

阴阳相济太极劲法的 科学与应用

林冠澄 主编
林冠澄 张厚忠 编著



附教学光盘

人民体育出版社

阴阳相济太极劲法 的科学与应用

林冠澄 主编

林冠澄 张厚忠 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

阴阳相济太极劲法的科学与应用 / 林冠澄主编, 林冠澄, 张厚忠编著. - 北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4488-1

I. ①阴… II. ①林… III. ①太极拳-研究

IV. ①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077599 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

*

880×1230 32 开本 9.75 印张 200 千字
2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4488-1
定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 (一)

挚友暨同事张厚忠先生曾任职中山科学研究院，从事科学研究多年，绩效优异！他自幼即喜好武术，除身体力行实践外，并时时参研各类拳经、拳论、太极拳书籍等论著，广泛地加以用心体验印证。

最近他经由对太极拳研发及实证心得，有意将他参研之《阴阳相济的太极拳》《细说阴阳相济的太极拳》《详解阴阳相济的太极劲法》等书本所涵的科学精神与科学方法加以萃取精华、分析、归纳，融入研发之新创见心得等，而汇编成具科学层面的《阴阳相济太极劲法的科学与应用》一书。

本书尤其对于太极拳的“思想体系建立”“人体运作机制”“林氏结构的推出”等方面都有著者独到的见解，相关部分均能与物理学、医学、解剖学相辉映，殊为难得。相信有志于太极拳的读者，经由此书将更能理解太极拳深奥之处，对于太极劲法能知其然，并知其所以然，而乐于习练太极拳。

期望本书的出版，有助于探究太极拳之源、阴阳相济之理、太极劲法的科学验证、不可思议妙用的真理。同时对于全民身心健康，建立和谐社会的目标有莫大的贡献。

杨明放

序（二）

霉雨一下就是好几十年……不但衣物长霉，人心——练武术的人的心，也长满了霉菌。几乎已经到了：如不长霉，就不是练武的人心的地步。

天可怜见，总算、闪现了久雨将晴的第一道云隙阳光。信仰密诀心法的武术，开始有了客观数据的验证。那就是冠澄道兄的第四本书《阴阳相济太极劲法的科学与应用》。一本现代人，用现代物理，为武术的现代化，作现代方式之探索的暮鼓晨钟之大作。

一百年来，武术浸泡在民俗活动，江湖卖艺的半人半仙情境中，载浮载沉……眼见灭顶在即，而却无力自救。武术的提倡口号与推广方式，若不是故老耆旧的古董癖，就是旧式军人的怀旧梦。既没有意愿与觉悟，也缺乏能力和知识，去试作革新，跟上时代。

近些年来，变本加厉。武术更从小说、戏曲的浪漫情怀；电影、电视的夸大张狂；进步到了电脑、电玩的荒诞奇幻之魔境，一去不返。败于枪炮火器的那一两代，经已息劳。往者已矣，可以不谈。自以为传承绝技，见过真神的中继一两代，也已经老夫耄矣，何足论哉了。而时代青年新新人类的这一两代，在技艺上，多已无根无据。在态度上，更多的是宗教迷信——练武成了拜神仪式剧；以及逃避现实——打拳当作无敌侠客梦。

有幸参加了一批批武术教练的培训工作，才一转眼，六七个年头如流水……

招募来的青年武者，背景各异，而学有专精。于是，就在他们浑身是汗水，一肚皮猜疑的情况下，不识时务地向他们提出了不情之请：武术现代化不是标语，不是口号；除了打熬筋骨之外，还请诸位要各依专长，赶快写书。

记得的有：学物理的，就写《中国武术物理学》《中国武术现代物理学》；学心理的，就写《中国武术心理学》《中国武术变态心理学》；学社会学的，就写《中国武术社会学》；学人类学的，就写《中国武术人类学》；而学中医，悬壶济世的呢，就写《中国武术医理学》，绝对不许写得跟中医科系院校教材与期刊那样的传统！

