

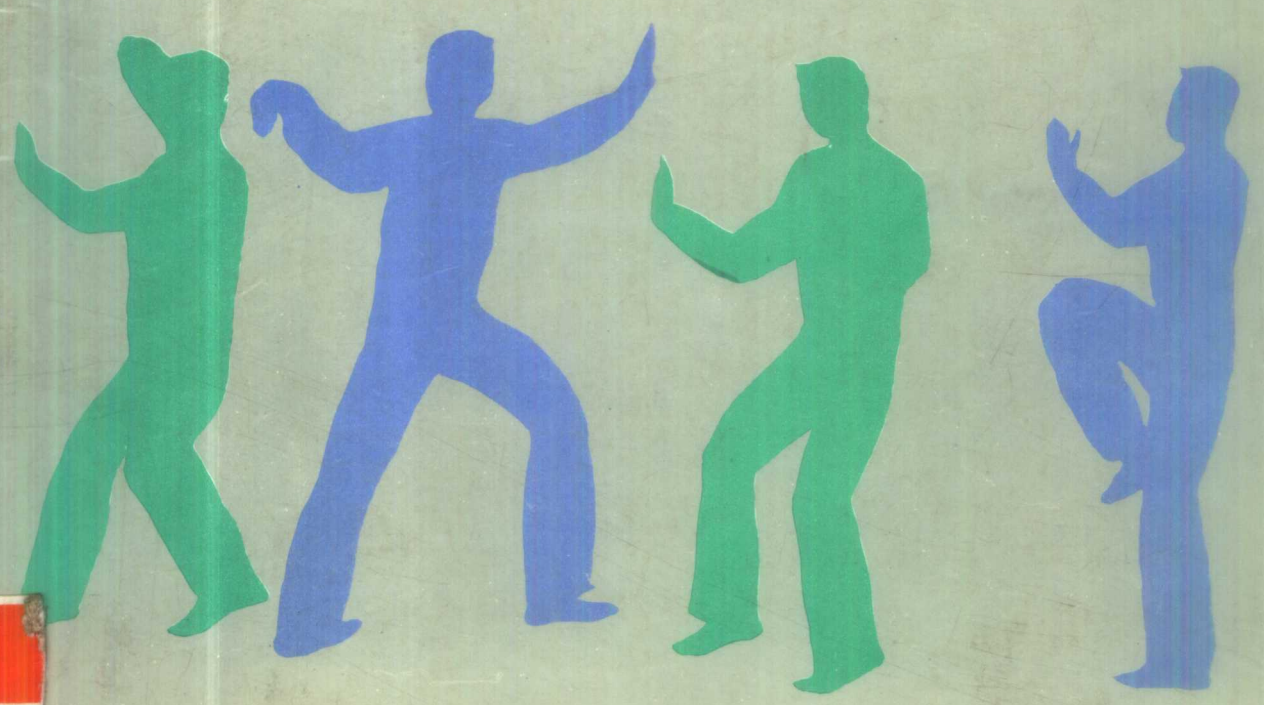
248

太极拳的健身和技击作用

王培生 著

太极拳的 健身和 技击作用

王培生 著



JI QUAN DE JIAN SHEN HE JI JI ZUO YONG

人民日报出版社

52.1
42

太极拳的健身和技击作用

王培生 著

人民日报出版社

太极拳的健身和技击作用

王培生 著

*

人民日报出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 16开本 印张11.25 字数268千字

1988年11月北京第一次印刷 印数27000 定价3.90元

I S B N 7—80002—077—0/G·13



CA193/04



王培生老师近照

目 录

自序.....	(1)
李序.....	(2)
第一章 太极拳原理.....	(3)
一、太极拳的哲理.....	(3)
二、太极拳的实用价值.....	(4)
三、太极保健延年法.....	(6)
(一) 健身.....	(6)
(二) 防身.....	(9)
(三) 鉴赏.....	(12)
(四) 行动准则纲要.....	(13)
第二章 太极拳三十七势动作图解.....	(16)
第三章 太极推手原理.....	(124)
一、什么是太极拳推手.....	(124)
二、练习推手时应注意哪些问题.....	(124)
三、太极推手对身法的要求.....	(129)
四、太极拳的基础八要.....	(132)
五、对于“用意不用力”的分析.....	(143)
六、太极功法的阴阳哲理.....	(151)
七、太极推手动作图解.....	(156)
附：习练王培生老师创编的吴氏太极拳治好多种病症的实例.....	(167)
编者后记.....	(172)

自序

太极拳乃国之瑰宝，在中华武术宝库中，这件珍宝，向来以奇妙难求而吸引着广大的武术爱好者。

俗话说，“十年太极不出门”。这句话也是说明了太极拳的难度。究竟是谁？是易？笔者正是想在这本书中与读者来共同探讨这个问题。这本书共分三部分，即拳套之拆招和推手之诀窍以及强体健魄、修真养性之奥秘。前两部分内容也就是平常所说的知己之功和知彼之功。前者较容易实践，后者确有一定难度。这不仅在实践上难以掌握，就是在认识上、习惯上、理论上都存在着许多急待探讨的问题。诸如什么是太极拳？太极拳是否只能保健不能防身？一句话，前人对太极拳的论述是否正确，这是当前太极拳运动中面临要解决的问题之一。最后在健身长寿部分中着重指出了，无论是由物质上或精神上传导信息对自身侵袭或干扰等不良因素而致病，均应以意念针对病情加以适当的控制而获得满意的效应。由此可见，打太极拳在保健上确有显著的效果。

笔者自幼热爱太极拳，在近六十年的实践中，有幸得到各位老前辈的真心传授，累积了不少体会和经验，愿在有生之年把它贡献出来与读者共勉。本书既继承了传统的精华，又结合了五十多年的实践，前者为根本，后者为探讨，是否确切，诚望读者指正。

