

前 言

扬眉剑是我依据毛泽东同志“古为今用”、“推陈出新”的教导，以优秀传统套路“戚门十三剑”为基础，经过多次加工整理、改革而编成的。

我在青年时期，学习武艺，约在一九三〇年左右，在青岛向河北韩冠洲至友学会了“戚门十三剑”，经过我长期刻苦练习，掌握了这个套路的精华。解放后，在“发展体育运动，增强人民体质”的体育方针指引下，从普及推广武术这一强身自卫的民族体育项目出发，我对自己掌握的许多武术套路做了整理、改造，删除了封建糟粕，保留了锻炼身体效果显著、技击内容实用合理、姿势美观大方等精华，并重新进行了编排。依据“戚门十三剑”改编成的“和平剑”曾在山西省武术爱好者中间和中央社会主义学院广为传播，深受欢迎，对增强人民体质发挥了积极作用。

一九七八年，为了响应国家体委发掘、整理民间武术传统套路的号召，我根据自己多年练习的体会和群众的意见，又对“和平剑”做了修改充实，使它的全套动作更加合理，并改名叫“扬眉剑”，寓中华民族兴旺发达，人民扬眉吐气之意。一九七九年在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会上，我亲自向来自全国的武术名流和广大观众表演了这套剑术，受到了较高的评价，报纸和中央人民广播电台都做了宣

传，大会授予我一等优秀奖章。许多群众希望我能把这个套路正式整理出版，以满足大家的要求，由于我工作忙，至今才和大家见面，在此致歉。

这套“扬眉剑”共有七段，六十三个动作，包括刺、劈、挂、撩、抹、点、崩、挑、斩、绞、云、扫、截、穿、架、抱、带、背、剪腕等十九种剑法，有弓、歇、仆、插、虚、垫等主要的步型步法。练起来身如游龙，起伏转折，翻腾跳跃，剑似银蛇，劈挂撩抹，上下飞舞。有连续的刺挑动作，迅如闪电；有优美的平衡动作，稳似鹤立。运剑有刚有柔，刚柔相济；步伐有快有慢，节奏鲜明。动作中并含有明显的技击意义，演练这套扬眉剑不仅能增强体质，也有防身自卫的实用价值。

这套剑适合于不同年龄、不同性别、不同体质的人练习。可根据个人不同的体质状况，由慢到快，循序渐进。一般情况用中等速度练习一遍，需两分钟左右。练完后脉搏跳动比安静时可增加八十次左右。对于从事机关工作的同志，早晚各练一遍，长期坚持，能很好地促进心血管系统的功能，同时使人振奋精神，体态矫健，提高工作效率。

这套剑附有形象化的动作名称，有戚门剑的原名，也有我自编的，使练者便于记忆和提高学习兴趣。

由于本人水平有限，书中存有不少缺点，请读者阅后多提意见。

山西大学 陈盛甫

一九八一年九月

动作名称

预备式.....	(1)
起 式 (闻鸡起舞)	(1)

第 一 段

一、并步前刺 (金针指南)	(5)
二、缠抹高虚步挑剑 (拨云见日)	(5)
三、歇步劈剑 (力劈华山)	(6)
四、左右上架剑 (游鱼沉浮)	(7)
五、左弓步下刺剑 (饥鹰捉兔)	(8)
六、右仆步崩剑 (巨蟒抬头)	(8)
七、独立上托 (鹰击长空)	(9)
八、左右挂望月平衡挑剑 (青龙返首)	(10)

第 二 段

九、虚步压剑 (收缰勒马)	(12)
一〇、独立侧挑剑 (鹤立高岗)	(12)
一一、左虚步左下拨剑 (拨草寻蛇)	(13)
一二、右虚步右下拨剑 (拨草寻蛇)	(13)
一三、左虚步左下拨剑 (拨草寻蛇)	(14)
一四、右虚步右下拨剑 (拨草寻蛇)	(14)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>