

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)

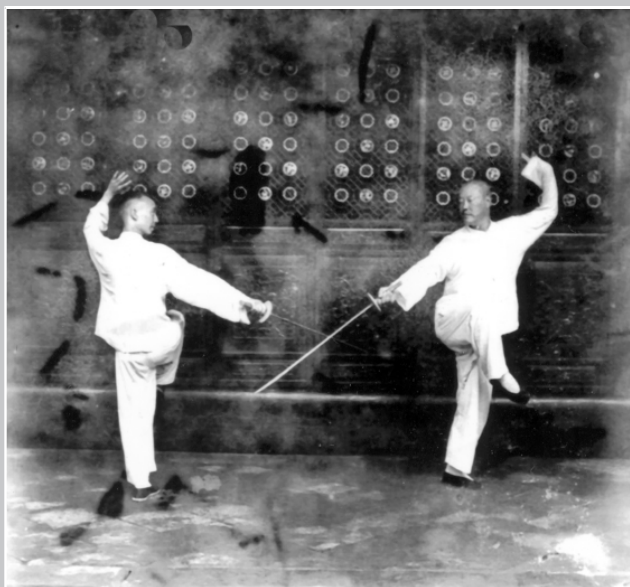
练体以固精 练精以化气  
练气以化神 练神以还虚



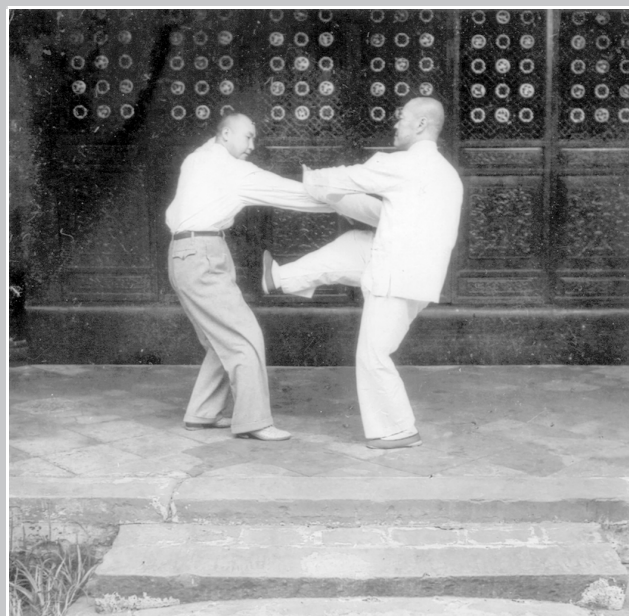
▲ 李雅軒老師 80 壽辰紀念(1973 年)



◀ 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



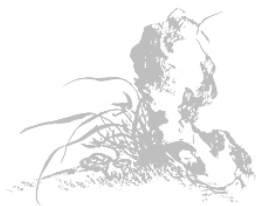


# 杨氏太极剑法精解



太极剑术以它体用兼备、姿势优美、舒展大方的特点随着太极拳的发展已经名扬海内外，一直为广大太极拳爱好者所青睐，成为我国武术宝库中的一颗明珠。

## 太极剑法概论



剑术在武术中占有非常重要的地位。剑在中国古代兵器中是属于短兵器的一种,人们在剑字的前面冠以一个“宝”字,称之为宝剑,足见对它的重视和珍贵。据《庄子·说剑》载:干越之剑,匣而藏之,不敢轻用,宝之至也。晋张协《七命》称宝剑为稀世之神兵,后以神兵为宝剑的代称。古人曾说宝剑是有灵气的神物,据晋书《张华传》载:晋代张华见有紫气上冲到斗牛两星座之间,问雷焕,雷焕说:“丰城(在今江西省)一定有宝剑埋藏在地下。”紫气,就是宝剑的精气。张华于是派雷焕到丰城做县令,雷焕果然掘出龙泉、太阿两把宝剑。剑出现以后,紫气不再有了,剑后来没在水中化之为龙。又据《拾遗记·卷十》载:传说越王勾践使工人以白牛白马祀昆吾山神,采金铸成八枝剑,其一名掩日,以之指日,则光昼暗,其三名转魄,以之指月,蟾兔为之倒转。此两段神话论剑十分神异精彩。剑素有“短兵之帅”、“百兵之王”的美誉。唐代大诗人白居易在“李都尉古剑”的诗中这样赞美剑:“古剑寒黯黯,铸来几千秋。白光纳日月,紫气排斗牛。有客借一观,爱之不敢求。湛然玉匣中,秋水澄不流。至宝有本性,精刚无与俦。可使寸寸折,不能绕指柔。愿快直士心,将断佞臣头。不愿报小怨,夜半刺私仇。劝君慎所用,无作神兵羞。”剑的本身,造型美观,携带方便。剑的种类有单剑、双剑、短剑之分,两面有刃,锋利无比,舞动起来翻若惊鸿,



矫如游龙。

“剑如飞凤”四个字,形象地说明了剑法的特点,也就是在劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹等各种剑法演练中,既充分地突出了它的技击含意,又蕴涵了优美的艺术元素。剑谚称剑法“似凤翱翔谐宫商”,也是强调剑术应该像飞凤那样翱翔天际,并富有优美的音乐旋律。因此,作为防身健体的武器,剑是武中寓文之物。自古以来,琴、棋、书、剑四个字,就作为历代文人学士托物寄兴,倜傥风雅的象征。

中国的剑术,历史悠久,源远流长。相传在公元前2500年的黄帝时代,就有了铸剑的技术。《黄帝本纪》载:“帝采首山之钢铸剑,以古文字题名其上。”到了春秋战国时期,铸剑技术有了进一步的发展,产生了像欧冶子和干将这样的铸剑大师,铸造了古今驰名的宝剑。古代的名剑有春秋时著名铸剑家欧冶子所铸的“辟闾”剑(又名湛卢剑),有欧冶子和干将合铸的“龙泉”剑,有越王勾践随身所佩带的“步光”剑。这些宝剑据说都能够削铁如泥,吹毛立断。从今天出土的勾践剑和秦始皇兵马俑墓葬中的宝剑看来,虽然这些剑深埋于地下二三千年的之久,但至今仍然是锈不蚀,熠熠寒光,锋芒犀利,剑中所含的珍贵稀有金属元素,已达到现代某些冶炼技术标准,这说明了当时的铸剑技术确实已达到相当高的水平。随着我国铸剑技术的不断提高,剑术的运用也受到广泛的重视,涌现出了大批的剑术大师。战国时代的庄子曾说:“赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人。”并对剑法的使用有“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”的精辟论述。《吴越春秋》记载了越女擅长击剑的故事。越王勾践为了复仇,励精图治,卧薪尝胆,十年生聚,十年教训,在准备伐吴雪耻的时候,为了提高军队的战斗力,其大臣范蠡向他推荐了一位民间女剑术家越女。“范蠡曰:‘行阵队伍,军鼓之事,吉凶决在其工。今闻越有处女,出于南林,国人称善,愿王请之。’越王乃使使聘之,问以剑戟之术。越王问曰:‘夫剑之道则如之何?’越女答曰:‘……其道甚微而易,



其意甚幽而深,道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳兴,凡手战之道,内实精神,外示安仪,见之似好妇,夺之似惧虎,布形候气,与神俱往,杳之若日,偏如脱兔,追形逐影,光若彷彿,呼吸往来,不及法禁,纵横逆顺,直复不闻,斯道也一人当百,百人当万,王若试之,其验即见。”在这里,越女精辟地阐述了动与静,快与慢,攻与守,虚与实,内与外,逆与顺,呼与吸等矛盾的辩证关系,把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素,讲得非常透彻,充分说明了剑术在当时已发展到相当高的水平。庄子论剑和越女论剑两段文字的记载对后世形成的太极剑法的理论有深远的影响。在汉代和三国时期,剑术有了更大的发展和提高。在当时,击剑之风颇为盛行。《汉书·艺文志》中列《剑道》三十八篇。《汉书·淮南王刘安传》载:“安太子学击剑,自以为人莫及,闻郎中雷被巧,召与戏,被一再辞让,误中太子。”

三国时期的魏文帝曹丕,不仅是文学家、诗人,而且是精通剑术,擅长骑射的武术家。曹丕在《典论·自序》中说:“余自幼学击剑,阅师多矣,四方之法各异,惟京师为善。桓灵之间,有虎贲王越善斯术,称于京师,河西史阿言昔与越游,具得其法,余从阿言学之精熟。尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮。素闻展善有手臂,晓五兵,又称其能空手入白刃。余与论剑良久,谓言将军法非也,余顾尝好之,又得善术,因求与余对,时酒酣耳热,方食甘蔗,便以为杖,下殿数交,三中其臂,左右大笑,展意不平,求更为之,余言吾法急属难相同面,故齐臂耳,展言愿复一交,余知其欲突以取中也,因伪深进,展果寻前,余却脚剿,正截其颞。”从这段文字的叙述中,我们好像身临其境地观赏了一场高水准的精彩剑术技击表演。曹丕与邓展比剑时所采取的避实击虚,指下打上,截人手臂的剑法,为后世形成的太极剑法所借鉴。

