

十三勢解

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也，棚[才履]擠按採[才列]肘靠，此八卦也，進步退步左顧右盼中定，此五行也，棚[才履]擠按，即乾坤坎離四方，四正方也，採[才列]肘靠，巽震兌艮，四斜角也，進退顧盼定，即金木水火土也，合之則為十三勢也。

太極拳習練要點

- | | |
|---------|--------|
| 一、虛靈頂勁 | 二、含胸拔背 |
| 三、鬆肩墜肘 | 四、鬆腰落胯 |
| 五、腳分虛實 | 六、尾閭中正 |
| 六、用意不用力 | 七、上下相隨 |
| 八、內外相合 | 九、相連不斷 |
| 十、動中求靜 | |

五 字 訣

清 李亦畬

一曰心靜：心不靜則不專，一舉手前後左右全無定向，故要心靜。起初舉動未能由己，要息心體認，隨人所動，隨屈就伸，不丟不頂，勿自伸縮。彼有力，我亦有力，我力在先；彼無力，我亦無力，我意仍在先。要刻刻留意，挨何處，心要用在何處，須向不丟不頂中討消息。從此做去，一年半載，便能施於身。此全是用意，不是用勁。久之，則人為我所制，我不為人制矣。

二曰身靈：身滯則進退不能自如，故要身靈。舉手不可有呆像。彼之力方礙我皮毛，我之意已入彼骨內。兩手支撐，一氣貫串。左重則左虛，而右已去；右重則右虛，而左已去。氣如車輪，周身俱要相隨。有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之。先，以心使身，從人不從己；後，身能從心，由己仍是從人。由己則滯，從人則活。能從人，手上便有分寸。秤彼勁之大小，分釐不錯；權彼來之長短，毫髮無差。前進後退，處處恰合，功彌久而技彌精矣！

三曰氣斂：氣勢散漫，便無含蓄，身易散亂，務使氣斂入脊骨，呼吸通靈，週身罔間。吸為合、為蓄；呼為開、為發。蓋吸則自然提得起，亦掣得人起；呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意運氣，非以力使氣也！

四曰勁整：一身之勁，練成一家。分清虛實，發勁要有根源：勁起於腳根，主於腰間、形於手指，發於脊骨。又要提起全副精神，於彼勁將發未發之際，我勁已接入彼勁。恰好不先不後，如皮燃火，如泉湧出。前進後退，無絲毫散亂。曲中求直、蓄而後發，方能隨手奏效。此所謂「借力打人」、「四兩撥千斤也」！

五曰神聚：上四者俱備，總歸神聚，神聚則一氣鼓鑄，煉氣歸神，氣勢騰挪；精神貫注、開合有致，虛實清楚。左虛則右實，右虛則左實。虛，非全然無力，氣勢要有騰挪；實，非全然占煞，精神要貴貫注。緊要全在胸中、腰間變化，不在外面，力從人借，氣由脊發，胡能氣由脊發？氣向下沉，由兩肩收入脊骨，注於腰間，此氣之由上而下也，謂之「合」；由腰形於脊骨，布於兩膊，施於手指，此氣之由下而上也，謂之「開」。合便是收，開即是放。能懂開合，便知陰陽，到此地位，功用一日，技精一日，漸至從心所欲，罔不如意矣！

十三勢歌

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。變轉虛實需留意，氣遍身軀不稍滯。靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費工夫。刻刻留心在腰間，腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。入門引路需口授，功夫無息法自修。若言體用何為準，意氣君來骨肉臣。詳推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百卅字，字字真切義無遺。若不向此推求去，枉費工夫貽嘆息。

十三勢行功心解

以心行氣，務令沈著，乃能收斂入骨。

以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。

精神能提得起，則無遲重之虞，所謂「頂頭懸」也。

意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂「變轉虛實」也。

發勁需沈著鬆靜，專主一方。立身需中正安舒，支撐八面。

行氣如九曲珠，無微不到。運勁如百煉鋼，何堅不摧。

形如搏兔之鶻，神如捕鼠之貓。靜如山岳，動若江河。蓄勁如開弓，發勁如放箭。曲中求直，蓄而後發。力由脊發，步隨身換。收即是放，斷而復連。

往復須有折疊，進退須有轉換。極柔軟，然後極堅剛。能呼吸，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。

心為令，氣為旗，腰為纛。先求開展，後求緊湊，乃可臻於縝密矣！

又曰先在心，後在身，腹鬆淨，氣斂入骨。神舒體靜，刻刻在心，切記一動無有不動，一靜無有不靜。牽動往來氣貼背，斂入脊骨。內固精神，外示安逸。邁步如貓行，運勁如抽絲。全身意在精神，不在氣，在氣則滯，有氣者無力，無氣者純剛。氣若車輪，腰如車軸。

太極拳經

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有凸凹處，無使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腿而腰，總需完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂。其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前則有後，有左則有右。如意要向上，則寓下意。若將物掀起，而加以挫之之力，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處有一處虛實。周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。

太極拳論

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」，我順人背謂之「粘」。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理惟一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用力之久，不能豁然貫通焉！

虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，忽隱忽現。左重則左虛，右重則右杳。仰之則彌高，俯之則彌深。進之則愈長，退之則愈促。一羽不能加，蠅蟲不能落。人不知我，我獨知人。英雄所向無敵蓋皆由此而及也！

斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳！有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也！察「四兩撥千斤」之句，顯非力勝；觀耄耋能禦眾之形，快何能為？！

立如平準，活似車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳！

欲避此病，須知陰陽：黏即是走，走即是黏；陰不離陽，陽不離陰；陰陽相濟，方為懂勁。懂勁之後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。

本是「捨己從人」，多誤「捨近求遠」。所謂「差之毫釐，謬以千里」，學者不可不詳辨焉！是為論。

楊氏太極拳譜（八十五式）

預備式、起勢、攬雀尾、單鞭、提手上勢、白鶴亮翅、左摟膝拗步、手揮琵琶、左右摟膝拗步、手揮琵琶、左摟膝拗步、進步搬攔捶、如封似閉、十字手、抱虎歸山、肘底看捶、左右倒攢猴、斜飛式、提手上勢、白鶴亮翅、左摟膝拗步、海底針、扇通背、撇身捶、進步搬攔捶、上步攬雀尾、單鞭、雲手、單鞭、高探馬、左右分腳、轉身蹬腳、左右摟膝拗步、進步栽捶、翻身撇身捶、進步搬攔捶、右蹬腳、左打虎式、右打虎式、回身右蹬腳、雙峰貫耳、左蹬腳、轉身右蹬腳、進步搬攔捶、如封似閉、十字手、抱虎歸山、斜單鞭、野馬分鬃、攬雀尾、單鞭、玉女穿梭、攬雀尾、單鞭、雲手、單鞭、下勢、金雞獨立、左右倒攢猴、斜飛勢、提手上勢、白鶴亮翅、左摟膝拗步、海底針、扇通背、轉身白蛇吐信、搬攔捶、攬雀尾、單鞭、雲手、單鞭、高探馬帶穿掌、十字腿、進步指襠捶、上步攬雀尾、單鞭、下勢、上步七星、退步跨虎、轉身擺蓮、彎弓射虎、進步搬攔捶、如封似閉、十字手、收勢。

張三丰考

一：

張三丰，懿州(今湖南芷江縣)人，名全，一名君寶，字三丰。是元末明初道教首領，行遊四方，曾在湖北太和山(即武當山)結廬修行。根據「明史」和歷經纂修的「太和山志」，都隻字未提及張三丰會拳術；即使是公元 1723 年住在四川的圓通道人汪錫齡編的「三丰全書」稿本以及到公元 1844 年被長乙山人李涵虛重編出版的「三丰全書」裏面，他們雖然都鬼話連篇地宣稱見過十四世紀的張三丰，但也未曾捏造張三丰會拳術或創造太極拳。太極拳創始於張三丰的謊言，出現於十九世紀末到二十世紀初太極拳在北京享有盛譽之時這個事實，至此證實。因此說太極拳的創始人為張三丰，是不真實的。但明初張三丰何以當時名聞國內？我們如果研究一下「明史」中的「胡濙傳」，「鄭和傳」，「姚廣孝傳」和「方伎傳」中的張三丰事跡，把有關史料加以參證，就能清楚看出張三丰，這個被當時人們津津樂道的神化人物，原來是明太祖死後，明代皇朝宮廷爭奪皇位的副產品。其歷史真相是：明太祖朱元璋死後，因太子早亡，就由皇孫朱允炆繼皇位改元建文，但皇太子之弟朱棣，於建文四年以「靖難」名義，從燕京(北京)殺奔明朝首都南京，奪了皇位，改元永樂。由於傳說建文帝未死於戰火，永樂帝不放心，遂派親信胡濙，配上認識建文帝面貌的內侍朱祥，以尋訪道士張三丰(邇邇)為名，從陸路遍訪各州、郡、鄉、邑，去查訪建文帝下落，有四年之久。永樂二年，又有謠傳建文帝逃亡海外，永樂帝又派鄭和(世稱三保太監)等領兵浮海，遠巡西洋，也未查到建文帝下落。永樂十七年，又派胡濙出巡江蘇，浙江，湖南，湖北和江西等地，去查訪建文帝下落，又查了四年。永樂帝前後經過二十一年在國內外對建文帝下落的秘密查訪，才放下心事。永樂帝為了掩蓋勞師動眾的真相，欺騙人民，他遂下令工部侍郎郭璉等帶領丁夫三十萬人，大興土木，在武當山營建武當宮觀，耗資白銀幾百萬兩。

