

中国拳术与气功丛书

刀

王晓剑 虞定海 袁洪海 编著



中国展望出版社

中国拳术与气功丛书

刀

王晓剑 虞定海 袁洪海 编著

中国展望出版社

一九八七年·北京

内 容 提 要

中国的武术和气功，历史悠久，遐邇闻名，深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产，我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等，对广大群众保健强身，祛病延年大有裨益。

刀，是中国武术器械之一，为广大武术爱好者所喜习。本书介绍了单刀、双刀、朴刀、大刀的套路，并简述了刀的技法理论，供已具有初级刀术基础者自学、研习。

中国拳术与气功丛书

刀

王晓剑 虞定海 袁洪海 编著

*

中国书店出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

宝坻县印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张4.875 字数104,000

1987年9月北京第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—15700册

ISBN7-5050-0001-6/G·13

统一书号：17271·187 定价：1.00元

前 言

本书所汇集的单刀、双刀、朴刀、大刀套路，基本保留了传统武术的动作、刀法、结构。内容丰富，难度适中，结构严谨。

我们多年从事学校的武术教学和训练工作，实践证明，这些套路较适合已具有初级刀术基础的武术爱好者自学、研习。为此，我们在教学之余将其整理成书，以供读者参阅。

由于水平有限，错漏难免，望加指正。

作 者

1987年1月

目 录

第一章 刀的简述	(1)
第二章 刀的各位部名称和刀法	(4)
第一节 刀的各部位名称	(4)
第二节 刀法	(5)
第三章 刀的套路	(7)
第一节 单刀	(7)
一、单刀套路动作名称	(7)
二、单刀动作说明	(8)
第二节 双刀	(38)
一、双刀套路动作名称	(38)
二、双刀动作说明	(39)
第三节 朴刀	(81)
一、朴刀套路动作名称	(81)
二、朴刀动作说明	(83)
第四节 大刀	(118)
一、大刀套路动作名称	(118)
二、大刀动作说明	(119)

第一章 刀的简述

刀是中国古代兵器的一种，中国武术器械之一。原始社会已有石刀出现。殷周时，有了青铜刀。汉代，骑兵在战争中起着重要作用，铁刀被广泛用于军事。刘熙《释名》：“刀，到也，以斩伐，到其所乃击之也。”由于它的杀伤力超过了原来战场上惯用的两侧有刃，前推直刺的剑，因此士兵临阵“其长兵则弓矢，短兵则刀、铤（小矛）”。战场上，刀几乎取代了剑，成为军中的主要武器装备。此后，在刀的形制、刀法上，历代均有变化和进步。直至武器已很发达的今日，钢刀仍不失其在战场上的作用。

武术刀与军事用刀的形制大致相同，均是刀身一侧有刃，另一侧为无刃厚实的刀背，有尖，有柄，有护手。根据刀的形状，柄的长短，单、双手的持握之别，一般分为单刀、双刀、大刀、朴刀等。它既保留着古兵器的某些形状，又具有适合演练的特点。

俗语“单刀看手，双刀看走”，是指练单刀的刀术运动中，必须注意不握刀的左手与操刀的右手的配合，通过左手的屈伸、收展、抡摆，使右手刀的劈、砍、斩、撩和格、架、缠、裹的动作协调一致，发挥刀的运动幅度、速力和攻防意向。如，左砍刀时，左手内收、屈肘，有利于上体肌肉的收缩，助使右臂发力，并对刀在左前方的飘落起着制动作用。

“弓步直刺”时，左手若右摆则刀略短，若左摆则刀略长，可视其所需调整变化。刀是攻防的主体，但左手的一推、一

搂、一勾的动作也包含着拳术本身所固有的攻防含意。单刀还有双手并用之处，如推、架、裹等刀法均应借助于左手。缠头、裹脑等动作，用左手的摆、收、展、落进行配合，使动作有了生气，不刻板僵化，动作与动作有机地联系起来。在定势动作时，左手的指向往往是下一动的运行方向，可起到“形断意连”的作用。因此，要“单刀看手”。

练双刀是两手各持一刀。它的刀法与单刀用法近似，要求双手均要熟练地掌握刀法。此外，双刀还有较多的“刀花”，对上肢和身体各部的协调性要求较高。在运动中双刀刀法能否密集、多变、灵便，除双臂、双手的作用外，更要靠步法的进退、移动、速缓进行调节。一般说，步速则刀快，步缓则刀慢。两腿走得好不好，直接影响着双手舞动双刀的动作的协调性、速度性和灵活性。因此，要“双刀看走”。

