

23

萬 有 文 庫

第一集一千種

王 雲 五 主 編

達 摩 劍

趙 連 和 授 陳 鐵 生 述



商 務 印 書 館 發 行

00V

萬有文庫

第一集一千種

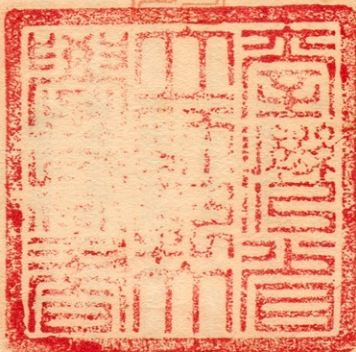
總編纂者
王雲五

商務印書館發行

080
633
1263

達 摩 劍

趙連和授 陳鐵生述



體育小叢書

001632

序



古史言越勾踐思報吳仇。求善擊劍之人。而得南林處女焉。其說支離。不可盡信。然劍術之由來已久。故可證也。唐人小說。盛稱劍俠之事。至謂身可乘風。劍可化虹。故知技進於神。信有可徵。龍化延津之事。不得以文人好奇目之矣。迺若迴環翔翥。有步可數。進退擊刺。有程可式。迎拒捍格。有法可守。竭畢生力。成一家法者。斯固技擊之專門。而劍術之正宗也。獨恨千百年來。傳其術而無其言。有志者不遇名師。終無自授。惜哉。自大俠霍元甲先生發順風之呼。從者景附。神州武技。於焉復昌。既蒐討闡揚。不失舊制。復一一筆之。俾廣流傳。而陳君所述之達摩劍先成。嗚呼。繼絕學於一線。廣法門於五大。余往者所切切私憂。爲吾道悲者。乃今竟睹其竟業。而付之梨棗。斯豈僅體育界之幸。抑亦吾國之光也。用乘剗之始。略揚其旨於卷端。

民國著雍敦牂之歲脩病之月香山盧煒昌識

達摩劍目錄



第一路

- 達摩捏訣動作法……………一
- 仙人指路動作法……………二
- 馬蹴落花動作法……………二
- 二龍戲珠動作法……………三
- 撩陰動作法……………四
- 二馬分鬃動作法……………五
- 古樹盤根動作法……………六
- 鶴子翻身動作法……………六
- 劈面動作法……………七

定陽針動作法.....八

橫江飛渡動作法.....九

掃龍動作法.....一〇

童子拜佛動作法.....一一

第二路

旋風抹頸動作法.....一二

虛式分金動作法.....一三

古樹盤根動作法.....一三

翻身探果動作法.....一五

金龍吐舌動作法.....一六

探海屠龍動作法.....一六

弓式分金動作法……………一七

臥虎撲羊動作法……………一八

定陽針動作法……………一九

橫江飛渡動作法……………二〇

掃龍動作法……………二一

第三路

虛式分金動作法……………二三

古樹盤根動作法……………二三

翻身探果動作法……………二四

金龍吐舌動作法……………二五

獅子張口動作法……………二六

朝天一注香動作法……………二七

第四路

當頭棒喝動作法……………二八

兩龍出穴動作法……………二九

虛式分金動作法……………三〇

古樹盤根動作法……………三〇

翻身探果動作法……………三一

金龍吐舌動作法……………三二

獅子張口動作法……………三三

朝天一注香動作法……………三四

第五路

金剛伏虎動作法	三六
九品連臺動作法	三六
罡風掃葉動作法	三八
定陽針動作法	三九
橫江飛渡動作法	三九
獅子張口動作法	四〇
漁人撒網動作法	四一
定陽針動作法	四二
橫江飛渡動作法	四三
獅子張口動作法	四三
漁人撒網動作法	四四
定陽針動作法	四六

橫江飛渡動作法……………四六

掃龍動作法……………四七

童子拜佛動作法……………四八

第六路

起鳳騰蛟動作法……………五〇

荆軻刺秦動作法……………五〇

迴馬劍動作法……………五一

第七路

金輪度劫動作法……………五三

浮丘挹袖動作法……………五四

洪崖拍肩動作法	五五
風前擺柳動作法	五六
定陽針動作法	五七
燕子穿簾動作法	五七

第八路

圓轉如意動作法	五九
虛式分金動作法	六〇
蘇秦背劍動作法	六一
雙丸逆轉動作法	六一
金輪度劫動作法	六二
十萬橫磨動作法	六三

回頭是岸動作法……………六四

皈依我佛動作法……………六五

劍術釋義

總說……………六六

分疏……………七三

附擊劍圖

達摩劍



第一路

▲達摩捏訣動作法

身首 向南矗立。

兩足 靠攏立正。

左手 第二第三兩指。伸直駢合。四五兩指。內

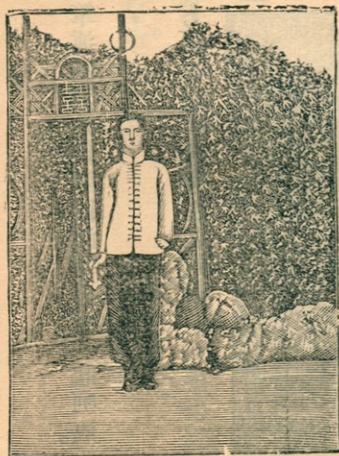
屈置掌心。大指內屈。壓置四五指上。反掌朝

上。貼置左脇。

右手 直垂。指尖向地。駢四指護劍把。以大指

壓之。劍鋒（即劍尖）仰上。兩刃作東西向。

第一路



第一圖

第一路第一式 達摩捏訣

(公例一) 圖背爲北。前面爲南。左東右西。

(公例二) 身首手足與劍。協同動作。不容先後。筆述固須分作數段。演習必宜一起呵成。

▲仙人指路動作法

左訣 作翻展勢。向前直推而出。掌心向南。訣指上仰。(訣指即捏訣之兩指。)

(注意) 此段未言及兩足與右劍者。如上

式未動也。餘做此。

▲馬蹴落花動作法

左訣 收回訣指。如第一式置左脇。

右劍 伸臂出劍。平膀。劍鋒上指。

兩足 先以左足踏前一步。作左前虛式。隨起右

足。前行數步。用行式。(下詳。)

身 左足一出。身隨下蹲。作行式時。身仍下蹲。



圖二第

式二第路一第 仙人指路

(公例三) 此言虛式者。後足作勾股形。支柱全

身。前足斜伸直。以趾尖點地。取浮勢。勿踏牢。左足在前爲左虛式。右足在前爲右虛式。

(公例四) 行式。技擊術常用之。卽如人之常步。

惟身宜下蹲。行時趾尖先落地。舉步時取後踢勢。如馬之以後足踢人然。蓋備敵後襲而踢之也。

▲二龍戲珠動作法

兩足 俟上式行至兩足同在一平線。卽以右趾移向西南。作前弓。左足平開一步。作後箭。

左訣 橫指正東。至平膀止。掌心向東。訣指仰上。

右劍 下斬至平膀。鋒直指西。掌心向南。

首 轉向西南。目注劍鋒。



圖 三 第

花落馱馬式三第路一第

(注意) 凡平斬之劍。其鐵正與右腕下相抵。不可使劍鐵偏出抵空。因平斬之劍。意取敵人上中部。劍鋒如雞之啄米。一啄便揚。非如刀之取砍勢也。

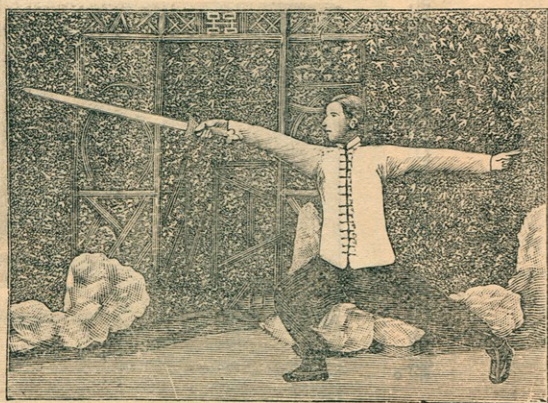
▲撩陰動作法

身首 掉轉向東北。

右足 隨身勢。越左足。進前一步。趾向東北。作前弓。

左足 踵勿去原地。以趾尖斜移。向北而略偏於東。作後箭足。

右劍 自身右從下撩上指正東。至平膀。掌心向上。



第四圖

左訣 待右劍已撩至定點。壓置右肘上。

▲二馬分鬚動作法

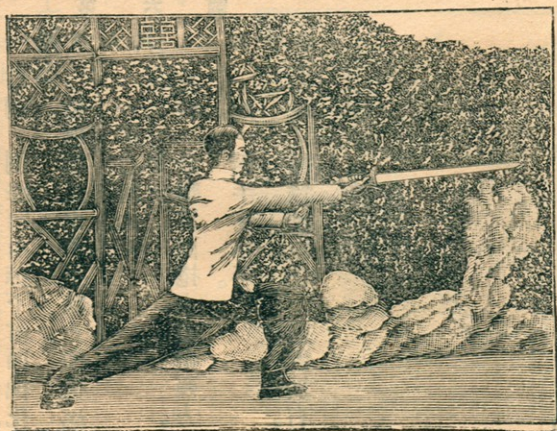
右劍 從下向後挽花。由上斬下。鋒向正東。斬至平膀。用力一啄。即復揚鋒向上直指。

左訣 右劍起花。左訣即分離。待右劍斬至平膀。即復壓於右肘上。

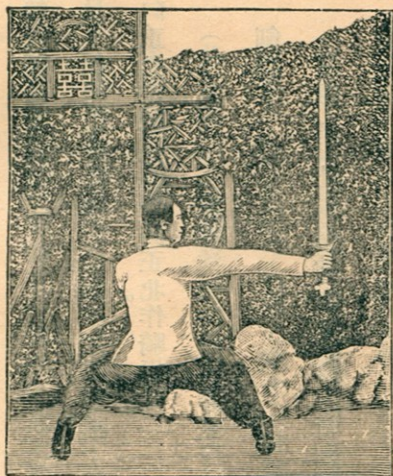
兩足 劍起花時。提起右足。劍至定點。即踏下轉向正北。左趾亦略移向正北。作騎馬式。

(注意) 凡擊劍法。無論何式。必宜目注劍鋒。

(注意) 此式原稱二馬分鬚天斬劍。天斬云者。以其由上斬下也。



第五圖



身
向正北。

▲鶴子翻身動作法

身首 移西經南。掉身迴向正北。目注劍鋒。

右劍 垂鋒向後。隨身之轉勢。拖掠至正西。即以鋒向上至南方。用弓形下斬正東。至平膀。一啄即揚。

圖 六 第

鬚分馬二 式六第路一第

▲古樹盤根動作法

右劍 倒鋒向西掠下。當面挽花。復取撩上勢。迴斬正東。至平膀止。即復揚鋒仰上。
(掌心向北)

左訣 分離。當面捲上。直指西方。(掌心向西)。兩手作水平。

左足 提離地。由後方退置於右。雙腿斜交。作交叉步。

左訣 引肱向上。當面而下。至西復取捲上勢。待劍至定點。隨步迴指西方。

兩足 兩腿在上式已作交叉。即將兩足趾平移。經西而南。轉至正南。則兩腿已不復交叉。變爲騎馬勢。卽趁此提起左足。以右足暫支全軀。聳身掉轉。兩足分先後跳起。向東懸空橫進一步。雙足同到地。面北作騎馬式。(跳右足時。懸空之左足。勿遽放下。必待身已掉轉。右足亦已跳起。然後雙足同下。方成跳步形勢。)

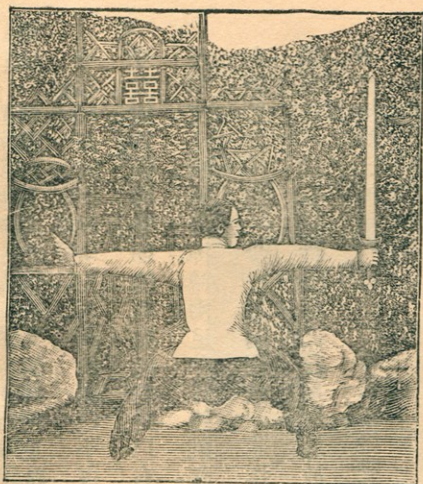
▲劈面動作法

(注意) 劈面之義。在未轉身之前。參觀下文副圖。

右劍 迴鋒橫過當頭。指西。斜掠而下。(掌心內向。)待劍鋒垂掠至右膝外。(此時成右前弓式。)



第七式



第八圖

第一路第八式鶴子翻身

八

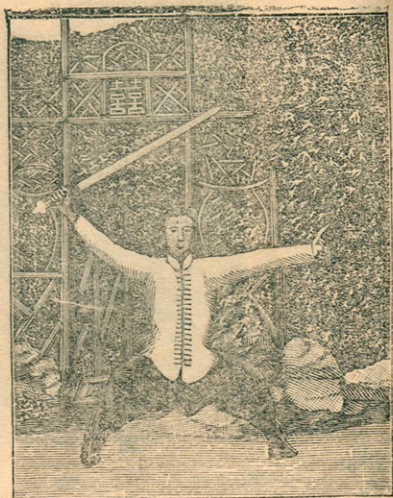
即隨身步之轉勢。反肘撩上東方。（掌心向外。）至正南。（此時左足已進一步。轉身成騎馬式。）仍反肘以掌心向上。橫置顛頂外。劍鋒橫指東方。

