

太 極 拳 術

太極拳術

筆記

增訂版

而是一條修煉身、心、靈的大道，有成者將活得更健康和快樂！

對現代人而言，太極拳已不單是一個內家拳種，或是武術門派，

曾耀明 著

青森文化

帶你進入真正的太極修行之路

太極拳術

筆記

增訂版

曾耀明 著



Tai Chi Notes

By

Paul Y.M.Tsang

Lead You To

A Real Tai Chi Practice Of Life Transformation.



【太極修行七言訣】

現代人心要修煉，太極拳本是修行；
入門必先正觀念，發展多元福自求；
尋覓明師至重要，拳打萬遍理自顯；
捨力用意功力長，行立坐臥皆是樁；
練沉先要正鬆靜，萬法皆空合中求；
一舉一動可太極，生活無處不陰陽；
陰陽相濟勁漸懂，修行進階及神明；

曾耀明 二〇一六年六月廿四日 於香港



目錄

增訂版序	9
前言	10
鍾序	12
邱序	15
張序	17
自序	20

進門篇

太極修行	24
先正觀念	30
自求多福	33
尋覓明師	36
拳打萬遍	39

工具篇

太極站樁	44
太極拳架	55
太極推手	59
太極散手	64

原理篇

正	70
鬆	82
靜	92
沉	97
合	104
空	113

養生篇

太極拳能治百病？！	122
太極拳可以減肥？！	126
太極拳與癌症	130
再談膝蓋的保護	133

進深篇

綜合格鬥 vs 太極拳	138
再論太極拳的「鬆」	140
用意	146
彈簧力	152
氣沉丹田——淺談逆腹式呼吸法	155
命意源頭在腰隙	157
Be Water My Friend!	161
談「空」	164

太極拳的步法與架勢	166
練推手，學放下	169
談「氣」	172
太極拳與氣功	174
行椿	177

經論篇

說明	180
《太極拳經》	181
《太極拳論》	185
「先天自然之能」	195
十三勢行功歌訣	199
十三勢行功心解	200
太極拳術十要	201
太極拳之練習談	204

答問篇

問：日常生活實在太繁忙， 如何能在緊迫的生活中修練太極拳呢？	210
問：太極拳可不可以與其他運動並練？	210
問：練拳時如何配合呼吸？	211
問：太極拳應慢打還是快打較好？	211
問：可否解釋「太極無手」的意思？	211

問：站椿時可不可以看電視、打遊戲機或聽音樂？	212
問：肚餓或飽時應否站椿？	212
問：站椿多久才會有氣感出現？	212
問：站椿後，下肢有如螞蟻爬行的感覺， 手指有脹麻感是否正常？	213
問：站椿時，腿部為何不斷震動？	213
問：站椿時，手和身為何會自發動起來？	213
問：站椿和練拳後，為何有些部位或關節會有痠痛和麻脹感？	214
問：站椿為何會大量出汗，又為何有人久練而無汗？	214
問：站椿時聽到關節啪啪發響，正常嗎？	215
問：練椿和拳後，雙掌通紅但冰冷，原因何在？	215
問：站椿與一般久站有何不同，會否導致靜脈曲張？	216
問：已有脊柱側彎的人，可不可以站椿？	216
問：站椿一段時間後，下肢感到很重且膝蓋下方有痛感正常嗎？	216
問：已聽老師話，放正了胯和膝， 但在動作轉換時仍有膝痛，應如何是好？	217
問：站椿能否改善扁平足或拇趾外翻？	217
問：站椿對濕疹可有療效？	217
問：太極拳和站椿對哮喘有效嗎？	218
問：太極拳或站椿能否治好糖尿病？	218
問：太極拳能否治好痛風？	219
問：若說太極拳能減肥，那原本消瘦的人會否變得更瘦？	219
問：太極拳可否把肌肉練得結實？	219
問：太極拳能治癌嗎？	220
問：練站椿或拳架有美白的作用嗎？原因何在？	220
問：楊氏太極為何有不同長度的架子，哪套才是正宗？	220

- 問：為何練完幾套拳架後會覺得很睏，非睡覺片刻不可？ 221
- 問：我的基督徒家人和朋友聽到我要學練太極拳，都勸告我小心！
說是和信仰有衝突的，是甚麼回事？ 222

附錄

- 感言 226
- 猶思太極拳教授法 227
- 學習鍾文淵楊氏太極拳小架四十二式之體會 232
- 修行在太極 235
- 改變 237
- 學習太極拳之個人經歷 239
- 太極拳與我 242
- 充滿奇妙驚喜的太極拳 245
- 不可思議 摘自鍾文淵著《縱橫太極·二》 249
- 後記 253



增訂版序

拙作出版後，擴大了我與外界的接觸和互動：社交媒體網頁吸引了不少讀者，也有為數不少的新學員是因為認同拙作中的觀念而加入的，當中也包括一些原是習練外家拳種，甚或西洋拳擊、泰拳以至綜合格鬥的人士。與他們的互動交流，擴大了我在武術觀念上的思想空間。

去年底有幸能在香港理工大學康復治療科學系擔任兼職客席講師，專職教授楊氏太極拳。這項工作除了擴闊了我在傳承路上的領域，也對我所倡議「太極拳本是修行」的理念付與最大的肯定！在得悉拙作之初版快將售罄時，我立時決定再版，並加入這數年間的新作，共十多篇。由於內容所涉為較深入之拳術觀念，特將這些文章集結至新增之《進深篇》，期望與各位有緣的同好者一起探索，互勉交流。

