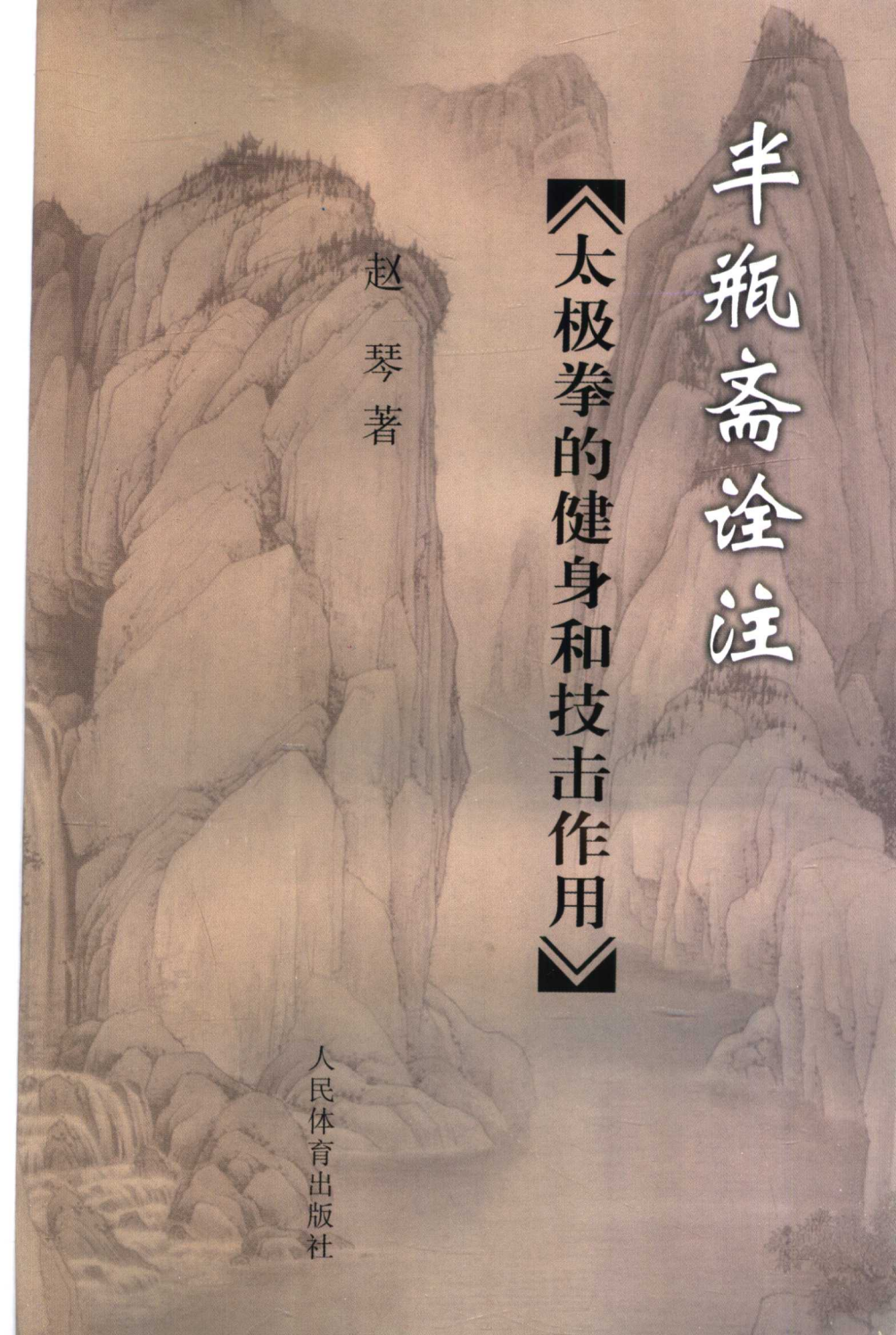


半瓶斋论注

太极拳的健身和技击作用

赵琴著

人民体育出版社



半瓶斋论注

《太极拳的健身和技击作用》

赵
琴 著

人民体育出版社

半瓶斋论注

《太极拳的健身和技击作用》

赵琴 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

半瓶斋论注《太极拳的健身与技击作用》/赵琴著.