左訣 劍鋒垂掠至右膝外時。引訣置於右脇下。鋒既撩上。即分離。當面上捲。隨步勢而轉。劍已橫。即指向東方。

兩足 俟劍已垂掠至右膝外。成右前弓式。即以右足一蹀。乘勢提起左足。向東橫進一步。轉身面南作騎馬式。

身首 隨步勢掉轉。正對南方。

▲定陽針動作法



第十圖 第一路第十式 定陽針

第九圖 第一路第九式 劈面

身首 轉向正東。

▲橫江飛渡動作法

首 目注西方劍鋒。

(切下至定點。反掌置脇後。)

向後一切。與右劍刺勢相應。

左訣 左足已起。即以訣指。斜下

底斜貼右腿。以右足支柱全身。

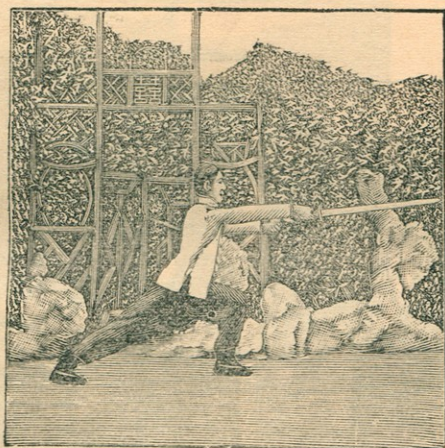
兩足 劍已迴鋒。即吊起左足。鞋

用勁刺向西南之上方。

引肘轉正沉下至脇。轉掌內向。

指東方也。即將劍鋒迴向西方。

右劍 上式本置當頭反肘。而鋒



第一十圖

第一路第十式 橫江飛渡

十

左足 由上式在東南點地。作前弓足。

右足 斜挺直作後箭足。

右劍 迴劍橫掠。垂鋒斜下。至平膀指正東。

掌心向上。

左訣 引訣指壓右肘。

▲掃龍動作法

右劍 由上式步未轉動時。先以劍從下指

北捲上。當面挽花。乘挽花之末。隨步之轉

勢。以垂鋒拖掠指西。至定點時。掌心向上。

鋒仍西垂。惟挽花之最高點。只與眉齊。

兩足 劍挽花時。仍左前弓式勿動。俟花至

末勢時。將右箭足提起。越左足。向東直進一步。右足到地。即兩趾同轉。以兩足着地。經北方旋轉向



圖 二 十 第

龍 掃 式 二 十 第 路 一 第

左訣 橫肱引掌。貼置胸前。掌心向右。
 右足 直立。
 左足 屈膝提起。引蹠貼身。趾尖向下。極力內屈。

正西。惟既轉至正西則左足在前。右足在後。作左前虛式。（虛式已詳第三圖。）
 左訣 劍起花。即分離訣指。當面起上。作半圓。隨步勢指向西方。劍至定點。壓於右肘。
 身首 隨步勢經北向正西。目注劍鋒。
 ▲童子拜佛動作法
 右劍 由下挑起。伸臂向上。提劍迴鋒指後方。



第三十圖

第一路第三十式童子拜佛

第二路

▲旋風抹頸動作法

右劍 由上式當面挽順勢大平花。(劍勢由北而南。)(過頂時當用平面劍旋轉。詳說釋義中。)橫斬敵人頸部，至定點時。掌心朝上。兩刃作南北向。

左訣 俟右劍至定點。即壓於右肘。

兩足 由上式。以左足點地。右足向前進一步。右足既立定。迅以左足趨進一步。作左前弓式。(左前弓者。即以左足作前弓。右足作後箭之謂。)

(注意) 此式右劍只挽一花而左右足均須進一步。是一花而兩步也。細意體會。方能手足相應。



圖 四 十 第

額 抹 風 旋 式 四 十 第 路 二 第

▲虛式分金動作法

右劍 向右脅外。倒鋒掠下。向後挽逆花。反肘。以劍鋒插下。直刺敵足。掌心外向北方。大指向地。

左訣 俟劍至定點。壓於右肘。

兩足 右足先進一步。曲膝固立。隨以左足進一步。作左前虛式。

▲古樹盤根動作法

右劍 乘上式反肘勢。仍倒鋒。橫過左膝外指東。(此時轉交叉步)至東而上起。轉正肘。用弓形劍下斬西方。至平膀。(至此已挽一個順勢大花。)一啄復揚鋒指上。



第五十圖

第二路第五十式虛式分金

左訣 劍既動。即分離。當面上起。作半圓。

迴指東方。掌心向東。

兩足 劍起。即以右足進一步。轉趾向南。

再將左足由北而西。使兩腿作交叉形。

(是時右腿覆左腿。)兩足趾皆轉向

東。而略偏於南。

身首 身隨步轉向東南。目注西方劍鋒。

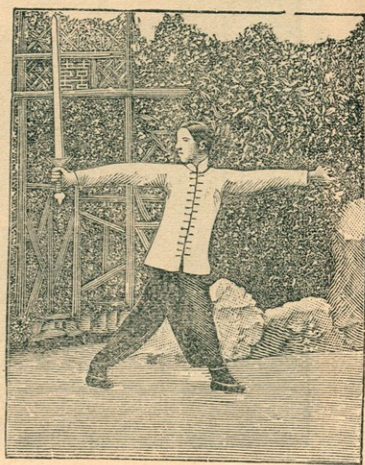
(注意) 此式即第七圖之正面

耳。惟來勢去勢。均各不同。

(注意) 凡步法之稱謂。交叉腿

有三種。其一。如第一路第七式之古樹

盤根。右足不動。只以左足向後插進。稱



第 十 六 圖

第二路第十六式古樹盤根

爲插腿。若此式。兩足皆動。稱爲偷步。至九品蓮台之蹲身。則稱曰坐盤。三者皆有左右之分。其名稱之別。以在前之足定之。

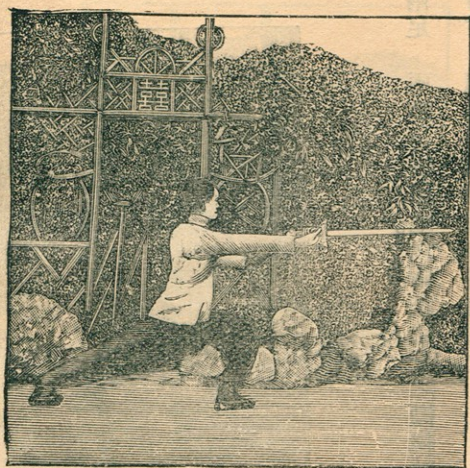
▲翻身探果動作法

右劍 垂鋒。隨身步之拗轉勢。經南方。反肘。掠下而撩上。至正東。平膀而止。掌心向上。

左訣 待劍至定點。壓於右肘。

兩足 兩踵不去原地。以兩趾隨身之拗轉勢。易向東北。作右前弓式。
 身首 隨趾同用拗轉勢。易向東北。

(注意) 此式。全身與劍。純用拗轉勢。即藉此勢。全力注於劍鋒。



第十七圖

第二路第十七式 翻身探果

▲金龍吐舌動作法

右劍 垂鋒。隨右足之退勢。掠下向後。過右腿外。挽逆花而上前。至東方。即斬下取敵足。

左訣 正肘指背後西方。

右足 隨劍勢。退一步。趾向東南。

左足 不去原地。轉趾向東。

身首 取前俯勢。探身向東。目注劍鋒。

▲探海屠龍動作法

右劍 先用腕橫轉劍鋒。迴指西南。反掌。 (掌心向西。大指向地)。曲肘。橫臂。豎肱。引貼胸部。倒鋒刺向西南下方。取敵人

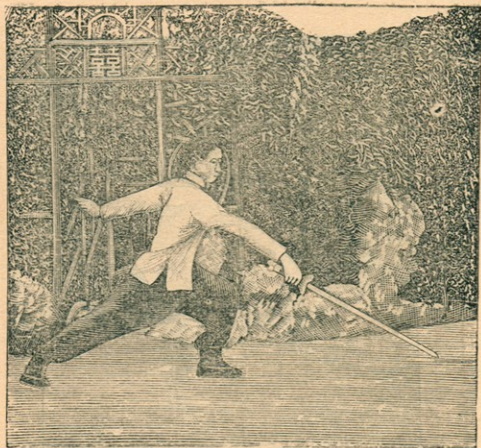


圖 八 十 第

舌吐龍金 式八十第路二第

足背。

左訣 反肘置背後。掌心朝天。指東北。

兩足 由上式。先提右足。由南橫越左足。（此

時兩足暫現交叉形。）至東方而點地。（右

趾向西南。）再舉起左足。由後方移至東方。

（勿點地。）即懸空。曲膝向地。反蹠朝天。

（即鞋底向天。）趾向東北。（此時只有右

足作弓形。獨支全身。）

身首 隨步勢轉向西南。隨劍勢向前極俯。

（注意） 此式演完。左足猶未點地。勿

忘。

▲弓式分金動作法



第十圖

第二路第十式 探海屠龍

左足 由上懸空式經南方向西落地作
左前弓。

右足 在原地斜撐直。作後箭。移趾對西
方。

右劍 隨左足步勢。先仍倒鋒反肘。橫過

右膝外。至北方。反肘用腕力在身右挽

逆花。由上插下。刺敵人足背。

左訣 俟劍至定點。壓於右肘。

身首 隨步勢轉。正向西方。

(注意) 此亦分金式。只起劍微

異耳。

▲臥虎撲羊動作法



圖 十 二 第

金分式弓 式十二第路二第

右劍 向上作半圓斬下。至正東最低部。

一啄即揚。

左訣 指西方。掌心向地。

兩足 右足斜撐直。略如箭形。左足曲膝。

支柱全身重點。略如弓形。惟此式身極

下蹲。則兩足亦須下壓。（兩趾向北。）

此稱仆腿。

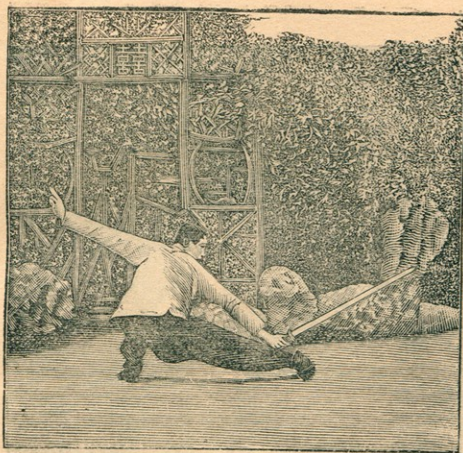
身首 身轉向北。蹲至極下。使小股貼左

股。首朝東。

▲定陽針動作法

此亦定陽針也。惟來勢不同耳。

右劍 引臂與肱。貼置胸部。掌心朝內大



第 二 十 一 圖

第 二 路 第 二 十 一 式 臥 虎 撲 羊

指朝東。向東北上方刺出。

左訣 反肘置背後。掌心向上。指西南方。其動作

如第十式。

兩足 抽身。吊起左足。右足獨立支身。

▲橫江飛渡動作法

右劍 順勢。(掌心向上)由北斜下橫掠而西。

平斬敵人腰步。

左訣 劍至定點。壓於右肘。

兩足 左足向西進一步。點地。作左前弓式。

身首 隨步轉。向正西。

(注意) 此式以定點時之圖觀之。與第

十四式旋風抹額同。然以動作全異。則其效



圖 二 十 二 第

針陽定 式二十二第路二第

用亦殊。不可不注意也。故說劍不當全泥攝影。

▲掃龍動作法

右劍 面向西時。先挽當面花。(花之高點。不過眉。)乘花之末勢。垂鋒隨步旋轉向東方。(兩刃作南北向。)

左訣 俟劍至定點。壓於右肘。

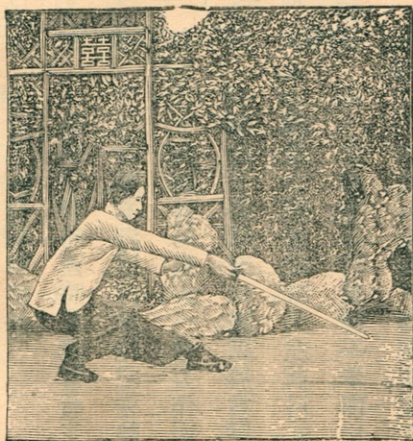
兩足 挽花之時。仍左前弓式。隨劍花之末勢。以右足進一步。即以兩趾在原地。由南而同轉至東。成左前虛式。

