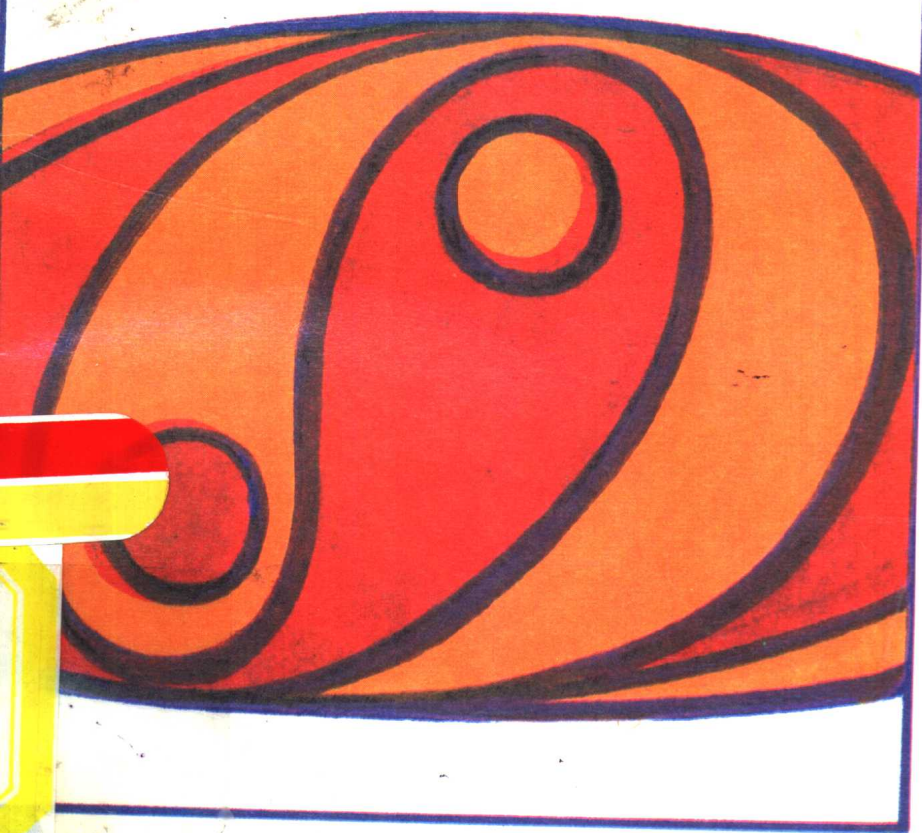


香港

马有清

中国友谊出版公司

太极
刀剑
合编





太极刀剑合编

香港 马有清

96673

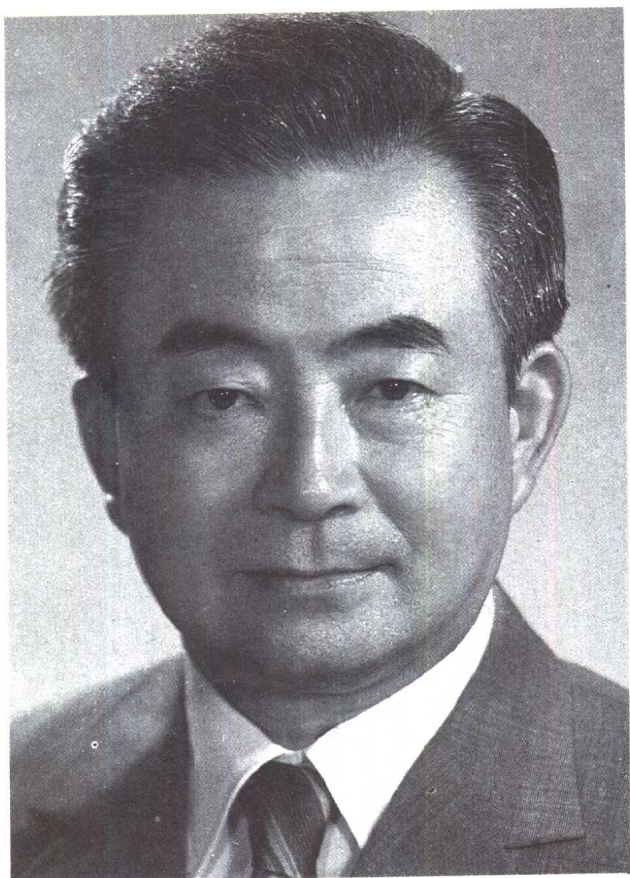
太极刀剑合编

香港 马有清 著

中国**友谊出版公司**出版
新华书店北京发行所发行
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{2}$ ·3 $\frac{3}{4}$ ·78,000

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷
社目: 158-200 书号: 7309·5 定价: 1.00元



作者近照



六十年代作者与杨禹廷老师教拳时之合影

前 言

太极拳，在当前被誉为是中国之瑰宝。这项古老而优秀的传统体育，不仅在中国城乡形成了群众性的锻炼热潮，而且已经广泛传播到世界各地。太极拳，它那柔、缓、圆、匀的运动特色，以及能使练者健身防病、推迟衰老的显著效益，都为世人口碑载道。随着中外人民更广泛地友好往来，太极拳在世界体育运动的范畴里，将会受到更大的重视和得到更大的发展。

喜爱练太极拳的人，也都喜爱练太极拳系里的一些古兵器。尤其是太极刀和太极剑。因为练太极刀和太极剑，不仅能使练者在身心上，获得象太极拳那样的恬静和舒畅，而且由于刀、剑在手，妙趣在心，龙飞凤舞，气驭神行，就更加丰富了练者的意境和情趣。练习日久，潜移默化，将会使练者姿态轻健儒雅，举止雍容大方，无形之中改善了仪态和风度。还可以培养机智勇敢和淳朴谦和的美德。

