

拳 銘

----- 楊式太極拳家楊振銘研究 -----

余功保

楊振銘在楊式太極拳發展史上是一位極特殊的人物。

數年前，他對於香港以外的其他地方的太極拳界來說，還不是一位非常熟悉的人物。近幾年來，隨著各種太極拳交流活動的日益增多，特別是香港楊式太極拳總會等太極拳機構的大力宣傳介紹，使得人們對他的瞭解在逐漸增多，但也還沒有一個很透徹的認識。

儘管如此，楊振銘在中國太極拳，特別是楊式太極拳的發展史上，卻佔有極為重要的一席之地，對楊式太極拳的衍進也產生了特殊的作用，他在楊式太極拳發展史上有著不可或缺的地位。

他的影響不是浮華光影式的炫動，是一種靜水深流式的悠遠與深刻。

人們對他的認識很不夠，他目前獲得的社會認知和影響，還遠遠沒有達到應有的程度。

研究楊振銘對於客觀、準確瞭解楊式太極拳的發展史具有特殊意義。

一 楊振銘的太極人生

楊振銘（1910年—1985年）

字守中，楊澄甫長子，為楊澄甫原配夫人所生，其生母早逝。後來楊澄甫在1919年在河北永年老家續娶了侯助清女士，又生下了楊振基、楊振鐸、楊振國先生。

關於楊振銘的生母，還有著這麼一則傳說，她容貌秀麗清朗，有一天去廟會進

香，正好遇上畫師塑造金童玉女，看到她後，十分驚歎，就模仿她的容貌來進行塑造。後來不久後，楊振銘母親就去世了，當地人們說她化作玉女而去。當然，這是一種演繹的說法。

他 8 歲習拳，在父親指導下精研深修家傳楊式太極功夫，14 歲時即精通拳理、拳經，曾作為楊澄甫教學的助教，在全國各地廣泛開展教學活動。架式酷似楊澄甫，推手猶見功夫。19 歲開始赴安徽、江蘇等地傳授太極拳法。又隨楊澄甫輾轉於上海、廣東、浙江等地教課，1949 年移居香港。長期在香港授徒，將太極拳推廣到港、澳、台及東南亞各國，在海外傳有眾多弟子。著有《雙人圖解太極拳用法及變化》

(圖:楊式太極拳家楊振銘)

楊振銘的一生，看似簡潔，沒有太多的起伏跌宕，但卻深厚蘊積。他是百年來中國太極拳內外發展的一個典型縮影。

楊振銘一生基本上可以分為五個階段：

第一階段：庭訓家學 (1 9 1 0 年—1 9 2 8 年)

楊家自楊露禪起，就有習拳傳拳的傳統。既是一種謀生的手段，更是一種責任。楊家歷代都把太極拳看做家門祖藝，並立下規矩，凡男丁自幼均要接受太極拳訓練，訓練非常嚴格，要求很高。楊澄甫的幾個兒子從小都接受了這種培訓。楊振銘作為長子，更是首當其衝，得到楊澄甫長時間的親傳督導。

據楊守中向弟子回憶說，他幼年時“庭訓甚嚴。因秉祖制規定，長子必須繼承衣鉢”，開始練拳後，“每晨依例須盤架子十二次，倘不如此數，便不許吃飯，甚至於天寒地凍之時，亦要在門外盤架，且不許加衣，以此法防其懈怠”在這種多年

嚴格的訓導磨練之下，楊守中練得“功架畢爛，深中繩墨”。另外，楊守中對於太極拳的領悟力也極強，使得他進而“悟解拳經，得窺太極拳之堂奧”。

自出生後到 1927 年，楊振銘從未離開過父親身邊，言傳身教，耳濡目染，這是楊守中太極功夫的奠基階段。

1928 年，十九歲的楊振銘應聘去安徽授拳，這是他第一次獨立出門教拳，依此作為開端，楊振銘拉開了他從此傳拳天下的序幕。

他先是到了安徽的蕪湖授拳，一年多後，又轉到南京交通部審計處任教。

第二階段：教學相長 (1928 年—1936 年)

