

杨式太极刀

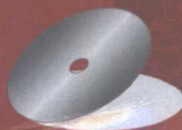
崔仲三 编著

静是躁君



重为轻根

青岛出版社



附赠 VCD

青岛出版社太极拳系列图书

杨式太极刀

崔仲三 编著



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极刀 / 崔仲三编著. — 青岛: 青岛出版社, 1999.1

ISBN 7-5436-1778-1

I . 杨…

II . 崔…

III . 太极拳类—刀术(武术), 杨式

IV . G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22634 号

书 名 杨式太极刀

编 著 崔仲三

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8666

责任编辑 张化新 尹红侠

装帧设计 陈 磊 范成坤

电脑制作 青岛深白广告有限公司

印 刷 山东新华印刷厂临沂厂

出版日期 2002 年 1 月第 2 版, 2002 年 1 月第 2 次印刷

开 本 32 开 (880 × 1230 毫米)

印 张 2.5

字 数 75 千字

定 价 20.00 元 (含 VCD 光盘)

自序

谨以本书献给祖父——一代太极名师崔毅士。

我的祖父崔立志（字毅士），1892年生于河北任县，1970年故于北京。是杨式太极拳一代宗师杨澄甫的高足，杨式太极拳第四代正宗传人。祖父自幼喜舞刀棍，善练石锁，酷爱武术。在家乡向邻村老拳师刘瀛洲（清末名镖师）习三皇炮捶，后与邢台李宝玉（李香远）共同习练开合太极（即武式太极拳），1909年慕名进京拜杨澄甫先生为师，成为入室弟子。祖父精心悉拳，潜心练功，深得杨师器重与教诲，得其真髓。1928~1936年，祖父随杨师南下，巡回授拳于南京、上海、杭州、汉口、广州等地。1936年之后独自授拳于南京、武汉、万县、西安、兰州、蚌埠、合肥等地，1945年返回北京。此后，祖父一直居住在北京，潜心研究拳术，广交武林朋友，解放初期创立“北京永年太极拳社”，亲任社长并荣任北京市政协委员。

祖父为人善良、处世忠厚、性情耿直、豪爽有节。他以毕生精力修炼杨式太极功夫，爱拳敬业、治学严谨、技艺精湛，凡杨式太极拳、剑、刀、大杆（枪）、推手、大捋，无不得杨师之真传，尤以太极推手最为擅长。和缓柔顺，善化善发；出手绵软，柔中寓刚；轻灵机敏，虚实分明；听之至细，动之至微，引之至长，发之至骤，凡身受者未觉其动，早已腾空跌出丈外，令人惊叹折服。祖父一生从学者不计其数，有党、

政、军要员，文艺界、文化界名人，也有普通百姓、外国驻华使节及外国朋友，可谓桃李满天下。在练习方法上，祖父强调科学性、整体性、连贯性、圆活性和内外身心的统一，其拳势宽大柔绵而舒展，别具一格，使杨式太极拳“舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、结构严谨、浑厚庄重”的特点日臻完美，并得到进一步的发展。毕生练功和授拳研修的实践，使祖父的技艺达到了炉火纯青的地步，因此，有崔派太极之美誉。

祖父毕生致力于杨式太极拳的研修和普及工作，是第一位在北京传授武式太极拳的名师。1956年中央新闻电影制片厂曾拍片进行专题报道。为了进一步推广和普及太极拳，祖父根据自己数十年的教学经验和对太极拳的独特精辟理解，于1964年在传统杨式太极拳的基础上，创编了一套简单易学、适宜工间练习的“杨式简化四十二式太极拳”。此套路保留了传统套路的风格、特点和动作精华，删减了重复动作，融入数十年对太极拳的理解和体会，改进了太极拳势结构与动作方法，具有短小精干、清新流畅、简单易学的特点，受到太极拳爱好者的欢迎，至今广为流传。祖父还创编了“杨式太极棍”，为继承和发扬民族文化遗产做出了卓越的贡献。

祖父认为：舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、结构严谨、浑厚庄重，是杨式太极拳的特点。习练杨式太极拳要突出整体性、连贯性、圆活性、内外身心的统一性及技击性。动作要端正自然，不偏不倚，舒展大方，旋转松活，以腰为轴，完整贯穿。从起式到收式前后连贯，犹如一线贯通，衔接一气，上下表里，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。沉稳中带有轻灵，轻灵而不飘浮；急而不急动，静而不僵滞；即所谓轻而不飘，沉而不僵。外柔内实，绵绵不断，柔中寓刚，刚柔相济。不论虚实变化、起伏转换都是式式相连，有如行云流水，没有丝毫停顿间断，更没有忽急忽缓带有棱角之处。正如《拳论》所云：“由脚而腿而腰总须完整一气”，“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，“绵绵不断”。杨式太极拳要求在意识引导下，呼吸匀细深长，气沉丹田，运劲如抽丝，迈步如猫行。“心静”，才能“用气不用力”。在宁静的情绪下，身正体松，



