

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

太极剑 刀精解

(附李雅轩 43 式太极拳)

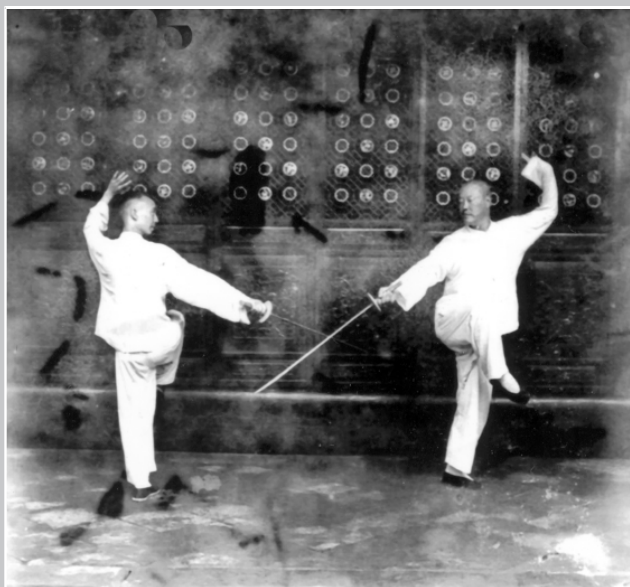
练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚



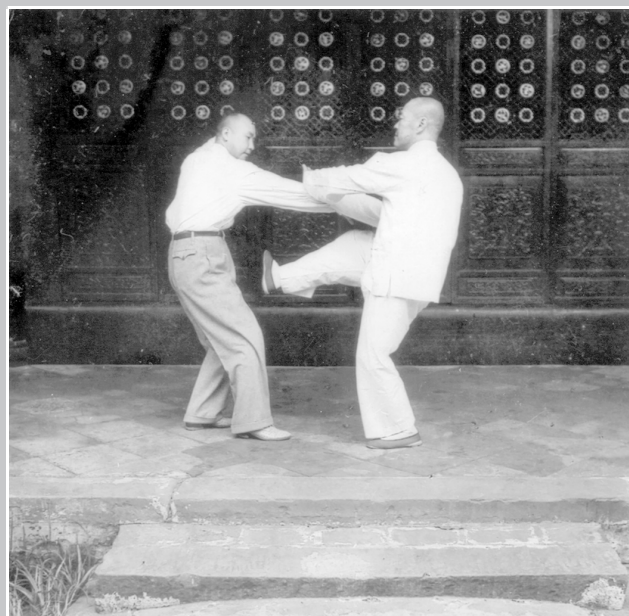
▲ 李雅軒老師 80 壽辰紀念(1973 年)



◀ 1956 年 11 月全国
十二单位武术表演观摩
大会李雅轩出席评判时
照于北京颐和园



▲李雅轩教学生黄星桥练刀术



▲李雅轩教周子能练散手



◀ 陈龙骧与
李雅轩老师合影



▲ 陈龙骧、李敏弟与师兄合影(1981年)



◀陈龙骧、李敏弟夫妇和台湾省郑曼青先师高足罗邦桢(中,美国环球太极拳社社长)、鞠鸿宾(左四,高雄市太极拳协会总教练)伉俪合影

▶ 2001 年 4 月赴新加坡讲学时和议员林俊龙先生合影



▲纪念李雅轩 110 岁诞辰及太极拳精英交流观摩会

前言



中国武术历史悠久,源远流长,门派繁多,风格各异,特点突出,是我国宝贵的文化遗产。中国的武术,统分为内家和外家两大类别,太极拳则属于内家拳的拳种。太极门中的技艺,除徒手的太极拳、太极推手、太极散手外,还有器械套路的太极剑、太极刀和太极枪。

太极剑是太极门中的短兵器械之一,属于内家剑法。内家剑法的特点是剑走轻灵,崇尚巧妙,以静御动,后发先至,以柔克刚,避实击虚。太极剑套路结构,正是以此为原则,剑法细腻,结构严谨,演练起来轻柔和缓,舒展优美,攻防结合,刚柔兼备,实为剑术套路之精粹,深受广大群众的喜爱。

太极刀亦是太极门中著名的短兵器械之一。整套太极刀法共40个动作,包括了劈、刺、撩、扫、截、挑、磕、挂、斫、剁、崩、点、抹共13种刀法,刀重多在1~1.5千克,一趟太极刀演练起来较太极剑速度稍快,一般只需要2~3分钟的时间。其特点是,气势雄壮,舒展大方,潇洒优美,连绵紧凑,刚柔相济,讲究刀法实用,不耍刀花,套路结构严谨,攻防含意明确,充分体现了内家刀法以静制动、后发先至的技击要旨,实为不可多得的刀术套路精粹。学习者通过对太极刀的学习,将对太极拳高深的拳理有进一步的理解和掌握,从而提高太极技艺。





此套太极剑法和太极刀法,是吾师李雅轩先生所传授。雅轩师为我国著名的太极拳家,杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意高徒,在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面技艺精纯。雅轩师于1976年在四川成都逝世,享年83岁。我从小随雅轩师学艺,20年间未尝离其左右,得先师太极剑、刀之真传。

今为继承和发扬我国优秀的武术传统,特将雅轩师口传心授之太极剑法和太极刀法套路撰写成书,至于动作的规范、方向、剑法刀法用意,一本先师所传,未敢修改,免失其真。然本人生性鲁钝,尤不善属文,其中词不达意之处,虽竭尽全力,谬误亦再所难免,恳切希望广大太极拳会家予以批评指正。

陈龙骧

2007年6月于成都

目 录

杨氏太极剑法精解	1
太极剑法概论	2
太极剑练法要领	8
一、太极剑技法的基本要求	8
二、太极剑对身体各部位的基本要求	9
三、对太极剑剑法使用的基本要求	14
太极剑动作名称	19
太极剑练法图解	21
太极剑歌	87
太极剑13字诀	87
李雅轩先生论太极剑剑法要领	88
杨氏太极刀法精解	89
李雅轩先生论太极刀刀法要领	90
太极刀练法要领	91
一、太极刀技法的基本要求	91
二、太极刀对身体各部位的基本要求	92

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

1

目
录



太极刀动作名称 98

太极刀练法图解 99

太极刀歌 147

太极刀13字诀 147

李雅轩43式太极拳 148

李雅轩43式太极拳简介 149

李雅轩43式太极拳动作名称 152

李雅轩43式太极拳练习图解 154

纵虎归山

——余功保与杨氏太极拳名家陈龙骧的对话 216





图 15



图 16

5 单鞭掌

动作 (1) 带式:上身以腰脊领动向左转体, 身体重心渐移左腿, 右脚以脚跟为轴踮地, 脚尖内扣, 两膝微屈, 同时, 两臂稍起掌心朝下, 肘部微屈, 随转体向左平带至身体左侧前, 高与肩平, 眼神随动, 意挂两手, 此为带式。如图15、图16。

(2) 挂式:承上动不停, 上身以腰为轴向右移转, 身体重心移至右腿, 左脚收回, 脚前掌触地于右脚内侧, 两膝微屈成丁字步, 同时, 右手屈腕使掌指朝下, 随势向右侧挂出, 五指撮拢成钩手, 右臂伸直不可硬挺, 高与肩平, 左手随势而动止于右腋前, 手心朝里, 眼神





意挂右钩手。如图17。

(3) 撑掌：左脚向左侧迈出一大步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，左手前臂内旋，随势向左侧撑出，掌心朝前，高不过鼻，左臂微屈垂肘，眼神意注左掌前方，此时身朝正南，面朝正东。如图18。

要点：做动作(1)和(2)时，都必须以腰脊领动两臂而动，两手两臂切忌自动。

顶头、拔背、上身中正，不可歪斜，要塌胯，臀部忌凸出，塌肩垂肘。

用法：(1)带式：假定对方由下向上以两手挑我两臂，我即松其两臂向左带



图 17

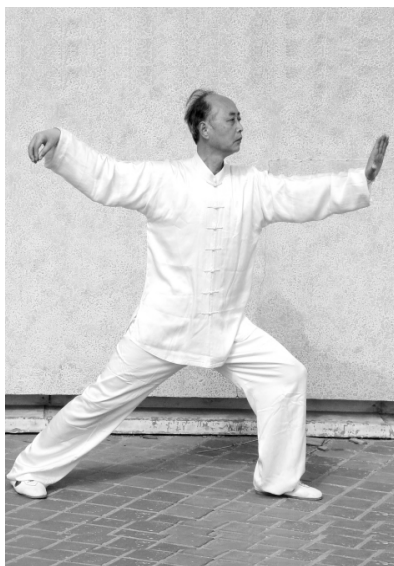


图 18

之,以空其力。

(2)挂式:假定对方以拳(掌)向我胸部击来,我即以右手变钩手往右挂开来手。

(3)撑掌:接挂式用法,我将来手挂开后,随弓步以左掌击其胸部。

6 右云手

动作:左脚以脚跟为轴碾地,脚尖内撇,身势下沉成马步,然后重心全移于左腿,右脚向左侧收回和左脚并步,先脚尖着地再踏实,两腿屈膝,上身随以腰为轴向右含转,同时,右钩手变掌下落,随右脚收回时,经体前向左划弧至左胸前,再随含蓄转腰之势向右云

转,高不过鼻,右臂平屈抱圆,手心朝里,左手下落随动,向右经腹前划弧至右胯前,手心朝里,手指朝下,眼神随动意挂右手。如图19。

要点:云手时,必须注意顶头、塌肩、身势含蓄,两手须随腰脊之动而动,决不可自动。

用法:右手向右

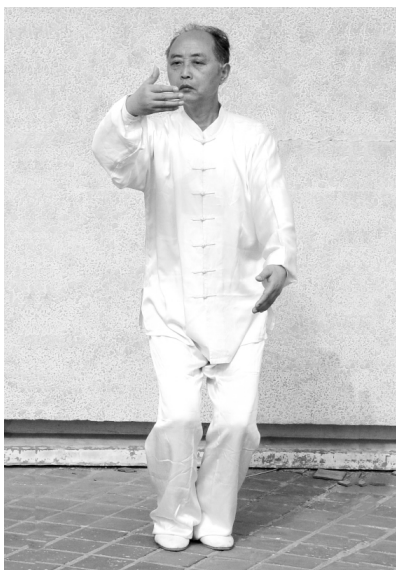


图 19





云转,以化对方向胸部进犯之来手,以护己胸,左手随动,以护其腹部、裆部,并可挂对方向下部进犯之拳脚。

7 左云手

动作:重心渐移于右腿,左脚向左侧横开一步,先脚尖触地再踏实,成马步,上身随以腰为轴向左含转,同时,左手随腰左转之势由下向上经面前向左云转,左臂平屈抱圆,手心朝里,右手随下落经胯前向左划弧移动,手心朝里,手指朝下,眼神意挂左手。如图20。

要点:同6右云手要点。

用法:此亦是以左手护胸护面,右手在下护腹护裆,向左云转以化对方来犯之拳脚。

8 右云手

动作:重心渐移于左腿,右脚向右侧收回和左脚并步,先脚尖落地,再踏实,两膝屈蹲,上身随以腰为轴向右含转,同时,左手下落,右手起,至左肩高时,随转腰之势向右经面前云转,高不过鼻,右臂平



