

ZHONGGUO

WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术
中国
绝招丛书

四川出版集团·四川科学技术出版社

李雅轩

杨氏

陈龙骧 李敏弟 编著

太极剑刀精解

本套太极剑法和太极刀法承袭自李雅轩先生，

李雅轩先生是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的高徒，是我国著名太极拳家，在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面技艺精湛，炉火纯青。李雅轩先生所授杨氏太极剑法、刀法，结构严谨，舒展优美，攻防结合，刚柔兼备，深得群众喜爱。

练体以固精 练精以化气 练气以化神 练神以还虚



ZHONGGUO WUSHU JUEZHAO CONGSHU

四川出版集团·四川科学技术出版社



李雅轩

杨氏

○ 陈龙骧 李敏弟 编著

太极剑 刀精解

练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩杨氏太极剑刀精解/陈龙骧,李敏弟编著. - 成都:
四川科学技术出版社,2007.8

(中国武术绝招丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6311 - 0

I. 李… II. ①陈…②李… III. 剑术(武术) - 基本
知识 - 中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 123420 号

中国武术绝招丛书

李雅轩杨氏太极剑 刀精解

编 著 陈龙骧 李敏弟

责任编辑 冯建平

封面设计 韩建勇

版面设计 康永光

责任出版 邓一羽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

成品尺寸 210mm × 142mm

印张 7.5 字数 150 千 插页 3

印 刷 成都市前智印务有限公司

版 次 2007 年 8 月成都第一版

印 次 2007 年 8 月成都第一次印刷

定 价 16.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6311 - 0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

作者简介



陈龙骧 男，汉族，四川成都人，生于一九四八年一月，现就职于成都飞机工业公司（集团）体协，工程师。

陈龙骧先生系一代太极拳宗师李雅轩先生之嫡系传人，八岁即追随其师学习太极拳艺，深得其师器重，得师衣钵之传并发扬光大。

一九八三年，陈龙骧先生被评为全国千名优秀武术辅导员，一九八六年获全国武术比赛雄狮奖。现任中国国际太极拳年会副秘书长，国际太极拳年会拳师名师级别评定委员会委员，太极拳大师，中国武术八段，中国四川省政协委员，成都市武协常委，《中华武术大典》编委，新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长，成都市李雅轩太极拳武术馆馆长，中国武术一级裁判。多年来在《武林》、《武魂》、《精武》、中国台湾《太极拳》、新加坡《武坛》等刊物上发表大量文章，其专著有《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀法精解》，《三才剑法精解》，《武当剑法精解》，《李雅轩杨氏太极拳架传真》等，多次参加国际和国内太极拳名家研讨会，多次应邀赴国外讲学，在国内和海外都有好的影响和知名度。其事迹收入《中国武术名人辞典》、《中国民间武术家辞典》、《世界名人录》等。

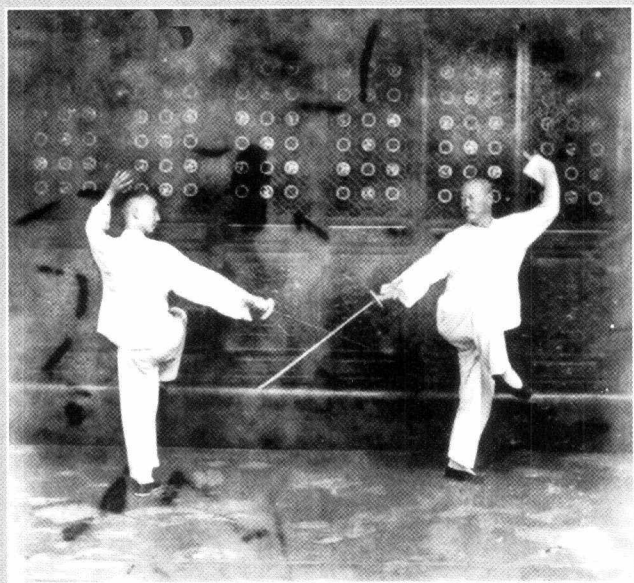
李敏弟 女，汉族，一九五一年十一月生，河北交河人。李敏弟系一代太极拳宗师李雅轩先生之女，家学渊源，深得其父衣钵之传，多次代表成都市参加四川省武术比赛，获太极拳械冠军，一九九六年在河南陈家沟获国际太极拳锦标赛太极剑冠军。现任中国武术七段，中国武术一级裁判，新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长，成都市李雅轩太极拳武术馆副馆长，多次参加国际和国内的太极拳名家研讨会，并多次和其夫陈龙骧赴国外讲学，并与其夫陈龙骧合著《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀法精解》、《三才剑法精解》、《武当剑法精解》等著作，其事迹收入《中华武术大典》。



