



杨澄甫宗师 (1883-1936)



赵斌老师 (1906-1999)



作者赵幼斌

恒吉不骄

赵斌题

赵斌老师为西安永年杨氏太极拳学会题四字箴言

守诚 处和  
持恒 求精

赵幼斌老师为西安永年杨氏太极拳学会题八字会规

劍氣如虹 劍行似龍  
劍神合一 玄妙無窮

廣平楊澄甫題

杨澄甫宗师题词（字为代笔）

# 作者的话

剑是我国传统武术中的重要短兵器之一，被誉为“百兵之君”、“短兵之王”，在冷兵器时代战场上曾发挥过重要作用。文人雅士们也把舞剑作为陶冶情操、强身健体的重要手段。近代以来，随着太极拳的普及推广，太极剑又以其柔和优美的风格和独特的健身功能，深受人们的喜爱。目前，杨氏太极剑和杨氏太极拳一样，成为国内外普及最广泛的武术套路之一。原国家体委推广的32式太极剑，就是在杨氏太极剑的基础上创编而成的。

太极剑亦称“绵体剑”，其特点是：剑法清晰，动作规整，舒展圆活，连绵不断，快慢相间，体用兼备。其动作名称多以象形取意，高雅别致。在剑法的运用上，讲究以心行气，以气运身，以身运剑，剑神合一。演练中要做到凝神敛气，形神兼备，身与剑合，剑与意合，意与神合。正如杨澄甫先师所言：“剑气如虹，剑行似龙，剑神合一，玄妙无穷。”

太极剑和太极拳的练习要领基本相同，但毕竟多了一件器械，而且拳重平稳而剑重灵活。在练好太极拳的基础上，能进一步学好太极剑，对于提高太极功夫的综合素质，无疑具有相得益彰、更上一层楼的作用。

我父亲赵斌（1906~1999）是杨澄甫先师的侄外孙，自幼随其外祖父杨澄甫习拳。我7岁时，父亲就开始向我传授杨家太极的系列套路。父亲早年毕业于黄埔军校六期，半生戎马，解放后在西安专事太极拳传授40余载，桃李天下。继承父志，弘扬祖国优秀传统文化，让太极瑰宝为海内外更多的人服务，这是我毕生义不容辞的责任。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>