图 20

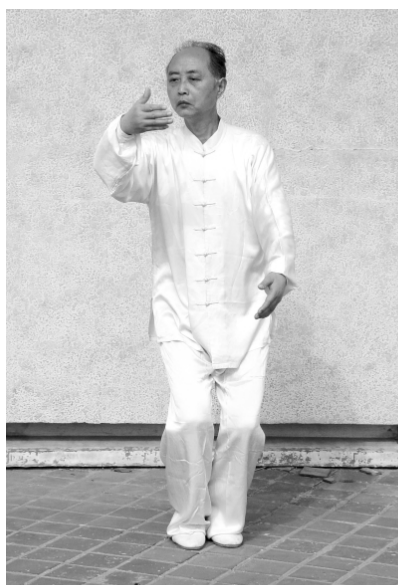


图 21

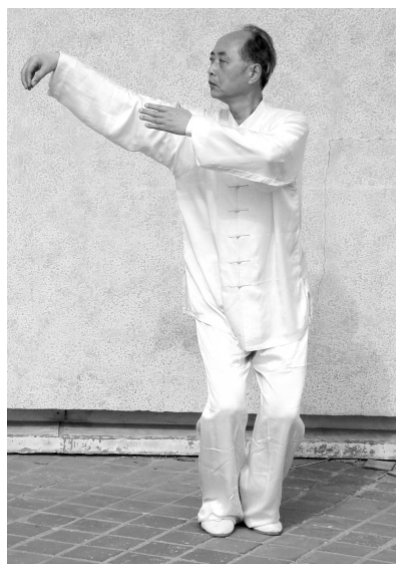


图 22

屈抱圆，手心朝里，左手随动经腹前向右移动，手心朝里，手指朝下，眼神意挂右手。如图21。

要点：同6右云手要点。

用法：同6右云手用法。

9 单鞭掌

动作：(1)重心移于右腿，左脚跟掀起，同时，右手腕部内旋向右侧挂出，五指撮拢朝下成钩手，左手随动上移至右腋前，眼神意挂右钩手，如图22。

(2)左脚向左侧迈出一小步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，左手前臂内旋，经胸前向左侧前方伸出，掌心朝前，掌指朝上，高与肩平，眼神





意注左掌前方。如图23。

要点：右钩手时，右臂伸直，但不可硬挺，左掌前伸时，肘部微屈有沉垂之意，上身保持中正，注意顶头、拔背、塌肩、敛臀。

用法：假定对方以拳击我胸部，我以右钩手向右侧挂开，随出左脚弓步，以左掌击其胸部。

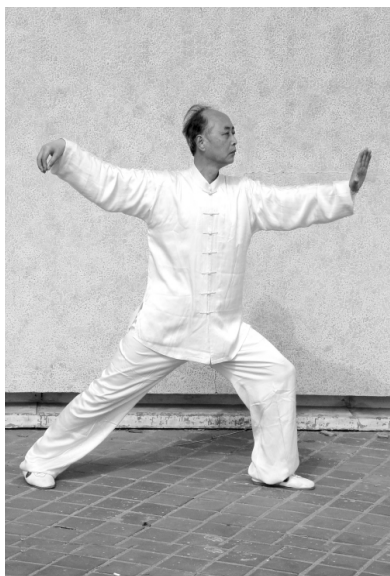


图 23

10 抽身下势

动作：身体重心后

移右腿，屈膝全蹲，左腿伸直仆地成为左仆步。右手仍成钩手，左手前臂稍外旋，使手心朝右，手指朝前，随后抽回下沉于左腿内侧，眼神意注左手前方。如图24。



图 24



图 25

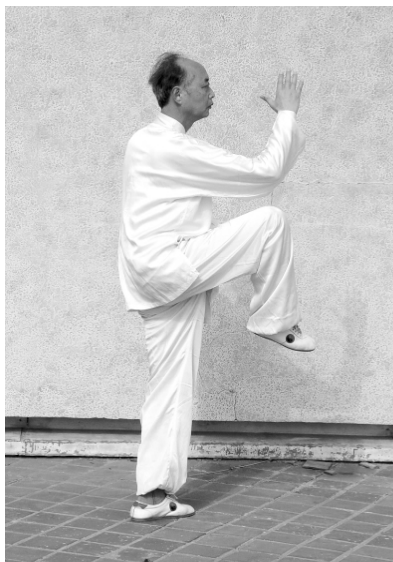


图 26

要点：上身勿前俯、顶头、塌肩。

用法：假定对方以右拳击来，其势猛锐，我便突然以左手粘挂，仆步撤身，以卸其力，以备进取。

11 右金鸡独立

动作：重心前移，上身直起，左腿前弓，左臂随向前上挑起。如图25。然后，重心全移左腿，伸直站立，脚尖稍外撇，右腿随向前屈膝提起，脚背绷平，脚尖朝下，右钩手变掌，随由后经体侧向前上屈肘上托，高与眉平，掌心朝左，掌指朝上成立掌，左手随前臂内旋，掌心朝下向左下沉按，止于左腿外侧，眼神意注右掌前方。如图26。

要点：独立步要站





稳,顶头,拔背,沉肩,垂肘。

用法:接前式用法,我将对方来势卸除后,身随前起,以左手挂开来手,向左下沉按,右掌上插其喉部,并以右腿膝击其腹、裆部。

12 左金鸡独立

动作:(1) 右脚落下,止于左脚内侧,两腿屈膝全蹲,同时,右手随势下沉于右小腿外侧前,掌心朝下。如图27。

(2) 重心移于右腿,上身直起,右腿伸直站立,左腿随即在身前屈膝提起,脚背绷直,脚尖朝下,同时,左手前臂内旋,使手心朝右,掌指朝上,屈肘上托于左膝上,高与眉平,右手仍沉按于右胯外侧,眼神意注左掌前方。如图28。



图 27



图 28

要点 顶头、拔背、手脚上下协调一致。

用法 以右手粘其来手向下按之，左手上插其咽喉，左膝冲击其腹裆部。

13 右倒撵猴

动作 (1)左脚下落，以脚尖触地于右脚之前，上身向右转朝南，同时，右手前臂外旋，使手心朝上向后抽带，高与肩平，左手随势前臂稍外旋，手心朝上，向前伸出，高与肩平，眼神回挂右手。如图29。



图 29

(2)然后左脚向后退一步，先脚尖落地再踏实，重心后移于左腿，右脚尖朝前摆正成为半马步，上身随向左转朝东，同时，右手屈肘经右耳根侧随退步坐身之势向前伸出，掌心朝前，掌指朝上成立掌，高与肩





平,手臂勿挺直,微屈有沉意,左手随动向后平腰抽回,屈肘沉于左腹旁,眼神意注右手前方。如图30、图31。

要点 退步坐身成半马步,须与左手抽带、右掌前推的动作协调一致,配合完整。

顶头、拔背、塌肩、右臂伸出勿挺直,肘部要有沉意。

用法 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击出,向其肩部或面部击去,对方必受伤无疑。

14 左倒撵猴

动作 (1) 承上势,左手向后抽带于身体左侧,上身随向左侧朝

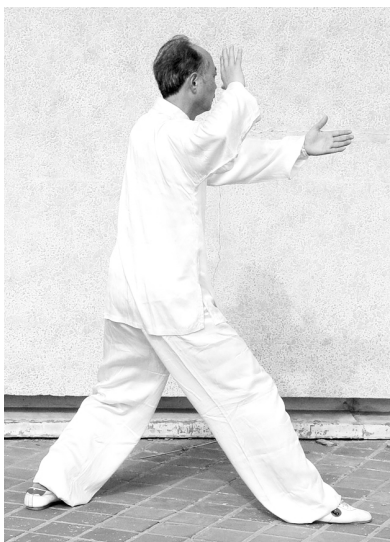


图 30



图 31



图 32

北,眼神随后注于左手。如图32。

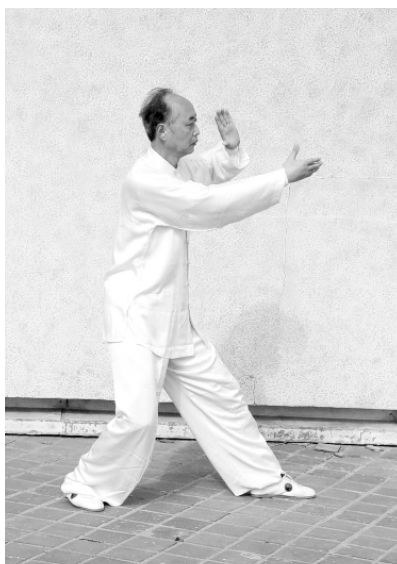


图 33

(2)重心移于左腿,右脚接向后退一步,脚尖先落地再踏实,右腿屈膝半蹲,左脚尖随朝前摆正,重心后移成为半马步,上身随右转朝东,同时,左手屈肘经左耳根侧随退步坐身之势向前伸出,掌心朝前,掌指朝上,高与肩平,右手前臂外旋手心翻朝上随向后平腰抽回,止于右腹旁,眼神意注左手前方。如图33、图





34。

要点 退步坐身成半马步，须与右手回抽，左掌前伸的动作协调配合。

顶头、拔背、左掌推出时，臂勿挺直，肘部有沉意。右臂抽回时，注意塌肩。

用法 假定对方进一步再向我胸部以拳或掌击来，我此时右手正在前，即以右手粘其来手，顺势退步抽带化解来力，同时，左掌自左耳根击出，向其肩部或面部击去，对方必跌出受伤。

15 右倒撵猴

动作 (1) 承上势，右手向后抽出，置于身体右侧，上身随右侧朝南，眼神意挂右手。如图35。

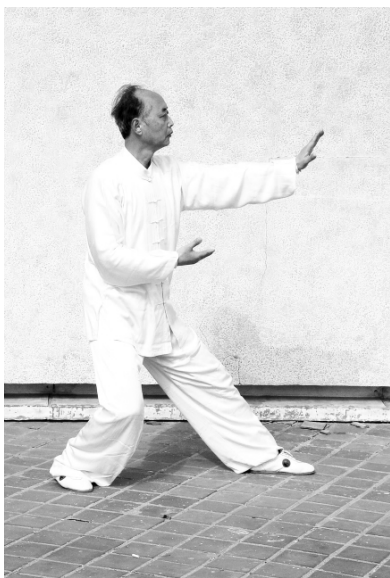


图 34

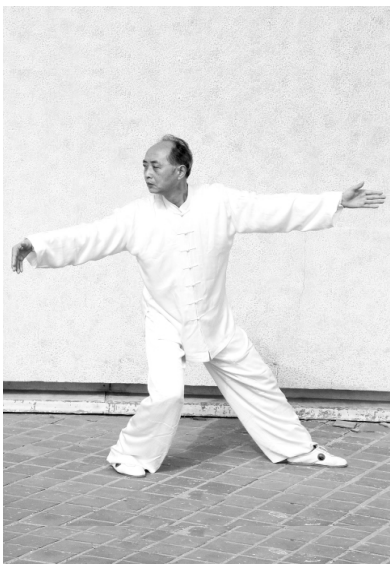


图 35



图 36



图 37

(2) 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，右手屈肘经右耳根侧向前伸出，掌心朝前，掌指朝上，高与肩平，左手随前臂外旋，翻手心朝上向后平腰抽带，止于左腹前，眼神意注右手前方。如图36、图37。

要点：同13右倒撵猴要点。

用法：同15右倒撵猴用法。

16 斜飞式

动作：(1)左手后抽，止于身体左侧，上身向左稍侧朝北，眼神回挂左手。如图





38。

然后,身体重心移于左腿,右脚收回,以脚前掌触地于左脚内侧,两膝微屈,身势含蓄,同时,右手屈肘向左下回挂止于右腹前,手心朝上,左手随屈肘向右弧形绕行,盖于右臂之上,手心朝上,两臂交叉。如图39。

(2)上动不停,左脚以脚跟为轴踮地,脚尖内扣。身体随向右后转体朝南,右脚接向前正南方迈出一小步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手随向前上方弧形挥出,手心朝上,右臂微屈,高不过眉,左手随向下弧形展开,止于左胯侧,臂勿挺直,肘部有下沉之意,眼神意注右手前方。如图40。

要点 两手上下展



图 38



图 39



图 40

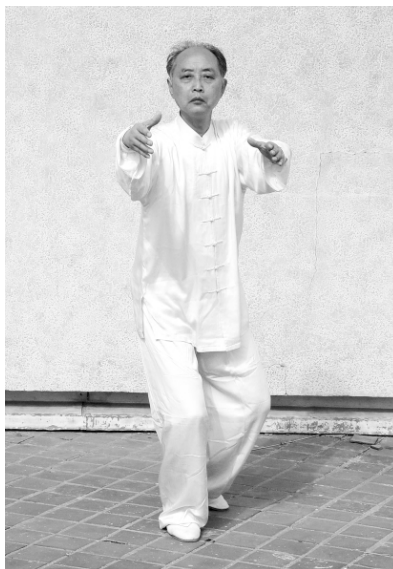


图 41

开,须与右弓步之势协调配合。顶头、拔背、塌肩、上身中正,两臂须保持弧形。

用法:假定对方以拳向我胸腹部击来,我即身势含蓄,以右手在前向左回挂来手,顺势以右手前挥击对方脸部。

17 提手上势

动作:身体重心渐移右腿,左脚向前移动半步不落下即向后退回,重心随起落之势移于左腿,屈膝半蹲,右脚随向后稍撤,以脚跟触地于左脚之前成右虚步,身势含蓄,同时,右手前臂稍内旋使手心朝左,垂肘置于右胸前,高与眉齐,左手随动上提,垂肘于左胸前,手心朝右,斜对于右臂肘关节处,眼神意注右手前方。如图41、