“手不离盘”、“眼不离刃”是指练大刀和朴刀时，因刀较沉重，刀柄较长，完成各种刀法大多是用两手持握刀柄来完成。而且，刀的重心接近刀与柄相交的刀盘处，因而用一手握控上把（近刀盘处的柄），有利于手臂发力时力贯刀的刃、背、尖各部，并且通过腕部的翻转，有效地控制刀刃的方向变化。刀的刃部是杀伤力最大的部位，较多的刀法的力点达于此，因而运动中多“眼不离刃”，以显攻防意向。

大刀、朴刀属长器械类，因此，要用“活把”来掌握刀法的转换。如右手握上把，左手握下把可作左平斩；要变作反平斩时，左手应滑握中把。又如左上撩刀，应用右手握上把，左手握下把；要换把右上撩刀时，需右手滑向下把，左手松离下把，再握上把。因而，“活把”又有“滑把”、“变把”等方法。

朴刀比大刀略轻，稍短，刀法、技法与大刀甚似，但运动起来比大刀更为灵活、快速、多变。

单刀、双刀、大刀、朴刀尽管形制不同，技法有异，但基本刀法近似。在演练时，均要求势猛、意猛、法猛。刀也是骑兵战士的武器。骑兵战斗的勇猛、强悍的气势，自然影响刀的演练风格。故用刀气势猛。