在汉代,不仅击剑之风风靡一时,而且各种剑法套路也飞快地发展起来。剑术套路也分成了单练和对练多种形式。在



《史记·项羽本纪》中记载了楚汉相争时期的“鸿门宴”中的“项庄舞剑，意在沛公”的故事。而“项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，庄不得击”，说明他们二人在对练中都互相有攻防的制约。同时书中还记载了困在垓下的项羽在军帐中看他的妻子虞姬舞剑的故事。唐宋以后，剑术发展更快，更盛行。它的套路结构更趋完美，艺术性也更加突出，广大人民也更乐于称道。《太平御览》卷五中有“公孙大娘善舞剑”的记载，唐代伟大的爱国诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里，对于当时高超的剑术表演艺术就有精彩的描写：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂，霍如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光……”伟大诗人李白，在青年时代就击剑任侠，精于剑术。25岁“仗剑去国，辞亲远游”。他的诗中有“顾余不及仕，学剑来山东”，又有“宁知草间人，腰下有龙泉”之句。李白的好朋友崔宗之说他：“起舞拂长剑，四座皆扬眉。”足见他舞剑气势磅礴，演练精妙。还有当时著名剑术家裴旻，不仅能舞单剑，也擅长舞双剑。诗人苏涣在一首诗里赞道：“忽如裴旻舞双剑，七星错落缠蛟龙。”可见裴旻的剑术出神入化，何等高超，剑法套路结构也相当完美。裴旻的舞剑、李白的诗歌、张旭的草书，在当时称之为“三绝”。

千百年来，剑除作为锻炼体魄，防身御侮的武器外，中国的仁人志士还把它与振奋民族精神、自强不息、建功立业、报效国家的雄心壮志联系在一起。例如东晋的祖逖，立志恢复中原，有一次他和刘琨睡在一起，半夜里听到鸡鸣声，用脚把刘琨蹴醒说：“此非恶声也。”便到院中舞剑，练习武艺。后来“闻鸡起舞”这个典故，便成为鼓励人们奋发图强的警句。李白在《独漉篇》中写的“雄剑挂壁，时时龙鸣，不断犀象，锈涩苔生，国耻未雪，何由成名”道出了李白为国报效的雄心。南宋的爱国诗人陆游，痛感中原沦入金人之手，渴望恢复国土，但当时权奸当道，报国无门，他在《长歌行》中写下“国仇未报壮士老，



匣中宝剑夜有声”的千古绝唱。还有文武双全,智勇兼备的爱国词人辛弃疾写的“把吴钩(宝剑)看了,栏杆拍遍,无人会,登临意”道出了他忧国忧民的情愫。还有近代我国资产阶级民主革命时期的先觉者,中国妇女解放运动的先驱,鉴湖女侠秋瑾烈士,她的宝剑歌和宝剑诗非常壮烈有名,如剑歌:“若耶之水赤尘铁,铸出霜锋凛冰雪。欧冶炉中造化工,应与世间凡剑别。夜夜灵光射斗牛,英风豪气动诸侯。也曾渴饮楼兰血,几度功铭上将楼?何期一旦落君手,右手把剑左把酒。酒酣耳热起舞时,天矫如见龙蛇走,……,走遍天涯知者稀,手持长剑为知己,……,君不见孟尝门下三千客?弹铗由来解报恩。”在“宝剑诗”中写道:“宝剑复宝剑,羞将报私憾。斩取佞人头,写入英雄传。女辱成自杀,男甘作顺民。斩马剑如售,云何惜此身。干将羞莫邪,顽钝保无恙。咄嗟雌伏俦,休冒英雄状。神剑虽挂壁,锋芒世已惊,中夜发长啸,烈烈如泉鸣……”谁谓女子非英雄,夜夜龙泉(宝剑)壁上鸣!诗中以剑喻人,表达了她一心为公,百折不挠的革命斗志,视死如归的英雄本色。以上事例足以说明自古以来,剑在一些志士仁人之中是感情的寄托,是爱国的象征。

中国武术发展到了清代,随着拳种和器械项目的增多,有人就根据练功有内功、外功之别,概而划分为内家和外家,形成两大系统,剑术也随着所属的拳种归于各自的流派。内家即以武当派的技艺为其代表。武当派的剑法也就成为内家剑法之精英。太极剑则为内家剑法的代表之一,相传内家技艺的始祖是张三丰。清初黄黎洲撰写的《王征南墓志铭》载:“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,犯者应手而仆,故别少林为外家,盖起于宋之张三丰。”在《道统源流志》中也有“张三丰,……,好道善剑”的记载,相传太极剑法即是他所创。

总的来说,太极剑法的形成是千百年来,经过无数的剑术大师的加工、提炼、总结而成的,是武术先辈智慧的结晶。近数



百年来，又经过历代传人的丰富和创新，太极剑艺才日趋完善、定型。随着太极拳的发展今天太极剑术以它体用兼备、姿势优美、舒展大方的特点名扬海内外，一直为广大太极拳爱好者所青睐，成为我国武术宝库中的一颗明珠。这颗明珠必将在太极拳事业的发展中，在广大太极武术爱好者的关怀和磨砺下，更加璀璨夺目，大放异彩。

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

7

杨氏太极剑法精解





## 太极剑练法要领



### 一、太极剑技法的基本要求

#### (一) 剑走轻灵, 连绵不断

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

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

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



## (二) 剑法清晰, 刚柔兼备

练习太极剑一定要注意剑法清晰, 用意明确。整套太极剑包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹共13种剑法。演练时, 首先应将这些剑法清晰地、准确无误地在剑式动作中表现出来, 使循之有法, 动之成理。假如剑法混淆, 不明用意, 则无法发挥其技巧。

练习太极剑应体现刚柔兼备的特点。太极剑中的每一个动作的用法, 都是以攻守兼备为法则的。演练时, 首先要把动作姿势做准确, 知道怎样是攻, 怎样是守, 把它恰当地表现出来, 就达到了攻守结合, 刚柔兼备的要求了。太极剑所谓刚, 即是指带攻击性的动作; 所谓柔, 是指代防守性的动作。太极剑里的每一个动作, 几乎都是守中带攻, 先守后攻的。例如第27式中的“顺水推舟”, 剑先由前向后回挂时, 即表现出防守性的柔, 接着进步顺势反刺时, 即表现了进攻性的刚。此式中的一挂一刺, 兼备了攻守刚柔的两个方面, 所以, 在练太极剑时, 明剑法, 知攻守, 即可刚柔兼备。

## (三) 身剑协调, 配合完整

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

## 二、太极剑对身体各部位的基本要求

演练太极剑时, 非常讲究身法、眼法、步法的协调配合。使每一个剑式动作都要合符规范, 虚实分明, 进退合度。因此, 对于身体各部位的姿势和身法、眼法、步型、步法都有一定之规。





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

## (一)关于身法、眼法的基本要求

### 1 身法

身法是练好太极剑的重要组成部分。练时,首先要注意的问题:

(1)头部:头容正直,始终保持“虚领顶劲”,“顶头悬”的要求。所谓“虚领顶劲”,就是在意识的支配下,头部保持正直姿势,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样,不可偏歪或摇摆。

(2)颈部:颈部要自然竖直,肌肉切忌紧张,这样颈部的左右转动,就能灵活自然,不显僵硬。

(3)肩部:肩部始终要松沉下塌,不可耸起,耸起则妨碍气血的流通,也不可后张或前扣。

(4)肘部:肘部要沉坠下垂,自然弯屈,不可僵直或扬起,拳谚称为“松肩垂肘”。

(5)胸部:胸部要舒松自然,使气沉于丹田,不可外挺,宜微含,但又不是故意内缩,拳谚称为“含胸”。

(6)背部:背部宜舒展,并向上拔伸,不可驼背,拳谚称为“拔背”。

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

(8)脊部:脊部要保持正直,不可左歪右斜,前挺后弓。

(9)臀、胯部:臀部要注意收敛,不可向后突出或摇摆,胯部要注意下塌、要松、缩正,不可歪扭和左右突出。

身法总的要求是:旋转松活,舒展大方,端正自然,不偏不倚,不可僵滞浮软,动作要以腰为轴,带动上下四肢,使动作完整连贯,潇洒优美。

## 2 眼法

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

### (二)关于对步型、步法的基本要求

太极剑中的步型、步法，是完成动作套路的重要组成部分。步型，是指步法中的几个基本姿势。步法，是指步型经过移动转换而成的姿势。步型是下肢固定的姿势，而步法是腿部变化的动作。练习太极剑时，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。步法又是平衡和支撑全身的根基，动作的灵活或呆滞，全在步型、步法的正确或错误。在演练太极剑之初，必须首先把步型和步法辨别清楚，练习正确，使做出的动作轻灵稳健，潇洒优美。

### 1 太极剑中的步型

有弓步、马步、半马步、虚步、独立步、仆步、并步、丁步等。

(1) 弓步：前脚全掌着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝关节不能弓过脚尖，另一腿伸直，脚尖向里扣斜向前方，全脚着地，后脚跟忌掀起。如图1。



图1 弓步

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





如图2。

(3)半马步：前腿稍屈，脚尖微向内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，右脚横向外，体重略偏于后腿，两腿距离同马步。如图3。

(4)虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，全脚掌落地，体重



图3 半马步



图4 虚步



图2 马步

落于后腿，前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。如图4。

(5)独立步：一腿在身前屈膝提起，脚背绷直，脚尖朝下，另一腿伸直站立，全脚着地。如图5。



图5 独立步



图6 仆步



图7 并步

## 2 太极剑中的步法

有上步、退步、跃步、摆步、蹶脚等。

(1) 上步：后脚向前迈步。

(2) 退步：前脚向后退步。

(3) 跃步：后脚提起前摆，前脚蹬地起跳，接着后脚向前落步。

(6) 仆步：一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍向外展，另一腿伸直，接近地面，脚尖内扣，全脚着地。如图6。

