

杨式太极剑枪

杨慎华 著



人民体育出版社

杨式太极剑枪

程永利



杨慎华 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极剑枪 / 杨慎华著. - 北京: 人民体育出版社,
2007

ISBN 978-7-5009-3177-5

I. 杨… II. 杨… III. ①剑术(武术)-基本知识-
中国 ②枪术(武术)-基本知识-中国 IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 056089 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 6.625 印张 112 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—8,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3177 - 5

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

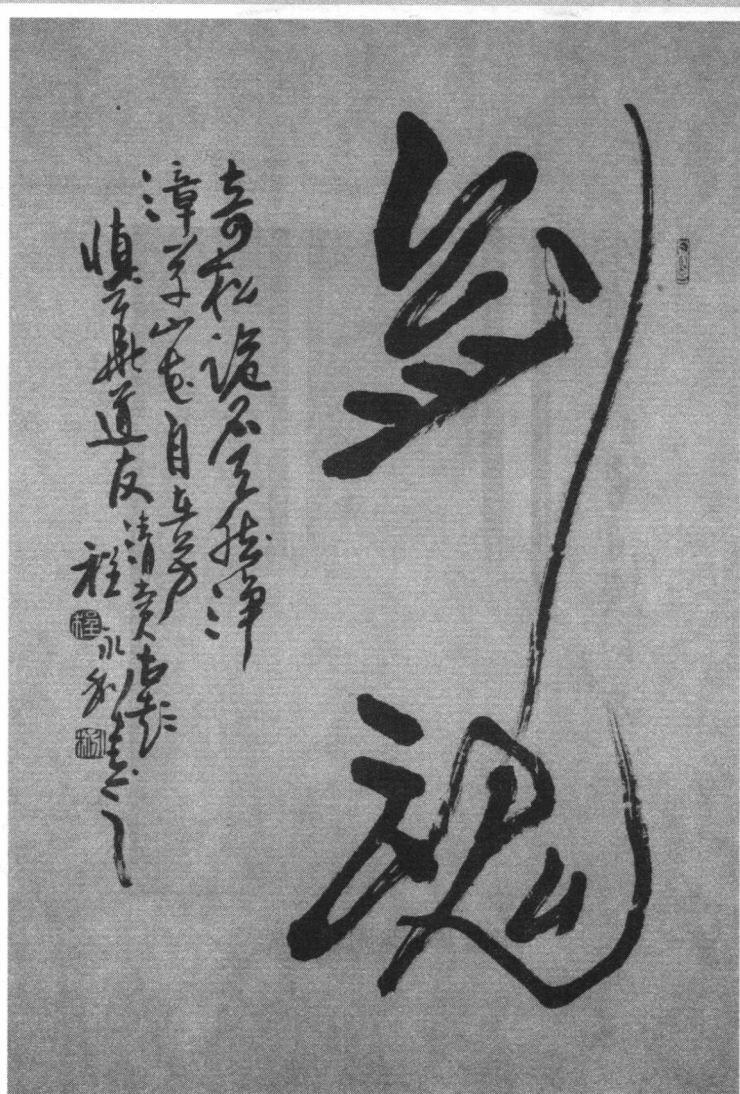
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

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)



