

王培生
传

吴式太极刀

张全亮
编著

人民体育出版社

王培生传

吴式太极刀

张全亮 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

王培生传吴式太极刀/张全亮编著. —北京:人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2761-4

I. 王… II. 张… III. 刀术(武术)—中国
IV. G852.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第013864号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32开本 6.125印张 133千字
2005年7月第1版 2005年7月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2761-4/G · 2660
定价:12.00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)

致八卦掌吳武太極拳名家張金亮公

神越德彰一代宗
刀拳舞處見英雄
傳承八卦太極法
人謂風流數亮公

錦宗洪友先生絕句一首
甲申孟劉月忠書

移动似春风杨柳起伏象浪拍悬崖
转换犹篙向轴承气血若潮起潮落
神意如行云流水

袁金亮先生语

燕刚 敬书



前 言

太极刀，属于太极拳系列的器械之一（太极拳系列的器械有刀、枪、棍、剑、杆等）。陈、杨、吴、武、孙等各派太极拳，都有体现自己风格特点的器械套路。本人所介绍的太极刀法系当代著名武术家、太极拳名家、吴式太极拳专家、驰名中外的太极拳技击艺术大师王培生（名力泉，号印诚）先生在师门内嫡传秘授的，既有吴式太极拳的风格、特点，又有王培生先生自身的特色，与现在公开传授、公开出版、录制的吴式太极刀的内容有所不同。早年内部传授的套路中，有走败势，暗发金钱镖的四个动作；有旋拦、回切、上轰、下扫、左右连劈的游龙戏水式；有卞和携石回头走行者步的练法等。整个套路连贯自然，无懈可击；刀法新颖别致，令人赏心悦目；动作缱绻多姿，令人心旷神怡；神意沉稳飘逸，令人心平气和。但又不失其“刀如猛虎”，凶猛剽悍，处处暗藏杀机，观之令人惊心动魄的气势和效果。

本套刀法，在不失传承的基础上，还将王培生先生曾在师门内传授过的其他精妙刀法，有选择地进行了吸收，使之更加丰富多彩。

现将王培生先生珍藏的吴式太极刀歌诀抄录如下：

太极金刀按五行，身随手眼任纵横。

神刀出鞘霞光闪，纵身跨虎气峥嵘。

【王培生传吴式太极刀】

仙人遥指青云路，昂然白马剪蹄轻。
翻花裹脑单要让，抱月停锋双手擎。
钟馗望蝠七星现，飞身斜跨凤凰腾。
骑龙探抓千波涌，垂刀降魔万怪惊。
伍员举鼎羸秦服，铁牛耕地安太平。
藏刀势妙使诱法，巧转微蹲小让身。
屈体下压伏虎势，叠膝白猿献果形。
探臂海底捞明月，苏秦背剑转身灵。
金钱为镖更出奇，直线三角不支离。
一次发镖须三枚，四发暗器迅又急。（注）
凤凰腾身单展翅，神功巧用定南针。
推窗遥望天边月，指剑如迎北斗星。
横架金梁托泰岳，挨身埋伏伴身形。
形容大概皆在势，心手相通在精神。
苦钻苦研方为妙，得艺长习是高人。

注：此套吴式太极刀中所发的暗器，叫金钱镖。顾名思义是用金钱将周边磨出锋刃当镖使用。在发镖的时候，要求每次出手要发三枚，连续急发四次，共计发十二镖。

目 录

- 第一章 刀史简介····· (1)
- 第二章 吴式太极刀的风格特点····· (4)
- 第三章 怎样练好吴式太极刀····· (5)
- 第四章 吴式太极刀基本常识····· (8)
- 一、刀体各部位名称及形态····· (8)
- 二、刀的尺寸及重量····· (9)
- 三、持刀方法····· (9)
- 第五章 吴式太极刀用法、名称解释 ····· (17)
- 第六章 吴式太极刀的步法、腿法、掌法····· (25)
- 一、步法····· (25)
- 二、腿法····· (36)
- 三、掌法····· (39)
- 第七章 吴式太极刀的动作名称及技术图解····· (42)
- 一、动作名称····· (42)
- 二、技术图解····· (42)
- 附 录 王培生先生的拳术风格····· (183)

第一章 刀史简介

刀，是武术运动中最常见的一种器械。有短柄长身和长柄短身之分。短柄长身之刀，属于短兵器的范畴。长柄短身之刀，属于长兵器的范畴。刀和刀术在我国武术器械和器械套路的百花园中，占有很重要的地位。刀被列为十八般兵器的首位，即：刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、抓、镗、棍、槊、棒、拐子、流星。

据古史考称：“燧人氏铸金作刀。”《二仪实录》称：“皇帝作刀。”《洞冥记》称：“蚩尤作陌刀。”又称：“皇帝采首山之金始铸为刀。”

