

ZHONGGUO WUSHU JUEZHAO CONGSHU

四川出版集团·四川科学技术出版社



李雅轩

杨氏

● 陈龙骧 李敏弟 编著

太极拳架精解

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

李雅轩杨氏太极拳架精解 / 陈龙骧, 李敏弟编著. — 成都 :

四川科学技术出版社, 2006.12

(中国武术绝招丛书)

ISBN 7-309-05411-1

I. 李… II. 陈…②李… III. 太极拳—基本知识

IV. 852.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第144444号

中国武术绝招丛书 李雅轩杨氏太极拳架精解

编著者 陈龙骧 李敏弟

责任编辑 丁大镛

封面设计 韩建勇

版面设计 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

地址 成都市三洞桥路 电话 028-86616161 邮编 610036

成品尺寸 185mm×260mm

印张 10 字数 200千字 插页 1

印刷 成都前智印务有限公司

版次 2006年12月成都第一版

印次 2006年12月成都第一次印刷

定价 18.00元

ISBN 7-309-05411-1

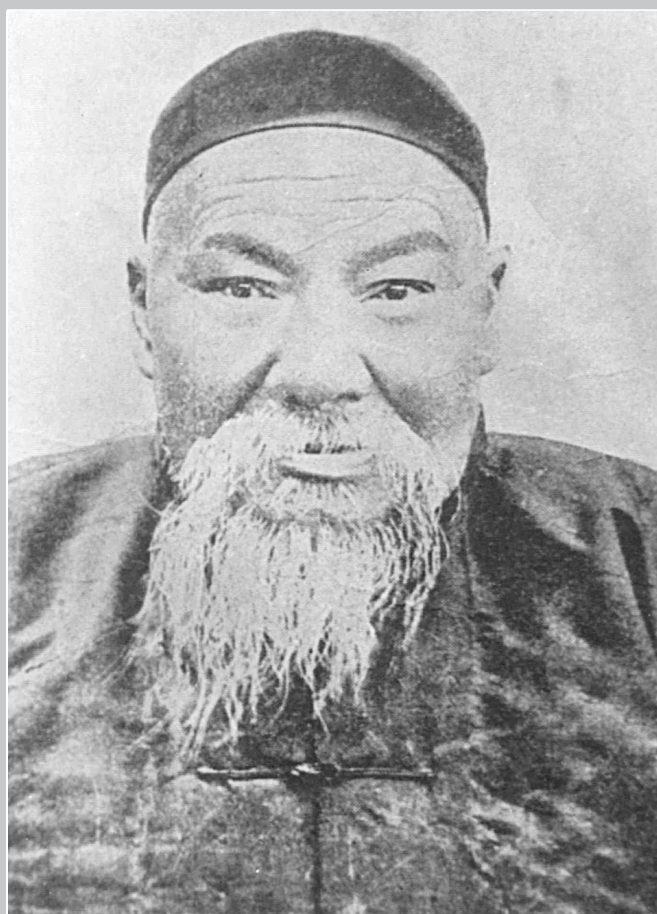
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

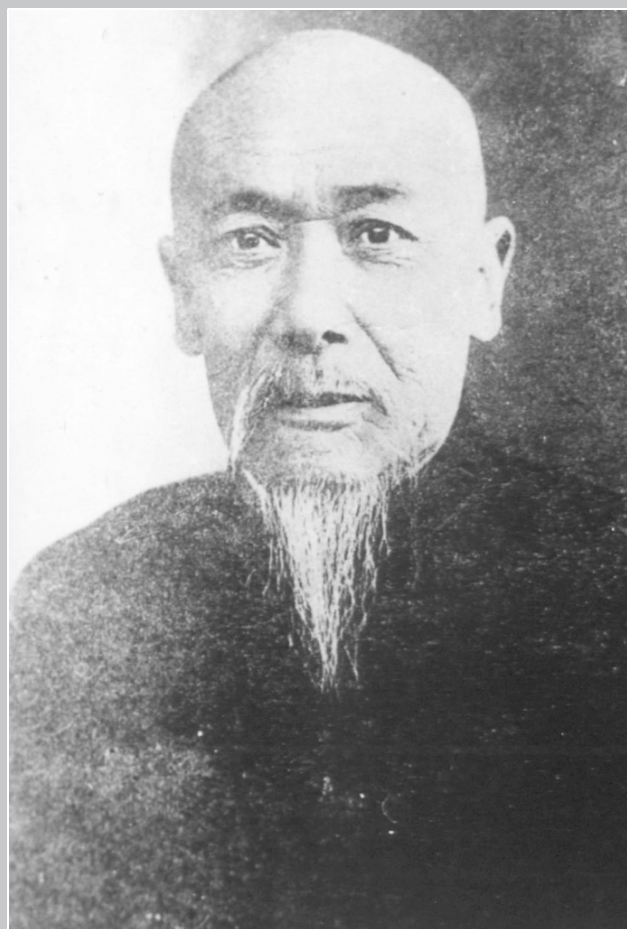
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址 成都市三洞桥路 电话 028-86616161

邮政编码 610036



杨健侯
(杨澄甫之父)



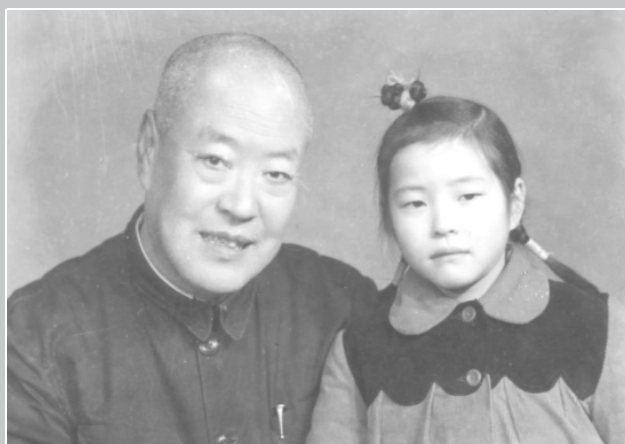
杨少侯
(杨澄甫之兄)



杨澄甫
(李雅轩先生之师)



一代宗师
(李雅轩先生)



1957年李雅轩先生与其小女李敏弟合影



陈龙骧



1974年李雅轩先生与其高徒陈龙骧先生合影

1957 年李雅轩先生参加四川省武术比赛时留影



李雅轩先生
1956 年在成都人民公园教拳时留影

1956 年李雅轩先生与学生们在人民公园打拳合影





李雅轩先生 1956 年在人民公园教打拳时合影



李敏弟女士 1983 年参加
四川省武术比赛获奖留影

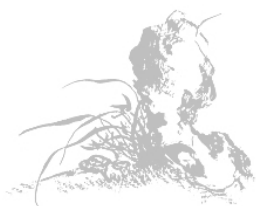


陈龙骧李敏弟夫妇
1987 年参加四川省太极拳比赛合影



1964 年李雅轩先生与徒弟们合影,左五为周子伦先生,右三为栗子宜先生,右四为陈万川先生,左四为作者陈龙骧,时年 16 岁。

序言 一



我练习杨氏太极拳已经很多年了,其间也买了不少杨氏太极拳书籍来研究,但总是感觉进步不大。九十年代初我在成都非常幸运地读到了陈龙骧老师著的《杨氏太极拳法精解》。读过这本书后,惊喜地发现《杨氏太极拳法精解》是一本不可多得的杨氏太极拳书。书中的第一部分是李雅轩先生太极拳精论,是一代大师李雅轩先生一生练拳的经验总结,而且是李雅轩先生自己本人亲笔所写,我觉得精论非常宝贵,是练习杨氏太极拳的精髓。“雅轩先生随杨澄甫学艺多年,得杨氏衣钵之传,技艺精纯,把由懂劲到神明亲身实践所得的真知灼见,提炼成精辟的拳理,以返回到实践,再指导实践。数十年如一日,在四川传人万余,雅轩先生按师传把太极拳扎扎实实学到手,在此基础上又发展和创新,这是对优秀文化遗产的继承和发扬。”(成都体育学院习云太教授序言)练杨氏太极拳而不读李雅轩先生太极拳精论是一个重大的损失;



读了李雅轩先生太极拳精论会对练好太极拳有莫大的帮助。李雅轩先生太极拳精论这一部分,不但内容极为丰富,几乎囊括了太极拳的各个方面,而且包含许多其它拳书没有的内容,这其中既有李雅轩先生对纯正杨氏太极拳风格的继承和具体阐述,也有李雅轩先生对太极拳理论的发展。尤其可贵的是,精论不但具有很高的太极拳健身价值,而且具有很高的实用价值,对练拳及练推手等具有很好指导作用。

在李雅轩先生太极拳精论的前面,有几张先生当年练拳时的拳照,这些现在仅存的拳照,对我们现在练拳很有帮助。陈龙骧老师在太极拳方面造诣很深,但他常说:“每当看到李雅轩先生的拳照就有底气,打拳就味更浓,体会也更深。”我们仔细看一下拳照,就觉得对太极拳要领,诸如立身中正、沉肩垂肘、虚灵顶劲等有更深入更形象的理解。自己按拳照上的架势打拳时,就觉得心中有一股正气,有一种雄伟的气势在心中升起,练完套路后感觉非常舒服。2001年3月在海南三亚举行的首届国际太极拳健康大会上,太极拳名家陈小旺对太极拳名家陈龙骧说:“我在新加坡的《武坛》杂志上读到您写的有关介绍李雅轩先生太极拳的文章,其中刊登了两张老先生的拳照,虽然陈式太极拳和杨式太极拳在练法上有区别,但从气势上,一看就知道李雅轩先生具有高深的功夫。”

拳架是人们对太极拳原理理解的外在表现。李雅轩先生太极拳拳架之所以有一种恢宏的气势,有一种



不怒而威的神情，之所以现在被人们广泛地推崇，这从根本上是由于他对太极拳的深刻的理解和认识，才在技艺上达到炉火纯青的地步。而他这种对太极拳的深刻的理解和认识，在李雅轩先生太极拳精论中有较集中全面的表述。

李雅轩先生太极拳精论中第一个最突出的特点就是对杨氏太极拳的真正的继承，对杨氏太极拳纯正风格的维护。在精论第一部分李雅轩先生就写道：“太极拳的练法，其最重要的是身势放松，稳静心性，修养脑力，清醒智慧，深长呼吸，气沉丹田等。”“在练时稳静安舒，心神泰然，反听观内以审身心之合，这才是练太极拳功夫的态度，否则，虽表面似太极拳，实则非太极拳功夫也。”“在练时，要以神走，以气化，以腰领，以意去，内外一体，神气贯串，上下一致，久而久之，便会养出非常的灵觉来。”“练体以固精，练精以化气，练气以化神，练神以还虚。”类似的论述，还有很多，从以上这些都可以看出，李雅轩先生把维护太极拳的纯正风格看得多么重要。

另一方面，李雅轩先生对杨氏太极拳纯正风格的维护最明显的例证就是他在精论中写道的，学拳时二十年不离杨澄甫老师左右，在后来的打拳中，要经常想到老师的样子，才觉得打的拳有味。有些太极拳人士，不在太极拳本身上下功夫，不在太极拳的拳意上下功夫，不在练精气神上下功夫，而专爱编一些新的套路，故弄玄虚。另一些武林人士，原来是练外家拳



的,练太极拳时,不是在太极拳上下功夫,而是用外家拳的思路打太极拳,对于这些人的做法,李雅轩先生是非常反感的。例如李雅轩先生在精论的第一部分的最后写道:“以后练拳,再不能练那些无意义、无神气、无聊的手法动作了,要叫他出手就有拳意,叫他愈来愈浓厚,这才是老拳术家的样子。如再动那些无聊的动作,那太不象话了。”从这可以看出为了维护杨氏太极拳的纯正风格和正确的练法,李雅轩先生可谓苦口婆心谆谆告诫,后学者千万注意以免误入歧途。

有人认为杨氏太极拳是讲松软的,因为松软了,杨氏太极拳就失去了技击价值。还有人认为杨氏太极拳是讲松软的,要和其它外家拳一起练习,才能刚柔相济,才能具有技击价值。针对以上杨氏太极拳练习中出现的错误认识和练法,为了维护杨氏太极拳的纯正风格,李雅轩先生在精论的第二部分写道:“我练功夫的方向是找大松大软,是找虚无的气势,是找神明的感觉,是找莫测的变化。不停留于筋骨肌肉的初步锻炼过程中。我以为这种大松大软,神明感应,莫测变化,妙用无穷,我不以为它大松大软了就不能抵抗对方之来手。”

李雅轩先生对杨氏太极拳纯正风格的维护,不仅体现在他的精论中,而且体现在实际行动中。他以他练就的大松大软的太极拳和他同时代的许多武术名家切磋交流,都赢得了他们的一致赞誉。李雅轩先生大松大软的理论 and 练法为后学者指明了一条太极拳



成功之路,这是十分宝贵的。

在真正继承杨氏太极拳纯正传统风格的基础上,李雅轩先生在精论中对杨氏太极拳又有不少新的发展,提出了许多真知灼见。这些新发展,在这里不能一一细说,现仅举两例说明。例如对于太极拳中“松”的认识,李雅轩先生认为“每练功时,要先以心意作想,使身势全部关节放松,并且要松得很松,要将身势松得如软若无骨样。然而它不是死巴巴的软,而是以神气将身势鼓励起来,使它动荡起来,有强大而又灵敏的弹性。假如发出去时,它有很强大的入里透内性。”关于松,李雅轩先生在精论中还有许多论述。总的来说,李雅轩先生一是认为应大松大软,松得没有一丝拘束;另一个是松而不懈,不要因为松,而练得浮浮漂漂,零零乱乱,而要以神意贯穿在松的动作中,使得松而不懈。

李雅轩先生对杨氏太极拳发展做出的另一个杰出贡献,就是关于练神的认识。每个看到过李雅轩先生的人,或是每一个看到李雅轩先生拳照的人,都会为李雅轩先生的神情而怦然心动,都会由衷赞叹其特有的神情。李雅轩先生之所以有这样一种特有的神气,这是和他对太极拳练神分不开的。李雅轩先生认为练筋骨皮肉都是表面功夫,练神才是杨氏太极拳的最高境界。李雅轩先生在太极拳精论中写道:“练功其主要者,是在于蓄气养神上下功夫。”其后又写道:“心存静养,形如半睡,从表面上看像是无聊,然而却内藏



无限的动机,精微细奥,普照全身,有令人无处可以侵犯之感,也非此不能养出清醒之头脑,养成出灵觉的智慧,养出充实的中气,和疗养疾病的效果,才能悟出其中的道理。”我们知道无论是推手或散手,其致胜的关键不在于力之大小与快慢,而在于力之大小快慢方向是否合适,是否恰如其分,这里的力既包括来力也包括自己的发力,而力之大小快慢方向是否恰如其分,全依赖于练者是否有神明的灵智。李雅轩先生在精论中对于练神的认识是非常中肯和有见地的。另外李雅轩先生还把练神提高到一个更高的层次,他认为“有了这种灵智,无论用之于任何事务,都可以达到恰当好处,不独是打拳推手而已”。在这里李雅轩先生把太极拳向前推进了一大步,不再限于推手散打、健身等原有的方面,而是把它和日常生活工作联系起来。在李雅轩先生眼中练太极拳不仅可以把人培养成为名扬一时的武术家,更重要的是还可以培养出人的聪明才智,把这些聪明才智应用于工作,就可以做出许多成功的事业。从这里我们也可以看出,李雅轩先生真不愧为一代大师,实际上他的太极拳已经练到了融汇贯通的地步。

以上是我对陈龙骧老师《杨氏太极拳精解》中的李雅轩先生太极拳精论的一些粗浅认识。今天,又得知陈龙骧老师的新作《李雅轩杨氏太极拳架精粹》一书即将问世,书中不仅无私地刊出李雅轩先生亲自演示的全套拳照,而且对李雅轩先生的拳照探赜索隐,



嘉惠后学,给人们以更多的开示和启迪,这正是广大太极拳爱好者梦寐以求的。陈龙骧先生在整理李雅轩先生太极拳精论中又补充了很多珍贵的内容,此书传世,真乃不朽之珍品也。欣喜之余、雀跃再三。希望广大爱好太极拳的有志之士都能分享我的快乐,认真研读此书,是为序。

西南交大博士后,教授 尹忠科

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

7

序言
一



李雅轩风格的太极拳魅力(代序)

近日收到海外朋友邮来台湾举办太极拳表演大会的邀请函，在太极拳表演的各家形式中，除了郑子太极拳，陈、武、吴、郝、孙等形式外，杨式的其中又分若干种，包括“陈龙骧 115 式”。国内适时在青岛举办的全国杨式太极拳邀请赛，也按不同地区、不同风格分成“傅钟文风格”、“李雅轩风格”、“杨振铎风格”等太极系列进行比赛。由此可见，李雅轩先生所传具李雅轩风格的杨氏太极拳运动形式，已相当普及，成为当今杨氏太极拳一种颇具特色的运动形式。

陈龙骧先生是李雅轩的爱徒，又是女婿，不难想象，陈龙骧先生在 30 多年中一直致力推广传播其恩师李雅轩先生所传的杨家太极拳，可谓殚精竭虑、呕心沥血，使其具有李雅轩风格的太极拳运动成为大众喜爱的太极运动形式之一而享誉海内外。

从杨澄甫在北京后到南方上海、南京、杭州、广州等地传拳至今已近一个世纪，当年跟随杨澄甫研习太



极拳的传人当中,对现代国内研习杨家太极拳较有影响的,李雅轩先生可算是他们不多的几位师兄弟中之重要人物。李雅轩先生与田兆麟、董英杰、褚桂亭、郑曼青、崔毅士等人,一直在不同的地方致力传播太极拳。他们的弟子们遍布世界各地,而他们几位当年随杨澄甫在研练太极拳功夫方面,是各具特色的。正如李雅轩先生在回忆往事的文章上讲述的,“郑曼青发劲的手法颇好,天才聪明也够,所以他与郑某推手时,“咄”的一声,将郑某摔在墙上(在南京军校内,有张英振在场看见)”;“郑曼青善于打一种摸准了之后挺身进步将身攻出的打法,人虽小,有功夫、有胆量,对方虽其有备,亦被其打伤。”“崔毅士(立志)会发松沉劲,发时先吸一口气,然后以松弹之劲打去,此劲可以把人打出声,此谓以气打气之功夫。”“董英杰力大胆大,敢打敢上,这是他的长处。他善揉措劲,可以将人揉得东倒西歪而后倒也。”……

而回忆到李雅轩先生自己如何运用太极功夫实践,他谈到“我在成都槐树街某请客吃饭时,有某某之朋友孟某者,素有通臂之功夫,言谈中轻视太极拳,说太极拳没用,要与我较量手法,舞动双拳向我攻来,我便以迅雷不及掩耳的手法,陡然进身、分开其两手,便顺势以拳向其胸部点之,但不过意思而已,并未打上,然他因惊岔气,疼痛多日始愈。”“我在成都天仙桥街永兴弹花厂中与牟祖绶打散手之踢脚,我右手虚晃其面部,他以右手向上迎架时,其右胁已亮出,我便经其



右侧往其右后闯两步去,提右脚向其右肋踢去,其劲竞透至其左侧,疼痛不已。”“我在成都将军街夏宅,与杨绍西打散手之用腿,势如窝里放炮咄的一下,使其不及逃脱。”……由此可见,当年学太极拳功夫的这班杨家弟子们,确是练就一身功夫,不单止拳架打得好,也敢于实践,功夫上身。从另一个角度说明,功夫练上身,用出来时,用得好,各家功夫颇为相近,运用的规律也一样。如上面所提到的“以迅雷不及掩耳的手法,陡然进身”、“往其右后闯两步去,提右脚向其右肋踢去”、“势如窝里放炮”、“有胆量”、“先吸一口气,然后以松弹之劲打去”等的形容攻击或后发先至的方式、方法,是武术的共同规律,是一位武术家、一位功夫能练上身的功夫好手很自然的遇敌反应,或说是制敌的必然方法。

李雅轩先生的太极功夫是颇高的,我们从李雅轩先生晚年拍摄的太极拳拳架照片中,可以看到李雅轩从行功走架中所透出的武术家的神韵气质。这种不怒而威、庄重沉厚的神韵气质体现了李雅轩先生的好功夫。从李雅轩先生传下来的拳架拳套看,整套动作是打得很舒展大方,气魄雄伟。这与李雅轩先生的个人气质、个人修养,他对太极拳的理解,他对武术功夫的理解密切相关。李雅轩先生的太极拳架,是大气大度的拳架。

比较李雅轩先生与他的师兄弟、同门留下来的拳套拳架照片,李雅轩先生的练拳风格是颇为明显而不



同于其他。其实,武术是一种个异性很强的综合形体运动的传统文化。功夫的体现在于综合的修养和对拳术的理解程度及意识的转化。今人若要学习前贤的功夫,非下苦功不可,必须全面地学习和研习实践。

习拳者目的不同,其结果则不一样。练好拳套不等于练好功夫,但拳架是功夫的基础,习拳者必须明了此理。

好友陈龙骧、李敏弟夫妇邀我为本书写序,我欣然应允。陈龙骧、李敏弟为将老师、父亲李雅轩对太极拳的认识、理解、经验及独特的太极拳风格等文化广传,进行了多年的努力,做了大量的工作,确不愧为李雅轩的传人,也是他俩热爱中国传统武术文化的执着表现。陈龙骧、李敏弟两人从20多年前就着手整理李雅轩遗留下来的手稿、信件、照片等珍贵资料,出版了体现李雅轩先生的拳学风格的《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀枪精解》等书。现在,又经努力,整理编著了《李雅轩杨氏太极拳架精粹》一书,此书最宝贵之处是将李雅轩先生多年的练太极拳心得及拳架套路照片完整刊登出版,并将拳架招式做了细致入微的解析,探赜索隐,嘉惠后学,十分难得。这样就更利于太极拳爱好者研读图文,了解李雅轩先生的拳风全貌,便于学习。此书实乃太极拳书籍中之珍品也。

我殷切期望李雅轩先生的传人们,在认真研习李雅轩先生拳架精论的基础上能将李雅轩先生的太极



拳功夫继承下来、传播下去,使这一支具李雅轩风格的太极拳发扬光大,广传于世界各地。

梁伟明

注:梁伟明先生为:中英文版《武术家》杂志总编;《太极界》杂志总编;中国武协体育武术国际武术交流广州中心主任;《武林》杂志副主编。



目 录

一、一代杨氏太极拳宗师李雅轩	1
二、苟利太极,生死依之 ——记杨氏太极拳名家陈龙骧	17
三、“大松大软”的练法为太极拳技击之必须	26
四、杨氏太极拳的继承和发展	31
五、感悟太极功夫	37
六、浅谈太极拳功夫与太极拳运动	40
七、浅谈太极拳轻柔的练功方法对推手的作用	44
八、推手的感悟	50
九、李雅轩杨氏太极拳架精粹	55
(一)简单即寓深奥理	57
(二)棚手上势用意明	59
(三)奥妙无穷揽雀尾	62

