

太极拳的奥秘



2.11
000

方文著 • 时事出版社

太极拳的奥秘



陈正雷·陈鑫著 陈鑫著

太极拳的奥秘

方 文 著

时 事 出 版

太 极 拳 的 奥 秘

方 文 著

*

时事出版社出版发行

(北京海淀万寿寺甲2号)

邮政编码100081

涿州范阳印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2.75 字数: 60000

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数: 1—8000

ISBN 7-80009-090-6/G·02 定价: 1.40元

目 录

序言 年近九旬话太极·····	(1)
从我的健康看练太极拳的实效·····	(8)
一、太极拳治好了我的 头痛病·····	(8)
二、太极拳帮助我克服了 严重的冠心病·····	(9)
三、太极拳帮助我防止了 各种老年病·····	(11)
四、太极拳帮助我度过了十年动乱·····	(13)
老骥千里行·····	(16)
太极拳健脑强身的功效	
——延长“活知识库”使用期的 灵丹·····	(23)
从辩证法看太极拳·····	(34)
一、太极拳中运动和平衡的 对立统一·····	(35)
二、太极拳中整体和重点的 对立统一·····	(36)

三、太极拳两大基本规律在拳势 中的运用·····	(39)
四、从矛盾转化规律看太极拳的 锻炼效果·····	(40)
从《孙子兵法》看太极拳·····	(44)
一 以弱胜强和后发制人是太极 拳的战斗要求·····	(45)
二、“虚实”规律在太极拳 中的运用·····	(47)
三、“知彼知己”规律在太极拳 中的运用·····	(49)
四、“人为贵”思想在太极拳 中的运用·····	(51)
练好太极拳的奥秘·····	(56)
一、要理解太极拳的基本特点·····	(56)
二、要正确对待太极拳的“难”·····	(59)
三、要从学拳式开始·····	(61)
四、要“练意”·····	(67)
五、要“练气”·····	(72)
六、要练意、气、身三结合·····	(76)
七、怎样开始和怎样坚持·····	(77)

序言——年近九旬话太极

太极拳是我国古老的健身拳术。在人民生活中，特别是在老年人生活中，它占有重要的地位。但80年代以来，广大体育爱好者的兴趣似乎逐渐发生了转移；从西方引进来的老年迪斯科舞易学易懂，博得了广泛的喜爱，相比之下，太极拳则颇有衰落之势。我为什么要在这样的时候选择“太极拳”这样的题目来写呢？难道我就不怕读者会望而生厌吗？请容我从头说起：

我是20世纪的同龄人，现已年近九旬。同时我也是一个较早就参加革命的老知识分子——“五四”时期的中学生，“五卅”时期的大学生，北伐战争年代的普通一兵。革命胜利后，战争年代留下的疾病迫使我学练了太极拳，至今已有将近40年的历史。太极拳不但治好了我多年用医药治不好的老病，而且使我在进入老年后能够保持一个健康的体质。我衷心地感谢太极拳，是它帮助我承受住了文革中难于忍受的、精神和肉体上残酷的折磨。我所获得的练拳效果引导我深入刻苦地研究了它的锻炼方法的特点。为此，我读了恩格斯的《自然辩证法》，钻研了生理学和生物学的有关内容，并尽我所能地搜集了有关太极拳的书籍。在此基础上，我写出了《从辩证法看太极拳》一文。党的十一届三中全会后在北

京《体育报》上发表了。在文中，我认为太极拳不只是简单的肢体活动，而是神经、呼吸和肢体三结合的整体运动，是符合生理辩证法的整体运动，因而对人的健康能产生显著效果。

这时，我对太极拳的认识有了质的提高，我不仅单纯感受到它的增强体质的作用，而且进一步领会了它增强体质的科学根据。这可以说是对太极拳认识的第二个阶段。练拳时，当我体会到生理辩证法在我身体上的运动规律时，我对太极拳的兴趣就更加浓厚，就更能坚持每日清晨的锻炼。太极拳已成为我生活中的必需品，一日不练就像没吃早饭那样感到不舒服。

《从辩证法看太极拳》一文发表后，太极拳老专家，简化太极拳的创造者顾留馨老先生从《体育报》社找到我的通信地址，并给我来信，同意我文章里的观点，同时附来他的练拳照片，鼓励我继续努力。我在太极拳老前辈的鼓励下，继续探索太极拳的奥秘。

从拳术观点看，太极拳为什么不像其他拳术那样练以强胜弱，而练以柔克刚？似这样的动作缓慢无力，如何能克敌取胜呢？它的增强体质的效果，我已找到了科学根据，但是它作为防身御敌的拳术，是否也有理论根据呢？我不断地努力，从各种太极拳资料里找线索，最后发现，太极拳秉承了《孙子兵法》的指导思想。《孙子兵法》里以柔克刚和以弱胜强的战术，在太极拳中得到充分完美的运用。

