

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

中国
绝招丛书

李雅轩

武当

陈骊珠 陈龙骧 李敏弟 编著

太极剑精解

几百年来，武当剑法辗转流传，代有传人，在武林中享有盛誉，备受推崇。近世所传之武当太极剑术，乃武术先辈大师李景林先生所创。此套剑法依照剑走轻灵，工尚巧妙，以动御静，后发先至，以柔克刚，避实就虚的内家剑法所创。全套剑法细腻多变，结构严谨，潇洒舒展，演练起来，矫若惊鸿，宛如游龙，不怒而威。

练体以固精 练精以化气 练气以化神 练神以还虚



四川出版集团·四川科学技术出版社

四川出版集团·四川科学技术出版社



李雅轩

○ 陈骊珠 陈龙骧 李敏弟 编著

武当 太极剑法精解

练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩武当太极剑法精解/陈骊珠,陈龙骧,李敏弟编著.
- 成都:四川科学技术出版社,2010.4
(中国武术绝招丛书)
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7010 - 1
I. ①李… II. ①陈…②陈…③李… III. ①剑术(武术)
- 中国 IV. ①G852.24
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058669 号

中国武术绝招丛书 李雅轩武当太极剑法精解

编 著 陈骊珠 陈龙骧 李敏弟
责任编辑 丁大镛
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 142mm
印张 8.25 字数 150 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2010 年 4 月第一版
印 次 2010 年 4 月第一次印刷
定 价 16.60 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7010 - 1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

序 言



陈骊珠、陈龙骧、李敏弟同志，是杨氏太极拳名师李雅轩先生的嫡传弟子。

陈骊珠，为陈龙骧、李敏弟之女，西南交通大学体育部教师、成都体育学院优秀毕业生代表。出身武术世家，自幼习武，现为中国武术六段，蝉联 1996—2000 年国际太极拳锦标赛冠军，共夺 9 枚金牌、2 枚银牌和 1 枚铜牌。2000 年被国际太极拳年会“名拳师资格评定委员会”评为迄今为止最年轻的一名拳师。

陈龙骧，现任中国航空总公司政协副主席、四川省武术协会委员、成都市武术协会副主席、中国国际太极拳年会副秘书长、《中华武术大典》编委、新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长、成都市李雅轩太极拳武术馆馆长、中国武术八段。1983 年被评为全国优秀武术辅导员，曾荣获 1986 年全国武术观摩比赛雄狮奖。2009 年被中央电视台聘为中国 WMA 武林大会联盟特约专家。



李敏弟,是李雅轩先生的女儿,现任四川省成都市武术协会常委、新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长、成都市李雅轩太极拳武术馆副馆长、中国武术七段。1983年被评为四川省优秀武术辅导员,多次荣获四川省成都市武术比赛太极拳、械冠军。1996年参加河南陈家沟第二届国际太极拳锦标赛,荣获杨式太极剑金牌奖。

他们三人合著的《李雅轩武当太极剑法精解》一书,是得其恩师李雅轩先生(1894-1976)真传的太极剑术之精华。

李雅轩先生,名椿年,河北交县人,少时酷爱武术。1914年20岁时,经傅海田引荐,投太极名家杨澄甫门下习武学艺,并于1928年考入南京中央国术馆教授班。此间除继续向杨澄甫先生精学太极拳外,又有机会从著名武术家李景林学习武当剑术绝技。李景林,字芳辰(1855-1931),河北枣强县人,早年入伍,曾任奉军第一师师长,在辽宁北镇驻防榆关时,遇颖上道人陈士钧,传以武当剑术。李景林不仅精太极,亦工八卦,剑术尤为超群,被人称之为“燕赵武士”,但传人不。李雅轩先生在中央国术馆期间,正值李景林1928年被聘为中央国术馆副馆长。李景林不仅景慕太极名家杨澄甫的拳技,而且对于杨澄甫的得意高足李雅轩也格外恩宠,又见其为人侠义,遂把剑术绝技“武当剑”悉心传授。

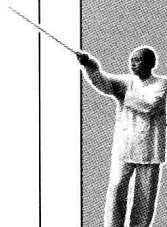


李雅轩先生亲受杨澄甫、李景林两位名家传授绝技,集大成,又全盘托出,由其传人陈龙骧、李敏弟、陈骊珠把武当剑术继承下来。为了保持这套剑术的原有风格,并使之发扬光大,今由陈龙骧、李敏弟、陈骊珠示范,并撰写成文,实为对发掘整理祖国武术文化遗产之一大贡献,相信广大武术爱好者会在看书自学中,找到名剑术的真谛。

