

传统杨氏太极拳丛书

chuantong yangshi taijiquan congshu

配DVD 教学光盘

虚灵顶劲

含胸拔背

松腰

分虚实

沉肩坠肘

用意不用力

上下相随

内外相合

相连不断

动中求静

杨振铎 著

杨氏 太极刀

名家 · 名师 · 经典
传统 · 传世 · 珍藏
武术 · 文化 · 遗产
太极 · 精髓 · 精华

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

传统杨氏太极拳丛书
chuantong yangshi taijiquan congshu

配DVD 教学光盘

杨振铎一著

杨氏太极刀

名家 · 名师 · 经典
传统 · 传世 · 珍藏
武术 · 文化 · 遗产
太极 · 精髓 · 精华

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

杨氏太极刀 / 杨振铎著. —太原: 山西科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4185 - 9

I. ①杨… II. ①杨… III. ①刀术 (武术) —基本知识—中国 IV. ①G852. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263253 号

杨氏太极刀

著 者	杨振铎
-----	-----

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351 - 4922121)
印 刷	山西人民印刷有限责任公司
总编室电话	0351 - 4922134
电 子 邮 箱	ybd@kjs. sxpmg. com

开 本	890 毫米 × 1230 毫米 1/32	印张: 2. 25	彩插 6 页
字 数	53 千字		
版 次	2013 年 1 月第 1 版		
印 次	2013 年 1 月太原第 1 次印刷		
印 数	1—4000 册		

书 号	ISBN 978 - 7 - 5377 - 4185 - 9
定 价	18. 00 元 (含光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

QIAN YAN

当前,习练杨氏太极拳者越来越多,而且有许多爱好者提出,应以《太极拳体用全书》为蓝本,早日编写适合初学者使用的通俗教材。

自1934年杨公澄甫所著《太极拳体用全书》问世以来,由于内容丰富,拳姿舒展雄健,堪称楷模,深受广大爱好者的欢迎与喜爱,虽时隔数载,至今仍然是习练杨氏太极拳者所必须遵照摹练之蓝本。

《太极拳体用全书》文字简练,内容均为应用之法,其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范,被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表,楷模中之鼻祖。该书实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

现今习练杨氏太极拳者甚多,而《太极拳体用全书》系高年级具有一定水平者研究之课本,一般初学者不易接受,因此在实际习练过程中,确有许多不便之处,只能依样画葫芦,水平不易提高。故要求杨氏后裔也以照片形式(因画像不易表达神态)在原



《太极拳体用全书》拳照的基础上,增加过渡动作,并在文字上采用通俗易懂的语言,尽可能将基本理论、习练方法、动作要领、要求等用白话说明,以便学者从理论认识、锻炼方法、动作要求上有所了解,不致人云亦云,形式模仿,心中无数,不得要领。因之迫切希望编写适合广大杨氏太极拳爱好者需要的初级课本。这是杨氏太极拳爱好者企盼已久的愿望。

鉴于上述意见,我作为杨氏后裔,责无旁贷,应尽可能满足大家的要求,因此编写了《传统杨氏太极拳丛书》这套教材,其中包括《杨氏太极拳一百零三式》、《杨氏太极拳表演比赛套路》(四十九式)、《杨氏太极拳十三式》、《杨氏太极剑》、《杨氏太极刀》、《杨氏太极拳用法》共六册,均配有教学光盘。本套教材的出版,对于普及杨氏太极拳,指导杨氏太极拳健康发展,发展太极拳运动将起到重要作用。

由于本人水平所限,书中会有许多不足之处,望读者见谅。



杨氏太极拳 简介

杨氏太极拳是太极拳中的一个流派。它由第一代宗师杨禄禅及其子杨班侯、杨健侯,其孙少侯、杨澄甫祖孙三代人怀着为人类造福的理想,结合社会发展的需要,苦心钻研,在不违背武术本能的基础上,保留了技击与攻防内容,创造了一套缓慢柔和、式式均匀、姿势舒展、劲在内涵、形象优美的动作,并具有纯朴、独特、新颖、别致的特色,它在中国武坛上的出现,为人类强身健体、治疗疾病、延年益寿、陶冶情操,做出了卓越的贡献。

