

ZHONGGUO WUSHU JUEZHAO CONGSHU

四川出版集团·四川科学技术出版社

李雅轩



杨氏

● 陈龙骧 李敏弟 编著

太极拳架精解

练体以固精 练精以化气
练气以化神 练神以还虚

图书在版编目(CIP)数据

李雅轩杨氏太极拳架精解 / 陈龙骧, 李敏弟编著. — 成都 :

四川科学技术出版社, 2006.12

(中国武术绝招丛书)

ISBN 7-5315-4555-5

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145555号

中国武术绝招丛书 李雅轩杨氏太极拳架精解

编著者 陈龙骧 李敏弟

责任编辑 丁大镛

封面设计 韩建勇

版面设计 康永光

责任出版 邓一羽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址 成都市三洞桥路 电话 028-86616161 邮编 610036

成品尺寸 185mm×260mm

印张 10 插页 1 字数 200千字

印刷 成都前智印务有限公司

版次 2006年12月成都第一版

印次 2006年12月成都第一次印刷

定价 18.00元

ISBN 7-5315-4555-5

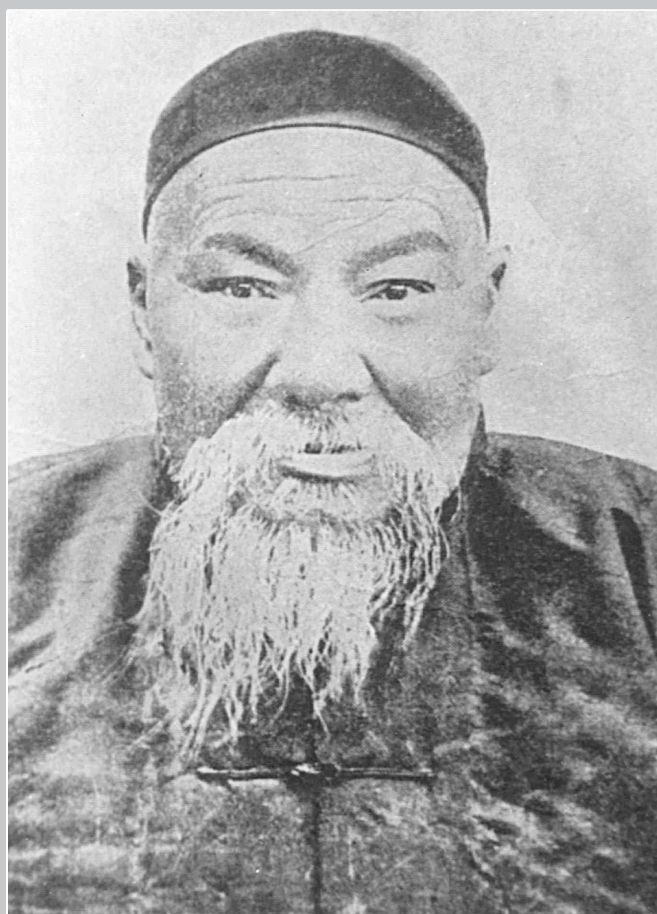
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

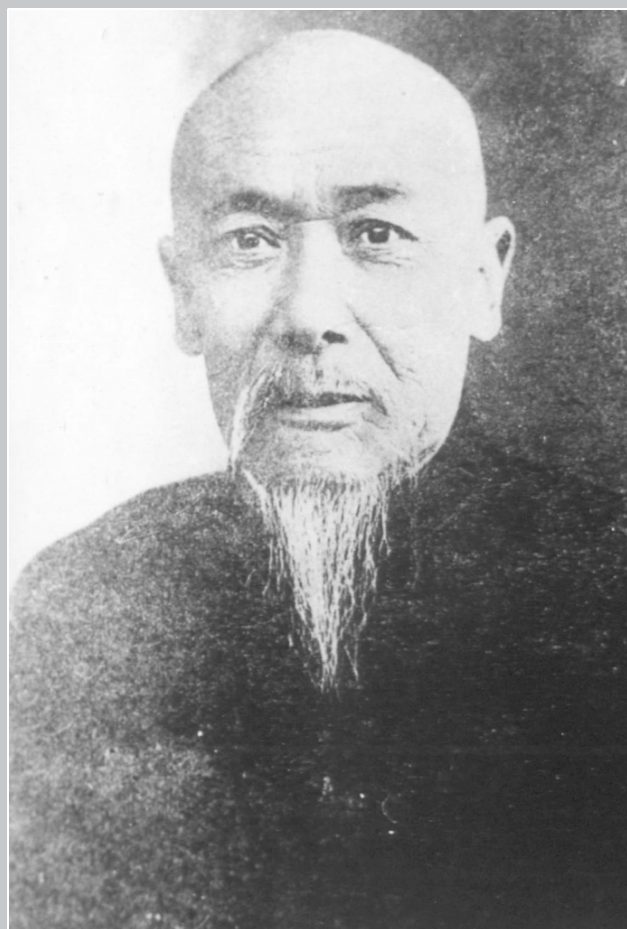
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址 成都市三洞桥路 电话 028-86616161

邮政编码 610036



杨健侯
(杨澄甫之父)



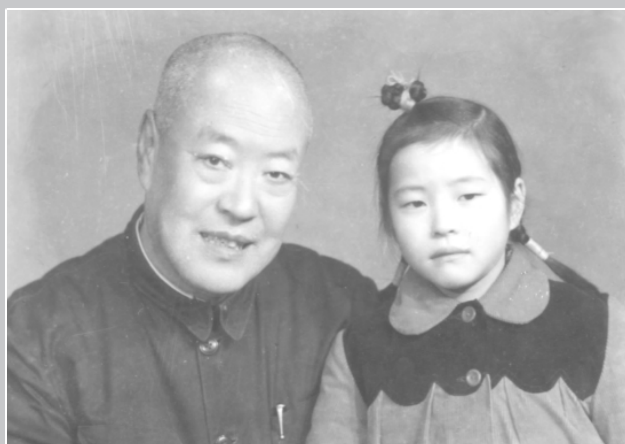
杨少侯
(杨澄甫之兄)



杨澄甫
(李雅轩先生之师)



一代宗师
(李雅轩先生)



