

杨式二十四式太极剑

张楚全 著

人民体育出版社



杨式二十四式太极剑

张楚全 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式二十四式太极剑/张楚全编著. - 北京:

人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2135-7

I. 杨… II. 张… III. 剑术(武术), 杨式二十四式

IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040657 号

*

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 32 开本 3.75 印张 64 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2135-7/G·2034

定价:8.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

我们的祖先为我们创造了光辉灿烂的民族文化，又给我们留下了博大精深的健体养心之道。武术是寓强身健身、防身御敌为一体的民族瑰宝，其中的太极拳、剑，为武术百花园中的一枝奇葩。我们民族有着极其丰富的武术套路“资源”。以浙江省为例，据1988年《拳械录》统计，各种拳械套路就达到480余种，真可谓丰富多彩，五花八门。

在民间流传的武术套路，是相当珍贵的民族文化遗产，它贯注和凝聚着武术先辈的智慧和心血。对这一宝贵的“财产”，如不加珍惜，年长日久，有相当一部分终将因无人继承而失传，造成遗产流失。惟有将其挖掘、整理成册，才可使其长期保存下去，以丰富民族文化，充实武术书库，这也是我们当代业余武术爱好者一项义不容辞的任务。

在全民健身运动深入开展的大好形势下，广大群众武术强身的意识不断增强，对科学锻炼方法的认识普遍提高，随之而来的是，练太极剑的人员也日益增加。太极剑是群众喜闻乐见的活动项目，老少皆宜、深入人心，很受练习者的欢迎。

为了进一步提高广大太极剑爱好者的兴趣，丰富太极剑套路，弘扬太极文化，提倡科学健身，让高雅文明的健身方法去占领广大群众的活动阵地，本人在原有的基础上，将一套杨式二十四式太极剑整理编著，供广大太极剑爱好者练习。

任何一种拳剑套路，不去整理成文，它只有在一地一处起些作用，难以推广发扬。惟有花些精力、财力，将其挖掘出来加以整理，编著成文，才能使其跳出小圈子，广传全国，甚至走向海外，为大多数人的健康服务，去发挥这一套路的更大的作用。

以《杨式 129 式太极长拳》一书为例，1970 年本人就会此拳，但到 1994 年为止，只有我与我的学生十几个人会练此“长拳”，这样就反映不出这套拳的魅力所在。从 1995 年开始着手整理这个优秀拳套，花了两年多时间，在人民体育出版社的支持协作下，于 1997 年 8 月正式出版并发行全国，大受欢迎。台北的大展出版有限公司，以繁体字本也印刷出版。由原来少数人会练，发展到几万人人都懂此拳，使隐埋数十年的拳套萌出新的生机，得到了发扬光大，事实论证了本文上述的观点是符合客观的。

所以，作者循上述观点为宗旨，克服种种困难，将先辈所传授的拳剑套路，经过揣摩、探索之后，认为是有利于弘扬太极文化、有利于人民身心健康的套路，尽可能不使其流失，将它们逐一介绍

给广大太极拳、剑爱好者。在这里，将杨式二十四式太极剑整理成书，向外推荐，希望广大练习者能够认可和欢迎。

杨式二十四式太极剑招式不多，内容却是“麻雀虽小，五脏俱全”。套路中包含着十六种剑法、十种步型、两种腿法。全套分成四段，每段六个动作，方位变换全面，动作符合人体生理运动规律，演练风格小中见大，全套演毕回归原地，可谓短小精悍。

该套路由本人编著，由我的学生、曾获得过全国太极拳比赛冠军、太极剑第三名的董镇安做动作示范。

致谢！本人所著的四部拳、剑著作，在人民体育出版社的大力支持下均先后出版发行，对此，向出版社全体同志尤其是责任编辑张建林同志表示衷心的感谢。同时感谢周荔裳老师对我的启发和帮助，舟山市体委在精神上对我的鼓励。我的学生翁永孟、李伟和汤武军为我著书做了不少努力，并向全国广大的读者，以及来电来函对我鼓励、致贺的同仁，一概深表感谢，并祝他们事业有成，万事如意。

