

9

黄康辉

王建华

蔡汉生

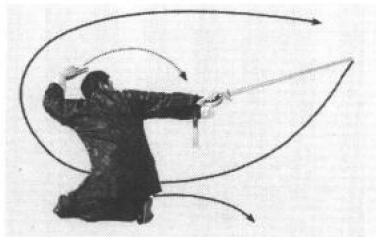
编著

陈

式太极剑



北京体育大学出版社



第一章 陈式太极剑概述	1
第一节 剑的结构、剑指和握法	2
第二节 陈式太极剑的基本剑法	9
第三节 陈式太极剑单式练习	23
第四节 如何学练陈式太极剑	31
第二章 陈式太极剑 32 式简化套路	34
第一节 陈式太极剑 32 式简化套路动作名称	34
第二节 陈式太极剑 32 式简化套路动作图解	35
第三节 陈式太极剑 32 式简化套路连续图谱	95
第三章 陈式太极剑传统套路	105
第一节 陈式太极剑传统套路动作名称	105
第二节 陈式太极剑传统套路动作图解	106
第三节 陈式太极剑传统套路连续图谱	212

第一章 陈式太极剑概述

陈式太极拳创始于明末清初，迄今已有三百多年的历史。据《温县志》记载，陈王廷曾于1641年任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自乐，教授弟子子孙。他的遗词上有：“叹当年披坚执锐，……几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闲来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子子孙，成龙成虎任方便……”据《陈氏家谱》记载，陈王廷所造拳套有太极拳（一名十三势）五路、长拳一百零八势一路（势名没有重复）、炮捶一路。陈式太极剑是在陈式太极拳的基础上发展起来的器械套路。

本书介绍的陈式太极剑传统套路，是陈发科先生之女陈豫侠先生去济南看望师兄洪均生先生时所传，后经洪均生先生、陈豫侠先生、李恩久老师共同研究整理。笔者1989年在全国太极拳、剑、推手比赛中演练此套路获得好评。十几年来反复研练，不敢松懈。后来，因工作需要常常表演教授此套路，遂萌发了整理成书的念头。1999年开始策划，归纳整理，并在原有套路的基础上创编32式简化套路。32式简化套路保持了传统的剑法，增加了大幅度的穿挂动作，增加了基本剑法的练习，为学习传统套路奠定了基础。

第一节 剑的结构、剑指和握法

一、剑的结构

剑的结构古今大致相同，分为剑身和剑把两段。由以下各部分组成（图 1-1）：

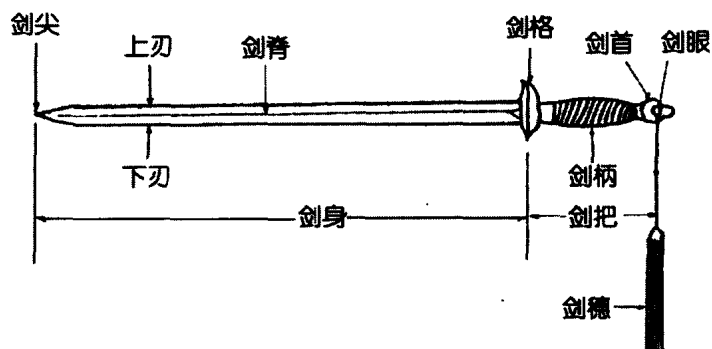


图 1-1

剑穗：也称剑袍、穗头、换手。是由剑环演变而来，古时骑马打仗以防脱手，也可投掷击刺后再收回。

剑眼：在剑鐔上有一空眼称剑眼，可吹之作声。

剑首：也称剑镞、督、剑鐔。指剑柄的末端柄头。

剑柄：也称剑铤、剑茎。指剑格后用手持握的部位。

剑格：也称护手，剑耳。指剑身与剑柄之间，作为护手的部位。有“Y”和“A”两种。

剑脊：剑身长轴隆起的部分。

剑锷：也称腊刃。自剑脊到剑刃部分。



剑 刃：剑身两侧锋利的薄刃。

剑 尖：剑身锋锐的尖端。

剑 身：剑尖至剑格处的全长，包括剑刃、剑脊、剑尖在内的部位，称为剑身。

目前市场上常见的剑主要有3种：硬剑、软剑和伸缩剑。选购时首先要确定用途，然后再根据个人的具体条件选择适合自己的长短及重量。

所谓硬剑是指锻打的钢剑，剑身较厚，开刃，常见的有龙泉剑、七星剑等。这类剑一般要求剑身挺直，不宜用生铁淋口和出刃。选购时除了观看外型，如剑脊是否直、薄厚是否均匀、剑锷是否对称、剑的重心是否称手外，还可轻弹剑身，发音清响且有余音的是上器，声音嘶哑的是下器。