杨氏太极拳是哲拳,它是武术,也是医术,更是具有丰富内涵的东方文化。杨氏太极拳是中华民族传统武术的珍贵遗产,它融汇阴阳八卦、五行学说哲理,博采各家武术精华,动作适应人体生理卫生。杨氏太极拳其动静虚实的变化、刚柔内外之消涨,与唯物辩证法阐明的矛盾相互依存、相互对立、相互转化的规律相吻合,是体育运动中最适宜健身的具有科学原理的优秀拳种之



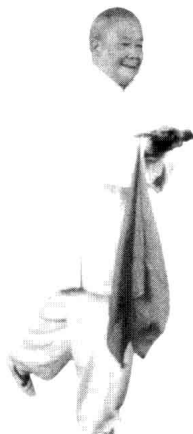
一。

杨氏太极拳架式舒展大方,动作简洁柔和,速度缓慢均匀,动中有静,柔中寓刚,以意引气,以气运身,内外相合,身心兼修,老少皆宜。它具有强身祛病之效,又是自卫技击之术,不仅历六世、经百余年而不衰,而且随着现代科学的不断发展,日益呈现风行环宇之势。杨氏太极拳构思细腻,编排合理,结构严谨,全面完整,有一定的科学性,使武术、保健、疗病三者自然结合,不但能消除三者之间原有的矛盾,还能起到相互促进的作用。同时在处理一般动作与高难度动作的协调、缓和与紧张的安排上,都显得非常适当,使演练者自始至终,甚至连续练几趟,均感舒适,轻松愉悦。尤能适应多方需求,满足练功、健体、疗病的男女老少需要。它适应面广,锻炼效果较好,使太极拳成为中华民族宝贵的文化遗产,为中华武术这一瑰宝增添了色彩。

国家体委早在1956年与1959年前后就以杨澄甫拳架为蓝本,编写了《24式简化太极拳》、《88式太极拳》。自推广以来,深受广大群众欢迎。国家体委武术研究院为了适应当前国内外太极拳发展的需要,又特汇编了四氏太极拳竞赛套路(杨、陈、吴、孙),其动作均要求按传统练法编排,它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展起到了重要作用。

套路演练的基本理论,是指导杨氏太极拳健康发展的准绳。杨公澄甫所著《太极拳术十要》、《太极拳之练习谈》,几经沧桑,至今仍然是指导杨氏太极拳健康发展必须遵循的准则。

杨氏太极拳发展形势是喜人的,如今遍及海内外,习练者日益增多,普及面更加广泛。愿太极拳为慢性病患者造福,为人类健康长寿做出贡献!



杨氏太极刀简介

杨氏太极刀与杨氏太极剑同属杨氏太极拳类型的短器械，它来源于杨氏太极拳。其演练方法和要领要求以及风格、特点与杨氏太极拳基本上相同，有部分刀势与拳势不仅名称相似，而且动作架势几乎一样，再加配以钢刀，更显得刀姿潇洒利落，神态威武雄壮，其表现形式又别具一格，以区别于太极拳与剑。

练刀要领也以《太极拳术十要》为准则，结合刀法，要求动作规范准确，强调整体协调，纯以腰腿带动，臂随身转，刀随臂动，体态安然自如。

唯刀势是以口诀形式命名，其中包括多种动作，变动较大，不易记忆。由于套路短，再加部分刀势类似拳势穿插在刀势之中，可以借鉴以助串连。

刀法有砍、剁、劈、截、撩、扎、刺、缠、扇、拦、滑、划、刮。

由于刀势中，一动带有多种刀法，不易辨别，也极易混淆，故可结合刀势与刀法参照臆度。



目录

MU LU

杨氏太极刀诀	(1)
杨氏太极刀动作图解	(2)
1 七星跨虎交刀势	(2)
2 腾挪闪展意气扬	(5)
3 左顾右盼两分张	(10)
4 白鹤亮翅五行掌	(11)
5 风卷荷花叶里藏	(13)
6 玉女穿梭八方势	(15)
7 三星开合自主张	(25)
8 二起脚来打虎势	(28)
9 披身斜挂鸳鸯脚	(32)
10 顺水推舟鞭作篙	(33)
11 下势三合自由招	(35)
12 左右分水龙门跳	(37)
13 卞和携石凤还巢	(40)
附录	(43)
杨氏太极拳二十字口诀	(43)
习练杨氏太极拳的手法	(43)
太极拳之练习谈	(48)
太极拳术十要	(50)



杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格	(52)
杨氏太极拳符合科学健身原则	(52)
杨振铎首次传承弟子	(54)
杨振铎第二次传承弟子	(55)
杨振铎第三、四、五次传承弟子	(56)
杨氏世系表	



