

武
術
中国
绝招丛书
ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

四川省非物质文化遗产

李雅轩

杨氏太极拳法精解

● 陈龙骧 李敏弟 陈骊珠 / 编著



四川科学技术出版社

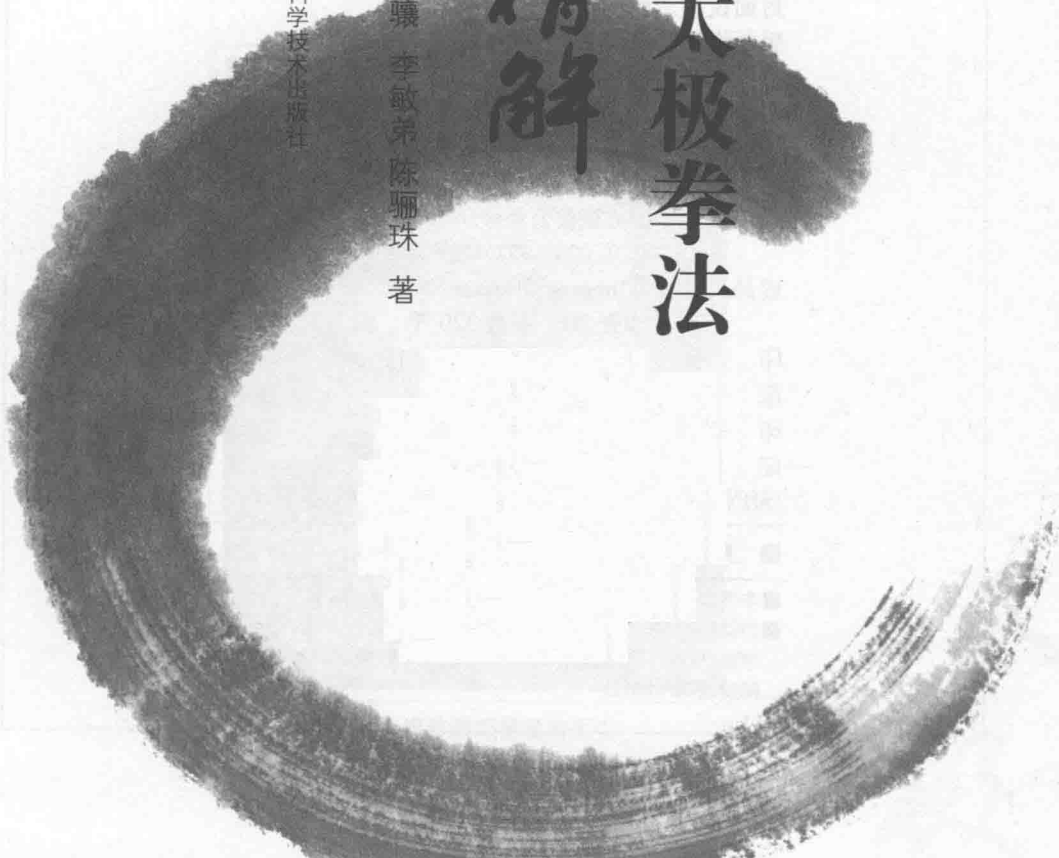
中国武术绝招丛书

李雅轩杨氏太极拳法

精解

陈龙骧 李敏弟 陈骊珠 著

四川科学技术出版社



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, 陈骊珠著.