感谢冠澄在每次出书之前，都赐我先读为快的荣幸。而在平日练功，凡有心得解悟，也都慷慨分享。使我在后生可畏，言语不通，束手无策，莫可奈何的境遇中，维持着对武术现代化的希望，和同道尚有人的信心。

去岁，冠澄更上层楼，大踏步迈入以现代物理，解传统武术的崭新里程。今春，第四本大作堂堂杀青。以一股勇猛精进的武者心神，为死气沉沉，霉味四溢的当代武坛，敲响了振聋发聩的巨响洪钟！

冠澄出身传统，却明辨是非。全不陷溺于伪传统、真堕落的渊藪。凭其过人的聪明，敏感的体质。以身试法，活体实验。更且在北中南部献身说法，诲人不倦。

就在这不保守、不藏私、夫子循循善诱，弟子欲罢不能的两相投合，一心一力之下，高足张厚忠先生以其科学训练的深厚背景，与对武术的延伸兴趣，拔刀而起，为虎添翼。

师生坐而论道，起而力行，磨擦出来的星星之火，熊熊然燃起的，就是这一本跨时代的新书。不但在传统武术上，指出了一条新路。而且在国际现代物理学界，以武术切入，参与了，或更可能领先了以现代物理探索宇宙，造福人生的使命军团。

有人说：物理，是科学的基础。而古典物理是牛顿伯伯树立规范的；我们各级学校的教科书准此。现代物理则是爱因斯坦叔叔领头开辟的；国际顶尖科学家的新课题，也可以说是大难题在此。

冠澄新作之中，大胆果决地以现代物理的理论、观念，来解释太极劲的——功；以最新科学的计算、符号、来标示太极法的——值。这应该不只是武术一门一类的新方向；恐怕还更是现代物理活化活用，可检可验的活证据吧!?

这本书，小；其意义，大。人人可以试读试作，自求答案。不但学习新技法，而且改变旧想法。如果通过实验，证明了书中有误；找到了更好、更快、更高、更强的绝妙新法的话，那么，最最高兴自豪和感谢的人，一定就是冠澄道兄了！科学不是本来就是这样的吗!?

2011 年

徐纪序于止戈武塾

自序

武术是我人生中多种嗜好之一，15岁时（1960年）开始接触外家拳脚功夫，约莫20年光景，举凡跆拳道、柔道、合气道、腿术、擒拿、防身术等均有涉猎。到了1980年8月，因缘转换，开始接触内家太极拳，从此对于太极拳的有心得日益增加，进而为它着迷、沉醉、著作，乐在其中，原先所涉猎的外家武术则已渐行渐远。

对于外家武术渐行渐远的原因，在于我深深体会，太极拳所赋有之无招、无式、无形、无相，浑身无处不太极，一触即发的功夫，在动作上较之外家武术更省时、省力，除可相当程度地满足接战需求外，更能呈现潇洒自在、气定神闲的神韵，而令人向往。

在学习过程中除了参考太极图、拳经、拳论、太极拳书籍及老师所传授之外，并撷取眼见事物，人间万象作为参考数据，边做、边思考、边验证；思考老祖先为何用太极两字？动作如何展现太极内涵？由反面做起，做舍己、克己的工夫，试着涵养无为的心境。思考阴阳两字的内涵，两字的关联性，以理论推敲阴阳相济之道理，以万象检验阴阳相济之事实。在太极拳的路上一路走来，经由不时涌现的新思维以及不断验证的成果，与困顿处、质疑处相激荡，形成破论的泉源，透过研发到功法的不断推陈出新，成为立论的基石，于是由第一本到第二本，再由第二本到第三本，内容越加充实，动作越加细致。在理论的架构上，训练的方式上，实务的境界上更臻完美。

