



八卦三合劍

# 八卦三合劍

BAGUA SANHEJIAN

张全亮 著

BAGUA SANHEJIAN

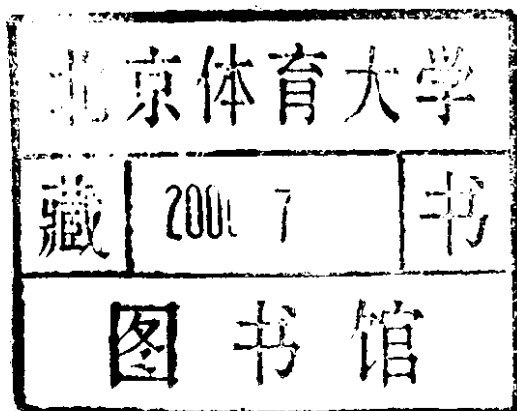


人民体育出版社

2001.7

# 八卦三合剑

BAGUA SANHEJIAN



张全亮 著

人民体育出版社

## (京)新登字 040 号

### 图书在版编目(CIP)数据

八卦三合剑/张全亮著. - 北京:人民体育出版社,  
1999

ISBN 7-5009-1812-7

I. 八… II. 张… III. 剑术(武术) - 中国  
IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14728 号

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

\*

850×1168 毫米 32 开本 7.375 印张 80 千字

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—6,150 册

\*

ISBN7-5009-1812-7/G·1711

定价:12.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

# 目 录

<b>第一章 八卦三合剑的基本特点</b> .....	<b>1</b>
一、身法特点 .....	1
二、练法特点 .....	1
三、用法特点 .....	2
四、形象特点 .....	2
五、神意特点 .....	2
六、气势特点 .....	3
<b>第二章 八卦三合剑的基本常识</b> .....	<b>4</b>
一、剑的尺寸和重量 .....	4
二、剑袍的长度与作用 .....	5
三、剑体的部位名称 .....	6
四、剑体方位名称 .....	7
五、握剑之要求 .....	9
六、剑指的要求与作用 .....	9
七、剑把名称 .....	11
<b>第三章 八卦三合剑的基本功</b> .....	<b>14</b>
一、持剑走圈 .....	14





二、进步刺剑 .....	26
三、退步崩剑 .....	27
四、推、拉剑鐔 .....	27
五、托、压剑鐔 .....	28
六、按、扶剑鐔 .....	29
七、上撩下击 .....	30
八、前撩后劈 .....	31
九、左照右劈 .....	32
十、平插、立旋、顺势劈 .....	33
十一、勾剑后扎 .....	34
十二、撩踢抛扎 .....	35
十三、捞剑歇劈 .....	36
十四、独立提撩 .....	37
十五、背后插剑 .....	37
十六、燕式平衡 .....	38
十七、左右望月式平衡 .....	39
十八、前蹬后刺 .....	40
十九、犀牛望月 .....	41
二十、怪蟒翻身 .....	41
二十一、风摆荷叶 .....	41
<b>第四章 八卦三合剑的用法要诀</b> .....	<b>43</b>
一、崩 .....	43
二、刺 .....	44
三、带 .....	45

四、截 .....	46
五、劈 .....	48
六、格 .....	49
七、扫 .....	51
八、撩 .....	51
九、切 .....	53
十、搜 .....	54
十一、拨 .....	55
十二、捞 .....	55
十三、托 .....	56
十四、击 .....	56
十五、扎 .....	57
十六、抹 .....	58
十七、削 .....	59
十八、点 .....	60
十九、引 .....	60
二十、挑 .....	61
二十一、穿 .....	62
二十二、片 .....	62
二十三、拉 .....	63
二十四、抛 .....	63
二十五、搅(绞) .....	64
二十六、提 .....	65
二十七、挥 .....	66





二十八、抽 .....	66
二十九、挽 .....	68
三十、插 .....	69
三十一、压 .....	70
三十二、云 .....	71
<b>第五章 八卦三合剑单练套路</b> .....	<b>72</b>
一、预备势 .....	72
二、起势 .....	73
三、勒马等道 .....	74
四、仙人指路 .....	75
五、伏虎听风 .....	76
六、披荆华棘 .....	77
七、力劈华山 .....	78
八、斩草除根 .....	79
九、打草惊蛇 .....	80
十、拨草寻蛇 .....	81
十一、醉汉击天 .....	82
十二、古藤挂树 .....	82
十三、艄公摇橹 .....	83
十四、指天观月 .....	84
十五、天边扫月 .....	85
十六、海底捞月 .....	86
十七、摇旗走转 .....	87
十八、飞虎拦路 .....	88

