

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩杨氏太极拳法精解 / 陈龙骧, 李敏弟编著. — 成都 :

四川科学技术出版社, 2006.

(中国武术绝招丛书)

ISBN 7-319-02711-1

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 043885 号

中国武术绝招丛书 李雅轩杨氏太极拳法精解

编 著 者 陈龙骧 李敏弟

责任编辑 宋建勇

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 16 字数 320 千字 插页 2

印刷 成都市前智印务有限公司

版次 2006 年 7 月 成都第一版

印次 2006 年 7 月 成都第一次印刷

定价 18.00 元

ISBN 7-319-02711-1

■ 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



序(一)

太极拳是一种有浓郁民族色彩、风格独特的体育项目,在我国开展最为普遍,深受广大武术爱好者的青睐。究其原因,太极拳哲理内涵,且揉合内外功于一体。其作用既能强体益寿,自卫御侮,又可怡情养性,是一种术德兼修、内外兼练的完善优美的拳术。

太极拳要求外动内静、动中求静、以静御动、虽动犹静。外动的形体,要一举动,周身俱要轻灵,尤须贯串;内静的心态,如心不静,则不专一。太极拳的动静离不开技击法则,尽管其变化万千,而理唯一贯。即由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。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,提炼成精辟的拳理,又返回到实践,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。

雅轩先生既得杨澄甫先生真传,又积数十年传拳经验,提出自己的独到见解,并对一些拳家语,作一定的分析和评语。这反映雅轩先生对待传统文化严肃、认真,不拘于人云亦云的治学态度。

雅轩先生得意的传人陈龙骧同志,力求把自己三十余年勤学、勤习所得之太极技艺及心得精撰成《李雅轩杨氏太极拳法精解》一书,以弘扬杨氏太极技艺,这的确是一件有益和可





喜的事情。该书既阐发古人太极精义,又有个人见解;既有套路的练法、用法和要点的详述,又有推手的具体介绍。特别是对太极推手,叙述尤为详尽,推手插图一百多幅,包括单双推手、活步行步推手、大摆散手等,这在以往出版的众多太极拳专著中,亦是不多见的。

陈龙骧同志是成都市政协委员、太极拳教练,是全国千名优秀武术辅导员之一。获1986年全国武术观摩比赛雄狮奖。近数年来,多次在《武林》、《武术健身》、《精武》等刊物上发表文章,做了很多有益的工作,起到了好的作用。1988年7月,美国波士顿大学心理学博士阮立武先生,专程由美来中国求教于陈龙骧。阮先生曾随杨澄甫先生长子杨守中,在香港学过五年太极拳,有一定的功底;向陈龙骧学习后,他感到获益匪浅。台湾自然疗法学会教授陈细艺先生,亦专程拜访,深感杨氏太极拳后继有人。新加坡武术名家陈玉和先生,亦致函联系,以表仰慕之情。

相信《李雅轩杨氏太极拳法精解》一书的出版,是对更好继承发展杨氏太极拳的贡献。它不仅对广大太极拳爱好者有所裨益,而且对太极拳家也有一定的启发和参考价值。是为序。

成都体育学院教授 习云太



序(二)

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。20世纪90年代我在成都非常幸运地读到了陈龙骧老师著的《李雅轩杨氏太极拳法精解》，读过这本书后，我惊喜地发现《李雅轩杨氏太极拳法精解》是一本不可多得的杨氏太极拳拳书。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，而且是李雅轩先生本人亲自所写，我觉得精论非常宝贵，是练习杨氏太极拳的指导性论著。“雅轩先生随杨澄甫学艺多年，得杨氏衣钵之传，技艺精绝，把由懂劲到神明亲身实践所得的真知，提炼成精辟的拳理，又返回到实践，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，这是对优秀传统文化的继承和发扬（成都体育学院习云太教授语）。”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，而且包括许多其他拳书没有的内容，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，对练拳推手等具有很好的指导作用。





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练拳就有底气，打拳就味更浓，体会也更深。”我们仔细看一下拳照，就能体会太极拳的要领，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《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的外在表现。李雅轩先生太极拳拳架之所以有一种恢弘的气势，有一种不怒而威的神情，之所以现在被人们广泛地推崇，从根本上讲这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的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。在精论中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到的,学拳时20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,而是用外家拳的办法和思想打太极拳,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,再不能练那无意义,无神气,无聊的手法和动作了,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。如再练那些无聊的动作,那太不像话了。”从这里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,要和其他外家拳一起练习,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到:“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,是找没测的变化。不停留在肌肉筋骨的初步锻炼过程中,我以为这种大松大软,神明感应,没测变化,妙用无穷,我不以为大松大软了就不能对抗敌人之来手。”

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和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的传统风格的基础上,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。这些新的发展,在这里不必一一细说,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的。使它动荡起来,有强大而又灵敏的弹力。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著。总的来说关于松,李雅轩先生一是认为应该大松大软,松得没有一丝拘束;另一个是松而不懈,不要因为松,而练得浮浮飘飘,零零乱乱,而是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的发展作出的另一个杰出贡献就是关于练神的认识。每个看到李雅轩先生的人,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,从表面上看好像是无聊,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,其制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,所以说练神对打拳来说是非常重要的,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,无论用之于任何事物,都可以达到恰当之处,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，练太极拳更重要的是培养出人的聪明才智，把这些聪明才智应用于工作，就可以作出许多成功的事业。从这里我们也可以看出李雅轩先生不愧为一代大师，实际上他的太极拳已经练到融会贯通的地步。

以上是我对陈龙骧老师《李雅轩杨氏太极拳法精解》中的李雅轩太极拳精论的一些粗浅的认识。书中的第二部分和第三部分说太极拳的源流、太极拳的名人武技轶事、李雅轩宗师的生平事迹、太极拳的练法要领，以及整套太极拳的具体每招每式的练法用法和五种推手的练法都做了细致入微的讲解、介绍，文笔流畅，娓娓动人，拳照插图共600余张，动作分解十分清楚，特别是推手部分的演示图片和讲解内容，这在以往众多出版的太极拳书籍中是不多见的，可谓是习拳的指南，拳书中的精品。

今闻该书即将出版，并且在刊出的李雅轩先生精论部分又整理补充了很多珍贵的内容，该书装帧精美，图文并茂，更是锦上添花，使人爱不释手。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识之士都能分享我的快乐，认真研读此书。是为序。

西南交通大学教授、博士后 尹忠科

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

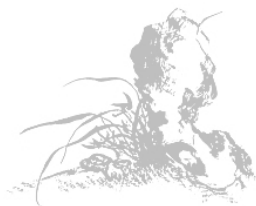
7

序
(二)



叁

苟利太极 生死依之



——记杨氏太极拳名家陈龙骧

• 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,一代杨氏太极拳名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,两家住地相隔仅一条小街,因而过从甚密。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

蒋家骏:陈氏太极拳名家。



太瘦,如让他跟我学学拳,以后就不怕别人欺负。”其父大喜。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。近二十年间,未曾离其左右,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,在学校读书时年年品学兼优,在练拳中也是异常刻苦。不管春夏秋冬,每天天没亮就起来,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,或做得尚未合乎标准就决不停止,因此他从小就打下了良好的基本功。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,他和雅轩大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

中国当时正值“文革”,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。厂里离家二十多里,往返骑车要两个多小时,而且是三班倒,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,练上一个多小时就急忙骑车再赶





一小时的路,7:30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答答地往下淌。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,月复一月,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,雅轩老师才把自己一生珍视的太极拳、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”这十年是他功夫增进的十年,这十年是雅轩师教他最多的十年。“文革”中武斗盛行,雅轩师告诫弟子不准参加武斗,但又担心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,还说他如用腿……忽然上手一扬,下边一个扫堂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,成都飞机工业公司组建了武术队,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。”其中一位说:“就用我的试试吧。”陈龙骧说:“恐怕太细,抖断了怎么办?”他说:“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,知道他们对自己当队长还不服气,于是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,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:“要多思多想,要保持杨氏太极拳的纯正风格,不要打变了样。”陈龙骧把微薄的工资全部拿出来,买成胶卷,请师兄何其松帮助拍照,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,总共拍下千余张,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,陈龙骧演练的太极拳、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比赛,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会员。他俩夫唱妇随,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,并多次荣获太极拳、械的冠军。1983年陈龙骧被评为全国优秀武术辅导员。1985年陈龙骧代表四川省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》杂志现任副主编梁伟明先生。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,在他们两人的策划和努力下,由《武林》杂志社和陈龙骧所在单位成都飞机工业公司于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亲临大会并讲了话,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20世纪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,国家体育总局授予“武术七段”称号。

太极事业兴

陈龙骧的义务教拳,可追溯到20世纪60年代初期。那时其师李雅轩先生一直在成都市体育场义务教拳,陈龙骧一直追随在他的左右,一边练,一边协助老师教学。1965年后,陈龙骧被分配到成都飞机工业公司当工人。成都飞机工业公司是一

个拥有两万多职工的大厂,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教师,最后到公司工会当专职体育干部。在这三十多年中,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,多次参加市、省、全国、国际太极拳比赛,他的众多弟子取得了许多奖牌。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地来成都拜师学艺后,再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并正式拜师,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,开创出现有的这种可喜局面。

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用左手写的。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”高足门第翘楚——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、散手等技艺……”陈龙骧、李敏弟编写的《杨氏太极拳械汇总》包括拳法精解、剑法精解及刀枪精解各一册,20世纪90年代由四川科学技术出版社出版,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。十多年来,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。



目 录

第一部分 李雅轩先生太极拳精论	1
一、李雅轩先生太极拳随笔——练法之一	2
二、李雅轩先生太极拳随笔——练法之二	14
三、李雅轩先生太极拳随笔——练法之三	24
四、李雅轩先生太极拳随笔——推手、发劲之一	32
五、李雅轩先生太极拳随笔——推手、发劲之二	51
六、李雅轩先生谈太极拳	68
七、太极拳的锻炼方法及其主要说明	71
八、李雅轩先生谈太极拳的书信	76
九、推手与发劲	80
十、散 手	94
十一、杨澄甫老师推手发劲的情形	99
十二、说太极拳名人发劲时脸部的表情	102
第二部分 李雅轩杨氏太极拳	104
一、太极拳源流	105

李雅轩

杨氏太极拳法

精 解

1

目 录





二、太极拳的医疗保健功能	109
三、杨氏太极拳名人武技轶事	112
四、杨氏太极拳在四川的传播者——李雅轩	122
五、杨氏太极拳练法要领	132
(一)杨氏太极拳的基本规则	132
(二)杨氏太极拳对身体各部位的基本要求	137
六、杨氏太极拳动作名称	144
七、关于杨氏太极拳中的几个动作名称注释	147
八、关于杨氏太极拳图解中的一些说明	151
九、李雅轩杨氏太极拳练法图解	152
 第三部分 杨氏太极推手	 295
一、浅谈太极推手	296
二、为太极拳推手比赛进一言	303
三、太极推手练法图解	309
(一)单推手法	309
(二)双推手法	315
(三)定步推手法	321
(四)活步推手法	325
(五)行步推手法	328
(六)大摆推手法	335
(七)推手散推法	354

第四部分 附 录 361

一、明宋远桥《宋氏家传太极功源流及支派考》	362
二、太极拳论	364
三、明山右王宗岳太极拳论	365
四、十三势行功心解	366
五、十三势歌诀	367
六、打手歌、又歌	368
七、乾隆旧抄本太极拳歌诀六首	369
八、太极拳真义	370
九、八字歌	370
十、心会要诀(又名三十七心会论)	371
十一、周身大用歌(又名三十七周身大用歌)	371
十二、十六关要诀	372
十三、功用歌	372
十四、撒放秘诀	372
十五、五字诀	373

李雅轩

杨氏太极拳法

精 解

3

目 录



第一部分

李雅轩先生太极拳精论

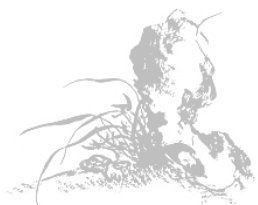


太极拳的练法，
其最重要的是：身势
放松，稳静心性，修养
脑力，清醒智慧，深长
呼吸，气沉丹田。

壹

李雅轩先生太极拳随笔

——练法之一



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。稳静之后而出动,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。

按人之身体,本有天然赋予的健康功能,所以未能人人健康者,是因未能锻炼身体,以培养这种天生的健康,而且被些事物的缠绕,将这些自然健康功能给摧毁了,所以不能人人身体健康,今要达到健康,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,也不能像和尚道士之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。

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。这些规矩,每练时要想着这些,日久才能起到健康身体和疗养疾病的作用。假如练时动作散慢,气意上浮,那就对身体无甚补益,所以太极拳的功夫,对气沉丹田这一规则是很重要的。然而太极之气沉丹田怎样可以做到呢?那就必须先松心,后松身,心身俱松之后,其意气便可自然地沉到丹田了,而不是使硬力将意气压到丹田去的。如是用硬力将意气压下去,那就会弄得周身不舒服,甚



至身体发生疾病,这是一件很重要的事,学者应当多加注意。此外,尚须平时注意精神上的修养,以作功夫的辅助则更好。

在练时,先将全身放松,尤其是两臂,要松得如绳儿拴在肩上的一样,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。出动时,仍用一点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,稳静地出动,将一趟拳演变出来,非四肢之自动也。每见练者,不知本此意思用功,浑身扭扭捏捏,零零断断,浮浮飘飘的局部乱动,以为这是太极拳。这是大错,以致长时间练不出一一点太极拳味来,未免可惜。

练拳时当细细体会,找它的要领。找着要领之后,经常练习,不数月便有两臂有松沉的感觉,两肩有些酸痛的情形,这倒是很自然的,以后拳意就会达到手上来了。如再有名师指点,对太极拳的道理也就会一点一点地领悟,身上的灵觉也会慢慢地充实,如此则不但在修身方面有显著的功效,在应用方面也会有巧妙的动作,这全是由于在松软的基础上着手练功练出来的。如果只是散漫飘浮的练法是不行的。

太极拳在初练时,是感觉不出什么味道来的。但是只要有耐心,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,其终身健康也就在不知不觉之中得到了。

为了功夫的增进,要经常不断地思悟其中的道理。每练功时,如何有虚无的气势,如何才有松软沉稳的情形,如何才有丹田之沉劲,如何才能有绵绵不断的味道,如何用意不用力,如何身势经常保持中正,如何有满身轻利顶头悬的意思,如何才有入里透内之劲道,如何打松净之劲,如何以心意之去,如何以神经之动,如何能来之不知,去之不觉,打人于不知不觉之中,如这样练下去,以后就有好的进步了。

平时要在出动时,心里应如何作想,如何形态,如何神气,如何出手若无所为而又有包罗万象、无所不为之气势,这也是



很要紧的。假若是出手有所为,心里先有一个主观的定见,那就恐顾此失彼,挂一漏万,流于外功之明劲,成了多着多法之硬功拳的情形了,此理不可不知。

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。

太极拳功夫,不外乎是动静开合而已,但一切要在稳静的基础上作,不可有慌张冒失的现象。它虽是静,但静中藏动机。虽是动,但动中存静意,一动一静,互为其根,此太极拳之道理也。

其健身方面,全凭呼吸深长,气血畅通,头脑安闲,心神稳静。其应用方面,全凭虚无的气势,沾粘跟随,在几跟几随之中,我之身势早已吃进彼身,一切的机会自送上手来,在这个时候,我的神气一动,早已如触电样将其打出矣。

在练功时,要以神走,以气化,以腰领,以意去,内外一体,心神合一,神气贯串,上下一致,久而久之,便会养出非常的灵觉来,以这种灵觉用之于推手,体会对方之来劲,是百无一失的,既已知道对方之来劲,便可顺其来势,随其方向,而作跟随沾粘之动作,他身上之缺点,便会自然地发现出来,我趁势击之,则自无不中之理也。

练体以固精,练精以化气,练气以化神,练神以还虚,这是太极拳的四步功夫。学者宜本此方向细细体会,才能练到妙处。

人身之灵机,最为宝贵。凡一切处事接物,皆全赖于此,不独打拳推手也。但灵机是出于大脑神经,所以太极拳的功夫,首要在稳静的基础上练功,以养其大脑中枢神经。但所谓稳静者,是心神泰然之后,自然之中出来的真稳静,而不是强制着不动作出来的表面上的稳静,这种强制着身体不动,表面上是稳静,而心性方面仍是不静的。如果这样,就不是真静,不是真静,就不能养大脑中枢神经,也就出不来特殊的灵感,此理又



不可不知。

练太极拳的功夫，在预备势时，就一定要使身心稳静下来，真稳静下来之后再行出动。尤须注意的是，在动的时候，更要保持其稳静，不要将稳静的情形分散了，这更是最重要的一回事。切记切记。

在动时，要以心行气，以气运身，以腰脊率领，牵动四肢，绵绵软软，松松沉沉，势如行云流水，抽丝挂线，绵绵不断，又如长江大河滔滔不绝的。将一趟太极拳形容出来，不是四肢局部之动，练后有甜液生于口中，便是练之得法，身心已感泰然。如此可坚持日日按时练功，不要间断，以后就会有显著的进步。假如练后口中没有甜液发现，这便是练之不得法，心神未静下来，在这种情形下，就不必按时练功了，当速请太极拳名师指正之，否则毛病暗出，则更不易改正。

在呼吸方面，务须深长，使呼吸趁着缓和的动作鼓荡，又要使缓和的动作，趁着呼吸的鼓荡开合，并须要做得自然而顺随，这才是正确的练法。稳静安舒可以蓄神，呼吸深长可以养气，久而久之，则神气自能充实，身体健康也自然增进。

太极拳所讲的柔软，是指的周身均匀，配合一致合度。在生理上、在健康上、在技击上所需要的柔软，而不是脚翘得特别高，腰折得特别弯，这样失掉了灵感性，不合生理的局部的特殊的柔软。因为这些不合生理的柔软，只是好看而已，但在技击和健身方面，都没有什么好处的。

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有沉着的心劲和雄伟的气势才够味。以上这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，作些示范，形容其气势，慢慢地悟会才会有的，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。以上这些情况，要有真的太极拳传授而又有功夫的人，才能鉴别出来的，如那些毛手毛脚的



太极拳家,是看不出来的。如他们看了,反以为是不好,或出些反对的言语,如说什么太慢了,或说架子太大了,或说太神化,太迷信了云云。所以说,凡是对某一项学识没有研究的人,就会发言不当。

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,拳意就能上手。四肢是外梢,不可自动,胯为底盘,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,既有沉重而又有软弹之力。

凡是一举一动,是以意为主使,以气来牵引,无论伸缩开合,或收放来去,吞吐含化,皆是由意气的牵引为主动,由腰脊来领动,此是太极拳与他种拳不同之处。如一势之开,不但四肢开,而心意胸脊必先为之开;如一势之合,不但四肢合,而心意胸部必先为之合,凡一切动作必须由内达外,所以称为内功。

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,才是最后的研究。盖轻灵仍有物也,如到虚无则无物也,则一切无不从心所欲,以达通玄通妙之境界。

太极拳之虚无气势,在技击方面,其变化作用,其妙无穷。如遇刚劲来犯,可以使其捕风捉影;遇柔劲来犯,可以化之于无形,使对方找不着实地,摸不着重心,英雄无用武之地。

太极拳在前清咸丰时代,有些人称它为神拳。余以为这个名称很有道理。称神拳者,并非指神怪之神,而是神经之神,神气之神。一者是因在练功时不是用力,而是用意,用神用气;二者是在对手时,其动不是专靠肌肉的伸缩为主,而是以神经之动为主,其变化运用巧妙神奇,有令人不可测度之处,故称之为神拳。每练功夫,要细细地体会功夫中的精微奥妙。这种精



微奥妙,是在思想之内心而不在手势之外面,所以太极拳的功夫,只靠操练还不行,需要用悟。用悟就必须缓慢,必须稳静,如不缓慢稳静,就悟不进去,悟不进去,就找不着太极拳的味道。学者须特别注意。

澄甫先师每作推手发劲时,只见其眼神一看,对方便觉惊心动魄,有顷刻生死之感,此乃体态与精神合一,能在极短之时,将全身之力量集中而发,能起在突然之间,迅雷不及掩耳,令人不可抵御,亦无从抵御故耳。平时练功所以稳静缓慢者,正为蓄养此精气神,即内外各部配合之妙用也。

如练时太快,非但不能蓄神养气,即内外各部之配合亦必难做到恰到好处,故发劲不充实,气势亦不惊人。

周身松开,上下完整,是太极拳必需之条件。我过去练功夫的经验,只要周身松开了,气自会沉下去,日久则内劲自生,脚下也会沉稳,如动作不整,整而不松,或只两肩松而腰腹胯背不知如何为松,或肘腕指节等处不知如何为松,或练后掌心无鼓胀之意。此皆因无正宗老师传授,内劲则永远不会有,愈练愈离太极拳远矣。

按太极拳功夫,有很好的道理值得钻研。有些人练拳,竟不知在深细处钻研功夫,从质量上以求跃进,而只是在编些套子,弄些花样,图外表所谓好看,一身摇摇摆摆,零零当当,神气活现,自以为太极拳讲柔,讲软,讲不用力不过如此。其实不知太极拳有些道理,须有传授方可得知,以致练功多年,对于推手,着手就胡顶乱撞,瞎拨强搬,一点味道没有,无怪太极拳有十年不出门之说。

察当先杨禄禅先生在北京教拳,号称“杨无敌”。杨班侯先生在北京与很负盛名的武术家刘某比手等事,证明太极拳的功夫是有很好的技击功能,并非十年不出门。为何竟有太极拳十年不出门之传说?盖练太极者虽多,却未经真的太极拳教师指教,以为有其他拳的功夫底子,再弄本书看看就算会了。这是妄作聪明,闭门造车,所以难成。此非太极拳本身之咎,而是



学者择师不慎之过也。

练太极拳神气内敛，收藏入骨，虚灵之神气布满周身，要轻有轻，要重有重，轻者如百无所有，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。所谓太极拳十年不出门，漫说十年，苟无真传，则一生亦出不了门。

太极拳是为无为之功夫，出手虚妙无比，包罗万象，无论对方如何来手，我有此虚灵之气，自能随机应变，无不恰到好处。万不可专于一手一势之作用，否则必挂一漏万。盖大道一以贯之，得其一而万事毕。若想一着一势之用，虽千着万着总有穷尽，故智者不取也。

神意内含，以存静养，劲道始有收藏，一举一动不忘松净，灵慧才能生长也。

切忌剑拔弩张，咬牙瞪目，紧张之现象，或以为练时毫不紧张，临事何能致用，岂不知练时是蓄神养气之功夫，以俟神气蓄养充实，临事自有好用。若练时剑拔弩张，神气外露，则神气耗费，焉有充实之日，用时焉能有惊人之动作！

上有虚灵之神，中有腰脊之劲，下有丹田之气，三者合一，内外一体，动作无不适宜矣。然一切皆由自然中求之，不可在局部上找，若专想沉气必为气滞，如专想提神必为神拘，非大道自然之功矣。

虚灵顶劲者，是身势端正，稳静舒适之后，虚灵之气自然上升之谓，非头部掣力上顶之谓耳。如掣力上顶，则有挺硬性而无虚灵性。乃为太极功夫之最忌者。

练太极功夫者，一方面依老师教导去用功，一方面本三丰祖师以及王宗岳先师太极拳论中去悟。练时不可掺杂外功之思想，否则必流入歧途。练此功不可与外功拳兼行并练，否则徒劳而无功。盖此是松灵劲，发出时无声音，被打者虽外面无



青红伤,但劲已透入内部。彼是紧硬劲,发出时咚咚有声,被打者虽外面现青红伤,但内面未必透也。

有谓太极拳功夫非掺杂其他门功夫并练不能应用云云。此足见其无太极传授,尚不知太极拳的道理。

练太极拳功夫有五忌

(一)择师不慎,误入杂门外道,养成习惯,日后虽遇真传,亦难改正。

(二)对老师信仰不坚,不本老师所教之道理用功,自作聪明,东想西想,参入其他道理,以致心神杂乱,暗病百出,若藏若露,此毛病最不易改正的。

(三)有不良嗜好,如烟、赌、色等,将人身三宝精气神已耗费枯竭,昏头涨脑,不能悟道矣。

(四)平素曾练外家硬功太过,如吞气努力,咬牙瞪目,鼓肚子打肚皮,以及排打周身,油槌贯顶等等,已将身体最宝贵之神经练死,成为麻木状态,毫无灵感,不能操太极功夫。

(五)入道未深,离师太早,即想在人前显能,致被外门功夫引诱,走入歧途而无法纠正。

以上五者,皆不能悟道。

练太极拳应以澄心定性为主要功夫。但澄定之功夫,须在稳静上着手,以俟静极默笃之后,才能澄得下来,定得下来,良知始现,而后随良知之觉察悟之。此觉察才是准确之觉察。

其所以澄,所以定者,是想恢复心无思想,身无作为,无为之身心也。无为之后,心性始能光明,光明之后,自然之中发出来的知觉,便是儒家所谓良知。良知是在静极默笃之后发现,非在穷思极想之中得来。心硬想等于壁上无门,出入硬要碰壁而过。又如于荆棘坎坷之地本无路可走,而硬要通过。如此练法,必致愈练愈离太极拳功夫愈远,学者不可不知。

养虚灵,生智慧,以悟拳道,用于防身,则能自卫御侮;用于处事,则事非分明;用于养身,则延年益寿。



功夫不外神、气、体三者之修炼，然以练神为主，练气次之，练体为初步。所谓神者，周身虚灵之气势，莫测之动作，轻快变化之谓也。非咬牙瞪眼，努力使气之说。所谓气者，呼吸沉着之气，非青筋暴露，鼓包起块，强行呼吸之谓。所谓体者，稳静安舒，动作轻灵之谓。非打桩，打沙包，排打周身，以及碰胳膊，撮手指，捶肚皮一般麻木神经之谓。

练神者，不离气，不离体，不过以神为主。练气者，亦有神，亦有体，不过神的成分较少。练体者，亦有神，亦有气，不过不知神之妙用耳。

如练时拳意不上手，是身势不松，上下不随，内外不合，呼吸不舒故耳。一心想松，久之身势自能松，动以心气为主，四肢跟随自然劲整，呼吸纯任自然，内外自能合一，而后拳意自能上手。默识揣摩，可达随心所欲境界，一切总在稳静上找，如粗心浮气，杂念繁兴，必致愈练愈离拳意愈远，一生也不能上手。

有恒心，有天才，有真传三者具备，尚须勤修武德，尊师重道，三二年可成。但在将成未成之际，如离师太早，毛病最易发现，而自己并不知觉。避免之法，常常体会身心之合，静静思悟老师以前所说的道理，老师练拳时的气势，慢慢形容之，则毛病不致太深，否则一变无边，如脱缰之马，不可收拾矣。

毛病有明者，有暗者，明者易改，暗者难除。手足高低不称，方向不正，腰胯不端，脊背不舒，为之明病易改。心意思想不对，动作神气不随，身心内外不配，为之暗病。此病若藏若露，摸不着，拿不着，口里说不出，故不好除。

患内病者，无论如何苦修苦练，其功架气势总感美中不足，此皆由于不本师命用功，个人东想西想而来，以致走入歧途，学者不可不慎。每见用功多年内劲不生，应付不灵，临事手忙脚乱，呆眉瞪眼，慌慌张张，胡顶乱撞，瞎拨乱扯，皆此病也。

动须趁着呼吸，以呼吸来促使开合，所以谓之以气运身也。每动须挂拳意，如一势之出，须以意思送到，如一势之回，



亦须以意思收回,如练刀、枪、剑亦须如此。不可丢掉意思,而四肢自动。内功之动作,是以心使身,身使手之动作。凡脚手之动,系发源于心,由内达外者也,故曰内功。如功夫高深之后,只要意思一动,其劲无不到达,但无真传者不能也。

外功注意着术上之操作,是外面之动作,是走外盘,形迹太大,虽表面快而实际未必快。内功讲究懂劲上之感悟,懂劲是内里之觉察,是走内盘,形迹似慢而实际未必慢,且能临事时,若须要劲之大小,时间之早迟,来去之快慢,攻守之部位,所去之方向等等均有估计。此估计即是听劲之功夫,皆由平素松软沉静,缓慢练功之中得来的。

拳术是个人徒手战术,心、脑为司令,胸腰如大本营,肩膀如师旅,腿臂如团营,手足为连排,皮肤如哨兵,神经如电话,一旦与敌人接触,神经立可传达消息于心脑,由心脑因事制宜指挥身腰,领动四肢手脚,予以适当之应付。苟无神经之传达,无以知对方之来去,则一切无从措手足,虽有天大之力量,用之不当亦必败也。手足以保护身心,非有适当之动作不济事。腰脊为使用手脚之枢纽,苟无巧妙之转运不为功。心脑是全身之发令官,非有极其清醒之灵觉,难以指挥适宜也。在争斗之际,当快则速,当缓则慢,不可稍有差错,进退左右不可稍有早迟,否则必致全盘失败,神经之清醒重要可想而知。故太极之功夫,首要在静心定性,以养神经清醒也。他家不察,一味在肌肉坚硬上操作,将人身最宝贵之神经损伤,殊为可惜。

练坚硬肌肉功者,其理想有以下两点:一在攻打时,无论进退皆非快不能济事,然苟无灵觉之感应,快不得其时,徒增忙乱,有何益处;二在打人时,非硬不能打得人疼,在挨打时,非硬不能乘得着,然攻非其时,不能生效用,枉费气力必致捕风捉影。如防非其时,反以隙示人,为害更大,硬有何为!又对方打来,必在迅雷不及掩耳,陡然之间我之硬力尚未运到,如何能乘得着,况对方如奔我之要害而来,又焉能运劲以乘之。



太极拳是有形无形的功夫,虽有形式在,如对方来犯,身势含蓄,即为百无所有,令其捕风捉影,无用武之地。如认为他是虚来,却会徒然而到,迅雷不及掩耳,使其惊心动魄,不可抵御。太极拳是机变难测的功夫,如认为他不来,而神经一动会早已打上;如认为他必来,他会无形化解如百无所有,所谓忽隐忽现者也。

练架子以养心气,推手以学听劲,散手以练手眼身法步,比拳是练心胆精气神。

练功时是沉气,但不可勉强去沉,要用真元之意,在呼吸之间顺其自然引之,虚而若实,实而若虚,有而若无。

放松软以长虚灵之气,智慧自生,正身心以立根本之源,庄严自有。如身心不正,必有轻薄之态。定遭人轻慢侮辱之。“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬”;这是练功夫最重要的规则。虚灵为功夫第一要诀,认清此理,如天分高者,一两年可通;如愚笨者,一生难成,岂仅俗语所云“太极十年不出门”而已。盖成就之深浅,全在人,个人用功,天分如何,不可一概而论。

功夫宜在清晨或静夜无人之际修炼,不可专在人前显能卖弄,否则难以进步。

行功歌曰:大道不离方寸地,非存心兮非有意,更非胸中运精气,居心纯泰然,百体自相依,不着意兮不着心,无心之中是真心,无心之中无有形,虚无养成真虚灵,宇宙浑一体,皆从自然生。

拳术一道,派别虽多,然皆不外乎练硬,练快,努力使劲,鼓气提神,讲狠毒,讲厉害而已。但快硬者,心性难静;努力鼓气者,呼吸不舒;狠毒厉害者,更难养中和之气。以上皆苦筋肉,耗神气,害虚灵之功夫,非延年益寿之道。

练时稳静安舒,以养虚灵之气。用时冷弹脆快,以吐丹田之劲。多多体会虚灵之气势,用时对方来力无不尽悉,取胜之道在其中矣。



苟无虚灵之气势,对方来手情形无从知晓,动时必致胡顶乱撞,不成太极功夫矣。

有虚灵之气势,有腰腿之轻妙,有神气之充实,有气派之庄严,有功作之冷快,用之修身,则延年益寿;用之自卫,则防身御侮。

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

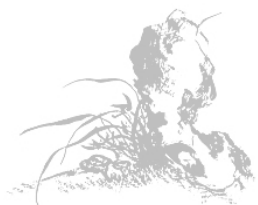
13

第一部分
李雅轩先生太极拳精论



贰

李雅轩先生太极拳随笔



——练法之二

(一)在初学拳时,就须对于教者的每手每势动作及神气,要切实注意,并须细细地体会自身上的感觉,以打下良好的基础,不宜贪多学快。如这样子学法,能学一年,了解一年,虽是学得很慢,但在实际上却是很快的。假如贪多学快,一切都不注意,到学会之后,一经检查,全不对路,尚须从头细改。这样子的学法,虽是会得很快,反而是慢了。关于这一点,学者须注意。

(二)在一套拳学完之后,还不能就算会了,尚须反复地多练些日子,细细体会其味道,并须要将它连贯起来,使其上下相随,内外相合,心神意气成为一个整体,然后身心就会感到愉快,这才算是学会一趟拳。但是这也不过是在大体上算是会了。至于细微的道理,还有待于天长日久地钻研。盖学问是无止境的,不能以此就满足了。

(三)在练拳有了以上基础之后,就可进一步地学习行功运气的功夫。这种功夫,是在练拳时以心行气,以气来运身,以心意牵动着气息作深长的呼吸,以鼓荡着身体来作拳动作,一切开合的动作,使其如长江大河之水,有滔滔不绝之势,又要有如抽丝挂线,行云流水,绵绵不断之形,又要迈步如猫行,举动轻灵,圆满无缺。

(四)在行功动作的稳静上,这一步功夫要好好地用心将



它做好,不可稍有马虎,这是要紧的。其要领是先以心意来作想,如何才能做到稳静,如何才能做到清醒,如何才能使智慧澄清,如何才有虚无灵机的气势。

(五)先师杨澄甫先生曾说:古人练拳,是分四步功夫。

1.练体以固精。即是练架子的功夫。在筋肉方面,使其增强弹力。在关节方面,使其增强活动。在骨骼方面,使其坚实,精髓充满。

2.练精以化气。即是行功养气之功夫。使其饱满之精髓,化成充实之中气。

3.练气以化神。即是养气藏神之功夫。在练得气足精满之后,再朝夕锻炼下去,即会发现神明的灵智。有了这种灵智,无论用之于任何事务,都可以达到适当之处,不独是打拳推手而已。

4.练神以还虚。即是在静极默笃之后,养虚灵之功夫。在练出了神明灵智之后,又将它藏之于内心骨骼之中,含而不露,从表面看来,似乎什么也没有,然而在实际上,它是包罗万象的,无所不有的,无所不为的,无所不然的。如以绢裹明珠,光泽内藏,能普照一切。

(六)练功其主要者,是在于蓄气养神上下功夫。心存静养,形如半睡,从表面上看来,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,养出灵觉的智慧,养出充实的中气,和疗养疾病的效果,才能悟会其中的道理。其好处甚多,不必一一去谈。从技击方面来说,必须先养出神明的灵智来,然后才可以无往而不利。有了此灵智之后,在技击应用时,只要意念一动,其身势气意精神无不随之而到,身上的一切神经命脉无不相应而来。

(七)练太极拳的功夫,最重要的一件事,就是先要内心放松,身势就会自然地随着内心的思想而全部放松,到了心身俱松之后,所有一切的动作也就无往而不利。如果不是这样,不



但在技击方面没有作用，就在健身疗病方面也不能收到什么效果。

(八)在练功上，如果将全身上下内外放松，周身做到一致了，而后以心神气意去缓缓地命令着腰身脊梁，使其带动四肢胳膊臂腿，做出如江河之水势整个的动荡的样子。要丝毫的不动，不零断动，不局部动，不多动，不妄动，不少动。如果四肢自动，多动，妄动，冒失动，或不动，或快慢不匀的动，这都是错误的。它只有太极拳之名，而无太极拳之实。关于这一点学者需要注意。

(九)太极拳的动作，是要以心意为主，以思想来命令腰脊，由腰脊来领动四肢，这样有系统、有主动、有被动的一个整体的一动无有不动的动作，而不是上也动，下也动，左也动，右也动，前也动，后也动，各方面部位一齐动，就算一动无有不动了。因为这种动虽是各部位一齐动，却没有以心行气，以气运身的完整，而是零断自动。

(十)练太极拳时，应当是有太极拳教师教导，才能懂得这些道理，否则是不行的。有些人练太极拳，只是买了几本太极拳图说，看了看其中动作，以参上自己的外功拳的劲道，练了练就到处教起拳来了。在练时，扭扭捏捏、零零当当的上下左右一齐动，以为这就是太极拳一动无有不动了。在练时，懈懈怠怠的，以为这就是太极拳了。其实这些都是练太极拳的毛病，这种练法不但找不到太极拳的身心稳静安舒，而且也练不出太极拳在技击推手方面的功夫。

