

楊家老架 太極劍 裁判講習 講義

總指導 師承長 鄧時海

主講人 王敏成

示範及教練

1. 余美麗 2. 蘇建榮 3. 張好英 4 許文基 5. 黃懋棟

日期：2020年8月9日

中華世界楊家老架太極武藝總會 主辦

楊家老架太極劍 裁判講習 講義

日期：2020/08/09

一、整隊編組：參加學員自由選擇兩人一組。(以不同協會為原則)

二、師承長訓勉：(全體人員先向 鄧師承長敬禮)

三、講習目的：確認楊家老架太極劍教材基本規範，做為本門太極劍修練、檢定及競賽之裁判標準。

四、講習對象：中華世界楊家老架太極武藝總會全體裁判。

五、講習內容：

1. 本次主要講習內容為「楊家老架太極劍」教本增修部分，其他基本規範請自行參閱教本。

2. 教本增修部分區分五段，均以[原文]及[增修文]對照方式，說明增補及修改部分。

因第 16 式[撥草尋蛇]及第 26 式[迎封擲塵]兩式增修較多，為便於閱讀，已將修訂後整頁附於講義後，請參閱。

3. 教練按分段，示範正確劍法。

4. 學員按分組分段，互相觀摩練習。有疑問可就近請教練說明或於座談會中提出討論。

六、講習時程：

準備：09:30—10:00 (師承長訓勉及準備事項)

第一節：10:00—10:50 第一段(前段及套劍 1-11 式)教本修訂說明、示範及分組練習研討。(余美麗老師示範)

10:50—11:00 休息十分鐘。

第二節：11:00—11:40 第二段(套劍 12-21 式) 教本修訂說明、示範及分組練習研討。(蘇建榮老師示範)

11:40—13:00 午餐及休息

第三節：13:00—13:40 第三段(套劍 22-32 式) 教本修訂說明、示範及分組練習研討。(張好英老師示範)

第四節：13:40—14:20 第四段(套劍 33-41 式) 教本修訂說明、示範及分組練習研討。(許文基老師示範)

14:20—14:30 休息十分鐘

第五節：14:30—15:10 第五段(套劍 42-52 式) 教本修訂說明、示範及分組練習研討。(黃懋棟老師示範)

15:10—15:20 休息十分鐘

第六節：15:20—16:30 裁判座談會。(檢定或競賽時常見問題討論。請鄧師承長主持)

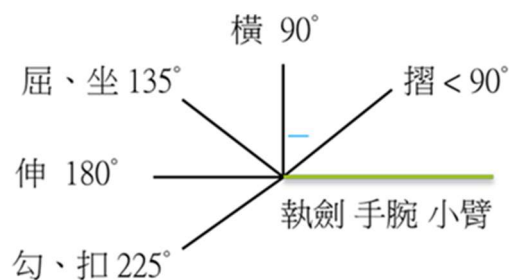
第七節：16:30—17:00 師承長講評。頒發證書。

七、太極劍教本修訂及示範練習

前段：教本修訂

頁碼	式名	原文	增修文或常見缺點
14	持劍	⑦扣執：…與小臂角度略 135° 。	⑦扣執：…與小臂角度略 225° 。
15	持劍	執劍與手臂夾角關係圖例	扣 225° 。(如下圖)
27	落花	四…如落花劍、烏龍攪柱或風掃梅花。 ⑥左撩劍花	如落花劍、烏龍攪柱。 或風掃梅花 ⑥上右步左撩劍花
29	抹雲	六、抹雲：以左右旋頂雲劍為主的劍勢， ⑦回身左雲帶劍	六、抹雲：以左右旋頂雲劍為主的劍勢， ⑦回身旋頂左雲帶劍
34	迎風揮塵	26 迎風揮塵	26 迎封揮塵

