

# 結識太極拳

趙桂林

太極拳以拳術作為載體，將太極文化運用到拳術中。太極拳是中國的國粹，是中國傳統文化的結晶。太極拳是武術先輩們在傳統拳術的基礎上博采衆長，以儒、釋、道、諸子百家的哲學思想為指導以及太極陰陽之理，結合中醫經絡學、導引吐納術及力學原理創編出一套內外兼修、陰陽相合、剛柔相濟、快慢相兼、以意導氣、以氣運身的一種拳術運動，是武術的重要拳種。太極拳是集強身健體、修心養性、養生、防身自衛、舞臺表演、競技比賽和文化展示等多功能為一體的拳術。



傳統太極拳有陳式、趙堡、楊式、武式、吳式、孫式等門派。學院派太極拳有普及套路 24 式，（楊式太極拳延伸出的拳路）競賽套路四十二式。（以楊式太極拳為基礎，兼收了陳式、吳式、孫式等流派的特點）。太極拳和形意拳、八卦掌並稱為中國三大內家拳。我是八十年代末在武漢學習時結識了太極拳，練習太極拳就成了我的業餘愛好。我的啟蒙老師是我的學友滕萬翠，她是同學中的佼佼者。我在棗陽灑水公園晨練時，有緣結識了祝秀成老師，祝老師十五歲習武，一直不懈研學習練，創建了祝氏太極拳。是棗陽首屆太極拳協會秘書長兼總教練。是我的第二位老師。九十年代末，我又有緣結識了陳家溝陳氏十九世太極拳嫡宗傳人陳志强老師，及陳老師的入門弟子、專職教練--郭澤堂老師和景建軍老師等.....在多位老師的幫助指導下，經歷了



20 多年的習練體會，使我對太極拳有了一些淺顯的認識。

### 一、太極拳與健身

太極拳的健身成效，在國內外已逐步被大家認識、接納並喜愛。人們常說太極拳是一項“意、氣、力”的運動。我們知道，陰陽平衡、氣血調和是人體健康的重要條件。中醫講：

“氣行血行、氣滯血瘀”“通則不痛，痛則不通……”等等，都離不開一個“氣”字。太極拳運動一是通過調息（呼吸）促進氣血運動。呼為開、為發，吸為合、為蓄。氣勢含蓄，收斂入骨。二是調心《心靜》。心不靜則意不專。舉手投足，模糊不穩，前後左右全無定向。故練拳時必須心靜專注。三是調神



《神聚》。“神聚則一氣鼓鑄，練氣歸神，精神貫注……”。在運動中：“視動猶靜”，“動則生陽，靜則生陰”。氣為陽，血為陰，氣血調和

，使陰陽平衡，以利養生健身。四是舒筋。增強肌肉、筋絡的強度和韌性。太極拳的螺旋纏繞運動，舒暢經絡，使周身氣血活躍起來，使各個關節的橫向運動增強，加大關節的活動空間，使各關節靈活起來。而且對身體各部肌肉、關節、筋骨起到按摩作用，達到周身氣血調和、經絡暢通、筋韌、骨壯、肌肉強健，促進身體機能協調健康。



### 二、怎樣練好太極拳

一是持之以恆，正確練習。習練太極拳一定要培養興趣，堅定信心，不怕吃苦。剛開始學拳時會感覺腿疼、腰疼，渾身不適，堅持一個星期或 10 天左右，疼痛不適的症狀就會消失。因為，身體有個適應的過程，堅持一段時間的正確練習，就沒

有了不適感。而且越練越協調舒適，身體越來越輕鬆精神。

二是堅定信心，練明白拳。練一個明白、清楚的太極拳，就是對太極拳的拳架、拳理要明白、清楚。為使自己不走彎路，除了加強理論學習、練習領悟、交流探討之外，還要找個明白的老師虛心討教。比如，明白每個招式勁從哪裡來？要到哪裡去？有什麼攻防含義？怎麼立身中正、連綿不斷走架子？什麼是“內三合”？（神與意、意與氣、氣與力）什麼是“外三合”？（手與足、肘與膝、肩與胯）怎麼形成整勁合力？等等，都要內心清楚明白的去練習。