(十一)太极拳的要求是要放松，并且要放得很松，完全以意识鼓励着身势来动，丝毫不用一点力。如这样子的练法走出劲来，味道才厚。如不是这样，就做不出太极拳的味来。

(十二)太极拳要内外都放松。所谓内者，即心性思想意识。所谓外者，即五官面目，腰身四肢，所有的内外这些部位，如有一处不松，或松的不均不匀，不整不圆满，也就做不到放松。



(十三)在健身方面,身势放松了,气血循环才能畅旺,神经命脉才能舒适,在身体方面才能转弱为强,这是很自然的。在技术方面,身势放松了,头脑才能清醒,神经感觉才能灵敏,动作才来得轻便。随机应变方面,才能来得迅速,气意才能沉下,气意沉下,发劲才能来得充实。所以说太极拳无论是在健身方面或是技击方面,都是要身势放松了,才能做到好处。

(十四)每见些自称为是太极拳的权威们,每每不是按上面所说太极拳的规则去锻炼,而是千方百计地添些花样,以练些套子为能,丝毫没有太极拳的道理,以为这就是他的发明创造了,其实这是大错特错的。

(十五)太极拳的练功,应是将身心放得虚无,反听观内,以体会身心之合,若有为若无为,以修炼身心的灵觉。盖观内者,才能做到身心泰然;无为者,则方能做到无所不为;虚无者则能含藏万机。有的人每练拳紧着气势,瞪着眼睛,两目死死地盯着一个指头,或是专注意那一部分,这完全不合乎太极拳的道理。有的人正在练拳的时候,忽地握紧了拳头,咚咚哈哈的捶打,以为这就是太极拳的发劲了,这更是脱了太极拳的本质。他的理想是太极拳是讲究发劲,将对手打出去的,如无力何能把对手打出去呢?岂不知这种硬劲,并不能将人打出的,他是将其他外功拳的一些发劲安在太极拳的功夫上,并且教了好多的人,这真是千古奇闻,误人误己也。太极功夫,是应本着太极拳的规则,细细地去练去悟,日子久了,就一定会发现奥妙。在健身方面、应用方面都有了。如果硬手硬脚地乱动,多动,快动,妄动,冒失动去练太极拳,可能一生也摸不出太极拳的味道来,愈练离太极拳功夫愈远。希望学者不要乱去学,学坏了纠正不过来。

(十六)每练功夫,要留有余兴,不要过于劳累。如果筋骨皮肉过分疲劳,就会减少神经方面的灵感性,在将来学推手时,就会听劲不灵。

(十七)如练功夫日久,应感到有神清骨爽、精神愉快的情



形,这便是功夫已找到要领了。如练日久尚无这样的感觉,或甚至感到口干舌燥,心烦意乱,这便是功夫练错了,应该马上请人指点,否则会愈练离太极拳功夫愈远。

(十八)太极拳功夫,不是只会趟套子就算会了,而是要经常看看太极拳的老论中的一切道理,时时刻刻地思想思想,若只凭苦练,使筋骨吃些苦头,是不行的。如对老论中有不懂的地方,可请别人指点,不要弄了些其他拳中的话或是自己乱编些话安在太极拳上来说,这是误人误己的。

(十九)练太极拳最好是跟着练太极拳的人练,本着太极拳老论去用功。如跟着练杂拳的老师去学太极拳,那是南辕北辙,必致愈走愈远。

(二十)练拳练功应在健康身体、疗养疾病方面去研究,其次在推手技术提高方面去体会。如在这两方面有了显著的进步,这就等于有了跃进了。如只是多编些套子,练些花样,而对健身疗病和技击推手方法等弄不好,反而不如旧的好,这不算是什么发明创造,更谈不上什么跃进,而是有名无实了。

(二十一)吾们太极拳功夫是内功,是气功,是柔功,是静功。在练太极拳时,应当本着这个道理练,要用内劲,不用外劲,要用暗劲,不用明劲;要用松软沉重之弹劲,不用刚硬之僵劲。

(二十二)按太极拳的道理本来是很简单,只要是把身势放松下去,头脑稳静下去,调匀了深长的呼吸,身桩坐得稳稳静静的,本着老论一手一势地去用功,经过老师的指点,日子久了就成了。但是近有些人练拳胡思乱想,参上些其他的道理,又添上些外功的劲道,弄得心里思想乱了,神气不能集中,就进步慢了。

(二十三)太极拳根本就是一个养心定性的功夫。所以在练时,要静下心来,缓缓地审查着劲道去练,万不可心烦意乱的、慌慌忙忙地着手。

(二十四)按以上规则练下去,日久才可打下良好基础。有



此良好基础，才可以学好以下各方面的功夫，如稳静调息方面，呼吸配合动作方面，精神集中方面，意识守窍方面，空虚方面，灵感方面，如推手、散推、散打方面，都可以逐步地学会。如在打基础功夫方面打得不够，那就一切功夫也学不到。

(二十五)其他方面，前面已略为言之，不难慢慢地悟解。今将调气方面谈论如下：调气这步功夫，最主要的是先将呼吸做到深长，其次找呼吸的顺随，使其能配合着身势的动荡形势而做到自然舒适，不要有勉强、有拘滞之处，这样才是正确的。但这样细致的功夫，在初学时不易做到。盖初学这个时期，每练稳静调息这步功夫，最容易心烦意乱，烦躁不安，以致悟不下去。如发现这种情形，仍要努力克服，耐心缓缓地去找，心中不要急，日子久了，自会找到。如不能耐心地去寻找，或是粗心浮气用压制的办法，将气硬压制下去，去做深长呼吸配合动作，那就始终找不到身心的舒适自然，这是很要紧的，不然就走错了路，弄得一身皆不舒适。

(二十六)在呼吸与动作配合方面，每逢架式的开大宜呼，每逢架势的收小宜吸，但这是大致的情形，如必要时须有变通。假如在练功时，为了细致地体会劲的所在，重心的端正，身心的安适，这需要很慢的动作才能体会得到。如果快了，是不行的。动作既如此缓慢，在呼吸方面不可能也随着慢到这步情形，这就须采取加一口气的办法，以做到呼吸与动作的相配。万不可使呼吸之气闭在胸部，以等待着动作去做配合，则会全身不舒服，如长期不舒服，或生病亦未可知。

如以单鞭掌这个动作来说，往左边一带这个动作，应是吸；第二个动作往右边一挂，这应是呼；但往下的第三个动作，是开单鞭掌，这又是须呼。在这个时候以前，气已是呼出去了，不可能还有气再往外呼。在这种情况下，就要采取加一口气的办法，在完成往右挂的动作之后，将要往左开步之时，需要身势往下一沉，就在这往下一沉的时候吸一口气，在打单鞭掌的时候，就又可以随着开势做出呼气的配合，以做到身心舒适自



然。所谓加一口气的办法,就是这样。以后凡有呼吸赶不上动作的时候,就采取这种办法,不要用闭气等待的办法。在练功时,如一时找不到舒适自然的配合办法,要有耐心的静下心来去想,身势放松了去体会,就一定会找到味道。万不可以求之太急,而在心忙手乱之中,硬要一下子强制着将气意压下去,以做到呼吸深长配随。

(二十七)守窍之说,是在练功未出势之前,在做预备工作时,就要做静心的功夫。先以意将散在外面的思想,把它收拢来,使其集中在印堂间安定下来。俟其集中安定之后,又要意识自印堂徐徐下到鼻端,到达准头间,而后又由准头顺着承浆下到心间,它在心部要多守一个时间,等到杂念摒除了,心里一点往外想的意思也没有了,完全将在外散着的思想统统收回来了,身心也舒适了。在这个时候,口中定有甜液生出,身心感觉非常地畅快。有了以上这种情形之后,再将思想意识徐徐地将它放下去,到达丹田。从此就以丹田为家,思想意识在丹田里主宰一切,所有的动作与呼吸,无一不是由丹田里主宰,丹田里牵动,丹田里供给的。如此则一切动作和呼吸才有底劲,才有根基,不然一切全是浮的,全是漂的,全是零乱的,切记。意识是在丹田作为主宰,但是呼吸之气,不是死死地压在小腹内不动,而是深长的上下牵动的,是有换发的,是有灵感的。如不是这样,对身体就一定有害。因为人是秉气血而生,如气血畅通舒适,人身即健康。如气血凝滞了,日子久了,就会发生疾病,所以太极拳老论上教人有气以直养而无害,劲以曲蓄而有余之说。由此可见,气之到达丹田,不是就死死地压在小腹,一点也不动,而是有收放,有鼓荡。盖气行则血通,血通则人健,这是有一定道理的。

(二十八)天天做气血贯通的功夫,久而久之,气血能随着人的意识而走,意识到哪里,气血就到那里;气血到哪里,力量就到那里,无论意是用在何处,用在身上的哪一部分,气血劲道就会很自然地随之而到达那一个部位,其应如响,百无一



爽。

(二十九)在练功夫方面,一要有恒心,不因有困难就间断;二要不贪多学快,不要以会的多为能,而是要徐徐地吸取滋味,细细地思悟,如日子久了,万无不进步之理。如其只图学快,描画其表面,不体内容,就不容易学好。

(三十)太极拳的功夫,不是只吃些苦操练,叫筋骨皮肉受些痛苦,就会学好功夫的,而是还要思悟,还要体会才行。操练是外面的功夫,思悟是内里的功夫。太极拳是内外兼修,身心并练才行,不然就对身心的健康效果不大。练出来的姿势,也不够优美,外行看到还可以,但内行看到就没有味了。

(三十一)每练功时,要先以心意作想,使身势全部关节放松,并且要放得很松,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动起来的。它动荡起来,有强大而又灵敏的弹力。假如发出去时,它有很强大的入里透内性,头部虚灵上顶,不是僵直上顶,要有活动虚灵的气势,两臂松得又沉又重,似钢铁样的重,而不是似钢铁样的硬,两拳如软巴巴的铁之重,而不是拳头握紧,如握紧就松不下来,打出去就不能入里透内了,两臂如软节钢鞭,又软又重,而不是挺硬。两腿上之软弹力很强,将身上的体重负着,如火车车厢下之大盘簧,将火车厢托着一样,又如河水之托着重载之船舟,又活动又沉重,其道理劲道可知而知之。其他如顶头拔背、垂肘松肩、沉气坐胯等规矩,前面已说过。总之,练功是要本着规矩去练去想,就很容易进步。如不按规矩,胡思乱想,就必致耗时费力,是不可能进步的。

(三十二)有些人练功,不以老论上的规矩,而自己心里东想西想,以为太极拳是用意不用力,于是乎他浮浮飘飘、零零乱乱地动;或以为太极拳讲究发劲,把人发出去,没有力量,不能发出人去,于是乎又用些力去练,弄得两臂僵硬异常,如此便造成了一时零乱无章,一时又死硬不灵。如此反反复复,自相矛盾,胡思乱想,拿不定一个决定的主意,日积月累,非但不



进步,反而将拳架子弄成了一个奇形怪状,那就不好办了。虽有张三丰在世,也是教不好的。

要知太极拳之不用力,有不用力的道理。不是将身体弄成了解懈怠怠,而是要有意识地沉着,精神的贯注,气势的鼓荡。它能发出人去的用力,是有它用力的道理,不是将筋肉弄硬、弄僵、弄死、弄紧,而是以柔、以弹、以有意识的掣动性。

(三十三)太极拳功夫在初着手时,就要在稳静上用思想,养精神,养中气,养灵智,养清醒,养良知,养悟性,养灵感,以俟将这些东西充实起来,身体的健康和技术的技击方法也就自会有良好的效果,不待谋求也。就算在一切日常事物上的处理,也不难达到适当的境地。如不是在稳静安舒上去用功夫,而只是妄动盲动,快动冒失动,添些花样,只图表面上的好看,那是毫无道理的。

(三十四)太极拳的练法,其主要是把身心放稳静,放舒适的问题,而不只是四肢、胳膊、胯腿一些外面的形势高低长短大小的问题。如太极拳只求外面,那是练不好的,此可断言。

(三十五)吾们看过太极拳的老论,知道练太极拳是要将身心放稳的。身心放稳、放松及舒适之后,才能将散在外面的神经思想收得回来,才能做到真静,真静气意才能沉得下去。将气意沉下去了,再稳稳静静地去行运,才能体会到太极拳的味道。如是慌慌张张地着手去练是不行的。身势既稳,脑筋已静,然后再缓缓地往松肩垂肘、含胸拔背、虚灵顶劲、气沉丹田这些规则上去用思想,如此日久,才能将一趟拳很自然地做好,而后研究推手,也就不难逐步地了解了。

(三十六)在沉气方面,虽在平素行住坐卧之间也要注意沉气,这是对练功夫一个很好的辅助。老论中说:“以心行气,务令沉着,乃能收敛人骨,以气运身,务令顺遂,乃能便利从心。”以上这些论述,应当好好地体会。

(三十七)拳是基本的功夫,是一辈子不能间断的,功夫之基础是要天天培养的。如果基础打得好,以后推手散手就很有



易学好。如基础打得不好,推手散手发劲等也会学得不太好,这是可以断定的。

(三十八)练拳日久,有了功夫之后,就将架子收敛一些,不宜太散漫扩大。在练功时,不一定要架子多么大,多么低下,主要还是练出手上的拳意来,有了灵感为第一,进一步要把这种灵感练得充实起来。要心存静养,聚精会神,保精养气,调呼吸,静脑筋,澄清智慧,增长灵机,如此日久,内劲、心劲、灵感就自然会有了,以后蹬脚、分脚就会稳了。李香远之功夫,就是这样子有的。

如这样的练功,手的拳味就自然会有了,拳意就会上手,凡是一举一动,都会充满了拳意,等于读书多了,出口就能成章,下笔便可成文,这是一样的道理。有了这种功夫,自然就会行气运气,用神用意。

有了以上功夫,劲去无往而不利,无坚而不摧,打人如透纸扎人一样,一鼓而透也。这全是由于平素练功,以神行,以气化,以意去的练功中养出来的。

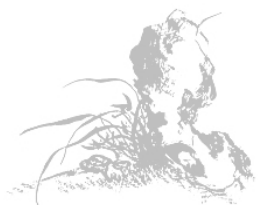
以后练拳,再不能练那无意义、无神气、无聊的手法动作了。要叫他出手就有拳意,叫他愈来愈浓厚,这才是老拳术家的样子。如再动那些无聊的动作,那太不像话了。



叁

李雅轩先生太极拳随笔

——练法之三



(一)在初练功时,架子是宜下得大点,如功夫久了,就不宜太大太伸展,如架子太伸展了,要点紧凑含虚收藏才行。

(二)在练功时,不是一定要架子多么大,多么低下,主要仍还是练出手上的拳意来,有了灵感为第一,进一步要把这种灵感练得充实起来,养这种灵感的主要练法,是在稳静上练功,如不稳不静,那就绝对练不出灵感来,如手上身上脑筋里没有灵感,那就不能算太极拳的功夫。

(一九六五年四月一日悟)

(三)练太极拳,心里要平静舒适泰然,把气息调得舒舒服服的去练,不要满身带劲,满脸的神气,只是身心放松放稳放静就行了。如是满身带劲,满脸的神气,这是练外功拳的形态。练太极拳的人,看来只是平淡无奇,就是对的;如是满脸神气,满身劲头,这就错了,如这样就一辈子也找不着拳意,拳意不上手,是一辈子瞎胡闹。

(四)练太极拳主要是找拳意,如找着拳意就算入了门了,拳意如何找?在松软稳静上去找,放清醒、放灵感、放舒适去找,稳稳的,静静的,日子久了,拳意自会到手上,如满身带劲地去硬找,必致愈找离拳意愈远,这句话很要紧,要好好相信,如不相信这句话,那就练不好拳了。(一九六五年四月五日)

(五)功夫有了基础之后,应在藏神养气上用功,不宜专在



肉体上苦求,如崔某之拳,专在柔劲上苦下功夫,发劲上死找,这证明他不是高手,李某是崔的老师,这证明李、崔皆不是好手也。

(六)有人练太极拳如其他门拳一样,弄些着法招法,想些用法,这是大错特错的,因为练太极拳的,胸中是浑然一气的,是无所为的,是泰然的,不能专想某一手一势的作用。如一想每手每势的作用,那就用意不均匀了,那拳意也就始终不会上手了,不会发现了,拳意不上手,灵感没有,将来在用的时候,就不能听劲,听不了劲,也就取不了胜。(一九六五年八月九日悟)

(七)按我今日之练法,是松净的运动,心想内部,心里才感觉有些意思。如往日练功,多在表面上用功,未往内心里去体会,那是不对的。

(八)在初练功时,一定要按规矩,每练必须顶起头来,拔起背来,塌下肩去,垂下肘去,周身布满意思,五指贯上意思,气势充满布匀,日子久了,就可打下基础,李香远就这样练出来的。

第二步的练法,是注意周身关节的放松放软,无论是腰膝或肩肘,甚至指节、腕节、脊骨的每一节部,都要以思想之力慢慢地将其松开了来,这步功夫不易做到,但如日子久了,以思想力慢慢地灌输,是绝对可以做到的。

(九)每练功务要以腰脊为轴,带领着四肢而动,如感觉两臂、两手松软软沉甸甸的,才是练对了,在这个时候,两脚两腿是很柔弹的、很扎实地踏在地面上,这样子才对。

(十)在练时要随时体会腰脊上的源动力,它是如何以腰劲带动,挑动着两臂两手而动转的。是柔劲,还要有弹力。

(十一)杨师打拳、推手练功的一切神气动态细微的味道,平时要多多地想想,多多地悟会,功夫就会大大地进步。

(一九六六年七月二十四日)

(十二)练功夫第一要紧是提起虚灵的神气来,一身的神气要充满,但又要收藏在内心不使外露锋芒,又要以灵机灌



注,不能呆板,神气极稳,浑身是意,这才是好的练法。

(一九六六年七月二十六日)

(十三)一定要在大松大软上,两臂应如掉下来一样沉甸甸重砣砣的一手一势去练,否则就练不出好的身势来。

在练时,气宜鼓荡,神宜内敛,舒舒畅畅地去用功,如长江大河之水滔滔不绝之势,如不如此,练不出好身法来,此道理要好好想想。

(十四)最上乘的练法,是练神,练意,练气,练虚无,不能死死地练筋骨肌肉为主也。

(十五)如发劲不入内,这是未放松的关系。如在对手时拳不管用,这是动作无变化的关系。

(十六)在练功时,要时常想当先老先生是如何练拳的神气,今多久不想这些事,所以练拳不进步。

杨师练拳时,其全身及两臂是如何松沉的样子,要时常多想想。他如何地又稳又静,又松又沉,又软又弹,又灵动的样子,要时常多想。

(十七)在老先生与人推手时,对方感觉非常恐惧,时时有惊心动魄之感,这是如何一回事,要时常想想,如此功夫久了,就会大大进步的。

(一九六五年五月十八日晚)

(十八)无论练拳或推手,总要以脚下松沉稳固踏实为第一,否则一切全谈不到。

千要紧,万要紧,是身势松软、脚下有根为最要紧。

(十九)太极拳也要有些基本的力量,但这种力量是柔的力量,而不是僵的硬力。有了基本的力量,再有柔软,再有松沉,再有灵巧,再有轻妙,这才够完全,如是脚下浮漂的,那就练不出实用的功夫来。

有了基本上的力量,然后注意练灵感,一步一步地把灵感充实起来,然后在推手时才能作到蝇虫不落、寸草不粘的地步。

(二十)太极拳的功夫,还不能死死地在沉劲上下功夫,因



为有沉劲，只可是用于友谊的推手沾粘，如是用之于对付比斗，是非有蝇虫不落、寸草不粘，轻妙绝伦、变化神奇的功夫才行。所以说太极拳总要在轻灵变化、神气灵感等方面下功夫才对。

人家称我是一个太极拳专家，如我只是这点一知半解的本事，那不是有名无实吗？所以说以后的功夫要细加研究才行。

(二十一)练柔是初步的功夫，然这种初步的功夫的练法很要紧，因为柔是练筋骨上的力量的，这是根本上的东西，有了这种东西，然后才能练大松大软，以达到轻灵虚无等上层的功夫。

(二十二)如是再深进一步的练法，是找紧凑，不宜在大伸大展找了，因为紧凑才能含蓄，才有收藏，才长内劲。

松是紧凑的松，不是以放大、放长、放伸、放远叫松，切记。

(二十三)每练功一定要把劲沉在丹田，如能丹田沉下劲去，人的气度一切就要改变；如沉不下去，那一切的神态气度都是浮的，所以练功须练到气沉丹田这一步。

(二十四)无论如何，练拳的功夫是在松软沉重、舒适大方上以心行气，以气运身，势如长江滔滔不绝的练法上下功夫才行。

(二十五)练功夫必须刻刻留意在腰隙，也要刻刻留心是在用意不用力，如到了最上乘的功夫，要纯以神行。

(二十六)练功以松沉软弹为对，每练时要细细地思悟这个味道。李某某的练法，我认为沉着有余而软弹不够，他是柔而不灵的功夫。以这种功夫练出来的手，只可对付初步或中乘的功夫人，而不足以对付高手上乘功夫的人，因为上乘功夫的人，其动作是用神，用神的动作才来得快，才能打人于不知不觉之中，灵机的动作，是用神意修炼出来的，如只是用气用柔，就练不出轻快灵机的功夫来。

(二十七)在练功时，全身各部如松的均匀舒适了，便会感



到掌心指肚之间发泡发胀,泡松松、胀鼓鼓的感觉,灵觉无比,清醒无比。如此天天用功,把这种灵感清醒充实起来,以后在推手打手之中,这种灵感就会发挥极好极妙的作用。

(二十八)当然老论上所说的“主宰于腰,形于手指”,这是练太极拳功夫的至理名言,不过要参加上每练功细细地体会掌心指肚之间的这种松泡泡,胀鼓鼓的灵感味道,其功夫的进步当更迅速些。以上这些道理,是要静下心来练功,才体会得到,如粗心浮气的着手是体会不到的。

(二十九)练太极拳其最重要的,是要稳静,在静极默笃之后,才能体会到很多的道理,如粗心浮气,多动妄动,那就错了,怎样才能做到静?一要身桩中正,二要呼吸舒适,三要心性放稳,四要一身松净,松匀。如能长久持此思想,就能一点一点地做到真的稳静了。太极拳是内功,什么是内?筋骨肌肉统统是外,人的性灵才是内,人稳静着练拳,就是为了培养这个性能,如忙练,快练,多动,妄动是不能培养人的性灵的。人的性灵培养好了,就一切修身致用皆有之。

(三十)练拳要空空地摸。空空地摸,才容易摸着拳意,万不可在手法上去找,盖太极拳是个虚无的,是灵通的,是玄妙的,须空空地去找,不可以手法去找也。

其妙处全在虚无,如用实质手法去找,必致愈找离太极拳愈远也。有形的功夫不是高手,无形无踪的功夫才是上乘。

(一九六四年六月四日星期四悟)

(三十一)虚灵顶劲往上担,松沉稳固座下盘,脚下沉稳,是以气沉于丹田,注力于两脚两腿,达于地下,如地下有电吸着于两脚两腿,使脚腿地三者成为一个整体也。就在练拳的时候,头脑里思想中也要常想着这个问题,使头脑神意虚灵上顶于空中,与空中电子分子合为一体,使脚腿注于下层,透于地宫,同地球粘成一体,如这样子才能叫整个的一身体在宇宙之间。

总之,是气意要往下沉,神意要往上顶,一身完整,这才是



练太极拳的味道。又须有含藏,有收敛,不能用明劲,不能太散太放散,此太极拳之所以很难也。

(三十二)杨澄甫先师每练拳推手时是个什么样子,要时常想想进步才快,每练时,稳静方面是如何,沉着方面是如何,丢松方面是如何,是如何地沉甸甸的,是如何软弹弹的,掌心是如何地松泡泡的,指肚方面是如何地鼓胀的,是如何神意顾到全身,是如何地灵机含藏。

杨师在推手时,其气势是如何虚无的,如何巧妙的,如何有灵机的。在找劲方面,他虽是轻轻地一摸,我就感觉抵抗不行,不抵抗不行,使大劲不行,使小劲也不行,动不行,不动也不行,如这点奥妙究竟是如何有的,我平时要多用脑筋思悟思悟。在攻击人时,令人不能躲掉,其冷快绝伦处,人如放电样崩出,令人惊心动魄,以上这种情形,究竟是怎么一回事,以后要时常想想。

(三十三)修炼功夫,最要紧地是在静上多多用功。如能做到静极默笃的时候,好像是头脑中有一种灵感,这种灵气好像是要出离躯壳,起于空中,与宇宙万物合体,未来未见之事,若有所知,恍然若明,如这种情形,不知是什么道理,是人的灵机充实了之后,自然而产生的吗?是以以往情形而推断出来的吗?不得而知,我说不出它的所以然;然而,我既有这种感觉,今也大胆地写下来,以便将来证明其是对还是不对。

(三十四)每练功意念要想到腹下丹田的部位,意思要使灵机出现在手上。

(三十五)立志要把太极拳练好,不能以现在的成就为满足,一定要练出神妙的粘粘手法来,如只是一般的功夫,那就称不上什么专家。要有一与对方接触就使其跑不了,在几跟几随之中,内劲一鼓,则透进彼身,使其外面不见什么情形,而内里已熟烂矣。要想达到如此境界的功夫,就必须天天思想老师当初练功的情形。

(三十六)太极拳稳静松软着练功,可以练成五种功夫。



1. 稳静松软着练拳,可以长灵机,练到蚊虫不能落,寸草不能粘。

2. 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的给走化过去,干干净净地将其化掉,绝不拖泥带水。

3. 松着劲练拳,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,绝不会被其冲动。

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

5. 松沉着劲练功,可以使胆力充实,无论在任何情形之下,我的心胆是坚强有力的,无论对方多么凶恶,我总有办法将其降伏。我有沉着之心劲,有冷狠快准,入里透内之心劲,一定可以将其打服,将其摧毁。

(三十七)如真的沉下心气练功夫,其身势就特殊的庄严伟大,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威势,此所以自古以来,练武的人士多有忠直侠义之风也。

假如说功夫到了上乘是讲究轻灵虚妙,如沉着劲稳重去练功,这不是矛盾吗?不,因为轻灵虚妙的功夫,是稳重沉着的功夫中出来的自然轻灵虚妙,而不是初练时就找轻灵虚妙的。如是沉着稳重的功夫尚未练到成功就找轻灵,那就成了浮漂而不是真正的轻灵了。

(三十八)老论云,极柔软然后极坚刚,这就是说在不发劲时是百无所有,也就是极柔软也,在发劲时,可以在极短的时间内集中所有之劲打来,这就是所向无敌,极其坚刚也。

(三十九)练太极拳的功夫,如能每早晚静坐一下以养虚灵,是最好的,在练功时,一定要摒除杂念,松腰坐胯,沉气顶头,塌肩垂肘,动以腰带领,这虽是初步的规矩,然无论功夫进步到如何阶段,也是要时刻注意的。



(四十)太极拳修炼歌

心要清 慧要澄 良知良能藏胸中 身心悟觉如明镜
体察事物有智明 神清骨爽无限美 修身致用妙无穷 世人
不知其中乐 道在有为无为中。

(四十一)每练功,一手一势要做到好处,要做到优美,这样子就进步快,如偷工减料的练法,是自欺欺人也。如能练到优美,别人看见也感觉一身舒适,精神愉快可爱,否则看的人也感觉不舒服,感觉讨厌。

(四十二)初学时,其呼吸要舒适自然,不必注重配合动作,否则必致周身不安,甚至胸部痛,气受拘束,久之面黄肌瘦。在初学时,只是身放松软,心放稳静,呼吸任其自然足矣。以俟架子找顺打熟,其呼吸自然就会自己找配合了去,如以水泼在地上,水自然的就会往低处流去也。斯时若不自然的呼吸配合动作开合,就不舒适不自然,不顺劲,故不要去注意。

呼吸配上了动作是一个什么情形呢?在姿势的放大开展伸长时,是呼出气的时候,在姿势的收回缩小时,是吸入气的时候。说沉气,不是用压制的办法,将气压到丹田去,而是将身势放松,使气自然而然地自己落到丹田的。

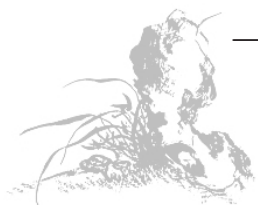
不但如此,就算是精神意思也要安定于丹田,盖腹部全身的发力源动处,所有的发动全赖于腹部的气的鼓荡,如腹部丹田的源动力不鼓动,身上便无力量发出也。然而注意是注意,又不可以拘束,否则,一身动作不灵。

总之,将精神放在丹田,又要由丹田发布于全身各部,不过以丹田为主宰也。



肆

李雅轩先生太极拳随笔



——推手、发劲之一

说比赛

如遇对方善柔软又善走化,我如用长劲打之无效也,如用硬劲打之更无效也,当如之何?其办法说之如下:

一、要用冷弹、冷打的劲。

二、用如鞭子样的抽劲,或用摔抽劲打之,必能打他个皮开肉裂,盖使对方自知只讲柔决不能防冷打也。

说练功

一、身势放松,如担起千钧重担,才能练出腰腿上的柔功劲来。

二、松软沉着脚下稳,头顶背拔,两臂沉甸甸,在发劲时,只要意念一动,两臂一纵劲就去了。

说比斗

一、无论对方以什么手法来攻打,我总以轻妙的、虚无之身手以应之,沾之,粘之,摸索之,以听其来劲而定方法对付之,审情度势应付之,万无一失。

二、如对方来手是善的,我不可出冷手、重手,否则伤和气。



三、如对方是狠毒恶意地攻打，我则应出冷快的发劲击之，总要打掉他的狠毒气才行，不然必败也。

四、总之是未从出手，应聚精会神，虚灵着，注意着，不可呆板。

五、对方以猛力来攻，我以虚无轻妙之身手摸之，走之，化之，闪之，空之。使其捕风捉影，英雄无用武之地，他必气喘如牛，一身臭汗。我则飘洒自如，若无其事，这才算太极拳的功夫。在民国二十五年，中央国术馆有个卜六，与犹太人革必克对打西洋拳，就是这种情形。盖卜六人大力强，以为必胜，出手就进攻太猛，而革必克身体灵便，空了他几次，卜六就慌了手脚。后来革必克在其心忙手乱之际，只进攻了他两拳，就把他打垮了。此虽是西洋拳击，也尚轻快，尚智慧，不尚力猛力大，可想而知也。

六、对方以千斤之力来攻，我则身势如百无所有。使他找不着方向，我劲去如电之快，对方想抵抗也无从抵抗，而早已五脏熟烂矣。拳本是尚巧妙，尚智慧，不尚力，可想而知也。

七、观猴子能斗牛，凭灵快也；猫能斗蛇，凭灵快也；蟋蟀能斗公鸡，也凭灵快也；太极拳能斗蛮汉大力士，也是凭灵快也。总之，是轻灵以行动，顺势以借力，巧妙以变化，冷快以发劲，以外无二法门也。

八、出势要持以虚无的气势是最要紧的，发劲进攻要如此，化劲也要如此。此所谓心化，意化，气化者也。

九、发劲还是要本以前的老论：“发劲须沉着松净。”打远的劲要这样，打入里透内的劲要这样。总之，是凡发劲都需要沉着松净也。

(一九七五年九月二日)

说练功夫(叫敏弟看)

一、未从出手，必须先诚心正意，先静下来，然后出动。



二、尤须身势放松,稳稳静静地将一趟太极拳练出来。

三、这样的稳静舒适地练法,久而久之,身上手上必发现感觉。应细细地体会这种发现的感觉,要好好地记下来。

四、太极拳的功夫需要这样练,不是粗心浮意地闹几下子,在人前显弄,就可以体会到功夫的味道。

五、练功夫要有雄心壮志,不怕劳累,不怕吃苦,日子久了功夫自会上手,如粗心浮气地弄几下子,是不行的。

六、最好在夜静无人处练习,才容易悟会到功夫的妙处。

七、练功夫的人应是无时无地不在思想功夫才对。

(一九七五年九月三十日 李雅轩)

说发劲

一、发劲时,要以心意气指挥动作,这样才快,而不是以筋骨肌肉的伸缩来指挥。也要全身内外放松软,放沉着,这样心神意气才能指挥得动身体。如全身尚有拘紧之力,心意气便不能随心所欲地指挥发劲。

二、发劲既要沉着松净,又要打冷弹之力,劲快而短也。能入里透内,如炮弹之出口,塞在身上,外面虽不青不红,而内部已熟烂矣。这才是太极拳的发劲。这是用心神意气打软弹之力,故而能有这样的情形。如身上臂上、拳上手上稍有筋骨的拘束之力,是打不出这种劲来的。

三、如以筋肉的伸缩之力发劲,更打不出这种劲来,因为它不够快。

四、太极拳之动是以心神气来指挥,亦就是说以神来指挥,所以它来得特别快,劲去之时间只有一秒钟之十分之一。这种劲,未发时是无所有,已发时又是松软如无物,所以能打人于不知不觉之中,使对方不能防备,也无从防备也。此皆因其奇快无比也。



说太极拳之用劲有各种不同

- 一、要想打远的劲应如何打。
- 二、要想打倒的劲应如何打。
- 三、要想打透的劲应如何打。
- 四、要想叫对方外面不青不红而内脏已坏的劲应如何打。
- 五、要想打外面虽皮开肉破而内不伤的劲应如何打。
- 六、要想使对方惊心动魄、亡魂丧胆的劲应如何打。

以上各劲要常常思想,打拳也如名医之用药,要根据病情下药方,有轻重缓急之区别,不是一味的用蛮力也。又如《孙子兵法》不过十三篇,名将用之打胜仗,庸将用之打败仗,全凭个人聪明智慧领悟能力罢了。太极拳更要注意这一条:一是要有聪明,二是要勤学苦练,三是要有名师传授,以上三者具备可以有成,如是跟练杂拳的人学太极拳那是缘木求鱼耳。

说推手发劲有各种问题

- 一、打的方向问题。
- 二、打的面积大小问题。
- 三、发劲时间先后问题。
- 四、全身各部腰腿肩肘先后刚柔大小配备问题。

心神气意的配备问题

以上种种情形,配合得好则百发百中,否则,劳而无功。

有的劲去是需要螺旋式地钻进。

有的劲是要如放箭似地直去。

有的劲是须先缓后急。

有的劲是须先急后缓。

有的劲是须柔弹。

有的劲去是要冷弹脆快。

有的劲去要往回抽带。

有的劲去须要点劲。





有的劲去须往上挫或往下挂,往上抢劲。

有的劲去顶它,挨它,帮它,须随它以及推拉攘送视用之不同,有的劲须往其来劲去处顺势引之。

以上这些劲全在于平素练功养成了灵机,临时听劲而用。如同名医下药。要摸准了病而后开方下药也。由此可见,平素练功以秉老论是最要紧的。

(一九七五年十月二十日)

说练功

我这一向练功夫又忽略了我以前想的办法松软,一松百松的要领了,所以两年来不进步也。推手之要领是要有精细的听劲。如果听劲不细微,不知对方之来力,那就绝对发不出人去。听劲细微全靠一松百松,如稍有力在身上就绝对听不出对方之劲来,此所以练功时一松百松。养出这种松来,在推手时才能听对方之劲,去手时,对方不知不觉,化对方之手也使对方不知觉,能打人于不知不觉之中,全在于松软耳。发冷快绝伦之劲,发入里透内之劲皆须一松百松。如对方用大力来攻,硬手来攻,其来必慢,我以松软冷快之手法将其打出,必百发百中也。

(一九七五年十月二十七日夜)

说练功及发劲

太极拳讲柔软,此人所共知也。但所谓柔者,是说周身一致之柔软,而不是局部的柔软。如练他家拳扳个朝天蹬,以为这就是软了,我却以为这是局部大腿上的韧带软,其别处并不软,这不是练太极拳的需要。因为这种局部的软,发不出周身的弹劲来,也就是打不出松沉软弹之劲来。

劲有心劲、内劲、气劲……总谓之内劲,在发时有松沉,有软弹,又有神气意识的配合,这才算得上太极拳的劲。

又要能将对方之鼻涕眼泪打出来。又能以神打神,将对方

的神识打散乱了。又要能以气打气,叫他的气断了。又能叫对方之气哼一声被打出声来。又能叫对方亡魂丧胆,惊心动魄,如万丈悬崖失脚感。又要能以心打心,叫对方丧失斗志。学者若能找着了这种劲才算入门。否则是功夫未成,还要恭而敬之的求教老师。如你为人慷慨义气,诚实,老师是肯教的;如你是油头滑脑的,虽万两黄金不教也。

