

中国传统武术丛书 卷三

洪述顺 著

四套刀术



陕西人民教育出版社



中國傳統武術叢書 卷三

四套刀术

洪述順一著

陝西人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四套刀术/洪述顺著. —西安: 陕西人民教育出版社,
2006. 4 (中国传统武术丛书: 3)

ISBN 7-5419-9572-X

I. 四… II. 洪… III. 刀术(武术) — 中国
IV. G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041718 号

中国传统武术丛书

(卷三)

四套刀术

洪述顺 著

出版发行	陕西人民教育出版社
地 址	西安市长安南路 181 号
经 销	各地新华书店
排 版	陕西省商南县顺意印务有限责任公司
印 刷	陕西海兰印务有限责任公司
规 格	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	253 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5419-9572-X/G · 8345
定 价	195.00 元 (六卷) 26.00 元 (卷三)

读者如发现印、装质量问题, 请与印厂联系调换

厂址: 商安市电子城双桥头村 电话: 13379298315 邮编: 710016



作者简介

洪述顺，陕西镇安人，1961年10月生。1985年参加工作，1989年考入西安体育学院运动训练专科学学习三年。曾任商州市体委武术教练、举重教练，国家二级武术教练、一级举重裁判，陕西省武术协会第三届委员会委员，商州市体委副主任、文化体育局副局长等职。现任陕西省镇安县人大副主任。

1990年前曾出版闯王武术首卷《双股剑》（未来出版社1985年出版）、《五套传统武术》（陕西人民教育出版社1987年出版）、《象形武术丛书》（12册，陕西人民教育出版社1990年出版），计200万字。本次奉献给大家的《中国传统武术丛书》（9卷，陕西人民教育出版社2006年出版），计300万字，系作者二十余年心血的结晶。

生洲 李宝生
刚生 廖广刚
全强 曹宝生
傅强 李宝生
丛书出版策划
丛书责任编辑
丛书装帧设计
丛书版式设计
丛书内文插图



賀洪述昭先生武術著作出版

整理優秀武術遺產

獻給民族偉大復興

徐才

甲申年春





中国传统武术丛书

编委会



顾问	李溪溥				
名誉主任	白云腾				
主任	潘连生				
副主任	魏民洲	李明华	魏增军	苏明理	
编委	辛继先	张志军	陈纯山	周树红	
	李邦印	杨武	杨金祥	杨长亚	
	李进权	张永奎	权德庆	王甲训	
	岳春辉	罗均让	安庆学	王卫华	
	刘智美	朱崇和	雷雨	高健	
	王山稳	张衍	赵百全	王林斌	
	金喜善	冯少贞	高荣发	赵东昌	
	张根学	陈亚斌	缪甲辰	王培仁	
	楚聚才	陈世俊	魏宽忍	陈煜	
	肖关际	向炜			



序

中国武术博大精深，源远流长，被世人称为国萃，在古往今来的军事和民族健身强体运动中发挥了重要的作用。在北京即将举办第29届奥运会之际，洪述顺同志倾心20余年，不辞劳苦，长途跋涉，几经往返，多次深入民间，自费考察晋、冀、鲁、豫、苏、浙、皖、川、鄂、陕、甘、宁、青、新等全国十余省（区）的传统武术套路，精心研究并整理的洋洋洒洒9卷约300万字的《中国传统武术丛书》隆重出版，实为中华武术界的一件幸事。作为同行与朋友，我特向他表示祝贺。

我与洪述顺同志结识，时值我由江南返陕供职于陕西省公安干校。由于共同从事武术专业，每次见面，免不了切磋技艺。1983年，国家体委、中国武术协会决定在全国范围内对传统武术进行挖整和普查工作。述顺同志积极响应，深入省内外民间，搜集与挖掘蕴藏和流传在民间的优秀传统武术套路、功法。1990年以前，相继出版了14卷200余万字的武术书稿，其中《五套传统武术》一书初版就在全中国发行了5万余册，极大地繁荣了武术事业，的确难能可贵。此后该同志一如既往，继续虚心向民间众多武术专家学习请教，坚持挖掘整理民间的优秀拳种和套路，其对中华传统武术持之以恒，坚韧不拔，心纯志毅的追求精神，足为武林同仁效法。该丛书分为3类，一为梅花拳套路；二为归纳创编的20套拳械套路与拳脚功；三为闯王武术拳械套路。

梅花拳套路，系作者师从近代红拳宗师李万福先生的嫡传门人钱承德而记述。该拳隶属于红拳拳系的花拳精典之套路，拳法以撑斩为母，勾挂为能，势功行美，繁华藻丽，讲究势势要亮，脚脚见将，殊能展现西拳的

