

责任编辑：陈俊峰
封面设计：吴大伟



峨眉剑术

EIMEI JIANSHU

ISBN 7-5082-1732-2



9 787508 217321 >



ISBN 7-5082-1732-2
G · 594 定价:16.50元

峨眉剑术

李士信 刘慧宁 编著

金盾出版社

内 容 提 要

峨嵋武术是中国武术的主要流派之一,它与少林、武当一并驰名中外。峨嵋剑是峨嵋武术的精髓之一,其历史悠久,风格独特,姿势优美,具有较好的健身功能和艺术观赏价值。北京大学李士信教授秉承师传,会同刘慧宁整理出版此书,系统介绍了峨嵋武术及峨嵋剑的起源与发展、基本剑法和短剑十三势、青龙十三剑、凤尾十三剑等著名套路。每个技术动作均附有要领提示和图解,帮助读者理解所学内容。

本书内容丰富,图文并茂,科学实用,通俗易懂,适合广大武术爱好者阅读,亦可供各类武术学校、培训班教师教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

峨嵋剑术/李士信,刘慧宁编著. —北京:金盾出版社,2002.1
ISBN 7-5082-1732-2

I. 峨… II. ①李…②刘… III. 剑术(武术)-中国 IV.
G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068042 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京印刷一厂

黑白印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.75 彩页:12 字数:255千字

2002年1月第1版第1次印刷

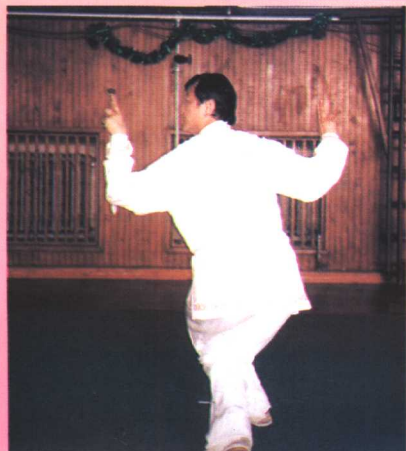
印数:1—11000册 定价:16.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



