

太極劍

武

當

太

極

劍

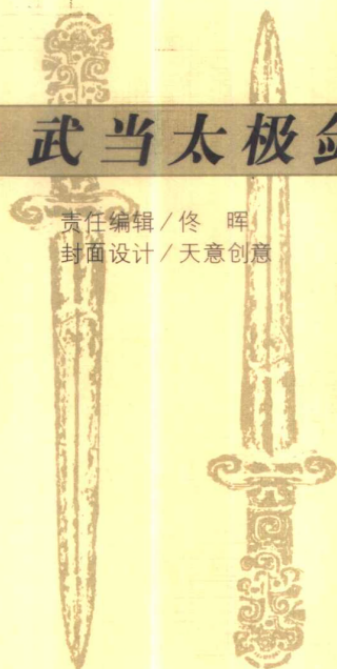
李德印 方弥寿 编著
北京体育大学出版社





武当太极剑

责任编辑 / 佟 晖
封面设计 / 天意创意



ISBN 7-81051-622-1



9 787810 516228 >



ISBN 7-81051-622-1/G · 529

定价: 15.00元

武当太极剑

李德印 方弥寿 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 佟晖
审稿编辑: 鲁牧
责任印制: 长立 陈莎

责任编辑: 佟晖
责任校对: 婉英
制作设计: 蓓虹 王艺

图书在版编目(CIP)数据

武当太极剑 / 李德印、方弥寿编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2001.7
ISBN 7-81051-622-1

I. 武... II. ①李... ②方... III. 剑术(武术)、武当太极 IV. G852.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第031754号

武当太极剑

北京体育大学出版社出版发行

(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

李德印 方弥寿 编著

新华书店总店北京发行所经销

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 2.625

定价: 15.00 元

2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 4000 册

ISBN 7-81051-622-1/G.529



武当太极剑简介

武当太极剑是我国武术名家李天骥老先生在传统太极剑和武当剑的基础上，融化改编的剑术套路。它既有太极剑轻松柔和、绵绵不断、意领身随的特点，又有武当剑优美潇洒、灵活多变、身剑合一的特色。练起来行如游龙，稳如山岳，动静相间，有刚有柔，气势连贯，错落有序。曾在1982、1983年全国武术观摩交流大会上，由其女李德芳表演，两次获得优秀金奖。

武当剑以走、变、快、灵为特色，素有“太极腰、八卦步”的赞誉，是我国著名的剑术套路。它根据太极、八卦变易之理，强调剑无成法，因敌变化，后发先至，避青入红。主张“用剑之要诀全在观变，彼微动，我先动；动则变，变则着”，“随时变易，乃从天道也”。相传，武当剑为武当山丹士张三丰所创。清末道人张野鹤将此剑传于辽宁宋唯一，经近代武当剑大师李景林发展，创造了武当太极对剑，享誉武林，名闻遐迩。

我的叔父李天骥先生，30年代从李景林学习武当剑，又在我爷爷的指导下练习孙式、杨式太极拳。几十年来，他专门从事武术和太极拳的教学、教练和研究、整理工作，颇有贡献，曾担任新中国第一任国家武术集训队教练。1985年国家体委授予他“新中国体育开拓者奖”的荣誉。

武当太极剑内容丰富，身法、步法、剑法灵活多变，技巧性、艺术性都很高，需要有一定的武术和太极剑基础才能协调自如地掌握。通过这个套路的练习，将会有效地帮助人们进一步提高太极剑水平，加深对剑术的理解和修养。

武当太极剑学练要领

1. 四法熟练，打好基础 武术中拳术是器械的基础。武术家常把手法、步法、身法、眼法称为剑术练习“四要”。只有“四要”熟练贯通，才能与剑法相合，做到手、眼、身、法、步完整统一。手法是指上肢的运转，表现剑法的直接环节。一切剑法的变招换势都要求手法松顺灵活，路线准确，力点分明，同时表现出沉肩、虚腋、垂肘、活腕等太极拳要领。在剑术练习中，剑指的运用具有十分重要的作用，它可以助势助力，维持平衡，提高造型的美感和稳定性。这种手法训练是剑术练习的基础，不可忽视。步法和身法是练好剑术的关键。剑术的起落、进退、走转、平衡、跳跃都有赖于步法的灵活、桩步的稳固和腿法的柔韧。而剑法的表现，劲力的蓄发和开合，以及要将腰背之力贯于剑锋，则全赖于身法的运用。尤其是在拧转、俯仰、屈伸等身法变化中保持中正舒展、斜中寓正，更需要有扎实的身型、身法训练作基础。眼法是表达神意的窗口，是观变、应变的先行，又是意领神聚、宁静自然、从容大度的体现。只有意到、眼到、手到、剑到，眼法与剑法紧密配合，才能表现出太极剑以意领剑，势动神随的神韵。要打好手、步、身、眼的“四要”基础，必须从武术基本功和拳术基础训练抓起。“练拳不练功，到老一场空”，对于太极剑练习者来说也是一种警训和忠告。