這一階段，楊振銘開始了他的職業教拳生涯，由於這一階段的大部分時間是跟隨父親教學，他邊教邊學，既是老師，也是學生，既學父親的功夫，也學習父親的教法，特別是傳統太極拳的教法，這為他後來的太極拳教學，無論從內容、程式等方面都打下了堅實的基礎，也留下了深深的“楊家風範”的烙印。

楊守中在《雙人圖解太極拳用法及變化》一書的自序中對自己這兩個階段的太極生涯作了簡潔又是最權威的總結：“余八歲習拳，年十四解悟拳經，通曉刀、劍、槍各法，並為先父之助教。年十九隻身赴皖，應蕪湖電燈廠廠長之聘，授拳年餘；轉任教于南京交通部及審計處，此後隨先父僕僕于滬、浙、閩粵間，或為團體之教授或為私人之導師”。

特別值得一提的是在廣州的教拳，應陳濟棠、李宗仁的函邀，1932 年，楊澄甫應邀南下廣州教拳，全家一同前往，楊振銘等協助教拳。此時，楊振銘已經結婚。他們住在東山的一棟房子裡，住處為一二層小閣樓，一家人住在上面，樓下客廳較為寬敞，還有一個後院，為練拳、教拳處。楊振銘一方面在家中協助父親教拳，有時候還經常隨父親外出傳授功夫。這裡是楊振銘在大陸教學時間較長的地方，也是後來楊振銘發展，乃至去港的契機。



民國二十四年（1935）三月十六日攝于廣州

第三階段：獨立守神（1935年—1949年）

1935年，楊澄甫因病到上海治療，1936年去世。從楊澄甫離開廣州，楊振銘就開始了他獨立于父親之外的教學生涯。父親去世後，侯助清女士帶著楊振基、楊振鐸、楊振國三兄弟和楊振銘的女兒回到河北永年，楊振銘則繼續留在廣州教拳。

由於楊振銘年長多歲，幾個弟弟尚小，他還擔負起幫助父親教導幾個弟弟的職責，輔導他們練拳。父親不在的時候，特別是楊澄甫去世後，他更是盡心。在分離很長時間後，1948年，楊振基在楊振銘安排下來到廣州，兄弟會面。楊振基到廣州後，楊振銘一方面督促、指導弟弟練拳，一方面也安排楊振基參與一些太極拳教學活動。楊振基先生曾經回憶說：“父親在世時，我年紀還小，太極拳的很多東西是從我哥哥那裡學來的”。

楊守中在廣州教拳時已有一子一女。當日本侵佔廣州時，女兒隨祖母返回永年

老家，楊守中的夫人和兒子到鄉下避難，在途中翻車身亡。後來楊守中與梁嘯義女士結婚，生有三個女兒。

第四階段： 平淡是真 （1949年—1953年）

這是一段在元朗的蟄居日子。

1949年，楊振銘舉家移居香港。剛開始，落腳在元朗。

元朗當時在香港相當於“鄉下”，比較安靜，經濟還不太發達。楊振銘選擇在元朗落腳，一方面是因為這裡有親戚接應，一方面是因為元朗生活成本相對較低，相對安穩。楊振銘也就在元朗開始了他香港的教拳生涯。他通過教學生收取費用來解決生計問題，此時，只能實現養家，還算不上“立業”。但這段元朗時光，對楊守中卻具有特殊意義。至今有人提起，還稱為“元朗楊守中”，2004年，香港楊式太極拳國際交流大會就是在元朗召開，以紀念楊守中在元朗開創的香港太極拳事業。

可以說，楊振銘跟隨楊澄甫在全國各地教拳，那是一段絢爛的日子，有父輩的蔭護，辛苦卻開心。父親去世後，獨立在廣東教拳，除了自己生活，還要補貼家用，更多的是為了生活。那是一段顛簸辛勞的日子。相比較而言，元朗的歲月是平淡的。

