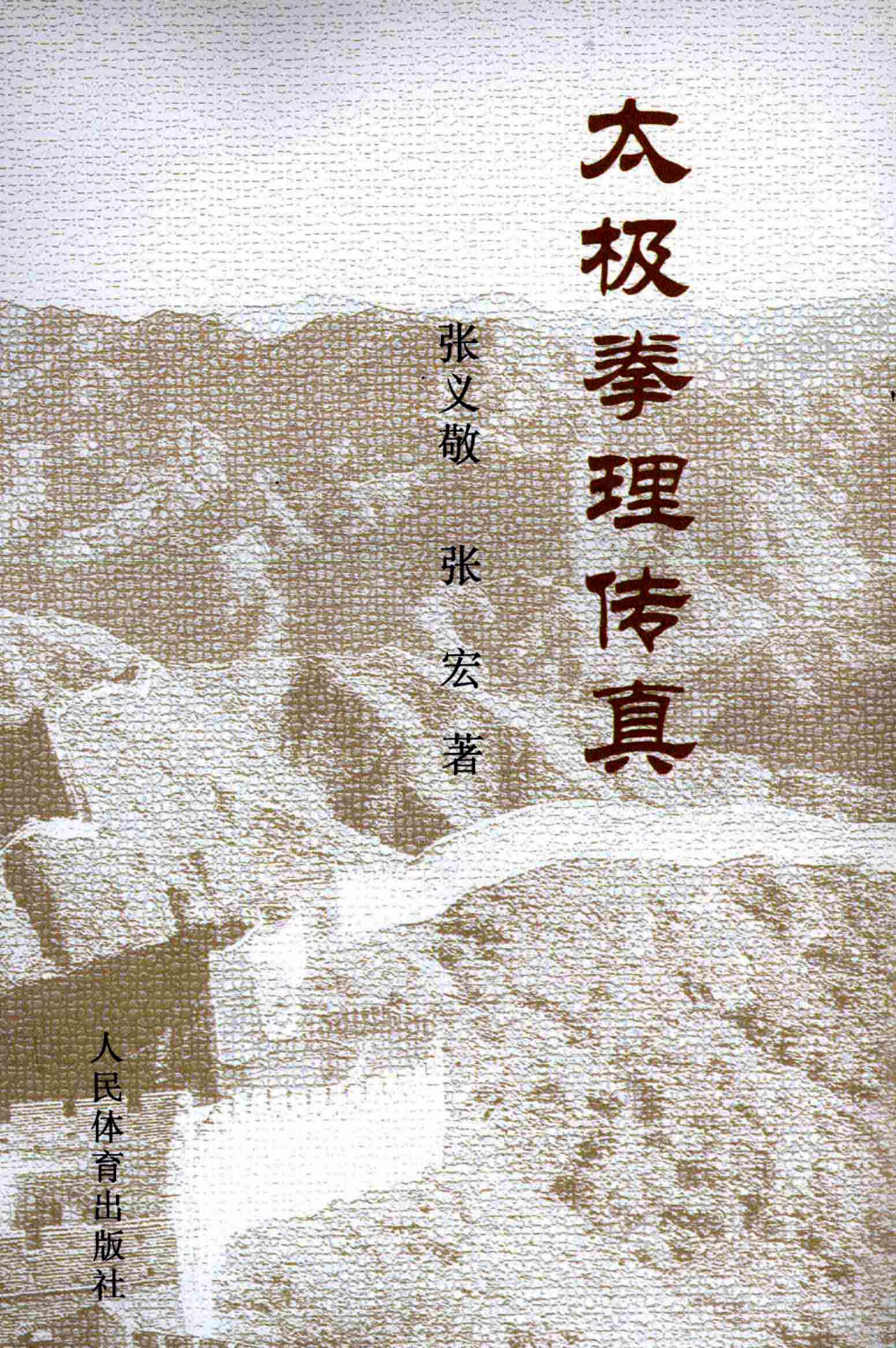


张义敬 张宏 著

太极拳理传真

人民体育出版社



太极拳理传真

张义敬 张宏 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳理传真/张义敬, 张宏著. -北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3483-7

I. 太… II. ①张… ②张… III. 太极拳-研究

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 098868 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 16 印张 293 千字
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3483-7

