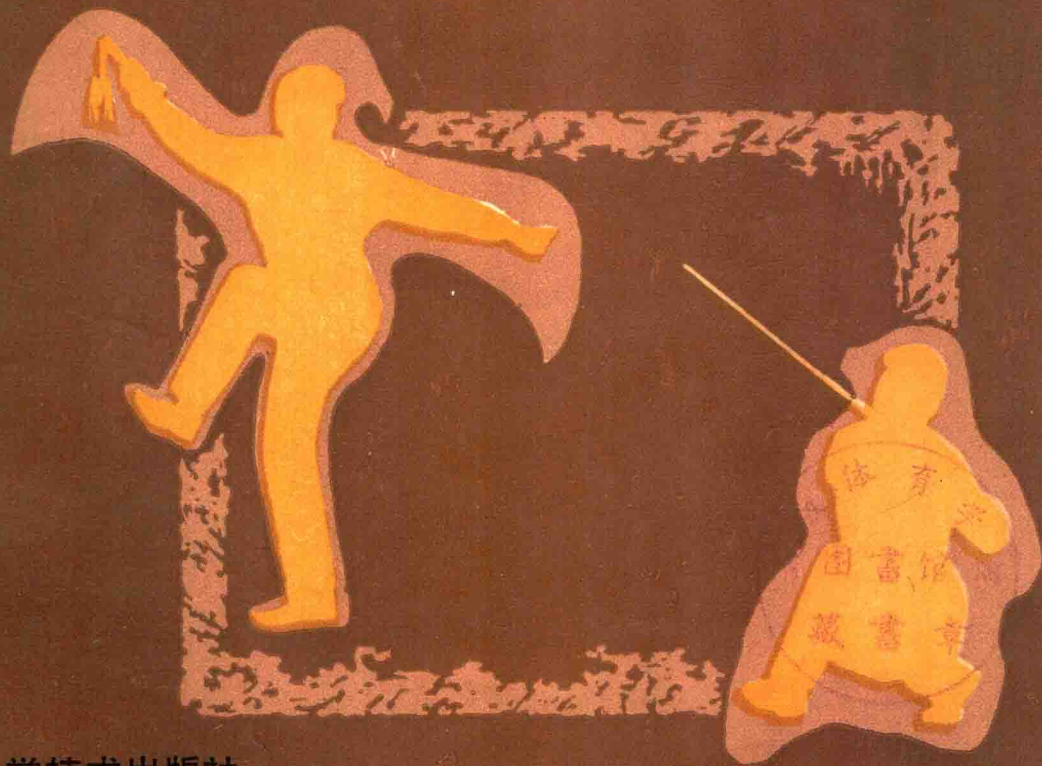


269

陳式太極劍

(传统套路及简化套路)

阚桂香 编著



安徽科学技术出版社



陈式太极剑

(传统套路及简化套路)

阚桂香编著

安徽科学技术出版社

责任编辑：任弘毅

封面设计：王国亮

陈式太极剑

(传统套路及简化套路)

阚桂香 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/16 印张：5.5 字数：142,000

1986年2月第1版 1986年2月第1次印刷

印数：1—40,000

统一书号：14200·102 定价：0.90元

陈式太极剑

雷慕唐
一九八〇年十二月廿六日

(太极拳名家雷老师题签)

远古剑舞

洪均生

(济南市武术协会副主席题签)

阙桂香同志在继承陈发科老师传统老架练法的基础上，创编了“陈式简化太极拳”和“陈式简化太极拳剑”，简便易学，对普及“陈式太极拳”和“陈式太极拳剑”起到了很好的推动作用。

我强烈向广大太极拳爱好者推荐此书。

李经纬



一九八四年十月八日

(秦皇岛市武术协会主席题词)