转 拳

推手攻防术

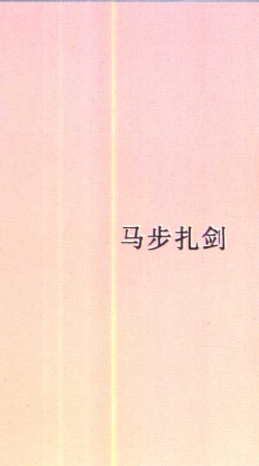


短剑十三势

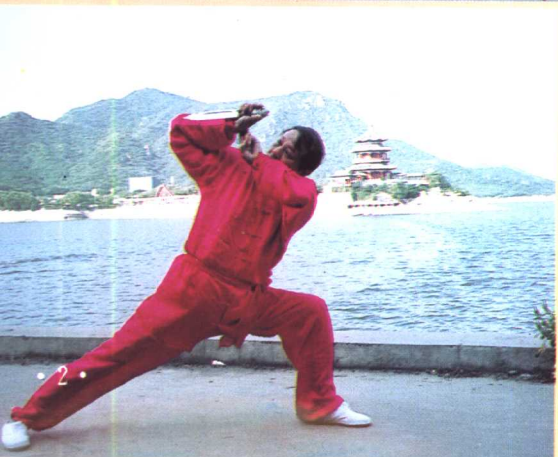
插步格剑



弓步上扎剑

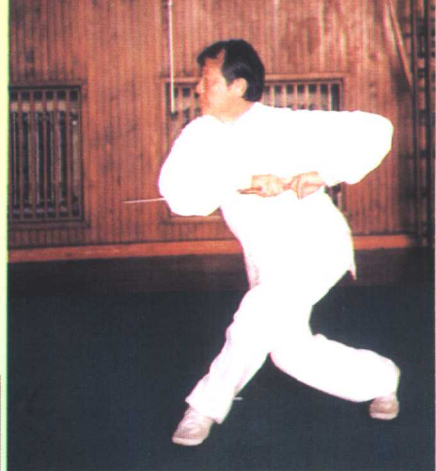


马步扎剑

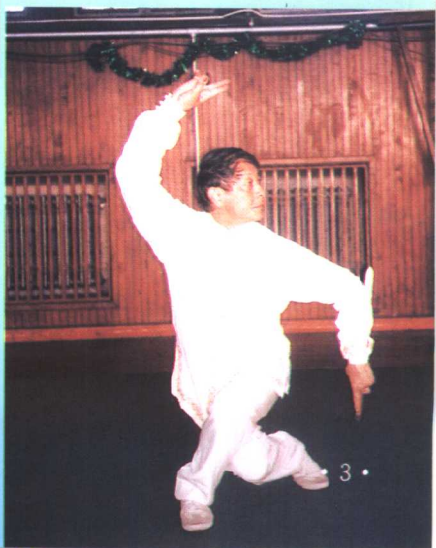


横裆步格剑

交叉步抱劍



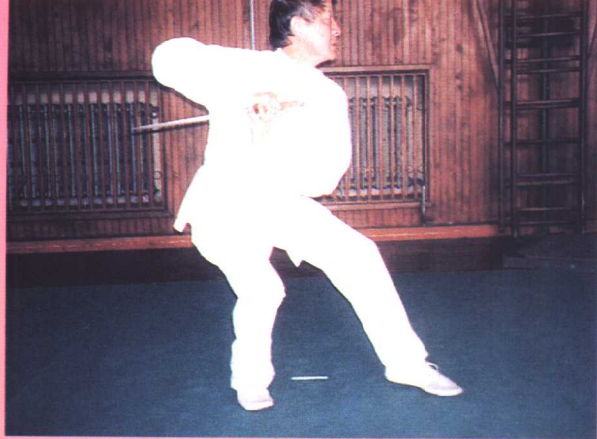
虚步下格劍



歇步持劍



虚步交剑

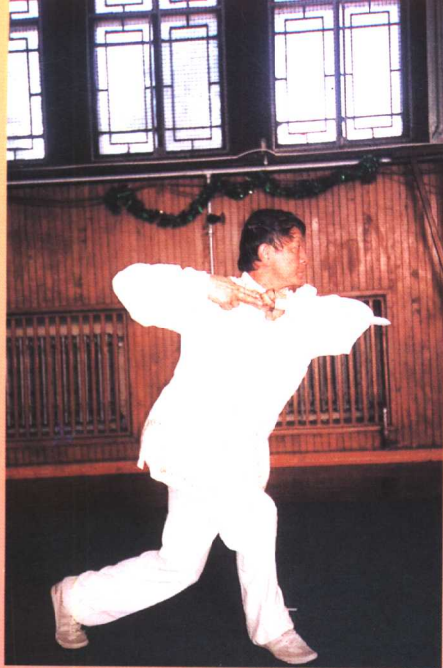


马步抱剑



弓步刺剑

上步抱剑

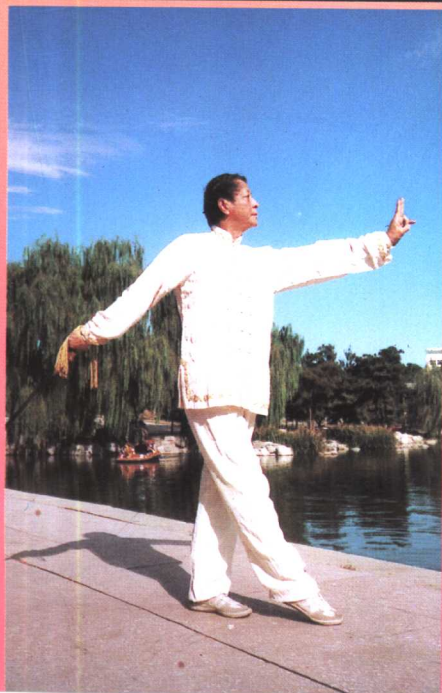


青龙十三剑



云 剑

前点步提剑



弓步刺剑



仆步压剑

右劈叉前刺剑





弓步前下載劍

右后下穿劍



上步后崩劍



弓步斜上刺剑

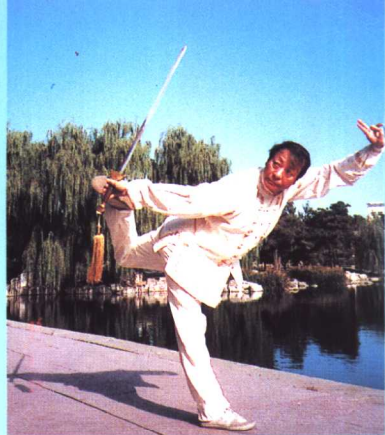
横裆步背剑



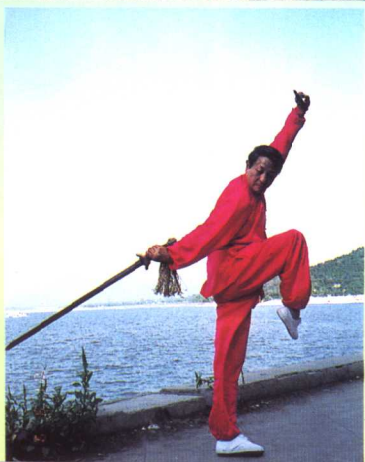
后插步撩剑



俯身独立后崩剑



独立倒提剑



提膝后撩剑

独立盘腿抹剑



歇步架剑



立丁步架剑



独立俯身前刺剑

凤尾十三剑

弓步左前上削剑

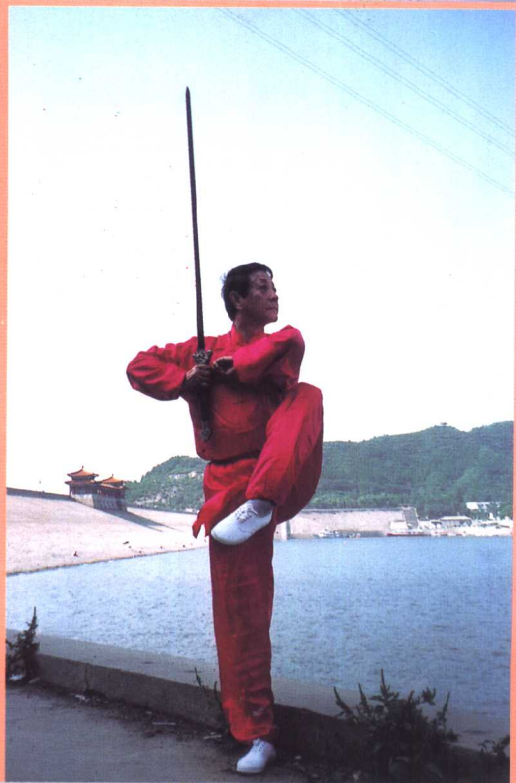


横裆步抱剑



弓步刺劍

提膝立抱劍



序

坐落在中国西部地区的四川峨眉山，山峦起伏，层云叠嶂，是中国佛教四大名山之一，也是源远流长的峨眉派武术发源地。峨眉拳法远在明代唐顺之所写的“峨眉道人拳歌”中就有记载。明代戚继光所著《纪效新书·拳经提要篇》也提到“巴子拳棍今之有名者”的拳家。清代吴殳所著《手臂录》一书中载有峨眉枪法十二篇，皆叙述长器械中的枪棍之法，唯短兵器未见著述传世。