说各人的发劲情形

一、要学杨师的发劲,在人不知不觉之中人已出去,这是什么味?这是弹出去的,射出去的,真所谓发劲如放箭也。这种发劲,但我感到比放箭还快。触之如电一样,在人不知不觉之中蹦出也。这种味道要时常思想。

二、其次崔毅士之发劲,先吸一口气,身势一松一沉的发法能打出人去。

三、武汇川的学生名张玉者,发长劲的松弹力还不错。

四、董英杰力大,胆大,敢打敢上,这是他的长处。

五、李宝玉一辈子的苦功,身势曲折柔软很够,尤其是他的发劲比任何人都充实,其劲能入里透内,确实是一把好手。但是我认为在机变奥妙方面还不足,如此更可知太极拳之难也,得一位很完全的好手实不易。一百多年来只出了杨禄禅先生一人,其次杨班侯、杨健侯、杨澄甫老师也。

我本人是更不行,虽在机变虚无奥妙、冷打、丹田劲各方面都有点,因跟随澄甫先师十余年之久矣,可惜早年未善用功,本身天资也不够,以至成就不深,诚可惜也。

(一九七五年十一月一日)

又说各人发劲情形

一、禄禅发劲是虚无所有的打法,被打者挨上后还不知是如何挨的打,算是神妙以极。

二、班侯发劲如晴天之霹雷,“啪”的一声,已把人摔出丈



外,很多人已被打坏。

三、健侯之发劲以轻妙之手法摸之,手法虽轻可以使其跑不了,而后如放箭一样将人射出,真可称为神沾圣手了。

四、少侯之发劲是松灵致极,冷快无比,他“鬼鬼崇崇”的令人不好琢磨,不好防备,人已被他打痛了。

五、杨老师之发劲是冷打丹田劲,临发时心中若有所思,在劲去时,如关夫子之斩颜良诛文丑,瞪眼之际,其人头早已落地,真称得起是内家拳神勇也。

六、武汇川专打一点柔弹劲,不愧是杨家的弟子。

七、崔毅士会发松沉劲,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。

八、李香远是幼年长拳功夫很深,后从杨凤侯学太极拳,功力大,勤学好练,他的发劲能透入内部,充实无比,后也拜杨澄甫老师为师。

九、董英杰善揉挫劲,他可以将人揉得东倒西歪而后倒也。

十、郑曼青善于打一种摸准了之后而挺身进步将身攻出的打法,人虽小,有功夫,有胆量。所以对方虽其有备,亦被其打伤。

十一、田兆麟的如断下来样的软打功夫也可以。

十二、我的长处神机变化而来,是用机变难测手,打冷快闪电劲,不喜欢与人沾沾粘粘的鼓涌。

关于太极拳发劲方面

凡属发劲一定要出其不意打去才有效。如事先被人先知那就效果不大了。虽有天大的气势打去也不会脆,所以兵法云出其不意,攻其不备,出奇制胜也。

对打时,一定要有变化,有声东击西,指上打下,有虚有实,神鬼莫测之势。

出手就变,变中有变,轻灵无比,变化多端;要轻则百无所



有,要重则泰山立崩。

要来得奇特,来得冷快,有迅雷不及掩耳之势,虚则实也,实则虚也,虚虚实实,莫可测想。所谓兵不厌诈也。

在发劲之前,要先吸一口气,这是内部蓄劲在发劲前,先破他的手法。我的动作中蓄势同吸气蓄劲之吸气同时做,然后以身势、以心劲、以气鼓,同时向对方打去才有效。若是身势蓄劲先做,然后再吸那就不行了。

用法无论如何说,在动手时,一定要先提起自己的全身灵机来,不然就慢了。在发劲前先吸一口气。在发劲时就以这口气在内部鼓劲,使这口气撞到对方的发劲点上,不可以将这口气又从口中放出来,放出来身上就没有劲了。

在交手之时,无论出任何手法,总要有灵感性。

在与对方既已接触了,就要如弈棋一样,先要看下几步棋去。每出手就要以三四手的准备,临时才来得快。比如说我出这一手去,对方非出如何一个手法不能破,他即出了如何一个手法,但我的另一个手法又早在准备了。不等他来了我就灵敏迅速地又将他破了,第三手又去将他打出去,以此类推。比手发劲都要如此。比如说,我这发劲。对方非如何手法不能化掉,他如用这个手法,我的第二手正好破他这一手。太极拳一要有灵机的沾劲,二要有巧妙的变化,打得冷,打得脆,有出手神鬼莫测之势,否则,虽有天大的功夫不管用也。

在技击方面来说,最宝贵的就是“灵”,有了灵才能打,能斗。又要有巧妙的动作,如只是有灵,将对方的来意知道了,但自己的身势手法不巧妙,稍微一动就被对方知道了,那还是不能用。

太极拳在应用方面,打斗方面,有功夫、有智慧还不够,尚须有勇气,有胆量,有魄力,有冷、狠、脆稳丹田之劲,否则有天大的功夫也不管用也。

对方如来手,我能以虚无的气势将其化掉于不知不觉之中,审情度势而应之。如对方来势凶猛迅速,我无时间来做沾



粘跟随之手法,我当在未接触之先就以神经气势将其吸着了。俟其进,我以伸缩之动作跟之随之,使与对方之距离渐渐接近,在几跟几随之中已与对方接触矣。接触之后,对方之一切动作吾无不尽悉,便可因势而取之矣。

在发劲时,定要有丹田沉厚之劲,有入里透内之功夫,否则不足以见真仗也。

两臂要极软打去,如炮弹又脆又沉重,又冷弹又快,有令人无法预防之妙,奇特无比,奥妙以极,如这样子才可以打人于不知不觉之中,否则不足以敌高手也。练太极拳应本此意思去找,如只会趟空架子,无味也。

无论真打还是假练,都不能离开沾粘的方法及顺随的方法。脚步方面要放得轻妙无比,进则令其觉察不出来,我已进去使其不能逃避;退则令其不知我已脱开他发劲的范围,决胜之道在其中矣。

凡是对打要有真的传授,真功夫,神经奇快,灵机无比,心胆豪横,有气壮山河之势,若只是柔柔扭扭的弄两下子。不可以见真仗也。

冷快绝伦势如触电,发劲如是,进亦如是,退亦如是,如神经迟钝不行也。

一身是变,变中有变。神气抖擞如烈马发威,矫捷无比。神气贯注似蛟龙腾空,稳如山岳,动若惊鸿。轻则百无所有,重则泰山立崩。转则令其不知,退则使其不觉。进则忽然逼进胸面,发则五脏烂矣。倏忽退出,对方要攻已够不上矣。其神出鬼没之势如此,其情形可想而知。如手法呆板不行,如心软手善不行。无论如何,如无虚灵变化,冷快绝伦之动作,打人于不知不觉的手法就不会管用。

在平时练功,时时刻刻不忘在充实丹田内劲上着想,刻刻不忘在清醒智慧上着想,这样才可以给发劲时的灵感打下基础。有了这种基础,劲去才充实无比,如透纸人一样便可打穿打透,如无这种平素修养的功夫,那就作不出那种情形



来。

发劲时，一要身势迁就跟随得好，二要身势松劲蓄得好，三要会利用丹田心劲，四要打得陡然、来得脆猛，如这样子才能使对方如触电样地蹦出，不然则不管用也。

发劲时要将身势放得松松的，吸口气将身势收回来，而后以丹田腰身之力用心劲往其身上一鼓，一冲，一吐，沉着劲一突，所谓发劲时必须沉着松净也。

凡是对打总要避免实击虚，又要出其不意，攻其不备，来于陡然之间，要使对方如触电样的一惊，才可以打得出去。若出劲先被对方察觉则无效也。如对方防备甚严，无空隙可乘，就必须用虚实的办法以晃之，俟其手法自乱而后击之，所谓兵不厌诈者也。

打长劲可以打远，是表演用的东西。若在比手时，只用短劲。盖短劲打出去可以入里透内，令人不知也。

未从发劲，要将两臂松得软沉沉的，然后心中陡然一急，用气意向对方鼓去，要令对方如触电似的为对。杨澄甫老师每与人推手，对方每感觉胆战心惊，心怕气馁，澄甫师虽并不一定要发劲，但是对方有感觉自己生命未有保障，这是什道理呢？无它，这是澄甫老师的精气神充实无比，他之精神已把吾吸着了，假如他一放劲，吾们就完啦！以上这种味道是怎么搞的，平素要多思想思想。

对打的要领是以气打气，以意打意，以神打神，以胆打胆，谁的气壮谁胜，谁的意坚谁胜，谁的神足谁胜，谁的胆壮谁胜。

沾手就将对方吸着，鼓气发劲时就将对方打出，一吐一放，一哼一哈，一呼一吸，一虚一实，打人于不知不觉之中才算太极拳也。

对打要有豪横的思想，有机智冷变的动作就没有不胜之理。

发劲有透里劲，有坏内劲，打断对方气息劲，使对方说不



出话来劲,如被铁锤撞翻劲,打断其根如断线风筝劲,或者是身如触电惊然蹦出劲。

普通之发劲手法须有四种

一、是腰腿配合身手完整之打法,能打远但不够快,如真的比斗不宜用也,这谓之长劲。

二、是以沾粘之劲,沉着去沾去粘去挂去领,而后鼓丹田之劲以打之,此谓之打沉劲。

三、是以轻妙的手法将对方之来手引进落空化掉,而后以极迅速之手法打之,此谓之轻快劲。

四、是以虚无之身势,虚无之手法,与其接触,以神走气化的功夫将对方之来力化掉,这完全是以身势迁就,柔屈百折若无骨,撒去全身皆是手的办法与对方周旋,要使对方摸不着实地,使其到处捕风捉影,在此情况下,对方之缺点必露出,我则顺势以制之。轻轻地找准他的缺点,等到他不能维持至站立最后的一点时间了,我则在其最适当的地方去劲坏之,必成功无疑。如去劲早了无用也,此谓之虚无劲。

太极拳手法中除了随机应用,多种手以外,尚有以下数种

一、以掌找其腋窝往前上托之劲。

二、以阳掌找其小腹,往下塞掌之劲,以上二种崔某常用之。

三、以阳掌找其胸口部,以沉着之劲往前上撮之劲,这是我常用的手法。

以上这三种劲都要经常想想找找。

四、以阳手之腕部将其沉着,有时去,有时回。去时有机会可以发,回时要将其粘来。以上无论如何都必须用松软沉着之吸力,否则手法不管用也。

五、如对方以两手拨我之两臂,往我身上来劲时,我当以软化之,用软腰,软肩,软肘之办法顺随其来力给他化开,随后



顺势以一手托其肘节,以一手背抵其掌心,以使其臂直,然后往其后上方创之,这也是崔毅士常用之办法。

说练推手的阶段及找劲

一、在初学推手的阶段中,最要紧者是棚^①掇^②挤按须认真,以打下良好的基础。

二、基础有了之后,就要细细地锻炼沾连粘随,以作到不丢不顶。

三、不丢不顶既已做到了,第三步就要练习虚无气化的功夫。

四、虚无气化的意思已有了,应要练习虚实变化的动作。

五、虚实变化的意思有了,能够将对方之来力化之于无形了,然后可以练找劲的功夫。

如何找劲

一、在未接触之前,就要以轻妙的手法与其接近,以听其来力意思,务要听得准确,然后顺其背面以找其缺点,顺势以制之,出劲以找之,则无不中。最忌在尚未摸准对方缺点之前就去硬劲攻击,更忌硬手硬脚地去抓、去拿、去拨、去顶、去卡等等手法。

二、如对方功力很大,桩步很稳,我虽以虚灵的手法将他的来力听出来了,但无法将其打出去,此时怎么办?这当以虚无变化之手法去晃之,以声东击西的手法以惊之,俟其神意断散、步法零乱时而打之,无不效也。

说太极拳道理

太极拳讲沾粘绵随是最好的优点。外功拳不懂这个道理是个缺点。老子说:“以天下之至柔能克制天下之至刚”是很好

①棚(音棒):武术用字。意即以臂向前,承接对方手或臂的来力。

②掇(音吕):武术用字。接棚的动作,将对方来力送向左(右)侧后方。



的道理,应好好的研究。

1975年5月31日,教李耀源打手,我以为他懂些道理,可以用柔的方法将我劲化掉,他却用硬的手法又拨又勾的,所以他一手也化不掉。他这种化法是练杂拳的太极拳手法,所以化不了,然而这种练又勾又拨手法,近来铺天盖地皆是,直弄得真太极拳的提倡非常困难。

说太极拳的劲道

一、我之去劲,为什么一般的人化不了?

因为我之去劲,又松又软又沉着,又掌握了各种听劲的方法,所以对方化不了。

二、我因而想起杨老先生说过:“发劲,有两种劲,一曰打由己的劲,杨班侯先生就善打这种劲,别人化不掉,百发百中,因为班侯功夫深奥又具备各种听劲功夫,此所以别人化不了。二曰打由人的劲,是在出手要发未发的时候,心中无一定的主张,以俟对方来化时顺着对方化的方向去打之,也是百发百中,当先健侯先生善打此由人的劲。”

三、我师澄甫公对这些劲的奥妙兼而有之。有刚暴之由己劲,又有柔化的由人劲,所以人称太极泰斗。能用这两种劲都是有多年成熟的太极拳功夫才能发,如功夫未到即学打这种劲,那是画虎不成反类猫耳。

四、因而我感到凡事须多下功夫才有把握,不独练拳也。如冒冒失失地来几下子,以图侥幸成事,是不行的。

说练功夫的步次

一、练柔,练软,将身上的韧带拉长,又要有伸缩力,虽是这样的练筋骨肌肉有点痛,当克服之,不如此练不出好的功夫来。

二、练松净,要将身上、腰腿上、两臂上一切的拘束力,全部放开了。

三、要练上下相随,内外相合,动作一致。



四、要练轻快,练灵机。

五、要练神,练意,练气,练心劲。神是人身上的电,如神的力量充实了,每发劲可以令对方不知不觉。

六、神气充实了,每发劲,无形无踪,如虚无所有,此所以练拳首先要松着劲,缓缓地摸以养神,俟神充实了,一切功夫自会神而明之。

七、一些外功拳家,不懂这个道理,一味地在练力量上,硬上着手,所以他是徒劳的。

八、如按此规矩松着劲,慢慢地练功夫,久而久之,身上手上会有奇妙的发现。这种奇妙的发现如体会到了,就等于得到了法宝,得到之后可保持着用功,否则这个法宝会又跑了,千万记着。

说练功夫

一、练功夫以养灵机为第一,练体力以长大劲也是要紧的,不可忽略。所谓大力者,是要有柔性的大力,如只是手上、臂上的大力不行。

二、练功夫脚下要认端的,全身的力是由脚下升上来的,而不是上身局部之力,关于这一点,要特别注意。

三、总而言之,是要在多练拳架上下功夫。自然就会全有了,而且是必须按规矩练才行。

说练太极拳的道理

凡做任何事,一切都要有魄力,有力量,则一切事才能迎刃而解,这是个千古不易的道理。然而练太极拳为什么要说不用力,其理安在哉?太极拳说是不用力者,是说不用明力,如用明力被对方早知,使对方有备,我去攻击则无效矣。明力则是以筋骨肌肉之力为之,这种力虽大而变化不快,在打斗方面不够巧妙。说太极拳不用力,是不用这种以筋骨为主的明力。然而是要用以气、以神为主的内力,来去变化极快,可以打人于



不知不觉之中。练这种以神为主的力量须将筋骨肌肉上的力放松,如不松就练不出这种以神为主的力量来。所以说练太极拳不用力就是这个道理。

练太极拳不用力但要用意,用意就是神的意思,就是说练太极拳要用意用神的力,有了这种力,凡事可以迎刃而解了。这与老论是不违背的。

(一九七五年七月八日)

说打斗之一

一、论打斗要有胆,有心,有勇敢,总要平素多操多练才行,只凭空想是不能实用的。

二、平素要多见生手,多操实际功夫才是真的。

三、自己胆量勇气还欠缺,这个缺点要知道。

四、平素与学生们打手,他们不还手,怎说怎对,自己别以为就了不起,要遇见真打,真干,打赢了才算数。

五、愈想董英杰的打法愈好,他是指远求近大胆近身,粘他连他,揉他错他,顺势制他,发他,就以这个法子在上海连胜九场。

六、论打斗,主要在灵机,又要大胆进身,如隔三几步就与对方瞎斗乱打,那是大错。

七、打斗要一胆,二艺,三下手,如心慈面软不行。

(一九七五年五月十一日)

八、打斗是另一本经验,只凭文明的推手不行。

(一九七五年五月一日悟)

说打斗之二

一、只要平素把身体练强壮,练灵机,使其感应灵快,在应用时自己会不先不后地应付,无不适宜。太极拳就是这个办法,若临用时东想西想手法,早先准备一套动作,则无论如何想得全面总不会和对方和我预想的一样,如此则误矣,白费心



机,反而误事。

二、若什么也不想,只凭我平素练出来的功夫灵机,就会有很适当的应付。以前在张英振家(张英振为查拳名家),我打山东大力士王某之发劲,突然一纵劲,他就往前栽了去,几乎来了一个嘴啃泥。此是功夫有灵机后自会应付一切证明也。

三、最忌在应战时,心中东想西想,预先拿个主意。因为先有主意,就会影响了我的自然灵机的活动,这个道理务要知道。否则就把太极拳的功夫变成了杂拳的功夫。

四、应战时,未从出手,先持以虚无松软的身势,以待其来,如来了凭我平素练出来的灵机就会对付一切来的手法,这叫有触必应。

五、以上所说还是一般的道理,要是遇见不懂拳术道理的浑小子,就不能以常理对待,其方法如下:一出手就以冷快绝伦的手法连发不已,对方必惊慌失措,我就在这个激烈的斗打中,乘机取之,无不胜矣。

六、要有压倒一切的沉着勇猛善战的精神,要机智灵敏,敢打敢斗。

七、勇猛是一个办法,如朱国祯之打胡风山,是勇猛又灵活、高章武之斗刘培显、韩庆堂之斗王学庆等等都是沉着,勇猛。

八、招法怕猛打,猛打怕沉着应战,沉着应战怕急如闪电的冷劲,冷劲又怕毫无惊抗的沉着。不惊不抗的沉着应战的道理可以应付万事万法的争斗。太极拳就是这个道理。

(一九七五年五月十二日)

说发劲

发劲第一是要松软,第二是松软,第三还是要松软。盖不松则不能软,不软则不能重,不松软不重则不能弹,不弹则不够快,不够快则劲去先被人知,发劲则无效也。

况不重快则不能入里透内,劲打去只是外皮痛,则等于外



功之劲也,还有什么太极拳之可言也。

(一九七四年七月十五日)

说神气的功能应当知道

神和气的作用,是非常神妙的,拳术家最高手,全是因为会运用神和气。如果会运用神和气了,攻击发劲或是退守含化就会做到神乎其神的境界。

但是要想学会运用神和气,非有夙慧的人不能学得会,如果是粗笨的人是难以学会的。这种运用神和气的本事,拳术家是应当学会的,如只是会用些笨拙的力量就不是好手也。

(一九七四年七月十六日)

立志

一、如我在四川待了近四十年,凭着学了杨澄甫先生的一点太极拳,论功夫,说着也只有杨老师的十分之三。

二、因为有这点太极拳功夫,现在的人称我为太极拳专家,其实我很称不起这样的称呼。现在我已81岁了,无能为了,就会名不符实,停止了么?我实不甘心。

三、现在我不过是普普通通的,比一般练太极拳的稍好一点,若这样满足于现在情形,是太没意思了。

四、我虽81岁、从今日起,我要发奋用功,对太极拳要往深细处去钻研,要往神妙处去追求,要练到只要粘上手,就叫对方无处逃脱。

五、凭我的技术奥妙,不怕他是山中野兽式的野性汉子,几下子管叫他五脏熟烂,张口结舌摧毁在面前,若无这种神妙功夫,那是空有名,是可耻的。

六、如就这样庸庸碌碌地练皆不行,要真正地松开软开,两臂松松的,两拳重重的、沉沉的,打出劲去冷冷的、脆脆的、狠狠的,入里透内,如这样神妙奇特、出类拔萃的功夫,才算太极拳专家也。



(1974年11月6~9日,看了外国拳击小说的感悟)

说各人发劲时脸上的表情

- 一、班侯发劲时是怒容。
- 二、健侯发劲时是笑容可掬的乐相。
- 三、少侯发劲时是诡诈的脸容。
- 四、杨师(澄甫)发劲时像怒的样子。
- 五、李香远发劲时是笑嘻嘻的样子。
- 六、崔毅士发劲时是愁相。
- 七、我发劲算是近于怒相。

太极拳发劲时各有不同的表情,如喜、怒、哀、乐。这是有功夫,找着劲的表现,如无这些表现是功夫还不上手。

说比推手

一、先持以虚无松软轻灵的姿态,轻轻的、灵灵的去摸索他。

二、即接触之后,听他是如何来劲,然后,当如何则如何应付之。

三、如其来手很快,但我手是虚无的,也受不到他的打击。如他也知虚灵轻妙,我则与他斗轻妙,他轻灵虚妙我比他更轻妙。

四、如其力大力硬地逼来。如我也以力大力硬敌之,这个不是太极拳的道理。如以粘上再走化其来力,这个也不好,因为粘上再走就晚了。我当以毫不抵抗、虚无灵动的手法走之。不与其接触紧了就走化的干干净净的了。

五、即如当年在文炽昌家与朱国桢推手的那样,叫他身无所主的扑在穿衣镜上,这种劲很好。连朱国桢也不得不过后赞成这种劲。

说推手比斗

推手不是比推手,是比灵机,是比变化,是比轻妙,是比智



慧,是比虚无神气。谁这些方面好,谁就胜,而不是比力大,比硬顶,比硬抗,以上千万要记着。

有关练功夫的感想

一、过去老先生们练拳都是讲究松软沉弹,所谓沉者不是用力往下压,而是两手两臂本身之重量往下沉坠的意思。如加以用力往下压,这就大错特错了。

二、松软要松软干净,要如同两臂掉下来一样的松,否则又松又不松的,那是未松净。如那样的松则一辈子练不好太极拳,而不如练长拳。

三、两手两臂叫它松沉,肩腰叫它松沉,两手叫它松沉,总而言之,一身都要叫他松沉。惟有脊背是上拔的,头是上顶的,上拔上顶是以意识气意往上去的,而不是硬性的上挺,这务要弄清楚。

说练功夫

一、太极拳是气功,练时别忘了行气。行气者何?即慢慢深长呼吸也。

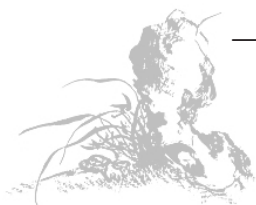
二、太极拳是静功,在练时别忘了稳静。稳静者何?即舒适自然,不多动,不妄动者是也。当动者不多动,不当动者不妄动,舒适自然稳静,把自己的身体在宇宙开放合适之谓也。

三、太极拳是松软轻灵之功夫,在练时别忘了把身势放松软轻灵。

四、太极拳是沉着的功夫,在练时别忘了松软沉着。沉着者何?即在练时,先将心气放松,则全身各部无不松矣。全身俱松,则身势自然会沉着也。



李雅轩先生太极拳随笔



——推手、发劲之二

李雅轩老师阐述太极拳推手要领(于一九五四年)

我们练太极拳为什么必须练推手呢?这个问题很容易解答,因为太极拳一百多个动作的实用价值都得从推手中体验出来。但我们得认识推手不是打架,也不等于对打,切忌摔扭和用力推手。

推手的方式大体可分为四种类型

(一)单手定步,(二)双手定步,(三)活步(九宫步),(四)大掇。

单手定步的推法现在练习的很少,初学入门的人单推手是必要的练法。虽简单的两人都限单手一粘一走,然对于初步听劲增强腰腿功夫是很有帮助的,现在流行的定步双推法都属于增长功夫的基本练习,太极拳的实用价值,必须在这种方法上打下坚实的基础。初学入门但求上下一致进退精通圆活,动作不妨稍快,进一步研究掤、捋、挤、按,你粘我走,我粘你走,但不能太快了,太快则粘走都不踏实,每一动作都容易忽略过去,听劲的意义不符合了。这里最重要的诀窍有四点:

1.要慢:不论是粘是走都得寸寸节节找劲听劲,不轻易放过一分;

2.要圆:双手最忌走直角,处处须保持弧形状态;



3.要定:定步推手只许换步不许走动。因推手的目的是要在腰腿上打下坚实的基础,对方来逼只能用坐腿腰的方法去消对方的来势,习之久之腰腿自有功夫;

4.要近:凡找劲听劲锻炼腰腿功夫,都须逼近才能切实。

活步推手:进两步退两步,彼此不变方向,我按进一步,挤进一步,彼掇退一步,棚退一步,彼此周而复始,借此练习进退轻捷,推须不变方向,才能逼出腰腿功夫。

大掇:进三步退二步,彼此向四隅进退,我按进一步,挤进一步,肘靠进一步,彼掇掇退一步,採捌^①退一步切肘,这一步包括採捌切三个动作,因掇是退二步,故名大掇,无论练习哪种推手法,最忌不按规则和用力冲击,绝不能有胜负观念。

我们只需认准一个条文钻研,这一条钻通了,其它的条文就同时通了,这就是用心之久,豁然贯通的道理。

譬如一间房子有几个门可以出入,要进房的人只需走一扇门,不过这个门却是必要的,得不到这个门是永远无法进入这间房子的,我们要知道这几个门没有好坏高下之分,从东边来的人走东门,从西边来的走西门,从各人所接近的门走。

练太极拳的人都知道练架子是练体,推手是练用。练体或练用是不是两回事?要解决这个问题,先要明了太极拳的体是什么?用又是什么?练体离不了十三势,练用也离不了十三势,没有太极拳也没有推手,十三势是掇掇挤按採捌肘靠进退顾盼定,这是谁都知道的。可是一般练太极拳推手的人,是不是每个动作都在这十三势上注意了?当然有许多人知道在这上面注意,但是还有不少只知道依样画葫芦,不在这上面注意。不知道在十三势上注意的,我敢说练体得不到体,练用得不到用。因此十三势歌上说:“不向此中推求去,枉费功夫貽叹息。”练架子是练推手的体,练推手是练架子所得的用,可以说整个体都是用,也可以说整个用都是体,这样说来练架子练推

捌(音列):武术用字。即是配合掇式后的一种手法。



手不是没有分别吗？有的，我今日根据古人谈太极理论中属于推手的条文，录在下面逐一加以注释，再综合起来作一个总结，我将我个人研究推手的经过写在后面：

太极拳经说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。”刚字是采取攻势的意义，并非刚强之刚，例如推手的按挤两个动作是采用攻势的。柔字是采用守势的意义，并非柔弱之柔，例如推手的掇掇两个动作是采用守势的。刚柔不过是攻守的两个代名词，完全是用意的，用势的，不是用刚柔之劲来攻打的。对方用按挤两种攻势来逼，我用掇掇两种势去消灭它，这个动作叫做走。顺背是得势与不得势的区别，能保持重心则得势为顺，失去重心则失势为背。例如我方用按挤去攻逼，意思使对方失势，这个动作叫做粘，又说动急则急应，动缓则缓随，这是纯采取守势的说法，学者不可误认为是自己不作主宰缓急随人，须知攻击在人，应敌在我，我能随敌缓急，从容应付不失重心，可说已尽太极拳之能事了。又说“左重则左虚，右重则右渺”，太极拳就是一种轴心运动。所以行功心解上说“气如车轮，腰如车轴”，就是气如车轮则左重的向左转动，右重的向右转动，是当然之理容易明了，不过要练得烂熟能得心应手，却不是一件容易的事。又说：“仰之则弥高，俯之则弥深。进之则愈长，退之则愈促。”前三句皆是引劲落空之意，就是说他仰攻我，我引得更高，他俯攻我，我引得更深，他直进我引得他更长。总之，顺他的来势引向空处，不抵抗不截击。第四句说明退不得，彼进我退便是自促，无论练架子或推手，都忌直进直退。行功心解说，进退须有转换，便是说明不能直进直退。

例如，搂膝拗步的进必须附带左顾右盼的姿势，倒撵猴的退也是一样要向左转换，便是以退为进，不是真退，真退就是败了，所以古人拳语曰：“有进，进也。”（纪效新书）上也说：“步步向前，天下无敌。”又说：“一羽不能加，蝇虫不能落”，这就是形容太极拳之轻灵，绝对不许对方借力的意思，是推手最重要的理论根据。又说：“人不知我，我独知人”，这是推手极烂



熟后的境界。推手的作用重要部分，在锻炼触觉术语谓之听劲，就是利用十指罗纹，探听对方的动作的意向和劲路，而我处处意在敌先，使对方来不及防备。又说：“神以知来，智以藏往”。神就是利用手上的神经，探知对方的来势，再凭我的智慧隐藏我的攻势，这样便到了人不知我，我独知人的境界。又说：“单重则随，双重则滞”，这两句是练习推手最重要的，最应注意的，必须时刻用实际行动去体验它，若不认识这个理论，根本谈不上会太极拳。所以太极拳论上说过，“无使有缺陷处，无使有凹凸处”，因有缺陷凹凸便不能圆，不圆就双重了，圆轮着地哪有两个重点，若有两个便行动不了。有人解释双重说：“两脚同时着地，两手同进打出是双重，一脚一手是单重。”这是极端错误的解释。

我们要知道，单重双重不在形式而在内容，太极拳是轴心运动，找到了轴心所在，则触处成圆，处处单重。找不着重心，则触处成滞，处处双重。岂但两手两脚，就是一个指头也免不了双重，又说：“精练已极，极小一圆皆有轴心”。由轴心发出来的圆，便无缺陷处，无凹凸处，哪得有双重。又说：“粘即走，走即粘”。太极是画圆的中心点，向外半弧为阳，向内半弧为阴，阳的作用为粘为攻，阴的作用为走为守，粘又是走的必备，走又是粘的必备。所以下面紧接着说阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济方为懂劲。

所谓阴阳粘走、刚柔粘连等等都是攻守两个动作的代名词，攻里有守，守里有攻，所以谓之相济，认识这个便等于懂劲，在懂劲的基础上做功夫，才能做到愈练愈精。又说：“本是舍己从人，多误舍近求远”。太极推手在随机运化，本身不可有丝毫安排等待的心思，这就谓之舍己从人，也就是说要在本身确实做到圆活轻灵的地步才可以随人粘走，毫无障碍，但是有许多人误认“舍己从人”四字，以为是从对方研究来势，早安排一个如你来如何应的心思，这就是舍近求远了。行功心解说：“发劲须沉着松净，专注一方。”发劲须在推手时专功练习，才



能沉着松净，又必须在沉着松净的两个条件下发出去的才是内劲，而不是拙力。“专注一方”四字看上去似简单，实际这里面包含时间、地位、方向三个要素，有一个不适合便不是沉着松净的内劲，也发不干脆。因此必须在推手时一方准备接受发劲，不走不化，一方专心按规律发出去，练习既熟，方能一触即发，发无不中。

打手歌说：“棚掇挤按须认真，上下相随人难进”。棚掇挤按是曲中求直的四个动作，这四个动作包含了採捌肘靠进退顾盼定九个动作，说棚掇挤按须认真，就等于说十三势须认真。十三势歌第一句“十三总势莫轻视”，就是要势势认真，能主宰于腰，上下自然相随，能相随，即能消灭对方的攻势，因此说人难进。十三势歌第二句“命意源头在腰隙”，也就是这个意思。又说：“引进落空合即出，沾连粘随不丢顶”，随对方来势引向空处，引到和我的出击条件相合时，便速行出击。这引字有两种意义，一是因势利导使其落空，一是故露破绽，引他冒进。“虚笼诈诱，只为一转。”所谓虚笼诈诱就是引进落空，这转字就是出击。

此中前辈说，推手只在不丢不顶中讨消息，不丢是不脱离对方的手，不顶是不抵抗对方的手，这中间包含沾连粘随四种动作。沾连是属于不丢的，粘随是属于不顶的，就是说对方进我用沾连，对方退我用粘随。这打手歌虽是初步入门极简单的法则，但不经口传面授纵绘图上说千言万语也属无益，所以十三势歌有“入门引路须口授，功夫无息法自修”的说法。什么叫法自修呢？就是要依据上势的法则自修，若不依据法则自修也是徒劳，又说：“学而不练负师之传，练而不规成艺之病。”可见练习必须重视这个法则。以上谨就社会上最流行、为一般爱好太极拳者所熟知的理论加以解释。

推手与发劲

一、推手一定要放松软。但也要提起虚灵的精神来，盖有



虚灵之气势,才能应付不测之来手。初学推手者应养成也。

二、务要在这个“灵”上注意。

如有充实的灵感,虽在未接触以前,只用眼神一望,就以神气与其接触上了,与其粘在一起,就不必一定等对方的手接触上再粘也。

盖如在真的比斗时,彼此之动作很快的,如等接触上再拿主意。那就晚了,因为在比斗的时候,不会有那么充足的时间、很好的机会的。

三、柔柔化化走走的推法,是平素练推手的基础的练法,如比推手时的推法就不够用。

四、与对方推手,如其根基稳固,手上又有柔劲掣力支着,不让进身,如在这种情况下用些硬劲、发劲打他绝不行,就必须以腰脊之动为主的动作大轮大转地动。

五、如某某之推手,就是用这种有根基的劲。但是他这种劲,只是与他自己教的人推有效,如与生人推手,决不适用。因为他是要将人拿着再发,或是将人闭着再发,如与生人推手,就决不会给你这么好的机会也。

六、未从出手,要持以虚无的身势,然后以轻妙的手法虚虚地找他几个。如对方有高深的功夫,我还不容易走,那就用松沉的手法,丹田沉甸甸的劲道打他几下,或是用大开大耍大轮转的劲道将其耍动,再以沉弹之力找他的肩部将其弹出,盖大松大软大轮转的动作能将其根基摇断,故可将其打出也。

七、在推手方面,化劲为第一要紧。高深的走化功夫,是以神走,以气化,是虚无的气势,不是有丝毫的实质的力量。用虚无的走化功夫。使对方找不着实地,他虽有好的发劲,也打不出效果来。如此,则我的两手两臂有松软沉重的弹力,就一定可以将其打出去。

在发劲之前,身势要虚灵起来。万不可呆板,以虚灵的身势去试探他,见可发劲时发之,不可冒失发劲。



八、凡推手,如对方又硬又固又支,当以如何的力量打之?要用揉挫之力将其揉散,使其重心不稳时找侧面打之,则一定有效。

九、无论推手或练拳,都必须在轻妙上、虚无上、用神用意用气上下功夫,不能长期地找柔扭的初步功夫。

歌曰:

太极拳术妙无穷,深沉大雅气势雄。

稳静安舒无限美,奇特动作在无形。

轻妙绝伦虚无势,柔曲百折气化功。

又歌曰:

两臂松软多沉重,神气透顶有虚灵。

全凭无为有妙用,奇特变化无形中。

陡然丹田神气动,势如强弩透其胸。

是有心雄豪横气,出手方能望成功。

十、1962年,我在体育场司令台上与各人推手的方法,效果很好,以后要好好地记着。这个方法是两臂大松大软着,以腰身大开大散的身势去推。这种方法,可以使对方站立不稳,重心失掉,而后打弹力将其弹出。这种打法,将对方打出并不费力,以后可往这上头用功研究。

十一、在发劲之前,胸中先要有一急,先要有一豪横的气势。在蓄劲时要满满地吸一口气,发时心中一急。陡然将劲打出,这样子劲去才充实,不然就效果不大。

十二、松劲、丹田劲、冷弹劲、陡然劲,这些劲打去能入里透内,能使对方跳出、蹦出,能入其内透其里,能打远、打毁,顷刻致命,能使其惊心动魄。这种劲又松又沉,又冷又快,来之不觉,去之不知,能打人于不知不觉之中,非一般之发劲也。

之所以能发出这种劲来,是平素练功松着劲练的,是松着劲拳意练上了手的关系,否则是打不出以上的劲来的。



所谓松,是自然地松,而不是故意用压力。在练功时,全心全意地想这个松字。天长日久地想,真正的松了,才能做出真的松来。有真的松,才能打得出以上的劲来。如练功时,心里先存着一个刚柔相济的观念,那必一辈子也练不出真的松来。盖全心全意想松,天天用功,还不能将身体练松,如心里时常想着一个刚柔相济的观念,那保证一辈子也练不到真松了。

十三、拳不管用,是无变化。劲不入内是松的不净。劲去不充实是无丹田气。劲去打不出人去,是打的方向部位问题。劲去先被人知,是明劲未去净。劲去被人化掉,是去的不陡然、不冷快。劲去威力不足,是内劲不够。

十四、在发劲时,要冷快,要有决断,要充实,要沉弹;在动作时要有灵机,要有心劲,要有豪气。

然而虽有这些劲道,如遇有好的柔化力的对方,还往往劲去打不出效果来,何况无之。这必须临时以冷快的沉劲打之,方可使其化不掉。

发劲歌:

虚无巧妙把劲蓄,身势含虚藏妙机。

陡然鼓动丹田劲,摧毁敌人一瞬间。

(一九六三年十月)

散手发劲歌:

杨家太极拳,神机妙多端。

精析细微处,不同一般拳。

稳似泰山重,快如闪电般。

惊心动魄处,使敌气息断。

此劲如何有,杨家传给咱。

尚须朝夕练,刻刻在心间。

(一九六三年十月)

十五、发劲的时机,是在二人互动之中赶送到手上来的,而不是如某之发劲硬拿,硬逼强着作出来的。



十六、杨家太极拳推手。是松松的、轻轻的、虚虚地去跟之随之而动，不是如某之推手硬拿硬卡的。

十七、在对方尚未觉察之中，已经造成发他的机会了，如对方想脱开这种形势，已是不可能矣，如此就非打出去不可也。这种劲是我自己找出来的。在推手互相周转中，已找到发他的机会，顺其来劲一动，便可将其发出，这不是硬捉硬拿。如某之发劲将对方拿着再发，是不够好的。

十八、在推手基本的功夫上，一定要注意不丢不顶，但不丢不顶不是一件容易的事。这得一要身腰气势有大的伸缩性，二要手上有灵机，听劲准确，有未来先知之感，有此才能做大走大化，丝毫不丢不顶，如做不到这些了便是胡顶乱撞，那就无太极拳意义了。

十九、在发劲时，一定要将两臂松得沉甸甸松软软的，如这样才能打出松沉入里透内之劲来。不只是松沉，而且还要配合沾粘手的灵机，如无灵机。那就成某之发劲，只可是友谊地推，不可以见真仗，真比真打也。

二十、在发劲时，务要注意叫腰脊上的力量往上拥、往上送，不只是在接触点上那一点的力量。在发劲时，一定要全身上下内外一体绷开、撑匀，成为一体。

二十一、每出手，两臂两手要极其轻妙柔软，灵感虚无，不能有丝毫的笨滞傻呆气象。

见手来，顺势而走，玩弄身腰，以做到丝毫不丢不顶，微屈宛转；利用呼吸以做出虚无走化。以心行，以气化，以神走，无论对方以什么手法来斗，我都可以顺其来势，以虚无身势将其化掉。以后可放开心胆在这上头下功夫吧，这种功夫百试百验，不要再有任何怀疑了。

二十二、太极拳是无形的功夫，练太极拳应在虚无上、无形上找，意思上找，方是太极拳的真味。如在形式上找，明劲上找，招法上找，必致愈找离太极拳的味道愈远，此学者不可不知也。今有些太极拳家，自以为是老底子、老架子，但在练功



时,跺脚蹦蹦的,打拳咚咚的,总之是一时的用劲、硬劲、明劲,没有一点柔软的味道何也?