软剑是用钢板压制而成的，一般主要用于表演。选购时主要是看剑身两面打磨的是否均匀，用手扳弯后是否能恢复原状，电镀是否匀称等。

伸缩剑携带较方便。选购时主要察看各节之间是否牢固，收放是否自如、轻便，有无脱节现象等。

根据1991年《武术竞赛规则》规定，现代武术竞赛用剑剑身变薄，且不开锋刃。

剑的长度：以直臂垂肘，反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳上端。

剑的重量：包括剑穗，成年男子不得轻于0.6千克；成年女子不得轻于0.5千克；少年儿童不受限制。

剑的硬度：剑垂直倒置，剑尖触地，剑尖至剑柄20厘米处（测量点），距地面的垂直距离，不得少于10厘米。（图1-2）

平常保护剑很简单，注意不要用汗手摸剑身，不用时最好插入剑鞘内。有条件的应定期上油保护，以防止生锈腐蚀等。

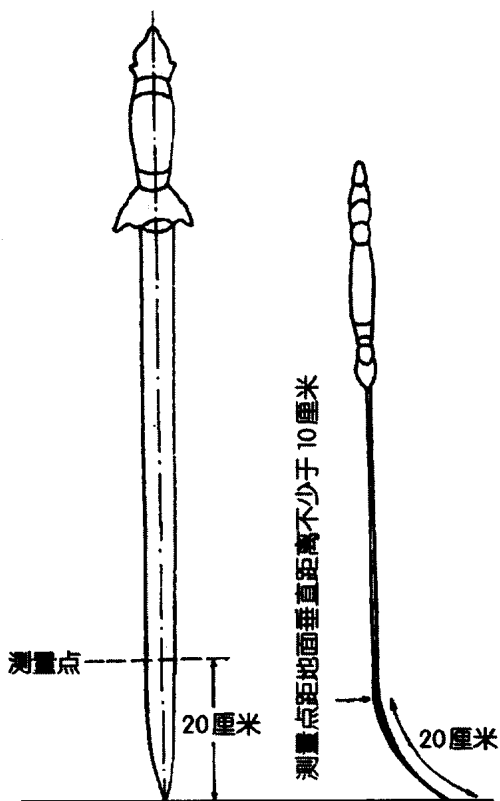


图 1-2

长时间不用，最好将剑放置在干燥、通风的地方。

二、剑指与持剑

4

1. 剑指：食指与中指并拢伸直，无名指与小拇指向内自然屈于掌心；大拇指向内扣压在无名指和小拇指第一关节上（图 1-3）。

2. 持剑：将手心贴紧护手，食指附于剑柄，拇指和其

余手指扣紧护手，剑脊轻贴小臂后侧。(图 1-4、1-5)

