

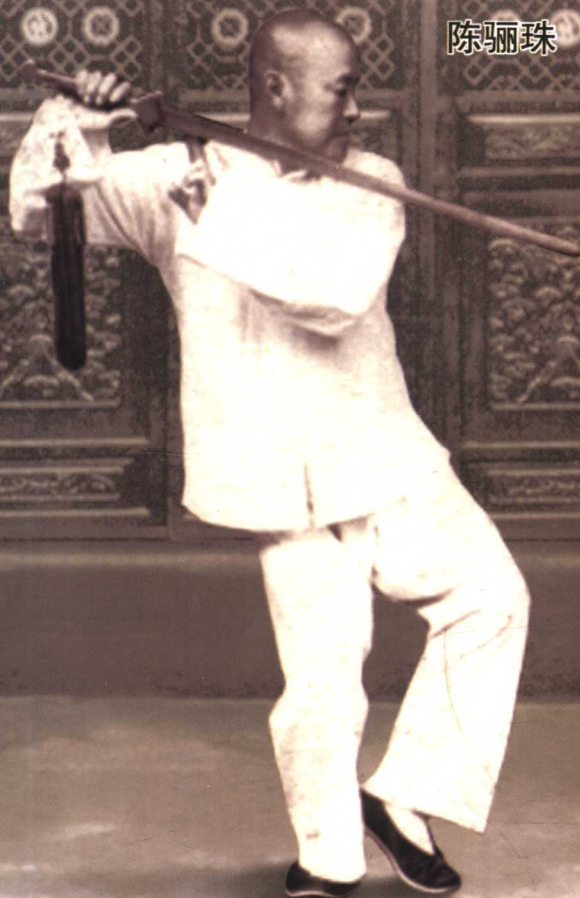
李雅轩杨氏太极拳系列丛书



李雅轩

杨氏太极剑诠真

陈嘏珠 陈龙骧 李敏弟 著



人民体育出版社

李雅轩杨氏太极拳系列丛书

李雅轩

杨氏太极剑诠真

陈骊珠 陈龙骧 李敏弟 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩杨氏太极剑诠真 / 陈骊珠, 陈龙骧, 李敏弟著.

-北京: 人民体育出版社, 2006

(李雅轩杨氏太极拳系列丛书)

ISBN 7-5009-2927-7

I. 李… II. ①陈…②陈…③李… III. 剑术(武术), 太极剑-套路(武术) IV. G852.241.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151801 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.75 印张 100 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2927-7/G·2826

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

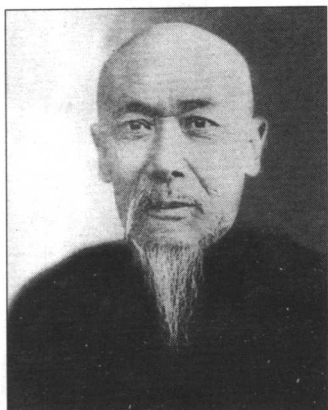
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



