

宗岳門太極拳宗長文章選

葉金山著
葉學舫編

總綱.....	5
王宗岳.....	5
《王宗岳祖師·第一論·太極拳論》.....	5
《王宗岳祖師·第二論·太極十三勢行工歌訣》.....	5
《王宗岳祖師·太極第三論·太極拳十三勢》.....	6
《王宗岳祖師·太極第四論·太極拳打手歌》.....	6
武禹襄.....	6
《十三勢行功要解》.....	6
《太極拳解》.....	7
《太極拳論要解》.....	7
《十三勢說略》.....	7
《四字秘訣》.....	8
《身法八要》.....	8
李亦畬.....	8
《五字訣》.....	8
《走架打手行工要言》.....	9
《撒放密訣》.....	10
《數字訣解》.....	10
《虛實圖解》.....	10
《各勢白話歌》.....	11
《亂環訣》.....	11
《授秘歌》.....	12
葉金山.....	12
王宗岳太極拳椿技總論.....	12
化勁的無力技術與大鬆大柔精要.....	23
敷蓋對吞概說.....	37
論武禹襄太極之氣.....	43
王蘭亭太極拳核心四術.....	48
太極拳「行氣如九曲珠」和「架大用小」的奧祕.....	49
太極拳的物理性力量.....	54
太極拳是戰技性鬆柔，非心神意氣之鬆柔.....	57
一片純柔是太極.....	59
王蘭亭太極拳萬法歸宗之最高層「平行術」簡介.....	64
太極拳引落合出是圓潤非圓.....	68
四兩拔千斤是破非推.....	77
王宗岳太極拳的三角形戰技.....	83
用技八律.....	86
太極拳為什麼不用力不求快？兼論「弱點」和「要害」之差異.....	89
宗岳門核心四術.....	93
引落術.....	93
宗岳門反身大纏.....	93
串子術.....	100
宗岳門串子術拳法簡介.....	101
中開式串手.....	106

掌法的三軍聯合攻防技巧.....	109
串子在側面出拳攻擊對方正面.....	110
手一粘到就發出去的技術.....	111
宗岳太極的「方位串子」.....	113
連環術.....	115
基本掌法介紹.....	115
宗岳太極斜角拳.....	116
太極拳的雙手快速連擊短打.....	118
罡氣術.....	124
罡氣是一種什麼樣的力量.....	124
王宗岳太極拳的「罡點」.....	126
太極拳從聽勁到聽氣.....	130
開門術.....	132
王蘭亭太極拳 64 式的如封似閉為宗岳門脫身換影術之根本.....	132
王蘭亭太極拳「開門技術」的技擊作用.....	134
周玉祥師爺的王蘭亭太極「絕掌」.....	134
王蘭亭太極拳的長拳短打和開門術.....	137
指領.....	138
太極拳的「指領」為什麼這麼重要.....	138
王宗岳太極「拳指領法」的原理.....	142
指領式纏法的化力和借力.....	145
太極拳只靠鬆柔走化就能制人的幾個方法.....	146
走、粘.....	150
「粘」之六能.....	150
必有「粘軌」才能粘人.....	151
不要污辱祖師的「粘」.....	153
太極拳的凌厲肘擊.....	159
「走、粘」不是「格、擋、壓、撥」.....	160
「走粘」和「化發、化打」的差異.....	161
太極拳的沾不是粘.....	161
分清「粘」和「沾」才不會被假拳所矇蔽.....	163
論「粘」的「零衝突之持續接觸」與太極拳的三大戰術陣法.....	164
太極拳走粘是真正弱者的武術.....	169
戳、砸.....	172
王蘭亭太極拳戳拳和砸拳不同距離的重要性.....	172
步法.....	176
王蘭亭太極拳的連枝步.....	176
心法.....	182
王蘭亭太極拳的「殺心」和「愛心」.....	182
內三合.....	184
論太極拳內三合的訓練方式.....	184
槍形推手.....	186
「槍形推手」概說.....	186
以槍入拳的槍形推手.....	188

槍形推手與圓形推手太極拳之根本殊異.....	189
楊露禪是「打手」還是「推手」.....	190
宗岳門祕傳的「槍形推手」技法.....	192
說勁.....	193
宗岳式發勁.....	194
內勁源於鬆沉還是開展.....	195
論太極拳勢架不發勁的進步性.....	197
太極暗勁輕輕一伸手.....	202
不知推者不知纏，不知纏者不知王宗岳太極.....	210
方位太極和大鬆大柔無掙勁.....	211
從書法「如錐畫沙」論太極拳勢架不發勁.....	214
武者之心.....	215
武者的虔敬之心.....	215
武術的變與背叛.....	216
持劍者的志節.....	218
未分類.....	219
控制與流打是同一手法.....	219
太極拳的基本功法有那些.....	221
我在師門練拳的回憶.....	222
太極拳沾衣是找死還是技術？.....	225
推手之歌.....	227
葉金山太極拳問答.....	240
學推手先學串手.....	247
太極拳主練第一手.....	249
太極拳密碼.....	250
王蘭亭太師爺的打手.....	252
具有中國特色的柔術.....	255
太極拳節奏的「動練」與「靜練」.....	258
交手知愛.....	259
內家「以靜制動」是困人技.....	260
內家融「合擊控制法」與「分擊破壞法」於一體.....	262
太極拳是機械式操作非心靈式操作.....	264
太極拳滅亡的地獄之路.....	266
從「分擊」與「合擊」，論太極拳的散打.....	269
內家外家之辨.....	271
「招式」無法離開漏洞而存在.....	276
太極拳的制法和角力技術.....	278
王宗岳太極拳的困境鍊我.....	281
宗岳太極拳短打與《拳經拳法備要》之短打.....	284
宗岳太極拳鐵臂椿.....	285
太極拳為什麼鬆柔慢練.....	286
關於內家武術的技術名字.....	288

總綱

王宗岳

《王宗岳祖師·第一論·太極拳論》

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨屈就伸。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，而理為一貫。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。

虛靈頂勁，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，非關學力而後有也。察「四兩撥千金」之句，顯非力勝！觀耄耋禦眾之形，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；雙重之病未悟爾。欲避此病，須知陰陽；粘即是走，走即是粘。陰不離陽，陽不離陰。陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是捨己從人，多誤舍近求遠。所謂：「差之毫釐，謬以千里」，學者不可不詳辨焉，是為論。

《王宗岳祖師·第二論·太極十三勢行工歌訣》

十三總勢莫輕識，命意源頭在腰隙。
變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍疵。
靜中觸動動猶靜，因敵變化是神奇。
勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。
刻刻留心在腰間，腹內鬆靜氣騰然。
尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸。
仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。
入門引路須口授，功用無息法自休。
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。
歌兮歌兮百四十，字字真切義無遺。
若不向此推求去，枉費工夫遺歎息。

《王宗岳祖師·太極第三論·太極拳十三勢》

太極拳，一名「長拳」，一名「十三勢」。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，棚、履、擠、按，採、列、肘、靠，進、退、顧、盼、定也。

棚、履、擠、按，即坎、離、震、兌，四正方也；採、列、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之，曰「十三勢」。

《王宗岳祖師·太極第四論·太極拳打手歌》

棚履擠按須認真，上下相隨人難進。
任他巨力來打我，牽動四兩撥千金。
引進落空合即出，粘連黏隨不丟頂。

武禹襄

《十三勢行功要解》

解曰：以心行氣，務沉著，乃能收斂入骨。所謂“命意源頭在腰隙”也。
意氣須換得靈，乃有圓活之趣。所謂：“變轉虛實須留意”也。
立身中正安舒，支撐八面；行氣如九曲珠，無微不到。所謂：“氣遍身軀不稍痴”也。

發勁須沉著鬆靜，專注一方。所謂：“靜中觸動動猶靜”也。
往復須有折迭，進退須有轉換。所謂：“因敵變化是神奇”也。
曲中求直，蓄而後發。所謂：“勢勢存心揆用意，刻刻留心在腰間”也。
精神提得起，則無遲重之虞。所謂：“腹內鬆靜氣騰然”也。
虛領頂勁，氣沈丹田，不偏不倚。所謂：“尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸”也。

以氣運身，務順遂，乃能便利從心。所謂：“屈伸開合聽自由”也。
心爲令，氣爲旗，神爲主帥，身爲驅使。所謂：“意氣君來骨肉臣”也。

《太極拳解》

解曰：

身雖動，心貴靜；氣須斂，神宜舒。心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使，刻刻留意，方有所得。先在心，後在身；在身則不知手之舞之，足之蹈之。所謂：“一氣呵成，捨己從人，引進落空，四兩拔千斤”也。

須知一動無有不動，一靜無有不靜，視動猶靜，視靜猶動；內固精神，外示安逸；須要從人，不要由己；從人則活，由己則滯。尚氣者無力，養氣者純剛；彼不動，己不動；彼微動，己先動。

以己依人，務要知己，乃能隨轉隨接；以己粘人，必須知人，乃能不後不先。精神能提得起，則無遲動之虞；粘依能跟得靈，方見落空之妙。

往覆須分陰陽，進退須有轉合；機由己發，力從人借；發勁須上下相隨，乃一往無敵；立身須中正不偏，能八面支撐；靜如山岳，動若江河；邁步如臨淵，運動如抽絲，蓄勁如張弓，發勁如放箭。

行氣如九曲珠，無微不到；運勁如百煉鋼，何堅不摧？形如搏兔之鵠，神如捕鼠之貓，曲中求直，蓄而後發；收即是放，連而不斷。

極柔軟，然後能極堅剛；能粘依，然後能靈活；氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘；漸至物來順應，是亦知止能得矣。

《太極拳論要解》

又曰：

先在心，後在身；腹鬆，氣斂入骨。神舒體靜，刻刻存心。切記，一動無有不動，一靜無有不靜；視靜猶動，視動猶靜。動牽往來氣貼背，斂入脊骨，要靜。內固精神，外示安逸，邁步如貓行，運勁如抽絲。全身意在蓄神，不在氣；在氣則滯。有氣者無力，無氣者純剛；氣如車輪，腰如車軸。

又曰：

彼不動，己不動；彼微動，己先動。似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。

《十三勢說略》

又曰：

每一動，惟手先著力，隨即鬆開，猶須貫串；不外起承轉合。始有意動，既而勁動，轉接要一線串成。氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，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，總須完

整一氣。向前退後，乃得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，必至偏倚，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然，凡此皆是意，不是外面。

有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意要向上，即寓下意，若物將掀起，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，一處自有一處虛實，處處總此一虛實；周身節節貫串，勿令絲毫間斷。

《四字秘訣》

敷 敷者，運氣於己身，敷布彼勁之上，使不得動也。

蓋 蓋者，以氣蓋彼來處也。

對 對者，以氣對彼來處，認定準頭而去也。

吞 吞者，以氣全吞而入於化也。

此四字無形無聲，非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。是以氣言，能直養其氣而無害，始能施於四體。四體不言而喻矣。

《身法八要》

涵胸、拔背、裹襠、護肫、提頂、吊襠、鬆肩、沉肘。

李亦畬

《五字訣》

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，周身罔間。吸為合、為蓄；呼為開、為發。蓋吸則自然提得起，亦擎得人起，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！

《走架打手行工要言》

昔人云：「能引進落空，能四兩撥千斤；不能引進落空，不能四兩撥千斤。」語甚概括。初學末由領悟，予加數語以解之。俾有志斯技者，得所從入，庶日進有功矣！

欲要引進落空，四兩撥千斤，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要捨己從人；欲要捨己從人，先要得機得勢；欲要得機得勢，先要周身一家；欲要周身一家，先要周身無有缺陷；欲要周身無有缺陷，先要神氣鼓盪；欲要神氣鼓盪，先要提起精神，神不外散；欲要神不外散，先要神氣收斂入骨；欲要神氣收斂入骨，先要兩股前節有力，兩肩松開，氣向下沉。勁起於腳根，變換在腿，含蓄在胸，運動在兩肩，主宰在腰。上於兩膊相繫，下於兩胯、兩腿相隨。勁由內換，收便是合，放即是開。靜則俱靜。靜是合，合中寓開；動則俱動，動是開，開中寓合。觸之則旋轉自如，無不得力，才能引進落空，四兩撥千斤。

平日走架，是知己工夫。一動勢，先問自己：周身合上數項不合？少有不合，即速改換。走架所以要慢，不要快。打手，是知人工夫。動靜固是知人，仍是問己。自己要安排得好，人一挨我，我不動彼絲毫，趁勢而入，接定彼勁，彼自跌出。如自己有不得力處，便是雙重未化，要於陰陽開合中求之，所謂「知己知彼，百戰百勝」也！

胞弟啟軒嘗以毬譬之：如置毬於平坦，人莫可攀躋，強臨其上，向前用力——後跌，向後用力，前跌。譬喻甚明，細揣其理，非「捨己從人」、「一身一家」之明證乎？得此一譬，「引進落空」、「四兩撥千金」之理，可盡人而明矣！

《撒放密訣》

擎 擎起彼身借彼力（中有『靈』字），
引 引到身前欣始蓄（中有『斂』字）；
鬆 鬆開我欣勿使屈（中有『靜』字），
放 放時腰腳認端的（中有『整』字）。

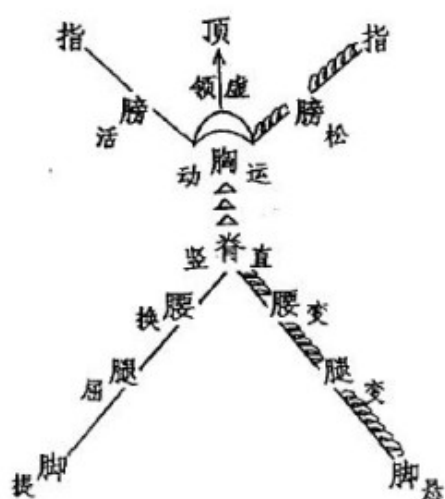
擎、引、鬆、放四字，有四不能：腳手不隨者不能，身法散亂者不能，一身不成一家者不能，精神不團聚者不能。欲臻此境，須避此病；不然，雖終身由之，究莫明其精妙矣！

《數字訣解》

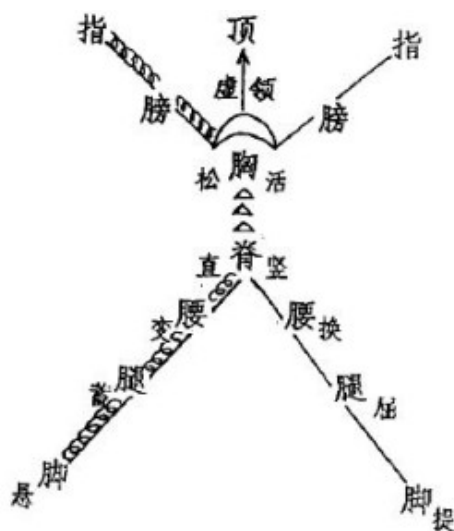
「敷」，所謂「一言以蔽之」也。人有不習此技而獲聞此訣者，無心而白於余。始而不解，及詳味之，乃知「敷」者，包獲周匝，「人不知我，我獨知人」。氣雖尚在自己骨裏，而意恰在彼皮裏膜外之間所謂「氣未到而意已吞」也。妙絕！妙絕！

《虛實圖解》

實非全然站煞，實中有虛；虛非全然無力，虛中有實。上圖舉一身而言，雖是虛實之大概，究之週身，無一處無虛實，又離不得此虛實。總要連絡不斷，以意使氣，以氣運動。非身子亂挪，手足亂換也。虛實即是開合，走架、打手著著留心，愈練愈精，功彌久，技彌巧尚矣！



左虛右實圖



右虛左實圖

《各勢白話歌》

提頂吊襠心中懸，鬆肩沉肘氣丹田；
裏襠護肱須下勢，含胸拔背落自然。
初勢左右懶扎衣，雙手推出拉單鞭。
提手上勢望空看，白鶴亮翅飛上天。
摟膝拗步往前打，手揮琵琶躲旁邊。
摟膝拗步重下勢，手揮琵琶又一番。
上步先打迎面掌，搬攪捶兒打胸前。
如封似閉往前按，抽身抱虎去推山。
回身拉成單鞭勢，肘底看捶打腰間。
倒輦猴兒重四勢，白鶴亮翅到雲端。
摟膝拗步須下勢，收身琵琶在胸前。
按勢翻身三甬背，扭頸回頭拉單鞭。
紮手三下高探馬，左右起腳誰敢攔。
轉身一腳栽捶打，翻身二起踢破天。
披身退步伏虎勢，踢腳轉身緊相連。
蹬腳上步搬攪打，如封似閉手向前。
抱虎推山重下勢，回頭再拉斜單鞭。
野馬分鬃往前進，懶扎衣服果然鮮。
回身又把單鞭拉，玉女穿梭四角全。
更拉單鞭真巧妙，紮手下勢探清泉。
更鶴獨立分左右，倒輦猴兒又一番。
白鶴亮翅把身長，摟膝前手在下邊。
按勢青龍重出水，轉身復又拉單鞭。
紮手高探對心掌，十字擺連往後翻。
指襠捶兒向下打，懶扎衣服緊相連。
再拉單鞭重下勢，上步就排七星拳。
收身退步拉跨虎，轉腳去打雙擺連。
海底撈月須下勢，彎弓射虎項朝前。
懷抱雙捶誰敢進，走遍天下無人攔。
歌兮歌兮六十句，不遇知己莫輕傳。

《亂環訣》

亂環術法最難通，上下隨合妙無窮。
陷敵深入亂環內，四兩千斤招法成。
手腳齊進橫豎找，掌中亂環落不空。
欲知環中法何在，發落點對即成功。

《授秘歌》

無形無象，全體透空，應物自然，西山懸磬。虎吼猿鳴，水清河靜，翻江播海，盡性立命。

葉金山

王宗岳太極拳樁技總論

王宗岳太極拳的「樁」有兩大類，一類是「靜樁」，另一類是「動樁」。「靜樁」是肢體靜止不動的靜態樁法，目的在調整肢體在靜止不動時的結構，讓身體的靜態結構能夠達到最強化的狀態，以作為「動樁」的基礎。「動樁」是肢體在運動時的動態樁法，目的在調整肢體在進行技擊運動時的結構，讓身體的動態結構能夠到達最強化的狀態，以利於轉變身形，用於摔打拿踢。

其本上「動樁」是由無數的「靜樁」所組成，也就是說「動樁」在每一個給定的停止點，就是「靜樁」。而「動樁」能夠給定的停止點是無數的，所以說「動樁」是由無數的「靜樁」所組成。而「動樁」發揮到摔打拿踢技擊動作的極致時，就是最正確的「勢架、拳架」。

武術界有人喜歡誇大說，只要站「三體式」樁，不用練其他技術，就能夠練出無敵的功夫，其實這根本是不可能的。「三體式」的練習，最多是讓「靜樁」的基本架構到達完美的地步，如果不練習「動樁」，手一伸，身一轉，步一跨，身手步法一旦脫離了「三體式」的靜態，整個結構就可能全潰散了。

何況「靜樁」基本上有兩大類型，一是手臂和身體夾角成略圓形，以「渾圓樁」為代表而衍生出的各種樁法；一是手臂和身體夾角略成方形，以「三體樁」為代表而衍生出的各種樁法。所以只練「三體式」，最多只能練到「靜樁」的一半樁法，而「動樁」的部份則完全闕如。只練「三體式」，最多是只練「靜樁」的一半樁法，是不可能像某些人所誇大的那樣，會有什麼高超無敵的技擊能力的。

過去有些名師要求弟子在「三體式」上下功夫，只是要讓學生知道樁法在技擊中的重要性，要讓學生多在樁法下功夫罷了，如果後人因此誇大了樁法的某一部份能力，反而是有害的。

「動樁」廣義的說就是拳架、勢架。但是拳架、勢架過於龐大，重覆過多，不容易集中訓練，所以各家都會有自己門內精華的「動樁」模組。

宗岳門的「動樁」是以「六大單掌」及「三大引進落空」為基礎，加上一些重要功法為輔。「六大單掌」是「推托帶領」四個半環單掌手法，及「指天、插地」兩個內砸外砸掌。「三大引進落空」則是「上翻肘式引落合出、中段引落合出、

下壓肘式引落合出」。

「六大單掌」，是宗岳門對中國內家所有變動掌法所作的總結，宗岳門認為這「六大單掌」，已經足以涵蓋所有中國武術摔打拿踢的所有手法動作，其他的掌法都是大同小異，或是無法施展正力的無效或錯誤掌法。

所以宗岳門的掌法除了「六大單掌」之外，其他掌法都不允許練習，以免掌法出錯或過亂而不自知。所以「六大單掌」的標準化、統一化，是宗岳門「動樁」的最重要要求。

「靜樁」和「動樁」練成之後，最重要的就是要練習和別人「對樁」，「對樁」是樁法進入技擊之前最重要的工作。「對樁」這個訓練概念在古代內家非常受重視，但現在一般門派已經不太具有「對樁」的觀念，也很少在做正確的練習。

「對樁」就是「佈樁」的練習，所以「對樁」也稱為「佈樁」，過去家師也把「對樁、佈樁」稱為「行樁」，但「行樁」在大陸有些門派的解釋，已經變成我們說的「動樁」，或變成用樁來走步，所以我們現在不用「行樁」這個詞，以免和「動樁」混淆。

「對樁、佈樁」就是把自己練好的樁法，練習以最正確的、最佳的位置和角度來對準敵人。師傳「對樁、佈樁」的練習，也稱為「佈形」，就是以我有樁法的身形，佈置出進攻和防守時最好的位置，最好的角度，以利於摔打拿踢的出擊和防禦。

我們自己透過「動樁」和「靜樁」所練成的各種樁法，就像一部造好的跑車，如果不知道如何上路，如何去對應高低彎曲的地形，再好的車也會撞壞。一個戰士如果作戰時不知道要站在那裡，他以優異的戰技加上精良的武器，如果站不到有利的位置，可能還完全沒有機會施展就被射殺了。

所謂的「對樁」，就是把自己練成的樁法，和別人的技擊技巧進行「合對」的練習，讓自己練好的樁法，能夠藉著對應練習，而適應未來摔打拿踢綜合格鬥的技擊狀況。並且順便查驗自己所練的樁形，在技擊中能否順利運用？運用的準確度如何？能夠用出多大的打擊威力？更要查驗自己的樁形在技擊時，能否完全維持整勁和正力？會不會在瞬息萬變的戰鬥中，在某一個位置或時間點上，被壓制的樁形忽然出現弱點而崩潰？這些查驗都是「對樁」要作的事。

「對樁」是無論是走化或粘進，要練成時時刻刻以「正力」對準目標，這樣在用技時攻守就會快速而銳利。中國傳統武術對於樁法的要求非常嚴格，外國武術很多都沒有練樁法，可是中國武術，尤其是內家卻非常在意樁法，並且把樁法視為最重要的訓練內容之一，這是因為內家視樁法如拳法。

中國內家之所以非常在意樁法，其原因是因為內家是摔打拿踢，分合並用的武術。在合擊時，無論是制人或反制人，隨時都是處於近身沾粘對抗的狀態，如果那一方在運作技術時樁形敗了就完了，就可能順勢被制住了，所以一分一秒都不能不

保持最佳樁形。所以中國內家拳，其實也可以說是「樁拳」，但是現代內家也很多不以樁成拳的，所以我們只能說王宗岳太極拳是「樁拳」，其他內家是不是樁拳，只能由各家自己去判斷。

王宗岳太極拳是「樁拳」，全部的技擊技術都是樁法的運用。「對樁」是用技之前最重要的和平練習，其練習技法基本上是以雙方「鬆柔不用力，沾粘連隨、不丟不頂」的方式，以自己的形樁形和敵人樁形，作方位對應訓練，藉此訓練出最佳的方位對應技術，使自己在「走、粘」時，能夠讓自己的樁法時時刻刻維持以「正力」攻守而不敗形，能夠得機得勢，隨時取得最佳的攻守位置，並且具備隨時能夠以摔打拿踢出擊的最強大能力，以求在真實用技時，能夠在得機得勢之時，以「摔打拿踢」的混合技術，給敵人致命的一擊。

內家常練的「推手、卸法、合手(搗手)」，在古代其實是一種「對樁」的訓練，而「對樁」之後的攻擊是「摔打拿踢」不是「推」。不過現代內家的「推手、卸法、合手(搗手)」早已完全放棄「對樁」以「摔打拿踢」為目的的追求。現代很多太極拳的「推手」已經完全變成「推人」比賽的競技，已完全脫離「對樁」佈形，以「摔打拿踢」為目的的訓練要求了。

現代內家的「推手、卸法、合手(搗手)」手法，這些手法中，很多都是近代的人自己的發明創作，而假托於前人祕傳的，由於現在很多推手的手法是今人所創作，所以大多數都不是以樁法在操作。

由於今人創作的「推手、卸法、合手(搗手)」手法中，很多都不具備樁法的正力概念，本身也已不再具備「對樁」的佈形功用，而比較著重在「一化一推」的攻防技術。所以才會逐漸放棄「鬆柔不用力，沾粘連隨、不丟不頂」的「對樁」訓練，而改以推出人者為勝，最後逐漸走上重「推人」，不重「摔打拿踢」的道路。因此我們再也不能說「推手、卸法、合手(搗手)」這些技術是「對樁」的技術了。

「對樁、佈樁」必須從完全鬆柔不能掙力的情況下訓練佈形，以取得最佳的攻擊角度和位置，「對樁」成功之後的攻擊，是全面的「摔打拿踢」，絕不只是最後脫手一「推」。所以「對樁」所訓練出來的攻守形，就是「摔打拿踢」全面綜合技擊的前奏，不是「推」的前奏。所以「對樁」之後的重點不能縮小到推人，否則訓練出來的技術，就會不能適應綜合格鬥的技擊。

所以古人找人「對樁」，不但自己不用力，也會要求對方也不要用力，這樣雙方在鬆柔情況下才能真正練出「在不妨礙自己，也不妨礙別人動作的情況下佈形」的深層佈形能力，並且找出雙方佈形的缺失。所以「對樁」時，我們都會以鬆柔完美的深層餵勁，增強對方對「摔打拿踢」深層攻擊的反應功力；而對方也會回以鬆柔完美的深層餵勁，增強我們對「摔打拿踢」深層攻擊的反應功力。

內家用技「摔打拿踢」並重，有遠伐有近攻，更有貼身作戰。所以內家極重視腕關、肘關、肩關的三關攻守訓練，以求習慣於「遠打、近攻、貼身作戰」的長、中、短距離作戰模式，所以內家有「打三關，化三關」的練法，主要就是必須適應綜合格鬥時所產生的「長、中、短」距離變化。

長距離的攻防是屬於「淺層攻防」，中距離的攻防是屬於「中層攻防」，短距離的貼身攻防是屬於「深層攻防」；所以佈形有「淺層佈形」、「中層佈形」、「深層佈形」，而內家最重的是「深層佈形」的技術，「深層佈形」最難，精熟之後「淺層佈形」、「中層佈形」就變得很容易了。

所以內家在「對椿」時，雙方會善意地，依序從腕關、肘關、肩關逐漸餵勁，也就是由淺層到中層逐漸到深層餵勁，以深層餵勁，讓對方練習超過肩關時的最深入化解，也就是練出被攻擊超過肩關，仍能敗中求勝的技術。這種深層的餵勁，能夠讓受勁者在定步時，不得不盡量變動全身來化解，所以手法、身法，甚至步法技術都能夠練到最深入，這樣對功力的增長會有很大的幫助。

如果雙方不以深層餵勁的態度「對椿」，而以帶著韌力「強接硬化」，又不深入三關之內攻擊，也不深入三關之內落空的方式進行淺層「對椿」，只在腕關、肘關附近進行淺層餵勁，受勁的一方也只能在腕關、肘關附近進行淺層化解，這樣攻擊技術就會不夠深入受勁方，受勁方經過長期薰染成習，就無法適應深層的攻擊。這樣受勁方在真正用技時，就只能適應中長距離的戰術，遇到善於深層進步落步者，或善於更深層貼身重擊者，就會無法適應而敗形潰散。而餵勁者自己也同樣會因為餵勁多不深入，而造成不適應，也不喜愛貼身近戰的心理，這樣貼身摔拿壓制的技術也會被逐漸放棄，而失去內家用技本意。

所謂「引進落空」，唯有深層引進才是真正「引進」。餵勁者不深層攻擊，受勁者又用帶著韌力「強接硬化」，不深層引進敵人的方式練出來的「對椿」技術，用技時會比較怕深入的重拳，攻擊時也會不喜愛貼身近戰，故用技時，雙方多喜歡以中長距離，在手上揮拳互相打擊互相格擋，而不能精於深層貼身的摔拿壓制。

所以習於淺層佈形者，用技時，雙方手部對手部碰撞的攻防的情形會出現比較多，容易用雙手摸來摸去、格來格去，再趁機攻擊；雙方都會養成儘可能在中長距離攻防，儘量避免貼近的攻守心態，這種打法不是真正內家「打三關、化三關，摔打拿踢並用」的打法。

由於使用貼身重拳者才不管你站什麼椿，攻擊時會以深入重擊破椿。破椿就是攻擊時不要只使用中長距離，只打入腕關和肘關。攻擊時會深層進步落步，以儘量深層貼進敵人身體，對著對方又硬又穩固而具有椿法的防禦手，直接用重拳打下去，重擊他整個帶有椿形的防禦雙手，連帶他帶有椿形的身形一起打下去，讓他的手身椿形全部潰散，再施以連續攻擊。

平日自家人玩手，輕拳淺擊，輕壓淺入，我們手中稍有硬力頂抗，完全不會感覺到頂抗這種應對方法有什麼不好，甚至還經常可以忽然施力，趁機破門觸敵，而以為勝人；但實際用技時，重拳深擊，可破頂抗，可破硬椿；如果我們手上稍有硬力頂抗，遇到重拳深擊吃虧的便是自己。

所以「對椿」時，手上必須大鬆大柔，必須深層引進落空，不得稍有硬力，頂抗，這是內家自古用技基本常識，外人不信是因為未真逢重拳深擊者，以為稍頂稍抗

無妨；內家自家即有深擊重拳之術，故不敢頂抗，主要是因畏懼自家重拳深擊而有的反應技術。

由於內家在中長距離的戰鬥，和外家差別不會太大，雙方優勢差不了多少。善於深層進步落步，善於施展揉身的貼身戰鬥，才是內家最擅長的優勢。所以內家施技要能深層進步落步，儘量貼近攻入，儘量造成雙方貼身狀態，雙方貼身時最適合施展「摔打拿踢」的混合技術，對內家最有利。

平日不擅深層用技者，在貼身近戰時，往往會手足無措，不是會呆滯硬頂，就是會像小孩一般任人擺佈。所以有些競技比賽，雙方一貼身接觸，裁判乾脆宣佈強制分開，因為他們不喜歡內家貼身近戰的技術，甚至根本不練這種技術。

所以如果平時練「對樁」時，喜歡帶著韌力「強接硬化」，而不徹底用鬆柔把來力引到深層再化解。這就表示在用技時，有可能會因習慣在淺層和中層就產生頂抗，而在中長距離時，手部就會因習慣頂抗而承受到來力；就怕萬一這個來力，是又深又重的拳，會連樁法一起被打破。

內家本身就是善長貼身近戰重拳深擊的，內家出拳有又深又重的拳法，可以用「硬打硬進無遮攔」來破樁續攻，所以內家知道重拳和固樁如矛又如盾，端看用技者的質量而定勝負。樁並不是絕對打不破的，深入的重拳就可以破樁。所以內家才必須要超越「樁成即無敵」的觀念，進而練習深層「對樁、佈樁」的技術，訓練出以最好的方位，在最深層攻防時仍能完全不受力的技術，來破解重拳深擊才是正途。

可是這種內家最重要的「對樁」練習方式，被當代一些以推人為最終技法的知名太極拳流派和大師們玩壞了，他們的太極拳從一開始就不具備「對樁」概念，所以把原本以雙方以「對樁」為本旨的技術，大力鼓吹發展成「推手發勁、發勁推人」。

這些大師們每次對外表演都是「推手發勁、推手發人」，又常把玩手時推出人或推人丈餘的事蹟掛在嘴邊，誇大成打敗世界各地高手。並吹噓「推手發勁、推手發人」為真正太極拳的最高絕世神功，並且將「推手發勁、推手發人」誇大成為太極拳唯一的、正確的王道戰技，在思想上對無知者，進行內家拳用技最高在「推人」的洗腦。

這些推人大師，想盡辦法讓無知者盲目信太極拳中最簡單、也最容易學成的「推手發勁、推手發人」是非常難學，非數十年不能練成，也是內家唯一最了不起的真功夫。他們教導弟子們用鄙視的眼神和言詞，對待太極拳摔打拿踢的用技者，或把用摔打拿踢的太極拳說成是外家武術。

由於受到某些流派太極大師，誇大為太極拳最高神技的「推人」迷霧所污染，太極拳從此不再需要「摔打拿踢」，推人競技的規則中，也不必害怕「摔打拿踢」。沾粘後的一化一推，被當成推手重點。使得為求勝於推手比賽的人，不得不發展出「強接硬化」帶著韌力對抗，不再深層引進敵人的快速反推，來適應推人競技。

以推人為目的的太極拳競技，由於本身用技方式，及擊打對手的部位，受到規則極大的限制，成為極端偏長的競技模式。這個偏長模式最後反而讓帶著韌力「強接硬化」不再深層引進敵人的推人者，在偏長的比賽中逐漸取得優勢。他們也因在推人場上佔得便宜，反過來批評太極拳說：「你的鬆柔不能克剛力，你要求自己鬆柔，不能要求對手也要和你一樣鬆柔。」完全不管太極拳「推手、卸法、合手(搗手)」這些手法的鬆柔本意，乃在佈椿的訓練，不在推人的競技。

從此，大家都在拚命想辦法用淺層韌力把人推出去，完全失去內家「推手、卸法、合手(搗手)」作為「對椿、佈椿」練習的本義，以及失去「推手、卸法、合手(搗手)」訓練之後要用於「打三關，化三關」施展「摔打拿踢」的本旨，雙方都只習於淺層攻擊，也不再在意對深層重拳的防衛訓練，因為推人的推手比賽中，這些都成為完全不重要的事了。

所以「推手、卸法、合手(搗手)」這些「對椿、佈椿」技術的扭曲，那些一生都在倡導推人，誇大自己的「推人」為神明之技，誇大自己把別人推出，是打敗世界高手，讓太極拳學習者輕視「摔打拿踢」，而讓太極用技嚴重受限的太極拳名家，絕對要負始作俑者的最大責任，絲毫不值得後人的尊敬。

宗岳門「對椿、佈椿」基本上的技術，是以讓對方落入我方的「三角形陷阱」最為首要。「三角形陷阱」是「對椿」的「黃金三角形」，因為「三角形陷阱」是所有佈椿技術中，最深層的佈形技法，極利於「摔打拿踢」的攻守，所以我們稱之為「黃金三角形」。

無論是動步或不動步，「後手三角形陷阱」必須取得後手的手臂，和對方來勁呈平行疊臂的狀態，前肩以沾粘碰觸來勁的位置為最佳，身體和對方來勁要打開呈45度夾角，三角形陷阱的銳角朝攻擊的前方。在這個方位上，後手可以用平行疊臂的技術完全落空對方，後手進行攻擊的效益，以及在這個動作下，前手的攻擊效益，也是所有攻守方位中最好的，其步法及腿法的運用也是效益最好的，所以對敵人的威脅最大，因為雙手和雙腳都可以在最佳的對敵位置上，進行最好的「摔打拿踢」攻擊。

和「後手三角形陷阱」同型，但把後手放下，舉起前手，這時前手的腋下會位於敵勁的上面或下面，肘會深入到對方來勁的另一邊，所以前手的攻擊可以非常深入，打擊效果最佳，這種三角形陷阱就是「前手三角形陷阱」，其實「前手三角形陷阱」和「後手三角形陷阱」的身形位置是完全一樣的，差別只是以前手或以後手來說明而已。

「三角形陷阱」的佈置，以前手越接近敵人為最佳，但在無法深入或身體受反壓制的不得已情況下，也會佈在離對方勁根較遠一點的地方而施技，雖然效果會沒有深入敵根好，但是要打擊或摔倒一個人也是很容易，而且必須要會的。

「後手三角形陷阱」和「前手三角形陷阱」以前面所說的方法佈置之後，我們所站的位置，就是戰鬥時的最佳「黃金位置」，在這個位置上，雙手雙腳都能夠完

全順暢地施展所有的摔打拿踢戰技，也能夠流暢地脫身換影。

所以對宗岳門而言，古人所謂「佈形候氣」的「佈形」，簡單講就是「佈三角形陷阱」。「三角形陷阱」是宗岳門傳授中最重要的用技獨門技法，「三角形陷阱」是宗岳門從師傳「環」的技術延伸而來，這個技術由於是宗岳門透過「環技」獨自完成，而且由宗岳門獨自確立而成的代表性獨門技術，由於這個技術的精確完成，是完全出自宗岳門之手，所以其他門派絕對沒有這種技法，如果有一定也是從宗岳門學來的。

在宗岳門完成「三角形陷阱」的標準技術之前，師傳「連環」的自由施技練習，基本上還沒有確定的用技規則可循，也沒有明確的用模式則可以操作。武者必須經過多年的練功，累積大量的技術經驗，才能忽然貫通而自由運用，所以「豁然貫通」是過去武者們急欲跨越的悟道門檻。而且即使「豁然貫通」會用了，也很難解說其中的變化規律，這就是知難行易。

所以到了家師叔吳孟俠先生手中，還以「亂環」作訣，其原因就是沒有明顯確定的規則，可以操控「環」來作戰，所以即使學會了「環」，也無法找出「環」和敵人對應的公式。自從宗岳門建立並完成「三角形陷阱」的精確模組之後，現在「環技」已經有了可重複操作的公式，「環」的自由施技，和承傳都已經因為「三角形陷阱」的佈形技術，變得很容易理解和操作，「環」也不再「亂」了，所以宗岳門的「環」，不稱為「亂環」。

所以「三角形陷阱」是宗岳門的黃金三角形，因為「三角形陷阱」把樁法訓練和用技訓練之間的斷層完全接合在一起，而使樁法和用技的練習連結成為一體。「三角形陷阱」技術，彌補了中國傳統內家訓練程序上的重大斷層，現在中國傳統內家的訓練，在宗岳門已具有完整確定的訓練程序，學習者從此不再需要長期摸索才能豁然貫通，只要按照程序練習，都能夠達成用技的願望。

宗岳門「三角形陷阱」的發明，讓中國傳統武術難以複製到弟子身上，以及用技複製成功率不到百分之一，甚至不到千萬分之一，這種複製失敗率過高而難以承傳的問題，一次全部徹底解決，這對內家的承傳，及永續發展是非常重要的。

複製問題解決之後，如果課程的設計得當，學會太極拳用技，將會變得和跆拳道、空手道、拳擊和泰拳這些外國武術的複製一樣有跡可循；這對中國傳統內家武術的承傳和推廣，絕對有重大的意義。

「三角形陷阱」的「對樁」佈形訓練精熟之後，就能夠以最佳的樁形，非常柔順地適應敵人的力量，並且適應敵人各種攻守角度的方位，這樣用在戰鬥時，就容易得機得勢，也比較容易取得最好的自身形態和雙方相對位置，施展「摔打拿踢」的攻擊技術。

「對樁」佈「三角形陷阱」的技法中，最重要的目的是以「正力」對敵的隨時精確掌握，並且隨時能夠以「正力」對準來力或敵人。過去有很多人講「樁法結構」，最多只是講講自己本身的頭頸要怎樣，胸肩要怎樣，腰胯要怎樣，膝足要怎樣，

雙手又要怎樣才能夠有最好的結構。

可是，無論把身體結構的樁法講得如何高明，很多都只是以自身為基礎的「靜樁」概念而已，大部份樁法的解說，連「動樁」的概念都沒有完整，甚至完全沒有提到「對樁、佈樁」的佈形概念，以及「正力」對敵的練習。像這樣子講樁，只講到靜樁，是根本沒有講完整的，是知前不知後，虎頭蛇尾，對樁法的全面運用，是不足的。

「靜樁」極佳，「動樁」不全，「對樁」未學，「正力」不知，就是很多武者樁也站了，結構也練得不錯了，可是卻無法以樁法用技，無法自如地以樁法作為戰技的主要原因。

所以說，沒有「正力」運用的概念，樁站得再好，結構再完美，也只像是擁有一輛不會開的好車一樣。所以光是「靜樁」的結構完美，離用樁技擊的要求，還有一段很長的距離，所以習武，絕不是只會站「靜樁」就表示能用了。

「正力」概念，是家師祕傳樁法的最基礎概念，樁法不是像某些人說的，一個動作出來，站著不動，別人就可以在你的手上，前壓、後壓、上壓、下壓，手的樁形全都不會垮。內家雖然講支撐八面，卻沒有這種對靜樁要求的，支撐八面是動樁以變動的正力對準四面八方的說法，並不要求靜樁能夠在不動時，要能對應四面八方的力量。內家的樁法就像一隻槍一樣，槍尖對準敵人的方位力量才是重點。而「正力」就是樁法對準敵人的那一方位力量。

譬如你打一個摟膝拗步，你的後手進行前攻時，此時如果你此時停下來形成靜樁，如果別人從你後手攻擊的對面來推你的後手，他會發現你的整個手和身體就像木樁插地一樣，推都推不動；但是如果他是從你後手的上方或下方壓來，他會發現你的手會順勢滑下滑上，毫無抵抗能力，左側壓右側壓也是同樣情形。這種樁法的概念，就是最利於「環化直發」的樁法，這種樁法是只用「正力」，不用「橫力」，也不用「橫力」防「側來力」的。

所以說這種樁形，你的後手只有向前的樁力，這就是「正力」；而其他方位根本沒有「正力」，所以在運用樁形作戰時，你一隻手的「正力」方位只有一個，在其他非「正力」方位上，敵勁壓來，就只能走化施展倒手，或以身手步法調整出「正力」來對抗，絕不能直接用「橫力」對抗。

由於我從小身體非常瘦弱，兩腿有自幼就有因居住環境不良，受濕地侵襲所患的酸痛，每年有好幾次會膝蓋會酸痛到不能站立，由於家境貧困求醫無方，所以小時候在家常半夜痛醒，家母便背著我在室內踱步安慰，無計可施。

我跟隨家師八卦掌第四代名家吳錦園先生習武，住在家師所安排的住所練武時，身體依然瘦小，體重極輕，兩隻小手臂上沒有什麼肌肉，力量非常小。那時喜愛武術的我，拜入師門後很擔心會影響我的技術和威力，而得不到家師的歡心；所以曾經多次向家師請教，是否需要藉手臂吊重物的重力訓練，來增加肌力。

那時候家師告訴我的是，除非訓練到不正確的肌力，凡是符於用技而有科學依據的肌力訓練，對內家武術絕對是好事，但內家藉著手臂擰轉的翻筋轉骨，可以增強筋力，又有讓施技更靈活的優點，這種傳統訓練方式，也絕不容忽視。

最重要的是，內家使用的是「正力」技術，完全不必用到「橫力」，也就是不必用到手臂懸吊重物所增強的「橫力」，所以不要因為練習手臂懸吊重物，「橫力」增強了，反而在用技時使用到「橫力」，造成技術散亂而得不償失，這才是重點。

原來內家在用技時，是利用特殊的擰翻技法操作，因此不管是打拳架，或出拳打擊、壓制敵力，或卸化敵力時，都是利用手臂的擰翻技術，隨時隨地，不停地用「正力」對準敵人的來勁，完全不會使用到手臂懸吊重物所練出的橫向「橫力」。

所謂的「正力」，最基本的，就是大手臂在用任何攻守的技術時，無論是推托帶領或是內砸外砸，大手臂和身體都永遠保持在夾角九十度。而雙手在這種角度所形成的前伸力量，就是正力。內家的手法雖然複雜，變化也無窮無盡，但所有手法、所有手部動作，在用技時，都必須內藏這種正力的模組來操作，否則就是錯誤。

手的「正力」夾角九十度變動的最大和最小範圍，則只能以「渾圓樁」和「三體式」之間的範圍為限，其動作最大和最幅度不得超出「渾圓樁」和「三體式」之間的範圍。這也是我在前面所說「靜樁」基本上有「渾圓樁」和「三體式」的主要原因。

「渾圓樁」和「三體式」交互變動方式，就叫做由圓入方，或由方入圓的「方圓變化」。而整個太極拳，所做的手法身法和步法練習，就是要作到每一招每一式，每一個動作的開始、過程和結束，每一分每一秒，都必須在「渾圓樁」和「三體式」範圍內，以「正力」形態進行，這樣才能真正使用到內勁「正力」，而不會使用到肌肉「橫力」。

所謂的「橫力」，最常見的就是手向前方平伸，大手臂和身體夾角成九十度，手向左右移動時，手不是藉著身體移動而動而前推，而是忽然動手向外拉大夾角，造成大手臂和身體的夾角大於九十度的「開肩」狀況。如果以「開肩」的動作拉動或打擊別人，所使用的力量，就是「橫力」。現在所見各家太極拳的招式中，幾乎全部有使用「開肩」技法的招式，但這種技法的招式，在宗岳門的師傳中，無論拳架或用技，卻是絕對嚴禁使用的。

家師吳錦園先生所授口訣心法：「腕不過肩」。所說的就是大手臂和身體的夾角，最大限度在九十度，這時手腕會正好在肩的正前方，這就是「腕不過肩」。如果夾角大於九十度，腕就橫向過肩了。腕一橫向過肩，樁形就會被破壞，就無法施展正力，內勁容易崩潰。

可是現在武術界解釋「腕不過肩」，全都說成手腕不超過肩的高度，這種說法 and 家師的說法明顯不同。所以說不同門派，即使口訣完全相同，由於門派心法的不同，也會形成完全不同的技法。所以不同流派，即使講相同的口訣，所講的也不

見得就是相同的技術。

「開肩」家師以前是說「過肩」，我用「開肩」兩字來說明，學生更容易懂，也不會被外門的解釋混淆。使用「開肩」技法的太極拳，最明顯可見的是，凡是打單鞭吊手時，手向後伸出，再轉身時會讓大手臂和身體的夾角大於九十度的，甚至到達幾近一百八十度的，所使用的都是「開肩」的技術，這種技術的單鞭吊手，幾乎是當前各家太極拳，一律存在的標準動作。

像這種各家太極拳都用的開肩技法，是被家師禁止使用。所以家師在教我單鞭用技時，手是在轉身時順勢收回，好讓大手臂和身體永遠保持九十度夾角，其原因就是為了保持樁形正力，利於轉向前攻，回擊會比較快，貼身也不容易被壓制。

現在已經完全沒有太極拳像這樣打單鞭的，連亞運競賽套路也沒有這樣打的，可見開肩技術已經成為全國性，甚至成為全世界性的太極拳基本標準技術了，我們對這樣發展也是無言以對。

家師授我的內家各種用技拳架，其兩手大手臂的和身體的夾角，都是嚴禁大於或小於九十度的，兩手的活動範圍，也都是一定要在三體式和渾圓樁之間的方圓範圍內變化，這種拳架攻守效能非常好，容易設出三角形引落合出的陷阱，攻守時極為流暢而快速，力量也不會崩潰。

這種在方圓內變化的拳架，是和王宗岳祖師的十三勢所規定的方位技法完全相同的，由此可見王宗岳太極拳理論的獨特和先見之明，像這樣獨特的太極拳技術，絕不可能是從其他家太極拳，或外家拳而來，必然是王宗岳先生自己發明的。

如果其他打拳架開肩超過九十度，甚至到達一百八十度的太極拳，日後不要因為我們說明了九十度正力之後，就暗中而把拳架改成我們宗岳門的技術，讓手法在三體式和渾圓樁之間，進行方圓交變，也從此不再打出大於九十度夾角的手法，甚至也學我們講深層引落合出的三角形陷阱。相信後人只要一比較拳架，就會明顯覺得王宗岳太極拳和其他太極拳，根本是完全不同的太極拳，彼此之間也必然是毫無相關的。

有人會以為現代是資訊發達的時代，資訊取得非常容易，所以在私底下偷學別人的技術，再私下修正自己流派的拳架技術，一定會是神不知鬼不覺的。其實由於資訊發達，過去很多人又急於發表自己的學理，以求成名。他們祖師的照片和影像也早就完全公開，自己的祖師和自己過去說過什麼拳論，打過什麼樣子的拳架，別人透過文字和影像記錄，同樣也是對他流派的原本手法一清二楚，如此反而不容易偷拳。

所以武術流派承傳的強烈特徵，就像人身上的 DNA 一樣，即使是現代，也是很難有機會去作自我隱瞞的。別人也會很容易知道他那個流派的學理和技術，原本不是這樣的，是因別人而修改的。在這種情況下，各流派的差異，只會越來越明顯，反而不會混淆而趨同。如果趨同，也是因為過度吸收他人學理技術，而被某一流派的強勢學理技術所統一，絕不可能大家都保留流派獨立的學理技術而趨

同。

「腕不過肩、不開肩」保持大手臂和身體夾角九十度，在三體式和渾圓樁之間作方圓變化，在這種形態下，才能夠保持樁法不敗形，並且能夠保證手法隨時、隨處都有內勁潛藏，也能夠完全以「正力」施展，而不會使用到「橫力」。

「開肩」是一種傳統通行的武術技術，「開肩」並不是一種錯誤技術，別說亞運套路在用，就連明代戚繼光所著《紀效新書》裡面所載的單鞭動作，也有開肩的用技的技術。只是宗岳門師傅的手法，因為自己流派使用「環技」的獨特理由，嚴禁使用這種技術罷了。

宗岳門師傅之所以禁止「開肩」，除了操作的手法會離環，完全無法使用師傅的連環技，操作環的手法會變得又多又亂之外；開肩最容易犯以橫力打擊或以橫力防禦的問題，而「橫力」正好是師傅禁用的。

「橫力」同樣是一種傳統通行的武術技術，「橫力」同樣不是一種錯誤技術，只是用「橫力」打擊或以「橫力」防禦，一定會用到肌肉力。所以喜愛運用「橫力」者，會極強調以手臂套鐵環，或以手臂吊掛重物，或以其他舉重，或持重槍的承重訓練方式，來增強「橫力」的效能。

「開肩」習慣之後在抓拿時，也極容以開肩來側拉對方；開肩越大，側拉的「橫力」就會用得越多。對於常期有做手臂承重訓練，而有成效的武者來說，以「橫力開肩」側拉是完全沒有問題的；但是對於不做手臂承重訓練的武者來說，用區區一隻手的力量，去橫拉別人的手，效能便要大大降低。

雖然很多師父都會誇大「橫力」的威力，彷彿別人只要被他一拉就一定會移動。然而到了真正用技時，雙方訓練質量都差不多的時候，除非肌力練得很好，一般人用「橫力」拉動的效果其是實非常有限，甚至經常是無效的，也容易養成和對方拉拉扯扯的壞習慣。

開肩側拉，一但使用到橫力，手臂就會僵住，此時身體為了配合手臂施展橫力，大多時候會僵在原地不會移動，如此在戰鬥時，也是極不利於身形變化的。

總之一種技術一定有一種練法，「開肩」技術當然可以藉著增加手臂承重訓練，來達到「橫力」技術的完美。但是很遭糕的是，如果太極拳使用開肩的橫力技術，平日又以內家自居，不作手臂承重訓練，那真正用起來，就會有很大的軟弱麻煩。

在「靜樁」、「動樁」、「對樁」、「正力」技術都已經了解熟悉之後，就可以開始練習自由施技，自由施技時，以單手練習用「推托帶領」反單手擒拿為開始，學習如何進步進位「對樁」，以「三角形陷阱」施摔打拿踢技，這樣就可以練出「推托帶領」佈「三角形陷阱」進行攻擊的技術，也可以強化「推托帶領」的動作精確性。

總之，王宗岳太極拳樁法的運用，「靜樁」、「動樁」、「對樁」是用樁的三步曲，

缺一不可。如果只練「靜樁」學會靜態完美結構，而不明「靜樁」的動態完美結構，又不練「對樁」的佈「三角形陷阱」，以樁法施展「正力」，是絕不可能把樁法完美地用於摔打拿踢戰鬥的。

很多人以為太極拳出於自然，入於自然，所以誤以為太極拳沒有「外形」，全憑「意念」在操控。其實太極拳是非常重「外形」的，王宗岳祖師說：「耄耄禦眾之形。」不正是告訴我們太極拳非常注重其特殊，並且能夠以弱勝強的「外形」嗎？沒有外形就一定沒有體勢，如果太極拳像其他流派的人所宣稱的，是「只重意念不重外形」，那麼王宗岳祖師就會說：「耄耄禦眾之意。」而不會說：「耄耄禦眾之形。」了。

只是太極拳的「外形」，必須從「拳理」上去認識太極拳的「外形」，不能光靠肉眼去看勢架的外表，來認識太極拳的「外形」，因為肉眼不容易精確掌握住太極拳的外形，很容易看錯而學錯。

這個道理就像一個畫家在描摹風景時，必須多了解山川、植物、雲水、空間等的結構，以及遠近光線的變化原理，才能夠精確掌握風景的特徵而描摹出來。一般人整天用眼睛看風景，也完全畫不出來。畫不出來的原因，除了一般人不善於運用媒材之外，無法像畫家那樣從結構原理上掌握風景也是重要的原因。

古人所說拳法的「無形無相」只是形容其用技之形善變而難測，並不是真的有所謂「無形無相」的「無外形」純用「意念」的拳法。所以「不重外形、沒有拳形；只重意念、純用意念」的太極拳必然是假的。

太極拳因「形」成「勢」，有「外形」才有「體勢」。「樁法」就是太極拳的基本「外形」，太極拳由「靜樁、動樁」而有「勢架、拳架」，太極拳的「外形」因此多樣、多變，而無法只由肉眼從外表去了解。

「樁法」一定是有形的，所以拳法必然有形。「樁法」不但有形，以宗岳門太極而言，宗岳門太極拳的樁法，還要合於王宗岳太極拳方位，所規定的標準形才是最正確的，這樣拳法才會最正確。

所以太極拳在練「樁」時，一定要注重外形，外形美技術不一定會好，但外形不美技術要好就很難了；太極拳有美好的外形未必是萬能，但沒有美好的外形那就萬萬不能了。所以練樁時，不要讓身手步法看起來含含糊糊，一定要「步法虛實分明，掌法清晰明確，身形動作優美」，以免久練不易長功。

化勁的無力技術與大鬆大柔精要

「抽絲法」是以指領勁，先以指掌轉動自然領出肘，再以肘轉動自然領出身步，是藉重心連續鼓盪產生力量的一種用勁技術，是從有力明勁開始練習，然後進入

到無力化勁的技術。

「抽絲法」的用勁，發動與領導都在指掌的旋轉，這種技法，原本就是內家三拳在古代化勁的高階用技方法，這和當前流行於全世界，逐漸轉變成以湧泉發勁的「湧泉法」內家三拳完全不同。「抽絲法」利用指掌的旋轉，牽動翻轉手臂上的筋絡，手臂上的筋絡因為被翻轉，進而牽動手肘，會形成強烈的外垂肘現象。

這種翻轉指掌，造成強烈外垂肘的技法，如果利用王宗岳祖師「無力打有力」的「化勁」概念去運用，會自然把肩也拉出去，由於肩被拉出去，相對的會把全身都拉出去，當身體被拉出去時，最後連腳步也會被拉出去，由於攻擊領勁在手指不在腳下，所以攻擊時會形成全身整體像禽鳥飛翔般，彷彿雙腳不曾著地而移動的攻擊感覺，所以速度非常快。

練得好時，在指掌以極快速度一轉的瞬間，全身會忽然移形，讓人有動如脫兔、目不及瞬就跑到別人身後攻擊的感覺。在外門學習多年「湧泉法」移形，再改學無力化勁「抽絲法」移形的學生，剛開施技時，始甚至會想不到自己的速度為什麼會變得這麼快，快到超過自己過去移步速度的想像，而感到不可思議。當然這種快速技術也是從慢中精熟而來的，並非快中求快而得來的。

王宗太極拳極度強調的「無力、無力打有力」，就是利用這種以指領勁的「抽絲法」技術，自然形成全身整體重心的移動，進而形成重心連續鼓盪的攻擊。我們宗岳門的「抽絲法」技術，是以單掌「推托帶領」四能掌法為主技術來操作。所以只要精研單掌「推托帶領」四能掌法，就能夠很清楚了解「抽絲法」技術的全貌。所以我們必須對單掌「推托帶領」四能掌法，做詳細介紹。

單掌「推托帶領」四能掌法，代表四種轉動指掌，進行環狀攻擊的標準技術。環狀的攻擊技術，所帶出來的就是身體走上弧或下弧，步法則走扣擺環步的繞圈攻擊技術。

單掌「推托帶領」這四種轉動指掌的技術，在宗岳門由絕對統一的標準動作在操作，由於動作明確而沒有含糊之處，所以能夠讓指掌的轉動，有一定的正確軌跡可循，所以對於練出正確的「抽絲」技術，有極大的幫助。因為動作明確有標準，學會單掌「推托帶領」四掌，就像要學會刺拳、勾拳一樣簡單而容易。

在宗岳門武學中，「推托帶領」單掌四能掌法，是屬於「敷蓋對吞」四訣中的「對」法。「對」字顧名思義，就是能夠在指掌轉動時，每個轉動點，每一個時機，都能夠藉強樁用明勁來「對抗」四面八方的來力，並且在對抗時，手的動作能夠繼續運勁，身形動作不必停止下來，並且能一邊動手，一邊取得布形候氣、脫身換影、移形奪位、偷樑換柱的優勢。

所以「推托帶領」四能掌法，在練習時，餵勁者要對「推托帶領」四掌進行強力壓制，受勁者必須依宗岳門單掌「推托帶領」的標準動作，在接受強勁壓制的狀態下，練習不停轉動指掌，加強以明勁、強勁對抗來力，以進行移形奪位的能力，為日後在敵人強大壓力下，仍能取得優勢作準備。

透過「對力、對勁」的「有力」明勁練習，老師才能知道學生所練的「推托帶領」四能掌法，是不是有掌法依標準動作形成椿力。如果有依標準形成椿力，就是明勁已經練成，明勁練成之後，將來在練習化勁時，四掌的外表雖然大鬆大柔，卻能夠潛藏著外表沒有顯露的可用內勁，也就是可以將明勁潛藏為暗勁。一旦能夠將明勁潛藏為暗勁，這樣在大鬆大柔下，就能夠應付敵人突發的大力。如果四掌沒有成椿，明勁沒有練成，在習練化勁時，四掌的外表無論是鬆柔還是堅剛，一遇到外力便會坍塌。

由於「推托帶領」四掌，練成時是能夠對抗強力的明勁，並且能夠在對抗強力中，脫身換影、移形奪位取勝，所以「推托帶領」四掌，是屬於「敷蓋對吞」中「對」的技術群。所以「推托帶領」四掌，具備對抗四面八方來力的基本能力。

譬如練右手「推掌」時，是先對抗右上方來的來力，再把來力壓制在右方，繼續把來力壓制在下方，最後又把來力，由下往斜上方推出去。整個「推掌」過程中，總共以對抗四個方位的壓力作為初步訓練。

譬如練右手「托掌」時，是先對抗右前方的來力，再把來力壓制在下方，繼續把來力壓制在左方，最後又把來力，由下往斜上方推出去，或往下方撲出去。整個「托掌」過程中，總共以對抗四個方位的壓力作為初步訓練。

譬如練右手「帶掌」時，是先對抗左上方的來力，，再把來力壓制在下方，繼續把來力壓制在右方，最後又把來力，往右下方撲出去。整個「帶掌」過程中，總共以對抗四個方位的壓力作為初步訓練。

譬如練右手「領掌」時，是先對抗左方的來力，再把來力壓制在下方，繼續把來力壓制在右方，最後又把來力，由下往右上方領出去。整個「帶掌」過程中，總共以對抗四個方位的壓力作為初步訓練。

由以上說明可知，「推托帶領」四單掌，是以螺旋形對抗各種方位來勁的掌法。所以一開始要先練出對抗強力的明勁，明勁就是內家所謂的「本手」用法。所謂內家「本手」用法，是說內家基本的手法，多以明勁練習，是有力有勁的動作。「本手」的明勁練成之後，才轉化為暗勁和化勁。

宗岳門單掌「推托帶領」四掌，初習練勁時是用有力明勁，但是在作用技的練習，及真正用技時，除非技術不良，緊急時無法應變，否則絕對禁止使用有力的明勁對抗。這是因為內家基本上，都預設自己用有力的明勁，和敵人對抗是完全無效的，是必敗的。

因此存心立身於「敗中求勝」的內家，必先預設自己是弱者，預設對方是強者，所以必先預設對方的力量一定比自己大，自己即使運用再大的內勁，也必然會失敗。所以真正內家用技時，絕不許用有力的明勁去對抗敵人，而必須在不用力中，找出練出另一種更有效、更高階的攻守技法，那就是大鬆大柔的「無力」化勁技術。而傳統內家也必以懂得大鬆大柔「無力」的「化勁」用技，來證明自己是真

內家，而非摻入外家的不純內家。

所以內家有「先練明勁，後練化勁」的練技概念，以及「明勁為本，卸化勁為用」的用技概念。練習時求有勁而不用勁，練習求有力而不用力，最後一定要練成「無力技術」，以備遇強敵的不時之需，這就是內家。

當「推托帶領」四掌，應付四面來勁的力量，透過「有力」的「明勁」練習而具備之後，就要將明勁潛藏起來使用，這時候「無力」的「化勁」技術，就成為學習內家的最高階追求。

從明勁的「有力打有力、有力打無力」，練到化勁的「無力打有力、無力打無力」，是內家的階級訓練方法，這種訓練方法，如果有得真傳，技法其實非常簡單，幾乎沒有神祕可言，也沒有什麼難以了解之處。因為這種技術是師門前輩，早已經搞得清清楚楚的技術，如果有懂的善知識來教，後人根本不需要再費時去摸索，只要放下成見去學習，再加上努力熟練到更完美就可以了。

很多不想懂「無力技術」的人，一生都只會從字面解釋「無力」，他們經常懷疑「無力」用技是騙子的謊言，是「不練體能、體弱力小、衰弱癱軟、用豆腐碰鐵鎚、用雞蛋碰石頭、妄想用小力勝大力」的呆子。

其實各流派武術，和各行各業一樣，都有一些專屬於這個流派的專門術語，這些專門術語，也就是一般行業所說的「行話、黑話、密語」。這種專用術語必須由這個流派，或這個行業的人來解釋，才會知道是什麼意思，外人是不能從字面上去了解，更不可以用自己流派或行業的觀點去解釋，這是中國一般市井小民都有的常識。

像「無力」的用技概念，本是出於太極拳祖師王宗岳的學理，是屬於王宗岳太極拳的專用術語，所以一定要從王宗岳太極拳的角度才能看出「無力」的意義，絕不能從他流派或一般人的概念去了解，更不能用別派的定義，來詮釋王宗岳太極拳的「無力」定義，否則就會產生嚴重曲解。

過去武術界有很多人，不肯用心探求「無力」這兩個字，在王宗岳太極拳中的專有定義及用技真象，加上驕傲自大，不知敬畏前賢；又目空一切，不知敬畏中華文化。所以他們常以自己流派武術的「無力」觀點，罵王宗岳「無力打有力」的觀念。這種不當的舉止，其實所罵的都是自己的無知，只會彰顯自己以淺薄知見，管窺他人學術的無知本位心態。如此不但錯失學習的機會，還傷害了中國武術的發展，對社會國家沒有任何好處。

其實王宗岳太極拳，從「有力打無力」練到「無力打有力」的道理非常簡單。譬如我們看到桌上有一個小木箱子，我們想搞破壞。於是我們伸一隻手到小木箱後面，把小木箱向我們撥過來，然後雙手舉起木箱，將它重重摔在地上，木箱就被我們摔碎了。這就是「有力打無力」，因為我們有力量撥動那個木箱，還有能力將它舉起來摔碎，所以我們用的是「有力技術」。

但是現在換個狀況，假使我們看到桌上有一個小木箱子，我們想搞破壞。於是我們伸出一隻手到小木箱後面，想把小木箱向我們撥過來，對發現小木箱竟然是被完全固定在桌上，桌子也完全固定在地板上，根本無法撥過來，這時候我的手試圖用力把木箱向自己一撥，不但木箱紋風不動，自己身體還被用力過度的手給拖過去。

經過這次經驗之後，下次遇到相同情形，我們的手就完全不用力撥，而且是輕輕一撥，當感覺木箱輕撥卻紋風不動時，我們乾脆整個人就不用力輕輕一撥，這個撥只和對方接觸的力量只到達「粘」的度數，在輕輕一撥時，由於不能撥動木箱，而身體又是大鬆大柔的，就會順勢滑步移身過去，來到木箱的前面，於是跳到木箱上，用重力將它踩個稀巴爛，這就是「無力打有力」。

因為我們沒有力量撥動那個木箱，所以我們使用了無力的技術，將自己全身送進到木箱的位置，取得和把木箱撥過來相同的效果，最後我們既然舉不起木箱來摔，但跳上去將它踩個稀巴爛，也一樣是搞破壞。

所以說，自己覺得「有力、夠力」的人，可以用「有力」的打法；自己覺得「無力，不夠力」的人，可以用「無力」的打法。「有力、夠力」的人可以說：「我能夠把山移過來！」山就被他雙手移過來了。

像這樣有力的人，不但可以認定自己能夠隨便就撥動別人，甚至就算他把一隻手像槍一樣直直地伸向敵人，他也可以認定別人絕對無法動他的手一分一毫。即使別人用中國傳統武術最基本、最粗淺的攻守技術，用兵器、拳頭或用腳猛擊、猛踢他的手腕來破手，也絕對破不了、也絕對傷不了他伸得直直的手。所以他只要站著別人就推不動他，也打不動他；他只要把手直直攻入，別人就防不住破不了；而他只要一出手打中別人，別人就一定受重傷，因為他的威力無人能擋，這就是有力的人的想法和手法，這就是「剛猛有力」的外家戰技觀。

但是「無力，不夠力」的人，卻只能說「山我移不過來，我自己移過去好了！」所以他一接觸就不敢隨便想要撥動人，不敢隨便站著不動，更不敢隨便把手向對方伸直直。因為他的手不但撥不動別人，別人一撥他的手，他的手就會承受不住；他沒有推不動的身形，也沒有打不壞的拳架，所以對方的力量一來，他就只能動，他就只能走；如果他自己撥到別人，就一定撥不動別人，只能撥到自己團團轉，而不是別人被他撥到團團轉。這就是無力的人的想法和手法，這就是「柔弱無力」的內家戰技觀。

「有力打無力」和「無力打有力」。一個是有力氣，雙手撥得到對方，又撥得動對方，所以可以用力把對方撥過來再打，也可以保持直挺挺地把手攻向對方而毫無畏懼；一個是沒有力氣，怕雙手撥不到對方，就算撥到也撥不動對方，只能自己走位跑過去，更不敢把手向對方伸得直直的，因為他預設對方一定破得了他的手。

內家練「無力」，真的會變成手無縛雞之力者嗎？絕對不會，內家極重翻筋轉骨的內勁正力訓練，能夠練出非常強的明勁。經過內勁的明勁嚴格鍛鍊，筋骨也一

樣會非常強健，樁步也非常堅固，勢架更能支撐八面；同樣有很大內勁和力氣，所以絕不是「無力者」。

內家不是沒有勁力，內家其實是「不用力施技者」，內家是施展「無力技擊技術」的人。內家是有內勁之強，卻以弱者之心尋求「不用力施技」，內家這樣作，為的是避免一旦遇到比自己有力者時，會毫無技術可以應對，更害怕會被別人打壞我有力的形。

當你無力撥回一道建築在地上的矮牆時，你一撥就會把自己全身拉過去，這就是內家，這就是引進，就是一引即進，你以粘的輕沾，一引對方，對方不動，自己反而向前進了，反而跑到對方那裡去攻擊了，這就是「無力打有力」的技術。

應敵時對方的手伸出來，你以「無力打有力」的概念，你真正完全不用力，你就撥不動對方一分一毫，所以你一撥對方，自己身體由於太鬆太柔，反而會衝到對方身上去攻擊。如果你用無力去拉人，一拉動自己就會衝到對方身上去攻擊。如果你用無力去推人，一推自己反而會向後移開身步。如果你以無力的「推托帶領」技術去撥，一撥自己就會形成標準「推托帶領」的動作，並且自然衝往對方身上去攻擊，這樣你的攻擊就是標準的「推托帶領」。

一般「無力打有力」的反應，有直豎的也有橫圓的反應，直豎的反應顧名思義就是成直線攻擊，統合而言內家是以「指天掌、插地掌」為本手，再練成無力的化勁；橫圓的反應，顧名思義就是進行圓形的環狀攻擊，統合而言內家是以「推托帶領」四掌為本手，再練成無力的化勁。這兩種攻擊方式就是內家過去所謂的一橫一豎的技術。

如果你有很好的內家明勁攻守技術，你以化勁概念，不用力去攻擊，全部的技術反應都會從身步上顯現，這樣你的身手步就會越來越俐落，技術就會越來越純熟。這和熟記熟練每一個招式來用的武術，技術完全不同；前者是有意識的攻擊，後者則會成為無意識的攻擊。當然先決條件是你的內家手法，必須完全合於內家拳理和法則才有效；如果你的內家手法不合內家法則，亂翻亂轉，同樣是無效的。

所謂的「無力技術」，絕不僅只是我的無力，可以或不能撥動有力的人，而是我的無力不但撥不動有力的人，甚至連對方是鬆柔完全無力，我也同樣撥不動才是。也就是說無論對方有力或無力，我都完全撥不動。只要是不動的人或手，我都完全撥不動，才是真正的「無力技術」，只要能夠撥動人就是有力，和對方有力或無力無關。

為什麼說無論對方有力或無力，內家都要設定完全撥不動，要知道在用技時，對方的手停在那裡，你根本不能判定對方是有力還是無力，所以我們必須一律撥不動才行。

所以說有了內家有力的明勁技術可用，然後才能進入到無力的化勁技術，這是很重要的。不用力的「無力技術」是很有用的東西，「無力技術」可以練出極善於變動的攻守身形，攻擊會更有效，制敵的威力更大，是有力明勁的更上一層樓。

「鬆柔」易懂，「無力」難明。太極拳界講「鬆柔」，卻不懂不會用「無力技術」的名師一大堆，他們所講的「無力、不用力」，幾乎百分之百都不是真的「無力、不用力」，他們只是把手放鬆鬆地打拳架，或者推手時假裝鬆鬆柔柔的「假無力」而已。

你看那些名師教推手教用技時，那些四正四隅手法，那個手法不是一撥一發。他們一撥別人的手，別人的手就當下被他撥動，所以他就能夠順勢把人發出去。你可曾看過全世界有那個人的推手和用技手法，是撥不動人的手法？恐怕從來也沒有看過吧！像這樣能夠撥動別人雙手的推手手法，根本就和王宗岳祖師所指的「無力」技術根本毫無關係，很多人硬把這種能夠撥動人的手法，胡扯成是王宗岳太極拳的「無力」技術，這對王宗岳祖師而言是一種極大的侮辱。

有很多人把自己「有力技術」的推手和用技技法，將身手步放得鬆鬆地，讓別人看起來好像不用力的樣子，就當成「無力技術」教給不知情的弟子，說這是王宗岳太極拳的無力技術，最後弟子發現這種「假無力技術」根本無法應付強力時，就害得王宗岳祖師也受到連累而被懷疑。

現在我們把「無力技術」仔細對外界說明，完全是為了中國內家前賢，及內家武術的存亡而說，不是為自己的利益而說。如果是為自己利益而說，我們只要學別人一樣，講一些前輩神功多強的歷史故事，或說一些武術機鋒相對的武術禪學，就可以自抬身價，根本不必把門內重要技術泄漏給外人知道。

我們的「無力技術」越公開，對我們宗岳門流派的初期發展其實是越不利的，因為某些流派可以馬上宣稱他們前輩也同樣會，也有教，然後就加以模仿，並且傳授給不知情的人，甚至抬出他們幾百年的創拳名人來壓我們，這樣我們就很難保留技法的獨門性，後人也會不知道這種技法，是原本祕藏於宗岳門的獨門技術。

其實「無力技術」只是諸多中國傳統內家技術的一種特色技術而已，並不是任何習武的人都一定要練了才能打鬥的基本功夫，也不是一練就可以天下無敵的蓋世神功。對想學的人來說，「無力技術」確實是非常重要的，因為它對內家化勁的運用有極好的幫助。但對於那些不想學的人來說，就算不上是什麼不得了的东西，知道或不知道，說或不說，對這些人而言，根本沒有什麼大不了。

其實像現在很多其他流派的人，內心根本就是帶著幸災樂禍、落井下石，恨不得除之而後快的心態來攻擊王宗岳的「無力技術」。所以不管是真無力，或是假無力，太極拳的「無力技術」在社會上經常被譏諷為一種詐偽的騙名騙錢技倆；不管是真無力，或是假無力，太極拳「無力技術」的教學者，也常被污蔑為騙名騙錢的人。如果我們不對「無力技術」加以闡明，內家前賢的人格誠信，和中國內家武術的能力，便要受到嚴重的懷疑。

由於「無力技術」牽涉到中國內家前賢的人格誠信重大問題，及技內家術真偽的重大問題，更牽涉到中國傳統武術技擊理論和技擊能力真假的重大問題，所以傳統武術界，絕對要有懂的人，勇敢地站出檯面來，說清楚講明白，一次徹底解決。

所以闡不闡明「無力技術」，絕對是中國武術界，極為重要的大事，而非個人流派的小事。如果知道「無力技術」的人不公開解說，日久就會失傳，後代子孫就沒有人會再相信中國內家武術的真實性。所以我們寫出來，是為內家保存一絲命脈，是為中國內家武術盡一份力，是為前賢爭一口氣。雖然我們無法寫到完美，至少留下文字，可讓後代來研究發揮，這樣中國武術就不會被其他武術看衰，而太極拳祖師王宗岳先生也才不會給人當騙子看。

「無力技術」，除了以「不用力、畏力」的技術施技之外，最重要的就是一定要「大鬆大柔」，如果你的手無力了，身手步卻沒有「大鬆大柔」，你用「無力技術」一撥，身手步僵在原地，同樣不能作出反應？如果你用「無力」的「推托帶領」技術，你全身卻不能「大鬆大柔」，你一撥，全身都僵在原地，你的「推托帶領」動作，就不能自動形成了。所以「無力技術」，和「大鬆大柔」是一體的，不能分開。

很多罵「大鬆大柔」的人，一定會順便罵「無力技術」；很多罵「無力技術」的人，也一定會順便罵「大鬆大柔」。所以你要練「無力技術」，一定要順便練「大鬆大柔」，不然你只能被人罵一半。如果你只能被人罵一半，表示你沒有被罵的那一半技術是錯的，那表示你的內家功夫只有一半，一定不好。

如果你施技時一旦撥動對方，你的身體和雙腳就不會移動，不管這時候你是僵硬或放鬆，你一定會待在原地，這是內家武術學習化勁用技的最基本的常識，是初學化勁用技時，老師就該教你的基本常識。

一個人如果沒有這個化勁不能撥動對方的基本常識，卻和人大談內家三拳合一，應該要汗顏，因為他絕對無法了解三大內家拳無力化勁的真正用技方法。在不知道三大內家拳無力化勁的真正用法之下，別說談三拳合一是虛妄的，甚至連談出其中一拳，與外家技擊技術之差異在那裡，恐怕也是緣木求魚了不可得。

所以有很多人講內家拳與外家拳之差異，講了一大堆不著邊際的東西，像內家是注重內修啦、呼吸在丹田啦、湧泉發勁啦、老祖先有多偉大啦....等等。講完之後，外家的人便很疑惑地問他，我們外家難道不也是這樣練嗎？所以說前面所說的即使有不同，也不是內外家分流重點。流派裡有沒有「無力化勁」的用法，才是內家和外家技擊技術分流的重點。流派裡有沒有「無力化勁」的用法，也是純內家和摻外內家，可以驗證的差異之處。

一旦你用手力撥動人，身手都會靜止下來，你的手法可能因為常撥動人而練得很有威力。但手撥動人一旦練成習慣，身手就不愛動了，將來用勁時就容易只用到手，對自己身步的訓練會很差。如果你的手用力撥人，除非你再用意識去勉強身體，身體絕不會自動配合手，因為身體會說：「手啊！既然你自己去打就夠了，我就沒必要幫忙了！」。

所以只要你用力，無論用多少力，只要你所練出來的技術，不論是剛硬，還是鬆柔，只要你的手能撥動人，無論被你撥動的是有力的手，或鬆柔無力的手，你所

用的都是「有力、用力」的技術，都會造成自己身體和步法的靜止，這對練技用技是非常不利的。

如果你有力，對方被你撥過來的身形，容易形成各式各樣變化，未必能如你所願般好打；如果你無力，自己反衝過去，反而能夠預先知道對方的漏洞在那裡，反而好打。這就是一引即進的好處，也是無力技術的好處。

有很多太極拳名家都講太極拳的「無力」和「鬆柔」，其實他們所講的都不是王宗岳祖師概念裡的「無力」和「鬆柔」，因為他們的「無力」和「鬆柔」都撥得動人，只要撥得動人就不能稱為「無力」和「鬆柔」。王宗岳祖師概念裡的「無力」和「鬆柔」，是不論對方的手有力或無力，要連零點零一公分也完全撥不動，才能叫「無力」和「鬆柔」。

有些太極拳名家所教的手法，雙方兩手一搭，名家的手隨便一伸直，別人就撥動不了他的手，也撥不動他的身體；但只要名家的手輕輕一撥，別人的手和身體無論有力或無力，就一定會被撥動。既然那些名家的手和身體別人撥不動，又都能夠隨時撥動別人的手和身體，那他用的怎麼會是無力技術呢？他用的當然是有力技術啊！

別說別人不能夠撥動他的手一公分，就連別人不能夠撥動他的手零點零一公分，他用的都算是有力技術。別說他能夠撥動別人的手一公分，就連他能夠撥動別人的手零點零一公分，他用的都算是有力技術。要知道真正王宗岳祖師的無力技術，不是別人撥不動你，而是別人都撥得動你，但你卻完全撥不動別人，這樣才是真正的無力技術。

你看那些名家的推手及用技，他們有那個動作是撥不動人的？根本是所有用技通通都是可以撥動人的。你看推手練習時，名家的手用勁輕輕一撥一壓，別人的手無論有力無力都會被撥動，手都會被壓下去，這些能夠撥動能夠壓下的技術，都是有利的明勁技術，全都不是無力的化勁技術，而是假的無力技術。

如果你看了名家這種鬆柔卻能撥動人的假無力技術，就罵王宗岳祖師的「無力」技術是騙人的，那你真的是罵錯人了，因為那些預設別人都撥不動他，他卻能夠撥動別人的技術，都是有利的明勁技術，並不是王宗岳祖師所謂無力的化勁技術。

