

# 家學淵源的楊守中老師

鄧昌成

## 1 · 取法乎上

余少時，習楊式太極拳于陳乙燊先生，先生對後學，循循善誘，推心置腹，更效王薊齋師爺之破除門戶師徒之見，轉介梁子鵬先生，因聞大道。陳師嘗謂餘曰：學拳須知：

### 一 · 師法取上。

學如漏斗，越流越少也。故宜師有直傳者，蓋最為接近，至為真實。隔代而傳，已失其大要；況耳聞而未窺門牆者，不堪入目矣。《論語》雲：“取法乎上，僅得其中；取法乎中，僅得其下；取法乎下，其下下矣”。故學拳宜向上追求。

### 二 · 惡習難改。

學有代價，如妄習於公園無識之士，致身歪膝壞，或手足無力，或僵直努氣；學壞師，陋習最難改，所謂「學拳容易改拳難。」昔劉蓉『習慣說』，已清楚說明，

**「故君子之學，貴乎慎始。」**

故囑餘學拳必須學直傳正宗，而學太極拳，必學楊式；學楊式，必師守中。因推介楊守中大師習正傳楊家太極拳。

## 2 · 正脈承傳

楊守中宗師家學淵源，幼承庭訓，隨父習拳，技屬祖傳，十九歲授拳，轉教各地。四九年來港，僑居元朗，半教武，半農牧以自娛。舒適寫意，不理人間是非。五三年轉居灣仔，設館授徒，從學者眾。晚年好靜，不喜社交，授拳過日。

楊師為人魁梧，氣宇不凡，仿如燕趙俠士。和靄可親，舉止斯文，熟讀拳經，學善功深，非一般庸俗武夫也。楊師架式承楊澄甫公早年大架，開展大方。其技巧勁健，身手敏捷，步蹻穩定。一舉一動，嚴守祖法，不作花招。一招一式，如龍行虎踞。其推手發勁至猛，武林馳名。

## 3 · 授拳事略

余七一年入師門，楊師執手而教，初一年學全套，再執拳。楊師收費不一，學拳每月五十、劍百五、刀三百、推手三百、長拳三百、槍戟各五百。如一套長拳，收三千至五千不等。

楊師拳架開展，先求有力，手架支撐，低馬闊步，虎背熊腰，舉足沉實，起步平膝；行式出拳，如運渾身之力，達於拳端。嘗問打太極拳之呼吸及氣功，師謂千萬不要，一定要自然呼吸，打拳就是練功，專講呼吸會練壞。

師不喜出席公開場合，亦囑我們不要在公園打拳，免惹事非。教拳手帶手，從不全段示範。彼亦甚少公開表演，只在修頓球場舉行之南北武師龍虎大會義演中表演過太極刀，技攝四座。亦嘗在宴席間示範長拳而已。

前得見佛山潘炎流老師，是佛山精武元老。早歲解放前，于廣州隨楊師學拳多時，因為殷商，得承楊秘。余請潘老師講示所學，拳刀劍、長拳、沾杆之次序與功架，與余所習，如出一轍。乃知楊師遵守祖訓，數十年功架未嘗稍易。

#### 4 · 不逾矩

楊師嘗答問，囑記如下：

「依規矩，熟規矩，化規矩，神規矩，不離規矩。初習要慢，逐漸要勻，極熟後，從心所欲不逾矩。動靜虛實，陰陽開合，各種神氣姿態要表現出。圓中有方，方中有圓。勁若斷而意未斷。靈動神妙，造極登峰。習拳至此，不可思議矣。」

此楊師箴言，珍藏四十載，希與同道共勉。