

雲門舞集藝術總監

林懷民

中央研究院中國文哲研究所研究員

李豐楙

作序推薦



熊衛◎著

# 太極心法

「太極導引」十二招，以動靜如水的  
最高原則，產生千姿萬態的變化

# 太極心法

2001年2月初版

定價：新臺幣250元

2002年7月初版第八刷

有著作權·翻印必究

Printed in Taiwan.

著 者 熊 衛  
發 行 人 劉 國 瑞

出版者 聯經出版事業股份有限公司

台北市忠孝東路四段555號

台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號

電話：(02)26418661

台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2F

電話：(02)27683708

台北新生門市地址：台北市新生南路二段94號

電話：(02)23620308

台中門市地址：台中市健行路321號B1

台中分公司電話：(04)22312023

高雄辦事處地址：高雄市成功一路363號B1

電話：(07)2412802

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

郵撥電話：26418662

印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 簡美玉

封面 韓光耀

內頁設計 陳玫伶

校對 劉振祥

攝影 劉振祥

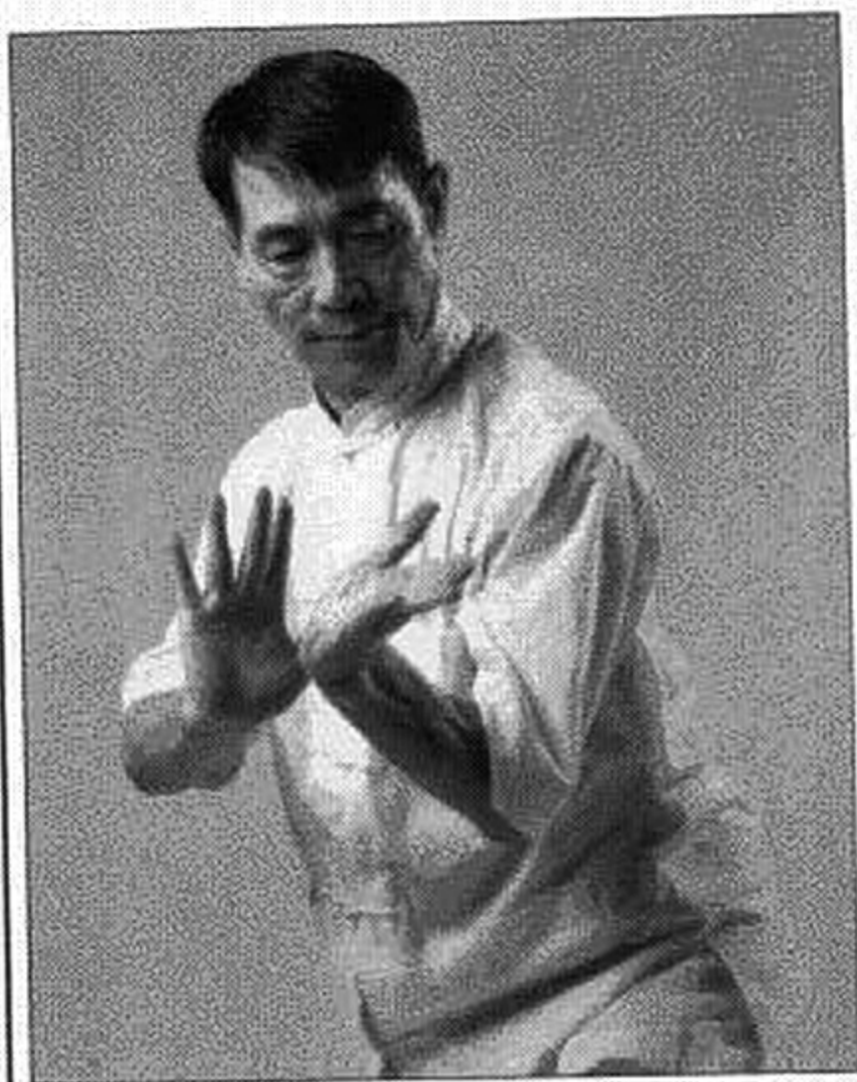
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2199-X (平裝)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: [linkingp@ms9.hinet.net](mailto:linkingp@ms9.hinet.net)



動作示範

熊 衛、陳慶華、陳金煉

雲門舞集舞者吳義芳、王薔媚、周章佺、許芳宜、楊儀君、劉志國

(《水月》劇照由雲門舞集提供)

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

近年來，熊衛先生的「太極導引」在社會上蔚然成風。社會大眾，或像長榮、奧美這些企業機構人士，都以修習「太極導引」為樂。熊老師的學生也包括了優劇場、雲門舞集的團員，以及國立藝術學院舞蹈先修班與戲劇研究所的學生。「太極導引」對國人生活與表演藝術的影響方興未艾。

熊衛先生研鑽各家武術，進而創立「太極導引」的故事，已是當代武林的傳奇。在講究忠實詮釋師承招式的拳術界，熊先生的創新是突破性的作為。

「導引」之說古已有之。馬王堆出土的「導引圖」證實了導引術曾是華夏先人生活中的一項活動。「導」是「導氣」，「引」是「引體」；「導引」是透過呼吸引發肢體運動的養生術。熊衛先生以傳統的導引概念為基礎，發展出十二個招式，復以平衡和諧的「太極」為名。

這項創新的工程是融會前人觀念，尤其是老莊思想，建立理論基

## 【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

礎，復以自己的身體為實驗室，逐步揣摩研發出來的歷程，是想像力飛馳與汗水淬鍊的結晶。

除了延伸傳統太極的沉、穩、緩，「太極導引」十二式強調旋絞與鬆軟。

曲線性的動態是中國傳統動作的特色，京劇的雲手就是眼熟的例子。熊先生將這種曲線現象進一步衍化。他認為天地能量的運作是以螺旋形動態進行的，也經常曉示生徒：「天不旋則毀，地不旋則墜，人不旋則枯。」他將地球自轉的原理化為動作的原則；「太極導引」每個動作都以旋絞的動勢出發，例如由腕絞轉至肘至肩至背，一環扣一環，擰開所有關節，進而按摩內臟，強化氣脈的通暢。

內家拳強調的陰柔，到了熊先生手裡是徹底的鬆軟，是「水」的境界。他說人的軀體絕大部分是水，可以無限放鬆。熊衛先生的身體就是好樣本，可以鬆如棉花。問題是，軀體要鬆，心先得放鬆。那是佛

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

家「放下」的身體力行。

旋絞之力最後可以細如針尖，飽含能量，體內乾坤無所不到。鬆軟如水的肢體可以無邊無際，浩瀚如海。「太極導引」渡人到莊子所說「至大無外，至小無內」的境界。

所有肢體運動體系，是人生哲學的體現。西方的肢體觀是實體的，甚至是對抗的。相對於肌肉貢張，與機械應對的健身房運動，「太極導引」的世界毋寧是跟自己身體靜好的對話，是私密的冥想。

「太極導引」的功能是多方面的。它養生療傷，使人沉潛。它溫柔的驅使人去挖掘一己的身體，進而對體內諸多現象產生自覺。它使人心鬆弛，是面對快速度壓力人的現代生活的有力回應。「太極導引」同時也是進入「太極」的有效的門路。傳統太極拳長時間耗在半蹲的姿勢，輕描淡寫的動作，往往令初學者卻步。「太極導引」多以定點操練，十二個招式卻包括了身體上下起落，左右絞轉等諸多舞蹈性強

## 【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

烈的動作，運氣發功後甚至可以激烈忘我。這些豐富的變化增加了學者的趣味性與成就感，卻又不知不覺打造了適合進入高級太極的身體與心態。

「太極導引」只有十二招，卻因它動靜如水的最高原則而有千姿百態的可能。在熊先生的課堂上，生徒以不同的速度、力度，作出大同小異的動作。只要掌握原則，熊老師不嚴密要求規格的外形，他鼓勵生徒在吐納之際，傾聽身體內在的聲音，而身體的狀態每日不同。熊衛先生是去框架，要自由，創作型的藝術家。同樣的教材，往往有不同的教法與延伸。一代代生徒都學到原則如一、細節不同的「太極導引」，因為熊老師有了新的心得就有所修正，有新的發揮。以氣引體的「太極導引」是活的。這種在有限的招式、方寸的軀體探索無限可能的精神，也正是「太極導引」廣受表演藝術界歡迎的原因之一。

「太極導引」是熊衛先生生活的全部。閒談中，如非刻意打岔，他

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

「三句不離本行」，說著說著就站起來示範了。他獨處時，讀書、沉思的，也無非身體、生命，以及「導引」。千禧年，我和他同機飛赴法國，法蘭克福轉機時，熊先生說他一路未眠，有新的想法，立刻在自動走梯上比劃起來。我請他把心得寫下來。旅法兩周，他寫滿了三本筆記簿。

「太極導引」的創作，熊衛先生的成功，原來是痴迷的果實。藝術家的執念、獻身，熊先生就是一個最好的榜樣。他使我想起埃爾時代的梵谷：燃燒。當然，熊衛先生的燃燒是文火。

肢體的修練可以是身心俱疲的苦行。運動家、拳術家、舞蹈家往往只能達到技術上的光燦，創新是鳳毛麟角的奇蹟。肢體的新觀點、新的用法，是「原料」的大革命，有如電氣的發現、塑膠的發明。在舞蹈界，提出新理論，透過動作貫徹理念，創造肢體新體系的大師最受尊崇。在我的心目中，熊衛先生就是這樣一位納百川成大海，承先啓

後的大師。

《太極心法》是熊衛先生鑽研肢體藝術數十年的心得紀錄。這本書表面上談「太極導引」，卻包融了生理的運作與心理的修為，即使對肢體、運動沒認識的人都是一本好書。說歸到底，拳術一招一式的進退，本身就是生命進退的縮影。

雲門舞集藝術總監

林懷民

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

## 【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

在中國的身體文化、養生文化裡，太極拳是一種深具哲理、美學與運動的高度組合，凡是深入其中堂奧的都能夠體悟其中能深且久之道。在當前的太極名家中，熊先生衛即是真能體會其中三昧的。在真參實證上，由於機緣特佳，他能自由自在地出入楊、郝、陳三家，融會貫通，自成一家；而在理論深造上，熊先生既數度出國得與不同領域者分享心得，也一再深刻詮釋中國傳統的道家典籍而別有會心之處。如此實踐配合理論，始能成就熊先生獨具一格的太極之學、道家之學。

由於長期從事中國炁學的研究，並雅好太極拳與丹道，有幸得隨從熊先生學習。將近20年的時間裡，可以體會他如何持續開發人體中的無限性，諸如「鬆」的細緻化、深刻化；氣與炁的含藏性、爆發性；在當前台北的劇場、現代舞界內，大家盛傳的「太極導引」，即是含融其畢生武學、炁學的具體表現，在十二個動作中綜合變化出無限的可

能。如果現代體育、舞蹈或戲劇表演想要體現：什麼是中國人的肢體語言？那麼「熊衛」兩字與「太極導引」可說即是一個具體的答案。

或許國內在優劇場，特別是雲門舞集運用了熊先生的訓練法之後才發現：原來這就是中國式肢體語言的根源所在。或是相關媒體在傳播之後才證實：這才是現代人有深度的養生方法。其實在國外體育、舞蹈及搏擊專家早就理解：熊先生一舉一動之中所蘊含的深不可測的內在實力，那是一種東方神秘、一種中國奧秘。在當前大家忽然發現「這是寶貝」之前，熊先生為此已潛研了超過40年的時間與耐力。他一再婉拒應聘出國傳授，認為與其挾技、懷道周遊異邦，反不如多栽培吾土吾民的子弟，這是近年他願意任教國立藝術學院的真實心境吧！

窮畢生之力的鑽研、精進，熊先生在這一過程中的相關紀錄就一一保存在文稿中，它累積的時間已有多年，這些「太極心法」原先只流傳於門內弟子間，以之作爲個人精進的座右銘。在熊門弟子裡揚名歐

【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

美、國際的已不在少數，都是多少受益於這些心法之傳。不過跟隨熊師多年的都深知：老師永遠是遠遠地走在前面，無論是真功夫、真涵養，或者是道家、太極哲理的體用；熊先生完美結合為一，這是熊門眾弟子一直望之興嘆的所在。幸好目前這些心法、精要多少被記錄了下來，而且有將它公開的機會。

追隨熊師較久的都能體會：所有的心法、精要之類，老師從不藏私，問題是他的獨門心得怎麼領會將去？熊先生有時也會感慨：有些弟子只想學些訣要，而不肯下苦功苦練、或是精讀他所筆記的哲理。他常覆述一些行內老話：練拳不練功，到老一場空；或是但想學訣要，終不能得心法。這有些像參禪悟道，只有自家悟得證得才是自家的。這一次熊先生又大發慈悲，將這些手稿公刊行世，其中到底蘊含有多少珠玉就全看有心人了！

從遊多年，深知熊師的真本領既深且奧，只要會得其中一二，即已

## 【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

足以養生自得。從刊行《太極導引》之後，已有多少弟子或同好從中獲益，自立門面。這一次再次公開刊布《太極心法》，期望能讓更多的有緣人自行結緣。由於現代人較為注重包裝、宣傳，而熊先生一向行事平實而自然，知者自知，不知者亦平常心處之。爲了多提供一些訊息，好讓同道同好分享，這一次決定多說一些，如此不免有著跡之憾，還望熊門同道、行內高人不以爲忤，實萬幸之至，是以爲序。

中央研究院中國文哲研究所研究員

李豐楙

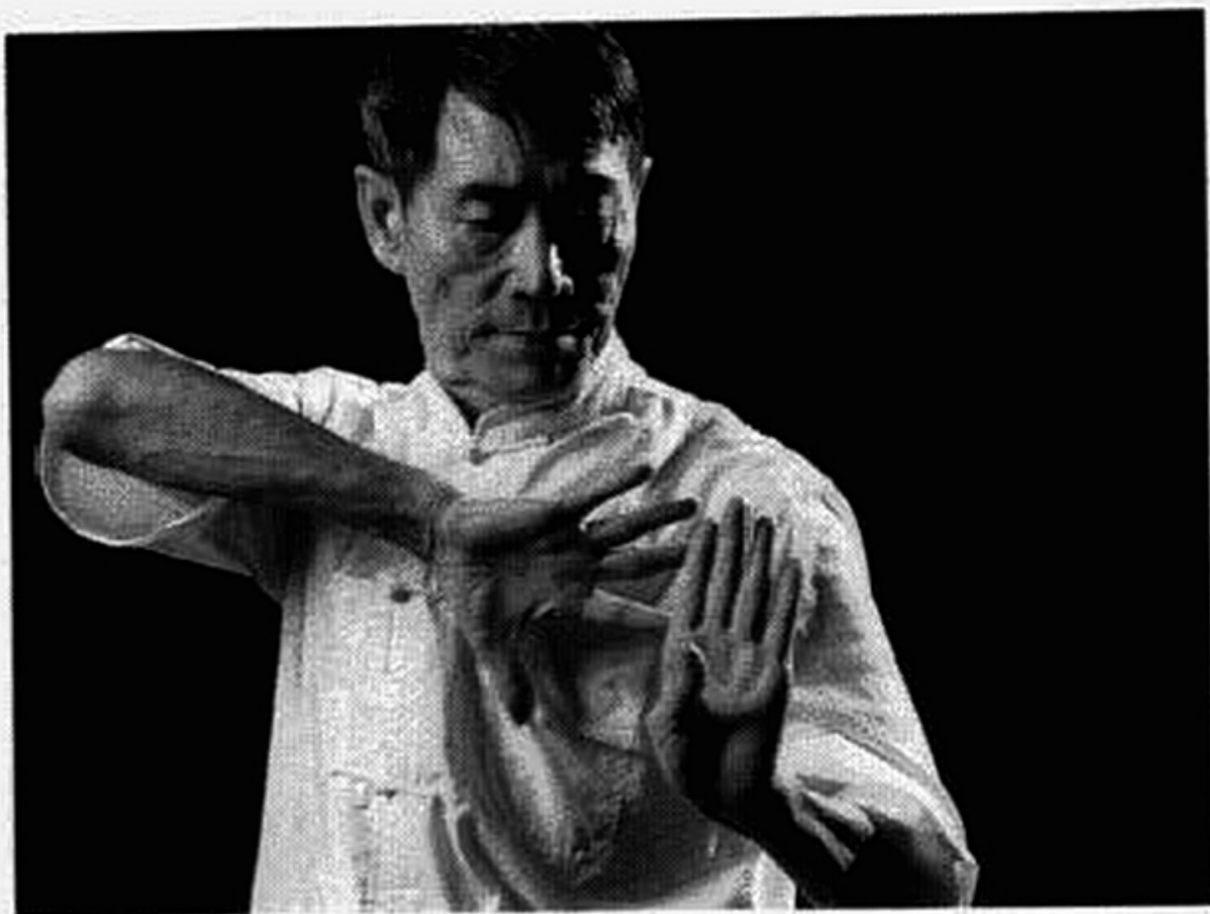
2000年11月2日

**余**年少（輕）時體弱多病，自覺先天既有不足，也不能完全依賴醫藥。因而有機會拜師學拳，與人極拳結了終生之緣。先是由韋受之先生引介，從李老師壽鏡學楊家太極拳；後因職位南調，復從王老師晉讓學陳家太極拳。兩家太極拳法均為中國武學中拳理深奧，早擅盛名，由於兩位恩師的先後傳授，悉心指導，因得以治病強身。三十餘年來，練拳教拳，也逐漸累積了實際的修練經驗。因此綜理成書，讓天底下醫藥無效的同一遭遇者激發信心，練拳健身，必能獲致意想不到的收穫。

太極拳法發源於陳家溝，其後傳法者眾，名家輩出，均有創獲，闡揚之功。余既有幸得從恩師學拳，除口傳心授外，李老師最後曾授以部分手抄本，再加以多年來的體驗，所悟漸深，因而提出以供同好作一參考，茲將其梗概略作說明。

太極拳是一種以意練意以氣練炁的運動，它融合了道家練氣的功

法，動中求靜，意守丹田。這種心靜用意的原則，著重精神、身體的鍛鍊，使意識集中，讓大腦得到充分的休息，減少精神的緊張，消除現代社會所形成的精神壓力。練拳時心意專一，以意行氣，實為基礎的功夫。



練拳之時，既能遵守「虛靈頂勁、氣沉丹田」的原則，採用腹式呼吸法，要求氣向下鬆沉，而使胸肌、腹肌有規律的收縮與舒張，因此內氣鼓盪，交替運行，這種中國式氣功修練法，介於靜坐與外家拳之間，對於內臟產生醫療性的功能。由於呼吸運動增加了心臟營養血管

【至虛才能至有】

的功能，促進血液循環，加強心肌的營養作用。對於肺臟，則由呼吸的深長細勻，增進了呼吸量，擴大胸廓活動度，增加了肺活量。其次胃、腸等消化器官，由於蠕動、張力，形成一種自我按摩作用，因而促進了消化、吸收的能力。

太極拳運動為基於陰陽學說的體用之學，在求圓的原則下，形成一種以螺絲的定律作旋轉的運動，使練拳者的筋骨與肌膚連貫了起來，既運動了筋骨，肌膚也有了自我按摩的作用，微血管也隨運動量而增強，因此就會感覺氣的存在，在身體運動的整體上說，就是旋腕轉臂，旋腰轉脊，旋踝轉胯等上、中、下三部分及九大關節的靈活運用，一動全動，連成一體。由於肌肉、骨骼經常作螺旋式的弧形動作，因而增加了關節的穩固、韌性與靈活。

這種螺旋式的運動，配合著氣的潛轉，一方面暢通經絡，體內行氣，達到中國式氣功的養生效果。另一方面由於推拿走化，借力打

力，在靈活的變化中蓄發強大的內勁，因此能「四兩撥千斤」，獲致極為有效的技擊效果，太極拳所運用的推拿術，既融合道家的練氣用意，和武術的攻守變化，成爲一種頗合乎現代力學原則的技擊功夫。

太極拳的創造與衍變，可說是前代名家以高度的智慧在身體力行中，融會了陰陽哲理、道家養生學說以及技擊家的武學，是一種意識、動作、呼吸相互協調的運動，能適合不同年齡、不同性別的操練，可以治病強身，可以健身防身，確爲中國傳統極為優異的「身體文化」，值此復興文化的契機，太極是一種能讓它現代化、大眾化的中國式運動。然太極拳理精奧功深，非余等所能盡窺其妙，因此書中的錯誤在所難免，尚祈海內外方家，多所賜正，以匡不逮。



【目次】

ii	至大無外，至小無內——說熊衛先生的「太極導引」	林懷民
viii	道法自然，收放自在——熊衛師其人及其心法	李豐楙
xii	至虛才能至有	熊 衛
<b>太極導引與太極拳</b>		
002	太極導引緣起	
004	如何練好太極拳	
008	練拳之程序	
010	練導氣之訣竅	
012	太極拳和養氣	
014	呼吸和纏絲	
018	纏絲的生理玄機	
020	意氣均來骨肉沉	
022	太極拳和陰陽	
024	太極拳和炁	

太極導引和氣功	026
太極導引和天人合一	028
太極拳之「動」	030
誰有練太極拳的條件？	032
「雙併旋轉」爲什麼重要？	034
「沉肩墜肘」如何沉？	036
慢到十分，才能快到十分	040
更深層的「雙併旋轉」和「弧線升降」	042
運動摧堅	044
依規矩而脫規矩	046
練「旋踝轉胯」的訣竅	048
用意不用力	050
談「形於手指」	052
太極導引與身體環保	056

【目次】

太極導引與保健

- 062 身歷其境方能悟  
066 層層深入的放鬆  
070 一定要學新動作嗎？  
072 太極導引和保健  
074 深層的運動  
076 太極導引和運動傷害  
078 更深層的「旋腕轉臂」  
082 果真無效嗎？  
084 慢到極致時  
086 湧泉生根  
088 虛實的感悟  
090 小動作意義大  
092 自我按摩

不徒作技藝之末	094
練推手的要領	
練推手的層次	098
練推手的要領	100
定步推手與五行相剋	104
造勢與大守	106
釋疑	
太極文化適合現代社會嗎？	110
練導氣功法，有什麼要領？	112
練太極導引或太極拳，會造成運動傷害嗎？	114
太極導引必須練滿十二式，才能達到效果嗎？	116
附錄	
太極拳術揣摩記	施無畏
	120
	水月
	138



## 【太極導引緣起】

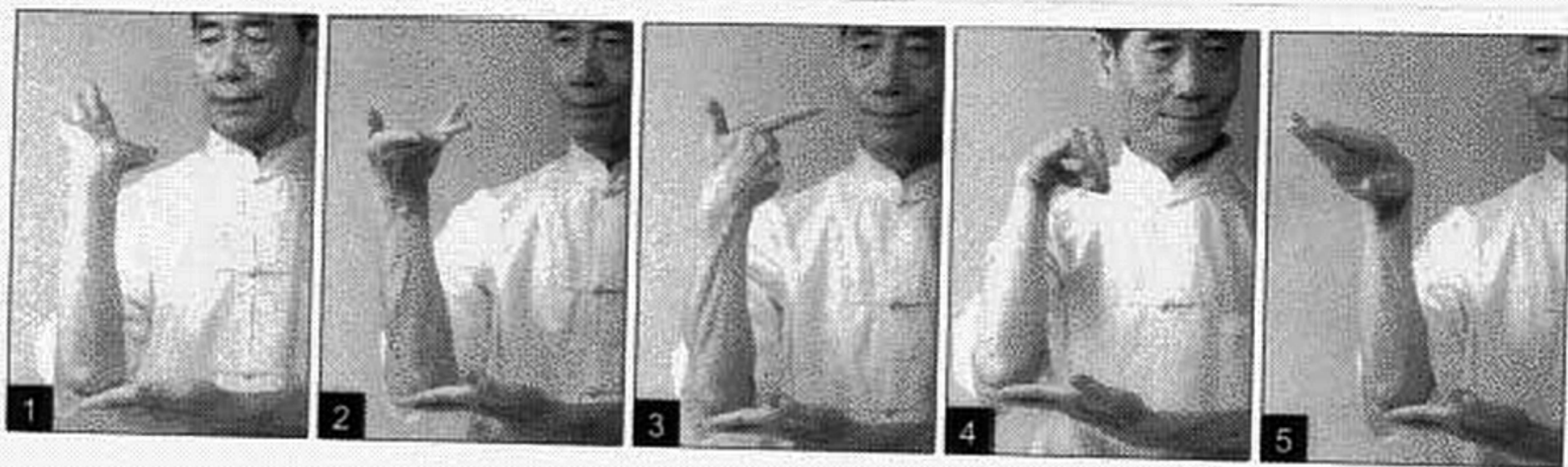
**當**年我大病之後，爲了改善體質，開始學習太極拳。我一有機會即向拳界先進請教。而我練拳時，經常也會有些好爲人師者，在旁觀看了一陣便忍不住要對我批評指點一番。有人願意指正原是好事，但我常在被指點之後，疑惑非但不解，反而更深。例如，有人告訴我：「氣沉丹田」就是養氣，所以練拳時丹田應沉凝、不宜提動；「沉肩墜肘」表示肩膀要下沉，一點也不能聳起；「不偏不倚」指練拳的姿勢不能有高低起伏，要保持水平前進；所謂「頭頂懸」是說最好練習時試著在頭上放一碗水或牽一根繩子。練推手時，有人囑咐我身體要鬆，我依言盡量放鬆，卻被順勢推出，還被責怪是不夠鬆、沒有根的緣故。我覺得他們的方法不對，又不敢說，唯恐說了會被認爲是不夠虛心。

