

三義刀圖說

著者 金一明 郭粹亞

三義刀圖說

上海大東書局印行

期

限

表

國術館適用的名著：

國術教範

下列各書，或得自秘籍，或由國術專家創作，文筆淺顯，插圖清晰，指說詳細，適合於國術館之教授及個人練習之用。

查拳圖說 一冊 二角五分

七星劍圖說 一冊 四角

三義刀圖說 一冊 七角

劍法圖說 二冊 六角

射技圖說 一冊 二角

單刀法圖說 一冊 二角

長鎗法圖說 一冊 二角

少林棍法圖說 二冊 四角

少林拳法圖說 一冊 三角

六路短拳圖說 一冊 五角

形意五形拳圖說 一冊 七角

形意拳譜 五綱七言論 一冊 六角

服氣圖說 一冊 三角

上海大東書局印行

編輯大意

一 三義刀爲吾國武器中之一種單刀使用法創始於少林歷傳至今已千數百年。對於普通武術中之手法、身法、步法、腿法、轉法、以及刀之砍擊揮刺諸法。此刀（三義刀）法中無不具備。

一 三義刀共分四路。計四十八動作。書中對於各動作均標明名稱並將各動作所經之變動形狀。分一、二、三、四等項逐一說明。以便學者易於明瞭練習。不但此也。如用作教本。則教者即可將一二三四等數目。用作口令。教授多數學生。以收畫一整齊之效。

一 本書雖爲武器之使用法。然實爲使用武器者練習之初步。動作簡便。不論已未練過國術者。均易學之。

一 此刀法動作雖簡。而一經練習純熟。則手眼活潑。姿勢優美。對於健康上技

術上均有莫大之貢獻。

一 書中對於各種動作、方向、路線以及動作之變動等。除說明外。隨處插圖。以補說明之不足。學者一覽。即可無師自通。

一 本書編撰。雖經兩人之通力合作而成。然粹亞等學識幼稚。文字譚陋。謬誤之處。在所未免。還祈海內 國術大家有以正之。

序一

余幼學三刈刀於唐師殿卿。不知命名之義。詢之於吾師。師曰。吾嘗聞之汝師祖云。刀名三刈。刈者。斬也。蓋有三種可斬之道。始得使用吾刀。三種者何。大奸、大惡、大讎是也。唐師又云。三刈刀近人亦有稱之爲三義刀者。亦有說。謂效古人俠義之懷。以誅奸鋤暴。扶善安良。衛民保國。爲主旨也。是三刈刀。亦可命名爲三義刀。吾師已言矣。然法度變遷。潮流更換。軍閥鏟除。革命統一。三義之旨。用於今時。似不妥協。商之一明。一明曰。三義者可云一保存國粹。二強身強族。三誓雪國恥。今秉此三種主義。以著此書。俾後之學者。知此三義。以學吾刀。誰謂不宜。余曰。善。顏曰。三義。殆無不合云。

民國十七年秋江都郭粹亞謹誌

二義刀圖說 序一

—

序二

武術者。中華固有之國粹也。三義刀者。少林派之真諦也。明代士夫多習之。明亡清盛。試尙馬步弓箭。擊技之術。久遭鄙棄。幾目拳術家爲匪徒。致令國術沈淪。可勝浩歎。然考諸子百家。於武術之淵源。殊鮮記載。欲求歷代統系。戛戛乎難矣。是知國術之失傳。不自清始。不過遜清爲尤甚耳。然身隱山林。練習武術者。仍代不乏人。譬之禮失而求諸野。是其明證。吾友郭君粹亞。得唐師殿卿之真傳。唐師爲少林嫡派。在陸營中。充教練有年。北至燕京。南至江浙。有神手唐殿卿之譽。余與粹亞思欲將唐師之絕技傳世。民國四年。曾共編石頭拳秘訣。出版於中華書局。後續編三義刀。尙未蒞事。余與郭君。分就軍政各界之職。本篇束置高閣者有年。近因國術昌明。適粹亞與余皆回揚。余曰。三義刀可出而問世矣。遂操筆著述。而續成之。嗟夫。吾國武術。不能普遍流傳者。苦於缺乏善著述而兼擅武術之人耳。