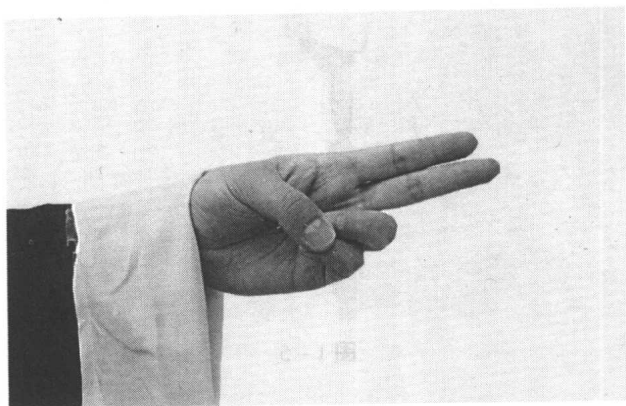


图 1-3

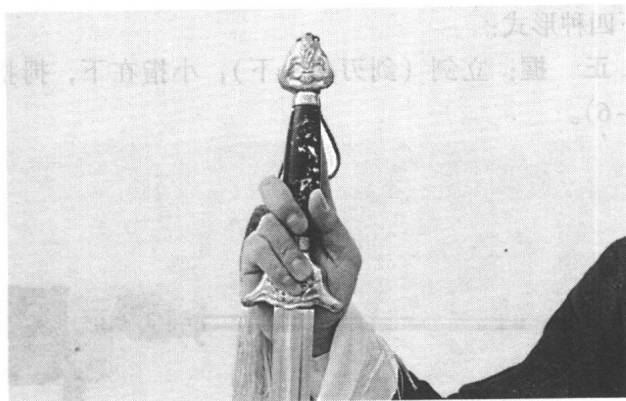


图 1-4



图 1-5

三、剑的握法

虎口贴近护手，拇指与其余四指相对握拢剑柄。握剑主要有以下四种形式：

1. **正握**：立剑（剑刃朝上下），小指在下，拇指在上（图 1-6）。

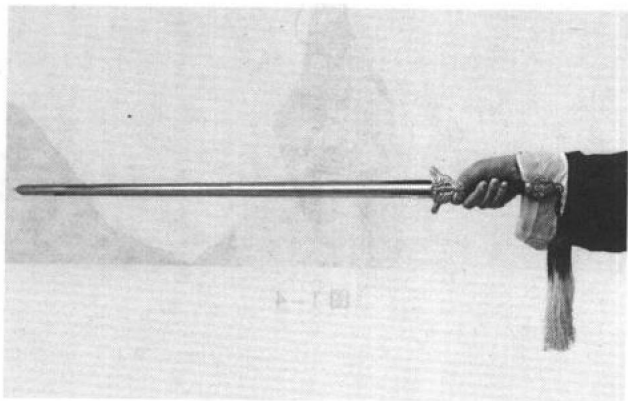


图 1-6

2. 反握：立剑，小指在上，拇指在下（图 1-7、1-8）。

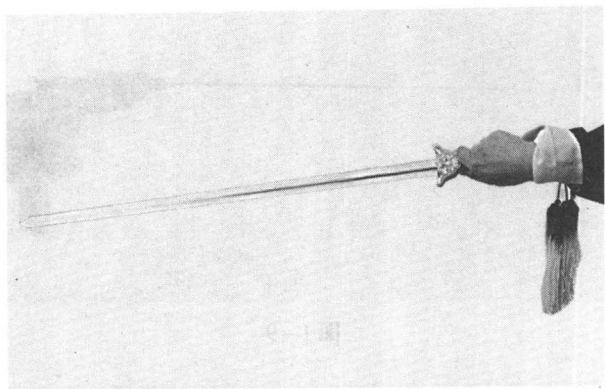


图 1-7

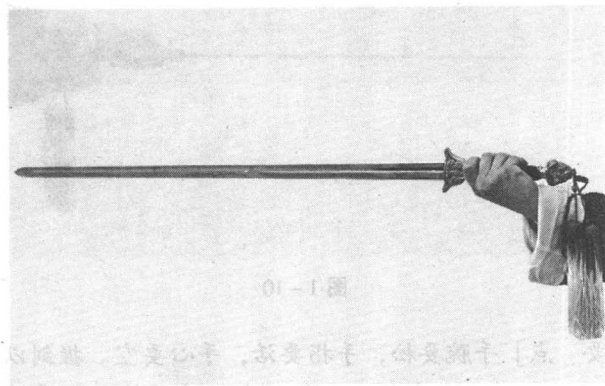


图 1-8

3. 俯握：平剑（剑刃朝左右），手心向下（图1-9）。
4. 仰握：平剑，手心向上（图1-10）。