我也曾自行閱讀有關太極拳的書，希望從中找到答案，不料疑惑更多。拳經裡說：「意氣君來骨肉臣」、「一羽不能加，蠅蟲不能落」、「西山懸磬，虎吼猿鳴」，乃至於經常聽到的太極拳術語「虛靈頂勁」、

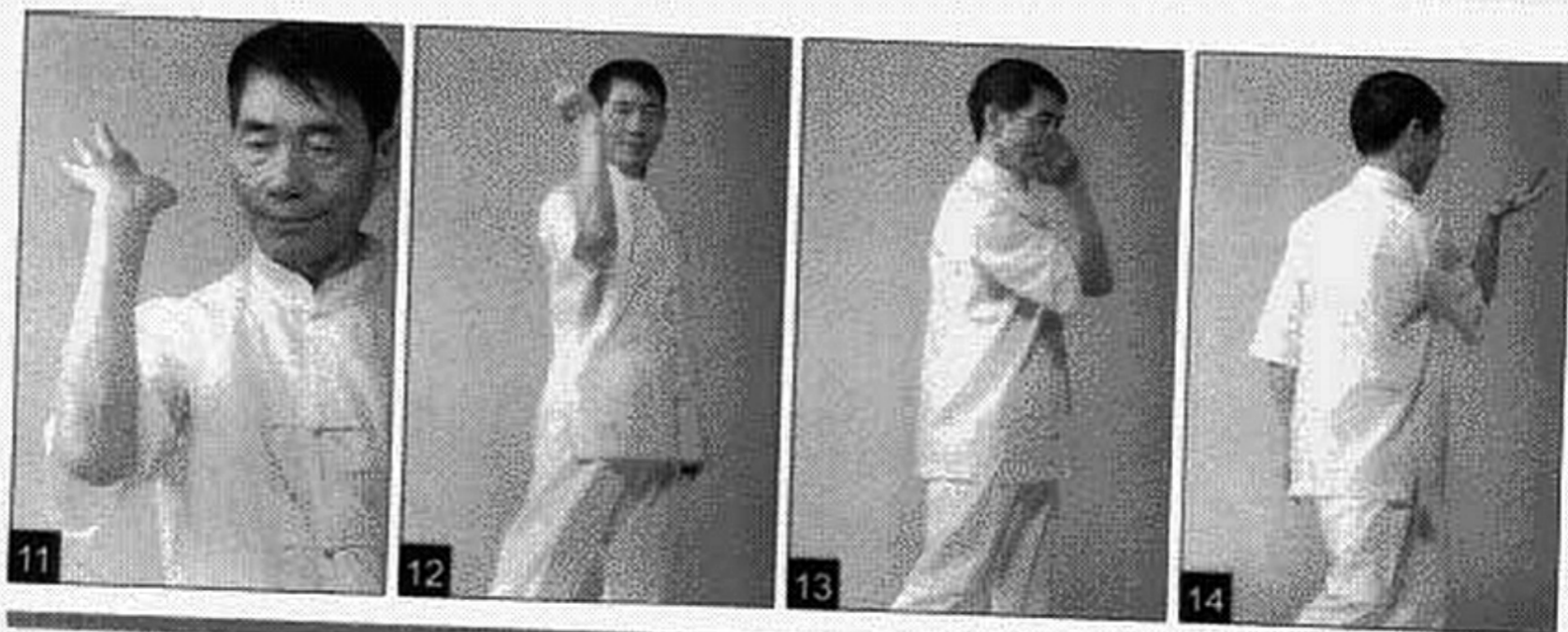
「氣沉丹田」等等，究竟是什麼意思？不得已，我只好厚顏登門請教所謂的名師，但先後請教的幾位大師各是其是、各非其非，讓我無所適從。

我只好依自己的方法，帶著求突破的決心，堅持練下去；我要突破身體虛弱的困境，也突破拳理上的困境。久而久之，我終於了解，拳經裡的意境或術語都是學成之後的境界，但如何由初學達到這些境界的過程，卻沒有一篇文章、沒有一個人提到。於是，我試著將拳裡的動作一個一個分開，單獨練習，結果對鬆透身體的關節，產生意想不到的效果。我化繁為簡，漸整理出十二式「太極導引」及若干基本功法，讓有心習練太極拳者能夠依據這些功法循序漸進，經過由下而上、由上而下、左右交叉的運動，身體自外向內層層放鬆，並藉導氣功法逐漸增加呼吸量，培養內勁。如此，進一步練太極拳時，自能做到內外俱鬆、氣息鼓盪，而不致像我當年一樣，捕風捉影，摸索多年了。

【如何練好太極拳】



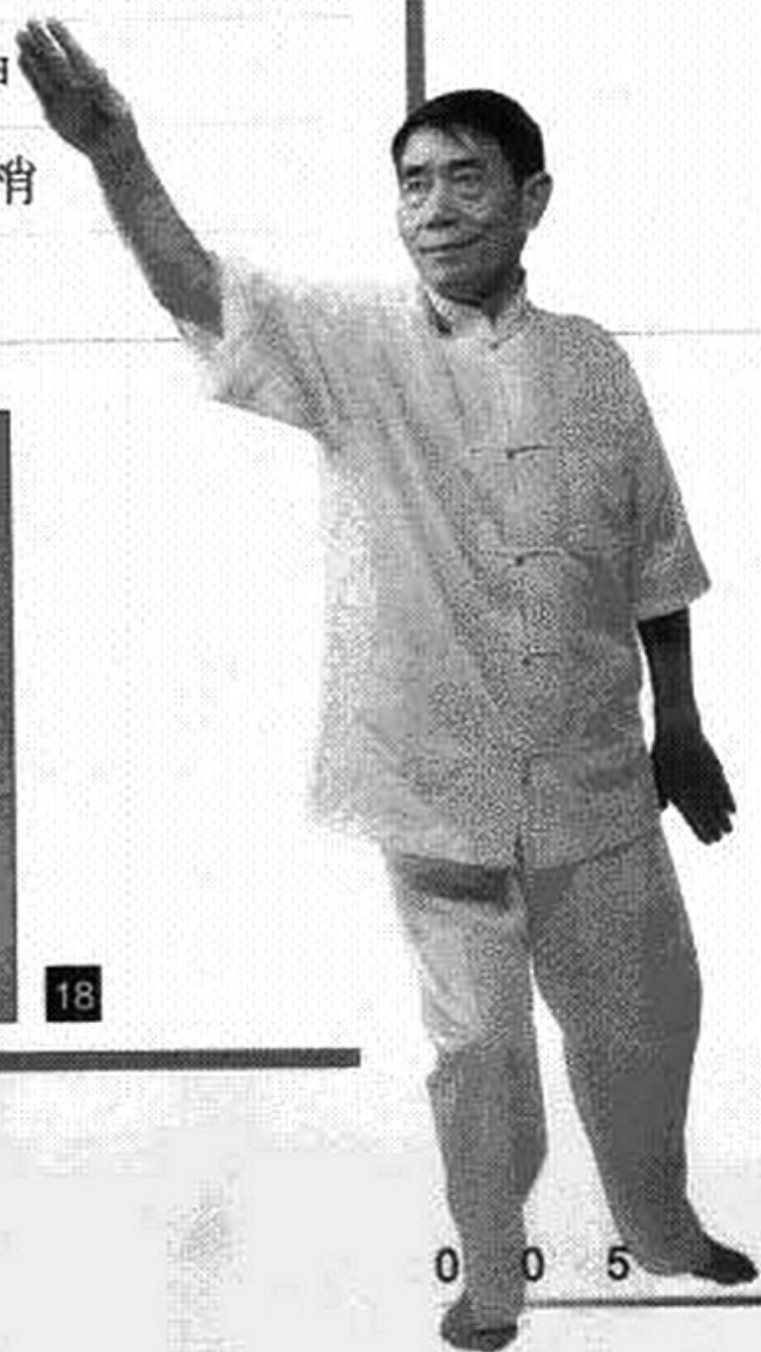
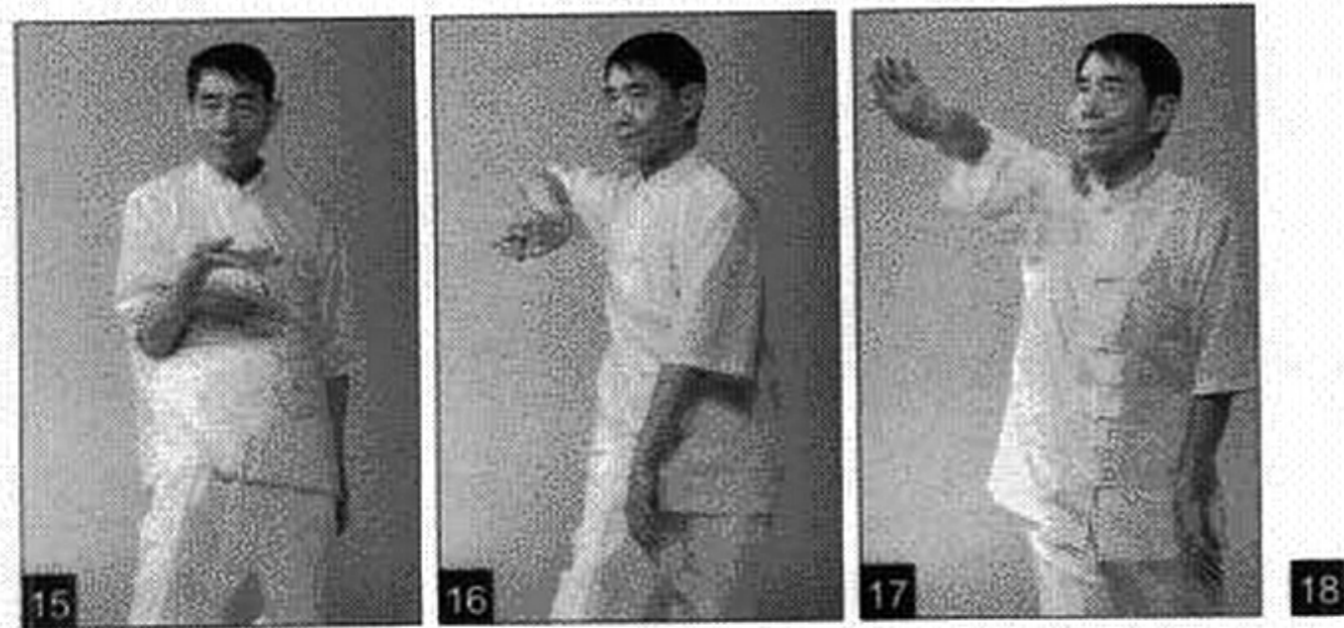
**如**果你真想練好太極拳，而不是只要活動活動而已；那麼，首先，你心裡要確實相信太極拳的好處是無窮盡的，決心終身與它結緣；第二，你不要計較要練得多好、要練多久才練得好。你不必因稍有效果即自滿，更不能因無效而中斷；第三，你要真正瞭解「鬆」的意義。太極拳的「鬆」是鬆到裡、鬆到底、鬆到透。或許你較能瞭解什麼是鬆到裡、鬆到底，經過長期努力練習，你也能做得很好。然



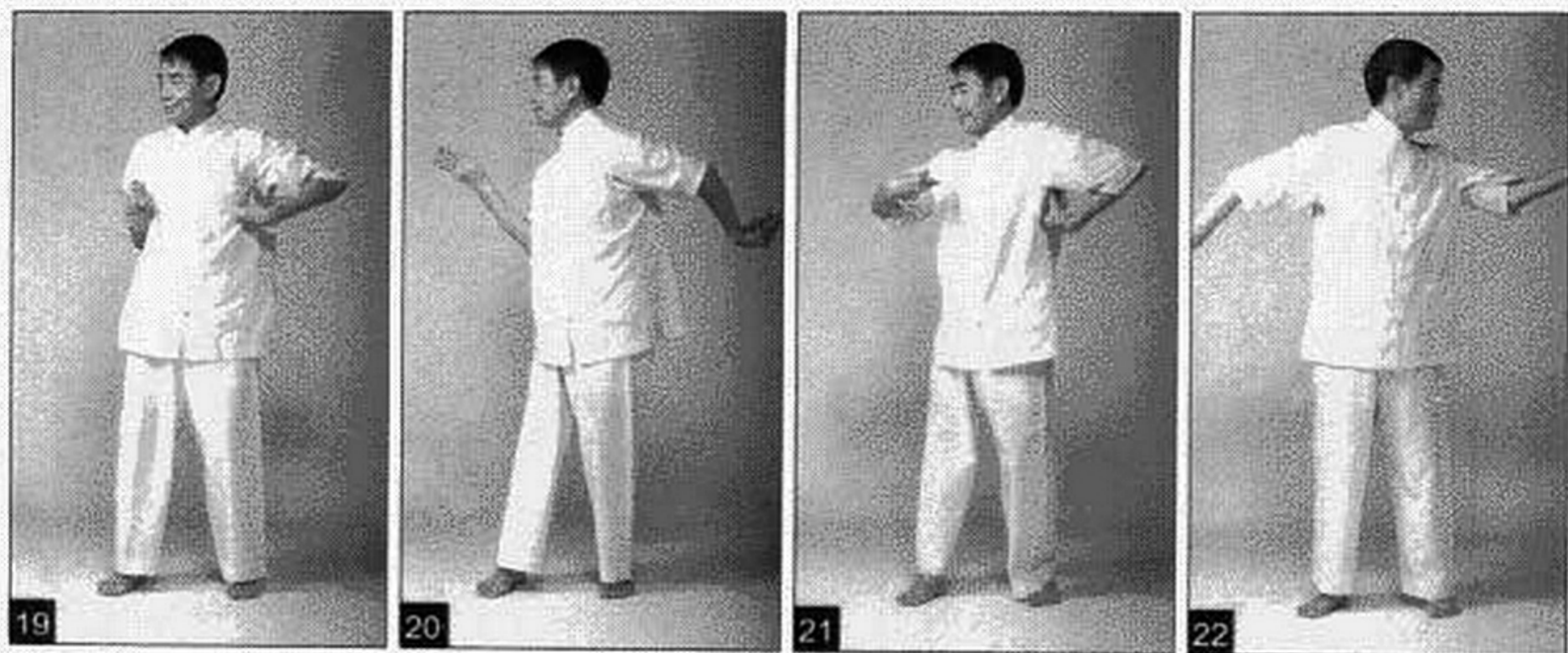


而，欲達鬆到透的階段，便須下一番真功夫，而且在意識上要與哲理結合。

太極拳的層次是「一層深一層，層層意無窮」的。以手臂為例，必須瞭解旋腕和坐腕的重要性。剛開始單練腕到肘的部分（圖1-5），然後將肘抬起翻轉，延伸到肩（圖6-10）。接著將旋轉勢延伸到肩部的鎖骨，再到肩胛骨，進而交叉延及身體末梢



【如何練好太極拳】

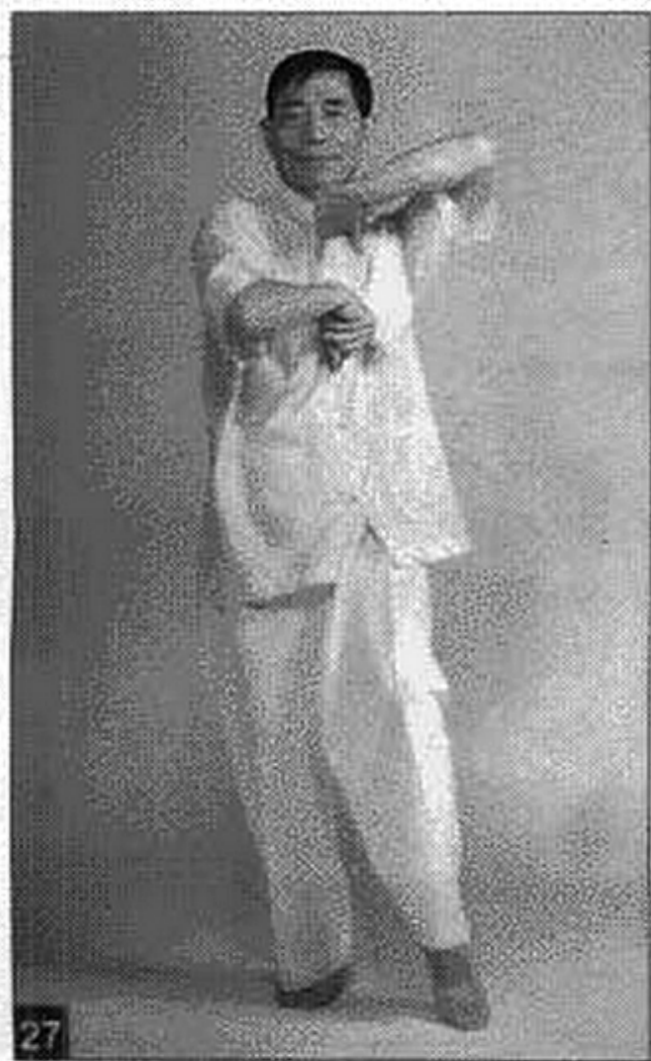


(圖11-18)。在提氣方面，先提會陰，開始提氣至腹部，再提至胸部，接著提至頸後大椎穴，乃至筋的末梢神經。初則做到舒筋活節，進而達到接骨兜樺的境地。此時，體內空間不斷擴大，呼吸量大增，你才



具備了練太極拳的條件。

練拳時，你運用交叉旋轉的道理，逐漸形成左右纏絲（圖19-22）、上下纏絲（圖23-26）、裡外纏絲（圖27、28）。每一個動作都要做到左右倒換，讓旋轉勢漸及於腰隙和肩胛骨的深處。而左右斜形的倒換，更可幫你的身軀無限延伸。體內無數的旋轉，像無數的圈圈，幫你的呼吸量漸次增強。在這個階段，你仍會感到痠楚，待練至全身都有棚勁，痠楚現象消失了，再接再厲，及至身體已無障礙時，你才能做到其相在內，剛柔無跡可循，方圓無形可見，由無為而無所不為，真正進入太極拳的妙境了。



27



28

【練拳之程序】

**我**常強調，練陳氏太極拳應先慢後快、快而復慢。爲什麼練拳架要先慢？因爲慢，軟骨組織才不易受傷；因爲慢，才能漸漸向體內放鬆；因爲慢，方可將氣灌輸到周遭極細的微血管；因爲慢，經脈易以意氣貫注。這時期，整個身軀的新陳代謝產生大循環，經絡逐漸暢通。待體內臟腑功能加強了，軟骨組織的韌性增進了，即使動作快、勁道猛，也不會受傷。此時應逐漸加快速度。因動作快時，落點就會剛猛。不過這種快不是強爲之快，而是極其自然的。等到鬆與快的條件已齊備，便可以心意掌握快慢相間，達到心柔則柔，心剛則剛，剛柔相濟的境地，整個身軀也由量變而達到質變的層次了。

當身體體質改變之後，練拳時已非浮陽在動，而是內動。從外表看

來，不見其動，但見其盪；左右交替動作時，看不見交接在何處，唯見全身鼓盪，而上下交替時，身體則呈波浪形起伏。此時潛氣流暢，行陰中之陰，正說明「不靜不見動之奇」的道理。

身體徹底放鬆之後，當求心意的放鬆、提升氣質。心意的鬆透要靠「無爲」，所謂「任舉千言萬語，舉不若靜心寡欲。」處俗世之中，但求此心不受俗世所染。常順其自然，其身自安；安之久，其心自定；心定而神自靜。一旦身安、心定、神靜，人身之真炁自會日趨渾厚，與大自然之氣相通了。

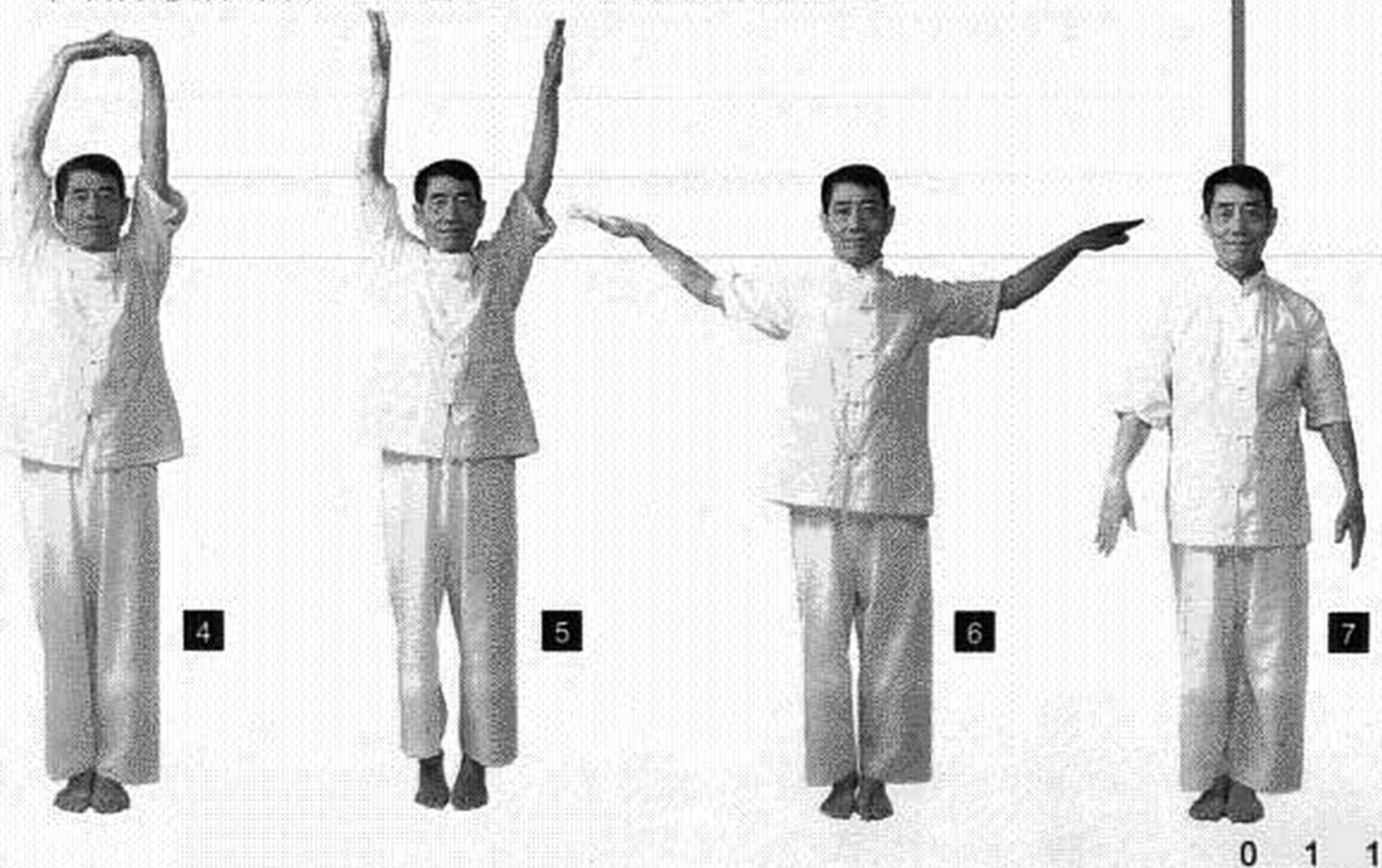
**練**導氣功法時，如能注意一些細節，效果會更佳。以「呼吸以踵」為例，應切實做到收腹、提肛，然後舌抵上顎，開始吸氣，雙手漸漸抬起（圖1-3）。身體若鬆柔到相當程度，此時內部自然會有鼓盪的現象，而吸提之氣便隨身體動作的幅度不斷加深，口中津液也會漸漸增多。