-北京:人民体育出版社,2006

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3071 - 6

I. 半… II. 赵… III. 太极拳-基本知识

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121715 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 6.125 印张 150 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3071 - 6

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话:67151482 (发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



20 世纪 80 年代初，作者递帖拜入王培生大师门下，成为吴式太极拳第五代传人



拜师收徒仪式合影



作者与王培生大师在承德师范专科学校合影



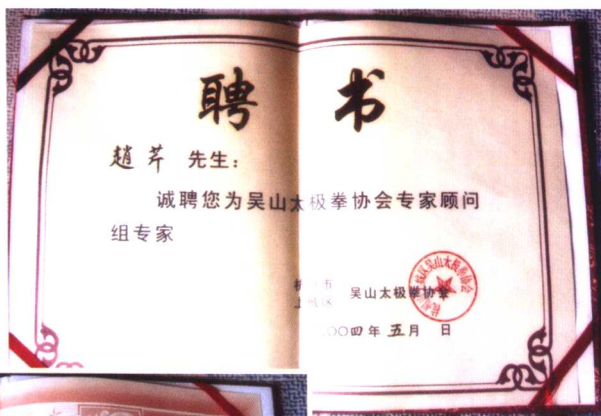
1994 年，作者收两名日本弟子入门



作者与外籍弟子合影。左起：今雄二（日）、作者、朴钟球（韩）、小松崎（日）



1991 年，作者受聘北京师范大学，开班教授吴式太极拳



2004 年，受聘为吴山太极拳协会专家



2005 年，受聘为北京大兴鸣生亮武学研究会高级顾问

作者简介



赵琴，1926年出生于北京市，满族，正白旗，觉罗氏。1937年日寇占领北京，他不愿过亡国奴生活，流亡南下，就读于大西北的六盘山右的国立十中。抗战期间，当时的国民政府为了安置来自沦陷区的流亡学生，设立了西南联合大学和西北联合大学，同时还设立了22所流亡中学，即国立一中到国立二十二中。当时校舍非常简陋，多利用当地的庙宇和祠堂，生活非常清苦。

新中国成立后，他在工厂当了一名机械工人，并函授自学于哈尔滨工业大学，专攻金属切削专业，能够熟练操作各型车床、铣床、刨床、磨床，成为一名八级技工。

1958年独自设计制造出空压机、曲轴专用机床以及大型电机锭子专用机床。

1962年调入技术科，编制了86千瓦直流电机全部工艺，并设计了工装设备。

1966年“文革”期间，屡受批斗，并被逐出技术科，当了搬运工，从事重体力劳动。

1978年调回工艺技术科。1984年作为主要设计者研制645型旅游客车获得成功，并投入批量生产。

1985年退休。

1986年，受聘参与中国第一台食品速冻机的设计研制工作，

负责机械传动部分的设计及整机制作工艺。

1978年，参加太极拳辅导站的太极拳学习，后成为崇文区代表队成员之一，先后获得两届北京市太极拳团体冠军。

1980年起，从王培生老师学习吴式太极拳，先后掌握了37式吴式太极拳、83式老架、太极刀、太极剑、太极推手、乾坤戊己功等等。随老师习拳8年后，于1988年正式拜师入门。

1989年，协助师兄李和生接办东方武学馆并担任授课工作。1990年到江苏淮阴市，开班传授吴式37式太极拳等；同年又前往内蒙古巴彦淖尔盟等地开班教学。1991—1993年在北京师范大学开班传授吴式37式太极拳及老架83式太极拳。

2004年被聘为杭州市吴山太极拳协会专家顾问。

2005年被聘为北京大兴鸣生亮武学研究会高级顾问。

2006年被聘为第五届北京市吴式太极拳研究会名誉会长。

在王老师同意下，先后收有海内外弟子多人；小松琦已也（日本）、今雄尔（日本）、朴钟学（韩国）、朴钟球（韩国）、黄立新（南开大学博士生）、陈友元（南开大学本科生）、王同元（技师）、俞克贤（公务员）。

于无声处听惊雷（代序）

张全亮

赵琴先生诠释“太极拳健身和技击作用”的大作，即将由人民体育出版社出版，嘱我作序。我看了此书，联想太极拳的特点和赵芹先生数十年研摩太极拳的精神和成果，忽然有了“于无声处听惊雷”的感悟。

