



中国太极

吴式太极剑以完整和传统著称，
强调以意导剑，
在持剑方法上与众不同，
且运剑多以弧形运动为主。
其剑法具有矫健、勇锐、沉着
的气度和精妙、潇洒、大方的
风范。



吴式 40 式

攻击性剑法 · 防御性剑法 · 防中带攻的剑法

Wu's 太极剑 Tai Chi Sword

随名师，懂剑法，明剑理，方能成就大剑术！

融吴式太极拳拳招与乾坤剑剑术之精华，
铸就吴式40式太极剑精锐之气。

童红云 编著
成都时代出版社

DVD
吴式太极正宗传人
吴式太极拳冠军亲授
标准吴式四十式剑招

吴式 40 式

Wu's 太极剑
Tai Chi Sword

童红云 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式40式太极剑 / 童红云编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80705-985-1

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 035451 号

吴式40式太极剑

WUSHI 40SHI TAIJIJIAN

童红云 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	李 佳
责 任 校 对	李永川
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	4
字 数	120千
版 次	2009年6月第1版
印 次	2009年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-985-1
定 价	25.00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



该套剑术由吴式太极拳、剑正宗传人，蝉联全国武术太极拳（剑）锦标赛冠军的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，取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，深得学练者爱戴。由于教授得法，曾培养出数位太极拳、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。童女士对太极拳、剑的继承和推广工作，作出了有益的贡献，誉满海内外。

童红云女士修己慎独、谦逊好学，在就业于深圳市体育局前，曾拜于吴式知名前辈李秉慈先生门下，虚心求学，勤奋习练，默识揣摩，深得拳、剑法的精义要髓，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诲，是太极拳、剑爱好者一生之幸事。

该套剑除对每式动作进行演示和讲解剖析外，还对招式的结构特点、技术要领、实用技法、易犯错误和纠正方法进行点评和综述，非常专业和有效，能帮助读者练就一身赛级太极剑术功夫。

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，成就超然拳技可说是指日可待。

中国武术百杰——江百龙教授

第一章 Gentle Tai Chi and Light Sword Introduction of Wu's Tai Chi Sword

柔化太极 剑走轻灵 【吴式太极剑概况】	1
一、由拳入剑的吴式太极剑	2
From Tai Chi Boxing to Tai Chi Sword	
二、轻静柔化、身剑合一——吴式太极剑特点	3
Characteristic of Wu's Tai Chi Sword	
三、吴式太极剑剑法十三字诀	4
Thirteen Characters Knack of Wu's Tai Chi Sword	
四、吴式太极剑两阶段的习练要诀	8
Main Practicing Points of Wu's Tai Chi Sword in the Two Phases	

第二章 Started with the Basic Skill and Finally Become the Master Basic Knowledge of Wu's Tai Chi Sword

跟起跟落筑基功 支撑八面任意行 【吴式太极剑基础入门】	11
一、剑的基本知识	12
Basic Knowledge about Sword	
二、八大握把方法	14
Eight Ways to Hold the Sword	
三、太极剑之剑指	16
Sword-Figures of Tai Chi Sword	
四、挽剑花	16
Sword Figure Technique	
五、练剑基本功	18
Basic Skills of practice	



