

陳氏太極拳的運動規律

陳小旺 2002.03.07 於台中演講 李啟華錄音整理

太極拳有很多很多的套路、器械、推手和散打，這些運動加在一起有一句常用的話叫“太極拳千變萬化”。大家對“千變萬化”這句話可能也很熟悉吧？還有一句話叫“萬法歸一”，太極拳雖然是千變萬化，但只有一個運動規律，我們了解這個運動規律，運用這個運動規律，可以完成各個套路，各種用法，它就簡單化了。如果沒有了解這個運動規律，學了很多套路，學了很多用法，也用不上。就等於是“無源之水，無本浮木”，學起來也很辛苦，沒有抓住要領。我們懂了這個運動規律，每天練習來接近這個運動規律，什麼叫接近呢？開始沒有人能夠一下掌握運動規律的準確性和誤差，開始時動作各方面不合乎這個要求，這是正常的。也就是開始學的套路，有很多不準確的地方，不用擔心，沒有人能夠一開始就學的十分準確，如果開始就能夠學得十分準確，我們也不必天天練習了。我們天天練習就是縮小運動當中的誤差，要想縮小運動中的誤差，必須明確什麼樣子是準確的，什麼樣子是對的，什麼樣子是誤差。明確了什麼樣子是對的，一遍一遍的練習，在縮小誤差，這就是正常的下功夫；如果不明確、不知道縮小誤差，練了很長時間沒有進步，這叫白下功夫。運動的誤差越小，內部的氣流、氣感就愈大、愈強；誤差越大，氣流、氣感就愈小，這是相對的。

我們學拳開始時有各種各樣的要求，很多人都能背下來，如“立身中正”、“鬆肩沈肘”、“含胸塌腰”等，如果沒有這些要求，就不可能影響到內部。第一步是“由外到內”，每個動作“鬆肩沈肘”、“立身中正”、“含胸塌腰”…等等，透由這些“要求”，為了影響內氣的運行和貫通，經過每一遍的練習，從中知道那一個練多了，那一個做的不夠，那一個做的不準確，一遍一遍縮小誤差，縮小到一定程度，一氣貫通。好像拳譜上寫的一句話“只要用功持久，而一旦豁然貫通了”。這就是外邊的要求，逐步影響到內部，誤差縮小到一定程度，就可以一氣貫通了。貫通了以後呢？就是運動的質量變化不同了，開始學時，外邊的要求影響裡面，等一氣貫通以後呢？就變成裡面來影響外面，“以心行氣，以氣運身。內氣不動，外形寂然不動，內氣一動，外形隨氣而動”，內因主導，到了內因主導的階段，就不會出現過大的誤差了，也就是教學的分節性。在外因影響內因的情況下，因為掌握不住，一定要常常受到指導；當運動質量產生這樣的變化，內因可以影響外因，內因為主導，一氣貫通，就可以脫離指導，離開老師，就可以自理了，就可一步一步達到太極拳的高峰。如果沒有達到內因影響外因的這個階層呢？沒有人指導，很容易走過大的彎路！這是太極拳兩個不同的階段，也是明確目標的重要性。

一個運動規律，什麼樣的“一個運動規律”呢？首先，我們了解，肚臍下橫三指這一個點，我們講是丹田的核心，靠裡面它不在肚臍外面。丹田核心，整個肚臍下面這一塊，就是我們稱為“丹田”。從預備式開始，光一分腳，站直了，這樣不夠，需從心理意識，達到“安逸平靜”，形成全身通往丹田的路，把丹田形成全身氣的

核心，丹田飽滿，全身安定、平衡、貫通，這就是預備式。預備式就是做好打拳之前的準備。一分腳裡邊沒有安排好，沒有達到這個警界，雖然是預備了，但是沒有預備好。所以現在我們常常站樁，站樁就是預備式的加強。一站這個地方不對，動一動，全身形成這個體系，就像我們開汽車之前，引擎、輪胎、座位、鏡子各方面都弄好了，一起動，就開走了。我們預備式和開汽車出門之前，做好打拳之前的準備，那麼有了這個基礎，已經是氣沈丹田，全身安定、平衡、貫通。動作起來，就好像引擎產生動力，傳送到輪胎、方向盤掌握方向，就一運動體系。我們練太極拳呢？也是一個運動體系，以“丹田為核心，一動全動”那個全？全身動！具體的怎麼動？“節節貫穿”一個關節一個關節貫穿起來，一氣貫通。這裡不要忘記，開始不能這樣要求，做不到，很多誤差，但是氣貫通以後呢？才能做到。現在做誤差大一點，不要緊的，開始時我們要求做到“一動全動，節節貫穿”可是要有一個方穿不了，這是正常的。

有三種形式，第一種形式就是“丹田左右旋轉”。丹田在小腹部份，肚臍下棋三指，下面是丹田的核心，靠裡邊。“丹田左右旋轉”它要帶動全體的，不是光丹田轉，丹田轉動，腰即轉動，腰一轉動，背肩轉動，肘和手轉動。往下呢？丹田轉動，髖、膝、踝一起轉，下至髖、膝、踝，上至脊、背、肩、肘、手，這樣一個纏絲法。以丹田為核心，只用一個方法把他整個貫穿起來。那就好像丹田是一個引擎，全身這些關節通過一個傳動裝置，好像輪胎、方向盤等。這個運動體系，一動全動，用螺旋纏繞的方法把它貫穿起來，既分先後又不能夠分開；分先後，我們應清楚丹田先動，腰、背、肩、肘、手，髖、膝、踝接著走，分先後絕對不能只有手先動，要不能分開。“一動全動，又分先後，又不能分開”這是第一種形式，明顯的看到纏絲勁，纏絲法。

第二種形式，“丹田前後旋轉”不是左右旋轉，是前後旋轉。怎麼前後旋轉？大家看（示範金剛搗碓動作一、二），這手沒有做任何左右的旋轉，沒有任何纏絲的型式，再看（示範二起腳），不可能左右旋轉去拍腳的，這些動作呢，都是“丹田前後旋轉”，沒有左右旋轉，是“胸腰折疊運化”，這個明顯的運動形式不同。第一種，纏絲旋轉，“丹田左右旋轉”，第二種，“胸腰折疊運化”，仍然是“以丹田為核心，一動全動，節節貫穿，一氣貫通”，這是只有一個運動規律，運動規律是一樣的，表現的形式不同。

第三種形式呢？就是介於兩者之間。介於左右旋轉，又有前後旋轉，在每式變換的時候，由左往右，由右往左，由上往下，由下往上，轉折變化的時候，都是既有左右又有前後，同時變化。比如說最簡單的（示範雙手纏絲二），到這個位置之前是第一種形式，丹田往左轉，要翻過來的時候（示範雙手纏絲三）往後、往左繼續，往右、往前繼續，換的這一瞬間，後、左、前、右，轉折變化的時候，都是前後、左右同時，當變過來以後，往右了，單向了，再變還是後、右、前、左，變的時候一定有胸腰褶疊的成份，如果沒有胸腰疊的成份，就像是一根棍一樣，這樣子是變不過來的。

總之，陳氏太極拳只有一個運動規律，“以丹田為核心，一動全動，節節貫穿”。三種形式，第一種，纏絲旋轉，“丹田左右旋轉”；第二種，“胸腰折疊運化”，丹田前後旋轉；第三種介於兩者通用。我們不管用什麼樣的打法，不管拳打腳踢，不管是棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠，不管是大刀、雙刀、單劍、雙劍，不管是什麼大架、小架、新架、老架，都出不了這一個運動規律和三種形式，都在這個世界之內。