身首 隨步勢。經南方旋轉向東。



第 二 十 二 圖

第 二 路 第 二 十 二 式 橫 江 飛 渡



第 二 路 第 四 十 二 圖

第 二 路 第 四 十 二 式 掃 龍

第三路

▲虛式分金動作法

右劍 向右脅外。仍倒鋒迴後。挽逆花而上。向前。反肘以鋒插下。直刺敵足。掌心外向南方。大指向地。



圖 五 十 二 第

金分式虛式五十二第路三第

左訣 劍已起花。即須分離。劍至定點。壓于右肘。兩足 右足先進一步。曲膝固立。迅以左足再進一步。成左前虛式。

(注意) 劍只一花。足已進兩步。

▲古樹盤根動作法

(注意) 此式即第七圖原狀。惟來去勢均異。

右劍 乘上式反肘之勢。仍倒鋒。橫過左膝外。指



圖 六 十 二 第

根 盤 樹 古 式 六 十 二 第 路 三 第

西上起。轉正肘。用弓形下斬正東。至平膀止。

一啄即揚鋒指上。

左訣 劍已動。即分離。當面上起。作半圓。迴指

西方。掌心向西。

兩足 劍起。右足即向東進一步。(趾向北)再

將左足由南而東。越置右足之後。使兩腿作

交叉形。(右腿覆左腿)兩趾西北向。

身首 身隨步轉。向西北。目注東方。

(注意) 此即十六式之易其方向耳。

▲翻身探果動作法

右劍 垂鋒指東方。隨身之拗轉勢。由下撩上。至正西。平膀。

左訣 待劍至定點。壓於右肘。

左訣 指背後東方。

第三路

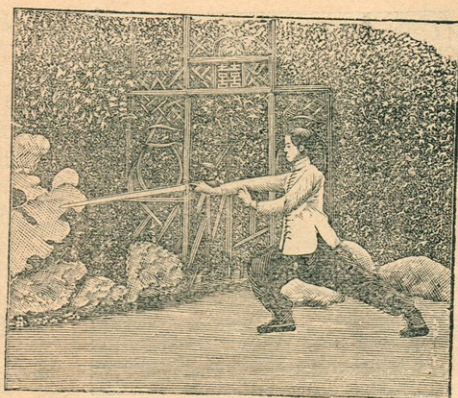


圖 七 十 二 第

果探身翻 式七十二路三第

兩足 不去原地。以趾踵力。隨身勢拗轉向西南。
作右前弓式。

身首 身隨足勢拗轉向西南。目注劍鋒。

(注意) 此圖驟觀頗類第十四式與二十三式。然彼兩式之劍用橫斬法。此用由下撩上法。取勢初不同也。

(注意) 此卽十七式之易向也。

▲金龍吐舌動作法

右劍 先垂鋒。隨右足之退步勢。掠過右膝外。迴指後方。挽逆花而上。向前。至正西。垂下。取敵下部。(掌心向南下方。)

右足 劍已動。即退一步為後箭。

左足 曲膝作前弓。

身首 探身取前俯勢。向西。目注劍鋒。

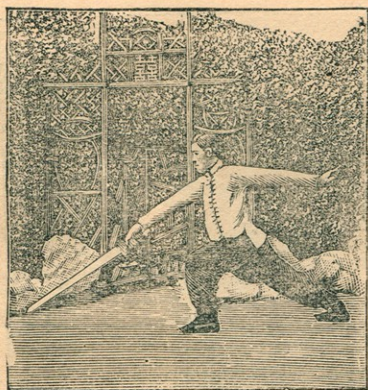


圖 八 十 二 第

舌吐龍金式八十二路第三第

(注意) 此即十八式之易向。

▲獅子張口動作法

右劍 (上式本鋒向正西下方。掌心向南也。茲乃

先轉右腕。使掌心朝天。(兩刃平向南北。全劍

水平。)迴鋒指東。(右掌在胸部。大指向東。掌

心向內。)(此圖即表出是時形狀。)橫刺東

方。(無圖宜會意。)

左訣 斜上置當頭。(如圖。)劍已刺出。則平指

西方。(無圖。)



圖九十二第

口張子獅 式九十二第路三第

▲朝天一注香動作法

右劍 在上式之末。劍已刺出。茲先迴鋒。（鋒向上。）橫過當面。指西。（此時左訣暫置右脅下。）掠下至右膝外。（如劈面式。）（此時成右前弓式。）即復揚鋒上起。（此時劍已挽一當面大花。）又作弓形。（略如形學家所謂拋物線。）隨身之轉勢。由南而至正西。即全臂垂下。與身同作直垂線。而劍則水平。鋒指正西。

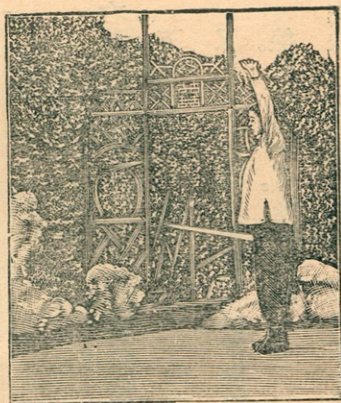
左訣 劍初迴鋒指西。使訣指暫置右脅下。劍過右膝。訣指即當面而起。隨身足之旋勢。作一圓。作圓

右足 吊起。曲膝。以踵切置左大腿。（如圖。）劍已刺出。即直立於地。作右前弓式。（無圖。）

左足 直立。支柱全身。

身首 全身轉向北方。目注東方。

（注意） 此式當參觀下文第三十七圖。方易明瞭。



第三路十三式圖

第三路十三式 朝天一注香

第四路

▲當頭棒喝動作法

(注意) 此圖與十四式二十三式相似。然手法大異。

右劍 右足先進一步。全劍先一平挑。(手直劍平。)

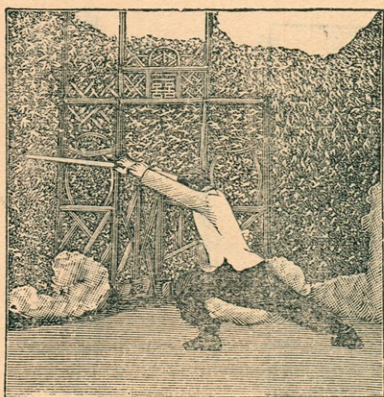
之末勢。訣指必下垂至腹。而身足已由南旋至西方。卽在是時。以訣指由腹部當面直舉而上。反掌向天。橫訣置當頭。

兩足 劍挽花時。足不動。至花之末勢。卽以左足由東而南。繞過右足。在南點地。與右足平。惟兩足同轉。趾對正西直立。

身首 身直立。首正。隨足勢。由東至南旋轉而西。

(宜用勁)左足再進一步。(成弓式)劍即當前劈下。(至平膀而略高)左訣 劍一平挑。先壓右肘。(宜即離)劍一劈下。壓於右肘。兩足 劍平挑。右足同時進一步。劍劈下。左足同時亦進一步。成左前弓式。(此兩步能用跳步法更佳。)

▲兩龍出穴動作法



第四路

圖 二 十 三 第

穴 出 龍 兩 式 二 十 三 第 路 四 第

右劍 右足先進步一蹀。劍即在右膝外。迴

鋒挽一逆花而上。向前。左足更進一步。(

先成馬式)即藉勢在耳旁伸直全臂。反

肘反掌。向西刺出。(掌心向北)兩足轉

弓式。

左訣 劍起花。即分離。隨即反肘反掌。在耳

旁伸全臂指西。(掌心向南)與右劍同

形。

兩足 劍既動。右足進步一蹀。隨以左足亦進一步。先暫作騎馬式。劍刺出時。速轉左前弓式。以腰力助劍勢。

▲虛式分金動作法



第三十三圖

第四路第三十三式虛式分金圖

右劍 先倒鋒迴後。向右旁挽逆花而上。向

前。反肘反掌。以鋒向正西下方。直刺敵足。

(掌心向北。大指向地。)

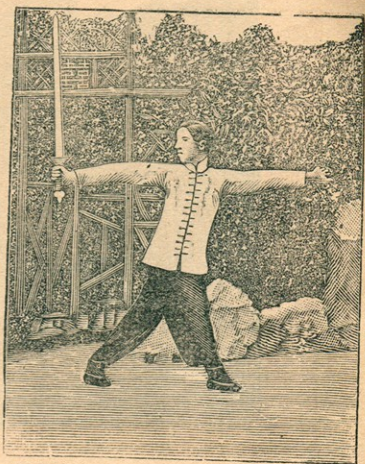
左訣 劍既動。即分離。劍至定點。壓於右肘。

兩足 右足先進一步。曲膝固立。左足亦進

一步。成左前虛式。

(注意) 此與十五式同。

▲古樹盤根動作法



第 四 十 三 式 古 樹 盤 根 第 四 路 第 三 十 四 式

後。成兩腿交叉形。(右腿覆左腿。)兩趾東南向。

身首 身隨步轉。向南。目注西方。

(注意) 此與十六式同。

▲翻身探果動作法

右劍 先垂鋒指西。藉身之拗轉勢。掠下復撩上。至正東平膀。

右劍 乘上式反肘勢。仍倒鋒。橫過膝外。指

東。復上起。轉正肘。用弓形下斬西方。至平

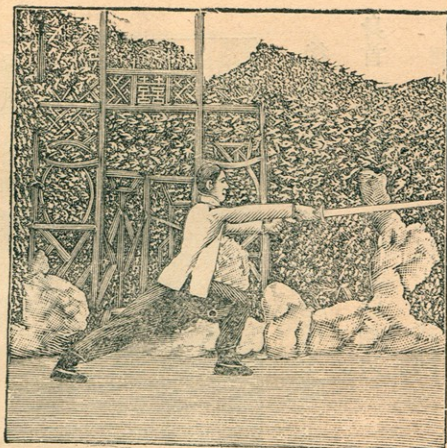
膀止。一啄即揚鋒向天。

左訣 劍已動。即分離。當面而上起。作半圓。

迴指東方。掌心向東。

兩足 劍起。右足即向西南進一步。(趾向

東南。)再以左足由北而西。越置右足之



第三十五圖

第四路第三十五式 翻身探果

左訣 待劍至定點。壓於右肘。

兩足 不去原地。以趾踵之力。隨身勢拘轉

向東北。作右前弓式。

身首 身隨足勢。拘轉向東北。目注劍鋒。

(注意) 此與十七式同。

▲金龍吐舌動作法

右劍 垂鋒。隨右足之退勢。掠過右膝外。迴

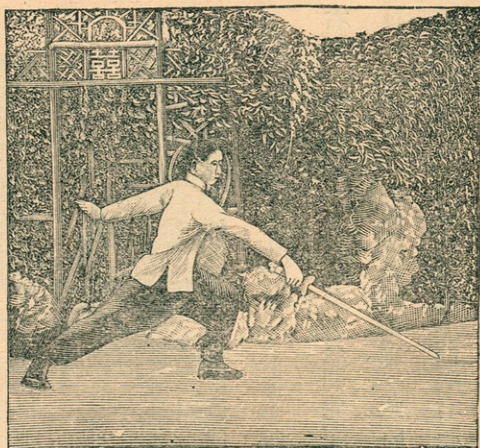
指後方。挽逆花而上。向前。至東垂下。刺敵

下部。掌心向北。

左訣 指西方。

右足 劍已動。即退一步作後箭。

左足 曲膝爲前弓。



第 三 十 六 式

第 四 路 第 三 十 六 式 金 龍 吐 舌

身首 身向前俯而對東下方。目注劍鋒。

(注意) 此與十八式同。

▲獅子張口動作法

右劍 上式本鋒指東方。掌心向北。茲則先

轉右腕。使掌心朝天。(兩刃平向南北。全

劍作水平。)迴鋒指西。(右掌在胸部。大

指向西。掌心向內。如圖。)橫向西方刺出。

(無圖。)

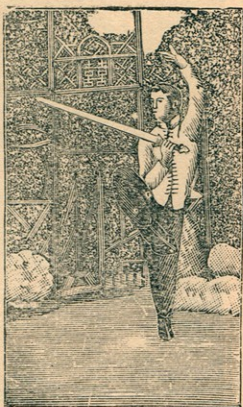
左訣 斜上置當頭。(如圖。)劍既刺出。則

平指東方。(無圖。)

右足 弔起。曲膝。以踵切置大腿。(如圖。)

劍已刺出。即置地直立。作右前弓式。(無

圖。



▲朝天一注香動作法

右劍 在上式之末。劍既刺出。茲則先迴鋒。
(鋒向天。)當面橫過而指東。(此時左
訣在右脅下。)即掠下。由下部過右膝外。
(此時成右前弓式)即復揚鋒上起。(此
時劍已挽一當面順勢大花。)又作弓形。

圖七十三第

獅張子口 式七十三第路四第



圖八十三第

香注一天朝 式八十三第路四第

左足 直立。支柱全身。(如圖。)劍已刺出。即
點地爲後箭。
身首 身轉向正南直立。目注西方。
也。(注意)此即二十九式之易方正面圖

（揚鋒時方動足。）隨身足之旋勢。由北而至正東。（弓形之初起。身猶向南。至弓形之下落時。身已向東。可知爲旋轉勢也。）卽全臂垂下。與身同作垂線。而劍則作水平。鋒向正東。

左訣 劍初迴鋒指東時。訣指置右脅下。劍過右膝。訣指則須當面而起。隨身足之旋勢。作一圓。作圓之末勢。訣指必下垂至腹。而身足已由北而旋至東方。卽在此時。訣指由腹部當面舉上。反掌向天。橫訣置當頭。

