

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术

中国
绝招丛书

◎ 陈骊珠 陈龙骧 李敏弟 编著

李雅轩

三才剑法

精解

本书所指三才剑法，为近代武术大家李景林先生所创。三才者取义天、地、人也，以示其传人仁义并重，剑法奥妙，变化无穷。本套三才剑法，在技术上要求剑走轻灵，避实击虚，刚柔相济，形神兼备；运用时则以静御动，后发先至，充分体现了内家剑法的精义。

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

三才剑法精解

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

李雅轩三才剑法精解/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 - 7009 - 5

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 058393 号

中国武术绝招丛书 李雅轩三才剑法精解

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 10.625 字数 200 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 19.50 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7009 - 5

■ 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《李雅轩三才剑法精解》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,字名椿年,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”,但传人不多。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“三才剑术”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、陈骊珠把三才剑术继承下来。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	三才剑法的形成渊源及技击特点	(1)
第二章	李雅轩先生剑法精论	(5)
第三章	李雅轩三才剑法练法要领	(7)
	(一)剑术对身法、眼法的基本要求	(7)
	(二)剑术对步型、步法的基本要求	(9)
	(三)剑术对剑法使用的基本要求	(16)
	(四)剑术“对剑”练习的步骤和注意事宜	(22)
	(五)关于剑术图解中的一些说明	(23)
第四章	李雅轩三才剑单练套路精解	(25)
	(一)李雅轩三才剑单练套路动作名称	(25)
	(二)李雅轩三才剑单练套路图解	(28)
第五章	李雅轩三才剑对练套路精解	(101)
	(一)李雅轩三才剑对练套路动作名称	(101)
	(二)李雅轩三才剑对练套路图解	(103)



第六章 李雅轩三才双短剑练法精解	(183)
(一)李雅轩三才双短剑动作名称	(183)
(二)李雅轩三才双短剑动作图解	(188)
1.第一路	(188)
2.第二路	(204)
3.第三路	(215)
4.第四路	(227)
5.第五路	(235)
6.第六路	(244)
7.第七路	(249)
8.第八路	(270)
9.第九路	(291)
10.第十路	(311)
后记	(328)



第一章

三才剑法的形成渊源及技击特点



三才剑法系内家剑法中的精品,而内家剑法则是中国剑术在漫长的历史演变中的升华。中国剑术历史悠久,源远流长。相传在公元前 2500 年的黄帝时代,我国就开始铸剑了。《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。”可见我国铸剑的历史甚古。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。”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名曰“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岳名曰“镇岳尚方剑”;周穆王时,西戎献昆吾之剑,“切玉如泥”。这些都说明古时铸剑技术已相当高超。

由于剑的本身造型美观,携带方便,两面有刃,锋利无比,故又有百兵之王的美誉。在历史上出现过像



春秋时代的干将莫邪这样的铸剑大师。他们所精心铸造出的“辟闾”、“龙泉”宝剑，削铁如泥，吹毛立断。事实上，有铸剑大师，就有剑术大师。随着铸剑技术的提高，剑术运用也有了新的发展，大批剑术高手不断涌现。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。”对剑法作出了“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》中记载了越女擅长击剑的故事，其中越女答越王问剑戟之术的一段话最为精彩。越王问曰：“夫剑之道则如何？”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，外示安逸，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，斯道也一人当百，百人当万，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鞭辟入里，非常透彻。越女论剑，即为后来内家剑法理论所借鉴。到了汉代和三国时期，击剑之风更为盛行，剑术有了更大的发展和提高。《汉书·艺文志》兵技巧十三家中列《剑道》三十八篇，《汉书·淮南王刘安传》载：“安太子学用剑，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，亦精通击剑之术。他在《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。”从这段叙述中可以看出,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,为后世内家剑法所吸取。内家剑艺中的三才剑法,亦完全按此原理而创编出对剑的套路。中国剑术发展到明清时代,由于拳术分成了内家和外家两大系统,故各种剑术也随着所属的拳种归于各自流派。内家技艺的始祖,相传是宋之张三丰。清初黄黎洲撰写的《王征南墓志铭》载:“少林以拳勇名天下,然主于博人,人亦得而乘之。有所谓内家者,以静制动。犯者应手而仆,故别少林为内家,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。相传武当内家剑法即是他所创。

总的来说,内家剑法的形成渊源颇深,它是经过千百年来,无数剑术大师的加工、提炼、总结,继承发展而成,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,内家剑法才日趋完美、定型。本