1957年李雅轩先生与其小女李敏弟合影



陈龙骧



1974年李雅轩先生与其高徒陈龙骧先生合影

1957 年李雅轩先生参加四川省武术比赛时留影



李雅轩先生
1956 年在成都人民公园教拳时留影

1956 年李雅轩先生与学生们在人民公园打拳合影





李雅轩先生 1956 年在人民公园教打拳时合影



李敏弟女士 1983 年参加
四川省武术比赛获奖留影

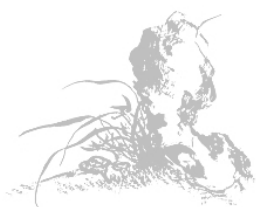


陈龙骧李敏弟夫妇
1987 年参加四川省太极拳比赛合影



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

序言 一



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



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

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

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



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

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

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



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

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

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



成功之路,这是十分宝贵的。

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

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



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

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



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

西南交大博士后,教授 尹忠科

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

7

序言
一



李雅轩风格的太极拳魅力(代序)

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

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

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



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

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



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

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

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



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

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

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

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



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

梁伟明

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



目 录

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

李雅轩

杨氏太极拳架

精 解

目 录

1



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



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





54. 披身左踢脚(图140至图141)

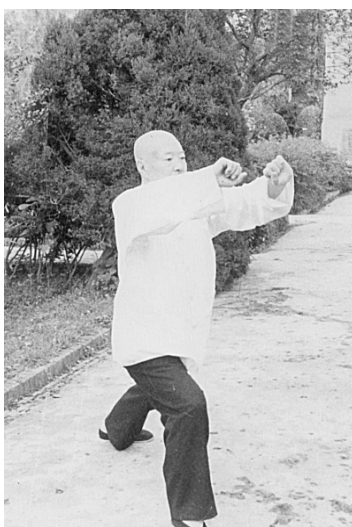


图 139



图 140

55. 转身右蹬脚(图142至图143)



图 141

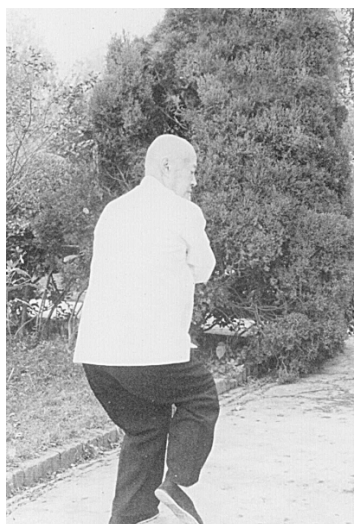


图 142

56. 落步搬拦捶(图144至图146)



图 143



图 144

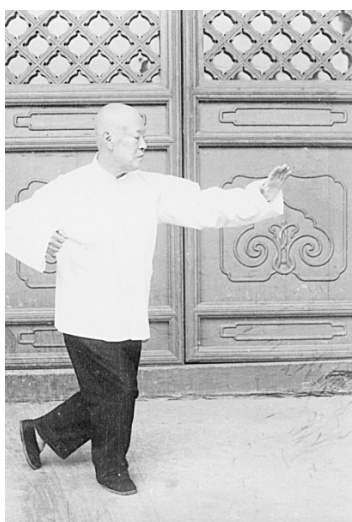


图 145

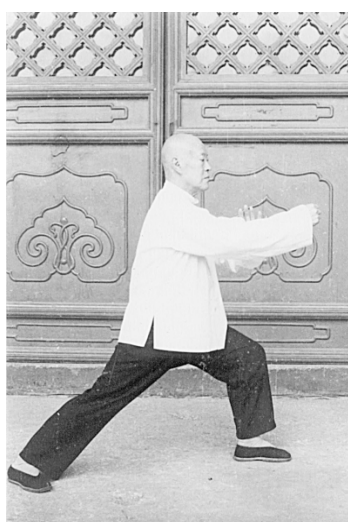


图 146



57. 如封似闭(图147至图149)



图 147



图 148

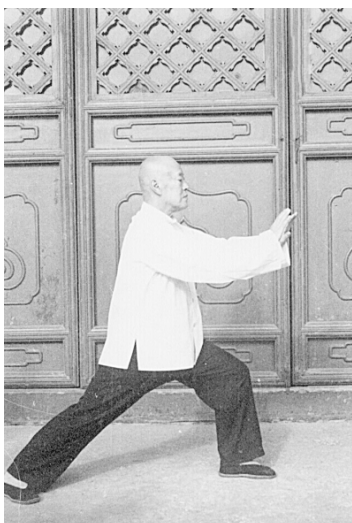


图 149

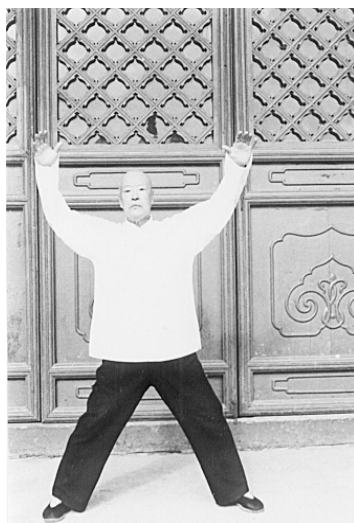


图 150

58. 十字手(图150至图153)





图 151

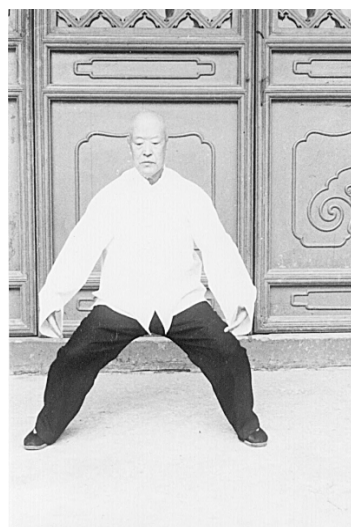


图 152

59. 豹虎归山(图154至图155)



图 153



图 154



60. 斜揽雀尾(图156至图160)



图 155



图 156



图 157



图 158





图 159



图 160

61. 斜单鞭掌(图161至图163)

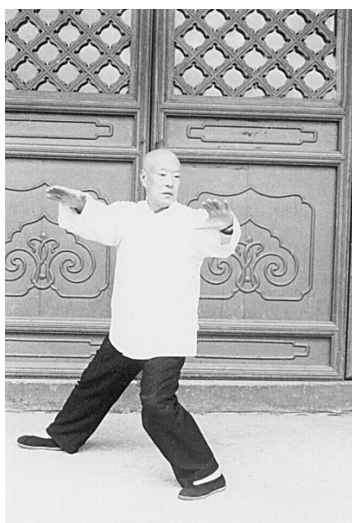


图 161



图 162





62. 右野马分鬃(图164至图165)



图 163



图 164

63. 左野马分鬃(图166至图167)

