

達摩劍

人民体育出版社

达摩剑

赵连和 授 陈铁生 原编

本社整理翻印

人民体育出版社

統一書号：7015·608

达摩劍

赵連和 授 陈鉄生 原編

本社翻譯整理

人民体育出版社出版

北京天坛路

（北京市書刊出版業營業許可證出字第09号）

崇文印刷厂印刷

新华書店发行

787×1092 1/32 42千字 印张 $2\frac{8}{32}$

1958年5月第1版

1963年6月第4次印刷

印数：23,501—31,500册

定 价 [9] 0.28 元

出版者的話

达摩劍是人們較熟悉的一种劍路。它的架势結構比較成熟。在国家体委举办的几次武术大会上，都有不少的運動員報名表演这套劍。我們接到不少群众来信，要求介紹这套劍路子，也有提議翻印旧版“达摩劍”的。我們接受了这个意見。

这本书，是我們根据1930年上海商务印書館發行的“达摩劍”一書翻譯整理的。原書被列为“万有文庫”的一种，署名为“赵連和授、陈鉄生述”。赵、陈当年都在上海精武体育会工作；在原書的跋文中提到“釋义法門，多得助于江苏姚蟾伯氏，良可感也！”可以看出这本书的原稿，是赵、陈、姚三人合作的产物。

原書是文言体，詞彙、文法很多古奥生澀的地方，我們为了通俗易懂，把它譯成語体，比較原来的文字要好懂一些。其中除了个别不健康、不恰当的观点和詞句，作了一些刪、改以外，我們尽可能地保存了原文的原意。至于劍路的編排、姿势的結構和动作方面等，都未改动。

原書的示范动作（攝影）相当标准，因無法再行拍照（陈鉄生已去世多年），特照原图临摹下来，作为这本书的插图，劍术的勁路，基本上可以表达出来。

各式“动作法”解說的体裁，我們保存了原書身首、兩

脚、右劍、左訣分注的特点，但在叙述的先后上，在若干式中作了改动，以求尽可能符合先动先說、后动后說的順序；但必須注意，練劍強調身、劍、手、脚的协同一致，动作起来，並不分什么先后。这种分段解說法，容易看清各部位动作的来路去向。但也有它的缺点，这就是在彼此动作之間的联系上表达得不够衔接系統。因此，学劍的人，应先把一个式子的全部解說看清楚，弄明白了，再去演練，方可能达到“一气呵成”的要求。

原書中有关技术方面的說明，我們都照譯了下来，这是为了使讀者明了一招一式的来龙去脉和击、刺、格、洗的原有意义。

原書示范图例缺虛綫，在許多式子中对左手的处理也說得不够詳明，这應該說是一个缺点。我們曾企图加添虛綫，因恐与原来套路有出入，所以沒有这样作；希望讀者根据图文，善自揣摩体会。

原書缺三十一式“当头棒喝”一图，我們根据和这式基本相同的“旋風抹額”式的动作图作了补充。个别錯誤的图例也作了改正，如五十五式“荆軻刺秦”，应为左前弓式，而示范动作图却是右前弓式；二十四式“扫龙”，应为左前虛式，而示范动作图却是右前虛式等，这些图都是重新繪制的。

各式图例，都是图面为南，图背为北，左边为东，右边为西。示范动作拍照者的正面像都是向南的，背面像都是向北的。学者在演練前必先分辨东西南北，才不会弄錯方向。

第二部分的总說、分注与挽花图例等部分，和前面的

动作方法有密切联系，最好在學習前播覽一番，演練時再互相对照。

原書盧煒昌的序言和原作者陈鉄生的跋文，因与主题無关，我們把它刪去了。

原書的劍式名子，我們改了几个，如“达摩捏訣”改为“劍术捏訣”，“皈依我佛”改为“收劍还原”等，但仍然保留原来的名子，供讀者研究参考。

這本書，是我們整理翻印武术旧版書的第二本（第一本是吳志青的六路短拳），因經驗很少，可能缺点很多，希望讀者多提意見，以便再版时改进。

人民体育出版社圖書編輯部

1958.2.22

目 录

第一部分 动作法解说

第 一 路

- | | | |
|---------|--------------------|-----|
| 第 一 式 | 劍術搜訣动作法(原名达摩搜訣动作法) | (1) |
| 第 二 式 | 仙人指路动作法 | (2) |
| 第 三 式 | 馬蹴落花动作法 | (2) |
| 第 四 式 | 二龍戲珠动作法 | (2) |
| 第 五 式 | 擦陰动作法 | (3) |
| 第 六 式 | 二鳥分巖动作法 | (3) |
| 第 七 式 | 古樹盤根动作法 | (4) |
| 第 八 式 | 鶴子翻身动作法 | (4) |
| 第 九 式 | 劈面动作法 | (5) |
| 第 十 式 | 定陽針动作法 | (6) |
| 第 十 一 式 | 橫江飛渡动作法 | (6) |
| 第 十 二 式 | 扫龍动作法 | (7) |
| 第 十 三 式 | 童子拜佛动作法 | (7) |

