

杨氏太极拳械汇宗

三才剑法精解

陈龙骧 李敏弟 著



四川科学技术出版社

三才剑法精解

陈龙骧 李敏弟 著

封面摄影：曾宪英

插页摄影：曾宪英

插 照：罗 忠

四川科学技术出版社

三才剑法精解

编 著 者 陈龙骧 李敏弟
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
封面摄影 曾宪英
插页摄影 曾宪英
插 照 罗 忠
版面设计 康永光
责任校对 楼 军 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印 张 4.25 字数 100 千
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 1999 年 4 月成都第一版
印 次 1999 年 4 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 6.40 元
ISBN 7-5364-3878-8/G·770

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

邮编：610081

■如需购本书，请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■



陈骊珠是陈龙骧、李敏弟的女儿，从小爱好武术，1996年在成都市第八届运动会武术比赛中荣获太极拳和太极大枪二枚金牌，同年八月在河南温县举行的陈家沟第二届国际太极拳锦标赛中获太极剑第一名



图 2. 马步砍腿 提膝截腕

图 3. 退步砍腿 歇步截腕





图 4. 进步刺腹
退步格剑



图 5. 虚步刺剑
闪身格剑

图 6. 上步刺胸
歇步撩腕



图 7. 探身反贯耳
闪身上格剑



图8. 进步点剑
犀牛望月



图 9. 上步刺胸
探身格剑



图 10. 探身贯耳
提膝格剑



图 11. 倒叉步截腿
倒叉步格剑

图 12. 败式格剑



李雅轩太极拳武术馆

白雲祖

十有八日

序 言

陈龙骧、李敏弟夫妇合著的《三才剑法精解》一书，是其恩师李雅轩先生传授的剑术精华。

陈龙骧、李敏弟同志，是全国著名杨氏太极拳家李雅轩先生的嫡传人，自幼随雅轩先生学艺，得雅轩先生衣钵之传。陈龙骧同志，现任成都市武术协会委员、中国武术一级裁判、中国太极拳杂志编委、中国航空航天太极拳传授中心总教练、中国国际太极拳年会副秘书长、李雅轩太极拳武术馆馆长。1983年被评为全国优秀武术辅导员，1986年获全国武术观摩比赛雄狮奖。

李敏弟同志，是李雅轩先生的女儿，现任成都市武术协会委员、中国航空航天太极拳传授中心副总教练、中国太极拳杂志编委、中国武术一级裁判、李雅轩太极拳武术馆副馆长。1983年被评为四川省优秀武术辅导员，多次荣获成都市武术比赛太极拳、械冠军。1996年在参加河南陈家沟第二届国际太极拳锦标赛中，荣获杨式太极剑第一名。他们夫妻多次参加全国太极拳名家研讨会，在国内和海外都有很好的影响和知名度。其师李雅轩先生，名椿年，河北省交河县人，生于1894年，少时酷爱武术，1914年拜太极宗师杨澄甫为师，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学习精研太极拳外，又有机会从著名武术

家李景林学习“三才剑术”绝技。李景林字芳辰（1885—1931），河北省枣强县人，早年入伍，曾任奉军第一师师长，因得清朝江南大侠甘凤池“剑谱”，创三才剑。三才者，取意天地人，《易·说卦》“是以立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔与刚，立人之道，曰仁与义，兼三才而有之，故易六画而成卦。”其剑术取名“三才”，以示其传人仁义并重，剑法变化，奥妙无穷。李景林人称之为“燕赵武士”，不仅精太极，亦工八卦，剑术尤为超群，但传人不多。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，李景林不仅敬服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“三才剑法”悉心传授。

李雅轩先生受杨澄甫、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、李敏弟夫妇把“三才剑法”继承下来。为了保持这套剑术原有风格，并使之发扬光大，今由陈龙骧、李敏弟示范，并撰写成文，实为对发掘整理武术文化遗产之一大贡献，难能可贵。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

1997 年 4 月

目 录

一、三才剑法的形成渊源及技击特点	1
二、三才剑术练法要领	4
(一) 剑术对身法、眼法的基本要求	4
(二) 剑术对步型、步法的基本要求	5
(三) 剑术对剑法使用的基本要求	9
(四) 剑术“对剑”练习的步骤和注意事宜	14
(五) 关于剑术图解中的一些说明	15
三、三才剑单练套路图解	16
(一) 三才剑单练套路动作名称	16
(二) 三才剑单练套路图解	17
四、三才剑对练套路图解	61
(一) 三才剑对练套路动作名称	61
(二) 三才剑对练套路图解	63
后记	129

一、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。内家剑法是中国剑术在漫长的历史演变中，不断升华的结晶。中国剑术，历史悠久，源远流长。剑的出现，在相传 2500 年前的黄帝时代，就有了铸剑的记载：“帝采首山之铜铸剑，以古文字题命其上。”（见《黄帝本纪》）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“辟间”、“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，剑术运用有广泛的发展，大批剑术高手不断涌现。战国时代的庄子曾说：“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人。”在剑法的研究上，提出了“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采，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，光若仿佛，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非常透彻，鞭辟入里。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》兵使巧 13 家中列《剑道》38 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，召与戏，被巧一再辞让，误中太子。”三国时的魏文帝曹丕，即精通击剑之术。他在《典论·自序》中说：“余自幼学击剑，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，河西史阿言昔与越游，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，因求与余对，时酒酣耳热，方食甘蔗，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，余知其欲突以取中也，因伪深进，展果寻前，余却脚剿，正截其颞。”从这段记叙中可以看出，曹丕与邓展比剑所采取的避实击虚，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。相传武当内家剑法，即是他所创。总之，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。

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。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。他技艺精绝，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，以示其传人仁义并重，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，三才剑法这朵奇花，必将在武术的百花园中开得更加绚丽，光彩照人。

二、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循内家的练功原则。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，不仅涉及到动作姿势的完美，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，好象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，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，自然弯屈，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。剑式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。

身法的总的要求是，旋转松活，舒展大方端正自然，不偏不倚，不可僵滞浮软，动作要以腰为轴，带动上下四肢，使动作完整连贯，飘洒优美。

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，膝关节不能弓过脚尖；另一腿伸直，脚尖向里扣，斜向前方，全脚着地。后脚跟忌掀起（图1）。

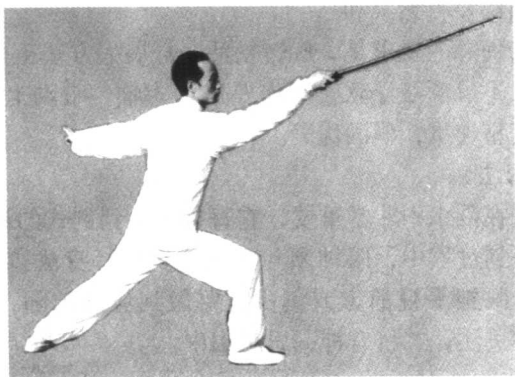


图1 弓步

(2) 马步。两脚左右分开，约为脚长的3倍，两脚尖正对前方，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平（图2）。