

序

吴文翰

金鸡迎春，普天同庆。乙酉年新正月初一邮局快递送来剑方同志《太极文武论》文稿，因要付梓，嘱我写《序》。新春读新论，给寒舍斗室带来盎然春意。《太极文武论》中的文章，少数我曾拜读过，这次有幸得窥全豹，先睹为快，其立意之新颖，文笔之隽永，见解之独到，论述之精辟，发人深思，不禁为之击节。

书中亮点不少，突出有五：

一、太极拳的辅助功

拳谚云：“练拳不练功，到老一场空。”传统的太极拳在各个阶段都有不少辅助功法，练拳势之前的筑基功更为重要。当代不少习练者大多一开始就学习拳架套路，很少先练习辅助功法，导致步不稳，腰不活，躯体拘谨，反而影响了学习进度。在本书中，作者系统地介绍了定练、动练、反练、慢练、快练、散练和内练等七种功法，为学习者提供了有效的练功手段。

二、练习太极拳之途径

自王宗岳在《太极拳论》中提出“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”之后，后人对太极拳的练习途径多有论

述。本书作者依据前人经验、结合自己实践心得，将练习太极拳划分为重形不重意、形意兼顾、重意不重形和意形合一四个阶段，并详细地阐述了这四个不同阶段的具体运作要求以及彼此之关系。这些带有理论性的论述，教太极拳的教师和练习太极拳的人士都可借鉴。

三、重点剖析了太极拳的一些窍要

太极拳作为一家拳术，前贤积累了不少窍要，如教和学太极拳的人士，大都知道从松静入手。但何谓松，如何做到松，限度和作用为何，还是有不同见解的。本书作者在谈太极功夫时，对松的练法及其理论依据均有精辟的阐述，提出化发皆源于松的论点。借用人力打夯，说明用拳法上的松肩沉肘、丹田催力、贯于夯体而产生冲击力的依据。又通过车把式挥鞭驭马，鞭梢爆发出惊人的能量的细节描绘，生动形象地说明了太极功夫的松柔轻灵，太极劲的“极柔软、然后极坚韧”的劲力升华过程。依据日常生活中某些景象阐述太极拳理，说明本书作者太极功夫的深厚和对生活的观察细腻，不然不会有如此精彩的描绘。

四、太极拳的文化内涵

自武禹襄先生之后，太极拳逐渐深入知识阶层，练习者大多把它当作一门学术来研究。他们“引文入武”、“引雅入俗”，太极拳的研究人士遂从单一的技艺型，走向学术和技艺型，中华民族的传统优秀文化逐渐融入到太极拳术之中，形成了“太极（拳）文化”。文修于内，武修于外，文武双修，这是太极拳和其它武术最大不同之处。作者在本书中以大量篇幅予以论述，从而把太极拳升华为“平衡阴阳，协调万方”之灵魂，大则处理公务，小则与人相处，均可妥善得体。昔人云：人人制人，国虽治而必乱；人人制己，国虽乱而必治。久习太极拳而又深明太极拳哲理之士多为道德长

者、儒雅君子，具有安详真诚之美德，而无骄横欺世之戾气，这是修炼太极拳的最高境界。人人如此，社会安定和谐，自不待言。

五、情意交融，美满和谐

作者在文章中多处流露出的深厚的父子情、夫妻爱、师友谊，与太极拳艺交相融会，反映出作者良好的品德修养。富而好礼，贫而不谄，达则兼济天下，穷则独善其身，有高深修养的太极拳家、有作为的人士均应如此。

以上所述，仅是抛砖引玉，更多的亮点，尚待读者悉心探求。虽然“云深不知处”，但都“只在此山中”，细心详推，当可获益良多。

剑方同志才四十多岁，在太极拳修为上就能达到如此境界，细究其因，足资有志于勇攀太极拳艺高峰者参考。本书作者生于太行山东麓“九河归一泽”的任县邢家湾。老子说：“上善若水”（《道德经》），孔子说：“知者乐水，仁者乐山”（《论语·雍也》）。烟波浩淼的大陆泽，培育了当地人们的忠恕宽阔的仁者胸襟和长谋远略的智者才能，形成崇文尚武的时风习俗，涌现出不少忠勇英俊之士。剑方同志生于这一钟灵毓秀之乡，具有刚毅坚韧似山的性格，温和有礼如水的风度，更宜于接受和练好“静如山岳，动若江河”（武禹襄语）融阳刚与阴柔双美为一体的太极拳。

作者有一个美好家庭，幼承庭训，长有贤妻。乃翁庆和先生未曾谋面，夫人檀杏敏女士我曾见过数次，她是一位具有北方农村妇女朴实勤俭和公职人员豁达干练的女性。这“半边天”撑起那“半边天”，共同织成一派云蒸霞蔚般的亮丽风光。