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

目 录

1



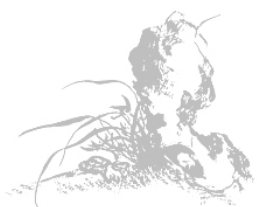
(四)支撑八面单鞭掌	66
(五)提手上势虚实清	70
(六)白鹤亮翅气磅礴	71
(七)拗步掌法威力猛	72
(八)虚回蓄劲挥琵琶	75
(九)步步向前无敌手	76
(十)搬拦捶法出手见红	81
(十一)步随身换如封似闭	83
(十二)豹虎归山气势雄	85
(十三)斜单鞭接肘底捶,肘底捶法显神威	86
(十四)以退为进倒撵猴	89
(十五)凤凰展翅斜飞式	94
(十六)海底针法用采劲	95
(十七)收放自如扇通臂	97
(十八)烈马发威撇身捶	99
(十九)左右云手护胸腹	101
(二十)高探马头击面门	103
(二十一)左右分脚奏奇功	105
(二十二)伤敌脚背用栽捶	108
(二十三)气韵不凡右蹬脚	109
(二十四)顶天立地打虎式	111
(二十五)发劲猛脆双峰贯耳	114
(二十六)披身踢脚显奇能	115
(二十七)野马分鬃招式奇	117
(二十八)野战八方穿梭式	119
(二十九)抽身下势卸敌势	122
(三十)金鸡独立站如松	123



(三十一)白蛇吐信是险招	124
(三十二)指裆一捶命归阴	125
(三十三)当胸一击七星捶	127
(三十四)气魄雄伟跨虎式	127
(三十五)出奇不意摆莲脚	128
(三十六)不怒而威射虎式	130
(三十七)庄严沉厚十字手	132
十、李雅轩先生太极拳精论	135
(一)练法之一	135
(二)练法之二	150
(三)练法之三	163
(四)太极拳的手型、步法和眼神	174
十一、李雅轩先生一百一十五式杨式太极拳架大观 ...	177
附录：龙骧虎步跃太极	253



一代杨氏太极拳宗师李雅轩



我的恩师李雅轩先生，辞世已经20多年了，明年当是他老人家诞辰110周年。回首先师培育教导之恩，时时铭记在心。先师音容笑貌，宛然如昨，思念之情不可言述。如今，每当我们漫步公园和体育场所时，看到成千上万的群众在各个武术辅导站学习太极拳的情景，看到整个成都，整个四川太极拳运动蓬勃兴旺的局面，不能不更加缅怀这位太极拳事业在四川的开拓者，这位为太极拳的继承和发展呕心沥血，做出重大贡献的一代太极拳宗师，我的恩师——李雅轩。

雅轩师是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意高足，追随杨师二十余年，在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面，技艺全面，造诣甚深，达到了炉火纯青的上乘境界。他自始至终保持了杨式太极拳的纯正风格，武德高尚，治学严谨，桃李满天下，堪为后人楷模。



数折强梁,武技闻乡里

李师名椿年,字雅轩,河北交河县人,生于1894年。家贫,未进过公办学校,只读过几年私塾。李师从小勤劳,经常帮助家人捡柴,拾粪,割草,看枣……当时李师家乡武风盛行,从小即受尚武精神的影响,酷好武术,每遇逢场庙会,不计道路远近,总是不辞辛苦地赶去观看武术,回来后就爱手舞足蹈,几乎到了废寝忘食的地步。家乡当时有位练少林拳的武师陈殿福,很有名气,李师之父亲见李师好武,就带他到陈老师那里去学少林拳。陈老师见李师天资聪慧,性格刚强,欣然收他为徒。李师勤学苦练,数年之后,功夫很有长进。一日,殿福师对他说:“我今有事远出,恐怕不会再回来了,你我师徒就此分别。”李师见师父远游,自己功夫尚未成就,顿时伤心泪下。其师见状安慰道:“你年轻聪明,天份极高,将来成就必在我之上,然我习者乃外家拳,今有内家太极拳者,以柔克刚以静御动,你以后如遇太极拳名家,切勿放过机会,如能再习此术,即是你福份不浅,好好努力吧!”李师与其师父分别后,终日勤练武艺。一日逢庙会,遇恶少十数人,欺辱一做小买卖的老人。李师生性嫉恶如仇,路见不平,出面干涉,众恶少欺李师孤身一人,围而攻之。李师大怒,奋拳还击,当者跌出丈外,其余头破血流,狼狈而去。从此,李师武技名闻于乡里。



忆师言,比武识太极

1914年,李师满20岁。从这一年起,李师与太极拳结下了不解之缘,走上了专攻太极拳的道路。

一天,李师的邻居好友张彬如家里来了客人,请李师作陪。客人名傅海田,长袍马褂,文人打扮。李师年方20岁,身材魁梧,气宇轩昂。席间谈及庙会一事,傅君说:“你真是侠义人物,但不知你所习何家拳法?”李师回答说:“少林拳。”傅君说:“好!”张彬如从旁介绍说:“傅兄也是爱好此术的。”李师忙问:“傅兄练的是哪派拳法呢?”傅海田答:“太极拳。”李师想起师父临别之言,然数年来从未见人练过,不知是个什么样子,因此,坚持要傅海田表演。傅见推辞不过,只得下堂练了一段。李师一见,大失所望,见其出手松软无力,步法缓慢,如半睡状,心想此种拳有什么作用呢?为何师父说它厉害?李师年轻气盛,心直口快,问傅君说:“太极拳也能作技击之事吗?”傅君说:“练好后亦可防身。”张彬如在旁怂恿说:“我们都不是外人,你们作一番友谊比试,也让我见识见识。”李师心想,此种拳法何能当我一击,故欣然答应。傅君谦让再三,最后见推脱不过,就说:“我学艺不精,怎当李兄猛力?”说罢二人就在堂前比试起来。李师年轻力壮,连连攻击,傅君顺势推挽。李师只觉得如捕风捉影,脚下站立不稳,初以为偶尔失手,谁知连连跌倒,不知究竟。张彬如怕伤了和气,忙说:“算了,算了,不必再比!”傅君把李师搀



起来,连说:“得罪,得罪!”至此,李师对傅佩服已极,问傅君说:“我今天算是服了太极拳,但不知我失败的原因在哪里,为何我的招式不管用,处处感到不得劲,请你指教!”傅海田说:“君以力胜,我以巧取,以静御动,后发先至,顺势借力,四两拨千斤,此正是太极拳的妙用。”李师心服口服,第二天就亲自上门向傅海田学习太极拳。傅海田向李师讲述太极拳原理,悉数教授其招式。李师从学数月,颇服其太极拳理论高深,便正式提出拜傅海田为师。傅海田对李师说:“你天份极高,领悟能力颇强,我这点本事确实不能给你当老师。我的老师广平杨澄甫,家学渊源,海内独步,我现在介绍你到老师那里去重新学习,成全你的志向,你将来成就不可限量。”李师闻言大喜,第二天收拾行李,带上傅海田的介绍函,上北京,正式拜一代太极拳宗师杨澄甫先生为师。这是1914年的事情。从此,李师以毕身精力致力于太极拳技艺的研究,终于成为一代太极拳名师。

列门墙,苦练艺超群

1914年,李师正式拜杨澄甫为师,专攻太极拳术。杨师对李师的人品极为器重,希望最深,关系最密,亲如父子。在教拳方面,对李师要求极为严格,耳提面命,口传心授。李师领悟最快,功夫日进,对于杨师示范的动作潜心琢磨,不仅学其形,更重学其神,每练一动作,总要练上百遍、千遍,直到杨师满意为止。为了



锻炼下盘功夫,增强腿力,李师练习太极行步,为使不至有起伏,请师兄弟在用力把胯向下压的情况下迈步行走,一走即是数小时,汗水顺着行走的路线往下淌个不停。杨师教推手时,两臂如棉裹铁,十分沉重,其他人一上手一两分钟就感觉两臂、双腿酸麻,难以忍受,李师每次总能坚持几十分钟,虽汗流浹背,湿透衣衫,杨师不喊停止决不停止,常常吃饭、走路、睡觉都在比划打拳。经常半夜披衣起来,不管天寒地冻,总先把想到的心得体会记下来,然后比划杨师推手、发劲的神态动作,直到完全领悟为止。师兄弟们都认为:“雅轩练拳,就好像着魔一样。”杨师称赞说:“雅轩学拳的天才你们众人不及,其刻苦耐劳,好学钻研的精神,你们也是不及他。”

南下寻师,名扬中央国术馆

1928年,澄甫师受南京中央国术馆馆长张之江之聘,赴南京任教务长。李师当时因家事羁绊,未能随行,心中非常焦急。这一年冬天,李师将家中微薄的家产变卖,凑足了路费,决心到南京寻师。谁知到南京后,才知澄甫师已经在前一月辞掉了南京国术馆的职务,到其他地方去了。李师盘缠将尽,举目无亲,而且人地两疏,进退两难。正在此时,适逢南京国术馆招考教授班学员,此时全国各省市武林高手荟萃南京,都想考取中央国术馆进一步深造,录取也很不容易。李师心想何不暂时报考,如能录取,一来可以暂安羁旅



之身,二来可以广交天下名手,慢慢再打听老师去处。于是李师报名投考,表演的项目是一套太极拳,一套太极大枪。李师气魄雄壮,打起太极拳来气势磅礴,舒展优美,静如山岳,动若山河,特别是太极大枪更惹人注目。大枪长丈余,分量沉重,为一般花枪的三倍,每扎一枪,运足内劲,枪尖颤抖,不同凡响,博得全场阵阵喝彩声。时中央国术馆馆长张之江在场监考,看了李师的表演,大为惊叹。他摘下墨晶眼镜,亲自下场来和李师握手,在场的二百多名武林高手围拢过来向李师祝贺。考试结果,李师本该名列第一,因为有一位参加报考者是张之江的学生,所以,就将他取为第一名,李师名列第二,成绩优异,录取入学,从此李师暂留南京国术馆。一日,国术馆内有一练少林六合枪的高手张某某,和李师论及枪法,言下有轻视太极之意。比试时,李师用太极沾粘枪化开来枪,随其向后回抽之势,陡然进步以太极十三枪中之扔枪抛之,他连人带枪被摔出丈外,张某起来后连说:“佩服!佩服!以前只听说太极枪神妙,今天领教,果然名不虚传。”

传艺杭州,散手惊人胆

1929年,李师打听到杨澄甫师在杭州浙江省国术馆任教务长,立即请假离开南京国术馆,到杭州追随杨师,继续深研太极功夫,担任该馆太极拳主任教员之职,直到1934年。这期间,很多武林高手慕杨师太极之名,来找杨师试手,都由李师出面对付。李师武德高



尚,从不轻易伤人,比试时点到即止,即使如此,败者虽未受伤,但仍然感到李师出手虽然看起来很松软,但却使其惊心动魄,心惊胆战。当时在杭州浙江省国术馆内有一长拳教师周某某,两膀有数百斤气力,手掌开砖碎石,其硬如铁,向来轻视太极拳,每次缠着李师试手,李师总是谦让退避,不和他争长论短。一次在杭州民权路大礼堂一间休息室里,周某某见李师一人在内休息,进屋后反手将门关上说:“老李,今天屋里只有你我二人,一定要比一下,反正无人看见,我打赢了决不外传。”边说边挽起袖子,亮开架式,站稳马步,步步进逼过来。李师说:“武术一家,何必如此。”边说边向后退。因屋内狭小,李师一退即靠墙边,再无退路,心想今天是避不开了。李师突然一扬手说:“你真要打吗?”周某某连忙抬臂往上一架。周某某素有铁胳膊之称,如被撞上,非骨断筋折不可。谁知李师此手乃是虚手,乘其上架之时,肋部亮出,李师随势翻掌向其肋部轻轻一弹,因怕伤了和气,故不敢用重手。谁知周某某双手抱胸蹲在地上,顿时说不出话来。李师大惊,忙问:“你怎么了?”周不断摆手,表示不能说话,手向外指,意要回宿舍。李师将他搀回宿舍,忙叫人买来几瓶七厘散吃了,周才慢慢缓过气来。事后,周某某说:“李先生的手好厉害,我只觉得一股气在胸中堵住,说不出话来,我如何挨的打,却搞不清楚,李先生的太极散手,神出鬼没,使人惊心动魄。”从此周某某对李师非常敬重。1933年,杨澄甫师受广东省府专程礼聘,到



广东传播太极拳,浙江省国术馆太极拳的教授事宜皆由李师全权负责。1934年,南京组织太极拳社,李师赴南京就任社长之职,1935年在南京国民体育学校任武术同上校(旧官制,享受上校级军官待遇)设计员,直到抗日战争爆发。

入川传拳,技服猛张飞

1937年“七七事变”,抗日战争爆发,同年阴历11月间,日寇飞机轰炸南京。李师随即离开南京,经徐州、郑州到汉口、武昌。直到1938年夏天,武汉危急,李师又经沙市、宜昌到重庆。同年秋天,来到成都,自此李师定居四川。从此以后,四川的武术才增加了太极拳这一拳种。李师以其精纯的武技和高尚的武德,使太极拳在四川生根、发展,广为流传,并在四川武林中,使太极拳占有重要地位。

原国民党某骑兵师师长徐俊,素有“猛张飞”之称,练就一身硬功,生得虎背熊腰,膂力过人,抗战初期来到重庆。轮船在重庆朝天门码头靠岸,当时重庆的码头工人拥到舱中帮旅客搬运行李。徐俊是外省人,不知重庆规矩,听不懂四川话,见许多人拥进船舱,以为抢他的行李,挥拳便打;工人们因听不懂他的外省话,见他打人,数十人抡起扁担围攻他。徐俊赤手空拳,全然不惧,扁担劈来,铁臂一隔,扁担折断,最终数十人不是他的对手。他到重庆后,听到李师大名,一天骑着大洋马,带上两个背枪的马弁,找到李师住所,



见面便说：“听说你的太极拳能够击人，我不信，今天特来会会你，看到底如何？”李师见他出言不逊，而且带着两个马弁，知道来头不小。又见他态度傲慢，轻视太极拳，心中不免有些生气。徐俊生性鲁莽，说干就干，舞动拳头，呼呼生风，向李师连连猛扑。李师见不能避免，把心一横，心想管你什么人，教训一下再说，故顺势退步采捌，徐俊接连被摔几个大跟斗，爬起来说：“你的太极拳很好，明日再见吧！”说罢拱手走了。

李师心想，这下可闯祸了。第二天，李师在家等候，见昨日来的两个马弁骑马前来，手拿大红帖说：“徐师长请李老师赴宴。”到了那里，才知徐俊挨打后，对李师佩服已极，特请了很多武林高手在场，摆了几十桌席，当众给李师磕头，拜李师为师。徐太太在敬酒时高兴地说，“我家老徐，这一生不知花了多少钱，请了不少教师，没遇上一个高手。今天才算找到了真正的好老师。”过了不久，原国民党第二十八集团军副总司令郭勋祺，亦爱好武术，仰慕李师名气，正式给李师磕头，拜李师为师，学习太极拳。此人后来系起义将领，曾任四川省体委副主任之职。

浩然正气，刚直不阿

李师自入川以后，于1939年底，在成都北较场国民党军校任太极拳教官。同年12月，四川省省长王缙绪，聘李师为四川体育会设计员。1946年，李师任原国民党二十八军军官总队同上校教官，同年调重庆陆军



大学任军简(旧官制,相当将级军官职位)三级教官之职。当时教授的对象,都是国民党将校一级的高级军官,原国民党的高级将领如黄维、卫立煌等,都从李师学太极拳。李师生性耿直,作风正派,从不吹牛拍马,媚事权贵,而是非常珍重自己的人格,珍重太极拳艺术。一次,李师在军校教拳时,一国民党中将主任黄某某对李师说:“李教官,我今天开会累了,你陪我推推手,消遣,消遣!”李师闻言,心里很气,感到自己的人格受到侮辱,心想你仗恃你官大,拿我当你的运动品,我今天要狠狠教训你一下,因此在推手时,李师狠狠地发了他几个脆劲,当众摔了他几个筋斗,摔得鼻青脸肿,弄得他狼狈不堪。最后以“目无长官”的理由,李师受到撤职处分,但是,李师不媚事权贵,刚直不阿的精神,受到武术界的称誉。

切磋拳艺,太极一家

新中国成立后,李师被聘为成都市政协委员,成都市体委太极拳教练。1953年,李师代表西南地区参加在天津召开的新中国第一届民族形式体育表演大会,他的精湛太极艺术,被当时天津传媒誉为“气魄雄伟,舒展大方”,获得大会优等奖,受到党和国家领导人的接见。1957年,李师参加全国武术比赛,担任裁判工作。在京期间,和广大武林同好切磋拳艺,李师毫不保守,有问必答。当时湖南代表队有一练吴式太极拳



的名手易某某，推手柔化功夫很好，极其灵巧，很多在京的太极拳名家与他推手时，都将他发不出去。易某某一定要向李师请教，李师和他搭上手后，也感到如用常法不易奏效。因此，李师推手时，诱其前进，以退步倒撵猴式，将易某某打出丈外。易某某非常佩服李师的推手技艺，要求李师讲一讲这一手是如何用的，在场的太极拳同道也一致要求李师讲一讲，李师毫无保留地详述了这一手的用法，在场的人都作了笔记。最后李师说：“太极一家，不分彼此。吴氏太极长于柔化，有独到之处，我也收获不小。今后我们还要多交流，共同提高太极技艺。”

宝刀不老，雄风犹存

成都查拳名家张英振先生，和李师关系密切，他非常佩服李师的为人和拳艺。一次，李师在他家作客，在座中有位山东武林摔跤高手大力士王应亮。闲谈中，王说：“李老师，你用你的太极拳，我用我的摔跤，作一次友谊赛如何？”李师当时已75岁了，但雄心不息，欣然答应。比试时，王上前一把握住李师，用摔跤中的“大别子”手法，一下想把李师掀翻在地，动作非常之快，张英振老师在场尚未看清李师用何法破他，只见李师肚腹一鼓，腿一弓，王则扑通一声跌倒在地。王爬起来说：“李老师老当益壮，名不虚传！”事后，张英振老师说，“王惯用这一手法取胜，有时明白告诉对方，对方都防不了。李老师之灵快，人莫能及。”



李师一生好学不倦,老年后虽在病中亦不断探索拳理。他常说:“太极拳理论高深,尽平生之精力,尚不能明其底蕴。”在他的墙上贴着一张他亲自写的条幅:“要经常想想杨老师打拳,推手的样子,功夫才能进步”。他常说:“打杨氏太极拳,就要保持杨老师教授的纯正风格,推手就要有杨老师推手的味道,不然就不叫杨氏太极拳。”在他的写字台边上,挂着他写的密密麻麻的打拳心得体会。1964年,李师已70高龄,在四川省人民医院作了膀胱癌切除手术,躺在病床上,双手还不断比划,体会拳意。有一天,他对我们说:“最近我又有心得,感到以前用的东西还不太好,太极拳不仅要勤练,而且还要多想,才能进步。”病愈后,李师照常练功,教拳。有一次,李师在人民公园茶园内,和我们师兄赵清溪推手(赵身材魁梧,体重200多斤,功夫学得很好,老师经常夸他有天才)。只见老师轻轻地一搭手,赵则毫无办法,脱离不开,不得已奋力挣扎,只见李师神气一扬,手轻轻往前一送,赵则仰面跌出,撞得后面四五张茶桌后退七八尺远(约2.3~2.7米),赵则仰身躺在桌上。事后赵说:“哎呀,老师的功夫怎么病后越长了,我当时只觉得好像一个500斤重的气球,把我抛出,扔那么远,我却不感觉疼,老师的功夫,我们简直望尘莫及。”

1971年,李师膀胱癌复发,在四川省人民医院作了第二次癌切除手术。到了1975年,当时只感觉两腿



红肿疼痛,初以为是风湿,却不知这时癌细胞已经开始扩散,起初李师仍坚持练功,后来就不能行走了。正在这时,北京一位武林同好盖老师,从北京专程来和他切磋拳艺。盖老师在1957年和李师在北京相逢,比试后深服李师技艺,后来李师回到成都,盖老师在北京勤学苦练,广交北京太极拳名师,功夫大进,和李师一别近20年。此次特来和李师再次印证太极拳奥秘,一见李师两腿不能行走,叹息说:“近20年来,我时时钻研太极拳,本想和您交流心得,可惜您又在病中,不便和您研究。”李师说:“不妨事,我坐在椅子上和你推吧!”于是二人开始推手,一上手盖老师连连被李师抛倒在床上,最后盖老师说:“李老师功夫确实高妙,我永远赶不上,我诚心拜您为师。”李师说:“你已经很有名气,而且我们是多年的老朋友。这样吧,我们认成师兄弟!”于是盖老师在杨澄甫宗师遗像前三鞠躬,成为杨门弟子。

李师还善于劈剑和打弹弓,一剑劈去,十余人近不得他的身。记得1969年时,李师已75岁高龄,仍兴致勃勃地给我们讲解劈剑的要领。我们十来个青年人拿着竹剑围着劈他一人,我们出手则被他的竹剑击中腕部,其步法之轻快,动作之矫捷,我们20多岁的人都赶不上。李师的弹弓,在数十步外,百发百中,能先将一弹射向空中,接发第二弹将空中的第一弹打得粉碎,第三弹又把第二弹打飞,这种绝技叫打“天鹅下蛋”,数十米外一弹飞出,能将



裹着铁皮的大门打烂，可见内劲之充足。一蚊虫在墙边飞，李师用湿的黄泥弹子打之，黄泥弹子飞出贴在墙上，从墙上取下来时，蚊虫则粘在黄泥里，可见其准确度之高。

循循善诱，关怀寓深情

李师平时为人和蔼可亲，平易近人。他在教拳过程中，对学生要求非常严格。在选择学生的时候，首先注意品德，经常教导我们要孝顺父母，要忠诚老实，要注重武德。因此，在“十年浩劫”的日子里，李师没有一个学生去参加武斗，没有一个学生去参与打架斗殴。李师几十年如一日在公园场所和省市委、党校义务授拳，从学者有省市委领导同志和广大人民群众。原四川省副省长童少生，市委书记廖井丹，市委宣传部长白紫池，市委秘书长金力声，成都市副市长漆鲁豫等，都曾向李师学习太极拳。李师特别对家庭经济困难的学生，还经常给予生活上的援助。学生中有一姓贺的年轻人，李师发现他冬天尚穿着单裤，一问才知他家姊妹多，父母工资收入少，于是李师就给他买来绒衣、棉裤。学生生病，李师知道后，总要亲自去探望，问寒问暖。在教学生时，循循善诱，因材施教，为了使学生尽快领会练拳要领，李师总是反复讲解，打许多生动的比喻，不厌其烦，直到我们弄懂为止。在教我们推手时，每发劲，总是很爱护我们，生怕我们跌伤，当我们跌出时，总是用手一把带回来。为了使我们尽快



