

TAIJI QIUZHEN LU

太极求真录

何轶群 © 著



安徽师范大学出版社

· 013049765

G852.11
32

TAIJI QIUZHEN LU

太极求真录

何轶群 © 著



北航

C1658288

安徽师范大学出版社

G852.11
32

责任编辑:汪鹏生

装帧设计:丁奕奕

图书在版编目(CIP)数据

太极求真录 / 何轶群著. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5676-0247-2

I. ①太… II. ①何… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 311779 号

太极求真录

何轶群 著

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

经 销:全国新华书店

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2013 年 1 月第 1 版

印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

规 格:700 × 1000 1/16

印 张:16.25

字 数:256 千

书 号:ISBN 978-7-5676-0247-2

定 价:30.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

神龙见首不见尾 (代序)

一

古人抒情,说道:“往事如烟”,一抹轻风飘过,随风而逝,了无痕迹。那是洒脱。当代作家章诒和却说:“往事并不如烟”,尘封多年的是非、恩怨、真伪、善恶,挣扎出土,椎心泣血,长歌当哭。那是执着。

悠悠往事,“如烟”也罢,“并不如烟”也罢,其实大多是被自己、被别人忘却,就拉倒了。留在记忆里的,有的幸福,有的痛楚,有的艰难,有的困苦,有的悔恨,有的愧疚,有的欢欣,有的惊悚,各有一番滋味在心头。忘却往事,还是铭记过去,其实是在两可、两难之间的。

北京的柳传志,为他创办的高科技公司取名,叫做“联想”。那是聪明。无论回顾既往,还是展望未来,有这么些的“联想”、“联想”搀合进来,那就不得了啦。五味杂陈,百感交集,就成了一种必然。

一个平凡的老人,在垂暮之年,想起自己学练太极的往事,就有了这种说不清、道不明的百感交集。“联想”、“联想”嘛,这实在是合乎情理的一桩小事。

往事悠悠。我曾经身受过那如烟、如梦远逝的岁月和生命,已经临近到应该全盘忘却、彻底舍弃的时候了。是呀,是时候了。说来有点古怪,那屏蔽往事的浓雾,此时却无端缓缓地消散,记忆给了我清晰的、生动的画面,好像遥远的往事,就发生在今天、在眼前。

我有点明白了,为什么人老常会回忆过去,或者写了回忆录来重温旧梦。唉,这到底是因为老人们来日无多,还是情不由己?是为了别人,还是只为了孤单的自己?那恐怕是很多老人想不明白也说不清楚的。

其实,对往事,回忆、咀嚼也罢,落墨、行文也罢,都是无关紧要的。“如鱼饮水,冷暖自知”,也就罢了。

二

那是在1950年的四川重庆,我在市文学艺术联合会(简称“市文联”)下属的市音乐工作者协会(简称“市音协”)工作,非常忙。两个人,后来任职重庆市文化局长的李康生和我,编辑三个刊物,组织各行各业的音乐活动、演出,唱红歌。解放军作曲家时乐蒙任市音协主席。

我和李康生两个人没日没夜地工作。我的身体状况越来越糟,得了胃溃疡,患了失眠症,头昏咳喘,身衰神疲,渐渐面黄肌瘦,不像一个年轻人了。

有一天,一位同为市音协常委、师范学院的徐姓教授,忽然劝我去学太极拳。他说:“这位师父肯教你,你就会恢复健康,要不然……”说到这里,他忽然住口。

我想了想,他说的“要不然”的后话,一定是坏结果,一定是可怕的。于是我连忙点头,说出一连串“好的、好的”。

他比我大三四十岁罢。“不听老人言,吃亏在眼前。”他说得有理。

当年去医院看病,还没有近年来的拥挤和艰辛,没有“看病难、看病贵”的优厚待遇。但是不同形状、颜色的药片,丝毫无补于我身心的“每况愈下”或“每下愈况”。还是去学太极拳罢,我想:“试一试何妨?”

