

◎ 王菊蓉 吴诚德 吴小高 / 著

「王子平器械·套路精选」

—— 四门刀·青龙剑·查拳门

本书精选了三套王子平器械套路，一般先练「四门刀」，这是查拳门有名的传统套路；后练「青龙剑」，这是王子平千锤百炼的得意之作，当然也可先练剑后练刀，然后再练查拳门的「二步粘拳」和「四采手」。书中最后还附录了两篇纪念王子平先生的文章，分别由王子平先生爱女王菊蓉和原中国武术协会秘书长赵双进撰写，情真意切，细腻感人。

教你学拳

系列丛书

武术套路

WUSHUTAIDOUJIAONIXUEQUAN

WANGZIPINGQJUANSHU

QIXIETAOLJINGXUAN

上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House

◎ 王菊蓉 吴诚德 吴小高 / 著

「王子平器械·套路精选」

—— 四门刀·青龙剑·查拳门

武术泰斗

教你学拳

系列丛书

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王子平器械套路精选: 四门刀、青龙剑、查拳门/王菊蓉, 吴诚德, 吴小高著. —上海: 上海教育出版社, 2006. 3

(武术泰斗教你学拳系列丛书)

ISBN 7-5444-0447-1

I. 王... II. ①王... ②吴... ③吴... III. ①刀术(武术) - 套路(武术) - 中国 ②剑术(武术) - 套路(武术) - 中国 ③拳术 - 套路(武术) - 中国
IV. G852

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第010808号

王子平器械·套路精选

四门刀·青龙剑·查拳门

王菊蓉 吴诚德 吴小高 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮编: 200031)

各地新华书店经销

上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 889×1230 1/32 印张 4

2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 7-5444-0447-1/C·0343 定价: (软精) 10.60元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

出版说明

本社自20世纪七十年代后期,出版发行了大量的武术拳操功法技法类图文并茂的图书,供广大太极拳和武术爱好者学习,深受读者欢迎。其中《太极拳术》、《练功十八法》、《王子平与武术》等更是享誉海内外。作品都是由著名武术专业人士撰著,他们为完美体现博大精深的武术之魂,倾注了大量的心血,直至毕生的精力。书中提供的功法、技法、训练法,久经实践广为流传,是宝贵的中华文化资源和文化遗产,现将其发掘整理,修订润色,重新奉献给广大读者,为国之瑰宝的发扬光大,作出我们应有的努力。

前 言

我们将在本书专门介绍王子平的武艺功法。当年王老先生收录门徒挑选是很严格的，能有机会拜在王老门下学武是非常不易的。限于历史条件在教学方法上基本是传统的、口授心传为主的。缺少文字教材，更谈不上录像、电影。多年来许许多多读者来信，也有不少是从报刊转来的信件中有的要拜师，有些来信要求能通过通信函授学习，辞真意切，人数众多，遍布世界各地。我们当时因手头没有材料而歉疚。为了完成王老的遗愿，使他的武艺功法能更好地为祖国四化服务，得到更多人的了解和学习，我们根据年轻时跟随王老学习的内容、学习的过程，忠实地加以整理，贡献给爱好武术的青少年朋友和武术工作者。

学习进度，我们分成三个阶段：

第一阶段基础练习。学习武术首先是学习基本功。王老的基本功要求属于广义的一种。然后很快从“弹腿”开始入门，一般安排十二周练习。在此基础上还可以练习“串弹腿”，以提高兴趣。

接着学习“拳术二十法”。如有同伴一起学习，可以学会单式练习以后，练习对练。

第二阶段拳术套路练习。有选择地介绍了几套拳术，都是查拳门的精华与代表作。查拳门一般包括查、滑、洪、炮四大拳种。我们初学者学完了“弹腿”、“拳术二十法”后可以在上述四套拳术中任选一套开始。例如可先练架子开展，路线直来直去的“大洪拳”，随后再练“五路查拳”、“三路炮拳”。或先练比较工整、舒展的“滑拳”，随后再练“五路查拳”和“三路炮拳”、“大洪拳”。当然也可专攻其中的1~2套。



