

太極劍

楊

式

太

極

劍

李德印 张洁 编著
北京体育大学出版社



杨式太极剑

李德印 张 洁 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 佟晖

责任编辑: 佟晖

审稿编辑: 鲁牧

责任校对: 婉英

责任印制: 长立 陈莎

制作设计: 蓓虹 王艺

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极剑 / 李德印, 张洁编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2001.7

ISBN 7-81051-621-3

I. 杨... II. ①李... ②张... III. 剑术(武术), 杨式 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 031755 号

杨式太极剑

李德印 张洁 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 2.375

定价: 15.00 元

2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 4000 册

ISBN 7-81051-621-3/G.528

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极剑是属于太极拳派系中的剑术，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、避青入红、以斜取正，然而它那轻稳疾快、走化旋翻的特点及其腾空、滚翻、地躺的剑法，毕竟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、群众性已为事实肯定和群众接受。

本书介绍的杨式五十六式太极剑，是我协助李天骥先生整理改编的传统套路。它进一步发扬了杨式太极剑的风格特点，同时使剑法更加规范明确，符合“武术竞赛规则”要求，动作造型也更具有艺术表现力。

李天骥先生是我国十大武术名师之一，著名太极拳家，首任国家武术集训队教练。他的一生对中国武术事业的发展做出了巨大贡献，1985年被授予“新中国体育开拓者荣誉奖”。本书的出版也是我们对李天骥先生逝世五周年的由衷怀念。

由于作者水平有限，错误不当之处，敬希读者指正。

李德印

2001年3月

太极剑学练基础

现代剑术的形式大体可分为单练、对练和集体演练的三种形式，其中以个人单练为基础。剑术内容可分为单剑、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、双剑皆有配挂长穗、短穗之别，称为长穗剑、短穗剑。每类剑术皆有不同技法和特点。就剑术风格划分，剑术又分为行剑、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，步法轻捷，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，以一招一势见长。特点在于动静分明，节奏性强，桩步稳固，劲力饱满，造型优美，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，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。

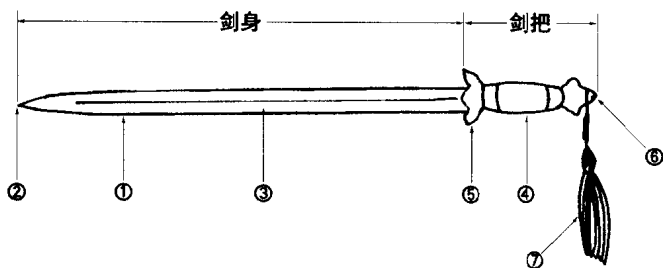
一、剑的结构、握法和基本剑法

（一）剑的结构及各部名称

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0.5～1千克（武术竞赛规则规定：成年男子剑不得轻于0.6千克，成年女子剑不得轻于0.5千克）。剑的结构分为剑身和剑把两段。

1. 剑刃——剑身两侧锋利的薄刃。
2. 剑尖——剑身锋锐的尖端。
3. 剑脊——剑身长轴隆起的部分。
4. 剑柄（剑茎）——剑把上手握的部位。

5. 护手(剑格)——剑柄与剑身相隔的突出处,多成V或Λ形。
6. 剑首(剑墩、剑鐏)——剑柄后端的突出部,多成凸形。
7. 剑穗(剑袍)——附在剑首的丝织的穗子。
8. 剑面——扁平剑身形成的上下平面。



(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、手指、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。

随着不同剑法的需要,握剑方法主要有以下七种:

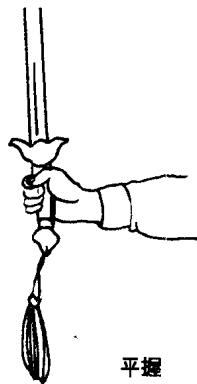
1. 平握——五指平卷握剑。多用于崩剑、架剑、推剑等。

2. 直握——五指螺形卷握方法多用于刺剑、劈剑、斩剑、扫剑等。

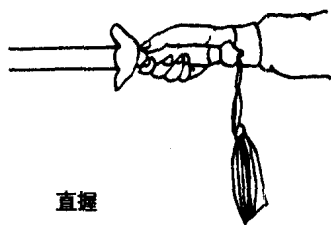
3. 钳握——拇指、食指和虎口钳夹,其余三指松握。多用于抽剑、挂剑、云剑等。

4. 提握——腕关节屈提,拇指、食指下压,其余三指上勾。多用于点剑、提剑等。

5. 反握——手臂内旋,手心向外,拇指支于剑柄下方,向上用力;中指、无名指、小指向下勾压。多用于撩剑、探刺剑等。

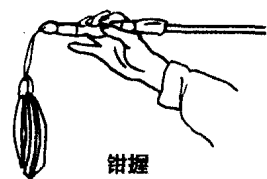


6. **垫握**——食指伸直，垫在护手下面助力或控制方向，拇指也伸直，其余三指屈握。多用于绞剑、削剑、击剑等。

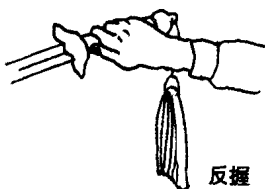


直握

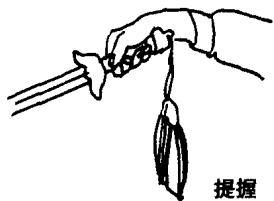
7. **反手握**——剑身贴于左前臂后，左手食指贴于剑柄，指尖指向剑首，其余四指扣握于护手，多用于剑术的起势。在反手剑术练习中也多用此种握法。



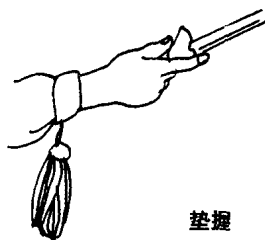
钳握



反握



提握



垫握



反手握

在剑术练习中，不持剑的手要捏成“剑指”，古称“剑诀”、“戟指”。剑指的握法是食指、中指并拢伸直，其余三指屈握掌心，拇指压在中指前端指骨上。剑指运用合理得当，与剑法呼应配合，可以助势助力，平衡优美，大大增强剑术的表现技巧和神采。



剑指

(三) 基本剑法介绍

古代剑术把击、刺、格、洗四类剑法称为母剑。所谓击法，指用剑刃前端（又称剑锋）去点啄、敲击，如点剑、崩剑、击剑等剑法；刺

法指通过臂的屈伸，用剑尖进攻对方，如各种方式、方向的刺剑；格法指用剑刃去劈、斩、扫、截等剑法攻取对方；洗法是通过剑刃的滑动、剑的挥摆，着力点沿剑刃向前滑动，如带剑、抹剑、抽剑、撩剑、削剑等剑法。

现代剑术中剑法十分丰富，名称并不完全统一，现将基本、多用剑法介绍如下：

1. **刺剑**——以剑尖直取对方，臂由屈而伸，力达剑尖。剑刃向左右为平刺剑，剑刃向上下为立刺剑。

2. **劈剑**——立剑由上而下用力，力点在剑刃，臂与剑成一直线。

3. **挂剑**——剑尖后勾，立剑由前向后上方或后下方格开对方进攻，力点在剑身平面。

4. **撩剑**——立剑由下向前上方反手撩起，力点在剑刃前部。

5. **云剑**——平剑在头前上方或头顶平圆绕环，用以拨开对方进攻，力在剑刃。

6. **抹剑**——平剑由左向右，或由右向左领摆，力点顺剑刃滑动。

7. **点剑**——立剑用剑尖向下点啄，力达剑刃前端。

8. **崩剑**——立剑用剑尖向上点啄，力达剑刃前端。

9. **击剑**——平剑向左或向右敲击，力达剑刃前端。向右击剑又叫平崩剑。

10. **绞剑**——平剑使剑尖顺时针或逆时针方向划小圈立圆绕环，力在剑刃前部。

11. **架剑、托剑**——立剑向上托举，高过头部，力在剑刃。

12. **截剑**——立剑或平剑切断、阻截对方，力在剑刃。

13. **带剑**——平剑由前向侧后方抽回，力点沿剑刃滑动。

14. **抽剑**——立剑由前向后上方或后下方抽回，力点沿剑刃滑动。

15. **挑剑**——立剑由下向上挑起，力点在剑刃前端。

16. **穿剑**——平剑或立剑，沿腿、臂或身体由内向外伸出，臂由屈而伸，力点在剑尖。

17. **提剑**——立剑或平剑，向上提拉剑把，剑尖朝下。

18. **推剑**——剑身竖直或横平，由内向外推出，力在剑刃后部。

19. **捧剑、抱剑**——平剑或立剑，两手在体前相合捧抱。

20. 扫剑——平剑向左或向右挥砍，转腰摆臂，力在剑刃。
21. 斩剑——与扫剑相同，但挥摆幅度和力度较小。
22. 压剑——平剑由上向下按压，力在剑面中、后部。
23. 腕花——以腕为轴，使剑在臂的内侧或外侧绕立圆。
24. 拦剑——立剑斜向前上方拦架，力点在剑刃中，后部。

