

张耀忠 / 编著

太极十三刀

人民体育出版社

太極十三刀

张耀忠／编著

太极十三刀



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极十三刀 / 张耀忠编著. - 北京: 人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2408-9

I. 太… II. 张… III. 刀术 (武术) - 中国

IV. G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 008777 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.75 印张 155 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2408-9/G·2307

定价: 15.00 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 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

著名武术家王培生先生演示太极刀



作者与老师王培生先生合影



作者演练太极刀



在广西桂林体验“顺水推舟鞭做篙”（第十一刀）的感受



指导弟子练习突刺的要领



与弟子合练刀对枪



指导日本弟子练刀术

作者简介

张耀忠（丹诚），山西阳泉人，1925年生。自幼受家传武功与道功的影响。青年时期习军中格斗术，为了深造提高，后拜在著名武术家、气功大师王培生先生门下，专修武当内家拳法、器械和乾坤戊己功，学有所成。著有《太极拳古典经论集注》《太极玄门剑》《周天太极拳》《八卦散手掌》《精功十三式太极拳》（十三丹法）《吴式太极拳简化练法》及《气功穴位指南》《中华武医穴位治病图解》（合编）等书。他创编的适合当代快节奏习练的《周天太极拳》和《太极连环双手刀》易学易练，健身效果和技击作用立竿见影，是当代武学的创新，堪称武术快餐。

张先生从事武术、气功教学二十余年。曾任东方武学馆和培生武学馆教练，以及湖北鄂州元极武德馆总教练，弟子众多。

张先生于1992年4月主持接待了国际空手道联盟代表团，并与该联盟主席师范铃木辰夫先生进行了技术交流。

1994年10月在北京召开的世界太极修炼大会，张先生担任咨询工作。

张先生原任北京市军事体育总校副校长（离休），现为北京市武术运动协会委员，中国武当武术联合会顾问。入编《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》。

张先生热心社会武术工作，1987年被评为北京市武术协会发展武术积极分子。1996年、1997年两年被评为全国征集体育健身方法特别热心参与者。2001年6月被评为北京市体育局优秀共产党员。2002年2月获“首届中国武术家武术成就奖”。

1998年获中国武术段位制七段。

序 言

离休后，获得了自由支配时间的主动权，得以静下心来，将数十年所练武艺整理成书，这对继承和发扬中华武学终归是有益的，从1989年至今，我已有7本书面世。此次编写“太极刀”，也就是将自己以往所习部分刀术整理出来，以飨读者。

我从习刀、佩刀、用刀、传授刀术和编写刀书，算起来已有55个年头，实际与战刀打交道也有二十余年。

开始习刀于1945年，当时学的是东洋劈刀法，日本人称之为“剑道”。其动作虽然简单，但是很实用。面对端着枪刺的对手（日本人称为“銃道”）的频频突刺，持刀者双手举刀左右格拦，一格即刺，也是照对方胸膛直捅，而下盘双脚则跃步进退，腾挪闪展，双方犹如生死搏杀。教我练劈刀的是一位叫清水的在华“日本人民反战同盟”的成员。我时任山西平定（路北）县敌工部外勤干事，我们同在一起搞瓦解敌军的工作。

1949年进军大西北时，给我们连级以上干部每人配发了一把战刀，准备打骑兵。我领到的恰好是一把我曾经练过的日

本军刀，这真是巧合，令人称心如意。我当时成了一位真正佩带战刀的年轻军官，威风不已。在进军途中，边走边练，外加驳壳枪和手榴弹，大大增强了打骑兵的胜利信心。我时任杨、罗、耿麾下的一名连队指导员。

1954年自学太极刀，是照书本练的，直到20世纪80年代初才正式跟老师王培生先生学习传统太极十三刀，之后又在老师家学习刀加十二金钱镖，后半部分比传统十三刀套路长得多。

太极刀的基本刀法是与对方的肢体及器械交十字，以横破竖（直）或以竖（直）破横，以逸待劳，后发先至，灵活运用劈、剁、砍、崩、撩、扫、抹、斩、推、错、格、截等技法，随机应变，以保护自己消灭敌人。90年代中期，我先后在北京、辽宁鞍山、本溪、吉林东丰、公主岭等地传授太极刀。在此期间，我还创编了“太极连环双手刀”进行传授，并整理成文，发表在《武魂》杂志上。此次编写的太极刀，有诸多与众不同之处：

