

<<杨氏太极拳诠真>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极拳诠真>>

13位ISBN编号：9787564400439

10位ISBN编号：7564400439

出版时间：2008-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈龙骧,李敏弟

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<杨氏太极拳诠真>>

前言

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。

<<杨氏太极拳诠真>>

内容概要

本书整理出版的是李雅轩先生遗著稿中的“杨氏太极拳”和“太极拳练习谈”两个部分。

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。

另外，该书除上述两个说明外，还增加了方向说明，给学者在练习方面一个很大的便利了。

<<杨氏太极拳诠真>>

作者简介

李雅轩，一代太极拳大师。

李雅轩，名椿年，河北交河县人，生于1894年。

当时，他的家乡武风盛行，在这种环境中成长的他，从小练就了一身好武功。

1914年，年满20岁的李雅轩就开始与太极拳结下了不解之缘。

一天，李雅轩的好友张彬如家中来了客人，请雅轩公作陪。

雅轩公与客人傅海田经过一番盘拳论技、友谊比试之后，李雅轩对太极拳的妙用佩服至极，第二天亲自上门向傅海田学太极拳。

从学数月后，觉得太极拳具有高深的哲理和技击价值，便正式提出拜傅海田为师。

傅老师对他说：“你天份极高，领悟能力颇强，我这点本事确实不能给你当老师。

我的老师广平杨澄甫，家学渊源海内独步，我现在介绍你到杨老师那里去重新学习。

”经傅老师的推荐，李雅轩来到北京正式拜杨澄甫师宗为师。

从此，李雅轩先生穷毕生精力，致力于太极拳功夫的研究。

李雅轩当年练功非常刻苦，每个动作都要潜心琢磨，做到形神兼备，经过千锤百炼，直到杨老师满意为止，所以得到杨老师的赞赏和器重。

1928年，杨澄甫受南京中央国术馆馆长张之江之聘，赴南京国术馆任教务长。

此时，李雅轩为追随杨师而不离其左右，这一年冬天，他变卖家产凑足路费，决心到南京去寻找杨师。

谁知到了南京，才知道杨师一月前辞职离开了南京。

此时，李雅轩盘缠将尽，举目无亲，进退两难，适逢南京国术馆招考教授班学员，全国武林高手云集南京，在200多名武林高手参赛竞争中，他以精湛的技艺，博得全场阵阵喝彩。

中央国术馆馆长张之江亲自下场和我师爷握手，他以最好的成绩被国术馆录取。

据知，李雅轩在中央国术馆期间，有一位练少林六合枪的高手张某某，论及枪法，言下有轻视太极拳之意，遂二人交手切磋技艺。

李雅轩用太极沾粘枪化、开来枪，随其向后回抽之势，陡然进步以太极十三枪之扔枪抛之，那人连人带枪被摔出丈外，张某，感到十分佩服。

1929年，当李雅轩打听到杨澄甫在杭州国术馆任教育长，他立即请假离开南京到杭州追随杨师，继卖深造太极功夫，并担任该馆太极拳主任教员之职，直到1934年。

这期间，很多武林高手慕杨澄甫太极之名，来找杨澄甫试手的，都由李雅轩出面应付。

雅轩公武德高尚，从不轻易出手伤人，比试时点到即止，不少高手交手后，连如何被打都搞不清楚，都说李雅轩先生的太极散，手神出鬼没，使人惊心动魄。

1933年，杨澄甫师受广东省府专程礼聘，到广东传播太极拳，浙江省国术馆太极拳由雅轩公全权负责。

1934年，南京组织太极拳社，雅轩公赴南京就任社长。

1935年，在南京国民体育学校任武术社，李雅轩赴南就就任社长。

1935年，在南京国民体育学校任武术设计员(旧官制，享受上校级军官待遇)，直到抗日战争爆发。

1937年(七七事变)日寇飞机轰炸南京，李雅轩离开南京到武汉。

1938年夏天，武汉危急，李雅轩又经沙市、宜昌，到重庆。

