

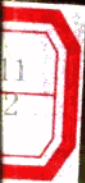
张义敬 著

太极拳理传真

TAIJIQUANLI CHUANZHEN



重庆出版社



李雅轩老师小传

李师椿年，号雅轩，河北人。平生酷好太极拳，早年从杨澄甫先生学习，朝夕追随，口传心授，前后历十余年之久，对杨式太极拳悟解精辟、不同凡响。继随其师在上海、杭州、南京教拳，与海内武术名家广为观摩，积累了丰富的实践经验。抗战以后，寄居四川，继续教授和推广太极拳，严肃认真，一丝不苟，四十年如一日，誉满西南。对继承祖国宝贵遗产，增强人民体质，作出了极大的贡献。

李师为人耿直，心思细致，好学深思，专心一意。练拳架式，气势磅礴，神意内敛，静如山岳，动若江河。教拳严谨有法，善于抓纲领，识大体。推手、散手，来之不知，去之不觉。发劲充实，变化奇特，灵妙无比。

1953年，在天津举行全国武术表演会，对李师评价甚高，当时报纸赞为“气魄雄伟、舒展大方”。

李师于1976年4月11日，逝世于成都，享年83岁。



李雅轩老师遗像

内 容 提 要

这是一本专门探讨太极拳理论与技法的小册子。

内容主要介绍太极名家李雅轩先生所传太极拳拳理与技法，以及作者本人习练太极拳 40 余载的心得体会。此外，对当前太极拳运动也发表了个人的看法。

再 版 序

拙著《太极拳理传真》面世以后，收到了大量的读者来信，从中反馈回来的信息很是不少。除对先师李雅轩的精湛拳艺极为推崇之外，对《书信摘录》更备加赞扬。当国内外太极拳界对拳中的某些是非正在聚讼纷纭的时候，《书信摘录》的及时发表，无异于注入太极拳浊世中的一股清流。不仅加深了读者对太极拳的认识，更使太极拳爱好者认清了方向，有了可循的正路。尤其值得高兴的是，《传真》竟能使不少读者迷途知返，回头是岸，纷纷放弃了断劲、硬劲、明劲的“太极拳”，而改走杨式太极拳长劲、柔劲、暗劲的正路，这实在是作者始料所不及的。

意外的事也有，一位远方的华侨，练了很多年太极拳，可是他的一位朋友在看了拙著之后，就根据书中所述的拳理，对他的拳艺，提出了某些批评意见，竟

使他睡觉不安，吃饭无味，忿怒达半月之久，余气未消，还恶狠狠地给出版社写了一封抗议信，质问他们为什么要出这一本书？实在没有想到，我在重庆一座高楼上写的拳理，竟使远在异域的他，感到如此不快。对于这一位远方的拳友，我只好在此希望他能虚怀若谷，早日弄明白太极拳的理论，并早日走上太极拳的正路。

此外，也还有一些与书有关的话想说，借此机会，算是与读者谈心。

在拙文发表之后，引起过三次读者的争鸣。一是《对松柔的探讨》一文，一是《还是不抱球好》一文，这次择要选一篇附在该文之后，对读者有些益处。还有就是张文江先生在《生命在于静止》一书中，对掣劲的解释，提出了不同的看法。其实，当时对掣劲的解释，我自己也不满意。现在的认识，就很不一样了。张先生以推手中的“走、化”来解释掣劲，见解特殊，成一家之言，后来张卓星先生也有谈掣劲的文章，比较近乎实际。

由于功夫浅深不同，太极拳的层次极多，只要不以顶为掣，见仁见智，都是很正常的吧。由于张先生书中有关掣劲的部分，篇幅较多，未便摘录，好在原书易寻，读者可于该书中参阅。

《大梦谁觉》是一篇难得的奇文、美文，见解高超，足以警世、传世。该文是廖雨兵先生的力作。廖先生正当壮年，是大学里的哲学老师，当拙著再版之际，他惠赐大作，作为《传真》的《尾声》，可使读者“三月不知肉味”，为拙著增色不少。