作者于五十年代末，即追随已故北京市著名太极拳家杨禹廷老师(1888—1982)，学习太极拳和太极器械，历时八年。期间一直为杨老师担任助教。杨禹廷老师从事太极拳教学工作，达七十余年。和他学过拳的约有数十万人次。入室弟子近百人，可谓桃李满天下。杨老师行功，轻灵松静，变转圆活，循规蹈矩，意境深邃，表里精粗，无微不至。他主张练太极拳要“意形并重”，“内外皆修”。他一生

钻研太极拳术，不断改革教学工作，对太极拳的传播与倡导做出了贡献。

杨禹廷老师传授的太极刀和太极剑，和他传授的太极拳一样，既讲究手、眼，手、步的基础规矩，又讲究表达器械的特色。对刀、剑的练法，他强调要按“点”（即刀点、剑点）去练。刀、剑由柄首至锋刃，处处皆有法，式式皆不空。既表现了刀、剑之特色与神韵，而又不失其真。

最近应国内外广大爱好者之要求，将杨禹廷老师传授的太极拳修订成书，名为《太极拳规范》，已由中国友谊出版公司出版，深蒙广大读者厚爱，谨此致谢。近日又应读者之请，将杨禹廷老师传授之太极刀与太极剑编撰成册。这是根据作者早年学习时之笔记及教学的讲稿加以充实修订的，并由作者拍照，以供读者练习时参考。为了悼念先师，作者在《太极拳规范》一书中，曾刊出杨禹廷老师的太极刀及单推手的珍贵遗照。此次作者又将珍存的杨老师的太极剑照片12幅附印于书内，以飨读者。

