

武 当 秘 传

短兵绝技

游明生 赵 蓉 编著

北京体育大学出版社

作者简介

游明生先生为四川省南充市武术协会秘书长兼果州内家武术学院院长，中国武当山武当拳法研究会理事、特约研究员，中国武当山出国表演团成员。他精于松溪内家拳术，其夜行刀术轻灵圆活，潇洒飘逸，饮誉武坛，人称“武林夜侠”。1991年秋，他应邀出席首届中国武当武术节，获表演优秀奖；1993年在江西南昌举行的全国武术观摩大赛中获金牌奖；1995年又荣获首届中国国际武当擂台公开赛“创龙杯”奖。曾应邀参加大型纪录片《武当神功》和中央电视台《武当武术系列》的拍摄演出，并应邀赴新加坡、法国等地讲学。先后多次荣获四川省优秀武术辅导员和四川省先进武术工作者称号，因其在武术方面的突出贡献，1998年又被中国武当山武当拳法研究会授予“武当武术功臣”称号。其事迹已载入《中国当代武林人物志》；法国《黑带》杂志以“鲜为人知的内家绝技”为主题，对其精湛技艺作了专访报道。近年来，他先后在国内刊物上发表武当作品数十篇，所著《跌法入门》、《夜行刀》、《擒摔秘技》、《拳经启悟》、《秘传内家拳精选》、《松溪短打》、《鞭棍实战绝技》、《武术协调操》、《三十二势绝命拳》等武术著作和VCD专辑，出版后影响很大，学员遍及海内外。

（通讯地址：四川省南充市什字下街12号，邮编：637000，电话：0817—2248151）

為明生先生新也。弘清內家拳續編題

弘揚武術精神

振奮民族精神

王國輝
癸丑年
秋
羊城

《武林》杂志主编王国辉先生为本书题词

祝国生同集大作问世

松溪逸致
由心直下

武当山人谭大江题

一九九五年十二月三日

《武当》杂志主编谭大江先生为本书题词

序 言

自古四川多奇人异士，也许是人杰地灵吧。在武当派拳功传人中就有一位颇有建树的人物，他就是内家拳继承者之一游明生拳师，因为同宗之原，使我们结成挚交。他所编写的《武当秘传短兵绝技》古朴实用，是师承古法并领略内家拳的理论与实践的结果。在内家拳的发展历史上，由于历代内家拳有单传的习规，且保守思想又很强，故内家拳流传上受到很多限制，听说内家拳者多，而见到内家拳真传者却很少，能够有缘承传内家拳者就更少了。明生君的内家拳学识渊博，以理论与实践的高度统一而形成其鲜明的特色。他不仅能正确地解释内家拳经典味义，而且能将其精华演练得淋漓尽致。1991年11月8日应“首届武当文化武术节”之邀，我与明生君同台献技，观明生兄之拳械风格独特，劲力顺达，圆活自然，动静之间蕴藏着更深阴阳之理，大有行云流水之势，龙盘虎踞之威，潇潇洒洒，低沉飘逸，不失道派风格，让人观之赏心悦目。

这本《武当秘传短兵绝技》详细阐述了内家拳的阴阳之理，并指出了其中理法要领、拳论捷要及其字、

诀、句等，对于人们了解认识内家拳的起源、发展、风格和要领起到了画龙点睛的作用。这本书主要介绍武当内家拳南派中部分短兵技法，由浅入深，通俗易懂，便于自学自练。不论是初习武术者还是有一定基础者，都可以从中吸取营养，是一本较好的武当拳学参考书。近年来内家拳受到人们广泛喜爱，实践证明它是一种长于技击，善于养生的拳系。内家拳最早发源于武当山，它既是一种拳术，又是一门精湛巧妙的综合艺术，是中华民族灿烂辉煌的文化遗产。它所涉及的学问和可供研究的领域是非常广泛的。《武当秘传短兵绝技》的问世是几代内家拳武术传人的经验结晶，是明生兄无私奉献的结果。在脱稿之期，明生兄问序于我，颇是为难，但为弘扬武当拳功之共同愿望，方不揣浅陋为之序。

武当山道协玄武派传人 游玄德
于紫霄宫养心斋

前 言

武当内家拳是一种十分古老的拳术，它不仅具有养生益寿之大用，还在技击方面以其“以静制动，犯者即仆”的独特风格饮誉武坛。但因其武术技法多为跌打闭穴反筋背骨之术，所以长久以来只在武林中秘传。

有关内家拳的提法，最早见载于明末清初的史学家黄宗羲于康熙8年（1669年）所撰的《王征南墓志铭》：

“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内家……”

内家拳相传为宋元之际的武当丹士张三丰开创，在明代流传甚广。黄宗羲在《王征南墓志铭》中对其流传过程及代表人物作了十分详细的记述：

“三丰之术百年后流传于陕西，而王宗为最著，温州陈州同从王宗授之，以此教其乡人，由是流传于温州，嘉靖间张松溪为最著。松溪之徒三四人，而四明叶继美、近泉为之魁，由是流传于四明。四明得近泉之传者为吴昆山、周云泉、单思南、陈贞石、孙继槎，皆各有授。昆山传李天目、徐岱；天目传余波仲、吴七郎、陈茂宏；云泉传卢绍歧；贞石传董扶舆、夏枝溪；继槎传柴玄明、姚石门、僧耳、僧尾；而思南之传则为王征南。”

那么，为何曾经盛极一时的松溪派内家拳，数百年来却销声匿迹了呢？松溪派内家拳真的失传了吗？

“内家拳没有失传，它在四川南充……”说这话的是武林泰斗顾留馨先生。20世纪80年代初，国家为抢救濒临失传的传统

武术精萃，组织了声势浩大的挖掘整理武术遗产活动。当时许多人都怀疑内家拳早已失传了，而顾老回忆起他年轻时在上海精武会太极研究团学习时的情景，曾叙述说：“当年（1932年）有一位四川来的小个子林济群，习的就是内家拳，他时常拿一个小竹竿操练，有一精于棍法的拳师讥笑说：‘你这破竿竿起啥作用？’林对曰：‘你拿棒棒来试试。’于是那拳师抡棍便劈。只见林将身一闪，以竿粘棍，顺势下杀其手，仅一下便将对方手中之棍击落于地。那拳师面红而去。事后，我便向林济群学了几路内家拳械。”

那么，这一松溪派内家拳又是怎样传到南充的呢？这得从百年前说起。

清朝末年，天津“兴顺镖局”镖师张午亭护送府官戚年到四川顺庆府上任，抵达顺庆（今四川南充）后，张午亭便拜访当地武林名流陈晓东（1871年~1934年，天津静海人，其父曾学艺于杨建侯，清光绪年间携家入川定居南充），陈见张午亭瘦小不武，暗忖：如此之人自身难保，焉能保人？张午亭见陈有轻蔑之意，则求一试。陈欣然应诺。交手未几，陈即连跌数跤，方知张午亭技艺之神妙，遂求其术。张感其诚，与陈结为莫逆之交，向其尽传松溪内家拳械9路。数年后，陈晓东又遇四川酉阳人何铁庚（据考证，张松溪晚年曾云游川黔、川湘一带，四川秀山人何氏得其真传），知何精于松溪内家拳法，遂与之印证，其功法套路与己所学甚为吻合，始信其实。而何又在理法上给陈以精细的点拨。据晓东先生说：“张何二人武功甚厚，自遇二师，是自己武术生涯的一大转折。”

陈晓东一生谦逊好学，勤于钻研，在内家拳术上造诣颇深。晚年著有《拳略》一书，该书在内家拳法的拳理及技法上见解独到，其中“柔道指归”、“俚言两百句”、“杜门七旨诀”、“步法七引诀”等章节尤为精妙。多年来，此书只在本门中秘传，外界知

其详者甚少。

1925年，陈晓东在南充创立了“四川精武体育分会”，并开设了精武体育学校，培养了一大批武术人才，为弘扬内家武术做出了卓越贡献。如赵子虬、李良鹄（王维慎之师）、林济群、吴兴贵、苏有为、林明章以及陈晓东之子陈伯庸、陈秀康等均受益于兹。

随着武术活动的蓬勃兴起，新一辈中热衷于此技者甚众。其技艺深厚者有廖先志、何怀俊、陈井亮、赵道强、黄延忠、李含光等。

我是20世纪60年代中期开始跟随吴兴贵老师学习内家拳的。吴老敦厚老实，待人温和，早年曾出家修行，人称“吴道子”，是陈伯庸的得意门生，与李良鹄、林济群、苏有为朝夕苦练，人称“陈门四杰”。我那时小学刚刚毕业，文革开始，辍学在家，没事常跑公园里去跟在大人们后面比划武术。吴老师见我学得专心，就叫我一起练。于是我就成了吴老师门下的学生。当时习武并没有什么目的，只是觉得好玩，不想这一练就是几十年。当时由于众所周知的原因，生活条件极差，整天饥肠辘辘，食不果腹，练完功多想有一碗稀饭喝呀。但在那时根本办不到，累了喝碗盐开水又练。有时一趟拳练下来觉得满眼直冒金星，身体极度虚弱，但热情却有增无减，一天到晚除了吃饭睡觉就是练功，好象人活着就是为了武术。我这种嗜武如命的精神，使许多武林前辈为之感动。吴兴贵老师将其几十年所学倾心相授，李良鹄老师把秘不外传的童子功教给我，苏有为老师教我习练内家剑术，连曾经发誓永不授徒的袁志明老师也打破规矩，把最珍贵的夜行刀悄悄传给了我。陈秀康老师（陈晓东之子）还将其父遗著《拳略》传与我，并在内家拳的拳理和技法上给我以悉心的指导，使我对内家拳法有了更加系统的了解。这些东西都是前辈毕生心血的结晶，使我倍加珍惜，几十年来勤练不辍，不敢懈怠。为使

其发扬光大，近年来我先后整编出《跌法入门》、《擒跌秘技》、《松溪短打》、《鞭棍实战术》、《夜行刀》、《蛇形剑》、《秘传内家拳精选》等内家专著和 VCD 专辑。去年，应北京体育大学出版社和中央电视台《闻鸡起舞》栏目组邀请，专程赴京录制了《武当武术系列》教学片。现在，北京体育大学出版社又将拙著《武当秘传短兵绝技》一书推荐给广大读者，使我非常感动。

本书所辑四个短械套路均为鲜为人知的内家秘传套路，许多内容都是首次披露于世，具有极高的演练和研究价值，特别适宜于广大武术爱好者和专业武术工作者研习。书中介绍的“武当短棍”是一路以静制动、后发先至的短械套路，其动作古朴无华，技击性强，具有一击必杀的奇特效果，爱好技击的朋友会从中受到启迪；而步走八卦、腰如太极、剑似闪电的“武当蛇形剑”，将使你真正领略到武当剑术的神奇风采；“武当拂尘”更是一路鲜为人知的道家秘传套路，其动作潇洒飘逸，圆活舒展似行云流水，具有极高的健身防身价值，很适宜于中老年人练习；“夜行刀”则是一路融八卦、形意、太极多种风格为一体的象形套路，在国内外武术比赛表演中倍受青睐，特别适宜于青少年武术爱好者演练。

本书在编写过程中曾得到中国武当拳法研究会的大力支持，《武林》杂志主编王国辉先生和《武当》杂志主编谭大江先生欣然为本书挥毫题词，赵蓉女士在百忙中为本书插图摄影，顺此致以诚挚的谢意。

武当松溪派传人 游明生
辛巳年秋月于蜀北斋公山



第一章 武当短棍

一、武当短棍简介

短棍又称鞭杆，它随处可取，便于携带，深受武林人士喜爱，是习武者防身自卫的理想武器。武当短棍又名虎尾鞭，是一路古老的内家秘传套路，其动作古朴无华，粗旷洒脱，一招一势极重攻防。它融刀之迅猛，棍之活便，剑之轻灵为一体，具有以静制动，后先发至的显著特点。其技法多表现为粘接伤手，连打连戳，上惊下取，照左击右之术。应敌时讲究“手前一尺下功夫”，往往在敌方旧力略过新力未发之际下杀敌手或进取其身，故有“千金难买一响”之说。

武当短棍结构短小精练，其动作势势相承，环环相扣，长短相依，首尾相应，演练起来凌厉迅猛，呼呼生风，如秋风扫叶，气势磅礴而飘洒。

武当短棍在器材的选用上也甚为随便，树枝、竹杆、木块、手杖、警棍等，无论长短，信手拈来均可为用。一般演练所用短棍长约1米，无论粗细，只要坚实绵软适手即可。



二、武当短棍动作名称

第一段

- | | |
|----------|----------|
| 预备势 | 1. 交 棍 |
| 2. 懒扎衣 | 3. 进步杀指 |
| 4. 撩脚尖心 | 5. 竖旗戳劈 |
| 6. 左右拦扫 | 7. 领棍擒打 |
| 8. 劈打待敌势 | 9. 上步捧盘 |
| 10. 原地扫把 | 11. 上拨下戳 |
| 12. 拖刀劈柴 | 13. 追步点心 |

第二段

- | | |
|----------|----------|
| 14. 闪身格打 | 15. 勾腿扫挂 |
| 16. 插步绞棍 | 17. 退步劈戳 |
| 18. 撑舟戳面 | 19. 顺势劈打 |
| 20. 上步排打 | 21. 进步点心 |

第三段

- | | |
|----------|----------|
| 22. 上接下掸 | 23. 回身地围 |
| 24. 插步穿裆 | 25. 翻身擒掸 |
| 26. 上步点心 | 27. 横 笛 |
| 28. 竖旗擒打 | 29. 前劈后撩 |
| 30. 插步撇压 | 31. 回身地围 |

第四段

- | | |
|----------|----------|
| 32. 退步提棍 | 33. 追步杀指 |
|----------|----------|



- | | |
|-----------------|-----------|
| 34. 反剪横扫 | 35. 上步横扫 |
| 36. 绞护势 | 37. 领棍擒打 |
| 38. 上接下掸 | 39. 回身地围 |
| 40. 原地翻压 | 41. 反剪横扫 |
| 42. 上步横扫 | 43. 回身横扫 |
| 44. 回身扫棍
收 势 | 45. 交棍待敌势 |

三、武当短棍动作图解

第一段

预备势

两脚并步成立正势，两臂自然下垂于体侧，左手握棍，虎口朝前，手心朝内，右手贴附于右腿侧，全身放松，目视正前方（图 1-1）。



图 1-1



1. 交 棍

(1) 交棍：右手经体前向左侧接握棍把，手心朝下，虎口朝后（图 1-2）。

(2) 后扫：上动不停，右手握棍由左经前向右后扫转，使棍把贴靠于臀后，棍身斜垂，棍梢朝下，右手心朝后，目视正前方（图 1-3）。



图 1-2



图 1-3

2. 懒扎衣

退步亮掌：接上势，左手由左下经体前向上绕弧，至左上方时翻腕亮掌成手心向上，同时，左脚随左手撩架之势向左后方退步成左弓右箭步，右手持棍仍贴于臀后，目视右前方（图 1-4）。

说明：“懒扎衣”为武术中的开门架势，它是古人临敌决斗时撩衫扎衣的一种习惯动作。拳经云：“懒扎衣出门架子，变下势霎步单鞭，对敌若无胆向先，空自眼明手便。”懒扎衣体现了习武者艺高胆大，临危不惧的英勇气概。

要 点：全身放松，动作从容柔缓。



图 1 - 4

3. 进步杀指

(1) 提棍：接上势，右脚回挪，身体重心回坐成右虚步，右手持棍，随回挪之势由下向上屈腕上挑，棍梢与头同高，左手随右棍上挑之势下护于右臂内侧，手心朝下，目视正前方（图 1 - 5）。



图 1 - 5



(2) 上步前点：上动不停，右脚向前上步成右弓步，同时，右手持棍随上步之势向正前方点击，左手随右棍前点之势向左后分开，目视正前方（图 1-6）。



图 1-6

用法：杀指又名接打，为粘接伤手之法。如敌持械向我袭来，我速以棍粘接其械，随即顺势下杀其手，如距离较近亦可击打其头（如附图 1 所示）。



附图 1



要点：上挑和下点为连贯性技法，要一挑即点，不可间断。

4. 撩踹点心

(1) 回身上撩：接上势，上体左拧后转，右腿屈膝，左脚内扣成右屈膝丁字步，右手持棍随转体之势由右经体前向左侧方上撩，右手心朝上，棍梢与头同高，左手随撩棍之势向左后分开，目随棍走（图 1-7）。



图 1-7

(2) 踹蹬：上动不停，右脚由下向右前方踹蹬，脚与胸同高，脚掌朝前；同时，右棍继续由前经上向左后撩转，左手向前接握右棍中部，虎口朝下，手心朝外，目视正前方（图 1-8）。

(3) 弓步点心：上动不停，右脚前落成右弓步，同时，双手持棍向前戳击，右手实握棍把，手心朝下，虎口朝后，左手松握棍身，随右手前戳之势向后滑握，左手虎口朝前，手心朝下，棍与胸同高，目视右前方（图 1-9）。



图 1 - 8



图 1 - 9

用法：敌持械向我劈砍，我顺势上撩敌持械之手，或以棍身格挡敌械，同时以右脚猛踹敌方胸腹（如附图 2 所示），速即抢步进身以棍把点戳敌方心窝，敌如退闪我速挥棍劈击其头（如附图 3 所示）。

要点：回身上撩与踹蹬衔接要紧，踹蹬后要迅速点戳敌心，要一撩即踹，一踹即戳，不可间断。



附图 2



附图 3

5. 竖旗戳劈

(1) 竖旗：接上势，上体左拧后转，右脚向前上步，双手持棍，虎口相对，右臂内屈随转体之势使棍竖于体前，由右向左侧拦格，右手心朝前，棍把与头同高，左手握棍于左腰侧，虎口朝



上，手心向内，目视右前方（图 1 - 10）。

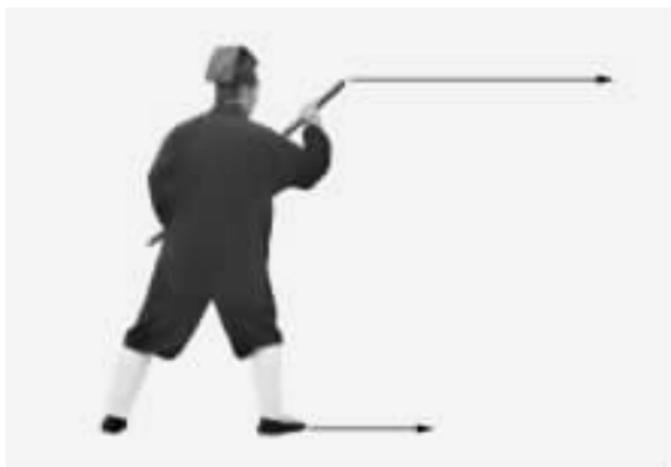


图 1 - 10

（2）戳面：上动不停，右脚向前挪移成右弓步，同时右手紧握棍把随前挪之势向前戳击，棍把高与目齐，左手虚握棍身，虎口朝前，手心朝下，目视正前方（图 1 - 11）。



图 1 - 11

（3）劈头：上动不停，右脚前挪，右手持棍，由上向前下劈，左手随前劈之势向左后分开（图 1 - 12）。速即右腕外旋，



使棍由前往下经右后向前下劈打（图 1-13）。



图 1-12



图 1-13

用法：“竖旗戳劈”为中防反击技法，它连防带戳，连戳带劈，迅猛脆快，攻击性极强。如敌持械向我胸腹扫砍，我速拧腰上步，同时将棍竖握于体前格挡敌械（如附图 4 所示），速即



滑步向前，以棍把戳击敌面（如附图 5 所示），我戳击敌面敌如退闪，我速挥棍劈击敌头（如附图 6 所示）。



附图 4



附图 5

要 点：拧腰上步要快，竖旗时棍身要紧贴身前，上步后戳面和劈打均要连贯迅猛，要一气呵成，不可间断。



附图 6

6. 左右拦扫

(1) 握棍回抽：接上势，左手向右手前抓握棍杆，手心朝下，虎口朝后，随即右手屈臂使棍把向右腰侧回抽，右手手心朝下，虎口朝前，左手放松，沿棍身向棍梢处滑握，目视正前方（图 1-14）。



图 1-14



(2) 左拦扫：上动不停，左脚向左前方上步成左弓步，同时，左手紧握棍梢，右手松握棍把，随上步之势右手沿棍身向左手处滑握，使棍把由右向左下拦扫，两臂前伸，两虎口相对，手心均朝下，目视左下方（图 1-15）。



图 1-15

(3) 右拦扫：上动不停，右脚向右前方上步成右弓步，同时，左手将棍回抽，右手沿棍身向前滑握，速即以棍梢向右下拦扫，两手虎口相对，右手实握棍把，左手虚握棍身，目视右下方（图 1-16）。

用法：“左右拦扫”为下护之法。敌如持械向我腿下扫砍，我可调把向下拦扫敌械，亦可就势上挑敌手（如附图 7、8 所示）。拦扫除可格挡敌械外，亦可攻击敌方下部。

要点：左右拦扫时要注意滑把，两手要分清虚实，向左拦扫时左实右虚，向右拦扫时右实左虚，这样既可短械长用又可产生鞭打一样的脆劲。棍之要点在于滑把，武林中有“长贵短用，短贵长用”之说，滑把可使短械放长，亦可使长械收短，且可两头互用，环转无端，异常活便。



图 1 - 16



附图 7



附图 8

7. 领棍擒打

(1) 边步领棍：紧接上势，右脚向右侧闪挪，左脚向左侧方绕行上步，上体左拧，右手握棍上举，棍把稍高过头，左手随举棍之势托于棍下，右手稍高，左手稍低，上体左拧，目视正侧方（图 1-17）。



图 1-17



(2) 回身抓擒：上动不停，上体继续左拧后转，右脚上提，经左脚前向左侧方绕行盖步，同时，左手向左抓擒，手心朝外，右手持棍经头顶由左向后云绕（图 1-18）。



图 1-18

(3) 上步擒打：上动不停，左脚向前上步成左弓步，同时右棍继续由后经右云绕并随上步之势向左前方横掸，棍与头同高，棍梢朝前，右手心朝上；左手随右棍前掸之势向左后分开，目视正前方（图 1-19）。

用法：“领棍擒打”为上防反击技法，它融防守、擒拿、反击诸技法为一体，技击性极强。如敌持械向我头部劈砍，我速举棍格架敌械，同时以左手抓夺敌械（如附图 9 所示），速即挥棍掸击敌头（如附图 10 所示），如敌械过长或向后退闪，我可上步掸击。

