

张义敬 编著

太极拳理传真

重庆出版社

太 极 拳 理 传 真

张 义 敬 编 著

重 庆 出 版 社

一九八六年·重庆

责任编辑：谢 先

封面设计：徐赞兴

太极拳理传真

张义敬 编著

重 庆 出 版 社 出 版（重庆李子坝正街102号）

新 华 书 店 重 庆 发 行 所 发 行

重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5 插页：6 字数：93千

1986年8月第一版 1986年8月第一次印刷

印数1—10,400

书号：7114·421

定价：1.00元

序

在六十多年以前，那时还没有发明异菸肼和链霉素，在我们乡下，连西医也还没有，可是家兄义尚竟然通过练内家拳而治好了当时认为是绝症的肺结核。他今年七十六岁了，还脸色红润，行动矫健，照样诊病，著书，天天也还练太极拳。

由于他的影响，我在少年时代就对太极拳产生了不可动摇的信心。到了二十八岁，体弱多病，才想到临渊羡鱼，不如退而结网，下决心学起太极拳来。几经周折，于1967年终于投到李雅轩老师门下，我那徬徨歧路的太极拳，才走上了正轨。

到本书出版时，恰为雅轩老师逝世十周年。谨以这薄薄的小书，宏扬他传授的拳法，并寄托对老师的怀念和哀思。

通过自身的实践和经历，发现很多人练太极拳，其所以徬徨歧路，主因之一，就是缺乏正确的理论指导，或者未能去探索它的理论。以主观代替客观，以力量代替智慧，辛苦练拳一生，终于成就不大；甚至还在门外者，为数也不少，是很使人惋惜的。

太极拳的理论，是一个自成系统的整体。理解拳理如有偏差，牵一发动全身，就会影响拳的质量：甚至脱离内家拳的航向而驶向外家拳。所以作者特别写了《内外有别》一章，希望学者比较，分清道路。倘若硬要证明内家拳与外家拳没有区别，这不是实事求是的态度。

太极拳在理论上，不仅和黄、老密切相关，和阴阳学说更形影不离，在技击上全依孙子兵法和辩证唯物主义，与力学、气功、医学、“特异功能”等也关系密切。正因为它涉及的面太宽广，我们要想学好太极拳，就必须具有较为广泛的文化修养作基础。与书本绝缘的人，恐怕很难成什么大气候。除了勤于实践，还要认真钻研其拳理，弄清楚它为什么采取了一系列与众不同的极为特殊的练功方法。其特殊的程度，竟至超越了一般人的常识，使聪明人都糊涂。一种用之于技击的武艺，竟然奥妙到了使人莫测高深的程度，这也足见中国文化的渊深与特色了。

学太极拳，入门不易，入门之后，歧途也多。我曾经想写一篇为什么学太极拳不易有成就的文章，想了很多次，终于无从下笔。太极拳成才难，写太极拳成才难的文章更难，因为那原因太多，倘一一列举，至少可以写出几百条来，简直可以使人望而生畏。写文章为了提倡太极拳，劲可鼓而不可泄，还是少说困难为佳，于是只说五条：

一、明师难得 得法不真，练起来不长功夫。

二、力的矛盾 练太极拳的方法，与日常生活中用力的方法完全相反，力量的大小相反，各关节运动的先后次序也

相反。与练外家拳的方法更相反。

三、虚与实的矛盾 太极拳抽象，全在身内用心思揣摩，与习惯于在身外追求具体的东西相矛盾。

四、软与硬的矛盾 要做到全身松柔，极为不易，远比其他拳法更费工夫。何况不少人尽管在学太极拳，实际上并不相信柔能克刚，总是带着力量在练拳，所以大多偏硬。

五、客观与主观的矛盾 太极拳讲究按客观规律办事，反对主观主义。但恰恰是放弃主观最难。

就是这五条，大概可以说明问题了。要学好太极拳，就必须去解决这五个矛盾。望有志者知难而进吧！

作者在本书中，对拳理进行了某些探讨，其目的就在给读者提供一些资料，以便进行思索时参考。古人说“今日之我与昨日之我战”，我也是天天在否定自己的。因此，书中的某些论点，都只能说是我今天的认识，很可能明天我自己就会翻案的。我的论述，错误在所难免，不过是抛砖引玉罢了。

李雅轩老师是杨式太极拳一代名手、一代明师。尤其难能可贵的是，他在理论和实践两方面都在继承中有所发展，将太极拳推进到了一个新的高度。因为在本书中介绍了他的突出成就，是杨式太极拳的真传，所以本书命名为《太极拳理传真》。

