

传统五十八式太极剑

张楚全 编著
人民体育出版社

CHUAN TONG
WU SHI BA SHI
TAI JI JIAN



传统五十八式太极剑

张楚全 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统五十八式太极剑 / 张楚全编著. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2492-5

I . 传 … II . 张 … III . 剑术 (武术) IV . G852.24
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077106 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 111 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2492-5 / G · 2391
定价: 10.00 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)

七 绝

剑 魂

时入晨曦精神焕，
东方微晓寒光闪，
三尺清风行如龙，
百兵之君随身伴。

张楚全赋于南海佛国

赠练太极剑朋友

2003 年 8 月

序

张楚全先生已有四十余年练太极拳的历史，他年轻时有十几种疾病缠身，经过太极拳的练习，现已 74 岁了，一病无存，健康胜于当年。他希望有更多的人从太极拳中得到健康。

长期以来，他不遗余力，诚心诚意培养出大批太极拳学生。舟山的太极拳爱好者大多数出于他的门下。众徒中有的已成为很有名气的太极拳教练，有的在省、市太极拳比赛中取得优异成绩，也有的在全国锦标赛中夺得金、银、铜牌。在市内外有三千多学生，真可谓桃李满园。

为了弘扬太极文化，他在练好自己身体和培养好学生的基础上，凭借数十年练拳的经验和心得体会，还积极投入太极拳理论创作，挖掘整理并编写太极拳著作，深受全国广大读者赞赏。这次五十八式太极剑一书的出版，是他的第五部专著。为此，表示祝贺。

张先生的教拳多以义务为主，偶有收费，也是将所得收入用于帮残扶贫。在进入商品经济时代的今天，这种忘我的精神，确实难能可贵。

太极拳是一门哲理性很强、具有深刻文化内涵的拳术。其中的阴阳之义，源于《易经》，拳理中贯穿着老子的自然无为，孔子的中庸之道。太极拳以柔克刚，以静制动，丰富了中国武术之内涵。故先生常说，“我练了几十年太极拳，对拳中的深

刻涵义还在不断探索，天天从头学起。”过去练太极拳强调以攻防为主体，随着时代的发展，太极拳在不失其武术本能前提下，已升华到为广大群众健康服务。正因为如此，太极拳不仅早已普及于全国，还影响于海外。

太极拳的内涵相当丰富，要认识这一民族文化遗产的魅力所在，也只有在天天练的基础上加以细心研究，逐一领悟，从“太极”二字的义理上加深探索，提高意念上的境界。而后，练太极拳就可与为人之道、社会公德、处世理事，与中医学、经络学、人生哲学、人体解剖生理学、力学及美学等各种学科有机地结合起来。从而使这一传统拳术在客观上上升到更高的层次，使太极拳内在功能得到应有的发挥，增进习练者的身体、心理、智能和攻防各方面的素质。

太极拳不仅是武术，也是一门高尚的艺术，它与祖国的书法艺术的各种要求有很多共同之处。张先生在提到太极学与书法关系时，我作为一名书法艺术爱好者感受很深。两者都是历史悠久，源远流长，都是中华民族的瑰宝。太极拳属武，书法属文，但两者在外形或内涵上均有相同之处。

练太极拳首先要虚灵顶劲，练书法落笔之际要神态自如，从容不迫；练太极拳要求静心松体，练书法要心境恬静，一尘不染，无一杂事；练太极拳要求用意不用力，在走架走势中，无使有断续处，无使有停顿处，应一气呵成，而书法也要上下连接，使每一笔画能正确书写造形，达到衔接有气势；练太极拳讲棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八劲分明，书法练习者必须在把握侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔八法的基础上，精运提按、顿挫、使转，尽一身之力而送之，方能在笔画中体现出刚柔相融、虚实相济、曲直兼施、方圆互补、内藏盘骨、气势雄强的效果；练太极拳往复折叠，进退有转换，而练书法

在书写每一笔画时必须有起、落、运、收的过程；太极拳的套路要求布局合理，结构严密，书法的通篇章法之妙要合乎自然，用笔有偃有仰，有欹有侧，或大或小，或长或短，用墨枯润相间，相互呼应，落款铃章盖印均要相得益彰。上述所举，说明太极拳与书法两者的关系是有相通之处，特别是在意念上更有异曲同工之妙。