是为序。

习云太

成都体育学院教授(中国武术十大名教授)



目 录

第一章 武当太极剑法的形成和发展概况	1
第二章 李雅轩先生太极剑术精论	8
第三章 武当太极剑练法要领	10
(一) 剑术对身法、眼法的基本要求	10
(二) 剑术对步型、步法的基本要求	12
(三) 剑术对剑法使用的基本要求	19
(四) 剑术对“对剑”练习的步骤和注意事宜	24
(五) 关于对剑术图解中的一些说明	25
第四章 武当太极剑单练套路图解	27
1. 第一路	27
2. 第二路	58
3. 第三路	81
4. 第四路	104
5. 第五路	123



第五章 武当太极剑对练套路图解 138

1. 第一路 138

2. 第二路 180

3. 第三路 202

4. 第四路 217

5. 第五路 238

第六章 武当太极剑十三字诀 253

武当太极剑歌诀

后 记 254



第一章

武当太极剑法的形成和发展概况



剑，在中国古代兵器中是属于短兵器的一种，剑术运用在武术中占有非常重要的地位。人们常在剑字的前面冠以一个“宝”字，称之为宝剑，足见人们对剑的珍视。在冷兵器时代剑素有“短兵之帅”、“百兵之王”的美誉。它的本身，造型美观，携带方便。剑的种类有单剑、双剑、短剑之分，两面有刃，锋利无比，舞动起来翩若惊鸿，矫如游龙，“剑器轻清、剑如飞凤”，形象地说明了剑法的特点。也就是在“劈、刺、撩、扫、搅、压、格、缠”等的各种剑法演练中，既充分地突出了它的技击含意，又蕴含了优美的艺术身法，故剑谚称剑法“似凤翱翔谐宫商”，也是强调剑术应该像飞凤那样翱翔飞舞，并可谐配优美的宫商旋律。因此，作为防身健体的器械，剑的作用是文武合璧的。自古以来“琴、棋、书、剑”四个字，就一直作为历代文人学士托物寄兴，倜傥风雅之象征。

中国的剑术，历史悠久，源远流长。相传在公元前



2500年的黄帝时代,就有了铸剑的记载。《黄帝本纪》载:“帝采首山之铜铸剑,以古文字题铭其上”。《管子·地数篇》载:“而葛天庐之山发而出水,金从之,送尤受而制之,以为剑鎧矛戟”,可见发明铸剑的历史甚古。据《拾遗记》载:“颛顼高阳氏有画影剑、腾空剑,若四方有兵,此剑飞赴,指其方则克,未用时在匣中,常如龙吟虎啸”,可见古人对剑之作用的推崇已至超神入化的境地。相传在夏朝之初,大禹王铸有一剑藏之会稽山;孔甲曾采牛首山铁铸剑,铭曰“夹”;殷王太甲铸一剑曰“定光”;武丁铸一剑曰“照胆”,周昭王自铸五剑以投五嶽名曰“镇嶽尚方剑”;周穆王时,西戎献昆吾之剑,“切玉如泥”,这些都说明当时铸剑技术已相当高超。

到了春秋战国时期,铸剑技术有了进一步的发展,产生了像欧冶子和干将这样的铸剑大师,铸造了驰名中外的宝剑。古代的名剑有春秋时著名剑家欧冶子所铸的湛卢剑,有欧冶子和干将合铸的龙泉剑,有越王勾践随身所佩带的步光剑。这些宝剑据说都能够削铁如泥,吹发立断。从今天发掘出来的出土文物中勾践剑和秦始皇兵马俑墓葬中的宝剑看来,虽然这些剑深埋于地下,至今逾越二三千年的之久,但依然不锈不蚀,寒光熠熠,锋芒犀利。古人铸剑时所掌握的珍贵稀有金属使用比率和锻铸技法,已达到现代冶炼技术的某些标准,这说明当时的铸剑技术确实已达到相当高的水平。

随着我国铸剑技术的不断提高,剑术的研习与运



用也受到人们广泛的重视和推崇。平日里,上自帝王将相下及庶民百姓多佩之以剑,以示尚武之德。文献中对古人喜剑的逸事也多有记载,如春秋时季札使晋过徐,徐君尤喜其剑;子路初见孔子也是雄冠剑佩;秦汉之际始皇作“定秦剑”,以张武功;汉高祖得赤霞剑而斩蛇起义;汉光武未贵时在南阳得一剑曰“秀霸”;魏武帝曹操在幽谷得一剑上刻有金字曰“孟德”;晋孝武帝埋一剑于华山顶铭曰“神剑”《玄潭古剑歌》云:神光兔脱飞雪霜,宝气龙腾贯霄汉。凡此种种充分说明了剑在人们心目中的神圣地位。与此同时也涌现出了大批的剑术大师。战国时代的庄子曾说:“昔赵文王喜剑,剑士夹门而客三千余人。”并对剑法的使用有“示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”的精辟论述。