第一本书《阴阳相济的太极拳》，于2002年9月第1次印刷，2003年第2次印刷，由台湾逸文出版有限公司发行。第二本书《细说阴阳相济的太极拳》，于2005年4月第1次印刷，2009年第2次印刷；第三本书《详解阴阳相济的太极劲法》，于2008年9月第1次印刷，2009年4月第2次印刷，由台湾大展出版社有限公司发行。

由以上三本书的发行，可看到我所研发的太极拳，有其时间性，有其连续性，也有其成长性。而今回顾，其中有曾被提过的思维或动作有些已过时；为将三本书统合为一本，俾便读者阅读学习；再者能以科学方法检验阴阳相济太极劲法，加入有关科学学说的诠释，于是有了这本书的发行。

科学是人类用智慧来处理生命、生活之问题或者解释物质世界时，所持的一种思考方法、过程及表达方式。或者说，凡事以科学方法之假设、分析、验证、综合的流程进行探讨的方式，一般而论都称为科学。

回溯《阴阳相济的太极拳》《细说阴阳相济的太极拳》《详解阴阳相济的太极劲法》三本著作，其中都包含科学精神及科学方法的内涵，同时拥有科学学习专长的学生以各种学说阐释它的合理性，丰富了阴阳相济太极劲法的科学面，作为书名的思维顺利诞生。

《阴阳相济太极劲法的科学与应用》其内容分为两大篇，第一篇内容，由我将分散于三本书之不同重点统合为一本之汇整工作。第二篇内容，由我的学生以物理学、医学、解剖学等科学学说、理论，论述阴阳相济太极劲法的运作内涵。这种组合方式，对拳学的研究具有抛砖引玉的特色。

回溯……

在岁月的脚步中，透过太极图的参研，静观天地人三界的万象变化，文字奥妙的剖析，触类旁通及于拳经、拳论的研读，以

求真的精神，融会于太极拳的学习，从而发现太极、阴阳的道理，需体现于阴阳相济、矛盾对立而统一的运作中始臻效用。悟出了许多有别于自身过去所学太极拳的练习方法，诸如：太极理论、人体结构、肢体运作、拳架运行、接战思维等，均有独到的见解与诠释；且经无数的测试、检验，并在教学中确认其真实性与价值性。例如：

在思想体系的建立方面：

第一，对于“太极”两字，提出“阴阳比值相等却又同时反向运作之结构”的创见性文句，让世人更易于了解太极的深层涵义。

第二，在“太极阴阳给予我人的启示”（即理论架构）一文中提出：

- ①阴阳的权利地位相等。
- ②上下、前后、左右的同步运行。
- ③矛盾对立而统一。
- ④太极阴阳的形式，可为圆形，亦可为其他形式。
- ⑤S形曲线的特质。
- ⑥空中生妙有。
- ⑦阴将尽需出阳，阳将尽需回阴。