作者杨慎华先生近照



程永利先生的题词



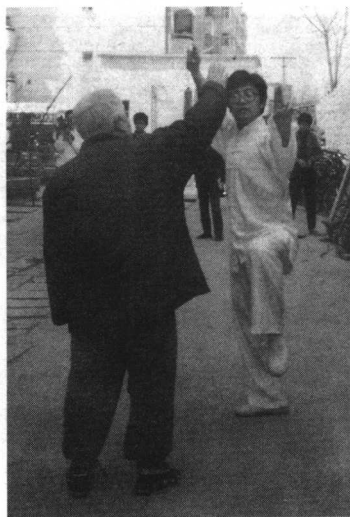
作者与太极拳大师傅钟文、任世岚先生合影



与著名杨式太极拳大师合影（前排左起：杨振铎、傅钟文、杨振基、杨振国；后排左起：杨慎华、任世岚、罗鹤云、胞弟杨慎平）



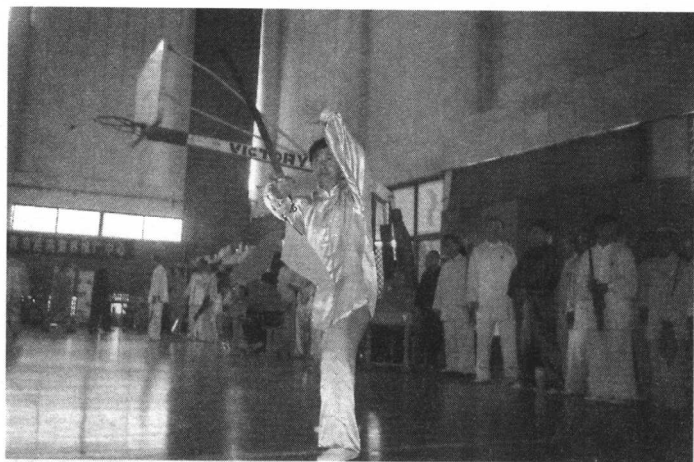
傅钟文先生指导作者太极推手



傅钟文先生指导作者练习剑术



作者演示太极拳“单鞭”



作者参加杨式太极剑比赛

序

杨式太极拳是太极拳中的一个重要流派。该拳为河北永年人杨露禅先生所创。他在北京传拳时，所向披靡，名噪京华，被人誉为“杨无敌”。光绪皇帝的老师翁同和曾亲书对联“手捧太极震环宇，身怀绝技压群英”以赞之。后经其祖孙三代的丰富完善，形成了舒展大方、身法中正、轻灵沉着、平正朴实的风格，深受广大武术爱好者的喜爱。

我师傅钟文先生自幼追随太极泰斗杨澄甫先生学习太极拳术，深得杨式太极拳真传，造诣颇深，为当代杨式太极拳一代宗师。多年来不畏高龄，不辞劳苦，多次到徐州传授杨式太极拳，为徐州的杨式太极拳发展作出了重大贡献。

贤徒慎华自幼酷爱武术，尤喜太极拳术。为人温和谦虚，朴实厚重。随我学习杨式太极拳术，亦常常得到我师傅钟文先生的亲自传授，二十余年如一日，不分寒暑，勤学苦练，领悟独到。观其所练之拳、刀、剑、枪，动作规矩准确，可谓形神兼备，保持了傅钟文先生所承传的杨式太极拳械练法。

今闻贤徒慎华要将杨式太极剑枪编撰成书，甚感欣慰，该书的出版定会为继承发扬中国传统的太极武术文化作出有益的贡献。观其书稿，欣然为之作序。望贤徒慎华为继承发扬杨式太极拳作出自己的贡献。是为序。

杨式太极拳第五代传人
中国永年国际太极拳联谊会副理事长

任世岚

2006年9月8日

序

太极拳是祖国的宝贵文化遗产，是中华民族传统的辩证思想与武术、吐纳术、导引术的完美结合。她博大精深，源远流长，不仅具有强身健体和技击的功能，而且有着深厚的文化内涵。

杨式太极拳是太极拳中的一支奇葩。此拳为河北永年杨露禅所创。经过几代杨式太极拳传人的努力传播，深受广大武术爱好者的喜爱，成为中华武术中流传最广的一支。

道友慎华自幼酷爱武术，追随杨式太极拳第五代传人任世岚先生学习杨式太极拳、械，不分寒暑，勤学苦练；又有幸经常得益杨式太极拳一代宗师傅钟文师爷的亲自指点，深得杨式太极拳、刀、剑、枪、推手和散手的真传。慎华练拳动作朴实无华，身法中正，姿势舒展，柔和缓慢，行云流水，心静意专，既自然又高雅；练剑亦姿势优美，舒展大方，柔中寓刚；练枪则劲整浑圆充沛，力由脊发，内劲直贯枪尖。观慎华练拳、剑、枪，真乃艺术享受也。

