



太极



Chen's Tai Chi Sword 36

陈式太极精简36式剑

陈式太极名家 程克锦

传统陈式太极拳第四代正宗传人

香港陈式太极拳科学研究会会长

中国（全港）陈家拳公开锦标赛——陈式太极拳、剑冠军

由拳入剑、身剑合一、出神入化的陈式太极剑

中映良品 编著 **BOOK + DVD**

成都时代出版社

太极

陈式太极精简36式剑

中映良品 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极：精简36式剑 / 中映良品编著. —成都：成都时代出版社，2007.9

ISBN 978-7-80705-610-2

I. 陈… II. 中… III. 剑术(武术)—中国 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150857 号

陈式太极 精简36式剑

Chen's Taichi Sword 36

中映良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	罗晓
责任校对	曾绍东
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市福威智印刷有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印张	5
字数	120千
版次	2007年9月第1版
印次	2007年9月第1次印刷
印数	1-15000册
书号	ISBN 978-7-80705-610-2
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)26074333



Prologue 序 言

Sword Culture and Taichi Martial Art

剑文化与太极武术

在中国文化和中华武术中，剑文化一直源远流长，史籍所载的名剑故事更是代不绝书，湛卢、鱼肠、干将、莫邪……每一把名剑背后莫不连着无数充满血性的故事。历代文人也都对剑爱不释手，李白十几岁即有“仗剑去国，辞亲远游”之壮举，杜甫则留下了“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……（《观公孙大娘弟子舞剑器行》）”之千古名句。当然，最能体现剑文化之神髓的应该还是贾岛那首《剑客》：

十年磨一剑，霜刃未曾试。

今日把示君，谁有不平事？

贾岛虽非大诗人，但这首诗因被收到了童蒙教科书《千家诗》中，自宋以后，读书人中没有读过这首诗的怕是很少，它对中华民族的内在心理影响是我们不可低估的。中国人被很多哲学家认为是实用理性最发达的民族，然而，大部分人内心更是羡慕血性和傲骨。金庸的武侠小说之所以能风行海内外，并被视为“成年人的童话”，正是这种心理的体现。

中国古代的贵族教育也从来是强调文武兼修的，文人佩剑除了装饰作用外，更体现了中华文化中这种文武兼修的传统。古代贵族要学习的六艺“礼、乐、射、御、书、数”，即包括文武两途；而古代所谓的“士”，在一开始也并不



单指文士，也是包括武士在内的。

太极拳作为中国数千年文化传统的载体，也同样继承了中华文化中这以剑沟通文武两途的传统。战场杀伐与庙堂折冲，文人与武人，战争与和平，因剑而连接。太极拳是最具哲学色彩的一种拳术，而太极剑就是最有文化色彩的一种剑术。

理解了中华传统中的剑文化，我们才能了解剑在太极武术中的地位，才能理解太极剑。传说中的三丰真人是太极拳、剑一起发明的，而到了后世，剑也早已成为太极门中的第一兵器。太极剑以拳为基础，是拳的延伸和升华，练不好拳，当然不可能练好剑，但仅仅将剑理解为一种兵器，而不能体会其深邃的文化内涵，同样练不好太极剑。而练好太极剑，对理解中华文化、提升个人修养，也会有极大的帮助。

陈式太极剑36式是陈家沟流传最古老的器械套路之一，其特点是以身运剑、连绵不断、缠绕回旋、蓄发相弯、刚柔相济、快慢相间以及沾黏不散、无孔不入、虚笼诈诱、变化莫测、屈伸往来、刚劲有力等。

本书介绍的陈式太极剑36式，由陈式太极第四代正宗传人（陈发科嫡传）、陈式太极名家程克锦亲身示范、教授，数百帧全彩图片详尽展示技术细节，全程要点提示指导，令你快速掌握陈式太极剑，体悟太极拳真谛，达到身心双修的无我境界！