第三章

40 Technique of Wu's Tai Chi Sword

吴式太极剑【四十式剑谱】

25

第一式 太极起势

第二式 分剑七星

第三式 上步遮膝

第四式 翻身劈剑

第五式 进步取膝

第六式 卧虎当门

第七式 倒挂金铃

第八式 指裆剑

第九式 劈山夺剑

第十式 逆鳞刺

第十一式 回身点

第十二式 沛公斩蛇

第十三式 翻身提斗

第十四式 猿猴舒臂

第十五式 樵夫问柴

第十六式 单鞭索喉

第十七式 回身撩剑

第十八式 卧虎当门

第十九式 艄公摇橹

第二十式 顺水推舟

第二十一式 眉中点赤

第二十二式 反剪腕

第二十三式 翻身劈剑

第二十四式 玉女投针

第二十五式 翻身连环挂

第二十六式 迎门剑

第二十七式 卧虎当门

第二十八式 海底擒鳌

第二十九式 魁星提笔

第三十式 反手势

第三十一式 进步栽剑

第三十二式 左右提鞭

第三十三式 落花待扫

第三十四式 左右翻身劈剑

第三十五式 抱月势

第三十六式 单鞭势

第三十七式 肘底提剑

第三十八式 海底捞月

第三十九式 左右横扫千军

第四十式 合太极（收势）

附录 中华传统之剑文化

86

Chinese Traditional Culture of Sword

一、百刃之君

二、剑取天下

三、剑道高深

四、琴心剑胆



Gentle Tai Chi and Light Sword
Introduction of Wu's
Tai Chi Sword

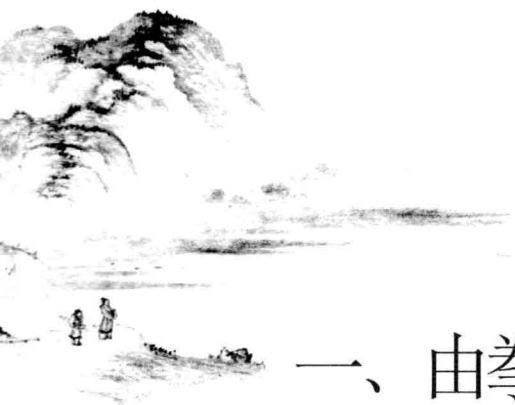
柔化太极

第一章 【吴式太极剑概况】

剑走轻灵

依古书所讲，凡以剑术胜人者凭借的是精湛的剑法、高超的技艺以及美好的德行，而不是凭借臂力过人、兵器沉重、凶猛暴烈或粗鲁蛮横。所以说：“剑者，君子之兵也。”

吴式太极剑结合了吴式太极拳的轻灵松柔，端庄典雅，含神不露，身随剑走，剑如凤头，身似展翅，身剑合一，伸缩有度，柔而不弱，刚而不强，精妙潇洒，悠然持久等特点，具有矫健、勇锐、沉着的气度和精妙、潇洒、大方的风范。



一、由拳入剑的吴式太极剑

From Tai Chi Boxing to Tai Chi Sword

清朝同治年间，全佑先生跟随杨式太极拳创始人杨露禅（1799—1872）习太极拳。之后，他逐渐在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，使其形成一个新的流派——吴式太极。全佑之子吴鉴泉（1870—1942）自幼喜练武功，在父亲的教导下，对太极拳的造诣日益精深。他在慢架中去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。可以说，吴鉴泉先生是吴式太极拳的定型人。

1928年，吴鉴泉先生受上海精武体育会邀请赴上海教学。1935年创设“鉴泉太极拳社”，并于1939年在上海西藏路青年会建“鉴泉厅”，为吴式太极拳爱好者提供了习武场所。1942年，吴鉴泉先生逝世以后，上海鉴泉太极拳社社务由其女吴英华（1907—1996）和女婿马岳梁（1901—1998）负责。鉴泉太极拳社现已发展到新加坡、菲律宾、美国、加拿大等国家，联合国也有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。

吴鉴泉先生去上海后，全佑先生的弟子王茂斋（1862—1940）一直在北京传授吴式太极拳，从20世纪30年代起就成为了北方的掌门人，人称“南吴北王”。王茂斋先生弟子很多，主要弟子有彭仁轩、赵铁厂、杨禹廷、刘光斗、修丕勋、李文杰、王历生、曹幼圃、朱家和等一百多人。

吴式太极拳功架紧凑，松静自然，充分表现出了轻灵、圆活和动作连贯的特点。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极扎四枪等。

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（乾坤即是阴阳，阴阳即太极）改编而成并流传至今的太极剑术。

推陳創新

神動一體！

吳式新法問世

李秉真題

戊子年夏於深

二、轻静柔化、身剑合一

Characteristic of Wu's Tai Chi Sword —— 吴式太极剑特点

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。它的用意更多的集中在剑体上，以意导剑，在身体的配合下完成各种剑法。吴式太极剑的速度相对和缓，这也是用意的基础条件。因此，凡剑动都要以意识引导，剑随意动，使本为身外之物的剑，通过意的引导、肌体的自然调整及持剑方法的变化，达到与身体的高度统一。

吴式太极剑在持剑方法上别具特色，分为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，以致形成动作的错误定型，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招式正确，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。

三、吴式太极剑剑法十三字诀

Thirteen Characters Knack of Wu's Tai Chi Sword

吴式太极剑的传统剑法，概括起来有击、刺、格、洗、抽、带、提、崩、劈、点、搅、压、截十三字诀，包括了攻击性剑法、防御性剑法和防中带攻的剑法。其中，击、刺、格、洗四法在剑术中属主要用法，也是在对敌时经常使用的招法。