《吴越春秋》记载了越女擅长击剑的故事。越王勾践为了复仇,励精图治,卧薪尝胆,十年生聚,十年教训。在准备伐吴雪耻的时候,为了提高军队的战斗力,其大臣范蠡向他推荐了一位民间女剑术家——越女。范蠡曰:“然行阵队伍,军鼓之事,吉凶决在其工。今闻越有处女,出于南林,国人称善,愿王请之,立可见。”越王乃使使聘之,问以剑戟之术。越王问曰:“……夫剑之道则如之何?”越女答曰:“……其道甚微而易,其意甚幽而深,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,布形候气,与神俱往,杳之若日,偏如脱兔,追形逐影,光若佛仿,呼吸往来,不及法禁,纵横逆顺,



直复不闻，斯道者，一人当百，百人当万，王若试之，其验即见。”在这里，越女精辟地阐述了动与静，快与慢，攻与守，虚与实，内与外，逆与顺，呼与吸等矛盾的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素，讲得非常透彻，鞭辟入里。充分说明了剑术之道在当时已发展到相当高的水平。从庄子论剑和越女论剑两段文字的记载，可见对后世形成的武当太极剑法的理论有其深远的影响。

在汉代和三国时期，剑术有了更大的发展和提高，在当时，击剑之风颇为盛行。《汉书·艺文志》兵使巧十三家中列《剑道》三十八篇，《汉书·淮南王刘安传》载：“安太子学击剑，自以为人莫及，闻郎中雷被巧，乃召与戏，被一再辞让，误中太子。”三国时代的魏文帝曹丕，不仅是文学家、诗人，而且又是精通剑术、擅长骑射的武术家。曹丕在《典论·自序》中说：“予又学击剑，阅师多矣，四方之法各异，惟京师为善。桓灵之间，有虎贲王越善斯术，称于京师，河南史阿言昔与越游，具得其法。余从阿学之精熟。尝与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮。宿闻展善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃。余与论剑良久，谓言将军法非也，余顾尝好之，又得善术，固求与余对。时酒酣耳热，方食笋蔗，便以为杖，下殿数交，三中其臂，左右大笑，展意不平，求更为之。余言吾法急属难相中面，故齐臂耳，展言愿复一交，余知其欲突以取交中也，因伪深进，展果寻前，余却脚剿，正截其颡。”从这段文字的叙



述中,我们好像身临其境地观赏了一场高水平的精彩剑术技击表演。曹丕与邓展比剑时所采取的避实击虚,指下打上,截人手臂的剑法,为后世形成的武当剑法所借鉴。在汉代,不仅击剑之风风靡一时,而且各种剑法套路也飞快地发展起来。剑术套路也分成了单练和对练多种形式。

在《史记·项羽本纪》中,记载了楚汉相争时期的“鸿门宴”中的项庄舞剑意在沛公的故事。而“项庄拔剑起舞,项伯亦拔剑起舞,常以身翼蔽沛公,庄不得击”,说明他们二人在对舞中都互相有攻防的制约。

唐宋以后,剑术发展更快,更为盛行。它的套路结构更趋完美,艺术性也更加突出,也更为民众乐于称道。《太平御览》卷五中有“公孙大娘善舞剑”的记载,唐代伟大的爱国诗人杜甫,在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里,对于当时高超的剑术表演艺术就有精彩的描写:“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,罢如江海凝清光……”诗仙李白,在青年时代就持剑任侠,精于剑术。二十五岁时“仗剑去国,辞亲远游”。他的诗中有“顾余不及仕,学剑来山东”,又有“宁知草间人,腰下有龙泉”之句。李白的好朋友崔宗之说他“起舞拂长剑,四座皆扬眉”,足见他舞剑气势磅礴,演练精妙。还有当时著名剑术家裴旻,不仅能舞单剑,也擅长舞双剑。诗人苏涣在一首诗里赞道:“忽如裴旻舞双剑,七星错落缠蛟龙。”可