意识、呼吸、动作三位一体，密切结合，进行有节奏的练身、练意、练气。所以，太极拳是内外兼修、形神合一、动静结合、上下相随的高级运动方式。它不同于其它的运动，是从精神到形体都是柔和的一种运动。在60多年的练功及授拳研修过程中，祖父继承了杨师当年授拳时的作风，而且由于多年随师授拳深得杨师真谛，在教学中融入对太极拳的精辟理解，“教”、“练”、态度严谨，深得学员赞誉，是北派杨式太极拳的代表人物。

我1948年出生在这个太极世家，从幼年起就随祖父习练传统杨式太极拳。祖父对我要求非常严格，每天练拳都有严格的标准和数量，“搂膝拗步”是太极拳功夫中最具代表性的动作，它看似简单，但按要求达到标准，并非易事。记得小时候每次练“搂膝”时，祖父都是买一串山楂糖葫芦，必须按规定、按要求练完一圈（30~40个动作）才允许吃一颗山楂。我深得祖父偏爱与教诲，秉承家传，全面掌握太极拳、械及推手，继承了祖父“拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中”的风范。我1957年首次参加北京市太极拳比赛并获得青少年组冠军，从此开始了我的太极生涯。多次获北京市太极拳冠军。1985年全国工人运动会任开幕式太极拳剑表演总教练，1986年全国太极拳剑比赛任北京队教练并获太极剑亚军，1990年第11届亚运会任开幕式太极拳表演教练。1995~1997年连续三届任世界太极修炼大会副总教练和杨式太极拳导师，世界太极拳养生科学联合会太极拳总会秘书长，北京市政协委员。多次参加国家体委、中国武术院组织的关于太极拳及太极推手竞赛规则研讨编写工作，相继向来自十多个国家和地区的学员传授太极功夫，三次东赴日本进行太极功法教学，1999年赴美传授杨派太极拳。2001年被中国武术协会授予“中国武术七段”段位。

本书所演练的套路，是依据祖父所亲授的杨式太极刀套路编著而成，它的拳理、刀法完全遵循了传统杨式太极拳的风格特点、演练方式，并继承了祖父的太极拳风范。整套动作演练只需十分钟左右，更适应当代快节奏的生活方式。为了使广大太极拳爱好者学习掌握动作，我采取了分解教学的方式，分别从“动作要领”、“易犯错误”两方面加以提示，

以便在学练中准确掌握动作并领会杨式太极拳精髓,练出杨式太极拳的风韵。

本书在编撰过程中,得到樊建修、张化新、刘健峰先生、尤超英女士的指导和帮助,并得到多年来支持和鼓励我的各位朋友的关心,在此一并致以谢意,本书中不足之处希望得到各界人士的批评指教。

