

太极剑曲线



天人合一
与时俱進

為“晨练丛

书”題

蔡龍雲





作者简介



秦子来，女，1964年2月生。1978年考入武汉体育学院运动系武术专业，1984年毕业于武汉体育学院。中国武术国家级裁判员，武术七段。现任武汉大学体育部副教授，武汉大学武术代表队主教练，武汉市武术协会副主席，湖北省高校武术协会副秘书长，武汉市木兰拳专业委员会主任。2001年出访芬兰瓦萨理工大学进行太极拳讲学活动。运动员期间多次参加全国武术比赛，擅长太极拳及太极剑术，并取得了优异成绩。任武汉大学代表队教练以来，多次带队参加国际、全国、湖北省、武汉市武术比赛，并获得优异成绩，多次参加全国重大武术比赛的裁判工作。

曾出版《奥运纵横——奥运文化发展轨迹》、《二十八式木兰拳》、《三十八式木兰扇》、《四十八式木兰剑》、《武术基础理论》、《大学体育与健康》等多部著作；发表了《运动人体科学虚拟实验系统的研制》、《中国武术的民族传统文化内涵》、《初级长拳（第三路）难点动作教学探析》、《论体育保健教学对学生心理素质和道德修养的影响》、《湖北省武术馆校学生与同龄普通中学生目标定向的比较研究》、《论普通高校体育教学管理的思路与对策》、《武术运动对学龄前儿童素质教育的影响》等20多篇论文。



三 十 二 式 太 极 剑 简 介

三十二式太极剑是国家体育委员会运动司于1957年创编的一个太极剑教学内容。它取材于杨氏太极剑，从中择取了有代表性的三十二个动作，分做四组，重新编排，每组八个动作，往返两个来回。三十二式太极剑既保持了传统太极剑的风貌，又删繁就简，突破固有程序。太极剑内容简练，易学易记，路线清楚，剑法准确，动作规范，既可以集体练习，也可以单人练习，配有优美的民族乐曲，深受广大爱好者的喜爱。

三十二式太极剑内容包括十三种剑法、七种步型、十余种步法和身法的转换，十三种剑法是：点剑、刺剑、扫剑、带剑、劈剑、抽剑、撩剑、拦剑、挂剑、截剑、托剑、击剑、抹剑；七种步型是：弓步、虚步、仆步、独立步、并步、丁步、侧步；步法有：进步、退步、上步、撤步、跟步、跳步、插步、并步、摆步、扣步、碾脚等；身法有：转、旋、缩、反等身法转换。在练习中，要求剑法舒缓、清晰、圆活自然、连贯、身剑协调、潇洒飘逸、虚实分明。

三 十 二 式 太 极 剑 特 点

太极剑是属于太极拳门派中的剑术，兼有太极拳和剑术二者的风格特点，随着名流派太极拳的发展，派生出各式太极剑术的套路，如陈氏、杨氏、吴氏、孙氏等风格的太极剑。目前开展得较好、推广较快的太极剑是在杨氏太极剑的基础上创编的三十二式太极剑套路。太极剑历史悠久、流传甚广，有广泛的群众基础，以它特有魅力和风采，深得广大太极剑爱好者喜爱。三十二太极剑具有以下几个特点。

1. 心静体松

在练习太极剑的过程中，要求心静体松、神态自然、精神集中，思想上排除一切杂念，使精神贯注到每个细节上，做到姿势正确、周身协调、动作舒展、转换圆活。

2. 连贯圆活

太极剑动作连绵柔缓、节奏平稳、动作优美飘逸，在练习太极剑的过程中要以腰为枢纽，动作与动作之间的衔接，要势势相连，节节贯串，如行云流水，绵绵不断，上下相随。



3. 呼吸自然

练习太极剑要求呼吸深长细匀、通顺自然，强调“以点运气、以气运身”，只要呼吸配合得当，剑法的运使就会更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

4. 剑法清晰

太极剑动作要求剑法清楚、力点准确、动作规范，在练习太极剑的过程中靠五指的灵活运用、活握剑把，使各种剑法的变招换势显现出攻防含义。

5. 身械协调

太极剑要求步法的进退轻灵沉稳，身法的转换吞吐要灵活多变，手臂的运使要松活。在练习太极剑过程中要动作开阔舒展，姿势要优美、大方、潇洒、飘逸、虚实分明，剑势要多变，这样才能达到“身剑合一”融成一个协调的整体。