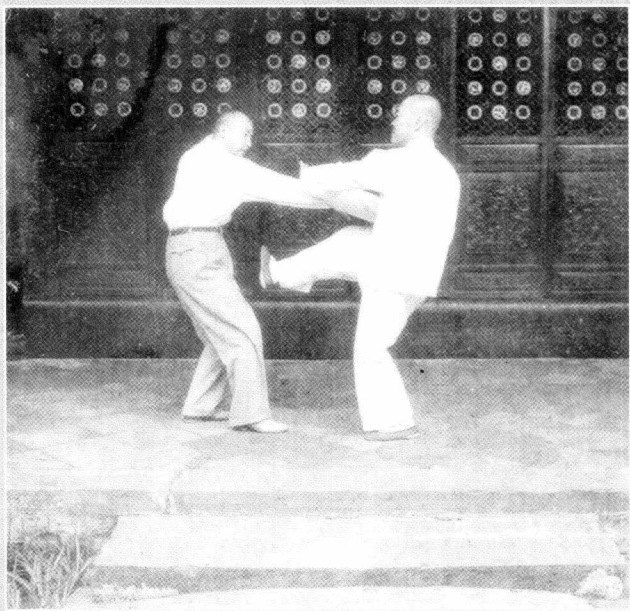
▲李雅軒老師 80 壽辰紀念(1973 年)



► 1956 年 11 月全國十二單位武術表演觀摩大會李雅軒出席評判時照於北京頤和園



▲ 李雅轩教学生黄星桥练刀术



▲ 李雅轩教周子能练散手



◀ 陈龙骧与
李雅轩老师合影

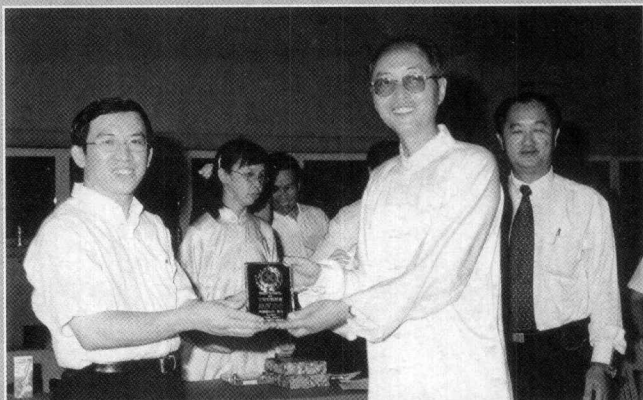


▲ 陈龙骧、李敏弟与师兄合影(1981年)



► 陈龙骧、李敏弟夫妇和台湾省郑曼青先师高足罗邦桢(中,美国环球太极拳社社长)、鞠鸿宾(左四,高雄市太极拳协会总教练)伉俪合影

► 2001年4月赴新加坡讲学时和议员林俊龙先生合影



▲ 纪念李雅轩 110 岁诞辰及太极拳精英交流观摩会

前言

中国武术历史悠久，源远流长，门派繁多，风格各异，特点突出，是我国宝贵的文化遗产。中国的武术，统分为内家和外家两大类别，太极拳则属于内家拳的拳种。太极门中的技艺，除徒手的太极拳、太极推手、太极散手外，还有器械套路的太极剑、太极刀和太极枪。

太极剑是太极门中的短兵器械之一，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。

太极刀亦是太极门中著名的短兵器械之一。整套太极刀法共40个动作，包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹共13种刀法，刀重多在1~1.5千克，一趟太极刀演练起来较太极剑速度稍快，一般只需要2~3分钟的时间。其特点是，气势雄壮，舒展大方，潇洒优美，连绵紧凑，刚柔相济，讲究刀法实用，不要刀花，套路结构严谨，攻防含意明确，充分体现了内家刀法以静制动、后发先至的技击要旨，实为不可多得的刀术套路精粹。学习者通过对太极刀的学习，将对太极拳高深的拳理有进一步的理解和掌握，从而提高太极技艺。



80	杨氏太极剑法精解	1
90	太极剑法概论	2
141	太极剑练法要领	8
141	一、太极剑技法的基本要求	8
841	二、太极剑对身体各部位的基本要求	9
841	三、对太极剑剑法使用的基本要求	14
841	太极剑动作名称	19
841	太极剑练法图解	21
841	太极剑歌	87
841	太极剑13字诀	87
841	李雅轩先生论太极剑剑法要领	88
841	杨氏太极刀法精解	89
841	李雅轩先生论太极刀刀法要领	90
841	太极刀练法要领	91
841	一、太极刀技法的基本要求	91
841	二、太极刀对身体各部位的基本要求	92