從此以後，武當山的張三丰就成為人民傳說中的時髦人物。到五百年後的清末民初又被封建文人附會作太極拳的創始人。

二：

清康熙八年(公元 1669 年)黃黎洲所作「王征南墓誌銘」中說：「少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之；有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆，故別少林為外家，蓋起於宋之張三峰。三峰為武當丹士，徽宗召之，道梗不得進，夜夢元帝授之拳法，厥明，以單丁殺賊百餘。」

黎洲子百家為其師王征南所傳內家拳寫有「內家拳法」，則又持張三峰兼精少林之說：

「自外家至少林，其術精矣；張三峰既精於少林，復從而翻之，是名內家。」「甯波府志」採黃氏之說。迨入民國，張三峰或張三丰造拳之歷史更為眾說紛紜，但宋張三峰道士既已為內家拳所拉為祖師爺，而黃氏父子已明言張三峰所創者為內家拳，於是某些太極拳書遂放棄宋張三峰創太極拳之說，而以元末明初之武當山張三丰道士為太極拳創造人。

三：

有人認為太極拳創始於唐代許宣平，並以「八字歌」，「心會論」，「周身大用論」，「十

六關要論」和「功用歌」等列為許宣平的論著。單從這幾篇文章的風格來判斷，就可肯定它們絕非唐代文辭。再參閱宋代計有功的「唐詩紀事本末」中許宣平事跡，僅記載許宣平「辟谷不食，行如奔馬，唐時每負薪賣於市中。」大詩人李白訪之不遇，為題詩於望仙橋。因此，這種祖師爺越古越好的假托，也正是清末封建文人所弄的玄虛。

四：

此說源自河北永年人李亦畬(公元 1832--1892 年)的「太極拳小序」：「太極拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓，神而明者，代不數人」今考王宗岳的生平(見王宗岳「陰符鎗譜」佚名氏序)，公元 1791 年，他在洛陽，公元 1795 年又在開封，以設館教書為職業。此一時期，適為溫縣陳家溝陳長興(公元 1771--1853 年)上一代太極拳家鼎盛時期(見附表)。溫縣與洛陽，開封，僅隔一黃河，因之適足以推定王宗岳之太極拳乃得于陳氏。蔣發為陳王廷好友武舉李際舉的部將。際遇舉兵反抗明皇朝逼糧納稅，於登封縣嵩山少林寺前的御砦「見景日脛」(旁邊的月字因該是日字，倚天中文沒有該字，所以就用「脛」代替)的「說嵩」，「劉裡傳」和溫睿臨的「南疆逸史」卷二列傳九「陳潛夫傳」。後降清，被借故族誅，蔣發投奔陳王廷處為僕。陳氏家祠藏有陳王廷遺像，旁立一人持大刀者即為蔣發(見陳子明「陳氏世傳太極拳術」)。蔣發前於王宗岳約百年，所謂王宗岳傳蔣發之說，顯為訛言。

「清史稿」有「王來咸(征南)傳」，誤以關中王宗為山右王宗岳，但關中王宗為陝西人，山右王宗岳為山西人。撰此傳者顯係採自許禹生先生「太極拳勢圖解」和陳微明先生(清史館編修)「太極拳術」兩書，兩書中誤以王宗岳為明代內家拳家王宗。

清代遺老大多已無乾嘉學派(乾隆嘉慶年間(公元 1736--1820 年)講究訓詁考據的經學派系)考據之學問，故有此誤。於是後來有人便以「清史稿」「王來咸傳」為根據，認為太極拳創始於明代。

五：

「東華錄」載甘鳳池以反清案被誘捕。有「花拳總講法」抄本流傳，其中跌法勢名就有八十八個，第一勢為「呂布頭帶紫盔」，第八十八勢為「鴨擺翅跌」。與甘鳳池同時代的同鄉人吳敬梓(1701--1754 年)在「儒林外史」中描述鳳四爹的武功，據金和跋，即是甘鳳池的原型。魯迅先生(1881--1936 年)在「中國小說史略」中，稱道金和跋文指出「儒林外史」中人物大都有其人其事而易其姓名。

六：

唐豪(1897--1959 年)，余早年學六合拳之同學，後又同學陳式太極拳。唐有志於中國武術史的探討，1932 年 1 月 2 日，陳家溝拳師陳子明返鄉探親，唐隨去調查太極拳史實，行前一日，余與葉良先生為二人餞行於上海梁園飯館。唐豪此行，所獲頗多，遂得考訂太極拳創於陳王廷，並否定陳鑫(公元 1849--1929 年)所謂太極拳創自陳卜之說。唐豪著有「行健齋隨筆」(1937 年 2 月上海中國武術學會發行)，中有「陳卜非太極拳祖」，錄之如後：

「予於張三丰為太極拳鼻祖，嘗闢其妄。游陳溝時，獲見陳品三『引蒙入路』及『太極拳圖畫講義』稿本。。『太極拳圖畫講義』，今易名為『陳氏太極拳圖說』，已出版矣。。自序，謂太極拳係其始祖陳卜所發明，其說如左：

『洪武七年，始祖卜，耕讀之餘，而以陰陽開合運轉周身者教子孫，以消化飲食之法，理根太極，故名曰太極拳』」

太極拳之傳，出自陳溝，今陳卜發明太極拳之說，出自其子孫，宜可取信於世矣，

而實則不然。今從陳卜墓碑考之，碑云：

「溫邑東十里許陳家溝，由來久矣。相傳我祖諱卜，洪武初年，來自洪洞，定居於茲，迄今已十三世。凡我同姓，繩繩不絕，或貿易為務，或耕耘為業，實繁有徒，其膾炙人口，炳炳足稱者，獨詩書傳家，誦讀不輟，子若孫如鄉學者有人，入國學者有人，應一命受一職享天家之賜，建功於民社者又有人。藉非吾始祖積德於前，值基孔固，我輩安能有此今日乎。木本水源之思，疇得無情，因以為序，勒之於石，用垂不朽」。右碑立於康熙五十年辛卯(公元 1711 年)，係其十世孫庚所撰。其紹述先人者，祇「相傳我祖諱卜，洪武初年，來自洪洞，定居於茲」。寥寥十八字，且亦出諸傳說，則陳氏始祖之事跡，文獻實無足徵也。品三後於卜者十六世，自序所云，不徒墓碑所未載，族譜亦未錄，自出杜撰。」

七：

陳王廷，家譜作陳王庭，但族譜，墓碑及「溫縣志」均作陳王廷。余昔年因掌握史料不全，以為創造太極拳的陳王庭，與巡按御史兼監軍御史陳王庭，在時間上，武職上，蒙恩賜上有三同，遂於 1963 年，1964 年在「陳式太極拳」，「太極拳研究」兩書上誤合為一人。1964 年有讀者寫文糾正：巡按御史陳王庭為盧龍縣人，1630 年清兵陷廣平府，王庭服毒未死。清兵退，明廷逮王庭入獄，絕粒而死；溫縣陳王廷為鄉兵守備，明末，隨縣長率鄉兵擊退攻城「土寇」時，陳王庭已死了有十多年。我很感謝讀者的糾正。

八：

陳王廷所造拳共有七套，長拳一。八勢就由不同的拳識組成的，除了吸收戚氏「拳經」三十二勢中之二十九勢外，從其它拳種吸收了那些勢，以及那些勢是他的創見，今已不可考。根據「陳氏拳械譜」，拳法方面還有「散手」和「短打」的勢名很多(包括了攻擊和破解的方法)。也有擒拿法的「金剛十八拿法」勢名。可見當時太極拳的技擊方法是很全面的。值得注意的是傳習於少林寺的「紅拳」，也見於「陳氏拳械譜」，該舊譜上有「小四套亦名紅拳」拳譜，其第一勢為「太祖立勢最高強」，末兩句為「要知此拳出何處？名為太祖下南唐」。另有「盤羅棒訣語」則說：

「古刹登出(出字疑為封字之誤，少林寺在登封縣)少林寺，堂上又有五百僧……要知此棒出何處？盤羅留傳在邵陵」(邵陵是少林的音轉)。少林寺拳棒在隋唐時即已著名，在明代抗倭戰爭中，很多少林寺僧獻身於衛國戰爭。溫縣在黃河之北，登封縣嵩山少林寺在黃河之南，僅一河之隔。這是太極拳與少林寺拳法可能有淵源的理由之一。另據陳王廷好友武舉李際遇以地主武裝結寨於嵩山少林寺之前的御砦，反抗明皇朝的逼糧納稅，陳王廷隻身入寨，勸說李際遇勿叛明皇朝的史料來看，陳王廷可能早先也到過少林寺。這是太極拳與少林寺拳法可能有淵源的理由之二。明清之際的少林寺拳法著作，今所存者有上海蟬隱廬影印本「拳經拳法備要」一書，上海國技學社於 1927 年間石印的稱為「玄機秘授穴道拳訣」一書，唐豪也收藏有舊抄本(今存北京)，余早年曾向唐借抄錄副。余取三本合觀，雖互有詳略，實同出一本。其中理法及身手步法，與陳氏太極拳精要處頗為吻合。這是太極拳與少林寺拳法可能有淵源的理由之三。