待吸至不能再吸時，全身放鬆，開始呼氣，腹部向外擴大，雙手悠悠放下（圖4-7）。此時仍是舌抵上顎，讓津液充滿口腔，勿嚥入消化系統而隨二便排泄出體外。待呼至最後一口氣時，以漱口方式將津液隨之送下丹田。



初練導氣功法時，務必依照老師教授的步驟、姿勢和要領去練，才能達到預期的效果。練至相當時日，呼吸量大增，動作極純熟，體內也因鬆柔而空間擴大，可容納更多吸入之氣時，便可不拘泥於規定的動作，而隨意變化、以意行氣了。

雖說只要能練功，任何時候都不拘。但一般練功，以寅時（凌晨3-5時）的效果最佳。因為根據子午流注的理論，太空磁波信息與人體經絡信息相呼應，寅時不但氣血正旺，而且氣走肺經，肺又是主一身之氣，故在此一時辰練功效果最佳。至於練導氣功法，只要是在「生氣」的時辰（亦即子夜11時至第二天下午1時之間）都能有很好的效果。下午1點以後練導氣，仍然會有效，只是效果比較差而已。



**練**太極拳，經過由外引內、由內而外的階段，終至內外合一。到了內外合一的時期，便應知養氣，也就是「精、神、魂、魄、意」與「心、肝、脾、肺、腎」之間的相互關係，否則只知練而不知養，正如只知開源而不知節流，效果必大打折扣。

我們觀察一個人的心情，如果他感到悲傷或驚恐，必定顯得神魂顛倒、失魂落魄，這時候，原居於肝的魂、原附於肺的魄均已脫離住所，因此他的肝和肺都受到嚴重傷害。

古訓道：多言傷氣、多言必失。話說多了必會消耗先天的元氣，故言「傷氣」。而多言便可能無意間因話不中肯而傷害了別人，或造成禍害。如果別人反駁你說的話，甚或有更強烈的反應，你必定心中不

悅，即使你已知錯，但往往不敢或不願承認。不論是哪一種情形，心裡都不會平靜，如此神就不能歸心了。

用志不分，乃凝於神。如果心猿意馬，思維不集中，意志便與脾臟分離，令脾臟的功能減弱了。

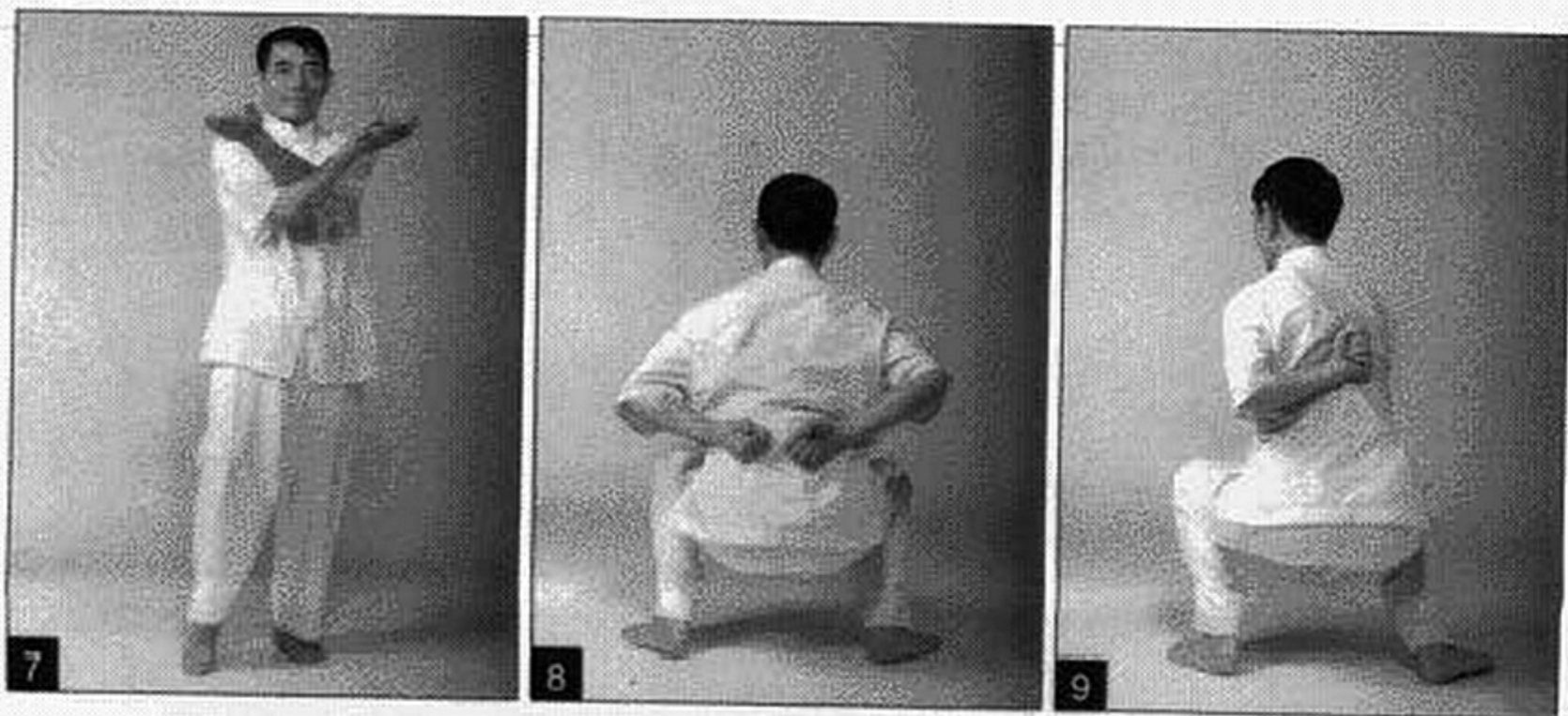
練拳的人需內外兼修，「外」指身體，需將身體練出彈性和韌性；「內」指內臟，需以細緻的纏絲勁透過層層肌膚，按摩內臟。「內」更指內在修養，時時做到無為篤靜，令「精、神、魂、魄、意」不與五臟脫離，彼此相生相護。如此修練內守，久之自會中氣充沛，在身體上百病難侵，在精神上百害難傷了。

【呼吸和纏絲】



**練** 太極拳必須使呼吸和纏絲勁互相配合，才能以波浪的運動方式運用能量，也就是古人所稱太極拳為「浪勁」。

拳經說：「極柔軟才能極剛堅，能呼吸才能極靈活。」這裡所說的呼吸不是指平日眾人刻刻為之的、透過喉嚨和呼吸道的一般呼吸，而





4



5



6

是指如呼吸以踵般的深度、逆式呼吸。這樣的呼吸方式是要經過一段時間的練習才能學會的。

現代人多得氣病，都是因為呼吸不得要領。一般人的呼吸都將吸入的氣充塞於胸部，呼出的只是二氧化碳，無法將體內其他廢氣排出，



10



11



12

久而久之經絡不通，像河流逐漸淤塞，自然產生「氣病」。如果改以逆呼吸，讓吸入的氣納入丹田氣海，其實才是合乎自然之律。當然，逆呼吸對一般人而言感覺上是不自然的，也就是說，一般人所謂自然的順呼吸不符合自然之律，而不自然的逆呼吸才符合自然之律，這就是「不自然的自然，自然的不自然」。

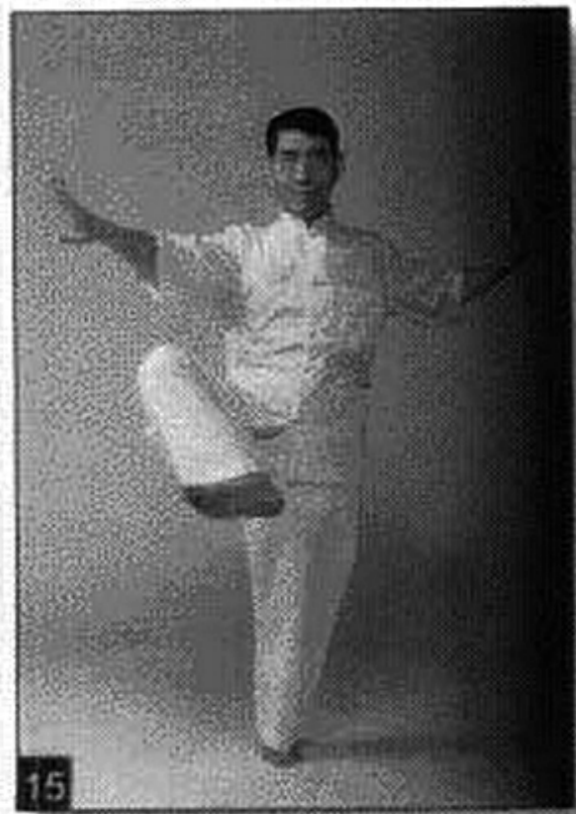
所謂纏絲勁即是螺旋形的運動方式，也就是「太極曲線」。古人說：「默行乾坤不息之螺旋線，循環無端，神妙萬物，其至命矣夫，技藝云乎哉。」

纏絲勁可增強身體動作起伏的動盪性。引體動作的旋腕轉臂（圖1-



6)、旋腰轉脊(圖7-12)、旋踝轉胯(圖13-17)都是螺旋形的動作方式，而三旋合一則把連貫如一的「太極勁」貫注於全身動作中。練拳時一舉一動都蘊含了三旋合一的纏絲鼓盪。如果練拳時動作只是直來直往，身體似風平浪靜毫無動盪，不但違背生理的規律，僵硬的動作也會破壞注意力的穩定。當練拳者內在的意識專注於身體的動作，加上綿綿不絕的身體內部的彈性，便促進了身體的鼓盪。

如果平時練拳時恆用浪勁，功夫日久，與人交手時，此勁便會不知不覺行乎肌膚之上，即「渾身是手，手非手」的高層次境界。也就是渾身上下都是太極、都是拳，不得以拳目拳了。



近年來生物學家發現基因上有人體的遺傳密碼。基因主要由DNA組成，而DNA的構造是兩條由醣和磷酸根交替纏繞的鍊組成，這兩條鍊互相盤繞不絕，對人體發揮極細緻而深廣的作用。

太極運動纏絲勁的螺旋形運動方式也蘊含極大的玄機。

所謂纏絲勁是指身體以螺旋形的形狀，循向心力或離心力的方向，以自轉和拋物線相結合的方式運動，產生綿綿不斷往前收放的力量。動作時掌心或由內往外翻，或由外往內翻，形成太極圖的形象。運動的初步階段以四肢帶動，旋轉和伸縮的動作很大，練習的時間愈長，外表看來動作的幅度似乎愈來愈小，此時的運動就愈趨細密而深入，由表層的神經系統逐漸進入到中層的經絡系統，乃至內層的臟腑系統。放鬆的過程也由身體表層開始，漸運行於中，再運行於內的骨髓。骨節在剛開始放射時會產生清脆的聲響，完全鬆開後又歸於寂

然。此時只要一動則全身無有不動，全身內外得以徹底運動，因此練拳者會感覺經緩氣暢。

在立即可見的功效，纏絲勁運動的絞轉動作提高了血液循環的速度，有助於消除因血行受阻滯而引起的疾病。而在肌肉不斷收縮與放鬆的過程中，產生了三磷酸和腺苷酸等有助於擴張血管的物質。加上身體各部位節節貫串的活動，牽動身體裡裡外外各部位的微血管，擴大了血管與血管間溝通的橫截面，都有助於降低血壓。

太極圖也是螺旋運動。太極圖由兩個正反相交的S形半圓組成。因此太極圖既是圓形，又包含曲線，此「太極曲線」形成螺旋形的半徑，不斷收放伸縮，似藤蔓般攀旋，又似流體的漩渦，動中有靜、靜中有動，從而產生源源不絕的能量。

## 【意氣均來骨肉沉】

「意氣均來骨肉沉」是練太極拳的最高指導原則之一。然而，究竟「意氣均」是什麼意思？有人解釋道，「意氣均」指呼吸量要均勻，不能急躁。也有人說，「意氣均」表示練拳時，所有動作的快慢、高低都應該一致。但我認為，如果過分強調均勻，似顯呆板，有違太極拳「自然」的原理。在練拳的過程中，體內能量由醞釀、累積而鼓盪，身體隨之而高低起伏，動作亦是快慢相間，但這起伏快慢之間，有一定的韻律。正如大海中沖激的波浪，一波接著一波向前推進，推到最高點的浪頭之後，又沉退至低處的浪尾。如此循一定的韻律起伏進退，週而復始。太極拳所謂的「均」，我認為是指這一定的韻律。

「骨肉沉」的意思似乎較容易明白。從字面上看得出來，「骨肉沉」

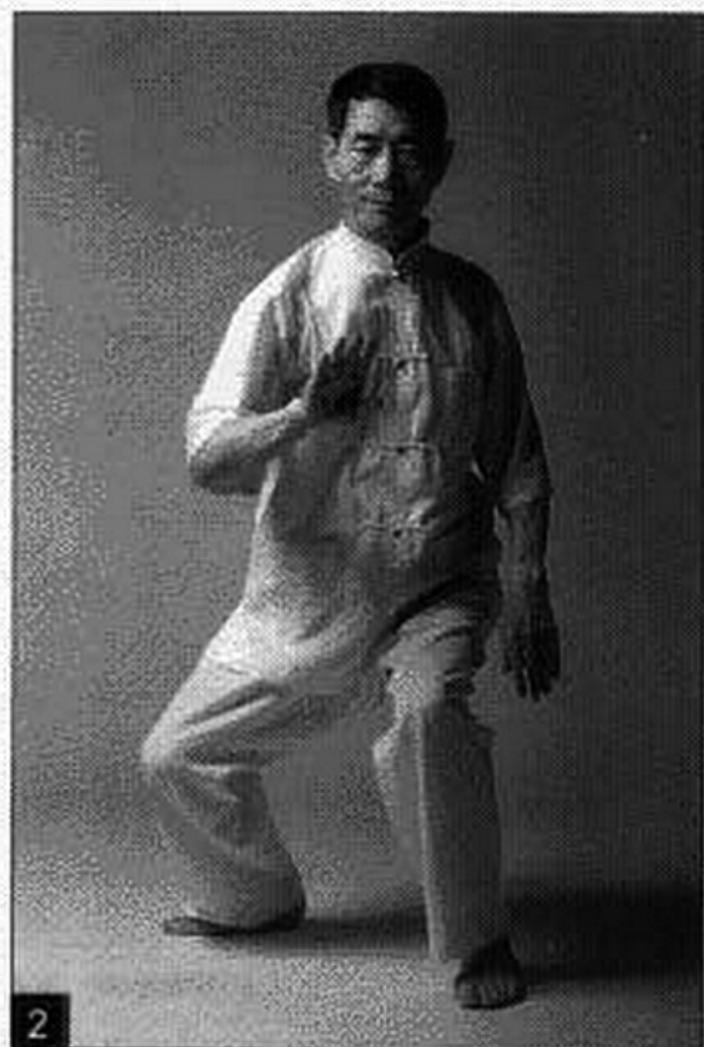
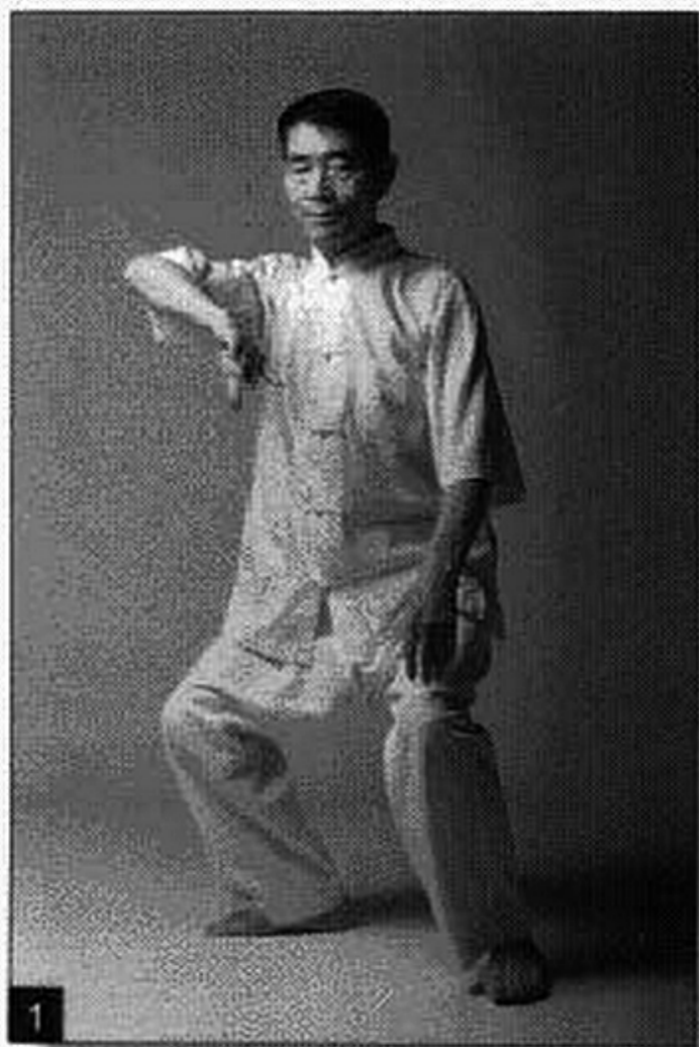
## 【意氣均來骨肉沉】

就是身體要鬆沉的意思。然而，要達到真正的鬆，卻不是容易做到的事，是必須經過千錘百鍊的。太極導引強調鬆腰、坐胯（圖1-3），而引體功法中的「旋腕轉臂」、「旋腰轉脊」、「旋踝轉胯」等，即是藉旋轉的動作，分成三部分（上肢、軀幹、下肢）幫身體由外而內逐漸鬆開。在長時間持續的練習之下，身體初能舒筋活節，繼之達到接骨兜樺的地步。待身體完全鬆透時，非但能做到「骨肉沉」境地，此時身體彷彿聽命於你，可隨意而動，達到所謂「意氣君來骨肉臣」了。



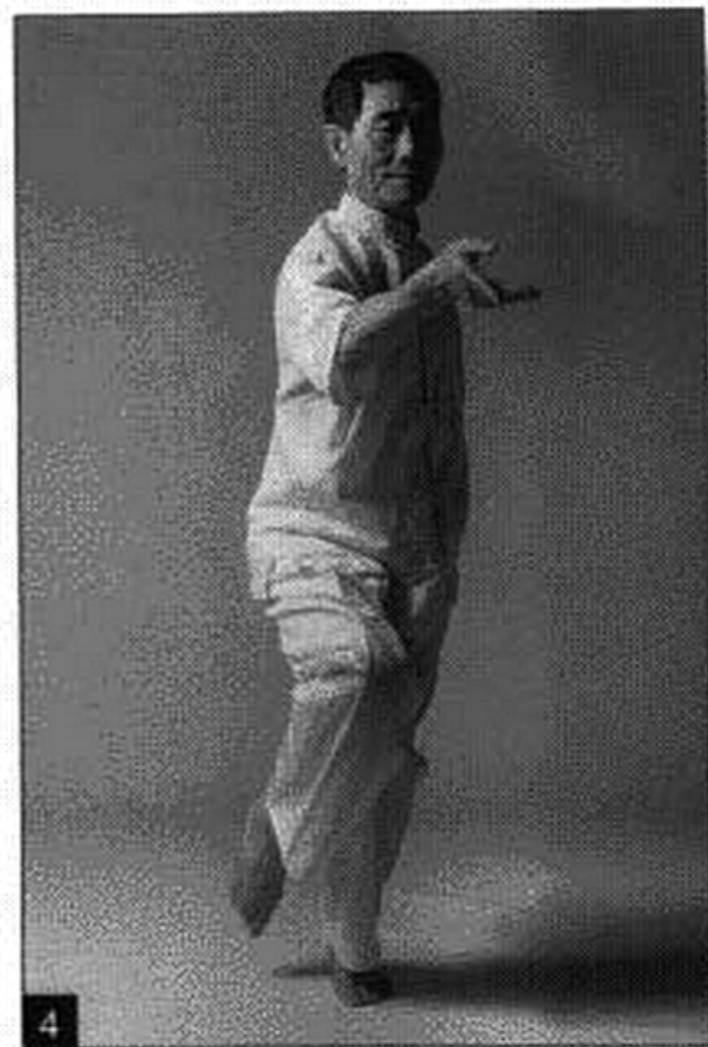
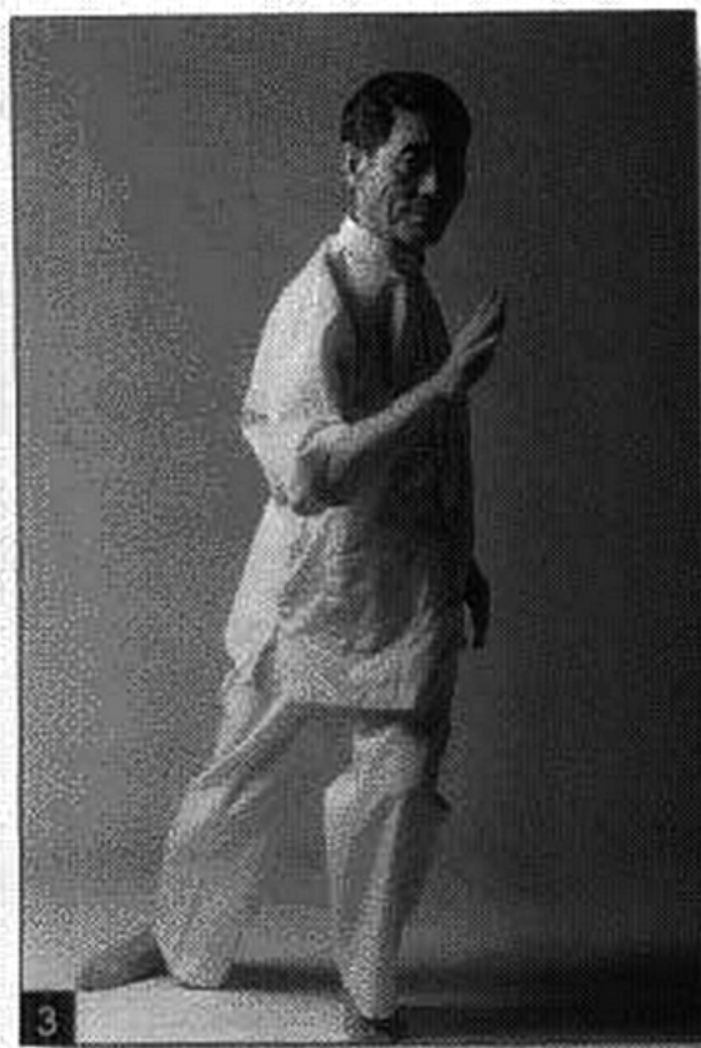
太極拳採陰陽學說為其理論基礎，因此必須動和靜、剛和柔、虛和實、輕沉和迅速兼備，又要陽不離陰、陰不離陽，陰以陽為主、陽以陰為根，達到剛柔摩盪、陰陽相濟的地步，方能算「懂勁」。再進一步則要求達到忽陰忽陽，陰陽無跡可循的「神明」階段。

正因太極拳應符合陰陽相濟和陰陽消長的道理，練拳的時候，當右手推出時，左手必須內收（圖1-4）。推出去的手盡量延伸，彷彿突然增長了許多，而內收的手又好像突然短了許多，正如「渾身是手手非手」



所形容的境界。而推出的手將延伸之勢一直達到身體兩側的少陽經穴和足下的湧泉穴，才能形成盪盪然然的現象。

太極拳亦應兼備剛和柔。若打起拳來輕柔飄盪、軟弱無力，那麼只能稱之為「柔拳」；若打起拳來剛勁威猛、虎虎生風，那麼只能稱之為「剛拳」。唯有能柔能剛、有輕有沉、剛柔相濟，不但動靜合宜，更有靜如山岳、動如江河之勢，並且虛實兼到，急應緩隨，方能稱為「太極拳」。



**中**國人十分重視「氣」。形容一個人的精神狀態，常使用「氣概」、「氣勢」等詞；對於態度從容的人，說他是「神閒氣定」；對於英雄，則說他有「氣吞山河」之勢。而中醫判斷一個人的健康狀況，必先觀「氣色」，然後進一步診視此人是否「氣血虛弱」或「中氣不足」。

所謂「氣」，其實就是人人都有、與生俱來的「元氣」，也就是「先天氣」。為與後天之氣區別，「先天氣」的「氣」常被寫做「炁」。有人說：「我沒有氣感，我是不是沒有炁？」事實上，只要是活著的人，一定都有「炁」，只是強弱不同而已。沒有氣感，是因為氣弱，感覺不出來，不是沒有「炁」，如果沒有了元炁，生命就結束了。而練太極拳，即是要藉深長的呼吸，再配合纏絲勁，以後天之氣來培養先天炁，讓

