

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

杨振铎一著

杨氏太极剑

名家 · 经典
传统 · 传世
武术 · 文化
太极 · 精髓

名师 · 经典
传世 · 珍藏
文化 · 遗产
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

西配DVD 教学光盘

杨振铎一著

杨氏太极剑

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

杨氏太极剑 / 杨振铎著. —太原: 山西科学技术出版社,
2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4186 - 6

I. ①杨… II. ①杨… III. ①剑术 (武术) —基本知识—
中国 IV. ①G852. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263254 号

杨氏太极剑

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: 4	彩插 6 页
字	数	97 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 - 4186 - 6			
定	价	26.00 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,并在文字上采用简明易懂的语言,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!



杨氏太极剑简介

杨氏太极剑是属于杨氏太极拳类型的短器械。它基于杨氏太极拳，因此，它的演练方法、基本要领以及其风格、特点与杨氏太极拳基本相同。拳是徒手运动，剑是器械运动，两者虽在理论上、练法上、具体要求等方面都是一致的，但器械运动是在徒手运动的基础上发展而来的，这就必然会出现另一种别具特色的表现形式，以区别于拳。剑的速度比拳略快，其动作要求轻灵、沉着，圆转自如的敏捷度也要高些。尤其剑的各式名称，除部分是属武术术语外，绝大部分是以珍禽、异兽、太空幻景、神话传说等美妙的动作命名的，这就易于启发学者的形象思维，进一步达到动作的形象化。自古以来，对剑的运动称之为舞剑，舞剑虽非剑舞，但它具备舞姿的优美，体态美感强等特点，又与古朴典雅、架式舒展的太极拳功架浑然成为一体，这就更加锦上添花，美妙无穷了。它能使学者进入怡然自得的境界，有益身心健康。



目录

MU LU

杨氏太极剑练法要领	(1)
剑的说明	(1)
持剑基本动作	(2)
太极剑使用法	(3)
杨氏太极剑剑式名称顺序	(6)
杨氏太极剑图解	(8)
第1式 预备势 / 8	第15式 凤凰左展翅 / 34
第2式 起势 / 8	第16式 等鱼势 / 34
第3式 三环套月 / 10	第17式 右龙行势 / 35
第4式 魁星势 / 13	第18式 左龙行势 / 37
第5式 燕子抄水 / 15	第19式 右龙行势 / 38
第6式 右拦扫 / 16	第20式 怀中抱月 / 40
第7式 左拦扫 / 18	第21式 宿鸟投林 / 41
第8式 小魁星 / 19	第22式 乌龙摆尾 / 41
第9式 燕子入巢 / 21	第23式 青龙出水 / 43
第10式 灵猫捕鼠 / 23	第24式 风卷荷叶 / 45
第11式 凤凰抬头 / 27	第25式 左狮子摇头 / 47
第12式 黄蜂入洞 / 27	第26式 右狮子摇头 / 48
第13式 凤凰右展翅 / 31	第27式 虎抱头 / 49
第14式 小魁星 / 33	第28式 野马跳涧 / 50



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 第29式 勒马势 / 52 | 第49式 右跨栏 / 76 |
| 第30式 指南针 / 53 | 第50式 射雁势 / 77 |
| 第31式 左迎风掸尘 / 54 | 第51式 白猿献果 / 77 |
| 第32式 右迎风掸尘 / 55 | 第52式 右落花势 / 79 |
| 第33式 左迎风掸尘 / 57 | 第53式 左落花势 / 80 |
| 第34式 顺水推舟 / 58 | 第54式 右落花势 / 81 |
| 第35式 流星赶月 / 59 | 第55式 左落花势 / 82 |
| 第36式 天马飞报 / 60 | 第56式 右落花势 / 83 |
| 第37式 挑帘势 / 62 | 第57式 玉女穿梭 / 84 |
| 第38式 左车轮 / 63 | 第58式 白虎搅尾 / 85 |
| 第39式 右车轮 / 65 | 第59式 虎抱头 / 86 |
| 第40式 燕子衔泥 / 66 | 第60式 鱼跳龙门 / 87 |
| 第41式 大鹏展翅 / 67 | 第61式 左乌龙搅柱 / 88 |
| 第42式 海底捞月 / 68 | 第62式 右乌龙搅柱 / 89 |
| 第43式 哪吒探海 / 69 | 第63式 仙人指路 / 90 |
| 第44式 犀牛望月 / 70 | 第64式 朝天一柱香 / 91 |
| 第45式 射雁势 / 71 | 第65式 风扫梅花 / 92 |
| 第46式 青龙现爪 / 73 | 第66式 牙笏势 / 95 |
| 第47式 凤凰双展翅 / 74 | 第67式 抱剑归原 / 96 |
| 第48式 左跨栏 / 75 | |