陈式太极拳，是我国古老的拳种之一，在国内外享有盛誉。为继承和发扬这一古老的拳种，为满足国内外练习者的要求，阙桂香同志继承传统陈式太极拳剑，又整理创编了陈式简化36式太极拳剑，既丰富了锻炼内容，又便于初学者练习，将进一步推动陈式太极拳运动的发展。

北京陈式太极拳研究会

会长 冯志强

八四年十月



前 言

在群众性太极拳运动蓬勃开展的基础上，读者要求介绍各种不同风格的太极器械套路，以丰富锻炼内容，掌握自己喜爱的某些套路。陈式太极剑在太极器械锻炼中占有令人瞩目的独特地位。

本书详细介绍了陈式太极剑传统套路和简化套路，后者又称三十六式陈式简化太极剑。

传统套路的陈式太极剑是前辈陈发科之子陈照奎老师生前从河南温县陈家沟带到北京来的。这套剑术经陈发科的弟子雷慕尼、田秀臣、赵九洲、宋麟阁等老师与陈照奎老师共同研究整理，并由田老师亲自传授。陈式太极剑这朵武术之花，在1982年全国武术观摩交流大会上荣获优胜奖。鉴于目前尚无专书推广介绍，现将它整理出版，以飨读者。

陈式太极剑是在陈式太极拳的基础上发展起来的，陈式太极拳的基本技术原理，对陈式太极剑也同样适用。传统套路原共五十八个动作，剑法多样，有劈、刺、撩、挂；点、崩、云、架；穿、提、扫、抹；带、斩、截、托等。其特点是刚柔相济，快慢相间，以身带剑，灵活多变；运动路线缠绵曲折，风格别致，有较高的强身健身价值。

为了便于普及推广，在传统套路的基础上，作者又创编了一套简化套路。简化套路共分四段，在保持传统套路的风格特色的前提下，结构严谨，布局合理，动作对称而不重复，易学易记。在创编简化套路中，作者进一步融会仿用了陈式太极拳的功法原理，例如开始的“拦门剑”，结尾的“坐身勒马”、“合剑势”等动作，明显地是分别从陈式太极拳中的“揽扎衣”、“当头炮”、“金刚捣碓”等架式派生而来，使陈式风格更加突出。

在简化套路的各传统动作名称后面，附列了通俗易懂的动作名称，有利于读者记忆。

本书的动作图解中，人体图形均依示范教师背向读者，即与读者同样胸朝南、背朝北，目的是便于读者模仿。各分解动作依横式序贯排列。

本书编写过程中得到太极拳名家洪钧生、李经梧、雷慕尼、田秀臣、冯志强等老师，以

及李永昌、吴彬、关明国、翟凤岗、李灵光等同志的支持，门惠丰同志协助编写，在此一并致谢。

北京市武协陈式太极拳研究会副秘书长 阚桂香

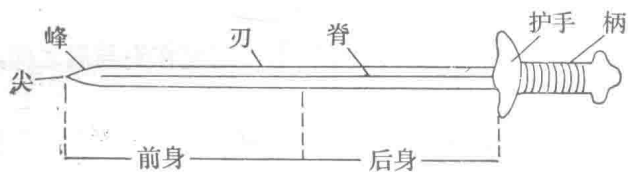
1985年1月于北京体育学院

目 录

概 述	1
一、剑各部位名称	1
二、剑的握法	1
三、基本剑法	2
陈式太极剑——传统套路	3
动作名称	3
动作图解及说明	4
陈式简化太极剑——简化套路	47
动作名称	47
动作图解及说明	48
附：陈式太极剑动作路线示意图	77
陈式简化太极剑动作路线示意图	78