陳王廷既然搏採各家拳法，對距離不遠的少林寺拳法不會不加採納，這是太極拳與少林寺拳法可能有淵源的理由之四。

此外，戚繼光所採取的古今十六家拳法，與陳王廷相距約半個世紀，這些著名拳種在民間一定還有傳習，陳王廷也有可能採及這些拳種。這些都是合理的推測，姑作為附注供參考。

九：

陳王廷的「拳經總歌」七言二十二句，是太極拳的原始拳論，是總結古代技擊術(踢，打，摔，跌，拿)的一篇拳論，它闡述了攻擊與防禦的戰略和戰術，可以說是太極拳七個套路的概括性拳論。歌辭採取戚氏「拳經」圖訣之處舉例對照如下：

戚氏「拳經」有「怎當我閃驚取巧」，「上驚下取一跌」，「倒騎龍佯輸詐走」，「一條鞭橫直披砍」，「挨步逼上下提籠」，「進攻退閃弱生強」。而在陳王廷「拳經總歌」中則有：「閃驚巧取有誰知」，「佯輸詐走誰云敗」，「橫直劈砍奇更奇」，「上籠下提君須記」，「進攻退閃莫遲遲」。這樣一對照，就不難看出陳王廷在拳論方面是吸取了前輩所歸納總結的精華。但陳王廷是在融會貫通的基礎上作了一系列創造性的發揮。他在「拳經總歌」開頭的兩句：「縱放屈伸入莫知，諸靠纏繞我皆依」，就是他創造雙人推手的理論概括。

十：

王其華輯「溫縣志」卷十一：「吳從誨府判署縣事，值河南土寇猖獗，沿河而上，直抵溫城。從誨親冒矢石，率眾禦之，寇不得渡。從誨曰：水戰利火攻，命鄉兵守備陳王廷，千總郭忠等縱火焚船，賊溺水者無數，遂遁去。忠中流矢死。」河北省「安平縣志」卷之七：「人物志」：「吳從誨，。。。。崇禎庚午(公元 1630 年)四應南宮不售。。。。遂謁選倅(倅，副職也)懷慶，懷當南北衝，河南諸郡邑，寇攻陷殆盡。庚辰(公元 1640 年)冬，賊騎將乘凍渡河，守禦河干，賊不得渡。明年，帥劉超叛，盜乘間蜂起，擁眾剽掠，悉設計擒之。行河上，適寇至，率鄉兵登陴(陴，城上女牆)，親冒矢石，焚賊舟二十七，溺死不可勝計。賊敗，自是不敢窺河北矣。當事者材君，俾攝河內，再攝溫縣，所至有能聲，擢曹州守。」

十一：

我國源遠流長的養生法。。。俯仰屈伸，呼吸行氣的導引術，吐納術，在公元前四世紀已見於老子，莊子，孟子，屈原等的著作中，郭沫若氏在「奴隸制社會」中考證的「玉佩銘」呼吸行氣方法，也相當於這一時期。西漢淮南王劉安(公元前 179-122 年)所編的「六禽戲」和漢末偉大醫學家華佗據以改編的「五禽戲」，都是以呼吸運動結合倣效禽獸的動作，屈伸，顧盼，跳躍等動作的健身方法。長沙馬王堆三號漢墓出土的帛畫「導引圖」，埋葬年代在公元前 168 年漢文帝時期。西方學者認為中國是「醫療體育的祖國」。唐代德宗時有梁肅作「導引圖序」(見王應麟「漢藝文志考證」)。宋代民間亦有練習導引，吐納者，見洪邁(公元 1123--1202 年)「夷堅志」。

十二：

「雲笈七籤」解釋「黃庭經」說：「黃者，中央之色也。庭者，四方之中也。指腦中，心中，脾中，故曰黃庭。」相傳晉，王羲之(331--379 年)於永和十二年(公元 356 年)寫過「黃庭經」。清，何紹基(1799--1873 年)於 1844 年也寫過「黃庭經」，(1907 年上海商務印書館印行)。全文 1223 字，連書名共 1226 字。

太極推手的研究

向愷然 著

練太極拳的人，誰都知道架子是練體，推手是練用，可是練體和練用是不是兩回事呢？要解答這個問題，得先明瞭太極拳的體是什麼？用又是什麼？

練體離不了十三勢，練用也離不了十三勢；除卻十三勢，沒有太極拳，也沒有推手。「十三勢」是棚、[才履]、擠、按、採、[才列]、肘、靠、進、退、顧、盼、定。這也是誰都知道的，可是一般練太極拳和練推手的人，是不是注意到每一動作的十三勢呢？

當然有許多知道要在方面注意的，但也還有不少人祇知道依樣畫葫蘆，不在這方面用心。

不知道在十三勢上用功的，敢說練體得不了體，練用也得不了用；因此十三勢歌上說：「不向此中推求去，枉費功夫貽嘆息。」

練架子，是練推手所用的體；練推手，是練架子所得的用。可說整個的體都是用，也可以說整個的用都是體。

照這樣說來，練架子和練推手，不是沒有分別了嗎？有的，我把古人太極拳理論中屬於推手部分的條文，錄在下面，逐一加以註釋，再綜合起來作一個總結。並將我個人研究推手的經過寫在後面。

（太極拳經）說：「人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。」剛字是採取攻勢的意義，並非剛強之剛，並非剛勁之剛；例如推手的棚、擠兩個動作，是採取攻勢的。柔字是採取守勢的意義，並非柔弱和柔軟之柔；例如推手的[才履]、按的兩個動作，是採居守勢的。剛柔不過是攻守對立的兩個代名詞，完全是用意的、用勢的，不是用剛強之勁攻打的。

對方用棚、擠兩種攻勢來逼，我用[才履]、按兩種守勢去化解它，這個動作叫做走。順背是得勢與不得勢的區別，能保持重心則得勢為順，失去重心則失勢為背，例如我方用棚、擠去攻逼，意圖使對方失勢，這個動作叫做粘。又說：「動急則用，動緩則緩隨。」這是純綽守勢的說法，學者不可誤認為是自己不作主宰，緩急隨人。須知攻擊在人，應敵在我，我能隨敵緩急，從容應付不失重心，可說已盡太極推手之能事了。

又說：「左重則左虛，右重則右渺。」太極拳就是一種軸心運動，所以（行功心解）上說：「身如車輪，腰如車軸。」既是身如車輪，則左重向左轉動，右重向右轉動，乃當然之理，容易明瞭；不過要練得嫻熟，得心應手，卻不是一件很容易的事。

又說：「仰之則彌高，俯之則彌深；進之則愈長，退之則愈促。」前三句皆是引勁落空意，就是說如果他仰攻，我引得他更高，他俯攻我引得他更深，他直進我引得他更長。總之是順他的來勢引向空處，不抵抗，不截擊。第四句是說明退不得，彼進我退，便是自促，無論練架子、推手都忌直進直退。（行功心解）說：「進退須有轉換」，便是說明不能直進直退的意思。例如「擡膝拗步」的進，必須兼帶左顧右盼的姿勢。「倒攢猴」的退，也是一樣要向左右轉換。其他一切進退的動作，都是如此；因為轉換便是以退為進，不是真退，真退就是敗了。

所以古人拳譜有進、進也；退、亦進也的說法。

（紀效新書）上也說：「步步向前，天下無敵。」又說：「一羽不能加，蠅蟲不能落。」這就是說：推手須練到觸覺十分敏銳，就是一片鳥毛、一個蒼蠅那樣輕微的東西，落到身上也要能察覺。不許它停留站腳，因為鳥毛不到平穩的地方是不能停留的；蒼蠅的腳不能站穩，是不收歛翅膀落下的。這是極力形容太極拳推手之輕靈，絕對不許對方借力的意思。這是推

手最重要的理論根據。

又說：「人不知我，我獨知人。」這是推手極嫺熟後的境界。推手的作用，主要是鍛鍊觸覺，術語謂之「聽勁」。就是利用兩手，尤其是十指的羅紋探聽對方動作的意向和勁路；而我則處處意在敵先，使對方來不及防禦。河南縣陳家溝的陳鑫著有（太極拳譜），關於推手的有兩句話說得最好：「神以知來，智以藏往。」神就是利用我手上的神經，探知對方的來勢再憑藉我的智慧，隱藏我的攻勢；這樣便到了「人不知我，我獨知人。」的境界。

又說：「單重則隨，雙重則滯。」這兩句話是練推手最要注意的，必須時時刻刻用實際行動去體驗它。若不認識這個理論，根本談不到會太極拳，祇停留在感性上的認識；不在推手上下幾年苦功，也還談不到隨機運用。這兩句話解釋起來，卻是極平常極容易瞭解的。前面說過：「身如車輪，腰如車軸」，試想車輪著地，哪有兩個重點？若有兩個，便推不動了。所以（太極拳譜）上說：「無使有缺陷處，無使有凹凸處。」因有缺陷凹凸便不能圓，不圓就雙重了。

有人解釋雙重說，兩腳同時著地，兩手同時打擊，是雙重；一腳一手是單重，這是極端錯誤的解釋。我們要知道單重、雙重不在形式，而在內容。太極拳只是軸心運動，找著了軸心所在，則觸處成圓，處處單重；找不到重心，則觸處成滯，處處雙重。豈但兩腳兩手，就是一個指頭，也免不了雙重。陳鑫的（拳譜）上說得最好：「精練已極，極小亦圓。」凡圓皆有軸心，由軸心發出來的圓，便無缺陷出處；無凹凸處，那得有雙重？