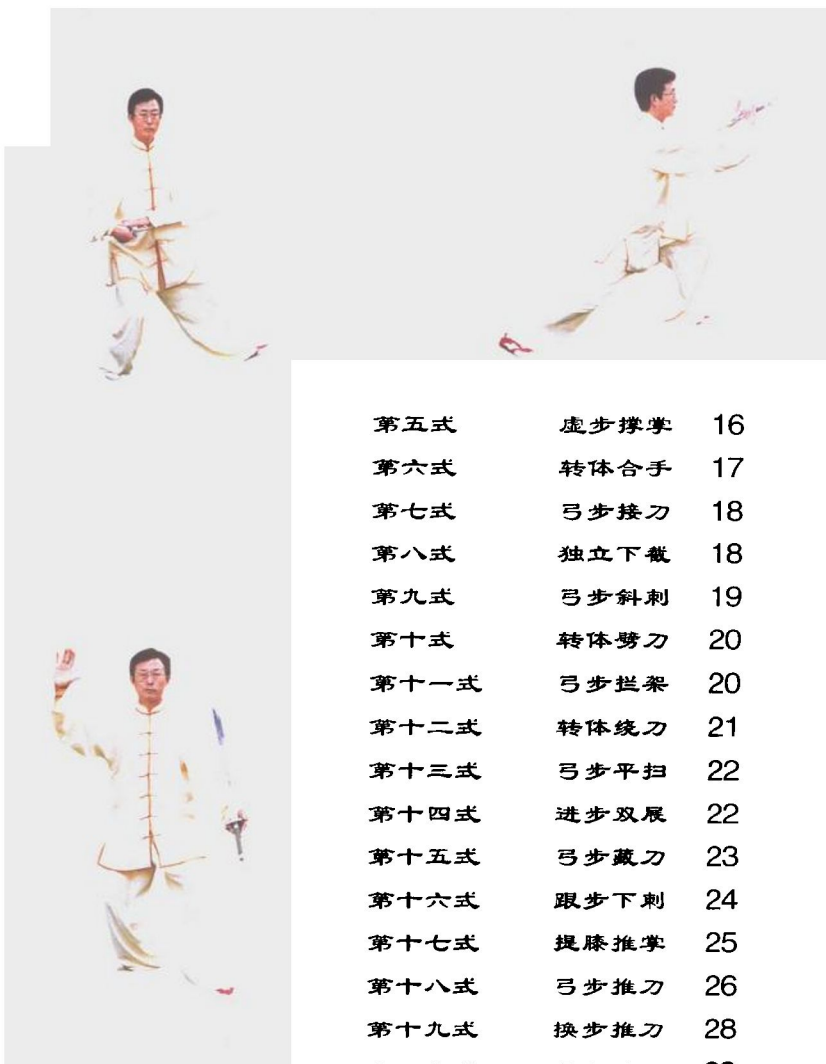
崔仲三

2001年10月于北京

目 录

第一章 太极刀诀及动作名称	1
杨式太极刀概述	1
杨式太极刀诀	2
动作名称及各分解式	2
第二章 杨式太极刀动作规格	4
持刀法	4
手型	5
主要手法	6
主要刀法	6
主要步型	7
主要步法和腿法	9
主要身形	10
刀术礼仪	11
第三章 太极刀动作套路	13
预备式	13
起式	14
第一式 虚步分掌	14
第二式 虚步打捶	15
第三式 撇步双棚	15
第四式 坐步格档	16





第五式	虚步撑掌	16
第六式	转体合手	17
第七式	弓步接刀	18
第八式	独立下截	18
第九式	弓步斜刺	19
第十式	转体劈刀	20
第十一式	弓步拦架	20
第十二式	转体绕刀	21
第十三式	弓步平扫	22
第十四式	进步双展	22
第十五式	弓步藏刀	23
第十六式	跟步下刺	24
第十七式	提膝推掌	25
第十八式	弓步推刀	26
第十九式	换步推刀	28
第二十式	迈步劈刀	29
第二十一式	弓步撩刀	30
第二十二式	上步架推	30
第二十三式	翻身藏刀	32
第二十四式	独立平刺	32
第二十五式	迈步撑掌	33
第二十六式	盖步缠头	34

第二十七式	上步斩刀	34
第二十八式	换步推刀	35
第二十九式	转身藏刀	36
第三十式	上步劈刀	36
第三十一式	独立撩刀	37
第三十二式	垫步转体	38
第三十三式	迈步劈刀	38
第三十四式	进步斩刀	39
第三十五式	转体裹脑	40
第三十六式	歇步扫刀	40
第三十七式	弓步斜刺	41
第三十八式	独立抱刀	41
第三十九式	提膝平刺	42
第四十式	跳步藏刀	42
第四十一式	盖步扎刀	43
第四十二式	转体绞刀	44
第四十三式	弓步扎刀	44
第四十四式	换步推刀	45
第四十五式	扣脚转体	46
第四十六式	弓步藏刀	47
第四十七式	盖步交刀	47
第四十八式	独立拍脚	48





第四十九式	左打虎式	48
第五十式	右打虎式	50
第五十一式	独立合手	52
第五十二式	分手蹬脚	53
第五十三式	提膝交刀	53
第五十四式	弓步劈刀	54
第五十五式	独立抱刀	55
第五十六式	垫步扎刀	56
第五十七式	转体裹脑	56
第五十八式	弓步藏刀	57
第五十九式	迈步斩刀	58
第六十式	弓步拦刀	59
第六十一式	垫步按刀	59
第六十二式	转身劈刀	60
第六十三式	弹踢撩刀	60
第六十四式	仆步按刀	61
第六十五式	歇步扎刀	63
第六十六式	弓步斩刀	64
第六十七式	转身截刀	66
第六十八式	弓步扎刀	67
第六十九式	坐步交刀	67
第七十式	虚步打拳	68
第七十一式	转体扣脚	69
第七十二式	并步收式	69

