



太极剑入门

◆ 李德印 / 编著 TAI JI JIAN RU MEN 【修订本】

REN MIN TI YU CHU BAN SHE

人民体育出版社

太极剑入门

(修订本)

李德印 编著

人民体育出版社

图书在牌编目 (CIP) 数据

太极剑入门/李德印编著. —2 版 (修订本). —北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2720-7

I. 太… II. 李… III. 剑术 (武术) —基本知识
—中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 130605 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 9 印张 100 千字
1993 年 6 月第 1 版
2005 年 5 月第 2 版 2005 年 5 月第 13 次印刷
印数: 212,521—217,620 册

*

ISBN 7-5009-2720-7/G·2619
定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

太极剑属于太极拳门派中的剑术，兼有太极拳和剑术两种运动特点。

尽管中国剑术和太极拳源远流长，但是太极剑的历史却很年轻，在现有的太极拳史料中很难查到太极剑的资料。《陈氏家谱》及《拳械谱》中不见记载；王宗岳、李亦畬手抄《太极拳谱》中亦不见记录；蒋发、杨露禅、武禹襄等人的学拳授艺记述中也未见叙及。就是“好道善剑”的张三丰，在有关资料中也仅谈及他传授了“武当下乘丹字第九派四明内家之剑术”即“武当剑”。虽然武当剑也讲究顺人之势、后发先至、乘虚蹈隙、以斜取正，然而它那轻稳疾快、“一击之间，恍若轻风不见剑”“但见剑光不见人”的特点及其腾空、滚翻、地躺的剑法，却与太极剑的风格大有差异。从目前流行的各式太极剑来看，无论内容、结构和动作名称，各家都彼此不同，很难找出一脉相承的痕迹，足见目前的太极剑皆为太极拳形成流派以后，各自分别发展创造而成，其历史当在近百年左右。

虽然太极剑历史不长，但它开展之广、影响之

太极剑

入门
【修订本】

大，远远超过了太极刀、枪、棍、杆等器械，成为最受太极拳爱好者欢迎的器械项目。太极剑的健身性、艺术性、群众性已被事实肯定和群众接受。

本书介绍了剑术和太极剑的基本知识及三十二式太极剑与武当太极剑两个套路。其中三十二式太极剑原是为北京市太极拳辅导站业余教练员编写的一个辅导教材，是在国家体委原编教材基础上，加以提示解说而成；武当太极剑则是我协助李天骥先生整理改编的传统套路，目的是满足爱好者进一步提高太极剑技巧、学习不同太极剑风格的需要。至于新编的太极剑竞赛套路，因限于篇幅，避免出版重复，未予收入。

本书是在1993年出版的《太极剑入门》基础上修订而成，内容丰富，文字通俗易懂，图文并茂，适用性较强，健身效果显著，深受广大健身和太极剑爱好者的喜欢和信赖。此次修订除在个别内容上进行修改外，更换了动作图照，并在装帧和版式设计上力求简洁、实用。

由于作者水平有限，错误不当之处，敬希读者指正。

目 录

第一章 剑术和太极剑概述	1
一、剑术的历史发展	1
二、现代剑术的概况	7
三、剑的结构、握法和基本剑法	9
四、太极剑的特点和学练要领	18
第二章 三十二式太极剑	25
一、三十二式太极剑简介	25
二、三十二式太极剑动作名称	26
三、三十二式太极剑动作图解	28
第三章 武当太极剑	138
一、武当太极剑简介	138
二、武当太极剑动作名称	139
三、武当太极剑动作图解	140

第一章 剑术和太极剑概述

一、剑术的历史发展

剑为我国古兵器，曾被誉为“百兵之君”。

剑术古代称为“剑道”。《汉书·艺文志》兵技巧中曾列有“剑道”三十八篇，是对当时剑术的理论总结，可惜现已失传。

剑的历史相当久远。据《史记·皇帝本纪》记载：“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上。”《管子·数地篇》记载：“昔葛天庐之山，发而出金，蚩尤受而制之，以为剑、铠、矛、戟，此剑之始也。”在此后的夏、商、西周各代中，皆有铸剑的历史记载。如夏禹铸剑，藏于会稽山；孔甲取牛首山之铁铸剑；周昭王铸五剑投于五岳，铭曰“镇岳上方”等等。当然，上述记述中不少属于传说，有待考证。我国出土的青铜剑是商代（公元前1711～前1066年）短剑，形似匕首。可见金属剑在我国至少已有三千多年的历史。

