

吴式36式太极剑

吴阿敏
编著

北京体育大学出版社



吴式 36 式太极剑

吴阿敏 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强 高生文
摄 影 赵润田
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

吴式 36 式太极剑 / 吴阿敏编著. — 北京: 北京体育大学出版社, 2004.1

ISBN 7-81100-082-2

I. 吴… II. 吴… III. 剑术 (武术) — 中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102480 号

吴式 36 式太极剑

吴阿敏 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 3.25

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 6000 册

ISBN 7-81100-082-2/G · 78

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言



吴式太极剑是在吴式太极拳运动的基础上,结合剑术的基本方法创编而成的,兼有太极拳和剑术两种运动的特点。

吴式太极剑与吴式太极拳一样,具有心静体松、神态自然、以意运身、重意不重力的特点。吴式太极剑用意的对象更多的是集中在剑体上,是通过用意导剑,在身体的配合下完成各种剑法。剑与身离、剑与意离,都是练剑之大忌。吴式太极剑的速度相对和缓,这也是用意的基础条件。因此,凡剑动都要用意识引导,剑随意动,使本为身外之物的剑,通过意的引导、肌体自然的调整、把法的变化,恰似手臂的延长,从而做到剑与身的高度统一。

吴式太极剑在持剑方法上别具特色,有双手剑法和单手剑法,并突出双手合握及左右手换把动作。吴式太极剑的剑法之间、动作之间多以弧形运动为主体,没有直角的进击。练习时要注意体会通过弧线、圆形和贴拿柔化的技术衔接动作,一势即完通过手腕的翻转,以腰身带动,使剑走圆势,自然合顺相接,给人以圆活顺便之感,从而达到从心所欲的妙趣境界。

吴式太极剑在练习过程中,注重的是“内”与

7/3 205/04

“外”的整体修炼（“内”指意，“外”指动），它既要遵循吴式太极拳“轻静柔化，紧凑舒伸，川字步型，斜中寓正”等要求，又要按照剑术自身的规律进行演练。长期坚持正确的练习方法，必能以气运身，以意运剑，意先身后，身随剑起，达到一种身与剑合、剑与意合的境界；从而利关节、强筋骨、壮体魄、理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面的锻炼。

初学吴式太极剑，一招一势务必力求准确规范；手、步、身、眼和剑法都要概念清楚，符合规范，切不可贪多求速，不求甚解，以致形成动作错误定型，造成“学剑容易改剑难”的尴尬局面。因此，学练吴式太极剑应先求正确，再求进度，按照剑法基本功、单势练习、基础组合动作练习、套路练习、对剑练习等程序循序渐进。实践证明，这种严谨的教学态度和方法，是把吴式太极剑真正学到家的成功捷径。

本书介绍的吴式36式太极剑，是在恩师、著名武术家李秉慈先生传授的传统吴式太极剑（64式）的基础上，应广大武术爱好者的要求创编的简化套路。它继承了传统吴式太极剑架式小巧、紧凑有度、剑法细腻、剑势连绵、技法精妙、用法多变、连贯缠绵、和缓自然的风格特点。

吴式36式太极剑全套共有36个动作，分为四段，动作编排新颖合理，起势即分阴阳，收势阴阳相合，每动虚实分明，上下相系，处处蕴藏攻防变化的内涵、巧妙精细的技击功法。习练起来圆活自如，动静相间，长短适宜，简单易学，给人耳目一新的感觉。吴式36式太极剑在中央电视台《闻鸡起舞》栏目播出后，以其独特的健身性、高雅的艺术性、广泛的群众性，赢得了广大武术爱好者的好评。