2. 勤思苦练，循序渐进 初学太极剑，一招一势务要力求准确。手、步、身、眼和剑法都要概念清楚，符合规范，切不可贪多求速，不求甚解，以免形成错误定型，造

成“学拳容易改拳难”的局面。因此学习太极剑应先求正确，后求进度，遵守循序渐进的原则。老一辈武术家在太极剑教学中常常坚持先练内勇、次练外功、后练剑法的步骤。内勇指精神、意志、品德等方面的修养，将这些作为择徒授艺的首要条件。外功指身体素质和武术基本功的训练，打好体力、体能和武术专项素质的基础才利于深造。在精神上、物质上做好准备，最后才着重剑术练习。实践证明，这种严谨的教学态度和方法，是培养高水平技艺和人材的必由之路。

3. 形意兼备，内外相合 太极剑是以意气为主导的剑术，但绝不等于其形体和剑法无关紧要，可以随意发挥，失去规矩。实际上意念的引导，气力的结合，正是为了保证剑法的准确和神韵，促进姿势、动作的协调自然和劲力的完整顺达。例如只有定势时有意地沉气、呼气，才能使桩步稳定、气势饱满、劲力充实；在蓄力和平衡、转折时，主动地吸气、提气甚至屏气才能使动作轻灵和顺，蓄力充盈，发力完整。这样既保证了剑法的准确发挥，又促进了剑术的圆活流畅，耐久自然。矛盾双方的对立和统一是一切事物运动的规律，机械地、片面地强调形体或意气某一方面都是错误的。不同的人在不同的阶段，某一方面可能是主要矛盾，成为训练中的关键环节，但不等于可以忽视另一方面的存在。还有的人仅仅强调太极剑柔和平稳的一面，而不懂得其中还有静中寓动、不变中寓变、变和动是绝对的而不变和静是相对的这个辩证道理，从而把太极剑练得死气沉沉，毫无生气，失去了武术虚实相兼、刚柔相济的特点，也违背了太极拳“阴阳相济，方为懂劲”的精髓。

武当太极剑动作名称

1. 起 势
2. 丁步点剑
3. 回身点剑
4. 仆步横扫
5. 右左平带
6. 分脚领剑
7. 叉步反撩
8. 马步云抱
9. 丁步截剑
10. 翻身崩剑
11. 弓步下刺
12. 独立上刺
13. 仆步穿剑
14. 蹬脚前刺
15. 跳步平刺
16. 转身平刺
17. 行步穿剑
18. 行步扣剑
19. 弓步下刺
20. 腾空跳刺
21. 马步藏剑
22. 回身反刺
23. 虚步崩剑
24. 独立上刺
25. 撤步云斩
26. 仰身架扫
27. 转身回抽
28. 并步平刺
29. 行步撩剑
30. 仰身撩剑
31. 盖步按剑
32. 跳步下刺
33. 歇步压剑
34. 虚步点剑
35. 独立托架
36. 弓步挂劈
37. 歇步后刺
38. 叉步平斩
39. 虚步云抱
40. 叉步平带
41. 弓步平崩
42. 提膝点剑
43. 叉步反撩
44. 丁步刺剑
45. 丁步抱剑
46. 行步穿剑
47. 扣剑平抹
48. 并步平刺
49. 收势还原