你看那些名家的勁法就知道，他們手上每一個轉動都編有一個勁名，武術所謂的勁不就也是一種力嗎？武術的勁也是力的一種啊，只是武術的勁是一種結構力，而一般人所說的力是一種肌肉力罷了，勁就是力的一種啊！推手用勁不就是用力嗎？名家用十種勁不就是用十種力嗎？用一百種勁不就是用一百種力嗎？勁越多不就是力越多嗎？所以說凡是用勁的都是用力，凡是用到力的，就是有力的明勁技術，就不是無力的化勁技術，這根本沒有什麼好懷疑的。

所以說凡是手伸出去，別人撥不動，卻能夠撥動別人的，不管能撥動別人多少公分，都是「有力」的「明勁」的技術，這些技術根本不是王宗岳祖師概念裡的那種「無力」的「化勁」技術，而是「假無力」的「明勁」技術。

我們可沒有說用有力的「明勁」不對，也沒有說有力的「明勁」不能用，更沒有說有力的「明勁」不是太極拳。因為「明勁」的正確練習和運用，對內家而言，是非常重要的根基，非會不可，非練得很強不可。

「明勁」是主動將力量加諸於人的椿勁，是主動施加到別人身上，讓別人感覺到的內勁。「暗勁」是被動將力量反應於人的椿勁，要別人對我施加壓力時，別人才可能感覺到的內勁。「化勁」是不論是我主動施技或我被動施技，在流動性地施展內家直豎「指天掌、插地掌」、橫圓「推托帶領」，及「搬攔截扣」等任何用技手法時，無論我或對方如何出手，我或對方如何反應，我都不會讓對方感覺到我力量存在的一種動椿內勁。

如果不透過明勁練習，是根本不能練化勁的，用技時很多撞打技術的運用也是非明勁不可，所以明勁是化勁的基石，往往也是分擊用技的最後一擊，要精於內家，必先精於「明勁」，宗岳門同樣也使用「明勁」技擊，所以我們對「明勁」絕對沒有偏見，不但沒有偏見，我們還四巨細彌遺地，將正確有力的明勁「有力技術」傳授給學生，讓學生練習，以作為奠定也們化勁的「無力技術」根基，最後將「明勁」轉化為「暗勁」，技擊時再讓「無力技術」的化勁來指揮。

我們所要說的是，我們不可以像那些名家一樣，把明明是有力的「明勁」，當成太極拳無力的「化勁」來教；也不要像那些名家們，把明明是有力的「明勁」，當成太極拳最高的無力「化勁」來炫耀，來誤導別人。我們更不要像那些罵人的人，把明明是有力的「明勁」，當成太極拳無力的「化勁」來漫罵。因為這是嚴重的矇騙和誤導，會讓後人誤以為王宗岳祖師拳論中的「無力」，是愚笨的概念，也會讓人誤以為太極拳是一種不能應用於技擊的假拳。

想了解想批評王宗岳太極拳的人，應該要確確實實分清楚，什麼是有力的「明勁」，什麼是「無力」的「化勁」，因為「無力」概念是王宗岳太極拳首先倡導的，如果不清楚，就不應該錯誤地批評王宗岳先生和他發明的太極拳。

現在很多人罵無力技術，其實都是被那些名家害的。那些名家們，明明用的是別人撥不動，自己卻能撥動別人的有力明勁技術，卻又總是對別人說，他那撥動人的技術，就是太極拳的無力化勁技術，就是最高境界的太極拳，是只有少數人才可能得到的內家真傳。

等到有一天那些學習有力技術的弟子，遇到大力的人用不出來，人家就會連帶說大鬆大柔是騙人的；人家就會連帶說無力技術是騙人的，別人比他多出一點力他都撥不動，當然會被認為是騙人的。最後就會連太極拳祖師王宗岳先生也一起罵下去，這樣不是太可惡了嗎？

「抽絲法」練習時，要先練出有力的明勁技術，最後就要練習以無力的化勁技術來運用，到達這個階段，就是「無力的大鬆大柔技術」。「抽絲法」剛開始練技時，要能夠練習用明勁對抗強勁及強力；但用技時，就必須以化勁「無力打有力」的「不用力」技術來施技。

化勁「無力打有力」的「不用力」技術，在施技時是一波接一波的無力，尤其是連續移動攻擊時，每轉換一次身步，都要注意手上不能用力撥動對方，如此連續的不撥動，你就能夠藉著身步的移動，而獲得最佳的攻擊形。如果第一波不用力，第二波或第三波又不小心用到力而不自知，那就無法在最後自然形成最佳攻擊形。所以檢討你攻擊形的錯誤，除了要檢查身手步的動作是否正確之外，還要記得檢討你每一波的攻擊，是否用到不該用的力量而撥動到對方。

當你開始練習不用力的化勁方式施技時，你的身步就會開始學習順著手的攻擊方式而動了。所以當你手掌伸出去，觸及敵人時，你要以完全無力撥不動對方的概念，來施展「推托帶領」，絕不可用能撥動對方的有力概念來施展「推托帶領」，否則你就永遠停在只會用明勁的初步階段。

所以當你手掌一伸出去施展「推托帶領」時，手一旦撥不動對方一分一毫，此時指掌一轉，必無力將對方向自己身上撥回來，這是因為無力的手，被對方的內勁擋在原點固定住了，不能動了；這不能動就是內家的定指法。內家一旦用定指法轉掌，指掌會固定在原點不能撥回來，反而會把自己那隻手的手肘推得更出去，肘一旦遠遠推出去，當然就會把身步也跟著帶出去。

「定指法」是內家無力技術的源頭，無論所學的是心意、太極或八卦，如果不了解「定指法」，基本上就不會應用無力的化勁技術，就不可能統合三大內家拳。因為三大內家拳的統合，必基於無力的化勁技術才能真正相通，才能統合成功。不是整天把三大內家拳用嘴巴拉在一起講就能統合，更不是把三家祖師爺放在一起供奉就能統合。

如果只在有力的明勁招式上統合，而不在無力的化勁上統合，那僅是皮毛的統合，絕對無法統合內家拳的內在精神，更無法看出三大內家拳之間，會有什麼相似相通之處。而內外家重大的技術差異，就是在「定指法」所形成的化勁「無力技術」，內家有，外家則沒有。如果除去「定指法」所形成的化勁「無力技術」，內外家和純內家與摻入外家的內家，也沒有顯著差別。

「單掌推托帶領」只要一用「定指法」的無力技術，就會自然形成肘朝前方垂墜，掌在胸前腋窩或肩井附近，大小手臂幾近相疊的狀態，肩窩會被拉開，而身體重心則會被以走下弧的移身方式，拉往肘攻擊的方向，整個人便移到對方身邊了，並且到達剛好可以用到正力來攻擊他的位置。這樣的連續反應動作，就是「抽絲法」無力的化勁標準模式。

「單掌推托帶領」的抽絲法攻擊模式，可以用出所有擒拿及摔技所需的動作，練習時基本上每個掌法，只要四個模組就可以練成，以下是「單掌推托帶領」抽絲法，四個動作的基本模組。

1、轉身定樁出手：站一肩寬馬步不動步，轉轉身 45 度角，出「指天掌」或「插地掌」手定樁形成正力，以備支撐住餵勁者的來力，這是定樁伸掌，不是伸手出掌。這個動作表示對方已經壓制到我的手，我準備施技，所以我才會出右手向右

轉，出左手向左轉。如果以伸手出掌，方位會不同。

以「指天掌」或「插地掌」伸手出掌時，是以小臂捌打的味道出手，但不是真捌打，而是手由指領伸出去，伸手出掌的形和採握及肘擊的形要能同形貫通，但這裡還是以捌打之形為本，伸出去時是像刺槍前刺一樣，以中指尖和小臂的連線為軸心直領出，不可左右擺動搖晃。

定樁要以翻轉掌指，從指梢開始擰轉，絕不能整隻手臂同時擰轉，要擰肘平肩，手臂微曲。肩用鬆鎖定，注意千萬不要擰到肩膀，否則樁會用到緊鎖定，或觸敵時崩潰。身體保持正直，要用九十度正力，以渾圓樁形態定樁，轉動的掌形要明確，不可含糊。

2、轉掌出肘移身：轉掌出肘時，順勢公轉走下弧移身轉 45 度，重心完全移到前單腳，公轉時身形保持正直，腰胯和肩才能同時送出，送出之後才能上下一條線，這是肩與胯合非常重要。

轉掌時，掌指必須不上、不下、不左、不右，確實完全留在原點不能移位，這就是「定指法」。指掌更要依四掌規定的掌法不停旋轉，如此會自動形成肘尖自然前伸向外垂墜，形成大小手臂相疊，掌指朝自己胸前腋窩，或肩井的形態。大手臂要盡可能平舉，讓肘尖朝前，這樣牽動身體和腳步的幅度就會更大，對抽絲功力增進才有幫助。如果肘尖朝下，會不小心把身步壓回，就失去練習效益，久練不會長功。

大小手臂夾角要越小越好，雖然不可能到達兩臂平行，但卻要小到近乎平行最好。夾角如果過大，想要讓夾角變小時，要以身體上昇或下降去就手，不能拉高或放頭手臂來配合身體高度，否則用技時會拉扯到敵人的內勁。

大手臂越平，拉出身步的力量就越大，技術就會練得越好。指掌朝後方，依掌法之不同，讓掌停在胸前腋窩，或肩井附近，此時肩窩會被拉開，但千萬不要用力拉開或擰轉肩窩，以免形成僵硬敗形。抽絲時身體要大鬆大柔，重心才能被拉往肘部，如果身體不大鬆大柔，身體就不會移動，整個動作會無效。

3、自轉上翻肘或下垂肘：重心在前原地自轉轉身 45 度，繼續轉動指掌，形成上翻肘或下壓肘，肘要上翻或下壓，要視「推托帶領」的標準動作而定。注意上翻肘或下壓肘時，肘一定要確確實實靠轉掌指來帶出肘形，抽絲法不得手臂或以肘來領勁，抽絲法也不得像某些門派所教那樣，以腋窩的打開、夾住或擰轉來領勁，抽絲法一定要用轉掌指來領勁，否則就會練不成抽絲技術，而會變成湧泉法技術。此動作身步必要虛實分明，並以單腳作自轉，自轉時身體不得稍有後退，以免攻擊時內勁崩潰，這是一般學習者常犯錯的地方。

4、攻擊。依「推托帶領」的標準動作，出掌斜身向上仰或向下俯攻擊，最後可以斜身。

這裡所謂轉 45 度是指站馬步時，左轉身 45 度時的地面角度，及右轉身 45 度時

的地面角度，不是身體轉動為 45 度。

以上是「推托帶領」抽絲法技術的基本攻擊模式，「推托帶領」四種掌法的抽絲用技，都只要這四個模式就可以練成，非常簡單。由於簡單就容易忽略，所以要越精確越熟練越好，練到用技時都不會違背這個模式，而且能夠大鬆大柔，就可以練八能戰技，進入到內家能夠自由施技的目標。

「推托帶領」的無力化勁「抽絲法」技術，一定要先轉指掌，並且要依規定方法不斷連續轉動指掌。如果先以湧泉移身再轉動指掌，在沒有應敵時看不出毛病，一但應敵指掌就會因為事先移身而卡住不能順利轉動。如果指掌不能連續轉動，就容易誤用肘領勁，而產生「假抽絲」，或變成用到「湧泉法」。

掌法在轉動時，千萬不要在無意間形成像搨扇子一樣形態的搨風掌，也就是指掌絕不能有搨風的動作，轉指掌必須順著掌刀，以切割方式作螺旋形旋轉，這種掌法古時候也稱為螺旋掌。

當轉掌正確時，一旦用有力的明勁操作掌法，手的內部會形成「麻花、粗麻繩」在內強力絞轉的現象，讓別人很難擒拿抓握，別人用強力也很難壓入。轉掌的動作很容易產生誤差，稍有誤差就完全不能用。若不是非常有經驗的明師，用肉眼甚至很難看出錯誤，所以教學時最好用宗岳門半月形四象刀來說明掌法，這樣學生的掌法才會精確，否則一教錯就誤了弟子數十年。

指掌的轉動，是抽絲法能夠讓內家攻擊速度變得超快的原因。越女劍說：「捷若騰兔，追形還影，縱橫往來，目不及瞬。」這種甚於兔子及猿猴的極速移形動作，在內家全靠抽絲法指掌轉動的技術。指掌轉越快，追形換影就越快。如果用湧泉法以腳步來移位會慢吞吞，而且追形還影和對方的形配合會很差，攻守效益極不好。所以指掌轉動技術，是非常重要的，現在教內家和太極拳的很少精於指掌技術，所以內家和太極拳，才會變成用技慢吞吞的拳法，讓外家笑。我們只能說，看過、學過和比較過真正內家抽絲法的戰鬥移形速度，那種移形速度絕對會令長期學習外家移動速度的人感到震撼的。

「推托帶領」化勁技術，依「定指法」的操作，指掌如果能夠絲毫不向後撥動，反過來就可以成為完全向前的「推托帶領」四種發勁技術，也可以練成手臂的任何一點都可以發出「推托帶領」四種強勁的「發勁」能力，有了這種發勁能力，表演起來很好看，實際用於解脫或打擊也非常有威力。

一旦練成「推托帶領」四種發勁的技術，又可以順勢練成「推托帶領」四種敷鎖技術，別人的手往你手臂上任何一點一摸，你就能夠在剎那間無聲無息地纏敷住他的手，不管他的手原先是鬆是緊，都會在被敷住的剎那間僵硬起來而受制。

這種手法在古代是用於摔跤搶把的重要手法，用於近身搶把壓制後的打擊或擒拿鎖制也很有效用，別人手一伸出來摸你，往往還沒定神就連頸子也一起被鎖住了。這種技術最難的是必須以無力的抽絲技術才能練到出神入化，如果只是像一般人那樣手腕隨便轉來轉去，而不是以「推托帶領」四掌為根基，所練出來的就是外

形類似，內容卻完全不同的東西。

「推托帶領」四掌，藉著「抽絲法」的無力化勁技術鍛鍊，會自動帶出內家用技的身形，所以最容易練出內家環狀攻擊身形，因為這些身形，完全符合內家用技的所有規定，非常簡單又有效率。如果我們不去過度強調無力化勁技術的各種技術威力，光是其訓練用技時，身手步所需要的自然反應，及訓練整勁作戰效益，使用套路以及使用其他有力的明勁施技訓練，是很難與之相比的。

如果不是要當教練，也不想學太極拳理論，只要學會以「推托帶領」為主的「抽絲法」有力「明勁」技術及無力「化勁」技術，「敷蓋對吞」的「對」法，就幾乎都會了。「單掌推托帶領」的「抽絲法」有力「明勁」技術及無力「化勁」技術，是宗岳門從家師所傳的「雙掌推托帶領」技術，按王宗岳太極拳的環位技術，調整成單手施技而來，是由「有力明勁」練到「無力化勁」的技術，所以是屬於宗岳門的專有特色技術，其他流派或個人絕不可能有完全相同手法。

我們這樣提醒，不是說我們的技術比別人的好，更不是說我們比別人強，只是希望不要每次我們講一種宗岳門自家特色的概念，或宗岳門自家特色的技術，就有人跑出來說他們也有，他們也會，他們也是這樣做；甚至說別人也有，別人也會，別人也是這樣做的。還有更離譜的是有人竟瞎說我們的技術和日本合氣道一樣；像這種數典忘祖的井底之蛙，從來不知道自己的祖先有多好，只知道外國人家裡的月亮圓，一副寧贈外人不與家奴的醜態，真不知道他是不是天生賣國賊。

各種馬後炮，想掠人之美，或想拉人同流合污的話，我們聽多了也聽煩了。如果他們真的有，為什麼他們的流派比我們早成立幾十年幾百年，甚至比我們早幾十年幾百年出來說拳教拳，出來說拳教拳的人成千上萬，擁有弟子數百萬、數千萬人，拳論從古到今寫了一大堆，卻從來不比我們先說，從來不比我們早說，從來不比我們搶先說？他們的祖師爺從來沒說，他們成群結隊的前輩寫書作論也從來不曾寫，他們平常發言從來不說，他們平日教學生的時候也從來不曾教過，他們說師傅有，也完全沒有文獻記錄。為什麼非要等我們宗岳門說之後，寫了之後，表演之後，才對別人說他自己也有，或說某人也有相同的技術，像這樣作是非常不厚道的，才是魚目混珠，才是騙別人和騙自己學生的。

我們從王宗岳太極拳「鬆柔」又「無力」的技術，和其他講「鬆柔」卻「有力」的太極拳技術之強烈差異，以及王宗岳太極拳受到其他「有力」太極拳，和受到其他外家拳及外國武術的全面批判來看，就可以知道王宗岳太極拳和其他太極拳，以及其他外家拳和外國武術，絕對是完全不同的拳種。

從「鬆柔」又「無力」的技術來看，王宗岳太極拳和其他太極拳，以及其他外家拳和外國武術，在學理及技法上來看，可以說完全不同；而「太極拳」三個字，也是王宗岳祖師的著作中才首先出現的，以現在的知識產權觀念來看，毫無疑問，太極拳就是王宗岳祖師發明的。

所以王岳太極拳和其他太極拳，以及其他國內外武術，絕不可能有任何承傳的相關，更不可能像某些人宣所稱，是從他們祖先的太極拳而來。否則在歷史的道路

上，絕不可能發生拳理完全異路而行，技法完全相悖相反的情況。王宗岳太極拳擁有只此一家，絕無僅有的「鬆柔」又「無力」的技術，也是王宗岳太極拳，在歷史上獨立獨行，獨自發展，獨樹一格，不與人同流的最好證明。不然別家為什麼不講、不懂也不用「鬆柔」又「無力」？

敷蓋對吞概說

基本上，識得拳論的人，所看到拳論中的每一字，每一句，必然都是可操作的具體動作，至於看不懂拳論的人，所看到的就不外乎是一些紙上文字和一些空洞無用的動作。

也就是說，當武者看得懂拳論時，拳論中每一字、每一句都會浮現出那個字句的奇妙動作，好像寫拳論者正在文字中現場演示解說一般，但是看不懂拳論的人，所看到的就只是寫在紙上的死文字而已。

拳論不是死的東西，它和武者的覺心合在一起時，就會活在武者的生命裡，所以宗岳門非常注重拳論的解說，尤其是像王宗岳祖師和武禹襄大師這些高人的太極拳論，全都是他們一生的練功心得，可說是字字珠璣，後人如果能夠悟得其中七八成，便可得大利益，如能全部悟解，那妙用之處就不可言喻了。

有關於武禹襄所寫的太極拳「敷蓋對吞」四字訣，過去很有少人論述，就算有論述，大多數也只是順著武禹襄的《四字訣》內容，再略加衍伸補述幾個文字而已，這種沒有深入詳細講明動作的補述，對於解開四字訣的內容幫助不大。因此很多想要了解《四字訣》的年青武者，很難從這些補述中看出《四字訣》的技術真貌。

當然要能夠簡明扼要地將自己所知的武學，用文字寫出來而讓大多數人都能懂，是非常不容易的事，想要徹底了解的人，最好還是請明師親自示範解說會比較好。但是明師難逢，世異時移，後人恐將忘記，或不再想信中華內家武學之輝煌，所以我在此儘可能將武禹襄大師的《四字訣》，以宗岳門武學的角度，詳細說明。雖我說是詳細，但對未能親炙者，仍可能只是略說，所以便以略說成文題。以下是《四字訣》原文：

.....
.....

"太極拳四字不傳密訣"作者武禹襄

敷：敷者，運氣於己身，敷布彼勁之上，使不得動也。

蓋：蓋者，以氣蓋彼來處也。

對：對者，以氣對彼來處，認定準頭而去也。

吞：吞者，以氣全吞而入於化也。

此四字無形無聲，非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。是以氣言，能直養其氣而無害，使能施於四體，四體不言而喻矣。

.....
.....
「敷」的技術，是將自己全身放鬆，雙手用手步結構所形成的正力，輕輕沾粘在敵人手上，在保持輕沾輕粘的靈活狀態下，允許敵人的手向上下左右或向後方活動，唯獨不允許對方有一絲向前，也就是不允許對方手上的力量，向我們的方向前進。

如果對方有意前進，我們全身的結構就自然會形成正力，完全阻礙對方向前，這時對方會感覺到雙手前進時，遇到很強大的反作用力，好像推到堅固的石牆，這時對方的雙手便會不知不覺自然而然向上下左右或向後方運動，唯獨不會向前，因為一旦對方試探性向前，就會感覺前方有如石牆阻礙前進。

因此我們只要以這種方式繼續沾粘，對方的雙手就會不知不覺，自然而然地退到結構被破壞，並且無法施展肌力的死角。這就好像水潭裡的魚，被聰明的魚夫四處拍打水面驅趕，逼到死角而被捕捉一樣，對方完全是在不知不覺的情況下，自然而然地退到死角。這些退到死角的形態，大多是對方雙手退到大開形成大字形，或雙手退到自己的身上，反壓在自己的身上。如果敷鎖技術高強，也能夠很容很易輕鬆地把對方的雙手壓制在他的背後，讓他好像雙手被綑綁在後面一般，甚至在對方動步後退的狀態下，也能把對方的雙手連身體釘在牆上或釘在樹上。

「敷」這樣的技術說起來很神奇，其實對於會應用的人，並無任何神奇之處。其原則就是絕不用雙手主動壓向對方，雙手必須只是永遠輕輕敷在對方手上，像水沾物一樣輕沾，然後藉著這著這種極輕的粘著狀態，以「覓蹤」的身手步法，去追蹤對方的動向，並且維持好自己的結構正力不讓對方雙手回頭，最後就可以敷鎖住對方。

由於「敷」是極鬆極柔大鬆大柔所達成，也就是在身體鬆柔如氣的氣化狀態下達成，因此武禹襄大師說這是「運氣於己身」，所謂「運氣於己身」並不是指運用呼吸之氣，而是讓身體大鬆大柔如氣化一般。

「敷」就像敷藥一樣，一個人身體受傷敷上膏藥，並不會感覺到膏藥的重量，所以「敷」就是輕沾輕粘的意思，所以敷是不用任何力量的，因為唯有極柔軟極放鬆，才能極靈活覓敵蹤，也才能完全敷布對方的動向。

「布」就是指向四面八方散布開來全面敷住，讓敵人無可逃遁。「使不能動」就是利用正力追蹤，保持讓對方除了向前之外，雙手可以任意往各方逃竄，對方雙手一直逃到死角，我們仍能不強力壓制，而只是以正力對準對方，把正力放在對方的死角前面，令對方的手伸不出來，以致影響對方身體和腳步的活動，造成全身不能動彈為止。

一般人練習「敷」這種技術有很大的困難，因為一般人一沾到對手，就會很衝動地順手主動用力去壓制對方，一有主動力量，就會形成固定動線和衝力，如果對方是高手，就立刻會被對方聽勁而走化沾粘，如此反而受制於對方，所以會不知不覺主動壓制對方的人，是練不成「敷」這種技術的。

「敷」所用的主要用的是以靜制動，以慢制快的概念。一般人一沾到對方，就急急忙忙，快速主動加以強壓，這樣反而會造成被聽勁反制的失誤，所以「敷」要像水中趕魚般慢慢趕，才能全部趕入死角，如果胡亂向魚群衝去，反而造成魚群四散，無法全面壓制。

等到以靜制動以慢制快的技術具備了，一沾就敷住，別人不能動，又不能快，又不能施力，反而會覺得你的動作極快極有威力。甚至會覺得你用力比他大，其實對方所感覺到的力量，是他自己推牆所形成的力量，並不是牆所發出的力量。

太極拳的「敷」，給對方的力量感覺就是如此。太極拳的「敷」，就是在對方的前面築牆，讓對方不能前進，對方一直走，我們一直在他面前築牆，一直築到對方走入死角，被我的牆困住為止，我們並不直接向對方施力，所以一定要大鬆大柔不用力，這就是以無力打有力。

「敷」一定要能夠允許對方向上下左右或向後方活動，唯獨不允許對方有一絲向前，也就是不允許對方向我的方向前進。這個技術要懂得結構正力應用的技術才行，因此習於使用肌力的人也是練不成的，因為喜歡使用肌力的人，對於結構力的要求比較低，所以結構技術上比較不會精心要求，正力技法自然不好，因此不能用於「敷」。

特別要注意，「敷」的技術，是必須要「蓋對吞」三種技術都精熟之後，才能精熟。因為「敷」必須要使用「覓蹤」技法，「覓蹤」是一種追蹤技術，其身手必須內藏翻筋轉骨所成的暗勁技術才能追蹤對方，如果不能夠具備翻筋轉骨的暗勁，自己一動，身手之形就散亂了，即使追到對方所築的牆，一遇力也會崩潰。而「蓋對」的技術，就是以翻筋轉骨形成內勁之技，「吞」則是以翻筋轉骨化解之技，所以「蓋對吞」是「敷」的基礎。

八卦掌祖師董海川說：「何處覓敵蹤，刻刻順敵人。」學會覓敵蹤的「覓蹤」技術，才能夠有順應敵人的本錢。所以「敷蓋對吞」四訣中，「敷」字訣最難，因為必須在「蓋對吞」技術精熟之後，才能對如何在反壓制之後，追蹤對方動向的技術有所了解。如果無法「覓蹤」，對方手腕快速一轉，一走化就沾粘不上了，就丟離而脫開了。一個真正會敷的人，對方的手腕快速轉來轉去，還是一樣能夠敷住，所以略懂「敷蓋對吞」技術的人，和人接手時，絕不會把手腕胡亂快速轉來轉去找機會，因為手腕胡亂快速轉來轉去找機會，對方如果精於敷鎖，等於自己製造敗形讓人壓制攻擊。

我在教學時，會先示範敷的技術，因為這個技術最能夠引人興趣，但是教學時我會先教「蓋對吞」而不先教「敷」。等到「蓋對吞」的手法精熟之後，「覓蹤」的技法就有一定的基礎，這時候學起「敷」來就會水到渠成。

「敷」要像「移身、出肘、出手」的發勁順序那樣，先移身「覓蹤」，再出手「覓蹤」。不可在身未進時，就把手出完。身未進時手先出完，再移身進攻，身手步就會僵硬，勁的傳導不會貫串到最後，會形成後繼無力的現象。

「敷」時多以俯掌，掌絕對不能轉陰陽。「敷」絕不能施展明勁壓制，而要用大鬆大柔，讓人感覺不到的暗勁來敷鎖。所以「敷」的手法，是掌中虎口備用，而以掌心或用掌指壓制，這和「蓋」全面使用掌中虎口的虎刃刀技術有很大不同。「敷」絕不能用虎口壓制，在敷的過程中，由於對方還有自由活動的空間，雙手很容易從我們虎口處鑽出反壓我們，這點一定要特別注意差別。

「敷」時，要用龍爪掌，或稱瓦楞掌，不可使用其他掌法，如此才能加大手掌的面積，而利於控制對方。其他掌法手掌面積大多數太小，且掌勁不夠堅固，掌形有漏洞，對手容易在掌中脫逃，較不利於運用壓制摔拿，所以「敷」一定要用龍爪瓦楞掌才能發揮最大效果。善用龍爪瓦楞掌的武術，在外形上就已顯示其技術精善並且樂於使用壓制摔拿；不用龍爪瓦楞掌的武術，大多會比較偏重打擊，有些則會傾向養生。

用掌時要特別注意「掌根、小指根、食指根，虎口」四掌點，以及「坐腕、扣腕」的連續運用技術。用掌或打拳架時，手掌不必隨時都大開，以免動作僵硬又難看。一旦意念到掌根，或沾粘應用到掌根時，就要立即「坐腕彈指」。也就是立即迅速「坐腕」，並且五指迅速「彈開」，讓指縫大開呈三角形，掌指要像開摺扇般從掌中間向外大開，掌背指筋要暴露如瓦楞，並且依「掌根、小指根、食指根，虎口」四掌點的連續技術，繼續運用手掌進行壓制。

「四掌點」技術，他門他派沒有，是宗岳門師承武學特徵之一。「掌根、小指根、食指根，虎口」四掌點的連續運用技術，是屬於宗岳門師門口傳心授的重要用掌技術，是宗岳門太極拳應用「敷蓋對吞」四訣，及「推托帶領搬攔截扣」八能，必備的掌技。

掌法向來是使用摔打拿踢綜合技術的內家武術極為重視的，因此內家極重自家不傳之祕，知者往往祕而不宣，並視為珍寶，不讓外人得知。「四掌點」技術也是宗岳門首次公開講述，由於各家武術各有所本，「四掌點」技術，未必合用於他家，況且現在資訊流通，剽竊仿造日久會被人識破，大多數學習者已不敢據他家武學為家傳，因此已無保祕必要，所以公開講述。

由於內家武術精於壓制摔拿，用掌技術不好，就無法精確使用壓制摔拿的技術，所以精擅於壓制摔拿的內家武術絕對要精於用掌，否則就會失去壓制摔拿的本事。所以從用不用掌，也可以看出該門武術是否精擅摔拿，如果全是用拳的武術，就明顯不屬壓制摔拿型的武術，在綜合格鬥競技當道的現代武術世界，掌法必然會越來越受到重視，這也是精於用掌的內家武學，前程未可限量之處。

各家用掌技術各有主張，由於各有用法，無法比較優劣。只要記得我們的壓制摔拿技術，如果不能坐腕，手掌部位的力量就會崩潰，掌根到手指整個手掌會軟弱無勁，掌法的技術就全失了，也就不能使用太極拳「敷蓋對吞」、也不能使用八卦掌「推托帶領搬攔截扣」的各種壓制摔拿技術。龍爪瓦楞掌，是使用壓制摔拿最好用的掌法，想要運用摔打拿踢綜合技，就不能精研會坐腕和扣腕的龍爪瓦楞掌技法。

「敷」可用於敷鎖敵人身手，也可用於敷鎖刀劍兵器，「敷」的技術純熟時，有些狀態下用一兩根手指也能敷鎖住對方。「敷」是比「蓋對吞」更高階的技術，必須「蓋對吞」精熟之後才能完全熟用，所以練習時要先練「蓋對吞」。



門岳宗 圖點掌四



四掌點為宗岳門纏法掌技
為宗岳門纏法獨門掌技也
四點需依序操作不得錯誤
尤以掌根之用為掌勁之源

此圖為宗岳門纏法獨門掌技之圖，凡學此法者，必先觀此圖，以明其理。此圖之理，乃宗岳門之秘傳，不可外洩。凡學此法者，必先觀此圖，以明其理。此圖之理，乃宗岳門之秘傳，不可外洩。

此圖為宗岳門纏法獨門掌技之圖，凡學此法者，必先觀此圖，以明其理。此圖之理，乃宗岳門之秘傳，不可外洩。

論武禹襄太極之氣

武禹襄武學，繼王宗岳而具個人特色

清代武禹襄名河清(1812-1880)，河北·永年人，是知名的太極拳大師，幼好武術，早年曾隨楊露禪學陳氏老架，又隨陳青萍學陳氏新架一個多月，最後他在得到王宗岳的太極拳譜之後，突然開悟，武功猛然大進，到達武者終身夢想的階級神明。在他階級神明之後，根據王宗岳太極拳理論所闡發的"打手要言"，成為長久以來太極拳武者的鍛練指導綱領；而他所寫的"四字祕訣"，更是太極拳對戰的上乘口訣。

以地位而言，王宗岳是太極拳的宗師，也是分合太極拳理論的建構者；武禹襄雖然沒有澈底証悟破解王宗岳太極陰陽分合論，及三體十三勢的武術祕密，無法像宗岳門般，為後世武者啟示出分合太極拳的簡潔體系架構；他卻因為建構出太極拳具有高度個人特色的鍛練及實戰應用理論，影響後世極大，而成為太極拳的一方霸主。

武禹襄武學，以氣貫串

武禹襄的武學理論，除了追隨王宗岳的太極理論之外，其個人特色最為強烈，影響後世武者最大的，就是他的"氣"論。"氣"字用於武術，雖然不是武禹襄所獨有獨創，但是卻可以說是完全發揚光大於武禹襄。在他短短的"打手要言"中，武禹襄就使用了二十五個"氣"字，在他極短的"四字祕訣"中，也使用了六個"氣"字。由此可見，武禹襄的武學理論可以說完全是以"氣"來貫串。舉例如下：

"打手要言"中的"氣"字，共有二十五個：

"以心行氣、意氣需換得靈、行氣如九曲珠(一)、氣遍身軀不稍痴、腹內鬆靜氣騰然、氣沉丹田、以氣運身、氣為旗(一)、意氣君來骨肉臣、氣須斂、氣為旗(二)、一氣呵成、尚氣者無力、養氣者純剛、行氣如九曲珠(二)、氣以直養而無害、氣斂入骨、動牽往來氣貼背、全身意在蓄神不在氣、在氣則滯、有氣者無力、無氣者純剛、氣如車輪、氣宜鼓蕩、完整一氣。

"四字祕訣"中的"氣"字，共有六個：

"運氣於己身、以氣蓋彼來處、以氣對彼來處、以氣全吞而入於化也、是以氣言、能直養其氣而無害"

不懂氣，就不懂武禹襄

從以上的三十一個"氣"字可知，"武禹襄"的"氣"字，是他武學的靈魂。如果不能完全了解，甚或只能一知半解"氣"這個字，就根本不可能了解武禹襄的武學理論，這也是武禹襄的"打手要言"以及"四字祕訣"一直無法被一般人領悟破解的原因。

不懂勁又不懂文，望氣興嘆

武禹襄說"四字祕訣"中的"敷、蓋、對、吞"四個字是："無形無聲，非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。"而"氣"這個字，卻是這"四字祕訣"的貫串樞紐，也是"四字祕訣"的精神靈魂；若不明白武禹襄的"氣"字本義，就根本不能理解"四字祕訣"的精髓。若照武禹襄對懂勁的要求，當代武者雖然個個都自稱是"太極真傳、拳理傳真"，然以武禹襄所要求的懂勁程度，和破解証悟拳論所需的語文程度，當代武者大概也只能望"氣"興嘆了！

一門一理，一人一氣

由於當前太極拳各門各派，完全以勢架作為承傳，不肯認祖歸宗，承認自己的祖師是王宗岳，當然對後起的武禹襄就更不放在眼裡了。其實當前各門各派所講的"太極拳理"都是自己的太極拳理，不是王宗岳的太極拳理；當前各門各派所講的"氣"，也都是自己的"氣"，不是武禹襄的"氣"；當前各門各派完全是"一門一理，一人一氣"，這些"太極拳理"和"太極之氣"，雖都自稱真傳，事實上卻和王宗岳與武禹襄的"理、氣"精義，毫不相干。

"打手要言"及"四字祕訣"精義無人能譯出

如果太極拳界不承認武禹襄的"氣"，是"太極拳氣論"的指導綱領，那就無話可說；如此，每個人都可以自己發明自己的新"氣"，沒有誰是誰非。如果太極拳界承認武禹襄的"氣論"，是"太極拳氣論"的指導綱領；那麼，當前武術界各門各派就根本沒有人懂太極拳的"氣"。因為當前武術界根本沒有人成功譯出武禹襄所寫的"打手要言"及"四字祕訣"，這正表示武禹襄所寫的"打手要言"及"四字祕訣"沒有人能懂，既然沒有人能懂武禹襄所寫的"打手要言"及"四字祕訣"，又怎麼能理解武禹襄所說的"氣"是什麼？

百家之"氣"，皆非太極之"氣"

當前各門各派所講的："正呼吸的氣、逆呼的氣，導引的氣、吐納的氣、運行奇經八脈的氣、通往勞宮命門的氣、上達泥丸的氣、下達湧泉的氣、宇宙的氣、生物的氣、先天之氣、後天之氣、天地正氣、黑暗妖氣、善人和氣、壞人邪氣、天氣、地氣、空氣、真氣、陽氣、陰氣、人氣、血氣、上氣、下氣、內氣、外氣、中氣、斷氣、運氣、晦氣、塵氣、霧氣、冷氣、熱氣、水氣、火氣、肝氣、肺氣、胃氣、腎氣、精氣、神氣、淫氣、蕩氣、毒氣、香氣、水蒸氣、老婆小孩生的氣.....。"這些亂七八糟的氣，都是各家自創的獨門之"氣"，通通都不是武禹襄的"氣"，更不是王宗岳太極拳的"氣"。

百家之"氣"，不能貫通武禹襄的拳論

為什麼上述這些"氣"都不是武禹襄的"氣"？很簡單，一個"懂勁而練到極精"的武者，不必看就知道，大家心裡明明白白，通通透透，武者和武者之間，根本沒什

麼可以爭論。至於沒有"懂勁而練到極精"的武者，只要把上述那些氣的觀念，套到武禹襄的"打手要言"及"四字祕訣"中，看看能否將"打手要言"及"四字祕訣"的精義，整個完整無誤地翻譯出來，就可以知道這些"氣"是不是武禹襄的"氣"。如果是，那麼武禹襄的文章，就會像大門被鑰匙打開一樣，裡面的太極寶物，件件清清楚楚、簡簡單單、隨手可得；如果不是，那麼武禹襄的文章，就會被越描越模糊，越弄越複雜，甚至前後不能自圓其說，越練越走火入魔。

非"懂勁而練到極精"的人，無法了解"氣"

"氣"是四字祕訣的貫串樞紐、精神靈魂，因此，"氣"和四字祕訣一樣："無形無聲，非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。""不能知全"就是無法完全體會到"氣"的精義。"沒有"懂勁而練到極精"的人，就算是別人說破嘴，也只能有一個表面上的粗淺了解，內心無法真正體驗到那"氣"的韻味，好像隔層紗一樣，似懂非懂；甚至還會懷疑，跑來和你作無謂的爭論。

武禹襄的"氣"，是把自己化為虛空無形的氣化能量

簡單地說，武禹襄的"氣"就是"武者透過極鬆、極柔、極輕、極靈、無形、無相的最終極修鍊，而使自我昇華成虛空無形的氣化能量。"也就是說，"氣"不是別的東西，也不是外在的東西；"氣"就是武者自己，是一個超越的自己，是一個氣化的自己，是一個虛空無形成為氣化能量的自己。

武者先從固態修鍊成液態

什麼是"氣化的自己"？人雖有血氣骨肉，從外在形體來說，大致上是呈固態的固體；固體又僵硬又定型，難於變化，一個武者的轉變如果維持身體原本的固態，當然就不能靈活轉變了。因此武者就透過各種訓練，譬如拉筋、劈腿、柔軟操、或各種訓練方法把身體的柔軟度提昇到像液態能流動的"水"；但是這樣仍然不夠，就像那些練芭蕾舞的舞者，他們的身體外在動作，就柔軟得像水一樣，但是你試試他的手臂關節，卻不是鬆開的，這表示他們的柔軟是外在的不是內在的。

武者再從液態修鍊成氣態

因此，為了更靈活，武者不能將自己停在液態的境界，便再透過極鬆、極柔、極輕、極靈、無形、無相的最終極修鍊，而使自我昇華成虛空無形的氣化能量。使自己像空氣一樣，無形無相又能靈活流動。武者從固態修鍊成液態再修鍊成氣態，這整個過程就是"武者的氣化修鍊"，而完成"氣化修鍊"的武者就有了一個"氣化的自己"，這就是武者有了"氣"。

"氣"的威力

武者有了這個"氣化的自己"，從外表上和常人無異；但是在應敵時，卻像空氣一樣令人摸不到、感覺不到、無形無相、無孔不入，無法應付。敵人被敷住時，像被大氣壓得不能動彈；敵人被蓋住時，不知不覺露出敗形；敵人被對擊時，像氣

爆一樣被摧毀；敵人被吞化時，連逃命都來不及。這就是武者"氣化"所產生的威力。

進行氣化訓練的武者，不會經驗到太極拳的任何錯誤

武者氣化之後，就絕對不會有遲頓、僵硬、笨重、丟、頂、抗、扁等任何一種太極拳所忌諱的毛病；所謂太極拳的毛病對進行氣化訓練的武者來說，是跟本不會經驗到的。因此"氣化"是太極武者修鍊最簡單大法，最好捷徑，也是太極拳階級神明的最快正道；這也是武禹襄能夠到達階級神明的修鍊祕訣。宗岳門在破解武禹襄太極之氣的祕密之後，公告給天下的武者；但願天下的武者，個個都能夠不再受到邪師的邪知見誘惑誤導，而個個都能達到階級神明的境界。

"氣化的自己"就是武禹襄的"氣"

現在我們用宗岳門所解的"氣化的自己"這個"氣"字，來解釋武禹襄"打手要言"及"四字祕訣"中的三十一個"氣"字，就可以發現，原來武禹襄"打手要言"及"四字祕訣"的原貌是這麼簡單清楚。以下就是宗岳門對武禹襄三十一氣字的概略解說：

- 1.所謂"以心行氣"，就是用心來運行這個"氣化的自己"，不讓這個"氣化的自己"盲目妄動。
- 2.所謂"意氣需換得靈"，就是用意念來帶動這個"氣化的自己"，要使這個"氣化的自己能夠"轉換靈活。
- 3.所謂"行氣如九曲珠"(一)，就是運行這個"氣化的自己"，要像九曲珠一樣，內外的每一個細微處都能到達。
- 4.所謂"氣遍身軀不稍痴"，就是這個"氣化的自己"，要做到全身遍及，毫無不到之處。
- 5.所謂"腹內鬆靜氣騰然"，就是要把身體小腹完全鬆靜，讓這個"氣化的自己"能夠活力奔騰，成為活潑的能量。
- 6.所謂"氣沉丹田"，就是這個"氣化的自己"要以丹田作為沉著穩定之點，才不會頭重腳輕，失去平衡。
- 7.所謂"以氣運身"，就是用這個無形的"氣化的自己"，來帶動武者的有形軀體。
- 8.所謂"氣為旗(一)"，就是這個"氣化的自己"要以心來引導，更要像作戰的旗子，聽從主帥的指揮而動。
- 9.所謂"意氣君來骨肉臣"，就是用心意引導的這個"氣化的自己"是君王，四肢百骸要像臣子般，聽君王的命令而動。

- 10.所謂"氣須斂"，就是這個"氣化的自己"要內斂，不可外弛散亂。
- 11.所謂"氣為旗(二)"就是這個"氣化的自己"要以心來引導，更要像作戰的旗子，聽從主帥的指揮而動。
- 12.所謂"一氣呵成"，就是這個"氣化的自己"要完整合一，動靜一致，不能零零落落。
- 13.所謂"尚氣者無力"，就是如果讓這個"氣化的自己"自己作主妄動，而不以心意來指揮，就無法發揮最大的力量。
- 14.所謂"養氣者純剛"，就是用心意來培養調教這個"氣化的自己"，就能夠讓這個"氣化的自己"發揮極剛強的力量。
- 15.所謂"行氣如九曲珠"(二)，就是運行這個"氣化的自己"，要像九曲珠一樣，每一個細微位置，都能輕易到達。
- 16.所謂"氣以直養而無害"，就是用正確的心，來培養調教這個"氣化的自己"，就不會造成弊害。
- 17.所謂"氣斂入骨"，就是把這個"氣化的自己"，內斂到好像進入骨髓一樣。
- 18.所謂"動牽往來氣貼背"，就是在動作中，這個無形的"氣化的自己"，要像貼在有形的身體背上一樣，保持有形無形合體不離，兩者沒有任何差別。
- 19.所謂"全身意在蓄神不在氣"，就是全身意念是要培固精神主帥，不要只顧著專注於這個"氣化的自己"。
- 20.所謂"在氣則滯"，就是如果只顧著專注於這個"氣化的自己"，而不培固精神主帥，戰鬥的行動就會僵化。
- 21.所謂"有氣者無力"，就是只有"氣化的自己"，而沒有心意的指揮，就無法發揮力量。
- 22.所謂"無氣者純剛"，就是將這個"氣化的自己"化於虛無，用心意來指揮，就能夠發揮極剛強的力量。
- 23.所謂"氣如車輪"，就是這個"氣化的自己"的動作要以"環"來運行，像車輪一樣轉動。
- 24.所謂"氣宜鼓蕩"，就是這個"氣化的自己"不能僵化占煞，停頓遲緩，要能夠活潑鼓蕩。
- 25.所謂"完整一氣"，就是這個"氣化的自己"要完完整整，不能零亂。

- 26.所謂""運氣於己身"，就是在自己有形的體內，運行這個無形的"氣化的自己"。
- 27.所謂"以氣蓋彼來處"，就是用這個"氣化的自己"從斜側面涵蓋於敵人的勁點。
- 28.所謂"以氣對彼來處"，就是用這個"氣化的自己"對著敵人的來勁發出。
- 29.所謂"以氣全吞而入於化也"，就是用這個"氣化的自己"吞化敵人的內勁。
- 30.所謂"是以氣言"，就是"四字祕訣"的理論，都是依從這個"氣化的自己"來說的。
- 31.所謂"能直養其氣而無害"，就是能夠正確的以心意來培養調教這個"氣化的自己"就不會產生弊害。

宗岳門對"氣"的解釋，能幫助武者階級神明

以上就是宗岳門對武禹襄"打手要言"及"四字祕訣"中的三十一個"氣"字所做的解釋，宗岳門的解釋，可以完完整整清清楚楚地証明並破解武禹襄的"打手要言"及"四字祕訣"。當然其中最精華的部份，仍然要"懂勁而練到極精"才能深刻體會，甚至需要入門口授才能澈底領悟。如果武者能夠信而不疑，一定會發現宗岳門所解的"氣"字，可以讓您澈底掃除過去武者那些胡亂繁雜、錯亂妄解，讓人頭腦混亂的"氣"。更能夠很快地讓自己的武學觀念，從清淨無染的光明中，將武功提昇到最上乘的境界。武者如果順著這樣的正道而走，離階級神明就不會太遠了。

離經妄論，後學所譏

如果武者還是堅持要走錯誤繁雜的迷途，不肯回到武禹襄對"太極之氣"的本義，非要相信並且傳播那些玄眇不經、穿鑿附會、失道欺人的離經妄論；一旦武功隨年歲而逝，尚且事小；只怕以邪知邪見誤後學弟子一生，日久其道德、知識、心智終將被後學所譏所棄。屆時門生遠去，晚景淒涼，年老只能成為癡人，自醉自夢、喃喃自語了。

王蘭亭太極拳核心四術

王蘭亭太極拳有「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等「四大核心內功」，我們簡稱為「核心四術」。

「引落術」是敗中求勝的走化，它預設其他高手有強大的力量，我們的力量完全無法對抗，只能夠完全無力走化，因此我們必須具備在不同角度之下，都能夠完全不用力也不對抗對方力量而走化的能力，於是王蘭亭太極拳有了「引落術」這種技術。

「連環術」是一種八卦五行的方位技術，它告訴我們，所有武術技法的「手、身、

步」，必須以合於八卦五行的方位運行，才能正確圓融地攻守，並且才能發揮強大的力量，否則就會在某些角度上崩潰，於是王蘭亭太極拳有了「連環術」這種技術。

「串子術」是一種勝中求勝的攻擊，它不在乎對方是否有力量，而以「戳、砸」兩槍貫串，以拆點技術，形成不斷的沾粘攻擊，絲毫不向對方退讓，於是王蘭亭太極拳有了「串子術」這種技術。

「罡氣術」是操控身手步結構的最強力量，使它集中在對敵的攻守上，讓「引落術、連環術、串子術」內部都潛藏著強大的「罡氣」，「罡氣」的是否形成，也是「引落術、連環術、串子術」是否正確的驗證，於是王蘭亭太極拳有了「罡氣術」這種技術。

簡單的說，「引落術」是對手的力量有可能大到你根本不能加以對抗，所以你必須具備像面對無敵海濤大浪只能遠離一般，容忍對方攻到盡頭而以無力技術走化的能力。「串子術」則正好相反，他不管對方的力量有多大，總是要能夠像衝浪板一樣，乘著浪頭而行。「連環術」是保證「引落術」和「串子術」不會搞錯方向的技術。「罡氣術」是證明你確實有能力執行「引落術」和「串子術」的技術。

「引落術」是徹底的走化，「串子術」是強烈的攻擊，「連環術」是走粘方位的精校，「罡氣術」是能力的證明。王蘭亭太極拳就是以這四大核心技術作為核心功法，來保證自己的太極拳技術，能深化能強打，能極柔軟而後極堅剛，不會形成疏漏或偏差。

太極拳「行氣如九曲珠」和「架大用小」的奧祕

作者：葉金山

楊氏太極拳並不是「以招破招」的武術，這一招破那一招的想法，並不是楊氏太極拳的真傳。有些人教太極拳，像教外家拳一樣，教你用這招打過來，我就用這招打回去，兩人相互一來一往的作套招對打練習，以為這就是太極拳的打法，這是不正確的。

太極拳是「順人而動」，是「因敵成體」的，套招對打是「以捶還捶、以招破招」，不是太極拳的「順人而動、因敵成體」。太極拳的攻守，是依據對方攻擊的「勁線」，去進行對應的，所以太極拳用的是對「勁線」的「引落合出」，不是這招打那招的「以捶還捶」。

敵人攻擊的「勁線」就像「槍」一樣刺來，他的「勁線」有「將出」和「已出」以及「出盡」。敵人之勁「將出」時，我偵知其方位，以先之先的「平行術」進行對應；敵人之勁「已出」時，我偵知其方位，我繼之以後之先的「平行術」進行「引進落空」；敵人之勁「已出」及「出盡」之時，我便同時與其「勁線」作出「暗合出手」的攻擊。

太極拳就是靠著「引落合出」來用技的，不是靠著「以捶還捶、以招破招」來技擊的。所以有些武師從套路中，自己編出一些太極拳的對打招式，來教學生作「以捶還捶、以招破招」的技擊練習，這種想法其實是脫離太極拳的；「以捶還捶、以招破招」的練習，對太極拳的技擊，不但不會有幫助，反而會讓太極拳走到外家的道路上。

太極拳對敵方「勁線」的「引落合出」，必須有能夠採取上下左右前後四面八方，加以克制的能力；這樣才能生出四面八方，各種不同形式的制敵技術；用技時不能一味的只會往前迎接，或繞圓形走化；如果應敵只會用往前迎接和繞圓走化，就不能化生千萬種殺敵的技術，其應變能力也會變得非常單調而無能。

所以敵人的「勁線」一來，我們必須具備從他「勁線」的上下左右前後等不同方向，順其「勁線」倒手反擊的技術。而這個四面八方的反擊技術，最後全靠一個最高的技術加以統整。那就是「王蘭亭太極拳六十四式」裡「上搭手棚」最後一動的「輪指整勁」技術。

因為「輪指整勁」技術，是統一王蘭亭太極拳核心四術，使核心四術統一成「行氣如九曲珠」的最核心技術，也是最細微技術；「輪指整勁」的「輪指」就是「展指法」，由於「展指」時，指頭是輪流彈出，很像是中國弦琴彈奏時的「輪指」手法，所以這種手法在內家傳統槍術中稱為：「弄琴法。」至於反向展指的「輪指整勁」在內家傳統槍術中則稱為：「攢錢法。」

槍法的「弄琴法」像彈古琴，「弄琴法」的「輪指整勁」就是「戳拳勁」；槍法的「攢錢法」像存錢，「攢錢法」的「輪指整勁」就是「砸拳勁」；我們師傳時「弄琴法」和「攢錢法」有時候全都簡稱為「展指法」；因為「展指法」的定義較廣，包含了全部核心四術中所有的指領動作。

王蘭亭太極拳「弄琴法」的「輪指整勁」，最高最精細時一定要用「上搭手棚」來練習才能成功，用其他的手法練習，全都不能完全成功，也無法練到最高境界，這是承傳上一定要記得的；至於「攢錢法」和其他展指技術，在「弄琴法」的「輪指整勁」學成之後，自然就能一眼貫通，甚至提高功力，所以最後練習時，必須全力集中在「上搭手棚」下深厚功夫，讓指法推到頂峰。

由此可見楊露禪所傳太極拳的「上搭手棚」，不但是「平行術」的根本技術，更是「罡氣勁法」的頂峰技術，甚至還是發「寸勁、零距離勁」的高級技術；一個外人看來不起眼的「上搭手棚」，竟然就包含了「平行術」和「罡氣勁法」以及「寸勁、零距離勁」的三大技法精髓，其重要性可想而知。

現在很多太極拳之所以經常埋怨楊氏太極拳不能用於技擊，就是一些後世自作聰明的武師，把楊露禪最重要的「上搭手棚」，當成一般的「左棚、右棚」廢掉了；他們廢掉了楊露禪的功夫，也等於廢掉了自己的功夫，只是很多人都不知反省，反而生出對楊氏太極拳的疑惑罷了。

「上搭手棚」的「輪指整勁」基本動作有微轉腕，也有微轉身；但練到最後不但身體和腳完全放鬆，完全不必動就能整勁，甚至連手腕都不必動，只要手指連續快速彈出，全身的勁就整好了，完全不必用到腳和湧泉。

所以說「上搭手棚」的「輪指整勁」之重要性，居於王蘭亭太極拳承傳的「手印」地位，是王蘭亭太極拳流派的「手印」，只要看到這個「手印」，就知道他的太極拳是出自於「王蘭亭太極拳六十四式」而不是出於別家。「輪指整勁」也是「罡氣術」的最高技法，「罡氣術」是否有大成，完全要看學習者，有沒有辦法完全只藉著「輪指」就能整好全身之勁而攻擊。

「核心四術」練到「輪指整勁」的程度，並且有所成就，所有的太極拳核心四術的手法，以及套路的手法，便能夠在應敵時全都統整起來，自由流露；其攻防手法之四面八方轉動，會變得非常小，小到像「九曲珠」，甚至進入到只剩一個小點，而出現無形無相，別人難以捉摸的境界。

「核心四術」是「行氣如九曲珠」的元素，「上搭手棚」的「輪指整勁」則是「行氣如九曲珠」的關鍵酵母，是「階級神明」的鑰匙，這兩者你絕對不能忽視其中之一，也不能只擇其一而練，否則你絕對練不到太極拳「階級神明」的境界，你的太極拳應敵技術必會難以突破。

所以說，想要粗略知道楊氏太極拳真傳的用法不難，如果一個人知道什麼是武禹襄講的：「行氣如九曲珠。」他就八成能夠知道太極拳應有的用法了，如果一個人連「行氣如九曲珠」都不知道，他就絕不可能知道太極拳的真正用法。

坊間有太極拳師說太極拳的「九曲珠」是：「人身上有九個關節，這九個關節，就像九顆珠子排列在一起，所以叫九曲珠。」這是不明典故、偏功誤法的妄解，「九曲珠」根本不是「九顆珠」，「九曲珠」和「九顆珠」完全不同，「九曲珠」和人身上有幾個關節也沒有關係。

「九曲珠」典故源於《祖庭事苑》，是說孔子困於陳的時候，得到一顆叫九曲珠的珠子，因為珠子內部的孔道非常細小，而且像迷宮一樣曲折多變，孔子用手拿線無法穿過，有兩位桑間女子教孔子用蜜塗在線上，利用螞蟻搬蜜的特性，將細線穿過九曲珠的故事。

所以說，太極拳「行氣如九曲珠」就是指「能夠在一顆小珠子內部的狹小範圍內，施展指領梢牽手法的四面八方靈活迂迴運動」。

我們宗岳門的指領梢牽手法，包含「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等四大指領梢牽手法，這四大指領梢牽手法，合起來總共有十幾種手法，這十幾種手法，各有不同的運動方向，「行氣如九曲珠」就是要把這四大指領梢牽手法的運動方向，用指尖的轉動，全部結合起來，讓自己「能夠在一顆小珠子內部的狹小範圍內，施展指領梢牽手法的四面八方靈活迂迴運動」。

「引落術、連環術、串子術、罡氣術」這「核心四術」就像一個人拿著電鑽在鑽

鑽，「引落術、連環術、串子術、罡氣術」分別代表十幾種，從自己身旁開始，往所有不同方位去鑽的鑽鑽方法；我們練核心四術，除了要分別把這些不同方位的鑽鑽方法練好之外，最後最重要的，就是要把這些不同方位的鑽鑽方法，作出整體性連結，讓這些鑽鑽方法，全部串在一起，讓它們成為連貫性的動作。

如果我們能夠把核心四術各自不同的鑽鑽方法，全部作出聯結，這樣我們的鑽鑽方法，就能夠四面八方，任何微小的範圍都能夠靈活地鑽到，這就是「行氣如九曲珠，無微不至」。

一但我們練到「能夠在一顆小珠子內部的狹小範圍內，施展指領梢牽手法的四面八方靈活迂迴運動」，這樣當敵人的攻擊一來，甚至敵人一轉變，我們就能在極小的範圍內，瞬間進行迂迴運動，而克制對方來自四面八方的強大力量，這就是：「運動如百鍊鋼，無堅不摧。」

很多太極拳的用技是死的，只會直來直往，或最多用球形運動來攻守，所以很多人不是把太極拳當成絕不可能作到的「軟橡皮手」，要不然就是把太極拳說成是「球」。把太極拳說成是「球」，並不沒有錯，但太極拳是「球」只是極粗的說法，粗到和用技有千里的差別，根本無法傳達太極拳的技擊之妙；真的要理解太極拳的技擊之妙，就一定要了解「能夠在一顆小珠子內部的狹小範圍內，施展指領梢牽手法的四面八方靈活迂迴運動」的「行氣如九曲珠」。

一顆足球和一顆珍珠的體積差異是極大的，「太極球」和「太極珠」的功夫，其差異更是不只百倍千倍的；所以說「太極球」是粗的說法，「太極珠」才是細的說法；更何況「行氣如九曲珠」，其技術是要在微小如珠的小空間內部，行成手法的迂迴運動，這更是難上加難；所謂走康莊大道不是功夫，走單索才是功夫，太極拳有功夫，就全在太極的手法聯結變化細小如「珠」，而不在太極是一個大大的「球」。

「九曲珠」是指內部有像迷宮一樣彎曲坑道的小珠子，「九曲珠」的「九」是指很多的意思，「九曲」就是很多彎曲的意思，「珠」就是指像一顆珍珠般的大小範圍，所以說「行氣如九曲珠」就是指「能夠在一顆小珠子內部的狹小範圍內，施展指領梢牽手法的四面八方靈活迂迴運動」。

當我們統合「引落術、連環術、串子術、罡氣術」的十幾種指領手法，成為一個統整的迂迴運動時，手法的迂迴範圍會越來越小，最後小到其實比一顆珠子還小，小到幾乎在一個點這麼小。所以前輩太極拳家總會說：「太極功夫越強，圈就越小，手指一轉，人就發出去了！」這個「圈越小、手指一轉」所指的就是已經「能夠在一顆小珠子內部的狹小範圍內，施展指領梢牽手法的四面八方靈活迂迴運動」。

太極拳所謂：「功夫越強，圈就越小。」所指的就是「指領梢牽手法的靈活迂迴運動」範圍越來越小，最後小到像「行氣如九曲珠」一樣；但現在很多坊間武師誤把「功夫越強，圈就越小」，誤解成是「小架、大架」套路招式大小的差別，造成太極拳用技的誤解和太極拳學理的偏差。

其實楊氏太極拳的「小架」，是指楊露禪親傳的套路「架子」，因為楊露禪親傳的套路「架子」，就是「楊氏太極拳 64 式老架」，「楊氏太極拳 64 式老架」招式只有「64 式」，因為招式少，所以稱為「小架」，後人稱招式少的「楊氏太極拳 64 式老架」為「小架」，是為了有別於楊露禪之後，招式越增越多，多到一百多式的「大架」。

「小架、大架」原本是指套路招式「少」或「多」的拳架，招式「少」的拳架，稱為「小架」，招式「多」的拳架，則稱「大架」，並不是指套路招式的動作外形是小或是大。因為楊氏太極拳，從楊露禪以來的套路都是「寬鬆舒展」的套路，除了在技擊時會以「行氣如九曲珠」的小範圍迂迴而自動行成蓄縮和伸展之外，根本就沒有窄小緊縮的招式套路。

過去很多人講楊班侯練的是「小架」並沒有錯，不但楊班侯練的是「小架」，楊健侯練的也是「小架」，大弟子王蘭亭練的也是「小架」，因為他們練的都是楊露禪親傳的「楊氏太極拳 64 式老架」，這「楊氏太極拳 64 式老架」，因為只有「64 式」，和後來的楊氏太極拳一百多式套路相比，「楊氏太極拳 64 式老架」就是「小架」，一百多式套路就是「大架」。

「大架」和「小架」的區別，是以式子多少來劃分，並不是以外形動作大小來劃分；但後來的人為什麼會搞錯「大架」和「小架」的區別，那是因為楊氏太極拳外傳之後，很多外姓的弟子，開始隨意刪減拳架，把楊式太極拳減到比楊氏太極拳「小架」的最低招式「64 式」還少，少到有三四十幾式的，甚至只剩十幾式的，這些更少招式的拳架被發明之後，從此大家就再也搞不清什麼是楊式「大架、小架」了。

有人深信楊班侯練的「小架」是動作緊小的招式，這是一種盲信，因為楊班侯練的套路，和楊露禪的其他兒子和弟子都一樣，他的「小架」就是式子少的「64 式」架子，楊班侯不可能在楊露禪一死，就自己發明了動作緊小的招式，而在其他兄弟或師兄弟中鶴立雞群，造成與眾不同。

楊露禪和楊露禪的兒子，以及多數親傳弟子，一般人多見不到他們的用技，由於楊班侯能戰好戰而不畏戰，也經常公開動武，因此楊班侯便以太極拳技擊聞名於世，後人也因此常常能夠親眼目睹其用技威力。但後人只不過是看見楊班侯用技時，能夠以極小的變動殺敵，自己練的架子卻不能夠以極小的變動殺敵，所以才誤以為楊班侯打的套路，是動作緊小的招式，也才會誤以為只有楊班侯打的是動作緊小的「小架」，其實楊班侯打的拳架就是楊露禪傳授的拳架，只是他能夠「行氣如九曲珠」，而以極小的變動施技而已。

由此可見坊間所謂外形寬舒的大架子是養生架，外形緊小的小架子是技擊架，是毫無根據的。楊露禪的太極拳全是外形寬鬆的大架子，並沒有外形緊小的小架子，我們從早期楊班侯的套路、王蘭亭的套路、府內派的套路、楊澄甫的套路來看，楊露禪的太極拳，都是外形寬舒的架子；反而只有外姓自編自創的二改三翻太極拳，由於全憑個人想像用技，動作才會越來越小；這都足以證明楊露禪太極拳確

實是「架大用小」，「架大」是指外形寬舒，「用小」是指能「行氣如九曲珠」能在最小範圍內讓手法迂迴。

楊氏太極拳真傳的招式套路，無論是招式少的「小架」，或是招式多的「大架」，其套路都是動作寬舒的套路；因為楊氏太極拳原本就是如此，才能用於「摔、打、拿、踢」的綜合格鬥，而在用技時也能自動行成蓄縮和伸展，根本不需另有動作緊小的套路；何況就我們的認知，楊氏太極拳的套路如果全改為動作緊小，其用勁便會無法開展，罡氣會完全萎縮，只能用腳底湧撐蹬，反而不能用於「摔、打、拿、踢」，這是練太極拳的人，應該有所覺悟的。

所以練楊氏太極拳，「拳架」要懂「寬鬆舒展」，「用技」要懂「行氣如九曲珠」，所走的才是楊露禪真傳的正路；如果忽略了這兩個要點，其他什麼「張三丰祕傳」、出於易理、一碰即出、虛實分明……」全都成為捨本逐末之事了。

太極拳的物理性力量

作者：葉金山

太極拳大鬆大柔之後，不以「肌肉之力」為用，而以「勁」為用。其實「勁」就是一種不使用肌力的「結構力」運用，兩者同樣都是力，但傳統武術為了有所區別，才將這兩種力量分別開，稱肌肉力為「力」，稱結構力為「勁」。

「勁」的來源第一要點是來自「方位」，第二是來自「筋位」，第三是「全身的整合運動」，第四是「起動於根節」。這些全都是「身手步」的整個「身形運動」，所形成的物理性力量，不是宗教所調的「精神力量」。

「方位」是太極拳最重要的用勁技法，太極拳以十三勢方位為基準，棚捋擠按用於四正方，採捋肘靠用於四斜角，顧盼進退定則以五行為用。十三勢方位像陳兵佈陣一樣，利用我方最完美最整合的攻守位置，對準並攻擊敵人最不好的方位，這樣太極拳才可以不費力氣。

「筋位」是指身上的筋絡調整後，可以產生更完美的身手步應敵形態。在方位之後，「筋位」是最重要的，尤其是手的作戰，雖然以斜角環的方位為用，但是在斜角環的某一些掌法，如果不調整筋位，內勁仍然完全出不來，如果觸及對手硬力，即使完全合於方位，也會因受力會集中於肩關節而崩潰，甚至會受傷。

所以必須結合「展指」或稱「旋指」的技術，調整手上或身體的部份「筋位」，才能讓內勁出來。。

以掌法而言，這種整筋後的動態掌型，由於筋呈弧形，而攻擊型態呈螺旋圓錐型，所以傳統稱為「螺旋掌」。

「螺旋掌」精要在於「筋」的調整，而不在於手臂的擰或滾絞，更不在用力。傳

統口訣說：「勁出於筋，力出於骨。」就是說明「筋」和「勁」有很大的關係，口訣很多人知道，但真正運用的技術，則很少人能說得簡單，用得精確。

「筋位」身就體而言，腰隙的對敵利用，也是屬於調整筋位應敵的技術，這種技術傳統稱之為「龍腰」，龍腰利用調筋的方法，形成三折，所以又稱為「龍形三折」。

「全身的整合運動」一般稱為「整勁」，很多人誤以為整勁後，外表看起來是肌肉堅實、剛猛有力，其實不然，整勁後同樣是大鬆大柔，不然就是錯誤的「鼓力」而不是「整勁」。

「整勁」在於軀幹四肢「一動無有不動、一枝搖而百枝搖」的「同時起動」，變動過程中保持「六合同行」，以及「一靜無有不靜、一枝定而百枝定」的「同時到位」。

所以「同時起動、六合同行、同時到位」，是「整勁」的真正技術，一定不能像一般人那樣，把「鼓力」當作「整勁」，否則就會練出拙力來。

「起動於根節」，就像用刀槍一樣，力量越是出自根節，而越離梢節，就會距離敵勁較遠，而越不容易被「制根」。太極拳的起動，也是一樣「起動於根節」，這樣就能夠因為手加上身體加上腳，所形成的距離較長，容易反應敵勁，也有機會在腳下作出較多的變化。

就像我們右手持刀劍，就以右手為「根」操作刀劍；但改成雙手持刀劍時，左手會自然放在右手後面，這時候就要以左手操作刀劍，原因就是此時左手在右手之後，取代右手成為「根」，所以要以左手的根來操作刀劍，不能用右手操控。

所以會操作雙手刀劍的人，就知道自己應該要用那一隻手為「根」，來操作刀劍，這就是明白「根」的用法，如果在這方面胡里胡塗，是連最基本用劍技術都談不上的。

太極拳「勁」的來處，最重是「方位、筋位、全身的整合運動、起動於根節」這些物理性的力量。但有些人主張太極拳要「用意不用力」，強調太極拳不用力，就是以精神性力量的「意」來取代「力」，並且宣稱「意」是一種「意識導引」，其實這個想法是根本錯的。

曾有人提出說：「凡此皆是意，不是形。」強調太極拳不重「形」而重「意識導引」。

其實這是偷改武禹襄的拳論來欺人的手法，古典拳論包含王宗岳、武禹襄和李亦畬的拳論，唯武禹襄的《打手要言》裡有「凡此皆是意，不是外面。」之句。

「凡此皆是意，不是外面。」意思是說太極拳要向上或向下攻擊時，並不是筆直向上或向下，常會使先使用逆反動作來引進落空、迂迴反撲，所以你不要只看外表來學習太極拳，要注意其內在所行的義理，因為太極拳的動作非常微小，從外表看容易誤以為是直來直往，所以要你不要只看外表，要看看內在的「義理」。

所以說，太極拳外面的「形」不是不重要，不但重要，而且非常重要，只是怕你看不出來弄錯而已，所以要你多懂一點內在的「義理」，這樣就不會光看外表而練錯了，武禹襄的意思就是這樣，不是不說太極拳外面的形不重要，只有「意識導引」最重要。

「意」者「義理」也，在武術上說即是「拳理」不是什麼「意識導引」；拳論裡的「意」就是有上即有下的「內在義理、內在拳理」。古典拳論裡完全沒有「凡此皆是意，不是形。」這種用「意識導引」來完全否定「身形」的文字，更沒有藉著否定「身形」技術，來抬高「意識導引」的理論。

「意識導引」的理論運用，初期只是作為引導身體的運動，最終卻往往是將精神意識提高到無上的境界，認為精神意識具有超自然的力量，可以取代宇宙一切力量，這是進入一種宗教般的神祕唯心主義思想裡去。

「意識導引」在中國，最瘋狂地被擴大引用的是，在近代「氣功治病」騙術大流行之後的事了，而很多氣功大師，事後也都被揭穿為騙子。他們之中，有很多人就是以「意識導引」的類似理論來欺騙善良的人，他們最擅長表演的太極拳神通，就是「凌空勁」和「隔空打牛」，我還親眼見過他們公佈的自製影帶和照片，有一個師父竟然可以對著一群拿木製太刀攻擊的人發功，讓他們像保齡球般全倒，也可隔牆發功打倒一群人。

「意識導引」形成「凌空勁」和「隔空打牛」這種東西，雖自稱為太極拳，實際上是宗教活動，宗教活動是信仰自由，信者恆信，不信者恆不信，因為宗教奇蹟和神通，是不須要提證明的，只要有人相信就好。

中國傳統武術裡常用的「意想」鍛鍊方法，其實只是練拳的一種意念想像，所謂「意想」頂多是藉著想像，讓功法技術更清楚有效而已，並沒有將精神力量提昇到可以取代一切力量的神祕主義地步。

所以心意拳即使有談「意」，也還要有「心意氣力、肩肘跨膝」的彼此配合，仍沒有獨尊「意」而否定「身形」的重要。

「方位、筋位、全身的整合運動、起動於根節」這些都是「身形」的運動，是「勁」的物理性來源。而「意」如果是一種「意識導引」是一種精神力量，就完全不是「勁」的物理性來源，所以用「意」取代「身形」進而否定「身形」所形成的物理性力量，只會讓太極拳越來越往神祕宗教發展，這對太極拳反而是一種極為不利的否定。

所以有很多搞神祕氣功的，搞神通的最愛表演的就是「凌空勁」和「隔空打牛」的神通，但最恨的卻是練太極拳，並且教人不要練太極拳；因為太極拳最求技擊的真實力量，和神祕主義追求神通的力量，正好相反，也最不相容。

當然有人會調整說「意識導引」可以帶動「身手步」的物理性運動。只是即使「意識」提高到像「心」一樣，可以帶動身體物理性的運動，重點還是在「方位、筋

位、全身的整合運動、起動於根節」這些身形運動的要點，如果不明白這些要點，「意」仍然是完全空虛無用的東西。

槍家吳殳引滄塵子的話說：「起心治心，祇益其亂而已。」練太極拳「心、神、意、氣、身」必須配合，「心、神、意、氣」絕不能離「身形」而單獨起用，單獨起用，只會搞亂頭腦。這對學太極拳「重心神意氣，不重身形」的人，也是一個忠告。

啟豪註：正力線為方位，翻筋轉骨達成筋位，內外三合為全身整合運動，身體鬆鎖定由指領帶出內勁，是為勁起於根節，

太極拳是戰技性鬆柔，非心神意氣之鬆柔

作者：葉金山

太極拳的應用，最重鬆柔，有人說：「打太極拳意念放鬆就可以大鬆大柔。」也有人說：「心神意氣放鬆就是大鬆大柔。」宗岳門卻說：「意念放鬆不能大鬆大柔，心神意氣放鬆同樣不是大鬆大柔；太極拳大鬆大柔是人體機械原理，太極拳大鬆大柔是戰技性鬆柔，非心神意氣的鬆柔。」

所謂太極拳的戰技性鬆柔，即是太極拳的「柔術」，這種太極拳的柔術，是以王宗岳十三勢引落合出的技法為本，發展而成。其大用是在接觸時，以分掌法完全不抵抗地徹底解除敵人的壓力，並且順勢進行反擊。

王宗岳太極拳技法，在應敵時雖然和其他傳統內外家拳法樣使用摔打拿踢，但在接觸時，卻盡可能避免以硬力直接對抗敵人硬力，並且在鬆柔地解除對方壓力過程中，同時尋找到最高效益的戰鬥軌跡。

太極拳為什麼在接觸時，要鬆柔地解除敵人的壓力？那是因為太極拳本身的打法是屬於重拳技法，太極拳的肘擊、拳打、膝貫、腳踢技術全都是重擊方式施展。在重拳攻擊下，防禦者如果施展手部的格擋招式，很容易因重拳的擊打而崩潰。王宗岳太極拳基於對抗自己本身重拳技術的原理和立場，理所當然不會像某些傳統武術或某些太極拳那樣，以雙手施招格擋來力，或以硬力直接對抗來力，而會以鬆柔方式引落合出進行反擊。

所以王宗岳太極拳，極重視應敵時身手步的鬆柔戰技，並試圖以最精妙的鬆柔身法手法步法，在大鬆大柔中發揮高技巧、高速度、高威力的太極拳攻擊及反擊能力。所謂王宗岳太極拳的身手步技巧，其實是一種「引落合出」的精密「軌跡」。也就是說，太極拳在對抗敵人每一個角度的來力，都有一組「引落合出」的精密「軌跡」在對應來力，這些「軌跡」的目標，是要練到能夠精確有效地化解敵人巨力，並且順勢反擊。太極拳各種角度的引落合出「軌跡」，就是太極拳的「戰技」，這個引落合出的「軌跡」，在練到純熟精確，大鬆大柔，能夠沾粘連隨，不丟頂抗離時，可以非常有效地化解巨力，並且以最佳的角度和狀態反擊。而敵人在施勁時，如果陷入了這個太極拳的「軌跡」，會覺得好像陷入虛空完全沒有觸

感的狀態而受制，這就是一般人對太極拳鬆柔的第一印象。而這個鬆柔，對修習者而言，其實是戰技性的修習，而非心神意氣的修習。

太極拳各種角度引落合出的「軌跡」，是非常精確的行拳軌道，雖然簡單，卻不能有誤差，「軌跡」只要有些微偏差或錯誤，便會發生丟頂抗離，對抗一般力量還可以，根本無法化解巨力，一旦不能化解巨力，太極拳便絲毫沒有存在的意義了。

所以練習太極拳，絕不能以心神意氣之「練的鬆柔」為滿足，而應該以戰技之「用的鬆柔」為追求，所謂太極拳「用的鬆柔」，即是「戰技性鬆柔」，在平時練習時要針對敵人的推人巨力和重拳重擊，作為技擊對抗的練習，不能要求對方不用巨力或重擊，以免養成無法對抗重拳強攻的劣習。

所謂太極拳「戰技性鬆柔」，並非以拳架之演練為判準，也絕不能單獨只以推手或摔跌，或摔打拿踢任何一個單項為判準，來認定其功力之高低，而要以太極拳摔打拿踢一體的綜合格鬥為判準，才能認定其功力之高低；太極拳在自身，以及中國傳統武術兵拳合一的更高要求下，甚至要以兵拳合一的綜合戰技為判準，而不能以兵器作戰或徒手格鬥的任何其中一個單項為判準。

太極拳鬆柔，如果只以摔打拿踢任何一個單項作為判準，或以徒手或兵器的任何一個單項為判準，便不是真的太極拳「戰技性鬆柔」，而是局限性的鬆柔；在局限性的鬆柔中，是不可能看到太極拳戰技真貌的。

初學太極拳鬆柔者，完全沒有身手步的鬆柔戰技技法，完全只懂得用意念放鬆，所得到的結果就是鬆垮癱軟，毫無效用。太極拳全靠心神意氣放鬆的結果，就是像初學者那樣，舉手投足全都鬆垮垮，癱軟軟，毫無應敵的能力。

等到初學者加入了太極拳的身手步鬆柔戰技之後，才逐漸遠離鬆垮癱軟。所以如果沒有鬆柔戰技，十分的意念放鬆，就是十分的鬆垮癱軟；得一分鬆柔戰技，九分意念放鬆，便還有九分的鬆垮癱軟；得二分鬆柔戰技，八分意念放鬆，便還有八分的鬆垮癱軟；得九分鬆柔戰技，一分意念放鬆，便還有一分的鬆垮癱軟；得十分鬆柔戰技之後，無論意念放不放鬆，無論心神意氣放不放鬆，都不再鬆垮癱軟。

前輩孫祿堂在《拳意述真》中，最先提出了：「拳無拳，意無意，無意之中是真意。」的主張，而為其他內外家武術所效法吸收效法。「意無意」可以說，一旦戰技性鬆柔全有了，有意無意根本不重要，有了戰技性鬆柔，無意才是真意，有意反而不對。

太極拳的大鬆大柔是一種戰技性的鬆柔，絕不是意念式的鬆柔，更不是心神意氣之鬆柔。

很多人打太極拳鬆柔拳架數十年，自己覺得已經鬆透柔透，但是一用在技擊時，便處處僵硬，鬆柔不起來，這就是只顧心神意氣之鬆柔，而不學習戰技性鬆柔的結果。

如果敵人一記重拳擊來，自己心神意氣全部都已經鬆透柔透，但戰技上卻錯誤地在接手時，以不良的鬆柔手法，格擋到了敵人的力量；或者在接觸狀態下，頂抗了別人的力量。這時候要不是鬆柔地被硬力徹底擊退或擊垮，便是只好也立刻用硬力頂抗或格擋來力，形成硬碰硬，力對力的雙重局面。

在這種戰技錯誤的情形下，心神意氣的鬆柔，是完全沒有效用的，即使心神意氣想鬆柔，臨敵一接觸，也絕對鬆柔不起來。這就是為什麼練了幾十年的鬆柔拳架，一遇技擊，便僵硬起來的緣故；因為自己所練的拳架，完全只有心神意氣的鬆柔，拳架裡根本就沒有正確有效的戰技性鬆柔技法，卻不自知啊！

世界上凡是鬆柔的武術，都是以戰技性鬆柔為本，而非以心神意氣之鬆柔為本。即便是轟動當世的西巴柔術，所看重的仍是戰技性的鬆柔，而不斷在在鬆柔性戰技上，勤加研究苦練，絕不會像部份偏失的太極拳家那樣，整天沉緬於心神意氣的鬆柔之中，虛耗歲月。

所以說，學習鬆柔，一開始絕不是要去學「心靈心性、精神神韻、意念意識、氣功導引」的鬆柔，而是要去學習戰技性的鬆柔。

學太極拳的鬆柔，再重要在學習如何在接手時能鬆柔，如何在引進時能鬆柔，如何落空時能鬆柔，如何在合應補位時能鬆柔，如何能以鬆柔的方式發勁推打，或以拳肘膝足攻擊，這些都是戰技性的鬆柔，都是要以機械原理，人體戰鬥工學的形式去達成。

