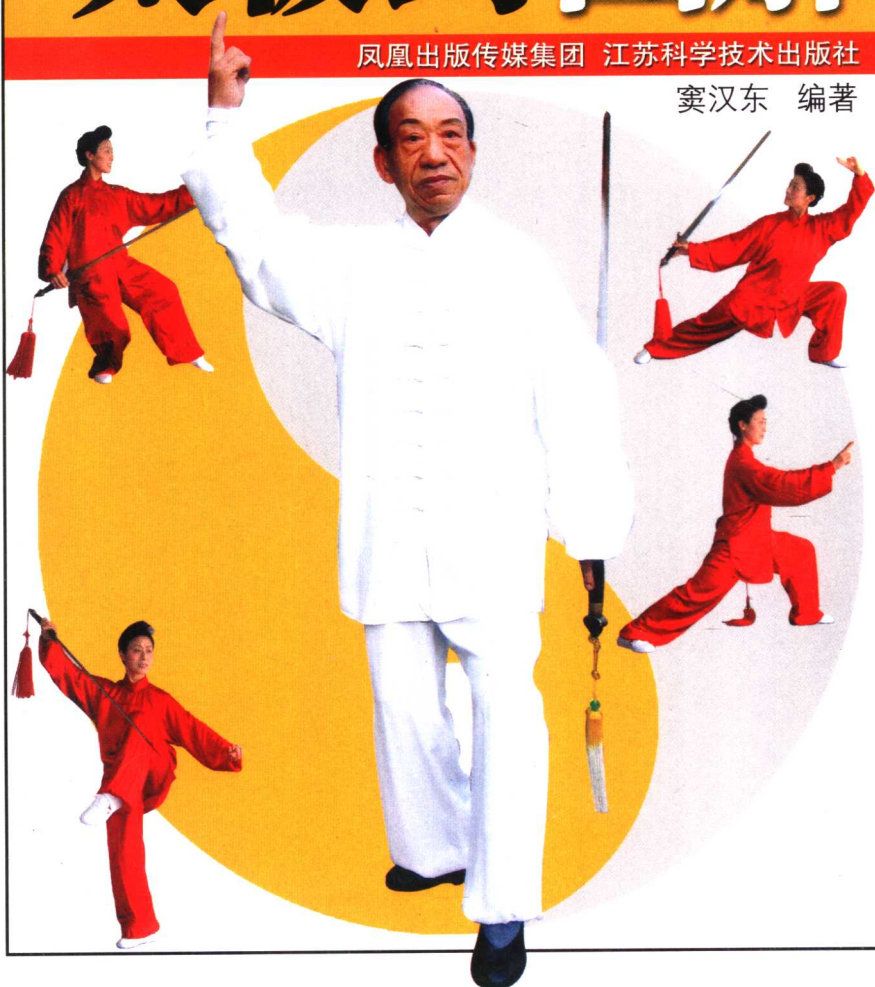


四十八式

太极剑图解

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

窦汉东 编著



四十八式太极剑图解

窦汉东 著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四十八式太极剑图解 / 窦汉东著. —南京:江苏科学技术出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5345-5342-4

I. 四... II. 窦... III. 剑术(武术) - 套路(武术)-图解 IV. G852.241.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001288 号

四十八式太极剑图解

著 者 窦汉东
责任编辑 孙连民
助理编辑 李 峻
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 889 mm × 1 194 mm 1/32 印 张 3.125
版 次 2007 年 3 月第 1 版 印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5342-4
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



