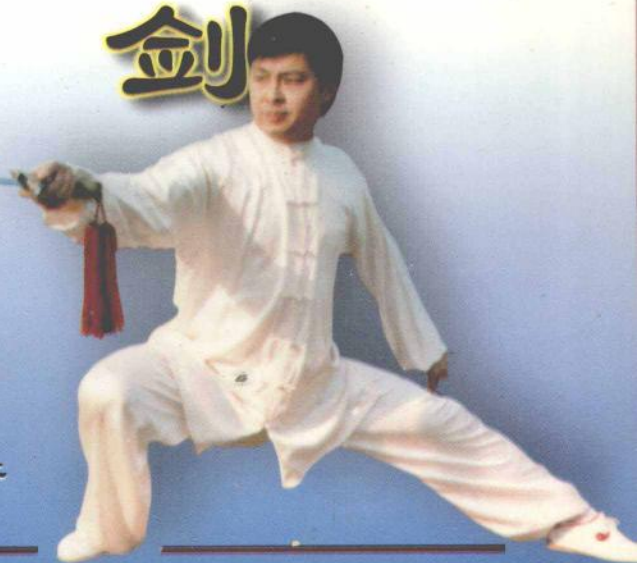


典藏
太极

太极拳·剑标准教程之五

SAN SHI ER SHI TAIJIJIAN
三十二式太极剑



学苑出版社

太极拳·剑标准教程

三十二式太极剑

图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳·剑标准教程之五三十二式太极剑 / 《太极拳·剑标准教程》编委会编。—北京: 学苑出版社, 2000.1

ISBN 7-5077-1332-6

I. 太… II. 三… III. 太… IV. ①太极拳—教材②剑术 (武术)—中国—教材 V. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00074 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 开本 5 印张 100 千字

2000 年 3 月北京第 1 版 2000 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 10000 册

全十册定价: 160.00 元 (本册定价: 15.00 元)

编委会名单

策划：中央电视台《闻鸡起舞》栏目组

北京体育大学锦绣中华工作室

顾问：张文广 张 山 门慧丰 冯志强

李秉慈 孙剑云 陈正雷

编委：（以姓氏笔画为序）

丁一凡 马金龙 王 琦 孙永武 沈家政

武 冬 张勇涛 张俊峰 吴青峰 杨 丽

陈建云 陈武星 胡凡奇 袁洁莹 黄康辉

丛书技术示范

黄康辉：北京体育大学武术系教师

蝉联8届全国太极推手赛冠军

吴阿敏：北京体育大学武术系学生

1998年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军

1999年第六届国际武术太极拳邀请赛42式太极剑、

陈式太极拳冠军

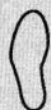
柳 娟：北京体育大学武术系学生

1997年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军

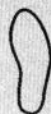
1997、1999年全国武术锦标赛陈式太极拳冠军

1999年全国武术锦标赛武式太极拳冠军

本书图例



左足着地



右足着地



左足掌着地（虚步）



右足掌着地（虚步）



足跟着地



提腿悬足



丁步，足尖着地，尖头示足尖方向



收脚不着地，尖头示足尖方向



示摆脚、扣脚或碾脚方向



目 录



太极者 无极而生 阴阳之母也

1	前 言
4	一. 动作名称
5	二. 动作图解
8	准备动作
8	1 预备势
9	2 起势
	第一段
19	第1式 并步点剑
21	第2式 独立反刺
26	第3式 仆步横扫
29	第4式 向右平带
33	第5式 向左平带
36	第6式 独立抡劈
40	第7式 退步回抽
42	第8式 独立上刺
	第二段
46	第9式 虚步下截
48	第10式 左弓步刺
53	第11式 转身斜带
59	第12式 缩身斜带
62	第13式 提膝捧剑
66	第14式 跳步平刺
71	第15式 左虚步撩
74	第16式 右弓步撩