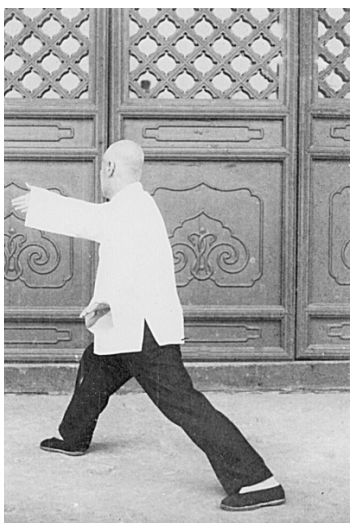


图 165



图 166

64. 右野马分鬃(图168至图169)

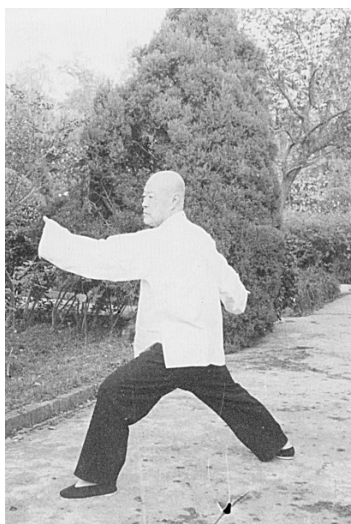


图 167

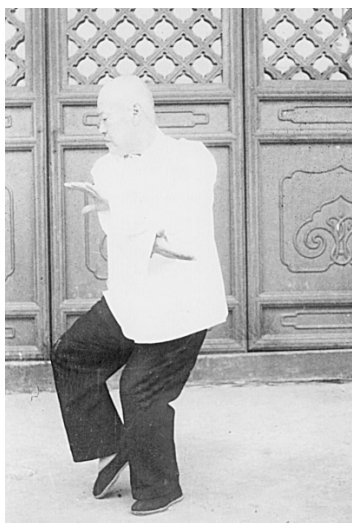


图 168

65. 棚手上势(图170至图171)



图 169



图 170



66. 揽雀尾(图172至图178)



图 171



图 172



图 173

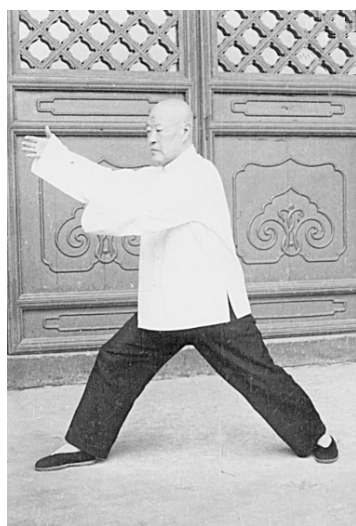


图 174



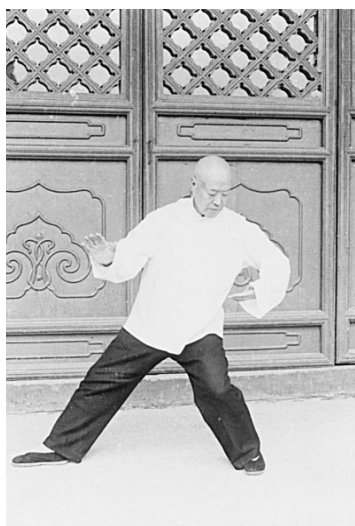


图 175

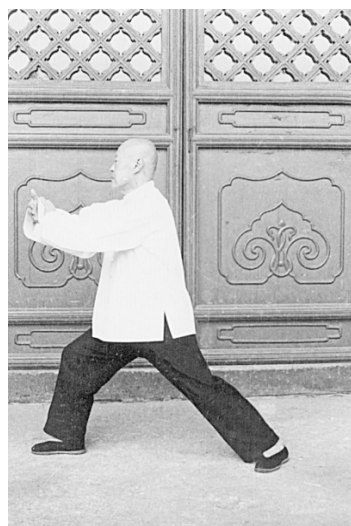


图 176



图 177



图 178



67. 单鞭掌(图179至图182)

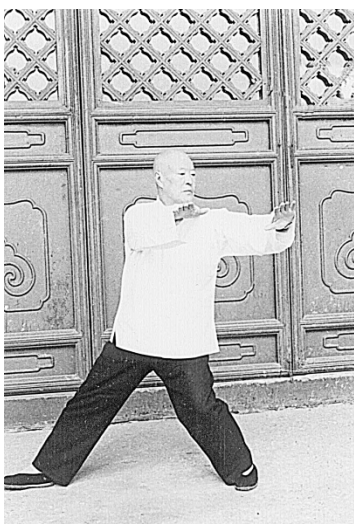


图 179

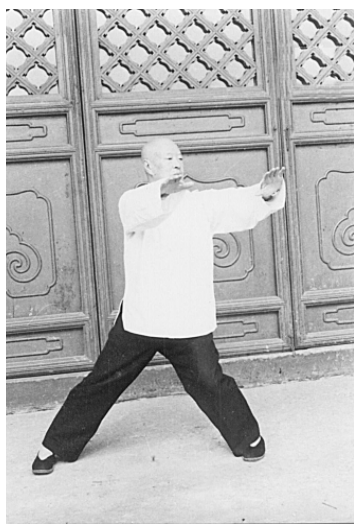


图 180

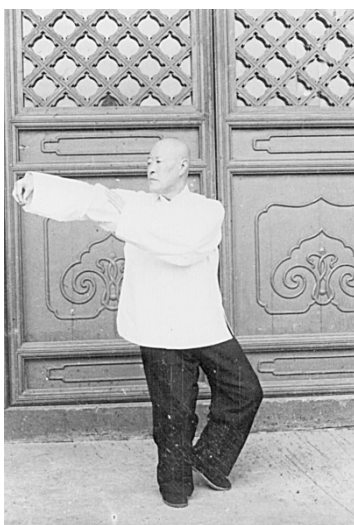


图 181



图 182



68. 右玉女穿梭(图183至图185)

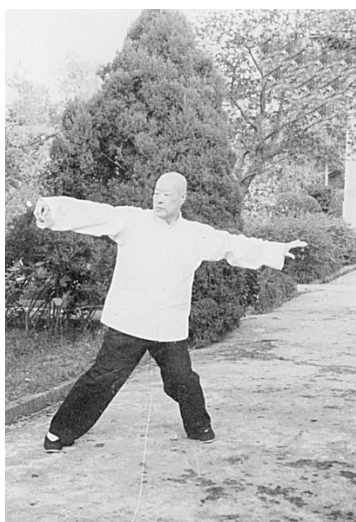


图 183



图 184



图 185

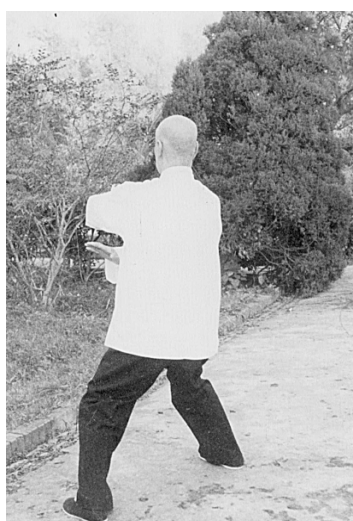


图 186

69. 左玉女穿梭(图186至图187)