又說：「粘即是走，走即是粘。」太極就是圈的中心點，向外半弧為陽，向內半弧為陰，陽的作用為攻，陰的作用為走為守；粘又是走的準備。所以下面緊接著說：「陰不離陽，陽不離陰，」又說：「陰陽相濟，方為懂勁。」所謂陰陽、粘、走、剛柔、粘、連者等等，都是攻守兩個動作代名詞，攻裡已有守，守裡已有攻，所以謂之相濟。認識了這個，便等於懂勁；在懂勁的基法上做功夫，才能做到愈練愈精。

又說：「本是捨己從人，多誤捨近求遠。」太極推手在隨機運化，本身不可有絲毫安排等待的心思，這就謂之捨己從人。也就是說要在本身確實做到圓活輕靈的步，才可以隨人粘走，毫無障礙。但是有許多人認捨己從人四字，以為要從對方研究來勢，早安排一個如何應付的心思，這便是捨近求遠了。

以上所標舉的，都是山右王宗岳所著（太極拳經）中，屬於推手的理論。這是太極拳最高深、最精確的學理，非細心體驗，不能有得。

（十三勢行功心解）說：「發勁須沉著鬆淨，專主一方。」發勁須在推手時發勁練勁，才能沉著，才能鬆淨；又必須在沉著鬆淨的兩個條件下發出去的，才是內勁，不是拙力。專主一方四字，看去似很簡單，實際這裡面包含時間、地位、方向等三個要素，有一個不適合，便是沉著鬆淨的內勁，也發不乾脆。因此必須在推手的時候，一方面準備接受發勁，不走不化；一方面專心按規律發出去，練手既熟，方能一觸即發，發無不中。

打手歌說：「搯、[才履]、擠、按、須認真，上下相隨人難進。」搯、[才履]、擠、按是曲中求直的四個動作名稱。這四動作裡面包含了採、[才列]、肘、靠、進、退、顧、盼、定，九個動作。說搯、[才履]、擠、按須認真，就等於說十三勢須認真，十三勢歌第一句「十三勢勢莫輕視」，就是要勢勢認真的意思，能主宰於腰上下，自然相隨，能相隨即能化解對方的攻勢，因此說「人難進」。十三勢歌第二句「命意源頭在腰際」也就是這個意思。

又說：「引進落空合即出，沾連粘隨不丟頂。」隨著對方的來勢，引向空處，引到和我的出擊條件相合時，便行出擊。這引字有兩種意義，一是因勢利導，一是故露破綻，引他冒進。陳鑫（拳譜）上說：「虛籠詐誘，祇為一轉。」所謂虛籠詐誘，就是引進落空，這轉字就是出擊。

此中前輩說：「推手祇在不丟不頂中討生活。」不丟是不脫離對方的手，不頂是不抵抗對方的手，這中間包含拈、連、粘、隨四種動作。拈、粘是屬於不丟的，隨、連是屬於不頂的。就是說，對方進，我用連、隨；對方退，我用粘、拈。

這打手歌，雖是初步入門極簡單的法則，但不經口傳面授，那麼即使繪圖立說，千言萬語，也屬無益。所以十三勢歌有：「入門引路須口授，功夫無息法自脩」的說法。甚麼叫做法自脩呢？就是要依據上述的法則去自修，君不依法則，自修也是徒勞。平江李昌羅（拳經）上說：「學而不練，負師之傳；練而無規，成藝之病。」可見練推手必須重視這個法則。

以上僅就社會上最流行，為一般愛好太極拳者所熟知的理論，加以簡單的解釋。因本人學識有限，所解未必正確，但敢肯定的向諸位同好者保證；沒有一句話不是秉承名師傳授，加以本人三十年實際體驗得來的。如今再將我實際體驗的所得作一個結論，再將我卅年中學習太極推手的經過，作一個簡單的敘述，以供愛好推手者的參考。

我們練習太極拳，為甚麼必須要練習推手呢？這個問題是很容易解答的，因為太極拳一百多個動作的實用價值，都得從推手中體驗出來。但是我們得認識推手不等於打架，也不等於其他武術的對打，切忌揪扭和不同的推打。

推手的方式，大略可分為四種類型，（一）單手定步，（二）雙手定步，（三）活步（九宮步），（四）大[才履]。單手定步的推法，現在練習的很少，認真說起來，初學入門的人，單推手是必要的。練法雖簡單，兩人都以單手一粘一走，然對於初步的聽勁，和增強腰腿功夫，是很有幫助的。

現在流行的是定步雙推手法，以上所舉有關推手的理論條文，都是屬於定步推手的。這種推法，是增長功夫的基本練習；太極拳的實用價值，必須在這種推手的方法上，打下堅強的基礎。初學入門，但求上下一致，進退轉動圓活，動作不妨稍快。進一步研究棚、[才履]、擠、按；你粘我走、我粘你走，便不能太快了。太快則粘走都不踏實，每一個動作都容易忽略過去，跟找勁、聽勁的意義不符會了，這裡最緊要的訣竅有下列四點：

一要慢：不問是拈是走，都得寸寸節節找勁、聽勁，不輕易放過一分。

二要圓：雙手最忌走成直角，在在處處須保持弧形狀態。

三要定：這是定步推手法，祇許換步，不許走動。因推手的目的，是要在腰腿上打下堅強的基礎；對方來逼，只能用坐腿走腰的方法去化解他的來勢。習之既久，腰腿自有功夫。

四要近：凡找勁、聽勁鍛鍊腰腿功夫，都須逼近，才能切實。

活步推手：進兩步，退兩步，彼此不變方向，我方棚進一步，擠進一步，彼方[才履]退一步，按退一步。彼此周而復始，借此練習進退輕捷，惟須不變方向，才能逼出腰腿功夫。

大[才履]：進四步，退四步，彼此向四隅進退，我方棚進一步，肘進一步，擠進一步，靠近一步，彼方[才履]退三步，向我方後轉一步，這一步包括採、[才列]、按三個動作。因[才履]退三步，故名大[才履]。

無論是練習那種推手法，最忌不按規則和用力衝擊，並絕對不應有勝負觀念。

上面所集合各家有關推手的條文，雖各有其主要的意義，不相含混；我們學習推手和研究推手的人，似乎都應該深刻了解具體鑽研才對 - 實際這是不必要的。

我們只需認定一個條文去下手鑽研，這一條鑽通了，其他的條文都同時通了。這就是用力之久，一旦豁然貫通的道理。譬如一間房，本有幾個門可以出入，要進房的人，祇須走一個；不過這一個門卻是必要的，得不到這個門，是永遠無法進入這間房的。我們還要知道這幾個門，沒有高下好壞的分別，從東邊來的走東門，從西邊來的走西門，就各人所接近的走。

讀理論條文也是一樣，祇須認定那一條比較接近，容易體會，便從那一條下手鑽研。唯一要訣，就如獵犬追逐野獸，認定一頭，不得不捨。

我研究推手的經過

一九二三年在上海從陳微明先生初學太極拳，陳先生和他老師楊澄甫一樣，最喜用棚、擠兩勢進逼；但不發勁，使我停滯在一個通身不得勁的態勢中，既不能走，又不能化。這是我初學推手時感覺最難受的一個階段。

後來王潤生先生到了上海，我又從他練吳家的架子，我用陳先生棚、擠的方法進逼，他很容易就把我的攻勢消滅了。經研究的結果，才知道我的觸覺太遲鈍了。他用意來逼，用勢來逼，本來極輕靈；我等感到不得勁時，便已失去重心，不能走、也不能化了。

我問王先生，吳鑑泉推手是如何進迫的？他說：「吳先生推手很少逼人的事；吳主化勁，其實發即是化，不能化便不能發；不過兩人的個性不同，所用的方式，也就跟著有區別了。」

一九二九年在北平，從許禹生先生學習推手。他的太極拳是從宋書銘學的，是宋遠橋的一派；專注意開合，配合呼吸。每一個動作，都要分析十三勢，尤其以中定為十三勢之母，一切動作都得由中定出發。他又注意黃百家著的（內家拳）裡面的勤、緊、敢、勁、切五字訣；他說切字最關緊要。就是每個動作都須求得切合應用。所以他的推手最能運用架子中各種動作。可惜他那時主辦北京國術館兼辦北京體育學校，工作太忙，不能和我多說手法，介紹了劉恩綬先生專教我推手。

劉先生也是從宋書銘學過太極拳的。但他的推法，卻跟以上諸位先生不同：忽輕忽重，或長或短，每每使我連、隨不得，沾、粘不得。有時突然上提，我連腳跟都被提起，突然一撤，我便向前撲空。直到三個月以後，方漸漸成了習慣，不受誘惑了。我從前練過外家拳，有時候被逼急了，使用外家拳法出擊，他立即停止不推了。他說：推手是一種練習的方式，不是打架，不可有爭勝負的心理。若是較量勝負，則彼此形式不同，決沒有站住不動，等待人家攻擊的道理。

我當時聽了這番話，很是慚愧，深覺自己不應該在推手的時候，存著勝負的觀念，不按規則的去偷襲人家。就技術上說是犯規！就交際上說，是不禮貌！就品質上說是不道德！

一九三四年在長沙和一個同學推手，王潤生先生在旁邊看著，忽然說道：「你們推手怎麼全沒有開合呢？」我忙停手問道：「你從來教我推手，不曾說過開合，教我們到那裡去找開合呢？」他說：「拳譜上不是說了能開合然後能呼吸，能呼吸然後能靈活嗎？你自己不去找吧了。」我說：「我很久以前就懷疑那兩句話不通，甚麼是能開合然後能呼吸呢？不能呼吸不是死人嗎？」