当然，更有赖于众多良师益友的教导和砥砺，有赖于本人数十年的辛勤努力。《易》曰：“天之所助者，顺也；人之

所助者，信也。”履信思顺，辅以天时、地利、人和，其不成功也者鲜矣。

剑方同志正值英姿雄发之年，对太极拳的研究当有更大的成就。我平时尝以“学为人师，行为世范”自勉，限于生性鲁钝，境遇蹭蹬，学无所成，行罕有为。现将这两句话转赠剑方同志用以自励，为祖国社会主义建设，为发展太极拳艺，弘扬中华文化做出可喜的事业。

是为序。

乙酉年新正月初五下午
于北京之燕居斋

（作者系著名太极拳史论家、武式太极拳名家）

以武会友 以友促进

徐才

《论语》里有句话：“以文会友，以友辅仁。”我把这句话改用于当今武术界，叫作“以武会友，以友促进”。我与本书作者李剑方同志就是“以武会友，以友促进”的忘年好友。我们是在一次梅花拳比赛活动中相识的，当时他是河北省平乡县的领导。作为一县县长，他大力支持了在平乡举行的这次活动。在我脑海里留下的深刻印象是：李剑方，一位对武术别有情怀的县领导。从此我们时而有所联系，互致问候。1998年他作为河北省援疆干部的领队到新疆履任，路过北京时顺便来看我。待他调回河北到邢台市任职，我们也有电话往来。记得一次在武术比赛中遇上了邢台武术界人士，闲谈中说到剑方积极敬业，处事公正。之后我把习武群众的朴实反映告诉了他，剑方再三表示做得不够，还须努力。说真的，我一直把他看作是关心和支持武术工作的领导而尊重的，却不知他对武术很在行，尤其还是位太极拳的大方家。最近从报刊上看到介绍他武术人生的报道和他的武术论文，知道他不只关心支持武术，也亲身实践武术，在武技和武理上还有较深的造诣。可是有关这些他从未向我说过，更没有过自诩之词。我认为剑方同志是个思想深沉、含而不

露的人。一个从政者，特别是担任领导职务的人，能有这种作风气度真是可贵。现在他的太极拳心得领悟之作即将出版，在热烈祝贺之余，尚望他忙中抽暇疾书新的作品，弘扬太极文化。

剑方同志作为一位领导干部，每日处理繁忙的公务，又要细致入微地体察民情，确是很劳身心。但是他却能保持旺盛精力，运用自如，这除了他有远大的政治理想和可贵的奉献精神，也与他一日不辍地练拳，打造了一副好身心有很大关系。他不光自己坚持练拳，还把太极拳惠及周围的人。他在县乡任职时先后有数十人随他练拳。这使我联想起广东一位中学教师提出的让我国习练太极拳的官员到雅典奥运会上展示风采的创意。这个创意虽未实现，却给我们留下一个割舍不掉的悬念：北京奥运会时是否能有千千万万的民众让世界感受太极拳的巨大魅力。

随之我又想到要让人民大众都来展示太极拳风采，就要让太极拳普及于人人。现在我国太极拳的习练者委实众多，只是离普及于人人还是很有一段距离。这就需要把武术教育渗透到学校中去，从小抓起。中国民主革命的先驱孙中山曾给霍元甲为会长的精武体育会写了“尚武精神”的题词；伟大的毛泽东主席在全国解放之初就提倡练太极拳；1978年邓小平同志为日本朋友题写的“太极拳好”使习练太极拳的春风吹拂到东瀛；前几个月中共中央关于加强学校武术教育的指示，更是给我们带来一个振奋人心的好消息。我国自古就讲治国要有文事和武备，做人既要学文又要习武，做到文武双全。如今要是把我们的优秀文化遗产——武术变成一门从小学、中学到大学的不可或缺的课程，多少年后社会上会出现一派威武之风，人人充满精气神，我们的民族风貌就会有有一个大改观。传播武术及太极拳是提高国民素质、塑造

民族形象、弘扬民族精神的一个大工程！

愿“以武会友，以友促进”成为人们的共同约定，向中华民族的伟大复兴猛进！

2004年12月

（作者系原中国武术协会主席、亚洲武术联合会名誉主席）

李剑方印象

梁作明

2001年，我在整理来往旧信件时，翻出一封1987年李剑方先生给我的来信。时任某县宣传部的李剑方先生在信中谈及太极拳之事。时隔多年，一直未曾谋面，总想与李剑方取得联系。2002年，在一次功夫界活动中，韩建中与我谈起了李剑方，说在上世纪90年代他们组织的几次梅花拳活动中，曾与剑方一起谈论过武术方面的话题，并对时任河北平乡县委书记的李剑方先生大加赞赏，说剑方很支持传统武术事业的发展。

