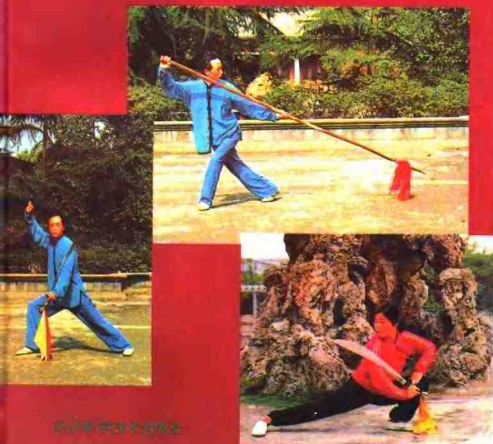


杨氏太极拳械汇宗

杨氏太极刀枪 精解

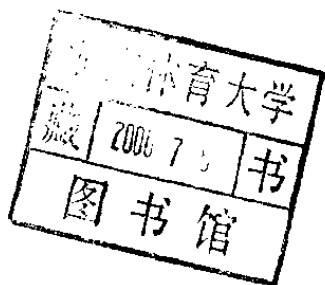
陈龙耀 汪德明 著



杨氏太极拳械汇宗

杨氏太极刀枪精解

陈龙骧 李敏弟 著



四川科学技术出版社

杨氏太极拳械汇宗
杨氏太极刀枪精解

著 者 陈龙骧 李敏弟
责任编辑 罗云章
封面设计 曹辉禄
版面设计 翁宜民
责任校对 戴 林
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 5.875 字数 127 千
插页 8
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1997年4月成都第一版
印 次 1998年5月第二次印刷
印 数 10001—15000 册
定 价 7.80 元
ISBN 7-5364-0801-3/G·619

■本书如有缺损、破页、
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/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前言

TYJ25118

中国武术历史悠久，源远流长，它门派繁多，风格各异，特点突出，是我国宝贵的文化遗产。中国的武术，一般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，除徒手的有太极拳、太极推手、太极散手外，其器械套路的则有太极剑、太极刀和太极大枪。太极刀，是太极门中著名的短兵器之一，整套太极刀共40个动作，包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹共十三种刀法，其重量多在1~1.5公斤以上，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，从而提高太极技艺的水平。

此套太极刀法，是吾师李雅轩先生所传授。雅轩师为我国著名的大太极拳家，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，技艺精纯，

火纯青。雅轩师于1976年在四川成都逝世，享年83岁。我从小随雅轩师学艺，20年间未尝离其左右。

今为继承和发扬我国优秀的武术传统，特将雅轩师口传心授之太极刀法套路撰写成本书，至于动作的规格、方向、刀法用意，一本先师所传，未作修改，保其真实。然本人生性鲁钝，尤不善属文，其中辞不达意之处，虽竭尽全力，谬误亦再所难免，恳切希望广大太极拳同志予以批评指正。

本书插图承于培川同志拍摄照片，顺致谢忱。

陈龙骧

1994年10月于成都

为便于读者跟陈龙骧、李敏弟老师联系，现将他们的通讯地址抄录于下：

地址：成都黄田坝

成都飞机工业公司体协

邮码：610092

——编者

目

录

杨氏太极刀

一、李雅轩先生太极刀法要领精论·····	3
二、杨氏太极刀图解说明·····	4
三、太极刀练法要领·····	5
(一) 太极刀技法的基本要求·····	5
(二) 太极刀对身体各部位的基本要求·····	7
四、太极刀动作名称·····	12
五、太极刀练法图解·····	13
六、太极刀歌·····	58
七、太极刀十三字诀·····	59

杨氏太极大枪

一、李雅轩先生太极枪法精论·····	65
二、杨班侯太极大枪轶事·····	67
三、太极大枪图解说明·····	69
四、太极大枪的技法及其运用·····	70
五、太极大枪单练套路名称·····	74

六、太极大枪单练套路图解	76
七、太极粘黏四枪对练名称	153
八、太极粘黏四枪对练法图解	154
九、太极四离枪对练名称	167
十、太极四离枪对练图解	168
十一、太极大枪歌	180
十二、太极大枪十三字诀	181

杨氏太极刀

[illegible]

