

# 陳氏太極劍

著編生玉林



行印社版出聯華

林玉生編著

# 陳氏太極劍

華聯出版社印行

實售一百二十元



版權所有・請勿翻印

# 陳氏太極劍

編著者：林 玉 生

發行人：林 秀 英

出版者：華 聯 出 版 社

臺北郵政信託 7—10 號

郵政劃撥 0003765-4 號

總經理：文 筆 書 局

臺北市重慶南路一段 53 號

臺北總經銷：五 洲 出 版 社

臺北市重慶南路一段 55 號

電話：3319630・3512521

登記證局版台業字 0971 號

中華民國七十六年十二月出版

# 陳氏太極劍

前

言

陳氏太極劍是陳氏太極拳系中重要的器械技術之一，歷史悠久，精妙深邃，引人入勝，是武術寶庫中的珍品。

這套陳氏太極劍是根據著名的陳氏太極拳師田秀臣先生的演述，整理出來的。

田秀臣先生，民國五年出生於河北完縣，自幼酷愛武術，先後學習過形意拳、少林拳及其他傳統器械。四十年代中期，從名揚海內的陳氏太極拳家陳發科先生（太極拳創始人陳王庭後裔）學藝於北平中州會館。田為遞貼弟子，又勤學苦練，所以頗盡其技，深得陳先生讚賞。今田秀臣先生雖年事已高，但練起拳劍來，仍渾厚雄壯，氣勢騰然，顯示了他在陳氏太極拳系上的高超造詣。

田先生待人寬厚，誨人不倦，操行高潔。當我們提出要整編陳氏太極劍一事時，他欣然應諾，並協力相助，使這套劍在短期內得以公

諸於世，為此，我們對田老的支持深表謝意。

此書在編寫過程中，得到了張純本學長的大力支持，在這裡也表不感謝。

由於我們對這套創熟悉不夠，在動作說明上難免會有某些錯誤，祈望同好們提出批評。

## 目

## 錄

|                 |    |
|-----------------|----|
| 陳氏太極劍簡介·····    | 4  |
| 陳氏太極劍名稱順序·····  | 5  |
| 關於圖解的幾點說明·····  | 7  |
| 陳氏太極劍圖解·····    | 9  |
| 陳氏太極劍路線示意圖····· | 80 |
| 陳氏太極劍練法淺說·····  | 82 |

## 陳氏太極劍簡介

陳氏太極劍是在陳氏太極的基礎上發展起來的器械套路。

全套共五十七個動作，其中包括刺、劈、撩、掛、點、雲、抹、抱、提、托、架、崩、削、掃、截、帶、擺、斬、絞、格、洗、剪、腕等二十多種劍法及各種身法和步法的變化。

陳氏太極劍在練習上注重心息相依，以心運手，足隨手運，纏繞回旋，剛柔相濟；技法上講究闔辟動靜，柔中寓剛，屈伸往來，虛實籠詐誘，轉引轉擊，蓄發相變，以內勁為統馭。整套動作要求快慢相間，輕靈沈穩，順逆纏絲，一動全動，節節貫串，相連不斷。