第 二 路

- | | | |
|---------|---------|------|
| 第 十 四 式 | 旋風抹額动作法 | (8) |
| 第 十 五 式 | 虛式分金动作法 | (8) |
| 第 十 六 式 | 古樹盤根动作法 | (9) |
| 第 十 七 式 | 翻身探爪动作法 | (10) |

- 第十八式 金龍吐舌動作法…………… (10)
- 第十九式 探海屠龍動作法…………… (10)
- 第二十式 弓式分金動作法…………… (11)
- 第二十一式 餓虎撲羊動作法…………… (12)
- 第二十二式 定陽針動作法…………… (12)
- 第二十三式 橫江飛渡動作法…………… (13)
- 第二十四式 扫龍動作法…………… (13)

第三路

- 第二十五式 虛式分金動作法…………… (14)
- 第二十六式 古樹盤根動作法…………… (15)
- 第二十七式 翻身探果動作法…………… (15)
- 第二十八式 金龍吐舌動作法…………… (16)
- 第二十九式 獅子張口動作法…………… (16)
- 第三十式 朝天一注香動作法…………… (17)

第四路

- 第三十一式 當頭棒喝動作法…………… (18)
- 第三十二式 兩龍出穴動作法…………… (18)
- 第三十三式 虛式分金動作法…………… (19)
- 第三十四式 古樹盤根動作法…………… (20)
- 第三十五式 翻身探果動作法…………… (20)
- 第三十六式 金龍吐舌動作法…………… (21)
- 第三十七式 獅子張口動作法…………… (21)
- 第三十八式 朝天一注香動作法…………… (22)

第五路

- 第三十九式 金剛伏虎動作法…………… (23)

- 第四十式 九品蓮台動作法…………… (23)
- 第四十一式 置風掃叶動作法…………… (24)
- 第四十二式 定陽針動作法…………… (25)
- 第四十三式 橫江飛渡動作法…………… (25)
- 第四十四式 獅子張口動作法…………… (26)
- 第四十五式 漁人撒網動作法…………… (27)
- 第四十六式 定陽針動作法…………… (27)
- 第四十七式 橫江飛渡動作法…………… (28)
- 第四十八式 獅子張口動作法…………… (28)
- 第四十九式 漁人撒網動作法…………… (29)
- 第五十式 定陽針動作法…………… (30)
- 第五十一式 橫江飛渡動作法…………… (30)
- 第五十二式 掃龍動作法…………… (30)
- 第五十三式 童子拜佛動作法…………… (31)

第六路

- 第五十四式 起鳳騰蛟動作法…………… (32)
- 第五十五式 荊刺刺秦動作法…………… (32)
- 第五十六式 迴馬劍動作法…………… (33)

第七路

- 第五十七式 金輪渡劫動作法…………… (34)
- 第五十八式 浮丘挹袖動作法…………… (35)
- 第五十九式 洪崖拍肩動作法…………… (35)
- 第六十式 風前擺柳動作法…………… (36)
- 第六十一式 定陽針動作法…………… (36)
- 第六十二式 燕子穿窰動作法…………… (37)

第八路

第六十三式	圓轉如意動作法	(38)
第六十四式	虛式分金動作法	(39)
第六十五式	蘇秦背劍動作法	(39)
第六十六式	雙鹿逆轉動作法	(39)
第六十七式	金輪度劫動作法	(40)
第六十八式	十萬橫磨動作法	(41)
第六十九式	回頭是岸動作法	(41)
第七十式	收劍还原動作法(原名皈依伏佛動作法)	(41)

第二部分 劍術釋義

一、總說	(43)
二、分注	(49)
三、挽花圖例	(58)

第一部分 动作法解说

第一路

第一式 劍术捏訣动作法 (图一)