定价: 35.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

张义敬 生于1926年4月15日，大专学生，小提琴专业。曾在原西南人民艺术剧院任弦乐指导，担任乐队小提琴首席，在重庆教了40年小提琴。

从1954年起，酷好太极拳，先后跟周子能、黄星桥老师学习。后经家兄义尚引荐，1967年始列于李雅轩老师门墙，为李之晚年弟子。教拳亦近40年，《太极拳理传真》一书，是作者对社会的回报。

作者简介

张宏 1959年8月出生，重庆市人。自幼由父亲教授小提琴，为昆明交响乐团职业音乐家，在国内外演奏中外交响乐作品200余部。

幼承家学，7岁学拳，由伯父张义尚、家父张义敬及黄星桥先生严厉督导，曾得到李雅轩先生的关爱和教导，学习和继承真传杨式太极拳，长期在昆明致力于太极拳的教学和推广普及。

联系方式：云南省昆明市巡津新村17号昆明交响乐团

电 话：13095319386

邮 编：650011

序

本书初版于 1986 年，10 年后出了增订本，20 年间，共印过 7 次，约 4 万余册。

现委托人民体育出版社修订重印，以期更有利于人民之体育而已。

太极拳与《易经》《道德经》的关系密切。如果说《道德经》是一部哲学著作的话，太极拳就是将这一部抽象的哲学著作变成了可以操作的实际行动。其实质是通过内省的练功方式来祛除疾病、强健体魄，是道家的一种养生功，是一种渐悟法门，也是一种生命科学，是希望大家幸福康乐、延年益寿的。



太极拳之所以好，正是因为它出于《道德经》。有的人不明白太极拳的本质，不断将不是太极拳的内容，如五行八卦配合穴位、三角形、炮捶等，硬塞进太极拳里，还以为是对太极拳的改良与贡献。我们应明白，学太极拳是用《道德经》的一套理论来改造我们自己，而不是要我们主观主义、狂妄自大地去改造老子的《道德经》。



先师有见于此，才提出了要维护太极拳的纯洁性。

“反者道之动”。太极拳的运动规律和一般人的常识全然相反，因此就特别难学。

由于太极拳是一种很高尚的人生修养，能使我们达到至善的境界，本应该称之为太极道，但这“道”字，太抽象，不易明白，而且容易发生误解。为了避免被想成是什么歪门邪道，前人这才用了通俗化的名称：太极拳。

但太极拳不同于一般的拳，入门就先开始追求全身松柔，要克服主观思想，要这两者都有了相当的进步之后，技击功夫才能慢慢产生出来。太极拳高手向来就不多，甚至有“代不数人”的说法，可见太极拳是一种最不容易致用的拳术。至于那吹嘘三年小成、五年大成的，标准定得很低，功夫实际上很平凡。

而今天，不少人刚入门就讲打，实际上是对太极拳的一种误解，是将它与外家拳同样看待了。

前贤为了加快自我松柔和克服主观思想的进程，也为了增长学者的兴趣和智慧，才创造了各种形式的推手，讲究人不知我，因敌变化。这是我们中华文化中的精华，应该倍加珍惜，千万不可与以力胜人和主观主义混为一谈。

推手是研究懂劲的方法，是通向胜利的渡船。对于推手中的胜败，当以平常心待之。

由于文化素质的不同以及师承关系各异等多种原



因，大家对太极拳的认识很不一样。对于太极拳三个字，有的人只看到了拳字，对于“太极”两字，每每不闻不问，不假思索，我行我素，而且还心地坦然！我们很为太极拳感到委屈！

由于不少学太极拳者以打斗、打胜为目的，就行不由径、不择手段地去练力，企图以快速积聚能量的方式以力胜人，以主观胜人，违反了以柔克刚、道法自然、按客观规律办事的原则，这实在不可取。这种只见拳不见太极的思想，其结果是好勇斗狠之人增多，不利于改善人的素质，更不利于构建和谐社会。

学拳和学其他的艺术一样，是一种高尚的文化修养，它是以文化作为基石的，王宗岳的《太极拳论》的水平之高，也就可见一斑。前辈名家虽然不是个个都有高度的文化，但文化是使人聪明的工具，是使人脱离低俗趣味的手段，因此要多读书，才有能力去钻研，以不断提高太极拳的质量和风格，才会使拳脱离低俗的匠气而成为一种别有韵味的高雅艺术。