(7) 并步：两腿伸直并拢，全脚着地，不可起踵。如图7。

(8) 丁步：两腿半蹲并拢，一腿全脚着地支撑，另一脚停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地。如图8。



图8 丁步





(4)摆步:上步落地时脚尖外摆,与后脚成八字。

(5)跟脚:以脚跟为轴,脚尖外展或内扣,或以脚前掌为轴,脚跟外展。

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

### 三、对太极剑剑法使用的基本要求

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

#### (一)左手持剑法

在演练太极剑时,动作起势和收势,多以左手反握剑把。方法是以大拇指由护手上向下与小指、中指和无名指由护手下向上将护手握紧;食指伸直附于剑把,剑身贴于左臂之后侧,剑尖上指。如图9A、图9B。

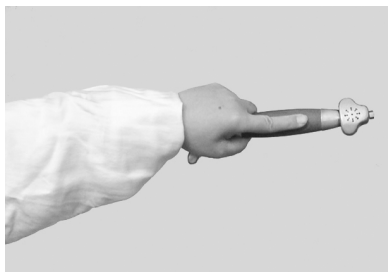


图 9A 左手持剑法

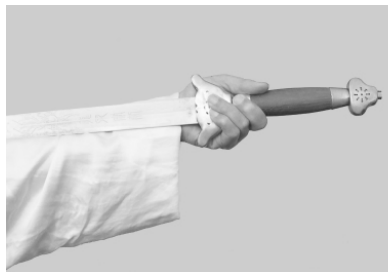


图 9B 左手持剑法



## (二)右手持剑法

1.以拇指和食指靠护手握紧,其余三指松握,用拇指根节和外掌缘控制剑的活动。

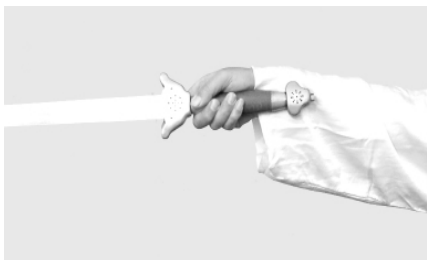


图 10 右手持剑法

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

## (三)剑指

在演练太极剑的过程中,多以左手握成剑指。剑指的作用是以助剑势,在实际运用中,尚可以剑指扰乱对方的眼神,分散其注意力。剑指的握法是,中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指压在无名指第一指节上。如图11。



图 11 剑指

## (四)刺剑

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





剑。

### (五)劈剑

由上向下砍为劈,多用立剑,要求意在剑刃,手臂与剑成一直线。如剑沿身体右侧或左侧绕一立圆劈出,称为抡劈剑。如剑式中第28式的“流星赶月”,即为劈剑。

### (六)撩剑

由下向前上方为撩。撩剑时,多用立剑,分为正撩剑和反撩剑。正撩剑是前臂外旋,手心朝上,贴身弧形撩出;反撩剑是前臂内旋,手心朝下,贴身弧形撩出。如剑式中49式“乌龙绞柱”,即为撩剑。

### (七)扫剑

以平剑向左或向右横出,高度在胸腹部以下为扫。如剑式中第5式“左右拦扫”,即为扫剑。

### (八)截剑

剑身斜向上或斜向下为截。截剑时,手臂伸直,臂与剑成一直线。要求意在剑身前部。截剑分上截剑、下截剑。如剑式中第4式“燕子抄水”,即为上截剑;第34式“海底捞月”,即为下截剑。

### (九)挑剑

由下向上为挑,用时多用立剑。要求意达剑尖。如剑式中第46式“白虎搅尾”,即为挑剑。

### (十)崩剑

直臂沉腕,用立剑使剑尖猛然向上为崩,要求力达剑尖。如剑式中第9式“凤凰抬头”,即为崩剑。

### (十一)点剑

用立剑,使手腕上提后,立即使剑尖猛然向前下点击,手臂伸直,力达剑尖。如剑式中第32式“燕子衔泥”,即为点剑。

### (十二)挂剑

剑尖由前向上、向后或向下,向后为挂,挂剑多用立剑,用时贴身挂出。如剑式中第31式“左右车轮”,即为挂剑。

### (十三)抱剑

右手抱剑于胸前,抱剑分横抱剑、立抱剑和平抱剑。横抱剑是剑尖朝右,如第37式“犀牛望月”;立抱剑是剑尖朝上,如第54式“抱笏式”;平抱剑是剑尖朝前,如第25式“进步指南针”。

### (十四)斩剑

以剑向左或向右横出,高度在头与肩之间为斩,要求用平剑力达剑身,斩剑时臂要伸直。如第11式“凤凰展翅”,即为斩剑。

### (十五)倒提剑

前臂内旋,虎口朝下,剑尖朝下。用立剑由下向右上贴身弧形提起。如剑式中第6式“小魁星”,即为倒提剑。

### (十六)架剑

横剑向上为架,手心朝里或朝外。如第3式“大魁星”,即为上架剑。

### (十七)抹剑

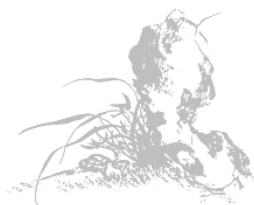
平剑由前向左(右)弧形抽回为抹,高度在胸腹之间,意贯剑身。如第24式“回身勒马式”,即为抹剑。



各种剑法在演练中总的要求是：姿势正确，剑法清晰，并在身法、眼法、步法的配合下，达到身剑协调，虚实变化，层次分明。



## 太极剑动作名称



- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 预备式    | 15. 龙行式   |
| 2. 三环套月   | 16. 怀中抱月  |
| 3. 大魁星    | 17. 宿鸟投林  |
| 4. 燕子抄水   | 18. 乌龙摆尾  |
| 5. 左右拦扫   | 19. 青龙出水  |
| 6. 小魁星    | 20. 风卷荷叶  |
| 7. 燕子入巢   | 21. 狮子摇头  |
| 8. 灵猫捕鼠   | 22. 虎抱头   |
| 9. 凤凰抬头   | 23. 野马跳涧  |
| 10. 黄峰入洞  | 24. 回身勒马式 |
| 11. 凤凰展翅  | 25. 进步指南针 |
| 12. 小魁星   | 26. 迎风掸尘  |
| 13. 凤凰左展翅 | 27. 顺水推舟  |
| 14. 钓鱼式   | 28. 流星赶月  |

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

19

杨氏太极剑法精解





29.天马行空

30.挑帘式

31.左右车轮

32.燕子衔泥

33.大鹏展翅

34.海底捞月

35.怀中抱月

36.夜叉探海

37.犀牛望月

38.射雁式

39.青龙现爪

40.凤凰双展翅

41.左右跨栏

42.射雁式

43.白猿献果

44.左右落花式

45.玉女穿梭

46.白虎搅尾

47.虎抱头

48.鱼跳龙门

49.乌龙绞柱

50.仙人指路

51.朝天一炷香

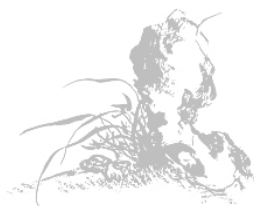
52.风扫梅花

53.虎抱头

54.抱笏式

55.收式

# 太极剑练法图解



书中所指的东、南、西、北等各方位,乃是按地图位置,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,都需一齐动作,配合完整,没有先后之分。

为了使学习者较好地掌握太极剑的技法,本书除写出动作文字外,另添上每式的要点和用法,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** 两腿伸直并步站立,面向正南方,左手反握剑柄,使剑面贴靠于左臂后面,剑尖朝上,直臂下垂于身体左侧,右手握成剑指,手心朝里,手指朝下,直臂垂于身体右侧,眼视正前方。如图1。



图 1







**要点：**立身中正，不偏不倚，安舒松静，呼吸自然，沉肩垂肘，含胸拔背，气沉丹田，以待出势。

## 2 三环套月

**动作：**(1)身势下沉，两膝微屈，上身微向左侧，同时，两臂缓缓向两侧平举，然后屈左肘于胸前，如图2。左脚接向左侧斜前方迈一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随向左转朝东，同时，左手反握剑随转体弓步向下，经左膝前向左弧形搂出，停于左腿外侧，右手剑指随屈肘经右耳根部向前平胸指出，手心朝左，



图2



图3



图 4



图 5

拇指一侧朝下，眼视剑指。如图3。

(2) 左脚尖稍外撇，右脚向前摆步，脚尖外撇，右腿屈膝半蹲，左腿微屈，脚跟掀起，同时，左手反握剑屈肘向右穿于右臂之上，右臂随之外旋，翻手心朝上，如图4。上动不停，左手反握剑继续向前、向左侧弧形外展，右手剑指的同时向右侧弧形展开，两臂高与肩平。如图5。

(3) 上动不停，左脚接向前再上一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，左手反握剑，右手作剑指臂内旋由两侧向前弧形合拢，右手顺势握住剑把，两臂抱满撑圆，





