



以柔

雷世泰 ■ 编著

OVERPOWER THE STIFF WITH
SOFT TACTICS

太极之道，弱者制胜的法宝

克刚



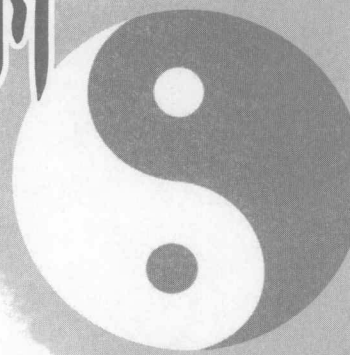
太极之道，弱者制胜的法宝

OVERPOWER THE STIFF WITH
SOFT TACTICS

农村读物出版社

以柔克刚

太极之道，弱者制胜的法宝



尽在山巅，登峰造极。
进退得宜，柔曲解难。
广告推广，虚己足。
竞争以柔，正山市场。
需求，应变，头就虚，
脚踏实地，回曲进，
自强不自，灵活应变。

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

以柔克刚：太极之道，弱者制胜的法宝 / 雷世泰编著 .
北京：农村读物出版社，2009.6
ISBN 978-7-5048-5213-7

I. 以… II. 雷… III. 太极—中国—通俗读物 IV.
B221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 059717 号

责任编辑	张丽四
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	12
字数	275 千
版次	2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1~4 000 册
定价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

“道”，就是宇宙万物运行的规律，是须臾不可离的东西，可离非道也，它是指导我们认识世界，解决问题的。

“大道”者，无所不在，无时不在也。大道就是最根本的道理，而不是可有可无，也不是枝节皮毛，而是像阳光、空气和水一样的东西。

大道至简。

大道就应该是至简的。如今说道理的书浩如烟海，去书店看看，什么谋略大全之类的书比比皆是，不能说它们没用，也不能说它们的道理不对，但都不是“大道”，因为太繁杂。而大道要越简单越好，让人好学，好懂，好记，好用。

太极之道就是这样的大道，它简单到只有四个字：虚、实、柔、曲。这是我从 50 年太极拳的经验中得来的。

我自幼从祖父习练太极拳，至今 50 余年矣。因是文人，业余习武，又不耐劳苦，故武艺虽有长进，但比之方家，相去甚远。然每于拳理多喜钻研，练习之时，全神体味，举手投足之间，一种和谐、充实、恬静、圆满的感觉油然而生，沛然而行，周身一体，融融和和，如沐春风，如饮甘霖，怡然自得，乐而忘身。每于欣然陶醉之余，常常把太极拳的道理用来观察、思考周围的事物和古今中外的天理人伦，思之越多，越觉叹服，太极之道博大精深，“放之则弥六合；卷之则退藏于密”，无时不在，无处不在，太极拳仅仅是体现了其九牛一毛而已，仅仅是太极哲学的形象外化罢了，至此方悟到先祖师孙禄堂先生所提倡的“拳与道合”之真谛。

太极的独特，就在于它独特的思维方式和运作方式，它不是硬碰硬、

实打实、针锋相对、以死相拼的做法，而是以小胜大、以柔克刚、避实击虚、曲线灵活，这实在是我们的先人留给我们的宝贵精神财富啊！试想激烈的竞争中芸芸弱者正苦于“内无粮草、外无救兵”，既无实力又无机会，何以争为？但是不要悲观，只要你想自强，只要你的头脑还健在，只要你没有失去智慧的能力，你就有逐步做强做大的希望，关键是你掌握太极之道，它就是要教你如何以弱胜强的。你可以什么都没有，但不能没有思想。杜甫有诗句：挽弓当挽强，用箭当用长，射人先射马，擒贼先擒王。我们发愤图强也要先更新思想，而在诸多的思想武器中，太极之道可能是最简易、最平民化、最适合弱者的。李商隐有诗云：“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。”我们既然没有先天可凭借其乘风直上的双飞翼，那么我们唯一可依靠的就是这颗通灵的心了。有诗为证：

柔弱无须沮丧，何妨发愤图强。太极之道细思量，管叫后来居上。
凡事虚实明辨，言行柔曲温良。学得流水几分长，大道恢恢通畅。

（西江月 太极）

自序

第一章 太极之道	1
第一节 太极图识	1
第二节 太极原理	2
第三节 虚实之道	3
第四节 柔曲之功	6
第五节 太极四字诀	8
第二章 太极拳说	10
第一节 名正言顺	10
第二节 不武之武	10
第三节 曲线至柔	11
第四节 以柔克刚	13
第三章 纸上谈兵	16
第一节 太极论兵 尽在其中	16
第二节 战场风烟 得道者胜	22
第四章 政坛角逐	38
第一节 处心养晦 登峰造极	39
第二节 宦海风波 优游有术	47
第三节 审时度势 进退得宜	55
第四节 知人善任 扬长避短	62
第五节 随机应变 柔曲解难	71
第六节 说辩论谏 舌底风云	78
第五章 外交纵横	85
第六章 商海扬波	92
第一节 抓住需求 开创市场	94

