

528.975
987-3

單
戒
刀

金
一
明
著



新
亞
書
店
印
行



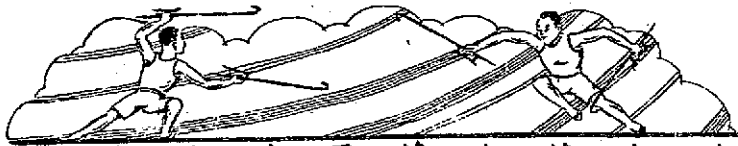
當頭棒啗
何趣

精神骨皮

古瀨水筆

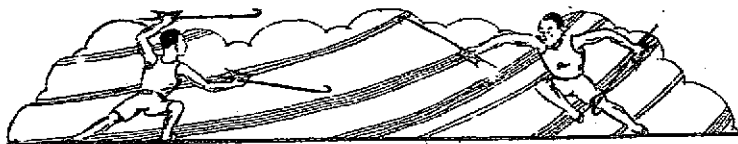
致題

斐聞
欽章



丙序

余友金君一明。乃吾邗上才子也。工文善畫。名噪一時。曩昔所著詩詞文章。頗為邑人爭相傳誦。後睹軍閥橫行。遽萌投筆之志。旌旗飄動。叛逆相繼掃平。戎馬奔騰。北省先後底定。然而餘孽豈能盡誅。內訌因之頻仍不息。黨國不甯。竟懷退隱之念。家園閉處。每於雞鳴起舞之餘。重理筆墨生涯。數載以還。成篇累帙。以祕傳之。武術慨然公諸國人。小技雖屬雕蟲。何嘗無補於世。且其所著各書。匪特文辭工整。繪圖尤為清晰。而發明之特點繁多。更為他人所莫及。舉凡海內有志國術。而苦無完善之導師者。曷速展閱此篇。自方按圖習就。方知余言之不謬也。是

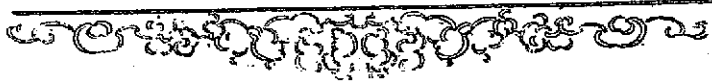


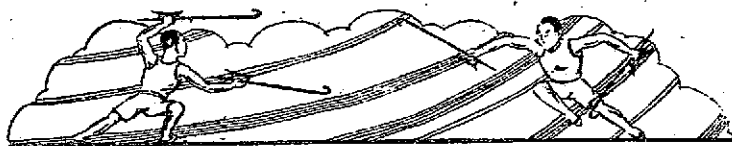
單戒刀

為序。

民國十九年五月三日江都尚禹成序於揚州私邸

二





題

詞

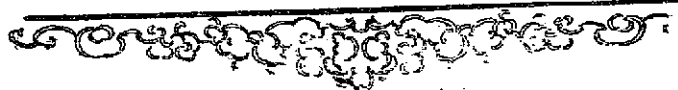
思遠人

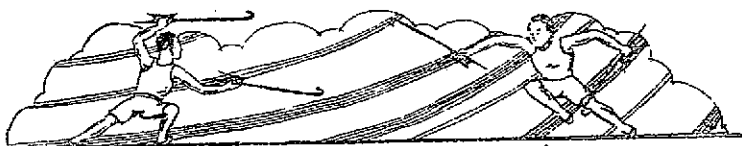
一明老梅寄贈拳書賦以代東

寒雨滿。風習。今夕是何夕。酒樽黃菊。
燈檠紅豆。書剖鯉魚出。仁山貴胄平
山家。挾有救時策。想亭榭竹西。畫船江
上。滿載二分月。

古歎吳東園倚琴

單戒刀



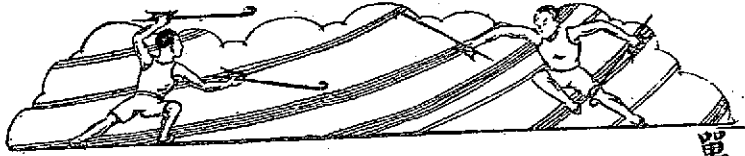


單戒刀

邱鳴皋君歷畧

邱君鳴皋。山東兗州人。年五十三歲。行伍出身。其父懷義。以絕技聞名於時。邱君幼承庭訓。亦以技擊顯。民國五年。曾充江蘇海州十一中學體操主任。八年充安徽蕪湖商團體育教練。九年任第二農業拳術教員。十年開辦蕪湖武術傳習所。十三年在上海辦尚武技擊團。十八年奉安徽國術館長王成美令往蕪湖開辦國術分館。擔任教授主任。十九年秋奉中央國術館長張令往揚州開辦揚州國術支館。於國術一道精練三十餘年。可謂深得其中三昧者也。

528-075
387-3



單戒刀全書總目

名人題字

芮禹成先生序文

吳東園老先生題詞

著者金一明先生近影

演者邱鳴皋先生近影

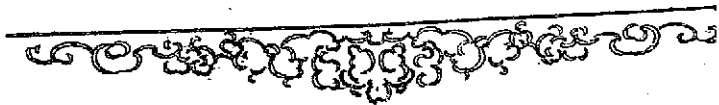
邱鳴皋先生略歷

刀之源流

刀之形狀

刀之名稱

單戒刀





單戒刀

刀之出典

單戒刀之來源

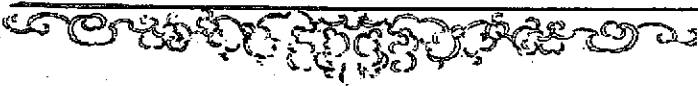
單戒刀之舞法

單戒刀之勁路

單戒刀之練法

單戒刀全路圖解圖目

單戒刀全路圖解





刀之源流

自動物肉搏戰爭而後。進而至於人類用棍木械。木仍不足以禦強暴。故神農氏始造干戈。戈戟戰矛之端。復加以鏡器鋒刃矣。二儀寶錄中則謂黃帝始作刀。物原書中。則謂蚩尤時始益以刀劍。而用馬戰。軒轅黃帝始征四方。製八陣法。史載軒轅造弓矢弩的。舜造弓袋史筒。餘皆多不可考。然博覽羣書。覺至軒轅之時。吾國國術已大用於爭場之上。至棍杖而後。始有干戈弓矢。既有干戈弓矢。即有鐵器。既有鐵器。即有槍刀弓矢刀劍。是自黃帝之時。業已完備。再後始有刀之各種形狀。刀之各種名稱。刀之各種舞法用法。務使刀必盡

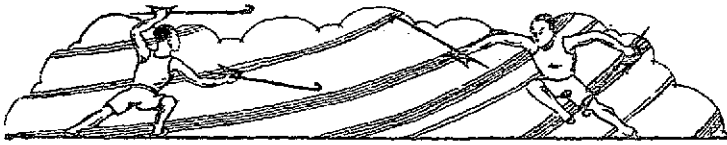
單戒刀

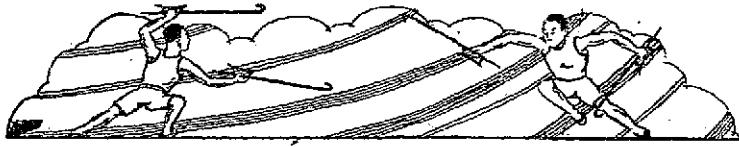
其利。舞必盡其妙。用必收其效。故有因刀形而異者。亦有因舞法而異者。更有因馬上步下不同而異者。明明見其為同形同像之刀。彼用則彼有舞法。此用則此有舞法。或刀形相同而舞法不同。或有刀形不同。而用法互異。故刀法之千變萬化。更屬罄竹難書。各家之刀法。亦屬指不勝屈。所謂舞法人人皆會。各有巧妙不同。茲將刀之形狀分述於下。

刀之形狀

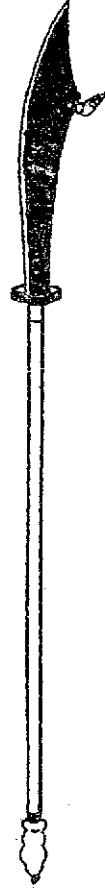
刀之形狀種類甚多。名稱各異。僅就余之所知者。如春秋刀。三尖刀。帶刀。倭刀。馬刀。腰刀。苗刀。匕首等類。

(一) 大刀。統稱春秋刀。其刀法有夫子刀。或蔡揚刀。龐德刀。





等類



(二) 三尖兩刃刀。此刀可刺可砍可挑。



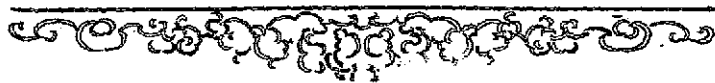
(三) 帶刀



(四) 倭刀 (即雙手舞之長苗刀)

單戒刀

三





單
戒
刀

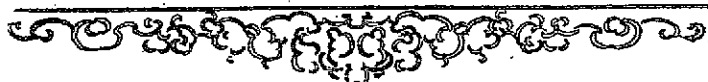
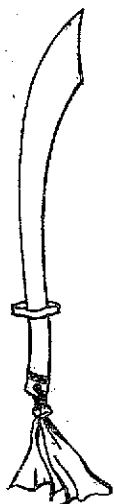
(五) 馬刀 (即雙手舞之大單刀)



(六) 腰刀 (即厚背的單刀)

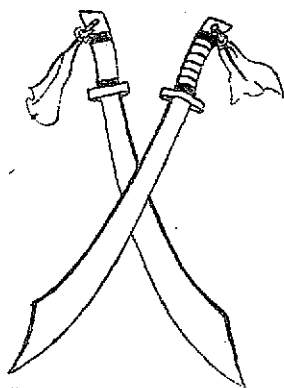


(七) 苗刀 (即單手的苗刀)





單戒刀



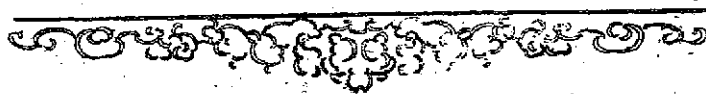
(九) 雙刀 卽左右手同舞之雙刀



(八) 匕首 (卽小刺刀)



五



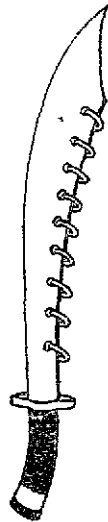


單戒刀

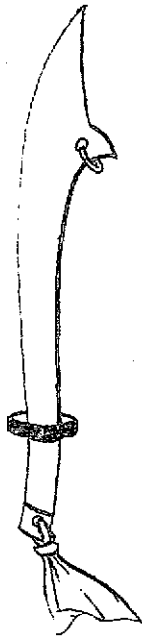
(十) 鬼頭刀



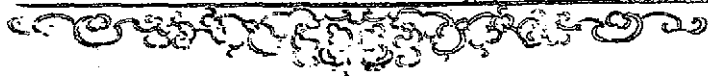
(士) 響環刀

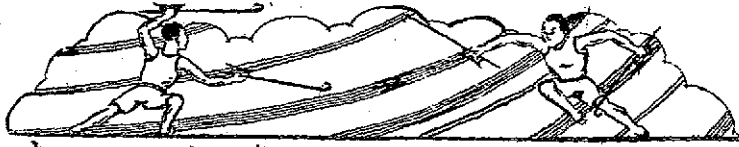


(士) 象鼻刀



以上鬼頭刀響環刀象鼻刀均屬單刀之一種。不過因其形





狀而定。各種兵器。因長短之不同。故有馬上與步下之分。大率馬上用長兵者居多。步下用短兵者居多。然亦有步下用長刀者。馬上用短刀者。不能一概而論之。要在因人而異。因法而異耳。

刀之名稱

刀之名稱。不僅因形而異。古人多有因刀定名者。若鬼頭響環象鼻。不過普通之名稱而已。至若古人因刀定名者甚多。余僅略知其名。而不能深推其定名之意義。例如鳴鴻則為漢武之刀名。露陌則為魏文帝之刀名。冷艷鋸則為關夫子之刀名。新亭侯則為張飛之刀名。珠碧則為西涼李嵩之刀名。吳大帝有



單戒刀

八

三刀。一曰百鍊。二曰青犢。三曰漏景。陶貞白有二刀。一曰善勝。二曰寶勝。均僅知為吹毛切玉之寶刀。其形狀均不可臆斷矣。此外有脫光刀。四儀刀。用以彰身者。名彰刀。用以佩於腰間。名橫刀。用以刑人者。名歐刀。此為散見於各經史子集者。又刀柄上之護手處。有用獸形者。名曰蜥蜴。護於刀之手握處。僅苗刀上有之。清朝乾隆二十一年。工部定訂則例。造兵仗式者。有十九種。一曰春秋刀。二曰撲刀。三曰挑刀。四曰腰刀。五曰斬馬刀。六曰滾背雙刀。七曰牌刀。八曰長及大刀。九曰寬及大刀。十曰雙手帶刀。十一曰背刀。十二曰長片刀。十三曰寬背削刀。十四曰虎牙刀。十五曰窩刀。十六曰鴛鴦刀。十七曰船尾刀。十八曰