太极者 无极而生 阴阳之母也

第三段

- 第17式 转身回抽
第18式 并步平刺
第19式 左弓步拦
第20式 右弓步拦
第21式 左弓步拦
第22式 进步反刺
第23式 转身回劈
第24式 虚步点剑

79
83
85
89
92
96
100
104

第四段

- 第25式 独立平托
第26式 弓步挂劈
第27式 虚步抡劈
第28式 撤步反击
第29式 进步平刺
第30式 丁步回抽
第31式 旋转平抹
第32式 弓步直刺
收势

110
114
117
121
125
129
130
134
136

三. 动作路线示意图

140

前言

三十二式太极剑是原国家体委运动司于1957年创编的一个太极剑普及套路。它取材于传统杨式太极剑，从传统杨式太极剑中选取了有代表性的32个动作，分4段，每段8个动作，往返两个来回，删去个别难度较大的动作，重新调整动作编排，简化了一些动作做法，规范了剑法要求，明确了动作路线，既保留了传统杨式太极剑剑势舒展大方、动作圆活连绵、劲力刚柔内含等风格特点，又具备简单易学，易于推广的特点，所以，三十二式太极剑同简化二十四式太极拳一样，深受人们喜爱，在世界范围内得到了广泛发展。

三十二式太极剑具有以下特点：

1. 意领剑行，剑身合一

三十二式太极剑与二十四式简化太极拳一样，具有心静体松、神态自然、以意运身、重意不重力的特点。太极剑用意的对象更多的是集中在剑体上，是通过用意导剑，在身体的配合下完成各种剑法。剑与身离、剑与意离，都是练太极剑之大忌。与其它剑术相比，太极剑的速度相对缓慢，这也是用意的基础条件。因此，凡剑动都要用意识引导，剑随意动，使本为身外之物的剑，通过意的引导、肌肉用力的调整、把法的变化，恰似手臂的延长，从而做到剑与身的高度统一，这也是太极剑运动的首要特点。

2. 圈化圈发，避实击虚

这是三十二式太极剑运动的技击特点。正如太极拳论所言“太极拳无非一圈也”，这个圈就象一个太极图，寓含了太极拳讲求化引走圆的特点，太极剑更是如此，这也是剑体双刃轻薄形制所决定的。太极剑不能死打硬拼，它除保留了其它剑术避实击虚、轻敏灵巧的特点外，更揉进了太极拳的思想，讲求圈化圈发。剑法多表现出剑圈，此圈上半圈粘化对方，下半圈用于化而发之，符合太极拳“引进落空合即出”的拳理。和其它剑术比，太极剑更注重粘连、化发技法。如对方直剑向我头部劈来，我用剑接对方来剑听其劲向，先向自己身体方向划半圈引化对方直力。若对方急于抽剑，则是助我一臂之力，我即翻腕反压对方来剑走后半圈削击对方头部。此势在太极剑中为“云摩三舞”势，充分体现了粘、化、发的特点，不与对方兵械直力相碰，而是走圈化力，避实击虚，“随屈就伸，蓄而后发”，所以在传统太极剑对练中有沾粘剑之说。

3. 以腰带剑，劲透剑身

这是三十二式太极剑劲力特点。太极拳术中有“劲起于脚跟”，“由脚而腿，由腿而腰，由腰而手，由手而形于手指”，“总需完整一气”的劲力要求，太极剑由于持剑后手臂“加长”，不仅要使劲形于手指，而且要劲贯剑尖及全部剑体，传统要求叫做“透三关”，即指腰、臂和剑一贯。腰是全身的枢纽，腰为主宰，太极拳理要求所谓“丹田内转”，“两肾抽提”，实质是腰的运动，因此要抓住全身主要部位，由下而上，由内而外，由手而剑，一动俱动，用腰带剑运行，发剑时，从脚上起劲，透过腰，将内劲节节传到剑身，作用于对方，剑理称之为“发于腰脊，透过臂腕，达于剑尖”，其它剑法只是着力部位不同，其理唯一贯。