▲杨健侯（杨澄甫之父）



▲杨少侯（杨澄甫之兄）



▲杨氏太极拳宗师杨澄甫（李雅轩先生之师）



▼一代杨氏太极拳大师李雅轩先生（1894～1976）



▲李雅轩先生和夫人刘书贤合影



▲李雅轩先生和大女儿李惠地、小女儿李敏弟合影



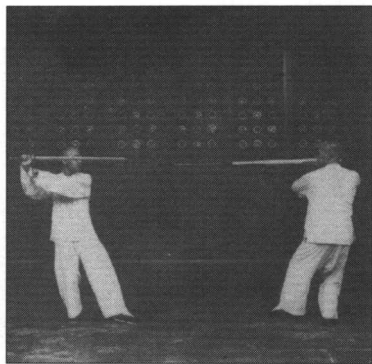
► 李雅轩与吴图南（中）、
郑怀贤（后排右）等合影



◀ 李雅轩先生在四川
成都教拳



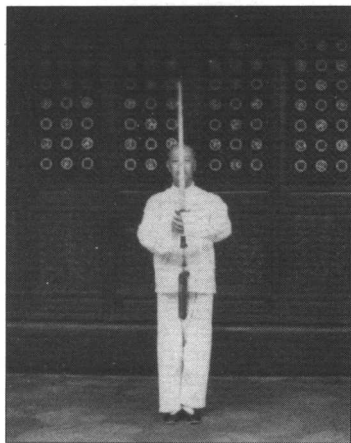
▲ 李雅轩先生和王新午
在北京合影（1956年）



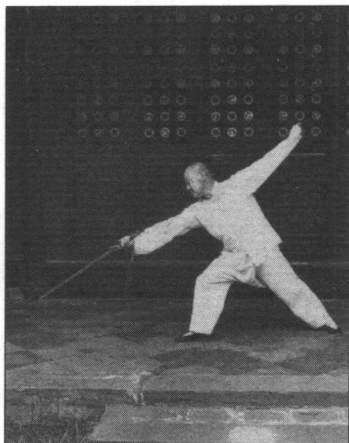
▲ 李雅轩先生与学生练对剑



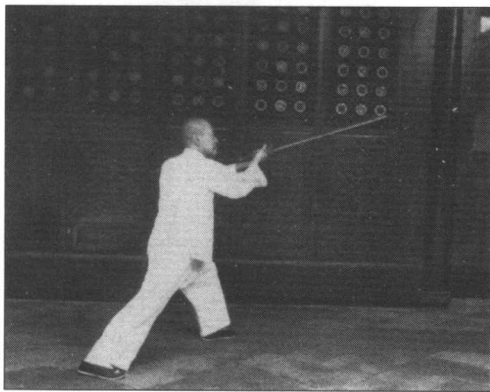
李雅轩先生剑照



▲ 朝天一炷香

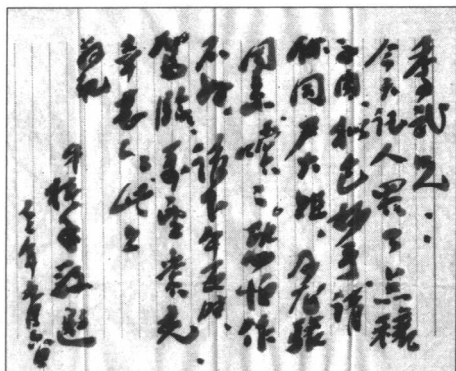


▲ 大鹏展翅

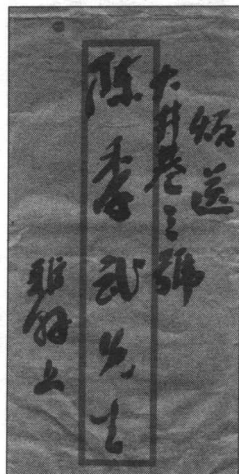


◀ 龙行势





▲李雅轩先生给陈龙骧父亲的书信



▲陈龙骧先生的拜师帖

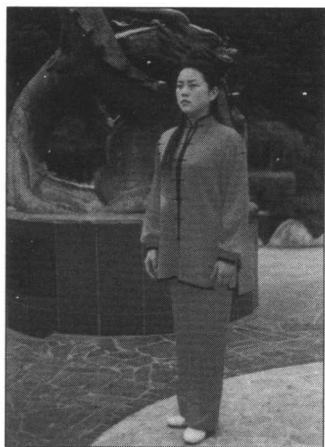




▲ 陈龙骧先生近照



▲ 陈龙骧夫人李敏弟近照



▲ 陈龙骧女儿陈骊珠近照

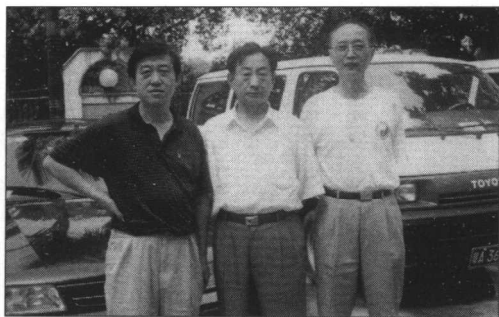


▲ 陈龙骧夫妇合影





◀ 陈龙骧获全国武术比赛英雄狮奖

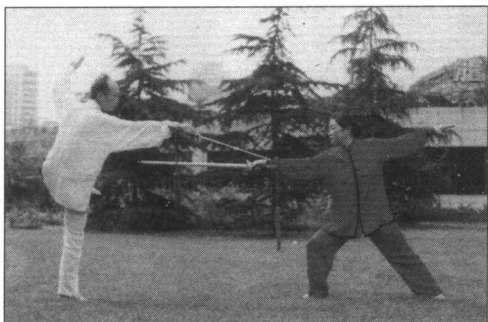


▲ 陈龙骧和蒋家骏（中）、陈正雷在广州合影



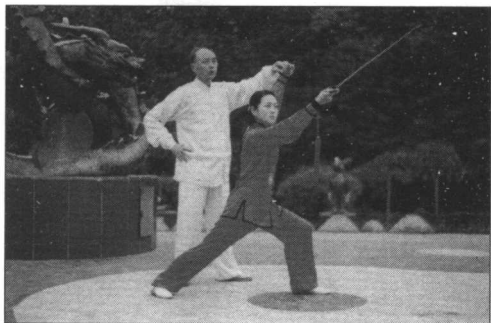
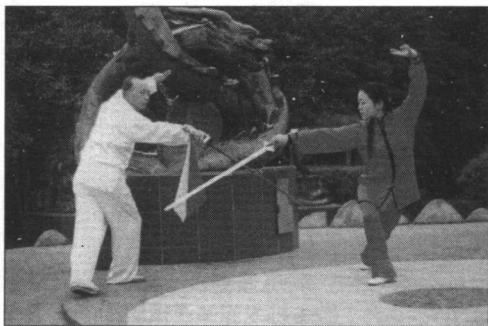
▲ 陈龙骧参加中国永年国际太极拳联谊会合影





◀ 陈龙骧夫妇练对剑

▶ 陈龙骧父女练对剑



▶ 陈龙骧指导女儿陈圆圆练剑





