



邓文平——著



- 第一章 《心经》与太极拳
- 第二章 太极拳与气功
- 第三章 太极正宗
- 第四章 杨氏太极一百家
- 第五章 太极内功

# 太极内功的奥妙

## 太极拳速成之路

- 第六章 太极拳功夫的修炼层次
- 第七章 太极拳架的轮回
- 第八章 安般太极拳法的组成
- 第九章 虚灵顶劲 含胸不如拔背
- 第十章 戏说功夫笑谈松
- 第十一章 安般念最新入门
- 第十二章 两月学好太极拳
- 第十三章 平面太极拳架
- 第十四章 内劲种子说
- 第十五章 基础观禅四阶
- 第十六章 安般太极三年观
- 第十七章 解读李雅轩
- 第十八章 格斗种类与游戏规则
- 第十九章 让脚步跟着灵魂
- 第二十章 王侯将相有种乎

北京体育大学出版社



T A I J I N E I G O N G  
D E A O M I A O

# 太极内功的奥妙

——太极拳速成之路

邓文平 著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

太极内功的奥妙:太极拳速成之路/邓文平著. - 北京:北京体育大学出版社,2014.3  
ISBN 978-7-5644-1578-5

I. ①太… II. ①邓… III. ①太极拳-基本知识  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 044227 号

#### 太极内功的奥妙:太极拳速成之路 邓文平 著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432  
发 行 部 010-62989320  
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 18.75  
印 数 346 千字

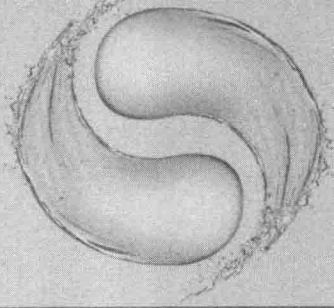
---

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 序 一



我是两年前一个偶然的的机会在网上看到邓老师的博客——阿邓的太极观，后来改名为“安般太极拳法”。当时我已经在上海一个非常有名的老师拳馆里学习了8个月传统杨式太极拳，还得过些金牌。看了邓老师的博客，给我最大的启发：一个是训练方法，一个是训练态度。邓老师的入手训练方法比较简单：安般念和猫步；训练态度更简单：功夫要花工夫。

我是属于喜欢简单直接的人，既然有简单的方法，为什么不试试呢？

不试不知道，一试吓一跳！我很快感觉到了身体结构的变化，这种变化是以前训练所不曾体验过的，我相信所有习武者一旦体验到这种奇妙的变化都不会放弃训练，所以我说邓老师提到的训练态度更简单，我立刻变得对太极拳兴趣盎然，一路猛追了下来。

时至今日，我按照邓老师的安般太极拳法训练了两年半了，人也从上海“训练”到了加拿大。我发现这两年多的效率很高。在上海的时候和人推手，那些训练多年的、得名师指点的人已经对我没办法了。当然，离上擂台比赛，还有很长的路要走，不过我对安般太极拳法有信心。

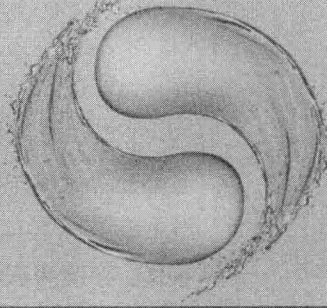
更让我高兴的是，我好像换了一个人，四十好几的我，现在能够跟两个儿子一起玩耍，足球、篮球而不觉得累，喜欢和他们一起玩耍而不是坐在电视机前。

太极拳真不愧是中华民族的瑰宝，而安般太极拳法更是精华中的精华，是邓老师总结了很多前人的训练方法而独创的高效的集技击养身于一体的训练系统。当我们受益于这个系统走下擂台，脱去拳套，穿回西装，坐进自己的办公室处理文件时，大概真可以像我们的前辈一样，谦虚地说一句：技击乃末技尔。