在革命战争年代，毛泽东同志以马克思主义为指引，很好地发挥了《孙子兵法》的以弱胜强，以少胜多，后发制人等战略战术，取得了中国革命的伟大胜利。因而人们对《孙

子兵法》都有种亲切的感情。我作为一个老革命，当然更加感到亲切。因此我在练拳时加深对《孙子兵法》的认识，同时也就是对毛泽东的中国革命战争的战略思想的体会。我重读了《孙子兵法》后，将其与太极拳的拳式动作联系起来思考，写了《从〈孙子兵法〉看太极拳》一文，这是我对太极拳更深一步认识的成果。

我曾想，如果在我国人民解放军指战员中广泛开展太极拳锻炼，不但可以从拳术中认识《孙子兵法》，而且还能加深对毛泽东革命战争的战略思想的领会。练太极拳可进一步提高军队的素质，更不必说对广大指战员体质的增强作用了。向解放军推荐太极拳似乎是可笑之举。但当得知美国宇航局把练太极拳作为宇航员的训练项目时，我认为我的推荐是有科学根据的。详细理由，容我在本书另外专节介绍。

至此，我对太极拳的认识又有所提高。太极拳陪伴着我健康地越过了80岁大关，我的心情和志愿并没有因为年高而衰退。党的十一届三中全会使我获得晚年的新生。我开始尝到作为一个中国的革命知识分子的甜头。党中央庄严宣布国家的中心任务是四个现代化，停止了过去的以阶级斗争为纲的过左路线。这对知识分子的鼓舞是极大的。四化建设必须依靠知识，也就是说必须依靠知识分子。我作为一个老知识分子，在思想上必须跟上时代的步伐，在行动上必须对四化建设尽到自己的力量。但是，如果没有一个健康的身体，战胜各种老年疾病的干扰，我就将陷入心有余而力不足的困境，成为时代的落伍者。

感谢太极拳，它使我战胜了老年苦痛，愉快地度过了最近十年，并满怀信心地迎接未来。我认识到20世纪80年代是

中国前进的大转折时期，是由以阶级斗争为纲转入以四化为中心的社会主义经济建设时期。在这个时期，人们的思想容易产生两个片面性。即老年人容易只看竖的一面，只从历史的角度考虑问题；青年人的思想容易陷入横的一面，只从现状的角度看问题。片面强调历史就将顽固保守，片面注重现实，就容易否定过去的一切。我作为一个老知识分子既要防止顽固保守，又要掌握现状。为着帮助青年同志不要忘记我们的革命历史，我写了约一百万字的革命回忆录。其中约半数已出版。我还在各种场合，作了不下一百个小时的报告。

我的写作生活完全自理，不需要任何助手。到图书馆查找资料或到书店购买书籍，文章的起稿和誊清等都是我自己做，无需别人的帮助。视力和体力没给我造成任何困难。

特别是1988年，当我年近九旬时，我所度过的日月，似乎是一场梦，在实际生活中几乎是不可能的。这年5月份，我应有关部门的邀请，独自一人搭飞机到上海，数日后又乘火车去苏州和南京，向年轻的干部群众介绍我对邓小平同志提出的“三个面向”的学习心得体会。每处讲话约5个小时。返京休息十多天后又乘硬卧北上到黑龙江省的齐齐哈尔市参加为一位抗日战争时期被日寇杀害的老战友建立纪念碑的仪式。在返程中，从齐齐哈尔，经哈尔滨、长春、吉林市、沈阳、大连、天津等地，我在有关部门的安排下，作了同样的形势报告。

前后用时两个月，走了五个省市，乘了飞机，坐了火车，也搭了海轮，一路顺利，既未伤风感冒，也未出现腹泻头痛等在旅途中易患的所谓水土不服的病痛，也未曾感到长途旅行的疲劳。在旅顺口游览时，我还爬上了高668米，274

蹬的白玉山塔顶，饱览我国的锦绣山河。我感激有关部门的领导给我这些讲课的机会。这本身就是给我的最好报酬，因而我没有接受讲课酬劳。

去年我在体力和智力所取得的意想不到的效果，使我不能不再进一步认识太极拳的锻炼效果。过去我只注意太极拳对增强体力的益处，1988年的实践则使我肯定了它对增强脑力的作用。练太极拳能取得体力和智力双增强，这不正是当前广大知识分子所急需的么！因此，我写出这本小册子也是我对我国800万知识分子，特别是其中10万高级知识分子所急需的“灵丹妙药”的介绍。在80年代的我国大学校园里，流传着这样一句话：