元朗成為楊振銘香港之行的第一站，在這裡居住了三年左右。他逐漸適應香港的生活環境，在經歷了戰亂與種種紛擾後，心境也逐漸平靜，從生存逐漸過渡到生活，自己在不斷融入香港的同時，也讓香港逐漸接觸、接受楊家太極拳，又不斷由弟子們將楊家太極從香港傳播到世界。

第五階段： 拳銘香江 （1953年—1985年）

一九五三年，楊守中在弟子們的幫助下，正式在香港安頓下來，住在香港駱克道三一五號四樓。這裡成為他在香港傳拳的主要場所。一直到他去世，再也沒有離

開過這裡。在這裡他設館授徒，從學者有各界人士。

在這一時期，楊振銘的生活基本穩定下來，他更多地考慮如何更好地傳承楊家太極拳事業，並身體力行，在培養弟子學生上更加嚴格與規範，這是他奠定楊振銘傳楊式太極拳脈系的主要時期。經過三十多年的辛勤教學，蔚成大觀，門人後輩遍及世界。

在此期間，1962年，楊守中根據父親楊澄甫的《太極拳使用法》中的用法部分，編寫出版了《雙人圖解太極拳用法及變化》一書，這是楊振銘流傳於世的僅有的一部著作。書中沿用《太極拳使用法》中楊澄甫與內侄張慶麟的示範對敵圖37幅，詳盡講解了楊式太極拳37個不同拳式的用法及變化，另有楊守中與葉大德合拍的8幅圖片，用在了該書的“四正四隅用法”部分中。楊守中、張世賢還分別寫了序。書中附有楊振銘精心修訂的《太極拳體用表解》，分原理和應用兩系統。是學習太極拳理法的重要參考文獻。這本書在1976年在波士頓出版了英文版《Practical Use of Tai Chi Chuan》，書中圖片使用他與其夫人等的推手示範圖。

（如圖楊振銘著中文版和英文版圖書）

據說楊振銘的去世緣於意外事故，一九八五年農曆正月十六日，楊振銘獨自一人進廚房打開水，由於地板滑，不慎仰面摔了一跤，後腦碰上硬物，家人發現後已搶救不及，於一九八五年三月七日去世。

楊振銘真正意義上的太極拳教學活動是在香港開展的，這是有兩個指標來明確的，一是在香港，楊振銘完全獨立開展太極拳傳授活動，形成了自己的教學風格、方法和體系；二是楊振銘的主要傳人是在香港的教學活動中形成的（主要是成規模的，不排除在大陸教學中也培養了優秀的太極拳人才）。

在香港的三十六年裡，楊振銘精心培養了眾多的楊式太極傳人。其中包括他的

家人，其夫人梁幗義、女楊帝兒（AMY YEUNG），楊瑪利（MARY YEUNG），楊伊利（AGNES YEUNG），他的一些著名的傳人如黎學荀、張世賢、葉大德、宋耀文、鄧煜坤、伍寶釗、徐滔、馬偉煥、羅瓊、馬容根、朱振舜、朱景雄、陸錦松、徐標誌、鄧昌成等。

概括楊振銘先生一生，我認為，他是這樣的一個人：

楊振銘是一位太極拳嫡傳人。

嫡傳在中國文化的傳承中是有嚴格的界定意義的，現在很多地方沒用的所有氾濫，武術界現在很多人也打著嫡傳的幌子。在武術中“嫡傳”應該是有條件的，第一要“有來歷”——有清晰的傳承；第二“有態度”——對傳統的忠於；第三“有作為”——傳統功夫精深。不符合這三點不能稱為嫡傳人。楊振銘是一位真正的太極拳嫡傳人。

楊振銘是一位職業拳師。

以太極拳傳播為他的終身職業，把他的全部精力、熱情和智慧都奉獻給了太極拳事業。特別是在當時的歷史條件下，以香港為基地，以他自己的特殊身份，把楊式太極拳向海外進行大力推廣。