兩足 劍挽花時。足不動。至花之末勢。卽以左足由西而北。繞右足在北點地。與右足平。惟此時兩足。當同時轉趾。向正東直立。

身首 身直立首正。隨足勢由北旋轉而東。

（注意） 此卽三十式之易向也。

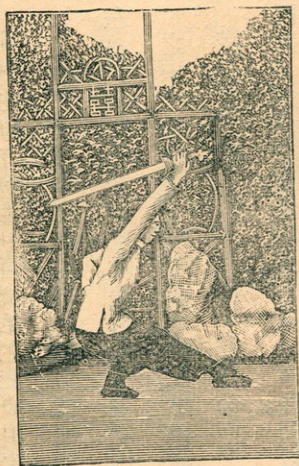
第五路

▲金剛伏虎動作法

右劍 在身右挑上。迴鋒出右顛頂。指後。至全手斜伸直。

左訣 引下。置左脅。掌心向上。

兩足 左足向前進一步。右足曲膝支身。作左前虛式。



第三十九圖 第五路第三十九式 金剛伏虎

▲九品蓮臺動作法

右劍 先迴鋒向東。伸臂當前下斬。(此時

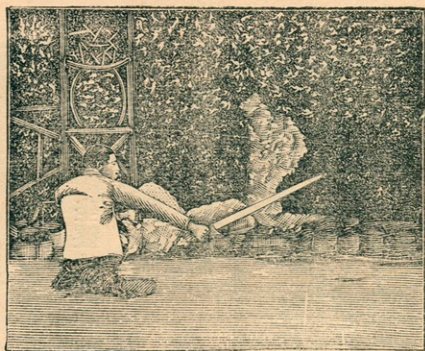
右足進一步。左訣一碰右肘。)復伸臂。當

前一上挑。(是時又以左足進一步。左訣

一碰右肘。)(上兩式無圖。)終則伸臂。

平劍斬下。(此時兩足坐盤。左訣壓右肘。)

左訣 劍初下斬。左訣一碰右肘。（此時訣指之掌心向上。）（即離）劍復上挑。左訣一碰右肘。（此時訣指之掌心向下。）（即離）劍更下斬。左訣壓置右肘。（掌心仍向下。）



第 四 十 圖

第五路第十四式九品蓮臺

兩足 隨劍之第一次下斬。出右足向前進一步。劍上挑。復出左足向前進一步。劍第二次下斬。則隨劍勢以右足向前進一步。迅以左足在背後越右足偷進東方一步。作交叉腿。全身坐下。（以右腿覆左腿）此稱坐盤腿。

身首 俟劍第二次下斬時。轉身向北。目注劍鋒。

（注意） 此式三劍四進步。最爲繁重。上文分說。恐易致誤。更爲合說如左。

（首）以右足進一步。劍一斬下。訣指一碰右肘。
（次）以左足進一步。劍一挑上。訣指一碰右肘。

(終)以右足進一步。同時迅以左足在背後南方繞右足偷進東方一步。兩足交叉盤坐。伸臂全劍斬下。訣指壓於右肘。

(注意) 坐盤法。其在前之足。曲膝作弓形。平着地上。在後之足。則以腿橫放地上。以膝跪下。鞋底向後。全身壓於腿上也。坐盤有左右之別。惟名稱從在後之足。如此式。則為左坐盤。(大
腿曰股。小腿曰腿。)



第十四圖

第五路第十四式 罡風掃葉

▲罡風掃葉動作法

身首 不抽身。不提足。以兩趾之旋力。全身
拗轉。由北經西向南。

右劍 隨身足之拗轉勢。(起手時。劍鋒仍
指東。)橫臂拖劍過門。(此時只隨身足
之勢拗移。右臂固平伸未動。)至身已向
西。則鋒當指北。卽在此刻迴鋒指南。起當

面花。以花之末勢。斜下取敵足。（掌心斜向南上方。鋒指正西下方。）

左訣 隨身勢平橫畫一大圓。迴指正東。

兩足 劍一平拖。即以兩趾藉身之拗動勢。旋移向南。作右仆腿。（右仆腿者。以右腿斜撐直而鋪壓近地。以左足曲膝支身也。）

（注意） 此式據圖似卽二十一式之掉面。然用途大異。

▲定陽針動作法

（注意） 與二十二式同。惟方向則異。



第四十二圖

第五路第四十二式 定陽針

右劍 曲肘引肱與臂。切胸部。轉掌心朝

內。大指向西。斜刺西南上方。

左訣 反肘置背後脅外。指東北方。

兩足 抽身。吊起左足。以右足獨支全身。

▲橫江飛渡動作法

兩足 左足點地。曲膝。作左前弓式。

右劍 順勢由南斜下。橫掠而東。平斬敵人中部。至定點時。掌心向北上方。

左訣 俟劍至定點。壓置右肘。

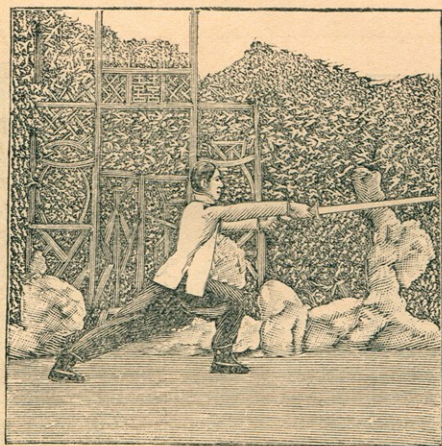


圖 三 十 四 第

渡 飛 江 橫 式 三 十 四 第 路 五 第

身首 隨步轉向正東。

▲獅子張口動作法

(注意) 與三十七式正同。

右劍 上式本是鋒向正東。掌心朝北上方。

茲乃略轉掌心使朝天。隨以平移勢。經南

方(是時全劍水平)用腕力迴鋒(是時

身隨劍轉)指西(是時右手在胸部。大

指向西。掌心內向)(如圖)橫刺西方。

(無圖)

左訣 斜上置當頭。(如圖)劍已刺出。平指東方。(無圖)
 右足 吊起。曲膝。以踵切左大腿。(如圖)劍已刺出。即點地。暫作右前弓式。(無圖)
 左足 直立支身。(如圖)劍已刺出。即斜撐直。暫作後箭足。(無圖)
 身首 身向南。目注劍鋒。



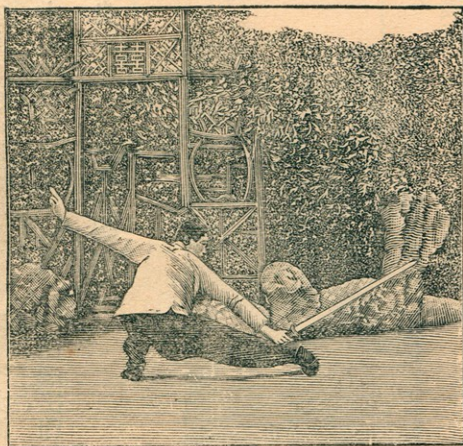
第四十四圖

第五路第四十四式 獅張子口

▲漁人撒網動作法

右劍 由上式之掌心內向。先順勢豎鋒上起。當面橫過。至左側而下。迴鋒指東方。
 (是時左訣在右脅下)即掠下過左膝。反肘撩上。即隨步勢(此時左足經南向西進一步。轉身向北蹲下)拖劍過門。在西

方揚鋒上起。用拋物線勢(即弓形)自西上方。下斬正東最低部。一啄即揚。
 左訣 劍初迴鋒。暫置右脅下。劍已過門。即當頭上起。畫半圓。指向西方。



第五十四圖

第五路第四十五式漁人撒網

兩足 上式劍已刺出。雙足已作右前弓式。

茲則待劍撩上時。卽提左足。經南方橫向

西方進一步。（趾對北方。）蹲下。曲左膝

支身。右足轉趾斜撐作右仆腿。兩趾均轉

向北。

身首 身經西轉向北蹲下。目注劍鋒。

（注意） 據圖似四十一式。然固有

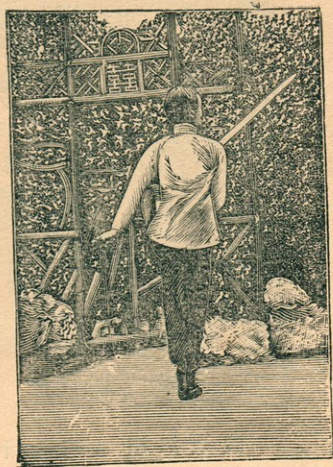
異。

▲定陽針動作法

（注意） 與二十二式正同。

右劍 引臂肱。曲肘切胸部。轉掌心朝內。大

指向東。刺東上方。



圖六十四第

針陽定 式六十四第路五第

左訣 反肘置背後。指西南方。

兩足 抽身。吊起左足。以右足支身。

▲橫江飛渡動作法

(注意) 與二十三式正同。

兩足 由上式。以左足點地。曲膝。作左前弓

式。

右劍 順勢由北斜下。橫掠而西。平取敵人

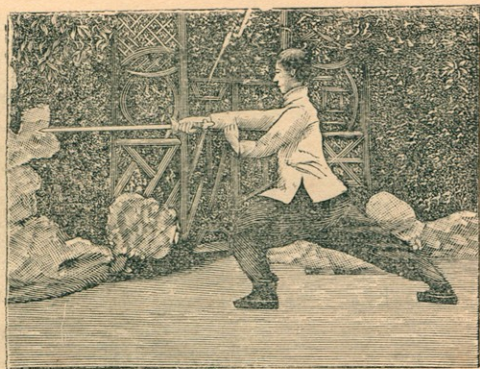
中部。至定點時。掌心向南上方。

左訣 劍至定點。壓置右肘。

身首 隨步轉向正西。

▲獅子張口動作法

(注意) 與二十九式略同。



第四十七圖

第五路第四十七式 橫江飛渡

右劍 上式。鋒本向西。掌心朝南上方。茲則略轉掌心

使朝天。隨以平移勢。經北（是時全劍水平。）用腕

力迴鋒（是時身隨劍轉。）指東（是時右手切胸。

大指向東。掌心向內。）（如圖。）橫刺東方。（無圖。）

左訣 斜上置當頭。（如圖。）劍已刺出。平指西方。

（無圖）。

右足 弔起。曲膝。以踵切左大腿。（如圖。）劍已刺出。

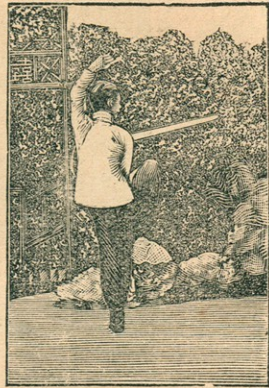
即點地。作右前弓式。（無圖。）

左足 直立支身。（如圖。）劍已刺出。即斜撐直。作後

箭足。（無圖）。

身首 身向北。目注劍鋒。

▲漁人撒網動作法



圖八十四第

口張子獅 式八十四第路五第

(注意) 此即四十五式之掉面。

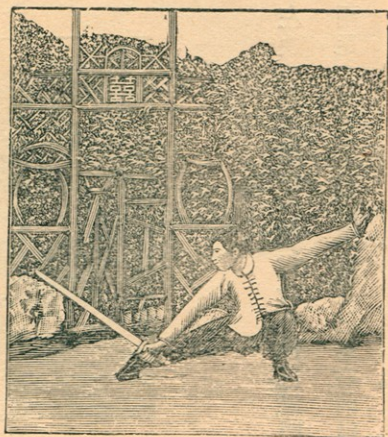
右劍 由上式之掌心向內。先順勢揚鋒上起。當面橫過。至左側而下。迴鋒指西。(是時左訣在右脅下。)即掠下過左膝外。反肘撩上。即隨步勢(此時左足經北向東進一步。轉身向南蹲下。)拖劍過門。在東方揚鋒上起。用拋物線勢。自東上方。下斬正西最低部。一啄復揚。

左訣 劍初迴鋒。暫置右脅下。劍已過門。即當頭上起。畫半圓指東。

兩足 上式劍已刺出。雙足已為右前弓式。茲則待劍撩上時。即提左足經北方橫向東方進一步。

(轉趾向南) 蹲下。曲左膝支身。右足斜撐直。作右仆腿。兩趾均向南。

身首 身經東向南蹲下。目注劍鋒。



第四十九圖

第五路第四十九式漁人撒網

▲定陽針動作法

(注意) 與四十二式正同。

右劍 曲肘引臂。切胸部。轉掌心朝裏。

指向西。斜刺西南上方。

左訣 反肘置背後。指東北方。

兩足 抽身。吊起左足。以右足直支身。

▲橫江飛渡動作法

(注意) 與四十三式正同。

兩足 由上式。以左足點地。曲膝。作左前弓

式。

右劍 順勢由南斜下。橫掠而東。平斬敵入中部。至定點時。掌心向北上方。

左訣 劍至定點。壓置右肘。



第五路第五式圖

第五路第五式定陽針

身首 轉向東。

▲掃龍動作法

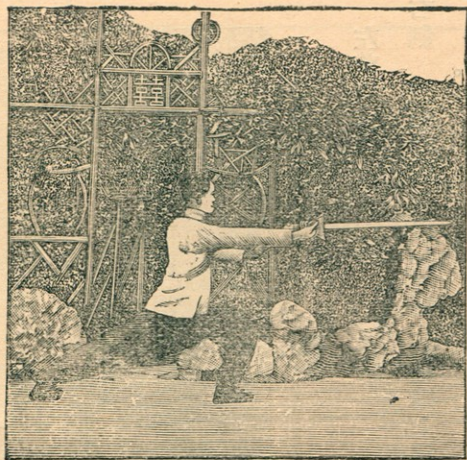
(注意) 與十二式正同。

兩足 劍挽花時。仍左前弓式勿動。俟花至末勢時。將右箭足提起。越左足。向東進一步。(此時兩趾暫向東方。)即以身勢及兩趾之力。(兩踵勿去原地。)由北旋轉而西。既旋至西方。則左足在前。右足在後。成