序

风神韵势。

20套刀枪剑棍拳套路及拳脚功分布在6部书中，是作者的倾心之作。其套路姿势雄壮，力法快长，起伏转折，闪旋挑撩，蹿蹦跳跃，快打硬劈与刁打巧击有机结合，进退自如，全身贯串，协调一致，身法敏捷，气力合一，八法并用，刚柔相济，攻防兼备，虚实结合，变幻莫测，属传统武术长拳类拳械套路。

三是根据民间流传的明末农民起义领袖李自成而命名的闯王武术9个拳械套路整理成的上中下3卷100万字的闯王武术。其拳械套路风格朴实明快，严密紧凑，沉实稳健，协调整齐，身法敏捷，手脚并进，收放快速，攻防兼备，进退有法，手法多变，刚柔相济，虚实结合，气力合一，属优秀传统长拳类拳械套路。

总之，这套丛书时值国人迎奥之际出版发行，对弘扬奥运精神，促进全民健身，发展武术事业，使中华民族之瑰宝——武术项目早日进入奥运赛场都将起到有益的作用；对广大青少年和武术爱好者强身健体，培养勇敢无畏精神也无疑会起到较好作用。同时，这套丛书也适用于体育工作者、公安、武警、解放军战士、保卫人员、各类健身群体，尤其可作为大中小学生、文武学校体育课内外的参考教材。

长期以来，在我从事武术竞赛和武术教学过程中时常想到的是，我们陕西不仅是中华民族的发源地之一，而且是中国武术红拳的故乡。20世纪30年代，曾经出版过颇有影响的武术著作，即徐震编辑的《苙氏武技书》，张汉鼎的《九山拳术诀要》和王新舞的《太极拳法阐宗》。其中《九山拳术诀要》乃红拳历史上第一部专著，该书序跋中简约而清晰地记述和记录了清代著名的历史人物、主要套路、功法和闻名武林的东枪西棍（六合枪法和单双头棍法）。东枪西棍关中拳、西红东查早已名扬武林，长安又系诸派武术汇集和藏龙卧虎之地。令人遗憾的是建国50余载，省内少有堪称份量的力作。目前振兴传统武术之举令人鼓舞，我们热切地希望更多有志于武术事业的仁人志士勇于参与，使更有份量的专著不断面世。是为序。

杨宝生

甲申年重阳于西安

前 言

武术，在我国有着悠久的历史。至 20 世纪 90 年代，武术已经遍及世界，成为全球人民喜爱的运动项目。尤其是近 20 年来，中国武术协会与国际武术联合会多次举办世界级武术比赛和交流，使中国武术登上了世界体坛。特别是第十一届亚运会，武术被正式列入比赛项目，从而使中华民族这一优秀文化遗产更加光彩夺目，发扬光大，为武术走进奥运会赛场打下了坚实的基础。

自上个世纪 70 年代末以来，中国国家体委、中国武术协会为抢救民间优秀传统武术套路，曾多次召开会议并下发文件，要求做好民间优秀传统武术的挖掘、整理、研究与编写工作。从而，使武术之花更加争芳斗艳，大放异彩。《四套刀术》一书，正是这种情况下的产物。

为了编好《四套刀术》一书，作者在陕西省体育局，商洛市体育局和各级领导的关怀下，长途跋涉，几经往返，深入民间，考察了晋、冀、鲁、豫、苏、皖、浙、川、鄂、陕、甘、宁、青、新等十余省市的传统武术套路，搜集了大量历史资料，由少林刀、梅花刀、通背刀、石秀刀、绞刀、青龙刀、四门刀、二龙刀、峨嵋刀、夜行刀、滚堂刀等多种优秀传统刀术套路的基础上，本着“去伪存真，去粗取精，吸取精华，继承发扬”的精神，结合南北技击之长，经数百次演练、思索、推敲、归纳创编成四套刀术（也称四路刀术），即：追风刀、夜行刀、绞心刀、穿云刀。本书 20 余万字，548 幅插图。分为刀术概略，追风刀，夜行刀，绞心刀，穿云刀五部分。本书刀术套路风格独特，结构严谨，朴实明快，缠裹刺撩，劈截扫抹，架揽云挂，腾旋摆打，快速迅猛，刀法灵活，腿法多样，桩步稳健，进退自如，全身贯串，协调整齐，身法敏捷，气力合一，刚柔相济，虚实

前言

结合，攻防兼备。易学易懂，有很好的强身健体、防身自卫的实用价值和体育医疗作用。

《四套刀术》一书，列为中国传统武术丛书第三卷。在创编与写作上力求理论与实践相结合，既考虑有一定的理论深度，又考虑适合人群多普及面广的实际需要，对广大武术工作者、大中小学校体育教师、广大武术爱好者、不同人群的健身强体都具有一定的参考价值；特别适用于公安、武警、解放军战士、保卫人员。同时亦可作为大中小学生学习体育课内和课外练习的教材及各类武术文武学校教学专业用书。

