

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

(附李雅轩 43 式太极拳)

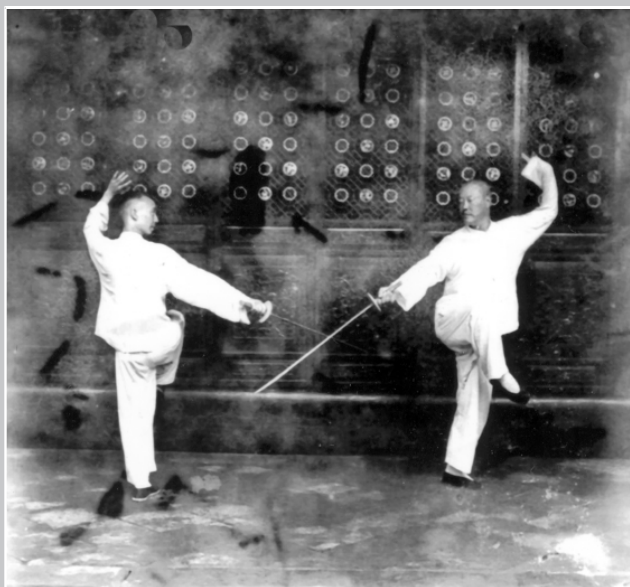
练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚



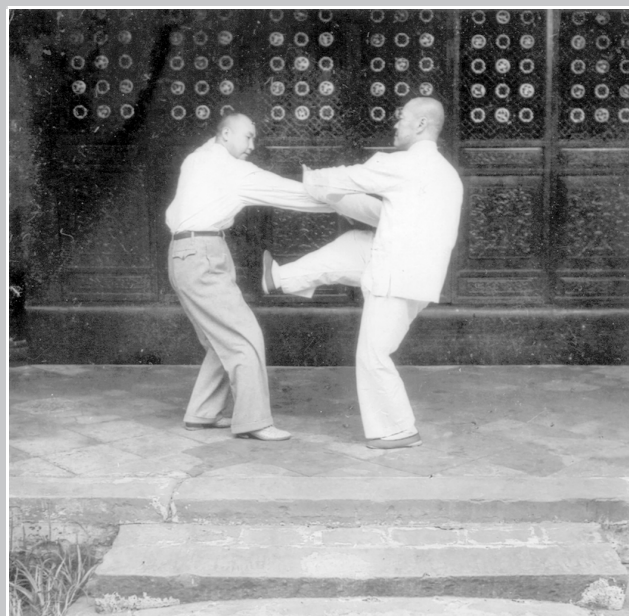
▲ 李雅軒老師 80 壽辰紀念(1973 年)



◀ 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,不耍刀花,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。





此套太极剑法和太极刀法,是吾师李雅轩先生所传授。雅轩师为我国著名的太极拳家,杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意高徒,在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面技艺精纯。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,得先师太极剑、刀之真传。

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剑法和太极刀法套路撰写成书,至于动作的规范、方向、剑法刀法用意,一本先师所传,未敢修改,免失其真。然本人生性鲁钝,尤不善属文,其中词不达意之处,虽竭尽全力,谬误亦再所难免,恳切希望广大太极拳会家予以批评指正。

陈龙骧

2007年6月于成都

目 录

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

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

1

目
录



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



太极剑歌



剑法从来不易传，游来游去似龙旋，
若将砍斫如刀用，笑死三丰老剑仙。

太极剑13字诀

劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹。

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

87

杨氏太极剑法精解



李雅轩先生论太极剑剑法要领



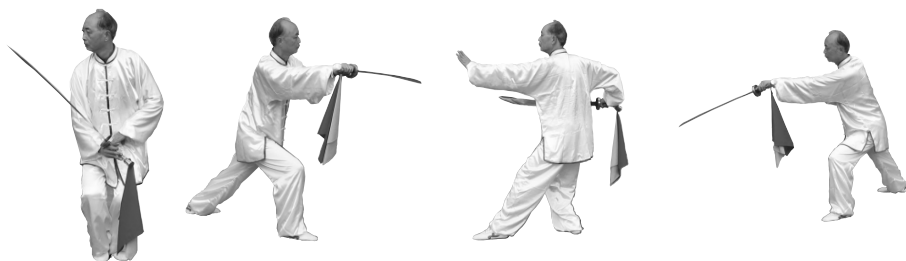
太极剑法以轻妙为主，才可以感应灵敏，变化神奇，在守时，示之以虚无，守之以稳静。在攻时，后之以发而剑则先之以到，我不必找人击，俟其来即其自击也。盖在其未发时，身势必圆满未必有隙可乘，我不必击之，其既已发出，其破绽必自现，我之一身有虚灵之气势，必忘心忘手，顺势而应则无不恰到好处，故云人之自击者也。

我持以虚无之气势，等于无所为，然无所为即无不为，虚灵之气必布满全身，千变万化俱在此虚灵无为之中出之，即老子所谓无为无不为之理也。假若预先准备一二做法以为对敌应付之计，则必为全身虚灵障碍，则临事应变不能从心所欲矣。盖对方之来着，未可估计，假如与我准备之法不合时，我必手忙足乱，非早即晚，难以恰到好处，此即挂一漏万之说耳，学者不可不知也。

虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，退如抽丝，进如放箭，行似龙游，变若凤翻，静则如山岳之稳，动则惊人魂魄，去之则令其不知，来之则使其未察，取人于不知不觉之中，其冷快绝伦惊心动魄处，诚笔墨难以形容也。故剑歌曰：剑法从来不易传，游来游去似龙旋，若将砍斫如刀用，笑死三丰老剑仙。故太极剑法13字诀为：劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹。学者当知之。

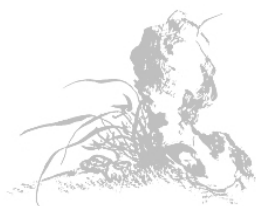


杨氏太极刀法精解



刀因系一面刃，可以利用刀背贴身护体，以逼近敌身。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。

李雅轩先生论太极刀刀法要领

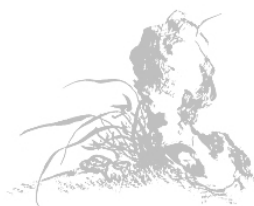


太极剑法宜走巧妙,以便用虚灵轻快以取人。太极刀法,则须尚勇猛,方可冲锋陷阵。刀因系一面刃,可以利用刀背贴身护体,以逼近敌身。如在地面广阔之处,可以野战八方,纵跳钻腾,起伏进退自如。随着进身,似蛟龙闹海,蓄势发劲,若伏狮发威。虽不如剑法之精细,却另有一种威风,故亦为武术中主要兵器。学者幸勿轻忽之。

太极刀所传13字刀法诀为:劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹。另有老谱四刀赞为:斫剁、划、截割、撩腕,学者当知之。



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,不像剑是二面刃,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挡,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,突出气势是太极刀的一大特点。

太极刀的整套动作共40式,包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹共13种刀法。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





做出的动作姿势才合乎规范,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”,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,都要合符规范,虚实变化,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，不仅涉及到动作姿势的完美，而且对于掌握和提高太极刀的技能也有很大的关系。

(一) 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，是不能忽略的问题。

(1)头部：头容正直，始终要保持“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，好像头上顶着一碗水一样，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，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”。

(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，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。

(二)关于对步型、步法的基本要求

太极刀中的步型、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,是指步型经过转换而成的姿势。步型是下肢固定的姿势,而步法是腿部变化的动作。练习太极刀时,如果步型和步法杂乱无章,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



图1 弓步



图2 半马步

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。



图4 独立步

直，脚尖向里扣斜向前方，全脚着地，忌脚跟掀起。如图1。

(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



图3 虚步

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。

(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。



图5 仆步



图6 并步



图7 丁步

2 太极刀的步法

有上步、退步、跃步、摆步、击步、蹶脚等。

(1)上步:一脚向前迈步。

(2)退步:另一脚向后退步。

(3)跃步:一脚提起前摆,前脚蹬地起跳,接着另一脚向前落地。

(4)摆步:一脚踏上步落地时,脚尖外摆,与另一脚成八字。

(5)击步:一脚击碰另一脚腾空落地。

(6)踮脚:以脚跟作轴,脚尖外展或内扣,或以脚前掌作轴,脚跟外展。

太极刀的各种步法,均要求做到迈步轻灵平稳,落步稳健,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,膝部要放松,不能僵硬。