第二节	广告推销	乘虚而入	98
第三节	避实就虚	竞争以道	115
第四节	虚己足人	叶茂根深	117
第五节	脚踏实地	自强不息	118
第六节	温柔礼让	和气生财	120
第七节	迂回曲进	灵活应变	123
第七章 人际调和			125
第一节	不可逃避		125
第二节	创造运气		126
第三节	知人之能		129
第四节	保持距离		134
第五节	掌握分寸		137
第六节	留有余地		139
第七节	舍己从人		140
第八节	以柔克刚		142
第九节	委曲求全		145
第十节	立足自己		149
第八章 诸子杂谈			152
第一节	老子		152
第二节	孔子		158
第三节	孙子		162
第四节	孟子		166
第五节	荀子		169
第六节	庄子		171
第七节	韩非子		174
第八节	墨子		177
第九节	晏子		178
第十节	管子		179
第十一节	杂家		180

后记	184
----	-----



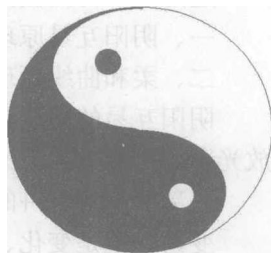
第一章 太极之道

至大者为“太”，至广者为“极”，至大至广即为“太极”。大到不能再大，广到不能再广的是什么？只有宇宙。所以，太极就是宇宙。宇宙之大，无所不包，无处不有，它的发生、发展、运动变化的规律被抽象出来，实体的、变化万端的宇宙被高度地概括，就是太极之道；把浩瀚无垠的大宇宙浓缩到一张图上形象地表示出来，就是太极图。中国古代卓越的自然科学著作、被称为“六经之首”的《易经》，是古人观察描述和解释预测自然变化的经验总结，“太极”的概念最早就是在《易经》中出现的：“易有太极，而生两仪”。“易”这个字，实际上就是“日”和“月”上下叠合在一起组成的，在古人的眼中就是宇宙万物的代表，因为在人所能看到的宇宙天体中太阳和月亮是最有代表性的，代表了白天和黑夜、时间和空间。所以，“易”就是宇宙，“易有太极”是说宇宙乃是一个太极体系。在宇宙未生之前，即混沌未开之时，宇宙就像太极图外面的圆圈，除了有边界，内中空洞无物。“而生两仪”，指的是宇宙生成，初始的大爆炸，混沌初开，由无生有，太极图上的圆圈被一分为二，产生了阴阳，逐次分裂下去，发展到今天的宇宙。古人的这种认识和现在的宇宙大爆炸理论惊人的相似。所以，太极就是宇宙，不过是抽象了的宇宙，浓缩了的宇宙，它既代表了宇宙本身，又是宇宙的本原，宇宙的基础。太极之道就是宇宙变化之道，万物虽然形貌各异，但变化之道却万变不离其宗，这就是太极之道。

中国人只要稍有文化，没有不知道“太极”这个词的，也没有不认识“太极图”的。但是，太极的内涵是什么？太极之道又是怎样的一种理论？它和我们的人生以及我们周围的世界又有怎样的关系？对这些问题迄今还未有专门的研究，至多只是作为研究八卦的基础。其实，八卦只是太极的演绎而已，怎可以本末倒置呢？八卦的基本元素是乾（一）和坤（一一），也就是阳和阴，恰恰是太极的最基本内容，按不同的规律排列组合就生成了八卦。所以，八卦虽繁复，其理却只是阴阳的消长，即太极之道也。

第一节 太极图识

这个图形对中国人来说是太熟悉了，在东方神秘主义哲学、宗教中它象征着本原、初始、运动、演化、冲突和统一。而在一般人的心目中则代表着神圣、奥秘、力量、正义、智慧和奇异。老百姓常把它用来作为驱妖辟邪的震慑符号。外国人也有更虔诚的，如韩国人就把它弄到了国旗上。这说明，在中华文化圈内太极图可以说是家喻户晓的一种东方文化的象征。



但是，又有多少人仔细端详过太极图在一分钟以上呢？又有多少人在端详它的同时思考过它到底告诉了人们什么道理呢？下面我们就一起来仔细地看一看这个图：一个圆，中间被一条非常柔和的（曲率适中）S形的曲线严格而巧妙地分为完全相等的两部分，形状像首尾相接的身体相抱的两条鱼，一黑一白，而在鱼的眼睛处则是颜色相反的两个小圆。