王先生笑道：「恐怕是你自己不通吧？誰都有呼吸，是自然人的呼吸，不是藝人的呼吸；藝術不能配合呼吸，就是不能呼吸，這是最關緊要的。你看書上讚美藝人表演武藝總有面不改色，氣不發喘的兩句話。你們剛才推手推得發喘，就是不注意呼吸的緣故。」我說：「許禹生曾對我說練架子要有開合並配合呼吸，我當時忽略了，不曾追問應如何配合；更不知推手也要有開合，也要配合呼吸。」王先生說：「初學入門的時候，不能講這個動作，因為這動作太複雜了，不易體會，此刻卻非從開合呼吸著手下功夫不可了。」他隨即就架子中指示了幾個範例，如棚、擠為開，[才履]、按為合之類。

我從此在練架子時找開合，找了幾天，自謂得了，練給王先生看；才做了一個攬雀尾，他便笑著說：「不應練了，開不成開，合不成合。」那時他手中拿著一把摺扇，一開一合的

搖動著問道：「這個開合是怎樣產生的？」我說：「是由你的手產生的。」他搖頭指著扇把子的紐說道：「需要有這個東西才能開合。」隨又指著房門道：「就和這門需要有這個樞才能開合一樣。你沒有找到這個樞紐，當然開不成開，合不成合。」我問：「樞紐在那裡？」他說：「這是需要你自己去找的，我說給你聽沒用。」

我為這個樞紐，足足鬧了一個多月，把所有關於太極拳的理論讀得爛熟；結果恍然大悟，認定樞紐在腰。於是又從頭找開合，為要合拍，把架子許多銜接的地方變更了；後來覺得每一個動作之中有好幾個開合，都得配合呼吸；動作越來越細密，時間也越來越加長了。

這時因為王先生在湖南大學教課，不容易會面；直到半年以後，才遇著他，趕忙練給他看。他微笑點頭說：「雖不中，不遠矣。你但知道主宰於腰，卻忽略了〔命意源頭在腰際〕的際字，和〔刻刻留心在腰間〕的間字。你要知道這兩個字是太極拳的命脈所在，他就是太極拳名稱的來由；找不到這個，十三勢便找不到中定，更從何處體驗〔一動無有不動，一靜無有不靜〕的道理？不過這理論頗艱深，不容易直實體驗。若對初學的人說出來，不但無益，反招疑謗。所以古人不輕易傳給人，不是怕人知道，卻是怕人不知道。」

我當時聽了這番剴切的指示，感激得幾乎哭了出來。

以上所說的理論和經過，我覺得是民族形式體育運動中最保貴的文化遺產，應該把它公開出來。練太極拳的人很多，關於太極拳的著述也不少；專注於理論上，尤其在推手理論上做有系統發掘和研究工作、寫出文字供大家參考還很少。因此寫出這篇東西來，供愛好太極拳者研究參考。

太極拳論 解

本文為顧留馨之文，刊於《體育科技》(4)1980年。北京人民體育出版社於1980年7月出版。

王宗岳是清乾隆年間的山西人(故稱山右)。1792年他在河南洛陽教書，1795年在河南開封教書。他的武術著作有《太極拳論》一篇，解釋長拳和十三勢內容的殘稿一篇，修訂了《打手歌》一篇和《陰符槍譜》，共四種。

《太極拳論》以太極兩儀立說；解釋"十三勢"以八卦、五行立說；《陰符槍譜》以陰符立說。陰指暗，符指合，故陰符意為"靜處為陰動則符"，正如陰符槍法的原則"靜如處女，動如脫兔"。

王宗岳少年時讀過經史，也讀過《內經》、《道德經》及兵法等書，兼通擊刺之術(擊劍、刺槍)，槍法最精。

《太極拳論》實際上是概括性很強的總結推手經驗的論文，它所依據的理論是我國古代哲學樸素的陰陽學說，"一陰一陽之謂道"，以此作為太極拳的基本理論，就使太極拳在廣泛流傳中不致練成剛拳、硬拳，也不致練成柔拳、軟拳，而是大家公認的有柔有剛、剛柔相濟。這應該說是《太極拳論》的主要貢獻。

下面，對《太極拳論》逐句逐段試作解釋。

(一)、「太極者，無極而生，陰陽之母也」

所謂太極，古人"謂天地未分之前，元氣混而為一，即太初、太一也"（《易系辭》）。這是我國古代的天體演化論，把太極形容為陰陽兩氣，混沌未分。也有人解釋"太極"是屋中最高處正樑的中心，意為最高、最中心的東西。

(太極圖)呈圓形，內含陰和陽兩個半弧形的類似魚形的圖案。太極拳採用這個名稱，象徵著太極拳是圓轉的、弧形的，剛柔相濟的拳術。

無極而生"，周敦頤(1017—1073)所著《太極圖說》說："無極而太極，太極動而生陽，動極而靜；靜而生陰，靜極復動。一動一靜，互為其根。分陰分陽，兩儀立焉。

陰陽一太極也，太極本無極也"。王宗岳說："太極者，無極而生"，是根據《太極圖說》而立論的。

陰陽之母也"意指陰陽兩氣包含在"太極"之中，所以說"太極"是"陰陽之母"。

(二)、「動之則分，靜之則合」

古人認為太極是一個混圓體，包含陰陽兩氣。動時這個混圓體就起變化，分陰分陽，所以說太極生兩儀，亦即"動之則分"。靜時仍然是一個混圓體，陰陽變化雖然相對靜止，但陰陽的道理完全具備，所以叫做"靜之則合"。

上面五句話，講的是太極拳的理論，下面就根據這種理論來闡明太極拳推手的要領、方法。

太極拳創造於清初十七世紀六十年代左右，創造人是明末清初河南溫縣陳家溝人陳王廷。他寫的太極拳的原始理論《拳經總歌》有："縱放屈伸人莫知，諸靠纏繞我皆依"兩句話，王宗岳據此進行了發揮。

(三)、「無過不及，隨屈就伸」

推手要根據客觀情況的變化來屈伸進退，要隨看對方的動作而採取攻防動作，不可主觀，不可盲動，要隨對方的屈伸而屈伸，人屈我伸，人伸我屈，要和對方的動作密切不離，不要過與不及，要不頂不丟；對方進一寸，我退一寸；進一分，退一分。退的少了成為"頂"，退的多了成為"丟"。

直來橫去，橫來直去"是武術各流派共同經驗，太極拳推手還有形象上纏繞絞轉的"粘隨"特點，可練習皮膚觸覺和內體感覺，以利了解對方的動向、力點和快慢，作出判斷來克制對方。這比單憑目力來判斷對方動向的拳種，多了一種偵察能力"聽勁"。

(四)、「人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘」

推手時要放鬆，攻和防都如此，逐漸練出一股"柔勁"來。剛勁好像一根硬木頭，堅實但變化少。

柔勁好比鋼絲繩，變化多。俗語說軟繩能捆硬柴。但從理論上講，柔能克剛，剛也能克柔。

單純的柔是不夠用的，太極拳主張"柔中寓剛"、"剛柔相濟"，粘與走都要以柔為主，柔久則剛在其中，人以剛來，我以剛去對抗，這是兩方相抗，不是"引進落空"、"借方打人"的技巧，而應該"人剛我柔"地把對方力量引開，使之落空不得力。

所以學太極拳推手一開始就要放鬆，心身都要放鬆。對方剛來，我總是柔應，便對方不得力，有力無處用，這叫做"走化"，目的是我走順勁，造成有利於我的形勢，使對方走背勁，造成不利於對方的形勢。

當對方來勁被我走化形成背勁時，我即用粘勁加力於其身手，使之陷入更不利的地位，從而無力反擊。粘好像膠水、生漆粘物一樣，粘走相生，剛柔相濟，這是推手的重要原則。

"粘"這個字，是三百餘年前俞大猷、戚繼光等提出來的，武術書上最初見於明朝俞大猷的《劍經》，在他的對打棍法(不是套路的對打)中有時用粘字。到清初，太極拳推手就完全用粘勁，於是"粘"的用途日廣。

練粘可使人的反應變快，觸覺靈敏，所以能做到隨對方來勁粘走相生，克敵制勝。

(五)、「動急則急應，動緩則緩隨」

動作快慢要決定於對方動作的快慢，不能自作主張。首先，手臂放鬆，觸覺靈敏，才能急應緩隨，處處合拍。只有觸覺靈敏了，才能做到"彼微動，已先動"，才能制人而不為人所制。？

(六)、「雖變化萬端，而理惟一貫」

動作雖然千變萬化，而粘走相生，急應緩隨的道理是一貫的。

(七)、「由看熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」

這是太極拳推手功夫的三個階段：即著熟、懂勁、階及神明。

著是打法、拳法、拳勢，譬如看棋。中國武術各拳種的套路，就是各個不同的"勢"聯貫組成的，每"勢"都有它的主要攻防方法和變化方法，錯綜互用，這就稱作"拳術"、"拳法"、"拳套"。不講技擊