同年秋天，来到成都，他以其精纯的武功和高尚的武德，使太极拳在四川广为流传。

四川原国民党某骑兵师师长徐俊，生得熊腰虎背，练就一身硬功夫。

抗战初期，他坐船到重庆朝天门码头，因一场误会发生群斗，数十个码头工人都不是他的对手。

他到重庆后，听到李雅轩大名。

一天，骑着高头大马，带上两名背枪的马弁，找到李雅轩住所，见面便说：“听说你的太极拳能够击人，我不信。

今天特来会会你，看看到底如何？”李雅轩见他出言不逊，知道其来头不小。

见他如此傲慢地轻视太极功夫，心中不免有些生气。

<<杨氏太极拳论真>>

徐俊生性好斗，说干就干，舞动拳头向李雅轩连连猛扑。

李雅轩见不能避免，把心一横，顺势退步采捌，徐俊接连被摔几个大跟头，爬起来说：“你的太极功夫很好，明日再见吧！”说罢拱手就走。

李雅轩心想，这下可闯祸了。

谁知徐师长第二天摆了许多酒席，请雅轩公赴宴，还请了很多武术高手作陪，徐俊向李雅轩磕头行拜师礼。

徐夫人在敬酒时高兴地说：“老徐今天找到真正的好老师了。”

此后，原国民党第二十八集团副总司令郭勋祺，仰慕雅轩公武德高尚，也正式拜雅轩公为师。

郭副司令后为起义将领，曾任四川省体委副主任之职。

李雅轩入川以后，在成都北校场国民党军校任太极拳教官。

同年12月，四川省省长王缙绪聘李雅轩为四川省体育会设计员。

据我师伯王明伦(他是原“国民党陆大”卢凤阁主任的少尉司书)在一篇文章中回忆，1944年，李雅轩被陆军大学聘为将官班太极拳教授，官阶少将级。

1946年，李雅轩任国民党二十八军军官总队同上校教官。

当时，教授的对象，是国民党将校一级的高级军官，有原国民党的高级将领黄维、卫立煌等。

由于李雅轩生性耿直，不愿媚事权贵，珍重自己的人格和太极艺术，一次在军校教拳时，一国民党中将主任黄某某对他说：“李教官，我今天开会累了，你陪我推推手，消遣消遣！”李雅轩听了感到自己的人格受到侮辱，心想：你仗你官大，拿我当你的运动品，我今天要狠狠地教训你一下！于是，在推手时狠狠地发了他几个脆劲，当众摔了他几个筋斗，摔得他鼻青脸肿，弄得狼狈不堪。

最后，以“目无长官”的理由，李雅轩被撤职处分。

但是，他刚直不阿的精神，受到武林界的称誉。

解放后，李雅轩被聘为成都市政协委员。

1953年代表西南地区参加在天津召开的“新中国第一届民族形式体育大会”，他的精湛技艺，被当时天津报纸誉为“气魄雄伟，舒展大方”，受到党和国家领导人的接见。

1957年，参加全国武术比赛，担任裁判工作。

1964年，李雅轩先生已70高龄，一场大病使他在成都人民医院作了手术。

病愈后，照常练功授拳。

有一次，在人民公园内，李雅轩和我师伯赵清溪推手。

赵清溪身材魁梧，体重200多斤，功夫学得很好，雅轩公经常夸他有天才。

只见李雅轩轻轻一搭手，赵毫无办法，脱离不开，不得已奋力挣扎。

只见李雅轩神气一扬，手轻轻往前一送，赵则仰面跌出。

事后，赵清溪说：“哎呀，老师的功夫怎么病后越发长了？”李雅轩75岁那年，在成都好友查拳名家张英振先生家中作客，与其友山东武林摔跤高手大力士王应亮相遇，王说：“李老师，你用你的太极拳，我用我的摔跤，作一次友谊赛如何？”雅轩公真乃宝刀不老，雄心不息，欣然答应。

王上前一把抓住李雅轩，想用“大别子”把他掀翻在地，动作非常之快。

此时，张英振先生在场尚未看清李雅轩用何法破解，只见王则扑通一声跌倒在地。

我师爷李雅轩一生好学不倦，晚年亦不断探讨拳理，他常对我的老师们说，太极拳理论高深，尽平生之精力尚不能明其底蕴。

打杨式太极拳，就要保持杨老师教授的纯正风格，推手就要有杨老师推手的味道，不然就不叫杨式太极拳。

1975年，我师爷已是82岁高龄。

据我老师说，当时他老人家两腿红肿疼痛，病情极为严重，不能行走了。

此时，阔别18年的北京一拳友盖老师专程来成都和我师爷切磋拳艺。

一见他两腿不能行走，叹息：“近些年来，我时时钻研太极拳，想和您交流心得，可惜您……”我师爷说：“不妨事，我坐在椅子上和您推吧。”