體內的中炁加強。

練太極拳的要領是用意不用力，因為「意」代表火，「呼吸」代表風；「呼」時可接天之氣，「吸」則可接地之軸。體內所儲存的能量（亦即「精」）便借助風火之力轉化為「炁」。這就是「以意練意，以氣練炁」。

前人形容：「先天炁，後天氣，得之者，常似醉。」練拳時，當炁機流動，體內產生鼓盪的現象，或當炁貫四梢，身心悠悠然、飄飄然時，便能體會「常似醉」的感受。所謂「浮陽不動，潛陰始流」，唯有在高度入靜時，才能產生「似醉」的現象，這是極自然的事，無需為它蒙上一層神秘的色彩；也不要因為「似醉」的感覺十分美妙，而刻意去加強動感。總之，練太極拳以自然為原則，自能達到養氣的效果。

近來海峽兩岸興起氣功熱，許多人將氣功抹上神秘的色彩。其實，中國千年來的古籍中，不乏論氣功的文章，而千經萬論，對氣的描述不離呼吸兩字。因此，學習氣功便需學習以呼吸來養氣，也就是以吸收大自然之氣導引潛伏體內之先天炁。

呼吸的方式有很多種：順呼吸、逆呼吸、封閉呼吸、吸足後稍閉的呼吸、呼到底再稍閉的呼吸、交替著將一鼻孔稍閉而用另一鼻孔呼吸……，習練者首先要找出最合適的方式，增加呼吸量，並增加呼吸的深度。當呼吸量尚未增強時，在呼吸的過程中，常



會有喘息的現象，這時候必須以自然呼吸來調整。

雖說「道法自然」，但也有所謂的「不自然的自然；自然的不自然」。太極導引中導氣的功法，不外以吸提、內轉、呼沉的方式，將任督視同車輪不斷運轉，以這種不同於自然的呼吸，漸漸令呼吸深長，久而久之，深長的呼吸便會成爲自然的呼吸了。

所謂「纏絲者，運氣之法門也。」在練習導氣功法的過程中，必須配合引體的纏絲勁，消除體內障礙，擴大體內容納吸入氣的空間，最後還要配合「靜」，所謂「不貴難得之炁，而貴易失之心。」

如此先以武火燒旺，再以文火慢焙，氣流便會漸漸產生，並在體內經脈中流盪，功夫愈深，氣流的溫度會愈升高。這是鑿而可得的自然現象，無需將它神秘化而自誤。

**練**太極拳至高層次的境界，就是要達到「天人合一」，讓人身之氣與大自然之氣互為流通，也稱為「內外合一」。要練就「天人合一」的境界，首要需將體內所有經絡疏通，讓氣能暢通無阻地流注遍布全身的經絡。太極導引的引體功法即能幫習練者逐漸鬆柔筋骨、疏通全身經絡及微血管。

其次需養氣，使經絡能有源源不斷的補給，並時時受到氣的滋潤，發揮最大的功能。練習太極導引的導氣功法，正是為了達到養氣的目的。

然後，必須練習經由穴道與宇宙聯繫。人頭頂的百會穴通天、腳底的湧泉穴接地、掌心的勞宮穴是氣口，都是與大自然相通的門戶。不

斷練習坐腕、突掌、舒指，可漸打開勞宮穴的門戶；在反覆開襠、吊襠的吸提動作下，可漸打開百會穴和湧泉穴，達到通天接地目標。於是，在練功的過程中，宇宙間取之不盡、用之不竭的能量，便能通過這些穴道，自四面八方納入體內，如活水源頭之「虛而不出，動而愈出」，再經由流暢的經絡系統，導入丹田，蓄積備用。

練就這個地步，人體之內的氣與大自然的氣息，有了同步感應、息息相關的現象，達到「天人合一」的境地了。

「動」是宇宙產生能量的來源。《道德經》中即說：「天地之間，其猶蠶輪乎，虛而不出，動而愈出。」人既為動物，「動」自是生存的必要條件之一。然而，如果「動」不得法，光是躁動，不但不能培養元氣，反而會大量消耗，造成負面效果。

至於什麼才是最合乎自然的運動方式呢？古人觀察宇宙的現象，發現所有物體都是以旋轉的方式運動，於是有「天無旋則毀，地無旋則墜，人無旋則枯」的體悟。由此可見，「旋轉」是最合乎自然的運動方式，也是能量的來源。

太極拳的運動即根據宇宙旋轉的原理，以內外、上下、左右的立體旋轉動作，激發人體內在的潛能。太極拳的運動也是根據宇宙陰陽更

生的道理，動作中陰陽開合交替進行，陰陽互為其根，由此產生變化。在運動的過程中，剛柔相濟、有無相生、難易相成、高下相傾、前後相隨、長短相較。總之，其動如玉環之無端，綿綿不絕，而且變動不居。

在旋轉的動作中，身體由內而外逐漸鬆透，旋轉的圈圈由大而小，至極細緻時，即如纏絲，運轉的方式如一個圈圈套著一個圈圈逐漸向前推進，恰似子彈被射出後，在槍膛一面自轉、一面循拋物線前進。旋轉和拋物線前進這兩種力量互相推動，相輔相成，即發揮出了最大的效果。而在逆纏時，更配合吸氣、蓄氣，醞釀充足的能量，一波波地往外推動至最高峰。此時身體之「動」已似流體般盪盪乎乎了。

【誰有練太極拳的條件？】

我常聽人說：「我太忙了，沒有時間練拳。」「我的身體不好，體力太差，沒有辦法學習太極導引。」「我的教育程度不高，太極拳的道理太玄了，我不能體會。」「古代的人習武朝夕不輟，才能有驚人成就，現代人的生活既緊張又忙碌，怎能好好練拳？」「我的年紀大了，身體僵硬，沒有練拳的條件了。」

如果說以上都是不適合習練太極拳的條件，那麼我應該是最沒有條件的人。我的身體「先天不足、後天失調」；小學的時候，我在家鄉裡住讀，13歲那年忽然患了傷寒，校長見病勢嚴重，不敢留我在學校，明月當空之夜，派兩名轎夫連夜把我抬回家。我在床上躺了一年半，病癒未久，又爲了逃避日本人，東躲西藏，一直沒有機會再接受正式的學校教育。

民國38年，我隨部隊來到台灣，因無有力背景，只能當一名小兵。我曾開小差，想離開部隊，自謀生計，但人生地不熟，無路可走，最後還是投入陸軍憲兵部隊。

民國45年，我因內分泌失調，住院開刀，出院後身體仍十分虛弱，全身抽搐不已。醫生曾私下告訴我的同事說，我已經沒有希望了。我也自知情況嚴重，有一天特邀同事至螢橋河邊，告知遺言，希望將來對家裡有個交代。

在住院期間，我閱讀了一本太極拳的書，其中強調太極拳對養生有很大幫助。當時我心想：既然醫生不能救我，我只有試著自助了。於是，我開始跟著老師學拳，希望能讓虛弱的身體恢復一點點力氣。後來，因練拳當中產生疑惑，我又開始讀拳經和道家經典，設法體會其中道理。我在學習過程中的挫折和困頓，實在是一言難盡，但我都堅持了下去。

如果說，我練太極拳有任何體會和進步，那是在過去三十多年間，一點一滴累積而來的。的確，習練太極拳並不需要什麼條件，需要的是恆心和毅力。

【「雙併旋轉」爲什麼重要？」】

所有太極導引班上課時，幾乎每回開始的第一個功法，都是「雙併旋轉」。同學們知道，這就像從事一般運動之前的熱身活動，「雙併旋轉」緩慢而持續的旋轉動作，可漸令膝關節變得較靈活，其旋轉幅度並可延伸到全身，令全身關節都鬆開。我們的身體經過「雙併旋轉」的準備工作，接下來再做其他的功法，便不至於發生運動傷害，也較能持久。

然而，絕大多數的同學都是「知其然，而不知其所以然」。爲什麼「雙併旋轉」優於其他的熱身動作呢？

我們的膝蓋骨周圍有三個重要經穴呈三角形排列：陰谷穴位於膝蓋內側，委中穴居中，委陽穴則位於膝蓋外側。一般運動只能使膝蓋上下曲伸，因此僅活動到中間的委中穴處，「雙併旋轉」呈螺旋

形的動作則兼及於兩側的陰谷穴和委陽穴，達到全面的運動。

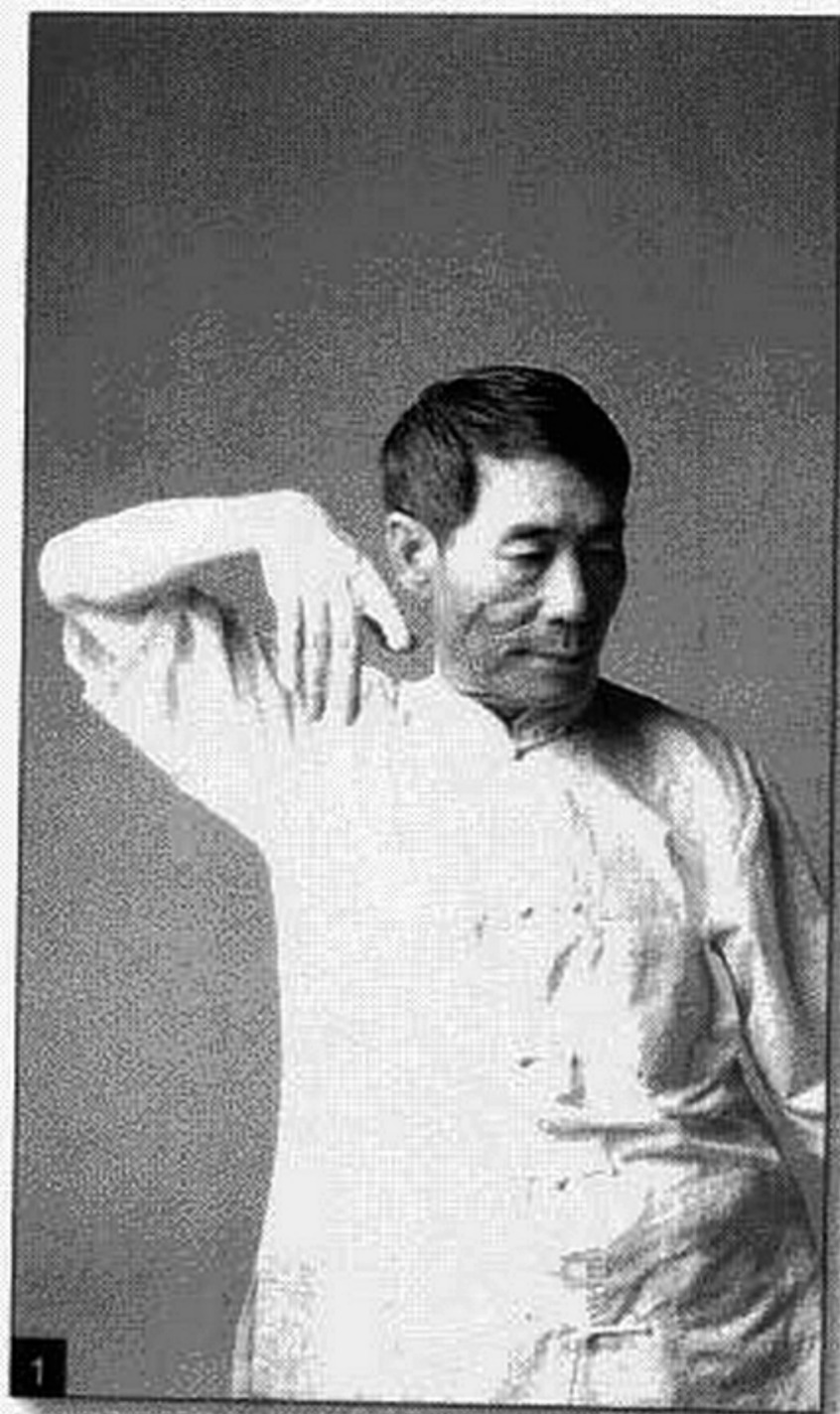
此外，我常在帶大家做「雙併旋轉」之前，先將手心搓熱，將手掌蓋住膝蓋。這是因爲在手心的勞宮穴是心火之竅，膝部則是腎水之竅，腎水之竅經常會有冰冷之感，而將手掌搓熱置於膝上，不但可保護膝蓋的軟體組織，更可促成心腎相交。

「雙併旋轉」雖然是很好的熱身運動，但因爲膝蓋的軟骨組織是非常脆弱的，所以開始練習時，千萬不能心急。動作務必要悠、要緩，而且初學者應先從高姿勢做起，並應適可而止，以免造成傷害。待習練一段時間之後，膝部的韌性加強了，便可循序進階至中、低姿勢，並加重運動量。

【「沉肩墜肘」如何沉？】

一般教拳的人，只要看見學生在練拳的過程中稍有聳肩的姿勢，便會提醒道：「沉肩墜肘！」並把手放在學生肩上，用力往下壓。他們認為，拳經裡所謂的「沉肩墜肘」是指一種姿勢或要領，練拳的人必須照著去做。也就是說，練拳時肩膀要一直保持鬆沉，絲毫不能聳起。

其實，真正的「沉肩墜肘」不只是表相的鬆沉，而是由





肩膀向內一直鬆到肩胛骨深處。因此，它應是一種目標、一種功夫練成之後的現象。如果沒有經過千錘百鍊、鏗而不捨的努力，是不能夠做到的。

以「搜膝拗步」為例，如果只是壓低肩膀，手臂平平向前伸，這樣的動作只活動了表面的肩頭部分，並未達深層肌膚，更不能帶動體內的器官，達按摩內臟之效。但是如果能夠做到真正的「沉肩墜肘」（圖1、2），再配合墜肘、坐腕

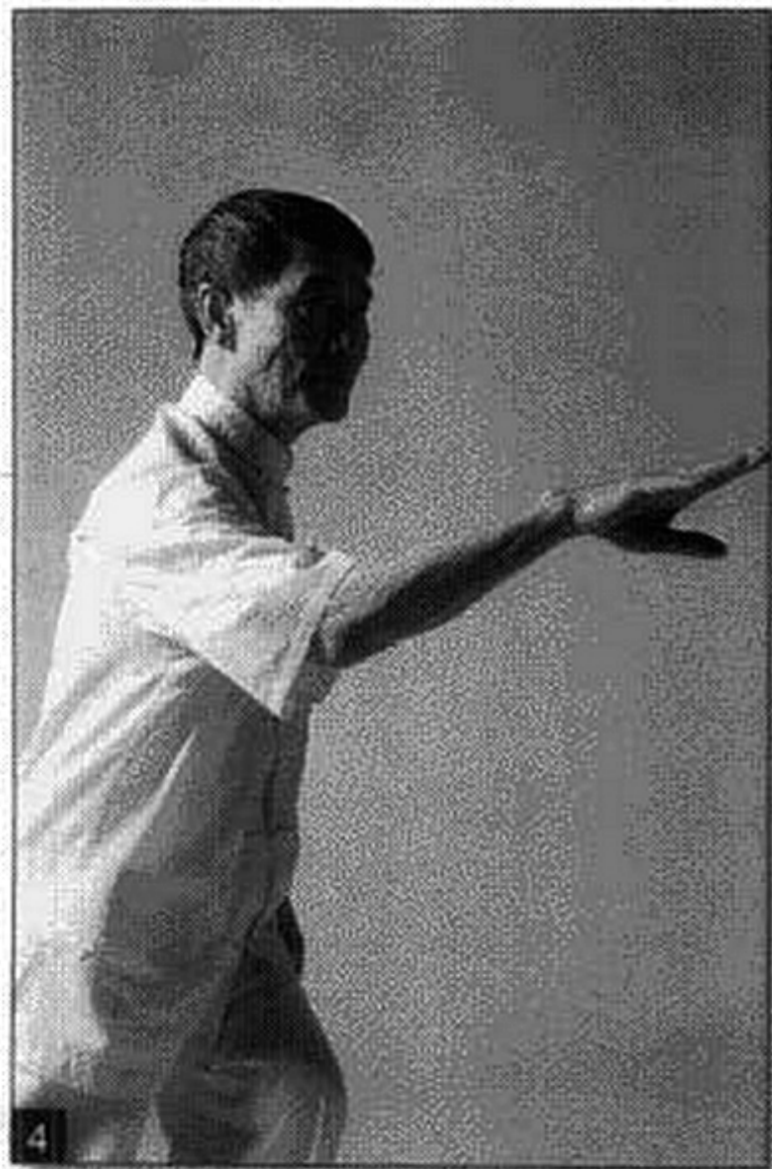
「沉肩墜肘」如何沉？

(圖3)、突掌(圖4)、舒指(圖5)，氣機便由肩部一波一波推進至指間，如此肩胛骨、身體內部、乃至體側的少陽經都得到了運動。

要練成「沉肩墜肘」，太極導引中的「旋腕轉臂」是最有效的功法。一次又一次的旋腕轉臂動作，能將肩關節一點一點鬆開，旋轉之勢並會逐漸深透肩胛骨和體內組織。但在做旋腕轉臂的動作時，因扭動肩關節和肩胛骨，肩膀無可避免會向上聳起，不過旋轉動作完成時，肩膀便會順勢下沉。如此持續練習，體內鬆的程度愈大，



沉肩時鬆柔之勢愈能直透身體深處，也就愈接近「沉肩墜肘」的境界。



【「沉肩墜肘」如何沉？】

【慢到十分，才能快到十分】

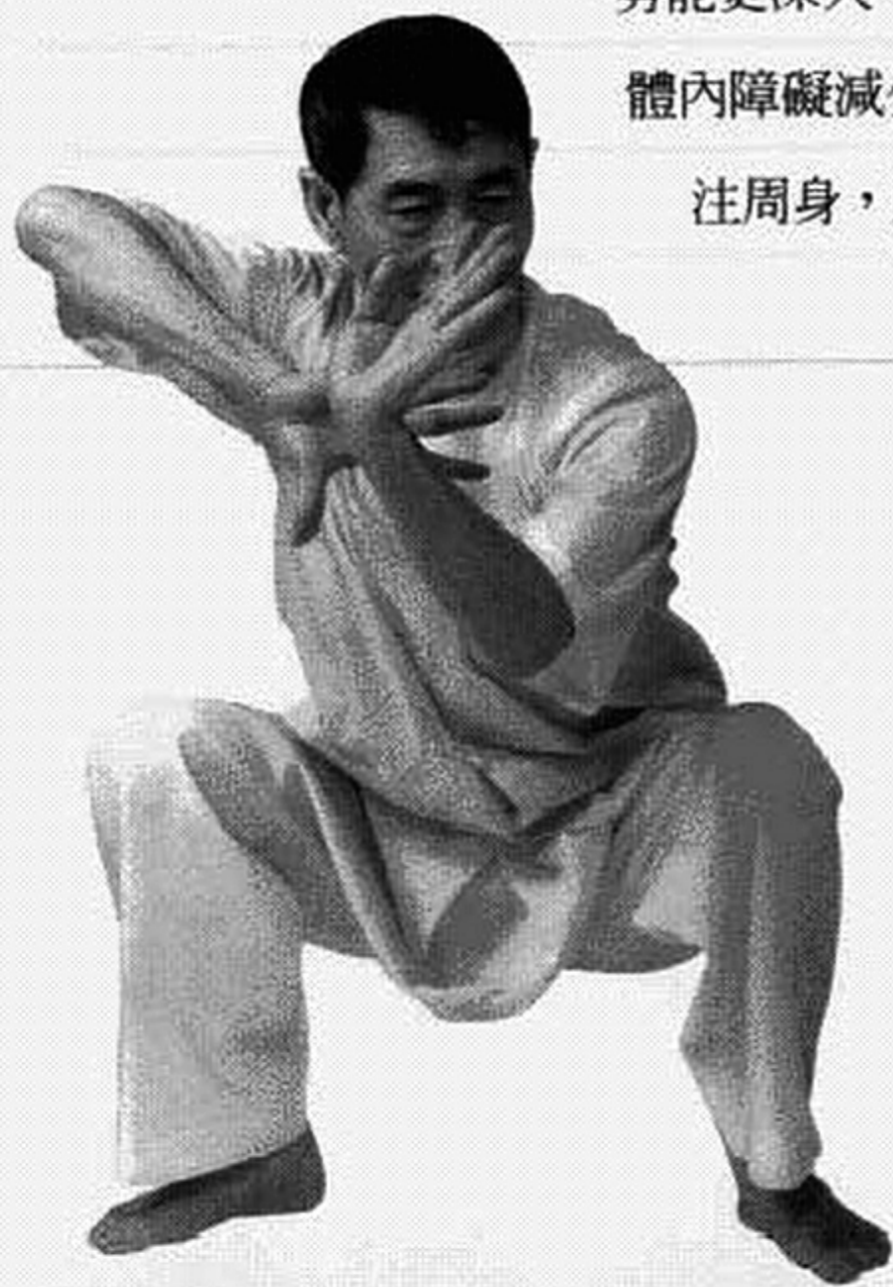
**我**常說：動作要慢到十分，才能快到十分、靈到十分。這句話似乎很矛盾，許多人不能理解。其實，動作慢並非容易做到的事。一般人只要刻意盡量慢下來，動作便會停頓。如何能做到既緩慢又悠悠不絕，便需要功夫了。

要做到綿綿不絕的慢，首要的條件便是鬆。只要循序漸進的練習，以纏絲旋轉的動作由外引內，不斷向內延伸鬆透。待整個身軀鬆如流體，能如波浪般一波一波往前推動，速度自然緩慢。又因慢，纏絲之

勢能更深入，清除更多的體內障礙。而由於

體內障礙減少，在一舉一動之間，氣得以貫

注周身，動作自會綿綿不斷。



在另一方面而言，體內空間因障礙減少而相對加大，呼吸量因而大增，能夠吸收、儲備更多自然的能量。再加上身體內外已鬆透，大小關節都能鬆開，韌性亦強，而且所有經絡皆暢通，此時不僅身體動作敏捷，反應也靈活，正是所謂「渾身是手，手非手」，一動無有不動了。

總之，練太極拳的人必須從練習的過程中，確實去體驗「鬆」的道理，功夫才能上身。否則，怎麼練都只限於外形的運動，不能及於體內器官，不但達不到徹底運動身體內外的效果，更無由體會太極拳的精神。

【慢到十分，才能快到十分】

【更深層的「雙併旋轉」和「弧線升降」】

**當**練習太極導引的基本功法有一定基礎之後，可試著將動作稍加變化，以達更高的效果。

以「雙併旋轉」為例，當膝關節軟骨組織的韌性已大為加強，練習時已不再感覺吃力之後，可試在上旋時，順勢將尾閭向前送，加強命門與丹田的內勁，並繼續增進脊椎骨在前後動作中的彈性。這時候，因動作層次加深，必會感到更深一層的痠楚，若能持續練去，將可為全身的韌性打下更堅實的基礎。

一般而言，「弧線升降」在基本動作中，屬於難度較高的功法。習練者必須練習其他基本功法一段時間之後，待雙腿的力量增強了，腰椎也練出了鬆柔度和韌性，才能做好「弧線升降」。當能夠做出「弧線

## 【更深層的「雙併旋轉」和「弧線升降」】

升降」的標準動作而且腿部不感到疲累時，可再增加一點動作，以期功力更上一層樓。其方法是在動作開始上身後仰之後，將頸部盡量延伸，然後固定頸部的位置，頸以下則自胸部開始逐漸往下沉，讓身體成爲弓形，以增加胯部鬆開的幅度，然後才慢慢屈膝下沉。這個動作和前述深層的「雙併旋轉」一樣，可爲全身的韌性打下更堅實的基礎，進而達到「周身一家」的目標。



《十三勢行功心解》中說：「運勁如百鍊鋼，何堅不摧。」一般人都將這句話解釋為：太極拳的威力強大，不論多大的障礙、多強的敵人，都能摧毀。然而，大家都不知道，這所謂的障礙和敵人，其實都在我們自己身體裡面。

初生的嬰兒最接近自然狀態，但年歲漸長，受周遭環境的汙染，並由飲食中攝取了不均衡的營養，以及許多有害健康的添加物。數十年下來，體內因而累積了不易消耗的乳酸和毒素，在身軀內外造成重重障礙。而日常生活中的動作，僅是使用蠻力，也是造成身軀僵硬的原因之一。

一般的運動多限於身體外表和四肢的活動，無法及於內臟器官和不

隨意肌。太極拳則絲毫不用蠻力，以虛靈頂勁、氣沉丹田，將身體上下延伸，令體內空間增大，再配合纏絲運氣的原理，運用陰陽摩盪、陰陽旋動絞轉的方式，對僵硬如鋼的身軀千錘百鍊，務求盡量接近初生時的純靜鬆柔。老子《道德經》中說：「專氣致柔，能嬰兒乎。」就是這個道理。