李雅轩

杨氏太极剑刀

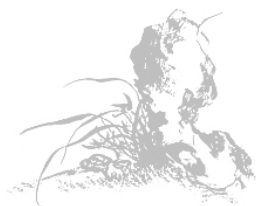
精解

97

杨氏太极刀法精解



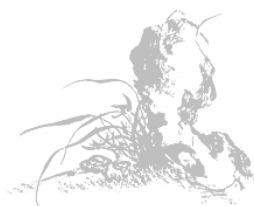
太极刀动作名称



- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 预备式 | 21. 跳步勒刀 |
| 2. 上步七星 | 22. 跳步冲刀 |
| 3. 退步跨虎 | 23. 翻身藏刀式 |
| 4. 左右格挂 | 24. 上步格刀 |
| 5. 下勒斜刺 | 25. 交刀右蹬脚 |
| 6. 左右拦扫 | 26. 左打虎式 |
| 7. 含转推刀 | 27. 右打虎式 |
| 8. 左右撩刀撑掌 | 28. 转身右蹬脚 |
| 9. 风卷荷叶 | 29. 双风贯耳 |
| 10. 宿鸟投林 | 30. 怀中抱月 |
| 11. 回身撑掌 | 31. 进步平刺 |
| 12. 玉女穿梭 | 32. 朝天一炷香 |
| 13. 含转推刀 | 33. 跳步旋风刀 |
| 14. 翻身藏刀式 | 34. 回身扎刀 |
| 15. 玉女穿梭 | 35. 左右分刀 |
| 16. 含转推刀 | 36. 跳步勒刀 |
| 17. 翻身藏刀式 | 37. 跳步冲刀 |
| 18. 怀中抱月 | 38. 回身勒刺 |
| 19. 进步平刺 | 39. 卞和携玉 |
| 20. 朝天一炷香 | 40. 收式 |



太极刀练法图解



书中所指的东、南、西、北等各方位,乃是按地理位置,学习者练习时勿拘泥之。

书中凡是写有“同时”二字时,无论先写或后写身体某一部分,都须一齐动作,配合完整,勿有先后之分。

为了使学习者较好地掌握太极刀的技法,使动作规范,本书除写出动作文字外,另添加了要点和每式的用法,对于每式的动作分解,叙述力求详细,易于学习者自学。

1 预备式

动作:两脚并步站立,身体正直,面向正南方,左手抱刀(虎口朝下,拇指在前,其余四指在后握住刀柄,手腕部贴靠刀盘),垂于身体左侧,刀尖朝上,刀刃朝前,刀背贴靠前臂内侧,右手五指并拢成掌垂于身体





右侧，两眼平视前方。如图1。

要点：立身中正，周身放松，虚领顶劲，气沉丹田，松肩垂肘，含胸拔背，两膝伸直，不可硬挺。

2 上步七星

动作：两膝微屈，左脚随向左侧上半步，左腿屈膝半蹲，接上右脚一步，膝微屈，以脚前掌虚触地面，成右虚步，身体随左转朝东，同时，左手抱刀由体侧屈肘，经右向左前弧形外挂，高与胸齐，刀柄朝前，刀尖朝后，刀刃仍朝上，刀背仍贴靠左臂，右掌随之变拳随转体，由右腰侧向前正东方冲出，置于左手之下，拳眼朝上，两手腕部交叉相靠，眼视右拳。如图2。



图 1



图 2

要点：(1)右虚步和左手抱刀外挂与右拳前冲的动作要同时进行,协调一致。

(2)两臂交叉时,肘部宜微屈,不可僵直。

(3)左虚步要虚实分明,身体不可前俯后仰。臀部不可突起。

用法：假如对方由我左侧用枪刺我胸部,我正左手抱刀,即以刀柄向外格之,同时转身上步,以右拳击其胸部。

3 退步跨虎

动作：右脚往后退一步,身体重心移于右腿,右腿屈膝半蹲,左脚随之向后稍撤,膝微屈,以脚前掌虚触

地面,成左虚步,同时,左手抱刀随由前向左下弧形外展,停于身体左侧,右拳变掌,前臂稍内旋,也同时由前向右上弧形展开,停于头部右前上方,掌心斜朝上,拇指一侧朝下,眼视正前方。如图3。

要点：(1)胸部要微含,不可挺胸,两臂同时上下外展后要撑圆,肘部微屈,不可硬直。



图 3





(2)左虚步要虚实分明。臀部收敛,不可突出。

用法:假设对方复以枪向我下腹部刺来,我左手抱刀正在前上时,即退步以刀柄向左下格开来枪,同时,右拳变掌以反掌挥击对方面部。

4 左右格挂

动作:(1)上身朝右转向东南,同时,左手抱刀前臂外旋,由左下向上,向右弧行格挂,停于头部右侧前,手心朝上,刀柄在前朝上,刀尖在后朝下,右臂随向后移,眼视刀柄。如图4。

(2)接上式,左脚接向左前东北方上一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身随之左转,身微前倾,同时,左手抱刀随转体弓步由右前向下,经体前向左,向上弧形绕行格挂,停于头部左侧前,手心仍朝上,刀柄仍在前朝上,刀尖



图 4



图 5

在后朝下，右掌亦随之向下，经体前向左，向上弧形绕行随势握住刀柄，眼视前方。如图5。

要点：动作（1）和（2）这两个分解动作要连续做出，一气呵成。

拔背，顶头，塌胯，臀部忌突起，左弓步的右脚要踏实，忌拔脚根。

用法：假设对方以枪刺我胸部，我正左手抱刀在左下时，即向右转身以闪之，同时，以刀柄向右格开来枪，对方如抽枪再向我面部刺来，我即向左转身弓步，同时，以刀柄向左格开来枪，随势右手握住刀柄，以备再战。

5 下勒斜刺

动作：（1）右脚在身前屈膝提起，脚背绷直，脚尖朝下，左腿伸直独立，同时，右手持刀由左前上方向下，经右膝前向右后弧形勒格，停于身体右侧，肘部微屈，手心朝下，刀刃朝外，刀尖朝前，左手撒把变掌随向左下弧形撑开，停于身体左侧，





肘部微屈，手心朝下，手指朝前，眼视刀尖。如图6。

(2)上动不停，右脚向右前落步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，上身微向前倾，同时，右手持刀由右向前方伸直斜刺，高不过膝，手心朝下，左手掌指随屈肘附于右前臂外侧，拇指一侧朝下，眼视



图6



图7

刀尖。如图7。

要点 (1)独立步要站稳,右膝尽量上提。

(2)右腿屈膝提起和右手持刀勒格的动作要同时进行。

(3)落步成右弓步和右手持刀前下斜刺的动作要配合协调。

(4)动作(1)和(2)这两个分解动作要连贯做出,一气呵成,不可间断。

用法 :假设对方用枪刺我下腹或腿部,我右手持刀正在前上时,即抬腿以避之,同时,以刀往右格勒,将来枪破除,我便不等对方抽枪,顺势进步,以刀尖扎其小腹或腿部。



图 8

6 左右拦扫

动作 (1)左脚向前跟进半步,脚尖点地于右脚内侧,膝微屈成丁步,同时,右手持刀,由左前下方向上,向右弧形绕行外挂,停于头部右侧上方,刀尖朝上,刀刃朝外,左手掌指随附于右上臂外侧。如图8。

(2)上动不停,然后左脚向左前方上一步,





左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身随之左转,同时,右手持刀前臂外旋,由右上经



图9

后向下,向左前弧形绕行直臂平扫,手心朝上,刀刃朝前,左手掌随由右向下,向左上弧形绕行,屈肘横掌架于头部左前上方,掌心朝上,拇指一侧朝下,眼视刀尖。如图9。

(3)接上式,右脚再向右前方上一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随之右转,同时,右手持刀前臂内旋,手心翻朝下,刀尖斜朝左,左手掌指随屈肘附贴于右前臂外侧,眼视刀尖。如图10。



