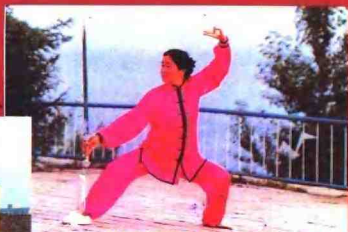


杨氏太极拳械汇宗

杨氏太极剑法 精解

——附李雅轩43式太极拳

陈友随 李敏弟 著



北京体育学院出版社

杨氏太极剑法精解

——附李雅轩 43 式太极拳

陈龙骧 李敏弟 著

四川科学技术出版社

杨氏太极拳械汇宗
杨氏太极剑法精解

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 4.375 字数 95 千
插页 6
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 5.80 元
ISBN 7-5364-0802-1/G·620

■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 ■

T425/17

前

言

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传授。李师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。我从小追随先师学习太极拳术，深得先师太极剑术之真传。

为了继承和发扬我国的传统武术，提高太极剑技艺的水平，本人特将此套剑法著成本书，并配以实练图片，奉献给广大太极拳的爱好者。书中对于剑式的动作、方位、要点、用法等，全是先师之真传技艺，未作些微变更，以免失真。然本人生性鲁钝，尤不善撰文，虽竭尽全力，讹误和疏漏之处再所难免，

尚希广大武林同好指出批评，予以斧正。

成都 陈龙骧

1994 年 10 月

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：

通讯地址：成都市黄田坝

成都飞机公司体协

邮 码：610092

——编 者

目

录

杨氏太极剑法精解说明

一、太极剑练法要领·····	4
(一) 太极剑技法的基本要求·····	4
(二) 太极剑对身体各部位的基本要求·····	5
(三) 关于对太极剑剑法使用的基本要求·····	10
二、太极剑的动作名称·····	15
三、太极剑练法图解·····	17
四、太极剑十三字诀·····	74
五、太极剑歌·····	75
六、李雅轩先生论太极剑剑法要领·····	76

——附李雅轩 43 式太极拳

一、李雅轩 43 式太极拳简介·····	79
二、李雅轩 43 式太极拳动作名称·····	82
三、李雅轩 43 式太极拳练习图解·····	83

杨氏太极剑法精解说明

杨氏太极剑法精解说明

1. 本书中所指的东、南、西、北等各方位，乃是按地图位置，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，无有先后之分。

3. 为了使学者较好地掌握太极剑的技法，本书除写出动作文字外，另添上每式的要点和用法，并在图片中再画出行动路线，对于每式的动作分解，叙述力求详细，学者易于自学。

一、太极剑练法要领

（一）太极剑技法的基本要求

1. 剑走轻灵，连绵不断

练习太极剑必须遵循太极拳的练法原则，而且一定在具有太极拳基础后，方可学习。假如没有太极拳基础，拳的规格、姿势不正确，要领掌握不了，那么要想练好太极剑，是不可能的。太极拳在练时，要求轻柔和缓，用意不用力，要求体松心静，呼吸自然，精神内固，形神合一。同样，练太极剑时亦必须如此。

整套太极剑共 55 式，演练时较太极拳稍快，一般不超过 4~5 分钟。练时要求如行云流水，连绵不断，沉稳圆和，充分体现剑的技法和风格特点。

太极剑歌云：“剑法从来不易传，游来游去似龙旋，若将砍剁如刀用，笑死三丰老剑仙。”《手臂录》中也强调“剑器轻清，其用大与刀异”。剑为二面开刃，剑尖犀利，运用灵便，重在击刺，所以太极剑在运用时，多要求剑走轻灵、避实击虚。

2. 剑法清晰，刚柔兼备

练习太极剑一定要注意剑法清晰，用意明确，整套太极

剑包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹共 13 种剑法。演练时，首先应将这些剑法，清晰地、准确无误地在剑式动作中表现出来，使循之有法，动之成理。假如剑法混淆，不明用意，则无法发挥其技巧。

练习太极剑应体现刚柔兼备的特点。太极剑中的每一个动作的用法，都是以攻守兼备为法则的。演练时，首先要把动作姿势做准确，知道怎样是守，怎样是攻，把它恰当地表现出来，就达到了攻守结合，刚柔兼备的要求了。太极剑所谓刚，即是指带攻击性的动作；所谓柔，是指代防守性的动作。太极剑里的每一个动作，几乎都是守中带攻，先守后攻的。例如第二十七式中的“顺水推舟”，剑先由前向后回挂时，即表现出防守性的柔，接着进步顺势反刺时，即表现了进攻性的刚。此式中的一挂一刺，兼备了攻守刚柔的两个方面。所以，在练太极剑时，明剑法，知攻守，即可刚柔兼备。

3. 身剑协调，配合完整

演练太极剑时，要求身剑协调，配合完整，两臂四肢，肩腕肘膝足，头项胸腰，都须与剑法运动严密配合，上下相随，一动百随，强调以腰为轴，整个身体来带动剑的运动，方能使作出的动作才会韵味十足，潇洒大方，舒展优美。假如身腰不活，肩肘、腕关节僵硬呆板，则剑法更无从发挥。