这几年，应《武术健身》编辑部张新华女士之约，一文一题，写了些短文，发表时，大多曾冠以《太极拳理传真》补记的名称。这次借再版的机会，辑集在一起，仍按内容分别归入原有栏目，以便利读者。

太极拳理论是一套完整的体系，而写作时，每每只就某一点立论，譬如：说圆就未及方，说松柔就未说松开，偏而不全，就成了必然。作者的笔，总是挂一漏万的，望读者举一反三，多发挥联想才好。

“既说破，要跳过。”真正的理解，还有待于读者在练功中去体会。

亲爱的读者：愿美妙的太极拳伴您一生，她会给您身心带来健康，使您事业顺利，更会给您的幸福生活增添风采。

作者 1996 年岁末于重庆

原 序

在 60 多年以前，那时还没有发明异烟肼和链霉素，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 76 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 28 岁，体弱多病，才想到临渊羡鱼，不如退而织网，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，我那彷徨歧路的太极拳，才走上了正轨。

到本书出版时，恰为雅轩老师逝世 10 周年。谨以这薄薄的小书，弘扬他传授的拳法，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

所以彷徨歧路，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，这是很令人惋惜的。

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也难，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。写文章是为了提倡太极拳，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。但愿这本小书像一只小小的野蜂，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

再版序	(1)
原 序	(1)
太极拳谱	(1)
太极拳论	(1)
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	(17)
家兄义尚谈拳	(34)
雅轩老师对拳的创见和贡献	(36)
雅轩老师佚事一则	(43)

初学须知	(45)
太极拳的本质	(45)
真传一张纸	(47)
找明师去	(50)
杨式太极拳功夫的次序	(55)
内外有别	(62)
质量第一	(66)
拳理探讨	(69)
临摹名家拳照	(69)
力的矛盾及其他	(74)
以沉劲为主,不可着意前推	(82)
太极拳的呼吸	(87)
神宜内敛	(93)
默识揣摩的学问	(96)
腰的重要性.....	(102)
对松柔的探讨.....	(105)
〔附录〕 太极拳的理与用	
——兼与王善德先生商榷	忠 义 (113)
还是不“抱球”好.....	(116)
再谈还是不“抱球”好.....	(119)
说 静.....	(122)
心静与用意.....	(126)

太极拳的用意·····	(131)
太极拳的练与养·····	(133)
拳架的作用·····	(138)
谈 劲·····	(140)
拳 味·····	(148)
观师诀·····	(150)
三步功夫与五级劲道·····	(152)
“刚柔相济”质疑 ·····	(155)
完整与细致·····	(158)
丝莫抽断了·····	(161)
“新意”随想 ·····	(168)
谈太极拳与音乐的关系·····	(172)
再谈内外有别·····	(175)
漫谈“打手安用手” ·····	(179)
塌胯三态及其他·····	(183)
太极拳的沉思·····	(188)
三谈内外有别·····	(201)
太极拳的性格·····	(211)
太极拳推手 ·····	(222)
推手漫谈（一）·····	(222)
推手漫谈（二）·····	(234)
推手漫谈（三）·····	(241)

致读者·····	(251)
发劲及其味道·····	(260)
舍己从人·····	(263)
你相信以柔克刚吗·····	(268)
下士闻道大笑之·····	(270)
太极拳杂谈 ·····	(273)
不宜过早学散手·····	(273)
学拳宜从中、小学开始·····	(274)
太极拳用途广泛·····	(276)
中国古文化的明珠·····	(279)
太极拳境界杂谈·····	(282)
“旧袜子哲学”·····	(288)
尾 声 ·····	(292)
大梦谁觉·····	廖雨兵 (292)
后 记 ·····	(320)

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。至若棚应作骊，撮当作楼，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。此二句括尽体用，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