

田秀臣 演述
周佩芳 林伯原 编

武术丛书

陈式太极剑

科学普及出版社广州分社



陈式太极剑

田秀臣 演述
周佩芳 林伯原 编

科学普及出版社广州分社

陈式太极拳

田秀臣 讲述

周佩芳 林伯原 编

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华书店发行

韶关新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 印张：3.25 字数：70千字

1985年3月第1版 1985年3月第1次印刷

印数：1——72,000

统一书号：7051·60360定价：0.48元

前 言

陈式太极剑是陈式太极拳系中重要的器械技术之一，历史悠久，精妙深邃，引人入胜，是祖国武术宝库中的珍品。

这套陈式太极剑是根据著名的陈式太极拳师田秀臣先生的演述，整理出来的。

田秀臣先生，一九一六年出生于河北完县，自幼酷爱武术，先后学习过形意拳、少林拳及其他传统器械。四十年代中期，从名扬海内的陈式太极拳家陈发科先生（一八八七至一九五七年。太极拳创始人陈王庭后裔）学艺于北京“中州会馆”。田为递贴弟子，又勤学苦练，所以颇尽其技，深得陈先生赞赏。今田秀臣先生虽年事已高，但练起拳、剑来，仍浑厚雄壮、气势腾然，显示了他陈式太极拳系上的高超造诣。

田先生待人宽厚，诲人不倦，操行高洁。当我们提出要整理陈式太极剑一事时，他欣然应诺，并歇力相助，使这套剑在短期内得以公诸于世，为此，我们对田老的支持深表谢意。

此书在编写过程中，得到了张纯本同志的大力支持，在这里也表示感谢。

由于我们对这套剑熟悉不够，在动作说明上不免会产生某些错误，望同志们提出批评。

周佩芳 林伯原

目 录

陈式太极剑简介	1
陈式太极剑名称顺序	2
关于图解的几点说明	5
陈式太极剑图解	6
陈式太极剑路线示意图	90
陈式太极剑练法浅说	92

陈式太极剑简介

陈式太极剑是在陈式太极拳的基础上发展起来的器械套路。

全套共五十七个动作，其中包括刺、劈、撩、挂、点、云、抹、抱、提、托、架、崩、削、扫、截、带、摆、斩、绞、格、洗、剪腕等二十多种剑法及各种身法和步法的变化。

陈式太极剑在练习上注重心息相依，以心运手，足随手运，缠绕回旋，刚柔相济；技法上讲究阖辟动静，柔中寓刚，屈伸往来，虚笼诈诱，转引转击，蓄发相变，以内劲为统驭。整套动作要求快慢相间，轻灵沉稳，顺逆缠丝，一动全动，节节贯串，相连不断。

这套剑术因有上述特点，所以具有结构严谨圆活浑厚，变化多端，勇武朴实的独特风格。练习者不仅可以增强体质，而且可以得到美的艺术享受。

陈式太极剑名称顺序

- | | |
|------|------|
| 第一式 | 预备式 |
| 第二式 | 东峰衔日 |
| 第三式 | 仙人指路 |
| 第四式 | 叶底藏花 |
| 第五式 | 朝阳剑 |
| 第六式 | 哪吒探海 |
| 第七式 | 青龙出水 |
| 第八式 | 左右护膝 |
| 第九式 | 闭门剑 |
| 第十式 | 青龙出水 |
| 第十一式 | 转身劈剑 |
| 第十二式 | 回身剑 |
| 第十三式 | 斜飞式 |
| 第十四式 | 凤凰展翅 |
| 第十五式 | 凤凰点头 |
| 第十六式 | 拨草寻蛇 |
| 第十七式 | 金鸡独立 |
| 第十八式 | 哪吒探海 |
| 第十九式 | 盖兰式 |
| 第二十式 | 古树盘根 |