图42。

要点：两臂前上提起和右虚步的动作要协调一致。身势含蓄，不可挺胸，臀部忌凸出。

用法：假定对方以右拳或掌向我胸部击来，我即以左手回挂来手，随以右掌以腕背提击其面部。

18 白鹤亮翅

动作：(1)上身向左转朝正东方，身体重心渐移于左腿，右脚随即收回，以脚前掌触地于左脚内侧，同时，右手随左转之势，由前上向左下划弧移于左腹前，肘部微屈，手心朝上，左手前臂稍外旋，使掌心翻朝上，随势亦向左划弧至左胸前时，左臂即内旋，屈肘使掌心朝

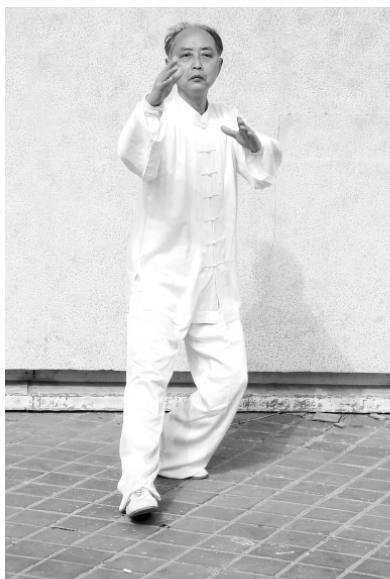


图 42



图 43



图 44



图 45

下，止于右手之上，两手如抱球状，眼神随动，意挂两手。如图43、图44。

(2)上动不停，右脚向右前东南方上一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，左手向右前稍伸，肘部微屈，两前臂交叉。如图45。

(3)接上动不停，身体重心移于右腿，左脚提起向前正东方落步，膝部微屈，以脚前掌轻轻触地面于右脚之前，成为左虚步，同时，身势上起，胸部微含，右手前臂稍内旋，随势上提止于头部右前上方，肘部微屈，掌心朝前，掌指朝上，左手随向左下分开，沉于左腿外侧，肘部微屈，掌心朝下，掌指朝前，眼神意注前





方。如图46。

要点：胸部含蓄，臀部收敛，虚步要虚实分明。右手上展时，要以腰脊之力挑领，左手肘部须有沉意，不可挺直。

用法：我向左转身，以右手挂其击我胸腹部之拳掌。假定对方用力下沉压我右手，我即以左手分开，抽其右臂，以手背向上挥击对方下颚、面部。

假定对方以左拳击我头部，以右腿踢我裆部，我亦可以右手上挥棚架其左拳，左手下分格腿以护裆部。

19 右搂膝拗步掌

动作：(1) 上身向右稍侧含胸，右手前



图 46



图 47

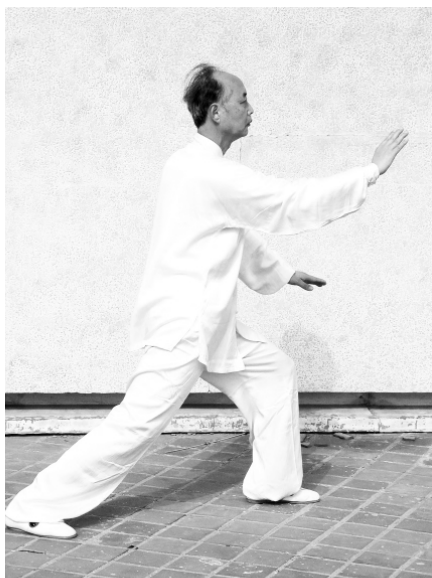


图 48

臂外旋使手心朝里，随侧身含转之势由上向下经体侧向后沉着抽带，左臂随势屈肘向右前上弧形拨挂止于右胸前，同时左脚尖向后稍移。如图47。

(2)上动不停，左脚向前正东方迈出一大步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右

手屈肘经右耳根部向前平胸推出，掌心朝前，掌指朝上，左手随向左下经左膝前弧形搂出，止于左腿外侧，掌指朝前，掌心朝下，眼神意注右掌前方。如图48。

要点 顶头、拔背、上身中正，不可歪斜。右掌前推时不可挺直，右臂微屈垂肘，左掌搂出后，左臂肘部要有沉意，不可挺直。

用法 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；假设对方再以拳击我胸面部，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腿踢，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。





20 手挥琵琶

动作：身体重心移于左腿，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，膝部微屈成为左虚步，同时，右手前臂稍外旋，使掌心朝左，屈肘抽回至胸前，左手随前臂稍外旋，使掌心朝右向上提起，随重心后移右腿之势垂肘收回止于左胸前，左手在前，肘弯部斜对右手掌心，掌指朝前，高不过鼻，如抱琵琶状，眼神意注左手前方。如图49、图50。

要点：退步与两臂抽回成抱琵琶状，要协调一致。虚步要分清虚实，两肩下塌，两臂松垂，身势含蓄，臀部忌凸出。

用法：散手中，常



图 49



图 50



图 51



图 52

以此式为出手蓄劲之式。假定对方来势甚猛，我即以此式退步，以空其力，并可乘机进取。

21 右搂膝拗步掌

动作：(1)上身向右稍侧含蓄，右手前臂外旋，使手心朝上，随势由前经体侧向后弧形抽带，左手随屈肘向右划弧，止于右胸前，掌心朝下，同时，左脚稍提，以脚前掌触地。如图51。

(2)上动不停，左脚向前正东方进一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手屈肘，使掌心朝前，经右耳根侧平胸向前推出，左手随向左下经左膝前弧形搂出，止于左腿外侧，掌心朝下，掌指朝前，眼神意注右掌前方。如图52。





要点 搂膝、推掌和弓步的动作要协调一致。

顶头、拔背、塌肩、塌胯、上身保持中正，右掌前推时，肘部要下垂，勿挺直，左臂肘部亦要有沉意。

用法：假定对方以拳向我面部或胸部击来，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。

22 左搂膝拗步掌

动作：(1)身体重心稍向后移，左脚以脚跟踮地，脚尖外撇，上身随向左侧，然后右脚接向前迈出，同时，左手前臂外旋使掌心朝上，随势向后、向上弧形绕上至与左肩平时，屈肘使掌心朝前，右手前臂屈肘随向左侧挂出止于左胸前。如图53。

(2)上动不停，右腿向前屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，左手经左耳根部向前平胸推出，左臂垂肘，右手随由左向右下经右膝前弧形搂出，止于右腿外侧，掌心朝下，掌指朝前，



图 53

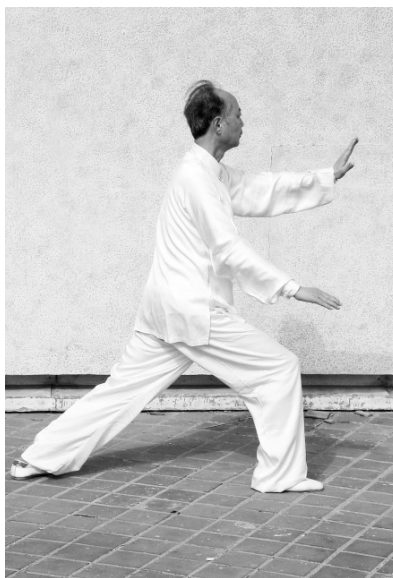


图 54



图 55

右臂勿挺直，肘部有沉意，眼神意注左手前方。如图54。

要点：同二十一右搂膝拗步掌要点。

用法：假定对方用拳或腿击我腹部，我即以右手在前向右下搂开来犯之拳、脚，同时进步以左掌击其胸部。

23 右搂膝拗步掌

动作：(1) 重心稍向后移，右脚以脚跟踮地，脚尖外撇，上身随向右侧，然后左脚接向前上步，以脚前掌触地于右脚之前，膝微屈，同时，右手前臂外旋，使手心朝上，随势向后向上弧形抽带，左手前臂随屈肘向右挂出，止于右胸前。如图55。





(2)上动不停,左脚向前进一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,右手屈肘使掌心朝前,经右耳根部平胸向前推出,右臂垂肘,左手随由右向左下经左膝前弧形搂出,止于左腿外侧,掌心朝下,掌指朝前,眼神意注右掌前方。如图56。

要点:同21式右搂膝拗步掌要点。

用法:同21式右搂膝拗步掌用法。

24 海底针

动作:(1)重心移于左腿,右脚向前跟进半步,不停即向后退回,重心随移右腿,左脚接向后撤回,以脚前掌触地于右脚之前,同时,右手前臂稍外旋,使手心朝左,随势向后抽

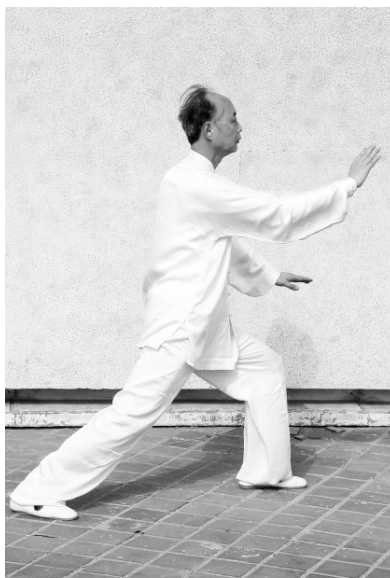


图 56



图 57



图 58



图 59

回,左手随上移。如图57、图58。

(2)上动不停,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,左手随动,附于右前臂外侧,眼神意注前下方。如图59。

要点:右臂松坠,两手下沉时,要有按意,上身不可太弓,臀部不可凸起。

用法:假定对方进步以拳击我胸部,我即以右手按其腕部,左手按其肘部,顺势撤步身势下沉,以按其右臂。对方被按,重心必失,向前跌仆。

25 扇通臂

动作:(1) 上身直起,右臂随势上挑于头





部前方。如图60。

(2)上身向右侧身朝南，左脚向左侧进一步，左脚屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手前臂内旋，翻手心朝前，屈肘护架于头部上方，左手随向左侧推出，高与肩平，掌心朝前，掌指朝上，眼神意注左手前方。如图61。

要点：上身中正，拔背顶头，左臂推出勿伸直，肘部须有沉意。左弓步须与右掌上架，左掌前推的动作协调一致。

用法：接前势用法，对方被按，重心必失，为保持重心必抽手向后，我即顺势向上抛其右臂，右手上架护住头部，左掌侧出击其胸部。



图 60



图 61

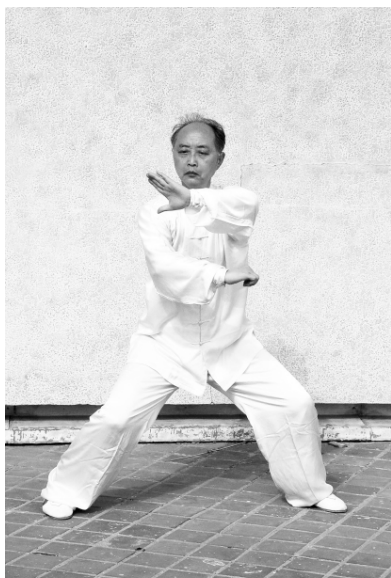


图 62



图 63

26 翻身撒身锤

动作：(1)左脚以脚跟跟地，脚尖内扣，两腿屈膝成马步，同时，右手变拳由下向上屈肘平落于胸前，左手随动屈肘向右弧形绕行止于右臂之上，手心朝外，如图62。然后重心渐移于左腿。如图63。

(2)上动不停，重心全移于左腿，右脚收回于左脚内侧，脚尖点地，然后左脚以脚跟为轴，脚尖内扣，上身随向右后西北方转体，右脚随向前西北方迈出，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手握拳以肩、肘关节为轴随转体弓步