曾耀明

二〇一九年三月三十日於香港



前言

太極拳並不神秘，但效果神奇！技法取材於古典道家哲理，又合乎現代自然科學。它能為人帶來防身的技術，同時給人的身心靈帶來革新。

古往今來，不知多少英雄豪傑都為之神往。時至二十一世紀的今天，社會各界仍為此趨之若鶩。這樣的一項偉大發明、一份中國人的文化遺產，如今卻是近在咫尺，等待着有心人的開發取用。

我常說，太極拳從不擇人，只是人自拒之！越是軟弱、越是不濟的人，若遇上了太極拳，其日後的成就反倒越高。資訊的雜亂、生活的壓迫，以至個性的偏執，會為有心尋求者增添障礙，在追求的路上稍有偏差，便無緣以觀其神妙！甚是可惜！

筆者認為，習練太極拳的成功之鑰，離不開四方面：
（一）正確的觀念、（二）合適的工具、（三）有效的方法、
（四）用心的投入。

出版本書的目的，正是就上述四方面，為有心人提供一些可供參考的內容。「進門篇」嘗試以筆者作為過來人的心態，告訴讀者選擇太極拳時，應先校正觀念和心態；「工具篇」為大家介紹幾種普遍習練拳藝的工具；「原理篇」闡明提升拳藝的有效方法；「養生篇」針對一些關心健康和體態塑造的朋友而着墨；「經論篇」為大家提供一些重要的文獻作參考；「答問篇」着力於解答一些習練時常見的疑難；最後，筆者在「附錄」中想藉着自身、師友和學員們的真實故事，去鼓勵正在門外徘徊的朋友，你們在追求這門武學和修行的路上，絕不孤單！

寄望此「筆記」的出版，能為傳承這個既古老又合時的文化瑰寶——「太極拳術」，盡一分綿力！也靜候着閣下的回響。

曾耀明

二〇一六年三月三十一日於香港



自序

我和太極拳的緣分，始於在美國創業期間遇上的兩位明師。陸師父是從寧波受聘到紐約長島，為一位癌症病人治療的氣功醫師，他亦是寧波某太極拳會的副會長。期間我和他接觸甚多，亦跟隨他學習楊氏一百零八式大架和劍法。短短數月間，我已察覺到腰腿漸漸強壯起來。我開始明白，練太極拳對身體的好處。陸師父很少講太極拳技擊上的內容，但時有提及太極拳與氣血之間的關係。我有一次親身體驗他從十呎之遙，用掌心勞功穴發氣到我的掌心上，感覺是很神奇。這種兒時只能從電視看到的「神功」，竟然活現在自己身上，印象之深，至今未忘，這也開闊了我對中國武術和醫術的眼界，一種渴求的熱忱在這時萌生。可惜，由於他在病人的病情改善後，簽證不被續期而要回國，而我亦悔恨未有把握跟他學習氣醫的功夫，也未懂保持聯繫的做人道理，白白錯失了大好的機緣。

未幾，我又遇到姓朱、從上海移居紐約長島的太極師父，他從前在上海的公園裏，業餘教授楊氏太極，有上百個學員跟隨。年過七十的他，走起路來遠勝過當時還是壯年的我。由於之前接觸過太極，我便樂意地組織了一個班，請他教授。可是，

後來我因病而停了下來。過了一陣子，又想重學而未有再遇明師。我曾經購買一些名家錄像，想藉此重拾一套拳架，但效果並不理想。帶着這個對太極拳的渴求，我於二〇〇六年回流香港定居。很快便被香港太極學院吳汝華院長的文章吸引，並即時報名學習，不久又遇到鍾文淵老師，在親身見識過他的功夫後，便決定隨他學習，一直至今，已差不多九年了。

與之前的學習不同，鍾師不單強調養生的效用，也很着重在武術上的修為，這點對我有極大的吸引力。鍾師的訓練方式很系統化，一開始便要站樁和練基本功，我在學練的首三個月後，便確認這些功法十分有效。在這同時，我常常翻閱他的著作《縱橫太極》，從中有很多得着和啟發，經過長期全時間的研究和練習，我發覺整個人都不斷地變化。感覺身體內外都年輕了，身上也出現一些武術的技能。不單如此，我也不知不覺間發掘了自己中文寫作的的能力，對於我這個不常執筆的「半唐番」而言，可算是一項奇蹟！

自二〇〇六年進入香港太極學院至今，轉眼已是十年。修練太極拳為我的身、心、靈都帶來革命性的調整，參與教學，亦給了我無限的樂趣和靈感。在近一年的學習和教學中，我體悟了更多，從中亦打開了一些關鍵性的盲點，練拳時有不少重大的突破。我似乎已漸漸懂得放下執着地練拳了，有了這個體

會後，練拳時的愉悅感很強，推手的功夫也進步不少。更重要的是，在近這年間，我發覺身體的結構起了重大的變化，主要是鎖骨和肩胛都拆開了似的，能活動自如，並能在肢體放鬆的情況下，以肩胛和腰胯發出更大的勁力來，這個變化讓我體會到積柔可以成剛的道理。

除了自身在拳藝上的進展理想外，我發現這些年間，口傳身授的學員中，若是有認真回家練習者，身體狀況都有很大的改善。上課的氣氛很好，教和學都在互動增長，樂趣無窮。在二〇一一年起，在學院的鼓勵下，我開始把我的文章在學院網站發表，藉此機會與廣大的太極拳愛好者，分享我的拳術觀點和經驗，這些作品甚得學員們的喜愛，也被一些太極網站轉載了。近日我靈機一閃，把這些文章整理修改後，加入一些近期的作品，出版成書，以此為學員們提供一些較有系統的教材，也期望能幫助一些有志於尋求太極拳真義的朋友，進來一睹這內家拳術的真貌，也想為他們提供一條修練身心的路徑！