作者学浅行肤，但曾有幸师事明师，见到过高水平的太极拳。本着学术不争鸣不进步的想法，冒昧大胆地谈了一些对太极拳的看法，也难免不涉及一些拳中的时病。但愿这本

小书象一只小小的野蜂，不敢期望它酿出甜润的蜂蜜，只望它能传播一点春天的信息。

张义敬

1985年11月于重庆

目 录

序.....	1
--------	---

太 极 拳 谱

太极拳论.....	1
太极拳谱笺.....	1
十三势行功心解.....	9
十三势歌.....	10
打手歌.....	10
太极拳之练习谈.....	11

拳 理 传 真

雅轩老师书信摘录.....	15
家兄义尚谈拳.....	29
雅轩老师对拳的创见和贡献.....	31
雅轩老师佚事一则.....	37

初 学 须 知

太极拳的本质.....	38
-------------	----

真传一张纸?	40
找明师去	42
杨式太极拳功夫的次序	46
内外有别	52
质量第一	55

拳 理 探 讨

临摹名家拳照	58
力的矛盾及其它	62
以沉劲为主, 不可着意前推	68
太极拳的呼吸	73
神宜内敛	78
默识揣摩的学问	80
腰的重要性	85
对松柔的探讨	87
说静	93
太极拳的练与养	97
拳架的作用	101
谈劲	102

关 于 推 手

推手漫谈(一)	110
推手漫谈(二)	120
舍己从人	126

你相信以柔克刚吗?.....	129
下士闻道大笑之	131

太 极 杂 谈

不宜过早学散手	134
学拳宜从中、小学开始	135
太极拳用途广泛	136
中国古文化的明珠	139
《旧袜子哲学》	142
后记	

太极拳谱

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。至若搦应作棚，搦当作楼，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。

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、一阴一阳之谓道。谓一切事物，皆相反相济也。太极拳练法，在开合蓄发，互为根纽。用法在顺逆走粘，一时俱运，皆相反

相济之道。故曰阴阳之母。此二句捋尽体用，实为全文之开宗本义。

“动之则分，静之则合。无过不及，随屈就伸。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，而理唯一贯”。

此节言太极拳运用之纲领。

动静在心，分合在形。心能宰制其形，则一心主政，百骸从令。作止蓄发，无不如志。故曰，动之则分，静之则合也。无过不及，谓应合他力，须时间与方向，两皆适当。时间则不后不先，正当他力将发未发之际。方向则不即不离，正切他力难转难化，不可抗拒之处。随曲就伸，谓应合他力，贵能因事乘便，不与抵牾，则他力皆为我用矣。此一节中，以此四句为主。走谓避彼来力，粘谓随彼来力；彼力虽强，我能运转灵敏，即可不受彼力，是为用柔，然必自处于顺，乃能运转灵敏，故柔与顺常相合也。若筋腱未能练柔，举止未能练顺，他力虽背，我亦无由制之，以我亦不能得势得力，即不能利用机会也。动急急应，动缓缓随，谓时间须求适合。若必以急为善，则有先自见其形势之失，若必以缓为善，又将失之迟顿。故不可自用，惟当因彼。此四句申明上四句之义。虽变化万端，而理为一贯。谓法无固定，理有要归，此二句总束本节。

“由着熟而渐悟懂劲、由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉”。

此节言功夫之进程。

着熟为初步功夫，不过求熟于法而已。所谓法者，在本身为各部骨节筋腱之动作能相调协。在对角为于彼来力之线路能确实辨认。所以在此一步中，可谓重在应用力学之练习。

懂劲为第二步功夫，由法之运用渐熟，至于习惯自如，使思念变成本能。在本身为各部内外肌之调适，进于形气之调适。在对角为于来劲之线路，无须着意辨认，肌肤自有感觉，身体各部反射之机能，极为灵敏。所以在此一步中，可谓重在神经反射之练习。

神明为第三步功夫，功夫至此，惟在调伏其心，养成定力，则精神可以控制外物，而他力无异我力。所以此步功夫，全重精神修养。

三步功夫、每一步中，尚有若干节序，然未易细分，且各人之过程不同，故亦无从详分。至于练成之时间，初步功夫，若不谬蹊径，速者年余，迟亦不过两载。然自初步进入第二步，时之久暂，即已难定。自第二步进入第三步，亦复难言。要能持之有恒，精进不懈，亲近良师益友，常相讲肄，则功至自悟。故曰、非用力之久，不能豁然贯通。”

“虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则右虚，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。”