要点：领棍时要斜闪上步，格架抓擒要快，要一架即抓，一抓即掸，不可间断。



图 1 - 19



附图 9



附图 10

8. 劈打待敌势

(1) 劈打：紧接上势，右手持棍，右腕外旋，使棍梢由前向下在右臂外绕一立圆小花后速向前方顺势下劈，右手心朝左，随即左手向前抓握棍杆，左手心朝下，虎口朝后，目视正前方（图 1-20）。



图 1-20



(2) 待敌势：上动不停，右脚回挪成右弓左箭步，同时左手松握棍身，右手握棍向右上方回抽，右棍屈举于右上方，高与头齐，左手握棍贴于左腰前，两虎口相对，目视左前方（图 1 - 21）。



图 1 - 21

用法：“劈打待敌势”为攻击护卫技法。如上势，我掸击敌头，敌如格挡或内避，我可就势翻棍劈打其头（如附图 11 所



附图 11



示), 敌如持械向我胸腹砍扫, 我可回坐后闪, 同时棍格挡敌械。

要 点: 劈打要圆活脆快, 待敌势时棍身要紧贴身体。

9. 上步捧盘

(1) 接上势, 左脚略前挪, 速即右脚向前上步成右弓步, 双手握棍, 两虎口相对, 随上步之势向前上方捧架, 棍身横平, 比头稍高, 两手心朝前, 目视正前方(图 1-22)。



图 1-22

用 法: 捧棍为上护技法。如敌持械向我头部劈砍, 我速抢步进身, 以棍杆格架敌械(如附图 12 所示)。

要 点: 抢步进身要快, 捧架时用力要脆, 棍身要稍高过头。

10. 原地扫把

(1) 紧接上势, 左脚略后挪, 身体重心回坐成左弓右箭步, 同时腰身左拧, 左手紧握棍梢, 右手松握随回坐之势沿棍身向左手处滑握, 使棍把由上向身前下挂, 两虎口相对, 手心均朝下, 目视棍把(图 1-23)。



附图 12



图 1 - 23

用法：扫把为下护技法。如敌持械向我脚下扫砍，我速闪挪回坐，同时以棍把下挂敌械（如附图 13 所示）。

要点：回坐下挂要快，滑把下扫时左手宜紧，右手宜松。



附图 13

11. 上拨下戳

(1) 上拨：紧接上势，上体右拧后转，双手握棍随拧转之势以棍把向右上方格挂，目视右侧方（图 1-24）。



图 1-24

(2) 下戳：上动不停，上体继续向右拧转，左脚向前上步成左弓步，双手持棍随上步之势向前戳击，棍与肩同高，虎口相对，手心朝下，目视正前方（图 1-25）。



图 1 - 25

用法：“上拨下戳”又名“黄龙转尾”，为防守反击技法。如敌持械向我头部劈砍，我速以棍把拨格敌械，速即抢步进身以棍梢戳击敌心（如附图 14、15 所示）。



附图 14

要点：向上拨格时动作宜小，腰身拧转要快，上步戳击时要滑把，右手宜紧，左手要松，这样戳击才松快有力。



附图 15

12. 拖刀劈柴

(1) 闪身下挂：接上势，右脚向右侧方闪挪，迅即左脚向右侧方绕行上步；同时，双手持棍随上步之势向左下方拨挂，两手虎口相对，手心均朝下，上体左拧，目视左下方（图 1-26）。



图 1-26

(2) 上步劈头：上动不停，右脚迅速向前上步成右弓步；同时，左手前压，右手上翻，使棍梢由左往后经上向前下劈，两虎



口相对，左手心朝下，右手心朝上，目视正前方（图 1 - 27）。



图 1 - 27

用法：“拖刀劈柴”为下护反击技法。如敌持械向我腿部劈砍，我速闪挪下挂其械，速即抢步进身翻棍劈击敌头（如附图 16、17 所示）。



附图 16

要点：拖棍下挂时要向右前方斜闪，上步劈头要快，要一挂即劈，不可间断。



附图 17

13. 追步点心

(1) 追步：紧接上势，左脚向前滑步，右脚略上提，同时，左手回屈，右手上翻使棍梢由前经上向左后回收，右手心朝下，左手心向上，两虎口相对，目视正前方（图 1-28）。



图 1-28

(2) 点心：上动不停，右脚向前上步成右弓步，同时，右手紧握棍把随上步之势向前下方戳击，左手放松沿棍身向后滑握，



左臂内屈，手心朝前，右手前伸，手心朝下，两虎口相对，目视正前方（图 1 - 29）。



图 1 - 29

用法：“追步点心”为中袭技法。如上势，我劈击敌头必上护，其下必空，我速滑步进逼，调把下戳其心（如附图 18 所示），敌如退闪，我亦可顺挥棍劈击其头（如附图 19 所示）。



附图 18



附图 19

要 点：滑步进身要快，点棍时右手要紧左手要松。

第二段

14. 闪身格打

(1) 闪身上格：接上势，上体左拧后转，右脚向右侧闪挪，左脚向右侧方绕行上步，同时，双手握棍随闪挪上步之势以棍梢向左侧格挂，上体左拧，目视左侧方（图 1-30）。

(2) 进步击头：上动不停，右脚向前上步成弓步，同时，双手持棍随上步之势以棍把向左侧方击打，右手前伸，手心朝下，左手抱棍于左腰侧，手心朝内，两虎口相对，目视正前方（图 1-31）。



图 1 - 30



图 1 - 31

用法：格打为防上袭反击技法。如敌持械劈击我头部，我速向敌方左外侧闪挪，同时以棍梢拨格敌械（如附图 20 所示），速即抢步进身以棍把猛击敌头（如附图 21 所示）。

要点：闪挪格挡要快，进步击头要猛，要一格即打，不可间断。



附图 20



附图 21

15. 勾腿扫挂

(1) 下勾上挂：紧接上势，左脚向左侧闪挪，迅即右脚向左侧扫挂，同时，双手持棍随后脚扫挂之势向右侧横扫，上体右拧，目视正前方（图 1-32）。

用法：“勾腿扫挂”为跌打相兼技法。如上势，我击打敌头敌如退闪，我速以前脚向左侧勾挂其腿，同时以棍把向右侧扫



图 1 - 32

挂其头，使其跌仆（如附图 22 所示）。



附图 22

要 点：扫挂时左脚要先向左侧闪挪，右脚勾挂时脚掌要内扣，上扫及下挂要协调脆快。

16. 插步绞棍

(1) 插步绞压：紧接上势，左脚经右脚后向右侧插步，同时，双手握棍，虎口相对，随插步之势使棍把由右经上向左下绞



压，目视右侧方（图 1-33）。



图 1-33

（2）上步绞压：上动不停，右脚向右侧方上步，同时，双手握棍随上步之势继续使棍把由右经上向左上绞压（图 1-34）。

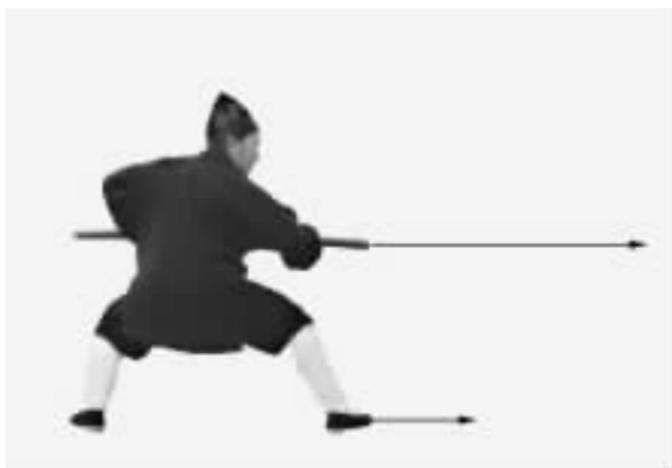


图 1-34

（3）弓步点戳：上动不停，右脚前挪成右弓步，同时，双手持棍随前挪之势以棍把向右前方戳击，棍把高与肩齐，目视右前方（图 1-35）。



图 1 - 35

用法：绞棍为中防技法。如敌持械袭击我胸腹，我速以棍把绞拨敌械，速即以棍把向前点戳敌方心窝（如附图 23、24 所示）。



附图 23

要点：绞棍要圆，动作不宜过大，插步进身要快，要一绞即戳，不可间断。



附图 24

17. 退步劈戳

(1) 退步劈头：紧接上势，右脚向后退步，同时右手紧握棍把外翻成手心朝上，左手放松随右手翻转之势沿棍身向右手处滑握，使棍梢由左经上向前劈击，左手心朝下，棍与肩同高，棍梢朝前，目视正前方（图 1-36）。



图 1-36



(2) 上步点心：紧接上势，身体重心回坐成半马步，右手握棍随回坐之势向右侧屈臂回抽，左手放松，沿棍身向前滑握，两虎口相对，手心均朝下（图 1 - 37），速即左脚前挪成左弓步，同时，右手紧握棍把随前挪之势向前戳击，棍梢朝前，棍与肩同高，两手虎口相对，右手心朝左，左手心朝下，目视正前方（图 1 - 38）。



图 1 - 37



图 1 - 38



用法：劈戳为上惊下取之技法。如上势，我点戳敌胸敌必下护，其上必空，我速调把劈击其头（如附图 25 所示），敌如上护我速下点其心（如附图 26 所示）。



附图 25



附图 26

要点：要一劈即戳，不可间断。退步翻劈时要注意滑把，右手要实，左手要虚，使棍尽量放长击远，上步点心要松快迅猛，左手不要握得太死，管住棍身即可。



18. 撑舟戳面

(1) 滑步撑舟：接上势，右脚前挪，左脚上步，同时，双手持棍随上步之势以棍梢向左腿外侧用力下撑（图 1-39）。



图 1-39

(2) 上步戳面：紧接上势，右脚向前上步成右弓步，同时，右手紧握棍把，随上步之势向前戳击，左手稍松沿棍身向棍梢处滑握，棍把与目同高，两手虎口相对，手心均朝下，目视正前方（图 1-40）。

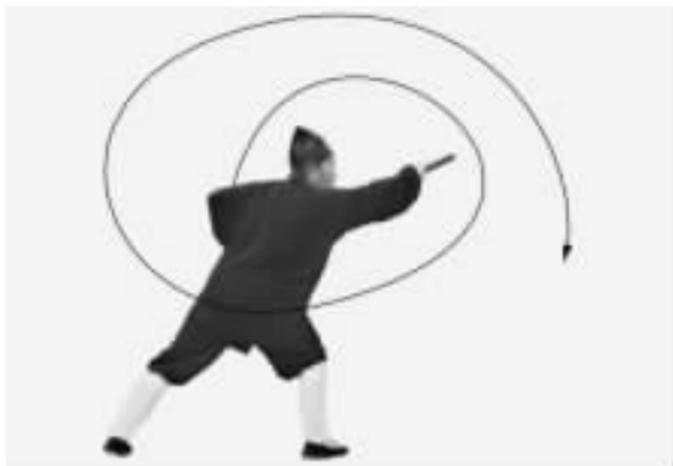


图 1-40



用法：“撑舟戳面”为重要的下护反击技法。如敌持械向我腿部扫砍，我速滑步进逼，同时以棍梢向左脚外下撑格敌械（如附图 27 所示），速即抢步进身以棍把戳击敌面（如附图 28 所示）。



附图 27



附图 28

要点：滑步下撑时棍身要紧贴左腿，两手要用力下撑，上步戳面要迅猛，要一撑即戳，不可间断。



19. 顺势劈打

紧接上势，左手放松，右手握棍，右腕外旋，使棍由左经上向前下在右臂外侧绕转翻劈，右手心朝下，棍梢朝前，左手随右棍前劈之势向左后分开，目视右前方（图 1-41）。



图 1-41

用法：劈打为攻击性技法。如上势，我戳击敌面敌如退闪，我速挥棍劈击其头（如附图 29 所示）。



附图 29



要 点：右腕翻转要快，劈打要松脆圆活。

20. 上步排打

(1) 滑把：接上势，左手向前接握棍身，手心朝下，虎口朝后，右手握棍回抽（图 1-42）。



图 1-42

(2) 左排打：上动不停，左脚向前上步成左弓步，左手紧握棍梢回抱于左腰际，手心朝内，虎口朝前，右手稍松沿棍身向左手处滑握，使棍把由右向左前方击打，棍与头同高，右手虎口朝后，手心朝前，目视正前方（图 1-43）。

(3) 右排打：上动不停，右左脚连续上步，左手握棍回抽，右手向前滑握棍把，随即右手回屈，左手前滑，使棍梢由左后向右前方击打，目视正前方（图 1-44）。



图 1 - 43



图 1 - 44

21. 进步点心

紧接上势，左脚向前挪步成左弓步，同时右手紧握棍把随挪步之势向前戳击，左手沿棍身向右手处滑握，手心朝下，棍与肩同高，棍梢朝前，目视正前方（图 1 - 46）。



图 1 - 45



图 1 - 46

用法：排打点心为上惊下取之术。敌持械向我劈砍，我以排打封挡其械（如附图 30、31 所示），迅即抢步进身以棍梢点戳其下（如附图 32 所示）。排打为攻防两便照左击右之技法，除可格挡敌械外亦可从侧翼击打敌头，其法有如拳击中的摆拳。



附图 30



附图 31

要 点：左右排打重在滑把，两手要分清虚实，要放长击远
连贯紧骤，使之形成照左击右、上惊下取之势。



附图 32

第三段

22. 上接下掸

(1) 上接：紧接上势，上体右拧后转成右弓步，右手持棍由左向右侧方撩击，右手心朝下，棍与头同高，左手随右撩之势向左侧分开，目视右前方（图 1 - 47）。



图 1 - 47



(2) 下掸：上动不停，左脚向左侧闪挪，身体重心下沉成左弓右跪步，同时，右手持棍随闪挪之势由上经左向右下方掸击，右手心朝下，目视右下方（图 1 - 48）。



图 1 - 48

用法：“上接下掸”为上惊下取之技法。如敌持械向我头部劈砍，我以棍撩格敌械，速即顺势下掸其腿弯（如附图 33、34 所示）。



附图 33



附图 34

要 点：上接下掸要连贯迅速，要一接即掸，不可间断。

23. 回身地围

(1) 上步后劈：右脚向左侧方上步，右手持棍，随上步之势由左经上向右侧方下劈，右手心朝外，上体右拧，目视右下方（图 1-49）。



图 1-49



(2) 回身地围：上动不停，上体左拧后转成左弓步，同时右手持棍，棍梢着地随转体之势擦地围扫至左膝外，右手心朝上，左手斜伸于左后方，目视左下方（图 1-50）。



图 1-50

用法：“回身地围”为下护技法。如敌持械向我下部袭来，我速转身扫棍格挡敌械（如附图 35 所示）。



附图 35



要 点：上步回劈要轻快，回身围扫时腰身拧转要圆活迅速，棍梢要擦着地面划一大圆圈。

24. 插步穿裆

紧接上势，右脚向前上步，左脚经右脚后向右侧方插步，上体右拧，右手持棍随插步之势向右侧方下戳，右手心朝前，棍与裆同高，左手屈护于胸前，目视右下方（图 1 - 51）。



图 1 - 51

用 法：穿裆为下袭技法。如上势，我围挡敌械后速上步进身以棍梢戳击敌方裆腹（如附图 36 所示）。

要 点：插步要快，戳刺要猛。

25. 翻身擒掸

紧接上势，腰身左拧后转成左弓步，左手随转体之势向左侧抓擒，右手持棍，随转体之势向左前方掸击，棍与肩同高，右手心朝上，左手平伸于左后方，手心朝下，目视正前方（图 1 - 52）。



附图 36



图 1 - 52

用法：“翻身擒掸”为连擒带打之棍法。如敌持械向我劈砍，我速以左手抓擒其械，同时以右棍猛掸其头（如附图 37 所示）。

要点：转身抓擒要快，掸击要猛，腰身要尽量向左拧裹，右肩要对左膝。



附图 37

26. 上步点心

紧接上势，左手向前抓握棍把，右脚向前上步成右弓步，同时，双手握棍随上步之势向前戳击，棍与肩同高，左手心朝下，右手心朝上，两虎口均朝前，目视正前方（图 1-53）。



图 1 - 53

用法：点心为中袭技法，多用于点戳敌方胸腹或心窝等要害部位（如附图 38 所示）。



附图 38

要 点：上步要快，戳击要猛。

27. 横 笛

紧接上势，左脚向左侧闪挪成左弓步，双手握棍随左挪之势向左侧屈臂回拉，棍身横贴于右臂上，棍把朝左，目视正前方（图 1 - 54）。



图 1 - 54



用法：“横笛”为闪挪护卫技法。敌如持械向我头部劈砍，我速向左侧闪避，同时以棍身格挡敌械（如附图 39 所示）。亦可以棍把戳击侧来之敌。



附图 39

要点：闪挪要快，横笛时棍身要紧贴右臂，这样可承受敌械的劈击。

28. 竖旗擒打

(1) 竖旗：右脚向右前方闪挪，上体右拧，右手紧握棍把向右侧屈臂推格，使棍身竖于体前，棍梢朝上，左手随竖棍之势护靠于棍身左侧，手心朝右，手指朝上，目视正前方（图 1-55）。

(2) 擒打：紧接上势，右脚前挪，脚尖外撇，左手按压棍身，使棍梢由上向前翻转成棍把朝前（图 1-56）；速即左脚向前上步成左弓步，随上步之势以棍把向前击打，左手抓握于腋下，手心朝下，目视正前方（图 1-57）。



图 1 - 55



图 1 - 56



图 1 - 57

用法：“竖旗擒打”为重要的护卫反击技法。它融防卫、擒拿、击打为一体，技击性极强。如敌持械向我拦腰扫砍，我速竖棍格挡敌械（如附图 40 所示），速即翻棍下压敌械，并以左手擒拿敌械，同时以棍把猛击敌面（如附图 41、42 所示）。



附图 40



附图 41



附图 42

要 点：竖棍时两臂屈握于体前，棍杆不要过分前伸，腰身要向右拧裹，竖棍后要迅速抓擒敌械，同时迅速进身以棍把猛击敌面。整个动作要快速连贯，要一竖即擒，一擒即打，不可间断。

29. 前劈后撩

(1) 前劈：紧接上势，右腕外旋使棍由上向前经右臂外旋转



后向前下劈打，棍梢朝前，右手心朝下，目视正前方（图 1 - 58）。



图 1 - 58

（2）后撩：上动不停，右手持棍随前劈之势顺势由前经下向右下方后撩，右手心朝后，棍梢朝右，左手随右棍后撩之势向左侧方分开，目视右下方（图 1 - 59）。



图 1 - 59



用法：前劈后撩为连贯性的攻防技法。如上势，我以棍把打敌面敌如退闪，我速挥棍劈打其头，速即顺势撩扫后袭之敌。

要点：前劈接后撩要快，要一劈即撩。

30. 插步撇压

紧接上势，左脚经右脚后向右侧方插步，同时，右手外翻，使右棍由左向右撇压，右手心朝上，目视右下方（图 1 - 60）。



图 1 - 60

用法：撇压为护体之法。如敌持械向我下部袭击，我速翻棍撇压其械。

要点：插步时腰身要尽量右拧，撇压动作宜小。

31. 回身地围

紧接上势，上体左拧后转成左弓步，同时右手持棍，棍梢下垂，随转体之势擦地扫围至左膝外，右手心朝前，棍梢触地，右肩对左膝，左手斜伸于左后方，目视左下方（图 1 - 61）。

用法：地围为下护技法。如敌持械向我下部袭击，可用此法化解（请参看附图 35）。

要点：腰身拧转要圆活快速，右棍要随转身之势擦地围扫。



图 1 - 61

第四段

32. 退步提棍

接上势，左脚向左后退步，右脚回挪成右虚步，同时，右腕回屈使右棍由前下向右侧上挑，手心朝左，左手由后向前护于右小臂内侧，手心朝下，目视正前方（图 1 - 62）。



图 1 - 62



用法：提棍为闪挪护卫技法。敌持械向我迎面袭来，我速向后退闪，同时以棍梢挑击其械或敌手。

要点：退闪要轻灵，挑棍动作宜小。

33. 追步杀指

(1) 滑步前点：上动不停，右脚向前挪步，左脚随即滑步跟进，同时，右手持棍随上步之势向前下点击（图 1-63）。



图 1-63

(2) 上步挑棍：上动不停，右脚向前上步，右腕上屈，使右棍由前下向右侧上挑，棍梢朝右后，左手仍护于右腕侧，手心朝下，目视正前方（图 1-64）。

(3) 弓步前点：上动不停，右脚前挪成右弓步，右手持棍随上步之势向前下方点击，棍梢朝前，手心朝左，左手随右棍前点之势向左后分开，目视右前方（图 1-65）。

用法及要点：与第 3 势相同。



图 1 - 64



图 1 - 65

34. 反剪横扫

(1) 接棍：接上势，右脚回挪，右手持棍随回挪之势向左下方回收，左手向前护于右臂内侧（图 1 - 66）；速即右脚前挪，右手持棍向右侧方上撩，右手心朝上，棍与头同高，左手随右撩之势向左后分开，目视右前方（图 1 - 67）。

(2) 腾空反剪：上动不停，左手向前护于右腕内侧，同时，



图 1 - 66



图 1 - 67

右脚蹬地上跳，左脚向前跃步，身体腾空右旋，右手持棍，腕内旋，随腾空转体之势使右棍在头顶由右经后向左云扫（图 1 - 68）。



图 1 - 68

(3) 上步横扫：上动不停，左脚与右脚相继落地成右弓步，同时，右手持棍随落地上步之势由左向右横扫，棍与肩同高，右手心向外，目视右前方（图 1 - 69）；上体继续右拧后转，右棍继续随右拧之势向右后方掸扫，右手心向外，棍与肩同高，左手随右掸之势向左手分开，目视右侧方（图 1 - 70）。



图 1 - 69



图 1 - 70

用法：“反剪横扫”为以短进长之技法。拳家云：“短见长，舍命忙。”明代俞大猷《剑经》云：“短兵利在速进，一入长兵之内，惟我短兵纵横，长兵如同赤手矣。”如敌持长械向我头部袭来，我速以棍粘接，速即以左手抓擒其械，而后剪步进身以棍把猛击敌头，敌如退闪我亦可以棍梢向前弹击（如附图 43、44、45 所示）。



附图 43



附图 44



附图 45

要 点：接棍抓擒要快，纵跳要远，旋转要迅速，反剪与横掸要连贯迅猛，一气呵成。



35. 上步横扫

紧接上势，左脚向前上步成左弓步，同时，右手持棍由右经前向左侧横扫，至左侧方时右手内翻成手心朝下，左手随右棍左扫之势护于右小臂内侧，手心朝下，右棍贴靠于左臂上，目视正前方（图 1-71）。