慎华所编著的《杨式太极剑枪》一书为国术典籍又

添新页，甚为可喜。故欣然为之作序，以示庆贺。望吾友慎华将杨式太极拳、械发扬光大。

中国国画院副院长
中国国学研究会研究员

程永利

丙戌年中秋于古彭戏马台

目 录

第一章 杨式太极剑	(1)
第一节 杨式太极剑的练法	(1)
第二节 杨式太极剑的握剑方法	(3)
第三节 杨式太极剑的步法	(7)
第四节 杨式太极剑动作名称	(11)
第五节 杨式太极剑动作图解	(12)
第二章 杨式太极枪	(167)
第一节 杨式太极枪概述	(167)
第二节 杨式太极枪练法	(168)
后记	(196)

第一章 杨式太极剑

第一节 杨式太极剑的练法

杨式太极剑亦称十三式剑。有十三字诀：抽、带、提、格、击、刺、点、崩、搅、压、劈、截、洗。为杨式太极短器械之一。此剑法姿势美观，舒展大方，动作朴实，柔中寓刚，用法奥妙。然而此剑易学难精，故习练者要在明师的指导下，弄通原理，遵循一定的法则，认真默记，细心揣摩，务求每招每式的准确无误，坚持练习，勿有间断，日久自有所得。

习练杨式太极剑，首先要精神集中，保持安静，做到平心静气，全身放松，使意识贯注到每个细小的动作中去。

其次，肢体上还要做到：

一、在练习太极剑时，头部不可偏侧与俯仰，放松颈项的肌肉，下颌内收，保持正直，做到虚灵顶劲。目光向前平视，不可在运动过程中“斜视”，要做到剑随眼转。口则微闭，舌舔上腭，呼吸自然。

二、要做到沉肩坠肘、腕活、手心空。沉肩即肩关节放松，腋下留一拳之间隔，以使之灵活。坠肘是指肘部自然下垂，使肘尖向下，形成弧形，保持圆满，劲力充沛，富有弹性。腕活即腕关节圆活有力。手心空即握剑之手要松，普通握剑大多甚固，是死把握剑，不能圆活。杨式太极剑握剑是活把剑，能圆活。其握剑法须轻松灵活，不可五指握剑太紧，只须拇指、食指握剑，其余三指则时常松开附在剑柄上，这样才能做到劲由脊发，自臂而直达剑尖。左手成剑指，运动中要与剑的动作相配合，不可呆板疏忽。

三、要含胸拔背，松腰敛臀，脊椎直而不偏，处于放松的状态，这样才能立身中正，不偏不倚，使气沉丹田，力由脊发，运动灵活，转化自然，下盘稳固，达到上下相随、身剑协调的效果。

四、要分清虚实，起落轻、灵、稳，因其根在脚、发于腿，下肢运动正确与否直接影响到功架的完成和姿势的美观。只有这样才能增长腿脚的松弹之劲，使发劲成有源之水。

另外，要做到上下相随，内外相合。内者神意，外者躯体与剑。拳经云：“一动无有不动，一静无有不静。”做每一个动作都要以意为主，以腰为轴，带动全身与剑上下连贯，协调一致，浑然一体，做到意到气到劲到，从而达到神与身合，身与剑合。

最后，要想练好杨式太极剑，除遵守上述法则外，还必须练好杨式太极拳和经常练习太极大杆，以及坚持长期不懈的练习。

第二节 杨式太极剑的握剑方法

一、左手握剑与剑指方法

1. 剑指：食指与中指并拢伸直，无名指与小指弯曲置于手心，大拇指亦弯曲压在无名指与小指的指甲上。（图1、图1附图）

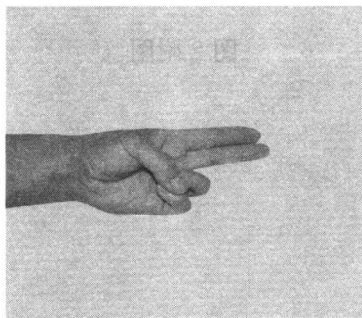


图1

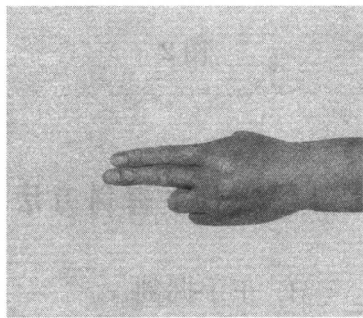


图1附图