西周之前，战争以车为主，戟、矛、戈、殳等

太极剑

入门

【修订本】

长兵器占重要地位，剑只作为统治者的权贵象征和护身武器。到了春秋战国时期，战争频繁，骑兵、步兵兴起，剑在兵器中的地位也越来越重要，这时剑的品种、数量、质量都大大提高，出现了一批制剑的能工巧匠和众多的“宝剑”“利剑”“良剑”。如吴国干将、莫邪曾制成靠之而合，分之即离，带有磁性的雌雄双剑；越国欧冶子以高超技术和毅力铸有合金宝剑五口，造工精美，形体互异，为世间罕有。迄今考古发现的吴、越青铜剑不下二十余件，有的在地下埋藏了两千多年，至今仍花纹精美、剑刃锋利、不锈不蚀，足见铸造工艺水平之高超。

与此同时，春秋战国时期的剑术技术，也得到发展，“佩剑”“击剑”之风颇为盛行。这时的剑术，主要以格斗相击形式出现。《庄子·论剑》记载：“昔赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前。死伤者，岁百余人，好之不厌。”又据《汉书》《管子》记载，因吴王好剑，吴国许多百姓身上脸上留有斗剑的伤痕或疮疤，人们甚至把死置之度外。可见当时的击剑近于实战，而且无安全保护设备，然而习剑尚武之风，却遍及朝野。除击斗形式外，剑术的套路舞练形式也很普遍。《孔子·家语》记载，孔子的学生子路见孔子的时候就“仗剑而舞”。

随着剑术技术的发展，剑术理论也日趋成熟。

《庄子·论剑》中说：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”对剑术的虚实相兼、后发先至、因敌变化的技法，作了高度概括。在《吴越春秋》中还生动记述了一位著名女剑术家的故事：一次，越王勾践与大臣商讨强国之策，大夫范蠡推荐了一位武艺超群、剑艺精湛的采桑少女。这位少女见到越王之后，精确地论述了一套剑法理论，认为“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳”。“凡手戟战道，内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，身神俱往。杳之若日，偏如脱兔；追形捉影，恍若仿佛；呼吸往来，不及法禁；纵横逆顺，直复不闻”。接着，这位少女当场舞剑，只见她闪展翻腾，上下飞舞，剑似流星，人如奔兔。越王看了，拍手称赞，并赐名为“越女”。这个故事生动地反映了当时剑术及其理论的发展水平，也是剑术普及民间，男女老少广泛习练的一个缩影。

秦汉时期，剑术有了进一步的发展，常常成为历史的见证。荆轲刺秦王的故事，从武器上看，是一场短剑对长剑的搏斗。汉高祖刘邦“以布衣提三尺剑取天下”。在著名的“鸿门宴”上，项庄“请以舞剑”，演出了图谋暗杀刘邦的惊险场面。汉时“自天子至百官，无不佩剑”（见《晋书》），而且形成了一套严格的佩剑制度。当时涌现出一批以剑术立名天下的名手，如张仲、雷被、王越、史阿等

太极剑

入门
【修订本】

人。很多著名学者，如司马相如、东方朔等也是自幼学剑，技艺精湛。作为一代帝王的曹丕，更是一位剑术高手。他在《典论·自序》中说，自己少时拜师学剑，听说奋威将军邓展武艺出众，并有空手夺兵刃的本领，便一边喝酒，一边与邓展论剑。至酒酣耳热，二人以甘蔗当剑比试起来。经过几个回合的较量，曹丕三次击中邓的手臂，邓不服气，要求再比，曹欣然同意。交手中，曹丕虚实莫测，引邓中计，再次击中邓的前额，显示了高超的剑法技艺。在西汉后期盛行的“百戏”中，还出现了剑术与舞蹈相结合的表演艺人。

晋代以后，佛、道二教兴起，但习剑遗风仍然存在，如“闻鸡起舞”的祖逖、“少年学击剑，妙技过曲城”的阮籍，都是当时的剑术名手。另一方面，也出现了宗教与剑结合的现象。后期道家（道教）幻想通过炼丹、练剑，达到“长生不老”的仙境，剑被称为“法器”，给剑蒙上神秘色彩。南朝著名道士陶弘景，曾被齐高帝拜为左卫殿中将军，后隐居山中，号称“华阳真人”，著有《古今刀剑录》，对刀剑历史作了详细介绍，同时也开创了宗教与剑术结合之风。