在创编和出版本书的过程中，曾得到西安体育学院和众多武术前辈、同仁、同志、朋友的支持与帮助。傅健全、傅强二位同志为本书技术动作插图，国杰同志为本书技术动作摄影，崔强民同志进行了文字加工，中国国家体委前副主任、亚洲武术联合会前主席、中国武术协会前主席、中国武术协会顾问徐才老先生为本丛书题词，陕西省人大副主任、著名书法家白云腾先生题写丛书书名，中国武术学会委员、著名武术家、西安体育学院武术副教授杨宝生先生为本丛书写序，在本书即将付梓之际，谨向上述单位、领导和同志表示衷心的感谢。

本书的出版，对我国传统武术套路的整理、人们健身项目的丰富、武术运动的发展与普及将起到有益的作用。特别是在北京 2008 年第 29 届奥运会召开前这个重要历史时刻出版本丛书，更加有助于世界武术运动的发展。

谨以此书献给我国首次承办的北京 2008 年第 29 届奥运会的召开。

编委会

2005 年 10 月

序	001
前 言	001
 一 刀术概略	
1. 四套刀术综述	001
2. 四套刀术手型及图例说明	002
3. 四套刀术基本功法则要求	003
 二 追风刀	
1. 追风刀简述	010
2. 追风刀刀谱	013
3. 追风刀组合名称	014
4. 追风刀动作说明	015
5. 追风刀路线示意图	069
 三 夜行刀	
1. 夜行刀简述	070
2. 夜行刀刀谱	074
3. 夜行刀组合名称	075
4. 夜行刀动作说明	076
5. 夜行刀路线示意图	129

目/录

四 绞心刀

1. 绞心刀简述 130
2. 绞心刀刀谱 134
3. 绞心刀组合名称 136
4. 绞心刀动作说明 137
5. 绞心刀路线示意图 188

五 穿云刀

1. 穿云刀简述 189
2. 穿云刀刀谱 193
3. 穿云刀组合名称 194
4. 穿云刀动作说明 195
5. 穿云刀路线示意图 245

- 后 记 247

一 刀术概略

刀术概略，是指本书四套刀术的创编、手型及图例说明、基本功法则要求。

1. 四套刀术综述

四套刀术，属传统刀术之一，它是根据人体运动规律并结合刀法攻防特点创编而成。这四套刀术是在考察民间流传的少林单刀、梅花刀、通背刀、石秀刀、绞刀、背龙刀、四门刀、二龙刀、峨嵋刀、夜行刀、滚堂刀等多种传统刀术套路的基础上，本着“去伪存真，去粗取精，吸取精华，继承发扬”的精神，综合南北技击之长，经数百次演练、思索、推敲、归纳创编而成。其套路风格独特，结构严谨，朴实明快，缠裹刺撩，劈截扫抹，架挽云挂，腾旋摆打，快速迅猛，刀法灵活，腿法多样，桩步稳健，进退自如，全身贯串，协调整齐，身法敏捷，气力合一，刚柔相济，虚实结合，攻防兼备。

四套刀术（称之为四路刀术），按套路难易和本书顺序为：一路追风刀，二路夜行刀，三路绞心刀，四路穿云刀。追风刀，是由传统刀法和基

本弓架组成，套路中没有编排翻腾跳跃及难度较大的动作组合。以基本刀法练习为核心，能够使习练者形成较为扎实的传统刀术功底。夜行刀，由基本传统刀法、腿法与基本弓架组成；套路中的单飞脚、蹬腿使夜行刀风格突出，除练习基本传统刀法、弓架外，还可初步学习刀法与腿法的配合，套路难度较追风刀有所增加。绞心刀，以传统刀法、传统弓架、独立平衡和旋摆动作组成，套路难度较前两个套路有所提高。穿云刀，由较为复杂的统传刀法、传统弓架与腾跃旋摆动作组成，难度与速度在这四套刀术套路中属最大的。通过这四套刀术的练习，由简到繁，从易到难，由浅入深，由表及里，逐步形成较强的刀术功夫，增强人体的运动机能，掌握一定的刀术攻防和健身强体技巧。