地掌握推手技艺,虽在病中,两腿已不能站立,坐在床沿上仍给我们作示范和讲解。直到他逝世的前一个月,李师还问我有什么地方不懂没有?叫我把问题记在纸上,他逐条给我讲解。李师常说,“我追随杨老师十余年,没有离开过他的左右,行住坐卧都在一起,一辈子研究太极拳,我的功夫最多不过杨师的十分之三四。如果你们再不好好继承、学习,太极拳就有失传的危险,上对不起祖先,下对不起后代。我不是怕你们学得太多,而是怕你们学得太少”。李师在病危之际,还反复说:“要勤学苦练,多思多想,要保持杨氏太极拳的纯正风格,要重武德。”

英名留后世,高山仰止

李师于1976年因癌症扩散,在四川省人民医院作第三次手术,抢救无效,病逝于成都,享年83岁。李师的逝世,是我国武术界的一大损失。这位全国第一流的太极拳名家,一生为太极拳事业的发展呕心沥血,特别是定居四川以后,在四川传播太极拳近40年,贡献卓著,桃李满天下,培养了整整一代太极拳人才,从学者不下万余人,名徒甚广。李师教授的学生,现已成为全省各地开展太极拳活动的骨干力量。可以说,整个成都地区,乃至全四川,太极拳运动开展得如此广泛,是与李师以数十年的心血培育了众多的太极拳人才分不开的。

今天先师所传的技艺已经走出四川,走出国门,



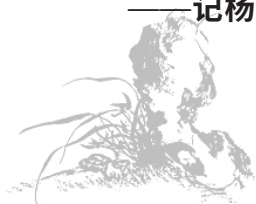
李雅轩流派作为弘扬我国太极拳事业的重要力量，已经享誉海内外，先师英灵有知，定当含笑九泉矣。李师一生为太极拳事业做出的贡献，人民是不会忘记的。

我从小随李师学艺，至李师辞世，近20年间未尝离其左右，现将我所见所闻简录于此，藉以寄托我对李师的哀思之情。



苟利太极 生死依之

——记杨氏太极拳名家陈龙骧先生



· 蒋家骏 ·

这些年,我在国内参加各种太极拳盛会,遇到许多人,他们的名片上都赫然地写上杨氏太极拳第五代传人并冠以太极大师、太极名师的头衔,而真实水平如何,却不敢恭维。其实在当今太极拳界,真正当得起杨氏太极拳第五代传人这个光荣称号的并不多,而我认识的人当中,一代杨氏太极拳宗师李雅轩先生的嫡传人——杨氏太极拳名家陈龙骧先生可称得上是第五代传人中的佼佼者。

太极情缘

陈龙骧是四川成都人,出身于书香门第。其父与李雅轩先生是挚友,两家住地相隔一条小街。因为十分近,所以过从甚密。一日,雅轩先生到陈家,见小龙骧正与一小男孩在院内玩耍,小龙骧长得清秀瘦弱,几次都被比他高出一头的长得虎头虎脑的壮实小男孩摔抱在地。雅轩先生笑对其父说:“龙骧聪明清秀只是太瘦,如让他跟我学学拳,以后就不怕别人欺负。”



其父一听大喜,从此以后,时年8岁的小龙骧就追随其师学习太极拳术,直到其师1976年去世,近20年间,未尝离其左右,得李师衣钵真传,一生与太极拳结下了不解之缘。

初露头角

陈龙骧自幼勤奋好学,在学校读书时年年都品学兼优。在练拳中也是异常刻苦,不管春夏秋冬,每天天不亮就起来,背着书包先到体育场,在路上一边走一边背书,到了体育场后放下书包,见了老师先行礼,然后就开始练拳,练完后赶去上学,晚上做完作业后又开始练。其师对他十分钟爱和严格,他也十分听话,对老师教的一招一式,如果没有做到家,做得不合乎标准就决不停止,因此他从小就扎下了良好的基本功。1960年,他刚满12岁,就代表成都市参加四川省武术比赛,荣获总分第五名的好成绩。1963年15岁时,在成都市武术比赛中荣获太极拳、械的冠军,一直到“文革”前夕,雅轩先生总是带着他参加成都市举行的各种武术表演,由于他天资聪慧,领悟力强,身手快捷,他和雅轩师表演的推手活步大摆、武当对剑、三才对剑,不仅得到其师的夸奖,也得到武术界的好评。

十年磨一剑

中国当时的极左思潮和“文化大革命”,使陈龙骧过早地离开了学校,17岁时被招到现名为成都飞机工



业(集团)公司当铣床工人。厂里离家20多里,往返骑车要2个多小时,而且工作是三班倒,十分辛苦。为了能常在老师身边练太极拳,陈龙骧上白班时,每天下班骑车回家,随便吃点饭,匆匆赶到体育场练拳,雅轩老师就在那里等着他,一直练到晚上10点才回家。第二天早上5点就起来,又赶到体育场练拳,练上1个多小时就急忙骑车再赶1小时的路,7:30分准时上班。上夜班就更辛苦。特别是“文革”中工厂军事管制期间,大二班从下午一直到凌晨3点,这期间,特别是夏天,凌晨3点下班后他只睡1~2小时的觉,5点多就起来练。他说此时最凉快,晚了烈日当空就找不到阴凉处了,每次练后汗透衣裳,穿的工作服一拧汗水就滴滴嗒嗒地往下淌。练太极拳的步法一走就是几小时,练太极拳的腿法一踢就是几百腿,这样,日复一日,年复一年,不管是月白风清的夜晚,还是寒风凛冽的早晨,体育场内总会看到他练拳舞剑的身影。陈龙骧正是凭着对太极拳艺的痴迷和苦练精神,感动了老师,获得了雅轩师的特别器重,雅轩老师才把他一生珍视的太极拳、推手、散手、大枪、剑术等精微奥妙的精髓悉数传与他。陈龙骧说:“文革”这10年是他功夫增进的10年,这10年是雅轩师教他最多的10年。“文革”中武斗盛行,雅轩师告诫他的弟子不准参加武斗,但又担心他的弟子们在那个不讲理的岁月里吃亏,于是将太极拳中的散手、劈剑、空手入白刃等绝技都传给了陈龙骧。一次,陈龙骧正在体育场和一师兄推手,忽来一外地



口音人,上前要切磋,声称自己不会太极拳,但会推手。那人分明是来挑衅的,说话中明显看不起太极拳。他和陈龙骧一搭上手,则被陈龙骧连连发出,当推手停止后他又说太极拳不会用腿,还说我如用腿如何如何,忽然上手一扬,下边一个扫蹚腿想把陈龙骧扫倒在地。真是说时迟,那时快,只见陈龙骧右腿一抬,让过扫腿,飞起一个右分脚将那人踢出丈外。那人捂着腹部蹲在地上半天站不起来,陈龙骧说:“太极拳的腿法你觉得如何?练拳本是强健身体,你搞突然偷袭,太不道德,你如不服,可以再来。”那人满面羞愧而去。1974年,他们公司组建了武术队,选陈龙骧为队长,队中有几位练长拳的同志心里不服,拿着花枪对陈龙骧说,你会练枪么?言下有轻视之意。陈龙骧说我们平时练的是大枪,因为携带不便,也不常练。那位练长拳的同志就说,就用我的试试吧。陈龙骧说,恐怕太细,抖断了怎么办?他们说,断了不要你赔,这可是我们已传了三代的白蜡杆枪。陈龙骧见推辞不过,知道他们对他当队长还不服气,于是随便从他们手中接过枪,运丹田内力,一个太极前刺枪刺出后,只见枪尖猛颤,突然向下一个退采枪,只听“咔嚓”一声,一杆花枪被他抖断成两截。然后又拿过另一杆枪也是一抖,便又折断,当要拿第三杆枪时,另一队员连忙上前拦住说:算了,今晚还有表演,如都断了,就表演不成了。事后他们说:“太极大枪的威力真是名不虚传!”陈龙骧就这样以他的太极真功,得到了大家的承认。雅轩师对陈龙



骧寄予了厚望,对他的长进十分高兴。一次他对陈龙骧的父亲说:我入川近40年,我感觉有两大收获,一是交上了你这样一个朋友,二是教了龙骧这样一个学生,有此两大收获,余愿足矣,愿我们两家永远好下去……

辛勤太极园

1976年,李雅轩先生逝世了,当时“文革”尚未结束。陈龙骧在悲痛之余,牢记先师临终遗训:“要多想想,要保持杨氏太极拳的纯正风格,不要打变了”。陈龙骧把微薄的工资全部拿出来,买成胶卷,请师兄何其松帮助摄影。将所学的太极拳、剑、刀、枪、推手、三才对剑、武当对剑等全部拍成照片,总共摄下千余张,遵循先师的教导和留下的拳照,反复对照、比较、学神态、找差距。每天对着穿衣镜练,不断改正。他说,既然是李雅轩先师的弟子,打的拳就要有雅轩师的神韵,如打的拳不像雅轩师的样子,形似都不像,哪还来神似?正是这种孜孜以求的精神,陈龙骧演练太极拳、剑、刀、枪酷有乃师风格。1986年,他代表四川省到徐州参加全国武术观摩交流大会,当时老一辈的评委们都不知道他是李雅轩先生的学生和女婿。而当他演练完了太极拳、太极刀、太极大枪后却一致认为他的演练体现了当年李雅轩的神韵,深得李雅轩先生太极拳艺的神髓,从而获得大会比赛的“雄狮奖”。

1978年,成都市恢复成立了武术协会,陈龙骧和



其妻李敏弟双双被聘为成都市武术协会委员。他俩夫唱妻随,在这片广阔的太极园里辛勤耕耘,用自己的汗水浇灌培育太极之花。在20世纪80年代,他们多次参加成都市、四川省武术比赛,多次荣获太极拳、械的冠军。1983年陈龙骧被评为全国优秀武术辅导员,1985年陈龙骧代表四川参加在哈尔滨举行的首届全国太极拳邀请赛,这是陈龙骧首次把在四川封闭了数十年的李雅轩所传的杨氏太极拳带出了四川。在哈尔滨,陈龙骧认识了来现场采访的《武林》杂志现任副总编梁伟明先生。梁伟明慧眼识英雄,认为陈龙骧具有很深的太极拳底蕴,《武林》杂志从此开始刊载介绍李雅轩先生生平及所传技艺的系列文章,使李雅轩的大名及技艺重新享誉海内外。梁伟明和陈龙骧都认识到应该把太极拳作为一种事业来发展,在他们二人的策划和努力下,由武林杂志社和陈龙骧所在单位成都飞机公司于1986年12月在成都联合成功地召开了全国首届太极拳研讨会,开了全国太极拳理论研讨的先河。原国家体委副主任徐才莅临大会并讲了话,陈龙骧作为大会的特邀代表,他所写的《浅谈太极拳推手》论文,得到与会专家的一致好评,被收入《全国太极拳研讨会论文集》。

从80年代后期至今,陈龙骧作为李雅轩先生的嫡传弟子,多次参加国内和国际的太极拳名家研讨会,被聘为国际太极拳年会副秘书长、新加坡李雅轩太极拳学院荣誉院长,国家体委授予武术七段称号。陈龙



骧在这块广阔的太极园里辛勤耕耘了几十年,应该是出成果的时候了。

太极事业兴

陈龙骧的义务教拳,可追溯到60年代初期。那时候其师李雅轩先生一直是在成都市体育场义务教拳,陈龙骧可说是一直追随在他的左右,一边练,一边帮助教。1965年后陈龙骧被分配到成都飞机工业公司当工人。该公司是一个拥有2万多职工的大厂,有很多人喜欢太极拳,跟着陈龙骧学。后来他调到公司疗养院当专职太极拳师,最后到公司工会当专职体育干部。在这30多年中,举办了无数次的太极拳骨干培训班,从学者不下数千人,培养了大批的太极拳骨干,公司太极拳武术队在他的带领下,多次参加省、市、全国、国际太极拳比赛,他的众多弟子都取得了很多奖牌。在市内他于1996年成立的“李雅轩太极拳武术馆”的弟子和学员们也逾千人,在国内、国际的太极拳比赛中也是成绩斐然,捷报频传。天津、大连、抚顺、鞍山等地的弟子们都是千里迢迢来成都拜师学艺后回到本地开展太极拳的义务教拳活动。在新加坡,原新加坡明东太极拳协会总教练黄汉诚闻陈龙骧名,数次专程来成都向陈龙骧学习后正式拜师,回新加坡后成立新加坡李雅轩太极拳学院,在新加坡传授李雅轩派太极拳。陈龙骧夫妇并多次应邀赴新加坡讲学,使其师李雅轩所传拳艺在新加坡扎根、开花、结果。新加坡国术



总会陈玉和先生,中国台湾高雄太极拳协会总教练鞠鸿宾先生,美国环球太极拳社社长罗邦桢先生,澳大利亚神龙太极拳协会会长吴国忠先生等这些海外杨氏太极拳第五代传人,都率团来成都和陈龙骧见面交流。陈龙骧说:“苟利太极,生死依之。”他正是凭着这种信念,在数十年的风风雨雨中,为弘扬太极拳事业殚精竭虑,全力以赴,开创出现在的这种可喜局面。

著述传真谛

陈龙骧自幼受书香门第家庭的熏陶,酷爱读书和书法,有很好的文化素养。他的书法是左右手都能写,1999年赴新加坡讲学时,送给新加坡静山区议员林俊龙先生的一幅数千字的嵇康养生论条幅小字就是他左手写的。为了将他平生向李雅轩先生所学的太极拳艺昭示后人,多年来除在《武林》、《武术健身》、《精武》、《中国太极拳》、中国台湾《太极拳》、新加坡《武坛》等刊物上发表了大量文章外,他又写出了《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀枪精解》、《三才剑法精解》、《武当剑法精解》等专著,在海内外引起很大的反响,得到了一致的好评。特别是他所写的《杨氏太极拳法精解》,书中整理刊出的其师雅轩先生的太极拳精论和拳照更是弥足珍贵,可称是习拳的指南,太极拳著作中的精品。上海的瞿世镜教授在《武林》2001年第七期上发表的《“三轩”高足门弟翹楚——杨门弟子素描》一文中这样评价:“雅轩师伯



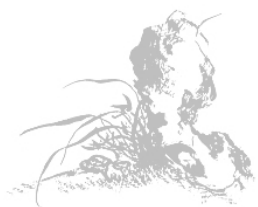
在四川广授门徒,相对完整地保存了杨家太极拳、剑、刀、枪及推手、散手技艺……陈龙骧、李敏弟编写的《杨氏太极拳械汇宗》包括拳法精解、剑法精解及刀枪精解各一册。90年代由四川科技出版社出版,一再重版添印,备受海内外拳友赞赏。陈龙骧可谓著述传真谛,有益于当代,为太极事业的继承和发展作出了重要的贡献。

我与龙骧弟所练并非同一流派太极拳,自从1986年在徐州相识,可谓一见如故,彼此倾心。10多年来,多次在全国太极名家联谊会上见面,共同探讨太极拳的发展,交流拳理,切磋拳艺,精神契合,心心相印。龙骧弟为人雅量高致,有真才实学,不矜不伐,谦虚谨慎,恂恂如儒生。从不像时下一些人妄自抬高身价瞎吹乱捧,鱼目混珠,以假乱真,所以我将我知道的一些情况写成此文,并愿与龙骧弟为太极拳事业的发展共勉。



叁

“大松大软”的练法为太极拳技击之必须



挚友《武林》杂志副总编梁伟明先生来电话和我探讨一些有关太极拳方面的问题,叫我抽空写一些文章。现在社会上练太极拳的人数真是越来越多,特别是中老年人健康的需要,更是喜爱这项运动。可以说是风行海内外,形势喜人。对于太极拳运动,它的健身作用已不容置疑,但是它的武术价值,它的练法和技击作用的关系,尚不是所有练太极者都能了解或了解不深,对于太极拳讲大松大软的练法有何作用尚心存疑虑,认为大松大软的练法不能技击,仅就此点,我想谈谈我的感受。

太极拳本是一种武术,是武术就必然要讲技击,就必然要求快、准、狠。太极拳的技击原则是以静制动,后发先至,引进落空,以柔克刚,避实击虚,四两拨千斤;而太极拳的特点是举动轻灵,运行和缓,连绵不断如行云流水,往复转折用意不用力。如此练法使很多人对太极拳的技击功能就产生疑惑,以为太极拳的



松柔练法只能健身,不能技击,要不是杨禄禅在北京赢得了神拳杨无敌的美誉,杨健侯,杨班侯,杨澄甫以及其高徒李雅轩、田兆麟、董英杰、郑曼青等等前辈在武林中留下的轶事,太极拳的技击作用就很难让人信服。在先师李雅轩给我们留下的他一生心血总结的“太极拳随笔”当中。提出“松软是太极拳的宝贝”。练太极拳要“大松大软”的练法,使很多人都要想知道它与太极拳的因果关系的究竟,而且要想知道怎样做才是真正的大松大软的正确练法,并且怎样做才能获得入里透内的冷快绝伦的内劲。

我们知道,人身之灵机,最为宝贵,凡一切处事接物,皆全赖于此,非独打拳推手也。太极拳的技击,离不开快,纵有万千手法,苟无神明的感应,没有灵性,也是毫无作用。练太极拳时心存静养,蓄神养气,澄心定性,稳静安舒,缓缓出动,松柔沉稳,大松大软的练法正是为了培养和训练这种灵机。有了这种灵机即所谓“一羽不能加,蝇虫不能落”的神明的感应后,在技击中才能有“动急则急应,动缓则缓随”的反应,才能生出莫测的变化,才能应付突然之来手。先师总结提出大松大软的练法,是稳静心性修养脑力,清醒智慧,感觉灵敏,增长内劲,最佳的手段方法,练太极拳要松,而且要大松,要松透。所谓一松百松,松得周身毫无拘滞之力,松得两臂如绳儿吊着重物一样,经常有沉甸甸重砣砣的感觉。身势松得软若无骨的样子,但是这种大松大软,不是软塌塌,不是松懈懈,不是松得



软得如一摊稀泥。先师告诫说：“然而它不是死巴巴的软，而是以神气将身势鼓励起来，使它动荡起来，有强大而又灵敏的柔弹力，”又说：“在太极拳功夫方面，只是作些软活柔动还是不够的，需要在这些软活柔动中做到均匀有心劲和雄伟的气势才够味”，也就是要有虚无的气势来指导大松大软。当然，以上这些情况，是要在练拳日子久了，功夫有了基础以后，再经老师详细的口传面授，说些比喻，作些示范，形容其气势，慢慢地悟，才会有的。这种大松大软的练法，练习日久，两臂如绵裹铁异常松沉，有如软节钢鞭又软又重，内劲则自然增长，发出劲去入里透内，伤人内脏，惊心动魄。拳论所谓极柔软而后极坚刚的无坚不摧的内劲，就是这样长期以大松大软的思想为指导，再加之老师口传心授而逐渐积累转化而成的。由于这种大松大软的练法是持以虚无的气势，是以神，以意，以气来率领，感觉异常灵敏，身势练得柔若百折若无骨样，故在推手中，能作到彼不动，己不动，彼微动我先动，我意在先故化敌来势时能不先不后化之于无形，在攻敌发劲时出其不意，劲起陡然，冷快绝伦，入里透内，所谓“撒去全身皆是手”也。老师曾形容此劲时说，火烧神经动，急雷响五中，打丹田雄壮之劲，又沉、又冷、又狠，机警万变，灵觉无比，毛发毕竖，如烈马之发威，身势矫捷如怪蟒之钻腾，其节短，其势险，力如强弩急如发机，使其不能抵抗，也无从抵抗。对于太极拳这种由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，英雄所向无敌



的技击功用总结说：拳来不知，脚去不晓，打人于不知不觉之中方为太极拳。

我从小随先师学艺至先师1976年逝世，20年中，未尝离其左右，深知先师传授的“大松大软”练法所言不虚，且深信不疑。先师气宇轩昂，体格雄壮，但出手轻妙无比，两臂松软如棉，与其较技者都深服其技，没有一个说先师散手或推手是凭力大手硬而获胜的。在50年代中期，先师在北京参加全国武术比赛任裁判时与某人推手，轻轻一去劲，此人则腾空跌出，倒于床上，此人起来后说：先生真杨家所传也。恰另一人在旁随即也与此人推手，此人也处劣势被推在床上，但此人起来生气地说：“你这那里是推手，我是输于气力不济，被你用硬力强行推出的，你哪里像李先生的手，松软如棉轻灵异常，和李先生推手有一种舒服感，我是在不知不觉中就跌出去了，真正是灵妙无比……”。先师在教我们推手时，我们也有同样感觉，先师的手轻轻地往我们臂上一放，我则感觉毫无办法，感觉周身全被控制，抵抗不行，不抵抗也不行，东倒西歪，不能自主，弄得满头大汗但先师却神态安详，好像一点都没有用力。每次与先师推一回手，两臂感觉自己犟劲全消，一二周内打拳却感觉两臂松沉，气血贯通，十分舒服。每次与先师见面，先师总是反复叮嘱：功夫多在拳上找，大松大软是太极拳的宝贝。先师说：“当先有人问杨澄甫老师曰：未见您用多大劲，何以将人打出去那么远，打得那么脆呢？杨老师答曰：‘我是松着劲



打’的云云。有人问杨少侯先生曰：“你发劲时看着是很松软的，如这样子松软还能有力吗？少侯先生答曰：‘就是因为是松着劲、软软的，打出劲去，才大得很咧’”。以上两位老先生的答复，证明练太极拳的功夫，无论是打拳或是推手，都必需将身势松开才行，这是千真万确，定而不移之理，如不专心练功，则无益也。坚信大松大软的练法是太极拳技击之必需，坚信大松大软的练法，成就了一批真正的太极拳高手，而真正的太极拳师才能传授真正的大松大软的练法，“入门引路须口授，功夫不息法自修”。名师的言传身教是悟学太极拳至关重要的，如果对太极拳的松软心有疑虑，不知练太极拳从松柔入手，练推手时又心存坚刚硬力的念头，心神意气不能真正放松，而只是在外形上柔柔扭扭，矫揉造作做些柔和的假姿态，追求所谓太极拳处处走弧，而不知太极拳的动作之所以会处处带弧形的道理，这种练法和思想必误以漂浮为轻灵，误以僵滞为沉稳，如此练法而想求真正的太极拳技击功夫，可谓缘木求鱼不可得也。



杨氏太极拳的继承和发展

——在“中国永年第六届国际太极拳联宜会暨杨禄禅诞生二百周年纪念大会”上的讲话



各位领导 各位拳友 您们好！

今天，我有机会应邀参加“中国永年第六届国际太极拳联谊会暨杨禄禅诞生二百周年纪念大会”感到十分荣幸和高兴，回到我们杨氏太极拳的故乡，缅怀先贤们对太极拳筚路蓝缕的开创之功，心情十分激动，在这个群英荟萃的盛会上见到来自海内外的各太极拳界的同仁，为太极拳事业的弘扬发展，不懈努力，做出了很大的成绩，感到由衷的钦佩；大家济济一堂，其乐融融，亲如兄弟，感到十分亲切。我今天向大家报告的题目是：“杨氏太极拳的继承和发展”。

我之所以讲这个题目，是因为我们这次盛会的内容除了纪念先祖杨禄禅诞生二百周年的纪念活动，还有一项就是确定传人，续谱入册。我想这是一项非常重要的事情，他关系到我们杨氏太极拳是否今后能保持传统风格，能否健康向上，发扬光大的问题，所以关系非常重大。杨氏太极拳事业的发扬光大，必须有杰出的传人很好的继承，才能有好的发展，否则就是事



