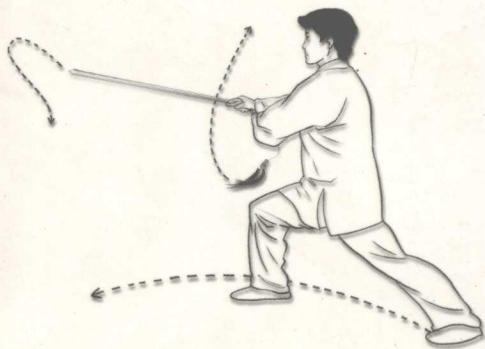


# 无极而太极 幻化于无形

◎太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

## TAIJIJIAN

程健◎主编



吉林大学出版社

# 无极而太极 幻化于无形

◎ 太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

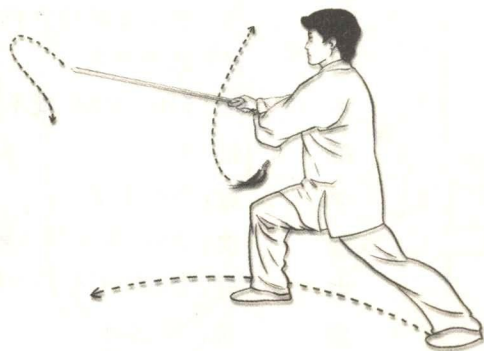
## TAIJIJIAN

程健◎主编

# 大

# 道

# 剑



4 ② z w

图书在版编目(CIP)数据

太极剑/程健编. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 4  
ISBN 978-7-5601-4172-5

I. 太… II. 程… 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(2009)第 049920 号

---

书 名: 太极剑  
作 者: 程 健  
责任编辑: 王世林  
责任校对: 王世林  
出版发行: 吉林大学出版社  
社 址: 长春市明德路 421 号  
邮 编: 130021  
发行部电话: 0431-88499826  
网 址: <http://www.jlup.com.cn>  
E-mail: [jlup@mail.jlu.edu.cn](mailto:jlup@mail.jlu.edu.cn)  
印 刷: 北京龙跃印务有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 710×1000 毫米 1/16  
印 张: 15  
字 数: 200 千字  
版 次: 2009 年 4 月 第 1 版 第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5601-4172-5  
定 价: 27.80 元

---

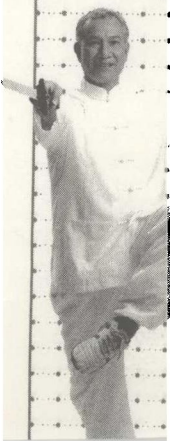
版权所有 翻印必究

# 前 言

太极一词最早见于《易传·系辞上》。以后这一概念影响了儒学、道教等中华文化流派。《易纬乾凿度》和《列子》有太易、太始、太初、太素、太极宇宙五阶段说法。宋儒周敦颐在《太极图说》开篇就说：“无极而太极。”这把《老子》中提到的无极一词注入了理学含义。也就把无极的概念与太极联系在一起。而后的《太极先天图》的《解说》，谈宇宙五阶段说法，是把《易纬乾凿度》和《列子》相关概念引入太极图解说。南宋理学代表朱熹曾与心学始祖陆九渊就世界本原是否为太极发生争论。清代乾隆年间太医院汇编的《医宗金鉴》则采用了五阶段说法：“无极太虚气中理，太极太虚理中气。乘气动静生阴阳，阴阳之分为天地。未有宇宙气生形，已有宇宙形寓气。从形究气曰阴阳，即气观理曰太极。”太极的概念影响逐步涉及到了中国人生活的各层面，包括著名的太极拳。

太极拳之所以不断发展而有今日之壮大，也赖数百年来历代大师们的巨大贡献和无数英锐心血的灌溉。四海之内，有史以来，尚没有哪一拳种有着如此复杂而完善的理论。数百年中，太极拳向外流传，自中原至大河以北、长江之南而渐至偏远，尤其是自20世纪50年代始，太极拳得以迅速传播。在传承与创新之中，便衍生出诸多流派。各式太极拳的开山大师，无一不是武术界殿堂级人物，他们都以自己理解诠释太极拳。各种流派的形成与发展标志着太极拳的丰富与发展。