图形就是如此简单。乍看之下，至少可以有两个感觉：一是黑、白两部分很巧妙、和谐、匀称地共处于一体；二是这个图形中所有的线条都是曲线。

再观察得仔细些。黑白两部分从几何学上讲是中心对称的，即通过太极图的中心（圆心）任意做一条直线（直径），该直线所切割的黑、白两部分从数量上总是相等的。这黑、白两部分传统上称为“阴、阳”，又因为形状像鱼，故又有“阴阳鱼”之称。这两条鱼是首尾相接，好像在互相追逐，又好像在互相拥抱。用传统的太极术语讲，就是阴阳合抱，相生相克，无阴不阳，无阳不阴，阴中有阳，阳中有阴，阴盛而阳衰，阳盛而阴衰，阴极而阳，阳极而阴。

“无阴不阳，无阳不阴”。没有了阳，阴也不能单独存在，反之亦然。黑白两条鱼彼此互为存在的条件，互相依赖。

“阴中有阳，阳中有阴”。黑鱼是白眼睛，白鱼是黑眼睛，白鱼的头挤到黑鱼的肚子里，而黑鱼的头挤到白鱼的肚子里，在任何一处阴的地方都可以感觉到阳的存在与生长，反之亦然。

“阴盛阳衰，阳盛阴衰”。鱼从尾部的一点开始长大，发展，越来越大，以至于极盛，与之相反则是另一条鱼的由盛至衰，此消彼长，互相克制。

“阴极而阳，阳极而阴”。阴发展到极盛时，也就是阳开始发生的时候，黑鱼的眼睛是白的，它在黑鱼头部阴最盛的地方开始萌生，表明阴到极处就开始走向反面，向着自己的对立面——阳演化。阳从阴鱼头部产生，而在阳鱼的尾部开始发展长大，到极盛时又向阴转化，这就是阴阳相生之意，“物极必反”。

在量的关系上阴阳两部分互为消长，而在总体上又是均衡的。除了量的关系外，二者之间的接触关系也是大有意思的。以鱼来比喻，两条鱼之间的斗争好比是在互相追逐、互相竞赛、互助搏击，而这种斗争不是头对头、硬碰硬的，而是首尾相接，避开头部，攻击尾部。另外，两部分间的接触线完全是圆滑、柔和的曲线，没有直线，没有死弯、死角，这就使得双方大小的变化，无论是自身的还是与对方比较的，都是逐渐演变而没有突变。

第二节 太极原理

通过上节对太极图的观察分析，可以总结出太极的两条基本原理：

- 一、阴阳互易原理。
- 二、柔和曲线原理。

阴阳互易的思想是宇宙万物运动变化规律的哲学反映。中国古代奇书《易经》近年大放光彩，不但中国人又对其燃起新一轮热情，就是西洋人也对其推崇倍至。

一部《易经》讲的就是一个“易”字，它包含着变易、交易、简易和不易四层意思。

变易，就是变化、运动，事物都是变化的，阴阳本身也是变化的，运动是绝对的、永

久的，静止是相对的、暂时的。

交易，指的是阴阳之间的变化是互相影响、互相渗透、互相交织、互相联系的，彼此互为依存，又互相对立，交错变化，相生又相克。

简易，是指这种抽象出来的阴阳合化的道理很简单，却是宇宙万物普遍的运动规律，只要掌握了太极的阴阳变易的原理，就可以明察天人，简单易行，可以执简而驭繁。

不易，是说一切事物都是变化的，只有“变化”这一条是不变的，其他的都是要变的。

“易”的四层意思归根到底是讲的变，而太极图演示给我们的首先就是这个“变”字，构成了“易经”的基础和核心。“易经”是用八卦的形式，即用最基本的阴爻和阳爻两种符号的排列组合来推演显示和预测事物变化的，可以说，只要掌握了阴阳互易的规律，就等于掌握了《易经》的精髓。

但是，以前研究太极学说的人往往只是看到了变易的这一层面，即事物是运动、变化的，从哲学上讲是“对立统一”。学者们只是把太极作为研究八卦的基础，作为研究八卦的前提和开篇，而没有把太极作为一门独立的学说来研究。可以说，不深不透，如入宝山而只取其半，还有一半，而且可能是更为独到和精彩的一半却被忽略了。他们只注意到阴阳之间的生克、合化、消长、盛衰这样的事实，而没有再深究一下阴阳之间的接触关系和演变方式。前面已谈过，在太极图上阴阳两部分之间的接触线是一条非常柔和的S形曲线，柔和的意思就是曲线的曲率适中，非常圆滑。沿着这条圆滑的线阴阳两部分呈对峙、交锋的状态，而这种对峙和交锋呈现出一种非常有趣的此消彼长的规律，阴向前突出，阳就向后退缩，在另一处，阳向前突出则阴就向后退缩，双方之间的接触、对立、斗争没有硬性的正面顶撞，而是柔性的迂回曲折行为，你进我退，你退我进。如果仍用鱼之间的斗争来比喻，则这两条鱼不是迎头相撞，正面冲突，而是首尾相接，迂回攻击。此即太极的“柔和曲线”原理。

