



YANG SHI TAI JI DAO RU MEN

张勇涛 编著 人民体育出版社



# 杨式太极刀入门

—— 崔毅士太极刀真传

# 杨式太极刀入门

——崔毅士太极刀真传

张勇涛 编著

人民体育出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

杨式太极刀入门: 崔毅士太极刀真传 / 张勇涛编著.

-北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2789-4

I. 杨… II. 张… III. 刀术 ( 武术 ), 杨式-中国

IV. G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2005 ) 第 044515 号

\*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 7.375 印张 170 千字 插页 1

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

\*

ISBN 7-5009-2789-4/G · 2688

定价: 16.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 ( 天坛公园东门 )

电话: 67151482 ( 发行部 )

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

( 购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系 )

## 作者简介



张勇涛，杨式太极拳第5代传人之一，武术七段，现任北京市武术运动协会副秘书长、北京杨式太极拳研究会副会长兼秘书长、国家武术一级裁判员。

祖籍河北邢台任县，出身武术世家。外祖父崔立志（毅士）是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，是杨式太极拳第4代主要传人之一，中国著名杨式太极拳名家。

母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长。作者自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，秉承祖传，尽得杨式太极拳械之真谛。

从20世纪60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。1963年曾荣获北京市武术比赛少年组第一名；1978~1980年曾连续3届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳、剑、推手锦标赛剑术第三名；1991年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。

继承前辈衣钵，专心致力杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园教授杨式太极拳。1997、1998年和2000年3次应邀赴日本教授杨式太极拳。1998年10月协助中国武术研究院、国家武术运动管理中心和北京武术院，在

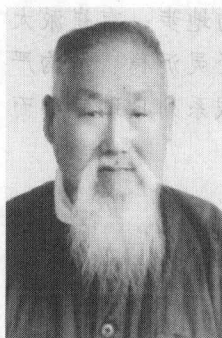
天安门广场组织万人太极拳表演，并参加了杨式太极拳方阵的表演。1999年5月在北京天坛公园协助北京市体委、北京市武协、北京武术院成功地组织了万人太极拳全民健身活动表演。2002年8月协助国家武术运动管理中心和北京武术院，在天坛公园组织了中国、日本、韩国大型太极拳集体演示，并作为五式太极拳名家表演了杨式太极拳。曾出版《简化杨式太极拳》《传统太极拳、剑养生24式》《杨式太极拳及其防身应用》《杨式太极剑》等多部武术专著，并录制了《传统杨式太极拳126式》《传统杨式太极剑51式》《传统杨式太极刀》等系列教学片。

杨式太极拳，是太极拳的重要流派之一，其特点为：动作舒缓，姿势中正，呼吸自然，意念集中。杨式太极拳的创始人是杨露禅，他是清朝末年著名的武术家。杨式太极拳的传承脉络如下：杨露禅（清）→杨班侯（清）→杨班善（清）→杨健侯（清）→杨少侯（清）→杨澄甫（清）→杨式太极拳（现代）。

杨式太极拳的推广和普及，主要归功于杨澄甫大师。他一生致力于太极拳的推广，培养了大量的弟子。杨式太极拳的推广和普及，主要归功于杨澄甫大师。他一生致力于太极拳的推广，培养了大量的弟子。

杨式太极拳的推广和普及，主要归功于杨澄甫大师。他一生致力于太极拳的推广，培养了大量的弟子。杨式太极拳的推广和普及，主要归功于杨澄甫大师。他一生致力于太极拳的推广，培养了大量的弟子。

## 杨式太极拳第四代传人崔立志



崔立志（字毅士），1892年生于河北邢台任县大屯村，1970年故于北京。自幼爱好武术，18岁进京拜杨澄甫先生为师，成为入室弟子。平时精心练拳，加之多年追随杨澄甫既习拳又教拳，深得先师器重，凡杨家太极拳、刀、剑、太极杆、推手等无不尽得其中奥秘，功夫颇深，尤为擅长推手之技，善化善发，出手绵软，

柔中寓刚，凡身受者未觉其动，而已腾空丈外，令人惊叹折服。杨派太极拳源远流长传四方，自杨露禅传入京城长盛不衰，杨式太极拳继承之士不负太极名家之美称。杨澄甫先生高足、受业弟子崔毅士得其真传，是杨式太极拳第四代正宗传人，是杨派太极拳主要传人之一。

崔毅士1928~1965年前后致力传播杨式太极拳达35年之久，1928年杨澄甫巡回授拳于南京、上海、北京、广州、汉口等地，崔毅士跟随至各地，1936年杨澄甫不幸于广州逝世，为继承和传播杨派太极，崔毅士循先师之路，先后在武汉、南京、兰州、西安、安徽等地授拳。20世纪40年代前后，在西安青年会成立“西安市致强太极拳社”，定居北京以后，于1958年成立“永年太极拳社”，毕生致力杨派太极的研修和普及推广工作，1964年在杨式太极拳传统套路基础上，与其女

崔秀辰创编杨式简化42式太极拳，既保留了杨派太极的精华和风格特点，又简单易学，适合推广和比赛，一经面世就受到广大太极拳爱好者喜爱，在海内外广为流传。

崔毅士在几十年的练功及授拳研修过程中，不仅完全继承了杨师当年授拳时的认真守矩“以明规矩而守规矩，脱规矩而守规矩”的作风，而且又多年随师授拳深得杨派大师真谛并毕生精心研修，使技艺达到炉火纯青的地步，有崔派太极之美誉，其拳械舒展大方、均缓柔和、轻灵沉稳、结构严谨、刚柔相济、别具一格，使杨派太极拳械系列日臻完善而得到进一步的发展。