之势向右后弧形绕行抡臂下劈，随屈肘抽回，收提于右腰侧，拳心朝上，左手随动，前臂稍外旋屈肘经左耳根侧平胸部向右前横掌推出，眼神意注左掌前方。如图64、图65A、图65B。

要点：顶头、拔背、塌肩，上身中正不可前俯后仰。

右弓步与右拳下劈回挂和左掌横出的动作要协调一致，同时完成。

用法：假定对方在我右后，我即转身抡臂以拳下劈击其头部；对方如以臂招架，我即顺势以右臂下沉回挂，将对方来力化解，同时出左掌前击其面部。



图 64



图 65A



图 65B

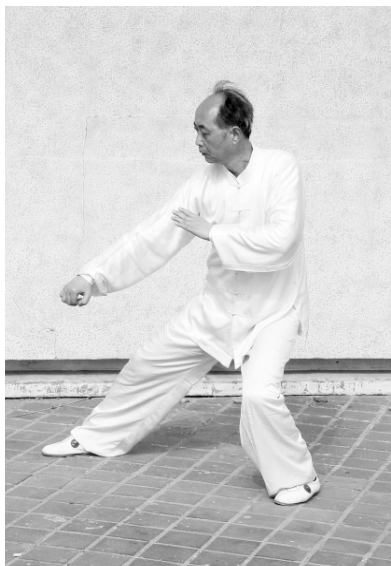


图 66

27 卸步搬拦捶

动作：(1)重心渐后移左腿，屈膝半蹲，右脚以脚跟蹬地，脚尖内扣，上身随向左侧朝西，同时，右手握拳前臂内旋，向左前下划弧绕至右腹前，拳心朝里，右臂松垂，左手随动，屈肘收护于右臂肘关节处，手心朝下。如图66。

(2)重心全移左腿，右脚收回不停即向前摆步，脚尖外撇，重心移于右腿，屈膝半蹲，左脚跟随掀起，同时，右手握拳前臂外旋由下经左向上，向右弧形绕行外搬，高与胸平，拳心朝上，肘部微屈，左手随势附于右





臂肘关节处。如图67。

(3)上动不停,重心全移于右腿,同时,右手握拳前臂稍内旋向后抽回,屈肘止于右腰侧,拳心朝里,左手随向左前沉拦,手心朝前,高与胸平,左臂微屈。如图68。

(4)紧接上势,左脚向前正西方进一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,右拳自右腰侧平胸向前伸出,左手随劲,屈肘向后收回,垂肘护于右臂肘关节旁,掌心朝右,掌指朝上,眼神意注右拳前方。如图69。

要点:做搬式时,须以腰脊之力,心意之动,身势含蓄以作搬式。注意顶头、拔背、做捶式时要上身中正,左臂要垂肘,右臂勿挺直,



图 67



图 68

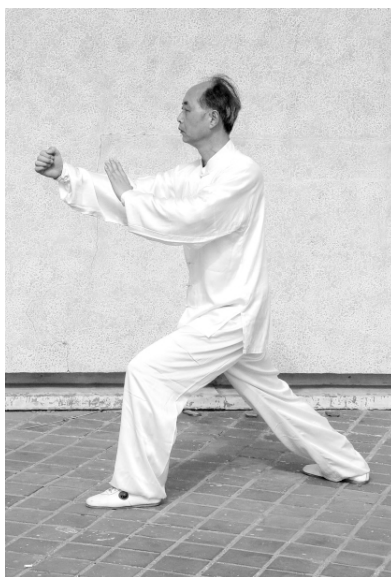


图 69



图 70

肘部有沉意，并须与脚下的步法协调配合。

用法：假定对方向我腹部来拳，我即向左侧身让过，并以右手握拳向左挂之以化解来力，随以右拳绕搬其腕部；对方必欲抽拳后退，我随即上步，以左手拦开右臂，出右拳击其胸部，对方必受伤跌出。

28 右野马分鬃

动作：(1)重心移于左腿，右脚向前跟上，以脚前掌点地于左脚内侧，两腿屈膝成丁字步，上身随向左稍侧，同时，左手屈肘平置于左胸前，手心朝下，与肩同高，右拳变掌，以前臂外旋随势向左下弧形移至左腹前，手心翻朝上，两手交叉如抱球状。如图70。





(2) 右脚接向右前西北方迈一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,上身随向右转朝西,同时,右手随转腰弓步之势由左下向右前上方弧形展开,高不过眉,左手随向左后下方分开,沉于左胯侧,手心朝下,眼神意注右手前方。如图71。

要点:两手上下展开时,须随腰脊之转动,

不可自动,右臂勿伸直,微屈保持弧形,左手下沉亦然,上身中正,忌前倾后仰,顶头、拔背、塌肩。

用法:(1)假定对方以脚向我腹裆部踢来,我即以右手回挂,抄其右腿进步向右前方扔出,对方重心不稳,必跌出。

(2)假定对方以右拳击我胸部,我即以左手按其腕部,右手穿其腋下向胸胁部掳击。

29 左野马分鬃

动作:(1)上身向右稍转,重心移于右腿,左脚向前跟上,以脚前掌触地于右脚内侧,两腿屈膝成丁字步,同时,右手前臂内旋,使手心朝下,屈肘收回,止于右胸前,高与



图 71



图 72

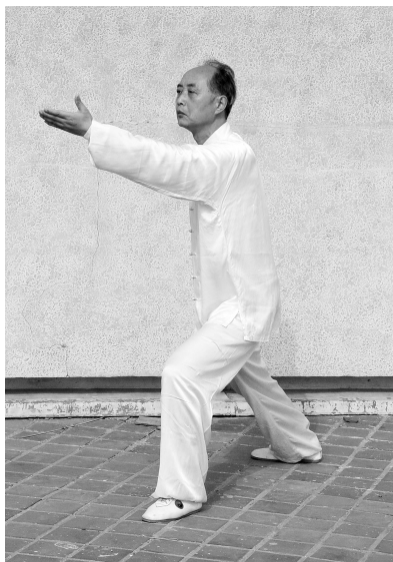


图 73

肩平，左手随动前臂外旋，使手心朝上，向右前移于右腹前，两手交叉如抱球状。如图72。

(2)左脚向左前西南方迈出，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随向左转朝西，同时，左手随转腰弓步之势，由右下向左前上方分展，高不过眉，右手随向右后下方分展，沉于右胯侧，眼神意注左手前方。如图73。

要点：左臂塌肩保持弧形，右臂下沉亦然，两臂前后展开，须随腰脊之转而随动，不可自动。

顶头、拔背、上身中正。

用法：(1)我以左手向右抄挂其踢我腹裆部之来脚，进步向左前上方扔出，对方必倒地。





(2)假定对方以拳击我胸部,我即用右手按其腕部向右下沉之,左手穿其腋下,以捌击胸肋部。

30 转身左玉女穿梭

动作:(1)左脚尖内扣,两腿屈膝半蹲成马步,上身随向右转朝西北,同时,右手屈肘收于胸前,手心朝下,左手随屈肘下沉于右臂之上,手心朝外。如图74。

(2)上动不停,重心全移左腿,右脚收回,以脚尖触地于右脚内侧,然后左脚以脚跟为轴,右脚以脚尖为轴碾地,上身随向右后转体朝东南,右脚接向前东南方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手随转体向上棚架,屈肘横掌止于头部上方,手心朝外,左手随



图 74



图 75



图 76



图 77

向左侧抽出，前臂外旋屈肘经左耳根侧平胸向前伸出，掌心朝前，掌指朝上，眼神意注左手前方。如图75、图76。

要点：顶头、拔背、上身中正，肩部下塌，右臂前推勿挺直，肘部微屈有沉意。

用法：假定对方在我右后方，以拳掌向我头部击来，我即向右后转身，以右手向上棚架以护住头部，以左手前伸击其胸部。

31 右玉女穿梭

动作：(1)重心移于右腿，上身稍向右侧，左脚接向前跟上，以脚尖触地于右脚内侧成丁字步，同时，左手前臂稍外旋，向下移于右肋前，手心朝里，右手随收至右耳侧。如图77。





(2)上动不停,右脚脚尖稍向里扣,左脚向左前东北方迈出,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,左手前臂内旋,向上屈肘横掌棚架于头部上方,手心朝外,右手随由右耳侧向前平胸伸出,掌心朝前,掌指朝上,眼神意注右手前方。如图78。

要点 顶头、拔背、上身中正,肩部下塌,右臂前推勿挺直,微屈有沉意。

用法 左掌上架,以棚其击头之拳掌,右掌前伸,以击对方胸部。

32 右蹬脚

动作 (1)左脚以脚跟为轴碾地,脚尖外撇,右脚以脚尖碾地,脚尖内撇,脚跟掀起上身随向左含胸扭转,同时,右手握拳沉肘向左裹挂,左手亦握拳随沉肘向右裹挂,两手腕部合抱交叉,右外左里,拳心都朝里,止于左胸前。如图79。

(2)重心全移左腿,左腿伸直站立,右腿提起慢慢向右前东南方蹬出,脚掌朝前,脚尖上翘,高度平腰,



图 78

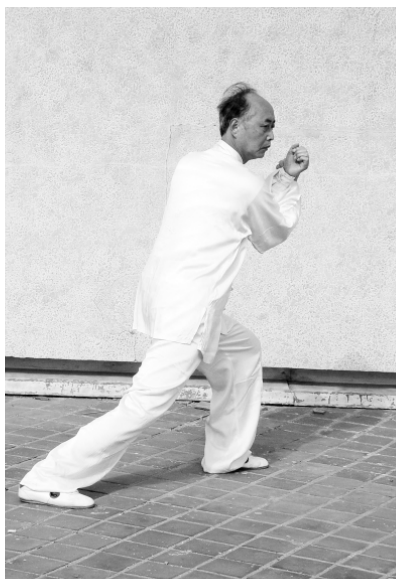


图 79

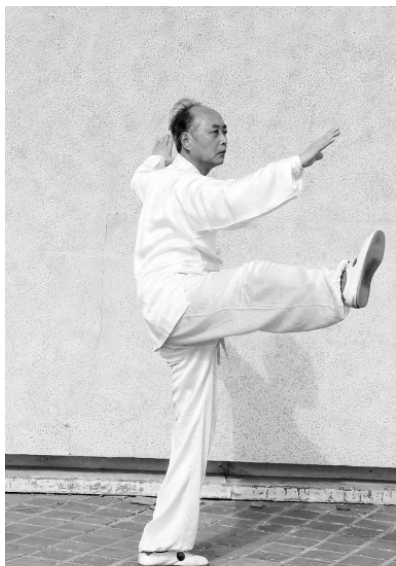


图 80

同时,两手变掌前臂外旋,随由胸前向两侧左右分开,手心朝外,高不过眉,眼神意注右手前方。如图80。

要点 左转身和两手握拳裹挂的动作要协调一致。

顶头、拔背、两臂分开时勿伸直,肘部有沉意,两臂保持圆弧形,蹬脚时要站稳。

用法 假定对方以右拳向我胸部击来,我即右手握拳,以腕部粘其前臂,侧身向左挂之,左手握拳,配合右手两手交叉裹住对方右前臂,使其来拳落空,重心前失;对方如抽拳向后,欲稳定重心,我即顺势两手分开,以右掌击其面部,右脚向其腰腹裆部蹬去。





33 左打虎式

动作：(1) 右脚落下向左后插步，先脚前掌触地于右脚外侧后，两腿屈膝交叉。如图81。

(2) 上动不停，右脚踏实，重心移于右腿，左脚随向左侧正西方迈出一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，上身随向左稍侧朝东，同时，左手握拳，随势以肩肘关节为轴，经身前屈肘向右、向下、向左再向上划一立圆绕起，止于头部左额前上方，左臂微屈，拳心朝外，右臂微屈，拳心朝下，眼神意注右拳下方。如图82。

