



太 极 刀

傅鍾文示范 蔡龙云编写

太 极 刀

傅鍾文 示范 蔡龙云 编写

人 民 体 育 出 版 社

23566

目 录

序言.....	(1)
太极刀的练习方法.....	(2)
太极刀诀.....	(4)
太极刀动作说明.....	(4)
刀法应用谱.....	(36)
太极刀法实用假设练习.....	(37)
编后记.....	(45)

统一书号：7015·925

太 极 刀
傅鍾文示范 蔡龙云编写

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·
(北京市书刊出版业营业许可出字第049号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 20千字 印张1 $\frac{16}{32}$

1959年6月第1版
1963年8月第3次印刷
印数：29,601—40,300册
定价〔9〕0.18元

序

言

中国的武术运动，包括很多种拳系，太极拳系仅是其中的一种。在太极拳系里有拳、剑、刀、枪、推手及大摆等运动项目。这些运动项目，虽然在形式上各有不同，但它们却具有一个共同的运动特点，就是“柔中寓刚，棉里藏针；纏綿不断，滔滔不絕”。

近百年来，人民群众根据它的运动特点結合了保健上的需要，逐步地使它摆脱了过去的单纯为技击服务的道路而趋向于医疗体育的道路。从科学方面已証实了太极拳系的运动项目在医疗体育上有很大的疗效。从而也說明了太极拳系应向这个方向发展。

几年来，由于党和人民政府对武术运动的关怀与提倡，太极拳系的各个运动项目的发展更为空前，参加太极拳运动的群众日益增多。为了适应广大群众的需要和提供太极拳整理、研究工作的参考，我們編写了这本书。

我自幼从我的舅父杨澄甫先生那里較有系統地掌握了太极拳系的各种运动，苦于缺乏編写能力，未能貢獻絲毫。今逢蔡龙云先生与我同任上海市武术队教練，蒙他在編写上予以帮助，写成这本书。希望讀者对書中不正确的地方，提出糾正，以便改进和提高。

傅鍾文 1953年9月于上海

太极刀的练习方法

一、练习太极刀的时候，“头部”不可偏歪或俯仰，必须将下颏收进，头向上直顶，好像有东西顶在头上似的所谓“顶头悬”；但切忌由于头向上顶、下颏收进而产生了硬头强项之弊。因此头向上顶还要注意颈项肌肉的放松，所谓“虚领顶劲”。“目光”必须是向前直视，不要在运动中产生斜视的现象。“口”则自然合闭，“舌”向上卷舐住上颚。“口”呼“鼻”吸任其自然。

二、练习太极刀的时候，“身躯”必须中正不倚，“脊梁”与“尾闾”必须直而不偏；但是这并不等于身躯僵直得丝毫没有灵活之意，在运动过程中遇到动作变化的时候，它也必须含有含胸拔背、沉肩转腰的变化。杨澄甫先生曾在“太极拳之练习谈”中说：“但遇开合变化时，有含胸拔背、沉肩转腰之活用，初学时节须注意，否则日久难改，必流于板滞，工夫虽深，难以得益致用矣。”

三、练习太极刀的时候，“两臂”骨节、肌肉均须放松，“肩”要向下松沉，“肘”要保持下坠并始终屈成弧形，“掌”要微张，“手指”要伸而微曲。

四、练习太极刀的时候，“两腿”必须分清虚实。身体重量移于左腿时，则左实，而右脚则虚沾地面；反之则右实左虚。所谓虚，并非空虚之意，而是其势仍然未断，存有伸缩变化的余意在里面；所谓实，也并非是用得过猛，用劲过分

之意，而是充實而已。所以屈膝下蹲的時候，只要略蹲就可，如果屈膝成半蹲就有些用勁過分了。同時半蹲容易使上身前傾，失卻了中正之勢，違反了不倚不偏的要求。

五、練習太極刀的時候，“兩腳”的前進后退，必須是起落猶如貓行，起步要靈，落步要輕；遇到踢腳的時候，要使腳面繃平，腳尖朝前，但也不要過分地繃緊，要使腿腳的肌腱均都放鬆、慢慢地踢出。