割刀。十九曰縹風刀。見九通兵類。均有名稱。而無圖形。姑誌之於此。

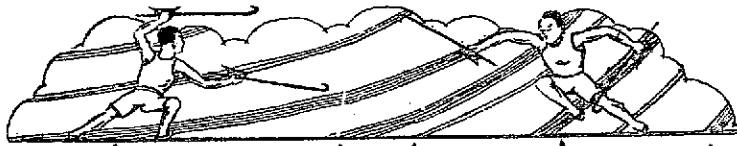
刀之出典

刀之出典。古之書頗不乏記載。尤以詩中為最多。茲將余所知者約畧舉其一二。

▲昆吾割玉刀 十洲記載。周穆王時。西胡獻昆吾割玉刀。長一尺。切玉如切泥。後蘇軾詩中有「君才有如切玉刀。見之凜凜寒生毛。」又陸游詩云。「切玉名刀萬里來。」

▲孟勞 穀梁傳。孟勞者魯之寶刀也。後王安石詩中有「詩鋒捷孟勞。」句

單戒刀



單戒刀

十

▲鸞刀 詩云「執其鸞刀以啟其毛」取其血以骨禮。鸞刀之貴。注刀鏤有鈴。故名鸞刀。杜甫詩「鸞刀縷切空紛綸」。

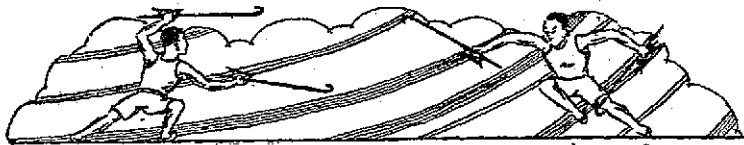
▲鄭刀 考工記載鄭之刀。宋之斤。魯之削。吳粵之劍。遷乎其地。而弗能為良。地氣然也。

▲吳刀 呂氏春秋。帝舜絲於羽山。副之以吳刀。

▲百辟 魏文帝建安諸論。丕造百辟寶刀。其一文似靈龜。名曰靈寶。其二彩似丹霞。名曰含章。其三鋒似崩霜。刀身劍銖。名曰素質。又作露陌刀。一名龍鱗。

▲百鍊刀 古今注。吳大皇帝有寶刀三。一曰百鍊。二曰青犢。三曰漏景。蘇軾詩云「為君鑄作百鍊刀。要斬長鯨為萬」。





段。

▲展巧 裴景聲。文身刀銘曰。良金百鍊。一名展巧。

▲吳鈎 張柬之詩。『吳鈎似明月。楚劍利如霜。』杜甫詩。『

經過辨豐劍。意氣逐吳鈎。』夢溪筆談云。唐人詩多有言

吳鈎者。吳鈎者刀名也。刃彎。今南蠻用之。謂之葛黨刀。余

以意度之。或卽虎頭鈎之古名歟。未卜是否。姑誌之以備

查考。

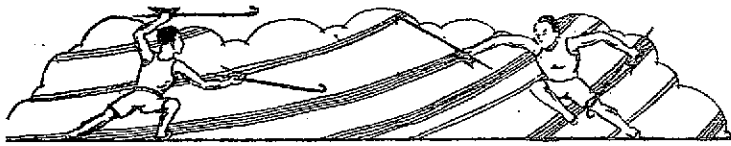
▲宿錢刀 北齊書。慕容懷文傳。造宿錢刀。斬甲過三十札。

▲寶鈿刀 唐書。太宗美其臣廉。賜高昌寶鈿刀。

▲兩刃刀 唐書。關陵傳。陵善用兩刃刀。其長丈者。名曰拍刀。

單戒刀

十一



單戒刀

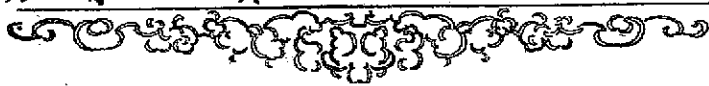
十三

▲雌雄刀 陶宏景著。古今刀劍錄云。後燕慕容垂造二刀。長七尺。一雌一雄。別處之則鳴。宋書樂志。刀鳴箭中。倚床無施。足見刀之常鳴也。

▲雁翎刀 明世宗送大將毛伯溫南征詩云。『大將南征膽氣豪。腰橫秋水雁翎刀。』玉海誌載。清乾道元年命軍器所造雁翎刀以三千柄為一料。

▲七寶刀 李商隱詩。『摩挲七寶刀。』高適詩。『交情脫寶刀。』

▲呂虔刀 杜甫詩。『前軍蘇武節。左將呂虔刀。』按呂虔有佩刀。有工相之。以為必發。後果然。虔贈王祥。祥臨危以刀





授王覽覽後嗣亦多英俊。

此外有名徑路者。見漢書匈奴傳。應劭曰。徑路匈奴之寶刀也。又刀劍錄載。董元代討黃祖。蒙衝（大船）挾河。元代引刀斷衝纜。號其刀曰斷蒙。又盧綸難綰刀子歌。『輕冰薄玉狀不分。一尺寒光能決雲。』李頎咏烏孫佩刀歌云。『烏孫腰間佩兩刀。刃可吹毛錦為帶。』郝經詩云。『生平知己壓腕刀。借交報仇燕南豪。』均為刀之斑斑可考之出典也。

單戒刀之來源

單戒刀為右手持舞單刀之一種。據邱鳴皋君云。單戒刀確為武松所傳。查武松其人。雖不多見於史書。惟余與戴子天球（

單戒刀

三



單戒刀

十四

字呈一。民國九年游西子湖時。見蘇小墓旁有宋義士武松之墓。是武松有其人。而又有其事。不可謂為虛有其名矣。其事實杭州府誌中當然載之。恨余未能閱及。故其事畧未叙。單戒刀之來源如是。單戒刀之源流更不可考矣。

單戒刀之法理

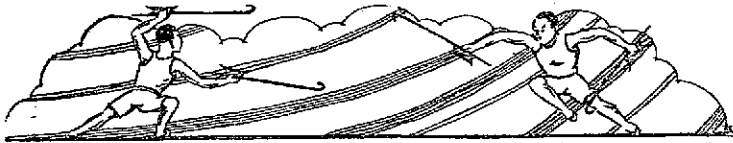
何以謂之法。示之當然者謂之法。何以謂之理。指出其所以然者謂之理。余所著國術諸書。其中均法理並重。言法務使習者見而知其當然。言理務使習者見而知其所以然。單戒刀之法。有砍劈撩帶刺五字。單戒刀之刀理。有心眼手身步五字。以言刀法。斜刀為砍。直刀為劈。挑刀為撩。回刀為帶。仰刀為刺。以



言刀理心要明。眼要清。手要快。身要靈。步要準。單戒刀係短兵之一種。僅一面有鋒刃。故其練習時較棍法稍難。而較兩邊有刃之劍法為易。茲將單戒刀之舞法述之如下。

單戒刀之舞法

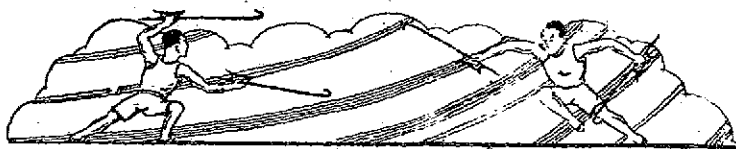
舞刀之法。技擊家嘗云。雙刀繞。單刀跳。蓋因在習刀之先。非先練拳不可。待至拳腳活便之後。始能練刀。故又有單刀好舞。左手難藏之口頭禪。是由深處推想解說。單刀雖然易練。而左手空拳。畢竟不能伸縮自如。豈非右手舞刀反易。而左手須藏反更難乎。故舞刀之時。必須左手隨刀花上下旋轉。順勢伸縮。例如砍刀向下。則左手在上。刺刀向前。則左手在後。此為普通舞



單戒刀

十六

法。余昔編三義刀(大鍊書)時。其中手法間多與本篇不同者。因唐殿卿師曾云。單刀好舞。左手難長。將藏字改為長字。謂左手藏之頗易。而左手見長尤長。故刀法中尤須加以手法。又云。雙刀看走。單刀看手。此言實含有無窮之意味。夫既舞刀。理應看刀法。何以不看刀而反看走與看手何哉。因雙刀全賴步法之連枝轉換。單刀全在左手伸屈得勢。右手之單刀始能得勁而生神。故左手不但不能屈藏不動。並且要與單刀遙遙相應。相依相輔。俾右手手中之刀。施展巧妙。還須於必要時。左手在花之中。施展其手法。如是則刀中有手。手中有刀矣。以上為三義刀之手法。若單戒刀之手法。雖間有用左手之時。



亦頗簡便。因其中左手手法之定例。大都右手收刀下落。則左手貼按右手手腕之上。右手持刀進前。則左手曲貼在後。單刀盤頭。則左手屈藏。抽刀向後。則左手進前。或因刀空而身進。亦或手縮而刀吐。總宜左手不離刀背。此法不明。半邊是空。身手步不合。則不能舞刀。心氣神不連。則不能得勢。既要刀尖足尖。鼻尖三尖相照。又要身手步心氣神六部相連。余本擬編六合刀。六合刀為何玉山所傳。六合者何。一手與足合。二肘與膝合。三肩與跨合。五意與氣合。六氣與力合。共為六合。亦有謂身與步合。步與手合。手與眼合。眼與心合。心與神合。神與氣合。共為六合。二說畧有不同。其理則一也。書成一半。因十九年秋在揚



單戒刀

六

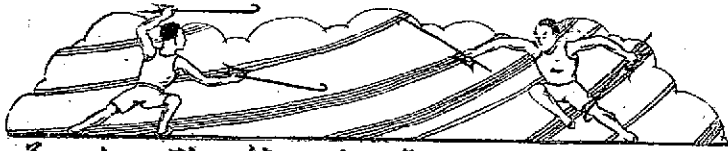
州國館見邱鳴皋君所舞之單戒刀。確為少林之衣鉢。其刀法之緊密。姿勢之優美。身腰之靈活。步法輕固。迥非個中人所能望其頰背。遂改編單戒刀。既取其手法簡單。更羨其刀法緊密。邱君云。單戒刀之刀法。其中大都左手不離右手手腕。宛然雙手桎梏相似。但施展之時。則如龍行太空。馬馳大地。翻騰上下。折曲迂迴。皆在演之純熟而已。故余見邱君舞刀之時。覺其心眼。手身步。無一不合。砍劈擦帶。刺無一不連。無怪其其行如龍。其動如虎。其步如猴。亦若百鍊剛化為繞指柔。其快也如風。其急也如雨。追形隨影。如弄彈丸。誠合短兵長用之旨。亦合快刀急棍煞手鐮之法。遂欣然而為之編著。惟所繪圖形。不及邱君



之神采煥發。是為缺憾。欲想攝影傳神。又不及用虛綫繪圖。明顯容編他書時。再於攝影底片中。加以虛綫套圖。則其姿勢神情。當可一目了然。較之繪圖之法。必更進步一層。世之留心國術者。或不以余言為河漢也。

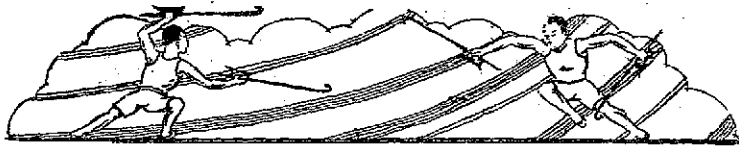
單戒刀之勁路

吸氣蓄勁。吐氣發拳。蓄勁如張弓。發勁似放矢。拳脚如是。刀法何獨不然。苟不吸氣。則無吐氣之能。苟不蓄勁。必無發勁之力。發勁要上下相隨。收勁要吞吐相應。舞刀之時。勁起於脚跟。蓄於腰肩。達於手指。發於鋒刃。故腰肩如弓把。手脚如弓梢。刀尖似箭鏃。見敵人兵械。為何種形式。發手為何種法門。視其來去。