本人因水平有限，经验不足，作品难免存在缺点、错误，敬请行家、同仁批评指正。

张楚全

2000年12月于舟山

卜算子(一首)

赠剑友

善练太极剑,健体养内气,
“梅花香自苦寒来”,寒过春满园。(注)
君若树诚意,勤练求精艺,
宝剑锋从磨砺出,勤中得延年。

张楚全赋于南海佛国
庚辰年立夏

注:通过辛苦训练后,全身内外出现一种舒服感。

剑的各个部位名称

剑首：也可叫做剑镡，位处在剑柄最后部位。

剑柄：也可叫剑把，是持剑手握之部位。

剑身：是从剑尖至护手之间的部位。

剑格：也可叫护手，处于剑身与剑柄之间的部位。

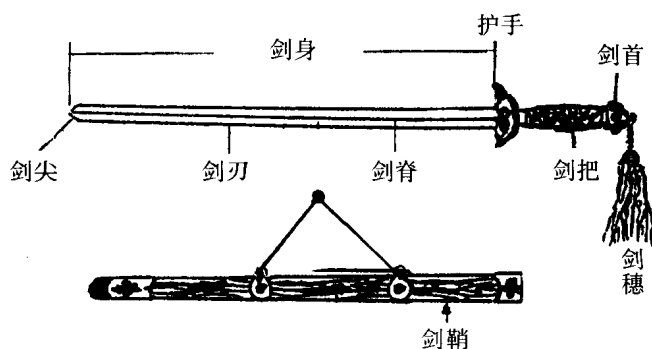
剑刃：位处剑身两侧锋利部位。剑又分上中下三个部位。

剑脊：位处剑身中间隆起的一条直筋。

剑尖：也可叫剑锋，处于剑的最前端尖锋部位。

剑穗：挂于剑首端的穗子。

剑鞘：装剑的外壳。



目 录

卜算子(一首)赠剑友·····	(1)
第一章 杨式二十四式太极剑概述·····	(1)
第一节 内容简介·····	(1)
第二节 握剑方法和剑指 ·····	(1)
第二章 杨式二十四式太极剑的风格特点··(5)	(5)
第一节 风格 ·····	(5)
第二节 特点 ·····	(5)
第三章 布局 and 结构·····	(7)
第一节 布局 ·····	(7)
第二节 结构 ·····	(7)
第三节 剑法及其运用方法 ·····	(8)

第四章 步型、步法、身型、身法、	
 剑法与眼法	(12)
第一节 步型、步法	(12)
第二节 身型、身法	(13)
第三节 眼法与剑法、手法的关系	(15)
第五章 杨式二十四式太极剑技术套路 ..	(18)
第一节 技术动作名称	(18)
第二节 技术动作图解	(19)
附：	
杨式二十四式太极剑运行线路图	(107)
后记	(108)

第一章

杨式二十四式太极剑概述

第一节 内容简介

杨式二十四式太极剑，是一套短小精悍、好学易懂的健身剑术。套路布局合理，结构严密，演练风格舒展大方，剑法运用简明清晰，步型步法变换有序，身型平整，身法灵活，方位走向式式贯穿，方向多变，动作紧凑。所用锻炼场地很小(约长3米、宽1.5米)，是适合广大群众健体强身所需要的一个晨练运动项目。