于是，一上手老师连连被抛倒在床上。

盖老师佩服极至，诚心想拜我师爷为师。

<<杨氏太极拳诠真>>

我师爷说：“你我是多年的老朋友，我们认为师兄弟吧！”于是，盖老师在杨澄甫宗师的遗像前三鞠躬，成为杨门弟子。

陈龙骧老师说，回首先师音容笑貌，宛然如昨。

记得1969年时，李雅轩先生已75岁，在讲解劈剑要领时，让他们十来个青年人拿着竹剑围着进击他一人，他们一出手则被我师爷的竹剑击中腕部。

其身法之敏捷，步法之轻快，连20多岁的人都赶不上。

2002年初夏，我在成都陈龙骧老师的父母家中，90多岁的陈爷爷虽然记性不好了，但他偶尔想起，说出我师爷的弹弓绝技，在数十步外，百发百中，能先将一弹射向空中，紧接着发第二弹将空中的第一发弹打碎……知道我师爷的人都说他为人耿直，但平易近人，和蔼可亲。

说他教学严格，注重武德教育。

在十年浩劫动荡不安的日子里，他的学生没一个去参加武斗。

他非常关心疼爱学生，特别对家庭困难的学生，经常给予生活上的援助；学生生病了，他总是亲自去探望，嘘寒问暖。

他几十年如一日在公园或省市委党校义务授拳。

从学者有原四川省副省长童少生、市委书记廖井丹、宣传部长白紫池、市委秘书长金力声、副市长齐鲁豫等领导同志，以及广大人民群众。

1976年，李雅轩先生因病抢救无效，病逝于成都，享年83岁。

他的逝世，是我国武术界的一大损失。

<<杨氏太极拳诠真>>

书籍目录

序李师雅轩简介前言一、太极拳老谱二、太极拳的锻炼方法及其主要说明三、太极拳拳势动作与用法详解四、太极拳推手动作详解五、杨氏太极拳练习谈后记

<<杨氏太极拳诠真>>

章节摘录

插图：56.落步搬拦捶动作：落右脚在左脚之前正东方，以脚尖外摆斜横式落地，同时右手下落变拳，由胸前经里往前绕搬，变阳拳沉于胸前，左手随绕护于右臂中节之上。

（图144）然后左手往左下沉拦，右拳平胸部往后抽，重心全落右足。

（图145）然后右脚向前正东方进一步，同时右拳往后稍回，遂即变正拳平胸部向前正东方弓步伸去，同时左手回至胸前，护于右臂中节之左，以掌心对准左臂之弯节处。

（图146）用法：如对方以右拳出长劲向我胸部来犯，我便落右脚，以右腕由右下经左往上前绕，以搬其腕部，如其将腕抽回，希图再出时，我便进左步，以左手进拦其右臂，以右拳向其当胸击之。

<<杨氏太极拳诠真>>

后记

杨氏太极拳诠真，是李师雅轩1939年原稿。

过去曾经刘仲桥、黄星桥二师兄整理过，以后复由师自己多次改订增删。

为了对发展体育事业，增强人民体质贡献力量，故此次重新整理。

太极拳是中国武术中比较高深的一种，它本身是技术，同时也是艺术，所以对于太极拳的实践认识，永远没有止境，它的所以耐人寻味，也在这里。

写作带艺术性的技术，只能由有高度技术成就和高度艺术水平的人来完成，但文章写得虽好，而本身的技术和艺术造就不大不深，不可能写出有价值的东西。

<<杨氏太极拳诠真>>

编辑推荐

《杨氏太极拳诠真》整理出版的是李雅轩先生遗著稿中的“杨氏太极拳”和“太极拳练习谈”两个部分。

太极拳本是一种武术体育。

<<杨氏太极拳诠真>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>