單戒刀

之方向。秤其勁力之大小。度其快慢。量其距離。或砍或劈。或撩或帶或刺。均在一瞥之間。方寸之內。前進後退。五官四肢各部。同時運用。左顧右盼。內外完整。一氣用勁。各有不同之點。因砍有砍勁。劈有劈勁。撩有撩勁。帶有帶勁。刺有刺勁。各種刀法。有各種的勁路。各種勢法。亦有各勢的勁路。勁路非實練與自悟不能領會。例如單刀破花槍。則舞刀者必須知到槍的勁路。始能破之。此外如槍與槍。扎刀與刀對。均須彼此知道勁的來去路綫。我找到彼の勁路。則彼敗。彼找到我的勁路。則我敗。所謂知己知彼。則百戰百勝。得法之祕訣。有二句云。『剛在他方前。柔乘他方後。』換言之。卽是『我發勁時。使彼不及防。彼發勁



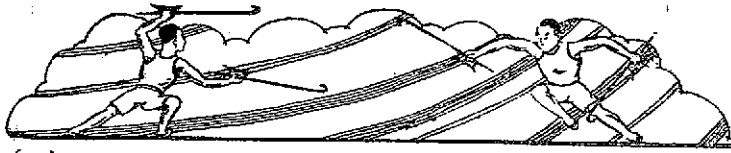
時我已有所備。此不過言其大概而已。至來回之勁路仍須於實練中尋之。

單戒刀之練法

(一) 本篇本擬繪刀路圖一幅。因邱鳴皋君云。按步定方。未免呆板。因刀花盤頭有大小之分。轉身有快慢之別。祇須刀法無訛。故毋庸再刻舟求劍云。

(一) 練刀之時。須逐日加多。切忌多而不熟。諺云。學勢千着。一熟為先。練刀千勢。一快為主。

(一) 每日早起。日習四勢。一月之後。各勢記清。然後由慢而快。由快而驟。由驟而精。由精而神。自能如臂使手。如手使刀。刀手



單戒刀

三

不分矣。何以謂之際。卽是刀花盤頭。緊貼身腰。上中下三盤。均要顧到。自然緊密而無瑕隙矣。

(一) 練刀之時。必須自悟其刀法。因何用砍。因何用刺。我用砍時。敵人器械打來。如何禦法。我用刺時。敵人器械打來。如何禦法。能如是。則能變化一切。而得其秘蘊矣。

(一) 練刀之時。尤須默記其方向。或左或右。或前或後。如若一敵在場。如何禦法。如係二敵在場。如何禦法。向何處去。為生門。向何處去。是死門。不如此留心。不足以成名家。學者尤應三注意也。

(一) 練刀之時。必須刀快眼快。心快步快。其來如風。其去如矢。身

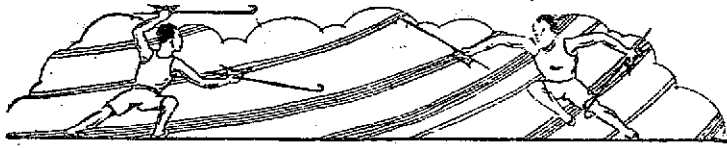


輕脚便洒脫自如全無凝滯自能得心應手所向必克矣。

(一) 練刀之時。默想彼刀砍來如何讓法讓過之後不容還手緊逼一刀所謂不招不架只是一下設若我刀為敵刀砍下最好即於砍下之處隨時乘其虛隙以補進之則較之雙方過門再更他勢觀面接戰者尤為巧妙。

(一) 練刀之時間務宜起早。在大小便之後若飽食盛醉之後皆不可行。練刀之後行走十分鐘時間待血氣既定然後再進飲食庶不妨碍衛生。

(一) 練刀之時氣行短促可用鼻吸口噓互相運用不宜緊閉務須隨其自然。



單戒刀

二四

(一)練刀一道在昔專為禦敵而用。故不得不如上述所云。欲心領神會。揣測來去之方。與砍刺之法。然近世射擊之學盛行。鎗彈之效尤著。練刀一事。不過增長體力。膽力。與靈活身腰。流通血液。養成民眾有果敢冒險之心而已。若持四尺之單刀。與三寸之手鎗。以相抗衡。則螳臂當車。未免不自量矣。



單戒刀全路圖解圖目

第一圖

提刀寒雀勢

第二圖

砍刀寒雞勢

第三圖

舉刀金雞勢

第四圖

披刀伏虎勢

第五圖

揚刀弓箭勢

第六圖

背刀擔衫勢

第七圖

披刀伏虎勢

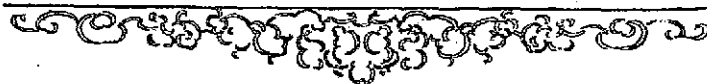
第八圖

揚刀弓箭勢

第九圖

橫刀攘翅勢

單戒刀





單戒刀

第十圖

挺刀寒雞勢

第十一圖

絞刀反撩勢

第十二圖

扞刀拗步勢

第十三圖

劈刀弓箭勢

第十四圖

帶刀蹲坐勢

第十五圖

抽刀拗步勢

第十六圖

掃刀攘翅勢

第十七圖

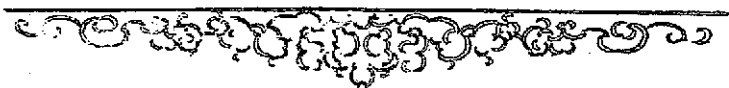
躍步空人勢

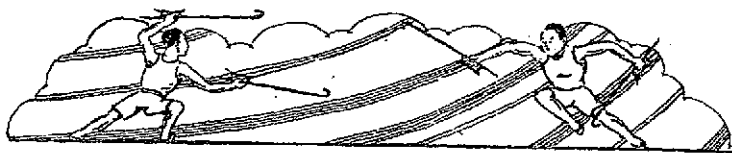
第十八圖

劈刀弓箭勢

第十九圖

操刀撈月勢





第二十圖 請刀夾馬勢

第二十一圖 杆刀立正勢

第二十二圖 背刀獨立勢

第二十三圖 披刀脫楷勢

第二十四圖 藏刀拗步勢

第二十五圖 翻身旋風腿

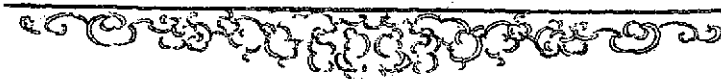
第二十六圖 魁星踢斗勢

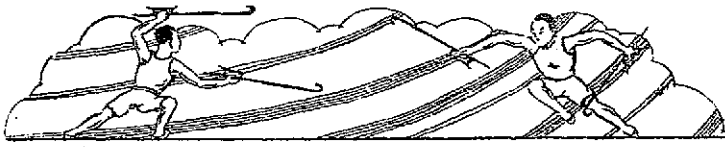
第二十七圖 挺刀馬檔勢

第二十八圖 藏刀弓箭勢

第二十九圖 藏刀弓箭勢

單戒刀





單戒刀

第三十圖

推窗望月勢

第三十一圖

空人獨立勢

第三十二圖

空人獨立勢

第三十三圖

藏刀弓箭勢

第三十四圖

藏刀弓箭勢

第三十五圖

單腿馬檔勢

第三十六圖

攘翅弓箭勢

第三十七圖

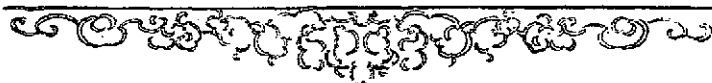
掃刀揚翅勢

第三十八圖

砍刀夾馬勢

第三十九圖

舉刀弓箭勢





第四十圖 護頂倒插勢

第四十一圖 杆刀坐馬勢

第四十二圖 掃刀掃擔腿

第四十三圖 護頂坐馬勢

第四十四圖 退步三旋刀

第四十五圖 脫桎夾馬勢

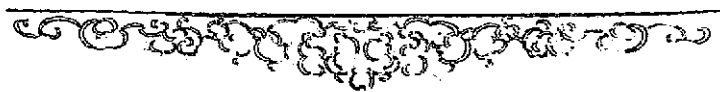
第四十六圖 空人拗步勢

第四十七圖 帶刀鋪地勢

第四十八圖 杆刀坐馬勢

第四十九圖 推刀望月勢

單戒刀





單戒刀

第五十圖

劈刀弓箭勢

第五十一圖

藏刀獨立勢

第五十二圖

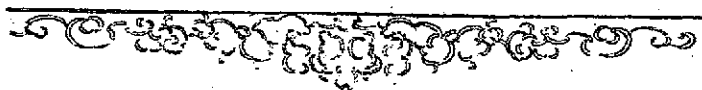
藏刀鋪地勢

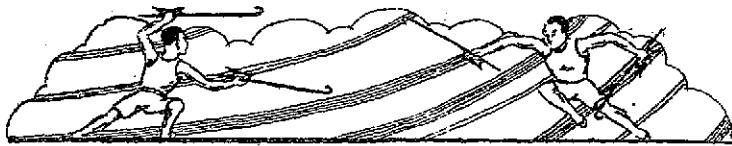
第五十三圖

盤頭三進步

第五十四圖

收刀寒雞勢





單戒刀圖解

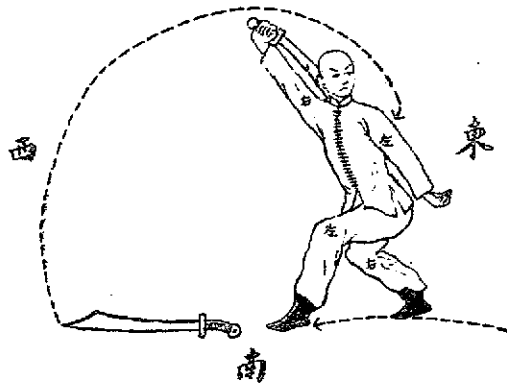
第一勢 提刀寒雀勢

由立正姿勢。右手握刀。挺
直向上。刀背緊貼右膀上
臂。刀柄在上。刀尖向後靠
近右邊脊背。同時右足一
踞。左足尖向前點地。微懸
身。腰蹲落。吸腹吞胸。左掌
併攏。垂直向後。頭偏向左。
目光左視。形如下圖。

單戒刀

北

『方向』身體朝北。頭眼向西。



揚州金一明著

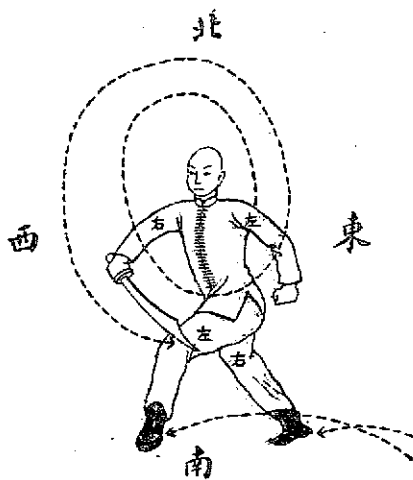


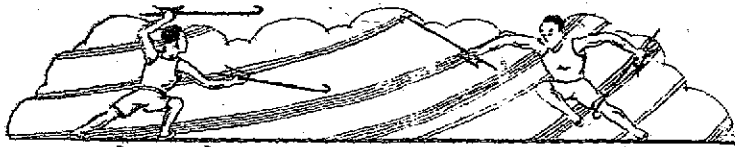
單燕刀

第二勢 砍刀寒雞勢

右手單刀由右外方向左，
 右手向上單刀盤頭繞過
 背後再向左旁方橫砍一
 刀。刀口向內。順勢一轉，手
 心朝右外方。兩臂挺勁微
 彎。刀尖遙對左膝角。同時
 進右足再進左足。足尖點
 地。成寒雞勢。同時左臂順
 刀旋轉起一圓花。目光左
 視。形如下圖。

方向
 身體朝北。眼視西北。

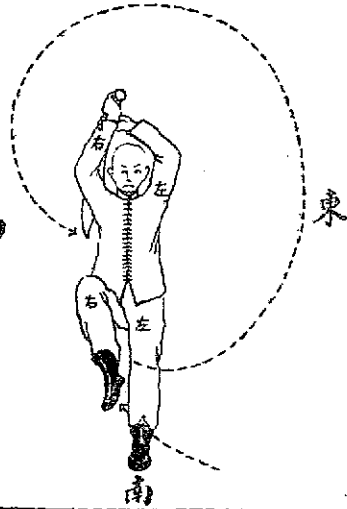




第三勢 舉刀金雞勢

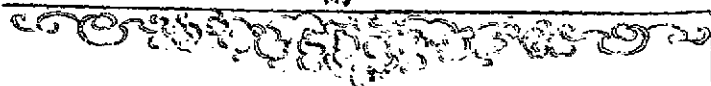
左掌落按右手腕臂之
 上將刀雙臂提舉過頂。
 刀口向後外方。刀尖垂
 在左膀大臂後下方。右
 足懸起。小腿屈曲。足心
 靠近右膝角。足尖向下。
 成金雞獨立勢。目光前
 視。形如下圖。