一、李雅轩先生太极刀法要领精论

太极剑法宜走巧妙，以使用虚灵轻快以取人。太极刀法，则须尚勇猛，方可冲锋陷阵。刀因系一面刃，可以利用刀背贴身护体，以逼近敌身耳。如在地面广阔之处，可以野战八方，纵跳钻腾，起伏进退自如。随着进身，似蛟龙闹海，蓄势发劲，若伏狮发威。虽不如剑法之精细，而却另有一种威风，故亦为武术中之主要兵器也。学者幸勿轻忽之。

太极刀所传十三字刀法诀为：劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹。另有老谱四刀诀为：斫剁、划、截割、撩腕，学者当知之也。

二、杨氏太极刀图解说明

1. 本书所指的东、南、西、北等各方位，乃是按地理位置，学者练习时勿拘泥之。

2. 书中凡是写有“同时”二字时，无论先写或后写身体某一部分，都需一齐动作，配合完整，勿有先后之分。

3. 为了使学者较好地掌握太极刀的技法，使动作规整，本书除写出动作文字外，另添上要点和每式的用法，并在图照中再划出行动路线，对于每式的动作分解，叙述力求详细，易于学者自学。

三、太极刀练法要领

(一) 太极刀技法的基本要求

太极刀由于是太极门中的短兵器，因此，在练法上，要求必须遵循太极拳的练法原则，这是非常重要的一点。违背了这一原则，就不成其为太极刀了。太极拳在练时要求举动轻灵，运行和缓，用意不用力，要求体松心静，气沉丹田，精神内固，形神合一，要求如行云流水，连绵不断，如长江大河滔滔不绝。同样，练习太极刀也必须如此。同时，由于太极刀是一种刀术练习，因此，又必须体现出刀的技法和风格特点。拳谚云：“刀如猛虎”，“短兵利在速进”、“剑走轻、刀走黑”。由于刀为一面刃，有刀背，重点在劈砍，不象剑是二面刃，主要作用在刺，因此使用剑、则要求剑走轻灵，尚巧妙。使用刀，则可以利用刀背贴身格拦，靠近对方，发挥野战四方的威力。因此，练习太极刀的速度较练太极剑稍快，并在轻柔和缓之中体现出刀术尚猛的雄壮气魄出来，突出气势是太极刀的一大特点。

太极刀的整套动作共四十式，包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹共十三种刀法，因此在练习太极刀时，一定要知道每个刀式的刀法用意，把每一个动

作做到家，把每一个动作的刀法要体现出来，刀法决不能混淆，刀法清晰，用意明确，所做出的动作姿式才合乎规范，动作也才正确优美，这是太极刀技法又一特点。

太极刀的技法，还特别强调刀手配合。练剑时，多是右手持剑，左手握成剑指。而练刀则是右手持刀，左手成掌。拳谚说：“单刀看手”、“双刀看肘”，“单刀看闲手”，强调了练刀时左手随刀运转配合的重要性。练习太极刀时，左手成掌配随助势，或屈肘横架头部上方，或附于右臂腕、肘部，总之，是为了整个身势协调和谐，以助刀法的发挥。

练习太极刀时，还强调身械协调。也就是说，两臂四肢，肩、腕、肘、胯、膝、足，腰脊，胸部，头项都必须和刀式的运动严密配合，上下要相随，以腰为轴，一动百随，一动无有不动，强调以整个身体来带动刀的活动，即拳谚所谓：“刀不离身左右前后，手足肩臂与刀俱转。”如此，才能身刀协调，浑然一体，作出的动作才会潇洒优美。如果身腰不活，肩、肘、腕关节僵硬呆板，身刀无从协调，则刀法就无从发挥。

练习太极刀，还十分强调攻守结合，刚柔相济。所谓攻守结合，就是刀式的每一个动作中都包含了攻和守的含意。在做的过程中，首先要知道怎样是守，怎样是攻，把它做得恰到好处，就达到了攻守结合的要求。因此，就必须明刀法，明刀法就能使动作刚柔相济。所谓刚，即是指带进攻性的动作；所谓柔，是指带防守性的动作。例如，刀式中有一式叫“含转推刀”，刀由前向后含胸回挂的动作，即是防守性的动作，属柔。向前推刀的动作，是防守后进攻的动作，属刚。太极刀中的很多式，都是攻守兼备的动作。因此，要想使刀法