要点：顶头、拔背、



图 81



图 82

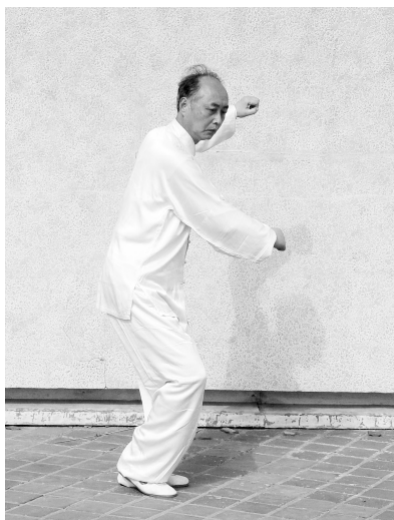


图 83

上身中正,不可后仰前俯。

用法 :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,左脚撤步让开,同时以左手下绕挂开来手,右手抓握其头发或后领,顺势下按,使其不能抬头,左手上置头上以备下击。

34 右打虎式

动作 : (1)左脚以脚跟为轴脚尖内扣,重心渐全移左腿,右脚收回,以脚尖触地于左脚内侧成丁字步,上身随向右稍侧。如图83。

(2)上动不停,右脚往右侧迈一步,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右拳由下向右向上弧形绕起,止于头部右额前上方,拳心朝外,左拳随动下沉落于腹前,拳心朝下,左臂微屈,眼神意注左拳下方。如图84。

要点 顶头、拔背、上身中正。

用法 :假定对方忽然下蹲抱我右腿,欲将我摔倒时,我即迈开右步,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，以备右拳下落击其头部。

35 转身右蹬脚

动作 (1) 右脚以脚跟为轴踮地，脚尖内扣，左脚亦以脚跟为轴踮地，脚尖外撇，上身随向左转身，重心移于左腿成为左弓步，同时，右手握拳前臂外旋随势向左垂肘回挂，左手握拳亦前臂外旋随垂肘向左外挂，两臂腕部交叉合抱于胸前，拳心朝里，左手在内，右手在外。如图85。

(2) 重心移于左腿，左腿伸直站立，右脚提起，慢慢向右前东南方蹬出，脚尖朝上，高度在腰部以上，同时，两手变掌前臂内旋，随势向左右两侧分开，掌心朝外，高不过



图 84



图 85

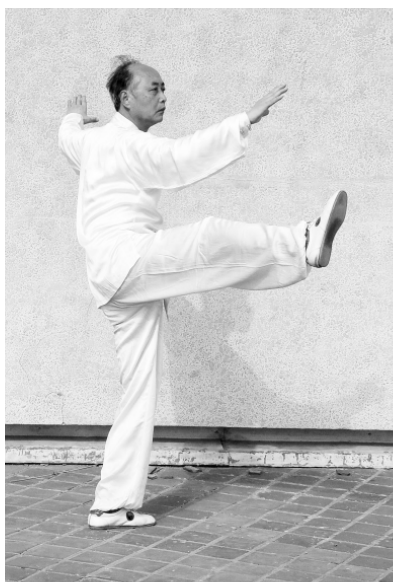


图 86

眉，眼神意注右手前方。如图86。

要点：左转身和两手握拳裹挂的动作要协调一致。

顶头、拔背、两臂保持弧形，蹬脚时要站稳。

用法：假定对方在我左侧以右拳击来，我即向左转身，以右手握拳，腕部粘其前臂向左挂之，左手亦握拳配合

右手，两手交叉裹住对方右前臂，使其来拳落空，重心前失；对方如抽拳向后，欲稳住重心，我即顺势两手分开，以右掌击其面部，右脚向其腰腹部蹬去。

36 双峰贯耳

动作：(1)左腿屈膝，右脚落下，以脚尖触地于左脚之前，膝微屈成右虚步，上身微向右侧含胸，同时，左手先移至身前，两臂一齐稍外旋，使手心翻向上，由前向下抽带。如图87。

(2)上动不停，两臂继续向后，经体侧左右分开绕上，两手握拳环形合于头部前方，两拳虎口相对拳心朝外，两臂成弧形，同时，右脚向前东南方上一步，右





腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,眼神意注两拳前方。如图88。

要点:顶头、拔背、弓步和两拳绕打的动作要同时进行,配合协调。

上身中正,不可前俯后仰。

用法: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,随即进步两手握拳,同时贯击对方耳部。

37 披身左踢脚

动作:(1)右脚以脚跟蹬地,脚尖外撇,重心渐移右腿,左脚跟掀起,上身随向右侧含胸,同时,两手前臂一起外旋,随转身外挂向右合抱于右胸前,两腕

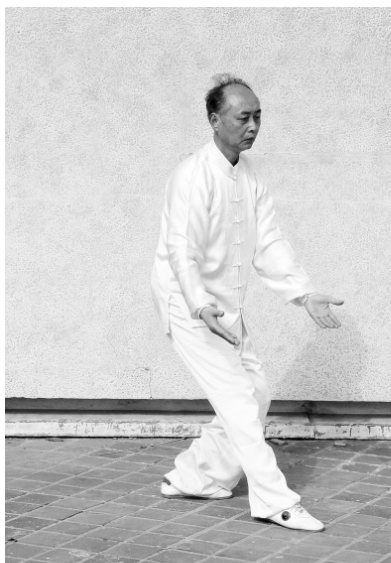


图 87



图 88

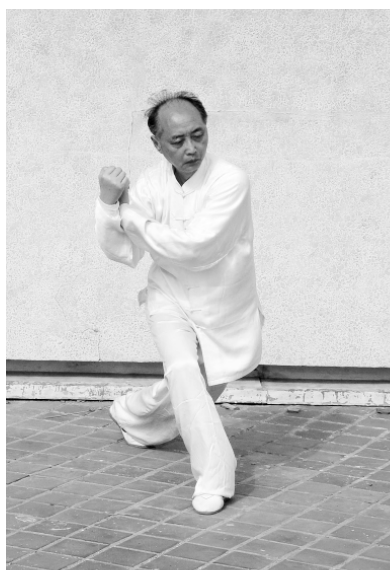


图 89

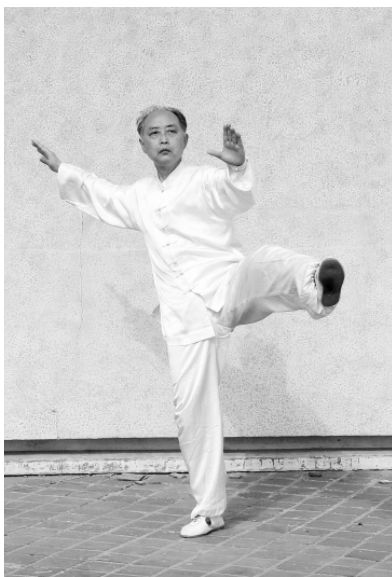


图 90

交叉,左手在里,右手在外,两臂垂肘,拳心朝里。如图89。

(2)上动不停,重心全移至右腿,右腿伸直站立,左脚提起披身向前正东方踢出,脚背绷直,脚尖朝前,同时,两手变掌顺势由胸前向左右分开,前臂内旋手心朝外,高不过眉,眼神意注左手前方。如图90。

要点 顶头、拔背、两臂外分要保持弧形,踢脚要意在脚尖。

用法 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,右手配合行动,两手交叉粘裹其右前臂,使其来拳落空,重心前失;对方如抽拳向后,以稳定其重心,我便顺势两手分开,以左掌击其面部,同时以





左脚尖踢其腰及裆等部。

38 转身摆莲脚

动作：(1) 左脚收回，右脚以脚尖踮地，身体随向右后转体270°。左脚即向前西北方落步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，两臂随转体向右后摆动，至左脚落步时，左手手心朝上，掌指朝前向左侧伸出，高与眉平，右手下摆沉于身体右侧，高与胯平。如图91、图92。

(2) 重心移于左腿，左腿伸直站立，右脚即在身前屈膝提起，脚背绷平，脚尖朝下，同时，右手由下向左屈肘经体前向上，再向右弧形绕行至身体右侧，高与肩平，左



图 91



图 92



图 93

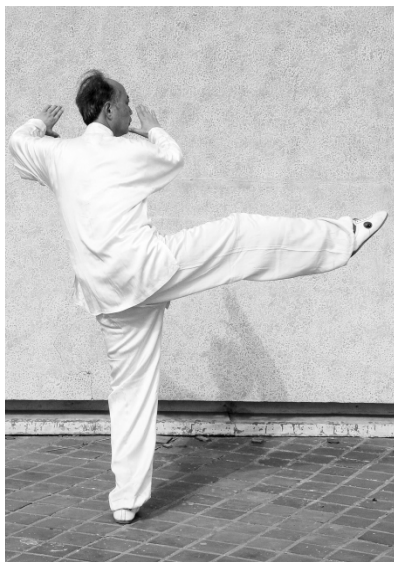


图 94

手随动，屈肘移至右胸前。如图93。

(3)上动不停，提起右脚以脚掌外缘由左经体前向右前上弧形摆踢，高不过耳，同时，左掌在前，右掌在后，两手一齐自右向左在额前依次迎拍脚面，击拍二响。如图94。

注：此图为两手拍击脚面，右脚外摆后，尚未落下时图片。

要点：支撑腿要站稳，上身不可驼背，右脚外摆与两手迎拍脚面要配合协调。

用法：假定对方欲双手向我推来，我突然向右后大转身出其不意，顺势以双手向外挂开来手，以右脚摆踢击其腰胁部，应用得当，对方必受





伤无疑。

39 弯弓射虎式

动作：(1)右脚向右前东南方落步，同时，两手握拳屈肘收回扣于胸前。如图95。

(2)右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手握拳由胸前向右上屈肘提挂止于右腮部，拳心朝外，虎口朝下，左拳随即向左前东北方伸出，虎口朝上，拳心朝右，高度平肩，眼神意注左拳前方。如图96。

要点：上身中正，不可偏倚，顶头、拔背、塌肩，左臂勿挺直，微屈有沉意。

用法：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。



图 95



图 96



图 97

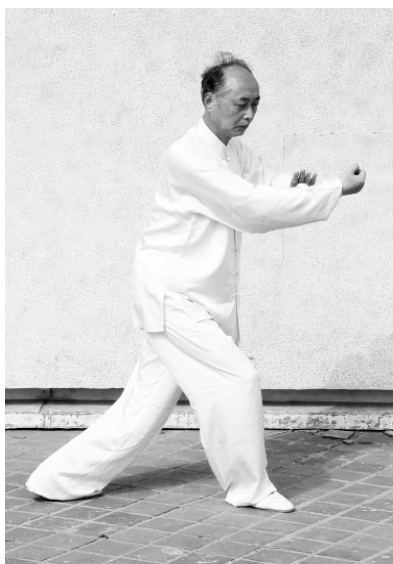


图 98

40 卸步搬拦捶

动作：(1)重心渐后坐左腿，屈膝半蹲，右脚尖随内扣，上身随向左稍侧，同时，右拳下落，前臂内旋使拳心朝里止于右腹前，左拳变掌随屈肘收护于右臂肘关节处，手心朝下。如图97。

(2)搬式：重心移至左腿，右脚收回，不停即向前摆步，脚尖外撇，重心移于右腿，屈膝半蹲，同时，右手握拳前臂外旋由下经左向上，再向右绕行外搬，高与胸平，拳心朝上，肘部微屈，左手随势附于右臂肘关节上。如图98。

(3)拦式：接上动，重心移至右腿，左脚跟离地，同时，右手握拳





前臂稍内旋向后抽回，屈肘止于右腰侧，左手随向左前稍下沉拦，手心朝前下，高与胸平。如图 99。

(4)捶式：接上式，左腿接向前正西方上一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右拳自右腰侧平胸向前伸出，左手随动屈肘收回垂肘护于右臂肘关节旁，掌心朝右，掌指朝上，眼神意注右拳前方。如图 100。