身首：向南直立，眼向前平看。

兩脚：靠攏併齐。

左手：第二第三兩指併攏伸直，四、五兩指与大指向掌心勾屈，大指压在四、五兩指之上（这叫做劍訣，以下通称左訣），掌心向上，貼置于左脇旁。

右手：右臂垂直；指尖向下，虛握劍把，大指在劍把前面，其余四指在劍把后面；劍鋒（即劍尖）向上，兩刃向东西。



图 一



图 二



图 三

第二式 仙人指路动作法（图二）

左訣：作翻展勢，向前直推而出，訣指（即滄訣之兩指）向上，掌心向南。

〔注意〕 这一段的注解沒有提到兩脚和右劍，是因为这两部分接承上式未动。下同此。

第三式 馬蹴落花动作法（图三）

左訣：收回訣指，如第一式置于左脇旁。

右劍：伸臂出劍，手与肩平，劍鋒向上。

兩脚：先以左脚前踏一步，作左前虛式；接着抬右脚，用行式前进数步（三或五步）。

〔注一〕 虛式的姿勢是后腿作勾股形支持全身重量；前脚斜伸直，以脚尖点地，取浮勢，不要踏实。左脚在前为左前虛式，右脚在前为右前虛式。以下虛式均同此。

〔注二〕 行式，是技击术中常用的行进姿勢，类似人走常步，惟身体微下蹲，走的时候脚尖先落地，举步时作后踢姿勢，好像馬用后脚踢人的样子，这是防备敌人后襲而踢之的意思，下同此。