1. 击

“击”的意思，就好像是用石头砸击某物，又像是敲钟击罄一般。击有正击、反击两种。反击用阳把剑（见P14图2），剑由右向左平击敌人的腕指，剑刃朝左右，就像是击罄之势，左诀指向右后方撑开，步法为右弓步。正击腕，头走直线；反击腕，两耳呈横斜线。还有扣腕击是用内把剑（见P15图5），剑尖自下翻上击敌人的腕指，左诀指扶右手而行，步法为歇步。

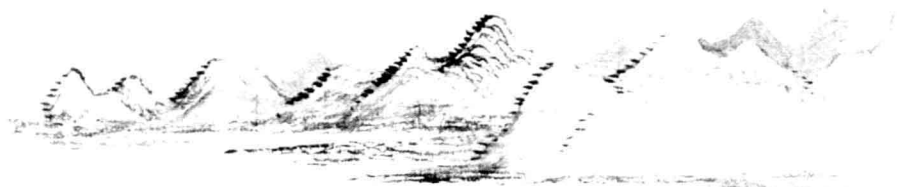
2. 刺

“刺”的意思是用剑尖戳，即用剑锋直入物体内部。刺有侧刺、平刺两种。其中，侧刺用顺把剑（见P14图3），刺出剑刃朝上下，左诀指作半圆形向后撑开，步法为上步向前的弓步。

3. 格

格字的意思是阻拦，此势的目的是格拒来械的进击。格有下格、反格两种。下格用顺把剑（见P14图3），由斜角自下而上挑格对方的下腕（如钓鱼姿势），身体略偏右方，左诀指作半圆形置于左额前上方，步法为右弓步；反格是避对方的近身之剑，用逆把剑（见P14图4）格拒来剑，左诀指向后撑开，有时助右手而行。此法较险，非身法灵活不可轻易让剑入怀。步法多用虚

刺剑



步，有时在避剑时，须用抬腿独立步。

4. 洗

“洗”的意思是用水冲洗，其势自上而下或自下而上，类似于喷壶浇花状。洗剑用逆把剑，持剑上步猛攻敌身，剑自下而上为倒臂之势，左诀指向后撑开，步法为上步右弓步。

5. 抽

“抽”的意思是拔取，其势如抽丝。抽有上抽、下抽两种，又分抽腰、抽腿。抽剑都用阳把剑，即剑尖向前，在对方的手腕下方往上抽拉，顺势割其腕部。同时，左诀指呈半圆形置于左额角前上方。当抽腰、抽腿时，左诀指随右手而行。步法都是右弓步。

6. 带

“带”的意思是顺手带过来，其势类似于往回拖拉的状态。带有直带、平带两种。直带采用顺把剑（见P14图3），即剑尖向前在对方的手腕下方，自身略向后仰，顺势回带手腕。同时左诀指扶剑柄而行，步法是右虚步。平带分三种：①剑尖在对方手腕上往左前方推带，下手剑尖在对方手腕下向左右拖带，左诀指随右手而行；步法是独裆弓步；②剑尖在腕上，剑自左向右往后抹带像是筛米状，断对方手腕处，左诀指随右手而行；步法如上右脚可做歇步，上左脚可做弓步；③剑尖指向对方喉部，粘住敌剑向右侧后带回，趁势刺对方喉部，左诀指扶右手而行；步法往回带时前脚虚，往前刺时前脚实，后脚不动。

7. 提

“提”的意思是向上掣，其势就像是提着篮子往上拉。提有前提、后提两种。两种方法都是用逆把剑（见P14图4），但身法有向前、向后之分，即身向前者为前提，身向后者为后提。前提翻腕向上，像是提物向上，使剑尖向对方的外腕下扎。此势对剑把的灵活性要求比较高。步法有时为弓步，有时为虚步。



崩剑

8. 崩

崩剑有正、反两种。所谓正崩是用顺把剑使剑身不动，用腕力向上挑崩，直挑对方手腕，同时，左诀指扶右手而行；步法是右弓步。所谓反崩是用逆把剑，配合“倒插步”，这种方法全仗腰腿动作，方能得力。同时，左诀指向后撑开。

9. 劈

“劈”的意思是用斧子砍木头，像是用剑的刃口自上而下将物劈开。劈剑只有一种方法，是用顺把剑自上而下直劈对方的头部或手臂，左诀指向后撑开；步法为弓步。

10. 点

“点”，就像是石块从山上坠落下来，还有蜻蜓点水的感觉。点剑只有一种方法，用顺把剑，手臂不动，用掌腕的力量使剑尖突然直下点击对方的手腕；左诀指呈半圆形置于左额前上方；步法为右虚步或左弓步。