高与胸平，眼视前方。  
如图6。

**要点：**(1) 动作(1)、(2)和(3)这三个分解动作要连续做出，一气呵成，不可间断。

(2) 拔背、顶头、塌肩、做弓步时，上身中正不可歪倾，后脚跟踏实，忌拔起，右手剑指前指时，宜垂肘，不可挺直。

### 3 大魁星

**动作：**(1) 右脚稍提不停即向后落步，身体重心后移右腿，膝微屈，左脚随之向后收回，以脚前掌点地于右脚内侧，上身随向右稍侧，同时右手持剑前臂稍外旋，使剑尖朝前成立剑由前向下，向后弧形拉于腹前，左手握成剑指随屈肘附贴于右



图 6



图 7A



图 7B

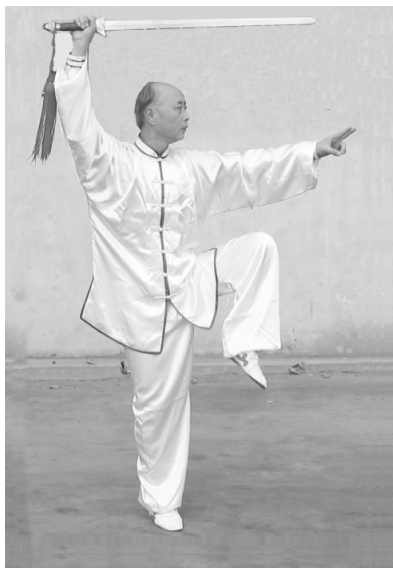


图 8

前臂外侧,拇指一侧朝下,眼视下方。如图7A、图7B。

(2)上动不停,右脚伸直站立,左腿在身前提起,脚背绷平,脚尖朝下,同时,右手持剑外旋腕,使剑向后绕上,向左弧形绕行横剑上架于头部上方,臂微屈,手心朝外,拇指一侧朝下,左手剑指随由左胸处平肩向前指出,拇指一侧朝下,眼视剑指。如图8。

**要点:**(1)右独立步要站稳,左膝尽量上提。

(2)动作(1)和(2)这两个分解动作要连贯,一气呵成。

(3)左手剑指前指时,左臂宜微屈垂肘,不可挺直,并须与右腿独立,右手持剑上举的





动作同时进行,配合完整。

**用法：**此声东击西,指上打下之意。右剑在上,左手剑指虚晃对方面部,以乱其眼神,以备进击。

#### 4 燕子抄水

**动作：**左脚落下向左前东北方迈步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身随向左转,同时,右手持剑外旋腕使剑尖向后,向下经右腿外侧贴身向左前上方弧形绕行直臂抄出,手心朝上,剑尖斜朝右,左手剑指随向后、向下经体前向左上方弧形绕行,屈肘横架于头部左前上方,拇指一侧朝下,手指朝右,眼视剑尖。如图9A、图9B、图9C。

**要点：**(1)左弓步和



图 9A



图 9B

右手持剑左上截剑的动作要同时完成,配合协调。

(2)上身保持中正,不可歪斜,右脚跟踏实,忌掀起。

用法:假设对方向我头部用剑刺来,我即以剑由下向左前抄出,上截彼之腕部。



图 9C

### 5 左右拦扫

动作:(1)右脚向右前东南方上一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随朝右转,同时,右手持剑前臂内旋,使剑由左前上经左后向下,向右前弧



图 10

形绕行平扫,高与腰齐,手心翻朝下,剑尖斜朝左,左手剑指随屈肘附于右前臂外侧,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图10。





(2)左脚向前半步,以脚前掌点地于右脚内侧成丁步,上身随向右侧,同时,右手持剑向右上弧形外挂于身体右侧上方,如图11。然后左脚接向左前东北方一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身随向左转,同时,右手持剑前臂外旋,使剑由右上经右后向下、向前、向左平扫,高与腹齐,左手剑指随向左上弧形绕行,屈肘横架于头部左前上方,手心朝上,拇指一侧朝下,眼视剑尖。



图 11

如图12。

**要点 :**(1)右手持剑向左右弓步平扫时,须以腰为轴转动,以腰带臂,动作须做得平稳沉着,并须与左右弓步协



图 12



调一致,同时完成。

(2)拔背、顶头、塌肩,上身保持中正,不可前倾歪斜,臀部要收敛,忌凸出。

用法:接前势,我以剑左上截腕,对方必往上逃开,其腰部亮出,我即顺势翻手,以剑挥斩其腰部。假设对方将我剑避开,再由下往上挑我右腕时,我便向右上逃腕,顺势再翻手,以剑挥斩对方腰腹部。

## 6 小魁星

动作:(1)右脚向右前东南方上一步,上身随向左侧,同时,右手持剑以肘关节为轴,前臂内旋,使剑尖由左前立剑向后,向下弧形绕行后撩,左手剑指随屈

肘附于右腕外侧,头左转,眼视剑尖。如图13。

(2)上动不停,右腿屈膝半蹲,左脚接上一步,以脚前掌虚点地面,膝微屈成左虚步,上身随向右转朝东南,同时,右手持剑继续由下贴身向前屈肘倒提剑反撩,停于右耳侧,剑尖斜朝下,手心朝右,拇指一侧朝下,左手剑指附贴于右腕外



图 13







侧,眼视剑尖。如图14。

**要点:** (1) 动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出,一气呵成,不可停顿。

(2) 左虚步和右手持剑反撩提剑的动作要同时完成,配合协调。

(3) 左虚步要虚实分明,臀部收敛,忌凸起。

**用法:** 假设对方用剑向我腹部刺来,我剑正在左时,即以剑由左向右前提剑反撩其腕部。

### 7 燕子入巢

**动作:** 左脚先向后倒退一步,先脚前掌触地,后踏实,如图15。然后左脚以脚跟踮地,脚尖外展,右脚同时以脚跟踮地,脚尖内扣,上身随朝左后转体向西北,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同



图 14



图 15



图 16

时，右手持剑外旋腕随转体弓步向前下西北方直臂刺出，高不过膝，剑尖朝下，手心朝上，左手剑指变掌随贴于右手背上成两手抱剑，眼视剑尖。如图16。

**要点：**(1)退步、转身、弓步和两手抱剑前下刺的动作要一气呵成。

(2)上身不可前倾，臀部忌凸起。

**用法：**在双方比斗时，如须由左往后转身下刺之势，即可取此法。

### 8 灵猫捕鼠

**动作：**(1)左腿伸直站立，右腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下，同时，双手捧剑护于胸前，剑尖仍朝下。如图17。



图 17





(2) 然后右脚向前落步,左脚接向前跨跳落地,右脚接再向前进步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身微向前倾,同时,右手持剑随跳跃弓步之势向前下西北方伸直刺出,高不过膝,手心斜朝上,拇指一侧朝上,左手握剑指随向后伸直指出,两臂与剑成一斜直线,眼视剑尖。如图18A、图18B。

**要点:**(1)向前跳跃成右弓步和右手持剑下刺,左手剑指伸直后展的动作要同时进行,配合协调。

(2) 动作(1)和(2)这两个分解动作要连贯,不



图 18A



图 18B

可间断。

**用法**：假设对方离我稍远，我欲进身刺之，即用跳跃之法。

### 9 凤凰抬头

**动作**：身体重心稍向后移，两腿屈膝半蹲成半马步，同时，右手持剑沉腕使剑尖向上崩挑，成立剑，手心朝左，左手剑指随屈肘横架于头部左后上方，拇指一侧朝下，眼视剑尖。如图19。



图 19

**要点**：崩剑和身势后坐之势要配合完整。

**用法**：假设对方向我胸部刺来，我剑正在下方时，即身势后坐下沉，顺势用剑身前部向上崩挑其腕部。

### 10 黄蜂入洞

**动作**：(1)右脚以脚跟蹬地，脚尖内扣，上身随向左侧，同时，右手持剑前臂内旋，使剑尖朝左横平，高与腹平，手心翻朝下。如图20。





(2) 上动不停, 然后左脚以脚跟踮地, 脚尖外展, 左腿屈膝半蹲, 右脚随以脚尖踮地, 脚跟外展掀起, 右腿伸直, 上身随之向左后转体朝北, 同时, 右手持剑姿势不变, 随左后转体之势横剑外格, 停于右胸前, 剑尖斜朝下, 左手剑指随动置于身体左侧后方, 手心朝下, 眼视剑尖。如图21。

(3) 右脚接向前上步并于左脚, 然后左脚向前西北方上一步, 左腿屈膝半蹲, 右腿伸直成为左弓步, 同时, 右手持剑向前下方伸直刺出, 高不过腹, 左手剑指变掌随势托于右手背下, 以助下刺之势成两手抱剑状, 眼视剑尖。如图22、图23。

要点 (1) 动作(1)、



图 20



图 21



图 22



图 23

(2)和(3)这三个分解动作要连贯,一气连续做出。

(2)拔背、顶头、沉肩、弓步下刺时,臀部收敛,忌凸起。右脚跟踏实,忌掀起。

用法:假设对方由我左后向胸腹部刺来,我剑正在右方时,即转身以剑往左横格之,以化其力,趁势进步下刺对方腹部。

### 11 凤凰展翅

动作:左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,右脚向后收回,以脚前掌点地于左脚内侧,上身随向右转,右脚接随转身向前东南方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持剑随转身弓步由后下向前上方直臂挥出,手心朝上,左手握剑指