第四式 二龙戏珠动作法（图四）

兩脚：待上式走到兩脚同在一条綫上时，右脚即向西南迈进一步，作前弓式；左脚平开一步，作后箭式。

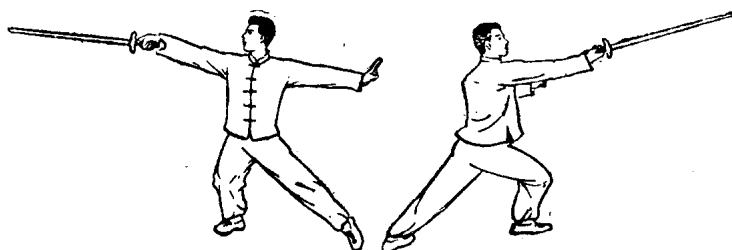
左訣：平臂横指正东，掌心向东，訣指向上。

右劍：下斬到与臂平行为止，劍鋒向西指，掌心向南。

身首：头轉向西南，眼注視劍鋒。

〔注意〕 平斬劍的劍鏃与右腕下相抵，不可使劍鏃偏出抵空。因为平斬的劍，意在取敌人的上中部。劍鋒动作好

像鷄啄米一樣，一啄便揚起，與刀木下砍的動作不同。



图四 图五

第五式 擦陰動作法（图五）

身首：掉轉向東北。

兩脚：右脚隨轉身的動作越過左脚，前進一步，腳尖向東北，腿作前弓式。左脚在原地用腳尖向北斜移（略偏于東），作後箭式。

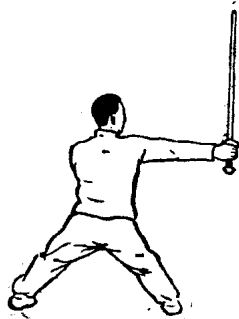
右劍：從身體的右邊由下往上擦起，擦到與臂平行為止，劍鋒指東，掌心向上。

左訣：待右劍已擦至定點，左訣即壓置于右肘上（偏里）。

第六式 二馬分鬃動作法（图六）

右劍：從下向後挽花，由上斬下，劍鋒向正東斬到與臂平行時，用力向下一啄，立即揚鋒，向上直指。

左訣：右劍起花時，左訣即離開右肘向左擺動，待右劍斬到與臂平行時，再回來壓在右肘上（偏里）。



图六

兩脚：劍起花時，提起右腳，劍到定點，即落地轉向正北；左腳也略向正北移轉，作騎馬式。

〔注一〕 凡擊劍法，不論哪個式子，眼睛都要注視劍鋒。

〔注二〕 此式原名叫做“二馬分鬃天斬劍”。所謂“天斬”，就是由上往下斬的意思。

第七式 古樹盤根動作法（圖七）

右劍：倒鋒向西掠下，在前面挽花，再取上撩勢向正東廻斬，斬到與臂平行的時候，立即揚鋒上指；掌心向北。

左訣：隨着劍的掠下動作，左訣離開右肘，向外翻掌經面前直指西方，掌心向西；兩臂成側平舉狀。

兩腳：提左腳離地，向右後方退一步，雙腿斜交，作交叉步。

身：向正北。

第八式 鶴子翻身動作法（圖八）

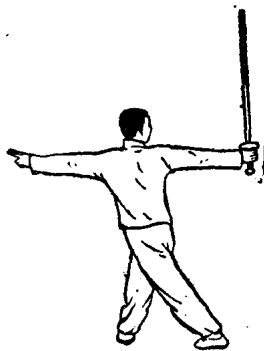


圖 七

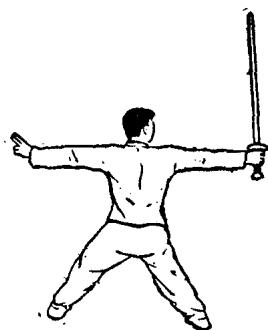


圖 八

身首：由西轉南，再轉身廻向正北，眼注視劍鋒。

右劍：倒鋒向后，隨轉體之勢，拖掠至正西，即以鋒向上至南方，用弓形下斬正東。斬到與臂平行時，劍鋒一啄即揚。

左訣：引臂向上，迎面而下，再用卷上姿勢往西，待劍到定點，即隨步廻指西方。

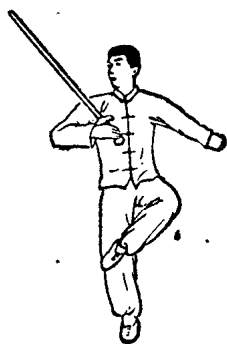
兩脚：由兩腿交叉式，用兩脚腳掌由西向正南轉移（這時兩腿已不成交叉），變為騎馬式，即趁勢提起左脚，縱身向后旋轉，兩脚分先后跳起，向東懸空橫進一步，兩脚同時落地，面向北方作騎馬式（跳右脚時，懸空之左脚，不要急促放下，必待身體已經掉轉過來，右脚也已經跳起來了，然後兩脚同時落下，方成跳步形勢）。

第九式 劈面動作法（圖九）

右劍：廻鋒橫過當頭，指西，斜掠而下（掌心向內），待劍鋒垂掠至右膝外時（此時成右前弓式），即隨轉體形勢，反肘撩上，經過東方（掌心向外），再到正南（此時左脚已



圖九



圖十

進一步，轉身成騎馬式），仍反肘以掌心向上，斜置于右上方，劍鋒斜指東方。

左訣：劍鋒垂掠到右膝外時，引訣置于右脇下，在劍鋒撩上的時候即行離開脇部，由面前上卷，隨着步勢轉動，待劍斜置于右上方的時候，即橫指東方。

兩腳：劍已垂掠至右膝外時，成右前弓式；隨將右腳一蹀，乘勢提起左腳，向東橫進一步，轉身面向正南作騎馬式。

身首：隨步勢旋轉，正對南方。

〔注意〕 劈面的意義，在未轉身之前的動作，可參看第二部分“劈面式之副圖”。

第十式 定陽針動作法（圖十）

右劍：將劍鋒迴向西方，引肘轉正下沉至脇部，轉掌心向內，用勁向西南上方斜刺。

兩腳：劍鋒已迴指西南上方後，即提起左腳，鞋底斜貼右腿，以右腳支持全身重量。

左訣：左腳提起時，即以訣指斜下向後一切，這個動作要與劍的上刺勢相呼應（切下至定點，再反掌置于左後方）。

首：眼注視西方劍鋒。

第十一式 橫江飛渡動作法（圖十一）

身首：轉向正東。

兩腳：左腳由上式向東南邁出一步落地，作左前弓式。右腳斜挺直作後箭式。

右劍：迴劍橫掠，垂鋒斜下，至與臂平行時指向正東，掌心向上。

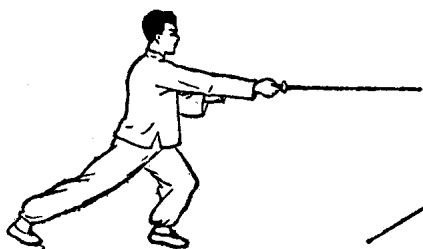


图 十一

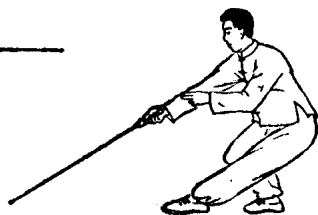


图 十二

左訣：引訣指压右肘（偏里）。

第十二式 扫龙动作法（图十二）

右劍：在上式弓箭步未轉动的时候，先以劍从下指北卷上，在面前挽花（挽花时劍鋒的最高点，只可与眉齐）后，紧随步法的轉变，以垂鋒拖掠指西，至定点时，掌心向上，鋒仍西垂。

兩脚：在劍挽花时，左脚前弓不动，待花至末势时，即將右脚提起，越过左脚，向东直进一步；右脚落地后，即以兩脚掌为軸，向左經北方向西方旋轉；轉到正西的时候，就变成左脚在前，右脚在后，作前虛式（虛式已詳图三）。

左訣：劍起花时，即离开右肘，在面前向上画半圈后，随步势指向西方，待劍至定点，即压于右肘。

身首：随步势經過北方轉向正西，眼注视劍鋒。

第十三式 童子拜佛动作法（图十三）

右劍：由下挑起，伸臂向上，提劍廻鋒指后方。

左訣：屈肘引掌，上臂貼于胸前，掌心向右。

兩脚：右腿直立；左腿屈膝提起左脚，綳直脚面，極力