曾耀明

二〇一六年三月三十日於香港

筆記一

進門篇





太極修行

現代人心要修練

二〇〇一年九月的一個早上，天朗氣清，萬里無雲，我如常駕着那福特牌銀灰色七人 van，在紐約長島 495 號公路向西走，前往我的電腦公司上班。停泊好車後，從公司後門進入貨倉。那天早上跟平時有點不同，員工們把收音機的聲量提得很高，他們也很留心地聽着。我沒有甚麼反應，但心裏有少許不悅，覺得他們工作有點不專心。進了辦公室坐下來後不久，有電話接了進來，拿起話筒，原來是住在海邊區的姐姐 Jenny，她語氣凝重地對我說：「你知不知道 city 的世貿中心被飛機撞，可能會倒塌？全國軍隊已進入全面戒備狀態，所有的飛彈已經出動，預備隨時作戰！」我定一定神，心想，今天不是四月一日，姐姐也不像開玩笑。腦袋中閃出剛才貨倉裏員工的工作情景，在半信半疑下，我打開電腦，登入有線新聞網 CNN……

從那天早上起，我突然意識到，自己所處的國家，其實已正式進入了戰爭狀態，是一場持久而難以預測的反恐戰爭。一種莫名的不安油然而生。阿富汗、伊拉克戰爭的結束，和拉登

被處決後，美國並未擺脫戰爭的陰霾，只是換來了一個更龐大和更有組織的敵人。除了感到不安之外，我也偶爾思考，到底美國政府做了甚麼「好事」，才會引致另一個族群的人，那麼願意把重重的炸藥縛在自己身上，來和你同歸於盡？

二〇〇三年對每一位香港人來說，肯定是極為難忘的。那年我仍在美國生活，從互聯網中收聽香港的動態，得知香港成了疫埠（非典型肺炎，簡稱 SARS，肆虐香港期間）。一個原本已從經濟災難中開始復原的城市，瞬間變成了一個煉獄。我不能相信自己土生土長的地方，竟然可以變得如此不濟，心情是很不好受的，加上擔心那邊的親人和朋友，更感不安。

SARS 過後不久，我被偶像歌神許冠傑的一首歌所感動，與太太計劃回流香港。二〇〇六年中，我們終於登陸故鄉，定居下來。這時的我才四十出頭，身體狀況已極不理想，一切亞健康的徵狀，都可在我身上找到。而這期間，我已是恆常有做游泳和健身步行機等運動的。縱使口裏說，人到中年，這是很正常的，但對於身體開始退化的現實，一下子是不易接受的。於是，我心裏開始擔憂往後的日子能否過好！

二〇〇八年中，由美國次按爆破而引發的全球金融海嘯，讓我知道一件事，原來擁有的財富，也有機會瞬間失去的。經濟的波動日益頻繁，令人對財產也失去安全感！

二〇一一年，日本福島發生核洩漏事故，令人不寒而慄。一個科技那麼發達的國家，遇上了一場地震天災，造成核洩漏後，會是如此束手無策、完全無助的。離我們所居住的城市不遠的周邊，也有類似的核設施。有一個這麼大的炸彈埋在自己的後院，叫人怎會住得安樂？

在近幾年間，我所處的城市，政治氣氛欠佳，社會割裂，人心不安，社群間充斥着不少戾氣。欺騙的案件頻生，虛言妄語隨處可以聽到。社會競爭激烈，因生活壓迫或情緒不寧而輕生的報道，幾乎成了家常便飯！不少輕生者還是仍在求學階段的初生之犢，怎不叫人嘆息！近來熱烈起來的「世代之爭」、「族群矛盾」，恍如迷霧，厚厚地籠罩着整個特區。

相信很多人和我一樣，在面對戰爭瘟疫、失去健康、經濟波動、天災人禍、政治不安，人心不寧、生活壓迫和人心詭詐等現況時，都會喘不過氣來。走在街上，坐在公車，都不時親歷人們因小事衝突而大吵大罵！在香港人心內的空間，也隨着生活空間的減少，而收窄起來。我所經歷和看到的，也許是不少現代人的寫照。面對這種不太令人愉悅的處境，我們可以如何自處呢？隨波逐流、迷失自己、竭力對抗、同歸於盡嗎？還是修練身心、欣然面對、求同存異、化危為機呢？我的選擇是後者。也許是緣分吧，在回港後不久，便展開了一段不可思議的太極拳修行歷程。

太極拳本是修行

修練身心必須要有好的工具，才能事半功倍。太極拳本身就是修行的極佳工具！「修行」的意思，就是修正錯誤的行為。人的行為包括人生價值、心裏所思、口裏所說和身手所作。太極拳的原理，完全可以融入生活中，按步進深，能修正人在身、心、靈上的偏差。我對太極拳的認識越深，便越是發現，此拳術其實不單是一個內家拳種，或是武術門派，它蘊含易理，也融和儒、釋、道三家的思想，同時又合乎中西醫學的理論和發現。正確的鍛煉，可給人帶來極度健康的體魄，過程中亦會開發潛能，帶來智慧，同時洗滌心靈，給人一個自在安穩的心境。

我們可以從幾方面來認識太極拳修行的過程。首先，太極拳的鍛煉過程，其實是一個人體自我療癒的過程。習練者從開始站樁的一刻，身體便進行自我修復，從正骨、排毒和通脈的功效，徹底地治療藏於體內各種已知或未知的毛病，效果是非常顯著的。其次，習練者必須時刻自省，徹底改變習以為常的運動模式，改以太極拳的原理去運作。與此同時，又要改變生活的節奏，立定志向，騰出空間來堅持練功。最終，經過不斷的自省和修正後，便能更了解自己，也能自主地修練拳術的原理和要求，也懂得與對手互相交流和配合，以提升彼此的功力。當覺悟到這些原理對個人的好處，或會繼而用作修正生活中錯