以上所参悟、领悟、顿悟的七项启示，从不同角度诠释太极阴阳的道理，既具有可观察性、可实现性，更具有多元、丰富而有创意的见解。

第三，“同时间同空间”的接发劲思维，取代“同时间不同空间”的接发劲方式。

第四，“用意不用力”“用意也用力”“意力不分”三部曲的主张。

第五，提出“以强打弱、以快制慢、以多欺少、以大打小”逆向思考的太极拳特色。

第六，拳经、拳论的研修心得。

第七，“动步中战敌之先”“不使敌人越雷池一步”“向自己找空间”“虚拟空间的开发”别出心裁的接战思维……

在人体运作机制方面：

第一，脚底板与脚踝同时运转的双环转，可增强脚底的稳定度。

第二，脚底板、脚踝与膝髁同时运转的立体三环转，可使劲力快速上升，提供夹脊、手部的需求。

第三，提出纯加法的移位法，有别于减加法的移位法，移位中传输的能量不仅不会消失且会递增，有助于盘架及发劲的效果。

第四，以膝髁取代膝盖的运作，以及高架的姿势，除可消除膝盖负荷带来膝关节的伤害之外，还可增强腿部的承受力、盘架移位及破桩步的功能。

第五，从脚底由下而上的“漏沉”运作方式，取代由上而下的“松沉”运作方式，使重力、来力、劲道等可真正地沉入大地之下。

第六，移位时的4动法、8动法或12动法之研究及训练，可满足结构的合理性、太极阴阳的组合性、双脚运行的互补性、能量的增强性，以及应敌的变化性等效果。

第七，“脚底运行与反射劲路关系图”的开发，透过学习，可将阴阳同在、阴阳同出、通体透空等现象很真实地显现出来。

第八，经由脚腿S形基本功法的训练，进而推出S形拳架。

第九，手臂的S形运作法，可使手臂的承受力、防护力及打击力倍增。

第十，以万物之理剖析，身体各关节部位构成的“空间”问题及劲力传输所涉及的“时间”问题。

以上思维及动作举其代表性之创见，既符合科学方法、科学求真的精神，且经得起检验，突破传统训练方法，功效奇佳。在当今太极拳界，不仅独树一帜，且为人体运作机制开创了新的视野。

林氏结构的推出：

回溯、检视我自行研发的太极拳及太极劲法，其中均有结构性的内涵，例如——

一、人体之运作

①由足弓起经脚踝、小腿、腘窝、大腿、胯、腰、背、夹脊、后肩、上臂、手肘、前臂、手腕、手指等各关节部位，由下而上都有相当的开发内涵与叙述。

②体内两条由下而上类似高速公路的通路开发，便于气劲的传输。

③上、下、左、右、前、后的同步运作，形成整体的效果。

④对于来劲力道由外而内的接化，再由体内形成由内而外的发放，均有所说明。

⑤全身各处相互之间或各接点，面对来劲力道时如何进行阴阳运作之说明。

⑥生理结构、阴阳结构及S形结构的介绍及叙述。

二、思维部分

①太极之内涵是阴阳比值相等同时反向运作之结构。

②阴阳的权利地位相等。

③所有动作皆需有上下、前后或左右的同步运行。

④阴将尽须出阳、阳将尽须回阴。

三、训练流程

①人体由下盘开始，经中盘而至上盘的训练流程。

②课程由初级，中级，到高级的训练流程。

③功法训练是“由内而外”的训练流程。

由上参之简单整理，可以看出我所研发的整套太极拳及太极劲法，具有无数为满足整体运作效能而开展的种种结构布局。为此，既为世人、读者便于认识，也为学习者容易把握学习中心，更为能由众多太极拳门派中脱颖而出俾便区别，而正式推出林氏结构一辞！

与物理学、医学、解剖学等学说相辉映：

一、各种物理学说

- ①以传统力学说明一般运动力的作用。
- ②以杠杆原理说明一般运动力的变化。
- ③以复数力学说明阴阳相济的太极劲法之能量来源。
- ④以量子力学说明阴阳相济的太极劲法之能量变化。
- ⑤以电子绕射说明波粒性动作现象。
- ⑥以信息波说明阴阳相济的太极劲法之超能量。
- ⑦以分子动力学说明阴阳相济的太极劲法之运作。
- ⑧以量子态传输说明阴阳相济的太极劲法传输原理。

二、神经生理学、医学、解剖学等学说

①以神经生理学、解剖学说明引进落空有效距离为1厘米之道理。

②以量子能量场、能量共振腔、负阴抱阳的运作方式等学理，诠释意、气、劲之运作。

③以呼吸系统、循环系统及各项研究报告，对应于健身与养生的价值。

藉由古典物理学、近代物理学、神经生理学、医学、解剖学等的有关学说，诠释传统武学的种种问题（例如：能量之来源；能量之变化；能量之传输；意、气、劲之运作方式等），与时代的学术脉动相联系，经得起科学的验证。诚如上世纪美国航天员阿姆斯特朗，踏上月球表面时所言：“我的一小步，是人类的一大步。”由我潜心钻研的阴阳相济太极劲