戴 浩

2013年6月15日加拿大

## 序二



我自小体弱多病。1997年时，得了乙肝小三阳，一直缠绵未愈。由于免疫力极其低下，陆陆续续患上了多种慢性病；一年到头，健健康康的日子，可以掰着手指头算出来。在药石无效的情况下，只得找各种传统功法健身治疗。开始以林柄尧的书学太极拳架，花了3个月把拳架学完。因为只有1个月，就治好了顽固性失眠，所以一直没停过。后来练过汪永泉的拳；照吴式拳的理论大家的书猛练了一阵；看了魏正宗的书，又练了所谓的内功。其它杂七杂八的书，都不知道看了多少。最有感觉的，是李仲轩老人的《逝去的武林》。他里面讲了个练拳的口诀：轻出重收。确实是千金不易。内家拳是练精气神的，所以，得把精气神含住，身体元气得以保存，体质才可能逐步好转。出拳时不使劲，很轻很缓地比划出去就行了；而在收拳时，要使劲，吸得猛一点。当然，只是以意念为主，外形不可做得太过。

2010年10月，偶然的的机会，在网上看到了“安般太极拳法”，那时还叫“般若太极拳”。博主的文字幽默，比喻生动，说理深入浅出，我一下子就被吸引住了。博主文字浅明，风格随意。加上其本身周游世界各地，见多识广，往往在东拉西扯之余，不经意中就透露了内家拳的奥秘。最让人兴奋的是，他对这些奥秘从不当回事，文章中随处可见。自然地，需要有心人自己整理。

有好东西，当然不能放过。当月我就练起了猫步，每天至少2小时。练习两年半以来，肺炎基本上好了；前列腺炎通过练猫步也基本整好了；以前冬天全身发凉，现在全身温热；一直低烧，现在也很少出现了。因为有效，所以深爱。本人文字功底还行，不时帮邓文平先生校对文稿；2012年，坚持不懈的我终于打动了邓文平先生，他同意收我为徒。

追读师父的博文两年多，最深切的感受，就是安般太极拳法的简易有效。它系统而且科学，很有可操作性，是一种非常适合无师承者自学的拳法。之前出的

大部分太极拳书籍，不少名著，绝大部分只讲结果，而具体基本功练法则往往在书中备注：需口授。至于作为内家拳核心的内功心法，更是完全没有。让人心下悻悻，不爽得很。要知道，看书的人往往是没有师父的，想从书中得点真传，使自学有个方向。书写成这样，基本上就等于白买了。而师父的文章，很好地解决了这个问题。

帮师父整理文稿，尤其是自己练习了这两年多，深深体会到：安般太极拳法，其实是一种只需练习3年，就足以行走天下的太极拳。

以下是我的一些总结。

什么是功夫？功夫就是通过基本功的简单重复练习，获得的身体健康和技击能力。（能动手防身的太极拳，健身的效果更好。）而拜师的主要作用，就是可以学到真正的基本功。怎样练出基本功呢？没有多复杂，简单说就是“一个中心、两个基本点”：一个中心，就是尾闾中正；两个基本点，其一是把呼吸调出来，其二是松掉两条腿，特别是要放松支撑腿。

内功基本功：以邓氏科学安般念为太极拳内功心法。变玄学为科学，强调心息的变化。传统太极拳练法的终点，是安般太极拳法的起点。练安般念的目的之一是为了调出腹式呼吸：以盘坐的形式（单双盘或散盘，功态下，相同一个人在仰卧时的呼吸速度比其在盘坐时的呼吸速度慢很多），在放松的状态下，自然出现的每百次呼吸超过20分钟时间的深长呼吸称为腹式呼吸。如果用1年的时间练出腹式呼吸，再用2年的时间与武功结合，你3年可能就走完了别人30年的内功之路。

身体基本功：松。就是松掉两条腿，特别是要放松支撑腿。这主要是通过练习猫步和平面杨氏太极拳获得。平面太极拳的特点是，向前迈步时，前脚的支撑力从零开始，直至撑起全部重心。前脚可以随时收回，重心由后向前是滑过去的。走太极猫步，就是平面太极的步子。步子不要大，不要大过正常走路，走时收臀，头部平稳，脚不要向两边撇太大，更不要落脚转脚，耽误时间，走猫步是要走量。