如此經年累月持續練去，體內再堅硬的障礙也有排除的一天。而「一旦無障礙，恍然悟大空」，許多道理能夠理解了、許多境界都能領悟了，這時候內心便能感到前所未有的寧靜和喜樂。

如果一個人練拳僅在外表招式下功夫，不能擺脫好勝好強的心理，他必與太極拳絕緣了。

【依規矩而脫規矩】

**練** 太極拳必須經導引。這裡所說的導引指一套拳架，學習者必須依照拳架的規定，一招一招去做，也就是所謂的「依規矩」。這是由外引內的時期，拳架的動作可協助練者筋骨鬆柔、呼吸量增加。

由於這個階段只是近於體操式的活動，難免有時會讓人覺得枯燥無味。

經過長時期的練習，筋骨漸鬆了，體內障礙消除了，呼吸量擴大了，漸漸就會由後天吸入之氣引發先天之炁，進入半氣功時期。這時候開始由內而外，動作中帶有氣的現象。當氣機愈練愈旺，身形漸隨先天而動，姿勢開始變動不拘，便是「脫規矩」了。



其實，身法原無一定，但無定有定，在人自用，所謂「橫豎顛倒，立坐臥艇，前俯後仰，奇正相生，迴旋倚側，攢躍皆中」，這都是隨氣之開合，收放宰乎其中。進入此一階段，練拳時當會覺得聲氣與自然宇宙相通，此身非己，不再有俗世的束縛，內心感到無可名狀的寧靜和喜悅。

許多人練拳只懂得依規矩，時時注意前倨後恭，將虛實固定在足的部分，一心在招式上下功夫；也有許多人習練多年，一招一式了然於心，便志得意滿，以行家自居。這樣的人，對於練太極拳所應追求的先天炁，很難得到深刻感受，而對太極拳就是「道」的道理，更是永遠無法領悟了。

【練「旋踝轉胯」的訣竅】

**據**學習太極導引的同好反映，在引體的動作中，最難的便是「旋踝轉胯」。上半身的關節再僵硬，但只要有恆心，反覆練習「旋腕轉臂」和「旋腰轉脊」的動作，久而久之，自會一點一點鬆開。

下半身的功夫便難了。人的雙腳踩在地上，下半身關節的活動很有限，因此原本就比上半身僵硬。雖然「雙併旋轉」可以增加踝、膝、胯的韌性，但這些關節的靈活動，還是需要靠動作幅度更大的「旋踝轉胯」來增強。然而，習練者即使有心勤加練習「旋踝轉胯」，往往提起腳，沒轉上幾圈，便因為獨自支撐身體重量的另一條腿力量不足，開始搖搖晃晃。這時候，全身呈緊張狀態，要保持重心都成困難，遑論做出「旋踝轉胯」的正確姿勢，幫助關節鬆開了。正因如此，許多人習練太極導引多年，仍難徹底做到鬆胯，也因此無法培養出靈活的「襠勁」。

對這個問題，我始終在思索解決的方法。有一天，我邊練拳邊想：

「旋腕轉臂」之所以容易收效，是因為整個身體支撐住手，讓手可以恣意旋轉，並盡情向空間延伸。如果腿部的運動也能比照辦理，不也能達到相同的效果？

要讓身體而非腿去支撐另一條腿，唯一的辦法便是躺在地上。於是，我躺下來，舉足向側、向上旋轉，效果果然好多了。並因為躺著，旋轉之後可完全放鬆，和練「旋腕轉臂」時的功效相同。我再試著用手抓住腳，以手的力量令旋轉的弧度盡量加深，又有不一樣的感覺。我想，如果兩個人在一起練習，互相幫忙，一個躺著做動作，另一個用力轉或壓他的腳，幫旋轉的力量深入腰隙，必可達到最佳效果。

如果經常練習「旋踝轉胯」，久而久之，膝蓋和腳踝關節的韌性會大為增強，保護軟骨組織，並防止老年人的骨質疏鬆症，讓老年人亦能健步如青年。

【用意不用力】

一般運動的目的常是讓肌肉結實、力氣增強，鍛鍊成健美的身材，因此總要用很多力氣苦練。練太極拳的原則卻完全不一樣，著重「用意而不用力」，也就是以「意氣君來骨肉臣」為原則。

許多人無法明白這個道理，不免懷疑：若不用力，力從何來？練拳的意義又何在？因此，許多人練習推手，一與人交手就想比誰的力氣大、誰能把對方推出去，誰的功夫才算高。我甚至知道有一位拳友，夜夜在廟宇裡苦練，試圖搬動重達八百公斤的香爐，以為如此必可大大增進推手的功力。結果數十年後，他的功力非但沒有增進，身體關節反而變得十分僵硬。因為，如果運動時只在表面下功夫，渾身上下都是拙力，經絡氣血反而會因此滯塞，令關節轉動不靈。更因這樣的

拙力是非自然的，所以容易造成運動傷害。

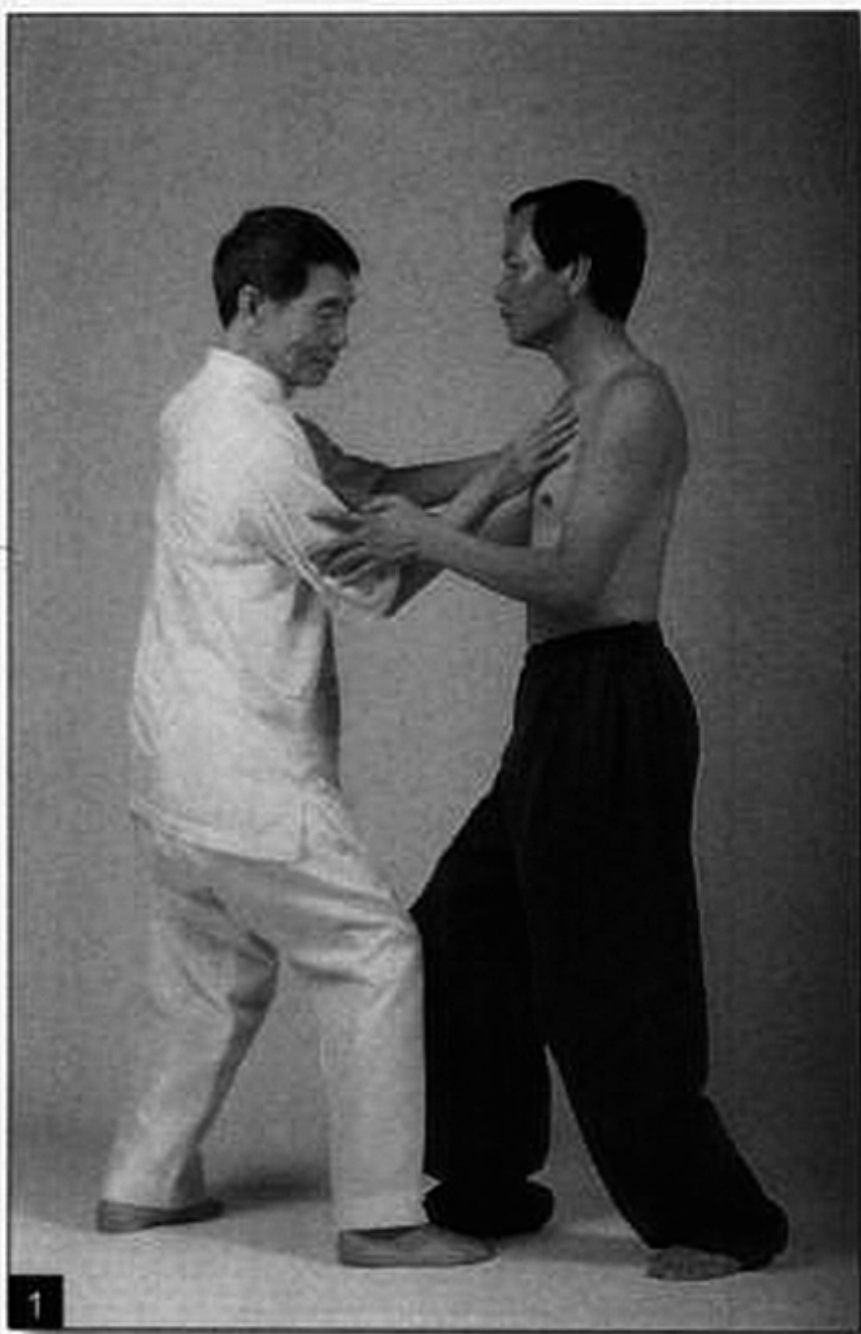
如果運動時是用意而不用力，意到時，氣亦到，貫通周身經脈。人身的經絡正如遍布大地的溝渠，溝渠不塞則水流，同樣的道理，經絡不閉則氣通。氣血毫無滯礙的經由通暢的經絡，滋潤了周遭的微血管，彷彿大地得到了灌溉，整個身心必然充滿生命力，身形因而輕敏活靈，內勁自然而然產生，毫無遲重之態了。



【談「形於手指」】

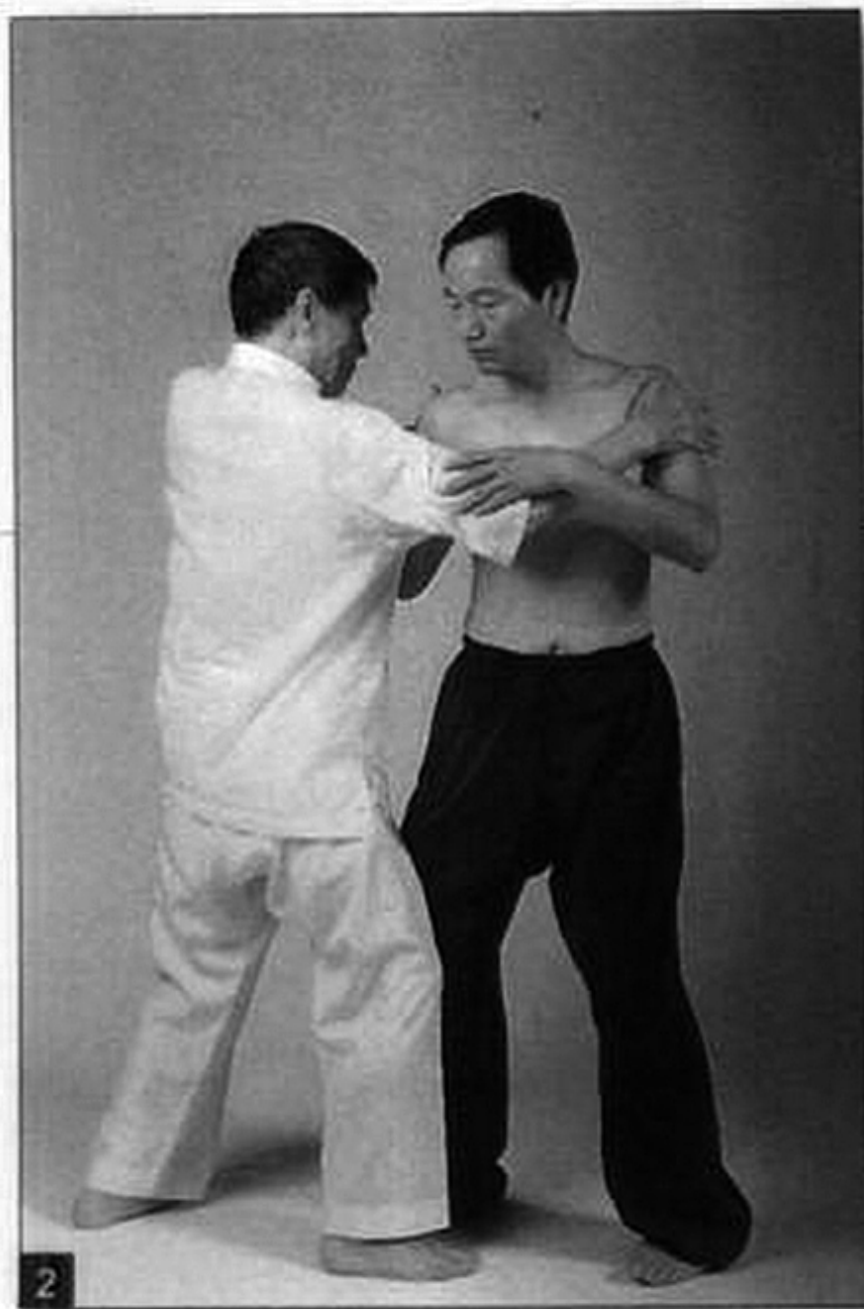
**拳**經裡說，練拳時「其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。」許多人不明白「形於手指」究竟指什麼，只能從字面上去解釋，認為這四個字的意思是說：練拳的時候，手指頭的姿勢一定要正確。於是，他們勤練「美人手」，努力求動作標準。

其實，「形於手指」之形，不是刻意模仿而能達到的，它是氣運至手的末梢（特別是中指）時，顯現出來的自然動作，絲毫不假強為。要達到這個境地，必須先透過旋腕、坐腕、突掌、舒指等一連串的



動作，讓這部分肢體內的關節逐漸鬆透，打通行經此處的心包經。經脈暢通之後，身體漸漸進入「由內而外」的階段，此時內動加深，旋腕、坐腕等表面的動作則趨細微，只在氣順暢達到指尖時，手掌和手指還會出現較明顯的動作，此即「形於手指」。推手即是運用「形於手指」的原理，達成順勢之機。掌心的勞宮穴被稱為氣口，當我們兩手

掌心相對，便可感覺氣在其間呈圓形運轉。推手時，兩手之間的陰陽氣機互為運作，前手去、後手跟（圖1、2）；一手回、另手運，



【談「形於手指」】



兩手互黏如螺紋，在一動一靜間掌握對方將出未出、將收未收的空隙，順其勢而推出（圖3-5）。這是心意的運用而非體力之運用。

練拳經過「依規矩」的過程之後，漸會進入「脫規矩」的境地。我在練拳時皆以自由自在的心境為之，不拘泥於外在的形式，心中只有「太極」而無「拳」，有時竟完全不感覺手臂和手腕的存在，只覺得雙掌如兩隻蝴蝶般相吸相引、上下左右翻飛，不知是莊周夢蝶抑是蝶夢莊周？此時形諸於手指的是磁場的感應、氣的感應，可謂之「無形之形」。



近年來台灣社會注重生態、環保，其實人的身體也是一樣，平時

就要注意環保工作，防患病之未然，才是真正的身心健康之道。本來中國人對於身心調養，自有一套符合中國哲學、文化的理解，也由此發展出適合國人身心的養生之道。不過在現代化社會，物質充裕、生活條件改善，卻反而不能維持良好身心的和諧、均衡，這是可憂心的現象。

傳統哲學認為：人的身體是個小宇宙，會與大宇宙相互感應。所以人身原本有自清自健的功能，經由



適當的運動，排除過剩的積聚，使氣血、經絡暢通，運行不息。「太極導引」就是基於這種理念，在活動中進行去汙存清的抗老保健。其中的基本原則，就是以「丹田內轉」結合「氣沉丹田」，不斷翻轉的力量會排除胸腹部的濁氣，這種「動起來了」的感覺可以作為身心健康的動能。

由於現代生活的便利，人的生活起居活動量減低，飲食過量而積聚，在引體動作中就設計有縱、橫的清除、正面的「旋腕轉臂」及「垂直升降」（圖1-7）等動作，就是進行縱向的清除；隅式的「旋腕轉臂」及「通臂雙旋」（圖8-13）等則是橫向的進行；最後再以「三旋合



一」檢查全身十四經絡是否暢順。比之如河川的環保，就是一種既疏暢河道又鞏固河堤的工程，身心工程也一樣永保強固。

在導氣調息的自我訓練中，則是為這個身體小宇宙注入氣和治力，其原則就是操固內守，調息綿綿，身心的內守是為了高層次的入靜，抑制大腦而使內分泌正常，腦部有序化。這是身心臟腑的協調，安寧，心神安定，氣定神閒。調息是在專一凝神中，使氣沛然內充，如此則在日常生活中可以消除緊張、壓力，常能保持從容不迫的「神氣」。現代的身心醫學講究全方位觀，而傳統的太極拳、太極導引正是



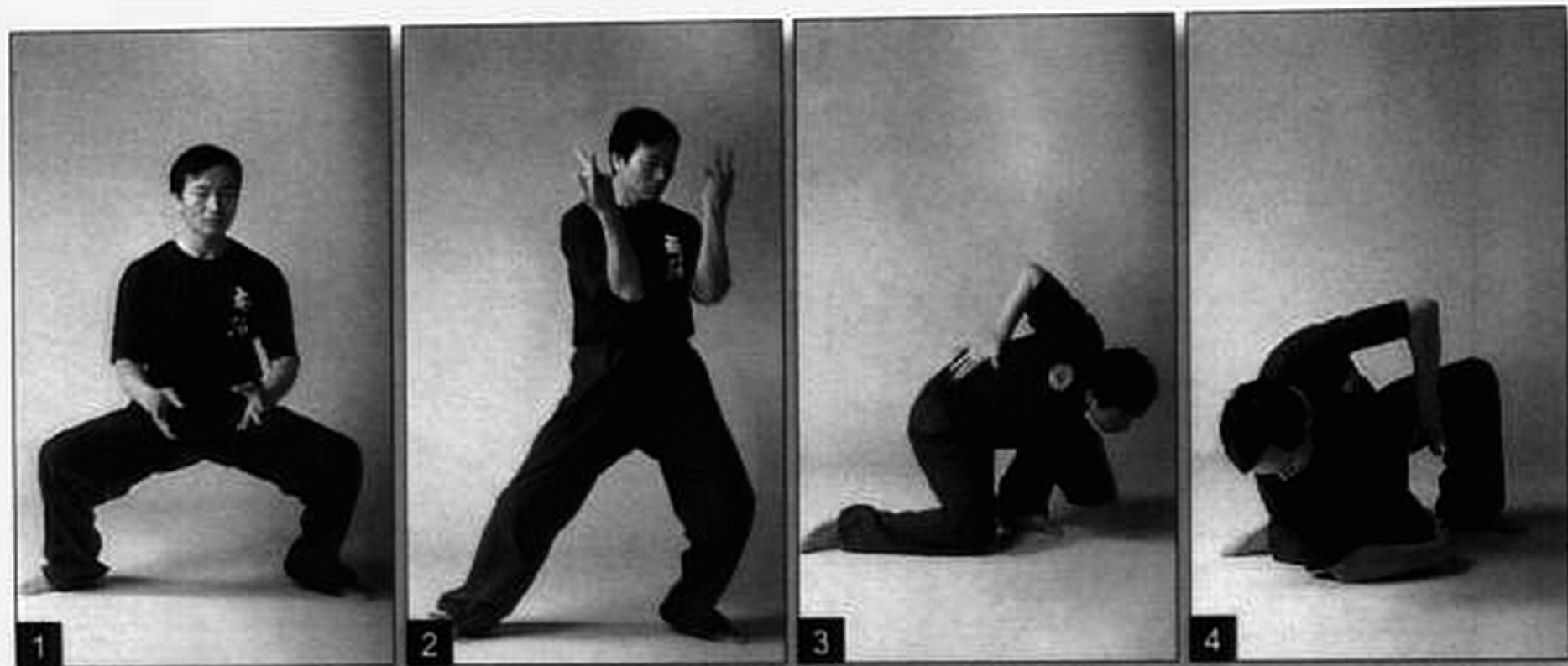
一種全方位的養生法。在觀物體物的經驗中，採陰陽相生的原理體現出來，所有的動作，氣的運行都能夠剛柔相濟，如此身心就如河川、海洋一樣，以後天氣培養先天炁，在細流潺潺或波平浪靜之下，湧動著沛然的動能，這就是氣歸氣海，生機盎然，在這樣豐沛的生命力，氣的修煉哲學及其實踐，就是一套人身環保觀了。



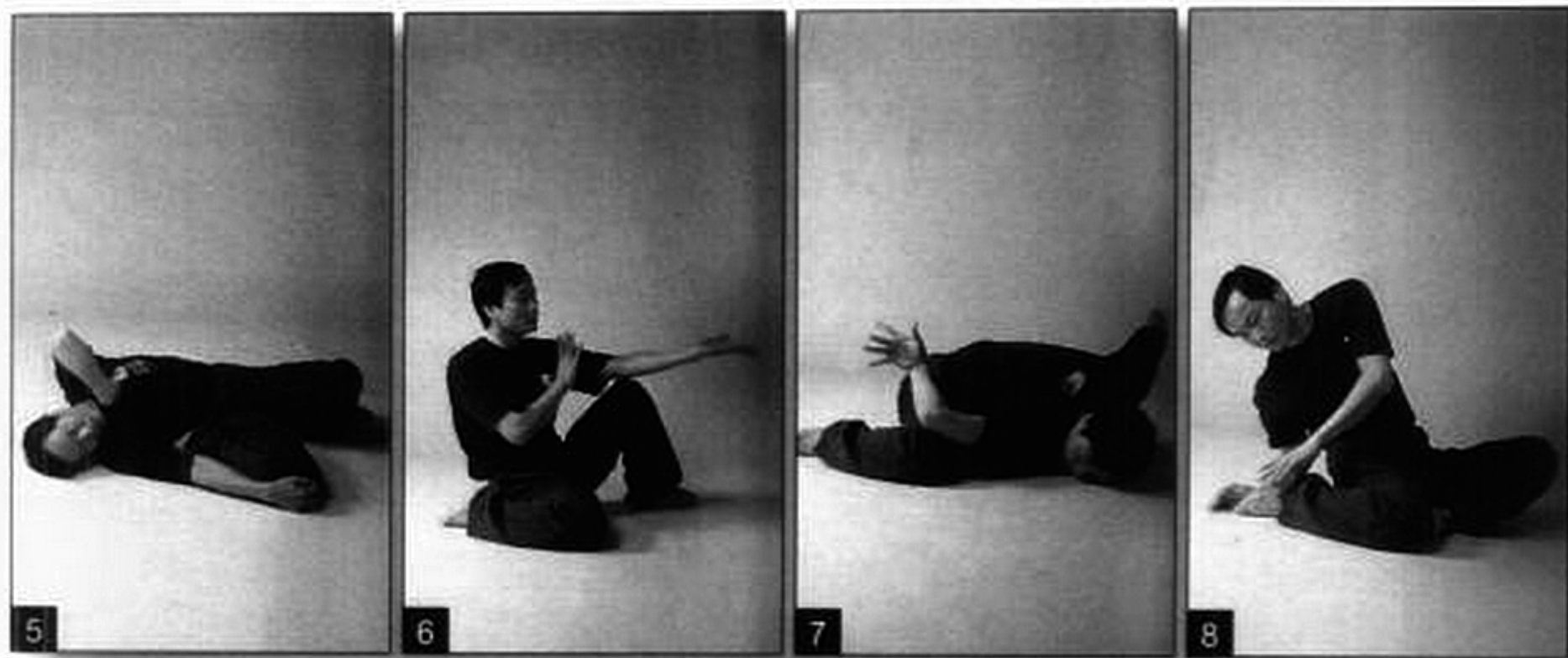
# 太極導引與保健







次上課時，我講述太極拳的層次。我說：練拳達舒筋活節之效，只能算外層的運動，需練至「接骨兜樺」的地步，才能延伸到深層的經脈。所謂「接骨兜樺」，是指身體關節之間彷彿是木器的卯眼和樺頭，可以任意分合。當時有位學生困惑不已，問道：「關節鬆開，不就脫臼了，怎麼還能自行接上？」



像「接骨兜樺」這類較深的境界，一般人自是不易了解。即令太極導引中最基本的功法「雙併旋轉」和「雙分旋轉」（圖1-8）的功效，許多人也會產生疑惑。曾經有兩位美國朋友來訪，我談到：「雙併旋轉」和「雙分旋轉」的動作能及於關節深處，幫助原本僵硬的身體逐漸變得鬆柔。他們說：「旋轉到關節深處，不是已經造成嚴重的運動傷害

【身歷其境方能悟】

【身歷其境方能悟】

了？」兩位怎麼也無法明白。

在我教學過程中，這樣的例子不勝枚舉。太極拳原本是身體的文化，諸般境界，必須切切實實去體驗，達到某一階段之後，才能悟出某些道理。這是名副其實的「體悟」。雖然俗話說：練太極拳時，若理不清，則找老師。但如果自己尚未練到一定的境界，老師講的道理再多，還是不能完全明白的。正因如此，先師常說：「先師不願教人者，以其怕枉費功夫也。」的確，學生自己不努力去練、去體悟，老師花時間和精神傳授，等於是白費功夫。

