

陳洪鎮著

太極刀圖說

華聯出版社印行

陳洪鎮著

太極圖說

華聯出版社印行

程登元著

中國歷代典籍考

本書敘述我國歷代典籍的演變史實，而
 以各事分隸四厄，一曰政治，二曰兵燹，三
 曰藏弄，四曰人事，依照時代編排，以事為
 經，以時為緯，詳述古今典籍聚散演變之過
 程，誠屬一部完整的「中國典籍史」。
 由來，為文獻之大敵，水火蟲害，無時而已
 惡，而進退其書，於古有之，此後亦未必能
 絕，血，加以完成使中華瑰寶得以發揚而傳
 後世。

定價三〇〇元 特價二〇〇元

總經銷：五洲出版公司

地址：臺北市重慶南路一段八十八號
 郵政劃撥賬戶二五三八號
 電話：三三九六三〇・三六二五二一

江恒源袁少谷合編

中國文學大辭典



本書全文一百五十萬言，蒐集歷代文學巨著及史籍叢書之詞彙與用句加以淺近解釋，並註明出處，增進讀者研閱古籍能力，豐富寫作資料，為響應文化復興運動不惜巨資貢獻問世。

定價三六〇元 特價二四〇元

出版者：順風出版社印行

總經銷：華聯出版社

連絡處：台北郵政信箱五〇一〇號
 電話：三三九六三〇號
 郵政劃撥戶三七六五號

前 言

太極拳系裡有拳、劍、刀、槍、推手及大擺等運動項目。這些運動項目，雖然在形式上各有不同，但它們却具有一個共同的運動特點，就是「柔中寓剛，棉裡藏針；纏綿不斷，滔滔不絕」。

本書所述套路與過去「太極十三刀」套路迥然不同。「太極刀」是吸取了中國古代短刀的劈、砍、剝、截、挑、撩、推、扎、托、切、抹、斬、掛、帶、攔、掃等進擊動作的一部份為素材，結合了武術特有的步型、步法和身法而組成的一個短器械運動項目。它有技擊的因素在裡面，然而，也有着太極拳運動的特點：柔和的、圓活的、綿綿不斷的。

1

太極刀的鍛鍊方法是和太極拳一致的，因而它對神經系統、心臟血管系統、呼吸系統、消化系統及新陳代謝方面的影響，也是同樣起着良好的作用。同時「寶刀漫舞」在鍛鍊情緒上要比兩手空空更會產生興趣。