太极剑是太极门中的短兵器之一，属于内家剑法。内家剑法的特点，是剑走轻灵，崇尚巧妙，以静御动，后发先至，以柔克刚，避实击虚。太极剑套路的结构，正是以此为原则。剑法细腻，结构严谨，演练起来轻柔和缓、舒展优美、攻防结合、刚柔兼备，实为剑术套路之精粹，深受广大群众的喜爱。此套太极剑法，是我国著名太极拳家李雅轩先生所演示，全套照片 100 余张，气魄雄伟，神采飞扬，十分珍贵。李雅轩先生是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意高足，在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面技艺精湛，炉火纯青。在传授太极剑法时，不仅要求动作规整，而且特别讲究剑法用意清晰明白。先师传授的太极剑术，实为剑术套路中之精品。

为了继承和发扬我国的传统武术，提高太极剑技艺的水平，我等特将此套剑法著成本书，奉献给广大的太极拳爱好者。然限于水平，虽竭尽全力，讹误和疏漏之处在所难免，尚希广大武林同行指出批评，予以斧正。

陈骊珠 陈龙骧 李敏弟

2003 年 11 月

编者注：为方便读者与本书作者联系，特将通讯地址抄录于下。

通讯地址：四川省成都市黄田坝成都飞机公司体协

邮政编码：610092

目 录

第一章 太极剑法的形成和发展概况·····	(1)
第二章 李雅轩先生太极剑精论·····	(9)
第三章 太极剑练法要领·····	(11)
一、太极剑技法的基本要求·····	(12)
二、太极剑对身体各部位的基本要求·····	(13)
三、太极剑剑法使用的基本要求·····	(19)
四、杨氏太极剑法练法说明·····	(24)
第四章 李雅轩杨氏太极剑动作名称·····	(25)
第五章 李雅轩杨氏太极剑技法詮真·····	(29)
附录·····	(144)
太极剑十三字诀·····	(144)
太极剑歌诀·····	(144)
李雅轩先生杨氏太极剑照大观·····	(145)

第一章

太极剑法的形成和发展概况



剑术运用在武术中占有非常重要的地位。剑在中国古代兵器中是属于短兵器的一种，人们在剑字的前面冠以一个宝字，称之为宝剑，足见对它的重视和珍惜。据《庄子·说剑》载：“干越之剑，匣而藏之，不敢轻用，宝之至也。”晋张协《七命》称宝剑为“稀世之神兵”，后以神兵为宝剑的代称。古人曾说宝剑是有灵气的神物。据晋书《张华传》载：晋代张华见有紫气上冲到斗牛两星座之间，问雷焕，雷焕说：“丰城（在今江西省）一定有宝剑埋藏在地下。紫气，就是宝剑的精气。”张华于是派雷焕到丰城做县令，雷焕果然掘出龙泉、太阿两把宝剑。剑出现以后，紫气不再有了，剑后来没在水中化之为龙。又据《拾遗记卷十》载：传说越王勾践命工匠以白牛、白马祀昆吾山神，采金铸成八枝剑，其一名掩日，以之指日，则昼暗。其三名转魄，以之指月，蟾兔为之倒转。此两段神话对剑来说十分神异精彩。