与愿违,犹如缘木求鱼,南辕北辙,达不到弘扬太极拳的目的。

太极拳之所以名震武林,太极拳之所以在中国武术中占有重要的地位,大家知道就是因为我们的祖师杨禄禅筚路蓝缕的开创之功。露禅祖师在河南陈家沟经其师陈长兴的精心培养,又经过自己的艰辛求学,刻苦钻研,终于尽得陈长兴的衣钵之传,后在北京以自己超人的绝世武功和武德,赢得了武林界“神拳杨无敌”的美誉。经过露禄祖师和其子健侯、班侯的不懈努力,使太极拳这一拳种在北京扎根,并为武林界所公认,为太极拳的发展奠定了坚实的基础,这一阶段可以说是杨氏太极拳的创业阶段。囿于当时的历史状况,杨禄禅父子这两代的太极拳只限于晚清的王公贝勒们习练,而且他们对自己的技艺秘而不宣,可以说是不传外姓或少传外姓,所以传人不多,也说不上发展。

到了我们太老师杨澄甫这一代,也就是杨氏第三代,太极拳开始向外传播,而且有了发展。由于当时社会已由满清变成民国,国民政府又迁都南京,杨澄甫太老师也受聘于南京国术馆担任教务长之职,所以杨澄甫太老师带上他的徒弟们南下,将太极拳带到南方。从此,太极拳开始面向社会广为传播,在杨澄甫太老师众多的徒弟中,传人佼佼者如陈微明、武汇川、李雅轩、董英杰、牛春明、田兆林等等。由于他们都武艺高强,协助杨澄甫传播太极拳,并且在武林界享有盛



誉,使太极拳的地位在武林中得到进一步的巩固和提高。杨澄甫太老师作为杨氏太极拳第三代传人,自1936年去世后,后数十年太极拳的发展就靠第四代传人如我的老师李雅轩、师伯崔毅士、牛春明等这一辈在继续传播。现在算起来,第四代传人在海外传播太极拳的如董英杰、郑曼青等已于70年代作古,在国内的如先师李雅轩、崔毅士、牛春明等也是70年代去世,傅钟文师叔前几年也去世了,现在第四代传人只剩下我们师叔杨振基、杨振铎弟兄了。海内外的第五代传人继承了先师们的遗训,在近30年中为太极拳事业的弘扬作出了不懈的努力,取得了不小的成就。但是,现在海内外的第五代传人也大多是耄耋之年,而且很多也相继去世了,最年轻的也是中年以上,而且为数不多。所以我感到往后发展传播太极拳的重任将落在第五代、第六代传人的肩上。真是长江后浪推前浪,一代新人换旧人。可以这样说,杨露禅父子开创的太极拳事业,如果没有其孙杨澄甫的继承发展,杨露禅父子的美名和事迹就会如同与杨露禅当时同样享有盛名的武师一样,事过境迁,湮没无闻。杨澄甫太老师自1936年去世,至今已经整整70年,其间如果没有像我们老师李雅轩及众多师伯、师叔这一辈在海内外为太极拳事业辛勤耕耘,呕心沥血的努力,那么,杨澄甫太老师所继承发展的太极拳事业就不能延续下来,也就中断了。现在杨氏太极拳事业,如果没有第五代、第六代传人的继承发扬,不可能有今天这样蓬勃兴旺的局



面。如果用一棵大树来作比喻,杨禄禅、杨健侯、杨班侯父子开创的太极拳事业犹如大树的根,杨澄甫守成乃祖乃父的事业并加以发展,犹如大树的主干,第四代传人的传播犹如大桠枝,现在第五代、第六代的弘扬犹如大桠枝上的分枝再分枝,其结果是这棵大树枝繁叶茂,生命力越来越强。事实上,现在的这棵杨氏太极拳大树已经耸入云霄,千姿百态,枝叶繁衍,欣欣向荣。主干离不开分枝,分枝离不开主干,主干离开分枝不能发展,不能成其为树,分枝离开主干就没有根,也就没有生命力。

我用大树作比喻的意思,就是说杨氏太极拳发展至今又形成了很多流派。杨澄甫太老师自1936年去世后,第四代传人各自在自己的区域传播弘扬,如我的老师李雅轩自1938年入四川传播太极拳至1976年逝世,崔毅士师伯在北京传播,牛春明师伯在杭州传播,傅钟文师叔在上海传播,杨振铎师叔在山西传播等等,在海外的如郑曼青在中国台湾传播,董英杰在新加坡传播,数十年来他们为太极拳的发展立下了汗马功劳。同时,也形成了各自的风格,所以虽同源于一师,但又有各自的特点,练法也不尽相同,又经过数十年的传承,已各成体系,这是很正常很自然的事情,这是太极拳发展的结果。这就如同京剧艺术一样,虽同是京剧却有梅兰芳的梅派,尚小荣的尚派,陈砚秋的陈派,荀慧生的荀派。又如同书法艺术一样,同学王羲之的字,后来又演变出颜真卿的颜字,苏东坡的苏字,



赵孟頫的赵字等各种字体,这就是书法艺术的发展结果。所以我觉得,我们第五代、第六代传人的任务,就是要在共同遵循太极拳论的基础上,共同维护杨氏太极拳的传统性。首先是踏踏实实地不断钻研,继承各自老师所传拳技,保持各自老师所传拳艺的风格特点,在此基础上加强团结,取长补短,求同存异,共同提高。决不要唯我独尊,互相攻击,不要强求一律,也不要统一规格。现在杨氏太极拳在发展中所形成各种流派的不同风格的练法,可以说是各有师承,根深蒂固,这是杨氏太极拳在发展中的百花齐放,是一件好事。假如现在把杨氏太极拳统一成一种规定练法,即所谓的规范化,太极拳就没有发展了。规范化了,杨氏太极拳的百花园中成了一花独放,况且即便是规范化,也是以某一个人的示范练法为准,最多也只是某一个人的风格,这种“样板化”的结果,对太极拳的发展是不利的,也是行不通的。

最后,我再择重谈一谈太极拳的继承和发展问题,继承才有发展,发展必须先继承。我认为所谓继承,必须是踏踏实实的把老师所传的技艺真正学到手,再经过自己数十年刻苦钻研、不断探索,有新的领悟,并加以总结,最后形成自己的特色和风格,为世人所承认,这才是在继承的基础上求发展,而决不是象现在社会上出现的一些怪现象,自己本身一没有师承,二又不虚心向真正的太极拳老师请教,而且自以为是,买几本太极拳书看看,以为自己有深厚的其它

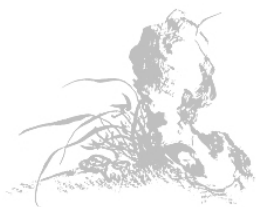


拳功底,可以无师自通,于是瞎编胡造,到处招摇,把本是很好的太极拳搞得面目全非没有一点拳味,形同体操。你说太极拳要讲究松柔,他练拳时就故意矫揉造作的做些柔的外表,你说太极拳是圆,他就故意做些圆的外形,甚至迈步都划一个圆圈,实际上,什么是太极拳他不懂,太极拳创编的原理原则他也不懂,内心思想办法的错误,却误以漂浮为轻灵,误以呆滞为沉稳,这种人误人误己,莫此为甚!你给他提意见,他反说你保守,说你反对创新。先师李雅轩先生在世时,就曾提出警告说,如让没有经过真正太极拳老师传授的人去教太极拳,只恐普及面越广失传性越大。这种情况现在我也看见得多,所以我说此次确定传人的工作意义非常重大,传人的责任,担子也不轻。我认为:传人一定要是其师的入室弟子,而且在技艺武德上一定要能体现其师的人品和练拳风格,有所作为有所建树。不能让那些人品不好,学艺不精,心怀叵测的人来钻传人空子。不然这些人就会打着某老师传人的招牌,到处招摇过市,借太极拳敛财误人,损害太极拳的声誉,破坏太极拳的发展。

以上是我对太极拳继承和发展问题的一些粗浅的看法,啰啰嗦嗦说了这些,不知当否?敬请各位同仁批评指正。



感悟太极功夫



我在八岁的时候，父亲带我去见李雅轩老师，要我跟他学习太极拳，并拜他为师。当时在耳朵里不仅听到了很多关于老师的武技传说，而且目睹了他在和人推手时发劲的种种威力，当时我的两位师兄何其松、赵清溪都是 100 公斤以上的体重，近 1.8 米的个头，但在老师手中却像是小孩被揉玩一样，东倒西歪，一点都不能支挡，先师略一发劲就被跌出丈外，而且老师在他们身上一伸手，他们就感到恐惧，表情非常害怕，这些情景使我对老师的功夫无比崇敬。因此当时学拳的动机就是要学太极拳的真功夫，学老师太极拳的绝技。

先师教拳特别强调练神，练意，练气；讲究大松大软，找虚无的气势、神明的感应、莫测的变化，不停留在筋骨皮肉的锻炼，故练太极拳首在养灵，只有练成柔若百折若无骨的绝好身势，在运用时才能做到撒去全身都是手。太极拳的功夫体现在推手和散手方面，推手是通向太极拳散手的阶梯，推手是练听劲懂劲的



功夫,有棚捋挤按,采捌肘靠八法,散手是实战的体现,有拳、掌、肘、腕、肩、腰、胯、膝、脚上下九节劲的运用,雅轩老师曾说什么是什么是太极拳的功夫,拳来不知,脚去不晓,打人于不知不觉之中才是太极拳。当初杨禄禅被武林界称之为“神拳杨无敌”确非虚语也,说明了太极拳的运用是惊心动魄、灵快无比的。据1929年(民国十八年)“浙江省国术游艺大会纪实”载:当时先师代表浙江省国术馆参加此次大会擂台赛,分在第三组,于十一月二十二日(为比赛第三日)“第六号是为李椿年与嵇家钰,交手数合,君自甘认输而退”。此段记实说明了太极拳功夫的实战性,后来先师入川传播太极拳,在重庆技服国民党骑兵师师长“猛张飞”徐俊和晚年在成都和山东大力士王应亮比武都说明了太极拳功夫所在。因此,如果说太极拳作为武术,它的功夫精髓就要体现出高深的技击功能,当然如果作为健身,太极拳的独特练法和内涵修养对健身的效果也是无可比拟的这就是学拳的目的不同,侧重点也就不一样,学者当明白此理。

我习太极拳近50年,现在也教了一些学生。我感到要学好太极拳,要想学好太极拳的功夫,第一要找有功夫的真正的太极拳老师,要重视老师传授的拳架,拳架的正确与否,是太极拳功夫,深入完美的基础,观雅轩先师的拳架神韵内涵,不怒而威,这也是他太极拳功夫深厚的体现。第二要按先辈的教导时时领悟操练太极拳法中的各式技击要旨,练推手时要遵循



推手的原则：粘黏绵随，不丢不顶，练好听劲和懂劲的功夫，练散手时要多练手、眼、身法步，心胆精气神的运用，要多思悟，多实践，花大力气，下苦功，提高自身的灵觉性，不然就会“若不向此推求去，枉费功夫贻叹息”。只有这样太极功夫庶乎近焉。

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

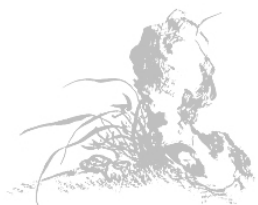
39

感悟太极功夫



陆

浅谈太极拳功夫与太极拳运动



我从八岁起随老师李雅轩先生习太极拳,至今已有 50 个春秋。当初习拳之目的不外乎两个,一个是健康身体,因为那时身体单薄,虽然没有病,但不健壮;另一个则是钦仰先师的太极拳出神入化的功夫,想学功夫,基于这两个目的,这几十年则与太极拳结下了不解之缘。秉承先师的口传身教的遗训,认真研究先师留下的太极拳精论,深感太极拳集技击与健身功能为一体,而且其文化内涵博大精深,虽尽毕生精力研究亦难穷其底蕴,远非一般运动项目可以比拟。太极拳功夫中的练神、练意、练气,练虚无的气势,练神明的感应,练就柔若百折如无骨,撒去全身都是手的绝好身势等等,都非得有明师的亲传和自己数十年纯功的磨砺而不能豁然贯通焉。一趟拳这样练了几十年,练了一辈子。我于 2004 年 10 月在北京“中武国际武术培训中心”杨氏太极拳高级师资培训班上给学员讲课时说:“一道菜,山珍海味,海参鱼翅;天天吃、顿顿吃,再好吃都会吃厌。但我们一趟太极拳,李雅轩先师



和众多太极拳学家练了一辈子,我现在也练了 50 年,而且乐此不疲愈练愈有兴趣,只感觉研究之不足,从无厌倦之感,其原因安在哉?其原因就是这趟拳的内涵丰富,奥旨无穷,每日有每日的感悟,每日有每日的心得,愈研究愈有味道,譬如说一个“松”字,一年一个体会,十年前的体会和十年后的感受都不一样,理解深度不断提高,所以兴趣盎然,而且练后神清骨爽,口中唾液回甜,感觉无比舒适,正因为这样,一趟拳百练不厌。如此日复一日,年复一年,日日精进,修养身心,功夫逐渐上身,身体日见强健。太极拳首先是武术,是功夫,离开了武术的实质则不能称其为太极拳,太极拳蓄神养气、松柔和缓的特殊练法,使技击和修身养性的健身功能合二为一,在先师和祖先留下的太极拳精典理论指导下,可以使太极拳功夫达到人不知我,我独知人,英雄所向无敌的上乘境界,并在健身效果上达到益寿延年不老春。因此太极拳各流派的传人弟子毕生都以研究、传承,弘扬这种太极文化道统为己任,并终生以求作不懈的努力。

太极拳运动则是另一个概念,它是开展全民健身运动中的一项体育项目,当前,参加太极拳锻炼的体育人口越来越多,社会上太极命名的各种项目、拳、械、套路应运而生,套路繁多、花样翻新,使人眼花缭乱,应接不暇。参加这类活动锻炼者,多以中老年中的体弱有病者为主,他们练拳的目的(包括教授这类新式太极项目的人)没有太极拳武术功夫的概念,没有研



究太极文化内涵以继承弘扬太极道统的思想,纯以娱乐以求健身为主,他们在演练时以多种套路来满足运动量,不断花样翻新以增加新鲜感,同时以音乐伴舞来达到表演效果,未了出一身汗,就算完事,因此,他们所练的太极拳、械实际上是一种健身操,当然这种肢体运动对身体不无好处,但与真正的太极拳涵义是迥然不同的两码事。

就在本文行将结束的时候,我也想就真正的传统太极拳抛开它的武术价值不谈,单就它的练法谈一点感受以释学习者之惑。即如有人问我,时下太极拳套路为什么会越编越多,而你却始终如一的只练一套拳,别人练时大放其音乐,而你练时不让放音乐,而要求其环境安静?我说练太极拳需要在恬淡宁静的虚灵境界中去细细体会每手每式行气用意的作用,以修养脑力,调合气血,以养虚无的气势,莫测的变化,太极拳是蓄神养气、练神、练意、练气的功夫,是培养灵慧、升华道德,修身养性的功夫,所以练时需凝神静气,细细体验,来不得半点干扰;每练一趟拳却要注重质量而非以数量代质量,传统真正的太极拳练法,在修身养性中所获得的对身体内部的调整,对身心所起的健康作用的效果,远非只把太极拳作为肢体运动的健身操所起的作用所能比拟,如练时放音乐,思想被音乐所吸引,如何能去体会神舒体静,内气运行,劲力顺达的妙用。热衷于依赖音乐者,正因为不知此中奥妙,不知找太极拳内里的感应,才去追求音乐效果,才把太



极拳搞成“太极操”，他们只有太极拳之名，而无太极拳之实。至于表演中放音乐，那是为了烘托表演气氛，增强表演效果。一句话表演是为别人看的，与自己练功无关，表演是另外一回事。

太极拳是中华民族的文化遗产，是国粹。我们应该很好的爱护它，珍惜它。我们学习太极拳的目的不同，择重点当然也就不同，但是都想通过太极拳的习练，对身体的健康收到事半功倍的效果，愿望都是一致的，因此对太极拳的概念，对太极拳的练法有一个正确的认识也是完全必要的。

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

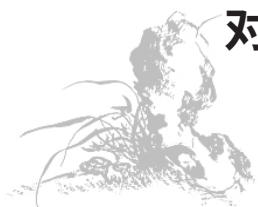
43

浅谈太极拳功夫与太极拳运动



柒

浅谈太极拳松柔的练功方法 对推手的作用



我从小随父亲李雅轩习太极拳，后来长大了，看见很多师兄弟们在父亲指导下练习推手，不管他们体壮体瘦、身高身矮，但在父亲手上总是东倒西歪，好像揉面人一样。父亲高兴时略一放手，他们则如弹丸一样飞出，有的连退七八步才稳住；有的则弹出丈外仰面跌倒，只听他们说“唉呀！老师的手松沉得太好了，我们不知怎的就出去了，而且推后感觉很舒服。”于是我对推手产生了兴趣，后来我也跟着父亲学推手，同时也时常和师兄弟们一起练，那时总想多学一些技法，多掌握一些招式。但是父亲每次教完后强调的不是每手每式的技法，而反复告诫的是一切都要在拳上找，并且说“松软是太极拳的宝贝”，我的那些师兄们大都练了很多年的拳，但是父亲总是说他们还不松软，还松得不够，我和他们推手时也感觉到有的师兄有松沉之味，轻灵之意，有圆活之趣；有的则又拨又拉，手臂僵硬，反映不灵，推起来不舒服。究其原因，从他们拳架上可看出，前者有大松大软的味道，后者则



半松半软,或者不松软,身势没有完全松开,或者没有松开,所以反馈到推手中就出现了以上两种情形。

太极拳松柔入手的练功方法,是蓄神、养气、练神、练意、练气,培养智慧,培养灵机之必需,太极拳推手致用时苟无练就这种虚无的气势,神明之感应的灵慧,推手时的听劲懂劲就无从谈起,更不要说千变万化应付不测之来手,达到人不知我、我独知人,英雄所向无敌的上乘境界了。

太极拳从松柔入手的练法应该是怎样的情形呢?父亲曾说:“未经出势,先将脑筋静下来,摒除杂念,身心放松,去掉拘束,如这样子才能恢复人在未被事物缠绕之前的自然稳静及天生具有的灵感,稳静之后而后出动,并要在动时仍保持其稳静,不可因动将身心的稳静分散了,这是需要注意的。”同时练时先松心后松身,松心则气自然下沉丹田,松身则四肢百骸无处不松,柔若百折若无骨,两臂松如绳儿吊坠两肩一样有沉甸甸、重砣砣,松沉自坠的感觉,毫无拘束之力。头脑保持异常的灵醒,两手两臂运行时如抽丝挂线,能感觉出空气的阻力,这样才能培养出寸草不沾、一羽不能加、蝇虫不能落的听劲感应。同时这种大松大软的松柔练法又不是软塌塌的,不是松松懈懈的,不是如稀泥好像提都提不起来,它是有内气的鼓荡,神气的庄严,感觉非常浑厚饱满的,因而具有强大而灵敏的柔弹力。观李雅轩先父的拳照神气庄重、不怒而威,通体空灵松透,气魄雄伟,使人有神威不可逼视之



感,这正是他对大松大软练法的真知灼见而体现出太极大家功夫的风范。如此练法气血贯通,内劲日增,两臂松沉如绵裹铁,发出之劲力如强弩直透重铠,入里透内,使人惊心动魄,有如万丈悬崖失脚,生死顷刻致命之感。先父曾打譬喻说:“松软着练功,能短时间聚周身的力量于一点,发出去的劲冷弹脆快,威力非常大,能动人心魄。”他说:“你们见筑路工人捶石头,鹅卵石是非常坚硬的,但击碎它用的铁锤把都是楠竹做的,不用硬木头,楠竹韧性很好很柔弹,拿作它铁锤颤悠悠的,但挥臂一击咻的一声,鹅卵石就碎成几块,费力不多,力量却很大,原因就是楠竹是柔韧的性质。硬木把的铁锤击石,费力很大,硬碰硬有时手都震麻了,还把鹅卵石击不碎,道理就在这里。”又说,“松软着练功,能使下盘稳固、气意下沉,两腿两脚踩在地上如钉钉木,上身随屈就伸,下盘如不倒翁,非常稳固,这就有如一团和透了的黄泥巴“咻”的一声甩在水磨石地上与地紧贴,你用手抠都抠不起来,这就是它柔透了的原因,同样的如果是一块硬的石头甩在地上,只要轻轻一刨,它就被移动了,因为它是硬的,没有弹性,没有和地下生根。”这些比喻深入浅出,非常精辟。

先父李雅轩谆谆告诫我辈要坚信大松大软的练法,并总结出稳静松软着练功,可以成就五种功夫:

稳静松软着练拳,可以长灵机,练到蚊虫不落、寸草不能沾的听劲功夫。

松软着练拳可以练成一身柔软,百折若无骨,无



论对方如何来,我都能毫不抵抗地随机应变地给走化过去,干干净净地将其化掉,决不拖泥带水。

松软着练拳可以使脚下松沉稳固,腰腿上有弹性的力量,无论对方用多大的劲冲来,我可以柔动之力给其化掉,我的两脚是有根的,决不会被其冲动。

松软着练拳,可以有丹田的沉着之劲,在任何形势之下,我的气意始终是沉着的,绝不会使气意浮起。

松软沉着练拳,可以使胆力充实,无论在任何情况下,我的心胆是坚强有力的,无论对方有多么凶恶,我总有办法将其降伏的,因我有沉着之心劲,有冷很快准、入里透内之心劲,一定可以将其打服,将其摧毁,先父又说:“如真的沉下心气练功夫,其身势就特别的庄严伟大,其五官面目就显见一种非常庄严的气派,正大的神气,有令人感到神圣不可侵犯之感。此所以自古以来练武人士气多有忠直侠义之风也。”

对太极拳松柔的练功方法认识的深浅和实践的深浅,决定了推手功夫的质量高低,先辈坚信松柔的练法,坚信极柔软然后极坚刚的至理名言,成就了一批太极拳技击家,他们教学生没有长篇大论的说教,只以一个“松”字贯彻始终并口传面授,身体力行,以身示范。先父曾说:“过去曾有人问杨澄甫曰:‘未见您用多大劲,何以将人打出去那么远,打地那么脆呢?’杨澄甫答曰:‘我是松着劲打的云云’;又有人问杨少侯先生曰:‘您发劲是看是很松软的,如这样子松软还能有力吗?’少侯先生答曰:‘就是因为松着劲,软软



的,打出劲去才大得很咧’”。先父又说:“过去与杨澄甫老师推手,有一种很特殊的感觉,只要一搭上了手,我便感觉没有办法,身上各部都不得劲了,杨老师虽是松软的向我臂上一沾,不知怎的,便觉得各部分都被其吸住了,如同对我撒下了天罗地网一样,我无论如何动总是走不开,无论如何动都是对我不利,杨老师之手虽是轻轻的往身上一放,我便感觉到这一手来得非常严重,使我动也不行,不动也不行;用大力不行,用小力也不行;快动不行,慢动也不行;用刚劲不行,用柔劲不行,无论如何动,总是不行。如同与高手弈棋一样,对方一下子,我就没办法。杨老师虽是很稳静的神气,但不知怎的,我就觉得提心吊胆,惊心动魄,有如遇见万丈悬崖,将要失脚之感;又如笨汉下水,气节填胸之感,自己似草扎人一样,有随时被时其打穿打透之感,有自己的性命自己不能保障之感。但杨老师的确是并未紧张,也并未用力,只是稳稳的一起一落,一虚一实的跟随而已,然我就捕风捉影,东倒西歪,如立在水上自己之倒与不倒操之于人,自己不能作主,以上这些情形究竟是怎么一回事?直到现在我还不明白,如杨老师的高深功夫,我一生未见第二个人有……棚捋挤按,采捌肘靠,进退顾盼定十三势,须认真作到,粘黏绵随,不丢不顶,更须切实研究,细细琢磨,长进当很快,否则拳意不来,白费功夫。以上前辈所说的话和在太极拳推手上达到的高深造诣,说明太极拳从松柔入手,大松大软的练法对推手的成就



至关重要,这是千真正确,定而不移之理,所以我们要记住“一切都在拳上找”,“松软是太极拳的宝贝”的至理名言。

把太极拳松柔的练法贯彻到推手中去实践,如此太极拳可以成矣,推手可以成矣!

