

太极剑一方面像太极拳一样，
轻灵柔和，连绵不断，松圆整连，内外相合；
另一方面还带有剑术的风格，
轻快洒脱，招式清晰，形神兼备，富有韵律。

32式

太极剑

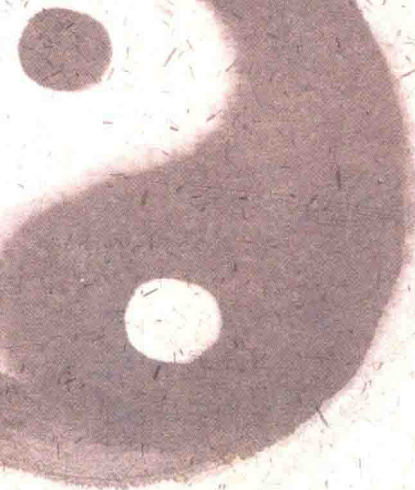
王 嵘 鄢行辉◎编



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

用手机扫描二维码，
即可观看动作录像
书本可180° 摊开，
方便对照练习





32式 太极剑

编著：王 嵘 鄢行辉
演 示：陈 婷 陈抒云



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

32 式太极剑 / 王嵘, 鄢行辉编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5335-5239-8

I . ① 3… II . ①王…②鄢… III . ①剑术 (武术) — 基本知识
IV . ① G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 010515 号

书 名	32 式太极剑
编 著	王嵘 鄢行辉
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	8
图 文	128 码
版 次	2017 年 5 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5239-8
定 价	28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

剑是“百兵之君”，至今已有三千多年的历史。剑术古时主要用于军事和防身自卫，当今，剑术以套路演练为主要的形式。

剑术的演练具有优美潇洒、气势流畅、吞吐自如、动静相兼、灵活多变的特点。剑术种类繁多，目前开展最广泛、最受群众喜爱的当属 32 式太极剑。

太极是中国古代最具特色和代表性的哲学思想之一，太极剑基于太极阴阳之理念，用意念统领全身，通过入静放松、以意导气、以气催剑的反复习练，进入人剑合一，以心御剑的高级境界，达到修身养性、陶冶情操、强身健体、益寿延年的目的。太极剑的含蓄内敛、连绵不断、以柔克刚、急缓相间、行云流水的剑术风格，使习练者的意、气、形、神逐渐趋于圆融一体的至高境界；而其对于武德修养的要求，也使得习练者在增强体质的同时提高自身素养，提升人与自然、人与社会的融洽与和谐。

本书由国际武道联盟养生协会副主席、福建体育职业技术学院王嵘副教授和福建中医药大学鄢行辉教授共同精心编著。

本书内容包括 32 式太极剑的基本知识、基本剑法、内功修炼、套路演练、攻防技法等。为了便于学习，让读者更好地掌握和理解动作，本书采用分解教学法，将图片与视频相结合；在每个动作的讲解中，还介绍了初学者易犯的错误及其纠正方法，以及每一个动作的攻防含义等。

本书内容翔实、文字简练、招法清晰、教法严谨、图文并茂，配合视频学练更加方便，是初学者和武术爱好者的良师益友。

本书中的动作照片及相关视频由全国大学生太极拳剑冠军陈婷、陈抒云示范，在此对她们的支持表示衷心的感谢！

作者

目录

第一章 太极剑入门	1
一、什么是太极剑	1
二、太极剑和中国剑术的历史	1
三、剑的知识	2
四、太极剑的基本握法和剑指	4
五、太极剑基本挥剑动作	6
六、太极剑基本步型	10
七、太极剑基本步法	12
八、基本身型、身法和眼法	15
九、太极剑的风格特点	15
十、学练太极剑的基本原则与方法	18
十一、32式太极剑的保健功效	21
第二章 太极剑内功修炼	23
可播视频▶ 剑气桩	23
重剑排打健体功	24
强肾法	29
收势	30
第三章 32式太极剑套路	32
可播视频▶ 预备势	32
可播视频▶ 起势(三环套月)	33
可播视频▶ 第一组	36
可播视频▶ 第二组	47
可播视频▶ 第三组	58
可播视频▶ 第四组	71