六、練習太極刀的時候，必須保持“安靜”，使意識集中，將精神貫注到每個細小的動作中去，不要一面在練習，一面在考慮別的事情。否則，運動便成了隨便的活動，減低了鍛鍊價值。

七、練習太極刀的時候，必須使“呼吸”保持自然，不要受動作的影響而阻礙了自然的正常呼吸。呼吸的方式，雖然太極刀和太極拳同樣講究“氣沉丹田”的深呼吸，但在初學的時候不必拘束於這一點上，只要運用一般的“膈式呼吸”（腹呼吸）就可，不要專意地做膈膜的升降運動。否則，會弄得呼吸也不自然，動作也不自然，呼吸和動作更难協調。

八、練習太極刀的時候，必須運用圓活之“勁力”，不要運用僵勁和拙力。所謂圓活之勁，即是在身軀四肢自然活動或站立的情況下，使某些可能放鬆的肌腱和關節做到最大限度的鬆弛。但是這種最大限度的鬆弛，却並不等於鬆懈和疲沓，而是以最低限度的力量來推動動作，也即是以肌肉的最低限度的緊張來支配骨骼。

九、練習太極刀的時候，必須使動作“完整一氣”、綿綿不斷。身軀和四肢的活動要上下相隨、協調一致，特別是刀法和手法、步法的配合更應取得和諧、統一，所謂“一動無有不動”，切忌動手不動腳，動刀不動手的弊病。同時還要

使每个动作都前后貫串起来，使整套太极刀从起势到結束形成一个单一的动作，中間沒有停頓，沒有間断；虽然有些地方需要微頓，但是这仅仅是說把动作微微放慢的意思，并不是稍作停止的意思。

十、練習太极刀的时候，要“宜慢”不宜快。但慢并不等于迟頓和过溫，因此在速度問題上，必須避免过溫和迟頓的现象。同时还要保持从开始到結束的中間速度快慢均匀，不要忽快忽慢，快慢不勻。

太 极 刀 訣

七星跨虎交刀势，騰挪閃展意气扬，左顧右盼两分张，
白鶴展翅五行掌，风卷荷花叶內藏，玉女穿梭八方势，
三星开合自主张，二起脚来打虎势，披身斜挂鸞鴛脚，
順水推舟鞭作篙，下势三合自由招，左右分水龍門跳，
卞和攜石鳳还巢。

太极刀动作說明

一、七星跨虎交刀势

动作：①面向南方，两脚开步站立，中間距离与两肩相等；左手虎口朝下，拇指在外，其余四指在里，握住刀把，使刀背貼靠小臂，刀刃朝前，刀尖朝上，垂于上身左侧；右手五指自然松开，拇指外侧朝前，垂于上身右侧；眼向前平視，抱刀姿勢站好(图1)。②左手抱刀从下向左、向上，向胸前屈肘圓形繞环，至胸前时手心朝里；上身随之稍向左轉，眼向正东方直視；右腿同时屈膝略蹲，左脚向正东移出半

步，屈膝以脚前掌虚沾地面；身体重量落于右腿，成为左虚右实之虚步式。右手则在左脚出步之同时变拳，屈肘收抱于右腰侧，掌心贴身，拳眼朝上（图2）。③上动不停，上身



图 1



图 2

转向正东；左脚踏实，左腿屈膝略蹲；右脚向前上步，屈膝以脚前掌虚沾地面，身体重量落于左腿，成为右虚左实之虚步式。左手抱刀不变，右拳在右脚向前上步之同时从右腰侧由左手下面向前伸出，拳眼朝上，肘部稍屈；刀把与右拳上下交迭；眼仍向正东直视（图3）。④上动微顿（似停非停，顿作顿，下同），右脚向后退步，右腿屈膝略蹲；右拳同时变掌，从身前下沉（图4）。⑤上动不停，上身后移使身体重量落于右腿，左脚在上身后移之同时微离地面提起，即以脚前掌虚沾地面，成为左虚右实之虚步式；右掌继续从身前下方向右、向上弧形绕环，至上方时屈肘屈腕成半月状举于头前，掌心朝上；左手握刀在右掌绕环之同时以肘关节为轴心使小臂相应地从身前向上、向前弧形绕环，至前方时手心