這套劍術因有上述特點，所以具有結構嚴謹圓活渾厚，變化多端，勇武樸實的獨特風格。練習者不僅可以增強體質，而且可以得到美的藝術享受。

陳氏太極劍名稱順序

第一式 預備式

第十四式 鳳凰展翅

第二式 東峰銜日

第十五式 鳳凰點頭

第三式 仙人指路

第十六式 撥草尋蛇

第四式 葉底藏花

第十七式 金鷄獨立

第五式 朝陽劍

第十八式 哪吒探海

第六式 哪吒探海

第十九式 蓋蘭式

第七式 青龍出水

第二十式 古樹盤根

第八式 左右護膝

第二十二式 餓虎撲食

第九式 閉門劍

第二十三式 左右車輪

第十式 青龍出水

第二十三式 倒捻肱

第十一式 轉身劈劍

第二十四式 野馬跳澗

第十二式 回身劍

第二十五式 白蛇吐信

第十三式 斜飛式

第二十六式 二龍戲珠

第二十七式 虛步亮劍

第四十一式 左托千斤

第二十八式 上步刺劍

第四十二式 右托千斤

第二十九式 黑熊翻背

第四十三式 左截腕

第三十式 燕子啄泥

第四十四式 右截腕

第三十一式 回身點劍

第四十五式 橫掃千軍

第三十二式 鷹熊鬥智

第四十六式 金針倒掛

第三十三式 燕子啄泥

第四十七式 金蜂點蕊

第三十四式 靈貓撲鼠

第四十八式 白猿獻果

第三十五式 金鷄抖翎

第四十九式 落花式

第三十六式 海底撈月

第五十式 上下斜刺

第三十七式 哪吒探海

第五十一式 斜飛式

第三十八式 犀牛望月

第五十二式 探身刺

第三十九式 疾風掩草

第五十三式 怪蟒翻身

第四十式 斜飛式

第五十四式 黃蜂出洞

第五十五式 磨盤劍

第五十六式 金針指南

第五十七式 還原式

## 關於圖解的幾點說明

1. 為了便於讀者查對拳式的方向，把圖片中姿勢的方向定為：面向讀者等於向南，背向讀者等於向北，面向讀者右面等於向東，面向讀者左面等於向西。當讀者練習純熟後，可以根據場地形狀任選方向，不一定要把預備式從面南站立開始。

2. 帶有實線的箭頭表示右手或右足的動作趨向，帶有虛線的箭頭表示左手或左足的動作趨向。所有圖中的箭頭，均表示由本圖過渡到下一圖的動作趨向。凡動作較簡單，用文字即可能說明的，即不再在圖中表示其動作趨向，可參看文字和後一圖就能明瞭。

3. 為了彌補背向時看不清手的方位這一不足，特增加正、側面的附圖加以說明。讀者可參看附圖規範動作。

4. 全套動作是連貫的，為使動作說明簡便起見，每式的動作就不再說明是接上式動作了。

5. 為提示動作的主要特點或者說明應注意之處，我們在動作說明的後面，加有“要點”供大家參考。

# 陳氏太極劍圖解

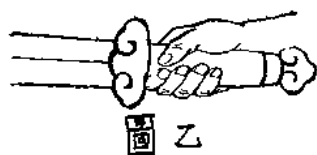
## 基本動作

### (一)左手持劍法(圖甲)

左手自然舒展，虎口對準劍的護手處，拇指由護手上向下，中指、無名指和小指由護手下向上，相對握住護手（由於護手的形式不同，拇指也可以從下向上握），食指伸直貼附於劍把上，劍身平貼於左前臂後側。  
要點：手要握緊劍，不得使劍刃觸及身體。

### (二)右手持劍法(圖乙)

右手自然舒展，虎口對向劍的“上刃”（劍面豎直成立劍時，在上的一側劍刃稱為上刃），拇指和食指靠近護手將劍把握緊，其他三指可鬆握，以拇指的根節和小指外沿的掌根部位控制劍。



圖乙



圖丙



圖甲

的活動。另一種持劍法是，以中指、無名指和拇指握住劍把，食指和小指鬆握。當遇到某些需要增加劍鋒彈力和靈活性的動作時，食指則附貼於護手上，以控制劍活動的準確性。後一種持劍法也稱活把劍。