杨氏太极刀诀

七星跨虎交刀势，
腾挪闪展意气扬，
左顾右盼两分张，
白鹤亮翅五行掌，
风卷荷花叶里藏，
玉女穿梭八方势，
三星开合自主张，
二起脚来打虎势，
披身斜挂鸳鸯脚，
顺水推舟鞭作篙，
下势三合自由招，
左右分水龙门跳，
卞和携石凤还巢。



杨氏太极刀动作图解

1 七星跨虎交刀势

动作1: 面向正南, 两脚直前与肩同宽站立。左手握刀, 虎口向下, 拇指置刀柄外侧, 其余四指置刀柄内侧, 刀背贴靠小臂, 刀刃朝前。右臂自然下垂, 指尖向下, 虎口朝前。两眼正前平视(图1)。

动作2: 重心略向左, 腰带右脚向里扣45度, 坐实, 提起左腿向左前方迈出, 脚跟先着地, 呈虚步。在此同时, 由右向左转体, 左手



图 1



图 2



持刀,由下向左,往上屈臂至胸前,虎口朝上。右手握拳,屈臂提拳在右胯旁。两眼平视,面向正东(图2)。

动作3: 重心前移至左腿,屈膝坐实。同时提起右腿,向前迈出,前脚掌着地。与此同时,身向左正前转,左臂持刀向里屈,右臂由下向上往前,屈臂提捶置左拳下方,右拳在前,两拳向里扣,拳眼向里。面向正东,两眼平视(图3)。

动作4: 右腿向后撤半步,屈腿坐实。左腿成虚步,前脚掌着地。身体转向右侧,顺势左臂持刀提至左胸前。右臂屈肘,由前向右往下跨至右胯旁(图4)。

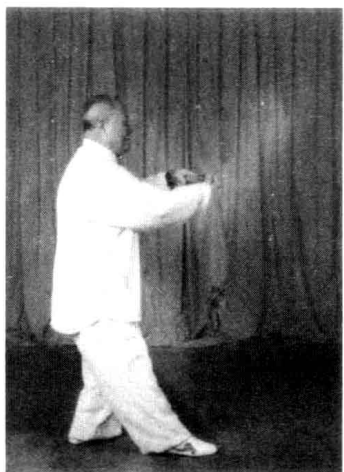


图 3

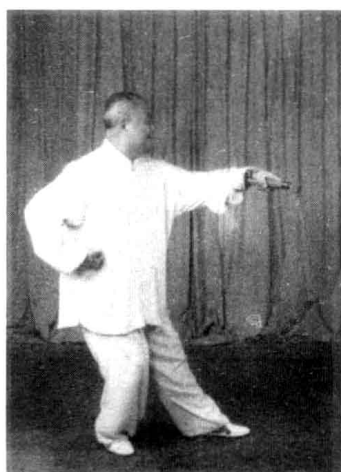


图 4

动作5: 由右向左前方转体,两臂随同转体时,左臂持刀由上往下,置左胯旁,虎口朝前。右臂由下往右朝上,拳逐渐松开变掌,屈至头部上方,手、臂成弧形,掌心朝外。面向正东,两眼正前平视(图5)。

动作6: 由左向右侧转体,左臂顺势由左向胸前屈,刀刃朝前,手心向里,刀平置于左小臂上方,作交刀状。右臂同时屈肘由上而下,掌心朝前,以拇指置刀柄下端,其余四指置刀柄上端,作接刀

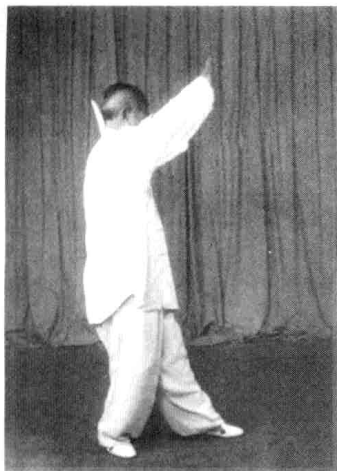
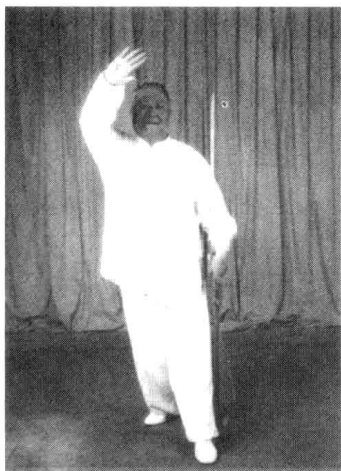