图10

要点 (1)左右弓步和右手持刀左右平扫的动作要同时进行,配合协调。

(2)左右扫刀时,须随转身以腰为轴转动。

(3)上身中正,拔背,顶头,塌胯,敛臀,弓步时,后脚踩稳,不可拔起。

用法 :假设对方用剑向我面部刺来,我即以刀向右横撩其腕部,对方如将腕部避开,其腰部便露出,我即上步以刀左右挥扫其腰腹部。

7 含转推刀

动作 (1)右脚向后撤回半步,以脚前掌虚触地面于左脚内侧,两膝微屈成丁步,上身随向后含胸,同时,右手持刀腕部内旋,屈肘随身体后含之势,由右前

经左向后弧形绕转回挂于胸前,手心斜朝外,拇指一侧朝下,刀刃朝前,刀尖朝下,左手掌心随势扶按刀背,眼视前下方。如图11。

(2)上动不停,右脚接向前迈半步,脚尖外摆,左脚接向前上一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身微前倾,同时,右手



图 11





持刀,左手扶按刀背前部,将刀向前推出,右手心朝外,刀刃朝上,刀尖朝前下,眼视刀尖。如图12。

要点: (1)撤步成丁步,身体后含和右手持刀含转回挂的动作要协调一致,同时进行。

(2)左弓步和推刀的动作要同时完成。

(3)动作(1)和(2)这两个分解动作要一气呵成,连贯作出。

用法:假设对方用枪向我胸部刺来,我即撤步含胸,以刀回挂拨开来枪,粘其枪杆,不等对方抽枪,顺势将刀推出,以伤对方手臂。

8 左右撩刀撑掌

动作: (1)左脚向后稍回即向前上一步,右脚接上一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随左转朝北,同时,右手持刀以肩肘关节为轴,前臂外旋,由前向上、向后、向下,贴身向前弧形绕行撩出,手心朝上,刀刃朝上,刀尖朝前,左手亦随之由前向上、向



图 12



图 13A



图 13B

后、向下,贴身向前弧形绕行,屈肘横架于头部左侧后上方,掌心朝上,拇指一侧朝下,眼视刀尖。如图13A、图13B。

(2)上动不停,右脚接提起向后稍回,即向前再上一步,脚尖外摆,同时,右手持刀以肘关节为轴,前臂内旋由前向上、向后、向下,贴身向前弧形绕环反撩,





刀刃朝上，手心朝右，拇指一侧朝下，左手掌指随屈肘附贴于右手腕部，眼视刀尖。如图14。

(3)上动不停，左脚向前正东方进一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随右转朝正南方，同时，右手持刀由前向上、向右绕行上举，横刀架于头部上方，手心朝外，肘部微屈，刀刃朝上，刀尖朝左前，左手随向身体左侧推出，高与胸平，掌根朝前，掌指朝上成立掌，眼视左掌。如图15。

要点：(1) 动作(1)、(2)和(3)这三个分解动作要连贯做出，一气呵成。



图 14



图 15

(2)右手持刀上举和左手撑掌时,左臂肘部须微屈沉肘,不可挺直。

(3)拔背,顶头,立身中正,上身不可歪倾。弓步时,后脚跟要踏实,忌掀起。

用法:假设对方用枪刺我胸部,我刀正在右时,即上步以刀由下向前上撩其腕部;对方如抽枪再刺我胸部,我即顺势上步,以刀护身,并反撩其腕部;对方如向上逃腕,胸部必露出,我即顺势上步,伸出左掌击之。

9 风卷荷叶

动作:(1)左脚尖内扣,身随下沉,右转,同时,右手持刀,随屈肘使刀下落于右肩之后。如图16。



图 16

(2)上动不停,身体重心移于左腿,右脚提起,向左后东北方插步,脚尖先触地,踏实,左脚同时以脚跟蹬地,脚尖内扣,身体随向右后转身,左腿屈膝全蹲,右腿伸直平铺地面成右仆步,同时,右手持刀,随转体屈肘抱于腹前,刀背靠于右肘弯,手心朝内,刀刃朝





外,刀尖斜朝上,左手掌指随势屈肘,附贴于右腕部,眼视刀尖。如图17A、图17B。

要点: (1) 右脚向后插步,身体右后转身,下蹲成仆步,右手持刀随势下落,抱于腹前的动作要协调一致,一气呵成。

(2) 做仆步时,右腿膝部必须伸直,脚尖向里扣,左腿全蹲,大腿和小腿靠紧,全脚落地,脚跟不可掀起,忌臀部凸起。

用法: 假设我以刀在上护住头部,架住对方来枪,我即往右后转身插步,仆步下蹲,蓄势待发。

10 宿鸟投林

动作: 身体重心移于右脚,右腿伸直站



图 17A



图 17B



图 18A



图 18B

立，左脚屈膝提起，脚背绷直，脚尖朝下，上身随向前探，同时，右手持刀随势向前上东北方伸直刺出，手心斜朝上，左手掌指仍附贴于右前臂内侧，眼视刀尖。如图18A、图18B。

要点：(1)右腿膝部要挺直站稳，左膝尽量上提。

(2)右腿独立，上身前探和右手持刀斜上刺出的动作要同时完成，协调一致。

用法：接前势动作，我即蓄势，身势上起，独立探身，以刀尖上刺对方咽喉、头部。

11 回身撑掌

动作：左脚向后西南方落步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成左弓步，上身随向左转朝西





南,同时,左手掌随势由后向前推出,高与胸平,掌根朝前,掌指朝上,成侧立掌,右手持刀仍伸直停于身后,高与肩平,眼视左掌。如图19。

要点:(1)左脚落步成左弓步,上身左转和左手推掌的动作要协调一致,同时完成。

(2)左手推出时,手臂不可硬挺,肘部松垂,以保持柔弹之劲。

(3)上身保持中正,不可歪倾,右脚踏实,不可掀起。

用法:假设对方向我身后来犯,我刀正在前上不便使用时,即在对方将到未到之际,落步转身,以左掌发力击其胸部,使对方猝不及防。

12 玉女穿梭

动作:(1)右脚向前摆步,脚尖外展,膝部微屈,同时,右手持刀,以肘关节为轴,前臂外旋,由后向下、向前、向上,再向右弧形绕环外挂于身体右侧前,手心朝上,刀尖斜上朝右,左手掌随之外移于身体左侧,眼视刀尖。如图20。

(2)上动不停,左脚接向前西南方进一步,左腿屈



图 19



图 20



图 21

膝半蹲,右腿伸直成左弓步,同时,右手持刀向后稍下压,即向前上西南方直臂横推,高不过头,手心朝上,刀刃朝前,左手掌随势屈肘置于右腋下,手心朝下,眼视刀尖。如图21。

要点: (1)右脚摆步和右手持刀弧形外挂时,刀的弧形不宜大,并须和弓步横推刀的动作连贯一气,不可间断。

(2)身体须保持中正,不可前倾。右脚跟踏实,不可掀起。

用法:假设对方用枪刺我胸部,我即身势向右稍侧让过,同时,以刀粘住来枪,由左向右绕挂,随即进步进身,以左手管住对方右手肘关节处往右下沉带,同时,右手持刀,以





刀刃横挫其颈喉部。

13 含转推刀

动作：(1) 右脚提起，向右前进半步，脚尖外展，膝部微屈，左脚随向右前跟进半步，脚尖虚着地面于右脚内侧，膝部微屈成丁步，上身随之含胸右转朝西北，同时，右手持刀屈肘，腕部内旋，由前经左向下弧形绕行回挂于胸前，手心斜朝外，拇指一侧朝下，刀刃朝上，刀尖朝前下，左手掌随势扶按刀背前部，眼视前下方。如图22。



图 22

(2) 上动不停，左脚接向前西北方迈一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身微向前倾，同时，右手持刀，左手扶按刀背前部，随势向前斜推出，刀刃朝上，刀尖朝前下，眼视刀尖。如图23。

要点：(1) 上身含转，上步成丁步和右手持刀回挂的动作要协调配合。

(2) 左弓步和推刀的动作要同时完成。

(3) 含转回挂和进步推刀这两个动作要连贯做出，一气呵成。



图 23



图 24

用法：假设对方用枪向我胸部刺来，我刀正在左前上方时，即含胸让过，并以刀粘其来枪向右后回挂，随即进步以刀刃向前斜推出，以伤对方前手或胸胁部。

14 翻身藏刀式

动作：左脚以脚跟踮地，脚尖内扣，上身随向右后转身朝东南，右脚随提起收回，不停即向前东南方迈出，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手持刀以肘关节为轴，随转体弓步由后经左肩向上、向前、向下弧形绕行劈出，随屈肘回拉收提于右腰侧，刀刃朝下，刀尖稍上翘，左手掌随势平胸向前推出，掌根朝前，掌指朝上成侧立掌，眼视左掌。如图24。