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

223

李雅轩先生一百一十五式杨氏太极拳架大观





70. 右玉女穿梭(图188至图189)

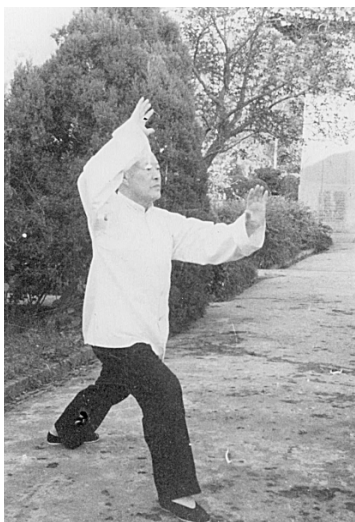


图 187



图 188

71. 左玉女穿梭(图190至图191)



图 189



图 190



图 191



图 192

73. 揽雀尾(图194至图200)



图 193



图 194





图 195



图 196

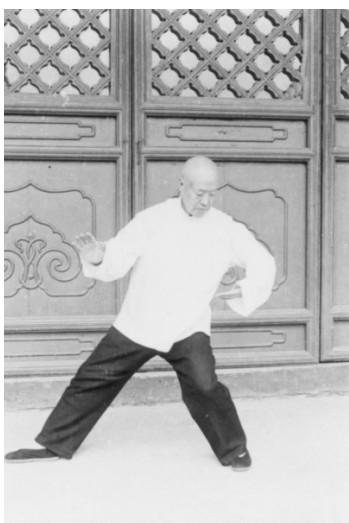


图 197

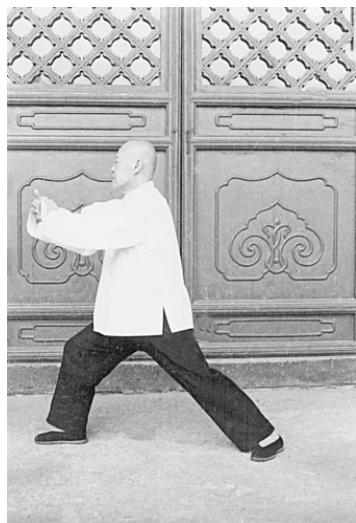


图 198





图 199



图 200

74. 单鞭掌(图201至图204)



图 201

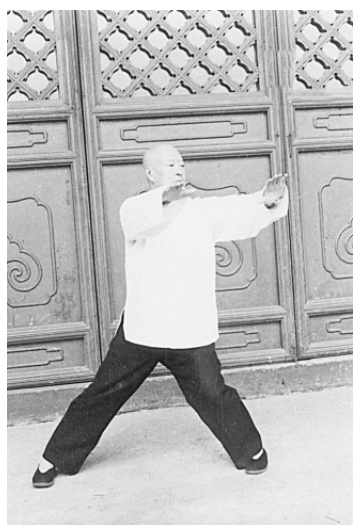


图 202





图 203



图 204

75. 右云手(图205)



图 205

76. 左云手(图206)



图 206



77. 右云手(图207)



图 207

78. 单鞭掌(图208至图209)



图 208

79. 抽身下势(图210)



图 209

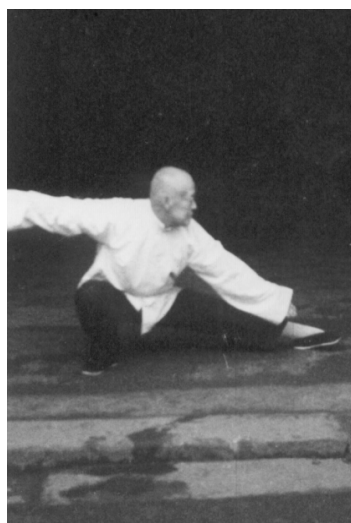


图 210





80. 右金鸡独立(图211至图212)



图 211

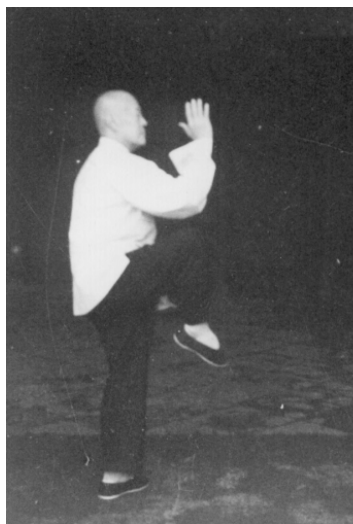


图 212

81. 左金鸡独立(图213至图214)

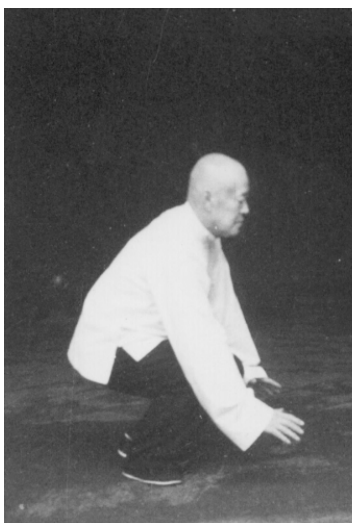


图 213



图 214

82. 右倒撵猴(图215至图217)



图 215



图 216

83. 左倒撵猴(图218至图220)



图 217

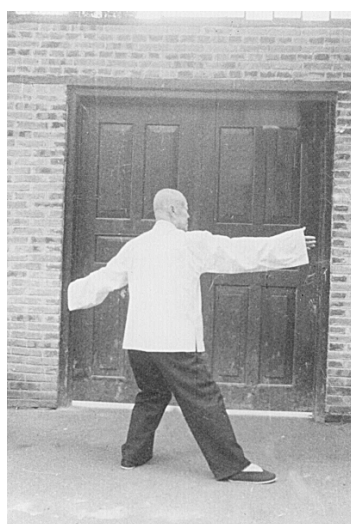


图 218





图 219

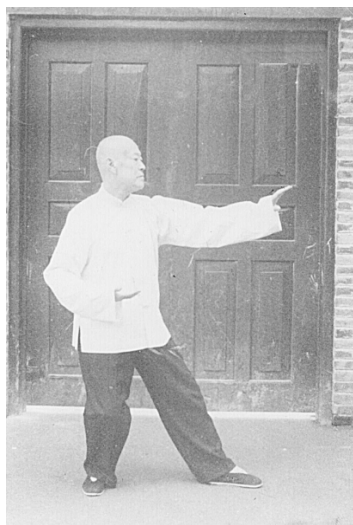


图 220

84. 右倒撵猴(图221至图223)