第三节 虚实之道

从上一节对太极图的判读提炼出了太极之理。“理”，是事物本身所固有的规律，如果把这种规律加以总结和提高，上升到哲学的高度，反过来用作人们观察、解释和改造客观世界的工具，成为一种思想武器，这时的“理”就上升为“道”。本节将就太极之理演进到太极之道做进一步的阐发。

太极之理的第一条是“阴阳互易”。阴和阳代表着对立统一的矛盾双方：虚实、刚柔、开合、高低、取舍、进退、胜负、正反，等等。因“阴阳”这个词容易给人一种神秘主义和玄奥莫测的感觉，所以笔者在这里以“虚实”来代替“阴阳”，以求更直观和通俗，利于理解和应用。实际上，“阴阳”只是一种象征，一个抽象的符号，倒是“虚实”更贴近生活，更形象逼真。判读太极图，黑色为阴，为虚，白色为阳，为实。就太极的本意讲，“虚实”反而更接近些。按道家的说法：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物张”，是对老子的“道生一，一生二，二生三，三生万物”和“有生于无”的观点的具体解释。老子在“道德经”中提出“致虚极，守静笃”，“为无为”，“无

名，天地之始”，“常无欲，以观其妙”。在老子看来，“虚”、“无”不是消极的一无所有、空无一物，而是无形无象的“有”，是把“有”提炼、升华，去掉了具体的形式而保留了精髓与神韵的更高级的存在形式。因此，以老子为祖师的道家特别崇尚“虚”。道家气功的练功步骤是“练精化气，练气化神，练神还虚”，把“虚”作为最高境界。

如果各以一个字来说明儒、佛、道三家的特点，则有“儒至诚，佛至空，道至虚”之说。儒家最崇尚“诚”，“精诚所至，金石为开”，“诚于中而形于外”，“诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。佛家最讲一个“空”字，“空即是色，色即是空”，“四大皆空”，“五蕴皆空”，“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处染尘埃”。道家则崇尚“虚”：“大盈若冲（注：冲，虚也）”，“道冲而用之或不盈”，“圣人处无为之事，行不言之教”，“为无为，则无不治”。虚、静、无为、柔弱、雌等等，在道家学说中常常出现的字眼都是太极学说中“阴”的表象，一言以概括曰“虚”。

掌握虚实变化之道有三：

一、明虚实。任何人，任何事物，都有内涵虚实两部分。所谓“金无足赤，人无完人”。换句话说，人也好，物也好，都是既有强点、优点，也一定有弱点、缺点。世间没有无懈可击者，这是利用太极之道观察人或物时首先要牢牢记住的。具有虚实两重性是事物的普遍规律，所以看事物就要用两点论，而不是一点论。好就绝对好，坏就绝对坏，天下没有这样的事物。今日好，明日未必好；今日强大，明日未必强大；表面强大，内部却可能空虚。列宁说帝国主义是“泥足巨人”，毛泽东说“帝国主义和一切反动派都是纸老虎”，都是“明虚实”的判断。

在生活中，我们所面临的绝大多数问题都是与人有关的，所以明确与判断人的虚实就是我们的当务之首。兵法云“知己知彼，百战不殆”，孔夫子也讲“不患人之不己知，患不知人也”，都强调要“知人”。既是人，就有人的欲望，除了“食，色，性也”（孔子语）这两大基本欲望外，不同的人还各有不同的欲望：名誉，地位，权力，金钱，声色犬马，不一而足。俗语说人有七情六欲，其实人的欲望何止千千万万？就像普希金的“渔夫和金鱼的故事”中那个贪心不足的老太婆一样，最初的欲望只是有一个好的木盆，发展到最后要做女皇，做海上的女霸王。正所谓“人心不足蛇吞象”，人的欲望是永无止境的，永不满足，有进一步的需求，这就是“虚”。正是它在不断地刺激着人们乃至人类的不断发展，这一点是勿庸讳言的。换句话说，人的一切活动都建立在求生存求发展的欲望之上，也就是我们常常说的人权首先表现在生存权和发展权上。

当然，对欲望要一分为二地看，它可以激人进取，使人成为圣徒，也可以催人作恶，使人变成魔鬼。但无论如何，人有欲望是肯定的。太极虚实之道用于人事，立足点就在于人皆有欲，故人皆有虚弱之处，古语“无欲则刚”的境界真是太难得了。