誤的行為，心靈的素質會因而得到提升！當修練漸至有成時，表現出來的已是一個徹底蛻變的人。太極拳修行的至高境界，可以描寫為：「無我、無執、無慮、無懼」，至於如何達至此等境界，將於本書餘下的篇章詳述。

間中會有一些年輕的學員，問及到底可否以太極拳的功夫上擂台搏擊？我都會肯定地說，習練太極拳的大成者，在擂台上必然是無敵的。歷史中的楊露禪、孫祿堂等宗師，戰績彪炳，傳頌至今，仍被娓娓道來。太極拳技法之高超，可想而知。或會問，那為何未見昔日雄風，在今天展現？筆者認為道理很簡單，皆因太極拳在修行上的功能，是遠遠超過其武術鍛煉的功能。要在太極拳的修練上有大成就，小則十年，甚或更久。在這悠長的修行中，習練者的心靈早已被洗滌乾淨，心無戾氣，哪裏還有意欲走上擂台，以傷害他人去爭勝揚名呢？到了今天，我們對太極拳的定位正在改變中，習練的目的，或許已從技擊的需要，而慢慢走向對養生和修行的渴求。

無論如何，每個人都可按自己的情況，選擇以何種方式去進入這個園地，有言：「好的開始是成功的一半」，讀者不妨花點時間，來參考一下本書所鋪陳的資料和論據，作為進場前的熱身運動也好！

本篇的其餘幾篇文章，是筆者在初期執教時，在回答學員的提問而作的。文章在網上發表後，在課堂中和學員討論，以改正他們的觀念和學習心態。效果尚算不錯，在此與眾分享！



先正觀念

經常有新來的學員，在上課數次後，覺得拳勢不易牢記，便會問有沒有拳架的錄像，可以讓他在家中觀看學習，以便更快學會整套拳架。我相信這種想法，是普遍存在於初學者中。筆者早期也曾嘗試看名家演練影碟學拳。我們有這種想法，其實是基於對太極拳的不了解。我相信不少人都以為學太極就是要學會一套叫太極拳的動作，不管哪家哪派都好，只要經常做這樣子的動作便是了。有這樣的誤解是很正常的，因為這正是社會主流對太極拳的認知，也是用這個認知來推廣這運動的。要在國際性的太極比賽中得到獎牌，不就是要能打一遍優美的套路嗎？在公園裏學太極，不就是跟着老師比劃便是嗎？反正學的人那麼多，老師亦無暇照顧。今天來學拳的人，早已不期望能從中學到甚麼功夫了。造成今天這種局面的原因是很複雜的，筆者無意評論太多，但很想在此修正學員們的錯誤觀念。

在太極拳開創之初，其主要目的之一是武術應用，當時的社會仍未有槍枝火器，拳腳刀劍的功夫，便是人們自衛防身、保家衛國的主要方法，能有一身好武功，亦有助個人在仕途上的發展。楊式太極拳的始創人楊露禪，在當代是一位武林高手

而被稱為「楊無敵」，可想而知，他用的拳法在當時是多麼厲害的。從古典太極拳經論中的描述，亦顯示此拳法的確是一門極強勁的武術。自創始至今，太極拳都被稱為內家拳，是相對於着重外形招式和肌肉強度的外家拳。顧名思義，內家拳所練的就是內功，就是由於這內功，用者就能顯示出強大的技擊能力。明顯地，古代的習拳者所認知的太極拳，和今天主流社會所認知的，是有很大的差別，對學拳的期望和練拳的目的都完全不同。

古今中外的太極拳名家、大師們都確認，太極拳的功夫必須從練拳架而得，其主要原因是拳架除蘊含豐富的技擊招術外，其鍛煉的過程對習練者有易筋換骨的作用。但要達到這種效果，在行拳時必須嚴格持守一些原理。前輩們已很清楚地把這些原理，明示於各拳經和拳論中。前輩們開創和傳授拳架動作時，都是按着這些原理的。故有言：「入門引路須口授」，皆因授學的過程並不容易，老師非親身示範講解不可。可以說，拳架本身是一個工具，而非今天社會主流所視之為目的。若練拳的目的只是為了能把外形動作做得完整和優美，急於求成，而忽略了拳理心法，習練者終其一生的苦練，可能都不得其門而入，完全領略不到太極拳開創時，欲帶給習練者的好處。相反，學拳者若能持守正確的觀念，按着拳架的原理，持之以恆地練習，數年間必有所得。曾有一位初級班的學員，她只學



自求多福

了一套架子的首十六式，加上三個基本的功法，但只是因為她是按着正確的拳理心法去練習，身體狀況已起了翻天覆地的變化，她曾對我形容這變化為一種「重生」。

筆者認為，若要在太極拳的園地有所得着，前輩拳家的真知灼見，可作我輩的指路明燈。且聽楊式太極定格者楊澄甫宗師，如何批評習練拳架的錯誤態度：「……其次急求速效，忽略而成，未經一載，拳、劍、刀、槍皆已學全，雖能依樣葫蘆，而實際未得此中三昧，一經考究其方向動作，上下內外，皆未合度，如欲改正，則式式皆須修改，且朝經改正，而夕已忘卻。故常聞人曰：『習拳容易改拳難。』此語之來，皆由速成而至此。如此輩者，以誤傳誤，必致自誤誤人，最為技術前途憂者也。」他這話不就正是今天不少太極拳學習者的情況嗎？楊宗師繼而提出他對正確習練拳架的應有態度：「……朝夕揣摩，而體會之，一式一手，總須仔細推求，舉動練習，務求正確。習練既純，再求二式，於是逐漸而至於習完，如是則毋事改正，日久亦不致更變要領也。」此話很值得我輩深思。