• 執劍附圖 P15



• 翻劍名稱統一：以執劍最高點為基準，向內側翻劍，統稱[內捲]；向外側翻劍，統稱[外翻]。劍訣亦同。

第一段 1-11 式：教本修訂

頁碼	式名	原文	增修文
36	01 三環套月	口訣 1：外轉收肘 動作 1：右腳外轉偏襠收肘 要領 1：重心向右坐實，同時雙手收肘，	外轉 收肘 右腳外轉偏襠 收肘 重心向右坐實， 同時雙手收肘，
		要領 3：劍身自然垂直置於左手後方。	劍身自然垂直，離肘置於左手後方。
40	03 大魁星式	口訣 3：蹬腳 動作 3：蹬右腳右手後引 要領 3：右腳向前蹬平伸，同時右手…	伸腳 伸右腳，右手後引 右腳向 蹬 前平伸，同時右手…
		要領 7：…隨長身向 0900 斜上方(略近左肩)撩起	…隨長身向 0900 斜上方(略近左肩)撩起
43	05 邊欄掃式	口訣 3：斜上平劍	斜上翻劍
		要領 4：轉身向 1030 進身…由左向右橫執抽攔劍，撐訣在後。	轉身略向 1030 進身……由左向右橫執抽攔劍，手臂微屈向 1030，撐訣在後。眼平視前方顧著手、劍。
		口訣 6：斜上平劍 動作 6：沉身直上左步翻平劍 要領 6：沉身左腳向 0900 直上步，隨後右手…。	斜上翻劍 沉身斜上左步，翻平劍 沉身左腳向 0730 斜上步，隨後右手…。
		要領 7：轉身向 0900 進身成左弓步，同時右手… 眼向 7：1030	轉身略向 0730 進身成左弓步，同時右手… 0730
		要領 7：轉身向 0900 進身成左弓步，同時右手持劍，由右向左橫執抽攔劍，架訣。	轉身略向 0730 進身成左弓步，…由右向左橫執抽攔劍，手臂微屈向 0730，架訣。眼平視前方，顧著手、劍。

頁碼	式名	原文	增修文
45	07 黃蜂入洞	要領 1：提左腿，劍身外翻，雙手…	提左腿，劍身外翻 小繞環 ，…
		動作 3：沉身起劍首， 崩 起	沉身起劍首， 升 起
		要領 3：…劍首 崩 起劍身平，置於 腰際	…劍首 升 起劍身 略 平於 胯前 ，眼視劍尖前方。
49	10 乳燕歸巢	要領 6：…屈執順握立劍提於 腰際 ，…	…屈執順握立劍 平 提於 腰後 ，
		口訣 7：跨 躍 獨立	跨 步 獨立
		動作 7：左腳向前跨 躍 獨立步	左腳向前跨 步 獨立步
		要領 7：左腳向前大步跨 躍 (竄出)，隨即…。	左腳向 前跨大步 竄出，隨即…
		要領 8：…腳底板 向上 ，略齊頭部，…	腳底板 朝上水平 ，略齊頭部，…

第一段示範及分組練習

第二段：12-21 式 教本修訂

頁碼	式名	原文	增修文
51	12 進步旋風	要領 1：…同時提左腿跟步，撐訣…	同時提左腿跟步， 回落半步 ， 劍身肩平 ，撐訣…
		要領 2：…同時右手提腕，反時向裡攪劍。	同時右手提腕 略頭高 ，反時向裡攪劍。
55	16 撥草尋蛇	要領 2：沉身下襠，右腳向 1030 斜上步，…	沉身 微俯 下襠，右腳向 1030 斜上步…
		要領 3：向 1030 揉胯 進身…	轉身略 向 1030 下襠 進身…
		口訣 5： 跟步 回勢	進身 回勢
		眼向 5：0900	1030
		動作 5： 跟進左步 ，劍回勢	跟進左步 ， 進身 劍回勢
		要領 5：向 1030 跟進左步，同時右手持劍，劍胸固定，劍首向裡回勢屈執劍，…	隨進身 ， 向 1030 跟進左步 ，同時右手持劍 以氣海為軸心 ，劍首向裡回勢屈執劍，…