图 1-71

用法：横扫为攻击性棍法，多用于扫击敌方头部。

要点：横扫与上势为一连贯性动作，应衔接紧密，不可间断，横扫要平而远，扫击幅度要大，腰身要随横扫之势拧裹。

36. 绞护势

(1) 后扫棍：接上势，右脚向右侧挪移成右弓左箭步，同时，右手持棍随右挪之势由左向右后下扫，右手贴于右腰后，手心朝后，棍梢下垂，左手护于右胸前，手心朝下（图 1-72）。

(2) 右盖步：上动不停，左脚经右脚前向右侧方盖步，脚尖外撇，左脚微屈，脚尖上翘，目视左侧方（图 1-73）。



图 1 - 72



图 1 - 73

(3) 退步摆掌：上动不停，右脚继续向右侧退步成右弓左箭步，左手随退出之势由右经上向左侧绕摆，左臂前伸与肩同高，手心朝外，右棍仍垂于腰后，目视左侧方（图 1 - 74）。

用法及要点：“绞护势”为闪挪护卫技法。向后扫棍及绞步后退要快速连贯，身体重心稍低，眼睛要一直看着左侧方。



图 1 - 74

37. 领棍擒打

(1) 边步领棍：右脚向右侧闪挪，左脚向左前方绕行上步，上体左拧，同时，右手持棍屈臂上举，左手随上举之势托于棍下，手心朝下，右手稍高过头，左手稍低与肩平，目视左侧方（图 1 - 75）。



图 1 - 75



(2) 上步擒打：上动不停，上体继续左拧后转，右脚经左脚前向左侧绕行上步，同时，右手持棍经头顶由左向右云绕（图 1-76），随即右脚向前落步，左脚迅速向前上步成左弓步，同时，右棍随上步之势经头顶云绕后左前方横扫，棍与肩同高，手心朝上，左手随右棍横扫之势向左后分开，目视正前方（图 1-77）。



图 1-76



图 1-77



用法：领棍擒打为上防反击技法。如敌持械向我头部袭来，我速举棍格架，同时以左手抓擒敌械，速即挥棍猛掸敌头（如附图 46、47 所示）。如敌退闪，我可进步掸扫。



附图 46



附图 47

要点：领棍时要从侧翼绕行上步，格架擒抓要快，掸击要



干脆迅猛。

38. 上接下掸

(1) 上接：紧接上势，上体右拧后转成右弓步，右手持棍由左向右侧方格撩，右手心朝上，棍与头同高，左手斜伸于左后方，手心朝下，目视右前方（图 1-78）。



图 1-78

(2) 下掸：上动不停，左脚向左侧闪挪，身体重心下沉成左弓右跪步，同时，右手持棍随左闪之势由上经左向右下方扫击，右手心朝下，左手先随右棍左收之势内含，随即再随右棍下扫之势向左侧分开，手心朝上，目视右下方（图 1-79）。

用法与要点：与第 22 势相同。

39. 回身地围

(1) 上步回劈：接上势，右脚向左侧上步，右手持棍随上步之势由上往左经上向右侧方下劈，左手随右棍下劈之势向左侧分开，目视右下方（图 1-80）。



图 1 - 79



图 1 - 80

(2) 回身地围：上动不停，上体左拧后转成左弓步，同时右手持棍，棍梢下垂，随转体之势擦地围扫一周，右臂前伸，右肩对左膝，右手心朝上，棍梢触地，左手斜伸于左后方，目视左下方（图 1 - 81）。

用法及要点：与第 23 势相同。



图 1 - 81

40. 原地翻压

紧接上势，右腕内旋，使右棍由右经上向左下翻压，右手心朝下，左手随右棍翻压之势前护于右腕侧，手心朝下，目视前方（图 1 - 82）。



图 1 - 82

用法及要点：翻压为护卫技法。如敌持械袭击我下部，我速翻棍格压其械，翻压时动作宜小。



41. 反剪横扫

(1) 上接：右脚向右侧方挪步，右手持棍随右挪之势由左下向右侧方撩格，右手心朝上，棍与头同高，左手随右撩之势向左后分开，手心朝下（图 1-83）。



图 1-83

(2) 反剪横扫：上动不停，右脚蹬地上跳，左脚向前跃步，身体腾空右旋，右手持棍腕内旋，随腾空转体之势使右棍在头顶由右经后向左云扫（图 1-84），随即左脚右脚相继落地成右弓



图 1-84



步，同时，右棍随落脚上步之势由左后向右侧方横扫，至右外侧时右腕外旋成手心朝上，棍与肩同高，左手随右扫之势向左后分开，目视右侧方（图 1-85）。



图 1-85

用法及要点：与第 35 势相同。

42. 上步横扫

（1）左扫：紧接上势，上体左拧后转，右脚向前上步，右手持棍手心朝上，随上步之势由右经前向左侧方横扫，至左侧方时右腕内旋成手心朝下，左手随右棍左扫之势护于右腕侧，手心朝下，右棍贴靠于左臂上，目视右前方（图 1-86）。

（2）右扫：上动不停，上体右拧，身体重心前挪成右弓步，同时，右手持棍，手心朝下，由左向前横扫，至右侧方时右腕外旋成手心朝上，左手随右棍右扫之势向左分开，目视右前方（图 1-87）。

用法：横扫为攻击性棍法。其动作连贯迅猛，攻击面大，前后左右无所不至，特别适宜于群体大战。

要点：扫击要猛，扫击时要以腰带棍，上步要快，左右横扫要紧密连贯，扫击的幅度要大，要快如闪电，呼呼生风。



图 1 - 86



图 1 - 87

43. 回身横扫

(1) 左扫：紧接上势，上体左拧后转，右脚向前上步，右手持棍随上步之势向左前方横扫，至左侧方时右腕内旋成手心朝下，左手随右棍横扫之势护于右腕侧，手心朝下，右棍横贴于左臂上，目视右前方（图 1 - 88）。

(2) 右扫：上动不停，上体右拧，身体重心前移成右弓步，



图 1 - 88

同时，右手持棍手心朝下，由左向前横扫，至右侧方时右腕外旋成手心朝上，左手随右棍右扫之势向左侧分开，目视右前方（图 1 - 89）。



图 1 - 89

用法及要点：同前。



44. 回身扫棍

紧接上势，上体左拧后转成左弓步，右手持棍随转体之势向左前方横扫，至左侧方时右腕内旋成手心朝下，左手随右棍左扫之势前护于右腕侧，右棍横贴于左臂上，目视左前方（图 1-90）。



图 1 - 90

45. 交棍待敌势

（1）后扫棍：接上势，右脚向右侧方挪步，右手持棍随右挪之势由左上向右后下扫，右手贴于臀后，手心朝后，右棍斜垂于体后，棍梢朝下，左手随右挪之势向体前绕挂，目视左前方（图 1-91）。

（2）虚步摆掌：上动不停，左脚向左侧挪移成左虚步，左手由右经上向左侧绕摆，臂微屈，手与肩同高，手心朝前，目视左前方（图 1-92）。

要 点：闪挪要轻快，虚步要扣膝关裆，左掌绕摆要柔缓，定势后稍作停顿。



图 1 - 91



图 1 - 92

收 势

(1) 交棍：左脚向左侧挪步，右脚向左脚并步成立正势，右手持棍由后经前向左绕摆，至左侧方时左手接握棍身，左手虎口朝前，手心朝下，目视正前方（图 1 - 93）。

(2) 收势：两臂下垂于体侧，收腹挺胸，目视正前方（图 1 - 94）。



图 1 - 93



图 1 - 94



第二章 武当蛇形剑

一、武当蛇形剑简介

龟蛇是武当道教的奉祀神灵，也是传说中玄武神的象征。蛇形剑是武当剑术中的精华，它是一路鲜为人知的内家象形剑术套路，千百年来只在武林中秘传。

蛇形剑具有步走八卦，腰如太极，剑似蛇行的显著特点。其步法左旋右转，环转无端似行云流水；其剑法似金蛇狂舞，点刺挂撩，穿抹云扫，变幻莫测。其动作刚柔相济，缓急相兼，时而快若闪电，时而缓若行云，轻灵圆活，潇洒而飘逸。

蛇形剑演练起来气势奔放激越，势势相承如长河急泻滔滔不绝，环环相扣似行云流水连绵不断。演练中时而单手撩换，时而双手云扫，许多剑法都是在疾速的旋转绕行和翻转拧裹中完成，往往形成一势多圆，曲折回环，起伏跌宕的奇特效果。前人有歌赞曰：“翻天兮惊飞鸟，滚地兮不沾尘。一击之间，漫若轻风不见剑，万变之中，但见剑光不见人。”

蛇形剑将使你真正领略到武当剑术的神奇和风采。



二、武当蛇形剑动作名称

第一段

- | | |
|----------|----------|
| 预备势 | 1. 闻鸡起舞 |
| 2. 蛇王探头 | 3. 懒蛇伸腰 |
| 4. 三环套月 | 5. 灵蛇捕鼠 |
| 6. 毒蛇回头 | 7. 小龙摆尾 |
| 8. 大蟒翻身 | 9. 金蛇狂舞 |
| 10. 翻江倒海 | 11. 白蛇吐信 |

第二段

- | | |
|----------|----------|
| 12. 青蛇绕竹 | 13. 迎风摆柳 |
| 14. 毒蛇出洞 | 15. 小龙摆尾 |
| 16. 灵蛇上树 | 17. 惊蛇回头 |
| 18. 顺水扬波 | 19. 回头望月 |

第三段

- | | |
|----------|----------|
| 20. 迎风扬尘 | 21. 长蛇甩尾 |
| 22. 毒蛇出洞 | 23. 雪花盖顶 |
| 24. 海底寻珠 | 25. 顺风扫叶 |
| 26. 灵蛇戏鹤 | 27. 蝮蛇翘尾 |

第四段

- | | |
|----------|----------|
| 28. 小龙戏水 | 29. 大蟒翻身 |
| 30. 长虫剪尾 | 31. 金蛇狂舞 |
| 32. 翻江倒海 | 33. 飞蛇跳涧 |



34. 响尾惊天

35. 长蛇摆尾

36. 顺风扫叶

第五段

37. 顺水扬波

38. 长虫剪尾

39. 回头望月

40. 翻江倒海

41. 迎风舞扇

42. 长虫剪尾

43. 金蛇狂舞

44. 反手摸天

45. 翻江倒海

46. 白蛇吐信

第六段

47. 小龙戏水

48. 长蛇出洞

49. 独占鳌头

50. 长蛇摆尾

51. 顺风扫叶

52. 满天风雨

53. 叶底藏花

54. 懒蛇伏穴

收势

三、武当蛇形剑动作图解

第一段

预备势

两脚并步直立，左手反握剑柄，手心朝后，肘微屈，剑身贴靠左小臂处；右手五指并拢贴靠于右腿侧，全身放松，目视正前方（图 2-1）。

1. 闻鸡起舞

（1）头向左转，两臂自体两侧缓缓上举至肩高，左手反握剑柄，手心朝下，剑柄朝左；右手手心朝上，指尖朝右，目视左侧



图 2-1

方(图 2-2)。

(2) 上动不停, 右脚向右侧方退步, 右手随右退之势由右向上经左往下再向右云绕, 随即左脚经右脚后向右插步, 同时左手反握剑柄, 由左经上向胸前绕转, 手心朝前, 剑柄朝右, 目随右手(图 2-3)。



图 2-2



图 2-3



要 点：两臂上举时动作要轻缓，左右绕转要圆活。

2. 蛇王探头

(1) 上动不停，身体重心下沉，两腿屈膝下蹲成歇步；同时，右手随下坐之势向头顶直臂上举，至头顶时抖腕摆掌，五指并拢，手心朝下，指尖朝右，状如蛇头，目视左侧方（图 2-4）。



图 2-4

(2) 上动稍停，随即右腕由右向左后在头顶缓缓绕转数圈，上臂伸直，五指并拢，目仍视左侧方（图 2-4）。

要 点：下坐时要突然抖腕转头，右手绕转时要柔缓，五指不能张开，腰身可随绕转之势扭动。

3. 懒蛇伸腰

(1) 接上势，右肘微屈，右手在头顶翻腕平云一圈后缓缓由右经体前向下云转至体右侧时成手心朝上；左手反握剑柄，往右小臂上穿出，再向左侧平行云抹，手心朝下，同时，右手经左剑下由左经胸前向右平抹，手心朝上，目随左手（图 2-5）。

(2) 上动不停，上体左拧后转，左手反握剑柄随转体之势向左后平扫，剑柄高与肩齐，目视左后方（图 2-6）。



图 2-5



图 2-6

(3) 上动不停，上体稍起，左脚尖外摆，右脚经左脚前向左侧方绕行上步，脚尖内扣（图 2-7）。

(4) 上动不停，左脚经右脚前向左外侧绕行上步，脚尖外撇，目视左侧方（图 2-8）。



图 2-7



图 2-8

(5) 上动不停，右脚继续向左外侧绕行上步，同时，右手随行步之势在头顶由右向左后云绕，手心朝上，目随右手（图 2-



9)。

(6) 上动不停，右脚向前落步，脚尖内扣，上体左拧后转；左手反握剑柄随拧转之势向左后直臂平扫，剑柄朝后，手心朝下，高与肩齐；右手随左扫之势向左侧平摆于左肩侧，手心朝上，右腿屈膝下坐，左脚尖内扣成右屈膝丁字步，目视左后方（图 2-10）。



图 2-9



图 2-10

要 点：八卦摆扣步绕行时要身正步矮，沉稳圆活，右手要随绕行之势作云抹扫摆。此势虽只绕行了三步，但与前后两个腰身的拧转却形成了三个圆圈，故身体的拧转与下肢的绕行要连贯圆活，不可间断。

4. 三环套月

(1) 紧接上势，上体右拧，左手仍反握剑柄，随右转之势由左向右平摆，手心朝下；同时，右脚随转体之势向右侧方绕行上步，脚尖外撇，目视右侧方（图 2-11）。

(2) 上动不停，左脚经右脚前继续向右侧方绕行上步，脚尖内扣，左手反握剑柄，小臂内旋上翻，随右行之势在头顶由左向右后云转，剑身横平，手心朝上，目随剑柄（图 2-12）。



图 2-11



图 2-12

(3) 上动不停，上体继续向右拧转，右手向上，手心朝下，在头顶接握左手剑柄（图 2-13）。

(4) 上动不停，上体继续右拧后转，右脚继续向右外侧绕行上步，脚尖外撇；右手持剑，随拧转之势使剑身在头顶由左向右后平行云转（图 2-14）。



图 2-13



图 2-14



(5) 上动不停，左脚继续经右脚前向右侧绕行上步，脚尖内扣；右手持剑，随扣步之势使右剑在头顶由左向右后平云一周后下沉于左肩外，剑身横平，剑尖朝后，右手心朝下，左手护于右腕处，目视右侧方（图 2-15）。



图 2-15

(6) 上动不停，上体继续右拧后转，右手持剑随转体之势由左向右后平扫，剑身横平，剑尖朝右，手心朝下；左手随右剑平扫之势向左侧分开，手心朝左，剑指朝前，目视右前方（图 2-16）。

要 点：“三环套月”由交剑、云剑、扫剑三个剑法组合而成，它配合步法的绕行形成了一势三圈的效果。演练时交剑要快，云剑要平，扫剑要猛，交云扫均要在疾速的绕行旋转中完成，要连贯圆活，自然流畅，此势宜作为重点反复练习。



图 2-16

5. 灵蛇捕鼠

(1) 紧接上势，左脚向左侧退步，右手持剑，腕内旋，随回挪之势使右剑由体前向左侧绕挂，同时，左手随右剑下挂之势下护于右腕侧，目视正前方（图 2-17）。



图 2-17

(2) 上动不停，右脚略前挪外撇，身体重心前移，右剑继续由左经上向前往右在体右外挽一立圆小花，右手心朝上，剑尖朝



后，目视正前方（图 2-18）。



图 2-18

（3）上动不停，左脚向前上步成左弓步，同时，右手持剑随上步之势向前点击，右手心朝左，剑尖朝前，左手随右剑前点之势向左后分开，剑指朝后，手心朝下，目视正前方（图 2-19）。



图 2-19

要 点：左右挽花要轻快，挽花时身体要尽量回吞，上步前点时要迅猛脆快，整个动作吞吐要大。



6. 毒蛇回头

(1) 紧接上势，上体右拧后转成左弓右箭步，右手持剑，手腕上挑，使剑尖由前向后倒转成剑尖朝右，左手剑指随右剑倒转之势护于右腕侧，目视右侧方（图 2-20）。



图 2-20

(2) 上动不停，身体重心前移成右弓步，右手持剑随上步之势向右前方直刺，手心朝左，剑尖朝前，剑同肩高；左手剑指随右剑前刺之势向左后方平伸，剑指朝后，目视右前方（图 2-



图 2-21



21)。

要 点：此势与前势“灵蛇捕鼠”为一组连贯性剑法，点剑后要迅速上扬回倒，回身刺剑要快。

7. 小龙摆尾

(1) 接上势，右脚略回挪，右手持剑由体前往左上绕挂，同时，左手随右剑左挽之势向前下护于右腕侧（图 2 - 22）。



图 2 - 22

(2) 上动不停，右脚向前落步，脚尖外撇，屈膝前弓，右剑继续由左经上往前向体右挽一顺势小立花，右手心朝上，剑尖朝下，左手仍护于右腕处，目视正前方（图 2 - 23）。

要 点：左右挽花要圆转顺畅紧贴身体，左挽时身体要向后回吞，右挽时要前吐。

8. 大蟒翻身

(1) 紧接上势，左脚向前上摆，右手持剑，使剑柄由下经右往上向左侧绕带，手心朝内，目视左侧方（图 2 - 24）。



图 2 - 23



图 2 - 24

(2) 上动不停，左脚经右脚前向右侧盖步，身体重心下沉，左腿屈膝前弓，右腿略屈；同时，右手持剑随盖步之势向右下方拖带，剑柄向右，剑尖朝左，目视左后方（图 2 - 25）。

(3) 上动不停，腰身右拧后转，右手持剑，随转体之势使剑柄由下经上向右侧绕带，剑柄朝右，剑尖朝上，左手向左侧分开，目视右侧方（图 2 - 26）。



图 2 - 25



图 2 - 26

要 点：身体起伏要大，盖步带剑时身体重心要尽量低矮，腰身的翻转要圆活顺畅，带剑幅度要大，运转轨迹呈立圆形。

9. 金蛇狂舞

(1) 上动不停，右手松握剑柄，腕外旋，使右剑由上向下往体后挽一顺势小立花（图 2 - 27）。速即腕内旋，使剑尖继续在体后绕转至右上方，剑柄贴于右腰后，剑尖朝上，手心朝后（图 2 - 28）。



图 2 - 27



图 2 - 28



(2) 上动不停，左脚经右脚后向右侧退步，同时腰身左拧后转，右手持剑随拧腰转体之势由右腰后向左前方抽剑撩挽，左手护于右腕处（图 2-29）。



图 2-29

(3) 上动不停，右腕外旋，右剑继续由前往上向体右侧顺时针方向挽一立圆小花，至体前时腰身猛然拧腰送髋，同时，右剑随拧转之势向前上方反撩，手心朝上；左手随撩剑之势向左后分开，目视右上方（图 2-30）。



图 2-30



要点：“金蛇狂舞”为一组连贯性的立圆挽花剑法，演练时要圆活顺畅，一气呵成。剑花的舞动要紧贴身体翻转，腰身要随挽花之势左拧右转，眼睛要随剑花的舞动左顾右盼。

10. 翻江倒海

(1) 上动不停，上体继续向左翻转，右脚前提，同时，右手持剑随转身之势由右经上向后下方劈砍，剑刃朝下，左手护于右小臂内侧，目视右前方（图 2-31）。

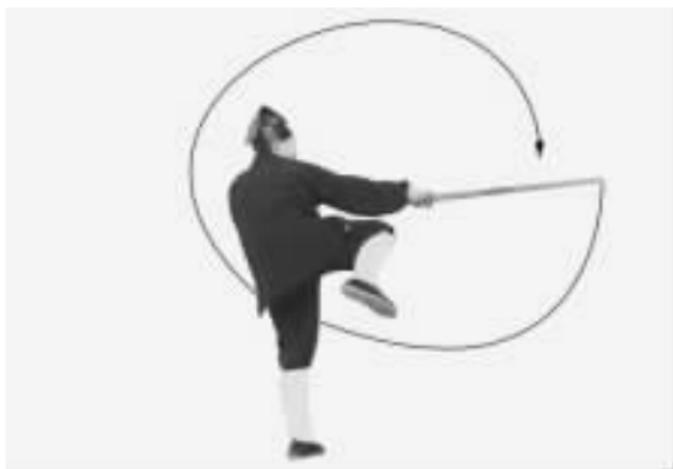


图 2-31

(2) 上动不停，右剑随下劈之势在体前由右经下往前向上挽一立圆小花，随即右腕内屈成剑尖朝下，左手向左侧分开，目视左前方（图 2-32）。

要点：劈剑要迅猛，挽花轻灵圆活，幅度要大。

11. 白蛇吐信

上动不停，右脚向前上步成右弓步，右手持剑随上步之势向前直刺，剑同肩高，剑尖朝前，左手随刺剑之势上架于头顶，手心朝上，指尖朝前，目视正前方（图 2-33）。

要点：上步要快，刺剑要远。

提示：从“小龙摆尾”到“白蛇吐信”的一系列连贯性的



图 2 - 32



图 2 - 33

剑术组合，演练习时要势势相承，圆活顺畅如行云流水，整个剑法运行轨迹均呈立圆形。此组合应作为重点反复练习。



第二段

12. 青蛇绕竹

(1) 紧接上势，右手持剑，腕内旋，使剑尖顺时针方向由右向左圈绕，剑同肩高，手心朝上；同时，右脚经左脚前向左侧方盖步，左手斜举于左侧方，手心朝上，目视右前方（图 2-34）。



图 2-34

(2) 上动不停，右剑继续向左圈绕，同时，左脚向左侧方退步（图 2-35）。



图 2-35



(3) 上动不停，右脚经左脚前向左侧方盖步，右剑继续向左圈绕（图 2-36）。



图 2-36

(4) 上动不停，右手持剑继续向左圈绕，同时左脚向左后退步（图 2-37）。



图 2-37

要 点：绞剑动作要小，大如碗口，绞剑与退步要连贯协调，要一步一绞，退出时两膝弯曲，身体重心稍低，眼睛要始终



盯住前方。

13. 迎风摆柳

(1) 紧接上势，左手向前护于右腕处，右手持剑，腕内旋成手心朝下，随即右剑向右侧平抹，剑身横平同肩高，剑尖斜朝左，左手随右剑右抹之势向左侧分开，指尖朝前，目视正前方（图 2-38）。