第二节 握剑方法和剑指

握剑的方法，也叫把剑方法。从中国传统剑术看，把剑的方法主要有4种：全把；螺把；钳把；反把。

1. 全把持剑

五指平卷，握住剑柄。全把握剑法主要用在托

剑、崩剑、截剑等剑法上(图 1)。

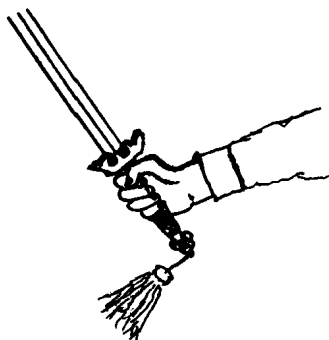


图 1

2. 螺把持剑

五指螺形排列把剑。主要用于扫剑、抹剑、刺剑等剑法上。为使手臂伸展，也有用螺把劈剑；在做反穿或反刺剑时，将食指贴在剑上，也叫螺把(图 2)。

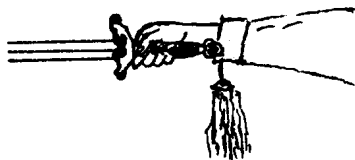


图 2

3. 钳把持剑

以拇指和食指根节着力，将剑柄钳在虎口，使剑易于活动。钳把持剑主要用在挂剑、抽剑、云剑、带剑和剑法变换等剑法上(图3)。

4. 反把持剑

将剑身平贴在前臂内侧，食指伸直贴于剑柄，其余四指握于护手(图4)。这一持剑方法，一般用于左手起势动作。有一种叫反把剑的剑术，左右两手都用反把持剑的方法。

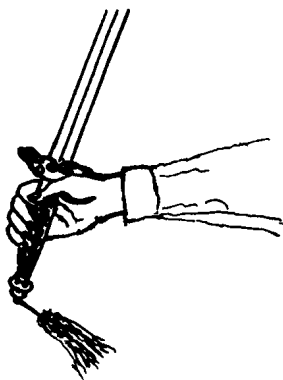


图 3



图 4

5. 剑指

食指和中指并拢伸直，其余三指卷屈于手心，拇指压在不名指中节或梢节上(图 5)。



图 5

第二章

杨式二十四式太极剑的风格特点

第一节 风格

该套路在风格上讲究松柔自然，出势无拘无束，舒展大方，动作缓慢，速度均衡。剑法清晰，变化圆活，上下势衔接不露间歇。招式式式相连，节节贯穿，起伏有序，无跳跃动作。动作招数虽不多(24式)，但在演练中能显得小中见大。

由于演练速度缓慢、均衡，在练习时可以结合调息。在相连不断的运行中，去体味内气潜转的感受。根据太极拳“全身在于神”的论点，练剑时提起精神，致使神形合一，将精、气、神“三宝”融贯于太极剑套路的演练之中，逐一去追求所谓剑行如龙、剑气如虹、剑神合一、其乐无穷的练剑境界。

第二节 特点

特点之一套路短小精悍，练习所需场地小，动

作好学易懂。步型、步法、身型、身法、眼法、剑法配合得比较合理，前后进退和顺，左右转换圆活。

特点之二，在天气不好的时候，由于带剑不便，可以将其当做剑指功去练习，这就是以指代剑。两只手都握剑指，去做剑的动作，练上三遍，两指就会发觉一种良好的功感，使人觉得很舒服。这种练法，初看不成规矩，但它是晨练健身活动，不属比赛范围，无伤大雅。学练者不妨一试，练出感受之后，就能明白，这是作者的切身体验。

第三章

布局 and 结构

第一节 布局

套路的布局，主要反映在整个套路动作运行中的范围以及在运行中的各个方位的联接沟通。所谓布局合理，就是使运行路线在各个方位安排得周密，不偏于一方，不出死角。

二十四式太极剑，共分为四段，每段六个动作，运行方向，总体上是从西往东，由东返西，往返四次。具体的方位有东、南、西、北、东南、东北、西南、西北八个。每一个方位都有招式走势，全套演练结束依然回归原地。

第二节 结构

布局与结构，两方面是紧密相联系的，如果布局不妥，结构就不可能达到严密。布局是套路的框架，框架搭得适当，面面俱到，在动作练习时就拉得开手脚，以利于各种剑法的发挥。