杨禹廷老师之珍贵遗照，蒙北京马维生先生保存，而未沦于毁灭，谨此向他表示深切的谢意。

马有清

1984年5月25日于香港

序一

余识马君有清在1957年。余年已五十有七，马则二十八岁，忘年交也。时马患重病，中医已拒开方，嘱练太极拳。余告以二十三年前大病后，练太极拳而恢复健康。马即随杨禹廷老师习吴式太极拳，数年而健。此后练刀、剑，习推手。又拜吴图南先生为师，拳术日愈精进。马有今日之成就，师授与勤学苦练所得者也。今马君将太极拳及刀、剑编撰成书，倡导之功非浅焉。太极刀与太极剑，皆从太极拳中来。拳好者，刀与剑无不好。清末书法家邓石如谓“字画疏处，可以走马。密处不使透风。”刀、剑亦如此。领会此者称“仙”矣。

钱雪庵

1984年5月20日广东之梅县

序二

六十年代初期，我因为在北京市搞体育工作，被选到北京市武术运动协会任职。那时候马有清先生是北京市优秀武术运动员。他擅长太极拳、形意拳、八卦掌等多种内家拳术。曾连续数年荣获北京市武术冠军称号。其后他被选聘为北京市武术运动协会太极拳组秘书，并兼任形意、八卦拳组秘书。马有清先生积极参与北京市的武术活动和武术的挖掘整理、探讨研究以及推广宣传等，为武术工作者树立了榜样。

二十多年来，马有清先生一直从事武术研究和教学工作，是中国著名的武术家。前者他编著的《太极拳规范》一书，经中国友谊出版公司出版后，受到广大武术爱好者的赞赏和欢迎。最近他又应国内外读者要求，将北京市著名太极拳家杨禹廷先生所传授的太极刀与太极剑编撰成书。太极刀、剑是国内外武术爱好者所喜闻乐见的项目，目前有关太极刀、剑的书籍不多，读者迫切需要这方面的教材，相信马有清先生编著的《太极刀剑合编》一书出版后，必将受到广大读者的热烈欢迎。

数十年来，马有清先生追随中国著名太极拳家吴图南先生，杨禹廷先生，形意、八卦拳名家王继武先生，骆兴武先生，少林密宗大师奇云和尚等。由于他勤学苦练，悉心研究，对所学各家拳术，尽得真传。他在拳术上已达到

纯熟精深的地步，在武术理论研究方面也有着极高的造诣。我衷心希望马先生继续将太极推手、形意拳、八卦掌、密宗大悲拳等大作早日问世，为中国武术事业和中外文化交流继续做出贡献。

李 光

1984年5月30日于北京

责任编辑：张云梅

封面设计：刘冶

拳照摄制：马名骏 崔淑艳

资料整理：马名骐 马名强

目 录

前言	(1)
序一	(1)
序二	(2)
中国古兵器与太极刀、剑	(1)
太极刀、剑的方位和度数的设置	(6)
太极刀、剑的基本步法与主要手法和腿法··	(8)
上 篇 太极刀(又名太极十三势刀)··	(12)
一、太极刀练习方法说明	(12)
二、太极刀姿式名称	(13)
三、太极刀各式解说	(14)
下 篇 太极剑(又名太极十三势剑)··	(38)
一、太极剑练习方法说明	(38)
二、太极剑姿式名称	(39)
三、太极剑各式解说	(42)
附 录:杨禹廷老师练太极剑珍贵遗照12幅··	(108)

中国古兵器与太极刀、剑

中国是具有几千年文明史的古国。远在上古时期，我们的祖先在与自然界以及人类之间的生存搏斗中，就积累了丰富的武术经验，并且由徒手到制造和使用武器。从许多文字记载里和历年出土的古代珍贵文物证实，武器的制造，早在三代(夏商周)以前，就逐渐臻于完善。由石制的武器，发展到铜制的、铁制的，一直到炼钢技术的出现，每个历史阶段的制造技术，都达到了相当高的水平。

中国的古代武器，由于历史久远，种类繁多，难以详尽统计。但是，关于中国古代十八般兵器的说法，却流传中外、脍炙人口。据清褚人穫《坚瓠集》里记载说：“明嘉靖间，边廷多事，官司招募勇敢。山西李通，行教京师，应募为第一。其武艺十八事皆能。一弓，二弩，三枪，四刀，五剑，六矛，七盾，八斧，九钺，十戟，十一鞭，十二筒，十三挝，十四笏(音殊，古竹质之长兵器)，十五叉，十六爬头，十七绵绳套锁，十八白打(拳术)。”从这段文字中，可以了解到中国的古兵器，到明朝时的概况了。

