功底深厚者练习。

(4) 绵体剑：是一种柔缓稳健，刚柔相济的剑术。太极剑就属于这种类型的剑术。其套路内容以太极拳基本动作为基础，剑法也须按照拳法变化的技术要求，与步法、身法、指法等拳术技术方法完美协调地结合在一起。套路演练沿圆走转，圆中势变，如行云流水，连绵不断，步法轻灵，重心稳健，刚柔虚实，灵活转换，静中有势，动中有韵，内劲运转，劲力饱满，舒适自然。为中老年朋友健身强体，修身养性之首选。

2. 太极剑术的特点。太极剑套路很多，因其流派不同，其风格也不尽相同，但他们具有共同的技术特点是：剑法细腻，握法灵活；剑法工整，身剑合一；刚柔并济，力贯剑身；连贯圆活，气势饱满。

(1) 剑法细腻，握法灵活。这里所指的是两种技术动作及其演练特征：一是剑法，二是握剑的方法。“剑法”是太极剑套路的代表性动作，“细腻”是指剑法在演练中表现的精准程度；“握法”是持剑手握剑的方法，“灵活”是指练剑时，握剑的方法要正确，运动要灵活顺畅，并根据剑法变化的要求随时改变握法，并控制好腕关节、指关节，松活有序，轻重适度。从另一种意义上看，剑法是展现剑术演练的重要技术内容，而握法是完成好剑法动作的基础和保证。错误的握法是无法正确完成剑法的。

太极剑的剑法主要包括点、崩、撩、挂、刺、云、抹、腕花等动作，在套路运转过程中剑法与剑法的转换须做到剑法细节技术清楚准确、连贯圆活、自然有序。其前提是，握剑方法必须正确连贯，才能使剑法在千变万化之中游刃有余。

例如：三十二式太极剑中“左弓步刺”连接“转身斜带”的剑法变化过程，要求做到细节准确，连贯顺达。当转身换势时，剑须徐徐回抽，胸前慢慢内旋翻转，棚臂横剑前推，抹剑向右带剑。整个运动过程要求动作准确，随走随变，贯穿一气，运劲顺达，不丢不断，力点清晰。剑法在这一转换中应注意到回抽剑、内旋剑、前推剑、抹带剑几种剑法准确连贯的变化过程，表现出剑法细腻的特点。不能只重动作的结束部分斜带剑，不注重转换环节中的细微剑法变化。

再如：由“并步点剑”连接“独立反刺”的过程中，剑法转换中握法必须随剑而变，不能成为剑法转换的障碍，使剑在运动中顺畅运转。当由右腕直握



点剑开始，右手向下运动握法变为正握，向右下方引剑时须保持正握法，当剑运至右下方时，剑臂成一直线，右腕伸直握法又换为直握，外旋臂，换握为正握使剑尖上挑，进入反刺剑。如此反复数次地握法变化，如果不注意握法的正确性和灵活性，剑法的运动很可能出现错误。这些细节变化都是影响剑法正确性的关键技术。

(2) 剑法工整，身剑合一。这里讲的是太极剑术演练中，剑法清楚、动作规范和剑法身法协调配合一致的特点，共同表现出剑法的攻防含义。这一点既是演练特点，又是技术要求。演练太极剑时，动作缓慢，剑法展示一览无余，剑法、身法协调一致，以身运劲，以身领剑，使身法、剑法成为一个高度协调的整体。

由于太极剑的动作缓慢，剑法工整比较容易做到；另外，当人们在练剑时，无论是学还是练，精神首先贯注在剑器上，剑法往往不会出大问题，有问题也会及时发现及时纠正。所以，身法技术的研究与表现往往置于剑后，亦有身剑脱节的现象，甚至有人长时间不能体验到身剑协调的内在感觉。

太极拳拳理中讲道：“腰为第一主宰。”腰往往是身法的代名词。腰胯是上肢、下肢运动的连接枢纽，它的变化直接影响到躯干的运动和全身动作的配合效果。因此，太极前辈无不重视对腰胯部技术的研究和总结，并提出了一系列的经典论述。腰的变化决定剑法运转的协调性，决定劲力运行的顺达程度，决定步法与剑法的和谐，最终的表现应当是身剑协调、身剑合一。

腰是主宰，腰转剑才能动，腰静剑才能住。在演练时，腰的变化是表现整体演练技术水平的重要标志之一。在技术提高阶段注意对身法技术的体验，对剑法与身法结合技术的体验，是提高整体技术水平的重要环节。

(3) 刚柔并济，劲贯于剑。“刚柔并济”是太极拳演练中劲力技术、技巧的特点。太极拳演练以柔和为主，但在柔缓的运动中不失一种沉实的内劲贯注于其中，练时看似柔缓轻巧，击则刚劲沉实，一触即发。太极剑与太极拳一样要做到“刚柔并济，力贯全身”之外，还要将这种饱满的内劲顺达地传导并贯注于剑身之上，使剑器成为练剑者身体的一部分，做到人剑合一，劲贯于剑，剑动劲换，法换点变，身械协调，游刃有余。

太极剑套路中剑法很多，在练习中都要遵循一个共同的技术原则，即剑的起止方位，运行路线准确无误；剑的姿态正确，规范标准；整体动作运劲顺达，连绵不断，沉实饱满，劲贯力点；腕与剑要配合默契，连贯相合。这是表现“刚柔并济，劲贯于剑”的基础条件。

(4) 连贯圆活，气势饱满。“连贯圆活，气势饱满”是太极拳演练中重要