單戒刀



方向。身體朝北。頭眼視西北。

三



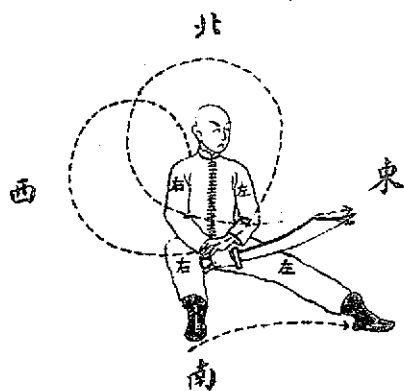


單戒刀

第四勢 披刀伏虎勢

左手離開右腕臂。右手將
 刀向前右方砍下。順勢由
 右後方盤頭向右前方下
 磕刀柄貼近右足內方。刀
 口朝下。左掌仍貼落右腕
 之上。同時左足向左外方
 挺伸。右膝屈落身腰蹲坐。
 目光左視。形如下圖。

方向
 身體朝北。頭眼向西。



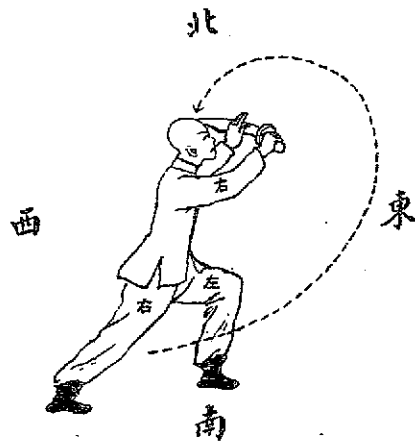


第五勢 揚刀弓箭勢

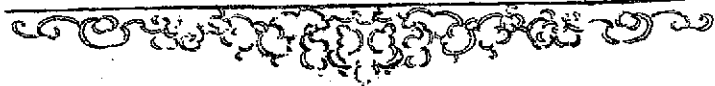
身腰向左傾。右腿挺立在後。左膝屈曲成左弓。右箭勢。同時右手將刀向左前上方提舉。左掌移前托在刀背之後。離刀頭約三寸。刀口朝外。刀尖向下。兩臂挺直。右高左低。目光前視。形如下圖。

單戒刀

『方向』身體朝西北。目光朝西。



五

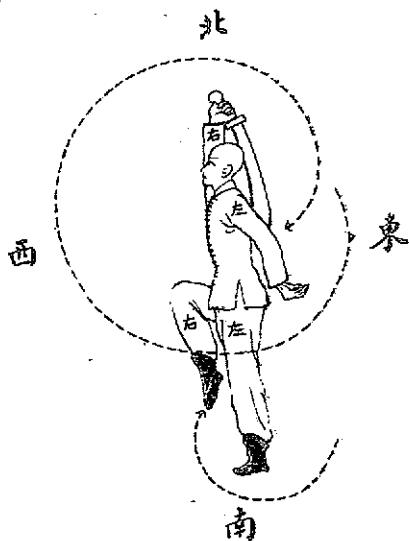




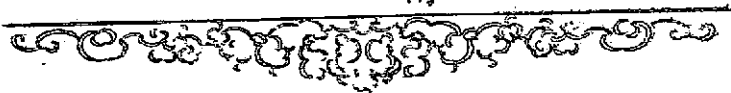
單戒刀

第六勢 背刀擔衫勢

將刀向。右前方砍下。身
 腰右轉。左足獨立。右足
 提起貼近左膝。左手後
 鵬。同時右手單刀砍下。
 順勢向後。右臂舉起。刀
 尖在右後下方。成二郎
 擔衫勢。目光右視。形如
 下圖。



『方向』正面朝東。目光向東北。



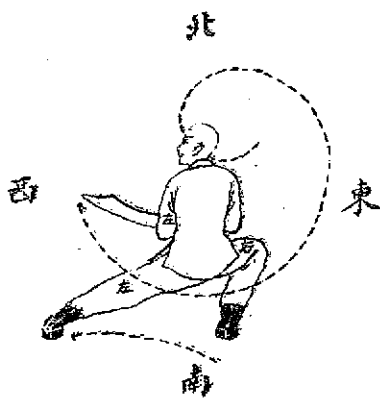


第七勢 披刀伏虎勢

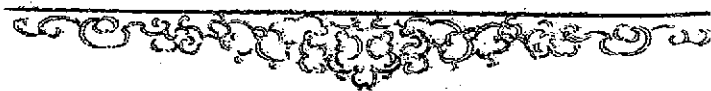
將刀由右向後盤頭。向右
前下方砍成鋪地錦勢。目
光左視。左手先須離開刀
柄。待左足向前一步。右膝
屈曲。身腰蹲下時。左手再
按貼右手腕背之上。刀柄
靠近右足。刀口朝下。形如
下圖。

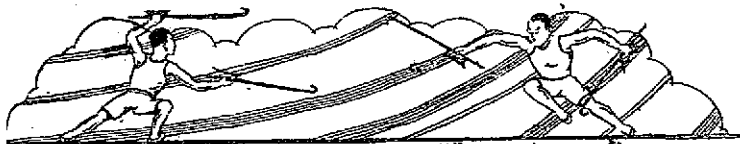
單戒刀

方向
身體向東南。頭眼朝東。



七



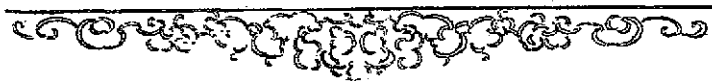


單戒刀

第八勢 揚刀弓箭勢

身腰左轉左腿屈曲在前。
 右腿挺直在後。成左弓右
 箭步。同時左手離開右腕。
 沿刀背向前托定。離刀尖
 約三四寸之處。右手微曲。
 揚刀齊眉。刀柄在右上方。
 刀尖朝左下方。目光前視。
 形如下圖。

方向
 身體朝東。頭眼向東。





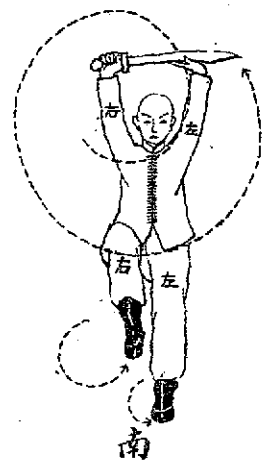
第九勢 橫刀擡翅勢

刀由左後方繞右向左
 旁方橫砍一刀名玉帶
 圍腰。左手仍托刀背。將
 刀高舉過頂成白鶴揚
 翅勢同時身腰左轉正
 面朝西左足獨立右足
 懸起目光前視形如下

圖

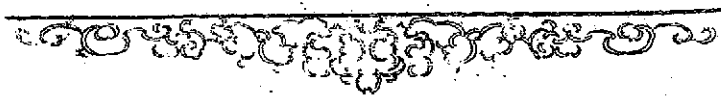
單戒刀

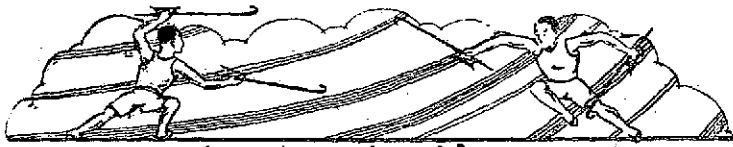
北



方向身體朝西目光隨刀注視。

九





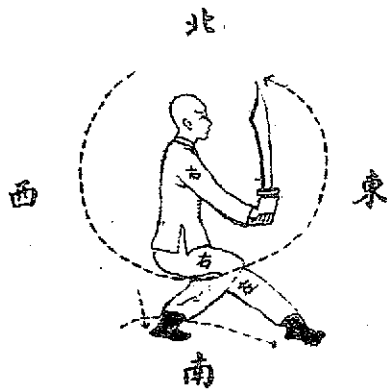
單戒刀

第十勢 挺刀寒雞勢

右手單刀盤頭向
右下方披一刀左手托
握右腕之下同時右
足落下左足向前半
步成寒雞步右臂在
前下方挺直刀尖向
上目光前視形如下

圖

方向
身體朝西目光前視



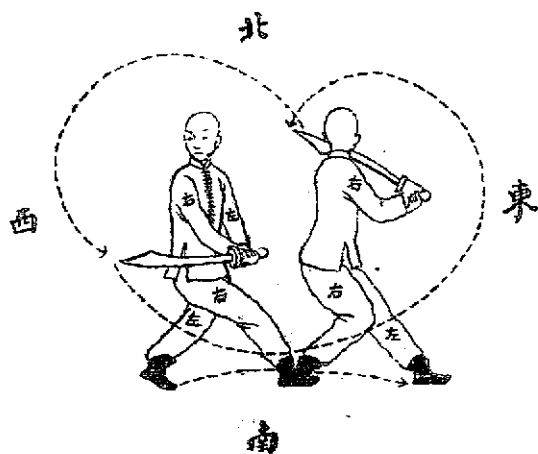


第十二勢 絞刀反撩勢

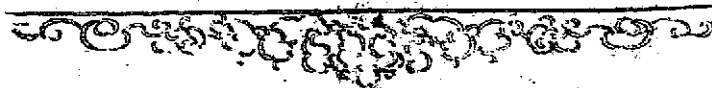
反絞刀先由右後下方將刀向前撩起。左手仍托右腕之下。同時右步抬起前進一步。再將刀由左後下方向前撩起。左手不動。同時左步抬起前進一步。目光隨刀花兩邊注視。一步向前撩進約五六步。形如下圖。

單戒刀

方向身步向西頭眼三面注視。



士



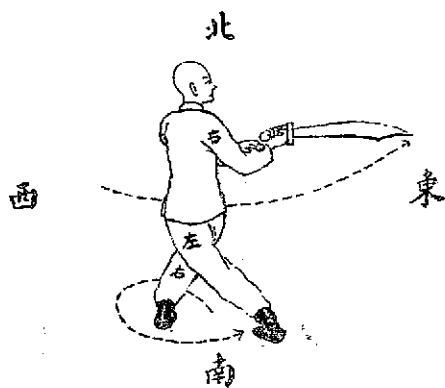


單戒刀

第十三勢 拚刀拗步勢

隨勢向右旁方一拚刀。刀口朝上。右手虎口朝外。左手貼落。右手小臂之上。同時左足伸出。右足之右後方。成拗步交叉形。剪子股勢。左足足尖斜對右足外方中間。腰如蛇形。頭向右侧。視形如下圖。

方向：身體朝南。單刀指西。頭眼向西。



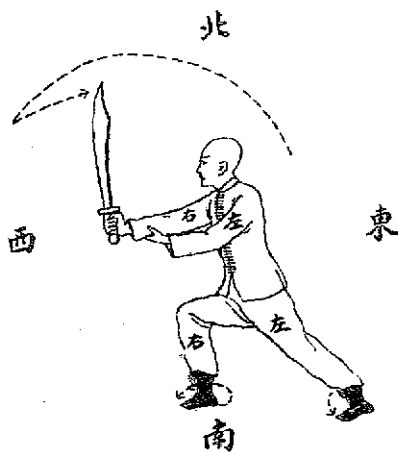


第十三勢 劈刀弓箭勢

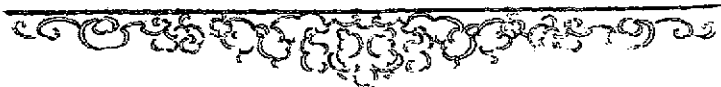
身腰向左轉，右手單刀由右上方，向左前方一劈。成右弓左箭步。左手托握右手手腕。正面朝東。目光前視。形如下圖。

單戒刀

方向
身體朝東。頭眼前視。



三

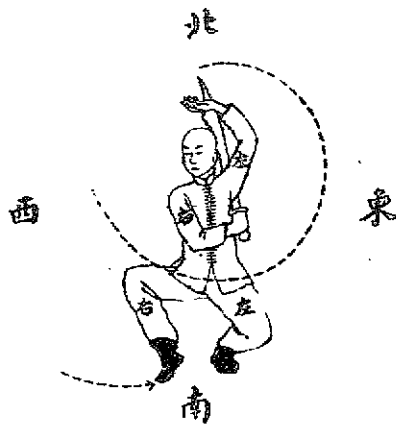




單戒刀

第十四勢 帶刀蹲坐勢

將刀劈後。使勁帶回。向在
 下方。右手臂貼近胸前。左
 臂微屈。上舉左掌護頂。右
 手置於左腋窩之下。單刀
 直豎左腋窩之後。刀尖朝
 上。刀口朝後。同時身腰左
 轉。右足收回微懸。左膝屈
 落身步蹲坐。目光右視。形
 如下圖。