左前虛式。

右劍 步未動時。先以劍從下指北捲上。當面挽花。藉花之末勢。垂鋒隨身旋轉至西。取敵下部。至定點時。掌心向南上方。

左訣 劍起花。即分離。當面上起。隨身勢畫半圓而西。劍至定點。壓於右肘。



第五路第五式第一圖

第五路第五式橫江飛渡

身首 身隨趾轉。平旋。經北而西。目注劍鋒。

▲童子拜佛動作法

右劍 由下挑起。伸臂向上。迴鋒指後方。

左訣 橫肱引掌切胸部。掌心向右。

右足 直立。

左足 屈膝提起。引股貼身。以踵切右大腿。

趾向下。



圖 三 十 五 第

佛拜子童 式三十五第路五第



圖 二 十 五 第

龍掃 式二十五第路五第

第六路

▲起鳳騰蛟動作法

左足 上式左足本懸空。茲即向左側正南方懸空斜進而點地。曲膝固立。趾向正南。

右足 越左足。橫向正南進一步。斜伸直作

右前虛式。趾向正南。

右劍 順勢。曲肘豎肱切胸。橫捧其劍。（掌

心內向。）以鋒指西。全劍水平。掌高與肩

齊。

左訣 壓於右肘。

身首 身略俯向南。目注劍鋒。

▲荆軻刺秦動作法

第五十四圖

第六路第五十四式 起鳳騰蛟



兩足 由上式以右足向後角西北進一步。(轉趾向西北)左足亦向西北進一步。次更以右足向西北進一步。左足向西北進一步。(兩趾均向西北)成左前弓式。右劍 就上式之勢。伸臂。以中鋒平刺西北。掌心朝天。劍鏃在右腕之上。(俟步已走定。方刺出。)



第五十五式圖

第六路第五十五式 荆軻刺秦

左訣 仍壓右肘勿動。惟隨劍勢略伸。

身首 隨步轉向西北。

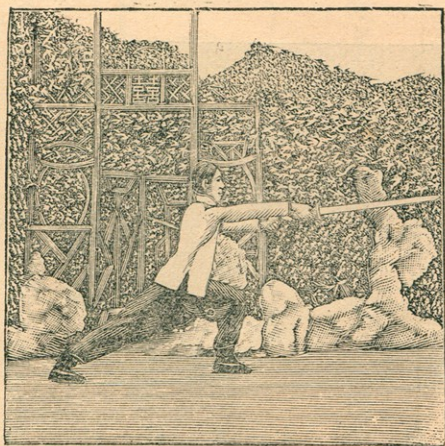
(注意) 以圖觀之。本正向西方。此特為攝影清晰計。毋以圖害意。

(注意) 此圖類似十四式與四十七式。然固大異。即以劍鏃而言。此獨在右腕之上也。

▲迴馬劍動作法

身首 轉向東方。

兩足 勿去原地。隨身之轉勢。易為右前弓。



第六十五圖

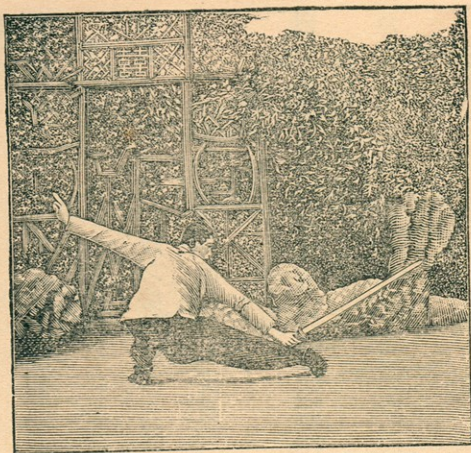
第六路第五十六式迴馬劍

右劍 乘身足之轉勢。先掠下。作大半圓撩上。（卽一反弓形也。）反肘反掌。指東。至平膀。掌心向南。大指向地。劍鐱在右腕外南方。與右腕平列。

左訣 勿離右肘。隨劍勢轉東。

（注意）據圖類似十七式。然彼之掌心朝天。劍鐱在腕上。此則掌心向南。劍鐱在右腕外。而與右腕作兩行平列。且彼之上式爲古樹盤根。其劍由後方撩上往前。此則在面前由左而撩上至右也。

第七路



第七路

第七路第五十七式金輪度規

第七路第五十七式金輪度規

▲金輪度規動作法

(注意) 據圖似二十一式。然大異。

右劍 仍反肘勢掠下。迴鋒指西。挽當面大順勢立花。由花之末勢。拖劍過門。(此時獨足轉大圓)至西南。即揚鋒上起。(此時身已轉向南方)用弓形劍斬下。仍至正東。取敵下部。一啄復揚。(劍下斬時。懸空之右足即點地。作右仆腿。)

左訣 劍動即分離。上起作弓形指西。劍起花之末勢。即隨身之掉旋勢。平畫大圓。再迴指

正西（劍起即宜先動作。勿使礙右劍。）

兩足 右足在劍挽花之末勢時。即抽起。以左足獨支身。而用左趾力及身勢。掉旋一大圓。仍迴向正東。即以懸空之右足點地。作右仆腿。（須與劍之下斬同時。）

身首 身直立。隨左趾以勢掉旋一大圓。仍迴向正東。

（注意） 是式既以獨足支身。旋轉一週。而又挽一大花。頗難吻合。宜勉爲之。

▲浮丘挹袖動作法

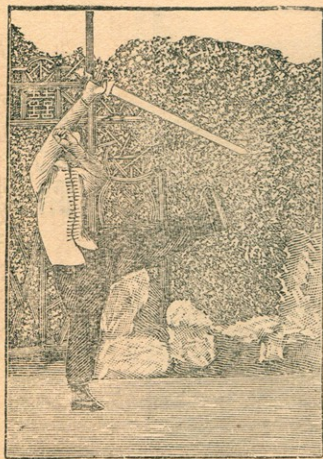


圖 八 十 五 第

袖挹丘浮 式八十五第路七第

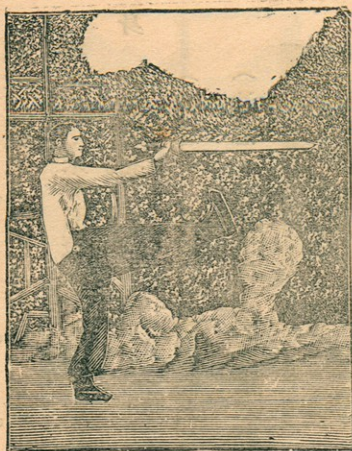
右劍 先順勢正肘揚起。從上方迴鋒指西。掠下。即復反肘撩上。向前指東。（此時左足向正東踢上。至腿作水平。而左訣則托承右肘。）至右手反肘斜直。高出右顛。大指在下。掌心向南。（簡言之。即就上式之原位置上起。迴鋒指後。掠下。而挽一左旁大逆花撩上。仍反肘

指正東也。劍鏃在右腕外。

左訣 劍起花。即托承右肘下。掌心向地。

兩足 劍起花撩上時。即抽身以左足向正東踢上。至左腿作水平。左足既前踢。則身必轉而向東南。以右足直立支身。

身 劍花之末勢撩上時。抽身而起。隨足之前踢勢。轉向東南。



第七路第五十式 洪厓拍肩圖

▲洪厓拍肩動作法

兩足 上式左足未着地也。茲乃先以左足着地支身。而以右足隨劍花之撩上勢。同時向前踢出。此時身已轉向東北。正東。至右腿作水平。

右劍 在身之右側。從上迴鋒指後面西方。掠下。復撩上。此時正肘掌心向天。大指在南。

劍鏃在腕之上。而右足前踢。正東。平伸全臂。簡言之。即由上方迴鋒指後。掠下。挽一右旁大花。復藉花之末勢而撩上。仍迴指正東耳。

身轉向東北。

(注意) 此式之左訣。始終未離右肘。

(注意) 此式之末。右足猶未點地。



第十六圖

第七路第十六式 風前擺柳

▲風前擺柳動作法

右足 由上式懸空。旋轉經北向西進一步。作右

仆腿。趾向西南。

左足 曲膝支身。轉趾向南。

右劍 隨右足勢平迴鋒。挽當面順花。直下斬西

方。

左訣 平畫一大圓。仍指正東。

身首 身經北轉西向南。目注劍鋒。

(注意) 據圖頗類四十一式。然絕非也。

▲定陽針動作法

(注意) 與四十二式同。

兩足 抽身吊起左足。(鞋底切右大腿。)以右足直立支身。

右劍 曲肘引臂肱切胸部。轉掌心朝內。大指向西。斜刺西南上方。



圖 一 十 六 第

針陽定 式一十六第路七第

左訣 反肘置背後左脅外。指東北。

▲燕子穿簾動作法

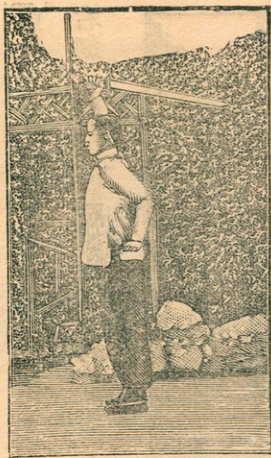
身首 經東轉北而向正西。立正。

左訣 在身經東時。反掌心向天。舉置當頭。

身轉北時。即順勢斜下。身向西時。(此際

劍同上舉。)引置左脅。掌心仰上。

右劍 在身向東時。迴鋒指東。右臂垂直。（掌心向右脅。大指在前。）（平鋒暫指東。）（如副圖。）
隨身步勢平旋。至鋒已向西。卽在右側迴鋒。直向上舉。至直臂出右顛。（是時迴鋒指後東方。掌心向南。大指在後。）



圖二十六第

第七路第六十二式 燕穿子簾

兩足 先以右足點地。（此時暫現左前弓。）
待劍已迴鋒暫指東。卽以右足隨身勢向東
北進一步。（趾暫向北。）劍將指西。卽抽身
直立。收左足。與右足平。兩趾均轉向正西。

第八路

▲圓轉如意動作法

兩足先以左足向西前進一步。(趾對西)。(此時劍即斜下)復以右足繞左足向東南橫踏一步。(此時右趾向東南)。(左趾亦須略轉向南)右足既點地即少提左足。(使右足曲膝點地



圖三十六第

式三十六第路八第

意如轉圓

支身)以右趾力掉旋半圓而西既至西則左足即着地在前成左前虛式(此時兩趾皆向西)

右劍先隨左足之進步時當前掠下(鋒暫指西)右足橫踏至東南時即挽一當面花藉花之垂勢隨步旋轉而西斜下取敵下部至定點時正肘掌心向南劍鐔在腕外南方

而劍之兩刃。則斜向北上方與南下方。鋒指正西。

左訣 劍掠下。即壓於右肘。隨劍勢。旋轉至正西。

身首 隨步勢轉一週。仍迴向正西。

(注意) 據圖似類五十二式。然絕異。



第十六圖

第八路第十六式 虛式分金

▲虛式分金動作法

右劍 向右脅下。仍倒鋒迴後。挽逆花而上。向

前。反肘以鋒插下。直刺敵足。掌心外向北方。

大指朝地。

左訣 劍起花。即分離。劍至定點。壓於右肘上。

兩足 右足先進一步。曲膝立牢。迅以左足進

一步。成左前虛式。

(注意) 與二十五式之動作同。惟易

向耳。圖則與十五式同。

▲蘇秦背劍動作法

右劍 先以右臂斜向右顛外上方伸直。(劍用平面。兩刃勿作天地向。)舉上。將劍(鋒暫向南)置當頭。(約高數寸)。(掌心暫向西)復以腕力(臂勿動。仍用平面劍)轉劍鋒由南向東。(即後方)。(劍鐔在西。掌心向上。大指向後。仍是平面劍。)



第八路第十六式 蘇秦背劍圖

左訣 平膀移轉向後面東方。掌心向地。

兩足 右足向後翹起。曲膝反蹠朝天。左足支身。

身首 身向西前俯。目視東南。

▲雙丸逆轉動作法

兩足 以上式懸空反蹠之右足向

西方進一步。點地。爲右前弓式。

右劍 先以腕力轉鋒。由南而西。伸臂向前。挽兩個逆轉之大平花。（全用平面劍。）（臂須平伸勿移動。只用腕力而逆轉。）（簡言之。卽以劍尖由南而北。由右而左。畫兩個逆勢大平圈耳。）

左訣 劍已迴鋒。壓於右肘。

身首 挺腰向西。目注劍鋒。

▲金輪度劫動作法

（注意） 動作與五十七式略同。惟易向耳。

身首 提右足。以左足趾力。用身勢掉旋一週。由南而北。仍迴向正西。

兩足 右足在劍挽花之末勢時抽起。以左足獨支身。全用左趾之力。隨身之掉勢。旋轉一週。仍迴正西。既至正西。卽以提起懸空旋轉之右足着地。作右仆腿。



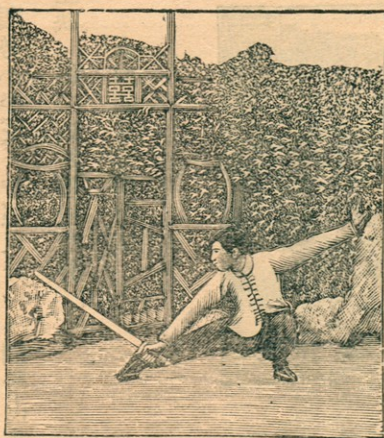
第六十六圖

第八路第六十六式雙丸逆轉

(與劍之下斬同時)

右劍 先仍反肘勢。掠下。迴鋒向東。挽當面順勢大立花。由花之末勢復撩上。拖劍過門。(此時提起右足。以左足旋轉大圓。)至東北揚鋒。用弓形斬下。仍至正西。一啄即揚。(與右足作仆腿同時)掌心向南下方。

