

安在峰 编著

飞花长穗剑



人民体育出版社

飛花長穗劍

安在峰 / 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

飞花长穗剑/安在峰著. -北京:人民体育出版社,
2005

ISBN 7-5009-2744-4

I. 飞… II. 安… III. 剑术(武术)-基本知识
-中国 IV. G852.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第004999号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 4.875印张 102千字
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2744-4/G·2643

定价:10.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



安在峰(常用笔名:居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生),男,1957年11月出生,江苏丰县人。大专文化,中共党员。武术家、作家。现为中国体育史学会会员、小学高级教师、丰县少

年之家主任,兼丰县文体局办公室主任。

自幼练武、习医,精通武术、散打、推手、中医、美术,擅长写作著书。在省级以上报刊杂志上发表文学性、理论性、技术性文章300多篇;人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科



学技术出版社、台北品冠文化出版社、台北大展出版
分别出版他的著作有《42式太极拳意气练法》
《陈式太极拳意气练法》《太极推手快速入门不求
人》《太极拳推手绝技》《太极推手秘传》《武林卸
骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《化险巧技》《名家
神杀》《绝腿秘杀》《武林硬功绝技》《拳击快速入
门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界
拳王争霸绝技》《武林擒拿绝技》《肘法大擂台》
《膝法大擂台》《散打快速入门不求人》《拍打健身
祛病功》《常见病拔罐疗法》《常见病灸灸疗法》
《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指
针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇
药酒疗法》等60多部。其作品多次在全国获奖，他
编著的《出招制胜》一书获第7届全国图书“金钥
匙”奖优胜奖。1996年、2003年分别被丰县县委、
丰县人民政府嘉奖，2004年被丰县县委授予“拔尖
人才”称号。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电台、《徐州
日报》《徐州宣传》《丰县日报》等新闻媒介专题介
绍过其事迹，并入选《古丰新歌》《一路风流》《实
干家》《太阳下的梦》等报告文学集。已入编《中国
武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名
人录》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才
库》《徐州市体育资料》《丰县志》等20多种志书。



前言

中国剑术历史悠久，仅从出土的商代青铜剑算起，到现在已有三千多年的历史。周、秦时期已有剑术舞练形式。《孔子·家语》载：“子路戎服见孔子，仗剑而舞。”这时剑术的理论已形成，庄子在《说剑篇》里论剑道：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”《吴越春秋》里的越女的剑术理论是：“内实精神，外视安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神具往，奋之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。”两汉时期剑术已得到普及，成为一种娱乐的形式，有“宴乐必舞”“乐饮酒酣必自起舞”的习俗。唐代剑术遍及朝野，文人、武将、妇女、道家，擅长剑术的大有人在。诗人李白“少年学剑术”，他经常“三杯拔剑舞龙泉”。其他如诗人王昌龄、白居易，画家吴道子，书法家张旭等都喜欢剑术。宋代有“中夜闻鸡，剑光正烛牛斗”“舞剑灯前”的尚剑遗风。明、清时期，剑术套路已形成派



系，如少林剑、武当剑、昆仑剑、峨眉剑、太极剑、八卦剑等，都是各地广泛流行的剑术。新中国成立以来，剑术套路的发展“出于法而不泥于法”，继承传统而又不拘泥于传统，又有更新的发展和创造，内容更为丰富多彩。剑术从运动特点上分，有一招一势、端庄势整的工体剑；有流畅无阻、多多行走的行体剑；有柔绵不断的绵体剑；有奔放如醉的醉体剑等。从演练形式上分，剑术可分为单剑、双剑、短穗剑、长穗剑、单练套路、对练套路等，流行于各地，有广泛的群众基础，已成为全民健身的重要手段。