图 2-38

(2) 上动不停，左脚向前上步，右腕外旋，使右剑由右向左平抹，剑同肩高，手心朝上；左手随右剑左抹之势向前护于右腕处，手心朝下，目视正前方（图 2-39）。

要 点：左右抹剑要轻柔平缓，动作不宜过大，左手的开合与右剑的平抹要协调配合。



图 2 - 39

14. 毒蛇出洞

(1) 紧接上势，右脚向前上步，腰身右拧，右臂回屈，随上步之势将右剑向右腰侧回带，手心朝下，左手仍护于右腕处，手心朝下，目视正前方（图 2 - 40）。



图 2 - 40

(2) 上动不停，右脚向前挪步成右弓步，同时右臂前伸，使右剑向前直刺，右手心朝下；左手随右剑前刺之势向左后分开，



指尖朝后，目视正前方（图 2-41）。



图 2-41

要点：带剑时要拧腰回坐，上步刺剑要迅猛脆快，此势与迎风摆柳为一组连贯性的剑法动作，左右平抹后迅速前刺，不可间断。

15. 小龙摆尾

（1）接上势，左脚向前上步，右手持剑，腕内屈，使剑尖由体前向左侧挽一顺势小立花，手心朝内，剑尖朝后，左手随挽花之势前护于右腕处，目视正前方（图 2-42）。

（2）上动不停，右脚向前上步，右腕外旋，右剑继续由上向前往右膝外挽一小立花，右手心朝上，剑尖朝后，左手仍护于右腕处，目视正前方（图 2-43）。

要点：上步要轻快，左右挽花要圆活顺畅，要与脚步配合，剑花要紧贴身体，呈立圆形。



图 2 - 42



图 2 - 43

16. 灵蛇上树

(1) 上动不停，右脚蹬地上跳，左膝上提，右手持剑随上跳之势向前上方点击，手心朝左，左手随右剑上点之势向左后分开，剑指朝后，目视前上方（图 2 - 44）。

(2) 上动不停，左脚和右脚相继落地，剑尖回挑（图 2 - 45）。



图 2 - 44



图 2 - 45

要 点：上跳要高，点剑要脆快，要一点即扬，落地要轻。
“灵蛇上树”与“小龙摆尾”为一连贯性动作，挽花上步后要迅速上跳点剑。



17. 惊蛇回头

(1) 紧接上势，右腕外旋，使剑尖在体外侧逆时针方向挽一小立花，同时，右膝上提，上体右拧后转，左手前护于右腕处，目视右侧方（图 2-46）。



图 2-46

(2) 上动不停，右剑继续向右侧方反手上撩，手心朝外，剑同头高；同时，左手随右剑前撩之势向左后分开，目视右前方（图 2-47）。



图 2-47



要 点：剪腕花要小，撩剑要远，回撩转身要快，提膝要高，身体要尽量右拧前探。

18. 顺水扬波

(1) 紧接上势，左脚向右前方落步，随即右膝上提，同时，左手向前拍击右手腕，上体左拧后转，右腕内屈，使右剑顺时针方向由右经下向左往上在体前挽一顺势小立花（图 2-48）。



图 2 - 48

(2) 上动不停，右脚向前上步。同时，右手持剑随上步之势由后经下向前反手上撩，手心朝上，剑同头高；左手随上步撩剑之势由前经上向左后分开，目视右前方（图 2-49）。

要 点：挽花转身要快，提膝要高，上步撩剑时要尽量拧膝送髋。

19. 回头望月

上动不停，右剑继续经上向左侧回带，至左下方时转腕向右侧方反手上撩，手心朝后，剑尖向上；同时，左脚随右剑反撩之势向右后掀起，脚掌朝上，左手向前护于右肩侧，手心朝右，目视右上方（图 2-50）。

要 点：向左带剑幅度要大，插步反撩时腰身要尽量向右拧



图 2 - 49



图 2 - 50

裹。此势与前两势为一连贯组合剑法，演练时要紧密连贯，不可间断。



第三段

20. 迎风扬尘

(1) 紧接上势，上体左拧后转，左脚向左前方上步；同时，右剑随上步之势由右下向左前方上撩，剑刃朝外，剑柄同头高，手心朝上；左手随撩剑之势由前经上向左后分开，目视右前方（图 2-51）。



图 2-51

(2) 上动不停，右脚向右前方上步，右手持剑，腕内旋，使右剑由上经左往下向右前方提撩，右手心朝外，左手随右剑提撩之势由后向前护于右肘内侧，手心朝下，目视右前方（图 2-52）。

要 点：撩剑时动作幅度要大，腰身要尽量拧裹前顺。

21. 长蛇甩尾

(1) 紧接上势，右脚经左脚前向左侧方盖步；右腕内旋，使右剑由下往左经上向右在体前挽一立圆小花，剑尖朝右，剑刃作天地向；左手随挽花之势向左侧分开，目视右下方（图 2-53）。

(2) 上动不停，左脚继续向左侧方撤步成左弓右箭步，右剑



图 2 - 52



图 2 - 53

随左撤之势继续向下拖拉，剑尖朝右，目视右前方（图 2 - 54）。

要 点：挽花要圆活，要与撤步协调配合，撤步要向左侧方走斜线。

22. 毒蛇出洞

（1）接上势，右脚前挪，屈膝，脚尖外撇，同时，右腕外旋，使右剑由左经上向右外侧翻压，手心朝上，剑尖朝前，左手



图 2 - 54

随压剑之势下护于右腕处，手心朝下，目视正前方（图 2 - 55）。

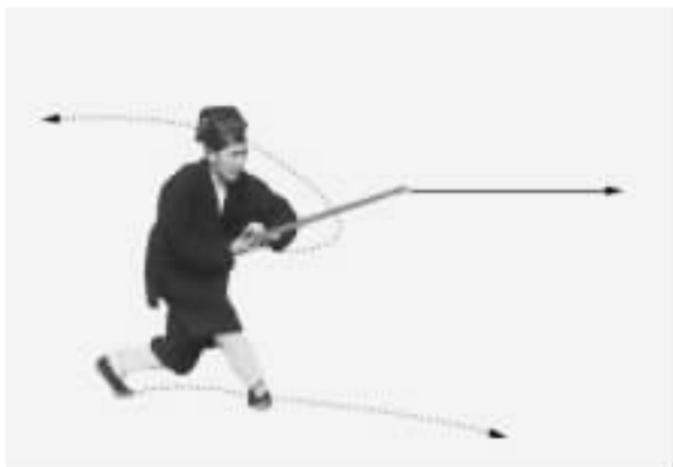


图 2 - 55

（2）上动不停，左脚向前上步成左弓步，同时，右手提剑随上步之势向前直刺，剑同肩高，右手心朝上，左手随前刺之势向左后分开，手心朝后，目视正前方（图 2 - 56）。

要 点：翻腕压剑动作要小，上步刺剑要迅猛，要一压即刺，不可间断。



图 2 - 56

23. 雪花盖顶

(1) 紧接上势，右脚经左脚内侧向右前方绕行上步，脚尖外撇，右手持剑随上步之势向右侧方平穿，剑尖向右，手心朝上，目视右前方（图 2 - 57）。



图 2 - 57

(2) 上动不停，上体继续右拧后转，左脚随转体之势向右侧绕弧扣步，右腕外旋内翻，使右剑在头顶由右向左顺时针方向云



绕，左手随右剑平云之势靠护于右腕处，手心朝下（图 2-58）。



图 2-58

（3）上动不停，左脚向右前方落步，脚尖内扣，右剑继续在头顶云绕至左肩侧，剑身横平，剑尖朝后，两手心均朝下，目视右侧方（图 2-59）。



图 2-59

要 点：两脚的摆扣绕行要连贯圆活，身体重心要低矮，云剑要平如桌面，要以腰带剑，剑随身走。



24. 海底寻珠

(1) 上动不停，腰身继续右拧后转，右手持剑随转体之势向右后平扫，剑至右后方时手腕内屈成手心朝上，使剑尖向右脚下顺时针方向云绕一周；同时，右脚在右剑下云之际迅速上提，避过云扫之剑，左手向左后分开，目视右下方（图 2-60）。



图 2-60

(2) 上动不停，上体继续向右拧转，右脚随右转之势向右侧方绕行上步，脚尖外撇，右剑随摆步之势向右侧方穿出，剑尖朝右，手心朝上，目视右前方（图 2-61）。

要 点：向下云剑时身体要前俯，剑身要尽量平行云绕，云剑和提脚要协调配合，整个动作均是在旋转中完成，不可间断。

25. 顺风扫叶

(1) 上动不停，上体继续右拧后转，左脚继续向右侧绕行上步，右手持剑向右云穿，手心朝上（图 2-62）。



图 2 - 61



图 2 - 62

(2) 上动不停，上体继续右拧后转，右脚随转体之势上提，右手持剑随转体之势由右向左后云扫（图 2 - 63）。

(3) 上动不停，上体继续向右后拧转，右腕外旋，随转体之势右剑在头顶顺时针方向云绕一周，手心朝下，剑尖朝后；左脚随云剑转体之势向右侧提膝扣步，左手护于右腕处，手心朝下，目视右前方（图 2 - 64）。



图 2 - 63



图 2 - 64

(4) 上动不停，右剑随转体之势继续在头顶由右向左平行云转，剑身横平，剑尖朝后，手心朝下，左脚经右脚内侧向右前方落步，脚尖内扣，目视右侧方（图 2 - 65）。

(5) 上动不停，上体继续右拧后转，右手持剑随拧转之势向右后方平扫，剑身横平，手心朝下，左手向左后分开，目视右前方（图 2 - 66）。



图 2 - 65



图 2 - 66

要 点：摆扣步绕行要快，云剑要平，扫剑要猛。

提 示：“雪花盖顶”、“海底寻珠”与“顺风扫叶”为一组连贯性的剑法组合，演练时要连贯圆活，脚步的摆扣绕行要迅速，旋转要快。此组合由三个云剑一个扫剑组成，加上脚步的快速绕行和腰身的急速旋转共形成四个势势相承，环环相扣的圆圈，演练起来令人目不暇接，眼花缭乱，非常好看。此组合应作



为重点反复练习。

26. 灵蛇戏鹤

(1) 紧接上势，左脚向后退步，右脚回挪，右腕内屈使右剑由前往左侧挂绕，左手随右剑挂绕之势护于右腕处，目视正前方（图 2-67）。



图 2-67

(2) 上动不停，右脚向前上步，脚尖外撇，同时，右腕外旋，使右剑由左上经前向右下逆时针方向挽一小立花，右手心朝上，剑尖朝后，左手护于右腕处，目视正前方（图 2-68）。

(3) 上动不停，左脚向前上步成左弓步，同时，右手持剑随上步之势向前点击，手心朝左，剑同肩高，左手随右剑前点之势向左后分开，目视正前方（图 2-69）。

要 点：左右挽花要轻灵圆活，左挽时身体要向后回吞，右挽接点剑要快。



图 2 - 68



图 2 - 69

27. 蝮蛇翘尾

(1) 上动不停，右剑前点后迅速屈腕上挑，同时左手向前护于右腕处，右脚前提，目视正前方（图 2 - 70）。

(2) 上动不停，右脚经左脚外向左侧方盖步，同时右腕回屈外翻，使右剑继续向右膝外向上经体前挽一立圆小花，左手随挽花之势向左后分开，目视右前方（图 2 - 71）。



图 2 - 70



图 2 - 71

(3) 上动不停，右脚经左脚前向左侧落步，随即左脚向左侧退步成半马步，同时，右腕上翘，使右剑由下向前上挑，剑尖朝上，手心朝左，左手随右剑上挑之势向左上抖腕上翻，剑指朝上，目视右前方（图 2 - 72）。

要 点：“灵蛇戏鹤”与“蝮蛇翘尾”为连贯性剑法，演练时要紧密连贯，不可间断。上步挽花点剑要迅猛，换步挽花挑剑



图 2 - 72

要轻灵，定势后可稍作停顿。

第四段

28. 小龙戏水

(1) 接上势，上体左拧后转，左腿屈膝上提，同时，左手由上向下向左后分开，速即右剑经前向左膝外下挂，剑尖上翘，手心朝左，目视左下方（图 2 - 73）。

(2) 上动不停，左脚前落，右脚向前上步，脚尖外撇，右腕内屈外旋，右剑随上步之势由左经上向前挂转，而后向右侧方下刺，剑尖朝右，手心朝前；左手随右剑下刺之势向左侧方分开，指尖朝左，目视右下方（图 2 - 74）。

要 点：转身挂剑时要尽量提膝折腰，挂剑接下刺要圆转连贯，下刺时腰身要向右拧裹。



图 2 - 73



图 2 - 74

29. 大蟒翻身

(1) 紧接上势，左脚向左侧上提，右臂回屈，将右剑由右下经上向左侧抽带（图 2 - 75）。

(2) 上动不停，左脚经右脚前向右侧盖步，脚尖外撇，身体重心下沉；右手持剑，随盖步之势右剑向右下抽带，剑刃作天地向，剑尖朝后，手心朝内；左手随带剑之势护于右腕处，手心朝



图 2 - 75

下，目视左后方（图 2 - 76）。



图 2 - 76

（3）上动不停，腰身右拧后转，右剑随转体之势作立圆翻转，剑柄朝前，目视正前方（图 2 - 77）。

要 点：翻身带剑要圆活，起伏要大，翻身要以腰为轴。



图 2 - 77

30. 长虫剪尾

(1) 上动不停，右脚向后退步，双手握剑，右腕外旋，使剑逆时针方向由上向前经下往后在体右挽一立圆小花，手心朝左，剑柄朝前，左手松握剑柄（图 2 - 78）。



图 2 - 78

(2) 上动不停，身体重心下沉，双手握剑继续向右下方抽带，目视右侧方（图 2 - 79）。



图 2 - 79

(3) 上动不停，左脚向右前方上步，双手握剑随上步之势继续将剑由下向右上方抽带，剑柄朝上（图 2 - 80）。



图 2 - 80

要 点：翻身带剑要圆活，要以腰为轴；退步剪腕要轻灵快捷。此势为双手剑法，演练时要右实左虚，不可握得太紧。

31. 金蛇狂舞

(1) 上动不停，上体右拧后转，右腕外旋，随转体之势使右



剑尖由左经上向右后绕挽，手心朝后，剑尖朝下，左手随挽花之势向左侧分开，目视右侧方（图 2-81）。



图 2-81

（2）上动不停，右腕内旋，使右剑继续在体后由下经左往上向右挽一顺势小立花后速即右腕内屈，使剑柄贴于右腰后，剑尖朝上，手心向后，目视左侧方（图 2-82）。



图 2-82



(3) 上动不停，左脚向后退步，腰身右拧后转，右手持剑随拧转之势由右腰后向左前方抽剑挽撩，左手亦随转体之势由下向上翻转（图 2-83）。



图 2-83

(4) 上动不停，右腕外旋，使右剑在右肩外由上往后经下向前挽一立圆小花，随即腰身猛然拧转，使右剑由下向右上方反手上撩，剑同头高，剑尖斜朝下，手心向后；左手随撩剑之势向左后分开，剑指朝后，目视右上方（图 2-84）。



图 2-84



要点：“金蛇狂舞”为一组连贯性的挽花剑法，演练时要圆活顺畅，一气呵成，剑花要呈立圆形绕转，要紧贴身体，眼神要随剑花的舞动左顾右盼，腰身要随挽花之势左拧右转。

32. 翻江倒海

(1) 上动不停，腰身继续向左翻转，右脚上提，右手持剑随转体之势由右经上向右前方下劈，剑刃朝下，左手随劈剑之势贴护于右小臂内侧，目视右侧方（图 2-85）。



图 2-85

(2) 上动不停，右腕内旋，使右剑随下劈之势在体前由后经下向体前上方挽一立圆小花，速即右脚向左前方落脚上步成右弓步，右剑随上步之势向前上撩，剑同头高，手心朝上，左手随撩剑之势由前向左后撩分，目视前上方（图 2-86）。

要点：劈剑要迅猛，挽花要圆活，转身撩剑要拧腰送髋，整个动作衔接要紧，运转幅度要大。

提示：从“小龙戏水”到“翻江倒海”为一组连贯性的组合剑法，演练时要势势相承，环环相扣，圆活顺畅如行云流水。此组合应作为重点反复练习。



图 2 - 86

33. 飞蛇跳涧

(1) 紧接上势，左脚向左侧方挪步并蹬地上跳，同时，右膝向左侧上提，上体右拧，右手持剑随上跳之势由下经左向右下撩挂，手心向后，剑尖朝右下，左手随撩剑之势贴护于右肩侧，手心朝下，目视右下方（图 2 - 87）。



图 2 - 87



要点：“飞蛇跳涧”与“翻江倒海”衔接要紧，纵步要轻灵，右膝上提要高，撩剑时腰身要尽量向右拧裹，在空中造型滞留的时间要尽量长些，这样才显得洒脱飘逸。

34. 响尾惊天

(1) 上动不停，右脚向左前方落脚上步（图 2-88）；随即左脚继续向左外侧绕行上步，脚尖外撇，同时，左手随上步之势向左外侧绕摆，右剑仍垂握于右后，目视左前方（图 2-89）。



图 2-88



图 2-89



(2) 上动不停，右脚由右下往左上跨踢，至头前时以左手迎击右脚掌（图 2-90）。随即右脚向左侧落步，目视右后方（图 2-91）。



图 2-90



图 2-91

要 点：上步要走弧线，右脚里合摆踢时幅度要大，踢击要高，拍击要响亮。

35. 长蛇摆尾

(1) 上动不停，左脚经右脚内侧向左前方绕行上步，脚尖外撇；同时，右手持剑随绕行之势向左侧扫摆，右手心朝下（图 2-92）；右脚继续向左侧方绕行上步，双手握剑（图 2-93）。

(2) 上动不停，上体继续左拧后转，右腕外旋，双手握剑，使剑身在头顶由左经后向右逆时针方向平行云绕后向左后方扫砍，剑身横平同肩高，腰身左拧，右腿屈膝后坐，左脚尖内扣，目视左侧方（图 2-94）。



图 2 - 92



图 2 - 93

要 点：摆扣绕行时要身正步矮，圆转快速，云剑要平如桌面，要与行步协调配合，向左扫剑时腰身要尽量向左拧裹。



图 2 - 94

36. 顺风扫叶

(1) 上动不停，左脚向右侧方绕行上步，脚尖外撇，右剑随步行之势向右侧平摆，剑同头高，手心朝上，目视右侧方（图 2 - 95）。



图 2 - 95

(2) 上动不停，腰身右拧后转，左脚向右侧绕行上步，同时，右腕外旋，使右剑在头顶由右经后向左侧平行云转，至左肩



外侧时剑身横平，手心朝下（图 2-96、97）。



图 2-96



图 2-97

（3）上动不停，左脚向右侧方落步，脚尖内扣，腰身继续右拧后转，右手持剑随转体之势向后扫抹，剑刃横平，剑尖朝右，左手向左侧分开，右脚尖内扣，左腿屈膝下坐成左膝丁字步，目视右后方（图 2-98）。

要 点：腰身拧转要快，要以身带剑，云剑要平，扫剑要



图 2 - 98

快。

提示：从“飞蛇跳涧”到“顺风扫叶”为一组连贯性的剑术组合，演练时要圆活顺畅，势势相承，不可间断。此组合应作为重点反复单练。

第五段

37. 顺水扬波

(1) 接上势，左脚向左前方绕行上步，左手随上步之势经下向左前方分开，手心朝上；同时，右腕外旋，随上步之势使右剑由右后向体前上撩，手心朝上，剑刃朝前，目视正前方（图 2-99）。

(2) 上动不停，右脚继续向左侧方绕行上步，右剑随上步之势继续向前上撩（图 2-100）。



图 2 - 99



图 2 - 100

(3) 上动不停，左脚向左侧方退步，右脚随之回挪，同时，右手持剑随左挪之势向左上方回带，剑柄朝左，右手心向后，目视右前方（图 2 - 101）。

要 点：行步时要身正步矮，从容平稳，行走路线呈半圆形，撩剑要与行步配合，给人以临风起舞的飘逸感。



图 2 - 101

38. 长虫剪尾

(1) 上动不停，身体重心下沉，随即左脚向前上步，右手持剑由左经下随上步之势向右前方提带，剑柄朝上，手心朝右，左手护于右腕处，目视正前方（图 2 - 102）。



图 2 - 102

(2) 上动不停，上体右拧后转，双手握剑，随转体之势继续由上向右提带，剑柄朝下，目视正前方（图 2 - 103）。



图 2 - 103

(3) 上动不停，右脚向右后退步，双手松握剑柄，随退步之势使右剑由上经前向下在体右侧挽一顺势小立花（图 2 - 104）。



图 2 - 104

要 点：向左带剑时吞吐幅度要大，翻身带剑时要圆活，退步剪腕要轻灵。



39. 回头望月

上动不停，左脚经右脚后向右插步，上体右拧后转，同时，右手持剑由左经下向右侧反手上撩，剑尖斜朝上，手心朝后，左手随撩剑之势护于右肩前，指尖朝上，手心朝右，目视右上方（图 2-105）。



图 2-105

要 点：剪腕后插步要快，向右反撩时腰身要尽量向右拧裹。

40. 翻江倒海

（1）紧接上势，上体左拧后转，左臂随拧转之势由下经上向体后轮翻；同时，右手持剑随转体之势由右经下绕体轮转（图 2-106）。

（2）上动不停，上体继续向左拧转，同时，右脚上提，右剑随翻转之势由右经上向左前方下劈（图 2-107）。



图 2 - 106

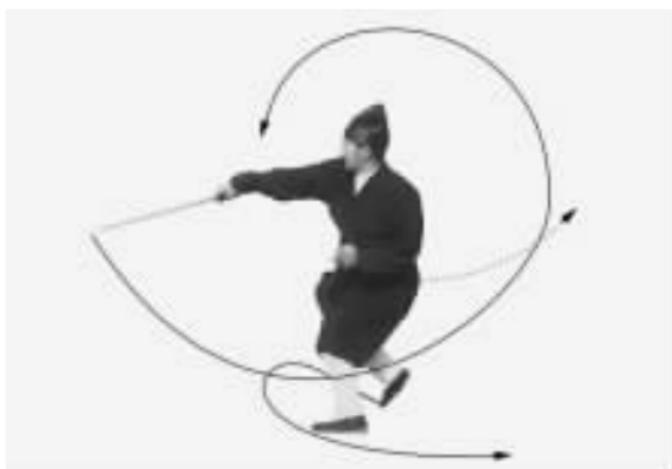


图 2 - 107

(3) 上动不停，右腕内旋，使右剑随下劈之势在体前逆时针方向挽一立圆小花，速即右脚向左前方落步，目随右剑（图 2 - 108）。

(4) 上动不停，右手持剑随上步之势继续向前上撩，剑高过头，手心朝上；左手随右剑前撩之势由前经上向左后分开，剑指朝上，手心朝后，目视正前方（图 2 - 109）。



