

武术大师吴彬题词 各界文化学者鼎力推荐



# 返道而行

李雅轩传杨式太极拳

奥义详解

汤庆章 著

融入现代 | 回归自然 | 廓清玄虚 | 坚守传统



李雅轩传杨式太极拳

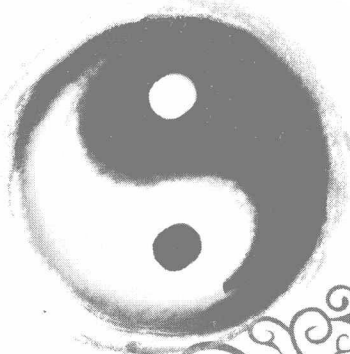
奥义详解

# 返道而行

汤庆章 著

6785

764



## 图书在版编目(CIP)数据

返道而行——李雅轩传杨式太极拳奥义详解 / 汤庆章著.  
—重庆: 重庆出版社, 2015.12  
ISBN 978-7-229-10434-4

I. ①返… II. ①汤… III. ①太极拳—基本知识  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215471号

## 返道而行——李雅轩传杨式太极拳奥义详解

FANDAOERXING——

LI YAXUAN CHUAN YANGSHI TAIJIQUAN AOYI XIANGJIE

汤庆章 著

责任编辑: 刘 喆

责任校对: 何建云

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·黄 杨 violet



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡兴华印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 26.25 字数: 405千

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10434-4

定价: 48.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

# 返

# 道而行

秦效侃



秦效侃，1925年生，名运璧，字效侃，以字行。四川省岳池县人。中国书法家协会会员，硕士生导师，西南大学文学院教授，著名书法家、古代文学研究家，诗人。其书常以“古不乖时，今不同弊”自勉。

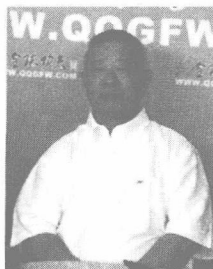
“幼承庭训，转移多师，数十年徜徉于中国文化精神境界，他的教学，可谓金声玉振，每堂课都是融汇性灵、才情、学识和睿智的艺术创作。秦师几十年临池不辍，碑、篆及晋唐以降诸法帖，皆造诣精深，他那飘逸俊俏的板书，松壑壁立，满壁烟云，每临课终，秦师返身去后，学子们都要驻足欣赏，流连低回，不忍遽拭。”——王康《来路与去向》

贺汤庆章先生返道而行一书出版

虚其心  
实其腹

弱其志  
强其骨

北京武术院 吴彬 甲午年书



吴彬，国家十大武术教练之一。曾任北京武术队总教练、中国武术协会副主席。同他的学生程慧琨合作编著出版《紫霞剑》《醉拳》《金刚刀·乾坤拳》《长穗剑·梅花拳》《追魂刀·风云棍》等。名师出高徒，桃李满天下，在近四十年的时间里，他培养出了以李连杰、李志洲、王建军、梁长兴、吴京、刘清华、商昱、王群、李霞、郝志华、壮晖等为代表的数十位颇有成就的优秀武术运动员。

## 前言



太极拳在中国历来就被称为神拳，即神秘之拳。中国古人穷毕生精力，有成就者也“代不数人”。所谓“每见数年纯功者，率自为人制”即指这劳而无功的窘境。近数十年来，简化太极拳和竞赛式套路风行于世，被人们戏称为“太极操”或“太极舞”；而民间流传的传统太极拳，又高标自己的神秘传统，内气外功，阴阳八卦，不知所云。尽管不少大师除了传授“苦练”外，别无二法。尽管修炼者众多，有功夫者往往误入“旁门”而不自觉，无功夫者也年岁渐增“深悔从前错用功”。有人断言，目前市面上习练的太极拳，百分之九十九都不对，这绝不是危言耸听。李雅轩早就预感到太极拳的危机：“鉴于当时之太极拳教师大都练硬拳出身，以致用意用劲混杂不纯，长此以往，必致以误传误，不到数十年，就有将几千年来先辈长期经验发明创造出来的太极拳真味失传的可能。”（《1956年3月四川省政治协商会议第一届第二次会议议案》）此话不幸而言中。