又有學生問：「老師說的道理，我都聽見了，我很用功練習，從未間斷，也經常嘗到全身痠楚的滋味。可是，為什麼我還是體會不到老

師所說的現象？」我不知道如何讓他明白：練拳一事，「所難者功夫，所尤難者長久之功夫。」拳經上也說：「非功力之久，不能豁然貫通焉。」只要有恆心，繼續練下去，終會得到「體悟」的。

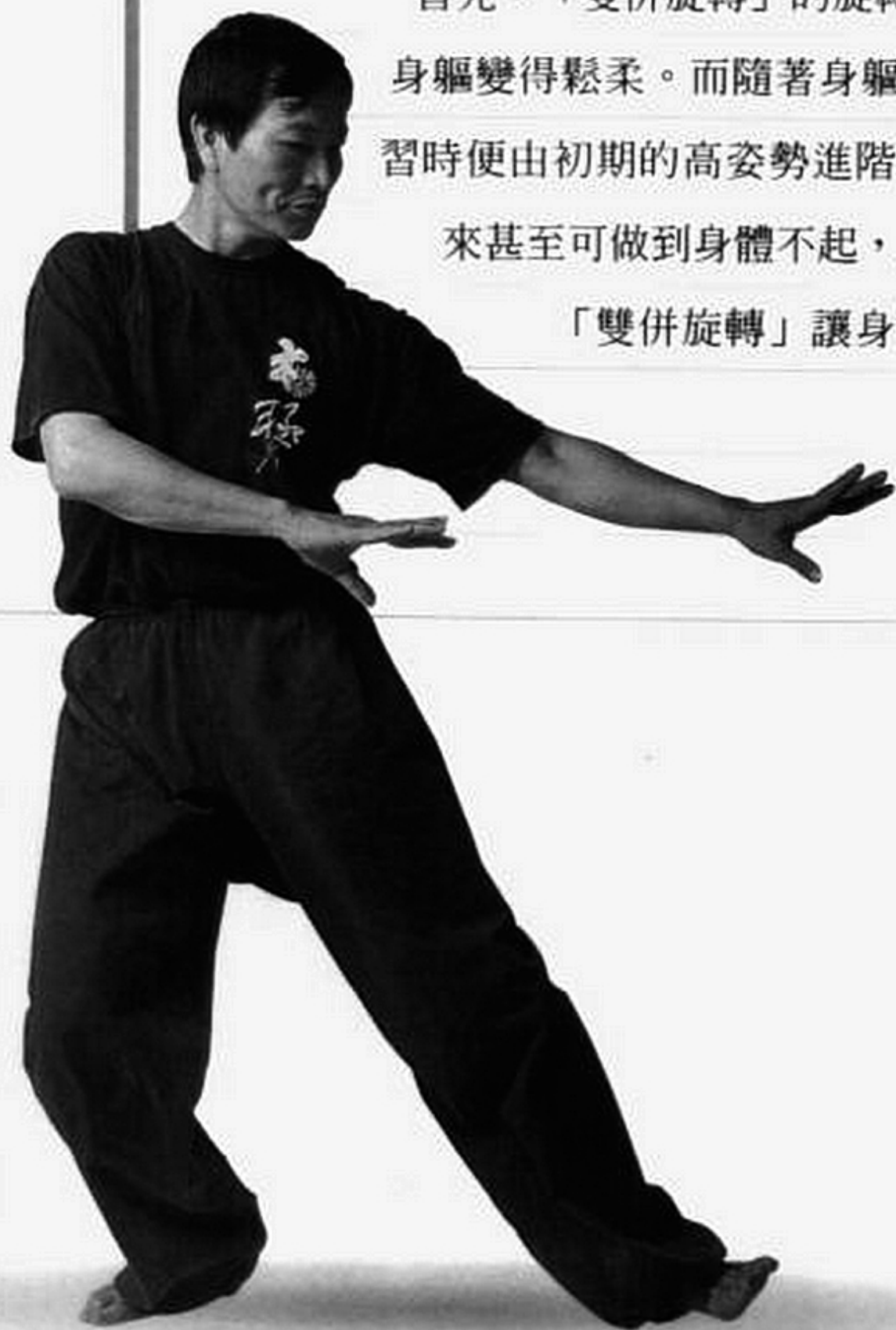


【身歷其境方能悟】

一般人因缺乏運動，飲食生活又缺乏節制，因此身軀僵硬、體內累積了許多贅肉和毒素。太極導引基本功法的設計，目的就在一步步幫助初學者摧毀體內的障礙。

首先，「雙併旋轉」的旋轉動作漸漸令原本十分僵硬的身軀變得鬆柔。而隨著身軀鬆柔程度和體力的增進，練習時便由初期的高姿勢進階至中姿勢、乃至低姿勢，後來甚至可做到身體不起，以蹲踞姿勢貼近地面旋轉。

「雙併旋轉」讓身體左右運轉，活動了全身肌肉和關節，但並未深入體內。「垂直升降」則不但

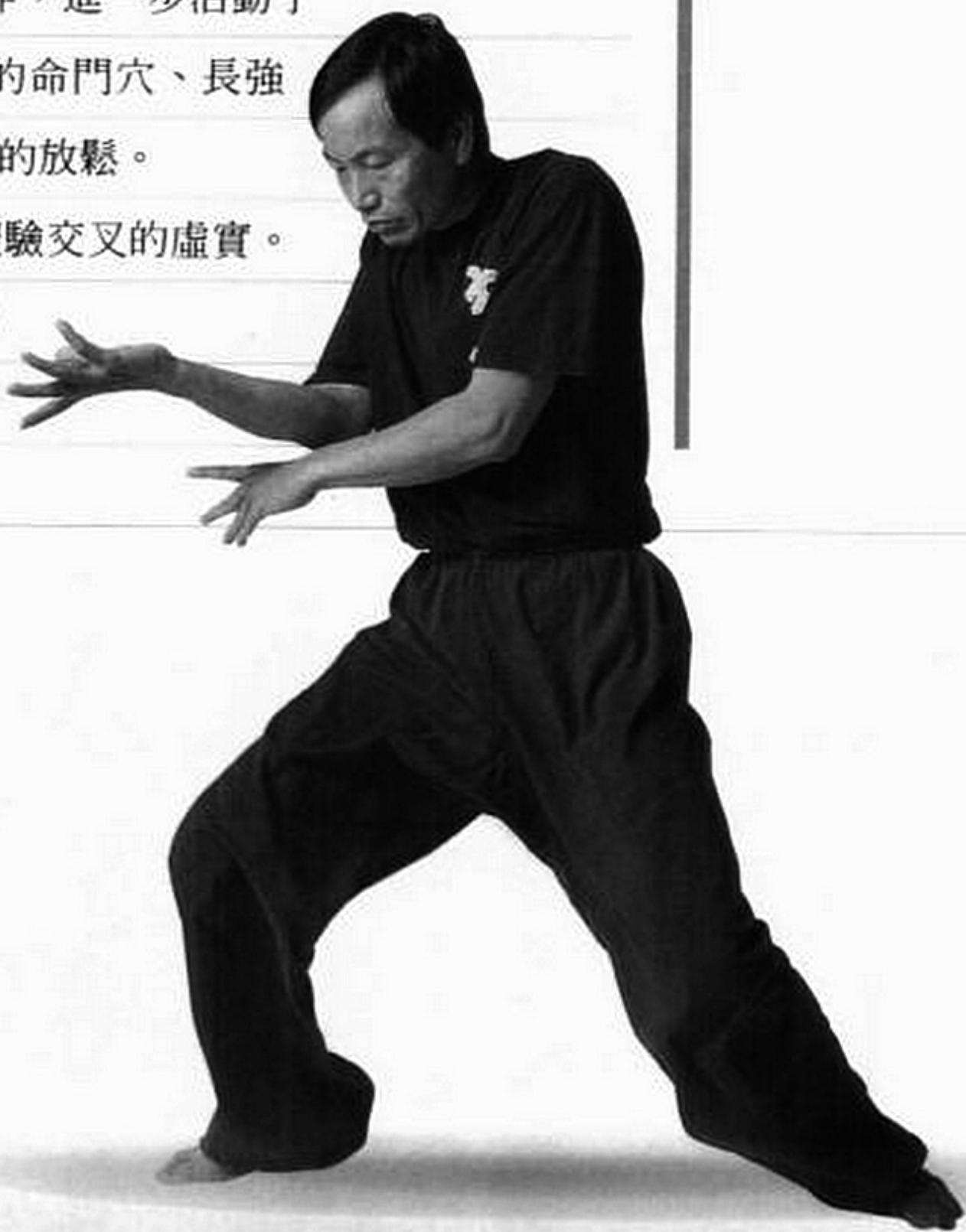


讓身體上下活動，強化腿力，更強調提肛、收腹、放鬆的動作，也就是丹田內轉和氣沉丹田。經過一次又一次的丹田內轉和氣沉丹田，腹部反覆攪轉，不僅贅肉逐漸消除，體內組織也會受到攪壓，達到按摩內臟、排除體內毒素的功效。而「弧線升降」除上下的運動之外，更加上前俯後仰的動作，進一步活動了身體兩側的肌膚，並深達背後的命門穴、長強穴，以及脊椎部分。這是第二步的放鬆。

在第三步的放鬆階段中，需體驗交叉的虛實。

在練習「旋轉升降」（圖1-12）

時，身體運動呈兩條無形的交



【層層深入的放鬆】



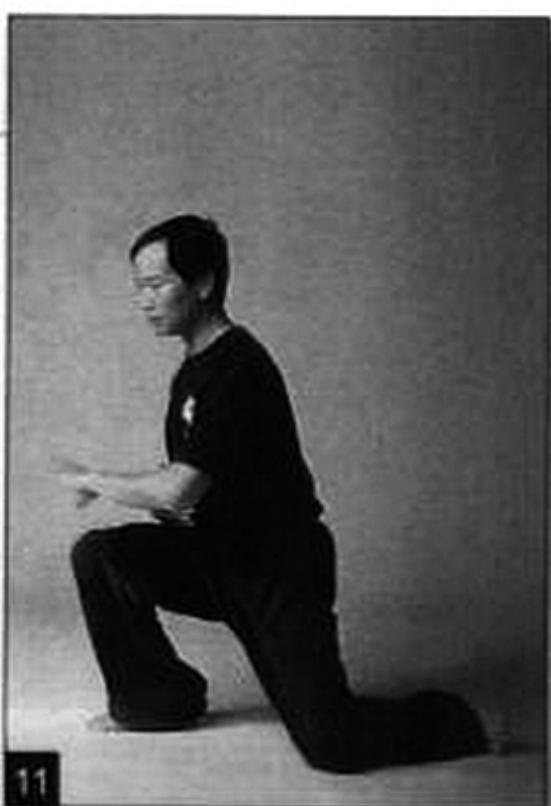
叉線：由左腳趾至右手的手指、由右腳趾到左手的手指。運動時，兩條線虛實交替，由筋骨逐漸鬆透過去，而身體波浪形起伏的動作，更有助於進一步向裡、向內、向底鬆去。直練至整個身軀內外





均無障礙的境地，才算進入太極拳的門檻。

身體徹底放鬆之後，第四步即是運氣入髓，行陰中之陰。這個階段已不止是身體的放鬆，更提升至意念的放鬆了。



【一定要學新動作嗎？】

有些學生只喜歡新鮮，練熟了一個動作，便不來上課了。等聽說老師開始教新的招式，才再來學習。

其實，練太極的人，學會多少功法並不重要，重要的是對功法和其中精神的體悟。太極導引雖有十二式，但如果初學時實在沒有時間練習，專心做一個動作，還是可以達到運動全身內外的效果。以「旋腕轉臂」為例，可循由外引內的層次，令旋轉勢依次由手腕及於手肘、透過肘到肩、由肩延伸至鎖骨和肩胛骨，以上動作各做12次，最後再交叉運動36次。依此持續練去，必有所成。所謂「執一而鍥，歷階而趨，峰可幾也。」

身體的鬆柔是一層深似一層，永無止境的。初練太極導引的人，必會覺得全身痠楚，但堅持一段時期之後，痠楚的現象便消失了，此時

他的身體關節已鬆開了。然而，繼續練上一段時間，體內更深處又會出現痠楚，過一段時間又消失，這表示鬆的程度又比以前更加透入。如此，痠楚感反覆出現，鬆的程度也一再加深。我在1993年底曾感覺腰部疼痛，痛處比以往都深，時間也最久。我試著以更慢、更深的方式練習，終能漸漸突破此一關卡，再次證明「再困再進」的理論。

太極的精神層面更是仰之彌高的。拳經上說：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。」如果把所有的招式都學完了、練熟了，充其量只在「著熟」的初步階段而已。如何在著熟後，逐漸加深身體鬆柔的程度、培養勁道，並達身心合一、與天地合和的精神境界，這才是需要下大功夫的。

【一定要學新動作嗎？】

太極導引運行的速度和高低起伏的動作，在在符合生物的規律，因此是最好的保健運動。它對於防止或治療某些現代病，如五十肩、肥胖、心臟病、高血壓等，也十分有效。

在一般運動中，肩膀都是平起平落的伸縮，只運動到表層，因此肩關節還是會日趨僵硬。肩部關節的空間原本較小，一但僵住，很難消除，於是稍有不適，便出現肩不能舉，或一舉高即痠痛異常的現象，這便是許多人罹患的「五十肩」。太極導引旋腕轉臂的動作，由淺而深、由外而內，運動範圍和運動量既大且深，不僅可由肩部延伸到身前的鎖骨和身後的肩胛骨，更及於深層的軟骨和關節深處，在極小縫隙處卡住的肩關節，便能夠漸漸鬆開。因此，練太極導引對五十肩短期之內即有療效。

現代人飲食不正常，運動量又不夠，體內常積存過多的脂肪和乳酸，腹部和大腿部分最為明顯。過多的脂肪和乳酸不僅令身材臃腫，也堵塞經脈通行的管道，令氣血漸漸淤塞，微血管受到壓迫而失去擴

張的彈性，高血壓、心臟病就這樣出現了。

太極導引丹田內轉的動作，以吸提之勁動腹部和胸部，運動量隨鬆的層次漸漸由肌膚表層深入體內的不隨意肌，久而久之，聚積在腹部的脂肪就在肌肉不斷的攪壓下，可漸漸消除，達到減肥的效果。此外，這樣深層的運動可大大增加腹部和心臟部位的彈性，並可加速血液循環。又因以丹田呼吸，對心臟不產生壓力，自然不會產生喘氣的現象。因此，練習太極導引對心臟保健有很大的好處。

太極導引纏絲勁細密的動作，可運動到極細微的微血管，久之可產生腺苷酸和三磷酸等有助於擴充血管的物質。而經過由外而內、由內而外的運動層次，關節中的軟骨組織鬆開了，不但經脈得以流通，並因深長的呼吸而得到貫注。而關節處日益加深、日益細密的旋轉，以及「柔行氣、剛落點」的動作，都加強了血液循環的能力，如此血壓自然不會偏高，原罹患高血壓的人也能逐漸恢復健康了。

**據**醫學研究，人的身體和四肢布滿微血管，平均一平方毫米就有七、八十條。一般的運動都是直來直往的方式，由一個關節跳到另一個關節，沒有活動關節之間的肌膚，因此僅能運動到七、八條微血管而已，無法及於體內深層的微血管。

太極導引的運動方式則依照旋轉的原則，並蘊藏陰陽更生的道理，令陰中有陽、陽中有陰。以手臂而言，外側為陽、內側為陰；以任督而言，督為陽、任為陰，不斷旋轉的動作令陰陽互為根。

初練太極導引時，往往感覺痠楚、疲乏，這正是運轉到深層肌膚的現象。經過一段時間之後，痠楚感消失；繼續練一段時間，又再覺痠楚，這表示已運轉到更深一層的肌膚。如此循環不已，促進了肌肉筋

骨的新陳代謝，也刺激了體內潛在的生命力。

古人說「病入膏肓」，「膏肓」即指經穴深處，幾乎是所有藥物和一般運動所不能及，因此萬一感染病變，等於被判了死刑。太極導引纏絲方式的運動不但可深透肌膚，更能引動骨骼轉動，及於骨縫中之微血管及經穴深處，因此能達經穴氣通之效，而對醫治經穴深處的病變，也有相當的效果。



【更深層的「旋腕轉臂」】

**沿** 內臂以至身體兩側是少陽經絡流經之處，但一般運動很少真正活動到這個部位。側式的「旋腕轉臂」便是針對這點而設計的：在側式「旋腕轉臂」最後的延伸動作中，藉手掌外翻、手臂盡量延伸的力量，運動了少陽經。

一日，我自行練習「旋腕轉臂」時，發現增加幾個動作，還可更進一步延伸：右手練習側式「旋腕轉臂」至最後的動作，右手掌外翻、右臂盡量延伸（圖1、2），到極致



但還有些同學原本體內就有潛藏的病變，練習太極導引之後，症狀被引發了出來。曾有位同學練導引後腳踝出了毛病，他堅持說過去沒有這種情形，都是練功練壞的。後來經內行人幫他檢查，肯定是一年以上的舊傷，他才服氣。另有位女同學在家裡練功時突然昏厥，她的家人來電話抱怨，並問如何處理。帶她到醫院檢查，頭兩次均無結果，第三次的檢查報告赫然顯示她有了宮內膜異位的毛病。練太極導引雖能讓潛在的病變顯現，早期發現、早期治療，達到了促進健康的目的，但無論如何，有病還是要找醫生處理，才真正有效。

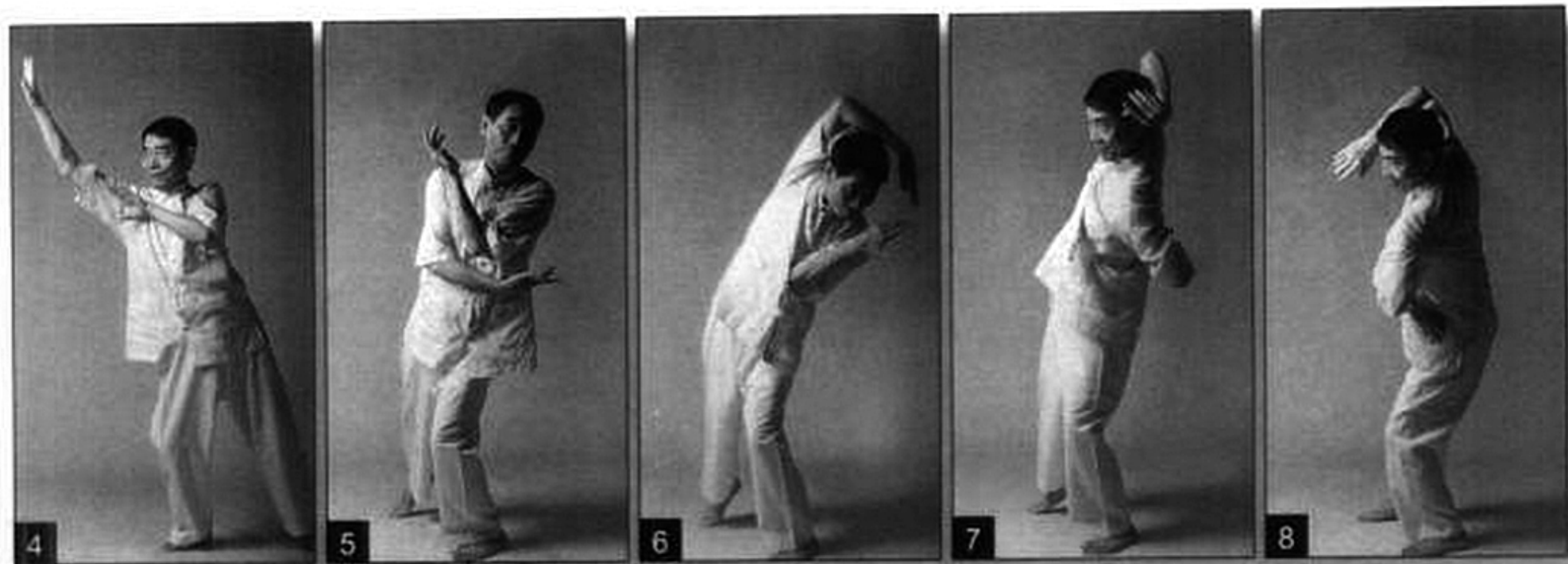
【更深層的「旋腕轉臂」】

**沿** 內臂以至身體兩側是少陽經絡流經之處，但一般運動很少真正活動到這個部位。側式的「旋腕轉臂」便是針對這點而設計的：在側式「旋腕轉臂」最後的延伸動作中，藉手掌外翻、手臂盡量延伸的力量，運動了少陽經。

一日，我自行練習「旋腕轉臂」時，發現增加幾個動作，還可更進一步延伸：右手練習側式「旋腕轉臂」至最後的動作，右手掌外翻、右臂盡量延伸（圖1、2），到極致



## 【更深層的「旋腕轉臂」】

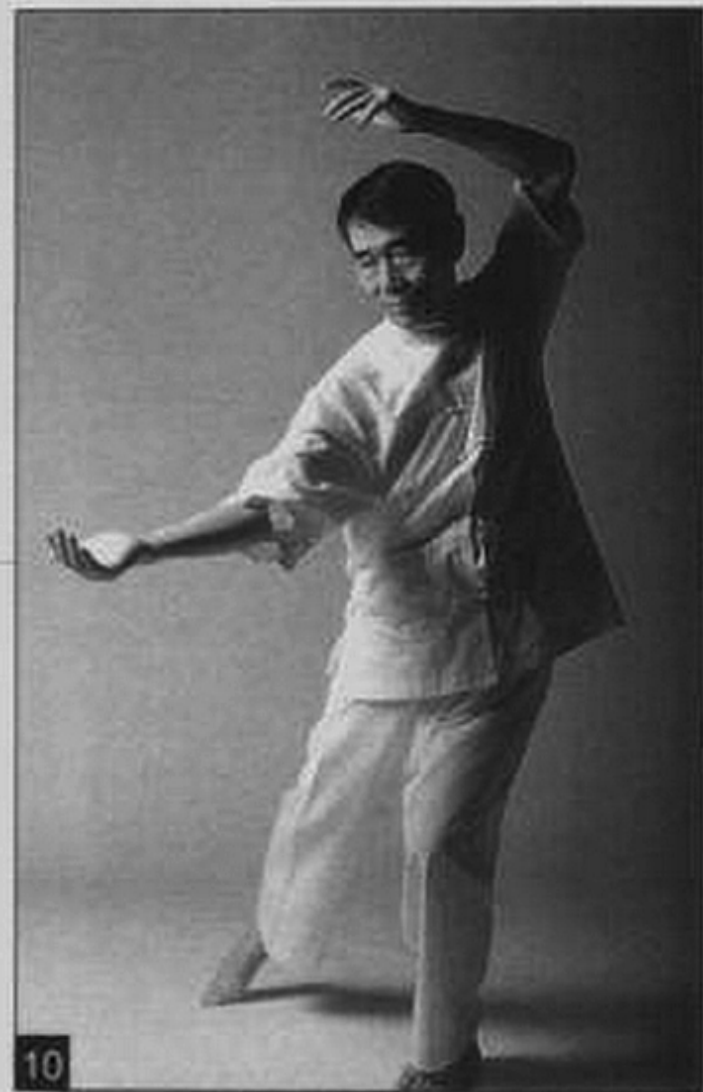


時，將重心移至左腿，身體下沉至低姿勢（圖3）。藉腰的力量，上身盡量先向左轉，直至右肩與左膝呈一交叉線。接著，繼續向後轉腰，面朝右前方，手則完全放鬆，順勢繞過頭頂（圖4-8），這時候會感到



【更深層的「旋腕轉臂」】

身體右側更加延伸，進一步活動了此處的少陽經（圖9、10）。再繼續轉腰，直至左肩與右膝呈交叉線。右手臂沿著頭繞過一圈之後，右手順著旋轉之勢，逐漸旋腕、突掌、坐腕、舒指，並再次延伸到極致，同時身體重心也逐漸移至右腳（圖11、12）。



練左手時，方法相同，僅左右交換。

如果將側式「旋腕轉臂」配合以上動作，反覆練36次，必可幫助身體進一步放鬆，體內動盪之勢也會因而加大，致使內臟受按摩的面積和程度也更擴大了。



【果真無效嗎？】

我常勸同學們：不可因小效而自滿，更不可因無效而中斷。誠然，練拳最難之處便是恆心。現代的人尤其凡事都要求快速、明顯的效果，有些人來學習太極導引，認真練了一段時間，感覺不出什麼效果，便興致闕如，不想練了。

其實，練拳是一分耕耘、一分收穫的事，只要花功夫練習，必定會有功效，只是這些效果是漸進的、不明顯的，因此會被誤以為毫無效果。如果仔細想想，當會發現和未練前相較，自己的呼吸量已增加了，身體也較鬆柔了。這些效果都是在不自覺中慢慢累積而成的，只要持續練下去，效果會愈來愈彰顯。