图 24

随向后弧形撑开,手心朝下,停于身体左侧,眼视剑尖。如图24。

要点:(1)右转身弓步和右手持剑前上挥斩的动作要配合协调,同时完成。

(2)左臂不宜挺直,肘部微屈保持弧形,上身中正,不可歪倾。

用法:假设对方由右后向我上部刺来,我即向右转身弓步,以剑上挥截其腕部。

## 12 小魁星

动作:(1)右脚向后收回不停,即向右前迈出,右腿屈膝半蹲,上身随向左侧,同时,右手持剑以肘关节为轴,前臂内旋由前向后,向下弧形绕行后撩,剑尖朝后,左手剑指随屈肘附于右腕外侧,拇指一侧朝下,头左转眼视剑尖。如图25。



图 25





图 26

(2)上动不停,左脚向前迈出,以脚前掌虚触地面,膝微屈成左虚步,上身随之右转朝东南,同时,右手持剑继续由下贴身向前上反撩,屈肘倒提剑停于右耳侧,剑尖斜朝前下,手心朝右,拇指一侧朝下,左手剑指仍附于右腕部,眼视剑尖。如图26。

要点 (1) 动作(1)和(2)这两个分解动作

要一气呵成。

(2)左虚步和右剑反撩倒提的动作要完整,协调一致。

(3)左虚步要虚实分明,臀部收敛,忌凸起。

用法 接前势,假设对方将我剑避开,并以剑截我右腕时,我即将剑向左后收回以避之;如对方复向我腹部刺来,我即顺势提剑反撩其腕部。

### 13 凤凰左展翅

动作 身势下沉,左脚向左后西北方倒退一步,脚尖外撇,身体重心后移左腿,左腿屈膝半蹲,右腿伸直,脚尖内扣成左弓步,上身随向左侧后倾,同时,右







手持剑随退步后倾之势,向下直臂反刺,拇指一侧朝下,左手剑指随向左侧直臂指出,手心朝上,略高于头,头略右转,眼视剑尖。如图



图 27

27。

**要点** 拔背、顶头、脚跟踏实,忌拔起。

**用法** 假设对方向我右肩用剑刺来,我即向后退步坐身以避之,顺势以剑下刺其腹部。

#### 14 钓鱼式

**动作** 左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,右脚向后收



图 28

回,以脚前掌触地于左脚之前,膝微屈成右虚步,上身随向右转朝东,同时,右手持剑以肘关节为轴,前臂外旋使剑尖由

前下贴身向左后绕上，再向前弧形绕行直臂反劈，止于胸前，手心翻朝上，拇指一侧朝上，左手剑指随屈肘附于右前臂里侧，拇指一侧朝下，眼视剑尖。如图28。

**要点：**上身右转成右虚步和右手持剑反劈的动作要同时进行，配合完整。

**用法：**假设对方向我胸部来剑，我剑正反手在下时，即收剑由左后绕上向前反手劈其腕部。

### 15 龙行式

**动作：**(1)右脚向前上半步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手持剑前臂内旋向右前外挂，高与胸齐，手心朝下，左手剑指仍扶于右前臂里侧，眼视剑尖。如图29。



图 29

(2)上动不停，左脚接向前上半步，左腿屈膝半蹲，同时，右手持剑前臂外旋由右向左前拨挂，高与胸齐，手心翻朝上，左手剑指仍扶于右前臂里侧，眼视剑尖。





如图30。

(3) 右脚接向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手持剑前臂内旋由左向前挥出，高与胸齐，手心朝下，左手剑指随向后直臂指出，手心朝下，眼视剑尖。如图31。

**要点：**动作(1)、(2)和(3)这三个分解动作要连贯紧凑，一气呵成。右手持剑左右拨挂时，剑走的幅度不宜大，以腰为轴，以身带手，始终护住中心，步法轻灵，不可间断。有如龙行蛇走，游身前窜。



图 31



图 30

**用法：**接前势，我以剑反劈以截对方腕部，假设对方将腕部往右逃开，我即翻剑往右撵之以截其腕，如对方往

左逃腕,我随即翻剑往左撵之以截其腕部,如其再往右逃腕,我即翻剑前挥断其腕部或伤其胸腹部,此式身剑合一,追粘前进,使敌无法变式,如龙游蛇行,故名龙行式。

### 16 怀中抱月

**动作** 右脚向后收回,脚前掌触地与左脚并步,两腿屈膝全蹲,同时,右手持剑前臂稍外旋,屈肘回挂收于胸前,剑尖斜朝上,手心朝里,左手剑指随屈肘附于右腕外侧,眼视剑尖。如图32。

**要点** 两腿屈膝全蹲,收剑回挂抱于怀中时,臀部收敛,不可后凸。

**用法** 假设对方以剑向我胸部刺来,我便收步蹲身,以剑收挂粘其来剑,以化其力,蓄势以图进取。

### 17 宿鸟投林

**动作** 右脚向左前东北方迈出,身势上起,右腿伸直站立,左腿在身后屈膝提起,脚面绷直,脚尖朝上,上身随向前探,同时,右手持剑



图 32





向前上东北方伸直刺出,手心朝上,左手剑指随屈肘附于右前臂里侧,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图33A、图33B。

**要点:**独立步要站稳,左膝尽量上提,独立提膝和探身前刺的动作要同时完成,配合协调。

**用法:**接前势,我剑将对方来剑挂开后,便不等其变势,上步探身以剑刺其头部。

### 18 乌龙摆尾

**动作:**左脚在身后落步,左腿屈膝半蹲,右脚向后稍回,以脚前掌虚触地面,膝部微屈成右虚步,上身随向右侧身朝东,同时,右手持剑屈肘,前臂内旋,使剑由前上经左后向



图 33A



图 33B



图 34



图 35

右前下方弧形绕行外摆,止于右腿外侧前,剑尖斜朝下,手心朝下,左手剑指随向左上弧形绕行,屈肘横架于头部左前上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图34。

**要点：**胸微内含,虚步要虚实分明,臀部收敛,忌凸起。

**用法：**接前势,假设对方将我剑避开,向我下部刺来,我即向后落步,右脚稍退顺势以剑下挥截其腕部。

### 19 青龙出水

**动作：**(1)右脚向前摆步,脚尖外撇,上身随向右稍侧,同时,右手持剑前臂外旋使剑尖由下经左、向右前上弧形外挂,屈肘停于身体右侧前,手心朝上,眼视剑尖。如图35。





(2)上动不停,左脚向左前东北方上一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身随向左侧,同时,右手持剑由右前内旋腕使剑尖向右后绕下,贴身向左上东北方伸直刺出,手心朝上,左手剑指随屈肘横架于头部左前上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图36、图37。

**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)动作(1)中右脚向前摆步,右手持剑由下向右前外挂时,走的弧度不宜大。

(3)上身正直,不可歪倾,右脚跟踩

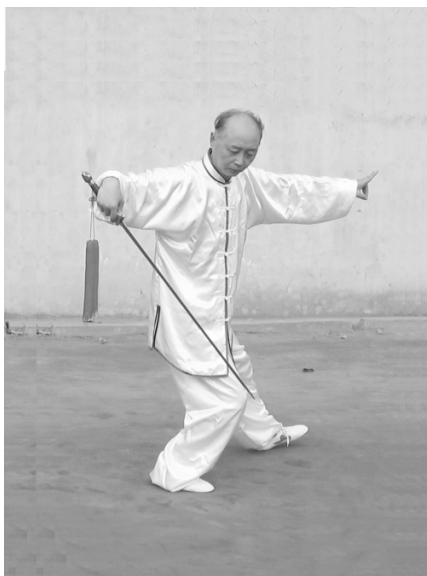


图 36



图 37



实,忌掀起。

**用法** :假设对方用剑刺我当胸,我剑适在下时,即向右含胸侧身以剑向右外挂,以消对方剑势,对方如欲抽剑,我便不等其变换,顺势进步进身向其头面咽喉部刺去。

## 20 风卷荷叶

**动作** 左脚以脚跟踮地,脚尖内扣,上身随向右后转体,右脚随向后收回不停,即向前正西方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持剑前臂内旋随转体弓步向前直臂横扫,高与胸平,剑尖斜朝左,手心朝下,左手剑指随屈肘附于右前臂外侧,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图38。

**要点** 右后转体弓步和右手持剑拦腰横扫的动

作要同时完成,协调一气。

**用法** :接前势,假设对方由右侧以剑截我上刺剑之腕部,我剑即向左下逃开,顺势转身弓步,



图 38







以剑由左向右前横扫,以取对方腰部。

## 21 狮子摇头

**动作:**(1)左脚稍提即向后落步,身体重心后移左腿,左腿屈膝半蹲,右腿膝微屈成半马步,上身随向左稍侧,同时,右手持剑前臂外旋,使剑由前向左拨挂,剑尖斜朝下,高不过膝,手心翻朝上,左手剑指随向左上弧形绕行,屈肘横架于头部左后上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图39。



图 39

图39。

(2)右脚接向后退一步,右腿屈膝半蹲,左腿膝微屈成半马步,上身随向右稍侧,同时,右手持剑前臂内旋,随势向右下拨挂,高不过膝,手心翻朝下,左手剑指随屈肘附于右前臂外侧,眼视剑尖。如图40。

(3)左脚再向后退一步,左腿屈膝半蹲,右腿微屈



图 40

成半马步，上身随之向左稍侧，同时，右手持剑前臂外旋，随势向左下拨挂，高不过膝，手心翻朝上，左手剑指随向左上

弧形绕行，屈肘横架于头部左后上方，眼视剑尖。如图41。

(4)右脚向后收回，不停即向前正西方迈出，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手持剑屈肘前臂内旋，使剑经左后向前下直臂挥出，高与膝平，手心翻朝下，左手剑指向后伸出，



