

自序 沉思・太極

不能將太極拳僅僅當養生的拳法，也不能將太極拳簡單定位於防身的武術，還有更深刻、更龐大的中國傳統哲學思維蘊藏其中。太極拳之所以歸類於內家拳範疇，因為它不只是外練筋骨皮，或者內練精氣神，一些接軌於《易經》陰陽、五行、八卦的哲學，老莊放任無為的思考，「天人合一，順天應時」的道家思想，都是其主要內涵。

常說「文以載道」，在此應該也可以說「武以載道」，或者「太極以載道」。前輩先賢企圖將一整套抽象的中國傳統哲學思維，融入具體的太極拳招法，讓你在方位變化、出拳抬腿的時候，就是用身體在演繹這些哲學。有內有外，有文有武，著實讓太極拳變成相當獨特的武術與藝術。

可貴的是：一種拳法可以改變人的個性，由急躁轉為沉著，從急驚風變慢郎中，逐漸冷靜且能自我沉澱。一種拳法可以外體不斷運動、轉動，內心卻平靜如止水，動靜合宜，彷彿站立著的動禪。一種拳法講究吞天、接地、借力，可以天地人三合，前後左右轉向，而不失中定，全身放鬆，思維與雜念如塵埃落定，心如明鏡。

學拳、練拳、參加比賽，然後從事教學活動，自我修練，尋找良師益友，消化、調整、精進。不知不覺之間完成了「套路運動」、「格鬥運動」與「功法運動」三大體系。太極拳的資歷整整三十五年，學理與體用的學習、應用、融合，自覺、覺他的歷練相當豐富完整。一直以來，當個參與者也是個旁觀者，有些主觀的想法生成，亦有些客觀的觀點注入，多元多角度地認識太極拳、深入太極拳。

這麼多年了，總算管窺一些含藏其中的寶藏，進階比較細微的拳架、拳理與用法思考。不要藏諸名山，在歲月洪流中蒙上厚厚風塵，要如老蚌含珠，張開自己的貝殼，讓世人看見這顆珍珠的美麗渾圓光澤。

因為前輩先賢的經、論、歌訣，都以文言文書寫，或七言、五言詩句格式，雖精簡精闢入裡，畢竟與現代人有文字上的隔閡。這本書便想以白話易懂的散文為語言媒介，將文學、武學和哲學三者結合，呈現平日所練所思所感。希望可以文學的柔軟優美，武學的陽剛威猛，

以及哲學的深沉深刻，拋磚引玉，讓對武術與太極拳有興趣的同好，可以更廣更深地體會太極之美之博大精深。

卷一「拳理哲理」。不講招式，先講基本拳理與哲理，它的基本內涵與思維邏輯，誠於中，方能形於外，尤其是內家拳。否則光在「武」上著力，無「文」為基底，容易流於表面，若要分類，這部份是說著文太極。並且將拳理對照生活哲理，產生呼應趣味，落實日常吃飯睡覺都是修練。

先在理上著手，「理」通了「事」就能圓融。否則單著眼於招法口訣，又如何能一以貫之，打開太極拳拳理之門，登堂入室所有的拳架，一通萬通。基本基礎的東西都不變，先求在理上有所掌握，餘皆末事了。當然，更從拳理推及哲理演繹，或者說，還原當初創拳者的思想本來面目，本立道就生了。知道這些哲學思想的根本與邏輯推演，綜觀整套體系，更讓太極拳深刻而有內涵，提升練拳層次與思想境界。

卷二「練法功法」。打破傳統武術留一手的習慣，開誠佈公談論太極拳的練習、體會與成長，跳脫僅僅養生的狹隘。提議有些必要的基本功不能忽視，提出不同的練習方法與技巧，或者新的觀念輸入，不希望學拳者入寶山空手而回。

傳統武術在北宋時期雖達到巔峰，然後槍、砲、飛彈等新進武器的發明與應用，讓防身護身的武術從峰頂滑落，逐漸式微。數量上，現代的習武者已由大眾轉為小眾；質量上，有些門派的功架、功法與練法慢慢流失，逐漸喪失完整性，甚至失傳。形態上，真正習武者遞減，健身養生者遞增，在萬般只為健康餘皆末事的大旗揮舞下，讓部份武術成了體操。