当时,我经常咳嗽。都在吃供给制、包干制的同志们,会怀疑我得上了肺癆(即肺结核)的。结核病在当时相当难治,同在市文联机关里,市剧协的工作人员王大虎,就已经被确诊是“肺癆”(肺结核)。他咳嗽的次数、声音,比我多而响,被敬而远之的遭遇,不堪忍受。如果我一旦“后来居上”,那会怎样?我毕竟是自私却又自尊的。

三

一天黄昏,徐教授来找我,邀我去吃了担担面,算是晚餐。他挑着热气腾腾的面条,说:“这位师父要是答应教你太极拳,就好了。”他把面条塞进嘴

里,咕噜着说:“他脾气怪。没有缘分,他是不理睬你的。”他忽然提高了声音,几乎一字一顿地说:“任谁都不理。”

我立刻想问他:“他为什么……对你……”但什么也没有说。

我当时正在革命队伍里,为革命歌曲、即近年所谓的“红歌”朝夕奔忙,头脑热昏,根本不信“缘分”这两个字。我心里想:“唯心主义。什么‘缘分’不‘缘分’?”

徐教授抹去头上的汗,眼睛的亮光,从他那蒙上一层水气的镜片上,直射向我,好像箭矢,好像回答我心里头没说出的话。他又习惯性地一字一顿地说:“信则有,不信则无。你要信。”

我莫名其妙。他要我信什么?难道是“缘分”?难道是太极拳?难道是这位动不动就不理睬别人的师父?他的话从来没有这么难懂。不像他写作的歌曲,不像他创作的合唱旋律、和声、对位、配器……

吃完担担面,他付了钱,我们便走出面馆,走去拜见那位可能和我没有“缘分”的师父。

四

他住在一栋极其老旧的平房里。天已经暗透了。徐教授敲门进房,一灯如豆,是那种点着两根灯草的油碗灯,黯然的火光,照在站立在房间正中间的师父脸上,却无端地显出他的眼睛特别光亮。一瞥之下,我就转开了目光,心里似乎一凜,似乎有点惧怕,又有点亲近,感觉怪怪的。

他对着徐教授,只一拱手,说:“来了?”

徐教授却合十为礼,略微弯腰,回答说:“来了。”

我感觉到师父的眼光又转向了我,只一转,点点头,说:“都坐下罢。”

房间里只有一张方桌,旁边是两张椅子。那当然是他们两位长辈的座位。我看墙角暗处洗脸架旁,有凳子,便走过去坐下,看见另有一扇门,门扇和隔墙都是木板,里面有床。床边的墙上,有几道细窄的光线,那是透过板壁缝隙的堂屋灯光。

看来,师父没有用报纸糊板壁的打算。

我转过脸去,对着他们两位。

有点奇怪，他们两位谁也没有吭声，没有说任何客套、问候、应酬的话。师父的眼光，又迅速地在我周身转了一圈。我当然无话可说。心里却在捉摸：“他在哪里做饭、吃饭？”“周边都是电灯，他这里怎么点灯草？”“师父有五十岁了罢？”

师父忽然说话了，对着我：“你身体很差。以后还有劫难，不容易。”

我不懂这话的意思。

“我教你练拳。”他慢慢地说。

徐教授微微地、缓缓地地点头。微弱跳动着的灯火太暗了，我看不见他脸上是不是有些许欣喜和安慰，我只记得自己站了起来。

师父接着说的话，却又让我觉得意外。

“你不能对任何人说，你跟我学拳，你只能在寅正、就是天还不亮的四点钟左右练，不能当众练，不能收徒弟、教学生，不能和别人推手、对练，任何人打你，你不能还手。你能不能做到？”

我有点茫然，又有点惊心。他说“不能”，就是“不准”。我一直失眠，早上四点练拳，不难。后面几点，似乎也相当合乎我的性格和习惯。于是就点头，说：“我做不到。”

“好，”他淡然地说，“一言为定。”

他规定了学拳的时间、次数。而地点，就在他这狭窄的房间里。

“就这样罢。”师父说着，站起来。

从这个时候起，我就再没有坐过这房间的凳椅了。

徐教授，就像进房间时候那样，向师父合十、弯腰，转身就出了门，没有说什么“告辞”、“再见”这些套话。

我向师父深深一鞠躬，跟在他身后，出了这低矮、黯淡的平房。

我忽然发现，徐教授从进房到出屋，只说过两个字：“来了。”奇怪。

好像回应我脑子里的念头，徐教授对我说：“他老人家是《易经》里手，有洞穿七札的功力。你有缘。”