- | | |
|-------|------|
| 第二十一式 | 饿虎扑食 |
| 第二十二式 | 左右车轮 |
| 第二十三式 | 倒捻肱 |
| 第二十四式 | 野马跳涧 |
| 第二十五式 | 白蛇吐信 |
| 第二十六式 | 二龙戏珠 |
| 第二十七式 | 虚步亮剑 |
| 第二十八式 | 上步刺剑 |
| 第二十九式 | 黑熊翻背 |
| 第三十式 | 燕子啄泥 |
| 第三十一式 | 回身点剑 |
| 第三十二式 | 鹰熊斗智 |
| 第三十三式 | 燕子啄泥 |
| 第三十四式 | 灵猫扑鼠 |
| 第三十五式 | 金鸡抖翎 |
| 第三十六式 | 海底捞月 |
| 第三十七式 | 哪吒探海 |
| 第三十八式 | 犀牛望月 |
| 第三十九式 | 疾风掩草 |
| 第四十式 | 斜飞式 |
| 第四十一式 | 左托千斤 |
| 第四十二式 | 右托千斤 |
| 第四十三式 | 左截腕 |
| 第四十四式 | 右截腕 |
| 第四十五式 | 横扫千军 |
| 第四十六式 | 金针倒挂 |

- | | |
|-------|------|
| 第四十七式 | 金蜂点蕊 |
| 第四十八式 | 白猿献果 |
| 第四十九式 | 落花式 |
| 第五十式 | 上下斜刺 |
| 第五十一式 | 斜飞式 |
| 第五十二式 | 探身刺 |
| 第五十三式 | 怪蟒翻身 |
| 第五十四式 | 黄蜂出洞 |
| 第五十五式 | 磨盘剑 |
| 第五十六式 | 金针指南 |
| 第五十七式 | 还原式 |

关于图解的几点说明

1. 为了便于读者查对拳式的方向，把图照中姿势的方向约定为：面向读者等于向南，背向读者等于向北，面向读者右面等于向东，面向读者左面等于向西。当读者练习纯熟后，可以根据场地形状任选方向，不一定要把预备式从面南站立开始。

2. 带有实线的箭头表示右手或右足的动作趋向，带有虚线的箭头表示左手或左足的动作趋向。所有图中的箭头，均表示由本图过渡到下一图的动作趋向。凡动作较简单，用文字即可能说明的，即不再在图中表示其动作趋向，可参看文字和后一图就能明了。

3. 为了弥补背向时看不清手的方位这一不足，特增加正、侧面的附图加以说明。读者可参看附图规范动作。

4. 全套动作是连贯的，为使动作说明简便起见，每一式的动作就不再说明是接上式动作了。

5. 为提示动作的主要特点或者说明应注意之处，我们在动作说明的后面，加有“要点”供大家参考。

陈式太极剑图解

基本动作

(一)左手持剑法 (图甲)



图甲



图乙



图丙

左手自然展舒，虎口对准剑的护手处，拇指由护手上向下，中指、无名指和小指由护手下向上，相对握住护手(由于护手的形式不同，拇指也可以从下向上握)，食指伸直贴附于剑把上，剑身平贴于左前臂后侧。

要点：手要握紧剑，不得使剑刃触及身体。

(二)右手持剑法 (图乙)

右手自然舒展，虎口对向剑的“上刃”(剑面竖直成立剑时，在上的一侧剑刃称为上刃)，拇指和食指靠近护手将剑把握紧，其他三指可松握，以拇指的根节和小指外沿的掌根部位控制剑的活动。另一种持剑法是，以中指、无名指和拇指握住剑把，食指和小指松握。当遇到某些需要增加剑锋弹力和灵活性的动作时，食指则附贴于护手上，以控制剑活动的准确性。后一种持剑法也称活把剑。

要点：握剑的松紧程度，以能将剑刺平、劈平为宜。

(三)剑指 (图丙)

练剑时，不持剑的手一般都保持为“剑指”姿势，即把食指和中指尽量伸直，无名指和小指屈握，然后用拇指压在无名指和小指指甲上。

第一式 预备式

两足左右开立，距离同肩宽，脚尖略外撇，身体自然直立；两臂自然下垂，左手持剑，剑尖向上，剑身竖直；目视前方(图1)。

要点：

要求“虚领顶劲”、“气沉丹田”、“尾闾中正”、“含胸拔背”。同时，精神要自然提起，做到“心静体松”。剑身在左臂后不要触及身体；两肩自然松沉。

第二式 东峰衔日

动作一：右手握成剑指，两臂由左经



图1

胸前向右划弧；左手持剑停于腹前，右剑指停于右侧，两手心皆向下(图2)。

动作二：身体向右转体，重心移至右腿，屈膝下蹲，然后左腿向前迈出脚尖点地成右虚步；同时，左手剑随转体屈臂摆至胸前，手心向下；右剑指直接迎合左手并附于剑柄，手心向上；目视前方(图3)。