太极图说



## 太极剑

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

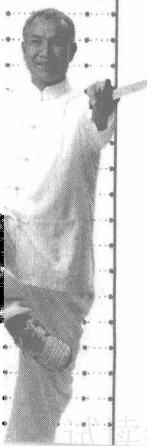
太极剑虽由太极拳演化出来，但却有着不同于拳法的招式与心得，本书就是要通过对简单对太极拳的发展和基本招式的介绍及对太极剑法的详细说明，使太极剑的练习者有一个理论上的认识，可以在以后的锻炼中取得长足的进步。

因为太极的包容精神，也由于广大研习者不断的开发，从太极拳不仅演化出了太极剑，而且还演化出了太极推手、太极球、以太极养生功一系列的锻炼项目，使太极这样一种武术文化得以更广泛的传播，也让世界感受到中华精神的伟大与宽容。

编者

2009年5月于北京

太极剑



# 目 录

太极剑	1
太极剑三十二式	2
四十二式太极剑	30
太极推手	100
太极球龙形十三式	121
杨式太极刀	136
武当太极剑	141
陈式太极剑三十六式	143
杨氏太极枪	146
太极柔力球	150
太极剑竞赛	154
太极养生功	163
太极养生二十五法	164
两脑开发与太极拳锻炼	167
太极拳养生问答	170
太极流派	181
陈氏太极拳	181
杨氏太极拳	183

太极剑



## 太极剑

武氏太极拳	185
吴氏太极拳	186
孙氏太极拳	189
武当剑	190
太极功夫扇	205
太极文化	209
四十二式太极剑图例说明	231



太极剑



## 太极剑

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。

太极剑与一般剑不同，动作既细腻又舒展大方，既潇洒、飘逸、优美又不失沉稳，既有技击、健身的价值又有欣赏价值，如何练好太极剑呢？下面谈谈我的体会，总的来说，一句话，就是在演练太极剑的过程中，要重视每个动作的手、眼、身、法、步的要求，具体在演练中要分初级阶段和提高阶段。

太极剑





## 太极剑三十二式

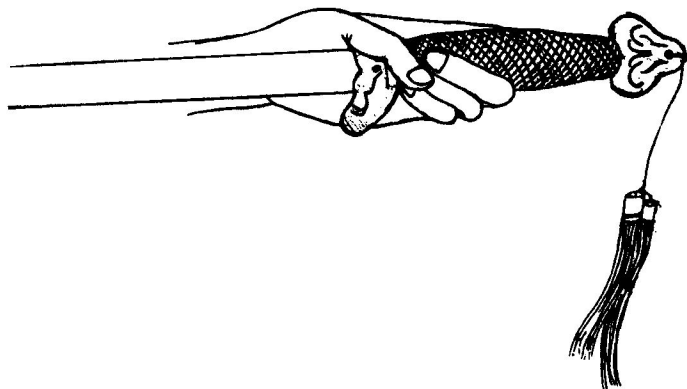
太极剑是属于太极拳系统的一种剑术套路，它具有太极拳的运动特点及健身价值。本书介绍的这套剑法是根据传统的太极剑套路改编的，全部动作除“起势”和“收势”之外，共选定了三十二个主要姿势动作；整个套路分为四组，每组八个动作，从起势到收势往返共两个来回，每个动作练习时间大体需要二至三分钟。动作中包括抽、带、撩、刺、击、挂、点、劈、截、托、扫、拦、抹等主要剑法和各种身法、步法。它可以单人独练，也可以集体练习。通过这些主要姿势动作的练习，既可以更好地增强体质，又能增加练习者的锻炼兴趣，并为练习其他剑术套路打下基础。