要点：(1)右后转身弓步、右手持刀抡劈和左掌前推这几个动作要完整一气。

(2)左手掌推出时，须注意垂肘，手臂不可挺直。上身须保持中正，不可歪斜。

用法：假设对方欲由背后袭我，在将到未到之时，我突然翻身，以刀劈其前手或头部；如对方逃开，我即将刀收回藏于腰侧，以备再战，左掌前伸以助刀势。

15 玉女穿梭

动作：(1)上身先向左稍侧，右脚向后收回，不停即向左前摆半步，脚尖外展，膝微屈，上身随之右侧，同时，右手持刀前臂稍外旋，随由右腰侧经左向右弧形绕挂于身体右侧前，手心朝上，刀尖斜朝右，刀刃朝前，左手掌随绕于身体左侧，眼视刀尖。如图25。

(2)上动不停，左脚接向左前东北方进一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手持刀向下稍沉，即向左前上东北方直臂横



图 25



图 26

推,刀刃朝前,刀尖朝右,左手掌随屈肘置于头部左侧上方,掌心朝上成横掌,眼视刀尖。如图26。

要点: (1)右脚摆步和右手持刀绕挂的动作要协调一致。外挂时,刀绕的弧圈不宜大。

(2)动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出,不可停顿

中断。

(3)顶头,拔背,上身中正不可歪斜。右脚踏实,不可掀起。

用法:假设对方用枪向我胸部刺来,我刀正在下时,即身体向右稍侧让过,同时,以刀向右粘住来枪向外拨挂,对方如欲抽枪,我便不等其回势,以刀向下稍沉,顺势进步,以刀刃横挫对方颈部。

16 含转推刀

动作: (1)右脚稍提即向后撤退半步,屈膝,左脚随向后收回于右脚内侧,以脚前掌触地,屈膝成丁步,上身随向右侧转身含胸朝东南,同时,右手持刀随身体





后含之势，屈肘，腕部内旋，由前上经左向下、向右弧形绕环回挂于胸前，手心斜朝外，拇指一侧朝下，刀刃朝上，刀尖朝下，左手掌随扶按刀背前部。如图27。

(2)上动不停，左脚接向前东南方进一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身微向前倾，同时，右手持刀，左手扶按刀背前部将刀向前斜形推出，右手心朝外，刀刃朝上，刀尖朝前下，眼视刀尖。如图28。

要点：(1)撤步成丁步，身体后含和右手持刀回挂的动作要协调配合。

(2)左弓步和推刀的动作要同时完成。

(3)动作(1)和(2)这



图 27



图 28

两个分解动作要连续做出,一气呵成,配合完整。

用法 :假设对方用枪刺我胸部,我刀在左上时,即向后撤步含胸以避之,同时,以刀回挂粘其枪杆,不等对方回势,即进步顺势以刀向其前手臂推去,对方必然受伤。

17 翻身藏刀式

动作 :左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,上身随向右后转体,右脚随提起收回,不停即向前西北方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持刀以肩肘关节为轴,随转身弓步之势由后向上、向前、向下弧形绕行抡劈后屈肘下拉收提于右腰侧,刀刃朝下,刀尖稍上翘,左手掌随势平胸向前推出,掌心朝右掌根

朝前成侧立掌,眼视左掌。如图29。

要点 : (1)右后转身弓步和右手持刀抡劈及左掌前推这几个动作要完整一气。

(2)左手掌前推时,须注意垂肘,不可挺直,上身须保持中正,不可歪倾。

用法 :假设对方欲由背后袭我,在其将到



图 29





未到之时,我突然翻身以刀劈其前手或头部;如对方逃开,我即将刀顺势收藏于腰侧,以观对方变化,左掌前推以助刀势。

18 怀中抱月

动作: 上身左转朝西南,右脚向后撤回于左脚内侧,以脚前掌点地,两腿屈膝半蹲成丁步,同时,右手持刀随转体横抱于腹前,手心朝里,刀尖斜朝上,左手掌随屈肘附贴于右手腕部,眼视刀尖。如图30。

要点: 注意顶头拔背,臀部不可凸出。

用法: 假设对方用枪向我腹部刺来,我刀正提于右腰侧时,即由右向左后粘挂其来枪,护住中门,将对方来势化解。

19 进步平刺

动作 右脚向前正西方进一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持刀向前伸直刺出,高与胸齐,手心朝上,左手掌随向后、向上弧形绕行,屈肘横架于头部左后上方,掌心朝上成横掌,眼视刀尖。



图 30

如图31。

要点：(1) 右弓步和右手持刀平刺的动作要同时完成。

(2) 上身中正，不可歪倾，拔背，塌肩。



图 31

用法 接前势，我将对方来械挂开后，便不等其回势，进步以刀刺击胸腹部。

20 朝天一炷香



图 32

动作 右脚向后收回于左脚内侧，以脚前掌虚点地面，两腿屈膝半蹲成丁步，同时，右手持刀屈肘由前向上、向后、向下弧形绕行外格，立刀于身体左侧前，手心朝里，刀刃朝外，刀尖朝上，左手掌指随屈肘附贴于右腕部，眼视左侧前方。如图32。

要点 拔背，顶头，





臀部收敛,忌凸起。

用法 假设对方用枪向我胸腹部刺来,我便将刀由右向左立格之,使对方来枪失势。

21 跳步勒刀

动作 右脚原地跳起,落地时,右腿屈膝半蹲,脚尖外撇,左脚随向前迈出,以脚前掌虚触地面,膝微屈成左虚步,上身随向右转朝西,同时,右手持刀前臂内旋,由左向右前下方弧形平扫至身体右侧时,屈肘、外旋腕,使刀尖下垂,刀背沿右肩贴背裹脑绕过左肩,经体前向右后下方拉勒,提刀于右腰侧,此时,刀刃朝下,刀尖朝前微上翘,左手掌随势向前平胸推出,手心朝右,掌根朝前成侧立掌,眼视左掌。如图33。

要点 (1) 跳步成左虚步,右手持刀下扫缠头裹脑勒刀和左掌前推这几个动作要同时完成,配合协调。

(2) 左虚步要虚实分明,臀部忌凸起。

用法 接前势,我刀将对方来枪格开,假设对方再向我腿部以下来枪,我便跳步以刀向右下挥扫,将



图 33



图 34A



图 34B

来枪格开,对方如再向我腹部刺来,我便顺挥扫之势,刀由后转至前上向其腕部拉勒之,以伤其腕部,顺势收提于右腰侧,左掌前推,以助刀势。

22 跳步冲刀

动作:(1)左脚向前稍进踏实,右脚接向前跳步,左脚随之提起,同时,右手持刀使刀尖朝左横刀上架于头部上方,刀刃朝上,左手掌随屈肘附于右上臂外侧。如图34A、图34B。

(2)上动不停,左脚接向前正西方进一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,右手持刀随跳步之势向前直臂冲砍,高不过头,左手掌随向左上弧形绕行,屈肘架于头部





左侧上方,手心朝上,成横掌,眼视刀尖。图35。

要点: (1) 动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出,一气呵成。



图 35

(2)跳步冲刀时,右手腕宜活,须抖腕使刀向前下猛然点击,并须随跳步之势,配以腰脊之力。

(3)上身须保持正直,不可歪斜,右脚跟忌掀起。

用法:假设对方向我头部来枪,我即身势向下稍沉,同时,用刀上架以护其顶,随势跳步,以刀冲劈对方头部。

23 翻身藏刀式

动作:左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,身体随向右后转身,右脚接向后收回,不停即向右前东南方迈一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持刀随转体弓步,由后经左肩外侧向前、向下弧形绕行劈拉,收提于右腰侧,左手掌随平胸向前推出,掌心朝右,掌根朝前成侧立掌,眼视左掌。如图36。