二十三、有了练拳的功夫,有了推手的功夫,还不够用,还要经常地练习散打,练习比手,练习动作灵快,练习眼神锐利,练习冷、狠、准的发劲。不如此不足以对付恶毒的坏人。

发劲歌:

神舒体静一身松,脚下稳固不倒翁。

行气九曲无不至,妙在心意动无形。

精巧化掉千钧力,因敌变化显奇能。

蓄而后发如放箭,松沉冷快透内层。

打手歌:

退圈容易进圈难,不离腰腿肩肘间。

脚踏黄泉神贯顶,全凭脚跟尾闾端。

要有胸中豪横劲,所向无敌非等闲。

要如水磨摧急缓,风虎云龙像自全。

二十四、气势虚无,变化神奇,大门敞开,毫不拒挡。才是太极拳。

蓄劲如开弓,发劲似放箭。

陡然放出去,使人看不见。

二十五、关于劲去效果问题。

有时用劲不大,反而把对方打出去了;有时用劲很大,反而把对方打不出,是何原因?

关于这个问题,可见用劲不是大小的关系,而是用的早迟或长短,或是方向,或打的部位的问题。如以上这些问题都适应了,虽是用劲不大也可以把人打出,否则用大力也是白费也。

这和用兵一样,在于主将有奇特的计划,不在于兵力的多少。



今日与陈龙骧打手,我完全是用轻妙灵机、虚无变化的方法,讲虚无气化,效果很好。以后与人推手要注意今日的情形,万万不可再讲蛮干硬力笨力了。

以上这些问题,要很快地传给别人,但是很不容易有适当的人。一要对方有适当的功夫;二要有悟性有灵感;三要口传心授,耳提面命,心领神会,而不是几句话,或是笔墨可以表达出来的。

二十六、无论练拳或发劲,均须先把身势放得一松百松,不这样子,身势就不能随心所欲。意念去了,气就去了,劲就到了。使对方在不知不觉之中就被打上了,其轻快适时之处可以想而知之。如这样的快,皆是身势放松软而有的,否则办不到。

发劲要先有听劲的功夫,听劲全靠手上的灵机,这个基础,是在平素练拳时养出来的,如无此基础,就做不好听劲的功夫。听劲靠灵机,发劲靠丹田,靠脊背,靠心意气,要用丹田之劲打周身之劲。在不发时,身势是虚灵的;在发劲时,脚要踏实在。

如在不发劲时,两脚死死地踏在地上,那身势就不灵活,不灵活就不能随心所欲的变换身势步法了。

如在用时,劲要一下子沉到脚下,这样子劲去才充实。

身势有时灵活,有时实在,这就是虚实的变化,不然就是虚实不清。李某某的功夫,有一种腰腿上的柔扭劲。这种劲也很有用,很沉着。但是只可打初学的手,如对有灵感的手是一下子也用不上,因为武术贵在灵敏轻快,如只凭点沉劲,那就不够用也。

太极拳的发劲,要缓有缓,要快有快。缓时来得非常合适,要快能在一秒的百分之一的时间中可以令人在不知不觉中被打出,这谓之来不知去不觉,打人于不知不觉之中。使对方无法防备,这不是一般的筋骨肌肉收缩得快,这是神经灵感机动,故而能如闪电样奇快无比也。

在不发劲时,轻妙虚无,若无所为;在发劲时,惊然劲到,



令人惊心动魄。冷狠脆准,无坚不摧,才算太极拳。轻如鸿毛,重似泰山,虚实变化,莫能想测。

不要忘记吾们是轻捷的功夫,绝不可与人抗顶力,无论在什么情势之下,吾们不要忘记用轻灵软弹之冷劲,用虚无的气化功夫。这是要紧的。

在推手时,要轻轻地拿,轻轻地摸,轻轻地对正,对端对准。发劲时要以腰上的力往前纵,往前放,绝不可以硬劲去捉拿,如崔某某的手法是不对的。

崔某某之手法是拿好发劲。董某某的发劲是揉挫的手,此两种均不好,只可以友谊推手,不可以见真比斗。

我的推手,是大走大化,在虚无走化中,用腰用胯用冷弹,可以随时随地变成散手,比较实用。

二十七、每出手要有虚无的气势,但这种虚无的气势,不是以两手两臂做出来的,而是以腰身和神气做出来的。

就算比手时,也是这样的出手,有虚无的气势。不过在比手时,动作要冷快,要狠、准、脆、稳,心中要有必胜的决心。

二十八、发劲

(一)在发劲时,脚下一定要认端的才有根。

李香远之发劲也有可取之处,不过他的缺点是同崔某某一样,拿着了再发劲,他的优点是有充实的内劲。因为是拿着了再发,如遇轻妙的好手就拿不着,就会失掉了作用。

(二)如在推手时,一要有大空虚,二要身腰柔,三要发劲沉,四要神气足,五要劲能入里透内,六要来得奇快,如触电样令对方不知,七要有惊心动魄的功能。有打倒、打坏、打远之功能,有惊心动魄的效果。

(三)崔某某之发劲,在松弹这一方面来言他还可以,因为他有点沉味。但是他的缺点是来得不灵快,他要拿稳了再发,如是比斗就没有这样的机会,人家不能等你卡好夹好箍好再发劲也。

(四)杨师之发劲,打去松沉软弹,有透力,有将人胸部之



骨架打垮打塌之可能,透内之力惊心动魄,有令人万分恐慌之感。如这种劲打来。无论你有多大的力量也是抵抗不了的,杨师之拳的奥妙就在此,我当好好地思想想想,否则空有太极拳专家之名也。

(五)在发劲时,要用身势整个的往下一沉一压,将周身之劲挤到对方的身上去,这样的松沉劲的发法,可以将对方打得跳起来。以上可用心细细地想想,否则得不到……

(六)在推手发劲中,要细细地想如何才能运用腰脊,运用腿上的动势。这是要紧的,至于两臂只是听着劲跟着去就是了,不要以两臂推动,不要以两臂挺力。如这样子对方就不容易察觉,也不容易化掉。如是两臂先用上力去,这就很容易被对方察觉,被对方化掉了。

(七)每去手,当先松软着去,以察其变。如察觉对方有变的动机了,在这个时候,要顺着他变的机势、变的方向打之,无不生效。在去劲时,心里要一急,以松松之劲打去无不效也。

二十九、说劲

(一)打按劲要隔着对方的胳膊就能透在他的胸内、肋内、五脏内才算够劲,否则是功夫不到。

(二)打挤劲也要用松沉之劲,能隔着对方之胳膊透到他的胁部内里去。

(三)打捌劲一定要将自己的肩肘松开了,叫他如按在车轴之上找不着一点的实地可用劲。

(四)打掇劲不可用力往下压对方之臂,要以虚灵之手法轻轻地摸着对方臂上的皮毛,顺势往怀里化。

(五)打采劲不可先抓牢再往回采,要轻轻地去手,然后连抓带采,成为一个劲的动作。不可先抓后采,也不可先采后抓。

(六)打肘劲一点就了,这样子才容易透过去。

(七)打靠劲要松开肩,用气意将肩头抖上去,向其一碰,要来得快。

(八)拳有六个用法,掌有六个用法,以后再谈。



凡人都有自卫的能力,如没有自卫的能力,自己不孝的儿子也会来打骂欺负你。何况他人,故武术不可不练也。

三十、推手发劲

(一)在发劲时,要有神气的鼓荡,又要以腰脊上的动力;不是以两手两臂先用力,腰脊上的力量后去,那就打不好。

(二)架式不宜太大,否则身势脊梁上的劲用不上。

(三)两手、两臂、两肩要松着劲去,不能先有支力。

(四)不能找人打,赶人打。不能捉、拿、擒,打人的机会,是二人动转之中赶凑到手上来的,才能发劲。送到手上来的,才能发劲。如找人打,捉人打,硬抓硬拿,那是唯心,是主观,不是客观,不是唯物主义的用法,所以太极拳论说彼不动,己不动;彼微动,己先动。顺势借力,不丢不顶也。

(五)发劲时,要估计得稳准;发时要以腰脊之力,丹田之气,劲要来得足,来得冷,来得巧妙,及周身配合得恰当。

(六)切记:斗智巧,斗灵机,斗心气,不斗呆板的僵劲硬力。太极拳的用法,是不抵抗,这叫做不顶,但也不丢离。要以神气将对方粘连着,万不可顶。总之,随机应变,才能变化莫测。

(七)有时喜悦可亲,有时又庄严以极,有哼哈呼吸,也有喜怒不定,总之是虚实变化之兵不厌诈也。

发劲时,有时需要来得暴,来得猛,来得急。如这种劲,是需要松、沉的一种丹田的震动力,如无这种震动力,打去效果不大。

有的发劲,是要用一种先去缓和的劲,然后再用急如闪电的暴力、弹力,这全在以对方的情形而定,不能以定法而用也。

(八)出势一站,要有千变万化之灵机,莫测之动作,使对方感到有神圣不可侵犯之气概。如出势呆若木鸡的情形,那就是传授不高,速求明师指教可也。

(九)如对方出手有硬力,其动作必迟,好对付也;如对方出手转变灵动柔软,我就要特别注意。

(十)对方笨重有力的手法,要用轻快灵动变化的手法去



打;如对方是轻快灵动的手法,要用冷、狠、脆、快的手法,不能用一种手法去打也。如医生之用药,什么病什么药,如用错了药不行的。

(十一)练发劲要时时对手,如只凭空想不行,凡事要身临其境地去研究,不能抽象的空想也。

三十一、推手的功夫,一定要在沾连粘随上,不丢不顶上下功夫,才是正道;一定要做到能顺势借力,这是个根本功夫。如不在这个根本上努力钻研,而只是在每一手、每一势上推求,就不是太极拳正当的办法了。盖太极拳是万法归一的道理,这个道理是不丢不顶,顺势借力,人刚我柔,沾绵粘随,随曲就伸,无微不至,如把这个功夫练到手,就能应付万变,无不恰到好处。如不在这个根本道理上用功,那就枉费功夫,练不好的。

推手是用这个方法,散手也用这个方法,一切打法、斗法,比手比武等等,皆用这个方法,决无二义也。一切总在沾粘绵随上下功夫,日子久了自有妙用。

三十二、谈劲

(一)关于找劲,一定要有虚灵的感应。否则找不到对方的缺点,也掌握不好发劲的时间。

(二)以后要在找劲方面多下功夫。

(三)在未发劲之前,胸中要先有松沉的思想,有入里透内的思想,如此打出劲去,才有入里透内的功能。如思想上根本没有这种想法,其劲发出也绝不会有这种效果,此理不可不知。

(四)发时要以神透,以意透,以心透,以气透,这四种思想要心里先有,否则绝做不到入里透内的功效来。

(五)以上这四种思想都有,打出劲去才能收到这种效果。在我所知在练太极拳功夫的人中,只有杨澄甫老师才能做到,未见有其他人做到,这是杨师太极拳独有的风格。如某某等人,只不过是知道点松沉之劲的意思而已,他们还未找到入里



透内的劲道。

三十三、说对手

(一)在对手时,务要先持以虚无灵机的气势。俟其来,审情度势,顺势借力以应之,沾连粘随以跟之,在几跟几随之中,他的一切则被我掌握,则无不胜矣。

(二)对手之时,不一定要抢先下手攻击,否则怕被对方找着我的破绽,这是太极拳“彼不动,己不动”的道理。

(三)在发劲时,要趁着对方之动作形势而去,不可盲目地硬闯。

(四)虚实是比拳的重要技术。在去劲时,劲大劲小,劲软劲硬,要细微地估计恰当,如果乱动,就被对方有机可乘了,此不可不慎也。

(五)在对手时,全凭随屈就伸的灵机变化,可以使对方扑空捉影,英雄无用武之地。在攻时,冷快绝伦,令对方无从抵抗,打他一个傻眉瞪眼,被打上还不知是如何一回事。

(六)在打斗时,一定要提起神来,拔起背来,顶起头来,如鸡冲斗,马赛跑。把脖子拔起来,否则定有迟滞不灵之虞也。

(七)在平素练功时,定要本着行功心解老论去用功,不要怀疑,以俟功夫有了,一切用法会恰到好处。

三十四、说初学发劲的方式

(一)与其挤拢来,以我之柔挫之劲进逼人,俟其站立不稳时乃发之。

(二)在与对方大推大化大轮转之中,待机用我的松弹之力将其弹出。

(三)以虚无玄妙的手法与其周旋,得机时,以冷快绝伦的劲将其打出,这叫拳打人不知,人知非好拳。

三十五、说推手

(一)如遇对方有功夫,有稳力,有柔力,如贸然地发劲打去,往往打不出个效果来。在这种情形之下,必须先用虚柔之手以晃动,出虚手以惊动,俟其身势散乱,然后发冷快绝伦之



劲击之,此劲起于陡然,使其来不及防守,此劲来得松沉陡然,能透其内部。

(二)如二人推手已升级到散手,在热闹紧张之际怎么办?

这应以虚无变化,神鬼难测,冷快绝伦,来去不见,迅雷不及掩耳之势,无坚不摧之劲打之。

(三)在推手时,务要先以虚无之气势手法去摸索他,找他的缺点,找他的实地。如找到了实地,摸准了部位,才可出劲打之。如他是懂劲的。就不会使我摸着他的实地,早就给我空没了,在此情况之下,绝不可冒失乱发,应耐心摸索,直到摸着了实地再发才对。

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

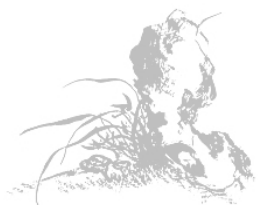
67

第一部分
李雅轩先生太极拳精论



陆

李雅轩先生谈太极拳



太极拳的功夫是走轻灵虚无、稳静松软的劲,其它拳门多是讲神气活现、刚柔相济的劲。太极拳是神意内敛,外家拳是精神外露,内外功之区别也就在于此。

刚柔相济并不是说它不对,而是要看它怎么一个刚柔相济法。太极拳之刚柔相济,是在技击中有忽刚忽柔,要轻则百无所有,要重则无坚不摧,这是虚实变化、刚柔轻重互化的意思。而他门之刚柔相济,多是说身体又刚又柔,是刚柔相组的一种僵劲存在于他的筋骨肌肉之中,如这样就形成一个刚柔轻重、虚实不分的情形了。

吾辈练拳,以全心全意地去想松,而尚不能将身势松得干净。如在练功时,心中先存着一个刚柔相济的思想,哪还能将身势松得干净,而没有一点拘滞别扭之力了吗?如这样的刚柔相济的练法,我相信一辈子也将身体松不纯粹了。如这样的刚柔相济的练法,又刚又柔日子久了,会将身体练成为一种僵肉力,在筋骨肌肉之间也起了一种僵肉的胚胎,有了这种胚胎,就一辈子去不掉了。有了这种情形,他的神经感应也必然非常迟钝。练太极拳全凭神经感应灵敏,如灵机性少了,那太极拳还练什么!灵机是出于神经,神经的灵敏是人身之至宝,所以太极拳练法在未出势之前,预备式中就先要松身心、静思想,以养神经上的虚灵为第一要着。



有些人练了其他家拳劲功夫后,又转练太极拳,多年不大进步,就是他们将身上宝贵的神经灵敏给练死了,加之思想方法不对头。所以不要兼练他家的功夫,有的人以为练几种拳,会的多,总会有好处,其实这是错误的。

练拳应本王宗岳老论用功,又要本着我教你们的情形去思悟,就不会走错了路,如心下时常思想些他门的功夫,违背太极拳的原理,那与功夫是有很大的影响。

要联络些有真太极拳功夫的人为友,互相切磋,对提高功夫才有益处,否则是不会进步的。

在过去把太极拳称为“神拳”,意义有二:一是太极拳在练时是用神用意,于藏而不露之中,主要是用神,所以称为神拳;二是太极拳在对手时变化神奇,冷快绝伦,能打人于不知不觉之中,有时神气一动,对方就惊心动魄,不知所措,所以称之为神拳。当先,杨禄禅称神拳“杨无敌”,就是这个道理。一般拳术家多在筋骨肌肉上练些刚柔伸缩的动作,而不是以神、以气、以意为主。如练太极拳只是用这种筋骨伸缩动作为主,那功夫就练不好。如定要兼练些其他的功夫,那势必将身体弄成混浊僵肉的劲道,那在轻重虚实变化上就感应不灵了。练太极拳要时时刻刻保持它的纯洁性,如不注意就会变成太极拳的不似正宗太极拳了,此不可不慎也。

太极门中拳、刀、枪、剑皆有,可以健身,亦可以有技击的作用,只要将太极拳练好了,就不容易了,如再兼练他门的功夫,难免技多而不精。

太极拳是聪明人练的拳,如无练拳的天才,就练不好。既要有真的太极拳老师传授,又要舍得下苦功学习,尤其要有聪明智慧,不然就成不了好手。王宗岳老论云:非有夙慧不能悟也。又云:先师不肯妄传,非独择人,亦恐枉费功夫耳。有练太极拳的天才,正好以求,但必须专门研究太极拳的道理,如兼练些杂门的东西,那就练不好了。

揣思摩像,我当先也常有之,要想起杨老师打拳推手的神



气,便觉功夫有进步,如长久不见老师了,练拳就找不到味道了。近有人竟不知思念教者的意思,肯定是不对的。

对太极拳的体会:松腰塌胯,虚实分明,一吐随起,一纳即伏,手领神到,意气布满,一动全身随,真气内鼓荡,身如轻舟走,脚与地面通等等皆对。不过在练架子时,身势应如载重之船行于江河之中,又有动荡之形势,又是非常的沉稳。起,不离水的托力;下沉,不能触到河底,船身始终是由水的浮力托着的。也就是说人练拳的身体,是在脚腿之上之弹动力托着的,既不能浮起,又不能生到硬根上。如只说如轻舟走,怕是不懂悟解的人,把意思错解,将身体气势练浮起来,胯以下应以气使其下沉,腰以上、背项、顶部分应是以神往上提起的,往下去的是全身重量落于脚底,与地面过电打通。如这样子一沉一拔,将胯以上拉成一个整体,再与脚腿通,然后以神领动,并且以气鼓荡着,来使身体作拳势的一些动作,这叫作用神、用意,不用力。如专用筋骨肌肉有形之体做动作,那就忽略了神、意与气势在练拳上的作用,只是一个肉体在涌动,那有什么味道呢?关于这点要注意,切切。

在练拳时,身体如火车的车厢,脚腿如火车厢下之大盘弹簧,车厢是托在盘簧上的,不使车厢上起离开盘簧,也不使车厢下触着硬的铁轮,如这样我以为才对。

功夫之锻炼,因个人的身心性格不尽相同,所以所找的道理也不一样。

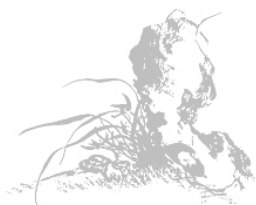
我练功夫的方向,是找大松大软,是找虚无的气势,是找神明的感应,是找莫测的变化。不停留于筋骨肌肉的初步锻炼过程中。我以为,这种大松大软,神明感应,莫测变化,妙处无穷,我不以为它大松大软了就不能抵抗对方之来手。

古人云:能得天下之英才而教之,乃人生之至乐也。

(一九六四年十二月二十八日)



太极拳的锻炼方法及其主要说明



太极拳运动的特点,是静中之动,虽动犹静。动所以活气血,静所以养脑力。动静结合,身心皆练,内外一体,刚柔相济,所以同时能充分发挥医疗体育的作用。太极拳的创造,原为一种武术体育,包括高深的技击作用,它无一动不有技击方法的用意,即使一抬头,一举目,都有一定的意义,并没有丝毫丢了技击作用的妄动。所以当动则动,不当动则不动。凡练习精熟之后,每一动,其身势腰腿气息神识,无不配合恰当。如应用在推手上,对方来力进攻时,便可以运用四两拨千斤的方法,顺势借力,化之于无形。其运用不尚拙力,而用智巧,以柔克刚,逆来顺受,故可以变化自如。此皆由于沾粘绵随,不丢不顶,故可以随心所欲,功至极深,能使对方来力荡空,如捕风捉影,无有用武之地。到了这个境界,可以说对懂劲已有相当认识了。像这种情况,当然不是一朝一夕所能达到的。但是只要坚持勤学苦练,不断地用功,必能豁然贯通。贯通之后,不独技击精妙,亦可祛病延年,兼而有之。

锻炼方法

太极拳之锻炼方法,约分两步:

1. 掌握一般规则

(1) 学习动作:初学时,从学动作入手,在教者的指导下,



以其示范为榜样,细心模仿,一式一式地学会。此时对一般的必不可少的规则,如立身中正,安舒松静,虚灵顶劲,气沉丹田,松肩垂肘,含胸拔背,松腰敛臀,呼吸自然,动作和顺,用意不用力,上下相随,内外相合,迈步如猫行,运劲如抽丝,分清虚实,连绵不断,举动轻灵,运行和缓等,必须要求逐渐的能够完全掌握。

(2)纠正姿势:四肢的部位距离,身势的重心,所向的方向,进退转换的姿势,拳掌肘腕,肩腰胯膝脚,头顶脊背的规矩,俱要要求正确。凡有不对的地方,必须仔细加以纠正,以求打下良好的基础。

2. 狠抓重要三点

功夫到了一定程度,一般规则已能全面掌握时,必须突出地抓住下面几个重要环节:

(1)松静柔软:在练习的时候,周身关节和肌肉务须放松,由手腕肘臂胸腰胯膝以致全身,无一处不放松,不可留有丝毫的拘滞之力,以自缚其身,须全身松软到“柔曲百折若无骨”才对。

(2)行气用意:练时,须手势贯以意识,虽松而不懈。不能丢掉了意识而自动。每一动都要做到均匀合度,以意气贯注到每手每势的动作上为准则。呼吸要深长,而且要在自然舒适的原则下做到,不可稍有勉强,既是一举手,一迈脚,都要神气的向往,并配合以呼吸的鼓荡,使动作随着呼吸的鼓荡以开合,使呼吸顺着动作的开合而吐纳,如此练习日久,其中气自然会充实,身体也一定会健康。

(3)稳静安舒:练拳时,要先将身势立稳,放松,头部上顶,尾闾中正。不但身势放松,而内心也须放松,摒除一切杂念。如此稍待片刻,俟身心稳静下来而后出动。一手一式,稳稳静静,舒舒适适,如长江大河,滔滔不绝,如抽丝挂线,绵绵不断,一趟太极拳练习完毕后,感觉浑身非常舒适,精神非常愉快,口中唾液回甜,这便是身心泰然,已有稳静的功夫了。如练完一



趟拳后,非但无此感觉,反而口干舌燥,面青气喘,这便是心神浮躁,未能达到身心泰然的境界,那就须细心地体会,或请教师指正方可。

如此经过一定时间的锻炼之后,在身体方面有了适度的柔软,在中气方面增大了内部的力量,在脑力方面有了清醒的灵觉,以后自然而然地产生一种松沉的气势,灵觉的感应,以及柔软而有弹性的力量。由于以上这些情形而发生的作用,就太极拳的术语来说,是谓之“劲”。体验到这种劲而后学习各种推手,进一步研究“懂劲”的功夫,就不难豁然贯通了。

主要说明

1.关于拳式中的阴阳:阴阳是谈手势动作正反两面的一个代名词。在拳式中,手心向上为阳,手背向上为阴,手心稍向上尚未达到正面时为少阳,超过正面为老阳。手背半面向上为少阴,手背向上超过了正面为老阴。

2.关于太极拳式中的身桩:胯宜坐正,不前出,不后突,脊梁拔直,肩宜空,肘宜垂,切忌架时耸肩。

3.每逢弓步式:在前之腿,小腿宜垂直,脚尖向前方;在后之腿宜伸直,但不可过挺,以稍有含蓄为对;脚尖宜往里扣转约45°,重心落在前脚的是七成,落在后脚的是三成。

4.每逢马步式:是川字步,两腿下蹲,两腿距离为三脚长,合适为度,其重心在两腿当中平均的。

5.每逢半马步式:如倒撵猴等。其在前之脚是负担全身重量三四成,在后之脚是担负全身重量六七成。

6.每逢虚步式:是全身重量落于实的一脚,虚的一脚等于虚设。无论是在前或是在后,无论脚尖着地或脚跟着地都是非常的虚灵,如同有蚂蚁也踩不死,有鸡蛋也踏不破为对,其两腿部全是弯曲的。

7.每逢仆步式:在前之腿伸直,与地面平行,脚掌平触地面,脚尖微向内扣,在后之腿下蹲,如拳式中抽身下势。



8.关于头部:头宜虚灵着上顶,下颚含垂,舌宜自然舒适的附于上颚,不要以舌尖用力去抵上颚为宜,否则神意不舒,唾液不生。因为太极拳以自然为原则,做到大自然,大舒适,心神泰然之后,口中方有唾液回甜,故特宜留意。

9.关于呼吸:在初学时,只宜找呼吸舒适,自然深长即可,不必找以呼吸配合动作。因在初学时,动作尚未纯熟,还不能随便地做到上下相随,快慢均匀,身心相合,动作松柔,心神愉快。如在这个阶段就想以呼吸去配合动作,往往呼吸受到拘束,那就不自然了。如长期的不自然下去,就会影响到身体的健康。所以在初学拳时,不必使呼吸去配合动作,这是练太极拳很要紧的一件事,必俟动作纯熟,养成习惯,虽在不注意之中,也能做到身心安舒,而后再逐渐地试着以呼吸去配合动作,才能配合恰当,身心舒适。

10.呼吸配合法:呼吸配合动作的情形,凡是动作的开展或放大或伸长,这是气呼出的时候;凡是动作的收回或缩小,这是气吸进的时候。但这不过是一个原则,如练拳既久,功夫增长,其动作必定缓慢,才能体会到深厚的意思。因动作缓慢,其呼吸就不能慢到那个程度,这就必须用加一个呼吸的办法,也就是在动作的中间加一口气。譬如开展的动作,在其初开时是呼,在开到中间时加一个吸,到开至终点时仍用呼。又如收回的动作,在初回时是吸,在回到中间时加一个呼,在回到终点时仍用吸。如此练法,仍算是以呼吸配合动作,但虽配合呼吸,还是要以舒适自然为准则,不能勉强机械地去运用。

11.关于用意:太极拳一再强调“要用意,不要用力。”又说“用力则笨,用气则滞”,所以入手功夫,就是把意识贯注到每一个动作上去。后来到了最高境界,则完全以锻炼神经的清醒灵感为目的。其主要方法,以稳静安舒为基础。在动作过程中,全神贯注,不稍疏忽。但又切忌专注一面,防止有所照则有所不照。更不宜用意过度,致精神外露,需要做到有意无意,无意有意,要仿佛像一盏明灯置于密室之中,自然无处不照一样。



12.关于推手:学推手时,更须按规矩练习,对于棚掇挤按,如实做好,务要粘连绵随,不丢不顶,以打下基础,然后再学行步推手、大掇推手、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。

13.关于拳谱:太极拳用功要领,在太极拳老谱中,已有概括的说明,只要有教师指导,按规矩练习,久而久之,就会有相当的进步。所以十三势歌说:“歌兮歌兮百四十,字字真切意无遗,若不向此推求去,枉费功夫貽叹息。”如今有些人将非太极拳的东西合并在太极拳里,还说是他老师代代祖传的秘诀,这与太极拳本质不相干,希学者注意。

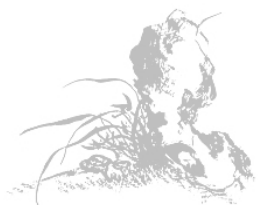
14.关于择师:学习太极拳,首先要选择好的老师,其次要听老师的指导,有耐心,有恒心,不贪多,不虚假,一式学好,再学一式,认真将一趟太极拳学会,这样学习对身心才有益处。如师资不好,如走错路,或者心性浮躁,贪多不精,将思想练浮了,将动作练流了,日久成为习惯,其错误的想法,在脑海中根深蒂固,难以洗刷,其错误的用劲,在筋骨肌肉之间,已长成胚胎,难以化掉,就会愈练愈离太极拳功夫愈远。如要想把太极拳练好,又须从头返工,那比初学拳还要困难。由于功夫的错误或者不踏实,对疗养疾病和健康身体的效果也要差些了。

太极拳需要说明的很多,今不过择其主要的说明一下。学者只要能按照太极拳老论中的道理默识揣摩,并有真正太极拳老师的指导,一定能学有所成。



捌

李雅轩先生谈太极拳的书信



给国家体委毛伯浩同志的复信

伯浩同志：

顷接来信，聆悉各节。但我对太极拳研究尚不够深刻，然既承下问，只得勉为复命。今将学习的过程分条写之如下：

（一）在初入手时，先学动作。然后将每手每式姿势重心方向弄正确，动作的形式弄适当。当动时不能不动，不能迟动；不当动时，不能妄动，不能多动。因为太极拳是一种武术体育，每手每式有每手每式的作用，不如此就养不出作用来。

（二）将周身各节练习柔软，使其动作配合均匀，上下内外相合。

（三）练习用意用气的功夫，每动要有神意的向往，呼吸的相随，使动作藉呼吸的力量以开合，呼吸又藉开合的动作以吐纳。如此则内外相应，相互为用，使身体与精神气分统统完整一气。使身心内外俱得着平均的锻炼。如此则气血的循环得着了帮助，而并未将气血循环的正常规律步骤打散弄乱。太极拳所以称为内功者在于此，所以异于外功拳及其他体育也在于此，所以对于一些病症的疗养有很好的效果者也在于此。假如教太极拳的人不是正宗传授，姿势练法完全弄不正确，空有太极拳名，收不到太极拳的效果。



(四)体会稳静安舒的功夫。未从出势先将身势立稳，重心放正，身心放松。身松则不留丝毫拘束之力，心松则思想杂念摒除。如此稍停，以俟身心稳静下来，而后出动。在出动时要仍保持其静，如此一手一式稳稳静静、舒舒适适的，势如长江大海，滔滔不绝，行云流水，绵绵不断的，将一趟太极拳演练出来。练完之后，感觉心神愉快，有一种说不出的舒服。此时口中已生满甜液。到此境界，有何病不愈（盖大脑神经能得到清醒的修养，气血循环得到适当的帮助）。如练时心慌意乱，没有一点稳静松软舒适的滋味，练后必面青气喘，口干舌燥，这是暴露他未受过真正太极拳老师的传授，则无论他自己说会四趟太极拳或五趟太极拳，那仍是等于零的。

(五)到此阶段。身体方面已有柔软的功效，筋骨方面已增长了力量，脑力方面也起了一种灵觉沉厚的气势。在这种情形下，身上生出来的作用，在术语来说谓之“劲”。有了这种劲，而后可以练习各种推手，以研究懂劲的功夫。

(六)懂劲，其说有二：一是指认识对方来力而言，二是运用己身之力量而言。前者是以我之视觉、听觉、理觉、触觉四者配合起来，以判断对方之来力的刚柔、迟速、浮沉、大小、长短、方向、面积、企图而言。后者是体会己身拳、掌、肘、腕、肩、腰、胯、膝、脚、头顶、脊背各部之配合以后神意心气之向往而言。

(七)研究单推手、双推手、参差推手、活步推手、行步推手、大撮推手、散手等等，久而久之，便可神而明之，一切之运用不难豁然贯通焉。

(八)贯通之后，随便一动，身手腰腿，神气意思，无不配合恰当。在推手时，无论对方如何来力，我均可以四两拨千斤之方法化之于无形，做到不丢不顶，随心所欲，使对方捕风捉影，东倒西歪，至无用武之地的地步。这就算是懂劲之后，而阶及（拳论术语，即登上阶梯通往之意）神明的水准了。至于“非用



力之久不能豁然贯通焉”之句。无非是说要想作到如此境界不是一朝一夕之功。而非用功很久不可得也。

以上练拳的过程,亦可说是练拳的经过阶段。今再将“着”与“劲”的分别解释如下:

1.“着”,是一种术语,拳术中一腿一脚,一掌一拳,皆可说是一着,亦可说是一法。着术动作纯熟之后,便可慢慢地练习各种推手,以求懂劲的功夫。懂劲之后,对于对方来力的意向企图一粘手,即可了解。所以,太极拳的功夫,以着术为入手的初步。其注意的是懂劲的功夫。

2.它的步骤先练“着”,着熟了再学推手,推手日久,才可能渐悟懂劲。懂劲之后,才可能愈练愈精,进而达到神而明之的境界,随便一动,无不恰到好处。

3.太极拳是一种武术体育,其内容不但有健康身体的好处,而且有技击的作用。今为了答复“由着熟而渐悟懂劲。而阶及神明,非用力之久不能豁然贯通焉”几句话,不能不涉及推手致用上去。这是我对太极拳老论中这几句话的一些体会。

是否适当,望便中来信指教为盼。

李椿年雅轩

一九五六年二月五日



附：中央体委民族形式体育负责人毛伯浩同志来信

雅轩同志：

你好！

近来我们在研究太极拳，但同志们都有一定经验，而我才开始学。有一个问题，希望你能帮助我弄通。“由着熟而渐悟懂劲而阶及神明，非用力之久不能豁然贯通焉”，这句话对我来说，从字义上可以粗知大端，但在太极拳的锻炼过程中能够达到这程度和水准，一般的是以什么样的现象可以作为达到的标帜，或者是通过些什么阶段才能够渐悟懂劲。我想你总知道得多些，希望暇时回信指教。

