

标准
Wu's Tai Chi
Basic Sword Technique 24
24式剑

吴式
太极

吴

式



精妙潇洒 · 轻灵飘逸 · 刚柔并蓄

吴式太极剑的套路以完整和传统著称，在持剑方法上与众不同，且运剑多以弧形运动为主。整套剑法架式小巧、细腻和缓、紧凑连绵、招式多变。

由传统吴式太极剑六十四式简化而来的吴式二十四式太极剑，以腰腿动作为主，剑势优美，技击功法巧妙精细，动作编排新颖合理，更简单易学。

中国太极



标准
24
式剑

太极

吴式

Wu's Taichi
Basic Sword Technique 24

童红云 编著

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极标准24式剑 / 童红云编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80705-947-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第030206号

吴式太极标准24式剑

WUSHI TAIJI BIAOZHUN 24SHIJIAN

童红云 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	周慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	3
字 数	80千
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-947-9
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29550097

代序 Prologue

身剑合一 风格别致

吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑剑术改编而成并流传至今的。吴式24式太极剑，是著名武术家李秉慈先生在传统吴式太极剑64式的基础上，应广大武术爱好者的要求而创编的简化套路，适用于3~4分钟的竞赛套路。此套动作简洁合理、编排新颖、攻防皆备、巧妙精细，既保留了传统吴式架式小巧、剑法细腻、和缓自然的风格，又独具特殊的竞赛和观赏价值，给人耳目一新的感觉。

吴式24式太极剑注重内外兼修、以意导剑、剑身一体，圆活自如。习剑过程中，既要遵循吴式太极拳“轻静柔化、紧凑舒伸、川字步形、斜中寓正”的技理要求，又要体现剑术的进击击法和优雅潇洒的技术风格。长期坚持习练，必能以气运身，以意运剑、意到剑到、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。

该套剑术由吴式太极拳和太极剑正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，获得民族传统体育专业硕士学位。在从事太极拳、剑学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学者爱戴。由于教授得法，曾培养出太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳、剑爱好者人数众多，对太极拳、剑的继承和推广工作，起到了推动作用，享誉海内外。

童红云女士修己慎独、谦逊好学，在深圳市体育局工作前后，曾拜学于吴式知名前辈李秉慈先生，虚心求学，勤奋习练，默识揣摩，深得其精义要髓，是吴式传统太极拳、剑后继人才中的佼佼者。能得到童红云女士的教授，是太极拳、剑爱好者一生之幸事。

该剑法除对每式动作进行演示和讲解剖析外，还对结构特点、技术要领、实用技法、易犯错误和纠正方法进行点评和综述，带给你更专业和有效的学习方法，帮助你练就一身太极剑术功夫。

有了名师执教，再加上文图并茂的教学展示，只要你勤奋专一苦练，练就卓越的太极剑法可说是指日可待。

江百龙 中国武术百杰，教授



目录 Contents

第一章 吴式太极剑 拳剑合一，优雅潇洒1
graceful and stylish combination of boxing and sword
一、轻灵柔和、形神兼备的吴式太极剑2
二、吴式太极剑的实用性3
三、吴式太极剑的习练要领4
第二章 吴式太极剑基本功入门7
basic skill of wu's taichi sword
一、认识剑器8
1. 剑各部位的名称 2. 剑各部位的战术性能 3. 剑的选购
4. 用剑的安全 5. 剑的养护
二、握剑方法、剑指与剑法10
第三章 吴式太极基础24式剑剑谱23
detailed chart analysis of wu's taichi simple sword 24
太极起势 分剑七星 上步遮膝 劈山夺剑 逆鳞刺 回身点
回身撩剑 沛公斩蛇 海底擒鳌 魁星提笔 反手势 进步栽剑
黄龙搅尾 白蛇吐信 海底捞月 左右卧鱼 跳涧截拦 神女散花
妙手摘星 单鞭势 乌龙摆尾 卧虎当门 鹞子串林 合太极

第一章

Graceful and Stylish Combination of Boxing and Sword



吴式太极剑

拳剑合一

优雅潇洒

● 吴式太极剑是吴式太极重要内容，所使用的剑器是手臂的延伸。

它兼具太极拳和剑术两种风格特点，

一方面像太极拳一样，

表现出轻灵柔和、连绵不断、重意不重力；

另一方面还表现出优雅潇洒、

剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

一、轻灵柔和、形神兼备的 吴式太极剑

Gentle and
Flexible Wu's Taichi Sword



吴
鉴
泉
先
生

吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑（乾坤即阴阳，阴阳即太极）改编而成并流传至今的一种太极剑术。