唐朝时期，剑术重又振兴。朝野上下，文武将相，儒道戏杂，莫不以习武学剑为能事。著名诗人李白，自称“十五好剑术”“三十成文章”。王维自称“读书复骑射，带剑游淮阴”。杜甫平生以剑为

伴，“酒阑拔剑肝胆露”“拔剑或与蛟龙争”。他们不仅是一代文豪诗圣，而且也是“起舞拂长剑，四座皆扬眉”的剑术高手。著名画家吴道子、书法家张旭，在观看了舞剑之后，都深受启发和激励，书画“若有神助”，技艺大为长进。这证明了剑术不仅在技击方面有独到之处，而且在精神上、艺术上也具有特殊的感染力。

民间剑术活动，在唐宋时期有长足发展。据记载，当时庶民百姓，每逢劳作空隙，“击剑相试，观者络绎不绝”。宋代诗人苏轼，对民间武术的发展给予了热情歌颂，他写道：“提剑本是耕田夫，横行天下竟何事。”这一时期，剑术在“百戏”队伍里，在街头艺人中，也有广泛开展。公孙大娘、李十二娘都是当时著名的女艺人和舞剑能手。诗人杜甫曾这样描绘：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂。耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。”以上情况表明，作为武技的剑术更趋向健身性、艺术性，日益与体育、文娱活动相结合。

应该指出的是，唐宋时代的剑术在与宗教结合的过程中，荒诞迷信的一面也有所发展。以降妖伏魔、飞剑取首为内容的剑侠小说出现，产生了宣扬神怪迷信、愚弄群众的作用。

元代以后，武术经历了坎坷不平的发展道路，

太极剑

入门

【修订本】

剑术发展也是这样。

元朝统治者严禁民间习武和收藏兵器，规定“教人兵艺，仗之”，致使剑术流传受到压制。

明代是武术重获发展的时期，出现了很多武术流派。当时虽然火器已经广泛应用于战争，但武术的军事价值并未消失。如著名战将俞大猷、戚继光、何良臣、茅元仪等撰写的各种军事著作中，对包括剑术在内的各种武术器械及各种拳法，皆有专门论述。另一方面，这时武术的体育作用愈加显著，剑术作为武术健身手段，更加广泛流传于民间僧俗之中。明末武术家吴殳，五十岁时还向渔阳老人学习剑法，写成《剑诀》于世。

清朝虽也三令五申禁民习武，但武术却更加隐蔽地通过各种形式和渠道广泛流传。同时，社会上出现了众多的武术门派，随之也产生了各门各派的剑法，剑术呈现了千姿百态、各具特色的局面。

明清两代的武术虽然有了进一步的发展，形成了许多武术门派、流派，但剑术的地位却远不如古代显著。其表现之一，剑术在军事上的地位下降，在当时重要的军事著作中，剑术皆不占重要位置，如《续武经总要》《阵记》《纪效新书》和《武备志》等著作，多认为“拳、棍为诸艺之本源”。其表现之二，精通剑术的高手颇为罕见，何良臣在《阵记》中说：“卞庄字之纷绞法，王聚之起落法，刘先主之顾应法、马明之闪电法，马超之出手法，

其五家之剑，庸或有传。”表明一些精湛剑术缺少继承，多不轻传。《老槃余事》中也感叹地说：“今无剑客，而少名剑。”表现之三，剑术附属于各拳种中，作为各门派器械出现，丧失了独立地位。然而在历史上，社会习武以剑为主体，人们通过击剑、舞剑作为习武思奋、健身抒情的主要手段。

二、现代剑术的概况

国民党统治时期，虽然从中央到地方设立了一些“国术馆”，甚至有人打出“提倡国粹”“国术救国”的旗号，然而实际上武术并未受到重视。一些武术家生活得不到保证，群众武术活动处于自发自流状态，具有悠久历史传统的中华武术基本停滞不前。

新中国成立以后，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到空前的发展，出现了群众性练武的高潮。剑术作为主要武术项目，更是备受人们的喜爱，其内容不断丰富发展，技术日益充实和提高。

现代剑术以套路为主要形式，其特点是轻盈敏捷、优美潇洒、气势流畅、灵活多变、刚柔相济和吞吐自如。武术谚语素有“刀如猛虎，剑如飞凤”和“剑走美势”的说法，剑术吸引着越来越多的爱