现在的刀，是由古代的兵器演化而来的。根据考古发现，早在旧石器晚期，就有了石刀、骨刀、角刀。那时的刀，主要作为生产工具，同时也作防御野兽的武器。到了商代，就出现了作为兵器的青铜刀。但那时的刀很短，长不足尺，主要佩带在身上用以自卫，有时也根据需要将其绑在长木棍上，作为进攻杀敌的武器。这大概就是短兵器与长兵器的雏形，距今约有三千年的历史。

西周以前的战争，主要以车战为主，长兵器占主要地位；到春秋战国时期，车战逐渐衰落，步兵兴起，这时剑在战争中逐渐占据了主要地位，成了征战厮杀的主要武器；汉代以后，骑兵大量涌现战场，刀又逐渐代替了剑，成为军队（骑兵）作

战的主要武器。

随着战争形势的变化、生产力的发展以及冶炼技术的提高，刀在长度上、形态上、攻防功能上、制造工艺上、刀术理论上都在不断变化、发展和提高。在长沙东汉墓中考古发现的铁刀长度已超过一米，有的达到128.5厘米。山东苍山出土过一把有纪年铭的刀身上，饰有镀金的火焰纹。到三国时期，刀的制作更加精良。诸葛亮让蒲元铸造的刀，有“称绝当世，因曰神刀”的历史记载。南北朝时期，一般步兵的标准装备就是环刀和长盾。到了唐代，开始出现代表皇家礼仪的仪刀。北宋时期，刀在形制上又有了进一步的改进，从狭直的长条形方头刀，改成了前锐后斜的形状，并且有了护手，从而刀的使用更加便捷，杀伤力更大，防身的功能也提高了。到了明清时期，人们从战场格斗搏杀的实际情况和经验教训出发设计制造的各种不同类型特征的长刀、短刀已发展到一百多种，如单刀、双手刀、九环刀、长刀、腰刀、短刀、偃月刀、钩镰刀、佩刀、长刃、大刀、朴刀、背刀、窝刀、片刀、眉尖刀、二郎刀、笔刀、掉刀、象皮大刀、苗刀、双刀等。十八般兵器被吸收到我国武术各个拳种流派以后，又演变出千姿百态、别具一格的器械套路（单练、对练），成为中国武术宝库中的一笔巨大财富，是广大武术爱好者取之不尽、用之不竭的智慧源泉。

近代，随着火器的发明、使用和不断现代化，冷兵器时代日渐结束，十八般兵器也随着战争形式的变化逐步走下历史舞台，停止了发展的脚步。不少器械因此失去了实用价值，不能被新时期的武术表演和武术健身所录用，逐步送进了历史博物馆。而那些经过长期的自然筛选，比较适合于武术表演，适合于武术健身活动的，为群众所喜闻乐见，为广大武术爱好者所青睐的武术器械，如刀、剑、枪、棍等兵器中的佼佼者，却又

登上了新的历史舞台，成为广大群众欣赏、娱乐、健身、防身的工具，为传播民族文化，振奋民族精神，不断谱写着新的篇章，创造着新的辉煌。

第二章 吴式太极刀的风格特点

一、运动特点

轻静柔化，紧凑舒伸，川字步行，中正圆润，形神兼备，气畅势猛，缱绻多姿，纯以意行。

二、形象特点

移动似春风杨柳，起伏像浪拍云涯，转换犹万向轴承，气血若潮起潮落，神意如行云流水。处处要体现出中、松、圆、空、合、沉、稳、活、灵、畅十字妙诀。

三、用法特点

以动为本，以变为法；以腰为轴，整体发力；以捷制疾，以神摄敌；以巧取胜，合力击人；虚虚实实，刚柔相济；不招不架，不封不闭；逢坚避让，遇隙削刚；沾黏顺势，首取其腕。

上述三方面的特点都是精心提炼、高度概括出来的，言简意赅，每句每字都有很深的内涵，练习者应在苦练中仔细揣摩、认真体悟，自会感到妙趣无穷，亦会功随意长，不断进步。

第三章 怎样练好吴式太极刀

一、打好太极拳基础

吴式太极刀和其他太极拳器械一样，是以太极拳为基础的。拳为母，器械是手臂的延长。太极拳器械要体现太极拳的风格特点，其身法、步法、拳法、腿法、用法都和太极拳的规范要求基本一致。拳练得规范、练得好，器械也就容易练得规范、练得好，如果没有太极拳的基础，没有太极拳特殊规范、特殊劲味的训练，要想练好太极刀或其他太极拳器械是不可能的。所以在学练吴式太极刀之前，必须下工夫把吴式太极拳练好，练得规范了，再学练刀术就比较容易了。欲速则不达，要想跳过练拳的阶段开始就练刀术，一是学着费劲，二是不容易体现出吴式太极刀的风格特点。

