

武冬 / 著

32式 太极剑

[第二版]

32^式

太极剑

入门与提高

[第二版]



体表改单

连续图谱

入门、入门、入门、无师自通

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

32 式太极剑入门与提高 / 武冬著. — 2 版. — 太原: 山西科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5377-3401-1

I. 3… II. 武… III. 剑术 (武术) — 基本知识 — 中国
IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169711 号

32 式太极剑入门与提高

著 者: 武 冬

出版发行: 山西出版集团 · 山西科学技术出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团 · 山西人民印刷有限责任公司

电 话: 0351-4922135 (编辑部) 0351-4922121 (发行部)

E - mail: sxkjcbbs@public.ty.sx.cn ekjty@tom.com

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 236 千字

印 张: 9.5

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2010 年 11 月第 2 版

印 次: 2010 年 11 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-3401-1

定 价: 25.00 元 (含光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

剑是我国很古老的一种兵器。《初学记》引《释名》中解释,“剑,检也。所以防检非常也”,不难看出剑是卫体的武器,素有“百刃之君”,“短兵之师”的美称。剑术动作轻快洒脱,身法矫捷,刚柔相兼,富有韵律,有“剑似飞凤”的美誉。

太极剑,这个剑文化与太极思想相结合的产物,以它特有的魅力、独特的健身作用、高雅的艺术享受,已经为越来越多的世界各地太极剑爱好者所钟爱,其中,脱胎于传统杨式太极剑的 32 式太极剑,就像 24 式太极拳一样,在世界范围内得到了最广泛的普及。为了满足广大太极剑爱好者的需求,我们精心策划并编辑出版了这本内容详尽,体例新颖,论述精辟的从入门到提高的图书。

本书具有如下特点:

1. 详尽全面

本书包括太极剑的简史、特点和作用,以及 32 式太极剑具体动作的教与练、分解动作详讲、动作用法详讲、传统剑理剑论等,在每一个分支都有详细的讲解。

2. 科学系统

在教学手法上,采用了体表教学,为读者提供了许多十分容易操作的方法,使读者可以无师自通。在剑理上,对各种剑法做了详细的介绍,使读者更容易明白动作的内涵。在练习程序上,按照科学的步骤,先有教与练部分,就像真正的老师在上课,而且有相应的练习手段,接着是动作分解和动作用法的详细讲解。最后,我们摘录了一些传统剑理剑论,并对其进行了通俗易懂的提示,目的是引导读者更深层理解太极剑的技术内涵。

3. 可动易学

看书学练太极剑最大的问题,一是动作图解是死的,常常不知道动作是怎么连接的,为解决这一问题,我们从动态的录像上每秒截取两幅图,连续截取了动态的 32 式太极剑的全过程共 543 幅图,基本上让书“动”了起来。二是学练太极剑可操作性差,常常模棱两可,不知所措,比如说点剑,究竟点到什么程度,怎么练效果最好,学练者并不清楚,本书采用体表教学,利用自身的体表关节穴位作为客观参照物,使学练者更容易掌握每一个动作。

4. 深入浅出

本书对初学和有一定基础的人来说都具有可读性,书中既有适合初学者的内容,又有适合想再

提高者的指导内容,而且这些内容是按照太极剑技术内涵撰写的。对于初学者重点看动作的教与练,对动作分解部分,主要看动作做法和动作外形的要求。对于有相当基础的练习者则侧重动作内涵的学习和对动作的意、气的把握。

我们努力想把书做好,但是由于我们水平有限,书中难免有许多不足和错误,欢迎大家批评指正。

编 者

目 录

1 太极剑概述	(1)
1.1 太极剑简史	(1)
1.1.1 剑术和剑器	(1)
1.1.2 太极剑的形成	(5)
1.1.3 32式太极剑简介	(5)
1.2 太极剑的特点与作用	(6)
1.2.1 太极剑的风格特点	(6)
1.2.2 太极剑的健身作用	(9)
1.3 如何学练太极剑	(11)
1.3.1 先拳后剑,打好基础	(11)
1.3.2 循序渐进,力求准确	(12)
1.3.3 先形后意,形意统一	(13)
1.3.4 图文并重,勤学苦练	(13)
1.3.5 先立后破,求实发展	(14)