近代火器发明之后，尤其是现代科学的昌盛，这些古代兵器已经成了历史文物。但是人们仍可以在戏剧艺术表演和中国武术表演里看到古代兵器形象的出现。这些古色古香的仿制道具，已经成了人们丰富艺术生活和健体康乐活动的重要器材了。

六十年代初期，我在北京市武术运动协会任职期间，协会曾用了较长的时间，对中国古代十八般兵器，做过一

些调查研究和挖掘整理工作。从多种文献资料里查知，有关十八般兵器的说法，有代表性的就有十多种。除了查找文字资料之外，还重点调查了那时候武术界里保留的一些器材。最后经过研究审定，挑选出有代表性的十八种兵器，即刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、抓、镗、棍、槊、棒、拐子、流星。这十八种兵器里，有长有短，有软有硬，有轻有重，有单有双，品种繁多，琳琅满目。根据这些群众喜闻乐见的武术器材，我们又搜集编排各种套路，并邀请当时多位武术名家进行表演。十八般兵器表演一经推出，盛况空前，受到广大爱好者的热烈欢迎。

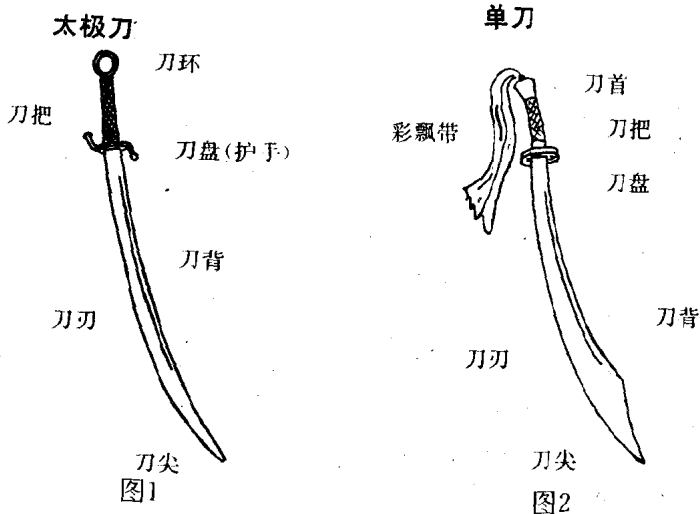
目前武术运动中的长短兵器，主要有刀、枪、剑、棍四种。而且这四种兵器被列为武术比赛里的器械竞赛项目。至于其它的一些长短兵器，以及一些稀有的兵器，多见于武术表演。在正式武术比赛里则很少列入。

太极拳的器械包括刀、枪、剑、杆四种。近代太极拳宗师杨露禅、杨班侯、杨鑑侯父子，不但精于太极拳术，而且皆擅长太极器械。据记载杨露禅身负一小花枪，荷一包裹，遍游华北诸省。因武艺高超，所向无敌，故世称“杨无敌”。杨班侯在端王府任教时与教头雄县刘仕俊（擅长大枪）比大枪。班侯只用一个沾粘枪，就击刘跌入王府里的月牙河中，自此名噪京师。杨鑑侯曾与神刀张某交手。鑑侯仅用拂尘（木柄，拴马尾，为除尘逐蚊蝇之用）代刀，张某之刀即被粘着，无法出手。诸如上述之珍闻轶事，许多过去的太极拳前辈宗师，皆有一些类似的传闻。现仅就太极刀和太极剑的规格样式说明如下，至于太极枪、杆及推手等将另有专著介绍。

