

李雅轩太极拳遗著汇编

杨氏太极拳

论真

陈龙骧
李敏弟 整理



北京体育大学出版社

◎ 李德明太極學道場主編

楊氏太極拳

全真



ISBN 7-309-05111-9

李雅轩太极拳遗著汇编

杨氏太极拳论真

陈龙骧
李敏弟 整理

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨氏太极拳诠真/陈龙骧,李敏弟整理. - 北京:北京体育
大学出版社,2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0043 - 9

I. 杨… II. ①陈…②李… III. 太极拳 - 基本知识
IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131133 号

杨氏太极拳诠真 陈龙骧 李敏弟 整理

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
电 话 010 - 62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 17. 25

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

先师李雅轩遗著稿共是五大部分：第一部分为“杨氏太极拳”。内容包括了拳式的练法和用法以及推手的多种形式的练法内容；第二部分为“杨氏太极剑”；第三部分为“杨氏太极刀”；第四部分为“杨氏太极枪”；第五部分为“太极拳练习谈”，这一部分是他几十年练功的随笔，其中有练拳的心得、推手的发劲、散手的运用。但这些资料比较凌乱，很多是他偶有所思、偶有所得则随手记之，不成系统，所用纸张也是随手拈来，五花八门，有记在报纸上的，有记在女儿李敏弟废弃的作业本背面的，字迹潦草，难以辨认，这是在整理他老人家遗稿中最重要、最艰难，也是工作量最大，费时较长的工作。

本书整理出版的是第一部分“杨氏太极拳”和第五部分“太极拳练习谈”。第一部分“杨氏太极拳”，据师兄张义尚介绍为先师1939年撰写，后又经刘仲桥、黄星桥二师兄帮助整理过。解放后，先师又多次修改增删，并于1964年先师70岁高龄时，由我师兄何其松为他重新拍摄全套拳照300余张及全套推手照片，以备配书文字用。至1975年经张义尚、张义敬兄弟努力，在重庆刻成油印本，黄星桥师兄为此写了简介，张义尚师兄撰写了整录后记，作为内部资料寄回成都。但当时限于条件无法出版，此油印本上没有留下贴拳照的位置，也没有附上拳照，且多错别字，叙述拳照的次序也没有统一的编号，使人看后一头雾水，无法参照学习，所以先师当时也不满意，曾嘱我等以后要重新整理，争取出版。但当时“文革”尚未结束，先师整日在忧患中度日，直至1976年4月逝世，出书的愿望竟成了他永远的遗憾。

遗稿的剑、刀、枪部分，先师撰写于上世纪40年代，初稿于50年代初期，后一直在不断地修改增删，书稿中的剑、刀、枪照片则是摄于40年代后期，大概是1946（民国35年夏天）期间，其中剑的照片缺几张，在

1964年由何其松师兄帮助重新拍拳照时补齐，还算完整，全套共计96张。枪的照片由于战乱损失较多，残缺不全，后又没有补照，十分可惜。现只剩枪法单练12张，对练8张，共计20张。只有刀的照片基本保存完好，共是62张，这是十分值得庆幸的。先师的遗著遗稿，这些珍贵的资料是他数十年精研太极拳的心血结晶，特别是他的数百张拳照、剑照、刀照、枪照、推手照、散手等照片，更是栩栩如生，架势气魄雄伟、舒展大方，正气凛然，不怒而威，令人有神威不可逼视之感，弥足珍贵。他的拳架是后人的楷模，他的拳论是后人习拳的指南，这些资料是与他同时代的太极拳名师中唯一保存下来的最完整、最系统的太极拳系列精华，可谓绝无仅有。这是一笔宝贵的民族文化遗产，这是先师对传统太极文化的重大贡献。

先师自1938年入川传播太极拳，整整近40年为太极拳事业的开拓和发展呕心沥血，贡献卓著，培养了整整一代太极拳人才，誉满中华，名扬海外。

今天李雅轩流派风格的太极拳已经颇具影响力，已经成为弘扬太极拳事业的重要力量，李雅轩遗著的整理出版则更是锦上添花，是太极拳发展史上一件可喜可贺的大事，具有非凡的意义。行文至此，回首往事，感慨良多。岁月不居，时节如流，先师离开我们已经整整30年了，过去曾为他老人家整理过遗稿的老师兄如刘仲桥、张义尚、何其松等人都已前后作古，现健在的黄星桥师兄已是94岁高龄。想我自己跟师学拳时才八九岁，可谓韶髫之年，童稚无知，先师耳提面命，教拳身影历历在目，宛然如昨。不觉现在已届耳顺之年，真是时不我与！光阴虽快，出书却迟，整整过去了30年。个中有说不尽的曲折和辛酸，但书总算是出来了，了却了我的一大心愿，我想先师英灵有知，一定会含笑九泉矣，已故的众师兄弟英灵有知，也可以宽怀矣。是为序。