太極拳自開創至今，經歷了數百年的發展，拳術經過輾轉的傳授和演變，發展出各家各派的拳架套路和拳理心法。至今仍廣泛流傳的有六大派，即陳、楊、吳、武、孫五家和趙堡（以發源地得名）。這六大派中，個別拳家的從學者，又會以其師的姓氏命名其所傳之拳法，例如楊澄甫的弟子鄭曼青，所傳的楊家拳，已被其從學者廣泛地稱作鄭子太極拳，以顯其特色。上世紀五十年代中，中國官方銳意推廣太極拳，融和了各家各派的拳法，編制了各種不同的套路，又嘗試把太極拳系統化，以便統一訓練和有效地推展到全國各地。各式各樣的競賽套路和比賽也應運而生，以鼓勵參與。一個原以養生和技擊為本意的武術，慢慢地變成體操和舞蹈式的健身運動。學習的場地亦由家中庭院和武館，移至各大大小小的公園裏。從學者的類別和所持的心態，亦起了很大的變化。一個原來是極強勁的防身武術和身心靈的修練工具，漸變成了特別慶典的表演項目和大眾晨運的體操動作。

無疑，這轉變的確令太極拳深入民間，成為世界上最多從學者的運動。相信有數億的人口曾學過太極，可謂驚人。太極

拳亦被廣為接受，作為中西醫療的輔助。但這轉變亦造成了很多似乎已是不可逆轉的混亂。社會資訊發達，又加快了這些混亂的散播，以致有志於尋找真正太極武術和養生方法的人，感到無所適從。有不少有志者因受了不正統的訓練而受傷，被迫放棄了。有的因找錯了學習途徑，投入大量的時間、金錢和心血，最終連太極拳的邊都未能觸及，實是可惜。

選練太極拳的目的很多，筆者無意評論別人的選擇，但對於那些一心尋求太極真義的有心人來說，能找到適合的拳架和通達的老師是最關鍵的。其實各家各派的拳架都有其獨特之處，只要練得其法，最終都能學有所成，惟要注意避開設計過於着重花巧而放棄鬆柔的拳架：例如一些高難度的競賽套路，或是一些只講外形不注重內涵的架式；例如太極操和太極舞等。但在現實生活中，初學者一般對拳架的認識有限，會因不易分辨，而先找尋心儀的老師，再按照老師的專長而從學之，甚或任由某機構的安排隨機地跟隨一位老師學習。筆者的個人經驗正是如此，遇見的首三位老師，都是隨緣的，剛好三位都是傳授楊家拳法的明師。雖然都只有短暫的學習，但過程中亦極有得着。隨着對太極武術的認知增多，自己亦會辨識，也會懂得選擇更適合自己的學習環境，以圓對太極武術追求的梦想。筆者現已安於恩師的悉心指導，時刻享受修練和得法之樂。對於

怎樣去分辨哪位是通達的老師，自有一套看法，將在下文與眾讀者分享。

最後想提醒大家，我們正處於一個資訊發達的時代，任何事情都可藉由按鍵而得知，這是一個優勢，但也是一個危機。就太極拳選習路徑上，大家不妨多看多問，獨立思考，不宜過於輕率，以免錯失了一個能修練身心的機會。

追求健康是每一個正常人的願望，要達到目標，有為數不少的朋友選擇了習練太極，滿懷期盼地走到各處大大小小的練功場參與其中，我懷疑當中有多少是能願望成真的，有一句流行的諺語：「十個練太極九個膝蓋痛」，可見學太極得健康的說法，是缺乏足夠的數據支持的。這現實令我輩深愛中國武術，尤其太極拳者感到痛心和可惜。時至今日，想藉着太極拳「練神還虛、還虛合道」繼而成仙者已是鳳毛麟角。大部分習練者無非想以太極拳鍛煉身體，改善體質和提升抵抗力。我建議大家在計劃投入這個園地前，多花點功夫去了解一下情況，至低限度，避免成為下一個「練太極，膝蓋痛」的犧牲者和代言人！

當閣下開始探身於太極拳的園地時，便會發現當中的內涵是極豐富的。古往今來，已有不計其數的有心人，花了大量的精力和時間，去探求此拳術的真義，樂在其中之餘，亦留下了不少精彩的文獻和記錄，讓後來者參考和研究。我將在餘下的篇章，與大家一起去探討一些在太極拳發展上，極有啟發性的經論，以及我個人在研究過程中的體會。

筆記五

進深篇





綜合格鬥 VS 太極拳

前陣子鬧得熱烘烘的有關「格鬥狂人極速 KO 太極掌門人」的報導，引發起大眾討論太極拳能否上擂台搏擊的疑問。狂人用一場民間武鬥的勝負去定斷中國傳統武術無用，似乎有點誇大吧！太極拳作為中國傳統武術的一支，有其獨特之處，在拳理和招術的設計上都不比任何格鬥技術遜色，只要用心投入，要練得一身好武功並不困難。我的學員中就有本身是習練西洋拳擊、泰拳甚至綜合格鬥的，都異口同聲地說，太極拳的鍛煉大大提升了他們的搏擊技術，主要是提升了拳速和拳勁。