1. 收入了我的老师、著名武术家、当代太极泰斗王培生先生演示太极刀的珍贵图照。

2. 加注了太极十三刀刀式名称释义及分解动作简注。

3. 对每一动作的要领和技击应用都作了详细的说明。

4. 对太极刀的身法、步法、刀法、腿法、手法、眼神、意念及常用穴位都有专门论述和介绍。

5. 增加了太极刀对枪的演示图照。

6. 对太极刀套路中个别误传的“张冠李戴”的名称予以更正，使其名称符合动作姿势的实际。

7. 收入了本人创编的“太极连环双手刀”套路。

8. 独特的定型太极刀（俗称单背剑）刀型结构图注。

9. 刀环的操作方法图示。

10. 选录了当代太极泰斗王培生先生的重要论文。

总之，本书内容丰富，知识比较广泛，读者定会开卷有益。

此书在编写过程中，得到了周怀恩、闫庆学、韩志维、杨健立、孙德普、朱雷、李佐治、赵茂华、张林、李立子、张贵华等各位在演示、摄像、抄写、打字等多方面的帮助，谨在此一并致谢。不当之处，在所难免，诚望同道专家指正。

张耀忠

2000年9月于北京天龙斋

目 录

第一章 太极刀的基本要求和特点	(1)
第一节 太极刀的身法	(1)
第二节 太极刀的步型步法	(10)
第三节 太极刀的腿法	(15)
第四节 太极刀的手型手法	(17)
第五节 太极刀的眼神	(19)
第二章 太极十三刀的刀法及用意	(20)
第一节 太极刀的刀法	(20)
第二节 太极刀刀环操作图示	(28)
第三节 太极刀运动怎样用意	(31)
第四节 定型太极刀（单背剑）的构造	(35)
第三章 太极十三刀分解动作图解	(36)
第一节 太极十三刀分解动作名称	(36)
第二节 太极十三刀分解动作图解	(38)
第四章 太极刀对枪对练动作图解	(101)
第五章 太极连环双手刀动作图解	(157)

附录一

王培生先生演练太极刀套路珍贵图片	(172)
------------------------	---------

附录二

吴式太极十三刀歌诀	(181)
王培生老师浅释《授密歌》	(184)
王培生老师论太极劲	(187)
交手不败 奥妙何在	(197)

附录三

“下上相随”人难进	(202)
太极拳内功的几种练法	(203)

第一章 太极刀的基本要求和特点

第一节 太极刀的身法

太极刀的身法，是与步法、刀法、眼神、意念结合运用的。把身法的诸项要求掌握好了，对于发挥刀法的长处，定会有很大的帮助。

人的身体，分为上、中、下三盘。上盘包括头、颈，中盘包括躯干（由肩到胸、腹），下盘是由胯到脚。身法在这上、中、下三盘中，共有九项要求，分述如下。

论身法，首先得从“头”说起。其要点是提顶。或称顶头悬、虚领顶劲等，都是一个意思。提顶为上盘功夫，也是最主要的功夫。常言道“人无头不走，鸟无翅不飞”，形容头是起带头作用的。人的中枢神经位于大脑。所谓“以心行气，以气运身”，就是由神经中枢带动的。头部有七窍五官，“耳听八方，眼观六路”，就是在观察左右时，用两眼余光向外扫射两侧视野，这样会使人精神振奋，反应灵活，但这都得经过专门训练。身体的一切行动，都是通过大脑来指挥的，所以，头顶又像个定盘星，身形步法无论怎样变化，定盘星不能丢。顶一丢，身体就失衡，就没有准了。所以，在太极拳系列运动中，这个顶不能丢，也叫做“不丢顶”。而要求做到提顶，人的身体好比鱼网，提顶如提纲挈领，可把人的精神提起来。学会提顶，则功夫上身，立竿见影。提顶之法要求做到，“尾闾中正

神贯顶，满身轻利顶头悬”。“立身中正方可支持八面”。其法是意想尾骶骨回找（从身前往回找）鼻尖，眼睛平视前方，百会穴微微有点意感就够了。若用意过大，身体就又不稳了。这是最基本的要求。但是，这样还比较笼统，还不够具体。因为人的头顶有五个区域。即前、后、左、右、中。前区为前顶，后区为后顶，左区为左顶，右区为右顶，中区为中顶。在这五区中分布着五个穴位，中间为百会穴，前后左右各有一穴，统称为“四神聪”。这五穴各有各的用处。提顶应提哪区的顶，是根据步型和步法及其虚实变化来决定的。如系坐步则提后顶，若是弓步则提前顶。弓步与坐步为正步，即正弓步和正坐步。而隅步是横宽纵短的步型，左隅步则提左顶，右隅步则提右顶（如左右打虎式，其步型属于隅步）。并步直立或由一腿支撑的平衡动作则提中顶。提顶区域提错了是不行的，习者体察验证即知。提顶提对了则一切便利从心，提错了，不但感觉别扭，最主要的是会影响本身的潜在能量的发挥。如果不提顶则没有精、气、神。提顶在身法中是头等大事，不可忽视。遗憾的是，能悟透提顶就能出功夫的人并不多见。