图 41





图 42

肘部微屈,左臂高与肩平,手心朝下,眼视剑尖。如图42。

**要点** :退步要轻灵连贯,右手持剑左右拨挂须以腰为轴,以腰带手,并须与相应之步法协调,完整一致。

**用法** :假设对方用剑向我下部连续刺来,我即迅速连续退步,以剑左右拨挂,将对方来剑化解。

## 22 虎抱头

**动作** 右脚向后收回,以脚前掌触地于左脚之前,膝部微屈,左腿屈膝半蹲成右虚步,同时,右手持剑前臂外旋,使剑由前向后回挂,停于腹前,剑尖朝上,手心朝上,左手剑指变掌随势托住右手,成双手捧剑状,眼视剑尖。如图43。

**要点** :上身正直,右剑回挂时,胸部微含,右虚步要虚实分明,臀部忌掀起。





图 43

**用法：**  
假设对方用剑向我面部刺来，我剑正在右时，即收步退身含胸以避之，顺势以剑由右往左粘其剑身往回挂之，彼势必被我化解。

### 23 野马跳涧

**动作：**(1) 左腿伸直站立，右腿在身前屈膝提起，脚面绷直，脚尖下扣，同时，双手抱剑直臂向前下伸出，剑尖朝下。如图44。

(2) 右脚向前落步，左脚向前跳出，右脚随向



图 44





前上步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，双手抱剑随向前跃跳之势向前正西方伸直下刺，高不过腹，眼视剑尖。如图45A、45B。

- 要点：**(1) 向前跳步成右弓步和双手抱剑下刺的动作要同时完成，协调一致。
- (2) 在跳跃的过程中，剑须随势上下摇动，以配合助势。
- (3) 下刺剑时，上身须中正，不可前倾，左脚跟踩



图 45A



图 45B

实,不可掀起。

用法:假设对方退走甚速,我即跳跃向前,对准其腹部以下刺之,此追击进刺之法也。

## 24 回身勒马式

动作:(1)右脚以脚跟踮地,脚尖内扣,左脚亦以脚



图 46

跟踮地,脚尖外展,上身随向左后转体180°成左弓步朝东方,同时,双手抱剑随左后转体弓步

之势平胸扫转,剑尖朝前,手心朝上,眼视剑尖。如图46。



图 47

(2)上动不停,右脚接向前跟步,屈膝半蹲,左脚随向后稍撤,以脚前掌触地于右脚之前成左虚步,同时,双手抱剑屈肘回挂于胸前,眼视剑尖。如图47。





**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，不可间断。

(2)顶头、含胸、虚步要虚实分明，臀部收敛，不可凸出。

**用法：**假设对方欲向我背后偷袭，在其将要临身之际，我陡然转身，以剑横扫，必将其前臂或腰部扫伤，或将其兵器格开，使其失势。

### 25 进步指南针

**动作：**左脚向前半步，右脚接向前上步，与左脚并步两脚伸直站立，同时，双手抱剑向前伸直平刺，高与胸平，眼视剑尖。如图48。

**要点：**顶头、拔背、塌肩，身体正直，不可歪斜。

**用法：**接前势，我将对方来剑挂开，便顺势上步向其喉、胸部刺去。

### 26 迎风掸尘

**动作：**(1)上身向右稍侧，两膝微屈，同时，右手持剑由前向右外挂，左手剑指随附于右



图 48





图 49

前臂里侧，拇指一侧朝下。如图49。

(2)然后左脚向左前方迈出，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随向左侧，同时，右手持剑屈肘由右向左前上方直臂挥出，剑尖斜朝右，手心朝上，左手剑指随向左上弧形绕行，屈肘横架于头部左上方，手心朝上，拇指一

侧朝下，眼视剑尖。如图50。

(3)右脚接向右前方进一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，上身随向右侧，同时，右手持剑前臂内旋，由左向



图 50





右前上方直臂挥出,剑尖斜朝左,手心翻朝下,左手剑指随屈肘附于右前臂内侧,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图51。



图 51

(4)左脚接再向左前方上一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,右手持剑前臂外旋,由右向左前上方直臂挥出,剑尖斜朝右,手心翻朝上,左手剑指随向左上弧形绕行,屈肘横架于头部左上方,眼视剑尖。如图52。



图 52

**要点 :**动作 (1)、(2)、(3) 和 (4) 这几个分解动作要连续做出,配合协调。

**用法 :**动作 (1) 和 (2) 的用法,是假设对方用剑向



我头部刺来,我剑正在左时,即向右侧身以剑向右开挂,将来剑挂开后随即进步以剑向对方头颈部挥去。

动作(3)的用法,是假设对方用剑向我头部刺来,我剑正在左时,即进步以剑向右挥拂截其腕臂。

动作(4)的用法,是假设对方逃腕,我即再上步以剑向其头颈部挥拂。

说明:此势用法不同于龙行式用法,学者当注意龙行式用法,是用粘连之劲游身而行,剑摆动的弧度不大,始终护住中心往前蹿之,使对方之剑不得逃脱。此势是以剑向左前或右前进步挥拂,剑走的角度也较大,练时宜分清。

### 27 顺水推舟



图 53

动作:(1)右脚提起,向后稍撤,左脚随向后收回,以脚尖点地于右脚内侧,两腿微屈成丁步,上身随向右侧,同时,右手持剑前臂内旋,屈肘、旋腕使剑由前向下、向后回挂,止于胸前,剑尖斜朝下,手心朝外,拇指一侧朝下,左手剑指随屈肘附于右腕外侧,眼视剑尖。如图53。





图 54

(2)上动不停,左脚向前正东方上一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,右手持剑向前下反刺,剑尖高不过腹,左手剑指仍附于右腕外侧,眼视剑尖。如图54。

**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)撤步后退右剑回挂时,须配以身势回含,弓步和反刺的动作要同时完成,配合协调。

**用法:** 假设对方向我腹部用剑刺来,我剑正在左上时,即撤步退身以剑顺势回挂粘住彼剑,对方如欲抽剑退走,我即随势以剑前推反刺其腹部。

### 28 流星赶月

**动作:** 左脚以脚跟蹬地,脚尖内扣,上身随向右后转身,右脚随收回不停,即随转身向右前西北方迈出,





图 55

右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，上身微向前倾，同时，右手持剑以肩肘关节为轴，随转体弓步由后向前下方弧形绕行直臂下劈，剑尖高不过

膝，拇指一侧朝上，左手剑指随向后伸直指出，眼视剑尖。如图55。

**要点** 右剑下劈后，两臂与剑成一斜直线。右弓步时，左脚跟踩实，忌掀起。

**用法** 假设对方欲由后向我袭来，在其已发未到之际，我陡然右后转身，以剑抡劈其头部，此势劲发至急，迅如流星，为上盘重要剑法，如遇四方受敌之时，可用此法。

### 29 天马行空

**动作** 左脚向左前上一步，左腿屈膝半蹲，右脚接向左前迈出，以脚前掌触地于左脚之前，膝微屈成右虚步，上身随向左转朝正南，同时，右手持剑外旋腕，使剑尖由右下经后向上、向前弧形绕行，直臂下劈，剑





尖朝下,高不过膝,拇指一侧朝上,左手剑指随附于右前臂里侧,眼视剑尖。如图 56。

**要点:**(1) 上步成右虚步和右手持剑向前劈下的动作要同时完成,配合协调。

(2) 右剑下劈时,手腕宜松活,并须有提腕,使剑尖向下点击之意。

**用法:**在四面受敌之时,假设对方又从左前出现,我便陡然转身上步,以剑向其头部或手臂劈去,去势甚猛,有如天马行空,从天而降,气势逼人,迅急无比。如在广阔之地迎战多人,用此剑法便可成功。



图 56



图 57



图 58

### 30 挑帘式

**动作：**右脚向右侧摆步，脚尖外撇，然后右腿伸直站立，左脚在身前屈膝提起，脚面绷直，脚尖朝下，上身随向右后转体 $180^\circ$ 朝正北方，同时，右手持剑以肘关节为轴前臂内旋，使剑由前下经左后向下随转体贴身向

右上弧形绕行挑撩，屈肘上架于头部右前上方，手心朝外，拇指一侧朝下，左手剑指随附于右腕外侧，眼视左侧前方。如图57、图58。

**要点：**(1)独立步要站稳，左腿膝部尽量上提。

(2)右手举剑置于头上时，右臂不可挺直。剑身须与地面平行，不可歪斜。

**用法：**假设对方由右向我胸部以剑刺来，我剑正在下时，即转身以剑向右上挑撩对方腕部。

### 31 左右车轮

**动作：**(1)左脚落下向前摆步，脚尖外撇，屈膝半蹲，右脚跟随掀起，上身随向左转，同时，右手持剑随





由上向左后下方弧形挂出，剑尖朝后，眼视剑尖，如图59。然后右脚接向西方上一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，上身随向右侧稍前倾，同时，右手持剑以肩肘关节为轴，前臂外旋使剑由后下向上、向前弧形绕行，直臂下劈，高不过膝，拇指一侧朝上，左手剑指随向后伸直后指，两臂与剑成一斜直线，眼视剑尖。如图60。