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

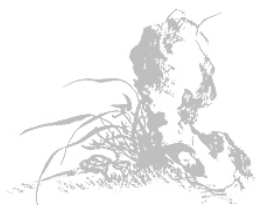
49

浅谈太极拳松柔的练功方法对推手的作用



捌

推手的感悟



在我跟着先师学拳的时候，我前面有很多师兄，他们跟着老师都先学了很多年，年龄也比我大得多，他们推手的水平也高低不齐，但给我的感觉是：有的师兄手很松沉，推手后有舒服感，感到对我的推手水平的提高有好处，就像老师说的“某某有点我的味……”有的则很僵硬，磕磕碰碰的又拨又拉，一句话推得不舒服，不愿意和他推，觉得和他推手自己的手都搞硬了。老师对我说：“你以后可和谁推，不和谁推”又说：“他们功夫比你大，和某某推不会把手推坏，和某某推，他的手硬，会影响你，把手推硬了以后改都改不过来……”。当时，我甚感奇怪，为何都是打这套拳，都是老师教的，何至于一个手松柔，一个手挺硬，而老师也是说他们没能松下来，没有松透。当时年纪轻，对老师的话也没有去细细感悟，直到老师临终时，只是说一切都在拳上找，松软是太极拳的宝贝。但当时未必全以为然，想的是怎样能多掌握一些推手的技法，认为拳只要天天练就行了，老师的话也未引起足够的重



视。后来老师去世了,自己也开始教学生,一晃又是几十年过去了,我的学生也是一大批,程度也是参差不齐,学拳的时间也是有长有短,我也是那样教他们,他们也每天在练拳,在练推手,但推手也是有的有味,有的没味,有的松沉,有的挺硬,有的几年就练出松沉的感应,有的练了几十年,推手仍然是硬梆梆的,没有圆活之趣,此事引起我的思考,其原因安在哉?忽忆起先师临终之言:“一切都在拳上找,松软是太极拳的宝贝。”才恍然大悟,症结所在,深信先师言之不诬也,学拳之初,学推手之初,如果不能坚信大松大软、松净、松透的练法,脑子里始终有用力使劲的意识,则松沉之劲则不能逐渐而成!这种意识使劲道半松不松,硬柔混杂,其如煮饭,火力不透则米不熟,俗谓煮成夹生饭,其后怎么煮总不熟,总不好吃。特别是初学推手时,多不敢完全放开,完全松开,因放开以后怕挨打,所以自然有一种一接触之后即顶抗,以求保护自己的本能反映。由于这种思想,久而久之在两手两臂骨质肌肉之间,形成一种掣劲的胚胎。这种胚胎一旦形成,就如夹生饭一样很难软化,所以即便练拳多年,由于这种掣劲作怪,出手也是硬梆梆的,缺乏柔韧和灵感。其实,在太极拳老论中就说得很清楚,要在不丢不顶之中去讨消息。怎样才能不丢不顶?就必须在完全松透之后才能练就此灵敏的感应。讨什么消息?就是有此不丢不顶的灵觉听劲后才能上下相随人难进,才能引进落空合即出。才能由开始松开容易挨打到逐渐使



对方想打也打不到,如捕风捉影,英雄无用武之地,既保护了自己又打击了敌人。如初练时即坚信此理,又在明师的指导下身体力行,真正在不丢不顶之中去体会大松大软,在不丢不顶之中去松透,去掉周身拘滞之力,在两手两臂的骨质和股肉之间去增强松柔的韧劲,逐渐去掉骨质中的犟劲。推手时含化走劲,臂不自动而完全以腰脊领劲,力由脊发而劲起脚跟,如此久而久之,才能生出真正之内劲,两臂才能松软如绵,而又似如绵裹铁,既重且沉;其发劲则能放长击远,冷弹脆快,入里透内;人不知我,我独知人,发挥出动人心魄之威力。而且与人推手,给对方以舒服之感,且又有圆活之趣,曾忆先师在教我时每推一次手后,感到两臂气血通畅,其沉甸甸重砣砣的松沉自坠的感觉要保持一个星期,此时练拳则感拳意上手舒服之极。老师的这种功夫就是他大松大软练法的体现,我辈当好好体会之。

推手当怎样练,练好后当是怎样的感应?这也是学者很关心,很想弄明白的事情。其实在太极拳打手歌中就说得很清楚。打手歌曰:“棚捋挤按须认真,上下相随人难进,任他巨力来打吾,牵动四两拨千斤,引进落空合即出,粘黏绵随不丢顶。”先师生前也一再强调说:“练太极推手要按规矩去做,对于‘棚捋挤按’切实做好,务要粘黏绵随不丢不顶,以打下基础,然后再学行步推手、大捋推以至散手等等逐步深入,逐步提高。”譬如写字,先学楷书,如何下笔,如何住笔,如何



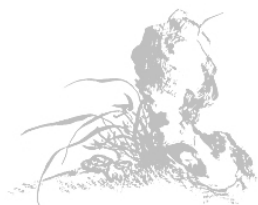
出笔,横平竖直,有了笔力基础,然后学行书,行书学好,再学草书。如此作书,虽快而法不乱,否则草出来的字,就会令人认识不清楚,学太极拳亦然,如何练习推手,先贤反复强调的就是要按规矩,要棚捋挤按须认真,练好后以何标准为是,则是要“引进落空合即出,粘黏绵随不丢顶”。打手歌的首句和末句做到了就是真正的太极拳推手,做到了推手就成功了,然而当前很多练推手者都不是按此规矩练习,根本没有棚捋挤按须认真的概念,而是双方两手两臂胡搅蛮缠,四手不清,再加之前几年有所谓的推手比赛项目,为争胜负,为这种违背太极拳原理的所谓推手推波助澜搭建了平台,然后继之以顶牛,再加之以摔跤,文不文武不武弄得面目全非,既不实用,又不雅观,毫无圆活之趣之可言,更不知“拳论”中所谓在不丢不顶中讨消息为何物。如此以往真太极拳推手恐怕将要失传了,人们常说学拳容易改拳难,意思是说初学拳时,如不经明师指点纠正,自己自以为是,最后形成一些坏毛病、坏习惯则很不容易改正,要想改好比重新学的人还困难。今推手亦然,如不在初学推手时即端正思想,完全去掉犟劲,丢掉面子观,丢掉胜负观,认认真真按规矩去做,棚捋挤按四手清楚,粘黏绵随切实研究,把大松大软的练法融会到推手中去体验,在不丢不顶之中去找感应,找灵机,要想学好推手可谓难上加难。以前老师在世的时候,由于有老师把关,有老师督促,有老师释疑,那时不管是学拳也好,学推手也好,学的程度只



是深浅问题；而现在真正的名师越来越少，再加之以利益的驱动，以假乱真，沉渣泛起，学者不辨真假，无所适从，已经是一个方向问题了，故我要提醒学者学拳一定要找明师，学推手一定要找明师。学拳容易改拳难，学推手容易改推手难，学者当千万注意，慎之！慎之！不然则枉费功夫贻叹息矣！



李雅轩杨氏太极拳架精粹



雅轩师拳照摄于一九六四年十月，照片上题的“河北李雅轩先生杨式太极拳架式”是我师兄付如海写的，当时先师摄这套拳照的时候是刚从四川省人民医院动了膀胱癌的手术，切除了右肾，出院后在疗养院住了一个多月。大病初愈本该好好休养，但由于当时癌病的困扰、社会的现状，先师深感时不我待，所以急于要将他所学的技艺昭示后人，他不顾学生们的劝阻，不顾身体的劳累，选了一个星期天，在成都武侯祠旁边的南郊公园内由我师兄何其松摄下了这套完整而又非常宝贵的拳架照片。先师生前十分强调要随时保持太极拳的纯正风格，强调学太极拳一定要找真正的太极拳老师，强调一定要真正的继承后，在此基础上又有新的领悟，新的进步，这才叫发展。所以先师在世时，他的床边墙壁上，总是贴着一张纸条，上面是他亲手用毛笔写的字：“要经常想杨老师打拳、推手样子，功夫才会进步。”这张纸条从我八九岁跟随他起，直到他一九七六年去世，在近二十年中，纸条虽换了



多次，但每次换上的新纸条总是上面所说的那句话。这句话除了说明先师尊师重道而外，同时也是他学杨氏太极拳探赜索隐，登堂入室，达到炉火纯青的上乘境界的成功之秘。记得我们学拳时，很多人都想把太极拳一下子学到手，都想一下子就能掌握太极拳要领，特别是有些文化水平较高的人，东看书，西看书，总想在其中找到捷径，他们有一次就问老师：“李老师，学太极拳有没有什么诀窍，你能不能传我们一些秘诀？”老师说：“我现在告诉你们两句话，照这两句话去做，拳就练得好，功夫就会进步。第一句话：打拳要放松放软的打。第二句话：打拳要想着我的样子。”老师的话真是言简意赅。天下很多道理就是这样，最平凡的就是最伟大的，最简单的也就是最深奥的。老师所讲的两句话看似平淡，但却使学者对如何练好太极拳，怎样练便有了一个具体形象的依准。太极拳的要领，诸如立身中正，安舒松静，虚领顶劲，气沉丹田，松肩垂肘，含胸拔背，内外相合，上下相随，用意不用力，迈步如猫行，运劲如抽丝等一共十几条，怎样在行拳中具体体现，怎样做才合适，真正的太极拳老师的言传身教示范演练，就会给学者把太极拳众多要领形象表现出来，使学者有章可循，不会偏离方向，不会变味，这是非常重要的。

先师生于1894年，比其师杨澄甫只小11岁，他是1914年20岁时拜杨澄甫为师，追随其左右十数年，深得杨家拳神髓，技艺炉火纯青，这套太极拳架照片虽是先





图 1

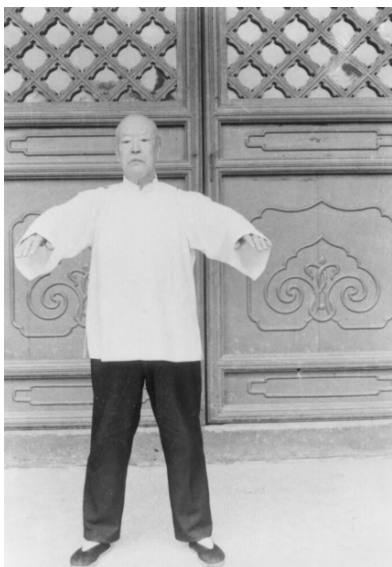


图 2

师70高龄时所摄，但拳照仍然神采奕奕，气魄雄伟，一望而知是武学大家。先师这套拳照可说是我辈的楷模，练拳的指南，弥足珍贵。我辈练拳时随时观想揣摩心中就有底劲，练拳就有“拳味”。

(一)简单即寓深奥理

(图1~图4)这是一组先师打太极拳的照片，第一张是预备式，第二、第三、第四张为起式的动作。预备式为全套动作开始前的准备动作，非常重要，如何作好预备式是行拳的关键，先师在他的随笔中写到，“未从出势，先将脑筋静下来，摒除杂念，身心放松，去掉拘束，如这样子才能恢复人在未被事物缠绕





之前的自然稳静及天生具有的灵感”。又说，“将练时，先将全身放松，尤其是两臂，要松得如绳儿拴在肩上一样，不可稍有拘束之力，如此当稍待，以俟身心稳静下来而后出动”。先师的预备式拳照体现了立身中正，安舒松净，虚灵顶劲，气沉丹田，松肩垂肘，含胸拔背等要领。拳照中有一种头顶青天，脚踏黄泉凛然不可侵犯的雄浑气概，脸部上所表现出的那种稳重沉厚的气度，使我们体会到老师说“打拳不光手脚四肢动，脸上要挂拳意，是如何体现”的道理。拳论上所说的“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”这句话如何做到，学学雅轩师在预



图 3



图 4

备式的拳照神态就会有全新的感受。

下面再说说起式。当预备式作好以后，当两臂由体侧向前缓缓上起时，先师说“出动时仍用一点思想上的意思松松的将两臂棚挑起来。以腰脊之力牵动两臂稳静的出动”。先师拳照的起势，看得出两臂的松沉，看得出以意用腰脊之力棚挑两臂上起，这个挑字用得太好了，太极拳命意源头在腰隙，四肢绝不自动，如是说是两臂上举，两臂上抬，而不是说以腰脊之力将两臂棚挑起来，就成了两臂自动，没有一点拳味了。第二张拳照是接上式两臂上起与肩同高后随即屈肘收回至胸前，第三张拳照是两臂慢慢下按，落于两胯前。起势最后两臂缓缓下沉是

身心一松，让两臂自然松沉下坠，要使两臂有沉甸甸重砣砣的感觉，两手有气贯十指的感觉才对，先师常说起势以安静心神，养其虚灵之气势，以备对方不测之来手，周身各部都可相机而动，切勿轻视之。

(二)棚手上势用意明

(图5~图8)棚手上



图5





势这个名称,其他的太极拳书上没有此称谓,而是将此势练法归在揽雀尾一式中叙述的。此式名称是先师取的,分得仔细,用意更为明确。

此式先师一共摄了四张照片,过渡动作十分清晰。第一幅是身势右转下沉,两手在右胸前作抱球状,先师作此势右转是身势下沉时右脚跟辗地沉转,身体重心在右腿。第二幅图照是左脚慢慢提起向左侧西南方迈出成弓步,左臂向左侧棚出,右手随势向右下侧分沉。先师曾说左臂向左侧棚出时要抱满撑圆,左手手心对着自己的胸口,两肩下塌,眼神意挂左臂神情十分



图 6



图 7



图 8

庄重，关于这一式向左棚时眼神到底是看正前方，还是头左顾，目前太极拳界一直在争论，而先师的拳照这一式头是左顾，眼神是挂在左臂的。第三幅图照是承上势不停上身以腰为轴沉着向左转体，重心移至左腿，右脚收回以脚前掌触地于左脚内侧的丁字步，两臂随势

向左侧作抱球状，先师拳照蓄势待发，含胸拔背，虚实分明。第四幅拳照是“上势”的定势图，右脚向前正西方迈出成右弓步，两手向前伸出，两手相距半尺许，右手高不过眉，左手高与胸平，先师拳照右弓步较大，膝关节不过脚尖，左腿伸直，但不硬挺，先师所传拳架，步幅宽大，但迈步时要求又要很轻灵，因此这种要求很见功夫，如腰胯不能完全松开，则出步迈不大，否则也不会轻灵。先师这张拳照立身中正神贯於顶，支撑八面，气势磅礴，全身体现出太极拳论中其根在脚，发于腿主宰于腰，行于手指的要旨。观看这张拳照使人心雄气壮。棚手上势的用法是：





(1) 假定对方从我右侧以右拳或掌击我胸部，我即向右侧身棚挂其拳掌，使其劲落空，我随上左脚一步，并以左臂抱圆，用横劲向其胸肋处棚去。

(2) 假定对方直接向我胸部按来，我也可用左臂抱圆，棚粘其来手，随向左转腰含化，然后再上右脚，出右手在前，以备接手之势。

(三) 奥妙无穷揽雀尾

(图9~图13)此处是先师一组揽雀尾拳照，棚式为一张，捋式为一张，挤式为一张，按式为二张，共五张拳照，仿佛看见先师行拳时连绵不断，一气呵成的画面。

棚式拳照：先师的左臂是外旋抱圆含棚意，眼神是意挂左臂，以前的太极拳书中在作揽雀尾棚式时，多以棚手上式中上势，图九的右手在前为棚。先师在世时曾说，右手为棚欠妥，他说若以右手为棚，对方双手必按在右臂上，在拳式中与捋的



图9

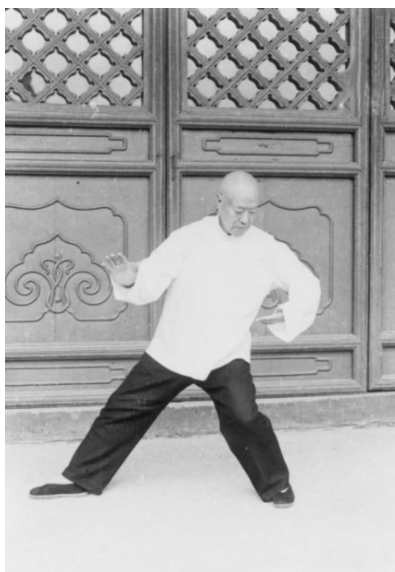


图 10



图 11

方向不同,即如以右手为棚则不能变为向左侧的掇式,只有左臂抱圆成棚像,才能变成向左侧的掇式,劲道才顺,而以往之书叙述及揽雀尾多是掇挤按,缺少棚式是其疏漏。棚式用法:先师说在推手中,假定对方以右手贴我左臂肘部,左手贴我左手腕部,欲向我胸部按来时,我即以左臂抱圆,以虚灵之气势棚粘对方双手,右手随扶其肘关节,以作掇化之准备。

棚式:先师作此式时是身体重心渐移左腿,屈膝半蹲,右腿伸直成半马步,上身随向左侧含胸,以腰脊之力带动两臂向左后下方抽回掇之,切勿两臂自动上身呆板,右手止于





右腹前,左手止于左腰旁,眼神随动意挂左手。先师说及掇式用法是:接棚式用法后,如对方双手按我左臂弓步向我胸部按进时,我即左侧含胸坐身,左臂外旋以棚化其力,右手管其肘部关节顺势向左后掇之,对方如按劲过猛,重心前失,必向前跌仆,掇中含有采捌手法的变化切勿轻视之。先师掇式拳照很有气势,仿佛有对方按来被引进落空掇出丈外之感。

挤式:先师传授挤式练法时是接掇式完后,深吸一口气,左手掌心贴于右手腕部,右前臂平屈成挤式,以腰脊之力向前挤出,高与胸平,眼神意注挤手前方。先师传其挤式用法



图 12



图 13

是,接掇式用法,我将对方来力掇化后,对方如欲稳定重心,必要将手抽回,我即翻右掌以掌根制其左上臂,弓步向前向其胸部打挤劲,左手附于右手腕部以助挤势。另一种用法是在推手练习中,我如以双手按对方,对方以掇劲化除,我为不失重心也可平屈右前臂挤其胸部,左手附于右臂内侧以助挤势,使对方掇化之劲失效。先师挤式身法中正,劲源脚跟,塌肩坠肘,虚灵之气势布满全身,神气沉稳含蓄,不愧为武学大家。

按式:先师拳照,按式为二图,第一图(即图十二)为按势之准备,第二图(即图十三)为按式之定式。传授按式的练法是:两手以腰脊之力缓缓向后抽回,并向两边分开,至近胸部时含胸,坐胯蓄势成半马步,然后身势下沉,劲起脚跟,以腰脊之力推送两臂成弓步按出,眼神意注前方。按式用法是接挤式用法,如对方含胸空劲将我挤势化除,并以两手压我两臂向我胸部按进时,我即向后含胸坐身,同时以两手抽回并向左右分开来手,对方此时胸部亮出,必欲回护,我即顺势进身成弓步,随其回护之势,以丹田内劲向其胸部按去。另在推手中,对方如用挤式,我即松其两臂含胸后坐以空其劲,随即以双手按对方右前臂向其胸部推去。先师这两张拳照中的双手向后抽回后坐的这一张,蓄劲的姿态非常好,真正做到了松肩垂肘,劲意含蓄,而按式的定式拳照可谓气静神凝,气魄雄伟。现回忆平时与先师推手时,先师一挤一按,神气一扬,双手



微微一动,我辈则如弹丸而出,惊心动魄,莫名所以的情景,真是神乎其技。

先师曾说,杨澄甫宗师发功巧妙,入里透内,打人于不知不觉之中。曾于民国十七年,在南京大戏院为赈灾事,杨老师与董英杰推手时使用的挤功,只见其身势往下一沉,眼神一看,臂微一抖,董则如断线风筝,一个跟斗翻出丈外倒地。又于民国十八年在浙江省国术馆教务长办公室,见杨老师与田兆麟推手时用的按动,只见其轻轻两手往田臂上一放,田则动亦不行,不动亦不行,不得已而奋力挣扎之,只见杨老师以两臂轻轻松松地向他一送,眼神一看,田则一个大仰身翻出,“嘣”的一声,五体朝天摔在床上。又于上海募捐时,杨老师与武汇川推手使用的按动,只见其略一抖手,武则疼痛多日始愈。又于民国十八年夏天,暑期间在杭州省国术馆院内,先师与杨太老师在院中乘凉,谈及棚劲,先师说:“杨老师以右臂往我胸部一挨,我感觉心中如火烧一样难受。”所以先师经常教导我们,打揽雀尾或练推手时,一定要棚掇挤按须认真,练好了以后才能上下相随人难进。