飞花长穗剑是长穗剑的一种，属于长穗单剑的单练套路。它是作者于1985年9月为了满足广大剑术爱好者之需要，根据传统剑术套路，并结合多年教学之经验编创的。在群众中广泛传播的过程中，针对其不足之处，又进一步进行了补充修改，使之臻于完善。1993年，由作者完成修订，并正式定型，形成了这套飞花长穗剑。2000年12月，作者完成《飞花长穗剑》的文稿，形成了完整的系统资料。飞花长穗剑，剑势连贯，动静疾徐，刚柔相济，动作舒展，造型优美，布局合理，气贯长虹，演练起来“上下翻飞，满片花草”，人的健、力、美和武德精神都能从中得以体现，给人以美的享受，具有极高的健身价值和观赏价值，颇受群众的喜爱。

本书从健身的角度系统介绍了飞花长穗剑的学练



方法，对飞花长穗剑的风格特点、基本技法、基本要求、套路图解等进行详细的讲解，有助于广大读者深刻领悟飞花长穗剑的本质特点，从而真正把飞花长穗剑学会、练到家。

全书体例简明，语言通俗易懂，既适合初学者自学自练，也可作为剑术培训班的教材，同时也是剑术爱好者、研究者的必备参考书。

作者

2004年3月2日



目 录

- 第一章 概述 / 1
- 第二章 长穗剑基本技法 / 3
 - 第一节 持剑 / 3
 - 第二节 握剑 / 4
 - 第三节 剑指 / 4
 - 第四节 剑法 / 5
 - 一、刺剑 / 5
 - 二、劈剑 / 6
 - 三、挂剑 / 6
 - 四、撩剑 / 7
 - 五、云剑 / 8
 - 六、架剑 / 9
 - 七、挑剑 / 10
 - 八、点剑 / 10
 - 九、截剑 / 11
 - 十、抱剑 / 11
 - 十一、穿剑 / 12



十二、斩剑/12

十三、压剑/13

十四、捧剑/13

第五节 穗法/14

一、甩穗/14

二、搭穗/14

三、平绕花/15

四、撩腕花/17

五、抄背花/20

六、前后倒把舞花/23

第三章 长穗剑基本要求/30

第一节 技法清晰/30

第二节 剑随穗走/30

第三节 身剑合一/31

第四节 刚柔兼备/31

第四章 飞花长穗剑套路图解/32

起势动作/32

一、预备势/32

二、上步持剑按指/32

三、甩穗弓步前指/33

四、转身弓步提穗/35

五、高虚步背剑上指/36

六、转身平绕穗抱剑/37

七、转身平绕虚步搭穗/39



八、甩穗上步并步抱剑/40

第一段/44

九、弓步甩穗前指/44

十、甩穗歇步抱接剑/44

十一、弓步架指前刺/45

十二、提膝架剑前指/46

十三、转身舞花回刺/46

十四、退步撩腕花（三个）/47

十五、撩花提膝点剑/49

第二段/52

十六、跣步绕单立花（三个）/52

十七、撩穗跳步崩剑望月/53

十八、仆步下压/54

十九、弓步前刺/54

二十、左右挂剑/55

二十一、前跳歇步劈剑/57

第三段/59

二十二、行步撩腕花（三个）/59

二十三、坐盘反撩剑/61

二十四、探海平衡前刺/62

二十五、弓步平绕花/65

二十六、左右抄挂舞花/66

二十七、背后舞花/68

二十八、前后倒把舞花/70



二十九、弓步直刺/72

第四段/75

三十、后架举剑正踢腿/75

三十一、跳叉步转身抡劈/76

三十二、转身斜带/78

三十三、缩身斜带/79

三十四、提膝捧剑/79

三十五、跳步平刺/81

第五段/84

三十六、转身回劈/84

三十七、并步平刺/84

三十八、歇步压剑/86

三十九、高虚步上刺/87

四十、弧形步单舞花/88

四十一、叉步回刺/90

第六段/93

四十二、翻身舞花(三个)/93

四十三、弓步劈剑/95

四十四、行步穿剑/96

四十五、高虚步上刺/97

四十六、上抄歇步抱剑/98

四十七、仰身平刺/100

四十八、平绕花叉步平斩/100

四十九、转身弓步抡劈/102



- 五十、抄背花（三个）/104
- 五十一、撩腕花（三个）/107
- 五十二、叉步插剑望月式平衡/109
- 五十三、弓步下劈/110
- 五十四、前跳歇步压剑/110
- 五十五、弓步直刺/112
- 收势动作/115
- 五十六、转身平绕虚步搭穗/115
- 五十七、甩穗上步并步抱剑/117
- 五十八、并步还原/119