张先生说：“太极拳与书法相结合，两者融通，可以提高太极拳的文化氛围和思想修养。”练书法与太极拳相结合，能促进习书者的生气和精神活力，文武沟通，互为借鉴，共同提高，有利无弊。

最后，愿一切太极拳和书法爱好者，按“其于得妙，须在功深，草草求重，终难得也”精神，持之以恒，延年益寿，永葆青春。

邵星友

2003年5月

前 言

为适应全民健身运动、挖掘民族文化遗产、弘扬太极文化、造福人类健康等需要，自上世纪 90 年代至今，本人已先后编著了四本太极拳、剑著作，均由人民体育出版社出版，发行全国。本人写作的态度是，不重复写作社会上已经有人出过书的拳套，或去补充、修改他人已有的拳、剑套路的内容，而着重于搞先辈传过而无人发表过的、有挖掘意义的作品，并结合自己数十年练拳的实践经验和心得体会的既有共性又有个性的作品。本人所创作的拳术资料，得天独厚的条件，就是老师在世时我阅历了他所有的各种套路。这次挖掘的是一套五十八式太极剑。

五十八式太极剑，源出 20 世纪初期的陈月坡，后来之人知其名者不多，或许稍有知者也难知其究竟。他是满族人，清代末期，为清宫廷中的一名御林军首领，武艺高强，功力过人。他于 20 世纪初，就跟太极拳名家杨澄甫先生学太极，并执意要拜杨为师。杨见其如此诚意，不仅武德高尚，还彬彬有礼，经过一番观察，认为此人诚实可靠，而后陈月坡就成为杨澄甫的开门弟子。两人的年龄基本相似（都是二十几岁），情感十分融洽，杨对陈甚为关爱，在技艺上悉心指点，并将一套自己创编的一二九式太极长拳秘授于他。就当时来说，一套好的拳术，就是一名拳师的看家本领，图名求生的本钱，一般决

不会轻易传人。杨师能将自己创编的拳套相传，足见他们师徒关系非同一般，这充分说明陈月坡在杨公心目中的位置。为此，陈当时在杨门弟子中成为一个主要人物。

十几年后，陈月坡深得杨式太极拳的真谛之后，别师北上授拳。至 30 年代，陈月坡由北南下到达上海，因人地生疏，处境十分尴尬，有一天在黄浦公园门口闲逛，有幸遇到其早在上海生活的师弟赵桂恒。赵见到师兄如此尴尬的局面，非常同情，将陈接到家中热情相待，一住年余。陈感激万分，就将杨澄甫教他的一二九式太极长拳和别的套路都倾囊相传，其中包括五十八式太极剑。

从历史看，陈月坡从杨为师距今已有近百年的历史，作为杨式太极拳习练者，应该对陈月坡其人和他所传授的拳术引起关注。凡是一名拳家，不管他有多深的功夫，多大的影响，要将其拳艺代代相传，要反映出一名拳家的内在魅力，还得靠拳术套路的传承。没有套路传承，再大本领的拳师，也只不过是一种无文字记载的传说轶事，这种轶事随着历史的推移，时间一久，将会在人们头脑中淡薄和消逝。正因为杨澄甫、孙禄堂、吴鉴泉等先辈留下了他们自己有文字录载的拳术套路，所以其名能盛而不衰，他们的拳成为后人的练习楷模。作为杨公的开门弟子陈月坡，他不仅有杨公在青年时期亲授的套路，还有其自己的东西，如不把他传过的套路挖掘出来，久而久之，将会导致陈月坡的名字和他曾拥有的拳剑套路销声匿迹。这不管是从弘扬太极文化，或维护传扬一位太极拳历史人物的角度来说，无疑是一大损失。弥补这种损失的方法，也只有将他的各种套路去尽力加以挖掘，认真地整理出来传于后世，重返社会，为人所练，服务于人们健康，才能使陈月坡身后留名，其拳剑传而广之，与世共存。

陈月坡将擅长的拳套传于其师弟赵桂恒，这是报德之为。赵老在 70 年代至 80 年代初，将所有套路全盘托出，目的是盼我继承。对一个套路每天练上一二遍是很轻松的，如果要将一套拳整理成册，特别是著书出版，这就不怎么容易了，要花很大的精力、财力和时间，更重要的是要得到出版社的支持。