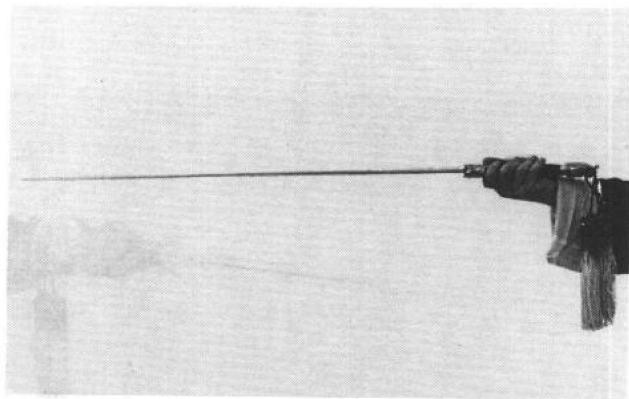


图 1-9

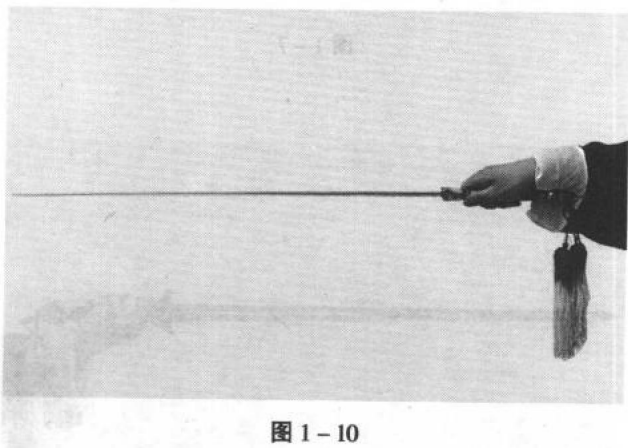


图 1-10

[要 点] 手腕要松，手指要活，手心要空。握剑以拇指、中指、无名指为主，食指、小指配合，随动作变化灵活掌握，时握时放，顺其自然。



第二节 陈式太极剑的基本剑法

1. 劈 剑

正握剑，由上而下做直落运动，力达剑身下刃，称为立劈（图 1-11、1-12）。

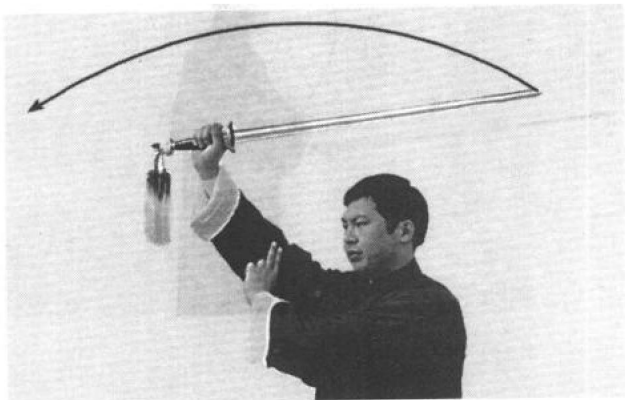


图 1-11

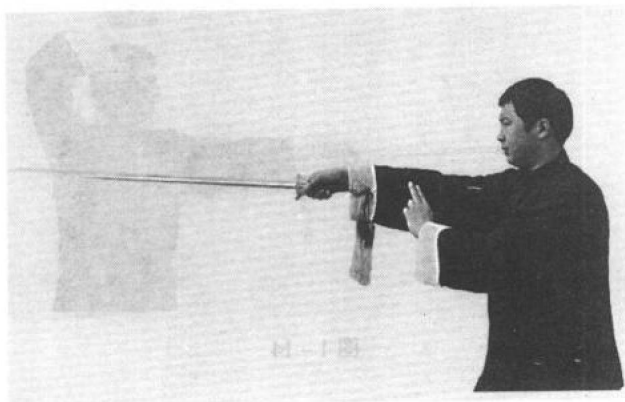


图 1-12

2. 刺 剑

握剑屈臂前伸，力达剑尖（图 1-13、1-14）。

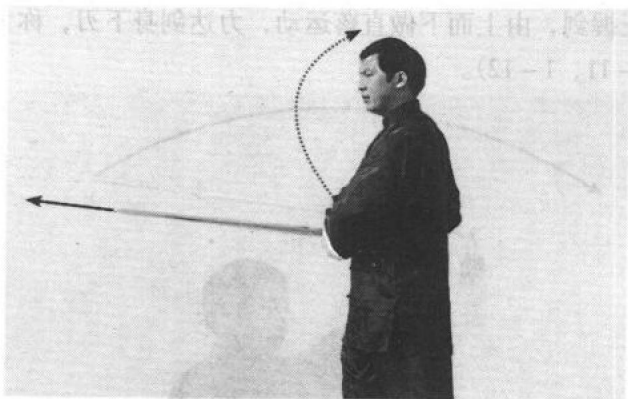


图 1-13