第四章	32 式太极剑技击法	86
第一组		86
第二组		89
第三组		92
第四组		95
第五章	练习 32 式太极剑要点解答	98
一、32 式太极剑套路动作的攻防意识		98
二、32 式太极剑套路问答		103
第六章	32 式太极剑八日通	112
第一次课		112
第二次课		113
第三次课		113
第四次课		114
第五次课		115
第六次课		115
第七次课		116
第八次课		116
	32 式全套路掠影	118

第一章 太极剑入门

一、什么是太极剑

太极剑是在太极文化和剑文化的理论指导下，在太极拳的基础上结合剑术的基本方法创编而成的。孙禄堂先生说：“太极者，剑之形式也。无极而生，乾坤之母，左转之二为乾象，右旋之而为坤形。剑之旋转是内中一气之流行也。次式初动内虽有乾坤之理，外未具乾坤之象，所以谓之太极剑也。”太极剑是一种与太极拳理论相通、演练风格相近的运动。一方面它像太极拳一样，轻灵柔和，绵绵不断，松圆整连，上下相随，内外相合，动中求静，重意不重力，另一方面它还带有剑术的运动风格，轻快洒脱，剑法清晰，身法矫捷，刚柔相济，形神兼备，富有韵律。

二、太极剑和中国剑术的历史

原国家体委 1957 年在杨氏太极剑的基础上创编了 32 式太极剑，推动了太极剑的普及和发展；1985 年又整理出版了《陈式太极剑》一书；随着我国武术套路竞技比赛的发展，原国家体委于 1992 年组织创编了《42 式太极剑竞赛套路》，进一步促进了太极剑的普及和发展。为了让大众更好地学习太极剑，在张志勇教授的组织下，武术界各流派又创编了规范且简单易学的十六式太极拳、太极剑。当今，太极剑已经成为学校、社区等地方必不可少的学习、锻炼的项目，太极剑正以稳健的步伐迈向世界各个角落。

剑，这种兵器几乎与中华民族有着同样悠久的历史。在漫长的历史岁月中，剑浸润、积淀了丰富的文化内涵。剑作为“百兵之君”，在产生发展的过程中充满着神话色彩，它不仅仅是一种兵器，亦曾是身份地位的象征、王权的象征，甚至是融入中华民族血脉的崇尚侠义精神的象征。在历史发展的长河中，剑深受中国古典哲学、传统美学，以及道家、儒家、佛家等思想的影响，而逐渐演化为一种文化，一种中国特有的传

统文化。

剑术在古代称剑道,《汉书·艺文志·兵技巧》中曾列有《剑道》38篇,可惜现已失传。剑与剑术在我国具有悠久的历史,据《史记·黄帝本纪》记载:“帝采首山之铜铸剑,以天文古字题铭其上。”我国出土的人头纹青铜剑是商代短剑,形似匕首,至今已有三千多年历史。到春秋战国时,出现了质量很好的铜锡合金剑,习剑、佩剑成为较为盛行的风气,剑术理论得到了相应的发展。

宋代以后,习剑之风逐渐被剑舞取代,剑术逐渐脱离军事实用性,当时庶民百姓在劳作之余,也以舞剑或击剑竞技为乐,旁观者众多,场面非常热闹。到了元代,统治阶级为了维护其统治,怕百姓造反,不但严禁百姓习武练艺,连私藏兵器、出猎也要治罪,剑术的发展因此受到很大阻碍。到了明清时,武术重获发展,出现了许多流派,剑术呈现出了千姿百态、各具特色的新局面。如明末武术家吴殳,50岁还向渔阳老人学习剑法,并总结提炼写成《剑诀》刊行于世。这一时期不但剑术昌盛,同时还出现了十八般兵器武艺,一直衍化至今。

三、剑的知识

剑的规格

中国古代的剑有巨剑、长剑、短剑、小剑之分,现代的剑以比赛用剑为准。在原国家体委1993年审定的《中国太极拳、太极剑竞赛规则》中规定:

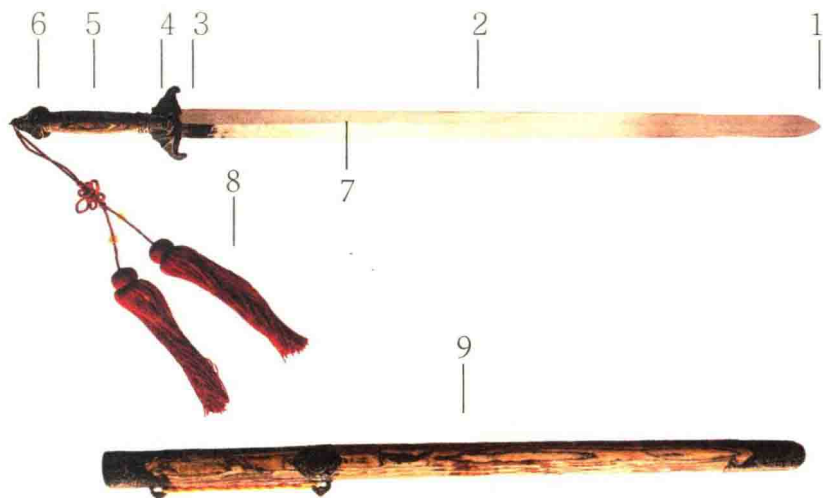
■ 剑的长度:以直臂反手持剑的姿势为准。剑尖不得低于本人耳上端。剑身为钢制,并带短剑穗。

■ 剑的重量(包括剑穗):男子用剑不得轻于0.6千克;女子用剑不得轻于0.5千克;儿童(不满12周岁)用剑重量不限制。

■ 剑的硬度:当剑垂直剑尖触地时,剑身不得弯曲。

剑的结构及各部的名称

中国古剑长短轻重不一,现代剑的长度,一般以反手自然垂臂持剑,



其剑尖高不过头、低不过耳为准。重量约为 0.5 ~ 1 千克。剑的结构古今大致相同，可分为剑身和剑把两段，由以下各部分组成。

1—剑尖，剑身锋锐的尖端。功用：用于刺杀对方。

2—剑刃，剑身两侧锋利的薄刃。功用：用于劈砍对方。

3—剑体，剑体坚固且有一定弹性，剑锋锐利。功用：用于阻挡对方兵器。

4—剑格，剑柄与剑身相隔的突出处，又称护手。功用：为防止两剑相格时刺伤握持之手而设，另一个重要功能是防止刺物时手滑到剑刃上而受伤。

5—剑柄，剑把上贴手的部位，又称剑茎。功用：一般用硬木做成，有一定的摩擦力，便于握住武器，不易脱手。

6—剑首，剑柄后端的突出部，多成凸形，又称剑墩。功用：剑墩是剑的末端，它一是用来平衡整个剑体，二是在搏击中起到助力的作用。

7—剑脊，剑体长轴隆起的部位。功用：剑的龙骨，加强剑身的强度，还可以调整剑身的重量分布使之均匀。

8—剑穗，附在剑首上的丝织的穗子，又称剑袍。功用：现在多为装饰性，在古代实战中可以扰乱对方视线，并可以缠绕手上，也可缠绕对方兵器。还可以抓住剑穗把剑飞出击杀对方。

9—剑鞘，又名剑匣、剑室，俗称剑壳。功用：保护剑体。

四、太极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，而且也是技术熟练的重要标志。初学者握剑往往比较僵硬，剑在手中不能运作自如，致使剑法表现不清楚，力点不准确。依照不同剑法的需要，握剑的方法主要有以下 6 种：



平握 五个手指平卷握剑。平握多用于劈剑、崩剑、架剑、推剑等。



直握 手握剑柄，由小指、无名指、中指、食指依次紧握成螺形，拇指靠近食指。



钳握 拇指、食指与虎口钳夹，起支点固定作用，其余三指松握。钳握用于带剑、抽剑、云剑、挂剑等。

反握 手臂向内旋转，手心向外，拇指支架于剑柄的下方，向上用力，中指、无名指、小指向下勾压。反握多用于撩剑、反刺剑等。



垫握 食指伸直，垫在护手下面以助力和控制剑的方向，拇指也伸直，其余三指屈指。垫握多用于绞剑、削剑、击剑等。



反手握 持剑使剑身贴于左臂后方，左手食指贴于剑柄，指尖指向剑首，其余四指扣握于护手。反手握多用于太极剑的起收势持剑。



在剑术练习中，不持剑的手要捏成“剑指”。剑指运用得合理得当，与剑法相应配合，可以达到助势助力，平衡动作，增加太极剑挤法的表现和神采。

剑指 食指、中指并拢伸直，其余三指屈握掌心，拇指压在无名指前端的指骨上。



五、太极剑基本挥剑动作

刺剑



两脚左右开立，右手握剑提于右腿外侧，左剑指按于左腿外侧，目视前方，右手握剑屈肘上提，经腰侧向前直刺，臂与肩成一条直线，与肩同高，力达剑尖，左剑指屈肘上提，附于右腕处，目视前方。