结果：尾闾中正。简单来说，练安般念可以得到它，走猫步和平面拳架也可以得到它。这个结果，其实在练习时就自始至终都要执行的，也是根本的练法要

求。尾闾中正了，就是龙虎相汇，神气归真。所谓的“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”，就是尾闾真正中正了，功夫就到了“水中游泳”阶段，也就是太极拳的中高级阶段（“水中游泳”是不收腹，气沉丹田）。

博友狮子兄，2010年10月开始练习安般太极拳法。2012年7月左右，不到2年时间，已可以和一般外家拳高手较技并战而胜之。

而邓文平师父，从2008年自学太极，到现在5年多一点，已达到太极拳的高级水平。发人时如波浪击人，被发者毫无痛感已被发出。这些实实在在的例子，证明了内功可以快速上身。太极拳“十年不出门”，或许已成为历史。更鼓舞人心的是，师父习拳时已45岁，完完全全是业余习拳，并没有什么递帖子拜师。说明，太极拳完全是可以自学的，而且可以达到高功夫。

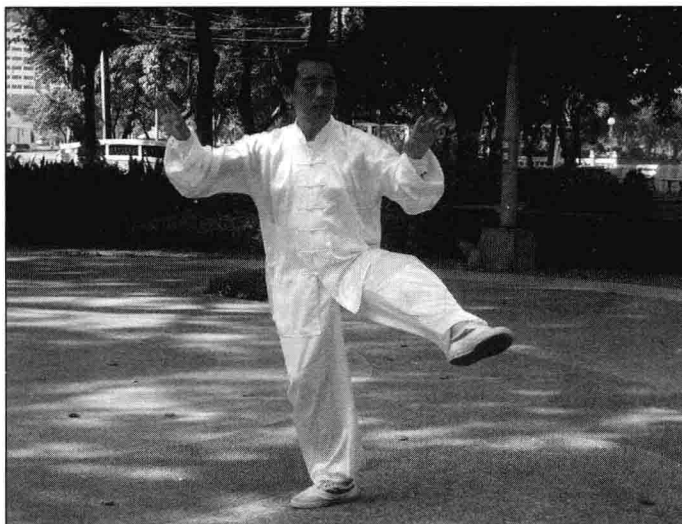
书中精彩，不用我多嘴多舌。读者细心揣摩，相信在会神一笑之余，自有获益。甚至可以说，如果是有心人，可能从书中获得彻底改变人生的巨大收益。