五洲出版社

經銷國術拳術叢書介紹

拳術.....	不育生著	特價10元	太極拳拳術.....	李英昂著	特價12元
棍拳.....	羅成立著	特價8元	太極拳拳譜.....	李英昂著	特價10元
彈腿.....	趙連和著	特價10元	氣功治療法.....	柏相祖法師編	特價10元
連環劍.....	趙連和著	特價12元	氣功健身法.....	柏相祖法師編	特價7元
瑜珈術.....	張和著	特價15元	螳螂拳散手.....	葉瑞編著	特價10元
按摩術.....	洪明遠編	特價10元	無極拳譜圖說.....	廖瑞呂一素合編	特價25元
太極拳.....	鄭天熊編著	特價10元	大雄拳圖說.....	劉法孟編著	特價22元
練習岸角.....	王鳳亭著	特價14元	吳氏太極拳.....	吳遠泉遺稿陳振民整理	特價12元
八卦拳學.....	孫祿堂著	特價10元	柔道護身法.....	金光熙譯	特價5元
柔道入門.....	高一英編著	特價10元	柔道術圖解.....	日・勝道館編	特價10元
康樂瑜珈.....	張和著	特價24元	按摩治療法.....	洪明遠編	特價10元
按摩術.....	萬鏡聖著	特價35元	按摩健身法.....	洪明遠編	特價10元
武術溫宗(精).....	金一明著	特價10元	簡易保健法.....	劉峯	特價7元
武術溫宗(平).....	萬鏡聖著	特價25元	飲食養生法.....	李敏復著	特價7元
武當拳術.....	宋曾新著	特價10元	護身術精義.....	日・中澤蘇伯等著	特價20元
國術論略.....	靈空師著	特價12元	實用螳螂拳.....	衛笑堂著	特價20元
點穴秘訣.....	劉峯著	特價10元	內家拳拳法篇.....	倪清和著	特價22元
科學內功.....	自強健身院編	特價12元	內家拳技擊篇.....	倪清和著	特價20元
器械運動.....	朱鴻壽著	特價22元	三路長拳圖說.....	王文達著	特價10元
劍術入門.....	蔣維喬編著	特價25元	六通短打圖說.....	金一明著	特價18元
武藝全書.....	宋廣平著	特價15元	六路短拳圖說.....	吳志清著	特價10元
劍法圖說.....	金鏡齋著	特價10元	中華武術秘傳.....	孤獨子人著	特價8元
武功入門.....	楊澄甫著	特價7元	戚氏武藝全書.....	戚繼光著	特價10元
楊家太極拳.....	黃柏年著	特價10元	中國技擊精華.....	金一明著	特價10元
龍形八卦掌.....	王鳳亭著	特價18元	健身強心秘訣.....	劉仁航譯	特價18元
練習太極拳.....	程斗編著	特價13元	嶺南拳術圖說.....	林世榮著	特價25元
少林棍圖解.....	孫明清著	特價6元	太極拳之要訣.....	吳孟俠著	特價8元
太極十三劍.....	徐致一著	特價12元	少林拳術圖說.....	姜俠魂著	特價12元
太極拳淺說.....	朱鴻壽著	特價12元	少林內功秘訣.....	姜俠魂著	特價12元
練習初步.....	王鳳亭著	排印中	臨機應變秘訣.....	金朋生著	特價14元
練習功力拳.....	陳克慶編著	特價10元	象形拳術異詮.....	薛頌著	特價15元
形意拳圖說.....	袁鏡堂著	特價12元	形意拳術全書.....	孫鏡堂著	特價15元
實用空手道.....	陳克慶譯	特價10元	實驗氣功靈法.....	劉費珍著	特價8元
空手自衛術.....	閻德順著	特價15元	氣功基本練習.....	吳道子編	特價10元
八卦拳圖說.....	胡和銘著	特價10元	太極拳用法圖解.....	楊自南著	特價20元
少林拳圖說.....	歐陽運深著	特價12元	太極拳蘊真圖解.....	宋中元著	特價35元
少林拆法.....	袁鏡堂著	特價10元	神經衰弱自療法.....	葉中和醫師著	特價10元
自衛防身術.....	李英昂著	特價10元	健美與肌肉鍛鍊.....	陳剛譯	特價20元
中國腿擊法.....	蘇雙珠著	特價12元	先天氣功太極尺.....	陳洪祺著	特價10元
內功修養術.....	馬永勝著	特價12元	太極十三槍譜註.....	李英昂著	特價10元
新太極拳書.....	陳徵明著	特價10元	因是子靜坐實珍.....	因是子著	特價5元
太極拳講義.....	王新午著	特價15元	返老還童運動法.....	錢若如著	特價10元
太極拳圖說(增訂本).....	劉孟法著	特價12元	強身功行二十派.....	余萍客著	特價10元
鷹爪門一百零八擒拿術.....	姜杏樵編著	特價24元	因是子靜坐養生法.....	因是子著	特價10元
形意雜式揮八式拳合編.....					

社 址：臺北市潮州街 L16 號 郵政劃撥帳戶 2538 號

海外經銷處：
 友聯書報發行公司 香港花園街 73 號
 友聯書局有限公司 星加坡小坡大馬路 303 號
 馬來亞圖書公司 吉隆坡武吉免登路 22 號

目 錄

前言.....	一
太極刀的練習方法.....	一
太極刀訣.....	四
太極刀動作說明.....	四
刀法應用譜.....	四
太極刀法實用假設練習.....	四

太極刀的練習方法

一、練習太極刀的時候，「頭部」不可偏歪或俯仰，必須將下頰收進，頭向上直頂，好像有東西頂在頭上似的所謂「頂頭懸」；但切忌由於頭向上頂、下頰收進而產生了硬頭強頂之弊。因此頭向上頂還要注意頸項肌肉的放鬆，所謂「虛領頂勁」。「目光」必須是向前直視，不要在運動中產生斜視的現象。「口」則自然合閉，「舌」向上捲舐住上顎。「口」呼「鼻」吸任其自然。

二、練習太極刀的時候，「身軀」必須中正不倚，「脊樑」與「尾閭」必須直而不偏；但是這並不等於身軀僵直得絲毫沒有靈活之意，在運動過程中遇到動作變化的時候，它也必須有含胸拔背、沉肩轉腰的變化。楊澄甫先生曾說：「遇開合變化時，有含胸拔背、沉肩轉腰之活用，初學時節須注意，否則日久難改，必流於板滯，工夫雖深，難以得益致用矣。」