概 述

一、剑各部位名称



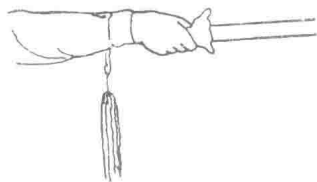
二、剑的握法

1. 持剑 手心贴紧护手，食指附于剑柄，拇指和其余手指扣紧护手，剑脊轻贴前臂后侧。

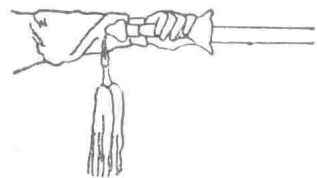


2. 握剑 虎口贴近护手，拇指与其余四指相对握拢剑柄。握剑形式主要有以下四种：

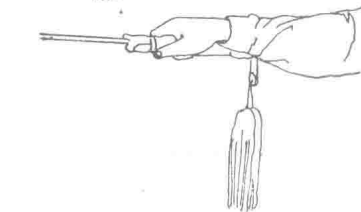
(1) 正握：立剑（刃朝上下），小指侧在下。



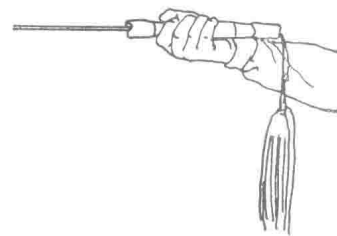
(2) 反握：立剑，小指侧在上。



(3) 俯握：平剑（刃朝左右），手心向下。



(4) 仰握：平剑，手心向上。



握剑时应注意：①手腕要松，手指要活，手心要空。②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。

3. 剑指 食指与中指伸直并拢，无名指与小指屈拢，大拇指扣压在无名指和小指第一关节上。



三、基本剑法

1. 劈剑 正握剑，由上向下运动，力注于剑身下刃，为立劈。由上向左(右)斜下运动为斜劈。

2. 刺剑 屈臂前伸，力注于剑尖。

3. 撩剑 反握剑，经体侧由下向上运动，力注于剑前身小指侧刃。

4. 挂剑 立剑，剑尖由前向下向后或由前向上向后运动。力注剑前身。

5. 点剑 正握剑，屈腕短促用力，使剑向前下运动，力注剑下峰。

6. 崩剑 正握剑，手腕下沉短促用力，使剑由下向上运动，力注剑上峰。

7. 云剑 剑在头前上，以腕为轴向左(右)平绕一周。

8. 架剑 剑身横平高举过头，力注剑身小指侧刃。

9. 穿剑 剑贴身向下弧形运动，力注剑尖。

10. 提剑 腕部上提，使剑尖垂直或斜向下。

11. 扫剑 剑成水平，向左(右)平摆，摆幅大于90度，剑不得高于腰部，力注剑刃。

12. 抹剑 平剑，由前向左(右)弧形收回，高度在胸腹之间，力注剑身。

13. 带剑 平剑或立剑，剑由前向侧后或侧后上方抽回为带，力注于剑身。

14. 斩剑 平剑向左(右)横击，高度在头与肩之间，力注剑身小指侧刃。

15. 截剑 剑身斜向上或斜向下以剑前身小指侧刃为力点迎击。

16. 托剑 立剑，剑身平直，由下向上举，力注剑身小指侧刃。

陈式太极剑——传统套路

动作名称

〔第一段〕

- | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|
| 1. 预备式 | 8. 左右护膝剑 | 15. 凤凰点头 | 22. 左右车轮剑 |
| 2. 东峰衔日 | 9. 闭门剑 | 16. 拨草寻蛇 | 23. 倒卷肱 |
| 3. 仙人指路 | 10. 青龙出水 | 17. 金鸡独立 | 24. 野马跳涧 |
| 4. 叶底藏花 | 11. 转身劈剑 | 18. 夜叉探海 | 25. 白蛇吐信 |
| 5. 朝阳剑 | 12. 回身剑 | 19. 盖拦式 | 26. 二龙戏珠 |
| 6. 夜叉探海 | 13. 斜飞剑 | 20. 古树盘根 | 27. 虚步亮剑 |
| 7. 青龙出水 | 14. 凤凰展翅 | 21. 饿虎扑食 | 28. 弓步探刺 |