4. 手心空、剑法灵巧

这是太极剑把法的特点，也是太极剑持剑运剑的要求。剑论《心空歌》曰：“手心空，使剑活。”太极剑突出强调剑是手臂的延长，剑与身相合，持剑的方法是关键，千变万化的剑法都要通过手的灵活运用体现，所以握法至关重要。太极剑把法要求手心空，手的力度适中，既不能太松，太松则剑与臂分离，劲力传不到剑上，如果技击易被对方击掉手中剑；也不能太紧，太紧则死把变化不活，僵直死板，同样，劲不能传到剑身更不能贯于剑尖，应该细心体悟手的用力度，以确感手与剑似胶如漆相合最佳，这样剑法才能灵活多变。另外，还要注意在手心空的基础上，多种握法的变化。

5. 先大后小，弧圈相连

这是三十二式太极剑练法的特点。在太极拳论中要求“先求开展，后求紧凑”，讲的是练拳的过程，练剑同样要求开始时剑走的路线以大为好，表现为剑圈先大后小，随着技法的提高适当缩小圈，这主要是因太极剑技击的需要。但是，所谓的大圈与小圈也是相对的，大剑圈运行路线长而显速度慢，但其转动半径大惯量大，力度强；小剑圈则正好相反，所以要注意统一。

太极剑的剑法之间、动作之间多以弧形与圆圈相连，没有直角的进击，练习上要体会通过弧线、圈形来衔接动作，一势即完通过手腕的翻旋以腰身带动，使剑走圆势，自然合顺相接，给人以圆活自然之感，达到圆妙境界。

一、动作名称

准备动作

1 预备势

2 起势

第一段

第1式 并步点剑

第2式 独立反刺

第3式 仆步横扫

第4式 向右平带

第5式 向左平带

第6式 独立抡劈

第7式 退步回抽

第8式 独立上刺

第二段

第9式 虚步下截

第10式 左弓步刺

第11式 转身斜带

第12式 缩身斜带

第13式 提膝捧剑

第14式 跳步平刺

第15式 左虚步撩

第16式 右弓步撩

第三段

第17式 转身回抽

第18式 并步平刺

第19式 左弓步拦

第20式 右弓步拦

第21式 左弓步拦

第22式 进步反刺

第23式 转身回劈

第24式 虚步点剑

第四段

第25式 独立平托

第26式 弓步挂劈

第27式 虚步抡劈

第28式 撤步反击

第29式 进步平刺

第30式 丁步回抽

第31式 旋转平抹

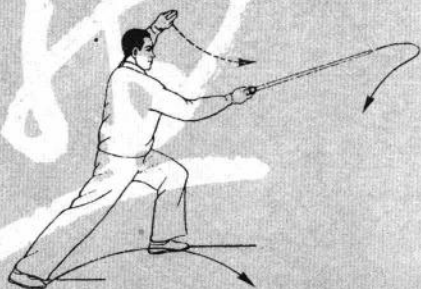
第32式 弓步直刺

收势

第一段

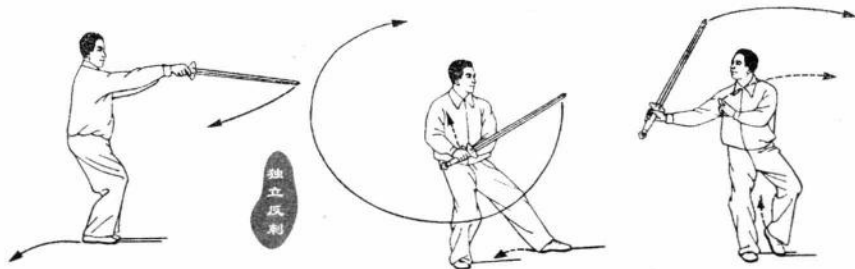
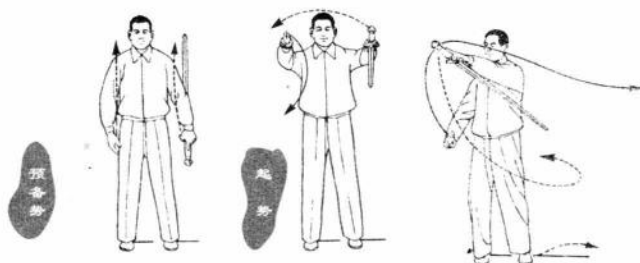
有8个基本动作，重点动作是第2式“独立反刺”和第4式“向右平带”、第5式“向左平带”。“独立反刺”时，上体要中正，独立平衡要稳定。“向左、右平带”时身械要协调配合。