关于提顶，先辈们有“虚领顶劲”的提法，是虚虚地领着头顶向上顶的那股子劲，不是强顶、硬顶。古人造字所造的“劲”字，就一目了然。上面一横，形如一块顶板，下面“𠂔”如弹簧，有伸缩性。再下面是“工”字，形如抗压力特强的工字钢，如铁轨的剖面。右侧是“力”字，合成为“劲”字。不是僵劲拙力，而是弹性力。头顶有虚领顶劲之意感，身上、手上就会产生弹性力，也就是棚劲。棚劲在所有的太极劲里面是最基本的劲，也叫暗劲，就是常人所说的“内劲”，这种劲在太极界里是人人追求的。

还有一种提法叫“顶头悬”，是把头虚悬在空中的意思。

这有点像古时读书人为防瞌睡打盹而将一缕头发丝悬挂在房梁上似的，叫做“头悬梁，锥刺股”。有这种意念，确实可以保持头部正直。

还有就是意想头顶如四方平板，犹如博士帽的顶盖，也可达到提顶之功效。

提顶的妙处，我是在 20 世纪 60 年代开坦克时得到启发的。当时我头戴坦克帽，下坐驾驶椅，上顶装甲板，上下一固定，胳膊腿操作起来是特别来劲。当离开坦克之后，仍保留这种感觉，打拳、推手同样来劲。我想，太极身法所要求的虚领顶劲，定是这么一种感觉。

我在行功中，还悟到另一种感觉，是“顶天立地”。顶天，天并不高，头顶（头皮）上面就是天。只要意想头顶上面有天，手上就来劲，这叫做“天人合一”，借助身外的能量，随验随效。其实就是头手结合，以顶打人，也是意念打人一法。这种方法跟电车原理相类似，上面一通电，下面车身就活动了起来。

人体又好比是一件衣服，把衣服往挂钩上一挂，挂环处犹如提顶，而衣服整体则均往下松垂，即虚领顶劲，全身放松，松到脚底，脚腕再一松，脚底就轻灵了。能进入如此意境，自然就来太极劲。“凡此皆是意，不在外面”。

身法的第二点要求是松肩。肩为上肢的根节，即从肱骨头一直到肩胛骨。肩胛骨像是一只盘子，叫做肩盂，肱骨头在这盘子里形成肩关节，能来回转动。松肩的作用和目的是为了把全身的力量传到手上去，并达于对方身上，因为手（梢节）是跟对方接触的。只有真正做到松肩以后，才能把攻击力传到对方身上。如不能松肩，肩关节是僵滞的，手上再使一点力，比如握紧了拳头，那么你的手臂就会有发飘的感觉。把肩关节一

松，手上的气血马上就会过去。所以，在操练的时候，也要求松肩。肩若一紧张，手就凉，阻滞了气血向末梢的传导，气血到不了末梢。

肩关节怎么松呢？松肩不可想肩关节，越想肩关节，肩越僵。其实松肩的方法很简单。开始时，将肱骨头往里向肩胛骨靠拢一下，然后往外拉开。待练熟了以后，一想肩井穴（忘掉肩关节），肩自然会松开（肩井穴在两手交叉搭在肩上时中指肚所按的位置）。这就好比人入睡以后把自身忘了，全身也就松开了的道理是一样的。肩松气到肘，肘沉气到手。肩松不开，气行不过去，就犹如电阻太大，电流受阻。古拳谱歌诀曰：“个里玄机在两肩。”语言很隐讳，下面没有解释说明，把人引入五里雾中。其实应该是个里玄机没有肩。肩没有了也就不存在僵硬了。可意想将两臂从肩上拆下来，将其安装在两个腰子（内肾）上。这样不但可以松肩，而且还能用腰，使两手长在腰上。谚曰：“手从腰出，劲大如牛。”“腰在手后跟，劲大如雷霆。”就这样冷落了肩头，热了腰，肩头也就自然松开了。

第三点要求是坠肘，也叫沉肘。沉即下沉，坠也是下坠。肘关节，就是上臂与前臂折后的凸出部。坠肘与松肩有密切的连带关系。因为肘为上肢的中节，手为梢节，要使全身劲力达到手上去，要在松完根节（肩）后，必须通过中节才能到梢节。所以，中节必须松沉。如果只是肩松了，中节没有松沉，还是僵硬的，那样气血就会倒回到肩关节去。所以，肘必须松沉。肩一松，肘一沉，气就到手上了，手心一空，气贯指梢。

沉肘之法，有的说，使虎口朝上，肘尖朝下；还有的说，肘弯处好像挂了块石头。这些说法和想法，其效果都不佳，只有意想曲池穴向外、向下经肘底部向里、向上去找少海穴，才能真正达到坠肘的要求。肘沉则气到手。肩松了，肘坠了，这