到了 90 年代，我已步入老龄，在有识之士的启发鼓励下，终于着手挖掘、整理拳剑套路，至 2001 年先后编著了四本拳、剑专著，其中两本就是陈月坡所传授的套路。这次编著的五十八式太极剑，基础属于杨式范畴。走架演练，有陈月坡演太极长拳的风味，少数动作的名称方向角度与五十六式杨式太极剑略有差异。

对于武术套路的挖掘，本人认为，不光是为了几个套路的问世为乐，更为重要的是，这里面包含着对人文和武术历史的局部记载……以历史观点去看问题，这是一件很有意义的工作。

这套剑的编著完稿后，由浙江武术队原总教练彭良明老师、舟山市书法协会主席邵星友先生分别为本书题词、作序。我的学生李伟、姚杏南、荡武军在图像、文字整理方面付出了一定的辛劳，为此一并表示感谢。套路中的图照，由我的学生董婉君做动作示范。

因本人水平有限，这套剑的编著定有不完善之处，盼同仁、行家指正！

张楚全

2003 年 5 月

目 录

第一章 五十八式太极剑概况·····	(1)
第一节 五十八式太极剑的师承·····	(1)
第二节 剑的各个部位名称·····	(2)
第三节 握剑方法和指法·····	(3)
第四节 剑法与运用方法·····	(5)
第五节 上肢各关节在剑法中的作用·····	(8)
第六节 五十八式太极剑的风格特点·····	(10)
第七节 五十八式太极剑的布局 and 结构 ·····	(11)
第二章 步型、步法、身型、身法和剑神合一 ·····	(13)
第一节 步型·····	(13)
第二节 步法·····	(14)
第三节 步型与步法的关系·····	(15)
第四节 身型·····	(16)
第五节 身法·····	(16)
第六节 剑神合一·····	(17)
第三章 五十八式太极剑动作图解·····	(20)
第一节 五十八式太极剑动作名称·····	(20)
第二节 五十八式太极剑动作图解·····	(23)
五十八式太极剑运行线路图·····	(131)
后记·····	(132)

第一章 五十八式太极剑概况

第一节 五十八式太极剑的师承

这套五十八式太极剑，是我在上世纪 70 年代初，向我的老师赵桂恒学的。赵老是 30 年代由陈月坡传授的。赵老在 20 世纪初就从师于杨公澄甫，当时他才 16 岁，因年小，杨公对其十分关爱，学到了不少东西，如八十五式太极拳、太极剑、太极刀和太极尺。从师 6 年后，离开师傅去上海另谋职业。到 30 年代，他又得到了陈月坡的太极长拳类的各式杨式套路和五十八式太极剑。

本人向老师学到太极长拳之后，为什么偏要学五十八式太极剑呢？因为陈月坡从师杨澄甫先生后，他擅长练太极长拳，风格特殊，动作大开大合，舒展大方，快慢相间，刚柔相济。赵老在为我做五十八式剑的动作示范时，就体现出剑中有太极长拳的风格和韵味。所以，我就看中了这个套路，学就之后一直坚持练习，至今已有 30 年的历史。