因此，坚守传统，走出玄虚，以科学精神探索太极拳的奥秘，争取把神秘化为平常，把深奥变为简单，成了我退休之后的追求。于是花了四年多的时间，把我四十余年来习练李雅轩传杨式太极拳的心得体会，集结成为本书：《返道而行——李雅轩传杨式太极拳奥义详

解》。

本书是认识太极拳的独特文本，与坊间汗牛充栋的太极拳书籍不同，十万余言的内容，不言架式比画，不涉招术技巧，不提内功心法，更不语“怪、力、乱、神”。仅从中国传统文化视角，坚持太极拳的理论基础和实践原则，注意太极拳与当今时代的融合，与现代科学的印证，与平常行为的趋同。尤其是通过对传统概念的梳理，揭示太极拳的当代意义和科学依据，解析太极拳的奥义。

当今，武术文化越来越引起研究者的重视，我个人认为，武术文化与文化武术并不相同。《返道而行——李雅轩传杨式太极拳奥义详解》研究的是文化武术，因此本书从“文化”而不从“武化”的角度解读传统太极拳。“他山之石，可以攻玉。”一个履践太极拳四十余年，坚持纯正太极拳的追求者，一个读书人对传统文化的全新解读，一个非武林人士对中国武术的旁观思考，也许会对专业武术的理论研究提供借鉴和启发。要知道，太极拳的发展永无止境，在多元化的时代背景下，不同角度的研究和平心静气的讨论，有利于这一传统瑰宝与当代科学的融合，与时代发展的同步，更彰显其文化意义和武术价值，丰富人类的健身体育和健脑智育。

本书不是依葫芦画瓢的教科书，或人云亦云的空泛理论。对太极拳的思考，既沿用传统的视点，又引入新的思维方法和观察视角。因而思绪放任无羁，观点别出心裁，行文散漫自由，全书不求整体的谋篇布局，仅仅围绕几个基本观点展开，以断想的形式分章，没有逻辑顺序可言，读者不需要寻找开头和结尾，方便随时翻阅。

本书引经据典，广涉多科，旁及社会，兼顾人情，别开生面，独具一格，不乏知识性、趣味性和思想性。本书有时还引用了我身边熟悉的同学朋友以及不同领域大师们的专业感悟或人生体会，引用后却

惊讶地发现，居然与我对太极拳的感悟不谋而合。

因此，本书《太极拳文化散论》特别有价值，读者不要轻易错过。这十余篇序文，以文化解太极，从太极说文化，立意高远而不乏亲近，文理深刻又浅显易懂。作者们分别是儒、释、道、医、武、教育、文化、行政等各行各业的文化学人。他们宗教信仰不同，年龄职业有异，但都通过各自深邃的文化学养和精通的专业知识，以及对中国文化的信仰和人生体验，真实表达了他们心目中的太极拳。这些短小精悍的文章，对习练太极拳者，将不无启发，甚而可以说：这些才是真正的国学！这些才是真正的文化！

长期以来，太极拳因许多经典概念的模糊不清或误解误用，导致思维和实践的混乱。对这样的概念进行清理，是有效传承文化的前提。比如“静”是指关系；“松”是指状态；“刚柔”是指攻防；“阴阳”的功能不仅仅是对立的状态，更强调“负阴抱阳”的和谐；乃至“意识”是特殊的存在，“气”则是“意识”的功能表现等。本书通过对这些经典概念的爬梳，跳出窠臼，正本清源，见微知著，揭示了太极拳独一无二的运动原理。若对传统文化有兴趣的读者，或许可在本书中找到许多的理论兴趣点。