朝右，虎口朝前，肘微屈，刀尖朝后，刀刃朝上；眼仍前视（图5）。⑥上动微顿，上身右转，左手握刀从前方随身转动向右屈肘平摆至右胁处，手心朝上，虎口朝外，刀尖朝向身左，刀刃朝向身前；右掌随之从头前上方落下，在右胁处接握左手之刀，左手此时将刀交于右手；眼看两手（图6）。



图 3



图 4



图 5



图 6

要点：①抱刀站立的时候，全身自然放松，不要挺胸收腹；神情力求安静，思想集中，做好运动的准备；左手所握之刀，防止刀刃朝里或朝外，应使它朝向身前。②运动中的左右虚步式，必须虚实分清；上步和退步的时候，力求迈步轻稳，防止上身摇晃。③做绕环动作的时候，肘关节要稍微屈曲，不要伸直，也不要过分的屈曲。④在第三动刀把与右拳上下交迭的时候，拳和刀把的高度不要过高或过低，与胸骨的剑突处达成水平为宜。

二、腾挪闪展意气扬

动作：①上动不停，上身左转面向正东；右手持刀，虎口靠近刀盘，左手将刀交于右手后手心仍朝上附于刀把处，刀背仍然贴靠左臂肘如抱刀状，随身转动从右肋处向左平摆至正东方，两肘微屈，刀刃朝上，刀尖横向身后；左脚在上身左转之同时向前进半步，左腿随之屈膝略蹲，右腿同时在身后挺膝伸直，上身重量落于两腿之间，成为左弓箭步；眼向前直视（图7）。②上动不停，右手持刀手心朝下从身前向右平摆横扫，至右侧方时刀尖朝前，刀刃朝右，刀把与右腰侧平齐；左手变掌，在右手持刀横扫之同时掌心朝下从身前向左平摆，至左侧方时掌指朝前，与左腰侧平齐；两肘均微屈；右脚此时离地，向身前屈膝提起，脚尖自然下垂；左脚不动，左腿仍旧稍屈；眼仍向前直视（图8）。③上动不停，右脚向东南斜前方落步，右腿随之屈膝略蹲，左腿同时挺膝伸直，成为斜式右弓箭步；右手持刀在右脚落步之同时从右侧向上平举，至与肩平时用刀尖从上向东北斜前方摆臂下刺，刀刃斜朝上，右臂平举身前；左掌同时伸附于右腕处，掌心靠腕，掌指朝上；脸向左转，眼看刀尖（图9）。④上动微顿，右脚尖外展，右手持刀手心朝下向右平摆横抹，

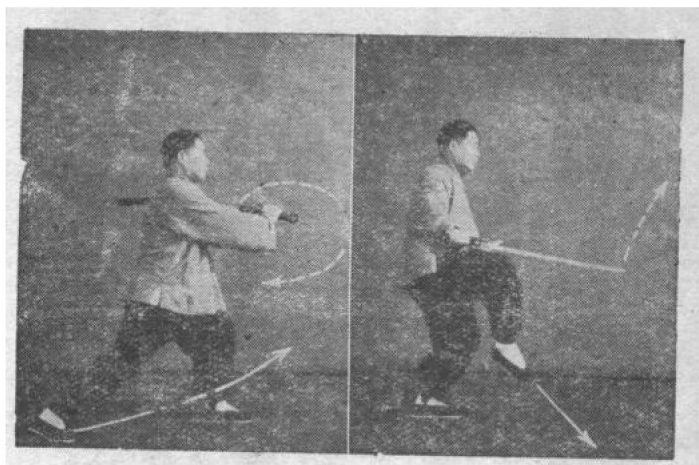


图 7

图 8

至右侧方时臂外旋使手心从下向里、向上翻起，屈肘将刀向右腰侧带回，刀背朝外，刀尖朝前；左掌随右手向右平摆，至右腰侧时掌心朝下，掌指朝后；左脚在右手持刀向右横抹之同时向前上步，屈膝以脚前掌虚沾地面；上身随之右转，身体重量落于右腿，成为左虚步式；眼向正东直视(图10)。