看 图 说 明

1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。

2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。

3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。

4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所致，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当身



体动作又转体 180° ，回到原来的方向时，则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图，就好像是在练习者身体前后各有一个示范者，在开始时随身前的示范者的动作进行练习，当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习，这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处，为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法，读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示，箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线，左手和左脚的动作用虚线箭头表示；右手和右脚的动作用实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领，学习时以看图为主，参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时，只需看主图；当被观摩者面对观摩者起势时，只需看副图，这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致，不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

7. 每页图上的“”为动作前进方向，也是看图的顺序，注意不是每一页都是从左到右看，有的是从右到左看的。另外，上、下两排主、副图的方向正好相反，注意动作编号相同的才为同一动作。



前

言

闻鸡起舞是中国人晨练的写照，直到今天，迎着初升的朝阳，沐浴着阵阵晨风翩翩起舞仍是中国人最常見的锻炼身体方法。在晨练的人群中，习武者颇多，其中练太极拳和木兰拳的人就不少，在许多地方早已蔚然成风。

武术是中国传统文化的一部分。传统文化既有民族性又有时代性。叶朗先生说：“传统是一个发展的范畴，它具有由过去出发，穿过现在并指向未来变动性……传统并不凝定在民族历史之初的那些东西，传统是一个正在发展的可塑的东西，它就摆在我们面前，就在作为过去延续的现在。”武术正是这样不停地发展变化着。如二十四式简化太极拳就是为了满足人们练习的需要，在原来太极拳的基础上删繁就简创编的，一经出现就受到了广大练习者的欢迎，至今流传已近半个世纪，早已成了较为“年轻的传统武术套路”了。晨练的内容之四十二式太极拳更是由传统的武术为母本生长出来的新枝，开出的新花，为人们所接受，已是各地晨练的不可或缺的内容。作为中国传统文化的武术就是这样不断地发展着，表现出了强大的生命力，即使它的某些新的东西一时为一些人所不理解、不接受，但它依然发展着。

为满足广大练习者的需要，湖北科学技术出版社按照国家规定套路以太极拳和木兰拳为内容出一套“社区晨练丛书”。介绍太极拳和木兰拳的书籍已经很多，如何创新呢？后来考虑一般武术书中的“图中人”都是面向读者。由于动作的方向经常变化，练习者的动作方向时而和“图中人”动作方向相同，时而和“图中人”的动作方向相反。对于还不十分熟悉武术动作的初学者来说，往往感到看图学动作较为困难，这实际上也是编写武术图解长期未能解决的一个难点。我们受到在教学实践中教师常根据学生练习时身体方向的不同，不断地变换领做位置的教法的启发，想到用正反两套图来编写这套书，也算是一个大胆的尝试，即是本书特色所在，希望能为广大读者所接受和习惯。

我国著名武术家蔡龙云先生为这套丛书写了“天人合一，与时俱进”的题词，一方面点明了人们在晨练时人与自然融为一体和对中情景，同时也反映了武术要常练常新，不断发展的思想。在此谨向蔡先生和表中示深切的谢意。湖北科学技术出版社蔡荣春编审从选题到编写方法，直至审定，付出了大量的心血，在此一并致谢。

本书由秦子来、王飞、曾天雪同志执笔，动作示范秦子来、刘沛、吴雪琴、柯易同志。

温力

2003年9月25日于妙斋



目 录

预备势	3	十九 左弓步拦（迎风掸尘）	32
起势（三环套月）	3	二十 右弓步拦（迎风掸尘）	35
一 并步点剑（蜻蜓点水）	6	二十一 左弓步拦（迎风掸尘）	37
二 独立反刺（大魁星势）	9	二十二 进步反刺（顺水推舟）	39
三 仆步横扫（燕子扑水）	11	二十三 反身回劈（流星赶月）	41
四 向右平带（右拦扫）	10	二十四 虚步点剑（天马行空）	43
五 向左平带（左拦扫）	13	二十五 独立平托（挑帘式）	45
六 独立抡劈（探海势）	12	二十六 弓步挂劈（左车轮剑）	46
七 退步回（怀中抱月）	15	二十七 虚步抡劈（右车轮剑）	48
八 独立上刺（宿鸟投林）	14	二十八 撤步反击（大鹏展翅）	49
九 虚步下截（乌龙摆尾）	17	二十九 进步平刺（黄蜂入洞）	51
十 左弓步刺（青龙出水）	16	三十 丁步回抽（怀中抱月）	53
十一 转身斜带（风卷荷叶）	20	三十一 旋转平抹（风扫梅花）	53
十二 缩身斜带（狮子摇头）	22	三十二 弓步直刺（指南针）	55
十三 提膝捧剑（虎抱头）	24	收势	56
十四 跳步平刺（野马跳涧）	26	附一：剑的结构及各部名称	58
十五 左虚步撩（小魁星势）	28	附二：剑术基本方法	59
十六 右弓步撩（海底捞月）	29	附三：太极剑的练习方向和进退路线图	68
十七 转身回抽（射雁势）	31	附四：规范的武礼	69
十八 并步平刺（白猿献果）	33		