王培生

1987年11月于北京

李 序

宇宙洪荒、天地冥杳。元阳上布、动静离合而立象，万物遂生，此乃“道生一、一生二、二生三、三生万物”也。人生于世，寒暑燥湿，失于调理，阴差阳错，而病魔缠身，形槁体弱。三丰祖师修道武当，取敦颐太极之深邃，用河洛演变之至理，揣周易消长之哲训，纯任自然而作太极拳。太极拳集导引、经络、阴阳学说于一体，有健身、祛病和技击之妙用，因而广泛流传，延至今天。

世人演练太极，而得太极的真谛者，可谓凤毛麟角。岂不闻内家拳术“精微所在，亦深自秘惜，掩关自理，学子皆不得见”。不少有志上进之后学，临太极之门径，望洋兴叹。

《太极拳的健身和技击作用》一书，今披露于世，可谓为芸芸学子带来了福音。

此书对太极的健身和技击，深入浅出，言之至微。在各家太极拳中，吴氏太极拳架子小巧，而又小中寓大，动作柔和轻松自如，连绵不断，如清风拂柳，似流水行云。盘架时，大脑皮层处于抑制状态，脑神经细胞在此时由于脑血液循环的改善，新陈代谢增强，消除疲劳而练功者头脑清醒，思维敏捷，故有人称“太极拳是一项高质量的休息运动”。太极拳的呼吸运动可促进肺脏的生理机制而改善血液循环，通过意念、虚实的变化，使人的经络通畅。而经络是控制整个生命活动的主要系统。吴氏太极拳经过了几十年的实践检验，对糖尿病、支气管炎、高血压、慢性肠胃病、心脏病、神经衰弱症等有良好的治疗和预防效果。在防身方面，由于每个动作纯任自然、浑身松静，以心行意，以意导气，以气运身，所谓“行气如九曲珠、无微不至”。纯熟之后，由双人推手而训练出全身极为敏锐的神经触觉，窥探和侦听对方的虚实和重心变化，在对方出击之时，巧妙地借彼之力而破坏其平衡，对方稍微一动，我则知其意图，作出敏锐的反应，“彼未动，己先动”、“意在彼先”、“后发先至”。数年纯功，由听劲而渐懂劲，由懂劲而渐及神明，至随心所欲，功至此时，“四两拨千斤”之绝技成矣。

王培生先生，是我国著名的武术家。从十二岁起，修习武学，先后拜张玉莲、马贵为师，学习弹腿、形意、八卦。十三岁入吴氏太极门，拜杨禹廷为师，并蒙王茂斋师祖钟爱，经常给予指点太极内功及绝技，得天独厚，尽得太极之真谛。五十多年如一日，披肝沥胆，苦心兹意，对拳理和功夫都有很深的造诣。一九八一年与日本少林拳法联盟访华团交流技艺，令日本拳师躬身钦佩，因而先生被日本《阿罗汉》杂志尊为中国十大武术家之一扬誉海内外。先生著的《吴氏太极拳》(英文版)畅销欧美，流传很广；著《三才门乾坤戊己功》一书，被誉为一代武学宗师。先生在功夫和理论研究方面的造诣，在国内外武术界享有很高的威望。我追随先生已三十余年，深知先生高深的武学修养，德高望重及和蔼可亲的品质。在中华武术走向世界的今天，先生在百忙之中，不吝金玉，把太极拳的真谛奉献于世，实乃为中华武术的昌盛寄以殷切的期望。

王培生老师的学生 李和生

1987年8月

第一章 太极拳原理

纵观宇宙空间，从宏观天地到微观世界，都有浑然太极之理。古人云：“太极者，无极而生，阴阳之母也”。

如果我们细心观察仔细揣摩，形形色色的物质世界，无一不处于阴阳动静的运动中，因此，用阴阳哲理来剖析某一特定事物的始终，就一定会抓到事物的本质。同样，用阴阳哲理来指导实践，也一定会理为吾用，事成圆满。

目前流传于世的太极拳派式很多，有关太极拳的理论论述也不少，但是万变不离其宗，集诸家百说于一理，我想是否可用以下几句话来概括，即“头顶太极、怀抱八卦、脚踩五行”，应该是太极拳的庐山真面目。

俗话说：“天下把式是一家”。就理论上讲，任何拳术讲究动静分明，刚柔相济，虚实显隐，不离阴阳，变化循八卦，运步轨五行。这岂不是武术运动的普遍规律。为此，本节从武术正宗上来探讨太极拳的理论问题。以科学观点进行研究。

一、太极拳的哲理

太极哲理在我国哲学发展史上占重要部分，是我国文化宝库中的灿烂明珠。

为了练好太极拳，我们就太极哲理进行探讨。因为前人阐述的还不系统，我们就以它为基线来进行研究。

太极哲理包括两个方面：一个为太极之象，示之于图：①另一个为太极图说，用文字阐述为：“太极者，无极而生，动静之几，阴阳之母也。动之则分，静之则合”。分析、解释如下：

太极——互相对立着的两个方面，即阴与阳，如图象之双鱼图形。

无极——统一体，指事物或过程和图象之圆形。

动静——世界恒动，动者动之动，静者动之静，动是绝对的运动，表现为显著地变动状态，静是相对的运动，表现为相对的静止状态。

几——动而未形，有无之间叫几，即趋势、趋向、苗头、动向、朕兆、因素、可能。

动静之几——阴阳动静，互相转化的趋向、趋势转化到与之对立的方向去。

分——不平衡、舒展、张大。

合——平衡、收束、缩小。

其义理连系起来说，就是统一体（无极）分成对立的两个方面（阴阳太极，即太极——阴阳，阴阳——太极，太极者阴阳之母），这就是太极者，无极而生，无极而太极的意思，换句话说，互相对立的双方因一定的条件共处于一个统一体中（太极本无极也），一定的条件说的是互为存在的条件，无独有偶成对存在，互生互灭、世界恒动，因此，对立的双方（阴阳）始终存在着互相转化运动趋向（动静之几）。运动有两种状态即相对的静止（静）和显著的变