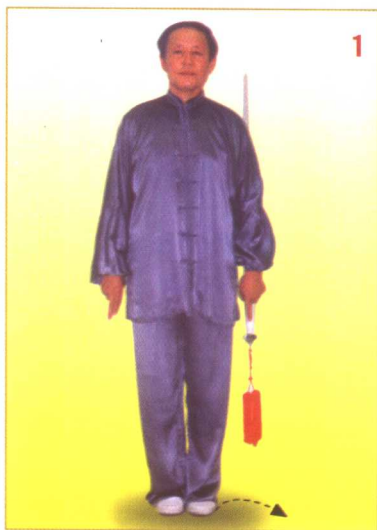


预备势

并步站立，假设面向正南。两臂自然垂于体侧。左手持剑于左臂后，剑尖朝上，右手成剑指。目视前方（图1）。

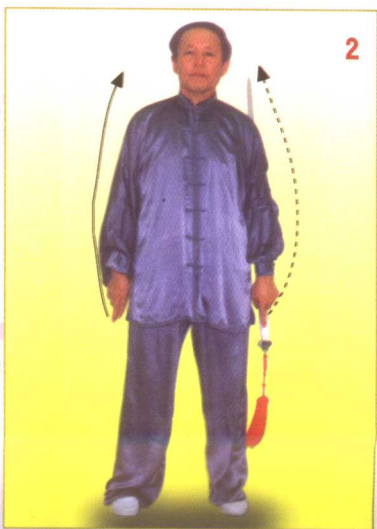
【要点】

头颈正直、上体自然放松；剑身贴在左前臂后面，不要使剑刃触及身体。



（一）起势

1. 左脚向身体左侧分开半步。目视前方（图2）。





3



2. 两臂慢慢向前平举, 高与肩平, 手心向下。目视前方 (图3)。

4



3. 上体微向右转, 重心移至右腿, 左脚跟自然提起。同时右臂外旋收至腰间; 左手摆至右前上方。目视左手 (图4)。



4. 右腿屈膝下蹲，左脚收至右脚内侧。同时右手向前、向上摆至右前上方，手心向上；左手收至右肩前，手心向下。目视右手（图5）。



5. 上体左转，左脚向前（正东）迈步，右腿自然伸直成左弓步。同时左手持剑向下经体前摆至左髋旁，剑直立贴于左臂后；右手经耳旁向前指出。目视前方（图6）。

【要点】

1. 两臂上举时，不要僵直用力，两臂与肩同宽，不要耸肩。

2. 迈步时，上体左转，腰脊自然正直。右臂不可完全伸直；左手持剑直立于体侧，剑刃不可触及身体。





7



(二) 丁步点剑

1. 身体右转，右脚向前上步，脚尖外展，两腿屈膝半蹲。左手持剑屈肘上提，经右前臂上向前穿出，手心向下；右臂外旋，手心转向上，并向下、向右后摆。目视右手（图7）。

8



2. 左脚向前上步，右腿自然伸直成左弓步。同时右剑指经头右侧向前摆至剑柄上，准备接剑。目视前方（图8）。



3. 重心前移, 右脚收至左脚旁, 脚尖点地。同时右手接剑向前、向下点啄; 左剑指扶于右腕部。目视前方 (图9)。

【要点】

1. 步和点剑要同时完成。上体正直, 臂与肩平, 身体保持半蹲姿势。

2. 点剑时剑尖由上向下点啄, 屈腕上提, 力注剑尖。

(三) 回身点剑

1. 右脚向右后方撤步, 脚尖点地。同时右臂内旋, 右手持剑上举; 左剑指收于腰间。目视前方 (图10)。





11



2. 重心右移，右腿直立；左腿屈膝提起，收于体前，脚面绷平内扣。同时右手持剑经头上向右后下方点啄；左剑指摆至左上方。目视剑尖（图11）。

【要点】

1. 撤步与举剑同时，提膝与点剑同时。整个动作协调一致。提膝腿尽量上提，大腿贴近胸部。

2. 点剑时上体稍向前倾。

12



（四）仆步横扫

1. 左脚向左后方落步；右腿屈膝下蹲成仆步。同时左臂内旋，左剑指经腰左侧向后反穿；随之右手持剑略向下沉，并外旋使手心向上。目视剑尖（图12、13）。



2. 上体左转, 左脚尖外撇; 右脚尖内扣, 左腿屈膝前弓成左弓步。同时右手持剑向上、向左横扫, 手心向上, 停于身体左前方; 左剑指经左后方摆至身体左上方。目视剑尖 (图 14)。

【要点】

1. 扫剑时要经过仆步, 在转腰的带动下完成整个动作。

2. 定式时弓步朝向斜前方, 即正东偏北。右手停于左胸前, 剑与弓步方向一致。顶头、松肩、松腰。

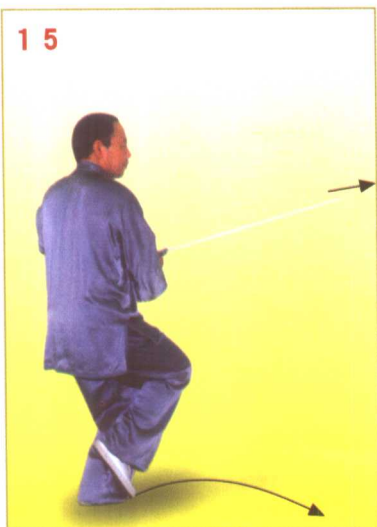
3. 右手握剑要松活, 保持剑身稳定。

4. 扫剑时剑刃要平, 由右向左横扫。





15



(五) 右左平带

1. 右脚收至左脚内侧，脚尖不点地。同时右手持剑略向回收，手心向上；左剑指下落至右腕内侧。目视前方（图15）。

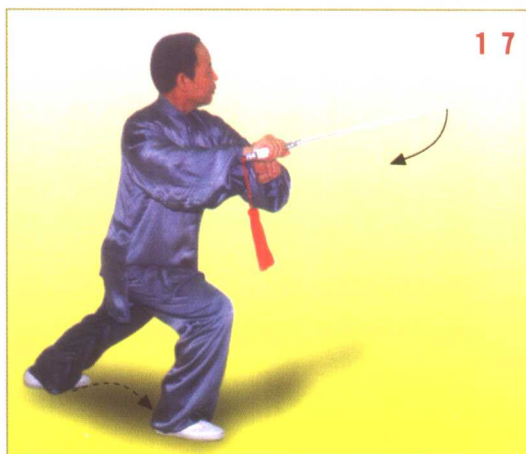
16



2. 右脚向右前方迈出，脚跟着地。同时右手持剑前伸；左剑指贴右腕随之前移。目视剑尖（图16）。



3. 重心前移, 左腿自然伸直成右弓步。同时右臂内旋, 右手剑向右、向后平带, 右手心翻转向下; 左剑指仍在右腕上。目视剑尖 (图 17)。



4. 左脚收至右脚内侧, 脚尖不点地。同时右手持剑略向回收; 左剑指仍在右腕上。目视前方 (图 18)。