图 2 - 108



图 2 - 109

要 点：拧腰翻身要圆活，翻腰时上体略向后仰，劈剑要迅猛开展，转身撩剑要拧腰顺肩。

提 示：从“顺水扬波”到“翻江倒海”为一组连贯性的组合剑法，演练时运行轨迹均呈立圆，要势势相承，环环相扣如行云流水，不可间断。



41. 迎风舞扇

(1) 上动不停，左脚向左侧挪移，身体重心下沉，含胸拔背成右跪步，右手持剑，随左挪之势将右剑向左侧回带，手心朝内，左手随右剑回带之势抓握剑柄成双手握剑势，目视右侧方（图 2-110）。



图 2-110

(2) 上动不停，右脚向右前方上步，同时，双手握剑随上步之势由左经下向右前方提撩，目视正前方（图 2-111）。



图 2-111



要 点：带剑时身体吞吐要大，步子要随带剑之势左右挪移。

42. 长虫剪尾

(1) 上动不停，左脚向前上步，上体左拧后转，双手握剑随转体之势经头顶向后回带，目视正前方（图 2-112）。



图 2-112

(2) 上动不停，右腕外旋，使右剑由上经前向下在体右侧逆时针方向挽一立圆小花（图 2-113）。



图 2-113



(3) 上动不停，右脚向后退步，身体重心下沉，双手握剑随退步之势向下抽带（图 2-114）。



图 2-114

要 点：退步剪腕要轻灵圆活，带剑时身体起伏要大。

43. 金蛇狂舞

(1) 上动不停，左脚向前上步，上体左拧后转，双手握剑随转体之势继续由下经上向右侧拖带，当剑至头顶时，左手向左侧分开，目视右侧方（图 2-115）。



图 2-115



(2) 上动不停，右腕外旋，右剑由上向下经体后逆时针方向挽一立圆小花，手心朝上，剑尖向左（图 2-116）。



图 2-116

(3) 上动不停，右腕内旋，右剑继续由左经上往右向下挽一立圆小花，速即腕内旋，使剑柄贴于右腰后，剑尖斜朝左上，右手手心朝后，左手下垂，目视左侧方（图 2-117）。



图 2-117



要 点：金蛇狂舞为一组连贯性的挽花剑法，演练时剑花的前后舞动要圆活顺畅，紧贴身体，眼神要随剑花的舞动左顾右盼，腰身要随挽花之势左拧右转。

44. 反手摸天

(1) 上动不停，左脚向右后退步，腰身向左拧转，右手持剑，随拧腰转体之势由右腰后向左前方抽剑提撩（图 2 - 118）。



图 2 - 118

(2) 上动不停，右腕外旋，右剑继续由上往后经下向前在体右侧挽一立圆小花，至体前时向上反手上撩，剑同头高，右手心朝上，目视前上方（图 2 - 119）。

要 点：退步挽花要圆活，反手撩剑时要尽量拧腰送髋。



图 2 - 119

45. 翻江倒海

(1) 紧接上势，上体左拧后转，右膝上提，右手持剑随转体之势由右经上向左前方下劈（图 2 - 120）。



图 2 - 120

(2) 上动不停，右膝仍上提，右腕内旋，使右剑随下劈之势在体前由下往左经上向右顺时针方向挽一立圆小花，目视左侧方（图 2 - 121）。



图 2 - 121

46. 白蛇吐信

(1) 上动不停，右脚向前落脚上步成右弓步，右手持剑随上步之势向正前方直刺，剑同肩高，剑尖朝前，左手随刺剑之势由前经上向左后上架，剑指朝前，手心向上，目视正前方（图 2 - 122）。



图 2 - 122



要点：“翻江倒海”与“白蛇吐信”为一组连贯性剑法，演练时要舒展圆活，一气呵成，劈剑要迅猛，挽花转身要顺畅，刺剑要迅猛，整个动作要连贯。

提示：从第41势“迎风舞扇”到46势“白蛇吐信”为一系列连贯性的剑法组合，演练时剑身的运转轨迹均走立圆，要势势相承，环环相扣，不可间断。此组合应重点练习。

第六段

47. 小龙戏水

(1) 紧接上势，上体左拧后转，左腿屈膝上提，左手由上向下经左膝外向后挂撩；右腕内屈，右剑随转身提膝之势由右经上向左膝外下挂，剑尖朝后，手心朝内，上体前俯，目视左下方(图2-123)。



图 2 - 123

(2) 上动不停，左脚下落，右脚向前上步，脚尖外撇，右腕外旋，使右剑继续经后往上向下挂转，右手心朝外，剑尖朝下，左手随挂剑之势护于右腕处，目视右下方(图2-124)。

(3) 上动不停，上体向右拧转，右手持剑向右侧方下刺，剑



图 2 - 124

尖朝后，手心朝前，左手随右剑下刺之势向左侧分开，剑指朝左，目视右下方（图 2 - 125）。



图 2 - 125

要 点：提膝挂剑要尽量俯身折腰，左右挂剑要呈立圆，圆活顺畅。

48. 长蛇出洞

(1) 上动不停，左脚向前上步成左弓步，右腕内旋，使右剑



继续由右经上向左前方绕挂，剑尖朝下（图 2 - 126）。



图 2 - 126

（2）上动不停，身体重心下沉，右剑继续由左经下向右侧方反穿，剑尖朝右，手心朝上，左手斜举于左侧方，目视右下方（图 2 - 127）。



图 2 - 127

（3）上动不停，身体重心前移成右弓步，同时，右剑随前移之势向前直刺，剑尖朝前，虎口朝上，左手斜伸于左后方，目视



正前方（图 2 - 128）。



图 2 - 128

要 点：向下穿剑时身体要尽量下沉，前刺时要尽量前伸。

49. 独占鳌头

（1）上动不停，右脚向后退步，右腕外旋，随退步之势使右剑向左下方拦截，剑同膝高，右手心朝上，左手护于右腕处，目随右剑（图 2 - 129）。



图 2 - 129



(2) 上动不停，右腿直起，左腿屈膝上提，右腕内旋，随提膝上起之势将右剑向右上方提带，手心朝前，剑尖朝左，左手护于右腕处，目视左前方（图 2 - 130）。



图 2 - 130

要 点：退步拦剑要轻柔平缓，如杨柳迎风，独立提剑站立要稳，提膝要高，定势后要稍停片刻。

50. 长蛇摆尾

(1) 上势稍停，左脚向左侧方绕行上步，脚尖外撇；左手随行步之势向左侧方平摆，右腕外旋使右剑在头顶由左往后向右云转，至右后方剑尖朝后，手心朝上，目视左侧方（图 2 - 131）。

(2) 上动不停，右脚经左脚向左侧方绕行上步，脚尖内扣（图 2 - 132）；速即左脚继续向左侧方绕行上步，脚尖外撇（图 2 - 133）。

(3) 上动不停，右脚继续向左侧方绕行上步，脚尖内扣，同时，右腕内旋外翻，随行步之势使右剑由右经前往左向后在头顶平云一周，手心朝上，左手护于剑柄处，双手成握剑势（图 2 - 134）。



图 2 - 131



图 2 - 132



图 2 - 133



图 2 - 134

(4) 上动不停，上体左拧后转，右腿屈膝下坐，左脚尖内扣，双手握剑随拧腰转体之势向左后方扫砍，剑同腰高，右手心朝上，左手心朝下，目视左后方（图 2-135）。

要 点：行步为八卦摆扣步，行走时要身正步矮，顺畅圆活，云剑要平，要与行步协调配合，扫剑时腰身要尽量向左后扭转。



图 2 - 135

51. 顺风扫叶

(1) 紧接上势，右脚向右侧方绕行上步，脚尖外撇，同时，上体右拧，双手握剑随绕行之势向右侧平摆，剑同头高，目随剑走（图 2 - 136）。



图 2 - 136

(2) 上动不停，腰身右拧后转，左脚随拧转之势向右侧绕行上步，同时，双手握剑，随转体之势由前经后向左在头顶平行云



绕（图 2-137）。



图 2-137

（3）上动不停，上体继续向右拧转，左脚向右侧方落步，脚尖内扣，双手握剑随转体盖步之势继续向右经后往左平行云转，至左肩外时剑身横平成右手心朝下，左手心朝上，目视右侧方（图 2-138）。



图 2-138



(4) 上动不停，上体继续右拧后转，左腿压膝下坐，右脚尖内扣，同时，右手持剑，随拧转之势由左向右平行扫抹，手心朝下，剑身横平，剑尖朝右；左手随右剑右扫之势向左侧分开，剑指朝前，手心朝左，目视右侧方（图 2-139）。



图 2-139

要点：腰身拧转要快，要以腰带剑，身剑合一。云剑要平如桌面，扫剑要迅猛，整个动作如旋风扫地环转无端，演练时要以腰为轴，快速连贯。

提示：“长蛇摆尾”和“顺风扫叶”为一组连贯性的云转扫抹剑法，演练时要快速圆活，环环相扣如旋风扫地一般。此组合应作为重点反复练习。

52. 满天风雨

(1) 紧接上势，左脚经右脚内侧向左侧方绕行上步，脚尖外撇，右手持剑随上步之势由右向左平摆，手心朝下，目视左侧方（图 2-140）。

(2) 上动不停，右脚继续向左侧方绕行上步，脚尖内扣，同时，右腕外旋，使右剑在头顶由右往左后在头顶平云一周，至右侧方时成手心朝上；左手外旋成手心朝上，在头前接握右手剑



图 2 - 140

柄，目随右剑（图 2 - 141）。



图 2 - 141

要 点：行步摆扣要身正步矮，行走路线呈圆形，云剑要与行步协调配合，要平顺圆活。

53. 叶底藏花

（1）上动不停，左脚经右脚内侧向左侧绕行上步，脚尖外撇，左手托拿剑柄，手心朝上，腕外旋，使剑身在头顶由右向左



平行云转，目随左手（图 2-142）。

（2）上动不停，右脚经左脚前继续向左侧方绕行上步，脚尖内扣，左手托拿剑柄，随上步转体之势继续由右向左平行云转，至左侧方时，手腕内旋成手心朝下，剑身横平，剑尖朝后（图 2-143）。



图 2-142



图 2-143

（3）上动不停，上体继续向左拧转，两腿屈膝下蹲成歇步，左脚尖外撇，右脚跟抬起；右手随拧转下蹲之势由右向上抖腕上举，五指并拢成蛇头状，指尖朝右；左手持剑下垂于体左侧，剑身紧贴左小臂，左手心朝后，剑尖朝上，上体左拧，目视左侧方（图 2-144）。

要 点：摆扣步绕行要沉稳圆活，左手接剑上云要平顺，歇步下蹲时腰身要尽量向左拧裹，柔韧性较好的可坐成坐盘腿，定势时右手抖腕要突然，如毒蛇摆头。



图 2 - 144

54. 懒蛇伏穴

(1) 上动不停，右手五指并拢如蛇头状，以腕为轴由右向左后缓缓转数圈，而后绕臂翻掌成手心朝上（图 2 - 145）。

(2) 上动不停，右臂回屈，右手继续由上往右腰下绕转至身后，手心仍朝上（图 2 - 146）。



图 2 - 145



图 2 - 146



(3) 上动不停，右手继续由右经体前向左绕转，至左肩侧手心朝左，指尖朝上，左手持剑仍垂于左下方，手心朝后，剑尖朝上，目视左侧方（图 2-147）。

要 点：右手摆绕时五指应并拢，使其形如蛇头，由上向下屈臂缠绕时要缓慢柔和。



图 2-147



图 2-148

收 势

接上势，两腿直起，右脚向右侧挪步，左脚向右脚靠拢，两臂下垂成立正势，目视正前方（图 2-148）。



第三章 武当拂尘

一、武当拂尘简介

拂尘为道家法器之一，是道家弟子清净云游之物，亦是重要的防身器具。

武当拂尘是一路鲜为人知的道家秘传武术套路，它除具有健身防身的作用外，亦有很高的表演价值。其动作刚柔相济，缓急相兼，舒展圆活，潇洒飘逸，具有步走八卦，腰如蛇行的显著特点。演练起来势势相承如长河飞瀑，环环相扣似行云流水。时而如金蛇狂舞，时而如游龙在天，时而似轻风拂柳，时而似疾风闪电，时而单手撩挽，时而双手云扫。许多动作都是在疾速旋转绕行和翻转拧裹中完成，往往形成一势多圆，曲折回环，起伏跌宕的奇异效果，令人眼花缭乱，目不暇接，叹为观止。

这套武当拂尘结构严谨，短小精练，布局合理，能收能放，演练时不择场地，虽卧牛之地亦可。演练所用拂尘在一些道观寺庙或旅游胜地均可买到，亦可用马尾或塑料带自行扎制。



二、武当拂尘动作名称

第一段

预备势

- | | |
|----------|----------|
| 1. 启奏上天 | 2. 紫气东来 |
| 3. 步罡踏斗 | 4. 撒豆成兵 |
| 5. 斗转星移 | 6. 仙女散花 |
| 7. 天花乱坠 | 8. 反手摸天 |
| 9. 翻江倒海 | 10. 袖舞梨花 |
| 11. 风卷霹雳 | 12. 玉带缠腰 |

第二段

- | | |
|----------|----------|
| 13. 瞒天过海 | 14. 朱雀亮翅 |
| 15. 喜鹊登枝 | 16. 指点迷津 |
| 17. 回头是岸 | 18. 仙女散花 |
| 19. 反弹琵琶 | |

第三段

- | | |
|----------|----------|
| 20. 迎风扬尘 | 21. 釜底抽薪 |
| 22. 玉女穿梭 | 23. 旋天转地 |
| 24. 风卷残云 | 25. 追星赶月 |
| 26. 起风腾蛟 | |

第四段

- | | |
|----------|----------|
| 27. 小龙戏水 | 28. 金蛇狂舞 |
| 29. 反手摸天 | 30. 翻江倒海 |



31. 腾云出波

33. 旋风扫叶

32. 跨虎巡山

34. 风卷残云

第五段

35. 顺风撩衣

37. 回头望月

36. 白虎剪尾

38. 大蟒翻身

第六段

39. 迎风舞扇

41. 金蛇狂舞

43. 翻江倒海

45. 风卷残云

47. 祥云满天

收 势

40. 白虎剪尾

42. 反手摸天

44. 独占鳌头

46. 扫除阴霾

48. 明月入怀

三、武当拂尘动作图解

第一段

预备势

两脚并步直立，左手握拿拂尘，手心朝内，臂微屈；右手五指并拢贴靠于右腿侧，掌心朝内，掌指朝下，意定神闲，全身放松，目视正前方（图 3-1）。



图 3-1

1. 启奏上天

(1) 两脚并立，两臂由体侧缓缓上举，两手心均朝上，目视前上方(图 3-2)。

(2) 上动不停，两掌由两侧内合，经头顶缓缓下按于两髋侧，左臂微屈，手心朝内，右手心朝下，指尖朝左，目视正前方(图 3-3)。



图 3-2



图 3-3



要 点：两臂上举及下按均要柔和缓慢，从容不迫。

2. 紫气东来

接上势，右腕内旋上翻成手心朝上，经右腰侧绕弧向后向右侧方缓缓上举至肩高，手心朝上，指尖朝右，左手拂尘仍抱于左腰侧，目视右侧方（图 3-4）。



图 3-4

3. 步罡踏斗

（1）接上势，右手由右经前向左侧平行云绕，左臂上抬，以杆柄从右臂上平行穿绕；同时，左脚向左外侧绕行上步，脚尖外撇，右腿屈膝下坐，目视左侧方（图 3-5）。

（2）上动不停，右脚继续向左外侧绕行上步，脚尖内扣，左手握拿拂尘杆柄向左外侧平摆，右手由胸前向右手平抹回收，而后翻腕向头顶云绕，手心朝上，目随右手（图 3-6）。

（3）上动不停，右脚经左脚内侧向左前方绕行上步，上体左拧后转成右屈膝丁字步，左手屈握拂尘杆柄于胸前，手心朝上，右手随转体之势由上向下云绕，至体左侧时接握拂尘杆柄，手心朝下，目视右后方（图 3-7）。

要 点：八卦步摆扣绕行时要身正步矮，沉稳圆活，右手的



图 3-5



图 3-6



图 3-7

云绕与行步要协调配合，交接拂尘时腰身要尽量向左拧裹。

4. 撒豆成兵

(1) 紧接上势，右脚向右侧方绕行上步，脚尖外撇，右手持握拂尘，随绕行之势向右侧扫摆，拂尘端部朝前，右手心朝上，目视右侧方（图 3-8）。

(2) 上动不停，上体继续向右拧转，右手持握拂尘继续向右



图 3 - 8

侧扫摆（图 3 - 9），随即左脚随拧转之势向右侧绕行上步，右手所持拂尘随转体之势向右侧经头顶平扫至左肩外时，转腕翻掌成手心向下，拂尘端部朝后，左手屈放于右臂下，手心朝下，目视右后方（图 3 - 10）。



图 3 - 9



图 3 - 10

(3) 上动不停，上体猛然右拧后转成左屈膝丁字步，右手持握拂尘随转体之势由左向右后横扫，杆端朝后，左手随右扫之势向左分开，目视右后方（图 3 - 11）。



图 3 - 11

要 点：摆扣步绕行要拧腰坐髋，沉稳圆活，腰身的拧转要快如车轮，拂尘上云要平，后扫要猛。



5. 斗转星移

(1) 紧接上势，左臂向左侧轮摆，上体左拧后转，同时，左脚经右脚内侧向左侧方绕行上步，脚尖外撇，目视左侧方（图 3-12）。



图 3-12

(2) 上动不停，上体继续向左拧转，右手持握拂尘随转体之势由右经前向左平扫，手心朝下，右脚向左侧上步（图 3-13）。



图 3-13



图 3-14



(3) 上动不停，上体继续左拧后转，右脚向左侧绕行上步，脚尖内扣，同时右腕外旋，使拂尘由右向左后在头顶平行云绕一周，左手上握于右手处，拂尘横平，杆端朝左，目视左侧方（图 3-14）。

(4) 上动不停，左臂向左侧轮摆，上体继续向左拧转，右腿屈膝，左脚尖内扣成右屈膝丁字步，右手拂尘随转体之势由后向左平扫，至左侧时屈腕翻手，使拂尘杆贴靠于左臂上，杆端朝后，手心朝下，左手护于右腕处，目视左侧方（图 3-15）。



图 3-15

要 点：绕行转身要快，要以腰为轴，云扫要平顺迅猛。

6. 仙女散花

(1) 紧接上势，右脚向前上步，右手持握拂尘随上步之势由左经上向前下轮扫，手心朝左，左手护于右腕处，手心朝上，目视正前方（图 3-16）。

(2) 上动不停，右手持握拂尘由上经前向右后轮扫，左手向左侧分开，同时，左脚随轮扫之势向前上摆（图 3-17）。

(3) 上动不停，左脚向右侧盖步，脚尖外撇，右手拂尘继续由右经上向左轮摆，手心朝下，杆端朝左，左手按护于右腕上，



图 3 - 16



图 3 - 17

目视左下方（图 3 - 18）。



图 3 - 18

要 点：左右轮扫时，拂尘杆要紧贴身体，运动轨迹要呈立圆，动作幅度要大。

7. 天花乱坠

（1）上动不停，上体右拧后转，右手持握拂尘随拧转之势由左经上往右轮扫，手心朝前，左手向左侧分开（图 3 - 19）。



(2) 上动不停，右腕外旋，使拂尘在身后由右往左经上向下挽一立圆小花，手心朝下，杆把朝右，目视右后方（图 3-20）。



图 3-19



图 3-20

(3) 上动不停，右腕外旋内翻，使拂尘继续由上经右向左上挽转，速即腕内旋，使杆柄贴于右腰后，杆端朝上，手心朝后，目视左侧方（图 3-21）。



图 3-21



要 点：拂尘的舞动要连贯圆活，杆身要紧贴身体成立圆绕转，腰身要随挽花之势左拧右转。

8. 反手摸天

(1) 上动不停，左脚向右后退步，同时，腰身左拧后转，右腕外旋，使拂尘由右腰后向左前方撩挽，手心朝下（图 3-22）。



图 3-22

(2) 上动不停，右腕外旋，使拂尘由前经上往后在体右侧绕一立圆小花，至体下时腰身猛然拧转，右手所持拂尘随拧转之势由下向上反撩，右手心朝上，左手随反撩之势由下经上向左后分开，目视右上方（图 3-23）。

要 点：退步挽花与上撩要衔接紧密，挽花要呈立圆形，上撩时要猛然拧腰转髋。



图 3 - 23

9. 翻江倒海

(1) 上动不停，上体继续向左翻转，右脚上提，右手所持拂尘随转体之势由右经上向左前方下劈，手心朝下，杆端朝前，目视正前方（图 3 - 24）。



图 3 - 24

(2) 上动不停，右手拂尘顺下劈之势由右往下经前向上在体前挽一顺势立花，速即右脚经左脚向前上步，右手随上步之势向



前上撩，杆端朝前，手心朝上，左手随上撩之势由前经上向左后分开，手心朝后，目视右前方（图 3-25）。



图 3-25

要 点：劈扫要猛，挽花要连贯圆活，上撩时要拧腰送髋。

提 示：从“仙女散花”到“翻江倒海”为一组连贯性的组合动作，演练时要势势相承，顺畅圆活，不可间断。此组合应作为重点反复单练。

10. 袖舞梨花

(1) 上动不停，上体左转，左手下落，右脚向左前方上步，右手持握拂尘随上步之势由右经上向左前方劈扫，手心朝下，目视右前方（图 3-26）。

(2) 上动不停，右手拂尘继续从体前由下经左往上劈绕（图 3-27），至右上方时腕外旋，使拂尘由上往前经下向后挽一顺势小立花，至右侧方时右腕速内旋，使杆柄贴于右腰后，杆端朝上，手心朝后（图 3-28）。

要 点：上步劈扫要猛，左右挽花要圆转顺畅，紧贴身体呈立圆运转。



图 3 - 26



图 3 - 27



图 3 - 28

11. 风卷霹雳

上动不停，右脚蹬地上跳，上体左拧后转，左膝上提，速即右脚由下向上经头前向左摆踢，同时，左手在头前迎击右脚掌（图 3 - 29），随即左右脚相继着地（图 3 - 30）。

要 点：腾空要高，击腿要响，落地要轻。



图 3 - 29



图 3 - 30

12. 玉带缠腰

(1) 上动不停，上体左拧后转，右脚向左侧盖步，同时，右手拂尘随转体之势由右腰后经前向左侧扫摆，手心朝下，左手护于右小臂内侧（图 3 - 31）。



图 3 - 31

(2) 上动不停，上体继续向左拧转，右脚向前落步，左脚向左侧跨步，身体重心下沉成左弓右跪步；同时，右手拂尘随落脚



跨步之势由右向左在头顶平云一圈后向左侧平扫，至左肩外时手腕成手心向下，使拂尘横贴于左肩外，左臂内屈于胸前，左手按于右小臂上，手心朝下，目视左后方（图 3-32）。



