

《杨式太极剑诠释》

图书基本信息

书名：《杨式太极剑诠释》

13位ISBN编号：9787500934707

10位ISBN编号：750093470X

出版时间：2009-1

出版社：人民体育出版社

作者：王志远

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《杨式太极剑诠释》

内容概要

《杨式太极剑诠释》主要内容：杨式太极剑，是在杨式太极拳的补充、延伸和发展。太极剑的动作要领，都和太极拳是一致的。演练时，要求柔和缓慢，圆活连贯，虚实分明，轻灵沉稳，在技击上讲究以柔克刚，以迂为直，舍己从人，后发先至。此外，不但要“以心行气，以气运身”，还要“以身运剑，剑神合一”，在劈、点、挑、刺的瞬间，可以适当加快速度，显得更有气势。如果用长剑穗，还要考虑剑穗运转的灵活性与美观性，既要运剑又要运穗。杨氏太极剑流传广泛，版本颇多。杨氏太极剑的属杨氏太极拳类型的短器械，它源于杨氏太极拳，因此，它的演练方法、基本要领以及取风格，特点与杨氏太极拳基本相同，而又独具特色，它古朴典雅，舒展流畅，与太极拳功架浑然一体。

《杨式太极剑诠释》

作者简介

王志远 先生，浙江省宁波市人，毕业于浙江大学，高级工程师，历任海天(香港)有限公司副董事长、总经理及二十几家中外合资公司的副董事长等职。

《杨式太极剑诠释》

书籍目录

上篇 剑术理论篇 一、剑器之觅踪 二、剑术之寻真 三、剑说之辩证 四、太极剑经歌诀 (一) 敬字诀 (四言二百句) (二) 静字诀 (四言二百句) (三) 灵字诀 (四言二百句) (四) 中字诀 (四言二百句) (五) 圆字诀 (四言二百句) (六) 松字诀 (四言二百五十五句) (七) 空字诀 (四言二百句) (八) 韵字诀 (五言二百句) 五、剑术正果功三乘 六、怎样练好太极剑 (一) 聚精会神克服懒散 (二) 轻灵贯穿力戒迟缓 (三) 中正安舒力戒歪斜 (四) 松肩沉肘防止寒肩 (五) 虚实分明切忌劳步 (六) 含胸拔背切莫腆胸 (七) 坐腰落胯切忌直立 (八) 圆裆竖膝克服软步 (九) 虚腋护肋力克脱肘 (十) 尾闾正中切忌扭臀 (十一) 立如平准切忌屈腰 (十二) 两膊相系切忌开门捉影 (十三) 劲以曲蓄忌双手齐出 (十四) 腕骨正直力戒戳扣 (十五) 剑中寓桩剑桩合一 (十六) 吾心为悟疑而无疑 下篇 剑术练习篇 七、剑的形式及各部分名称 八、太极剑的手型及握剑法 九、剑体方位及剑法手位演变 (一) 剑体方位 (二) 手位演变 十、杨式太极剑十三势剑法之基本用法 (一) 主十三势剑法之用法诠注 (二) 辅十三势剑法之用法诠注 十一、太极剑的步型和步法 (一) 太极剑的步型 (二) 太极剑的步法 十二、杨式太极剑谱及动作图解 (一) 五十一式剑势名顺序 (二) 杨式太极剑体用全诀 (三) 图解说明 (四) 太极剑动作图解 (五) 杨式太极剑动作路线示意图说明 (六) 杨式太极剑动作路线示意图 (七) 杨式太极剑连续动作图 十三、关于傅钟文老师剑照的说明后记