第一章 太极刀诀及动作名称

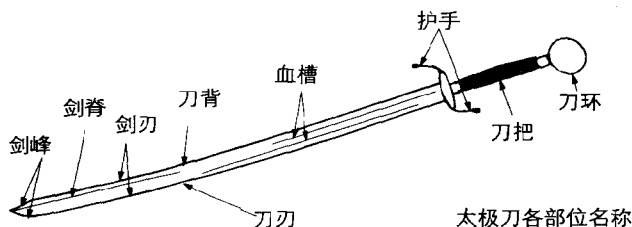
一、杨式太极刀概述

太极拳是中华民族传统文化的宝贵遗产。太极拳系包括太极拳、械及推手。其中“械”又含太极剑、太极刀、太极大杆（枪）、太极棍等。

杨式太极刀总长为116厘米，刀身长93厘米，刀柄长19厘米，刀身宽4厘米，厚约0.4厘米。刀身具有双道血槽，刀身前端三分之一是以剑的形状出现，具有剑尖、剑脊、剑刃，而余下的部分是以刀背、刀刃的形状出现。一般来讲，剑术的特点是剑法变化多、轻灵、飘洒，而刀术的特点则是刚劲有力、沉稳庄重。剑法细腻代表阴，刀则具有阳刚之气，杨式太极刀将剑与刀、阴与阳有机结合，巧妙地融为一体。杨式太极刀的护手不是普通常见的圆形刀盘，而是根据太极图阴阳鱼分界线演变而成的一种反S形，刀柄末端也不是常见的形状，而是以圆形刀环出现，体现了太极拳阴阳之说和“柔中寓刚、刚柔相济、形神合一”的拳理和处处呈弧形的动作特点。

自古以来，授拳都是以口传心授的方式进行，许多拳械名称都没有完整的记录，因而造成了拳械名称与动作不统一的现象，给学习者带来诸多不便。从社会上流传的各种版本来看，杨式太极刀只有刀诀十三句，每一句刀诀包含了许多动作姿势，但每一个动作的具体名称则无从可查。许多年来，人们就是依据刀诀来记忆动作，进行演练。根据我几十年练习和教学体验，也确实觉得时代发展到今天，只有“刀诀”，给教学和初学者带来许多困难。为了教学的需要和使初学者更快、更好地掌握动作，我创编了杨式太极刀动作名称，并把这46个动作名称分解为72式，譬如：“青龙出水”由“独立下截”、“弓步斜刺”两个分解动作所构成。这也是改进传统教学方式的一个尝试。

刀诀是整个刀术套路的精髓，动作名称是为了便于记忆的提示，分解动作名称是掌握刀术动作的形象体现。



太极刀各部位名称

二、杨式太极刀诀

七星跨虎交刀势	腾挪闪展意气扬	左顾右盼两分张
白鹤展翅五行掌	风卷荷花叶内藏	玉女穿梭八方势
三星开合自主张	二起脚来打虎势	披身斜挂鸳鸯脚
顺水推舟鞭作篙	下势三合自由招	左右分水龙门跳
卞和携石凤还朝	吾师留下四刀赞	口传心授不妄教

三、动作名称及各分解式

动作名称	分解式
1. 预备式	
2. 起势	
3. 七星跨虎	第一式 虚步分掌
	第二式 虚步打捶
	第三式 撤步双棚
	第四式 坐步格档
4. 白鹤亮翅	第五式 虚步撑掌
5. 虎抱头	第六式 转体合手
	第七式 弓步接刀
6. 青龙出水	第八式 独立下载
	第九式 弓步斜刺
7. 霸王举鼎	第十式 转体劈刀
	第十一式 弓步拦架
8. 风卷荷叶	第十二式 转体绕刀
	第十三式 弓步平扫
	第十四式 进步双展
9. 叶里藏刀	第十五式 弓步藏刀
10. 拨草寻蛇	第十六式 跟步下刺
11. 仙人指路	第十七式 提膝推掌
12. 顺水推舟	第十八式 弓步推刀
	第十九式 换步推刀
13. 海底捞月	第二十式 迈步劈刀
	第二十一式 弓步撩刀
14. 推山过海	第二十二式 上步架推