既然人皆有虚，我们就必须“明虚实”。一事或一人当前，要不被其表面现象所迷惑，不论对手多么强大，事情多么复杂，处境多么困难，都可以找到其虚弱之处，迎刃而解，战而胜之。老子说：“知人者智，自知者明”，知人是了解对手的虚实，自知是了解自身的虚实，两方面的虚实都了解清楚了，才能“知己知彼，百战不殆”。伟人与常人的区别就在于伟人更明智，有自知之明，又有知人之智，所以能把握形势，统驭群生，做出常人所不能之事。

二、变虚实。包含两层意思。首先，不论是自己的虚实，还是对方的虚实，都在不断地变化、转化、演化，这在太极图上可以看得很清楚。虚可以变为实，实也可以变为虚，没有一成不变的人和事，其内部的虚实是随着时间和条件在不断地变化的，由于内部矛盾发展的结果，可以由强变弱，也可以由弱变强。内部的虚弱之处如不注意防范弥补，在一定的条件下就会迅速膨胀，像癌症一样逐渐侵蚀着健康的肌体，削弱着自身的实力。“骄兵必败”，兵之所以能骄，必有其可骄之处，原来是强大的，打胜仗的，但骄傲起来，必轻敌懈怠，然后导致虚弱不足之处渐多，最终为敌所乘，归于失败。

其次，由于事物内部的虚实在不断变化，事物之间的虚实对比也在不断变化。在各种竞争中，强弱的差别总是有的，如果明白了虚实是互变的这个原理，那么，优势的一方决不可骄，而劣势的一方决不可馁。历史上的一切新生事物都是从无到有，从小到大，由弱变强的，它们之所以能发展壮大起来，皆因旧事物的内部不可克服的矛盾导致其由盛到衰，由实转虚所致。

所以，成功的人都是善于掌握虚实变化的人。有意识、有目的、有预见、有准备地引导敌我（或彼此）双方的虚实向着有利于自己的方向转化，这就是虚实之道的第二点——变化虚实。

三、用虚实。在明辨双方虚实、并且有意识地引导虚实变化的基础上，采取克敌制胜的决定步骤时，应该运用“避实就虚”的原则，这是虚实之道的第三点，也是最重要的一点。一切的道理都是为了用的，太极之道应用之妙也就在此，可以说是核心，是真谛。

避实就虚的原则说起来容易，理解起来也不难，真正做起来却绝非易事。如果仅是功夫不深，无法洞察虚实，找不准，无法入手，倒也罢了。实际上，很多时候是思想上的障碍在阻拦着人们去运用虚实之道。比如，要避实就虚，首先必须“避”，即避免正面的冲突，避开敌人正面的攻击和压力，这在一般人看来就是怯懦，胆小，没骨气，面子上十分不好看。当年韩信忍受了胯下之辱，才有了日后的叱咤风云，十面埋伏逼得楚霸王乌江自刎，但是他一直到死都没有摆脱掉“胯夫”的恶名，许多人为此蔑视并羞辱他。当时韩信所面临的选择是受辱或拼死，二者必居其一。两难之间择其轻，他选择了前者，虽有损于虚名，却避免了实祸。古人云“小不忍则乱大谋”，真正能够忍辱避祸的是那些有远大抱负的人，“唯大英雄能忍耐”，因为他们能够忍受“避实”的时候所招来的一切歧视、非议甚至危害，只为着将来的“击虚”成功。不能忍耐，“避实”就是一句空话，将来也绝无“击虚”成功的希望，这是“虚实之道”难行的原因之一。

另一个阻碍“避实就虚”原则应用的因素是骄傲自大。自以为很有实力，即使是硬碰硬也可以把对方压垮，何须劳神去搞什么“避实就虚”，让旁人耻笑。历史的经验证明，许多人的失败就在于过高地估计自己的力量，而过低估计对手的力量，自己不能击对方之虚，反而让对方击了自己的虚。迷信自己实力的人总是认为只要实力超过对方，就一定可以凭借硬干而战胜对手。这种拼实力、拼消耗的战法在西方是很流行的，只要看看西洋拳击比赛就行了，选手全部按体重分出等级，体重大力量一定就大，就是这种分级的指导思想。这当然有利于竞赛的进行，但决不符合实际的情况。试想如果不在比赛场上，警察与歹徒要展开搏击之前，难道还要先检查一下彼此的体重以确定打斗是否公平吗？西方人的这种思想来源于他们的机械论的自然观，以为一切都可以用牛顿力学的机械运动公式表达