（二）太极剑对身体各部位的基本要求

演练太极剑时，非常讲究身法、眼法、步法的协调配合。使每一个剑式动作都要合符规范，虚实分明，进退合度。因此，对于身体各部位的姿势和身法、眼法、步型、步法都有

一定之规。要想练好太极剑，就必须遵循这些规定，这对掌握和提高太极剑的技能都有极大的关系。

1. 关于对身法、眼法的基本要求

1) 身法：身法是练好太极剑的重要组成部分。练时，首先要注意的问题：

(1) 头部：头容正直，始终保持“虚领顶劲”、“顶头悬”的要求。所谓虚领顶劲，就是在意识的支配下，头部保持正直姿式，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，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，使气沉于丹田，不可外挺，宜微含，但又不是故意内缩，拳谚称为“含胸”。

(6) 背部：背部宜舒展，并向上拔伸，不可驼背，拳谚称为“拔背”。

(7) 腰部：腰部要自然松垂，不可后弓或前挺，剑式的运动都要以腰为轴，带动全身。

(8) 脊部：脊部要保持正直，不可左歪右斜，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。

身法总的要求是：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，潇洒优美。

2) 眼法：眼法在太极剑中是非常重要的，它直接关系到剑式的神韵和气度。在练剑过程中，眼神须与剑法、步法、身法协调一致。定势时，眼神平视前方或剑尖。要做到势动神随，神态安详自然，二目锐敏，思想集中。

2. 关于对步型、步法的基本要求

太极剑中的步型、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势。步法，是指步型经过移动转换而成的姿式。步型是下肢固定的姿势，而步法是腿部变化的动作。练习太极剑时，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、步法的正确或错误。因此，在演练太极剑之初，必须首先把步型和步法辨别清楚，练习正确，使作出的动作轻灵稳健，潇洒优美。

1) 太极剑中的步型：有弓步、马步、半马步、虚步、独立步、仆步、并步、丁步等。

(1) 弓步：前脚全掌着地，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，后脚跟忌掀起。如图 1。

(2) 马步：两脚左右分开，约为脚长的 3 倍，两脚尖都正对前方，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平。如图 2。

(3) 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 3。

(4) 虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，全脚掌落地，体重



图 1 弓 步



图 2 马 步

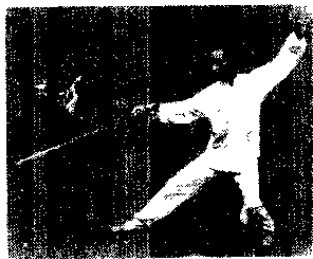


图 3 半马步



图 4 虚 步

落于后腿，前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。如图 4。

(5) 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 5。

(6) 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



图5 独立步



图6 仆步

近地面，脚尖内扣，全脚着地。如图6。

(7) 并步：两腿伸直并拢，全脚着地，不可起踵。如图7。



图7 并步



图8 丁步

(8) 丁步：两腿半蹲并拢，一腿全脚着地支撑，另一脚

停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地，如图 8。

2) 太极剑中的步法：有上步、退步、跃步、摆步、碾脚等。

(1) 上步：后脚向前迈步。

(2) 退步：前脚向后退步。

(3) 跃步：后脚提起前摆，前脚蹬地起跳；接着后脚向前落步。

(4) 摆步：上步落地时脚尖外摆，与后脚成八字。

(5) 碾地：以脚跟作轴，脚尖外展或内扣，或以脚前掌作轴，脚跟外展。

太极剑的各种步法，均要求做到迈步轻灵平稳，前进后退，虚实分明。前进时，脚跟先落地。后退时，前脚掌先着地。不可呆滞，步型的大小要适度，太大则影响灵活，太小又不能练出功力，膝部放松，不可僵硬。

(三) 关于对太极剑剑法使用的基本要求

剑法是剑在运用中的各种方法。太极剑的剑法套路，就是由多种剑法组合而成的。因此，在学习太极剑时，就必须首先把各种剑法定义弄清楚，剑法用意要明白，使自己心中对各种剑法的使用有一个明确的概念，各种剑法是否作得正确，运用得当，直接影响到动作的完成和剑技的发挥。因此，剑法是整个套路中非常重要的核心。

1. 左手持剑法

在演练太极剑时，动作起势和收势，多以左手反握剑把。方法是以大拇指由护手上向下与小指、中指和无名指由护手

下向上将护手握紧；食指伸直附于剑把，剑身贴于左臂之后侧，剑尖上指。如图 9A。



图 9A 左手持剑法



图 9B 左手持剑法

2. 右手持剑法

(1) 以拇指和食指靠护手握紧，其余三指松握，用拇指根节和外掌缘控制剑的活动。

(2) 以中指、无名指和拇指握住剑把，食指、小指松握。遇某些动作需要时，为了增强剑锋的弹性和灵活性，则以食指附贴于护手上，以控制剑的活动准确性，也有称此法为活把剑的。如图 10。

3. 剑指

在演练太极剑的过程中，多以左手握成剑指。剑指的作用



图 10 右手持剑法

是，以助剑势，在实际运用中，尚可以剑指扰乱对方的眼神，分散其注意力。剑指的握法是，中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指第一指节上。如图 11。



图 11 剑指

4. 刺剑

立剑或平剑向前直出为刺，要求意在剑尖。刺出时，手臂与剑成一直线。立剑是剑刃朝上下，平剑是剑刃朝左右。刺剑分直刺、斜刺、上刺、中刺、下刺。如剑式中“仙人指路”，即是刺剑。

5. 劈剑

由上向下砍为劈，多用立剑，要求意在剑刃、手臂与剑成一直线。如剑沿身体右侧或左侧绕一立圆劈出，称为抡劈剑，如剑式中第二十八式的“流星赶月”，即为劈剑。

6. 撩剑

由下向前上方为撩。撩剑时，多用立剑，分为正撩剑和