章节摘录

上篇 剑术理论篇一、剑器之觅踪我国历史上的冷兵器中，唯剑器最为雅致，故称“君子”。历来高尚之士，无不视以琴剑为伴，弹铗长吟，咏诗吟歌为雅事。若能得剑术之真谛，而拔剑起舞，虽一枝一杖，亦可以为武器，诚器械中既雅且利者，是以名为宝剑。《史记·黄帝本纪》记载：“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上。”《管子·数地篇》也记有：“昔葛天卢之山，发而出金（古时称铜为金），蚩尤受而制之，以为剑、铠、矛、戟，此剑之始也。”因而有拳家就凭此认定早在远古的“黄帝”时代，就开采了首山之铜，铸造了古青铜剑，并有了相应的剑术。这样的论断，既缺乏相应的文物考古佐证，也有违于冶炼的发展史，而不足以为信。青铜剑要到金属时代才能产生，人们还不会冶炼金属，又怎能采金铸剑呢？而“黄帝之时，以玉为兵”的说法，倒还比较客观，因为当时正处于新石器时代，在这个时期的文物中，倒是有了用细长薄石片嵌入兽骨两侧的“石刃骨剑”，有拳家认为“它具备了剑器的雏形”。其实更确切地说，“石刃骨剑”仅仅是一种从事生产的工具，日常生活的用具。既无法确证它是剑的雏形，更无法确证后来的青铜剑就是从它衍生发展而来。剑的历史，“刀剑之由出久矣，前王后帝莫不铸之”。可惜古文献“不甚详录”。最早的青铜剑为夏代的剑。梁·陶弘景《今刀剑录》记载：“夏禹子帝启在位十年，以庚戌八年铸一铜剑，长三尺九寸，后藏之秦望山，腹上刻二十八宿，文有背面，面文为星辰，背记山川日月。”但无这一时代相应的文物发现，“在没有实物发现前，也是不足凭信的”。结合考古来看，我们现在能见到的我国最早的青铜剑是距今三千多年商代晚期人头纹青铜剑。此剑全长25.3厘米，末端有槽可以两面镶柄，两侧可系流苏，剑身前尖后宽，剑根处铸有人头纹。其五官端正清晰，头发分披两侧。此外有1971年山西宝德县出土的，具有鄂尔多斯草原风格的铃首剑和河北青龙抄道出土的羊首曲柄短剑。西周早期的青铜剑，先后在陕西长安张家坡、甘肃灵台、北京昌平白浮村及房山琉璃河黄土坡出土。其样式特点是无剑首、剑格，茎扁，剑身较短，断面呈为菱形而无脊，锋尖尖锐。因整剑状如柳叶，故称为柳叶形剑。西周晚期及春秋早期的青铜剑，在河南三门峡上村岭和洛阳中州路等地出土。其样式特点是剑身为长条形，后端呈弧形，无格，双刃平行，剑脊与剑茎无分界线，连在一根圆柱体上，故称为柱脊形剑。当时的青铜剑，无论是柳叶形或柱脊形剑，都很短，按《盐铁论》以为长尺八寸。出土的剑大都在18.5—39.1厘米之间。所以服虔《通俗文》云：“其头类匕，故曰匕首。短刃可袖者。”《说文解字》注：“匕，相与比叙也。从反人。匕，亦所以（用比）取饭，一名柶。凡匕之属皆从匕。”又《说文解字》注：“《礼》有柶。柶，匕也。从木，四声。”《辞海》注：“匕，勺、匙类取食物的用具。”地下出土的文物也证实，七千多年前的河姆渡文化，就出现过“鸟形象牙匕”。《三国志·蜀主·先主传》：“曹公从容谓先主曰：‘今天下英雄，惟使君与操耳。本初之徒，不足数也。先主方食，失匕箸。’”由此可见，青铜短剑之所以称做“匕首”，源于其发明于勺匙类取食物用具之“匕”。故《艺文类·军器部·匕首》称：“匕首，剑属。其头类匕，故曰匕首，短而使用。”西周至春秋早期，这一历史时期盛行车战，主要兵器是适宜战车上使用的铜戈、矛、戟、殳等长兵器，青铜短剑因无其用武之地而从属地位，考古的发现，也都出于奴隶主贵族的墓中，且数量极少。由此可见，这个时期，仅仅是我国铸剑的初级阶段，剑也只是少数奴隶主贵族的一种护身器械。商代中期，中原的青铜冶铸技术开始传人吴越。吴越夷蛮之地，水网纵横，丘峦起伏，开阔的平原极少，当地土著“以船为车，以楫为马”，以步兵和水军为其军队的主力，遇水便以舟济，弃舟即可步战。从河南山彪镇出土的水陆攻战纹铜鉴和成都百花潭出土的铜壶上都可看到装备了剑的步兵和水军形象的图纹。而广袤中原之地亦随着骑兵的兴起，战车的方式逐渐式微。剑的重要性日益体现。至春秋晚期及战国时期，诸侯各国相互兼并鲸吞，烽火四起，战争频繁。为了战争的需要，都不断地扩军备战，制造与改进武器。同时随着骑兵、步兵和水兵在当时战争中起着越来越重要的作用，使青铜剑无论在品种、数量和质量上都有了前所未有的迅速发展。其中吴越地区因富藏优质铜、锡、锑、镍资源，为土著越人依山鼓铸，逐渐创造出富有地方色彩，“陆斩犀兕，水截蛟龙”的赫赫青铜宝剑，提供了得天独厚的条件。《周礼·考工记》总结说：“吴粤（越）之剑，迂乎其地而弗能为良，地气然也。”东汉方志史书《越绝书》言欧冶子铸剑时：“赤堇之山破而出锡，若耶之溪涸而出铜，雨师扫洒，雷公击橐，蛟龙捧炉，天帝装炭，太一下观，天精下之。”天时、地利、人才使吴越青铜剑寇绝天下。《庄子·刻意篇》说：“夫有干（吴）越之剑者，柙（藏剑之匣）而藏之，不敢用也，宝之至也。”当时越之名剑。据《越绝书》卷十三《越绝·宝剑》载：欧冶子受聘于越王允常铸剑，“欧冶乃因天之精神，悉其伎巧，造为大刑三、小刑二。一日湛庐，二曰纯钧，三曰胜邪（一作毫曹），四曰鱼肠，五日巨阙。”而请擅相剑的