11. 搅

“搅”，像是搅拌粥锅，用剑锋划圆圈。搅剑有横搅、直搅两种。横搅用顺把剑做直角式上下翻搅。左诀指与右手迎剑开合像风车环转；步法在行走中左右虚实不定。直搅用阴把剑，左诀指扶右手，使剑尖围绕对方的手腕以螺旋形前进，剑尖圈小而剑把圈



劈剑



压剑

大。当上手回搅下手手腕时，也要以螺旋形后退，而且要一边退一边搅，使得剑尖不离对方手腕的四周。

12. 压

“压”的意思是覆盖，像是往上加压重量。压剑只有一种方法，用阳把剑作直角式压住对方的剑，并使之停滞，自己乘势去袭击对方。压时剑尖要稍向下，使对方的剑无可逃脱。左诀指呈半圆形撑开或扶右手而行；步法是右弓步。

13. 截

“截”的意思是割断，像是拉锯断木。截有四种方法：①平截。用阴把剑，引高剑把，剑尖下垂截对方的内侧手腕。左诀指向后划半圆；步法是右弓步。②左截。用顺把剑，先避开对方的剑，身体向右偏，剑向左截，然后击对方的手腕。同时，左诀指划半圆向后撑开；步法是弓步。③右截。仍用顺把剑，避开对方的剑，然后闪身向左顺挽旁花还击对方的手腕，左诀指划半圆向后撑开；步法是右弓步。④反截。用逆把剑，身体向左偏，剑尖自上截下，以戳地之势击对方的臂腕，左诀指划半圆置于左耳后上方；步法是前虚后实“独裆弓步”。

四、吴式太极剑两阶段的习练要诀

Main Practicing Points of Wu's Tai Chi Sword in the Two Phases

以轻灵著称的吴式太极剑，动作既细腻又舒展大方，既潇洒、飘逸、优美又不失沉稳，既有技击、健身的价值又有欣赏价值。在练习的时候，初级阶段和高级阶段各有不同的要诀，只有掌握好，才能运用自如。

1. 初级阶段

习练吴式太极剑的初级阶段首先要明白各种剑法的特点、要求、动作要领以及剑法之间的区别。初练时，最好要根据动作名称来练习。想要做到动作基本连贯，就需要掌握不同剑法之间的衔接动作。

2. 提高阶段

在初级阶段只要求做到剑法清楚、动作正确；而提高阶段则要求剑法准确，即不仅要懂剑法，而且要明剑理。要求松腰沉胯、动作沉稳；剑法的劲力准确、协调；力从腰出，贯至臂腕。

开始时速度不宜过快，主要弄清动作路线，注意姿势的正确性。待动作熟练后可加快速度，同时注意太极剑的节奏。这种节奏就是太极剑动作的刚柔相济、忽高忽低；劲力的轻重缓急、有大有小；速度的快慢相间所表现出的一种韵律。练习吴式太极剑时尤其要注意速度的快慢相间。

在初级阶段要求动作基本连贯，在提高阶段则要求连绵不断、潇洒飘逸。这就需要更加精心地研究每个动作之间的衔接，其要领是用好腰劲，注意启承开合的微小动作。

太极剑是武术器械类的一种，是百兵之君，有极强的攻防含义。所以，要搞清楚每个动作所用的剑法的技击作用。平时虽然是单人练习，但也要有强烈的攻防意识。

賀童紅衣執筆并共勉

持之以恆

德藝雙修

李洪印
二〇〇八年冬月



练习吴式太极剑时，怎样才能做到协调？

吴式太极的剑法动作比较复杂，对人体的协调性要求很高。协调是美的基础，也是提高劲力的基础，那么怎样才能作到协调呢？

(1) 全身放松；

(2) 以腰为轴，通过腰的转动带动身体其他部位；

(3) 练习太极剑时，要求明白剑法的作用、动作路线，剑指与剑一开一合、配合默契、自然协调；

(4) 练习太极剑时，还要求注意重心的变化。上步时，重心先不变，以虚步上步，然后重心才慢慢移到下一个动作，重心的变换与定式动作同时到位才能协调。练习时如果感到不协调或是发力不顺畅，就要检查上下肢动作配合是否得当，腰的转动与四肢的动作是否配合，剑的规格与动作的线路对不对，加速的时机是不是正确等。





跟起跟落筑基功 支撑八面任意行

Started with the Basic Skill and Finally Become the Master
第二章 Basic Knowledge of Wu's Tai Chi Sword

【吴式太极剑基础入门】

习练吴式太极剑时，要求形随意动、身随剑走、剑掩身形、身剑合一……然而，要达到这样的要求并非易事，首先需要从吴式太极剑的基础入门开始，循序渐进地进行练习。