序

程克锦先生，自八十年代在安徽跟我学陈式太极拳前辈传下来的陈式太极拳。他认真练、刻苦钻研，多年来一直在努力普及推广科学的陈式太极拳和陈式太极拳套路，他的学生多次、多人荣获香港举办的比赛奖牌。他还结合中医理论，发表了不少太极拳健身的科研文章，对弘扬祖国古老的传统文化、推广太极拳运动作出了贡献，今又撰写此书，丰富人们的锻炼内容，增强体质、提高健康水平。我向拳友们推荐这一好书，希望拳友们喜欢！

北京体育大学教授 殷利桂 序

2007.5.5日



Contents

目 录

Stand on the Great Book Yi and Use as Fist

第壹章 《易》为本，拳为用 01

一、中国古代哲学的本源——太极与太极图 02

二、陈式太极拳——由道至武，内外兼修 06

Sword Derives from Fist and Goes in Harmony

第贰章 剑从拳出，拳剑合一 08

一、由拳入剑的陈式太极剑 10

二、身剑合一、出神入化的太极剑法 12

三、太极剑的健身功效 14

Chen's Taichi Sword Fundamental 36

第叁章 陈式太极剑36式入门功法 17

一、剑器介绍及挑选诀窍 18

二、握剑方法、剑指及武礼 20

◎持剑 ◎握剑 ◎剑指 ◎武礼

三、基本剑法 23

◎刺剑 ◎劈剑 ◎抹剑 ◎撩剑 ◎挂剑 ◎点剑

	Necessary Points in Chen's Taichi Sword Practice	
第肆章	陈式太极剑习练要诀	28
	一、四大诀窍助你练好太极剑	30
	二、初练太极剑时易犯的八大错误	32
	三、太极剑练习中的“型”与“法”	34
	Chart Analysis of Chen's Taichi Sword 36	
第伍章	陈式太极剑36式剑谱	37
	附：陈式太极剑36式线路图	108





第壹章 CHAPTER ONE

《易》为本 拳为用

stand on the great book vi and use as fist

中华武术瑰宝——太极拳，

萌发和成长于中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和其它武学丰富的理论与经验构造成的东方沃土之上，

在数百年来历代大师们的巨大贡献和无数英杰心血的灌溉下不断发展壮大，以其轻柔、舒展大方的运动方式

和明显的健身御敌功效跻身于世界武林之中。



【壹】中国古代哲学的本源——太极与太极图

Taichi and Its Chart, the Root of Philosophy

作为中国武术中最具文化和哲学色彩的拳种，太极拳与中国古代哲学中的太极理论有着密不可分的关系：不仅太极拳之名得自太极理论，而且拳理也与太极理论无本质区别，如果借用古代哲学的术语，完全可以把太极理论与太极拳视为“体”与“用”的关系。太极理论最早出自《易经·系辞·上》：“是故《易》有太极（太极，大通太），是生两仪。”这里的太极即指天地未开、混沌未分之前的状态；两仪即为太极理论中的阴、阳。《易经·系辞·上》又说“两仪生四象，四象生八卦”，其意指浩瀚宇宙间的一切事物和现象都包含着阴与阳、表与里的两面。它们之间是既互相对立又相互依存的关系，这被中国古代哲学认为是物质世界的一般规律，是众多事物的本源和由来，也是事物产生与毁灭的根由所在。天地、日月、雷电、风雨、四时、午前午后，以及雄雌、刚柔、动静、显敛，万事万物，都可以分为阴阳两种属性。《易经》一书是中国古代典籍中少有的同时被儒家和道家同时尊崇的经典，而据近人研究，《易经·系辞·上》成书不会晚于战国时期，因而太极理论的形成至少已有两千多年的历史。

