

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武 中国
绝招丛书

李雅轩

杨氏

陈龙骧 李敏弟 编著

太极拳法精解

『一百一十五式杨氏太极拳』是太极拳名家李雅轩先生所传授，雅轩先生是杨氏太极拳宗师杨澄甫先生的得意弟子，全面系统地继承了澄甫先生的衣钵，在拳械、推手、散手等方面，技艺精湛，炉火纯青。

练体以固精 练精以化气 练气以化神 练神以还虚



四川出版集团·四川科学技术出版社

练体以固精 练精以化气 练气以化神 练神以还虚

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，有令人不可预测之处，故称之为『神拳』。

李雅轩

陈龙骧 李敏弟 编著

杨氏

太极拳法精解

武术中国
绝招丛书



ISBN 978-7-5364-6266-3



定价：24.00元

李雅轩



杨氏

○ 陈龙骧 李敏弟 编著

太极拳法精解

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

李雅轩杨氏太极拳法精解/陈龙骧,李敏弟编著. -成都:
四川科学技术出版社,2007.7

(中国武术绝招丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6266 - 3

I. 李… 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(2007)第 077388 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 齐
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
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 210mm×142mm
印张 12.25 字数 300千 插页 5
印 刷 成都市前智印务有限公司
版 次 2007年7月成都第一版
印 次 2007年7月成都第一次印刷
定 价 24.00元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6266 - 3

■ 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)87734081
邮政编码/610031

作者简介



陈龙骧 男，汉族，四川成都人，生于公元一九四八年一月，现任于成都飞机公司工业（集团）协协，工程师。

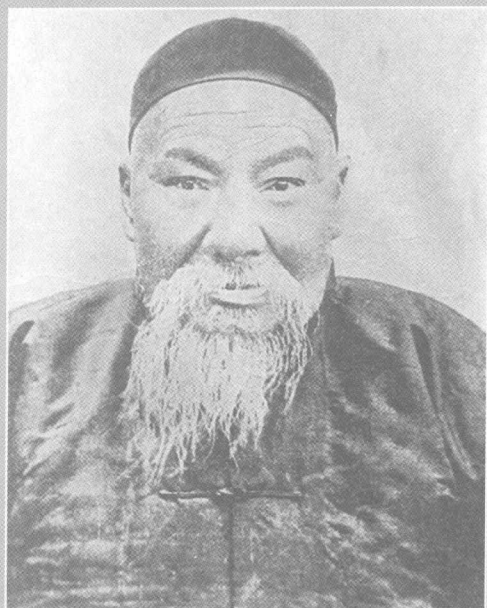
陈龙骧先生系一代太极拳宗师李雅轩先生之嫡系传人，八岁即追随其师学习太极拳艺，深得其师器重得师衣钵之传并发扬光大。

一九八三年，陈龙骧先生被评为全国千名优秀武术辅导员，一九八六年获全国武术比赛雄狮奖。现任中国国际太极拳年会副秘书长，国际太极拳年会拳师名级别评定委员会委员，太极拳大师，中国武术七段，中国四川省武协委员，成都市武协常委，《中华武术大典》编委，新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长，成都市李雅轩太极拳武术馆馆长，中国武术一级裁判。多年来在《武林》、《武魂》、《精武》、中国台湾《太极拳》、新加坡《武坛》等刊物上发表大量文章，其专著有《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀法精解》，《三才剑法精解》，《武当剑法精解》，《李雅轩杨氏太极拳架诠释》等刊行于世，多次参加国际和国内太极拳名家研讨会，多次应邀赴国外讲学，在国内和海外都有好的影响和知名度。其事迹收入《中国武术名人辞典》、《中国民间武术家辞典》、《世界名人录》等。

李敏弟 女，汉族，一九五一年十一月生，河北交河人，李敏弟系一代太极拳宗师李雅轩先生之女，家学渊源，深得其父衣钵之传，多次代表成都市参加四川省武术比赛，获太极拳械冠军，一九九六年在河南陈家沟获国际太极拳锦标赛太极剑冠军。现任中国武术七段，中国武术一级裁判，新加坡李雅轩太极拳学院名誉院长，成都市李雅轩太极拳武术馆副馆长，多次参加国际和国内的太极拳名家研讨会，并多次和其夫陈龙骧赴国外讲学，并与其夫陈龙骧合著《杨氏太极拳法精解》、《杨氏太极剑法精解》、《杨氏太极刀法精解》、《三才剑法精解》、《武当剑法精解》等传于世，其事迹收入《中华武术大典》。



ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU



杨澄甫之父杨健侯先生



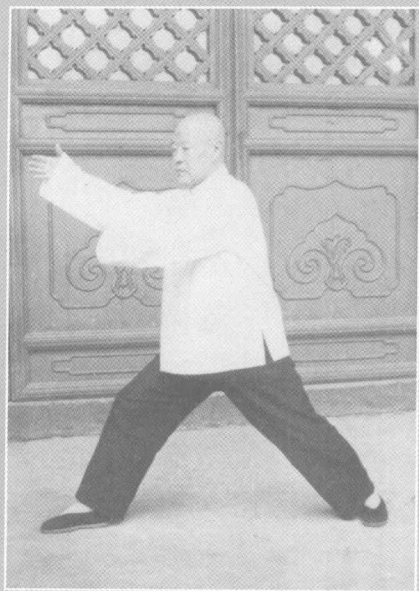
杨氏太极拳宗师杨澄甫先生



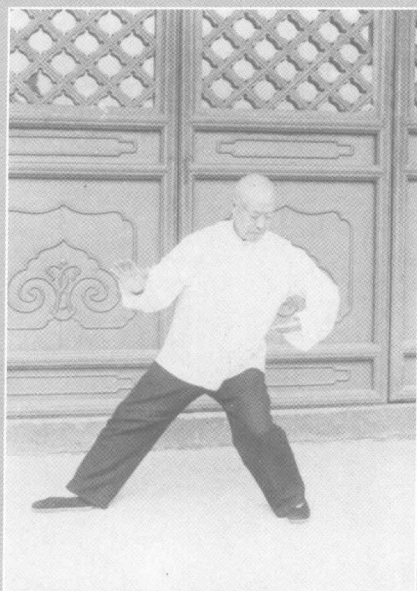
杨澄甫先生的得意门生，杨氏太极拳在四川的传播者，杨氏太极拳一代名家李雅轩先生



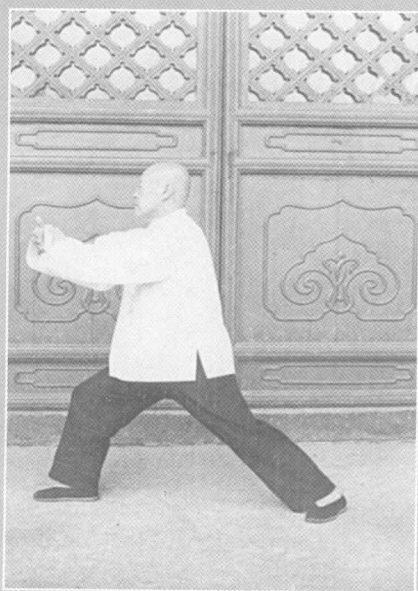
李雅轩先生的嫡系传人、女婿陈龙骧及女儿李敏弟



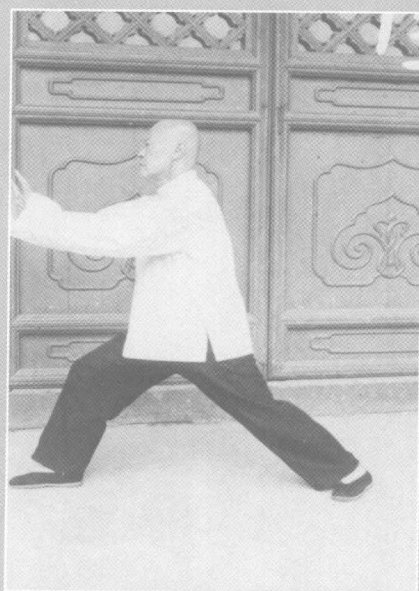
揽雀尾掳式



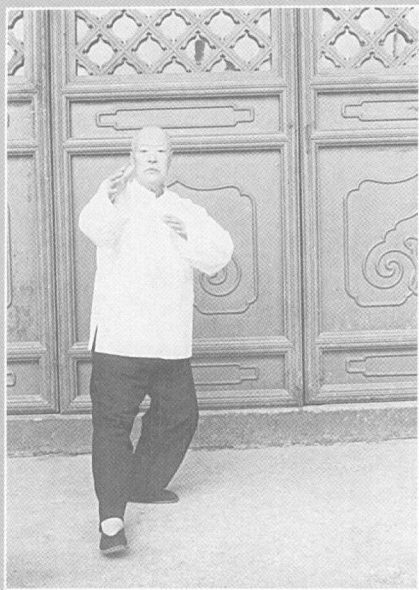
揽雀尾掳式(二)