附 1：飞花长穗剑套路动作连续图谱

附 2：飞花长穗剑动作总路线示意图



第一章 概 述

剑素有“短兵之王、百兵之君”之称。剑在我国有着悠久的历史，仅从出土的商代青铜剑算起就已有三千多年的历史。周、秦时期已有剑术活动的记载。《孔子·家语》载说：“子路戎服见孔子，仗剑而舞。”《史记·项羽本记》：“项籍少时，学书不成，去学剑术，又不成。”王充在《论衡》里说：“剑伎之家斗战必胜者，得曲城越女也。”唐代剑术遍及朝野，文人、武将、妇女、道家，擅长剑术的大有人在。诗人李白“少年学剑术”，他经常“三杯拔剑舞龙泉”。《妙吉祥最胜根本大教王经》里，有“成就剑法”及“圣剑成就法”。明清以来的剑术有了更进一步的发展，理论已趋于完善，流派基本形成，内容不断丰富，演练形式日益发展壮大，多种演练套路标新立异，各具特色，单剑、双剑、短穗剑、长穗剑等相映生辉，深受群众之喜爱，并在民间广泛流传。

飞花长穗剑具有剑势连贯、动静分明、刚柔相济、舒展大方、造型优美、剑随穗走、“上下翻飞”“满片花草”、身剑合一、一招一势、以意领穗、轻灵柔和的独特风格。男女老幼皆宜，既可抒情健身、又具攻防能力，还可竞技交流，并具有



较高的艺术欣赏价值。

飞花长穗剑练习时要求身剑协调，剑随穗走，势动身随，刚柔相济，虚实分明，内外相合，从容飘逸。剑在运动时，既要柔和又要将穗抡圆，虽偶有发力，也要刚中有柔，避免使用拙力，做到剑似飞凤、穗如鞭，显示出长穗剑的艺术性，给人以美感。

过去长穗剑多凭身授口传，缺乏这方面的资料。为继承和发展传统武术文化遗产，广泛普及长穗剑，提高长穗剑运动水平，作者根据多年系统研究成果和吸收各家之长，并总结多年的教学经验，创编了这套飞花长穗剑。旨在繁荣祖国武术文化，造福于人类的身心健康，为人类社会的文明作出贡献。



第二章 长穗剑基本技法

第一节 持 剑

手心贴近剑格，拇指在剑格一侧扣握，食指伸直贴附于剑柄上，其余三指在剑格的另一侧扣握，将剑穗折叠起来用中指勾住，以剑穗不触及地面为宜，使剑身平贴在左前臂后面，不要使剑左右摇摆。（图 2-1）

持剑多在起势和收势运用，在其他倒换把动作时也有运用。



图 2-1



第二节 握 剑

五指握住剑柄，虎口向剑格并与剑刃一侧相对。（图 2-2）
运动时，经常食、拇指相扣，其余三指松握剑柄，手心松空，使剑在手中灵活运动。（图 2-3）

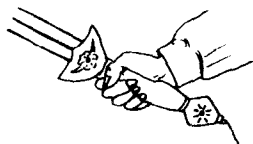


图 2-2

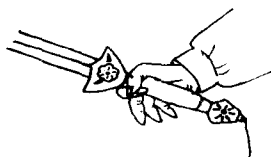


图 2-3

第三节 剑 指

剑指也称剑诀。不持剑的手，食指、中指并拢伸直，其余三指屈于掌心，拇指压于无名指和小指的第一指骨上。（图 2-4）

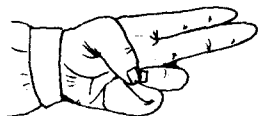


图 2-4