

中国武功绝招丛书

三才武当对剑



陈龙骧 著

四川出版集团



中国武功绝招丛书

陈龙骧 著

三才武当对剑

四川科学技术出版社

一九九七年·成都·

中国武功绝招丛书
三才武当对剑

著 者 陈龙骧
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 王初阳 翁宜民
摄 影 唐 林
责任出版 周红军
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 6 字数 128 千
插页 1
印 刷 德阳新华印刷厂
版 次 1988 年 7 月成都第一版
印 次 1997 年 8 月第四次印刷
印 数 21741—26740 册
定 价 6.00 元
ISBN 7-5364-0518-9/G·48

■本书如有缺损、破页、
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/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

内 容 简 介

中国武术统分内、外两大家。三才、武当对剑属于武当派内家器械对练套路,是优秀的传统武术项目,至今还是首次出书。内家剑法在技法上要求剑起轻灵,避实击虚,刚柔相济,四两拨千斤。运用则以静御动,后发先至,此则是内家剑法之精义。本书剑法充分体现了这一原则,其套路结构严谨,攻防含意明确,用法巧妙,姿势优美,实为内家剑法之精华。剑术动作不仅插图众多。图文并茂,指明每一动作的要点和用法,而且对对剑的要领、身法、眼法、步型、步法等均有精要介绍,便于初学者掌握。

作者陈龙骧乃太极名家李雅轩的高徒,继承了三才、武当对剑的绝技,读者可从书中找到原剑术的真谛。

序 言

陈龙骧同志是成都市武术协会委员,全国评选的千名优秀辅导员之一,曾荣获1986年全国武术观摩比赛雄狮奖。他所撰写的《三才剑》和《武当剑》是其恩师李椿年先生(1894—1976年)传授的剑术之精华。

李椿年先生字雅轩、河北交河县人,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(1885—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。其艺分天、地、人三趟。后得清朝甘凤池《剑谱》,又创三才剑。三才者,取义天地人。《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。李椿年先生在中央国术馆学习期间,正供李景林1928年被聘为中央国术馆副馆长。李景林不仅敬服太极拳

名家杨澄甫的拳技,而且对于杨澄甫的得意高足李椿年有深厚的太极功底也格外恩宠。又见其为人侠义,遂把剑术绝技《武当剑》和《三才剑》悉心传授指点。

李椿年受杨澄甫、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把《武当剑》、《三才剑》继承下来,为了保持这两套剑术的原有风格,并使之发扬光大,今由陈龙骧同志示范,并撰写成文,实为对发掘整理武术文化遗产之一大贡献,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

1985年11月



一、武当剑法的形成和发展概况	1
二、三才武当对剑练法要领	7
(一)对剑对身法、眼法的基本要求	8
(二)对剑对步型、步法的基本要求	9
(三)对剑对剑法使用的基本要求	13
(四)对剑练习的步骤和注意事宜	17
(五)关于对剑图解中的一些说明	18
三、三才对剑.....	20
(一)三才对剑动作名称	20
(二)三才对剑图解	22
四、武当对剑.....	87
(一)武当对剑动作名称	87
(二)武当对剑图解	90
后 记.....	184

一、武当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，足见对它的重视和珍贵。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，“剑如飞凤”四个字，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因素，剑谚称剑法：“似凤翱翔谐宫商”。也是强调剑术应该象飞凤那样翱翔天际，并富有优美的音乐旋律。因此，作为防身健体的武器，剑是武中寓文之物。自古以来，琴、棋、书、剑四个字，就作为历代文人学士托物寄兴，倜傥风雅的象征。

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，以古文字题名其上”。到了春秋战国时期，铸剑技术有了进一步的发展，产生了象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铸剑家欧冶子所铸的“辟间”剑（又名湛卢剑）、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，吹毛立断。从今天出土文物中发掘出来的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二三千年的久，但至今仍然是不锈不蚀，熠熠寒光，锋芒犀利，剑中所含的珍贵稀有金属元素，已达到现代某些冶炼技术标准，这说明了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，剑术的运用也受到广泛的重视，涌现出了大批的剑术大师。战国时代的庄子曾说：“赵文王喜剑，剑士夹门而客 3 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，厉精图治，卧薪尝胆，10 年生聚，10 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：“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”。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，呼与吸等矛盾的辨证关系，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剑法的理论有深远的影响。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 13 家中列《剑道》38 篇，《汉书·淮南王刘安传》载：《安太子学击剑，自为人莫及，闻郎中雷被巧，召与戏，被一再辞让，误中太子”。三国时代的魏文帝曹丕，不仅既是文学家、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：“余自幼学击剑，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，余却脚踟，正截其颞”。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采剑术技击表演。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”，说明他们二人在对练中都互相有攻防的制约。同时书中还记载了困在垓下的项羽在军帐中看他的妻子虞姬舞剑的故事。从唐宋以后，剑术发展更快，更盛行。它的套路结构更趋完美，艺术性也更加突出，广大人民也更乐于称道。《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采的描写：“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，罢如江海凝青光……”。伟大诗人李白，在青年时代就击剑任侠，精于剑术。25岁“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，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句。李白在《独漉篇》中写到：“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。南宋的爱国诗人陆游，痛感中原沦入金人之手，渴望恢复国土，但当时权奸当道，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。还有近代我国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：“……，神剑虽挂壁，锋芒世已惊，中夜发长啸，烈烈如橐鸣”。诗中以剑喻人，表达了她一心为公，为推翻清王朝不屈不挠，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，概而划分为内家和外家，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，相传武当剑法即是他所创。总的来说，武当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。近数百年来，又经过历代传人的丰富和创新、武当剑艺才日趋完美、定型。近世盛行的武当剑法（包括三才对剑和武当对剑）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，他早年从儒，壮年从

戎，悲歌慷慨有古侠士之风。他剑艺精绝，集武当剑法之大成，并使之发扬光大。他所创的武当对剑和三才对剑，体用兼备，姿式优美，潇洒舒展，半个世纪以来，名扬海内外，一直为广大武术爱好者所推崇，成为我国武术宝库中的一朵奇葩，是广大人民群众喜爱的体育项目。今天，在党和政府的高度重视和倡导下，武当对剑和三才对剑这两颗明珠，必将放出更加璀璨夺目的光彩。

二、三才武当对剑练法要领

三才对剑和武当对剑由于都是内家剑法,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)对剑对身法、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,舌抵上颚,好象头顶上顶着一碗水那样,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)对剑对步型、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。

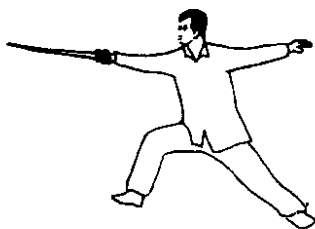
1. 剑术步型

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(图一)。

(2)马步。两脚左右分开，约为脚长的三倍，两脚尖正对前方，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平(图二)。



图一 弓步



图二 马步

(3)半马步。如图三所示，前腿稍屈，脚尖微向内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，脚横向外，体重略偏于后腿；两腿距离同马步。

(4)虚步。后脚斜向前，屈膝半蹲，全脚掌落地，体重落于后腿，前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面(图四)。

(5)独立步。一腿在身前屈膝提起，脚背绷紧，脚尖朝下，另一腿伸直站立，全腿落地(图五)。

(6)仆步。一腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍向外展，另一腿伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，全脚着地，如图六所示。

(7)歇步。两腿交叉，屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚跟离地，臀部坐于小腿上，接近脚跟(图七)。