感谢邓文平师父。感谢安般太极拳法。

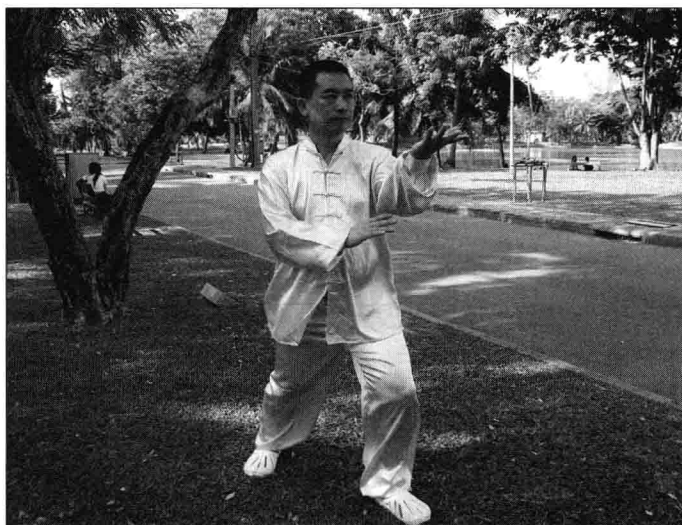
邓文平的弟子 罗军贤

2013年6月14日

## 作者拳照



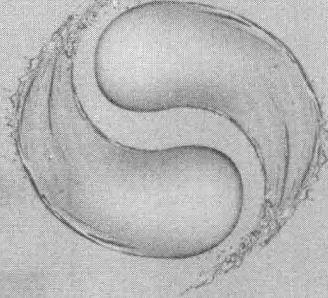
左分脚



插掌



# 目 录



- 1 / 第一章 《般若波罗蜜多心经》与太极拳
- 5 / 第二章 太极拳与气功
- 12 / 第三章 太极正宗
- 21 / 第四章 杨氏太极一百家
- 43 / 第五章 太极内功
- 52 / 第六章 太极拳功夫的修炼层次
- 70 / 第七章 太极拳架的轮回
- 81 / 第八章 安般太极拳法的组成
- 93 / 第九章 虚灵顶劲 含胸不如拔背
- 109 / 第十章 戏说功夫笑谈松
- 122 / 第十一章 安般念最新入门
- 130 / 第十二章 两月学好太极拳
- 140 / 第十三章 平面太极拳架
- 152 / 第十四章 内劲种子说
- 176 / 第十五章 基础观禅四阶
- 187 / 第十六章 安般太极三年观
- 211 / 第十七章 解读李雅轩
- 234 / 第十八章 格斗种类与游戏规则
- 251 / 第十九章 让脚步跟着灵魂
- 258 / 第二十章 王侯将相有种乎



# 第一章 《般若波罗蜜多心经》与太极拳

## 一 《心经》

我是从1982年开始练气功的，体会颇深。中国有句古语：求道者多如牛毛，得道者凤毛麟角。有些人是为了健康练气功，有些人是为了求道练气功。南怀瑾说：练气功的成功率是千分之一，人们不能成功的原因是缺少耐心。我的感觉是，98%的人在练功后没有发生质的变化，练与不练都差不多。有2%的人在练气功后发生了质变，而这2%的质变又是非常不同的：1%的人成功地达到功夫的要求，有了脱胎换骨的变化。这是好的1%；另1%的人走向反面，练功出偏，成了半人加半鬼。这是坏的1%。不幸的是，我是在这坏的1%中，练功出偏。

1988年，辗转找到武术家万籁声先生，万籁声先生帮我调了一下，并且开了一付中药方给我。然后问我有没有读过神话小说《西游记》，我说读过。万先生说，你再回去读一读《西游记》第十九回。我回家后马上找来一部《西游记》，翻到第十九回，看到如下文字。

行过了乌斯藏界，猛抬头见一座高山。三藏停鞭勒马道：“悟空、悟能，前面山高，须索仔细，仔细。”八戒道：“没事。这山唤做浮屠山，山中有一个鸟巢禅师，在此修行，老猪也曾会他。”三藏道：“他有些什么勾当？”八戒道：“他倒也有些道行。他曾劝我跟他修行，我不曾去罢了。”师徒们说着话，不多时，到了山上。好山！但见那——

山南有青松碧桧，山北有绿柳红桃。闹聒聒，山禽对语；舞翩翩，仙鹤齐飞。香馥馥，诸花千样色；青冉冉，杂草万般奇。涧下有滔滔绿水，崖前有朵朵祥云。真个是景致非常幽雅处，寂然不见往来人。

那师傅在马上遥观，见香桧树前，有一柴草窝。左边有麋鹿衔花，右边有山猴献果。树梢头，有青鸾彩凤齐鸣，玄鹤锦鸡咸集。八戒指道：“那不是鸟巢禅师！”三藏纵马加鞭，直至树下。

却说那禅师见他三众前来，即便离了巢穴，跳下树来。三藏下马奉拜，那禅



师用手挽道：“圣僧请起，失迎，失迎。”八戒道：“老禅师，作揖了。”禅师惊问道：“你是福陵山猪刚鬣，怎么有此大缘，得与圣僧同行？”八戒道：“前年蒙观音菩萨劝善，愿随他做个徒弟。”禅师大喜道：“好，好，好！”又指定行者，问道：“此位是谁？”行者笑道：“这老禅怎么认得他，倒不认得我？”禅师道：“因少识耳。”三藏道：“他是我的大徒弟孙悟空。”禅师陪笑道：“欠礼，欠礼。”三藏再拜，请问西天大雷音寺在哪里。禅师道：“远哩，远哩！只是路多虎豹难行。”三藏殷勤致意，再问：“路途果有多远？”禅师道：“路途虽远，终须有到之日，却只是魔瘴难消。我有《多心经》一卷，凡五十四句，共计二百七十字。若遇魔瘴之处，但念此经，自无伤害。”三藏拜伏于地恳求，那禅师遂口诵传之。经云：