為了提升太極拳的質量，不談高深玄奇的練法功法，僅提供實際有效的建議。讓太極拳同好盡量單練多盤增加功力，熟能生巧，更能兩兩對練提升聽勁、懂勁。不走平常人習以為常且一天捕魚兩天曬網的路，堅持、有恆、創意，反向行走出太極拳新道。

卷三「體用轉換」。練拳架訓練出來的本體，經過對練與實戰的淬鍊，「體」與「用」的落差開始縮小。紮實的功體與招法可以轉為「用」，「用」的變化靈活又可以回頭來修正本體，體用互為轉換，互為激勵增進，進階至更高層次的太極拳。這就讓太極拳武術落實到實際攻防，而非僅僅的影子拳，虛擬的對手，抱一個大西瓜送給人，或者經不起挑戰的養生操。

想想，有陰有陽有開有合，有傳統的哲學思想，從容優雅，緩慢而不失先機，後發而可以先到，弱小的四兩可以撥動頑強的千斤，並且舉動輕靈，能不愛太極拳，能不佩服不慶幸這種拳法的出現嗎？

卷四「推手探討」。部份是自己過去推手比賽的實戰經驗；部份是從選手退休下來之後，戰而後知不足的自主訓練思考；部份是教學中的新體會，教學相長中激盪刺激出新的推手思維。這其中，包括自我加強訓練、兩兩攻守練習、實際戰略運用等，希望有興趣實際進入推手領域的人，有所助益、省思、向上自我提升。

當然這些都是紙上談兵。談推手講運用，簡單來說：實際去推就是了。做中學，學中做，反覆在失敗與錯誤中學習、成長，經驗值與貨真價實的功力，才是王道。當然，也不能忽略太極拳內涵中那些龐大精微的拳理哲學，許多前輩先賢對太極拳的想法、態度與體會精要，體用雙管齊下，理事相互印證，正可引導你往更廣更深更細緻的太極拳路上行走。

這本書的一些觀念、想法，一些有效且紮實的練法，一些拳理體悟，希望可以為讀者帶來新衝擊與新改變。縮短個人摸索、實驗與探討的時間，直指太極拳精華，日日溫養淬鍊，終於深得其中好處。更進而身體、心靈與生活，甚至整個人都有太極拳的沉著、緩慢、放鬆與專注，深諳陰陽、五行、八卦、天地人三合哲學，更有能耐、更有能量，從養生進階到健身、防身。

目錄

自序	沉思・太極	4
----	-------	---

卷一	拳理哲理	
	似水之柔，若水之剛	16
	耳朵、彈簧與海綿	22
	就是要黏著你	28
	本能與限制	34
	慢定、快活、隨變	42
	張開自己，或者合	47
	過程與結果	56
	如是我行我素	63
	一切都是虛與實	69

卷二	練法功法	
	回到簡單而純粹	76
	揮動想像的翅膀	82
	無有不動，無有不轉	88
	練功三法	94
	反向練習	100
	第三隻腳	106
	太極拳最初的根本	111
	身體學習、記憶與身體力行	118
	破繭化蝶轉化而出	124

卷三

體用轉換

體動，勢轉	130
招、法兩忘攻守裏	136
動靜如一枚硬幣翻了面	142
夏陽裏的聽勁	148
冷天熱拳	154
機與勢	160
由一化為多數	166
體會、意會與神會	172

卷四

推手探討

推手 VS 拳架	180
競賽式與學習式推手	186
摺疊與轉換	194
推手的點、線、面、體	200
身勢與時間機會	207
身體招法	213
氣與勁	218
太極推手的攻與守	226
有招無招，有手無手	232

拳理哲理

卷一

似水之柔，若水之剛

水的力量多麼驚人，它可以滋生萬物，亦可以毀滅眾生。水是天下的至柔，水也是天下的至剛。由古至今，從大禹治水，到現在當政者為水下鄉，編列預算防治水患，民生一直是最重要的關心議題，也是民心向背所依。一水而已，竟是天下；一水而已，竟是民怨或民氣所繫。