“为老年教师开庆祝会，为中年教师开追悼会，为青年教师开欢送会。”这是多么使人震惊的一句话呀！

我们必须留住中年教师，不能让他们带着他们的科学技术知识库一去不能复返，过早地离开人世。我们要把追悼变成挽留。挽留方法之一就是劝他们打太极拳。告诉他们太极拳里有哲学，也有军事学，应被知识分子所重视。太极拳的锻炼不但能增强体质，而且能增强脑力。它是80年代知识分子所必须掌握的健身术。我相信我几十年的生活实践对知识分子是有说服力的。

那么练拳益智健脑这一点为什么在有关书籍中一直很少提及并且显得缺乏实例呢？事实上这并不奇怪，因为长期以来在太极拳爱好者中很少是脑力劳动者，多是体力劳动者，对体力的增强很容易感受到，至于对脑力的增强在实际生活中并不显著。我是一个老知识分子，脑力劳动是我生活中的主要部分。对工作中脑力的变化很敏感。我虽是一个老知识

分子，却不是有丰富知识的人。因为我的脑力较弱，很容易头昏头痛。我在青年时常头痛，中学读书时曾不得不休学疗养。中年时期仍不时患病。到老年时，长期治不好的老病却被太极拳治好了，至今已十多年没有患过头昏头痛病了。

但是对于太极拳为什么能治好我的头昏头痛病？对于这个问题，开始我仍按一般常识去解释，认为体力增强了，当然脑力也随着增强。只是在近两年我才进一步认识到太极拳的锻炼特点对脑力的增强有其独特的效果。我必须对这个问题找出科学的根据。如果我的论证是肯定的，太极拳就不像旧时那样，只被体力劳动者所爱好，而将被广大脑力劳动者所爱好，并将成为各级学校的必修课。因为增强智力和保护脑力是知识分子的重要任务。本书里我写了《太极拳强身健脑的功效》一文，专门谈太极拳增强脑力的效果和为什么能取得这样的效果的问题。我国80年代的知识分子如能爱好它，将能承受当前因工作任务繁重和生活待遇低所造成的体力不支的困境。我国知识分子是经过长期考验的。现在在经济生活中又遇到“脑体倒挂”的问题。80年代知识分子必须掌握一种能增强体力和脑力的武器，才能克服当前暂时的某些经济困难。太极拳的锻炼效果正是广大知识分子所急需掌握的有力武器。广大中年高级知识分子尤其必须掌握这种武器。

这里我所介绍的是我对太极拳的理解和认识，是我经过几十年的勤学苦练取得的。中华民族几千年来积累起来的锻炼身体的朴素经验，我试用现代哲理和科学加以分析和总结，获得了有理论根据的认识。我的这种认识可能牵强附会，有待科学家和体育家们给予审核。由于这些认识是我在

长期练拳所取得的意想不到的效果后产生的，并非空想虚构，故写出来供参考，请读者指正。

这本小册子里发表的几篇文章是在不同时期，根据不同的体验写出来的，有的曾在报刊上发表过。它并不是一部有整体构思的专著，而是一本文集，又经历了十多年时间，所以难免有前后内容重复的地方，请读者原谅。

作者

1989年

从我的健康看练太极拳的实效

我是年近八旬，长期坐办公室的机关干部，前半生缺乏生产劳动锻炼和经常的体育活动，身体不够健康，有些病长期影响我的学习和工作。50多岁时，身体发胖，胸闷气短，双腿肿痛，行动困难。当时不懂这是老年心脏病的信号，采取了跑步、打球等对病体不利的医疗方法。结果病情加重了，不得已才学了太极拳。经过半年的锻炼，病症消失了，初步尝到了练拳的甜头。从此，养成了每天早晨在进办公室前打拳的习惯。就像起床后例行的嗽洗、早餐那样，练拳成了我生活中不可缺少的一部分，至今已坚持二十几个年头了，自练和教练近一万个小时。在十年动乱期间，无论是隔离审查、揭发批判，还是扭送农村劳动期间，我都没有中断太极拳锻炼。这样的长期锻炼不但治好了我从青年时期带来的慢性病，也防止了老年人的常见病。太极拳还使我经受住了三年下放农村监督劳动的考验。现在我把自己的亲身体会介绍如下，以便使读者了解太极拳的防病和治病的巨大效力。

一、太极拳治好了我的头痛病

我从青年时期起就患头痛病，在中学读书期间曾因此而

休学疗养了一个时期。中年时病情加重了。病发后必须卧床，服大剂量的止痛药后才逐渐恢复正常。我的头部最敏感，一旦用脑过度，睡眠不足或阳光照射时间过久，都会发病。练拳十多年以后，不料这多年无法摆脱的老病消失了。