一、方法的套路，稱作體操、舞蹈、導引或八段錦。有些拳種只講姿勢優美，實用性差，稱作花拳繡腿，是表演藝術性的武舞(講究實用性的稱作武藝)。

著練太極拳推手，首先是身法、手法、步法，眼法和每勢的著法(攻擊和防禦熟的方法)要練得正確、熟練；特別是練拳架，首先姿勢要正確，拳套要聯貫熟練和呼吸配合好。然後在推手、散打中進行試用，捉摸每個看法用得上，還是用不上；用上了，用勁對不對等。這是前人教太極拳的次序，即首先要懂得每勢的看法和變化，不可瞎練，漫無標準地劃圈。

看法練熟即可逐漸悟出用動的粘隨，剛柔、虛實、輕重以及屈中求直，蓄而後發等道理。現在有些人學推手好談懂勁，但不研究看法，這是跳班、越級的方

二、法。只追求勁，不講求看法，往往無從捉摸，不看邊際。因為，"勁附著而行，勁貫著中"，看法如果不從實際出發，捨近就遠，懂勁也就隨著"看法"而失去應有的作用。

勁懂勁以後，著法的使用才能巧妙省力。看法和懂勁都要和呼吸自然結合，不屬拳法的動作不可能結合呼吸，例如兩個吸或兩個呼湊在一起的動作就不可能結合呼吸。懂勁質量愈高，推手時威脅對方的力量也越大，看法的使用也更能得機得勢。

懂勁主要是從推手實踐中悟出來的。只練拳不練推手，對懂勁是談不上的。想象出來的懂勁，一接觸實際就不行。

三、"階及"意即逐步上升，亦即台階、梯子，須一步一步爬上去。"神明"、"意即神妙高明，隨心所欲，形成條件反射，熟能生巧。

階"由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明"這句話，總的意思就是踢、及打、跌、摔、拿等著法熟練後，逐漸悟出"勁"貫看中的技巧，掌握"勁"神這個總鑰匙，不求用著，而著法自然用得巧妙，最後達到明"妙手無處不混然"的程度。

(八)「然非用力之久，不能豁然貫通焉」

"用力"系指練功夫，不是指用力氣。全句意為：不經過勤學苦練，就不能豁然貫通忽然完全悟解)。

堅持練拳推手，鑽研掌理，會有好幾次"豁然貫通"，功夫是沒有止境的。

青年時期、壯年時期和老年時期，各有一次或多次對拳理的"豁然貫通"。

通過向有經驗的師友學習、交流和反復研究掌理，功夫才能練到自己身上，對療病保健，增強體質才有幫助。

太極拳發展至今，主要的傳統套路有陳、楊、武、吳、孫等五式，陳式還有老架、新架和趙堡架三種，都是講究每勢的著法的。傳統套路都有這種講究著法、運氣的特點。

懂得著法，拳套才容易練正確，不致練得千奇百怪，也才能和呼吸結合得好，"氣與力合"，療病健身的效果較高，又可節省練拳的時間。

(九)「虛領頂勁，氣沉丹田」

"虛領頂勁"意為頭頂要輕輕領起往上頂著，便於中樞神經安靜地提起精神來指揮動作。

關於氣沉丹田，說法不一。這裏可能是指腹式深呼吸，吸時小腹內收，膈肌上升，胃部隆起，肺部自然擴張。呼時小腹外突，膈肌下降，胃部復原，胸廓自然平正。

身心兼修，內外並練，著重在內壯，這也是被稱作"內功拳"的太極拳的一個特點。

"氣沉丹田"不可硬壓丹田，也不可一味"沉氣"，而要"氣宜鼓盪"，並且練拳時的腹式呼吸只能用逆式，不能用順式。

順式是吸氣時小腹外突(氣沉丹田)，呼氣時小腹內收，結合在拳套內就只能始終"氣沉丹田"，有降無升，所以一定要用逆式。

如果用順式腹式呼吸，對練拳推手都是無益的，因為攻的動作都要借地面反作用力，必須氣沉丹田，勁才能往前發。那能有勁要往前發，而呼氣時小腹卸內收之理？

逆式深呼吸是引進時吸氣，小腹內收；發勁時小腹外突，氣沉丹田。

內功拳種的"形意"、"八卦"、"南拳"、"內家拳"，都是用腹式逆呼吸的。

王宗岳高度概括了太極拳的理論(那時只有陳式太極拳一種，沒有流派)，對呼吸運氣只講了一句"氣沉丹田"。

"虛領頂勁，氣沉丹田"基本上概括了太極拳對立身中正、鬆靜自然地運氣練拳和推手的要求。

(十)、「不偏不倚，忽隱忽現」

"不偏不倚"是說身體姿勢不要歪斜而失去中正。不偏是指形體上、神態上都要自然中正，不倚是不丟不頂，不要依靠什麼來維持自己的平衡，而要中正安舒，獨立自主。

"忽隱忽現"是說行氣運動要似有宜無，忽輕忽重，虛實無定，變化多端，使對方難於適應顧此失彼。

(十一)、「左重則左虛，右重則右杳」

承上文，既要做到"不偏不倚忽隱忽現"，還要做到，對方從左方用力攻來，我左方虛而化之，虛而引之不與頂抗，使來力落空；

如對方從右方用力來攻，則我右方虛而化之，虛而引之，也不與頂抗，使來力落空。這就是不犯雙重之病。

練到處處能虛而化之，虛而引之，就是棋高一著，從而使對方縛手縛腳。

"虛"和"杳"都是不可捉摸的意思。

(十二)、「仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」

"彌"字作"更加"解釋。我運用粘化劃弧的引進落空的方法，對方往上進攻，我高以引之，使有高不可攀，腳跟浮起，凌空失重的感覺；如對方往下

進攻，我低以引之，便有如臨深淵，搖搖欲墜，愈陷愈深的感覺；若對方前進，我漸漸引進，使其摸不到我身上，有進之則愈長而不可及的感覺，經我粘逼進攻，對力越退越感覺不能走化。

這四種情況都是粘走相生，不丟不頂我順人背，我得機，得勢，彼不得機、不得勢而出現的。

上述推手技巧只要認真實踐，人人都可有不同程度的進步。但這種推手技巧可說是無止境的，因之可說是一種活到老、學到老的健身防身的技術。

推手雙方功力相等，不容易發揮出這樣的技巧，如果差距大了(例如力量、耐力、速度、靈敏、技巧等相差大了)，這種高級技巧就會顯示出來。

(十三)、「一羽不能加，蠅蟲不能落，人不如我，我獨知人」

這是形容觸覺、內體感覺的靈敏度極高，稍微觸及，便能感覺得到，立即走化。功夫練到技術高了，便能做到：一恨雞毛，一隻蒼蠅或一隻小蟲輕輕觸及人體任何部位，都能感覺得到並立即有行動對付；在推手時，便能做到他不如我，我能知他。

(十四)、「英雄所向無敵，蓋皆由此而及也」

這句說明王宗岳是唯我獨尊的。他生於二百多年前，那時，中國武術家還認為近身搏鬥技巧在戰場上還能發揮決定性的作用。

(十五)、「斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外，壯欺弱，慢讓快耳」

這種拳術技巧的門派是很多的，它們雖然姿勢動作不一樣，但不外乎是力大打力小，手腳快打手腳慢。

(十六)、「有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有(為)也」

所謂有力打無力，大力勝小力，手快勝手慢，都是先天賦有的本能，不是學出來的。

看來，這兩段話，有宗派觀點，有形而上學的論點。說其它拳種是「旁門」，而自己是正門，是正宗，這確是宗派觀熱。

力大勝力小，有力打無力，手快打手慢，是一種規律，但力量和速度也不是先天自然之能，也需要學習鍛煉才能加大力量，加快速度。因此，「非關學力而有(為)也」這句話是錯誤的。

太極拳從名字的含義來講是有柔有剛，有輕有重，有快有慢，既要練習。四兩撥千斤，又要練習「混身合下力千斤」，所以單純強調一方面，就有片面性，就是知其一而不知其二了。

(十七)、「“察”四兩撥千斤，之句，顯非力勝；觀耄耋御眾之形，快何能為」

察(打手歌)裏有「四兩撥千斤」一句話，顯然不是用大力來勝人；看到年紀耄(意為七、八十歲)或耋(意為八、九十歲)的人還能應付眾人的圍攻，取得勝利，可是老人體力比較差，動作比較遲鈍，還能御眾取勝，說明「快」也不一定能取勝。

過去認為《打手歌》是王宗岳的作品，有人從拳論中「察四兩撥千斤之句」的「察」字來判斷《打手歌》是王宗岳以前人的作品，這是很對的。後來核對了陳家溝原有的四句《打手歌》，才斷定現在六句的《打手歌》是經過王宗岳修訂的。

這四句話是強調小力勝大力的技巧作用。

(十八)、「立如平準，活如車輪，偏沉則隨，雙重則滯」

始終保持平衡，身法端正，要像秤準一樣；身手圓活如車輪旋轉，不但不受來力，還能把來力拋出去；無論來力多麼直大，要粘著走化，不要頂抗，如果粘著處放鬆走化不受力，這叫做「偏沉」，能做到「偏沉」，就能順隨，使對方有力也不得力，有力無處用，推手時要避免兩方相抗，如果兩方相抗，不能夠「偏沉則隨」，動作就會滯鈍，結果還是力大者勝力小者。

