



张培莲



峨

眉



州

·峨眉武术丛书·



四川科学技术出版社

7546

104

·峨眉武术丛书·

张培莲 编著

峨眉剑

四川科学技术出版社

责任编辑：罗云章

封面设计：李显陵

版面设计：翁宜民

封面题字：吴云学

插图：林登弟

峨眉武术丛书

峨眉剑

张培莲 编著

出版：四川科学技术出版社

印刷：内江新华印刷厂印刷

发行：四川省新华书店

开本：787×1092毫米 1/32

印张：4.25 插页：2

字数：80千

印数：1—8,100

版次：1985年11月第一版

印次：1985年11月第一次印刷

书号：7298·121

定价：0.95 元

内 容 简 介

素称“枪为长兵之王，剑为短兵之帅！”

峨眉剑除具有一般剑法轻快潇洒，优美大方的特色之外，它还特别注重实战，演练着眼于点、劈、刺、撩的发劲。它在白猿剑二十四法的基础上，吸取双手剑、通臂剑的精华，融合四川传统剑法自成一统，套路以截、劈、冲刺和撩挂为主，动作谨严，衔接巧妙，招式凶猛，方法独特。

本书既有峨眉剑考，峨眉剑风格特点，练功方法，主要步法、剑法等基本内容的介绍，又有精细的动作图解，招式变化交待清楚，文字通俗易懂；近一百九十幅插图动作准确矫健。为了便于读者掌握，每个动作均讲解了其要领与攻防方法。本书不仅可作武术爱好者强身健体的教材，也可供武术专业工作者参考。

4692/11

前 言

《峨眉剑》是在武林老前辈，四川省武术协会副主席赵子虬老师、重庆市武术协会副主席李毅立老师指导下编写的。是吸取了四川各派剑法之长，融双手剑、醉剑为一体的综合剑法。

峨眉剑除了具有一般剑法轻快潇洒，优美大方的特色外，它还具备自己的一些特点：一、从起式到结束，都是右手握剑，左手握诀；二、它较注重实战，演练着眼于点、劈、刺、撩的劲力；三、要求腰胯有较高的灵活性，击、刺、撩、挂动作要尽量伸长放远，加大身体活动量。为了便于读者掌握，每个动作都介绍了其要领及攻防方法。

峨眉剑不仅可作青少年强身健体之用，如放慢速度，也适合中老年人锻炼。

本书在编写过程中，四川省武术协会主席周德潜、重庆市体委周学良、周迅、陈家惠同志，成都体育学院王树田教授、邹德发老师曾给予大力支持，也曾得到重庆市武术界许多老师的热情帮助，在此一并致谢。

张培莲

一九八五年四月于渝

目 录

一、剑术概论.....	1
二、峨眉剑考.....	3
三、峨眉剑的特点.....	4
四、峨眉剑的练功方法.....	6
五、峨眉剑主要步法和剑法.....	8
(一)峨眉剑主要步法.....	8
(二)峨眉剑主要剑法.....	12
六、峨眉剑动作名称.....	19
七、峨眉剑动作图解.....	23
附：峨眉剑动作运行路线图.....	126

一、剑述概论

剑、刀、枪、棍、钩、镰、叉、钯等十八般兵器，为中国传统武术器械。历来有枪为长兵之王，剑为短兵之帅的美称。剑两面有刃，锋利异常，便于携带，剑术套路是融攻防击刺、健美、健身为一体的锻炼方法，因此对击剑术的研究，历史最为久远。

剑器的出现始于远古时代。《黄帝·本行纪》载：“帝采首山之铜，铸剑，以文古字题名其上。”世称轩辕剑，可见当时已有剑的应用。春秋战国以来，征战频繁，铸剑的技术和剑术的击刺方法日臻精良和娴熟。吴越春秋，出现了越女论剑：“其道甚微而易，其意甚函而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪。见之似好妇，夺之似惧虎。”这是极精辟的击剑术之理论。当时还出现了便于人们学习的种种击刺方法，这便是剑术套路的雏形。到了汉代，剑术更加盛行，从皇帝到一般的老百姓，几乎人人带剑。到唐朝时，击剑术的发展更到了神妙的境界。晚唐诗人杜甫在看了公孙大娘弟子“舞剑器行”后曾写下了动人的诗篇：“昔有佳人公孙氏，一舞剑器

动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂。耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光。……”。

到了近代，剑术发展成了套路演练的形式，种类就更多了。较出名的有玄门剑、子午剑、青龙剑、八仙剑、青萍剑、昆吾剑、武当剑、通臂剑、螳螂剑、白猿剑、峨眉剑、醉剑、太极剑等等。