和计算出来。我们东方的哲学与之不同，尚智不尚力，以力胜人只能胜一人，以智胜人则可以平天下。东方人的智慧是把人的主观因素、人的主观能动性也考虑在内，并且特别强调人在自然体系中的主导作用，在复杂的社会人际关系中的能动作用。儒家学说所崇尚的“诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的个人修养方法就是从个人的主观意识逐渐外推的。这就是东方智慧的特点，而作为东方智慧精髓的太极理论则将其具体化，使其更具可操作性。“虚实之道”主张，不但在没有实力或实力弱时要“避实就虚”，就是实力强大、明显超过对方时也要采取“避实就虚”的原则，总之，要巧妙地战胜对手，要用最少的损失、最小的代价去取胜，坚决避免死打硬拼的方法。打蛇要打七寸，打狼要打狼腰，是它们的虚弱之处，击之可以事半功倍。狼是铜头铁臂豆腐腰，如果放着腰不打，偏要迎头痛打，恐怕就要反遭狼咬了。中国的武术比赛原来也是不分体重级别的，因为在中国的武术家看来，虽然“身大力不亏”，但后天的锻炼所成的功夫完全可以弥补先天的不足。在“力”与“智”两者中，东方人更推崇智慧。力的大小可以计算出来，而智慧的作用却是无法估量的。军事史上许多以少胜多的战例充分说明了在战争的实力较量中，智慧仍然是决定的因素。所以，有力者不可恃力，仍然要小心谨慎，避实就虚，力争最少的消耗去获最大的利益。果能如此，可说是得了虚实之道。

至此，我们讲了“明虚实”，“变虚实”，“用虚实”三步功夫，明其理，因其变，用其巧，关键是用。但只是懂得要用，还远远不够，至多是太极功夫的一半，如何用，如何保证能用得上，用得巧，还要进一步深究太极的另一半，即下文要讲的“柔曲之功”。

第四节 柔曲之功

若想将虚实之道用之于实战且求必胜，还必须辅以柔曲之功，前者好比是武术套路招式，后者则是内功。或者也可以说，前者是理论，是指导思想，后者是实践，是操作原则。前者是调整人我之间的关系，后者是调整自身的能力。

什么是柔？就是有韧性，有弹性，在外力的作用下，既不硬脆易折，也不软弱无力，就像百炼的纯钢可以化为绕指之柔，百折而不挠。生铁硬而不实，脆而不坚，一敲就碎；熟铁可以任意折挠却软弱无力，不成形状；只有钢具有韧性，弹性，坚实有力，可以经得住外力的冲击，钢制的弹簧在被压迫时是要向后退缩的，但不会被压得起不来，而是蓄势待发。这方面的典型例子是空气和水，他们是天下最柔弱的物质，连形状也没有，几乎可以任意地被压迫，被打击，被蹂躏，但任何力量也不能伤害它们，随着本身的被压缩，却可以积聚起巨大的能量，没有人会怀疑这一点。人的肉体虽然不能像空气和水那样去承受压力，但人的精神承受能力却是巨大的。精神上的柔是经过意志上不断的锤炼而达到的一种境界，一种功力，它能够在复杂的外界压力下具有高度的自我调控能力，始终保持不焦不躁，不矜不馁的温和平静的心态，保持彬彬有礼的儒雅的仪态，保持不正面对抗亦不放弃的柔韧精神。孔子说：士不可不弘毅，任重而道远。弘，就是胸怀宽阔，肚量大，能忍常人所不能忍。毅，就是坚忍不拔，百折不挠，能受常人所不能受。实际上孔子所描绘的就是一种“柔”的状态，表达了精神修养上对柔的境界的赞美与追求。从操作的层面看，柔又是一种高雅的公关艺术，是一种处理人际关系的法宝。就像幽默是一种高层次的语言

艺术一样，柔就是一种高层次的行为艺术。需要说明的是，柔不是软弱可欺，与它外表的温和柔顺相反，他的内涵是有力，是自信，是宽宏，是机智。众所周知，人的肌肉紧张、收缩是本能，而放松却不像想象的那么容易，练内功、打太极拳时第一步要求就是放松，也就是柔，它不是天然的，而是要经过锻炼才能达到的。与此类似，人对于外界的压力会本能地产生强硬的对抗情绪和行为，而不会自然的达到柔的状态。这就说明，刚是本能和天性，而柔是功夫与修养。