此致

敬礼！

毛伯浩

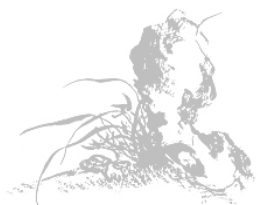
一九五六年二月四日

毛伯浩：为原中国武术协会副主席。



玖

推手与发劲



在未曾接触以前，先持以虚无的气势，然后轻轻地与对方沾手。沾手之后，不可自动，只是提高本身的清醒灵觉性足矣，以俟对方稍有动意，便以我的灵觉智慧，虚无的气势，以神走，以气化，跟之随之，以做到沾粘绵随，不丢不顶。在这种情形之下，彼之缺点必暴露，机会就会自然地送到手上来。如我稍用智巧，便可使其捕风捉影，东倒西歪，英雄无用武之地。盖我之身躯柔软百折若无骨，无论对方如何攻来，都可以逆来顺受，随屈就伸，化之于无形，然又可以撒去全身皆是手，使对方无法逃避。以上这些情形，全凭平时锻炼的好身手，能够有无微不至的轻妙跟随才行。

在沾上手之后，我以虚灵的手法跟之随之，在几跟几随之中，我之身势就早已吃进彼身。在此时我以神经一动，丹田气鼓，就会如触电样将其打出。盖虚则无所不容，灵则无所不觉，机会送上手来，神经气势就会自动地发出迅雷不及掩耳之劲来，将其打出。所以，在推手时，不必勉强找机会去打，在机会成熟时，它自会送上手来，万一没有机会送上手来时，那是对方的功力尚没有破绽可找，此时我也不必用劲去抵它或勉强去找它，只是时刻保持我手上的灵觉就可以了。若始终没有出现缺点，则是他的功夫与我相等或在我之上。我应当虚心向其学习，以增长学识。若勉强争胜，则对



功夫是无益的。

平时要不断地思悟如何避实击虚,才打得远,打得干脆,如何去劲能入里透内,达其脏腑,如何去劲如穿透纸人一般,如何去劲使其无法逃脱,无法抵抗,如何让对方如触电样惊吓跳出,使其惊心动魄,有如万丈悬崖失脚之感。又如何来之无形,去之不觉,打人于不知不觉之中。以上所说,是指对付坏人,若一般与同道研究,则不可用此重手,否则天理人情国法断不容也。

要轻则轻妙无比,使其未觉而身已进,手已到,要快则急若发机,使其无从逃避。其冷快绝伦,惊心动魄之情形可想而知。

在二人对打到紧张之际,其面色陡变,毛发抖抖,如烈马之发威,劲去有令人不可抵御之势,使其傻眉瞪眼,莫知所措。以上情形乃是以神经之动,丹田之劲也。如只是肌肉之伸屈,外表的动作,则无此味道也。

拳出不管用,则是无变化也。劲去不透内,则是未松净也。松要松得干净,变化才来得奇特。要松得如皮里包骨一样,才算真松。如半松不松的情形,出不来奇特之发劲。此理不可不知。

发劲的要领,一要估计时间,二要摸准部位,三要找好方向,四要沉着松净,五要心中一急,六要鼓丹田内劲,七要由腰脊而发,八要起于陡然往前一纵。以上八个要点,如能弄得整整齐齐,同时爆发,劲去就如火药爆发,炮弹射出一样,“啪”的一声打在对方身上,使其无法逃避,如触电一样跌出,否则就很难打远打脆。

凡遇对方来手,要以轻妙的手法去摸索之,跟随之,顺势而应之,不可稍有抵抗。如以力去顶抗或拨架,反而得不到机会,相反的到处感觉着不得力,也就发不出干脆的劲来。因为我之劲与对方之劲抵消,所以一切的动作均不能随心所欲。



发劲的动作,有往下沉打者,有往上掀打者,有往前直打者,有往后、往下采捌打者,有往两斜边采捌打者,有往下捌皮打者,有用长劲打者,有用冷沉之寸劲打者,等等。以上各种发劲的情形,要时常思想,时常练习,时常琢磨,进步才快。劲要去得冷快,去得稳脆,去得充实,去得陡然,才能使对方如触电跳出,否则无效。

蓄劲要趁着吸气,发劲要趁着呼气,使动作与呼吸相互为用,劲去得才充实,来得才便利,此需身势必须完全松开,方能办到,否则呼吸与动作配合失调,则无从谈发劲,故练太极拳身势须放松,这是很要紧的。

这去曾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,打得那样脆呢?”杨老师答曰:“我是松着劲打的云云。”有人问杨少侯先生曰:“您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,就才大得很咧。”以上两位老先生的答复,证明练太极拳的功夫,无论是打拳或者推手,都必须将身势松开才行,这是千真万确,定而不移之理。如不本此理练功,则无益也。

过去与杨澄甫老师推手,我有一种很特殊的感觉,今特记之如下,以供研究。我与杨老师推手时,只是一搭上了手,我便感觉没有办法,身上各部都不得劲了,杨师虽很松软的向我臂上一沾,不知怎的,便觉得各部都被其吸住了,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地往我身上一放,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,用柔劲也不行,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,但我不知怎的,就觉得提心吊胆,惊心动魄,有如遇万丈悬崖,将要失脚之感;又如笨汉下水,有气节填胸之感;自己似草扎人一样,有随



时被其打穿打透之感;有自己的性命自己不能保障之感。但杨老师确并未紧张,也并未用力,只是稳稳的一起一落,一虚一实的跟随而已,我就捕风捉影,东倒西歪,如立在水上,自己之动与不动操之于人,自己不能自主。以上这种情形究竟是怎么回事?直到现在我还不明白。如杨老师的高深功夫,我一生还未见第二个人有。我虽是跟随杨老师十余年,但限于天才聪明,我的成就只有杨师的十之二三。以后练功,对于杨老师这种情形,尚须细细地思悟,或可再有一些进步,否则太极拳的真意恐要失传了。

棚捋挤按,采捌肘靠,进退顾盼定十三势,须认真做到。沾粘绵随,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。内则心气,外则全体,内外上下,以致相随。

所谓沾者,非专指以手贴着跟随之谓,虽在尚未接触之际,以神气将对方笼罩,吸着跟随其伸缩而动,此谓之沾。在几跟几随之中,我之身手早已轻轻扶于彼身,彼之一切举动无不尽悉,便可取之矣。

所谓沾者有三:①当皮肤接触之后,听对方之伸缩而随之,此为感觉之沾也;②在未接触之前,以眼观察判断其距离伸缩而随之,此为视觉之沾也;③以耳听其声音,判断距离而随之伸缩,此为听觉之沾也。以上皆神气虚灵之作用,故太极拳首在养灵。

真太极拳之推手,是照棚捋挤按认真去做,讲不丢不顶,出手是虚灵的接触,是绵软的。若棚捋挤按四手不清,动作不虚灵,手掌挺硬,是外家之功夫。

出手刚硬无比,毫无绵软之气,动作三角八楞,毫无圆满之味,亦不以腰身转动,而以两臂两手自动,胡拨乱拉,非丢即顶,瞎碰乱撞,神气活现,说是太极拳推手,实是贻笑大方。然一般学者,却相信这些似是而非之太极功夫,因其花样好看,但对真的太极拳功夫反而不相信。



推手时,需用心、用意、用神、用气,不用僵力。其节短,其势险,势如强弩,急如发机,突如其来,令人无人抵抗。

发劲有三:①以虚妙之身势进身,对准其一部用松软之弹性劲发之,人如弹丸而出,此谓之长劲,可以将人打远。②以两臂松软如绳,以丹田之劲冷然向其弹去,此谓之断劲,可打皮面疼痛。③以丹田之气,周身之劲,心中一急,冷然鼓去。此劲起于陡然,令人一惊如触电,不知其所以来,又如炮弹之及身,早已打进,此为短劲,或曰冷劲。此劲可以入里透内,可以将其鼻涕眼泪打出。如发的充实,可以伤其内脏,使其口鼻喷血,顷刻致命,其冷快可想而知。

推手时,要有虚灵之气势,虽有手法,不以手法破敌。虽有着力,不以着力招架,要以神走以气化,使对方如捕风捉影,找不着实地,找不着去处,其破绽自出,我好取之矣。如见来手,即以手法着架,则一身之劲被其牵掣,动作不灵,学者不可不知也。

无论用拳用剑、用刀用枪,在比斗时意思总要先走在前头,我之一手之去,又有多手的准备,相机而发,早已料定对方之必然动作,故可稳操胜券矣。

以心打心,以气打气,以神打神,以气魄打气魄,以气势胜他人之气势。用掌时,要松软沉贯之以神气。用肩用肘,用胯用膝亦然。所谓沉者,松软自坠之谓,非用力下压之说也。非松软纯净内劲不出,如不知松软,反不如练硬功也。

太极拳发劲歌:

心里发狠身势松,丹田气鼓劲前冲。

突然全凭神经动,勇敢皆从胆中生。

惊心动魄来的冷,势如强弩透其胸。

陡然一震五脏烂,方是太极真功夫。

打人不入内,是松的功夫不够。尚未松净。还有拘滞之力牵制。动先被人知,是尚不软,有明力还未退净。比斗未久,便喘息不定,是缺乏练功。拳不管用,是身势手法呆板,无虚灵变



化。

吸气若吞江,呼气若长虹,发劲极松沉,打去如透纸人,因其心劲与神气已合而为一。劲去可以断其气。打透其胸,可以使其鼻涕眼泪流出,可以使鼻口喷血,其松沉冷快可想而知。但非遇险毒之人、有心害我者,不可妄发。

以手腕向其手腕往下冷然一沉采,可以使其身势前倾,并可使臂腕发麻。此谓沉采之打劲。此沉采之打劲,只手腕接触其皮肤时,得机便可使用,不必用手去抓去拿。此劲澄甫老师善用。又以两手或一手采其腕部,陡然往怀中一带,对方必感觉脖后大筋如触电样之麻痛,此谓之软采劲。

不讲沾粘之外功,推手不可与其同练,否则有损无益。如其强迫推手,意在显弄本领,我当以虚灵之手法与之敷衍,不可陪他瞎闹。如其不以规矩,对我乱拉、乱撞,我当以散手应付之。不然对功夫大有妨碍,不可不知。在推手散开之时,身如游龙,神似烈马,神经一动,劲透彼身。若只是粘粘连连、柔柔扭扭的动作,难敌高手。要变得快,打得快。神气以极,冷快无比,如火烧神经动,急雷响五中,神出鬼没,变化莫测,要有这种情形才行。

味不过五,其变不可尽尝。声不过七,其变不可尽听。色不过五,其变不可尽观。兵法不过十三篇,奇正之变,主客之分,其妙用无边。太极拳不过十三势,其变化亦莫能穷其用也。

善攻者,对方不知何处可守,盖出其不意,攻其不备,来之不知,去之不觉也。

善守者,对方不知何处可攻,盖身势完整,神气均匀,包罗万象,无隙可乘也。

进而使其不可御者,避其锐而攻其虚;退而使其莫能迫者,出其意料之外也。在攻时,陡然早到,攻其一点,坚不可比,故对方不能防。在退时,冷快绝伦,伊尚未察觉,故不能迫。要轻如百无所有,重似泰山立崩。发劲无形陡然到,化劲干净虚妙玄,微乎之至于无形,神乎之至于无踪,英雄所向无敌,概由



此而及也。

若将去不去,不去又去,迟迟疑疑,游移不定。乃技击之病。不去时,亦须刻刻留意,以防仓猝之变;要去时,则一发再发,发之不断,使其无变动之机势。

攻者则已去,再去,去之不已,紧上加紧,如守时则一化再化,化之不息,以上两者须在需时用之,刻刻留意,变不见变,化不见化,动于无形,来去难觉,方是高手。

进时神气意吃着,使其无变动之机会;退时转折虚无,令其找不着实地。丹田之气,用之得法,一发可以制胜,走化来得干净,令其捕风捉影,细思虚无走化之功,一切妙用全在其中,故无须多招多法也。如对方以招数来犯,遇招数多者,随其多而多变,遇力大者来犯,我随其力大而大用,此所谓舍己从人,逆来顺受,变化无穷也。

大胆进身,无不手到成功。支撑闭门,一定吃亏。放开心胆去做,逢凶化吉。拘谨胆小,定败无疑。

初学推手者,大都不敢完全松开,怕丢松之后,如对方攻来,无有保障,而不知完全松开之后,身上自然会起一种虚灵的气势和巧妙的作用。有此虚无的气势和巧妙的作用,定能应付一切也。自身虚灵以极,轻妙无比,着手处进也是进,退也是进。处处占着有利地步,对方之动作完全在我掌握之中,战胜对方是不成问题的。

推手及发劲歌:

意气跟随如心愿,精神吸着莫放宽。

若问应用如何办,沾连粘随奥妙玄。

走化虚实无着落,得机进取若占先。

不怕他是野蛮汉,要想用武难上难。

陡然一变敌丧胆,一手成功神气专。

练架子是基本之功夫,是沉气之功夫,脚下稳固之功夫。定步推手是沾粘绵随之功夫,及腰腿转变之功夫。活步、行步



推手、大摆推手是练身势活泼，脚步轻快，进退跟随之功夫。散手是练手、眼、身法、步功夫。比手是练心、胆、精、气、神功夫。

守以虚灵之气，走化巧妙，攻以奇特之动，冷快绝伦。功夫要脱俗，不要柔柔扭扭的动。如交手时胡拨乱拉，是功夫尚未成熟，不可与人较胜负，尚须按规矩细细地用功。如有外家的底子，明劲未退净者，均须细细研求方可。

以神走，以气化，劲去令人如触电之感，突然已到令人无从抵御，所谓来之不知，去之不觉，打人于不知不觉之中也。推手时，要轻轻的、软软的、虚虚的、灵灵的去寻，发劲才能打的充实，打的干脆，才能深深地透进彼身，若只凭柔柔扭扭的这些粗俗动作，是不行的。

按武术的规则来说，一不可专在劳动肌肉上下手，二不可专在弄些花样上注意，三不可专在力大劲硬上着想，须要细细地体会拳中的机智奥妙，才是主要的问题。怕的是身手练硬了，感应不灵，在推手时就要吃亏。过去曾有一位练形意拳的专家某某，就可以作为典型，他是专找力大劲硬的功夫的，出拳时如放炮一样“崩崩”作响。出脚时如山崩地裂一般，身上的肌肉起疙瘩。此人好胜，性子粗暴，动手就要拼命、恼脸，所以一般的人都不敢惹他。然而在民国初年时，马良在济南提倡武术，某某与一位山东回教弹腿专家杨洪修者当场比武。杨则手法轻快，某某则力大手迟。防卫不灵，走了几个回合，就连被杨洪修打了几个嘴巴子，因而失败，一怒回家，气病而死。以上证明专注意力大劲硬，必致感应不灵，此所以失败也。我本身的缺点，是对手时心软手善，变不下脸去，打不出手来，虽有十成功夫，临事也不过只拿得出三四成来；我的优点，是身势能够大松大软，大空大虚，如长江大海滔滔不绝之势，这种情形是太极拳最好的身势。我以后用功，也当向着我的优点方面发展，并本杨老师当年打拳推手的情形多思悟，多回忆。练这种大松大软、大空大虚的气势。是完全用神、用意、用气，使每手每势都要挂着拳意，使拳意送到手上、指上，以达到思想上的



目的地,不是无目的的多动、妄动也。

关于身体修养方面:①在平素行走坐卧之间,也要不断地思想杨老师在时打拳推手的一切情形。②无论在任何时间,也别忘了心神气意的舒适愉快,神清骨爽的精神。假如不心神愉快,神清骨爽,天天在精神萎缩、抽抽缩缩的日子中过生活,那非但在功夫上不能进步。即身体的健康方面也必大受影响。练功夫有了松软轻妙,虚无的气势。推手时才能随机应变。如没有这种松软虚无的气势,出手时就必致愣愣呵呵,顶顶撞撞,没有太极拳的味道了。

我对太极拳的练功,经过长年累月的思想,认为如果只是为了健康身体上的要求,那么无论如何动作。总不至于对身体有任何的坏处,但要想在太极拳方面取得些技击功能,必须有真的太极拳先生教导,自己有些聪明,不断练习和研究才行。假如择师不慎,走错了门路,把身体弄僵了,或弄零散了,那功夫下得愈大愈久,反而离太极拳的技击功能愈远,学者不可不慎。

总之,练真的太极拳功夫要有机缘。有福分,否则碰不见正宗的太极拳老师,或碰见了失之交臂,自己也不知道,或者自己不识真假好坏,遇着杂门左道的老师反以为是好,倾心学之。日子久了,错误愈深,虽遇正宗老师,也难纠正,本有练好拳的决心,反而练不成了,这真是一件令人痛心的事情。所以说练好拳,是一件很不容易的事。

人人都知道,要想在技击方面收效,是离不了快。但是快是要实际之快,而不是形势之快,表面之快也。

如动得冒失,动得慌张,形迹过大,神气外露,非早则迟,这是形势之快,表面之快。这种表面之快,形迹很大,效果很小。如动得恰当,意思走在前头,动心动意,动神动气,来得小巧,运用于无形,来得不早不迟,恰到好处,这就是实际之快。这种实际之快,虽看着很慢,则收效很大。

形势之快,全凭蛮力,动得冒失,动得慌张,动得形迹大,所以容易被人感觉,外面看着虽快,但收效不大。实际之快,其



动作是精细、恰当的,是在平素松软、虚灵、稳静上练拳,以养出来沉着的内劲,因其动之于无形,均不易被人察觉,故收效很大。

我时常对太极拳的用法不断地思想,我认为鱼鹰的捉鱼形势,与太极拳用劲的情形相似。它捉鱼的形势是刚柔并用,有伸有缩,有缠绕不休之劲,又有志在必胜之决心,故这种精神值得吾们研究。又突鹞之击兔的形势,也值得研究,它击兔的形势,不是以爪甲死力去抓,而是用翅膀上的冷弹脆劲去弹击,其进攻时的气势,是有去无回,有敌无我,故其劲极大。就是很坚硬的土块,也被打得粉碎,它这种奋不顾身的精神,很值得我们研究。

我对现时的这些太极拳老师们,心中常有一种估计,我认为:

某某的功夫,揉挫之劲是不错的,软打的手法也好,但他的虚灵顶劲没有,巧妙不够。

某某则功夫虽好,但在虚灵顶劲方面也不行,且胆气差。

郑曼青发劲的手法颇好,天才聪明也够,所以他与某某推手时,“啪”的一声,将其摔在墙上(在南京军校内,有张英振在场看见)。

1956年,在北京全国武术运动会上,有一练吴家拳的湖南运动员易在勤,其推手的功夫还好。他的身上很柔软,跟随得很巧妙,化劲很好。有些太极拳的老手,与之推手,还打不出他去;我与他推手时,虽是打出了他几次,但我感觉到他身上比那些练杂乱太极拳家们都好得多。今无怪吴家拳在武术中能独开一派也。

我近来又体会到一种化劲。这种化劲,我觉得比以前我以为很好的化劲还要来的巧妙,今特记录下来,以便记忆:未从出势,先将自己的肩、肘、胸、腰、腹、胯、腿、膝以及周身各部完全放得松松的,心里也放得静静的,使身心内外成为一个整体,全神普照通身,不要注意哪一处,好似太极宇宙之大,虚无



所为的样子。如此。则身上会起一种灵感,这种灵感就是由于身心泰然一体,无所为之中生出来的。有了这种灵感,在推手时,就可以无论对方如何来手,在其将到未到之际,我自己自然而然地就会预先知道。在这个时候,我的神经气意就会很自然地顺其来势,不先不后很巧妙地将其来力化之于无形。

假如我持身立势先有定见。专在某一部、某一手、某一式上注意,如对方来力反而不能很自然地将其来力化除,盖顾此则必失彼。挂一必漏万也。这种道理很微妙,以后要多多思悟,对功夫当大有补助。

以上所说是指对有高深研究的太极拳家的办法。如对一般的人,就不必小题大做,只是用如班侯所说,打由己劲的手法就行了。盖一般的功夫,没有深奥的化劲,没有深刻的听劲,没有好的柔软耳。我这种化劲、是由于平素练拳经常不断地做静心的功夫,不断思想老师当先打拳推手的情形。而后一点一点地悟会出来的。不过我体会得还不够精细,尚须不断地经常地用功才行。

太极拳的功夫,是要静静地悟、缓缓地练。推手的功夫,要听劲准确,发劲起于陡然,出其不意。

练功夫,走架势,细细审察自己身上各部的劲道,谓之知己的功夫。推手听对方之来劲大小、快慢、软硬、方向,这谓之知彼之功夫。有了知己知彼的功夫,推手时才可以取胜,所以说太极拳的功夫,不是一味练些蛮力气就可以了事。今将听劲的情形写之如下:

- (1)以眼神观察对方之情形,得到的认识,谓之视觉。
- (2)以耳官听闻对方之声音,得到的认识,谓之听觉。
- (3)以皮肤接触对方身体,神经的感应,得到的认识,谓之触觉。
- (4)以情理判断对方之情形,得到的认识,谓之理觉。

有以上四种觉察,以判断对方之情形,而定应付之策,则百不爽一。但这种听劲和知己知彼这种审察对方的功夫,是出于平素稳静缓慢练功中修养出来的。练拳时要松,要稳,要静,



就是这个道理。这种觉察,是出于脑力的清醒,神经的感应,因此太极拳的练法,首要身心放松,以养其脑力也。

以前杨澄甫老师发劲的情形,是以腰脊之力,丹田之气,周身整个之劲,是往下陡然一坐,往前陡然一鼓劲,又像是往前一纵,往前一弹,往前一吐的神气。所以,被打者如触电样而崩出,而不是只凭两手两臂肌肉之劲往前撮、往前杵之力量,否则力量虽大也必拖泥带水,打不干脆也。

发劲歌:

空肩软臂一身松,神气贯顶虚灵中。
全凭腹中丹田气,松沉之劲透其胸。
冷快绝伦神鬼怕,来在不知不觉中。
心胆精气豪横劲,入里透内太极功。

身法歌:

头顶身腰手眼步,每手每式有虚灵。
上下相随如一线,心神意气相配成。
要想发劲神经动,丹田气鼓透其胸。

推手圆转歌:

退圈容易进圈难,不离腰顶后与前。
所难中土不离位,进退功夫仔细研。
动静参半非固定,随其进退并比肩。
势如水磨摧急缓,风虎云龙像自全。
天盘地盘如一线,天长日久出自然。

太极拳的应用,大部分是以化人的来力,来力被化落空后,其身势的缺点必毕露。这便是自然送到我手上来的机会,我的神气一振,早已将其打出矣。所以说,对打时不必找机会去打,只是虚无着跟随便可,如找人去打,赶着人去打,那反而打不脆也。然化人之力全凭神经的灵觉,所以在平素练功时,



首要在修养神经,养其虚灵为主。或以为太极拳的练法既不用力,又动作很慢,在对打时恐没有什么用处,这种看法是无太极拳认识的疑惑。

太极拳在练功时,所以慢而又不用力者,是为了修养脑力,修养神气。以俟脑力清醒,神气充实,其感应必灵,发劲必快;道理找得精细,劲去可起于陡然,来得奇快;可以攻其不备,出其不意,以四两可以胜千斤之力也。这是技击最高深的道理。如神气不足,脑力不清,劲必先为人知,如此则力虽大也必无用处。盖从未见有精气神萎靡不振者,而能感应灵敏,发劲能快而有力。

在运用技术方面,大致离不了以下两种方式:一种是在对方之手将来未来之际,我先出手给他堵上,使其劲出不来;另一种是任他之手发来,我以虚妙的身势使之落空,同时找他的侧面或缺点制之、打之、发之,则无不中矣。但是以上这两种打法,全凭有好的腰腿身手,好的灵觉才行,否则是不管用的。

在对打时,只凭身手腰腿的功夫及感觉灵敏还是不够用的。其决定胜负的主要环节,是要有决斗之精神,豪横之心劲,必胜之志向为主宰方可。如果没有决斗的精神,必胜之志向,虽有天大的功夫,是不足以谈比手的。其次虚无的气势,莫测的变化,轻如百无所有,重似泰山立崩,金石俱碎的气势,以及冷、狠、脆、准的手段也很重要。

既有风虎云龙之气势,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。《孙子兵法》曰:“鸷鸟之急至于毁折者节也。”火烧神经动,急雷响五中,打丹田雄壮之劲,又沉又足,又冷又狠,机警万变。灵觉无比,毛发毕竖,抖擞不已,沾手如触电,打去还嫌慢,静如处女,动似火烧,其节短,其势险,势若强弩,急若发机,使其不能抵抗,也无从抵抗,否则不足以降伏野蛮汉也。



鹰捉兔之紧急,狼伤人之视隙,虎捕猫猎,龙行蛇钻,鹞眼鹞翅,狗闪鹰翻;有蛟龙出水势贯凌霄之势,有烈马发威,抖擞不已之神;要来得冷冷的、脆脆的、狠狠的、足足的、准准的;要有敌无我,有我无敌之决心;要变得下脸来,打得出手去,有哼哈有喜怒,真真假假,虚虚实实,所谓兵不厌诈也。

出手就变,变中有变,机智百出,神鬼难见。歌曰:火烧神经动,惊然起心中。龙行摆虎步,身腰现奇形。神气世无比,奥妙出无穷。举手不留情,当场见英雄,不打不成友,纸谈终无功。

禄禅之轻快,班侯之冷劲,健侯之神粘手,少侯之软打,澄甫师之丹田劲,某某之神妙,某某之转身,某某之取刀下银,以上前辈先生的功夫,已到最上乘的功夫,吾辈要时常思想才有进步。

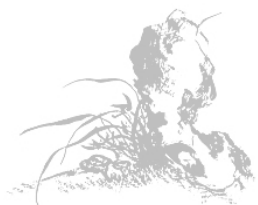
二人对打时,手足为第一道防线,膝肘为第二道防线,胸腰肩膀为第三道防线。要处处能化,处处能发,处处有自卫的能力,处处有巧妙的变化,处处发得出充实好劲来,否则不足谈比手也。

人以刚来,我以柔化;人以硬力,我以松软;人以速快,我以精细;人斗力,我斗智。练的是手眼身法步,心胆精气神。用时是神经之动,冷快绝伦。打的是丹田冷劲,惊心动魄。这才是太极真功夫。



拾

散手



散手的功夫,是在练拳推手身势成熟之后,方可练习。如身势尚未练习成熟即练散手,非但功夫不能进步,反而将身势练坏。假如身势已经锻炼成熟,尚未经散手的练习,那也会影响功夫的进步,要循序渐进方为合理。

散手的对练,是半真半假的对打,是练习手眼身法步法最好的方法。甲乙二人相距数步而立,在未接触之前,即须注意,先以心气往下一沉,眼神向对方一望,然后手势略举,不动容,不作色,如临深渊,如履薄冰,以虚妙的气势谨谨慎慎,小小心心渐渐而进,与对方接触,接触之后,全凭平时身手之功夫,天生之材干,充实之神气,与之周旋,是不讲着术,不拘方向,不定进退,随机应变而动的。

有轻妙的动作,有虚灵的气势,有冷弹的劲道,有喜怒的神气,人攻我则如捕风捉影,使其无用武之地。我攻人则冷快绝伦,令其无从抵抗。练时神清骨爽,心神愉快,身势轻妙,奥妙无穷,比斗于热闹之中,是无法用言语笔墨形容的。

有喜有怒,有哼有哈,有呼有吸,有吞吐含化,有转变莫测,静以察敌如无声无息,动以进取似鹰鹞之突起,神气贯注如鹰鹞之急进,志在必克,身势矫捷如怪蟒之钻腾,毛发毕竖如烈马之发威,忽隐忽现如浩渺之无边,所谓动若江河者也。有空虚走化之功,有冷快绝伦之动,斗在热闹之中,有风虎龙



云之势，非笔墨所能尽述也。

身法歌：

(一)

上盘神不顶，一身难轻灵，
中盘没有腰，攻守不得着，
下盘无身换，进退如拌蒜，
三盘成一体，龙虎像自全，
势如惊鸿起，江河动无边，
若有此功夫，方不愧真传。

(二)

龙行虎步风云动，脚下沉稳不倒翁，
出手轻妙有试探，虚实动作奥妙通，
发劲冷快陡然到，奇特变化无形中，
神气贯注捕兔鹑，吸住吃紧莫放松。

比手歌：

忽隐忽现，神气万变，气势沉着，马上就干，
惊手之出，吓尔魂胆，入里透内，莫此为先。

比手者，以较技艺之高下，练心胆精气神之功夫也。如不经此过程，虽有真传，虽有功夫，往往遇事反拿不出来，故此项过程，为拳术家不可少的。

在动手时，要有志在必克之精神，有我无敌之气势，冷快绝伦之变化，要变得下脸来，打得出手去，俗语云：“一胆二艺三下手，无此何必费功夫。”这正是这个道理。

要有极轻妙之身势，才能进退难觉；要有极虚无的步法，才能来去不知；要有极松沉之劲道，才能入里透内；要有极冷快之变化，才能降服野蛮凶狠之人也。



比手有五不可

一不可呆板,二不可手迟眼缓,
三不可心慈面软,四不可忠厚老实,
五不可精神涣散。

比手有七必须

一必须精神贯注,二必须眼神锐利,
三必须变化神奇,四必须出手冷快,
五必须动作神速,六必须心狠手辣,
七必须效关云长之神气,瞪眼时将人头削掉。

我以前用过的发劲

在1955年1月3日,在老玉纱街25号附1号,我与栗子宜练习推手时,我忽然找到一种劲道来,这种劲对子宜的这种身架的情形用之颇有效,特记录如下:

这种劲在初发时没有一定方向,无一定着意点,若无所为,只是以松松软软的身势向对方缓缓的透去就是,以俟对方来化时,我便顺其化劲的去向随之,在这种随动之中,一定会审出对方之根基重心点来,我便陡然出一个突击之劲向其重心点鼓之,其必跌无疑。

此种发劲,因为它去时如浑浑混混无一定的注意点,全凭临时因对方之化力而作决定,故我命名此劲为混沌劲。未知合理否,以后请高明审定之。

此混沌劲,在初去时,无注意点,为如所为,其作用全凭临机应变,一顷刻间的心气意念之一动,将对方打出。这是由无为之中生出来的灵机,感应出来的陡然之动作,所以能来得很突然,能使对方不觉,能打得响脆也。假如出手时先有一定的方向部位,注意点,那就是出手先有所为了,既有所为就是有一定的注意了。假如对方来的化劲,与我预先准备的注意点情形不合时,那就应付不灵了。如去早了,时机未到,已被人



知;如去迟了,时机已过,不发生效果。这是由于先有主见的关系,此理不可不知。

查此劲,我于1931年在杭州浙江省国术馆时,与杨开如的朋友华夷推手时,曾找到过这种劲。当时华夷的功夫很好,化劲很活,我比他的功夫稍高也有限。我以手法找住了他再发劲,总是打不干脆,在无可奈何之际,我忽然找出此劲来,连去了几个,屡试屡验。因为我这些年与人推手,因未遇过有好化劲者,所以二十余年未用过此劲了,几乎忘掉矣。今幸与栗子宜推手中又找了出来,心窃喜之。

按此劲澄甫老师善用,每与人推手打得很脆,当时我还体会不到,现在应当时时记住。

在杭州民权路大礼堂,我与周声供打手用的反掌打。以右手向其面部虚扬一下,他以右臂往上猛架时,其右肋已露出,我便以右手由上往下一翻,向其右肋间轻脆的一弹,他便两臂抱胸蹲地,说不出话来,以手示意要回宿舍。我扶他起来,送他到宿舍,修养了7天,连吃了几剂七厘散而愈。盖因我去之劲虽是不大,但正在他呼吸的时候,于不知不觉之中被弹了一下,打隔了气,并非是打伤他。

我与刘湘女推手时,用的右腕打,以右手向其胸部一去,他便以右手由上往下向我右手腕往下压力,我便借其压力一松,露出右腕来,便以腕向其胸部一鼓,他便如弹丸而出,碰门倒地。

我在杭州昆明路国术馆,与杨开如打手,他忽然乱其推手的规则,以双手向我腰部抱来,我当时心中一急,以双手向其胸部用寸劲一按,他便惊然倒地,后脑勺摔在地板上,“啪”的一声头晕了数分钟,才清醒过来。

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“啪”的一下,使其不及逃脱。此事张英振在场亲眼看见。

我在轮船上的房舱中,与吴某某推手之发劲,势如连珠炮响,蹦蹦不已,吴之后背亦如撞铁门者再。



我在成都西马棚街12号之堂屋中,与郑某某推手之挤劲,“嘣”的一声,将其打在隔板墙上,将板墙打裂宽缝数道。

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,其右肋已亮出,我便经其右侧往其右后闯两步去,提右脚向其右肋踢去,其劲竟透至其左侧,疼痛不已。

我在成都西马棚街,打郑某某之小按,稍一松劲,他便蹲在床上。

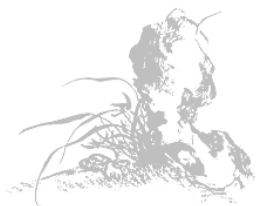
我在成都东胜街张英振先生家,与大力士王应亮动手,我以大腿膝胯部打的截劲,在其将用“大别子”上右脚时,我在其将来未到之际,以右腿出截劲向其右腿一鼓,王则滚出丈外,此事张英振先生在场亲眼看见。

我在成都槐树街请客吃饭时,有某某之朋友孟某者,素有通臂之功夫,言谈轻视太极拳,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,然他因惊叉气,疼痛多日始愈。

我在成都藩署街文炽昌寓,与朱某推手之化劲。按朱力大势猛,推手向来无对手,素有“坦克车”之称。在闲谈间,朱忽然而用十分猛的力量向我涌来,意图一下子将我推到墙上,以显示推手唯我独尊。但我知他之来力甚猛,不可以抵抗,遂用一种极其轻妙,蚊虫不落,寸草不沾的极其虚灵的走脱之化劲,他连来了三四个猛劲,我也连用了几个一化再化的干净利爽,统统给他化掉。他因连扑了好几个空,身体打了一个大转转,站立不稳,背部向着侧面立柜倒去,我怕损坏了人家的家俱,遂速以手将其拉回,然立柜已撞得“哗啦”一响。后来朱对我说,你近来的这种横劲很好,云云。他的意思是,以为他之所以撞侧面的立柜者,是我的横劲好,打着他。这种说法,是对我用的虚灵巧妙的化劲,他还未了解清楚。



杨澄甫老师推手发劲的情形



杨老师的发劲,打去松沉软弹,有透力,有将人胸部之骨架打垮打塌的可能,透内之力惊心动魄,有令人万分恐慌之感。如这种劲打来,无论对方有多大的力量,也是抵抗不了的。杨老师之拳的奥妙就在此。我当好好地用脑筋想想,否则空有太极拳专家之名也。

回忆杨老师练拳推手的情形

- 1.其两臂是如何的松软软的,沉甸甸的,重砣砣的情形。
- 2.其发劲是如何的轻轻地贴着了吃着了我,然后心中一鼓劲,就如拍皮球一样将人打出的。
- 3.其推手是如何的两手轻轻往我身上一放,我便感觉没有一点办法,动也不行,不动也不行,用大力不行,用小力也不行。

以上这种情形,要时常思悟思悟。

杨老师发劲时,是利用呼吸,然后用神、用意、用气将劲打出去。这种劲去,可使对方如触电样跳出。这种劲打出去,会使人吓一跳,而有惊心动魄之感。杨老师发劲时,其五官方面神态是非常的庄严,非常的愤怒,这是怎么一回事?别人为何学不来,其原因何在要想想。这是不是胸中及丹田中尚未找着沉着气意的关系。



杨老师打崔立志之时下捶，陡然一去，崔则感觉如同木塞子插进胁部去一样（在北方西京畿道杨老师公馆）。

打武汇川之按劲，一抖手，武则疼痛多日始愈（在上海募捐时，与汇川表演）。

打牛镜轩之挤劲，只见其眼神向其一看，右臂好像似未看见动，牛则一屁股蹲在桌子底下，不能出来（在上海杨老师公馆）。

打董英杰之挤劲，只见其身势往下一坐，眼神一看，臂如一抖，董则如断线风筝，一个跟斗翻出丈外倒地（于民国十七年，南京大戏院为赈灾表演）。

打董英杰之拗步掌，只见其身势一坐，掌指一动，人如触电样崩出（在广东省府大礼堂，报纸登其发劲的情形云：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……）

民国十四年，在北京行健会，与杨开儒推手之挤劲，只见其神经一振，人已隔桌子翻过，观者惊心动魄。

打杨开儒之掳劲，只见其神经一动，对方有顷刻之危险（在北京西京畿道街杨老师之公馆）。

打田绍先之挤劲，只见其轻轻两手往田臂上一放，田则动不行，不动也不行，不得已奋力挣扎之，只见杨老师以两臂轻轻松松地向他一送，眼神一看，田则一个大仰身往上翻出，“嘣”的一声，五体朝天的摔在床上（民国十八年，在浙江省国术馆教务长办公室）。