动（动）。由于对立双方互相斗争而产生动静之间的互相转化，在相对静止时，对立双方表现为平衡状态。事物发生性质变化（动之则分）由平衡（合）转化为不平衡（分），事物由量变到质变过程完毕，问题得到解决，即“以静制动”之义。旧阴阳对立关系消灭，旧过程结束，产生新的阴阳关系，新过程开始走向新的发展道路，这就是我们经常说的“新陈代谢”作用。

（一）、两仪：阴阳是互相对立的双方的总称，根据事物的具体情况而有不同的内容和特定名称，如有无、虚实、刚柔、上下、前后、左右、顺背、表里、进退、攻守、形意……等等。若以一方为阳则他方为阴，反之亦然。为了说理清楚，一般顺序是上为阳、下为阴，刚为阳，柔为阴。

（二）、多体：在复杂的事物中，同时存在着许多个阴阳对立体，但有主客之分，其中惟有一个是主体，其他则属于客体，主体变化影响着其他客体的变化。

（三）、整体：在同一个阴阳体中，亦有主客之分。主体决定着事物的性质。

（四）、中极：阴阳互动相交之微称为中极，中极之玄，亦阴亦阳，非阴非阳，所谓镞矢之疾有不行不止之时，中极之妙，曲可成直，直可成曲；圆可成方，方可成圆。

练太极拳要始终用太极哲理做为指导，因地制宜地随着变化而变化（“因敌变化示神奇”）不要违背这个规律，这就是“无过不及、随曲就伸”之义。否则“差之毫厘，谬之千里”，枉费功夫。

实际上太极哲理就是辩证法，就是事物矛盾的对立统一和转化规律，事物发展的法则，故曰一阴一阳。因此，太极哲理说明太极拳的拳经、拳论、行功心解，总势歌等确是闪烁着唯物辩证法光辉，它有逻辑性和丰富的实践经验，应细心地领会和体验。

太极拳是对人精神和体质进行锻炼的方法。因此，首先对人身运用太极哲理进行分析，其次研究与外界的联系，从分析事物的阴阳关系找出锻炼的方法，达到身心兼修的目的。

二、太极拳的实用价值

我们认识事物，就是认识事物的运动规律，而事物的运动必取一定的形式，练太极拳也是如此，它借助一套拳路或刀、剑、杆（枪）以外，还有独具风格的推手法，供两人或多人互换地进行锻炼，太极杆（又称黏杆）也是两人一起来练习的。

太极拳的宗旨是通过锻炼改变人的自然运动素质，人身（包括思想和体质）本来就是一个能够自己运动的统一（有机）体。人自出生以后，就具备一定的独立运动的条件。随着生活的前进，在自然环境的制约下（包括思想和体质）培养出的本领，这就是人的本能。这种本能只是被动的对于自然环境的适应，在思想上的表现，是随着自然环境的变化而变化，并且反应出极大的惰性。在体质上的表现，具有一定的运动速度和力量，但反应出极大的笨重性，对于来自外界的侵袭，思想是紧张的，排除的方法是以体力和速度进行直接对抗或逃避。为了有效的排除各种侵袭，用“强化本能”的方法来解决，即增强体力，加快速度，并在这种基础上变换运用方式。它的运动特点是用视觉接收外界攻击的信号，反应给大脑，由大脑做出判断，发出指挥信号，使肢体形成见力加力或见速加速的运动形式，表现为间接地反复进行。主动地攻击或被动地对抗，其效果就是“有力打无力、手慢让手快”，太极拳称这种直

接以体力和速度来排除外来侵袭的能力为“先天自然之能”。这种信息反应指挥系统，称为第一信息指挥系统。

太极拳采取另一条线路来进行锻炼，它不但有意识地强化人的本能，而且还要对人固有的本能加以改造。太极拳并不否认力和速度的效能，而力和速度的运用方式方法是辨证的统一。在速度上太极拳的实质是快，但不是绝对的求快，而是求速度快慢的辨证统一。对于力量也是如此，不否认用力，但不是追求绝对的力大，而是求力量大小的统一。从前人的经验和我们的亲身感受，从理论到实践都是合乎辩证法的。太极拳通过一定形式的锻炼，把人的信息反应到指挥系统，由第一信息指挥系统改变为第二信息指挥系统。

第一信息指挥系统有很多缺点，用视觉得来的信号，与攻击的对方没有直接接触，只是表面现象，很多是假象，不是实质，根据假象和表面现象做出的判断往往是错误的，一意地加力、加速会造成严重的消耗。“过力伤血，过速伤气”，气血两伤，人将致病，特别是对体弱患者，从健身和却病都是不相宜的。这种消耗是无益的，主动攻击易中圈套，被动反抗经常失利，间断进行留有可乘之隙，根据这种具体的辨证分析得出来的结论是，太极拳并不否认第一信息指挥系统某些时候的有效，而发现它有严重的缺点，习惯势力尤为严重，就是开始练太极拳或有相当水平也难摆脱第一信息指挥系统的影响。因此，太极拳的锻炼路线是将人的运动方式从第一信息指挥系统，转化成第二信息指挥系统，形成新的条件反射，养成新的习惯。这种转化过程的速度和效果需要有下列条件。“入门引路须口授、功夫无息法自修”。要自己钻研总结。