《摩诃般若波罗蜜多心经》：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵。依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖。远离颠倒梦想，究竟涅槃，三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：“揭谛，揭谛！波罗揭谛，波罗僧揭谛！菩提萨婆诃！”

此时唐朝法师本有根源，耳闻一遍《多心经》，即能记忆，至今传世。此乃修真之总经，作佛之会门也。

看了上面一段文字，我若有所思。想了一想，我再去问万先生：“我是否需要持诵心经？”万先生说：“正是此意。”于是我开始背诵心经，刚开始时并没有什么感觉。但大概是因我与佛法有缘，在其后的日子里，每天都或多或少的背诵心经几遍。

我练功出偏的症状之一是肚子里结了一个大气揣子，以肚脐为中心，半径有十几厘米长。为了去除这东西，我练了一系列的热门气功，直到1990年我离开北京。

我最早练过杨氏太极拳，几年后曾练过陈氏太极拳。因肚子里怀得这个怪胎，所以练什么也练不好。后又专练气功，先是练鹤翔桩，时间较短；后是练形



神桩，时间较长；中间也去学过大雁功；1987年底练了2个月的无极拳；1989年后练的是大自然中心功。因为学的功法式子比较多，所以有了记忆功架式子的能力，学什么功法架子一看就会。只是练来练去我肚子里的气揣子怎么也练不下去，也是因为这气揣子，我练什么拳，练什么功也练不出来。但又不能不练，一天不练就会头昏脑涨，头重脚轻，而且气揣子会越来越大。在所有功法中，能坚持下来的只有二十八式的达摩易筋经。这易筋经主要是抻筋拔骨，虽气感较弱，但练后头脑会清醒。1987年学的这套功法，每天最少练一遍，练了21年，一直到2008年改练太极拳才停！

1998年，我开始做探险导游，这工作的好处是可以周游世界，探险导游根据客人的要求去不同的地方，又刺激也危险。为了使身心能承受这其中的压力，我开始加大持诵心经的时间和数量，每天几十遍，或者上百遍，半年后我突然发现我肚子里的气揣子已经不翼而飞！

2008年1月中旬的一天，我在曼谷世乐园跑步。突然发现好友黄医生在学太极拳，教拳的老师也是我的熟人朋友。我突然灵感来了，我也要重学太极拳。

第二天我就开始了重学太极拳之路。

这次的感觉真是不同，在此之前我已坚持在世乐园跑了两年步，但感觉两年跑步还不如练两个星期的太极拳。坚持一个月后，人变得精神起来，黑眼圈小了很多，太极拳这么好，但奇怪以前练时怎么没有这样的感觉。看来我练太极的机缘成熟了。

## 二 十大弟子

我最初学杨氏太极拳是1982年秋，这次重新再来，学的还是杨氏太极拳。杨家太极拳有名的传人弟子瞿世镜先生的文章写得最为精彩。后来我又在网上读到郑曼青写的，关于其老师杨澄甫闭门苦练之事，是在杨健侯在世之时，时间也不过是4年之长。而且在1917—1923年之间，杨澄甫收了多名入室弟子。

杨澄甫于1936年逝世，之后杨氏太极拳的传播主要靠的就是他的众多弟子。我根据瞿世镜先生写的杨门弟子素描，列出杨澄甫的十大弟子如下。

1. 陈微明，通达第一。先拜孙禄堂为师学形意拳、八卦掌，再跟随杨澄甫练太极拳。陈翰林人脉极好，且根缘皆厚，能文能武，能打能写，晚年吃斋念佛，由武入道。

2. 李雅轩，智慧第一。大松大软，寸草不沾，真太极也，人称四川太极拳。



王。李雅轩继承杨澄甫师的精神，由松得定，境界第一。一生研究，晚年颇有著述。澄甫师主要三相手之一。

3. **郑曼青**，多才第一。精诗书画医拳，人称五绝老人，可谓千古奇才，编创郑子简易太极拳，英文有著述，且占英文太极书籍市场的一半以上。能打能推，门徒甚广，有黄性贤太极博士，天下闻名。