(十九)、「每見數年鈍功，不能運化者，率皆自為人制，雙重之病未悟耳」

常常見到勤練太極拳推手多年的人，不能很好領會「懂勁」和「粘隨走化」的道理，往往不能制人，反而被人所制，這都是用力頂抗，犯了雙重「之病而不自覺所致。

王宗岳這段話是在二百年前講的，那時候太極拳不作為老弱病人練的拳，而是體格強壯者練的拳，他們不懂雙重之病，不能制人，大都為人所制。而現在練推手的大都是力量不大的人，基礎薄弱的人，加上不懂「雙重」之病不懂著法，難怪有些練摔跤的人或

練拳又硬又快的人說：一般練太極拳的是豆腐架子。

(二十)、「欲避此病，須知陰陽；粘即是走，走即是粘，陽不離陰，陰不離陽；陰陽相濟，方為懂勁」

要避免這個"用力頂抗，不能走化"的毛病，就要懂得陰陽的變化。陰指柔、虛、輕、合、蓄勢、吸氣等；陽指剛、實、重、開、發勁、呼氣等。

粘逼中隨時可以走化，所以粘也是走；走化中隨時可以轉化為粘逼，所以走也是粘。

有開有合，開中有合，合中有開；有虛有實，虛中有實，實中有虛；這樣虛實、剛柔、開合，變化靈活，才可以使對方顧此失彼，不知所措，應接不暇，處處被動。陽剛不能離開陰柔，陰柔不能離開陽剛。

有陰有陽，有虛有實，有柔有剛，陰陽相濟，虛實互變，柔剛錯綜，才算是懂勁。

(二十一)、「懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲」

懂勁以後，粘走相生，越練越細巧精密，一面實踐，一面多思考，常常默想捉摸其中道理，學思並用，就能逐漸做到從心所欲，身手更為輕靈，威脅力更大，搭手即能判斷對力力量的大小、長短、動向、快慢，依著何處即從何處反擊。

(二十二)、「本是捨己從人，多誤捨近求遠。所謂差之毫厘，謬之千里。學者不可不詳辨焉。是為論」

推手本來是捨己從人的技巧，順應客觀規律，不自作主張；如果自作主張用固定的手法，逆客觀規律，必然會出現丟、頂、硬撞，不能引進落空，反而引進落實，造成失敗，這是多誤於捨近求遠。差之毫厘，結果是謬之千里。

練拳、推手也是這樣，學的人要詳細辨別這個道理。

鄭子太極拳文選

前言：鄭子太極拳，原稱為簡易太極拳，因其有共有三十七不重覆的動作，故又稱為三十七式太極拳，在台灣學習者眾多，被列為台灣區運太極拳比賽套路。

以下介紹一些鄭子太極拳的相關簡易功法或文章。其實鄭子太極拳的重要拳論是鄭曼青先生早年所著的鄭子太極拳十三篇，觀其文可知鄭子太極拳之大要。鄭子太極拳的特點在於對重心虛實及鬆相當重視，且有以無招勝有招的方式去練習。鄭先生常說太極拳是愈練愈少，不是愈練愈多，由此可知其本意。一般人好勝心皆有之，如果在練習鄭子太極拳時不能去除好勝心，恐不易有成。

一、漫談五禽戲之熊經(民國鄭曼青)

前言：學過鄭子太極拳的同好，在初學此拳時可能都會學到行功，熊經，鬆身五法或是五禽戲等，以下稍加介紹這些功法，首先是鄭曼青先生對五禽戲中的熊經的文章。

東漢華佗，字元化，人稱神醫。創五禽戲，為卻病強身法，乃良醫醫未病者之妙用也。初見於莊子刻意篇，引上古之尚氣者，曰能經鳥申。釋者謂熊能上樹。曰經；錯矣。經則常也。以熊終日搖擺腰腎，是為熊經，又釋鳥申為頻呻，亦錯矣。申即屈伸也，以鳥伸其翅與足也。旋又見謂熊經鳴顧。此有進乎熊經之說，以熊經時，乃垂頭擺腰，加以鳴顧者，乃平視也。華元化，蓋善於養形，而能卻病，惜乎生將百齡，而為曹操所殺。創五禽戲，即本熊經之意。曰熊，曰虎，曰鹿，曰猿，曰鳥。古即以一禽字，包舉為禽獸也。其運動之主旨，得最警策者，六字，曰：能使穀氣得消。吾國五千年來，乃尚穀氣養人，豈淺陋者所能知也。視今之所謂營養者，正相反，不知何臟何腑，需要營養，多致大病殺人，飛蛾撲火，亦自取之，不忍言也。然五禽戲之妙法，失傳已久。惟其所謂致出汗二字，夏日炎熱，微汗則可。秋收冬藏，運動至背與額，覺微有芒刺象，便止，不使汗出也。五禽戲，余補作之何難。不過自張三丰，倡太極拳後之今日，其理論至為精密，意義亦甚深奧，決非其他運動可及。五禽戲之不逮，亦已遠矣。惟太極拳，確能行運而後動之妙趣，尚氣導引之上乘也。非張真人造詣功深，安能及此。余仿欲與老病及羸弱者，傳一熊經之戲，至簡至易之上古妙法，豈卻病延年，反弱為強而已，進而求自衛，與臻上壽之方，垂手可得。茲略繫以簡介數言，倘能持之以恆，得能以運氣百日，自見其病體與羸軀，必有顯著之進境，一切疑難之症，無足慮也。此真強身之寶筏，非瓦釜之作雷鳴可比，且行熊經一戲，可兼得鳴顧，及五禽之戲，與太極拳運動之妙用。萬金易得，一法難求。勿自交臂失之，致使數十寒暑，匆匆付與東流也。附述熊經必須注意者，三點如下：

- 一、熊經乃熊之經常作動，向左古掄轉腰腎不息，人須早晚飯後半小時行之，體弱者，可自二百動開始行之，或三百動，每隔五日、或七日，遞加五動、或十動。只許加，而不許減。故宜緩進，不宜欲速，加至十分鐘、或最高至十五分鐘，不加矣，必須求適意，以輕鬆愉快為得也。
- 二、行熊經時，不可如熊之垂頭，乃兼有鳴顧，求平視，頭不許動，隨身與腰轉掄。即太極拳所謂，虛靈頂勁，尾閭中正神貫頂。
- 三、熊經須如太極拳，要虛實分清，重如山岳，輕如鴻毛。譬如腰左轉，重心全在左腿，重

如山岳。右腿，則輕如鴻毛矣。右轉亦如之，如此而已。

苟能得如上述三點要訣，則金雞獨立穩矣。倒攢猴，不讓靈猿之進退矣。抱虎歸山，便如虎虎之有聲矣。左右顧則，斜飛勢，必捷於鹿矣。而五禽與太極，則一戲乃兼得之矣。惟行之者，務須注意，以心與氣相守丹田，丹田在臍下一寸三分，猶須足心蹋地耳。

二、熊經--鄭曼青先生對熊經之問答

問：「熊經為至簡至易之上古妙法，豈止卻病延年，反弱為強而已，進而求自衛，與臻上壽之方垂手可得。」。「進而求自衛」請再示其詳。

答：熊經除強身卻病之外，亦為太極拳之陰，攢膝拗步是太極拳之陽手。余昔年在長沙，任湖南國術館長時，曾一日行至摯友處，未至門口，忽有家犬突擊背後，當時不知何物，未及走化，只順勢一掌，狗未吠而自去，次日登門，友說：「該犬已難張嘴食物」，此即熊經之自衛也。

問：師說：熊經倘能持之以恆，得能運氣百日自其病體與羸軀，必有顯著之進步，一切疑難之症無足慮也，其中「運氣百日」未悉如何？

答：熊經之運氣，乃是練五心相通。五心者，湧泉「腳心」，勞宮「掌心」，與百會「頂心」之合稱，相通即氣機相通而連貫。

(1)腰臀左右捩轉時，腳跗放鬆如綿，腳心貼地，得地氣(按地之力)，導引向右掌心，使右掌心在捩轉時，有一種氣機通順之感覺。這種感覺，有熱、脹、麻、痛，甚至癢。

(2)左右捩轉時，捩轉之意境，非憑空旋轉，而是指上下有根的旋轉。故捩轉時，頂心有似有似無的根，必須與掌心腳心相吻合。故須注意虛靈頂勁，尾閭中正神貫頂。

問：熊經師說要領，未提呼吸，應否注意：

答：呼吸為幫助行氣，非煉氣。初習時，應以自然呼吸，以太極之理，靜慢細長，熟練之後，重心移動時，宜吸氣，捩轉時為呼氣。

問：師說熊經僅提為熊之經常之動作，未提手該如何？未悉其然，請再示其詳。

答：妙手之動作，亦為太極拳之理也，太極拳不動手，熊經亦是，習熊經雙手不動，宜虛抱元而守一。元「圓」之古音，守一，乃心與氣相守於丹田。

太極拳體用集成 太極拳名人軼事

戚靜之

中國拳術。千門萬派。不可殫述。惟武當派太極拳。張三丰所傳。乃純粹內家。以其毫不用氣力也。(渾身鬆開。不用氣力。方能長內勁。)廣平楊露禪先生受術於河南陳長興。傳於其子班侯健傳於其子少侯澄甫。今將楊氏及其弟子就余所知者略述其軼事如右。