楊振銘是一位繼承者

一個合格的繼承者是有責任，有使命，有神聖感的。否則當不起繼承者的稱號。現在有一些拳師，對太極拳的傳播沒有這種神聖感，只有功利感，這是他們和楊振銘等真正以繼承傳統太極拳為己任的人的區別，他們只會是太極拳發展中的過客，不能銘篆在太極里程碑上。楊振銘身經離亂滄桑，起落悲歡，矢志不渝，承父志，傳薪火，為自己書寫了一篇精彩的太極銘文。

二 楊守中的太極拳理念與學術觀點

楊振銘太極拳理念的形和其所受的太極拳教育、他的性格特點，以及他的個人經歷都有關係。

楊家一門，作風樸實穩健。楊振銘在繼承家學的同時，也秉承了楊家一以貫之的風尚。他本人的性格也比較低調，不尚虛華。楊守中平日沉默少言，但比較熟悉的人在一起，或者話題比較有興趣，也會暢談一番。不喜社交，但卻充滿熱心、熱情。在他搬離元朗多年以後，在元朗的昔日鄰居朋友舉辦一些活動、慶典等，還邀請他參加，他都老遠地趕去聚會。他直率的性情，也使得他以簡單的方式與人相處，能夠用心與拳，使功夫日益精純，也形成了他自己的拳學理念與觀點。

1 守中

守者，堅持，中者，傳統太極拳的內核，本質，理法。

楊振銘一生有兩個最突出的身份標識，一個是楊家太極拳的積極傳播者，一個是楊家太極的忠實繼承者。楊振銘給自身的定位，就不是一位革新者，更不是創新者，這一點不像他的父親，因為那是時代的機會，歷史的機會，他是繼承者，楊式傳統太極拳的忠實繼承者，這也是時代對他的選擇。

楊振銘，字守中。人如其名。據說，“守中”二字是長輩依據楊家祖傳拳訣要領為他定的字。“守中土”、“中定”在楊家太極拳論中佔有突出位置，如楊家祖傳拳論《對待用功法守中土》篇中就說：“定之方中足有根，先明四正進退身”，在《太極圈》篇中又說：“退圈容易進圈難，不離腰頂後與前，所難中土不離位，退易進難仔細研”等，能得“中”者得太極，取其名“守中”，就是希望他能繼承楊家傳統，堅持拳法真諦，將楊家祖傳絕藝發揚光大。

他一生也都在“守中用中”，“不放棄，不拋棄”，排除一切干擾，摒棄一切誘惑，堅持楊家祖傳太極的風貌與風骨。他自己說，“積教拳三十餘年之經驗，凡祖宗遺傳之拳法及功架，不敢擅自增損，有所變更；是以經余親自教授者，未有不

合乎先人之規矩”，先人規矩就是他行拳、教拳的準繩，他明確宣稱，“父親所教的，我一式不改”。圖書是留給學生、後人學習依照的重要資料，他更是矢志堅守傳統，在他主持重刊楊澄甫《太極拳體用全書》時，在序中特別說明：“此刊為余父留粵時所著。初版刊於民國二十三年，全書均照原本印製，未敢有所增刪。至於拳之要理，諸先達言之已詳，亦未敢再加闡述”，一字不改。在自己的圖書《雙人圖解太極拳用法及變化》中也主要採用了楊澄甫的拳架照片。

創業難，守業更難。守是不易的，也有許多人想守，但守不住。守著守著就變了，因為外界的誘惑太多了。守住傳統有時候是很寂寞的。楊振銘承受了這種寂寞，甚至於，他很享受這種寂寞。

太極拳論中的兩句：“我守我疆，中道皇皇”，成為楊振銘貼切的寫照。

2 開放

開放是楊家的傳統，這是一種胸懷與情懷。可以說，楊式太極拳的輝煌，與楊家的這種開放思維密不可分。自楊露禪始，始終堅持這一原則，楊露禪的傳拳京都，楊澄甫的定勢拳照和楊守中的“十三勢行功架”錄影，都是這種思維的體現。