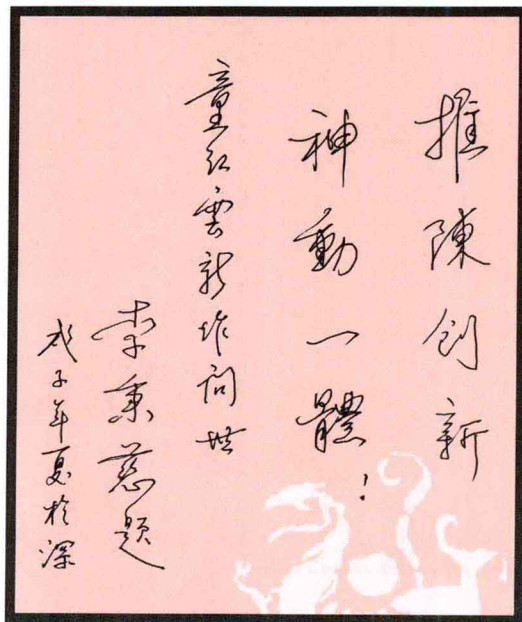
吴式太极剑同吴式太极拳一样，具有心静体松、神态自然、以意运身、重意不重力的特点。吴式太极剑的用意更多地是集中在剑体上，通过用意导剑，在身体的配合下完成各种剑法。它的速度相对和缓，这也是用意的基础条件。因此，凡剑动都要用意识引导，剑随意动，使本为身外之物的剑通过意的引导与身体协调统一。

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。吴式太极剑的剑法多以弧形运动为

主体，没有直角的进击。练习时要注意体会弧线、圆势的技术衔接动作。一式做完时通过手腕的翻旋，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，从而达到随心所欲的妙趣境界。

吴式太极剑在练习过程中，注重的是“内”与“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、川字步形、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，一招一式力求做到准确规范；手、步、身、眼和剑法都要准确清楚，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、对剑练习等步骤循序渐进地学习。



二、吴式太极剑的实用性

Practicability of Wu's Taichi Sword

吴式太极剑的主要特点在于实用，没有空招。它的动作姿态优美潇洒，每一招、每一式都是根据太极拳的理论和要求进行，所以在动势中或完成定势时，都是通过“进攻式防守”的需要而产生的“阴阳、虚实、动静、刚柔”等姿势。同时，它又依据“方可成圆、圆可成方”和“顺乎自然”的原则而变幻出形形色色、各不相同的雄健和刚柔的形象。因此，舞剑时，盘旋回绕翻舞，人如游龙，剑光似闪电；动急则急应，动缓则缓随；忽隐忽现，变化多端，真正体现出舞剑所谓“舞”的含义。同时，通过此剑内景与外象的巧妙配合，则又表现出它精炼而高超的艺术性。

三、吴式太极剑的 习练要领

Main Practicing Points of Wu's Taichi Sword

吴式简易24式剑姿势优美，用法奥妙，动作全以腰腿为主，但均不脱离拳理，因此要依据练拳的原则进行习练。

1. 身法

应做到“虚领顶劲，气沉丹田，含胸拔背，松肩坠肘，力由脊发”。其出剑内劲起于丹田，发自脊背，由臂达于剑尖。发劲时要有的放矢，勇往直前。心悟体练，然后达到出神入化，呈现出“身随剑走，剑掩身形，身剑合一”的境界。

2. 手法

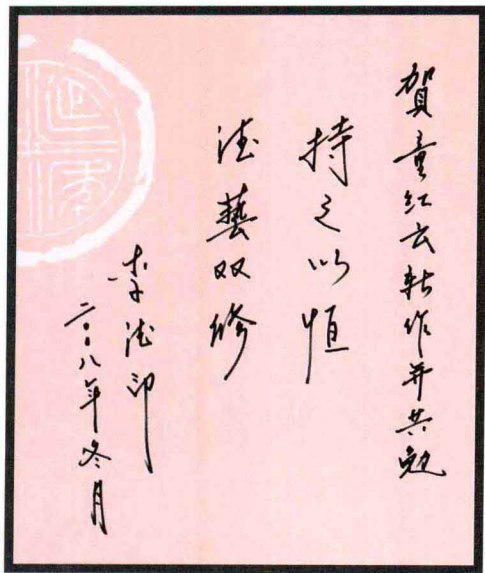
应注意运用吴式太极剑的剑法四字诀，并且要以“逢坚避刃”、“遇隙削刚”的要领来施展剑法。