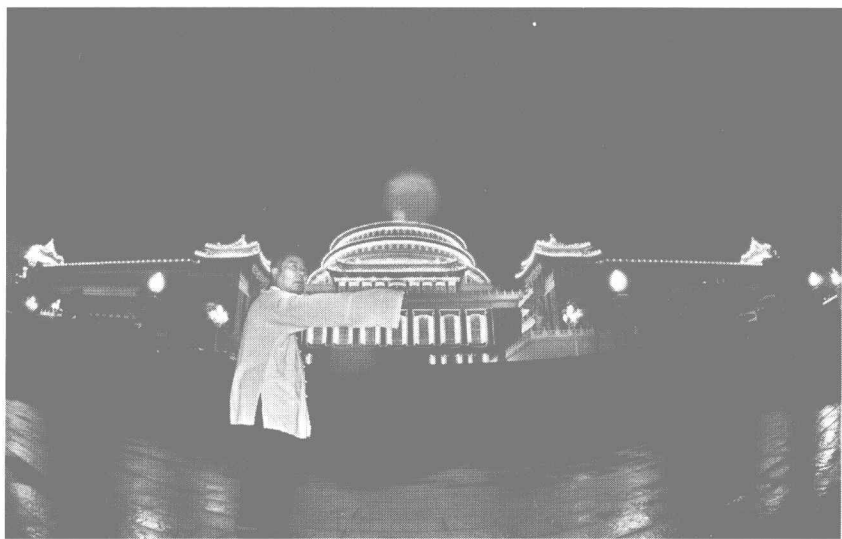
故不揣冒昧，请教于方家。愚者千言，尚有一得，行外思考，或有新意？后之学者，倘能静心一读此书，玩索而探讨之，兴许有所体会。

当今的生活特征是“快”，人们往往急不可耐又焦躁不安。美国密西西比大学社会学家卡尔·里夫金深有感触地说：“中国人活得太累了，他们的人生目标只有两个词，成功和拼搏……我很奇怪，他们连快乐都感受不到，却想追求幸福。”确实，一个“快”字，使多少中



国人喘不过气来。但传统中国似乎是“慢主义”，太极拳的明显特征是“慢”，显然符合中国文化精神的要义，也许正是治疗“时代病”的一剂良药。

我一方面认为太极拳的学习越早越好，越年轻越好，建议人们尽早学习太极拳。尤其是青年人，通过太极拳的习练，既有利于加深对传统国学的理解，还能帮助你恢复“慢”的能力，享受幸福。另一方面，太极拳过去是古人“穷毕生精力”安身立命的特殊技能，现在只能是一项健身体育或业余爱好活动。年轻人应该以工作事业为重，不可本末倒置，玩物丧志。当然，有机会在工作之余习练太极拳并进行研究，对自己的繁忙工作和紧张生活也是一个有效调节，对于维护自己的身体健康，增进思维能力，提升生命质量还是很有好处的。



作者拳照(摄于重庆大礼堂)