(四)支撑八面单鞭掌

(图14~图17)这一组单鞭掌照片,先师一共摄了四张,第一张和第二张是带式的动作,第三张是挂式的动作,第四张是撑掌的动作。

第一、二张拳照是带式。先师传授带式的动作



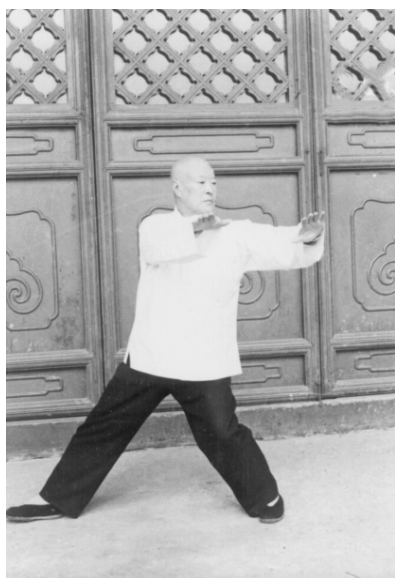


图 14

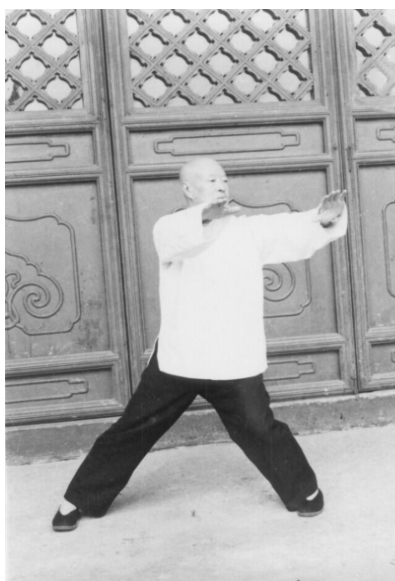


图 15

要领时说，上身向左转体一定要以腰脊之力托着两臂向左移动平带，两肩下塌，两臂松坠，两手像粘着糖稀，向左移动有抽丝样的感觉，仿佛两手两臂在运动时感觉得出空气的阻力，所以头脑须保持高度的虚灵感应。带式的第二张照片，先师的右脚尖是向内扣转的，就是说明一定重心移至左腿时，右脚尖才内扣，虚实一定要分清，而且两臂平带的高度与肩平；眼神随动，意照两手。带式的用法先师传授时是说假如对方由下向上以两手挑我两臂，我即松其两臂向左粘带之，以空其力。

第三张拳照是挂





式。当带式的动作完成后，不停，身体重心移至右腿，左脚收回成丁字步。先师传授挂式右手屈腕成钩手时，是右手掌指向内往右挂开变成钩手的。左手随动止于右腋旁，右臂须塌肩伸直不硬挺，眼神意注钩手。先师曾说钩手的用法是，如果对方以拳掌向我胸部击来，我即以右手变钩手以冷脆之劲往右挂开来手。

第四张是撑掌。此图为单鞭掌的定式。是接挂式后左脚向左侧迈成弓步，左手臂随以立掌向左侧撑出，左肘微屈，垂肘有沉意。定式中之左侧弓步右腿伸直但不硬挺，右脚尖内扣与地面是成 45° 角。此右脚尖扣



图 16



图 17

转呈 45° 夹角，先师说是他的改动，他说以往他早先学拳时，右脚尖内扣与地面是近 90° 直角，现改向里再扣转一点成 45° 夹角后，脚跟劲力更易向下沉稳，踩得更实在。先师曾说，太极拳创编的原则是根据太极的阴阳学说，即阴不离阳，阳不离阴，亦即刚柔相济，以静御动，后发先至，攻中有守，守即寓攻，攻防结合。即如单鞭掌式的攻防含意，即体现这一原则，所以单鞭掌的用法是向右之钩手一定是挂开对方之来手，待其胸部亮出时，随以左掌击其胸部，才合太极刚柔相济攻防结合之理。近有一种练法是右手腕外旋后变为钩手，殊失作用，所谓差之毫厘，失之千里也！曾记得在1965年春节，在成都市体育馆内举行的武术表演大会上，先师带我表演推手（活步大摆）当时我年轻力壮，步法身手也算灵活，待推手推至激烈处，我忽觉按去之手去劲落空，胸部被先师单手轻轻一按，我则仰身跌出丈外，不明所以。此时只听见体育馆内响起一阵热烈的掌声。事后我的师兄才说老师当日用了一招单鞭掌的打法，我跌出时，先师的单鞭定式还是稳稳的，非常漂亮。我当时昏头转向，是如何挨的打却不知道，也没看清。老师单鞭掌拳照立身中正，而且气势雄壮，有支撑八面之感，动作稳健、优美，不同凡响。我辈学拳主要学习先师行拳的神气，如临贴写字，慢慢琢磨，久之自得真正之拳味也。





(五)提手上势虚实清

(图18)先师此式摄了一张定式照，先师传授此式的练法是：左脚尖稍向里扣转，身体重心移至左腿，右脚收回不停即向前落步，以脚跟轻轻触地，膝部微屈成为右虚步，身势含蓄，同时右钩手变掌，右手在前，左手在后，屈肘合提于胸前。眼神意注右手前方。先师传授此势的用法是假定对方以右拳或掌向我胸部击来，我即以左手回挂来手，随以右手之腕背提击其面部，另外在散手比斗中经常以提手之定势作为散手之出势动作，虚妙跟随以空其劲，进退顾盼以蓄其劲。先师此式拳照立身中正，虚实分明，身势含蓄，有支撑八面之感，全身布满了虚灵之气势，随时可以应付不测之来手。曾忆先师讲及与一练通臂拳者切磋，先师以右手上扬虚晃其面，彼忽抡臂下劈，其势甚猛，先师随势以右手腕上提，“啪”的一声，击中



图 18



图 19



图 20

对方左耳脸颊部，对方头嗡嗡作响，晕了好久才清醒过来，最后对方说太极拳真厉害。先师告诉我们，此是用的提手上势打法也。

(六)白鹤亮翅气磅礴

(图19~图21) 先师此势图照共摄三张。第一张图是向左转身后，右脚收回于左脚内侧成丁步，右手随势回挂，与左手相合呈抱球状，此时眼神随动，意挂两手。第二张图是右脚向右前东南方弓步，两臂随势向前交叉，有蓄势待发之感。第三张图是白鹤亮翅的定势图，此时身势上起胸部微含，左脚提起向前落步成左虚步，右臂随



势上展于头部右前上方，左手随向左下分沉于左腿外侧。先师传授此式的用法是我向左转身，以右手掇挂其击我胸腹部之拳掌，假定对方用力向下沉压我右臂，我即以左手向外分开来手，冷然抽出右臂，以手背向上挥击对方下颚面部。先师此三张拳照，气势磅礴，

特别是定势拳照更是神采奕奕，有威然不可侵犯之感。先师曾示范此式用法时说，右臂抽出上提一定要松沉冷脆，配合腰脊之力，内劲才充足，他用手背向上在我下颚部轻轻一挂，我则感觉疼痛万分，好像下颚骨要脱位一样，心中发慌，有失魂落魄之感。

(七) 拗步掌法威力猛

(图22~图23)先师此式共摄二张拳照。第一张是右搂膝拗步掌的过度动作，练法是上身向右侧含胸，右手前臂随侧身含转之势向下经体侧沉着抽带绕上置于身后，左手同时随势屈肘向右拨挂止于右胸前，



图 21





图 22

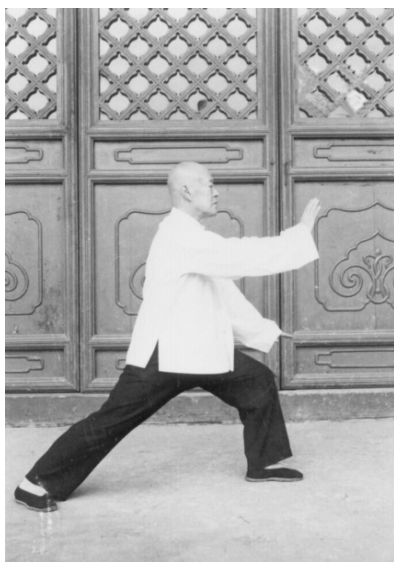


图 23

左脚尖同时向后移收。第二张是此势的定式图，练法是左脚向前迈步弓出，右手经右耳根向前平胸打掌，左手同时经左腿膝前搂出，止于左腿外侧，两眼神意注视右掌前方。先师传授此式练法要领时强调，右手出掌前推时，不可手臂自动，须配合腰脊之力向下沉打；立身须中正，推掌时右肩不能前探，超过左肩。先师说：“此式发劲要配合身势向下沉打，劲起陡然才能入里透内，不是光是手臂前推，以为手臂伸得长，伸得远才能把人打得出去，太极拳的发劲不是这样的，”又说，“两肩最多平，右肩只能不



足，不能有余。”在传授此式用法时说：假定对方以拳（掌）击我胸部，我即以右手向下后沉挂以化来力，假设对方以拳击我胸面部，我随以左手向右侧身挂开来手，假定对方再向我腹部以下以拳击或脚踢，我即以左手经膝前搂开来犯之拳脚，同时进步以右掌击其胸部。先师曾以此式示范，右手在我胸前贴着轻轻一按，身势微一沉，眼神一送，我顿感心中五脏震动，心中恐慌难受，真正感受到什么叫入里透内的劲道。先师说，当年杨太老师澄甫公打董英杰之拗步掌，只见其身势一坐，掌指一动，眼神一看，人如触电样蹦出，当时在广东大礼堂表演，报纸报导其发劲的情形云：北方太极拳泰斗与同道董某表演推手，掌指一动，人如弹丸而出……可见此式威力无穷。另外，关于搂膝拗步掌式的名称，以往的太极拳书上都称之为“搂膝拗步”，没有这个“掌”字，这个掌字是先师后来加上的。拗字的字意有不顺的意思，亦即步型、手式打出时不是同侧方向，打出的手势是拳或掌不明确，此式名称只说明了搂膝而忽略了攻击性的打掌，加一掌字后使此势之攻防含意就更清楚了。先师右搂膝拗步掌拳照，立身中正，神贯于顶，气势伟岸，弓步宽大，后腿脚跟踩地，如钉钉木非常沉稳，两肩下塌，看得出内劲贯通掌指的气韵。





图 24



图 25

(八)虚回蓄劲挥琵琶

(图24~图25) 此式动作，先师共摄两张拳照。第一张是手挥琵琶式的过渡动作，第二张是手挥琵琶式的定势。先师传授此式的练法是，身体重心渐移于左腿，右脚向前跟进半步不落即向后撤回。重心移至右腿屈膝半蹲，左脚稍提以脚跟触地成为左虚步。同时两臂回抽，左手在前，右手在后回护胸前，身势含虚，如抱琵琶弹奏状，眼神意注左手前方。先师传授此式用法时说：“此式在散手中为出手蓄劲之式，左手在前，右手在后，护面护胸，虚虚实实，



跟随进退，得机得势一举成功。”1929年在杭州举行全国大比武，先师与董英杰师叔代表太极拳上擂台比武，先师共战三场，前两场一胜一和。第三场，先师登台以手挥琵琶式开手，架式一亮，眼神威严朝对方一看，对方即被先师气势所慑，顿时心神慌乱拱手一揖，弃权认输。先师曾在他写的随笔中写到：有风虎云龙之气势，又要有虚无之变化，精神如捕兔之鹞，气势如捕鼠之猫，这是老论中所说的，但我认为还不够劲。简直是如《三国演义》中所说的关云长斩颜良之势，瞪眼时人头已落地。如这种气势情形才可。先师“手挥琵琶”两幅拳照立身中正，虚实分明，身势沉稳含蓄，可见其气势不怒而威，有凛然不可侵犯之感。

(九) 步步向前无敌手(图26~图31)

① 右搂膝拗步掌(图26~图27)

先师此式也是两张拳照，第一张是右搂膝拗步掌的过渡动作；第二张是右搂膝拗步掌的定型。先师传授此势的练法是接上式手挥琵琶后，上身右稍侧含蓄，右手前臂外旋，使手心朝上，随势由前经体侧向后抽带，左手随屈肘置于右胸前。同时，左脚稍提，以脚前掌触地如第一张拳照图，然后左脚向前正东方迈步弓出，右手经右耳根侧平胸向前随势推出沉打，左手向左下经左膝搂出，止于左腿外侧，眼神意注右掌前方。其用法是假定对方以拳向





图 26

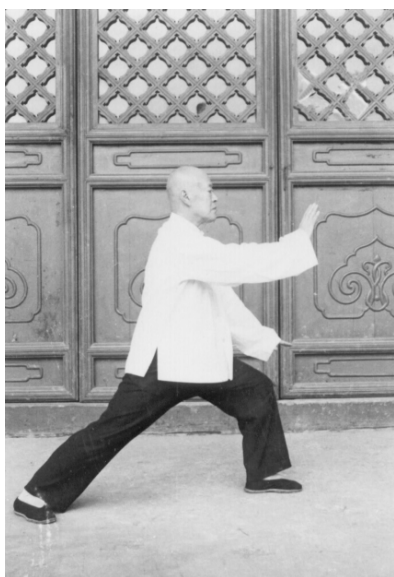


图 27

我面部或胸部击来，我即以左手向右侧身挂开来手，如对方以拳或脚击我腹部，我即以左手向左搂开来犯之拳脚，同时进步以右掌击其胸部。细心反复观摩先师拳照，是一种享受，心里自然会升起一种沉厚庄重的感觉，每当自己练拳之前读一段先师练拳精论，再看看先师拳照，就感觉拳练得特别有味道。想到先师生前教导的话：“你们不要一天东想西想，到处乱看书，以为这样就会进步。其实不然，练太极拳思想要越单纯，越清静才会悟出拳理，思想复杂了反而影响进步，练时放松放软的打，想着我的样子就行





了。”这些话真是言简意赅至理名言，我辈当本此教导练功才会不负师传，否则徒劳无功也。

② 左搂膝拗步掌(图28~图29)

先师此式共摄两幅拳照。第一幅为左搂膝拗步掌的过渡动作；第二幅为定型。先师传授此式的具体练法是：

(1)身体重心稍向后移，左脚以脚跟碾地，脚尖外撇，上身随向左侧，然后右脚向前迈出，同时左手前臂外旋使掌心朝上，随势向后向上绕至与左肩平时，屈肘使掌心朝前，右手随向左侧回挂止于左胸前，如第一幅图。

(2)然后右腿迈出成为弓步，同时左手经



图 28



图 29

左耳根部向前平胸随势推出，右手随经右膝前搂出，止于右腿外侧，此势的用法与右搂膝拗步掌相同，也是假定对方以拳向我面部或胸部击来，我即以右手向左侧身挂开来手，如对方以拳或脚击我腹部，我即以右手向右搂开来犯之拳脚，同时以左掌击其胸部。先师拳照立身中正，有一种头顶青天，足踏黄泉凛然不可侵犯之雄浑气概，顶头，拔背，垂肩，坠肘等诸多要点在先师拳照中充分体现出来。先师的拳照还体现出了一一种沉稳，厚重的气度，体现了太极拳周身的整劲。先师曾说：“练太极拳，神要内敛，收藏入骨，虚灵之神气布满全身要轻有轻，要重有重，轻者若百无所有，重者似泰山立崩，此言其虚灵之妙用也。但虚灵必先从实在处做起，轻快亦必在沉稳上着手，功夫日久，始能得到真正的轻快虚灵，若初学即讲轻快，必致一身零乱不整；若初学即讲虚灵，必致流于漂浮，毫无作用，所谓太极拳10年不出门，漫说10年，苟无真传，则一生也出不了门。”吾辈当时时揣摩师像，铭记先师教诲，太极拳则可望有成也。

③ 右搂膝拗步掌(图30~图31)

先师此式共摄了两张拳照，第一张是此势的过渡动作；第二张是右搂膝拗步掌的定式。此式是接上式左搂膝拗步掌后的动作，先师传授此势的练法是：

(1)重心稍后移，右脚尖外摆，上身随向右侧，然后左脚接向前上步，以脚尖触地于右脚之前，同时，右手前臂外旋，使手心朝上随势向后抽带，左手前臂随





屈肘向右挂出,止于右胸前,如第一图。

(2) 上动不停,然后左脚向前迈步弓出,右手经右耳根侧平胸随势向前沉打,左手随经左膝前搂出,止于左腿外侧,眼神意注右掌前方。此势的用法也是在前进攻击敌时,先以左手向右侧身挂开来犯之手,如对方再以拳脚击我腹部时,我即以左手向左搂开来犯之拳脚,同时进步以右掌打沉劲击其胸部。此势是接手挥琵琶式后连续进步的第三个搂膝拗步掌,练时连绵不断,一气呵成,《纪效新书》上所谓:“步步向前,天下无敌也。”但在连续攻击对方时,仍是始终贯彻了攻防结合,刚柔相济的原则,不是一味



图 30

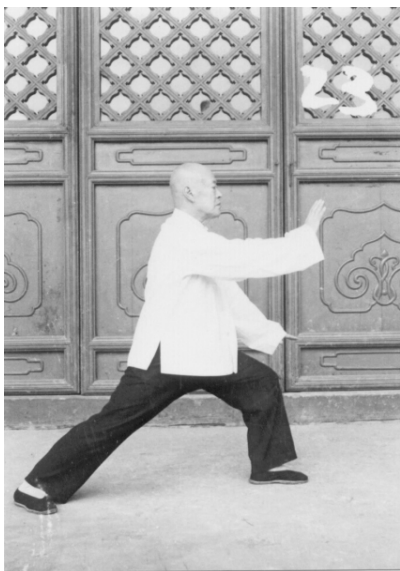


图 31



图 32

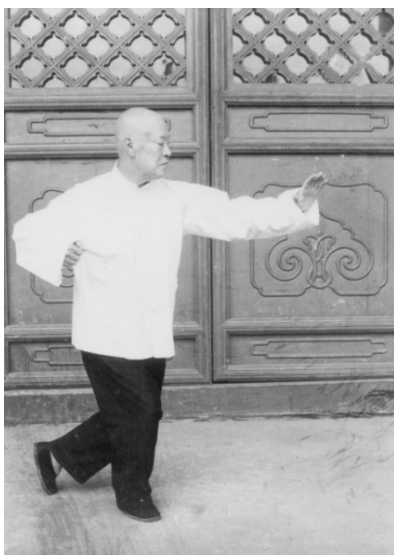


图 33

的只攻无守也。先师演练此势时后脚蹬地,异常沉稳,后脚跟如钉钉木,所谓与地面打通过电,融为一体。从来没有迈步时后脚跟浮动后滑并美其名曰:“后脚跟可以向后滑动调整”的说法和练法。先师曾说,后跟一动,劲力全消,发劲时就不得劲了,学者当注意焉。

(十) 搬拦捶法出手见红

(图32~34)此式先师共摄三张拳照。第一张是搬式的拳照,练法是右脚收回不停即向前摆步,重心移于右腿,左脚跟掀起,右手握拳随势向外平胸外搬;第二张是拦式的拳照,练法是重心全移右腿,右手抽回于腰侧,





左手向左下沉拦；第三张是捶式的定式照，练法是左脚向前一步弓出，右拳同时平胸打出，左手随回护于右肘关节旁以助其势，眼神意注右拳前方。先师在传授此式练法时，强调在搬时一定要用心意去搬，而不能光是手动。在作拦时，强调左手前出是向左前下沉拦，而不是光手往前



图 34

伸，他在讲解此式的练法时说，整套拳中有进步搬拦捶、卸步搬拦捶、落步搬拦捶之分，进步搬拦捶是向前直接迈步打搬拦捶；卸步搬拦捶是先身势后坐，右腿先收回卸势后再迈出打搬拦捶；落步搬拦捶是右腿蹬出向下落地后打搬拦捶。他演示卸步搬拦捶用法时说，卸步者是先卸其对方的来力也。他叫我向他腹部来拳，见先师向左侧身让过，并以右拳向左挂开我的来拳，随以右拳绕搬我的腕部，我急抽身退回，谁知他忽以左手向左下拦开我的右臂，左脚向前一步搬住我的右腿，使我动弹不得，他只以右拳向我胸部一点，微微一坐身，一抖拳我则一个趔趄仰面跌出。事后他说如果只是左掌前推就失去拦的效果了，并说当年杨班



图 35



图 36

侯善用搬拦捶,用时出手就见红。杨澄甫太老师也善用此式,如发短劲对方必受内伤无疑,并说太极拳用拳时也不握紧,如用力握紧则僵硬不快,同时只需一沉一点则可力透内脏,使人忘魂失魄。

(十一)步随身换如封似闭

(图35~图37)此式先师共摄三张拳照。第一张和第二张是“如封”的动作,练法是接前势(搬拦捶)右拳变掌,左手随由右腋下穿出,身体重心渐后坐左腿,屈膝半蹲,然后坐成半马步,胸部含蓄右手随势后抽,左手沿右臂外侧向外分开,两手分至靠近胸部与肩同宽时,翻两手心朝前,





垂肘于胸前如第一第二图。第三张拳照是“似闭”的动作，练法是接前势身势向下稍沉，进胯以腰脊之力推送，两手前伸成弓步，两手前推高与胸平，眼神意注两手前方。先师曾说：“如封者回护开挂之意，似闭者追随进逼之意；敌如其来，回护挂开来手，敌如其去以随

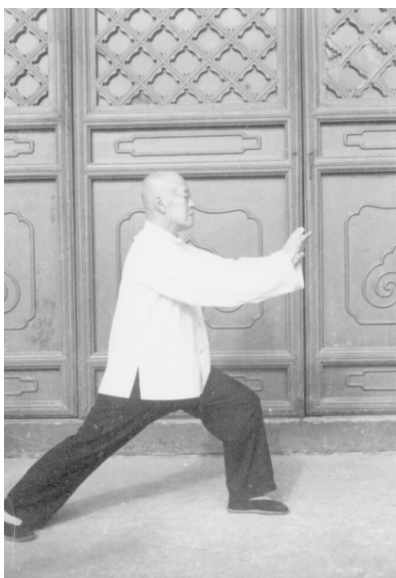


图 37

其去而进逼之。”他在讲授此势用法时说，假设对方按我右臂，以横劲逼我胸部，我即顺势松其右臂以卸其力，左手由右腋下穿出，向外挂开来手，对方重心不稳必失势，我趁其不稳之时进步以两手击其胸部，对方必跌出无疑。先师如封似闭这三张拳照十分传神，前两张拳照向后虚含回挂的神韵非常好，有虚无的气势，第三张拳照立身中正，神态稳重，体现了拳论中所谓“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”的练拳要旨。并说此式在散手中常用，有一次他在教我散手时，忽以右臂向我一扬，我急以双手前推，先师以右手回收，左手穿出向外一挂，身形一闪，已到我身后左侧，我急欲转身，但整个身体已被他控制，先师忽冲步双手一



图 38



图 39

按一送，我则腾空跌出，倒于地上，当时年轻，跌倒也不觉得疼，先师说此如封似闭用法，所谓步随身换，忽隐忽现也。

(十二)豹虎归山气势雄

(图38~图39)这一组豹虎归山的拳照先师一共摄了两张。第一张是蓄势待发之式；第二张是豹虎归山的定势。先师在传授此式的练法时说，身势须先下沉，上身含蓄左转，同时左手向左下抽出，向右转身，右腿迈出成弓步，右手平腰挂出，左手由耳根同时向前推出。先师在讲解此式用法时强调，此势如虎豹归山之状，其势凶猛，对方在我右后以双掌向我





袭来,我即向右转身,以右手挂其右臂,左手击其肩或胸部,如形意拳之虎扑式连撑带扑以截劲击之,对方必应手而跌。先师曾说,在以往的太极拳书上,此式写成抱虎归山。他认为怀抱的“抱”字应是虎豹的“豹”字才对。他说此式动作分明是右掌由胸前、左手平面部、扭颈回头向右后方扑去,如虎豹蹿山之状,此式与形意拳中虎扑式略同。不过太极拳在练时徐徐缓慢,并不蹿跳,只形容意思而已。又说:老虎岂可抱乎?太极拳尚巧妙,不尚拙力,即或将对方抱住,是否是与其角力?先师对此式的见解是有道理的。先师的这两张掌照,气势沉厚,有蓄势如开弓,发劲如放箭的气概。