等到戰技性鬆柔有了成效，應敵時心神意氣的放鬆，便能自然得心應手。所以槍家吳殳說，戰技熟練精熟之後，「心」自然可以「不治自治」，如果整天在心神意氣裡學習鬆柔，最後只會讓心神意氣更亂而已，臨敵時只會鬆柔地被強力打垮，或不知不覺以力對力，是不可能鬆柔，也不可能將鬆柔用於太極拳的技擊上的。

一片純柔是太極

當代太極拳從「鬆柔」與「堅剛」的角度來劃分，基本上可分為「純柔式」的太極拳與「剛柔式」的太極拳兩種。

「純柔式」的太極拳就是經常被人批評的：「一味純柔、一味偏柔的太極拳。」沒錯，「純柔式」的太極拳不但是一味純柔，一味偏柔，學習時更是一心純柔、一意純柔、一片純柔、一路純柔，訓練和技擊時更是要求一柔到底，非柔不可，大鬆大柔，至鬆至柔，堅持鬆柔。

純柔式的太極拳，就是中國傳統武術中的柔拳、柔術，綿拳、綿術、軟拳、化拳.....這類型系統的中國傳統柔術式武術，這類型傳統柔術式武術，雖然主張鬆柔的程度有別，但都是偏向要在鬆柔的危險狀態下施技。

「柔術」這個名詞，不是日本武術的專利，日本有日本的柔術(Jujitsu)，中國有

中國的柔術(內家拳、太極拳、綿拳……等)。中國早有「柔術」這個名詞，不必將這個固有名詞白白拱手讓給日本人做為(Jujitsu)的專利。

譬如《陳氏太極拳圖說》作者陳鑫說：「世人不知，皆以為柔術……可名之為太極。故此拳不可以剛名，亦不可以柔名，直以太極之無名名之。」其中「世人不知，皆以為柔術」的「柔術」兩字，就是說明中國人大多數一直都認為太極拳就是「柔術」，這個中國的「柔術」可不是日本的(Jujitsu)。從陳鑫著作中這個例證，我們可見到「柔術」這個名詞，本是中國武術固有的名詞，絕不是日本的(Jujitsu)所能夠專利。

「中國式柔術」(roushu)和「日本式柔術」(Jujitsu)是各自不同的「柔術」。所以我們講的「傳統柔術」，是講「中國柔術」(roushu)，而不是講「日本柔術」(Jujitsu)。中國武術界更不能在談到「柔術」時，便強硬地認定「日本柔術」(Jujitsu)才是柔術，從而數典忘祖地否定「中國柔術」(roushu)存在的事實，與使用「柔術」一詞的權利。否則日後子孫見到陳鑫：「世人不知，皆以為柔術。」一語，恐怕要以為中國的太極拳是從日本柔術(Jujitsu)演化而來的武術。

「純柔式」的太極拳，是中國「柔術流派」的武術，不是「剛術流派」的武術，更不是「剛柔流派」的武術。「純柔式」的太極，是繼承中國傳統武術千百年來，以自然、水、火、氣為象徵。所謂「西山懸磬，應物自然」、「如水生波如火作燄」、「以心行氣，以氣運身」這種完全以鬆柔為本的中國傳統內家柔術流派，其發展源頭是極為古老的內家，而主張「非力勝」的王宗岳太極拳，可說是在理論技法上極端堅守傳統柔術流派的典範代表，其理論影響也最為深遠。

由於在極鬆柔的危險狀態下施技，必須具備極熟練的高度精確技巧才能達成，歷來很少人能夠完整解說這種柔術式武術的運用技巧，所以這類拳法，經常被外界誤以為不能用的養生拳法。

即使真正知道這種純柔式武術用法的人，也很難講解到讓對方能夠聽懂或接受，所以在被一般人追問或挑釁而懶得解釋時，也多以「我這只是養生拳罷了！」作為回應，以滿足追問挑釁者的預設結果，以避開不必要的麻煩。

「純柔式太極」所走的就是中國傳統內家柔術式的道路，太極拳祖師王宗岳先生「非力勝」的「純柔式太極」，原本就是為了脫離「純剛式」和「剛柔式」武術而建立的。

由於「純柔式太極拳」執意脫離「純剛式」和「剛柔式」武術，「純柔式太極拳」長期以來，不被剛式武術和剛柔式武術所接受，並且被不斷批判甚至扭曲，這是必然而且絲毫不值得大驚小怪的事。

很多人喜歡批評純柔式太極拳為「一味純柔、一味偏柔、純柔無力」，但是對「純柔式太極」的愛好者來說，這些話卻是讚美而非批評，因為純柔的柔術式太極拳，確實就是他們口中所說的「一味純柔、一味偏柔、純柔無力」。所以柔術式的太極拳被說成「一味純柔、一味偏柔、純柔無力」不但不會感到不好意思，反而會

深深感到榮耀。

就像西方的「印象畫派」原本是不懷好意的批評者，輕蔑地攻擊莫內、馬奈……這些畫家作品的話，但是因為攻擊的話說得太中肯了，自己的作品又確有新意，所以這些畫家反而感到榮耀，便自稱是「印象畫派」畫家；所以「一味純柔、一味偏柔」這樣的話對柔術太極來說，同樣是中肯而且精確的讚美，也極適合用來說明自己的技術。

很多練「剛柔式」武術的人，不知道武術中有「柔術、剛術、剛柔術」等流派的重大分野，也不知道自己所學是「剛柔式」武術，不知道他自己所學的這種「剛柔式」武術和「柔術式」武術，兩者是完全不同的武術，在學理和技法上根本不能混用，連對談都應當能免則免。

但他們經常執著於自己「剛柔術」的拳法原理，強調別人的「柔術式」太極拳也一定要加點「剛勁」才能用，卻不知「柔術式太極」既然是屬於中國傳統「柔術」的純柔流派，純柔太極拳只講「一片純柔」講「大鬆大柔」乃是天經地義的事，怎麼能夠被要求去加點「剛」，怎麼能夠去講「剛柔並濟」呢？

柔術式太極，所有的式子當然都是講一路純柔、一片純柔才能用，如果照著剛術或剛柔術的學理，這邊加點硬力，那邊加點剛勁，那不就是不倫不類了嗎？試想想看，當前很多學鬆柔的太極拳，卻不能流暢地應用於綜合技擊的人，難道不都是被那一點點除不去，又捨不得的剛勁所誤而不自知嗎？

柔術式太極不能用的毛病，是因為不懂柔術的技法，救治的方式就只有去尋求更精確的柔術式技法才能治癒，如果還盲目聽信別人妄言而加入剛勁，那豈不正如民間俗諺所講：「請鬼拿藥單。」不但治不好自己的毛病，反而會更加深自己的病症。

柔術和剛柔術本來就是不同的武術，如果有剛柔術的武者來告訴你，柔術式太極拳要有剛有柔才能用，你不覺得可笑嗎？如果柔術非要加一點剛一點硬不可，那豈不是叫全世界的柔術都不要發明了嗎？如果柔術非要改成帶點剛術，如果改了之後也能用，那世界幹嘛會出現柔術，全世界都照著剛柔術依樣畫葫蘆不就好了嗎？

還有人說：「太極有陰有陽，所以有剛有柔才是太極拳。」這絕不是真正的事實，對宗岳門而言，太極拳是王宗岳祖師發明的，王宗岳祖師只講「有陰有陽、陰陽相濟」但不講「有剛有柔、剛柔相濟」。

至於中國哲學上的「太極有陰有陽」，是否就一定等於「太極有剛有柔」，也不是每一個哲學流派都是這樣主張的。

事實中國上哲學中，太極的「陰陽」不是用「剛柔」所能夠取代的，在中國哲學中，「陰」和「陽」都是氣，「陰」和「陽」二者既然都是「氣」，就不會有那一個是剛，那一個是柔之分的，因為宇宙間的「氣」，無論是「陰」是「陽」，可不會有半點「剛硬」的。

那些要硬瞎掰說「陰氣」是「柔」，「陽氣」是「剛」的人，不妨看看陰暗處的煙氣和陽光處的煙氣，看完之後可不會再說陽光處的煙氣會是「剛硬」的吧？只要是「氣」全都是鬆柔的，可沒有「氣」是「剛硬」的，「陰氣」、「陽氣」當然也不會有那個是「剛」的啊！

「剛柔」可以說具有「陰陽二氣」對立的性質，但「陰陽二氣」的對立，可不能說就是「剛柔」對立，這個道理就像蘿蔔(剛柔)可以是蔬菜(陰陽)，但蔬菜(陰陽)可不能說就只是蘿蔔(剛柔)一樣。

哲學上太極的「陰陽」可講的事情太多了，不是只能說「剛柔」而已。王宗岳祖師講「陰陽」就不是這麼講的，王宗岳祖師講的「陰陽」是講「陰陽」的「分合」變化，所以王宗岳祖師是用「分合變化」的概念來發展太極拳的。

很多「剛柔流派」的武術家，經常引用王宗岳祖師講「走粘」時的：「陰陽相濟方為懂勁。」來證明太極拳要「剛柔相濟」。但王宗岳祖師講的明明是：「陰陽相濟方為懂勁。」可不是「剛柔相濟方為懂勁。」哲學上的「陰陽」不等於「剛柔」，「陰陽」也不是「剛柔」兩字所能替代，從哲學邏輯的角度來說，「陰陽相濟」絕不等於「剛柔相濟」。

王宗岳祖師拳論上講的：「陰陽相濟方為懂勁。」原本是在講「走粘」的陰陽變化，絕不是在講「剛柔」的陰陽變化，如果硬要說太極拳是什麼相濟的話，依王宗岳祖師講的話，白紙黑字只能說是「柔柔相濟，走粘相濟」，可不能說成「剛柔相濟」。

如果同樣追隨王宗岳祖師，看得懂祖師本意的人，練的必是「走粘相濟」，扭曲祖師本意的人就去練「剛柔相濟」，你看我們宗岳門一入門，所練的不就是「走粘」的引落合出技術嗎？那就是因為我們是完全照著祖師的「走粘相濟」法門去練習，所以我們練出來的技術才會和別人完全不同啊！

王宗岳祖師的太極拳，就是一片純柔的太極拳，這是真實和真相，沒有什麼好怕知道或怕人譏諷的。因為「陰陽」的「分合」，是動靜的變化，陰陽一動一靜都一定要「鬆柔」才能變，越鬆柔越能變化，越堅剛就越不能變化了，越堅剛就越動不了；一堅剛起來，陰也動不了，陽也動不了，一堅剛就全部都動不了，就僵死了，就沒有太極了。

所以王宗岳祖師的太極拳是講「純柔」不講「剛」的，也不講「剛柔相濟」的；中國最偉大的哲學家老子的哲學也同樣是只講「純柔」不講「剛」，也不講「剛柔相濟」的。王宗岳祖師的思想，是直追聖師老子的，他們兩人的思想是相同的，更精確地說，王宗岳祖師的太極拳思想是秉承老子聖學的，是從老子哲學的「純柔」思想而來的，不是源自於《易經》的。

武術講太極拳的陰陽，別人選取的角度是「剛柔」，王宗岳祖師選取的是陰陽的「分合變化」，為什麼要選取分合變化？因為技擊是最講變化的，談技擊無異於

講變化。技擊時別人怎麼攻，自己就要怎麼變，所以王宗岳太極拳才會選取陰陽分合變化的原理，用在自己的太極拳上，讓太極拳利於變化啊！

至於別人為什麼講拳，要選取太極陰陽中的「剛柔」觀念，來用於自己的拳術上，那是他自己的選擇，或許是他覺得一半柔一半剛有特別的好處，這個我們沒練過也不懂，但自有他認為的好處那是一定的，我們也要尊重他的選擇。

就像很多外國武術根本不講陰陽，照樣能夠打得別人滿場跑，他們講的可能又是另一套和我們不一樣，卻自成系統的理論；所以說，只要拳打得好，即使完全沒有理論，弄錯理論我們也不得不尊重他。

所以說講太極陰陽可不是一定要「有剛有柔」才對，也不是一定要像我們宗岳門這樣要「有分有合」才對，從不同角度講，完全講錯了，甚至根本不講也沒有關係，只要他能應用就好了。

練拳的人選一個陰陽的角度來講，就表示自己的武術體系是那個角度發展的，這是為了讓人知道自己是走那條道路的，讓學的人容易有所依循，讓想了解的人更容易明白而已，最後還是要靠實力來技擊的。

所以不能說不講剛柔並濟就不是太極，更不能說不講分合的走粘變化就不是太極；最多只能說，不講有剛有柔就不是陳氏太極拳，不講鬆柔有掣勁就不是楊家太極拳，不講大鬆大柔無掣勁就不是王宗岳太極拳，就這樣而已。

「純柔太極」和「剛柔太極」是基於兩種不同概念所發展出來的太極拳，純柔太極和剛柔太極原本就是完全不同的武術。純柔太極拳就是不能講「剛柔並濟」，不但「剛柔並濟」不能講，連很多太極拳名家所講的「綿裡藏針、外柔內剛、柔中有剛、柔中寓剛、軟中有硬……」這些通通都不能講，講了只會造成弟子誤解，把柔術弄成為剛柔術，最後造成門派分裂，除此之外不會有任何好處。

太極是「陰氣、陽氣」之母，既然是「氣」，不管是那種「氣」，「氣」的外面是「氣」，「氣」的裡面也還是「氣」，「氣」的裡面外面，上面下面，前面後面，中央外表通通都還是「氣」。

既然「氣」的裡面外面，上面下面，前面後面，中央外表全部都是「氣」，「氣」就絕不會有內外之分，也不會有裡外之別，不會有前後之異，更不會有中外之差。

只要是「氣」，內外，裡外，前後，中外全部都是極柔軟的「氣」，絕不會有外面柔軟的，裡面卻硬硬的「氣」，所以太極拳必是「極柔軟」，絕不會有絲毫的「剛」，這就是「氣」的特質，所以武禹襄才用「氣」來形容太極拳身體完全鬆柔的樣態。

太極拳要講「剛」唯一能講的，就只有王宗岳祖師的：「極柔軟，然後能極堅剛。」王宗岳祖師這個「極堅剛」是形容極柔軟的「氣」才能有的強大威力，不是講「氣」有「極柔軟」和「極堅剛」兩種「氣」；更不是講「氣」會有「剛柔相濟，鬆中有掣，綿裡藏針、外柔內剛、柔中有剛、柔中寓剛、軟中有硬……」的半柔半剛、外柔內剛性質，因為「氣」就是「氣」，它就只有一個性質：「極柔軟」。

所以說太極拳只有「柔柔相濟，鬆中有鬆，綿裡藏綿、外柔內柔、柔中有柔、柔中寓柔、軟中有軟.....」沒有「掙」，沒有「針」，也沒有「剛」，更沒有「硬」。學柔術太極拳的人只能講「鬆柔」，不能講「掙」，不能講「針」，也不能講「剛」，更不能講「硬」。

「剛柔相濟 鬆中有掙 綿裡藏針 外柔內剛 柔中有剛、柔中寓剛 軟中有硬.....」這些話，說實在的，只是一些被柔術式太極拳發中者的錯覺，是被發中者才會說的話，或者是初學的學生被老師發到勁時的錯覺，甚至是柔術家懶得理別人才說的反話。絕不是施技者的真實技術，更不是柔術太極施技者或教練會說，或者該說的話。太極拳施技者和教練只能講「鬆柔」，只能講「鬆中有鬆，綿裡藏綿、外柔內柔、柔中有柔、柔中寓柔、軟中有軟.....」。

如果柔術太極拳教學者一直無意識，或毫不在意地在道場上，隨便脫口就講太極拳是「剛柔相濟、綿裡藏針、外柔內剛、柔中有剛、柔中寓剛、軟中有硬.....」那麼他的弟子一定無可避免地會練成「剛柔式太極拳」，他的柔術本質和技術就一定會逐漸失去，時間一久，他的門派也會分裂，甚至他的弟子也會逐漸改學其他更真實的剛柔式武術，而守不住柔術的精神和技法，最後他的門派就一定會式微。中國傳統柔術流派摻入剛術而式微，甚至消亡，歷史已經有太多的證明，根本無需一一例舉。

所以太極拳一定要練到「極柔軟」，要讓身體「氣化」成為具有「氣」的極鬆柔性質，才能具有「極堅剛」的「氣」的威力。只要身體有絲毫的「剛」就不會成為「氣」，就練不成柔術式太極拳的神明境界。很多初學者都不知道，只有「剛柔術」的拳架才能加入「剛術」來運用，傳統「柔術式」太極拳的拳架，是完全不能帶有絲毫「剛術」去用的。

因為柔術式太極拳的拳架，本來就是完全設計給柔術來使用的，後人只要妄加一點點的剛術或剛勁、韌勁，掙勁，柔術式太極拳的拳架，百分之九十九以上的摔打拿踢柔術，就不能夠如如地運用了；柔術式太極拳的拳架加了剛術，就像在汽車用的汽油裡加入砂子一般，只會讓汽車引擎逐漸報廢，不會有任何好處。

所以柔術式太極拳要維持柔術式的本質，就只能講「一片純柔」，不能講絲毫的「剛」，不能講「綿裡藏針、外柔內剛、柔中有剛、柔中寓剛、軟中有硬.....」，更不能講「剛柔並濟、剛柔相濟」，這是傳統內家柔術宗派千秋的法脈，只有堅守者能得到內家柔術的骨肉神髓。所以說「一片純柔是太極」，這是什麼太極？就是王宗岳祖師秉承中國傳統內家柔術，所發明的十三勢方位太極。

王蘭亭太極拳萬法歸宗之最高層「平行術」簡介

作者：葉金山

統攝王蘭亭太極拳戰鬥時，「萬法歸宗」的最高的技術，從前稱為「折疊術、疊

臂術」，現在我們宗岳門則稱之為「平行疊臂術」簡稱為「平行術」。

「平行術」是太極拳最重要的戰鬥方法兼戰鬥理論，「平行術」統攝著王蘭亭太極拳「核心四術」和「套路」以及「長拳、開門、短打、綜合格鬥」的所有對戰技術，所以「平行術」是一個最高等級的王蘭亭太極拳技術。

過去我們雖然對外曾經多次提及「平行術」的「平行疊臂」，但我們為了避免台灣有人魚目混珠以假亂真，讓學習者誤練到山寨版的王蘭亭太極拳，所以我們一直都沒有正式公開，也沒有詳細說明「平行術」這個最重要的技術。

「太極拳」為什麼稱為「太極拳」，最重要的一個原因，就是王宗岳太極拳，是完全依照太極圖中的兩條「折疊線」永遠保持「平行」的原理來應用。

如果我們把太極圖黑白兩色的「陰」和「陽」切開，我們就可以看到「陰」和「陽」各出現一條邊線彎曲成 S 形的邊線，如果我們再將這個太極圖結合回去，這「陰」和「陽」的 S 形邊線就又重疊在一起了，這就是太極拳「折疊術、疊臂術」的起源；武禹襄講太極拳「往覆須有折疊，進退須有轉換」，其中「往覆須有折疊」就指太極拳是從「陰」和「陽」的 S 形邊線重疊原理，所發展出來的技術。

太極圖「陰」和「陽」的 S 形邊線重疊，其中包含了一個很大的祕密，那就是在太極圖中，「陰」和「陽」的 S 形邊線重疊在一起時，這個太極圖無論如何旋轉，「陰」和「陽」雙方的 S 形邊線，是永遠不交錯的，是永遠保持 S 形「平行」的，這就是王蘭亭太極拳「平行術」起源的祕密。

太極圖「陰」和「陽」的 S 形邊線是永遠平行的，這個原理引起了王宗岳以來，極少數熱衷於太極拳技擊的高手們，如王蘭亭、武禹襄等人的極大興趣，他們莫不投入終身的心血，在這個技術的研究和發展上，尤其是王蘭亭太師爺，最後更是將這個技術，全面應用於太極拳的戰鬥之中。

王蘭亭太極拳的「核心四術」，其實完全就是為了要施展「平行術」而開發出來的技術，也就是說「核心四術」是為了施展「平行術」而發展出來的，如果現在我們沒有「核心四術」作為根基，我們是無法運作「平行術」，也無法理解「平行術」的。

太極拳有很多原理很多人不明白，光是講太極拳不用力這件事，很多人就以為是假的，因為在他們的技術中，根本就沒有能夠達成完全不用力就能作戰的技術，所以不用力對他們來說就是一個不可能實現，也不可能理解的技術。

但是一個人如果練好了「核心四術」，日後他就能夠理解「平行術」的原理，他一旦理解「平行術」的原理，他就能夠完全明白太極拳在戰鬥時，能夠完全不用力的原因了。

我們以甲、乙兩隻筷子作比喻，當甲筷子的任何一端想要去碰觸乙筷子時，乙筷子就採取太極圖「陰」和「陽」S 形邊線永遠保持平行的概念，利用平行的方式，

和甲筷子永遠保持平行運動，如此一來，在雙方永遠平行之下，甲筷子的力量就永遠不能夠壓制到乙筷子，這樣一來，乙筷子就永遠不會受到甲筷子的力量，乙筷子只要保持平行，就永遠不用去承受和防禦甲筷子的力量了。

太極拳也是這樣，如果你的手臂，能夠和對方的攻擊線永遠保持「平行」，那麼對方就永遠無法把力量施展在你的手臂上，這樣你就永遠不會承受到對方的力量，也不必去化解對方的力量了；這就是太極拳能夠完全大鬆大柔，並且不用力而作戰的真正原因，這也是一很多人終身都不能明白的原因。

很多人教太極拳，甚至自己作示範時，不但不教「平行」，反而教學生技擊出手時，要和別人兩手臂「交錯」來阻擋或格擋，然後再去化掉對方的力量，這種兩手臂「交錯」的技術，從一開始就不是王宗岳太極拳的技術，而是外家拳的作戰技術，因為太極拳作戰時，是永遠不允許出現和對方兩手臂「交錯」的動作。

太極拳最高的境界是「化形」不是「化力」，太極拳最高的境界是「化方位」而不是「化內勁」，這一點很多人都不懂，所以很多人就永遠不懂太極拳。

要知道，當別人起手攻擊我們時，最早威脅我們的是他的「方位之形」，而不是「力量內勁」；就像別人用槍時，最早威脅到我們的是槍的準心，而不是子彈一般；當別的手一動，他們的形就威脅到我們了，這時他們的力量根本就還沒來到我們手上和身上，所以我們最先要化解的是他的形，而不是他們的力量。

「化形」是中國內家武術的先見之明，而我們的王宗岳太極拳早就注意到了，並且例為最高的規範。所以王宗岳祖師在勁法的最高層，並不講「聽勁」而講「懂勁」，因為「聽勁」只是最後去化解對方的力量，但是「懂勁」卻是最先去化解對方的形。「懂勁」優先處理的是對方的形，「聽勁」優先處理的卻是對方的力，這之間就產生技術上很大的落差，也形成了不同的武術。

如果你能夠用「平行術」去化解對方的形，那麼對方的力量，就根本不能夠及於你的手上和身上，你就根本不必去化解對方的力，因為根本無力可化，也無力需要你化；可是如果你不先去化解對方的形，卻用「交錯法」呆呆等在那裡，讓對方的力量和你接觸，讓對方在你的手臂上形成力量，這時候你就只好去化他的力量了。

可是你真的能在接觸的短距離內，化得掉對方的力量嗎？在這麼近的距離下，除非對方技術實在太差，否則你根本就不可能化去他快速攻擊的強大力量；這就是為什麼很多人練太極拳推手，練到技術一流，仍然沒有辦法對抗快拳的原因，因為短距離中，快拳的力量和速度，比起推手時更快速而有威脅性，這種快速的強大力量根本難以化解，即使連神仙也解不開。

王宗岳太極拳的「化形」是「先之先」，是在接觸之前先化去對方的形，以達到不必化力的必勝目標，這是勝兵先勝而後求戰，是「先勝」之學；一般太極拳的「化力」卻是在接觸之後才去化解對方的力量，是先敗而後求戰，這是學「吃虧」；學「吃虧」初級練習時才能用，高級練習時根本不能用，而作戰時更是絕對不允

許使用。

師兄們平日作初級練習時「學吃虧」是無妨，可以借對方之力，練練自己身手步的靈活，但應敵時卻絕不能先吃虧，一但先吃了虧，敵人的兵力滲入了我們的城門之內，我們就會兵敗如山倒。我們初級訓練時講「敗中求勝」，就是先練敗，讓敗來鍛練身手步的靈活，但是高級訓練和實際戰鬥時，我們卻必須講「勝中求勝」，因為作戰時，我們不可以讓自己先陷於不利地位才開戰。

所以王宗岳太極拳，在對方的力量和沒接觸到自己時，就必須用「平行術」化解對方的形，所以王宗岳太極拳在雙方接觸沾粘時，早已用「先之先」，先佔了上風，這是「先勝而後求勝」是決勝於未接觸之前，是「廟算勝者得勝多」，是中國得勝的古兵法，是兵家「勝兵先勝而後求戰」的大格局，是強者的作風。

王蘭亭太極拳的「平行術」，就隱藏在「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等四大核心功法之中。「平行術」最基本的是「定槍法」，就是一旦接觸卻立於不利地位時，就把以推牆壁的方法，堆出去讓手臂像槍一樣拉直，讓身體向後以弧形退到後腳上，這時你就會從不利地位變成有利地位，你就會從敗形變成勝形，你就可以用勝形壓制對方。

「平行術」的「定槍法」初步練習有時候是接觸之後練的，可是將來用時卻是不接觸之前就要用的，這是大家一定要記得的。

要記得王蘭亭太極拳「連環術」的「環」，是繞環一圈之後，其祕密是受制者會變成壓制者；而「平行術」之祕密，則是手臂推出拉直後退後，受制者會變成壓制者，這是勝敗的機變，懂得這個機變就能夠得心應手地運用這些太極拳技術。

「平行術」的最基本動作，就是出自於「王蘭亭太極拳 64 式」套路中的「上搭手棚」，「上搭手棚」的第一個動作就是手臂推出拉直後退後，受制者能夠變成壓制者，而由敗轉勝，所以「平行術」要熟練，「上搭手棚」一定要練好。

在此大家可以看到，我們宗岳門從楊露禪宗師和王蘭亭太師爺那裡繼承來的太極拳套路，就是有「上搭手棚」這一式，而別派的太極拳就是沒有「上搭手棚」這一式，所以我們的太極拳才會有「平行術」，別人的太極拳也才會沒有「平行術」，所以將來萬一又發現那一家太極拳學了我們講「八卦五行結構」，又學我們講「平行術」，我們就可以問他你的套路既沒有「上搭手棚」，那麼你的「平行術」是從那裡來的？

其次目前所知，除了我們「王蘭亭王府皇家太極拳」和「府內派太極」內壓肘形式的「棚」之外，一般坊間所見太極拳拱著臂肘，平推出去的棚法，由於臂肘拱著平推出去，也是不可能施展「平行術」的，所以他們當然沒有「平行術」的承傳，從這裡大家也可以了解，出自於王府的太極拳，和一般太極拳確實是有根本差別的。

將來「上搭手棚」第一個動作的「平行術」練得有心得時，還要用「上搭手棚」

的第二個動作，加上捲落法「拆點」的技術，在對方手臂上拆點壓制，如果想要練到更精微，想要練到身體還沒動，用小動作就能夠一沾就把人打出去，也還要加上串子旋肘出掌，也就是「揉掌」和導勁的技術，就是在自己的身體還沒動之前，手臂就由圓入方，用串子旋肘把肘壓下來，在手臂和對方的手臂形成平行之後拉開不到一毫釐，就把對方打出去，如此就能夠練到無形無相的接手和攻擊。當然在這種情況下，如果對方速度和壓力過大，你還是可以順勢用「上搭手棚」的第一個動作，把手拉直之後再反攻，所以不會有任何問題的。

我們的「引落術」中藏有「平行術」，所以「平行術」早就在傳授「引落術」時，就已經教給所有師兄了，只是有些第三代的師兄課程還沒到，還不懂得拿來用而已。「上翻肘式」中的第一個動作「滾鑽入方」這個動作，就是要用於砸形的「平行術」的；而「下壓肘式」伸出手的第一個動作，就是戳形的「平行術」，「反身大纏」中的第一個動作「直手定槍」，也是將來要用於反身「平行術」的。

如果你懂得運用「平行術」，你的「上翻肘式」和「下壓肘式」以及「反身大纏」，就能夠練到完全不受力，甚至能夠在動作還沒完成之前，以極小手的手法反制對方；當然如果你還不會用「平行術」，無法化掉對方的形，那麼你就先忍耐點，多給人用力推一推，這樣至少也能先把身手步練得靈活一點，等於是替自己打更深的根基。

其次「串子術」也是完全用「平行術」才能施展，「連環術」也是要根據「平行術」來施展，所以說王蘭亭太極拳的技術是一體的，你最先練的，就是你最後要練的；你最先學的第一個動作，就是將來要變成高手時的養成技術，也是你將來變成高手時要施展的技術，這是非常有趣的，所以學王蘭亭太極拳不要以為師父在藏私，甚至擔心師父沒有教大家最厲害的技術，師父在教核心技術時，早就順便把最高的技術教給你了，最多只是沒有提早點破用法而已。

為什麼師父不提早點破，一來你初學聽不懂也用不出來，講了也沒有用；二來就是希望你能夠多給別人推來推去，練練受力時的身手步法，免得將來的身手步法過於粗疏笨拙，無法精確熟練操作「平行術」。日後師門內大家都會用「平行術」時，核心四術身手步法最好的師兄，最後又才會是最強的高手，因為你的基本動作會比較精確熟練，你的「平行術」出手會更快更準，一沾到就能把其他師兄完全控制住了，他們的「平行術」就來不及用出來了，那時候你又會明白核心四術的技術精確熟練，又成為勝利的關鍵了。

不過話說回來，「平行術」仍然絕對是王蘭亭太極拳最高的「萬法歸宗」之術，「平行術」在王蘭亭太極拳中是絕對重要而無可取代的。如果不懂「平行術」，就算你練會了「核心四術」和「64式套路」的各種技術，你仍然不會用技，你仍然無法應付實戰的任何問題，這就是為什麼「平行術」是王蘭亭太極拳的「萬法歸宗」之術，也是每一個師兄都要能夠精熟的原因。

太極拳引落合出是圓潤非圓

作者：葉金山

王宗岳太極拳的「引進落空合即出」也就是「引進、落空、合應、出擊」的「引落合出」，是王宗岳太極拳的最重要打手技術，所謂打手，即是太極拳應戰手法，用最俚俗的話來說，就是：「太極拳打架的手法」。

所以王宗岳太極拳，在競技格鬥時，是純粹用「引落合出」的技術在作戰的，「引落合出」是王宗岳太極拳的「打架手法」，很多練太極拳的人把王宗岳太極拳的「引落合出」僅看成推手的練習手法，而格鬥時用的又是另一套方法或勁法，這是不正確的。這種錯誤，也使得很多人練習的太極拳，陷於養生而不明競技的窘境。

「引落合出」本身就是格鬥競技的戰技，不是僅只是作為推手練習用的。「引落合出」就是戰技的本身，太極拳的戰鬥，就是連續不斷的引落合出。

宗岳門平日訓練時所運用，由內家張松溪傳出的內家技法口訣「敬、緊、徑、切、勤」，也就是「順勁不違、緊纏緊貼、圓中正力、旋繞側切、連綿而作」，同樣也都遵循引落合出而發揮。

一般人講太極拳，或講太極拳的「引落合出」，總喜歡講一個「圓」或「圓化」，以為圓或圓化就是太極拳的秘密；一般人講意念，總喜歡講一個「圓」或「圓化」，以為圓或圓化就是太極拳意念的秘密；一般人講太極拳的氣，都會強調「圓」或「圓化」，以為圓或圓化就是太極拳氣的秘密。一般人講太極拳推手，都會強調「圓」或「圓化」，以為圓或圓化就是太極拳推手的秘密。

而王宗岳太極拳，以及王宗岳太極拳打手的「引落合出」，在外表動作上看起來確實有圓的感覺，在這種情況下，我們也會說太極拳是「圓」的，也會說「引落合出」的技法是「圓的、圓潤」的。

可是，事實上王宗岳太極拳，和王宗岳太極拳的「引落合出」，並不是一個「圓」字可以說明清楚的，更不是一個「圓」字可以代表的。如果從王宗岳太極拳「引落合出」的真實技術上看，太極拳的圓，其動作意念，其實是一點都不圓的，不但不圓，不是圓形，更是完全不圓的，所以我們才會說「太極拳是圓潤非圓」。

王宗岳太極拳的「圓」只是表面感覺的，不是內在細節的。如果太極拳只講圓，打手時只會在手上劃圓圈，而不知道「引落合出」的真實技術根本不是圓，也不是劃圓那麼簡單，那可是會害人害己，讓人瞎忙一輩子的。

在意念上劃圈，在手上劃圓，用盡一切方法和努力，也不可能練成王宗岳太極拳的戰技。想在意念、在手上劃圓圈，求王宗岳太極的「引落合出」技術，絕對是緣木求魚，了不可得的。

王宗岳太極拳「引落合出」讓人感覺的圓，事實上包藏著一點都不圓的各種技法，如果不明白圓中所包含的不圓技法，以為圓就是太極拳的一切，平日練習只知道

想圓劃圈，遇到敵勁就只會盲目地用圓圈去化解，那就會差之毫釐謬之千里了。

王宗岳太極拳與世上所有太極拳都不同，王宗岳太極拳專講大鬆大柔不用掣勁，王宗岳太極拳之所以能大鬆大柔不用掣勁，其秘密就是王宗岳太極拳的「引落合出」是用順勁，是順人而動，身手不帶明勁，也就是不帶任何勁的「分掌技術」，而不是用「圓形技術」的「掣勁」去應敵。

根據各家太極拳宗師過去發表的著作，和過去表的言論和歷史記錄來看，王宗岳太極拳所使用的「分掌法」是其他太極拳都絕不使用的，「分掌法」和其他太極拳的「掣勁法」，是兩種絕對完全不同的技法。

「分掌法」和「掣勁法」是不同類的事物，「分掌法」大鬆大柔身手不帶勁，「掣勁法」身手帶掣勁，彼此是兩個世界的事物，無法溝通交談。所以宗岳門講大鬆大柔不帶掣勁，經常被用掣勁者批評為妖言惑眾，就是因為用掣勁者，不知道內家真有這種大鬆大柔不帶掣勁的分掌技法之承傳。

分掌法不但在王宗岳太極拳裡運用，家師吳錦園先生所傳的程派高氏八卦揉身連環掌卸化技術，亦全是以「分掌法」為本，只是今人所習各派八卦，多已失其技術與精義，而不知其用，故從來亦未曾有任何一派八卦掌武者，於著論中提及「分掌法」之技術與運用之秘，是其明證。

其實各家太極拳自古代承傳來的拳架裡，多少也有「左右分腳」的勢架，而左右分腳即是左右分掌加腳法，根本不是現代太極拳家所妄言的向左向加右分開踢腳。「左右分腳」勢架的保存，也直接證明王宗岳太極拳「分掌」技術，確為太極拳及內家古傳而來的傳統技法，絕非宗岳門向壁虛構的技法。

雖然各家太極拳同樣要求要圓、圓融，但「掣勁法」則是一個圓形的劃圓意念和動作，而王宗岳太極拳分合技術中的「分掌法」，則不是一個圓形的劃圓意念和動作。

「分掌法」和「掣勁法」這兩種技法，從不劃圓和劃圓的本質上就已經顯示，王宗岳太極拳和其他太極拳是兩種完全不同的拳法，也各自走著完全不同、毫不相干的道路，即使它們的外表看起來都像是「圓」，也都叫太極拳，但內在技術本質卻一個是「分掌法」，一個是「掣勁法」，兩者根本風馬牛不相及，甚至是完全相反，而屬於完全不同拳種。

雖然王宗岳太極拳的「引落合出」技術，從外表看起來彷彿是圓的，但圓絕不全等於「引落合出」。只用「劃圓」的概念去應敵，去推手，對王宗岳太極拳來說是絕不可以，也絕不被容許的，因為「劃圓」的概念，會使得十三勢「掣捋擠按採捋肘靠進退顧盼定」的摔打擒化踢制敵技術，完全無法施展。

完全順勁、順人而動，絲毫不用掣勁的「分掌法」，在太極拳世界中，是王宗岳太極拳所獨有獨用的，其他太極拳在歷史文獻記錄上，並曾不使用這種技術，因為「分掌法」是絕不使用掣勁進行攻防的。

也只有「分掌法」的「引落合出」技術，才能徹底發揮王宗岳太極拳的戰技，「棚勁法」則只適合用於其他的太極拳的技術，「棚勁法」能夠讓其他太極拳的戰技有所發揮，卻完全不適合於王宗岳太極拳。

我們這麼說，不是對棚勁法有所評論，也不是說棚勁法不好，更不是說棚勁法是盲目劃圓所衍生的錯誤勁法。而是說棚勁法在其他所有太極拳都一體適用，其成就在歷史上有目共睹，唯獨完全不適用於王宗岳太極拳。

因為王宗岳太極拳有其獨特的戰技要求，不能使用棚勁法，「棚勁法」的棚勁技術，一但用於王宗岳太極拳，王宗岳太極拳就整個崩潰了，這是學習王宗岳太極拳時一定要注意的。

為了說明王宗岳太極拳「分掌法」的「引落合出」不是表面所見的「劃圓」，我們必須對王宗岳太極拳的「引落合出」有詳細而深入的了解，才能徹底了解「分掌法」和棚勁法的差異。

一、「引」是「引進」。

是指將敵勁引到身前，李亦畬說：「引到身前勁始蓄。」「引到身前」這句話是要點，很多太極拳家喜歡教人用棚勁，將敵人引出身外，或用棚勁將敵勁阻擋在身外，美其名為防護網，可以不讓人觸及自己，但這不是王宗岳太極拳的手法，是他家手法。

王宗岳太極拳的引進，是為了進行攻擊而引進，所以絕不把敵勁棚阻在外，如果不引進到身前，近至貼身沾衣，所有王宗岳的技術都不能用了。「不能引進落空，不能四兩拔千斤」，王宗岳十三勢所有的摔打拿技術，都因為引進到身前才能用；不能引到身前，所有技術都不能用了。

王宗岳太極拳的引進，不但是大鬆大柔毫不用勁地引進到身前，還要儘可能的引到接近自己身體的中軸至貼身沾衣，甚至練習時還要透過引進，強烈逼迫自己，造成自己退無可退，走無可走；甚至讓對手的內勁輕微撞擊到自己身上，讓自己在最站立不穩的狀態下才開始落空敵人，以練出敗中求勝的技法。

以分掌法進行的王宗岳太極拳的「引進」，是非常直接的，是絕對不能作圓形，不能劃圓形，是連一點圓的感覺都不能有，心裡更是不能有絲毫劃圓的意念的。

要用順勁法「順敵勁而不用勁」，要順著敵勁的方向，或上段或中段或下段，完全不改變敵勁，完全順著敵人發勁的方向，以分掌法，直直引到身前來，不可一接勁就用圓形去對應，更不可一接勁，心裡就意想用圓形化開。

如果你練的是王宗岳太極拳，一接勁就心想或意想用圓形化開，那是絕對不行的。如果一接勁就用圓形化開，在走化後退時，就會留下不利於落空的「殘勁」在手上，在圓轉反黏處則會在手上使出僵硬拐人的「柔韌勁」，造成敵我雙重的對抗錯誤。

引進時，最好先將敵勁，直接引到左隅再落空到右隅，或引到右隅再落空到左隅，這樣才可以讓引落合出的動作，在高難度中練成。經過這樣的練習，遇到強敵，就不會有落空不了的時候了。

在實際對敵時，當然不能隨便讓敵人打在身上，但在作引進練習時，就不要害怕對手的勁打在身上，可以勇敢地學習讓敵勁直直輕撞到身上後，用「驚鴻掌」(驚鴻掌，宗岳門為教學和使用而特別加以命名的一種內家接掌法，這種內家掌法，由於過去沒有人命名，掌形如受驚嚇的鴻鵠，為便於道場教學，故命名為驚鴻掌)接定，接定時可以有停留半拍的感覺，才連續繼續進行下一個落空步驟。

以驚鴻掌接定後，停留半拍再落空；主要目的是在停留期間，用心去感覺，以確定手上的殘勁有沒有完全去除，如果發現有殘勁，就是接勁時仍不夠大鬆大柔，或者不小心用到圓形，或不小心用到圓形的意念去接勁，這時就要重新檢討自己的引進動作有沒有錯誤。

大鬆大柔，不用勁力，不想圓意，不用圓形，直直引進，領指對敵，落掌驚鴻，輕微接受撞擊，才可以學會完全消除自己在引進時手中存留的「殘勁」。如果不直直引進，而盲目地用圓形順勢把敵人的力量拐出去，手上就會留下最不好的「殘勁」，在圓轉落空時，則會用到最惡劣的「柔韌勁」，如此就永遠不能鬆至虛空，在反擊時就會僵硬遲緩，甚至因為和對方不知不覺頂抗，搞到自己的手臂酸痛，肩膀受傷。

很多練太極拳推手多年的人，常搞到兩臂酸痛、肩膀受傷，成為終身潛藏在身上的病痛，不敢向人說，還誤以為這是正常現象，甚至還用這套方法繼續教人。其實這是因為引進時，手中經常留有「殘勁」和敵人對抗，而落空時手上用到會頂抗的「柔韌勁」去化解敵勁，造成敵我兩力在暗中頂抗所造成，是一種違反王宗岳太極拳順人而動，又傷害肩膀手臂的技術錯誤。

所以練王宗岳太極拳，在引進落空時一定要徹底消除「殘勁」和「柔韌勁」，消除「殘勁」的方法，最好是不要用圓或劃圓或用勁去化解，要用分掌技術完全放棄對抗，讓敵勁輕撞在身上，接下來進行落空時，才不會又用到不正確的「柔韌勁」。

在引進時留下「殘勁」是最不好的，因為引進是走勢是守勢，所留下的殘勁必然帶有守意，這個殘勁的守意如果不除去，就不能鬆至虛空，不能鬆至虛空就不能忽然在守勢中反擊或反黏，這對想要練成高手的人來說，可是一輩子的阻礙。

至於「柔韌勁」，對王宗岳太極拳來說，更是技法的嚴重背離。很多人在推手時，不但主張用棚勁，還主張要用柔韌勁將敵勁拐出、棚出，以為這樣可以練出身手步堅實的整勁，手上也能練出三分剛力，將來在遇到有強勁的對手，就可以無所畏懼地用柔中帶剛的柔韌勁將敵勁拐開。這樣的技法，對其他太極是有用的，但對主張耄耋禦眾之形、完全順人而動的王宗岳太極拳來說，則是絕不允許，也不能用的。

王宗岳太極拳在引進時，不得使用「圓形」「圓形意念」和任何「勁」去引進或化解，只能直接順敵直直引進，並且以驚鴻掌接定，並接受撞擊。在引進接受撞擊前，可以順勢用「騰挪、騰蛇」的方法，將敵勁儘可能徹底向後深引，直至自己退無可退，甚至可以讓自己兩腳跟離地，讓自己身體處於像毒蛇攻防般騰空而起，讓自己處於最不穩定的即將倒地狀態，這個狀態就是內家一貫所強調的「騰挪、騰蛇」反擊形態。

進入「騰挪、騰蛇」的反擊狀態，才能利用陰陽不穩定，才能利用太極拳陰生陽、陽生陰，陰陽交互轉變的道理，讓身心在完全沒有意念，不必意念，沒有守意沒有攻意的不穩定狀態下，自動產生自動反擊的動態，自然而然把守勢轉換成攻勢，形成非打人不可的形，如此引進落空後，就不必去思考如何反擊敵人，自能反擊了。

引進利用「騰挪、騰蛇」由守變攻的道理，就是太極拳陰陽相生的物理性、化學性道理，不是怪力亂神，其原理乃是物質要轉換成其他樣態時，一定要在本身不穩定的狀態下才能轉換，太極拳由守變攻所用的就是這種概念，如此太極拳才能夠隨時由守變攻，或由攻變守，形成攻即是守，守即是攻。

所以說，我們學王宗岳太極拳是不能不講陰陽的，不講陰陽根本不能了解太極拳的攻守變化特色，也會失去太極拳這種極有特色的攻守技術，不講陰陽變化，更會把太極拳搞成和其他拳法沒有殊異的拳法，或大大降低太極拳的境界層次和效用。只是我們在講太極拳的陰陽理論時，要確知我們所講的陰陽，是物理性、化學性道理的陰陽，絕不是怪力亂神的陰陽。

王宗岳太極拳的引進，是完全順人而引，手上不帶勁的，在接受敵勁撞擊時，驚鴻掌要忽然張開，像受驚嚇的鴻燕，或像忽然受驚嚇的傘蜥蜴，猛然張開頭上的傘狀膜般，驚鴻掌的虎口對準敵人手小臂，其他手指也一定要盡可能指向敵人，這個動作就是內家口訣中的「領指，指要領」，懂得這個驚鴻掌的領指要領，手法動作熟練時，可以在霎那間敷鎖或擒住敵人，讓敵人摸不著頭緒。

引進時，正確的手部動作，會讓你在搶把時，比別人快很多，到達一瞬間擒住敵人的速度，也能夠順勢施展各種摔打拿的手法，所以練王宗岳太極拳，絕不可忽視手部的動作，連手指的動作也不能忽視。

王宗岳太極拳的引進方式，是一種讓自己處於敗中極不穩定狀態，以求反敗為勝的引進方式，所以王宗岳祖師說：「任他巨力來打我，牽動四兩拔千斤。」「任」就是完全放棄用勁對抗，即使對方使用巨力，我們也要完全放棄用勁對抗，手中的殘勁、柔韌勁要通通放掉，只管後退引進，進入騰蛇狀態，用驚鴻掌接定就好了，其他的工作就交給落空來作了。

二、「落」是「落空」。

在引進敵人巨力之後，最重要的當然就是落空技術了，敵人的力量當然不能讓它重擊在自己身上，不然就不要練拳，站著讓人打就好了。所以要在引進輕微撞擊

後，或者引進技術提昇時的不撞擊狀態下，將敵勁落空，讓重勁打不到自己身上。

落空最重要的是手不能停頓，必須在以驚鴻掌接受撞擊時，將手掌貼身以分掌技術拉動，讓手掌的部位完全進入腋下。這時候一定要注意這個動作不可以讓手離開環，而開肩超過九十度，否則會很容易被內家高手以敷法，壓制整隻手臂，如此將會一點力也使不出來。

所以在落空時，要注意配合下一個動作「合」進行補位，但在未補位之前，自己就應該練到不會開肩的渾元樁限度，讓手臂成渾元樁的「圓」，隨後在出手時就能「由圓入方」，進行王宗岳太極拳最重要的「方圓作戰」。

所以落空時，千萬要注意不可以破壞肩位，肩要儘可能地往側前方推出，不要一味地往側方拉，造成肩部離開渾元樁。

無論是引進或落空，還有一個很重要的技術就是「揉掌法」，師傳所謂「不以規矩不能成方圓」這個方圓之變的規矩就是「揉掌法」，在引進接受撞擊時要揉掌，在落空到腋時，要揉掌，再由圓進方而攻擊時，也要揉掌，沒有揉掌就沒有靈活的圓轉，就不能極靈活而有威力。所以揉掌的技術必須能夠存在於引進落空的技術之中，手上逢轉必揉。

落空的方位很多，敵人攻向我上段有上段的落空，敵人攻向我中段有中段的落空，敵人攻向我下段有下段的落空，敵人攻向我左右，有左右的落空，敵人攻向身外無效處有無效處的落空，敵人自背後擒制我，有背後的反身落空技術。

所以王宗岳太極拳，是無處不能引進落空的，「引進落空合即出」可以簡化為「貼、拉、轉、發」或「撞、拉、轉、發」或直接說「引、落、合、出」。太極拳的打手技術，就是這麼簡單，懂得這四字的精確運用，就懂一半了，太極拳所有的摔打拿踢，都跟這四個字脫不了關係。但是要了解這個技術的精要，還是一句話：「入門引路須口授。」看看文字就猜著練是絕對練不正確，也練不成的。如果光在文字言語裡道聽塗說，便以為自家也有，就拿來教人，那就會害人一生，罪無可追了。

一般而言，一引進就順勢落空，落空的技術，會因為引進的位置不同，在細節上也會有些不同，基本上要學會引進到左大腿、右大腿的下段落空，胸腹前的中段落空，頭上的上段落空，身側未擊中我時的落空，還有背後來勁的反身落空。上中下段的前後落空，都要能夠即引即落，非常熟悉才行。

其次更要學會基本的中段表裡引落合出四手，因為表攻擊和裡攻擊的技術，一個是裹形樁的運用，一個是翻形樁的運用。其手法技巧非常精密，必須依照口授精要，非常深入了解技術原理，才能得心應手符合拳理地大鬆大柔運用，所以無論初學或久學者都應該在此處反覆下功夫，這樣才能夠修練在身上自由運用。

王宗岳太極拳正確的引進落空練至精熟，他人施勁進行摔打擒化攻擊我方時，會有虛空縹緲，不著邊際，無形無相，完全透空的感覺，這種感覺在整個太極拳招式運用的摔打擒化競技中都能顯現。如果不能運用於摔打擒化的全面綜合對戰技

術之中，而只能用於局部互推技術，便是錯誤的引進落空，這點無論是教者學者都必須特別注意。

三、「合」是「合應」。

凡是轉身出手攻擊時，手會向左右上下移位，此時如果不立即順勢補位，就會犯了開肩超過九十度的錯誤，犯了這個錯誤，就會被敷鎖壓制受制於高手。所以左右上下合應自己的攻擊是非常重要的。要合應就要記得補位，藉著補位，讓自己攻擊手不致於造成開肩。

補位除了剛開始練習到不會開肩敗形之外，更重要的是將來在出手時，能夠藉著補位的技術，找出攻擊敵人的「正力」，宗岳門所謂的「正力」內家張松溪稱為「徑」，也就是完全潛藏在體內大鬆大柔、無形無相，外表看不出來，自己也感覺不到，卻能夠將人輕易推摔的「內勁」，能夠熟練合的補位技術，將來在招式運用時，就能夠隨接隨發，不會無勁可用。

「合」的補位技術，在戰技上還有一個很重要的運用，就是化解擒拿鎖制，補位技術之所以能夠化解擒拿鎖制，主要還是因為補位之後，被擒鎖的部位會剛好成為「正力」的出口。補位後以全身整合的正力內勁，從被擒鎖的部位發出，能夠輕易解開敵手，甚至還可以將擒鎖的敵人彈出，化解敵人的整個擒鎖技術。

在「合」的補位時，方位一定要精確無誤，不可以有零點一公厘的些微偏差，要抱著方位越準確，技巧越高的心態去練習，如此才不會用到絲毫蠻力。

四、「出」是「出擊」。

以身手腿攻擊都是「出」，但是這裡最重要的是手部在引落合之後的「正力出擊」，找不到正力，是絕不可出擊的，如果找不到正力便出擊，不但會養成用蠻力的習慣，其攻擊效益也是極差的。

「正力」內家稱為「徑」就是內勁，也稱為暗勁。所謂暗勁，就是說這種勁本身是完全潛藏在無形無相中，外不顯露於他人，內也不顯露於自己；無論人我，欲從身形肌肉窺見此勁，如入暗室，了無可得，故謂之暗勁。

正力暗勁之用，如槍尖指敵，潛藏在所有招式中，無形無相、大鬆大柔，至純至精、無時不在，外不顯於形體、內不顯於筋骨，他人見之不著、自己用之無覺，卻能以靜制動、犯者即仆。

在練習尋找正力暗勁時，要先讓學習者體會肌力和正力的差異，餵勁者可伸一手，令學習者向下壓，如果下壓時，身手肩腕有任何一處用到力氣，會緊會酸，就是肌力。此時即可授之王宗岳太極拳之補位技術，以大鬆大柔發出正力，將餵勁者連手帶人壓摔在地，學生會非常清楚內勁和肌力的差異。

無論是在攻擊或防守時，無論是走是黏，無論施展任何手法招式，都要能夠在瞬間尋得正力。要尋得正力的不二法門就是大鬆大柔和方位的精確性。如果不大鬆大柔，不以正確方位引進落空，就永遠找不出內勁正力。

內勁正力的運用技術，和整個引落合出的技術有絕對的關連，要能夠無時無刻都

能施展正力，絕對要先學會引落合出的手法。

有很多人以為習拳要先練湧泉發勁，其次才學手法，以為這是先練根再練枝；其實這是極為錯誤的觀念，自古以來沒有人這樣練內家拳的。如果手法不正不靈活，內勁根本不能隨時並且順利出現在運動狀態下的手中，所以很多從湧泉練起，不從手上練起的人，發勁必須兩手不動，讓兩手像推黃包車那樣往前伸直，杵在身前才能發勁，招式中移動的手法都不能發出正力。

所以習武要先習引落合出的手法，日後只要稍做湧泉發勁練習，所有的招式就能隨時隨地，從湧泉導出內勁至手上。現在很多人從湧泉練起，才練手法，或只練湧泉，不練引落合出手法，完全是錯誤的練習方法。

所以「引落合出」的技術，一定要先學好，日後才能將內勁用於招式中，不可以先把重點用在發勁練習上，以免浪費時間，又不會用內勁於手法。

內勁正力的運用，最高級的部份必須以「心神」做為指揮，所謂「心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使」就是在強調心神的重要。

正力的尋找，主要在「定指移身」，手隨人而動，千萬不可自動；移身時可以不動步，用騰蛇之法，亦可動步，用閃戰之法。

一動手之瞬間，大鬆大柔，兩眼需緊盯沾黏處，所謂三尖相照，左顧右盼，浮沉俯仰，片刻不離。如此專注，可以讓身形因為心神的注意，而自動調整成完美的戰鬥形態，可以讓攻守時個個散亂的戰鬥體勢，在霎那間用專注的心神全部統整起來，成為更完美的體勢，可發揮更強大的威力。

師傅口訣有所謂「眉要皺」，即是指起手沾黏引進落空時，心神專注令眉毛皺起的表情。「眉要皺」的專注，更重要的是以全心的注意力去尋找正力，並且對準正力。正力的尋找，是戰鬥技術的最要緊處，非但初學者必須專注才能有所得，即使功力高深者，也不能輕忽專注之心，否則就會失誤在緊要運用之時。

王宗岳太極拳，在正力的尋找技術上，最忌諱的是身如牌位，一但身如牌位，永遠無法尋得內家正力，必須絕對避免，若因過去所學他門武術，有牌位現象，今日改學王宗岳太極拳，必須立即痛下決心，即刻修正，徹底剷除牌位身形，不得有絲毫遲疑。

屈身彎腰，浮沉俯仰，如蛇如羽，如走獸如飛禽，乃是內家摔打拿踢一體的身形技術，絕對不可以牌位之身形練習，內家口訣自古即有「打人如拔草」之句，內家武者摔人如農人拔草，豈能不屈身而行。太極拳祖師王宗岳說：「仰之則彌高、俯之則彌深。」浮沉俯仰之間，方能見真太極。

五、結語

從上論述，可知王宗岳太極拳的「引、落、合、出」觀念及技術，與他家太極完全不同。所謂武學不同，只在說明武學內容不同，內容不同並不表示一定優於他人，不同更不表示尚未練成即可勝人。故本門弟子對本門武學之好壞，應自己親

自品味體驗，在道場上與同門師兄互學互練，相互驗證，以求自己有成。

宗岳門宣講的各種太極拳技法，是專供王宗岳太極拳的方位技術來使用的。其中所有的技術規定和技術限制，以及各種身形技術的可用不可用、對或錯，都是為了達成王宗岳太極拳的效益而設，並非為其他太極拳而設，更不是為了驚世駭俗，或標新立異而設。

因此，我們所說有關太極拳技術的是非對錯，絕不是針對其他太極拳或其他武術，或其他團體或個人而發言，也絕不保證能應用於其他太極拳，或國內外其他任何傳統或非傳統武術之中。

由於理論技法的不同，很容易造成外界誤會和嫌隙，本門弟子在非有緣人善意邀約，或和詳請益下，不應主動與他門武術，或他門太極武者，討論本門武學內容及太極用語，更不可試圖說服他門武者，來相信自己所知；蓋不同武學，即使名目相同，亦全無交集之處，隨便主動談論，甚至與他人作言語論辯，只會徒增他人反感與爭端，對自己武學之精進，不會有任何好處。

王宗岳太極拳「引、落、合、出」的操作，一定要注重順序，尤其是不可一引即合，必須在引進後，先落再合，總之引落合出四者，必須照順序操作。手上的引進動作也不能在無意間暫停，必須綿綿不斷地進行到最後，否則內勁就會終斷，也容易受制於人。這些操作要點，及運用技術，在道場上老師都不斷反覆親自示範，講解得很清楚，一定不能忘記。

王宗岳太極拳「分掌法」的「引落合出」技術非常精微，不像一般人想像那樣粗疏，有很多精微技巧和師傳口訣精義，更是無法用文字表達，即使學成之後，也很容易失落重要教學技術和觀念。師兄們對理論和技術，能夠精確地全面掌握，在承傳王宗岳太極拳的工作上是非常重要的。師門中各師兄所記的筆記和心得，必須要經常以研討會的方式交換，大家才不會有疏漏，這點日後師兄間，一定要記得並且排除萬難徹底執行。

四兩拔千斤是破非推

作者：葉金山

王宗岳太極拳的「捨己從人，四兩拔千斤」，是指在合擊時，能夠以方位技術牽動對方的力量，也就是完全不違背對方的力量動線，順著對方的力量動線牽引，順著對方的力量動線行動，而在最佳的時機，這個時機是對方的力量快要終止的剎那，以太極拳的轉向奪位及翻筋奪位技法，走化到能夠反制對方沾粘，得機得勢的時候，忽然施展擒摔或踢打，以期打倒對方，這就是太極拳的「捨己從人，四兩拔千斤」。

要能夠做到「捨己從人，四兩拔千斤」，一定要先學習完全順應對方力量的長度和角度，對方力量無論大小，如果對方向下壓，我們就要向下順，如果對方向上

壓，我們就要向上順；如果他發力的長度有十公分，我們就要順十公分；如果對方力量有一百公分，我們就要順一百公分；這樣才能練出王宗岳祖師說的：「俯之則彌深，仰之則彌高；進之則愈長，退之則愈促。」

這種學習法，也是八卦掌祖師董海川所說的「刻刻順敵人」的「順勁」法，也就是太極拳「捨己從人」的「引落合」。如果不能刻刻順敵人，不能百分之百捨己從人，就不能「四兩拔千斤」。所以李亦畬說：「不能引進落空，不能四兩拔千斤。要引進落空……要捨己從人」就是這個道理。

自己的太極拳中沒有百分之百「捨己從人」的技法而走化不開，是當然之事；有百分之百「捨己從人」技法而走化不開，是未學成的緣故，兩者的意義是完全不同的，學習者要在這裡分辨真偽。

凡是柔術式內家武術，都必先學習，並且須具有刻刻順敵人的百分之百「捨己從人」技法，如果沒有先學習刻刻順敵人的百分之百「捨己從人」技法，日後走化時，就會用明勁觸及敵人，基本上這個武術就不是柔術式的內家武術，而是剛柔式的武術。

一般人一開始習拳，總想在半途就用勁壓制或頂抗對方，不喜歡先學習百分之百「捨己從人」，因為這樣自己必須走化得很遠很久，而且很容易走到敗形而失敗，卻不知道內家武術在練習時，就是要求「敗中求勝」，也就是必先假設自己在技擊時，一定會被高強的對手逼得很遠很久，所以在要練習時必須走化得很遠很久，才能找出自己技擊可能失敗之處而加以修正，以提高抗敵能力，以後遇到更強更難化解的高手，才能順利解開。

不喜歡百分之百「捨己從人」的人，大多是以手上的技巧先化掉一部份敵力，讓敵力微微偏向，就當下反制對方。這種技術如果略微帶著剛勁，或和人接手時還有一點點頂抗感，就是「剛柔術」的技巧；如果是絲毫不帶剛勁，和人接手時也完全沒有頂抗感，就是內家「柔術」的「小纏」技巧。

內家是「柔術」，當然不用「剛柔術」的技巧，但內家初學，也同樣不用「小纏」來作基礎練習，因為「小纏」的動作小，身手步的動作全都小，老師很難查覺學生的動作有那些不合規矩，學生也不容易掌握身手步的複雜變化，所以用「小纏」作練習，由於身體動作混沌，常常都會練成只有動手的化解，練久了一定會練出動手比較多的剛勁來，而又變成剛柔術了。

自古以來，內家初習，一定是從「大開大闔，大進大出」練到小圈子動作，所以內家古技必先練「大圈」，再練「小圈」，也就是必先練「大纏」再練「小纏」，圈子是由大越練越小才對，這是因為圈大者，可改大錯，可防大敵，容易變小圈。先練「大圈」再變「小圈」容易，反之如果先練「小圈」再變「大圈」，想要有精確的技巧，根本不可能。

所以一般內家「小纏」技術，都是先習「大纏」精熟之後，才以定指翻筋奪位的技術練習，讓「大纏」的動作完全轉化為「小纏」，這時才會顯現以極小動作壓

制對方的技巧。

內家為了學習「敗中求勝」，並且使技術可以同時用於刀劍技擊，動作必須較大，自古以來內家都是從先習「大圈」練到「小圈」，這是內家公認的練習特徵，如果一開始就練手上的小圈推手或類推手的，絕不可能是內家古技的練法，必是近代人所改造過的新拳種，這是辨識某些武術，是否為古技的其中一個線索。

所以練太極攻防推手，不可以從身體幾乎不會受到壓擠，身體重心也不必大動作向後退至後腳，甚至再下蹲的手上小圈圈開始練習。雖然先習「小圈」的練法，一開始會覺得有效進步也快，但會數十年不長功，到老都會一直停在中級程度，甚至會變為剛柔術。

大纏技術「捨己從人」的「引落合」一定要順著敵勁走到對方力線的終點再化解，先以手順，再以身順，最後才能練習以步順。「捨己從人」的「引落合」練習時一定要設定對方很強，所以對我身上的攻擊，無論是往我身上的那個方向，都是攻到極點的，也就是攻到我退到不能退的地方，我們才能反擊，這就是內家「敗中求勝」的練法。

身形能夠習慣於「敗中求勝」，將來遇到大力長力也不會頂抗。現在很多練太極拳推手或類推手的，所練的多是「勝中求勝」，像「小纏」這樣的動作，就是以肘前、身前必勝的心態，預設了敵人技術很差，所以攻擊不深，或我必能在肘前、身前就能化解敵勁，所以敵勁絕對無法深入我肘後、身後；所以練習時餵勁的人經常只動手，不動身、不進步，餵勁者站在那裡伸手進攻長度不到一尺，受勁者會因為化勁動作小，而誤以為能夠化掉這不到一尺的勁，就是高手了。

這樣的練習方法，對受餵練習的人是有極大害處的，因為練習的人只練習接不到一尺長的勁，將來遇到有人，有能力有技巧進步以巨力長力攻入，身手步會無法協同應變。

一般在出拳出腳時，不見得會用巨力長力攻，但是摔角鎖拿時就一定會貼身往你身上施展巨長的力量，對方手部會壓制你的身體肩膀頭面，甚至手伸出超過你的身後，敷的技術高明者，也很容易把你的手壓到你身後，這時候不能只單純用身形去化解，一定要有配合身形的反擊掌法才行。

很多人在練習太極拳化解時，會用一種壓左右肩和左右腰的餵勁方法練習身化技術，這種練法，用來練練身體柔軟度還不錯，但是大多數受勁者被壓肩腰時，並不知道要有正確掌法配合練習順勢出手反擊才行，所以兩手只是在身旁晃來晃去用身體化解，所以即使身體能夠「引落」，但卻不能夠練出正確統整身手步的「合出」技擊技術，這是特別要注意的。所有的身體化解技術，都必須包含掌法的運用，都必須和掌法結合在一起才有用。

很多太極拳的拿摔技，是要利用敵力走盡才能施展的，所以不能順應巨長的力量，並且以完整的身手步統整技術反擊，有很多拿摔技術根本無法施展。「引落」時不讓敵力走盡，「合出」時沒有身手步統整的反擊技術，會壓縮並且拋棄非常多

太極拳摔打拿踢可用的招式技法，讓太極拳可用招式技法越來越少，這無益於太極拳的發展和全面技擊的。

所以餵勁者餵勁要越餵越深入，步一定至少要踏入受餵勁者的中軸旁，好讓受勁者能夠習於接受腳步深入中軸的巨快長力量攻擊，而受勁者則剛好相反，要越定步越好，更要儘可能定步練習受勁，等到定步走化純熟後，才能練習用動步化解。

如果餵勁者不肯踏入中軸餵長勁，而只是用小步法和受勁者在手上摸來摸去，表面上看起來好像很厲害，好像可以很快練出不必動身步，只要在手上一摸，別人就被發出去，其實這樣練是非常危險的，因為這樣練不出大動作身形，技擊出現大動作時，身手步的配合會很差，而且習慣在這種小距離內摸手，如果又缺乏敵情觀念，在非推人競技時，頭腳受到拳打、肘擊和膝貫、腳踢的機會非常大。

一般人常以為餵勁要用點力量，這樣比較像真實格鬥，學習效果會比較好，其實不然。太極拳餵勁的時候不必用大力，輕輕餵、長長餵就可以了，這樣受勁的人就會學到再輕的力量都要完全「走化」不能頂抗的習慣。

如果你經常被人用大力餵勁，你就只能習慣於聽重力，這樣合擊時萬一有「粘敷」高手用極微細的力量入侵你，你會完全沒有感覺而受制。所以教練如果帶有些微剛勁，對學習者的聽勁能力，是有百害而無一益的，這也是學太極拳為什麼要選擇不帶剛勁的教練來學的原因。

所以說，餵勁不可以重而短，要輕，要深長，要進步踏入受勁者中軸附近，而受勁者則儘可能不動步，手上不能有絲毫頂抗。如果你餵勁稍有重量，學生就不習於聽微小的力量；如果你餵勁太淺，步不踏入中軸旁，學生就無法練出接長勁的技術。

當然最不好是勁餵得短，學生用剛勁頂抗也無所謂，這樣學生練出來的技術就絕對化不了巨力長勁了，因為他會在短處開始頂抗對方，一用於技擊就會以力打力，被有力的人發出去了。

餵勁長，就等於技擊時別人深入衝打，太極拳的「引進落空」，不是兩個人面對面時近距離的「引進落空」，而是包含對方淺擊和深擊的「引進落空」，如果平時只是面對面近距離不踏入中軸餵勁，遇到深入衝打就無法「引進落空」。

至於太極拳「引落合出」的「出」，是指出手腳「踢打」或「拿摔」，絕對不是把人推出去而已。太極拳自從「打手」變成「推手」或「類推手」之後，太極拳的「出」就變成只能把人「推出」了。所以現在很多人都只練「推人」的技術，因為他們誤以為「引落合出」的「出」就是「推出」，所以講太極拳技擊就只講「推發、推人」。

不但太極拳「引落合出」的「出」不是「推出」，太極拳「四兩拔千斤」的「拔」，也不是像一般太極拳家所解釋的推人時「拔根發勁」的「推拔」這麼簡單。

太極拳的「出」就是出手出腳「踢打」或「拿摔」，「拔」文言文的古意有「除、盡、破、取」等意義，也就是有「毀滅，摧毀，破壞，傾覆，破而取之，覆而取之」的意思。譬如「拔除」就是除去，「拔城」，就是「攻陷城池並且佔領」的意思，不是把人的城池拔高起來。《漢書·高帝紀·三日拔之》注：「拔者，破城邑而取之。」《呂氏春秋·慎行·圍朱方拔之》注：「拔，覆取之曰拔。」

太極拳的「拔」就是利用方位技術克制對手方位，再出手腳「破而取之」，太極拳的「出」和「拔」兩者都是出手出腳用「摔打拿踢」的技術，「破壞、摧毀，傾覆」對方以取勝的意思，不是「拔根推人」的意思。

所以說「四兩拔千斤」直接翻譯就是「四兩破千斤」，不能翻譯為「四兩推千斤」或「四兩推動千斤」也不能翻譯為「四兩移千斤」或「四兩移動千斤」，同樣不能翻譯為「四兩拔起千斤」或「四兩拔動千斤」。

「四兩破千斤」是用四兩力「破」千斤力的，不是「用四兩力去推動千斤力」如果按王宗岳太極拳來講，「四兩拔千斤」就是「以無力的方位技術克制對方的方位，再以摔打拿踢，破壞摧毀對方的有力」，太極拳「破壞、摧毀，傾覆」對方的身手步攻擊技術很多，「推」不是摧毀對方的唯一方法，也不是最好的方法。

由於過去很多武者大部份讀書不多，現代習武的人，古文能力好的也很少，所以一些不識古文的武人，常常望文生義，學人亂解經文，一看到「四兩拔千斤」完全不知道「拔」字是「破壞、摧毀，傾覆」的意思，就毫不思索地想成，用四兩力拔根發勁發人，也就是說用四兩力去拔有力者的根，再去推動有力的人，所以才把太極拳的技擊技術，摔打拿踢的「破壞、摧毀，傾覆」技術，搞成只會拔根發勁的「推」，後來太極拳才會一片「推」風。

所以說，把人「推出」沒有什麼意思，除了把人推到山谷下，或推去撞石頭或牆角，如果不是特殊環境，別人不易重創，還會被你推到跑得遠遠的，想再打他，還會追不到。

尤其是常見的平推和拔根高推，我們也練，但不是什麼高級殺技，練熟了雖然也能證明能夠發勁，是一種很好看的表演技巧，拍起相片、影片也很好看，所以很多人都當成寶物在教；但就怕把太極拳整個重心都放在「推人」這種技擊效益不高的技巧上。

所以說，太極拳「四兩拔千斤」的「拔」也就是施展「踢打」或「拿摔」技術「破壞、摧毀，傾覆」對方，「傾覆」就是讓對方倒地不起的意思。或許有人會問，要「踢打」就「踢打」，要「拿摔」就「拿摔」，幹嘛還要講「引落合出，四兩拔千斤」，這就是問題的所在了，有時人家先出手，無論是壓制是推是摔是拿是打是踢，你總要有辦法先不被弄倒才能反擊，要不被人弄倒再反擊當然就要講「引落合出，四兩拔千斤」的技術。

「柔術」的「引落合」和「剛柔術」的「格擋、閃避」同樣是「承受敵力」的概念，只是技法主張不一樣而已，也沒有誰對誰錯。

「剛術」、「剛柔術」、「柔術」之所以有差別，就在三者對待來力的概念，一開始就不一樣。「剛術」對待來力，是全對抗式，是不卸化，直接把力全部還給你；「剛柔術」對待來力，是半對抗式，是化一半，還一半力給你；「柔術」對待來力，是完全不對抗式，是全部卸化，一點力都不還給你，通通接來用。

不管是「剛術」、「剛柔術」、「柔術」都能夠說出自己這樣做的優點，以及別人不這麼做的缺點，所以爭是非論口舌沒有意義；只要你喜歡又適合你，就選你喜歡的練就好了，因為你問那一家，他都會說自己好，別人不好，這是人之常情。

敵人一拳打來，如果你力壯如牛，又不怕痛，速度快，頂得到又撐得住，那你用「格擋」當技術當然很好；如果你力氣小或你根本不想用「格擋、閃避」技術，那就只有「引落合」最適合你了。

有人會恐嚇柔術者說：「外國的格鬥高手身強力壯，技巧高速度快威力強，擋都擋不住，你怎麼引落合？」別擔心，你只要把這問題還給他就可以了，你問他遇到這種人要如何「格擋、閃避」，如果他做不到，柔術太極就做不到。如果他能做到，柔術太極就能做到。

因為柔術太極拳的「引落合出」就是「走、粘」，「走」和「閃避」同樣是對應敵力的技術，只是概念上儘量和對方不即不離，儘可能比較貼身輕觸著閃避而已，如果「走」不了，被打在防護的手臂上，同樣也是「受打」，和剛術「格擋」時被打到也沒有太多不同。所以「格擋、閃避」能夠夠格得到，閃得開的，「引落合出」就能做得到。

太極拳的技擊，本是「分擊合擊、遠打近攻、摔打拿踢、隨機變換」的技術，所以太極拳「捨己從人，四兩拔千斤」的「出、拔」不是把人「推出、推拔」，而是一種柔術不對抗之後，施展摔打拿踢打擊技術的綜合格鬥技法。

所以說，太極拳的推手，在引進落空之後，所要練習的絕不應該像現在推手比賽這樣，只有準許「回推」這個讓技擊窄化的單調動作；而應該是在引進落空之後，進行「打出、打毀」、「拿摔出、拿摔毀」、「踢出、踢毀」等各種正確反應練習，才是真正太極拳的技術目標，也才能夠打開太極拳的技擊密室，讓太極拳的多樣性技擊面貌，全部呈現出來。

推手只准許「回推」對方，會把其他可以利用於技擊的身體手腳回擊技術完全限制住，久而久之這些技術就不會用了，所以很多人精於走化後回推，卻不擅長走化後踢打拿摔，就是因為踢打拿摔技術被限制太久了，或推手比賽不需要用到也不准許用，因此從沒練習而不會用了。這也是為什麼很多人都反對用推人做為技擊競賽的原因，因為推人比賽，會窄化太極拳的技擊。

所以太極拳要練習的，就是在「引落合」之後進行的「摔打拿踢」的柔術式綜合格鬥，不是去練推人。很多把「推人」作為太極拳主技術的人，甚至以「推人」判定太極拳功力的人，大概都是受到那些不識古文妄解拳經拳論「引落合出，四

兩拔千斤」的師父所制約的吧！

最後我仍然要再次強調，練柔術式太極拳的人，不會變成三頭六臂，也不會有仙佛神功，太極拳施展的摔打拿踢技術，若不是專家，從外表看起來和其他武術動作，也不會有多大差異，只是太極拳的內在技擊技巧，從理論到訓練到應用，確實與別家不同；而太極拳對柔術式摔打拿踢綜合格鬥的精神態度極為堅持，也大異於其他門派而已。所以看太極拳是要看它內在訓練的操作技術，不能光看表面的用法，這也是為什麼太極拳一直強調，要「不在外面」的原因。

王宗岳太極拳的三角形戰技

作者：葉金山

學習王宗岳太極拳，到了練習「採捌肘靠」的快速度攻擊，尤其是想要用「肘、拳」進行雙手連續快速出拳攻擊時，就必須深入了解雙手「連環」所形成的「正三角形」作戰技術。

我們所說的太極拳雙手連續快速出拳攻擊，是指雙手能夠完全以太極拳的方位技巧，揮灑出和西洋拳擊，雙手快速打沙袋相彷彿的連續快速打擊技術；這種雙手快速打擊技術，必須完全具有中國方位太極拳雙手快速打擊特色，而且絕不是模仿西洋拳擊的連續打擊技術，而其技術也與西洋拳擊表面似乎類似，而內容其實完全不同。

王宗岳太極拳的十三勢斜角「環」，本身就是一種極為快速的雙手連續打擊技術。太極拳武者，要能夠用雙手輪流快速出拳，首先一定要對十三勢方位所形成的「環」有深入了解。

王宗岳太極拳講的「環」，就是雙手在斜角操作的「連環」。雙手的「環」基本上，必須各自在自己的斜角方位上繞圈，左手的方位是東南到西北，右手的方位是西南到東北，這是絕對不能有偏差的。師叔吳孟俠《亂環訣》說：「發落點對，即成功。」也就是說「連環」的發點也就是出拳點，和落點也就是打擊點，如果發點和落點的方位和技術運用對了，「連環」的技術就能夠成功了。

「連環」在出擊時，當兩個「環」依續運行，一個環向前繞環擊出時，另一個便向後繞環收回，當向前擊出的順環收回時，另一個便又順環擊出；這樣兩拳便形成輪流攻擊的形態，這時候，兩個環的攻擊，便會在身體前面形成一個「正三角形」基模，而這個基模，在練成之後，這個便能夠潛藏在所有勢架中，成為王宗岳太極拳所有勢架的攻守基模。

練習「正三角形」的基本形態，我們稱之為「直立正三角形」，動作是甲手的食指部位，橫放在乙手的手肘下，而乙手的小臂向上豎立，並向另一手手肘方向微傾斜，這時候「橫手」和「豎手」正好形成一個直立的「正三角形」。

《亂環訣》說：「手腳齊進橫豎找。」其中的「橫豎」就是指「正三角形」時手的

一橫一豎，不是一般坊間武師說的身體內的「橫勁、豎勁」，因為《亂環訣》所說的「找」，是指找到掌中不落空的「環」，不是找「橫勁、豎勁」。

所以說你從「環」裡可以找到「正三角形」，你從「正三角形」的一橫一豎中，也可以找到「環」，因為「環」和「正三角形」是一體的，而「正三角形」和手臂的「一橫一豎」則是一體的。

找到直立的「正三角形」，便要開始練習「直立正三角形」的繞環操作交替訓練，要練到一隻手放下時，另一隻手便立起來，又再度成為另一個形態的「正三角形」。

「直立正三角形」的繞環操作方法，是放落下來的的手，要用食指順著豎立起來那隻手的小指尖，以接觸到皮膚的動作，延著手臂一直向下刮，一直刮到手肘下方為止，然後再順著環繞起；這時另一隻放落下的手又用食指順著立起來那隻手的小指尖，延著手臂向下刮，一直刮到手肘下方為止。這樣兩隻手就會交替刮互刮，這時雙手在身前，就會永遠維持著直立的「正三角形」。

這個技術其實非常簡單，口傳心授，幾分鐘就可以學會，只是文字難以清楚敘述。要寫到沒有親見的人看得懂，也實在很困難。所以師兄們一定要非常精熟這種技術，好讓有心學習的人，代代都能夠精準地掌握這個技術。

練習「直立正三角形」，在練到不轉身時不會變形錯位，再繼續練到即使向左右轉身都不會變形錯位，就要開始練習將放下的手，向前伸出，而收回的手仍維持和「直立三角形」一樣在肘下橫放，這樣的正三角形由於一隻手是向前攻擊，所會成為「出單手三角形」。

「出單手三角形」在操作時，橫放落下的手，會刮不到豎立的手，因為操作時一隻手向前伸，另一隻手沒有向前伸，所以兩隻手會有距離，無法接觸到。此時不能大意，仍然要在意念上，設法對準「直立三角形」的空間相對位置，要讓兩隻手看起來好像有刮到一樣，如果不對準，潛藏的三角形就會不見，練出來的就完全沒有了。