本人认为，继承这套剑术具有一定的历史意义，并且也适合于广大群众的健身运动需要，故而将其编著成书，奉献于社会。

套路中的动作名称、运行方位、演练风格，都是根据前辈所传而继承，一概不变。

第二节 剑的各个部位名称

剑首：也可叫做剑镡，处在剑柄最后部位。

剑柄：也可叫剑把，是持剑手握之部位。

剑身：是从剑尖至护手之间的部位。

剑格：也叫护手，处于剑身与剑柄之间的部位。

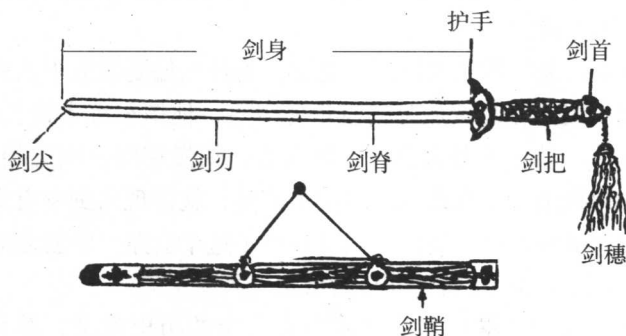
剑刃：剑身两侧锋利部位。

剑脊：剑身中间隆起的一条直筋。

剑尖：也叫剑锋，处于剑的最前端尖锋部位。

剑穗：挂于剑首端的穗子。

剑鞘：装剑的外壳。



第三节 握剑方法和指法

五十八式太极剑的握剑方法（又叫把剑方法），与其他剑术的把剑方法相同，主要有四种，还有指法一种。把剑方法为：全把、螺把、钳把和反把。

1. 全把持剑

四指平卷，握住剑柄外侧，拇指屈卷在剑柄内侧，压于食指中节，简称为五指平卷握剑柄。

全把握剑，主要用于托剑、向内崩剑、截剑、推剑等剑法上（图1）。

2. 螺把持剑法

五指螺形排列，虎口对准剑刃，就叫螺把。主要运用于扫剑、抹剑、刺剑、劈剑、反穿剑、反刺剑等剑法上（图2）。

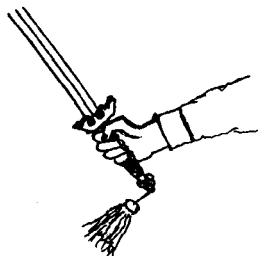


图1

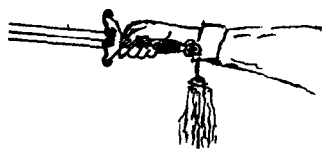


图2

3. 钳把持剑

用拇指和食指的根节着力，其余三指放开，剑柄钳在虎口，使剑易于上下、左右、前后活动。钳把持剑主要运用于挂剑、抽剑、云剑、带剑和剑法变换过程（图3）。

4. 反把持剑

将剑身平贴在前臂内侧，食指伸直贴于剑柄，其余四指握住护手（图4）。这一持剑方法，一般用于左手，在动作起势或预备时的握剑。有一种叫反把剑的剑术，整个套路都以反把持剑，而左右两手轮换。这种持剑法仅作表演用，难以反映出剑术的攻防含义和各种剑法的运用。

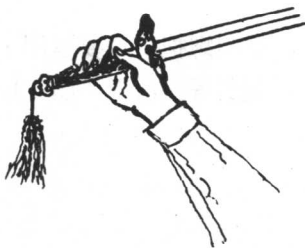


图3



图4

5. 剑指

食指和中指并拢伸直，其余三指卷曲于手心，拇指压在无名指中节或梢节上（图5）。



图5

第四节 剑法与运用方法

剑法，是剑术中的一个主要组成部分。能合理运用剑法，则能反映出剑术的攻防含义及虚实变化，反映出剑的实用性与灵活性。陈月坡五十八式太极剑有 18 种剑法，简介如下：

1. 点剑

立剑，剑尖由上而下，手腕上提，促使剑尖下点，剑柄与剑的斜度，一般的在 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，力点在剑尖下侧。

2. 劈剑

立剑，由上向下叫做劈，手臂由屈至直，剑与臂成直线，发力于臂，力达剑刃。劈剑有抡劈和挂劈之分。抡劈是剑绕身抡转一周后向前劈出，挂劈是剑尖由下向上挂起，再向前劈出。左挂手心向内，右挂手心朝外。

3. 刺剑

立剑或平剑，剑尖向前或斜向上，剑向下、向左、向右直线刺出为刺剑，臂与剑形成直线。剑刃向左右为平刺，剑刃上下为立刺，手心翻向外叫做反刺。

4. 撩剑

立剑，剑由下向上谓之撩，手臂外旋，手心翻向上称正撩；手臂内旋，手心翻向外为反撩。发力于臂，力达剑刃。

5. 挂剑

立剑，剑向身体左或右立弧绕圆，剑尖由下往上竖起为挂，发力于腕，力达剑刃。

6. 托剑

立剑，剑从正面上举，高于头部，剑身横架于头上方，力达剑刃。

7. 抹剑

平剑，剑向左或向右平运为抹，抹运时剑身与胸同高，力达剑刃。

8. 云剑

平剑，剑向头前上方划平圆为云剑，力达剑刃前端。

9. 带剑

平剑，剑由前向右侧弧形后抽为右平带，由前向左侧弧形后抽为左平带，向侧斜方为斜带。做带剑时要屈肘平腕，力沿剑刃移动。

10. 截剑

侧立剑，剑由前上向右下弧形下按叫下截剑；侧立剑向前左右下方推出为左右截剑，力达剑刃前端。

11. 拦剑

侧立剑，剑由左或右下向斜上方推出为拦剑，力达剑刃中部。