



上海古籍出版社

瞿世鏡 著

楊氏太極
兩岸一家

羅邦楨
題

上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨氏太极 两岸一家/瞿世镜著. —上海: 上海古籍出版社, 2011. 12
ISBN 978 - 7 - 5325 - 6168 - 1

I. ①杨… II. ①瞿… III. ①太极拳—体育运动史—中国—近代 IV. ①G852. 119. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 240700 号

杨氏太极 两岸一家

瞿世镜 著

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海古籍出版社

(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1) 网址: www.guji.com.cn

(2) E-mail: guji@guji.com.cn

(3) 易文网网址: www.ewen.cc

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行经销

上海颀辉印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 4.375 插页 2 字数 80,000

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1 — 1,800

ISBN 978 - 7 - 5325 - 6168 - 1

G·550 定价: 25.00 元

如有质量问题, 请与承印公司联系

原版序

同门瞿世镜师兄，才兼文武，学贯中西，为侪辈之翘楚也。前在《武林》杂志发表《杨氏太极是一家》诸佳作，词藻信雅，文情并茂，记叙详实，可谓当代太极拳坛之宝贵资料，弥足珍贵。

二〇〇九年二月之梢，世镜兄偕友好及其门人组团莅台访问，得以畅罄离悃，切磋拳艺之余，承以前所发表之文章影印本相示，经再次拜读，感佩无已。窃以为此当为太极同道所乐见者也，爰经征得其首肯，以繁体字在台发行单行本，洵为太极拳界之美事耳，爰缀数语以为序。

徐忆中

二〇〇九年十月于台北市

再版前言

2009年春,余至台湾拜谒郑曼公故居,了却先师遗愿。承蒙徐忆中师兄青睐,敝人将原先在《武林》杂志等处发表之十余篇文章交付师兄,由时中学社结集出版,与海峡对岸同门拳友交流切磋。此书出版之后,常有拳友来函索书,因此决定由上海古籍出版社重印简体字本。借此机会,说两句话。

第一句话:尊重历史事实。当年景华先师在上海美专毕业后,尊杨公澄甫之命,作为守中师伯相手,每日在杨家练拳。杨公及武汇川、田兆麟、张钦霖师伯之卓越武功,不仅亲眼目睹,并且曾经亲身体验。余生也晚,无缘亲炙澄甫公之卓绝功夫,但曾亲眼目睹并体验田兆麟师伯、黄景华恩师、张玉师兄之功夫,并且与吴鉴泉宗师门人江长风老先生等拳友相互印证,确信澄甫公之食量、体重、丹田内劲均为事实,而非小说家言。少年时期聆听景华师讲述杨门轶事,未作笔记,因年代久远,回忆或有失误之处。再版之时,征询各位老龄拳友意见,反复核对修订。例如,武汇川师伯享寿46足岁,而非47岁;田兆麟师伯逝世于1959年,而非1960

年。太极拳本为内家上乘武功。当年露禅公、班侯公在旗营教太极拳时，露禅公在西营，东营由雄县刘士俊教岳氏连拳与散手。有人两面挑拨，雄县刘即向班侯公挑战。露禅公意欲息事宁人，命班侯公向刘氏谦让赔礼。班侯公跪禀露禅公曰：“习武者宁争一口气，不服三口血！若孩儿战胜雄县刘，京城或有我父子立足之地。若孩儿败在他手，父亲大人用一领芦席将孩儿裹尸还乡，孩儿来世永不闯荡江湖！”班侯公不仅战胜雄县刘，与各门各派武师比试亦从未失手。当时八卦宗师董海川、形意宗师郭云深、岳氏散手宗师刘士俊、御前扑虎周大惠（即跤王大祥子）均在京城。杨氏太极若无真实功夫，岂能获“杨无敌”之美誉！杨家太极拳在北京声誉鹊起，乃露禅公、班侯公与各门各派武师切磋武艺之结果。杨拳南传之先锋，乃田兆麟、陈微明二位师伯。1912年，田兆麟师伯在南京全国南北武术擂台赛一举夺魁。1925年，陈微明师伯在上海举办致柔拳社，战胜少林拳师徐文甫，方始立定足跟。1928年，杨公澄甫在南京中央国术馆与副馆长李景林先生比剑。李先生素有“剑仙”之美誉，将剑舞得眼花缭乱。杨公一出剑，“剑仙”之剑即脱手飞出。1934年，杨公应聘至广州授拳，“南拳王”屡次挑战，要求公开比试。比试之时，“南拳王”足踏中门出拳猛击，杨公敛步化却来势，以上步七星势之身法，手指在“南拳王”拳上