附录	(99)
杨氏太极拳二十字口诀	(99)
习练杨氏太极拳的手法	(99)
太极拳之练习谈	(104)
太极拳术十要	(106)
杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格	(108)
杨氏太极拳符合科学健身原则	(108)



杨振铎首次传承弟子	(110)
杨振铎第二次传承弟子	(111)
杨振铎第三、四、五次传承弟子	(112)
杨氏世系表	

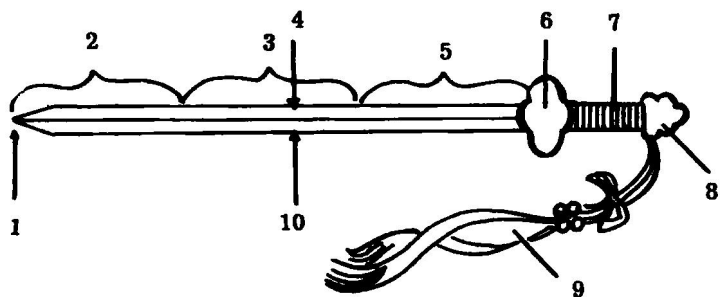


杨氏太极剑练法要领

学练太极剑,如果有了太极拳的基础,就比较容易。但手持器械,必须注意身体与器械的协调配合,以及在形体动作上与精神表达方面整体统一。

太极剑演练之要领仍以“太极拳术十要”为准则,结合剑法,要求动作准确、规范。不论是虚实变化,还是进退转换,都要做到相互衔接,中间不得停滞,要以步为腰创造条件,发挥腰的带动作用,以腰带背,背带臂,臂带剑动,剑随臂动,手随眼也到,步履要稳健,跳跃须轻灵,发劲要柔韧,体态须自然,速度要均匀,呼吸须自然。

剑的说明



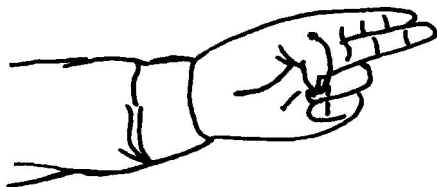
- | | | |
|--------|-------|-------|
| 1——剑尖 | 2——前刃 | 3——中刃 |
| 4——上刃 | 5——后刃 | 6——护手 |
| 7——剑柄 | 8——剑鞘 | 9——剑穗 |
| 10——下刃 | | |



持剑基本动作

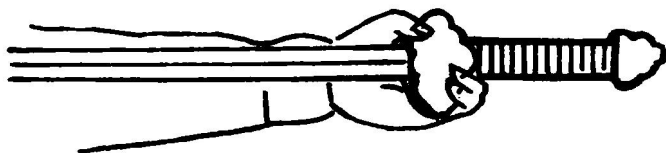
1. 剑指(剑指也称剑诀)