左訣 劍動即分離。上起作弓形。指東。劍起花。即隨身步之掉旋勢。平畫大圓。再迴指正東。(劍動即



第六十七圖 第八路第六十七式 金輪度規

先指東。勿礙右臂。

(注意) 據圖似四十九式。然大非。

▲十萬橫磨動作法

(注意) 據圖似十四式。然大異。

兩足 右足曲為右前弓。左足撐直為後箭。

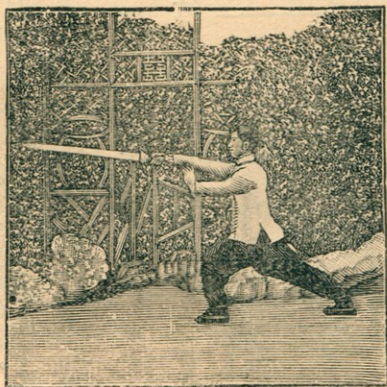
身首 挺腰向西。目注正西。

右劍 平膀順勢正肘。在當前以腕力挽一

順勢小平花。(中徑尺許。)(劍勢由北而南。)(掌心向上。劍鍔在南。與腕平列。兩刃平。作南北向。)

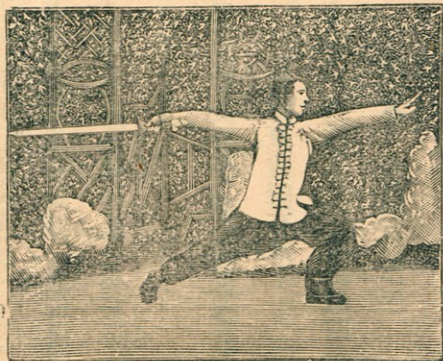
左訣 劍一動。即壓於右肘。

▲回頭是岸動作法



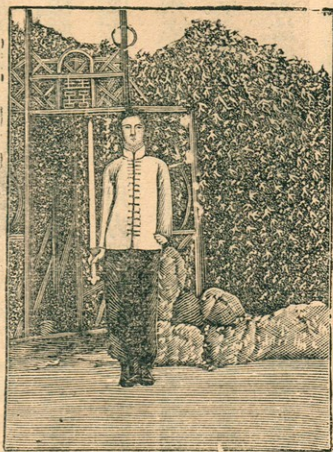
第八十六圖

第十萬橫磨 第八路第六十八式



第六十九圖

回頭是岸 第八路第六十九式



第十七式圖

第八路第十七式 皈依我佛

兩足 在原地轉為左前弓式。

左訣 平轉指東。

右劍 略轉掌心朝南。(臂不動。)使兩

刃作天地向。

身首 身轉正南。目轉視正東。

▲ 皈依我佛動作法

收劍退回最初地步。直立如第一式。

劍術釋義

▲總說

武術家謂劍爲短兵之帥。形如飛鳳。又謂槍劄一線。劍走一徧。意主翔動也。故學劍者當知翔動之旨。學者當具信任心。毋斤斤於此一劍之如何如何。當若始進學校之學子。先須認得天地日月等名辭。以次乃及於動辭助語辭。故武術亦有層次。初則求其熟記。次則求其動作敏捷。旣敏捷矣。而身手眼步法。猶未盡善。必每式用一番心思。一一改正。此則萬不能敏捷者。洎形式上已改正。乃再求其敏捷。旣能敏捷。更當求其用力得勁處。與禦敵制敵之方。而劍術乃底於成。旣忌作輟。尤忌躡等。

武術多重複。決不能節而去之。須知古人竭畢生心力。製成此術。必已考訂再三。必有深意寓焉。譬之文章。一篇之中。固多重複名辭。倘使視爲不關重要而省之。必失作者之精意。故武術之重式。或爲重要手法。使人重疊練之。或爲上下關聯。另有妙義者。必無使人虛耗其力之一式也。

武術有過門之一法。如由此式至彼式。或於步法手法相拗。故以過門一式濟之。然過門亦非空着。有

時亦可制敵。

三尺之械。所用全在數寸劍鋒。（卽劍之尖）必以足力臂力腰力腕力。全體之勁。催助而貫注焉。故學者必於拳術先有門徑。纔可從事於劍。否則劍爲廢物。且以自賊。蓋未得拳術門徑。立足不牢。三尺在手。身必前傾。誠以使用兵器。多藉在後之足。用力挺直。以支持全體之重點。而催助吾械之勁。俾能使得出來也。

學劍固不能躡等。然一經熟習。則起舞時意中目中。必須每劍皆具制人思想。寓有形於無形之中。對敵時乃不至手忙脚亂。

練習與對敵有異。練習時必須按照劍路圖。一步不可走亂。以正始基。至對敵時。又當隨機變換。惟變換之法。亦必有道。仍是一絲不紊。譬如第二路之旋風抹額與虛式分金。在練習時。固同走一直線也。若以對敵言之。則須變換步法。蓋抹額一式。是我以劍取敵項。我劍在上。則下半身空虛。一擊不中。敵人必以械向我之空處而入。我故以分金一式。先洗去敵械。而後反刺之。然必隨洗隨向左方斜走一步。乃施反刺。斷不能如練習時之走直線也。（此謂搶外門移步換形法。詳下文。）

對敵時須知搶外門移步換形法。搶外門者。意使吾身在敵械之偏斜處。使敵人必須改變手法步位。而後再能攻我也。如上節所言。分金之式。我走斜步。已在敵人之右旁。彼不轉身改步。安能及我。而我既走斜。法當下刺。非手快足快。則彼亦改步即至也。我能敏捷。則彼舊力已過。新力未發出。其不意。一擊即中矣。又如五六路之接頭處爲童子拜佛與起鳳騰蛟。其意蓋以吾作拜佛式。下部必虛。敵人取吾下部。故以劍格之。（格法詳下）斜走而去。然斜走一步。即可乘機伸臂以中鋒斜入。一劍洞胸矣。（如刺秦之伸臂）（起鳳下式爲刺秦。其斜走數步。然後刺出。是爲劍路步武故耳。勿泥。）故武術家須懂得一快字。方許妙才。上下式關聯貫之妙。亦可於此等處證之。

武術須懂一哄字。技擊家常言上虛下實。虛即哄之謂也。彼爲吾哄。盡力招架。吾即於彼舊力已過新力未發之際。乘間而入。必可得手。

刀祇一刀。劍則兩面皆可使用。不須換刀。然既爲兩刀。即不許如刀之硬架硬攔。劍走青。（輕也）刀走黑。此之謂也。

以劍取敵。當在眼頸喉腕胸腹及足之下部。若在大腿。彼強有力者。仍可反抗。

短見長。不用忙。敵以械來。長盈一丈。我苟得法。一進步乘虛而入。則彼凶鋒已在吾身後。只憑半截木杆。故用劍之術。尤在意定神閒。出其不意。

用劍之法。以得拗勁爲上。反掌反肘。卽拗勁也。如分金劈面等式是矣。

左訣爲助手。劍術須兩手協同動作。如鳥之兩翼然。一以催助右劍。一以平均全身之重心。以免前傾。卽如用弓式步時。在後之箭足。必須用力一挺。亦此意也。

劍之精華。全在挽花。挽花云者。祇是以劍尖畫一箇圓。有各種形式。另詳下方。

劍有擊刺格洗四術。

擊法。有直擊、橫擊、斜擊、挑擊、抹擊、撩擊。直擊如當頭棒喝之第二劍。伸臂由上斬下等。橫擊如橫江飛渡之攔腰取敵。斜擊如掃葉斜下砍敵足。掃龍轉身後之斜下等。皆是也。挑擊如拜佛之由下挑起。九品蓮臺之第二劍上挑。當頭棒喝之第一劍挑上。是也。抹擊抹之手法。多用於挽花。抹喉則喉斷。抹腹則腹綻。掃龍抹頸、雙丸逆轉、十萬橫磨等是也。抹勢爲旋轉橫劃。得法全在於腕之轉動敏捷。撩擊由後方以反弓形向下撩上而向前。或左方撩至右方也。撩陰探果爲正撩。迴馬爲反撩。撩之義取敵陰。

及腹。再上便及喉。總言之。斜上之攻勢也。然撩法可取敵。亦可激去敵械。故一劍實備兩用。刺法有上中下之分。定陽針、兩龍出穴爲上刺。獅子張口、荆軻刺秦爲中鋒刺。分金爲下刺。出穴之得勁在先挽逆花。然後以花之末勢刺上。定陽針、張口、刺秦之刺法。得勁在先曲肘捧劍。然後伸臂刺出。使得屈極而伸之勢。分金之得勁。在反掌插下。（反掌之法。猶有一極妙處。如在分金式。反掌時。向下轉腕而上。斜走一步。卽可以伸臂砍斷敵腕。因不在此範圍內。故未詳論。）（上法。劍必由敵械之下轉圓而繞上以壓之。我又走斜步。故彼腕必爲我砍斷。）格。猶阻也。捍也。卽捍而格之。使敵械勿傷我之謂。格法。有以反掌而用劍之平面者。如蘇秦背劍式。因吾劍在下。敵人條以械當頭壓下。故以劍托而格之。然當思劍有兩刃。若使刃作天地向。則格托之時。吾力少弱。卽便當顛下擊而自賊。故此式必使兩刃平向左右。且格托之時。必用近護手（卽吞口也。偃月環也。）處。方有勁。（下式又用雙丸逆轉之平面逆花。亦有深意存焉。蓋一扎既用平面。則轉鋒而前。卽可以橫抹敵項。此則連貫作用之妙法也。）此爲平面劍上格法。又如劈面之式。是當面挽花。蹀足。由東轉南。挽花之法。茲不必論。其轉向南方之故爲過門。亦不必論。惟挽花之末勢撩上時。（此

時左足未動，作右前弓式。（面向東）右手反掌高舉而提劍，倒鋒向下。（如劈面式之副圖）（此圖在下文分疏法劈面式中）以刃吃住敵械，一格即抽劍而走。搶外門，改他式以取敵。此爲以刃當前封格法。（如施返攻，則一格之後，倘欲乘機抹敵項，則抽劍挽一當面小平花，若十萬橫磨然，倘欲斷敵腕，則挽一小立花，即可斜下斷敵腕，審是，即可知變化之法矣。撒網式，朝天一注香式之挽花撩上法，皆是此意，學者當注意此等關鍵。）

洗。猶言雨之濯塵。其勢自上而下。如分金式。是敵人以械取吾下部也。故挽逆花時，先反肘以劍掠下。即洗去敵械之意，餘可會通。

挽花之法。有平花、立花、順花、逆花、當前花、旁花之別。平花之意如桌面。立花之意如車輪。順勢立花。以劍由右掠下至左。捲上。復下至右。逆勢立花。由前掠下向後。乃捲上向前。又復斬下。或由左掠下至右。上起。復斜下至左。若以兩刃作橫向之平面劍。由前方平轉左方。經後方。至右方。而復回前方。是爲順勢平花。以平面劍。由前方平轉至右方。經後方。至左方。而復回前方。是爲逆勢平花。在身旁動作者爲旁花。在當面動作者爲當前花。惟旁花無平形。各花皆具順逆之勢。挽花雖只一圓。實具無限妙義。可

以禦敵。亦卽以反攻。只在一轉腕間。如掃龍爲當前順勢立花。意在抹敵目。然起手之頃。苟有敵械取吾下部。則吾劍挽花之初半圓。由右下掠過左時。已激而去之。（此亦含洗之之意。）捲上時之半圓。則爲反撩而取攻勢矣。故一花必具兩用。如二馬分鬃式。爲逆勢旁花。起手向後之半圓。是洗去敵械。（右足之一提。亦避敵械之故。）向前之半圓。意主反攻。又如罡風掃葉及迎風擺柳之當前順花。爲圈繳敵械。而後斜斬或下斬之意。如雙丸逆轉。爲當頭逆花。其意則以上式之背劍是平面劍。兩刃橫向左右。故乘平面之形。轉鋒逆勢而取敵上部。如朝天一注香式。未轉身肘之當前逆勢花。其起手時之半圓。以劍從右上作弓形掠至左下方。是因敵械取吾左足。故以此法消去敵械也。此亦洗之之意。由左捲上之半圓。則爲撩上取敵。然亦可激去敵械。是故花之一圓。實有數用。平花亦具攻禦兩性。苟知此意。觸類自可旁通。且挽花之稱爲劍術精華者。以其實有螺旋力。故能得勁。然螺旋之轉動。則全在手腕之靈活而已。總之劍之妙處。全在有兩刃。我劍苟爲敵械由上壓下。卽可用右旁逆勢立花。抽劍返攻。我劍苟爲敵械挑上。則可用右旁順勢立花。或當前逆勢立花以返攻。知此一訣。可解決無數困難。

分疏

(一) 達摩捏訣。

(二) 仙人指路。爲開門式。

(三) 馬蹴落花。表示武術家進退之步法。故稱行式。舉步時必使足向後方踢起。意如馬之踢人。備敵之後襲也。且必身略蹲下。使立地之足成弓形。藉以支柱全身重心點。勿使前傾。且易於迅改各種步法之故。

(四) 二龍戲珠。此爲弓形天斬劍。言以劍從上方斬下也。

(五) 撩陰。進一步由下撩前。取敵要害。

(六) 二馬分鬃。只是以劍在右旁劃一大圓。而起手由下向後之半圓。本意因當前有敵械取吾下部。故以劍洗之。然劍既向後。倘有他敵後襲。卽可以此後應。可見半圓已具攻守兩性。後半圓由上方作弓形斬下之故。人盡知爲反攻前面之敵人。不知後方苟有襲我者。其往上之勢。已在無意中挑去後襲之他械。兩攻兩守。只是一個逆勢大圓。花之妙處如是。