图 59



图 60





图 61



图 62

(2) 右脚向后稍回不停，即向前摆步，脚尖外撇，上身随向右侧，同时，右手持剑前臂外旋，使剑尖朝后摆挂，眼视右后方，如图61。然后左脚接向前上一步，左腿屈膝半蹲，右脚接向前上一步，在前脚尚未触地之前，同时右手持剑以肩肘关节为轴，外旋腕使剑尖由后下向上、向前弧形绕行下劈，拇指一侧朝上，左手剑指随屈肘附于右肘部里侧，眼视剑尖。如图62。

**要点** (1)动作(1)中的两个分解动作要连续做出，不可停顿。

(2)动作(2)中的两个分解动作要连





续做出,不可停顿。

(3)动作(1)和(2)这两个分解动作之间要衔接和顺,连贯进行。

**用法**:假设对方向我左侧以剑刺来,我剑正在前上时,即以剑往左粘挂来剑,并顺势以剑抡劈其头部;如若对方是向我右侧以剑刺来,我即以剑向右粘其来剑而挂之,并顺势上步以剑由上而下劈其头部,此式左右粘挂抡劈,攻守兼备,进身击敌为剑法中的重要做法。

### 32 燕子衔泥

**动作**:右脚以脚前掌触地于左脚之前,膝部微屈成右虚步,同时,右手持剑乘下劈之势提腕向前下点击,高不过膝,左手剑指仍附于右肘部里侧,眼视剑尖。如图63。

**要点**:

(1)右手持剑向前下点击,须与右脚前掌触地成虚步的动作配合协调,同时完成。



图 63

(2)右剑下劈和剑尖前点这两个动作要一气呵成,连续做出。

**用法** 接前势,我剑上劈对方头部,假设对方仰身让过,我便顺势以剑尖点击其下部。

### 33 大鹏展翅

**动作** (1)左脚以脚跟踮地,脚尖内撇,上身随向右转身朝北,右脚接向右前东北方上一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手持剑前臂稍外旋,随转体弓步向右前上方挥斩,手心朝上,左手剑指



图 64

随向后伸直指出,手心朝下,两臂与剑成一斜直线,眼视剑尖。如图64。

(2)然后左手剑指屈肘,经左胸处向前直臂

指出,手心朝右,拇指一侧朝上,眼视剑指。如图65。

**要点** 顶头、拔背、塌肩,左臂肘部不可挺直,宜垂肘保持弧形,上身中正,不可歪倾。

**用法** 假设对方以剑由我右后来剑,我即陡然右





转身,以剑向其头部或手臂挥斩。

### 34 海底捞月

**动作** 右腿伸直站立,左腿在身前屈膝提起,脚背绷直,脚尖朝下,如图66。然后左脚向左后落步,身体随之左后转身朝西南,右脚接向前迈一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身微向前倾,同时,右手持剑由右上随转体弓步向下,向左前弧形绕行直臂捞撩,手心朝上,左手剑指随向下,再向左后上方弧形绕行,屈肘横架于头部左后上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图67。

**要点** 落步、左后转身弓步和右手持剑下捞,左手剑指后展的动作要同时进行,配合协调。



图 65



图 66



图 67

**用法** :假设对方由我左后以剑刺我左腿,我即提起左腿让过,随即向左后转身弓步,以剑下捞,截其腿部。

### 35 怀中抱月

**动作** :右脚向后收回,以脚前掌触地和左脚并步,两腿屈膝全蹲,同时,右手持剑屈肘回挂收于胸前,剑尖斜朝上,手心朝里,左手剑指随屈肘附于右腕里侧,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图68。



图 68





**要点**：臀部收敛，不可凸出。

**用法**：假设对方向我胸腹以剑刺来，我即收步，以剑往左回挂粘其来剑，护住中心。

### 36 夜叉探海

**动作** 右脚向右前方迈出，右腿伸直独立，左脚在身后屈膝提起，脚背绷直，脚尖朝下，上身随向前下探身，同时，右手持剑向右前下方伸直刺出，手心朝上，左手剑指随向左上弧形绕行，屈肘横架在头部左后上方，拇指一侧朝下，眼视剑尖。如图69。

**要点**：(1)独立步要站稳，左腿膝部尽量上提。

(2)拔背、顶头、右腿独立和右手持剑探身下刺的动作要同时完成，配合协调。

**用法**：接前势，我将对方来剑挂开，不等其换式，顺势进步探身向其下部刺去。



图 69



图 70

### 37 犀牛望月

**动作** 左脚向左侧正东方落步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身随之左侧朝南方,同时,右手持剑屈肘横抱于胸前,剑尖朝右,手心朝里,左手剑指随屈肘附于右腕

部,眼视剑尖。如图70。

**要点** 拔背、顶头、塌肩,剑身横平,不可歪斜。

**用法** 接前势,我以剑下刺对方下部后,即落步横抱剑于胸前,蓄势以观其变。

### 38 射雁式

**动作**：右脚向左前上一步,右腿屈膝半蹲,左脚接上一步,膝部微屈,以脚前掌点地于右脚之前成左虚步,同时,右手持剑向左前劈出后拉,屈肘收提于右腰侧,手心朝里,左手剑指随向前平胸指出,手心朝右,左臂垂肘,眼视剑指。如图71。



图 71







**要点** 右手提剑于腰侧时,剑尖宜微上翘,左手剑指前伸时,左臂不可挺直;左虚步要虚实分明,臀部收敛,不可外凸。

**用法** 假设对方由左向我胸部刺来,我陡然顺手以剑劈其前臂;对方如缩剑后抽,我趁下劈之势往下拉之,以断其腕部,左手剑指前伸以助剑势,并可扰乱对方眼神。

### 39 青龙现爪

**动作** 左脚向前稍进,右脚接向前一步和左脚并步,两腿伸直站立,同时,右手持剑向前上直臂刺出,并抬腕使剑尖朝前下点击,高与头平,手心朝上,左手剑指变掌随托住右手以助其势,眼视剑尖。如图72。

**要点** 双手捧剑向前下点击时,须与两腿伸直劲起脚跟,并步之势配合协调,身体正直,不可歪倾。

**用法** 接前势,假设对方将腕部逃开,我即上步以剑刺其头部,如对方以剑横架,我便身势上起,抬腕使剑尖朝下探点以伤其头部。



图 72



图 73

## 40 凤凰双展翅

动作：左脚以脚跟踮地，脚尖内扣，上身随向右后转身，右脚接向右前西北方迈出，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手持剑随转身，弓步直臂向右前上方弧形挥斩，手心朝上，剑尖朝前，左

手剑指随向左下弧形撑开后指，手心朝下，两臂与剑成一斜直线，眼视剑尖。如图73。

要点 转身弓步和右手持剑前上挥斩的动作要同时进行，配合完整，左臂须撑圆，不可挺直。

用法：假设对方由右后以剑刺我头部，我突然转身，以剑前挥斩其手臂。

## 41 左右跨拦

动作：(1)左脚向左前西南方上一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随稍向左倾，同时，右





手持剑屈肘使剑尖朝右横平由右向左前上拦截,高不过头,手心朝里,左手剑指随屈肘附于右前臂里侧,头右转,眼视剑尖。如图74。

(2) 右脚接向右前西北方上一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随稍向右倾,同时,右手持剑前臂内旋,使剑尖朝左横平由左向右前上方拦截,高不过头,手心朝下,左手剑指随屈肘附于右前臂外侧,头左转,眼视剑尖。如图75。

**要点:**左右弓步和右手持剑左



图 74



图 75

上或右上拦截的动作要配合协调。

**用法**：假设对方以剑由右前向我迎面劈来，我即向左上步偏身以避之，顺势以剑向上横截断其腕部；假设对方又由左前向我迎面劈来，我即向右跨步，同时向右偏身，以剑横截对方腕部。

#### 42 射雁式

**动作**：左脚向右前上一步，以脚前掌虚触地面，膝微屈成左虚步，同时，右手持剑前臂稍外旋由右前上向下，向后弧形劈拉，屈肘收提于右腰侧，手心朝里，左手剑指随向前伸出，高与胸平，拇指一侧朝上，眼视左手剑指。如图76。

**要点**：顶头、拔背、沉肩，左臂不可伸直，肘部微屈，左虚步虚实分明，臀部忌外凸。

**用法**：假设对方由前向我胸部以剑刺来，我剑正在左时，即立剑向右劈去以断其前臂；如对方缩手下逃时，我顺势往下拉之，以伤其腕部。



图 76





### 43 白猿献果

**动作** 左脚向左稍移踏实，接上右脚一步和左脚并步，两腿伸直站立，同时，右手持剑由后向左前正西方上刺，剑尖朝上，左手剑指变掌，随势托住右手，两臂向前伸出成双手捧剑状，眼视剑尖。如图77。

**要点：**身体正直，拔背、顶头、两肩下沉，不可凸臀。

**用法：**接前势，假设对方向后逃腕，我便顺势上步，双手捧剑向其咽喉刺去。

### 44 左右落花式

**动作：**(1)右脚向后退一步，右腿屈膝半蹲，左腿膝微屈，身势后坐成半马步，同时，右手持剑前臂内旋，使剑由前上经左向右前弧形绕



图 77



图 78

行,直臂横抹,高与胸平,手心朝下,左手剑指随附于右前臂外侧,眼视剑尖。如图78。

(2)左脚接向后退一步,左腿屈膝半蹲,右腿膝微屈,身势后坐成半马步,同时,右手持剑前臂外旋,由右向左前直臂横抹,高与腹平,手心翻朝上,左手剑指随向左上弧形绕行,屈肘横架于头部左后上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图79。