2003年，我到永年采访后，特意到邢台见到了李剑方，并说我还保留着十多年前他给我的来信，剑方觉得有些意外，而又十分高兴，说没想到我还能保存着他那么多年前的来信。保存朋友的来信，是我之习惯，只要被我视为朋友的，我都保留着他们的来信，不时翻出，回想过去大家交往时的感觉和想法。此后，因采访组稿到河北省，与剑方见面交流沟通过好几回。

与剑方见面，话题最多的自然是太极拳与中国功夫方面。同样让我觉得意外的是，剑方对太极拳功夫的追求，对武术文化的研究，是如此执着、着迷，他对太极拳的体会感

受是那样的深厚，是那样的鲜明和具有个性。

说起太极拳，当然离不开他的启蒙老师刘仁海先生、师祖王其和先生，还有王其和经多年研练所创的拳架……李剑方给我谈了许多王其和式太极拳在邢台地区的流传以及在全国其他地区传播的情况，还谈到他自己对太极拳的理解。

与剑方见面，几番交往、沟通，我的心灵被震撼了。剑方在几个方面给我的印象太深了。

剑方给我的第一个印象，是他酷爱中国功夫。他对中国传统武术文化认识颇为全面，是一位中国传统文化修养颇深的人。在他身上，既能看到武术家必然具备的中国功夫水平，又能看到中国传统武术文化之整体修炼融入武术家日常生活和工作过程中的结果。

武术家、拳家是人，是生活在一定社会环境中人群之一员。倘若一个人只能在功夫的演练上表现得很好，而在日常生活上安排不善，在工作学习上不努力、没成绩，只能说此人功夫，非武术家也，更非为大众所推崇之武术家。

剑方热爱中国功夫，表现在他从少时接触太极拳起，就真正迷上了中国功夫。正如他自己在自述的文章中写到的，他在父亲未知道自己练太极拳时，背着老人偷偷在屋后新盖的草房里练功。再到后来又时常与同道在屋内、院子里谈拳论道，试手发劲实践。这仅是剑方迷于功夫之初级。至读大学，分配工作，在农校教书，以至于从政后，也没有停止过。他深研中国功夫之传统文化背景及与之相关的中国传统文化内容，乃为体现他酷爱中国功夫的第二步。而这一步，一般被视为能否进入传统武术文化修炼之关键。当然，这离不开剑方从小所拥有的良好家庭教育氛围。

在功夫界，人们常提到“明师”二字。“明师”乃指明白道理之师。而“道理”，我认为应分“道”和“理”。《老

子》第二十五章说：“有物混成，先天地生，独立而不改，周行而不殆，吾不知其名，字之曰‘道’。”“道”是客观存在的自然万物之规律，它不依人的意志而转移；而“理”则为智者在实践中探索自然大道的系统性总结。此“道”此“理”应为中国功夫中之精粹所在。中国功夫是植根于中华大地的民族文化瑰宝，其形成和发展无不浸润着中华民族传统文化之精华。此处所谈之“道”与“理”正是精华集中点，是中国传统武术文化体系中所有关联文化之简称，如佛学、道学、儒学及各门自然科学、文化学（文学艺术），明白此“道”、“理”，方为明师。明白中国武术文化体系之“道”、“理”，将能指导武术家的生活、学习、工作过程。在我所接触和了解的众多功夫家中，剑方为明白此“道”、“理”不多者中之一位。剑方的酷爱中国功夫，实实在在体现于他武术家修炼的过程中，反映在他日常的工作、学习、生活、功夫研练的行为、言论中。

我曾多次与剑方讨论太极拳功夫话题，讨论太极拳功夫所在。我提到目前普及太极拳运动与太极拳功夫之间的区别，谈到许多太极运动者将健身运动与功夫研练混为一谈之情况，谈到不少拳师混淆概念，言语不够科学客观，固步自封，不愿了解别家他人之长处等问题，还有太极拳功夫的特点如何体现与功夫共性的辩证关系。

我在请剑方撰写计划发表在《中国功夫》杂志上的太极拳功夫专题文章时，就太极拳功夫的研练问题与剑方讨论颇多。如太极拳的功夫，除了拳架外，是否需要其他的训练，或训练些什么内容等。剑方认为，太极拳功夫主要应向架里求，认真练好套路，悉心盘好架子，从拳架中，能够探求和体现出各种功夫。这既是先师们一贯的说法，又是他自己的切身体会。