第二信息指挥系统，对于外来的信号，不但用视觉来观察，而且用身的触觉来体验，因为触觉的体验更能反应出事物的本质，可以触到对方意念的真实性。太极拳把触觉的锻炼放在主要，把视觉的锻炼放在次要，但次要并不是不重要，因为它是阴阳的一个方面，没有次要就无主要，没阴就没阳。太极拳练到高深程度可以只凭感觉不用视觉来解决技击问题。用感觉反应情况，在日常生活中是很多的反应信号，不仅被动的接收，而是主动有意的侦察。信号反应到大脑后，要做出力量大小、接触点、方向、速度、“劲”的表现性质，意念的真假虚实变换等等判断而后发出指挥信号，使身体做出这样的运动形式，即根据拳论所讲的：“彼不动，己不动，彼微动，己先动；劲似松非松，将展未展；动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理为之一贯”的道理，并以“粘黏连随不丢顶”的法则再加以“粘走化借”之劲，引进落空而后拿之、发之，皆是见机所施。各种“劲”的运用过程，连绵不断直到将外界的干扰排除为止。表现上则内固精神，外示安逸，忽隐忽现、轻灵活泼，应敌变化，这就是第二信息指挥系统的特点，养成新的习惯，形成新的条件反射。不但盘拳、推手时如此，在平日生活中，必然亦会体现出这种新的运动素质。

人所具有的本能是有限的，但是人的认识能力是无限的，在一定的条件下，精神可以变成物质力量。因此，太极拳把精神和思想的锻炼放在重要的地位。通过经常的、随时随地的思想（有意识）的指导，来锻炼外界环境对自身信息传导反馈情况（生物回授）之灵敏性。这样，身体必然会得到有效的增强，使肢体的运动，听从思想的指挥，精神思想的意图要通过肢体的运动来体现。太极拳要使有限体力合理的运用、注重效率，即能够牵动四两拨千斤。

人体的各个系统的运动，都是由中枢神经支配和调解的，只有在特殊的条件下才由大脑先做出思维判断，再通过中枢神经来支配和调解人体各系统的运动。太极拳锻炼则要求人体的每

一部位的微小动作，以及整体运动，都要通过思维有意识的进行，并且有明显的感觉。反之，不用意则无感觉。因此，练太极拳全凭“心意功夫”。

为了达到上述要求和目的，主要是通过练拳套（俗称盘架子），按照“用意不用力”的要求进行演练，并以意念检查全身肌肉群觉有紧张度之部位使之放松，对于全身骨骼尤其是活关节，使之节节贯穿起来增强骨膜关系。又像蜈蚣身子一样，一动无有不动，一静无有不静。从而，可使身体的大腿或小腿等部位产生胀热，而手心、脚心有蠕动等明显感觉。结合虚实互相转变即两腿轮换着运动，轮换着休息，可使身体得到平均发展。通过如此轻灵、活泼和自然的运动，在外观表现为慢、缓、匀、松、静的形象。若按此运动规律演练日久，可以改变人的性格、形体，原来性情暴躁能转为和蔼可亲之人；原来体态臃肿者可转变成一位丰腴合度四称的人；原是一位身体瘦弱、肢体难支、弱不禁风，既可转弱为强，又可转变成一位体形匀称而英俊的人。

综上所述，太极拳不仅是武术运动项目之一，它属于多边缘性科学，更有艺术性，不受年龄、性别和体质强弱限制，故深为中国人民所喜爱。

太极拳以道家的太极哲理为练拳指导思想，使武术日益发展，如能普及，全国人民或世界各国人民都会有好处，可以造福全人类。

三、太极保健延年法

所谓保健延年，即健康长寿，这也是人们迫切追求的一件事。大家都会知道，通过武术与气功的锻炼，可培育真气，平衡阴阳，疏通经络，调合气血。从而，扶正驱邪，增强人体对疾病的抵抗力和免疫力。由此可见，气功和武术，是一门科学，是阴阳变化之理，涉及到免疫学、生理学和物理学、心理学等科学理论。因此称它是“多边缘性科学”。正如西哲说的一句话：“物竞天择，适者生存”。健身最关键之问题即在于此。

若能武、医结合，则对身心健康受益之大，实不可限量。所谓武、医结合，是以武术中所讲的“六合、八法、阴阳变化、五行生克”之理，并结合中医的“六经、八脉奇经、经外奇穴、阴阳、五行相互制约，顺逆升降”之理法，对人之身心进行动静相兼地运转，但皆要以意念指挥其进退。尤其太极拳运动，它要求“以心行意、以意导气、以气运身”。这就是说，太极拳的一举手或一动足都是预先通过大脑的思维后才形成的。正因如此使大脑通过活动形式而得到真正的休息。大脑休息的越好，则工作的越好！同时大脑得到很好的锻炼。我们的脑子是越用越聪明，因为人的大脑贮藏的潜力是挖掘不完的。所以打太极拳“用意不用力”也可以说是人的大脑（脑电波网络系统）是一个很好的训练手段，对于提高人的智慧也是有益的。

武术与气功和医学三结合相互促进，对身心锻炼所起的作用，分三方面述之如下：

（一）健身

欲要身体健康，平时应注意起居、饮食的规律性，除了加强营养外，还应坚持体育活动。按练太极拳之要求，则应根据人的自然结构顺乎自然进行锻炼。我们知道，“欲要健身先健心（指大脑）”，因为人的一切行为都是通过大脑来指挥，所以说，人之根本，是以精气神为主，