当时，我不懂什么是“里手”，什么是“洞穿七札的功力”，对《易经》，也不甚了了。“老人家”这三个字，我却听进去了。“师父总该是六十岁以上年纪了罢”，我想。

六十多年逝去了，师父要求我“不能”做、也就是他话意中的“不准”，我

都做到了。我的至亲好友都不知道我一直在学练太极,而且日夜不辍,至今不懈。

是的,我从来没有当众练拳,对太极圈子里的前辈、练家,我不谈论太极,不介入,当然也就没有了切磋、推手,更没有收过学太极拳的徒弟或学生。我做到了师父所要求的“一言为定”。

在后来的几十年中,我曾经在不同的时候,向不同的内行们学过八卦掌、武式、杨式等全套太极拳架,都是完全以一个白丁、一个门外汉的身份去学练的。

我唯愿自己永远是太极拳的门外汉、白丁。我有太多的缺陷和遗憾。太极拳、功、刀、剑……博大精深,是怎么想象都不过分的,得窥其门墙一角,已经是人生一大幸事。

不过,师父当时并没有要求我不能写文章、著书,叙述太极道理和自我体悟。于是,我便写了这本小书,名之曰《太极求真录》;再加上另外三本,凑成了我的《太极感悟》。

朋友,在世间,奇人是有的,却不仅仅是显现在光闪闪的电视屏幕上的“名人”、“大家”,还有的隐居在山林陋室里;大师也是有的,却不只是在那星光闪烁的舞台上,还有的在那无尽无涯的茫茫人海中。有多少仁人志士,能萌发“舍其人,吾谁与归”的心思?

师父曾说过:“古人说:‘大隐隐于朝,中隐隐于市,小隐隐于野’,我都做不到。陋室即山林,居隐心静,也算有个依托。”“以后,你也会隐居的。”

言简意赅,我懂。不过,说起来真的有点古怪,在后来几十年的风雨岁月里,我确实多数时间是活在隐居状态中;先是被迫,后是自愿,再后呢,是自得其乐,是回味无穷。

莫非这就是《易经》洞穿七札的功力么?

当年,其实我并没有真的听懂师父那言简意赅的话。他说得太凝练了。不过,这么说话,却能为说话和听话的人,省却多少时间、精力,生命、光阴,胜过闲话、废话、胡话、梦话、假话、大话、空话,何止千万倍。

当年,文豪惜字,隐者惜言。所以哲人才说“沉默是金”罢?

师父对我说过二十四个字,是学练太极拳者大抵都熟知的:“立身中正、通体松软、腰为主宰、意沉丹田、虚实分明、阴阳转换。”

他说：“不懂得‘立身中正’，就做不到‘力由脊发’。”

二十四个字，有其博大精深的内涵；他却只要求一个“悟”、一个“练”。

他说过像这样的简短的话语，还有。或许我应该把这些话，尽量地记录下来？

五

我初学太极的时候，师父对我，是既不讲门派、也不教拳架的。他没有教“起势”，也不讲什么“懒扎衣”或者“揽雀尾”，只是教我练习各家太极拳套路所没有的三个太极动作。这三个动作，很可能是他的独创心法，但我这个徒弟的要求，却是板上钉钉、一清二楚的：要做到二十四个字，“立身中正，……”如果我同时做不到这二十四个字，那就对不起，还继续练这三个动作，练下去，练下去，无尽、无休、无止。

他当时对我说过这么几句话：“你做到了这二十四个字，手臂落下来，能打断对手的胳膊。”“陈式、杨式、武式……太极拳架子，你以后可以随便选择学一种，也可以都学，架子高低、大小，都可以。”

师父的种种教诲，常使我深思。大道显隐，岂非都在师父的言行俯仰之中么？他的话有理。

他教我的太极动作，完全离开了任何门派的太极拳架的既定程序，而给定了另外一种架势：外（三个动作）——内（二十四个字的原则要求）——外（增加为八个动作）——内（二十四个字的原则要求）……

师父当年的话，体现了哲学意义上的内容与形式的分别、阴阳的侧重和转化；阐述了程序、质量、数量、时间……复合系统群的关联、选择与设定。他教太极，完全是另起炉灶，独树一帜、别开生面、超越常规。