- 成都: 四川科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 8039 - 1

I. ①李… II. ①陈… ②李… ③陈… III. ①太极拳
- 套路(武术) IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 013527 号

中国武术绝招丛书

李雅轩杨氏太极拳法精解

出品人 钱丹凝

著者 陈龙骧 李敏弟 陈骊珠

责任编辑 宋 齐

封面设计 张 勇

版面设计 杨璐璐

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028 - 87734039

成品尺寸 170mm × 230mm

印张 20 字数 320 千 插页 5

印 刷 四川五洲彩印有限责任公司

版 次 2015 年 3 月第一版

印 次 2015 年 3 月第一次印刷

定 价 32.80 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 8039 - 1

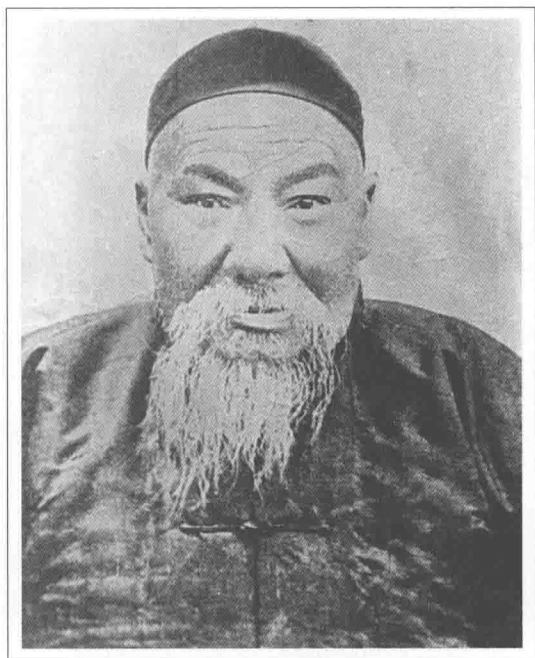
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

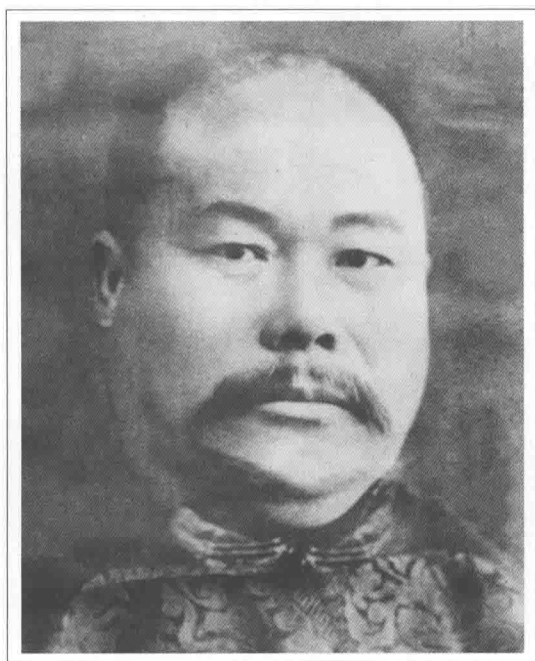
■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031