三是練好拳架。在明師的訓練指導下，把自己的拳式、架子搞準確，弄明白，達到外形舒展飽滿大氣，體現出太極拳造型美的藝術性。



練架子通常分為三個階段。一階段，初學者，大腦意識先注意手，很少注意腳。二階段，手上熟練了，大腦意識才開始注意腳。三階段，手脚熟練了，大腦意識最後才注意腰。練好太極拳有句俗言“活不活在於腰，靈不靈在於步”，所以要在腳、腿上下功夫。腰最重要。有句俗語“練拳不練腰，終究藝不高”。腰為中軸、主導，腰練不好，也影響拳架的藝術性，更重要的是，技術難以提高。

### 三、練太極拳通常為三個階段

第一階段，走架子、造形、定形。準確的架子，收放自如，舒展大氣。如果架子走不好、不準確，蓄勢待發、收放自如，氣勢內合就練不出來。所以先有“形”而後有“勢”，爾後得法（力）。比如：“進之則彌長，仰之則彌高，俯之則彌深……”，彌長、彌高、彌深都要在拳架子上體現出來。走架子，要練、要悟，明其要義。一般需要兩到三年的練習。架子外形基本固定下來後，非明師指導不宜輕易改動。俗言：“學拳容易改拳難”。這時要把時間用在追求內功方面，內功的修

煉是無止境的，需要長時間的去練、去領悟。

第二個階段：明白太極拳的拳理和要義。注意做到理論和實踐相結合。不論什麼太極拳式，都離不開一個太極原理，都是要通過走架子來完成。“行家一伸手，便知有沒有”，指的就是理論與實踐相結合形成的拳理。在走架子中體現出一種勁路、虛實、攻防含義等內在的東西。要用這些理論來指導自己的肩、肘、手、胯、膝、足、腰、脊、背的運動方向和作用力。

我們做每一個動作，都要求做到形似和神似。形似就是做個動作好像是，但沒有神，其實質不到位，失去攻防意識，失却根本。把太極和拳術（武術）分家。太極拳是武術的一種上乘功法，自古就有



“十年太極不出門”之說，如果不從攻防意識角度來練太極拳，那麼就體現不出太極拳的勁別來，那個地方勁大，那個地方勁小，在走架子時意識不到，拳式就練不到位，比如說：“運動如浪頭，收勁如浪尾”，“神似捕鼠之貓，形似博兔之鷹。”“虎威比猛，鷹揚比疾”等。都是指攻防的實質，如果不是以攻防的實質來練拳，拳式就容易飄、浮，似是而非，就成了所謂的“舞術，太極操、花架子”。

第三個階段：練氣強功力。在拳架子走成後，肩、肘、手、胯、膝、足、腰、脊、背運動要義都弄明白了，接下來就是練氣。練氣強功是無止境的，要在走架子的基礎上，來形成，比如說：“氣沉丹田”“虛領頂勁”“沉肩墜肘”“含胸拔背”“彌高、彌遠、彌長。”“迹似停氣却不停，待內勁運到十分充足，下勢之機躍躍欲動……”“十指脹紅，勞宮發熱，脚下篤定，兩腎鼓熱，……”等等，都是練氣的必由要義和成效。太極十三式行功歌訣講：“十三總勢莫輕視，命意源頭在腰際，變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍痴……刻刻留心在腰間，腹內松靜氣騰然……。若問體用何為准？意氣君來骨肉

臣。詳推用意終何在，益壽延年不老春。”都是氣爲體用，健身之法則。老師們講，這樣練久了就有一片太和之氣周流全身，使全身通泰輕鬆，妙不可言……

我是太極拳業餘愛好者，雖說堅持多年的習練請教，身心健康頗有受益，但，練習學習都尚在初級層面上，更談不上深層研究。上述觀點大多是在老師們的指導下和理論學習上的粗淺理解。旨在弘揚中國優秀傳統文化，繼承和發揚先輩們的優良品格。華夏文明千古流芳，中華武術淵源流長，中國太極拳博大精深。學練太極拳，修心養性、強身健體，感悟神明、精進提高，永無止境……



趙桂林

2022年7月5日