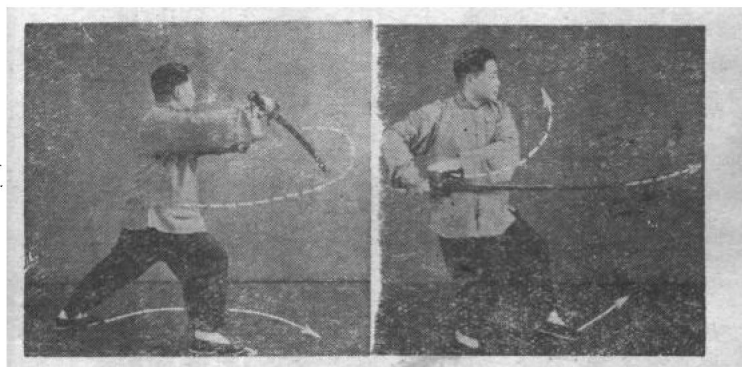


图 9

图 10

⑤上动不停，左脚向东北斜前方进半步，左腿随之屈膝略蹲，右腿在后挺膝伸直，成为斜式左弓箭步；左掌同时臂内旋使拇指外侧朝下，从右向前、向左平摆横摆，至左侧方时掌心朝左，掌指朝前，肘稍屈；右手持刀即向前平伸刺出，手心朝上，刀刃朝左；眼看刀尖（图11）。⑥上动微顿，右

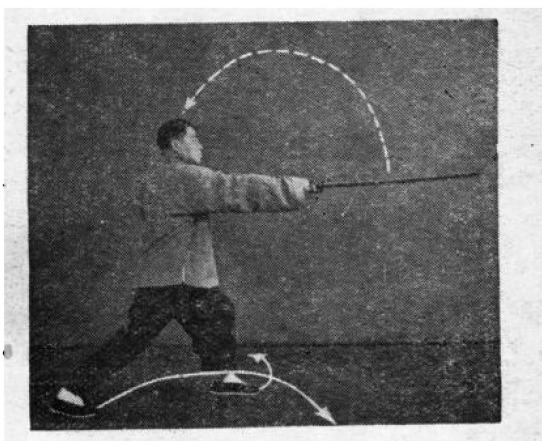


图 11

手持刀臂外旋使刀刃朝上，从前向上、向身左后方屈肘弧形绕环，至上身左侧时刀刃朝下，刀尖朝后；左掌此时掌心朝下，按附于刀背上面；左脚尖在刀绕环时外展，右脚随之向东南斜前方上步，屈膝以脚前掌虚沾地面，成为右虚步式；上身同时稍向左转，眼看刀身（图12）。⑦上动不停，右脚稍向前移落地踏实，右腿随之屈膝略蹲，左腿挺膝伸直，成为斜式右弓箭步；上身同时右转，右手持刀随之从左侧向下、向前，向上反手弧形撩起，肘略屈，手心朝右，刀刃朝上，刀尖朝前；左掌随刀转动，附于刀身外侧，掌心朝右，掌指朝上；眼看刀尖（图13）。⑧上动微顿，右脚向后退一