图 221



图 222



85. 斜飞势 (图224至图226)



图 223

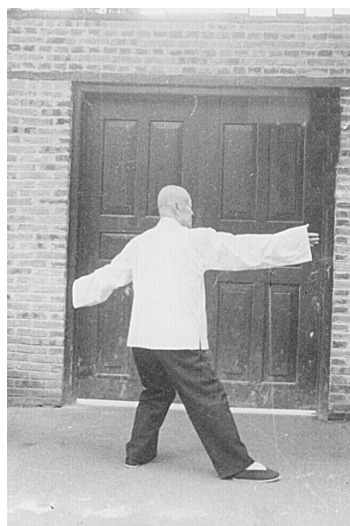


图 224

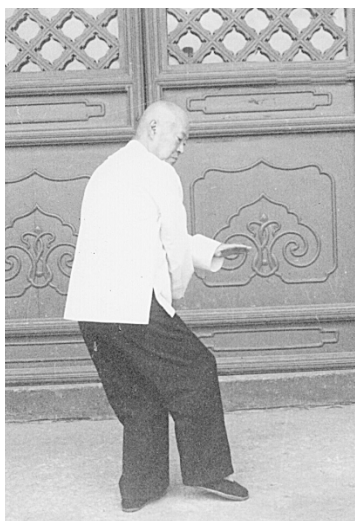


图 225

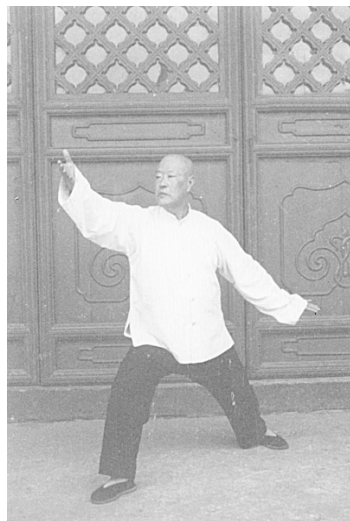


图 226

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

233

李雅轩先生一百一十五式杨氏太极拳架大观



86. 提手上势(图227)



图 227

87. 白鹤亮翅(图228至图230)



图 228

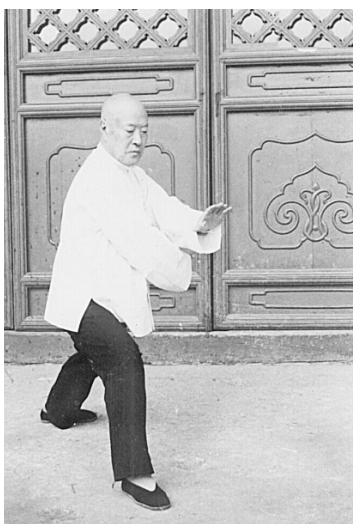


图 229



图 230



88. 右搂膝拗步掌(图231至图232)



图 231

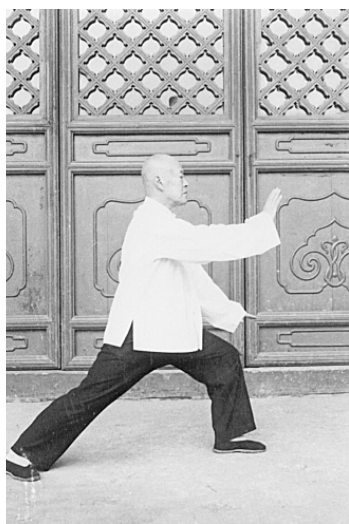


图 232

89. 海底针(图233至图234)



图 233

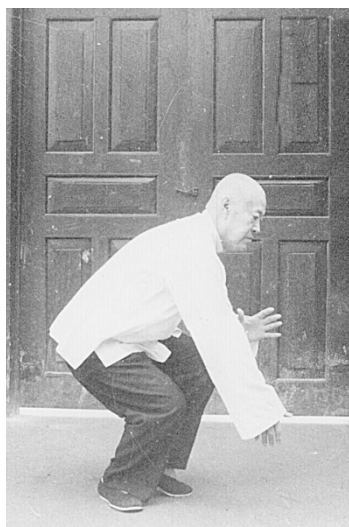


图 234



90. 扇通臂(图235至图236)



图 235

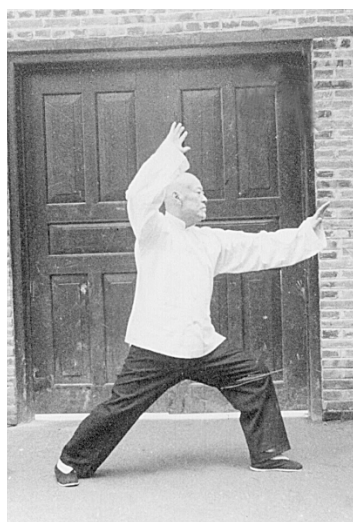


图 236

91. 翻身撒身掌(图237至图240)



图 237

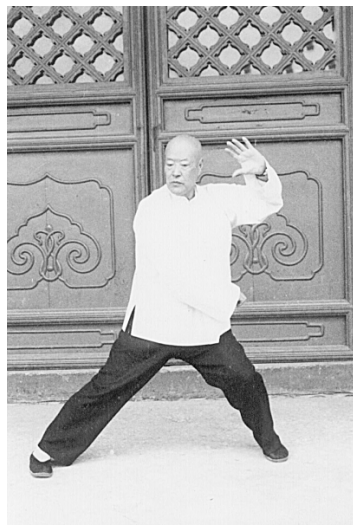


图 238





图 239



图 240

92. 卸步搬拦捶(图241至图244)



图 241



图 242





图 243

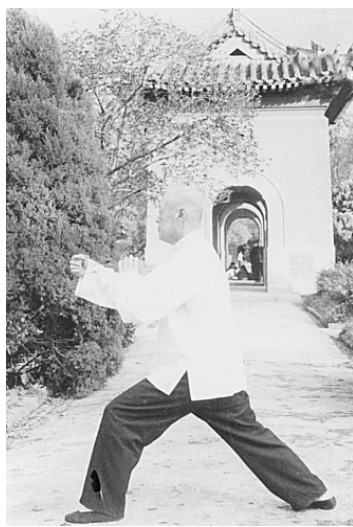


图 244

93. 上式(图245至图246)