「出單手三角形」操作，最重要的是兩隻手都要在各自的環位上旋轉，不能有一隻手離環，更不能兩隻手都離環。

教練在教學時，要注意觀察學生的雙手，看有沒有一隻手不小心不從後隅伸出而從胸口出，或者不打到前隅而打到胸口的正前方，這樣就可以避免學生一隻手打錯方位而不自知。

如果兩手都打對了，這時攻擊位置會成為兩個，一個在東北，一個在西北，絕不會兩拳全部打在正北方。

這時教練可以先用一個長形的沙袋或靶，橫拿給學生試打，看學生會不會兩拳都打在同一個地方，如果兩拳都打在中間同一個地方，那便是錯了，此時要立刻給予指正，並且要求他把兩拳分別打在東北和西北兩個位置，不可以兩拳都打在中

間正北方。

如果學生能夠打中兩個方位時，就可以雙手各拿一個靶給學生練習，這樣有兩個靶，學生就不會把拳打在正中間的北方位置了。

王宗岳太極拳的斜角環拳，在不轉身時是不能擊中正北方的，如果擊中正北方，就表示打錯方位，將來不但肘拳打得不好，連摔拿都會用到手臂肌肉蠻力，甚至會施展不出摔拿技巧。

雙靶的打擊技術純熟之後，就要練習單靶的打擊，這時候教練可以拿一個火腿靶，放在學生的正北方，要他用雙拳輪流打擊。

由於雙拳練習時是分別練到打在東北和西北，所以根本打不到正北方，這時候學生為了能夠用原來所學的打雙靶技術打在一個靶上，他就自然會轉動身體去打擊，這樣一旦反覆轉動身體，他就能夠打在正北方的單靶上了。

這就是內家拳巧妙的地方，經過打雙靶的正確動作，你在打單靶時，不必別人要求，你自然會轉動身體，用到全身的力量去打單靶，這樣你在出拳攻擊敵人時，就會自然而然轉動身體用全身去打，而不會只用到手的力量去打。這樣轉動身體的打擊律動，最後會變成自然的，完全不是刻意造作出來的，所以我們才會說內家武術的功法，是很巧妙地達成自然律動，用全身力量攻防的，這也是內家拳令人讚嘆的地方。

「正三角形」的攻擊技術，正是內家以「環」練出來的，雙手一橫一豎，連續攻擊的極尖銳攻擊技術。「正三角形」的攻擊技術，也是「半環」的打擊技術，所以一定要注意「半環」威力的發揮。

出拳時，要按照「環拳」或稱「斜角拳」的「半環」技術去打，注意「起橫不見橫，落順(直)不見順(直)」。要記得，如果是肩以下的打擊點，一定要把拳拉到高於打擊點的位置，再用圓形「下斬」，所謂「下斬」就是像栽植草木的「栽」的力量去攻擊，這樣威力可以增加很多。

發拳和落拳時一定要注意方位有沒有正確，如果方位有偏差，練一輩子也不會進步，威力也不會變強，要相信方位，不要總是覺得差一點點沒有關係。

練習打擊，剛開始要技術正確，這是「技術先決」，其次才是追求快速，最後才是追求重擊的力量。練太極拳的順序是：技術第一，快第二，威力第三，這叫「技術先決」，王宗岳祖師說：「快何能為？」就是「技術先決」讓技術走在速度前面，不要一味用直線求快或求威力。

從「直立正三角形」練到「出單手三角形」，最後可以在做「出單手三角形」時，如果出左拳，右腳就向右後方略退一小步，這時候橫手的手肘就會被向後拉，而變成食指在豎手的下方，而肘在後的形態，成為「出雙手三角形」。

以「出雙手三角形」的形態一橫一豎手部動作，加上進步攻擊或退步攻擊，形成手腳齊進的向前攻擊或退後攻擊形態。「出雙手三角形」如果把後手肘回覆到前面，就成為「出單手三角形」，如果再把前豎手回覆到後面，就成為「直立三角形」，如果能夠了解這幾個變化，對所有傳統內家武術的手部動作變化，都會了然於心，而全部貫通，從此不會被很多錯誤的內家招式迷惑。

「正三角形技」如果技術正確，假以時日，出拳的速度就能夠和拳擊的速度抗衡，威力也會大增，就可以開始練習墊步移動的攻擊技術，日後就能夠用極靈活極快的動作衝到對手的外門或內門進行快速攻擊。

「環」的技術，能夠形成「正三角形」的攻擊技術，並且用出內家最特別的「環拳、斜角拳」，「環拳、斜角拳」目前很少內家在用，所以目前也變成王宗岳太極拳獨有的拳法。

「環拳、斜角拳」是專用於斜角打擊的，它利於對外門進攻，並且易於施展摔打拿踢，其形似猿如鷹似熊，動作靈巧，內在雖極鬆柔，外在卻極堅剛，在打擊時雖是太極長拳，但卻本於貼身短打，可柔攻擒摔，亦可硬打硬進，練成後雙拳雙肘速度極快，勁道極強，效用極佳，很容易讓人誤以為是快速度的外家拳法。

凡是練內家拳的人，無論是年輕或年長，一定是身形動作極靈活的，也一定是手腳攻擊速度極快的，威力也是極剛猛的，所以太極拳的雙手連續出擊速度也是極快極靈活，練得正確速度也不會遜於西洋拳擊的。

武禹襄說：「動如江河。」江湖之水滾滾而行，有急流有奔濤，牛羊落入就會沉沒，絕不會像一些太極拳那樣，打人不痛不癢，威力不足以對抗強敵，也無法應付年輕快速而且高質量的摔打拿踢綜合格鬥，這樣的太極拳道路絕對是錯的。

「正三角形」的攻擊技術，可以練出極為快速剛猛的連續出拳、出肘技術，練太極拳的人，想要在太極拳技擊上有所突破，而不被養生和推來推去的太極拳終生困惑，在我們所說的「正三角形」的攻擊技術技術上，可以多作揣摩，一定會有幫助，假以時日，也一定會有所突破的。

用技八律

第一律，不能違反「移位挫掀」。

從龍形到虎形以及從虎形到龍形的「移位、位移」，是移身出拳或出腳的前置攻擊動作，也是移重心到另一隻腳的閃避動作，更是一種在接勁時當下放鬆全身的接戰動作，所以是屬於倒手的第一個身體反應動作。

與「移位、位移」同時進行手臂「滾鑽爭裹」的「挫技」，加上掌隨肘走的鷹翻式「掀技」，無論是反推壓肘臂、反單雙手拿臂、反扣頸、反刀刺胸腹頭面、反刺拳勾拳、反抓肩袖、反搬腕截肘擒拿、.....等各種接手技，都可以在第一時間完全鬆掉肩膀，並放鬆整隻手臂和全身來施展有效技術，「移位挫掀」是宗岳門

太極拳流派專有的倒手技法第一動作，必須絕對精熟，也必須做到完美。

第二律，不能違反「三式一線」。

接手引進時，要以「平行疊臂」的技術，和來力取平行，成一直線；轉換成落空時，一定要完全保持引進時敵人來勁的原直線，不可以改變敵勁的直線方向，以免不小心動到對手的力量。

最後倒手時出手回打，也是要和原來的引進和落空同一條直線，這就是宗岳門「引式、落式、出式」同一條線的「三式一線」轉接技術。這也就是拳論上說的：「轉接要一線串成。」

「三式一線」是宗岳門流派專屬的基本技法，其他傳統武術流派，絕對沒有這種技術承傳。「三式一線」的技術非常重要，一來可以讓摔打拿踢的攻守成一條線，攻守面會變得非常地「薄」，「薄」到像一條線一樣，這樣轉接速度會變得非常快，對方不易在我轉接的中途反擊，而且我方會更容易切入或切出敵人內外門。

「三式一線」另一個優點是完全不會動到對方的攻擊直線，由於對方的攻擊直線完全沒受到影響，在我「引式、落式、出式」的三個式子的轉接處，對方都還是以一條直線直直攻過來，這樣對方就會很安心地向他設定的目標發力，如此我們就很容易騙他的力量進我中軸落空，再以「貼竿深入」的各種技術貼身攻擊他。

其次是能夠「三式一線」，就不會隨使用拙力把對方力線左拉右扯，造成自己用到拙力，一般武術在接手時，大多是先往左或右帶成一條直線，隨後往右或左又帶成另外一條直線，接著出手回打又是用另外一條線，形成「引式、落式、出式」成為三條線的「三式三線」，或「三式二線」攻守；這樣的攻守面過寬，又要費力拉扯對方，轉接就不靈活不快速，如果對方速度快力量大，轉接處不但容易產生頂抗，更容易用拙力拉扯，絕對無法作到完全吞化。

第三律，不能違反「引入中軸」。

一般太極拳練推手，都喜歡把對手攔阻在有距離的身外，不等對手內勁貼近我身，就用半接半還的技術，把對方發出去。

王宗岳太極拳的「引進落空」，不是半接半還的技術，是全吞式技術，所以一定要能完全「引進」敵勁進入我身體中軸再落空，如果沒有真正引敵勁進入到自己身體的中軸再落空，而是以半接半還方式，把敵勁和招式攔阻在外，用技時容易生出頂抗力，不列為「引進落空」。

所以，無論我是站直或曲伸俯仰，或移身後退時，都要讓對方的勁深入到我的中軸再往後落空，千萬不可以將對方的內勁攔阻在我身體中軸之外，否則太極拳「摔打拿踢」的柔術招式將會有百分之九十以上不能使用，太極拳的招式會全部變成不能用的花法，也不必練了，所以拳論上說：「不能引進落空，不能四兩拔千斤」這句話是不能忘記的，而「引入中軸」，則是「引進」的重要指標。

王宗岳祖師說：「任他巨力來打我。」「任他打我」的能力，即是練技時能夠引進

他人巨力來打自己軸心而後能落空，所形成的用技能力。

第四律，不能違反「見肉分槍」。

「引進」一定要「見肉分槍」式的引進，就是說「引進」時，不但不能將敵勁攔阻在外，更要能夠讓敵勁觸及己身，或以補位方式以身體觸及敵人，以達到「見肉」的貼身接觸程度，才能以分掌技術分開，如果沒有觸及己身而「見肉」，一定沒有真的做到前面的「三式一線」和「引入中軸」；所有的戰技都要打折扣，其中百分之九十招式，將無法完美施展。

第五律，不能違反「掌隨肘繞」。

太極拳要像拳論所說：「以氣全吞而入於化。」敵人的力量要全部化去，不能化一半還一半，更不能全都不化直接還給對方；太極拳想要做到「以氣全吞而入於化」又能夠作出順勢回擊的倒手，只有一個技術能夠達成，那就是「掌隨肘走、掌隨肘繞、掌肘一條線」的「圓化」。

「掌隨肘走、掌隨肘繞、掌肘一條線」的「圓化」技術，是宗岳門流派專有的技術，當前其它武術流派並沒有這個技法承傳記錄。

王宗岳太極拳的倒手，是全吞式倒手，是以「掌隨肘走」的鷹翻形「圓化」動作進行化解，也就是以「鷹翻式」化解，讓掌隨著肘的圓形動線而動，讓掌肘走同一條弧線，才能真正做到「全吞」而不是吞一半還一半。

如果像很多武術那樣，掌肘走兩條線，會在吞化的最後一段動手壓制到對方，就不能做出全吞式倒手，即使平日練習再鬆再柔，技擊時也會頂抗來力，這是因為掌不隨肘走，造成掌化不乾淨而頂抗，無法全吞，必然會成為剛柔技術。

所以倒手技術必須完全以柔術太極「掌隨肘走一條線，掌隨肘繞一條線」的「圓化」技術進行，不能用剛柔術的「掌肘二條線」技術進行，否則再苦練鬆柔，也只能練成剛柔術，而不能通往柔術之道。

第六律，不能違反「以氣全吞」。

雖然有了優良的「掌隨肘繞」宗門技術，但是如果「掌隨肘繞」施技不能完全，也就是心理上不肯確實「全吞」而卸化，還是會頂抗到來力，所以一定要有「以氣全吞」的律則來補足，否則徒有技術，卻喜歡以力打力，不按標準技術施展，也是無用。

第七律，不能違反「三角出擊」。

「三角形陷阱」，也是別的武術流派所沒有的宗岳門獨門技法。「三角形陷阱」，是戰鬥中無時無刻不存在的，一但這個陷阱破壞，就表示手已經離「環」，不是動作太開肩，就是直角三角形不正確，其攻守威力也會大減，甚至會受制，所以在出擊時，一定要能夠先設好三角形陷阱，如此才能夠有效發揮戰力。

第八律，不能違反「多術變打」。

師門源流，講究每一手都必須具有「本手、卸化、拆招、變打」的「本卸拆變」

一手四術，缺一不可，不能卸化的，不是真本手；不能拆招的，不是真本手；不能變打的，也不是真本手；不能同時具有「卸拆變」之術的，更不是真本手。所以每一個手法，一定要能夠變用於打，能夠變用於拿，能夠變用於摔，能夠變用於踢，能夠變用於掌拳等，種種捌打，肘打，靠打，膝貫，腳踢技術變化才行。

「移位挫掀，三式一線，引入中軸，見肉分槍，掌隨肘繞，以氣全吞，三角出擊，多術變打」等練技用技八律則，是王宗岳太極拳練技用技的判準，如果能夠遵循「用技八律」，就是柔術式的王宗岳太極拳，如果少了其中一律，其他七律也必定是錯誤的，也不能稱為內家柔術式王宗岳太極拳。

希望師兄們能夠明白「用技八律」八者是一，是一非二，是道非一，既是道生太極，則不必過度拘泥於言語外相，要能在練用堅持依法而行，才能永續宗風。

太極拳為什麼不用力不求快？兼論「弱點」和「要害」之差異

作者：葉金山

多年來，我們一直設法對武術界傳達一個訊息：「宗岳門的王蘭亭太極拳，和其他太極拳，是完全不同型態的武術。」

但是多年來，我們所傳達的訊息，一直不被外界注意；因為多數學太極拳的人，都有一個嚴重的錯誤觀念：「世界上的太極拳都是相同型態的武術；強調自己和別人不一樣，只是招生的廣告罷了！」

其實我們並不在乎別人如何想要以一種「太陽底下沒有新鮮事！」的態度，來否定和掩蓋我們所提出的差異，因為我們的門派正成熟穩定的向外擴展，台灣新一代的年輕武者，也逐漸相信：「宗岳門太極拳確實是不同型態太極拳！」是個事實；社會因了解而支持的力量，早已是任何人都無法阻擋了，那些曾經否定我們的門派和個人，日後反而必須冒著更大的受質疑風險。

宗岳門的王蘭亭太極拳，最大的技術特徵就是「大鬆大柔」，我們所提倡的是一種「無力技術」的太極拳，這種太極拳和主張要用力的太極拳，其實是兩種不同型態的武術，是不同型態的功夫，雖同名為太極拳，卻根本不能混為一談，也不會有交集。因為這兩種太極拳南轅北轍、風馬牛不相及，絕不應該相提並論，更不應該放在同一個天平裡比較，更永遠不必有交流。

如果我們用過去內家「明勁、暗勁」的術語來說明，王宗岳太極拳是用「潛藏的暗勁」，「暗勁」就是完全沒有顯現力量的勁，如果別人在受制時，有感受到接觸的力量，也是別人的頂抗力量，打在我們潛藏的罡氣上所造成，絕不是我主動所施加的力量，所以「暗勁」是完全不用力的勁法。

用力的太極拳用的其實是「靈活的明勁」，「明勁」是用靈活的動作，讓自己的力量不斷換來換去，造成對方因無法捉摸自己的力量而失手，這種力量是自己主動發出的，所以「明勁」是用力的勁法。

「潛藏的暗勁」是絕不外露的勁法，所以內勁要完全不外露，所以自己在接觸到對手時，一定是以「粘」的技術，來作到「大鬆大柔」完全不用力的；「靈活的明勁」則是用外露的內勁，所以在接觸時，有時候會刻意以勁頂一下別人，或壓一下別人，以引誘對手從受勁處反擊，然後再靈活地轉從另一個地方施勁，使對方失衡，這種技術是會用力的，所以是「半剛半柔」。

我們宗岳門在合擊接觸時，之所以能用「潛藏的暗勁」，而完全不用力，是我們用「粘」這個技巧來達成的。所謂「粘」，無論是連著對方或隨著對方，它的力量最多只是像涉水過河時，不知不覺被河中的水蛭，「沾」在我們的腿上所能感受到的力量，而「粘」的力量其實比水蛭「沾」在我們腿上的力量還小，其力量是極乎要到達「零」的程度；宗岳門太極拳的「沾粘連隨」，要求的就是這種幾乎到達「零度」的「粘」力。

所以說宗岳門王蘭亭太極拳的「粘」是完全不用力的，而王蘭亭太極拳接觸後的攻守最高層技術，無論是壓制人或被壓制人，所用的全都是這種「粘度」幾近於零技巧。從太極拳攻守時無處不在的「粘」字，大家就可以知道，王蘭亭太極拳在合擊接觸時，確實是「大鬆大柔」完全不用力，一點力量都不用的，這絕不是一種廣告說詞，而是一種真真實實承傳於先賢的太極拳技術。

那麼為什麼很多人都不相信這個「大鬆大柔」的太極拳能用於技擊呢？其實道理再簡單不過了。因為這些人沒有見過這種不用力的太極拳，也想不出不用力太極拳的作戰原理，他們居於自尊心和自我師承的堅持，讓他們更不想深入理解這種不用力的太極拳；所以他們在知識不及的情況下，自己一個人左思右想，永遠也無法想通「大鬆大柔」要怎麼和敵人作戰，為了維持自尊心，他們就四處告訴別人和弟子：「大鬆大柔是不可能的，是假的！」而他們的弟子便因此受騙，而誤以為「大鬆大柔」的太極拳是騙術，卻完全沒有想到中國傳統所講的太極拳，就一直都是完全不用力的。

王宗岳所傳的「大鬆大柔」太極拳，之所以特別，主要重點是在於控制別人的「弱點」，而不把重點放在攻擊別人的「要害」；王宗岳太極拳其實是一種專門「製造和破壞人體弱點再攻擊要害」的武術。凡是不了解太極拳「主控弱點」這個概念的人，他所想像的太極拳，就會和一般外家武術差不多，同樣都是主張用靈活之力的，而他們的打法也必然不外乎防禦「要害」，再加上攻擊對手的「要害」。其實這種「主攻要害」而不管「控制弱點」的主張，和外家的學理沒有什麼差別，這不是王宗岳祖師創太極拳的本意。

很多教太極拳的人，為什麼不能理解「大鬆大柔」的太極拳，反而認為「大鬆大柔」是不可能用於技擊的武術？那是因為他們一開始就不理解內家「弱點」和「要害」這兩個術語的差異，他們誤把內家武術「弱點」和「要害」這兩固概念混為一談，所以多年來，他們才會完全不能理解我們說的「主控敵人弱點」這個太極拳的重要概念，也才會不相信「不用力的太極拳」。

所以我們必須向大家說明，什麼是「弱點」什麼是「要害」，這樣大家能夠理解

「不用力太極拳」之真實性。

1.「弱點」：「弱點」是一種幾乎完全不需要用力，就能夠令對手結構崩壞，而被我所制的點。如果能我們夠連續制住對方的弱點，就能夠無時無刻都令對方的身手步結構完全混亂而崩壞，如此要攻擊對方的「要害」，就如同反掌折技那樣容易，只要在接觸之後的剎那間控制住對方「弱點」，就可以隨時攻擊對方的「要害」，因此王宗岳太極拳最先看重的就是控制「人體弱點」其次才是攻擊「人體要害」。

2.「要害」：「要害」就是如果使用重力打擊，就能夠令對方因傷痛而被我打敗的點。像眼睛、太陽穴、咽喉、肋骨、膝、下陰.....等等容易造成傷害的部位都是「人體要害」，這些「要害」是外家武術最先看重的攻擊目標，而「弱點」對他們來說，幾乎是完全不重要的。

如果一個武術家重視的只是攻打「要害」不管「弱點」，那他就會想到要用力來攻防，以便能夠快速重擊對方的「要害」，他練的太極拳就會是用力的太極拳。

如果一個武術家重視的是控制「弱點」再打「要害」，那他就可以使用「大鬆大柔」的無力技術，他就會去練王宗岳太極拳，而不會去練要用力的太極拳。

控制「人體弱點」是王蘭亭太極拳的最高機密，內家強調「以靜制動、犯者應手即仆」，但真正要作到內家「以靜制動、犯者應手即仆」，非得要清楚了解製造和控制「人體弱點」的方法不可。

「人體弱點」從頭頸身體到四肢都有，但「人體弱點」到底在那裡？過去我們宗岳門是絕不對外透露的，因為這是王蘭亭無力技術太極拳的技擊機密；現在我們宗岳門的弟子已經遍佈台灣，「控制人體弱點」也已經成為宗岳門太極拳的公開宣言，任何個人或門派模仿我的技術和理論，必會被社會大眾識破而譏笑。

況且我們能夠很容易找到其他太極拳門派各宗師和高手，過去主張用力的理論著作，以及他們反對和攻擊我們不用力的紀錄，所以他們絕不敢輕易模仿我們而變更技法及說詞。所以我們對「人體弱點」有那些，以及如何「控人體弱點」的方法，已經可以公開而不必保密了，以下就是「人體弱點」的概例：

1.仰倒的弱點：粘住對手頭部以鼻子為中心的頭頸中軸線，前進的對手便會仰倒，這個中軸線上的前後都是弱點，這是一般武術比較能理解和運用的弱點；但技術上必須能夠練到脫身換影，才能夠無形無相地入侵，否則不會流暢，王蘭亭太極拳的單鞭是其本手。

2.旋轉的弱點：側掀對方的手臂，前進的對手便會旋轉，這時他側面和背後要害，會自動送到我們面前，我們可以省去入身進攻的手續。這需要精熟於串子的開門技術，王蘭亭太極拳的再按和如封似閉及低穿高探馬是其本手。

3.傾斜的弱點：以粘撥轉令對方的肩傾斜，對方的腰就會被破壞，這時只要用一

指之力輕按其腰，對方就會癱倒。這需要精熟連環術的協調運用，王蘭亭太極拳的摟膝拗步是其本手。

4.曲關節的弱點：順著對方關節的彎曲，就能夠輕鬆地令對方自動彎曲。用在手關節上，可不用力摔倒對方，用在胯、膝關節上，一指之力就能夠令對方瞬間倒地。這需要精熟於不用力而走粘的技術，否則就會用硬力而強壓，遇到高手會被反粘。

5.絆子的弱點：重心的實腳受到阻礙，人就容易摔倒，這是一般武術都知道的弱點。

6.開翅的弱點：這是粘住手部，造成對方肩關節和腕關節完全無法對抗一指之力的弱點，技術詳情暫不公佈。

7.別翅的弱點：這是粘住手部，造成對方手臂完全無力，只要一指之力就能加以壓制的弱點，技術詳情暫不公佈。

8.亂勁的弱點：輕粘對方手臂，一接觸就能令對方的手臂無法順利回到「太極生命點」補充內勁的能量，而失去罡氣力量。如此能夠造成對方手法散亂，無法出律動整合的串子重拳，而形成胡亂揮手，力量不足、效益極差，卻又速度很快，很能打中人，自我感覺超良好且自我感覺超厲害的「亂拳」，技術詳情暫不公佈。

以上概例舉出八個只要輕輕粘控，人體就會形成「弱點」的例子，王蘭亭太極拳尤其以控制人體手部弱點為「無力技術」的最高層技術機密。現在我們在館內不再保密這些技術，但由於有些「弱點」技術，技術複雜，言語無法詳述，只能在道館內口授心傳，所以技術詳情暫不公佈，以免讀者按文字摸索練習而造成偏差。

大家想一想，光是舉出這八大弱點，我們就可以知道，人體身上的弱點其實一大堆，這些「人體弱點」只要用一指之力就能處理，製造和處理這些「弱點」，既省時又省力，自己身上又不會因過度用力，造成乳酸堆積而形成肌肉酸累，反而更能夠進行持久作戰。

所以說只要能夠掌控敵人的「人體弱點」，太極拳在敵我接觸時，「用力」是完全沒有必要的，「用力」只會造成瞬間被反制的反效果，一點好處也沒有，這就是我們一貫強調「大鬆大柔」的原因。

王宗岳太極拳本來就是不用力的武術，太極拳祖師王宗岳控制敵人弱點的「耄耋禦眾之形」，早就已經說得清清楚楚了。「耄耋禦眾之形」的「形」是什麼？這「形」就是老人家能夠用一指之力來控制敵人「弱點」的「形」。如果硬要叫老人家不去控制敵人的「弱點」，硬要叫他又蹦又跳地快速用力去打對方的「要害」，這老人家能有什麼蹦跳的速度和力量，去衝破敵人的防守圈而打中「要害」？所以王宗岳祖師才會說：「快何能為？」

「快何能為？」並不是字面上所見的「快沒有用！」，其絃外之音是說「快有極限，你總要想些別的辦法。」也就是說：「你要求學生快速有什麼用？人家學生年紀不

一，有老有小，體能又有差異，最多就只能這麼快這麼大力了，你教拳一味只教要快和要用大力，豈不是引這些人往自己作不到的死胡同裡硬鑽嗎？你為什麼不教他一些除了快和用大力之外的其他的方法？這些方法才是突破速度和力量極限的太極拳方法啊！」

王宗岳太極拳，就是講除了快速用力打別人「要害」之外的慢慢控制別人「弱點」的技術。不明白這個道理的人，絕對無法了解王宗岳太極拳不用力的精微奧妙。

所以說一般武師不能理解「大鬆大柔」，甚至不斷攻擊王宗岳祖師的拳論，我們一點也不會意外，因為他們在無力技術方面的知識，在承傳上幾乎等於是空白一片的，再加上耳朵完全聽不進不用力的道理，所以就自然成為無力技術的質疑和反對者了。

所以說如果自己先弄清武術中「弱點」和「要害」的差別，也不明白王宗岳太極拳「控制弱點」的武術本質和其他太極拳完全不同；卻硬要堅持用力太極拳才是唯一對的，甚至還回過頭來攻擊王宗岳祖師不用力的太極拳為假拳，我們也只能說「非常佩服，謝謝指教」又能怎樣？

但是我們習武的人，對社會是有責任的，我們對於中國武術的承傳也是有重責大任的。現在的太極拳都幾乎都講要用力，對於多數想了解王宗岳不用力太極拳，或想學王宗岳太極拳的人來說，我們絕對不能不講出真心話；也絕對不能不詳述「不用力太極拳」與「用力太極拳」的差別。

如果我們不講真心話，不詳述其中差別，後人永遠也不會了解，原來王宗岳祖師發明的太極拳，之所以會有它與眾不同的道理，是有其學理原因，而不是胡亂講的。

如果我們因為容忍而靜默，讓後人完全不了解王宗岳太極拳的道理，我們豈不是犯了消極不作為的罪，而眼睜睜看著後人掉入無明的世界，造成中國的太極拳技擊，從此只能用力去練，而不能不用力去練，這樣我們就愧對國家民族和後代子孫了，這是我們既然知道了，就不能不說的原因。

宗岳門核心四術

引落術

宗岳門反身大纏

作者：葉金山

每一個流派都有自己獨特的練功方法，如果沒有，就很難稱為流派，宗岳門在道場所授的流派代表性纏法「反身大纏」，過去家師吳錦園先生稱之為：「反身法、反背法、反身纏。」由於它的動作是所有纏法中最大的，所以我加一個「大」字，稱之為「反身大纏」。

「反身大纏」是一個極為精密的內家卸化基本功法，先師沒有說明此功法源於何處，所以只能猜測其源頭可能是八卦掌董海川祖師，因為這個纏法的起始動作，是一個「程派高氏八卦掌揉身連環掌」龍形「滾鑽爭裹」的「裡卸法」。

「卸法」是程高八卦的專有名詞，意思是把別人的「招式」或「力量」，像從身上卸下披風或甲冑一般，鬆柔毫不用力，無聲無息地從我身上滑開；「裡卸法」是向兩手中間卸，「外(表)卸法」是向兩手外表卸。

由於「反身大纏」以「卸法」為本，所以必源於八卦掌無疑，但也不敢確定其源頭是那否為董海川祖師，因為全中國旁支各家八卦掌，都完全沒有類似這個功法的記載，所以從「八卦掌」祖師董海川，到「程派八卦掌」宗師程廷華、到「程派高氏八卦掌揉身連環掌」宗師高義盛，或家師爺吳輝山，家師吳錦園等多位先生，極可能在一代或數代之間歸納出這個功法而傳下來。

「反身大纏」這個功法非常重要，能通用於內家的八卦掌、太極拳、形易拳的貼身技擊，家師講解八卦掌和太極拳時曾說：「不會反背法，八卦掌和太極拳很難知道怎麼用！」而我唸師範學校時，暑假住在家師安排的居所日夜練功，家師早晚親自餵勁讓我卸化，家師對我操練的時間最多最久，細部動作解釋得最精細的，也非這個「反身大纏」功法莫屬，所以我才會對這個功法有更深入的了解。

雖然「反身大纏」這個功法只有一個簡單的動作，卻幾乎把內家最重要的各種技擊觀念全都藏在裡面，所以初學者只要學好「反身大纏」，對內家的技擊概念就會有很清楚認識，是非常有效率的初學入門功法。

譬如太極拳裡的「挫掀技術、分掌技術、聽勁移身技術、引落合出技術、連環技術，轉向奪位技術，翻筋奪位技術，轉胯技術，鼓盪技術，浮沉技術，吞吐技術……」以及八卦掌常提到的「滾鑽爭裹技術，卸化技術，順勁技術，龍形、猴相、虎坐、鷹翻技術，轉胯踢腰技術，蛇纏技術，大小纏法……」以及槍家吳殳講的「見肉分槍技術，貼竿深入技術」等等，全部都被一個「反身大纏」包涵在裡面了，只要學完「反身大纏」，對內家技擊概念會非常清楚。

「反身大纏」的技術，最重要的是能夠以精確的內家技擊概念，完全不用力地卸化掉正面和側面的來力，更進一步把這個力量順勢引到一百八十度的背後，以利於我們開展更多變、更多樣的「雙面交替」反擊技術，也就是內家「搬」的反擊技術。

一般用技，偏左的來力，我們就會卸或格到左邊；偏右的來力，我們就會卸或格到右邊。但是這樣的卸力、格力方式，在技擊時有很大的不足。

譬如別人用右手，從你左邊伸來要往你右邊扣鎖你的脖子要快速把你摔倒，此時你的右手正好在上，左手來不及應變，此時如果不能夠順勢用右手將對方的來力從你的左邊卸往右邊，那就解不開別人的扣頸技術，更無法反擊；而「反身大纏」就是針對類似這種問題而設的，不但可用於類似的防守，「反身大纏」還可以用在很多內家「搬」的「雙面交替」鼓盪攻擊技術上。

「反身大纏」的技術特色，是它的動作完全符合內家自古以來，所有的技擊理論，從頭到尾每一個動作都完全符合內家的主張，所以練成之後，手法、身法、步法，一動一靜，自然會和內家技擊的要求完全同一個調子，所以日後不必長時間在拳架上改來改去，也不必像很多人那樣，整天都在猜想內家的戰技到底是怎麼用。

不好的武術大多技法混沌不明，武者學習之後，必須花很長時間，用身體去鍛鍊，不斷努力，才能提煉出這種武術的精義，讓自變強，這是「以身練拳」的練法，是透過身體鍛鍊，才讓拳法的精義顯現出來。

好的武術是技法清晰明確，武者學習之後，只要照著清晰明確的技術去練習，身體自然能夠獲得拳法的精義，讓自己變強，這是「以拳練身」的練法，是透過拳法的明晰技術，讓身體自然顯現拳法的精義。

「反身大纏」拿來用作內家武術的奠基功法，可以讓初學者養成極靈活精妙的內家技擊身形，達到「以拳練身」而非「以身練拳」的目的。

日前我師門有位師兄，備妥拜師大禮來我道場，要求我為他代師授藝，以求更深入探索先師所授八卦掌和太極拳理論精義，我將家師所授「反身大纏」的功法、心法更深入地詳細傳授給他，他大為驚訝，直乎：「難怪天津的前輩們，談到師爺吳輝山時，豎起姆指直說他是不得了的人物，原來師傳的八卦掌裡，竟然還有這麼獨門的技術！」

「反身大纏」是從一個程派高氏吳錦園先生派下弟子，再熟悉不過的八卦掌龍形「滾鑽爭裹」的裡卸法開始，然後一百八十度大反身，完成整個引落合出的動作。「反身大纏」能夠將敵人從我面前或側面的來勁，忽然毫不用力，並且無聲無息地用纏法，將敵勁卸到一百八十度的背後去，並且順勢將敵人發出；由於這個「雙面交替」用「搬」引敵勁的動作，由於有一百八十度大反身、大反背，才稱為「反身法、反背法」。

當「反身大纏」練到精確熟練之後，所練出的漂亮動作，會自動隱藏在內家太極拳和八卦掌的每一個應用招式裡面，成為所有摔打拿踢技擊，甚至摔角搶把、太極推手、八卦卸法的內在主控技術，這個「反身大纏」對家師所傳八卦和太極的重要性可想而知。

家師過世後，這個功法的操作技術，已逐漸被同門遺忘，由於有些同門不知道有這個功法，有些同門練了卻不知道這個功法的重要性，加上操作心法不完整，無法掌握練習重點，久練也索然無味，三十多年前到今天，功法隨歲月流逝，師門

內至今已沒有其他人在練了。

由於師門內外種種講拳因緣一直不成熟，我數十年來從沒有機會對師門內外公開講述「反身大纏」的奧義，一直到近年開始授徒，才在道場上將整個功法重新整理後傳授，而這個宗岳門重新整理的「反身大纏」技法，也成為宗岳門的代表性技法而用於太極拳教學，日後如果發現有其他門派，使用類似技法進行教學，其武術也必然是出自於宗岳門的點撥而來。

武術是一種技擊之「術」，所以中國傳統內家柔術流派，一定各自有不讓外人知道的獨特的訓練運用之「術」，內家流派中，如果沒有柔術訓練運用之「術」，而只講論用心、用神、用意、用氣的內家，必然只是空談的內家而已。

所以，我現在將這個功法的要點，以右側進攻方式的整個動作，詳細記錄在這裡，讓喜愛傳統內家柔術的同好研究學習，也讓學習國內外剛柔式武術者，對中國傳統內家柔術技術訓練，與世界所有武術都完全不同的獨特與奧妙，有更清楚的了解認識：

學生一肩半或兩肩寬馬步站立，初學者或初學之年老者足部筋絡不固，步法以一肩半為最佳，甚至步法可小一點。剛開始訓練不可操作過久，因為技術稍不正確，腿部關節會承受到錯誤的重力，等到技法完全正確，身手步才能夠完全鬆透無力，訓練時間才可加長。

餵勁者站立於學生右方餵勁，以雙抱掌掌根輕輕粘貼於學生右大手臂，右腳向學生前方中軸進一步，順勢以雙掌銼法，向前並向下銼壓學生大手臂，逼其轉臂後退，以增強其手上「滾鑽爭裹」，以及遇力移重心後退下沉的第一時間反應習慣和能力。

學生受力後，全身大鬆大柔，向西轉胯轉身，下沉，斜身移重心到左腳，面向西，手臂作出「滾鑽爭裹」以卸去餵勁者來力。

「滾」學生滾動手臂以翻筋轉骨，一來造成餵勁者沾點在手臂上位移，繼而沾點向西位移，再來沾點向下位移，等三種沾點位移狀況，如此敵力不易受在我身；二來翻筋轉骨能形成暗勁；學成後可以大鬆大柔啟動聽勁線，成為搶手、接刀、受格的第一個動作。

「鑽」學生手臂由上向下往西方地面鑽，也可以中指為中心旋轉，鑽時向地面斜刺，不可橫拉，斜刺才是鑽，橫拉不是鑽；學成後敵力向我手臂壓來時，能夠不必思考就順勢作出完全不用力的挫掀動作。

「爭」移重心至左腳，身體向西轉時，手肘順勢向西方撐開，形成身肘爭力，謂之「爭」，手臂與身體夾角成九十度，保持環位，不可開肩；學成後肘能習慣保持向外垂墜之形，極利於出拳或發勁。

「裹」此時胸形空涵為裹形，須全身放鬆。

「滾鑽爭裹」身體移重心向西轉之後，要形成兩肩傾斜的斜肩，兩肩要如門栓拉動，讓左肩變短右肩變長；另外要垂肘令肩肘排列成向下一直線，肩摸上去要如溜滑梯，手臂手肘微曲不許用力，手掌滾動朝西向下鑽時，全身放鬆轉到左肩朝東，右肩朝西，整隻手臂要完全放鬆，大鬆大柔，如微風中可飄之柳，不能帶有絲毫力量，這是內家「以無力卸力」之技。

此時重心要完全移至左腳，這是重點，否則後續動作無法轉胯落胯，並且會讓身體重量錯誤地壓在左腳關節上，造成酸痛；右後腳膝關節標準技術是微曲中帶直，但不可用力撐地；右後腳膝關節亦可修正成微曲折，這樣初學者後腳比較不會帶撐地拙力。腰為「龍腰三折」，身體形態如曲線彎月，是流線形，此身法謂之「龍形」。

「龍形」為接敵第一義，日後技擊時所有接手、推手、踢打拿摔都以「龍形」為內在第一技法，此處不精各種招式都無法統整身手步，一接手就可能被貼身敷鎖壓制，招式再多也沒有用。

此時動作要暫停以備檢查正確度，日後可在此處變招，如施展回身靠，反制搬攔，或過腰摔。

餵勁者繼續餵勁，學生沾粘不脫，接著轉腰胯及轉頭右盼，但右肩不能有絲毫震動或移位，更不能向前回衝，此形可練習轉腰轉胯時，能同時左顧右盼的技擊習慣，因為這個身形像猴子左顧右盼，所以此形稱為「猴相」。

「猴相」轉腰胯時，右胯不能向前或向上挺出，右胯必須向下微折凹陷，而有下落之形謂之「落胯」，右膝外掰上頂，右腳扭步起踵，此為董海川祖師所云：「扭步掰膝。」重心要絕對保持在後腳，不可前移，以免力量回衝。

此時動作要暫停以備檢查正確度，日後可在此處變招，如施展太極玉女穿梭，或回身打虎。

餵勁者拉起右前腳，右前腳直接再跨步到學生南方中軸部位，餵勁者順勢彎曲整隻右手臂，用右手臂反扣學生脖子，試圖跨步扣頸翻倒學生。

學生接著「拉手貼耳」，將右手臂以上翻肘式，拉至右臉側貼在耳畔，此為太極「落空」，手不可觸及前臉部位，要讓耳朵位置在大小手臂中間，手掌在右腋，掌朝東上扣腕。手上拉時，要記得先進入環位，形成三角形陷阱才能上拉，否則遇到敷鎖高手會在此處被制住手臂，對日後戰技有很大妨礙。

「拉手貼耳」肘一定要連續朝上移動，千萬不可朝右側移動，此為「掌肘兩朝天」。「掌肘兩朝天」是此式引進落空的動作要點，如果錯誤，身法步法再好也沒用，將來技擊接手，向右轉身時手部動作會一直頂抗對方來力，根本不能應用，要特別注意拉手貼耳時，肘和頭的中心越要盡量貼近，頭肘距離越近者功力會越高，也才能練出高階的不動手卸化技巧，這是上翻肘式的見肉分槍動作，所以肘和頭

越貼近者，見肉分槍能力會越強，越合於內家法則。

此時動作要暫停以備檢查正確度，日後可在此處變招，如施展太極旋肘回纏或其他纏法。

繼續為「虎坐」，首先將右胯下坐到後面，像坐在後面的凳子上，此為「坐胯」，再向下「塌腰」，讓重心向後坐，胸要寬舒可涵物，頭部微向上虛領頂勁，此為董海川祖師所云：「空胸拔頂下塌腰」。

「坐胯」到「塌腰」是一個連續動作，「坐胯」、「塌腰」之後，左肩才能順勢向南轉，右肩也才能下沉成斜肩，成為左肩短右肩長，右手臂才能順勢佈出後面動作要求的「三角形陷阱」，所以絕對要「塌腰」。「塌腰」在內家中，程派高氏是最重視並且不斷使用這個技法的門派，「塌腰」技術就是用在這個類似動作中。

「虎坐」師傳如猛虎蹲踞後退，向後鼓盪，欲反身撲出之形，全身有往後又有往前衝出之意，不可有呆坐不動之像，「虎坐」亦名「虎踞」。

此時動作要暫停以備檢查正確度，日後可在此處變招，如施展八卦開掌，或發勁。

繼前動作落胯塌腰後再轉背，再轉肩反身到背後一百八十度為止，此時右手不可後拉，以免開肩，需順坐胯塌腰之勢，以小臂中心為軸揉右掌，形成斜肩，左肩短右肩長，肘向下垂全身放鬆，掌呈瓦楞，右掌心朝東，佈置成三角形陷阱，前述整個動作為「鷹翻」。「鷹翻」技擊時，有轉身下蹲以備出拳之意，也可施展摔技之圓形下拙法。

從「龍形」至「鷹翻」整個過程，身體要一直保持向西傾斜，不可回正成直立，一直要到最後確定落空敵勁的那一剎那，才能把身體回正成直立發勁，一定要傾斜到最後，這樣才能練出太極拳八卦掌所說的「俯仰」，才不會把柔術式的太極拳和八卦掌，錯練成剛柔術的牌位身形。

「鷹翻」最後右手臂不可有後拉之意，要進行上段式佈設三角形陷阱的動作，這個佈三角形陷阱的動作和中段佈三角形陷阱的動作完全不同，是「掌隨肘走」的佈法，也就是說肘在落下時不是向後拉，而是肘向前向下畫一個圓弧形，而掌是隨著肘所畫的圓弧形順勢落下，掌絕不能脫離這個肘畫的圓弧形而動作。

「拉手貼耳」後，掌肘朝天扣腕，為倒轉的鷹形，「掌隨肘走」之後，右手臂會翻轉和身體形成和三角板一樣的三角形陷阱，肘會朝南，掌會朝向東方，整隻右手臂會形成像老鷹的頭頸部一般的鷹形，從「拉手貼耳」倒轉的鷹形，「掌隨肘走」後變成正立的鷹形，整隻鷹翻轉過來，所以稱為「鷹翻」。

「鷹翻」的手臂「鷹形」動作在太極八卦摔打拿踢技擊中的應用極為廣泛，只要是轉身之後的回身摔打拿踢都會用到這個動作，動作為「掌隨肘走」，其形如鷹，手肘外垂，設定為三角形陷阱，這個動作如果練得好，轉向出手的摔打拿踢各種技擊動作才會正確，所以這地方是練功重點，不能有絲毫錯誤。

「掌隨肘走」所形成的圓形「鷹翻」落肘掌技術，是完全不對抗敵力的全吞式落肘掌技術，和接一半還一半的剛柔式技術不同。所以「鷹翻」是柔身八卦的動作特徵，凡是以這種方式落肘掌的，便知道所學習的必是程派高氏的「柔(揉)身八卦」，不是東城派尹氏「硬八卦」，現在很多練程派高氏八卦的武者，落肘掌時不使用「掌隨肘走」的「鷹翻」技法，所以八卦動作非常剛猛有力，有可能是不懂自家技術，也有可能是誤摻到東城派尹氏「硬八卦」而不自知。

同樣柔術式太極拳中落肘掌技術和「鷹翻」技術無差別，如果不以「鷹翻」之形落肘掌的太極，也必不是柔術式太極，而是剛柔術太極，明白其中奧妙的人，看外表動作就能夠分出柔術式太極和剛柔式太極的差別，因為「鷹翻」這個動作，和剛柔術的動作差異非常明顯。

此時動作要暫停以備檢查正確度，日後可在此處變招，如施展八卦圓形拙法，或蓋掌。

接著手臂從「鷹形」改行「捲落法」，從沾點逐漸以「捲落法」朝餵勁者手臂向前捲壓，最後輕敷於餵勁者右腕部，左掌輕敷於餵勁者右肘部，敷鎖不必嚴挑位置，也不可換位置，沾到那裡就要敷那裡，所以上述位置僅供參考。

再以鼓盪方式發勁，後腳湧泉以意念動身體，絕不可蹬後腳，然後輕輕移身向東，肘朝外垂墜不可內縮，再輕輕伸出小手臂像掛書法或水墨畫動作一般輕巧無力，以鼓盪式將餵勁者發出。這是董海川祖師說的：「沉肩墜肘伸前掌」，也是內家「打人如掛畫」；內家以「墜肘伸掌」之技，鬆柔無力即可將人發出，是最容易學習的柔術式發勁法，其技法和剛柔術發勁不同。

完成時，腳部動作前腳起踵、頂膝、坐胯、尾闕中正，以保持全身攻勢平穩，如不能起踵、頂膝、坐胯，就不能平穩出手，在移動時身體會微微站起來，內勁會向下而不會向前，如此會破壞向向發勁的威力。

能「起踵、頂膝、坐胯、尾闕中正」全身之勁就不會落於各足部各關節，身體亦不會向上或前衝出敗形，最後墜肘後雙手向前輕輕伸出，完成整個「反身大纏」功法動作。

「龍形」為太極之「引」；「猴相」到「拉手貼耳」，為太極之「落」；「虎坐、鷹翻」為太極之「合」，墜肘伸掌「發勁」為太極之「出」，所以此功法與太極拳全部學理相合，是內家互通技法。

從「龍形」至「鷹翻」，肩和手上沾點及重心，必須一直向後，不能向前回衝，重心全保持在後腳，不可稍有前移，這樣才能讓敵勁一直往後跑，不會在將勁帶到後面另一側時，頂抗到敵勁，也不會絲毫改變敵勁的動向。

要完全大鬆大柔不用力，不頂不抗，將敵勁從東邊無聲無息，一直線搬引至前面西邊再帶到後面西邊，完全落空後才反擊。

整個「反身大纏」過程中，只要稍微輕輕頂抗到敵勁，即使再輕的頂抗，動作就完全不合格，要重新檢查過程錯在那裡，當下修正；練習結果只有一百分和零分，也就是滿分和不及格，沒有中間的成績，錯一點點都完全不能用。

「反身大纏」標準動作練成之後，接著要練習向北「滾鑽爭裏」，以及向東定指「滾鑽爭裏」的技術，才能把「反身大纏」練成「小纏」。

整個「反身大纏」定步式練正確，到能以「大鬆大柔不用力」應用之後，才可以練退步式，這樣身手步的技術才會精緻，應用時才不會老是靠退步，而完全不動用到身手步的自轉。

程派高氏八卦掌學習時講究精通每一個動作的「本卸拆變」，也就是講究「二會二要」的「會本手、能卸力、會拆招、能變打」的階段性學習，也就是「先要學會標準的基本手法，其次要把基本手法練到能夠大鬆大柔卸去來力，還要把基本手法繼續練到能夠用於拆招反制、最後還要把基本手法練到能夠用於摔打拿踢各種技擊變打」。

「反身大纏」的「本卸拆變」各種技擊變化，非常精妙，必須親自學習才能全部明白，本文也只能提供個大概，如果不完全明白並且能夠運用「反身大纏」的「本卸拆變」的奧妙，初學者見到「反身大纏」的動作竟如此簡單無奇，大多數人都會非常輕視這個功法，這也是這個功法之所以會在師門中逐漸流失的原因。

所以學習「反身大纏」必須要有全面了解整個功法變化的心理準備，不要只學會標準的基本動作就以為懂了，要學到能夠「本卸拆變」運用自如，才算真正了解「反身大纏」。

「反身大纏」可以在大鬆大柔，完全不改變來力的狀態下，很自然地將對方的來力自我左邊引落到右邊，也能自我右邊引到左邊，施展內家「兩面交替」的搬式鼓盪技擊技術，這樣不但可以破壞對方的攻擊形，也可以製造出很多可以攻擊的機會，也可以製造出很多攻擊的技巧。

「反身大纏」只憑一個技法，就能產生這麼多這麼大的作用，其功效實是很多功法難以比擬的，「反身大纏」的技法靈活有效，也不得不讓我們對中國內家前賢的武術成就產生敬畏之心，並且因此而想見古人技擊之靈活與威力。所以「反身大纏」對於進入內家柔術式技擊之門會有很大的幫助，也正因為如此，「反身大纏」才會成為宗岳門柔術式太極拳的代表功法而永遠流傳。

串子術

宗岳門串子術拳法簡介

作者：葉金山

一般武術的「出拳」和「收拳」概略上有兩大類：

- 1.「揮動式」的出拳：如強大的活塞運動一般，將拳和肘同時前送，或將拳和肘同時回拉收拳，這種拳法主張「直線是最短距離」。
- 2.「波動式」的出拳：如水一般以「上升波」和「下降波」來變動的出拳，所以拳都不是直出直收，這是「串子術拳法」獨特出拳模式；也是道家「以迂為直、以柔克剛」的拳法，這種拳法不認為「直線是最短距離」，而主張「迂迴才是最短距離」。

一般人最多只能理解和應用「揮動式」的出拳方式，因為這種拳最容易明白，它以整隻手臂揮打出去，再將拳連同肘，直接拉回身側或腰間，完全符合他們所主張「直線是最短距離、最快速度」的概念。

「串子術的」的「波動式」出拳方式，就是古人所說：「如水生波。」的拳法。它出拳和收拳是以「上升波」和「下降波」來帶動，出拳時往斜角出，收拳時是以指領式「倒勾」回來的，收拳時拳和肘不同時直線拉回到身側或腰間，而是像漩渦般以繞圈運動運行收回。

「串子術的」的「波動式」出拳方式，或多或少存在於中國傳統內外家武術的招式之中，所以中國各派武術，才会有表面類似的特徵。

採取「串子術」的「波動式」出拳方法的好處有：

- 1.收拳時以串子形態帶著防禦之形而回，甚至帶著攻向另一邊的形而回，能夠一邊收拳一邊防禦，或攻向另一個方向，或攻向另一個人。
- 2.收拳時以指領勁，能夠藉著指領式的收拳動作，自動移身避開對方的攻擊路線。
- 3.指領式懸吊式出拳收拳，手臂會飄浮在空中，腕肘肩腰及全身都能夠徹底放鬆，利變動。
- 4.收拳時以「側骨罡氣」禦敵，可以在雙方接觸或碰撞後，防止敵人施展控制術，而利於我們施展控制術。
- 5.收拳時以「側骨罡氣」禦敵，可防禦敵人忽然向我重擊，敵人手臂如果撞擊在我們手臂上，其手臂反而會受到我們側骨切削而損傷，敵人出重拳會有所顧忌。
- 6.可以藉著指尖迴轉的波動，順利再出拳，使出拳收拳的全身律動更完美精簡，出拳收拳不會產生斷點，速度更快。

7.串子專門用來連結重拳，不會在速度加快時，變成車輪式輕拳，可以隨時用重拳向對手施展最剛猛的壓力。

8.拳不收於腰側，可以加快倒手反擊的速度。

9.可以不隨拳而收肘，肘外墜而留在外面，所以能強化攻擊力道，也利於強化防守，又能加快攻守速度。

10.由於肘不隨拳回收，因此不會牽動肩關節，肩關節和全身都可以放鬆，能夠減少體能耗損，利於持久作戰。

11.串子可以利用極小的迴轉角度，開門穿越過對方的防禦或壓制，對突破敵人的近身防線非常有利。

12.可以在收拳後順利形成拳打或肘擊，遠打近攻更有效益，也大大提升肘拳擊中對方的機率，肘擊也不易被反擊。

13.在拳還沒收完，或拳只收一小段時，仍可瞬間轉用重拳擊出，快速反擊對方漏洞的效果最好。

14.可以快速切換引落、串子、連環的技術，綜合格鬥的效益最好。

15.可以用來進行「分擊流打」的長拳短打，也同樣能進行「合擊走粘」的摔拿控制，能一技多用。

16.完全符合王宗岳「走即是粘、粘即是走」的太極拳技擊模式。

「波動式」的「串子術拳法」，在古代就是為了避開「揮動式拳法」的缺點，而發展出來的新拳法，所以「波動式拳法」和「揮動式拳法」是兩種完全不同，完全無法融合而用的拳法。

「波動式拳法」可以結合兵器和拳法的攻防，可同時用於冷兵器和拳術，也能以「摔打拿踢」的綜合格鬥方式，進行攻防。

這種能夠「兵拳合一、綜合格鬥」的「串子術拳法」，在中國武術史上，逐漸演化為以張三丰所代表的內家專的技法，一直到王宗岳祖師以內家為本，創建太極拳時，用「走即是粘、粘即是走」作為規範，從此完全合於「走即是粘、粘即是走」的「串子術拳法」，便成為太極拳的內在技術，「串子術拳法」在王宗岳太極拳中，融入了王宗岳祖師的「十三勢方位術」之後，也變得更加精緻化和精確化。

「串子術拳法」的精義，在武術界中失傳近百年，坊間很多傳統武術的招式，雖仍有串子的影子，但串子的精神幾乎已經完全散失，甚至一般武術家也幾乎完全不知串子為何物。

目前中國傳統武術中，僅剩宗岳門承傳的「王蘭亭太極拳六十四式」仍然以這種古老的「串子術」作為技擊根基，宗岳門以「串子術」技擊練習的推手，又稱為「槍形推手」，這種「槍形推手」完全有異於民間太極拳的「圓形推手」。

由於「串子術拳法」在武術界隱沒將近百年，現代武術家幾乎完全沒有人見過這種拳法，所以宗岳門「串子術拳法」的弘揚，對很多傳統武術家的威權，產生了極強烈而重大的衝擊。

我們宗岳門在用文字向社會大眾的解說，足以避免少數武師以假亂真之後，一定會拍成影片將技術詳細解說，逐漸公開這種「串子術拳法」，讓全世界的人都能夠認識「串子術拳法」。

「串子」的「波動式」出拳方式，是用「串子」的「戳、砸」兩拳為母拳，其內容概述如下：

- 1.出拳之後，收拳時有「砸拳收」和「戳拳收」兩種技巧。
- 2.收拳之後，出拳時有「砸拳出」和「戳拳出」兩種技巧。

「砸拳收」和「戳拳收」，是不同的技巧：

如果先出「砸拳」就會形成「砸拳收」，「砸拳收」是串子術中最難練的技術，其動作非常精巧，又必須整合罡氣，稍一疏忽便會練錯，這也是串子術自古以來，都無法順利承傳的原因，如果我們能夠突破此處教學的困難，串子術就會成為更易學習而普遍流行的拳法。

「砸拳收」收拳時必帶有側骨罡氣，手指先繞圈後勾，移向轉身方陣的後隅，同時帶動肘向外旋轉再向中軸內繞，這個動作必須指肘逆旋，這個「指肘逆旋」，和引落術的下壓肘的「指肘同旋」方式剛好相反，必須完全正確才能使用，一旦出錯串子術就會出現偏差。

收拳時「指肘逆旋」而形成上昇波，帶動身體直立旋轉，進入另一個避正打斜的方陣，形成串子的另一種側身未攻擊的「戳拳型」，「戳拳型」形成之後，再用以下三種方式發動攻擊：

- 1.「砸拳先攻」：「砸拳收」後，側身的「戳拳型」形成；此時肘先順圈向後微轉退，讓拳朝前，由拳來先攻，拳打後再繼之以肘擊。譬如右手脫身換影外開門時，所採用的即是「砸拳先攻」。
- 2.「砸肘先攻」：「砸拳收」後，側身的「戳拳型」形成；此時肘不但絕不向後微走，反而用 S 型反圈向前向內扣，由肘來先攻，肘擊後再繼之以拳打。譬如右手內開門時，所採用的即是「砸肘先攻」。
- 3.「戳拳戳肘同攻」：「砸拳收」後，側身的「戳拳型」形成，直接以戳拳打出，

也可以順勢以戳肘打擊，兩者形態接近，可以同時練習。

「砸拳收」之後的「拳先攻」和「肘先攻」是為了順應打擊距離而調整。應用者也可以隨時自由決定出拳還是出肘，因為太極拳是「拳採、臂捌、肘擊、肩背靠」並用的武術，如果不會用「肘」，那「採列肘靠」就不能滔滔不絕地攻擊人，就不是太極拳了。

如果先出「戳拳」就會形成「戳拳收」，「戳拳收」的技術其實和上述「砸拳收」的「砸拳先攻、砸肘先攻、戳拳戳肘同攻」的倒手反擊動作很接近，唯一的差別只是「砸拳收」時的「戳拳型」沒有打出去，而「戳拳收」時，「戳拳型」有以「戳拳」打出去而已，所以只要轉換一下用技態度就能應用，並不困難，所以在此不詳述。

「收拳技術」是串子術拳法最重要的技術，拳收得正確，就會形成自然流暢的各式各樣倒手反攻技法，拳收得不正確，所有的倒手反擊技術都會不正確，出拳就會變得很彘扭，打出去也不會是重拳而是亂拳。

所以說「串子術」的「收拳技術」，是非常重要的技術，「收拳技術」牽涉著倒手反擊的能力，絕不能有絲毫差錯。

「串子術」是中國最純正、最傳統的拳法之一。「串子術」出拳和收拳的形態，和其他武術完全不同，即使不懂「串子術」的人，一看串子術的「出拳、收拳」就會發現，「串子術拳法」和拳擊、泰拳、空手道、甚至和其他中國各種南拳北拳及散打的拳法，是完全不同的拳法，所以完全不會混雜到其他國內外武術的出拳動作。

「串子術拳法」是以「快速重拳」為目標，所以嚴格禁止雙人練習時，作快速輕拳對練，所有快速輕拳的對練，都視如兒戲，必須絕對禁止；所以串子術的收拳和出拳，必須非常嚴格精緻，不然就無法快速連結有效的重拳。

一般磅數不重，打人不痛不癢的輕拳，要打得很快，是非常容易的，很多武術都能作到；但是如果要打磅數很重的拳，又要打得很快，就十分困難，「串子術」就是用來練快速重拳的技術。

「串子術拳法」拒絕使用「揮動式」出拳的原因，是因為「揮動式拳法」的肘會像活塞一般，不停地隨著收拳，而把肘回收到身旁。由於「揮動式」的出拳，會不斷牽拉肘、肩關節，打了幾拳之後手臂會很酸累，耗費的體能極大，所以必須有強大肌力和體能，來補充技術所需，這種過於倚賴體能的技術，對太極拳來說，是失去技術意義的。

王宗岳太極拳的串子術拳法採取「波動式」的出拳，傳統的楊氏太極拳套路，就是王宗岳太極拳系統的太極拳，學過楊氏太極拳的人，可以仔細研究一下楊氏的太極拳套路。

楊氏太極拳無論那一個招式，如果打得正確，肘都是絕不隨著拳直接拉回的，甚至拳也絕不回收到腰側。肘全都是在肩關節放鬆後，上墜、下墜、前墜、或肘受力時引近落空到身體中軸而化解的內墜，拳也是全在環內運行，絕不收到腰間兩側的，這就是太極拳的「墜肘法」，這也是串子術拳法的特性。

楊氏太極拳是王宗岳系統的太極拳，排除各種「簡化楊氏太極」及其他「祕傳楊氏太極」不論，楊澄甫所傳楊氏太極拳的招式，大致都還保有串子術拳法拳最重要的「拳收肘不拉、拳不置腰側」的強烈特徵；而陳氏太極拳由於不是王宗岳系統的太極拳，所以陳氏太極拳套路中，就有把肘隨拳拉回，而將拳收到腰側的招式。

由於一般人都沒有注意到楊氏太極拳「拳收肘不拉、拳不置腰側」的特徵，所以很多自編套路的假大師，和他們弟子所演示的出拳收拳攻防動作，都會不斷主動收肘，甚至嚴重到把拳拉到腰間兩側放置，這樣就會越來越偏離楊氏太極拳了。

因為過去大家對楊氏太極拳的研究沒有深入，所以才會無法看出，凡是楊氏太極拳出現「拳收肘拉、拳置腰側」的招式，多數都是外家或外國武術的拳法拿來混充的動作。

大家只要仔細看一些宣稱自己的太極拳敢打能打的人，他們和學生在對練影片中，出拳收拳的動作，幾乎隨處可見「拳收肘拉、拳置腰側」的反太極拳動作，但這些人卻是最常攻擊別人是假太極拳的人；所以一定不要誤信「拳頭大就是太極拳」，必須要合於太極拳的動作，才是太極拳。

王宗岳太極拳是「拳收肘不拉、拳不置腰側」，而一般武術卻多是「拳收肘拉、拳置腰側」，這兩種武術是天南地北，根本不無法相容或相通，更無法融合在一起。

過去有很多人，自稱可以融合所有中國南拳北拳的優點，這根本是不可能的，光是「出拳、收拳」這兩個最基本的動作，所有「拳收肘拉、拳置腰側」的南拳北拳，就不能和「拳收肘不拉、拳不置腰側」的太極拳相融；其他所有自稱能夠融合太極拳的部份，也多半經是不起詳細技術檢驗的假融合。

尤其是格外強調「中線拳」的南拳，更不可能和格外強調「斜角拳」的北拳或太極拳相融合；因為這兩種拳，連拳要打在那裡，雙方都談不攏，更別說是要融合了。除非他說的「融合」，是各退一步和稀泥，出拳時偶爾打一下「中線」，出拳時偶爾又打一下「斜角」；偶爾收拳至腰，偶爾又不收拳至腰，甚至愛怎麼打就怎麼打；但如此一來，就成為什麼拳也不是了。

學太極拳的人，要知道自己經常對外宣稱「融合各家之長」的師父，所教的太極拳技擊動作，是不是假太極拳，只要略微在旁觀察一下，或上網看看自己師父公告的影片，師父或弟子有沒有「拳收肘拉、拳置腰側」就可以知道了，如果有，即使很敢打很能打，也絕不是王宗岳系統的太極拳。

中開式串手

作者：葉金山

在古代，因為弟子在外傷人，師父要負全責，所以內家拳最怕你會亂用技，所以要藏，藏什麼？當然是藏貫串套路的根本技術。

沒有這個根本技術，你一輩子花盡心血，都不能用得好，所以弟子要有才華之外還要誠實忠心，讓師父知道你是誠實忠心，是可以完全信賴的好人，將來會為他光大門楣，給他帶來技術興盛的光榮，而不是技術變壞的恥辱，這樣師父就會隔開其他弟子，把你私下叫來練拳，然後把這貫串套路用技的技術和心法私下教給你。

貫串套路讓內家能用技的祕傳技術是什麼？各門各派有自家的祕傳，各門不同，外人不能知道。

宗長所得的祕傳就是「串手」，這個「串手」技術，包含三個金剪指和一個彎弓及下弧肘圈，可以把所有的八卦掌、太極拳、形易拳的技術貫串起來，並且能夠很簡單地用於出重拳、推手和應用內家三拳的「摔打鎖踢」技擊。

內家三拳除了形易，一般人約略可以看出是怎麼出拳之外，純柔的太極和八卦兩拳的套路，一般人簡直難以了解它們是怎麼出拳的，什麼原因很多人想不通，因為它們還需要一個「貫串技」的鑰匙來啟動，內家三拳的拳架如果沒有這「貫串技」的鑰匙來啟動，用技就會一團亂，會形成很多花法。很多人不知道有這個「貫串技」的鑰匙，自己拚命想套路的用法，經常因此浪費一生的時光。

師門的內家三拳用「串手」這個「貫串技」啟動之後，打出來的拳會更鬆更柔，威力更大，之前練的拳會有所轉變，甚至會完全不一樣，所以當我獲傳「串手」這個「貫串器」之後，很多師兄看我的拳法，完全是另一個樣子。

「串手」是一把打開內家套路用技的鑰匙，得到的時候不覺得有什麼殊勝，沒有它卻會要命，因為一輩子都會在套路裡瞎摸；所以「串手」是平凡中最不平凡的技術。「串手」的技術其實非常簡單，很容易被外人偷學，所以「串手」的動作和心法才要小心保密，所謂「三口不傳，六耳不說」就是這個道理。

但是現在時代改變，在宗岳門裡，已經不再對任何技術保密，只要學習到了一個程度，教練自然就會教給你，「串手」也逐漸變成一個基本課程了，所以在宗岳門學習太極拳，很快就會知道怎樣用技。所以說將來內家拳的用技方法會普傳，大家都會知道內家怎樣用技了，到那時候就沒有人會再懷疑內家。

「串手」現在編入宗岳門「前開掌、中開掌、後開掌」這三大開掌法最重要的「中開掌」之中，所以基本上，只要課程習學到「中開掌」，就可以學到「串手」的

技術。

「串手」最重要是，在「戳、砸」貫串時，能把「罡氣」完全集中在手臂「側骨刃」的一個點上，記得「戳、砸」時，「罡氣」一定要完全在「側骨刃」的一個點上，在戳砸時，絲毫都不能偏開「側骨刃」的刃鋒，一點偏開都不行，當然也不能換位置，否則就白練了。

「罡氣」能夠完全在「側骨刃」的一個點上，靠的就是「金剪指」和「彎弓」技術，所以「金剪指」和「彎弓」的技術是非常重要的，「金剪指」有一定的指法，食指和中指不得像真的剪刀那樣兩刃並排，完成後要互相形成「直角」，攻守時食指要指向敵人，這種「直角金剪指」的指法是承傳的手印，和別家的「金剪指」指形不同，會了就是入室弟子。「罡氣」如果不能集中在「側骨刃」上，就一定是這兩個技術中的某一個出錯，要先檢查剪指法再檢查彎弓法。

剛開始練「串手」時，「金剪指」最重要，必須完全照著作，練成後才能模糊「金剪指」的動作，如果「串手」不好，一定要從頭認真練「金剪指」，不要自以為功夫好就可以隨便。

如果「金剪指」和「彎弓」都對了，「罡氣」也能夠完全在「側骨刃」的一個點上，就要再注意以中指為圓錐頂點，肘走下弧，肘畫錐底圓圈。這個動作正確了才能夠防止在推手走化過程中，忽然被別人靠撞出去。

「串手」一定要全身放鬆，輕鬆地出手，一定不能用「湧泉」或「腰肩背」來推動手，要不然就會完全走樣，「串手」一定要用指領動手，不可以用腰腳帶而不動手。

如果你「中開掌」的「串手」練成了，「罡氣」也能夠完全練在「側骨刃」的一個點上，再經過一段時間更熟練之後，你作推托帶領的任何一個動作，或「纏法」時，就可以依樣畫葫蘆，任意操控「罡氣」，這時「罡氣」就不需要只集中在手臂「側骨刃」上，而可以在手臂的任何一個點上集中，這時你的技術就更純熟了。

「串手」的「罡氣」攻守形態一定要弄清楚，用開掌反制別人時，指掌動作一定要正確，是用「側骨刃」的「罡氣」，完全對著對方的沾點進行反制，絕不是反轉手臂去壓人，所有的教學都要把這個部份弄清楚，將來門內要拍成動作的紀錄影片，把這個部份論述得清清楚楚，以免後代又搞錯了，內家又毀了。

「串手」一定要用「中開掌」練，也只有用「中開掌」才能練成，因為「中開掌」最能掌握「串手」精義，其他的掌法不好掌握，不好明白，也不好作為訓練。所以一定要用「中開掌」練，練成之後再轉給別的掌法用。

「串手」練成了，別人就算用盡全力，把你的手臂壓到腰以下，你都可以完全不用力將他翻過來，如果手被人用力向上翻壓，你也可以輕鬆反壓。「串手」的動作可以完全封住肩口和胸口，雙方接觸後，對方所有的攻擊動作，全都進不到身上來；功力高後「串手」練成無力技術的人，可以一出手就制住對方，對方的手

會完全不能動彈，除非他也會用「串手」，否則一接觸，手就根本無法隨便動，更無法把手隨便繞來繞去。

「串手」可以直接練出「戳、砸」兩個重拳，「戳拳」是坐腕形，「砸拳」是扣腕形，不可以搞錯。在走粘時，「串手」的槍尖要時時對準敵人，即使是走化也要帶有強烈的攻擊意圖，而不是盲目地向後退，這就是「攻中有守、守中有攻；攻即是守、守即是攻」，這個練習很重要，不然對方忽然脫手打你時，你會來不及反應。

「串手」進行時，如果對方忽然脫手丟離，要在千分之一秒中，快速吸氣再快速呼氣，藉著一吸一呼出拳或肘重擊對方，這樣對方就絕對不敢脫手，即使對方敢脫手斷打，也必須繞個彎，速度也會比較慢而中拳，因為「串手」是槍形，可以隨時當下直扎，所以才會比較快。

王宗岳太極拳講「不頂丟」，是因為在槍形推手中，「頂」的人不能居後，會被反制，必敗；「丟」的人不能反制，會被直扎，必敗。所以在槍形推手中，要認真練「串手」，不要老想「頂丟」偷襲，別以為「不頂丟」是別人的事，儘是拿來要求別人。在雙方都用槍形推手的情況下，「不頂丟」完全是自己保命的死生大事。

基本練習時對方脫手，我們在戳時要出戳拳，在砸時要出砸拳，以避免日後只會用其中一種拳法，這樣技術會單調。要讓拳能夠在對方丟離時，隨時隨地出拳重擊，身體就要徹底虛空到完全無力狀態，否則出拳的速度和威力都會減弱。

單練戳拳和砸拳時，要練在前腳完全實站而後腳全虛時出拳，必須避免在兩腳站立時出拳，這是師傳內家的前腳拳技，會比較剛猛，轉身出腿也會比較靈活，更能拉大攻守空間。

在前腳站立，卻打不到對方時不要打，以免敗形亂攻；前實腳打不到時就要加入步法。不要會了戳拳和砸拳就只會用拳打，要隨時肘擊加上摔鎖踢混著用。戳拳和砸拳是包含肘擊的技術，不可以不用，也絕不可以用規則限制使用，日後誰要是制訂了限制肘擊的競技規則，誰就應該離開宗岳太極。

「串手」要實，最怕「油」，「油」就是「油滑」，沒完全戳完就轉砸，沒完全砸完又轉戳，這就是「油」；「串手」一但「油」了，動作就全是虛浮的，將來功夫就全是假的。所以吳叟說「虛串用而亡精」，意思是說你的「串」沒練好，或「串」虛浮了，最後連精魂都會被人奪走而死。

「串手」加上推托帶領就是「串子」，除了立技之外，「串子」加腿的「絆子」，還可以用在地板寢技，手法會和其他練巴西柔術的完全不同；兩手的「串子」加上兩腳絆子的寢技攻防技法，宗長在道場上經常示範，要打格鬥的選手，就要在這個部份增強訓練。

現在我們依教練培訓目標，依課程學習「中開式串手」；將來我們的弟子一入門，

就可以先練「中開式串手」，一開始就要讓學員能打能推，這樣就可以快速完成選手用技訓練，也可以快速增強全門派的戰鬥實力。

「中開式串手」是我們宗岳門的太極拳標幟，別無分號；將來看有人在練「中開式」的「串手」，就知道必是從宗岳門太極學來的。因為「中開式串手」在所有形易拳、太極拳、八卦掌的套路和功法中都沒有，其他外家武術和國外武術更沒有。

「中開式串手」技術的整理和總結，是宗長依據祕傳，親自一手完成的，如果別家也說他有祕傳這種技術，那他就等於是默認宗長是他們家的祕傳祖師。

掌法的三軍聯合攻防技巧

作者：葉金山

宗岳門太極的拳法非常簡潔，只有「推托帶領戳砸」六掌拳；除此六掌拳之外，一切手法禁用，為的是絕對防止在格鬥中出現花法輕拳。

「推托帶領戳砸」六掌拳，其中「戳砸」兩拳是槍形母掌拳，「推托帶領」則是從「戳砸」變出來的環形子掌拳。

更精確的說，宗岳門太極拳用於所有「摔人、打人、鎖人、踢人」之一切動作的根本掌拳，只有「戳、砸」兩掌拳，由此可知，宗岳門操作「摔打鎖踢」全面技術的掌法之精簡，是中國武術中極少見的。

「戳、砸」兩掌拳不是毫無相干的拳，而是完全貫串在一起的掌拳，當「戳、砸」貫串在一起時，稱為「串手」；「串手」是最重要的掌拳基礎，其內容有「剪指、彎弓、肘圈」。

「串手」的攻擊有三個部隊，是一個各司其職又聯合作戰的聯軍。

「串手」的第一軍團是「罡氣」，「罡氣」帶領最強最大的正兵，負責在變動中的八卦五行陣牆線上，死死地盯住或反制敵方正兵的陣前主帥，阻止敵方大軍藉著變化突破我方陣。

「串手」的第二軍團是「食指」，「食指」隨時在當下的位置，強力標指敵方主營的位置，以產生向前攻擊敵方主營的頑強意志。

「串手」的第三軍團是「中指」，「中指」在食指的標示位置下，不採取直線攻擊，而是帶領奇兵繞入斜角線，時機一到，迅速召來「罡氣」支援，變掌為拳，以全部聯軍強力攻擊敵方主營，打擊敵方要害，奪取敵國君的生命。

「罡氣、食指、中指」是三個不同軍種，「罡氣、食指、中指」三軍，同時運作，互相支援，就形成整個王宗岳太極拳的「掌法」運用；太極拳所有的「掌法」都一定要有這三組不同軍種，分工合作各司其職，協調作戰聯合攻擊，以發揮「掌法」的最大威力。

「罡氣、食指、中指」在聯合操作時，也會一起控制「手肘」的動向，以進行肘擊，或藉著「手肘」的動向來推動身步，以配合整體作戰。所以說「手肘」在「掌法」中，也扮演著很重要的配合角色。但是主要的作戰，還是靠「罡氣、食指、中指」這三個不同軍種負責進行的，「手肘」的動靜，完全聽命於「罡氣、食指、中指」的指揮。

一般人不會操作「掌法」，是因為沒有「罡氣、食指、中指」三軍各司其職的劃分，平日沒有三軍的操作訓練，更沒有三軍聯合作戰的訓練；沒經過三軍聯合作戰訓練的手臂，就像是一群權責不分的污合之眾，遇到敵人攻擊時，全軍就一股腦的往陣前衝或往後退，沒有精確的軍陣佈局，靠的是人多勢眾，雖也是一種戰法，卻沒有完全發揮「掌法」的作戰威力，是內家所不取。

「罡氣、食指、中指」三軍聯合作戰的能力訓練好之後，用技時「食指、中指」三軍的外形才可以不那麼明顯地展現，甚至可以握拳而用，這就是「練掌用拳」，如此掌法就變成拳法，而拳法就成為帶有掌法的內家特殊拳法；但是平時練習，「罡氣、食指、中指」的運作，一定要完全明顯而清楚，才能不斷增強掌法的功力，絕不可自恃已能，而輕忽經常性的反覆練習。

串子在側面出拳攻擊對方正面

作者：葉金山

一般武術的拳，都是用正面打敵人正面的，但是王蘭亭太極拳的串子拳，其攻擊的角度卻是從側面打人正面的。

如果是自己站在對方的右側面，對方的右肩對著我們的胸，則用「右砸拳」左轉身打對方的正面，這時的打擊效益最好；如果是面對面，就會故意先把身體右轉成側，用「右砸拳」打對方的正面，這時打擊的力量和角度效益最好。

如果是對方站在自己的右側面，對方的胸對著我們的右肩，則用右「戳拳」右轉身打對方的正面，這時的打擊效益最好；如果是面對面，就會故意先把身體左轉成側，用「右戳拳」打對方的正面，這時打擊的力量和角度效益最好。

如果我們將「右砸拳」砸出去，必須由右而左，由上而下，呈斜圓形往下打，也就從對方的左肩，打到對方的右腰。這種「砸拳」看起來很怪，如果用異側手對練，有些師兄可能會覺得，這種「砸拳」最後好像會出拳打到沒有人的地方去了。

會出現這個感覺，就是因為很多師兄站在對方的前面，卻沒有足夠的右轉身，而

是只右轉一點點而已，完全不夠成為側面，所以出拳時才會好像不是往對方打出去；修正的方法，就是轉得越側越好。

為什麼串子術的拳是以側面出拳的，理由是對方來拳，我們必須閃避成側以避開對方的拳，甚至我們還會跑到對方的側面，用胸口對著對方的肩，在這重情形下如果你要打對方的正面中線，「砸拳」就是最好的選擇；其他武術的拳法，都無法在這個角度下，攻擊對方的正面。

一般武術都強調要面對面從中線出拳，來打對方的正面中線，尤其是詠春拳，更是堅持如此；但是王蘭亭太極拳的串子，卻是要以正面對側面出拳，或以側面對正面出拳，來打對方的正面中線，這點王蘭亭太極拳和詠春拳，剛好完全相反。

所以我們在練習閃避對方的拳或收拳時，身體一定要側轉越多越好，甚至如果能夠進到對方的側面，我們就可以用斜圓形的「砸拳」，往對方正面的臉上或腹部重擊；這種站在對方側面出拳，或故意轉身用側面出拳，卻以最有效率地打中對方正面臉腹的拳，一旦擊出，往往會令對方大出意料之外。

王蘭亭太極拳用側面，或站在對方側面出拳的串子拳法，在古內家就稱為「避正打斜」的拳法。所謂「避正打斜」，不是你閃到對方的側面，從對方的側面打他的側面；而是「避開對方的正面」，閃到對方的側面，或轉身用側面，「打出斜角拳」來打擊對方的正面。

現在很多武術都講「避正打斜」，但是大家都講「避正打斜」，卻只有串子術拳法，才是真正古內家的「避正打斜」拳法。

因為串子術拳法是專門先「避開對方的正面(避正)」，藉側面「打出斜角拳(打斜)」，從側面來攻擊對方正面的，所以才是真正「避正打斜」的拳法。

手一粘到就發出去的技術

作者：葉金山

「手一粘到就發出去」有一個先決的條件，就是手接手時，對方的手「犯硬」。對方的手犯硬的情況，基本上是由於對方想施力於你；而對方想施力於你，也有兩種情況，一就是他出有力的拳，二就是他試圖壓制你。

如果對方的手不犯硬，除非你改發他比較僵硬的身體部位，否則光靠著手接手是發不出去的；改發對方的身體很簡單，只要用「推鐘式發勁」就可以將對方發出去。

「發勁」不是萬靈丹，對方技術高的時候，你忙著走化都來不及，沒被發出去就不錯了，想要把人發出去可能根本沒有機會。所以「發勁」之前，有一個先決的條件，那就是要「得機得勢」。

「得機得勢」這件事情更難，我們宗岳門是認為，非得練完「引落術、連環術、串子術、罡氣術」這核心四術，而功夫到達圓全，在沒有圓全之前，是根本不能談真正的「得機得勢」的，如果沒有圓全的技術，就只能一輩子靠著對方技術比你差，而「得機得勢」。

但不管是你有圓全的頂尖技術而「得機得勢」，或是你永遠都只遇到比自己差的人而「得機得勢」，或者是有人餵勁給你而讓你「得機得勢」，總之只要「得機得勢」，你就能夠有機會「發勁」了。

一般而言，「發勁」要先練習把勁發在對方身上，因為身體的走化能力會比手還差，比較好「發勁」；「推鐘式發勁」就是把對方的手連同身體一起發出去，這種技術比較簡單，如果有老師教，大概不必幾分鐘就能學會把人發出去，當然練得好還是要多花點時間才行。