我今生何幸，竟得此缘？

六

进入师门，两年多过去了。我已经回到重庆大学，再做学生。

我还是不知道他在哪里吃饭，他以什么为生，他就这样孑然一身，形单

影只地隐居着么……我从来没有问过他，他也从来不说。

徐教授在九龙坡学院里教他擅长的和声学和对位法。除了开会，我和这位既普通、又神秘的教授没有机会见面。我虽不言，心里却对他充满了尊敬和感激，当然，还有点好奇。

他没有再对我提起师父，没有询问我学太极拳的枝节、状况。哦，难道他就是一位“隐于市”的隐士么？

有一天，我按时去师父那陋居学拳，却见门上挂了一把锁，便站在门外，转腰、松胯，等他回来。夜色渐渐浓郁，天黑了，晚上我还要赶回沙坪坝去，便离开了。

此后，我又去了四五次，那把锁还挂在门上，锁的位置始终没有改变。

那么说，他离开这里，离开重庆了？

我茫然而且狐疑。他难道不能对我说一声么？

屋门没有缝隙，我看不见屋里，那方桌、那椅凳、那油灯，都还在么？从师两年多，我从来没有走进过他的里屋，不知他的被褥、衣物、书籍……唉，他总应该有自己的藏书罢？至少，有一本《易经》？

他的陋居旁边，有几家住户。问时，回答都是：“不晓得。”

我去问徐教授。

他的回答却平淡得出奇。“哦，他走了。”

我和他都没有再说什么话。他既然没有回答我的问题，以后就不会再说什么了。

他对我健康的关切，他介绍我去见师父，他说：“你有缘。”……匆匆两年多过去，这些往事，真的如烟般地随风而逝，对这位可能是“隐于市”的徐教授，直像空白一片，好像什么也没有发生过。

大学毕业以后，我被分配到北京。船出三峡，顺流而下，大江宽阔，楚天如穹，真是阳光灿烂的日子。

我在心里默默地向重庆告别，向蜀中故人徐教授和师父告别，从此没有再回过重庆，也没有见过他们。

师父，您在哪里？

七

几十年来，我并没有停止寻找师父的踪迹。我问过北京太极拳家李树峻，彼此相对茫然。我也问过重庆的老友、学生们，都没有得到有关他们的任何音讯。他们两位，一位避世，一位教学，都比我年龄大三四十岁罢，现在应该是一百多岁的老寿星了。他们或许还活着？他们或许并不愿意、不希望再见到历经劫难却苟活在今天的我么？

那么，从此别了。

八

我诚惶诚恐，老实巴交地练拳，学而时习之，迈进了学练太极的门槛。我是孤独的，但却并不寂寞。

我在重庆所学到的，只是动作。开始的时候，只有三个动作，后来，增加到八个。再后，是更多的动作，是不同的拳式，却从没有联结为套路。我学拳，无论是什么动作或拳式，连说带比划，练一式，前后大约总要用上一个月左右。

我离开四川以后，时刻与太极相伴，但是并不知道自己是太极拳的哪家传承，归哪一门派。空闲时候，我便转腰、松胯，即使是画图、开会、设计、乘车、走路……

在纷至沓来的政治运动中，我还是那样，以不变应万变。不变的，是太极练习；万变者，当然是那种种的任务、会议、学习、批斗、是非……没完没了地变来变去，好像没有尽头。

在文化大革命中，以莫须有的名目，我成为批斗的靶子、劳改的对象。1967年的冬天，我脖子上用细铁丝挂着硕大的木牌子，每天清晨，站立在排列整齐的各种打上叉叉或打叉叉却有不同文字说明的牌子行列中，弯腰请罪。牌子都挂在各种“分子”的脖子上，蔚为一景。

在每天“挂牌请罪”这半个小时里，我同时做着三件事：脑袋瓜里，无声地背诵五个中药方，大抵是以张仲景《伤寒论》里的一百零三个经方为主，杂

以《金匱要略》、《医林改错》等。另一件事,就是极微、极缓地转腰、松胯,调息、敛神,四肢若有若无,闷头练着太极功夫。最后一件事,就是躲闪斜刺里朝我脸上飞过来的痰涎唾液。我老实承认,当时,我还没有练成“唾面自干”的高级功夫,何况回到八人一间的陋居里,还必须再洗一次脸乎?在专政队规定里,的确还没有来得及写上这么一条:“不准躲避革命群众向你脸上吐口水。”我钻了这个空子。至于棉大衣上的斑斑点点,是痰迹还是泥印,那就顾不上捉摸了,由它去罢。