见裴旻的剑术出神入化,何等高超,剑法套路结构也相当完美。裴旻的舞剑,李白的诗歌,张旭的草书,在当时称之为“三绝”。

千百年来,剑除作为锻炼体魄的器具、防身御侮的武器外,中国的仁人志士还把它与振奋民族精神、自强不息、建功立业、报效国家的雄心壮志联系在一起。例如东晋的祖逖,立志恢复中原,有一次他和刘琨睡在一起,半夜里听到鸡鸣声,就用脚把刘琨蹴醒说:“此非恶声也!”便到院中舞剑,练习武艺。后来“闻鸡起舞”这个典故,便成为鼓励人们奋发图强的警语。李白在《独漉篇》中写道:“雄剑挂壁,时时龙鸣,不断犀象,锈涩苔生,国耻未雪,何由成名。”道出了李白为国报效的雄心壮志。南宋时爱国诗人陆游,痛感中原沦入金人之手,渴望恢复国土,但当时奸佞当道,报国无门,他在《长歌行》中写下了“国仇未报壮士老,匣中宝剑夜有声”的千古绝唱。还有文武双全、智勇兼备的爱国词人辛弃疾写出的“把吴钩(宝剑)看了,栏杆拍遍,无人会,登临意。”道出了他忧国忧民的情愫。还有我国近代资产阶级民主革命时期的先觉者、中国妇女解放运动的先驱、鉴湖女侠秋瑾烈士,她在“宝剑”诗中写道:“神剑虽持壁,锋芒世已惊,中夜发长啸,烈烈如枭鸣。”诗中以剑喻人,表达了她一心为公,为推翻清王朝百折不挠,视死如归的英雄本色。以上事例足以说明自古以来,剑在一些志士仁人之中是感情的寄托,是爱国的象征。



中国武术发展到了清代,随着拳种和器械项目的增多,有人就根据练功有内功、外功之别,概而划分内家和外家,形成两大系统,剑术也随着所属的拳种归于各自的流派。内家即以武当派的技艺为其代表。武当派的剑法也就成为内家剑法之精英。内家技艺的始祖相传是张三丰。清初黄黎洲撰写的《王征南墓志铭》载:“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得而乘之。有所谓内家者,以静制动,犯者应手而仆,故别少林为外家,盖起于宋之张三丰。”在《道统源流志》中也有“张三丰……,好道善剑”的记载,因张三丰为武当道士,故称其拳派为武当派,相传武当太极剑法即是他所创。

总的来说,武当太极剑法的形成,是千百年来经过无数的剑术大师的加工、提炼、总结而成,是武术先辈智慧的结晶。数百年来,又经过历代传人的丰富和创新,武当太极剑法才日趋完美、定型。近世盛行的武当太极剑法(包括单练和对剑),乃是李景林先生所传。李景林先生曾任南京中央国术馆副馆长,他早年习文,壮年从戎,慷慨悲歌,有古侠士之风。他剑艺精绝,集武当太极剑法之大成,并使之发扬光大。他所创的武当太极剑法,体用兼备,姿势优美,潇洒舒展,半个世纪以来名扬海内外,为广大武术爱好者所推崇,成为我国武术艺苑中的一朵奇葩,同时也是广大人民群众喜爱的体育项目之一。今天,在党和政府的高度重视和倡导下,武当太极剑法这颗明珠,必将放出更加璀璨夺目的光彩。



第二章

李雅轩先生太极剑术精论



太极剑法以轻妙为主，才可以感应灵敏，变化神奇。在守时，示之以虚无，守之以稳静；在攻时，后之以发，而剑则先之以到，我不必找人击，俟其来即其自击也。盖在其未发时，身势必圆满未必有隙可乘，我不必击之，其既已发出，其破绽必自现，我之一身有虚灵之气势，必忘心忘手，顺势而应则无不恰到好处，故云人之自击者也。我持以虚无之气势，等于无所为，然无所为即无不为，虚灵之气必布满全身，千变万化俱在此虚灵无为之中出之，即老子所谓无为无不为之理也。假若预先准备一二着法以为对敌应付之计，则必为全身虚灵障碍，则临事应变不能从心所欲矣。盖对方之来着，未可估计，假如与我准备之法不合时，我必手忙足乱，非早即晚，难以恰到好处，此即挂一漏万之说耳，学者不可不知也。虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，退如抽丝，进如放箭，行似龙游，变若凤翻。静则如山岳之稳，动则惊人魂魄，去之则令其不知，来



之则使其未察,取人于不知不觉之中,其冷变绝伦惊心动魄处,诚笔墨难以形容也。故剑歌曰:“剑法从来不易传,游来游去似龙旋,若将砍剁如刀者,笑死三丰老剑仙。”故太极剑法十三字诀为:劈、刺、撩、扫、截、挑、拨、挂、上崩、下点、左划、右拉、横抹。学者当知之。