动作名称	分解式
15. 鹞子翻身	第二十三式 翻身藏刀
16. 韦陀献杵	第二十四式 独立平刺
17. 玉女穿梭	第二十五式 迈步撑掌
	第二十六式 盖步缠头
	第二十七式 上步砍刀
18. 推窗望月	第二十八式 换步推刀
19. 叶里藏刀	第二十九式 转身藏刀
20. 宿鸟投林	第三十式 上步劈刀
21. 哪吒探海	第三十一式 独立撩刀
22. 迎风摆扇	第三十二式 垫步转体
	第三十三式 迈步劈刀
	第三十四式 迈步斩刀
23. 古树盘根	第三十五式 转体裹脑
	第三十六式 歇步扫刀
24. 金针指南	第三十七式 弓步斜刺
25. 仙人摘果	第三十八式 独立抱刀
	第三十九式 提膝平刺
26. 鱼跳龙门	第四十式 跳步藏刀
27. 乌龙绞柱	第四十一式 盖步扎刀
	第四十二式 转体绞刀
28. 推窗望月	第四十三式 弓步扎刀
	第四十四式 换步推刀
29. 蛟龙翻海	第四十五式 扣脚转体
	第四十六式 弓步藏刀
30. 二起鸳鸯	第四十七式 盖步交刀
	第四十八式 独立拍脚
31. 披身伏虎	第四十九式 左打虎式
	第五十式 右打虎式
32. 喜鹊登枝	第五十一式 独立合手
	第五十二式 分手蹬脚

动作名称	分解式
33. 力劈华山	第五十三式 提膝交刀
	第五十四式 弓步劈刀
34. 海燕掠波	第五十五式 独立抱刀
	第五十六式 垫步扎刀
35. 风扫梅花	第五十七式 转体裹脑
	第五十八式 弓步藏刀
36. 腰横玉带	第五十九式 迈步斩刀
	第六十式 弓步拦刀
37. 左右分水	第六十一式 垫步按刀
	第六十二式 转身劈刀
38. 引凤跨龙	第六十三式 弹踢撩刀
39. 雪地扑鼠	第六十四式 仆步按刀
40. 行步刺秦	第六十五式 歇步扎刀
41. 青龙献爪	第六十六式 弓步斩刀
42. 顺风扫叶	第六十七式 转身截刀
43. 青龙出水	第六十八式 弓步扎刀
44. 卞和携石	第六十九式 坐步交刀
45. 金凤还朝	第七十式 虚步打拳
46. 抱刀归原	第七十一式 转体扣脚
	第七十二式 并步收势

第二章 杨式太极刀动作规格

一、持刀法

(1) 左手持刀（抱刀）

左手自然展开，虎口对准刀护手，拇指由护手上方向下，无名指和小指由护手下方向上，握住护手；食指、中指伸直附于刀把之上，刀身平贴左前臂，刀刃向外（图1）。

(2) 右手持刀

右手自然展开，拇指和食指靠近护手，将刀把握紧，控制刀身，其它三指握于刀把，以拇指根节和小指外缘的掌根部位控制刀的运动（图2）。

二、手型

(1) 拳

五指卷曲，拇指压于食指和中指和第二指节上。握拳不可太紧，拳面要平（图3）。

(2) 掌

五指分开，自然舒展，掌心微内含，虎口撑圆，呈圆形，掌指富有弹性（图4）。



图1



图2



图3



图4

三、主要手法

(1) 拳法

① 冲拳：拳自腰间立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面。

② 贯拳：一拳经体侧，小臂内旋向体前圈贯，与腹平，拳眼向内，掌心朝下，臂呈弧形。

(2) 掌法

① 单推掌：掌自胸前向前推出，掌心向前，掌指向上与鼻平，力达掌根。

② 拦掌：掌经体侧向上，立掌向胸前拦，掌心朝异侧，掌指斜朝上。

③ 分掌（平分掌）：一手抱刀，与另一掌屈臂交叉于胸前，两臂内旋经面前弧形向左、右分开，两掌高与耳平，两掌心朝外，掌指向上。

④ 架掌：手臂内旋，掌自下向前上架至头上方或头侧上方，臂呈弧形，掌心朝外，掌高过头。

⑤ 合抱：两掌合抱，两臂保持弧形，两腋须留有空隙，掌心相对。

⑥ 平撑掌：掌自体前或异侧随体转动，向另一侧平展，掌指向上，掌心向外，腕与肩平，臂呈弧形。

四、主要刀法

(1) 缠头刀

刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，头部正直。

(2) 裹脑刀

刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，头部正直。

(3) 劈刀

刀由上向下为劈，力达刀刃，臂与刀成一直线。

(4) 截刀

刀刃斜向上或向下为截，力达刀刃前部。上截刀刃斜向上；下截刀刃斜向下。

(5) 撩刀

刀刃由下向前上撩，力达刀刃前部。正撩前臂外旋，手心朝上，刀沿身体右侧贴身弧形撩出。

(6) 扎刀

刀刃朝下、朝上或朝左，刀尖向前直刺为扎，力达刀尖，臂与刀成一直线。