



刀 术

中國
武術

武术锻炼丛书

刀 术

穆秀杰 编著

江西科学技术出版社

一九八五年·南昌

武术锻炼丛书

刀 术

穆秀杰 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市第四交通路铁道东路)

江西省新华书店发行

江西印刷公司印刷

开本787×1092 1/32 印张8.5 字数19.8万

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数1—8,000

统一书号: 14425·19

定价: 1.30元

前 言

随着武术运动的普及和蓬勃发展，人民群众在操练各种徒手拳术的同时，也希望能学习和掌握更多的武术器械套路。为了满足武术爱好者的需要，本书选编撰写了五套刀术套路练习。

“刀”是武术器械中短兵器的一种，也是常用的武术器械之一。随着人类历史的发展，刀术已由古代生产、军事战争的重要击技格斗技术，逐渐演变为以套路为主的体育项目。通过刀术的练习，能促进和提高人体各系统的机能，全面发展身体素质，起到健身的作用。在多年的锻炼实践中，人们不断创新和丰富刀术的内容，出现了风格各异的多种流派。锻炼者可根据各自的条件和爱好，选择适合自己练习的内容。本书选编的五个刀术套路是本着循序渐进、由易到难的原则撰写的，既可供初学者入门练习，也可供有一定武术基础的人选练。

“初级刀”是由劈、撩、挂、刺、缠头裹脑等基本刀法，结合武术基本动作而编排的短小套路，适于初学者选练。

“梅花刀”是传统套路。其动作内容比初级刀丰富，整套刀法灵活多变，结构合理，布局交错，节奏鲜明。

“拦刀”是具有独特风格的传统刀术。它的刀身比一般刀窄长，实战时既能当刀使，又能当枪用。刀法中缠头裹脑较少，而以拦、截、推、抱、按、挂、抄、架、撩等刀法为主。练习中常以双手持器械，姿势低矮、轻巧灵活、转折多变，要求体

现出绵（动作连绵）、软（身腰如蛇，手臂柔软）、迅（动作迅速）、巧（刀法细腻、巧妙）等特点。整套动作要求以刀带人，人随刀走，可谓别具一格。

“追风刀”是在传统套路的基础上根据武术竞赛规则要求创编的自选套路。刀法内容充实、全面，结构布局合理，动作起伏转折、变化多样，对刀法难度和运动量等方面都有较高的要求。演练者需具备一定的武术基本功基础。

“双刀”是武术双器械的一种。要求两手都有掌握器械的能力，做到左右配合，身械协调。应在掌握单刀的基础上，进行双刀的演练。

笔者在撰写本书过程中，得到了很多武林前辈的指导和同志、同道的帮助，在此谨表示谢意！由于本人水平所限，书中肯定有不少缺点和错误，诚望广大读者批评指正。

穆秀杰

1983年11月于沈阳

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮，这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出，我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍。但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版仍寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西科学技术出版社编辑出版的一套“武术锻炼丛书”，对武术的宣传普及，

无疑将是又一个新的促进。

据我所知，江西科学技术出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以后又逐步充实、系统，决定编成一套“丛书”。最近我看了部分稿件很受启发，觉得这套丛书有这样几个特点：

一、面向普及，取舍适当。中华武术内容十分丰富，常见的流行拳种不下百种之多，器械内容所谓“十八般兵器”，实则远不止十八种。这样多的武术项目，难免使初学者不知所措，难以选择。编辑同志针对初学者需要，从普及出发，选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种，分类分册出版，基本上概括了我国武术南拳北腿，远取近功，刚柔相济的风貌。器械内容，“丛书”选取了刀、枪、剑、棍四类，有长有短，重点突出。这样就为初学武者入门引路提供了方便。

二、内容充实，循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍，都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路，竞赛自选套路等几部分内容，从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解，既可循序渐进地学习掌握该项技术，又可以从中选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是，质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的、严肃的。据我了解，本书的作者都是学有所长，多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验，其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世，一些观点颇有独到见解和一定深度，行文引论也体现了实事求是的精神，绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡，它对正确引导武术爱好者，尤其是青少年爱好

者正确认识武术，学习武术十分重要。这也表明，本书的编者不仅对书的内容、图文下了功夫，而且在发扬我国武术“德艺并重”的优良传统上也认真把了关。

当然也应该客观地指出，“丛书”的某些部分还存在论述不够全面，文图不够生动的缺点和其它一些不足。但作为一部武术普及读物能取得现有成绩，我认为是值得肯定，并热心向读者推荐的。