精於武術者。大多不能操不律。精於文學者。又大都不精於技擊與繪圖。余雖能繪。繪而不精。苟三者兼全。對於國術發宏願而編纂立說以表揚之。則其書之價值。當高出余與郭君之上。自不待言。然何地無才。是在留心國術者竭力提倡耳。民國十七年秋八月中旬揚州金一明序於申江一鳴寄廬。

(影 肖 明 一 金 者 著)



菩薩蠻
才華悉付刀
和筆。崢嶸
頭角。今猶昔
磨厲。奪天
工。腰間秋
水橫。男
兒身手顯。
國術精微闡
音。相對盡知
少林。淵源證
如兄。郭粹
亞題

(影 肖 亞 粹 郭 者 著)



俠肝義膽心
 腸熱。千金
 價值恩讐別
 。豪氣捲長
 虹。妖魔一
 掃空。聞
 雞同起舞。
 屠狗羞儕伍
 。我亦薄功
 勳。同心惟
 有君。
 明題如弟金一

三義刀圖說

上編

演術者江都郭粹亞
編輯者揚州金一明

練習時之注意

(一)練習者每一動作須將左右前後牢牢記憶。(如身體胸部。所對何方。即以何方爲正面。而定別其左右前後。)則動作雖劇而方向自不致錯亂。

(二)練習之始務以運動場之右角爲開始練習起點。然後照刀路之進退明別方向。往來練習。

(三)身體變轉方向時。無論其如何變轉。卽以身體所轉對之新方向爲正面。而辨別其左右前後。

(四)在練習刀法時。無論何種動作。目光務注視於動作所向之處。不可瞬息怠。

違蓋動作所向之方。卽是敵人相抗擊處。如有疏忽。卽手眼失卻聯絡。而爲敵人所乘矣。

(五) 使用單刀。乃右手握刀。左手成掌。或拳。以輔之。故對於拳掌之法。亦不可不知。(使單刀其空手用掌者居多。用拳之時甚少。)掌之成法。以食指、中指、無名指、小指伸直。並攏緊靠。

以拇指緊曲貼於手心上部。(食指以下)其名稱有四。曰正掌。(拇指在上。掌背向體之側外方。)曰

反掌。(拇指在下。掌背向體之側內方。正)曰平掌。(拇指在體之側內。掌背向上。)曰仰掌。(拇指在體之側外方。掌背向下。)

(六) 拳之成法。以食指、中指、無名指、小指之各節緊曲成拳。貼於手心。以拇指緊

曲貼於食中兩指中節。(其緊曲成拳。貼於手心之四指。務將近手背之一節。成一齊平。卽以此齊平一部擊敵。)其名稱有

四。曰正拳。(拇指在上。拳背向體之側外方。)曰反拳。(拇指在下。拳背向體之側內方。及側內方。)曰平拳。(拇指在體之側內方。掌背向

上。)曰仰拳。(拇指在體之側外方。拳背向下。)

(七) 手法。卽左手輔助右手之刀之運動也。其主要在揮擊敵人。掩護自身及右

手之刀。故不論用拳或握拳。其運動旋轉。務須活潑靈捷。不可滯笨。爲要。古者武技名家有言曰。單刀看手。蓋卽謂右手使刀時。其左手之輔助運動。是否活潑靈捷也。

(八) 左手之旋轉運動。輔助刀法。用掌時居多。且與右手之刀。屢成相反。譬以刀向上轉。則左手向下旋轉。刀向左揮。則左手向右。其他動作。類此者甚多。

(九) 左手之運動。須在右手之刀之內方。(左手運動。均貼體前旋轉輔助。右刀均由左臂外部運動。)(刀口向外)右手下方。(刀口向外及向上。)以及由右手之刀之上方。(刀口向外及向下。)切忌動作錯誤。致受刀口之危險。

(十) 臂之運動旋轉。其曲直須依身體爲標準。譬以右臂伸直右平方。由上向左下方旋轉。其在轉至胸前時。臂不得不曲是也。其他動作。類此者正多。練習者不可不明審之。取適體度數。不可拘笨爲要。

(十一) 兩臂由體前旋轉。(如由左右向上下及由上下向左右。)時。刀在外。手在內。均須近接身體。不

可支離爲要。

(十二) 刀使用法有五。曰正刀。(刀口向下。刀背向上。)(概用於由上向下砍劈及平方。以及收刀至體下部時。)