格鬥狂人說話的確有點傲慢，他說中國傳統武術百分之九十是假的，只有百分之十是真的。他的意思是說，各傳統武術門派中，只有百分之十是專注於搏擊活動的，凡是不用來 KO 對手的武術都是假的。以我個人的觀察，狂人已錯估了數字，現時參與太極拳運動的人數已過億，即是狂人認為有過千萬能打的太極拳手可以跟他一較高下，那他要打遍天下無敵手，並證明太極拳無用，可能要花多點時間了！我個人一直認為近代的太極拳是有點走偏了。我說的走偏了，不是說太極拳不上擂台了，而是說某些傳承者已有點偏離了太極拳的核心原

理，徒具外形而忽略了內部運作的訓練。更有甚者，少數習練不當的太極拳漸漸變成了傷害人民膝蓋的元兇，失去了強身健體、修養身心的功能。這才是今天太極拳的大問題！

我想告訴大家特別是狂人一件事，中國傳統武術已有上千年的歷史，在這歷史的長河中，她沒有一刻停止在進化。數百年前楊露禪打遍京城無敵手時，有眾多的傳承者已努力於尋求此技在治療、養生和修行方面的功能。到了今天，我估計可能只有少於百分之一的參與者，仍停留在研究如何在擂台上 KO 對手的層次。絕大部分的參與者是在擂台下，研究如何用太極拳去修理自己和建立別人。我輩今天更關心的，是如何用這個文化瑰寶去修行身心；大眾更想要 KO 的，是各式各樣的頑疾痛症、細菌病毒，是癌細胞、糖尿病、高血壓、腦退化症、抑鬱病……中國傳統武術早已不再是用來傷殘他人身體的技藝，而是一道為全人類謀求健康和快樂的良方妙法。當西方國家早已把佛學的禪修引進正統的醫療體系，去治療壓力、驚恐和情緒的偏差時，我們也是時候去認真地思考一下，如何在本國的醫療體系中利用太極拳的奇技神功，去幫助老弱傷病者康復和治療。格鬥狂人也終需求診治病的，到時或許他對太極拳會有不一樣的看法和評價！



再論太極拳的「鬆」

太極拳講求「鬆」是人所共知的，從古到今，各派宗師都在教從學者放鬆地練，說這樣才能成功。但就我所知，很少看到有關如何練「鬆」的詳細剖析，以至大家對「鬆」都有不同的理解和演繹。不幸的是，錯誤的理解會造成錯誤的觀念，觀念一旦走偏了，想要練出功夫希望便很渺茫！

絕對的鬆

想更清晰地了解一個觀念，可以從其名稱開始，再配合個人的實際體驗去印證。從字義上看，「鬆」可以解作不緊張，英文是「relax」。這個理解可以引用到練拳上，我們可以鬆弛肌膚或放鬆地練習。但我認為假如我們換上另一個英文字「loose」去表述和解釋，便會發現「鬆」其實有更深入的意境，就是「拆開」「鬆綁」「自由而不被束縛」「釋放」等。這個理解給我們一個全新的觀念：太極拳的「鬆」其實是要把身體結構拆開，把我們從肌肉的拙力中釋放出來，形成一個不被約束、靈活自由、隨心所欲的機體！

接着想討論一下「鬆」的程度。太極拳對「鬆」的要求極高，若要用適當的文字，我會用「絕對」（absolute）！從字義上，「絕對」可解作完全、極致、無疑、獨立不受限制……套用在「鬆」的標準上，我們便會得出一個更立體的標準，「絕對的鬆」就是要完全地、極致地、肯定地把身體拆開和鬆綁，讓體內的能量可以釋放出來，自由地在體內運作，這個模式應該獨立而不受任何外在的因素所影響。

完全的鬆

若把持着上述的觀念，便會發展出一套更全面和更有效的鍛煉模式！練習太極拳如要達成「絕對的鬆」這個要求，首先我們就要設法把全身的肌筋和關節都拉開，由上至下、由左至右、由內至外通通包括。脊椎的每節、肩胛、手肘、手腕、髖、膝和踝關節都要徹底地鬆開。除了身體，也要鬆開大腦和神經，這樣才算是「完全的鬆」。

極致的鬆

關節的鬆開主要是肌腱和韌帶的延展，除此之外，我們亦要着意在肌肉纖維的鬆開，這就涉及大腦神經與骨骼肌的關係。一般來說，當自覺身體某些肌肉繃緊用力，大腦只要發出指令，這些肌肉便可以放鬆。可是，體內的某些肌肉，主要是

核心肌群的用力是較難被察覺和鬆開的，原因是這些肌肉已慣性地用力去維持人體直立平衡。嬰孩漸漸成長，便會學習站起來走路，大腦神經天生有一個自動平衡系統去拉緊骨骼肌的結構，使人可以穩固地站立。使這些維持人體直立活動的核心肌群都鬆開，方能算得上「極致的鬆」。要達到這個要求，我們便要在練習時設法阻止自動平衡系統的運作，有關此點，稍後再詳細探討。

獨立的鬆

「絕對的鬆」是肯定確知的鬆、在任何外在因素影響下都能維持的鬆，我稱這個為「獨立的鬆」。外在因素可以是外力的衝擊，例如在推手的練習中被對方用力猛推，或是手持重物，如劍、槍等器械的練習。若在這些情況下都能維持既完全又極致的鬆，便是達到了「獨立的鬆」。有關如何能在推手和器械（主要是太極劍）中體現「獨立的鬆」，要待日後才詳細探討。