(七)古樹盤根。是敵械取吾右部。故作當面順花。其起手半圓之倒鋒由右而左之一掠。已是洗去敵械。後半圓之由左上方以弓形回斬至右。爲返擊。至左腿之插進一步。是橫進以期迎敵。更能使吾劍增長尺許之故。

(八)鴿子翻身。此亦移步換形之一法。惟多用之於敵械掃膛而來。(掃膛卽云敵人以械在地面砍吾兩足也。)故用跳步以避去也。跳步之瞬息。兩足亦分先後。如此式之上爲交叉步。右腿覆左腿。故用跳法。必先提右腿。後提左腿。但宜迅速。其他各步法。亦分先後而跳。必先提最近敵械之足。會習拳術。自知之也。至此式之劍。橫鋒旋跳。四面皆露鋒鏑。沾敵便取。是亦一抹法。

(九)劈面。是式已略論於前文格法中。惟此式精華。全在未轉身時挽花之末勢。由左而向右上方一反撩。此反撩法。右手反掌高提劍把。倒鋒在下。既得拗勁。而一撩之動作。劍勢趨前。故可抵格敵械。(如副圖)(蹀足之故。用以震懾敵人心房。)至就挽花之法言之。則起手之半圓。由右上方而掠下至左下方。是洗去敵械之意。其後半圓之由左下方反撩而上至右上方。卽是反攻。前半圓苟能洗去敵械。則此後半圓之反撩法。一伸臂便撩及敵人。故用武器者。貴隨機應變。至此副圖之左訣

置右脇外者。亦有深意存焉。譬如敵以槍來攻我。我可以左手撥其槍桿。而用格法中所言之改式。以返攻敵人。也。



劈面式之副圖

此式表示未轉身而面向東方抵格敵械之狀

(十)定陽針。此為鎖喉抉目之刺法。得勁處全在曲肘捧劍。而後伸臂斜上。得屈極而伸之勢。訣指之向後。則以平均重心。并能催助右劍之得勁。

(十一)橫江飛渡。是攔腰擊法。

多用之為過門。然可以應前。亦可以擊後。當前之敵械。可以激去。後襲之敵。亦能攔腰取之。(原文有投石式。今亦改用此式。)

(十二)掃龍。挽花之用。已詳於抹法中。至挽花之末。(此時劍必平伸)乘劍平伸之勢。轉身斜砍下。意

取後襲者下部。或激去其械也。然亦藉以過門。爲兩路接頭之轉身計。

(十三)童子拜佛。此爲上挑法。可用以挑敵腕。亦可以挑敵咽喉與下頷。

(十四)旋風抹頸。此當面順勢大平花也。意在橫抹敵項。(用劍無過腦法。過腦在他械皆爲妙法。獨施之於劍。則爲自賊。何謂過腦。卽以今人通用之短柄腰刀爲例。將右手高舉。握刀柄。刀尖向下。垂鋒自顛頂圍繞吾身一周之謂。然刀只一刀。故旋繞之際。可以刀背向身。劍爲兩刃。以此施之。詎非自賊。旋風抹頸一劍爲大平花。旋轉之時。劍鋒必經顛頂。然平花爲平面劍。故經顛頂亦無害。其手法非如刀之過腦也。劍不過腦。此其所以異於刀及他械。)

(十五)虛式分金。此爲逆勢右旁立花。起手之半圓反肘掠下向後。爲洗去敵械。後半圓之反肘由上插下。是取敵足背。

(十六)翻身探果。上式古樹盤根。吾劍在右。則左半必虛。或爲敵乘。卽以此撩法取之。然此第就連貫而論。實則亦只撩法之一種。凡類此皆可用之。且妙處尤在利用吾之上式交叉步。用此者既不須動足。祇一拗轉其身。便已及敵。得勁處尤在藉身之拗轉。催助吾劍力也。

(十七)金龍吐舌。因敵取吾足。故退一步以避之。并以劍花之前半圓與退後之足同時掠下向後。此即洗去敵械意。後半圓之向前。爲反攻。

(十八)探海屠龍。右足之繞前而過。因上式爲吐舌。右足在後。敵械取吾右足。故避去也。然避之之法。在勢必不能向後而走。故繞前避之。至身左乃點地。即迴鋒插下以反攻敵人下部。至左足之反翹。係爲劍之插下作勢。左訣之指後。爲平均重心。

(十九)弓式分金。因上式爲屠龍。劍在胸前。則右後必虛。敵由此入。故此式起手劍在上式原處橫過。乃挽逆花。其橫過及初起手之半圓。已洗去敵械。後半圓即以返刺敵足。(此亦分金法。惟起手多一橫過耳。至此式獨用弓式。則因左足繞面前而至。必用弓式。乃能支柱體重也。)

(二十)餓虎撲羊。此爲弓形天斬劍。

(二十一)獅子張口。此中鋒劍。爲刺法中之最難避者。得間使出。一針見血。其得勁在曲肘捧劍。屈極而伸。至右足之弔起而後落地。則爲催助劍勢。訣指之先置當顛。後乃向左一伸。則寓作勢與平均之兩義。

(二十二)朝天一注香。未轉身之前。意如劈面。轉身後。爲過渡法。

(二十三)當頭棒喝。第一劍爲挑敵腕。第二劍下斬。取破竹勢。直下而取敵。故抹爲橫劃。此是直破。

(二十四)兩龍出穴。起手挽逆花。意若分金。復藉花之末勢。上刺敵人。(不挽花則其勢無旋轉力。必不得勁。)左訣同反肘前指。是趨前助勢之意。際足則用以襲敵也。

(二十五)金剛伏虎。此亦上挑法。或挑腕。或向上直挑敵領。進一步是趨前之意。至此式與拜佛之迴鋒指後。是挑上之餘勢未衰耳。攝影取劍之在停頓時。其鈎心鬪角之關鍵。必在動作中。不能攝影。卽施以點虛綫之法。亦無濟於事。徒亂人目。非於文字中求之。不可得也。

(二十六)九品蓮臺。第一劍下斬。第二劍上挑。上文已多說明。不復贅論。左訣之一碰。亦使劍法得中。無過高過低而已。茲就第三劍言之。是乘上挑之後。出其不意。迅取敵足。或上挑之後。敵人乘機抽械以取吾足。故全劍連身壓下。以制止之也。或謂犯硬。且恐敵械以猛力上挑。吾劍行自擊。不知吾劍縱被挑。獨不能在身後挽花撩上返攻耶。此又兩刃之妙用也。

(二十七)罡風掃葉。以當面斜下撩上之大順花。圈繳敵械。以花之末勢。斜砍敵足。

(二十八) 漁人撒網。未轉身之前。義若劈面。(當知當門格敵之時。略側劍刃。即可截斷敵腕。) 轉身之後。是天斬劍。亦爲移步換形。

(二十九) 起鳳騰蛟。起手卽以劍斜下。(鋒向後) 是格開敵械。(此格法亦以平面向身。在敵械下一托卽走。) 斜走一步而搶外門。曲肘捧劍。以備反攻也。(反攻之法詳下式) 因敵以械攻吾上部。故走而避之。此亦劍走一偏之祕訣。

(三十) 荆軻刺秦。上式旣避去敵械。走斜一步。但一伸臂。卽可以此式之手法。從中部刺敵。此亦中鋒劍也。惟此必前走數步。乃刺出。則爲劍路之步武計也。然敵苟退走。吾亦可以此法追刺。

(三十一) 迴馬劍。此爲左右照應法。以劍在當前。由左膝外用反弓形。自下反撩而上。至右方。苟以一人敵一人而言。則我苟一擊不中。彼必走避他去。而我用此法。在原地轉勢一撩。可以乘敵走動時。出其不意而擊之。若彼隨走隨以械來。我亦可以格而去之。此劍之妙。全在不必提足。在原地由左前弓而轉右前弓。便得手。而且劍爲反掌撩勢。最得勁。故無施不可也。若以一人敵多人而言。則上式旣刺左方之敵。一迴劍便取右方。前面苟有敵械。取吾下部。亦可格而去之。故此一劍。實有照顧

三方面兼消帶打之意。

(三十二)金輪度劫。此式若以粗淺言之。只是當面一個大順花。消繳敵械。轉身搶外門以取返攻勢。(轉身時四面露鋒。不使敵近。其獨足旋轉。亦取敏捷靈活之意耳。)(當知練習必按劍路。必旋轉一周。復至原地下斬。若言對敵。則必不能如此。但求轉至在敵械外門之處。即取敵。)(若以變化言之。則上式之迴馬劍。苟一擊不中。即不必挽此大花。亦不必轉身。仍伸直右臂。用腕力以劍鋒在身前掠下左方。而復由上斬下。挽一順勢小花。即可以砍取敵腕。用小平花。則可以抹敵項。

(三十三)浮丘挹袖。(三十四)洪崖拍肩。此兩式爲左右護身法。兩劍連續上撩。(此撩法有挽花形。其意重在護身。即使數敵左右圍繞。我能脫走。故只就此點立論。至挽花之法。則已再三演說。故不重及。其提足踢前之意。并不在踢人。因一踢。則身便趨前。再踢則身更趨前。已脫圍而去。且提起一足。敵人即少一目標。)(則左右兩方面。敵械皆不能近。況劍既左右上撩。則鋒銜上耀。雖有衆敵。亦不能阻吾去路。況此兩式。實具兩大花形。尙有下斬之半圓。足以懾敵。

(三十五)迎風擺柳。此作用與掃葉同。惟彼上式爲坐盤腿。故拗身即得。而此上式爲拍肩。右足踢起

而未著地。故懸空轉進一步而挽花。取其敏捷也。若以上式連貫而言。則脫出敵圍。卽以此式轉身回攻。以大花圈繳當前敵械。而以破竹之勢。從上斬下也。花之末勢。掃葉爲斜砍。此爲直下。

(三十六)燕子穿簾。此以禦長械之法。如敵人乘吾劍向右方。以槍在左方橫來。(上式爲定陽針。故藉此證明用法)吾速以左手上托其槍桿。(此左訣所以置當頭也)迴鋒向東。直垂右臂。平持



燕 子 穿 簾 副 圖

表示身向東方以左訣托住敵槍桿之狀

刺敵喉。可稱鎖喉劍。亦巧便之一法也。轉身之故。只是過渡法門。

吾劍。使右臂切右身旁。(切身旁者。以身助勢也)以鋒向前。直刺敵人中部也。(如副圖) (此直刺法。與其他之刺法有異)此式初用直鋒。轉身後忽而上舉。則其中尚有一義。設由直鋒垂臂勢。將劍尖翹上。卽上

(二十七) 圓轉如意。此亦對長兵之法。上式之末。提劍以鋒指後。敵以槍在上部割我。此時必不及退避。故將劍斜掠而下。(劍鏃在前、劍之平面向臂)繞過槍桿之底。(劍以平面向臂、有托格護臂及身之意)。(此時鋒向右後、而身已向左轉)速迴鋒挽花。轉身躍近敵前。斜砍其足。(此步法應帶跳帶縱、至動作法中所言、因跳步難於表示、且學步爲難、故不言跳勢、然通拳術者、固不難按動作法成跳步也)蓋轉身一進。已搶外門而近敵。斜下一砍。便中敵足。況我一進步。則敵之長桿。已半截在吾身之後。凶鋒已失。只餘木桿。卽彼以桿橫擊。而吾劍在下。實兼攻守兩勢也。

(二十八) 蘇秦背劍。此因吾劍在下。敵械迅在上來。故不能不托而格之也。劍以平面托格爲要。其意已詳於格法中。

(二十九) 雙丸逆轉。是就上式之背劍式。一托之後。用平面劍由左用逆勢迴鋒。作平花以反攻也。右足之進一步。轉身以近敵也。兩個逆花。意以前一花圈繳械。後一花取敵項。然此爲勉就劍路而言。若對敵時。一花已可得手。(練習時必按路而動作、以期手法純熟)。(平花必用平面劍、已詳言於抹額式中)。


(四十)十萬橫磨。如以攻勢言。則乘上式之勢。既壓下敵械。迅即上抹敵項也。以守勢言。則上式既斬敵足而未中。敵必以械取吾上部。故以此花圈繳其械而反攻之。(挽花必有攻守兩性)此雖平花。而略帶側形。因在當頭挽平花。非轉大圓不能。而此式獨作小花。意取敏捷。

(四十一)回頭是岸。(四十二)皈依我佛。此兩式爲表示劍術本旨。劍光之下。即成樂土。可知英雄作用。無非菩薩心腸。

劍之挽花及旋轉。難以文字表示。故繪劍鋒所經之路如下列。其方向一以攝影爲標準。至其作方圖者。是因旋轉一周之劍法。不便繪形。故以立圓形剖爲立幅。并以原式攝影之方向爲標準。平面劍之繪圖。是由高俯視之形。不能確肖。

▲撩陰 (如第五圖)