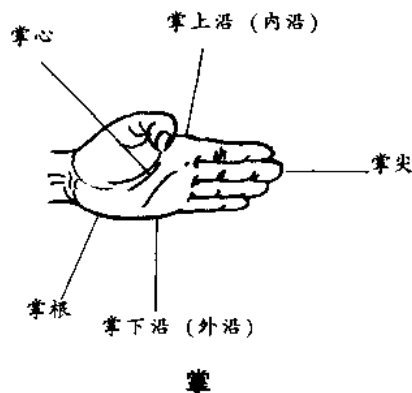
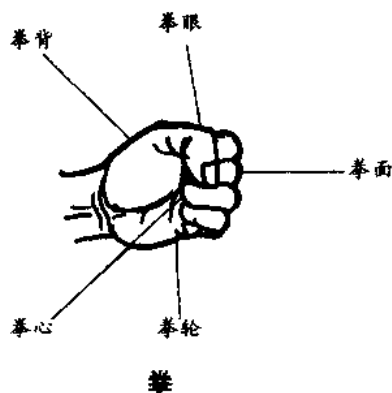
这四套刀术的形成与出版，对传统刀术套路的普及与提高都将起到积极的作用。

2. 四套刀术手型及图例说明

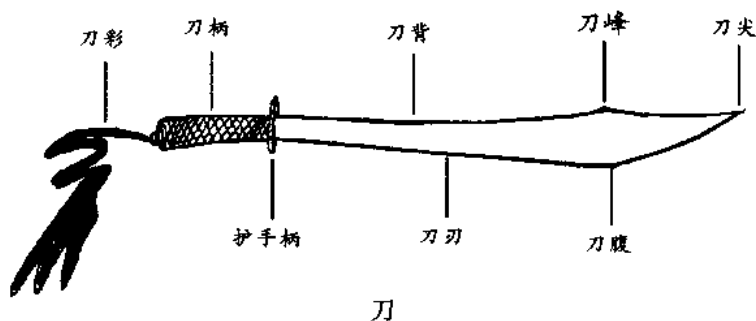
(1) 刀术手型及刀

拳：手掌展开，四指（食指、中指、无名指、小拇指）并拢紧握，拇指回扣压在食指和中指的第二关节上。（见图拳）

掌：手掌展开，四指并拢且掌尖外翘，拇指回扣贴在掌上沿。（见图掌）



刀：刀的长度，身高在1.5米以下的少年儿童为72厘米，重量为0.650千克；身高在1.5米以上、1.85米以下的成人，刀的长度为74—90厘米之间，重量为0.675至0.910千克之间。刀的硬度，刀身直立，自重下垂不得出现明显弯曲，应有一定弹性；刀在外力作用下弯至90度，弯屈3分钟不变形；刀彩不得超过刀的长度。（见图刀）



(2) 图例说明

- 右手、右脚、刀尖动作路线。
- 左手、左脚、刀柄动作路线。
- 继续前进。
- ↺↻ 左、右碾地转体。

上一动作的箭头，表示下一动作的运动路线。

3. 四套刀术基本功法则要求

这里重点介绍与四套刀术有关的基本功，采用的名称术语以多数人的沿用习惯为准。

(1) 步型

① 弓步：前脚微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿水平，膝部约与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚着地。

② 马步：两脚左右开立约为自己脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半

蹲，大腿水平，上身正直。

③ 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖稍外撇；另一腿平铺接近地面，全脚着地，脚尖内收。

④ 虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。

⑤ 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，两膝间隔一平掌，前脚全脚着地，脚尖外撇；后脚脚跟离地，臀部坐于小腿上，接近脚跟。

⑥ 丁步：两腿半蹲并拢，一脚全脚着地支撑，另一脚停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地。

⑦ 半跪步：一腿屈膝半蹲，全脚踏实；另一腿后退半步（或一步），脚前掌着地，后跟抬起，膝部弯曲，身体重心偏半蹲腿。

（2）步法

① 进（上）步：后脚向前迈步。

⑤ 退步：前脚向后退步。

③ 盖步：一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉。

④ 行步：两腿微屈，行步平稳，步幅均匀且不宜过大，重心不得起伏，不允许腾空。

⑤ 叉步：两腿微屈，一脚叉向另一脚后方外侧，后跟抬起，前掌着地。

⑥ 撤步：一脚退步，前脚随之后撤半步，接近地面。

⑦ 提步：一脚离地，平提至另一腿踝关节上端。

⑧ 并步：一脚向另一脚并拢，并脚后，两脚平行向前，或一脚直前，另一脚外展，两脚脚跟靠拢。

⑨ 独立步：一脚踏实，直腿或微屈；另一脚提起，脚背绷直，膝部向上顶。

⑩ 滑步：两脚向体一侧滑动，滑动时，后跟微抬起。

⑪ 闪步：前脚提起，后脚用力向前或向左、右闪一步，两脚不宜抬高，闪动后，前脚先着地，随之后脚着地。

⑫ 跳步：双脚蹬地，身体腾空，在空中转体或两脚交换位置落地。

⑬ 跨跳步：后脚蹬地跳起，前脚前摆落地。