《太极拳论》云：“太极者无极而生，动静之机，阴阳之母也。”学练太极拳是一件十分有趣的事，但又是一件很不容易的事，难就难在对阴阳哲理的彻悟和应用。学练太极拳的主要功夫是研究阴阳的变化规律，并能运用这个规律指导自己的练拳、技击乃至做人、做事。实践证明，彻悟阴阳尚属不易，运用阴阳之理正确指导自己的拳技和人生实践则更难。

拳论曰：“每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳。”阴阳之理是练太极拳者终生要苦学、深究、穷取的学问和功夫。古人之所以说“穷毕生之精力，难尽其奥妙”，其原因也正在于此。

拳论云：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。”

太极拳是一种轻柔、缓慢的运动，须经多年默默无声地苦练研摩，才能步入上乘。不能性急，不能眼馋，不能见异思迁，不能浅尝辄止，更不能一曝十寒。要按传统的规范要求，一招一式、中规中矩地练习。

太极拳有“十年不出门”之说，这虽然有点夸张，但却说出

了太极拳的不同寻常的特点和成功的秘诀，即练得慢，见效（主要指技击方面）也慢。而正是由于这“慢”字，决定了太极拳是一个厚积薄发的特殊拳种，不能按一般拳种看待。

太极拳的健身作用可以说又快又好，这是社会公认的。但为什么达到使用（技击）效果却比较慢呢？这是因为学练太极拳好比建大厦。因为楼层高，跨度大，结构复杂，要经得起时间、地震、风雨等各种自然力的考验，必须有深厚、坚实的基础。所以在起步阶段、施工进度较盖一般平房或多层楼房要慢得多，往往开工好长时间，还出不了地皮，看不出眉目。但一旦基础打好，出了地皮，大楼就会一层层拔地而起，就会越来越壮观。

建楼分基础、主体、装修三大工程；学练太极拳也分着熟、懂劲、神明三部功夫。

着熟就是盘架子，打基础，是练知己的初级功夫。这个阶段需要风雨无阻、朝夕不停、反反复复地按传统的规范要求，把太极拳套路练熟、练好，把每个动作都练得中正、松稳、圆合。

所谓中正，就是在行拳过程中，能做到招招式式不偏不倚、中正安舒。即前进、后退，左顾、右盼的立身或平移运动时，头顶之百会穴与负重之脚的涌泉穴、鼻尖与负重之脚的大趾、尾骶骨与负重之脚的足跟都要上下垂直相对；在做前俯或仰视动作时，要上下呼应，有球形运动之意念，保持球形中心半径不变。

所谓松稳，就是在行拳过程中，能做到招招式式保持周身关节的松拉状态，保持全身肌肉与骨骼之间、皮肤与肌肉之间的分离意识，且运动起来不摇不晃、不颠不浮、不急不躁，立如生根，坐如乘轿，行如流水，势如山岳。

所谓圆合，就是在行拳过程中，时时式式都要做到有清醒的关节运动意识。要把自己的身体比作一部装有万向轮的机器，圆转自如，无微不利，全身上下内外无缺陷、无凹凸、无断续、无滞点，举手投足、前进后退、左顾右盼都要做到手与足合、肘与

膝合、肩与胯合的外三合；做到心与意合、意与气合、气与力合的内三合和头融天、脚融地、胸融空的天、地、人的大三合。

所谓懂劲，就是练习推手，锻炼听劲、问劲、发劲，研究实战技法。这是锻炼粘连黏随、引进落空、化打拿发等技巧的提高阶段，这一段主要是练知彼的功夫。通过双人或多人的推手、技击实战练习，从而提高大脑皮质的反应能力、皮肤的反射能力、全身的整合能力和舍己从人的亲和能力。要练得遇敌进犯能沉静、灵活、畅达。

所谓沉静，就是与人交手时能自然地重心下移，沉实不浮，使对方感到如推高山，如击大树，如涉深水，无能为力。遇敌进攻，不急不躁，不惊不慌，不轻不怯。纵遇山崩、地裂、虎扑、蛇缠而能冷静、清醒，从容不迫，胸有成竹。进退、攻防，身如江河，脚若漩涡，手似漂凌（江河中流动的冰块），动中寓静，静中寓动。

所谓灵活，就是应物自然，周身处处有活力，有生气，有眼睛，有灵气，不死板，无呆滞，能洞察秋毫，旋转自如，应随万变。与人交手，周身处处如陷阱，踏之则陷；周身处处如翻板，按之则翻；周身处处如弹簧，击之则反；周身处处如轴承、如电门，推之则转、触之则击。敌力着我身，让其感觉如一把珍珠落玉盘，静则倾，动则翻。