(5)

收脚丁步

重心稳定在右腿之后
再收屈左腿
左脚尖不点地
眼看右剑指



(4)

转体摆臂

左手持剑经面前屈肘
落于右肩前
手心向下



上体自然，
两肩松沉，
收腹



(1)



(2)



(3)





【预备势】



(1)

头颈正直
下颌微内收
精神集中

【起势】

三环套月



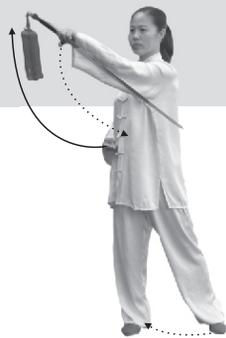
(2)

左脚开立
两脚平行
与肩同宽
眼视前方



(3)

两臂前举
剑身贴住左前臂下侧
剑首指向正前方
眼平视前方



(4)



(5)





(9)

坐盘展臂
左手持剑穿出后
左前臂稍内旋
使剑贴于臂后
眼看右剑指



(8)

上步穿剑
右剑指翻转
手心向上

! 转体、上步、弓腿和两臂动作要柔和协调，同时完成



(6)



(7)





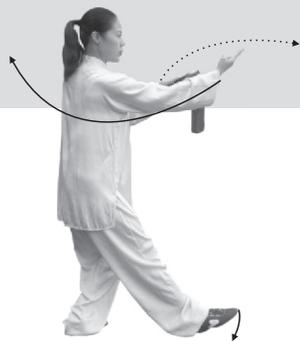
(7)

弓步前指
两脚横向距离
约在30厘米左右
眼看前指



(6)

上步屈肘
左脚向左侧
前方迈出



(8)



(9)





第一组



【一并步点剑】
蜻蜓点水

(12)

接剑前移
重心前移
右脚跟抬起
左手变成剑指
附于右手腕部



(13)

收脚并步点剑
右脚，向左脚靠拢
成并步，身体半蹲，
眼看剑尖



点剑由上向下点
啄，腕部屈提，
力注剑尖

(10)



(11)





(11)

弓步接剑
右手剑指向前伸出
落于剑把上
准备接剑
眼看前方



(10)

上步屈肘
右臂屈肘



(12)



(13)





(18)

提膝反刺

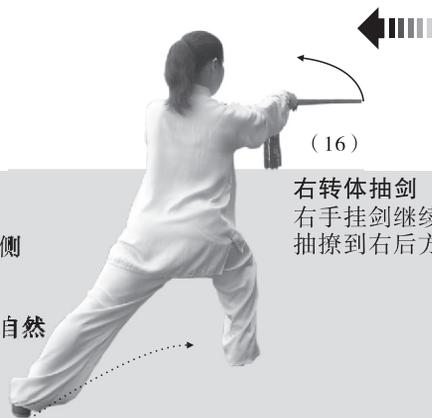
左脚提膝成独立步
反刺时要反手立剑
经头部前上方
由后向前直刺
左手剑指经颌下
转体向前指出高于眼平
眼看剑指



(17)

收脚挑剑

身体向右后转
左脚收至右脚内侧
脚尖点地
右腕翻转下沉
剑尖上挑要连贯自然



(16)

右转体抽剑

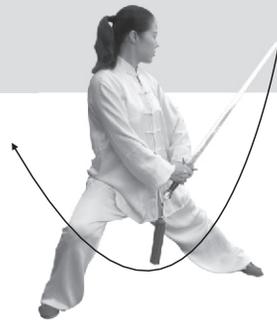
右手挂剑继续反手
抽撩到右后方



剑尖上挑要连贯自然，上体正直



(14)



(15)