2	太极剑基本功	(15)
2.1	徒手内功八势	(15)
2.1.1	简介	(15)
2.1.2	内功八势	(15)
2.2	持剑基本功	(22)
2.2.1	持剑方法	(22)
2.2.2	剑指	(27)
2.2.3	持剑六种功	(29)
3	太极剑剑法	(37)
3.1	传统剑法精要	(37)
3.1.1	传统十三剑法	(37)
3.1.2	传统四母剑法	(45)
3.2	常用剑法	(46)
3.2.1	常用剑法	(46)
3.2.2	常用剑法要点	(52)
3.3	太极剑基本剑法练习	(53)
3.3.1	刺剑	(53)
3.3.2	劈剑	(55)
3.3.3	点剑	(56)
3.3.4	崩剑	(57)
3.3.5	撩剑	(58)
3.3.6	挂剑	(59)
3.3.7	斩剑	(61)
3.3.8	扫剑	(62)
3.3.9	架剑	(63)
3.3.10	拦剑	(64)
3.3.11	抹剑	(65)
3.3.12	抽剑	(65)

3.3.13	带剑	(66)
3.3.14	截剑	(67)
3.3.15	云剑	(68)
4	32 式太极剑教与练	(70)
4.1	第一课	(70)
4.2	第二课	(73)
4.3	第三课	(76)
4.4	第四课	(78)
4.5	第五课	(81)
4.6	第六课	(83)
4.7	第七课	(85)
4.8	第八课	(86)
4.9	32 式太极剑学练要点	(88)
5	32 式太极剑动作分解详讲	(90)
5.1	预备势	(90)
5.2	起势	(92)
5.3	并步点剑	(98)
5.4	独立反刺	(99)
5.5	仆步横扫	(102)
5.6	向右平带	(104)
5.7	向左平带	(106)
5.8	独立抡劈	(108)
5.9	退步回抽	(111)
5.10	独立上刺	(112)
5.11	虚步下截	(113)
5.12	左弓步刺	(115)
5.13	转身斜带	(118)
5.14	缩身斜带	(120)

5.15	提膝捧剑	(122)
5.16	跳步平刺	(124)
5.17	左虚步撩	(126)
5.18	右弓步撩	(128)
5.19	转身回抽	(130)
5.20	并步平刺	(133)
5.21	左弓步拦	(134)
5.22	右弓步拦	(136)
5.23	左弓步拦	(138)
5.24	进步反刺	(139)
5.25	反身回劈	(141)
5.26	虚步点剑	(143)
5.27	独立平托	(145)
5.28	弓步挂劈	(147)
5.29	虚步抡劈	(149)
5.30	撤步反击	(151)
5.31	进步平刺	(152)
5.32	丁步回抽	(155)
5.33	旋转平抹	(155)
5.34	弓步直刺	(157)
5.35	收势	(158)
6	32式太极剑动作用法详讲	(161)
6.1	第一课动作	(161)
6.1.1	预备势	(161)
6.1.2	起势	(161)
6.1.3	第一式:并步点剑	(163)
6.2	第二课动作	(163)
6.2.1	第二式:独立反刺	(163)

6.2.2	第三式:仆步横扫	(164)
6.2.3	第四式:向右平带	(165)
6.2.4	第五式:向左平带	(166)
6.2.5	第六式:独立抡劈	(167)
6.3	第三课动作	(167)
6.3.1	第七式:退步回抽	(167)
6.3.2	第八式:独立上刺	(168)
6.3.3	第九式:虚步下截	(168)
6.3.4	第十式:左弓步刺	(169)
6.3.5	第十一式:转身斜带	(170)
6.4	第四课动作	(170)
6.4.1	第十二式:缩身斜带	(170)
6.4.2	第十三式:提膝捧剑	(171)
6.4.3	第十四式:跳步平刺	(172)
6.4.4	第十五式:左虚步撩	(173)
6.4.5	第十六式:右弓步撩	(173)
6.5	第五课动作	(174)
6.5.1	第十七式:转身回抽	(174)
6.5.2	第十八式:并步平刺	(175)
6.5.3	第十九式:左弓步拦	(175)
6.5.4	第二十式:右弓步拦	(176)
6.5.5	第二十一式:左弓步拦	(176)
6.5.6	第二十二式:进步反刺	(177)
6.6	第六课动作	(177)
6.6.1	第二十三式:反身回劈	(177)
6.6.2	第二十四式:虚步点剑	(178)
6.6.3	第二十五式:独立平托	(178)
6.6.4	第二十六式:弓步挂劈	(179)

6.7	第七课动作	(180)
6.7.1	第二十七式:虚步抡劈	(180)
6.7.2	第二十八式:撤步反击	(180)
6.7.3	第二十九式:进步平刺	(181)
6.8	第八课动作	(181)
6.8.1	第三十式:丁步回抽	(181)
6.8.2	第三十一式:旋转平抹	(181)
6.8.3	第三十二式:弓步直刺	(182)
6.8.4	收势	(183)
7	32式太极剑动作连续图谱	(184)
8	传统剑理剑论摘录	(284)
8.1	越女剑论	(284)
8.2	俞公剑论	(285)
8.3	武当剑论	(286)
8.4	庄子剑论	(287)
8.5	渔阳剑诀	(288)
8.6	昆吾剑谱摘录	(289)