十九、纵虎归山 .....	88
二十、仙人垂钓 .....	89
二十一、灵猫戏尾 .....	90
二十二、平地风波 .....	91
二十三、白蛇缠身 .....	92
二十四、乌龙搅尾 .....	93
二十五、鹤立鸡群 .....	94
二十六、托梁换柱 .....	95
二十七、探海走转 .....	96
二十八、乌云盖顶 .....	97
二十九、秋风扫叶 .....	98
三十、卧虎卷尾 .....	99
三十一、猿猴偷桃 .....	100
三十二、乌龙搅柱 .....	101
三十三、秀女观发 .....	102
三十四、仙女甩发 .....	103
三十五、快马加鞭 .....	104
三十六、迎风掸尘 .....	105
三十七、叶落归根 .....	106
三十八、谷底旋风 .....	107
三十九、陨石入地 .....	108
四十、彩虹过山 .....	109
四十一、仙女梳发 .....	110
四十二、二仙传道 .....	111







四十三、平分秋色 .....	112
四十四、蛟龙入水 .....	113
四十五、晴天霹雳 .....	113
四十六、绞剑走转 .....	114
四十七、妙手摘星 .....	115
四十八、临渊慕鱼 .....	116
四十九、野马跳涧 .....	117
五十、风卷梅花 .....	118
五十一、悬崖勒马 .....	119
五十二、仙人撒网 .....	120
五十三、顺水推舟 .....	121
五十四、黄蜂入洞 .....	122
五十五、迎风挥扇 .....	123
五十六、金鸡点头 .....	124
五十七、云龙吸水 .....	125
五十八、随波逐流 .....	126
五十九、浪拍云崖 .....	127
六十、蛟龙折身 .....	128
六十一、夜叉探海 .....	130
六十二、走马回头 .....	131
六十三、川流不息 .....	133
六十四、云卧天行 .....	134
六十五、怪蟒翻身 .....	136
六十六、犀牛望月 .....	138

六十七、风摆荷叶 .....	139
六十八、卧虎当门 .....	141
六十九、鞭辟入里 .....	142
七十、太公钓鱼 .....	143
七十一、流星赶月 .....	144
七十二、野马拉尾 .....	146
七十三、凤凰旋窝 .....	147
七十四、行步撩衣 .....	148
七十五、风卷残云 .....	149
七十六、收式 .....	151
<b>第六章、八卦三合剑对练套路 .....</b>	<b>153</b>
一、预备式 .....	153
二、起式 .....	154
三、勒马等道 .....	155
四、仙人指路 .....	155
五、伏虎听风 .....	156
六、披荆斩棘 .....	157
七、力劈华山 .....	157
八、斩草除根 .....	158
九、打草惊蛇 .....	159
十、拨草寻蛇 .....	160
十一、醉汉击天 .....	160
十二、古藤挂树 .....	161
十三、艄工摇橹 .....	162





十四、指天观月 .....	162
十五、天边扫月 .....	163
十六、海底捞月 .....	164
十七、摇旗走转 .....	164
十八、飞虎拦路 .....	165
十九、纵虎归山 .....	166
二十、仙人垂钓 .....	166
二十一、灵猫戏尾 .....	167
二十二、平地风波 .....	168
二十三、白蛇缠身 .....	168
二十四、乌龙搅尾 .....	170
二十五、鹤立鸡群 .....	170
二十六、托梁换柱 .....	171
二十七、探海走转 .....	173
二十八、乌云盖顶 .....	174
二十九、秋风扫叶 .....	174
三十、卧虎卷尾 .....	175
三十一、猿猴偷桃 .....	175
三十二、乌龙搅柱 .....	177
三十三、秀女观发 .....	177
三十四、仙女甩发 .....	178
三十五、快马加鞭 .....	179
三十六、迎风掸尘 .....	180
三十七、叶落归根 .....	181