我祝贺这套丛书的出版，希望通过它做为桥梁，使武术更加深入千家万户。

李天骥

1985年元旦于北京

目 录

第一章 刀的概述.....	(1)
第一节 古代刀和刀术的发展.....	(1)
第二节 近代的刀术运动.....	(3)
第三节 刀的种类和刀术运动特点.....	(4)
第二章 刀的构造、应用及基本刀法.....	(7)
第一节 刀的各部位名称及应用.....	(7)
第二节 基本刀法.....	(8)
第三章 刀术练习.....	(11)
第一节 初级刀.....	(11)
第二节 梅花刀.....	(37)
第三节 拦 刀.....	(81)
第四节 追风刀.....	(125)
第五节 双 刀.....	(185)

第一章 刀的概述

第一节 古代刀和刀术的发展

刀是我国历史上最早使用的武器之一。原始社会人们为了生存，与自然环境、野兽搏斗，逐渐产生了简单的工具和武器。在旧石器时代向新石器时代过渡时期，他们慢慢学会了制造比较精致的石头工具，用打、撞、敲、磨等不同方法制造了石刀和骨刀，并使其光泽、锋利。在长期的生产斗争实践中，又逐渐完善了使用这些工具的技能。这就为武术运动奠定了基础。

新石器时代，约始于一万年前，仰韶文化是新石器文化的代表。河南省渑池县仰韶村曾发现新石器时代晚期的遗址。遗址器物有石器、骨器、陶器多种，其中就有石刀、石斧等。新石器文化遗产分布于中国广大地区，很多地区皆有各种石刀出土，如南京出土的“七孔石刀”等。这说明在原始社会刀是人们重要的生产斗争工具。这种原始刀一般都比较短。

殷商时代的早期，青铜冶炼技术已很发达，出现了各种铜制武器，如矛、戈、斧、钺、刀、剑等。从殷墟和全国各地出土的文物中，都有青铜刀的发现。短的不及20厘米，可佩系身上，主要作为护身的兵器；长的可绑扎在木柄上，作为大型战刀。

春秋战国时期，随着冶炼技术的提高，铁器的出现，刀的铸造有所改良，出现了铁刀。由于步骑兵的兴起，为了在步骑战中发挥作用，长柄武器变短；短柄武器变长，武术技击性进一步突出。

到了汉代，刀已成为战场拚杀的重要短兵器。士兵临阵“其长兵则弓矢，短兵则刀铤”（史记《匈奴列传》），用刀可攻可守，砍、刺、撩、挡灵活锐利，在战斗中发挥了巨大威力。它也是帝王公卿经常佩带的护身武器之一，常有以刀赏赐下级和赠送友人的风俗。汉代的武舞有剑舞、刀舞、双戟舞等，有明显的技击性和招法，又多以套路形式出现。

唐宋时期，由于外患入侵，战争频繁，战场上长、短兵器皆用。短兵以刀为主，并占了显赫地位。宋代长柄铁器较发达，这是由于北方少数民族善骑，马上作战，多使用长柄格斗武器，促进了长枪和大刀等长器械的发展。不但军队演练刀术，而且民间刀术也相当普及和发展，宋代出现了民间练武组织。人民群众把它作为强筋壮骨、防御外患的手段。

明朝是武术大发展、大总结、大提高阶段，是武术发展的鼎盛时期。这时期出现和形成了多种技术风格和流派，特别是理论上总结了过去的练武经验，具有代表性的著作有《纪效新书》、《陈记》、《武备志》、《耕余剩技》等，武艺技能有了新的进展，出现了许多刀艺高强的好手。抗倭名将、民族英雄戚继光，为了打败倭寇，在我国传统刀法的基础上，揉和了日本倭刀的击技，创编了“辛酉刀法”，很有特色，多次打败了倭寇的骚扰进攻。明末农民起义领袖李自成，也是著名的使刀好手。义军的刀法朴实实用，自成体系。“闯王刀”尤为武林称颂，对后来各路刀法的发展有一定的影响。中国历史博物馆内，现存有李自成义军用过的军刀，此刀完全系中国传统刀制，说明刀

流传在人民群众中，有深厚的群众基础。

清代的刀制和技能较前各代复杂而丰富。军队中士兵以大刀、长刀、单刀为训练实战的常用武器。习武练刀者极为广泛，各阶层均有。鸦片战争后，中国人民反帝、反清的斗争云涌风起，涌现了许多善刀的起义将领和民族英雄。太平天国军中使用的长柄大刀，俗称“太平刀”，流传到近代称为“朴刀”（双手带）。清末反帝、反清的上海“小刀会”，每人均带一尺七寸长的短刀一把，起义时他们挥刀上阵，锐不可挡。