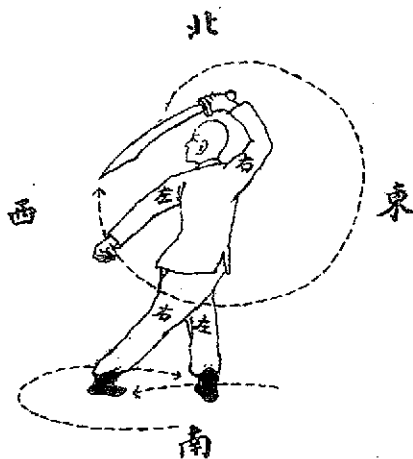
方向
 身體朝北頭眼視東北



第五勢 抽刀拗步勢

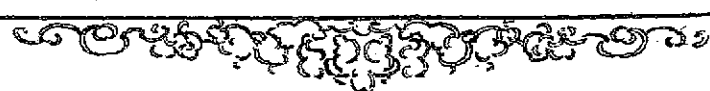
右手抽刀盤頭。刀尖由右
 下方繞向左後下方向上
 左手變鵬手。手心與刀尖
 遙對。同時右足向左方後
 退一步。身腰右轉。左足繞
 前向右足右旁方一步。成
 交叉剪子股拗步勢。右足
 根向左外方。右手在右前
 方。提刀過頭。腰如蛇形。目
 先左視。形如下圖。

單戒刀



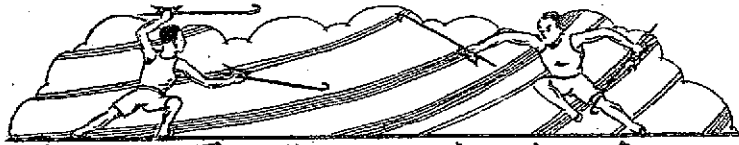
方向。身體朝南。頭眼向東。

五

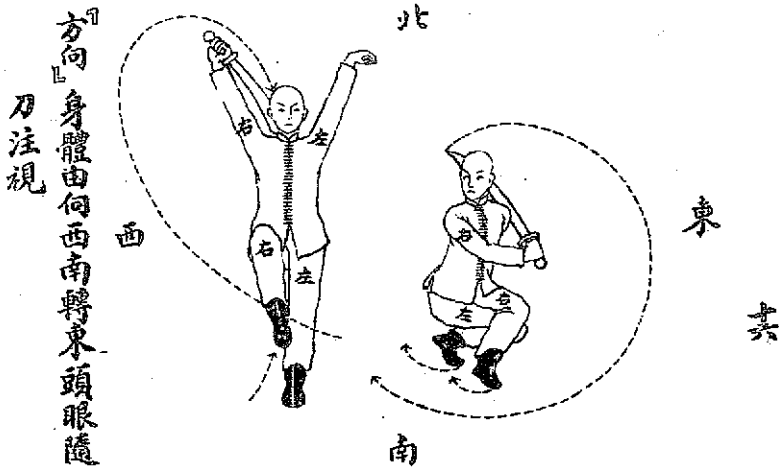


單戒刀

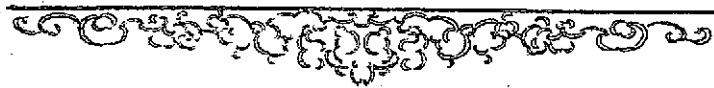
第十六勢 掃刀攘翅勢

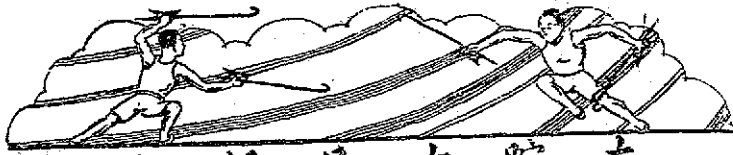


身腰蹲下盤根腿一絞花。
 向。右。轉。身。刀。向。右。後。方。掃。
 去。成。一。大。圓。圈。正。面。朝。東。
 立。起。成。白。鶴。攘。翅。左。足。提。
 懸。左。足。獨。立。左。手。成。鵬。手。
 置。於。左。上。方。右。手。置。於。右。
 上。方。刀。口。朝。後。刀。尖。向。下。
 目。光。前。視。形。如。下。圖。



方向 身體由何西南轉東頭眼隨
 刀注視



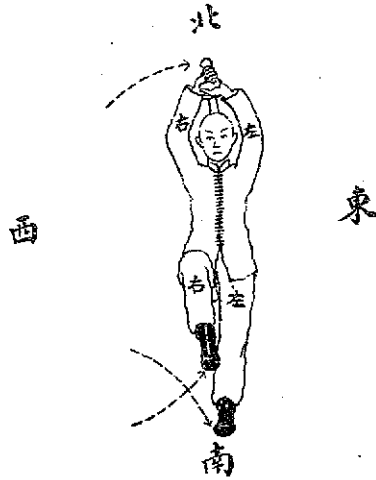


第十七勢 躍進空人勢

左手仰托右手手腕成空中人字形
 右足躍前落下左足隨之躍進右足提起身腰仍然挺立正面朝東形如下圖

單戒刀

方向身體朝東頭眼前視



之





單戒刀

第十八勢 劈刀弓箭勢

右足落下。用響步。

左足前進一步。成

弓箭勢。同時將刀

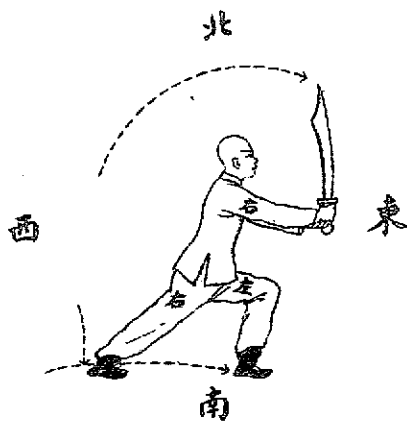
向前直劈。刀背朝

上。刀尖指前。左手

握托右腕之下。正

面朝東。形如下圖。

『方向』身體朝東。頭眼前視。



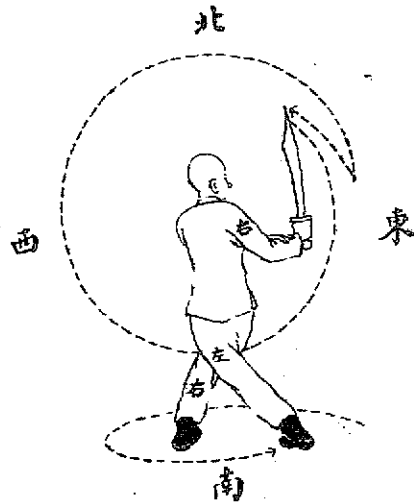


第十九勢 操刀撈月勢

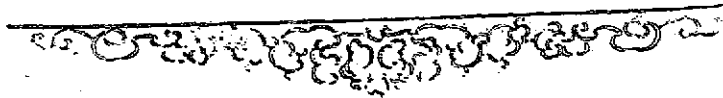
刀尖向左下方操成海
 底撈月勢左手仍托右
 手手腕帶刀撩上向西
 揚起再向東一劈豎起
 刀尖朝上刀口朝東同
 時弓步收回向右足右
 後方斜退一步成拗步
 剪子股式腰如蛇形目
 光右視形如下圖

單戒刀

方向
 身體朝北頭眼視東



光



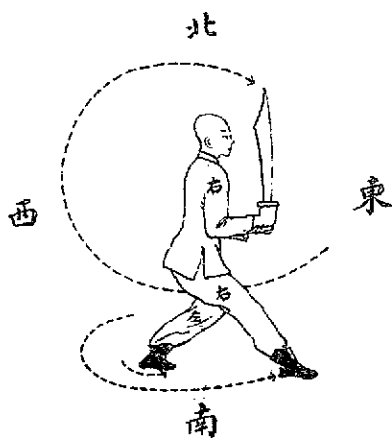


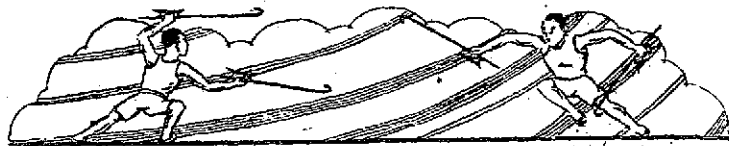
單戒刀

第二十勢 請刀夾馬勢

順勢身腰左轉右足躍
 向左足右方成鷄子翻
 勢同時右手單刀順勢
 向前披劈豎起刀尖朝
 上刀口朝外左足不動
 僅足尖就地一磨正面
 仍然朝東右腿在前挺
 直微懸左腿屈蹲成夾
 馬請刀勢左手未動目
 光前視形如下圖

方向
 身體向左後方大轉正面
 朝東頭眼前視



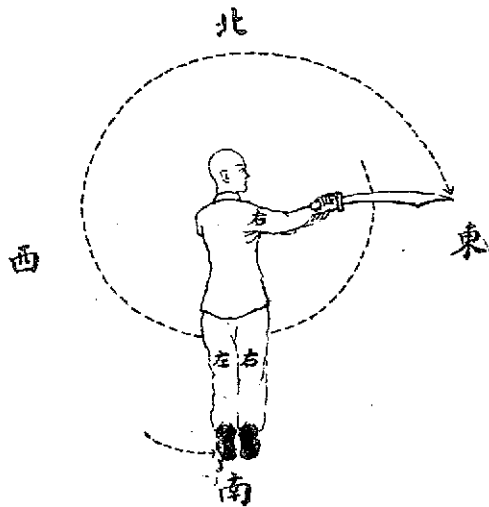


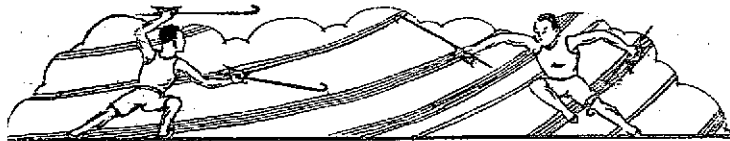
第二十一勢 拚刀立正勢

左足向，右足並攏。同時刀尖向左下方，成圓花操起，向右旁方砍一刀。身腰立直，刀與肩平，順勁將刀再向右一拚，收回左手托在右手小臂之下。全體挺立，目光右視，形如下圖。

單戒刀

方向：身體朝東，頭眼向南。



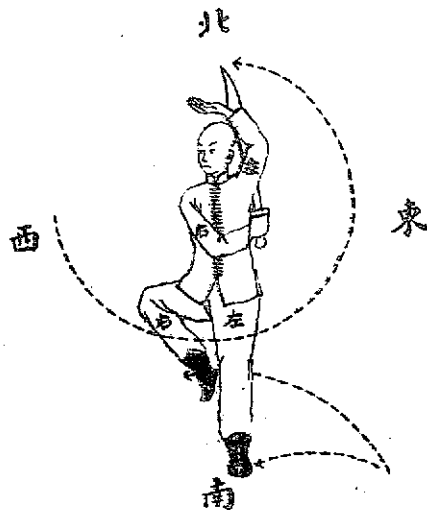


單戒刀

第二十三勢 背刀獨立勢

左足向左前方一步
 右腿曲懸成獨立勢
 身腰左轉同時右手
 單刀拉向左腋後背
 方左臂上屈成左揚
 掌上曲護頂身腰挺
 立正面朝北目光前
 視形如下圖

方向
 身體朝北目光前視



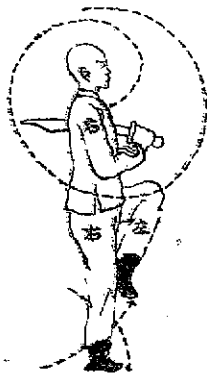


第二十三勢 披刀脫棍勢

單刀盤頭由右下方繞後披前。右足落下。足尖朝右。向右轉身。左足向右進步。再盤頭披一刀。進右足。再進左足。再進右足。懸左腿。右足獨立。由第二次盤頭後。刀披向前方。刀口向左。刀尖在左旁後方。左手貼落右手腕上。刀背擱在左膀背上。左手腕擱在左膝角上。成脫棍姿勢。如下圖。