太极拳是以调节神经系统为重点的整体锻炼，头痛多因神经衰弱所引起，练拳必然能在这方面获得效果。我在练拳后不但治好了自己的头痛病，而且还帮助其他同志治好了同样的病。

太极拳还帮助我治好了多年来每年都不能避免的伤风感冒。自练太极拳后此病逐年减轻。最初我以为是侥幸避免的，而最近这十多年来年年如此，才意识到这是长期练拳的效果。每天早晨在阳光下、微风中锻炼，增强了我对自然环境的适应能力。伤风感冒本来是老年人常患的病症之一，而我却相反，随着年岁的增长，反而减少了，甚至完全避免了。

练拳不但增强了身体内部的平衡，而且也增强了身体和自然界之间的平衡。回忆我进入老年的初期，因患心脏病，特别怕冷。为此制备了厚棉衣和皮大衣御寒。经过长期的锻炼，现已有十多年不穿棉裤了，皮大衣更成了无用之物。冬季也不戴棉帽，不穿棉鞋，长年穿运动鞋，一则为着每天的运动，二则是不觉冷。由于我遵照“冬练三九，夏练三伏”的锻炼原则，使身体适应气候变化的能力大大增强后，抵御了伤风感冒的侵袭。

二、太极拳帮助我克服了严重的冠心病

我的心脏功能在青壮年时期是正常的，没有发现任何病

症。在我进入老年后，因受不住十年动乱的精神折磨，心情紧张，发生了心律不齐。曾在上楼梯时两次骤然摔倒。医生诊断我的血管开始全面硬化。后来病情加重，心律失常，并有阵发性房扑、房颤，室上心动过速，房性早搏等病症。进入医院后，曾被医生判定我已不久于人世了，秘密通知我的工作单位准备后事。但我坚信自己一定能活下去。当心脏病在我身上出现时，我已打了十年太极拳。每当我打一套拳，心脏跳动就可暂时恢复正常。它的效果比任何药物都灵。练拳虽未能根除冠心病对我的侵蚀，但却帮助我制止了病情的发展，阻止了病魔夺走我的生命。

病魔既未能阻止我每天打拳，也未能妨碍我登山运动。年至71岁时我登上了海拔1500米的泰山主峰。74岁时，夏季游泳我横渡了北京颐和园的昆明湖。76岁时登上了海拔1800米的黄山天都峰。

我既然患有这么严重的心脏病，为什么还能在古稀之年攀登这样的高峰呢？这个问题，在理论上还有待在体育科学中寻找答案。我只能从实践中作一些初步说明。

太极拳的动作似乎没有什么运动量，因为太缓慢，太柔弱。但是，这只是形式上的表现。但从实质看，却有大、中、小三种不同的运动量。这三种运动量表现在三种架式上：高架式的腿只作微小的弯曲；中架式的腿则作较大的弯曲；低架式的腿弯曲度更大。弯曲度越大，运动量就越大。用低架式打完一套拳则汗流浹背。这因为太极拳是交替着用单腿支撑着全身，在保持身体平衡中进行活动。动作越稳慢，所需的支撑力就越大。腿在弯曲的情况下所需的支撑力就更大。用单腿支撑全身的重量，支撑的时间越长越好，支撑的弯度越

大越好。这就是太极拳的运动量。按照不同的年龄和体质，用架式的高低，以调整所需要的运动量。所以太极拳的运动量不在表现它动作的速度上，而表现在它的支撑耐力上。速度快心脏搏动也快。耐力则需要心搏的力量，而不是速度。心搏力加大，则心脏排出的血液增多。经长期锻炼的心搏力就不断增强。只要不大幅度地增加心搏的速度，心脏功能就不致于发生严重问题。我在登山或游泳中，总保持其速度不超过太极拳，因此心脏搏动的速度亦不致大幅度增加。如果不顾心脏的负担，快速爬高，或快速游泳，后果将是严重的。此外，练太极拳时深而长的呼吸，对身体锻炼有很大的优越性。它不但使呼吸肌的收缩力加强，而且能使心脏搏动力加强。经过这样长期锻炼的心脏能够担负较大的运动量。

三、太极拳帮助我防止了各种老年病

我的神经系统很健康，没有老年性的失眠症。一般人进入老年后，常把睡眠搞零散了。在白天，上午睡，下午也睡，结果夜里就不能多睡了。我在白天，除午饭后睡一小时外，其他时间里不睡。总是每晚听完新闻联播后10时半就寝，十多分钟后就进入梦乡了。每天早晨6时前后起床。充足的睡眠保证了白天充沛的精力。这样，我每天的学习、写作工作安排得井井有条，总感到时间不够用，没有老年人那种度日如年之感。

记忆力衰退亦是进入老年的标志。这是不能抗拒的自然规律。但是练太极拳能帮助人们减慢它的速度，使之能继续发挥作用。生理学告诉我们，大脑只有使用才能保持其功能，