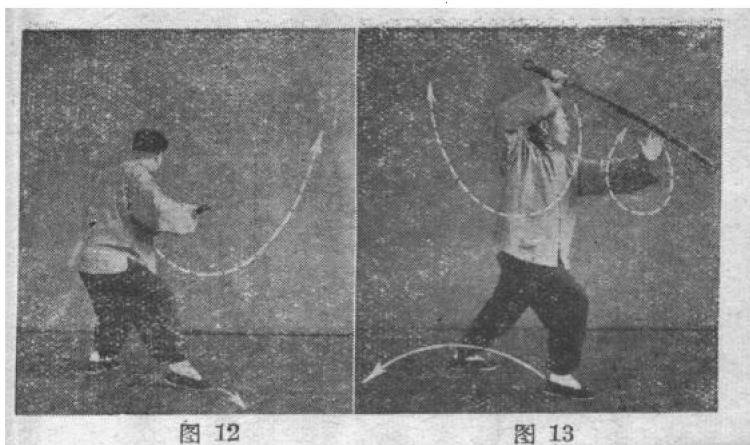


图 12

图 13

步，脚尖外展，右腿屈膝稍蹲，上身随之右轉朝向正南；右手持刀与左掌同时从左向下、向右、向上屈肘繞环，至右上方时右手屈举于右耳侧，左掌屈举于左肩外侧，刀身随两手繞环轉动，惟刀尖始終朝向身左正东方向；左脚在两手繞环至右上方之同时屈膝在上身左侧提起，脚尖自然下垂；眼向正

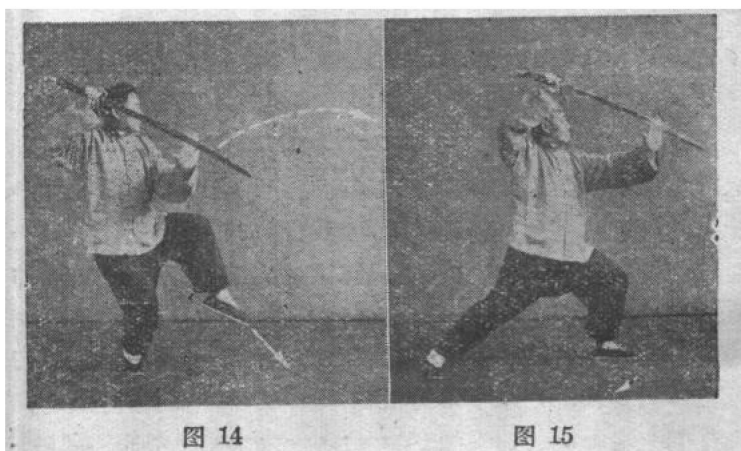


图 14

图 15

东直視（图14）。⑨上动不停，上身稍向左轉，左脚向正东前右落步，左腿随之屈膝略蹲，右腿挺膝伸直，成为左弓箭步；两手同时将刀向前送出，左掌掌指朝上，臂与肩平，右手屈肘举向头顶前上方，刀刃仍朝上，刀尖仍向东；眼看刀尖（图15）。

要点：①上述第四动将刀带回至右腰侧时，防止刀刃貼身，要使刀刃离开身体。②第七动反手撩刀的时候和第九动向前送刀的时候，刀把与刀尖要成把高尖低的斜形，不要使刀尖与刀把相平。③提膝的时候，上身要保持正直，站立要稳固，防止上身后仰和歪斜。

三、左顾右盼两分张

动作：①上动微頓，左脚尖里扣，上身随之稍向右轉，右脚同时离地提起（图16）。②上动不停，右脚即在上身右侧落步，左脚随之屈膝在身前提起，脚尖自然下垂，成为独立式；右手持刀在左脚提膝之同时从上向右直臂平劈，刀刃



图 16

朝下，刀尖朝右；左掌則平舉上身左側，掌指朝上；臉向右變，眼看刀尖（圖17）。



圖 17

要点：右腿必須伸直，左腿屈膝要使大腿抬平，使小腿稍向內收；上身保持正直，兩肩松沉，兩臂舉平，刀尖與肩部達成水平；站立力求穩固，不要搖擺不定。

四、白鶴展翅五行掌

動作：①上勁微頓，左脚向上身左側落步，左腿隨之屈膝略蹲，形成左弓箭步式；右手持刀從右向身前屈腕下沉，上身同時稍向左轉；左掌仍平舉上身左側，眼看正南方向（圖18）。②上勁不停，右脚向東南斜前方上步，右腿隨之屈膝略蹲，左腿在後挺膝伸直，成為斜式右弓箭步；右手持刀與右脚上步之同時向前直腕撩起平舉，刀刃朝上，刀尖朝前；左掌則屈肘舉於上身左側，掌心朝左，掌指朝上；眼看刀尖（圖19）。③上勁微頓，上身後移，左腿隨之屈膝略蹲；右腿伸直，右脚尖隨之外展；右手持刀在上身後移之同時從前向上由左肩外側向後、向下屈肘弧形繞環，左掌即附于