对太极理论做出关键性发展的则是北宋的周敦颐。周敦颐在《太极图说》中提出了被后世广泛接受的太极理论：

无极而太极。太极动而生阳；动极而静，静而生阴。静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物，万物生生而变化无穷焉。惟人也得其秀而最灵。形既生矣，神发知矣，五性感动而善恶分，万事出矣。圣人定之以中正仁义，而主静，立人极焉。故

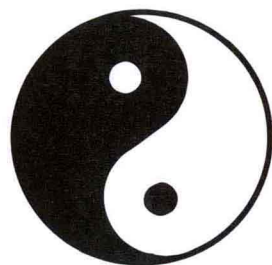


圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：“立天之道，曰阴与阳。立地之道，曰柔与刚。立人之道，曰仁与义。”又曰：“原始反终，故知死生之说。”大哉易也，斯其至矣！

周敦颐的“太极”，一方面将太极说成是气，另一方面又提出“太极”本于“无极”，“太极”的“有”产生于无极的“无”。周敦颐的宇宙生成论就是一个从无极至太极，至阴阳、天地，至五行、四时，至万物的发生形成过程。周敦颐之后的程颐和程颢则将太极等同于无极，“太极者道也。两仪者阴阳也。阴阳道也。太极，无极也”，“散之在理，则有万殊；统之在道，则无二致”，认为无极、太极、道和理是无二致的。朱熹也将太极说成是理，称“太极只是一个理字”；“太极非是别为一物，即阴阳而在阴阳，即五行而在五行，即万物而在万物，只是一个理而已”。同时，朱熹又称“天地之间，有理有气。理也者，形而上之道也，生物之本也。气也者，形而下之器也，生物之具也。是以人物之生，必禀此理，然后有性。”朱熹的“太极”、“理”和“道”，内涵虽然各有侧重，但实际上也是相同的概念。

由于朱熹的理学在南宋理宗之后就备受官方推崇，并成为元明清三代的官方儒家哲学，太极也被后世认为是天地万物的根柢和枢纽，是决定一切和派生一切的精神实体。

太极有多种表达图形，最简单、最常见的太极图是以黑白两个鱼形纹组成的圆形图案，俗称



太极图





阴阳鱼。它形象地表达了阴阳轮转、相反相成的万物生成变化的哲理。

太极图形展现了一种互相转化、相对统一的形式美，它以后又发展成中国民族图案所特有的“美”的结构。如“喜相逢”、“鸾凤和鸣”、“龙凤呈祥”等都是这种以一上一下、一正一反的形式组成生动优美的吉祥图案，极受民间喜爱。

太极图是对事物运动和结构成因的图解，有以下几方面的含义：

①太极图中的“S”线将太极图清晰地分为两个关联部分，表明任何事物的内部都是有结构的。

②太极图的两个部分用不同颜色相区别，分为阴和阳，以“S”线相隔，表明这两个部分是相互独立、不容混淆的。

③太极图的两个独立块面各有一个对方的点，即阳块中有阴小点，阴块中有阳小点，表明同一事物结构中的独立部分与对方有不容混淆的包含关系。也就是说，虽然阳中含阴，阴中含阳，互相包含，但是不论是块还是点，都是绝对独立的，没有混淆界线。

④太极图是圆形图，一表示运动和结构有规则；二表示运动以旋转为基本形式；三表示运动是流畅圆润的。

⑤太极图是对称图，整个结构均衡对称，表明一个稳定的结构其内部能量是均衡的，独立的双方都有均衡的能量和平等的结构地位。

⑥内部绝对对称的圆图也表明，太极的运动是无摆动、无震动的旋转运动。

⑦太极图的阴块和阳块都有大头和小尾的形状，表明事物运动是有方向性的，可以显示太极图的正旋与反旋的旋转方向。

⑧太极图阴块和阳块的大头与小尾，还表示阴块和阳块在旋转中的强弱变化，大头为强，

小尾为弱，在大头处有对方的小点，同时与对方的小尾衔接，这就显示了太极内部两种能量的变化由小到大，又由大到互变的变易性，呈现出物极必反的状态，这就是易理产生的根源。