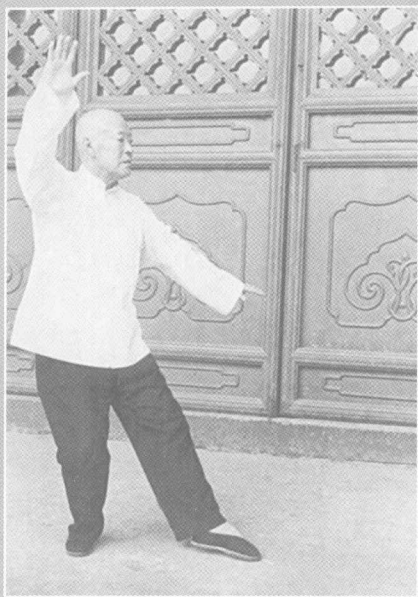
揽雀尾挤式(三)



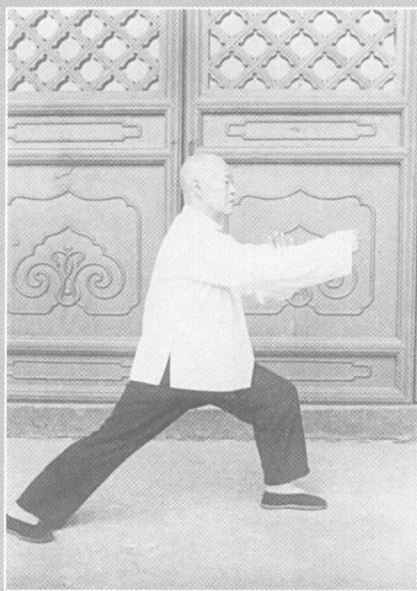
揽雀尾按式(三)