要点：上身要中正，不可歪斜，搬、拦、捶三式，须与步法配合协调，右拳前伸时，勿挺直，肘部微屈有垂肘下

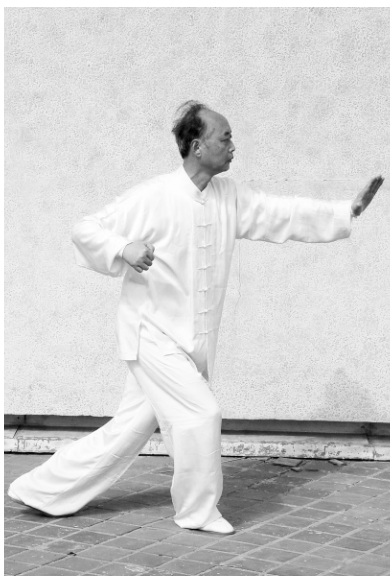


图 99



图 100

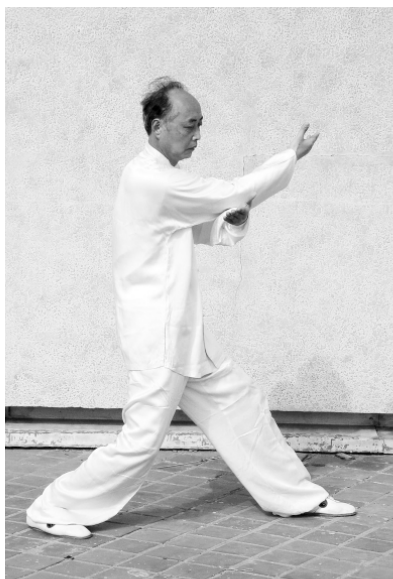


图 101



图 102

沉之意。

用法：假定对方以右拳向我胸部击来，我即向右侧身，以右拳向外绕搬其腕部，使来力落空，随以左手拦开其右臂，再继以右拳击其胸部。

41 如封似闭

动作：(1)右拳变掌，臂稍外旋使掌心朝上，左手随由右腋下穿出，前臂稍外旋，掌心朝上，同时，身体重心渐后移右腿，屈膝半蹲，如图101。

(2)身体后坐成半马步，含胸，右手随势后抽，左手沿右臂外侧向外分收，两手分至靠近胸部，与肩同宽时，翻两手心朝前，垂肘止于胸前。如图102、





图 103。

(3)身势向下稍沉,重心前移,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,两手随腰脊之力向前慢慢推出,高与胸平,眼神意注两手前方。如图 104。

要点：左手从右腋下穿出外挂，两手回收，须与含胸坐身的动作协调一致，并须以腰脊之力带动两臂，两手前推时，亦须借腰脊之力向前推送。拔背、顶头、塌肩、塌胯、上身中正。

用法：假设对方按我右臂，以横劲逼我胸部，我即顺势松其右



图 103



图 104

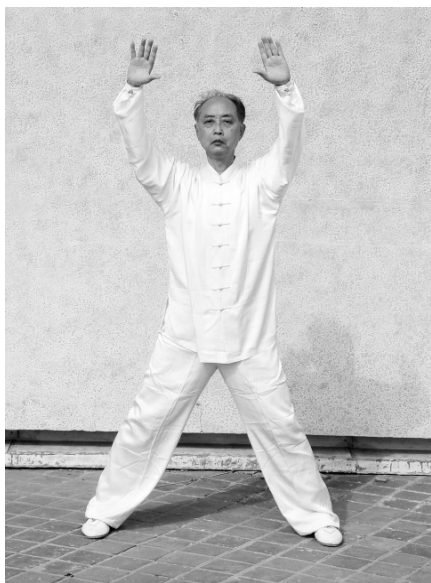


图 105

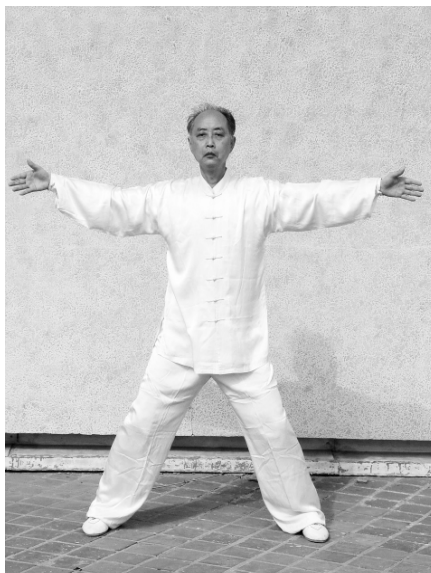


图 106

臂，以卸其力，左手由右腋下穿出，向外挂其来手，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。

42 十字手

动作：（1）身体重心稍向后移，左脚尖内扣，上身随向右转朝正南方，同时，两臂随势向上挑起，止于头上方。如图105。

（2）身体下沉，两腿屈膝半蹲成为马步，同时，两肩松坠，两臂向两侧分开，随势下落。如图106、图





107。

(3)接上动不停,两手经膝前抄抱,在胸前交叉成十字手,腕部相靠,右手在外,左手在里,两掌心朝里,同时,重心移于左腿,右脚收回和左脚并步成并步式,眼神意注前方。如图

108。

要点：顶头、拔背、臀部收敛。十字手时,须垂肩坠肘。两臂分开下落,须有松沉自坠之感。

用法：假定对方用双手向我胸部推来,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必亮出,我即在胸前两手交叉,以腕背向其胸部击之。



图 107



图 108

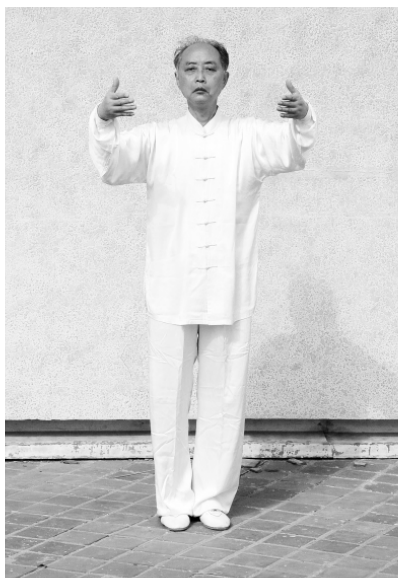


图 109



图 110

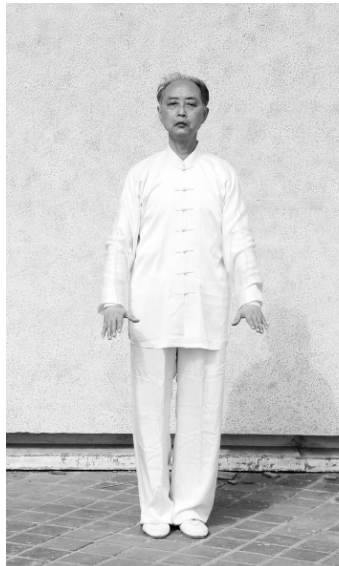


图 111

43 收式(合太极)

动作：两手慢慢向两侧分开，至与肩同宽时，两手前臂一齐内旋翻，手心朝下，掌指朝前，徐徐下沉，按于体侧，然后两腕松垂，掌指朝下，归于预备姿式。如图109、图110、图111。

要点：同1预备式要点。

李雅轩

杨氏太极剑刀

精解

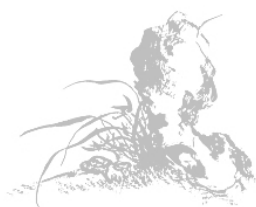
215

李雅轩43式太极拳



纵虎归山

——余功保与杨氏太极拳名家陈龙骧的对话



“放弃”是一种巨大的勇气，有时比勇往直前更需要胆识。

李雅轩深得此道精髓，故而倡导“大松大软”。“松”“软”为弃，“坚”“刚”为取，弃之有法，取之有道。

“放下便自如。”放下负担，腾开空间，万里无云万里天。

纵虎归山，放弃纷繁烟云九州，得大自然，大自在。

太极拳弃僵，弃执著，弃得失幻念，返璞归真。

李雅轩先生久居川中，数十年得钟灵毓秀，锤炼大方太极，化难为易，如履蜀道平地。

陈龙骧亦得此中要义，以收合之功行展拿之势，吞吐有致。龙骧先生20世纪80年代即名动当时，于全国武术观摩交流大会上龙形虎步，蔚然卓立。后不事张扬，松沉稳固，松到形，松到心，潜渊行运。充盈鼓荡之时，隐隐然九天雷动，所谓“静若处子，动若崩云”。

拳在手，如得利器可劈荆斩棘。

拳在心，如水归海，虎在山，可自如无碍。

“岩上无心云相逐”，云的是手，松的是心。



一、龙虎行蜀山大松得大雅

未从出势,先将脑筋静下来,摒除杂念,身心放松,去掉拘束。

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。

李雅轩

余功保:我最近研看一些早期的太极拳资料,有您在全国武术观摩大会上的获奖情况,20世纪80年代的,那时还作为名家代表参与了第一届全国太极拳研讨会,其实您很早就具有了全国性的知名度。

陈龙骧:我学拳应该还是比较早,也参加了一些全国武术活动,主要是相互交流。

余功保:您是怎么跟李老师学的拳?

陈龙骧:我拜师的时候也很小,是父亲帮我代写的拜师帖。我父亲的书法、文字都很好,所以当时李老师看了拜师帖以后还开玩笑说:“哎呀,我那么多徒弟,属你这一份拜师帖写得有水平。”为了纪念这个事情,这次台湾出版我著的李老师拳学著作,我就把我当年的拜师帖全文登上了。

我父亲跟老师是好朋友。老师的太极拳功夫造诣很深,老师也很有文化,所以他很尊重有学问的人。他觉得我父亲学问不错,所以他们两个就成了好朋友。我们两家当时只隔一条街,老师经常到我家串门。

有一天,李雅轩老师到我家做客。我正和小伙伴在院里玩。当时我身体瘦弱,几次都被高我一头的伙伴摔倒在地。李老师就对我父亲说:“龙骧这孩子聪





明,只是太瘦,如果让他跟我学学拳,以后就不怕被别人欺负了。”所以后来我就开始跟老师学拳。大概从八九岁的时候就开始了。

余功保:李雅轩先生是杨氏太极拳大家,虽不慕名利,但声名远播。他在太极拳上有一系列独到、深刻的见解。您作为李雅轩先生的弟子,也是女婿,和他接触比较多,也应该是非常了解的了。

陈龙骧:李雅轩老师是1894年出生的,可以说,四川的太极拳主要是他传播的。他以前在南京中央国术馆,后来在浙江省国术馆,从师于杨澄甫先生。

1937年,“七七事变”爆发。年底,日本侵略者轰炸南京。当时在南京国民体育学校任教的李雅轩老师离开南京,经徐州、郑州到汉口、武昌。到了1938年夏天,武汉危急,李老师又经过沙市、宜昌到重庆。那年秋天,李老师来到成都,从此便在四川定居。

是李雅轩老师将杨氏太极拳带入了四川,他被视为四川杨氏太极拳的奠基人物,也可以说他是四川太极拳的宗师。当时四川没有这种拳,因为有了他,因为他的名气,在他的推动下,四川的太极拳才有了发展。

进入四川后,李老师先后担任太极拳教官、四川体育会指导老师。

按照著名武术家习云太教授的说法:“李雅轩在新中国成立前就是鼎鼎有名的。可惜李老师性格比较刚直,也不太注重宣传,所以他的太极拳长期只是在四川传播,并没有在川外大规模传播开来。”

余功保:您认为李雅轩先生的太极拳有什么突出的风格特点?