《易经》等中国古典哲学、道家养生理论、中医经络学说、兵法和武学等丰富的理论与经验构造了中华的文化沃土，太极拳在这方沃土之上萌发和成长并非偶然。太极拳之所以能不断发展且在今天成为中国武术在世界上传播最广的拳种，也有赖数百年来历代大师的巨大贡献和无数英杰的苦心灌溉。无论中外，有史以来还没有哪一个拳种有着如此复杂而完善的理论。数百年中，太极拳的流传，始自河南，渐至大河以北、长江之南并覆盖整个中国，而到了上一世纪五十年代后，太极拳更在世界范围内得到迅速传播。在传承与创新之中，太极拳也衍生出了诸多流派。各式太极拳的开山大师，无一不是武术界殿堂级人物，他们都以自己对太极拳的理解诠释太极拳。各种流派的形成与发展标志着太极拳的丰富与发展。



【貳】

陈式太极拳——由道至武，内外兼修

Chen's Taichi

Boxing Bases on Tao and Extends to Martial Art

陈式太极拳的锻炼原则和练法要求：意、气、身三者密切配合，以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯穿。在推手中以缠绕粘随为主，“纵放曲伸人未知，诸靠缠绕我皆依”，在粘贴缠绕过程中，运用“棚、捋、挤、按”等法则，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌。

太极拳这个名称是因为拳法变化无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”哲学理论来解释拳理而被后世所命名的。陈氏一族流传的太极拳，传到后世分为许多支派，为了便于与其他各派太极拳有所区别，所以称为“陈式太极拳”，有时也称为“陈家”或“陈派”。陈式太极拳是太极拳的根源，是各派太极拳的母体。

关于陈式太极拳的起源，直到今天仍众说不一。现在已经明确的是河南温县陈姓一族自古以来就练太极拳。陈氏一族本不是河南人，而是从山西移居到河南的。陈氏第十八世陈绩甫在他著的《陈式太极拳入门总解》的序中说：陈氏一族是在明洪武七年（1374年）由山西洪洞县大槐树村在族长陈卜率领下移居到河南温县常阳村的，后来，家族繁衍，遂把此地改名为“陈家沟”。陈家沟也称为陈沟，移居后即以陈卜为第一代。