練太極拳，也應該似水若水，學水的溫柔與鬆沉，學水的奔放與無拘。老子《道德經》說：「上善若水，水善萬物而不爭。」我倒想講：「太極若水。」以水為意象，以水為想像，以水為圖騰。試看太極圖，有人說是黑白兩尾魚，呈現陰陽與虛實交互掩映、互動與交流。我倒認為，也可看成剛與柔兩股水流，剛柔互濟，剛柔也互動、互生、互惠。

練拳時，意念一動，自有陰陽開合；身勢步法一轉一變，就有五行八卦，如水的多變多姿，看見波光潑灑，也看見波瀾壯闊。當然推手時，也可似水若水。走化時，如水之柔軟、滑溜；發勁時，如水之堅強、韌性、奔放，卻又可如水之有源頭有根，雙腳接地。

但常見到的景象是：一受到壓力，遇見招式攻擊，先是心慌，再是身慌，整個身體僵硬，不能鬆不能轉。接觸點被卡死，轉換點虛實不分，軸心偏差，身體無法中定，僅僅被動的抗與頂，變成一灘死水了。

應該似水的活、鬆與彈性，保持軸心中正，左重左虛，右重右渺，不著對方的任何力道。只是用很小的力量，去改變來力的方向，沉下腳底，轉換對方的勁道，圓融為自己的借力。不一定可以四兩撥千斤，至少用比對方少甚多的力量，做立體圓的弧形旋轉。時間一久，彼消我長，似水之柔克剛，發揮聽勁與懂勁，終於掌握攻守的節奏與招法的先機。

「化」應是主動走化，不是被動。想著對方出什麼招，預備以什麼招，只要一想，一猶豫，一等，就慢了。最好要做身體反應，敵微動，己先動。聽很重要，能聽得到，即可在反應之前告知身體，總是能讓你快上半拍出手，就是所謂的時間差。時間差掌握了，也等於掌握最好的機勢，如水無孔不入侵襲對方，而自己圓滿如水，毫無縫隙可入。

「拿」在「化」之後，是接觸點的先機搶奪戰。一旦拿點確立，對手便在你的掌握之中了。如果一接手，發覺自己的聽勁與功力都勝過對手，當然以強大的水流襲捲而上，拿住他的轉折處，破壞他的平衡點，如魚網撒出，任其再怎麼掙扎也無濟於事。如對手的基本條件、功力與勁道強過自己，只好避其主鋒，用迂迴水流旁敲側擊。

「拿」不是抓，只是如水之包圍，讓對方變成孤城，逼其一步步走入絕境。不是像繩子般捆綁對方，只是黏著沾著隨著，知其動向，破其走勢。高深一點的拿，還可拿筋抓脈，控制其用招出勁，如水入沙灘，讓沙子陷身其中無法自拔，讓沙分解疏離，再無法凝聚力量。就是俗話說的，讓對方變成一盤散沙，而自己如濤如浪匯聚更大的能量。

「打」也可說是放，是發勁。「化」有時是局部的動作，「打」則需要整體、整勁，從腳而腰到手，貫串而且一氣呵成。「放」的時候，要沉著鬆靜，專主一方。

沉著是蓄是合，鬆淨才能透徹貫串，百分之百發揮，如浪潮堆積能量，前浪推後浪，終於捲起驚人的千堆雪。

「放」要乾淨俐落，掌握最好的發力點。「放」更要令人高深莫測，抓住最佳時機，專注於一個方位方向，才能冷峻絕倫，放勁如放箭。水勢得以匯集，加上速度，就是一把威力驚人的水刀了。

先求開展，再求緊湊。開展的大圈，轉入緊湊的小圈。那麼球體更小，觸處成圓，力道消融無形，而處處是手，一摺疊，一轉換，一旋轉，勁道就從接觸點彈放出了，反應時間短，威力卻很強。這如飛濺的急流與水花，更是一寸短一寸險的短劍。