太极刀在演练时使用的刀，均为单刀。常见的刀有两种。一种是太极拳系里专用的刀(图1)，其刀柄略长，可容两只手握刀。刀首处有圆环，可拴绸彩飘带。刀身窄而长。此刀之制法据记载分量较重。一般的重量约在五市斤左右。这种太极刀的制造和使用目的，主要区别于外家拳的花刀。因为太极刀主要以沾粘连随，引发内劲，去发挥刀的效用。

太极刀演练时使用的另一种刀，就是普通的单刀(图2)。武术比赛中使用的太极刀必须钢制。其长度要求，以练者直臂、垂肘抱刀时的姿势为准，刀尖不得低于本人的耳垂。以刀尖与本人的耳梢齐较为适度。

目前群众日常锻炼时多用木制单刀，其轻重长短皆可因人而宜。制做木刀时，宜选择质地较坚韧之木料。刀的样式以刀头略肥阔的“鳝鱼头”式，较浑厚和美观。



练单刀过去讲“刀如猛虎”，主要指练单刀时的动作勇猛疾速。单刀的刀锋较剑为重，故使用刀锋时多“扎”刀的动作，很少“点”刀的动作。刀只一面有刃，故刀术翻腕的动作也较多。单刀有缠头与裹脑之动作。缠头是右手持刀，撑右臂，垂刀尖，右手刀之刀背沿左肩，贴脊背，绕经体后再向身体右前方进刀。裹脑是右手持刀，撑右臂，垂刀尖，右手刀之刀背沿右肩，贴脊背，绕经体后再经身体左前方进刀。练习单刀时要注意左手的配合，所谓“单刀看手”指的就是这个意思。

太极剑在演练时使用的剑均为单剑。剑与刀的区别主要是，剑两面皆有刃(图3)。剑柄之长度为能容纳两手握剑，故不宜过短。剑穗分长穗与短穗，练者可任意选配。太极剑的制造无特殊的规定。在武术比赛中使用的剑也必须是钢制。其长度要求，以练者直垂臂，垂肘，反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳垂。以剑尖与本人的耳梢齐较为适度。

目前群众日常锻炼时也多用木制之单剑，其轻重长短亦可因人而宜。制做木剑时，也宜选择质地较坚韧的木料，而且适当配以长穗或短穗，更觉典雅大方。

练单剑，过去讲“剑如飞凤”主要指练剑时的动作要轻灵奇巧。其势如飞凤，盘旋驰骋，舒展自如。剑因

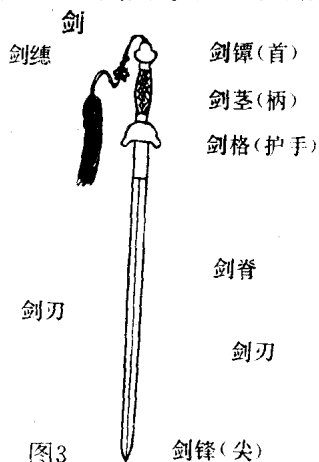


图3

为两面有刃，故无缠头裹脑及剑刃靠身之动作。持剑之手要虚，剑经常由大指、中指、无名指执剑。其食指、小指在练剑时要随时松开，以利于剑的变化。左手剑诀要注意与剑的配合。过去武术前辈讲剑诀有名为“子母针”的，即古代实战时，剑诀之上套有短的钢针，以配合攻击之用，故名为“子母针”。

太极刀、剑虽然在形式上练法不同，但是都须本着太极拳的运动特点和方法去练。故练习时必须按照松、柔、圆、缓、匀等特点，务使动作中正安舒、绵绵不断。这才不失其为太极器械的特色。我们主张练习太极器械之前，最好是先练好太极拳。《纪效新书》中说：“其拳也，为武艺之源”。因为先练好拳，再练器械就比较容易些。在某种意义上来说：“器械是手的延长”。如果拳练的不好，手里再拿上器械，练起来就越加困难了。

要练好太极器械，不仅要注意手、眼、身、步的锻炼，更需要注意心、神、意、劲的锻炼，因为这是练好太极器械的基础功夫。