

## 氣的運行

陳小旺口述

氣的運行是怎樣的觀念？姿勢怎麼運用？如何以意行氣？

首先一定是動作，外形來引導內氣，內氣就比較複雜，比如手往外轉，大姆指領先，就像開電門一樣，氣由裡往外走。小指往裡走像關電門一樣，氣是往裡走的，但怎樣開關電門？如果沒有電線，單開關電門不行，電線就是運動規律，以丹田為核心，往外去了，丹田就出去了，回來就是丹田叫它回來，光這樣是華而不實，要輕而不浮，沉而不僵，就是遵從運動規律。

最重要的是架子，就是套路，嚴格要求達到運動規律，要抓住運動規律，運動規律只有一個，以丹田為核心，一動全動，節節貫串，一氣貫通。只有這一個，但有三種形式，第一、丹田左右旋轉，手像開關一樣，了解這圈怎麼纏法。第二，丹田上下旋轉，配合胸腰折疊運化。第三，換勁時丹田左右前後，幾乎同時進行。不管什麼動作都脫離不了這三種形式的運動規律。

“氣的運行”，這個問題要在這上面下功夫，這方面清楚了，就可以以意行氣，以氣運身，它就會聽你指揮了；動作誤差很大，它不可能聽你指揮的，就像中國過去軍閥割據，沒有中央，你說你的，我做我的，只有統一了才能指揮。肢體如能一氣貫通，隨心所欲，不思而戰，才能達到以意行氣，以氣運身，內氣不動，外形寂然不動，內氣一動，外形隨氣而動。由外面的動作引動裡面，外形的誤差大，內氣的誤差就大，外形的動作誤差縮小到一定程度，內氣可以貫通，就可以以意行氣，由量變到質變。