第二节 近代的刀术运动

古代的各种刀术练习，多从实战出发，技击性强，动作朴实无华，极少花法。近代武术运动主要作为锻炼身体、增强体质的手段。经过继承和发展的近代刀术，逐步形成了独具特色的体育项目。近代刀术以套路形式为主，动作在保留技击含义的前提下，大多增加了各种花法；造型和翻腾、跳跃动作内容更趋优美。

近代刀术的内容极为丰富，不同的套路，风格各异。目前流传在全国各地的刀术套路繁多。如：梅花刀、万胜刀、燕青刀、六合刀、八方刀、花刀、追风刀、太乙刀、步战刀、三才刀、太极刀、八卦刀、龙形刀、滚手刀、连环刀、查刀、劈挂刀、四门刀、武松刀、紫金刀、飞虎刀、地躺刀、乌家刀、白虎刀、混形刀、北莲单刀、五门单刀、十字单刀、五虎单刀、东林刺狼刀、明月乾坤刀、苗刀、拦刀、夜行刀等单刀套路，梅花双刀、蝴蝶双刀、地躺双刀、竹叶双刀等双刀套路；以及关公大刀、春秋大刀、金刚大刀、青龙大刀、南洋大刀、九环大刀、青龙偃月刀、朴刀等大刀套路，真是不胜枚举。每套刀

术随所属拳种的不同，练法和风格也各有所异。例如：八卦刀就是以摆扣步走转为主，结合各种刀法编创的套路，要求人随刀走，势势贯串；太极刀则要求柔和平稳，刚柔相济，连绵不断；地躺刀是以地躺动作、跌扑滚翻、窜蹦跳跃结合各种刀法组成的套路练习，要求刚劲有力、起伏转折、灵活多变。

随着武术运动的蓬勃发展，刀术套路的运动技术水平不断提高。按照“武术竞赛规则”创编的自选刀术，就其动作的内容、难度、数量等方面，都要求演练者具备良好的身体素质和坚实的武术基础。从一九七九年以来，每年都举行“全国武术观摩交流大会”，会上来自全国各地的武林高手，表演了多种风格的刀术。如：河北运动员表演的桌上八卦刀；黑龙江运动员的龙形刀；辽宁运动员的拦刀和四川运动员创编的猴刀都别具一格，体现了刀术内容的丰富多彩。

随着武术挖掘整理工作的深入开展，刀术练习将进一步发扬民族风格，突出攻防特点，不断提高健身价值，充实技术内容。相信在“百花齐放”方针指引下，我国刀术必将更加绚丽多彩，得到新的发展。

第三节 刀的种类和刀术运动特点

刀的种类很多。短刀，明代称为“手刀”，包括有单刀、双刀、砍刀、马刀、九环刀等等；长刀，据宋代《武经总要》和明代《三才图会》等记载，长柄铁刀有屈刀、偃月刀、笔刀、风嘴刀、掉刀、镰耳刀、眉尖刀等多种。近代武术练习中的长刀还有大刀、朴刀（双手带）、苗刀等。除上述常见者外，还有一些多尖多刃的特殊形状的菜刀，如戟刀、三尖两刃刀、麟角双刀等等。

武术中的刀术练习可分为单刀、双刀、长柄大刀三类。

单刀——一手持刀，另一手随刀法变换做各种伸缩、开合、缠裹动作以助刀势，所以有“单刀看手”的说法。“单刀看手”主要是讲：练习时左手（一般是右手持刀，左手为掌）与刀法的配合协调一致，做到“静有势”，“动有法”。即一个动作静下来姿势、功架要正确、工整；运动起来刀法要清晰、准确。同时，左手与刀法、身法、步法要紧密配合，做到：刀到手到，手与刀合，刀与身合，步随势变。

单刀的刀法主要有：劈、砍、撩、挂、刺、斩、扫、架、推、带、托、截、云、抹、点、崩、按、分、挑、抱、腕花、背花等刀法。由于刀的构造和剑不同，只有单刃，刃的对面是刀背，所以运动起来刀刃、刀背要分明。练法中可以做出“缠头裹脑”、“绕背缠腰”以及各种藏刀动作。

武术谚语说：“刀如猛虎，剑似游龙。”说明刀、剑具有不同风格和特点。刀术的演练，应表现出勇猛、强悍、雄健有力的形象。形容刀术高超常常描绘成“寒光逼人”，“只闻刀风、不见人影”，“泼水不入其身”等等。这就说明刀术的特点是勇猛、快速、刚劲、有力、气势逼人，尤如猛虎下山。练习单刀要求刚柔并用、动静分明、眼快手捷、变化多端，起伏转折、进退闪躲、翻腾跳跃都要刀随身走，刀常居中，劲力贯于刀身而达于刀尖，这样才能“持短入长”，“单刀直入”。