發勁是全身的勁道盡去，毫不保留。然而身勢仍需中定，沉肩、落胯，腳貼地，肩、胯、腳需維持功架原來的樣子，不可以一發起勁來，肩便聳起，胯也一高一低，而後腳跟外八字或腳掌翻起來，破壞原先功架的姿勢。

發勁之動中也要有靜意，安靜尋找可發的接觸點，安靜找出對手無法轉折的位置。能借力使力最好，要打得有智慧，打得有技巧，不要一接上手，有了壓力便蠻幹。水在動時也有靜，靜時也有動，動動盪盪，動動靜靜，不自作主張。盡量捨己從人，因為對方有動作才反應，發得其時，發得其勢，動靜方能得宜。

也可沉，上下摺疊，將對方的強大力道，接引至地下，再借地力與腿的彈性，反擊回去，就是所謂的接勁。接勁要鬆腰落胯，腳踝更要鬆開，否則對方的力道卡在你身體的某部位，反而為敵所趁，長驅直入了。要如水之匯流與包涵，以江河納百川，轉成氣勢宏偉的海洋，而不是讓水漫漫成災了。

截勁是對手稍動，微微有攻擊的意念，即讓身體的功架膨漲，向外擴張、伸展。先取得優勢，甚至逼退對手的弓步，只剩後腿一個點支撐。意念一動，發出勁來，讓對方無法抵擋。截勁很像切斷水流，斷其來源與供輸，孤立成一個小小可破壞的範圍，截彎對手的勁力，讓它失去作用，自己則取直，主導而直擊破敵。

化、拿、打的「用」，當然「體」上要合於太極拳的靜、柔、慢等基本特質。安靜沉穩地讓拳招行雲流水，鬆柔動盪地讓勁斷意不斷。總在招法將盡未盡時，斷而復連，連綿不絕，如長江大海濤濤奔流，細慢均勻地舉手投足，平正安舒，一派自然悠閒，似水之柔，也若水之剛，剛柔動盪出太極的陰陽與開合。

耳朵、彈簧與海綿

都說太極拳十年不出門，必需讓時間累積功力。要由慢而快，再由快而慢，然後可快可慢；要由柔而剛，再由剛而柔，然後剛柔互濟。能夠虛實分清，能夠開合有度，能夠起落有致，能夠曲蓄旋轉。

虛、實、開、合、起、落、旋、轉，這八個不同的動作與要領，正如同棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠八種招法勁道，易學難精。通常腦子清楚，理論了解，要領也知道，身體就是不能從心所欲，一直在認知與實際之間有相當大的落差。

時間因素、師父傳承教導、個人天賦、練習與體會、學習環境、師兄弟之間的切磋交流等等，都是決定一個太極拳高手是否養成的必要條件。除此之外，因為太極拳結合易理與道家的養生哲學，所以有些形而上的東西，超乎運動與武術的範疇。

我想，練習太極拳是需要一些想像力的。《太極拳經》不是說了嗎？用意不用力。「意」是什麼？不是有

些抽象難以捉摸嗎？想像一下，意念、意識、想法，用這些抽象的東西去指揮具體的動作，就像光纖快速傳導，而不是讓動作毫無靈魂的機械式運作，當然較能舉動輕靈，所有招法變化轉折，都讓對手無所預測。

而練拳時，想像「前方無人若有人」，推手時則是「前方有人若無人」。練拳是練體，放鬆、虛靈，空靜、細慢，可養體養氣；但前方無人，恐怕招法流於體操動作，沒有對敵意識，招式空泛虛假，打的是空拳，一旦遇見前方真有敵人，可能亂了方寸，一招半式也使不出來。

推手時剛好相反，容易因前方對手的身材、力道與攻勢，產生緊張的情緒，靜、定、安、慮全遁逃無形，抗、丟、頂、偏、逃現形。平日所練的，什麼推手八法，平日所講究的，什麼沾黏貼隨，放鬆、中定、軸心旋轉，全都走了樣變了形。

弄假成真的訓練方法其實不錯，經過時間的反覆淬鍊，起初是「真做假」，之後便「假做真」了。無人若

有人，有人若無人，在真實的情況中，便可實際應用，做出身體反應。然而還是要注意，不要想得太多，做得太少，常看有人說得一口好太極拳，實際一接手，卻是散亂，一身是毛病的壞太極拳。