3. 用劲

(1) 应按每一剑法的作用和目的用劲。一般动作应做到悠然持久、含神不露、含劲不发、刚柔相济。初学者多半会出现动作僵硬、不连贯或姿势不准确等情况，这不仅是由于腰腿没有劲，更是因为对于剑的动作要求和要领不够了解所致。

(2) 舞剑时应做到“剑如飞凤”，即必须周身轻灵，动作敏捷，精神提起，功贯于顶，呼吸自然，眼视剑尖，使精、气、神与剑合一。

(3) 握剑与用劲的关系很重要。手持剑须轻松灵活，不可握剑太紧，只需以拇指、中指、无名指三指持之，食指与小指要时常松开，掌中空虚如持笔状，这样才能使劲力由腰、肘贯穿剑身到达剑尖，才能舞出优美剑法。







第二章

Basic Skill of Wu's Taichi Sword

吴式太极剑

基本功入门



① 吴式太极剑具有架式小巧、

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。

而要达到这种境界，

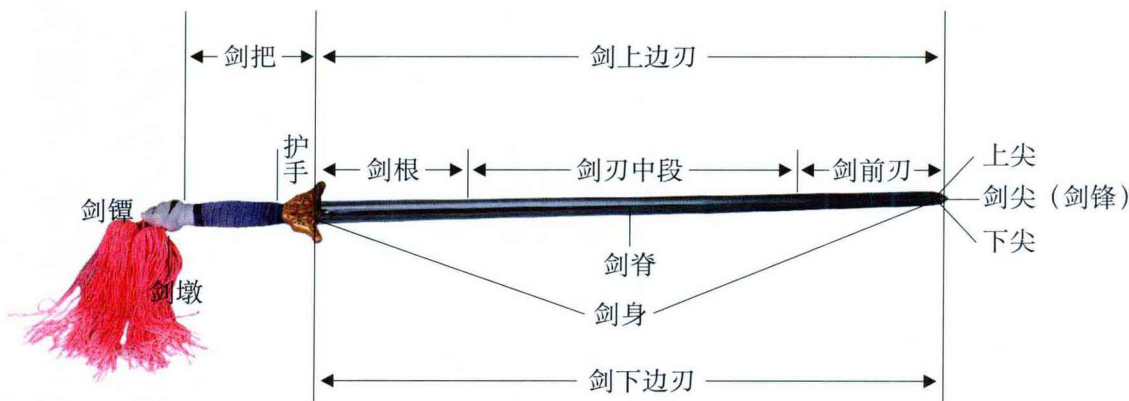
第一步要做的便是掌握太极剑的入门功法，

包括剑器的构成和挑选原则、握剑方法、剑指以及剑法。

一、认识剑器 Basic Knowledge about Sword

1. 剑各部位的名称

剑，是攻防兼备的武术器械，只有准确认识剑器各部位及其战术性能，才能正确运用和把握各种剑法的动作要领，充分发挥剑的优点和长处，扬长避短，出奇制胜。吴式太极剑的剑把长度约20厘米。



2. 剑各部位的战术性能

剑鐔：是镶嵌在剑柄顶端的装饰品，亦称“剑首”，可用尖头戳对方的腕、臂、穴位等要害部位。

剑墩：一方面可防止脱手，另一方面可用于拨格对方的兵械。

剑把：手握剑的部位。

护手：一方面用于截格对方的兵械，另一方面可保护自己持剑的手免受伤害。

剑身：主要的战斗部位，用于击、刺、格、洗等各种剑法。

剑尖（剑锋）：三向形两面刃，尖锐锋利，用于直刺、穿扎、剪腕、撩挑和上下崩点。

剑前刃（包括剑下边刃和剑上边刃）：全开刃，用于撩、扫、挂、搅等法。

剑刃中段（半开刃）：用于劈、砍、剁、挫、抹、架、带、斩等法。

剑根（不开刃）：用于截格对方的兵械。

剑脊：用于截格对方的兵械，也用于刺剑。

3. 剑的选购

(1) 平衡点

左手松握拳，拇指压在食指、中指上方，指甲朝天，将剑身平置于拇指指甲上，其平衡点在接近护手二寸（约6.5厘米）处，为称手（得手）剑。注意不要购买过重的剑，因为用起来会坠手。