單戒刀

北



東

西

南

方向
身體朝東。目光前視。共進
四步。盤頭二次。

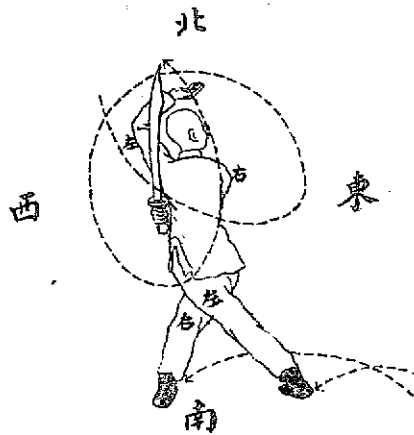


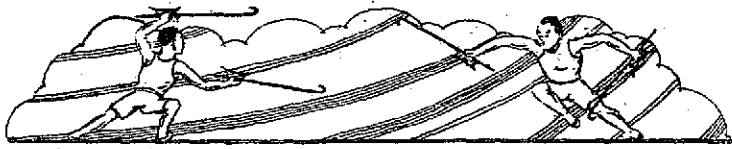
單戒刀

第二十四勢 藏刀拗步勢

左足落下。身腰左轉。單
 刀由左盤頭向前橫砍。
 同時右足向左前方進
 步。左足向右足後方偷
 進一步。成拗步倒掉勢。
 左臂上曲。揚掌護頂。單
 刀由前繞向左後方。右
 手貼胸。刀藏左腋之後。
 刀尖朝上。目光右視。形
 如下圖。

方向
 身體朝北。頭眼向東。





第三十五勢 翻身旋風勢

向左大轉身。踢旋

風腿。以左手拍右

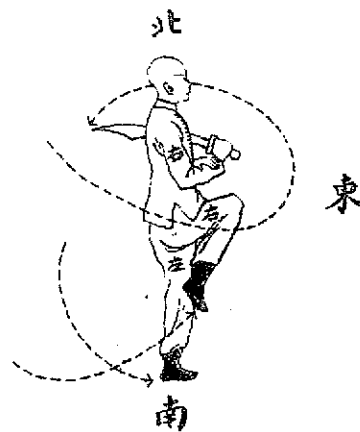
足內旁。身體落下。

面仍朝北。右足懸

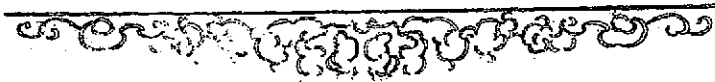
起。左足獨立。目光

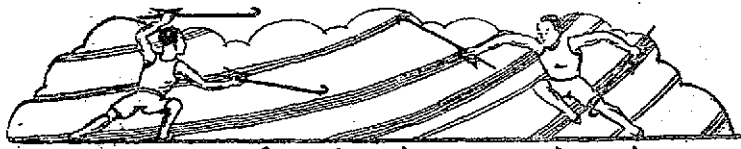
前視。形如下圖。

單戒刀



方向
身體朝北，目光左右兩邊
注視

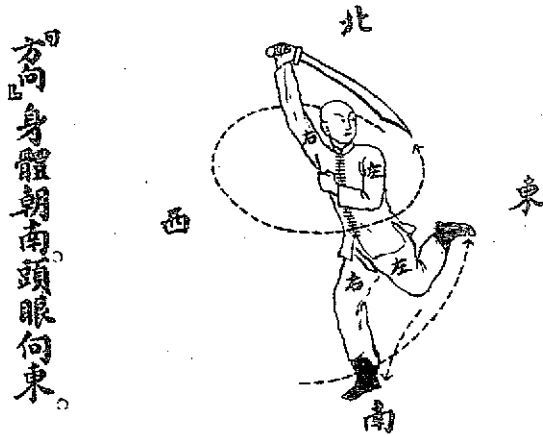


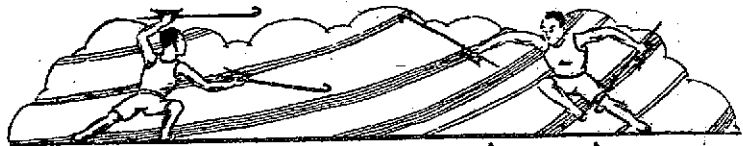


單戒刀

第三六勢 魁星踢斗勢

右足落下，單刀由左後方盤頭向前，方橫砍一刀，名玉帶圍腰。順勢向左旁方揚起護頂，左足向右偷踢，屈懸成魁星踢斗姿勢，右手上舉，刀口朝上，刀尖向左。遙指左肩，左臂屈曲護胸，目光左視，形如下圖。



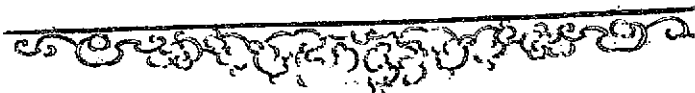
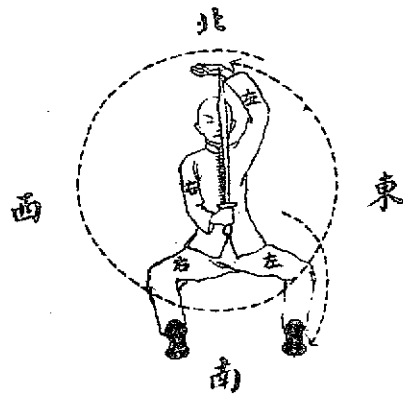


第二十七勢 挺刀馬檔勢

左足向左一步。左
 手上屈護頂。右手
 操刀向左。刀尖朝
 上。刀口朝外。成坐
 馬勢。蹲下。目光前
 視。形如下圖。

單戒刀

方向：身體朝南。頭眼前視。



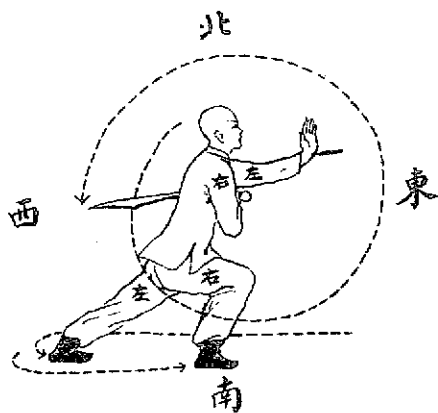


單藏刀

第二十八勢 藏刀弓箭勢

右足不動。右轉身。左足向
右橫進一步。右足向右後
方退進一步。同時帶刀向
右繞後向前盤頭。連花二
次。順勢刀藏左腋後方。刀
口朝左。刀尖向後。成身裏
藏刀勢。左手作推掌。右手
握刀柄靠近左肘之下步。
法右弓左箭勢。目光前視。
形如下圖。

方向
身體朝東。頭眼隨刀轉視。



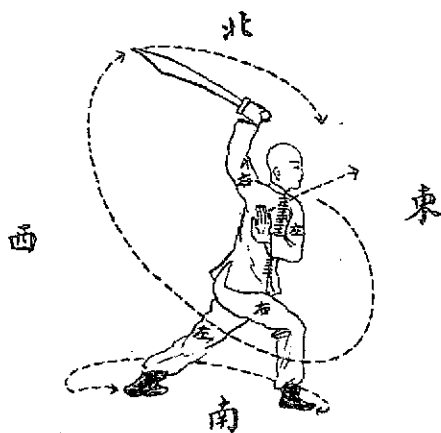


第二十九勢 藏刀弓箭勢

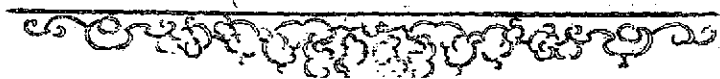
左足前進。右足後退。
 左足再前進。右足後退。
 退向。右大轉身二次。
 將刀盤頭二次。身裏藏刀。左手向前推掌。步法成右弓左箭勢。與上勢完全相同。形如下圖。

單戒刀

方向 身體朝東。目光前視。



元



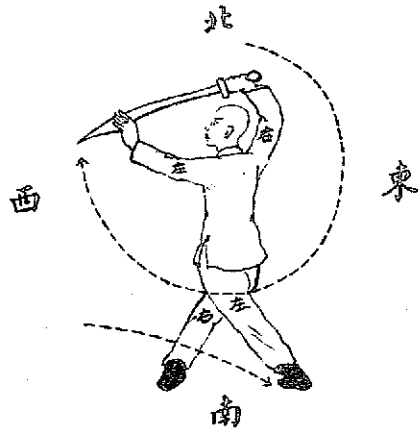


單戒刀

第三子勢 推刀望月勢

將刀披砍右下方，向
 後盤頭繞前，左手護
 刀背，將刀平推向前。
 右腿不動，左足向右
 後方偷進，成拗步連
 枝勢。眼光向左上視。
 成屏半望月勢，形如
 下圖。

方向：身體朝南，頭眼向東。



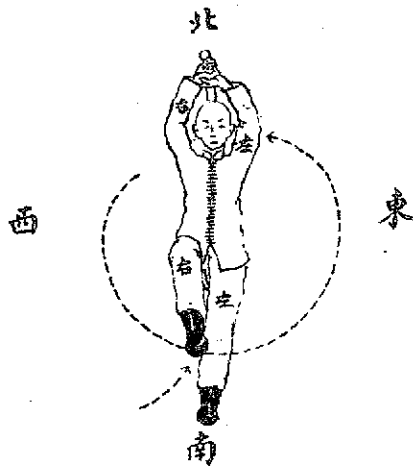


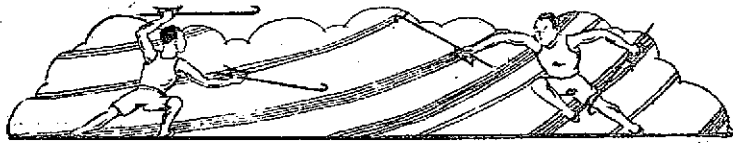
第三勢 空人獨立勢

用絞花步向左大轉身
 腰如蛇形將刀平端身
 腰矮下由東北磨轉朝
 西同時右足提懸左足
 獨立左手按落右手腕
 下雙手高舉成空人式
 刀柄朝上刀尖朝下在
 左後下方目光前視形
 如下圖

單戒刀

方向身體朝西目光前視





單戒刀

第三二勢 空人獨立勢

原地右足落下。

身腰左磨向後。

左足懸起正面

朝東刀法手法

不動形如下圖



方向
身體朝東，目光前視。

西

東

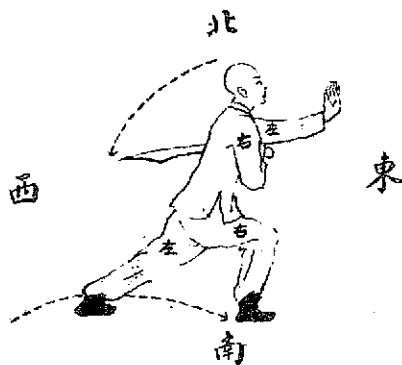


第三三勢 藏刀弓箭勢

左足向前一步。成左
 弓右箭勢。右手單刀
 落向左腋窩下。刀尖
 在後。成身裏藏刀。左
 臂微曲。手掌腕根朝
 前。手指朝上。向前作
 推掌勢。目光前視。形
 如下圖

單戒刀

方向 身體朝東 目光前視





單戒刀

第三十四勢 藏刀弓箭勢

向右大轉身左足不
 動右足向右後方一
 步兩腿絞花帶刀由
 右向後盤頭成右弓
 左箭式身裡藏刀左
 手推掌目光前視形
 如下圖

方向
 身體朝西北目光前視

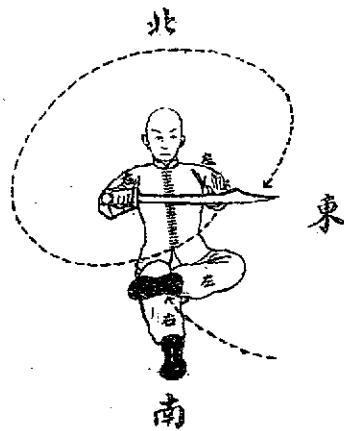




第三十五勢 單腿馬襠勢

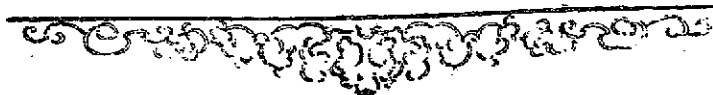
向右轉身。左足向右足
右旁方躍進一步。右足
再退躍一步。披刀向右
帶後盤頭順勢翻前。身
腰蹲坐。將左足提攔右
膝角成單腿馬襠勢。右
手橫刀在前。左手推在
刀背中間。成平刀。目光
向北前視。形如下圖。