第三阶段器械练习，有了一定的武术根底后再练器械，先练“四门刀”，后练“青龙剑”。或先练剑后练刀。此时还可加练“一步粘拳”、“四采手”。

本书是第三阶段器械、套路精选。

目录

- | | |
|----|---|
| 1 | 四门刀 |
| 1 | 动作名称 |
| 2 | 动作说明 |
| 2 | 一、 |
| | 1. 金鸡独立（提膝亮掌抱刀）2. 英雄当场（并步勾手抱刀）3. 抱笏势（虚步抱刀）4. 接刀势（虚步接刀）5. 夜叉探海（裹脑跃步弓步下截）6. 一字刀（弓步平斩刀）7. 苏秦背剑（缠头提膝藏刀）8. 白猿入洞（后转跃步裹脑虚步藏刀）9. 燕子抄水（斜引缠头仆步撩刀）10. 仙人提篮（提膝持刀）11. 白猿入洞（跃步裹脑弓步藏刀） |
| 9 | 二、 |
| | 1. 左顾右盼 力劈金石（提膝挂刀，马步劈刀）2. 左顾右盼 金梁玉柱（提膝反挂，马步架刀）3. 流星赶月（并步按刀）4. 白猿入洞（后转跃步裹脑弓步藏刀） |
| 12 | 三、 |
| | 1. 燕子抄水（斜行缠头仆步撩刀）2. 仙人提篮（提膝持刀）3. 白猿入洞（后转跃步裹脑弓步藏刀）4. 燕子垛泥（弧行并步扎刀） |



14

四、

1. 金刀拦腰（后跃步裹脑马步横斩刀）2. 银蛇起舞，九尺旋风（左右舞花背刀，旋风脚）3. 单峰插云（马步立劈刀）4. 苏秦背剑（缠头提膝藏刀）5. 金蛇缠腰（后转跃步弓步横抹刀）6. 伏地黄龙（仆步上挑探刺刀）7. 仙人提篮（提膝藏刀）8. 瞻前顾后（后扫并步盖刀）9. 瞻前顾后（后扫并步交刀）10. 拴马势（缠腕分掌）11. 白马回槽（并步收势）

23

青龙剑

23

动作名称

25

动作说明

25

预备势：

1. 并步持剑 2. 虚步持剑 3. 提膝撩指 4. 并步持剑

27

一、

1. 彩云捧月（左转上指虚步持剑）2. 拨雾寻径（活步按指）3. 拨雾寻径（上步按指）4. 怀抱金瓶（虚步抱剑）5. 仙人指路（左转并步前指）6. 古树盘根（撤步后转接剑歇步下劈剑）7. 巧女穿针（后转弓步挂刺剑）8. 左顾右盼（提膝挂剑）9. 左顾右盼（右转后挂剑）10. 燕子探海（上挂剑探海平衡）11. 金钩垂钓（上步抡劈剑）12. 力劈华山（跳仆步下劈剑）

33

二、

1. 回马看花（斜上步歇步下劈剑）2. 青龙摆尾（虚步绞剑）3. 青龙三绞水（上步绞剑）4. 列阵待敌（虚步抽剑）5. 青龙出水（弓步下刺剑）6. 海底寻珠（后转虚步下崩扫剑）7. 凭栏推窗（弓步平拦剑）8. 白蛇吐信（提膝跃步平云点剑）9. 仙女挑帘（弓步架剑）

10. 青龙腾跃（跳插步挂劈剑）11. 千金难买（拧身提膝抽剑）12. 青龙出水（弓步前指剑）13. 越女剪花（上步外剪腕）14. 越女剪花（上步里剪腕）15. 关公挑袍（后转提膝上挑剑）

42

三、

1. 怀中抱月（歇步抱剑）2. 珍珠倒卷帘（上步跳倒插步反撩剑）3. 千金难买（挂劈拧身提膝抽剑）4. 青龙出水（弓步前指剑）5. 越女剪花（虚步里剪腕）6. 越女剪花（虚步外剪花）7. 白鹤亮翅（后转虚步上崩剑）

