

## 在太極拳要領上找感覺-----趙幼斌先生談練拳體會 2000 年 12 月

**“意趣環生味無窮，恰似楊柳擺春風，練到柔和優美處，行雲流水一般同。”**

這是已故太極拳大師趙斌先生生前寫的一首詩，以形容太極拳之妙境。人們也常形容觀賞打太極拳就像在欣賞一尊活的雕塑，一幅賞心悅目的山水畫。的確，久練太極拳的人們不但能身手靈活，獲得健康，而且還能陶冶情操，享盡其中妙不可言的情趣。

那麼怎樣才能練好太極拳呢？我認為作為太極拳愛好者，需要在長期的演練中不斷研究、體會前輩們留給我們的寶貴經驗。比如楊澄甫宗師對太極拳要領的論述，概括起來有以下幾點：

首先要做到「心靜體鬆」和「用意不用力」。「心靜」就是要思想集中，排除雜念，凝心於太極拳動作的故法和要領的運用，用心感受勁法、理法等諸多要素的融合貫通。由「心靜」進而「用意」，能心靜則能用意。比如太極拳的預備式，就要先靜下心來，用「意」去檢查兩足平行同肩寬、兩臂自然下垂、頭正直和身體端正的姿勢要求；接\_要用「意」檢查兩足踏實，兩腿的直中寓虛、胯沉和頭上領，脊椎骨拔、鬆肩肘、胸背肌肉鬆落、臀微收、腰眼微后突，使之形成身體重心落於兩足中間，上下對拉而中正，內固精神、外示安逸，寓動於靜之中等諸般要領在這個動作的存在，然後才可進行下一動作。而不能因為動簡單就忽視對這些要領的檢查。

「體鬆」是說練拳時周身骨節、肌肉要放鬆放開。凡運動骨節之處不可扭曲，而要處處順遂；凡用力之處，不著意於肌肉的緊縮或奮張，勿使經絡血脈自縛自

閉，也就是說不要用拙力，要在鬆柔中使內勁徐徐貫注，久久練之則自然能使勁力輕靈而沉厚，即拳論所云：「極柔軟，然後極堅剛」。這裏的「極柔軟」，指徹底的放鬆，它的感覺好像在舉手抬足之中，只用能使其運行開的力就行了，這點力一卸掉，手足就會自己落下來。

「極柔軟」不是練太極拳的目的，而是要達到「極堅剛」的必要條件和過程。因為只有通過「極柔軟」的訓練，才能去掉自己身上的拙勁使之產生輕靈圓活，能隨能化的身體機能，這時「換勁」的條件也就具備了。所謂「換勁」，就是「積柔成剛」。這裏的「積」，或者是「運柔成剛」，就是指在放鬆的情況下，經過經年累月的練習，才能達到「堅剛」的目的，這種「堅剛」就是聽勁極靈敏、反應極迅速、接勁極堅厚、出勁極沉重，而又能柔能剛，達到「剛柔相濟」的運動效果。

其二，要做到「虛靈頂勁」，「含胸拔背」，「沉肩墜肘」，「尾閭中正」和「鬆腰胯」，「分虛實」的要求，這些要領都包括了對頭、身軀和四肢的具體規範。

所謂「虛靈頂勁」，就是頭要正直，項背椎骨徐徐上領鬆，使神貫於頂，則精神自然提起，它就像衣架一樣，提起了衣領，則衣肩、衣袖、衣身和下擺自然端正下垂，有提網挈領之意。

「沉肩墜肘」，沉肩者，兩肩宜鬆開下垂，勿使肩頭端起；墜肘者，兩肘宜下墜，勿使肘尖翻起，但也不能夾肋。特別是在做兩臂屈回和上舉動作時，勿使肩起肘懸，否則氣易上浮，勁亦不整，身亦不活。

「沉肩墜肘」「尾閭中正」和「鬆腰胯」指的是身法的中正安舒，對胸背而言，胸不挺而平為之「含胸」，背不彎而直為之「拔背」。切不可誤認為胸凹背

弓，更不能挺胸不頂背。「含胸拔背」有使脊椎骨上拔，胸背肌肉鬆落之感，同時做到「鬆腰沉胯」，也就有了氣沉丹田，再做尾間微內斂，也就是「斂臀」，兩「腰眼」微后突，這樣人體的S曲綫得到了適當的調直，也就做到了「身法中正」。

應當強調的是「身法中正」要在動態中掌握得當，比如說上一動作與下一動作轉變之間，兩腿虛實轉換之機，勿使身體前俯後仰，也不能理解為身體總是「挺直」的，比如摟膝拗步式身體既不能過於前俯，也不可以挺直，身形向前的幅度應以腳、腰，手勁力順達的感覺去把握。

「分虛實」在太極拳中為第一要義，如全身坐在右腿，則右腿為實左腿為虛；全身坐在左腿，則左腿為實，右腿為虛。還要進一步做到「實中寓虛」和「虛中有實」的要領。比如「手揮琵琶」式，身體坐在右腿上，則重心落於右腿腳下，此時右腳腕、膝關節和跨關節要有鬆活之意，不可強勁自縛，即所謂「實中寓虛」；左腳在前，腳跟著地，其左腿骨節肌肉均須放鬆，為虛，而腳跟要實在地，為實，切不可使腳跟輕浮於地面。在演練套路時，對整體的要求，應在「鬆柔中顯示形象美，在凝重中展現大氣魄」，而不是著意於「表演」或「表現」甚麼。要做到「上下相隨，內外相合和動中求靜」等要領。

從動作上來講，要做到一處動，處處俱動；一處靜，處處都靜，從勁力上講；其根在腳，發於腿，主宰於腰而形於手指，腰、腳、手、乃至眼神都協調完整一致，即為「上下相隨」。

每一勢都要做到勢勢相連，猶如長江大海，滔滔不絕，在勁力上也要「運勁如抽絲」，綿綿不斷，周而復始，循環無窮。

演練拳架時，要求動作緩慢而意於「內外相合」，內指心意，外指形體，動作開時不但手足開，心意亦與之俱開；動作合進，不但手足合，心意亦與之俱合，能內外相合，則能渾然無間。在開合之中要做開而不散，合而不縮，以靜御動，雖動猶靜，即「動中求靜」，能做到靜，鬆、正、慢、勻、穩，則能呼吸深長，內氣勻盈，自然無血脈僨張之弊，如此日積月累，則自能功力增長，保健益壽，意趣環生，達到性命雙修之目。