图 3-32

要 点：旋风脚落地后转身云扫要快，跪步左扫时腰身要尽量向左拧裹。

第二段

13. 瞒天过海

（1）紧接上势，上体右转，右脚前挪，右手持拂尘随转体前挪之势由左向右侧方平扫，手心朝下，目视右前方（图 3-33）。

（2）上动不停，右脚蹬地上跳，左脚前跨，上体随上跳之势向右拧转，右手持拂尘随腾空转体之势在头顶由右经后向左云扫（图 3-34）。



图 3 - 33



图 3 - 34

(3) 上动不停，上体继续右拧后转，左右脚相继落地成右弓步，右手拂尘随转体落地之势向右前方平扫，手心朝下，杆端朝前，左手随前扫之势向左后分开，手心朝后，目视右前方（图 3 - 35）。

要 点：跃步要远，转体云扫要圆活平顺，落步前扫要干脆迅猛。



图 3 - 35

14. 朱雀亮翅

(1) 紧接上势，左脚向前上步，右臂下沉，使拂尘由前经下向左后挽转，手心朝内，左手随挽绕之势前护于右腕处，目视正前方（图 3 - 36）。



图 3 - 36

(2) 上动不停，右脚向前上步，右腕处旋，使拂尘继续由上向前往右膝外挽绕，右手心朝上，杆端朝后，左手仍护于右腕



处，手心朝下，目视正前方（图 3 - 37）。



图 3 - 37

要 点：上步要快，身体重心稍低，左右挽花要圆活连贯，紧贴身体成立圆状。

15. 喜鹊登枝

（1）上动不停，右脚蹬地上跳，左膝上提，右手持拂尘随上跳之势向前上方点拂，手心朝左，杆端朝前上方，左手随前点之势向左后分开，手心朝下，目视前上方（图 3 - 38）。



图 3 - 38



(2) 上动不停，左脚落地，随即右脚前落成高虚步，目视右前方(图3-39)。



图3-39

要点：上跳要高，点拂要脆快。此势与“朱雀亮翅”为一连贯性动作，故上步后要迅速起跳，不可间断。

16. 指点迷津

(1) 紧接上势，右手持拂尘由前往下向右后绕挽；同时，上体左拧后转，左脚上提，目视右侧方(图3-40)。



图3-40



(2) 上动不停，上体继续右拧后转，左膝上提，右手拂尘由右经上往左随转体之势向右侧方反撩，手心朝上，杆端朝前；左手先随拂尘左挽之势合于右腕处，再随拂尘向右反撩之势向左后分开，左手心朝后，目视右前方（图 3-41）。



图 3-41

要 点：挽花要圆活，转身回撩要快，左膝上提要高，上体要尽量前探。

17. 回头是岸

(1) 上动不停，左脚向右前方落步，速即右膝上提，同时，左手向前拍击右腕，右腕内屈，右手拂尘由右经下往左上在体前挽一立圆小花，左手随挽花之势向左下分开，上体左拧后转，目视左侧方（图 3-42）。



图 3 - 42

(2) 上动不停，右脚向前上步，上体向左拧转，右手拂尘随上步之势由右经下向前上撩，手心朝上，杆端朝前，左手随前撩之势由上向左后分开，手心朝后，目视右上方（图 3 - 43）。



图 3 - 43

要 点：挽花转身要快，提膝要高，上步前撩时要尽量拧腰送髋。



18. 仙女散步

(1) 上动不停，上体左拧后转，左手下落，右手拂尘随转体之势由上向前劈扫，手心朝下，杆端朝前，目视正前方（图 3-44）。



图 3-44

(2) 上动不停，右手拂尘继续由上向下经左腿侧向后往上挽绕，至左上方时右腕外旋，使拂尘继续由上向下往后在体右侧挽一立圆小花，手心朝内，左手随挽花之势护于右腕内侧，目视正前方（图 3-45）。

要 点：反撩后要迅速转身，左右挽花要紧贴身体圆转快速。

19. 反弹琵琶

上动不停，右脚向后挪步，上体右拧，左脚后提上翘，右手拂尘继续由后经上向前往后反手上撩，手心朝后，杆端斜朝上，左手随后撩之势护于右肩侧，手心朝右，目视右上方（图 3-46）。

要 点：此势与“仙女散花”为一组连贯性动作，演练时要衔接紧密，后撩时腰身体要尽量向右拧裹。



图 3 - 45



图 3 - 46

第三段

20. 迎风扬尘

(1) 上动不停，上体左拧后转，左脚向左前方上步，同时，右手拂尘随转体上步之势由后经下向左前方上撩，杆柄同头高，手心朝右；左手随上撩之势由前经上向左后分开，手心朝后，目



视左前方（图 3 - 47）。



图 3 - 47

（2）上动不停，右脚向右前方上步，右腕内旋，使拂尘由上往左经下向右前方提撩，杆端朝前，左手随右撩之势前护于右肘内侧，手心朝下，目视右前方（图 3 - 48）。



图 3 - 48

要 点：左右上撩时动作幅度要大，要尽量拧腰送髋。



21. 釜底抽薪

(1) 紧接上势，右脚经左脚前向左侧方盖步，脚尖外撇，同时，右手持拂尘随盖步之势由下往上经前在体前绕挽一周，杆端朝右，手心朝下，左手随拂尘绕挽之势向左后分开，目视右侧方（图 3 - 49）。



图 3 - 49

(2) 上动不停，左脚继续向左侧方撤步成左弓右箭步，右手拂尘随退步之势继续下拖，目视右侧方（图 3 - 50）。



图 3 - 50



要 点：盖步和撤步要连贯轻快，挽花要协调圆活，撤步要向左侧方斜走。

22. 玉女穿梭

(1) 紧接上势，右脚前挪，脚尖外撇，同时，右腕外旋，使拂尘端部由下经上向右外侧绕弧翻压，手心朝上，杆端朝前，左手随拂尘翻压之势下护于右腕处，手心朝下，目视正前方（图 3 - 51）。



图 3 - 51

(2) 上动不停，左脚向前上步成左弓步，同时，右手持拂尘随上步之势向前戳击，杆端朝前同肩高，右手心朝上；左手随前戳之势向左后分开，手心朝后，目视正前方（图 3 - 52）。

要 点：翻腕撇压动作要小，上步前戳要快，要一压即戳，不可间断。



图 3 - 52

23. 旋天转地

(1) 紧接上势，右脚经左脚内侧向右前方绕行上步，脚尖外撇，上体右拧，右手拂尘随摆步之势向右侧扫摆，右手心朝上，左手向前护于右腕处，目视右侧方（图 3 - 53）。



图 3 - 53

(2) 上动不停，上体右拧后转，左脚随转体之势向右侧方绕行上步，脚尖内扣，右手所持拂尘随转体扣步之势由左向右后在



头顶平行云扫，至左肩外时，右腕内旋成手心朝下，杆端朝后，左手屈臂护于右腕处，手心朝下，目视右侧方（图 3 - 54）。



图 3 - 54

（3）上动不停，上体继续向右拧转，右手拂尘随转体之势由左向右平扫，至右后方时，右腕内旋，使拂尘向右脚下由右向左顺时针方向云扫，右手心朝上；同时，右脚在拂尘下云时迅速上提，左手随云扫之势向左后分开，目视右下方（图 3 - 55）。

（4）上动不停，上体继续右拧后转，右手拂尘继续由右经左向前云扫，手心朝上，右脚随转体之势向左后方落步，目视左下方（图 3 - 56）。

要 点：摆扣步绕行时要身正步矮，连贯圆活，上下云扫均要平顺，要以腰为轴，整个动作都要在旋转绕行中完成，不可停顿。



图 3 - 55



图 3 - 56

24. 风卷残云

(1) 上动不停，上体继续右拧后转，左脚随转体之势向右外侧绕行上步，脚尖外撇，右手拂尘随转体绕行之势由左向右绕摆，右手心朝上，左手前护于右腕处，手心朝上，目视右侧方（图 3-57）。

(2) 上动不停，上体继续右拧后转，左脚随转体之势向右落



图 3 - 57

步，右手拂尘随转体之势由左经右向后在头顶平行云扫（图 3 - 58）。



图 3 - 58

（3）上动不停，左脚向右侧方落步，右手拂尘随转体之势由左向右势绕体云扫一周，拂尘横平同肩高，杆端朝右，手心朝下，左手随右扫之势向左分开，手心朝左，目视右侧方（图 3 - 59）。



图 3 - 59

要 点：摆扣步绕行要快速沉稳，拂尘上云要平顺圆活，后扫要迅猛。

提 示：“旋天转地”与“风卷残云”为一组连贯的云扫动作，演练时身体的旋转要快，下肢的摆扣要与上体的拧转协调配合；拂尘的上下云扫要平顺流畅。此组合在摆扣转体中加上三个云扫技法，形成四个势势相承，环环相扣的圆圈，演练起来令人目不暇接，眼花缭乱，此组合应作为重点重复练习。

25. 追星赶月

(1) 紧接上势，左脚向后退步，右腕内屈，右手拂尘由前向左下绕挂，目视右前方（图 3 - 60）。

(2) 上动不停，右脚前挪，脚尖外撇，右手拂尘继续由下经左往上向前挽绕，至右上方时右腕外旋，使拂尘由上向体右下方绕挽，右手心朝下，杆端朝后，左后随挽绕之势护于右腕处，目视正前方（图 3 - 61）。



图 3 - 60



图 3 - 61

(3) 上动不停，左脚向前上步成左弓步，同时，右手拂尘随上步之势由后经上向前点拂，杆身横平同肩高，杆端朝前，右手心朝左，左手随前点之势向左后分开，目视正前方（图 3 - 62）。

要 点：左右挽花要轻快圆活，整个动作吞吐要大，挽花时身体要尽量回吞，上步前点时身体要猛然前冲。



图 3 - 62

26. 起凤腾蛟

(1) 上动不停，向前点拂后迅速屈腕上挑，使拂尘由前经上向后绕挽，手心朝上；同时，右脚上提，左手前护于右腕处，目视正前方（图 3 - 63）。



图 3 - 63

(2) 上动不停，右脚向左脚外侧下落，速即左脚向后退步，右手拂尘由右经上往左后挽绕，左手随挽花之势向后分开（图 3



- 64 。



图 3 - 64

(3) 上动不停，左脚向后落步（图 3 - 65）。身体重心后坐成半马步；同时，右腕上翘，使拂尘由下向前上挑，杆端朝上，左手随右腕上翘之势抖腕翘掌成手心朝上，高与头齐，目视左前方（图 3 - 66）。



图 3 - 65



图 3 - 66

要 点：“追星赶月”与“起风腾蛟”为一组连贯性的组合动作，演练时要紧密圆活，不可间断，挽花前点要迅猛，换步挽花上挑要轻灵，定势后可稍作停顿。

第四段

27. 小龙戏水

(1) 接上势，上体左拧后转，左腿屈膝上提，同时，左手由上向左膝外下挂；右手拂尘随转体提膝之势由右上向左膝外下挂，目视左下方（图 3 - 67）。

(2) 上动不停，左脚前落，右手持拂尘继续由上向左膝下挂绕，同时，右脚向前上步，右手拂尘继续由上向右侧下挂（图 3 - 68）。



图 3 - 67



图 3 - 68

(3) 上动不停，左脚经右脚前向右侧盖步，同时，右手拂尘继续由右经上往左绕挂，至左侧方时，拂尘横平，杆端朝左，手心朝下，左手随拂尘右绕之势向左分开，而后护于右腕处，身体重心下沉成左弓右跪步，目视左后方（图 3 - 69）。

要 点：转身下挂时要尽量提膝弓腰，左右绕挂要连贯圆活，舒展大方。



图 3 - 69

28. 金蛇狂舞

(1) 上动不停，上体右拧后转，目视右侧方，右手拂尘随转体之势由下往左经上向右绕行（图 3 - 70）。随即右腕外旋，使拂尘在体后由右往下经后向上顺时针方向挽一立圆小花，手心朝外，目视右侧方（图 3 - 71）。



图 3 - 70



图 3 - 71



(2) 上动不停，右腕内旋，右手拂尘继续在体后由右往左经上向右绕挽，至右侧方时突然转腕，使杆把贴于右腰后，杆端朝上，右手心朝后（图 3-72）。



图 3-72

要 点：拂尘的舞动要连贯圆活，杆身要紧贴身体挽转，腰身要随挽花之势左拧右转。

29. 反手摸天

(1) 上动不停，左脚向右后退步，同时，上体右拧后转，右臂上提，使拂尘由右腰后向左前方撩挽，左手心朝下，目视左前方（图 3-73）。

(2) 上动不停，右腕外旋，使拂尘由前经上往后在体右侧挽一立圆小花，至体下时腰身猛然拧转，右手拂尘随拧转之势由下向上反撩，右手心朝上，左手随拂尘反撩之势由前经上向左后分开，目视右上方（图 3-74）。

要 点：退步挽花与上撩要衔接紧密，挽花要呈立圆，上撩时要猛然拧腰送髋。



图 3 - 73



图 3 - 74

30. 翻江倒海

(1) 上动不停，上体继续左拧后转，右手所持拂尘随转体之势由右经上向左前方下劈，杆端朝前，手心朝下，右膝随下劈之势向前上提，目视正前方（图 3 - 75）。

(2) 上动不停，上体左拧后转，右手持拂尘继续由前向下往左经上在体前顺时针方向挽一顺势立花，目视左前方（图 3 -



76 ㄤ



图 3 - 75



图 3 - 76

(3) 上动不停，右脚向前上步，右手持拂尘随上步之势由右经下向前上撩，右手心朝上，杆端朝前，左手随上撩之势由前经上向左后分开，目视右前方（图 3 - 77）。

要 点：下劈要猛，挽花转身要连贯圆活，上撩时要拧腰送腕。



图 3 - 77

提示：从“小龙戏水”至“翻江倒海”为一组连贯性的组合动作，拂尘的运行轨迹均为立圆，演练时要势势相承，环环相扣，顺畅圆转如行云流水，不可间断。此组合应作为重点反复练习。

31. 腾云出波

(1) 紧接上势，左脚向左侧方挪步，速即蹬地上跳，同时，右膝向左侧上提，上体右拧，右手持拂尘随纵跳之势由上经左向右下挂撩，手心朝后，杆端朝右下方；左手随撩挂之势贴护于右胸前，目视右下方（图 3 - 78）。

(2) 上动不停，右脚落地，速即右脚向左前方上步，目视右后方（图 3 - 79）。

要点：“腾云出波”与“翻江倒海”衔接要紧，纵步要轻盈，右膝上提要高，向下挂撩时腰身要尽量向左拧裹。



图 3 - 78



图 3 - 79

32. 跨虎巡山

(1) 上动不停，右脚向左前方落步，随即左脚速向左外侧绕行上步，脚尖外撇，目视右侧方（图 3 - 80）。

(2) 上动不停，右脚随左脚前上之势由下向上经头前向左侧跨踢，至头前时用左手迎击右脚掌（图 3 - 81）。速即右脚向左侧方下落，目视右下方（图 3 - 82）。



图 3 - 80



图 3 - 81

要 点：左脚摆步要走弧线，右腿里合时跨踢幅度要大，踢击要高，拍击要响亮。



图 3 - 82

33. 旋风扫叶

(1) 上动不停，左脚经右脚内侧向左前方绕行上步，脚尖外撇，同时，右手持拂尘随绕行之势由右后向体前扫摆，右手心朝下，目随拂尘（图 3 - 83）。



图 3 - 83

(2) 上动不停，上体左拧后转，右手拂尘随转体之势由前往左头顶逆时针方向云扫（图 3 - 84），速即右脚随转体之势由左



侧绕行上步，上体继续向左拧转，右腕外旋，随落脚转体之势使拂尘继续向上经前向左后平扫，右腿屈膝下坐，左脚尖内扣，目视左后方（图 3 - 85）。



图 3 - 84



图 3 - 85

要 点：行步摆扣时要身正步矮，沉稳圆活，拂尘向上云扫时要以腰为轴，平如桌面，转身左扫时腰身要尽量向左拧裹。



34. 风卷残云

(1) 上动不停，左脚向右侧方绕行上步，脚尖外撇，目视右前方（图 3 - 86）。



图 3 - 86

(2) 上动不停，左脚向右侧方绕行上步，右手持拂尘随右行之势由左向右在头顶云扫一周，至右侧方时翻腕成手心朝下，拂尘横贴于左肩上，杆端朝左，两手心均朝下，目视右侧方（图 3 - 87）。



图 3 - 87



(3) 上动不停，上体右拧后转，右手持拂尘随拧转之势由左经前向右后平扫，拂尘同肩高，杆端朝后，左手随拂尘右扫之势向左分开，右脚尖内扣，左腿屈膝下坐成左屈膝丁字步，目视右后方（图 3-88）。



图 3-88

要 点：行步摆扣要圆转快速，转体上云要平，要以腰带手，右扫时腰身要尽量向右拧裹。

提 示：从“腾云出波”到“风卷残云”为一组连贯性动作，演练时要势势相承，连贯圆活，不可间断。此组合应作为重点反复练习。

第五段

35. 顺风撩衣

(1) 紧接上势，左脚向左前方绕弧上步，右手持拂尘由右经下向左前方上撩，手心朝上，目视正前方（图 3-89）。

(2) 上动不停，右脚继续向左侧方绕行上步，右手持拂尘随上步之势继续上撩（图 3-90）。



图 3 - 89



图 3 - 90

(3) 上动不停，左脚向左侧方退步，右脚随之回挪，同时，右手持拂尘随左挪之势由前向左侧方回带，杆端朝左，右手心朝后，目视右侧方（图 3 - 91）。

要 点：行步时要身正步矮，从容平稳。行走路线呈半圆形，拂尘上撩要与行步协调配合，给人以临风起舞的飘逸感。



图 3 - 91

36. 白虎剪尾

(1) 上动不停，右臂回屈，手心向内，使拂尘由右向左经下向右前方拖带，左手随拖带之势护于右腕处，目随拂尘（图 3 - 92）。



图 3 - 92

(2) 上动不停，上体右拧后转，双手握拿拂尘，随转体之势继续由上向右提带，杆柄朝右，目视右前方（图 3 - 93）。



图 3 - 93

(3) 上动不停，右脚向右后退步，左手松握拂尘，随退步之势使拂尘由上经前向下绕挽（图 3 - 94）。



图 3 - 94

要 点：向左拖带时身体吞吐沉浮要大，翻身要圆活顺畅，退步剪挽要轻灵。



37. 回头望月

(1) 上动不停，右脚后退，左脚经右脚后向右侧方插步，上体右拧，右腕外旋，使拂尘继续由前往下经后向上挽绕，并随插步拧转之势由下向右上方反手上撩，杆端朝上，右手心朝后，左手随拂尘反撩之势护于胸前，目视右上方（图 3-95）。



图 3-95

要 点：退步与挽花要协调，插步反撩时腰身要尽量向右拧裹。

38. 大蟒翻身

(1) 上动不停，上体左拧后翻，左臂向左侧轮摆，同时，右手拂尘随转体之势由右向下绕体翻转（图 3-96）。

(2) 上动不停，上体继续向左翻转，左臂下沉，同时，右手拂尘随转体之势由右经上向前下方劈扫，手心朝下，杆端朝前，目视正前方（图 3-97）。



图 3 - 96



图 3 - 97

(3) 上动不停，右膝上提，右手拂尘继续由上向下往左绕转，目视右后方（图 3 - 98）。

(4) 上动不停，上体继续右拧后转，右脚向前落步，左臂由前向上向后轮摆，至左上方时成手心朝上，右手拂尘随转体上步之势由右经下向左前方上撩，右手心朝上，杆端朝前，目视右前方（图 3 - 99）。



图 3 - 98



图 3 - 99

要 点：拂尘劈扫要舒展，腰身翻转时要以左臂带动身体，上步前撩要尽量拧腰。

提 示：从“顺风撩衣”到“大蟒翻身”为一系列连贯性立圆翻转动作，演练时要势势相承如行云流水，不可间断。



第六段

39. 迎风舞扇

(1) 上动不停，左脚向左侧方挪步成左弓右跪步，右手持拂尘随左挪之势由右向左侧回带，手心朝内，左手随回带之势按握于右手处，成双手持握势，目视右侧方（图 3 - 100）。

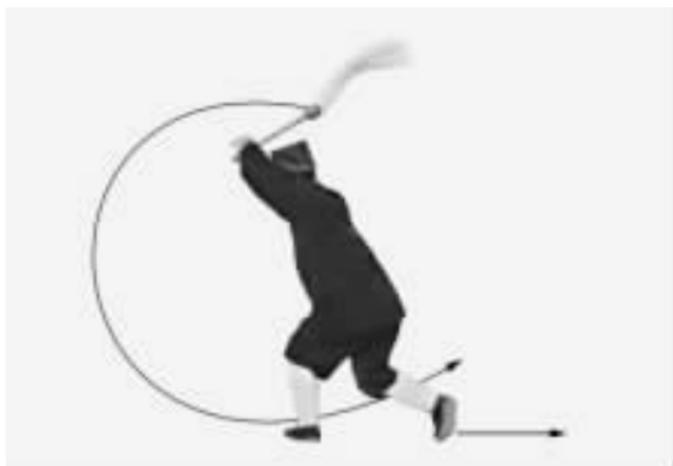


图 3 - 100

(2) 上动不停，右脚向右侧方挪步，双手抓握指尘由左上方



图 3 - 101



向体前下带（图 3-101）。

要 点：绕带时身体吞吐起伏要大，脚步要随绕带之势左右挪移，不要站得太死。

40. 白虎剪尾

（1）上动不停，左脚向前上步，双手抓握拂尘继续向右上拖带（图 3-102），上体右拧后转，使拂尘继续由左经上向右绕体拖带，目随拂尘（图 3-103）。



图 3-102



图 3-103

（2）上动不停，右脚向后退步，左手放松，右腕外旋，使拂尘由前往下经后向上在体后侧挽一立圆小花，随即身体重心下沉，双手握拿拂尘继续向右下拖带，目视右侧方（图 3-104）。