精解

2

太极刀动作名称	98
太极刀练法图解	99
太极刀歌	147
太极刀13字诀	147

李雅轩43式太极拳	148
-----------------	-----

李雅轩43式太极拳简介	149
李雅轩43式太极拳动作名称	152
李雅轩43式太极拳练习图解	154

纵虎归山

——余功保与杨氏太极拳名家陈龙骧的对话	216
---------------------------	-----



杨氏太极剑法精解



太极剑术以它体用兼备、姿势优美、舒展大方的特点随着太极拳的发展已经名扬海内外，一直为广大太极拳爱好者所青睐，成为我国武术宝库中的一颗明珠。

太极剑法概论



剑术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贵。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:传说越王勾践使工人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,则光昼暗,其三名转魄,以之指月,蟾兔为之倒转。此两段神话论剑十分神异精彩。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”的诗中这样赞美剑:“古剑寒黯黯,铸来几千秋。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,又蕴涵了优美的艺术元素。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,琴、棋、书、剑四个字,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,就有了铸剑的技术。《黄帝本纪》载:“帝采首山之钢铸剑,以古文字题名其上。”到了春秋战国时期,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,铸造了古今驰名的宝剑。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带的“步光”剑。这些宝剑据说都能够削铁如泥,吹毛立断。从今天出土的勾践剑和秦始皇兵马俑墓葬中的宝剑看来,虽然这些剑深埋于地下二三千年的之久,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,这说明了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,



精解

4

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，外示安仪，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，光若彷彿，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，充分说明了剑术在当时已发展到相当高的水平。庄子论剑和越女论剑两段文字的记载对后世形成的太极剑法的理论有深远的影响。在汉代和三国时期，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》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。”

三国时期的魏文帝曹丕，不仅是文学家、诗人，而且是精通剑术，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，惟京师为善。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，具得其法，余从阿言学之精熟。尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮。素闻展善有手臂，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，余言吾法急属难相同面，故齐臂耳，展言愿复一交，余知其欲突以取中也，因伪深进，展果寻前，余却脚剿，正截其额。”从这段文字的叙述中，我们好像身临其境地观赏了一场高水准的精彩剑术技击表演。曹丕与邓展比剑时所采取的避实击虚，指下打上，截人手臂的剑法，为后世形成的太极剑法所借鉴。

在汉代，不仅击剑之风风靡一时，而且各种剑法套路也飞快地发展起来。剑术套路也分成了单练和对练多种形式。在



《史记·项羽本纪》中记载了楚汉相争时期的“鸿门宴”中的“项庄舞剑，意在沛公”的故事。而“项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，庄不得击”，说明他们二人在对练中都互相有攻防的制约。同时书中还记载了困在垓下的项羽在军帐中看他的妻子虞姬舞剑的故事。唐宋以后，剑术发展更快，更盛行。它的套路结构更趋完美，艺术性也更加突出，广大人民也更乐于称道。《太平御览》卷五中有“公孙大娘善舞剑”的记载，唐代伟大的爱国诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里，对于当时高超的剑术表演艺术就有精彩的描写：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂，霍如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光……”伟大诗人李白，在青年时代就击剑任侠，精于剑术。25岁“仗剑去国，辞亲远游”。他的诗中有“顾余不及仕，学剑来山东”，又有“宁知草间人，腰下有龙泉”之句。李白的好朋友崔宗之说：“起舞拂长剑，四座皆扬眉。”足见他舞剑气势磅礴，演练精妙。还有当时著名剑术家裴旻，不仅能舞单剑，也擅长舞双剑。诗人苏涣在一首诗里赞道：“忽如裴旻舞双剑，七星错落缠蛟龙。”可见裴旻的剑术出神入化，何等高超，剑法套路结构也相当完美。裴旻的舞剑、李白的诗歌、张旭的草书，在当时称之为“三绝”。

千百年来，剑除作为锻炼体魄，防身御侮的武器外，中国的仁人志士还把它与振奋民族精神、自强不息、建功立业、报效国家的雄心壮志联系在一起。例如东晋的祖逖，立志恢复中原，有一次他和刘琨睡在一起，半夜里听到鸡鸣声，用脚把刘琨蹴醒说：“此非恶声也。”便到院中舞剑，练习武艺。后来“闻鸡起舞”这个典故，便成为鼓励人们奋发图强的警句。李白在《独漉篇》中写的“雄剑挂壁，时时龙鸣，不断犀象，锈涩苔生，国耻未雪，何由成名”道出了李白为国报效的雄心。南宋的爱国诗人陆游，痛感中原沦入金人之手，渴望恢复国土，但当时权奸当道，报国无门，他在《长歌行》中写下“国仇未报壮士老，