我們現在講的是比較難的「串子術發勁」，「串子術發勁」是純粹在手接手的情況下，直接把勁加在對方手上，以單手或雙手把對方發出去。前面講過如果對方的手不犯硬，這是根本不可能發出去的；所以「串子術發勁」是預設對方犯硬的情況下而發勁的。

那麼如果對方不犯硬怎麼辦，很簡單；用敷鎖技術纏鎖他，或斷開沾粘點，而改以「串子術」用雙拳或單拳直接打擊對方就可以了。

所以「串子術發勁」，是在預設對方會犯硬的情況下施展的，這個預設是一個技擊實況的部份截取，對方犯硬是技擊實況中經常出現的情況，並不是虛構的情況，所以「串子術發勁」是有價值的技術，不是虛構的技術。

「串子術發勁」中，最具威力的是「串子術」裡面，暗藏著王宗岳祖師講的「牽動」技術，王宗岳祖師講的「牽動」技術，也就是武禹襄講的有上即有下的「掀挫」技術，這種「牽動」技術，就是王宗岳太極拳最有名的「四兩拔千斤」技術。

「串子術發勁」就是藉著暗藏的「牽動」技術，才能夠完美地將對方發出去，一般人練的發勁大多數是「波浪鼓」式的直接勁直發勁，所以無法克服會先斷勁再起勁的錯誤，也無法徹底克服會吃到勁而發不去的錯誤，所以太極拳最簡單的發勁，才會變得很難，甚至很多人練上十幾年還練不成。

「串子術發勁」由於暗藏著「牽動」技術，所以只要是人發出來的巨力，幾乎都能夠完全克制，也不會吃到對方的勁，所以能夠很容易將對方發出去，也很容易學習。

「串子術發勁」是「太極一氣勁」，「太極一氣勁」從接勁到發勁中間是完全一氣喝成，不會形成「波浪鼓式」的先斷勁再發勁，而是特殊的「甩繩式」一氣喝成的「迴旋倒手」發勁。

「串子術發勁」是用手指領出來的，發勁時不得使用湧泉法來發，也不得使用腰來發，一定要用手指領出勁來發，這是我們經常提醒武術愛好者的內家祕訣，可惜現在流行的太極拳和內家武術都是湧泉法武術，發勁時全都要求用湧泉來發，所以很少人能夠領悟「串子術發勁」的差異，也很難明白「串子術發勁」的妙處。

「串子術發勁」另外有一個重要的價值，就是在經常不斷的反覆練習發勁之後，指領式出掌會越來越順暢，因此將來出拳的技術也會更流暢，這對於「長拳」的應用，能夠達成最有效的輔助。

但是話說回來，「串子術發勁」的技術，一定要「法度莊嚴、規矩圓妙」才行，如果不守法度規矩，只靠感覺和蠻力亂推，而把人推出去，如此便以為得手，那發勁的練習，就會變成毫無益處的。

宗岳太極的「方位串子」

作者：葉金山

如果我們深入太極祖師王宗岳的拳論，就可以發現，王宗岳祖師從古內家中，開闢新世界，創建太極拳，他的目的就是：「建立一個簡單圓全，能夠有效因應各種手戰，又容易學習的武術體系。」這個手戰體系包含「冷兵器技」與「徒手技」的統一；在「徒手技」中，又包含「摔、打、鎖、踢」四大綜合格鬥技法的統一。

中國古武術最重「以槍入拳」，內家武術源於中國古武術；於「以槍入拳」更視為軸心技術。自秦漢紅拳開始，中國便有「串子」之術，「串子」即是「串槍」之「封、閉」兩手演化而成的技術。

王宗岳祖師集「槍、拳」之大成，所以王宗岳太極拳「以槍入拳」，達成「兵拳合一」之目標，非但是必然之事，更是繼承者矢志不移之事。宗岳門太極拳，在中國武術「以槍入拳」的傳統下，先以「槍形」之「戳、砸」兩掌拳作為母拳，再從「戳、砸」轉化出「環形」的「推托帶領」四掌拳作為子拳，而把「戳、砸、推、托、帶、領」六掌拳，作為宗岳太極「串子」的主要掌拳。

宗岳太極的「串子六掌拳」，全都是「單手」的掌拳，不是「雙手」的掌拳。所以宗岳門太極拳的「串子」，只有「戳、砸、推、托、帶、領」六個「單手」掌拳，這是中國「串子」技術的極簡單化，也是中國內家武術從以「雙手招式」作為技術主軸，轉化到以「單手掌拳」作為技術主軸的極簡單化。所以說，宗岳太極的「串子六掌拳」是中國「串子」技術的重大維新變革。

過去大家都只知道，中國內家武術的套路中，存在著上千種讓人目眩神迷的「雙手招式」，在宗岳門之前，從來沒有人仔細研究中國內家武術的「雙手招式」中，究竟是由多少個「單手掌拳」所組成；更沒有人深入研究過，中國內家武術的「單手掌拳」，究竟應該是什麼樣子。

其實在中國的內家武術中，所有「套路」的「雙手招式」，以及所有「摔、打、鎖、踢」的「用技招式」，都是由「戳、砸、推、托、帶、領」這六個單手掌拳組合而成，只是有時候變成掌，有時候變成拳，然後在掌拳中作出「立、垂、正、反、俯、仰」的掌形變換而已。

確定「串子」的「戳、砸、推、托、帶、領」六個單手掌拳，是所有「套路招式」的根本，對內家武術是非常重要的；因為唯有如此，才能真正知道中國內家拳武術的「簡」是什麼，也才能集中全力訓練，也才不會練到錯誤的拳法而不自知。

我們看西洋拳擊的「直拳、刺拳、勾拳、擺拳」就完全是以「單手拳」來確立的，並不是以「雙手招式」來確立的；所以拳擊的訓練，才可以很簡單而有效率地進行。中國內家如果也以「戳、砸、推、托、帶、領」六個「單手掌拳」來確立，而不要以「雙手招式」來確立，那麼中國內家的技擊訓練，也同樣可以變得很簡單而有效率。

王宗岳祖師依據「八卦五行」的學說，創建太極拳；其目的就是在用「十三勢方位技術」操作「串子」的「戳、砸、推、托、帶、領」六個掌拳，讓這六個掌拳，能夠用於「冷兵器技」的刀劍，以及用於「徒手技」的「摔、打、鎖、踢」四大綜合格鬥技法，所以說王宗岳太極拳的「方位串子」，是全世界最簡單的綜合格鬥武術技法。

如果我們看到拳擊只有約四個左右的單手拳，就認為拳擊比較簡單，那是大錯特錯的。因為拳擊的單手拳，完全只用在「打上半身」的技擊，連「腿」的攻擊都不防禦；所以說，拳擊的四個單手拳，並不能有效地施用於加入「摔、鎖、踢」的綜合格鬥。拳擊手如果參與「摔、打、鎖、踢」的綜合格鬥，就無可避免地要再去學別的「摔、鎖、踢」武術。

而太極拳雖然只有六個掌拳，卻能夠全面用於「摔、打、鎖、踢」，還可以用於「冷兵器」，若以綜合格鬥必須使用的全面手法而言，太極拳確實比拳擊和其他任何武術都簡單。

現在一般武術家打綜合格鬥的概念，大多都是用「拳擊」加「腿法」再加「柔術」，或直接用「泰拳」加「柔術」；這些集合而來的技術，由於分別來自各種不同武術，彼此的手法並沒有絕對的關連性，所以是一種「拚盤式」的綜合武術。

這種「拚盤式」的綜合武術，雖有其去蕪存菁、集各家之長的直接效益，但卻存在著「技法不絕對連貫」的重大缺失。這個「技法不絕對連貫」的重大缺失，會形成個人技術衝高到某一點之後，再怎麼練也無法突破的困境，這個困境日久之後，就會逐漸顯現在武者身上，所以這種「拚盤式綜合武術」，不是王宗岳祖師所認同的武術。

王宗岳祖師所創造的太極拳武術，是一種「非拚盤式」的「系統式」綜合武術。它以「八卦五行方位技術」操作的「戳、砸、推托、帶、領、」六個單手掌拳，可以有系統地用於「打、踢」，同時也可以有系統地用於「摔、鎖」，更可以有系

統地用於「冷兵器」。

王宗岳太極拳在進行「打、踢」的時候，和進行「摔、鎖」的時候，甚至使用「冷兵器」的時候，論是「立技」或「寢技」，所用的技術是完全一模一樣的，並且絕對只有「戳、砸、推、托、帶、領」六個掌拳而已。

所以說，太極拳如果要打綜合格鬥，不必再向別的武術學習任何手法，完全只靠它本身的「戳、砸、推、托、帶、領」六個單手掌拳，就可以獨立完成綜合格鬥中，無論立技或寢技的一切訓練。也就是說只要靠王宗岳太極拳本身的「戳、砸、推、托、帶、領」六個單手掌拳，就可以精巧地用於立技或寢技，甚至還能應用於冷兵器，這就是王宗岳太極拳最獨特，最殊勝的地方。

當然，一門武術的復興與壯大，除了技術本身的優越性之外，還要靠教學者以及學習者的天份與努力來加以發揮，才能有成；武術本身所具有的優越性，如果不透過人的天份與努力，無論如何也無法彰顯。所以說王宗岳太極拳的殊勝威力，將來也一定要靠師門上下齊心努力，才能夠有真正展現的一天。

連環術

基本掌法介紹

作者：葉金山

宗岳門太極拳的掌法各有下述四個等級：

一.正面原始型掌法(低等低級)

這四種掌法中，以「原始型掌法」為最低等低級，這種掌法只能拿來作為掌法的說明，不能拿來用技，所有原始型的掌法，都是「有力」的掌法，不能拿來作為太極拳無力技術使用。譬如正面原始型的帶掌，動作和兩人在桌上比腕力的動作幾乎一模一樣，肘是靜止不動的，全靠小臂向下用力壓制，像這樣的帶掌，在宗岳太極拳中是禁用的，因為它屬於最低等級的有力技術。

二.正面揉掌型掌法(初等初級)

這四種掌法中，以「正面揉掌型掌法」為最初等初級，基本上能夠學到揉掌的掌法，已經算是入內家之門了，因為揉掌的掌法算是無力技術的掌法，如果在自己練習不受外力阻礙時，這種掌法不但是無力掌法，還是採列肘都入斜角的掌法。只是當敵人的力量向我衝入時，這種「正面揉掌型掌法」一但受到外力，列肘便受阻擋而無法進入斜角，如果硬要進入斜角就會變成用力的有力技術了，所以這種掌法基本上仍然是作為基礎練而不用。

三.避正打斜型掌法(中等中級)

這四種掌法中，以「避正打斜型掌法」為最中等中級，這種掌法是藉著揉掌技術，利用避正打斜方式讓採列肘靠全都能夠以無力技術進入斜角，所以練到這種技術

已經是內家無力技術的高手了，練到這種技術的人可以完全施展無力技術，如果能夠盡展精微，必是一流內家人才。

但是由於「避正打斜型掌法」只能用掌法帶動身體作出避正打斜，無法用掌法帶出步法，步法也無法進入斜角而成為環步，所以在技術上仍然受限很多。由於掌法帶不出步法，所以在走步時就容易施展力量，如果技術不能向無力技術去要求，就會倒退回腳底領勁，和強調剛柔並濟的偏差之路。

內家拳本是「掌為先、以指掌領身步」，但「避正打斜型掌法」由於無法用掌法帶出步法，所以練得不精或練錯時，會強調「步為先」，或強調用「腳底湧泉帶動身手」，變成以腳領身手的「逆練太極」，當然太極是不能逆練的，逆練之後就會變成故意打得軟軟，又強調剛柔並濟的半調子外家拳。

如果要避免「避正打斜型掌法」倒退回「逆練太極」的邪道。最好要學習四種掌法中，最高等高級的「斜角旋轉型掌法」，讓自己的太極拳永遠不會走回步為先、湧泉法的「逆練」窮途。

四.斜角旋轉型掌法(高等高級)

「斜角旋轉型掌法」是以揉掌法為根基，將採掌、列臂、肘尖、靠肩，依序全部進入斜角環位內，利用採列肘靠入斜角環，而帶動身步的指領式掌法，這種掌法是太極祖師王宗岳祖師所訂定的太極拳標準技法，這是一種滔滔不絕的「旋轉技」，「旋轉技」讓武者在作戰時，能夠像波濤一般滾動旋轉，這樣的技術理論是王宗岳祖師在太極拳中最早提出來的，所以是王宗岳太極拳的獨門技法。

「斜角旋轉型掌法」其實並不難，但是練成之後，就永遠不會想用力量去戰鬥，也不必用力量去戰鬥，更不會像「避正打斜型掌法」那樣，會退轉回逆練太極的邪道，所以說唯有練習上等頂級的「斜角旋轉型掌法」，才能進入王宗岳太極拳的大鬆大柔，無力之道。

「斜角旋轉型掌法」是王宗岳太極拳方位技術的展現，王宗岳太極拳有自己獨特而且具有標準模組的斜角「旋轉原理」，讓太極拳能夠自然旋轉，這也是很多外門太極拳不會旋轉而王宗岳太極拳會旋轉的原因，大家在分辨王宗岳太極拳和其他太極拳的時候，只要看他是否以「斜角旋轉型掌法」來用技就可以很簡單分辨出來。

宗岳太極斜角拳

作者：葉金山

現在中國武術出拳，大概多是從身前正中央的中軸子午線前端進入，再打入身前正中央的子午線後端，這種拳一般稱之為「一線拳」。

目前中國傳統武術中，只有宗岳門的出拳，不是「中入中出，入中出中」的「一線拳」而是宗岳門獨門的「斜角拳」。「斜角拳」是「中入斜出，入中出斜」的拳，拳在進入中軸子午線時，一遇到斜角線，雙手就打入東北或西北的斜角方位上。

「斜角拳」的打法最早明訂的，是太極拳祖師王宗岳先生，他說的：「採捌肘靠四斜角也！」，說的就是「斜角拳」；意思是手掌、小手臂、肘、肩背的攻守都在斜角線上。

中國人自古以來很重視方位學，所以不同的職位，不同的任務是走不同方位的。老子說：「以正之邦，以畸用兵」，治國要用正道，用兵要用奇邪；從中軸子午線進出是走正方的，是王道要治國，不是要用兵打仗；如果要用兵打仗，就要從斜角線進出。所以皇帝治國的紫禁城居於子午線上，而出兵打仗所走的得勝門，就不會在子午線上，而會在偏離子午線的斜角線上。

王宗岳太極拳的「斜角拳」，也是根據方位學而定的。拳先從子午線進入，先取得了君王的王道資格，然後拳就從斜角打出，這就成了君王用兵作戰，這種拳這就是所謂王道之拳。王宗岳祖師所訂的太極拳法就是這樣，是完全根據八卦方位而定的拳法，別家都沒有這樣的拳法，所以王宗岳太極拳的「斜角拳」出拳方式，在武術上非常特別而獨樹一格的。

如果以為講八卦方位是封建迷信，不想從八卦方位的正斜之變來說拳，也不想聽任何八卦方位說拳的理論，「斜角拳」其實仍是一種最自然、最科學的拳法。因為人的手如果從身前正中央進入，在繼續往前直推，雙手就會自然到達東北或西北的斜角正力位，而不會停在正中央的子午線上；所以最舒服、最合乎人體工學，也最容易練成的拳，仍然是「斜角拳」。

「斜角拳」顧名思義，就是從斜角打出，打在斜角上面的拳。如果雙手同時使用，就會形成四正四隅的圖形，也就是出現正方形之中，有交叉線的圖形，如果再把東西南北十字直線畫上去，就是「八卦」圖，所以說王宗岳太極拳，就是運用八卦方位來創造的拳，講起來很奧妙，一般人是聽不懂的。

因為現代有很多中國人崇洋媚外，以為自己學了點洋觀點、學了一點洋技術就什麼都懂了，一看到中國古人的東西，就直說是迷信；他們以為中國的古人都是愚蠢的，只會搞迷信不會搞科學，所以都是笨人，但事實並非如此，中國古人作學問，用的是另一套表達的尺規和語言，現代人不懂這些尺規和語言，自己胡亂猜測，當然看不懂，於是就隨口妄指古人是迷信愚蠢。

其實中國人是非常聰明的，在文的方面，老子用古文寫的《道德經》思想，比起世界上任何哲學都不遜色，西洋人的哲學，往往都是偏狹於一隅，只因為他們寫得囉哩囉嗦，看起來比較詳細，很多人就覺得好，其實要真懂言簡意賅的老子哲學，就會知道西方哲學家，在哲學上考慮的根本沒有比老子周全。在武的方面，王宗岳用方位學講的《太極拳論》，更是人體戰鬥工學的顛峰之作，只因為王宗岳用方位學去講，很多人看不懂，就以為那是不懂武術的文人說拳，其實問題全出在自己看不懂。

「太極拳、八卦掌」是以古代方位學的尺規寫的，「算命風水」也是以古代方位學的尺規寫的，我們不能因為討厭「算命風水」，就討厭「太極拳、八卦掌」。我

們更不能以為他們都提到「八卦五行」，就是在講相同的迷信，我們應該了解他們只是用古人所能了解的「八卦方位學」，來講自己的領域，我們該了解它們因論述的領域差異而有別，所以不要攪在一起胡亂批評。

「八卦方位」在古人來說，只是一種工具，可以用來說明各種不同的事物，任何人都可以拿「八卦方位」來說明自己的領域，所以「八卦方位」可以用來說「太極拳、八卦掌」，也可以用來說「算命風水」，更可以用來說數學建築和天文地理。所以說不是講「八卦方位」就是迷信，「八卦方位」就像一把尺，一把尺可以用來量身高，一把尺也可以用來量墓穴，一把尺也可以用來量新房子，任何人都可以拿尺來用，尺只是工具，尺不會是迷信。

王宗岳太極拳用「八卦方位」這把尺，來講出拳的角度，所以他提到「四正四隅」，所以他講「採掇肘靠四斜角」，所以他定出「斜角拳」，很多人罵王宗岳是以迷信入拳，其實那是自己知識不夠又自以為是，跟王宗岳祖師一點關係也沒有。

我們宗岳門相信王宗岳，並且推崇王宗岳，所以我們才能擁有全世界獨一無二的「斜角拳」技術，並且藉此建立了整個武術系統，那是我們的福報，因為我們懂得尊重前賢、懂得尊重歷史文化，我們願意以前賢為師，代他們弘揚歷史文化，所以我們才能作為他們的代表。

太極拳的雙手快速連擊短打

最近詠春電影「葉問」，南方拳主角姓葉名問，北方拳主角姓金名山找。編劇大概是以有陰必有陽的想法，只要有人問問題，就一定有人找答案，所以南方師父既名叫「問」，北方師父就應該名叫「找」，只是兩人名字合起來好像是「葉金山問找」，好像是宗岳門的宗長既問問題，又自己去找答案，也是怪怪的無巧不成書。

「葉問」電影主角的快速連擊打法，同時激起了「快打」的話題，宗岳門內雙手快速連擊的「小環打」，也因此成為師兄們極為關注的對象。「小環打」是「三體式」所發展出來的一種雙手快速連擊技術，由於這種技術在師門內是雙手快打訓練功法，不顯現於拳架之中，所以很多人無緣看到這種技術的練習之法，我們在此稍作介紹，讓大家有初步的了解。

大家都知道，傳統的「三體式」是內家「萬法之母、萬拳之母」，可是很少人會去想「三體式」怎麼變出「萬法、萬拳」來。一般人談到「三體式」，大多在講自己門派的三體式是什麼形態，身手步是怎麼擺，和別家又有什麼差別；並且只會一而再再而三的教人站「三體式」的樁，甚至將站一個「三體式樁」，誇大到可以站出無敵神功出來。

很少人會從「三體式」如何生出內家萬法，如何生出內家萬拳來，而三體式生出的「萬法、萬拳」又是什麼樣子。所以即使整天說「三體式」站「三體式」，很

多人在「三體式」變化為萬法萬拳的問題上，仍然是渾然不知。

內家講「萬法不離三體式」，宗岳門則講「一線生三式，三式生萬化；一環生三體，三體生萬拳」。意思是說「槍形一線」生出了左、右、前「三式」，這「三式」又生出了一切「走化」的變化；「圓形連環」生出了身、手、步「三體」，這「三體」又生出了一切「拳法」的變化。

而宗岳門雙手快打的「小環打」，正是從「一環生三體，三體生萬拳」中的「三體式」變化出來的打法，這種打法就是古內家的「短打」技術。所以說宗岳門師傳的拳法，其實就是從合於連環的「三體式」中變化出來的，這和內家所講的「萬法皆出三體式」是完全符合的，而宗岳門和一般內家的最大不同，則是宗岳門嚴格要求「三體式」的變化，必須合於「環」，凡不合於「環」的「三體式」，所形成的拳法，是全都不要用的。

過去很多人以為三體式的重要，是站「三體式樁」可以站出無敵的工夫來，這根本是誤解的；內家從「三體式」的進、退、上、下、左、右、中的變化，生出了一切內家拳法的招式，這才是「三體式」重要的真正原因。站「三體式樁」雖然重要，但是深入了解「三體式」如何變化為各種拳法，並且依法訓練，才是內家最重要的課題。

很多前輩都強調「三體式」的重要，那是因為「三體式」的進、退、上、下、左、右、中的變化，能生出一切雙手招式，甚至不合「三體式」的招式，都會被視為無效的招式。所以說「三體式」成為內家拳架驗證的基本原則，如果你只是把一個「三體式樁」站好了，但是對於「三體式」轉化成拳的方式卻不知道，頂多是這個式子的結構，因站樁而變強固了，對於其他的拳法仍會毫無所悉。

「三體式」是出拳出刀用的形，「三體式」在武術上最大功用，是雙手可以同時出拳出刀，如果不能同時出拳出刀，這就是「假三體式」。「三體式」本身，在各種武術中，其形式也不是沒有轉變的，譬如在持刀時後手的位置，就會遠離肘部，而不持刀時，後手的位置就會置於肘部。持刀時後手的位置，遠離肘部是因為不讓刀刃傷及自己的手臂；而不持刀時，後手的位置置於肘部是讓拳法更緊密。所以很多人講「三體式」時，把後手的位置高低，視為各家「三體式」的特色，並且各自強調真傳，這是完全沒有意義的。

一定要明白，「三體式」只是一個理論性之形的概念，並非有絕對標準之形。「三體式」從一個理論性之形的概念，因為雙手位置與掌形的不同，而形成了各式各樣具像之形的「三體式」，譬如當三體式的當前手成仰掌時，就成為「仰掌三體式」；譬如「三體式」的前手置於後手之下時，就成為「下三體式」。

「三體式」從一個理論性之形的概念，因為掌形與雙手位置的改變，而形成了各式各樣，各自不同的「三體式」，這些各自不同的「三體式」，就成為內家的招式。從這裡我們可以很清楚地知道，所有正確的內家招式，如太極拳的「白鶴亮翅、摟膝拗步、雲手，……」其實全都是「三體式」的某一種形態，他們都是從理論性之形的「三體式」，因掌形與雙手位置的改變而生成的具象之形的「三體式」。

所以古內家講「萬法皆出三體式」，而我們宗岳門現在講「萬拳不離三體式」，意思是所有的拳法，其實都是從理論性之形的「三體式」，所生出來的具象之形的「三體式」，所以他們都必不離於理論性之形的「三體式」。

太極拳號稱「長拳短打」，「長拳」是說太極拳攻守藉陰陽變化而不斷，像長江大海，所以稱之為「長」；「短打」是說太極拳擅長近身短距快速打擊，所以稱之為「短」。太極拳最擅長的「合擊控制」，是在雙方可互相觸及的圈內進行戰鬥，在這種近距離之下，「合擊控制」隨時會變成「分擊破壞」，如果不會「短打」就等於是羊入虎口，白白送上性命，所以太極拳當然要精於「短打」之用。

過去很多人認為太極拳不能用，我們不能理解，因為所有出於「三體式」的招式，都是為了出拳出刀而設計的，所以一定能夠用於兵器和拳法；那些不能用的太極拳，可能全都是不合於「三體式」的假太極拳，假太極拳能不能用，不在我們太極拳應用討論的範圍之內。

太極拳從「三體式」生出來的拳，最基本的就是正面對敵的雙手「短打」，「左三體式」生出左拳，「右三體式」生出右拳，兩拳以「換掌法」，結合起來就是一個雙拳的短打連擊。這「左右三體式」的短打連擊，最重要的是要先有「外墜肘」的「正三角形定位」，「定位」之後，讓兩隻手的攻擊有一定的位置配合；肘位、拳位、拳的動向，都有一定的標準軌跡，用起拳來才會又快又狠又準。

「三體式」以進、退、上、下、左、右、中的變化，產生出來的短打，涵蓋了除了直線攻擊之外的所有武術招式，打起來的速度非常流暢而明快，宗岳門稱之為「小環打」，以強調內在隱藏於「三體式」的環技。「小環打」是一種短打快拳，這種拳還有一個特徵，那就是「無拳不刺，不刺非拳」，也就是說所有的「小環打」所用的都是槍形的「刺擊之拳」，其中沒有任何橫力的拳，以保證短拳的威力，這是「小環打」和其他武術帶有橫力的短打技巧最大不同的地方。

學其他內家武術，或太極拳的人，只要一學到「三體式」所形成的短打，就知道內家和太極拳用技時，為什麼能夠出快拳打擊了；所以說不懂太極拳短打的人，甚至那完全不相信太極拳能打的人，最好先從「三體式」轉化成拳的變化開始學習，只要有明師正確的指導，相信不必一個鐘頭，就可以知道太極拳是絕對能用於近身格鬥快速打擊的，從此以後就會對太極拳有個尊敬，也不會花一輩子時間罵太極拳了。當然個人技術練得好不好，在對打中用得好不好，和所有的武術都一樣，還是要自己下功夫才行，光是知道兩字是不夠的。

千斤壓梢連環可破--內家禁止用力跨壓學生小手臂，所以要教學生破法

作者：葉金山

內家有「千斤不壓梢」的口訣，而王蘭亭太極拳有「千斤壓梢，連環可破」的口訣。

「千斤」是指強力，是指受制者無法保持原來位置的力量，如果是小於對方的力量，或是對方可以保持原來位置的力量，就不能稱為「千斤」，所以「千斤」就是用比對方大的力量來壓對方，卻不一定是非常非常重的力量，只要能壓下對方小手臂的力量就是「千斤」。

「梢」是指從手指尖到肘尖的部位，也就是「手掌」加上「小手臂」這兩個部位，這兩個部位的腕關節和肘關節，非常容易轉動，屬於身體軀幹的末梢，所以稱為「梢」。

「千斤壓梢」是指用比對方還大的力量去強壓對方從手指尖到肘尖的部位，使對方這個部位移動；由於一般而言很少人會去強壓對方的「手掌」，所以所謂「千斤不壓梢」，大多數都是指不要用力壓制對方的「小手臂」，也就是不要改變對方小手臂的移動方向，也就是完全不要去改變對方小手臂的動向。

「千斤壓梢」就是在技擊接觸時，會用自己的「小手臂」或「手掌」，直接跨向對方，以自己小手臂和對方小手臂交叉的方式、向對方的「小手臂」加壓而施力，造成對方整隻手臂形成上下左右的偏移，讓對方露出空間。沒有進行「平行疊臂」就直接伸出手，用自己的「小手臂」用力壓制對方，叫做「跨壓」；沒有進行「平行疊臂」就直接伸出手，用自己的「手掌」用力去抓對方，叫「跨抓」。

內家和太極拳在用力壓制或抓住對方之前，不會用「千斤壓梢」的「跨壓、跨抓」方法進行壓制，而是會施展「平行疊臂，轉身換步」，也就是武禹襄說的：「往復須有折疊、近退須有轉換」，而用引落、連環、串子，才能壓制或抓住對方的小手臂；內家和太極拳不能直接伸出手去「跨抓、跨壓」對方的小手臂，就是為了避免形成雙方用力的互抗式的接觸，這種用力互抗式的接觸，就是「千斤壓梢」。

對內家而言，這種直接跨手，用自己的小手臂和對方小手臂形成交叉，將對方強壓下去的技術，是一種不夠切實際的「幻想技」；因為除非對方在被壓制時，他的右手臂是錯誤地從東北走到西北，或是錯誤地從東北走到西方，他的強壓技術才會因為對方出錯而有效，否則是完全無效而且對自己是危險的。

譬如有些師父叫學生右手打出一拳，然後自己就用右手或左手，直接往學生的右手向內一壓，學生的手就被向內壓下來；這時老師就利用學生手臂內壓甚至向下的空檔，入身摔打學生；這整個示範流程看起來，似乎極為自然而然，也看似完美無缺，其實最大的破綻就是這個學生的小手臂，不應該伸直直地，從學生自己的右方，被壓到鼻前中線。

因為如果手臂伸直指向鼻前中線，手臂和肩的連線就會變成斜的，老師就算沒有學過拳，只要在學生歪斜手臂中間的任何一點壓下去，學生整個人就會傾倒。就因為學生願意這樣斜著手被壓制，所以老師當然就可以成功的壓制學生而施技了。

這種壓制伸直的斜手，只是基本物理原理，只要學生斜著手，任何人都可以壓制成功，根本不必有功夫，所以江湖市井上，有很多老師非常喜歡作這種表演。因

此當有老師找學生作這種表演時，學生應該研究怎麼反擊才是正道，不可以老是被老師壓來壓去。

以下就是王蘭亭太極拳「連環破壓梢」的手法，提供給小手臂經常被老師用力壓來壓去的學生作參考：

1.後隅法：如果學生在小手臂被向內壓制時，順勢將小手臂放鬆而讓指尖轉向西南後隅的肩上，記得一定要轉向西南後隅，不可以轉向其他任何地方，轉向其他地方就完全不能用了，用了也出不了重拳，這時候老師的壓制就會被引進落空，當學生的手再向東北隅盪出時，就可以用砸拳、帶掌或肘，對著老師的太陽穴或後腦用快速重拳打去，老師瞬間可能就要被打躺在地上了；就王蘭亭太極拳套路而言，這種重拳就是「摟膝拗步」的回擊技術，所以在教「摟膝拗步」時，一定要讓學生明白這種手法。

2.補位法：如果學生在小手臂被向內壓制，被老師的手腕扣住不能收回後隅時，此時學生要以「補位法」，將另一手的肩往被扣住的手補位，帶動身步向前，形成三角形陷阱，被扣住的手即可輕鬆由斜角脫開，再以砸拳或肘，反身重擊老師頭面。在前述補位時也可以順勢先靠撞老師，再出拳。

3.擠靠法：如果學生在小手臂被向內壓制時，小手臂移動時，身體也跟著轉動，此時學生絕對不要讓小手臂被壓進鼻前中線，要讓小手臂保持在正力線上，肩夾角 90 度不要有改變，這時身體轉側了，就可以用反身的肘擊和靠撞來攻擊老師，而將老師肘擊或靠撞出去。王蘭亭太極拳套路的「擠」就是這種技術。

4.纏摔法：如學生在小手臂被向內壓制時，忽然將老師的手引進落空，再向後撤步，以擒拿法兩手握住老師的手臂，再用開翅法兩手同時施技，將老師往自己方向拖過來，便可以很輕易地將老師摔倒在地上。王蘭亭太極拳套路的「倒撐猴」就是這種技術。

5.串子法：如果老師玩「千斤壓梢」時，手臂無力勁道又不足，稱不上千斤，所以不是「千斤壓梢」，這時學生也可以用串子術主動去攻擊老師，手臂在接觸時，順勢以內開門或外開門手臂一轉，就可以從內門或外門把老師打出或攻擊老師的頭腹。對付老師那種力道不夠的「千斤壓梢」，只要串子術就可以當場反制老師的「跨壓」，因為「跨壓」的技術最怕「串子」，也完全無法剋制串子。王蘭亭太極拳套路的「左棚、右棚」就是雙手使用串子這種技術。

以上前四種簡單的方法，都是太極拳用「環」的技術來對付「千斤壓梢」的，這四種技術是對付對方強力壓制我方小手臂時，最常用的技術；如果對方力量不強，直接用第五種串子去破就可以了，所以宗岳門師傳有「千金壓梢連環可破」的口訣，意思就是說如果對方用強力壓你的小手臂，你只要懂得「連環」的技術，就可以破解對方的「千斤壓梢」而反擊對方。

由於「千斤不壓梢」，所以內家高手一定不會隨便去用力量壓制對方的小手臂，內家高手甚至完全不會向對方的小手臂施力。所以說，老師的內家技術如果不夠

精純，老師自己還是老愛用力量去壓制學生的小手臂，這種老師是絕不會教學生任人何破法的，搞不好連老師自己也不知道有這些破法，才會去學習和推銷這種手法。

所以很多老師不但不會教「千斤壓梢」的破法，還會故意教學生在小手臂被用力壓制時，將手臂伸直內拐到鼻前中線而敗形，而不會順勢折疊繞環反擊老師，老師甚至會強迫學生在被壓制時，要學生在手臂伸直時反頂回來；這樣老師就很好拿學生來作一壓一翻的表演，而學生也就一輩子被矇在鼓裡，不知道自己被老師的權威耍了，自己其實根本就可以繞環打老師，而不必反頂回去。

很多老師在表演「千斤壓梢」，學生甚至會對外面的人宣傳說：「我的老師力道好強唷！雙手被咬住了根本擋不了！」這不是學生想騙別人，而是學生本身就是被老師騙去，用錯誤手法對抗老師的力量，所以學生在錯誤的防禦中不停地頂抗老師，才會誤以為老師很強，如果學生學會了「環」的鬆柔破法，任何老師都是絕對沒有辦法靠著壓學生的小手臂來展現力道的。

所以說「千斤壓梢」對內家而言，是一種不切實際的「幻想技」，只能用來對抗自己不懂破法的學生，這也是為什麼內家主張「千斤不壓梢」的原因。「千斤壓梢」之後所形成的各種摔打拿踢表演，都是建立在學生手法的錯誤而不是正確之上，是建立在學生不懂破法之上，所以「千斤壓梢」之後所形成的各重摔打拿踢，都是因為學生出錯才能形成，一旦學生學會用「環」破解「千斤壓梢」的技術之後，老師再繼續用力壓學生的小手臂來施技，就會被學生看笑話了；甚至將來老師用蠻力壓學生小手臂時，學生根本不會頂回去，而會繞個環，用重拳打在老師的頭面和身上。

當然多數老師的「千斤壓梢」除了向內壓之外，也會施展向外壓的技術。一旦老師向外壓時，學生的右手臂和右手指尖不可以向東打開，指尖要向東北方指去，記得一定要往東北，往其他地方都不可以，然後鬆鬆向下落回西南方，再突然由下而上出戳拳或戳肘，打擊老師的頭面或下巴、胸腹，由於這是借力打人的引進落空，出手時只有瞬間的功夫，老師會完全無法防備，擊中率非常高；就王蘭亭太極拳套路而言，這種重拳就是「低穿掌」，如果改由推拳或推掌打出，就是套路裡的「高探馬」。

我們在外面和別人玩手時，不要笨笨地受到別人規則的限制，誤以為我們只能照著別人的玩法去玩才厲害，或者誤以為只有照著別人的玩法去玩才有禮貌，或者誤以為別人有名氣，或者別人脾氣不好會生氣發飆，所以我們也一定要照著他的方法去玩。

如果自己頭腦不清，當別人內壓我的小手臂，我就呆呆的照著別人的規定外翻；而別人外翻我的小手臂，我就呆呆照著別人的規定內壓。這樣和別人一來往，去當別人技術指導下的傀儡，把自己平日練的「連環」殺技，完全丟在一旁，而在雙手上和別人玩互相壓梢的遊戲，這是自甘去中人家的計，最後當然會讓自己丟臉。在台灣武術界，就算被別人軟趴趴的王八拳不小心沾到身體，別人也會說你中了他一招，還會到外面吹噓他的功夫如何勝過你，這是很多江湖人士玩的把戲，

我們在外面聽到很多前輩的勝敗傳聞，多數都是這類誇大造假的故事。

就像老師經常提醒大家的，除非師門內自己講解技術，不是爭輸贏；如果是外面練太極拳的人拱起手叫你「來推啊！推推看！要用推的！」你千萬不要中他的計，這是一種心理詐術，也是江湖老把戲，很多太極拳家都很喜歡用這個騙術騙人，如果你一推他一化，就算你是神仙也會被化掉，因為你不可能推動一個已經準備好的滑輪；如果你真的呆呆伸手推過去，有些人甚至還會用手掌來拉你，把你拉過去之後，就表示他贏了；他根本不會讓你解釋你真的出拳時，可以快到他的手抓不到，旁觀的人也聽不懂你的解釋；所以你不要去推他，你只要伸手過去將他的手臂粘住，看他能不能解開，他解不開就會敗形，你再決定如何處理他；這就是在他滑輪鋼珠裡塞上一塊鐵，讓他一轉就壞掉的方法。

所以你在外面，不要照著別人的手法，用雙手去玩「千斤壓梢」的遊戲，別人說：「就樣雙手一翻，再雙手一壓！玩玩看！」你可千萬不要真的照著他的方法玩。如果別人硬要玩，他一壓梢你就用太極拳的方法處理他，在他壓你的小手臂時，你雙手快速繞環，用最快速度把拳抵在他的頭面或太陽穴上，好讓他知道，他先輸了，也不是只有照著他的玩法才是正道，太極拳也有太極拳自己的玩法，而太極拳的玩法就是要證明「千斤壓梢」，不是內家的技術。

罡氣術

罡氣是一種什麼樣的力量

作者：葉金山

「罡氣」是王蘭亭太極拳特有的力量，是依王宗岳祖師的八卦五行方位技術排列，而以「串子術」展現出來的。

「罡氣」這種力量就是王宗岳祖師所講的「太極勁」；「罡氣」這種力量非常特別，我們幾乎無法用言語形容它，除非一個人能練成它，否則永遠無法體會它到底是什麼東西。

「罡氣」是王蘭亭太極拳的特色，練出「罡氣」的人，打「王蘭亭太極拳 64 式」時，在大鬆大柔的外表下，太極拳所有的招式動作，都是以各種角度操控「罡氣」的動作。

「罡氣」是一種非常強大的「變動性壓制力」，它可以使你在以「極堅剛」的力量，強力壓制別人時，身體仍然能夠徹底保持大鬆大柔，因此身手步，仍然夠作出極為靈活，也就是旋轉自如的靈活變動，進而對敵人施展任何角度的「強力壓制下的攻擊」。

「肌肉力」沒有「罡氣」的優點，如果使用「肌肉力」以「極堅剛」的力量，強

力壓制別人，必然會使手臂僵硬，進而使身體和步法變得僵化難以移動；因此王蘭亭太極拳所講的「罡氣之力」，絕不是「肌肉力」。

「罡氣」是「以柔制剛」的力量，很多人講太極拳「以柔制剛」的勝人功夫，以為全在走化的能力上，這是大錯特錯的，太極拳「引落術」的走化，練到最高時，手上的所有動作都必須要符合「串子術」的技巧，「串子術」的動作，比引落術的要求還高，所以「串子術」所形成的「罡氣」才是「以柔制剛」的重要技術。

當練出正確的串子術之「脫身換影」時，就代表「串子術」逐漸進入上乘，這時也表示「罡氣術」也逐漸進入上乘，上乘的「罡氣」可以克制人類身體所能發出的任何強大力量；並且在克制強力，而受到強大反制力時，身手步仍然能夠極為「大鬆大柔」地靈活運動。

師門最高層級的「脫身換影術」，就是建立在「串子術」和「罡氣術」之上的，所以施展「脫身換影術」，一但後盪引落之後，就只有純粹的進攻不能走化。

所以練「脫身換影術」時，必須要有絕對「以柔制剛」的信念，對敵人進行「大鬆大柔」的「強力壓制」，練習時不能夠找任何理由讓技術失效，更絕對不能以「引落術」的人身法，來混充「脫身換影術」。

「脫身換影術」施技時，絕對要以「大鬆大柔」並且進行「強力壓制」，來證明自己練成正確的「脫身換影術」，否則就會練出錯誤的「串子術」和「罡氣術」；如果「脫身換影術」不進行「強力壓制」施技，一旦有一天真正遇到大力者時，就會出現「罡氣」斷斷續續而受制的窘境，甚至會出現完全發不出「罡氣」的窘境。

當你施展「引落術」時，別人會完全感覺不到你的力量，當你施展「串子術」時，別人卻會強烈感受到你的強大力量；所以說王蘭亭太極拳講「大鬆大柔」，是指自己的「引落術」和「串子術」都絕對練到「大鬆大柔」，而且施技時身手步永遠都是大鬆大柔，並不是指對方會永遠會感覺你是「大鬆大柔」。

「串子術」的「罡氣」練得好的時候，「脫身換影術」便能夠相對地達到高峰，而「脫身換影術」練得好的時候，「串子術」和「罡氣術」也能夠相對地達到高峰；此時對方再大的接觸力量，都會難以進到身上來，對方越是施力，我們反而可以任意地借著「驅趕」對方的力量，從內門或外門借彼之力，快速進入對方的身體，而加以攻擊，所以會完全不怕力量。

操控「罡氣」攻擊敵人，就像把對方的力量當成浪頭，而在浪頭上用衝浪板衝浪一般，這「罡氣」就是壓著敵人的衝浪板；但是「罡氣」加諸於對方的力量，又比衝浪板多了一種更積極的壓制意圖。

「罡氣術」是王蘭亭太極拳的特有技術，由於其他太極拳以及其他武術都沒有「罡氣術」，所以我們很難向學習其他太極拳或其他武術的人說明什麼是「罡氣」；所以凡是想要了解「罡氣術」的人，就只有透過入門學習這個途徑，除此之外絕對

沒有任何方法可以真正了解「罡氣術」；任何沒有入門學過王蘭亭太極拳，卻說懂得「罡氣」的人，其實都是憑空想的懂，絕不是真懂。

王宗岳太極拳的「罡點」

作者：葉金山

王宗岳太極拳運身氣如同「繞指柔」，運內勁如同「百煉鋼」，這就是王宗岳祖師所謂：「極柔軟，然後能極堅剛。」

身氣在外，內勁在內，所以王宗岳太極拳必是「外柔內剛」，而不是「內柔外剛」，更不是外表「有柔有剛」。

所以王宗岳太極拳之外表追求，一定是極「柔軟」，而不能有絲毫「堅剛」；而王宗岳太極拳之內在，一定是極「堅剛」，而不能有絲毫「柔軟」。

世人研究王宗岳祖師《太極拳論》而無成，大致都是對「柔軟」與「堅剛」之本意，無法深入了解，以致產生學習錯誤。有人誤以為外表「有柔有剛」之拳即為太極拳，卻不知王宗岳太極拳外表必定無剛，外表有剛即非王宗岳太極拳。

也有人誤以為外表軟綿綿的太極拳，就全是豆腐拳，卻不知「外表軟綿綿」的太極拳，也分為兩種，一種是（1）外表極柔軟，內在也極柔軟的「外柔內軟式」的太極拳，另一種是（2）外表極柔軟內在卻極堅剛的「外柔內剛式」的太極拳。

而（1）「外柔內軟式」的太極拳，又有一種是（1~1）外表極柔軟，內在也極柔軟，卻沒有潛藏「剛勁」的錯誤太極拳；另一種是（1~2）外表極柔軟，內在也極柔軟，卻存有「剛勁」，而把「剛勁」完全潛藏起來的正確王宗岳太極拳。

而（2）「外柔內剛式」的太極拳，又有一種是（2~1）外表極柔軟，內在卻極堅剛，卻時時外露「剛勁」的錯誤太極拳；一種是（2~2）外表極柔軟，內在卻極堅剛，而把「剛勁」完全潛藏起來的正確王宗岳太極拳。

而（1~2）「外表極柔軟，內在也極柔軟，卻有「剛勁」，而把「剛勁」完全潛藏起來的正確王宗岳太極拳」與（2~2）「外表極柔軟，內在卻極堅剛，而把「剛勁」完全潛藏起來的正確王宗岳太極拳。」其實就是同一種太極拳，也才是真正的王宗岳太極拳。

所以說，無論從外表或從內在來看太極拳，正確的王宗岳太極拳，必是「外表極柔軟，內在極堅剛，而把內在的剛勁完全潛藏起來」的太極拳，而這種太極拳，在外表上一定是極「柔軟」的「大鬆大柔、至鬆至柔、極鬆極柔」的太極拳。

內家武術「行如蛇，動如羽」，張三丰即以蛇雀來象徵太極拳。蛇行鳥飛，外表都是極柔軟的，但蛇之纏繞，其力強而剛，鶻之博兔，其速疾而猛；若太極拳外

表堅剛，就不是蛇羽之太極拳，而是外家拳了。

這太極拳「外柔內軟，軟中藏剛；外柔內剛，剛中外軟」，外表大鬆大柔，又能潛藏的內勁練法，古來祕傳，其祕說破，唯在「以指領勁」而已。這內勁練法為什麼要祕藏，就是因為練法簡單，不費力氣，容易被外門偷學，所以才要祕藏；因為祕藏的緣故，就逐漸失傳，所以現在宗岳門之外，各家太極拳都已失去「以指領勁」的內勁練法，而全都改為「湧泉發勁」的練法。

所以宗岳門開始宣講「以指領勁」時，不斷受到來自全國各門各派內外家的嚴厲指責與言論攻擊，此正足以顯示，在宗岳門外，中國傳統武術已經完全沒有「以指領勁」之術，如果將來各家太極拳，或其他傳統武術，忽然又流行起「以指領勁」，那也必定是仿效宗岳門而來。

「以指領勁」之妙，其祕說破，唯在「斜角展指」而已，這斜角展指，是根據八卦斜角方位而生，古來內家習於八卦五行之方位，依據天地大宇宙及人身小宇宙之八卦方位，發現「指尖」走斜角方位能帶動全身筋絡，所以指尖一轉，人身內在筋絡從上向下，從頭到卻，全都受到牽引而動，進而帶動身形，此身形步法之變動，全因手指領出全身筋絡而來，所以自古即有「勁出於筋」的理論。

王宗岳太極拳的「內勁」出自「筋絡」，不出自「骨肉」，所以才說「勁出於筋」。不明白「勁出於筋」，所練的力量永遠不是王宗岳太極拳的「內勁」，而是骨肉屈伸之力；現在太極拳流行的「湧泉發勁」，勁出自腳底，此勁不是出自筋絡之勁，而是出自骨肉屈伸運動的衝撞力，和王宗岳太極拳所謂的「內勁」實有天壤之別。

「湧泉腳底」的支撐力，只是「以指領勁」之後，全身筋絡自然貫串，筋絡之牽引，從頭到腳，順利達於「湧泉腳底」，形成從頭到腳，全身之整勁，並非一開始就藉「湧泉腳底」的支撐力，來形成內勁。如果藉著蹲身下坐，用「湧泉腳底」發動的衝撞力，來彈出雙手打擊，或藉此衝撞對手而發勁，這不是王宗岳太極拳所講的「內勁」用法；如果用這種「湧泉發勁」的觀念來研究內勁，所認識的內勁，必定完全脫離「勁出於筋」的原理，也會完全不了解王宗岳太極拳真正內勁的本義。

王宗岳太極拳「以指領勁」所領出的「筋勁、內勁」，可以用於各種太極拳技法的變化，在任何動作之下都不會失去，若不走化而將此「筋勁、內勁」刻意顯露，在與敵人沾粘處，就會出現一個極剛強又能隨時轉換位置的「勁點」，這就是太極拳長期所說的「發落點、點中求、尖點、勁點、剛點、亂環點」的「點」。

王宗岳太極拳在故意顯露內勁作訓練時，全身雖然鬆透，身體雖然軟綿綿絲毫沒有力量，但這個「發落點、點中求、尖點、勁點、剛點、亂環點」的「點」卻是非常剛強，強到一般人兩隻手都難以對抗，所以王宗岳太極拳是要練出「自然體」下的「鬆柔剛點」，絕不是要練出全身硬梆梆才能出現的「僵硬剛點」。

為什麼全身鬆透軟綿綿，還能有一個「鬆透剛點」存在，這個道理很簡單，因為這個「鬆透剛點」是筋絡形成的，不是骨肉形成的，所以身體骨肉雖然鬆透，但

這個「鬆透剛點」卻因為「以指領勁」，牽引全身筋絡而能夠永遠存在。

這也正說明，宗岳門所講的「鬆透剛點」，絕對是指領式太極拳才有的；湧泉式太極拳，不可能練出相同的「鬆透剛點」；所以即使湧泉式太極拳，也學宗岳門講「鬆透剛點」，或講後面我們要講的「罡氣點、罡勁點」，所講的也絕不會是相同的「鬆透剛點」或「罡氣點」，這點在真偽上必須明辨，以免後學受到矇騙。

王宗岳太極拳在用技時，就是用這個手上或身上的「鬆透剛點」去對應敵人的力量，好像派出一個前鋒在身體前面作戰一樣，這樣我們的身體就輕輕鬆鬆地在後面活動，不會受到攻擊。「鬆透剛點」就是全身之「氣」的最強處，這個「鬆透剛點」我們宗岳門稱之為「罡氣點、罡勁點」或簡稱「罡點」，表示這個「罡氣點、罡勁點」或「罡點」是「極柔軟」而後的「極堅剛」的氣點。

「罡」字讀音與「剛」無異，字義卻完全不同，「罡」這個字在道家來說，是指高空中的強風，「罡」是極柔軟而極堅剛的「氣」的力量，不是僵硬的硬物力量；我們用太極拳時，這個「罡氣點、罡勁點」就是用來作戰的「強氣、強勁」。

「罡」字的「四」和「正」，在會意上是表示這個「罡點」，是從八卦「四正」的「方城」，所形成的「內方」力量；所以要形成這個力量，要太極拳八卦的「方城」極為正確穩固，如果八卦的「方城」不正確，是無法形成這個力量的，所以練「罡氣點」攻守的教學重點，是要學習守住八卦的「方城」，絕不讓對方突破「方城」的城牆，而任意侵入我方身前的子午線。

所以說，王宗岳太極拳「走」時，用的是太極八卦「四隅雙環」的「外圓」變化，王宗岳太極拳「粘」時用的是八卦「四正方城」的「內方」力量。八卦「四隅雙環」的「外圓」變化，和八卦「四正方城」的「內方」力量，就形成了太極拳「力中有變，變中有力」的巧妙技術，這些技術都是以八卦變化為根本，所以學太極拳必須了解八卦的方圓之變。

很多人自以為拋棄傳統就是現代文明，妄把中國古代的「太極八卦方位學」當迷信，他們完全不相信太極八卦方位學的科學性，更不了解太極八卦方位學「外圓內方」的方位變化；所以這種人是絕對不可能真正了解太極拳的，這種人在教太極拳時，也必定難以掌握太極拳的系統和重點，所以初學者根本不應該向這種人學太極拳；這種人自以為是現代文明，是拋棄迷信的太極拳，其實他們盲目的視傳統為迷信而加以拋棄，才是一種「反傳統的真迷信」；這種「反傳統的真迷信」，不幸因少數名人的倡導，而混亂了太極拳的哲學體系，迷惑了世人的眼目，是造成所有中國人都不了解太極拳的真正元凶。

很多人把道家當迷信而摒棄道家，很多人把太極八卦當迷信而摒棄太極八卦。他們在視道家 and 太極八卦為徹底迷信而加以摒棄之後，從而重新在非道家人士之中，在非太極八卦之外的其他任何人或地方，重新建立起來的新太極拳，無論他們說得如何頭頭是道，都不可能是真正的太極拳。

因為在中國歷史上，一旦排除了道家和太極八卦學說，中國根本就不可能出現太

極拳，否則太極拳就應該出現於完全沒有道家 and 太極八卦學說的外國，而不是出現在中國，而太極拳的名字也一定不會稱為太極拳；至於太極拳中更不會有八卦五行所組成的十三勢。

有些人從事太極拳研究之前，事先把道家 and 太極八卦當迷信，事先否定道家 and 太極八卦，事先排除道家 and 太極八卦，這就是在真傳統中搞鬼、在傳統中搞變質，這就是在真傳統的承傳中造假作偽，這就是竄改傳統理論的事實，這就是隻手遮天，這就是「反傳統的真迷信」。

這種「反傳統真迷信」的人，所作出的一切考證結果，都是本於預設立場的假結果，這個預設立場就是：「道家 and 太極八卦是迷信，太極拳毫不迷信，所以太極拳絕不出於道家 and 太極八卦。」而歷史事實卻是：「道家 and 太極八卦都不是迷信，太極拳絕不迷信，而太極拳確實是出於道家 and 太極八卦。」

那些預設立場，「反傳統真迷信」的人，所作的太極拳考證，必然全都是假的，絕不會是太極拳的歷史事實，這種人基於某種念頭而預設立場，事先把所有和太極拳有關的道家人士，以及和太極八卦有關的理論，全都視為迷信而排除了，再全心去找一些非道家的人士，以及無關太極八卦的理論來另起爐灶，以求結論符合他原先設想的念頭，所以這種考據根本毫無參考價值。這種「反傳統真迷信」的人，是中國太極拳發展的大逆流，是對真正太極拳發展作出最大傷害的人，這是我們在研究太極拳時，不能不特別小心防範的。

太極拳「發落點、點中求、尖點、勁點、剛點」的「罡氣點、罡點」，會隨著對方的變動而變動，要練到「點變勁不變，點變勁不失」，讓這個「罡點」隨著應敵動作變化，而不斷在手臂上或身上走位，無論這個「罡點」怎麼走位變化，內勁會隨著「罡點」的變換轉換而長存，每一分每一秒都會以同樣強度存在而不失。

「罡點」在理論上是一種氣，氣是要不斷變化的，千萬不能夠練成「勁變點不變」，造成「罡點」錯誤地固定沾粘在同一個地方，如果「勁變點不變」，這個「罡點」就不能換位置而成了「死點、僵點、硬點」；「罡點」如果不能變換位置，一但點被敵人影響而不得不變換位置時，「罡點」的「剛勁」就會忽然有忽然沒有，忽然強忽然弱，這就是太極拳的「缺陷凹凸」，是太極拳的大病。

練出「罡點」之後，在對敵用勁時，就只有那個「罡點」是極堅剛的，其他全身仍然是「大鬆大柔、至鬆至柔、極鬆極柔」的，所以說太極拳在應敵時，就好像派出那個會移動變化的「罡點」去和敵人作戰，身體手腳其他所有部份，就如同完全置身事外一般，仍然保持「大鬆大柔、至鬆至柔、極鬆極柔」的「自然體」，這就是太極拳內勁運用的奧妙，相信練到這個境界的師兄們，也都能夠有這番深刻的滋味感受。

當然在實戰用技或推手走粘時，這個內勁的「罡點」是要潛藏起來而不顯露的，用技時只要「大鬆大柔、至鬆至柔、極鬆極柔」地沾粘著敵人就可以了，這時候「罡點」就變成了極輕靈而毫無剛力的「沾點、粘點、挨點」，當「罡點」變成

輕靈的「沾點、粘點、挨點」時，所有的內勁就等於全都潛藏起來，內勁雖然潛藏，但在應敵的時候，這個「罣點」的強大內勁，它自己會自動跑出來幫助你，不需要你去控制它。

太極拳從聽勁到聽氣

作者：葉金山

推手時，當對方將接觸沾點的壓力減到了零，並且鬆柔到無勁可聽的時候，這時候「聽勁」就無效了，必須將技術提昇到「聽氣」的階段，才能控制對方。

由於一般人推手喜歡用勁力頂住對方，很少能將沾點的壓力維持在零的狀態，所以「聽勁」就成為坊間最流行的技術，但是對於能夠維持沾點零壓力的鬆柔高手，「聽勁」就會完全失效；這時候必須將技術提昇到「聽氣」的階段，才能對抗絕對鬆柔的高手。

「聽勁」是有勁力可聽，所以可以用勁力對抗，也可以感知對方勁力而走粘；而「聽氣」是沒有勁力可聽，所以「戳砸」和「推托帶領」的走粘動作，一定要比對方更精準而熟練，自己也一定要比對方更鬆柔，否則就沒有辦法對抗用氣的高手。

過去我和人交流推手，我用「聽氣」的鬆柔方式克制對方，對方很少有服氣的，甚至還有認為像我這樣一出手就制住人的功夫只是熟練而已，看起來也不漂亮；起初我對他們的認知，感到大惑不解，後來看了別人玩推手，才終於了解一般人認為很強的推手，其實只是「聽勁」層級的推手，而不是「聽氣」層級的推手；後來我就降低技術層級，和對方用內勁略為頂著，多繞幾次再抓著對方的勁，把對方推出去，或用勁壓對方頂抗的手，再讓他東倒西歪，對方才終於認為我有工夫。

原來一般人並沒有「大鬆大柔」用技，才是太極拳最高級技術的觀念，加上推手比賽以推人為重點，也禁止控制後的快速打擊，完全無法顯現受控制的危險性，所以一般人幾乎都沒有「控制即勝，受制即敗」的技術和觀念。所以一般人不能明白被鬆柔控制之後，可能會接著受到嚴重的連續攻擊；所以他們在被鬆柔控制之後，甚至幾乎不會覺得自己的狀況有什麼不好，甚至認為即使在這種受制情況下也能夠扭動肢體而解除控制。

所以說，要讓人接受「大鬆大柔」的控制技巧，一定要讓一般人了解，用技時的控制時間是極短的瞬間，並且在這瞬間就可以順勢進行快速打擊；並不是像練習或試技時控制那麼久；並且要讓一般人認識，控制之後的各種強大打擊技術，讓他們了解受到控制之後，接著而來的拳肘快速打擊之可畏，這樣一般人才會真正了解鬆柔控制技巧的可怕。唯有如此，他們才會認真看待「柔控技術」的威力，

而不會以為在柔控下，還有機會作出胡亂扭動肢體的反抗。

一般人依著平常搬東西的用力習慣，去和人推手，如果你用大鬆大柔，一沾粘就制住他，此時他平常所練的技術還來不及用出來，他的體力也完全沒有消耗，所以他會認為自己只是被你玩弄，所以對你完全不會服氣，會一直再找你試手。

但是如果你降低層級，在推手時故意用點勁力和他的硬力頂來頂去，讓他先消耗大量臂力或體力，並且讓他把練過的技術全部用出來，一直到他耗盡心力和技術之時，再以鬆柔技巧控制他，他就會覺得你的勁道很強，由於他已經耗盡心力，所以就會認輸，不會一直找你試手。這種表演由於故意控制對方手上的硬處，而不是控制其癱軟處，所以會出現一些壓著對方手而令其倒地的好看鏡頭，所以旁人還會稱讚你勁抓得很準，並且確信你有高明工夫。

這個經驗，也使我了解到，為什麼很多用勁力頂來頂去的推手，至今仍然能吸引很多人學習的原因；原來敗於鬆柔，會讓一般人認為冤枉；唯有鬥力而敗，才能讓一般人認輸。

其實我們宗岳門教太極拳，一開始就教引落合出的走化，目地就是不要出現僵硬而受人控制，所以弟子和老師推手時，老師是不斷提供反控制技術給弟子的，所以老師不會老是去玩弄弟子的硬力，而是會去教弟子走化，弟子不會走化，對老師來說反而是一種不悅，這和有些人不教走化，而不斷玩弄弟子，好讓旁人觀賞的心態，是天壤之別的。

大鬆大柔的太極拳，由於出手就不會讓沾粘壓力超過零，對方沒有接手的強烈觸感，會覺得你要詐；如果你練習時為對方好，也要求對方鬆柔，對方會更不服氣；再則由於制住對方時，速度過快，瞬間就結束，旁來不及看到過程就結束了，失去給旁人觀賞的價值，加上對方體力和技術都沒有用盡，對方會認為自己沒有到達心窮力盡，不會心服，會一再挑戰，這是「柔控技術」在表演或試技時比較不利的地方。

所以我們將來在對外表演時，一定要設法像其他門派那樣，增加一些毫無意義的互推表演動作在面，以拉長表演時間，增加可看性；如果遇到會用力的一般人試勁，一開始時，就要先故意用三分「內勁」和他接觸，刻意在沾點上製造一些壓力，讓他有接觸感而心滿意足，在玩手時不要在第一時間就控制對方，要和一般太極拳家一樣，以手法規律地來回幾次，再開始攻擊；攻擊時不要攻他的斷勁癱軟處，反而故意去攻他的硬力側面；不攻癱軟處，是為了不要讓他誤會你用力去推他，避免他不服氣，攻擊的他的硬力側面，他會頂著而東倒西歪，這樣會很有視覺的戲劇效果。

用「勁」對抗而勝，比用「氣」鬆柔而勝，更有可看性，並且更適合表演；因為兩力對抗時，可以作出很多準確抓勁的表演。兩力對抗下，對方會倒來倒去，發出去時也會比較漂亮，所以很受一般人歡迎。當然這些都是為了讓一般人認同我們，不得已而作的表演；如果在道場上練功或真正用技，習慣於這種用勁手法是會誤己誤人的，所以平日練功時絕不可以完全以表演為目標，以免誤入歧途。

將來如果外界的人都能夠了解「柔控技術」的高明之後，這種「聽勁」的「控勁」表演練習，就應該取消，以免影響到高層次技術的學習，造成反效果；道場內所有的用技練習，一定要以「聽氣」的「控氣」技巧為最高追求，不要以表演的美觀為樂。

太極拳推手要練到最高層，技術上一定要從「用勁」提昇到「用氣」，用技上要從「聽勁、控勁」提昇到「聽氣、控氣」；在平日練習時，雙方在「罡氣點」能準確掌握之後，就要全面放鬆回到無極的無形無相狀態，以便進行「聽氣、控氣」之訓練，全身不得有絲毫僵硬，雙方接觸點的壓力，也不得大於零或小於零。

「聽氣」時，因為主動將接觸點的壓力降為零，所以沒有壓力可以聽，所以要非常注意沾點在方陣的位置，要不斷地利用「戳砸」的串鑽技術，把和對方沾粘的「氣點」，分分秒秒保持在方陣的城牆外，絕不可以讓對方從城牆的上下侵入方陣之內。

「聽氣」時，如果被控制而輸了，首先要檢討有沒有「大鬆大柔」，不可以為自己太鬆太柔才輸；其次要檢討「戳砸」的串鑽技術有沒有錯誤，要從指尖的動作開始檢查，如果「戳砸」的串鑽技術沒有錯卻輸了，就是在「戳變砸、砸變戳」的「戳砸轉換」的「互碾」之前，手臂並沒有真正把對方的「氣」阻隔在方陣外，被對方偷偷入侵而沒有發現。

被對方入侵還有一個很重要的因素，那就是「戳砸轉換」之「陰陽交變」的「轉陰陽」只有一次機會，所以一定要完全順應著對方的「轉陰陽」而轉；除非在壓著對方的順勢時，你的沾點已經利用「展指法」入侵到對方的方陣中，你可以隨意「轉陰陽」而攻。

否則在被對方壓著的逆勢防守的「轉陰陽」時，必須對方動自己才能動，對方轉自己才能轉。要讓自己的動作和對方密貼在一起，同時轉動，如果技術不好或太緊張，無法和對方密貼而同時翻轉，就會自己先轉，這時由於自己「轉陰陽」的一次機會用盡，對方再隨之入侵時，我們已無第二次「轉陰陽」的機會，就會完全被對方控制。

所以說太極拳要大鬆大柔，完全順人而動，完全順人而轉，在對方壓著自己，自己在下方時更是要如此；如果自己隨便先動先轉，就會失去唯一一次「轉陰陽」的機會，就會輸掉整個攻守，這點在「聽氣、控氣」時，是絕對不能夠不注意的。

開門術

王蘭亭太極拳 64 式的如封似閉為宗岳門脫身換影術之根本

作者：葉金山

「王蘭亭太極拳 64 式」的「如封似閉」技擊用法，就是「董海川八卦掌」的「脫身換影術」，這兩種技術所達到的目標是完全一樣的，就是要能夠在接觸的瞬間，「動如脫兔」地，快速進入對方身後施展攻擊。

「王蘭亭太極拳 64 式」和「董海川八卦掌」在這個「動如脫兔」的技術上最大差異，是「王蘭亭太極拳 64 式」有一個明確的「如封似閉」這個招式，去操作練習這個技術，而「董海川八卦掌」目前則沒有一個明確的招式，去練習這個技術，幾位練成的前輩，大多數都是八卦掌整體功力提昇到極高程度之後幸運練成，所以至今從沒有人提出八卦掌，可以用什麼招式練成「脫身換影術」，就是這個原因。

我們宗岳門借用八卦掌的「脫身換影術」的名稱，來說明「如封似閉」的用法，是因為「脫身換影術」這個名稱，在武術界中比較有名，也比較容易了解其技術特色，我們絕不是拿八卦掌的手法來練太極拳，因為我們有自己的練法。

我們宗岳門練「脫身換影術」，只是借用八卦掌「脫身換影術」的名稱來用而已，技術部份我們完全是王蘭亭太極拳的手法。我們宗岳門練「脫身換影術」，其實就是練內家「動如脫兔」的技術，我們所使用的技術，全是「王蘭亭太極拳 64 式」的「如封似閉」加上「中開再按、低穿高探」這些招式，並不是使用八卦掌的招式，這點大家一定要清楚明白，以免造成誤會。

我們宗岳門在「引落術、連環術、串子術、罡氣術」這「四大核心內功」之外，還有「長拳術、開門術、短打術、綜合格鬥術」等「四大技擊外功」，「脫身換影術」只是開門術中的「外門開門技術」，「脫身換影術」不含「內門開門術」，也不含「引落術」，所以「脫身換影術」只是「外門開門技術」，也只是「開門術」中的一小部份，並不是完整的「開門術」。

因此即使我們借用「脫身換影術」的名稱來說明「外門開門術」，也不等於「脫身換影術」能夠取代我們「四大技擊外功」中的「開門術」，因為「開門術」包含「內外開門術」和「引落術」，因此「開門術」是「脫身換影術」無法取代的，所以說我們借用「脫身換影術」的名稱來說明「外門開門術」，並不會影響到我們完整的「開門術」。

況且武術界現在也根本沒有人講，更沒有人教「脫身換影術」的練習方法和用法，「脫身換影術」早已成為幾近失傳的技術，我們宗岳門講的「脫身換影術」是宗長自己在「王蘭亭太極拳 64 式」中練出來的「動如脫兔」之功夫，我們宗岳門講的「脫身換影術」，是宗長自己從王蘭亭太極拳 64 式的套路和舊功法的廢墟中重建出來的功夫，可不是向其他任何人或任何門派學來的。

如果過去從來不講、也不傳「脫身換影術」的其他門派或個人，忽然也見獵心喜，跑來湊熱鬧，學宗岳門開始講「脫身換影術」，甚至不知道宗岳門的「脫身換影術」是以王蘭亭的「如封似閉」發展而來，又跑來和宗岳門爭奪「脫身換影術」

的主導權，那才是見鬼了。

王蘭亭太極拳「開門技術」的技擊作用

作者：葉金山

師門前輩，除了王蘭亭太師爺，在「太極拳 64 式」核心功法的「核心四術」之建立，有無可超越的功勳之外，周玉祥太師爺也為「核心四術」立下了威震武林的汗馬功勞，周玉祥太師爺被武術界驚為「絕掌」的「開掌」技術，就是從王蘭亭「太極拳 64 式」和「核心四術」中鍛鍊出來的。

「開掌」技術的「內開、外開、上開、下開、中開、圓開、單手開、雙手開……」等各種「開門技術」，都是從「王道人太極拳 64 式」和「核心四術」發展出來的，這也是我們宗岳門之所以能夠擁有「開門技術」承傳的原因。

所謂「開門技術」，就是利用「開掌技」，輕鬆打開對方強硬的防禦雙手，讓對方身上弱點曝露出來的手法。「開門技術」是專門用來攻破雙手強硬防禦的作戰技術，也是打亂對手剛猛節奏，讓對方無可奈何地，陷入鬆柔纏鬥的作戰技法。

雙手的硬防，雖然可以阻擋硬拳硬肘的攻擊，卻完全沒有辦法防禦合擊的「開門技術」，這是中國內家武者，自古即已發現的短打之祕：「鬆柔開門能破硬防」，內家之路就是從這裡開啟，而王蘭亭太極拳則在這裡建立。

再強硬的雙手防禦，只要兩手鬆鬆一沾，再輕輕一轉，對方雙手防禦的門戶，就會被上下左右前後輕鬆地打開，同時雙手還會被敷住不能反抗，只能眼睜睜地看著對手，以拳肘膝足打向自己的要害；因此所有剛猛的戰鬥節奏，都會在瞬間被「開門技術」轉向無法用剛力的貼身鬆柔纏鬥之中。

巴西柔術是將剛猛的武者拖到地板上，施展寢技的纏鬥；而王蘭亭太極拳的「開門技術」則是將剛猛的武者，導向貼身立技的纏鬥；這兩種方式都旨在破壞對方硬拳硬腳的攻守節奏，以干擾對方的技術，而把作戰的節奏，導向對自己最有利的模式。

周玉祥師爺的王蘭亭太極「絕掌」

作者：葉金山

周玉祥師爺又名周祥，善長以「開掌」擊人，很少人能避得開他「開掌」的一擊，所以他的「開掌」被世人稱為「絕掌」，意思是他能以「開掌」，一掌絕人性命。

周玉祥師爺是一位智慧奇高，又愛武成癡的奇人，武術對他而言，彷彿比什麼都重要，他一生不求名利，全都奉獻給他熱愛的武術，也因此而大成。周玉祥師爺

本是八卦掌程廷華太師爺的高足，曾傳授八卦掌給高義盛師爺，他本可當高義盛師爺的師父，卻寧可當高義盛師爺的師兄，而將高義盛師爺介紹給程廷華太師爺當弟子，像這種胸襟，絕不是一般人能作到的。

周玉祥師爺愛武成癡，經常主動結識很多當時的武術家，並且在很多武術家的府邸進出，大家互相換拳換功，引以為樂。周玉祥師爺最過人之處就是，他對武學的悟性驚人，只要見識過某種技術，便能夠很快領悟其中隱藏的艱深技法和心法，所以他學拳的速度非常快，有過目不忘之功。

周玉祥師爺本身功夫雖然已經出神入化，也以「絕掌」成名，在武術界少有敵手，但是任何朋友想要藉他來表演功夫，他都願意親自充當拳靶子，當眾給朋友發勁試拳；即使當眾給朋友發勁打出去，他也不會覺得有什麼損失，更不會覺得沒有面子，也完全不怕讓人誤會他功夫差，更不怕別人取笑他給人發得東倒西歪；這是一般已成名，而珍惜聲名的武術家，根本作不到的事。

周玉祥師爺，就因為來者不拒讓人試拳，自願充當朋友試功表演的拳靶子。所以他對很多當時武術名家的功夫，幾乎都瞭如指掌，也完全摸清他們的底細；家師吳錦園大師，之所以能夠深入淺出地了解當時武術界的各門各派武學，也多拜周玉祥師爺透過自身的體驗所教導。

凡是用周玉祥師爺試拳的人，哪一個人有真功夫，哪一個人只會表演而沒有真功夫，哪一個人的手法如何，技巧是否精妙，周玉祥師爺的心裡都清清楚楚，也明明白白；所以最後周玉祥師爺，反而成為一個真人不露相的高手，因為他不但能夠了解自己，也能夠徹底了解別人。

吳錦園大師授拳時，經常耳提面命的就是：「真人不露相！時候不到，不要讓人知道你的本事！」這完全是從周玉祥師爺那裡繼承而來的武術態度，所以宗長三十多年來，才能深居簡出，祕藏王蘭亭太極拳，也因此能夠排除種種師門內外的潛在干擾，保住王蘭亭太極拳的精髓和命脈。

就因為周玉祥師爺天資聰穎、愛武成癡，所以程廷華太師爺非常看重他，對他傾囊傳授八卦掌的奧妙；而王蘭亭太師爺也非常看重他，親自將學自於楊露禪的「太極拳六十四式老架」和功法心法傳授給他。

所以說，周玉祥師爺的功夫，能以一掌絕人性命，而號稱「絕掌」，絕不是浪得虛名，也不是沒有原因的。因為周玉祥師爺和王蘭亭太師爺同樣也是太極拳和八卦掌，兩大內家武學的精通者及用技高手；他的「絕掌」封號，就是當時武術家在試技之後，一致給他的公認頭銜。

但是，現在有些人說周玉祥師爺的「絕掌」，是指「程派高氏八卦後天掌」的第一式「開掌」，其實這個說法並不正確。

周玉祥師爺的「絕掌」確實是指「開掌」，但周玉祥師爺的「開掌」卻不是「程派高氏八卦後天掌」的第一式「開掌」。道理很簡單，「八卦後天掌」是周玉祥師

爺的弟子兼師兄高義盛師爺所編的套路，周玉祥師爺不可能回過頭去學高義盛師爺編出來的「後天掌」套路。

世間沒有師父兼師兄，竟然要回過頭去練弟子所編套路的道理；所以說，拿弟子兼師弟所編的套路，來作為自己的成名絕技，是完全不可能的事。況且高義盛師爺的「八卦後天掌」，編成時間比周玉祥師爺以「開掌」成名的時間還晚，高義盛師爺甚至還有敗在周玉祥師爺「開掌」手下的記錄，在時間上，周玉祥師爺的「開掌」，比高義盛師爺的「開掌」事實上還早出現。

所以說，周玉祥師爺的「開掌」絕不是從高義盛師爺編的「八卦後天掌」的第一掌「開掌」來的。加上董海川祖師爺及程廷華太師爺，兩人都完全沒有傳授「開掌」的技術，所以周玉祥師爺成名的「開掌」技術，不出於八卦掌，是非常明確的。

周玉祥師爺的「開掌」其實是一個「開門掌法」，是指這種掌技，能夠輕易打開別人手上的門戶，而以拳肘肩足攻入對方的身體，「開掌」在當時只是一個武術界通用的概念性稱呼，不是專某一個招式的正式名稱。所謂的「開掌擊人」，並不是說開掌本身的技術可以直接擊人，而是運用開掌技術，能夠很輕易打開對方雙手的封鎖，而切入對方，進而施展各種貼身的拳肘肩足變打技術，其巧妙變化及短打威力，能令對方防不勝防而中招。

周玉祥師爺認為「開門掌法」的技術，在用技上非常重要，所以他竭盡心血全心研究，因而很早就以開掌勝人無數。但此時周玉祥師爺的「開掌」，雖然已經有極高的成就，卻仍有未臻化境的遺憾；直到他從王蘭亭太師爺那裡學到「王道人太極拳六十四式老架」和功法心法之後，他的「開掌」技術，才在極短時間內，臻於化境，而藏於無形，也因此更穩固他「絕掌」的地位。

所以說，周玉祥師爺的「開掌」成就，事實上是出自王蘭亭「王道人太極拳六十四式老架」中「再按」這個招式的「中開式串子」，而不是出自高義盛「八卦後天掌」的「開掌」。

王蘭亭的「中開式串子」，和高義盛師爺的「開掌」有相同的地方，也有相異的地方。相同的地方就是它們都屬於打開對方門戶的「開門掌法」，相異的地方則是高義盛師爺的「開掌」是屬於「前開式」開掌法，也就是接手後直接向前開出的掌法；而王蘭亭太師爺的「中開式串子」卻是以剪指法，讓掌先落空在腋，再開出的「中開式」開掌法。

「前開式、中開式、後開式」是「開門掌法」的三大開法，其中以「中開式」為最根本、最重要，也最具威力；因為唯有「中開式串子」能夠練出內家最重要的「罡氣」，練習「前開式、後開式」的人，除非對「中開式」已有了解，或運氣很好，否則極不容易練出「罡氣」。

至於學會「中開式串子」的人，不但能夠施展「罡氣」，同時也能輕易施展「前開、後開」的技術。所以說周玉祥師爺所用「中開式串子」的「開掌」，是比高

義盛師爺「八卦後天掌」的「開掌」還要根本，也還重要的「開掌」原始技術。

所以說，周玉祥師爺被稱為「絕掌」的「開掌」，實際上是王蘭亭太師爺「王道人太極拳六十四式老架」中「再按」這個招式的「中開式串子」，而不是高義盛師爺「八卦後天掌」的「開掌」。這不僅是因為周玉祥師爺是師父兼師兄，而高義盛師爺是弟子兼師弟，師父不可能學弟子兼師弟所編套路這個因素而已；周玉祥師爺的「中開式開掌」技術，比高義盛師爺的「前開式開掌」技術，更根本而且更深入而原始，才是主因。

周玉祥師爺的王蘭亭太極拳「開掌」出神入化，能夠一掌絕人性命，這種「開掌」技術，八卦掌的董海川及程廷華都未傳。高義盛師爺可能是以弟子兼師弟的身份，把周玉祥師爺的成名絕技「開掌」用法，轉編成「八卦後天掌」的第一掌「開掌」，這種「開掌」的出現順序才是合情合理的推測。

但是高義盛師爺的「開掌」，畢竟不是周玉祥師爺「王道人太極拳六十四式老架」的「中開式串子」之「開掌」；所以在技術上，兩者間仍有極大的差異，其學習成就也會有重大差異，這是我們宗岳門上下，必須特別留意的。絕不能因為不明究理，而將「八卦後天掌」的「開掌」技術，等同於王蘭亭太極拳的「開掌」技術，而誤認為王蘭亭太極拳和八卦掌是相同武術；否則就會「失之毫釐，而謬之千里」了。

王蘭亭太極拳的長拳短打和開門術

作者：葉金山

王宗岳祖師發明的太極拳，自古以來都是以「長拳短打」作號召；王宗岳太極拳的「長拳短打」，有兩個意義。

一.「長拳短打」是指王宗岳太極拳，以「八卦五行」的太極模式運作不斷，於是「身手步」便能夠以符合「八卦五行」的模式，而像長江大海濤濤不絕地連續不停運行，所以王宗岳太極拳又稱為「長拳」；而王宗岳太極拳除了拳和小臂的打擊之外，又極擅長貼身的纏繞攻擊，以及「肘擊」和「靠撞」的打法，「纏繞」、「肘擊」和「靠撞」的打法，就是近身的「短打」的模式，所以王宗岳太極拳是「長拳」，又是「短打」。

二.「長拳短打」又是指王宗岳太極拳在分擊時，是採取「長拳」的中長距離打擊模式；在合擊時，則是採取「短打」的貼近距離打擊模式，所以王宗岳太極拳是「長拳+短打」的綜合格鬥武術。

師門所傳的「王蘭亭太極拳 64 式」，最重視從「長拳」到轉變成「短打」的中間技術，這個中間技術就是「開門術」。因為王宗岳太極拳在戰鬥時必須有能力從「長拳」突破到「短打」，而這個從「長拳」突破到「短打」的中間技術，就是宗岳門所說的「開門術」。

起源自於王宗岳祖師的「王蘭亭太極拳 64 式」，64 式中的每一手都以「開門術」，作為練習的主要課程。也就是說「王蘭亭太極拳 64 式」除了套路招式有本手和變打的用法之外，每一個套路招式中的每一個「單手手法」，都以「開門術」作為最根本能力，「開門術」是本手中的核心，是本手中的本手，是絕對必須練成的技術，所以「開門術」重要到根本不能列為本手，而必須列為王蘭亭太極拳技擊實戰的根本功夫。