一点,彼立即仰面腾空跌出。杨拳南传,确实经历一番披荆戴棘之实战过程。兹后董英杰师伯与泰国拳师较技,所向披靡,郑曼青师伯屡次战胜西洋拳师,并且以太极剑战胜获奥运冠军称号之法国剑师。杨家太极拳扬威海外,亦经历一番实战过程。实践是检验真理之唯一标准。杨家太极拳,是一种有哲学基础、有理论体系、有精湛技艺之高超武功,不愧为中华文化之瑰宝。此乃经过实践检验之结论,确切不移之历史事实!杨家优秀拳艺武功,如何演变成为与功夫几乎毫无关系之养身柔操?外地之情况余不甚了解,而60年来上海拳坛之变化,余历历在目。按杨家传统,学拳者有学生、弟子、传人之区别。学生数目极多,只练一套养身拳架,并不涉及武技与内功。拜师入门者为弟子,须练站桩、抖杆等基本功,练拳亦需融入习武之技术要领,使内劲逐渐充沛通透。弟子与学生所练之拳架,外表或许相似,其实质性内容已迥然不同矣。杨家几代宗师,在众多弟子中经过长期观察、严格选择、精心培育,方始产生功夫卓越之入室弟子,成为杨家功夫之真正传人。按照杨家传统说法,得内功薪传者,代不数人而已。如今“大师”满天飞,“传人”遍地走,形成此种异常局面之关键人物,是顾留馨先生。杨家之学生练拳架养身健体,弟子练武技研习内功,两者并行不悖,在普及基础上提高,在提高指导下普及,是一种相辅相成

之辩证关系。顾先生乃无产阶级革命家而非武师,担任上海武术界领导重任,应该礼贤下士,不耻下问,全面继承发扬传统太极文化。或许顾先生之初衷亦是如此。张玉师兄乃建国初期上海市武术界核心学习组成员之一。据张师兄回忆,当时顾先生首先关注田兆麟师伯,请其献宝,将杨家太极真功和盘托出。无奈田师伯未能领会首长意图,不肯主动配合。当时田作霖、陈微明等前辈,尚未提高政治觉悟,亦弄不明白为何必须服从顾先生之领导,听从其指挥。1950年,上海武术界抗美援朝捐献飞机大炮义演,田兆麟师伯表演推手,外家拳师上台挑战,田师伯欲乘机大显身手。若非佟忠义老先生挺身而出打圆场,局势几乎失控,差一点当场火拼。于是,顾先生深知身怀绝技之杨门第四代传人实在无法驾驭。当时在仙乐书场门外马路边教拳之杨公某远戚乃工人阶级出身,政治觉悟较高,能接受顾氏之领导。因此将其树为杨氏太极拳代表人物,在上海市体育宫教杨氏拳架。另外聘请张玉师兄在上海武术协会教杨氏太极推手,场地在黄陂路武胜路口三角花园。养身与习武,从此逐渐分离,而且武功部分日益淡化。顾先生此举,乃当时形势使然,无可厚非,亦不必加以苛责。然而退一步想,如果当初顾先生能够礼贤下士,三顾茅庐,耐心细致做田师伯思想工作,说服田师伯担当领军人物,上海之杨家太极拳或许又是另一

种局面、另一番境界矣。可惜此种假设并非历史事实！顾先生与田师伯未能顺利合作，杨氏太极武学失去发展良机，不禁令人扼腕长叹。如今在上海公园中询问过往游客：何谓杨氏太极拳？十有八九认为此乃健身柔操。若云杨氏太极乃绝顶武学、优秀拳术，简直无人置信，甚至以为此乃小说家胡编乱造耳。

第二句话：杨门弟子亟需真诚团结。余遵先师遗命，从不涉足拳坛。李雅轩师伯后人与郑曼青师伯弟子，因《体用全书》眉批发生误会，在武术刊物发表文章，相互辩诘。雅轩公乃杨门翘楚，郑曼公亦是杨门俊杰，其弟子皆杨拳骨干，理应消除隔阂，齐心协力弘扬太极功夫。因此，敝人不揣浅陋，在《武林》杂志 2001 年第四期发表拙文《杨氏太极是一家》，敦促海峡两岸杨门拳友团结。兹后《武林》主编劳坚女士来函索稿，余未应允。劳坚女士请沈善增先生前来劝说。沈君情面难却，余遂陆续发表拙文数篇，抛砖引玉。杨家太极拳原来包涵武艺与养身两大内容。如今练养身拳操者成千上万，杨门之高超武艺，几乎成为无人研习之绝学。每念及此，忧心如焚。以上海而论，第四代传人田兆麟、武汇川、田作霖、陈微明、褚桂亭、黄景华等师尊已归道山，第五代传人叶大密、陈志进、沈永培、张玉、吴云倬、乐免之、赵敌七、林炳尧、王壮弘等师兄亦先后凋零。杨门之武艺绝学，亟需抢救！露禅公、班侯公、

