

精编

太极十三剑

吴明火 编著



安徽科学技术出版社

精编太极十三剑

吴明火
编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精编太极十三剑/吴明火编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5337-3368-1

I. 精… II. 吴… III. 剑术(武术), 太极剑-基本知识-中国 IV. G852. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123969 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina. com

yougoubu@hotmail. com

网址: www. ahstp. com. cn

新华书店经销 合肥中德印刷培训中心印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 3. 125 字数: 75 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 8. 00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



作者介绍

吴明火先生，男，浙江杭州人，1941年出生。1953年师从杭州武术名家峨眉派传人冯斌先生，习少林、峨眉拳术；1954年14岁时即在浙江省民间体育运动大会上表演武术项目。之后，又练太极，博采众长，融会贯通，自成一格。著有《论太极拳的美学享受》和《练剑三昧》等武术专论文章。

吴明火先生又是一位诗人、一位作家，作品以诗为主，兼及散文和杂文。1965年曾进京参加全国青年业余文学创作者大会，受到当时党和国家领导人周恩来、朱德等的接见并合影。2000年由中国文联出版社结集出版《吴明火诗文选集·龙门走笔》，同年被列入《杭州市文艺家》名录。因此，吴明火先生的武术素养中多了一份文学内涵。

吴明火先生现为浙江省武术协会暨浙江省对外体育交流中心涉外一级武术教练，浙江省作家协会会员，杭州市作家协会会员，杭州市武术协会一级教练。

责任编辑：胡彩萍
封面设计：李 倩

前 言

精编太极十三剑,是传统太极十三剑的创新。整套剑术具有“凤头、猪肚、豹尾”的风格特色,像一篇好文章那样:起势有美感,中势有精彩,收势有力度。在2004年浙江省主办的第二届国际传统武术比赛大会和杭州市首届传统武术比赛大会上,我以这套精编太极十三剑参赛,均获得金牌。

本书的编著,也是直奔主题,对于众多太极拳类书中以大量篇幅重复叙述的有关太极拳、剑的渊源、流派、传说、传人、拳诀、基本知识、养生功能等都不再列入,使主要内容突出,并力求演示简明,解说精到,以利学练者易看,易记,易学。

这是一本比较实用的剑书,希望能为广大武术爱好者所喜爱。书中不足之处还盼太极大师、武术运动研究者、教练员及其他各路武林高手批评指正。

吴明火

目 录

一、概述	1
二、动作名称	4
三、动作图解	8
四、连续动作图	81

一、概 述

剑,是双刃兵器,在十八般兵器中,剑被尊为兵器中的“君主”或“王者”。古时候的武士和文人,都以佩剑为时尚,剑乃君子之饰物也。

唐朝大诗人李白的仗剑游天下,宋朝大词人辛弃疾的“醉里挑灯看剑”,清朝末年的革命志士秋瑾女侠的“壁上龙泉夜夜鸣”,都说明剑不但是一种兵器,而且是一种寄情言志的载体。至于君王的“尚方宝剑”,更是一种权力的象征;而民间常说的“青霜剑”,则是代表一种镇妖除恶的正气之意。

舞剑,不仅能健身,更能陶冶一个

人的情操。

精编太极十三剑，是由传统太极十三剑演化而来。

20世纪50年代武术前辈李文贞演示的《太极十三剑》，当时为众多武术爱好者所青睐。但由于这套剑术演练难度较大，很多人终因难学而放弃，因而半个世纪来，这套剑术的社会普及程度不高，也很少作为比赛项目出现。

为弘扬中华传统武术，保持这套传统剑术的流传，使之发扬光大为全民健身喜闻乐见的武术项目，作者以自身几十年的演练、揣摩和体会，在继承和保留原剑术套路精华的前提下，大胆地对这一传统剑术进行了精简、改编和重组：减少了一些重复动作，删去了一些较艰涩的动作，调整了一些动作的顺序，把原先的90个动作精编简化为64个动作，使之更加精炼、绵密、流畅和易学。整套动作的演练时间控制在3分钟左右，适合

比赛规定时间。以中高架势演示,有利于广大武术爱好者学练。

六十四式精编太极十三剑,保留了传统十三剑招式中的斩、劈、崩、抹、剁、刺、撩、豁、压、钻、扎、提、云等十三势和剑招奇譎、变化灵活、姿势优美的特点。

练剑时的基本要领与练其他太极剑大致相同,要求做到虚领顶劲、含胸拔背、沉肩垂肘、自然中正;前后连贯,上下呼应,剑指与剑势协调,身形与神韵互照;刚柔并济,虚实有度,行云流水,徐疾有致;手眼身法步,进退顾盼定,处处联动,招招相扣。练剑者要心随意转,意随剑出,凛凛然生有剑气也。