作者风采



作者风采



中国南京陈式太极拳研究会第三届渡江杯比赛



与中国武术界名人蔡龙云、徐淑贞、李恩久合影

裁取崑崙

為四十八式太極劍一書題

蔡龍雲



蔡龙云：中国武术最高段位九段，父辈曾任孙中山先生武师；
原任中国武术研究院副院长、上海武术院武术系教授。

欣慰

汉东著作军式太极剑
出版

宏扬中华武术

造福世界人民

北京冯志强

冯志强：中国武术高段位八段，著名陈式太极拳一代宗师，陈式太极拳功法驰名海内外。

劉永相濟
內外並修

賀澤東先生新作付梓

丙戌春錢源澤



钱源泽：原江苏省武术协会副主席兼秘书长，国际级武术裁判，中国武术八段，全国十大武术教练之一。

恭賀漢東老師

《48式太極劍圖解》出版

劍勢纏綿 典雅端莊

曾乃梁敬題



於乙酉年仲秋

曾乃梁：中国武术高段位八段，福建省武术协会副主席，中国十大武术教练之一，世界武术科技贡献奖获得者。

發揚中華文化
造福社會人群

漢東道凡學藝俱富技藝
超羣新著不極創國解開
由我為拳壇一大喜訊也

二〇〇五年九月九日

徐憶中



謹識於台北市

徐忆中：中国台湾武术界名家，著名大师郑曼青入室弟子，“郑子太极拳社”社长。现为“郑子太极拳研究会”理事长。

賀太極拳同仁冀漢東
創編四十八式太極劍出版

太極雄風

陳庆州題



二〇〇五年十月一日

陈庆州：陈氏太极拳第十九世十一代传人，太极大师，中国温县庆州武术院院长，美国庆州功夫研究会总教练，河南省焦作市政协委员。

養浩然之氣

煉通靈之作

祝賀

實漢東老弟七十華誕

吳式太極劍圖解出版

馬虹

二〇〇五年
十月十五日

馬虹：陳氏太極拳第十一代傳人，太極大師，中國石家莊陳氏太極拳研究會會長，國際太極拳年會副秘書長，中國民間武術家聯誼會副會長。

祝賀太極拳大師宮實漢東先生
此著“四十八式太極劍”之書
問世。

清末代皇帝武師

霍殿閣之孫霍文學敬書



二〇〇五年八月

霍文學：清末代皇帝武師霍殿閣之孫，霍氏八極拳第三代傳人，日本八極拳顧問。

前 言

太极剑是太极拳的一种剑术套路。太极剑既具有太极拳的运动特点及健身价值,又有剑术套路的飘逸和洒脱,其独特的审美和健身作用受到社会各界的欢迎。本书在编著过程中,参阅了有关古今剑术资料,汲取其精华,结合我教学、研究太极拳数十年的实践,推陈出新,把优秀古朴风雅的剑文化,展现给读者。

《四十八式太极剑图解》一书,图文并茂,在编写过程中,既注意到传统套路的风格特点和要领,同时又符合现代太极剑的风格和科学要求。因此“48式太极剑”具有许多优点和特点,内容充实,风格突出,动作规范,结构严谨,布局合理,易教易学,充分体现了太极剑的风范。长期练习能修身养性,强健身心,陶冶情操,还为深造其他拳械打下坚实基础。此套路段落、数量、线路、时间均作合理安排,全套路运动共编了5段,48节、120个图解,由弟子、武术六段国际拳师杨红梅示范拍照。她多次在全国、国际武术大赛上获剑术冠军。演练时间为3~4分钟。可以单人练习也可以集体演练,适用于太极器械交流和比赛。《四十八式太极剑图解》一书出版前,已由我的弟子、学生们在全国各地进行过试验教学,并获得行家和社会的好评。2005年中国运动员高中生在泰国曼谷参加第三届亚太武术交流赛,获“48式太极剑”金牌奖。作者也获得“48式太极剑”名家表演奖。2006年5月国际内家拳武术比赛在中国镇江市举行,“48式太极剑”被列为正式比赛项目。现应有关部门的建议和同仁们的要求,将“48式太极剑”整理出版,奉献给社会。

在编写出版此书过程中,得到国际太极拳年会、中国武术家联谊会、江苏科学技术出版社的支持和帮助,以及武林泰斗蔡龙云、冯志强等名家的鼓励和鞭策,深表敬意!同时对出版过程中帮助支持我的同仁、拳友、弟子、学生,一并深表谢意!不足之处,诚望读者雅正!