陈龙骧:李雅轩老师的风格是中规中矩,大气舒展。

1953年,李老师代表西南区参加在天津举行的

第一届民族运动会。当时天津报纸对李老师的拳风有过这样的评价：“气势雄伟，舒展大方。”

台湾太极拳界有人评价：“观李雅轩老师的拳架，舒展大方，气势磅礴，有神威不可逼视之感。”

台湾逸文出版社出版的《李雅轩杨氏太极拳法精解》一书中的套路插页，刊登了李老师的一套拳照，是1964年拍的。当时李老师已经70岁了，你看他的拳架，风格依然独特醇厚。

我在整理李老师系列丛书文稿的时候深有感触，从老师的技艺来说，在他那一辈，比较完整地保留了传统杨氏太极拳的原貌，他留下了许多宝贵的资料，拳、剑、刀、枪、推手等，涉及太极拳的方方面面，既有理论，又有实际的照片，这样完整的资料是比较罕见的。

李老师通过多年的练习、研究、体悟，总结了大松大软的精髓，这是他非常独到的地方。他认为，练刚柔不如练柔劲，练柔劲不如练松软，练松软不如练轻灵，练轻灵又不如练虚无。虚无的气势，才是太极拳最上层的功夫。其主要的练法，是以心行气，以气运身，以意贯指，日积月累，内劲自通，拳意方能上手。四肢是外梢，不可自动，腰为底盘，务须中正，以思想命令于腰脊，以腰脊领动于四肢，尚须以神气相配，上下相随，完整一气，否则非太极拳功夫。松软沉稳的形势，如载重之船，沉沉稳稳地荡于江河之中，既有沉重之劲又有软弹之力。

余功保：有的人会不会有疑问，这样特别强调大松大软对技击效果有没有影响？

陈龙骧：那是他没有真正领会李老师“大松大软”理论的精髓。大松大软是一种高层次的、内在的锻炼原则，不是表面的、形式上的。它超越了一般的劲力的层面，不能





从表面理解。

李老师说：“我练功夫的方向，是找大松大软，是找虚无的气势，是找神明的感应，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、莫测变化妙处无穷，我不以为它大松大软了就不能抵抗对方之来手。”

他还特别注解：“在太极拳的功夫方面，只是有些软活柔动还是不够的，需要在这些软活柔动中做到均匀沉着的心劲和雄伟的气势才够味。以上这种情况，是要在练拳日子久了，功夫有了基础之后，再经老师详细的口传面授，说些比喻，做些示范，形容其气势，慢慢地体悟才会有的，而不是一言两语可以了事的，也非笔墨所能描绘。这种雄伟的气势及沉着的心劲，是在身势气魄之内含而不露的，不是摆在外面的。”

所以高层次的越松软越能练到内在的宏大与充沛，对健身、技击都有极大好处。

李雅轩杨氏太极拳的风格原来有很多人不太了解，它要求步幅比较大，同时迈步依然要轻灵，这就要求演练者的基本功要扎实一些。只可惜他的这种风格的太极拳在四川幽闭了40多年。

余功保：“塞翁失马，焉知非福？”这种幽闭可能对他的静心修炼也有好处，也使他减少了很多外界的干扰，比较纯真地保留了太极拳固有的风貌。现在你们把它系统地传出来，让更多的人了解。

陈龙骧：从另一方面看，这也有道理。他对自己的风格是比较坚持的。他的太极拳一看就是一种武术。雅轩老师在世的时候不断强调，太极拳是武术，所以它不能离开了武术的实质，太极拳、械的每一个动作，每一举手、每一投足，都是有作用的，我们不能忘记太极拳创编

的原则。他以前跟我说过,你在那儿一站,一打太极拳就得是个把式,而不是在那儿摸鱼。

余功保:许多老太极拳家对太极拳的用法是一贯坚持的。这是不能含糊的事。我觉得太极拳的三个东西不能丢。一是技击性,这是太极拳的本质,没有了技击就不能称为“拳”;二是文化性,这是太极拳的核心,没有文化就没有层次,就缺少内涵;三是健身性,这是太极拳的社会功能,特别是现代社会中,这一个功能是它的价值的重要体现。

陈龙骧:对,传统太极拳在这三方面其实都是很看重的,不偏废任何一方。

余功保:这三者应该是有机融合的。

陈龙骧:改革开放以后,国家开始重视太极拳了,太极拳得到空前的发展,可惜的是,老师没有赶上。这就使我们感到担子更重,有责任、有义务把老师对太极拳的研究、体会的成果贡献出来,能使更多人受益。

余功保:20世纪80年代,李雅轩太极拳第一次较有影响的宣传亮相,是您在全国武术观摩大会上获奖,一些武术家还清晰地记得您当时练太极枪的情景。您如何看待传统太极拳的比赛问题?

陈龙骧:在过去,单纯练习传统太极拳套路的人不能比赛,没有比赛的机会。要比赛,刀、枪、剑、棍等都要练,要全能。我为此曾经给国家有关部门的同志写过信,呼吁太极拳应该单列比赛。现在太极拳是可以单列比赛了,但也要研究如何比、比什么的问题。

传统的太极拳是应该在竞技赛场上拥有一席之地的。因为竞赛是一种推广、交流的形式。传统太极拳不应该放弃。

1976年老师去世,1978年恢复成立了成都市武





术协会,我和爱人是第一届成都市武术协会委员。我那个时候就代表成都市参加四川省比赛。李敏弟是我老师最小的一个女儿,老师得她的时候都58岁了,所以我们年龄不大辈分高。我师兄弟当时都年龄很大,现在我的师兄还健在的也都是八九十岁了,唯独我最小。

1976年后就由我们两个人来代表李雅轩这个流派在成都市比赛,当时成绩都很好。那个时候国家对太极拳还没有像现在这样重视,太极拳的普及程度、影响力都达不到现在这样的效果。

1985年,我代表四川省参加哈尔滨首届太极拳邀请赛,那个时候太极拳比赛还处于试验阶段,现在的很多太极拳名家那时我们都同场比赛。那次有很多人开始注意到,发现我们的风格不一样,我之后也写了一篇《四川杨氏太极拳的传播者李雅轩》的文章,刊登在媒体上。

1986年,我代表四川省到徐州参加全国武术观摩交流大会。去之前,竞赛处的领导这样跟我说,说这次徐州的观摩比赛你去看看吧,你们这个流派很多人都不认识,你去可能也得不到什么好成绩,你也练了这么多年的太极拳,就当观摩吧。

以往的比赛经验告诉我,一些年轻裁判的水平参差不齐,有很多人对传统太极拳不是很精通,对太极拳的内涵看得不透彻,比赛成绩会有很大的不确定性。到徐州后,我想既然自己可能得不到奖,干脆也别说是谁的学生了,免得拿不到奖给老师抹黑。但这一次比赛情况却不太一样,评委都是国家级裁判,何福生、温敬铭等武术大家也名列其中。

我演练太极枪,抽签第一个上场。然后是太极拳,丝毫没有心理负担。

走出场地以后，立刻有评委找到我说今天的拳很有特色，得分最高，问我这个太极拳是跟谁学的，说他们评委一致认为你跟四川的李雅轩老师是不是有什么关系。我当时很高兴，觉得多年的努力终于没有白费，跟他们说：“李雅轩是我的老师。”

何福生后来见到我也说，你这个小伙子就是那天练太极枪的吧，你就是李雅轩的风格。

那次比赛我获得了“雄狮奖”。李雅轩杨氏太极拳也从此受到了社会的关注。从1986年以后，我陆续参加全国太极拳研讨会之类的太极拳活动，在陈家沟国际太极拳年会上，也被聘为副秘书长。

余功保：李雅轩的太极拳也走出了巴蜀，行向全国。

陈龙骧：整个四川的太极拳是以李雅轩的杨氏太极拳占据主导地位。

李雅轩老师的太极拳从1986年以后就逐渐得到了全社会的承认，影响越来越广。我也把老师一辈子的心血理论随笔整理出来。对太极拳的真面貌很多人不了解，究竟应该怎样才是正确的方法，这其中是有一整套理论体系的，四川科学技术出版社对这些内容进行了出版，在海内外产生了很大影响，重印了很多次。

二、传统 传承 传授

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。

李雅轩

余功保：我听一些人说过，李雅轩先生很会教人，他在太极拳教学上有自己独到之处，在这方面您有什么体会？





陈龙骧：太极拳是李雅轩老师一辈子的专业，他把它看作是一门科学，非常精细的科学。这可能和他在南京中央国术馆、杭州浙江省国术馆当过主任教员有关。他对打拳的动作、技术的规格非常讲究，注重手、眼、身、法、步，还特别要求他的学生在演练太极拳的时候要具备武术的那股子精、气、神。他认为，打拳没有精、气、神，那就不是武术。

余功保：武术的这种精、气、神其实是很独到的东西，它与速度、力度无关，不是越猛越有，而是从内心深处迸发出来的能量。

陈龙骧：这是武术的重要特征，和其他的体育项目不一样。

李老师对我们很严格，他的脾气很大。我现在还留有老师给我的一封亲笔信，就是有一次老师教我推手的时候，我没有按照规矩做，他叫我不要顶，好好去听劲。当时我就害怕挨打，于是一紧张就顶了，他一生气，就发劲打了我。打了我以后，我心里很难过，觉得没有达到老师的要求。他看在眼里。老师其实是很喜欢我的，他看我难过，就写了一封信让敏弟给我送过来。信上说：“你不要难过，你只要听话，好好练，我就不生气了。”这使我感到他是一位很细致、很大度的人。

老师人很刚直，也很威严，但是好起来很亲近，一发脾气大家都很害怕。他发脾气的时候所有的学生都要立正站好受训，没有一个人随便走动。那时，我们打拳的时候他站在我们身后，他只要往那儿一站，无论冬天天气多冷，马上身上就能出汗，吓的。他要是跟你说“有点儿意思”，心里就特别高兴。他感觉你做的不到位，他就说“没有味道”。他从来没有说过哪个练得好，我跟他20多年，很多人跟老师说龙骧从小跟您练，您也全力培养，是将来您的接班人，老师

想了想也只是评价一句“马马虎虎”。所以那个时候觉得老师可敬、可畏。

李老师曾经反复叮嘱我，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。他说：“太极拳在初练时，是感觉不出什么味道来的。只要有耐心，有恒心，细细地体会，时间久了，便会感觉趣味浓厚，使人百练不厌，愈研究愈有味道，愈体会愈有兴趣，甚至形成一种癖好，一辈子离不开它，终身健康也就在不知不觉之中得到了。”这一点我有切身的体会。

老师去世后，我把自己向李老师所学的太极拳、剑、刀、枪、推手、三才对剑、武当剑全部请师兄替自己拍摄下来，然后一边回忆李老师生前的教诲，一边比较自己的动作和神韵，不断改正。

我觉得他永远是我的老师，不管过去还是现在，他的音容笑貌仍然历历在目，成为我的楷模。

余功保：李老师把太极拳作为一生的专业，太极拳也成了您自己生命中重要的组成部分。

陈龙骧：我开始跟他学拳是因为身体不好，比较弱，通过跟他学习后，身体好了很多。后来就成了兴趣、爱好。

1960年我就参加四川省的比赛，那是学了三四年以后。先是通过成都市选拔，在读书的时候太极拳就得了冠军。

我今年58岁了，这辈子，太极拳虽然不是我的工作、专业，但是可以说我对太极拳也算是呕心沥血，因为我关心传统太极拳的发展，我希望传统太极拳可以得到政府的重视，得到社会的重视，因为好的东西不应该被埋没。

为推广李雅轩太极拳我也付出了很多的心血，这几十年来，酸甜苦辣都有。





余功保：我记得在20世纪80年代成都搞过一次太极拳研讨会，很多名家到场，在当时影响还是很大的。

陈龙骧：那是成都飞机公司和《武林》杂志社联合举办的，到会的名家有蔡龙云、傅钟文、陈小旺、顾留馨、习云太、陈正雷等，我也参加了会议。

以前我跟老师在体育场义务教拳，那时候学练者不很多，也就几十个人改改动作。我1965年进入成都飞机公司工作。成都飞机公司是成都的一家大型企业，有二万多名职工。我在公司疗养院整整工作了六年，疗养院一个月一期，一期一百人。不可能一百个人全部都学习太极拳，但三四十个总是有的，再加上公司代表队去比赛、平时组织太极拳的骨干训练班，前前后后五千多人次都是我亲自教出来的。我现在在工会当专职体育干部，还继续教拳。

当时企业参与办会还不多，不像现在这样。参与举办这样的会，可见太极拳在这里的影响。应该说这次研讨会是新中国成立以来第一次全国性太极拳理论研讨会议。

为了更好地传播太极拳，1996年我们向体委申请，正式成立成都市李雅轩太极拳武术馆，在成都青城山。有了太极拳武术馆以后，每周周六、周日两天坚持活动。因为，每年要缴纳民政局年审费用以及武协管理费，所以从1996~2000年，入会会员每人每年交费24元。现在是每年50元，基本上还算是义务。入了会的到现在为止恐怕已经上千人了。到太极拳武术馆来习练太极拳的人年龄跨度很大，既有年轻人，也有中老年人，大家都知道练太极拳对人的身体有好处。我母亲已经89岁了，耳聪目明，连老年斑都没有。现代社会中很多人不缺名、不缺利，就缺健康。你仔细看看你的一生，为家庭、为工作、为亲人、为孩

子,都是在为别人,唯独每天半个小时的太极拳是为自己的,不练习太极拳是自己的损失,人不能对自己太不负责了。

余功保:对自己的健康负责也是对社会负责。否则没有承担的资本。

太极拳是要依靠口传身授的,还要口传心授,老师要把自己体会到的精髓有效地传给学生。对于太极拳的发展来说,师资是个很关键的因素。您在长期教学中对此有什么体会?