〔第二段〕

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 29. 黑熊翻背 | 37. 夜叉探海 | 45. 横扫千军 | 53. 鹞子翻身 |
| 30. 燕子啄泥 | 38. 犀牛望月 | 46. 金针倒挂 | 54. 黄蜂出洞 |
| 31. 回身劈剑 | 39. 疾风偃草 | 47. 金蜂点蕊 | 55. 磨盘剑 |
| 32. 鹰熊斗智 | 40. 斜飞剑 | 48. 白猿献果 | 56. 金针指南 |
| 33. 燕子啄泥 | 41. 左托千斤 | 49. 落花式 | 57. 还原式 |
| 34. 灵猫扑鼠 | 42. 右托千斤 | 50. 上下对刺 | 58. 收式 |
| 35. 金鸡抖翎 | 43. 左截腕 | 51. 斜飞剑 | |
| 36. 海底捞月 | 44. 右截腕 | 52. 探身刺 | |

动作图解及说明

编写说明

1. 为了表达清楚，以图像和文字对动作作了分解说明。但在练习时应力求连贯，衔接紧凑。
 2. 在文字说明中，除特加注明者外，不论先写某部位动作、后写某部位动作，练习时要协调配合进行，不要先后割裂。
 3. 为了方便读者查对动作，图中人体依背向读者，宛如教师背向读者站立于前，便于读者仿照行动。即图中人体胸向南，背向北，左侧为东，右侧为西。方向转变以人体胸部为准，胸向为前。
 4. 图中的线路表明动作径路，左手左脚用 $--\rightarrow$ ，右手右脚用 \rightarrow 。有的动作的角度、方向难以用线路表达的，以文字说明为准。
-

〔第一段〕

1. 预备式(胸朝南)



此式的前面观

(1) 两脚并拢，身体直立，两臂自然垂于身体两侧。左手持剑，剑身竖直，剑尖向上。目视前方。



(2) 左脚向左开步，两脚距离与肩同宽。右手握成剑指。目视前方。

2. 东峰衔日



(1) 两腿微屈，身体重心移至左腿，右脚向前上步，脚尖外摆。同时两臂向左前上方划弧举起，左手同肩高；右手剑指同左胸高。目视左手方向。



(2) 身体右转，重心移至右腿，随之左脚向前上步成左虚步。同时左手持剑随转体向右划弧屈臂于胸前，手心朝外，剑身贴于左前臂外侧，剑尖朝左；右剑指向下向右向上划弧，至同胸高时屈臂收附于剑柄外侧，两手心斜相对。目视剑尖方向。

要点：两臂在胸前屈肘，与左脚上成虚步要同时一致。

3. 仙人指路



(1) 身体左转(胸朝东), 随之左脚向左前方上步, 右脚以脚跟为轴, 脚尖内扣。同时左臂随转身向左划弧成直臂侧举, 手心朝外, 剑身轻贴于左臂外侧; 右剑指向下向右向上划弧成侧举, 臂微屈, 手心斜向上。目视左手方向。

要点: 上步并脚与右剑指前指要同时协调。当并脚前指时, 两腿缓缓伸起, 而后重心落于两脚之间。



(2) 重心移至左腿, 右脚向前与左脚并拢, 身体直立。同时左手持剑向下落于左胯旁, 臂微屈, 剑身贴左前臂竖直; 右剑指经右耳侧向前指出, 手心向左, 同胸高。目视右剑指方向。

4. 叶底藏花



(1) 身体右转, 重心全部移至左腿, 右腿屈膝提起, 脚尖外摆; 同时两臂随体转分别向左向右向上举起, 同肩高, 手心均向下。目视左手方向。

要点: 右脚提起与两臂侧举及歇步两臂胸前屈肘都要协调一致。



(2) 右脚落于左脚前, 两腿屈膝下蹲成歇步(胸朝南)。同时两臂向胸前屈肘, 左手心向下, 剑身贴于左前臂下, 剑尖向左; 右剑指变掌, 掌心向上, 附于剑柄下, 准备接剑。目视剑尖方向。