人身有三宝，就是精气神，人的精气神旺盛，则如天行健，方可永葆青春。在平时应重视自身中之“内景”和“外象”之变化正常与否。因人身中之气血保持平衡最为主要，气血平衡，即无病；气血失调，即产生疾病，这是定理。造成气血失调之原因则不外乎“七情六欲”所干扰，欲摒干扰，应运用人身上的“七星”与阴阳变化、五行生克之理法，方可保平安。所谓七星，有动静两法要分开。练静功（指眼、耳、口、鼻七窍）；练动功（指头、肩、肘、手、胯、膝、足）。阴阳（指内景即五脏六腑）；外象（即四肢百骸）。换句话说，即人身中真气运行全凭感觉——无形的。还有五行相生，“土、金、水、木、火”；五行相克，“金、木、土、水、火”。此五行对应人体内五脏即肺金、肝木、脾土、肾水、心火。在人体内部通过心、肝、脾、肺、肾等五脏相互制约，互相调节，使气血平衡适应，促进体内各部机能增强抵抗力，方能健全体魄避生疾病。以上属内景变化的一部分。外象变化以动功为主，即四肢百骸全身之活关节收缩与舒张，同时与全身的大块肌肉和肌肉群等所起的反拨作用，而影响所有的横纹肌与平滑肌活动，则心脏得安。所谓活关节是指：“头”，实际锻炼颈椎七节运转灵活性，同时也增强颈部神经根和神经丛的反应率；“肩”，实际锻炼是肩胛与肱骨头之间的骨膜与肌腱之韧性，可防止肩周炎病产生；“肘”，是锻炼桡、尺和肱骨骨头运转之灵活性；“手”，是锻炼腕部的八块骨头之灵活性；“胯”，是锻炼髋关节即大转子的灵活性，胯还要求“裆开一线”，这对躯干运转可增强稳定性；“膝”，是锻炼股、胫、腓和腓骨等骨膜关系加强；“足”，是锻炼脚腕关节灵活性并使各种步法变换敏捷稳健之功能。如果按照“外象七星”认真地锻炼，可使全身气血畅通，增强骨膜关系，改变石灰质与胶质的不平衡状态，或患有骨质增生和关节炎等症者，在不知不觉中痊愈，确能起到治疗的作用。

体内交感神经属阳，迷走神经则属阴，阴阳平衡就能保持心脏搏动频率恒定。人之呼吸听从髓髓中枢神经，即交感神经司呼气，副交感神经司吸气、所以练太极拳要求“用意不用力”并且着重理气。气功采用“调息、胎息、踵息”等三种方式方法来“修真养性”。中医说：“阴平阳秘，精神乃治”这说明阴阳调和即阴阳平衡就能维持正常的生理状态，机体就处于健康状态。

太极拳是一种很有趣味的运动，练拳时周身感觉舒服，练推手的时候，周身感觉活泼，精神焕发。这些都是练者，高度的情绪性与浓厚兴趣的证明。情绪提高可以使各种生理机能活跃起来，许多试验都证明做一种运动时在未用体力之前，仅仅是精神的影响，就可以使血液的化学作用、血液的动力过程、气体的代谢等发生改变。提高情绪，对病人来讲更为重要，它不仅活跃各种生理机能，同时能使病人脱离病态心理。

俗语说：全身气血畅通，百病不生；肾气充足，百病消除。诚望读者与太极拳、气功成为毕生之友。

练拳要得法，明理，避免走弯路。武学理论与中医学的“阴阳学说”，八卦、五行生克变化之理是一致的。若以现代科学理论来分析太极拳更为恰当，特别是“三论”（系统、信息、控制论）。

人体正是一个自然本质复杂的有机系统，它是由大脑、心脏等各种器官以及皮肤、肌肉、骨骼、神经、血管等各部分组成的。在其内部还存在体温调节系统，血压调节系统等若干调节系统。因人居大气层之中与自然环境之关系颇为密切。四季气候之变化都会影响体温，通过气流信息传递作用，则以增减服装加以控制，使体温保持正常。这是有形控制的有效措

施。

另外，可用武术与气功自动控制，使身体产热和散热仍保持原来的平衡，就是阴阳平衡，也是使体温保持恒定的有效措施。其产热和散热的调节的方式方法极简单，可以用四句话，说明如下：

“葫芦巧来葫芦巧，两个葫芦来回抱，三环套月产热能，四稍散热哈哈笑”。这几句话的涵意是指人身中的穴道，蕴藏有无穷之奥妙！如眉心上一寸处名印堂，此穴道属乾阳，最能抵寒，不怕冷空气吹冻；反之，神阙即肚脐为脾土属坤阴，喜温而惧凉最怕寒风侵入。葫芦来回抱，即指乾阳与坤阴相交能产热能，实际上系以心（神）与脐（气）相交，而气与神相抱则产热效应。所谓“三环套月”系指拇指（少商穴）与拇指相接，食指（商阳穴）与食指相接形成一圆圈套在肚脐上，中指（中冲穴）与中指相接再与拇指结合成第二环再加上肚脐本身之圆圈故称三环。并以乾坤和合而产热。四稍能散热系指两手两足，以意想两手在拨弄着最凉的水，两足同时也在水里边走动，并且张口哈哈大笑！运用此法，对身体发烧而退烧快有显著之效果。

在日常生活中发现的健身法，如每天晒太阳，吸收阳光紫外线，等于日光浴。两掌心相对搓搓、磨擦产热。夏季身着白色，可以反光隔热；冬天穿深青蓝色衣服，可以吸热保温。从这些实际情况里面得出阴阳相系密切之关系，即阴不离阳，阳不离阴。同性相斥，异性相吸，阴阳相济之时，则产生出一种能量无可匹靡！有如天空中霹雳之凶猛，火力大无边而有化万物之能。此暗示人身中肚脐两侧的“天枢穴”得天之气为阳电，得地之气则为阴磁，阳电与阴磁之结合而形成电磁场。看来人体是一个生物系统，在这个系统中一方面靠信息之传递来维持该系统之阴阳平衡。另外也可人为的加以外部控制（比如用适当的小功法）来调剂系统已失去的非平衡状态。