1 太极剑概述

1.1 太极剑简史

1.1.1 剑术和剑器

1. 剑器与剑术的区别

剑是我国很古老的一种兵器。《初学记》引《释名》中解释,“剑,检也。所以防检非常也”,不难看出剑是卫体的武器,素有“百刃之君”,“短兵之师”的美称。在古代,剑有着辉煌的历史,根据史料记载,最早的剑,可以推到黄帝时代,目前考古发现,最早的青铜剑出土于长安张家坡和北京琉璃河的西周墓中,可见当时铜剑就盛极一时,堪称冠绝于世。广义的剑有剑器和剑术之别,剑器是指具体的实物,而使用剑的技术称为剑术。剑术,无论是技术还是理论在中国古代都曾经发展得很完备,在许多典籍中都论及剑术。

剑的技术由其形制决定,剑有三刃,各部皆有妙用。一为剑尖,用以点、刺。古言剑为“直兵”,即是发挥剑尖的威力,所以直行直用最为快速。二和三为剑体两刃,剑刃虽长,却是任何一处都可变化使用的,其法为劈、提、撩、抹、削、挥、挂等,整个剑体较为修长但很轻灵,故剑术动作轻快洒脱,身法矫捷,刚柔相兼,富有韵律。所以拳谚将刀与剑相对应:“短兵之帅,形如飞凤”、“枪扎一线,剑走一偏”、“刀如猛虎,剑似飞凤”、“剑走轻,刀走黑”,这中间反映出演练这两种器械时的不同风格。

2. 剑的常识

(1) 结构及各部分名称。剑的结构古今大致相同,由剑身和剑把两段组成。具体可细分为 13 个部分,如下图所示:

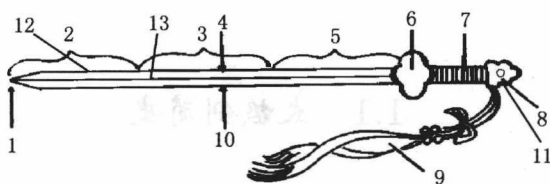


图 剑的组成

1—剑尖;2,3,4,5,10—剑刃;6—剑格;7—剑柄;
8—剑鞘;9—剑穗;11—剑眼;12—剑锷;13—剑脊

剑尖:剑身锋锐的尖端。剑尖又称剑锋、鼻端等。

剑刃:剑身两侧锋利的薄刃。图中 4 为上刃、10 为下刃、2 为前刃、3 为中刃、5 为后刃。

剑格:也称护手、剑耳,指剑身与剑柄之间,作为护手的部位。有“Y”和“A”等形状。在古代,此处称作剑首,周礼考工记载“剑古兵器名,两刃而有脊,自脊至刃谓之腊,又谓之锷,脊刃以下与柄分隔者谓之首,首以下把握之处曰茎,茎端施环曰鐔”。不过古代剑的形制与现代的不同,其剑护手处没有突出的护盘,现代多数人将剑鐔称作剑首。

剑柄:也称剑铤、剑茎、剑把,指剑格后用手持握的部位。

剑鐔:也称剑镞、督、首、扶手、护手、吞口、云头、僵月环,指剑柄的末端柄头。

剑穗:也称剑袍、穗头、挽手、流鬓等,是由剑环演变而来。古时骑马打仗以防脱手,也可投掷击刺后再收回。古人讲,文剑有穗,武剑无穗,意思是说舞练的剑安有剑穗,真正用于格斗的剑,不装剑

穗。现代剑穗有长短之分。

剑眼：在剑镡上有一空眼称剑眼，可吹之做声。

剑脊：剑身长轴隆起的部分。

剑锷：也称腊刃，自剑脊到剑刃部分。

(2)剑的选购与保养。目前市场上常见的剑主要有三种：硬剑、软剑和伸缩剑。选购时首先要确定用途，然后再根据个人的具体条件选择适合自己的尺寸和重量。

①硬剑：硬剑是指锻打的钢剑，剑身较厚，开刃，常见的有龙泉剑、七星剑等，这类剑一般要求剑身挺直，不宜用生铁淋口和出刀。选购时除了观看外形，如剑脊是否直、薄厚是否均匀、剑锷是否对称、剑的重量是否适合，还可轻弹剑身，发音清响且有余音的是上器，声音嘶哑的是下器。

②软剑：软剑是用钢板压制而成的，一般主要用于表演。选购时主要是看剑身两面打磨的是否均匀，用手扳弯后是否能恢复原状，电镀是否均匀等。近年国家又规定了比赛用剑，其质底介于硬软之间。