所以說，王蘭亭太極拳在練習實戰技法之前，「開門術」必須絕對精確，以保證實戰技法的精準。

指領

太極拳的「指領」為什麼這麼重要

作者：葉金山

「以指領勁」是王蘭亭太極拳的最高指導原則，從宗岳門公佈「指領」技術，被某些武術全面污蔑為非太極拳，以及很多門派的開創宗師多不知「以指領勁」的狀況看來，內家武術的「指領」技術，恐怕散失很久了。

大凡內家都是「以指領勁」，「指領梢牽」和「湧泉根摧」是中國內家武術和外家武術的分水嶺。中國武術演進到了明清之際，幾乎都是逐漸傾向於內家「指領梢牽」而遠離「湧泉根摧」的，所以中國武術的套路中，才會充斥著非手刀打擊式的各式各樣「掌法」。

非但外國人不能理解「掌法」，連中國人自己也多半不能理解「掌法」，中國武術如太極拳和八卦掌等，為何有這麼多用「掌」的「掌法」？對那些只用「拳」的剛猛武術來說，「掌」的力道並不如「拳」，「掌」除了劈擊之外，似乎沒有多大的威力，更何況是像太極拳和八卦掌套路中，那些轉來轉去又沒有強力劈擊的「掌法」動作，其真正的意圖連中國人自己都不能理解，更何況是外國人。

但是對真內家而言，「掌法」卻是內家的根本，因為「掌法」是導出「罡氣」的源頭，內家武術以鬆柔戰鬥的「罡氣」或稱「內勁」，其來源是完全出自於「掌法」中的「指領法」，而不是出自於「腳底」的「湧泉法」，這完全出乎外家武術的預料，更超乎一般人的知見。尤其是「指領法」的技術，有一定的理解難度，所以一般人要理解內家「指領梢牽」的技術，幾乎沒有任何可能性。

傳說張三丰觀「蛇雀大戰」，內家因此開創出「行如蛇，動如羽」的學理，蛇攻擊以頭引導，蛇頭在人而言就是手指尖；雀飛翔以翅，翅在人而言就是兩臂。「蛇雀大戰」這個形象，就是「指領梢牽」的內家標準形象。

一般人想不透「指領梢牽」是當然的，過去內家武術的功夫和心法都是嚴格保密的，所以採取「湧泉法」的人，當然會完全不能理解「指領法」的戰鬥可能性。

古內家授藝恪守「三口不說、六耳不傳」，「三口不說、六耳不傳」當然就是為了讓外人完全搞不懂內家「指領法」的門道。在古代，武術是戰技，悠關生命，所以內家絕不讓人知道「指領法」的內容，目地就是絕不洩漏自己武術的祕密。古人想學「指領法」只能靠拜師，要不然就是躲在旁邊偷看。所以說，不了解「指領法」的人，很多其實根本就被內家隔絕在外，而不讓他們知道「指領法」的人。

宗長當年向孫氏太極在台傳人李璦女師父學習孫氏太極拳，從來就沒聽過孫氏太極拳有什麼「湧泉法」，後來跟吳錦園大師學習程派高氏八卦掌和王蘭亭太極拳，也根本就沒有聽說過太極拳和八卦掌有什麼「湧泉法」。後來鄭子太極拳在台灣忽然興盛起來，宗長曾在新竹遇到一位鄭子太極拳的教練，當面對著宗長說湧泉根摧的鄭子太極才是內家，並且當面批評吳錦園大師的武術由於不用「湧泉法」，所以不是真內家拳，宗長這才知道原來竟有人把「湧泉根摧」當成唯一內家真傳的武術，簡直不可思議。

當然現在很多不是出鄭子系統的太極拳八卦掌等內家拳師，也跟著鄭子太極講起「湧泉法」，這些內家武者，何不去查看自己更早年的太師爺，到底有沒有講過自己的太極、八卦是「湧泉法」，就會很容易地發現台灣的「湧泉法」多數其實是學自鄭子太極，而不是自家的師承。

譬如陳氏太極拳講「順纏、逆纏」，「順纏、逆纏」就是「纏法」，既然陳氏太極拳會「纏法」，當然就是「指領梢牽」而絕不會是「湧泉根摧」。

維基百科上說：「洪洞通背一共有108式，它的特徵是：進手而纏，隨式而繞，側身而入，閃驚巧取。〔洞通背拳〕和〔太極長拳〕非常的相似，也有人認為〔洪洞通背拳〕就是〔太極長拳〕！」比照洪洞通背這種「進手而纏，隨式而繞」的「纏法」用技方式，和宗岳門王蘭亭太極拳的用技方式，可以說幾乎是完全一模一樣，我們的王蘭亭太極拳就是「進手而纏，隨式而繞，側身而入，閃驚巧取。」所以說，洪洞通背絕對是「指領梢牽」的內家技術，絕不會是「湧泉根摧」的外家技術。

我們從早期的八卦掌，以及楊氏太極拳、陳氏太極拳、洪洞通臂拳的例子來看，就知道中國內家較大流派的武術幾乎全是「指領梢牽」，完全不是「湧泉根摧」的武術，只是各家「指領梢牽」的心法功夫及其用法各有精有粗或略有差異罷了，他們在「指領梢牽」上，則是完全一致的。

所以說，如果自己練內家的套路，一旦發現自己的套路不能用於摔打拿踢，甚至不能應用於現代的格鬥，就應該想想是否是因為誤用了「湧泉根摧」，而失去了「指領梢牽」，及早改正過來，或許還能振衰起蔽，重拾昔日榮耀。

「指領」並不難練，而是難於真真實實地理解什麼是「指領」，更難於真真實實地應用「指領」，有些師兄初學「指領」，作起來卻全不是「指領」，所以仍然不是「指領」。

「指領」不是「手臂」先動就是指領，有人用技時用整隻手臂格來格去，看起來很會格擋，但那不是指領，那是捶還捶；「指領」也不是「手腕」先動就是指領，有人用技時手腕轉來轉去，看起來手掌很靈活，但那不是指領，那是蛇頸癱轉；「指領」也不是「手掌」先動就是指領，有人用技時手掌扣來扣去看起來手掌很有勁，但那不是指領，那是坐扣腕；「指領」更不是「手指」先動就是指領，「指領」是「手指尖」先動，並且絕不作橫側移動才是指領。

「手指尖」在那裡，一定要弄清楚，「手指尖」就是你手指最尖端的小地方才是「手指尖」，你的指甲和螺紋部份都不是指尖，如果你搞不清這個「手指尖」的位置，你練「指領」也是白練，你的內家功夫永遠不會長進，你會有個受限的程度，就算你練了所有的功法，也會各種刀槍拳棍，但你的內家將永遠無法突破進入到階級神明的境界。

如果你的「指領」徹底弄對了，手臂能夠在「手指尖」領導下像蛇一樣行進，那麼在太極拳中，你就是開悟了，就是入門了，你就能追求更高境界了；如果你連「手指尖」在那裡都搞不懂，你就算練了十年也根本沒有入門，你只會越練越洩氣；因為你練錯功夫上不去，你看這多冤，就因為「手指尖」在什麼地方，一開始就不想搞懂，就讓自己永遠進不了內家。

要記得，「手指尖」在移動的時候，在任何狀況下都不能橫向移動，只能向前移動，有師兄可能會覺得很奇怪，手指尖不過就是小小一層皮罷了，這麼薄的一層皮，怎麼還有分橫向移動還是直向移動？當然有分！

如果你的「手指尖」移橫向移動，你的「手指」就會橫向移動；如果你的「手指」橫向移動，你的「手掌」就會橫向移動；如果你的「手掌」橫向移動，你的「手臂」就會橫向移動，如果你的「手臂」橫向移動，你用技時就會出現「橫力」，如果你出現「橫力」，你所有的「引落術、連環術、串子術、罡氣術」就全是錯的。所以說，這個「手指尖」先動的道理如果想不清，就別說自己會「指領」。

更要記得，「手指尖」必須永遠動得比「手指」和手腕及手臂更優先，「手指尖」也永遠動得比「手指」和手腕及手臂更多。「手指尖」先起動的時候，其實「手指」還沒動，其他手腕及手臂也是還沒動，要到「手指尖」動到某個程度時，「手指」和手腕及手臂才能依序而動，注意是依序而動不能同時動。甚至在展指時，每根手指頭的「指尖」，也是依序而動不能同時動。

如果你在和敵人接觸時，小手臂側骨和敵人沾上了，就形成「沾點」；這時候手指尖依序轉動到沾點就一定不能再翻動，也就是說「沾點」是完全不能翻動，側骨「沾點」是不能轉偏的，側骨必須在任何狀況下，以直角對準敵人；「沾點」一動或稍稍一偏就敗形了。

如果你會上述這種技術，再加上你的手臂和胸部形成九十度，這個九十度範圍是以「直角樁」和「渾圓樁」為限，如此在你在「沾點」上就會出現非常強的「罡氣」。

在「罡氣」出現時，你的全身必定是完全放鬆的，腳也是可以任意走來走去的，如果你自認的「罡氣」出現時，身體僵硬撐著對方，腳也硬撐在地上，那麼這個「罡氣」便是假的，只不過是「拙力」或可能是「棚勁」罷了。

「罡氣」出現時，如果要使用「引落術、連環術、串子術」來作戰，必須要練習以「罡氣」進行「拆點」來控制對方，這個「拆點」就是內家「本、卸、拆、變」戰鬥技術中的「拆」，它可以把對手的力量和招式全部「拆」得支離破碎，也可以自由進出對方的內門和外門，讓對方毫無招架之力，這就是內家緬仙索的蜘蛛網式困人之技。「拆點」的技術在「串子術」中最強調，想要拆得天衣無縫，必須苦練「串子術」，因為「串子術」可以用「拆點」結合「戳」和「砸」兩大掌拳，去控制對方。

「拆點」就是練習讓自己的「罡氣」在手臂上移動，再把這個能夠移動的「罡氣」像坦克車的履帶一樣碾壓在敵人的手臂上。如果你的「拆點」技術很好，對方的手向你推來，你一接一拆，就能直接將對方發出去，這種技法看起來好像你和對方同時出手，你卻直接出手把對方發出去一樣，接勁和發勁中間完全沒有停頓點，這種技術和鄭曼青接勁後稍作停頓，再把人發出去的手法完全不同，這種不同，也可能是「指領法」和「湧泉法」形成的重大差異。

「罡氣」這種東西，沒練出來的人極難理解，搞不好還會以為是武俠小說裡的東西，「罡氣」是內家的外圍防護罩，自動在外圍阻絕敵人，如果你「罡氣」練得很好時，手臂「沾點」上會變成一個獨立的武裝力量，在鬆柔的身體外，形成強力的保護網，隨時吃住敵人，敵人的單手力量根本沒辦法侵入，甚至「罡氣」還可以用來對抗敵人的強勁，可以用更強的力量讓對方的強勁崩潰，這也是內家有能力對抗巨力的原因之一。

有了「罡氣」之後，內家對抗巨力，就不會像某些太極拳那樣只會「走化」，而是能夠用很強的力量跟對方的強力對抗。現在很多太極拳，並沒有承傳到「罡氣」技術，為了對付巨力，便改用「湧泉法」的「棚勁」來取代「罡氣」，最後很多人便誤以為「棚勁」就是「罡氣」，這是我們不得不加以指破的，因為宗長非常擔心初入門的師兄們，會誤以為「罡氣」就是「棚勁」。

當然「罡氣」也可以不使用強大的內勁去壓制敵人，而改以大鬆大柔的沾粘方式走化或入身應對敵人，但是其中的動作和技術，完全沒有改變，也是完全相同的。

懂得用「罡氣」的人，全身放鬆，完全不必用湧泉撐出力量，所以腳步和身形移動非常快，可以一邊強力壓制敵人，一邊鬆柔地快速移動，內家能夠瞬間出現在對方身後的「脫身換影」就全靠這種技術。

「脫身換影」展現出來的就是完全沾粘控制對方的情況下，自身的任意行動。不

僅是太極拳，就連八卦掌的祖師董海川，也是使用這種技術的高手，這也是我們確定古內家無論是太極還是八卦，都是使用「指領稍牽」技術的原因。

或許有些師兄會以為「手指尖」像蛇一樣移動領勁很簡單，只要一聽一學就會，所以就絲毫不肯用心在「手指尖」上，因此而把練習重心全錯放在其他次要的功法上。

宗長要說的是「手指尖」的移動技術非常困難，光懂就很難，練對更難，要練得出神入化更難，如果不用心，以為自己一聽就懂就會的人，根本就練不成。要讓「手指尖」像蛇一樣移，要練到「手指尖」好像有生命，並且會主導自己的運動，這比一個耳朵原本不會動的人，要練到耳朵會動還難。

有位師兄很聰明，初學時宗長教他「以指領勁」，他回到家一整個星期都在練「指領」，他每天散步繞操場二十圈，就順便練轉動指尖，他全心在練「指領」，一個星期後宗長教他其他手法，他一練就會了，像這樣長時間不停地專心練「指領」，這才是練，隨隨便便就以為自己在練，那只是欺騙自己而已。

如果你想知道宗長平常練最多的是什麼，練最多的就是「指領」，宗長沒事就練指領，練了幾十年還在練，所以說「指領」不能不下海枯石爛之功。

你練王蘭亭太極拳要把「罡氣」練出來，你就要認真練「指領」，一定要把「指領」練對練熟；你要出拳又快又猛，你就要認真練「指領」；你要把「引落術、連環術、串子術、罡氣術」練出來，你要「行如蛇，動如羽」你要「脫身換影」動如鬼魅，你就要練「指領」；沒有「指領」就沒有「引落術、連環術、串子術、罡氣術」，更沒有「脫身換影」。

楊露禪手指尖一轉就把人發出去，這種技法過去楊家太極明師都會，並不是假的，楊露禪的發勁就是「指領」發勁，所以才能夠隨轉隨接，中間不停頓就把人發出去，所以說要一接觸就同時把人發出去，用的也是「指領」。

「指領」是王蘭亭太極拳的最高指導，學習想要事倍功半，想要階級神明，一定要隨時練「指領」，一定要每天練「指領」，一定要多練「指領」，「指領」要練到正確而出神入化。

宗岳門的「指領」是楊露禪傳給王蘭亭，再一代一代真傳到我們手上的，不僅只是太極拳，我們連練「奇槍」都必須明白「指領」，不用「指領」連刀劍兵器都會練成外家，所以說，師兄門如果一天沒有多少空餘時間可練拳，每天至少要花三十分鐘以上練指領，並且要練出正確的指領。

王宗岳太極「拳指領法」的原理

作者：葉金山

王宗岳太極拳是「方位拳」，而王宗岳太極拳的「五行」方位是用於步法，而「八卦」方位，就是專用於指掌的操作。王宗岳祖師《十三勢》拳論中，先講「八卦」再講「五行」，就是明明白白告訴我們，太極拳「指掌領勁」的技術，優先於「湧泉發勁」的技術。可是一般人並沒有注意到王祖師的用心，反而逆向由腿步去操作內勁再導入手指，形成了逆練太極，也因此完全失去了王宗師太極拳的精髓，成為與王宗岳太極拳完全不同的太極拳。

很多人不明白，也不相信太極拳是「指掌領勁」，其中原因很簡單，就是整個武術界，根本就已經沒有人講這樣的技術，因為這種「指掌領勁」技術，是內家武術最高機密，是極為保密的，如果沒有緣份，知道的人也不會告訴別人，所以最後就自然沒有人相信了，不但不相信，甚至還會認為是騙人的。

「指掌領勁」的技術，早就瀕臨失傳，要不是先師從大陸來台後，因為祕守其技，而完全不主動和外界交流，始得以徹底封閉地固守古代技法，因而保存了「指掌領勁」的古代技術，否則現在中國武術界，也不會有人再聽到或見到「指掌領勁」的技術了。

我剛開始在網路上說太極拳的時候，我也不敢把「指掌領勁」這個內家訣竅說出來，最多也只敢談談「湧泉發勁」這類的東西。原因是：

第一是不喜歡找挨罵，當別人不了解我講武的誠意時，總會誤以為我是為了成名而嘩眾取寵，或誤以為我故意唱反調來搶學生，如此必會招致武術界老老少少的漫罵。我習武是發心以弘揚武術為日地，不在爭強好勝，當然沒必要惹別人不開心，所以我剛開始講拳的前幾年，才會絕口不講「指掌領勁」，不但對外界不講，即使對同門同好，幾十年來，也絕口不提。

第二「指掌領勁」是自家武術機密，必須等到弟子完全承傳後，才能夠公開，這不是私心，是要由我的弟子來證明「指掌領勁」技術是真的不是假的；藉由弟子來證明，比我個人說破嘴還有效，所以我一直等到有弟子學成了，我才開始對外講。

所以說，我現在講太極拳應用，全都講「指掌領勁」，那是因為因緣成熟了，所以我才講。先前講的「湧泉發勁」也不是騙人，也是要練的；因為「湧泉發勁」也是門派內作局部練習的基本功，是屬於築基練習的初步功法，是讓內勁貫串起來的初步功法，不是用在對敵應用上的，對敵應用非得要「指掌領勁」不可，這點大家一定要有深刻了解。

「指掌領勁」的道理很簡單，「指掌領勁」是人類的一種自然習慣，一般人看到前面有好吃的東西，一定伸手就去抓，沒有人會用腳底湧泉導勁上來抓；一般人遇到有人向你扔東西，一定伸手就去擋，沒有人會用腳底湧泉導勁上來擋；這是人類的自然反射動作，這種伸手去抓或去擋的動作，自然就會帶動身形和步法，效率最好；而太極拳就是把人類伸手接物和擋物的動作，用一種武術訣竅，訓練到更好、更精確、更有效率罷了。

王宗岳祖師說：「隨曲就伸。」太極拳的攻守只是「曲」和「伸」兩個字罷了。「曲」就是曲手，「伸」就是伸手，太極拳的攻守就是靠「曲手」和「伸手」來達成的，但是這種「曲」和「伸」，是太極拳特殊的「曲」和「伸」，不是一般人所理解的「曲」和「伸」。

很多人會問說：「我打太極拳既曲手也伸手，為什麼就不能練出功夫？」道理很簡單，太極拳「曲手、伸手」是有一定技術規矩的，隨便亂曲亂伸，手指根本就帶動不了身形，自古以來各派高手們早就在「曲手、伸手」中訂下了很多規矩，只是後人不再重視罷了。我們在此列舉其二，譬如八卦掌祖師董海川說：「滾、鑽、爭、裹。」譬如太極拳祖師王宗岳說：「引、落、合、出」，都是在講「曲」和「伸」的動作要領。董海川祖師的「滾、鑽、爭、裹。」是就「曲、伸」技術的動作外形來講的；王宗岳祖師的「引、落、合、出」是就「曲、伸」的內在原理講的；兩人說的面相不一樣，但講的卻是完全同一件事情。

如果你的「曲手」和「伸手」沒有「滾、鑽、爭、裹」也不符合「引、落、合、出」，那你的「曲手、伸手」是完全帶不動身形的，手只會在那裡亂動，對身體和步法是毫無引導作用的，這樣的「曲、伸」一定是指法和掌法弄錯了，所以不要以為指掌會亂轉，就是懂得「指掌領勁」，指掌亂轉是根本帶動不了身形和步法的。

蛇在前進時，頭往那裡走，身體就往那裡走，不是身體推著頭走。太極拳的「指掌領勁」就是這樣，指尖往那裡走，就會帶動手臂和身步往那裡走，絕不是步法和身體推著手走；如果太極拳的指掌不會帶著身步走，那就是掌法錯了，就是不懂「滾、鑽、爭、裹」和「引、落、合、出」的錯誤掌法。

中國內家武術，一直在「手指」和「掌法」上面下工夫，不是沒有道理的。外國武術家看我們的武術，手指轉來轉去，又愛用掌法，覺得很奇怪，打鬥時幹嘛這樣手指轉來轉去，掌法的力道又比不上拳，何必用掌？有些外國人去問中國武術家其中道理，也沒有人能夠正確回答，所以中國武術在實用上，一直受人質疑和嘲笑。

其實手指轉來轉去，使用掌法，這兩者一點也不奇怪；那是內家「指掌領勁」的「展指法」，是用手指來帶動身體的，手指越靈活，掌法就越靈活；掌法越靈活，身形就越靈活。所以中國武術家，過去有人喜歡在手上拿兩小鐵球在掌上轉來轉去，外人以為那是練指力的，其實不是，那是讓「指掌領勁」的手指更靈活的，其實真正懂得指掌領勁的展指法，不用小鐵球也一樣練得成，所以並不是每個人都需要這樣練。

所以說，了解「指掌領勁」的技術，對中國內家前賢的練功道理，就能夠完全了解；如果不了解「指掌領勁」的技術，就會誤以為中國內家的練法是錯誤無效的。現在有很多人喜歡拿外國武術的訓練方法，來批評中國武術，以為中國武術的傳統練法是無效的，甚至是錯誤的，必須向外國武術重新學習。

但是他們所見到的絕不是真的傳統「指掌領勁」的練法，所以我很希望對中

國內家武術有誤解的人，能夠先了解「指掌領勁」的技術，再來評論中國武術的是非，這樣對中國武術的精髓和偉大，也才會有更深入的了解。

指領式纏法的化力和借力

作者：葉金山

內家拳的掌法攻守全在「纏法」技術，所以內家是「觸手即纏，隨變而纏」，纏法可以應用方法、變動形態、用技部位、.....等各種方法來分類，所以纏法沒有一定的分類方法，從每一個角度都能談纏法。

就像以使用身體的部位來分，大致可分為「反身大纏，旋肩纏、旋肘纏、旋腕纏、旋指小纏」。

如果以環的方向則可分為正纏、反纏，如果再細分又可以分為「上下、左右、前後」等各種纏法。

無論纏法有幾種，所有的纏法都有一個特徵，就是使用「指領法」，而不是使用「湧泉法」。

像對法的「推、托、帶、領、戳、砸」，和吞法的「中平肘走化、上翻肘走化、下壓肘走化及這些動作，都是「指領法」的纏法技術，而不是「湧泉法」的技術。

纏法在使用時，基本上都不是正面迎敵，而是側面迎敵，當敵人的力量一來，利用纏法的一線貫串，借敵人力量導入身手腳，牽動身體變動，立刻形成側身迎敵的形態，然後順勢而纏，進行壓制性的攻擊。

過去我們不斷強調，宗岳太極無棚勁，纏法所使用的就不用勁的技術，所以當然沒有棚勁。因為纏法是導敵人的勁到身上來用的，是借敵力來用的，不是把敵人的勁棚出去的。

一般而言，敵人力量傳來，基本上是走兩條線的，一條線是用水車立轉，將力量導到身後，這部份是化敵力；另一條線是用一線貫串，將敵勁導到身上來，讓自己的身體因受力而變動，這部份是借敵力。

所以化力和借力是很重要的，如果能化不能借，那就蓄不好勁；如果能借不能化，那恐怕就會被打出去。所以能化力能借力是一體的。

好的纏法技術，是化力和借力的統合。因為化力，所以不可以頂抗，因為借力，所以要有借勁的身形。

借勁的身形，就是「機由已發，力從人借」的機，如果沒有這個機，是借不到力的，借到了力也蓄不到力，沒有力就無勁可用。

有了借力的機這個身形，借到了力，力會從手臂上傳導到肩到，再傳到背，再傳到另一肩，再傳到另一隻手，在傳到腳底下去。

在這個傳導的過程中，身形就形成了「因敵成體」的變動。這個因敵成體的變動非常重要，因為將來練成之後，你的手無論怎樣伸縮，腰都會幫你蓄力，腳都會幫你蓄力。所以無論你的手如何伸縮，無論你的手在攻防時怎麼拐彎，你的內勁都會很大。

這是很重要的，因為我們在攻守時，無論是防禦或主攻，都是手先伸出去或先縮回的，「指領法」為什麼這麼重要，因為「指領法」完全符合打鬥的真實狀況，那就是「手先動」。

「指領法」的內家，就是練到手一動，身形步自動配合，將來打鬥時手無論怎麼動，身形都是主動去配合的。「湧泉法」是以腿去指揮手，所以內家大都只用在推撞的技術；也就是兩手不動的推撞情況下，「湧泉法」就很好用了。

但是內家推撞之前，大都必須有手部化力借力的動作，才能推撞，如果沒有手部化力借力的動作，就會被制於敗形，反推反撞的威力再大，也是沒用的。所以對於內家「指領法」比「湧泉法」重要很多。

太極拳只靠鬆柔走化就能制人的幾個方法

楊露禪所傳的鬆柔太極拳為什麼能夠不用力應敵，其根本原因就是因為楊露禪的太極拳套路裡，本身就有可以完全不用力而能制敵的技術，如果失去了這些技術，鬆柔的太極拳就不能應敵；如果沒有這些技術，太極拳就會主張用力，就不再是楊氏太極拳。

楊氏太極拳的鬆柔技術，各支派有各支派的不同心法和不同功法，但是楊氏太極拳以鬆柔為其武術精髓，則是千古不變的。以楊露禪大弟子王蘭亭的太極拳來說，舊時稱為「折疊術、疊臂術」的宗岳門「平行術」，就是太極拳鬆柔不用力的萬法歸宗技術；所以在介紹王蘭亭太極拳其他不用力技術之前，我們還是要先探討「平行術」的精義。

首先要說明的是，太極拳在戰鬥時，無論分擊還是合擊，只要能夠一瞬間和敵人保持「平行」，就夠我們用了，「平行」並不需要保持很久，所以要和對手取得瞬間的「平行」，其實是很容易的。

「平行術」的道理很簡單，甲筷子能永遠跟乙筷子保持平行，乙筷子的任何一端，就永遠壓不到甲筷子；甲筷子能瞬間跟乙筷子保持平行，乙筷子的任何一端，就瞬間壓不到甲筷子。這就是王蘭亭太極拳「平行術」的根本原理，這個原理是根據太極圖的陰陽在旋轉時，雙方接觸的 S 形曲線永遠保持平行的原理，這也是太

極拳之所以稱為太極拳的根本原理。

「平行術」百年來，一直在楊露禪大弟子王蘭亭的太極拳功法中保存著，過去稱為「折疊術、疊臂術」；宗長年輕時曾向孫氏太極鄭懷賢大師的女弟子李燦大師，及李燦大師的男弟子葉步竹大師學孫氏太極拳，當時曾聽過武禹襄的「往復須有折疊」理論，但是在李燦大師那裡，只有文字，並沒有「折疊術、疊臂術」這種功法。

我們查看過去其他各門各派，所有的太極拳理論，也從來都沒有「折疊術、疊臂術」這種功法的承傳記錄，「折疊術、疊臂術」是宗長在向吳錦園大師學「王蘭亭太極拳 64 式」時，才從吳錦園大師那裡，親眼見到及學到這種功法，所以「折疊術、疊臂術」，可以確定是王蘭亭太極拳的獨門功法。

由於吳錦園大師所授的「折疊術、疊臂術」功法，其理論和技術承傳已經久遠，一般人極難清晰理解其中原理；宗長在學習之後，將「折疊術、疊臂術」的散亂功法，用宗長破解於王宗岳祖師的「十三勢方位術」，全部重新整理修補，並精確分晰其操作原理和操作技術，並且親自更名為「平行術」，以更貼近太極陰陽平行之原理，好讓後人能夠一聽便能懂能用。

所以說全中國任何門派武術，都不可能有與宗岳門相同，並且結合「十三勢方位術」的「折疊術、疊臂術」，更不可能有「平行術」這個名稱，因為「平行術」是宗長親自命名的，所以「平行術」這個名稱只會出現在宗岳門的弟子之間，絕不可能出現在其他太極拳或其他武術中，如果其也武術也出現「平行術」，一定是從宗岳門這裡取得的。

「平行術」的太極陰陽運行原理就是「平行」，我們把太極的「陰」和「陽」，用「甲筷子」和「乙筷子」來作比喻：

- 1.當甲筷子因乙筷子取平行，而壓不到乙筷子時，乙筷子就不受甲筷子的力；所以乙筷子因為不受力，乙筷子就無力須要化，也無力可化，所以真太極拳根本不用化「力」。
- 2.當甲筷子因乙筷子取平行，而壓不到乙筷子時，乙筷子就不受甲筷子的力；所以乙筷子因為不受力，就無力可聽，也因此真太極拳只要「懂勁」而佈形，根本不用「聽勁」而化勁。
- 3.當甲筷子因乙筷子取平行，而壓不到乙筷子時，甲筷子當然同時也不受乙筷子的力；甲筷子既然同樣不受力，所以同時間乙筷子也根本無法用「柔韌勁、靈活力」去反制甲筷子，所以真太極拳根本不用，也不能施展「柔韌勁、靈活力」。

所以說，乙筷子只要和甲筷子保持平行，乙筷子就可以「不受力、不化力、不聽勁、不用力」；這種「陰」和「陽」完全「不受力、不化力、不聽勁、不用力」的太極拳，就是楊露禪傳給王蘭亭的鬆柔不用力太極拳；這也是鬆柔太極拳，之所以能夠「不受力、不化力、不聽勁、不用力」的原因。

太極拳講究「順人而動」，所謂「順人而動」就是順從對手的攻之擊形，而在我這一方，同時製造出一個和對手保持平行的近似之形，這種「順人而動」的技術，在古代也叫作「因敵成體」，其主要技術重點就在內家「佈形候氣」的「佈形」。

所以說太極拳「順人而動」的「化」，其實是就是「佈形」去「化」對方的「形」，而不是用「力」去「化」對方的「力」。因為敵人在攻擊我們的時候，最先威脅我們的是「形」，而不是「力」；所以我們只要能化去他的「形」，就完全不必擔心他的「力」，也不必去化他的「力」；因為你若能「順人而動」去化對方的「形」，就完全沒有對方的「力」可以化。

如果你和對手接觸時，經常不得不去化對方的「力」，或者你在推手時根本就被師父教導成非得要化對方的「力」不可，這就表示你根本沒有施展真太極拳「陰陽相生、順人而動」的「佈形」技術，所以你才會有「力」需要化；如果你練的太極拳一直要「以力化力」，你的太極拳極有可能不是楊露禪傳下來的太極拳，而是某些人自編自創的太極拳。

太極拳「化形」的道理，就像你只要先躲開對方步槍準心的瞄準，就不必擔心他子彈的威力有多快多強，也不必去化解他子彈的威力一般；一個太極拳家，具有這樣的「化形」觀念才是「佈形候氣」的真內家，否則就會一輩子在「力」上面頂來頂去折騰自己。

很多練太極拳多年的人，經常很疑惑地問：「如果我完全不頂抗，全靠走化，在沾粘不脫的情況下，不就只能一直退不會贏嗎？我如何能夠反制對方？」會問這個問題，其實突顯了很多人的太極拳技術非常貧乏；所謂「走化」絕對不等於「一直退」，如果你用引落術不用力走化，你幾乎是站在原地不動的；如果你用連環術不用力走化，你確實會需要退步；但是如果你用串子術不用力走化，你不但不會後退，反而是向前進步的。

所以說「走化」有原地、有退步，有進步，不必擔心要一直退；除非你學的「走化」真的就只能一直退，否則「一直退」不是「走化」需要擔心的問題。

由於技術貧乏，很多人才會誤把「走化」當成「一直退」，太極拳技術貧乏也是很多人不得不用力，甚至最後走向要用力的主因；一個人學了多年太極拳，從他師父那裡，卻學不到全靠走化就能贏過對方的方法，那極有可能是他學的太極拳裡面，確實完全沒有這些技術；因為現在對外宣稱是楊氏太極拳真傳的太極拳套路，其中有很多是某些人躲在家裡自編自創，卻自稱楊氏真傳的山寨太極拳，即使他們講的也是鬆柔，裡面也絕不會有楊露禪的鬆柔戰技。

太極拳在合擊沾粘不脫時，完全不頂，完全不用力，全靠走化就能反制對手的道理非常簡單，以下介紹五種楊露禪傳給王蘭亭的太極拳不用力獲勝法，這些技術在王蘭亭太極拳 64 式的套路中都有，提供給大家作參考：

1. 平行勝：對方用力量壓你，你不頂抗、不脫手，卻和對方形成平行，雖然你不

能勝對方，對方也不能勝你，這也表示你在防守這一方沒有輸，這也可以算是一種後手不輸的贏。

2.平行之後開角勝：對方用力量壓你，你不頂抗、不脫手，卻和對方形成平行，之後你多開 0.1 公分就能自動變成壓制他，這是方位原理，有直肘平行和旋肘平行兩種開角技術，可以完全不靠用力就獲勝，太極拳套路裡的「上搭手棚」就包含這兩個技術。

3.落空勝：對方用力壓你的手，你不頂抗、不脫手，只要用引落術避正打斜，加以落空就可以反制對方的手，不會用到任何力量。太極拳套路裡的「下雲手、打虎式、玉女穿梭」等很多招式都有這種技術。

4.繞環勝：對方用力壓你的手，你不頂抗、不脫手，只要繞著斜角環轉一圈，繞一圈之後，你被壓制的手，就自動會變成壓制對方的手；這是物理原理，任何人不必練都能作到，你只要敢放鬆給對方壓就可以了；就怕你手鬆不了，或手繞的方位不對，或者你誤用湧泉或腰來帶動手，造成手不能自動繞圈而不靈活，不然這個動作根本不用學就會；「繞環勝」是太極拳最基本不用力獲勝的常識，學太極拳不能連常識都沒有，不然太極拳套路裡，像摟膝拗步那樣，兩隻手不斷繞圈是要幹什麼的？

5.捲落拆點勝：對方用力壓你的手，你不頂抗、不脫手，只要先取平行，從對方壓制的點上，用捲落法開始拆點，拆點如果綿密不跳空，就可以避開對方的強力點，而反壓對方的無力點，這樣一來你不脫手，就能壓制到對方手臂的側面，而將他控制住；串子術最愛用這一招，串子術會施展正平行或反平行，而同時進行拆點。太極拳套路裡的「如封似閉」就是這個技術的代表。

不過最後還是要講清楚，以上五個方法，包括太極拳最簡單的「繞環勝」，都絕對是百分之百「要動手」的，王蘭亭學自於楊露禪的太極拳，必須百分之百「以指領手，以手領身，以身領步」，甚至身體還沒動時，手就要一直動，手連暫停一下都不行，練王蘭亭太極拳絕對不能夠倒過來，逆練成「以步撐身、以身撐手」。

王蘭亭太極拳和某些太極拳完全不一樣，絕不能使用湧泉法；某些太極拳用「湧泉法」才是真傳的，才是正確的，才是有威力的，這些太極拳用「指領法」反而全錯了；但如果王蘭亭太極拳不使用「指領法」而使用「湧泉法」，就會像金庸武俠小說的《九陰真經》一樣，本來是「指領法」，一旦逆練成「湧泉法」，就會變成用腳撐跳的「蛤蟆功」；這是因為王蘭亭太極拳，和《九陰真經》一樣，絕不能逆練。

由於門派不同所以法門不同，如果你練的太極拳是「不動手」的太極拳，勁是從「湧泉」開始動，再傳到「腰」，再傳到「手」，而你的「手」是最後動的；如果你學的是上述這種「不動手」的太極拳，即使你主張的也是鬆柔不用力，我們還是只能很抱歉地告訴你，各門各法、各紮各馬，以上這些技術完全不適合你。

除非你改練王蘭亭太極拳 64 式，否則你絕對不要把以上技術，私下加到你所學

的太極拳套路或其他武術套路裡，你也不要學習摻入宗岳門技術的其他太極拳，因為你不知道方位如何處理，也沒有標準功法可以操作；你用不同的太極拳套路，或其他武術套路來操作宗岳門技術，可能會對你的身體造成傷害，這些傷害可能是潛在性而且是永久性的；所以你只能請教自己門派內的師父或門派內更老的前輩，看看他們有沒有別方法能夠解決無力勝人的問題，相信只有他們才能幫得上你。

學太極拳，如果了解太極拳不丟不頂，卻能大鬆大柔不用力的反制技術，就會勇於往鬆柔的楊氏太極拳方向前進，就能夠享受楊露禪鬆柔不用力的太極拳；如果完全不懂鬆柔技術，就很容易把外家用力的那一套方法，搬進楊氏太極拳來冒充楊氏真傳。

要知道，楊露禪的楊家後人，即使到現在所打的楊氏太極拳，也從沒聽說有那一個曾經主張要用力的，更別說是楊澄甫之前的楊家人了。楊家人既然完全沒有要用力的太極拳，就絕不可能在任何楊家的真傳中，忽然冒出一個要用力的怪異楊氏太極拳，卻又是真傳的。

學太極拳很簡單，不需要用力，真傳的楊露禪太極拳，都是講鬆柔的，本身就有完整的無力制敵技術，只要練出來就好了，幹嘛還要用力？

走、粘

「粘」之六能

作者：葉金山

也就是「粘」的基本六大能力。

第一能「能直擊斷開者」，這是「不怕斷打」。練到粘之後的太極拳，在我大鬆大柔的狀態下，由於串子必定正對對方；因此可以不怕對方忽然斷開來打擊我們，因為對方在被我「粘」的狀態下，斷開出拳必須繞道，速度會比我們慢半拍。所以太極拳有一個口訣是「逢丟必打」，意思是對方在我「粘」住時丟離而斷開，必會形成不利於他收拳出拳的動作，因此我們在對方斷開的瞬間，直接攻擊他，可以獲得快半拍的優勢。

第二能「能敷鎖鬆懈者」，這是「不怕鬆柔」。練到粘之後的太極拳，在我大鬆大柔的狀態下，由於我們並非強攻而是順隨；因此可以不怕對方鬆柔走化；鬆柔走化必須要精通「核心四術」而有極高明的技巧才行。如果我們能夠粘住對方，就表示對方「核心四術」不熟，因此鬆柔走化技巧一定比自己差，所以可以用「粘」慢慢敷鎖對方，至對方形成別翅癱軟、自縊自縛而加以攻擊。

第三能「能對抗巨力者」，這是「不怕剛硬」。練到粘之後的太極拳，在我大鬆大

柔的狀態下，由於我的串子中必定有強大罡氣；因此不怕在「粘」的狀態下，對方忽然用強力壓制我們；如果對方一壓我手，必定會發現我們的「罡氣」可以輕鬆地對抗他的巨力，雙手結構完全不會崩潰，更能讓他因頂抗而在剎那間占煞僵硬，讓他忽然成為靜止狀態的拳靶子。

第四能「能不看而聽勁」，這是「觸覺作戰」。練到粘之後的太極拳，在我大鬆大柔的狀態下，由於隨時粘著對方，因此能夠藉由沾粘的「罡氣」點，以觸覺完全取代視覺，快速偵側對方的動向，而自然變動；因此粘住時，我們即使閉著眼睛不看對方，也能夠偵知對方的勁在那裡，而自然形成對應的招式，完全控制對方。

第五能「能無心而自應」，這是「如水生波」。練到粘之後的太極拳，在我大鬆大柔的狀態下，由於以指領勁，身形和步法會自動隨著罡氣而佈形，因此不需要有任何攻守的意念，只要隨時粘住對方，我們的身手步就會像水遇到阻礙物一般，自動形成攻擊與反擊之形，因此我們可以完全不必看對方採取什麼攻勢，也不必思考如何對付對方，身手步就會自動佈形，而自然形成招式，對應對方的攻守，進而克制對方。

第六能「能順勢而攻擊」，這是「如火作燄」。練到粘之後的太極拳，在我大鬆大柔的狀態下，由於能夠在接觸的一瞬間鎖鎖對方，造成對方僵硬不動而占煞，或者造成對方別翅而癱軟；由於此時我們的串子會完全瞄準對方，因此我們反而可以像烈火一樣，忽然斷開攻擊對方，或忽然用另一隻手以小環技術，粘住對方的攻擊手，而施展攻擊，進而重擊對方。

必有「粘軌」才能粘人

作者：葉金山

「粘」在王宗岳太極拳中，是最高的層級，「粘」對太極拳來說，甚至比摔打拿踢還要緊。因為「粘」是綜合「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等「核心四術」的軌跡而形成的，它是「核心四術」的最完美呈現。「核心四術」的最基本能力就是摔打拿踢，最高層能力則是「粘」，所以「粘」比摔打拿踢還要緊。這就像一個人有了合法的駕照，就表示這個人一定通過駕駛的考照一般，會「粘」就是有了駕照，有了「粘」的駕照，當然就表示「核心四術」不但已經練成，也通過了考驗，所以說「核心四術」和「粘」是一體不能分割的。

「粘」既然是從「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等「核心四術」所形成的；所以說，只要真的會「粘」，當然就代表「核心四術」已經練到完全正確無誤了，如此只要能「粘」住對手，就表示我的攻守完全正確，而被我「粘」住的對手，其攻守則必是完全錯誤的。

王宗岳祖師說，太極拳就是「走、粘」，而「走」又是「粘」，所以「粘」其實就是太極拳技擊的全部答案。但一般人老是會質疑，武術打鬥在接觸之後的變化這麼多，怎麼可能在各種接觸後的攻守變化中，牢牢「粘」住對手？

太極拳有沒有能力在合擊接觸時完全「粘」住對手，太極拳在合擊接觸時怎樣才能完全「粘」住對手，其實是所有的太極拳，都必須要給社會的答案；也是所有教太極拳的人，都必須要給社會的答案。教太極拳的人，自己絕對沒有權力對「粘」提出質疑，更沒有權力不回答「合擊接觸時怎樣才能完全「粘」住對手」的答案，除非他練的不是王宗岳所說的太極拳。

如果教太極拳的人，不能回答這個答案，那麼這門太極拳必是無用之拳，也一定是假拳；所以我們宗岳門所傳授的王蘭亭太極拳，同樣也必須為這個問題講出自己的答案，讓社會明白我們技術的真實性。

王蘭亭太極拳對如何能夠在合擊時完全「粘」住對手，所提供的答案就是「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等四大「核心四術」；也就是說，王蘭亭太極拳是以「核心四術」來達成「粘」的；所以你問王蘭亭太極拳為什麼能夠在合擊時無時無刻「粘」住對手，「核心四術」就是它的答案。

王蘭亭太極拳 64 式的「粘」完全來自於「核心四術」，「粘」之所以能夠應付所有武術的攻防形式，就是因為有了「引落術、連環術、串子術」的「三大粘軌」，以及有了「罡氣術」的內勁。

第一：「引落術」提供了一種讓對方攻入中軸附近而不斷「粘」住對手的軌跡，用這個軌跡能夠獲得只靠移身就能「粘」住敵人的能力：

第二：「連環術」提供了一種從沾點往指尖，用四掌點「粘」住對手的軌跡，用這個軌跡能夠獲得增長距離而「粘」住敵人的能力。

第三：「串子術」提供了一種從沾點往手肘，用接近手肘附近的小臂「粘」住對手的軌跡，用這個軌跡能夠獲得縮短距離而「粘」住敵人的能力。

第四：「罡氣術」則提供了「引落術、連環術、串子術」在「粘」人時，潛藏的最大內勁，這是太極拳粘住敵人時，力量潛藏而源源不絕的保證。

「引落術、連環術、串子術」提供了不動步而移身粘人，以及進退顧盼而粘人的重要軌道，再輔以「罡氣術」的內勁，這就是王蘭亭太極拳能夠「粘」人的祕密。

一般人都誤以為太極拳能夠「粘」人，是靠著「形無形意無意」的「心意」來「粘」人，這以「心意」來「粘」人的功夫，對王蘭亭太極拳來說，是完全不可能的；因為王蘭亭太極拳主張：「必有粘軌才能粘人，無粘軌則必不能粘人。」

所以說，王蘭亭太極拳，是以「三大粘軌」結合「罡氣」來「粘」人的，王蘭亭太極拳認為，光靠「心」和「意念」是根本無法「粘」住對手的，靠著意念的「粘」，最多只是「沾」罷了，「沾」和「粘」是相差十萬八千里的不同技術。

所以說，「引落術、連環術、串子術」，不但是王蘭亭太極拳用於技擊的拳法，還

是用來「粘」人的軌道，王蘭亭太極拳就是靠著這「三大粘軌」結合「罡氣術」的力量來完成「粘」技的。

王蘭亭太極拳「粘」住對手，完全是靠著「引落術、連環術、串子術」這「三大粘軌」，以及「罡氣術」的內勁，來達成的。如果「引落術、連環術、串子術、罡氣術」等「核心四術」，其中一個環節出現錯誤，王蘭亭太極拳就會失去某一部份「粘」人的能力，這時候就會在攻防中出現漏洞，這時候就不能確實「粘」住對手了，「粘」也就因此完全失效了。

所以說「粘」不是隨便就能練成的技術，必須在「核心四術」中，下紮實精確而完整的功夫，才能練成；如果練太極拳，捨「核心四術」而妄想以其他一切心意夢想來達成「粘」，最後一定會落得一場空。

不要污辱祖師的「粘」

作者：葉金山

曾經在某處見到有一群人在討論：「對打的時候要粘對方？還是不要粘？」結論是：「對方出拳的速度那麼快，你想粘也粘不到！所以不要粘！」結論作成之後，其中的幾個師父，還莫名其妙把太極拳祖師王宗岳主張「沾粘連隨」的《太極拳論》，扯進來臭罵一頓。

這群人不是主練太極拳，而是主練其他內外家武術的師父和學生，他們借王宗岳祖師「沾粘連隨」來用的腦袋裡，竟然全都把王宗岳太極拳的「粘」，自以為是地解釋成：「用手碰觸對方。」來批評。

「粘」如果按著字面，解釋為：「用手碰觸對方」不能說錯；但問題是他們講的是太極祖師王宗岳的「粘」，又不是在講阿公貼膠帶，或老爸追老媽時的「粘」，怎麼可以把王宗岳祖師的「粘」說成是「用手碰觸對方」？

王宗岳先生是開創太極拳的祖師，他非常在意「走」和「粘」的技術定義，因為「走粘」是太極拳的最重要技術。所以王宗岳祖師寫的《太極拳論》，一講完「太極者無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合。」的太極拳哲學，就馬上開始講：「無過不及，隨曲就伸，人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。」，把「走粘」的太極拳技術，直接就寫在太極哲學的後面，以向世人說明，太極拳中最重要的技術，就是「走粘」。

在《太極拳論》中，王宗岳祖師把「走」的技術，定義為「人剛我柔」，而把「粘」的技術，定義為「我順人背」。並且以「無過不及，隨曲就伸」來規範「走」和「粘」，「無過不及」就是「不頂不丟」，「隨曲就伸」就是「連隨而動」。

由於「粘」已經被王宗岳祖師所定義，所以我們只要提起王宗岳祖師講的「粘」，就只能解釋為「不頂不丟，連隨而動」的「我順人背」。「我順人背」簡單地講，就是雙方一接觸的瞬間，我就佔「優勢順勢」了，對方就處於「劣勢背勢」了。

我們在對一般不懂太極拳的人講「粘」時，當然可以講：「手和對方的手融合在一起、有粘性、有附著感、有濕潤感、像水蛭吸附於腿上、像爛泥巴沾在牆上、像蒼蠅被粘到。」但這些說法，就只能用來講「粘」的感覺，是說給不懂的人聽的。

而我們在講「粘」的實際技術、真實動作時，或者進行實際手把手教學時，「粘」就只能解釋為「我順人背」，絕不能作其他解釋，要不然就會扭曲王宗岳祖師對「粘」的定義，也練不出太極拳功夫。

「沾、粘、連、隨」是王宗岳太極拳的專有名詞，「沾」是「無力接觸」，「粘」是「我順人背」，「連」是「連結轉換粘角」，「隨」是「順人而後動」。

「用手碰觸對方」如果是以無力技術來施展，可以說是太極拳的「沾」，但絕不是太極拳的「粘」。

太極拳的「沾」和「粘」是兩種不同的技術，「沾」不是「粘」；太極拳的「粘」中有「沾」，但「沾」中沒有「粘」，兩種技術不同，一定要分清楚。

請注意，太極拳不是有「沾」就一定會有「粘」，太極拳的「沾」如果無法瞬間作到「我順人背」，不但不能成為「粘」，反而會變成太極拳最忌諱，也不能和對方融合的「頂」，什麼是「頂」？「頂」就是「不粘」，只要「沾」時「不粘」，就是「頂」。

所以「沾」有兩種結果，一種是形成能和對方動靜合一而「我順人背」的「粘」，另一種就是形成不能和對方動靜合一而形成對峙的「頂」，「沾」若不是形成「粘」，就是形成「頂」，沒有別的。

所以你「用手碰觸對方」，沒有「不會發生什麼事的接觸」，也沒有「無關緊要的接觸」，只要你「沾」就可能會形成「粘」，若沒有形成「粘」，你就是「頂」；所以「沾」一定會有兩個結果，也只有兩個結果，「沾」可有能會形成「粘」，「沾」也有可能會形成「頂」，「沾」因為只有兩個結果，所以「沾」一定要小心。

很多教太極拳的人，總是誤以為「沾」只有一個結果，誤以為只要會「沾」就會「粘」，誤以為只要有「沾」就有「粘」，甚至誤以為「沾就是粘」，這都是大錯特錯的！

絕大部份人，包括很多練太極拳多年的人，他們「沾」的結果幾乎全都是「頂」而不是「粘」。因為他們的「沾」完全沒有出現「我順人背」，所以不管他們「沾」的時候，用力還是不用力，其實全都是「頂」。

很多人不知道即使鬆柔不用力地「沾」，也會成為「頂」，那是因為他們完全不知道太極拳的「頂」是什麼。很多太極拳師父，把王宗岳祖師的「頂」，單純地解釋為「用力對抗」，所以他們才會誤以為，只要自己「不用力對抗」就不是「頂」。

推手時，「用力」當然是「頂」，但並非「不用力」就是「不頂」，「頂」也有大鬆大柔完全「不用力」的，千萬別以為全身鬆柔不用力，就一定不是「頂」。

很多人被假太極拳「頂就是用力對抗，不用力對抗就不是頂」所誤導，被教導成用鬆柔不用力的「頂」來練推手，因為練的時候完全不用力，也非常鬆柔，所以他完全不知到自己在練「頂」，於是認真地練了一輩子，幾十年後，用技還是照樣發生「頂」，因為他練的推手其實是「頂」的推手，所以他即使練到大鬆大柔也根本沒有用。

「粘」很難學，要學很多技術才能「粘」，「頂」很容易，手隨便一接觸對方，只要不「粘」就是「頂」了，所以練太極拳，一定要練到「粘」，才能夠完全「不頂」；在「粘」練成之前，每一個人的推手都是「頂」，這是必然的，所以才要深入學習太極拳的「粘」。

所以說，藉完全不用力的「沾」來輕輕「用手碰觸對方」，並不代表你是在「粘」，最有可能的反而是在「頂」，因此「用手碰觸對方」這句話，不能當成「粘」，因為大部份人「用手碰觸對方」，幾乎全都是「頂」而不是「粘」。

我們看，很多講鬆柔不用力的太極拳，用盡苦功練數十年，推手還是會用力「頂」；原因很簡單，他們的推手技術有問題，這種推手技術沒有最終可以練出「粘」而「不頂」的軌跡，所以時間和心力花下去沒有用。

很多推手的各種招式動作，和練這些推手招式動作的軌跡，經常出現不能「粘」的「平圓軌跡」和「非開翅軌跡」。「水平繞圓圈」的「平圓軌跡」，和「攻擊方向錯誤」的「非開翅軌跡」，其實全都是練不出「粘」，而永遠會「頂」的軌跡。

「平圓軌跡」因為在轉身時會出現夾角缺口，而讓對方順利脫逃，所以不能「粘」，因此再怎麼放鬆不用力，再怎麼下苦功練習，最後用技還是會「頂」。「非開翅軌跡」則會在攻擊時，把對方的手推回太極的生命點，讓對方補充能源而復活，反而回過頭來攻擊我們，根本「粘」不住對方。

就因為這樣，才會有些原本學鬆柔太極拳的拳師，最後乾脆放棄「鬆柔不用力」，提倡要用「靈活力」，這種「靈活力」根本不是什麼創新突破，只是把「頂」的推手，化暗為明罷了。

因為他們的推手技術，自始至終都是在練「頂」，施技當然會用力，所以這些人乾脆講要用力，感覺還比較真實痛快！這也是時下很多年輕人，盲目狂熱地支持他們的原因，因為他們說出了老年人不敢說的事實，而他們也誤以為只要自己說出了「要用力」的事實，就是回到太極拳技擊的真面目。

其實王宗岳祖師的太極拳推手，根本不必辛苦地「用力」；推手「要用力」，是因為所使用的推手技術，本來就是要靠身高體壯，而且要用靈活力，比賽才能贏人，這是大家心知肚明，卻沒有人敢說破而已。

所以說學太極拳的人，如果不想練「要用力」的推手，不妨給自己機會，試試改練「槍形推手」就可以了，因為「槍形推手」以「粘」為最高技法，全面消除「頂」，所以練成時，就能夠完全不用力。

如果我們把「沾」和「粘」兩字連用，就成為「沾粘」，意思就會變成「用手輕觸對方而完成我順人背」；最重要的是只要有提到「粘」，就必須是「我順人背」，所以太極拳無論是一個字的「粘」，或兩個字的「沾粘」，都只能說是「我順人背」，絕不能說是「用手碰觸對方」，因為「用手碰觸對方」最有可能是「頂」，而不是「粘」。

「粘」確實不是一般初學者一聽就能懂的技術，學其他武術或其他系統太極拳的人，也極難理解「我順人背」的「粘」，因為「粘」的技術是太極拳最高層的技術，是「槍形推手」所形成的特殊技術，如果沒有按部就班地學習，是非常難學成的。

就拿我們承繼於王宗岳祖師的王蘭亭太極拳，所使用的「粘」來說，至少要符合以下幾個嚴苛條件，才能真正作到「粘」，如果不符合以下技術條件，絕對練不出「粘」：

- 1.自己的「正力方位」一定要完全正確，才能「粘」。
- 2.手臂和對方要有正確的「粘角」，才能「粘」。
- 3.「粘線」一定要向上斜線或向下斜線，不能「平線」，才能「粘」。
- 4.一定要往「開翅方向」進行，才能「粘」。
- 5.所使用的技術，一定要是「核心四術」的最精準動作，才能「粘」。
- 6.不得誤用任何「非核心四術」的動作，才能「粘」。
- 7.實際用技，還要學會「連」和「隨」，才能「粘」。

從以上所例舉的嚴苛條件，就可以看出王蘭亭太極拳的「粘」，是非常困難的技術，「粘」有絕不能出錯的標準軌跡，必須經過極嚴格的技術訓練，才能懂「粘」並且會「粘」。要作到「粘」，必須要有很精確深厚的核心功法根基，絕不是一般初學者一聽就能夠理解，或一聽就能夠應用。

王宗岳祖師早就在《太極拳論》中提醒我們：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。」就是說：「粘著精熟之後，你就能逐漸領悟懂勁，懂勁之後就能夠一步一步階級神明。」

可見一個人如果真的會「粘」，他的太極拳就能懂勁而有機會階級神明，從王宗岳祖師的話中，我們可以明白，「粘」不是隨口一說，隨耳一聽，就能懂能用。因為「粘」，已離懂勁不遠，也等於已經抵達階級神明的入口，是相當高階的境界。

所以把太極拳的「粘」，解釋為「用手碰觸對方」，這種連初學者，和不練太極拳的販夫走卒，都能隨聽隨懂、隨學隨用的東西，一定是大錯特錯的。

所以說，初學太極拳不久的人，就想要去「粘人、沾粘人」，甚至考慮自己對打時要不要「粘人、沾粘人」，那一定是天大的笑話。他的師父一定是把「用手碰觸對方」當成「粘」來教他了，或者是他自己根本就是誤解，而把「粘」當成「用手碰觸對方」；所以他才會學不到幾個月，就以為自己能夠「粘」，就可以決定自己打鬥時要不要「粘人、沾粘人」。

我們要再次強調，王宗岳太極拳的「粘」，是太極拳最高階的控制技術，「粘」是以太極拳套路和一切功法為基礎，又超越太極拳套路和一切功法而存在的頂峰技術；「粘」是非常難、非常不容易懂的高級技術，是一般人絕對難以理解的技術；初學者不懂「粘」是極正常的，如果初學者說他懂「粘」也會「粘」，我們幾乎可以肯定他的「粘」，一定是錯的。

在王蘭亭太極拳中，必須精熟「槍形推手」的「引落術、連環術、串子術」三大軌跡，和「罡氣術」的用勁技巧，才能夠真正理解「粘」和應用「粘」，除此之外，光靠聽講或使用其他方法和技術，都不可能作到「粘」。

所以一些武師，甚至不是練王宗岳太極拳系統的武師，對著初入門的學生隨口就說「沾粘」，隨口就教「沾粘」，對我們來說，那完全是匪夷所思的，所以我們可以確定，他們所講的「沾粘」，絕對不是王宗岳祖師所講的「沾粘」，而是他們自己心目中所想像的「沾粘」，而他們所想像的「沾粘」，不外乎就是「用手碰觸對方」這一類離譜走調的「沾粘」。

「沾、粘、連、隨」是王宗岳太極拳的獨門特殊技法，必須法度莊嚴，規矩圓全才能練成。王宗岳太極拳練到最後，合擊時只要「沾、粘、連、隨」作一遍，對方就摔倒在地上了，除非變打，根本不需要用到什麼招式。因此「沾、粘、連、隨」不但不是可以隨便說出來的東西，更不是隨便就能用出來的東西。

「沾、粘、連、隨」中，又以「粘」最為緊要，所以說「粘」是非常困難的，過去光是懂得太極拳「粘」的人，一個世代絕不會超過個位數；而過去真正能完全精熟於太極拳「粘」的人，恐怕百年之間，也難得出現五六個；而過去能夠把「粘」按部就班教給人的，則更是鳳毛麟角。

因此練王蘭亭太極拳的初學者，除非自己有過人的武學天份，在師父指導下，確實能夠在一兩年內，快速練成「粘」的「我順人背」功夫，最好不要脫口就說自己會「粘」或會「沾粘」，更不要初學就以為自己可以在戰鬥時，隨便決定要不要「粘」別人。

要知道，「粘」這個字的意思是「我順人背」。「我順人背」就是自己出手一「粘」，就形成自己居於優勢的制高點，而對方則必然居於劣勢的受制點。

如果出手一「粘」，自己沒有獲得順勢的控制優勢，對方也沒有因此背勢而受制；那這個「粘」不但不是真的「粘」，反而是大錯特錯的「頂」。

所以說，如果你出手一「粘」，就能夠達成「我順人背」，讓你居於優勢，而對方則處於劣勢，那你已經是功夫比對方高強的太極拳高手了。

你既能一出手就以「粘」達成「我順人背」，那你就絕對不會是那種還需要問：「要不要粘對方？」的初學者。

如果你出手一「粘」，就能夠因「粘」而造成「我順人背」，讓自己處於優勢，而對方則處於劣勢，你也絕對不會又回頭來問：「要不要粘對方？」因為沒有人會笨到已經因「我順人背」而佔盡便宜，還要去問：「要不要我順人背？」

對太極拳來說，「要不要粘對方？」這句話的意思其實是：「要不要我順人背？」而「不要粘！」這句話的意思其實是：「不要我順人背！」

問太極拳：「要不要我順人背？」，答案是當然要！問這個問題的人一定是傻瓜；說太極拳：「不要我順人背！」當然不行！說這種話的人一定是呆子。

除非一個人練的太極拳，不是王宗岳系統的太極拳，而是其他系統的太極拳，或者他練的根本就不是太極拳，這個人才可以問：「要不要粘對方？」他也才可以說：「不要粘！」因為他說的「粘」是「用手碰觸對方」而不是「我順人背」，所以他當然可以問：「要不要用手碰觸對方？」他當然也可以說：「不要用手碰觸對方！」

所以一個人把「粘」定義為「用手碰觸對方」，他就絕對有權利問：「要不要粘對方？」，也絕對有權利說「不要粘！」他這樣問，他這樣說，絕不是呆笨，而是有絕頂的聰明和智慧。

但是，把「粘」定義為「用手碰觸對方」的聰明人，可以自我感覺良好地滿足於自己的定義；卻不能以管窺天，拿自己的定義，來論斷王宗岳祖師的「粘」，也不可以拿自己的定義，來辱罵王宗岳祖師的「粘」；更不可以拿自己的定義，來僭代王宗岳祖師的「粘」。

如果你的師父在講太極拳的「沾粘」，記得是在專心教「沾粘」，而不是專心在分析其他技術時，你可以偷偷觀察你的師父，看他有沒有在接觸的千分之一秒間，讓初學的學生形成「劣勢背勢」而制住學生，因為初學的學生應該很好「粘」，當師父的不可能無法施展「我順人背」的「粘」。

如果你的師父講「沾粘」時，並沒有對初學的學生瞬間形成「我順人背」而控制住學生，卻只是輕輕「用手碰觸對方」，並且說這就是「沾粘」，如此你就知道他練的不是王宗岳系統的太極拳。

如果你的師父順便講「連隨」，又只是講「要連著、隨著對方」，並沒有講類似「連是連結轉換粘角，隨是順人而後動」的話，那你就更可以確定他不懂王宗岳的「沾粘連隨」，他只是拿王宗岳的「沾粘連隨」這幾個字像衣服一樣，披在自己的外門功夫上，假裝自己懂王宗岳系統的太極拳而已。

所以說，凡是有心學習王宗岳太極拳的人，只要知道「粘」是瞬間形成「我優勢順勢，敵人劣勢背勢」，而不是聰明人所講的「用手碰觸對方」，就能夠逐一看穿真假，就不會被假拳所欺騙。

太極拳的凌厲肘擊

作者：葉金山

王宗岳太極拳肘擊的機會和效益極高，主要是因為王宗岳太極拳精於「粘敷」，「粘敷」的技術事實上是王宗岳太極拳「採、捌、肘、靠」成功的保障。「粘敷、敷鎖」是制，「採、捌、肘、靠」是打，王宗岳太極拳「一制一打」，和羽毛球先吊球再殺球一樣，能夠保障擊殺的效果。

「粘敷」是王宗岳太極拳的靈魂，其巧妙之處是「即沾即鎖，隨沾隨鎖，這手沾這手鎖」。所謂「即沾即鎖，隨沾隨鎖，這手沾這手鎖」就是只要對方一觸摸到你，或你一觸摸到他，他的手就會被當下粘住、鎖住而敗形。

「敷」的技術是一種控制別人力量、方位和動作的技術，「敷」可以使人完全不能動彈，即使一個身強力壯的人，只要被敷住了，就會像整個人被封在罐頭裡一樣動彈不得，即使勉強爭扎，也無法形成可用的形。

很多人會誤以為「敷鎖」會花很長時間和技術去壓制對方，其實那是不懂「敷鎖」的人妄加猜測的。真正「敷鎖」只要零點幾秒鐘就能完成，速度極快，快到幾乎沾到就敷到。尤其是不必完全鎖死敵人，只是為了剎那間的擊打，而用「敷鎖」短暫控制改變敵人力量、方位和動作，那更是快到喜歡用勁的人，根本難以發覺。

所以運用「粘敷」的敷鎖技術，再來打擊對方，和甕中捉鱉沒有兩樣，所以太極拳以「粘敷」加上肘擊的技術，是非常有效和可怕的。

單純的「肘擊」，無論是從遠處衝擊，或短擊都容易防禦，效益並不大；如果加上「粘敷」的敷鎖技術，再來出肘，就會有令人驚訝的效益。

「格擋」再肘擊，或「撥開」再肘擊，或「抄開」再肘擊，和「粘敷」再肘擊的效益是千差萬別的。

一般而言，用「格擋、撥開、抄開」的以力克力方式，來改變對方的攻勢，讓對方形成可攻擊的破綻，幾乎沒有什麼效果，這種方式在對方體型高大或身強力壯的人時，更是不具絲毫作用。

王宗岳太極拳改變對方施以掌拳或肘擊，是以對方難以察覺的「粘敷」方式進行，而不像一般武術是用容易察覺的「格擋、撥開、抄開」以力克力方式，所以「肘

擊」技術使用於戰鬥或競技，對真正太極拳來說，根本是佔盡便宜的妙事。

天下沒有可佔便宜的規則，卻自己廢棄的道理；更沒有笨到自己的精華技術，卻禁止自己使用的道理。所以太極拳的比賽不但不能放棄「肘擊」，更要堅持使用「肘擊」，並且要提高「肘擊」的得分數。

「走、粘」不是「格、擋、壓、撥」

作者：葉金山

太極拳合擊的摔技，用的是「走、粘」；太極拳分擊的打擊，用的是「走、粘、斷打」。所以摔技是太極拳的詩，打擊打是太極拳的散文，詩是精鍊的，而散文則是詩的展開。

太極拳從摔技開始入門的理由很多，其中最重要的因素就是，摔技從走化到把人完全摔倒壓制在地上，只能用「走、粘」兩種技術，由於只有兩種技術，你不會「走」就不能「粘」，你不會「粘」即使會「走」也沒用，所以你能在「走、粘」中練習，也只能在「走、粘」中看出自己技術的破綻，所以摔技是檢證太極拳技巧的最好工具，摔技有一定的正確之後再練打擊，就非常容易入手了，連打擊的身法步法都能夠做得很完美。

太極拳打擊，是在摔技的「走、粘」之後，加入「斷打」，也就是斷開沾粘而脫手打擊，也叫「脫打」。一開就練習「斷打」的人「走、粘」不能夠練到精確，往往隨便一格、一擋、或一壓、一撥，就進行「斷打」了，前面太極拳最重要的「走、粘」，就被「格、擋、壓、撥」這些外家技巧給取代，而完全模糊掉了。

所以很多練太極拳的人，在「斷打」之前，所用的根本不是太極拳的「走、粘」，而是外家的「格、擋、壓、撥」，也因此接著造成身形步法在應用時，全部又回到外家的概念，而不自知了。所以把「格、擋、壓、撥」當成「走、粘」，是一般人練用太極拳時，最常見的走火入魔，初學者一但積非成是之後，日後怎麼叫也叫不回頭了。

太極拳的「走、粘」和外家的「格、擋、壓、撥」是完全不同的技術，由於在使用「斷打」時，在一剎那的瞬間就完成動作，所以一般人根本分不出其中的差異，這也是太極拳經常產生爭執的地方。那明明是「格、擋、壓、撥」的，卻自視為「走、粘」，那明明是「走、粘」的，卻被視為與「格、擋、壓、撥」無異，這就是內外家爭執之所在，也是內外家無法交談的主因，更是一般人練太極拳，走入歧路的原因。

王宗岳太極拳指領式的「走、粘」，以指掌所帶出的身形和動態，和用「格、擋、壓、撥」所帶出的身形和動態完全不同，其效用也完全不同，這其間的道理，非得透過親身學習不能了解「走、粘」的妙用和殊勝。

王宗岳祖師裡的《太極拳論》裡，「走、粘」就是全部太極拳的代表，只有「走、粘」才能「懂勁」，「懂勁」才能「聽勁」。練太極拳如果一直練不出「懂勁、聽勁」最好先懷疑一下，自己的「走、粘」是不是搞錯了，最好不要先懷疑太極拳。

「走粘」和「化發、化打」的差異

作者：葉金山

王宗岳太極拳在「走化」之後最重要的是「粘敷」，所以特別以「走、粘」兩字來形容這種獨特的技術。但是很多人卻不講「走、粘」而講「化、發」或「化、打」，也因此不幸扭曲了太極拳的技法而不自知。

「走化」之後，在沾粘連隨完全不脫手的情況下，繼續「粘敷」對方，而達到完全控制纏住對方的技巧，是太極拳「走、粘」這兩字的本意，這是完全不能更改的口訣。在「走、粘」的狀態下，「走化」之後，並不特別強調「發人」或「打人」，而只是強調能夠不脫手地「粘敷」控制對方。

如果在「走化」之後，便立刻斷開接觸點，而脫手「發人」或「打人」，那更是偏離了太極拳真正的「走、粘」，而成為「斷打、脫打」。

當然太極拳用技時「走、粘」兼備之後，是可以採取「斷打、脫打」的分擊技術，但是太極拳卻絕不能夠在「走化」之後，不施「粘敷」便進行「斷打、脫打」，因為這樣會把太極拳最重要的「粘」法完全拋棄不用，而太極拳的整個「粘敷」控制技術便會完全失去或走樣了。這樣太極拳就不再是太極拳了，而是變得和外家武術同樣形態了。

很多主張「內家外家無差別」的人，幾乎都是完全沒有「粘敷」，或在「粘敷」這個地方出現偏差，而把內家練成外家，因此從來沒有進入內家之門的，所以他們才會對內外家極明顯的差別之處，完全無法分辨，甚至因此輕視內家武術。

所以說「走粘」和「化發、化打」是不同的技術，而「走粘」之後的「斷打、脫打」也和「化發、化打」不同，因為「化發、化打」中間少了一個「粘敷」的技法，少了「粘敷」技法就不再是王宗岳太極拳了。

太極拳的沾不是粘

作者：葉金山

太極拳的合擊，最神奇的就是以「走、粘」的概念，代替「攻、守」的概念。

「粘」就是利用方位切線，和罡氣夾角，讓對方的手乖乖順著自己而動，甚至令對方不能動彈。關於「粘」的說法很多，武禹襄把帶著「粘」的壓制，稱為「敷」；過去太極拳有所謂「纏仙索、蜘蛛網」令對方乖乖自縛的技術，這些都是從「粘」

發展出來的技術。「粘」練到最高的時候，連「走」也都在「粘」，這就是王宗岳祖師講的「粘即是走，走即是粘」，太極拳所有的核心功夫和套路招式，太極拳所有的放鬆，最後都是為了練出「粘」，以及練出「粘即是走，走即是粘」而設的。

「粘」的「網仙索、蜘蛛網」技術，是真實的技術，不是吹噓的虛假騙術。「粘」的技術由於透過「網仙索、蜘蛛網」這類過於簡單，又難以說明技術原理的形容詞來說明，難免會讓人有誇大之感，也因此正好授人以柄，而被無知者用來作為污衊太極拳的口實。少數無知者甚至將「粘」這種技術，視為騙術而標舉正義之旗大加攻擊。無知者打著反假拳的口號，製造正義假像，愚昧地對太極拳下指導棋，他們煽動群眾，透過盲動的輿論力量，迫使太極拳逐步放棄對高級技術的追求，讓太極拳產生失傳的技術斷層，以落實其太極拳為無用拳之意圖，這是太極拳發展過程中的最大不幸。

「粘」既順人而動又控制人的技術，其理論有一般人難以理解的字面矛盾。順人是順其動線而動，並不頂抗對方來力；控制是順其動線而壓制，又不完全順從對方；這就是一般人難以理解的部份，這也是「串子術」的特徵。前面說過，「粘」是利用「方位切線」，和「罡氣夾角」，讓對方的手乖乖順著自己而動，甚至令對方完全不能動彈的技術；這種技術要有一定的練法才能練成，沒有練成的人，也很難體會這種技術的真實性；所以說，要了解這種技術的真實性，只能向會的人學習，絕不能向不會的人求問。長期以來，宗岳門不太愛在網路上講「粘」這種高級技術，因為「粘」這種技術，就像武禹襄說的：「無聲無息，非懂勁後越練越精者，不能知全。」在一般人都不知道「粘」這種技術時，講這種太極拳的高級技術，一般人不但不能了解，反而會以為是欺人之技。現在宗長的親授弟子，經過多年的研習，也已經慢慢練到「粘」的層級，因此宗長才又在網路上，再度提及這種太極拳高級技術，因為已經有大批親授弟子，見過了「粘」的殊勝，可以證明這個技術的真實性。當然宗長也已經把「粘」的練習方法，完全傳授給這些親授弟子；如此之下，再度講「粘」的「網仙索、蜘蛛網」就更有說服力了。因為宗長既已培養了數十位自己也懂得「粘」的師兄，這些師兄不但可以為「粘」這種技術作見證；將來這些師兄，也可以代替宗長對外說明這種技術，讓一般人也能了解也能相信，也能練成，這樣就可以化解外界所有的疑慮。

一般而言，王蘭亭太極拳的「粘」，是屬於最高級的綜合技術，「粘」一定要透過「引落術、方位術、串子術、罡氣術」這四大技術的精熟才能練成，而「粘」最後的加強，則以「開門串子」作為基礎功夫。「粘」是在串子術中，利用左右佈防的「斜角線」和「罡氣夾角」，連續驅趕對方的手臂，使對方的手臂，不得不而只能朝向某一個方向移動，再利用「罡氣」的夾角，輕輕夾住對方的手臂，以此而「粘」住對方。「粘」並不向對方施加任何力量，「粘」是大鬆大柔的技法，因此「粘」住的地方，就會有一片溫濕的感覺，就像柔軟的衛生紙沾水輕貼在手上一樣，這種感覺非常神妙，沒有練成的人，無從體會。「粘」可以透過「罡氣」，完全控制對手的身手步，所以是太極拳最高級的控制技術，宗岳門所公佈，宗長和弟子對練的摔技影片，全都是以「粘」控制之後而加以摔跌，所以施技時，才能夠呈現出精巧流暢，彷彿是套招的功夫。

現在很多太極拳也都有講「粘」，但是很多人卻都誤把太極拳的「沾」當成「粘」，其實「沾」只要把手輕輕接觸對方的手就是「沾」，根本不必練習。誤把「沾」當成「粘」，是造成一般人不知道「粘」，是最高技術的最大原因；因為他們以為「粘」，就是他們不必學就會的「沾」，因此「粘」就變成沒有什麼大不了，而等同於人人都會的「沾」了。「沾」是不必練習的，任何人都會「沾」，沒有練過太極拳的人也會「沾」，只要把手輕放在對方手上就是「沾」；但是「粘」卻不一樣，要練出「粘」，要下整體而全面的太極拳工夫，要有一定的專業技術才能練成。所以說，要練出「粘」，首先就是要知道「沾」和「粘」的不同，首先就要徹底分清「沾」和「粘」的差異；這樣才不會把自己「沾著別人」誤當成自己「粘著別人」，而不幸走到錯誤的練習歧路上。

分清「粘」和「沾」才不會被假拳所矇蔽

作者：葉金山

「運氣於己身，敷佈彼勁之上，使不得動也！」這是武禹襄說的太極拳「敷」的技術。

「敷」可以讓人不能動彈，這個不能動彈一開始並不是被鎖死的不能動彈，而是以「粘」的技術，令對方形成「開翅」，而造成對方「占煞」，「占煞」就是忽然全身僵硬，手和身體及步伐全都僵硬了，這就是「占煞」。在對方忽然「占煞」卻想脫開的同時，再繼續以「粘」追綜，隨時「粘」住對方，使對方在變動中，仍然不斷「占煞」，最後將對方的手鎖在對方身上，形成「別翅」，這時候就才是完全鎖死對方。「別翅」就是把對方的手，彎擠在他自己的身上，或者把對方的手別在他自己的身後。

「敷」所展現的，其實是一種變動中的長時間控制能力；這種控制能力，代表自己能夠隨時令對方僵硬，並且令對方敗形，也代表自己在變動中，可以有效掌控對方，也隨時有能力以其他技術攻擊對方。所以「敷」如果轉化成「打擊」，是無時無刻都可以進行的，並不是在最後完全鎖住對方時才能打擊。「敷」的過程中，可以隨時攻擊對方，這個觀念是最重要的，因為如果沒有這個觀念，就不會在意攻防過程中，被人「粘敷」的危險性，也不會認為「粘敷」是有用的技術，反而會以最後的攻擊為追求目標，如此反而會忽略「粘敷」在技擊中的威力及可怕。

一般太極拳的推手，最重的就是最後一「推」的勝力，過程中有沒有「粘敷」並不顯得特別重要，因為他們的成敗是決定於最後的一「推」，能「推」得別人出去的就是勝利者，「推」不出人，而被人「推」出的即是失敗者。一般太極拳推手以「推」為勝的觀念，並不重視「推」之前的控制技術；這種以「推」為重的太極拳，並不符合於王宗岳太極拳「粘敷」的觀念，王宗岳太極拳的「粘敷」，重的是控制過程中的「粘」，而不是最後一「推」。因為「粘」可以隨時，並且在剎那間造成對方「占煞」而僵硬，如此不僅隨時可以「推」對方，還可以隨時出拳腳「打擊」對方，其可以出手的時間，會比最後一「推」更早而更快。

過去太極拳的前輩們，最講的是「粘」，而不是「推」，王宗岳祖師甚至以「走、粘；粘即是走，走即是粘」來代表太極拳的攻守，可見「粘」作為太極拳的最頂級技術，是「推」完全無可取代的。因為「粘」可在過程中隨時攻擊對方，它重視整個過程的控制；而「推」只是最後一擊，它只重視最後一擊。

武禹襄講太極拳「敷、蓋、對、吞」四訣。「敷」是最基本也是最重要的技術，「敷」是太極拳的根本，是「粘」的徹底發揮；「蓋」是串子的側面掀挫的技術；「對」就是串子術發勁；「吞」就是引落術的走化。「敷、蓋、對、吞」四個字中，以「敷」為最首要也最難，以「蓋、對、吞」為基本也較容易。武禹襄「敷、蓋、對、吞」的觀念，正好可以說明為什麼太極拳要以「粘」為重，而不要以「推」為重。

「粘」是太極拳的主技術，是攻防的開始，也是攻防的過程，更是攻防的結束。王宗岳太極拳的一切攻防，都和「粘」密不可分，沒有了「粘」，就完全不成為王宗岳太極拳了。在訓練過程中，我們要求雙方要在變動中「粘」很久，這是為了增強「粘」度訓練，讓自己能夠在變動中適應各種角度的粘，但實際用技時，「粘」是剎那間的，「粘」造成對方占煞之後的攻擊也是剎那間的，絕不會超過零點幾秒，也因此對方往往還完全不知道自己被「粘」住時，我們拳腳的攻擊就已經在進行了；這就是王宗岳祖師說的：「人不知我，我獨知人。」

「粘」的效率極佳，練得好時，對方的手一沾上我手臂，就能當下「粘」住，像蒼蠅掉入粘膠，完全不能脫身；「粘」住對方是剎那間的事，並不需要花很長的時間，也不需要很大或很明顯的動作，這才是「粘」最讓人失去戒心的地方。「粘」是很神妙的太極拳技巧，它可以讓「摔、打、拿、踢」變得更流暢而更具威力，練太極拳無論是練套路還是練功法，到最後都是為了練出「粘」來，「粘」練出來之後，又將「粘」用到套路和技擊之上，這樣的太極拳就是帶有「粘性」的太極拳。粘不是「沾」，「粘」是一種具有「粘性」的技術，能夠大鬆大柔濕潤地粘住對手，並且加以控制，「粘」是太極拳中無處不在，處處都在的技術。太極拳攻防技術中沒有「粘」，太極拳所有的技擊攻防，就都和其他拳術沒有兩樣了。太極拳要練成技擊的頂峰，第一件事就是絕不能把「沾著別人」當成是「粘」來教來學，否則就永遠體會不到「粘」，也練不出「粘」了。