人体场时刻不停地与周围环境场发生关系，进行信息交换，如人与人，人与动物、植物（树木花草），与天地宇宙进行信息交换。这种交换是本能的、自然的。不受大脑中枢神经支配，不受条件限制，这种交换有强有弱，有远有近，有吸收，有排除。使人适应大自然与周围环境的变化。这就是所谓益寿延年。还有调场方法就是帮助人有意识、有选择性地促进和增强人的信息交换本能。使人的身体保持健康状态。增强这种本能的理论根据就是气功理论。因为穴位在人体上是一个小的发光点，它们又是一个小的信息传递站。凡是病灶反应穴还未发现它向外大量散发信息，要比非病灶穴位强好几倍。我们以意想象某一穴位同时就已带上信息，和患者的信息进行互相交换与调整，即调整患者病区的紊乱信息场，促使患区的场排列有序化、规范化、加速生理和病理变化，使疾病好转或痊愈。对于防病治病，除了练太极拳的某一姿势外，还可以意念配合动作施行治疗，其效率有的可以说是“立竿见影”。兹举例说明如下：

例如，常见的“便秘”症，好多天不能大便，或大便费力、形成羊粪球者，只要按照我说的方式方法，演练二十分钟后，你马上就会去便所的，一试便知，的确，有效！方法极简单，一说就会。

主治便秘之法：以意想“神门”穴（手腕横纹靠近尺骨内侧）。同时两手虎口张开，使两臂外旋。转至极点稍停，然后放松还原，继之，两臂再行外旋至极点，稍停放松还原再旋，如此反复不停地运动，直至二十分钟左右去厕所时止。

主治泄肚或五更泄之法：此法与便秘相反，是以意想“阳池”穴（手背顺中指直至腕部

横纹处)，两手虎口张开，使两臂内旋至极点，感觉肛门括约肌有收缩力时，两臂放松还原。随之，依此法反复演练不停，直至二十分钟左右，腹泄觉得能止住时止。

演练太极拳中，“揽雀尾”这个式子的第五动和第六动，能治愈糖尿病、肠胃病。

“接膝拗步”，能治关节炎。

“倒撵猴”，能治肾炎。

“提手上式”，可调理脾胃。

“白鹤亮翅”，可去三焦火对眼疾有帮助。

以上只是顺便提一些简单易行的，至于防病治病效果比较显著的已经总结出来的约有二百多个所谓小功法，准备出版单行本。所以在此不宜多占篇幅。最后再说一句，要经常注意“梁门”穴（此穴在中脘两侧），使保持有“松、空之感。”前人说：“梁门”可以治各种癌症。它为什么能治癌症？我们先打一个比喻来说明这个问题。把一个人的身体喻为一间房屋。练气功称人体为“黑箱”精气神合一，才称为人。一个房子的主要结构，就是房梁和柱子，其余都是次要了。所以人身上的脊椎骨就等于房屋的柱子，梁门即等于屋子的房梁。如果房子的横梁和立柱一坏，整个房屋就会坍塌了，人死去的道理也是如此，所以注意梁门不损坏、脊椎不弯屈，身子无病患方能健康长寿。

另外介绍若干病例于后。

（二）防身

是防止外来侵袭，即防犯外界对自身一切干扰、袭击，就必须有一套降服各种侵袭，避免自身之损伤。虽然说水火无情，但是水来可以用土挡；火来自可以水迎，此即五行生克制化之法。防身亦有内外之分，若用现代结构科学理论分析，那么，对内可称“耗散结构。”人有七情六欲的干扰、有害于身心健康。所谓七情：即“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”内七情。七情皆以心为主，喜心、怒肝、忧脾、悲肺、恐肾、惊胆、思小肠、怕膀胱、愁胃、虑大肠。”七情是属于精神上的致病因素。六欲：即“眼、耳、鼻、舌、身、意”为有形。还有六淫：即“风、寒、暑、燥、湿、火”这是属于物理致病因素。在控制理论中，改善自动控制系统的方法叫校正。校正之法应以六经、六合、八法来解决机体抗干扰能力与干扰的抗衡有效方法。

所谓“六经”是指手三阴经：“手太阴肺经，肺、喉病是其主治之症。手厥阴心包经，主治心、胃、胸部等病。手少阴心经，主治心病，神志病。”足三阴经：“足太阴脾经，主治脾胃病。足厥阴肝经，主治肝病、前阴病。足少阴肾经，主治肾、肺、咽喉等病。三经均治经带病，泌尿系病。此为六阴经。”

手三阳经：“手阳明大肠经，主治前头、鼻、口齿病。手少阳三焦经，主治侧头、胁肋病、耳病。手太阳小肠经，主治后头、肩胛病、神志病、耳病。三经均治眼病、咽喉、发热病。”足三阳经：“足阳明胃经，主治前头、口、齿、咽喉病、胃肠病。足少阳胆经，主治侧头、耳病、胁肋病、眼病。足太阳膀胱经，主治后头、背腰痛（背俞主治脏腑病）、眼病。三经均治神志病、发热病。”此为六阳经与六阴经合之为阴阳十二经，分之为手三阴手三阳，足三阳足三阴，再加上督任二脉则称十四经。