此节言练法及功效。

虚领顶劲至不偏不倚，专就演架而言。忽隐忽现一句，

兼具演架打手之法。自左重则左虚至我独知人，专就打手而言。英雄二句，言功效也。

虚领顶劲者，自外形言，头容端正，若以顶劲领起全身。由内心言，寂然若合体于虚无，而脑间常自爽朗，故虚领顶劲，实兼内外而言，若但说外形，则虚义不明，若专说内心，则顶劲何指，故当内外兼及，义乃满足也。气沉丹田为伏气之功。丹田为脐下少腹，意系于此，渐加揖敛，将觉如有孔穴，为呼吸之根、息之出入，乃极深细，至于安匀调畅，举体自尔和顺、运用自能随意，乃至不觉有孔穴，不觉有气相，此须体验方知，非可以意测度也。不偏不倚，即为中正，乃专就外形言也，外形欲其中正，当先谨守身法十日，即武禹襄所标示提顶、吊裆等是也。此十日能练至悉当，即为合度。统观此三句，虚领顶劲与气沉丹田、皆不偏不倚，为基本功夫，太极拳练法，不离演架打手，于演架中用轻清闪躲之劲，是为练本身之忽隐忽现，于打手时使突变猝发之劲，是为练应敌之忽隐忽现。

自左重则左虚，至退之则愈促，此乃练走练粘之法。其要诀总归不与彼力相犯，而因势利用之耳。至于一羽不加，蠅虫不落，则皮肤感觉之敏，全身运用之灵可知矣。故人不知我之动静、我独知人之虚实。人不知我，则能出其不意。我独知人，则能攻其无备。依此练法，施诸拼搏，自有奇效。故曰：英雄所向无敌，盖皆由此而及也。

“斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱，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

有也。察四两拨千斤之句，显非力胜，观毫氂能御众之形，快何能为”。

此节明太极拳之特长。

斯技旁门甚多四句，谓太极以外之各派拳术，皆形式有殊耳，据实论之，无非恃先天之力与捷，其不合正法一也。震谓太极独到之处，在超越形骸之作用而练成心神之凝定。故功夫不随血气之盛衰而进退。太极而外，各派拳技，虽有具高美之理法者，然皆不免随年事为盛衰。如摔角之术，非无巧法，年逾五十、功夫即不免衰退，惟太极拳功夫，可以至老不退。此亦其独到之处也。

有力打无力四句，明太极之妙，在不恃本有之力与捷，而能由学以成智勇。然太极之外，各家拳术，亦有具高美之理法者，谓其未若太极之深妙则可，直谓皆是先天自然之能，非关学力而有，未免抹煞太甚。

察四两拨千斤之句，谓太极拳家，不取力与捷，其实何尝不取力与捷，特其力与捷，皆由锻炼而得，非先天本具者耳。太极拳所用之力，粗者为肢体联贯动作之合力。精者为意气一致之刚劲。太极拳所用之捷，粗者在肢体之能调，与时、方之有准，精者在感觉之敏，心神之定。故其力不争强，捷不争先，惟在当机赴节，（当机则能后发先至）故有四两拨千斤，毫氂能御众之效。

“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，率皆自为人制，双重之病未悟耳”。

此节言太极拳之得失。

立如平准四句，上二句言势法之本。下二句言得失之由。秤之为物，能权轻重而得其平。人能將重心位置得当，則虽在变动之中，全身之力，仍得平衡，就其姿势言之，則有立如平准之象。若能养成此种功夫，則作止变转之时，自尔稳定便捷，已能保持此种平衡力，方可练全身处处圆转，能全身处处圆转，則与外力接触时，可以顺势滑过，故能不受他力，此即活似车轮之义。又圆转之法，大圈之中更包小圈，此种复合之转法，最能利用他力之来势而变更其方向，故立如秤准、活似车轮，乃一切势法之基础，乃可随而不滞。所谓随者，須將两足分清虚实，使重心常在一足之内，作止变转，常將两足交互相代，以支其身，則重心不至提高，动中依然稳定，动时仍可发劲，此所谓偏沉則随也。以支身着力于一足，故曰偏沉。以身体各部可任意而动，故曰随也。

轻灵之功，果造其极，丝毫不受他力，所谓一羽不能加，蝇虫不能落。此二语最为善于形容。若他力来时，犹有与之抵牾之意，則与左重左虚，右重右杳之义不合，如是則犯双重之实。犯双重者，必显其力之方向，方向既显，則为人所乘，每至不及转变，故曰双重則滞也。

每见数年纯功四句，即专言双重之失。大抵犯双重之失者，多由步法虚实不清所致，所以者何？缘动步之时，不能圆转自如，遇有他力突然而至，乃不得不与之抵拒，如此即成双重之病。论中以偏沉与双重对举，意在是也。“欲避此病，須知阴阳。粘即是走，走即是粘。阴不离阳，阳不离阴。阴阳相济，方为懂劲。懂劲后愈练愈精，默识揣摩，渐至从