(十三)斜单鞭接肘底捶,肘底捶法显神威

(图40~图43)这是一组斜单鞭到肘底捶的照片,先师一共摄了四张。第一张是斜单鞭的定式,第二、第三张是到肘底捶的过渡动作,第四张是肘底捶的定式。斜单鞭的拳照气势雄伟,四平八稳,有支撑八面的气概。第二、第三张过渡照也神



图 40



图 41



图 42

情凝重,气宇不凡,肘底捶立身中正,体现了神贯于顶、气沉丹田、塌肩垂肘的练拳要旨。关于斜单鞭接肘底捶的练法,有些太极拳书上不是这样介绍的。他们的练法没有斜单鞭,只是转身后左掌自左而下向里经右前臂内侧向前上圆转穿出,右掌向左经左掌外侧下盖,随盖随着握拳,置于左肘下。而先师所传之练法,是转身后左手随前臂外旋垂肘回挂于左胸前,而右钩手变拳随转身虚步之势由后经右腰侧向前伸出置于左肘下面。先师在传授此式的用法时说,假定对方在我左后方向我胸部以右拳击来,我即向左后转身以左掌在前挂开来





拳,对方如抽拳再向我胸部击来时,我即以左臂回挂,同时以右拳自腰间出,在左肘下向其胸胁部击之,对方必被跌出。先师强调此式的捶法使用,并说曾见杨澄甫老师打崔立志之肘下捶,左手挂开来手,右拳由肘下出陡然一去,崔则感觉如同木塞子插进胁部去一样,疼痛难忍;又说,曾经

有一人想试杨太老师功夫,趁敬茶时突然以拳偷袭,只见杨师微一侧身,用端着茶碗的左手臂微微一挂,右拳自左肘下一点,此人则一跤跌出,而杨师左手端着茶水一点都没有洒出来,其功深神妙如此,所以先师说练此式不能丢掉捶法的作用。如只是左手穿出,右拳回护放于肘下就失掉意义了。关于斜单鞭接肘底捶的练法我曾问过我的师兄吴声远,他是1929年在杭州浙江省国术馆从先师学的拳,当时杨澄甫太老师亦在那里任杭州浙江省国术馆教务长,先师当时任该馆太极拳主任教员,专门负责传授拳架、刀、剑,吴声远说当时他学拳时即是“斜揽雀尾”后面有一斜单鞭再接肘底捶,此练法不是雅轩师改动的。



图 43



图 44



图 45

(十四) 以退为进倒 撵猴(图44~图52)

① 右倒撵猴 (图44~ 图46)

先师此势共摄三张拳照。第一张拳照为左脚在前,上身右转朝南,右手向后抽带,左臂向前伸出,以备后退之图;第二张是左脚向后退步,右手置于右耳根侧以备打掌之图;第三张为右倒撵猴之定式图,此图身势坐成半马步,右臂前伸随后坐之势以立掌打出,左手随向后平腰抽回沉于左腹旁。先师传授此式的要点是身桩一定要坐正,臀部后坐时不凸臀,肩须下塌,前手臂勿挺直,肘微屈有沉意。其用法是说:假定对





方以拳或掌进步向我胸部击来，其势甚猛我即以左手在前粘其来手，顺势退步抽带；同时以右掌自右耳根出，向其肩部或面部击去，对方必受伤无疑。先师右倒撵猴这三张拳照气势腾挪，特别定势更是神态庄严沉厚。先师忆及1957年参加全国武术比赛，当时他担任大会裁判工作，湖南代表队有一练吴氏太极拳的名手易某某，推手柔化功夫很好，极其灵巧，很多在京的太极拳名师与他推手时，都将他发不出去。最后，易某某一定要向李师请教，李师和他



图 46A



图 46B

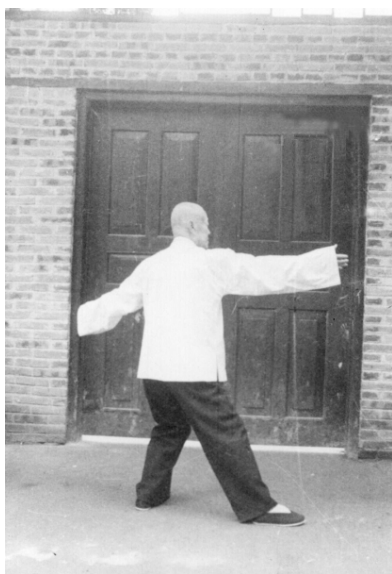


图 47



图 48

搭上手后也感到用常法不易奏效，因此推手时，诱其前进以退步倒撵猴式，将易某某打出丈外。易某某为此非常佩服李师技艺，要求李师讲一讲这一手是如何用的，在场的太极同道也一致要求李师讲一讲。李师毫无保留地详述了这一手的用法，在场的人都作了笔记，李师说：杨澄甫先生曾在南京旅馆内用倒撵猴式打董英杰，右掌松沉一弹，人已弹出丈外，倒撵猴之用法真是其妙无穷。

② 左倒撵猴（图47~图49）

先师此式共摄三张拳照。第一张是



承上式后左手向后抽带于身体左侧，上身随向左侧朝北眼神随后注于左手；第二张拳照是身体重心移于左腿，右脚向后退一步，左手置于左耳侧以备出掌之势；第三张拳照是左倒撵猴式之定势图，身势坐成半马步，左手从左耳根打出，右手平腰抽回沉于右腰旁。先师传授此式的要点与右倒撵猴式的要点同，其用法是说假定对方进一步再向我胸部击来，我此时右手正在前，即以右手臂粘其来手顺式退步抽带化解来力，同时，左掌自左耳根出向其肩部或面部击去，对方必跌出无疑。先师此势拳照面部因是正对着我



图 49



图 50





图 51



图 52

们,神情的庄重沉厚显得更为清楚。回忆先师示范此式的神态,真是高山仰止,景行行止。

③ 右倒撵猴(图50至图52)

此式是接左倒撵猴动作,先师共摄三张拳照,其传授此式练法是承上势右手向后抽出,置于身体右侧,上身随左侧朝南,眼神意挂右手,如第50图;重心移于右腿,左脚接向后退一步,脚尖先落地再踏实,左腿屈膝半蹲,重心后移右脚尖朝前摆正成为半马步,上身随右转朝东,同时右手经右耳根侧向前伸出高与肩平,左手随前臂外旋翻手心朝上向后平腰抽带,意注右手前方,如图51、52。





其用法是说：假定对方以拳或掌进步向我胸部击来，我即以左手在前粘其来手，顺势退步抽带，同时以右掌自右耳根出，向其肩部或面部击去，对方必然受伤。

总之，倒撵猴式在太极拳技击中是一种以退为进，败中求胜的打法。体现了太极拳以静御动，后发先至，引进落空的技击要旨，细心观摩先师的拳照，再回忆先师生前言传身教的神态，再加之自己的不断用功，功夫是会不断进步的。

(十五) 凤凰展翅斜飞式

(图 53~55) 此式先师共摄三张拳照。



图 53



图 54

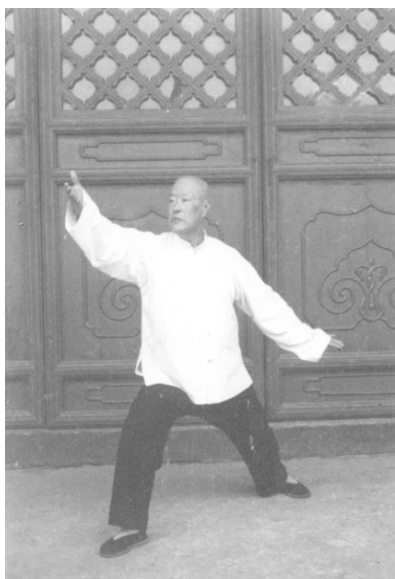


图 55

第一张是接上势右倒撵猴定势完后,左手后抽,上身向左稍侧朝北,眼神回挂左手的图照。第二张是身体重心移于左腿、右脚收回,身势含蓄,右手回挂,左手上盖于右臂之上,两手交叉,眼神右顾,以备进取之势的预备动作。第三张拳照是斜飞式的定势图,此图是

身体向右后转身朝南,右手随势向前挥掌弓步的动作,两臂展开如凤凰展翅。先师传授此式的用法时说:假定对方以拳向我胸部击来,我即身势含蓄,以右手在前向左挂开来手顺势,以右手挥击其面,所谓出其不意冷快绝伦也。先师斜飞式拳照,立身中正,神气饱满庄严,有稳如泰山之感。

(十六)海底针法用采劲

(图56~图58)这一组海底针拳照,先师一共摄了三张。前两张为此式的过度动作,第三张为海底针的定式,动作连贯,分解动作十分清晰。先师在传授此式练法时,是身体重心渐移于左腿,右脚向



前跟进半步不停向后撤回，重心随移于右腿左脚接向后撤回，以脚尖触地于右脚之前。同时，右手前臂使手心朝左，随势向后抽回，右手随上移，如第56、57图。先师交待作此式过渡动作时，要保持立身中正，腿部要有沉着柔弹之力，步法向后的移动要有抽丝挂线的味道才对，然后身势下沉，两腿屈膝下蹲，上身稍前倾。同时，右手随下蹲之势向前下沉，掌指朝下止于右腿膝下，左手随附于右前臂，眼神意注前下方。先师传授此式的用法时说：“海底针是用的采劲，假定对方进步以拳击我胸部，我即以右手



图 56



图 57





图 58

衔其腕部，左手管其肘部，随势撤步身势下沉以采之，对方被采，重心必失，向前跌仆矣。记得在1974年春节，我到老师家中拜年，谈话中问及海底针用法，先师叫我伸手出拳，我刚伸手前去，忽觉先师右手掌像轻轻衔着我右腕，陡然间他往怀中一带，我突觉手臂发

麻，脖后大筋如触电一样震痛，身体站立不稳，往前栽出，扑倒在他的床上，先师说此谓之沉采劲，出手须轻妙，不可用力去抓，要劲起陡然，并说此劲以前杨太老师澄甫善用，如练拳不知松软，推手时又抓又卡，则无效矣。

(十七)收放自如扇通臂

(图59~图60) 此式先师一共摄了两张拳照。第一张是接前式海底针后，身势上起，右臂随势上挑于头部前方的过渡动作，第二张是扇通臂的定式。先师在传授此式的练法是，上身立起后向右侧身，左脚向左侧迈出弓步，右手屈肘上架于头部上





方，左掌向左侧平胸推出。先师说，扇通臂的身形象单鞭掌身形，是侧身打掌，练时不要把身转向正面了，而且须立身中正，不可前俯。在传授此式用法时，先师作示范先将我的手向下采，如海底针式，我重心前失，为稳定重心急向后抽手。先师顺势向上抛开我右臂，以右手架护头部，伸出左掌在我胸部略为一按，一抖，只见他眼神一闪，我则一个趔趄向后跌出。我急用手护胸，先师随即用手一拉将我带回，我才免跌倒之苦。先师发劲收放自如，在平时教我们推手或照亮手法时，只要见先师的手向我



图 59



图 60

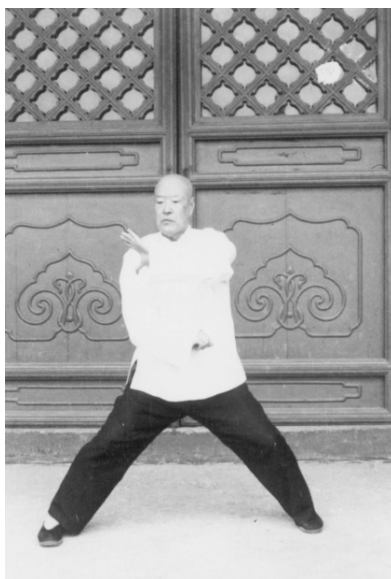


图 61

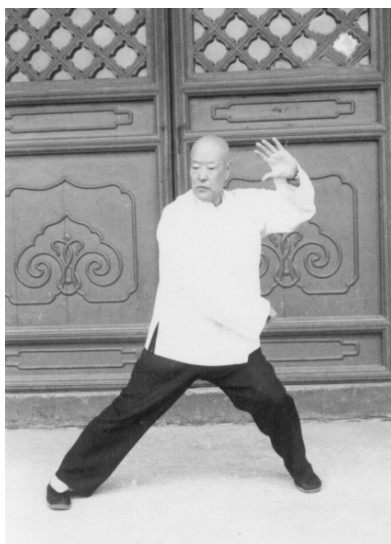


图 62

们身上一来，则有心慌恐惧感。先师之技我辈真是难望其项背矣。

(十八) 烈马发威撒身捶

(图61~图64) 此式先师一共是四张拳照。第一张拳照是接扇通臂后左脚内扣，两腿屈膝成骑马步，右手变拳由上而下平落于胸前，左手随动屈肘于右臂之上，手心朝外。第二张拳照是身体重心移于左腿，蓄势待发之象。此两张拳照，气势饱满，庄重含蓄，有不怒而威的气概。第三张拳照是翻身向右后以右手握拳抡臂下劈之势。第四张拳照是右拳向后抽回，收提于右腰





侧，左手经左耳根侧平胸向前方横掌推出，眼视左掌前方。先师在示范此式的练法时强调，左手横掌前推时一定是配合右臂抡劈后右拳后抽之势，要配合完整，一气呵成，而且左手一定是贴着右臂的内侧出掌。先师在讲解此式的用法时说，假定对方在我身后，欲偷袭我，我突然转身抡臂以拳下劈击其头部，对方如用臂招架，我即以右臂顺势下沉回挂，同时出左掌贴着右臂推出，击其面部。先师说，我左掌推出时，如果不是贴着右臂顺其后抽之势出掌，而是与右臂隔着一段距离出掌，则对方可用另一手防范，则不易



图 63



图 64

击中对方，我左手如贴着右臂前出又随其下沉后抽之势，则对方不好躲也。先师翻身撇身捶拳照，动作交待非常清晰，气势腾挪。先师曾说此式在散手中最为实用，在四面受敌之时，只要心性沉着，虚灵之气势布满全身，腾挪闪展如烈马之发威自可灵活运用，劲起陡然，收非常之功。又说：在太极拳体用全书中有一式叫“转身白蛇吐芯式”，其实此式与翻身撇身捶练法相同，只是一个右手握拳，一个是右手成掌，其它没有区别。所以先师在传拳时将此式改名为“翻身撇身掌”，又说凡拳式的取名非象形即象意，此式无白蛇吐芯之形又无白蛇吐芯之意，故不应名为白蛇吐芯而名为翻身撇身掌为妥。

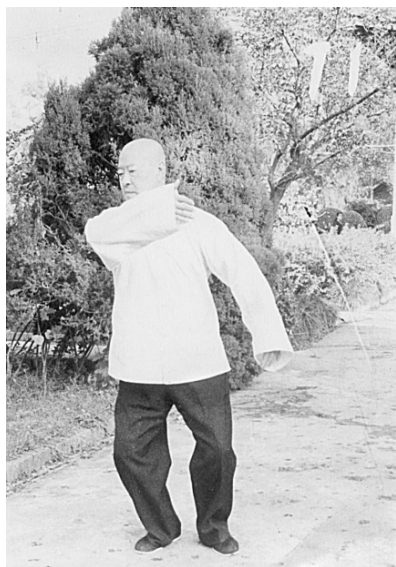


图 65

(十九)左右云手护 胸腹(图65-图67)

① 右云手

先师传授此式的练法是先以左脚尖扣转，身势下沉成马步，然后重心移于左腿，右脚向左侧收回和左脚并步，并步时是先脚尖落地再踏实，右臂平屈抱圆，护其





胸面部，左手在下护其腹裆部，上身随以腰为轴带动两臂向右含转，两臂决不可自动。先师传授此式用法是右手向右云转，以化对方向胸面部进犯之来手，以护己胸部，左手在下以护其腹部裆部，并可挂开对方向下部进犯之拳脚。

② 左云手

先师传授此式的练法是：右云手完后，重心移至右腿，左脚向左侧横开一步，亦是脚尖先落地再踏实，成马步；此时左臂上起平屈抱圆以护胸面部，右手下落护其下部，上身以腰为轴带动两臂向左含转，两臂不可自动。此式用法与右云手相同，只是方向相反，亦是左手护胸



图 66



图 67

护面，右手在下护腹护裆，挂开对方来犯之拳脚。

③ 右云手

此式练法是接左云手后，身体重心移至左腿，右脚向左侧收回和左脚并步，亦是先脚尖落地再踏实。右手上起，右臂平屈抱圆，以护胸面，左手下落护其腹裆部，上身以腰为轴带动两臂向右含转，两臂不可自动。其用法亦是右手护胸护面，左手下护腹裆，向右云转含化对方来犯之手。

先师云手图照一共摄了三张，在实际演练中一般是打五个云手，先师拳照云手看得出身势含蓄的云转，神意内敛之气势。先师在打云手时特别强调云转时以腰为轴的作用，强调立身中正，以腰为轴绝非是

胯左右的摆动。而是以心意含虚的转，整个腰脊关节都要在以腰为轴的领率下一动百随，此非身心四肢百骸一松百松不能作到。所谓一动无有不动，一静无有不静也。

(二十) 高探马头击面门

(图 68 ~ 图 70)

此式先师一共摄了三



图 68





张拳照。第六十八、六十九图是高探马的过渡式，第七十是高探马的定型式。在传授此式的练法时，先师说此式须重心先移于左腿，右脚向前跟步即撤回有虚含回护的意思，然后左脚随向后稍回成左虚步，同时右钩手变掌经右耳根侧向前横掌推出，左手随势屈肘抽回，止于左腰侧，眼神意注右掌前方。在传授此式的用法时，强调右手横掌前出时，一定要贴着左臂内侧随其后抽时顺势前伸，这样技击作用才大。先师说，假定对方以拳向我胸部击来，我即以左手背粘其来手向后沉挂，同时右掌横出向其面部



图 69



图 70



图 71



图 72

击去。先师这三张拳照神采奕奕，立身中正，虚实分明，我辈当细观其神气，才能有所领悟。

(二十一)左右分脚奏奇功

(图71~图76) 此式先师共摄6张拳照。图71、图72是分脚前的过渡动作，七十三A、七十三B是右分脚的定式，七十四、七十五张是左分脚的过渡动作，七十六是左分脚的定式。先师在传授此式的练法时强调，在右（左）分脚前，左（右）脚向左（右）前弓出成弓步，两手同时随势向左（右）掇出至左（右）胸前时两手交叉，腕





部相靠搭成十字形时两臂一定要塌肩、屈肘抱圆，不可耸肩、探身。作分脚时左（右）腿一定要伸直站立，右（左）脚提起时要慢慢分出，脚背要绷平，意在脚尖，同时两臂由胸前向两侧撑开，高不过眉，两臂不可挺直，眼神意注右（左）手前方，神情要稳重。在传授此式的用法时先师说，假定对方以右拳向我击来，我即以右（左）手在前，侧身挂之；如对方再以左手向我胸部击来，我即以双手交叉粘其臂而掇之，对方必欲抽手稳定重心，我顺势分开两手，以右（左）掌击其耳面部，并提起右（左）腿以脚尖向其腹裆、



图 73A



图 73B



图 74



图 75

腰肋部踢之。先师左右分脚这6张拳照把演练的过程交待得清清楚楚，神情凝重，看得出松沉的韵味浸透全身。先师曾说太极拳中腿法虽不多但很重要，练好腿法在实际的散手中才能威力无穷。他说练时是松松软软、徐徐缓慢，但用时却要劲起陡然、冷快绝伦。松松软软、徐徐缓慢的练法主要是为了养灵机，是为了实际的快，有了灵机才能应付仓猝之变。他说他抗日战争流寓四川，刚到成都时，人地两疏，他提着皮箱在车站遭一伙流氓的哄抢，真是说时迟那时快，他来不及多想，对于扑上来的为首两名歹徒飞起左右





脚，踢中歹徒小腹，两名歹徒痛得在地上打滚，其余吓得一哄而逃。先师说这两腿就是用的左右分脚，他说事后还真有点后怕，如果当时出了人命还不知如何了结。先师的武艺得到四川武术界的赞许，故能在四川立住脚并广为传播太极拳，受到四川武术界的尊崇。

(二十二)伤敌脚背用 栽捶

(图77~图78) 此式先师共摄两张拳照。第一张是栽捶的过渡动作，第二张是栽捶的定式。先师在传授此式的练法时说，此式练法迈步时与搂膝拗步掌同，唯迈步后右手握拳由后上向前



图 76

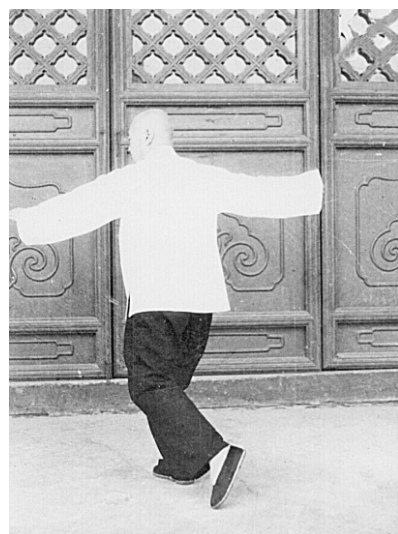


图 77



图 78

下栽击。在讲解此式用法时先师说一法是搂膝者挂开来犯之拳脚，同时顺势以右拳下栽击其下腹；另一法是如对方突以脚向我腿部踢来，我以右拳击其脚背太冲穴位，彼必受伤无疑。先师曾说在南京国术馆时，有一练北派拳的拳师看不起练南派虎拳的同学，练北派拳者的

两人一言不合，练北拳者忽向他一脚踢来，练虎拳者一拳下击正中对方脚背，当时则疼痛瘀肿不能行走，先师说此人用的就是栽捶法也。先师在平时教我们练此式时，左手搂膝止于左腿外侧，而先师摄此照时是左手护于右前臂中节，显得下击之拳法更为有气势。

(二十三) 气韵不凡右蹬脚

(图79~图80)此式先师共是摄了二张拳张。第一张是转身两手交叉时的动作，第二张是右蹬脚的定式。先师在传授此式时特别强调，在左转身两手交叉时要明了用意，不能如时下一些人练此式时两手划圈





交叉图外表的所谓划弧、划圈。他说此式应该是转身时右手握拳向左裹挂,左手也握拳随沉肘向右裹挂,两手腕部才合抱交叉。他在演示此式用法时叫我以右拳向他胸部击来,只见先师向左侧身让过,同时以右臂腕部粘住我的腕部向后挂之,左手随配合右手的挂势两手交叉裹夹住我的右臂随转身之势带之,我则重心不稳,向前倾跌。我急欲抽拳稳住重心,先师忽两臂分开,以右掌击在我的面部,右脚前蹬击中我腰腹部。先师只是形容意思,并未发劲,使我感觉恐慌而已,故我并未受伤。先师说蹬脚的高度要平腰,要松松的提起来,脚尖要上翘,支