頁碼	式名	原文	增修文
56	16 撥草尋蛇	口訣 6：直上翻劍 動作 6：左腳直上步，翻劍面 要領 6：左腳向 0900 直上步，轉身面向 0900，…	斜上翻劍 左腳斜上步，翻劍面 左腳向 0730 斜上步，轉身面向 0900…
		口訣 7：進身 眼向 7：0900 動作 7：進身 要領 7：向 0900 揉胯進身，同時右手持劍由右向左橫執。	進身雲劍 0730 進身左雲劍 轉身略向 0730 下檔進身，同時右手持劍由右向左橫執雲劍。
		要領 8：劍尖向 0800。	劍尖向 0730。
		口訣 9：跟步回勢 眼向 9：0900 動作 9：跟進右步，劍回勢 要領 9：向 0900 跟進右步，同時右手持劍，劍胸固定，劍首向裡回勢…	進身回勢 0730 跟進右步，進身劍回勢 向 0900 跟進右步，同時隨進身，右手持劍，劍胸固定，以氣海為軸心，劍首向裡回勢…
		要領 10：右腳向 1030 斜上步，身面轉向 0730，	右腳向 1030 斜上步，轉身面向 0730，…
		要領 11：向 1030 進身，同時右手持劍…	轉身略向 1030 進身，同時右手持劍…
57	17 送鳥上林	要領 1：同時右手持劍，劍胸固定，劍首向裡…	同時右手持劍，以氣海為軸心，劍首向裡回勢…
		要領 4：左腳屈膝沉身，提右腳(胯平)落下(不著地)，左腳向上騰步，同時右手伸執順握劍，…手心相對	左腳屈膝沉身 提右腳(胯平)落下(不著地)，左腳向上騰步，同時雙手弧形外開，右手伸執順握劍，…手心略相對

頁碼	式名	原文	增修文
60	19 風捲荷葉	要領 8：…身面轉向 0600 追刺，左膝貼近地面，盤步坐於左腳跟，伸訣在右胸前，指向劍尖。	身面轉向 0600，左膝貼近地面 追刺(執劍手小屈後略伸直) ，盤步坐於左腳跟，伸訣 內捲 在右胸前，指向劍尖。
61	20 獅子搖頭	要領 5：高度平肩，伸訣在左側，	高度平肩， 橫撐訣(掌心略向外) 在左側，
63	21 退虎抱頭	動作 3：回身右腳收步點尖抽劍 要領 3：身體由前向後回身，右腳收步成點步，同時右手持劍由右側往前，隨回身往後抽劍，…	回身右腳 拖 步點尖抽劍 身體由前向後回身，右腳 拖 步成點尖步，同時右手持劍由右側往前 略伸直平肩 ，隨回身往後抽劍 臂小屈 ，…

第二段示範及分組練習

第三段：22-32 式 教本修訂

頁碼	式名	原文	增修文
69	26 迎封擗塵	26 式：【迎風擗塵】	26 式【迎 封 擗塵】
		要領 2：…同時右手內翻伏握劍，略平肩。	…同時右手內 捲順 握劍，略平肩。
		要領 3：轉身向 0900 進身，…同時右手持劍，由 0730 向 1030 斜上方，弧形雲劍。	轉身 略向 1030 進身，…同時右手 伏 握劍，由 0730 向 1030 斜上方，弧形雲劍。
		口訣 5：進身回擊 動作 5：提左腿進身向左回擊劍 要領 5：提左腿進身，同時右手向左屈執，劍尖向左回擊劍。	進身回 勢 提左腿 進身向 裡回勢 提左腿 隨 進身， 右手以氣海為軸心，劍首向裡回勢，屈執劍。
		要領 6：…同時右手外翻順握，略平肩。	…同時右手外翻順握 劍 ，略平肩。