所谓经络，是人体气血往来循行的路径，是全身各部的联络网，内连五脏六腑，外通关

节皮毛，使肌表和内脏直接发生关系，将脏腑和肢体连成一个有机的整体。经络是经与络的总称。包括十二经脉、十二经别、十二经筋、奇经八脉。络包含有十五络脉、别络和孙络。

十二经脉与十二脏腑直接有联系，故称为正经，其他经脉为奇经。十二经脉是经络的主要部分。

十二经别为十二经脉的支别，循行于身体的深部，由四肢走入内脏，复出头颈。它是随着阴经与阳经出入离合互相表里而中途联系的通路。六阳经别行后，仍能还合到本经，六阴经别行后，不再返回本经，而和其他表里配偶的阳经相合。

十二经筋：是十二经别以外的另一循行系统，不入脏腑，起于四肢末端，行于关节部分，上至颈项头面，并贯串各部筋肉之间。而筋有刚柔之分，两者之间又有相互维系的作用。

奇经八脉：这八条经脉，不直接与脏腑联系，且无表里关系，为了与十二正经相区别，故称为奇经八脉。奇经八脉的任、督二脉，直行于人体的前后正中线上，其他六脉，则附属于十二经脉之间。

络脉：直行于分肉之间者为络，十五络脉是人体较大的主要络脉，它是从经脉别出，故又称为别络。十五络脉别行的起点，皆由本经的输穴而别行，和另一配偶经脉联络起来，所以十四经除脾经外，各有一络，唯脾经独有二络，以脾为主胃行其津液，灌溉于五脏和四旁，从大络而布于周身，因此有两络。

经络以十二经脉为主，奇经八脉是十二经脉的统率，并起着一定的调节作用，十五别络作为正经传注的纽带，三者之间相互结合联贯构成整体循环。其交接情况可概括为手三阴从胸走手交手三阳；手三阳从手走头交足三阳；足三阳从头走足交足三阴；足三阴从足走胸交手三阴。原络两穴的应用于调整内脏功能强。

十二原穴：手三阴经对应太渊、神门、大陵。足三阴经对应太白、太溪、太冲。手三阳经对应腕骨、阳池、合谷。足三阳对应京骨、丘墟、冲阳。

十五络穴：列缺、通里、内关。公孙、大钟、蠡腧。支正、外关、偏历。飞阳、光明、丰隆。长强、鸠尾（督任别络）、大包（脾大络）。

俞、募穴的应用于五脏有病，应取背部俞穴；六腑有病，应取胸腹部募穴。

俞穴：足太阳经，肝、心、厥阴俞（心包）、脾、肺、肾、大肠、小肠、三焦、胆、胃、膀胱等俞穴。

募穴：期门（足厥阴经）、巨阙（任脉）、膻中（任脉）、章门（足厥阴经）、中府（手太阴经）、京门（足少阳经）、天枢（足阳明经）、关元、石门（任脉）、日月（足少阳经）中脘、中极（任脉）。

八会穴、郄穴的应用。八会穴：是指五脏、六腑、气、血、脉、筋、骨、髓等八个聚会穴。脏会章门、腑会中脘、气会膻中、血会膈俞、筋会阳陵泉、脉会太渊、髓会大杼、骨会绝骨（悬钟）。

郄穴：十二经脉各有一个郄穴。奇经的阴维、阳维、阴跷、阳跷四脉也各有一个郄穴，总称“十六郄穴”。郄穴主治特点，对本经循行部位与所属内脏的急性病痛，治疗效果较好。如肺病咳血，可取孔最；心胸疼痛，可取郄门等。

十六郄穴：手经：“孔最、阴郄、郄门、温留、养老、会宗。足经：“地机、水泉、中都、梁丘、金门、外丘。奇经：阳维之阳交、阴维之筑宾、阳跷之跗阳、阴跷之交信。

八脉交会的应用主治范围。

冲、公孙；阴维、内关。胸、心、胃。

带、临泣；阳维、外关。目外眦、耳后、肩、颈、颊。

督、后溪；阴跷、申脉。目内眦、颈、项、耳、肩。

任、阳跷；列缺、照海。肺系、喉咙、胸膈。

八脉交会穴是根据奇经八脉之交会而运用的。如胸腹胀满、上腹痛、食欲减退等，可取内关与公孙穴。又如咽痛、胸满咳嗽，可取列缺穴与照海穴。

以上系武、医结合的密切关系，用来作为自身防病、治病有效措施。如身中脏腑发生病变，即可以意念调动十二经络、奇经八脉互相关系，运用五行生克制化手段进行调节，而达到防病、治病之目的。例如：大肠热胜会产生肛门病，内外痔等症。对此症可采用手太阴肺经的“孔最穴”（位居小臂内中间），只用食、中、无名三指经常揉搓此穴。同时开口微带笑容，用不了三、五天即可痊愈。此理是肺与大肠相表里，此二经关系较密切。又如肝区有病（肝属木），对此症可增强肺（肺属金克木）的肺活量即呼吸气深长，因为“气以直养而无害，劲以屈蓄而有余”，所以注意“气若长虹”而舒肝。同时加强肾（肾属水而生木）功能的锻炼，即用两手握拳以拳背搓腰部两肾八十一次，每天早晚各一遍。如此注意呼吸深长和搓腰眼之锻炼有成效，肝区之病则自消退。此理乃为五行生克变化之范畴。

所谓“六合与八法”，是太极拳的防身真谛。也是通过信息、控制的手法对意、气、形三者相依而不相违的生理反应，以及对阴阳哲理进一步提高认识和理解，更能促进身心的机智灵活，而趋于完善。

六合是指内三合，即“心与意合、意与气合、气与力合”。外三合“手与足合、肘与膝合、肩与胯合”。此六合与十二地支有密切关系。即子与丑合出“棚劲”，寅与卯合出“挤劲”、辰与巳合出“肘劲”、午与未合出“捋劲”、申与酉合出“按劲”、戌与亥合出“采劲”、寅对申、巳对亥相冲出“捌劲”、辰对戌、丑对未相冲出“靠劲”。此六合与六冲而变化八种不同的劲别，即是太极推手八法和拳套拆招所运用的八种劲以及乱采花或采浪花所运用的方式方法，均未出此八法之封域。