4. **田兆麟**，神勇第一。得杨家两代三人真传，网络世界言论自由，有讲杨澄甫师功夫不好者，但无人讲田兆麟功夫不好者。来者不拒，出手见红，能以一当十，杨门哼哈二将之一。

5. **牛春明**，通灵第一。太极神功，神乎其神，得他心通，手掌托雀，雀不能飞。得杨健侯真传。

6. **崔毅士**，松沉第一。先学武式，后入杨门，澄甫师早期弟子，曾单独替师传艺于南方数地，推手善发松沉劲。

7. **董英杰**，推手第一。善柔挫之力，功高胆大，擂台赛上，指远打近，以推手斗散手，连胜10场。听劲极佳，懂劲最好，为澄甫师主要相手。

8. **褚桂亭**，散手第一。自幼习武，精形意拳，并八卦掌，入杨门之前即已是散打高手。

9. **武汇川**，刚猛第一。自称杨氏首徒，为杨门哼哈二将之一，澄甫师对练相手。有弟子张玉，德才兼备。

10. **张钦霖**，内力第一。师承两代，技艺最精，门人中胡耀贞最为有名。



## 第二章 太极拳与气功

### 一 殷建尼的功夫与不幸

读小学时，我常去跟学校的校工玩耍。这校工给人的感觉总是怪怪的，因为他有癫痫病，病发起来会口吐白沫，倒地不醒人事。他很少有笑容，脸总是阴沉的，以我儿时的观点，他的名字也相当的怪，他叫殷建尼。我当时以为，因为大家都叫他老“殷”，所以他自然而然就会“阴”阳怪气一些。

只有谈到武术时，他才能从脸上露出一丝笑容。我跟几个小朋友有时也跟他戏耍，无论怎样抓他，拿他，抱他，他都可以轻松化解。因为学校附近的人都知道他是武术高手，所以没有人敢在他面前调皮捣蛋，直到有一次学校里来了一群半大不小的青年。那天正是放暑假时，学校里正好没有人。殷建尼的身高不足1米60，比这群青年最矮的还要矮。先是2个人上来推搡老殷，但一瞬间这两个人就被放倒在地上。马上又上来4个，围上来拳打脚踢，但很快4个人都被老殷打得东倒西歪。之后的情景更是令人目瞪口呆，只见老殷两手各持一人，就像在摆弄两个旋转的陀螺。这两个陀螺挣扎着想脱开老殷的手，但总是像被胶黏住一样不由自主地随着老殷而翩翩起舞。老殷撒手了，两个陀螺因脚底拌蒜而先后倒地。这群小子走了，他们本来是想偷一家工厂存放在学校的半桶盐汽水，结果汽水没喝成，反而人变成了陀螺。70年代初，只要能喝到汽水，做一会儿陀螺也算不了什么。

我将此事告诉了邻居高叔叔。高叔叔是退伍军人，他曾参加过抗美援朝，是杀死过美国军人的英雄。高叔叔练武术会气功，青年时就以乡勇闻名，之后走南闯北，因性格好斗，喜与人交手，从无败绩，并以此为荣。高叔叔听过老殷的名字，希望有机会同老殷交手，一决高低。也巧，有天老殷来我楼里帮人看病扎针灸。老殷扎针灸跟别人不一样，他是隔着衣服扎的，我感冒时也让老殷扎过针灸，也是隔着衣服扎的。高叔叔自然不会放过机会，等老殷扎好针后，搭讪着表明心意。比手动武，老殷从来是来者不拒。就这样，我也跟着他们来到高叔叔家。



高叔叔摆好姿势，但刚一进身，就被打出贴在墙上。高叔叔再次向前出手，一瞬间人又放倒在床上。高叔叔从床上爬起来，皱着眉头，不再急进，两手缓缓而出，老殷出手相应，高叔叔比老殷高出一头多，四手相交，高叔叔已是动弹不得。高叔叔冒汗了，他认了输，然后问道，你练的是什么功夫？是不是魔术？老殷说：我练的是太极拳。