頁碼	式名	原文	增修文
70	26 迎封擗塵	要領 7：轉身向 0730 進身，左弓步，…	轉身 略 向 0730 進身，左弓步，
		口訣 9：進身 回擊	進身 回勢
		動作 9：提右腿進身 向右回擊	提右腿 進身向 裡回勢
		要領 9：提右腿進身，同時右手向右屈執，劍尖向右回擊劍。	提右腿 隨進身，右手以氣海為軸心，劍首向裡回勢屈執劍。
		要領 10：…同時右手內翻 伏 握劍，略平肩。	…同時右手內 捲順 握劍，略平肩。
		要領 11：轉身向 0900 進身，右弓步，同時右手持劍，由 0730 向 1030 斜上方，…。	轉身 略 向 1030 進身，右弓步，同時右手 伏 握劍，由 0730 向 1030 斜上方，…。
72	28 大魁星	口訣 2： 蹬 腳	伸 腳
		動作 2： 蹬 右腳右手後引	伸 右腳，右手後引
		要領 2：右腳向前 蹬 平伸，同時右手…	右腳向 蹬 前平伸，同時右手…
73	29 順水推舟	動作 4：劍垂直下刺	劍 略 垂直下刺
		要領 4：右手持劍，隨身側彎垂直向下刺，…	右手持劍，隨身側彎 略 垂直向下刺，…
75	31 天馬飛瀑	要領 1：同時右手持劍微外翻，向上向裡再向下，反時向攪劍(順握立攪)，…	同時右手持劍微外翻，向上向裡再向下， 反時向 立 攪劍。 (順握立攪)
		要領 2：…下 斜 立劍，伸訣在右胸前，…	… 下斜 立劍 略平胸 ，伸訣在右胸前，…

第三段示範及分組練習

第四段：33-41 式 教本修訂

頁碼	式名	原文	增修文
77	33 車輪劍式	動作 2：收左腳架劍 要領 2：左腳後收胯平，劍向後收屈執反握架劍…	左腳收懸架劍 左腳後收收懸胯平，劍向後收屈執反握架劍。
		要領 5：同時劍訣繞環，碰觸右胸肩前方	…同時伸訣外翻，碰觸貼右肩窩繞環，…
78	33 車輪劍式	要領 11：同時劍訣繞環，碰觸右胸肩前方	…同時伸訣外翻，碰觸貼右肩窩繞環，…
79	33 車輪劍式	要領 4：…劍訣繞環，碰觸右胸肩前方	…伸訣外翻，碰觸貼右肩窩繞環，…
80	33 車輪劍式	要領 10：劍訣繞環，碰觸右胸肩前方	…伸訣外翻，碰觸貼右肩窩繞環，…
81	33 車輪劍式	要領 16：劍訣繞環，碰觸右胸肩前方	…伸訣外翻，碰觸貼右肩窩繞環，…
		要領 18：伸訣在右胸前，與劍尖同向，	伸訣內捲，掌心斜向下，置於右胸前，
82	34 燕子啣泥	口訣 2：跨躍劈劍 動作 2：左腳直上跨躍步劈劍 要領 2：左腳向 0130 直上跨躍步，…	跨步劈劍 左腳直上跨躍步劈劍 左腳向 0130 直上跨大躍步竄出…
		動作 1 及要領 1：右手內翻 要領 1：左手劍訣外翻，掌心斜向下， 要領 3：右手內翻，反時向…	右手內捲 左手伸訣內捲肩平，掌心斜向下， 右手內捲，反時向
86	37 夜叉探海	要領 4：…同時右手外翻仰握平劍略下斜…	右手弧形外翻仰握平劍略下斜…
88	39 射雁劍式	要領 2：右手收回提劍於腰際，	右手收回提劍於腰際後方，
90	41 鳳凰展翅	要領 1：沉身同時微闊，左腳內轉，…	沉身同時微闊，左腳內轉，