在太极拳的运动规律中，有两点应该特别留意：一是经络系统的运动；二是以沉劲为主。

先说一，太极拳与任何其他运动的用力方法都不同，其他运动都靠肌肉系统，但太极拳不是用肌肉系统，而是用经络系统。

拳谱上明显提出“一举动，周身俱要轻灵”。轻指用力小，而且要越来越小，小到一定程度，就是肌肉已



不参加运动，“以心行气，以气运身”，就是已进入了经络系统的运动。这就是练太极拳的人肌肉不会发达粗壮的原因。如果一个学太极拳的人臂膀、大腿肌肉特别粗壮，那他的拳就是走了错路了。要学轻，实在是一件难事，不轻也就不松、不灵，不少人学了很多年还是轻不下来，到头来终于未能进入经络系统的运动。在先师所说“百分之九十九都走了错路”者中间，未能进入经络运动的，所占的比例很是不小。

再说二，以沉劲为主。轻了才会松，松了才会沉，都是因果关系。

前人强调学拳要有悟性，聪明人练拳久了，也会悟到其中有沉劲。其实，一切横向的用力方法都是假象，全是主观思想在自以为是地胡作非为而已。

如果你真正松了，练拳就必然会产生沉劲。

是先师首先将“以沉劲为主”作为一条拳法来教导后学，普度众生，实在是功德无量。

换一种说法，学太极拳，要找到那垂直于地面的自然松沉之力，这才是爆发力的根源，而不是平行于地面的横力，太极拳的真假好坏，读者可于此辨之。

这也就是前人所说的“浮沉动荡”，我们在拙著中浓墨重彩、毫无保留地介绍过，但至今知音者寥寥，甚至还有人反对，可见认识真理之不易，要宣传真理也难啊！

尊师是尊重老师和历代的祖师，亦即尊重传统，



重道是重视我们的文化，这是滋养我们成长壮大的土壤和根芽。学太极拳更是用拳法（实际是《道德经》的一套理论）来全面改造我们自己，使自己不断自我完善，自我超越，终至成为超人（古人称为得道高人）。有的人不明此理，反而认为是太极拳的理论限制了我们，要想突破拳理的限制，来“赶上”现代化的体育，才有斗争精神云云，其肤浅无知的程度，真不知该令人可笑还是可悲！

对于因追求物质生活而带来的种种富贵病如高血压、肥胖病、肠胃病，以及难治的慢性病如肺结核、风湿病等，太极拳都具有良好的疗效。有一位拳友患子宫癌，医生说只能活几个月了，后来她坚持练太极拳，竟然多活了近20年。近似的例子，我见到的共有三个，可见太极拳有一定的抗癌能力。美国人观察得出结论，说练太极拳可以防止老年人跌倒，减少跌断腿骨的机会。

种种疾病，不仅对于患者造成长期的痛苦，也给个人和国家经济上增加了极大的负担。我们通过练太极拳就可以收到良好的效果，因这种对于个人痛苦的疗救而使个人和国家减省的医药费用可能是天文数字，如果将这个天文数字移过来构建和谐社会，可以说是功莫大焉！

尤其对于大多数中年人，正为事业到了奋不顾身的程度，由于不懂正确对待身体，驱使无度，不知保养，

生活无规律，每每 40 岁左右，就诸病丛生，壮年不壮，反而未老先衰，对于上述人群，殊堪悲悯。松柔自然的太极拳，就是他们的对症良药。只有下定决心，改变不良生活方式，坚持练拳，自己救自己，这是唯一的出路，如想只靠医药，是万万不济事的。

趁这次重印的机会，增加了随笔三篇。

作者

2008 年 4 月 20 日



目 录

太极拳谱	(1)
太极拳论	(2)
太极拳谱笺	(2)
十三势行功心解	(11)
十三势歌	(12)
打手歌	(13)
太极拳之练习谈	(13)
拳理传真	(17)
雅轩老师书信摘录	(18)
家兄义尚谈拳	(33)
雅轩老师对拳的创见和贡献	(35)
雅轩老师佚事一则	(41)
初学须知	(43)
太极拳的本质	(44)
真传一张纸	(46)
找明师去	(48)