如此这般延续了两个月左右,专政队队长通知:“从明天起……”,停止“挂牌请罪”的革命行动。于是我把这半个小时另作安排,至于是不是抄书,已经记不得了。这两个月左右的“练”和“悟”,却懂得了武林前贤说过的话。练太极,“……大动不如小动,小动不如蠕动,蠕动不如不动”,千真万确。

改革开放以后,我熬夜看了不少金庸的新武侠小说,觉得他所写的人物,实在都是武林的大内行、大专家。老顽童周伯通发明的“一心二用”,后来传给了郭靖。我却于“挂牌请罪”的靶子群中,练会了“一心三用”,实在是旷世难遇的幸事。

北京红旗出版社于1998年曾经出版过我写的一本书:《东方不败——金融风暴后的中国》。那书的“代后记”《从何处来,往何处去?》引了歌德《浮士德》中的一句话:“两个灵魂,唉!寓于我的胸中。”有好奇的读者曾经写信问我,此语何解?看了我在这里写的“一心三用”、“一心二用”,朋友,您总该明白了罢?

往事并不如烟,但却如梦。从梦境中走出来,无论是什么人,即使像秦始皇、拿破仑、希特勒,都是不可能再回到梦里去的,何况区区小民如我者?

不过我却又想起歌德写过的另一句话:“勇往直前,天必相助。”

九

浓雾散尽,烟波飘渺。一望无际的大海里,随着起伏不已的浪涛,缓缓地漂浮过来一只封紧了口的盒子。它那朝着青天、沐着阳光的盒面上,写着模模糊糊的几个字:“太极……”什么字,怎么看不清楚?哦,海水把那几个字浸泡成模糊一片了。

这只盒子越漂越近,它里面会装着什么?是一封求救的信?是一篇绝望的遗书?是写得密密麻麻的札记,还是谁临终前赠送给亲人的肺腑之言?

朋友,你看见这只盒子了,你有缘。天下事,都在一个“缘”字。你为什么不打开这盒子,看看它里面究竟装着什么?放心吧,朋友,从这个普普通通的盒子里,决不会匆匆逸出一道黑烟,陡然腾空,化成一个魔鬼,抓你进地狱;也不会出人意料地蹦出一颗血红的、仍然跳动着的心,使你惊吓,使你纳闷。你尽可打开它。你可以用火钳去翻动它,不必怕它污了你的手;你可以用铁槌去猛击它,不必担心它会像玻璃那样粉碎。你可以把它卖给吆喝“收废品”的板儿爷,他们自会把它送去废品收购站。在那里,会有价值转化的办法和渠道。你也可以对它不屑一顾,傲然地走你自己的路。

上帝啊,佛祖啊,如果你们确实活在天堂里,为什么听不见我这微弱的呼喊声?

俱往矣。那曾经经历过的梦幻岁月,那受尽凌辱、受尽冤屈、受尽利用的日日夜夜。“知我者谓我心忧,不知我者谓我何求。”时至今日,你为什么还要说,为什么还要写,为什么还要这么愚蠢,为什么还要想着“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,还要那么执着?你该休息了,也该沉默了。《圣经》上不是写过吗,“来于尘土,复归尘土”,“申冤在我,我必报应”?

人本是金钱、饮食的主人。从什么时候起,人,这么多的人,却成为金钱、酒肉的奴隶?人,本可以仰着头向着宇宙,长啸当歌,为什么偏偏要去伺候金钱和它的孪生兄弟——权力、地位、享乐和虚名?为什么要拼命钻营去当物的奴才,却不肯成为物的主人?

从人类天才地创造了货币起,到现在,茫茫岁月流逝过去了多少。金钱竟变得这么强悍、这么有力,这么活蹦乱跳、这么不可捉摸!天、地、人的和谐融合,中华古文化的经典《河图》、《洛书》和《太极图》,都被淡化了、背反了、抛弃了,金钱与人类的故事,变成了主旋律。那究竟是因为什么?

这段往事,这段历史,难道是一盘名为“玲珑”的棋局?是狮身人头像的谜语?是打开盒盖、逸出盒子、冉冉升空、终将飘逝的一团黑雾?还是一曲旋律、一种梦境、一个奉献、一份“冷暖我自知”的心意?