在这以后，说起此事，高叔叔对我说：我一生只输给了老殷，我一生也只服老殷。

到了1982年，受电影《少林寺》的影响，我突然觉得应该学点功夫了，就到了陕西巷老殷的家里。我之前一直叫他殷大爷，这之后殷大爷变成了我的殷师傅，我则变成了殷师傅手中的陀螺。那时，我虽年龄未及弱冠，却也逐渐长大成人了，我个子矮，但还是比殷师傅高很多。尽管如此，只要殷师傅愿意，他还是把我及我带去的朋友揉得东倒西歪。多年后的今天，当我重新认真地重练太极之后，找一些太极理论书籍来读，看到李雅轩师对董英杰师的评价，董英杰善揉挫之力，能把人揉得东倒西歪时，我觉得这情景、这滋味我太熟悉了，我不自觉地又会想起殷师傅，以及被他揉得东倒西歪的情景。但殷师傅的擅长，却不是揉挫之力。我之后又碰到一个太极拳家，听他说60年代殷建尼师傅的特长是以轻灵而闻名。我当时也不懂什么是轻灵，跟殷师傅推手时他要重有重，要轻有轻。重时你根本就受不了，轻时你什么也摸不着。

殷师傅以前也收过几个徒弟，都是练少林拳的，比手输给殷师傅后，磕头拜师。那是“文革”以前的事情。其实，上小学时一个教过我的老师也是殷师傅的徒弟，那老师姓张，练过多种拳术。张老师又高又壮，原本不把殷师傅放在眼里，但跟殷师傅交手后，却也变成了殷师傅手中的陀螺。拜师后张老师练得很认真，很快就成了行家。之后在“文革”的帮派武斗中，张老师大展拳脚，勇冠三军，所向披靡。但因连伤数人，被殷师傅一怒逐出师门。之后殷师傅就再也不练功夫了，也不教徒弟了。当我找到殷师傅跟他学太极拳时，他已把拳架忘记了。因为要教我只好试着演练，但练来练去殷师傅最后也只能练到第一个十字手。

殷师傅是练武的天才，但在谋求生存的能力上却非常的平庸。殷师傅出生在富贵家庭里，受过良好的教育，请得起一流武术教师，文武双全，知天文地理，又精通医道，自然心高气盛，谁知世事无常，殷师傅变得一贫如洗。殷师傅本性善良，不懂钻营，虽有惊人本领，但却怀才不遇，报国无门，只好在一所小学校里做校工，这是学校里最低的职位。殷师傅对我说：我怎么也想不到，我会变成



了校工。大概因校工是学校里最低的职位，这使得殷师傅一生郁郁寡欢。殷师傅的太太比殷师傅小很多，老夫少妻，自然是小当家。殷师傅的处事之道是温良恭俭让，这使殷师傅的地位只有越来越低，心情也越来越差，脸色也越来越阴沉，而癫痫病却越来越厉害。

只有在动手比武时，殷师傅才能找到他的尊严。殷师傅为人极孝，对老师极为尊敬，殷师傅拜过很多老师，也练过八卦、形意拳。殷师傅的太极拳老师姓崔，叫崔毅士。殷师傅是他老师的弟子中最能打的一个，跟老师的关系也最好。有一次他老师对一个叫高明的弟子说：来，高明，过来跟我推手。那天大概是心情不佳，高明说我不推，我跟你推不到一块去。崔老师心情不悦，之后对殷师傅说高明看不起我了，我要跟他推手，他说他跟我推不到一块去。殷师傅听了，马上说，老师别生气，让我去教训他。殷师傅找到高明家去，大叫：高明，你连老师都看不起了，你来跟我试试。高明无法，只好起身相迎。这场打斗，自然是大师兄数次把师弟打倒，第二天高明赶快向老师崔毅士认错。

我跟殷师傅学了3个月。拳架殷师傅只能打到第一个十字手，我也只能学到第一个十字手。殷师傅那时教我推手，一招如封似闭，常将我打出一丈多远。殷师傅一边发人一边嘴里念念有词：头顶脚踩腰摧手发。