要点: (1)右后转身弓步,右手持刀下劈藏刀和左掌前推这几个动作要同时进行。



图 36



图 37

(2)上身中正,不可歪斜。

(3)右弓步时,左脚跟踏实,不可掀起。

用法:假设对方向我背后袭来,在其将到未到之际,我猛然转身,以刀劈拉其头面、手臂等处。

24 上步格刀

动作:左脚向右前方摆步,脚尖外展,左腿屈膝半蹲,上身随向左侧身,右膝微屈,脚跟随之掀起,同时,右手持刀向左,经左前臂外侧向下插格刀,刀刃朝外,刀尖朝下,刀柄朝上,刀背贴靠左臂肘部,左臂稍外旋,手心朝上,随势托住刀柄,眼视刀尖。如图37。

要点:(1)摆步,左转身和格刀下插的动





作要同时完成,配合协调。

(2)右手刀下插格刀时,刀背须贴靠着左臂下插,不可脱离。

用法:假设对方用枪向我胸部刺来,我刀正在右侧时,我即向左侧身闪避,同时,以刀向左格之,进步蓄势以待机变。

25 交刀右蹬脚

动作:左腿伸直站立,右腿屈膝提起向前东南方蹬出,腿部伸直,脚尖上勾,高与胸平,同时,右手交刀左手,变掌向前弧形撑开,肘部微屈,掌心朝左,掌指朝上成侧立掌,左手抱刀亦随之向后弧形撑开,肘部微屈,两手高不过眉,眼视右掌。如图38。

要点:(1)蹬脚时要站稳,此腿法可缓缓蹬出,也可快速发力上蹬。

(2)两臂展开时,要抱满撑圆,塌肩、垂肘,拔背顶头。

用法:接前势,我刀下格,将对方来枪格开,我便交刀左手,空出右手以掌向其面部击去,同时以右腿蹬其



图 38



图 39



图 40

胸腹部，上下齐攻，使对方不易躲避。

26 左打虎式

动作：(1)右腿下落向左后方倒插步，两腿前后交叉，屈膝半蹲，上身随向右稍侧，同时，左手抱刀屈肘，向右侧回挂。如图39。

(2)上动不停，然后左脚向左前正北方上一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随向左侧朝东，同时，左手抱刀继续由右向下，经腹前向左、向上弧形绕行，上举于头部左前上方，手心朝上，刀柄仍朝上，刀尖朝下，右手握拳，随由上向下按于腹前，拳心朝下，肘部微屈抱圆，眼视右拳。如图40。

要点：(1)动作(1)和





(2)这两个分解动作要连贯做出,一气呵成,不可间断。

(2)上身中正,不可歪倾,右掌下按时须有下沉之意。

用法 接前势,假设对方将我右腿避开,乘我单腿独立之时,忽低身向我下部冲来刺枪,我即插步后退,以空其势,随即以左手刀柄由右向左下格之,将来枪格开,同时以右手抓握其衣领或头发往下按之,使其伏地,左手抱刀在上,以备用刀柄下击头部。

27 右打虎式

动作 左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,右脚向后收回,不停即向前正南方上步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随向右侧身朝东南,同时,左手抱刀由上向下沉于腹前,刀刃朝前,刀尖朝上,右拳随由下向右、向上弧形绕起,上举于头部右前上方,拳心斜朝上,拇指一侧朝下,眼视前下方。如图41。

要点：立身中正,不可歪斜,拔背,顶头。

用法 假设对方伏身向我冲来,我即以右手向右挂开来手,随以左手刀柄由上向下击其头部。



图 41



图 42



图 43

28 转身右蹬脚

动作：(1)右脚以脚跟踮地，脚尖内扣，左脚随以脚跟踮地，脚尖外展，身体随之左转，重心移于左腿，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，左手抱刀前臂外旋，屈肘向左前弧形外挂于左胸前，右手握拳随之前臂外旋屈肘由上向下，经体前向左回挂，两臂交叉相靠，右臂在外，拳心朝里，眼神回顾右臂。如图42。

(2)左腿伸直站立，右腿屈膝提起向右前东南方慢慢蹬出，脚尖上勾，同时，左手抱刀，右拳变掌两臂一起由胸前向两侧展开，两手高不过眉，两臂垂肘微屈，掌心朝外，眼视右掌。如图43。





要点：(1)塌肩，拔背，蹬脚时，左腿伸直站稳。

(2)两臂外展和右蹬脚的动作要同时完成，协调一致。

用法：假设对方用枪刺我胸部，我正左手抱刀时，即向左侧身让过，并以右前臂向左格其来枪，将来枪格开后，我便不等对方换式，以右掌击其面部，以右脚向其胸部蹬去，手脚并用，不易躲避。

29 双风贯耳

动作：(1)右脚下落身前，以脚前掌虚触地面，膝部微屈，左腿屈膝半蹲成为右虚步，胸部微含，同时，左手抱刀由后移至胸前，两臂外旋，使手心朝上，一齐由前向下、向后划弧下落。如图44。

(2)上动不停，然后右脚向右前东南方迈出，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，两臂继续经身体两侧向后向上、向前弧形绕起，两臂内旋合于面前，两臂抱圆，高不过头，右手握拳，拳心朝外，眼视前方。如图45。

要点：(1) 动作(1)



图 44



图 45

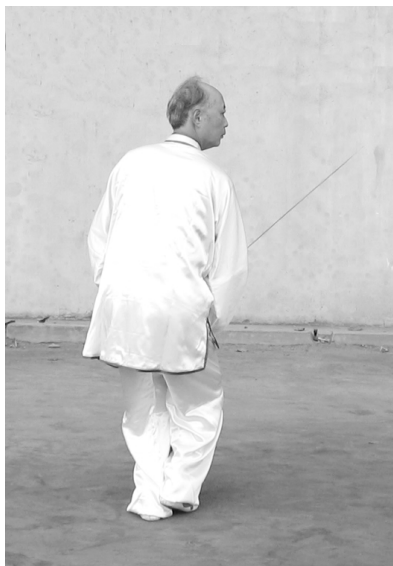


图 46

和(2)这两个分解动作要连贯做出，一气呵成，不可间断。

(2)上身正直，不可歪倾。

用法：假设对方用双手向我胸部扑来，我两臂正在上时，即落步以两臂由上而下将来手向左右分开，然后用右掌和左手刀柄击其耳部。

30 怀中抱月

动作 右脚向后收回，脚前掌点地于左脚内侧，两腿屈膝半蹲成丁步，上身随向左侧朝北，同时，右手握住刀柄，前臂外旋屈肘收回，横抱刀于腹前，刀刃朝外，刀尖斜朝前上，左手撤把变掌随屈肘附贴于右腕部，掌心朝下，眼视刀尖。如图46。





要点 含胸拔背,臀部收敛,不可后凸。

用法 假设对方用枪向我胸部刺来,我即撤步侧身让过,同时,右手持刀顺势往回挂之。

31 进步平刺

动作 右脚向前正东方进一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持刀向前伸直平刺,高与胸平,手心朝上,左手掌随向后、向上弧形绕行,屈肘横架于头部左后上方,掌心朝上,成横掌,眼视刀尖。如图47。

要点 (1) 右弓步和右手持刀前刺的动作要协调一致。

(2) 拔背,顶头,上身中正,不可歪斜。

用法 接前势动作,我刀将对方来枪挂开后,便不等对方换式,进步以刀向其胸腹部扎去。



图 47



图 48



图 49

32 朝天一炷香

动作：右脚向后收回于左脚内侧，以脚尖虚触地面成丁步，两膝微屈，同时，右手持刀屈肘由前向后格挂，立刀于身体左侧前，手心朝里，刀刃朝外，刀尖朝上，左手掌随屈肘附贴于右腕部，眼视左侧前方。如图48。

要点：拔背，顶头，塌肩，臀部收敛，忌后凸。

用法：接前势，假设对方将我刀避开，复向我胸部刺来，我便以刀立起，由右向左格之，使对方来枪落空。

33 跳步旋风刀

动作：(1)左腿伸直站立，右腿在身前屈膝提起，脚背绷直，脚尖朝下成左独立步，同时，右手持刀前臂稍内旋，手心翻朝下，使刀横于腰间，刀尖朝后。如图49。





(2)然后右脚向右前落步外摆,左脚接向前跳起落地时,右脚接向左前上步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身同时随跳步时向右后转体 360° ,同时,右手持刀随跳步转体向右前横扫后,屈肘使刀下垂,刀背沿右肩缠头裹脑绕过左肩,向下勒回,收提于右侧,刀刃朝下,刀尖朝前,左手以侧立掌平胸向右前方推出,头朝左转,眼视后方。如图50、图51、图52。