5. 朝阳剑



两腿伸起，重心全部移至右腿并自然伸直，左腿屈膝提起，脚尖自然下垂。同时右手接剑内旋向上伸臂，将剑架于头上方，手心朝前，剑尖朝左；左手握成剑指随上架剑向左伸臂，指尖朝上，手心向左前。目视左方。

要点：右腿独立时，腿要慢慢伸起，脚趾抓地，重心要稳。

6. 夜叉探海



(1) 右腿屈膝，左脚尖内扣落地，身体右转；同时右手持剑向右前下方劈下，左剑指附于右前臂内侧。接着重心移至左腿，上体微右转（胸朝西南），右脚收回脚尖点地。随之右臂屈肘向后上方抽剑于身体右侧，右手至右胯旁，手心朝里，剑尖朝前下方。目视剑尖方向。



(2) 右腿向前上步落实，重心全部移至右腿，上体微左转，左腿提膝；同时右手持剑向右前下方刺出，随之左剑指架于头左上方。目视剑尖方向。

要点：提膝下刺时，剑应由慢到快，迅速发力，力注剑尖。

7. 青龙出水



右腿微屈，左脚向左落地，重心移向左腿，身体左转成左弓步（胸朝东北）。同时右手屈腕，手心翻向上，使剑经身体右侧向前平刺；左剑指向右向下，继续向下、向左、向上向右划弧于头左上方，手心斜向上，目视剑尖。

要点：向前刺剑与身体左转成弓步的动作要协调连贯。



8. 左右护膝剑

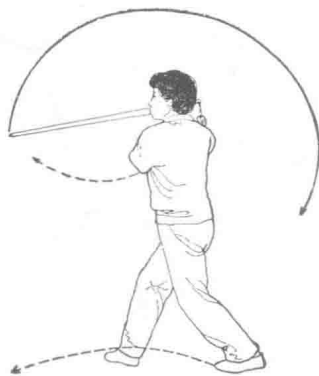
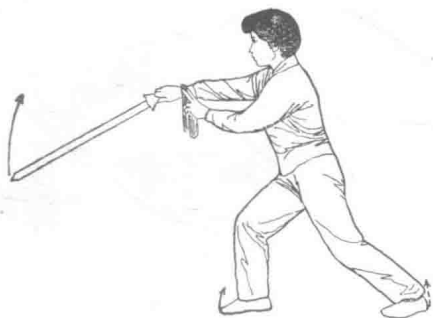


(1)左脚尖外摆，身体左转。同时右臂外旋屈肘使剑平收，剑柄于额前；左剑指下落附于右腕内侧。目视剑尖方向。

要点：撩剑要与连续上步协调一致。上步时两腿微屈，身体重心要平稳。撩剑时要以身带臂，以臂带剑，沿身体两侧划立圆，并要连贯圆活。



(2)右脚向右上步，重心逐渐移向右腿，身体右转成右弓步。随之右手剑向上向左向下向右经左膝侧撩出（臂内旋，手心朝外），剑柄同肩高，剑尖略低，力注剑身前部；左剑指附于右腕内侧。目视剑尖方向。此为左护膝剑。



(3) 右脚尖外摆, 身体右转, 右臂屈肘, 右手剑向上提收, 剑柄于右耳侧, 剑尖朝左下, 左脚跟提起。目视剑尖方向。



(4) 重心移于右腿, 左脚向左上步, 接着右脚向左前再上一步成右弓步。同时右手剑向上向右向下经右膝侧向左前方撩出, 力注剑身前部, 剑柄同肩高, 剑尖斜向下; 左剑指向下向左向上划弧于头左上方, 手心斜向上。目视剑尖方向。此为右护膝剑。