單戒刀



方向身體朝北。目光前視。

三五



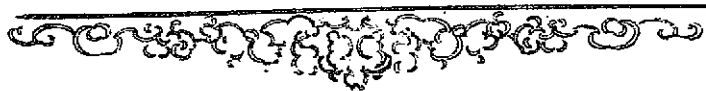


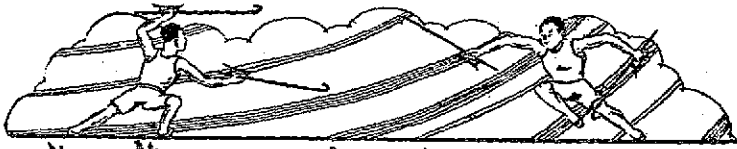
單戒刀

第三十六勢 攘翅弓箭勢

左足向右旁方一步。
 身腰右轉，正面朝東。
 成左弓右箭勢，單刀
 由左向後，兩臂高舉
 成白鶴攘翅勢，左手
 成鵬手，刀尖在左脊
 背之後，目光右視，形
 如下圖。

方向：身體朝東，目光前視。

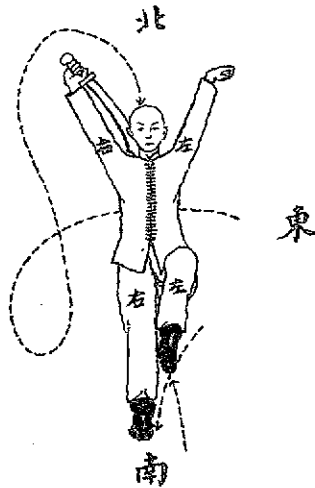




第三式勢 掃刀擺翅勢

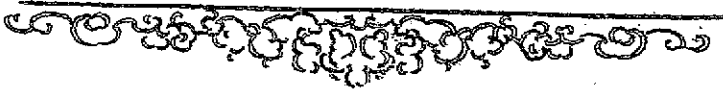
右足向前半步。身腰
 隨之蹲下。將刀由右
 上方向前左下方掃
 砍。身腰微向右轉。帶
 刀揚起。仍成白鶴翅
 勢。左足懸。右足立。目
 光前視。形如下圖。

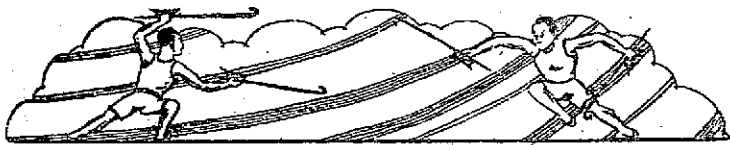
單戒刀



方向身體朝北。頭眼隨刀注視。

三



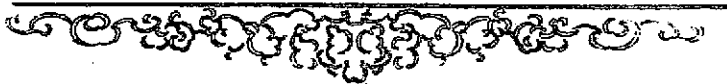
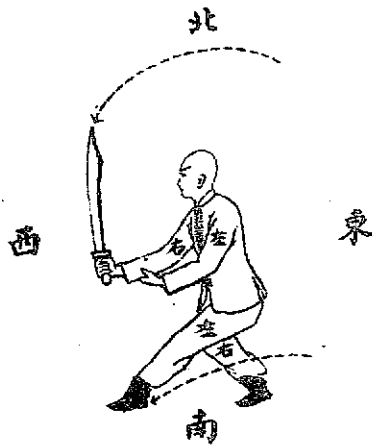


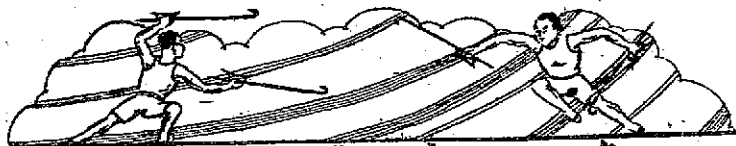
單戒刀

第三勢 砍刀夾馬勢

左足落前半步挺伸。身腰蹲坐。右腿屈曲成夾馬勢。將刀由右上方向前平方劈一刀。左手托握右手腕底。刀尖朝上。刀柄靠近左膝角上。目光前視。形如下圖。

方向
身體朝北。頭眼前視。



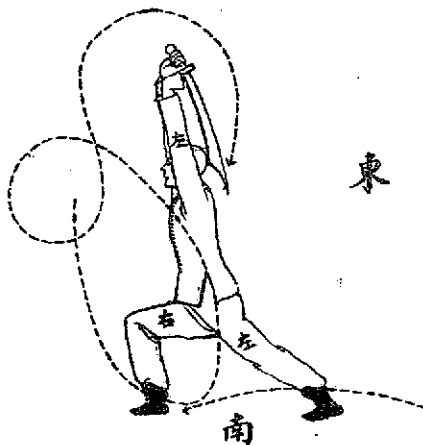


第三十九勢 舉刀弓箭勢

身腰左轉。向左一操
 刀。由左反撩向右。同
 時上右步成右弓左
 箭勢。雙手將刀高舉
 過頂。刀尖在下。刀口
 朝後。正面向西。目光
 前視。形如下圖。

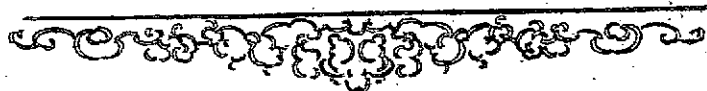
單戒刀

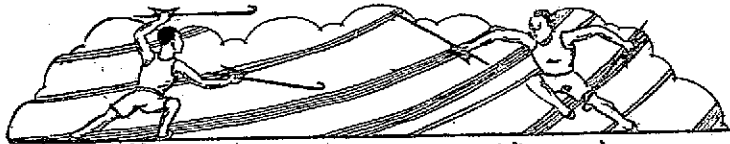
北



高。身體朝西。頭眼隨刀注視。

三



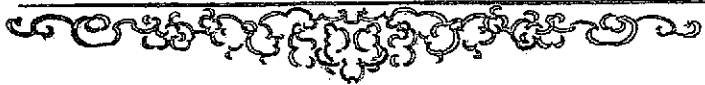
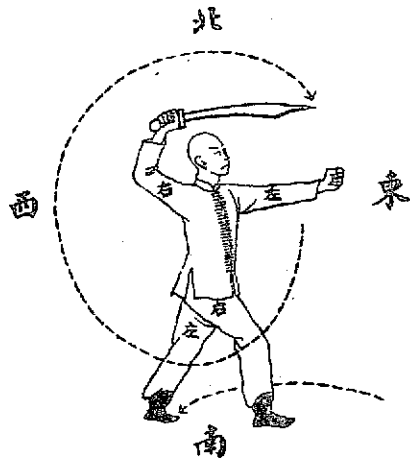


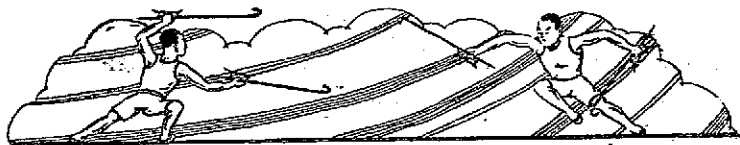
單戒刀

第四十勢 護頂倒掉勢

右足不動。左足向
右後方偷步成倒掉
勢。刀由左下方拉
上。向右上揚起。成
護頂。左手收回。經
過胸前。向左平衝。
眼光左視。形如下圖。

方向：身體朝南。頭眼向東。注視。



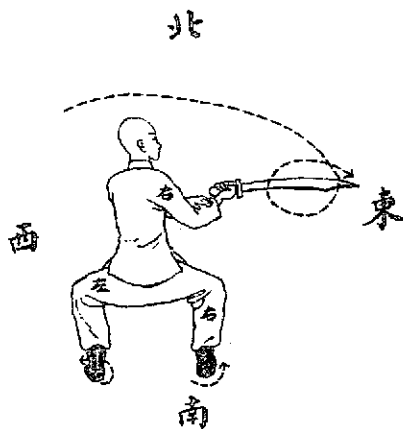


第四十勢 杆刀坐馬勢

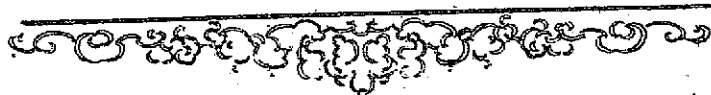
左轉身成坐馬勢蹲
下。同時將刀向右平
方一劈。左拳度掌托
腕。劈後一縮。再向右
一抖。抖時刀口朝上。
左手待刀柄收回。仍
貼在右手手腕之下。

單戒刀

方向。身體朝東。頭眼向南。



四一





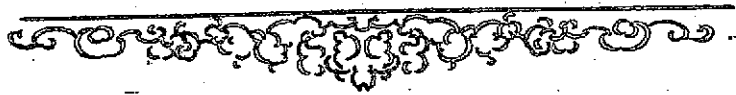
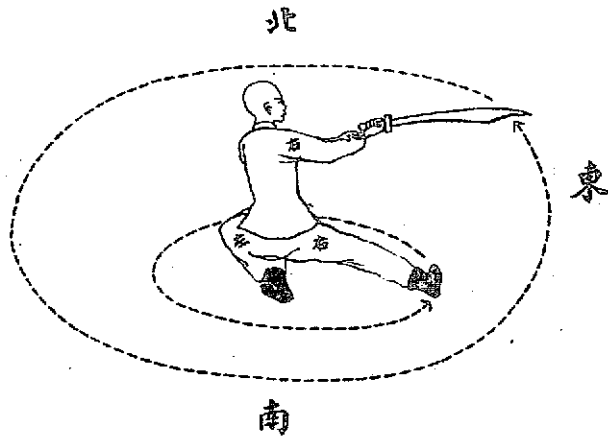
單戒刀

第四十三勢 掃刀掃塘腿

左腿蹲屈。足跟微提。足尖就地一磨。向左大轉身。右腿挺伸。向左掃出。成掃塘腿。大圓花。右手單刀同時隨腿左掃。左手仍按右手腕下。此時正面由北經西轉南。目光隨刀注視。形如下圖。

註此勢不得接演下勢。

方向
身體朝南。頭眼向南。



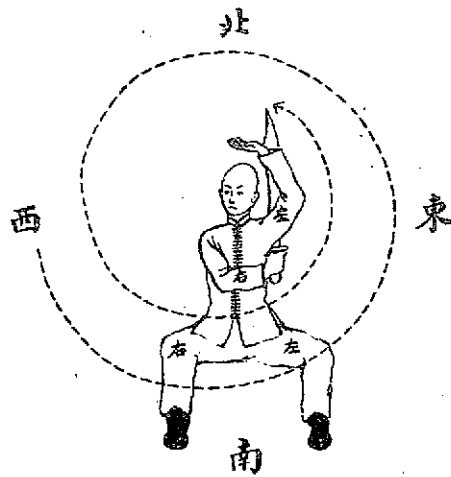


第四十三勢 護頂坐馬勢

由上勢不停。右足向西落實。右手將刀向左後方後操。盤頭繞前際。貼左腋之下。左手曲。托掌護頂。成馬檔蹲下。目光右視。形如下圖。

單戒刀

方向：身體朝南，頭眼向西。





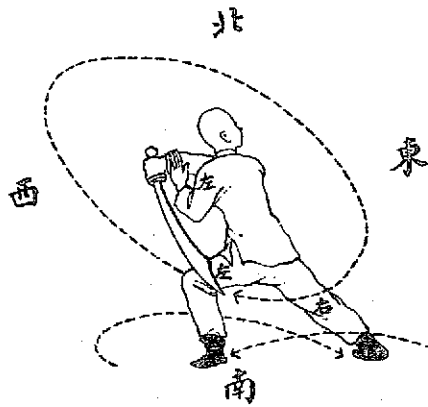
單戒刀

第四式勢 退步三旋刀

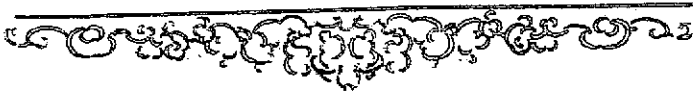
左足向右足前方躍進。退右步。大轉身。將刀由右下方向後盤頭前砍。名為一旋刀。再上左步退右步一旋刀。再上左步退右步一旋刀。均向西向大轉身。以退為進。由東轉西。旋轉三次。正面仍然朝南。目光隨刀右視。形如下圖。