单、双刀因其短，在与长兵对阵时，必须靠近身攻击，以短制长，需要勇猛的气质、坚强的意志。大刀长又沉，执者威武凛严，有“百兵之帅”之称。故用刀意气猛。

单刃、厚背刀的形制，有利于提高劈、砍、斩、撩等刀法的力度、速度和幅度。故用刀刀法猛。

因此，刀在演练时要气猛、意猛、法猛，三者贯为一体，即拳谚所说“刀如猛虎”的特点。

第二章 刀的各部位名称和刀法

第一节 刀的各部位名称

(一) 单刀的各部位名称

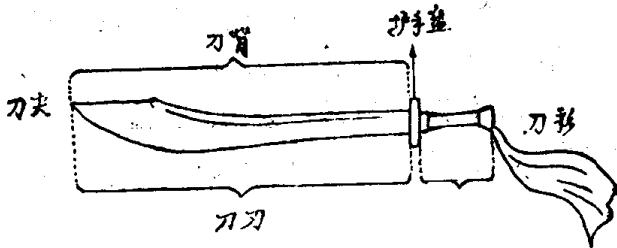


图 1

(二) 朴刀的各部位名称

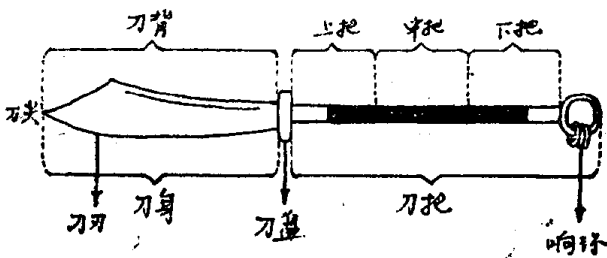


图 2

(三) 大刀的各部位名称

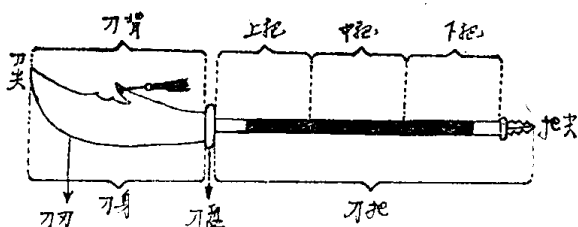


图 3

第二节 刀 法

(一) 扎刀

刀刃朝下、朝上或朝左，刀尖向前直刺为扎。

要求：臂与刀成一直线，力达刀尖。

(二) 劈刀

刀由上向下为劈。

要求：力达刀刃，臂与刀成一直线

(三) 砍刀

刀向右下方或左下方斜劈为砍。

要求：力达刀刃。

(四) 缠头刀

刀尖下垂，刀背沿左肩绕过右肩。

要求：头部正直，刀背贴身。

(五) 裹脑刀

刀尖下垂，刀背沿右肩绕过左背。

要求：头部正直，刀背贴身。

（六）抹刀

刀刃朝左（右），由前向左（右）弧形抽回为抹。

要求：高度在胸腹之间，力达刀刃。

（七）截刀

刀刃斜向上或斜向下为截。

要求：力达刀刃前部。

（八）挂刀

刀尖由前向上、向后或向下、向右为挂。

要求：力达刀背前部。

（九）撩刀

刀刃由下向前上为撩。

要求：力达刀刃前部。

（十）斩刀

刀刃朝左（右），向左（右）横砍为斩。

要求：高度在头与肩之间，力达刀刃，臂伸直。

（十一）云刀

刀在头顶或头前上方平圆绕环为云。

要求：云刀要水平。

（十二）架刀

刀刃朝上，由下横向上为架。

要求：刀高过头，力达刀身。

第三章 刀的套路

第一节 单 刀

一、单刀动作名称

预 备 势

1. 并步抱刀
2. 拗弓步推掌
3. 并步接刀

第 一 段

1. 转身裹脑提膝平斩
2. 弓步劈刀
3. 马步劈刀
4. 跳步翻身马步抡劈
5. 弓步缠头刀
6. 裹脑虚步藏刀
7. 弓步前扎
8. 前跃弓步扎刀
9. 转身裹脑弓步反撩刀
10. 提膝托刀
11. 缠头弓步藏刀
12. 跳步转身弓步藏刀

第 二 段

1. 缠头里合腿
2. 弓步前扎
3. 歇步下截
4. 翻跳歇步按刀
5. 翻跳仆步藏刀
6. 缠头弓步藏刀
7. 转身裹脑提膝直扎
8. 缠头转身弓步直扎
9. 插步藏刀

第 三 段

1. 舞花跪步架刀
2. 弓步藏刀
3. 转身歇步下截
4. 转身缠头左劈刀
5. 叉步右劈刀
6. 翻身腾空撩扎
7. 盖步劈刀
8. 翻身弓步带刀
9. 跳步仆步藏刀
10. 弓步前扎
11. 提膝带刀

第 四 段

1. 弧形步带刀
2. 回身平劈
3. 翻身提膝藏刀
4. 翻身抄刀
5. 抱刀蹬腿
6. 提膝藏刀
7. 跃步转身弓步斜砍刀
8. 缠头箭弹
9. 提膝上扎
10. 弓步缠头刀
11. 转身弓步带刀
12. 前点步抱刀
13. 前点步撑掌

收 势

二、单刀动作说明

预 备 势

1. 并步抱刀

两腿并步站立；左手抱刀，拇指在前，其余四指在后握住刀柄，并托住刀盘，使刀背贴靠上臂部，刀刃朝前，刀尖

朝上；右手五指并拢，臂部垂于身体右侧；
眼视左前方（图A-1）。

2. 拗弓步推掌

（1）右掌向右后方直臂上摆至肩高，掌心朝上，掌指朝右后方；左手抱刀，屈肘略上提；眼视右手（图A-2①）。

（2）上动不停，右臂内旋下落，掌心朝下，高与腰平；左手抱刀向左前方直臂上摆至肩高，刀刃朝上，刀尖朝右后；眼视左前方（图A-2②）。

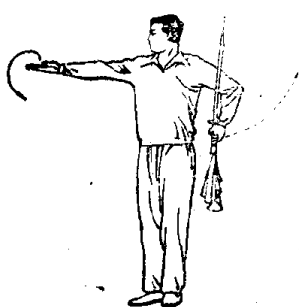
（3）上动不停，左腿向左前方上步，屈膝半蹲；右腿蹬直，成左弓步；右掌向下，向左前方直臂擦出，掌心朝上，随之右臂屈肘，右掌收至右胸前再向左前方推出，小指一侧朝前，掌指朝上；左手抱刀，直臂下摆至体左侧；眼视左前方（图A-2③）。

3. 并步接刀

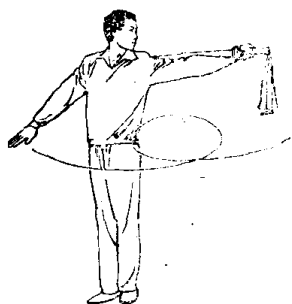
右脚向前与左脚并步，两腿微屈；左手抱刀，左臂屈肘摆至左胸前；右臂屈肘，右手按附在左手刀柄处，拇指张开，虎口贴近刀盘，准备接握左手之刀；眼视右前方（图A-3）。



图A-1



图A-2①



图A-2②



图A-2③

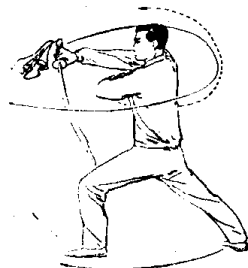


图A-3

第 一 段

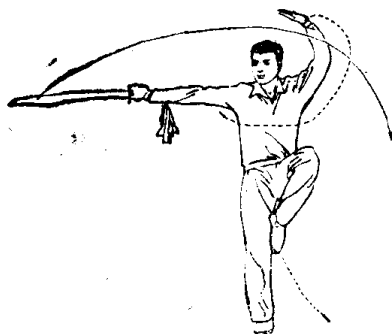
1. 转身裹脑提膝平斩

(1) 右脚向右前方上步，左脚再向右前方上步，屈膝；上体右转；右手持刀向右平扫至右侧，右臂外旋屈肘，手心朝后，使刀刃朝右，刀尖下垂，刀背贴靠右肩背部，向左绕行至左肩臂外侧，刀刃朝左，刀尖朝下；左掌向左、向前、向右划弧，屈肘至右腋下；眼视前方(图A-4①)。



