

李雅轩杨氏太极拳系列丛书



# 李雅轩

## 杨氏太极枪刀论真

陈骊珠 陈龙骧 李敏弟 著



人民体育出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册

# 李维钊

杨氏五枝枪习练



李雅轩杨氏太极拳系列丛书

李雅轩

# 杨氏太极枪刀诠真

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

李雅轩杨氏太极枪刀詮真/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 7-5009-2928-5

I. 李… II. ①陈… ②陈… ③李… III. ①枪术(武术),

杨氏-套路(武术) ②刀术(武术), 杨氏-套路(武术)

IV. G852.201.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151802 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 10.5 印张 227 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 7-5009-2928-5/G·2827

定价: 19.00 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

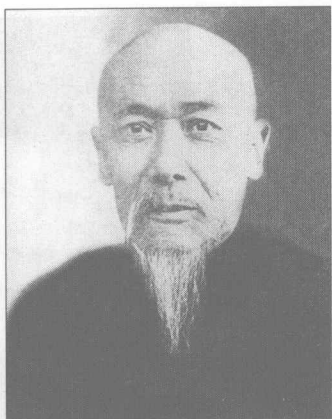
传真: 67151483

邮购: 67143708

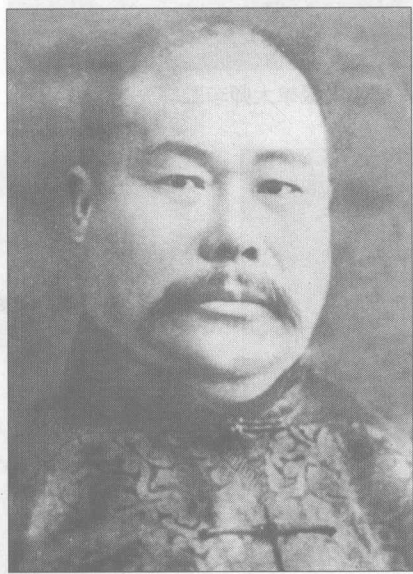
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



▲杨健侯（杨澄甫之父）



▲杨少侯（杨澄甫之兄）



▲杨澄甫（李雅轩先生之师）

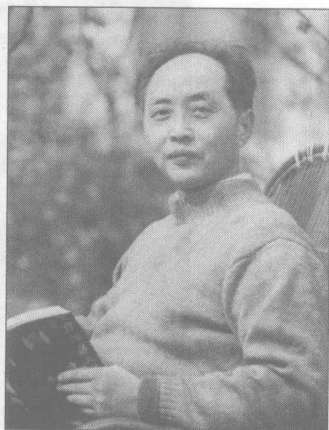




▲一代太极拳大师李雅轩先生



▲李雅轩先生女儿李敏弟女士



▲李雅轩先生女婿陈龙骧先生





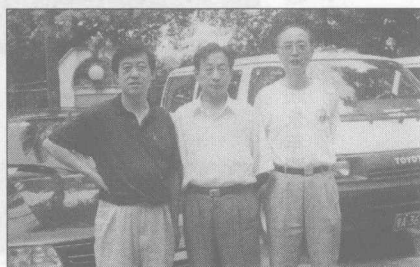
◀ 1956 年李雅轩先生在北京全国武术比赛中和四川代表队合影

▶ 李雅轩与田绍林、牛春明、崔毅士、傅钟文合影



◀ 1982 年陈龙骧和师兄王明伦（右一）赵清溪（右二）黄星桥（右）合影

▶ 陈龙骧和蒋家骏（中）陈正雷在广州合影



北京大学

► 李雅轩先生和吴图南（中）  
郑怀贤（后排右）等合影



李雅轩先生和吴图南（中）  
郑怀贤（后排右）等合影

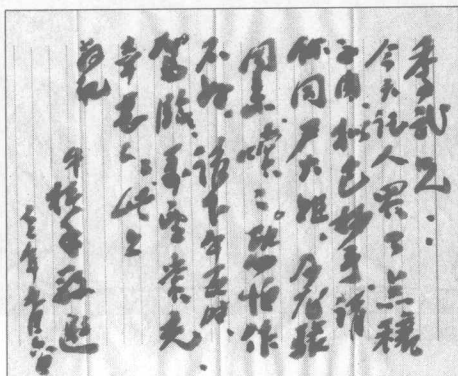
◀ 1974 年李雅轩和陈龙  
骧母亲尹俊文（右一）  
学生黄星桥（中）魏琦  
（左）合影