46

四、

1. 金童提炉（剪腕提膝抽剑前指）2. 青龙出水（上步弓步前刺）3. 横扫千军（上步抹剑）4. 青龙探爪（并步下刺）5. 回头望月（剪腕反撩望月式平衡）6. 巧女穿针（后转虚步下挂穿剑）7. 刘海戏蟾（云剑提膝下截剑）8. 拨云观日（仰身云剑）9. 天边挂月（插步上截剑）

52

五、

1. 抽梁换柱（后转马步换手平斩剑）2. 压转磨盘（后转跳跃换手弓步平扫剑）3. 巧女穿针（回身弓步挂刺剑）4. 胸前挂印（上步马步挂崩剑）5. 鹞子翻身（跳步刺钻剑撤步前刺）6. 白猿献果（后转并步震脚下刺剑）7. 珍珠倒卷帘（剪腕倒插步反撩剑）8. 泰山压顶（后转虚步挂劈剑）9. 青龙出水（弓步前刺剑）10. 四面威风（旋转挂穿剑）11. 鹞子冲天（后转虚步上冲剑）



3

61

六、

1. 迎面铁扇（虚步抡劈）2. 力士托塔（歇步架剑）3. 青龙出水（上步弓步前刺剑）4. 怀中抱月（歇步抱剑）5. 白蛇吐信（弓步前后刺剑）6. 出神入化（跳步转身连环刺剑）7. 出神入化（六十动作重复一次）8. 泰山压顶（撤步回身上劈剑）9. 越女剪花（活步左转高虚步上外剪腕）10. 越女剪花（活步右转高虚步上内剪腕）11. 巧女穿针（回身弓步穿刺剑）12. 青龙回首（回身弓步上劈剑）13. 流星赶月（回身穿刺上抛剑）14. 游龙返庭（接剑并步持剑）

74

查拳门

74

（一）一步粘拳

79

动作名称

79

动作说明

1. 二龙戏珠（取目）；顺手牵羊（掳手）2. 封闭锁喉（虎口叉掌）；狮子张口（虎口格掌）3. 黑虎偷心（冲拳）；仙人挎篮（挂拳）4. 铁尺插肋（平插掌）；鹰爪刁勾（反刁手）5. 银扇搜肚（反抽掌）；白猿摘果（拿手）6. 海底撩阴（撩阴掌）；童子献杵（格拳）

92

（二）四采手

95

动作名称

95

动作说明

95

（一）定步练习法

- （1）① 甲：钩鼓连环（钩手打腹）乙：青龙探爪（撤步撑掌）② 甲：泰山压顶（盖掌打头）乙：玉柱架梁（单臂上架）③ 甲：黑虎偷心（冲拳打胸）乙：仙女挎篮（挂拳护胸）④ 甲：单峰贯耳（单掌打耳）

乙：钩挂连环（钩手打腹）

（2）① 乙：钩挂连环（钩手打腹）甲：青龙探爪（撤步撑掌）② 乙：泰山压顶（盖掌打头）甲：玉柱架梁（单臂上架）③ 乙：黑虎偷心（冲拳打胸）甲：仙女挎篮（挂拳护胸）④ 乙：单峰贯耳（单掌打耳）

102

（二）活步练习法

1. ① 甲：套步钩挂连环（钩手打腹）。乙：撤步青龙探爪（撤步撑掌）。② 甲：上步泰山压顶（盖掌打头）。乙：退步玉柱架梁（单臂上架）。③ 甲：上步黑虎偷心（冲拳打胸）。乙：退步仙女挎篮（挂拳护胸）。④ 甲：套步单峰贯耳（单掌打耳）。乙：套步钩挂连环（钩手打腹）。