要 点：退步剪腕要轻快圆活，向下拖带时身体要尽量下沉，此势与“迎风舞扇”为一连贯性组合，练习时要衔接紧密，不可间断。



图 3 - 104

41. 金蛇狂舞

(1) 上动不停，左脚向右前方上步，上体右拧后转，右手持拂尘随上步之势由下经上向右侧拖带，左手向左侧分开，目视右侧方（图 3 - 105）。

(2) 上动不停，右腕外旋，右手拂尘由右往下经左向上在背后逆时针方向挽一顺势小立花（图 3 - 106）。



图 3 - 105



图 3 - 106



(3) 上动不停，右腕内旋，使拂尘在背后继续由下向上绕挽至杆端朝上，杆柄贴于右腰后，手心朝后，左手护于胸前，目视左侧方（图 3 - 107）。



图 3 - 107

要 点：拂尘的前后舞动要紧贴身体，呈立圆运转，腰身要随挽花之势左拧右转，眼神亦要随挽花之势左顾右盼。

42. 反手摸天

(1) 上动不停，左脚向后退步，腰身向左拧转，同时，右臂



图 3 - 108



上提，使拂尘由右腰后向左前方提撩（图3-108）。

（2）上动不停，右腕外旋，使拂尘由下经上往后在体右侧挽一立圆小花，而后向右上方撩扫，杆端朝前，手心朝上；左臂随挽花之势由下经上向左后轮转，目视左上方（图3-109、110）。



图3-109



图3-110

要 点：退步挽花要圆活，反手上撩时要尽量拧腰送髋。



43. 翻江倒海

(1) 紧接上势，上体左拧后转，右手持拂尘随转体之势由右经上向左前方下劈，目视正前方（图 3-111）。



图 3-111

(2) 上动不停，右膝上提，右腕内旋，使拂尘随下劈之势在体前由下往左经上向右绕挽，目视右后方（图 3-112）。



图 3-112



(3) 上动不停，上体左拧后转，右脚向左前方上步，右手持拂尘随转体之势由右上向左前方上撩，右手心朝上，拂尘同头高，左手随拂尘上撩之势向左后分开，目视右上方（图 3 - 113）。



图 3 - 113

要 点：下劈要猛，绕挽要圆，上撩时要尽量拧腰送髋。

提 示：从 39 势“迎风舞扇”到 43 势“翻江倒海”为一组连贯性动作，演练时要势势相承如行云流水，拂尘的运转轨迹为立圆。此组合作为重点反复练习。

44. 独占鳌头

(1) 紧接上势，上体右拧后转，右手拂尘随转体之势由右经上向左膝外劈扫（图 3 - 114）。

(2) 上动不停，右脚向前上步，右手拂尘继续向下往后向上挽绕，至头上方时，右腕外旋，使拂尘由上经右膝外向后绕转，右手心朝上，杆端朝下，目视正前方（图 3 - 115）。



图 3 - 114



图 3 - 115

(3) 上动不停，左脚压膝上提，右手持拂尘继续由下往后经上向前下点，左手随拂尘下点之势向左后分开，目视右下方（图 3-116）。

要 点：左右挽花要连贯圆活，紧贴身体呈立圆，提膝下点时，左膝要尽量上提，上体略前探，提膝后可稍作停顿。



图 3 - 116

45. 风卷残云

(1) 接上势，左脚向左侧绕行上步，脚尖外撇（图 3 - 117），右脚继续向左侧绕行上步，脚尖内扣，右手持拂尘随绕行之势向左侧平扫（图 3 - 118）。



图 3 - 117

(2) 上动不停，左脚经右脚内侧继续向左侧绕行上步，脚尖外撇，右手持拂尘，随上步之势由右向左云扫，左手向前护于右



图 3 - 118

手处 (图 3 - 119); 随即右脚继续向左侧绕行上步, 右腕外旋成手心朝上, 使拂尘随上步之势在头顶由右向左往后平行云扫 (图 3 - 120)。



图 3 - 119



图 3 - 120

(3) 上动不停，上体继续左拧后转，双手握拂尘随转体之势由右上向左后横扫，拂尘横平，高与腰齐，左手心朝下，右手心朝上，右腿屈膝下坐，左脚尖内扣成右屈膝丁字步，目视左后方(图 3 - 121)。



图 3 - 121

要 点：摆扣步绕行时要身正步矮，沉稳圆活，拂尘向上云扫要平顺，转身左扫时腰身要尽量向左拧裹，整个动作要快速顺



畅，不可间断。

46. 扫除阴霾

(1) 紧接上势，右脚向右侧方绕行上步，双手握拂尘随上步之势由左向右云摆，拂尘同头高，两手心相对，目视右侧方（图 3-122）。



图 3-122

(2) 上动不停，左脚继续向右绕行上步，上体右拧，双手持拂尘随转体之势由左向右经后在头顶平行云扫（图 3-123）；随



图 3-123



即左脚向右侧方落步，脚尖内扣，拂尘云至左侧方时右腕内旋成手心朝下，拂尘杆贴于左肩上，左手按于右手上，两手心均朝下，目视右侧方（图 3-124）。



图 3-124

（3）上动不停，上体右拧后转，右手握拂尘随转体之势由左向右后平扫，拂尘与肩同高，右手心朝下，左手随右扫之势向左侧分开，右脚尖内扣，左腿屈膝下坐成左屈膝丁字步，目视右后方（图 3-125）。



图 3-125



要 点：绕行转身要圆活，拂尘上云要平顺，右扫时腰身要尽量向右拧裹。

47. 祥云满天

(1) 紧接上势，左手向左侧方平摆，左脚向左侧绕行上步，脚尖外撇（图 3 - 126）；速即右脚继续向左侧绕行上步，脚尖内扣，右手持拂尘随绕行之势由右向左云扫，至左侧时，右腕外旋成手心朝上（图 3 - 127）。



图 3 - 126



图 3 - 127



(2) 上动不停，左脚继续向左侧绕行上步，右手持拂尘继续在头顶由左经后往右前平行云扫，目随拂尘（图 3-128）。



图 3-128

要 点：行步要圆活沉稳，拂尘上云要平顺，要与行步协调配合。

48. 明月入怀

(1) 上动不停，右脚向左脚前绕行靠步成并步势，右手持拂尘随并步之势由右向左云扫，至左侧方时，以左手接握拂尘杆柄，右手心朝上，目随拂尘（图 3-129）。

(2) 左手接握拂尘屈抱于左腰侧，手心朝内，杆端朝后，右后成剑指状，由体前往右经上向体前缓缓屈臂前伸，指尖朝上，高与鼻齐，目视正前方（图 3-130）。

要 点：交接拂尘后，右手向右侧环绕时动作要平缓从容，定势后可稍停片刻。

收 势

两脚并步直立，两臂下垂于体侧，右手五指并拢贴于右腿侧，手心朝内，左臂微屈，手持拂尘于左髁侧，手心朝内，杆端朝上，目视正前方（图 3-131）。



图 3 - 129



图 3 - 130



图 3 - 131

说 明：拂尘套路初学时要放松放慢，特别是文中重要提示的组合要反复多练，熟练后再快速连贯，平时应多练组合和分段，熟练后再快速连贯。由于八卦摆扣步为该套路的主要步法，故应作为重点经常练习。



第四章 夜行刀

一、夜行刀简介

夜行刀是模拟武侠夜晚行侠仗义的刀术套路。夜行刀的动作柔和轻缓，连贯圆活，慢中有快，兼有八卦、太极、形意的风格。演练时不能象其它刀术那样快如猛虎，因为在漆黑的夜晚你很难发现敌人在什么地方，狼劈乱砍只能暴露自己。它不光要求眼神左顾右盼，瞻前顾后，还要充分发挥听觉的作用，表现出或进或止，或惊或恐、凝神细听的神态。

夜行刀的一举一动都要有攻防意识和敌情观念，要表现出武侠夜晚活动的特色。

在刀法上要求密集连贯，有动有静，有起有伏，刀法随脚步的挪动和腰身的拧转作弧形缠绕，往往形成一势多圆，刀锋左翻右转，变幻莫测。

步法上要求进退，移动轻巧灵敏，闪展腾挪，重心低矮，使对方难以察觉。

身法上要求拧腰坐髋，以身带刀，刀随身变，在一拧腰、一转身之际使刀锋四露，从而达到保护自己，袭击敌人的效果。

夜行刀对器械的要求也与其它刀术有所不同，它要求刀体长（抱刀时，刀尖超出头顶）而沉，因为刀身长才能充分练出身法，



沉才能练出内力，而且刀身长演练起来也比较优美。再一点不同之处就是不用刀彩，因为刀彩容易发出声响，使人感觉不出夜晚的静谧，并且也不利于急剧的刀法变化。

二、夜行刀动作名称

预备势

1. 交刀势
2. 持刀夜行
3. 丁步下插
4. 并发抓肩
5. 转身后穿掌
6. 跪步十字手
7. 上步右飞脚
8. 转身交刀
9. 转身跪步藏刀
10. 跪步按刀
11. 跃步藏刀
12. 跳步前扎
13. 跪步藏刀
14. 仆步下截
15. 盖步裹脑
16. 退步裹脑
17. 跃步转身藏刀
18. 跪步藏刀
19. 马步平斩
20. 跪步藏刀
21. 马步平斩
22. 提膝格刀
23. 歇步捧刀
24. 抽刀左蹬
25. 弓步前劈
26. 插步下劈
27. 提膝带刀
28. 弓步下扎
29. 歇步按刀
30. 翻身上扎
31. 翻身下劈
32. 跪步藏刀
33. 虚步藏刀
34. 并步下扎
35. 跪步带刀
36. 提膝抡劈
37. 跪步带刀
38. 跃步按刀
39. 翻身下按刀
40. 弓步前刺
41. 跪步藏刀
42. 虚步藏刀



- | | |
|-----------|----------|
| 43. 马步挂劈 | 44. 扣步缠头 |
| 45. 跃转扫刀 | 46. 跪步藏刀 |
| 47. 下挂上架 | 48. 弓步下砍 |
| 49. 马步侧劈 | 50. 提膝挂刀 |
| 51. 剪腕旋风脚 | 52. 跪步藏刀 |
| 53. 仆步下截 | 54. 盖步裹脑 |
| 55. 退步裹脑 | 56. 跃转藏刀 |
| 57. 跪步藏刀 | 58. 转身扫刀 |
| 59. 插步下砍 | 60. 回身交刀 |
| 61. 歇步下插 | 62. 虚步抱刀 |
- 收 势

三、夜行刀动作图解

预备势

并步直立，两眼平视前方，左手托刀，右手成掌，自然下垂于两腿侧（图4-1）。



图4-1



1. 交刀势

左右手同时向左前方平举至肩高，右手接刀，上体右转，右手持刀向右后方下拉，右臂向外旋再内旋，以手腕为轴在体右侧划一顺势小立花（刀尖逆时针方向旋转），同时左腿向右侧方提膝，左掌自然下垂于体左侧，指尖朝前，目视右后方，待提膝后突然转视左方（图4-2、3）。



图4-2



图4-3

要点：眼睛右顾左盼时要象夜行时突然受惊，迅速回头。

2. 持刀夜行

上动不停，左脚向右前落步，两脚依次按摆扣步绕圆圈行走（同八卦步，拧腰坐髌，重心低矮），眼看左后方，共行八步为一大圆圈，行至右脚在前成丁步时，右刀交于左手，眼看刀柄（图4-4、5）。

要点：圆行步时眼睛应一直看着左肩后，好象夜行者在搜索敌人一样。



图 4-4



图 4-5

3. 丁步下插

(1) 上体直立，右掌经体前向右后方横搂至右腰侧，左脚蹬地上跳提膝（图 4-6、7）。



图 4-6



图 4-7

(2) 上动不停，右腿下蹲屈膝，左脚落于体前，脚尖内扣，右掌掌心向上与左手刀柄同时向前下方下插（图 4-8）。



图 4-8

4. 并步抓肩

(1) 刀和右手同时向右后方平行摆动，眼看前方（图 4-9）。

(2) 上动不停，上身直起，左脚脚尖外摆，右脚向左脚靠拢成并步，同时左手持刀用刀把经体前向左方横击，然后下垂于体侧，右手顺势经前向左摆动成立掌，贴于左肩处，目视左方（图 4-10）。



图 4-9



图 4-10



5. 转身后穿掌

(1) 右脚尖向右后外摆，上体右转，重心下沉，两腿自然弯曲，眼看右后方，右掌内屈，经右腰向后反掌穿出，掌心向上(图4-11)。

(2) 上动不停，身体继续向右后拧转，左脚经右脚向前上步，右掌继续向后穿出，目视右后方(图4-12)。



图4-11



图4-12

要 点：拧腰坐髋，重心低沉，眼睛注视右后方。

6. 跪步十字手

(1) 上体左转，左膝前弓，右膝下跪，右手掌心朝内，由后向下向左膝前格挂，左手持刀下沉于腹前，目视前下方。(图4-13)。

(2) 上动不停，右臂先内旋再外旋，顺时针方向由左经上向右下朝左肋处抄掌，左手抱刀，经左膝前向左上方绕挂，至左前上方时，手心朝内，眼随右手(图4-14)。



图 4-13



图 4-14

7. 上步右飞脚

(1) 右脚向前盖步，右掌顺左耳旁继续上穿，随上体右转之势向右后牵挂，左手抱刀屈肘收于胸前，目视右后方（图 4-15）。



图 4-15

(2) 上动不停，眼视前方，左脚向前上步，左手持刀用刀柄向前反击，手心向上，右手成半握拳放于右腰侧，掌心朝上（图



4-16)



图 4-16

(3) 上动不停，左腿直立，右脚脚背绷直，向额前直腿踢起，右拳成掌，在头前迎击右脚背，上体左转，左手刀柄向左后撩挂，手心朝外，目视左后方（图 4-17）。



图 4-17



要 点：上步时重心要矮，出步要轻，眼睛要瞻前顾后，击拍要响亮，轻灵，接下势要快。

8. 转身交刀

(1) 上动不停，右脚下落向左脚后插步，身体下蹲，右掌内屈，掌心向上，经右腰向右后反穿掌，目视右后方（图 4-18 及附图）。



图 4-18



图 4-18 附图

(2) 上动不停，上体继续右转，右脚尖外摆，左脚尖内扣，随转体之势经右脚向前上步，左刀下抱于左腰侧，右掌继续向后反穿（图 4-19）。

(3) 上动不停，左脚尖内扣，重心移于右腿，左刀柄和右手同时向右上划弧，在头前交刀于右手，目视左方（图 4-20）。

9. 转身跪步藏刀

(1) 上动不停，身体继续下沉，下肢成仆步，右手向右后带刀，左掌背托于刀下，目视左前方（图 4-21）。

(2) 上动不停，左腿前弓，右手持刀，刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，左掌经右腋下由体前向左侧划弧（图 4-22）。



图 4 - 19



图 4 - 20



图 4 - 21



图 4 - 22

(3) 上动不停，身体继续左转，右膝上提，随体转动，目视左后方（图 4 - 23）。

(4) 上动不停，右脚向前落步，身体继续左转（图 4 - 24）。

(5) 上动不停，上体继续左转，右手持刀向左后方平扫，刀至左肋时，右臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后；左掌随体转之势屈肘罩于头前，目视左后方（图 4 - 25）。



图 4 - 23



图 4 - 24



图 4 - 25

10. 跪步按刀

(1) 上体向右拧转，左腿屈膝，右腿伸直成右仆步，右刀随体转之势向右下方扫出，刀尖朝体前，刀刃朝外，左手自然伸左侧，目视右下方（图 4 - 26）。

(2) 上动不停，右臂外旋，手心朝上，刀尖朝下，刀背沿右肩侧沿背绕过左肩；身体立起，前脚回挪半步，与此同时，左臂



顺势向左肩后弯曲，手心向右，目视前下方（图 4 - 27）。



图 4 - 26



图 4 - 27



图 4 - 28

（3）前腿弯曲，身体前伏，后腿下跪；左手内翻，手心向下，将刀身下按至右膝前，做侧耳细听状。目视左方（图 4 - 28）。

11. 跃步藏刀

（1）左脚跟内旋，上体直立左转，右膝随即上提，左掌翻腕



托于刀身下方，手心朝下，右刀随身体左转之势向左后方托起，刀尖朝左后，目视左方（图 4-29）。



图 4-29

（2）身体右转，左腿屈膝下蹲，右脚向右前方出步，目视右下方（图 4-30）。



图 4-30

（3）右手持刀向右前方砍出，右脚蹬地上跳，左腿向前上方提膝跃起，在空中身体向右旋转，右刀随转体之势平扫，待左脚



下落，右脚上提时，右臂外旋，屈肘，使刀从右肩经身后向左肩缠绕，刀背贴身，刀尖下垂（图 4-31）。

（4）上动不停，左脚落地，随即右脚落于右前方，上体继续右转，右刀从左经体前向右后方拉回藏刀，左掌向上经右肩向右前方穿出，目视右后方（图 4-32）。



图 4-31



图 4-32

（5）上体不动，右刀后带，左掌前推，掌心向前，头突然左转，窥视左后方，侧耳细听（图 4-33）。



图 4-33



要 点：跳步要高，落地要轻，转头窥视时要突然，并做侧耳细听状。

12. 跳步前扎

(1) 上体左转，左手由腹前向左后方反掌搂出，目视左方（图 4-34）。



图 4-34

(2) 上动不停。右脚向左前方跨步。左脚掌蹬地跳起，右脚在左脚前落地，左膝上提（图 4-35）。



图 4-35



(3) 上动不停，左脚在左前方落步成左弓步，右刀由右腰际向前直刺。左手横架于头上方，掌心向前（图 4-36）。



图 4-36

13. 跪步藏刀

(1) 上体略起，重心移至右腿，同时，左掌屈肘插向右腋下，右手持刀（刀尖朝下）使刀背顺左肩外侧向脑后缠绕，同时，左掌从右腋下向左侧平摆（图 4-37）。



图 4-37



(2) 上动不停，右手持刀（手心朝上）从身后向右、向前、向左胁处绕行平扫，刀扫至胁时，右臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后；同时，上体向左后拧转，两腿弯曲下蹲，左掌顺势罩于额前，目视左后方（图 4-38）。



图 4-38

要 点：同第 8 势。

14. 仆步下截

上体右转，右腿随即伸直成右仆步，右手持刀随右转之势向右下方斜砍下截，刀刃朝右下方，刀尖朝身前；左掌顺势向左方推出，目视右下方（图 4-39）。

15. 盖步裹脑

(1) 上动不停，右腿直起，左膝上提，左掌从左向下向右腋处屈肘弧行绕行抄起；右臂先外旋，继而屈肘，使刀经右肩向身后缠绕，刀背贴身，至左肩处，刀刃朝左，刀尖朝后，目视左方（图 4-40）。



图 4 - 39



图 4 - 40

(2) 左脚向右方盖步，右手持刀由体前向右抽拉，左掌外翻向左前方推出，目视左方（图 4 - 41）。



图 4 - 41

16. 退步裹脑

(1) 上动不停，左腿伸直，上体直立，右腿提膝；右臂先外旋，继而屈肘，使刀从右向身后缠绕，刀背贴身，刀刃朝外，刀尖朝后，目视左后方（图 4 - 42）。



图 4 - 42

(2) 右脚向右前方跨出，重心下沉，目视左后方（图 4 - 43）。

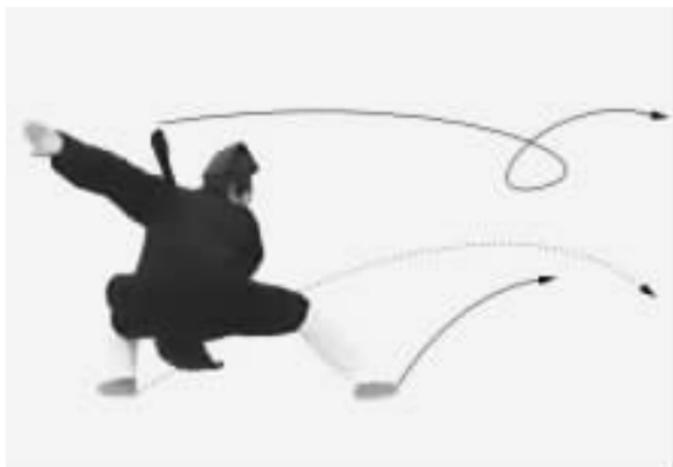


图 4 - 43

17. 跃步转身藏刀

(1) 上体右旋，右脚蹬地向右前方跃出，左膝随即上提，右手持刀经体前向右前方平扫，刀刃朝前，至右后方时，右臂外旋，屈肘，使刀经右肩向身后缠绕，刀背贴身，刀尖下垂（图 4 - 44）。



图 4 - 44



(2) 上动不停，上体继续右转，左脚落地，右脚向右前方落步成右跪步，右手持刀随即从背后向左、向前绕行；左掌从左向下、向右腋处屈肘弧形绕行抄起。目视右后方（图 4-45）。



图 4-45

(3) 右手把刀向右后方拉开，左掌前推，头向左转，窥视左方，侧耳细听（图 4-46）。



图 4-46



要 点：以上三势为一连贯动作，名为“败势三刀”，身体要大起大伏，犹如波浪一样，眼睛始终盯着左后方，好象有人在追赶，跃步要高远，落地要轻，藏刀时先看右，后看左后方，侧耳细听片刻。

18. 跪步藏刀

(1) 上体略起，左脚前上一步，左掌屈肘插向右腋下，右手持刀（刀尖朝下）使刀背沿左肩外侧向后缠绕，左掌继续由腹前向左划弧（图 4-47）。



图 4-47

(2) 上动不停，身体下蹲，两腿弯曲成跪步，右手持刀（手心朝上）从身后向右、向前、向左胁处绕行平扫，刀扫至左胁时，右臂内旋，手心朝下，刀身下放，刀尖朝后，上体随即向左拧转，目视左方（图 4-48）。



图 4 - 48

19. 马步平斩

(1) 上体向右拧转，右脚尖内扣，左脚尖外撇，左掌随体转之势下落于右肩处，掌心朝下，目视右后方（图 4 - 49）。



图 4 - 49

(2) 上动不停，上体继续向右拧转，右脚尖外撇，屈腿前弓，右手持刀随转体之势向右后平扫，刀刃朝后，刀尖朝右前方；同时，左掌向左侧推出，目视右方（图 4 - 50）。



图 4 - 50

(3) 上动不停，左脚向左前方上步成马步；右臂外旋，屈肘，使刀从右向身后向左缠绕，刀身贴肩，刀刃朝左，刀尖朝后，左掌抄向右腋处（图 4 - 51）。



图 4 - 51

(4) 上动不停，右手持刀从左经前向右侧方平斩，刀刃向后，刀尖向右，手心朝下，左掌向左侧方平撑，目视右方（图 4 - 52）。



图 4-52

20. 跪步藏刀

(1) 紧接上势，上体左转，右脚向左前方上步，左腿下屈，右臂外旋，刀随体转方向向前平斩，刀刃向左，左手放于右手小臂处（图 4-53）。



图 4-53

(2) 上动不停，上体继续左转，同时，左掌屈肘插向右腋下，右手持刀，右臂内旋，刀尖朝下，刀背顺左肩向背后缠绕



(图 4 - 54)。



图 4 - 54

(3) 上动不停，上体继续左转，身体下蹲成跪步，同时，右手持刀（手心朝下）从身后向右经前向左肋处绕行平扫，刀至左肋时，右臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后，同时，左手在头上平抹一圈，随即向身后砍出，手心朝下，目视左后方（图 4 - 55）。