图 5



附图 5



图 6

状。面向正东,两眼正前平视(图6)。

要点:

1. 该式之“动作1”与拳和剑的预备势基本上是一样的,要领和要求,如虚领顶劲,气沉丹田,含胸拔背,松腰松胯,沉肩坠肘,坐腕舒指,分虚实,上下相随,内外相合,动中求静,绵绵不绝等,都如同拳式,贯穿在每一刀式动作之中。练法的“放松”也是如此,均须贯

穿始终,在以后的每式动作中,不再重复讲述。

2. 七星跨虎交刀势的全过程,除了左手持刀,其余动作与拳势之“上步七星”、“退步跨虎”基本上是相同的,因之,可按照拳式要求去做。注意右手拳的握法,拳宜仰勿垂,“仰”如同昂首前进,



“垂”如同垂头丧气，因之握拳适当与否，直接影响内劲之整体贯穿和神情的表达。在上步或者退步的时候，实腿一定要坐实坐稳，而后动步自然轻灵和圆转自如，这样可以避免起伏现象的出现。但腰腿的带动更为重要，对整体的协调也不可忽略。

2 腾挪闪展意气扬

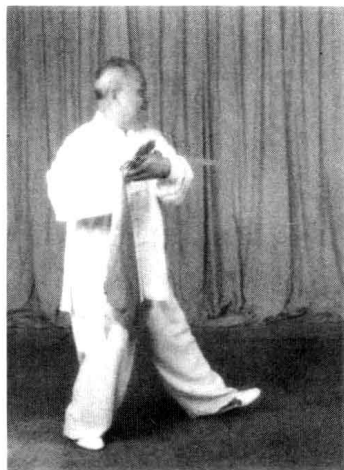


图 7



图 8



图 9



图 10



图 11

动作1: 左腿向正前方迈出, 成左弓步。与此同时, 由右向左转体, 两臂顺势向前将刀推出, 右手握刀柄, 刀刃朝前, 左手掌心朝上, 置刀柄下方。面向正东, 两眼平视(图7、图8)。

动作2: 重心前移, 左腿起立站直, 右腿顺势屈膝提起, 脚尖自然下垂, 脚面略有绷意。两臂同时分别向左右两侧平展, 两手向里扣, 掌心朝下, 刀刃朝前。面向正东, 两眼平视(图9、图10)。

动作3: 两臂同时向胸前合, 刀刃朝前。手心向下(图11)。

动作4: 向右转体, 右腿向右前迈出, 右脚外撇45度。两臂随体向右平环(图12、图13)。

动作5: 右臂持刀, 由右向后, 翻臂翻腕, 变手心朝上, 复由后向前以仰手平刀, 刀刃朝左, 向正前方平伸刺出。左臂亦随体右向



图 12



图 13



左转动,当左手至胸前,即向身体左侧坐掌平推。同时,左脚向正前方迈出,成左弓步。面向正东,两眼正前平视(图14~图16)。

动作6:右手持刀,臂向里旋,身向左转,右臂由右向左环上弧。左臂亦随同向左展。同时,右腿提起呈虚步,脚跟离地。面向东北(图17)。

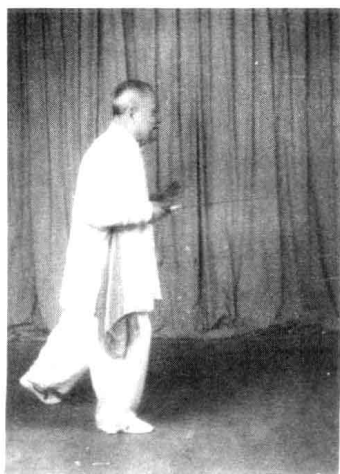


图 14



图 15



图 16

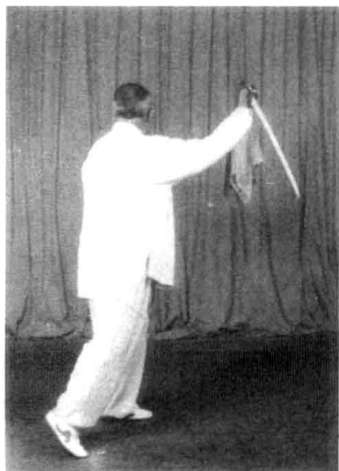


图 17