第四段示範及分組練習

第五段：42-52 式 教本修訂

頁碼	式名	原文	增修文
94	43 射雁劍式	要領 3：右手收回提劍於腰際，…	右手收回提劍於腰際 後方 ，…
101	47 白虎攪尾	要領 1：右手外翻摺執捲握立劍，隨後反時向裡攪劍，右手內翻橫執順握劍，撐訣…	右手外翻摺執捲握立劍，隨後反時向 立攪劍 ， 右手內翻橫執順握劍，撐訣於左側。
102	48 鯉跳龍門	要領 1：同時劍訣 外翻 ，掌心斜向下，	同時劍訣 內捲 ，掌心斜向下，
		要領 3：…勾執點劍平肩，劍訣外翻，掌心斜向下，左手肘向上棚肘齊肩，伸訣於胸前，眼視劍尖前方。	…勾執點劍平肩， 劍訣外翻，掌心斜向下， 左手肘向上棚肘齊肩，伸訣 內捲，掌心斜向下，置於胸前 ，眼視劍尖前方。
103	48 鯉跳龍門	要領 5：…劍訣 外翻 ，掌心斜向下	同時劍訣 內捲 ，掌心斜向下
		要領 7：…點劍平肩，劍訣外翻，掌心斜向下，左手肘向上棚肘齊肩，伸訣於於胸前…	…點劍平肩， 劍訣外翻，掌心斜向下， …左手肘向上棚肘齊肩，伸訣 內捲 ，掌心斜向下，置於胸前…
104	49 仙人指路	動作 4：側進身，右腳跟步平刺劍	側進身，右腳跟步 略斜上刺劍
		要領 4：…右手持劍向左側(0300)屈執平刺劍，握劍手齊胸，	…右手持劍向左側(0300) 略斜上刺劍 ， 握劍手屈執劍齊胸。
		口訣 5：回身收劍	5. 回身收劍
		動作 5：回身收劍	5 回身收劍
		要領 5：回身，同時右手向後收劍，橫執在胸前，眼向前平視。	5：回身，同時右手向後收劍，橫執在胸前，眼向前平視 (全部併入順序 6)

頁碼	式名	原文	增修文
105	49 仙人指路	順序 6 7	6：改為 5。7：改為 6
		動作 6. 提左腿，向右後方壓劍旋身… 要領 6：提左腿成右獨立步，同時以右腳跟為軸， 向右後方旋身，…	動作 5：壓劍，回身提左腿，向右後方壓劍旋身… 要領 5：壓劍齊腰，回身橫執劍，提左腿成右獨立 步，同時以右腳跟為軸，向右後方旋身，…
110	51 風掃梅花	要領 2：…右手向前伸執劈劍，高度齊腰。	…右手向前伸執劈劍，高度齊胸。
		口訣 4：踮腳壓劍 動作 4：右踮腳壓平劍 要領 4：沉身填胯右踮腳，同時右手持劍下 壓，成橫執伏握平劍，置於腰際…	壓劍踮腳 壓平劍右踮腳 同時右手持劍下壓，沉身填胯右踮腳，成橫執伏握 平劍，置於腰際…

第五段示範及分組練習

八、裁判座談會：檢定或競賽時常見問題檢討及改進建議

九、師承長講評及頒發裁判講習證書。(照相)

