



太極拳樂活講座

戴仁培 老師

已故國碩集團董事長陳繼仁，他臨終前給工作夥伴的最後信件在臉書上流傳。他提到，「17年來我已經過度超用了我的身體，未來我也必須要慢慢償還過去不當對待身體的債務。」最終，這位創立國碩17年每天高壓工作長達17小時，被形容是超人的陳繼仁，雖然創造了成功事業，卻賠上最珍貴的健康，享年54歲。

為什麼太極拳一直以來，都被人冠上「老人拳」的名稱？大家都知道太極拳的好，但是為什麼常在上了一年之後，才想要學習太極拳，其中的一個常見的原因，就是過度超用了的身體發出了不適的警訊。

大部份的台灣人都工作狂，卻不知慢活、樂活的重要。沒有健康，一切都是「0」，只有身體是自己的，其他都是身外之物。今天不養生，明天就得養醫生！

冰凍三尺，非一日之寒，別再到老了才想養生。沒時間運動嗎？不是藉口！現在就開始吧！

太極拳的智慧之語：太極宜緩，緩則能靜，靜則能思，思則能清，清則能通，通則能解眾惑。

-- 陳鉅

太極拳為一精深博大的領域，沒人敢說自己已經學透，以下只是個人學習太極拳的一些心得與淺見，仍在努力當中：

1. 要學哪一種太極拳？陳氏、楊式、鄭子、吳氏……？其實不管何種派別、套路都好，以現今時代來說，它們的目的已不在技擊，只在健康與基本防身技巧而已。
2. 學習太極拳，一定要有恆心。我們花了幾十年的時間，把身體過度的消耗折磨的讓自己都看不下去了，現在想來練拳，想讓自己的身體能恢復健康，當然要有恆心，三、五年是最基本的。
3. 樣樣通不如一樣精，有人練拳幾十年，只練一套拳，初學者應切記，貪多嚼不爛，不要什麼都練。一套拳，學會三天，學好三年，要練的鬆淨、意領神會，就要下功夫。
4. 學習太極拳，最好能加入一個團體去練習。以前有一首打油詩：「春來不是讀書天，夏日炎炎正好眠。秋有蚊蟲冬怕冷，收起書包待明年。」每個人都有惰性，所以有一個和一羣同好共同練習的環境和團體，會讓我們沒有藉口去偷懶，同時也可以增進交友的機會。
5. 學習太極拳，有什麼快速的方法嗎？沒有。習拳無路練為徑。一日練、一日功；一日不練十日空。下的工夫愈多，得的功夫就深，毫無捷徑、取巧之道。

6. 練拳一次至少三趟，第一趟開展筋脈，第二趟校正姿勢，第三趟加入意形。純熟之後，一出手便有意形，則進步更速。有時間則慢練，沒時間則快練，仍應配合呼吸。
7. 練習場所以庭院與廳堂，能通空氣，多光線者為宜，忌直吹之烈風與有陰濕霉氣之場所，如遇出汗，切忌脫衣裸體、冷水擦抹，否則恐有疾病上身。練後應多喝溫水。醉酒、飽食後，應避忌練拳。
8. 學習太極拳，第一要務就是放鬆，頭放鬆，頸放鬆，肩放鬆，腰放鬆，四肢放鬆，心放鬆，肌肉放鬆。練習放鬆，先從站樁開始。無極樁，混元樁。
9. 練習太極拳時，要不要播放音樂？這個問題很有趣。音樂只是讓我們更易隔絕外界的雜音，摒除心中的雜念，音樂以傳統國樂、旋音悠揚輕柔緩慢為佳，較能使我們放鬆心情，但練拳時卻要做到忘卻音律節奏，不得隨音樂情緒動作，如此才能真正放鬆。
10. 學習太極拳，保證呼吸自然，採用腹式呼吸為佳，慢吸慢呼，但不要刻意拉長或憋氣，只注意讓胸部、腹部及四肢放鬆即可。精神專一，意在手先，心無雜念。空氣停留在體腹內的時間愈長，獲得的能量就愈大，就愈能放鬆。
11. 頭部、腰身不可偏側與俯仰，即“頂頭懸”、“立身中正”也。頭隨身法而轉移，鼻尖對著臍中穴。
12. 一舉中周身俱要輕靈，要能鬆、穩、慢、勻。太極拳練習要慢，但不是越慢越好。太極拳最重要的是虛實要分清，分清虛實並不一定要練得慢，如果練得慢而不能分清虛實，則慢有何益。
13. 拳有五合：心與眼合，眼與手合，肩與腰合，肘與膝合，手與足合。
14. 手到腳不到，打人打不了；手到腳也到，打人如拔草。
15. 太極拳說十要：楊澄甫大師口述：
虛領頂勁、含胸拔背、鬆腰鬆胯、虛實分清、沉肩墜肘
用意不用力、上下相隨、內外相合、相連不斷、動中求靜。
16. 練太極拳有三到：神到、意到、形到。第一須勤，第二須悟。功夫如何，視智慧如何，但勤能補拙，須自勉之。
17. 站樁，既養生又出功夫，既修身又修心。亦是拳藝的基石。
無極樁，太極拳名家孫祿堂：「無極者，當人未練拳之初，心無所思，意無所動，目無所視，手足無舞蹈，身體無動作，陰陽未判，清濁未分，渾渾噩噩，一氣渾然也。」。
混元樁，先兩腳掌貼地外展，然後兩腳後跟外展，成一個微微的倒八字，比肩略寬，身體微微下蹲，尾閭指地，手緩緩上升，提至胸環抱，兩手上不過肩，下不過臍；沉肩垂肘，含胸拔背，腋窩空鬆。最少站 30 分鐘。結束後，逆順方向揉腹各 9 次。

18. 初練拳時，身軀痠痛，不必驚恐，亦不可灰心，半月之後，即覺腰腿輕快，神滿氣足。
19. 太極拳的練習要求動靜無始，變化無端，虛虛實實，自然而然。要達此目標，它存在於漸進和反復之中。我們所探求的是自己意、氣、神、形、力、法的完美整合。
20. 太極就是一個圓圈，太極拳是一種軸心運動，不但舉手投足不能離圓圈，四肢百骸不動則已，動則皆不能離圓圈。

武禹襄〈行功心解〉上說：『身如車輪，腰如車軸。』 『進退須有轉換。』 『邁步如貓行，運勁如抽絲。』

張三丰〈太極拳論〉：『無使有缺陷處，無使有凹凸處。』

李昌羅〈拳經〉：『學而不練，負師之傳，練而無規，成藝之病。』

拳架習熟之後，可以開始練推手，以檢驗拳架之用，繼練散手，以活用及補助推手之不足。無論練架與推手，皆須注意尾閭及脊樑，所有動作，蓄發須於此。太極拳不以強硬為體，務必練成極柔極軟，以不丟不頂為原則。身形腰頂豈可無，缺一何必費工夫。

現代太極拳雖以養生健體為主，但其基本骨子仍為武術運動，習練武術，首重武德，隨時要有尊重及感恩之心。

最後，不學太極拳理論，入不了太極拳的門。有空應去理解太極拳經典的拳經拳論，如：張三丰太極拳論；王宗岳太極拳經；武禹襄十三勢行功心解；楊班侯太極全體大用訣。

張三丰太極拳論：註，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。