书中不当之处，敬请广大武术名家、专家、学者、读者不吝赐教。



吴式 36 式太极剑动作名称

第一段

预备势（无极势）

（一）起 势

（二）分剑七星

（三）上步遮膝

（四）翻身劈剑

（五）进步取膝

（六）卧虎当门

（七）梢公摇橹

（八）顺水推舟

（九）眉中点赤

第二段

（十）反剪腕

（十一）翻身劈剑

（十二）猿猴舒臂

（十三）沛公斩蛇

（十四）海底擒鳌

（十五）魁星提笔

（十六）反手势

（十七）进步栽剑

（十八）左右提鞭

第三段

（十九）神女散花

（二十）妙手摘星

（二十一）迎风掸尘

（二十二）拨草寻蛇

（二十三）黄龙搅尾

（二十四）白蛇吐信

（二十五）海底捞月

（二十六）灵猫扑鼠

（二十七）左右卧鱼

（二十八）跳涧截拦

第四段

（二十九）云照巫山

（三十）李广射石

（三十一）抱月势

（三十二）单鞭势

（三十三）乌龙摆尾

（三十四）鹞子穿林

（三十五）钩挂连环

（三十六）合太极（收势）

吴式 36 式太极剑动作图解



预备势（无剑势）

并步持剑 面向正南，两脚并拢，身体正直，自然站立。左手持剑反握剑柄，剑身竖直贴于左臂后侧，剑尖向上；右手握成剑指，手心向内，垂于右腿外侧正中；目光平视前方。

要点：周身放松，虚领顶劲，面容端庄，呼吸自然。



(一)起势

1. 持剑开步 身法不变，重心右移，提起左脚向左侧横开一步，与肩同宽。两臂微内旋，手心向后，目视前方。

2. 坐步出剑 左手持剑划弧外展,以剑首向右前方斜上举,手心向外,剑平贴于小臂外侧,剑指划弧外展向左前方斜上举,指尖贴于左小臂中部,手背对胸口;同时重心右移,右膝松屈,左脚前迈,脚跟着地成右坐步;目视前方。



3. 弓步打挤 剑指向前推进至左腕处,指尖对鼻尖,左手下落,臂与肩平;同时左脚落平,重心前移成左弓步,目视前方。





4. 转身坐步 剑指向右前方穿抹,同时重心前移,左脚尖内扣,身体右转;右脚跟回收,扬脚尖出步,脚跟着地成左坐步;剑指外旋,手心斜向上,左手心向外,剑首顺贴在右小臂下方;目视正西。

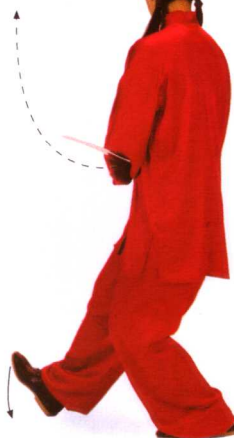


5. 剑首打挤 左手用剑首向前推至右腕对准鼻尖,右手微下落臂与肩平;同时右脚落平弓步,重心前移成右弓步;目视正西。

6. 坐步回收 剑指向右前舒展,手心翻向下,小臂伸直;左膝弯曲放松,重心后移成坐步,同时屈右肘,剑指下将至右肋,右脚尖扬起,左手持剑在右腕处随动;目光随右手。



(正面图)



7.弓步前伸 剑指
翻转手心向上，经左前方划弧向右前方舒展，右脚落平，重心前移成弓步；目随右手。



8.坐步后指 屈左膝，重心后移成坐步，同时松右肘右后转体，手心向上收到肩前，右脚尖上扬，左手随右手动；目视东北方向。



(正面图)



9. 扣脚前按 右脚扣向正南，剑指前按；随后重心移向右腿，左腿伸直，剑指向右前转动至西南角，左手随右手；目光随视剑指。





10. 转身拨剑 左手持剑
向左右外拨至正东,右手屈腕至
右耳旁,身体左转收左脚跟向东
活步前迈,脚跟着地,目视正
东。

11. 弓步进指 右手前
指,高与喉平,同时重心前移右
脚跟外展成弓步,左手划弧搂
至左腿外侧,剑尖向上,剑身贴
臂;目视正东。





12. 右侧展臂 剑指
向右外平展至西南角，手心
翻向下，右脚跟内收，左脚
跟外展，重心移向右腿；同
时左臂在身体左侧平展，
剑身贴于臂后，胸向正南；
目视西南。



13. 点步平圈 两手
向体前屈臂平圈，手心向
外，高与肩平，剑指贴于左
手手背，同时左脚回收至右
脚旁，脚尖点地成丁步；目
视剑尖。

要 点：整组动作由
揽雀尾、搂膝拗步、十字
手 3 个分动组成，步型上
突出川字步型，身型斜中
寓正，从套路的一开始就
要突出传统吴式太极拳、
械的风格、特点。



(二)分剑七星

1. 接剑前伸 右手从左手上绕至剑柄处，接剑前伸，左手微向前送变为剑指，两手与肩宽，手心皆向下，高与肩平，目视正前。



2. 右侧平斩 右手持剑用前刃向右平斩，剑尖向西，剑指向左分展，指尖向东，两臂伸平，目视剑尖。



3. 出步压剑 左脚前出落步,左右两手同时下压至两腿旁,目视剑尖。



4. 弓步撩托 右手持剑用中刃向前上撩托,手心向内,高与喉平,同时重心前移成左弓步,剑指按于剑首,目视剑尖。



5. 双手立剑 左脚微内扣, 剑指按压剑首使剑尖向上直立, 剑刃左右分向, 目随剑动。

练习提示

学练吴式太极剑必须按照动作技术细节严格要求, 要突出吴式太极拳、械的特点。在运动中要强调松静自然, 这样对于中枢神经系统有着十分重要的保健作用。第2、3两式需注意动作衔接自然连贯、方位正确; 望月平衡要独立拧身, 以锻炼控制能力和专注性。