太极拳中的六合、八法，所以能有制敌取胜之效，都是根据“阴阳哲理”灵活运用结果。由于阴与阳属中国古典哲学理论范畴，阴阳是一切事物的变化规律，也是宇宙运动的根本。所以太极拳运动，一动就有一圆圈，圆圈里面有一圆心，这圆心叫做中心，在这中心的周围分做四等份，每份为九十度，即四九三百六十度成一圆圈。太极拳在散手运动中，阴阳变化也是显而易见的，两者相互抑制，又相互联系，达到相互促进。因为一切现象都有正反两面，自然界两种对立的统一即为阴阳。如凹凸现象，断续现象，缺陷等现象都说明了阴阳辩证关系。举例说明这阴阳辩证关系的关键性，则在于“无过与不及”，能“恰到好处”地运用阴阳变化规律，就能在实践中取得理想的效果。例如，敌人以右手打你的左边的嘴巴，你就用右肩往敌人的右腋窝处贴紧粘住不离，同时以左手将其右大臂向上微托，使自己右耳紧贴自己的左手背，右臂放松置身前，右脚随着进身往敌身左后方迈进一步，目的是为了索敌后腿；右脚落地踏实，随之屈右膝前拱，左腿伸直形成右弓箭步。与此同时，右臂朝右前上抬起，左臂从右前上方往左后下方移动至臂伸直时为度。同时向左回头，两眼注视左手中指指甲盖。此时敌人即会被靠出数步即丈许远或摔倒在地。这即是太极拳中的“野马分鬃”姿式的用法。

太极拳着重虚实分清、阴阳分明之理要往深往细里去追求。正如拳之谚语：“阴阳明而手足得其用，虚实定而功守得其宜”。这就是说当对敌应战之际，既要灵活的运用阴阳变化之规律，就会变化出无穷无尽的招术，又要有随机应变，见机行事的素质，使对手防不胜防。

总之，太极拳所以有制敌取胜的手段，主要靠阴阳变化之理。这阴阳，实际上就是一个圆圈。这圆圈内涵许多科学道理，如心理学（用意不用力）、物理力学（运用刚体、三角、虎克定律、场势等）、运动生理（生态变化、增强抵抗力等）哲理即太极一动一圆圈、一静一圆圈，在这动静圆圈之内，许多科学之理蕴藏于其中。所谓“超其象外，得其囊中”即指此而言。这就是说“真东西”在内，而不在外面。因为刚柔、虚实、阴阳、动静等变化只在瞬间，所以说动与静之变化更为奥妙！拳谱中云：“动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理为之一贯”。此意是说，敌我动之速度快慢要一致，用之力量相抗应为均。他有千变万化，我有一定之规。但总的要掌握动静之规律。即“静中触动动犹静”、“动极返静静生动”，演练拳套之时，对全身运动之要求：内固精神，外示安逸。视静犹动，静以待动，视动犹静，动以生静。静里含动，动不舍静。动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根。一动无有不动，一静无有不静。

从事太极拳运动，应多看周易，易者多变即阴阳变化。读《入药镜》，又知意所到大道有阴阳，阴阳随动静，静则入窈冥，动则恍惚应，真土分戊己，戊己不同时，己到但自然，戊到有作为，烹炼坎中铅，配合离中汞，铅汞结丹砂，身心方入定。曰动静、曰窈冥、曰真土、皆是说明活子时之口诀。何谓之动静？曰寂然不动，返本复静，坤在之时，吾则静以待之。静极而动，阳气潜萌复之时，吾则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之正常现象。真正之动静，如天行其静。如清渊之印月，寂然不动。如止水之无波。内不觉其一身，外不知其宇宙，等到亥之末子之初，天地之阳气至，则急采之，未至则虚与待之不敢为之先也。能悟透其中之真意，则于防身御敌之能，以及取敌制胜，乃易如反掌。此乃太极、周易之真意。正如孔子所说的：“乾坤乃其易之门”。这句话就是说明乾天、坤地、宇宙、自然、万物等等客观规律，均接近于“周易”之门径。天朗气清，因有日月星辰，为象，轻轻者居上，乾为天属阳、坤为地属阴，地磁重浊，为形而居下。周易的周字，即一圆周（圈），称作无极（○）。易字，即日与月两字合成，日为太阳，月为太阴。日月横写为明，即明理的意思。竖写日月为易，易者，变更的意思。由此可知“周易”即说明“太极从无极而生”。动之则分，而分出阴阳即太极、两仪。静之则合而复归于无极。也可以说在这个圆周（圈）里面，包涵着虚实、刚柔、进退、张弛、动静……即阴阳变化之理。同时也说明了太极拳的一动即一个圈、在这个圆圈以半径为化解对方的来力，以半径作为进攻的手段。这样恰恰符合阴阳变化之理。阴阳变化主要在动静的机智灵活上下功夫。所以说：“动则变，变则化，化化无穷”的道理也即在此。道理虽然讲明、讲透，但是最后还是要靠自己肯下刻苦功夫去锻炼、钻研，默识揣摩，渐至从心所欲。

（三）鉴赏

武术与气功不仅蕴藏有祛病强身和防身等明显功效而受欢迎，而且它在功法的姿式上别具一格，动作典雅古朴，柔韧圆润、轻盈洒脱、舒展大方。所以学者通过认真锻炼这套功法之后，不仅可使体态健美而且还会增添一种艺术享受的乐趣。从艺术中获得真正的乐趣，那