# 目 录

## CONTENTS

### 前 言 / 1

### 太极拳老论辑录 / 1

太极拳论/3 拳 论/6

十三势歌诀/8 十三势行功心解/10

打手要言/12 五字诀/17

### 喻铭心遗著摘编 / 21

喻铭心论太极/23 论拳12则/34

读拳杂记（一）/37 读拳杂记（二）/38

李雅轩给喻铭心的信/40

附：重庆太极拳名家喻铭心先生墓志铭/42

### 林墨根太极拳精要 / 43

欲精深功夫 须熟练起势/45

### 太极拳动作名称 / 49

杨式太极拳势名称一览/51

### 太极拳奥义解析 / 55

初学谏言/57 纯正传统/72

明师慧徒/93 大松大软/109

平淡无奇/128 工夫功夫/145

理法功技/164 正静清和/179

渐修顿悟/195 动静之机/209

负阴抱阳/230 道法自然/245

返道而行/260 正大气象/277

大美中和/291 春华秋实/310

## 太极拳文化散论 / 331

我心目中的太极拳/333

道在太极 根于文化/343

以德悟拳 境中求净/351

随便谈谈/355

明师指路 返道而行/366

我心中的太极拳/374

老耄变法太极新/379

神秘的自由：返道而行/384

技何以进乎道？/389

平常近道/393

植根于内心的修养/395

岂止拳理/398


彭学敏老先生读《返道而行》/404

不足以为序/405

## 后 语 / 406



# 太极拳 老论辑录



《太极拳论》等传统经典，李雅轩终身宗奉。徐震简要解析，甚为精当。当代太极拳大家喻铭心著述首发，以饕读者。



# 太极拳论

王宗岳

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用功之久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱、慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋御众之形，快何能为。立如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆白为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳：粘即是走，走即是粘，阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远。所谓差之毫厘，谬之千里。学者不可不详辨焉，是为论。

附注：王宗岳所编太极拳谱，自武禹襄得之舞阳盐店后加解说，



## 返道而行

——李雅轩传杨式太极拳奥义详解

杨禄禅亦承用之，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。至若绷应作棚、履当作捋，若此之类，新论正名篇详之矣。今悉加刊正，故异于他本，学者可无疑焉。

(徐震)

王宗岳（生卒年不详）清乾隆时期人。少时即遍览经史百家，兼通击刺之术，枪法尤其精绝，有传世著作《阴符枪谱》。其所作《太极拳论》，以太极阴阳思想，辅之八卦五行学说，阐释太极拳基本原理及练习精义，对后世太极拳的发展产生了深远影响，奠定了太极拳的理论基础。关于王宗岳习练太极拳的经历，史料不详，有言其秉承张三丰，亦有言求艺于陈家沟。另一说王宗岳为明代人。

徐震，字哲东（1898—1967），江苏常州人，大学中文教授。曾任常州旅沪中学校长，在上海震旦大学中国文学系任课，一九五七年调兰州。除国学外，尤擅武术，曾从于振声、马金标学查拳，从周秀峰学形意拳，从杜心五学自然门技法，从杨少侯学杨派太极拳，从郝月如学武派太极拳。其最大成就是在武术史及武术理论研究方面，尤其对太极拳史研究成果独多，著有《国技论略》《苕氏武技书》《太极拳考信录》《太极拳谱理董辨伪合编》《太极拳发微》《太极拳谱合抄》等。1947年春，徐先生曾在成都与李雅轩先生深相契好，他认为李雅轩授之杨氏大架：“练法专尚柔缓，谓当由柔致刚，由缓致速，其说实具精义。”

汤庆章附注：

太极拳自晚清到现在，已经衍生了不少流派，但各派的太极拳理论，差不多都宗奉王宗岳的《太极拳论》和《十三势行功歌诀》以及武禹襄研究后的心得体会《十三势行功心解》，加上李亦畲《五字诀》，李雅轩把这几篇经典拳论称之为“老论”，并以老论为自己终身练拳的指导原则。由于经典拳论时间久远，相互传抄，错漏难辨，故择一版本录之，不必追求尽相同也。

历来各家对老论注释很多，深者见深，浅者见浅，理解和表达水平良莠不齐。加之中国文字同音异义之词很多，既使概念混淆，却又妙趣横生。如“意气均来骨肉沉”，亦有版本为“意气君来骨肉臣”，前句从身心状态，后句从主从关系来论述，都说得通，都符合拳论精神。所以我建议应直接读原著，设若依赖注释，易犯偏执，何况老论有言在先：“差之毫厘，谬以千里。”故我只选择了徐震先生的简要心得，以助理解。



## 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，向前退后，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，若将物掀起即加以挫之之力。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。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

长拳者，如长江大海滔滔不绝也。棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也，“棚捋挤按”，即乾坤坎离，四正方也。“采捌肘靠”，即巽震兑艮，四斜角也。“进退顾盼定”，即金木水火土也。合之则为“十三势”也。

原注云：此系武当山张三丰祖师遗论，欲天下豪杰延年益寿不徒作技艺之末也。