但是，如果觉得柔是一种很玄妙的功夫，难以达到，因而丧失了掌握它的信心，那也大可不必。当然，把柔练到很高的境界不容易，但要入门，要能在日常应用，却也不难。初学入门就从“忍让”开始。忍一时，让一步，无论对方多么横逆暴戾，都可以大化小，小化无。这是保护自己的基础。“水浒传”中林冲与洪教头比武，对方大叫“来来来”，气势汹汹，连连进击，而林冲却一忍再忍，一让再让，就在忍让、退却的过程中看出了对手的破绽，然后只轻轻一拨就将其打倒在地。所以，忍让不等于软弱可欺。人必有所图，才会有所忍，所图越大，忍耐力也越强。只有会忍耐的人才会保护自己不被对手过早地击倒，才能隐蔽自己的意图不过早地暴露，才能赢得时间积蓄和壮大自己的力量。即使像林冲那样武艺高强，身怀绝技，也犯不上一开始就张牙舞爪，也还是要观察一下形势，调整一下部署，待找到合适的时机和突破口再反击不迟。英雄气概并不表现在一时一事，而是谁笑到最后，谁笑得最好。忍耐不等于放弃。它只是“柔”的一部分，是初级阶段。因为忍让还是有形有相的，别人打你的左脸，你把右脸也送给它打，这固然是忍让了，但是过于明显，打的人并没有因此而放松了对被打者的警惕，哪有挨了打的人不记恨的呢？明显的违反常理。高明的柔功，是将对手之力消弭于未发之时，使其没有出手的理由，或找不到出手的目标。中等的功夫是化解对手之力，使之消弭于无形之中，使对方似乎觉得打中了，却又触之无物，我方没有明显的退避忍让的动作，外表上甚至对此一击浑然不觉，神色自若。下等的功夫才是等对手打在身上，忍而不发，痛而不怒，使对方没有理由再出手。忍让到了无形无相的地步，才算是到了“至柔”的境界。

在实行“柔”的过程中，有一点是至关重要的，那就是要尽量避开正面的打击，不做正面的冲突，不硬顶，而是软接触，软处理。若能顺其来势加以引导，使之向着自己所希望的方向转化则更妙，就是“以柔克刚”了。要做到这一点，只有“柔”还不够，在具体运作方式上还必须遵循“曲线运动”的原则。“柔”是指本身的韧性，弹性，抗击打的能力；“曲”则是指自身运动的法则。停在一个地方不动，静等着挨打，当然不行，必须在运动中化解对方的力，并在运动中积蓄自己的力量寻找反击的机会。只有曲线运动才能做到这一点。这一点在太极图上已经明明白白地告诉了我们，只是很少有人能参悟出罢了。

那么，曲线运动有什么好处吗？当然有。

我们平常所说的“力”，在物理学上是有三个要素的：力的大小、力的方向和力的作用点。也就是说，力不光有大小，还需要有方向和作用点才能成为完整之力，有用之力。绝大多数人只是看到力的“大小”，而忽视了后两点。太极之道则就后两点做了充分的、淋漓尽致的发挥。千斤之力也只在它的作用方向上是一千斤，其他的方向上则无力或少力。做曲线运动就可以避开力的正方向，使之大力化成小力，小力化成无力。这是因为物体在做曲线运动时运动方向在时时改变着，外力击来时很难作用到实处。曲线越圆滑，这



种规避就越巧妙。在日常生活中也很容易找到事例。比如一个车轮，用力去击打，如果外力不是正好通过直径，而是偏离圆心，轮子就会转动起来，力就会顺着圆的切线方向滑出而落空。一个球也是如此，任何方向来的力只要不通过球心，都会使球转动起来，而随着球的转动力也被消化和落空。钢盔做成圆形是为了打来的子弹和弹片只要稍稍偏离中心就会滑过去，很难正好打中。将这种物理上的原理抽象出来，推而广之，放之四海，就是太极中的“曲”。

归纳起来，“曲”可以有三层意思：①委曲求全；②曲线圆滑；③曲中求直。

“委曲求全”。自身收缩，精神内敛，不可锋芒毕露，张牙舞爪。锋芒太多，像刺猬，令人望而生畏，徒遭猜忌且不说，不懂得收缩内敛就把自身的虚实完全暴露了，正所谓不战已露败相，夫复何言。只有收缩才能使自己更加充实和有力。手掌握成拳，是收缩了，也更有力了。任何物体在引力的作用下都向着自己的中心收缩，最后都成为球状，这一点很有启发意义，因为球体最稳定，最结实。所以，太极之“曲”，第一就要“委曲求全”，不能做到这一点，其他的就更谈不上。

“曲线圆滑”。如前所述，曲线运动必须圆滑和灵活。圆滑是讲运动时要自然，要在不知不觉中改变着方向，不可有突然的转折，不可出现“拐点”，形象地说就是不出现棱角，棱角实际上就是薄弱之处。用锉刀和砂纸打木头时首先要做的就是锉掉那些棱角，棱角没了，表面也就光滑了。所以，不出锋芒，保证圆滑，使别人无法摸到你的虚实和重心所在，即使想攻击，也无从下手。只有圆滑，才能灵活，才能快速反应，才能迅速地调控自身的运动以顺应外界的变化。如稍有呆滞就会被逼到墙角。只有顺应着对方的来势，不断变化着自己的运动方向和速度并敏感地捕捉外力在大小、方向和作用点的变化，才能应付自如。