③伸缩剑：伸缩剑主要是为了携带方便。选购时主要察看各节之间是否牢固，收放是否自如、轻便，有无脱节现象等。

④选购要求：选购剑时，除了上面所述的要求外，还应注意以下几点：

a. 剑的长度：剑的长度以直臂垂肘、反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳上端。或以剑尖着地，剑首与脐平。剑的重心应在护手前 13~15 厘米处。

b. 剑的重量：包括剑穗，成年男子不得轻于 0.6 千克；成年女子不得轻于 0.5 千克；少年儿童不受限制。

c. 剑的硬度：剑垂直倒置，剑尖触地，剑尖向上 20 厘米处（测量点），弯曲后距地面的垂直距离，不得小于 10 厘米。

⑤保养：平常保护剑很简单，注意不要用汗手抹剑身，不用时



最好插入剑鞘内,有条件的应定期上油保护,以防生锈腐蚀等。长时间不用,最好将剑放置在干燥、通风的地方。

3. 剑的文化性

剑是一种短兵器,更是中华文化的象征,堪称剑文化。剑作为一种兵器由于其直身轻薄,易折难攻,不适宜于砍杀,在坚盔重甲的战事中剑的功效受到了极大的限制。特别是在骑兵出现以后,主要的攻击手段由直刺变为砍杀,剑逐渐被西汉厚重尖利的环首大刀所取代,茅元仪《武备志》记载:“古之言兵者必言剑,今不用于阵。”剑退出了战阵的主舞台,然而剑的生命并未终结,它不仅没有从历史上消失,反而制作日见精良,技法日趋精妙,成为两两捉对厮杀的利器,继续保持个体作战的武器功能,同时被赋予了更深刻的文化内涵。

(1)剑器成为神器。从《左传》开始,剑便被冠以“宝”的美誉称为“宝剑”,并一直延续至今。中国古代帝王均配备名剑,成为中国古代帝王权力的象征。如秦始皇有“定秦”剑,汉高祖刘邦有“赤霄”剑,汉文帝有“神龟”剑等。

(2)剑器作为法器。剑还成了一种被道教所用的法器,著名道教徒陶弘景曾为梁武帝造“凝霜、道家三洞九真剑”等十三把神剑,上面分别刻有各位真人、玉女的名字。

(3)剑器代表礼器。配剑在古代一度成为一种时尚,它是地位的象征。据《晋书·兴服志》记载,晋代百官上朝不准带铁剑,而代之以木剑。按照不同的官秩品序,木剑装饰用的材料也各不相同,“贵者犹用玉首,贱者亦用蚌、金银、玳瑁为雕饰”。

不仅如此,剑的文化内涵极其丰富,如“宝剑赠烈士”代表友谊;“琴心剑胆”、“书剑合璧”等,反映了仁人志士和文人墨客修养性、陶冶情操的情怀。剑的文化内涵是古今中外任何一种兵器难以比拟的,它早已成为种种文化范畴的象征,人们爱之,敬之,练之!

1.1.2 太极剑的形成

太极剑是在太极拳运动的基础上,吸收剑术的基本方法创编而成的,因此它兼有太极拳和剑术的风格。

目前流行的各式太极剑,内容各异,取材不一,不像拳术和推手那样,各家具有明显的一脉相传的痕迹和鲜明的风格特点。这是由于太极剑产生的历史远远晚于太极拳拳术和推手,各式太极剑的产生大多是在各式太极拳流派形成以后,在古代剑术的基础上,分别吸收了其他拳派的剑术内容,改造发展而形成的。据考证,目前各式太极剑分别由宣化剑、三才剑、乾坤剑演化而成。

《青萍剑》中谈到太极剑时说:“此剑有二,一为陈微明所著,一为李芳辰所传。”陈微明师承杨澄甫,他著有《太极剑术》一书,是较早的一部比较完整的一套太极剑术。陈炎林著的《太极拳刀剑杆散手合编》中也较完整记录了太极剑套路,这些都是杨式太极剑。20世纪30年代吴图南先生著有《太极剑》一书,共128式,属于吴式太极剑。1957年,原国家体委运动司组织专家在杨式太极剑的基础上创编32式太极剑,极大地推动了太极剑的普及与发展。1985年后,林伯原等人根据田秀臣先生所传套路,整理出版了《陈式太极剑》一书。1992年,原国家体委武术研究院组织专家创编42式太极剑竞赛套路,进一步促进了太极剑的发展。

太极剑正以其特有的魅力、独特的健身作用、高雅的艺术享受,已经为越来越多的太极剑爱好者所钟爱。

1.1.3 32式太极剑简介

1.32式太极剑的形成

32式太极剑脱胎于传统杨式太极剑,是原国家体委运动司于