2. ① 乙：套步钩挂连环（钩手打腹）。甲：撤步青龙探爪（撤步撑掌）。（以后动作说明略）

108

附录：

108

回忆王子平先生

110

我的父亲王子平



四 门 刀

四门刀是查拳门有名的传统套路，取其东西南北四个方位都照顾到比较全面完整。其刀法勇猛、有力，有劈、斩、挂、扎、刺、挑、撩、架、抹、截、崩扫等法。刀法训练注重力量，所以谚语说“刀如猛虎”。四门刀中强调缠头裹脑等基本刀法。结合步型步法与左手的协调配合，又有“单刀看左手”之说。四门刀要求学者训练力量顺达，力点正确，动作快速，身械协调。刀术练习为短兵器之基础，刀剑并列为短兵之必修项目，所以学者也必须在练好徒手的基础上习练刀法。

动 作 名 称

抱刀势。

一、1. 金鸡独立（提膝亮掌抱刀）。2. 英雄当场（并步勾手抱刀）。3. 抱笏势（虚步抱刀）。4. 接刀势（虚步接刀）。5. 夜叉探海（裹脑跃步弓步下载）。6. 一字刀（弓步平斩刀）。7. 苏秦背剑（缠头提膝藏刀）。8. 白猿入洞（后转跃步裹脑虚步藏刀）。9. 燕子抄水（斜引缠头仆步撩刀）。10. 仙人提篮（提膝持刀）。11. 白猿入洞（跃步裹脑弓步藏刀）。

二、1. 左顾右盼、力劈金石（提膝挂刀，马步劈刀）。2. 左顾右盼，金梁玉柱（提膝反挂，马步架刀）。3. 流星赶月（并步按刀）。4. 白猿入洞（后转跃步裹脑弓步藏刀）。

三、1. 燕子抄水（斜行缠头仆步撩刀）。2. 仙人提篮（提膝持刀）。3. 白猿入洞（后转跃步裹脑弓步藏刀）。4. 燕子



垛泥（弧行并步扎刀）。

四、1. 金刀拦腰（后跃步裹脑马步横斩刀）。2. 银蛇起舞，九尺旋风（左右舞花背刀，旋风脚）。3. 单峰插云（马步立劈刀）。4. 苏秦背剑（缠头提膝藏刀）。5. 金蛇缠腰（后转跃步弓步横抹刀）。6. 伏地黄龙（仆步上挑探刺刀）。7. 仙人提篮（提膝藏刀）。8. 瞻前顾后（后扫并步盖刀）。9. 瞻前顾后（后扫并步交刀）。10. 拴马势（缠腕分掌）。11. 白马回槽（并步收势）。

动作说明

抱刀势：左手以拇指和中指、无名指及小指托住刀盘，食指向下抵住刀柄。虎口向下。刀背贴靠左前臂，刀刃向前，刀尖向上。右手五指并拢，自然垂放体右侧。两脚并立。两眼平视。（图“抱刀势”）

1. 金鸡独立（提膝亮掌抱刀）

① 右腿后撤一步，伸膝蹬直。左腿屈膝前弓成左弓步。同时右掌经腰间向前上方插掌。掌心向上，掌指向前。（图1-1）

② 左手持刀经右手上向前上方穿出。手心向上，刀刃向上。眼视左手。（图1-2）

③ 上动不停。左手持刀经头前上方弧形摆臂至体左侧呈抱刀势。同时右掌由前上经前下，由体侧向头前上方架掌。掌心向上、掌指向左。身体重心随之后移至右腿。左腿屈膝提起成右独立式。左小腿稍里扣。左脚尖向下。眼视左前方。（图1-3）



抱刀势



图 1-1



图 1-2

2. 英雄当场 (并步勾手抱刀)

左腿向前落步后，右腿跟下一步，两脚并立。同时右掌由头前上方向前下，经体侧后上方，再经前下向后上立圆摆臂至体后下方。右掌变勾手。勾尖向上。眼视左前方。(图2)



图 1-3

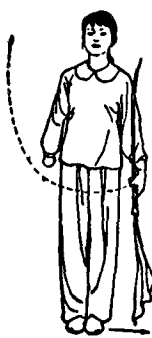


图 2



图 3-1



图 3-2



3. 抱笏势（虚步抱刀）

左手持刀由下，经体右侧向上摆臂至体左侧。右勾手由体后变掌，上架至头前上方。同时左腿左跨一大步。上体随之左转约 90° 。左腿稍屈膝，左脚尖虚点地。右腿屈膝半蹲成左虚步。（图3-1、2）