### 一、几个基本动作

#### (一) 左手持剑法

左手自然舒展开，虎口部位对准剑的护手处，然后拇指由护手上方向下，中指、无名指和小指由护手下面向上，两者相对握住护手（由于护手的形式不同，拇指也可以从下向上握），食指伸直贴附于剑把之上，剑身平贴于左前臂后侧。



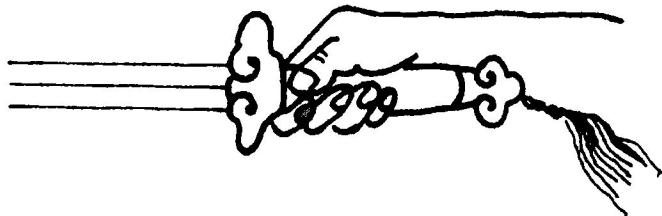


要点：手要紧握剑；不得使剑刃触及身体。

## (二) 右手持剑法

右手自然舒展开，虎口对向剑的“上刃”（剑面竖直成立剑时，在上的一侧剑刃称为上刃），然后拇指和食指靠近护手将剑把握紧，其他三指可松握，以拇指的根节和小指外沿的掌根部位控制剑的活动。另一种持剑法是，以中指、无名指和拇指握住剑把，食指和小指松握。当遇到某些需要增加剑锋弹力和灵活性的动作时，食指则附贴于护手上，以控制剑活动的准确性。后一种持剑法也称活把剑。

要点：握剑的松紧程度，以能将剑刺平、劈平为宜。



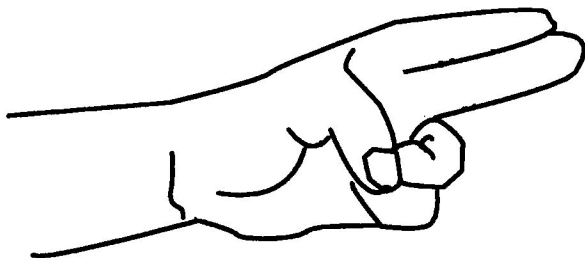
## (三) 剑指

在练剑的时候，不持剑的手一般都保持成“剑指”姿势，即把食指

太极剑



和中指尽量伸直，无名指和小指屈握，然后用拇指压在无名指和小指指甲上。



## 二、动作名称

### 准备动作

1. 预备式
2. 起势

#### 第一组

1. 并步点剑式
2. 独立反刺式
3. 仆步横扫式
4. 向右平带式
5. 向左平带式
6. 独立抡劈式
7. 退步回抽式

#### 第二组

8. 独立上刺式
9. 虚步下截式



10. 左弓步刺式
11. 转身斜带式
12. 缩身斜带式
13. 提膝捧剑式
14. 跳步平刺式
15. 左虚步撩式
16. 右弓步撩式

### 第三组

17. 转身回抽式
18. 并步平刺式
19. 左弓步拦式
20. 右弓步拦式
21. 左弓步拦式
22. 进步反刺式
23. 反身回避式
24. 虚步点剑式

### 第四组

25. 独立平托式
  26. 弓步挂劈式
  27. 虚步抡劈式
  28. 撤步反击式
  29. 进步平刺式
  30. 丁步回抽式
  31. 旋转平抹式
  32. 弓步直刺式
- 收势

太极剑



## 太极剑的套路介绍

### 准备动作

#### 1. 预备式

身体正直，两脚开立，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然垂于身体两侧，左手持剑，剑尖向上，剑身竖直；眼平视前方。（图1）