二、严守规范

一式一动都要严格地按规范要求练习，不可囫囵吞枣，一下子学得很多，很多细节之处以及内涵的东西都没弄清楚，而只是会划道，每个动作，每个式子都是一划而过，练出来的东西既不中看，又不实用。俗话说：“学拳容易，改拳难。”器械也是如此，学时不规范，不细致，等练熟了，再改就很难了。

三、在难点上下工夫

吴式太极刀，初学时有一定难度，其中难度较大的式子有十三个，我们在学练这趟刀法之前，可以先把这十三个式子的规范要求弄明白、学会了，再进入全套刀法的习练，练起来就不费劲了。为了使这趟刀法能充分体现出它的风格特点，在熟悉这趟刀法之后，对这十三个难点还要反复练习，练出其中的韵味，才能不断提高练习效果，不断加深对其内容的理解，这十三个难点的名称是：

1. 缠头劈斩（详见第七章图 25、图 26）
2. 狮子摇头（详见第七章图 34、图 36、图 38）
3. 风卷荷花（详见第七章图 54、图 56、图 58）
4. 玉女穿梭（详见第七章图 59、图 61、图 63）
5. 二起脚（详见第七章图 110、图 111、图 112）
6. 鸳鸯脚（详见第七章图 120、图 122、图 124）
7. 顺手推舟（详见第七章图 129、图 130、图 133）
8. 举刀劈斩（详见第七章图 163、图 164）
9. 金镖连发（详见第七章图 169、图 171、图 172）
10. 游龙戏水（详见第七章图 187~图 189）
11. 反手圈刀（详见第七章图 219~图 222）
12. 鹭伏鹤行（详见第七章图 226~图 228）
13. 裹脑藏刀（详见第七章图 229~图 232）

四、多练、多悟

只有多练才能熟，才能精，这是从量变到质变的转化过

程，精熟的效果是汗水换来的，每天要有数十遍的一招一式的练习，才能使刀技不断提高，才能达到沉稳、流畅、圆润自如、形美、神威的境界。另外，还要在苦练的同时多悟。悟什么呢？悟每一招式、每一动作的用法。太极刀和太极拳一样，动就是法，不动也是法，每个动作中都充满着技术内涵，只有在练时运用假想与强敌较量的方法，来悟每一刀式的用法，久之才能做到练时空不丢，用时进退得心应手，攻防得机得势，处处暗藏杀机。

第四章 吴式太极刀基本常识

一、刀体各部位名称及形态

1. 刀体各部位名称 (图 4-1)

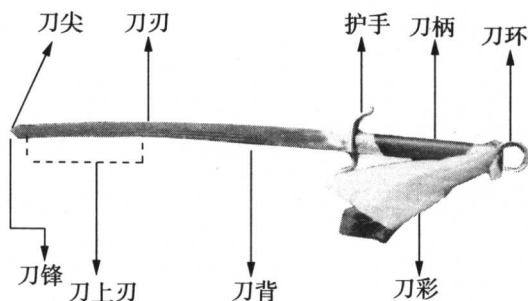


图 4-1

2. 刀的形态

刀形稍弯狭长。前三分之一双刃似剑，有刀锋，后三分之二为单面刃，有刀背。内称为单背剑。刀柄较长，顶端有一圆环。刀身与刀柄之间有万字形护手，亦称刀盘。

二、刀的尺寸及重量

1. 刀的尺寸

刀的尺寸应以身体尺寸为标准设定，即刀尖触地，刀环与两乳连线中心点的膻中穴相齐。刀柄长度约为手掌三握把长，刀的全长减去刀柄的长度，即为刀身的长度。刀身宽度可分为三部分，后段与中、食指相并的根节的宽度相等；中段与中、食指相并中节的宽度相等；前段与中、食指相并的指尖的宽度相等。

2. 刀的重量

过去为 2.5 公斤。现在可以分为两种，一种为练功用，重 2.5 公斤；一种为表演用，以使用时手感舒适为宜，一般为 1 公斤左右。

现在市场上出售的太极刀，刀身长度有 0.86 米的；有 0.93 米的；有 1 米的；还有超过 1 米的。重量多在 1 公斤以内。

三、持刀方法

1. 左手持刀（起、收势或不用刀时）

刀背贴于臂前，手心贴刀柄，拇指在外按在刀的护手上，小指、无名指、中指屈扣在刀柄上，食指抵住刀柄。（图4-2）

2. 右手持刀

（1）顺把持刀：持刀时，凡手心向左或手心角度大部分向左、刀刃向下者，皆称之为顺把持刀。如向前扎、劈，向后拉