楊振銘從小跟隨父親四處教學，就以行動踐行這一理念。發揚光大以“授拳為己任”的家傳門風，從小就根深蒂固在腦子裡。他為人具有俠風義膽，教授功夫認真，較真，從不保守，也不拘泥固有程式，而是因材施教，他闡述道：“經餘面授者，則按各人不同點，加以各別指導，較易成就，此情勢使然，非余有所自秘，而不盡情敘述。如有醫生臨床診病，其對症用藥，自較書面問病者收效宏大，是必然之理，此讀者不可不知也。”，因此他培養的學生，大都思維活躍，能夠結合自身條件對太極拳有獨到領悟。

他認為，楊家絕技不能束之高閣，所以刊印圖書發行，以使更多人學好太極拳，

在自序中他表明了這一想法：“惟是我國幅員之大，人口之多，甲於全球，豈能盡餘親授，是以特將祖傳之秘法及餘所得之經驗，公之於世。”

這是楊家的風尚，也是楊門弟子的風尚，正因為有這一風尚，楊式太極拳才發展成為天下第一大拳派，習練人數最多，影響最大，受益人群最廣。

3 篤靜。

楊振銘在香港交遊不是很廣泛，除了他的學生、在元朗的鄰里、太極拳界的人士，有淵源的朋友如師兄弟董英傑、吳式太極傳人吳公儀等有所交往外，很少參與應酬。這就使得他能在心內、心外兩種“靜”的環境中，體驗和實踐太極拳的意境。

“致虛極，守靜篤”，“靜”，是楊振銘的太極理念之一，靜了就能守得住“中”，拋卻浮華，不要虛名，更深入地關注太極拳本身、本質。這體現在教學上，就是不亂傳，不隨便傳，不單純追求學生的數量多少，更多關注品質與效果。他從不大肆聲張，他在灣仔洛克道的住所，開館授徒，前館後居，也沒有大張旗鼓進行廣告宣傳，只在門前懸掛一匾：“楊澄甫授男守中寓”，實現著“斗室傳天下”的格局。

4 實用

太極拳作為武術，她的實用性主要體現在兩方面：強身健體和技擊。

楊守中十九歲就開始教拳生涯，深刻體會社會對太極拳的功能追求，透徹瞭解太極拳的實用功效，堅持實用性是他傳拳遵循的一個重要原則。

無論是在中國大陸，還是在香港，跟隨他學拳的很多人是為了追求健康，所以對太極拳的健身作用他高度重視，因材施教就是根據不同人的體質，讓太極拳為每人的身體改善發揮最大效用。據他的弟子回憶，楊老師教拳，對每個人的要求標準是不一樣的，能根據每人的情況有所調整，楊老師曾經專門講過這種方法的目的，

這不是厚此薄彼的問題，也不是保守不傳，主要是根據大家的身體狀況，有所調節，循序漸進，收到良好健身作用。楊振銘在他的自序中也強調了太極拳的這種功效：

“蓋太極拳乃按太極變化之理，陰陽動靜之機；心平氣和，體鬆勁柔而富於彈性。是以功能振衰起頹、救弱扶危。事實證明，已為世人所公認太極拳有百利而無一害者也。是以國內外人士不論文武、不計老幼、不分男女多競尚研習，蔚然成風”。

對太極拳技擊的實用價值，楊振銘更是把它擺在最顯著位置上，這從他僅有傳世的一部著作中我們可以看出，這本書就是專門介紹太極技擊功夫。他始終大力宣導技擊，他說：“太極拳以十三勢功架為體，以推手及散手為用”，強調練好太極拳技擊能夠“增強民族之體，及國家戰鬥之力”。為提高學生太極拳技擊水準，他在教學中每每親身示範、試手，每個動作的技擊用法都講解清楚，讓學生知其練，知其用。