窦汉东

2007年3月1日

目 录

作者风采

名家友谊留影

名人贺词文墨

前言

第一章 概述 1

第一节 剑术基本知识 1

第二节 练习太极剑的两个阶段 6

第三节 练习中应注意的问题 7

第四节 太极剑的服装款式 9

第二章 基本方法 10

第一节 剑法规格 10

第二节 太极剑的手、眼、身、步法运用 17

第三章 48 式太极剑套路动作分解 24

第一节 套路名称 24

第二节 套路动作分解 25

第三节 完整套路动作示意图 81

作者简介 82

第一章 概 述

第一节 剑术基本知识

(一) 我国剑史悠久。国家博物馆收藏的“人头纹青铜剑”,经科学鉴定,已有 3000 多年的历史,是商代制品。商周以后,剑的形制逐渐演化,到唐代基本定型。剑器的演化,推动了剑术运动的发展,同时也促进了剑术理论的升华。在春秋战国时期,剑术理论就精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺等矛盾的辩证关系,因此当时剑术水平已发展到相当高的程度。秦、汉、三国时期,一个统一的多民族的封建王国建立,在政治、经济、文化繁荣安定的条件下,出现了“剑舞”、“刀舞”等舞练形式。到了唐代,剑术逐渐脱离军事实用性,而向套路技术迅速发展,从“公孙大娘舞剑”的记载可窥一斑。明、清是武术鼎盛时期,不但有剑器,同时有十八般兵器出现,一直演化至今。

剑的种类、样式各异。古剑形制有剑锋、剑锷、剑脊、剑铤、剑镡。锋为锐,锷为利,脊为干,铤者附镡。现代称锋为剑尖、锷为剑刃、脊为剑身中隆起之线,铤为剑柄,镡为剑镡也称剑首,是剑的末端附加的配件。

剑由剑身、护手、剑柄、剑首构成。剑身包含有剑尖、剑刃、剑脊、剑面。

剑尖——剑身最前端尖锐部位。

剑刃——剑身两侧锐利部位,古称剑锷。

剑锋——在剑身前端剑尖与剑刃之间锋利部位。

剑脊——剑身中凸线部位。

剑面——剑脊两侧平面部位。

护手——剑身与剑柄之间用以护手的部位，又称剑格。

剑柄——位于护手后部，手握持剑部位，古称剑茎。

剑首——剑柄后部端顶部位，又称剑镡，古称剑鐔。

剑穗——又称剑花，是剑的附饰物。

剑鞘——剑套。

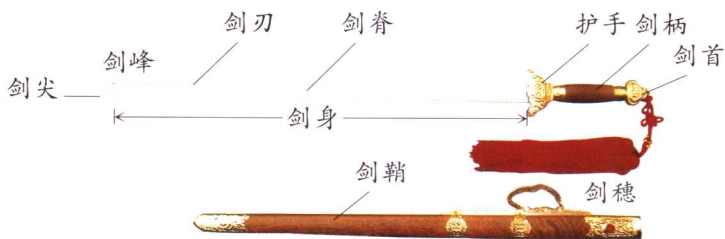


图 1

关于剑的长度和重量，古制是：“剑身長五其茎长，重九铢，谓之上制”。古时剑制长度和重量有三种，分别供上士、中士和下士三种身份的人佩带，并分别称为上制、中制和下制。三种人的佩带剑规格要求不同。

现代武术运动中的“剑”，按照《武术竞赛规则》的要求，剑的长

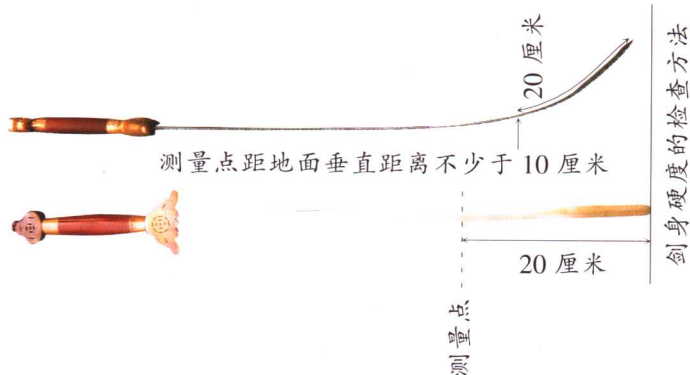


图 2