健侯公、少侯公、澄甫公性情各异,风格不同。以澄甫公而论,其早、中、晚期之拳艺风格亦有差异。而且杨家拳素有择人而授、因材施教之传统。因此杨门之再传弟子,务必尊重历史,消除歧见,求同存异,精诚团结,方有可能切磋探讨,继承杨家武艺绝学。此乃当务之急!万万不可纠缠于辈分等枝节问题,徒耗时间与精力!余垂垂老矣,心有余而力不逮。尚祈青壮年拳友,珍惜杨门拳艺,不图名利,苦练真功,继往开来,发扬传统,庶几无愧于创造杨氏太极武学之先辈矣!

2011年4月于上海

目 录

原版序(徐忆中) 1

再版前言(瞿世镜) 1

第一章 杨氏太极是一家 1

第二章 太极宗师杨澄甫 10

第三章 三大弟子 门第翹楚 22

第四章 身手佼佼 群星璀璨 32

第五章 港台传人 扬威海外 46

第六章 忆念恩师黄景华 56

第七章 五代传人 拳风转变 64

第八章 太极奇人乐免之 73

第九章 杨氏太极在上海 78

第十章 太极拳与太极操 86

第十一章 推手与顶牛 92

第十二章 请君爱惜杨氏太极 98

第十三章 学拳管见数则 110

第十四章 《太极拳体用全书》谜底何在? 117

附：作者推手录像 122

参考书目 126

原版跋 128

第一章 杨氏太极是一家

1954年,余拜杨公澄甫入室弟子黄景华大夫为师,学习杨氏太极拳。郑曼青师伯早年上海美术专科学校教中国画时,景华师曾向其学画,故有师生之谊。当时二人在叶大密先生武当太极拳社学拳,澄甫公来沪后,又在杨家同门学艺,成为师兄弟。《太极拳体用全书》乃澄甫公口述,曼青师伯与景华师笔录,严格按照澄甫公本意,不敢妄改一字一句。景华师不但与曼青师伯共同担任笔录,而且请钱名山老先生为此书封面题签,请郎静山先生为澄甫公摄著者肖像,到大东书局校对勘误,此等杂务均由景华师承担。此书版权页署名为:著者广平杨澄甫、永嘉郑曼青,校者吴江黄景华。景华师自谦曰:“吾乃晚辈,不可与师傅、师兄齐名也。”此书为线装本,余珍藏至今,保存完好,乃正宗杨氏拳谱,其权威性不容置疑。

第廿二期台湾《太极学报》登载金仁霖先生《谈体用全书》一文,内容大致不错。但有两三处细节,仍需按事实更正。

澄甫公在上海,先后曾有三处寓所。1928年自南



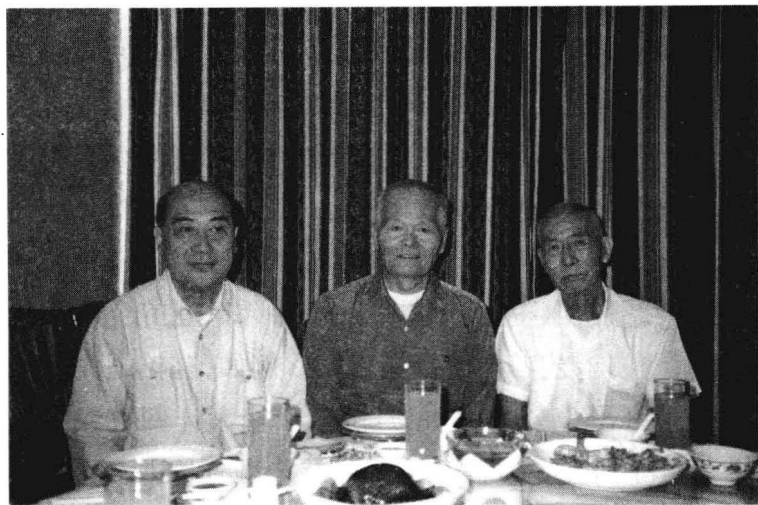
左起：瞿世镜、严承德、鞠鸿宾

京来沪，住圣母院路圣达里。去杭州任国术馆教务长之后返沪，住巨籁达路大德里。去广州授拳返沪，住福熙路安乐村。金仁霖在文中云：“澄甫公从南京到上海即住‘巨籁达路圣达里’。”显然是记错了。