陈龙骧:太极拳的师资是很重要的,教员要好,学员才能学得好。

作为一名合格的太极拳传播者,首先必须爱太极拳,必须热爱这个东西,有感情。第二,要有良好而高尚的品质,讲武德,一定要有德。第三就是有真正的太极拳的技艺,真技术。太极拳自己怎么练都可以,是你自己的事,但要教人,就必须明白,不能误人。所以当太极拳教师责任感、责任心很要紧。

过去对于太极拳传人是有很严格的要求的。李雅轩老师讲,太极拳传人要有恒心、有天分、有真传,三者俱备才行。此外还要勤修武德,尊师重道。

余功保:太极拳是一种传统,在传承中应该把这种“传统”的特色、风骨延承下去,不能丢。

陈龙骧:传统的东西是一代连一代的。总的来说是断不了的,但也有个兴旺和衰弱的问题。传统武术怎样传?传统武术谁来传?我觉得需要各方面的综合努力。作为我们这些传人,有责任做很多努力。其他方面,如国家管理部门、新闻舆论、科研等方面都需要共同支持。应该说传统太极拳现在国家也比较重视了,在国际上也受到普遍欢迎,这就为今后的发展打下了一个很好的基础。





余功保：有了发展的基础，还要提供若干发展的平台，有形式方面的，有内容方面的，这样才能使太极拳发展在更高层次上进行。

陈龙骧：平台应该多样化、健康化。关键是能让真正的太极拳功夫得到发扬光大，让很多太极拳的传人有发挥的空间。

余功保：我看了您和您夫人李敏弟表演的太极器械对练，行云流水，富于韵味。李老师作为李雅轩的女儿，自幼得父授传，几十年和您共同研练，也是当今名家。您女儿也练习太极拳，成了名副其实的“太极之家”。

陈龙骧：太极拳的确具有无穷的魅力，你一旦接触，特别是能够得其要领，深入内核以后，就会被它深深地感染。这次整理出版的李雅轩系列太极拳图书，我夫人和女儿都做了很多工作。

余功保：最近几十年来，太极拳一直有传统套路和竞赛套路的说法，您怎么看待这个问题？

陈龙骧：太极拳是在传统套路的基础上发展起来的，这一点谁也不能否认。从杨澄甫到李雅轩等人，如果没有他们一代代的传播，也不会有更多人知道杨氏太极拳。杨澄甫就好像一棵大树的主干，李雅轩就像是大树的一个分枝。我一直跟随李雅轩学习，没有学过别人的拳。每一个拳家，经过几十年的传承都形成了自己的风格，谁也不能代替谁。

余功保：谁也不应该代替谁。创造力的基础是“相同”，因为要掌握根本的规律，创造力的精髓是“不同”，因为要领悟新的境界类型。

陈龙骧：既然要竞赛，就需要评判，但规则如何制定也是科学。规则应该既有统一规范的标准，也有利于不同风格的发展。这是一个课题，需要研究，不能草率对待。比如京剧大奖赛，也没有规定一种唱法，梅兰芳有梅兰

芳的唱法、尚小云有尚小云的唱法,最终也能评选出来优胜,这些方式,武术也可以研究、借鉴。都打24式可以,李雅轩是李雅轩的打法,别人是别人的打法,那就好看了,让大家去鉴别,在鉴别中去提高。

竞赛太极拳的“源”在传统太极拳,所以竞赛可以搞,但传统的更应该重视。你不能把那些大树的枝干都砍了,只搞一个规定,那这棵树是无法继续成长的。分枝越多这棵树越茂盛,竞赛太极拳也是太极拳这棵大树的一个分枝。

如果发展得当,其实传统和竞赛并不矛盾。现在有些地方之所以形成所谓规定套路和传统套路矛盾,什么学院派和民间派的区别,主要就是教练问题。如果教太极拳的不是真正的太极拳老师,可能传统的太极拳就打不出味道,规定套路如果让传统的太极拳老师去演绎、去传播,一样能打出属于个人风格的味道。

余功保:套路如何编只是形式,如何练才是本质。传统套路也是在不断变化的。

陈龙骧:对,根据不同的需要套路可以有些变化,但内核的东西不能丢。那是多少人、多少心血探索、总结的。你不能简化得越来越多,内涵却越来越少,最后只能用数量来代替质量,那不行。有的人习太极拳,放一通音乐,反复练上若干遍,出一身汗就完了,达不到最佳效果。

为什么传统太极拳一套拳练一辈子也不腻,就是因为传统太极拳有内涵,越品越有味,每一天、每一年都会有不同的体会和感悟。比如太极拳的“松”,十年前一个体会,十年后又是一个体会,但是很多东西是写不出来、说不出来的,只可意会。

很多要领不是老师保守,是说不出来,所以常说





老师言传身教,学生心领神会,这正是传统文化的深奥之处。

三、器宇轩达成自然

要得到健康,就必须先将身心放松,静下脑筋来,以恢复身心的自然。恢复自然之后,也自然会有天生的健康功能,不能只是一味地操练身体的外形,也不能只修炼内部静坐养神,必须动静参半、身心兼修、内外并练而后可。

李雅轩

余功保:太极拳锻炼是以意念为核心的,意念不是一种实体,它的运用相对难把握一些,每一位拳家在意念的运用上都有自己的理解。您在练拳中是如何运用意念的?

陈龙骧:意念关键是要落实,要和太极拳的动作、拳势融合在一起,就是李老师所说的拳意要“上手”。意念不上手,就会身势不松,上下不随,内外不合,呼吸不舒。要放松,意念先松,从内心松开始,然后身势才能放松。要动,以心气为主先动,然后四肢跟随自然劲整,呼吸纯任自然,内外自能合一。

余功保:怎么才能做到拳意“上手”?

陈龙骧:主要就是在“静”字上下工夫。静,意念才纯净,才能气稳,杂念全无,意气全面渗透全身骨骼肌肉形体,内外如一。

余功保:李雅轩先生不仅在太极拳推手上有独到见解,而且实践功夫也十分精纯。在他日常教学中推手是一个什么样的位置?如何教法?

陈龙骧:老师认为,不懂推手就不懂太极拳。太极拳的劲来自

于推手,也要在推手中得到验证和领悟。

他对我们训练推手的方法很多, 有三个方面我印象最深。一是要求我们明理。要清楚, 不能糊里糊涂地推。他给我们讲很多道理, 用生动的形式、语言来讲。第二是让我们试, 他说不体会理解起来不直接, 不透彻。第三是给我们介绍、讲解太极前辈、大家的推手精要, 给我们以后迪。

余功保: 解析名手的推手功夫, 如同书法学习中对字的结构的分析, 对章法的研究, 有引导作用。太极拳前辈们推手的逸事流传有很多, 李雅轩先生是如何讲解的?

陈龙骧: 他讲得比较多的是杨澄甫先生。李老师追随杨澄甫先生很多年, 有切身体会。他说: “我与澄甫师推手时, 只是一搭上手, 便感觉没有办法, 身上各部位都不得劲了。杨老师的手虽是很松软地向手臂上一沾, 不知怎么回事, 便觉得身上各部位都被其吸住了, 如同对我撒下了天罗地网一样。我无论如何, 总是走不开, 无论如何动, 都是对我不利, 使我动也不行, 不动也不行, 用慢劲不行, 用刚劲不行, 用柔劲也不行, 总之是毫无办法。杨老师虽是很稳静的神气, 但我不知怎么就觉得提心吊胆, 惊心动魄, 有如万丈悬崖要失脚之感, 又如笨汉下水, 有气急填胸之感。又如自己好似草扎人一样, 有随时被其打穿打透之感, 有自己的性命不能保障之感。但杨老师确是并未紧张, 也并未用力, 只是稳稳地一起一落, 虚虚实实地跟随而已, 而我则东倒西歪不能自主。杨老师的这种功夫, 我一生未见任何人有过。”

他还介绍了亲眼所见的其他几位杨澄甫弟子和杨老师推手的情况。有一次, 是在北京杨老师的公馆内, 亲见杨老师与崔立志推手, 用了一招肘底捶, 杨老师陡然一去, 崔则感觉如用木塞子插进肋部一样,





疼痛万分。又有一次在上海募捐时,杨老师与武汇川推手,用的是按劲,只见其略一抖手,武汇川则疼痛多日才好。还有一次是1928年在南京大戏院为赈灾义演,杨老师与董英杰推手,用了一下挤劲,只见其身势往下一沉,眼神一看,臂微一抖,董英杰一个跟斗就摔出去了。

李老师说,1929年的夏天,在浙江省国术馆院内,他与杨澄甫先生在院中乘凉,谈论“棚”劲,他说:“杨老师以右臂往我胸部一挨,我感觉心中有如火烧一样难受。”这说明杨澄甫先生的推手造诣,的确是达到了炉火纯青、神而化之的境界。

余功保:你们体会到的李雅轩先生的推手功夫是怎样的感觉?

陈龙骧:我们跟随雅轩老师学习太极拳许多年,在推手方面也有同样感受。李老师得澄甫老师真传,内功精湛,不仅拳架舒展雄伟,风格纯正,而且推手技术变化莫测,灵妙无比。平时李老师在教我们推手时,两手只轻轻往我们身上一放,沾其皮毛,我们立刻就感到情况严重,毫无办法,全身各部皆被控制,弄得满头大汗,气喘吁吁,不知如何是好。李老师这种虚无轻妙的“问”劲,比那种沉重的刚猛劲难于应付若干倍。这种手法,哪怕你浑身力道很大,但英雄无用武之地。因为你摸不着实地,找不到重心,李老师发劲冷快绝伦,不着痕迹,我们常于不知不觉之中惊然跌出,不知所以。李老师曾总结说:“来无形、去无踪,打人于不知不觉之中才是太极拳。”

不仅仅是我们体验,也有一些武术界的名家、领导体验后深有感触。记得20世纪50年代有一次在北京开会,大家在房间聊天,很多太极拳名家都在,一位当时国家体委武术处的领导同志说:“听说李老师

推手很有特点,能不能让我试一试。”李老师推辞不过,让这位领导同志试了一试,这位领导也是行家,他说:“李老师推手,虽将人击出,放倒,但不重硬,轻灵虚无,这才是真正的太极功夫。”

余功保:在李先生的论述中,虚无的境界是很强调的。

陈龙骧:是这样的。他认为,找上下相随,是初步之练法。找轻灵绵软,是中乘之功夫。找虚无所有,才是最后的阶段,上乘的功夫。

余功保:太极拳前辈们的精湛功夫是通过不断地苦练得来的。但如何练也有关窍所在,李老师认为推手的关窍在哪里?

陈龙骧:关键在“松”“软”。雅轩老师曾说过:“松软是太极拳的宝贝,懂得什么是真正的松软,推手才会进步。”他说,当年曾问杨澄甫老师:“未见您用多大劲,何以将人发出去那样远,打得那样干脆呢?”杨师回答说:“我是松着劲的……”过去曾有人问杨少侯老先生说,“您发劲时是松松软软的样子,如这样子还能有劲吗?”少侯老先生答:“就是因为松松软软的,打出的劲才非常大呢。”二位先辈虽然回答得很简单,但都强调了松软沉着是练好太极拳、练好推手的关键。

太极拳论中说太极拳发劲是“极柔软,然后极坚韧”。这种最终所要达到的无坚不摧的极其坚韧的“内”劲,是长时间的有意识的极松、极柔以后在身体内部积累转化而成的,这样是自然形成的本原状态,必然形成轩昂畅达的气势,浑厚的内功以及轻灵沉着的应手。如果开始练太极拳不知从松柔入手,练推手时又心存坚见是硬抗的念头,心神意气不能真正放松,而只是在外形上柔柔扭扭,矫揉造作的做些柔和假姿态,追求弧形的外表,而不知太极拳的动作之所以会处处带弧形,为什么要有弧



形的道理，这种练法和思想必是误以漂浮为轻灵，误以呆滞为沉稳，误人误己，既练不好太极拳，更练不好推手。