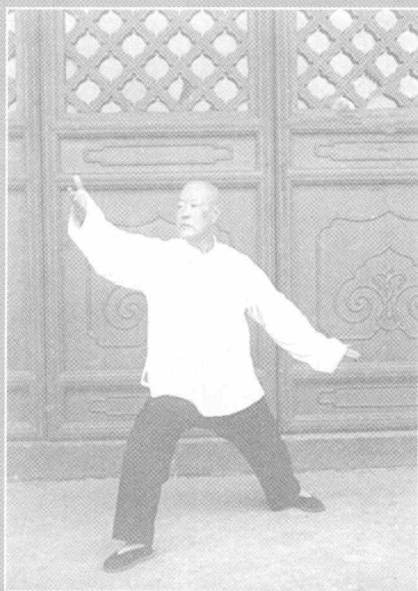
提手上式



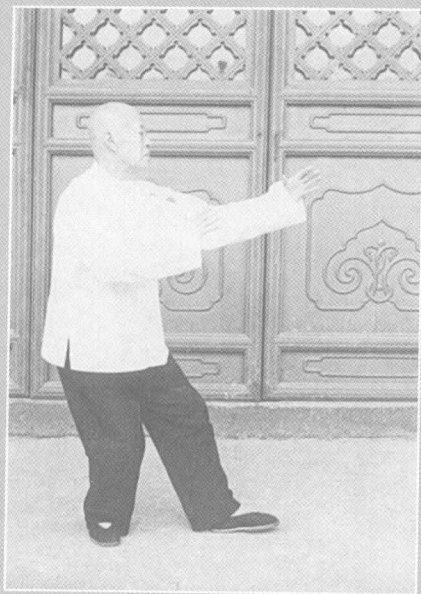
白鹤亮翅



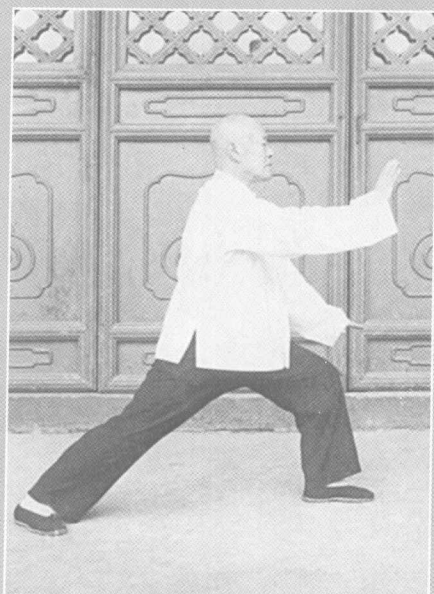
搬拦捶



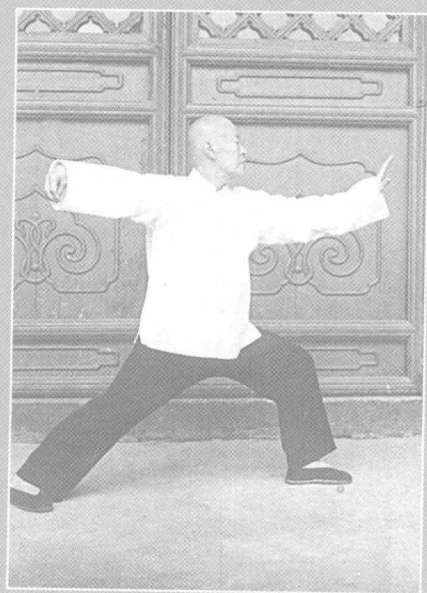
斜飞势



手挥琵琶



右搂膝拗步掌

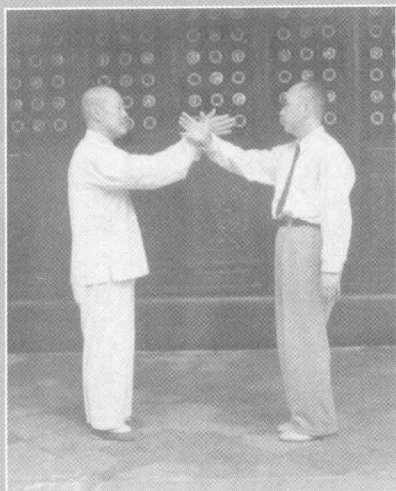


单鞭掌

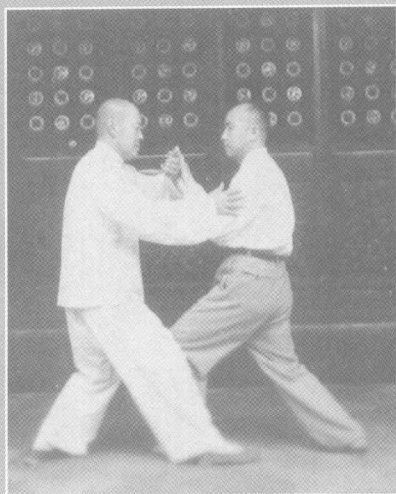


右分脚

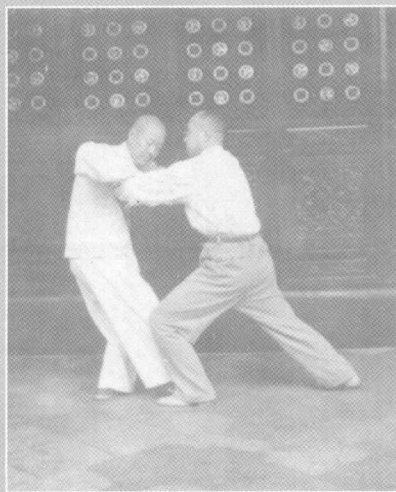
李雅轩先生与其高徒，杨氏太极拳在重庆的主要传人，太极拳名家周子能演练太极推手、散手。



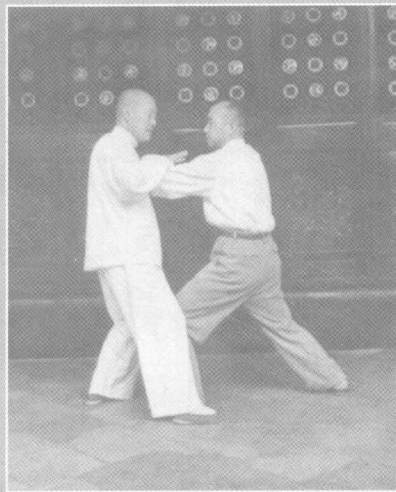
预备式



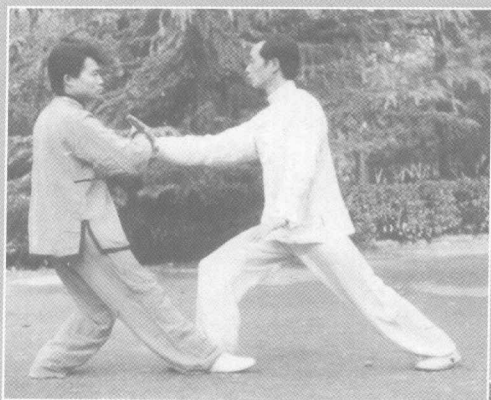
行步推手(一)



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)



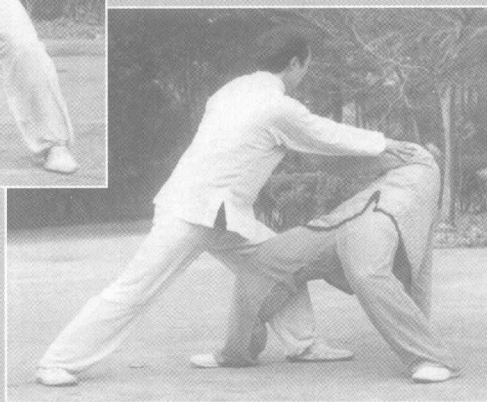
行步推手(三)



散手(一)



散手(二)



散手(三)



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)

李雅轩

杨氏太极拳法

精解

3

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。