图 79



图 80

撑腿要伸直,两手从胸前分开,两肩下塌,高不过眉。他教导说太极拳的腿法也很重要,不可忽略,要经常压腿,走步,保持步法、腿法的轻快,在散手中才能发挥实战作用。在他80高龄时,每天仍坚持压腿。先师身材魁梧,体重90多公斤,每天练完拳后他就要把腿放在门方上,压起来头还能碰到脚尖。一次他在教我散手中,突然分开我的双手,右腿提起,我心中一惊,先师的脚尖已点在我的胸口上,我急后退,先师一笑,身微一沉,腿微一伸,我则仰面倒于他的床上。先师说此式叫喜鹊登枝,身势,腿法要有柔弹味才行,并说现在有些人徒有太极拳的名,一辈子不练腿,打出来的拳步子也迈不开,

腿举不起来,拳架没有气势,没有拳味,反而说你步子大了等,如此下去太极拳恐怕就要失传了。仔细观摩先师的这两张拳照的气韵,再多思多想先师平时所讲的话,练太极拳才会有进步也。

(二十四)顶天立地打虎式

(图81~图84)左打虎式,先师摄了二张拳



图 81





照。第一张是接右蹬脚后,右脚落下向左后倒插步,两腿屈膝交叉的过渡动作,第二张是左打虎势的定势。先师传授此式的练法是,倒叉步后,重心移于右腿,左脚随向左侧正西方弓步,同时左手握拳随势向右绕一立圆后,举左拳止于头部左额前上方,右手握拳随动向下沉落于腹前,拳心朝下,眼神意注右拳下方。先师在传授此式的用法时说:假定对方忽然蹲身向下抱我左腿欲将我摔倒时,我即将右脚落下向后倒插步侧身让开,同时以左手握拳下绕挂开来犯之手,右手抓握其头发或后领顺势下按,使其不能抬头,左拳上举以备下击也。



图 82



图 83



图 84

右打虎式,先师共摄了二张拳照。第一张是接左打虎式后左脚以脚跟为轴脚尖内扣,右脚收回,以脚尖触地于左脚内侧成丁字步的图照。第二张是右打虎势的定式,此式是右脚向右侧弓步,右拳绕起上举于头部右额前上方,左拳随势沉落于腹前,拳心朝下,眼神意注左拳下方。此式的

用法,先师传授时说,也是假定对方忽然下蹲抱我右腿,欲将我摔倒时,我即迈开右脚,以右拳挂开来手,左手抓握其头发或后领顺势下按,使其不能抬头,右拳上举以备下击其头部。

先师这四张拳照,神采奕奕,沉稳庄重,有头顶青天,脚踏黄泉的气概,拳论上所谓“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬”也。先师说打虎势的练法以前他学拳时不是这样练的,以前练时没有倒叉步,而且如打左打虎势时右手握拳是拳眼向上,拳心朝里的,握拳没有抓握下按的意思。现在的练法是他根据杨澄甫太老师讲此式的用法后改的,他说他曾问杨太老师打虎该怎样打,杨太老师说:老虎凶猛力大,它向你猛扑上





来时,你得先撤步闪身让过扑势,并顺势以右手抓住老虎的后颈头皮向前下按之,使老虎前腿完全伸直扑地,老虎才无法用力撑起来,此时我才好举拳下击。老师说,杨太老师去世后,抗战中他来到四川传播太极拳就把此势根据老师讲的用法改成现在这种练法的,不是他凭空随便改动的,并叫我们练拳是要多用思想,功夫才能进步。

(二十五)发劲猛脆 双峰贯耳

(图85~图86) 此式先师共摄两张拳照。第一张是双峰贯耳的过渡动作,第二张是双峰贯耳的定势。先师传授此式的练法是接右蹬脚后左腿屈膝,



图 85



图 86

右脚落下成虚步，上身微向右侧含胸，同时，两手臂一齐由前向下抽带，然后，左右分开绕上，两手握拳环形合于头部前方，同时右脚迈出成弓步。先师在传授此式用法时说，假定对方以双手向我胸部推来，我即以两手向下粘其两腕，向下沉带，并左右分开，随即进步进身，两手握拳贯击对方耳部。先师说此式攻击对方耳部或太阳穴，进步进身要快发劲要猛、脆，所谓一发命归阴，非遇歹人，不可用此重手。先师这两张拳照庄重沉厚，气静神闲不同凡响。

(二十六)披身踢脚显奇能

(图87~图88)此式先师共摄两张拳照。第一张是



图 87

接双峰贯耳后，上身向右侧含胸，右脚尖外摆，两手前臂裹抱交叉于胸前的拳照，第二张是披身右踢脚的定式图。先师在传授此势的练法时强调，左脚提起时身势须向左披身(斜身)左脚以脚尖随身势踢出，脚背须绷直，脚尖斜前，两手交叉向左，左右分开时高不过眉，眼





神意注左手前方。先师在传授此式的用法时说,假定对方用右拳击我胸部,我即以左手在前粘其腕部向右挂之,右手配合随动,两手交叉裹住其右前臂,使其来拳落定,重心前失;对方如抽拳向后欲稳其重心,我便顺势两手分开以左掌击其面部,同时以左脚尖踢其腰裆等部。先师曾说,他



图 88

学拳时双峰贯耳后是踢脚,不是蹬脚,他说此腿法在散手中最贯用,在与人交手时,须先虚晃对方面部,并向右前斜身闯步飞起一脚,劲贯脚尖,要冷弹脆快。他说在40年代,在成都天仙桥街永兴弹花厂中与牟祖绶打散手时,就用过披身踢脚的招式。当时先师先以右手虚晃其面部,牟则以右手向上迎架,其右肋部已亮出,他便经其右侧往其右后闯进两步,披身斜提右脚向其右肋踢去,其劲则竟透其左胁,牟蹲地疼痛不已,多日始愈。先师在时,多次强调要多练腿。这两张拳照,先师神气非常好,踢脚举腿都非常松,气势很饱满。我辈当反复琢磨,才能有所进步。

(二十七)野马分鬃招式奇(图89~图92)



图 89



图 90

① 右野马分鬃 (图89~图90)

此式先师共摄两张拳照。第一张是此式的过渡动作,第二张是此式的定势。先师传授此式的练法是接斜单鞭后身体重心移于左腿,右脚向前以脚尖点地于左脚内侧成丁步,上身随向左稍侧两腿屈膝,同时两手随势向左侧交叉成抱球状,如第八十九图。然后右脚接向右前弓步,两手随势上下展开,如第九十图。先师曾说打右野马分鬃,两手在上下展开时,不能用手去,不可自动,而必须配合腰脊转动之势,前手高不过眉,后手须沉于腰侧,这样才够味,才有气





势。他在示范此式的用法时说：此式两种用法，第一种用法是假定对方以脚向我腹裆部踢来，我即以右手回挂，抄其右腿，进步以腰脊之力向右前方转身扔出，对方被抄右腿，站立不稳，必被扔跌出。第二种用法是假定对方以拳击我胸部，我即以左手向下采其腕部，右手穿其腋下进步转身向其胸部捌击。

② 左野马分鬃（图91~图92）

此势先师也是摄二张拳照。第一张是过渡动作，第二张是定式。先师传授此式的练法是接右野马分鬃后，上身向右稍转，左脚向前跟上以脚尖触地于右脚内侧，两



图 91

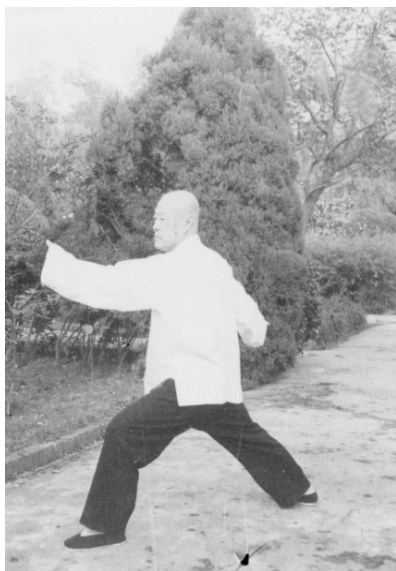


图 92

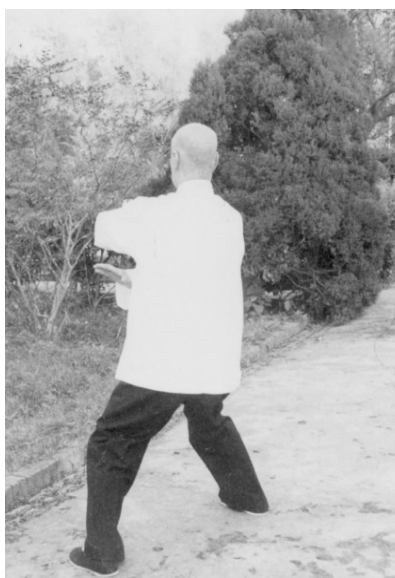


图 93A



图 93B

腿屈膝成丁步，同时右手前臂内旋使手心朝下，屈肘收于右胸前，左手随式移于右腹前，两手交叉如抱球状，如第九十一图。然后左脚向左前弓步，两臂随转腰之势向上下分展，前手高不过眉，后手沉于右胯侧。此式用法与右野马分鬃相同，只是方向相反。先师左右野马分鬃拳照气势腾然，功架舒展优美，过渡动作气韵涵蓄，定势动作气魄雄壮，毫无拘谨做作之态，使人越看越爱不释手也。

(二十八)野战八方穿梭式

(图93~图96) 左右玉女穿梭，先师一共摄了四张拳照。第





一张是左脚内扣，两腿半蹲成马步，同时右手屈肘收于胸前，手心朝下，左手随势屈肘沉于右臂之上，手心朝外，此图是转身前的准备动作。第二张是转身左玉女穿梭的定式，练法是上动不停，重心全移左腿，右脚先收回以脚尖触地于左脚内侧，然后，左脚以脚跟为轴碾地上身随势向右转身，右脚向前迈出成弓步。同时，右手随转体向上棚架横掌止于头部上方，左手随势经左耳根侧平胸向前立掌伸出，眼神意注左手前方。第三张是右玉女穿梭的过渡动作。练法是接上势左脚跟上，两手在胸前回抱，以备进取



图 93



图 95



图 96A



图 96B

之势。第四张是右玉女穿梭的定式，左腿向前弓步，左手掌随进步之势上架护于头部，右手经右耳根侧同时向前打出，眼神意挂右手前方。先师在传授此式的用法时说，玉女穿梭者，形容如仙女穿梭织布时之快捷轻灵也，此式在散手中经常运用，特别是在野外四面受敌之时，敌从后方偷袭以拳掌击我头部我突然转身以左（右）掌棚架护住头部，挂开来手，同时进身弓步以右（左）掌击其胸部，出掌之快如往来穿梭之急。先师此四张拳照，因底片关

系不很清晰，但仍体现出厚重的气势。他在50年代摄有一张玉女穿梭的拳照，虽然是穿便装摄的，但神采奕奕气度庄严，有凛然不可侵犯之感。这张拳





照刊在拙著《杨氏太极拳法精解》一书中，大家不妨找到很好的观赏学习一下，确实是气势磅礴，乃拳照中的精品。

(二十九)抽身下势卸敌势

(图97)先师此图是接单鞭掌后，身体重心后移右腿，屈膝全蹲，左腿伸直铺地成下势仆步。右手仍成钩手，左手抽回下沉于左腿内侧，眼神意注左手前方。先师传授此式用法是：假如对方以右拳击来，其势猛锐，我便以左手粘挂，突然仆步，以卸其力，以备进取。先师图照仆步下得很低，气势腾挪。以70高龄，体重90公斤之躯，又是病后初愈，尚能作此难度动作，可见先师基本功之好，功力之深。

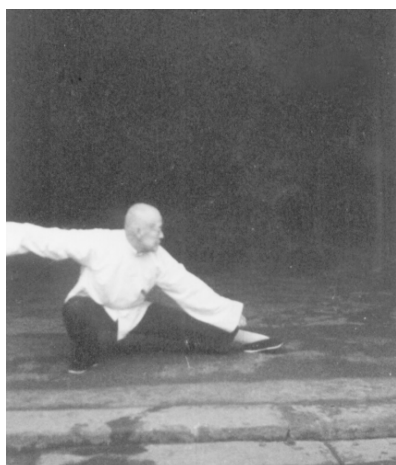


图 97

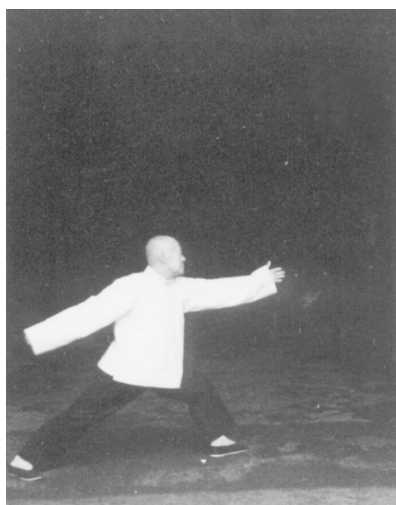


图 98



图 99

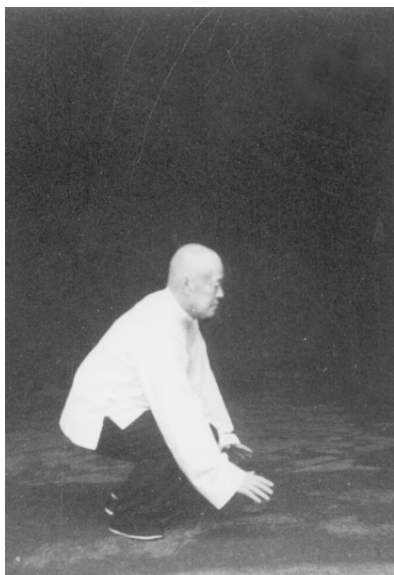


图 100

(三十) 金鸡独立站如松

(图98~图101)右金鸡独立,此式先师共摄两张图照。第一张是身势上起之式,第二张是定式。此式是左腿独立,右腿屈膝上提,脚背绷平,脚尖朝下,右手变掌随势屈肘上托,左手掌心朝下向左下沉按,止于左腿外侧,眼神意注右手前方。先师传授此式用法是接抽身下势用法后,我将对方来势卸除后,突然身势上起,以左手挂开来手,向左下沉采,右掌随势插击对方咽喉,并以右膝冲其裆部。定式图照姿式中正,气势沉稳,真是站立如松,威武雄壮。

左金鸡独立,此式





先师亦是摄了二张拳照。第一张是右脚落下，止于左脚内侧，两腿屈膝全蹲，身势下沉，右手随势下沉。第二张是左金鸡独立的定式，此式是右腿伸直独立，左腿屈膝提起，脚背绷平，脚尖朝下，左手屈肘上托左膝上，右手仍沉按于右胯外侧，眼神意注左掌前方。其用法与右金鸡独立相同，亦是右手粘其来手向下采之，左手上插咽喉，左膝冲击对方裆部。

(三十一)白蛇吐信是险招

(图102)先师此式仅摄一张拳照，在传授此式练法时说太极拳的掌形本是舒松自然的掌型，打掌时手掌指要自然分开，而此式在



图 101

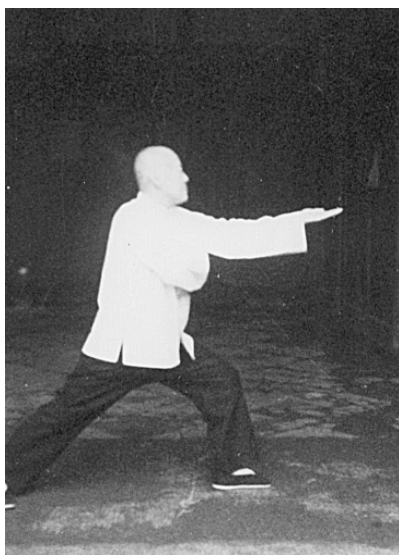


图 102

左手经右手背上穿出时,手掌指需闭拢向前插击。不能分开掌指,闭拢插击威力才大,并说此式在以往的其他太极书中叫“高探马带穿掌”,而不叫白蛇吐信。白蛇吐信这个势名是先师根据象形象意的原则改的。此式从形式和用法上都突出一个“吐”字,穿掌应叫“白蛇吐信”为宜,因为从象形象意上讲此式动作以左掌在右腕背上向前穿出,以掌指向敌咽喉部戳击,右手掌在下形如蛇之下唇,左手从中间穿出,掌指向前插击,形如毒蛇吐舌其势凶险,所以此式更名为白蛇吐信。先师此式拳照由于年代久远,清晰度已不够,十分可惜,但仍看得出气势饱满、劲力贯注。记得有一次我问及白蛇吐信的使用法,先师叫我以拳向他击来,我刚一出拳,尚未

挨到他,先师忽以右手轻轻一挂,我忽觉喉部一紧,只见先师的左手掌指已触及在我的咽喉,我大吃一惊,吓得连连后退,先师说白蛇吐信其势甚险,非遇坏人不可用也。

(三十二)指裆一捶命归阴

(图103~图105)此式先师一共摄了三张



图 103





拳照。第一张、第二张是左右搂膝的动作,第三张是指裆捶的定势。这三张的连贯性非常好,气势腾挪、沉厚雄伟。先师在传授此式的练法时强调,左右搂膝后成弓步时右拳松握,右拳一定由后经右腰侧向前伸出,高与裆部平,而且拳背一定是朝前,右手臂一定要松弹。他说,原来的练法是右拳拳眼朝上,以拳面向前直臂伸向对方裆部,故名“指裆捶”。但这种练法在实际运用中,不可能击中对方要害部,因为对方要害是裆下辜丸,辜丸在阴茎后面垂着,若伸拳下击则不易命中,所以他在演练此式时改为以右拳背向前而上弹击则命中百无一爽。由此



图 104



图 105



图 106

可见先师研究太极拳之精微细致和严谨的治学态度,值得我辈好好学习。

(三十三)当胸一击七星捶

(图106)先师这张上步七星捶拳照,由于胶片关系不很清晰,但行拳的架式气度还是看得出来,立身很中正,虚步点地,虚实分

明。先师在传授此式时强调,左手握拳须随势屈肘回挂止于胸前,右手握拳经右腰侧向前伸出,在胸前两拳交叉如七字形。练此式时不可前俯后仰,立身须中正,右脚前虚进退才能灵活。先师讲授此式用法时说,假定对方以右拳向我胸部击来,我即以左拳向右回挂,同时右拳自左拳下出以击其胸肋部,如一击不中即可以退步跨虎式挥击其面部。

(三十四)气魄雄伟跨虎式

(图107A、B)先师演示的退步跨虎势照片也不甚清晰,但正面照的这张却是神采奕奕、不怒而威、气魄雄伟。这张是1956年在成都人民公园教拳时穿便装





照的,确实是使人越看越爱不释手。退步跨虎练法是退步以成虚步,两手右上左下两侧撑开,身势含蓄。其用法是接上步七星式用法后,假定对方以两手下压我之右拳,我即退步以空其势,并将前势变为虚招,以左手向下分开其右臂,以右手上挥击其耳面部。

(三十五)出奇不意摆莲脚

(图108~图111)此式先师共摄四张拳照。第一张、第二张是转身摆莲脚前的准备动作,第三张是将要摆脚前的提膝动作,第四张是摆莲腿后腿尚在空中未曾落下的照片,此时两手拍击脚面后已经停于身体左侧。先师这



图 107A



图 107B



图 108



图 109A

四张拳照把摆莲腿的动作过程分解得十分清晰,看得出先师非凡的腿部功夫,动作气势十分雄壮。先师曾说摆莲腿的大转身,右脚要以脚尖旋转才灵活,摆莲腿时要左右手依次击响脚面二响才对,要用脚去打手,不要手去打脚。这对腿上的功夫要求很高,当然如果年纪高了,基本功差,也不要勉强去作,只点到意思则可。但如果是想练成功夫,则腿上基本功的训练不可缺少。他在传授此式的用法时说,假定对方双手推我左臂,我突然顺势向左后大转身出其不意,顺势以双手向外挂开来手,彼腰肋部亮出,我即提起右脚,外摆踢击其腰肋部,对方必受伤





无疑。

(三十六)不怒而威射虎式

(图112至图113)

此式先师共摄二张拳照。第一张是弯弓待发之势,练法是接转身摆莲脚后右脚向右前东南方落步,同时两手握拳扣于胸前以蓄其势。第二张拳照是弯弓射虎式的定式图,练法是右腿成右弓步,同时右拳向右上提挂止于右腮部,左拳即向左前伸出,虎口朝上,高度平肩,眼神意注左拳前方。先师说以前练弯弓射虎时是右拳举于头上,现将右拳放在右腮部是他根据射箭的实际情况改动的。先师精于射箭,据早年跟随先



图 109B



图 110



图 111



图 112

师在南京国术馆学拳的杨绍西师兄说,先师的臂力很好,一般开弓都比别人大二个力,而且百发百中。先师还善打弹弓,在数十步开外,能将树上看准的红枣打下;又能先将一弹射向空中,接发第二弹将空中的弹子打得粉碎,这种打法,先师叫“天鹅下蛋”。数十米开外一弹发出,能将裹着铁皮的大门打烂,可见内劲之充足。一蚊在墙边飞,先师用湿的黄泥弹子打之,黄泥弹飞贴于墙上,从墙上取下时,蚊虫则粘在黄泥里,其精确神妙如此。弯弓射虎势本是象形动作,如拉弓举过头顶则与实际不合,而且也用不上劲。先师这两张拳照气魄雄浑,不怒而





威,只是由于底片关系,清晰度差,十分可惜。先师在传授此式用法时说假定对方以右拳击我面部,我即以右臂向右挂开,同时出左拳击其胸部。

(三十七)庄严沉厚十字手

(图114至图117)

此式先师共摄四张拳照,把十字手的练法过程交待得十分清楚。第一张是转身朝正西,双手挑起止于头上方的图照。第二、第三张是两臂左右分开随身势下沉的照片。第四张是两手经膝前抄抱,身体直立两手在胸前交叉成十字手的图照。先师在传授此式要领时说,两臂上挑转身时要以腰脊为力,不可自动,



图 113



图 114



图 115



图 116

两臂分开下落时要先松心、松腰、两臂随身势下沉之势松沉下坠，定势时两臂腕关节相靠搭，两臂要抱圆，两肩要下塌不可耸起。他在讲解十字手的用法时说，假定对方用双手向我胸部推出来，我即以两手腕部粘其两手向上挑起，随再向左右分开来手，此时对方两手被我分开，胸部即必亮出，我即在胸前两手交叉，以腕背鼓动之劲打之。拳照气势庄严沉厚。

先师整套拳架体现了一位武术大家的气质风范，展示了太极拳的武术内涵，烘托了先师顶天立地的风格和凛凛正气。不管是太极拳界或是整个武术界，不管是认识先师本



人还是不认识先师本人,只要看到先师的拳照都会交口称赞。高山仰止,景行行止。先师的拳照和他数十年研究太极拳的精论将激励我们后人不断攀登太极拳技艺的高峰。写此以上文字愿与天下有志于太极拳的同道共勉吧!

桃李不言,下自行蹊,此先师之谓也。



图 117