那时我认识很多练太极拳的人，但那些人的太极拳只能健身，不能比手。所以我问殷师傅，你的太极拳为什么能打人？那些人的太极拳又为什么不能打人？殷师傅说：练太极拳要练出内功，否则就没有用。殷师傅又说：我已经忘了拳架，不能教你，你要么找吉良晨去学，要么去练气功也好。我选择了后者，决定去学气功。

那是1982年底，殷师傅帮我介绍了一个气功老师，叫赵树雪。赵师傅的气功老师是胡耀贞。赵师傅教的功法就是胡耀贞的静动气功。练气功也是要讲缘份，缘份对了，“坏人”（身体不好之人）可以练好，缘份不对，好人可能练坏。在这二十几年中，“坏人”练好了我见了不少，但好人练坏了我见的却挺多。我呢，我是先把我自己练坏了，然后又把我自己给练好了。我练静功，也练动功，又练静动气功。我站过十几天的形意三体式；舞了20年的达摩易筋经；学过1个月的鹤翔桩；跟着又学练了1年的形神桩；先是改学了半年的陈氏太极拳，接着又练了40天的无极功；印象较浅的是大雁功，我学了3个星期；印象较深的是张香玉的大自然中心功，我整整练了1年多；我听严新的气功报告是4个小时；而张宏宝的气功讲课却是5个下午。我左练右练，前练后练，我有时练得糊





里糊涂，有时练得清清楚楚；有时练得头昏脑涨，有时练得死去活来。我后来根本就不想练，可是不练又不行。直到今日，我突然发现我一不留神也变成了一个真懂气功的气功大师了。

## 二 关于气功

不管“气功”这两字最早出自谁手，气功一词已经约定俗成的为人们所接受，而且气功一词所包含的内容也越来越多。吐纳是气功，导引是气功，炼丹是气功，禅定也是气功。静坐是气功，站桩也是气功。音乐家练气发声是气功，武术家开砖劈板是气功。少林拳是硬气功，太极拳是软气功。催眠术是西洋气功，放松功是中土气功。无极是气功，太极是气功。阴阳八卦是气功，特异功能也是“气功”。真气功是气功，假气功也是气功。讲好听的可以说气功是中华民族古老文化遗留下来的瑰宝，讲不好听的也可以说气功是世界各地神棍及巫婆所施展的巫术的延续。北美洲印第安人的部落酋长之职，有些是靠世袭而来，有些却是靠巫术或（气功）能力的大小来确定的。所以酋长们都是气功师，据传他们有些人可以用意念杀死一只鸭子。

中国人常讲，修道者多如牛毛，得道者凤毛麟角。修道就是练气功，看来练气功的成功率低是自古就存在的了。谈到气功史，可以上延到先秦时期，但中国的气功史，确实是非常的黑暗。请看章乃器写的有关气功的一段文字：

在那时，静坐有着浓厚的迷信色彩。练静坐叫作“修道”，先得求名师，而老师是不公开的，必须虔诚地去寻访，而且往往是可遇而不可求的。得了老师，须虔诚参拜，还要对神发誓：非得其人不传，夫妇、兄弟、父子之间都不能相授受，否则要遭五雷劈身之损。

古典文献中有不少珍宝，但绝大部分是糟粕。这原因，客观的是因为古代科学水平低，有许多话说得天花乱坠，却毫无是处。这正如“天圆地方，日动地静”的学说，在现在看来是多么可笑，但古人就是长篇大论地来叙述称道的。同时，知识水平越低，说起话来越冗长、噜苏。繁琐哲学绝不可能是高明的哲学，而只能是不成熟的、幼稚的理论，有时甚至是故弄玄虚的欺人之谈。

古典气功文献精华少而糟粕多的主观原因，初看是可恶的，因为内中用的多是隐语、遁辞，使了数不尽的浮文、曲笔，似乎是有意同后学为难，浪费千百人的精力和时间。再想是可谅解的，这是因为古人是从没有任何文献可考，或文献遗产十分贫乏的情况下用了多年的苦功才领悟出来一点安身立命的道理的。这一