二、太极剑的特点和学练要领

太极剑是属于太极拳门派中的剑术，因此兼有太极拳和剑术二者的风格特点。

（一）风格特点

太极拳是中国古老的武术拳种，具有心静体松、柔和连贯、动中求静、重意不重力的运动特点，并有很高的健身、攻防、体育医疗价值。作为太极拳系列重要组成部分的太极剑，虽然各式太极剑内容、风格不同，但却具有以下共同的运动特点：

1. **神舒体静，内外相和** 太极剑与太极拳一样，具有心静体松、神态自然、以意运身、重意不重力的特点。在姿势形态上要求立身中正安舒、悬头竖颈、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀，在动作中要求意念引导、精神集中，动中求静、气沉丹田、呼吸自然并与动作相配合。

2. **轻灵沉着，刚柔相济** 太极剑要求迈步如猫行，运劲如抽丝。在意念引导下，含而不露、柔中寓刚、轻而不浮、沉而不僵，在轻稳柔和中显示信心和实力。一些太极剑也有明显的发力、加速和跳跃动作，遇此也要刚中有柔、腰腿发力、松活弹抖、转接柔顺，避免生硬拙力。

3. **连贯圆活，绵绵不断** 太极剑运动如浮云行空，细水微澜。其动作连绵柔缓，节奏平稳，运转圆活，寓动于静。其风格、节奏强烈，富于阳刚之美的剑术迥然不同。

4. **剑法清晰，身剑协调** 太极剑与一切剑术相同，要求剑法清楚、力点准确、动作规范，准确地表现出各种剑法的攻防含意。不仅



如此，它还要求具备造型优美、潇洒飘逸、蓄发相间、虚实分明、剑势多变的特色。演练中做到身与剑合，剑与神合，精神、肢体与剑法融成一个协调的整体，才能体现太极剑的真谛。

（二）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。

4. 正确处理继承和发展的关系 一切优秀民族文化遗产和成果，都是在继承和发展的辩证基础上发扬光大的。近代的太极剑积累了几代人的智慧成果，它的技法和经验都是不断继承、不断发展的结果。不尊重和继承前人的经验是否定民族文化遗产的表现，当然也就谈不上学习和发展。但是仅限于继承，把前人的经验和师训当做一成不变的教条，墨守成规、生硬模仿，也会窒息事物的发展，难以创造出太极剑的更高水平和个性特点。



杨式五十六式太极剑

- | | |
|--------------|---------------|
| 1、起 势（弓步前指） | 29、流星赶月（反身回劈） |
| 2、三环套月（丁步点剑） | 30、天马行空（歇步压剑） |
| 3、大魁星式（独立反刺） | 31、燕子衔泥（虚步点剑） |
| 4、蜻蜓点水（提膝点剑） | 32、挑帘式（独立架托） |
| 5、燕子抄水（仆步横扫） | 33、左车轮剑（弓步挂劈） |
| 6、左右拦扫（左右平带） | 34、右车轮剑（虚步抡劈） |
| 7、小魁星式（虚步撩剑） | 35、大鹏展翅（撤步反击） |
| 8、燕子入巢（仆步穿剑） | 36、水中捞月（弓步撩剑） |
| 9、虎抱头（虚步捧剑） | 37、怀中包月（提膝捧剑） |

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。

4. 正确处理继承和发展的关系 一切优秀民族文化遗产和成果，都是在继承和发展的辩证基础上发扬光大的。近代的太极剑积累了几代人的智慧成果，它的技法和经验都是不断继承、不断发展的结果。不尊重和继承前人的经验是否定民族文化遗产的表现，当然也就谈不上学习和发展。但是仅限于继承，把前人的经验和师训当做一成不变的教条，墨守成规、生硬模仿，也会窒息事物的发展，难以创造出太极剑的更高水平和个性特点。

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，两臂自然垂直于身体两侧，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。（2）上体自然，不要故意挺胸，收腹。（3）两肩松沉，两肘微屈，剑身平面（剑面）贴在左前臂后侧，不要使剑刃触及身体（图1）。

第一节

（一）起势（弓步前指）

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（图2）。

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（图3）。

【要点】（1）两臂前举时，肩要自然松沉，肘关节微屈。（2）剑身贴住左前臂下侧，剑首指正前方，剑尖稍向下垂。

1



2



3



4



5



6



3. 屈膝下蹲：两腿慢慢屈膝半蹲，重心落于两腿之间，成马步。同时两臂轻轻下按至腹前，上体舒展正直，两眼平视前方（图4）。

【要点】（1）本势中的马步是太极剑（拳）中的基本步型，应按照步型的要求，从一开始就培养正确的动作定型。（2）屈膝的高度要视练习者的素质，因人而异。太极剑的练习中，除少数势子外，整套动作都是在半蹲的状态中进行的，不允许忽高忽低。因此，不应将起势蹲的过高或过低，以免架子高度起伏不定。

