

1.如何理解用意不用力？

“意”指意念、意識，是大腦的功能。太極拳之意，強調的是靜心用意，心要靜，即排除雜念使思想能夠集中。心為意的全體，意是由這個主體發出的資訊。用意，即以意識指導動作，意動形隨。“力”泛指力量的大小，它的運動效果是靠人的大腦反應和肢體運動的狀態所決定的。

任何武術動作都是在意識指導下的運動狀態及其產生的效果，如動作的快慢剛柔，僵滯斷脆等等。而太極拳的用意不是一個簡單的目的和指令，而是在動作的整個過程中都由意識領著軀體進行的。比如起勢，不光想著兩手舉起，而是在一開始或未動之前就要想著、即用意識領著兩手在似乎逐漸排開某種無形的阻力而起舉，或者在讓開某種無形的推力而下落。他勁力大小、方向、快慢的轉變，是靠一種意識的聽覺而轉換。這種起落轉換動作和勁力運動的特點是：松柔粘活、似水如流，且運勁如抽絲，勁斷意不斷，實際上勁也沒有斷。

太極拳這種由意識指導動作的運動狀態和效果，就叫“用意不用力”，也是太極拳入門和達到“身知”的前提。

2.在意不在氣，在氣則滯？

拳論說：“意到氣到，氣到勁到。”這是說，演練太極拳，動作中勁力質量的好壞與氣有關，這種介於意與勁之間的氣，我認爲是得之于運動運營於人體經絡血脈間之氣（營氣），是以意識爲先導下的自然發生，而非指“呼吸”之氣。

但呼吸對運營體內的“營氣”有直接的影響。“氣順則體舒”，凡以意念爲先導，著意於周身骨節肌體的放鬆，使上下通順節節貫串，內外意氣勁勢相合，做到呼吸與開合動靜之間自然順遂的結合，自會起到“意到氣到，氣到勁到”有益效果，這叫“在意不在氣”。反之，“氣滯則疾生”，滯，滯留不通的意思。主要表現在過分注重呼吸，過分講究運氣，把氣把力憋在肌體裏，滯留於筋骨血脈間，以自束縛，誤認爲是灌勁，使動作僵滯，失去機靈，易被人制。甚至出現呼吸急促，憋氣胸悶，這叫“在氣則滯”。

所以，太極拳之氣是“意之所至，氣即至焉，日日灌輸，周流全身，無時停滯”，從而使遍體肌肉、神經得到充分營養而產生積極有益的健身效果，也可獲得“極柔軟，然後能極剛堅”的真正內勁。而呼吸則宜遵循“氣以直養而無害”，甚至要忘掉如何呼吸。

3.太極拳意念有哪些內容？

練太極拳過程，需要思維的內容很多，凡太極拳經、論、歌、訣的諸般要點，都構成指導練太極拳的意念範疇。從這個概念出發，我想太極拳意念應包括：入靜，放鬆，頂懸，中正，用腰，守丹田，分虛實，求開合，用折疊，內外相合，相隨貫串，連綿不斷，粘連黏隨，用意不用力，探動靜快慢之機，尋柔中寓剛之妙，感天地合一之道，運超然物外之虛神，不一而是。

儘管有著林林總總的意念思維內容，但拳練到純熟時，可不用分心更多，只要做到以意領氣，以氣運身，純以意行，應物自然即可。

趙幼斌

2009/5/9