食指中指并拢伸直,小指和无名指屈于手心,拇指置无名指尖端(如下图)。



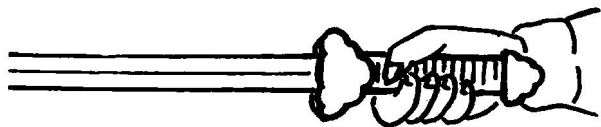
2. 左手持剑

拇指握护手下端,无名指和小指握护手上端,食指和中指伸直,附贴剑柄,剑身平贴于左臂(如下图)。



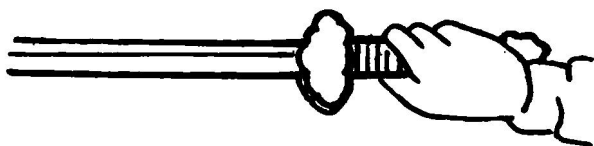
3. 右手持剑

(1) 正手立剑。虎口朝上(如下图)。

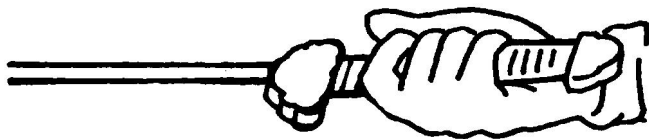




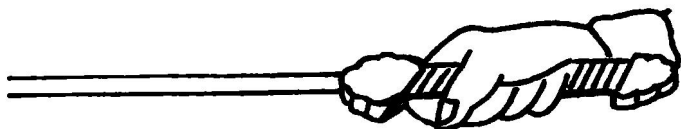
(2)反手立剑。虎口朝下(如下图)。



(3)仰手平剑,也称阳手平剑,掌心朝上(如下图)。



(4)俯手平剑,也称阴手平剑,掌心朝下(如下图)。



握剑之手,不宜握得太紧,应有一定的灵活性。握之过紧,呈现僵硬、呆板,握之过松,容易脱手。因之,要求握实,不握死,保持一定的灵活性,运用自然。

太极剑使用法

太极剑使用法有十三字诀:劈、崩、点、刺、抽、带、提、撩、搅、压、击、截、抹。现分别说明如下:

劈:

用正立剑的下刃,由上向下劈的动作,称之为“劈”。如右车轮



之轮劈。

崩：

用正立剑的剑尖，由前下方，突然压剑柄，使剑尖往上翘起的动作，称之为“崩”。如燕子衔泥。

点：

用正立剑之剑尖，由上往前向下栽头，使剑尖向下点的动作，称之为“点”。如天马飞报。

刺：

用仰手平剑，或俯手平剑之剑尖向前平刺之动作，称之为“刺”。如燕子入巢。

抽：

用正手立剑的下刃，由前往下抽拉的动作，称之为“抽”，如射雁式。

带：

用仰手平剑里刃，或俯手平剑外刃，由右向左，或由左向右，平带之动作，或向斜上带出之动作，均谓“带”。如左右拦扫、燕子抄水。

提：

用正立剑的后上刃，剑尖向下，由下向上提割的动作，称之为“提”。如挑帘式。

撩：

用正立剑之下刃，由前往下，朝身后抽拉，撩挑的动作，称之为“撩”。如魁星式。

搅：

用俯手平剑外刃，由外朝里翻剑，搅动之动作，称之为“搅”。如玉女穿梭。

压：

用俯手平剑，向下压的动作，称之为“压”。如凤凰左展翅。



击：

用正手立剑下刃或反手立剑外刃，由一侧向另一侧往前迎击之动作，称之为“击”。如迎风掸尘。

截：

用正手立剑下刃，由上向外，往下截的动作，称之为“截”。如乌龙摆尾。

抹：

用仰手平剑里刃，或俯手平剑外刃，向前斜割的动作，称之为“抹”。如左右拦扫，既有带法又有抹法。



杨氏太极剑剑式名称顺序

- | | | | |
|------|-------|------|-------|
| 第1式 | 预备势 | 第22式 | 乌龙摆尾 |
| 第2式 | 起势 | 第23式 | 青龙出水 |
| 第3式 | 三环套月 | 第24式 | 风卷荷叶 |
| 第4式 | 魁星势 | 第25式 | 左狮子摇头 |
| 第5式 | 燕子抄水 | 第26式 | 右狮子摇头 |
| 第6式 | 右边拦扫 | 第27式 | 虎抱头 |
| 第7式 | 左边拦扫 | 第28式 | 野马跳涧 |
| 第8式 | 小魁星 | 第29式 | 勒马势 |
| 第9式 | 燕子入巢 | 第30式 | 指南针 |
| 第10式 | 灵猫捕鼠 | 第31式 | 左迎风掸尘 |
| 第11式 | 凤凰抬头 | 第32式 | 右迎风掸尘 |
| 第12式 | 黄蜂入洞 | 第33式 | 左迎风掸尘 |
| 第13式 | 凤凰右展翅 | 第34式 | 顺水推舟 |
| 第14式 | 小魁星 | 第35式 | 流星赶月 |
| 第15式 | 凤凰左展翅 | 第36式 | 天马飞报 |
| 第16式 | 等鱼势 | 第37式 | 挑帘势 |
| 第17式 | 右龙行势 | 第38式 | 左车轮 |
| 第18式 | 左龙行势 | 第39式 | 右车轮 |
| 第19式 | 右龙行势 | 第40式 | 燕子衔泥 |
| 第20式 | 怀中抱月 | 第41式 | 大鹏展翅 |
| 第21式 | 宿鸟投林 | 第42式 | 海底捞月 |