书所述近世盛行之三才剑术,为近代武术家李景林先生所创。民国时期,李景林先生曾任南京中央国术馆副馆长,他早年从儒,壮年从戎,悲歌慷慨,有古侠士之风。他剑艺精绝,曾得清朝江南大侠甘凤池所遗剑谱,故创三才剑法。三才者,取义天地人,以示其传仁义并重,剑法奥妙,变化无穷。此套三才剑法,在技法上要求剑走轻灵,避实击虚,刚柔相济,形神兼备;运用时则以静御动,后发先至,充分体现了内家剑法的精义。其套路结构严谨,攻防含意明确,实用性很强,剑法朴实无华,姿式舒展优美,半个世纪以来,享誉海内外,深受广大武术爱好者青睐,实为我国武术宝库中的一朵奇葩。今天,武术已走向世界,三才剑法这朵奇葩,必将在武术的百花园中开得更加绚丽。



第二章

李雅轩先生剑术精论



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。”

精解



第三章

李雅轩三才剑术练法要领



三才剑术是内家剑法,所以在练法上必须遵守内家的练功原则。练剑和练拳一样,练时要体松心静,气沉丹田,精神内守,形神合一。同时,也非常讲究身法、眼法、步法和剑法的配合协调,做出的每一个动作都要符合规范,要求虚实变化,进退有法。因此,对于身体各部位的姿势和身法、眼法、步型、步法和剑法用意都有严格的一定之规。要想练好剑术,就必须遵循这些规定,所作出来的每一个动作正确与否,不仅涉及动作姿势的完美,而且对于掌握和提高剑术的技能,也有很大的关系。

(一) 剑术对身法、眼法的基本要求

1. 身法

身法是练好剑术的重要组成部分,练时是首要的,绝不能忽略的。



(1)头部。始终保持虚领顶劲顶头悬。所谓“虚领顶劲”，就是在意识的支配下，头部保持正直姿态，其百会穴虚虚地向上领起，下颏微收，舌抵上颏，好像头顶上顶着一碗水样，不可偏歪或摇摆。

(2)颈部。颈部要自然竖直，肌肉切忌紧张，这样颈部的左右转动，就能灵活自然，不显僵硬。

(3)肩部。肩部始终要松沉下塌，不可耸起，耸起则妨碍气血的流通，也不可后张或前扣。

(4)肘部。肘部要沉坠下垂，自然弯曲，不可僵直或扬起，拳谚称为松肩垂肘。

(5)胸部。胸部要舒松自然，使气沉于丹田，不可外挺。宜微含，但又不是故意内缩。术语叫做含胸。

(6)背部。背部宜舒展并向上拔伸，不可驼背。术语叫拔背。

(7)腰部。腰部要自然松垂，不可后弓或前挺。剑术的每一个动作进行时，都须以腰为轴，带动全身。

(8)脊部。脊部要保持正直，不可左歪右斜、前挺后弓。

(9)臀、胯部。臀部要注意收敛，不可向后突出或摇摆。胯部要注意下塌，要松、缩、正，不可歪扭和左右突出。伸屈都要自然柔和。

身法总的要求是，旋转松活，舒展大方，端正自然，不偏不倚，不僵滞浮软。要以腰为轴，带动上下四肢，使动作完整连贯，潇洒优美。



2. 眼法

眼法在剑术中非常重要,它直接关系到剑式的神韵、气度。在练剑过程中,眼神须与剑法、步法、身法协调一致。定势时,眼神平视前方或剑尖,要做到势动神随,神态自然,精神贯注,二目有神,思想集中。

(二) 剑术对步型、步法的基本要求

剑术中的步型、步法是完成动作套路的重要组成部分。

步型是指步法中的几个基本姿势。步法是指步型经过移动转换而成的姿势。步型是下肢固定的姿势,而步法是腿部变化的动作。练剑时,如果步型和步法杂乱不清,没有一定之规,上身就会出现歪斜别扭,不能保持身体的平衡。所以,步法又是平衡和支撑全身的根基。动作的灵活或呆滞,全取决步型、步法的正确或错误。因此,初练剑者,必须首先把步型和步法辨别清楚,练得正确,为开始学剑和练好对剑奠定坚实的基础,使作出的动作轻灵稳健,潇洒优美。

1. 剑术步型

剑术的步型有弓步、马步、半马步、虚步、独立步、仆步、歇步、叉步、横裆步、并步等。

(1) 弓步。前脚全掌着地,屈膝半蹲,大腿接近水平,膝关节不能弓过腿尖;另一腿伸直,脚尖向里扣,斜向前方,全脚着地,后脚跟忌掀起。(如图 3-1)