薛烛鉴别优劣。薛烛说：“毫曹”不是宝剑，真正的宝剑有五种颜色，但不相胜。“巨阙”也称不上宝剑，宝剑锡和铜是不分离的，而“巨阙”已见分离。“纯钧”光华宛如出水芙蓉，剑脊闪闪发光如列星之行，浑浑如大水之溢于塘，剑刃威严如琐石，剑的鲜明光亮，就像冰堆玉砌一样，晶明透亮，寒光迫人，灿灿如冰释，千金难买（手振拂，扬其华，淬如芙蓉始出。观其钺，灿如列星之行；观其光，浑浑如水之溢于塘；观其断，岩岩如琐石；观其才，灿灿如冰释。……虽复倾城量金，珠玉竭河，犹不能得此一物）。引动“别国诸侯打算用‘有市之乡二，骏马千匹，千户之都二，交换，但都没有得手。湛卢、胜邪、鱼肠曾作为战败国越国向战胜国吴国求和的献礼。而湛卢剑后来落入楚王之手，吴王为了夺回宝剑不惜与楚国宣战，而垂涎三尺的秦王亦为之立即发兵击楚，还声言，楚王如不交出该剑，绝不收兵。结果楚王宁可与秦国开战也拒交出心爱的宝剑”。“鱼肠剑”又名“鱼藏剑”，乃状其剑短小，可藏匿鱼腹之谓，亦可能后人由于专诸用鱼藏鱼肠剑而刺杀王僚之附会。唐代诗人李贺诗：“重围如燕尾，宝剑如鱼肠。”则“鱼肠剑”似乎是弯弯曲曲的曲剑。而宋人沈括《梦溪笔谈》云：“古剑有沈卢，鱼肠之名。沈音湛，沈卢谓其湛湛然黑色也。古人以剂钢为刃，柔铁为茎干，不尔则多断折。剑之钢者，刃多毁缺，巨阙是也。故不可纯用剂钢。鱼肠即今蟠钢剑也，又谓之松文。取诸鱼燔熟，漚去胁，视见其肠，正如今之蟠钢剑也。”然而鱼肠剑系春秋晚期名剑而非战国之物，实为青铜铸造而非钢铁锻接制就，以为“鱼肠剑”系剑身之花纹貌状，乃是因剑向纹理屈褻如鱼肠，既缺乏文物实证，又不符合冶炼史。可见经典如“中国古代科技史上坐标”的沈括，亦有不经考究而臆断的时候。关于鱼肠剑，据《东周列国志》（七十九回）载：周敬王二十四年，吴王阖闾伐越，吴越大战，吴王被灵姑浮的大刀砍中右足，重伤致死。以鱼肠剑殉葬。三日后，有人见葬处有白虎蹲踞其上，所以叫做虎丘山。后秦始皇开掘吴王坟墓，萧山求剑，未果，挖后的低洼遂成“剑池”。越王勾践更酷爱名剑。曾广招天下名匠精心铸制宝剑八枚，一曰掩日（以之指日，日光为之遮蔽而昼暗），二曰断水（以之划水，水为之奔腾分裂而不复聚），三曰转魄（以之指月，蟾兔为之圆转而轻起），四曰悬剑（以之祭起天空，飞鸟为之倒栽），五曰惊蛰（以之人海，鲸鲵为之惊惧而沉海），六曰灭魂（挟以夜行，魍魉魂飞魄散），七日却邪（降妖驱邪，以安其身，以定其所），八曰真刚（用其断金切玉，犹如切泥）而《吴越春秋·阖闾内传》记吴王阖闾令干将、莫邪铸剑，干将、莫邪“使童男童女三百人鼓囊装炭，金铁乃濡，遂以成剑。阳为干将，阴为莫邪。