民国十八年，在南京常府街刘公馆，与董英杰推手之挤劲，只见其身势一坐，右臂一鼓一弹，董则如触电样掀出丈外。

民国十八年夏天，暑假期间，在杭州浙江省国术馆院中乘凉时谈掳劲，杨老师以右臂往我胃部一挨，我感觉心脏发烧不已。

在浙江打牛镜轩之挤劲，只是两臂一抖，人已掀翻丈外，



牛则摇头咋舌道：“哎呀！老师的功夫已如此境界了。”

杨老师之棚劲，只见其两手往杨开儒胸部只一捂，杨就往后收不往脚的退出数步。

杨老师打杨开儒之小按，只见其意思一动，杨则跑出丈外，简直未见什么动，这是个什么劲（在杭州开明路杨老师公馆内）。

在南京旅馆内，杨老师打董英杰用的倒撵猴之掌法，松沉一弹，人已弹出丈外。

常见杨老师之棚劲，只见其两掌往我身上略一抖，我便感到内部发烧。

还有好多动作，有神乎其神的味道，不及备述，此不过述其大概而已。

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

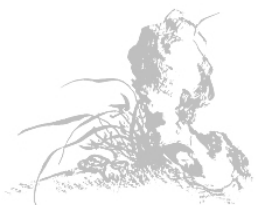
101

第一部分
李雅轩先生太极拳精论



拾贰

说太极拳名人发劲时脸部的表情



近代太极拳名家发劲的神态

1. 班侯发劲时是怒容。
2. 健侯发劲时是笑容可掬的乐相。
3. 少侯发劲时是诡诈的脸容。
4. 杨老师发劲时是像怒的样子。
5. 李香远发劲时是笑嘻嘻的样子。
6. 崔立志发劲时是愁相。
7. 我发劲时算是近于怒相。

太极拳发劲时,各有不同的表情,如喜、怒、哀、乐。这是有功夫、找着劲的表现,如无这些表现,是功夫还未上手。

说说各名人的发劲情形

1. 禄禅发劲,是虚无所有的打法,被打者挨上后,还不知是如何挨的打,算得上神妙至极。

2. 班侯发劲,如晴空之霹雷,“啪”的一声,已把人摔出丈外,很多人已被打坏了。

3. 健侯之发劲,是以轻妙之手法摸之,手法虽轻,可以使其跑不了,而后如放箭一样,将人射出,真可称为神沾圣手了。

4. 少侯之发劲,是松灵致极,冷快无比,他鬼鬼崇崇的令人不好琢磨,不好防备,人已被他打痛了。



5.杨老师之发劲,是冷打丹田劲,临发时心中若有所思,在劲去时,如关云长斩颜良诛文丑,瞪眼之际,其人头早已落地一样,人在不知不觉之中已出去。这是弹出去的,射出去的,真所谓发劲如放箭也。这种发劲,我感到比放箭还快,如触电一样崩出,真称得上是内家拳神勇也。

6.武汇川专打一点柔弹劲,不愧是杨家的弟子。他的学生名张玉者,发劲也还可以,发长劲的松弹力还不错。

7.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。

8.董英杰力大胆大,敢打敢上,这是他的长处。他善揉挫劲,可以将人揉得东倒西歪而后倒也。

9.李香远(宝玉)一辈子的苦功,身势的曲折柔软够,尤其是他的发劲比任何人都充实。其劲能入里透内,确实是一把好手。但是我认为在机变奥妙方面还不足,如此更可知太极拳之难也。很难出现一位完全的好手,实在不易,故一百多年来,只出了杨禄禅先生一人,其次班侯、健侯及澄甫老师也。

10.田兆麟的如断下来样的软打功夫也好。

11.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,所以对方虽其有备,亦被其打伤。

12.我本人是更不行,虽在机变虚无奥妙,冷打、丹田劲各方面都有点,因跟随澄甫先师十余年之久,我的长处是用机变难测手,打冷快闪电劲,不喜欢与人沾沾粘粘的鼓涌,但可惜早年未善用功,本身天资也不够,以至成就不深,诚可惜也。

(一九七五年十一月一日)



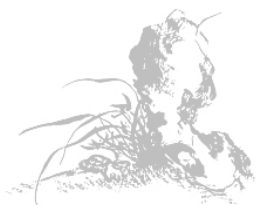
第二部分

李雅轩杨氏太极拳



杨氏太极拳盛行于世,已有百多年历史。自清朝道光、咸丰年间,杨禄禅学艺于河南陈家沟开始,传其子班侯、健侯、孙少侯、澄甫及门人多人,对弘扬中华武术,卓著功勋。

太极拳源流



太极一词,始见于《易经》系辞上传。“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦定吉凶,吉凶生大业。”这里的生,不是产生,而是演变的意思。亦即八卦由四象演变而来,四象由两仪演变而来,太极的变化流通,包含或阴或阳,呈现柔与刚两种不同的属性,八卦即四象,四象即两仪,两仪即太极。唐代孔颖达所著《周易正义》书中,解释太极为“天地未分之前,元气混而为一,即太初、太一也”。亦即是天地未分之前,混而为一的元气。它至大、至博,这一混沌不分的元气,或为阳刚,或为阴柔,千变万化,作用无穷。太极图呈圆形,内含阴和阳两个半弧形的类似鱼形的图案。以太极来命名拳术,象征着太极拳是圆转的,弧形的,而且说明它的拳法、拳理包罗天地的变化,博大精深,是一阴一阳、刚柔相济的高深拳术。

太极拳到底产生于何时?到底何人所创?武术界一直是众说纷纭,莫衷一是,争论不休。一种说法是,认为太极拳在六朝的韩拱月、程灵洗、程秘,唐代的许宣平、李道子,明代的殷利亨时,早有此项拳术。只是各自的叫法不一,或名三十七势,或名后天法,或名小九天(共十四势),或名十七势,虽然名称不同,而实质是一样的。

例如关于唐代道家许宣平的《太极功三十七势》的记载,见于宋远桥氏著的《宋氏家传太极功源流及支派考》载:许宣



平,唐代江南徽州府歙县人,隐城阳山,结檐南阳,辟谷,身長七尺六,髯长至脐,发长至足,行及奔马,每负薪卖于市口,独吟曰:“负薪朝出卖,沽酒日夕归,借问家何处,穿云入翠微。”李白访之不遇,题诗望仙桥而回。其所传太极功,是受业于欢子,名三世七,因共三十七式而名之,又名长拳。长拳者,因如长江大河,滔滔不绝,无间断也,总名三十七势。其各势名称,与太极拳十三势大致相同。其不同的名称,为弯弓射雁、簸箕式、雀起尾、弹指、太山外气推碾、桂树蹬足等数势,尚有四正、四隅、九宫步、七星八步、双鞭、双摆莲等六手在外,以之锻炼腰腿,舒展血脉。其锻炼之法为单式练习,一手练成,再练一手,而所练之手,亦不固定次序,惟在练者自择,自三十七次逐一用成,则自然贯串,能呵成一气,故又名长拳也。

民国以后出的书,以太极拳为宋末张三丰所创的说法最多,张三丰历史也是传说不一。据清代黄黎洲所撰《王征南墓志铭》载:“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得而乘之,有所谓内家者,以静制动,犯者应手即仆,故别少林为外家,盖起于宋之张三丰。”

“张三丰为武当丹士,徽宗召之,道梗不得进,夜梦玄帝授之拳法,厥明以单丁杀贼百余……”又据《张真人传》载:真人辽东懿州人,姓张,名全一,又名君实,字元元,号三丰,史称宋末时人,生有异质,龟形鹤骨,大耳圆目,身高七尺,修髯如戟,顶作一髻,常戴偃月冠,一笠一衲,寒暑御之,不饰边幅,人皆曰为张邈邈,所啖升斗辄尽,或辟谷数月自若,书过目不忘,游处无恒,或云一日千里。洪武初年,至蜀太和山,结庵玉虚宫,自行修炼。洪武二十七年,复入湖北武当山,与乡人论经典,娓娓不倦。一日在室读经,有鹤在庭,其鸣如争论,真人由窗视之,鹤在树,注目下睹,地上有一长蛇,蟠结仰顾,少顷,鹤鸣声上下,展翅相击,长蛇举首微闪,躲过鹤翅,鹤自下复上,俄时性躁,又飞下翅击,蛇亦蜿蜒,轻身闪过,仍着盘形。如是多次,真人出,鹤飞蛇走。真人由此悟以柔克刚之理,因按太极变化,而



成太极拳,动静消长,通于易理,故传之久远而功效愈著……

还有人认为,张三丰之后,传太极拳的有陕西的王宗,温州的陈州同,海盐的张松溪,四明的叶继美,山右的王宗岳,河北的蒋发,蒋发传河南怀庆府陈家沟陈氏。

近代人唐豪(字范生),民国时,曾于30年代亲到陈家沟考查,经其考证,提出太极拳乃是明末清初(公元1644年,甲申年前后),河南温县陈家沟陈氏九世祖陈王廷所创。

陈氏家谱在其九世祖王廷旁注:“又名奏廷,明末武庠生,清初文庠生,在山东名手,扫荡群匪千余人,陈氏拳手刀枪创始之人也。天生豪杰,有战大刀可考。”在他著的《拳经总歌》的一首词(长短句)中写到:“叹当年披坚执锐,扫荡群氛,每遇颠险。蒙恩赐,枉徒然;到而今,年老残喘,只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳,忙来时耕田,趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便……”陈王廷的拳法,取材于明代平倭大将戚继光(1529-1587)的拳经三十二势和当时其他拳法,并且结合了导引术,使动作跟呼吸协调,而戚继光的拳经三十二势,采自当时十六家著名拳法,包括宋太祖(公元927-976)长拳三十六势在内。因此,太极拳的创造,可以说是采撷了历代诸家拳法的精华的结晶。

现在我国流行的陈、杨、吴、武、孙五大流派的太极拳,溯源都出自河南陈家沟。陈家沟陈氏传至第十四世陈长兴(1771-1853)时,河北永年县杨禄禅(1799-1872)从陈长兴习太极拳得其秘传,后在原籍和北京王府教拳,因武技绝伦,被誉为“神拳杨无敌”,创杨派。传子班侯(1837-1892)、健侯(1839-1917),健侯传子少侯(1862-1930)、澄甫(1883-1936)。杨澄甫所传架舒展大方,曾在南京中央国术馆和杭州浙江省国术馆任教务长,著《太极拳体用全书》,名扬海内。

满族人吴全佑,从杨禄禅及其子班侯学太极拳,全佑传其子鉴泉(1870-1942)。吴鉴泉1928年在上海被上海精武体育会和国术馆聘为教授,1935年又设鉴泉太极拳社,传授拳架紧



凑,速度均匀,以柔化见长的吴式太极拳,创吴派。

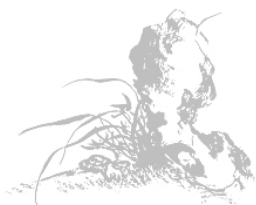
武禹襄(1812-1880),河北人,先学于杨禄禅,后又从学陈氏十五世陈青萍创武派,传拳给其甥李亦畲,李又传郝为真,为真传其子月如和孙少如,在上海传授步法紧凑,动作轻灵的武式太极拳。

孙禄堂(1860-1930),精形意、八卦,著有《形意拳学》、《拳意述真》,是形意八卦名家。后得武式郝为真之传,并结合形意、八卦,创孙式太极拳。著有《太极拳学》,又称开合太极,以特点近似武式,架高步活,开合鼓荡,另具风格。

综上所述,现在流行于世的太极拳五大流派,虽然风格各异,而于理则一,异曲同工,各有千秋。它们都是我国劳动人民智慧的结晶,是我国武术宝库中的五颗明珠。



太极拳的医疗保健功能



太极拳在我国历代人民的长期实践中不断地演进和发展,使它无论在技术上、理论上都形成了完整而系统的内容,成为具有宝贵医疗价值、轻松柔和的运动项目。这是我国古代人民在体育事业上的巨大贡献之一。

太极拳有高深的技击艺术,有宝贵的医疗保健作用。它是一种把我国源远流长的拳术、导引术、吐纳术三者结合,加以创新的治病强身、增强体质和延年益寿的体育运动。在太极拳精典论著中,就有“详推用意终何在,益寿延年不老春”的话。太极拳运动的特点,是举动轻灵,运作和缓,呼吸自然,用意不用力。是静中之动,虽动犹静,静所以养脑力,动所以活气血,内外兼顾,身心双修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合,从而达到调整人体阴阳,疏通经络,和畅气血,使人的生命得以旺盛,故可使弱者强,病者康。

现代医学研究表明,太极拳和一般的健身体操不同,除去全身各个肌肉群、关节需要活动外,还要配合均匀的深呼吸与横膈运动,而更重要的是需要精神的专注、心静、用意,这样就对中枢神经系统起了良好的影响,从而给其他系统与器官的活动和改善打下良好的基础。现将太极拳对各个主要系统的生理影响简述于后。



太极拳对神经系统的影响

神经系统,尤其是它的高级部分,是调节与支配所有系统和器官活动的枢纽。人类依靠神经系统的活动,以适应于外界环境并改造外界环境;人依靠神经系统的活动,使身体内各个系统与器官的机能活动按照需要统一起来。太极拳的练习,对中枢神经系统起着良好的作用,因为太极拳一开始,就要求体舒心静,排除杂念,注意力集中,用意不用力,这些都是对大脑活动的良好训练因素。此外,从动作上来讲,太极拳的动作,练习时要如行云流水,连绵不断,如长江大河,滔滔不绝,“其根在脚,发于腿,主宰于腰,行于手指,由脚而腿,而腰总须完整一气。”由眼而手部、腰部、足部,上下照顾毫不散乱,前后连贯,同时动作的某些部分比较复杂,必须有良好的平衡能力,因此需要大脑在紧张的活动下完成,也间接地对中枢神经系统起着训练作用。这样就提高了中枢神经系统的紧张度,从而活跃了其它系统与器官的机能活动,加强了大脑方面的调节作用。

太极拳是一种很有趣的活动,经常练习的人,都有这样一种感觉,就是练架子的时候,周身感觉舒适,练后精神焕发,心情愉快,这些都是练者高度的情绪性与兴趣浓厚的证明。情绪性的提高,在生理上有极重要的意义。国外一位医学专家说过:“提高了患者的情绪,就等于将病治好了一半。”以上说明,太极拳对中枢神经系统起了良好的作用。

太极拳对心血管系统及呼吸系统的影响

太极拳的动作,包括了各组肌肉、关节的活动,也包括了有节律的均匀的呼吸运动,特别是横膈的运动,因此它能加强血液及淋巴循环,减少体内的淤血现象,是一种用来消除体内



淤血的良好方法。

全身各部骨骼肌的周期性的收缩与舒张, 可以加强静脉的血液循环, 肌肉的活动保证了静脉血液回流, 及向右心室充盈的必要的静脉压力。呼吸运动同样也能加速静脉的回流。太极拳由于要求深长均匀的自然呼吸, 且要气沉丹田, 呼吸的效果增加, 也就更好地加速了血液与淋巴的循环, 加强了心肌的营养, 改善了心脏的营养过程, 为预防心脏各种疾病及动脉硬化建立了良好的条件。同时, 太极拳深长的腹式呼吸, 对提高肺的通气和换气功能, 增加肺活量都有良好的作用。

太极拳对消化系统的影响

太极拳由于对神经系统活动能力的改善, 就可以改善其他系统的机能活动。因此, 经常练太极拳, 可以预防和治疗某些因神经系统机能紊乱而产生的消化系统的疾病。此外, 由于太极拳的深长自然呼吸, 对胃肠道起着机械刺激作用, 也能改善消化道的血液循环。因此, 可以促进消化, 预防便秘, 对老年人是很重要的。

太极拳对新陈代谢方面的影响

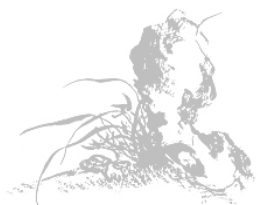
改善人体新陈代谢, 是太极拳重要的健康因素。老年人的很多疾病是与新陈代谢的降低分不开的。因此, 坚持打太极拳, 对降低血液胆固醇含量, 预防动脉硬化有良好的作用。

综上所述, 太极拳是一种适合生理的健身运动, 它对中枢神经系统起着良好的作用, 加强了血液循环, 减少体内淤血, 改善了消化作用与新陈代谢过程。几乎适应各种人体慢性疾病的康复, 对神经衰弱、神经痛、心脏病、肠胃病、肝病、肾病、腰肌劳损、风湿寒腿、关节炎等等, 都有良好的疗效。它是一种老少咸宜的养生、保健运动。



叁

杨氏太极拳名人武技轶事



杨氏太极拳盛行于世,已有百多年历史。自清朝道光、咸丰年间,杨禄禅学艺于河南陈家沟开始,传其子班侯、健侯、孙少侯、澄甫及门人多人,对弘扬中华武术,卓著功勋。杨氏父子,祖孙绳武,名人辈出,武技轶闻,广为流传,至今仍然脍炙人口,今特收集若干掌故,简介于后,以飨读者。

杨福魁,字禄禅,河北广平府永年县人,世居县之南关。以务农为生,空闲时为城内西大街杂粮摊帮工。有一日,一恶霸至街邻太和堂药铺寻衅生事,仗势欺负掌柜是外地人,强欲以低价买珍贵药材,以致发生争执动武,恶霸来势凶狠,只见掌柜略一举手,其人已跌至对街。禄禅目睹此景,甚为惊奇,心知掌柜必精武功,心中十分羡慕。他日,乘闲谈中探问掌柜所练是何种拳法,并表示愿意拜师求学。因禄禅年少时会习少林拳,自认为不能达到掌柜的武艺境界。掌柜开始推托,对自己所习拳法讳莫如深,不愿讲。后来感于禄禅求学的诚意,告诉他自己所习为绵拳,又称太极拳。他对禄禅说:“我的功夫不足为你老师,我的家乡河南陈家沟,习太极拳者甚众,而陈长兴的太极拳,是海内泰斗,陈平时立身中正,不倚不靠,气势伟岸,时人称为牌位先生。我介绍你前往,倘许名列门墙,成为他的徒弟,将来必有成就。”禄禅大喜!遂到陈家沟拜陈长兴为师。当时,从陈长兴习拳者,皆陈氏族人,异姓者只有禄禅和其



同乡李伯魁二人而已,所以,陈姓族人都歧视他们。当时禄禅年方壮年,朝夕苦练,寒暑无间,六年后回到永年县,以为有所成就了。永年县本来也是武术之乡,习武者颇多,乡中精拳技者开玩笑说:“老禄今天从远方办得好货(意谓从陈家沟学太极拳)回来了,我们要见识见识。”比武中,禄禅输了,乃发奋再到陈家沟。一天晚上,禄禅从睡梦中醒来,听见隔院有哼哈之声,遂起来越墙过去,见有几间很宽敞的房子,哼哈之声是从屋里发出的。于是就在破墙缝中偷视,见其师陈长兴正在教众徒弟太极拳的发放之术,口讲指授都是拳中的精义,大为惊奇,从此每夜都去偷看,然后与李伯魁互相结纳,悉心研究,功夫大进。

六年后,禄禅又回到永年县,时值新年,乡中人又想试其功夫,乘贺年相互作揖行礼的时候,突然攻击禄禅。但刚刚才一接触,其人已经仰面后跌,起来大笑说:“老禄今天果然办了好货回来了。”永年县有一个有名望的人家武氏,是有功名的人。因与陈家沟有亲戚关系,武艺造诣很深,听见禄禅从陈家沟又回来了,而且武功大进,于是相约一试,比武中二人功力悉敌,禄禅拿出全部本事,始终无法获胜。禄禅因此悟出虽然从师十余年,力求上进,但未能深入堂奥,得到太极的精髓,遂再度发奋三到陈家沟。旧时代的武师教徒,往往要保留一手,陈长兴也不例外。但是,所谓精诚所至,金石为开。陈长兴鉴于禄禅执礼之恭顺,求进之诚恳,习拳之刻苦勤奋,当然也不能无动于衷。有一天,陈长兴命禄禅与众师兄弟比手,杨禄禅战胜了所有的人,陈长兴惊叹禄禅为天才。于是集合陈氏的族人,向他们说:“禄禅师我逾十年,去而复至者三次,其专心致志,勤学苦练之精神毅力,迥非你们所能及,我之所有功夫,本想传给你们而你们不能得,不给禄禅而禄禅已经得到了。我老了,太极绝技之传,只有禄禅才能继承了。”遂尽其所有授其秘术。但是陈长兴犹恐怕禄禅立志不坚,常常以倨傲无理的态度对待他、考验他,或有意约禄禅来,来了闭目睡觉,坐着不理,



醒来粗暴地挥手叫他出去,经过几次这种事情,但是禄禅仍肃侍维谨,越久越恭敬,老师坐着睡着了,打着鼾声,禄禅用肩承其背,从来没有倦容,没有怨言,正是这种尊师重道的品德,才能尽得其师秘传。如此又过了两年多,陈长兴对禄禅说:“你可以回去了,你现在的武艺,已经可以无敌于当世。”禄禅拜别老师回家后,把太极拳传授给家乡的人,从学者甚众。当时称杨拳为化拳或绵拳,以其动作绵软而又能化解对方来力。禄禅后来到了北京,果然获“神拳杨无敌”之称号,倾动一时,享誉武林。

当时,京师有一富豪张家,延请武术教师教其儿子。清代晚期的风气,富豪人家多喜欢结交官场,又必定叫子弟习举子业,走作官的路,或练武艺,以期抬高身价,光耀门楣。禄禅被同乡武氏推荐给张家,主人见禄禅体格不魁梧,文质彬彬类文士,心中很轻视他,但看在武氏推荐的分上,只好勉强为禄禅洗尘。同时也把原来请的三位武师请来作陪。这三位都是虎背熊腰,赳赳昂昂的彪形大汉,尤其轻视禄禅。席间主人敬酒问道:“敢问杨武师长于那家拳法?”禄禅答:“太极拳”。主人又问:“太极拳不知亦能击人否?”禄禅性格朴厚耿直,见其有怠慢轻视之意,正色道:“太极掌惟有铁石人不击,凡是血肉之躯,无不可当!”主人因请与三位教师一较身手。禄禅欣然答应。然后一同来到庭前院中。张家所请的三位教师,皆是京中有名的武师,当时都跃跃欲试,禄禅先向他们说:“既然是比武,请不要给我留情,用尽你们的全力攻我要害,死伤都不怪你们,是我甘愿的。”一大汉首起直扑,势若饿虎,疾如鹰隼,禄禅俟其至而举手挥之,其人遽跌出数丈,头破血流;其余二人一齐上前,略一接触,立即败北。主人大惊,愧汗不胜,马上重开盛宴,改容请罪,态度一下来了一个一百八十度大转弯。但是,禄禅见其前倨后恭之丑态,很鄙视张的为人,席终后,坚辞不就而去。

杨禄禅在张家比武消息传出,名声大振,一时高手争欲与



之较技,但是无能胜者。清代王公贝勒,从学者甚众,不久禄禅被聘为旗营武术教师。曾经身负一杆小花枪和一小包裹,遍游华北诸省,凡所到之处,听见有武艺高者,一定拜访切磋。因为武艺高强,武德高尚,所向无敌。果然如师之言,被誉为“神拳杨无敌”。

禄禅在广平时,尝与人斗于城上,其人非禄禅敌手,直退到城墙边缘,足立不稳,身随势后仰,看看就要堕落,在此千钧一发之际,禄禅忽于二三丈外一跃而前,攀握其足,使其人幸免于难。

禄禅在北京时,和八卦掌名家董海川友善。董海川武技精绝,身手矫健。曾经一起在德胜门散步,有鸟低飞而至,海川一跃,随手逮之,然后交给禄禅,禄禅伸掌接着,鸟在掌上只见振翅而不能起飞,于此可见禄禅内家拳掌上听劲之功夫。禄禅善用大枪杆,物之轻者,只要禄禅用杆一沾靠就能吸起,救火时辄以杆头拨墙垣,火势不致蔓延,而且能在马上不用弓弦,仅以手指投箭,百无一失,此亦绝技也。

有一天下雨,禄禅坐在堂上,见其女手端铜盆,从外面进来,将走到阶沿,帘子尚未揭起,忽然因路滑其女将跌,禄禅一跃而出,一手揭帘,一手扶住女臂,女儿才未能滑倒,而盆中之水竟没有涓滴外溢,其功力之神异,由小见大,可见一斑。

禄禅由于名声太重,嫉妒他的人虽不敢和他当面较量,却常常想暗中偷袭,羞辱他。有一天,禄禅在永年县南关五里许之南桥河上垂钓,有外家名拳师二人,适从杨之背后过,以为有机可乘,拟从杨后推其背,把他推入河中,损其美名,乃悄悄蹑足靠近,同时向背后猛袭,禄禅眼梢特长,微有觉意,心知有人暗算,突然含胸拔背,以太极拳中“高探马”式之法,背一隆,首一叩,二人同时被掷入河中,禄禅指着他们说:“今日便宜你们,否则要在地上,将再加一手。”二人闻言,吓得连连求饶,仓皇泅水而逃。

禄禅一生勤学不辍,虽年七十,尚练功不息。一日天雨,道



路泥泞，禄禅至一朋友家，主人见其所穿鞋子粉底尚洁白如新，一点污泥雨渍都没有。此是禄禅用上乘踏雪无痕之功夫，盖太极拳讲究轻灵，练到高深神明阶段，能把全身提起，腾空而行，其子班侯也有此功夫。

禄禅身体一直健旺，没有疾病。有一天，忽然函召弟子门人，定于某日齐集其家，说要外出一游，有话吩咐，至期到齐后，见门外并未套车，没有远行的迹象，大家都感奇怪，禄禅坐在堂屋正中，弟子拜见毕，各人给他装了一袋旱烟，侍立左右，禄禅把每人都叫到跟前，勉励数句，并传授太极拳大意。过了一会儿，忽然掸掸袖子，端坐而逝。禄禅生于嘉庆四年(1799年)，卒于同治十一年(1872年)。有三子，长子曰锜，早亡，次子曰钰(班侯)，三子曰鉴(健侯)，都能继承父业，享名当世。

杨钰，字班侯，人皆呼为二先生，生于道光十七年(1837年)，自幼随父禄禅习太极拳术，终日孜孜苦练，不间寒暑，但是禄禅课督严厉，不使少息，经常受体罚，几乎想逃跑。继承了乃父衣钵，武功卓绝。班侯性情刚躁，好打不平，善用散手，数折强梁，年尚未满二十，已经是名满京华。尤其是拳击雄县刘武师和北京西市牌楼比武较技两件轶事，至今人们尚津津乐道。当时，有一王公贵胄仰慕班侯大名，特接班侯住在府中，礼聘为师，酬以重金。对于班侯执礼甚恭，时有雄县一姓刘武师，武艺高强，手上有数百斤力气，精通岳氏散手，门徒千人，名闻京师，刘武师见班侯受如此礼遇，心中看不起太极拳，很不服气，心生嫉妒，便约班侯于北京东城某处比武，想要折辱班侯。消息传出，京城轰动，观者如堵，二人到场，刘武师即出手擒拿其手腕，欲将班侯掷出，只见班侯神气一振，顺势用太极拳中搬拦捶之法以截劲抖击之，刘则如弹丸跌出数丈开外，班侯性急手狠，出手见红，刘跌出后口吐鲜血，内伤甚重，手中尚抓住扯下班侯的半截袖子，狼狈而去，从此不敢小视太极拳。事后，班侯说：“此人功夫很大，当其被擒之时，手腕如被狗咬，所以还击才如此之狠，也是不得已而为之。心中总感歉然。”



班侯善散手,出神入化,发无不中,挡者披靡,所向无敌。时北京有一人号称万斤力者,自言曾打七省擂台,未逢敌手,尤其擅长硬功,能够以双手搓石成粉。在北京四门贴上帖子,扬言必败杨家父子,态度十分猖狂。班侯闻言甚怒,相约于某日在北京西四牌楼比武,至期观者数千人,班侯骑一白马,缓缓而来,万斤力者早在那里等候,只见其身材魁梧,虎背熊腰,一望而知力大无穷,班侯身材瘦削,长袍马褂,文质彬彬,貌不惊人。对方一立势,发声如雷,气势如虎,咄咄逼人,观者皆为班侯捏了一把汗。此处原有一块巨碑,高一丈六尺(约5.28米),宽四尺(约1.3米),厚二尺(约0.6米)许。班侯立身站于石碑前,万斤力先发招,一记黑虎掏心向班侯当胸一拳,班侯微微侧身一闪,万斤力力大势猛,一拳击中石碑,巨碑碎为数块。观者骇然心惊,以为班侯有性命之忧。万斤力一击不中,复向前进身,直取班侯面门,班侯一声大喝,举双手向上一分,万斤力已仰面跌出数丈开外,摔得头破血流,半天爬不起来,班侯微微冷笑,在观众的一片喝彩声中策马而去。

班侯善轻功。永年县南襄圈关帝庙有一名武修和尚,精于武术,和班侯友善,很想见识班侯的真功夫。有一次,特别送柬请班侯作客,及期,武修听见庙门有叩门声,急出房开门,开后却不见客,等他再回到屋里时,班侯已坐在他屋里了,也不知班侯是怎样进来的。酒席散了,时辰已晚,城门早闭。永年县冀南名城,墙高三丈六尺,而班侯竟能越墙而过,视若无物,其轻功造诣已入化境。

班侯有一爱女,年已十七八岁,聪慧异常,班侯爱若掌上明珠,不幸急病而亡。时班侯有事他往,等闻讯驰回,女已盖棺入殓,班侯悲痛欲绝,双手往桌上一拍,复往上一提,整个桌子离地一尺多高,好像被吸起来一样,而整个身体忽腾起七八尺高,如悬在空际,旁观者惊得目瞪口呆,舌翘而不能下,这是班侯痛极踊跃,于不知不觉之中流露出太极的沾粘劲绝技和轻功飞腾之术。



班侯晚年,虽以精拳术名闻当世,但深藏不露,谦抑和平,无知者以为无能之辈。有一次,一南方人来访,班侯已年过六旬。见面寒暄之后,南人极致钦慕之意。说道:“闻老先生太极拳沾粘之功,神妙异常,与人接触之后,如胶似漆不能脱离,可否使鄙人见识一番?望老先生不吝赐教!”班侯逊谢道:“太极功夫,我承先人所教,仅仅粗知此中门径,何曾有此高深造诣,实在是不能满足阁下要求。”但是南人再三请求,班侯推辞不过,只好说道:“看此情况,想阁下必精于此道,我老了,如何敢和您相争抗,这样吧,阁下提出一个比试办法,看我能否勉强追随吧!”南人说:“我们在院中均匀地排列数十块砖,摆成太极图式,每砖相距二尺(约0.66米)余,我在前,老先生在后,请用右手搭我背上,我们二人在砖上作磨旋行,足不许落地,手不许离背。足落地,手离背为输,老先生以为如何?”班侯说:“作磨旋行,我头脑容易发昏,我老了恐怕不行,但阁下既然提出了这个方法,我勉强试试。”说罢,二人即在院中如法布置好后,南人先上,踩在砖上缓步徐行,班侯敛气凝神,以右手搭于南人之背,亦步亦趋,绕行数圈之后,南人身轻如燕,加快速度,渐走渐快,迅如飞轮,班侯亦运起轻功飞腾之术,追风逐电而行,不离分寸,右手始终不离南人之背,南人大急,忽然飞身一跃,纵上屋顶,回首一顾院中,不见班侯踪迹,正自骇异,忽听班侯在背后用手摸着 he 背部说道:“阁下恶作剧,简直把老朽累坏了。我们还是下去休息一会儿吧!”南人惊叹之余,甚为拜服。从此二人订交,成为挚友。

班侯善使大枪,大枪长约一丈余,又粗又重,为一般枪杆之三倍,但班侯运用自如,杆头所至,则举重若轻。一次,有一傻少年缠住班侯表演大枪,两手拖住枪杆不放松,班侯被缠不过,略一发劲,傻少年腾空而起,被班侯大枪抛上屋顶,傻少年吓得大呼求饶,班侯说:“不要紧,你只管往下跳吧!”傻少年往下一跳,班侯枪杆向上一接,轻轻将少年托住放于地上,不伤一根毫毛,观者捧腹大笑,叹为观止。



一日,里中失火,延及芦堆。盖永年县绿水绕城,盛产芦苇,秋冬收割,束成巨捆,每捆重约四五百斤(200~250公斤),堆积如山,芦苇乃是引火之物,救火之人一时无法迅速搬开,班侯赶来,喝叫众人闪开,只见他手持大枪,以枪挑之,芦包随手抛入水中,瞬息火灭,避免了一场大火灾。

一次班侯骑马外出,遇一狗行于道侧,班侯将枪杆搭于狗背上,马快狗也快,马慢狗也慢,此是班侯运用太极沾粘劲于枪杆,将狗粘住,使狗不由自主地随着马跑的速度跑,始终不能脱离。一次,一苍蝇飞贴于玻璃窗上,班侯以枪点之,苍蝇死而玻璃不碎,其枪法竟如此准确神妙。班侯卒于光绪十六年(1892年),遗子名兆鹏。

杨鉴,字健侯,号镜湖,人呼为三先生,晚年时人呼为老先生,生于道光二十二年(1839年)。幼时即从父练功,当时之刻苦情形,一般人皆不能忍受,健侯亦曾欲寻短见,幸被发现,未成悲剧。武功精绝,其拳刚柔并济,实臻化境,刀、剑、枪杆无一不精,性格温和,不轻易与人较量。从游者尤众,一经指点,多有成就。当时他派中有善用刀剑者,与健侯交手,健侯仅以拂尘挫敌,每每一搭手,其人则处于背势,多被擒拿,使人不能近其身。又善用枪杆,任何劲力均可发于杆头,他人枪杆遇之,无不连人带杆同时跌出。当时,西安有名王大力者,号红店客,两手能举五百斤,一日能行三百里,善用大刀,爱好大枪,在陕西名气很大,授徒五百余,闻健侯名,特赴京中见健侯,欲与较技,说:“太极拳则闻名久矣,太极枪尚未见识过,也有如此神异否?”健侯不得已,只好颌笑允之。二人取枪来到院中,王大力举枪直刺其胸,健侯侧身掇之,王扣枪欲按乃落空,王抽枪回来,健侯乘其回势用太极枪中扔枪法掷之,王连人带枪仰面跌出六七步外,王起来后说:“今天才真正了解了先生的神技啊!”乃尽弃以前所学,拜健侯为师。

健侯周身皆能发人,而发劲辄在一笑一哈之间,而且善于发弹,发无不中,三四弹在手中,往往能同时射击三四只飞鸟。



尤其神异的是,能止燕雀于掌中,不能飞去。这是因为鸟类在将飞之前,两足必先下沉,沉后得势,方可耸身上飞。健侯能听其两爪下沉之劲,随之往下松化,则燕雀无力可借,所以不能上飞,由此可知健侯太极听劲与化劲之灵敏奇妙,绝非他人能够望其项背。有一次在北京某戏院看戏,台上武生失手将单刀飞出,健侯挥手返其刀,毫无稍偏,满座惊奇。健侯为清朝神武营教练,时年已七十余岁。一天从外归来,有莽汉持棍出其不意,从后面偷袭,健侯忽转身以手接棍略为一送,莽汉已跌出丈(约3.3米)余。健侯于民国六年(1917年),无病而逝。在临终前数小时,得一梦兆,即知将死,呼家人及门徒至前,一一叮嘱,届时沐浴更衣,含笑而终。健侯有三子,长子兆熊,次子兆元(早亡),三子兆清。

杨兆熊,字梦祥,晚字少侯,后人呼为大先生,生于同治元年(1882年)。七岁即习太极拳术,性格刚勇急躁,有乃伯父遗风,喜发人,擅用散手,动作快而沉,拳架小而刚,处处求紧凑。平生爱打抱不平,一次行于北京宣武门外,见两大汉欺侮一弱者,少侯勃然大怒,迅速上前分开两大汉,掷出丈外。其教人好出手先攻,学者害怕,多不敢接受,故从学者甚少。少侯对于太极拳中借劲、冷劲、截劲、凌空劲确有很深功夫,惜不愿多传,故知之者很少。他卒于民国十九年(1930年)。有子一人,名振声。

杨兆清,字澄甫,后人呼为三先生,即是近代尊之为杨式太极拳宗师也,生于光绪九年(1883年)。性格温和,幼年受教于乃父健侯,终岁苦练,钻研益勤,继以聪明才智,精神毅力,发扬光大,遂成一代宗师。

杨兆清在武汉时,武汉武术界有邀他与比剑者,乃相约以竹剑代宝剑,以免伤人,对方举剑直刺,杨兆清以竹剑击其腕部,对方腕伤剑脱,自愧不如。又有人善于点穴,欲乘杨兆清不备而点之,但终不能如愿。杨兆清先生魁梧奇伟,而温良敦厚,亦如父风。其拳外软如绵而内坚如铁,引人发人,均臻上乘。其