能達到上述「絕對的鬆」的標準，全身的肌肉和骨骼便徹底鬆綁了！鬆開了的肌筋骨骼受地心引力的作用而下沉，變相為身體造成全面和極致的拉筋運動。引力拉動是作用力，必然造成等量而相反方向的反作用力。本體是被動的，並沒有太多的能量消耗，所形成的反作用力卻產生能量，在體內自由流動，從而推動人體的結締組織，為免疫和自療系統提供能源，使之

強化。這就是太極拳以「鬆」為人體向地球提取額外能量的機制！因此，我們若想多提取地球的能量供己之用，只要多練習和致力於「絕對的鬆」便可以了。

絕對的平衡

接下來要討論具體的方法。前面提到，可否達到「極致的鬆」，取決於能否在直立運動時，阻止自動平衡系統的運作。方法之一是在練習時先做到身體平衡，讓負責拉着骨架的肌肉可以休息。既然我們要追求完全的、極致的和獨立的鬆，那我們便需要讓身體做到完全的、極致的和獨立的平衡，也就是「絕對的平衡」。

從字義上看，平衡（balance）可解作天平兩邊的重量或數量相等，用在人體上是指以雙腿站立時，身體重量要前後勻稱和左右勻稱。練太極拳所要追求的「絕對平衡」就是身體肌筋骨骼的結構完美連結，拳經形容為「無缺陷、無凹凸、無斷續」，這也是本書所論述有關「正」的規格：每塊骨頭及各相連組織堆壘有序、互相支撐固定，不需以收縮骨骼肌去拉住骨架結構；筋膜、肌腱和韌帶都是被動地連結着；身體的重量以腳底湧泉穴為支點，對稱均勻分佈去達成整個結構的平衡。以上只是對靜態的基本要求，太極拳對動態的要求會更嚴格，分點論述如下：



Be Water My Friend!

- 一、起，就是在起動時注意盤骨和腿骨要摺疊，再把尾閭向下鬆開。
- 二、承，是承接起時腰胯鬆開後，開始移動，要注意腰胯是端正水平的。
- 三、轉，指轉換，包括虛實和方向的轉換，要清晰和到位。
- 四、合，就是把丹田收合，這要靠盤骨和尾閭的運作做成，最好還是要身授才能明白。
- 五、開，合了之後就要鬆開，回復自然，去迎接下一勢的「起」。

要強調一點，在運作上述的腰胯五步曲時，要謹記整個過程要保持立身中正，鬆靜自然，絕對不可用意過重，勉強用力去達成，否則效果不彰，白費工夫。另外，一旦熟練了這五步曲在每勢中的運作後，便要淡化這些步驟，改以一種自由自在的方式去行拳，有如經論所言，要「屈伸開合聽自由」。讀者切記！

註 1：《十三勢行功歌訣》全文已錄於本書〈經論篇〉中

註 2：十三勢是拳術勁法的十三種表現，就是：棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定。

已故的武術宗師李小龍先生，在世時曾在美國的一個電視訪談節目中分享了一段說話，其英語原文如下："Empty your mind, be formless, shapeless — like water. Now you put water into a cup, it becomes the cup. You put water into a bottle, it becomes the bottle. You put water into a teapot, it becomes the teapot. Now, water can flow or it can crash. Be water, my friend." 近日有學員問及這段話要表達的意思為何？

這個問題值得大家思考。李氏的武術體系，在某種程度上建基於中國的道家哲理。老子在《道德經》七十八章中提到「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝」，意思是在當世能找到的最柔弱的東西是水，而能攻破最堅強的東西的也是水，換言之，柔可以克剛。先不談李氏所言如何能應用到做人處事等人生哲理上，僅從武術修為上去討論——"Be water"（若水），就是 "Be soft"（致柔），致柔才能變得無固定的形態（Formless, Shapeless）。致柔者具有超凡的適應力，當在搏擊中能完美地適應並配合敵方的攻擊時，他其實已經控制了對方的動態，並能隨時擊敗他！故此，致柔其實是一種制勝的手

段。這個觀點其實亦是太極拳的核心觀念，太極拳以各種功法和拳架去鍛煉學習者，使之能形成致柔的格體，目的之一就是要獲得在實戰中掌握機勢的能力。

除此之外，水的特質在武學思想的層面上還有很多值得探討的地方，我在本書中提到太極拳原理的其中六項「正、鬆、靜、沉、合、空」，其實都滲透着水的特質：

正——無論你把它放到何處，水都是平衡的，它與地的關係是一貫的。人類察覺到這個特性後，甚至用水來製造水平儀、水平尺等工具，去檢查結構體是否建得中正。

鬆——已在以上篇章討論了，「若水」即「致柔」，本書有關「鬆」是「專氣致柔」的運作已說清楚了，在此不贅。

靜——在不受干擾的情況下，水是趨於平靜的，外在環境恆定時，水是不會動的，也不會變化。

沉——水完全服從地心引力，時刻都是向下沉降的。就算橫向移動時，也是沉着地動。

合——水是最能與其他物件配合的，就如李氏所言，你若把水放入壺子，它就變成壺子，放進杯子，它就變作杯子，這就是水表現出的完美適應力。

空——水能「合」的特性使它對外物而言變空了，你若向水打擊，你會很難成功，因為你永遠找不到任何着力點，當你接觸到水的某一點時，這點在瞬間便消失，對打擊者來說，水是空的。

能真切體悟李氏「若水」的觀念，對於自身在武術上的修為應大有幫助。現在想把焦點轉向李氏這段話的開始，他說"empty your mind"（清空你的頭腦）。他說這話時很隨意，顯示這種「清空腦袋」是標準的要求。他其實也在要求把腦袋裏的雜念移除，使之變得自由（formless, shapeless）。不要被他說話的隨意引導，誤以為清空頭腦是件容易的事，我在本書中用了頗大的篇幅才能解釋到皮毛的內涵，要真正做到清空頭腦，非經過長期正確的鍛煉難有所成。大家不妨試試撥出一刻，看看能否把腦袋清空，讓身體和心靈都得到重生。