務實，成為楊振銘太極拳的顯著標籤。

5 尚理

楊振銘對自己的評價很重要的一點就是：“年十四解悟拳經”，可見他對拳理的重視，認為這是練好太極拳功夫的第一步，最重要的一步。

這在他于 1948 年重新刊印《太極拳體用全書》的序中十分明確表達了這種思想，這也是為數不多的楊振銘傳世的文章，文中強調“太極拳本于易經太極八卦，由理氣象以演成。學者需先求其象，以養其氣，久之自悟其理”，在他看來，只有悟了理，才是太極拳的高深境界，對拳的姿態的仔細揣摩，明瞭理，才能豁然貫通，才算掌握了太極拳。

據弟子回憶，楊守中在教學中，也是“一面講解拳經，一面動作示範”。張世賢先生曾經闡述了自己跟隨楊守中學拳內外兼備、理法並重的心得體會：“餘性好靜，醉心道功。于民十四年開始習坐……民三十九年遇太極拳名師楊守中先生，

朝夕過從，相次甚厚，承其指點拳中竅要。因以悟知拳則動中有靜，坐則靜中有動；互相參證。所得益彰；不特身體日健，而道體也日增。”，道體日增，就是通過拳深刻悟到了“理”的結果。

馬偉煥先生也有深刻體會：“跟隨楊守中老師學拳，開始你覺得平平無奇。但隨著功夫增長，對拳的理解也不同。楊老師是一個很細的人，這特別體現在他教拳上，讓你明白拳的精微之處，明白動作之外的很多東西。他話不多，但表達的意思很多，是通過拳來表達的”。

太極拳不同於其他，不是單純的體力活動。拳式為載體，拳勢為生機，拳理為靈魂，楊振銘的拳學人生貫穿著這種認知。

楊振銘在香港的清靜生活，使得他有更多的精力投入在太極拳的研究、體悟與思考上，沒有受到浮華風氣的影響，他的拳中比較完整保留了傳統的純粹的東西。這是我們現在研究楊振銘的功夫時要細細體會的內容。那種傳統的、質樸的、簡潔的、大道無形的風尚氣韻。

這也是我們當今太極拳所缺少的東西。

丟失傳統其實並不完全是“失”，有時反倒是“加”，增添了許多的枝節、旁蕪。

三 楊守中的太極功夫與拳架特點

考察楊振銘太極功夫和拳法目前能獲得的最直接的途徑主要有三方面：

楊振銘本人的著作和拳照、楊振銘的門人傳人的功夫與口述，楊振銘本人練拳的錄影。

他的著作主要是《雙人圖解太極拳用法及變化》，書中收有他的推手拳照。書中沿用楊澄甫拳照，顯示出他對傳統的繼承態度，

關於楊守中的推手功夫，他的傳人張世賢在《雙人圖解太極拳用法及變化》序中特別進行了描述：“楊師（守中）家學淵源，功夫深湛。出手之重、其足之穩、逾于常人。而其身體各部，均可任人拳擊；惟人所擊之處，即系其發勁之足；跌人尋丈之外，實屬易事。至於其與人搏擊，則出手之快，變化之多，更不同凡響”。

馬偉煥回憶說：“楊老師教拳沒有浮招，他特別強調這一點，每一式都有用，他經常說，不要那些中看不中用的東西。有時候讓我們試招，沒有多餘動作，你往上一撲，沒看到他怎麼動，你就飛出去了，感覺到手很重，勁力飽滿”

謝秉中、倪秉朗在《拳以載道》中也記述了楊守中在元朗居住時期，偶爾展現的太極技擊功夫：“打其腹擊其胸可以令你彈飛別處，按其喉頭也可以在他稍微一動後使人縱身而出”。

楊振銘的拳架功夫我們可以從他本人的練拳錄影中看到端倪。

這段錄影最早是在視頻網站“[YouTube](#)”上發佈，後來比較廣泛在互聯網上流傳。關於其討論也比較多，成為透視楊振銘功夫的重要資料。本人在研究楊振銘功夫的過程中也對這段錄影進行了反復的研究。

在網上錄影公佈後，由於與一些習練楊式太極拳的人腦子中所故有的拳架有一定的差異，所以對錄相的真偽也引起了一些質疑，筆者為此專門求證了楊振銘弟子馬偉煥先生，他證實了這段錄影的真實性，另外在謝秉中、倪秉朗先生所著的《拳以載道》一書中對這段錄影也作了肯定的表述。因此，可以肯定，這段錄相確為楊振銘本人所演練。