刺剑就其位置而言，可分为：

- ①平刺剑：剑尖与胸平。
- ②上刺剑：剑尖与头平。
- ③下刺剑：剑尖与膝平。
- ④探刺剑：臂内旋，手心向外，剑经肩上侧向前上方外侧立剑刺出。

动作要领：刺剑可分为立剑与平剑，剑刃上下为立剑，剑刃左右为平剑。手臂由屈到伸，与剑成一条直线，力达剑尖。



劈剑

立剑由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线。抡劈剑沿身体右侧或左侧绕一立圆；后抡劈剑要与身体后转协调一致。

动作要领：劈剑由上向下用力，力点作用于剑身，手臂与剑成一直线，沿身体两侧绕一立圆。

架剑

两脚并步站立，上体由左向右转，同时右臂由下向上至右架起，剑身横平，左手附于右腕处，目视左斜前方。

动作要领：立剑向上托举，高过头部，力点在剑刃上。



点剑

右脚在前，两脚前后开立，右手握剑屈肘抱剑于胸，左剑指立于右腕处，目视前方。右手握剑提腕，剑猛向下点，力达剑尖。

动作要领：立剑用剑尖向前提腕点啄，手臂由屈到伸，力达剑尖。



崩剑

两脚并步站立，右手握剑屈腕，直臂体前，向左下落，使剑尖猛向上崩起，沉腕力达剑尖，左剑指附于右臂内侧。

动作要领：立剑用剑尖自下而上，手腕下沉点啄，力达剑尖。



截剑

身体右转，左腿支撑站立，右脚尖点地，右手握剑内旋，随转体剑身斜向下截至身体右侧，臂剑成一直线，力达剑刃前部，左剑指向左上方架起，目视剑尖。

动作要领：立剑切断或阻断对方的进攻，力在剑刃上。



带剑

两脚弓步站立，右手握剑前刺，左剑指立于右腕处，目视前方。右手握剑，手臂内旋，平剑由右至后屈肘抽回，目视前方。

动作要领：平剑由前向侧后方抽回，力点在剑身的剑刃上，拉一下。



抽剑

两脚虚步站立，右手内旋成反立剑，手臂向后直抽于胸，目视前方。

动作要领：反立剑由右向左直抽，力点在剑柄上。





挂剑

两脚虚步站立，右手握剑，剑尖沿身体右侧向下，向后挂起，力达虎口侧刃前部，左剑指立于右腕处，目视剑指。

动作要领：剑成立剑，手腕要扣，剑尖从前向下，向后经过身体两侧成立圆挂击，力达剑身的前部。



撩剑

两脚弓步站立，右手握剑臂内旋，剑尖向下沿身体左侧贴身弧形向前撩至体前上方，虎口斜向下，力达剑刃前部，目视剑尖，左剑指随之架于头部外侧。

动作要领：正撩剑，前臂外旋，力达剑前部，剑要走立圆。

六、太极剑基本步型

弓步 前腿全脚着地，脚尖朝前，屈膝前弓，膝部与脚尖垂直；后腿自然伸直，脚尖外展 45° 左右，全脚着地，两脚横向距离 10 ~ 20 厘米。



马步 两脚左右开立，相距约为脚长的 3 倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲。



仆步 一腿屈膝全蹲，膝与脚尖稍外撇；另一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣；两脚以全脚掌着地。



虚步 一腿屈膝半蹲，全脚掌着地，脚尖斜向前 45° ；另一腿微屈，以脚前掌或脚跟点于身前。





丁步 一腿屈膝半蹲，全脚掌着地；另一腿屈膝，以脚前掌或脚尖点于支撑腿的脚内侧。



歇步 两腿交叉屈膝半蹲。前脚尖外展，全脚着地；后脚尖朝前，膝部附于前腿外侧，脚跟离地，臀部接近脚跟。



独立步 一腿自然伸直独立，支撑站稳；另一腿在体前或体侧屈膝提起，高于腰部，小腿自然下垂。



开立步 两脚分开，脚尖朝前，屈膝下蹲，两脚外缘同肩宽。