（3）上体要保持正直，脊背、臀部、脚跟基本处在同一垂面上。

4. 收脚抱剑：上体稍左转，左手持剑屈臂抱于左胸前，手高不过肩，剑身平贴于前臂上，肘略低于手，手心向下；右臂屈抱于腹前，右手剑指手心向上，两手上下相对。右脚提起收至左踝内侧，眼看左手（图5）。

5. 转体上步：上体右转，右脚向右前方迈出一步，脚跟着地，重心仍在左腿上。两手屈臂合于胸前，手心相对，左手持剑附于右腕内

侧。眼看前方(图6)。

6. 弓步前挤: 重心前移, 右腿屈弓, 左腿自然蹬直成右弓步, 左手持剑推送右前臂向体前挤出, 与肩同高, 两臂撑圆, 剑身贴于左前臂, 右剑指向内。眼看前方(图7)。



8

7. 后坐引手: 重心后移, 上体后坐, 左腿屈膝, 左腿自然伸直, 右脚尖翘起。右剑指翻转向下, 左手持剑经右腕上方向前伸出, 手心转向下; 两手左右分开与肩同宽, 两臂屈收后引, 经胸前收到腹前, 剑仍贴于左前臂下, 剑尖斜向下。眼看前方(图8)。



9

8. 弓步前按: 重心前移, 右脚踏实, 右腿屈弓, 左腿自然蹬直成右弓步。两手弧线推按至体前, 两腕与肩同高、同宽; 左手持剑置于前臂下, 剑首和右手剑指斜向前上, 眼看前



10



方(图9)。

9. 转体摆剑: 重心移于左腿, 随之右脚尖内扣, 上体左转, 左手持剑平摆至身体左侧, 高与肩平; 右手剑指弧形平摆至左肩前, 双手手心均向下。眼看左前方(图10)。

11



10. 摆臂收脚: 上体右转, 重心移于右腿, 左脚提起收靠于右踝内侧。同时右剑指翻转下落, 经腹前划弧向右上举, 高于头平, 手心向上; 左手持剑经面前屈肘落于右肩前, 手心向下, 剑平置于胸前。眼看右剑指(图11)。

12



11. 弓步前指: 身体左转, 左脚向左侧前方(正东)迈出, 成左弓步。同时左手持剑经体前向下搂至左胯旁, 剑身竖立立于左前臂后, 剑尖向上; 右臂屈肘, 剑指经耳旁随转体向前指出, 指尖自然向上, 高与眼平。眼看剑指(图12)。

【要点】(1) 上步成弓步的过程, 要求重心稳定, 迈出前脚轻轻落地, 不可“抢步”, 先是脚跟着力, 随即屈膝前弓, 身体重心逐渐前移, 全脚慢慢踏实, 脚尖向前, 膝盖不超过脚尖; 后腿自然蹬直, 脚跟蹬转调整成弓步。(2) 前脚迈出时应保持适当宽度。两脚横向距离(指前脚掌延长线与后脚跟之间的横向距离)约在10—30厘米左右。(3) 转体、上步、弓腿和两臂动作要协调配合, 同时完成。(4) 第9、10、11三动要于转腰协调一致。

(二) 三环套月（丁步点剑）

1. 坐盘展臂身体右转，左臂屈肘，左手持剑上提，经胸前从右手穿出后内旋反手展于体侧，手心向后；右剑指翻转，手心向上，屈肘下落经腰间摆至身体右侧，手心向上，两臂左右平展。同时右腿提起向前上步横落，脚尖外撇，两腿交叉，两膝关节前后相抵，左脚跟提起，重心稍下降成交叉半坐姿势。眼看右剑指（图13、14）。

【要点】（1）左手持剑应向前穿出，不要横剑向前推出。持剑穿出后，左臂要内旋，使剑面贴于臂后。（2）右脚向前横落时，动作要轻灵，重心移动要平稳，避免落脚沉重，重心立即前移的“抢步”现象。（3）右手边撤边落，经腹前划弧，不可直着向后抽，并注意与身体右转协调一致。（4）半坐盘步时，成高歇步，身体右转两腿膝关节交叠贴紧，身体重心落于两腿，不可做成叉步。

2. 弓步接剑：左手持剑稍外旋，手心斜向下，剑尖斜向后；左脚上步成左弓步，脚尖向前。同时身体左转，右手剑指经头侧向前落于剑把上，准备接剑。眼平视前方（图15）。