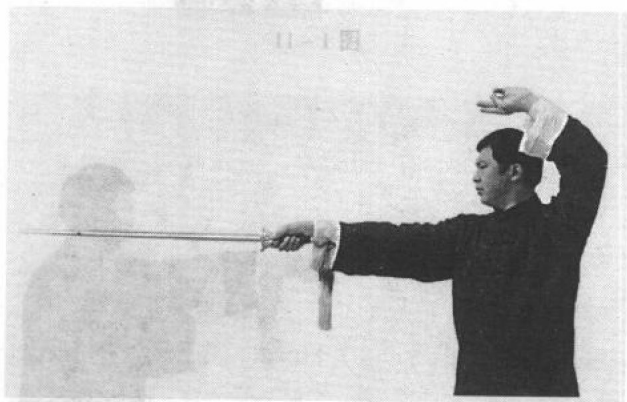


图 1-14



3. 撩 剑

(1) 正撩剑：正握剑，由体侧后方向下经体侧向前上方作弧线运动，并成反握剑，力达剑身前刃（图 1-15、1-16）。

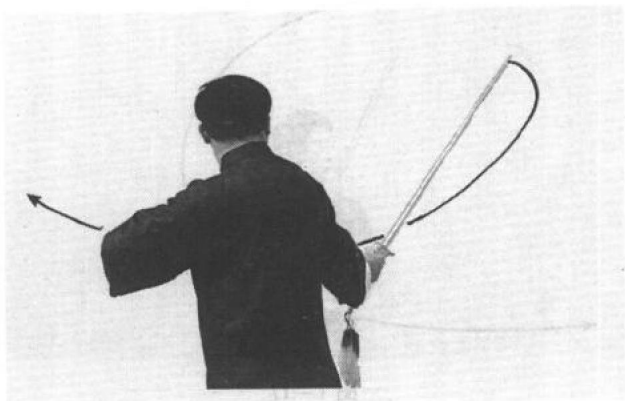


图 1-15



图 1-16

(2) 反撩剑：正握剑，由体前向后向下经体侧向前作弧线运动，并成反握剑，力达剑身前刃（图 1-17、1-18）。

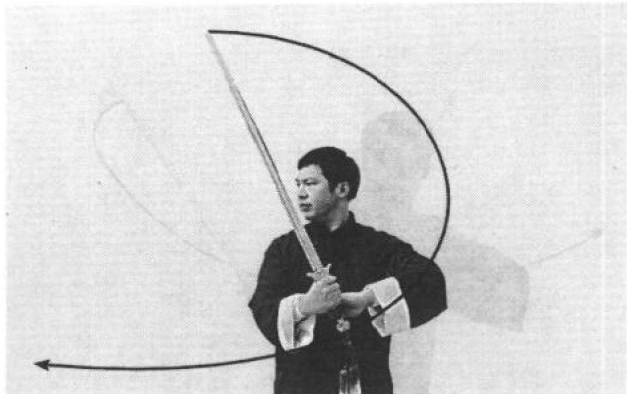


图 1-17

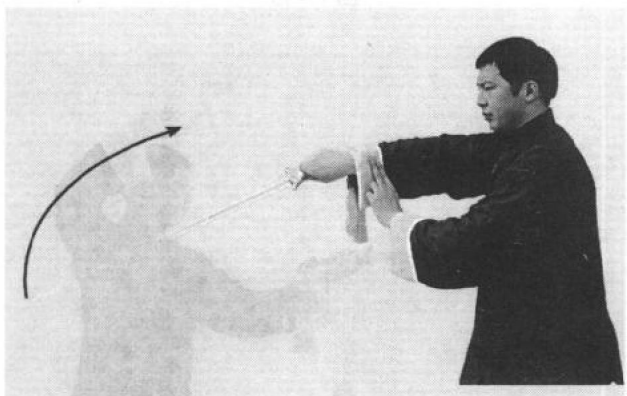


图 1-18



4. 挂 剑

正握剑，剑尖向下立于体前，向身体一侧弧线运转，手成反握剑，接着向体前划弧运转，称为挂剑。向身体右侧挂剑，称为右挂剑；向身体左侧挂剑，称为左挂剑（图 1-19、1-20）。