粘和「沾」是兩回事，「粘」是一種有「粘性」的控制技術，「沾」是沒有「粘性」的輕輕碰觸。初學者唯有確實明白，推手時把手伸出去和別人的手輕輕靠在一起，這只是「沾」而不是「粘」，也不是「粘敷」，更不是「沾粘」，唯有分清「粘」和「沾」才不會被假拳所矇蔽。

論「粘」的「零衝突之持續接觸」與太極拳的三大戰術陣法

作者：葉金山

王蘭亭太極拳的「粘」，是一種「零衝突之持續接觸」，「粘」不是「沾」；「沾」

是把手輕輕觸在別人手上，「粘」雖然也會把手輕輕觸在別人手上，但是「粘」比「沾」多了一個「粘角」。

「沾」是完全以自己為本位去輕觸別人，而「粘」則是依對方的攻防路線，形成一個有標準角度的「粘角」去輕觸別人；所以說「沾」只思考到自己，而「粘」則必須完全順應對方攻守之形和方位，來隨時設定不同形態的「粘角」。

若比喻「沾」是戰技，「粘」則是戰技加臨敵時的方位戰術。所以說，太極拳從「沾」進入到「粘」，就表示已經進入了完成接戰的佈陣狀態。

如果臨敵時，只有「沾」，就表示這支軍隊遇到敵人時，是散亂的接觸；如果進入了「粘」，就表示這支軍隊在接觸時，已經作好攻防的最佳方位佈陣。所以說「粘」比「沾」多了一個「粘角」。這個「粘角」就是作戰時所佈的方位角。

太極拳在合擊作戰時，必須不停地維持「粘角」，以「粘」來控制敵人的攻守形態；如果太極拳的「粘」能夠在攻守中，不斷地連續保持其「粘角」，在完全控制住對方之前絲毫不讓這個「粘角」消失，就等於是自然進入了「連、隨」的狀態，這時候就能夠完全牽制住敵人。

我們在很多武師和弟子所示範的影片中，可以見到一般只會「沾」不懂「粘」的武師，在接觸弟子時，往往是以任意的角度去接觸別人，這種沒有「粘角」的任意接觸，就是一種散亂無方的「沾」；如果遇到高手，進攻或防禦一旦開始，瞬間就會受制於敵人。

由於這些武師的弟子，在這些武師的調教之下，也根本沒有「粘」的能力，所以當然不能夠瞬間控制他們的師父，也因此他們永遠不會發現師父的技術是錯的。這也是一種完全錯誤的太極拳技術，之所以能夠在某些門派內不斷傳播，而永遠不會覺得有什麼不妥的原因。

反過來說，由於對方作出散亂無方的接觸，太極拳便能在合擊時瞬間輕易地控制住他，這也是太極拳可以在接觸的瞬間控制住敵人的原理。

由於「粘」可以瞬間製造不利於敵人的狀況，而控制住敵人，所以「粘」是控制技術的開始，也是控制技術的過程，更是控制技術的結束。所以說，太極拳的「粘」是合擊時最重要的技術，其緊要處有三：

- 1.合擊時如果沒有保持「粘」的「零衝突之持續接觸」，反而會因用力，而衝入敵人的陣營中，被敵人以大打小，完全消滅掉；「零衝突之持續接觸」就是接觸時必須不斷以「粘」來連隨接觸對方，從控制開始到控制結束之間，不能出現任何「衝突的力量」，這個「衝突的力量」過去稱為「頂」。

- 2.合擊時如果沒有保持「粘」而「不脫」，敵人的身手步移動時，我們不但「沾」不住，也「連、隨」不了，這時候就會脫離敵人而犯了「丟」，如此控制狀態就會終斷，也會瞬間找不到敵人的蹤跡，造成敵暗我明的不利狀態。

3.合擊時如果沒有辦法時時處處保持「粘」的「粘角」，所有太極拳的基本功夫和招式套路，即使練得異常精熟，也完全正確無誤，在應敵時也會無法應用自如，仍然會處處和敵人的力量卡來卡去或頂來頂去，無法順暢運作，因為「粘」不只是自己的事，更牽涉到對方，這是一定要記得的。

所以說，以小力博大力，以柔制剛的太極拳，一定要在合擊戰鬥中，完全保持「零衝突之持續接觸」而「不脫」，前者就叫「不頂」，後者就叫「不丟」；「零衝突之持續接觸而不脫」，就是太極拳「粘」的真正精神。

所以太極拳如果講「要用力」，就不是講「粘」的太極拳，這種「要用力」的太極拳，無論他用的是如何靈活的「力」，他都不是屬於王宗岳系統的太極拳，也不是屬於楊露禪系統的太極拳，而是其他系統的太極拳。

因為王宗岳和楊露禪這個系統的太極拳，一定要講「零衝突之持續接觸」，不但不允許不小心出現「衝突」，更不能允許接觸之後可以「用力」去形成「衝突」。

太極拳要保持和敵人「不頂不丟」的「零衝突之持續接觸」，身手步就必須依王宗岳祖師的「太極拳十三勢方位術」佈陣，臨敵時才能夠進退有節；所以太極拳一定要熟練攻防的佈陣方法。太極拳的攻防，基本上有以下「三大戰術陣法」：

1.口袋包圍戰術陣法：這就是「引落術」，引誘敵人的軍力全面深入攻進我們身體的主軸附近，我們完全撤退，不加以對抗，等到敵人勢盡之後，再用撤退時順勢佈好的口袋陣法，將敵人完全包圍起來，再加以殲滅。這是以「上勢、下勢」等招式為本手的技術。

2.迂迴反包圍戰術陣法：這就是「連環術」，敵人的軍力全面攻來，我們的手臂，就順著斜角奇門一邊誘敵一邊跑，然後迂迴繞個半圓或全圓，轉到他手臂的背後，從他手臂的背後反向來包圍他，再加以殲滅。這是以「雙峰貫耳、攔膝拗步」等招式為本手的技術。

3.側面夾擊戰術陣法：這就是「串子術」，敵人的軍力全面攻來，我們避開他們的主力，從側面不斷掀挫夾擊他的側翼，再完全加以殲滅。這是以「再按、如封似閉」等招式為本手的技術。

太極拳的「三大戰術陣法」，形成了「三大攻防軌跡」，這「三大攻防軌跡」就是「引落術、連環術、串子術」，「三大戰術陣法」的攻防最高準則就是「零衝突之接觸而不脫開」的「不頂不丟」，這個最高準則就是「粘」；因此「三大戰術陣法」所有的攻防準則，都必須統合於一個「粘」字。

「三大戰術陣法」所有的攻防準則，是以「粘」來整合的，「三大戰術陣法」練成之後，就一定要在攻防中，隨時主動積極地尋找最正確的「粘角」，來「粘」住對方，這就是太極拳在背動中的主動。

從以順應敵人動態的「捨先居後」來看，太極拳是背動的武術；從順應敵人的動

態以製造「粘角」來看，太極拳則是主動的武術，所以太極拳在順應敵人的背動中有主動，這個主動就是不斷製造「粘角」來順應敵人。

所以說「三大戰術陣法」可以生出「粘」，「粘」的「粘角」也可以統合「三大戰術陣法」；如果沒有「粘」的「粘角」，這三大戰術就無法整合在一起。所以「粘」是太極拳最高的準則，「粘」是太極拳技擊對戰的根本大法。

在內外核心功法都精熟之後，王蘭亭太極拳和敵人合擊作戰時，「心」與「意」完全只要考慮一個字，那就是「粘」。也就是說太極拳在合擊作戰時，所有的「心神」和「意念」都完全放在「粘」的「粘角」，是否作得對這件事情上。

如果「粘」的「粘角」出偏差了，所有平日已經練成功的技術都會偏差，如果「粘」的「粘角」作對了，所有的核心技術就都能夠正確地施展。所以王蘭亭太極拳，在合擊時「心、神、意、氣」的全部注意力，全都是放在「粘」字是否正確之上，其他的技術就都成為技擊時次要的事，因為這些次要的事，全都會在「粘」之下，自然施展出來。

合擊時只要作對了「粘」，那麼所有自我的技術和與對手的攻防角度，都一定是百分之百正確無誤的，因此能夠獲得百分之百的成功。

所以說，合擊時只要顧好「粘」，你平日練的太極拳功夫，就能夠觸之則圓轉自如，主動幫你作戰，完全不勞你費心去操作身體身手步的任何動作，所以說「粘」也是太極拳技擊提綱挈領的最高技術。

如果沒有「粘」來提綱挈領，如果沒有「粘」來連結「三大戰術陣法」，太極拳的「三大戰術陣法」就無法統合；而「三大戰術陣法」則是太極拳的核心運行軌跡，沒有這三大軌跡，太極拳就無法進行正確的攻防，而「粘」也會完全失效。

所以說「三大戰術陣法」和「粘」，就像錢幣的一體兩面，兩者絕不能分開來談；你不能只談「三大戰術陣法」而不談「粘」；你也不能只談「粘」而不談「三大戰術陣法」，如果你只知其中一面，如果你只懂一面，如果你只講一面，那麼你所了解的那一部份，也絕對不可能是正確的。

太極拳「三大攻防軌跡」中，「引落術、連環術、串子術」又分別有數種較細的不同軌跡。如「引落術」有「上翻肘引落、中平肘引落、下壓肘引落、直線引落、斜線引落、反身引落」等引落軌跡。如「連環術」有「推、托、帶、領」和「小環」等連環軌跡。如「串子術」有「內門入身、外門入身」等串子軌跡。

由於太極拳以「三大戰術陣法」的技術來「粘」的緣故，對方的任何攻防都會被我以「粘角」的角度釘住而受制。太極拳「三大戰術陣法」所形成的「三大攻防軌跡」，可以用來應付武術接觸時的一切變化，所有武術接觸後的任何變化，都完全逃不開這「三大攻防軌跡」的走粘。

太極拳的「三大攻防軌跡」可以隨時隨地找到敵人的「弱點」，而加以牽制，造

成敵人全軍受制而崩潰，這就是太極拳最有效益，也最可怕的地方，所以說太極拳要練的東西不多，但是能夠應付的格鬥狀況，卻是全面的，太極拳這種以簡御繁，是其他武術很難作到的。

如果太極拳沒有這「三大攻防軌跡」，太極拳講「鬆柔」或講「大鬆大柔」，就絕對不能進行正確的攻防，也會完全失去攻防的能力。很多講「鬆柔」的太極拳之所以不能用於技擊，就是因為他們的太極拳，不知到有這「三大攻防軌跡」，所以接觸時就只能亂衝亂退，最後反而因「鬆柔」而完全崩潰。

因此有些因技術失落而對「鬆柔」灰心喪志的人，就只好回頭去主張「要用靈活力」，以取代「不用力」的準則，來挽救自己技術的欠缺，如此太極拳就又退回到中國古內家還沒出現之前的「外家」老路上去了。

要特別注意的是，太極拳「三大攻防軌跡」之操作，必須完全以「指領式」進行，絕不可用「湧泉法」來操作，否則會形成假的偽攻防軌跡，所以使用「湧泉法」而宣稱能操作「三大攻防軌跡」者，一定是自欺欺人之徒。

因為太極拳攻防是屬於「懸吊式作戰」，即是以手之懸吊領勁，來帶動身體和步法的運動，因為這種作戰方式，移動速度較靈活快速，身體不會被湧泉強釘在地板上。古內家口訣所謂：「西山懸磬。」即是「指領式」之「懸吊式作戰」來用技，所以太極拳「三大攻防軌跡」必以「指領式」進行攻防，才能達成。

太極拳「三大攻防軌跡」之所以能夠維持不崩潰，還有一個重大的原因，那就是太極拳以「三大攻防軌跡」來操作，能夠將八卦五行的方位「罡氣」，隨時集結於任何一個「沾粘點」上，以提供「三大攻防軌跡」的內勁能源。

所以王蘭亭太極拳除了「三大攻防軌跡」之外，還有一門「罡氣術」，專門訓練作戰時，手部和身形，能夠形成一種可以自由控制的韻律波動，太極拳以這個波動的「上升波」與「下降波」來集結「罡氣」，「罡氣」即為古內家之「內勁」，這種藉韻律波動形成「罡氣」的方法，古內家稱為「如水生波」。

太極拳手上的韻律波動，能夠形成「上升力」與「下墜力」，「上升力」即太極拳的「掀力」，「下墜力」即太極拳的「挫力」；「掀力」和「挫力」，所形成的拳法，就是太極拳「戳」和「砸」兩大基本掌拳；所以我們宗岳門的太極拳基本上只有「戳、砸」兩母拳。武禹襄說：「有上即有下，將物掀起而加以挫之之力。」就是指太極拳「罡氣」的「上升力」與「下墜力」。

王蘭亭太極拳以「三大攻防軌跡」與「罡氣」為核心內功，以「粘」為用，如此即是以王蘭亭太極拳「以核心四術為體，以粘為用」的體用兼備。「以核心四術為體，以粘為用」，形成了太極拳最獨特之「大鬆大柔」作戰方式，這就是宗岳門承傳於王蘭，王蘭亭學自於楊露禪，楊露禪秉承於王宗岳祖師的「大鬆大柔太極拳」。

現在很多人講太極拳「鬆柔」，卻內不知「軌跡罡氣」外不知「沾粘連隨」，因此

舉手無方，攻守無度，造成癱軟崩潰，而為人所乘；其等而下之者，便轉以「不武養生」，來掩飾其技法欠缺之荒謬，這是太極拳由於失去技術，造成基因突變的異化、弱化之現象。

其次是，現在很多人講太極拳的「內勁」，卻講成「用力」，完全不知「罡氣」是四正四隅之方位術所生，不是操控肌肉之「用力」；因此接觸後「時時重壓、處處暗頂」，其施技方法，完全是求「力之靈活多變」，簡直與外家無異；這是太極拳由於失去技術，造成退化、返祖的現象。

「鬆柔」太極拳的「弱化不武、返祖用力」，都是因為技術的失落所造成，絕不是「鬆柔」之過。我們宗岳門為了弘揚楊露禪的「鬆柔」太極拳，恢復楊露禪當年「純柔」太極拳，在京城의 無敵聲名；因此不斷開放過去絕不公開，也與其他流派理論扞格不入的各種基本技術原理。

我們宗岳門所說的王蘭亭太極拳理，絕大部份和民間武師所講的太極拳理不同，甚至大部份是完全相反而毫不相容；由於王蘭亭太極拳是極為精微奧妙的真傳太極拳，其原理又與一般武術和人們的日常知見完全不同，因此絕不是一時半刻，或初入門徑就能理解。

過去內家武術有「學成者代不過數人」之感慨，現在宗長已經將這些難解的太極拳義理，通過課程化而變得易學易懂，很多師兄的學習，也逐漸獲得顯著的成功，可見「代不過數人」的高牆，已經被我們宗岳門徹底推倒，純柔太極拳的學成，比過去要簡單絕不止數十百倍。

因此門內師兄閱讀拳理，如果一時不懂，也不要灰心喪志，要耐心學習，等到核心四術精熟，再繼續研究「粘」之奧妙，自然能夠徹底精通宗長所說拳理，達到施之於身用之外，都能無不如意的境界。

太極拳走粘是真正弱者的武術

很多武術一開始便設想自己會是一個強者，強調可以練成「以力打力、一擊必殺」的剛勁。太極祖師王宗岳的太極拳，卻要我們把自己設想成動作柔緩的耄耋老人，把自己當成無力可用，把自己當成即使有力，力氣也比不上別人的弱者，然後再以一個真正弱者的身分，去學習並且運用太極拳以靜制動、以弱勝強，以柔制剛之道。

王宗岳太極拳一開始學習，要先練習「走、粘」，而不先練習「發勁、打」《王宗岳·太極拳論》說：「人剛我柔，謂之走；我順人背，謂之粘。」又說：「英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。」「走、粘」是王宗岳太極拳的根基。

太極拳是真正弱者成為英雄的武術，太極拳一開始便設想自己是弱者，設想人家的力量一定比自己大，人家的動作一定比自己直截了當而快，所當人家的大力來時，我就必須要「走」；當人家的大力走時，我仍要小心翼翼地跟在後頭著他，

深怕一不注意，他的力量又回來了，一直粘到對方失去了方向，才制住他。

王宗岳太極拳的「走、粘」技術，是自雙方在第一擊接觸的剎那間，無論是在我方成功地「軟接觸」，或是在我方格擋或受擊的「硬接觸」狀態下，隨即鬆開全身，以極鬆極柔的體勢，以身手步貼近對方身體，在以手為主導的各個沾粘處，完全不用力，也不受力地順勢聽取對方勁力的動向，再利用一種不用力、不сили、非常柔緩，極為安靜，而且八面流動的十三勢方位技術演化而成的「身法、手法、腿步法」，進行不用力、不受力的吞縮之「走」，及吐展之「粘」，趁敵力進逼落空，或退守敗形的瞬間，藉著斜角轉換，平行疊臂的技術，以百分之百的結構正力，向對方勁力的側面或勁源根部，進行上、下、左、右、前、後、內、外……以及各種曲折螺旋形態方位的壓制，藉此破壞對方勁源，使對方無法繼續施力、無法繼續施技，進而從對方破綻處，加以手足攻擊的技術。

太極拳「走」的時候，要走到無聲無息，不能用絲毫力量「反抗」，以免讓對方查覺；「粘」的時候，更要粘到無聲無息，不能有絲毫「丟開、脫離」，或用力量「頂到對方」，所以太極拳在進行粘身纏鬥過程的動作和速度，極為柔緩安靜，是和打大鬆大柔拳架的動作和速度完全一樣的，並沒有絲毫差異，這就是內家的「以柔制剛、以靜制動」。

「走時不抗，粘時不頂、走粘要不離不即」太極拳是一個真正弱者的纏功，世界上所有強的人、有力量的人最怕的就是被弱的人纏住。你纏住他，他就討厭你，他來你走，他走你又纏上去，像粘膠一樣，甩也甩不開，所以他會非常討厭你。因為強的人、有力量的人，都是直來直往的，他不喜歡拐彎抹角，這是他的優點，也正是他的弱點。直來直往的力量優點是夠快、夠猛、夠狠，缺點是不知變通。直來直往的力量，是最有規律的，你只要熟悉並且學會順勢避開他直來直往的力量，而行行側面壓制，這個力量就不再那麼可怕了。

從消極面來看，王宗岳太極拳的「走」是卸化掉別人的力量，「粘」是追蹤監視別人的力量；但是太極拳的「走」和「粘」，如果從積極面來看，「走」是彈性地展開網子，「粘」是彈性地收束網子。

所以王宗岳太極拳「走」和「粘」兩者的功用，加起來就是一張有韌性的網子，人一旦被這網子網住，就施不出力量了。像獵物受制於網子一樣，當被獵者的手很有力量的推出來，這個網子的網繩，就順勢有彈性地展開，讓被獵者在範圍內掙扎，當被獵者的手收回去了，這網子就順勢有彈性地緊縮，把被獵者的手鎮壓住，最後收網時，被獵者手上的力量就出不來了。

太極拳一「走」一「粘」積極地看，就是網子的一伸一縮，「走」就是伸展網繩，「粘」就是收緊網繩；當你的太極拳在「走」時，你就想到這是展網，這樣你就不會想用力把人擋住或搦出去了；當你「粘」時你就想到你是順勢收網，這樣你就不會急著想用力打他了。

王宗岳太極拳的「走粘」像彈性網，它能夠像蜘蛛網一般網住對手，這樣的技術過去也被稱緬仙索的技術，所以武禹襄說王宗岳的太極拳能「敷」，「敷」就是用

氣佈敷在對方的勁上，使對方的勁不能發出的技術。

被太極拳一「走」一「粘」的彈性網「敷」住了，就不能發勁了，再大的勁也發不出來，這時候再以攻擊就容易了。所以強者練發勁，練得像巨砲一樣有威力，而弱者練習堵塞砲管的根部，讓巨砲的彈藥射不出來，甚至形成膛炸。

太極拳一「走」一「粘」，從四面八方纏住對手，就被稱為纏功，所以太極拳也被視為一種纏技，纏住對手，制住他的根，讓他的勁不能再發，這就是太極拳纏的壓制。

所以學王宗岳太極拳，要先練一「走」一「粘」的展網收網功夫，而不是一開始就去練「一格一打、一化一打」的功夫。

太極拳先練一「走」一「粘」，是因為太極拳自許為弱者，弱者因為無法正面對抗強者的力量，所以弱者要用彈性網避開對方的力量，來壓制對方的施力點。很多武術一開始便設想自己會是一個強者，所以他們強調「一格一打、一化一打」的格打、化打是最強的。

他們質疑，練太極拳為什麼要學習「一走一粘」，幹嘛這麼囉嗦，「一格一打、一化一打」不就好了嗎？直來直往就可以解決對方，為什麼還要這麼拐彎抹角？所以說！這又是強者的打擊觀念啊！強者是一定格得開、化得開、也一定打得中，可是弱者擔心的是格不開、化不開、打不中，所以才要有更多變的技術啊！

強者的力勝過弱者的力，強者的快勝過弱者的快，所以強者可以「一格一打、一化一打」，弱者可是不行這樣打的，弱者用力一化，力氣小化不開強者的力；弱者用力一打，力氣小也打不動強者的力，弱者用力去打強者，是螳臂擋車，是以卵擊石自尋死路！所以弱者不能用強者的一化一打，要用弱者的走粘。

為什麼要「一走一粘」？因為我是弱者，對手是強者很厲害，所以我不得不小心攻防啊，所以我要學走化、學粘控。學太極拳如果能長期以弱者的心態去學走化，去學粘控，有一天便能具有化解反制強者直來直往發勁的能力。

如果學太極拳，抱著強者的心態去學走化粘控，就會用棚勁走化，用力打取代粘控。最後所學到的還是以力打力，將來終究要敗在更強更有力者的手中。

所以說學太極拳最可怕的就是把自己當強者，只要一把自己當強者，就會盲目崇拜強者的「力量」和「一擊必殺」的攻擊，而不會去徹底學習弱者的「走粘」。事實上，心理上的強者也絕不會相信有人能夠走粘，因為他們過所去遇到的，都是力量比他弱的強者。這些人即使學太極拳這麼鬆柔的武術，卻一直都以強者的心態，去學習強者才能用的「以力打力」技術；所以強者很容易以力打力制服他們，他們從沒有遇到從心裡上認為自己是弱者，而去學習真正弱者武術的人，所以心理上的強者是不屑於走粘的。

太極拳學習推手，就是要練習走粘的技術，如果腦袋裡一直想著把人推出去，其

實也是犯了自封強者的嚴重過失。學推手要先把自已當弱者，弱者是不能和強者比力氣的，所以弱者要學習完全不用力的「走粘」反制技術，這就是王宗岳太極拳的真正精神，是一種「以敗求勝」的太極拳精神。

要學習弱者的太極拳武術，就不能用強者以力打力、一擊必殺的觀念，而必須學習弱者不用力的「走粘」。所以學太極拳，要學習最根本的「走粘」技法，不要先想者推人打人。要練到能夠完全不用力走化，完全不用力粘控，這樣有一天你才能完全了解太極拳的技擊。

戳、砸

王蘭亭太極拳戳拳和砸拳不同距離的重要性

作者：葉金山

有些人不了解我們的王蘭亭太極拳，為什麼初學時不允許學生像一般武術那樣，兩人戴上拳套伸長手臂，互相打來打去，以增進實戰的經驗。

其實我們絕對不是不允許戴上拳套作對打練習，而是我們不允許兩人伸長手臂互相打來打去。因為我們串子的「戳拳」和「砸拳」，不允許我們這樣打。

- 1.「戳拳」基本上有三種打法，及二種出拳方法。「戳拳」的三種打法是「上戳拳、平戳拳、下戳拳」，「戳拳」的二種出拳法是「正面中出」及「轉身側出」。
- 2.「砸拳」基本上有四種打法，出拳方法則沒有差異。「砸拳」的四種打法是「正砸拳、斜砸拳、側砸拳、後砸拳」。

「上戳拳、平戳拳、下戳拳」這三大戳拳，除了「平戳拳」可以保持稍遠的距離出拳之外，「上戳拳」和「下戳拳」都是近身到幾乎貼身時使用。所以「戳拳」的「上戳拳、平戳拳、下戳拳」三大戳拳的使用距離，有很大的差別，因此絕不能伸長手臂捶來捶去就了事，師兄們一定要弄得很清楚。

「上戳」在王蘭亭太極拳 64 式套路中，最明顯的是以「肘底捶」為代表；凡是學過其他太極拳的師兄都知道，王蘭亭太極拳 64 式的「肘底捶」，其樣式和現今所有楊氏太極拳套路的「肘底捶」全都不一樣，王蘭亭太極拳的「肘底捶」上手幾乎可以說是完全垂直的，不像一般太極拳的「肘底捶」上手是傾斜 45 度的。

王蘭亭太極拳垂直的「肘底捶」，就是「上戳拳」；由於王蘭亭太極拳的「上戳拳」是垂直的，所以打成傾斜的就是錯的，也因此「上戳拳」在擊中對手的時候，必須和對手非常貼近，貼近到出拳能夠幾近垂直的角度才能使用，如果你和對手保持較遠的距離，你就不可以使用「上戳拳」，如果你在較遠的距離以傾斜的方式打「上戳拳」，你的「上戳拳」形成傾斜的手會變短，就可能打不到對方，即使

打中威力也不足，因此對方根本不需要格擋也不用閃閉，所以是錯的；這就是王蘭亭太極拳的「肘底捶」必須要移身上步，而且是垂直的原因。

至於「下戳拳」，也同樣要上步到幾乎貼身，因為「下戳拳」如果不上步，出拳時向下傾斜的手會變短，也同樣無法打中對手。「下戳拳」在王蘭亭太極拳 64 式套路中，是以「懷中抱月」之前的轉接式「上步撩陰」為代表，「上步撩陰」的「墊步」，同時也是最重要的分擊步法。

至於「砸拳」的「正砸拳、斜砸拳、側砸拳、後砸拳」其打擊距離的差異，則更是重要；基本上來說「正砸拳」可以較遠，「斜砸拳」稍近，「側砸拳」必須要近到幾乎貼身，要以大小手臂近乎垂直，拳肘成一條線的方式擊中對手；「後砸拳」則要更深入到對方的身旁，以打擊對手的後腦為目標；總之，如果出拳的距離不對，你打出的任何一個「砸拳」，都是錯的。

我們為什麼要反覆詳細說明「戳拳」和「砸拳」的不同打擊距離，因為這個「距離」觀念會讓你知曉，太極拳不是只要打出去的就是拳，更不是打中對手就是拳，如果你打出某一種拳，你的距離不符合該拳的要求，那些全都算是無效的錯誤拳，如果你一直打這種距離不對的無效錯誤拳，一來打中對手對手容易被輕鬆格掉，二來打中對手會變成軟手輕拳，根本無法重傷對方。

至於像有些太極拳，教人用單鞭吊手的手背去打人下巴，或用手掌疊在一起把別人擠出去，這種打法大家聽聽就好，格鬥時千萬不要用，以免出現弱拳敗招而被別人搶下優勢；王蘭亭太極拳 64 式套路裡，「拳」之外的「掌」，全都是合擊控制用的，拿掌形的單鞭吊手的手背來打人下巴，或把手掌疊在一起，再用掌背(掌腦)把別人擠出去，如果你這樣教人或這樣用技，對王蘭亭太極拳來說，就是兒戲。

古代內家拳不斷講要突破對手的「腕、肘、肩」三關，真正原因就是內家串子的「戳拳」和「砸拳」，所分出來的七種出拳方法，以及肘擊、膝貫和擒摔，都必須以不同的距離來使用，才符合規定，否則就是無效。

所以我們為什麼禁止像很多門派那樣，兩人伸長手臂互相打來打去作練習，因為你伸長手臂打來打去，你所使用「戳拳」中的「上戳拳、下戳拳」這兩種戳拳，以及「砸拳」中的「斜砸拳、側砸拳、後砸拳」這三種砸拳，總共五種拳一定是全錯的。

如果你和師兄們玩拳或訓練，全都是伸長手臂打來打去，將來你在格鬥時，就完全不會使用「戳拳」中的「上戳拳、下戳拳」，以及「砸拳」中的「斜砸拳、側砸拳、後砸拳」這五種短距離拳法；你也會抓不準這五種拳法的出拳位置和時機，也抓不準這五種拳法的腳步韻律和進入時機，更無法熟悉防備對方施展這五種拳法。

如此你唯一會正確使用的就只剩下長距離的「平戳拳」及「正砸拳」，你唯一會防備的也只剩下長距離的「平戳拳」及「正砸拳」；這樣你在格鬥時就會因為拳

法單調，距離單調，或者你的前述五種短距離拳法，老是變成長距離的軟手輕拳，造成無法使用貼身重拳逼迫對手，又因此不善長於防備對方施展貼身拳法，在擂台上就會輕易被對手掌握，遇上大麻煩。

所以說，你平常和師兄們，絕不可以像很多武術那樣，伸長手臂打來打去互相玩拳，以免養成打假拳的壞習慣而不自知；你如果真的要玩拳，就得著實按「上戳拳、平戳拳、下戳拳」及「正砸拳、斜砸拳、側砸拳、後砸拳」的出拳標準距離和形態來練習，對練時只要距離不對就不打某種拳，更不要拿距離不對的拳來自動為自己加分，更不能認為自己能打到人、能碰到人就是贏，而宣稱自己獲勝，這樣一來你就不會把其他師兄帶壞，二來你格鬥時，也才能夠真正施展正確而有威力的所有「戳拳」和「砸拳」。

現代人學習太極拳的技擊，由於環境因素，往往交流過度，因此很容易受到其他門派或身邊朋友的玩拳手法，以及電影明星的打鬥方式所誤導，尤其是更容易受到南派電影明星，雙手格來格去的打鬥方式所誤導；而誤以為太極拳也必須，或者也可以像他們那樣出拳，或者像他們那樣推打。

在交流之下，對方人越多，你就越會想用他們的玩拳手法和規則爭勝，好出出風頭，如此就越會受到別派武術污染；你的太極拳技術，就會和他們的玩手方式，不知不覺全糊成一團，最後就再也見不到原本應有的樣子了。過去很多學習傳統武術，原本應該會有大成就的人，就是因為交流過度，最後被別人的玩法和錯誤觀念牽著鼻子走，而失去對傳統武術技擊方式的堅持和追求，最後變得不內不外、不中不西，因而斷送了自己該有的成就，這點大家應該有所覺悟。

因為王蘭亭太極拳是直傳於楊露禪的精妙武術，內家技法都已經完備了，所以傳統才是最厲害的，後人改造過的就不能用了；因此學習太極拳，一定要堅持深入太極拳的傳統技擊，一定要堅持傳統，絕對不要混入其他武術的打法或玩法，如果你不能堅持傳統的打法和玩法，那麼多年之後，你可能就會把串子的「戳拳」丟掉改用拳擊的「上鉤拳」，因為「上鉤拳」的技術比「戳拳」簡單得多；而你的「砸拳」也會被拳擊的「左右勾拳」取代掉，因為「砸拳」的技術，也同樣比「左右勾拳」還難；這也是現在很多自稱練傳統武術的人，全都改用拳擊拳法的原因。

但是要記得「簡單不一定合用，而難一點也不一定難學」，太極拳的「戳拳」和「砸拳」，之所以規矩比較嚴格而難學，是因為「戳拳」和「砸拳」不只要用於分擊的流打，同時還要用於合擊的控制，更同時要用於各種短兵器。

如果一個選手想要像王蘭亭太極拳這樣，結合流打和控制的技術，以備用於綜合格鬥，甚至想要加入短兵器作戰技術，因而去學「拳擊」加「柔道」或加「合氣道」或加其他器械，那麼他會花費的時間，一定會比學太極拳還要久，甚至要圓融這些不同的武術，可能還要花比學太極拳更多的時間。這就是太極拳為什麼，在世界武術中，仍然具有競爭優勢的原因，因為太極拳的技術，所有的動作，一開始就是古代先賢整合好，要用於綜合格鬥及短兵器的，所以初學時會稍難，但長久時間平均下來，反而是最簡單又最省時間的。

所以說，不要誤以為藉著交流，而以拚盤的方式，去融合各種武術，自己就妄以為能夠更快更簡單地成功，自己就妄以為能夠把武術推到世界的高峰；初學者只要按著自己技擊的內容需要，選擇一個單一的良好武術，統整性地去學習，才是最聰明而正確的。

你看我們宗岳門的第二代師兄，在宗長的指導下，完全只練王蘭亭太極拳，幾年之後，個個都能夠圓融摔打拿踢的綜合技術；現在這些師兄個個能說能寫、能演能教，也都成為人師，證明宗長當年「心法功法，獨門真傳」完全沒有欺騙大家。

可惜當年有很多初發心想學宗岳門太極拳，卻因為受到少數人「融合各家之長，才能變得更強」、以及「獨門武術是閉門造車、異門交流才能變強」的行銷口號所迷惑，妄想要學習各種不同武術，再加以融合，好讓自己變得更強，因而終究沒有到宗岳門來學習的朋友；這些朋友到現在，也沒見到他們的師父能夠教出什麼讓他們融合變得更強的新功夫，也沒有見到他們融合出什麼偉大的新武術可以對外公開，其中有些人恐怕早已被不同武術師父的不同說法，搞到失去信心，從此不再習武了。

所以說，時間久了，學習「單一綜合武術」的效果就顯現了，而時間久了，學習「拚盤綜合武術」的缺點就完全暴露了。而「異門交流才能變強」的主張，至今也沒有什麼有力的事實，可以證明絕對是對的；大家反而發現「異門交流」，造成沒有人願意堅持傳統，沒有人願意深入傳統，搞到內外家技術摻雜，中西不分的問題，卻是越來越嚴重。

在交流之下，經常還會遇到一些人騙你說，他練有什麼陰毒內功，你被他的手指輕輕碰到就會被他的「xx 勁」震死，所以他輕輕一碰就代表很重的拳；但是你別被他唬到而學他的手法，那些輕輕碰人的角度和手法，多數是濫到連改成用刀都刺不死人，甚至被粘到的時候，連碰都碰不到人，勁也發不出來，更別談要震死人；武術由掌變成重拳，不是那麼容易的，由輕掌變重拳，更不是說變就能變，如果不懂指領的剪指技術，也不懂罡氣的運用，從掌變出來的拳，往往都是僵硬不流暢，而且都不會有太大威力的。

我們的王蘭亭太極拳，自傳來台灣之後，在過去很長的數十年之間，就是因為堅持從來不和任何武術交流，也絕不和其他任何太極拳相互交換技術。就因為我們能夠堅持不交流，才能夠不讓比蚊蟲還小的外門技術及西方拳法，飛進我們的王蘭亭太極拳中；今天我們宗岳門才能夠在過去被少數有心人辱罵為「固步自封、閉門造車」之下，幸運地完整保住了楊露禪傳給王蘭亭的楊氏太極拳傳統技擊手法，讓全世界都能夠再見到中國百年前原汁原味的楊露禪太極拳，並且讓全世界見識到中國太極拳，堅持以純中國傳統技法走向世界的可敬一面。

所以說，無論你如何愛看電影裡，伸長手臂互相格來格去的打鬥；在和師兄們練習或玩手時，你絕不能受外界影響，你仍然要堅持用正確的距離，打出最正確，最有威力的「戳、砸」重拳，再配上肘擊、膝貫、足踢等其他技法，以作好真正的格鬥準備，如此就不致因為不小心受到誘惑，而沈迷於不良的玩拳規則，而誤

入歧路；能夠這樣，你才算是真正明白王蘭亭太極拳的拳法了。

步法

王蘭亭太極拳的連枝步

作者：葉金山

我們王蘭亭太極拳中，最重要的步法是「連枝步」，「連枝步」不是太極拳唯一的步法，但「連枝步」卻是可以結合最多身法及其他步法技術的步法，也是變化最多的步法，所以說「連枝步」在王蘭亭太極拳的技擊中，佔非常大的比重，所以你說王蘭亭太極拳主要是用連枝步在打鬥的，都不算離事實太遠。而我們也因此認為楊氏太極拳，在楊露禪時期應該是以「連枝步」為本的。

王蘭亭太極拳的「連枝步」和一般武術的「連枝步」有很大不同，王蘭亭太極拳「連枝步」的基本型是前腳的腳跟，在另後腳的腳踝的斜前方，形成近似「ㄚ」形的樹枝狀，標準型是兩腳保持一肩寬距的高架，「連枝步」最重要的要求，是絕不能以兩腳根互相對準成直角或 V 字形，也不能呈十字型。

如果格鬥允許拿摔衝撞，在接敵時就要選用能夠適應拿摔衝撞的步型，由於兩腳根對準成直角或 V 字形的步型，在遇到對方推擠衝撞時，會無法順利向外門引落，即使勉強進行引落，也會因步型的問題，造成身體會難以轉動，無法以 180 度以上向外門轉身，所以對抗拿摔的效果不好，很容易被撞翻，因此王蘭亭太極拳才會採取「ㄚ」形的「連枝步」。

王蘭亭太極拳的「連枝步」基本上是以前腳的腳跟，在後腳的腳踝的斜前方，形成近似「ㄚ」形的樹枝狀，這種步型能夠很輕鬆地向外門轉身 180 度，所以應用於包括摔打拿踢的對抗效果極好。但是要特別注意的是，「ㄚ形連枝步」在應用時，並不是死的定型步法，前腳隨時會因為對敵狀態而略呈扣步或擺步，也因此前腳外型有時候會略顯不同，但其整體操作模式，則是完全一樣的。

王蘭亭太極拳的「連枝步」，基本上分為 1.「左右連枝」2.「左連枝」3.「右連枝」三種。

- 1.「左右連枝」是左腳和右腳一前一後地，輪流分別前進，形成樹幹上，樹枝一左一右的生長狀態。
- 2.「左連枝」就是左腳永遠保持在前面，形成形成樹枝全部生長在樹幹的左方，「左連枝」也稱為「左連續墊步」。
- 3.「右連枝」就是右腳永遠保持在前面，形成形成樹枝全部生長在樹幹的右方，「右連枝」也稱為「右連續墊步」。

「左右連枝」由於前後左右換步進退時，會出現兩隻大腿交錯的現象，所以「左右連枝」在技擊時，是有使用限制的。由於在分擊作戰時我們並沒有控制對方，如果我們分擊移步出現兩大腿交錯，會很容易被對方撞翻，所以在分擊時不能使用「左右連枝」。

「左右連枝」一般都是使用在合擊摔拿的控制術上；因為指領式的手會有內勁，在手和敵人接觸時，具有控制能力，在控制之下，可以很輕易地讓大腿前後交錯變換腳步，而不會被撞倒；也就是說，由於對方在我們控制中，所以用「左右連枝」前後左右換步時，大腿即使出現交錯，也不會被撞翻，所以「左右連枝」最常用的時機，以及最好用的時機，就是在合擊的狀態之下。

當然如果你離敵人很遠，根本還沒有近入接戰的狀態，這時候你使用或不使用「左右連枝」都不會有問題，但是一定要記得，一旦進入分擊的近距離接戰狀態，或對方能夠大步衝刺到你身前的狀態，除非已經進入合擊並且粘控了對方，否則你絕不能使用「左右連枝」。

「左連枝」和「右連枝」是王蘭亭太極拳分擊的最重要步法，「左連枝」用通俗的話來說，就是「左連續墊步」，「右連枝」用通俗的話來說，就是「右連續墊步」，但王蘭亭太極拳的「右連續墊步」，和一般武術的「右連續墊步」，在技術上各有各的樣子，還是有相當不同的，不能視為完全相同。

王蘭亭太極拳的「左連枝」和「右連枝」基本步型成樹枝狀，但在發動轉身攻擊時，前腳尖可作外擺，也可作裡扣，前腳尖這兩種狀態，完全是視攻擊的方向而落下，並沒有一定要扣或要擺。但是一般在追趕對手而未發動攻擊時，視左右進退的狀況，大多數時間會長時間維持「左進步」或「右退步」的基本步型，而不會胡亂變來變去。

王蘭亭太極拳在步法上有規定：「善用右手者，主以左連枝進退；善用左手者，主以右連枝進退；亦可兼用，以出其不意。」原來「善用右手者」左手的力道比較不足，左手技術也會較弱，所以用「左連枝」，讓左手在前，以增加打擊力道。而「善用左手者」右手的力道比較不足，右手技術也會較弱，所以用「右連枝」，讓右手在前，以增加打擊力道。

但是一般而言「左連枝」和「右連枝」都必須精擅，這樣在用技時，才不會老只會用同一種「連枝步」去應敵，打鬥時偶爾也可以藉此出其不意地，地使用平常不用的另一種「連枝步」，讓對方一時無法適應你的攻防，這樣也可以讓自己更有利。

「左連枝、右連枝」在分擊時，大多在一肩寬的步距下，以前腳進半步，後腳再墊進半步，不斷保持一肩寬的步距下不斷前進，「左連枝、右連枝」在前後腳分別進半步之後，仍然繼續保持一肩寬的步距，在分擊時是很重要的。但是如果在合擊時也使用「左連枝、右連枝」，則可以保持身形較低的低架子，而作出超過一肩寬的大步距，以增加壓制的力道。

所以說王蘭亭太極拳，和很多太極拳不一樣，有些太極拳的套路，要求絕對要打低架子，或一定打某一個高度的架子。但是王蘭亭太極拳只有在合擊時架子才會放低，分擊時為了方便快速移動，都是以高架子在進行，尤其是在出拳的一瞬間，王蘭亭太極拳甚至會以槐虫(尺蠖)行走之姿，從低架忽然拉起形成高架，以增加打擊的高度，所以王蘭亭太極拳是允許身體忽高忽低的。

有些太極拳要求打拳架必須完全一樣高，但王蘭亭太極拳則完全依套路的步型和步距而自然形成高低。譬如從單鞭進入肘底捶，就是從大步低架的單鞭，變成架子稍高的肘底捶；譬如從低穿掌進入到高探馬，就是從架子稍低的低穿掌，變成架子稍高的高探馬；譬如從再按進入到雙托日月，就是從架子稍低的再按，變成架子稍高的雙托日月。這些高低變化都是形態之自然，不是故意作出來的。

由於太極拳的步型和步距，會自然形成架子的高低，所以不能意刻意把全步的招式，全打成一樣高或一樣低的架子，否則有些招式就會喪失較佳功能，而無法自然用於技擊。

「連枝步」的步形如果很小，大部份是攻擊完成狀態，或使用雙手刀時；如果在進行「連枝步」，後腳在前進時，故意不保留一肩寬的步距，而刻意用後腳去碰撞前腳的腳跟，這就表示要利用後腳碰撞前腳的動態，把前腳撞出去，再用前腳踢人。王蘭亭太極拳 64 式套路裡，有一個轉接式「墊步踢進」，後腳會刻意往前腳碰撞，意思就是準備要在手揮琵琶時，用前腳踢人，這是「連枝步」的另一種用法，也一定要懂，不然會搞不清楚「連枝步」的步距，為什麼有大步又有小步、還有後腳撞到前腳的。

「左連枝」和「右連枝」在用於合擊時，身形會保持比較一樣較低的高度，以增加合擊粘敷控制的壓力；但在用於直接分擊或合擊之後的分擊或變打時，身體會忽然增高，以利於施技。

我們在進行「連枝步」訓練時，為了學會保持一定高度的技術，可以先用「鴨踏步」(類似八卦掌的趟泥步，以前吳錦園大師也稱為鴨子步、鴨子走路)作肩高完全一樣高的前進訓練，練好之後用於「連枝步」，身形保持一定高度的效果會更好。

「鴨踏步」和鴨子走路有點像，但絕不是完全模仿鴨子走路的方式，所以不要拿鴨子來比對，「鴨踏步」在直向進攻時可以快速前進衝刺，不過記得技擊時走這種步，不會連續走上好幾步，多是用於發動衝刺攻擊的步法，用於拳只能用於合擊，用於槍則分合皆可用。

「鴨踏步」大致是「雙手下垂並腳平行站(並)、沉重心於單腳微蹲坐(沉)、虛腳不離地與地面平行滑出成前腳(滑)、移重心完全到前腳(移)令重心完全穩定，收後腳與地面平行向前與前腳並但不落地(收)，再虛腳不離地順勢與地面平行滑出變成前腳(滑).....」反覆操作即是「鴨踏步」。

注意「虛腳不離」不是要你在地板上磨擦，發出吱吱叫的磨擦聲，所謂「虛腳不

離」妙在離與不離之間，只能意會不能言傳，不要搞文字爭論；總之不要搞出磨擦力，不要磨到地板發出吱吱叫的聲音就好了；所謂「滑出成前腳」也不是落地後又再向前滑一點點，記得虛腳落地後就只能待在原地，不能再作任何滑動，滑動就錯了。所以虛腳落地前要穩定重心，看準落下去就不能動，「鴨踏步」的動作是不能一邊作一邊調整的，一次就必須成功，也千萬不要在地面上磨出聲音，更不要落步後又向前滑，不然就是錯解口訣，偏功誤法。

「鴨踏步」整個過程中，肩的高度必須完全一樣，虛腳不能抬高，但(收)虛腳時腳底不必強硬要與地板保持完全平行，只要輕輕微微保持平行就可以了，以免收腳僵硬，當然腳跟也不能刻意大大地翻起來，以免練成另一種「寒雞步」(又稱雞步、金雞步、雞走路)的步法，「寒雞步」就是套路裡「金雞獨立」的步形。

「鴨踏步」檢查的重點完全放在重心有沒有虛實分明，及肩高有沒有保持一樣，其間任何一個動作，如果身體有絲毫前後左右上下晃動 0.1 公分，就是完全失敗，教練要在正前方檢查學生的身體有沒有晃動；初學者腳筋未養壯，一次不要練太久，每天分開時間練一點就可以了，初學者練完之後可稍作足膝按摩。

把身形能夠保持一定高度，以及重心能夠完全分清虛實的「鴨踏步」練完，再練「左右連枝」就能夠保持「左右連枝」不會忽高忽低，「左右連枝」在合擊時就能夠穩固，等於替「左右連枝」打好基礎；「左右連枝」熟悉之後，就要作「左連枝、右連枝」的身形起落訓練，以準備從合擊的戰鬥模式，進到分擊時身形有起有落，行如槐蟲(尺蠖)的戰鬥模式。

「左連枝、右連枝」又各分為「左進步」和「右退步」兩種，以下用「左連枝」說明重點如下：

「左連枝」之「左進步」：就是「左移步」和「前進步」都可以使用的步法，此時腳掌會略偏向於微扣步，注意只是微扣；除非發動轉身攻擊，如果「左移」和「前進」時，扣太多反而是錯的。一定要記得「左進步」是專門在「左移步」和「前進步」時使用的連枝步法，「左進步」是「左移步」和「前進步」的簡稱，不是只用在「向左前進」的步法。

2. 「左連枝」之「右退步」：就是「右移步」和「後退步」都可以使用的步法，此時腳掌會略偏向於微擺步，注意只是微擺；除非發動轉身攻擊，如果「右移」和「後退」時，擺太多反而是錯的。一定要記得「右退步」是專門在「右移步」和「後退步」時使用的連枝步法，「右退步」是「右移步」和「後退步」的簡稱，不是只用在「向右退後」的步法。

3. 「三合肘膝圈」：要特別注意的是，任何「連枝步」在移動時，肘和膝除了要保持上下一直線之外，肘和膝還一定要以外三合，依攻擊方位的變化需要，把手影照腿上，肘和膝同時略作極小的順時針或逆時針的旋轉動作；當然手上「推托帶領」的指尖，和腳下「扣擺盤旋」的腳尖能夠完全一樣同步旋轉，那就更完美準確了。

任何「連枝步」的肘膝，都不能像木偶傀儡運動一樣同時直來直往，要作到好像是手臂動態飄盪的影子，帶著腳在繞圈一樣，形成肘膝合繞、手步同繞的步法，這樣就能夠把腰的運動和手腳的運動全部貫串起來，而形成一種具有迂迴感的全身性「蠕動」，這種全身整體性蠕動再結合「左連枝、右連枝」身形有起有落的槐蟲(尺蠖)式動態，整個身體的運動就會變得非常的流暢。

所以我們常開玩笑說，「連枝步」的樹枝上有兩隻蟲，一隻是「槐蟲」，另一隻是「蠕蟲」。「槐蟲」是身步的高低起落所形成，「蠕蟲」是外三合的肘膝圈所形成，要記得「蠕蟲」的「蠕動」，絕不是扭腰扭屁股所形成。「連枝步」就因為有這兩隻蟲，所以身手步結合之後，顧盼進退才能變得非常靈活，也容易追打忽然左右移動的敵人。

如此「連枝步」在追打對手的時候，就能夠如影隨形地順勢左右追擊對手，不致於一出拳動步，就只會呆呆硬硬往前衝；練得好時甚至在對手一拳打來的時候，也能夠以自然的蠕動和起落來防禦或閃避。「外三合肘膝圈」的「蠕蟲」步法，是王蘭亭太極拳能夠形成獨特蠕動的關鍵，也是非常祕密的三合技術，除非真傳否則根本不可能有人知道這種練法。

「連枝步」如果忘了加入肘膝圈，攻守就會變呆滯，「連枝步」就會變成平淡無奇的劣品而毫無價值了。但是用技時「連枝步」也不要故意誇大肘膝圈同時旋轉的動作，以免動作變得過大而怪模怪樣，反而更不好，記住肘膝圈的旋轉過猶不及，越是練到無形無相，用時越是自然而似有若無，讓別人幾乎看不出來，也無法偷學，才是上品。

「左進步」和「右退步」師門前輩之所以用此簡稱，原本是用來擾亂偷拳者的煙幕，所以絕對不要練到最後，連自己也被弄渾了。如果怕忘了就把「左進步」直接講成「左移前進步」，再把「右退步」直接講成「右移後退步」就永遠不會忘記了。

一、例舉「左連枝」的「左進步」約略是：

「肩寬步距站，移重心至一腳下沉成低架、虛腳不離地前滑半步成前腳、前移重心至前腳起身成高架以前手出拳、維持高架收後腳墊進半步後手出拳、再後移下沉成低架、前腳再不離地向前滑半步、前移起身成高架以前手出拳、維持高架收後腳墊進半步後手出拳、再後移下沉成低架、.....」反覆操作，就能不斷「左移」或「前進」。

例舉「左連枝」的「右退步」約略是：

1.當時重心在前腳時「前手準備出拳後腳微起，後腳向後拉半步身體微沈，前腳順勢發勁，後腳以踏枝法落地、重心後移時順勢起身成高架前手出拳，再將前腳收回半步後手出拳，接著以前腳湧泉向後推，重心後移時順勢起身成高架前手出拳.....」反覆操作，就能不斷「右移」或「後退」。

2.當時重心在後腳時「身體微沉，前腳順勢發勁以腳湧泉向後推，後腳以踏枝法

向後落地、重心後移時順勢起身成高架前手出拳，再將前腳收回半步後手出拳，接著以前腳湧泉向後推出，重心後移時順勢起身成高架前手出拳.....」反覆操作，就能不斷「右移」或「後退」。

以上雖然盡可能講得很仔細，但讀起來想必還是不清不楚，因為文字難以形容連續動作，最好還是直接向教練學習才會正確。

要記得「左連枝、右連枝」在應用時，是一定不能交錯大腿的，如果「左連枝、右連枝」出現交錯大腿的情形，就一定是搞錯了。「左連枝、右連枝」還要作以下訓練，以增架實際經驗：

- 1.對方繞大圈移動的追蹤練習，就是追著對方繞大圈進退，保持不即不離。
- 2.對方站在原地的繞圈追蹤練習，就是繞著站在中央的對方轉來轉去。
- 3.對方直線或橫線移動的追蹤練習，就是和對方同步直移步或橫移步。
- 4.「左連枝、右連枝」在以任何形式追蹤對方時，身體不能以全正面對敵，也不能以全側面對敵，必須保持半正半側對敵，並且雙手保時以「戳形防禦型」或「砸形防禦型」來防禦或進攻，這樣不會因正面對敵而露出過多破綻，也不會因全側面對敵人而讓敵人深入自己的背後。

特別要說明的是，八卦掌作對方站在原地的繞圈(繞樹)追蹤練習時，大腿會左右交錯，所以八卦掌是以合擊概念練習；但王蘭亭太極拳作對方站在原地的繞圈追蹤練習時，是大腿不會左右交錯的「左連枝、右連枝」練習，所以王蘭亭太極拳是以分擊的概念練習，這是太極拳和八卦掌在訓練上，完全不同的地方。

「連枝步」和「裡扣步、外擺步」(搬攔步)的關係非常密切，我們在「連枝步」作肘膝旋轉時，腳就是微扣、微擺，所以才能夠順利進行左右轉身攻擊，因此在練「連枝步」之前，扣步、擺步一定要先精熟，由於摔拿技用到很多扣步、擺步，所以我們在這場上是先練摔技，先在「裡扣步、外擺步」上打好基礎，就是這個原因。

其次還有一種在正方形四個角上，以東南、西北、東北、西南、東南反覆移動的方步，也是「連枝步」的一種變化，這種步並沒有保持一肩寬的步距，而是後腳很貼近前腳，所以多用在雙手刀攻防上，不過即使不用在兵器上，多練也是有益於腿法靈活的。

「連枝步」精熟之後，可以藉著兩人對練來增加熟悉度，久而久之，追蹤移位的速度會越來越快而完整不散亂，配合串子戳砸的拳法，長拳短打都會更流暢而強勁，身形也會忽高忽低，忽進忽退而令對方難以捉摸，如果能夠適時分擊、合擊並用，摔打拿踢並行，那就能夠遠伐近攻了。

王蘭亭太極拳在格鬥時，大部份是靠「連枝步」來作出各種圓形和十字形態的橫線和直線追殺及防禦，所有王蘭亭太極拳的其他步法，大部份都是「連枝步」所延伸或近似或有相關的，這些步法即使不同，也都可以匯整於「連枝步」內，所以只要先了解或精熟「連枝步」，其他步法就很容易能夠理解，如果不深入了解「連枝步」而先研究其他步法，反而會很難理解太極拳各種步法的系統性。

王蘭亭太極拳的「連枝步」，完全是一步一腳印，步步為營而攻守的；所以王蘭亭太極拳在對打時，並不像有些武術那樣，在對手面前跳來跳去，其目的是為了節省自己的體力；也不像有些武術那樣，兩大腿交錯在對手面前繞來繞去，或像跑步一樣在對手面前跑來跑去，其目的是為了一步一步確實穩固自己的勢力，並且能夠快速出手，不致因繞來繞去、跑來跑去而拖慢速度。

王蘭亭太極拳合擊時(沾粘之後)用「左右連枝」，分擊時(未沾粘時)用「左連枝、右連枝」的訣竅，和「連枝步」的「槐蟲」身形起落原理，加入「外三合肘膝圈」的步法形成「蠕蟲」式的「蠕動」原理，非常實用而令人印象深刻；這種結合理論也是過去傳統武術中，比較少人能夠知道的。

過去武術界非常強調所謂教「拳不教步，教步打師父」，因此「步法」在過去都是各門派的機密，很少人會對外公開講述步法的細節；尤其是王蘭亭太極拳步法的應用理論，非常有系統而有條理，易學而易精，也非常容易被人模仿；所以王蘭亭太極拳「連枝步」的練習和應用細節，過去是屬於「三口不說，六耳不傳」的祕密。「步法」更是過去保障年老師父，不會被叛逆高徒追著打的最後一手私藏，所以宗岳門有很多師兄都希望宗長不要把步法細節對外過度透露。

但是宗長認為很多武友是只因為因緣未成熟，或遠在他方而無法來宗岳門學習，所以不能因為台灣出現少數既要偷又要罵的不肖武師，就不再與大家分享；所以我們在公佈「平行術」之後，接續把「連枝步」的技術和理論詳細公諸於世，好和全世界的善良武友們一起分享，也同時能讓所有的人都見到，楊露禪百年前傳給王蘭亭的太極拳理論和用技，確實有其獨特之處。

心法

王蘭亭太極拳的「殺心」和「愛心」

作者：葉金山

宗長自幼習武，後來也見過很多外門的武術，但是一直認為師門的王蘭亭太極拳才是最狠毒的。

吳錦園大師教導宗長的劍術，一出手就是要削斷對方的手筋；吳錦園大師教宗長槍法時，第一個說明的要點就是槍前的紅纓叫血擋，是要讓對方的血順著血擋的紅纓流下，才不會讓血順著槍桿流下而弄濕了手，造成手拿不住槍的危險；吳錦園大師教脫身換影術時，教我的是如何明確地攻擊對方的眼睛、下陰、肘骨、咽喉、後腦……這些要害；吳錦園大師這些教導都和流血殺戮有關。

所以宗長年輕時練王蘭亭太極拳，完全沒有比武競技的想法，只有殺死對方的想

法，我們的王蘭亭太極拳，出手就希望能致對方於死地，完全不是什麼王道拳。

很多武友來訪，看了我演示小部份的太極拳技法，就覺得我足以比擬武俠小說中的「東邪黃藥師」，應該是他們感覺到，宗長的武術帶有強烈殺人意圖的「邪味」。

我這些年增長了見聞，看到了俄羅斯的桑博武術、以色列的軍事武術，以及其他各種強調軍隊擊殺的軍事武術，我看到他們示範這樣殺人，完全不覺得有什麼稀奇，我們的王蘭亭太極拳，一直都是以這樣的態度用技的。

吳錦園大師教導宗長，平日要真心作個正人君子，但是一旦進入武術世界，就要忽然像一個殺手。吳錦園大師和我講了很多他在大陸和台灣和人比武打鬥，甚至許多幾近致人於死的經驗，給我作心理建設；他強調的是在面對對手時，要瞬間確定如何殺死對方，即使是試技也是一樣，絲毫不能有玩樂之心，所以王蘭亭太極拳連試技也不能打輕拳，這是絕對不得違背的教導。

「王蘭亭太極拳打鬥時要快速、要狠毒、要準確！要能剎那間殺死對方！」這是吳錦園大師教王蘭亭太極拳的指導，在台灣聽慣太極拳是王道拳這種論調的人，對這種太極拳思想，可能會瞪目結舌。

所以我平日悠游詩書畫的生活狀態，和我進入武術狀態是完全不同的世界；從前有位同事退休後閒聊，發現我是練武的人，他談到當年我在學校上班時，有同事和我生口角爭執，實在是陷入險境而不自知；確實沒錯，當時面對這些人，我事實上已經決定要如何致他於死地了，只是最後沒有到達需要用武的時候罷了。

我說這些事，並不是要鼓勵大家好勇鬥狠，或者故意不控制自己的脾氣，或故意讓自己的EQ失控，而闖下無法收拾的大禍；我們止戈為武或正戈為武，都是來解決武鬥災禍的，並不是要製造武鬥災禍的；「不到最後關頭，絕不輕言動武」仍然是最高的準則，武術不一定真的要用，但一定要備。

我說這些事，不在於鼓勵暴力鬥狠，而是在說明武術的本質，就是老子所說「以畸用兵」的「奇邪戰鬥」，如果不明白這一點，就會把武術當成「學術」或「嬉樂」；如此就永遠不能練出武術的最高境界。

練武術如果只有強烈的「愛心」，卻沒有強烈的「殺心」，包括沒有忽然強烈致對方於死地的心，也沒有小心防範自己忽然被擊殺的心，再好的技術都練不上去，這是有心於武術的人，必須絕對切記的。

很多人練太極拳帶著嬉鬧的心，平時玩玩拳或推推手，贏了兩個競賽，甚至拿個武術博士，就以為自己的功夫不得了了，他沒有想到武術其實是在所有規則之外的殺戮，當規則被推翻時，武術就只剩下「殺戮」兩個字，誰平日為這「殺戮」兩個字，努力作好準備，誰才會是真正的勝利者，而勝利則是武術無可取代的事。

我們宗岳門的門內師兄，由於學歷和社會地位都很高，人品修養也都很好，個個都是謙謙君子；幾年來跟隨在宗長身邊習武，技術已經逐漸完備圓融，宗長最擔

心的就是心地良善的師兄們，會一直把武術當成學術來研究，或者頂多玩玩推手，沒有辦法真正落實武術的「殺戮」本質，如此技術就會永遠達不到最境界。

因此師兄們要記得：「強烈的『愛心』是將奇邪的武術轉化為正直良善的唯一道路，但是強烈的『殺心』卻是武術練到最高境界的唯一道路。」你要成為具有強大武備的王道主義者。你平日必須作個良善正直的人，但一旦進入武術狀態，無論是平日練習、競技甚至實戰，你都必須有剎那間殺死對方的強烈企圖，也同時要防備對方會這麼對待你。

唯有如此，你在宗岳門學習的所有技術，才能在你的身體中真正動起來，否則你和你的技術，會永遠隔上一層無法穿透的紗，即使你練完所有的頂尖技術，也永遠無法練成真正的太極拳。

內三合

論太極拳內三合的訓練方式

作者：葉金山

內三合是指「心與意合，意與氣合，氣與力合」這原是心意拳所創造的武術術語，由於內三合的理論，能夠明確地標示出所有內家拳的訓練進程，現在已被具有相同性質的太極拳和八卦掌所引用，並且作為內家拳訓練的典範模式。

內三合的理論，對內家武術的訓練定位，有極大的貢獻，目前已經很少有人知道內三合理論的意義，坊間一般武術書籍所論述的，也都極為簡略而且大多數是偏差的，甚至大多數是錯誤的。為了弘揚中國內家武學，宗岳門在這裡，對內三合的理論，作一個略微詳細的論述，讓有心求學，卻沒有機緣到宗岳門的武者，也能夠對內三合理論有一個初步的正確的了解。

內家拳的訓練，剛開始第一步是要求「心與意合」。心與意合簡單的說，就是你心裡想做什麼動作，你的意念就能夠指揮你的身手步做出你心裡想做的動作。比如說，你心裡想用捲落的方法，很輕鬆地將內勁順著脊背從手指伸展出去，那麼你的意念便能夠指揮身手，順利地完成這個動作，這就是「心與意合」。

所以說「心與意合」事實上只是動作招式的初步熟練階段而已，這也是內家武術訓練的初步階段。在這個階段中，所要求的並不多，只是動作初步熟悉熟練，能收能放而已。

所以在「心與意合」的階段，學習者要輕鬆地反覆練習某一種動作，讓這個動作的方位要求、及重點要求，都能夠確實無誤地緩緩做出來即可，在這個階段中，

不必要求速度快，更不可用力發勁。

如果你在「心與意合」的階段，一下子就要求速度快，那麼你的動作就不會確實，重點一定会有很多疏漏，如果你一下子就要求發強勁，你的筋絡內藏便會受傷。所以「心與意合」的階段中，是不求快而是求正確的；動作越正確越好，不快，沒有勁道完全都沒有關係。

在「心與意合」的階段完成之後，就要進入「意與氣合」。所謂的意與氣合，是指你心意所指導的動作，已經非常精確了，只是動作看起來還不是非常流暢，當然也沒有勁道，這時候你就要用徹底放鬆，全身完全不用力的方式，不段地反覆操作這個動作，讓這個動作能夠非常有韻律而流暢地大開大展發出，並且整個動作中不會有一絲一毫「牽筋扯絡」的感覺。

所謂牽筋扯絡，就是你完全放鬆，注意是在你完全不用肌肉力量的完全放鬆狀態，在做伸展式動作時，你如果感覺到自己的手臂筋絡，還有稍微拉扯的感覺，這就表示你的筋絡沒有開展，那麼你就要用五弓大展的方式，再依老師指導的正確方法，加強「涵胸、拔背、沉肩、墜肘、捲尺骨、開掌指」的訓練。

最後，還要順著動作的形態，利用輕兵器到重兵器，協助開展這個動作所會用到的筋絡，如此才能夠讓這個動作達成「氣化」，也就是這個動作能夠像氣一樣，毫無拘束和僵硬地無限延伸到肢體的極限，以達成意到肢體便能像氣一樣發出的「意與氣合」目標。

在「意與氣合」的階段中，如果加入相關的動氣功訓練，讓有意念的動氣功帶動肢體，進行氣化的練習，也會有意想不到的好處。

「意與氣合」是非常重要的階段，不能「意與氣合」其實是絕不能練快速發勁的。內家拳和外家拳在訓練過程中，最大的差別就是在於「意與氣合」的要求。內家拳是極力要求透過「心與意合、意與氣合」才能進入發勁的「氣與力合」，而外家拳則幾乎只要求「心與意合」便完全跳過「意與氣合」進入「氣與力合」的發強勁訓練。

為什麼內家拳不在「心與意合」時，便立刻進入「氣與力合」的發強勁訓練，這是因為打擊效益和防止發勁傷害的關係。原來人體如果不在「心與意合」時進行開筋展絡、大鬆大柔的「意與氣合」訓練，便開始「氣與力合」的發勁訓練，人體的筋絡是非常容易受傷的。我們看到很多練拳的人，根本沒有經過氣化的訓練，一練拳便開始練習發勁，致使手部、肩膀拉傷或變形造成疼痛，這樣不但對高階的發勁沒有幫助，反而帶來終身遺憾。

所以說，太極拳訓練，絕對要經過「心與意合、意與氣合」兩個階段的訓練之後，才能進入「氣與力合」的發勁訓練，才能避免練功傷害。有些太極拳完全不透過「意與氣合」的過程就像外家拳一樣，練發強勁、剛勁、猛勁，這些不負責任的指導老師，在學員經絡未開之前，就讓他們筋絡在發勁時不停地拉扯移位，造成日後的傷害，這是非常不應該的，這也絕對不是內家養生修藝的正法。

當武者完成「心與意合、意與氣合」的訓練時，就要進行「氣與力合」的強勁訓練，在這訓練中，一般都會再進行發勁的意念訓練。譬如讓手臂在運動中，感覺好像能夠捲動身旁的氣流一樣；譬如讓手臂在運動中，感覺好像內部虛空裡有氣團在滾動一樣；譬如意拳的宗師王薌齋所提陸地游泳的感覺……這些意念的訓練，最主要是確保你的發勁能夠柔緩均勻，並且正確無誤。

在再次的意念訓練之外，也最好再用各種不同重量的兵器，逐漸加重訓練，來檢查你的發勁筋絡是否已經開好，然後再用各種不同形式的長短兵器訓練，來檢查你的發勁軌道是否正確無誤，一旦你完成了這些訓練，那麼你便可以正式進行「氣與力合」的強勁訓練，讓你打出來的拳，發出來的勁，雖然看起來極為柔軟，卻剛猛有勁，雖然極為輕鬆，卻能夠大開大闢，並且敷蓋對吞無不合宜。

「心與意合，意與氣合，氣與力合」的內三合，是內家拳訓練的三個進程，透過內三合的訓練進程，進行太極拳訓練，表面上是繞了訓練的遠路，其實是在防止練功傷害下，用最正確的步驟，紮下最深厚的根柢，並且在很短的時間內，它便能顯現出比其他方法更大的效益，訓練起來也更加輕鬆容易。

真正內家武術的訓練，牽涉到學習成效和學習安全，絕不是只有打打拳架就能教學的，如果沒有專業的內學素養，以及精研的教學方法便從事教學，不但會把學習者引到錯誤的歧路上，更會造成身體的傷害，有心於內家武術者不可不小心謹慎。

槍形推手

「槍形推手」概說

作者：葉金山

「推手」是安全性的合擊實戰餵招訓練，「推手」最主要就是「走、粘」，一個走一個粘，就是一個防禦一個反擊，也稱為「一招」。

但最真正的推手訓練，不是一招就結束，而是我方用完一招時，對方能夠順勢再還我一招，讓我用另一招去破解反擊，如此雙方的攻守就能夠循環不絕。

所以「推手」時師父走化之後，把弟子發放出去，不是重點，真正的重點是在於指導弟子，如何走化反粘，還師父一招。

師父不斷把弟子發放出去，只是一種炫耀，對推手教學沒有什麼好處。真正好的師父是教弟子有效反擊師父的發放，一旦弟子有效反擊師父的發放，那師父就必須以更俐落的技巧化掉弟子這一招，並且反擊弟子。

這種在沾粘狀態下，以比實戰還精確的走粘動作，一招接一招的循環攻守訓練，才是太極拳推手訓練的重點，它可以訓練出最優質的攻守技巧。

「推手」最重要的是由慢練而逐漸加快，須慢熟而快成，不可以一開始就練快攻快守，「推手」更忌諱的是「虛晃一招」的假攻假化。所以「推手」訓練，每一招都要深攻深化、深走深粘，攻者的方位一定要對準防者的身體軸心而深入攻擊，不可以有任何「偏軸淺攻」的造假，否則防禦者就會練出質量極低的無效技巧。

「推手」不怕慢動作的慢練，最怕「偏軸淺攻」的錯練，尤其不可只練在身前畫圓圈的淺攻淺化。所推手能否練成，主要是掌握在餵勁者身上，不在受勁者身上，所以找到好的餵勁師父或師兄弟，能夠作出「對軸深攻」的餵勁，是讓自己推手進步最重要的因素。

如果可以餵勁的師父或師兄弟不在身邊，自己一個人練習也能成功，只要練時，設想別人以力精確深入攻進我軸心，而我只能以在宗岳門所學的手法，不動步並且毫不改變對方力線地「走、粘」對方的攻擊，這樣的練習有時候比別人餵勁還準確，練習效果甚至更好。

「推手」訓練是互相餵勁，不能有求勝之心，一有求勝之心就不算訓練了，如果每天都在求勝過對方，就根本沒有練習了。所以兩人練習，一方有了求勝之心，想試試誰厲害，就會脫離訓練的目的，而無法達成訓練的目標。所以除非有三日以上的專心互餵，絕不要有一刻的相互爭勝。

一般而言「推手」不能完全鬆柔無力地解開對方的招式並且順勢反擊，就是動作失敗了，不必等對方脫手把你推倒才認輸。動作失敗雙手被制，或以敗形的身體扭來扭去，或靠抓住別人的手「拉來拉去」而勝，就要檢討自己的技術錯誤之處，如此才能讓自己的技術更加提昇。

「推手」是完全自然的「順應」，不是人為的「反應」。所以「推手」失敗，沒有「反應太慢」這回事，一定是技術錯誤了，所以不要老是以為自己反應太慢，一定要重新檢討技術的錯誤點，把錯誤點修正了，就自然會成功，如果自己找不到錯誤之處，就要請師父或請師兄弟們幫忙檢查。

「推手」在兩人循環攻擊時，記得要把「伸、鑽、直」的「定槍」技術，加在「走、粘」的「引、落、合、出」四個動作之前，讓「推手」的手法與槍法和劍法完全結合，如此才是真正內家的「以槍入拳」。

所以真正的兩人循環推手，或正式的對戰用技，必內含「伸、引、落、合、出」五個基本動作，而不是只有「引、落、合、出」四個基本動作，這是宗岳門祕傳「槍形推手」的技術特徵，這種技術別家武術完全沒有，如果將來這種技巧風行於世，大家一看就知道，這種特別的推手技術，必是毫無疑問地學自宗岳門祕傳的手法。

「槍形推手」的技巧，和未來「摔打拿踢」的用技，有密不可分的关系，「槍形推手」的技巧，如果練到能夠承受三招以上快速循環攻防而不失敗，就表示戰鬥身形已經練到一定的水準，將來「摔打拿踢」用技時絕對是大大的有利，所以各種「纏法」精熟之後，就必須訓練「槍形推手」。

以槍入拳的槍形推手

作者：葉金山

宗岳門太極拳的槍形推手，是古內家可教不可說的祕傳技法，是內家以槍入拳的巔峰之作。

這種槍形推手，原本是師門內家先輩們平日修習的博雜功法，之前並沒有精確的系統練習方法，傳到吳錦園師爺之後，就逐漸統整而成為一種有系統的教學，再傳至宗岳門之後，宗岳門將整個槍形推手技法和理論重新整理精簡，而成為明確的獨門技法課程，至此槍形推手的理論和手法之奧祕，便在宗岳門中完全重現於世人眼前。

槍形推手，完全有別於一般太極拳和其他武術的推手卸化形態，它的攻守都是以一線的槍形作為根基，而不像一般圓形推手那樣在手上劃圓圈。槍形推手的動作和理論，完全有別於圓形推手，所以是推手世界中最獨特的奇葩，由槍形推手所演化出來的太極拳用技，也和圓形推手所演化出來的太極拳用技，形成了重大的差異，而讓太極拳，劃分成為兩種不同用技的太極拳。

槍形推手的技法，更能夠解釋王宗岳、武禹襄的鬆柔太極拳理論，也更能夠詮釋內家武術大鬆大柔的真諦；一個人只要能夠深入學習槍形推手，便會對內家前輩的鬆柔理論深信不疑，像王宗岳祖師所講的「隨曲就伸」武禹襄所講的「往覆需有折疊、曲伸開闔」等種種太極拳理論，在槍形推手中都能夠獲得完整的印證。所以說凡是無法理解太極拳大鬆大柔理論的人，只要肯深入研究槍形推手的技法，就可以豁然貫通。

過去內家常講以槍入拳，許多人便誤以為要練好內家或練好太極便非練大槍不可，其實這只是一種掙盤式的以槍入拳，其槍法未必絕對正確，入拳之後如果仍然不能大鬆大柔，如果仍然以手臂胡亂格擋力撥，如此便絲毫無助於內家拳法之運作，反而導致拳法僵硬簡陋；其實內家真正以槍入拳，是將槍法之直線動態，導入於推手卸化的走粘之中，以產生直線式的槍形推手技法，以修正坊間圓形推手之弊病，讓拳術之攻守更加疾速有效罷了。

在宗岳門初創時，基於「新筍需有殼，成竹始展葉」的理由，我們對門內許多技術進行加殼保密，甚至連技法名稱也不透露，經過多年這些技術已經在宗岳門內獲得承傳，並且已經確立為宗岳門獨門技法，所以我們才開始向外釋出這些技術，讓有興趣的人一窺究竟，甚至自行研究修習。

宗岳門武學，是一個完整嚴密的系統性內家武學，從方位、連環、主被動技術……一直到槍形推手、摔打拿踢層層交錯，按部就班地深入內家，是想要獲得完整內家拳理的武者，最好的入門武學，現在我們已經開始全面開放學習，相信我們所提供的理論和技法，對有興趣研究內家武術的武者會有很大的幫助。

槍形推手與圓形推手太極拳之根本殊異

作者：葉金山

槍形推手與圓形推手太極拳之根本殊異

太極拳槍形推手，是宗岳門源於古內家的師門祕授技法，也是太極拳王宗岳祖師「走即是粘，粘即是走；陰不離陽，陽不離陰」之內家技法的完整顯現。

太極拳槍形推手，在走化時立即調動手上槍尖指向敵人，使走化中備有攻擊之形，是太極拳「攻即是守，守即是攻」的具體實踐。

太極拳槍形推手，本於內家，以槍法入拳法，進行「手眼足」三尖相照，用槍尖對準敵人，展現出太極拳強烈的攻擊意圖，並且做好萬全的出拳出肘甚至出腿攻擊的準備，這是太極拳作為武術之拳的絕對展現，太極拳是一種有用於「摔打拿踢」的拳術，於此可見。

槍形推手，在走粘時要求徹底而完全的「大鬆大柔」絕不頂抗對方，其目的除了與敵融合使動靜合一之外，還在製造寬舒的回槍反擊空間，避免因完全頂抗而無法回槍，或輕微頂抗而造成槍身偏斜，甚至造成回槍空間不足，這也是王宗岳太極拳要求徹底「大鬆大柔」的重要原因。

槍形推手，以定槍法，槍尖對準敵人，是王宗岳太極拳主張「大鬆大柔」，卻能夠用技的重要原因。因其用技不在挨點之對抗反擊，而在槍尖之寬舒反擊，這是槍形推手大異於圓形推手之處；這也是王宗岳太極拳講求「大鬆大柔」，而其他太極拳講求「剛柔並濟、鬆緊並用」的重大不同之處。

「大鬆大柔」用在「槍形推手」的太極拳則能用，「大鬆大柔」用在「圓形推手」的太極拳則不能用；這是因為「槍形推手」指朝敵人，拳中有槍，其大用在槍尖不在挨點；「圓形推手」指朝四面八方，拳中無槍可用，故其大用在挨點。「槍形推手」用在「槍尖」不在「挨點」，則挨點必「大鬆大柔」才能用，若挨點加上彈力、韌力、扭力等種種力，就完全不能用了；「圓形推手」無槍可用，用在挨點，則挨點必「剛柔並濟、鬆緊並用」帶有彈力、韌力、扭力等種種力才能用，若挨點無此等力，就完全不能用了。

所以說，王宗岳太極拳「大鬆大柔」有王宗岳太極拳的用法；其他太極拳「剛柔並濟、鬆緊並用」有其他太極拳的用法，這兩種太極拳原本就是南轅北轍，彼此互不相干的太極拳，也是完全不同的武術拳種，只因為如今都被稱為太極拳，才不幸牽扯在一塊兒的；這兩種太極拳本來一開始，就應該徹底分開，根本不應該拿在一起討論，更不應該混用彼此的理論，除非能夠捨棄其一擇優而用，否則更

不應該同時一起學習。

王宗岳太極拳理論之能用，是因為以「攻即是守，守即是攻」的「槍形推手」來進行走粘；一般太極拳不用「槍形推手」，只用「圓形推手」，所以加入王宗岳太極拳的鬆柔無力理論，來進行走粘，不但不能有所幫助，反而失去原本「剛柔並濟、鬆緊並用」的用力本事。

所以不用「槍形推手」，而用「圓形推手」的太極拳，如果勉強加入王宗岳鬆柔無力的太極拳理論，不但毫無用處，反而害了自己。相反的，如果要求使用「槍形推手」的王宗岳太極拳，非得要「剛柔並濟、鬆緊並用」，非得要手上有幾分力，那豈不是要王宗岳太極拳，廢棄以槍入拳，而自我了斷？

所以要了解王宗岳太極拳的鬆柔無力理論，一定要先明白「槍形推手」，如果不明白「槍形推手」，大用在槍尖的道理，卻用「圓形推手」，大用在挨點的觀念，去思考王宗岳太極拳的鬆柔無力理論，不但不能貫通鬆柔無力理論於拳法，反而會誤以為王宗岳的鬆柔無力理論，是虛假欺人之論。

王宗岳太極拳主張鬆柔無力，那是因為「槍形推手」的絕對必要性，因為「槍形推手」非大鬆大柔不能使用，絕不是刻意堅持鬆柔的主張來突顯自己；而其他太極拳主張「剛柔並濟、鬆緊並用」，也同樣是因為「圓形推手」而非主張不可，同樣也不是刻意堅持用力來突顯自己。這兩類太極拳，自根本處便有不同，應該各走各的路，並且各自保持自己的堅持，並且保持彼此互不相干的距離，永遠不要交會在一起。

王宗岳祖師秉持內家以槍入拳之理，來創立太極拳，所以說要了解王宗岳太極拳的鬆柔無力理論，必先從明白「槍形推手」開始，如果完全不懂「槍形推手」，卻對王宗岳祖師的鬆柔拳論妄加評斷，便會失之於郢書燕說，成為無根遊談。所以說，明白「槍形推手」是論述王宗岳太極拳的基石，任何人想要了解王宗岳太極拳，都應該先了解「槍形推手」。