杨式太极拳功夫的次序·····	(53)
内外有别·····	(59)
质量第一·····	(62)
拳理探讨 ·····	(67)
临摹名家拳照·····	(68)
力的矛盾及其他·····	(72)
以沉劲为主，不可着意前推·····	(79)
太极拳的呼吸·····	(84)
神宜内敛·····	(89)
默识揣摩的学问 ·····	(91)
腰的重要性·····	(97)
对松柔的探讨·····	(99)
[附录] 太极拳的理与用	
——兼与王善德先生商榷·····	(107)
还是不“抱球”好·····	(110)
再谈还是不“抱球”好·····	(112)
说静·····	(115)
心静与用意·····	(118)
太极拳的用意·····	(123)
太极拳的练与养·····	(125)
拳架的作用·····	(129)
谈劲·····	(131)

拳味	(138)
观师诀	(140)
三步功步与五级劲道	(142)
“刚柔相济” 质疑	(145)
完整与细致	(147)
丝莫抽断了	(149)
“新意” 随想	(156)
谈太极拳与音乐的关系	(160)
再谈内外有别	(162)
漫谈“打手安用手”	(166)
塌胯三态及其他	(170)
太极拳的沉思	(174)
三谈内外有别	(186)
太极拳的性格	(195)
太极拳推手	(207)
推手漫谈 (一)	(208)
推手漫谈 (二)	(219)
推手漫谈 (三)	(225)
致读者	(234)
发劲及其味道	(242)
舍己从人	(245)
你相信以柔克刚吗	(249)



太

极

拳

理

传

真



下士闻道大笑之	(251)
太极拳杂谈	(255)
不宜过早学散手	(256)
学拳宜从中、小学开始	(257)
太极拳用途广泛	(258)
中国古文化的明珠	(261)
太极拳境界杂谈	(264)
“旧袜子哲学”	(268)
说成熟	(270)
说胜败	(271)
莫乱改良	(273)
杨式太极拳练习指南	(277)
尾 声	(427)
大梦谁觉	(428)
附一 重庆版序	(455)
附二 重庆版再版序	(459)
附三 重庆版三版序	(462)
后 记	(469)

太极拳论



一举动周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内敛，无使有缺陷处，无使有凸凹处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气，向前后退，乃能得机得势。有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。上下前后左右皆然，凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前则有后，有左则有右，如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处总此一虚实。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

长拳者，如长江大河，滔滔不绝也（下略）。

太极拳谱笺

王宗岳所编太极拳谱，自武禹襄得诸舞阳盐店，复加解说。杨露禅亦承用之。然传者于原谱旧文与武氏解说，莫能识别。予既详考端末，辨而析之，遂就原谱为之笺释。其武氏之言，有须疏明者，别有论撰，兹不及焉。至若棚应作弼，捋当作搂，若此之类，新



论正名篇详之矣，今悉加以刊正，故异于他本，学者可无疑焉。

山右王宗岳太极拳论

王宗岳，清乾隆时人。所著尚有《阴符枪谱》，据佚名氏“阴符枪谱序”云：“山右王先生自少时经史而外，黄帝、老子之书及兵家言，无书不读，而兼通击刺之术，枪法其尤精者也。盖先生深观于盈虚消息之机，熟悉于止齐步法之节，简练揣摩，自成一家，名曰阴符枪。”观此，则王氏之为人，可得其崖略矣。阴符枪既为宗岳所造，则太极拳疑亦其所造也，特尚无显证，未可遽尔论定。知撰《阴符枪谱》之王先生即王宗岳者，说详太极拳考信录。

此论可分八节，笺释如次：

“太极者，无极而生，阴阳之母也。”

此节明太极取名之义，以为总括体用之言。

《易》云：太极生两仪。朱子《周易本义》云：“两仪者，始为一画，以分阴阳。”周子曰：“无极而太极，拳名太极，盖义取诸此也。习太极拳造乎最高之境，为能常定常应。常定为寂然不动，常应为感而遂通。寂然不动，无极也。感而遂通，太极也。应生于定，感生于寂，故曰，无极而生。”《易》云：“一阴