二、峨眉剑考

峨眉剑起至何人，无可查考。传说在很久以前，有一位白发老翁，云游到峨眉山下，他深爱峨眉的雄伟、壮丽，鸟鸣猿啼，山清水秀，草绿花香，于是就在山上结草为庐，定居峨眉。老人以采药为生，济世救贫。闲时研习些鸟飞猿攀之技，后世流传的“白猿剑二十四法”据说为老人所创，而“峨眉剑”是峨眉僧人根据“白猿剑二十四法”发展而来，如套路中“探海取珠”，“饿虎吞羊”、“扫荡群魔”、“抱虎归山”等动作，皆系“白猿剑二十四法”的传统击法。

这里介绍的峨眉剑是根据“白猿剑二十四法”和流传在四川的传统剑法以及“双手剑”、“通臂剑”的个别击法中提炼、整理出来的。该套路动作严紧，衔接巧妙，以截、劈、冲刺和撩挂剑为主。演练时，力贯剑尖，招式凶猛，方法独特。

这套剑术共计六十四个动作，要求在一分二十秒到一分三十秒之间完成。

三、峨眉剑的特点

峨眉剑的特点是：击法明快，撩挂划圆，翻如闪电，云穿转圈，上惊下取，剑法多变，刺如猛虎，劈斩如山，抹截拦扫，虚实相间，以活为主，以法为本，以快为上，以巧取胜。

峨眉剑很注意实战击刺的演练。要求做到：“练时无形似有形，起落翻转任你行；气要顺剑走，两眼随剑行；步要随腰动，腰动手脚灵。”

击法上讲究：“上刺咽喉、中扎心，下刺脚面和会阴，起身剑挑帽，背后削下肢，绞缠藏杀手，冲刺不留情。”

身法上讲究：扭拧折叠，吞吐俯仰，翻滚杀逼。

剑法上要求：剑行似燕飞，落剑如风停，趋避须眼快，四两拨千斤。

步法上特别注重斜出、因为剑有两刃，两侧薄而锋利，所以不能用生格硬拦的方法，只有采用斜出走边门。这就是人们常说的：“抢外门之方法。”这种方法是寓攻于避，即躲开敌方的锋芒，走边门而进，出奇不意的攻击敌方。总之在步法上，不能拘泥于旧有的程式和框框，应审敌度势，随

机应变。

演练时总的要求是：身不呆，手不笨，目不滞，步不迟。这就要做到：身子活，手上动，步下走，心中想，眼里看，遇隙攻，见空扑。静似山岳，行如游龙，矫似飞燕，快如闪电，运行时无定式，无停滞；柔如柳，坚似钢；身催剑走，剑随身行，忽前忽后，变幻无穷。总之要充分体现出峨眉派拳械“刚、柔、脆、快、巧”的特殊风格。

老武术家们常说：“心为主帅，眼为先锋，手足为兵将。”所以练剑时还要做到：“心静，犹如寒潭水，平静无波，运筹于帷幄；眼明，犹如日月当空，华光四射，万物皆照，无隙不窥，手眼相随；手足勤，犹如奔马翻蹄，螳螂捕食，快疾敏捷。”

四、峨眉剑的练功方法

峨眉剑采用传统的练功方法即：“击、刺、格、洗”四法。

击法有：直击，剑由上往下劈；横击，剑由左（右）向前平斩；斜击，剑由斜下向斜上截击；撩击，剑由下向前上撩击。

刺法分上、中、下三个部位。

格法有上格、旁格之分。一般用平面剑，不能用剑刃，主要是防御敌械的一种方法。

洗法、是撇开敌械、防中代攻的方法。如左右剪腕花，反撩腕花，侧身云剑、仰身云剑等，就是洗去敌械的方法。腕花和云剑看起来好象是空划一个圆圈，而实际目的是为了扰乱敌方目光，趁机卷去敌械。腕花和云剑的精妙之处，即在于虚实相映，攻守并行。

剪腕花和云剑还是锻炼手腕，使之灵活，敏捷的一种绝好方法。因此，每次练剑前均应进行左右手的正、反剪腕花和云剑练习。另外还须将套路中击、刺、格、洗的传统击法拆开来反复演练，最好有对照物，如木桩、树干、沙袋等。

峨眉剑与其它剑不同的是，从起式到结束都是右手握剑，左手捏诀。

一般的剑练起来轻快潇洒，优美大方，而峨眉剑由于注重于实战，因此演练时特别注重点、劈、刺、撩的劲力。要使全身的劲通过脚、腰、肩、肘、腕直接贯到剑尖或三寸剑峰上。所以剑术演练时，快动作有如风雷骤至，电光相逐；慢动作好似风摆荷叶，细柳轻摇。