所谓畅达，就是在与人交手时，要有神充天地、势满寰宇的气势。进则由脚而腿、而腰、而肩、而肘、而手，完整一气，如气蒸腾；退则由手而肘、而肩、而腰、而膝、而足，节节贯穿，如水涵沙。发力要气贯四梢（发为血之梢、舌为肉之梢、齿为骨之梢、甲为筋之梢），意入彼骨，力达天穹。击打要知矢赴的，如风似电，如浪惊天。

神明是太极拳的最高阶段，它要求做到空无、神妙、如云、似水。

所谓空无，就是无形无象，全身空透；无我无他，无思无虑，无招无势，其小无内，其大无外，来力无着，天人合一。

所谓神妙，就是随心所欲。化打神奇如梦幻想，妙手一运一太极。

所谓如云，就是上如行云，随风成形，让人无法触摸。

所谓似水，就是下如流水，随境而变，让人无法依靠，达到一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人，英雄所向无敌的极高境界。

太极拳在技击方面见效缓慢的另外一个重要原因，就是太极拳化、打、拿、发全都要求后发制人，舍己从人，先化后打，化净再打，合力击发。不许主动攻击人，不准以力欺人，宁输其力，不输其理。其谋略是引进落空、落井下石、助人为乐，用意不用力，全凭心意用功夫。太极拳是头脑功夫；是哲理性拳术；是不伤自己、不伤别人、不伤和气的文明高尚的拳术；是富含多种文化、科学知识的文化拳术；是有理、有力、有节，以德服人、以艺取胜的大智大勇的拳术。人不犯我，我不犯人，对方犯我，我以高超的技艺和奇妙的战术，使对方感到无能为力，无所作为，受击而无怨、跌翻而自责。太极拳不但不主动攻击他人，还要求在受到他人攻击时不反抗、不还击、不报复，而是顺势调身，使对方败于自己的惯性。对方失败，不但对我无怨无怒，且感到心服口服，惊奇不解。还会使双方都产生一种有益的思索。可以说，太极拳是一种促进人类文明进化的、构建和谐社会的在最高层次上把修身养生防身融为一体的文化体系。要掌握它谈何容易！与你打我一拳我还你一脚、你用力我反抗的一般技击术怎能相提并论？与一般常人对技击格斗的认识怎能相合？要掌握这种高深而又奥妙的技术，必须学会顺天性抑本性。天性是先天自然之规律，本性是父母基因和后天人文环境的影响所形成的内部因素。人生下来从吃奶开始就练使劲。成年以后，无论做什么工

作、干什么事业和做什么动作都必然要努气用力、争强斗勇。要把这种习惯彻底改掉，养成遇事不怒气、不用力，学会用对方之劲，使对方之力，合对方之意，助对方之势，那是很不容易的。须经过多年反复磨炼，明悟其理，熟练其技，才能实现这个返还。这就好比一种旧的习惯势力，改了很难，改了有时还易复发。处处顺天性难，抑本性更难。受父母基因影响，有的孩子天生顽皮、好斗，有的天性怯弱、绵顺。顺天性抑本性要经过长期的正确的教育和引导，才能有所改变。这是一项很费时、费神的工程。

太极拳在技击方面见效慢还有一个重要原因，就是教学方法尚不科学，需要改进。可以把练和用紧密结合。现在教太极拳的老师多半只教练，不讲每式的用法。再就是讲用法时，只讲推手，不讲击打，好像太极拳的技击就是推手。其实太极拳技击和其他拳术的技击一样，富含点、打、拿、发、摔等各种技击方法。其中的发是各种击打技术中最高难的一种。但是如果只练推手，忽视其他击打方法的练习，那就会走偏，就会在快速多变的技击实战中处于呆滞、受击的被动地位。应该练得能打能发，宜打则打，宜发则发，打中有发，发中有打，灵活多变，顺其自然，心想势成，才能体现出太极拳的技击精华。