要点：上体要自然，不要故意挺胸、收腹。剑身在左臂后不要触及身体。两肩自然松沉。

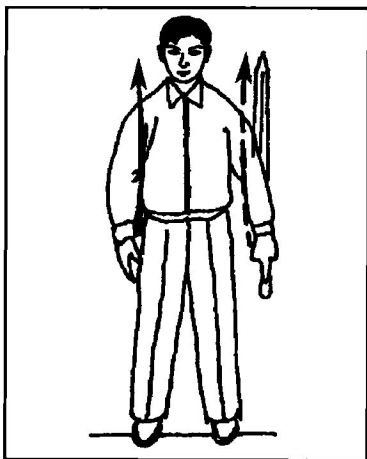


图1

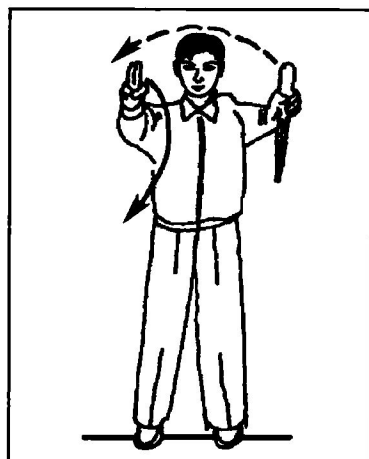


图2

#### 2. 起势

(1) 右手握成剑指，两臂慢慢向前平举，高与肩平，手心向下；眼看前方。（图2）

要点：两臂上起时，不要用力，两手宽度不超过两肩。剑身在左臂

太极剑



下要平，剑尖不可下垂。

(2) 上体略向右转，身体重心移于右腿，屈膝下蹲，然后再向左转体，左腿提起向左侧前方迈出，成左弓步；左手持剑随即经体前向左下方搂出，停于左胯旁，剑立于左臂后，剑尖向上；同时右手剑指下落转成掌心向上，由右后方屈肘上举经耳旁随转动方向向前指出，高与眼平；眼先向右看，然后向前看右剑指。(图 3、4)

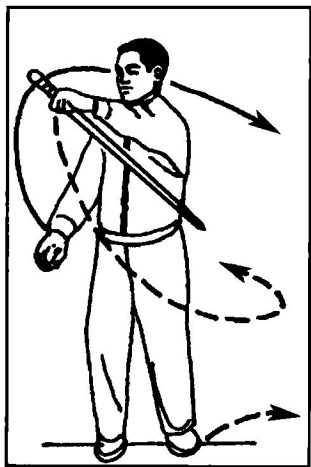


图 3

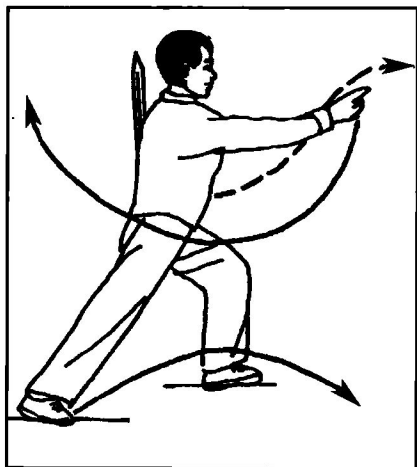


图 4

**要点：**左臂向体前划弧时，身体要先微向右转，身体重心在右腿放稳之后再提左腿。转体、迈步和两臂动作要协调柔和。

(3) 左臂屈肘上提，左手持剑（手心向下）经胸前从右手上穿出，右剑指翻转。手心向上并慢慢下落撤至右后方（手心仍向上）两臂前后展平，身体右转；与此同时，右腿提起向前横落，脚尖外撇，两腿交叉，膝部弯曲，左脚跟离地，身体稍向下坐，成半坐盘势；眼向后看右手。(图 5)

**要点：**左右手必须在体前交错分开，右手后撤与身体右转动作要协调。

(4) 右脚和左手持剑的位置不动，左脚前进一步，成左弓步；同时身体向左扭转，右手剑指随之经头部右上方向前落于剑把之上，准备接剑；眼平看前方。(图 6)