阳作龟文，阴作漫理”。而相应出土的这一时代的精良吴剑，以三件吴王光剑为代表。其一，山西原平县峙峪出土，山西博物馆藏。全长50.7厘米，剑身满饰火焰朵状暗纹；锋锷锐利，寒光迫人；剑身近腊处有铭文：“攻吾女王光自作用鋌（剑），”其二，安徽庐江出土，安徽博物馆藏，全长54厘米，茎为椭圆柱形，茎中部有两箍棱；剑格较宽厚，镶嵌绿松石花纹；近格处有铭文：“攻吾女王光自作用鋌（剑），余允至克成多攻。”其三，安徽南陵出土，剑长约50厘米，近格处有阴刻篆书“攻吾女王光自作用鋌（剑）台战戊人”。而当时铸剑技术最高水准是越剑，其代表则是出土的这一时期的二十余件越王剑。其中湖北江陵望山1号墓出土的越王勾践剑则是最为精绝者。其出土时，装在黑色木剑鞘内，剑与鞘吻合较紧密；剑身寒光闪烁毫无锈蚀，锋刃凛凛，试之以纸，一划而透二十余层；全剑通长55.6厘米，其中剑身長47.2厘米，剑茎长8.4厘米，剑身宽4.6厘米，剑格宽5厘米，重857.4克；剑身满饰黑色菱形几何暗花纹，剑格厚，正面和反面分别用蓝色琉璃和绿松石镶嵌成美丽纹饰，剑茎剖面呈椭圆形，有四道内凹的刻槽，上缠缚完好，剑首向外翻卷作圆箍形，底部刻有11轮疏密有致的同心圆槽，在一轮轮的同心圆槽的底部还刻有凸起的一道道绳纹状花纹。剑身一面近格处镂刻有笔画极其精细的“越王鸠浅（勾践）自乍（作）用鋌（剑）”两行八个错金鸟虫铭文。另一把可与越王勾践剑匹敌的是自香港赎回收藏于浙江博物馆文澜阁的越王者旨于暘剑。（越王者旨于暘，就是史载的鹿郢，亦作“与夷”“（鼠石）与”，系越王勾践之子。）此剑金光华灿，亮泽如新，毫无锈蚀，磨砺光洁，刃锋凛凛，寒气逼人。全剑通长52.4厘米，略短于越王勾践剑，最宽处4.1厘米，略窄于勾践剑。茎为实心圆茎，近首处渐粗，呈喇叭形，茎中部有两箍棱，上饰有精致的变形夔纹。茎上缠缚形制依然完好如初；剑首呈圆盘状，底部有五轮同心圆槽，比越王勾践剑少六轮；剑格两面铸有“戊（越）王戊王者旨于暘”八个双钩鸟虫铭文，字间镶嵌有绿松石，绿松石薄如蝉翼，但有部分剥落。此剑附有乌黑锃亮，完好如新的漆木剑鞘。参照《周礼·考工记·桃氏为剑》载形制，勾践剑和鹿郢剑应为比较标准的“上制之剑”，两剑是我国古代特定历史时期短兵器制造的杰出代表，代表了吴越铸剑技术的最高水准，堪称越剑之双绝。在中国冷兵器的历史上，东周（即春秋战国）曾是青铜剑最卓杰的时代，史载的名剑，无一例外地出在这个时期，古剑文化与传说，无一例外地与这一时期相联系。秦代（公元前221年—前206年）承东周余绪，在铁剑时代尚未全面来到之前，将青铜剑的制造工艺与实践性能发挥到了极致