图 245

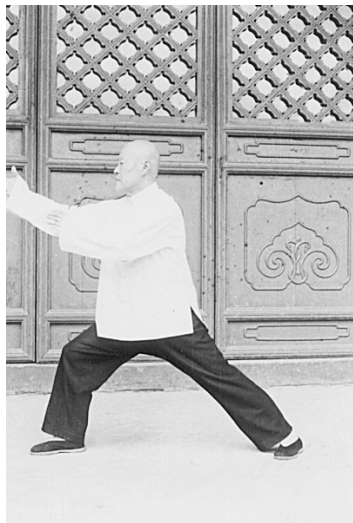


图 246



94. 揽雀尾(图247至图251)

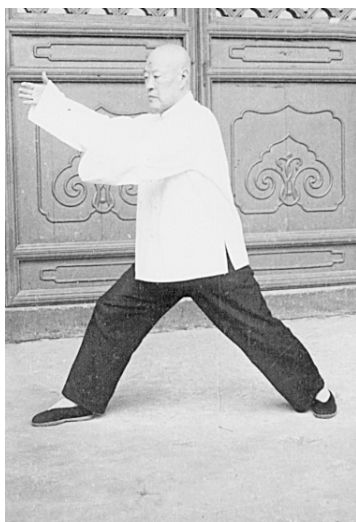


图 247



图 248



图 249

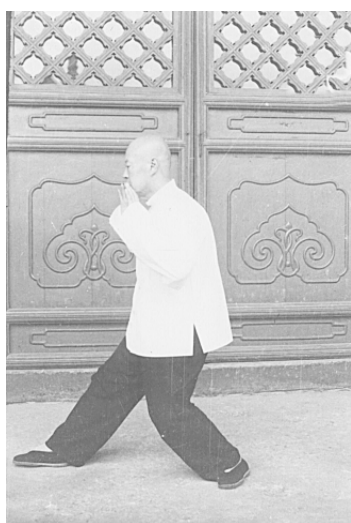


图 250

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

239

李雅轩先生一百一十五式杨氏太极拳架大观





95. 单鞭掌(图252至图255)



图 251

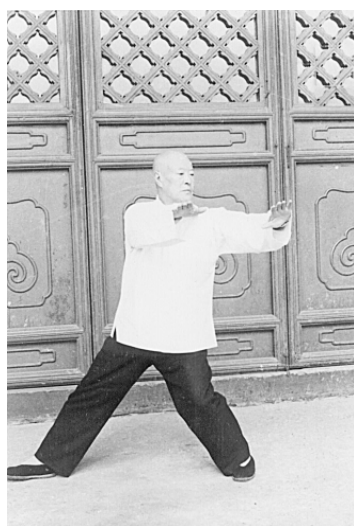


图 252

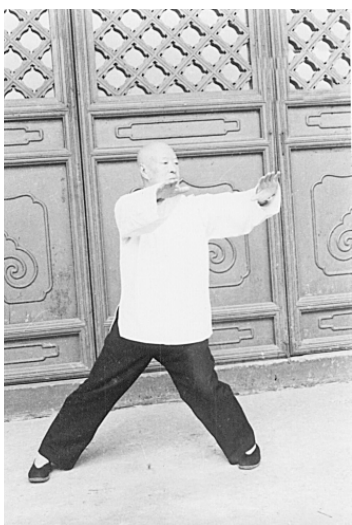


图 253



图 254

96. 右云手(图256)



图 255

97. 左云手(图257)



图 257



图 256

98. 右云手(图258)



图 258



99. 单鞭掌(图259至图260)



图 259



图 260

100. 高探马(图261至图263)



图 261



图 262





图 263

101. 白蛇吐芯(图264)



图 264

102. 转身右蹬脚(图265至图266)



图 265



图 266

李雅轩

杨氏太极拳架

精解

243

李雅轩先生一百一十五式杨氏太极拳架大观





103. 左右搂膝指裆捶(图267至图269)



图 267



图 268

104. 上势(图270至图271)

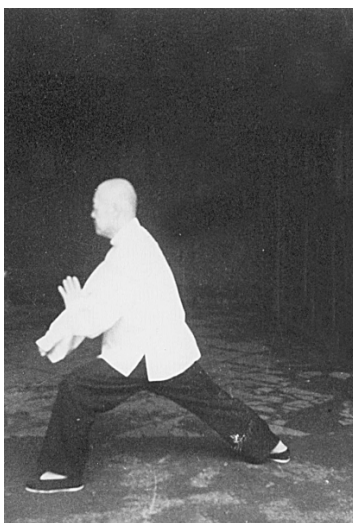


图 269



图 270

105.揽雀尾(图272至图276)



图 271

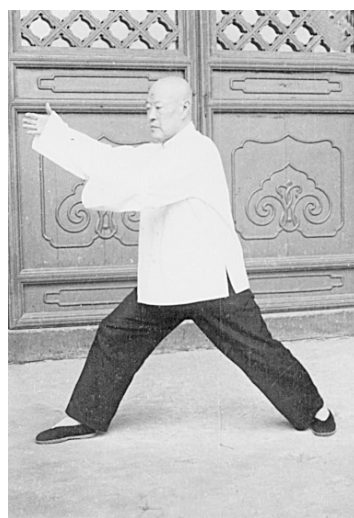


图 272

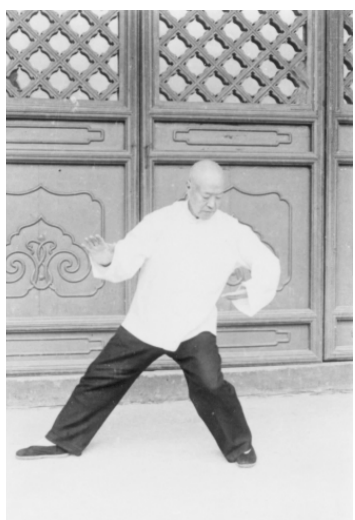


图 273

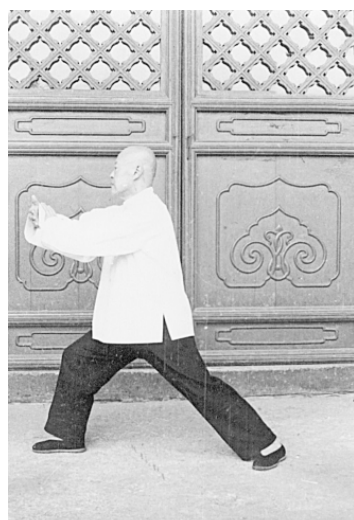


图 274





图 275



图 276

106. 单鞭掌(图277至图280)