2001年8月，在山西世界文化遗产名城平遥参加国际“形意拳”武术邀请赛之时，喜遇校友北京大学李士信教授。谈及此事，李教授说起过去秘不轻易传人的武术瑰宝《峨眉剑术》剑法，内有：“峨眉短剑十三势”，包括阴手剑（身里藏剑）七势，阳手剑（剑里藏身）六势；“峨眉青龙十三剑”十三势；“峨眉凤尾十三剑”（长剑）十三势。此剑法是由清代峨眉李慧心道长传给保定府差官李有，李传贺振芳，贺传盖殿勋，盖喜欢李士信学武执着，毫无保留地传给李士信。现李已遵师嘱整理成书。为了宏扬中华武术，李士信教授决定把这一剑法精髓毫无保留地奉献给社会，供峨眉派拳家及研究者参考。本书的问世，相信对继承发展峨眉武术会有积极意义和深远的影响。

习云泰

2001年8月

*习云泰，四川成都体育学院教授，现任中国武术协会常务委员，四川省武术协会副主席，武林十大名教授之一。

前 言

中华武术有许多流派。峨嵋武术是中国武术主要流派之一，它与少林、武当一并驰名于我国武林界。

峨嵋剑术是峨嵋武术的精髓。它有独特的风格，有极高的锻炼价值，深受广大人民群众的喜悦。剑术尽管当前在战场上已没有什么用途，但作为健身、防身的一种技能，仍有较高的实用价值。它不仅适合朝气蓬勃的青少年练习，也适用于中老年朋友。通过练习能使人保持青春活力，陶冶情操，增添生活情趣；还能增强自信心，体味飘逸潇洒的美感，获得感悟美好人生的精神享受。通过练习，可活动肌肉、关节、筋骨、韧带，疏通经络，使气血运行通畅，收到内壮气力、外强筋骨、内外兼修的效果。总而言之，峨嵋剑术有其极高的健身价值，很值得推广。

峨嵋剑术系恩师盖殿勋老师传授。最感人的是1977年9月，74岁高龄的盖先生乘公共汽车莅临寒舍，隆意将《峨嵋十三剑》剑法传授给本人。从此，每逢周末到恩师府上学练不辍。除学习峨嵋剑术外，又学了“转拳”和“规律十二式”。后来恩师谈到师承时才得知：峨嵋剑术是由贺振芳老师传给盖老师的，贺老是由保定府差官李有师祖所传授，李师祖则由峨嵋道人李慧心仙长所传授，李仙长由何人传授无从得知，有关资料难以查询。据盖老师讲，每位老师晚年只能传两个人。盖老师的刘师兄在抗战期间去了贵州，便杳无音信。为弘扬中华武术，曾与恩师一起，把峨嵋剑术的部分内容《峨嵋短剑十三势》整