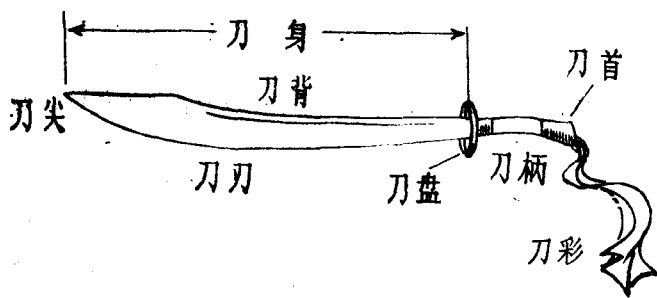
双刀——属于武术器械中的双器械。两手各持一刀，要求两手都有掌握刀法的能力。双刀在练习时应两手用力均匀、左右配合、挥舞自如、圆转灵活、主次分明、攻防合理、动作清晰，繁而不乱。双刀的刀法和单刀基本相同，但双刀的刀花较多，并与身法、步法配合协调。俗语说“双刀看走”，就是强调演练双刀时，刀法与步法要密切配合。当两刀同时和相继做出

各种刀法时，要凭借步法的移动和配合使两刀左右协调、上下相随，做到：身随步转、刀随步变；在步法的移动中紧密配合着刀法的变化。

大刀——属于长兵器的一种。多以双手持器械，以腰发力，身械协调。主要刀法是：斩、云、抹、劈、撩、挂、错、带等。所谓“大刀看刃”，就是各种刀法在刀刃上运用清晰。通过大刀的演练，可呈现出气势雄伟、威武凛严、动静分明、勇猛刚劲的形象。大刀在古代常作为战将的马上兵器，威力很大。明代黄圻《三才图会》中说：“关公偃月刀，刀势既大，其三十六刀法，兵仗遇之，无不屈者，刀类中以此为第一。”偃月刀即为大刀之一，素有“百兵之帅”之称。双手带（朴刀）是大刀中分量较轻、柄稍短的一种，舞动起来灵活轻快，多为步战使用。

第二章 刀的构造、应用及基本刀法

第一节 刀的各部位名称及应用



武术刀种类很多，但构造上大体相同，主要包括如下几部分：

一、刀刃：刀身的外凸弧形为刃。刀刃是刀的锋利部分，可做劈、砍、撩、截等多种击法。

二、刀背：刀刃的对边为刀背。刀背较宽厚，多为弧形或波浪形，可做挑、挡、挂等各种防护、反攻的动作。

三、刀尖：刀身最前端的尖锐部位是刀尖。刀尖大多微向上翘起，可用做扎、刺、崩等刀法。

四、刀盘：握手前面的圆盘，起保护作用，也叫护手盘。

五、刀柄：是握手部分，长短不一。武术中的短刀属于短

器械，刀柄很短，单手持握。柄的后面常系有两块彩绸，称为“刀彩”，舞动时可以生风添色。长刀刀柄很长，练习时双手握柄。

六、刀首：刀柄的柄端称作刀首。

七、刀身：刀尖至刀盘的全长，包括刀刃、刀背、刀尖在内的部分唤作刀身。

第二节 基本刀法

一、缠头：刀尖下垂，刀刃朝外，以刀背沿左肩贴后背向右肩做缠绕，头部正直。

二、裹脑：刀尖下垂，刀刃朝外，以刀背沿右肩贴后背向左肩绕行，头部正直。

三、劈刀：刀由上向下为劈，力达刀刃，臂与刀成一直线。刀身平为平劈刀；刀身斜下为下劈刀；刀在体右侧，满把握刀，腕关节正直，刀身斜向上为侧劈刀；沿身体左、右侧抡一立圆为抡劈刀；后抡劈要求与转体协调一致。

四、砍刀：刀向右下方或左下方斜劈为砍。

五、截刀：刀刃斜向上或斜向下为截，力达刀刃前部。上截刀刃斜向上；下截刀刃斜向下。

六、撩刀：刀刃由下向前上为撩，力达刀刃前部。正撩前臂外旋，手心朝上，刀沿身体右侧贴身弧形撩出，手心向上；反撩前臂内旋，刀沿身体左侧贴身弧形撩出，虎口向下。

七、挂刀：刀尖由前向上、向后或由前向下经右腿外侧（或左腿外侧）向后、向上贴身挂出，力达刀背前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；经体左侧为左挂刀；经体右侧为右挂刀；抡挂贴身立圆挂一周；抄挂经体左