露禪嘗習外家拳。其後聞河南懷慶府陳家溝陳長興者。精太極拳。露禪傾產挈金。往懷慶從長興學。數年。偶與其師兄弟相較。輒負。夜起溺。聞有聲於牆外。乃越牆往觀其異。見師兄弟輩。集於廳中。其師口講指授。皆拳中精意也。乃伏窗外竊窺。自後每夜必往。他日其師兄強露禪與之較。露禪不得已許之。不能勝露禪。眾大驚異。其師召露禪曰。吾察子數年。誠樸而能忍耐。將授子以意。明日來予室。

翌日。露禪往見其師。假寢於椅。而仰其首。狀至不適。露禪垂手立於側。久之不醒。於是以手承師之首。良久。臂若折。而不敢稍移。及其師醒曰。孺子來耶予倦睡矣。明日再來。露禪退。明日復如約而往。其師已陶然入睡鄉矣。露禪屏聲息氣而待之。其師或張目四顧。見露禪侯於旁。無怨色。且加敬焉。又言如前。露禪第三日往。其師曰。孺子可教也。於是授之術。令歸習之。後其師兄弟或與之相比。

而無有能勝之者。長興謂其他弟子曰。予以所有之功夫。與子輩而不能得也。不與露禪而已得之去矣。

露禪學既成而歸。財產已盡。或薦至京師某富家。其家先有一教師。其人庸者。而富於嫉心。聞露禪之來。心甚不快。強欲與露禪鬥。露禪曰。吾子必欲一較也。請往告主人。主人曰。子輩相鬥。以戲可耳。然不可致其命也。露禪既至場中。直立而不動。教師力擊之。未見露禪之還手也。而教師已仆於丈外矣。主人大異之。揖露禪而言曰。不知吾子之功。如果是其深也。於是設筵以款之。宴畢。露禪束裝辭去。留之不可。遂授徒於京師。是以京師之習太極拳者。皆楊氏之弟子也。

露禪傳太極拳術於其子班侯健侯。期望甚深。日夜督責。二人不能勝任。一欲逃走。一欲雉經。皆覺而未果。然二人年未至冠。已成能手。名震京師。有貴胄聞之。

聘班侯為師館於其家月餽束修四十金。甚敬禮焉。雄縣劉某者。忘其名。練岳氏散手。有數百斤之氣力。授徒千餘人。有人兩面挑撥。班侯志甚傲。聞之不平。遂相約於東城某處比試。一時傳遍都城。聚而觀者數千人。二人至場。雄縣劉即出手。擒住班侯之手腕。班侯用截勁抖之劉跌出。狼狽而去。班侯由是名聲大著。班侯歸。見其父。揚揚得意。眉飛色舞。述打劉之形狀。露禪冷笑曰。打得好。袖子已去了半截。這算是太極勁嗎。班侯聞言。自視其袖果然。乃嗒喪而出。班侯云。當其擒住手腕時。有如狗咬云。

楊班侯弟子。至今惟有陳秀峰及富二爺二人。秀峰武清縣人。與澄甫先生同里。余未見之。富二爺住東城炒麵胡同。余聞澄甫先生言。亟往訪之。年七十餘矣。氣態若五十。其子年過五旬。不知者以為昆弟行也。余道欽仰之意。富二爺曰。吾雖為班侯先生弟子。未能傳先生之技。蓋不練者已四十餘年。余問既得班侯先生之傳授。何以棄置不練。答曰。吾父不許練也。先是吾兄習摔角功夫極好。每日歸必教吾摔角。後應募從軍。至甘肅。臨行。囑吾曰摔角功夫。不許間斷。別數年歸。一見即問功夫如何。吾答曰。久不練習矣。兄聞之。意似不悅。吾乃告以從班侯學太極拳。如何不用氣力。如何能化人之勁。兄不信。以拳擊吾。

吾用搬攔錘還擊。不意兄由堂屋跌出院中。仰臥於地。竟不能起。吾大驚扶之起。已跌傷矣。臥養數日始愈。父大責斥。由是不許練習太極。殊為可惜。亦由年幼太冒失故也。

富二爺又曰。吾露禪師祖。喜吾勤謹。吾嘗在旁伺候。為裝旱煙。年八十餘。尚練工夫不息。偶至吾家坐談。一日天雨。泥濘載道。師祖忽至。而所著雙履。粉底尚潔白如新。無點污。此即踏雪無痕之功夫也。蓋太極清靈。能將全身提起。練到極處。實能騰空而行。班侯亦有此功夫。知者極少。吾曾親見一次。

師祖函召弟子。於某日齊至家。謂欲出門一游。有話吩咐。至期俱來。而門外並未套車。眾頗異之。是日師坐堂屋正中。弟子拜見畢。各裝旱煙一袋。肅立左右。師各呼至前勉勵數語。並傳授太極拳大意。頃之。師祖忽拂其袖。端坐而逝。露禪師祖逝世後停靈於齊化門外某寺內。方丈某。亦嫻武術。寺為向南正殿五楹。東西各有廂房數間。靈襯停於西廂內。吾師及健侯師叔。宿西廂套間內。予亦隨侍焉。而東廂旋來一南省人。指甲甚修。語啁啾不可辨。不知為何許人。一日。吾師等外出。囑予曰。不可出此門。並不許與東廂之南人接談。予諾而異之。時予年十九。童心未改。師去後。悶坐無聊。靜極思動。忽忘前戒。啟關而出。至正殿遊戲時右手托一茶碗。於殿上旋轉而舞。一躍而登方桌之上。水不外溢。意得甚。適為東廂之南人所見。遽來問訊。予頓憶師言。惶急不敢對。逸歸臥室。次日方丈來。與吾師切切私語。吾師初有難色。繼似首肯。方丈出。旋偕南人來。吾師對之。其謙抑逾平時。相將出門。久之始歸。吾師有得意之色。南人即整裝去矣。

又曰。吾師有一女。年十七八。聰慧絕倫。師甚鍾愛之。忽急病死。時吾師他往。聞訊馳回。已蓋棺矣。不覺踴躍痛哭。忽騰起七八尺之高。如懸之空隙者。然旁觀者。咸舌撝而不能下。予亦親見之也。此無他。蓋吾師本有飛騰功夫。今痛極踴躍。遽於不知不覺間流露其絕技也。

楊氏昆仲雖以精拳術聞於世。然深沈不露。尤善養氣。絕無爭雄競長之心。平居謙抑異常。不知者以為無能之輩。大智若愚。大勇若怯。誠哉不可以貌衡人也。某年有一南人來訪。時班侯年屆六旬。南人極致欽慕之意。謂曰。聞君太極拳粘勁。如膠如漆。有使人不能脫離之妙。願承教班侯曰。鄙人以先人所習。僅粗知此中門徑。何曾有此功夫。堅持不允。南人再三請。乃曰。諒君必精於此。如老朽何足以相頡頏。無已請示試之之法。不知能勉力追隨否。南人曰。試用磚數十塊。每塊距離二公尺餘。勻列院中。如太極式。吾在前。君在後。以右手粘吾之背於磚上。作磨旋行。足不許落地。手不許離背。足落地。手離背者為負。班侯曰。磨旋行。則頭腦易昏。恐非老朽所能。然既承教。敢不唯命。即於院中如法佈置。畢。南人先上。緩步徐行。班侯歛氣凝神。亦步亦趨。不離南人之背。繞行數匝。南人身輕如燕。漸走漸速。迅如飛輪。班侯亦運其飛騰之術。追風逐電而行。依然不離分寸。南人無法擺脫。忽飛身一躍。蹤上屋面。回顧院中。不見班侯蹤跡。深為駭異。而不知班侯。仍在其後。撫其背曰。君惡作劇。累煞老朽。且下一息何如。南人不禁愕然。乃大拜服。訂交而去。

健侯為神武營教練時。年已七十餘矣。一日自外歸有莽漢持棍。出其不意。自後擊之。健侯忽轉身以手接棍。略送之。莽漢已跌出尋丈。健侯能停燕子於手掌心。燕子不能飛去。蓋能聽其兩爪之勁。隨之下鬆。燕子兩足不得力不得勢。而不能飛也。

露禪之弟子王蘭亭。功夫極深。惜其早死。有李賓甫者。聞係從蘭亭學。藝亦甚高。訪之者極眾。而未嘗負於人。一日有少年來訪。口操南音。手離几椅數寸許。揚其手。几椅隨之騰起。懸於空中。賓甫見之駭然。少年欲與比試。賓甫遜謝不獲。少年遽進。時賓甫左手抱一小狗。僅右手與之招架。數轉之後。少年已跌於地。乃痛哭而去。有習頂功者。欲與賓甫角。賓甫謝之不肯。賓甫以手按其腹。未一月即死於逆旅之中。

余從澄甫先生習數年。澄甫先生曰。世間練太極拳者。亦不在少數。宜知分別純雜。

以其味不同也。純粹太極。其臂如綿裏鐵。柔軟沉重。推手之時。可以分辨。（太極有二人推手之功夫。）其拿人之時。手極輕而人不能知。其放人之時。如脫彈丸。迅疾乾脆。毫不費力。被跌出者。但覺一動。而並不覺痛。已跌丈餘外矣。其粘人之時。並不抓擒。輕輕粘住。即如膠而不能脫。使人兩臂酸麻。不可耐。此乃真太極拳也。若用大力按人推人。雖亦可以制人。將人打出。然自己終未免喫力。受者亦覺得甚痛。雖打出不能乾脆。反之吾欲以力擒制太極拳能手。則如捕風捉影。處處落空。又如水上的葫蘆。終不得力。此乃真太極意也。其言之精如此。余試之誠然。不能不令人佩服矣。

太極文化