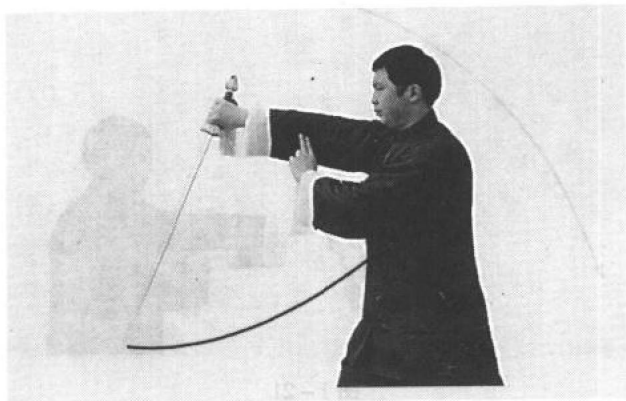


图 1-19

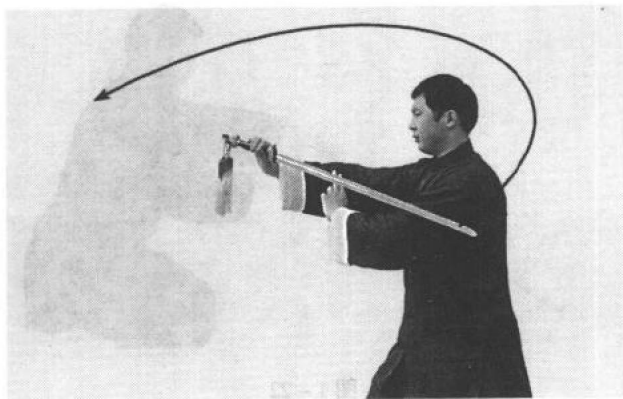


图 1-20

5. 点 剑

正握剑，剑立于体前，剑尖向前下方运动，随之屈腕，力达剑锋（图 1-21、1-22）。



图 1-21

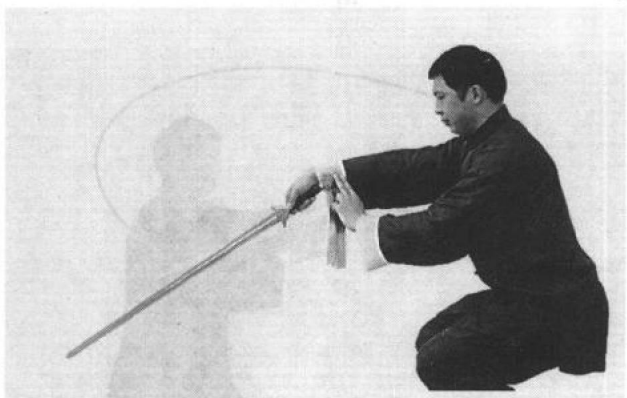


图 1-22



6. 崩 剑

正握剑，沉腕，剑尖由下迅速向上运动，力达剑锋（图 1-23、1-24）。

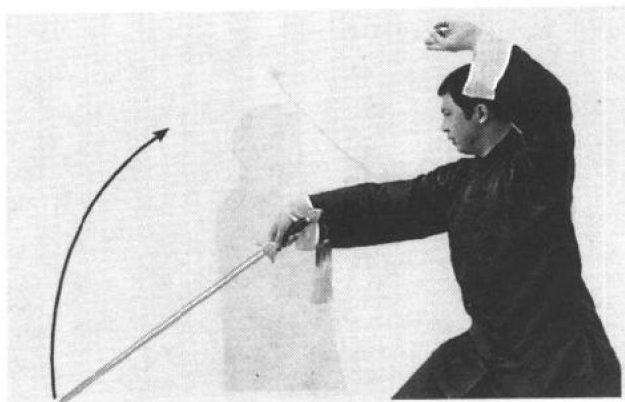


图 1-23

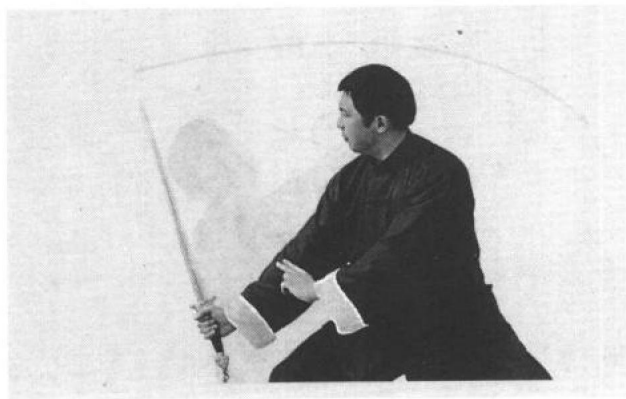


图 1-24