要点:(1)右脚落步外摆,左脚蹬地起跳落地、上身腾空转体和右手持刀横扫、缠头裹脑下勒的动作要同时完成,配合完整。

(2)右弓步时,上身可稍前倾,左脚跟踩



图 50



图 51



图 52



图 53

稳,忌掀起。

用法:接前势,我刀将对方来枪格开,我便不等其回势,跳步旋身,以刀前挥斩其颈部,并使刀轮转,缠头裹脑护住自身,此刀法如用在四面受敌之时,可一挥而斩多人,解脱四方之围。

34 回身扎刀

动作:(1)右腿伸直独立,左腿在身前屈膝提起,脚背绷直,脚尖朝下,上身微向左侧,同时,左手屈腕五指拢成勾手,由右前经左脚外侧向左后直臂搂勾,手指朝上,右手仍提刀于右腰侧,眼视左后下方。如图53。

(2)上动不停,上身接向左后转体,左脚向下落步,右脚随转体向





图 54

前正西方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持刀随转体弓步,向前正西方伸直刺出,高与胸平,左手仍成勾手,随向后伸出,手指朝下,两臂与刀成一直线,眼视刀尖。如图54。

要点 (1)提膝和接手后勾的动作要同时进行。

(2)弓步和扎刀的动作要同时完成。

(3)(1)和(2)的动作要连贯做出,一气呵成。

用法 :假设对方由后以枪刺我左腿,我便将左腿提回以避之,同时以左勾手搂拦其枪杆,将来枪破除后,即回身进步,以刀尖刺其胸部。

35 左右分刀

动作 (1)右脚向后收回,不停即向前摆步,脚尖外展,同时,右手持刀以肘关节为轴,前臂内旋,使刀由前向上、向后、向下贴身向前弧形绕行,直臂反撩,手





图 55

心朝右，刀刃朝上，左手变掌随屈肘附于右前臂外侧，眼视刀尖。如图55。

(2)上动不停，左脚接向前一步，右脚击步向前，以脚前掌着地于

左脚之前，膝部微屈，左腿屈膝半蹲成右虚步，同时，右手持刀前臂外旋，继续向上、向后、向下贴身向前弧形绕行撩出，高与胸平，手心朝上，刀刃朝上，刀尖朝前，左手掌随动屈肘附贴于肘部内侧，眼视刀尖。如图56、



图 56





图57。

要点：(1)动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出，不可间断。

(2)右虚步要虚实分明，臀部收敛，忌外凸。

用法：假设对方向我胸部来枪，我即以刀左右分撩，以伤其腕臂。

36 跳步勒刀

动作：右脚原地跃起，落地时右腿屈膝半蹲，脚尖外展，左脚随向前迈出，膝微屈以脚前掌虚触地面成为左虚步，同时，右手持刀由前向右下后方外格，然后屈肘，外旋腕使刀尖下垂，刀背沿右肩贴背缠头裹脑绕过左肩，经体前向右后拉勒，提刀于



图 57



图 58

右腰侧,刀刃朝下,刀尖朝前,左手掌随势向前平胸推出,手心朝右,掌根朝前成侧立掌,眼视左掌。如图58。

要点: (1)跳步成左虚步和右手持刀外扫,裹脑勒刀和左掌前推的动作要同时完成,配合协调。

(2)拔背、顶头、左臂肘部微屈,虚步要虚实分明,臀部忌凸出。

用法: 接前势,假设对方将腕部逃开,复以枪向我腹部刺来,我便以刀向右下挥扫,将来枪格开,并随挥扫之势,刀由后转至前上,向其腕臂前手处勒拉之,以伤其前手,顺势收提于右腰侧,左掌前推,以助刀势。

37 跳步冲刀



图 59A

动作: (1)左脚向前稍进,右脚接向前跳步,左脚随之提起,同时,右手持刀使刀尖朝左,横刀上架于头部上方,刀刃朝上,左手掌随屈肘,附于右上臂外侧。如图59A、图59B。

(2)上动不停,左脚接向前正西方进一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,





同时,右手持刀向前直臂冲砍,高与头平,刀刃朝下,刀尖朝前,左手掌随向左上弧形绕行,屈肘架于头部左侧上方,手心朝上,成横掌,眼视刀尖。如图60。

要点: (1)动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出,一气呵成。

(2)跳步冲刀时,右手腕宜活,须抖腕使刀向前下猛然点击,并须随跳步前弓之势以助腰背发力。

(3)上身保持中正,不可歪斜,右脚跟忌掀起。

用法:假设

图 60
对方向我头部来枪,我即身势向下稍沉,以刀上架以护其顶,随势跳步向前,以刀冲劈对方头部。

38 回身勒刺

动作: (1)左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,身体随向右



图 59B



图 60



图 61

后转体 180° 朝正东,左腿伸直站立,右腿在身前屈膝提起,脚背绷直,脚尖朝下,同时,右手持刀前臂内旋,随转体由后向前经右膝前向右勒挂,停于右腿外侧,手心翻朝下,刀刃朝外,刀尖斜朝左下,肘部微屈,左手随向左下弧形撑开,置于身体左侧,掌心朝下,掌指朝前,眼视刀尖。如图61。

(2)上动不停,然后右脚向右前东南方落步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身微向前倾,同时,右手持刀向左前下东北方伸直斜刺,左手掌指随屈肘附于



图 62





右前臂外侧,眼视刀尖。如图62。

要点: (1)独立步要站稳,右膝尽量上提。

(2)(1)和(2)这两个动作要连贯做出,一气呵成,不可间断。

用法: 假设对方由后以枪向我腿部刺来,我急转身,提右腿以避之,同时,以刀向右下格开来枪;对方如抽枪,我即顺其回势落步,以刀尖扎其腿部。

39 卞和携玉

动作: (1)身体重心后移左腿,左腿屈膝半蹲,右腿伸直,脚尖内扣,上身随向左侧,同时,右手持刀由前下随侧身使刀尖朝后向上,向左后弧形绕行外挂于身体左侧前,刀柄朝前,左手前臂外旋随向左上移,左手托住刀柄,刀背靠贴肘部,头左转,眼视刀柄。如图63。

(2)上动不停,右脚接向后退一步,右腿屈膝半蹲,左脚向后稍撤,以脚前掌虚触地面,膝微屈成左虚步,上身随向右转朝正东,同时,右手撒把握拳,由左前上方向右下弧形绕于右腰侧,左手抱刀,亦随由左



图 63



图 64



图 65

前上方向右下弧形绕行于腹前。如图64。

(3)上动再不停,左脚接向上稍抬,仍以脚前掌触地,同时,左手抱刀由右下向前上伸出,停于胸前,刀刃朝上,刀尖朝后,右手握拳随由右腰侧向前伸出,置于左手腕下,两手腕部交叉相靠,眼视前方。如图65。

要点:动作(1)、(2)和(3)这三个分解动作要连贯做出,一气呵成。

用法:假设对方向我胸部来枪,我刀正在下时,我即身势后坐侧身让过,同时,用刀顺势向左后挂之,然后退步交刀左手,以备收式。

40 收式

动作:左脚向后收





回和右脚并步，两腿伸直站立，身向右转朝南，同时，左手抱刀收回垂于体侧，刀刃朝前，刀尖朝上，左拳变掌随经体前向后弧形绕行至身体右侧时，屈肘下按垂于体侧，眼视前方。如图66A、图66B。

要点：同预备式要点。



图 66A



图 66B

太极刀歌



七星跨虎交刀式，腾挪闪展意气扬。
吞吐含化龙行步，左顾右盼两分章。
白鹤晾翅五行掌，风卷荷花叶里藏。
玉女穿梭八方式，三星开合自主张。
二起腿兮打虎式，披身斜跨鸳鸯脚。
顺水推舟鞭作篙，下势三合自由著。
左右分水龙门跳，卞和携玉凤还巢。
吾师留下此刀诀，口传心授不妄教。