附件： 16 式撥草尋蛇及 26 式迎封擰塵 修訂後完整圖示及動作要領說明。

16 式：【撥草尋蛇】1/2



順序	1	2	3	4	5
口訣	提腿回帶	斜上翻劍	進身雲劍	右撥擊	進身回勢
眼向	0730			1030	

動 作	要 領
1. 提右腿，回帶劍	提右腿，同時右手向 0430 提腕回帶下斜劍，劍訣前收，眼視劍刃前方。
2. 右腳斜上步，翻劍面	沉身微俯下襠，右腳向 1030 斜上步，右手內捲下壓坐執伏握平劍，貼近地面，扶訣。
3. 進身右雲劍	轉身略向 1030 下襠進身，同時右手由左向右橫執雲劍。
4. 向右撥擊劍	右手持劍向右撥，勾執擊劍，劍尖向 1030，眼視劍尖前方。
5. 進身劍回勢	隨進身，右手持劍以氣海為軸心，劍首向裡回勢屈執劍，劍尖向 0900。

16 式：【撥草尋蛇】2/2



順序	6	7	8	9	10	11
口訣	斜上翻劍	進身雲劍	左撥擊	進身回勢	斜上翻劍	進身雲劍右撥擊
眼向	1030	0730				1030

動 作	要 領
6. 左腳斜上步，翻劍面	左腳向 0730 斜上步，右手外翻扣執仰握劍。
7. 進身左雲劍	轉身略向 0730 下襠進身，同時右手由右向左橫執雲劍。
8. 向左撥擊劍	右手持劍向左撥，勾執擊劍，劍尖向 0730。
9. 進身劍回勢	隨進身，右手持劍以氣海為軸心，劍首向裡回勢屈執劍，劍尖向 0900。
10. 右腳斜上步，翻劍面	右腳向 1030 斜上步，右手內捲坐執伏握劍。
11. 進身右雲劍，右撥擊劍	轉身略向 1030 下襠進身，同時右手持劍由左向右橫執雲劍，隨後向右撥，勾執擊劍，劍尖向 1030。

26 式：【迎封擗塵】1/2



順序	1	2	3	4	5	6
口訣	提腿雲帶	斜上翻劍	進身雲劍	右擊劍	進身回勢	斜上翻劍
眼向	0730-1030					


動 作	要 領
1. 提右腿向左雲帶劍	提右腿，轉身略向 0730，同時右手屈執仰握上斜劍，向 0430 雲帶劍，扶訣。
2. 斜上右步翻劍	右腳向 1030 斜上步，同時右手內捲順握劍，略平肩。
3. 進身雲劍	轉身略向 1030 進身，右弓步，同時右手伏握劍，由 0730 向 1030 斜上方，弧形雲劍。
4. 向右擊劍	右手持劍向 1030 斜上方，右勾執擊劍，眼視劍尖前方。
5. 進身向裡回勢	隨進身，右手以氣海為軸心，劍首向裡回勢屈執劍。
6. 斜上左步翻劍	提左腿向 0730 斜上步，同時右手外翻順握劍，略平肩。

26 式：【迎封擲塵】2/2



順序	7	8	9	10	11	12
口訣	進身雲劍	左擊劍	進身回勢	斜上翻劍	進身雲劍	右擊劍
眼向	0730-1030					

動 作	要 領
7. 進身雲劍	轉身略向 0730 進身，左弓步，同時右手仰握劍，由 1030 向 0730 斜上方，弧形雲劍。
8. 向左擊劍	右手持劍向左勾執擊劍。
9. 進身向裡回勢	隨進身，右手以氣海為軸心，劍首向裡回勢屈執劍。
10. 斜上右步翻劍	提右腿向 1030 斜上步，同時右手內捲順握劍，略平肩。
11. 進身雲劍	轉身略向 1030 進身，右弓步，同時右手伏握劍，由 0730 向 1030 斜上方，弧形雲劍。
12. 向右擊劍	右手持劍向右勾執擊劍。

The background of the slide is a traditional Chinese landscape painting. It depicts a calm body of water, likely a lake or a wide river, reflecting the surrounding environment. In the distance, there are misty, blue-toned mountains. The foreground shows some subtle ripples on the water's surface. The overall color palette is dominated by various shades of blue and green, creating a peaceful and atmospheric scene.

中華世界楊家老架太亟武藝總會