拳架舒展大方,气势雄伟,流传至今,习杨氏者多为兆清所传大架。其技精深,誉满南北。兆清门墙桃李遍布天下,名徒辈出,佼佼者如陈微明、武汇川、李雅轩、董英杰、牛春明、崔毅士、郑曼清等等,皆海内知名。杨兆清卒于民国二十四年(1935年)。有四子,长子振铭,次子振基,三子振铎,四子振国,皆能传家学。

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

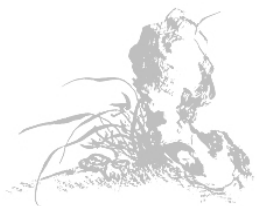
121

第二部分
李雅轩杨氏太极拳



肆

杨氏太极拳 在四川的传播者——李雅轩



李雅轩是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意高足，追随杨师十余年，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。

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。李师家乡武风盛行，从小即受尚武精神的影响，性格酷好武术，每遇逢庙会，不计道路远近，总是不辞辛苦地赶去观看武术，回来后就爱不释手，有时连饭都忘记吃。家乡当时有位练少林拳的武师陈殿福，很有名气，李师父亲见李师好武，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，伤心泪下。其师安慰他说：“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，李师生性疾恶如仇，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,李师武技已闻于乡里。

筵前比武,粗识太极

1914年,李师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;李师年方二十,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?”傅海田说:“太极拳。”李师想起师傅临别之言,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?为何师傅说它厉害。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,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!”李师佩服已极,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,李师从学数月,颇服其太极理论高深,便正式提出拜傅海田为师。傅海田对李师说:“你天分极高,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,我现在介绍你到我老师那里去重新学习,成全你的志向,你将来也就不可限量。”李闻言大喜,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,李师以毕生精力致力于太极拳技艺的研究,终于成为一代太极拳名师。

得列杨氏门墙,潜心苦练

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,为使不致有起伏,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、两腿酸麻,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。师兄弟们都称:“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,其吃苦耐劳、好学钻研的精神,你们也不及他。”

寻师南下,投考南京中央国术馆

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,适逢南京中央国术馆招考教授班学员,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3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。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的是张之江的学生,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,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,伊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。”

太极散手,惊心动魄

1929年,澄甫公在杭州任浙江国术馆教务长,雅轩师前往襄助。馆中少林拳师周声洪,手掌能开砖碎石,素有铁臂膊之称,与雅轩师闭门切磋,雅轩师右手虚扬,周某举臂急架,亮出肋部,李师立即乘势翻掌向其肋部发放寸劲,周某双臂抱胸蹲伏于地,不能出声;’雅轩师搀扶他回宿舍服七厘散养伤。事后



周某赞曰：“杨门太极散手，神出鬼没，使人惊心动魄。”从此周某对李师非常敬重。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，同年阴历十一月间，日寇飞机轰炸南京。李师离开南京，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，从此李师定居四川。自李师入川以后，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涌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，见许多人涌进船舱，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，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，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,在成都北校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,相当于将级军官职位)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。但李师生性耿直,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,李师在军校教学时,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,摔得他鼻青脸肿,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表演大会,他的精湛太极艺术,被当时天津报纸誉为“气魄雄伟,舒展大方”,获得大会优秀奖,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,当时很多在京的太极拳名家与他推手时,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,王上前一把抓住李师,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讨拳理。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话:“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,李师照常数十年如一日的练功,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长了,我当时只觉得好像一个五百斤重的气球,把我抛出,扔那么远,我不感觉疼,老师的功夫,我们简直望尘莫及了。”

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，他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多岁的人都赶不上他。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，蚊虫则黏在黄泥里，可见其准确性之高。

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，首先注重品德，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委、市委、党校义务授拳，从学者有省委、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，市委宣传部部长白紫池，市委秘书长金力声，成都市副市长齐鲁豫等，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，李师给他买来绒衣、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，坐在床沿上仍教我们推手。直到他逝世的前一个月，李师还问我有什么地方不懂？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，整个四川，太极拳运动开展得如此广泛，是与李师数十年的心血培育了众多的太极拳人才分不开的。

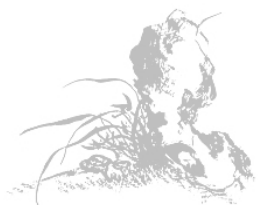
今天，先师所传的技艺已经走出四川，走出国门，李雅轩流派作为弘扬我国太极拳事业的重要力量，已经享誉海内外，先师英灵有知，定当含笑九泉矣。李师一生为太极拳事业作出的贡献，人民是不会忘记的。

（原载于《武林》杂志1986年第三期）



伍

杨氏太极拳练法要领



(一)杨氏太极拳的基本规则

掌握和领会太极拳练习要领,是练好太极拳,提高太极拳技能的关键。太极拳的练法要领,其基本规则可概括为十六点。

1.立身中正

练习太极拳首先要讲究立身中正。所谓中正,就是要使身躯不可前倾后仰,要保持尾闾和脊椎成一直线,始终处于中正状态。拳经上所谓“尾闾中正”,尾闾中正能稳定下盘重心,重心如不稳,运用中则易被人借力失势,要做到立身中正,在内则必须精神内固,神不外驰,稳静心性;在外则必须顶头拔背,松腰塌胯,如此则自然能保持立身中正的姿态。

2.安舒松静

太极拳是练神、练意、练虚灵的拳。练拳时,始终保持精神安然舒适,体态轻松自然,松要松得彻底,要松透,松得毫无拘滞之力,松得百无所有。从预备式开始到整套拳的终了,在全部演练的过程中,思想上都要摒除杂念,静如止水,精神集中,专心致一,澄心静虑。所谓“一静无有不静”,静可以保持其大脑神经的清醒灵敏,培养人的智慧聪明。拳经中所谓“一羽不



能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人”的神明高深境界，正是在稳静安舒的练拳中悟出而得到的灵感感应。

练太极拳还要求练时全身放松，但要松而不懈，并须贯以神气率领。放松要先松心，后松身，从头颈脊背、肩、腰、胯、膝、手、肘、腕、脚各部关节都须完全松开，松透，毫无拘滞之力，要大松大软。拳经所谓“一松百松，柔若百折若无骨”，百骸舒泰，气血畅通，神清骨爽，久之则内劲增长，最后将能生出极柔软化为极坚刚的松沉柔弹之内力，达到太极拳技击上的上乘境界。

3. 虚灵顶劲

练太极拳要求虚灵顶劲，神贯于顶。所谓虚灵顶劲，即是头容正直，头顶的百会穴要向上轻轻顶起，好像一根绳索将头顶提悬似的，又好像头上顶着一碗水，不使它洒下来，此全是神意领着，下腭微收，颈部放松，舌舔上腭，时时保持灵醒轻妙的感觉，有头顶青天，足踏黄泉的气概。但此全是意，不可用力向上顶劲，用力向上顶劲必然拘滞僵硬，失去灵感。练拳时，只要时时保持虚灵顶劲的感觉，自然精神能提得起，气血自然流通。

4. 气沉丹田

练太极拳强调虚灵顶劲，气沉丹田。丹田在脐下三寸处。练拳时，用意识引导呼吸，将气用意沉下丹田。练习太极拳功夫有素的人，多是采用腹式呼吸。初学者切不可着意追求气沉丹田的效果，决不能故意去憋气，以鼓荡腹部，须知气沉丹田，是练太极拳全身松开后的自然结果。只要全身松开，安舒松静，先松其心，后松其身，心身俱松，气则自然下沉注入丹田，学者切记之。

5. 松肩垂肘

松肩垂肘又叫沉肩坠肘。松肩者，肩部放松，向下沉塌，又



叫塌肩。两肩忌耸起,耸起则意气上浮,妨碍内气的运行和气血的流畅。垂肘者,即是肘部有松坠下沉之意,故练太极拳时,两臂决不可挺直,臂部微屈,保持弧形,肘部松坠,感觉两臂有一种内在的沉劲,绵软沉重。这种沉劲外柔内刚,如棉裹铁,练好之后,入里透内,威力无穷。

6. 含胸拔背

练太极拳强调要含胸拔背。所谓含胸者,即是胸部向内涵虚,舒松自然,使气能沉于丹田。胸部不可外挺,外挺则气易阻滞,妨碍呼吸的畅通;但又不可故意内缩,故意内缩易成驼背,驼背则胸腔缩小,使横膈肌不能下降,妨碍呼吸和血液回流心脏,影响拳势动作和健康。含胸在太极拳技击中亦很重要,常运用于防守中含化对方来手之不可缺少的身法。

拔背者,即是背部舒展,并向上拔伸,常须顶头方能拔背。拳经云“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬”。头顶悬则背自拔,拳势则气魄雄壮,且拔背能使气贴背而敛入骨,推手技击中,则能力由脊发,发人至远。

7. 内外相合

练习太极拳要求上下相随,内外相合。所谓内者,行气用意。所谓外者,姿式动作的虚实变化。二者形神一体,不可分离,每一个动作姿式,都须与内在的神意紧密配合,意欲收则动作屈蓄,意欲放则动作伸展,并再配以呼吸的鼓荡,使动作随着呼吸的鼓荡以开合,使呼吸顺着动作的开合而吐纳,如此则内外合一,内劲日生。

8. 上下相随

练太极拳时,每一个动作都要求做到上下相随,协调完整。拳经所谓“一动无有不动,一静无有不静”。每一个动作都要以腰为轴,率动全身,决不可局部自动,或先手动,后脚动。运动时须根于脚,发于腿,主宰于腰而行于手指,由足而腿而



腰总须完整一气,腰脊领动,手足随动,眼神随之,上下连贯,浑然一体。

9.用意不用力

练太极拳时,要轻松自然,用意不用力,以养虚灵之气势,神明之感应。因此,以意行拳,注重意识在太极拳中至为重要。每一个动作的运行,都须贯以意识的指导。拳经所谓“意气君来骨肉臣”,即是以意为主,不尚拙力。练太极拳全身松开、松透、大松大软,毫不用力,四肢百骸柔若无骨,节节贯穿,以意率领,意之所至,气即至焉,力由意生,出劲自然,不求拙劲,日久方能生出真正内劲,极柔极刚,无坚不摧。

10.迈步如猫行

太极拳的步法,轻灵,稳健。要求提步松沉,落步平稳。要像猫行虎步一样,轻起轻落,不出声响。因此,步法的锻炼非常重要。如一脚提起向前迈步时,要先以腿胯放松,脚跟轻轻触地,然后踏实,松腰塌胯,重心逐渐前移,迈出之腿,后腿松软,后脚慢慢提起向前轻轻迈出。所谓如临深渊,如履薄冰,上身保持中正,不可忽高忽低,使有大的起伏。如此练步日久,自会增长腿步松弹之劲,使其迈步有如猫行之轻灵稳健。

11.运劲如抽丝

练太极拳很讲究掌味。因此,整套太极拳演练起来要沉厚庄重,动作要求沉着而不僵滞,轻灵而不飘浮,运动起来有如抽丝那样细致,那样平稳、均匀。要做到这一点,非全身放松,两臂沉坠,以意领动,细细体察不可。运劲如抽丝一样细腻,迈步又如猫行一样轻灵,如此则自然拳味醇厚,韵味无穷。

12.相连不断

太极拳整套动作,演练起来连绵不断,如行云流水,抽丝挂线,如长江大河,滔滔不绝,以心行气,以气运身,劲断意不断,意断神可接,往复须有折叠,进退须有转换,周而复始,相



连不断,自然气血周流,内气充盈。

13.呼吸任自然

练太极拳要求呼吸深长、细匀,纯任自然,不必去故意以呼吸配合动作。雅轩先师曾说:“太极拳呼吸之道,主要是气沉丹田,鼓荡丹田内息,以与连绵不断之动作相应。因内息之鼓荡不停,亦自能抽动外面呼吸之气往来不辍,且深长细匀,如胶似漆。但我们并不去注意它,须让它自然出入,出则势开而放,入则势合而收,且身势开放收合到极点,或转换时,更往往与呼吸首尾相应。详言之,如身势由合而开,气即随之由吸转呼,当开到极点时,则为一呼之尾,亦可能为一吸之首,当身势由开而合时,气即随之由呼转吸;当合到极点时,则为一吸之尾,亦可能为一呼之首。但有些姿势,亦可能有开反气息吸入,合反气息呼出,又还有一开之中,可能不止一呼,须加一吸(即一开势呼起吸止),或须再加一呼(即一开势之中,两头呼中间吸)。一合之中,可能不止一吸,须加一呼,或须再加一吸。总而言之,动作不断,呼吸亦不断,动与息应,息与动连,如是而已。若必固定某一动作配合吸,某一动作配合呼,则必机械呆板,恐非太极拳行气之道也。”又说:“我不主张配合呼吸,而是主张自然呼吸,练拳自然了,呼吸会去配合上。切记配合上了,一定会很自然。若专在配合上注意,反而配合不好,且往往练出病来。太极拳是气功,不错,但讲的是顺气、养气、自然之气,不是讲的努气、憋气、滞气、不自然之气。如一碗水,泼在地上,它自然会往低处流去,不要有主张的想水要往哪里流。太极拳是气功,更是自然之功。如有主张地叫水往哪里流,那就成了大不自然了……”议论非常精辟,太极拳这种与动作自然配合的呼吸方法,是非常合乎生理要求的。这种自然呼吸而达到的气沉丹田的效果,能使太极拳的动作更加轻灵沉稳,松柔自然。

14.心性沉着

练太极拳时,不仅要体松心静,呼吸自然,更须心性沉着,



不可心浮气躁,面部要挂拳意,要有庄严端肃的气概,稳稳静静,沉沉着着地将一套太极拳形容出来。练后感觉神清气爽,满口津液,舒适泰然。假如杂念丛生,心意烦乱,则不能练出稳静的功夫来。

15. 举动轻灵

练太极拳时,要求用意不用力,神贯于顶,气沉丹田,上有虚灵之气势,中有抽丝之运动,下有猫行之平稳,中正不倚,松柔圆活,自然举动轻灵,虚实分明。

16. 运行和缓

太极拳以静制动,虽动犹静,以练神、练意、练虚灵为主旨。故整套太极拳共计115式,须在稳静安舒,轻柔和缓中徐徐而行,速度以慢为好,慢到呼吸深长,气沉丹田。练时速度均匀,不快不慢,一手一势,仔细推求,务求正确。学者本着以上要领默识揣摩,细心领悟,再加之真正太极拳老师言传身教,庶可得其太极拳真谛。

(二) 杨氏太极拳对身体各部位的基本要求

● 关于手法的基本要求

太极拳的手法,在太极拳演练中至关重要。它不仅涉及到动作的规范、姿势的正确,而且对太极拳的技击运用将起很大的作用。

太极拳的手型分拳、掌、勾三种。手法有棚、捋、挤、按、采、捩、肘靠八法,以及掌推(单掌、双掌)、拳打(搬拦捶、肘底捶、栽捶、指裆捶等)、勾挂(单鞭前之勾手)等。拳须松握五指卷屈,拇指压于食指、中指第二指节上。练时要用意不用力,掌是舒松自然之掌形,五指自然分开,微屈不可僵直,掌心微含,虎口成弧形,亦不可五指并拢或过于弯屈,勾手须屈腕,五指撮拢,手指和腕关节要自然放松。各种手法的变幻,都须保持弧形,不可直来直去。两臂松沉,不可硬挺,肘部须有沉意,并须与身法、眼法、步



法协调一致。两臂之开,须以腰脊之力推送,心意亦为之开,两臂之合,心意随之含蓄,亦须以腰脊之带领,松肩垂肘,含胸拔背,周身则完整一气矣。

● 关于眼法、身法的基本要求

1. 眼法

眼法在练太极拳中非常重要,直接关系到拳式的神韵、气度。在演练太极拳过程中,要求精神内固,神意含蓄,势动神随,神态自然,精神贯注,思想集中,并须与手法、步法、身法协调配合,完整一气。

2. 身法

(1) 头部:始终保持虚领顶劲、顶头悬、神贯于顶,即是在意识的支配下,头部保持正直姿态,保持灵敏的感应。头部的百会穴虚虚地向上领起,下腭微收,舌舐上颚,好像头上顶着一碗水一样,不使其洒出;又好像一根绳索将头部向上提悬,不可偏歪或摇摆。

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

(3) 肩部:肩部始终要松沉下塌,不可耸起,耸起则妨碍气血的流通,意气则上浮。肩部也不可后张和前扣,又称沉肩。

(4) 肘部:肘部要沉坠下垂,自然弯屈,不可僵直或抬肘,又称垂肘。

(5) 胸部:胸部要舒松自然,使气沉丹田,不可外挺,宜以意涵虚,但又不是故意内缩,内缩则易成驼背,又称含胸。

(6) 背部:背部宜舒展,并向上拔伸,不可驼背,又称拔背。

(7) 腰部:腰部要自然松垂,不可后弓或前挺,动作要以腰为轴,率动全身。拳经谓“命意源头在腰隙”,“刻刻留心在腰间”,说明腰在太极拳中的主宰地位。



(8)脊部:脊部要保持正直,不可左歪右斜,前挺后弓,发力多从腰脊而出,所谓力由脊发是也。

(9)臀、胯部:臀部要注意收敛,不可向后突起,或摇摆,胯部要注意下塌,要松、缩、正,不可歪扭和左右突出。

身法总的要求是,转动松活,舒展大方,端正自然,尾闾中正,不偏不倚,不可僵滞漂浮,动作以腰为轴,领率全身上下四肢,所谓“一动无有不动”。

● 关于步型、步法的基本要求

太极拳中的步型、步法,是完成动作套路的重要组成部分。步型是指步法中的几个基本姿势,步法是指步型经过移动转换而成的姿势。步型是下肢固定的姿势,而步法是腿部变化的动作。练习太极拳,如果步型和步法杂乱无章,没有一定之规,练时就会出现上身歪斜别扭,不能保持身体的平衡,所以步法又是平衡和支撑全身的根基。太极拳要求迈步如猫行,运

劲如抽丝。步法不正确,则不能做到这一点。因此,练太极拳之初,首先弄清楚步型、步法的区别,使之正确,为太极拳的提高奠定坚实的基础。

1. 太极拳的步型

(1)弓步:前脚全掌着地,屈膝半蹲,大腿接近水平,膝关节不能弓过脚尖,另一腿伸直,忌硬挺,脚尖向里扣斜向前方,全脚着地,后脚跟踩实,忌掀起。如图1、图



图1 右弓步





2。

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

(3)半马步：前腿稍屈，脚尖微向内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，脚横向外，体重略偏于后腿，两腿距离同马步。如图4、图5。

(4)虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，全脚掌落地，体重落于后腿，前腿微屈，脚面绷起脚尖虚点地面，或脚跟点地。如图6、图7。



图2 左弓步



图3 马步



图4 右半马步



图5 左半马步



图6 右虚步

(5)独立步:一腿在身前屈膝提起,脚背绷直脚尖朝下,另一腿伸直站立,全脚落地。如图8。



图7 左虚步



图8 独立步





图9 仆步

(6)仆步: 一腿屈膝全蹲, 大腿和小腿靠紧, 臀部接近小腿, 全脚着地, 膝与脚尖稍向外展, 另一腿伸直平铺接近地面, 脚尖内扣, 全脚着地。如图9。

(7)丁步: 两腿半蹲并拢, 一脚全脚着地支撑, 另一脚停在支撑脚内侧, 脚尖点地。如图10。

(8)并步: 两腿伸直并拢, 全脚着地, 不可起踵。如图11。



图10 丁步

2. 太极拳的步法

- (1)上步: 后脚前进一步, 或前脚前移半步。
- (2)退步: 前脚后退一步。
- (3)撤步: 前脚或后脚后退半步。
- (4)跟步: 后脚向前跟进半步。
- (5)侧行步: 两脚平行连续侧向移动。





图 11 并步

(6)盖步:一脚经支撑脚前横落。

(7)插步:一脚经支撑脚后横落。

(8)摆步:上步落地时脚尖外摆,与后脚成八字。

(9)扣步:上步落地时脚尖内扣,与后脚成八字。

(10)碾脚:脚跟为轴,脚尖外展或内扣,或以脚前掌作轴,脚跟外展。

以上各种步法,均要求迈步如猫行,轻灵平稳,转换进退,虚实分明。前进时,脚跟先落地;后退时,前脚掌先

着地。不可重滞突然,重心移动要平稳、均匀、清楚,两脚距离和跨度(横向距离)要适当,太大则影响灵活,太小又不能练出功力,脚掌和脚跟碾转要合度,膝部要松活自然,不可僵硬。

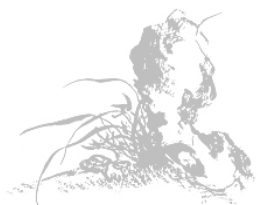
3.腿 法

太极套路中包括分脚、蹬脚、踢脚和摆莲脚四种腿法,在散手技击中常用。练习要求各种腿支撑稳定,膝关节不可僵直硬挺,上体保持中正,不可前俯后仰,左右歪斜。



陆

杨氏太极拳动作名称



- | | |
|------------|------------|
| 1. 预备式 | 15. 进步搬拦捶 |
| 2. 起势 | 16. 如封似闭 |
| 3. 棚手上势 | 17. 十字手 |
| 4. 揽雀尾 | 18. 豹虎归山 |
| 5. 单鞭掌 | 19. 斜揽雀尾 |
| 6. 提手上势 | 20. 斜单鞭掌 |
| 7. 白鹤亮翅 | 21. 肘底捶 |
| 8. 右搂膝拗步掌 | 22. 右倒撵猴 |
| 9. 手挥琵琶式 | 23. 左倒撵猴 |
| 10. 右搂膝拗步掌 | 24. 右倒撵猴 |
| 11. 左搂膝拗步掌 | 25. 斜飞势 |
| 12. 右搂膝拗步掌 | 26. 提手上势 |
| 13. 手挥琵琶式 | 27. 白鹤亮翅 |
| 14. 右搂膝拗步掌 | 28. 右搂膝拗步掌 |



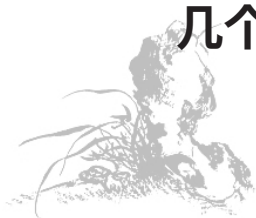
- | | |
|-----------|----------|
| 29.海底针 | 51.右打虎式 |
| 30.扇通臂 | 52.回身右蹬脚 |
| 31.翻身撇身捶 | 53.双峰贯耳 |
| 32.卸步搬拦捶 | 54.披身左踢脚 |
| 33.上势 | 55.转身右蹬脚 |
| 34.揽雀尾 | 56.落步搬拦捶 |
| 35.单鞭掌 | 57.如封似闭 |
| 36.右云手 | 58.十字手 |
| 37.左云手 | 59.豹虎归山 |
| 38.右云手 | 60.斜揽雀尾 |
| 39.单鞭掌 | 61.斜单鞭掌 |
| 40.高探马 | 62.右野马分鬃 |
| 41.右分脚 | 63.左野马分鬃 |
| 42.左分脚 | 64.右野马分鬃 |
| 43.转身左蹬脚 | 65.搦手上势 |
| 44.右搂膝拗步掌 | 66.揽雀尾 |
| 45.左搂膝拗步掌 | 67.单鞭掌 |
| 46.搂膝栽捶 | 68.右玉女穿梭 |
| 47.翻身撇身捶 | 69.左玉女穿梭 |
| 48.卸步搬拦捶 | 70.右玉女穿梭 |
| 49.右蹬脚 | 71.左玉女穿梭 |
| 50.左打虎式 | 72.搦手上势 |



- | | |
|-----------|-------------|
| 73.揽雀尾 | 95.单鞭掌 |
| 74.单鞭掌 | 96.右云手 |
| 75.右云手 | 97.左云手 |
| 76.左云手 | 98.右云手 |
| 77.右云手 | 99.单鞭掌 |
| 78.单鞭掌 | 100.高探马 |
| 79.抽身下势 | 101.白蛇吐信 |
| 80.右金鸡独立 | 102.转身右蹬脚 |
| 81.左金鸡独立 | 103.左右搂膝指裆捶 |
| 82.右倒撵猴 | 104.上势 |
| 83.左倒撵猴 | 105.揽雀尾 |
| 84.右倒撵猴 | 106.单鞭掌 |
| 85.斜飞势 | 107.抽身下势 |
| 86.提手上势 | 108.上步七星捶 |
| 87.白鹤亮翅 | 109.退步跨虎 |
| 88.右搂膝拗步掌 | 110.转身摆莲脚 |
| 89.海底针 | 111.弯弓射虎式 |
| 90.扇通臂 | 112.卸步搬拦捶 |
| 91.翻身撇身掌 | 113.如封似闭 |
| 92.卸步搬拦捶 | 114.十字手 |
| 93.上势 | 115.收势(合太极) |
| 94.揽雀尾 | |



关于杨氏太极拳中的 几个动作名称注释



本书中所列杨氏太极拳动作名称，有几式与流行的杨氏《太极拳体用全书》有异，今特别提出加以详细说明，以释学者之疑。

太极拳中所有动作的名称，皆有它的取义。动作的命名，绝非随意凭空编造，它的产生乃是根据动作的形式及其作用的所在，也就是非象形即象意，例如太极拳中“白鹤亮翅”的动作，即是象形，“进步搬拦捶”的动作，即是象意。拳式的每一个动作之所以要给它取名字，其目的无非是使学者能根据象形象意的原则，便于领会，易于记忆，利于掌握。假如拳式动作的命名不是根据象形象意的原则，学者将无法领会拳式的要义，无所适从，也就失掉了拳式命名的意义。

在《太极拳体用全书》中，有“抱虎归山”、“转身白蛇吐信”、“高探马带穿掌”、“搂膝拗步”、“十字腿”五式。本书中关于“抱虎归山”的抱字，用的是虎豹的豹字，改为“豹虎归山”。雅轩师认为此是字误，认为原书在论及此式的动作和作用时亦欠妥当。原书云：“设敌人向我右侧、后身迫近击来，未遑辨其用手或用脚时，急转腰分开两手，踏出右步，屈膝坐实，左腿伸直，右手随腰向右方敌人腰间搂去，复抱回，左手亦急随之往前按，故右手先用复腕搂去，旋用仰掌收回，如作抱虎状。倘敌人手脚甚快，未能为我抱住，仅为我搂开或按出，则彼复换



左手出来,我即用掇势掇回,如揽雀尾三势掇、挤、按。”这段话把此式的动作和作用说得含混不清。从此式的动作上看,本无抱之形态,既然说敌人在我右后击来,尚未遑辨其用手用脚,如何便能去搂住敌人腰部,形势上说亦不可能。书中谈到作用时,既说搂,又说抱,又说抱不着。又说左手按,又说掇。究竟此式意在何处,使人读后莫明其妙。雅轩师说此式动作分明是右掌由胸前,左手平面部,扭项回头向右后方扑去,如虎豹归山之形势。其作用是说:如对方在我右后向我上部来犯时,我便由左往右后转身,以两手向其右臂或胸部找其右侧面打截劲,连撑带扑冲去,势如豹虎躐山之状,此式与形意拳中虎扑式略同,不过太极拳在练时徐徐缓慢,并不躐跳,只形容其意思而已,所以,此式用虎豹的“豹”字为妥,如用怀抱之“抱”字即不通。太极拳尚巧妙,不尚拙力,即或将其抱住,是否要与其角力?再如文中所述:“我即用掇势掇回,如同揽雀尾三势、掇、挤、按”云云。说明这几个动作分明是接豹虎归山式后面的揽雀尾式,是与豹虎归山式在动作和作用上完全不相同的另一拳式,因其演练方向是斜向,故在本书中以“斜揽雀尾”命之,不能将这两个动作混为一谈。本书名称中在斜揽雀尾后以斜单鞭式接肘底捶,《太极拳体用全书》中无斜单鞭式,只云如“单鞭掌转身”,雅轩师亦认为是疏漏。对此问题,我曾求教于吴声远老师兄,当时他已经88岁,他是1929年在杭州浙江省国术馆从李雅轩老师学太极拳。当时杨澄甫先生亦健在,并任杭州浙江省国术馆教务长,雅轩师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“斜单鞭掌”再接肘底捶,不是雅轩师后来添置的。

另外,关于“转身白蛇吐信”式,《太极拳体用全书》云:“此式略与翻身撒身捶同,惟第二式变掌用法,唯在手掌加沉劲耳。”此式既与“翻身撒身捶”在动作形式上、作用上相同,唯一的区别是“翻身撒身捶”用的是拳,此式将拳变为掌。雅轩师所



传拳架,将此式改命为“翻身撒身掌”。他说,拳式命名非象形,即象意,此式如名“白蛇吐信”,那么在象形上应有如蛇吐舌之形,象意上应有如蛇吐信之意,但是此式既无白蛇吐信之形,又无白蛇吐信之意,动作和用法上都没有突出一个“吐”字,而将此式叫白蛇吐信不甚恰当,那么太极拳式中哪一式才是白蛇吐信呢?《太极拳体用全书》中有一式叫“高探马穿掌”,穿掌这一动作从形式和用法上都突出一个“吐”字,穿掌才叫“白蛇吐信”式,因为从象形象意上讲,此式动作是,左掌在右腕之上穿出,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,所以此式在本书中更名白蛇吐信,但《太极拳体用全书》中却将此式叫高探马穿掌,不知是何缘故。从动作分解上讲,“高探马”应为一式,穿掌为另一式,因为整套太极拳动作中共计有两个高探马,穿掌并非是“高探马”式中所应包含的内容,不能混在一起,“高探马穿掌”这种提法本身就带语病。

关于“搂膝拗步”式,此式从动作上讲,是左(右)脚迈步时,左(右)手经膝前搂出,右(左)手经耳根部向前平胸打出,此式名称只突出了搂膝而忽略了攻击性的打掌。雅轩在传拳时,将此式改为左(右)搂膝拗步掌,增添一字,动作的含意就非常清楚了。

关于“十字腿”,雅轩师认为此式与右蹬脚的动作和形式完全一样,此腿法并无十字之形,故更名为右蹬脚。另外,《太极拳体用全书》中双拳贯耳后,是接着左蹬脚的动作。雅轩师曾说:“我学拳时此处是踢脚,不是蹬脚,不知何又弄错也!”故更正为披身左踢脚。

关于左右打虎势的练法,先师传拳时,左打虎前是倒叉步后接打虎势。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,而且如左打虎时右手握拳下置于腰部时是拳眼向上、拳心朝里的,握拳没有抓握下按的意思。现在加入倒叉步,右拳置于腹下的练法是他根据杨澄甫太老师

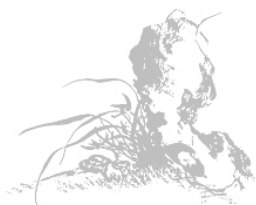


讲此式的用法后改的,他说他曾问杨太老师打虎该怎么打,杨太老师说:“老虎凶猛力大,它向你猛扑上来时,你得先撤步闪身躲过扑势,并顺势以右手抓握老虎的后颈头皮向下撑按之,使老虎的前爪腿部完全伸直扑地,老虎才无法用力撑起来,此时才好举左拳下击之。”老师说,杨太老师去世后,他抗战中来到四川传播太极拳就根据他老师讲的用法将此式改进成现在这种练法,不是他凭空随便改动的。

关于搂膝指裆捶的练法,先师在传播此式的练法时说,原来的练法是指裆时右拳拳眼朝上,以拳面向前下伸出击对方裆部,先师说,指裆捶者当击其对方裆下辜丸要害部也,但辜丸在阴茎下面垂着,若伸拳下击则不易命中辜丸,所以他在练此式时改为右拳以拳背向前弹击,则命中百无一爽。



关于杨氏太极拳图解中的一些说明



1 本书所指的东、南、西、北各方位，乃是按地理位置，学者练习时，可不受此限制。

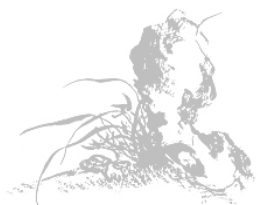
2 书中凡有“同时”二字时，无论先写或后写身体某一部分，都需一起动作，配合完整。

3 为了使学者较好地掌握太极拳技法，从而能尽快提高，本书除写出动作文字外，另添上每势动作的要点和用法。对于每势的动作分解过程，叙述时力求详尽，易于自学。



玖

李雅轩杨氏太极拳练法图解



1 预备式

动作:

(1) 两脚并步站立, 面向正南方, 两臂松垂沉于体侧, 两眼平视正前方, 思想松静, 屏除杂念, 虚灵顶劲, 气沉丹田, 头容正直, 舌舔上颚, 松肩垂肘, 含胸拔背。如图1。

(2) 右脚向右侧开半步, 先脚尖触地, 然后踏实, 宽与肩同, 两脚尖不可外八字, 亦不可内八字, 要基本平行, 归于自然, 如图2。



图 1



图 2





图3

2 起式

动作:

(1) 两臂自体侧向前,以腰脊之力缓缓向上挑起,肩部有下塌之意,两臂距离略宽于肩,高与肩平。如图3。

(2) 上动不停,随即向后屈肘收回至胸前。如图4。

(3) 上动再不停,然后再向下慢慢下按,落于两胯前,两手掌心朝下,手指朝前。如图5。



图4



图5





用法:起势以安心神,养其虚灵之气,以备对方不测之来手,周身各部都可相机而动,切勿轻视之。

要点:起势的三个分解动作要一气呵成,不可停顿,两臂要用意不用力,纯以心意腰脊之力松沉领动,两臂要有沉重自坠之感觉,呼吸要纯任自然。

③ 棚手上势

动作:

(1)身体重心渐移右腿,身势微下沉,右脚以脚跟为轴辗地,脚尖外摆 90° ,右腿屈膝半蹲,上身随向右转向西,左脚随以脚尖辗地,脚跟掀起,同时,右手随转体向右上划弧至右胸前,右臂平屈,手心朝下,左手随划绕移至右手之下,手心朝上如抱球状,肘部微屈,眼神意挂右手。如图6。

(2)承上动不停,左脚提起慢慢向左侧西南方迈出,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,同时,左臂抱圆向左侧棚出,高度平肩,左肩下塌,手心朝里,对于胸口,右手随势向右侧下分沉,右臂微屈,止于右胯前,手心朝下,眼神意挂左臂前方。如图7。



图6



图 7a



图 7b



图 8

(3) 上势再不停, 上身以腰为轴沉着向左转体, 重心渐移到左腿, 右脚慢慢收回, 以脚前掌触地于左脚内侧, 膝微屈成丁字步, 同时, 左手随腰移动至身体左侧时, 左前臂内旋, 屈肘使手心朝下, 掌指朝前, 左手随势向左划弧移于左掌之下, 手心朝上如抱球状, 止于左腹前。如图8。





(4) 上动再不停，右脚接向前正西方迈出一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手前臂稍外旋，由下向前上弧形绕行伸出，高不过眉，右臂垂肘，手心斜朝里，手指斜朝左，左手随势向前伸出，高与胸平，手心斜朝外，左臂垂肘，两手相距约20厘米，眼神意挂右手前方。如图9。

用法：

(1) 假定对方从我右侧以右拳或掌击我胸部，我即向右侧身以右手棚挂其拳（掌），使其落空，我随上左脚一步，并以左臂抱圆，用横劲向其胸胁处棚去。

(2) 假定对方直接向我胸部按来，我亦可用左臂抱圆，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。

要点：

(1) 上身中正，不可前倾后仰。

(2) 弓步时，膝部不可弓过脚尖，后腿要伸直，但不可硬挺，腿弯处须有柔弹之意，后脚跟不可掀起，忌



图9

拔跟,亦忌后跟滑移,整个动作要上下相随,向前退后总须以腰脊之力领送,其根在脚,发于腿主宰于腰,行于手指,由脚而腿而腰要上下贯穿,完整一气,不可以局部之手臂、脚腿而作故意之伸缩,以显示其柔软,其实此乃矫揉造作之态,非真太极拳也。学者切勿为表面现象所迷惑,切记之。往后动作皆本此意,毋庸赘述。

4 揽雀尾

动作:

(1) 棚:承上势,左臂稍外旋抱圆,含棚意,眼神意挂左臂。如图10。



图 10

(2) 掇:身体重心渐后移左腿,屈膝半蹲,右腿伸直成为半马步,上身随向左稍侧含胸,同时,右手前臂内旋使手心朝下,手指朝左,左手前臂外旋使手心朝上,两手随腰脊后移之势,屈肘缓缓向左后下方弧形抽回掇之,右手止于右腹前,左手止于左腰旁,眼神随动,