刚柔相济，就必须明白刀法用意，知道攻守的作用，方能达到要求。

（二）太极刀对身体各部位的基本要求

练习太极刀，非常讲究身法、眼法、步法和刀法的配合协调，使每做出一个动作，都要符合规范，虚实变化，进退合度。因此，对于身体各部位的姿式和身法、眼法、步型、步法和刀法用意都有严格的规定。要想练好太极刀，就必须遵循这些规定。所做出来的每一个动作正确与否，不仅涉及到动作姿式的完美，而且对于掌握和提高太极刀的技能也有很大的关系。

关于对身法、眼法的基本要求

1. 身法：身法是练好太极刀的重要组成部分。练习时，是不能忽略的问题。

（1）头部：头容正直，始终保持“虚领顶劲”、“顶头悬”。所谓“虚领顶劲”，就是在意识的支配下，头部保持正直姿态，头部的百会穴虚虚地向上领起，下颏微收，舌抵上颚，好象头上顶着一碗水那样，不可偏歪或摇摆。

（2）颈部：颈部要自然竖直，肌肉切忌紧张，这样颈部的左右转动，就能灵活自然，不显僵硬。

（3）肩部：肩部始终要松沉下塌，不可耸起，以免妨碍气血的流通，也不可后张或前扣。

（4）肘部：肘部要沉坠下垂，自然弯屈，不可僵直或扬起。拳谚称为“松肩垂肘”。

（5）胸部：胸部要舒松自然，使气沉丹田，不可外挺，

宜微含，但又不是故意内缩。拳谚称为“含胸”是也。

(6) 背部：背部宜舒展，并向上拔伸，不可驼背，拳谚称为“拔背”是也。

(7) 腰部：腰部要自然松垂，不可后弓或前挺，刀式的每一个动作进行时，都必须以腰为轴，带动全身。

(8) 脊部：脊部要保持正直，不可左歪右斜和前挺后弓。

(9) 臀、胯部：臀部要注意收敛，不可向后突出或摇摆。胯部要注意下塌，要松，缩，正，不可歪扭和左右突出，伸屈都要自然柔和。

身法的总的要求是：旋转松活，舒展大方，端正自然，不偏不倚，不可僵滞浮软，动作要以腰为轴，带动上下四肢，使动作完整连贯，飘逸优美。

2. 眼法：眼法在太极刀中非常重要，直接关系到刀式的神韵气度。在练刀过程中，眼神须与刀法、步法、身法协调一致。定势时，眼神平视前方或刀尖，要做到势动神随，神态自然，精神贯注，二目炯炯，思想集中。

关于对步型、步法的基本要求。

太极力中的步型、步法、是完成动作套路的重要组成部分。步型，是指步法中的几个基本姿式。步法，是指步型经过转换而成的姿式。步型是下肢固定的姿式，而步法是腿部变化的动作。练习太极刀时，如果步型和步法杂乱不清，没有一定之规，上身就会出现歪斜别扭，不能保持身体的平衡。所以，步法又是平衡和支撑全身的根基。动作的灵活或呆滞，全在步型、步法的正确与否。因此，在练习太极刀之初，必须首先把步型和步法辨别清楚，练得正确，为练好太极刀奠定坚实的基础，使做出的动作轻灵稳健，潇洒优美。

1. 太极刀的步型：有弓步、半马步、虚步、独立步、仆步、并步、丁步等。

(1) 弓步：一脚全掌着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝关节不能弓过脚尖；另一腿伸直，脚尖向里扣斜向前方，全脚着地，脚跟忌掀起。如图 1。



图 1



图 2



图 3



图 4

(2) 半马步：前腿稍屈，脚尖微向内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，脚横向外，体重略偏于后腿，两腿距离同马步。如图 2。

(3) 虚步：一脚斜向前，屈膝半蹲，全脚掌落地，体重落于后腿；另一脚微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。如图 3。

(4) 独立步：一腿在身前屈膝提起，脚背绷直，脚尖朝下，另一腿伸直站立，全脚落地。如图 4。

(5) 仆步：一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍向外展；另一腿伸直平铺，接近地面，脚尖内扣，全脚着地。如图 5。



图 5



图 6

(6) 并步：两腿伸直并拢，全脚着地，不可起踵。如图 6。

(7) 丁步：两腿半蹲并拢，一脚全脚着地支撑，另一脚停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地。如图 7。