太极刀13字诀

劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹。

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

147

杨氏太极刀法精解



李雅轩 43 式太极拳



太极拳作为民族文化的一种代表,作为中国武术宝库中的一颗明珠,它所具有的高深哲理,高深的技击艺术,怡情养性的健身强体效果,已为广大群众喜闻乐道,身体力行。

李雅轩43式太极拳简介



太极拳作为民族文化的一种代表,作为中国武术宝库中的一颗明珠,它所具有的高深哲理,高深的技击艺术,怡情养性的健身强体效果,已为广大群众喜闻乐道,身体力行。杨式太极拳更以它舒展大方,气势雄浑优美的特点,风行海内外。

随着时代的发展,人们的生活节奏加快,太极拳作为一种武术,作为一种有益身心的运动,走进了人们的生活领域,各种太极拳的训练班,各种太极拳的表演,各种太极拳的比赛,如雨后春笋般地涌出。传统的115式杨氏太极拳套路,动作较多,演练一套需要30分钟左右的时间,而初步学会和掌握全套动作至少也要3个月或更长的时间,这对各级组织举办的表演和比赛来说,一个人所占的时间不能太长,如练完全套动作,时间安排上势所难行;如只演练一段,又不能充分体现太极拳的全貌,使表演者和观众都有未能尽兴之感。再则为了推广普及太极拳运动,各级组织有计划举办的短期太极拳培训班,要学员在短期(一般半月或20天)掌握全套动作深感困难,特别是广大中老年学员,心想学,又记不住,所以广大太极拳爱好者迫切需要一套既简便易学,又能体现传统太极拳风格特点,还能参加表演比赛的太极拳套路。

本人经过多年的参加培训太极拳骨干训练班的教学实践

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

149

李雅轩43式太极拳



和多次参加全国及省市太极拳比赛的体会,将传统115式杨氏太极拳精简为43式,以适应新形势下的要求。此套路演练只需8~10分钟,包括了95%以上的传统杨氏太极拳的不重复动作,而动作与动作之间的衔接几乎完全保持了传统太极拳的精华,对于初学者来说,学会此套路以后,再进一步掌握研习传统杨氏太极拳,就会如驾轻车就熟路,收到省时、省力、事半功倍之效。对于习练传统杨氏太极拳有素的人,在工间休息时间或表演和比赛中演练此套路,也不会产生心理上的别扭和动作衔接不合顺的感觉。

有人要说,这既是精简套路,何不把所有重复的动作都删掉,再把所有不同的动作都包括进去,岂不更完美?我认为,传统的杨氏太极拳,是经过我们前辈几百年的精心研究而成,其套路的结构,姿势的衔接,无不几经推敲而后定,套路中所有重复的动作,都有其重复的道理,若不是对太极拳深有研究者,很难有其切身体会,我们的先辈既能阐述和创编出博大精深的太极拳理论和太极拳套路,岂连删繁就简这一简单的道理都不懂?如果可以简化早就简化了,岂还待到今日?如其是为了把所有不同的动作都包括完,势必打乱原套路的结构,动作的衔接就会生拉活扯,演练起来气机不畅,动作劲力不顺,心里的别扭难受感,自不待言。太极拳界的老拳师们,为什么对传统太极拳那么钟爱,那么一往情深,一辈子为太极拳的传播生死依之,确也自有他的道理,所以决非是他们思想保守,不知创新,不懂发展。在我们先辈传拳的那个年代,太极拳没有今天这样普及,更没有由各级政府组织的有计划的举办短训班来普及推广太极拳,也没有定期举办各种太极拳的竞赛来提高太极拳的水平。那时候,学者与老师恩同父子,没有短期出师的话,所谓“太极拳十年不出门”,所以对于传统太极拳的学习和研究,尽可慢慢地去琢磨,慢慢地去领悟,即使一年学会一套也不嫌晚,故没有简化的必要。

我之所以讲以上这些话,目的无非是要说“杨氏太极拳精

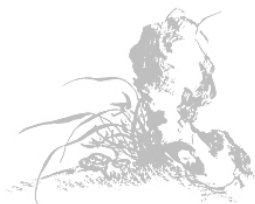


简套路”并非是我标新立异,也并非是我的“创新”,而完全是为了适应当前社会的要求,是完全为了适应表演、比赛、工间休息和举办短期太极拳培训班的需要的权宜之计,所以我要郑重地告诉读者,如果要想在太极拳里窥其堂奥,寻求真谛,在健身和技击方面取得良好的效果,光学会“杨氏太极拳精简套路”是不够的,必须还要进一步学好和掌握传统的杨氏太极拳才行。杨氏太极拳精简套路,只能是初学者入门的阶梯。吾师李雅轩是太极拳宗师杨澄甫的得意高徒,全面系统地继承了澄甫先生的衣钵,在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面技艺精绝,炉火纯青,其所传杨氏大架太极拳,拳架规格严谨有法,动作舒展优美,气魄雄伟浑厚,但由于种种历史原因,雅轩师所传之拳架风格曾幽闭于四川数十年,今李雅轩风格的太极拳已经颇具影响,风行国内,扬名海外。为使更多的太极拳爱好者了解学习,故将此套精简的杨氏大架太极拳定名为“李雅轩43式太极拳”以纪念这位为我国太极拳事业的发展呕心沥血、贡献卓著的一代太极拳大师。

为了使初学者能尽快地掌握李雅轩43式太极拳套路,除文字叙述外,还配以每式动作的拳照,并对每式动作的要点及用法都作了说明,以便学者能按图索骥,尽快掌握要领。未尽之处,可参阅拙著《李雅轩杨氏太极拳法精解》一书中先师雅轩公的太极拳精论部分,相信一定能对读者有所裨益。



李雅轩43式太极拳动作名称



- | | |
|-----------|------------|
| 1. 预备式 | 15. 右倒撵猴 |
| 2. 起式 | 16. 斜飞式 |
| 3. 棚手上势 | 17. 提手上势 |
| 4. 揽雀尾 | 18. 白鹤亮翅 |
| 5. 单鞭掌 | 19. 右搂膝拗步掌 |
| 6. 右云手 | 20. 手挥琵琶 |
| 7. 左云手 | 21. 右搂膝拗步掌 |
| 8. 右云手 | 22. 左搂膝拗步掌 |
| 9. 单鞭掌 | 23. 右搂膝拗步掌 |
| 10. 抽身下势 | 24. 海底针 |
| 11. 右金鸡独立 | 25. 扇通臂 |
| 12. 左金鸡独立 | 26. 翻身撇身捶 |
| 13. 右倒撵猴 | 27. 卸步搬拦捶 |
| 14. 左倒撵猴 | 28. 右野马分鬃 |



- | | |
|------------|------------|
| 29.左野马分鬃 | 37.披身左踢脚 |
| 30.转身左玉女穿梭 | 38.转身摆莲脚 |
| 31.右玉女穿梭 | 39.弯弓射虎式 |
| 32.右蹬脚 | 40.卸步搬拦捶 |
| 33.左打虎式 | 41.如封似闭 |
| 34.右打虎式 | 42.十字手 |
| 35.转身右蹬脚 | 43.收式(合太极) |
| 36.双峰贯耳 | |