- 第1式 并步点剑
- 第2式 独立反刺
- 第3式 仆步横扫
- 第4式 向右平带
- 第5式 向左平带
- 第6式 独立抡劈
- 第7式 退步回抽
- 第8式 独立上刺



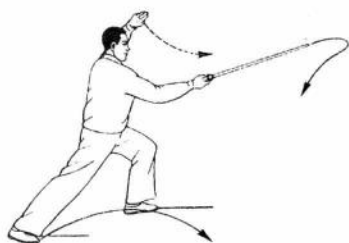
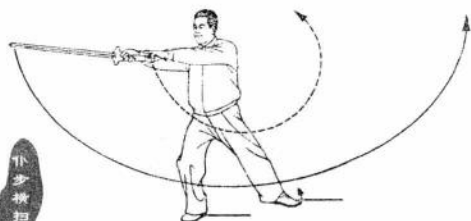
二. 动作图解

预备势→起势→并步点剑→独立反刺→仆步横扫→向右平带

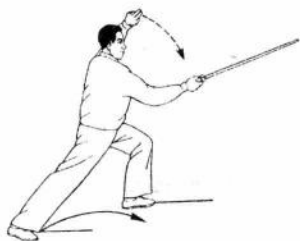
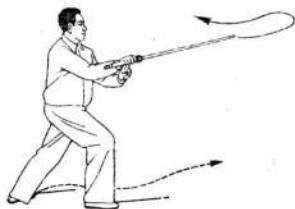




仆步横扫



向右平带

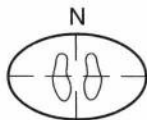




准备动作

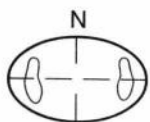
1 预备势

面向正南(这是假设, 便于以后说明方向), 两脚并立, 身体正直, 两臂自然垂于身体两侧, 左手持剑, 剑身竖直, 剑尖向上, 与身体平行。右手握成剑指, 手心向内, 眼平视前方。



【要点】

①头颈正直, 下颏微内收, 精神要集中, 即虚领顶劲。②上体自然, 含胸拔背, 不要故意挺胸, 收腹。两肩松沉, 两肘微屈, 剑身贴左前臂后侧, 不要使剑刃触及身体。③握剑手用力不能过紧, 以能握住剑, 使剑与手相合为度。④意想从头顶百会穴到两脚底依次行气下沉, 平心静气, 深呼吸几次, 思想集中。



2 起势

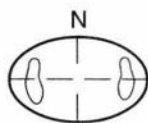
(1) 左脚开立

左脚向左分开半步，两脚平行，与肩同宽，右剑指内旋，掌心转向身后。



(2) 两臂前举

两臂慢慢向前平举高与肩平，手心向下，眼平视前方。



【要点】

①两臂慢慢前举时，肩要自然松沉，不要耸肩，两手距离与肩同宽。剑身贴住左前臂下侧，剑首指向正前方，剑尖不可下垂。

②意想气沉至右脚底，松左胯，右膝微屈，提左脚开步。提脚吸气，落脚呼气。意想头上领，肩下沉；随两臂缓缓抬起，缓慢均匀地深吸气；两臂抬至与肩平时吸气止，气贴于脊背。