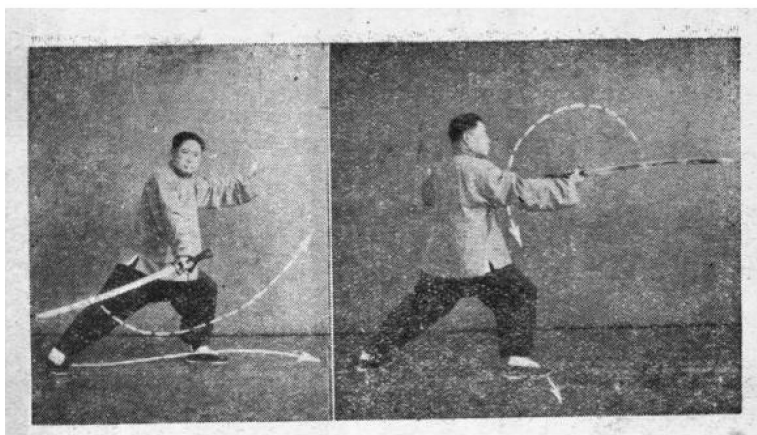


图 18

图 19

右腕处；眼看正东方向（图20）。④上动不停，左脚向正东前方上步，左腿屈膝略蹲，右腿在后伸直，成为斜式左弓箭步；右手持刀在左脚上步之同时向前、向上反手撩起，刀刃朝上，刀尖朝前；左掌随右手转动，仍附于右腕处；两臂屈肘，两手举于额前，眼看刀尖（图21）。⑤上动不停，右手持刀

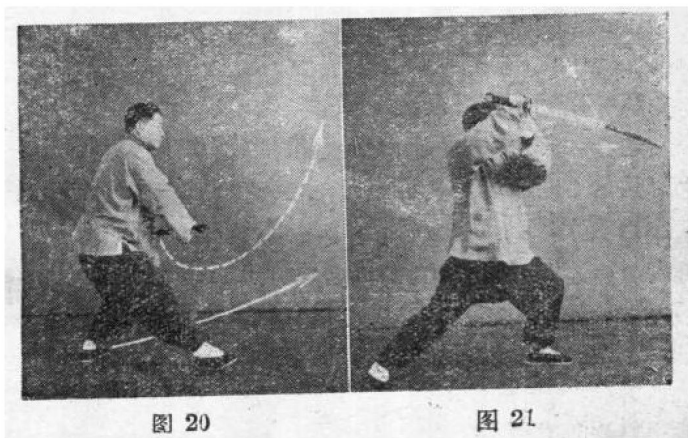


图 20

图 21

向上、向后平托后带，右手屈肘举于头顶上方；左掌同时向前方平伸推出，掌指朝上，肘部微屈；眼看左掌，弓箭步不变（图22）。

要点：①左右撩刀的时候，刀和步法必须配合恰当，协调一致；不要有快慢先后之分。②托刀推掌，刀身必须举平，左掌掌指高与眉齐；两肩松沉，防止耸起；上身保持正直，身体重量落于两腿之间，不要偏左或偏右。



图 22

图 23

五、风卷荷花叶内藏

动作：①上动微顿，左脚尖里扣，右脚跟里转，上身随之开始从右向后转；右手持刀在转身时保持刀尖朝向正东不变，当上身转至正西方向时，沉肘将刀落于右肩近侧，刀刃仍朝上，刀尖朝向东北；左掌随身转动，脸向右变（图23）。

②上动不停，上身继续向后转动，右脚随之向东北方斜退一步；左掌屈肘附于刀把后端，掌心靠刀把后端，掌指朝上；眼看刀尖（图24）。

③上动不停，右腿伸直；左脚随之离地