图 277



图 278





图 279



图 280

107. 抽身下势(图281)

108. 上步七星捶(图282至图283)



图 281



图 282





109. 退步跨虎(图284)



图 283



图 284

110. 转身摆莲脚(图285至图288)



图 285

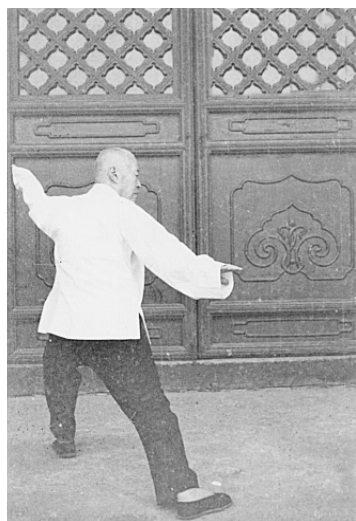


图 286



图 287



图 288

111. 弯弓射虎势(图289至图290)



图 289



图 290



112. 卸步搬拦捶(图291至图294)



图 291



图 292



图 293

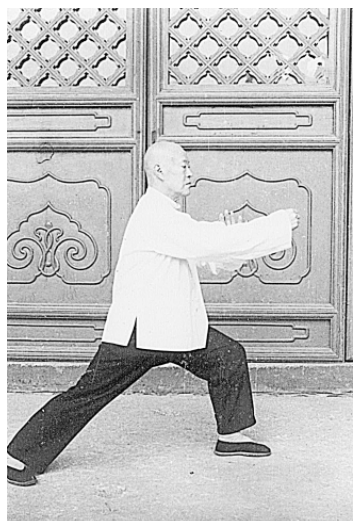


图 294



113. 如封似闭(图295至图297)



图 295



图 296

114. 十字手(图298至图301)

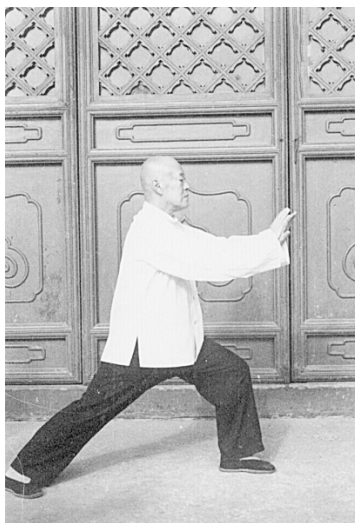


图 297



图 298





图 299



图 300

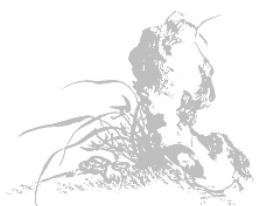
115. 收式(合太极)(图302)



图 301



龙骧虎步跃太极



·王悦·

时光倒转回 1957 年。冬天的成都。

这一天,李雅轩像往常一样到只隔一条街的好友家做客。

好友的儿子名叫龙骧,正和小伙伴在院里玩耍。小龙骧面容清秀,但身体瘦弱,几次都被高他一头的伙伴摔倒在地。

李雅轩笑着对自己的好朋友说:“龙骧这孩子聪明,只是太瘦,如果让他跟我学学拳,以后就不怕被别人欺负了。”

从这一天开始,8 岁的陈龙骧便开始了与太极拳的不解之缘。这深厚的缘分,一直延续到今天。

李雅轩,大名鼎鼎。得杨澄甫真传,在太极拳、剑、刀、枪、推手、散手等方面造诣很深,在自始至终保存杨式太极拳纯正风格的同时,又通过数十年传拳经验的累积,对杨式太极拳提出了很多独到的见解,并对很多拳家专业术语进行了通俗的分析和论述。

陈龙骧向我讲述起李老师辗转进川的经过:



“1937年,‘七七事变’爆发,年底,日本侵略者轰炸南京,当时担任南京国民体育学校‘武术同上校’的李雅轩老师离开南京,经徐州、郑州到汉口、武昌。直到1938年夏天,武汉危机,李老师又经沙市、宜昌到重庆。那一年的秋天,李老师来到成都,从此便在四川定居。”

是李雅轩将杨氏太极拳带入了四川,他被视为四川杨式太极拳的奠基人物。

进入四川后,李雅轩先后担任成都国民党军校太极拳教官、四川体育会设计员、原国民党二十八军军官总队同上校官、重庆陆军大学军简三级教官。他教授的学生有些是当时国民党的高级将领。

“按照习云太教授的说法,李雅轩在解放前就是鼎鼎有名的。可惜李老师性格比较刚直,得罪了一些人,所以他的太极拳当时一直封闭在四川没有传播开来。”

1953年,李雅轩代表西南区参加天津第一届民族形式运动会,当时天津报纸对李雅轩的拳风有过这样的评价:气势雄伟,舒展大方。

陈龙骧拿出由台湾逸文出版社出版的《李雅轩杨式太极拳法精解》一书中的套路插页:“这套拳是1964年拍的,当时李老师已经70岁了,你看他的拳架,风格依然独特醇厚。”

太极拳是李雅轩老师一辈子的专业,可能和他在南京中央国术馆、杭州国术馆当过主任教员有关,他



对打拳的动作、武术的规格非常讲究。注重手、眼、身、法、步,还要求他的学生在演练太极拳的时候要拥有武术的那股子精、气、神。

“他的太极拳一看就是一种武术,我这次在国际培训中心培训班时也讲到,雅轩老师在世的时候强调,太极拳是武术,所以它不能离开武术的实质,太极拳械的每一个动作,每一举手、一投足,都是有作用的,我们不能忘记他创编的原则。他以前跟我说过,你在那儿一站,一打太极拳就得是个把式。”

1976年,李雅轩病逝于四川省人民医院,享年83岁。

作为李雅轩最喜爱的弟子,作为李雅轩的女婿,陈龙骧悲痛万分。他站在他的床边,隔着茫茫的生死。耳边回响李老师弥留之际反复叮嘱他的话:“要勤学苦练,多思多想,要保持杨式太极拳的纯正风格,要重武德。”

陈龙骧拿出自己的积蓄买胶卷,将自己向李老师所学的太极拳、剑、刀、枪、推手、三才对剑、武当对剑全部请师兄拍摄下来,然后一边回忆李老师生前的教诲,一边比较自己的动作和神韵,不断改正。

