

ZHONGGUO
WUSHU JUEZHAO CONGSHU

武术
中国
绝招丛书

李雅轩

杨氏

● 陈龙骧 李敏弟 编著

太极拳架精解

拳架，是人们以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理解和认识，这才在技艺上达到炉火纯青的地步……

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



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,2007.7
(中国武术绝招丛书)
ISBN 978-7-5364-6251-9

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 053085 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
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 210mm×142mm
印张 8.625 字数 170千 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 18.00元
ISBN 978-7-5364-6251-9

■ 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

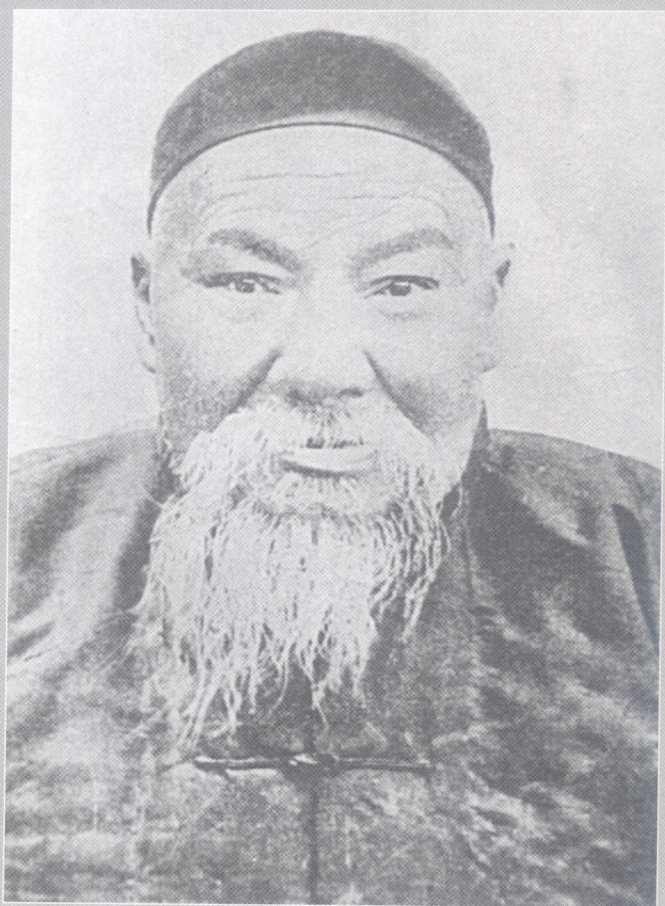


陈龙骧 男，汉族，四川成都人，生于公元一九四八年一月， 现任于成都飞机公司工业（集团）体协，工程师。

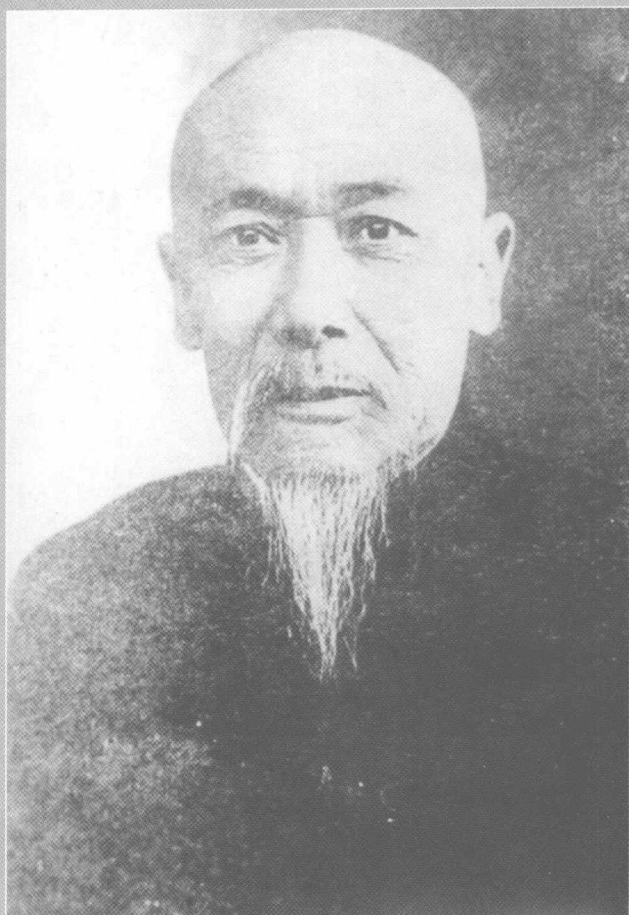
陈龙骧先生系一代太极拳宗师李雅轩先生之嫡系传人，八岁即追随其师学习太极拳艺，深得其师器重得师衣钵之传并发扬光大。

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》。



杨健侯
(杨澄甫之父)



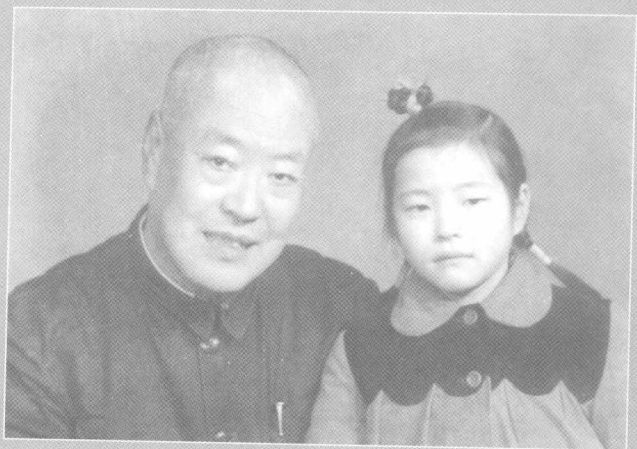
杨少侯
(杨澄甫之兄)



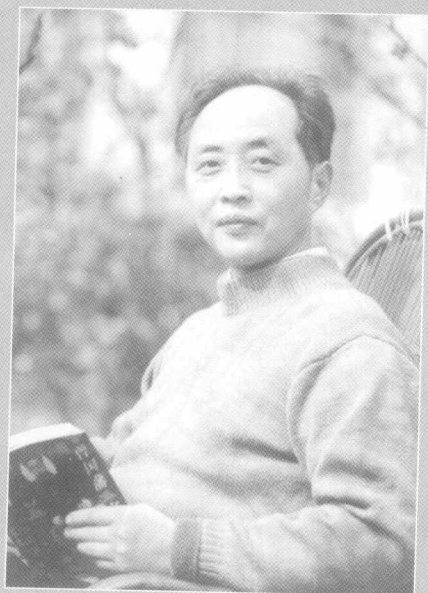
杨澄甫
(李雅轩先生之师)



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

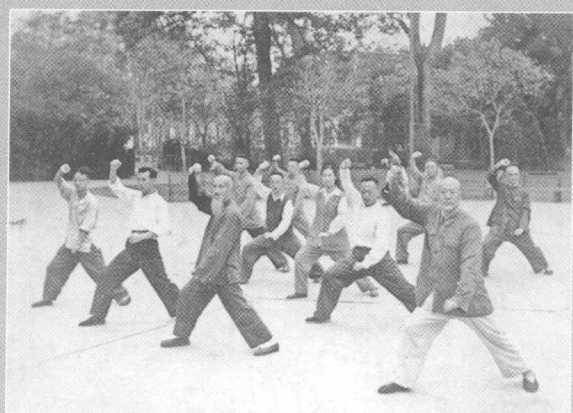


陈龙骧



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年参加四川省太级
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,而练得浮浮飘飘,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