太极剑

入门
【修订本】

好者。

现代剑术内容十分丰富，常见的有青萍剑、太极剑、三才剑、三合剑、龙形剑、八卦剑、八仙剑、纯阳剑、绉袍剑、达摩剑、螳螂剑、七星剑、武当剑、飞虹剑、昆仑剑、通背剑、奇形剑、连环剑、龙凤剑、十三剑、醉剑等等，数不胜数。为适应武术教学、训练和竞赛的需要，有关部门还编定了各种剑术规定套路和竞赛规则，规定了剑术比赛的动作规格和内容要求，注意纠正“技击至上”和“舞台化”“体操化”等倾向，从而使剑术沿着推陈出新、古为今用、继承发展、百花齐放的道路发展。

现代剑术的演练大体可分为单练、对练和集体演练三种形式，其中以个人单练为基础。剑术按演练内容可分为单剑、双剑两大类。单剑多为右手正握剑，也有反手剑（剑身背向虎口握剑）、双手剑（剑身及剑柄均较长，双手握柄）的练法；双剑则为左右手正握，两剑呼应成对，协调配合练习。无论单剑、双剑都有配挂长穗、短穗之别，称为长穗剑、短穗剑，各有不同的技法和特点。就演练技术风格划分，剑术可分为行剑、势剑、意剑三大类。行剑突出一个“行”字，善于走动而较少定势，要求身法、步法、剑法顺遂协调，气势连贯，动作轻捷，运动中不断变换招术，刚柔相兼，身剑合一；势剑又称站剑，突出一个“定”字，以一招

一式见长，特点在于动静分明、桩步稳固、劲力饱满、造型优美和多平衡动作；意剑突出一个“意”字，在剑法运用中突出心意的表现，要求象形取意、意领身随、快慢相兼、绵绵不断、凝神敛气和柔中寓刚，如醉剑、太极剑、八卦剑等等。当然，行剑、势剑、意剑的分法，只是就其运动风格、特色相对而言，其间并无截然界限，实际上任何剑术都需要动静相间、形意兼备、剑与神合、身与剑合。

三、剑的结构、握法和基本剑法

（一）剑的结构及各部位名称

中国古剑长短不等，有巨剑、长剑、短剑、小剑之分。现代剑的长度，一般以反手垂臂持剑，剑尖高不过头、低不过耳为准。重量约为0.555~0.775千克（武术竞赛规则规定，剑规格按运动员身高确定使用的型号）。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）。

1. 剑刃：剑身两侧锋利的薄刃。
2. 剑尖：剑身锋锐的尖端。
3. 剑面和剑脊：剑身的平面部分和剑面长轴隆起的部分。

4. 剑柄（剑茎）：剑把上手握的部位。

5. 护手（剑格）：剑柄与剑身相隔的凸出处，多成凹形。

6. 剑首（剑墩、剑鐔）：剑柄后端的凸出部，多成凸形。

7. 剑穗（剑袍）：附在剑首的丝织的穗子。

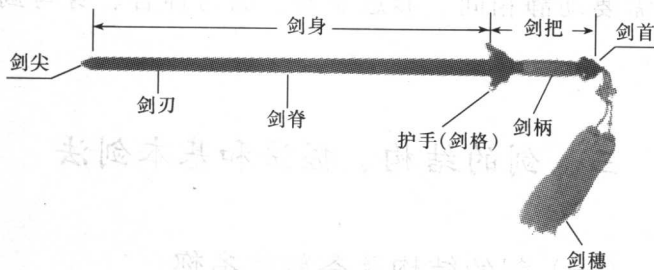


图 1-1

(二) 剑的基本握法和剑指

握剑的方法称为握法或把法。正确的握法不仅是准确表现剑法的先决条件，而且也是技术娴熟的重要标志。初学者握剑往往生硬紧张，剑在手中不能灵活运转，致使剑法表现不清、力点不准、刚柔失度，技法大为逊色。剑术高超者，握剑既牢又活，随着剑法的变化，腕、指关节灵活多变，掌心松空，掌缘、掌根、虎口各部位着力轻重各不相

同，称为活把握剑。故剑谱歌诀上有“手心空，使剑活；足心空，行步捷”的说法。

根据不同剑法的需要，握剑方法主要有以下七种：

1. 平握：五指成拳形卷握（图 1-2）。多用于拦剑、崩剑、托剑、推剑等。



图 1-2