陈龙骧

公元2007年元月10日

李师雅轩简介

李师雅轩，河北人，平生酷好太极拳。早年跟杨澄甫师学习，朝夕追随，口传心授，达十余年之久，对杨氏太极拳钻研甚为深刻。继随澄甫师在上海、南京、杭州教拳，与海内武术名家广为观摩切磋，积累了丰富的实践经验。抗日战争之后，寄居四川，直到现在，继续教授和推广太极拳，严肃认真，一丝不苟，四十年如一日，誉满西南。对发扬祖国宝贵文化遗产，增强人民体质，作出了有益的贡献。

李师为人耿直，教拳严谨有法。善于抓纲领，识大体，悟解精辟，不同凡响。练拳架式气势磅礴，神意舒展，静如山岳，动若江河。推手、散手来之不知，去之不觉，发劲充实，变化奇特，灵妙无比。1953年在天津举行全国武术表演会上表演时，对李师评价甚高，当时报纸誉为“气魄雄伟，舒展大方”。

李师以八旬晋一高龄，总结平生实践经验，经多次修改补充，写成《杨氏太极拳论真》一书，是毕生心血的结晶，极为珍贵。其特点是：一、内容全面，包括了太极拳架式、推手和散手。将各势动作作了详细说明，使初学者有正确的途径可循。二、书中根据太极拳的理论原则，从力学实践出发，对用法作了精辟扼要的讲解，阐明了太极拳技击应用，从而提高学习兴趣，并可以与玄虚的错误说法相鉴别。三、附图三百余帧，姿势准确，神采奕奕，便于观摩。四、本书真实地传授了杨氏太极拳技艺。李师根据六十余年的实践，在原有基础上又有所发展，利于学者深造。

我等曾受李师教益，唯学识浅薄，愧无领悟。对李师之精湛功夫，但觉可望而不可及。今读《杨氏太极拳论真》一书，欣喜对我等今后学习，大有裨益。出于崇敬的心情，谨将李师生平及我等对本书的粗浅认识，略志数语，藉作简介。

学生 黄星桥敬识
一九七五年元旦

前 言

太极拳对健康身体及医疗疾病有显著功效，各地报章杂志中已有不少的论证，本书不再赘述。

今主要是谈谈太极拳的锻炼方法，以便更好地为建设祖国，增强人民体质服务。其内容是本先师杨澄甫先生当年所教，但也有很少部分参加了我个人多年教学的体会，故内中所谈的用法及架式的名称与杨老师的《太极拳体用全书》稍有不同，但拳中的功力与所找的味道，是丝毫未变的。

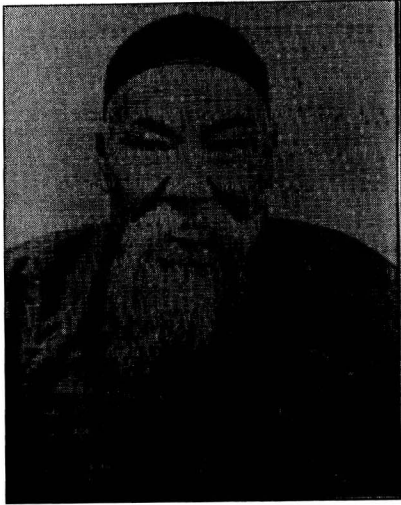
太极拳本是一种武术体育，为了名实相符，所以本书每势每动有两个说明：一是动作说明，使学者按之与图样对照，慢慢模仿，不难入门；一是用法说明，使爱好技击欲求深造的学者有所钻研，同时也可以保存祖国文化遗产，引起广大群众练习的兴趣，以达到普遍推广的目的。

过去杨老师的书关于动作的说明，只讲左右转或转动的度数多少，而没有假定方向，故一势之动作度数稍差，就会影响整套拳路方向的正确。本书动作除以上两个说明外，还增加了方向说明，这就给学者在练习方面一个很大的便利了。

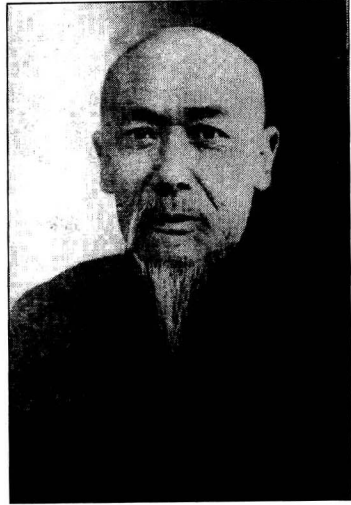
此外，为了贡献个人心得，本书在推手方面写得比较详细一些，学者阅后自知，不必多赘。