关于澄甫公赠叶大密照片一事，中间有一段过节。叶大密自告奋勇为澄甫公整理书稿，但迟迟未能动笔。澄甫公遂索回原稿资料，由董英杰师伯整理成《太极拳使用法》一书。叶大密向澄甫公进言：“此书语言俚俗，讹漏甚多，有伤大雅。”澄甫公即命景华师前往书店，将全部存书取回焚毁。景华师在焚书之时，叶大密悄悄对他说：“不要都烧掉，里边有好东西。你给我留一本，我送你一对龙泉剑。”叶大密走后，澄甫公问景华师：“叶大密说什么？”景华师不敢隐瞒，直言禀告。翌日，叶大密到杨家推手，澄甫公连发猛劲，将叶大密弹出两丈开外。事后太师母侯夫人问澄甫公，为何发



左起：严承德、徐忆中、瞿世镜



左起：瞿世镜、罗邦桢、董斌

此强劲。澄甫公曰：“叶大密说《使用法》不好，景华烧书，又叫他暗中留一本，说书中有宝。此人出尔反尔，心术不正！”叶大密获悉澄甫公产生误会，遂向澄甫公再三说明：“说《使用法》不好，因其文字鄙俗。说书中有宝，此乃杨家真传。”澄甫公闻之释然，遂以照片相赠。

金先生文中提到，澄甫公来沪定居，叶大密先生介绍濮冰如姊弟、郑曼青先生、黄景华医师、张叔和眷属投拜杨门学艺，保障澄甫公生活。此说似乎稍有夸张之嫌。濮秋丞、张叔和家道殷实，对澄甫公或有裨益。然而，曼青师伯两袖清风，景华师一贫如洗。据景华师自述，当时非但不付学费，而且中午、晚上均在杨家用膳。每天除练拳之外，尚须练推手、抖白腊杆，体力消耗极大。杨家以大沙锅用文火煮牛蹄筋，景华师与同门师兄弟皆用面饼卷牛蹄筋加葱酱作主食，有此耐饥之物落肚，方能补充体力消耗。在杨家免费用餐之师兄弟人数不少，澄甫公每月开支自然不菲。靠叶大密先生介绍几名学生，岂能保障其生活？澄甫公乃一代宗师，登门求艺者不乏富豪之家。例如，陈铭皑先生二位公子拜澄甫公为师，每月敬奉束脩大洋两百元。但此等公子哥儿，不肯潜心苦练，拳艺难有长进。当时景华师除了每日陪伴守中师伯练习推手、大捋、粘杆之外，尚须协助料理杨家各种杂务。澄甫公第一次患水

肿病,即由景华师恭请程德襄医师治愈。澄甫公去广州授拳旧病复发,返沪请程医师诊治,程把脉后拒绝再治,景华师遂请杭州名医黄泰亨为澄甫公治病。澄甫公逝世之后,景华师拜黄泰亨为师,学习针灸医术。金先生云,叶大密介绍黄景华医师向澄甫公学拳,此言有误。景华师投拜杨门之时乃美专学生,尚未学医。

金仁霖先生乃田兆麟师伯门徒叶大密先生之高足,除上述细节略有出入之外,对《太极拳体用全书》之评价相当公允,本人别无异议。

为何雅轩师伯在《眉批》中对《体用全书》及曼青师伯产生诸多误会?或许与杨家之授拳方式有关。

杨家授拳,分为拳法、用法、心法三步。

杨家教授拳法,内外有别。对于一般学生,是集体练拳,由一位师兄在队列前面示范带教,澄甫公端坐观拳,练完一套架子,澄甫公略作讲评,当天功课就算完毕。对于行过叩头拜师大礼的入门弟子,由澄甫公个别传授,每次只练一个拳势,仔细讲清要领,反复加以纠正。待各个拳势均达到标准,方始连贯成整套拳架。杨家太极拳有养生与技击两路。养身架有大、中、小三种练法,即地、人、天三盘。基础功夫应由大架着手。健侯公以大、中、小三套架子授徒,北京汪永泉、上海田兆麟等师伯均学过中架,叶大密师承田兆麟,云手有一开一合、两开两合、三开三合之分。少侯公以小架授徒,