“曲中求直”。曲径通幽处，禅房花木深。曲径是为了通幽。柔也好，曲也好，保全自己并不是根本的目的，根本的目的是克敌制胜，发展自己。曲是为了直。也就是说，在做各种曲线运动时不可乱动、瞎动，每一动都是为了后发制人。曲是为了伸，而不仅仅是为了不受制于人。在柔和圆滑的曲线运动中，在化解外力的同时，就可以摸清对手的虚实，积极寻找机会，做最后的曲中求直、避实就虚的一击，达到太极之道完整的运用。

第五节 太极四字诀

至此，我们可以将太极之道做一概括总结。太极之道由两部分组成：虚实之道和柔曲之功。虚实之道包含明虚实、化虚实、用虚实三层意思，归结为一句话就是避实就虚。柔曲之功包含柔与曲两部分，柔功外用柔顺，内涵坚韧。曲功则包含委曲求全、曲线圆滑和曲中求直三层意思。柔曲结合而用就是以柔克刚。所以太极之道归根结底就是避实就虚、以柔克刚两句话，简而言之，只要记住“虚、实、柔、曲”四个字就可得到太极的精义，此则太极四字诀是也。

“虚实”与“柔曲”表面看来是两部分内容，内中却有着不可分割的有机联系。没有“虚实之道”的运用，不能随时掌握对方的虚实，又不能随时变换自己的虚实，就会变成呆滞被动的僵硬躯体，就会和对方发生硬碰硬的冲撞，柔也就无从谈起。找不到对方的虚

实，自己的曲线运动就变成盲动乱动，圆滑就是一句空话。可以说，无虚实不能成柔曲，反之，非柔曲也无以运虚实。这是因为，对手的虚实是不会轻易地让你摸清的，而自己的虚实却又要千方百计地加以掩盖，不柔不曲，锋芒毕露，咄咄逼人，等于自动地把自己的虚实底细拱手示人。对方的虚实又只有在和其进行柔和接触与圆滑的运动中才可能逐渐摸清。故“虚实”与“柔曲”密不可分，相辅相成。

古人云：太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦而成六十四卦乃至无穷。套用一下，太极生两仪：虚实之道与柔曲之功；两仪生四象：虚、实、柔、曲；四象生八卦：明虚实、化虚实、用虚实、外用柔顺、内涵坚韧、委曲求全、曲线圆滑、曲中求直。从功能上讲，即避实就虚和以柔克刚，合二为一就是以弱胜强。最终其实只需把太极图记住就行了。



第二章 太极拳说

前一章讲了太极之道，而最能直接地应用太极之道，最直观、最形象、最生动地把太极之道演示出来的，就是太极拳。正因如此，本书虽非武术著作，但仍要花费一些篇章来讲一讲太极拳，看一看太极之道在武术上是如何被应用、被体现的。可以说，太极拳在诸多的武术中是独一无二的拳术，它完全地、严格地遵循着太极之道，从个人练习的套路到与人交手的对打，其动作要领、技术规范都充分体现了用意不用力、避实就虚、以柔克刚等原则。可以说，太极拳就像直观教具和演示仪器，可以帮助读者尽快地、容易地理解太极之道，作为一根拐棍，助你步入太极的殿堂。

第一节 名正言顺

此拳以“太极”为名恰如其分，名正言顺。

一、它以太极原理为理论基础。

二、它以养气为本，尚气不尚力，而气是太极的同义语。

三、它的运动方式舒缓柔和，身体动作完全采取圆活的曲线运动。

四、它克敌制胜的奥秘在于以柔克刚、舍己从人、避实击虚。

太，就是比大还要大，至大也；极，就是比广还要广，至广也。天下什么至大至广呢？照古人的说法就是“气”。它不仅是一般呼吸的气和物理学概念上的气，而且是东方哲学里的一个非常重要、非常独特、应用极为广泛的概念。在东方古典哲学看来，“气”是一切物质、自然界和人的本源，“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物张”，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。气既是物质本身，又是超脱物质而存在的精神元素，同时也是推动物质运动、人和万物生老病死的原动力。总之，它无处不在，包罗了宇宙万物，充沛于天地之间。拳以“太极”为名，既取太极之道，又取“气”之像，取其“一气流形”之意。“气”是天地间所能见到的最柔的物质，而若对“气”加以调控，使之聚集起来，又可以发出极大的能量。“气”虚实不定，聚散无形，是天下至柔之物，随屈就伸，运动活泼无碍，是最体现太极精神的东西。所以，太极拳以气为髓，以太极为名，可说名实相符，最贴切不过。简言之，“太极”即“一气”，“一气”即“太极”。

第二节 不武之武

太极拳既是拳术，便有和别的武术同样的技击格斗之功。但在一般人心目中，太极拳