據該片子的介紹者王子和講，這段錄影是楊振銘在1976年，在他的寓所內演練，其時楊振銘六十多歲，拳功積澱穩定，身體狀況也比較好，正是體現其拳藝的成熟狀態。因此，可以將這段錄影作為研究楊振銘太極功夫的重要代表性參考資料。

本人以三個角度相結合的方法，一是傳統楊式太極拳的理法論述，二是楊振銘弟子的介紹與解說，這方面馬偉煥先生付出了大量的心血，三是楊振銘本人其他的

有關著作，以這段錄影為基礎，三者互相印證，對楊振銘的功夫進行了細緻研究，概括了以下的特點：

（一）古樸沉雄

太極拳的古樸風格是由於她的理法特性所決定，古樸也是一種心境。

楊澄甫定架的楊式太極拳刪繁就簡，楊振鐸先生概括說：“氣魄大，架勢美”。雖輕柔如風，飄凌如雲，但落地生根，淵亭如嶽。只有沉雄才能浩大，觀人練拳觀其氣，氣不沉則拳不精。

楊振銘的拳架，有浩蕩之勢，大巧若拙，有楊澄甫遺風。如其演練的“單鞭”勢，楊式單鞭的精華在於氣通八方，於鼓蕩中寓沉雄。楊振銘演示的單鞭動作，左右迴旋，用簡單演繹複雜，清晰自然，開合有度。如古樹生花，老辣鮮活。

（二）氣韻生動：

練拳不可死板，死練拳不如無拳。

楊振銘的套路演練，洋溢著生機，看似隨意，實則趣味盎然，富於生機。有人練拳，規規矩矩，但死氣沉沉，外形很像楊澄甫，但內裡空當當。生命的本原是什麼？生機，練拳就要越練越增活力，不是越練越軟踏踏。

楊式太極拳的本質，是用“沉靜表現激情”，我們從楊振銘的拳架中感受到了這種激情。如楊振銘演示的“白鶴亮翅”一勢，一舉動皆有朝氣，既有向上凌空展翅的動態，又有踏雪無痕的沉靜，充分展現了太極拳道法自然，得其意，合其形的天人觀。

（三）富於張力：

太極拳是一種武術，有張力才有威力，有張力才有感染力。

優秀的拳家練拳，於鬆弛中透析張力。太極拳的八種勁法，無一不隱含張力在其中。張力是由於放鬆帶來的力量，張馳張馳，因馳而張。

能中正才能有張力，真正的中正，是氣脈的中正，有人一味單純追求外在身形的中正，結果正則正矣，卻僵化僵硬。楊振銘行拳中始終有一股中正之氣，外形變化起承，但張力十足，如拳論所言，無凸凹處，無缺陷處。如按球在水，雖有起伏，但圓潤如一。

楊振銘演練的“摟膝拗步”，充分體現了張力十足的太極風骨。手足進退有度，上下呼應銜接，如箭在弦，引而不發。不動如山，觸之如電。

（四）收放自如

從某種意義上說，太極拳是一種開合拳，孫式太極拳以開合命名，極致強調這一特性，楊式太極拳每一招式也含有開合的動作和意態，有開合就有收放。

楊式太極拳駕勢寬大，有氣勢，有人稱之為“開展”，展不開就體現不出這一特點。架子大不是隨便都能大，能收的回來，才能大，一味開展不難，開的出去，收的回來才體現功夫。

楊振銘演練的太極拳架，揮灑大方，卻含有精妙的收合特性，每一轉折處，以合帶展，以收順開。“斜飛勢”，遠在天邊，“提手上勢”，近在眼前。其展示的“如封似閉”，開中有收，引中有展，有海納百川的吞吐氣象。