身體學習相當重要，尤其推手是與人接觸之後，攻守進退的武術，無實際對打經歷，說什麼都是空中樓閣。然而只是傻傻地推來化去，沒有一些想像，充其量也只是體力練得好一些，靈敏度強一點，真正的進境有限。可能推了三、四個月後，感覺進步許多，那是因為之前沒推過，之後開始熟悉這樣的對抗，一些太極拳的東西就被帶出來了，然而過了幾個月後，便發現遇到瓶頸，停留在某個平台，再無法更上層樓。

耳朵的想像可試試。想像全身是手，而每個接觸點都有耳朵，可以傾聽對手的勁道大小、方向與變化，基本條件當然要沾、黏、貼、隨。一直戒慎恐懼，跟對方保持安全距離，太極拳的沾黏走化發勁，如何做得出來？太極拳推手是近身的攻守武術，有了距離什麼都不對，

尤其無法聽，沒有聽勁，容易慢半拍反應，被對方的節奏帶著走，勝敗不言而喻了。

不能退，不能怕力道過來，許多人把沉轉誤為退轉，「沉」變為「退」，機勢都操之在別人。我背人順，失去了耳朵的第一線告知，容易誤判敵情，做出的反應也當然是錯的。如果能把身體都當做是手，用身體去對應、去帶動腰與手，我想不僅聽勁，懂勁與階及神明都可做到。這樣想吧！全身每處都有小耳朵，每個與敵的接點，都有聽力回報與意識動作的立即反應，永遠快上對手半拍，永遠讓追隨者只能看到領先者的背影。

彈簧的想像也不錯。記得曲蓄有餘，記得往復要有摺疊，不要直來直往，不要招法用盡，傾家蕩產，把所有的勁道一股腦用光。萬一被引進落空，被借力打力，那何等不值呢！

上中下三個關節，中節放鬆彎曲，留個餘地，無論身體、手、腳，因此可產生彈簧效應。要接要發，權衡

在自己，接勁時，全然消解對方的威脅，將來力收藏於自己的彈簧中；而想發勁時，又可敵力己力加乘，順自己的意念傾巢而出，放勁如放箭。

簡單說，就是隨時保持彈性。如用招，不一次用盡，可轉折換招，忽上忽下，忽左忽右，虛虛實實互變，讓人摸不著頭緒。看似要用斜揮式了，卻又變向轉為採，出敵意外的反應，當然是一切被我們牽著鼻子走。

招法如此，勁力亦然。不採簡單的直線進退，走旋走轉，搭配太極拳極講求的弧線與圓，讓體用全在此得到說明與印證。然而莫忘先決條件要能鬆、能沉、能中定，否則僵硬、挺直、彎斜，如何讓彈簧起正常作用呢？

海綿的想像蠻好的。吞、吸、收、納，捨己從人，讓對方的勁道自己送上門來。簡單來說就是：推手等人送上手。而海綿的本質鬆，吸納能力強，正可拿來治療抗頂，接住黏住，讓對手覺得力道如石沉大海，並且可以借力使力，用最小的力道，中軸轉動，身化、改變方

向，或順勢給點加速度，讓敵手意外地傾跌而出，不也是很好的四兩撥千斤。

以鬆沉的方式來對應，以海綿的方式不對抗。甚至放棄自己的重心，接引上別人的重心，如柳樹隨風，跟著對方進退旋轉。因為無我，對手任何的細微動作轉變都可掌握。也較容易破壞對方的重心與節奏，讓自己都能永遠快上半拍，少用一分力。久而久之，太極拳最基礎、最重要、應用最廣的掙勁，就慢慢功力深厚了。

反而是，太極拳要常常出門，以武會友。總是與不同體型、重量、手法的人接觸，切磋對打，讓經驗累積功力，使身體靈敏學習，適應各類手法與勁道。那麼耳朵、彈簧與海綿，將會在身體每一處出現，功能性更強，可聽、可化、可接、可打，可用意不用力。