三十八、谷底旋风 .....	181
三十九、陨石入地 .....	182
四十、彩虹过山 .....	183
四十一、仙女梳发 .....	183
四十二、二仙传道 .....	184
四十三、平分秋色 .....	185
四十四、蛟龙入水 .....	185
四十五、晴天劈雳 .....	186
四十六、绞剑走转 .....	186
四十七、妙手摘星 .....	187
四十八、临渊慕鱼 .....	188
四十九、野马跳涧 .....	188
五十、风卷梅花 .....	190
五十一、悬崖勒马 .....	191
五十二、仙人撒网 .....	191
五十三、顺水推舟 .....	192
五十四、黄蜂入洞 .....	193
五十五、迎风掸扇 .....	193
五十六、金鸡点头 .....	194
五十七、云龙戏水 .....	195
五十八、随波逐流 .....	196
五十九、浪拍云崖 .....	196
六十、蛟龙折身 .....	197
六十一、夜叉探海 .....	199





六十二、走马回头 .....	200
六十三、川流不息 .....	201
六十四、云卧天行 .....	202
六十五、蛭蟒翻身 .....	202
六十六、犀牛望月 .....	205
六十七、风摆荷叶 .....	205
六十八、卧虎当门 .....	207
六十九、鞭辟入里 .....	208
七十、太公钓鱼 .....	208
七十一、流星赶月 .....	209
七十二、野马扫尾 .....	210
七十三、凤凰旋窝 .....	210
七十四、行步撩衣 .....	212
七十五、风卷残云 .....	212
七十六、收式 .....	214
附： 八卦三合剑演练转体足迹图 ...	215
第七章 怎样练好八卦三合剑.....	220



---

# 第一章 八卦三合剑 的基本特点

八卦三合剑系内家剑术,它以内家拳为母,融内家拳、禅、械于一体;它以八卦掌、械为基础,集太极、形意拳、械之长。

其特点有六:

## 一、身法特点

在身法上,它强调空胸拔顶、溜臀提肛、气沉丹田、沉肩坠肘、全身放松、中正安舒、内外六合、神形一致。

## 二、练法特点

在练法上,它强调用意不用力,提神不努气,以心行气、以气运身、以神领形,松腰、松胯、活腕,心真、神真、力真,眼到、手到、腰腿到,剑随身行,招随

---

---

步换,身随剑走,剑掩身行,身剑合一。

### 三、用法特点

在用法上,它强调以动为本,以变为法,以腰发力,以捷制疾,以神慑敌,以巧取胜,虚虚实实,刚柔相济,不招不架,不封不闭,逢坚避刃,遇隙削刚,迂回包抄,首剑其腕。

### 四、形象特点

在形象上,它强调演练时两足不停地摆扣走转,混元一气地奔走迂回,稳捷轻灵地拧旋翻转,纵横连环地于走中舞剑。

### 五、神意特点

在神意上,它强调身动心静,气敛神舒,动若江河,静如山岳,神如捕鼠之猫,形似搏兔之鹄,迈步如临深渊,运剑如抽丝舞链,缱绻自如,势势相连,行如游龙,矫若飞凤,缓若行云,快如闪电,观若无法,法在动中,刚而不强,柔而不弱,闪展腾挪,飘逸自然。

---



---

## 六、气势特点

在气势上，它要求走转如湍流漩涡，旋拧疾下，惊心动魄，势不可挡，运剑要意破青天，气吞山河，发招要如矢赴的，击之使人恍若清风不见剑，变化时使人只见剑光不见人。

总之，八卦三合剑在整体上要显八卦掌之形象，在神意上要具太极拳之风韵，在劲力上要出形意拳之气势。八卦三合剑是在走动中练剑，要求不停不滞，意大于形，在演练过程中要充分体现出缓如清风拂杨柳，疾如飓风倾山林，静如蓝天白云飘，动如地陷万魂移，行步挥剑穿天地，动静都使鬼神惊。





---

## 第二章 八卦三合剑 的基本常识

### 一、剑的尺寸和重量

八卦三合剑所用之剑的尺寸、重量与通常八卦剑的尺寸、重量要求相同，较一般剑的尺寸、重量要长、重。一般剑的长度要求剑尖垂直触地，剑镡末端与肚脐相齐，而八卦剑的长度则要求剑尖垂直触地，剑镡末端与自己两乳头连线中间的膻中穴相齐。当然也可以根据自己的要求设计长度，但原则上要比一般剑长。因为“一寸长，一寸强”，长剑在实战中占有优势。另外在演练的时候，长剑要比短剑难练，从难从严锻炼身法的角度出发，使长剑要比使短剑功效快。

关于剑体的重量，因为剑体的尺寸长，剑的重量也自然会大，但是多重合适，我认为不必规定过死，可以按练功剑与表演剑两种分量制作。练功剑是为了提高功力，分量可以重一些，表演剑是为了得心应