逝去了,正在逝去,终将逝去。时光隧道有没有?如果有,在哪里?

我那一去不复返的少年岁月和同窗们呵,你们何时可以从时光隧道里

缓步走回来,和我再次聚首?那时候,我们爱低声吟唱的一首歌:“从前在我少年时,鬓发未苍筋骨强,朝思暮想去航海,渡重洋飘大海……”为什么竟时时飘诸耳际,浮上心头?为什么这歌声竟变得那么苍凉、那么无奈?

我感谢你们,一切曾经为一棵曲曲弯弯、挣扎着朝着天空生长的老树浇过水、剪过枝,扶持过它,抚慰过它的善良的人们,我永远感谢你们。即使是那些人,他们曾经践踏过、踢踹过这棵曾经十分疲弱、三次死去又三次复活的可怜的树,哦,我也感谢你们。我不会说这样的话:“让你们怨恨去,我一个都不宽恕”,因为我无怨、无仇、无悔、无忧。逝去了,正在逝去,终将逝去。

这是一篇“玫瑰下的对话”。不过我必须删去它前面的四个字。

对话还会继续下去的,即使我在黎明前死去。

我已经在我自己的门上,画上了一朵玫瑰花。

临了,我拉扯《红楼梦》书中的几句话,作为这篇《神龙见首不见尾》的结束:

“满纸荒唐言,一把辛酸泪,都云作者痴,谁解其中味?”

目 录

神龙见首不见尾(代序)	1
第一章 文化瑰宝	1
第二章 太极起势	13
第三章 练揽雀尾	26
第四章 搂膝拗步	37
第五章 后退步法	45
第六章 横步云手	50
第七章 太极变步	57
第八章 漫谈踢腿	64
第九章 程序浅论	70
第十章 通体松柔	79
第十一章 腰为主宰	91
第十二章 气宜鼓荡	104
第十三章 阴阳相济	115

第十四章 含胸拔背	124
第十五章 太极发劲	135
第十六章 呼吸功夫	146
第十七章 速度变化	155
第十八章 太极眼法	163
第十九章 推手杂谈	169
第二十章 一式三招	181
第二十一章 阶及神明	191
第二十二章 以武会友	199
第二十三章 朝夕精进	206
第二十四章 大道至简	214
附录:其大无外 其小无内——领悟太极	217

第一章 文化瑰宝

近年来,国内学练太极拳的人,越来越多,其数大约上亿。海外的太极拳活动,也风起云涌,蔚然成风,其人数,或说是几百万,或说上千万。澳大利亚有一位爱好者,独自办太极拳班,一口气竟办了一百三十多期。

太极拳,是中华民族的文化瑰宝、武术精华。

太极拳的经典著作,以王宗岳《太极拳论》为传世圭臬。但求得太极拳的真谛,却不容易。太极拳名家李雅轩写道:“近来之练太极拳功夫者,百分之九十九弄不对。所以有太极拳十年不出门之说。漫说十年,如无真传,就算一辈子,也是瞎捣鬼,那就不止十年而已。”

“真传”这两个字,核心在“真”字。太极拳及其衍生的太极功、剑、刀、枪、杆,是千百年来中华传统文化的积淀、继承和发展,而以传统武术为其表现形式,博大宏伟,深不可测,值得一代一代的太极拳爱好者们精研深思,发扬光大。

系统化的、有连续性的形体动作,被称为太极拳架子。架子,不过是太极拳的一种形式。如果师徒传承的只是拳架子,对太极拳的真谛却失之交臂,那就未免有点舍本求末的遗憾了。

李雅轩说:“太极拳,是聪明人练的拳,如无练拳时的天才,就练不好。一要有真的太极拳教师的传授,再要舍得下苦功夫练习,尤须要有聪明智慧,不然就成不了妙手。王宗岳拳论云:‘非有夙慧,不能悟也。’又云:‘先师不肯妄传,非徒择人,亦恐枉费功夫耳。’”

此言有理。

太极拳的理论、学习、练功、效果、应用,既不是简单化、单一化的体育形体锻炼,也不是坐而论道、敬慕终年,就能施施然地得其门而入,进而可得其“从心所欲”的玄妙武功的。太极拳是“一处有一处虚实,处处总此一虚实”,是