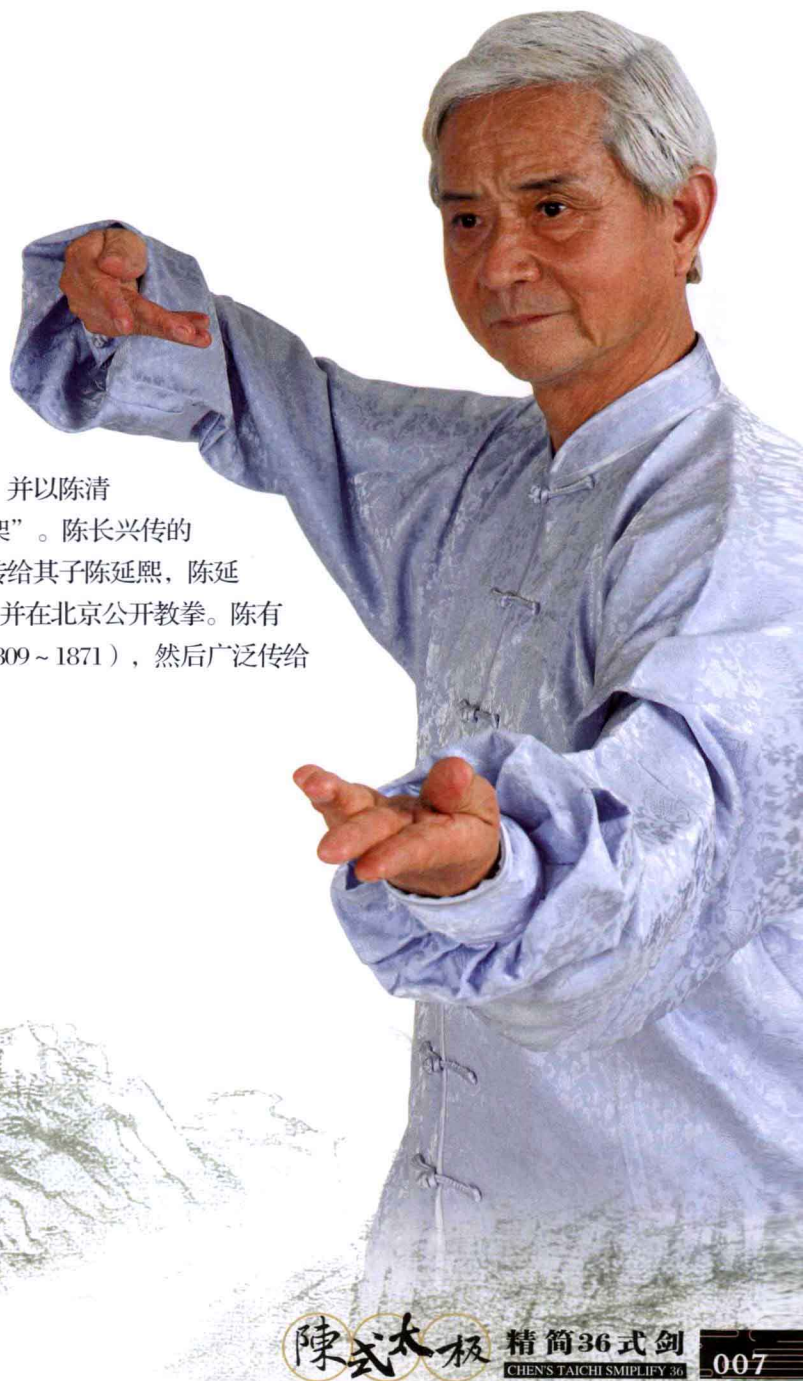
移居到河南的陈姓一族，为了防匪自卫，全族很早就练武。进入清代以后，以武勇被任为山东省的保镖，子孙几代连任，亦即从第九代的陈王廷一直连任到第十七代的陈发科。

在这期间，清道光末年（1850年）兴起了太平天国起义。陈氏一族的年青人则团结一致固守村庄。这些事在《温县志》、《中州先哲传》、《怀庆府志》等地方志中都有记载。

据《盾鼻随闻录》载，陈氏一族在道光时期连十七岁的陈姓少女都会使枪，可见陈家沟练武之风很盛。

关于陈家沟何时开始练太极拳的问题，说法不一。有力的说法是陈家沟第九代陈王廷创始的，但据史料明确记载的是第十四代陈长兴（1771~1853）开始的。到陈长兴一代，同族陈有恒、陈有

本二人发展了古传的老套路，创编了新套路，于是老套路就被称为“老架”，新套路就被称为“新架”。不久，从陈有本学了新架的陈清萍，又创编了新套路，并以陈清萍迁居的地名而称这套路为“赵堡架”。陈长兴传的“老架”传给其子陈耕耘，陈耕耘传给其子陈延熙，陈延熙传给其子陈发科（1887~1957），并在北京公开教拳。陈有本传的“新架”传给其侄陈仲莘（1809~1871），然后广泛传给本族子女。



第貳章 CHAPTER TWO

剑从拳出，拳剑合一

sword derives from fist and goes in harmony



太极剑是太极拳运动的重要内容，
其中使用的剑器是手臂的延伸。

太极剑兼具太极拳和剑术两种风格特点，

一方面它像太极拳一样，表现出轻灵柔和、绵绵不断、重意不重力；
同时还表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