峨眉剑歌诀曰：“峨眉剑击放光辉，燕子绰水显奇能，太公钓鱼多奥妙，霸王脱盔呈英豪，青龙摆尾扫一片，黄莺扑蝉劈面行，饿虎下山威风抖，滚肠破肚显圣手，童子送书往上闯，白蛇吐信见奇功，金鹰扑雀跟上去，鹞子翻身不放松，反身走转手中落，如下金钩钓玉河；迎面直刺要取胜，仙人脱衣定干戈。”

峨眉剑是一种快疾敏捷的器械套路，因此坚持长期锻炼能发展身体的灵活性、协调性、提高内脏器官和中枢神经系统的功能，以及大脑神经的快速反应能力。

由于峨眉剑注重实战，坚持长期锻炼还能让人学会使用器械的攻防格斗技能，培养攻防意识和勇敢、顽强、坚毅、果断的意志。

五、峨眉剑主要步法和剑法

（一）峨眉剑主要步法

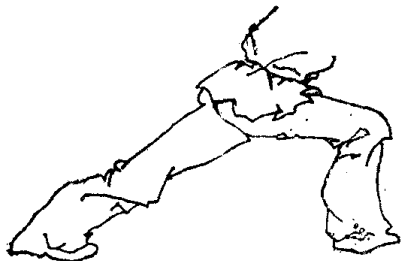
峨眉剑的主要步法有以下十二种：

1. 弓步

脚尖微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝部与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚着地。（如图一）。

2. 拐步

两腿前后交叉，前脚全脚着地脚尖外展成摆步；后脚前掌着地，脚跟提起，两腿屈膝半蹲；左脚在前为左拐步，右脚在前为右拐步（图二）。



图一 弓步



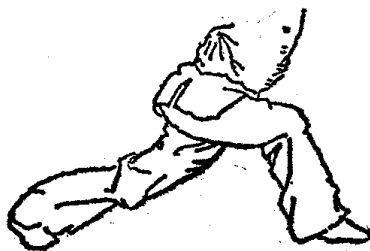
图二 拐步

3. 倒插步

两腿交叉，前脚脚尖外摆四十五度，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平；另一腿挺膝伸直（或屈膝略弯），前脚掌着地，脚跟提起，脚尖正向前方（图三）。

4. 跪步

一腿屈膝下蹲，另一腿跪地使膝部接近地面（不得贴地），脚跟离地，前脚掌着地（图四）。



图三 倒插步



图四 跪步

5. 半马步

两脚分开，距离略三脚长，前脚脚尖向左（右），后脚尖向前方，两腿屈膝半蹲，略向后座，拧腰、扣膝、收胯敛臀（图五）。



图五 半马步



图六 独立步

6. 独立步

支撑腿稍屈微弯，另一腿屈膝提起，脚尖绷直微内扣；站立要稳（图六）。

7. 虚步

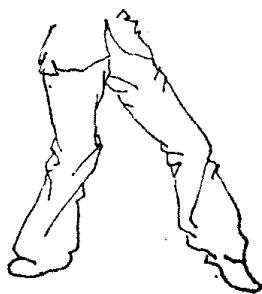
后脚斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿弯曲，脚后跟提起，前脚掌虚点地面（图七）。

8. 高虚步

两腿屈膝略弯，后脚全脚掌着地，前脚后跟提起，前脚掌虚点地面（图八）。



图七 虚步



图八 高虚步



图九 前点步

9. 前点步

后腿屈膝略蹲，全脚掌着地；前腿挺膝伸直，前脚后跟提起，前脚尖点地（图九）。

10. 歇步

两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚前掌着地，后跟提起，臀部接近或坐于

小腿上(图十)。

11. 扑步

一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚着地，脚尖内扣(图十一)。



图十 歇步



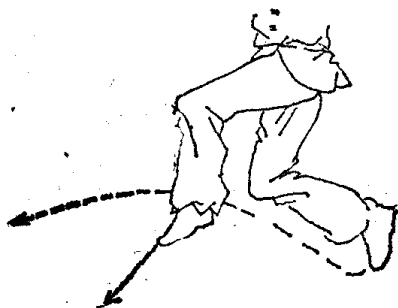
图十一 扑步

12. 纵跳步

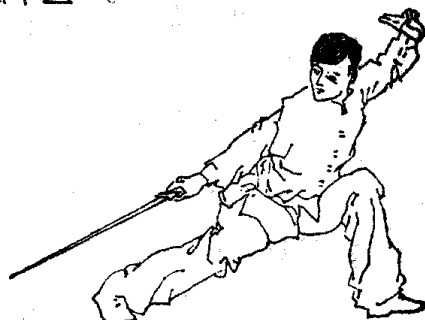
一脚屈膝提起，另一脚蹬地跳起腾空，左脚先落地，右脚经左脚向前落地(图十二)。

13. 骑龙步

一腿屈膝下蹲，另一腿跪地使膝尖接近地面，但不得贴地，小腿与地面近于水平(图十三)。



图十二 纵跳步



图十三 骑龙步