本书之成，在抄写、拍照、校对各方面，多蒙张义尚、张义敬、黄伯廉、刘仲桥、黄星桥、何其松诸拳友之大力帮助，特记此以致感谢。

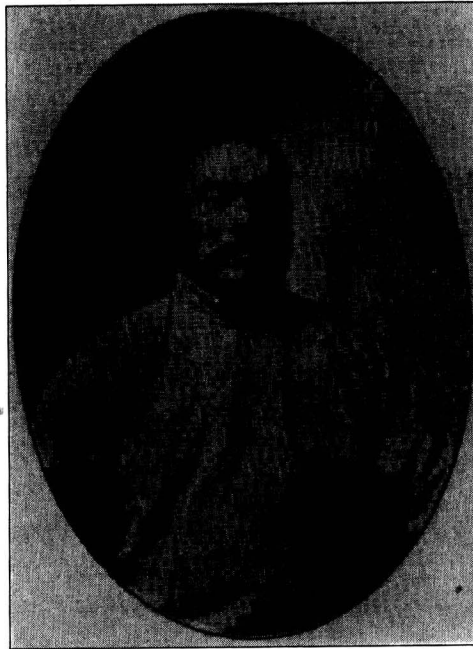
李雅轩
一九七五年元旦



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)



一代太极拳大师李雅轩先生



李雅轩与女婿陈龙骧



李雅轩与女儿李敏弟

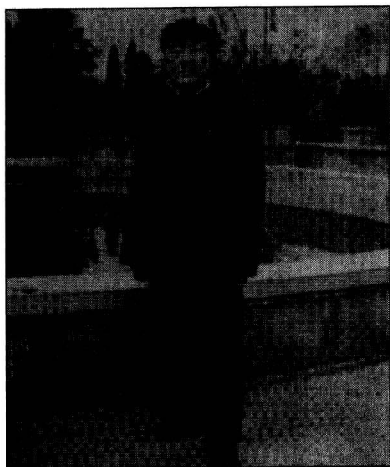


付鍾文 崔毅士 牛春明 田紹林 李雅軒

杨澄甫的弟子付钟文、崔毅士、牛春明、田绍林、李雅轩等人 1956 年在北京合影



李雅轩与吴图南(中)郑怀贤后排(右)等合影



李雅轩(81岁)



1956年李雅轩先生
和王新午合影



1957年李雅轩先生在北京与参加“全国武术射箭大会”运动员代表合影

李雅轩著作用法

(1) 预备动作

(1)

动作：身体由面向正前方之正立姿势

起脚：左脚向右脚后之侧方

为宽处肩着地一

一、起脚：左脚由正中向前下稍拘身

心神保持，全身端使全身

外左脚左得去使使伸屈身

进行，全身归地自正，以行时

此图
预备动作
预备动作
预备动作

预备动作
预备动作
预备动作

预备动作
预备动作
预备动作

李雅轩遗著手稿

此稿为李雅轩先生手书，内容涉及中医理论及方剂。全文呈竖排，从右至左书写。顶部及左侧有圈注或批注。正文部分包含“明”、“达”、“用”等关键字，并提及“经”、“脉”、“气”、“血”等概念。文字清晰，墨色浓重，体现了传统中医文献的书写风格。

李雅轩遗著手稿

此乃... 之... 也... 凡... 者... 必... 也... 此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也...

用... 之... 也... 凡... 者... 必... 也... 此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也...

此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也... 此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也...

125) 卸身... 力



图二十三

卸身... 力... 凡... 者... 必... 也... 此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也...

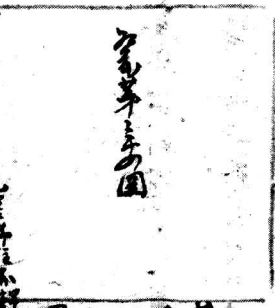
此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也... 此... 之... 也... 凡... 者... 必... 也...

月... 刀... 腕... 肘... 手... 刀... 腕... 肘... 手... 刀... 腕... 肘... 手...

244
第一術刀

244
第二術刀

動作



三十六



七



此... 刀... 腕... 肘... 手... 刀... 腕... 肘... 手...

目 录

序	(1)
李师雅轩简介	(1)
前 言	(1)
一、太极拳老谱	(1)
二、太极拳的锻炼方法及其主要说明	(4)
三、太极拳拳势动作与用法详解	(8)
四、太极拳推手动作详解	(164)
五、杨氏太极拳练习谈	(190)
后 记	(263)