

太极刀

杨式太极宝典丛书之三

王志远 / 著

演练杨式太极刀，一招一式丝毫不能有强拗断离、浑身僵硬等现象，而有违于太极拳静、松、稳、匀、缓、合、连的七字要诀。此外，最好能懂得每一术式的技击意义，演练时有假想之敌，做到「有人当无人，无人当有人，有形剥形，无形剥影」。从而使心、意、精、气、神与眼、身、手、步、刀内外合一。



杨式太极刀，又称太极十三刀，吸取了我国古代单刀劈、砍、刺、截、挑、撩、铲、扎、划、托、切、抹、斩、拦、扫等进攻和防守动作。杨式太极刀朴茂古奥，古法荡漾，沾黏连随犹如太极拳之拳势，变幻莫测，有非常强的技击性。

人民体育出版社

杨式 太极刀

王志远／著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极刀 / 王志远 著. - 北京: 人民体育出版社,
2000

(杨式太极宝典丛书: 3)

ISBN 7-5009-1929-8

I. 杨… II. 王… III. 刀术(武术), 太极 - 中国
IV. G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 56508 号

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 4.375 印张 45 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—8,150 册

*

ISBN 7-5009-1929-8/G·1828

定价: 10.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

為懷法友題答

楊式太極寶典書

沈壽題





賀王老遠賢師弟之大作

問世！

求太極之精華

得太極之奧理

傳太極之真象

世界永年太極拳聯盟

主席

傅毅身遠



丁未年七月于澳洲

得氣神

志遠書於江





作者王志远与太极宗师傅钟文师徒合影



作者王志远与太极拳专家沈寿师徒合照为沈寿七十华诞祝寿



傅家全家福 左起傅清泉(孙), 傅声远(子), 傅钟文, 傅峥嵘(孙女), 杨存娟(媳)



王志远近照



作者王志远与在港学生恭迎师兄傅声远先生

目 录

一、杨式太极刀概述	
刀术奇葩——杨式太极刀	(1)
二、杨式太极刀的刀制	(6)
三、《太极刀谱大全辑集校订》目录	(8)
四、太极刀谱大全辑集校订	(10)
五、杨式太极刀术	(31)
六、杨式太极刀法实用假设练习	(120)

一、杨式太极刀概述

刀术奇葩——杨式太极刀

汉代文字学家许慎在《说文解字》中析“刀”字为“刀、兵也，象形。”说“刀”是象形字，古今学者都认同。说“刀”是“兵器”，则不尽然。在远古时代，“刀”是人类发明较早的工具，早在原始社会，母系氏族公社时期就有了石刀，商、周青铜器时代，刀的制造已非常精良。从刀耕火种的蒙昧时期到现在，人类社会经历了漫长的发展。从“刀耕火种”的名词的产生及其意义，以及人类经历了古代的农耕文明和狩猎时期这个漫长的过程来看，“刀”的产生不仅仅是用作防身和打击杀戳敌人及野兽的“兵器”，还有切、割、劈、剁、铲、刮物体的作用，它是和人的日常生活及生产活动紧密联系在一起的，可以认为人类最初发明刀的本意是为了生活和生产，所以“刀”从某种意义上说更是一种从事生产的工具，日常生活的用具，是社会进步的产物。因此“刀”作“兵也”的解释是有其局限性的。随着私有制和奴隶社会的产生，“刀”就日益用作杀伐的“冷兵器”。为适合战争的用途，大体有长柄刀、短柄刀两种。冷

兵“刀”在频繁战争中，其刀制和刀法日益改进。刀制各门派有所不同，刀法则主要有：劈、砍、斫、斩、剁、划（铲）、割、划、招、截、抹、挂、带、拦、扫、洗、搦、刮、滑、缠、披、剪、剝、批、削、切、崩、挑、刺、搦、点、搅、扎、击、磕、挡、架、托、叉等四十余种刀法。

杨式太极刀，又称太极十三刀，是吸取了我国古代单刀劈、砍、剁、截、挑、撩、铲、扎、划、托、切、抹、斩、拦、扫等进击和防守动作，结合杨式太极拳的步形、步法和身法而组成的刀术套路，是杨式太极拳系的著名器械套路。其演练方法和要领以及风格、特点与杨式太极拳基本相同。杨式太极刀刀法精妙，朴茂古奥，古法荡漾，沾黏连随犹如太极拳之拳势，变幻莫测，有非常强的技击性。相传昔日杨式太极拳第二代传人杨健侯先生以拂尘代刀比武，令当时的“神刀张”前进未及一步，刀遂被黏住，竟无一刀出手。可见杨式太极刀之奥妙。

传统的杨式太极刀主要有杨健侯传授的三十二式，杨澄甫定型传授的太极十三刀，以及沈寿先生传授的九路八十一式太极刀。三套刀术虽刀法独特，但风格一致，有渊源关系。它们吞吐自如，凝重中正；挺收含放，舒展大方；动作朴素，柔中寓刚。其外，尚有实用的对练刀术。