要點：握劍的鬆緊程度，以能將劍刺平，劈平為宜。

### (三) 劍指 (圖丙)

練劍時，不持劍的手一般都保持為“劍指”姿勢，即把食指和中指盡量伸直，無名指和小指屈握，然後用拇指壓在無名指和小指指甲上。

### 第一式 預備式

兩足左右開立，距離同肩寬，脚尖略外撇，身體自然直立；兩臂自然下垂；左手持劍，劍尖向上，劍身豎直；目視前方 (圖 I)。

要點：要求“虛領頂勁”、“氣沉丹田”。



圖 I

“尾閭中正”、“含胸拔背”。同時，精神要自然提起，做到“心靜體鬆”。劍身在左臂後不要觸及身體，兩肩自然鬆沉。

## 第二式 東峰銜日

1. 右手握成劍指，兩臂由左經胸前向右

劃弧；左手持劍停於腹前，右劍指停於右側，兩手心皆向下（圖2）。

2. 身體向右轉體，重心移至右腿，屈膝下

蹲；然後左腿向前邁出，脚尖點地，成右虛步；

同時，左手劍隨轉體屈臂擺至胸前，手心向

下；右劍指直接迎合左手並附於劍柄，手心向

上；目視前方（圖3）。

要點：

1. 兩臂隨轉體劃弧時，要自然鬆沉，達到“沉肩墜肘”的要求，同時劍身緊貼左臂，劍尖不可下垂。

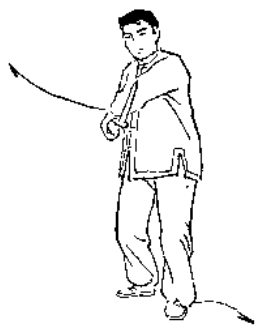


圖 3



圖 2

2. 身體右轉時，先將重心移至右腿，然後再提左腿；劍與肘要略低於肩，劍身平直。

3. 前後動作之間必須連接緊密不可停斷，即使分解動作到定點時，也必須做到“似停非停”。這一點是整套動作的要點，尤須注意。

### 第三式 仙人指路

1. 身體向左轉體，隨着轉體，左脚向左前方邁步，脚跟與右脚跟平行在一線上；同時，左手劍下落於左胯前，右劍指翻腕手心向上擺至右後側，與肩同高（圖4）。

2. 上體略向左轉，右脚向左脚靠攏併齊，脚尖皆向前；同時，左手劍經膝前劃弧停於身體左側，右劍指由後屈肘經耳旁向前指出，劍指略上翹，與肩同高。目視前方（圖5）。



圖 4



圖 5

要點：1. 左脚向左前方邁出時，重心應先落於右腿，要分清虛實。  
2. 右脚向前併步與右劍指伸指要一致。

#### 第四式 葉底藏花

1. 身體右轉，右脚向前邁步，脚尖外撇，兩腿交叉；左脚跟離地，身體稍向下坐，成半駝步勢。同時，左手持劍屈肘懸臂向前提起，劍身垂直；右劍指經體側向右側展開；目視前方（圖6）。

2. 重心下降，兩腿屈蹲成駝步；兩臂同時屈肘收於胸腹前；左手劍手心向下，右劍指手心向上附於劍柄準備接劍。目視前方（圖7）。

要點：1. 劍身緊貼在左肘下要平直，兩臂

屈肘收於胸腹時動作要圓活。

2. 右脚向前邁步，重心下降成駝步，兩臂內收準備接劍是一個完



圖 7



圖 6

整動作，要協調配合，達到「一動無有不動，一靜無有不靜」的要求。  
3. 歇步動作要沈穩。

## 第五式 朝陽劍

1. 身體直立，重心落於右腿，左腳由後向前收於右腳旁點地。同時，右手持劍略向上提，手心斜向下，左手變成劍指略向下沉，手心向下（圖8）。

2. 右腳不動，左腳提膝成獨立式，右手持劍翻腕，手心向外，經臉前上架至額前上方，左劍指在右手劍上架的同時也經臉前向左劃弧停於左側，劍指上翹，與肩同高。目視左側前方（圖9）。

要點：1. 做獨立式時，先將重心穩固地落實在右腿，然後左膝向前漸漸提起，



圖 9



圖 8