北京体育学院

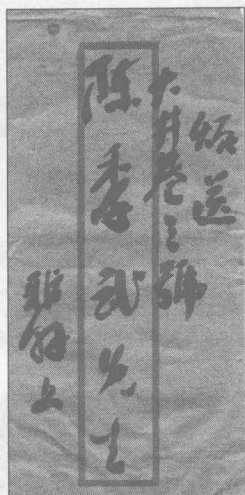
（二）

► 陈龙骧参加中国永年国际  
太极拳联谊会合影



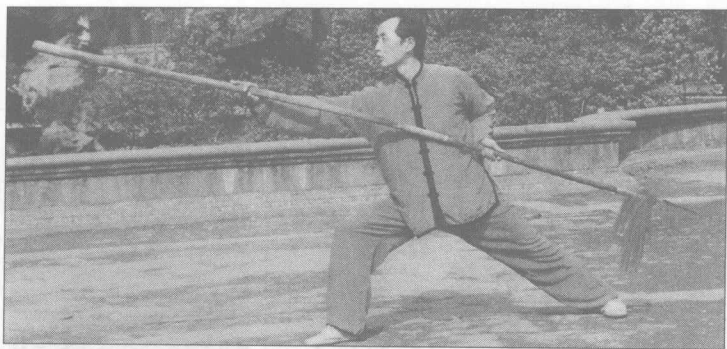


▲李雅轩先生给陈龙骧父亲的书信



▲陈龙骧先生的拜师帖





▲陈龙骧先生的太极大枪风姿



◀陈龙骧在指导女儿陈骊珠练太极刀



▲陈龙骧女儿陈骊珠的太极刀风姿





太极大枪乃太极门中的长兵器，又名太极大杆。练时须先以大抖枪作为基本功，要求力由脊发，使松沉之内劲贯于枪尖，再以二人对练之四黏枪、四离枪为基础，练就粘黏绵随、不丢不顶的灵敏感应。如太极拳推手中的听劲、懂劲，用时就能够急如放箭，冷快绝伦，具有动人心魄的威力。太极大枪不以花招取悦于人，而以朴实无华、气势雄伟见其真功。枪枪皆非虚设，来去都有实用。枪法虽总名十三，而其中变化之妙，又何止千百。杨氏太极拳祖师杨露禅和其子杨班侯的太极神枪轶事，至今尚有口皆碑，脍炙人口。

先师李雅轩先生，是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意高足，是全国著名的太极拳家，全面、系统地继承了杨氏太极拳的精髓。李师积毕生之精力，致力于太极大枪的研究，对太极大枪的技艺进一步充实、丰富、发展和提高，达到了炉火纯青的上乘境界。然先师不幸于 1976 年与世长辞，终年 83 岁。先师在世之日，未能将此套太极大枪完整练法著之成书，以传后世，而所遗留下来的部分枪照资料虽弥足珍贵，却残缺不全，实为遗憾。我从小向先师学习太极技艺，追随近 20 年，先师

亲手传我等太极大枪术。现为了发掘我国武术宝库，我本先师遗训，不敢自秘，不揣冒昧，试将先师平时口传心授之太极大枪套路、练法和对枪练法写成本书，以供学者对照参阅。对于每一枪式的动作、用法、要点等，本着先师真传，不敢妄加变更，免失其真。本人不敏，尤不善撰文，水平有限，虽竭尽最大努力，但其中词不达意之处很多，错误在所难免，尚希太极拳前辈和同志们予以斧正，以臻完善，是为序。

陈龙骧

2004年1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



先师太极大枪照片单势只存有 12 张，对练只有 8 张，共计 20 张，可谓吉光片羽，珍贵异常。据先师生前说：“完整的枪照由于战乱和其他原因早已散失，十分可惜。后来虽萌生重照的想法，但在那个年代，由于历史原因和身体状况，这个愿望最终没有完成，给后人留下了一个永久的遗憾。”由于太极枪术历来流传不广，非入室弟子不传，先师对此术更是十分珍惜，不轻示人，故知之者甚少，而能完整继承和演示者则更少。我们从先师太极枪照的神韵中不难看出先师的太极功夫是何等高深。先师给我们留下这一份宝贵的遗产，是中华民族的瑰宝，我们只有踏踏实实地按照先贤们的教导去研究和实践，方能仰不愧于天，俯不忤于人，才不辜负先贤苦心孤诣为中华民族所作出的巨大贡献。

陈骊珠 陈龙骧 李敏弟

2004 年 1 月



# 目 录

## 上篇 李雅轩杨氏太极大枪诠真

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 第一章 李雅轩先生太极大枪枪法精论 ..... | ( 3 )   |
| 第二章 李雅轩先生太极大枪技法运用 ..... | ( 7 )   |
| 第三章 李雅轩先生太极大枪精粹 .....   | ( 13 )  |
| 一、日日常功大抖枪 .....         | ( 14 )  |
| 二、粘黏枪法妙无穷 .....         | ( 17 )  |
| 三、上崩枪法气势雄 .....         | ( 26 )  |
| 四、变招难测下点枪 .....         | ( 27 )  |
| 五、开合妙法摆拿枪 .....         | ( 28 )  |
| 六、左拨右挂破来枪 .....         | ( 30 )  |
| 七、太极大枪四黏枪对练图解 .....     | ( 32 )  |
| 八、太极大枪四离枪对练图解 .....     | ( 46 )  |
| 第四章 李雅轩先生太极大枪套路图解 ..... | ( 61 )  |
| 附录一 李雅轩先生太极大枪枪照大观 ..... | ( 149 ) |

## 下篇 李雅轩杨氏太极刀诠真

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 第一章 李雅轩先生太极刀法要领精论 ..... | ( 171 ) |
| 第二章 李雅轩先生太极刀练法要领 .....  | ( 173 ) |

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 一、太极刀技法的基本要求 .....                  | (174) |
| 二、太极刀对身体各部位的要求 .....                | (176) |
| 第三章 李雅轩先生太极刀法论真 .....               | (181) |
| 附录二 李雅轩先生太极刀照大观 .....               | (271) |
| 李雅轩先生太极枪歌 .....                     | (289) |
| 李雅轩先生太极刀歌诀 .....                    | (289) |
| 杨班侯逸事 .....                         | (290) |
| 陈龙骧在“李雅轩太极拳系列丛书<br>网上首发式”上的发言 ..... | (291) |
| 回忆恩师李雅轩先生 .....                     | (292) |
| 回首学太极，追忆李雅轩 .....                   | (305) |
| 回忆李雅轩先师 .....                       | (310) |
| 龙骧虎步跃太极 .....                       | (313) |

上 篇

李雅轩

杨氏太极大枪诠真

枪