在學習的過程中，這種「因無效而中斷」的危機會不斷出現。無論

學習什麼，進步到相當階段，都會遭遇所謂的學習高原，學拳也不例外。練習一段時間之後，常會覺得無論如何努力，似乎都沒有效果。這時候，彷彿被困住了，難免愈學興致愈低，有些人便就此中斷。

然而，如果在遇見學習高原時，能夠「再熬再奮」，衝破這個關卡，功夫便又往上晉升一階。好比攀登無止盡的階梯，晉階之後，又會再困於高原，而脫困之後，又可再晉階……。如此再進再困、再困再進，終能達於常人所不能及的境地、體會常人所不得見的喜悅。此即所謂「人愈深，進愈難，而其所見就愈奇了。」

【慢到極致時】

**練**拳時的動作慢到極致時，不應因慢而停頓，而應是綿綿若存。能做到這個地步，必會因鬆透而感到深層肌膚及筋骨之內會極為痠楚。這時候，心的意念應盡量貫注動作中，動作則應延伸、再延伸，以極細緻的纏絲勁推動到極致，乃及於四梢，並不斷吸氣。

改爲呼氣的時候，不可一呼到底，應先呼一點，自然地吸一部分，然後再呼氣，並逐次增加呼沉。如此多次的小呼小吸，可引氣沉至丹田，並延伸到骨縫的深層經絡、增強內勁。這時候，必可感到津液自喉頭源源而生。

練拳重在「活」字；「活」的左邊是「水」，即指津液，右邊上「千」下「口」。也就是說，練功時，若能虛極靜篤，自能產生津液，而每次

練習時，若能累積到一千口津液，並嚥送至丹田，必可到達無為的境界，享受言語所不能形容的寧靜和喜悅。因此，在緩慢動作中產生的津液是十分珍貴的，如果像平常一樣慢慢嚥下去，津液勢必會循消化系統，隨二便排泄出體外，十分可惜。正確方法是先用之漱口數次，然後一口吞下，送入丹田，再運轉提吸，如此才能滋潤全身的微血管和經絡。



我們形容太極拳功夫高的人，打起拳來宛若「風吹楊柳、搖曳生姿。」楊柳的枝葉是柔軟的，自可隨風飄動，但正因楊柳有堅

實的根，牢牢扎在地上，它才能搖曳生姿，否則受風一吹，它便會跌跌撞撞、東倒西歪了。

練拳的人，根在腳底心的湧泉穴。拳經上說：「湧泉無根腰無主，力學垂老終無補。」由此可見湧泉穴之重要。然而，究竟如何讓湧泉穴生根？答案是靠旋轉的力

量。我們練習太極導引基本功法之一的「雙併旋轉」，便是基於這個道理。

在「雙併旋轉」中，我們將湧泉穴



放空，以腳緣著地，慢慢旋轉。外旋、內旋不斷交替，久之彈性漸漸加大。練習引體功法時，我們運用這個道理，再配合身軀鬆至腳底的力量，便可做到「腳步入土三分、身軀靈活十分。」

以「旋腕轉臂」為例，不論重心是在前足或後足，都要練到全身的力量全落到湧泉穴一點上，然後在接觸地面時，加上旋轉的力量，才能產生反作用力，把身軀彈起。如此每一步伐均是虛實明確而且動作輕靈。如果像一般練拳的人，只靠腳跟移動步子，湧泉穴始終平置地上，至多只能練到輕巧的地步，永遠不能產生靈活的勁道，因此「力學垂老終無補」了。

**練**太極拳初步階段的動作是大虛大實的，從兩腿前倨後恭、重心前七後三，很容易看出虛實的變換，重心的移動相當明顯。在這時期，身體旋轉的動作也是大開大闔的，由外引內，幫助身體鬆柔。然而，當身體鬆至相當程度，漸從由外引內進至由內而外的階段之後，便進入有虛實而不見虛實的境地了。

在「有虛實而不見虛實」的階段，身體應完全鬆沉，虛實的交替僅靠湧泉穴的旋轉，並配合環跳穴與胯骨深層極慢、極細緻的動作，呈交叉線進行。一如拳經中所述：其根在腳，發於腿，主宰於腰。也就是說，動作以腰脊和命門穴為軸心，左右腰隙的兩腎交替為之。充實的內勁亦是隱藏虛實之機，不動則寂，微動則轉。

練習兩足交換虛實，可試將身體漸漸往一足鬆沉，力量逐漸加大，但另一足的湧泉穴仍應貼近地面，以便在該足不能負荷時，及時接替，以免因負荷過量而傷及軟骨組織。同時，還要以螺旋形的「弧線升降」的動作，身軀前後交替，以加強命門穴的韌性，並延伸身體兩側的少陽經穴。

練至此一階段，動作幅度小，從外表幾乎看不見明顯的招式，其相在內，而「內動不令人知」。功夫愈高的人，內相動作的層次愈深，變換虛實時，也益發輕靈圓活，邁步如貓行了。

【小動作意義大】

**練**太極導引時，有些小動作很容易被忽略，主要原因是大多數人不明白它們的重要性。

以導氣功法為例，吸氣時切實做到收腹、提肛是非常重要的，因為這就是練習丹田內轉的訣竅；而呼氣時則必須盡量將氣沉入腹部，讓腹部擴大，以練習氣沉丹田。如此反覆一吸一放，久而久之，腹部彈性愈練愈強，呼吸量因而大增，丹田內愈練愈活，以至於「活似車輪」的境界。

而在雙分旋轉、旋腕轉臂等基本功法和引體功法中，身體鬆沉至底後，起來時，務必先做到平腿的姿勢，然後切實收腹、提肛、吸氣，再繼續下面的動作，也是同樣要鍛鍊丹田內轉之勢。

至於在手腕的基本纏絲動作中，手腕向內翻轉時，只轉手掌是不夠的，應該由小指頭開始，一根根指頭逐一向下，然後帶動手掌向下、向內翻轉。往外旋時，手掌同樣要盡量向外、向上翻轉，而且也是由小指頭開始，手指慢慢往上張開。這個動作和坐腕、突掌、舒指這一連串的動作一樣，目的都在於逐漸打開手腕內側的氣口，並延伸到手掌的勞宮穴和少府穴。一旦手腕和掌心的穴道打開了，便可由此吸收宇宙能源，感受外氣發放的功效，以及內、外氣交流的作用，進而體會如老子《道德經》中所述「虛而不出、動而愈出」的現象。

**我**在民國72年自高雄遷來台北後，經常至新公園和植物園練拳，也經常在這兩個地方看見以按摩為業的人。接受按摩的通常都是罹患高血壓、甚或半身不遂的老年人，每次按摩時間約半小時，費用卻高達1200元左右。

我不禁想：是否有什麼能夠不依賴他人，以自我按摩而達到身體氣血流暢、減輕身體和精神壓力的方法呢？經過數月不斷的思考，我有了初步的構想：如果借用一個工具，讓身體和工具以反方向旋轉，由此產生壓力，應可達到按摩的目的。

首先，我以籃球為按摩的工具。我靠牆站立，把球放在背後，頂住牆壁，身體像磨墨一樣由右而左、由上而下慢慢畫圈。因為籃球的體積太大了，按摩的力量不能深入，我便改用排球，但效果仍然不佳。

經過幾次的試驗，我發現使用大小和壘球或棒球相仿的球體，效果很好。

我把球先放在頸部，慢慢引導它往下旋轉，按摩整個背部之後，慢慢轉身，繼續按摩胸、腹等部位。往往在我旋轉十數分鐘之後，即會出現打嗝、排氣的現象。

我認為，練習太極導引已有基礎的人，從事這樣的自我按摩，不但應較能掌握球體移動的方向和速度，控制自如，而且按摩的力量也應更能夠深入。於是，我把這個方法教給幾位練習太極導引已有多年的同好，經他們實驗，效果果然甚佳。顯然，這個方法可和太極導引相輔相成，讓身體內外都得到按摩，對於促進健康，自是有意想不到的效果。

**我**在演講或授課時，總再三講述太極拳的理論。有些人對這些理論不感興趣或持懷疑態度，一心想見識這些理論的實際運用，特別是「爆發力」。對這樣的要求，如果對方出於誠心，我有時會同意示範，目的在於以實際的動作來闡釋理論。但對方若是懷著挑戰的心態，我則難以接受。曾有人問我：「學太極能不能防身？學成後能抵擋多少人？」還有人在學了一段時間後，問道：「我的筋骨很僵硬，每次都要先經過一段時間熱身，筋骨才能鬆開。我看拳法裡多是高難度的動作，難道我們出拳應敵時，還要求對方等我們先熱身，才交手嗎？」

所謂招式或應敵，都是技藝之末。張三豐祖師爺曾訓示：「願天下

英雄豪傑延年益壽，不徒作技藝之末。」練太極拳的目的，不是要朝外打，而是要朝自己的身體打，摧毀體內的僵硬，讓身體逐漸鬆柔；太極拳更要朝自己的內心打，破除狹隘的觀念、開放心胸界限，與宇宙萬物同存。當然，在身心徹底放鬆之後，體內自會產生強勁的彈力，並達到隱則柔、顯則剛的境地，此時「身」已可隨「意」動，心柔則柔，心剛則剛，又何需熱身？即令「爆發力」的產生，亦非刻意運用丹田之氣所致，而是自然出現的。這就是所謂的「有心求柔，無意成剛」。如果一人刻意求剛，永遠只是追逐技藝之末，無法進入真正太極的境界了。



# 練推手的要領

【練推手的層次】

**練**習推手和練拳架一樣，不可求速成速效，而應循序漸進。前人將練推手的過程，分為三個階段：先引後進、半引半進、即引即進。

在「先引後進」的階段，重在「黏」、「連」和完全的放鬆。在這個階段，推手動作的幅度極大，不論轉圓、前進、後退，應盡量做到大虛大實，並將勁道引至湧泉穴。如此日日練習，直至身體之鬆宛如風吹楊柳，即可進入「半引半進」的階段。

在「半引半進」的階段，應將意識貫注在對手的動態上，慢慢去領悟太極拳「彼不知我，而我能知彼」的境界。此時，動作的虛實已調整到極小的範圍，也就是由兩足的虛實提升到腰部的虛實；腰部只要

微微一轉，虛實即現。運用自如之後，乃可晉升至「即引即進」的階段。

到了「即引即進」的階段，內勁完全隱藏在體內，外表則了無痕跡，也就是有虛實而不見虛實的境地。這時候的功力已達「渾身是手，手非手」，挨著何處何處擊，隨時能夠「即發」。

習練者經過以上三個階段，再培養不強求勝負的心態，不妄用拙力的習慣，內心即一無負擔，只有捨己從人的黏連；然而，雖然捨己從人，但心還是由己，真正進入拳經所說的「彼不知我，我獨知彼」的境界，也就是老子所謂的「無為而無不為」。這才是推手的最高層次。由此而知，練太極推手雖然是習武，然而文在其中。

【練推手的要領】

**練**推手首要能夠放鬆，絲毫不用拙力，鬆透之後，皮膚的靈敏度自可逐漸增高。練習時，思想需與動作結合，也就是將思想融於動作之內，雖然動作綿綿不斷，卻是動中有靜。「綿綿」的目的之一即是要貫注下一個動作，亦即「連」，並由慢到十分的動作，培養快到十分的速度。

練推手需以意練意、以氣練氣，由此累積能量，並運用呼吸以養氣。而動作之綿綿不斷，亦是重在後勤補給，因為後勤若充實，能量可源源而來。若說體內的能量如推動汽車行駛的汽油，發勁的原理就像高速行駛的汽車突然刹住時，產生的強烈動盪之勢。功夫高的拳師外表似乎很平靜，僅以肌膚的伸縮，即可震人於數丈之外，就是因為

他內在儲備的能量十分充沛。

推手的動態是一個立體的太極圖，其動作是陰陽並濟。自我訓練時應以「棚攔擠按、採捌肘靠」（圖1-8）的動作，加強全身的觸覺和內體感覺的靈敏性。同時要如槓桿原理般，以沾黏點為支點，並運用彈性和摩擦力之「力點」的牽引作用，發揮最大的效力。

一般僅是孔武有力者，必無彈性，一動手即傾巢而出，很少有迴



【練推手的要領】

旋的餘地，因此反而讓對手有可乘之機。

所謂「大守不守，所以有守。小守力守，所以不守。守不在守而在自健，夫惟自健守之至也。」亦是同理，這可以說是推手的戰略。至於在戰術方面，則要記住「不動則固，動則用勢而舍守。」兩人對練時，一搭手則前手去、後手黏；一手回、另手隨，似螺





紋般相隨相黏。兩手之間一輕一沉、一左一右、一吞一吐，動作連綿不絕，同時以靈敏的皮膚觸覺去感應對方的動作。對方之勁將出未出、將收未收之隙，即為難得之機，把握住這難得之機，用勢推出，這就做到了「彼不知我，我獨知彼」，讓對手出其不意了。

【定步推手與五行相剋】

**在**練習定步推手時，了解五行相剋的真正意義是極重要的。如果只是依樣畫葫蘆，推來推去，而不在動作去領悟、去理解、去感受、去印證，那麼永遠無從明白推手的真正意義。

首先，習練者應對五行的方位有基本的認識。所謂五行的方位，即是：前進、後退、左顧、右盼、中定。其中的中定屬「土」，其根在腳。根據這五個方位，配合四正的「棚、攔、擠、按」相互變化、相互依存、相生相剋的動作中，去加以運用和揣摩，並以心作身維，念茲在茲，即可從實踐中得到最大的效果。

兩人對練，當對方雙按時，我以左（右）手棚住，對方加多少壓力，我即化解多少，也就是不丟不頂。化解時應是「內勁不為人知」，要呈斜形的、立體的，以命門為中心，以腰胯為主，如水中的漩渦自

然而化去來勢。對方感到勢弱，必然會易其方位，立刻轉為擠式，我則以右（左）手封住，並隨即旋腰，轉為按式。動作中心的焦點應盡量小，如算盤之珠，靈活無比。接著，以右（左）手黏住對方的肱部（位置必須在肘關節以上），即為攤式。

兩人均需將意識貫注於「沾、連、黏、隨」的動作中，兩手之間要如玉環之無端，周而復始，並漸漸拉近兩人之間的距離，以求外動的範圍縮小、內動的範圍擴大，身體內部的掙勁也隨之加強。如此運用意識，以內在精神為主、動作為輔，達到「渾身是手，手非手；但須寸心隨時守所守」的境界，但從外表則看不出動靜，亦即所謂「十個藝人十不知」了。

## 【造勢與大守】

「順水行舟易以達，逆水而馳易以遠。」我們做任何事，如果逆勢而行，即使費盡力氣，可能離目的地愈來愈遠。反之，如果順勢而行，則有事半功倍之效。太極推手之所以能夠做到「力儉而發銳，體逸而致遠」，所謂「四兩撥千金」之效，就是運用這個道理。

與人推手時，兩手宜順陰陽之勢呈螺紋狀「黏」住對方，同時以手的皮膚去感應，察覺對方將出未出、將收未收的剎那空隙，立刻掌握先機，順其勢推出。也就是先要「造勢」，然後「因勢利導」。

然而，在造勢之前必須先培養本錢。這個本錢就是「鬆」；必須鬆到身體每個動作都能帶動骨縫細微的摩擦而發出清脆的響聲、鬆到氣能遍行周身而無有滯礙、鬆到體內有如兩條交叉線般盤纏如纏絲、鬆到一舉一動都以身體的中心點為軸，而其間的經脈韌性達到禁得起撞擊的層次。

當身體達到上述深層的鬆時，便可「開中寓開，合中寓合」。在與人推手的時候，肢體才能夠以波浪形沿著對方身體纏繞、化勢，時時黏住對方之肱，使對方處處露出焦點，己身卻顯不出可讓對方著力之點。拳經上說：「大守不守，自然有守」，因為肢體「沿途纏繞，九折曲腸，不可稍讓」，雖勢不在守，對方卻是無處可攻。

與「大守」相對的是「小守」。如果尚未具備全身鬆透的條件，就喜歡找人推手，一味運用身體的力量，卻只是拙力。如果遇到鬆透的高手，縱使用盡力氣去守，又哪裡守得住？因此古人說「小守力守，所以不守」。

其實，真正的「守」不在守，而在自健、在不斷的放鬆，而且是完全、不加絲毫拙力的鬆，鬆到虛無的境界，而「莫測於虛，莫大於聚，能聚於虛，故莫可禦。」唯有經過長時間不斷的自我鍛鍊，身體才能鬆透，乃能做到大守，臻於「莫之能禦」的高明之境。

# 釋疑



**開**放探親之後，我曾兩度返鄉，每回都失望而歸。大陸受中共統治40年，不僅民窮財盡，中國傳統的美德亦盡失。或許由於生存不易，人與人之間不再有基本的禮儀和道義，只有不斷的猜忌和競爭，泱泱大國的氣度早已蕩然無存。

反觀台灣，富裕的生活亦未培養出人民寬厚的氣度，社會以利為先，有本事一步登天的是英雄，腳踏實地苦幹的是傻子，大部分人的生活盡沉迷在電視、KTV、甚或更眩惑感官的聲色犬馬之中。

有著不健康的人心和不健康的社會，一個國家即使國土再遼闊、經濟再發達，亦如一棟樑柱被蛀空的宮殿，表面雖富麗堂皇，終究難逃崩場的下場。

對於兩岸社會人心的病態，中國傳統的「太極文化」不啻一帖良藥。

太極拳始祖張三豐曾說：「願天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」練太極拳可活動筋骨，令內臟得到按摩，達到最佳健身之效。太極拳的目的是「朝自己內心深處打」，其主要兩種心法「致虛無、守靜篤」，正是修養心性的高度境界。而太極拳的最高層次是「道」。老子說：「道法自然。」「道」是「其大無外、其小無內」的，它無所不包、與時共存。

如果能有更多人習練太極拳、學習太極精神，社會受到太極文化的薰陶，自會漸除戾氣，走向安詳和樂、綿綿久遠的大同世界。

【練導氣功法，有什麼要領？】

**練**導氣功法，如能把握一些要領，效果會更好。吸氣時，隨著動作幅度的增加，應逐漸加深吸提之氣，此時口裡的津液漸增。

至呼氣時，仍需舌抵上顎懸雍穴處，令津液更增至滿口，然後在吐盡體中的餘氣時，以漱口方式運送至下丹田，而不要任其入消化系統，隨二便排泄了。至於呼氣時，腹部要盡量放鬆、凸顯，最後再盡力壓縮，令腹部內收，緊閉「三門」——丹田（氣海）、命門、會陰。

而「三門」稍俟緊閉之後，再次吸提氣時，正



如風箱的原理一般，體內會產生強大的導引力量，將氣導至全身。

能夠把握住以上要領，呼吸量自然會逐漸擴大，而丹田吸提、內轉、呼沉的程度亦不斷加深，氣則隨任督二脈運轉不息，一如車輪一般。起初練導氣時，是刻意的、不自然的深呼吸，但至此已達渾然不覺的境地，雖是深呼吸，已形同自然呼吸了——此即所謂「自然而不自然，不自然而自然」。

【練導氣功法，有什麼要領？】

【練太極導引或太極拳，會造成運動傷害嗎？】

**幾**乎每一個團體的太極拳社，都有初學者在習練一段時間後，出現筋骨痠痛、關節發炎、局部扭傷等等毛病。這些人難免感到憂心：「這些毛病要不要緊？我可不可以繼續練功？」

對於這樣的問題，我實在不知道應如何回答。類似的症狀之所以發生，有些是因為習練者平日缺乏運動，忽然從事份量稍重的活動，便產生頭昏、扭筋、手腳無力，乃至四肢或身體局部冰冷的現象。其實，這是練功必然會經歷的過程，只要視症狀的輕重，自行調整運動量，這些現象自會逐漸消失。然而，也有的時候，習練者本身原潛藏了某種病變，但並不自知，練功之後，令症狀顯現了出來。在這種情況下，「早期發現，早期治療」，對習練者的健康未嘗不是極為有利的

事。

我不知應如何回答學生，實因我不是醫生，無法判斷他們的情形屬於哪一種。更何況，有些人對以上兩種解釋，一時都難以接受。我曾遇見兩三名學生，練功不久，腳踝開始腫痛。他們堅稱過去從未如此，必是練功造成的傷害，後來經內行人檢查，才確定已是一年以上的舊傷了。又有一位女學生，在練功時忽然昏厥，她的家人頻頻打電話責問：「為什麼練功會發生這種事？」後來他先生陪她去醫院檢查，頭兩次尚查不出結果，第三次終於發現她原有子宮內膜異位的毛病，若非因練功而令症狀顯現，或許她的病還得拖上一段時間，才會被發現，到時候病情或許已更嚴重、更難治療了。

【練太極導引或太極拳，會造成運動傷害嗎？】

【太極導引必須練滿十二式，才能達到效果嗎？】

有些學生練熟了一個動作之後，便暫時不去上課，直到聽說老師開始教新動作，才再在課堂出現——練導引果真需要練滿十二式，才能完全達到效果嗎？

「太極導引」各式雖各有偏重，如「旋腕轉臂」對鬆開肩和腕的關節最有效，「旋腰轉脊」對腰、「旋踝轉胯」對膝和胯等等。然而，任何一種動作，只要「執一而鍥、歷階而趨」，至終都會達到鬆開全身九大關節的效果。

以「旋腕轉臂」為例，它對習練者的作用首先在鬆開腕和肘，然後會漸延伸到鎖骨和肩胛骨，繼之像一條交叉線般，斜下延伸至身體另一側的腰隙。同時，因練習時身體需先鬆沉，然後隨著三度提會陰，依次提氣至腹、胸、頸後大椎，身體姿勢亦漸由低而高。如此左右纏絲、上下纏絲，身軀便在一個又一個向上、向前推進的圈圈下，無限

延伸，全身九大關節於是完全鬆開，體內僵硬的「障礙」得以消除，如同「空間」擴大，呼吸量因而大增。

在這個階段，習練者仍會感到全身痠楚，但只要持續練習，待體內障礙完完全全消除之後，痠楚現象自會消失，體內產生掙勁，進入「其相在內」的階段，便可感受到身心契合的喜悅。若再接再厲練去，層次再度提升，終至「剛柔無跡可尋、方圓無跡可見」「無為而無不為」的太極拳妙境。

因此，如果習練者初學時沒有很多時間練習，可以專事研究一個動作。至於到課堂上，學習外在的動作和招式只是最基本的部分，對於老師所示範的不同層次，乃至不時配合動作所闡釋的哲理，才更需要細細體會和吸收。

【太極導引必須練滿十二式，才能達到效果嗎？】

# 附錄



### 施無畏

進攻退閃莫遲疑。

藏頭蓋面天下有。

攢心剝腸世間稀。

### 太極拳體用歌

太極拳十三式，妙在一氣分陰陽，化生千億歸抱一，太極拳，  
兩儀四象渾邊，御風何似頂頭懸，我有一傳語，今爲知者吐，  
湧泉無根腰無主，力學垂老終無補，體用相兼豈有他，浩然氣  
能行乎手，棚攪擠按採捌肘靠，進退顧盼定，不化自化走自

走，足欲向前先挫後，身似行雲，打手安用手，渾身是手手非手，但須方寸隨時守所守。

此歌恐係後人所作，並未具名，亦不知其所出，惟觀文句，金鑰雜陳，故知非名家所作，姑錄之以待考證。

## 拳術餘論

此為無畏數年來於教授拳術之餘，隨時講解拳理和推手諸法，茲加以整理，附錄於此。

### 【一】論推手

習拳如習字，習字如專在橫點撇捺上求工，而不知穿插布白，字決不會工，習拳如不能通達變化，而專求局度尺寸的合法，拳決不會精，所以我們練習太極拳，除每日朝夕定時依法行功外，隨時遇著機會，練習推手以期通達變化，庶幾體用兼資，才算所學有所成就。

**推手：**以兩人彼此各以手臂相搭（故又稱搭手），推動往來，在往來之間，藉以練習棚、攔、擠、按四法的活用，此為太極拳講求應用的基本功夫，其法分定步、活步兩種，先練定步，專練腰腿轉換靈活，手臂沾連黏隨，如是循環往復，不丟不頂，名曰「餵手」。此為推手之

第一階段。

餵手純熟以後，漸能聽取來勁之剛柔隱現，名曰「聽勁」。聽勁——非由耳聽，因彼此手臂相黏，久習則皮膚末梢神經感覺銳敏，自然能迅速覺知對方來勁之沉浮曲直，於是以不丟不頂之中，隨屈就伸，練習走化方法，此為推手之第二階段。