要点：

1. 两臂随转体划弧时，要自然松沉，达到“沉肩坠肘”的要求；同时剑身紧贴左臂，剑尖不可下垂。

2. 身体右转时，先将重心移至右腿，然后再提左腿；剑与肘要略低于肩，剑身平直。

3. 前后动作之间必须连接紧密不可停断，即使分解动作到定点时，也必须做到“似停非停。”这一点是整套动作的要点，尤须注意。



图2



图3

第三式 仙人指路

动作一：身体向左转体，随着转体，左脚向左前方迈步，脚跟与右脚跟平行在一线上；同

时，左手剑下落于左胯前；右剑指翻腕手心向上摆至右后侧，与肩同高(图4)。

动作二：上体略向左转；右脚向左脚靠拢并齐，脚尖皆向前；同时，左手剑经胯前划弧停于身体左侧；右剑指由后屈肘经耳旁向前指出，剑指略上翘，与肩同高；目视前方(图5)。

要点：

1. 左脚向左前方迈出时，重心应先落于右腿，要“分清虚实。”

2. 右脚向前并步与右剑指伸指要一致。

第四式 叶底藏花

动作一：身体右转；右脚向前迈步，脚尖外撇，两腿交叉；左脚跟离地，身体稍向下坐成半歇步势；同时，左手持剑屈肘悬臂向前提起，剑身垂直；右剑指经体侧向右侧展开；目视前方(图6)。



图4



图5

动作二：重心下降，两腿屈蹲成歇步；两臂同时屈肘收于胸腹前；左手剑手心向下，右剑指手心向上附于剑柄准备接剑；目视前下方(图7)。



图6



图7

要点：

1. 剑身紧贴在左肘下要平直；两臂屈肘收于胸腹时动作要圆活。

2. 右脚向前迈步重心下降成歇步、两臂内收准备接剑是一个完整动作，要协调配合，达到“一动无有不动，一静无有不静”的要求。

3. 歇步动作要沉稳。

第五式 朝阳剑

动作一：身体直立；重心落于右腿；左脚由后向前收于右脚旁点地；同时，右手持剑略向上提，手心斜向下；左手

变成剑指略向下沉，手心向下(图8)。

动作二：右脚不动，左腿提膝成独立式；右手持剑翻腕手心向外经脸前上架至额前上方；左剑指在右手剑上架的同时也经脸前向左划弧停于左侧，剑指上翘，与肩同高；目视左侧前方(图9)。

要点：

1. 做独立式时，先将重心稳固地落实在右腿，然后左膝向前渐渐提起，同时右腿随着渐渐起立、右手剑上架、左剑指划弧



图8



图9

2. 独立的一腿直立时不要用力挺直。独立姿势力求正直稳固，不要摇晃不定。

第六式 哪吒探海

动作一：左脚向左侧落步，重心移至左腿；同时右手持剑由上向右侧劈下，剑身平，力达剑刃；左剑指不动，目转向右前下(图10)。

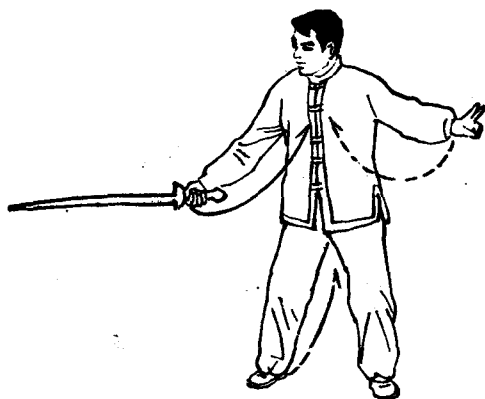


图10

动作二：右手持剑外旋手心向上收于腹前；左剑指随即内收附于剑柄，手心向下；同时，右腿提膝成左独立式；目视前下(图11)。

动作三：右脚向前下落步，左腿提膝成右独立式；在左腿提膝的同时，右手持剑向斜下刺出，力达剑尖；左剑指由腹前上架于左侧上方；目视剑尖(图12)。