演练杨式太极刀要理遵《太极拳论》，法循《太极拳说》，根据太极拳静、松、稳、匀、缓、合、连的原则，以松柔为法，舒展全体，开启经络，畅通血

脉，心意率行，气血流注，进行用意不用力的锻炼。

演练杨式太极刀要保持“柔中寓刚，棉里藏针，绵绵不断、滔滔不绝”的太极拳运动特点，要虚领顶劲，气沉丹田，尾闾中正，含胸拔背，沉肩坠肘。两腿要稳固有力，虚实分明，足膝轻捷灵活，迈步犹如猫行，动作协调圆润，进退操纵得宜，身法中正厚重，上下相随，完整一气，一动无有不动。既要绵绵不断，心静神歛，法度严谨；又要轻灵快利，精神振奋，威猛豪放。“威猛豪放”即是“刀走黑”、“刀如猛虎”，如猛虎般奋不顾身，勇往直前，其气势已先声夺人；而“走黑”是形容刀势如寒冬烈风之凛冽，但不是死砍硬剁，故逞威猛之态。演练杨式太极刀务须知圆知方，柔中寓刚。舞动时，以腰为轴，以肩催刀，身械协调，心牵意连，内外合一。刀随人走，人催刀行，神如秋水，体如春风，手足轻捷，劲力通透，豪气逼人，一气呵成。出手分阴阳，背(刀背)刀(刀刃)分明，不论是劈、斩、抹、撩，还是砍、截、拦、挑，都要交代清楚，做到刀法清晰，没有丝毫含糊之处。划、抹、带、挂、撩，展颐摆腰，临风骀荡，刀势如行云流水，风曳杨柳，轻舒漫卷，情思缭绕，轻盈自然；劈、砍、剁、截、扫，壮伟雄沉，峻险廉悍，刀势如“奔蛇走虺势入座，骤雨旋风声满堂”。英迈跌宕，奔放流畅，气势磅礴；缠、搦、托、扎、滑、展蹙翻飞，柔曲百折，恣意卷舒，刀势如浪涛海语，阳春烟雾。吞吐汪洋，惠风和畅，气象万千。处处里外翻转，恣肆沉穆而又圆切严峻，

使人有风飘梨花，满身皆刀，无隙可乘，内中深蕴太极的感觉。

演练杨式太极刀，一招一势丝毫不能有强拗断离、浑身僵硬等现象，而有违于太极拳静、松、稳、匀、缓、合、连的七字要诀。此外，最好能懂得每一术式的技击意义，演练时有假想之敌，做到“有人当无人，无人当有人，有形剝形，无形剝影”。从而使心、意、精、气、神与眼、身、手、步、刀内外合一。这样练习日久，勤而有恒，自能克服强拗断离，不能顺势得力或姿势不佳等常见弊病。

演练杨式太极刀，练形取象宜参其变化，明其展蹙穿插之妙理。蹙以求其结密紧凑，展以求其婀娜舒展，穿插求其依随呼应。使太极刀势顾盼生姿，浑然天成，以合形体之妙用。因而演练之时，除应注意形象体势外，更应注意神情意态，意注神态，则得其动静开合之势；得其势，则得其吞吐蓄发之象；得其象，则得其虚实方圆之韵；得其韵，则得其阴阳刚柔之劲。势、象、韵、劲兼得，则得其神。形神备矣，则意趣横生；魂魄俱矣，则奇妙无穷。走刀自然气象万千，一派生气。

演练杨式太极刀顺依太极拳之拳理拳法，须“敬以直内”。敬者，心静思慎也；恭敬肃穆也；慎静而专心致志也。心静意正气顺，心意在先，法身在后，心境闲怡，淡远平和，使演练者自然而然地沉浸陶然在平和、纯洁、诚朴、怡然自得的自美状态之中，不知不觉地去粗糙、扫滞钝、畅积郁、缓急躁、化惘

怅，陶冶性情，文明心灵。

杨式太极刀的动作虽较拳、剑为快为刚，然仍尚柔和连贯，以心意率行，以内劲柔运，不尚死刹硬砍，不以刚猛为能。技法的运用仍以沾、黏、连、随为特点，以后发制人为法。正如近代太极拳之泰斗傅钟文老师所描述的，“轻灵活泼虚实走，如圆似方意绵绵。四肢随腰内外合，处处圆满任自然”。勤练杨家太极刀对壮骨健筋，美形健体，安神益智，开发身体潜能有莫大的好处。

如今更有杨式集体太极刀，近似于刀舞的表演，有一定的造型和图案，表演起来伴有民族音乐，刀舞袍飞，队形整齐划一，动作优美协调，闲雅潇洒，变化多样，这也是一项引人入胜的运动。

二、杨式太极刀的刀制

杨式太极刀一般沿用特制的杨公澄甫晚年定型的“太极刀”，该刀后留傅公钟文处，文革期间几经转移，待文革结束复出，已锈迹斑斑。该刀之形式大体分三个部分，分别为刀身、刀盘(格)、刀柄(把)。刀身状如倭刀，但又与倭刀不同，前三分之一的前刃为剑，有双刃和浅棱及剑尖和剑锋，故其具备剑前刃及锋尖的棚、扎、刺、崩、挑、点、划、削等功能；后三分之二刀身的中、后刃则完全等同倭刀，有刀背和单刃，故其具备普通单刀刀背磕、格、挡、推、缠、挂、托等功能以及刀刃的劈、砍、剁、撩、扫、抹、截、割、刮、招、切等功能。刀盘(格)呈S型如意状，可用以护手及叉格、绞缠、滑对方器械的作用。刀柄(把)为直柄，状如朴刀，可用来磕、击、挂、格、滑。刀柄末端刀首为圆环，可系彩色丝质方巾，被称为刀袍或刀彩，系古代绦带衍化而来，古代持刀格斗搏杀，刀柄之刀首都有绦带缠于手腕，以防战斗时震动脱手，战后用来揩抹血迹，故刀袍一般为红色。

太极刀全长为三尺左右，其中刀刃长二尺四寸，柄长六寸左右，刀首圆环直径寸许。其重一般为斤半

附 杨式太极刀的刀制图