我说，功夫不管哪门哪派，用起来是没有根本区别的，只有个异性特点的发挥，擅长之用法之分。中国功夫的真谛，应归于大一门派、大一拳种。剑方亦十分赞同。他一直在琢磨太极拳功夫之体现问题与理论，本书对太极拳功夫之论，颇有个人理解，不难看出剑方对中国功夫之追求及于武术文化方面之造诣。

“情深意长”是剑方给我深刻印象的第二方面。“情深意长”实系为人之道的重要体现，此亦离不开“明道”、“理”。剑方对长辈、师道发自内心之尊敬情谊，对亲人之眷恋爱意，对朋友之厚实至情，乃至对大众护爱真情，并及至对太极拳、对中国功夫不解之情，当为剑方传统武术文化修炼之果，亦为他传统文化修养之体现。此非我对剑方之过誉，乃我与他交往沟通间散见细微处之实感。

剑方谈起他少时学太极拳功夫的过程，对父亲知道自己偷学拳而未责备，而还在以后的日子里，在儿子练功时，在儿子与同门切磋比技时，总是静静地在一旁看着、倒茶、打扫，一直十分关心儿子的学功夫、读书、工作过程等往事，剑方总流露出深深的情意。为了能给父母多出一份力，前些年，每到夏收秋种农忙季节，剑方总是回到老家，帮父母割麦子干农活，即使是他任县委书记的时候也不曾间断过。为了能给父母多尽一点孝，每年春节，即使是他在新疆工作期间，远隔万里，剑方也要回到老家过年，并按农村的传统习俗，给父母及乡亲、故交中之长辈拜年，以慰老人之心。这一切，不难看出剑方对长辈亲人之诚心爱意。

对师长尊敬感谢亦是发自内心。不论是对引他入太极拳学、功夫之道的岳丈檀文堂和师父刘仁海，还是到日后给予他指点教导的姚继祖、傅钟文、王荣堂等名师，以及后来在剑方其他学习科目方面的师长，剑方都由衷地表现崇敬情

谊。一次剑方与我交谈太极功夫，说到他师傅刘仁海晚年因病躺在病榻，见剑方来探望，不顾病躯坚持要给爱徒推手，以期将一身功夫传授给剑方之情景，说至细微处，剑方双目浸润着激动的泪珠。此情此景，于我，心灵之感染是强烈的，我也为剑方之情而感动。2004年，在刘仁海先生诞辰百年之际，为了纪念自己的恩师，剑方与有关方面组织了一系列纪念活动，召开了座谈会，举办了书画展，并辑发纪念专刊，具有广泛的现实意义和深远的历史意义。我有幸参加了活动，亲身体会到剑方凭自己的人格魅力所产生的影响力和感召力。

还有，前些年著名太极拳家李宝玉之女到邢台找到剑方，请剑方帮忙解决难题，剑方对这位从未见过面的前辈先贤后人，照顾周到，尽自己的能力，合理帮李女士忙。前年，我与一拳界朋友路过邢台，小住两天，我这位朋友初识剑方，后来他提到剑方，也感叹剑方待朋友之情谊真切。由此可见一斑。

剑方对家人、对子女之关爱更显其至情至性了。当然我也从各方面闻得剑方在平乡任父母官多年，深得百姓赞许。我与剑方情于太极拳，情于中国功夫，交心于中国传统武术文化之研究、传播。剑方对中国传统文化，对中国传统武术文化体系之认识、理解，使他将其“道”、“理”融于生活、事业、工作上，此乃道之幸也。

剑方不愧武术家之誉。

（作者系香港《中国功夫》杂志社社长、总编）

太极拳的文化内涵 及修炼体要

中华民族有着 5000 年的文明史，创造了灿烂辉煌的优秀传统文化，为人类文明进步作出了巨大贡献。中华武术源远流长、博大精深，堪称国粹，太极拳则是我国优秀传统文化百花苑中的一朵绚丽奇葩。笔者对此情结深深，并有幸得到数位文化、武术界大师的言传身教，耳濡之、目染之、体验之，深得熏陶，受益终身。现就太极拳的文化内涵及其修炼体要略述如下，以求教于方家同好。

（一）

拳合《易》理。《易经》在阐述宇宙的起源与运行规律时说：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”要深入理解处处渗透着阴阳之道、自然之术的太极拳，必须从《易经》开始。

《易经》形成于西周初年（见张岱年《中国哲学史史料学》）是古代中国人民的智慧结晶。它在探索宇宙的起源和万物演化规律方面提出了神奇、古奥而又朴素的理论观点，该书最早蕴含了原始的阴阳学说。它用代表两种不同性质原理的“一”和“--”以及它们之间的排列组合来概括自然