剑素有“短兵之帅”“百兵之王”的美誉。唐代大诗人白居易在《李都尉古剑》的诗中这样赞美它：“古剑寒黯黯，转来几千秋。白光纳日月，紫气排斗牛。有客借一观，爱之不敢求。湛然玉匣中，秋水澄不流。至宝有本性，精刚无与俦。可使寸寸折，不能绕指柔。愿快直士心，将断佞臣头。不愿报小怨，夜半刺私仇。劝君慎所用，无作神兵羞。”剑的本身，造型美观，携带方便。

剑的种类有单剑、双剑、短剑之分，两面有刃，锋利无比，舞动起来翩若惊鸿，矫如游龙，“剑如飞凤”四个字，形象地说明了剑法的特点。也就是在劈、刺、撩、扫、截、挑、



拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹等各种剑法演练中，既充分地突出了它的技击含意，又蕴含了优美的艺术因素。剑谚称剑法“似凤翱翔谐宫商”，也是强调剑术应该像飞凤那样翱翔天际，并富有优美的音乐旋律。因此，作为防身健体的武器，剑是武中寓文之物。自古以来，剑就作为历代文人学士托物寄兴、倜傥风雅的象征。

中国的剑术，历史悠久，源远流长。相传在公元前 2500 年的黄帝时代，就有了铸剑的记载。《黄帝本纪》载：“帝采首山之铜铸剑，以古文字题名其上。”春秋战国时期，铸剑技术有了进一步的发展，产生了像欧冶子和干将这样的铸剑大师，铸造了驰名中外的宝剑。古代的名剑有春秋时著名铸剑家欧冶子所铸的“辟间”剑（又名湛卢剑）、有欧冶子和干将合铸的“龙泉”剑、有越王勾践随身所佩戴的“步光”剑。这些宝剑据说都能削铁如泥、吹毛立断。从今天发掘出土的勾践剑和秦兵马俑墓葬中出土的宝剑看来，虽然这些剑深埋于地下两三千年之久，但至今仍然是不锈不蚀、熠熠寒光、锋芒犀利，剑中所含的珍贵稀有金属元素，已达到现代某些冶炼技术标准。这说明当时的铸剑技术确实已达到相当高的水平。

随着我国铸剑技术的不断提高，剑术的运用也受到广泛的重视，涌现出了大批的剑术大师。战国时代的庄子曾说赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人。并对剑法的使用有“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”的精辟论述。《吴越春秋》记载了越女擅长击剑的故事。越王勾践为了复仇，励精图治，卧薪尝胆，十年生聚，十年教训，在准备伐吴雪耻的时候，为了提高军队的战斗力，其大臣范蠡向他推荐了一位民间女剑术家越女。范蠡曰：“行阵队伍，军鼓之事，吉凶决在其

工。今闻越有处女，出于南林，国人称善，愿王请之。”越王乃使聘之，问以剑戟之术。越王问曰：“夫剑之道则如之何？”越女答曰：“……其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安逸，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如脱兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。斯道也一人当百，百人当万，王若试之，其验即见。”在这里，越女精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺，呼与吸等矛盾的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素，讲得非常透彻，鞭辟入里，充分说明了剑术在当时已发展到相当高的水平。从庄子论剑和越女论剑两段文字的记载，可见对后世形成的太极剑法的理论有深远的影响。

汉代和三国时期，剑术有了更大的发展和提高，在当时，击剑之风颇为盛行。《汉书》《艺文志》、兵使巧十三家中列《剑道》三十八篇，《汉书·淮南王刘安传》载：“安太子学击剑，自以为人莫及，闻郎中雷被巧，召与戏，被一再辞让，误中太子。”三国时代的魏文帝曹丕，不仅是文学家、诗人，而且又是精通剑术、擅长骑射的武术家。曹丕在《典论·自序》中说：“余自幼学击剑，阅师多矣，四方之法各异，唯京师为善。桓灵之间，有虎贲王越善斯术，称于京师。河西史阿言昔与越游，俱得其法，余从阿学之精熟。尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮。宿闻展善用手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃。余与论剑良久，谓言将军法非也，余顾尝好之，又得善术。因求与余对。时酒酣耳热，方食甘蔗，便以为杖，下殿数交，三中其臂，左右大笑。展意不平，求更为之。余言吾法