意挂左手。如图11。

(3) 挤：右手前臂外旋使掌心朝里，右前臂平屈，左手随外旋使掌心朝前，掌指朝上，以掌心贴于右手腕部，借腰脊之力向前挤出，高与胸平，同时，身体重心前移，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，眼神意注挤手前方。如图12。

(4) 两手以腰脊之力缓缓向后弧形抽回，并向两边分开，至近胸部时，含胸，两肘下垂朝下，两手掌心朝前，手指朝上，同时，身体重心后移左腿，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为半马步。如图13。

上动不停，身微下沉，劲起脚跟，身体重心移于右腿，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓



图 11



图 12



图 13



图 14

步,同时,两手随身势下沉之势,以腰脊之力向前慢慢推出,高与胸平,两臂垂肘勿挺直,眼神注意前方,此为按式。如图14。

用法:

(1) 棚式: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,以作掇化的准备。

(2) 掇式:接前势用法,对方双手按我左臂弓步向我胸部按进时,我即向左侧含胸坐身,左臂外旋以掇化其力,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。

(3) 挤式:接前势



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,弓步向前向其胸部挤去,左手随附于右手腕部以助挤势。

注:在推手中,我如以双手按对方,对方以掇劲化除,我为不失重心,亦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。

(4)按式:接前势用法,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,我即顺势进身弓步,随其回护之势,以丹田内劲向其胸部按去。

注: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。

要点:顶头,拔背,立身中正,肩部要下塌。作掇式时,须以腰脊之力领动双手,不可自动,挤式和按式亦须如此。上身不可歪斜,臀部忌凸出,后脚跟踩实,忌滑动和掀起。

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,右脚以脚跟为轴碾地,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。





图 15



图 16



图 17

(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,以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。

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，我将来力挂开后，随弓步以左掌击其胸部。

要点：作动作(1)和(2)时，都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。

⑥ 提手上势

动作：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



图 18



图 19

微屈成为右虚步，身势含蓄，同时，右钩手变掌，右臂垂肘向前弧形上提于胸前，掌指朝前，掌心朝左，高不过眉，左手随势屈肘合于胸前，掌心朝右，斜对于右臂肘关节处，右手在前、在上，左手在后、在下，眼神意注右手前方。如图19。

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，随以右钩手变掌，以腕背提击其面部。

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。

7 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，屈肘使掌心朝下，止于右手之上，两手如抱球状，眼神随动。意挂两





手。如图20。

(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21。

(3) 接上动再不停,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22。

用法:我向左转身,以右手挂其击我胸部之拳掌,假定对方



图 20



图 21



图 22



图 23

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腭、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。

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。

8 右搂膝拗步掌

动作:

(1)上身向右稍侧含胸,右手前臂外旋使手心朝里,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,同时左脚脚尖向后稍移。如图23。





(2) 上动不停,左脚向前正东方迈出一小步,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24。



图 24

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;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口。

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。

9 手挥琵琶式

动作:身体重心移于左腿,右脚向前跟进半步不



图 25



图 26

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25、图26。

用法:散手中,常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。

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。

10 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27。

(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28。



图 27



图 28



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。

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。

11 左搂膝拗步掌

动作:

(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29。



图 29

(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，右臂勿挺直，肘部有沉意，眼神意注左手前方。如图30。

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。

要点：同前右搂膝拗步掌要点。

12 右搂膝拗步掌

动作：

(1) 重心稍向后移，右脚以脚跟碾地，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



图 30



图 31



图 32



图 33

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31。

(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，经右耳根侧平胸向前推出，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32。

用法：同前右搂膝拗步掌用法。

要点：同前右搂膝拗步掌要点。

13 手挥琵琶式

动作：同前手挥琵琶式动作。如图33、





图 34



图 35

图34。

用法:同前手挥琵琶式用法。

要点:同前手挥琵琶式要点。

14 右搂膝拗步掌

动作:同前右搂膝拗步掌动作。如图35、图36。

用法:同前右搂膝拗步掌用法。

要点:同前右搂膝



图 36





图 37



图 38

拗步掌要点。

15 进步搬拦捶

动作：

(1)搬式：重心稍后移，左脚以脚跟辗地，脚尖外撇，重心渐移于左腿，右脚向前摆步，脚尖外撇。重心前移，同时，右掌变拳，屈肘前臂外旋，由前经右下向左绕上再向右前弧形绕行外搬，掌心朝上止于胸前，高度平胸，左手随向左上划弧，随右拳外搬时屈肘附于右臂肘关节处。如图37。

(2)拦式：承上动不停，身体重心全移于右腿，左脚跟离地，同时，右手前臂稍内旋，向后抽回，屈肘止于右腰侧，拳心朝里，左手随向左前稍下拦出，肘部微屈，高度平胸。如图38。





(3) 捶式：上动不停，左脚向前正东方上一步，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，拳眼朝上，左手随动向后收回，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39。

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。

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，肘部微屈有垂肘下沉之意。



图 39



图 40



图 41



图 42

16 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40。

(2)身体后坐成半马步,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41。

(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,两手随借腰脊之力向前慢慢推出,高与胸平,眼神意注两手前方。如图42。



用法: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。

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。

17 十字手

动作:

(1)身体重心稍向后移,左脚尖内撇,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43。



图 43



图 44





图 45



图 46

(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44、图45。

(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46。

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。

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。

18 豹虎归山

动作:

(1)身势稍下沉,上身含蓄向左稍转,重心移于左腿,右脚跟随掀起,同时,左手随势向左下抽出,眼神意挂左手。如图47。



图 47

(2)上动不停,然后左脚以脚跟为轴辗地,脚尖向里扣转,上身随向右后转身,右脚即向右后西北方迈出,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手前臂内旋,翻掌心朝下,随势向右后下方挂出,高度平腰部,止于右胯前,左手随屈肘经左耳根部向右后前方推出,高与肩平,眼神意注左手前方。如图48。

用法:假定对方在我右后以双掌向我袭来,我即向右后转身。以右手挂其右臂,左手击其肩或胸部,连撑带扑以截劲打之,其势甚猛,如虎豹归山之态,如得机得势,对方必然跌出。

要点:上身中正,不可歪斜,左掌前推时,臂



图 48



图 49

勿挺直，肘部微屈有沉意，右臂外挂时亦然。

19 斜揽雀尾

动作：

(1) 棚式：左手前臂稍外旋，屈肘抱圆作棚手式，手心朝里，同时，右手由右胯前上提于左手前，手心斜朝左，高不过眉，右臂微屈，眼神意挂左棚手。如图49。

(2) 掇式：身体重心渐后移左腿，屈膝半蹲，右腿伸直成为半马步，上身随向左稍侧含胸，同时，右手前臂内旋使手心翻朝下，掌指朝左，左手亦前臂外旋使手心翻朝上，两手随借腰脊之力屈肘缓缓向左后下方弧形抽回掇之，





右手止于左腹前，左手止于左腰旁，眼神随动，意挂左手。如图50。

(3)挤式：右前臂外旋使掌心朝里，右臂平屈，左手腕随外旋使掌心朝前，掌指朝上，以掌心贴于右手腕部，以腰脊之力向前慢慢挤出，高与胸平，同时，身体重心前移，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，眼神意注挤手前方。如图51。

(4)按式(1)，两手以腰脊之力缓缓向后回抽，随抽随向两边分开，至近胸部时，含胸，两臂垂肘，手心朝前，同时，身体重心后移左腿，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为半马步。如图52。



图 50



图 51



图 52



图 53

按式(2)上动不停,身微下沉,劲起脚跟,身体重心前移,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,两手随身体下沉之势以腰脊之力向前慢慢推出,高与胸平,掌心朝前,两臂勿挺直。微屈有沉意,眼神意注前方。如图53。

用法:同前揽雀尾用法。

要点:同前揽雀尾要点。

20 斜单鞭掌

动作:

(1)带式:上身以腰为轴向左转体,重心移于左腿,左腿屈膝,右腿伸直,同时,两臂稍起使掌心朝下,肘部微屈随转体向左平带,高与肩平,眼





神随动，意照两手。
如图54。

(2) 上动不停，上身以腰为轴又向右转，重心移于右腿，左脚收回，以脚前掌触地于右脚内侧成为丁字步，两膝微屈，同时，右手屈腕使掌指朝下，随势向右侧挂出，五指撮拢变成钩手，右臂伸直不可硬挺，肘部有沉意，高与肩平，左手随势向右移动，置于右腋前，手心朝里，眼神意挂右钩手。如图55。

(3) 撑掌：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，同时，左手前臂内旋，经体前随势向左侧前方伸出，掌心朝前，左臂平肩高，臂勿伸直，微屈垂肘，眼神意注左掌前方，此时身朝西北，面朝西南。如图56。



图 54



图 55



图 56

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。

21 肘底捶

动作：左脚以脚跟碾地，脚尖外摆，上身随向左后转身，如图57。右脚接向左前上一步，以脚跟为轴，脚尖内扣，上身继续朝南，如图58。然后上身继续



图 57



图 58





向左后转朝正东,重心移于右腿,右以腿屈膝下蹲,左脚向后稍退,以脚跟虚触地面,膝部微屈成为左虚步,同时,左手随前臂外旋垂肘回挂止于左胸前,手心朝右,手指朝上,高不过眉,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,右臂屈肘,拳眼朝上,眼神意注左手前方。如图59。



图 59

用法:假定对方在我左后方向我胸部以上以右拳击,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。

要点:顶头、拔背,沉肩,垂肘,臀部收敛,忌外凸,虚步要虚实分明。

22 右倒撵猴

动作:

(1) 上身向右稍转朝南,右拳变掌前臂稍外



图 60



图 61

旋，使掌心朝上，由前经体侧向后弧形抽带，高与肩平，左手随势向前平肩伸出，眼神意挂右手。如图60。

(2) 上动不停，然后左脚向后退行一步，先脚尖落地，再踏实，身体重心后移，右脚尖随向前摆正，成为半马步，上身随朝左转向东，同时，右手屈肘经右耳根侧，随退步坐身之势向前推出，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，左手前臂稍外旋，翻掌心朝上，向后抽回，屈肘沉于左腹旁，眼神意注右掌前方。如图61、图62。





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出，向其肩部或面部击去，对方必然受伤。

要点：退步坐身成马步须与左手抽带，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。

23 左倒撵猴

动作：

(1)承上势，左手向后抽带于身体左侧，上身随向左侧朝北，眼神随后注左手。如图63。

(2)重心移于左腿，右脚接向后退一



图 62



图 63



图 64



图 65

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64、图65。

用法：假定对方进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，左掌自左耳根出，向其肩部或面部击去，对方必跌出受伤。

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。

24 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66。

(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



图 66



图 67



图 68



图 69

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67、图68。

用法：同前右倒撵猴用法。

要点：同前右倒撵猴要点。

25 斜飞势

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69。

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70。

(2) 上动不停，左脚以脚跟为轴辗地。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，左手随向后下弧形展开，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71。

用法：假定对方以掌向我胸腹部击来，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。

要点：两手上下展开须与右弓步之势



图 70



图 71



图 72



图 73

协调配合。顶头，拔背，塌肩，上身中正，两臂须保持弧形。

26 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72、图73。

用法：同前提手上势用法。

要点：同前提手上势要点。



27 白鹤亮翅

动作:同前白鹤亮翅动作,如图74、图75、图76。

用法:同前白鹤亮翅用法。

要点:同前白鹤亮翅要点。

28 右搂膝拗步掌

动作:同前右搂膝拗步掌动作,如图



图 74



图 75



图 76





图 77



图 78

77、图78。

用法：同前右搂膝拗步掌用法。

要点：同前右搂膝拗步掌要点。

29 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，随势向后抽回，左手随上移。如图79、图80。

(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81。

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

要点：右臂松坠，两手下沉时要有采意，上身不可太弓，臀部不可凸起。

30 扇通臂

动作：

(1) 上身直起，右臂随势上挑于头部前方。如图82。

(2) 上身向右侧身朝南，左脚向左侧进一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手前臂内旋，翻手心朝



图 79



图 80



图 81



图 82



图 83

前，屈肘护架于头部上方，左手随向左侧推出，高度平肩，掌心朝前，掌指朝上，眼神意注左手前方。如图83。

用法：接前势用法，对方被采，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。

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，左掌前推的动作应协调一致。

31 翻身撒身捶

动作：

(1)左脚以脚跟碾地，脚尖内扣，两腿屈膝成马步，同时，右手变拳由上向下屈肘平落于胸前，左手随动屈肘向右弧形绕行止于右臂之上，手心朝外，如图84，然后重心渐移于左腿，如图85。

(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，



图 84



图 85



图 86



图 87

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86、图87。

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。

要点:顶头,拔





背，塌肩，上身中正，不可前俯后仰。

右弓步与右掌下劈回挂，和左掌横出的动作要协调一致，同时完成。

32 卸步搬拦捶

动作：

(1) 重心渐后移左腿，屈膝半蹲，右脚以脚跟碾地，脚尖内撇，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88。

(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，



图 88



图 89



图 90



图 91

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89。

(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90。

(4)接上势不停,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,左手随动,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91。





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、退回,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。

要点:作搬式时,须以腰脊之力,心意之动,身势含蓄以作搬式。注意顶头,拔背;作捶式时要上身中正,左臂要垂肘,右臂勿挺直,肘部有沉意,并须与脚下的步法协调配合。

33 上势

动作:

(1)左脚以脚跟碾地,脚尖稍外摆,身体重心移左腿,上身随向左稍转,右脚接向前迈出,以脚前掌触地于左脚内侧,两膝微屈,同时,左手随腰转动,向左划弧移至身体左侧前,高与肩平,手心朝下,右拳变掌随向左下划弧收于左腹前,两手左上右下成抱球状。如图92。

(2)上动不停,右脚向前正西方迈出,



图 92



图 93



图 94

右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,右手前臂稍外旋,随势由左下向前上弧形伸出,高不过眉,右臂微屈,手心斜朝里,手指朝左,左手随动向前推出,高与胸平,手心斜朝外,左臂微屈,两手相距约二拳余,眼神意注右手前方。如图93。

用法:我以右手前出,以作接手之势,左手跟随护其胸部,以观变动。

要点:顶头,拔背,塌肩,上身中正,臀部收敛,不可凸起。左脚跟踩实,不可拔跟。

34 揽雀尾

动作:同前揽雀尾动作,如图94、图95、图96、图97、图98。

用法:同前揽雀





图 95



图 96



图 97



图 98





图 99

尾用法。

要 点：同前揽雀
尾要点。

35 单鞭掌

动 作：同前单鞭
掌动作，图99、图100、
图101、图102。

用 法：同前单鞭
掌用法。

要 点：同前单鞭
掌要点。



图 100



图 101



36 右云手

动作：左脚以脚跟为轴辗地，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，先脚尖落地再踏实，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103。

用法：右手向



图 102



图 103



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

要点：云手时，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。

37 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

图104。

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。

要点：同前右云手要点。

38 右云手

动作：重心渐移于左腿，右脚向左侧收回到和左脚并步，先脚尖



图 104





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105。

用法：同前右云手用法。

要点：同前右云手要点。

39 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



图 105



图 106



图 107

手。如图106。

(2)左脚向左侧迈出一步，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107。

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。

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

40 高探马

动作：重心移于左腿，右脚向前跟步即撤回。重心坐于右腿，屈膝半蹲，左脚随向后稍回，以脚前掌触地成为左虚步，同时，右钩手变掌屈肘经右耳根侧向前横掌推出，高与肩平，掌心朝前，掌指朝左，右臂勿挺直，微屈，左手随前臂外旋，翻手心朝上，向后屈肘抽回，止于左腰侧，眼神意注右





掌前方。如图108、图109。

用法：假定对方以拳向我胸部击来，我即以左手背粘其来力，向后沉挂，同时，出右手以横掌向其面部击去。

要点：顶头，拔背，臀部不可后凸，虚步要虚实分明。

41 右分脚

动作：

(1)上身向右稍转，两手随向右弧形挂至身体右侧前，如图110。然后右脚向左前东北方迈出一小步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时两手随势向左掇出，至左胸前时，两手交叉，腕部相靠，右手在外，左手在里成十



图 108



图 109



图 110

字形，两臂屈肘抱圆。
如图111、图112。

(2) 上动不停，重心全移左腿，左腿伸直站立，右脚提起向右前方慢慢分去，脚背绷平，脚尖朝前，高度在腰部以上，同时，两手前臂内旋，由胸前向两侧左右撑开，高不过眉，手心朝外，眼神意注右手前方。如图113。



图 111



图 112





用法:假定对方以右拳向我胸击来,我即以右手在前,向右稍侧身以挂之。如对方再以左手向我胸部击来,我即以双手粘其臂向左侧身掇之。对方必欲抽手以稳定重心,我顺势分开两手,以右掌击其耳面,并起右脚向其腹裆、腰胁部以脚背踢之。

要点:独立步分脚要站稳,两臂塌肩,肘部松垂,勿挺直,两臂保持弧形,上下配合要协调。

42 左分脚

动作:

(1) 右脚落下向右前方迈出,同时,右手前臂稍外旋屈肘移至左胸前,手心翻朝



图 113



图 114



图 115



图 116

里,如图114。然后上身右转,右腿屈膝半蹲,左腿伸直成为右弓步,同时,两手随势向右掇之,左手前臂稍外旋,手心朝里,掇至右胸前时,两手交叉,腕部相靠,左手在外,右手在里成十字形,两臂屈肘抱圆。如图115。

(2) 重心全移右腿,右腿伸直站立,左脚提起向左前分踢,脚背绷平,脚尖朝前,高度在腰部以上,同时,两手前臂内旋由胸前向两侧左右撑开,高不过眉,手心朝外,眼神意注左手前方。如图116。

用法:假定对方以拳击我胸部,我即以双手粘其臂侧身弓步向右掇化,对方必





失重心;如欲抽手回护时,我便顺势分开两掌,左掌击其面部,同时起左脚踢其腹裆、腰部。

要点:分脚和两臂分开要同时进行。两臂勿挺直,肘部松垂,保持弧形,顶头,塌肩。

43 转身左蹬脚

动作:

(1)右脚以脚跟辗地,脚尖内撇,身体随向左后转身朝北,左脚随收回下落,以脚前掌触地于右脚内侧,两腿屈膝全蹲,同时,两手握拳前臂外旋,使掌心朝里屈肘回抱于胸前,腕部相交,左手在里,右手在外。如图117A、图117B。

(2)上动不停,重心全移右腿,右腿伸直



图 117A



图 117B



图 118

站立,上身直起,左脚即提起向左侧正西方方蹬出,脚尖上钩,脚掌朝前,高度平腰,同时,两手变掌前臂内旋使手心朝外,由胸前向两侧左右分开,高不过眉,眼神意注左手前方。如图118。

用法:假定对方欲在左后袭我,我即向左后转身以迎之;如对方以拳向我胸部

击来,我即以两手握拳抄抱向左回挂之;对方如抽拳欲退,我即顺势两掌外分,以左掌击其面部,左腿蹬其胸腹部。

要点:转身下蹲和两手抄抱的动作要一致。左蹬脚和两手分开要同时进行,两臂松垂,保持弧形。

44 右搂膝拗步掌

动作:

(1)左脚收回落步,以脚尖触地于右脚内侧前,两膝微屈,同时,右手沉肘收至右耳后,左手随屈肘向右回挂止于右腹前,手心翻朝下。如图119。

(2)上动不停,左脚向前正西方迈出,左腿屈膝





半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手由右耳根侧向前平胸伸出。掌心朝前，掌指朝上，左手随动向左前下方经膝前搂出，止于左腿外侧，掌心朝下，掌指朝前，眼神意注右掌前方。如图120。

用法：假定对方以右拳向我胸部击来，我即以左手在前向左侧身以挂粘其来手；如对方再以拳或脚向我腹部以下击来，我即顺势以左手外搂以挂开来犯之拳脚，同时进步以右掌击其胸部。

要点：顶头，拔背，上身中正，搂膝、弓步、打掌的动作要同时完成，配合协调。右掌前伸时，右臂松



图 119



图 120



图 121



图 122

垂勿挺直，肘部有沉意，左手外搂后，肘部微屈勿挺直。

45 左搂膝拗步掌

动作：重心稍后移，左脚尖外摆，重心再移于左腿，上身左侧，右脚接向前正西方进一步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手随转体屈肘向左划弧挂出后即向右下经膝前搂出，止于右腿外侧，手心朝下，掌指朝前，左手随前臂外旋翻手心朝上向后弧形抽带，再屈肘向上经左耳根侧向前平胸推出，掌心朝前，掌指朝上。眼神意注左手前方。如图121、图122。





用法:假定对方再以拳或脚击我腹部,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。

要点:顶头,拔背,上身中正,右手搂膝,左手打掌和右弓步的动作要协调一致,同时完成。

右手外搂后,肘部勿挺直,微屈有沉意。

左掌前伸时,左臂塌肩松垂,肘部微屈有沉意。

46 搂膝栽捶

动作:

(1)重心稍向后移。右脚尖外摆,重心全移于右腿,左脚接向前进步,以脚尖触地于右脚内侧,上身随向右侧,同时,右手前臂外旋,翻手心朝上,沉着向后抽回绕上,至肩高时屈肘握拳,左手随动向右挂出,屈肘止于腹前。如图123。

(2)上动不停,左脚接向前正西方迈出,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓步,上身稍向



图 123



图 124

前倾，同时，右手握拳由后上向前下弧形栽出，止于左腿内侧前稍上，掌心朝里，左手随向左下经膝前搂出，止于左腿外侧，掌心朝下，掌指朝前，眼神意注右拳下方。如图124。

用法：假定对方以右拳向我胸部击来，我即以左手在

前向右侧身粘挂其来手；假定对方如再以拳、脚击我腹部，我顺势以左手外搂，挂开来犯之拳脚，同时进步以右拳下栽击其腹部；如对方是以脚正面踢来时，我右拳下落可击其脚背。

要点：弓步和左手搂膝、右手栽捶的动作要同时进行，配合协调。

上身是微前倾，不可太过以免失去重心。

47 翻身撇身捶

动作：

(1)左脚以脚跟碾地，脚尖内扣，两腿屈膝成马步，上身即向右转朝北，同时，右拳屈肘止于胸前，



左手随动向上、向右弧形绕行屈肘止于右臂之上。手心朝外，如图125。然后重心渐移于左腿，如图126。

(2) 上动不停，重心全移左腿，右脚收回于左脚内侧，脚尖触地，然后左脚以脚跟为轴碾地，脚尖内扣，上身随向右后东南方转体。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，旋即屈肘抽回，提于右腰侧，掌心朝上，左手随动前臂稍外旋，屈肘经左耳侧平胸向右前横掌推出，掌心朝外，掌指朝右，眼神意注左掌前方。如图127、图128。

用法：同前翻身



图 125



图 126





图 127

撇身捶用法。

要点：同前翻身
撇身捶要点。

48 卸步撇拦捶

动作：

(1)重心渐后移左腿,屈膝半蹲,右脚以脚跟辗地,脚尖内扣,上身随向左侧朝东,同时,右手握拳前臂内旋向左前下划弧绕挂至右腹前,掌心朝里,左手随动屈



图 128



图 129





肘收护于右臂肘关节处,手心朝下。如图129。

(2) 搬式: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,同时,右手握拳前臂外旋由下经左向上、向右弧形绕搬,高与胸平,拳心朝上,肘部微屈,左手随动护于右臂近肘关节上。如图130。

(3) 拦式: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,左手随向左前稍下拦出,高与胸平,肘部微沉。如图131。

(4) 捶式:承上势不停,左脚接向前正东方迈一步,左腿屈膝半蹲,右腿伸直成为左弓



图 130



图 131



图 132



图 133

步,同时,右拳自右腰侧平胸向前正东方伸出,左手随动屈肘向后收回,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132。

用法: 同前卸步搬拦捶用法。

要点: 同前卸步搬拦捶要点。

49 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133。





(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,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134。



图 134

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。

要点:左转身和两手握拳裹挂的动作要协调一致。

顶头,拔背,两臂分开时勿挺直,肘部有沉意,两臂保持圆弧形,蹬脚时要站稳。

50 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



图 135



图 136

外侧后，两腿屈膝交叉。如图135。

(2)上动不停，右脚踏实，重心移于右腿，左脚随向左侧正北方迈出一步，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，右手握拳随动、屈肘向左下划弧沉落于腹前，右臂微屈，拳心朝下，眼神意注右拳下方。如图136。

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。

要点:顶头,拔背,上身中正,不可后仰前倒。

51 右打虎势

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137。

(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,掌心朝外,左拳随动下沉落于腹前,掌心朝下,左臂微屈,眼神意注左拳下方。如图138。

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。



图 137



图 138



图 139

要 点：顶头，拔背，上身中正。

52 转身右蹬脚

动 作：

(1) 右脚以脚跟为轴碾地，脚尖内扣，左脚亦以脚跟为轴碾地，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，掌心朝里，左手在内，右手在外。如图139。

(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,高不过眉,眼神意注右手前方。如图140。

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。

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。

53 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141。

(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



图 140



图 141



图 142

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142。

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。

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，不可前倾后仰。

54 披身左踢脚

动作：

(1) 右脚以脚跟辗地，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,两腕交叉,左手在里,右手在外,两臂垂肘,掌心朝里。如图143。

(2)上动不停,重心全移右腿,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,两手变掌随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144。

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



图 143



图 144



图 145



图 146

尖踢其腰裆等部。

要点：顶头，拔背，两臂外分要保持弧形，踢脚要意在脚尖。

55 转身右蹬脚

动作：

(1) 右脚以脚尖为轴碾地，身体向右后旋转至正北方，左脚落于右脚内侧，以脚尖触地，两腿屈膝全蹲，同时，两手握拳前臂外旋，垂肘交叉合抱于左胸前，拳心朝里。如图145。

(2) 上动不停，上身直起，左腿伸直站立，右脚提起向前正东方蹬出，脚尖朝上，高度过腰，同时，两手变掌前臂内旋，由胸前向两侧左右分开，掌心朝外，高不过眉。眼神意注右手前方。如图146。





用法:接前势用法,对方如避开我之左脚欲再以右拳击我时,我即顺势大转身以避之,并以两臂交叉合挂以卸其来拳,同时起右腿向其腰肋部蹬去。此法在散手中连用,收效甚大。

要点:顶头,拔背,蹬脚和两臂分开要协调一致,两臂松垂,保持弧形,不可挺直。

56 落步搬拦捶

动作:

(1)搬式:右脚落下向前摆步,脚尖外撇,屈膝半蹲,同时,右手变拳前臂外旋,由前屈肘向下经左向右前绕行外搬,拳心朝上,止于胸前。左手随动,屈肘附于右臂肘关节处。如图

147。

(2)拦式:上动不停,重心移于右腿,左脚跟掀起,同时,右手握拳前臂稍内旋拳心朝里向后抽回,屈肘止于右腰侧。左手随向左前稍下拦出,高与胸平。如图148。

(3)捶式:接上式,左脚向前正东方上一



图 147



图 148



图 149

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，拳眼朝上，左手随动向后收回，垂肘护于右臂肘关节旁，掌指朝上，掌心朝右，眼神意注右拳前方。如图149。

用法：接前势用法，假定对方避开我之右腿，再以右拳击我胸部，我即落步向右侧身让过，并以右拳向外绕搬其腕部，使来拳失势，随以左手拦开其右臂，再继以右拳击其胸部。

要点：上身中正不偏倚，搬、拦、捶三式须与步法配合协调。右拳前伸时，右臂勿挺直，肘部有沉意。





57 如封似闭

动作:同前如封似闭动作。如图150、图151、图152。

用法:同前如封似闭用法。

要点:同前如封似闭要点。

58 十字手

动作:同前十字手动作,如图153、图154、图155、图156。



图 150



图 151



图 152



图 153



图 154



图 155



图 156

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

233

第二部分

李雅轩杨氏太极拳



用法：同前十字手用法。

要点：同前十字手要点。

59 豹虎归山

动作：同前豹虎归山动作，如图157、图158。

用法：同前豹虎归山用法。

要点：同前豹虎



图 157



图 158



图 159





图 160

归山要点。

60 斜揽雀尾

动作：同前斜揽雀尾动作，如图159、图160、图161、图162、图163。

用法：同前斜揽雀尾用法。

要点：同前斜揽雀尾要点。



图 161



图 162





图 163



图 164



图 165



图 166



61 斜单鞭掌

动作：同前斜单鞭掌动作，如图164、图165、图166。

用法：同前斜单鞭掌用法。

要点：同前斜单鞭掌要点。

62 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，左手收回屈肘平置于左胸前，手心朝下，与肩同高，右钩手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167。



图 167

(2)右脚接向右上前方迈一步，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168。

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，必被扔跌出。

(2) 假定对方以右拳击我胸部，我即以左手采其腕部，右手穿其腋下向胸胁部捌击。

要点：两手上下展开时，须随腰脊之转随动，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。

63 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，高与肩平，左手随动前臂外旋使手心朝上，向右前移



图 168



图 169



图 170

于右腹前,两手交叉如抱球状。如图169。

(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170。

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,我即用右手采其腕部右下沉之,左手穿其腋下以捌击胸胁部。

要点:左臂塌肩保持弧形。左臂下沉





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。

64 右野马分鬃

动作：

(1) 上身向左稍转，重心移于左腿，右脚向前跟上，以脚前掌触地于左脚内侧，两腿屈膝成丁字步，同时，左手前臂内旋使手心朝下，屈肘收回止于左胸前，与肩同高，右手随动，前臂外旋翻手心朝上向左移于左腹前，两手交叉如抱球状。如图171。

(2) 右脚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分展，高不过眉，右臂塌肩保持弧形，左手随向左后下方分开，沉于左胯侧，左臂塌肩，肘部微屈，眼神意注右手前方。如图172。

用法：同前右野马分鬃用法。

要点：同前右野马分鬃要点。



图 171



图 172



图 173

65 捌手上势

动作：

(1) 重心全移右腿，左脚接向前跟上，以脚前掌触地于右脚后，同时，右手前臂内旋使手心朝下，屈肘收至右胸前，左手随动前臂外旋使手心朝上向右前划弧止于右腹前，肘部微屈，两手手心相对如抱球状，眼神意挂右手。如图173。

(2) 上动不停，左脚向左侧西南方迈出，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，左臂抱圆向左侧棚出，高度平肩，手心朝里，对于胸口，右手随势向右侧下方分开，右臂微屈沉于右胯前，眼神意挂左



臂前方。如图174。

(3)接上势。上身以腰为轴沉着向左转体，重心渐移至左腿，右脚收回以脚前掌触地于左脚内侧，膝微屈成丁字步，同时，左手随腰移动至身体左侧时前臂内旋，屈肘使手心朝下，掌指朝前，右手随势向左划弧移于左掌之下，手心翻上如抱球状。如图175。



图 174



图 175



图 176





图 177



图 178

(4) 上动不停, 右脚向前正西方迈出, 右腿屈膝半蹲, 左腿伸直成为右弓步, 同时, 右手前臂稍外旋, 由下向前上弧形绕行伸出, 高不过眉, 右臂微屈, 手心斜朝里, 掌指朝左, 左手随势向前伸出, 高与胸平, 左臂微屈, 两手相距约20厘米, 眼神挂右手前方。如图176。

用法: 同前捌手上势用法。

要点: 同前捌手上势要点。

66 揽雀尾

动作: 同前揽雀尾动作, 如图177、图178、图179、图180、图181。

用法: 同前揽雀尾用法。





图 179



图 180



图 181



图 182





图 183

要点：同前揽雀尾要点。

67 单鞭掌

动作：同前单鞭掌动作，如图182、图183、图184、图185。

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。



图 184



图 185





68 右玉女穿梭

动作：

(1)左脚以脚跟为轴碾地，脚尖内扣，上身随向右转，同时，左手屈腕，屈肘使手心朝上，收至左肋前，如图186。然后重心移于左腿，右脚收回不停即向左前摆步，脚尖外撇，上身接向右转，同时，右钩手变掌前臂外旋翻手朝上向左稍移，左手随势穿于右腋下，如图187。

(2)接上动不停，重心全移右腿，左脚向左前西南方迈一步，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成为左弓步，同时，右手向后抽出，屈肘向上经右耳侧向前平胸伸出，掌心朝前，掌指朝上，左手随右臂后抽之



图 186



图 187



图 188



图 189

时随即沿右臂外侧上行,屈肘横掌上棚架于头部上方,眼神意注右手前方。如图188。

用法:左掌上架以棚其击头之拳掌,右掌前伸以击对方胸部。

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。

69 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189。

(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190。

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

要点:同前右玉女穿梭要点。

70 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191。

(2) 上动不停,右脚尖稍向里扣,左脚向



图 190



图 191



图 192

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192。

用法: 同前右玉女穿梭用法。

要点: 同前右玉女穿梭要点。

71 左玉女穿梭

动作:

(1)左脚以脚跟为轴碾地,脚尖内扣,两腿屈膝半蹲成马步。上身随向右转朝东南,同时,右手屈肘收于胸前,手心朝下,左手随屈肘下沉,止于右臂之上,手心朝外。



如图193。

(2) 上动不停, 重心移于左腿, 右脚收回以脚尖触地于左脚内侧, 然后左脚以脚跟为轴, 右脚以脚尖为轴辗地, 上身随向右后转体朝西北, 右脚接向前西北方迈出, 右腿屈膝半蹲, 左腿伸直成为右弓步, 同时, 右手随转体弓步向上棚架, 屈肘横掌止于头部上方, 手心朝外, 左手随向左侧抽出, 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194。

用法: 同前左玉女穿梭用法。

要点: 同前左玉女穿梭要点。



图 193



图 194





图 195



图 196

72 棚手上势

动作:

(1) 重心移于右腿，左脚接向前跟上，以脚前掌触地于右脚后，同时。右手下沉手心朝下，屈肘收至右胸前，左手前臂随外旋翻手心朝上，收回止于右腹前，肘部微屈，两手相对如抱球状，眼神意挂右手。如图195。

(2) 上动不停，左脚提起向左侧西南方迈出，左腿屈膝半蹲，右脚伸直成为左弓步，同时，左臂抱圆向左侧棚出，高度平肩，手心朝里，正对于胸口，右手随势向右侧下方分开，右臂微屈沉于右胯前，眼神意挂左臂前方。如图196。

(3) 接上势，上身





以腰为轴沉着向右转体，重心渐移至左腿，右脚慢慢收回，以脚前掌触地于左脚内侧，膝微屈成丁字步，同时，左手随腰移至身体左侧时，前臂内旋屈肘，使手心朝下，掌指朝前，右手随动向左移于左腹前，手心朝上如抱球状。如图197。

(4) 上动不停，右脚向前正西方迈出一大步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直成为右弓步，同时，右手前臂稍外旋，由下向前上弧形绕行伸出，高不过眉，右臂微屈，手心斜朝里，掌指朝左，右手随势向前伸出，高与胸平，左臂微屈，两手相距约20厘米，眼神意挂右手前方。如图198。

用法：同前捌手



图 197



图 198



图 199



图 200



图 201

上势用法。

要 点:同前掬手上
势要点。

73 揽雀尾

动 作:同前揽雀尾
动作,如图199、图200、
图201、图202、图203。

用 法:同前揽雀尾
用法。

要 点: 同前揽雀尾
要点。





图 202



图 203



图 204



图 205





图 206

74 单鞭掌

动作：同前单鞭掌动作，如图204、图205、图206、图207。

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。

75 右云手

动作：同前右云手动作。如图208。



图 207



图 208





用法：同前右云手用法。

要点：同前右云手要点。

76 左云手

动作：同前左云手动作。如图209。

用法：同前左云手用法。

要点：同前左云手要点。



图 209



图 210



图 211



图 212

77 右云手

动作：同前右云手动作。如图210。

用法：同前右云手用法。

要点：同前右云手要点。

78 单鞭掌

动作：同前单鞭掌动作，如图211、图212。

用法：同前单鞭掌用法。

要点：同前单鞭掌要点。

79 抽身下势

动作：身体重心后移右腿，屈膝全蹲，左腿伸直铺

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213。



图 213





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

要点：上身勿前伏，顶头，塌肩。

80 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214。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215。

用法：接前式用



图 214



图 215

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采,右掌上插其喉部,并以右腿膝击其腹裆部。

要 点: 独立步要站稳,顶头,拔背,沉肩垂肘。

81 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216。

(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217。



图 216



图 217





用法：以右手粘其来手向下采之，左手上插其咽喉，左膝冲击其腹裆部。

要点：顶头，拔背，手脚上下要协调一致。

82 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，高度平肩，眼神回挂右手。如图218。

(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



图 218



图 219



图 220



图 221

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219、图220。

用法：同前右倒撵猴用法。

要点：同前右倒撵猴要点。

83 左倒撵猴

动作：同前左倒撵猴动作。如图221、图222、图223。

用法：同前左倒撵猴用法。

要点：同前左倒撵猴要点。





图 222



图 223



图 224



图 225