杨澄甫之父杨健侯先生



杨氏太极拳宗师杨澄甫先生

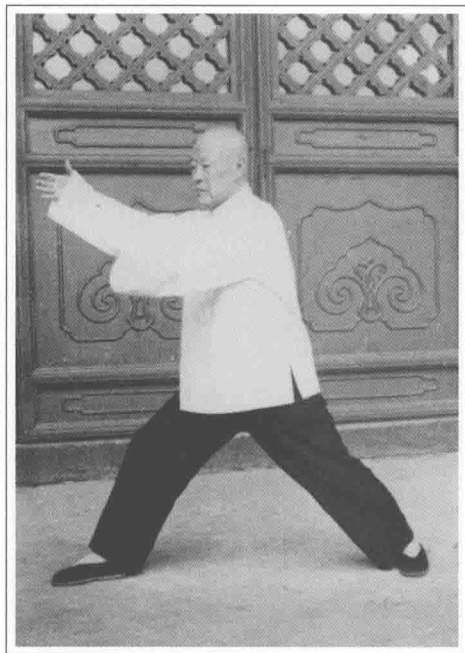




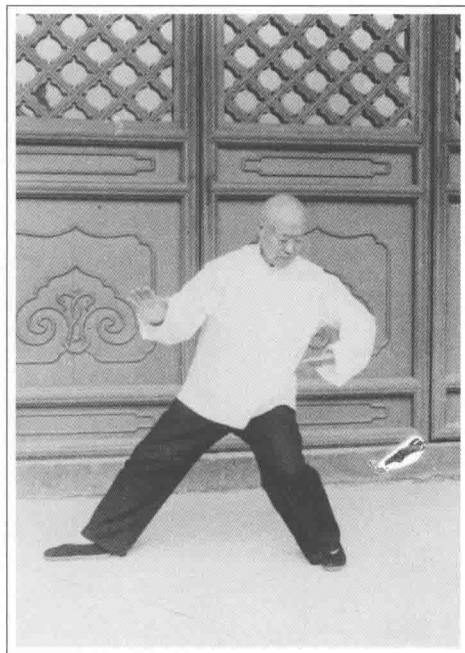
杨澄甫先生的得意门生,杨氏太极拳在
四川的传播者,杨氏太极拳一代名家李雅轩先生



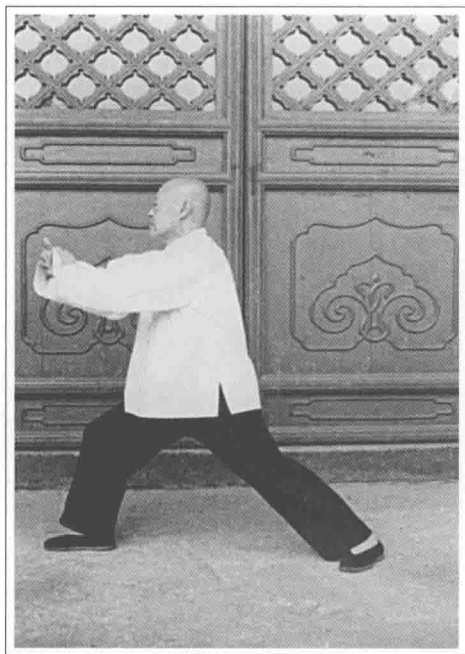
李雅轩先生的嫡系传人、女婿陈龙骧及女儿李敏弟



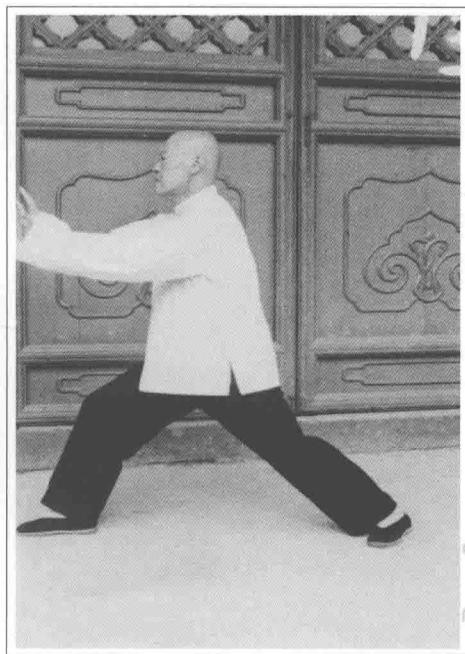
揽雀尾棚式



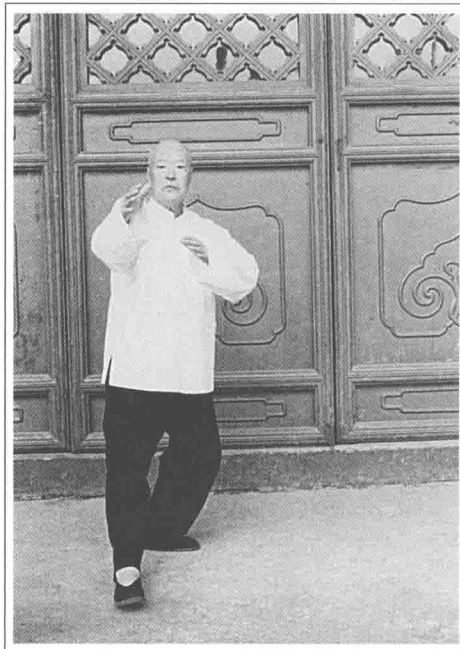
揽雀尾掇式(二)



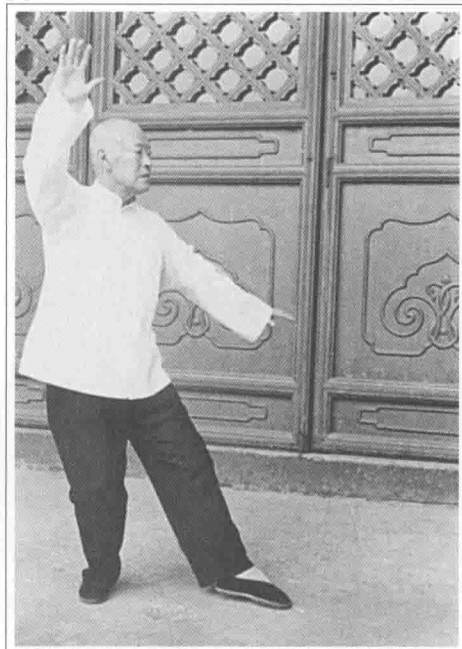
揽雀尾挤式(三)