三、練習太極刀的時候，「兩臂」骨節、肌肉均須放鬆，「肩」要向下鬆沉，

「肘」要保持下墜並始終屈成弧形，「掌」要微張，「手指」要伸而微曲。

四、練習太極刀的時候，「兩腿」必須分清虛實。身體重量移於左腿時，則左實，而右腳則虛沾地面；反之則右實左虛。所謂虛，並非空虛之意，而是其勢仍然未斷，存有伸縮變化的餘意在裡面；所謂實，也並非是用力過猛，用勁過份之意，而是充實而已。所以屈膝下蹲的時候，只要畧蹲就可，如果屈膝成半蹲就有些用勁過份了。同時半蹲容易使上身前傾，失却了中正之勢，違反了不倚不偏的要求。

五、練習太極刀的時候，「兩腳」的前進後退，必須是起落猶如貓行，起步要靈，落步要輕；遇到踢腳的時候，要使脚面繃平，脚尖朝前，但也不要過份地繃緊，要使腿脚的肌腱均都放鬆、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，呼吸和動作更難協調。

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」，切忌動手不動脚，動刀不動手的弊病。同時還要使每個動作都前後貫串起來，使整套太極刀從起勢到結束形成爲一個單一的動作，中間沒有停頓，沒有間斷；雖然有些地方需要微頓，但是這僅僅是說把動作微微放慢的意思，並不是稍作停止的意思。

十、練習太極刀的時候，要「宜慢」不宜快。但慢並不等於遲頓和過溫，因此在

4
速度問題上，必須避免過溫和遲頓的現象。同時還要保持從開始到結束的中間速度快慢均勻，不要忽快忽慢，快慢不勻。

太極刀訣

七星跨虎交刀勢，騰挪閃展意氣揚，左顧右盼兩分張，白鶴展翅五行掌，風捲荷花葉內藏，玉女穿梭八方勢，三星開合自主張，二起腳來打虎勢，披身斜掛鴛鴦腳，順水推舟鞭作篙，下勢三合自由招，左右分水龍門跳，下和携石鳳還巢。

太極刀動作說明

一、七星跨虎交刀勢

動作：①面向南方，兩腳開步站立，中間距離與兩肩相等；左手虎口朝下，拇指

在外，其餘四指在裡，握住刀把，使刀背貼靠小臂，刀刃朝前，刀尖朝上，垂於上身左側；右手五指自然鬆開，拇指外側朝前，垂於上身右側；眼向前平視，抱刀姿勢站好（圖1）。②左手抱刀從下向左、向上，向胸前屈肘圓形繞環，至胸前時手心朝裡；上身隨之稍向左轉，眼向正東方直視；右腿同時屈膝畧蹲，左脚向正東移出半步，屈膝以脚前掌虛沾地面；身體重量落於右腿，成爲左虛右實之虛步式。右手則在左脚出步之同時變拳，屈肘收抱於右腰側，拳心貼身，拳眼朝上（圖2）。③上動不停，上身轉向正東；左脚踏實，左腿屈膝畧蹲；右脚向前上步，屈膝以脚前掌虛沾地面，身體重量落於



圖 1



圖 2



图 3

图 4



图 5

图 6

左腿，成爲右虛左實之虛步式。左手抱刀不變，右拳在右腳向前上步之同時從右腰側由左手下面向前伸出，拳眼朝上，肘部稍屈；刀把與右拳上下交迭；眼仍向正東直視（圖3）。④上動微頓（似停非停喚作頓，下同），右腳向後退步，右腿屈膝畧蹲；右拳同時變掌，從身前下沉（圖4）。⑤上動不停，上身後移使身體重量落於右腿，左腳在上身後移之同時微離地面提起，即以腳前掌虛沾地面，成爲左虛右實之虛步式；右掌繼續從身前下方向右、向上弧形繞環，至上方時屈肘手腕成半月狀舉於頭前，掌心朝上；左手握刀在右掌繞環之同時以肘關節爲軸心使小臂相應地從身前向上、向前弧形繞環，至前方時手心朝右，虎口朝前，肘微屈，刀尖朝後，刀刃朝上；眼仍前視（圖5）。⑥上動微頓，上身右轉，左手握刀從前方隨身轉動向右屈肘平擺至右脇處，手心朝上，虎口朝外，刀尖朝向身左，刀刃朝向身前；右掌隨之從頭前上方落下，在右脇處接握左手之刀，左手此時將刀交於右手；眼看兩手（圖6）。

要點：①抱刀站立的時候，全身自然放鬆，不要挺胸收腹；神情力求安靜，思想集中，做好運動的準備；左手所握之刀，防止刀刃朝裡或朝外，應使它朝向身前。②運動中的左右虛步式，必須虛實分清；上步和退步的時候，力求邁步輕穩，防止上身

搖晃。③做繞環動作的時候，肘關節要稍微屈曲，不要伸直，也不要過分的屈曲。④在第三動刀把與右拳上下交迭的時候，拳和刀把的高度不要過高或過低，與胸骨的劍突處達成水平為宜。