太极剑



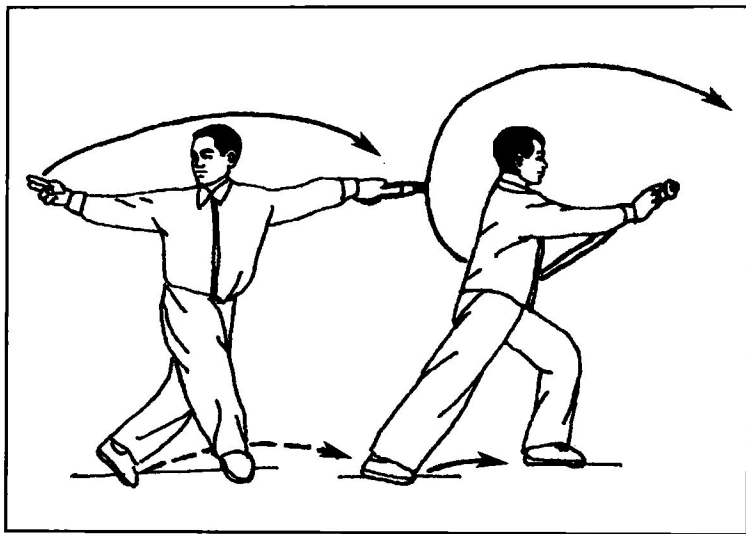


图 5

图 6

**要点：**动作时应先提腿和向左转头，然后再举右臂向前下落。两臂不要硬直，两肩要松。上体保持自然。

## 第一组

### 1. 并步点剑式

左手食指向中指一侧靠拢，右手松开剑指，虎口对着护手，将剑接换过，并使剑在身体左侧划一立圆，然后剑尖向前下点，剑尖略向下垂，右臂要平直；左手变成剑指，附于右手腕部；同时右脚前进向左脚靠拢并齐，脚尖向前，身体略向下蹲；眼看剑尖（图 7）。

**要点：**剑身向前绕环时，两臂不可高举。右手握剑划圆只用手腕绕环。点剑时，力注剑尖。肩要下沉，上体正直。

### 2. 独立反刺式

(1) 右脚向右后方撤一步，随即身体右后转，然后左脚收至右脚内侧，脚尖点地；同时，右手持剑经体前下方撤至右后方，右腕翻转，剑尖上挑；左手剑指随剑回撤，停于右肩旁；眼看剑尖。（图 8、9）