把话题拉回来。赵琴先生 1926 年出生于北京，满族，正白旗，觉罗氏。学生时期曾参加过远征军，赴印、缅战场抗日，负过重伤，九死一生。“文革”期间挨过批斗，受过很多磨难。新中国成立后，他在工厂当技工，做机械加工工作。由于他刻苦钻研，因而能熟练操作各型车床、铣床、刨床、磨床等。后他又自学成才，成了一名机械工艺设计师，参与设计、制造了 645 型旅游客车、中国第一台食品速冻机等，受到有关部门的表扬和奖励。多年苦难生活的磨炼，使他练就了一种坚韧不拔的性格。2005 年他患了脑部带状疱疹，头痛难忍，昼夜难眠，多方治疗

无效，至今尚未彻底痊愈。一位 80 岁的老人，患如此重病，仍坚持到公园教拳、研究推手技艺、著书立说，其毅力可谓惊人，其精神堪称楷模。正是这种良好的性格，使他钟爱太极拳，三十年如一日不停步、不回头，实现了由量变到质变的突破。多年的金属加工和机械工艺设计工作，使他养成了干事细致认真、一丝不苟、重视过程、重视规范的工作作风和精益求精的精神。这种良好的作风与精神，恰与吴式太极拳在体、用上所严格要求的中正安舒、规范合度、缓慢轻柔、松静不浮、圆润细致、如水涵沙、节节贯穿等拳术运动特点极相吻合。他以加工精密机件的细致入微的精神和方法来研练太极拳，对太极拳的每招每式的运动轨迹、方向、意念都研究得极为深细。他把王培生老师的吴式太极拳 37 式，一招一式都拿出来，刻苦研练，反复玩味，深刻体悟，广泛交流。把王老书上写的、课堂上讲的、示范时联想发挥的，都一一记录，在实践中反复证实并得出自己的结论。他忠于传统，又善于独立思考，所以他对吴式太极拳在练用上的体会是极为深刻的，他讲太极拳的练与用，往往语出惊人。

赵琴先生对太极拳拳理的认识和实用技法研究已臻上乘，并形成了自己的风格特点。今天他把经过三十年苦练、深悟的心血结晶《半瓶斋论注〈太极拳的健身和技击作用〉》贡献出来，实是太极拳界的一大幸事，为广大太极拳爱好者，特别是推手爱好者提供了一把打开太极拳神秘殿堂的钥匙，对推动太极拳运动的深入发展是一大贡献。认真阅读这本佳作，有如拨云见日，会使你看到太极拳的庐山真面目，会使你有意想不到的收获。

2006 年 8 月 10 日

张伟一序

在北城元大都花园，总能见到一位教练吴式太极拳的儒雅老者，一年四季从不间断。他鹤发童颜，神采奕奕，授拳传艺。他以精辟的理论阐释论述传统拳术练、体、用方法之精义；用严谨系列的训练方法和准则，无私地教诲学子；用启悟式的口传心授教练方法，使学子们做到“明理知法，按法修炼，层层递进，艺境升华，井然有序，招法能以形鉴真，层层艺境分明”。他就是八十有一的太极拳名师赵琴（芹）先生。

赵芹是太极宗师王培生 20 世纪 80 年代初的入室弟子。在 1999 年第 9 期《精武》杂志的吴式太极拳专辑上发表了《太极拳与易经》的论文，反响强烈，并被海外武术杂志转载。他生平酷爱体育运动，晚年则以习拳练武为乐，是崇文区太极拳代表队队员。为追求传统太极拳真谛，专心习研吴式太极拳。拜师前后，曾 8 次自费参加老师在省内外办的辅导班，习练太极拳三十七式，并在老师上大课时主动与老师接拳喂招试法，体会攻防之术，“取法为上，得知呼中”。近几年添齐音像设备，研磨武术前辈名人拳术，不断地使自身内外器官同一意向往道而归于朴，使习拳齐同如一而归于“道”境。

在“半瓶斋”里，赵琴与“黄金搭档”（老伴）“看经文、读文史、会拳友，试法过招”，他们不仅有“以文观法”之智慧，更擅长“以形鉴真”之才能。在三十七式原著总纲的基础上，结合“三导”“三多”（易导、生理导、经络导；多方面、多角

度、多层次)，大视野地阐发述明，完善三十七式“言犹未尽”之处。诠注三十七式也是师兄弟和习练者的传承需求。“半瓶斋”主人翁做到“常后而不先，常应而不倡”，予人之所思，授人之所想的求实治学美德。修炼者如能从中读懂、读通而又得其要旨，就会步入“长生有道，护身有术”的武术境界。

一书在手，终身受益。

2006 年春日