(2) 长度

左手反握剑把，剑尖朝上，剑尖与左耳成一直线；或右手握着剑墩，右臂平展，剑尖朝左，剑尖与左肩外侧齐的长度适合。练剑高手，可使用长剑，即将剑置于身前，剑尖朝下，其剑镡与肚脐平齐为适宜。

(3) 硬度

将剑尖朝下，右手捏住剑墩用力下压，使剑身成弯弓形，松开右手后，剑身能弹直并恢复原状者硬度适合，弯曲度小则太硬，弯曲后不能弹直则太软。

(4) 重量

一般常用剑，其重量在1.5千克以内。常言道：“剑轻人要剑，剑重剑要人。”剑太笨重，极易夺人“三宝”（精、气、神）。

(5) 护手

护手的作用是保护自己的持剑手。所以要选购卡口朝前的护手，要既能卡住对方的兵械，又能保护自己持剑手的安全。此外，护手与剑把的连结处必须光滑，不要有棱角，因为有棱角的剑转动不灵活，容易伤及虎口。

4. 用剑的安全

习剑者必须懂得，剑有剑尖、剑刃，是两面有口的利器，不分正反面，非常锐利。它具有双重性，既可杀敌，不注意的话又会误伤自己。所以，在用剑时必须严守操作规范，不可乱来。在舞剑时，决不可以用手抽拉剑刃或让剑刃过于靠近身体做盘头拦腰动作。在集体练剑时，互相之间必须保持安全距离，以免一不留神发生意外。

5. 剑的养护

孔子曰：“工欲善其事，必先利其器。”军人格言：“爱护武器，如同爱护自己的生命。”凡剑术练家都应当妥善保养自己的剑器。

太极剑的养护方法有三点：第一，应避免磕碰或磨损电镀层，以免生锈；第二，白光剑易生锈，应避免用手指触摸剑身；第三，剑用过，用干净布或卫生纸将剑身上的灰尘擦净，必要时可在剑身上涂上少许缝纫机油，入匣后置于干燥处。

二、握剑方法、剑指与剑法 Basic Skills to Hold and Use the Sword

1. 握剑方法

剑把的握法，其名称是根据握剑的手形而定的，而握剑的手形，是依据所学习的不同剑法的要求随时变换的。剑把的握法要做到三得，即得手、得法、得利。



(1) 阴把：手心朝天，手背朝地（或手背大部分朝地）者，为阴把。（图1）



(2) 阳把：手背朝天，手心朝地（或手背大部分朝天）者，为阳把。（图2）



(3) 顺把：凡出剑时手心朝左（指右手握剑），拇指朝天，小指朝地（或手心大部分朝左）者，为顺把，顺把也属于阴把。（图3）



(4) 逆把：凡手心朝右（指右手握剑），拇指朝下，小指朝上（或手心大部分朝右）者，为逆把，逆把也属于阳把。（图4）



⑤

(5) 内把：凡手心朝里，手背朝外者，为内把。（图5）



⑥

(6) 外把：凡手心朝外，手背朝里者，为外把。（图6）



⑦

(7) 合把：右手握前端，左手握后端，两手手心相向握持剑者，为合把。（图7）



⑧

(8) 合把剑：右手握住剑把前端、左手握住剑把后端，两手手心朝里，剑尖朝上者，为合把剑。（图8）

握剑 小窍门

握持剑把，不可满把攥紧，谚云：“死把刀，活把剑。”持剑手通常以拇指、食指和中指，或以拇指、中指和无名指为主，其余手指为辅。双手合把握剑时例外。

持剑之手腕需要灵活，其窍门是意想持剑手腕处戴有一只无形的手镯，或意注肘关节处的曲池穴，手腕自然就灵活了。再者，与持剑手相连的前臂向内旋或向外旋，对手腕的灵活性有着密切的关系。