4. 接刀势（虚步接刀）

左手持刀向前上举。右掌由上向下，与左臂合抱于胸前，左手刀刃向前上。右手掌心向下按住刀把。两眼平视（图4）

5. 夜叉探海（裹脑跃步弓步下截）

① 右手接刀后，向右侧平扫，右手掌心向下，刀刃向外。

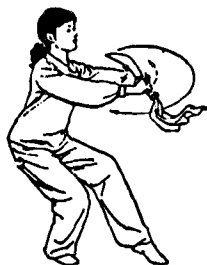


图4



图5-1



图5-2

左掌向体左侧拉开呈侧平举。左手虎口向下，掌心向外。同时左脚踏实。身体重心前移。两眼平视。（图5-1）

② 上动不停。顺扫刀之势右臂外旋，手心向上，使刀背向身后平摆。随即右臂屈肘，使刀尖下垂，刀背贴右肩身后向左肩绕过。左掌变勾向体后上方上勾。同时右腿前跨一步。眼随右手后向前平视。（图5-2）

③ 上动不停、右手持刀由头前上方向体前下方截刀。刀

尖向左，刀刃向下。同时左腿前跃一步，屈膝前弓成左弓步。上体随之前俯。眼随右手。(图 5-3)

6. 一字刀 (弓步平斩刀)

右手持刀提起于胸腹之间向前平斩。刀尖向左，刀刃向前。上体随之抬起。两眼平视前方。(图 6)

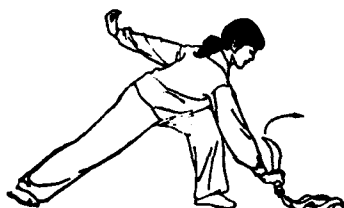


图 5-3



图 6

7. 苏秦背剑 (缠头提膝藏刀)

① 右手持刀上提右臂屈肘，手心向前上。使刀尖里收，刀背贴左肩身后向右肩绕过。右手心向上，使刀身放平，刀尖向外，刀刃向前，左勾手变掌前插，然后向体侧后摆。同时身体重心前移至左腿。眼随右手。(图 7-1、2)



图 7-1



图 7-2



② 上动不停。右臂向前并前臂内旋，掌心向下。使刀向体前平扫至左胁处。刀尖向后，刀刃向外。左掌由体侧上架于头前上方。掌心向上，同时右腿屈膝提起于胸腹之间，成左独立式。右脚尖向下。眼视右方。(图 7-3)



图 7-3

8. 白猿入洞（后转跃步裹脑虚步藏刀）

① 右腿下落在体右侧前方。上体随之右转约 90° 。同时右手持刀由左胁处向右平扫，刀刃向外。左掌自然下落侧平举。眼随右手。(图 8-1)

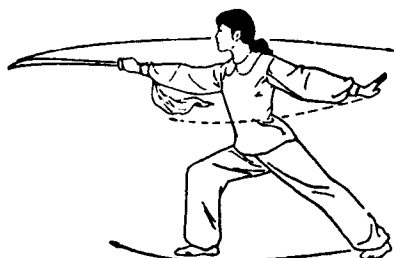


图 8-1

② 上动不停。左腿前跃一步，上体继续右转约 180° 。身体重心移至右腿。右手持刀继续向右后平扫。(图 8-2)

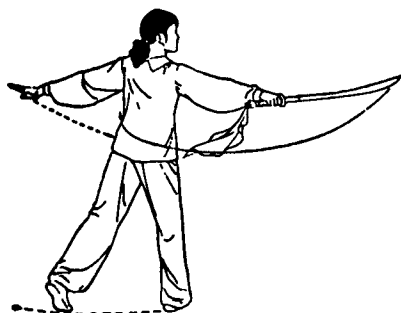


图 8-2

③ 上动不停。右腿后撤一步。右臂外旋，掌心向上，使刀尖里收，刀背贴身后向左肩绕过。左手顺势收至腰间。(图 8-3)

④ 身体重心后移，右腿