

太極拳是最好的運動醫學 (張肇平)

本文是前張理事長肇平應邀參加九七年北京體育保健康復養生學術年會時致辭的講稿，具參考價值，特刊出以饗同道。~~~~~編者~~~~~

大會主持人李教授、各位貴賓、各位小姐、先生。大家好。今天是「97 北京體育保健康復養生學術會」開幕式暨「97 北京體育科學和運動醫學專家專題講習班」結業典禮合併在「中國農業大學中央農業管理幹部學院報告廳」舉行，肇平應邀參加感到非常榮幸。並承大會主持人要我同各位專家作一專題講演，尤感榮寵有加。

中國老教授協會體育科學專家委員會、與中國家庭教育學會體育研究會、中國家庭師範院校體育保健研究會，是中國三個私立最高體育科學專業保健研究單位，他們不但對「體育保健康復養生學術」有深切之研究，且舉辦「體育科學和運動醫學專家專題講習班」希望「北京體育保健康復養生學術年會」成為國際性的學術會議。這種遠大的胸襟與前瞻性的行為，實在值得吾人敬佩。

「體育保健復養生」，是我們東方文化之瑰寶，是我們先聖先賢實踐創造，推陳出新的「預防醫學」。所謂「上工治未病」，數千年來，中國廣大農村人民賴以祛病強身、益壽延年者以此。今日風行於中國，流傳於全世界之太極拳，可以說是「保健康復養生體育」中之最佳體育運動；因為他是主張「動靜合一」、「內外合一」的養生運動。

歐風東漸，西方的體育運動不斷輸入，體育科學與運動醫學不斷更新。而依據多年來事實的證明，太極拳運動是最科學的「整體運動」、是最完整、最進步的「整體治療」、「細胞治療」；是任何體育運動都比下上的。雖然曾經有人說：有運動就有傷害，有傷害就有治療，有治療就有醫學。這對一般運動來說，確是如此；但對太極拳運動言，打太極拳不但沒有運動傷害，而且是一種「預防醫學」、是一種「整體醫療」。他是有病治病無病養生的，他會給人有最高的享受，過最妙的生活。

西洋人看我們打太極拳，認為慢吞吞，軟綿綿，譏諷為影子拳，這有什麼效益呢？要知太極拳「一舉動週身俱要輕靈」。這週身，是據人身之上下前後左右內外言，就是說：只要你一舉手，或一動足，你全身上下前後左右內外都在動。外面的動，人人都會看得見；而內面的動，則是任何人都看不見的。比如張三在打太極拳，你只看到他的手慢慢地在動，腳慢慢地

在移，你有沒有看到他的五臟六腑都在動，筋脈骨髓都在移呢？太極拳要求「氣沉丹田」，氣由鼻孔吸入，經過氣管，支氣管、肺、橫膈膜到達丹田，而後由丹田循原路呼出，這一吸一呼，都要達到細、深、慢、長，而且要配合腳的進退，手的屈伸，做到動作與呼吸配合，達到神舒體靜，刻刻存心，久而久之，形與神合。這就是太極拳運動與其他任何體育運動不同的地方。

太極拳既稱為拳，自然有他技擊的弁端 C 既有技擊，便有傷害，既有傷害，便有醫療。是以自古以來，歷代大師授徒，都是先教救人，後教殺人的。全國為地到處都有國術館，到處都有推拿接骨、跌打損傷的，武師就是基於運動醫學「不知生，焉知死」的理念而來。大凡是拳，不出手已，一出手就要見紅，這便是「拳術」的「殘」「狠」之處；太極拳則不然：教學太極拳的人，心中只有仁道、文化、衛生、長命、謙和，絕不會與人爭長短，或狹路相逢，逼得非出手不可，亦只能點為止，讓人知難而退。學太極拳能夠做到這步田地，便有大成。

體育項目相當多，今天進入世界運動會的便有數十種。不管你做什麼體育運動，只要有恆心，天天去做，對身體自然有好處。不過很多運動項目，不是有性別限制，便是有年齡限制，不是有金錢限制，便是有場地限制；獨太極拳運動，既不受年齡性別限制，也不受金錢場地限制，只要你下決心去學，你就可以得到很大的效益。有人說學太極拳是付出最少，收獲最大的一項運動。宜乎太極拳會在今日能普及於全國每一角落，流傳於世界各地。

台灣太極拳運動相當普遍，從民國三十六年陳微明先生來台訪問後，各門各派的太極拳便在各縣市展開活動。四十五年有「中美經濟文化協會太極拳委員會」在台北市成立，五十五年十一月更名為「中國太極拳學術研究會」六十五年更名為「中華民國太極拳協會」，八十二年一月更名為「中華民國太極總會」，現有省、市、縣、市太極拳協會二十五個，各機關、學校團體直屬分、支會四十八個，總計有七十三個單位，十多萬會員，而太極拳之運動人口則在數百萬人以上。六十九年成立「太拳國際聯盟總會」，現有四十五個國家成立太極拳總會或協會。由於我們完全是自費活動，政府沒有一點補助，無法訓練大批教練出國施教，所以發展較慢。

談到「體育養生」，剛才講過，這可是我們東方獨有的文化，早在數千年前使已很豐富了。與西方的「以大欺小」、「弱肉強食」、「以快打慢」、「強凌弱、眾暴寡」是不同的。老子的思想就是主靜、用虛、貴柔、尚陰、守雌、處下、崇退、取後、為客、法水、居弱、出奇、無為、

不爭等；老子說：「反者道之動，弱者道之用」、「萬物負陰而抱陽」、「沖氣以為和」、「無為而無所不為」。主張「以柔克剛」、「以弱對強」、「以小制大」、「以靜制動」、「以退為進」、「以順避害」。認為「有無相生，難易相成、長短相形、高下相傾、聲音相和、前後相隨」、「正復為奇、著復為妖」、「禍兮福之所倚，福兮之所優」。突出從反面和否定去把握事物，所以體現在太極拳的技擊技術和演練方法：「曲則全、枉則直、窪則盈、蔽則新、少則得、多則感」、「因應自然」、「引勁落空」、「借力打力」、「守雌、守辱、守黑」。「不爭」、「虛心實腹」、「養氣」。所以太極拳為各拳之首，是最高的氣功 C 是祛病健身、克敵防身、健康快樂，益壽延年的最佳體育運動。

「體育的本身就是科學的」，「運動的本身就是醫學的」。如果體育的本身不科學，運動的本身非醫學，則體育與運動便與「保健康復養生」無關，便無「學術」價值了。現在大會邀集了十六個省市的體育科學和運動醫學學者專家六十多人在此講習，報告前人的經驗，交換各位數十年從事體育科學和運動醫學付於人類保健康復養生之心得，俾益於今後人類之健康長壽真是無窮無盡。大會之未 w 真是無量。謝謝主持人，祝各位健康快樂，萬事如意。

……摘錄於「太極拳研究專集」 第一九五期