後記

放鬆練拳，亦更加享受練拳的過程，享受由放鬆、下沉而產生的快感。在習練太極拳的日子裏，明顯地，我的自癒力加強了，每遇感冒初起，只要站樁練拳，都不藥而癒，一些生理指標都趨於正常，體能大大提升至像年輕時的水平。這一切的變化，我只能用「不可思議」四個字來形容。原來在現實世界中，竟有一種武術功法可以令習練者「脫胎換骨，返老還童」。而能無私地把這武功傳授的「明師」，我的恩師鍾文淵老師，竟是近在咫尺。我很慶幸能很快便有機會讀到鍾師的新書，這將是近代太極拳界又一震撼之作。而我亦希望繼續隨恩師學習更多和更深的太極武術，並能在有生之年用這奇異的武術去與有緣的人分享。

二〇一〇年七月三十日於香港

轉眼間，由上文出版後至今已近六年了。我沒有半刻停止在拳藝上的追求。太極拳在這些年間已成了我生活的重要部分。每當被問，到底我是做甚麼工作時，我會說是全職練拳，兼職教拳，現在還會說，興趣是寫作有關太極拳的書！對我而言，這種生活既充實又寫意。在習練方面，我已慢慢從以往着重於欣賞那些拳式的勁度和用法，而轉向多體會功力長進為全人帶來的果效。我才發現，其實每一個人都具有無限的潛能，有待開發。太極拳的本質就是一條修行的大道，可以把人帶進更美好的生活！我自覺十分幸運，在認真追尋真道的過程中，都有明師引路，尤其是有鍾師的循循善誘、苦口婆心地糾正我錯誤的觀念，才不至走偏！

在我頸椎上的腫塊仍未完全散掉，但我已習慣了它的存在。它也似乎在緩慢地縮小中。我發現這不是當初中醫跟我說的脂肪瘤，它其實是因頸椎錯位而形成的肌筋腫大。這幾年的習拳和生活習慣的改變，已把歪斜的地方弄正了不少，肌筋腫塊便縮小了。我本來的腕管綜合症也好了，又省了一刀！還記得六年前鍾師說，格體巨變，每幾年會出現一次，主要因為骨

骼要全面更新一次，約需七年之久。當量變到位了，整個骨架便會出現質變。這是每一個認真習拳者會經歷的，而這樣的情況已初步應驗在自己身上。

這些年間，我的生理指標都很正常。不用顧忌飲食下，BMI 值都穩定在 23 左右（這是極標準的體重）。每天的精神和身體狀態都極好。小病如感冒和輕度痛風也偶有發生，但都可在初起時藉練功來處理。我已很久沒有見醫生了，回想起十年前還未隨師學拳的光境，為要控制當時出現的毛病，可能已進了手術室兩次，並要天天吃藥，十年下來，這些藥物對肝臟和腎臟的破壞，是可想而知的。十年過去了，除了年齡的數字增加了外，我的體態和體能可以媲美年輕時的狀況，而且還開發了以往沒有的能力，如武術和寫作。到了今天，我仍會用「不可思議」這四個字來形容我對太極拳的觀感，亦希望能與有緣的同好者，一起去開發更多和體會更多。

在本書結束前，我呼籲大家舉目看看遙遠的星空，再回頭細察一下自己的身體，有無察覺，其實生命的每一刻，都是奇蹟；生活的每一處，都蘊含寶藏；健康和快樂從來沒有離我們多遠，所差的只是一個覺醒和一個願意改變的心，願與大家共勉！

曾耀明二〇一六年六月二十六日於香港

古極拳術

筆記

增訂版

作者：曾耀明
編輯：青森文化編輯組
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區中正路880號14樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：http://www.namode.com

出版日期：2016年10月(初版)
2019年5月(增訂版)
圖書分類：生活百科/ 武術
ISBN：978-988-8568-66-6
定價：港幣100元正/ 新台幣400圓正

太極拳 並不神秘但效果神奇！

技法取材於古典道家哲理，又合乎現代自然科學。它為人帶來防身的技術，同時給人的身心靈帶來革新。

古往今來，不少英雄豪傑都為之神往。時至二十一世紀的今天，社會各界仍為此趨之若鶩。這樣的一項偉大發明，一份中國人的文化遺產，如今卻是近在咫尺，等待着有心人的開發取用。

我常說太極拳從不擇人，只是人自拒之！越是軟弱、越是不濟的人遇上了太極拳，其日後的成就反倒越高。資訊的雜亂、生活的壓迫以至個性的偏執會為有心尋求者增添障礙，在追求的路上稍有偏差，便無緣以觀其神妙！甚是可惜！



本書是為以下四類讀者而作：

未知者：從各式媒體、親友或醫護人員中聽聞太極拳的資訊，但對其認識不多。

徘徊者：閱讀過不少有關太極拳的書籍和文章，決定嘗試參與其中以獲得讀物中描述的神奇功效，但未知如何選擇進門的途徑。

迷惘者：已參與了太極拳的習練一段日子，但未能體會其健身和武藝上的功效，開始懷疑自己的選擇。

渴求者：習拳已久，在太極拳的知識上和技術上已有相當的水平，欲多參考同好者的觀點和體會，以期提升自身的拳藝。

ISBN 978-988-8568-66-6



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：武術

定價：港幣 100 元正 / 新台幣 400 圓正