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

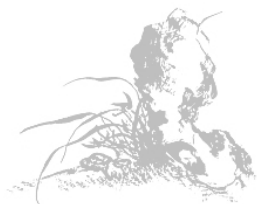
153

李雅轩43式太极拳





李雅轩43式太极拳练习图解



1 预备式

动作：(1)两脚并步站立，面向正南方，两臂松垂沉于体侧，两眼平视正前方，思想松静，摒除杂念，虚灵顶劲，气沉丹田，头容正直，舌舔上颚，松肩垂肘，含胸拔背。如图1。

(2)右脚向右侧开半步，先脚尖触地，然后踏实，宽与肩同，两脚尖不可外八字，亦不可内八字，要保持平行，归于自然。如图2。

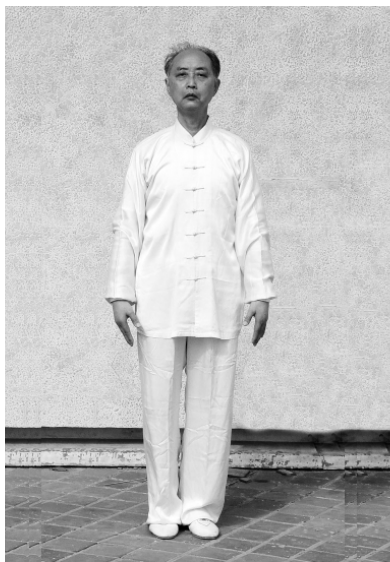


图 1

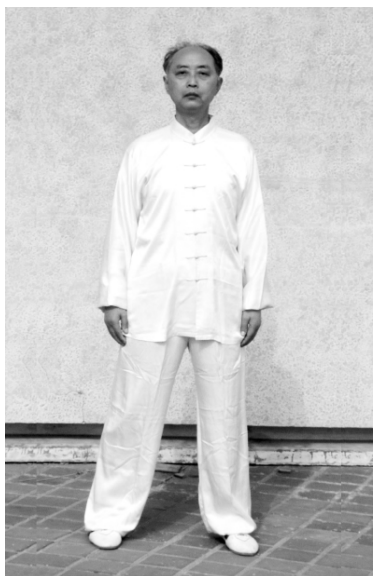


图 2



图 3



图 4

2 起 式

动作：(1)两臂自体侧向前以腰脊之力缓缓向上挑起，肩部有下塌之意，两臂距离略宽于肩，高与肩平。如图3。

(2)上动不停，随即向后屈肘收回至胸前。如图4。

(3)上动不停，然后再慢慢向下按，落于两





胯前，两手掌心朝下，手指朝前。如图5。

要点 起式的三个分解动作要一气呵成，不可停顿，两臂要用意不用力，纯以心意领动腰脊之力松沉，两臂要有沉重自坠之感觉，呼吸要顺其自然。

用法 起式以安静心神，养其虚灵之气，以备对方不测之来手，周身各部位都可相机而动，切勿轻视之。

3 棚手上势

动作 (1) 身体重心渐移右腿，身势微下沉，右脚以脚跟为轴踮地，脚尖外摆 90° ，右腿屈膝半蹲，上身随向右转朝西，左脚随以脚尖踮地脚跟掀起，同时，右手随转体向右上划弧至右胸前，右臂平



图 5



图 6



图 7A



图 7B

屈,手心朝下,左手随划绕移至右手之下,手心朝上如抱球状,肘部微屈,眼神意挂右手。如图6。

(2)承上动不停,左脚提起慢慢向左侧西南方迈出,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,左臂抱圆向左侧棚出,高与肩平,左肩下塌,手心朝里,对于胸口,右手随势向右侧下分沉,右臂微屈,止于右胯前,手心朝下,眼神意挂左臂前方。如图7A、图7B。

(3)上势不停,上身以腰为轴沉着向左转体,重心渐移至左腿,右脚慢慢收回,以脚前掌触地于左脚内侧,膝微屈成丁字步,同时,左手随腰移动至身体左侧时,左前臂内旋,





屈肘使手心朝下,掌指朝前,右手随势向左划弧移于左掌之下,手心朝上如抱球状,止于左腹前。如图8。

(4)上动再不停,右脚接向前正西方迈出一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手前臂稍外旋,由下向前上弧形绕行伸出,高不过眉,右臂垂肘,手心斜朝里,手指斜朝左,左手随势向前伸出高与胸平,手心斜朝外,左臂垂肘,两手相距约20厘米,眼神意挂右手前方。如图9。

要点:(1) 上身中正,不可前倾后仰。

(2) 弓步时,膝部不可弓过脚尖,后腿要伸直,但不可硬挺,腿弯处须有柔弹之意,后脚



图8

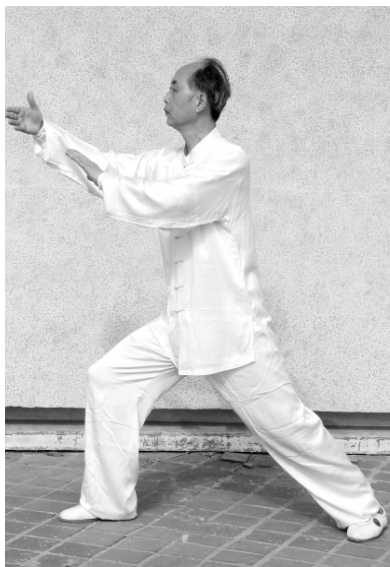


图9

跟不可掀起,亦忌后跟滑移。整个动作要上下相随,向前退后总需以腰脊之力领送,其根在脚,发于腿主宰于腰,行于手指,由脚而腿而腰要上下贯串,完整一气,不可以局部之手臂、脚腿而作故意之伸缩,以显示其柔软,其实此乃矫揉造作之态,非真太极拳也。学习者切勿为表面现象所迷惑,切记之。往后动作皆本此意,勿庸赘述。

用法 (1)假定对方在我右侧,以右拳或掌出击我胸部,我即向右侧身,以右手棚挂其拳(掌),使其落空,我随上左脚一步,并以左臂抱圆用横劲向其胸肋处棚去。

(2)假定对方直接向我胸部按来,我亦可用左臂抱

圆,棚粘其来手,随向左转腰含化,然后再上右脚,出右手在前,以备接手之势。

4 揽雀尾

动作 (1)棚:承上势,左臂稍外旋抱圆含棚意,眼神意挂左臂。如图10。

(2)掇:身体重心渐后移左腿,屈膝半蹲,右腿伸直成为半



图 10





马步,上身随向左稍侧含胸,同时,右手前臂内旋,使手心朝下,手指朝左,左手前臂外旋,使手心朝上,两手随腰脊后移之势,屈肘缓缓向左后下方弧形抽回掇之,右手止于左腹前,左手止于左腰旁,眼神随动,意挂左手,此为掇式。如图11。

(3)挤:右手前臂外旋使掌心朝里,右前臂平屈,左手随外旋,使掌心朝前,掌指朝上,以掌心贴于右手腕部,借腰脊之力向前挤出,高与胸平,同时,身体重心前移,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,眼神意注挤手前方,此为挤式。如图12。

(4)两手以腰脊之力缓缓向后弧形抽回,并向两边分开,至近胸



图 11



图 12



图 13



图 14

部时,含胸,两肘下垂朝下,两手掌心朝前,手指朝上,同时,身体重心后移左腿,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为半马步。如图13。

(5)上动不停,身体微下沉,劲起脚跟,身体重心移于右腿,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,两手随身势下沉之势,以腰脊之力向前慢慢推出,高与胸平,两臂垂肘勿挺直,眼神注意前方,此为按式。如图14。

要点:顶头、拔背、立身中正、肩部要下塌、作掇式时,必须以腰脊之力领动双手,不可自动,挤式和按式亦须如此,上身不可歪斜,臀部忌凸出,后脚跟踏实,忌滑





动和掀起。

用法 棚式：推手中，假定对方以右手贴我左臂肘部，左手贴我左手腕部欲向我胸部按来时，我即以左臂抱圆，以虚灵之势棚粘对方双手，右手随扶其肘关节，以作棚化的准备。

掇式：接前势用法，对方双手按我左臂，弓步向我胸部按进时，我即向左侧含胸坐身，左臂外旋以棚化其力，右手管其肘部关节顺势向左后掇之，对方如按劲过猛，重心前失，必向前跌仆。

挤式：接前势用法，我将对方来力掇化后，对方如欲稳定重心，必要将手抽回，我即翻右掌以掌根制其左上臂，弓步向前向其胸胁部挤去，左手随附于右手腕部以助挤势。

注：在推手中，我如以双手按对方，对方以掇劲化除，我为不失重心，亦可平屈右前臂挤其胸部，左手附于右臂内侧以助挤势，使对方掇化之劲失效。

按式：接前势用法，如对方含胸空劲将我挤式化除，并以两手压我两臂向我胸部按进时，我即向后含胸坐身，同时以两手抽回，并向左右分开来手，对方此时胸部亮出，必欲回护，我即顺势进身弓步，随其回护之势，以丹田内劲向其胸部按去。

注：推手中，对方如用挤式，我即松其两臂，含胸后坐以空其劲，随即以双手按对方右前臂向其胸部推去。