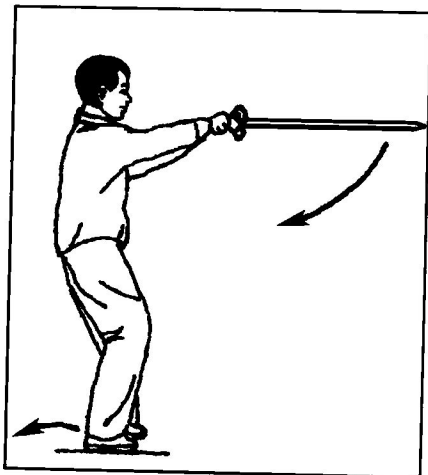


图 7

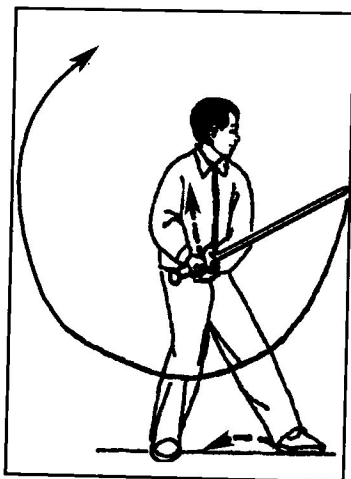


图 8

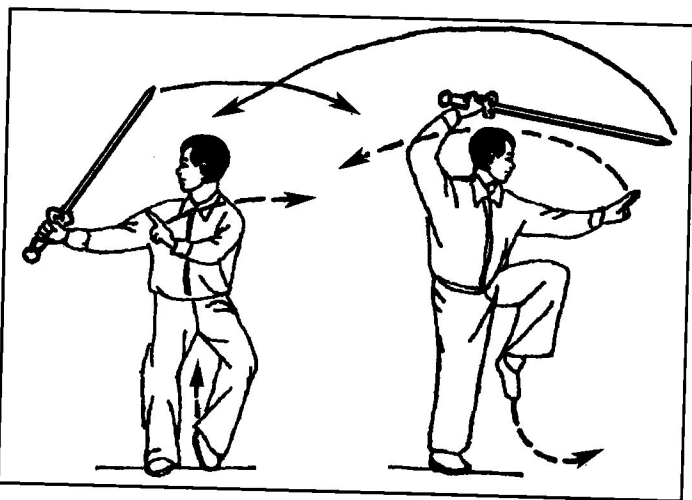


图 9

图 10

(2) 上体左转，左膝提起，成独立式，脚尖下垂；同时右手渐渐上举，使剑经头部前上方向前刺出（拇指向下，作反手立剑），剑尖略低，力注剑尖；左手剑指则经下颏处随转体向前指出，高与眼平；眼看剑指。（图 10）

要点：分解动作中间不要间断。独立姿势要稳定，身体不可前俯后仰。

### 3. 仆步横扫式

(1) 上体右后转，剑随转体向右后方劈下，右臂与剑平直，左剑指

太极剑





落于右手腕部；在转体的同时，右膝前弓，左腿向左横，落撤步，膝部伸直，眼看剑尖。（图 11）

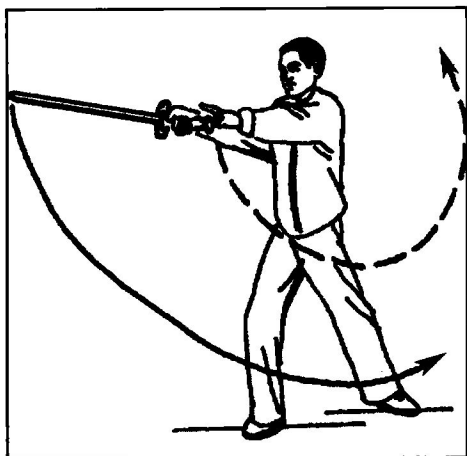


图 11

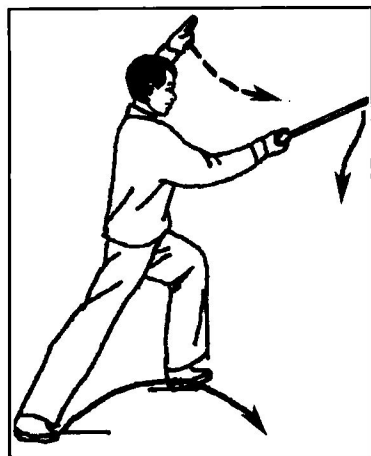


图 12

(2) 身体向左转，左手剑指经体前顺左肋反插，向后、向左上方划弧举起至左额前上方，手心斜向上；右手持剑翻掌，手心向下，使剑由下向左上方平扫，力在剑刃中部，剑高与胸平；在转体的同时，右膝弯曲成仆步；此势不停，接着身体重心逐渐前移，左脚尖外撇，左腿屈膝，右脚尖里扣，右腿自然伸直，变成左弓步；眼看剑尖。（图 12）

要点：以上两个分解动作，要连贯进行。弓步时，身体保持正直。

#### 4. 向右平带式

右腿提起经左腿内侧向右前方跨出一步，成右弓步；同时，右手剑向前引伸，然后翻转手心向下，将剑向右斜方慢慢回带，屈肘握剑手带至右肋前方，力在右剑刃，剑尖略高于手；左手剑指下落附下右腕部；眼看剑尖。（图 13）

要点：剑的回带和弓步屈膝动作要一致。

#### 5. 向左平带式

右手剑向前引伸，并慢慢翻掌将剑向左斜方回带，屈肘握剑手带至左肋前方，力在左剑刃，左手剑指经体前左肋向左上方划弧举起至左额上方，手心斜向上；与此同时，左脚经右腿内侧向左前方迈出一歩成左弓步；眼看剑尖。（图 14）