起、東、步、進、止



▲二馬分鬃（如第六圖）



旁右在花

▲古樹盤根（如第七圖）

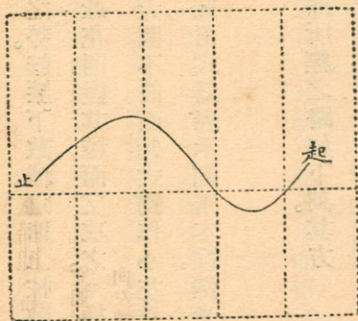


前身在花

▲鶴子翻身（如第八圖）

身轉左向

東 南 西 北 東



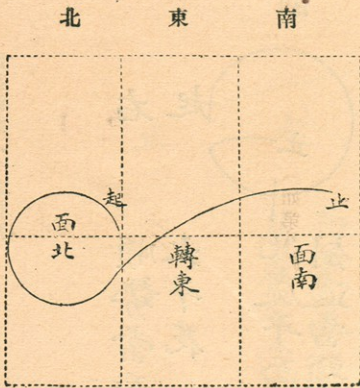
起手旋身時鋒
指後拖劍而轉

至此轉鋒上向
作弓形向前斬
下至半盤

劈面（如第九圖）

立圓形剖爲立幅

向右轉身

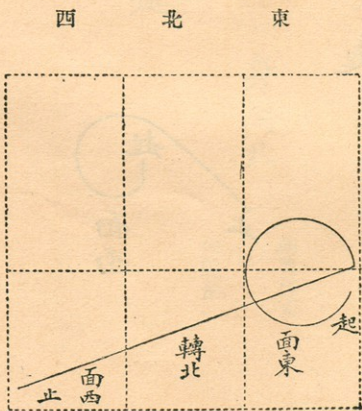


格使法此面
之用在方

掃龍（如第十二圖）

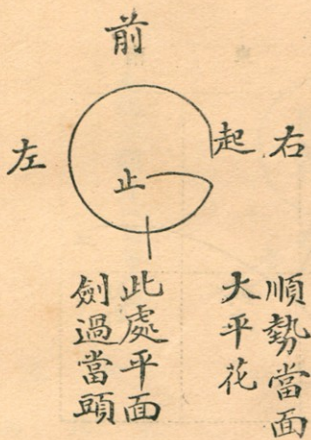
立圓形剖爲立幅

向左轉身



▲旋風抹額（如十四圖）

憑高俯視之平斷面形



▲翻身探果（如十七圖）

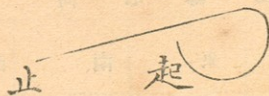
▲虛式分金（如十五圖）



不提足拗
轉身使得



▲金龍吐舌（如十八圖）



面東退一步
花在右旁



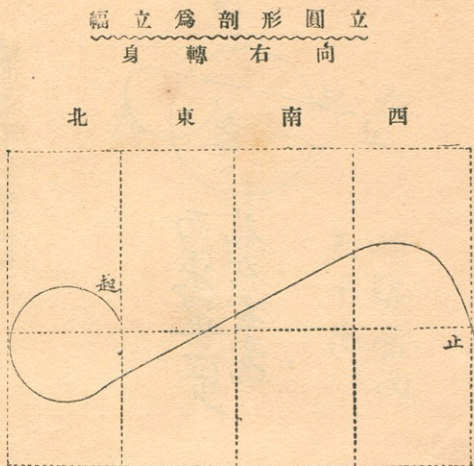
身向北

▲餓虎撲羊（如二十一圖）

此爲弓形

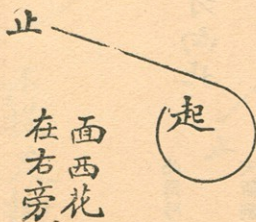
天斬劍

▲朝天一注香（如三十圖）

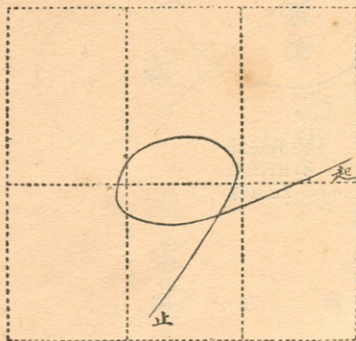


劍在前而隨
步旋轉
腦不許過

▲兩龍出穴（如三十二圖）



身 轉 左 向
東 西 北

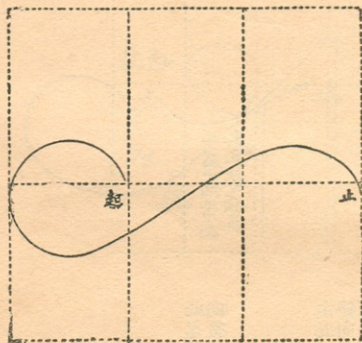


▲罡風掃葉（如四十一圖）
▲迎風擺柳（如六十圖）

花同惟用足不同

立圓形剖爲立幅

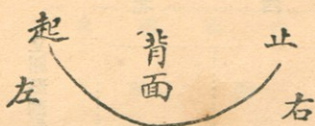
身 轉 右 向
南 西 北



▲漁人撒網（如四十五圖）

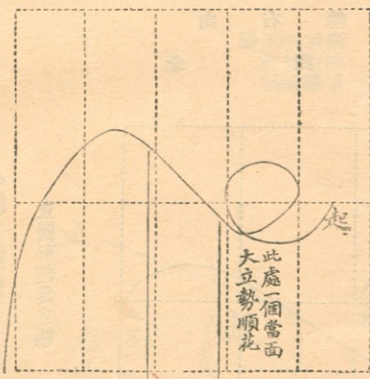
立圓形剖爲立幅

▲迴馬劍（如五十六圖）



此反擦
法在身
前由左
而右

身 轉 左 向
東 南 西 北 東



此處一個當面
大立勢順花

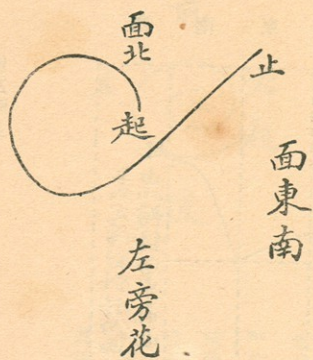
▲金輪度劫（如五十七圖）

立圓形剖爲立幅

由此
鋒向
上轉
用此
弓形
斬下
正東

此處
鋒
向
後

▲浮丘挹袖（如五十八圖）



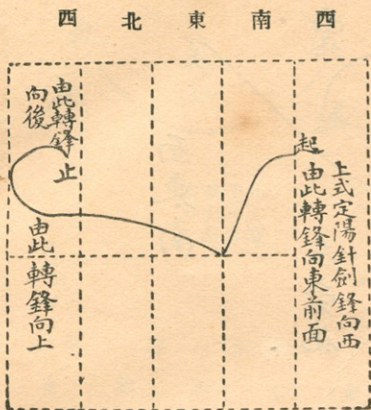
▲洪崖拍肩（如五十九圖）



▲燕子穿簾（如六十二圖）

立圓形剖為立幅

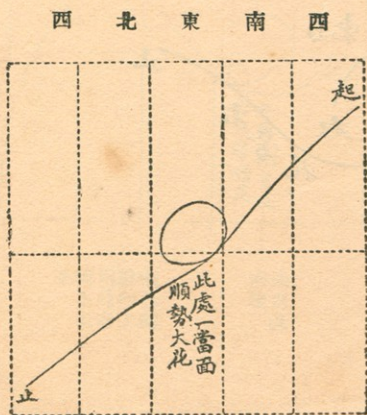
向左轉身



▲圓轉如意（如六十三圖）

立圓形剖為立幅

向左轉身



▲雙丸逆轉（如六十六圖）

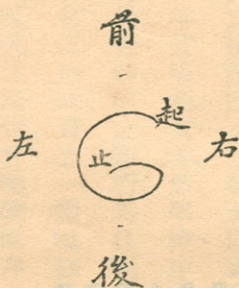
憑高俯視之平斷面



此爲逆勢
平花連環
兩箇其形
狀不能確
肖聊以表
其手法

▲十萬橫磨（如六十八圖）

憑高俯視之平斷面形



此手法與抹額
式同。惟此則中
徑尺許之小花
耳。然既在前面
挽小花。其形必
略側。稱爲小平
花。究嫌未妥切
也。此繪形實未
肖。姑以表其手
法。

劍術之幽晦久矣。曩日徧游南北。未得師承。引爲憾事。比以濫竽精武。乃得之趙連和先生。研究有年。

窺門徑。爰付梨棗。公諸同好。抑亦保全國粹之意云爾。釋義法門。多得助於江蘇姚蟾伯氏。良可感也。新會陳鐵生卓枚甫識。

001632

吳序



先秦射御與書數並重。漢魏載籍。狀人性行。亦每稱讀書。卽並言擊劍。或云學書不成。學劍又不成。或射或御。或擊劍。隨各時期之風尚。其實皆卽一種鍛鍊體魄之修養術。性情務極美善。智識務極精微。體魄務極強勁。德智體三要素之薰育。新式教育家。類能言之矣。顧在世界開明人類。皆能平均發育。而吾人則狃於宋元以來之儒儒主義。號稱偏向德。智次之。抑體而不言。馴至以薄弱之體魄。不惟智識得其粗忽。而道德亦遂不能不苟且。縱近今二十年。大半皆痛悟其非。然學校中增設體育一科。猶不過以裝飾品視之。仍屏與射御擊劍同等之體魄修養術若拳術之類者。爲江湖外道。甚矣錮蔽之習之不易除也。惟精武體育會。以朝陽一鳴鳳。而以講習會之形式。實立一體魄修養術專門學校之基礎。其印行之技擊叢刊。卽體魄修養術之講義也。春間陳先生鐵生。曾囑敬恆弁一言於簡端。今連先生均度又命之。余甚愧久爲儒儒主義養成之一人。體魄不完具。智識道德。遂一無所似。故雖讀叢刊。不能悉通。輒謬舉吾意。以告相說以解者。

民國七年七月武進吳敬恆

汪序



今之篤舊者好言保存國粹。而驚新者則多非之。愚以爲但當問其粹焉與否而已。如其粹也。豈惟當保存之。且當發揮而光大之。蓋於此世界中。知其國之粹者。莫其國之人若。知其爲粹而發揮光大之。此非人類對於過去之責任宜爾。而對於將來之責任。尤不能不爾也。若徒言保存而已。則其界說。舍納商彝周鼎於博物院外。無有他義。是豈所以對於國粹之道乎。技擊者。國粹之一種也。說者謂火器與而技擊可廢。於是。有倡爲不必保存之說者。此其爲說。無異謂舟車輿而徒步可廢。其不中於事理。可以無辨。然徒言保存而已。則技擊之爲物。初不能如商彝周鼎。可舉而納之博物院中。愚誠不知將操何術以保存之也。善乎精武體育會諸君子。所以取技擊之術。發揮而光大之者。爲能見其遠而能得其要也。往者技擊之術。祕傳而已。精武體育會諸君子。則易之以公開。往者技擊之術。其傳之也。私相授受而已。精武體育會諸君子。則易之以普及。是故昔之以爲支離恍惚。累月窮年。莫可究詰者。今則知其秩然有條。可以循序而致之矣。昔之以爲矯揉造作。小之傷肢體。大之傷生命者。今則知其準於生理。不惟無害。而且有益矣。惟其如是。所以方術則以研而彌精。傳布則以恢而彌廣也。邇者精武

體育會諸君子。本其公開與普及之志。彙其所得。著之於書。蓋有慨夫昔之作者。非爲荒誕神奇之說。卽爲暴戾恣睢之言。不足發技擊之奧祕而揚其精華也。愚知此書之出。其有裨於發揮光大之用者。始無疑矣。抑愚猶有言者。泰西人有恆言曰。中國之民族。平和之民族也。斯言國人樂道之。然一反顧國內陵替之狀。則又羞稱焉。夫旣曰平和。則不平之必不和可知。平和云者。處平等之地位。行互相之事業。由博愛以進於大同之謂也。故苟且儉安者。不足以言平和。屈伏隱忍者。尤不足言平和。明乎此。則中國民族之精神可見矣。強其筋骨。殖其能力。以貫徹其道義上之主張。不爲強食。亦不爲弱肉。立於世界。凜乎其不可犯也。坦乎其非不可近也。儻亦精武體育會諸君子之所望於國民者耶。敢以爲序。

中華民國七年六月汪兆銘精衛謹序

陳序



吾國之有柔術。不自今日始。吾國人知以柔術爲健身之道。則爲時猶近。柔術不止一派。派各有其初步。北派則曰潭腿。粵派則曰站莊。江浙派則曰彈手。今姑不具論。而單論潭腿。潭腿之功用有三。拳路簡易。初學者最便入手。姿勢正確。習練時精神益見振奮。手法靈活。架格無虞呆板。不獨是也。力弱者權作柔軟體操。久之自能強壯。其體魄力強者。日求精進。將來且爲國家之干城。人無論男女。年不在老幼。苟能立志。莫不收效。不才醉心柔術。從事練習。已及十載。未嘗一日離。寄語國人。幸勿陳舊頭腦。視若江湖小技。而忽略之也。

民國七年嶺南陳公喆序

師範大學圖書館



B10001632

編主五雲王

庫文有萬

種千一集一第

劍摩達

述生鐵陳 授和連趙

路山寶海上
館書印務商

者刷印兼行發

埠各及海上
館書印務商

所行發

版初月十年九十國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library
Edited by
Y. W. WONG

DHĀRMA'S SWORD PRACTICE

Lecture given by
CHAO LIEN HUO
Notes taken by

CHĒN T'IEH SHÉNG

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China
1930

All Rights Reserved

B
八
〇
一
分



師範大學圖書館



B10001632