聽勁漸純熟，緩急順背，漸能合機合勢，於是能引能拿，名曰「找勁」——找到敵勁，引它向著背勢。我處背勢時，曲化其勁，引之落空，此為推手之第三階段。

敵勁未出而我能引之，敵勁欲走而我能拿之。那麼主動完全在我，隨處都可以「發勁」了。所以練習發勁為推手的最後階段，但勁有多種，另詳後節。

## 【二】棚攔擠按化解

棚：用沾連的要領棚住敵勁，使不得發，然後就可用攔法使它落

空，所以棚之後生攪。我若被敵攪，即順勢用擠法擠之，所以攪之後生擠。我若被擠，須含胸化其擠勢，故擠之後生化，化後敵勁落虛，亟思後退，我即乘勢向彼按去，故化之後生按。反過來說：解敵勁按來，非用棚不可，解敵勁攪我，非用擠不可，解擠非用化不可，用手臂勁小且易生頂，非用腰腿鬆勁，和意氣不可，在棚之前，須含有化之小圈，否則亦易生頂勁，在攪之前，一手須向前棚，使敵勁被誘向前，可以得勢，否則易丟，在擠之前，當先被敵人攪足，足後變擠，可以近靠敵身，否則易於中斷，在按之前，須有後化之勁，使敵前仆，可以乘勢按出。

又擠與按，身體不可過於前仆，膝不可過足尖，肘不可過膝，推手時除心靜神凝，氣沉丹田外，其餘如虛靈頂勁，沉肩墜肘，含胸拔背，脊柱中正，鬆腰坐胯，收尾闈，周身完整一氣等。仍是必要條件。

定步推手，有順步合步之分，手臂腰腿如何變換走化，皆須口授，難以筆傳。

活步推手，彼進則我退，彼退即我進，進退亦各兩步，身手步法，皆須上下相隨，完整一氣，輕靈圓活，才顯妙處，餘俱如定步推手要領。

### 【三】論大攪

活步推手，漸至純熟，可進而習大攪，大攪——運用棚攪擠按採捌肘靠八法，而向四正四隅等各方向往來進退之。必須身段輕靈，步隨身換，方能合式，初學亦有兩種方式。

#### 1. 動作方向皆固定者

茲舉例說明：

假定甲乙兩人，各站定一方，甲南乙北，乙先上右步，以右拳擊甲，甲見乙拳來勢，即以右手隨棚隨沾乙右手腕，退左足再退右步，以左手肱部攪乙右手臂，成爲攪式，乙在右拳出擊後，被甲所棚且攪其右臂時，隨上左步，復橫上右步，插入甲襟內，成丁字形，前弓後直，即右實左虛，同時以左手附著在自己右肘內部，以右肩靠甲心

窩，甲被靠而尚未靠到時，即以左手推拿乙右手臂，同時以右手掌捌乙面部，此時方向，甲西乙北。

乙在被捌而未捌到時，即以右手上棚甲右手，並沾甲右手腕，後退左步，再後退右步，翻身以左肱攔右手臂成爲攔式，甲在被棚攔時，即上右步，再上左步，復橫上右步，插入乙襠內，成丁字形，同時用左手附己右肘內部，以右肩靠乙心窩，此時方向，甲向南，乙向東。

乙在被靠而未靠時，提起左足，用身法、腰法、把左足插入甲襠內，同時雙手按甲左肱成爲按式，此時方向，甲南乙北，甲在被按時，以左手上棚，並沾乙左手腕，橫退右步，再橫退左步，以右肱攔乙左臂，成爲攔式。乙被棚攔時，橫上右步，再上左步，將左足插入甲襠內，成丁字形，同時用右手附著在自己左肘內部，以左肩靠甲，此時方向，甲南乙東。

甲被靠以右手拿乙左手臂，同時以左手掌捌乙面部，乙被捌以左手上棚，並沾甲左手腕，後退右步，再後退左步，翻身以右肱攔甲左手

臂，成爲攔式，甲被攔攔，上左步，再上右步，復橫上左步，將左足插入乙襠內，成丁字形，同時以右手附著在自己左肘內部，以左肩靠乙，此時方向，甲西乙北。

乙被靠，提起右足，用身法、腰法、將右足插入甲襠內，同時雙手按甲右肱，甲被按以右手上攔，並沾乙右手腕，橫退左步，再橫退右步，以左肱攔乙右手臂成爲攔式，乙被攔攔，上左步，再上右步，復橫上左步，將足插入甲襠內成丁字形，同時用左手附著在自己右肘內部，以右肩靠甲，此時方向，甲西乙北。

循環如上，總之進者爲三步，退者爲兩步，甲用捌，始終用捌，乙用按始終用按，靠攔甲乙均有，左右不一，方向甲據西南，乙據東北。是謂動作方向，均爲固定的大攔。

## 2. 動作方向均不固定者

此法左右靠攔和1.同。惟捌按卻不固定，可由自己隨機應用，方向也不拘定，兩人東西南北均可，總之被捌則後退兩步，翻身爲攔，變方向，被按則橫退兩步爲攔，不變方向，至於對四方之正或角，可隨意

行使，無一定之方向及次序，只求勢順，任何一方均可，惟此種不固定大擺，聽勁須純熟，自己靠敵後，敵用捩或按時，尤須謹慎，因方向變更，甚有關係，純熟後，只須步法不亂，得機得勢，前進後退，隨化隨攻，靠捩按擺，任何一式，都可應用，此時既不論法式，更不拘方向了，各式各勢，隨機變化，實為奧妙無窮，這就要學者自己善於領悟了。

#### 【四】論勁

一般拳術家都有剛勁柔勁的說法，但在太極拳總叫做內勁，因它以意氣（心氣合一）為君，綿綿不斷中生剛柔兼俱的勁，只因為用勁的機會，隨時不同，所以有借勁、化勁、入勁、截勁、沉勁、提勁、捲勁、抖擻勁等等的分別，更有所謂沾勁、拿勁、開勁、合勁等的不同，無非都從它運用上分類稱名就是了。在初學先學沾勁。沾——是沾住敵人的手臂，或輕或重，總以不使它丟脫，這就叫沾勁，有沾

勁，然後能「借」能「化」能「提」能「拿」。拳論云：「蓄勁如彎弓」，都是蓄而未發之勁，故又叫做「陰勁」。其他如「入勁」「截勁」「沉勁」「捲勁」「開勁」「合勁」「抖擻勁」等，都屬「發勁」。論云：「發勁如放箭」，一彈即出，所以又叫「斷勁」，或曰：「陽勁」。今再說明它的用法如下：

**沾勁**：就是沾黏勁，意主前進，是太極拳基本內勁，由練習推手而得，漸由手臂肩背以及周身均能沾黏，有沾黏的勁，才能把敵吸住為我所制。

**借勁**：是借人之勁而發的一種勁，高來高往，低來低去，能借勁，小力可以挫大力，弱者可以攻強敵，善於借勁的拳術家，對方任何部分皆可借之。而自己任何部分都能發勁，惟必須腰腿一致，沉肩墜肘，含胸拔背，尾閭中正，用意氣發出，尤須顧慮時間，遲早都不行，所以練習是很不容易的，要有長久的耐心，不斷練習既久，自然漸漸能得心應手。

**化勁**：分化敵勁，使變其方向，並令其成背勢之用，顧沾勁和走勁而成，隨感隨化，前後左右，相濟不離，化的要點，全在我順人背，而化勁中須含有掬勁，又往復須有摺疊，進退須有轉換，化後即可拿，可是也不要化盡。

**入勁**：就是鑽勁，拳訣「入勁如鑽錘」，用指或拳，極為猛厲，所以藝高的拳術家，反不肯濫用。

**截勁**：其運用全在引人落空，當彼已知覺而尚未能變化的時候，隨即對其中心發之，其勢速而促，跌勢甚猛，此勁有弧線、直線兩種。

**沉勁**：沉與重不同，重力呆，沉力活，所以雙重為病而雙沉不為病也，又雙輕不進於浮，才叫做真輕，雙沉不進於重是謂離虛，這兩種才是最好的。

**提勁**：是沾住敵之手臂，借其勁上提以化之，使其腳根提起，全身不得力，然後放之，提——非用手提，全在用腰腿，故提時足部須取穩實，丹田氣鬆，如提之得勢，加以後引，即不論用何勁，皆可發擊。

**捲勁**：它的勢用曲，它的勁是直，好像和鑽勁一樣，先以五指按敵，即捲而成拳擊出之。

**抖擻勁**：是全身各部均可發擊之極短極速的勁，又稱為凌空勁，練習甚不易，非到功純神化之境，不能發出這種勁來，藝高者，僅須口中一「哈」，對方即雙足離地而後退。

**拿勁**：要比引化二勁難學，引勁——是引敵之勁入於自己之路線，所以引勁在化拿之間，如來勢不能隨心所欲，必須先用引勁引之，使之入竅，然後可拿，故引又比化為難，但這三種勁都極重要，不能化即不能引，不能引即不能拿，不能拿即不能發，換句話說：發之不中就是拿得不準，拿不準就是引得還未能入竅，拿時動作須輕靈，重了容易被人知覺，難處亦就在將拿未拿的那一霎，拿人必須拿其活節，雙手拿人，如秤衡物，勿失其衡，訣云：「拿人不過膝，過膝即不拿。」拿的樞紐，全在腰腿，非手拿也，全在意氣，非用力拿也，而步法身法，方向都很重要，拿——又分有形、無形兩種，有形的拿圈

愈小，功夫愈深，無形的拿，兩人皮膚相黏，各施引拿時，藝淺的一方的圈，常被藝深的遮蔽，使用不出。

**開勁：**含有掬意，開勁發人，須開後即發，不發即失機會，過則自己的勁易斷，不足又反為敵所乘，開時須用腰腿勁，加以意氣，所謂開至恰到好處時，即開至我順人背時也。

**合勁：**開的反面就是合，開是方勁，合是圓勁，在太極拳裡面甚為重要，凡發勁時多含此意，因為它能把周身之氣，合而發向敵之焦點，則其勢自然是受不了。

發勁有三要點：1.機勢，2.方向，3.時間。

其他須注意的有：它距離遠則勁不能達，近的話容易被敵悶閉，人高我高，人低我低，人過低則發其上部，人過高則發其中部或下部，上下輕重相當者中部，上輕下重者下部，上重下輕者上部。

發勁之點：

- 一、發其呆實處。
- 二、虛處及不能變化處。

三、或手引其力出而以掌發之。

四、總之先使敵意散亂，引出其焦點而後發之。

藝高者，隨化隨發，其中含有小圈，半圈化，半圈發，因此不見其形。

### 【五】論盤架子之快和慢及高與低

盤練架子，第一要全身鬆開，求鬆開，一定先要求動作緩慢，慢不是停頓，須綿綿不斷，勻整貫串，如抽絲然，不得有一毫懈怠之意為佳，所以功夫從慢中進，快則易於浮滑，所以快實比慢難練，如習字然，不論快慢，均須筆筆送到底，初學亦往往想快就感覺不易了。習拳須輕靈之中能沉而不浮，沉著之中而無遲重，全憑意氣上能貫串一氣，功夫至快慢不居，才能「因敵變化示神奇」。但若不先從慢中求鬆開，則輕靈沉著，均談不到矣，所以慢和快，也可說是行功的次第。

至於架子的高低在初學當以上體不失其中正，為最理想之標準，若勉強求低，身向前仆，臀部聳起，反成上重下輕之弊，且過低重心下

陷而失其輕靈，然過高則虛實不易分清而有雙重之弊，所以工架當以中正安舒為宜，能中正安舒，自然能鬆，能輕靈，能沉重而不浮了，陳微明先生論工架云：「小者乃由大而來，低者由高而來，緊者由鬆而來，斷者由綿綿而來，如此則小者、低者、緊者、斷者，方有把握。」此論甚精當。

### 【六】論散手

太極拳全套架子，手手都能實用，故練習純熟以後，可不拘前後的次序，隨意拆散，隨意連成一串。散手——就是把這套架子裡的各手，拆散來應用，沒用固定的次序，在推手純熟以後，已能聽勁發勁了，就可在推手中間應用散手，對方亦任自己當時的便利，另出一手制之，但仍須沾連黏隨，步隨身換，方能變化百出，妙用無窮，如對弈然，可以局局出新，如此練習，愈練愈熟，愈熟愈精，所謂「由著熟而漸能懂勁，由懂勁而階及神明」。若不練習散手，就不能達到這段境界。一般太極拳書中，亦載有對手方式，在初學參考，自無不可，

但不可拘泥成法，塞自悟門，與其按式熟練，徒存形式，不如熟讀拳論及行工心解和歌訣等，默識揣摩，自然漸能從心所欲。

### 【七】論太極拳沾黏的發明

視、聽、嗅、味、觸在生理學上稱為五器官，都由神經通於大腦，性能各別，各有它專司的任務，如各就其性能，施以訓練，都能加強它的敏感力，所以一般拳術家，為防備意外的襲擊，平常都注重視聽兩覺器官的訓練，加強它的敏感力，太極拳並非不注重視聽兩覺器官的訓練，不過首先注重的是觸覺，可以說是太極拳特獨的發明。

觸覺器官的神經，遍布全身，雖同時數處被外物觸著，都能夠立即同時覺知，牠的敏感力，不但比視聽兩覺銳敏正確，並且能夠保持久長，不易衰退，如再加以訓練可使它發生令人想像不到的那樣能力，王宗岳先生《太極拳補論》所謂「一羽不能加，一蠅不能落」的功夫，就是經過不斷的訓練之後，所以能超越常人了。

那麼怎樣訓練呢？太極拳的推手，就是它的基本訓練，方法是——

彼此兩手相搭，彼此的皮膚既互相接觸著，彼此的末梢神經也相通了，於是相互的往來推動，「要意先身後，沾連黏隨」，用這兩句訣門，把全身鬆開，上下相隨，不丟不頂，不要努力作氣，那麼觸覺神經，因兩手沾黏推動，屈伸往來的關係，也都隨著在活動，如此每日不斷的訓練，觸覺的敏感力，就逐漸地加強，能夠達到非常銳敏，這種練習，誠為奇妙無比的神經訓練，也可說是特別的神經運動，如此不斷練習到相當時期，全身各處都起了靈覺作用，雖突然受到了意外的襲擊，即刻就能化去其力，使他落空，如若無事然，這就是太極拳發明沾黏的妙用。

由觸覺而知對方的虛實，由沾連黏隨而生虛實的變化，觸覺愈銳敏沾連黏隨愈微妙，這就成了一定不易的原則。

### 【八】論太極拳應用圓和圈的發明

太極拳不論練習架子和推手，都要取圓勢且圓中有圈的循環不已，這種拳法的發明，頗合物理學圓體轉動的原理，亦為他派拳術所不經

見的，我們試取圓形的物體，放置在前面，然後以拳用力一擊，這圓體決不抵抗，必隨著我用力的方向，順勢旋轉，我若用力過猛，這一旋轉之勢，反而可以把我向前跌出去，不然的話，也可以把我所用出來的擊它的力量，被它移化落空了，這就是太極拳「引進落空」的拳法，應用圓體轉動的原理，亦是以柔克剛的妙用，但這個柔，不是獨柔無剛，也不是軟弱無力，如軟弱無力的話，遇力就不能旋轉，圓體是外圓內方，柔中有剛的，所以能遇力旋轉，太極拳法，亦要剛柔相濟，〈歌訣〉云：「陰陽相濟無滯病」，就是說：不可獨柔無剛。

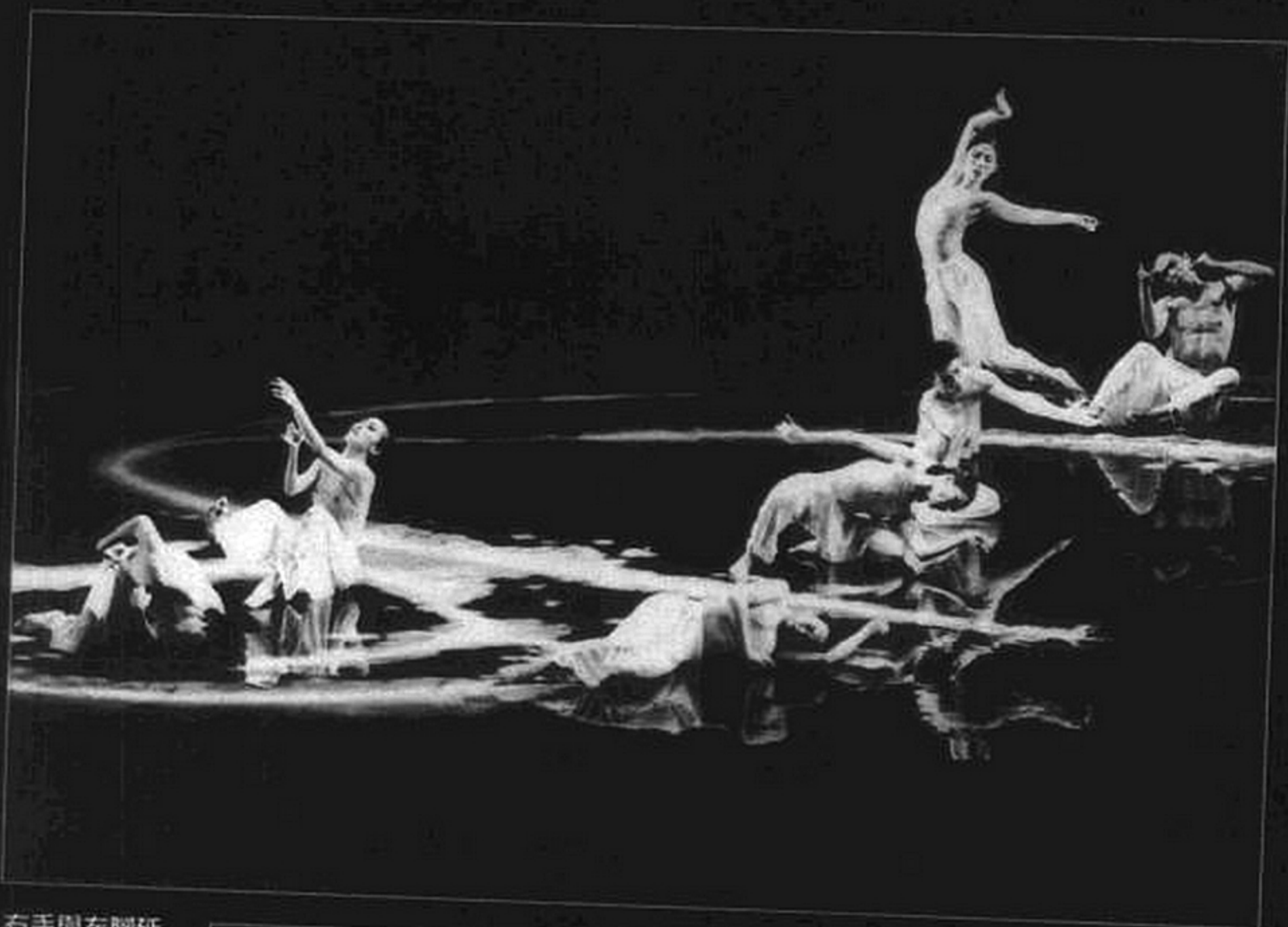
那麼用圈又是什麼道理呢？圓勢是整個的，不能手動而身不動，又不能足動而身不隨，所謂「一動無有不動」才成圓勢的動，圈是走的線形式，譬如以錐來鑽至堅之木，如用直鑽的力，必不能入，必用螺旋之力才能鑽入，螺旋走的是圈線，一走圈線，其力變柔，這就是應用「以柔運剛」的原理，又如來復線槍彈，能洞穿鋼板，也因為子彈走的是螺旋式，同樣應用這個原理，太極拳的入勁、鑽勁、抖擻勁等都是用圈來發勁的，我已在前文詳述過了，不再贅論。

# 水月

先天大道，包羅天地，運行日月。  
月在天上，光射海底，海浪滔天。  
水不能溺月之光，而月反能弄水之潮。  
比喻人生在苦難境遇之中，境遇不能傷其真，反借境遇以煉真。



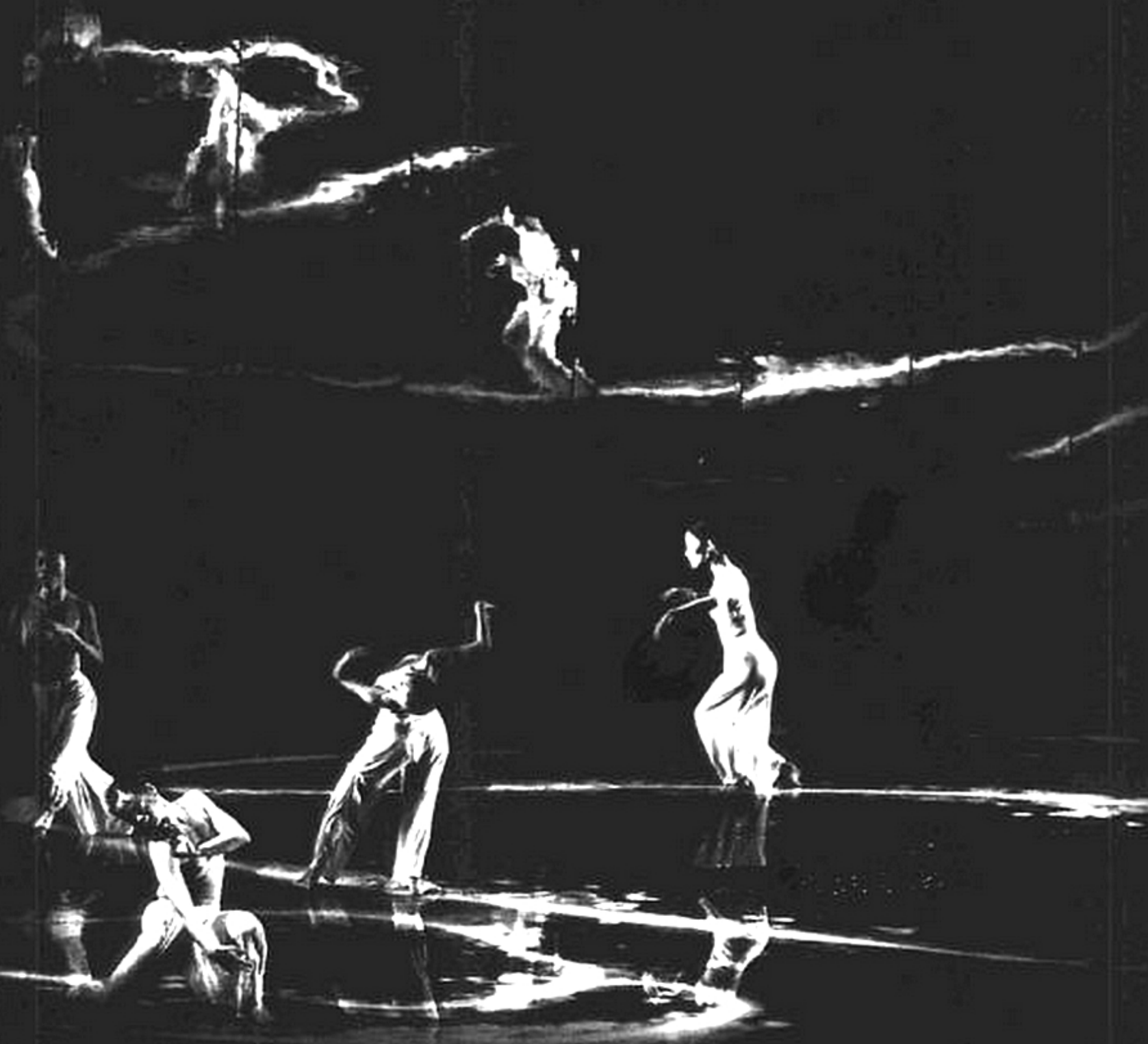
虛實的交替，右足與左手相應。



右手與左腳延  
伸到極致（右  
邊第二位）。



已延伸到右側  
的少陽經穴  
處，及筋的末  
梢，手指與腳  
趾氣運用到左  
手、左足（左  
邊的兩位舞  
者）。



半弧線形的延伸所產生的動能（中間的兩位舞者）



旋轉轉騰動作的延伸（左邊第二位）



任何一角度的延伸，各自震盪

# 太極心法

熊衛先生創立「太極導引」的故事，是當代武林的傳奇。

「太極導引」的功能是多方面的，可以養生療傷，可以使人身心鬆弛，是面對快速、壓力大的現代生活的有力回應。

「太極導引」也是進入「太極」的有效門路，以豐富的變化增加學習者的趣味性和成就感。



ISBN 957-08-2199-X



9 789570 821994

00250



聯經