图 79

(3)右脚接再向后退一步,右腿屈膝半蹲,左腿膝微屈,身势后坐成半马步,同时,右手持



图 80

剑前臂内旋,由左向右前直臂横抹,高与膝平,手心翻朝下,左手剑指随屈肘附于右前臂外侧,眼视剑尖。如图80。

(4)左脚接再向后退一步,





图 81

左腿屈膝下蹲,右腿膝部伸直成仆步,身势随之下沉后坐,同时,右手持剑前臂外旋,由右向左前下方横抹,高与踝平,手心翻朝上,左手剑指随向左上弧形绕行,屈肘横架在头部左后上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图81。

**要点:** (1)退步以剑左右横抹时,须以腰为轴转动,均匀连贯,平稳自然。

(2)此式如落花飞舞,一剑低于一剑,身势必须随之逐渐下沉。

**用法:** 接前势,假设对方以剑由右截我腕部,我即退步坐身,以剑往左逃开,顺势翻剑向右横抹其胸部;对方如由左截我腕部,我即退步坐身,以剑向右下逃开,翻手以剑随势向左横抹其腹部;如其再由右截我腕部,我即再退步坐身,向左下逃腕,顺势翻手以剑向右抹其膝部;如其再向左截腕,我即再退步身势下沉,以剑向右下逃开,顺势翻手以剑向其脚踝部扫去。此







图 82



图 83

式乃败中取胜之重要招式，对方如连续进步，以剑截我右腕，我剑即在退步中上下翻变，避实击虚，变化无穷，如片片落花，随风飘荡，使对方无法躲避。

#### 45 玉女穿梭

动作：身势上起，右脚向后收回，即向左前跳步，左脚接向前上一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随向左转朝南，同时，右手持剑以肩肘关节为轴，前臂外旋由下经左向上、向右后下方弧形绕行经右腰侧向前平胸刺出，手心朝上，左手剑指随动仍屈肘横架于头部左前上方，眼视剑尖。如图82、图83。





**要点：**(1)跳步成左弓步和右手持剑抡臂绕环前刺的动作要同时进行，配合完整。

(2)上身正直，不可歪倾。

**用法：**假设对方以剑向我头部刺来，我剑正在下时，即以剑由左向右上撩其腕部，对方如将腕逃出，我即上步顺势以剑刺其胸部。



图 84

#### 46 白虎搅尾

**动作：**(1)左脚以脚跟为轴踮地，脚尖内扣，上身接向右后转身朝北，右脚同时向后收回不停即向前上步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手持剑随转身弓步由后向前沉腕搅挑，立剑于身体右侧，剑尖朝上，手心朝左，左手剑指随屈肘附于右上臂里侧，眼视剑尖。如图84。

(2)然后左手剑指向左前直臂伸出，手心朝右，拇指一侧朝上，眼视剑指。如图85。

**要点：**右剑搅挑时，须配以腰脊发力，力达剑尖。



图 85

左手剑指伸出时,左臂不可硬挺,以保持含蓄之劲。

**用法:**假设对方由右后以剑刺我中部,我剑正在左时,即转身以剑由左往右搅挑其腕部,势如白虎甩尾,劲力脆弹,力达剑尖,使用恰当,必将对方腕部崩断。

#### 47 虎抱头

**动作:**右脚向左后收回,以脚前掌触地于左脚之前,膝部微屈,左腿屈膝半蹲成右虚步,上身随向左侧朝西,同时,右手持剑由右向左弧形回挂,屈肘收于胸前,剑尖斜朝上,左手剑指变掌随屈肘托住右手,成双手捧剑状,眼视剑尖。如图86。



图 86





**要点：**上身正直，胸部微含，两肩下沉，右虚步要虚实分明，臀部不可凸起。

**用法：**假设对方以剑向我胸部刺来，我剑正在右时，便由右向左粘其来剑顺势回挂，使其来剑失势。

#### 48 鱼跳龙门

**动作：**(1)左腿伸直站立，右腿在身前屈膝提起，脚面绷直，脚尖下扣，同时，双手抱剑直臂向前下伸出，剑尖朝下，眼视剑尖。如图87。

(2)右脚向前落步，左脚接向前跃出，右脚接向前上一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，双手抱剑随向前跳跃弓步之势，向前正西方伸直下刺，高不过腹，眼视剑尖。如图88A、图88B。

**要点：**动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出，配合紧



图 87



图 88A

凑。上身保持正直，不可歪倾。

**用法：**接前势，对方如抽剑退走，退势甚速，我即跳跃向前，以剑刺其腹部以下。



图 88B

#### 49 乌龙绞柱

**动作：**(1)右脚向后收回，不停即向前正西方迈出，同时，右手持剑以肩肘关节为轴前臂内旋使剑由前下





向上、经左后向下,贴身向右前弧形绕行撩出,手心朝右,左手剑指随附于右腕外侧,眼视剑尖。如图89。



图 89

(2)上动不停,左脚接向前上一步,以脚前掌点地于右脚内侧,两膝微屈,上身随向右侧身,同时,右手持剑以肩肘关节为轴,前臂外旋继续向上、向右后下方弧形绕行挂出,左手剑指随动附于右上臂里侧,眼视剑尖。如图90。



图 90

**要点** :动作(1)和(2)这两个分解动作要连续做出,一气呵成。右手持剑左右撩挂时,须肩臂松顺,脚下步法轻灵,身腰柔和,全身各部一动百随,配合整齐。

**用法** :假设对方以剑刺我胸腹部,我即抡剑由左下向右上撩其腕部;假设对方从右侧向我腹部刺来,我顺势以剑由右向后下落以撩绞其腕部。

### 50 仙人指路

**动作** :左脚向前上一步,右脚接向前正西方进一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随向左转身朝南,同时,右手持剑屈肘外旋腕,使剑由后下经右腰侧随转体弓步向前伸直刺出,高与胸平,手心朝上,左手剑指随屈肘横架在头部左后上方,拇指一侧朝下,眼视剑尖。如图91。



图 91







**要点：**顶头、拔背、上身正直，塌肩、敛臀，不可歪倾。

**用法：**接前势，我上撩对方腕部，彼如逃腕，胸部亮出，我便上步以剑刺其胸部。

### 51 朝天一炷香

**动作：**左脚以脚跟踮地，脚尖内撇，两腿屈膝半蹲成马步，同时，右手持剑

屈肘使剑由右向左立剑外格，剑尖朝上，停于身体左侧前，手心朝里，左手剑指随屈肘附于右腕里侧，眼视左侧前方。如图92。

**要点：**顶头、拔背，上身中正，两肩下塌，臀部收敛，不可后凸。

**用法：**假设对方向我胸部以剑刺来，我剑正在右侧时，即向左立剑格其来剑，使对方失势。

### 52 风扫梅花

**动作：**(1)右脚提起向左前摆步，脚尖外撇，同时，右手持剑前臂内旋使剑尖朝后，剑身横平于腰



图 92



图 93



图 94

前，手心翻朝下。如图93。

(2)上动不停，右脚接以脚尖踮地，左脚离地，上身随向右旋转一周，面向正南方，左脚向后落步时，左腿伸直，右腿屈膝半蹲成右弓步，同时，右手持剑随转体直臂横扫一周，停于正前方，剑尖朝前，高不过头，手心朝下，左手剑指随向后伸出，手心朝下，两臂与剑成一斜直线，眼视剑尖。如图94、图95。

**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) 上身正直，不可歪倾，左脚落步后要踩稳，脚跟忌拔起。

**用法** 接前势，我





将对方之剑格开后,即不等其变换,顺势旋身,以剑挥断其头部。

**注:**此式又名横扫千军,在四面受敌之时,用此剑法可一挥而伤多人,实为野战突围之重要剑法。

### 53 虎抱头

**动作:**左脚跟进半步,右脚随向后稍撤,以脚前掌触地于左脚之前,成右虚步,同时,右手持剑前臂外旋,使剑由前向后屈肘回挂于胸前,剑尖斜朝上,手心翻朝上,左手剑指变掌随势托住右手,成双手捧剑状,眼视剑尖。如图96。

**要点:**上身正直,胸部微含,臀部不可凸出。

**用法:**假设对方由



图 95



图 96



图 97



图 98

前向我头胸部以剑刺来，我剑正在右前时，即撤步含胸，以剑回挂粘其来剑，以化其力。

#### 54 抱笏式

**动作** 右脚向前稍进，左脚接向前上步和右脚并步，两腿伸直站立，同时，双手捧剑随向前上刺出，眼视剑尖。如图97。

**要点：**身体正直，拔背顶头，肩部下沉，两臂撑圆。

**用法：**接前势，我将对方之剑挂开，便不等其换势，上步以剑上刺其咽喉部。

#### 55 收式

**动作** (1)右手交剑于左手，左手托住剑把，使剑尖朝后，剑柄朝前，剑面贴靠左臂肘部，眼神左顾。如图98。





(2) 上动不停,然后左手握剑把,右手握成剑指,两臂同时由前上向下经体侧向后划弧,两臂外旋,以肘关节为轴由后绕上,再向下划弧按落于体侧,此时,左手成反握剑,剑尖朝上,剑面贴于左臂后面,右手剑尖下指,眼视前方,如预备式。如图



图 99

99、图100。

**要点：**立身中正，平心静气，安舒松静，含胸拔背，沉肩坠肘，如预备式要点。



图 100