剑影、剑魂、剑气,乃是练剑的三重奏,即剑影是物质层面,剑魂是生命层面,剑气是精神层面,剑气临锋,才是练剑的最高境界。

二、动作名称

精编太极十三剑共有 64 个招式,具体名称如

下:

精编太极十三剑

- (一)起势
- (二)侧身亮剑
- (三)虚步搂膝
- (四)挺身横剑
- (五)仆步划影
- (六)蹲身独立
- (七)弓步指路
- (八)坐身交剑
- (九)正身平刺剑
- (十)提膝撩剑
- (十一)独立反刺剑

- (十二)蹲身独立劈剑
- (十三)撤步反劈剑
- (十四)进步提剑
- (十五)上步刺剑
- (十六)提膝反刺剑
- (十七)蹬脚豁剑
- (十八)回身坐盘
- (十九)独立平衡
- (二十)弓步捧剑
- (二十一)转身反劈剑
- (二十二)拧身豁剑
- (二十三)上步撩剑
- (二十四)拗步刺剑
- (二十五)反身劈剑
- (二十六)撤步剁剑
- (二十七)提膝提剑
- (二十八)进步下刺剑
- (二十九)坐盘上刺剑
- (三十)旋身抹云剑
- (三十一)提膝撩剑

- (三十二)换步独立刺剑
- (三十三)转身提剑
- (三十四)弓步前刺剑
- (三十五)回身抱剑
- (三十六)转身跳步扎剑
- (三十七)弓步反刺剑
- (三十八)反身劈剑
- (三十九)坐盘捧剑
- (四十)俯身上刺剑
- (四十一)侧身压剑
- (四十二)转身横斩剑
- (四十三)反身劈剑
- (四十四)抱剑踢腿
- (四十五)跳步下刺剑
- (四十六)翻身劈剑
- (四十七)蹲身提剑
- (四十八)蹲身刺剑
- (四十九)右斜身拨刺剑
- (五十)左斜身劈剑
- (五十一)坐盘后撩剑

- (五十二)回身弓步崩剑
- (五十三)坐盘崩剑
- (五十四)转身扎剑
- (五十五)弓步前劈剑
- (五十六)蹬腿后劈剑
- (五十七)跳步撩剑
- (五十八)并步扎剑
- (五十九)上步钻剑
- (六十)坐盘后撩剑
- (六十一)弓步崩剑
- (六十二)撤步交剑
- (六十三)弓步亮剑
- (六十四)收势

三、动作图解

精编太极十三剑 64 个动作详解如下。

(一)起势

1.面向南(如因场地限制,向东、西、北向也可,但无论向哪个方向,意念上要向南,这样便于自练和教学)。

2.并步直立,神定气闲,含胸拔背,两眼平视,沉肩。左手持剑,右手剑指,分垂于身体两侧。(见图 3-1)



图 3-1

3.右手剑指略向上移,同时左手持剑平举,与肩同高,手背向上,剑脊贴小臂,头微向左看。(见图 3-2)

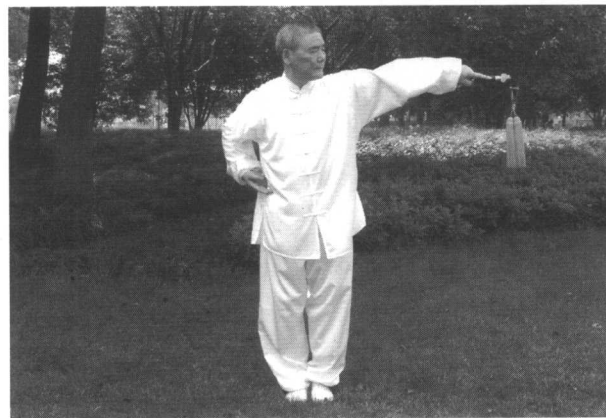


图 3-2



(二)侧身亮剑

1.以腰为轴向右转动上身,同时左手持剑平划一圆,剑尖向前,眼视剑尖。

2.接着右脚以脚跟为轴稍作外摆,为下个动作作平稳过渡的准备。(见图3-3)

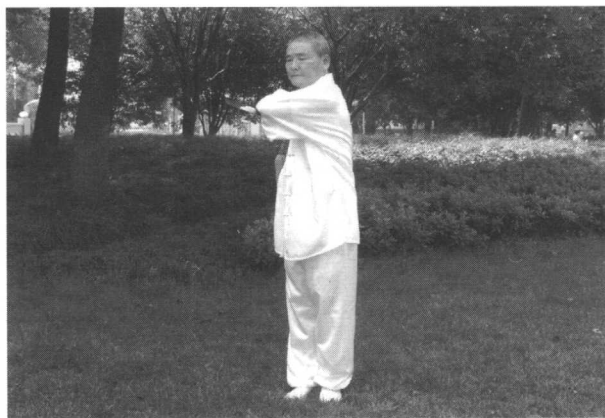


图 3-3