图 4 - 55



要 点：上步时重心要低，以腰为轴，刀随身变，慢中求快。

21. 马步平斩

动作要求同 19 势（图 4- 56、 57、 58、 59）。



图 4- 56



图 4- 57



图 4 - 58



图 4 - 59

22. 提膝格刀

紧接上势，身体直起，右膝上提，左脚蹬地跳起；右脚落地，左膝上提；右手持刀，小臂先外旋，使手心向上，后内旋，使刀由上向左向下（逆时针方向）划一圆弧，右臂上提，手心向外；在右手持刀绕弧的同时，左手也顺时针方向绕一小圈，而后成勾手提于左侧方，勾尖朝下，目视前下方（图 4 - 60、61）。



图 4 - 60



图 4 - 61

要 点：此势如大鹏展翅，后跳和格刀都要显得轻灵，后跳时要含胸收腹。

23. 歇步捧刀

左脚后插步，身体下蹲成歇步，两臂同时外旋，屈肘收于胸



前，刀尖朝前，刀刃向上，目视前方（图 4- 62）。



图 4- 62

24. 抽刀左蹬

上体直起，右腿伸直，左腿提膝前蹬，脚掌朝前。同时，右手将刀由右腰际向后抽回，左掌沿刀背向前推出，目视前方（图 4- 63）。



图 4- 63



25. 弓步前劈

上动不停，左脚向前落步成左弓步，右臂外旋，手心向上，持刀由后向上向前劈至肩高，刀尖向前，刀刃朝下，左掌顺式托住右手腕，目视前方（图 4-64）。



图 4-64

26. 插步下劈

上动不停，左脚蹬地，右脚前跳，右臂内旋，右手持刀经身前向下向左由上至前（顺时针方向）划弧劈出，刀尖朝前，刀刃朝下。同时，右脚落地，左脚经右腿后向右侧插步，左臂由体前向左上划弧，斜置于左上方（图 4-65）。

27. 提膝带刀

左脚向左后撤步，右腿提膝，右臂内屈外旋，将刀带回体前，右手心向内，左手下放于右手腕处，目视前下方（图 4-66）。



图 4 - 65



图 4 - 66

28. 弓步下扎

右脚向前落步成右弓步，右臂外旋，将刀向前下方扎出，刀尖向前，刀刃朝下，左手顺势向左后分开，目视前下方（图 4-67）。

29. 歇步按刀

（1）右脚蹬地跳起，左脚向前跃步，右手持刀由右肩经背后



图 4 - 67

向左肩缠绕，目视左下方（图 4 - 68）。

（2）上动不停，左脚落地，右脚由左腿后向左侧插步，身体下蹲成歇步，左掌放于刀背上，双手向下按刀，刀刃朝下，刀尖向左，目视刀身（图 4 - 69）。



图 4 - 68



图 4 - 69

30. 翻身上扎

（1）紧接上势，上体后仰，向右拧腰翻转，右手持刀，使刀



背紧贴腰际，刀刃向上，随腰滚动（图 4-70）。

（2）上动不停，腰身继续右转，右腿提膝，同时右臂外旋，手心向上，左掌扶住刀身，使刀尖由上向下翻转，目视刀尖（图 4-71）。



图 4-70



图 4-71

（3）上动不停，右脚向右侧方伸出，成右仆步，刀沿身体下穿，刀尖朝右，刀刃朝前。目视右前方（图 4-72）。



图 4-72



(4) 上动不停，身体立起，左腿伸直，左膝上提，右手持刀，将刀向右前上方扎出，手心向上，左手放于右小臂处，手心向下，目视刀尖(图4-73)。



图4-73

31. 翻身下劈

(1) 上体左转，左手向左探掌伸出，手心向下，目视前下方(图4-74)。



图4-74



(2) 上动不停，左脚向前落步，右腿向前上方摆起，上体向左拧转，右手持刀，由后向上向裆前下劈（图 4-75）。



图 4-75

(3) 上动不停，上体继续向左后翻转，右手持刀继续向左经上向右后方下劈，刀尖朝后，刀刃朝下，右脚随之向左前方落步，左掌由体前向左上方撩出，目视刀身（图 4-76）。



图 4-76



(4)上动不停,右脚蹬地上跳,身体腾空向左翻转,右手直臂持刀,随翻身之势使刀在空中划一大弧,左臂自然下垂(图4-77)。



图4-77

(5)上动不停,两脚相继落地成右仆步,右手持刀顺势由上下劈,刀刃朝下,刀尖朝右前方。左掌上举于左侧,目视刀尖(图4-78)。



图4-78



32. 跪步藏刀

(1) 上体稍起，以两脚掌为轴使上体向左后拧转。同时，左掌屈肘插向右腋下，右手持刀（刀尖朝下）使刀背顺左肩贴背向右缠绕（图 4-79）。



图 4-79

(2) 上动不停，上体继续向左后拧转，身体下蹲成跪步，左掌从左腋下向左侧平摆，右手持刀（手心朝上）从身后向右向前向左肋处绕行平扫，刀至左肋时，臂内旋，手心朝下，刀身平



图 4-80



放，刀尖朝后，目视左后方（图 4-80）。

33. 虚步藏刀

（1）左掌下放于左肩处，身体向右后方拧转，右手持刀，手臂内翻，手心朝下，将刀向身后横扫，至身后时，右臂外旋（手心朝上）屈肘，刀尖下垂，使刀由右肩外侧向身后绕行，右膝随转身之势自然上提（图 4-81）。



图 4-81

（2）上动不停，左掌由下向右腋处抄起，然后直臂向前推出，掌心向前；右手持刀（刀尖朝下）从身后向左肩外侧绕行，至左肩外侧时，经体前向右后下方拉回，刀刃朝斜后，刀尖朝前。同时，右脚向右后方落步成左虚步，目视左前方（图 4-82）。



图 4 - 82

34. 并步下扎

右脚前上于左脚内侧，震脚，两腿弯曲下蹲成并步，右手持刀趁势向前下方扎出，刀尖朝前，刀刃朝下，左掌放于右肘处，目视前下方（图 4 - 83）。



图 4 - 83

注：震脚是为了诱敌，应快接下势，迅速闪开，观敌动静。



35. 跪步带刀

上动不停，右脚向后撤步成跪步，肩向右裹，右手持刀顺势屈肘将刀带回，刀背贴于左肩处，刀刃向外，同时，左手后撩，反臂成勾手，目视左后方（图 4-84）。



图 4-84

要 点：拧腰裹身，重心下沉，含胸拔背。

36. 提膝抡劈

(1) 上动不停，上体继续右转，右手持刀向后反撩，刀刃朝后，左掌向左侧伸出，目随刀走（图 4-85）。

(2) 上动不停，左脚向前上步，右膝上提，右手持刀，臂外旋，使刀由后经上向前直臂劈下，刀同肩高，刀尖朝前，刀刃朝下，左掌附于右臂内侧，目视刀尖（图 4-86）。



图 4 - 85



图 4 - 86

37. 跪步带刀

紧接上势，右脚向后落步成右跪步，右臂内旋，使刀刃朝外，向右屈肘带刀，刀背贴于左肩处，左手臂伸直成反勾手，勾尖朝上，目视左后方（图 4 - 87）。

38. 跃步按刀

（1）紧接上势，上体向右拧转，目视右前方，右手持刀，由



图 4 - 87

体前经右侧向后反撩，刀刃朝后，左手屈臂收于胸前，再顺势向左前伸出（图 4 - 88）。



图 4 - 88

（2）上动不停，右脚蹬地跳起，左脚向前跃出，右刀由右肩经脑后向左肩缠绕，在空中时，右脚向左腿后插步（图 4 - 89）。

（3）上动不停，左脚落地，右脚经左腿后落地成歇步，左掌按于刀背上，双手将刀下按于体左侧下方，刀尖朝左，刀刃向



图 4 - 89

下，目视刀身（图 4 - 90）。



图 4 - 90

要 点：跃步要远，落地要轻。

39. 翻身下按刀

(1) 紧接上势，上体后仰，以腰为轴向右拧转，右膝上提，



左脚蹬地上跳，身体腾空，右手持刀，左掌护住刀身，随体转之势将刀由下向上托起（图 4-91）。



图 4-91

（2）上动不停，上体继续向右翻转，两脚先后落地成半马步，双手将刀顺势向下劈按，刀刃朝下，刀尖向左前方，目视左前方（图 4-92）。



图 4-92



要点：此势名为“平地翻车”，翻转时，身体尽量后仰，以腰为轴，横向滚动，要高起轻落。

40. 弓步前刺

上体略起，后腿伸直成左弓步，左手上架于头上方，右手持刀，由腰际向前直臂刺出，刀尖朝前，刀刃朝下，目视刀尖（图4-93）。



图4-93

41. 跪步藏刀

(1) 左脚蹬地，右脚前跨落步，随之左脚向前落地成左弓步，左掌屈肘插于左腋下，右手持刀（刀尖朝下）使刀背顺左肩向后缠绕，左手向左侧方平摆（图4-94）。

(2) 上动不停，上体向左向后拧转，身体下蹲成跪步，右手持刀（手心朝下）从身后向右经前向左胁处绕行平扫，刀至左胁时，臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后，刀刃朝外，左掌上架于额前，目视左后方（图4-95）。



图 4 - 94



图 4 - 95

42. 虚步藏刀

(1) 左掌下插于右胁处，上体向右后方拧转，右手持刀，手臂内旋，手心朝下，将刀向右后平行横扫，至身后时，臂外旋（手心朝上），屈肘，刀尖下垂，由后向左肩处绕行，右膝随右转之势自然上提，同时，左掌向外分开再由体前回抄于右胁处（图 4-96）。



图 4 - 96

(2) 上动不停，右脚向后落步成左虚步，右手将刀向右后方拉回，刀刃朝后下方，同时，左掌由右胁处朝左前方推出，手指朝上，手心朝前，目视正前方（图 4 - 97）。



图 4 - 97

43. 马步挂劈

(1) 右腿直起，左膝上提，左掌成勾手，由体前经左膝向体后勾挂，右手持刀，臂外旋，使刀尖由右向上向体左侧下挂（图

4-98)。



图 4-98

(2) 上动不停，当刀尖挂过左膝后，左脚向前落步，右脚前上一步成马步，右手持刀，由左经上向右侧方劈出，刀尖朝下。同时，左钩变掌，顺时针方向在体前划一大弧，持刀劈下时抖腕亮掌，目视右方（图 4-99）。



图 4-99



要 点：刀尖下挂时，膝应尽量上提，腰应尽量下弯，含胸收腹，折如弯弓。

44. 扣步缠头

(1) 左手下放于右胁处，上体左转，目视左方，右手持刀，臂内旋，屈肘，使刀尖向左侧摆扣，刀尖朝左，刀刃朝外，重心右移，左脚回收经右脚内侧向左前方绕弧上步，脚尖外撇（图 4 - 100）。



图 4 - 100

(2) 上动不停，上体继续左转，右脚经左脚向左前方绕弧上步，脚尖内扣，目视刀尖（图 4 - 101）。

(3) 上动不停，左脚向左后方撒步。上体左转，右手持刀（刀尖朝下）使刀背顺左肩贴背绕过右肩，左手向左侧方平摆（图 4 - 102）。



图 4 - 101



图 4 - 102

(4) 上动不停，上体继续向左后方拧转，身体下蹲成跪步，左掌上架于额前，右手持刀（手心朝上）从身后向右向前向左肋处平扫，刀至左肋时，右臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后，目视左后方（图 4 - 103）。

要 点：拧腰坐髋，步伐摆扣要大，一势多圆，形如流水。

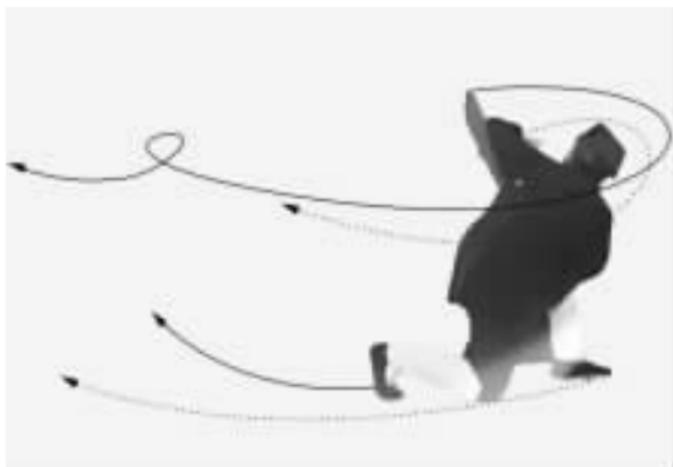


图 4 - 103

45. 跃转扫刀

(1) 上体右转，右脚蹬地跳起，左脚前跃，右手持刀，手心朝下，向右后方随转体之势横扫，至右后时，臂外旋（刀尖朝下），屈臂，使刀从右肩经背后向左肩处缠绕，左掌向左分开，再向右肋处抄回，待落地时成反勾手，勾尖朝上；身体下落时，右脚向左脚后插步（图 4-104）。



图 4 - 104



图 4 - 105



(2) 上动不停, 两脚先后落步成歇步, 右臂内屈, 使刀身贴于左肩上侧, 刀刃向外, 刀尖朝左, 目视左后方(图 4-105)。

要点: 跃步要远, 落地要轻。

46. 跪步藏刀

(1) 上体略起, 左脚退步, 向左拧腰, 左掌屈肘插于右腋下, 右手持刀(刀尖朝下), 使刀背顺左肩外侧向背后缠绕(图 4-106)。

(2) 上动不停, 上体继续向左后拧转, 身体下蹲成跪步, 左掌架于额前, 右手持刀, 继续由身后向右向前向左肋处平扫, 刀至左肋时, 右臂内旋, 手心朝下, 刀身平放, 刀尖朝后, 目视左后方(图 4-107)。



图 4-106



图 4-107

47. 下持上架

(1) 以左脚掌为轴, 上体右转, 左肘下坠, 使手心向上, 右手持刀, 使刀尖上竖, 刀刃朝外, 随即左手掌反靠于刀背上, 手心朝前(图 4-108)。

(2) 上动不停, 左腿直起, 右腿提膝, 上体右拧前弓, 两手持刀向右膝外绕挂一圈(顺时针方向)(图 4-109)。



图 4 - 108



图 4 - 109

(3) 上动不停，右脚落地，腿略屈，左膝上提，扣于右腿后，同时，双手持刀，顺时针方向翻转（图 4 - 110）。



图 4 - 110

(4) 上动不停，左脚上步成左弓步，双手将刀向前上方推出，刀刃向斜上方，目视刀背（图 4 - 111）。

要 点：翻刀时，尽量向前下方弓腰，换步要轻灵，架刀时，腰身应尽量向右拧。



图 4 - 111

48. 弓步下砍

紧接上势，右脚前上一步成右弓步，同时，右手持刀（刀尖朝下）使刀背经左肩贴背向右缠绕再向前下方砍出，左手绕臂附于右臂内侧（图 4 - 112）。



图 4 - 112

49. 马步侧劈

紧接上势，右手持刀，臂内旋，使刀尖朝下，沿体前下方向



左经上向右侧方下劈。刀尖上翘，刀刃朝外；同时，左掌也顺时针方向绕弧至头顶时抖腕亮掌，目视右侧方（图 4-113）。



图 4-113

50. 提膝挂刀

（1）右腿直起，左膝上提，上体向左拧转，左掌成勾手，由左膝前向身后勾挂，右手持刀，随体转之势由上向体左侧下挂（图 4-114）。



图 4-114



(2) 上动不停，上体继续左转，左脚落地，右脚上前一步，两膝略屈，同时，右手持刀，由左经上向右下劈，刀尖朝上，刀刃朝右，目视右方（图 4-115）。



图 4-115

51. 剪腕旋风脚

(1) 上动不停，右手持刀，手臂内旋，以腕关节为轴，使刀在体前绕一立花（顺时针方向），刀至右侧方时，小臂外旋，手心转内，使刀身在背后划一圈弧（逆时针方向），至刀尖朝上时，屈肘将刀反贴于背后，手背贴身，手心朝后，刀刃朝左，左掌放于右胁处，上体左拧，目视刀尖（图 4-116、117）。

(2) 上动不停，上体继续向左拧转，左脚离地向左上摆起，右脚蹬地上跳，身体腾空。在空中，右腿伸直，从下向右、向上、向额前里合摆起，当右脚至额前时，脚掌内翻，左掌迎击右脚掌发响（图 4-118）。



图 4 - 116



图 4 - 117



图 4 - 118

52. 跪步藏刀

(1) 上动不停，上体继续左转，左脚落地。右脚随即下落，身体下沉，左掌下插于右肋处。同时，右手持刀（刀尖朝下），使刀背顺左肩外侧向左向后缠绕，随即左手向左侧反手搂出，目视前方（图 4 - 119）。

(2) 上动不停，上体继续向左后拧转，身体下蹲成跪步，左



掌横架于头上方，右手持刀（手心朝上）从身后向右、向前、向左肋处绕行平扫，刀至左肋时，臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后，目视左后方（图 4-120）。



图 4-119



图 4-120

53. 仆步下截

上体右转成仆步，右手持刀随右转之势向右下方斜砍下截，刀刃朝右下方，刀尖朝前，左掌顺势向左分开，目视右下方（图 4-121）。



图 4-121



54. 盖步裹脑

(1) 上动不停，右腿直起，左膝上提，左掌由下向右腋处抄起，右臂先外旋，继而屈肘，使刀从右肩向身后缠绕，刀背贴身，至左肩处，刀刃朝左，刀尖朝后（图 4-122）。

(2) 上动不停，左脚向右前方盖步，右手持刀，由左经前向右抽拉，刀尖上翘朝左，刀刃朝斜下，左掌外翻向左侧方推出，目视左方（图 4-123）。



图 4-122



图 4-123

55. 退步裹脑

(1) 上动不停，上体直起，右脚向右前方提膝，右臂先外旋，继而屈肘，使刀从右向身后缠绕，刀背贴身，刀刃朝外，刀尖朝后，目视左后方（图 4-124）。

(2) 上动不停，右脚向右侧方出步，身体下沉，右手持刀继续向左肩处绕行，目视右方（图 4-125）。



图 4 - 124



图 4 - 125

56. 跃转藏刀

(1) 上动不停，右脚蹬地上跳，左脚向前跃步，身体腾空，转体 360°；右手持刀，手心朝下，随转体之势向右后平扫，至背后时，右臂外旋，屈肘，手心朝上，使刀从右肩向身后缠绕，刀



背贴身，刀尖下垂（图 4- 126）。



图 4 - 126

（2）上动不停，身体继续右旋，两脚先后落地成跪步；同时，右手持刀从背后向左经体前向右后方抽拉，左掌从左向下，向右腋下屈肘上抄，然后向右推出，眼睛先看右后方再看左后方，并作侧耳细听状（图 4- 127）。



图 4 - 127



57. 跪步藏刀

(1) 上体略起，左脚上前一步，左掌屈肘插向右腋下，右手持刀（刀尖朝下）使刀背顺左肩外侧向左，向后缠绕。左掌由前向左平摆（图 4-128）。

(2) 上动不停，身体下蹲成跪步，右手持刀（手心朝上）从身后向右，经前向左肋处绕行平扫，刀至左肋时，臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后，目视左后方（图 4-129）。



图 4-128



图 4-129

58. 转身扫刀

右脚尖外撇，左脚上提离地，以右脚掌为轴向右旋转，两腿弯曲，将身体旋转一周后，左脚尖落于右脚内侧成丁步；同时，右手持刀，手心朝下，随体转之势向右后横扫，至身后时，臂外旋，手心朝上，刀尖下垂，刀背贴背从右后向左绕行，至左肩处刀刃朝外，刀尖向后，目视左后（图 4-130）。



图 4 - 130

59. 插步下砍

紧接上势，左脚向左上步，右脚向左脚后插步，右手持刀（刀尖朝下）使刀背顺左肩外侧向左向后至右肩时向左腋下平扫，刀扫至左肋时，右臂内旋，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后，左掌上架于头上方，目视左方（图 4 - 131）。



图 4 - 131



要 点：以上两势都要连贯迅速，以腰带刀。

60. 回身交刀

(1) 上动不停，右脚向右撒步，同时，右手持刀向右下方扫刀，目视右下方（图 4-132）。

(2) 上动不停，右臂外旋（手心朝上），屈肘，刀尖下垂，使刀从右肩外侧向身后绕行，至左肩时，左臂上举接刀；同时，左脚向右靠步成丁步，两膝略屈，目视左方（图 4-133）。



图 4-132



图 4-133

61. 歇步下插

(1) 上动不停，左脚向左出步，左手抱刀；由上向左膝外格挂，右手下垂于右膝际，目视左下方（图 4-134）。

(2) 上动不停，右脚由左腿后插步，右手握拳经胸前向左下方冲出，左手抱刀，下垂于左后方，目视左下方（图 4-135）。

62. 虚步抱刀

(1) 右脚向右撒步，上体右转，右臂外旋，拳心向上，经腹前向右后方拉回，左手握刀，随转体之势由下向右下方摆动，目视右后方（图 4-136）。

(2) 上动不停，上体左转，左脚右挪，脚尖点地成左虚步，



图 4-134



图 4-135

左手抱刀，从上向下放于左腰际，手心朝上，右拳随转体之势由后向右上方横架，目视左方（图 4-137）。



图 4-136



图 4-137

要 点：向右拧腰时，尽量含胸收腹裹肩。

收 势

右脚向前上步与左脚并步靠拢，两腿直立，同时，右拳变掌从上屈肘下垂于右腿侧，左手抱刀垂于左腿侧，目视正前方（图



4 - 138 ㄤ



图 4 - 138

目 录

前 言	(1)
第一章 武当短棍	(1)
一、武当短棍简介	(1)
二、武当短棍动作名称	(2)
三、武当短棍动作图解	(3)
第二章 武当蛇形剑	(80)
一、武当蛇形剑简介	(80)
二、武当蛇形剑动作名称	(81)
三、武当蛇形剑动作图解	(82)
第三章 武当拂尘	(162)
一、武当拂尘简介	(162)
二、武当拂尘动作名称	(163)
三、武当拂尘动作图解	(164)
第四章 夜行刀	(234)
一、夜行刀简介	(234)
二、夜行刀动作名称	(235)
三、夜行刀动作图解	(236)