崔毅士先生自幼习武，对太极拳有着深厚的造诣。他不仅继承了杨式太极拳的精髓，还结合自己的实践经验，对杨式太极拳进行了系统的整理和创新。他的太极拳械系列，包括太极拳、太极剑、太极刀等，均具有鲜明的杨派特色。崔毅士先生的太极拳械系列，在海内外广为流传，深受太极拳爱好者的喜爱。他的太极拳械系列，不仅具有健身养生的功效，还具有防身自卫的作用。崔毅士先生的太极拳械系列，是杨派太极拳的重要组成部分，也是太极拳械系列中的瑰宝。

崔毅士先生出生于1928年，自幼习武，对太极拳有着深厚的造诣。他不仅继承了杨式太极拳的精髓，还结合自己的实践经验，对杨式太极拳进行了系统的整理和创新。他的太极拳械系列，包括太极拳、太极剑、太极刀等，均具有鲜明的杨派特色。崔毅士先生的太极拳械系列，在海内外广为流传，深受太极拳爱好者的喜爱。他的太极拳械系列，不仅具有健身养生的功效，还具有防身自卫的作用。崔毅士先生的太极拳械系列，是杨派太极拳的重要组成部分，也是太极拳械系列中的瑰宝。

# 前言

武术运动是中华民族的国粹、国家传统体育项目，在国内外拥有广泛的群众基础，深受世人喜爱。当今，随着生活、工作、学习节奏的加快，人们普遍需要一种节奏较舒缓的健身方式，来调节一下紧张的神经。太极刀运动在这方面显示出了独有的魅力和价值。

传统杨式太极刀是结合传统杨式太极拳步型、步法、身法而组成的刀术套路，是杨式太极拳系列中著名的器械套路。根据广大群众学练传统武术器械的需要，本书从健身、练法和技击角度，全面介绍了传统杨式太极刀（太极刀诀）的基本知识、基本技法、套路演练以及学练方法。其中对十三句刀诀中每句刀诀的动作说明，都在原来刀诀的基础上注入了崭新的内容，使之更生动贴切地体现出每句刀诀中每一招、每一式、每一技击的含义。另外，还加注了通俗易懂的分解动作名称，旨在能满足不同层次、不同基础、不同年龄的练习者的需要，使广大读者深刻领悟传统杨式太极刀的本质特点，从而真正把传统杨式太极刀练到家。

全套共分为4段、30个式子、78个动作、100余幅图，直观易学、实用性极强，既适合广大太极刀爱好者自练，也可作为指导各层次武术专业运动员传统器械训练的手册，同时也是教师和教练员从事传统太极器械教学与训练的必备参考书。

在本书的编写过程中，特别要感谢龚建新先生为本书提

供摄影资料和宝贵建议，夏彩凤女士、张盈女士为本书整理、绘图、抄写、打印，做了很多事务性的工作，在此一并表示感谢！

愿本书能给太极刀习练者带来一个良好的开端，如果您能够从中获益的话，笔者将不胜欣慰。本书中难免有纰漏之处，诚请明家、同仁指正。



杨式太极拳一代名家崔毅士与其女崔秀辰



崔毅士演练的手挥琵琶势



崔毅士演练的揽雀尾（按）势



崔毅士与弟子刘高明演练大捋推手



崔毅士高徒：（第二行右起）崔秀辰、刘高明、杨俊峰、殷建尼，（第三行左起）张海涛等，1957 年在北京中山公园演示杨式太极拳左下势

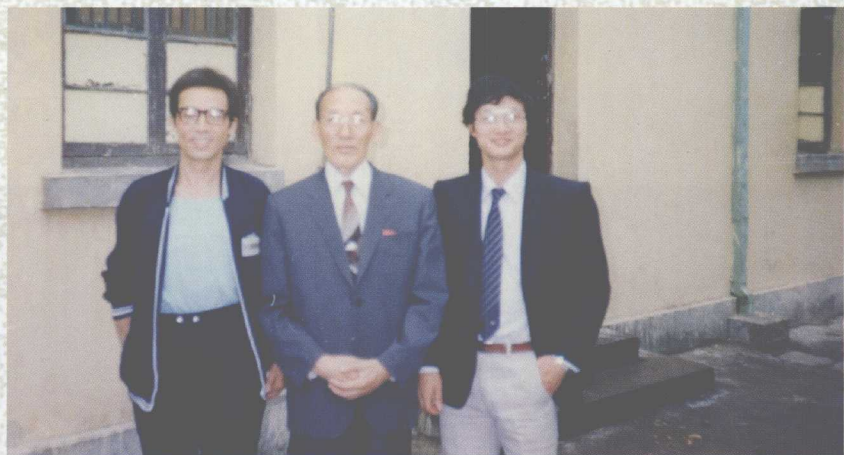


杨式太极拳名师崔秀辰演练的左棚势



作者（第二排左2）参加全国太极拳推手规则研究会与武术界知名人士合影。第一排（左第2人起）谢志奎、王培生、李天骥、张山、张继修





作者(左)与原国家体委武术处李天骥先生(中)赴湖北调研太极拳时合影



作者与“老二爷”杨振基  
(杨澄甫二子)合影



作者与“老三爷”杨振铎  
(杨澄甫三子)合影



作者（右起第3位）在北京向日本友人传授太极刀