法，虽是我个人的一小步，或许能成就太极拳学习的一大步。研发成果，愿能带给有心进入太极拳殿堂的爱好者，成为另种学习管道。并期望太极武术能在 21 世纪中，继往开来，更加发光发热。

2011 年 2 月 18 日于台北市北投区

前言

阴阳相济的太极之理，是天地之理，此理不专属于太极拳的，因为每天有白天有晚上，动植物世界有雌雄，男女结合可繁衍下一代，阴极与阳极的接通可产生电能，甚至于阴阳的思维也能产生能量。

太极阴阳的道理属于自然界的、全人类的，它每天都在自然而有序地运行，又都被人类世界所使用，时时为人类而服务、为人类绽放光明。

在人体内依太极之理，产生太极结构，形成太极劲的阴阳运作，可相当程度地解说太极拳接发劲的运作内涵，却还不足以诠释太极劲运作的全貌，因为阴阳相济的阴阳运作，虽是主轴却还须配属其他的要素，才能发挥成效。若将主轴视为电脑的主机，则电脑外设配备的增添，才能加强电脑功能，例如：没有打印机无法打印，没有 U 盘无法携带档案数据，没有服务器无法上网等，要丰富其功能，就要增加设备。

所以除了阴阳相济为主轴外，还触及内在功法的训练、心法、接战思维、动作检测以及科学的验证等，其范围不局限于拳的范围，不仅限于接发劲的技术层面，还论及物理学、神经生理学、医学、解剖学等层面的问题。

目 录

第一章 阴阳相济之理及运作内涵	(1)
第一节 理论探讨	(1)
一、太极阴阳的认识	(1)
二、理论架构	(4)
三、古今人物在“太极”二字见解上的比较	(11)
四、阴阳的动作(太极结构)	(11)
五、阴阳相济太极劲法之内涵	(13)
第二节 下盘基本功法的训练(初级训练阶段)	(17)
一、阴阳相济的理论与实务之内涵	(17)
二、足弓	(18)
三、重力的下沉	(20)
四、横向移位应注意的问题	(20)
五、垂直轴的训练	(21)
六、拳架运行中之移位法	(27)
七、脚腿运作的认识	(33)
八、脚踝、腘窝、胯的训练	(38)
九、步行	(40)
十、脚的公转与自转	(43)
十一、“反射劲路图”的创见	(45)
第三节 各种理念的认识与建立	(49)
一、对于太极拳之“太极”文意与实务的沉思	(50)

二、体用合一的教学特色	(53)
三、太极拳的特色	(54)
四、“意力不分”的主张	(56)
五、双虚脚	(58)
六、双重为美，双动是宝	(59)
七、万物“负阴而抱阳”的内涵	(59)
八、一触即发	(60)
九、沟渠灌溉理论	(61)
十、太极图新思维	(61)
十一、三直发劲法	(62)
十二、翅膀理论	(62)
十三、战车履带理论	(63)
十四、“攻守一体”与“距离为零”之我见	(64)
十五、心知与身知	(65)
十六、最朴实的道理具有最惊艳的效果	(67)
十七、发劲如放箭的“箭”如何放?	(68)
十八、由天然灾难看太极拳——地震	(69)
十九、“虚”字辨正	(71)
二十、阴阳、虚实、刚柔文字之比较	(72)
二十一、反及无	(72)
第四节 中盘及上盘的训练（初级训练阶段）	(73)
一、中盘腰的训练	(73)
二、上盘手部的训练	(74)
三、手部的S形运作法	(81)
四、夹脊的训练	(84)
五、手肘的训练	(84)
六、手腕的训练	(85)
七、形乎手指	(85)