1978年,成都市恢复成立了武术协会,陈龙骧和妻子李敏弟被聘为第一届成都市武术协会委员。

由于李雅轩老师从50年代起就没有离开过四川,所以他的风格就只在成都和重庆这两个地方民间还有流传。



1986年,陈龙骧代表四川省到徐州参加全国武术观摩交流大会。去之前,竞赛处的领导是这样跟陈龙骧说的:“这次徐州的观摩比赛你去看看吧。你们这种风格很多人都不认识,你去可能也得不到什么好成绩,你也练了这么多年的太极拳,就当玩儿一玩儿吧。”

以往的比赛经验告诉陈龙骧,年轻裁判的水平很有限,有很多人根本就不懂太极拳的真谛,更看不出太极拳的内涵。到徐州后,陈龙骧心想,既然自己得不到奖,干脆也别说是谁的学生了,免得拿不到奖给老师抹黑。陈龙骧不知道,这一次比赛的评委都是国家级裁判,何福生、温敬铭,这些武术大家也名列其中。

陈龙骧演练太极枪,抽签第一个上场。丝豪没有心理负担的陈龙骧缓步走上比赛场地。一套太极大枪,陈龙骧演练得气势磅礴。手握大枪,运足内气,股股真气沿着一丈多长的大枪直逼枪尖。然后是太极拳,动作朴实规矩、自然简约,演练起来动静相宜,舒展大方。

走出场地,立刻有评委找到陈龙骧:“你今天的拳很有特色,得分最高。你是跟谁学的?我们评委一致认为你跟四川的李雅轩老师是不是有什么关系?”

陈龙骧想,他多年的努力终于没有白费,高兴地说:“李雅轩是我的老师。”神情中充满了骄傲与自豪。何福生也对陈龙骧说:“你这个小伙子那天练的大枪,就是当时李雅轩的风格。”



陈龙骧获得了比赛的“雄狮奖”。

陈龙骧始终记得多年前李雅轩老师教自己推手的情景。

李雅轩反复强调要领：“不要顶，好好去听劲。”

陈龙骧在李老师的指导下开始推手。“一推起来，我就害怕挨打，便忘了刚才老师的嘱咐，没有按照规矩，还是顶了。李老师火了，很生气地打了我。”

陈龙骧心里沮丧，很难过，可他哪里知道，爱徒心切的李雅轩心里更难过。“傍晚，他写了一封信叫敏弟给我送过来，信上让我不要难过，说我只要听话他就不再生气了。”

李雅轩对徒弟的严厉以及太极拳教学的严格是出了名的。

“师兄弟练拳的时候，李老师只要往身后一站，无论冬天天气多冷，徒弟们马上身上就能吓出汗。李老师要是跟你说一句‘有点儿意思’，徒弟们心里就会特别高兴。不然他就会说‘没有味道’。”

他从来不轻易表扬谁，也没有说过哪个练得好。陈龙骧跟随李雅轩练拳二十多年，很多人对李老师说龙骧从小跟您练，您也全力培养、是您将来的接班人，老师想了想，也只说一句“马马虎虎”。

为了更多的人掌握太极拳真谛，陈龙骧曾专程应聘前往北京担任国际太极拳师资培训的教学工作。

亲身得益于名师指教的陈龙骧，更了解太极拳师资水平在太极拳传播中的重要性：“太极拳的师资是



很重要的,教员要好,现在很多人说国家规定套路和民间传统套路有矛盾,实际上不应该有矛盾。一个是拿来比赛,一个是拿来在民间通过锻炼健身也可以比赛,为什么会出现这种矛盾的现象,实际上还是传播与传授的问题。

“作为一名合格的太极拳传播者,首先必须爱太极拳,必须热爱这个东西,有感情。第二,要拥有良好的高尚的品质,讲武德,一定要有德。第三就是有真正的太极拳的技艺,真技术,太极拳自己怎么练都可以,是你自己的事,但是不能误人。”

多年来,陈龙骧始终义务教拳。

问陈老师这些年一共教了多少学生。他说:“以前我跟老师在体育场中心义务教拳,那时候不会有很多人,也就几十个人,改改动作。我1965年进入成都飞机公司工作,成都飞机公司是成都的一家大型企业,拥有两万多职工。我在公司疗养院整整工作六年,疗养院一个月一期,一期一百人,不可能一百个人全部学习太极拳,但三四十个总是有的,再加上公司代表队去比赛、平时组织太极拳的骨干训练班,可以这样说,5000多人都是我亲自教出来的。我现在在工会当专职体育干部,还在继续教拳。”

为了更好地传播太极拳,1996年,李雅轩太极拳武术馆在成都正式成立。至今入会弟子和学员已经逾千人,在国内外各次太极拳比赛中获得了优异的成绩。



“到太极拳武术馆来习练太极拳的人年龄跨度很大,既有年轻人,也有中老年人。大家都知道练太极拳对人的身体有好处。我母亲已经 89 岁了,耳聪目明。连老年斑都没有。现代社会中很多人不缺名,不缺利,就缺健康。仔细看看你的一生,为家庭、为工作、为亲人、为孩子,都是在为别人,唯独每天半个小时的太极拳是为自己的,不练习太极拳是自己的损失,人不能对自己太不好了。”

在北京春天的阳光下,陈龙骧打起了他的太极拳。

动作行云流水般顺畅,神态气定神闲样的平和。

但是你可以感觉到他内心的暗涌。

那是他对太极拳的深情。

这深情在心中缱绻了近 50 个春秋。

有些是柔情。

而有些是激烈的。

“那个时候,太极拳不太被重视,尤其是传统太极拳,很少表现和施展的舞台。李雅轩老师有的时候也会不断地呼吁,传统套路应该拥有比赛的机会。我们也反复呼吁过,太极拳应该单列出来比赛,传统太极拳也应该在竞技武坛占有一席之地。

“简化的东西越来越多,这虽然对普及有好处,但是怕就怕用数量来代替质量,内涵越来越少。为什么传统太极拳一套拳练一辈子也不腻,就是因为传统太极拳有内涵,越吃越有味,每一天、每一年都会有不同



的体会和感悟。比如太极拳的‘松’字,十年前一个体会,十年后又是一个体会。

“不能为了裁判好评分,就把丰富的太极拳全都限制在一个窄小的规格、规则框框里。

“在民间,发展传统武术的人还在凭借着一腔对武术的热爱而艰苦奋斗着。国家应该对传统武术的传人给与政策上的扶持,帮助他们发展。”

.....

或许他对太极拳的现状有一些遗憾,或许他对太极拳的未来也会有担忧,但是这些隐忧无不因为他对太极拳的那份自始至终未曾有过丝毫褪减的热爱,正如他最爱说的那句话:“苟利太极,生死依之。”

原载《中华武术》