图A-4①

(2) 上动不停，右腿向左腿后方插步，膝伸直；上体右转270度，左腿提膝至体前，大腿高与腰平脚面

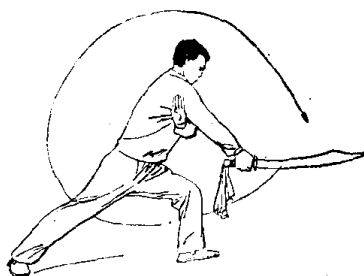


图A-4②

绷直,脚尖朝下、右手持刀向右平斩,手心朝下,刀刃朝后,刀尖朝右;左掌向下、向左、向上划弧至头顶左上方,屈肘成横掌;眼视右前方(图A-4②)。

2. 弓步劈刀

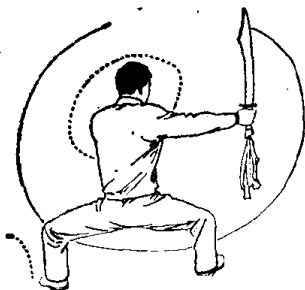
左腿向左落步,屈膝;右腿蹬直,成左弓步上体左转90度;右手持刀,右臂外旋,使刀向上、向左、向下劈至左前方,高与腰平,手心朝左,刀刃朝下,刀尖朝前;左手向左、向下、向右、向上划弧,左掌置于右腋下外侧,掌心朝右,掌指朝上;眼视刀尖(图A-5)。



图A-5

3. 马步劈刀

右腿向前上步,脚尖内扣,两腿屈膝半蹲成马步;右手持刀,向下、向左、向上绕至头上方,臂内旋,再向右,向下劈刀;手心朝前,刀刃朝右,刀尖朝上;左掌向左下、向上、向右绕至右胸前;眼视刀尖(图A-6)。



图A-6

4. 跳步翻身马步抡劈

(1) 左腿向上抬起,上体左转,右腿蹬离地面,身体腾空;右手持刀,向下、向左、向上划弧至头上方,手心朝左,

刀刃朝上，刀尖朝后；左掌向左、向上、向右、向下摆至体左侧；眼视前方（图A-7①）。

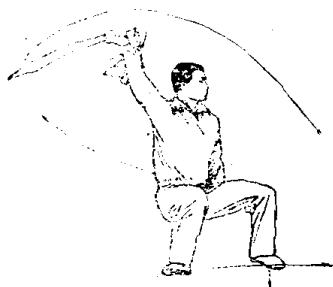
（2）上动不停，左脚先落地，上体左转180度，右脚向前落步，两腿屈膝半蹲成马步；右手持刀，向前、向下劈刀，手心朝前，刀刃朝右，刀尖朝上；左掌向左、向上划弧至头左上方，屈肘成横掌；眼视刀尖（图A-7②）。

5. 弓步缠头刀

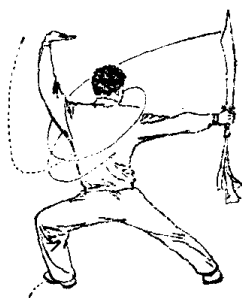
左腿外展，右腿蹬直，成左弓步，上体略左转；右手持刀，右臂内旋，屈肘左摆，使刀背贴左臂外侧缠向身后，向右、向前、向左腰处环绕平扫，手心由上向下翻转，刀背贴靠于左腰侧，刀刃朝左，刀尖朝后；左掌向下、向左、向上划弧至头上方屈肘成横掌；眼视右方（图A-8）。

6. 裹脑虚步 藏刀

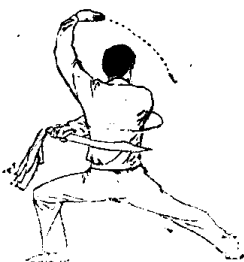
（1）右腿屈膝向体前抬起；左腿蹬直，脚尖内扣；上体右转；右手持刀，向前、向右、向后平扫，右臂外旋，手心朝上，刀刃朝右，刀尖朝后下方；左掌向右前下落，高与



图A-7①



图A-7②



图A-8