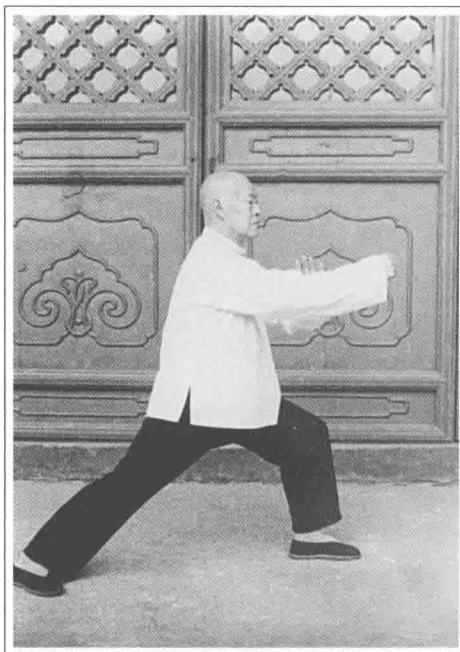
揽雀尾按式(三)



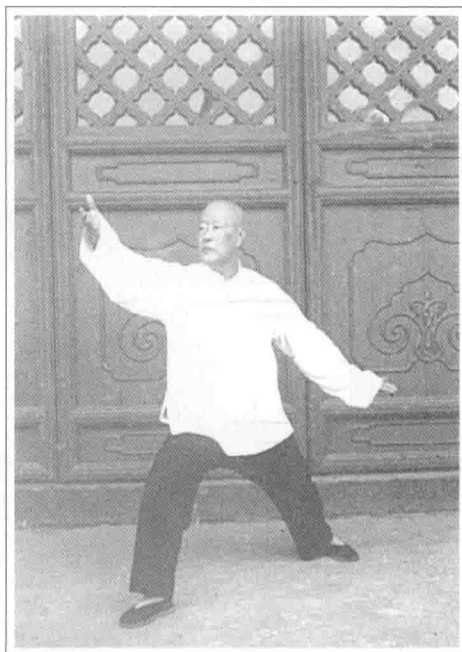
提手上式



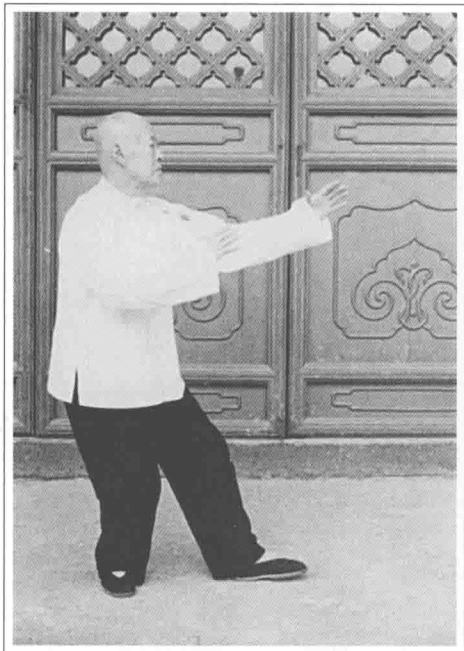
白鹤亮翅



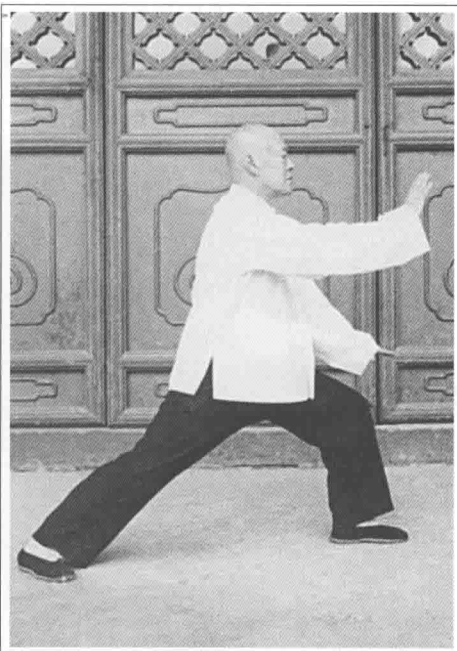
搬拦捶



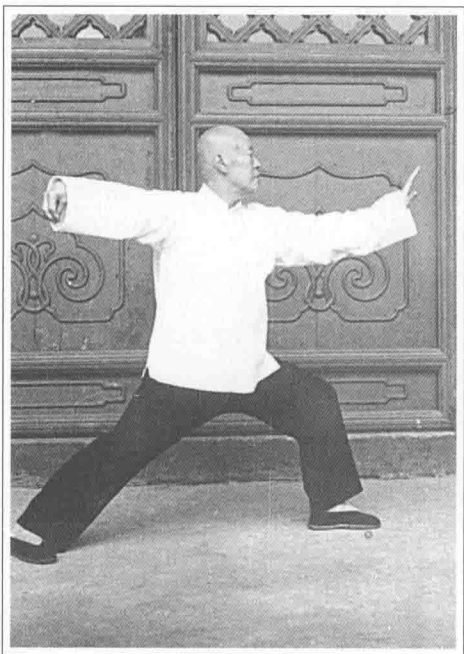
斜飞势



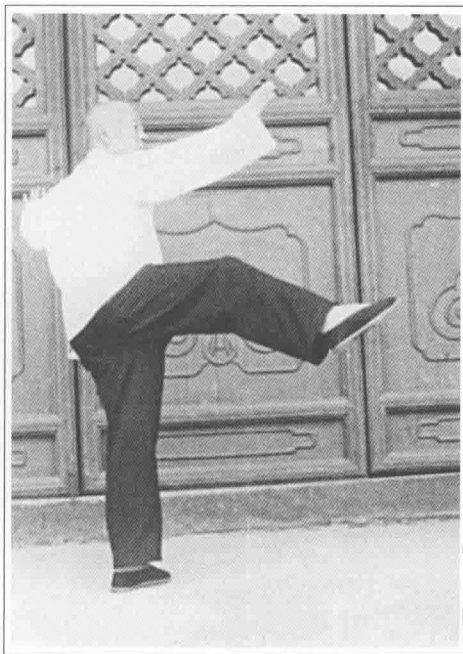
手挥琵琶



右搂膝拗步掌



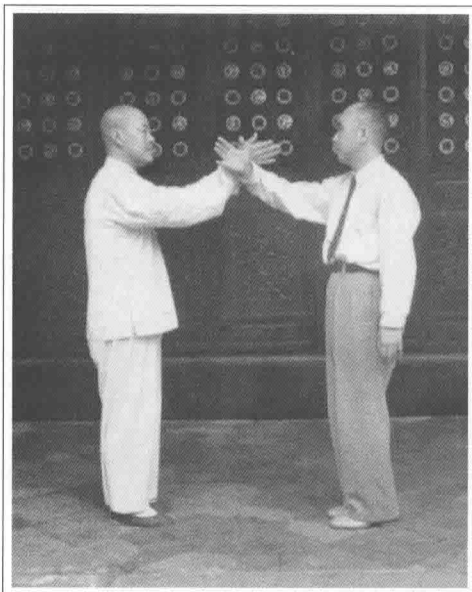
单鞭掌



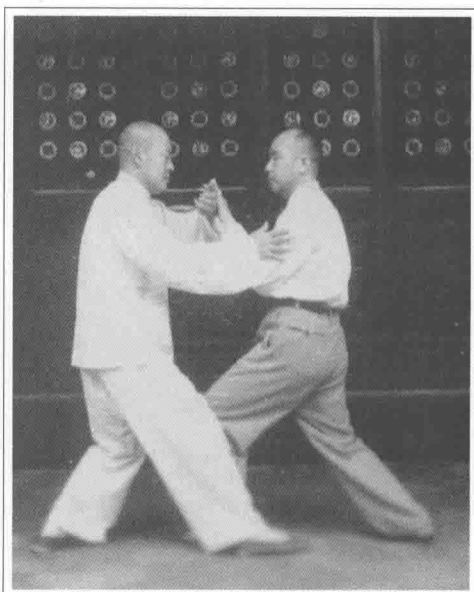
右分脚