註：此勢不停。接演下勢。

方向：身體朝西南，頭眼向西。



四





第四十五勢 脱格夾馬勢

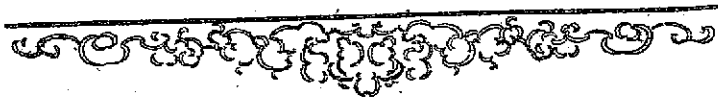
左手落於右手腕上。
 刀背擱置左臂。刀尖
 向左後上方成脱格
 勢。身腰右轉蹲下。同
 時左足向前半步挺
 直。成夾馬勢。目光右
 視。形如下圖。

單戒刀

方向
 身體朝北。頭眼向北。



四五



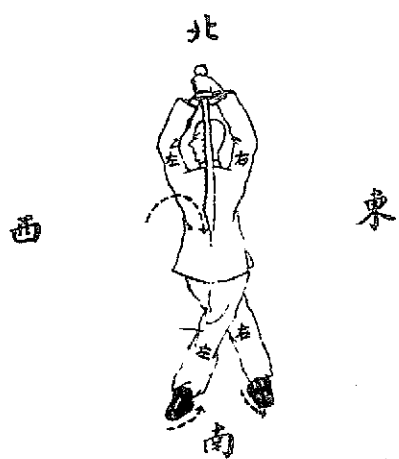


單戒刀

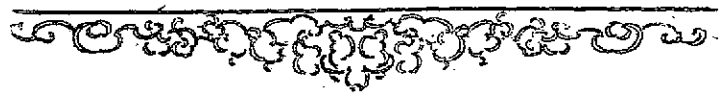
第四十六勢 空人拗步勢

雙腿一磨。向左轉身。
 成左足在前。右足在
 左足後方。剪子股形。
 勢。雙手高舉過頂。刀
 背在脊背之後。刀尖
 朝下。目光左視。形如
 下圖。

方向。身體朝南。頭眼向左。



異



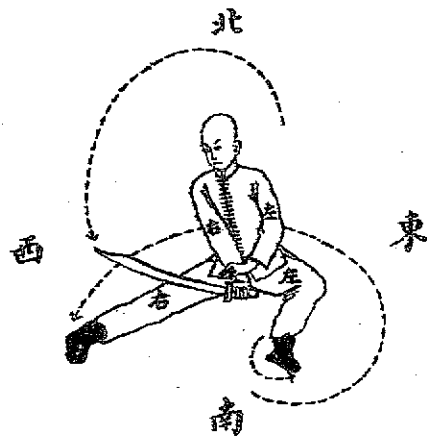


第四十七勢 帶刀鋪地勢

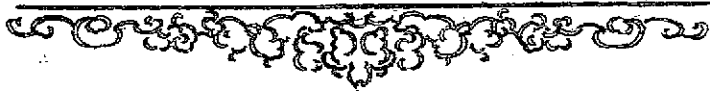
順勢左轉身。左足僅足尖點地。一躍。右足由後方繞前。向左足前方鋪地。左膝屈曲。正面由南朝東。同時將刀由上向前一劈。刀柄靠近左足。刀尖朝上。刀口朝外。目光前視。形如下圖。

單戒刀

方向身體朝北。頭眼向東。

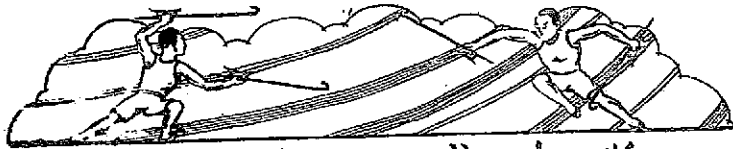


四七



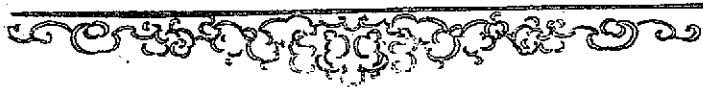
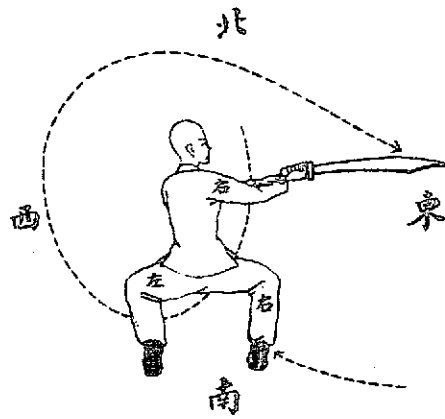
單戒刀

第四十八勢 拚刀坐馬勢



將刀在前面絞花。成大圓圈形。身腰蹲坐成馬檔勢。向右作拚刀勢。右膀貼胸。刀口朝北。刀尖朝東。將刀一拚。左手仍托在右手腕下。目光右視。形如下圖。

方向身體朝北。頭眼向東。



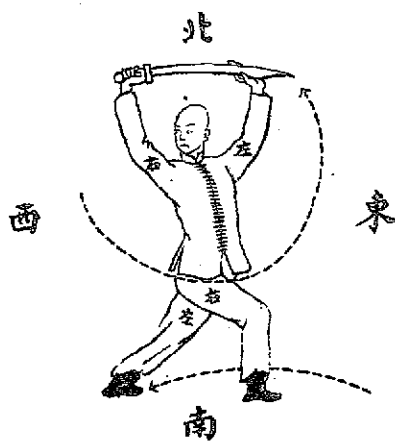


第四九勢 推刀望月勢

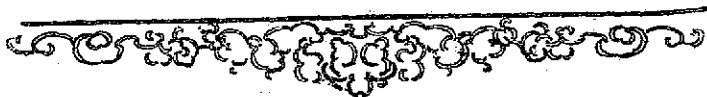
將杆刀收回。由左向
上向左偏身。右足不
動。左足偷向右足後
方一步。成交叉形。將
刀高舉過額。左手托
在刀背中間。目光右
視。成推刀望月勢。形
如下圖。

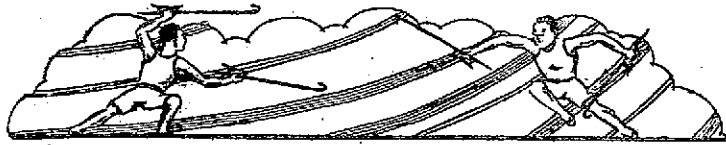
單戒刀

方
向
身
體
朝
西
北
頭
眼
向
東



兜



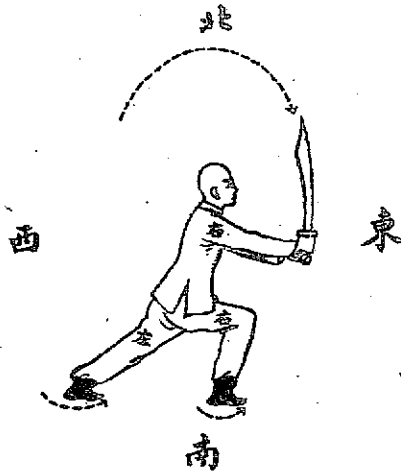


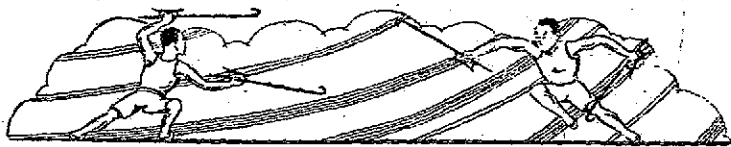
單戒刀

第五十勢 劈刀弓箭勢

向左轉身，成右弓
 左箭勢，向西一劈
 刀。揚起，刀口朝前。
 刀尖向上。左手托
 在右手腕之下。與
 右膝角遙對。目光
 前視。形如下圖。

方向：身體朝西，頭眼向西。





第五十勢 藏刀獨立勢

右手帶刀向左右膀

曲貼左腋之下刀藏

身後刀口朝外左臂

上曲左掌護頂右足

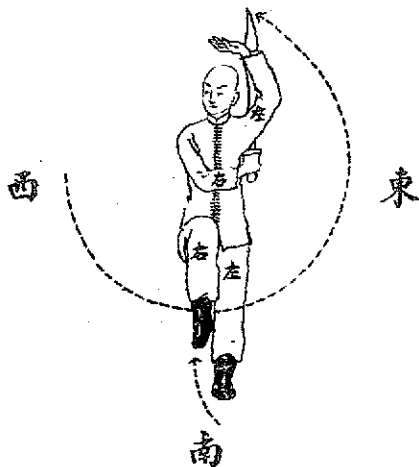
懸起身腰後挺左足

獨立目光前視形如

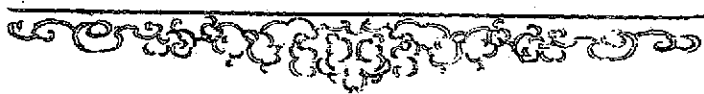
下圖

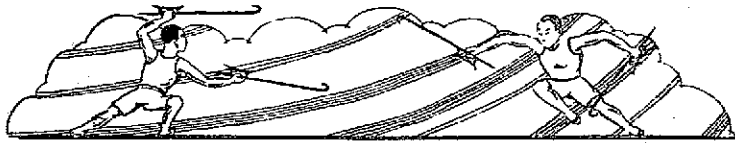
單戒刀

北



方向
身體朝西頭眼向西



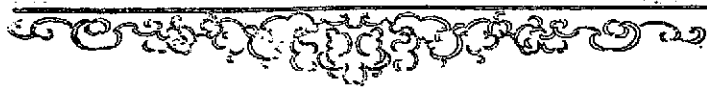


單戒刀

第五二勢 藏刀鋪地勢

右足落下，左足一
 蹀，向右大轉身。右
 足再東一跏步。成
 鋪地勢。左膝屈蹲。
 刀手未動，身體朝
 北，頭眼向東。形如
 下圖。

方向身體朝北，頭眼向東。





第五十三勢 盤頭三進步

左足向。右足旁。方橫
進一步。將刀由右。下
方繞後。盤頭翻前。大
轉身。右足再向。右。左
足再向。右。前進。接連
刀再盤頭。刀花共盤
頭二次。連進三次。兩
個大轉身。正面朝北。
形如下圖。接下收刀。

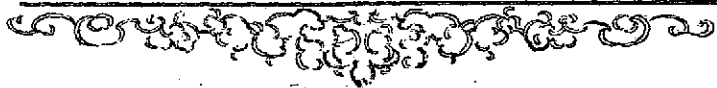
單戒刀

北

方向。身體由右。向左。連轉二次。
正面朝北。



五三



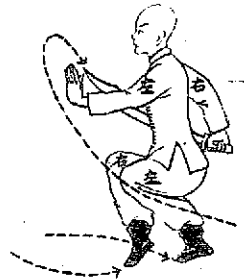


單戒刀

第五四勢 收刀寒鷄勢

由上勢向後一退。
 成左足在前，右足
 在下寒鷄勢。蹲後。
 右手挺直在後。刀
 口朝下。刀尖朝前。
 左手作推掌式。是
 為收刀勢。

北

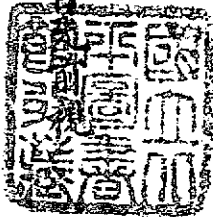


東

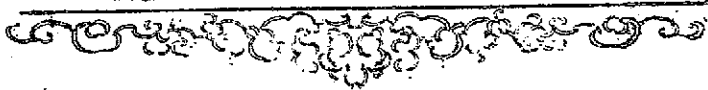
西

南

『方向』正面朝北。



五四



版權所翻必
究印有權

中華民國二十一年十月出版

單戒刀

全一冊實價大洋五角

外埠酌加郵費

著者 金一明
出版者 新亞書店
發行 新亞書店

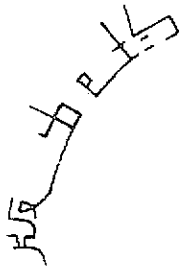
上海山東路麥家園

各經售者 各省各大書坊

新亞書店

上海山東路麥家圈

國術叢刊



少林拳	單戒刀	風波棍	龍形劍	對擊拳	專頂勾
一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊
四角	五角	五角	五角	六角	六角



全一明鄭粹亞兩君
長拳短肘運氣提神
無不造詣功深獨得
其秘而復不挾技自
寶肯以真諦傳人特
將數十年之心得善
成上列各書舉凡內
外兩家之手法步法
打法穴法等々以及
其鍛練之秘訣均按
圖別類詳加解釋以
餉後進我國青年寡
此武裝和平時代苟
得是書而講習之則
於生存競爭救國強
種之道庶幾得之矣



3.975

7-3