二、騰挪閃展意氣揚

動作：①上動不停，上身左轉面向正東；右手持刀，虎口靠近刀盤，左手將刀交於右手後手心仍朝上附於刀把處，刀背仍然貼靠左臂肘如抱刀狀，隨身轉動從右脇處向左平擺至正東方，兩肘微屈，刀刃朝上，刀尖橫向身後；左脚在上身左轉之同時向前進半步，左腿隨之屈膝畧蹲，右腿同時在身後挺膝伸直，上身重量落於兩腿之間，成爲左弓箭步；眼向前直視（圖7）。②上動不停，右手持刀手心朝下從身前向右平擺橫掃，至右側方時刀尖朝前，刀刃朝右，刀把與右腰側平齊；左手變掌，在右手持刀橫掃之同時掌心朝下從身前向左平擺，至左側方時掌指朝前，與左腰側平齊；兩肘均微屈；右腳此時離地，向身前屈膝提起，脚尖自然下垂；左脚不動，左腿仍舊稍屈；眼仍向前直視（圖8）。③上動不停，右腳向東南斜前方落步，右腿隨之屈膝畧蹲，左腿同時挺膝伸直，成爲斜式右弓箭步；右手持刀在右腳落步之同時從右側向上



圖 7



圖 8

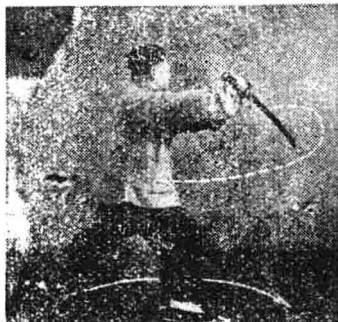


圖 9



圖 10

平舉，至與肩平時用刀尖從上向東北斜前方擺臂下刺，刀刃斜朝上，右臂平舉身前；左掌同時伸附於右腕處，掌心靠腕，掌指朝上；臉向左轉，眼看刀尖（圖9）。④上動微頓，右脚尖外展，右手持刀手心朝下向右平擺橫抹，至右側方時臂外旋使手心從下向裡、向上翻起，屈肘將刀向右腰側帶回，刀背朝外，刀尖朝前；左掌隨右手向右平擺，至右腰側時掌心朝下，掌指朝後；左脚在右手持刀向右橫抹之同時向前上步，屈膝以脚前掌虛沾地面；上身隨之右轉，身體重量落於右腿，成爲左虛步式；眼向正東直視（圖10）。⑤上動不停，左脚向東北斜前方進半步，左腿隨之屈膝畧蹲，右腿在後挺膝伸直，成爲斜式左弓箭步；左掌同時臂內旋使拇指外側朝下，從右向前、向左平擺橫攆，至左側方時掌心朝左，掌指朝前，肘稍屈；右手持刀即向前平伸刺出，手心朝上，



圖 11

刀刃朝左；眼看刀尖（圖11）。⑥上動微頓，右手持刀臂外旋使刀刃朝上，從前向上、向身左後方屈肘弧形繞環，至上身左側時刀刃朝下，刀尖朝後；左掌此時掌心朝下，按附於刀背上面；左脚尖在刀繞環時外展，右腳隨之向東南斜前方上步，屈膝以腳前掌虛沾地面，成爲右虛步式；上身同時稍向左轉，眼看刀身（圖12）。⑦上動不停，右腳稍向前移落地踏實，右腿隨之屈膝畧蹲，左腿挺膝伸直，成爲斜式右弓箭步；上身同時右轉，右手持刀隨之從左側向下、向前，向上反手弧形撩起，肘畧屈，手心朝右，刀刃朝上，刀尖朝前；左掌隨刀轉動，附於刀身外側，掌心朝右，掌指朝上；眼看刀尖（圖13）。⑧上動微頓，右腳向後退一步，腳尖外展，右腿屈膝稍蹲，上身隨之右轉朝向正南；右手持刀與左掌同時從左向下、向右、向上屈肘繞環，至右上方時右手屈舉於右耳側，左掌屈舉於左肩外側，刀身隨兩手繞環轉動，惟刀尖始終朝向身左正東方向；左脚在兩手繞環至右上方之同時屈膝在上身左側提起，腳尖自然下垂；眼向正東直視（圖14）。⑨上動不停，上身稍向左轉，左脚向正東前方落步，左腿隨之屈膝畧蹲，右腿挺膝伸直，成爲左弓箭步，兩手同時將刀向前送出，左掌掌指朝上，臂與肩平，右手屈肘舉向頭頂前上方，刀刃仍朝上，刀尖仍向東；眼看刀尖（圖15）。