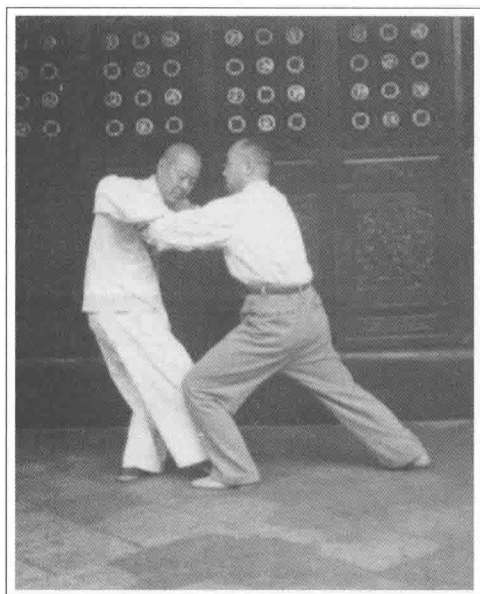
李雅轩先生与其高徒,杨氏太极拳在重庆的主要
传人,太极拳名家周子能演练太极推手、散手。



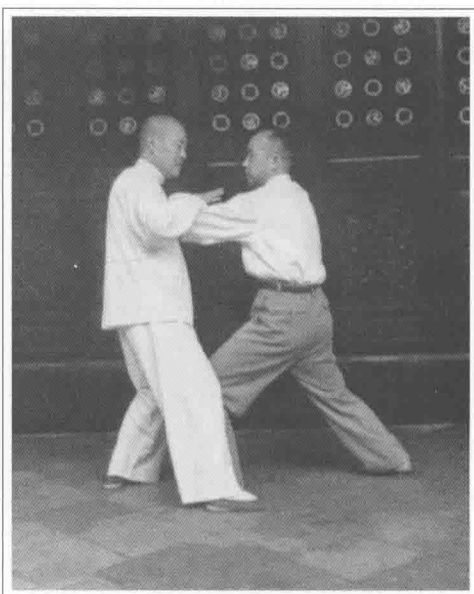
预备式



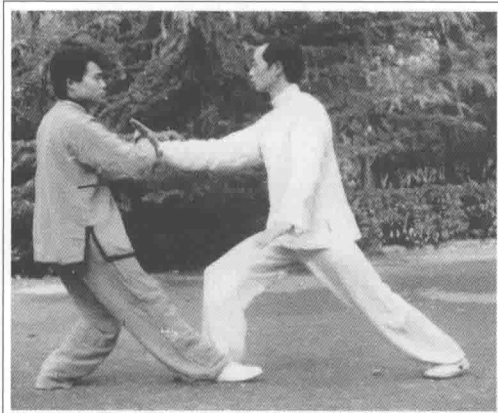
行步推手(一)



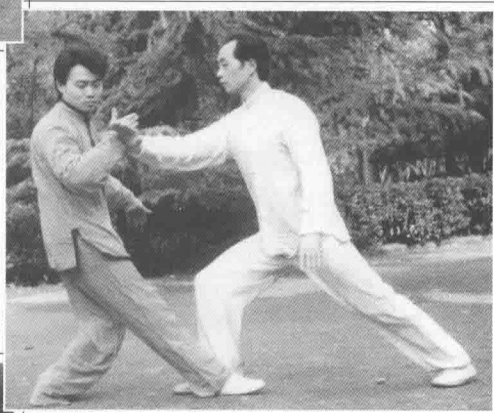
行步推手(二)



行步推手(三)



单推手(一)



单推手(二)



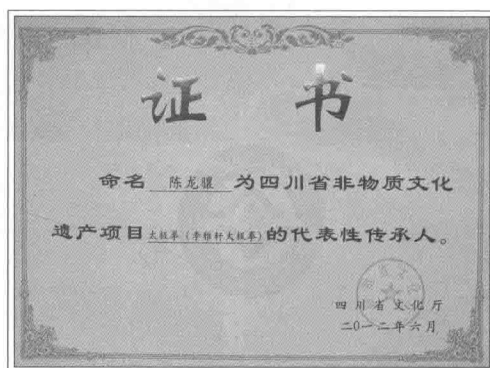
行步推手(一)



行步推手(二)



李雅轩杨氏太极拳
列入“四川省非物质文化遗产”名录



陈龙骧、李敏弟系李雅轩杨氏太极拳的传承人

壹

序言(一)

习云太

成都体育学院教授

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，又可怕情养性，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，要一举一动，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，这是对优秀传统文化的继承和发扬。

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。

序言(二)

尹忠科

西南交通大学教授、博士后

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，这是对优秀文化遗产的继承和发扬(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