《杨式太极剑诠释》

，完成了对中原、吴越、楚式青铜剑的改造，谱写了中国青铜剑最后的辉煌。1974年春，陕西骊山秦始皇陵兵马俑坑中，出土了多把青铜长剑，出土时毫无锈蚀，光洁如新，不仅长，而且锋刃锐利，一劓（拖拉割划）而透18层纸。秦剑形制，扁茎、窄肩，剑镡呈圆盘形或菱形帽状，剑身窄而长，在64—73.2厘米之间，茎长16—21.8厘米，茎、身之间套装凹形或一字形铜剑格。总长为81—94.8厘米，剑根宽3.2—3.6厘米。众所周知，高锡青铜合金，质地较脆，剑器不易铸造太长。然秦剑形制窄而长，较之战国时期在显著加长剑身的同时，又大大增加了金属的柔韧性和强度。这不仅更切合实战的需要，也充分反映了秦代关中地区的铸剑技术更上了一层楼。考古工作者在清理秦始皇兵马俑一号坑的第11个过洞时，发现了当代冶金学家梦寐以求的“形态记忆合金剑”。这把剑被一尊重达150公斤的陶俑压弯了，其弯曲程度超过45°，当人们挪移开陶俑，奇迹出现了，那柄又薄又窄而长的青铜剑竟在一瞬间反弹，纵之复直如弦。1994年在二号坑内又发现了两把青铜剑，长度为86厘米，剑身上共有8个棱面，其误差不足一根头发丝。已经出土的19把完整青铜剑（其中一号坑17把，二号坑2把），另有一号坑出土的残剑5把，剑剑精密如此。这批青铜剑结构致密，没有沙眼疵瑕，剑身均经砥砺抛光，光亮平整，刃部研磨纹理细腻顺利，锋利无比。经科研人员测试，发现剑的表面有一层均匀的约10微米厚的铬盐化合物。说明在秦代，中国人就掌握了德国在1937年、美国在1950年才先后发明的“铬盐氧化”工艺。那薄薄的镀铬层，竟使千年的地下潮湿未能给剑染上一痕锈斑，从而震惊了世界。“形态记忆合金”的产生和“铬盐氧化”工艺的发明，把青铜剑的品质推向了历史的峰巅。秦青铜剑作为秦代兵器的翘楚，为秦始皇横扫六合，一统华夏，立下了赫赫功勋。相传秦始皇曾命采集北山之铜，铸了两柄长剑，长三尺六寸，李斯用篆字刻铭为“定秦剑”。相信随着秦始皇陵的全面发掘，秦始皇剑的重见天日，秦剑的风貌将会更加清晰，秦剑的光辉将会更加灿烂。唐代诗人李贺《秦王饮酒》诗：“秦王骑虎游八极。剑光照空天自碧。”可见秦王宝剑的精良。深信不疑，剑出吴越，而峰巅在秦。吴、越、秦青铜剑谱写了中国宝剑文化的辉煌，融进了恢弘的华夏文明史，传颂千载。东汉以后，随着铁兵器时代的到来，青铜剑逐渐自动退出了历史舞台。关于铁剑的记载。梁·陶弘景《古今刀剑录》记载：“孔甲（夏代晚期帝王，公元前21—17世纪初）在位三十一年，以九年岁次甲辰，采牛首山铁铸剑，名曰夹，古文篆书，长四尺一寸（约今之82厘米）。”说早在夏代已有铁剑了。但这一记载，既有违冶炼的发展史，也缺乏相应的出土实物佐证，是不足凭信的。何况夏代怎会以天干、地支来纪事呢？所以是不科学的。而铁剑的出现则要到西周晚期。1990年出土于河南省三门峡市上村岭2001号北虢国贵族墓。制成于西周晚期的一把铜柄铁剑，形单影只，原料也只是块炼铁。

《杨式太极剑诠释》

编辑推荐

《杨式太极剑诠释》由人民体育出版社出版。

《杨式太极剑诠释》

精彩短评

- 1、杨式太极拳的比较好的一本书。
- 2、帮别人买的。他说很好的。
- 3、全文都文呼呼的，看得人头都晕了，
- 4、书中内容详实、实用，获益匪浅。
- 5、藏书藏书藏书
- 6、帮别人买的，他说很实用。
- 7、纸质差，性价比低

《杨式太极剑诠释》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com