收放自如，才能得機得勢，得機勢是太極拳技擊功夫高下的關鍵點。楊振銘認為：“推手及散手尤須研求機勢。機勢者，順逆向背堅瑕之區別也。機勢既得，又求方向，或上或下，或前或後，主動運用，操縱在我”。機勢的感覺與把握就要從日常拳架中反復尋找揣摩。

（五）勃發充盈

傳統楊式太極拳之所以有高妙的技擊能力，就在於她有先進的內勁訓練方法，以慢孕快，以松促緊，極柔軟達到極堅剛。看太極大家練拳，就能在一派淡然和煦中感受到沛然莫匹的充盈勁力。

楊振銘的拳架，洋溢著一種渾然浩蕩的勃發氣象，自始至終，這股氣勢不泄。以有形的拳架，修練無形的內養之氣，鼓蕩百骸，強身強心。如“翻身撇身捶”接“進步搬攔捶”、“上步右起腳”、“左右打虎勢”的一個小組合中，一氣呵成，得機得勢，盡顯“重若崩雲”的太極氣派。

（六）靈澈飄颻

拳論強調太極拳意氣要換的靈，空靈澄澈是一種太極意境。只有消除了身體的緊張點，放下思維上的緊張點，才能達到靈澈的境地。

有人練拳，一舉動皆是拘謹，一出招都是束縛，束手束腳，了無生趣，了無生機。還美其名曰“合乎法度”，名為“拳家”，實為“拳奴”。行拳必須自然才能靈便，楊振銘說“凡練拳出手之徐疾，舉步之高低，身形之俯仰，進退之伸縮，虛實之分配，氣息之粗細，以及左右上下之顧盼；均須合乎正規，不違背自然為原則”。

觀楊振銘練拳，緊中有松，松中有緊。具體到每一式子，起點落點清晰有致，又無跡可尋，出於規矩又脫規矩，有天馬行空之感，飄颻自如。初看似豪放詩篇，細品卻細膩婉約，非方家難以體會其中滋味。起承轉合處有著“機”與“勢”的微妙呈現。在從“回身右蹬腳”、“雙峰貫耳”、“上步左蹬腳”、“轉身右蹬腳”、“進步搬攔捶”、“如封似閉”、“十字手”這一小段組合中，動作起伏變化較大，空間方位複雜，楊振銘的演練舉重若輕，如柳回風。是對楊式太極拳輕靈很好的詮釋。

總體來看，楊振銘忠實繼承了父輩的傳功，行拳與楊澄甫拳架神似，長橋大馬，精神內斂，在有些動作外形上有些區別，但內勁與氣脈相通。楊振銘以上，楊家祖輩歷代拳家沒有動態錄影傳世，楊振銘的這段拳架也就彌足珍貴。

四 楊振銘的貢獻與地位

回顧楊守中的一生，深刻理解他的拳學觀念與倡行，概括起來，我認為楊守中先生對太極拳的發展具有以下幾方面突出的貢獻：

- 1 踐行了楊家開放的思維胸懷
- 2 忠實傳承了楊家太極的本原拳架
- 3 開拓了太極拳的世界性發展的道路
- 4 培養了一批太極拳的優秀人才。

楊振銘先生在太極拳發展史上應該有著濃墨重彩的一筆，銘刻在太極拳蓬勃發展的光輝大道上。

今天我們紀念楊振銘先生誕辰一百周年，就應該深刻領會他的太極拳思想，認真做好傳統楊式太極拳的研究、整理、推廣工作，發揚先輩拳家的優秀品質，把握太極拳的真實內涵與精髓，發揚太極拳的文化精神，使世界人民不僅知道太極拳，習練太極拳，還更好地認識太極拳、領會太極拳，受益於太極拳。

在紀念楊振銘先生誕辰一百周年之際，本人應邀參加這次紀念活動，也有很多的感觸，特作詩一首，以資紀念：

楊門拳拳心守中 家道百年自從容
嫡脈正傳承八面 宗范獨立遺世風

元亨盈周陰陽和 朗潤營回氣運通

振衣千仞白鶴舞 銘篆香江天下宗

(2010年12月)