

楊門太極刀 32 式

1	起勢	17	右轉身藏刀
2	上步七星	18	上步撩刀
3	左轉身七星	19	捋刀
4	白鶴亮翅	20	撩刀
5	低姿轉身藏刀	21	二起腿
6	斜推刀	22	撤步打虎
7	左撩（2）	23	鴛鴦腿
8	右撩（2）	24	左盤頭藏刀
9	正推刀	25	順水推舟（7）
10	玉女穿梭	26	左轉身藏刀
11	平拉（3）	27	上步撩刀
12	斜推刀	28	跳步剁刀
13	左盤頭藏刀	29	力劈華山
14	左刮	30	抱刀刺
15	右搥	31	翻身換步砍刀
16	正推刀	32	收刀勢

章文明老師傳

太極刀又名十三勢刀，因有十三字訣；
砍、剝、鏟、截、刮、撩、扎、侶、劈、
纏、搨、攔、滑，為楊門成名兵器之一。
練習時以腰腿為主；刀之進退腰腿隨之，
使刀不可用力，要意氣寓勢；刀之重量不
超過五斤，過輕難以引勁，過重運轉不
靈；刀之長度以身材順手為度；刀之彩帶
有紅綠兩條繫於柄上，長一尺五寸寬五
寸；刀以鋼質居多，而以金質為上品，可
束於腰間（俗稱柳葉刀）。
今科技昌明講求法治。但刀之運動韌性甚
大，其強身價值仍不可漠視，望能勤習
之。