刀。(刀口向上。刀背向下。)(概用於由下向上。)(刀口向前或左右。刀尖向後。)(概用於由下以刀尖或左右前後。)(擦割。及旋轉時。)

曰直刀。(刀口向前或左右。刀尖向後。)(概用於繞背旋轉。及收刀於以刀口砍向前左右方。)

曰垂刀。(刀口向後。刀尖向前或左。)(概用於繞背旋轉。及收刀於平刀。)(刀尖柄相平。刀口向體之外。刀背向體之內方。刀尖概向左右爲多。)(前平方。上下之揮擊。)

(十三) 刀之旋轉。其名稱有二。曰正面旋轉。(係由體前正面。經左右上下旋轉。)

曰繞背旋轉。(古稱盤。)(由左繞右。則由左。成平刀。向右上。方轉成垂刀。向後繞體背向左前方。由右繞左者。則由右。成平刀。向左上。方轉成垂刀。向後繞體背向右前方。由左繞右者。則由左。成平刀。向右上。方轉成垂刀。向後繞體背向左前方。由右繞左者。則由右。成平刀。向左上。方轉成垂刀。向後繞體背向右前方。)

務將刀背近接體背。刀尖向下。刀口向後。右臂手微曲。握刀柄經過首上方。)(平方及側方。)(爲揮轉。)

(十四) 練習刀法。務時時注意刀口。不可稍忽。凡遇刀法。接近身體而旋轉變動時。務將刀背及刀之平面。近接體部。(刀口向外。及向上下。)

以免自受危險。

(十五) 動作所向之方。即是敵方。在平時練習時。務注意刀口及刀尖之所向。練習嫺熟。則擊敵時。自不致混亂。

(十六)轉刀口之法。初練習時。可以手背爲特記。譬以右手握刀成正刀。(刀背向下。刀尖向前。)伸向前平方。其手背向右外方。如轉刀口向上成仰刀。(刀口向上。刀背向下。)

詳明於第十二。

其手背必向左內方。又譬如握刀揮向右平方。轉刀口向

前。詳明於第十二。

體後成平刀。(刀口向體後。刀背向體前。)

刀口向體後。刀背向體前。詳明於第十二。

其手背必向上。若轉刀口向前。(仍是平刀。)

其手背必向下。其他動作。概類於此。學者當初練習時。當記手背所向。以便

轉換刀口。久練之後。則自然得心應手。

(十七)轉變刀口。必須活潑敏捷。與右手臂之旋轉。須同時轉動。不能先行轉變

刀口。而後再轉手臂。至要至要。

(十八)凡人之全體運動。以兩足立地穩實爲基本。欲求兩足穩實。全係兩足矢

所向之方向。是否適合練習者。凡遇步法之進退轉變。起落以及身體轉換

方向時。兩足尖務取適合度數。同時動作。以穩實全體。

(十九)進退步時。兩足務極靈敏。蓋步法之進。係乘敵之疎。進步以擊敵。步法之

退係避敵之鋒。退步以讓敵其間。乘避緩不待乎瞬息。練習者須明此旨。

(二十)活步者。係以左足立於右足前方一步。懸起足跟。繼而退回至右足前。以足跟近接右足。以足尖懸立。繼復仍前進至原地。其進退謂之曰活步。(活步係左

足運動居多。)

(二十一)活進步者。係以左足立於右足前方一步。在右足將欲前進時。左足預先再前進一足地。右足繼向前進。其左足之進前一足地。謂之曰活進步。(活

步亦惟左足運動居多。在運動活進步時。身體重點微向右後方。左足微懸起。急向前方。)

(二十二)躍進步者。概以左足原在前方。預先用一活進步。右足急速躍向左足之前方一步。左足急速復向右足之前方進一步。(躍進步。成前弓。約右足未落。後箭姿勢居多。)(地時。左足

即已提向前方。)

其旨在超躍急進。以收乘急進擊之利益。)(在躍進時。身體務必向前稍傾。)

(二十三)恨步者。係足懸起時。復向下用力蹬地之謂。有時特行將足提起。急向下。方用力踏之。亦曰恨步。(此恨步。足原立地。忽提起。急向下。方用力着地。上項恨步。係足原懸起時。)