楊露禪是「打手」還是「推手」

作者：葉金山

同樣作為楊氏太極拳的一份子，王蘭亭太極拳是以「串子術」的「槍形打手」來作為套路的根基，而其他楊氏支派的太極拳，則是以「繞圓圈」的「圓形推手」來作為套路的根基。

雖同為兩人對練，王蘭亭太極拳非常關注於「打手」，其他楊氏支派的太極拳，則非常關注於「推手」；因而形成「王打、楊推」的重大差異。

「打手」的目標在於像綜合格鬥一樣，用分擊與合擊的「摔打拿踢」技術去攻擊對方；而「推手」的目標在於類似相撲一樣，用各種「推摔」技術去推摔對方。

同樣是楊氏太極拳，為什麼會在根本基礎上，出現完全不同的「槍形打手」和「圓形推手」？這個原因世人已無法確知，但是同為楊氏太極拳，在根本技術上已經出現了「槍形打手」和「圓形推手」的重大差異，確實已經是實情。

以楊氏其他支派的太極拳來說，在套路之外，以「圓形推手」來作為技擊的基礎訓練，是天經地義的事。但是對宗岳門的王蘭亭太極拳來說，在套路之外，以「串子術」的「槍形打手」來作為技擊的基礎訓練，更是天經地義的事，因為楊氏太極拳 64 式老架，連套路的招式動作，也全部都是以「槍形打手」的「串子術」來用技。

這就很奇怪了，同樣是楊氏的太極拳，為什麼會出現像這樣大到完全無法相融，也完全無法整合的差異和隔閡？對於楊氏其他支派的學習者來說，很可能認為是因為王蘭亭不是楊家人，王蘭亭只不過是楊露禪的大弟子，所以不可能獲得楊露禪的真傳功夫，所以王蘭亭太極拳才會出現楊家「圓形推手」之外的「槍形打手」。

但對於我們宗岳門來說，我們反而認為是王蘭亭太師爺，是堅持楊露禪在王府皇家所授，用於軍事武術的太極拳形態，所以我們才會保有「槍形打手」，我們也會認為「槍形打手」，才是楊露禪真傳的太極拳功夫。

楊露禪真傳的太極拳功夫，究竟是「圓形推手」還是「槍形打手」，現在誰也無法給予解答，但是因為有了「圓形推手」和「槍形打手」的差異，因而形成了完全不同的兩種楊氏太極拳，仍然是不爭的事實。

「圓形推手」和「槍形打手」所造成的差異之大，是一般人完全無法想像的。如果我們宗岳門公開「楊氏太極拳 64 式老架」套路，很多無法辨別差異的人或許會說：「看起來和楊澄甫所傳的套路差不多！」像這樣的話，會讓人覺得彼此似乎沒有差異，所謂的差異似乎只是宗岳門故意渲染的。

但是如果大家仔細了解「槍形打手」，並且了解「槍形打手」如何用於「楊氏太極拳 64 式老架」套路，就會發現，在招式名稱相同，動作看起來也近似的外表之下，「楊氏太極拳 64 式老架」套路，和其他楊氏支派的套路，彼此觀點和用技技術，絕對已經是天壤之別，完全不同。

或許有人會拿武俠小說的「劍宗」和「氣宗」，來比喻宗岳門的「楊氏太極拳 64 式老架」套路是「劍宗」，而其他楊氏支派的套路則是「氣宗」。

但是就宗岳門的立場而言，王蘭亭所傳的「楊氏太極拳 64 式老架」不是從楊露禪太極拳分化出來的「劍宗」，也不是「氣宗」，而是楊露禪太極拳的圓全整體，是真正原汁原味的楊露禪真傳太極拳。

我們也相信，其他楊氏太極拳的支派，也都同樣都會堅持自己也是原汁原味的楊露禪太極拳，絕對沒有一個楊氏支派，會認為自己只是楊氏太極拳的「劍宗」，或只是楊氏太極拳的「氣宗」。

同是楊露禪所傳的太極拳，在楊露禪死前，就已經知道他的太極拳會有「楊家、王家」之分，而說出：「我死後，楊家太極，當入王家。」的預言。在這件事中，可以看到楊露禪不但沒有否定王蘭亭的功夫，反具有強烈推崇王蘭亭已盡得其真傳的弦外之音。

王蘭亭太極拳最明顯與其他楊氏支派不同的，就是將「槍形打手」完美地應用於楊露禪所傳的「楊氏太極拳 64 式老架」。

王蘭亭以端王府大總管的從三品官員身份，跟隨在楊露禪身邊學習太極拳七年，並且被武術界公認是繼承楊露禪太極拳，功夫最好的弟子。

王蘭亭所打的「楊氏太極拳 64 式老架」套路，用的全是「槍形打手」的「串子」技術。這點作為師父的楊露禪一定非常清楚，楊露禪不可能會眼拙到連自己教的拳，被弟子在內部徹底改造了都不知道，竟還反過頭來讚美弟子，如果真的這樣，楊露禪的眼界和功夫，便好不到那裡去了，相信這是任何人都無法接受的。

從楊露禪不但沒有反對王蘭亭用「槍形打手」的「串子」技術，來用於他所傳授的「楊氏太極拳 64 式老架」，反而在臨死前推崇王蘭亭的太極拳將代表楊家真傳；從這一點就可以確定王蘭亭的「槍形打手」技術，毫無疑問地，就是出自於楊露禪的親自傳授，由此可見楊露禪的太極拳根本技術，絕對就是「槍形打手」。

至於使用「圓形推手」的楊氏支派，同樣也會認為自己的「圓形推手」才是楊露禪的真傳技術。但楊露禪真的有沒有傳授現在已經超過二、三十個招式動作的「圓形推手」？這就只有靠有考證興趣的後人，透過前人著作和文物所留下的史料，去考查楊氏太極拳每一個時期的代表人物，他們所傳的「圓形推手」招式動作，究竟有幾個，如此比對之後，就能夠弄楚現在這二、三十個招式動作的「圓形推手」，究竟是出於後人的個別或集體創作，還是確實出於楊露禪。

宗岳門祕傳的「槍形推手」技法

宗岳門的「推手」是一種隱藏「槍法」和「劍法」戮刺動作的「槍形推手」，這種源於古內家祕傳的推手技法，是以「槍」的走粘攻守形態來進行的，和當今各內外家和太極拳的「圓形推手」，無論是攻守概念或攻守形態上，都完全不同，是一種絕對殊異，而且與眾不同的推手技法，目前只有宗岳門還保有這項技術。

「槍形推手」用技的最高祕密在於「定槍法」，就是在每一個走粘「引、落、合、出」的四個動作之前，必藏有一個「臂下藏臂」的「定槍法」技術。也就是所有的「引進落空」之前，都要先作一個「伸、鑽、直」的「定槍法」，利用「定槍法」導出自己 and 敵人之間最有利的位和身形，才開始進行「走粘」的「引、落、合、出」。

由於「定槍法」的技術動作非常之快，用得好時，會完全融入於引進動作之中，如果不明白說破，從推手的外形上根本看不出藏有這個動作。所以即使是入室弟

子，如果沒有絕高的天份，就算跟隨在師父身邊對練數十年，整天看師父用技，也絕對看不出師父的「推手」內，暗藏著「定槍法」，所以弟子們一輩子贏不過師父，也是必然的。

「定槍法」在師門內家之中，是一個可練卻不可全知，可教卻不可說破的密祕。所謂「可練、可教」是說，這個「定槍法」的技術，其實是存在於太極的一個「伸」字，存在於八卦的一個「鑽」字，存在於形易的一個「直」字，平日師門練功時，藉著「滾鑽」式的卸化功法，明明白白把「定槍法」的技術教給你，一點也不隱藏。

所謂「不可全知、不可說破」，是說雖然你已經學到了這個「定槍法」的技術，但是不告訴你用在什麼地方，什麼時候要用，用時要注意那些更深入的細節，這樣即使學會了「定槍法」的技術，也根本不知道它的重要性和用法，也因此你的技術也無法達到完美，更無法應用，甚至最後你可能會把這個技術練偏，或視為無用而完全拋棄。

當然「定槍法」的技術，只能用於「槍形推手」，也就是只能用於宗岳門的一線形推手，不能用於其他門派的圓形推手，這點認識是很重要的，所以說「定槍法」的妙用，是就「槍形推手」而言的，不是針對別家的圓形推手而言的，在圓形推手前面加上「定槍法」是完全沒有用的。

「定槍法」的技術，是用技時，統一內家所有功法的祕密，內家平常所練的引落合出、推托帶領、搬攔截扣，即使滾瓜爛熟，但臨敵時要真正得心應手，全面完美而無礙地應用出來，是非常難的。但是只要在攻守時加入「定槍法」，就可以完全不必思考地，自動統一內家功法，產生所有該用的招式，讓一切走化攻擊連綿不斷，招式變化完全得心應手，絲毫無礙於心。

所以說「定槍法」是內家統一所有平日功法，以用於對戰的最重要技術，當師兄們的「纏法」學習完成之後，就可以堂堂進入推手學習的課程，這時候就要開始熟悉「雙手」和「單手」的推手技術，以備於進入對戰的圓融用技。這時「伸、鑽、直」的「定槍法」動作，就會成為「雙手」和「單手」推手決定勝負的關鍵，而變得非常非常重要了。

「定槍法」既使在手上和對方沾粘的定步狀態下，也能夠剎那間導勁將自己的身體推出敵人的攻擊圈外，並且同時完成避正打斜的工作，所以「定槍法」是推手和戰鬥攻防勝敗的關鍵技術，是所有招式變換的輪軸，也是一切內家用技的大門。從這個「定槍法」大門進去，內家的自由施技就會變成輕易而可能，所有的技術也才能夠鍛鍊得更加完美，所以師兄們在這個技術上，絕對要下深入而超過別人的功夫。

說勁

宗岳式發勁

作者：葉金山

「發勁」是非常簡單的技術，幾天就能練成，但是如果練錯了，花上幾十年練不成，也是常有的事。

發勁之前概略必須先學會以下各種功法，這些功法都是幾分鐘就能學會的，功法學成之後稍加練習就可以發勁了，所以上兩三節發勁課就應該會發勁了，只是學無止境，發得好不好，威力強不強還是要多練習。

一.樁法方面：

- 1.先要學會「五弓大展樁」。這樣才能穩固樁基，知道正力的運用概念。
- 2.次要學會「肘樁」。肘樁練成後，在發勁時，內勁才不會崩潰在肘部。

二.移身法方面：

- 1.先要學會馬步「兩腳換勁法」，一是「尾閭導勁法」，二是「地面導勁法」。腳上藉著「起踵、頂膝、落胯、圓襠」來操作重心轉移，移身時重心才不會落於膝蓋上，造成膝蓋受傷，兩腳換勁也才能均勻。
- 2.次要學會馬步「左右踩球法」及「如履薄冰法」，這兩種功法是前面功法的加強版，好讓左右腳的換勁更加均勻，兩腳重力不致落於膝上，也不致於養成重踩地面以致身形遲滯，影響行動。
- 3.最後要學會「弓步移身法」，讓前面的馬步型功法能用於弓步移身。

三.手法方面：

- 1.先要學會「浮手法」，這是練習起手時不用力的方法，如果急著學會發勁而不是戰鬥，這個功法先不練也能發勁。「浮手法」的練法有好幾個，譬如「水漲船高法，托臂法，懸吊法，提袖法，壓臂法.....」等等，「浮手法」不先練無妨，可以留以後再練。
- 2.主要要先學會「捲落法」，捲落技術是一種連續碾壓的技術，捲落時沾點不能跳空，捲落法是纏法的根基，一定要學會，不然將來纏法會很不好，發勁也會形成不良的形態。
- 3.其次要學會「捲落揮刀」，學習捲落法的砍中帶刺技術，使捲落法能夠順暢，威力能達於刀尖。「捲落揮刀」可以讓學員了解強勁的三大要素「1.重心在一隻腳上。2.身形挺拔。讓刀尖和身形兩力相爭。3.手向前伸展。讓刀尖和身形兩力相爭」

這強勁三大要素，是宗岳門的「強勁 Y 型原理」，「Y」字的上兩個點分別代表刀尖和身型，下面的一個點代表用一隻腳站立。「強勁 Y 型三大原理」是宗岳門發出強勁的基本原則，要用於發勁的最後一剎那，所以一定要學會。

四.推鐘式練習：

開始發勁前先做「推鐘式」練習， ý 想在推一個吊在天上如操場般的大鐘下緣，把大鐘以從地面傾斜 135 度的斜角推向天際，再讓此鐘盪回向自己，而自己必須承接此鐘之回盪力，不能任令鐘緣撞向自己。

其動作為弓步後坐，手在胸前開掌如手扶於鐘緣，肘尖外墜，向前移身推出鐘，但不得出手，至推到重心在前腳時，手才逐漸向前伸出，將鐘推出至手全部伸直為止，此時我已力盡，鐘亦回盪向我，我手仍然扶鐘緣，不令鐘撞及我頭面和身體，一邊扶鐘一邊收手至胸前，再一面向後移身，直到如開始動作一般，將鐘定住在胸前，使鐘不晃動。如此動作反覆操作，發勁技術便已得概略。

五.正式發勁練習：

1.屈臂餵勁法：教練右手屈臂在胸前，學員如推鐘式弓步後坐，以前弓步雙手先扶住教練手臂，教練向後移身，學員如推鐘式前進，將教練發出。

2.前胸餵勁法：教練站在學員面前，學員兩臂浮起，如推鐘式般前進，至指觸及教練胸口即屈指以掌根將教練發出，此在訓練學員未先觸而能發。

六.發勁要領：

宗岳「推鐘式發勁」又稱「佔空間發勁」是「宗岳式發勁」的代表技術，這種發勁方法，是王宗岳太極「陰陽消長」理論的實踐，並不是用力推人，所以非常容易學習，威力也很強大。這種發勁方法是王宗岳理論指導所成，其技法由宗岳門宗長葉金山親授。

「佔空間發勁」的原理，是雙方的空間如一太極，而敵我如太極中之陰陽，如果我方能夠把對方的空間佔滿，敵人就會沒有空間站立而跌出太極之外，所以發勁前我方所有目標都在不用力、不動對方而輕輕移身佔領對方身前所有的空間，所以在發勁之前對方完全不會查覺我方在移身進攻，等到對方查覺之時，我方早已經佔完所有空間，並且開始出手，對方即使想頂抗也來不及就已彈出，即使對方來得及頂抗也已無空間而會自己跌出。

「佔空間發勁」的威力，除了能讓對方無法事先查覺之外，其勁道是來自於捲落法所帶出的「強勁 Y 型三大原理」，所以內勁才會全部展現，因此身形不佳，不符三大原理，發勁也會不好。

內勁源於鬆沉還是開展

五弓意展當下生勁

善於站樁的人都知道，初學者只要能夠把「手弓、身弓、腿弓」等五弓的「兩弓稍、一弓把」等三梢把，總共五弓十五梢把，以意念圓撐大展，或使各梢把三力相爭，不必三秒鐘的練習，立刻就能夠生出強大的內勁，作出讓人推不動的結構。

迷於大展反成僵硬

初學者往往會驚訝於五弓大展得勁之快，無不欣喜若狂，誤以為這就是武術內勁的全部奧祕，從此沈迷於五弓大展或梢把三力相爭。若不繼之以大鬆大柔的長期放鬆訓練作為提昇，用力日久，反而造成全身僵硬、行動遲滯，嚴重影響戰鬥時的輕快靈活，墮入武學窮途末路，實為可悲可嘆！

太極拳或開或闔，內勁絕不中不斷

太極拳技擊，有開展(展、開、吐)亦有蓄縮(縮、闔、吞)，未發之時的身形動作是蓄縮(闔)，已發之後的身形動作是開展(開)。武者就是在反覆的開闔之中，進行太極拳的戰鬥攻防。因此無論是開是闔，武者都必須隨時保有完美的結構，並且潛藏著毫不外露的圓滿內勁。如此才稱得上是周身一氣，無有缺陷處、無有凹凸處。行著時絕不能只在肢體大展時得勁，在蓄縮時卻沒有。否則就會形成凹凸缺陷，被敵人應機切入、破壞結構，進行肢體封鎖，或取得壓制性的攻擊。

聚縮不能得勁，會被沾粘控制

如果武者在大鬆大柔中，不能隨時潛藏內勁，而只在開展時蓄有內勁。當被敵人敷住時，大鬆大柔的結構就會軟弱崩潰。譬如手掌推出去時，不能只有在推到大開大展時才出現內勁；必須在雙手還在胸前，以及在雙手伸出的過程中，其間的任何一個時刻，都潛藏著強大的內勁才對；反之收掌時也要在任何一個位置，都必須要潛藏內勁。否則在拳未到達敵人身上，或正在收拳時，不幸被敵人沾粘敷住，結構就會被敵人突破，造成動彈不得，甚至挨拳如雨。

隨時都要蓄有內勁

一個正確的太極拳勢架，無論是開展蓄縮、或動或靜，內勁都是時時潛藏於內的，不會一下子有，一下子又沒有；更不會開時有，闔時無。因此，階級神明的太極拳師，行著時即使在任何一個時刻停止不動，雖然他的身體仍徹底保持大鬆大柔，但別人如果在他的攻擊點前方(勁尖的出口)，用力推他的雙手或身體，是絕對無法輕易將他撥動的。

盲目練拳，式式只顧頭尾，不顧中間

有些太極拳師行著時中途暫停不動，旁人在他的攻擊點前，正面往他的雙手輕輕一推，就輕易推動他的手臂，甚至連帶身體腳步都被撥動，整個結構都被破壞了。這種拳師就是沒有完滿內勁的拳師(當然如果是從勁線側面推，武者自然變動而卸化反擊，則是正常的)。這種武者的內勁，大多只有在大展時出現，在未展時則完全沒有；錯誤出現的原因，是他們把「內勁的綿綿不斷」，誤以為是「勢架的綿綿不斷」。他們打拳時，從拳架上看，彷彿是一氣呵成，但他們在每一式之中，其實只關心開頭和結尾是否像樣而已，中間過程則完全棄置不管。犯下這種一式之中「只顧頭尾，不顧中間」毛病的武師，遍地都是。這也是一般人練內家拳，終生徒勞，無法實戰的原因之一。

誤認外家長拳為內家太極拳

由於一些低品級的武者，只有在大開大展時才能夠得勁，於是變本加厲地把「手長腳長、大馬步、低弓步」當成內學正道。於是把太極拳打成了外家長拳，雙手儘量加大伸展，完全超越環的允許範圍；步法也越蹲越低，連屁股都快貼到地面上了。這些太極拳師最後有些走火入魔地主張手腳伸越長、馬步蹲越低就表示功夫越好。卻不知這種想法作法，完全失去內家拳精緻運轉的靈活性，是妄造邪說，絕非內家正軌。

高架而結構整，未展而內勁存

五弓大展雖有用力造成僵硬的過失，卻是初學者體驗整勁的入門功法；也是階級神明者或年紀較大的武師，保持筋骨鬆展，甚至長年維持整勁工夫於不墜的重要功法。五弓大展在武術鍛鍊中有其絕對不可忽視的效益，也是武者不可不練的功法。但是把五弓大展當成完美勢架的準則，卻是只見其外不見其內的下乘武學。尤其是打拳時，伸手跨越環位而大展，蹲低到屁股貼在地板上，更是外家手法的走火入魔，稱特技還可以，連外家拳都稱不上。練內家武術的武者，一定要認清「高架而結構整，未展而內勁存」，才是最善長於內家靈活實戰的高手。因為高架整勁及未展存勁的難度，絕對高過低架整勁與大展得勁的難度。況且實戰時，蹲得過低，移動是絕對無法靈活的；蓄縮時不存內勁，一定會被高手敷蓋壓制。

由鬆而沉的內勁

既然我們要求「高架而結構整，未展而內勁存」，那麼這個高架的結構和未展的內勁究竟從何而來。答案就是一個「鬆」字。藉著完美的大鬆大柔結構，由鬆而沉，內勁自然生出。運用這種由鬆而沉所得來的內勁，不但能得到周身渾然統整的強大家內勁，全身又能夠徹底大鬆大柔，就像氣化一般，運轉毫無障礙，變動極為靈活，又能夠對著敵人突然氣打攻擊，戰鬥效益極佳。這種內勁才是古代內家高手全力追求的神明內勁。因此內家武者的內勁雖有部份來自開展的鍛鍊，其最高明之處卻是來自鬆沉。如果不明此理，而想階級神明，恐怕青春耗盡，也是徒勞枉然，青年武者於此處不能不深刻警戒。

論太極拳勢架不發勁的進步性

大體而言，全中國的武術，只有太極拳和八卦掌兩種武術的勢架，在演練時是不發勁的，其他所有的武術，包括外國武術，幾乎全部的勢架都是從頭到尾發勁的。

而太極拳各門派中，也不是勢架全都不發勁的，也有勢架發勁的太極拳，其中以陳家太極拳為代表。

所以太極拳從勢架的發勁與不發勁來劃分，可以分為「發勁太極」與「不發勁太極」。而宗岳門和大多數楊家系太極，是屬於勢架不發勁太極，陳家系太極則是

屬於勢架發勁太極。

外家拳的勢架，幾乎全部都發勁，而心意、太極、八卦等內家三拳中，唯獨心意拳的勢架仍保留發勁，所以說勢架不發勁的拳法，基本上是只有內家拳中的太極拳、八卦掌，而太極拳則以陳氏太極拳為例外。

太極拳中，勢架不發勁的楊系太極拳，據說是承傳於陳家太極，但是卻大大地轉變了陳家太極發勁的傳統。楊家太極轉變了陳家太極的傳統，並且一時形成廣大的風氣，這種風氣，甚至讓當時部份首窺陳家太極的楊系太極拳家，堅決認為陳家太極根本不是太極拳。

楊家太極的轉變究竟是受到什麼影響，著實令人好奇。大多數想要貶低楊家太極的對頭太極拳家，都說這是楊家太極為了避免武學流入外族而故意改拳，這個說法也正好故意彰顯目前不發勁的楊家太極拳，是一種有缺陷的太極拳，好藉機打壓楊家太極的心志。

其實我們只要看看，當時和楊家太極同樣名滿天下的八卦掌，也同樣是勢架不發勁，就會發現楊家太極走上勢架不發勁，在武術史上，並不是孤獨的，也不是創舉的，但的確是革新的、先進的、進步的。

我們這樣說，並不是說楊家太極拳，勢架不發勁是受到八卦掌的影響，而是說楊家太極在發展的過程中，可能也發現了楊家太極想要通往階級神明，所應該要走的路，因此便毅然決然徹底揚棄了陳家太極的舊思維，勇敢地邁向勢架不發勁的道路上走去，當然也因此走出了自己的風格。

內家走上勢架不發勁的道路，其實是一種進步而不是退步，是一種進化而不是退化。我們從內家三拳出現的先後順序來看，最早出現的心意拳，仍保有勢架發勁的特徵，而最晚出現的八卦掌，就是勇往直前，毫無畏懼地向著勢架不發勁的道路前進。

晚出的八卦掌證明了勢架不發勁，是中國武術史的新趨勢，中國內家武術確實是從勢架發勁，走向勢架不發勁的進化道路。所以楊家太極走上勢架不發勁，確實可以說是擠身當時時代的尖端，可惜楊家弟子甚少以武學理論，闡明自己之所以揚棄陳家太極的學術理由；加上楊家太極，因為承傳於陳家太極，而有逐漸被陳家太極取而代之的趨勢，這也使得楊家太極走向勢架不發勁的道路，被認定是楊家太極不能用於戰鬥所以才被陳家太極逐漸淘汰取代的原因。也因為如此，勢架不發勁，被反對楊家太極者，認為是楊家太極拳錯誤、無用的退化的主因。

我們已經從中國內家武術發展的進程，指出太極拳和八卦掌脫離傳統武術的勢架發勁，走向勢架不發勁，在武術史是進步的，是進化的。而楊家太極逐漸走向勢架不發勁，其實是一種回歸太極拳王宗岳祖師法門的必然。

我們猜測楊家太極拳有很大的原因，是因為從王宗岳祖師的《太極拳論》和《十三勢》中，參悟了太極拳理而走向勢架不發勁的道路，雖然楊家當時可能誤認《太

極拳論》和《十三勢》是武當道士張三丰的著作，但是楊家受到《太極拳論》和《十三勢》的影響而揚棄了陳家太極的勢架發勁，是極有可能的。

因為王宗岳祖師的太極拳理論，就是「人剛我柔，四兩拔千金，極柔軟」的大鬆大柔太極拳。這樣的太極拳，絕不可能是勢架發勁的太極拳，因為只要手上帶勁，動作帶勁，走粘帶勁，就根本不能練成階級神明的「人剛我柔，四兩拔千金，極柔軟」。

內家武術走向勢架不發勁的道路，在武術史上是一種先進的進步思想，也有內家武學為追求階級神明，而走向勢架不發勁的歷史必然性；但是歷史未必是進步的，像人類追求文明進步所經常遭遇的挫折一般，武術歷史的發展也有可能倒退到蒙昧的力鬥時代。想要力挽狂瀾，讓太極拳走向勢架不發勁的先進進步思想，除了要有堅毅無比的大無畏心志之外，最重要的是必須對太極拳走向勢架不發勁的歷史和學理，有比一般人更高、更深入的認識。

中國所有的內外家武術發展，是先有原始的力勝武術，才有我無所能的弱勝強武術；是先有勢架發勁的武術，才有勢架不發勁的武術。

中國內家武術的發展中，比心意拳、太極拳還晚出現的八卦掌，也是一開始就大步的開闊姿態，走向勢架不發勁的道路。

勢架完全不發勁的武術，象徵著武術由外家而內家，由淺淡邊緣的內家，而逐漸形成深化的中心內家。因此勢架不發勁的武術，是中國武術發展的另一個大嶽奇峰，它將自己和其他所有發勁的武術，徹底劃分開來，甚至有逐漸將內家武術中，至今仍停留在勢架發勁的武術，隔離到外家武術世界的趨勢。類似：「勢架發勁的是外家拳，勢架不發勁的才是內家拳。」這樣的學理，已經暗潮湧地在部份武者口中出現，極有可能會逐漸流傳而被許多人所接受。

勢架不發勁的內家武術，隨著技術與理論的深化，事實上已經徹底擺脫勢架發勁的其他內外家武術，並且在武術精神和歷史淵源上徹底切割開來，成為兩個完全相異的武術世界。我們可以說勢架不發勁的武術，和勢架發勁的武術已經不具有血統和道德的關聯，甚至根本不具有蛻變或轉換的關係。

因為勢架不發勁的武術，有其自身的開始基點：「勢架鬆柔不用勁」；勢架不發勁的武術，已不再需要透過，也不能夠透過勢架發勁的武術作為基礎訓練。

隨著內家武技術與理論的深化，勢架不發勁武術的「勢架鬆柔不用勁」，已經逐步進入到宗岳門所提出的，更深一層的「大鬆大柔」，至此勢架不發勁的武術，便更加地堅信勢架不發勁的武術，不但不再需要透過，也不能夠透過勢架發勁的武術作為基礎訓練，甚至連勢架發勁的武術想要轉化成不發勁的武術，都被視為不可能。

也就是說，勢架不發勁的武術，和勢架發勁的武術，已經成為二元而絲毫不可能交集的世界，兩者之間已經不可能透過交流溝通來提昇自己的武術。由於技術的

強烈差異，他們彼此之間，已經不再具有能夠貢獻對方的絲毫價值；雙方技術和理論的強烈差異，終會使得善意的溝通，必然成為毫無意義的爭論和對抗。

這是因為勢架不發勁的武術，和勢架發勁的武術，兩者已經具有完全對立的基本教義，任何試圖在兩者之間尋求平衡，和試圖透過同時學習，而達成兩者圓融的努力都將徹底失敗。

勢架不發勁的武術和勢架發勁的武術，隨著技術和理論的深化，已經成為二元不可能交集的世界，這兩種武術勢必要徹底割離彼此之間的所有關聯，包括情感的、血緣的、承傳的、誰強誰弱的、交流的、論辯的、競技的所有關聯，成為毫不相干的武學，各自走向自己的寬廣世界。

因此初學者進入太極拳的世界時，必須先清楚地了解自己要學的是勢架發勁的太極拳還是勢架不發勁的太極拳，因為這是兩個完全沒有交集，也不可能融合成為一家的太極拳世界。

勢架不發勁的武術，是比勢架發勁的武術晚起而進步的，武術從勢架發勁走到勢架不發勁，對中國武術而言，是一個極大的、革命性的突破與創新。

所謂的革命性，就是說架不發勁的武術，完全打破過過去所有武術勢架的價值和功用，重新建立起一個全新的，完全不同的價值和功用。

勢架不發勁的武術，在武術觀念上至少有以下四項突破與創新：

一、勢架運轉，改以走粘的訓練為主導。

勢架運轉，不再以發勁打擊為主導，改以進行走粘的訓練為主導，大大增強了合擊控制敵人的能力，使得貼身作戰的合擊技巧，向前大步跨越。

二、放棄運轉軌道上的螺旋力發勁方式。

勢架發勁的武術都是以一個勢架動作，作為一次發勁從開始到結束的整個螺旋運動發勁過程。勢架不發勁的武術，徹底放棄運轉軌道上的發勁，也就是去除了螺旋力，改成圓化直發的直線發勁，如此完全去除勢架的動作慣性，利於攻守靈活轉變，減少動作的可偵測性，並且增加了打擊成效。

三、把一個勢架切割成千萬個勢架。

勢架不發勁的武術，由於放棄運轉軌道上的發勁，因此勢架運轉的過程中沒有運動慣性，使得勢架過程中的每一個點，都可以靜止獨立存在，並且可以自由地向各方向進行發勁攻擊，徹底達成了太極祖師王宗岳所說的：「粘即是走，走即是粘；陽不離陰，陰不離陽；陰陽相濟。」這種攻即是守、守即是攻、百技合一，攻守合一的獨特戰技。

四、開筋展脈的直線發勁，取代整個式架運動的螺旋發勁。

勢架發勁的武術以一個勢架動作，作為整個發勁的起和始；勢架不發勁的武術，發現了以開筋展脈，大鬆大柔便可以簡單達成發出強勁的夢想，於是發勁練習便

不再需要藉重整個勢架運動來達成。

勢架不發勁的武術，在訓練的過程中，發現了控制技巧的價值，也發現了先制而後打的合擊技巧，更發現了不必透過整個勢架來發勁的祕密。於是不斷地修正自己的勢架，調整自己勢架訓練的目標，以期達到無有缺陷、無有凹凸處的圓全戰鬥形態。

雖然勢架不發勁的武術，由於許多門派理論和技術的不完整和錯謬，而顯露出無堅剛內勁可用的窘境，這種情形在太極拳中，尤其顯著；但是勢架不發勁的太極拳，只要用心遵循著祖師王宗岳先生的太極拳理論，作到武禹襄所說：「極柔軟然後能極堅剛」的教導，就能夠練出極堅剛的內勁。

太極拳家如果仍然懷疑勢架不發勁的歷史進步性及革命性，而徘徊在勢架帶勁的邊緣，不敢大鬆大柔，其武學技能終究要退化到尚未昇華前的勢架發勁世界。

經過了三個篇章的分析，武者們一定會了解到，勢架不發勁的武術，並不是像那些修習勢架發勁武術的武者所說，是因為勢架不發勁的武術，不懂、不會勢架發勁武術的「發勁技術」才變得鬆柔的。

勢架不發勁的武術，其鬆柔是因為他們發現了不用力發勁的技術，因此不再採取以勢架來完成「螺旋發勁」的技術，因為他們認為「螺旋發勁」的發勁技術，必須用一個很大的勢架動作才能完成，實在太耗費時間，而且耗費的氣。

勢架不發勁的武術，之所以能夠成功，其中還一個重要的原因，是發勁技術的大步進步。只要略懂發勁的人都知道，一個初學者學習發勁時，必須用很大的動作、很長的時間、以及很大的氣力，才能完成發勁。即使用很大的動作、很長的時間、很大的氣力所完成的發勁，往往成效也不好。

但是一個經過正確鍛鍊，精熟於發勁的高手，他的發勁動作會變得非常小，小到似乎不必用到腿，不必用到身體，甚至不必大大地擺動手臂，只要輕輕一轉腕，就把別人發摔出去；而他發勁的時間也極短，也不必用肌肉或身體旋轉所形成的力量，便能達到很高級的發勁。

雖然高手精妙的發摔動作，也是從很大很長的動作中練出來的，但是卻是用其他更精妙的功法動作練出來的，而不是用勢架練出來的，尤其更不是用一些具有錯誤動作的發勁勢架練出來的。

所以勢架發勁的武術，經常引以為傲、視為絕技的勢架「螺旋發勁」發勁技術，對勢架不發勁的武術來說，其實是味同嚼蠟，不但毫無吸引力，更是避之唯恐不及的。

所以對勢架不發勁的武術來說，用勢架練習發勁已經是完全沒有必要的。何況發勁的勢架，由於無可避免地具有勁力的慣性，這對於聽勁的技術來說，根本是一個嚴重的違害。

凡是聽勁，必須要鬆柔不用力，在安靜中才能偵測到敵人力量的方向，一但勢架中因為發勁而形成力量慣性，不但無法聽到別人的勁，更會被別人聽勁，這是一個很危險的缺點。

所以勢架發勁的武術，必然會走向偏於分擊的技術，而遠離合擊的道路。勢架發勁的武術，由於在勢架中發勁而形成力量慣性，想要走上太極拳分合並用，能夠分擊，又能夠精於合擊沾粘連隨，敷蓋對吞的大鬆大柔戰技，是完全不可能的。

太極暗勁輕輕一伸手

在道場教學時，經常會發現，練過外門內外家武術多年的師兄，總會暗中偷偷用「明勁」拉拉扯扯，或暗中偷偷用「明勁」推人扭人，這種習慣一直改不過來，老師初時以為這只是因為師兄還不能徹底明白內家鬆柔不用力的技法所致。

後來才發現，原來是師兄們過去在外門所學有關內家「勁法」的根本觀念入門錯誤，以至於在對練時，誤把偷偷在暗中拉扯推扭的「明勁」當成「暗勁」在用。

以致於明明自己是用「明勁」在暗中拉扯推扭，卻誤以為自己在暗中拉扯推扭所用的「明勁」是「暗勁」，所以絲毫不覺得有什麼不妥，就不曾痛下決心改正了。

這種錯誤的勁法觀念，如果不及時校正，恐怕會永遠只能停在「明勁」階段，無法學成內家「暗勁」，更無法臻於「化勁」的階級神明。所以老師現在特別把內家的「勁法」，詳細分析，讓師兄們有所了解。

「勁」有所謂「明勁、暗勁、化勁」，最早將這三種勁視為「三種練法」的，是孫祿堂先生，在《拳意述真》裡，託形意拳家郭雲深先生之口而倡導。

其實「內勁」，才是古代內家的說法，從前並沒有「三種練法」的說法。內家只有在各種招式裡，以及在各種攻防技擊裡都能運用自如的「內勁」，沒有現代人經常掛在嘴裡的棚勁、掙勁、擠勁、採勁、捌勁、鞭勁、槍勁、棍勁、炸勁、翻浪勁、凌空勁……等，這些現代人用千百種動作來命名的千百種勁名。

內家過去只談「內勁」練得好不好，能不能練到最高層次的「神明、神化」的「化勁」境界，並不強調「勁」有三種練法的學理。因為內家一貫是主張一開始就捨棄低層「明勁」，透過中層「暗勁」，當下往最高層「化勁」的層級去練，因此內家是不練「明勁」的。

內家只把「明勁」視為修行剛起步，最低層的「見山是山」，這一層是要徹底修掉，不能停留的；內家把「暗勁」視為修行第二層的「見山不是山」，這一層是要再度昇華，不能停止的；內家最後是要修到行最高層「化勁」的重新「見山是山」，才算真正進入內家之門的。

內家到達最高層「化勁」的「見山是山」，是和最低層「明勁」的「見山是山」，雖然同為「見山是山」，內涵卻是完全不同的。最高層「化勁」的「見山是山」，是透過第二層的「見山不是山」的淬鍊修行而成的，「化勁」修成之後，外人看起來雖然看似和「明勁」沒有差別，同樣柔和舒緩而極柔軟，或同樣虎虎生風而極堅剛，內在卻已經完全不同了。

不知內在者，如果看到內家武術最高層的表現，常會因為外表的「見山是山」而以為內家在「化勁」層級所用的勁法，仍然只是低層的「明勁」，而覺得大家還不是一樣在用「明勁」，於是就一輩子在「明勁」中輪迴，而不得解脫了，這也是為什麼很多自稱內家者，都不願捨棄「明勁」的原因了。

孫祿堂先生是我程派八卦掌門內前輩，承傳同源，關於內勁的心法應不致差異太大，所以孫祿堂先生所謂「明勁、暗勁、化勁」的「三種練法」，應該是如我所述的，要求擺脫最低層「明勁」，透過第二層「暗勁」，提昇修行至「神明、神化」的「化勁」的最高層境界才對。

但現在很多人把孫祿堂先生的「三種練法」解釋為「三種勁法都要同時練」，於是主張三種勁法，要不離不棄，同修、同練，反復學習，並且宣揚「不學明勁，何來化勁？」而不是以擺脫最低層次的「明勁」，藉著第二層的「暗勁」，追求最高層次的「化勁」為目標，這樣的看法和作法是否正確，是否真合於孫祿堂見生的本意，實在有待商榷。

如果以古代內家用肌力與不用肌力的觀點，來看現在所謂的「明勁、暗勁、化勁」。可以說，凡是在招式上要用到肌力，才能應用的就是「明勁」；在招式上不必用到肌力，就能用的就是「暗勁」，「暗勁」用到出神入化，分擊合擊都能用，就是「化勁」。

「明勁」是結構力不合內家標準，所以要用到肌力。「明勁」是別人從外形上，看得到發勁的人有用肌力，發勁的人自己也感覺得到有用肌力，對內家而言，「明勁」是不正確的用勁方法，是結構力錯誤時所用。

內家之所以對使用肌力的「明勁」持反對的態度，根本原因就是因為內家不想在肌力上求勝，而是想在技巧上求勝，以避免年紀稍大，肌力稍退，就影響戰力；其次就是想儘可能避免長期的剛力訓練，可能對自己的身體筋骨造成傷害。

「暗勁」是結構力正確，所以不用肌力。「暗勁」是別人從外形上，看出發勁的人不使用肌力，發勁的人自己也感覺不到自己有用任何肌力。「暗勁」是正確的勁法，是結構力正確時才能形成。

「化勁」是將結構力圓融於所有招式，讓每個招式都能隨心所欲地將「暗勁」，施用於圓轉化打的分合擊戰鬥之中。

內家不用「明勁」，「暗勁」則是內家用勁的初步，「化勁」則是內家用勁的精純圓融，能將內勁自然應用於分擊和合擊的格鬥之中。「化勁」是古代內家練至「神明、神化」時，所使用的勁法。「化勁」的「化」字，就是「神明、神化」的意思。

「化勁」的境界，孫祿堂稱之為「練神還虛、神化不測」的境界：

「身體氣力，化之似覺有若無，實若虛之意，每逢靜中動時，伸縮往來飛騰變化，如入無人之境，而身體氣力自覺無動，是不知己之動，而靜則不知有彼也。夫若是，則能不見而章，不動而變，無為而成，至拳無拳，意無意，無形無象，無我無他，練神還虛，神化不測之妙道得矣。」

孫先生說：「身體氣力，化之似覺有若無」、「練神還虛、神化不測」其中「化之、神化」就是內家「化勁」的「神明、神化」最高技術境界。

而孫先生說：「身體氣力自覺無動，是不知己之動，而靜則不知有彼也。」就是說「內家武術在動的時候，自己會覺得自己身上的氣力根本沒有動用，自己也根本不能感知自己氣力的動用，而在靜的時候，自己更是不知道自己身上有氣力。」這就是宗岳門常說的大鬆大柔，不用勁力的內家技法。

孫祿堂先生是時代公認的內家武術高手，從他的話中，可以看到孫先生的主張「身體氣力」是「自覺不動」的，是「不知己之動」。所謂「自覺不動」就是自己不會覺得自己身上的氣力有在動用，所謂「不知己之動」就是自己根本不能感知自己的身體氣力有在動用。

孫先生這段話，很明白地在說，內家在「化勁」的「神明、神化」境界，自己根本不能查覺、不能感知自己的身體氣力在運作。

一般人在對練時，偷偷在暗中拉扯推扭所用的，是別人從外形上能夠看出，或自己能夠查覺感知的勁，所以是「明勁」而不是「暗勁」，更不是「化勁」。

「明勁、暗勁、化勁」中爭議最大的是對「暗勁」的解釋，「暗勁」有些人說是專門用來偷襲別人的勁，有些人說是偷偷用力的勁，有些人說是短勁，寸勁或以拳貼身再發的無距離發勁。這些說法在各門派中，往往都隨著內外家，教者、用者所解不同，而有所不同。

但是純對內家武學而言，「暗勁」卻完全不是偷襲勁、偷用力勁、短勁、寸勁、無距離勁；從感知上嚴格地說，「暗勁」是「不用肌力，別人從外形上看不出的力量，發勁的人自己也感覺不到的力量。」

大部份的人，都誤以為只要外表鬆柔，別人看不出，而自己在暗中偷偷用的勁就是「暗勁」，這對內家而言，是非常可怕的錯誤，這個錯誤會導向嚴重抗拒「化勁」的學習，而永遠停在「明勁」階層。

事實上對內家而言，「暗勁」不只要別人看不出你在用勁，而且除非你施用於別人身上產生效果，否則連自己用的人，也都要完全感覺不到才是。就如孫祿堂所說的：「身體氣力自覺無動，是不知己之動，而靜則不知有彼也。」才是真正的「暗勁」。

「暗勁」是從「明勁」進入「化勁」的必經之路，「暗勁」是通往「化勁」的唯一道路，是唯一橋樑，是唯一法舟，是唯一大門，是唯一鑰匙；道路不能弄錯，橋樑不能弄錯，法舟不能弄錯，大門不能弄錯，鑰匙不能弄錯；「暗勁」只要弄錯了，就會走錯路，到錯的地方，永遠到不了「化勁」的技術世界。

如果像當今很多太極拳家那樣，以為在應用時，自己偷偷暗中鼓力打人，或暗中鼓著力對抗，或暗中用些小力撐著，或用點小勁棚著，或暗中用點小力推拉抓握，只要別人看不出自己有發勁，就是內家所謂的「暗勁」，那可就大錯特錯，終身不入內家之門了。

內家對「暗勁」還有一個很明確的口訣：「打人如掛畫」。意思是說，內家用暗勁打人，就好像把一幅中國水墨畫，掛到牆壁的釘子上。

「打人如掛畫」並不是兩隻手先伸出之後，在胸前固定好，然後雙手不動，用湧泉發勁，將對方彈出。像這樣的動作並不是真正「打人如掛畫」的動作，而是「打人如推黃包車」的撞人動作。

掛中國水墨畫的動作，一定是兩手輕輕柔柔往前伸，然後輕輕柔柔把畫掛到牆上去。因為裝裱後的中國水墨畫，是很薄、很輕、很脆弱、也很容易撕破的紙質藝術品，如果粗手粗腳，隨隨便便去掛，甚至用強力去掛，或用蠻力把畫摔在牆上，那是絕對不成的。

「打人如掛畫」口訣中的掛畫動作，最重要的在於雙手要像套路動作中自然前伸，利用手自然前伸的動作，毫不用勁地把人打出去，這才是正確的「打人如掛畫」，這種「打人如掛畫」動作的雙手是流動前伸的，不是像推黃包車那樣固定不動的。

內家拳發出「暗勁」的「打人」動作，就是像「掛畫」這樣的自己輕輕柔柔不用力、自己感覺不到力量，別人看來你也沒有用力的動作，這就是內家的「暗勁」動作。由於這種「暗勁」動作，雙手是自然的向前伸出，不是雙手固定不動，而全靠湧泉把人彈出，所以才能夠自然地應用於技擊的一切動作。

王宗岳祖師說：「隨曲就伸。」暗勁怎麼發？照著王宗岳祖師爺的說法，階級神明、神化的「暗勁」，只要大鬆大柔，把手輕輕伸出去，像風一樣把人吹走就對了，除此之外，沒有其他發暗勁的方法。

偷偷用小力撐著，偷偷用小勁撐著，或雙手先固定在胸前，把人撐出、拐出全都是明勁不是暗勁，為什麼是明勁？因為發勁的你，明知有在用勁，就是明勁。

真正內家的勁法，其實就是王宗岳祖師說的，一個「伸」字而已。宗岳門在道場上教發勁，就只有一個「伸」字，輕輕地前伸，毫不用力地前伸，練到輕輕不用力地向前伸手，餵勁一方就像被強風吹襲而忽然摔出去，摔撞在牆上會有內臟翻騰想吐的感覺，就表示你開始會用「暗勁」了。

所謂「輕輕伸手」是真的不用力輕輕伸手，這不是騙人的。很多人都說王宗岳祖師沒有留下太極拳的發勁技術，其實這是他們悟不透祖師法罷了，王宗岳祖師說「隨曲就伸」四個字，就已經把太極拳發勁的技術講得明明白白，清清楚楚了。

王宗岳太極拳只有輕輕一伸手的「內勁」，沒有其他的勁。對於那些不信「隨曲就伸」，自己搞出一大堆千奇百怪勁法名目的太極拳門派，王宗岳祖師當然什麼也沒說，一個「伸」字就能用了，說那些幹嘛？

王宗岳太極拳只有一種「隨曲就伸」向前伸手的「伸力」，宗岳門稱為「正力」；或依武禹襄「曲中求直」，說是「直力」；或依古內家五字訣「敬、緊、徑、切、勤」說是「徑力」。

當前所有太極拳都有「橫力」，當前內家武術心意、太極、八卦等各門各派，幾乎都不停地強調要練「橫力」，而且還強調說這「橫力」是自家祕傳，說「橫力」是他祖師爺祕而不宣的東西，是技術高強的寶物。

但王宗岳太極拳完全不用「橫力」，也沒有「橫力」，也禁止使用「橫力」，宗岳門完全沒有「橫力」，沒有「橫力」才是宗岳門自家祖師祕傳，才是天下一家獨有的寶物；有「橫力」是別家的祕傳寶物，沒有「橫力」則是宗岳門的祕傳寶物，大家都有寶物，隨人而用，各取所需。

對王宗岳太極拳的相關技術來說，「橫力」很容易誤用到手部、身體的肌肉和筋骨的力量。使用「橫力」時，肩關節、肘關節、腕關節、指關節和全身都會很容易用到拙力，對應敵人時容易頂抗，所以王宗岳太極拳沒有「橫力」，也完全不使用「橫力」，並且嚴禁「橫力」。

一般太極拳和內家武術之所以能夠練出「橫力」，原因是因為一般太極拳和內家推手，心念用「圓」，意念用「圓」，意想用「圓」，技術用「圓」，走化用「圓」，攻擊用「圓」。凡是手上畫圓，都容易練出橫力，一般太極拳使用的「圓形」推手意念和技術，是發展出「橫力」技術的源頭，所以他們不斷地在作手上繞圓練習，數十年如一日，於是他們練就出了強大的橫力。

宗王岳太極拳使用「分掌法」而不用劃圓的「棚勁法」，所以王宗岳太極拳完全不用「橫力」。「分掌法」不是一個手上的劃圓動作，是一種引落合出的動作，所以練不出「橫力」，也用不出「橫力」。

當前所有太極拳中，唯獨王宗岳太極拳完全沒有「橫力」，並且完全不使用「橫力」，王宗岳太極拳只有「伸力、正力、直力、徑力」，向前推人沒有「橫力」，螺旋摔人也沒有「橫力」，出手出掌，直擊側打，全都沒有橫力。如果有人以為宗岳門出勾拳，或把人摔在地上，像陀螺一樣團團轉，是用「橫力」去勾打，去拋摔，那表示對王宗岳太極拳的了解絕對是偏差的。

所有王宗岳太極拳的招式，如摟膝拗步、提手、進步搬攔捶、白鶴亮翅、單鞭、下勢、斜飛、玉女穿梭……等，所有太極拳招式的發勁，就是引進落空，找到內家五字訣中的「徑」，也就是「伸力、直力、正力」，往前輕輕一伸手而已，用半點「橫力」都不行，而且所有的「正力」技術，都要練到這些招式裡才行。

武術技擊時，手上所施展的各種力量中，前推力是最大的，只要懂得技術，就可以完全用於太極拳摔打拿的所有招式裡；「正力」是一種全然的前推力，一種很巧妙地用於各種招式動作的前推力。

王宗岳太極拳這種「正力」技術不是騙人的，這是真的，古代內家以「徑」字訣在用，宗岳門在道場上就是這麼訓練弟子，就是這麼用於沾衣跌纏摔的，王宗岳太極拳是嚴禁使用「橫力」的，所有曲線進行的動作，都是以「伸力、正力、直力、徑力」在進行，「橫力」在所有招式和用法中，全都要去除。

王宗岳祖師說：「隨曲就伸。」武禹襄說：「曲中求直，蓄而後發。」這是說王宗岳太極拳，即使手以曲線進行，也都只有向前伸手的「正力」，這些都是王宗岳太極拳只用「伸力、正力直力、徑力」而不用「橫力」的原因。

如果不明白王宗岳祖師「隨曲就伸」、武禹襄「曲中求直」或孫祿堂所說「身體氣力自覺無動，是不知己之動，而靜則不知有彼也」的內家勁法，應該去學習，而不是去懷疑，或破口大罵。如果一個人，或一群人，老是懷疑這種內家技法，或破口開罵，只能證明一件事，那就是他們從來不曾學習這種技法，也不用這種技法，所以才會不知道這種技法的原理。

內家「正力」的「勁」，之所以會被稱為「暗勁」，就是因為這個勁，給人的感覺，就像在一片黑漆漆的暗室裡面，你張大眼睛去看，用眼睛去找，什麼都看不到，找不到。這個「暗」字，就是如入暗室，遍尋不得的意思。

所以一定要記得，「暗勁」基本上就是從外形上，誰都見不到它力量，不但是別人看不到這個力量的形相，連自己也完全感覺不到它的力量。

如果別人一看你的肌肉用力，筋骨用力，那就不是「暗勁」，而是不折不扣的「明勁」了；非但如此，就連別人看你的肌肉不用力，筋骨不用力，但你自己卻能感覺到自己的肌肉筋骨有力，這仍然是不折不扣的「明勁」，而不是「暗勁」。

「暗勁」這種東西，是完全放棄肌力和筋肉力的，它是一種人體在極度放鬆，也就是大鬆大柔，不帶任何勁力下，所形成的結構力；而這種結構力必須用某種形式，才能形成和使用，才能應用於拳架招式，這種形式在王宗岳太極拳來說，就

是王宗岳太極拳十三勢的方位技術，王宗岳太極拳就是以十三勢方位技術的引落合出，讓這種力量形成，並且用於太極拳的格鬥技術上。

「暗勁」這種力量過去受到很多質疑，因為一般人根本就不知道有這種力量，連想都想不通，更別說要知道如何發出這種力量，以及如何將這種力量用於戰鬥的所有招式上了。

所以，即使有不發勁的太極拳，以及其他內家拳的倡導，「暗勁」這種大鬆大柔不帶可見之勁的內勁，仍然是備受質疑和譏諷的。因為過去並沒有學習使用這種力量的精確教學技術，所以很多人拜師苦心學習，經過數十年，仍然無法將這種力量用於拳架和擊技，頂多只能在特定狀況和簡單動作下，將人推出三公尺外罷了。

所以「暗勁」這種勁法，目前在很多內家的技擊動作招式上，是完全發揮不出來的。更糟糕的是，由於「暗勁」是不形於內外的勁法，不親自驗證，只靠外觀，很難確定其真偽，有些人開始假造和神話這種技術，以暗算或配合的表演，甚至利用已死無對證的前輩來吹噓，「暗勁」這種勁法，更成為神棍發不接觸凌空勁詐財的手法。

所以「暗勁」這種勁法，至今可以說備受質疑，名譽掃地了。自古至今很多內家拳武者，便參照外家把明勁摻入，或轉而改學顯而可見的「剛力」，形成剛柔並濟的武學，並且全面否定「暗勁」的真實性和效能。

黃宗義著《王征南墓誌銘》中，王征南說：「今人以內家無可炫耀，於是以外家摻入之，此學行當衰矣！」內家為什麼無可炫耀？為什麼會衰敗？為什麼要摻入外家？因為古代內家沒有全面為人所接受的公平公開的競技，也不懂得如何去演示。再說古代沒有客觀公正的武術競賽可以靠拿獎金，優裕過一生，武術只是用來防身禦敵的；所以古人即使有深奧的內家功夫，也幾乎都不願在人前表演，以免洩露技法，或招惹麻煩。

而內家以暗勁為用，在打拳架時，不要說別人看不到這個勁的外表現象，連自己練拳架的人也感覺不到這個勁，比起摻入外家拳用明勁剛力，打起拳架來，剛柔並濟，力量十足，你說內家要怎麼在別人面前炫耀？怎麼會不衰敗？那些想看拳架威力而練的人，怎麼會不想摻入外家明勁剛力？

可是內家一但摻入外家明勁剛力之後，內家就由量變到質變，變得連全天下練內家的，也都開始用明勁剛力了。這時候不用力的太極拳技術，就全部被湮沒了。

如果你說有太極拳，大鬆大柔，使用別人看不到，自己也感覺不到的暗勁，那就會有群眾起圍攻你，反而說你是騙錢的騙子。可是事實卻是，那些罵大鬆大柔不用掙勁是騙術的人，他們可能正被他們的師父，把明勁當成暗勁騙了一輩子還不知省悟啊！

內家和外家是有天壤之別的，明勁和暗勁也同樣是有天壤之別的，這個差別是技

術差別的，不是強弱差別的。我們最不喜歡的是，只要一談內家、外家的差別，就有人誤會我們老王賣瓜，自賣自誇說內家好，外家不好；說我們自己強，說別人弱。

我們談內家、外家的差別，不是誰強誰弱這個意思的，是純粹講技術差異的。我們沒有說練「暗勁、化勁」的，一定比練「明勁」的強；練「明勁」的就一定會打輸練「暗勁、化勁」的；也不保證不經過努力，練「暗勁、化勁」的一定能夠打贏練「明勁」的；我們只是一直在強調，內家有內家一貫堅持的技術方法，這個技術方法和外家不一樣而已。

一個人去學內家拳，而不去學別的拳，其實就是想學不用肌力，不用「明勁」的武術；如果入了內家之門，學到的又是偷偷用肌力，學到的又是偷偷用「明勁」的武術，或者學到的竟是把「明勁」當成「暗勁」的內家武術，那就乾脆去學用力的「明勁」武術就好了。

如果內家都像王征南說的摻入外家，全搞成又剛又柔和外家沒有差別，那學那一家確實沒有不同，也難怪很多把「明勁」當「暗勁」的人，都說內外家沒有區別。

「明勁」不是不能用的，很多外國武術練肌肉爆發力，在格鬥時照樣可用有效，也照樣能打敗強敵。唯獨內家絕不宜練「明勁」，那是因為內家練「明勁」，往往不敢像外家那樣公開大方練，配合器材練，用盡全力練，日夜苦練；內家練「明勁」反而練得扭扭捏捏，練得心虛畏縮、躲躲藏藏，所以最後往往練得四不像。

內家練「明勁」的功效往往比不上外家，甚至最後連自己內家的「暗勁、化勁」技術也被拖累了；這就是邯鄲學步，學到最後，連自己走路的方法也忘了；所以內家最好還是徹底走自己的內家之路，全心往「暗勁、化勁」方向走，不要摻入外家。

有人認為用大鬆大柔不用暗勁的技術，競技的對抗力會很弱，遇到自己人或質量差的人，表演表演或應付應付還可以，可是一但遇到像國外格鬥選手，用超強力道快速打擊，或死命一頂一抱，就沒用了。

說這種話的人，可說絲毫沒有內家應戰的基礎常識；對方用超強力道快速打擊，或死命一頂一抱，不頂不抗的太極拳武者怎麼會去頂抗呢？太極拳怎麼會不能反制對方的頂抱呢？

太極拳一開始不就說要毫不對抗對方強力地攻守嗎？太極拳不就是中國的柔術嗎？外國的柔術可以對抗快速打擊和頂抱，中國摔、打、拿、踢、一體為用的柔術，比起外國柔術的技巧毫不遜色，就反而會完全不能對付快速打擊嗎？太極拳善用摔技，竟不會抱摔對方，也不會對抗抱摔嗎？

很多人懷疑太極拳能否對抗快速打擊，如果提問的人是練外家的，他對太極拳引落合出的攻守技巧帶動的速度和拳肘膝足的重擊能力可能不了解，這無可厚非。如果自己是練太極拳的，競技速度技巧和重擊力道卻比人家差，那一定是完全練

錯了，才會提出這樣自卑的問題。

太極拳家應該更優先問：「我用太極拳式極靈活的技巧，加上太極拳摔打拿踢綜合運用的快速重肘擊、膝貫、拳打、腳踢，又抱又摔又擒拿又壓制，別人怎麼辦？」像這樣的問題，太極拳家更應該要努力學習到能夠優先發問才對。

學習才能了解，了解才會信而不疑，對內家不用力「暗勁」技術的了解和相信，也是這樣。只要去學習，了解了，就一定會認同，並且深信不疑。

對「暗勁」的認識，正確與否，對武術的流派風格和武學形態，會形成很大的影響。個人對內家武學認識產生偏差，對內家「暗勁」的認識不清，更會導致自己學習的障礙，磋跎了歲月，這是有心學習內家武術的人，不能不事先有所了解的。

不知推者不知纏，不知纏者不知王宗岳太極

「纏法」對一般太極拳學習者而言，是非常陌生的名詞，因為只要是湧泉發勁的太極拳，就不能使用「纏法」，「纏法」是以指掌領勁為根基的，離開了指掌領勁的技術，就沒有「纏法」可言了。

「纏法」最厲害的地方，就是能夠把從高處往下壓制你的手纏到下面來，也就是上面的能纏到下面來，下面的能纏到上面去，左邊的能纏到右邊來，右邊的能纏到左邊去，後面的從纏到前面來，前面的能纏到後面去。

不是隨隨便便在別人的手上纏繞，就能稱為「纏法」，「纏法」所要達成的目標就是和敵人接觸時，利用「走」和「粘」的技術，在不丟不頂沾粘不脫的狀態下，從第一個挨點，不間斷地碾壓對方的手臂，最後精確地輕鬆抓握到對方的手臂。

所以說在雙方挨觸之後，懂得纏法的人的手臂，在和敵人手臂挨觸之後，可以完全不用眼睛看對手，甚至把眼睛完全矇起來，無論任何角度都可以輕鬆而精確地抓握到對方的手臂。

因為「纏法」就是「打蛇隨棍上」的技術，「纏法」像蛇一樣，只要接觸到了手持的棍子，就能夠順著棍子找到持棍的手，並且輕鬆而精確地咬住這隻手，所以「纏法」是一種蛇纏的技術。

王宗岳太極拳可以說完全就是「指掌領勁」的指領式「纏法」，所以說我常說：「不懂纏法就懂王宗岳太極拳。」「纏法」最特別的是它的手法看起來好像是在別人的手上繞來繞去，卻絕對不允許在別人的手上繞來繞去地「勾繞」對方。

「纏法」所用的技術根本不是在別人的手上繞來繞去地「勾繞」對方，而是直直伸手「直推」對方的手，太極拳「纏法」這個「直推」的「推」字最難了解，這個「推」字不是一般推手比賽和別人推來推去的「推」，而是在手臂和對方挨住

之後，我的右手臂是一直往前折點，向東北的前方直直推過去，左手臂的纏法則是往西北直推。

「纏法」所用的技術就是「推」，所以太極拳的打手才會被稱為「推手」，因為太極拳在施展「纏法」的時候，和一般人想像那般在敵人的手上纏來纏去的技術根本不一樣，太極拳在施展「纏法」的時候，完全只有一個「推」的動作。

太極拳的「纏法」既然是用「推」，為什麼會被稱為「纏法」？那是因為你從旁邊看，真的會覺得是把對方的手纏來纏去，所以很多人才會以為「纏法」是在對方的手臂上「勾繞」。所以太極拳用技時，接觸到對方的手臂，就拚命勾繞對方的手臂，妄以為這就是太極拳的「纏法」，這是最多人犯的錯誤。

所以說，不懂「推」的人，一定不懂「纏法」，不懂「纏法」的人，一定不懂「王宗岳太極拳」。「推」就是王宗岳祖師說「隨曲就伸」的「伸」，「伸」就是「伸手」，「伸手」當然就是往前伸，可千萬不能一邊往前伸手，又一邊勾繞對方。

「伸手」這個「伸」字，我從前寫文章，重覆說了很多次，但是一般人不透過學習，不易了解；這個「伸」就是向前「推」出，所以這個「伸」就是王宗岳太極拳「纏法」的技術。

其實太極拳繞圈圈的「推、托、帶、領」全都是伸手「推」，只是攻擊的方向不同罷了，明白這個道理，對王宗岳太極拳才會有初步的認識。

方位太極和大鬆大柔無掙勁

王宗岳祖師所發明的太極拳，和全世界其他各種拳法最大的不同是以方位克方位，所以太極拳是方位拳。太極拳非常注重自己出拳和收拳的身手步方位；以及如何對應別人勁力的方位，而以自己的方位加以克制的技術。

十三勢方位技術，是太極拳的公式。王宗岳祖師的《十三勢》中，清楚地規定身法是以東、西、南、北四個端正方位為移動基準；而手法則以東北、西南，西北、東南四個斜角方位為出拳收拳基準；至於腿步法則以前進、後退、左顧、右盼、中定，五種方位移動攻擊。

所以太極拳一出手就是方位，一收手也是方位，一仰身是方位，一俯身是方位，一轉身還是方位，一動步仍然是方位；所以太極拳是全面以方位全作戰的一種武術，太極拳和世界上其他所有拳法都不同。

像王宗岳太極拳這樣，完全以方位克方位的拳種，在全世界可以說是絕無僅有的，是完全獨有的，因此王宗岳太極拳就是方位拳。這也是為什麼練太極拳，要懂四正方、四斜角和五行方位的原因。

方位是王宗岳太極拳之所以優越的最重要因素，世界上其他所有的武術，都不像王宗岳太極拳一樣，強調方位的使用。我們至今也沒有聽過世界上除了王宗岳太

極拳之外，有任何武術，包括其他任何的太極拳在內，是以方位克敵的。

因此我們相信如果其他武術，也像王宗岳太極拳一樣使用方位克敵的觀念，我們相信這門武術，必然已經受到王宗岳太極拳的影響而產生質變了，甚至轉向王宗岳太極拳了。

十三勢方位技術，就是王宗岳太極拳的本身。除去十三勢方位技術，事實上並沒有太極拳的存在，這就是為什麼十三勢是太極拳另一個名稱的主要原因。

王宗岳太極拳的十三勢方位技術，是攻守的全部。方位是非常重要的，王宗岳太極拳無論攻、守、發勁、踢打、摔跌、擒拿、化解，全都以十三勢方位進行；而太極拳攻、守、發勁、踢打、摔跌、擒拿、化解的威力，也全都以方位來形成威力。

沒有十三勢方位技術，內勁無法順利施展；沒有十三勢方位技術，內勁會被鎖住，沒有十三勢方位內勁就算發出，也是無法施於八面的。

無論你練什麼拳，如果你和別人沾粘或接觸或推手時，一放鬆就被壓制而失敗，失敗的原因很簡單，你一定是一開始動手時，方位就弄錯了。

很可能你的身體方位錯了，很可能你的手攻到不該攻的方位，或收到不該收的方位上去了。沾粘接觸或推手時失敗的原因就這麼簡單，方位不正確而已，除此之外幾乎沒有任何原因會讓你失敗。因為除了方位的原因，其他的原因都是極不重要的。

如果你一放鬆就被壓制而失敗，或許有人會說是你沒有棚勁，這樣的說法是其次的，是不重要的，你應該先了解自己的方位有沒有錯誤。

其實只要方位錯誤，一動手就敗形了，敗形後用再大的棚勁也棚不住對方來力。只要曾經在敗形後被壓制過的人，一定會知道，當自己的手被敷鎖時，再大的棚勁或力量，在體內也施展不出來。

所以一放鬆就被壓制而失敗者，要好好想一想，剛才一開始動手的時候，自己的方位是不是早就已經被克制，造成棚勁連續潰散，所以才會棚不出去；不要老是以為是自己的棚勁沒保持好，才會失敗。

況且你一用棚勁，對方就能聽勁而用方位克你，你從棚勁不失去的角度，想去解決推手失敗的方法，根本是火上加油，任你想破頭，練到老也救不了你。

如果你一放鬆就被壓制而失敗，或許有人會說是你不夠鬆柔，這樣的說法是其次的，是不重要的，你應該先了解自己的方位有沒有錯誤。

其實方位錯誤，一動手自己就卡死自己了，既已卡死自己的方位，再鬆再柔，再極鬆極柔也躲不掉來力。何況大鬆大柔、極鬆極柔，就是要讓你能自由在地，

將身手步移動到該去的方位，你既不知十三勢方位，大鬆大柔有何用？

如果你一放鬆就被壓制而失敗，或許有人會說你結構不整、內勁不整才會失敗，這樣的說法是其次的，是不重要的，你應該先了解自己的方位有沒有錯誤。

其實方位錯誤，不用別人施力，一動手結構和內勁就自己潰散了，除非你永遠不用太極拳的招式，往四面八方轉動發勁，你只會像「僵屍發勁法」一樣撐著身形，一味地往前推發勁，否則方位錯誤，你的太極拳招式，根本不能整勁。

完整不變形的結構和內勁，一定要在正確的方位上移動才能保持的，沒有方位，結構和內勁根本不能成形，沒有方位觀念，談結構和內勁又有何用？

所以方位是太極拳中最重要技法，也是我們太極拳教學的重點。連太極拳最重要的大鬆大柔，也是為了方位移動的圓活而設。沒有方位，太極拳最重要的大鬆大柔，根本就沒有用。因為十三勢就是太極拳，沒有十三勢方位就是沒有太極拳，沒有太極拳，大鬆大柔當然沒有任何用處。

因此，我們說「王宗岳太極拳」的「大鬆大柔」是可用的，並不表示「王宗岳太極拳」之外的其他武術在「大鬆大柔」時可用。因為王宗岳太極拳是「十三勢」方位拳，方位拳加上大鬆大柔才能用，其他武術不是方位拳，加上大鬆大柔絕對不能用。

因此，當有人說大鬆大柔沒有用，我們就必須懷疑他是否把其他拳術，混充王宗岳太極拳十三勢來用大鬆大柔？甚至我們必須懷疑，他是否把王宗岳的方位太極拳十三勢練成不是方位拳？甚至他練的可能根本就不是方位的太極拳，所以「大鬆大柔」才會不能用。

所以說「方位太極」和「大鬆大柔」才是一家合樂，能夠相得益彰，階級神明的。「非方位太極」和「大鬆大柔」是相剋不相容的；是完全不能放在一起，放在一起也是無效的。所以有人說「大鬆大柔」不能用，我們只要問他是不是王宗岳的「方位太極」就可以知道，他的「大鬆大柔」能不能用了。

「方位太極」和「大鬆大柔」就像魚和清水一樣和諧，「非方位太極」和「大鬆大柔」就像貓住在清水裡會淹死一樣。如果貓說清水裡不能住貓，我們是相信的；但如果貓說清水裡連魚也不能居住，那就是胡說了。

所以「非方位太極」說自己不能大鬆大柔，我們是絕對相信的，但如果「非方位太極」說所有「太極拳」只要大鬆大柔都不能用，那他就是在胡說了。

一種獨特的技術，只能給一種獨特的拳種使用，「方位太極」這種獨特的拳種，才能使用一種獨特的「大鬆大柔」技術，所以「大鬆大柔」是專給「方位太極」用的。

這就像飛機，能夠使用飛行的技術；而一般的汽車，就只能用在地上跑的技術一

樣。如果飛機不使用飛行的技術，偏要學汽車在地上跑，那就完全看不出飛機有什麼特異的地方了，飛機的所有優勢也全部失去了。

太極拳是內家「行如蛇、動如羽、以柔制剛、後發先至」的武術發煌，由於太極拳以柔制剛，所以太極拳以「十三勢方位技術」運用「大鬆大柔」，將太極拳以柔制剛的威力發揮到階級神明的境界。所以想要學習太極以柔制剛，「十三勢」的方位技術，是不能不最先懂的。

從書法「如錐畫沙」論太極拳勢架不發勁

很多武者喜歡譏笑太極拳是文人拳，我就來說一個文人用筆寫書法，和太極拳用武術戰鬥的用勁異曲同工之妙，讓大家回味一下中國古代像唐代詩人李白這些配劍名士，允文允武的風流舊事，以免讓少數人錯誤地導向，以為中國工夫臻於化境的武者，都是一群肌肉發達、滿口髒話的莽漢鄙夫。

宋朝書法家黃庭堅說，晉朝大書法家王羲之的字：「如錐畫沙，如印印泥，蓋言鋒藏筆中，意在筆前耳。」

書法中的「如錐畫沙」是說，你如果要在乾的細沙上，用像鐵筆一樣的東西，寫出清楚而有力的字，你在下筆時，一定要輕緩均勻，不可以快速劃過。

因為你的鐵筆中正安舒，輕緩均地在細沙上劃過，由於速度不快所以被劃過的沙子，會緩緩地堆放在鐵筆劃過的兩旁，形成像兩道小山，而中間則會形成一道深谷，這樣你在沙上寫出的筆劃，就會很清楚而有力；如果你用的是在細沙上快速劃過的方法，那麼所劃過的地方沙子，又會淹回你所劃過的地方，讓筆劃淹沒而不清楚。

中國書法家很早就發現了書法「柔緩均勻，如錐畫沙」的書法用勁方式，讓寫出來的字力道更加「適勁」；而內家武者則發現了，「柔緩均勻，勢架不發勁」的用勁方式，讓中國武術脫離外家「剛猛快速，勢架發勁」的用勁方式，開創出獨特而超越的武術新紀元。

有很多人喜歡嘲弄太極拳為文人拳，對這些人而言，文人似乎是一個可笑的階級，卻不知道中國文人在書法藝術及其他種種領域上，開創了多麼令人驚異的偉大事功，足以讓後人在各領域上，取之不盡，用之不竭。

「如錐畫沙，如印印泥，蓋言鋒藏筆中，意在筆前耳。」這句話中「如錐畫沙」是「柔緩均勻」的用勁技巧，「如印印泥」則是「鬆沉安舒」的用勁技巧；我們要在書畫上蓋印章，絕對不可以猛力往紙上快速一蓋，一定要「鬆沉安舒」地沈穩蓋上去，才能蓋出一個美好的印記；所以「如錐畫沙，如印印泥」在武術上就是「柔緩均勻，鬆沉安舒」的用勁方式。

至於「鋒藏筆中，意在筆前」用於武術，可就更高明了；打拳時，把鋒芒收斂在內，把內勁蓄藏在勢架之中，不許外露；出拳時意要在先，所「勢勢存心揆用意，

氣君來骨肉臣，凡此皆是意，我意仍在先。」這些那一個不是我們在教太極拳時，處處耳提面命的要領？

勢架不發勁的太極拳，就像書法家寫出法時「鋒藏筆中，意在筆前」，其目地就是讓拳打得更階級神明；勢架不發勁的太極拳，之所以毅然脫離勢架發勁的舊思維，是有其技術性和目的性的原因，一旦明白太極拳勢架不發勁的原因，就不可能再走上勢架發勁的舊道路上了。

「如錐畫沙」般寫字，把勁道一點一點地從筆毫尖中，柔緩均勻地釋放出來，讓筆對細沙子進行最強大、最完全的推力作用；祖師王宗岳的太極拳，在發勁時，同樣也是把勁道一點一點地從手上，柔緩均勻地釋放出來，讓手對敵人進行最強大、最完全的推力作用。從這點看來，文人用勁和武人用勁，豈不是一以貫之？

我常把心意拳比喻成「楷書」，把太極拳比喻成「行書」，把八卦掌比喻成「草書」，就是說，文人武者，只要是用心於自己的技藝，並且追求到最高的境界時，雙方都會驚訝地發現，彼此的觀念在最高處，經常會有相通之處。

最怕的是文人一見武者論戰，便譏諷為「打打殺殺」，武者一見文人提筆，便譏諷為「百無一用」，如此非但只會突顯自己對別人的無知，更會突顯自己在自己領域上的淺薄偏差。

截拳道宗師李小龍說：「武術是一種藝術並且像所有其他藝術一樣，最終還至為了達到對自我的一種全新認識。」像李小龍這樣的武者，就是因為在武術修習的心志上，提昇到了最高的境界，才能夠感受到武術與其他藝術相近相似的哲學，及自我修行的高深境界，也才能說出這樣讓人敬畏的話，並且彰顯他個人武學的崇高價值，並且贏得世人的尊敬。

武者之心

武者的虔敬之心

有一個投身繪畫的朋友，他每次發表完對藝術的高明見解時，總要謙虛地補上一句：

「唉！其實藝術家也沒有那麼偉大啦！」

有一次，我忍不住制止他，我說：「藝術家是偉大的，你要尊敬你的藝術和你自己！」

「武者也是偉大的！」只要你帶著虔敬之心對待你的武術，你便是偉大的。任何人只要真誠虔敬地對待事物，便能感受到平凡事物的偉大；而再平凡的事物，也會因為你的虔敬之心，而成為偉大的事物，而你也會因你具備的虔敬之心而變得

偉大。

有一個學書法的朋友，每次比賽都落選了，他認為他的字其實不應該落選，但每次他都落選了，他拿他寫的字給我看，我告訴他問題是出在款題的印章，他的印章竟然是機器刻的，並且是到郵局領錢用的。

這是一個不可原諒的可怕過失，一幅好的字，蓋上一個隨便刻來領錢用的印章，多麼地不相稱，直覺就讓人覺得他對自己作品的用心不足、品味不高；一幅蓋著領錢印章的字，如何能夠在藝術殿堂展出？

有位鑄劍師拿他打造的劍要賣給我，他開給我的價格不低，一把至少台幣五萬元以上，相當於一個高級公務員一個月的薪水，他說這完全是按古代的鑄劍方法鑄造的，是藝術品級的，某偉人的夫人，某門派名師都有收藏他這把劍。

我看了笑一笑，這些劍的劍首部位有一個螺帽，這個螺帽是用來鎖緊劍身和劍柄的，這樣有現代螺帽的劍，根本不是古代鑄劍的工藝技術，揮不到三下，螺帽便要鬆了，整把劍一文不值，我連看都不想看。

後來這位鑄劍師又特別打造了一把沒有螺帽的劍給我試用，我用了二、三回，我便不再碰了它了，因為在夜深人靜時，揮舞這把劍，劍鐔部份會發出細微的碰撞聲，我退還他時，他要轉送給我，我沒有接受，這樣的劍和幾百塊的玩具劍價值差不多，收下這樣會發出噪音的劍，不如自己花幾百元買塑膠玩具劍來用。

很多鑄劍師，毫不敬業，也不尊重武者，他們拿這樣輕率製作的劍來給你看，其實是看不起你，認為你的武道生命，你的劍術和他所鑄的劍一樣，全都是兒戲。

所以沒有虔敬，就沒有劍；沒有虔敬，就沒有武者；干將莫邪是用鑄劍者虔敬的生命鍛造出來的寶劍，真正的武者，必是用虔敬的生命打造出來的武者。

虔敬地對待武術，對武術不要抱著輕率散漫的心，這樣你才能因武術而偉大。

武術的變與背叛

傳統武術承傳上最大的爭議就是勢架形態的「變」與「不變」的問題。

「變」有變好也有變壞，「變」有很多原因：

- 1.因承傳錯誤而變：有些東西記不起來了，搞錯了自然就變了。
- 2.因練者自身的條件而變：體重過種者不善躍，過矮者不善高踢，因人體能年齡而變。
- 3.因應用概念而變：想於街頭混戰者，挖眼打喉踢下陰，想比賽者因規則而練技，是因應用而變。
- 4.因階級神明而變：武者勤習勤練，忽然悟得更圓融概念，所有技術忽然全面翻新，

與原來所學形態大有不同。

傳統武術外在形態因種種原因，必然會「變」。「變」不是只有師徒承傳的銜接過程會變，連自身從年輕到老所打的拳架也會變。

「變」得很多是一種革命，無論是變好或變壞，都會令守舊法的人驚慌。尤其是變者堅持其變為正確，而對對守舊法者形成否定時，更會引來群聚伐撻。

電影臥虎藏龍裡的小女孩玉嬌龍，從師父碧眼狐狸學來的，和自己從譜上悟出的境界大有不同，以致武功忽然高於師父，小女孩最先感到的是「恐懼、害怕」，而不是「欣喜若狂」。因為她的武學樣式已經完全脫離了師父的形態，這她無法成為一個繼承者，只能成為一個背叛者，這就是「變」的宿命，「變」的人像一個革命家一樣，他會先成為背叛者，才有可能成為開創者。

傳統武術原本就立足於「因敵變化」的「變」之上，而弔詭的是，傳統武術的承傳卻被師承的枷鎖壓在「不可變」之下。因此傳統武術的武者，只能活在武術之「變」，與師承之「不變」的矛盾之中，這也是傳統武術必然會發生長期師門內鬥的無可避免之宿命。

由於承傳變異所產生的內鬥大致不外乎是：

- 1.別人學習時間比較短，所以他必然是錯的。(這是比笨不比智慧)
- 2.別人學習的內容比較少，所以也必然是錯的。(這是比量不比質)
- 3.別人是學師父年輕時的武功，所以武功不高。(這彷彿說師父年輕時武功並不怎麼樣)
- 4.別人是學師父老年時的武功，所以武功不高。(這是暗示師父上了年紀就是那種爛樣子)

槍家吳殳對於嚴守師門法度者極不以為然，他將嚴守師門法度的「守法」，列為武學六品中的第四品，只比力鬥和偏長者高而已。但是吳殳卻又在槍法上獨鐘峨嵋槍，認為峨嵋槍是槍中上品。吳殳這種行為看似很矛盾，其實是在說明一個道理：「你要用心尋找最好武學思想的門派，一旦你投入這個門派，也要練到一品神化才算數。」因為一品神化才能證明你投入的門派確實是正確的。

所以真正有價值的「變」，第一是「變」到好的武學門派，第二是「變」到階級神明的境界。所以武者一生中可能會有兩種革命和背叛，一是選擇門派的背叛，因為重新選擇武學門派，你在守法者眼中成為一個背叛者；二是練出鶴立雞群境界的背叛，這時你的武學會超出別人的想像力，外形和樣子會和原本不同，你在守法者眼中必然也會成為一個背叛者。武者不經過這兩種革命和背叛洗禮，絕不能夠卓然有成，頂多只能練到「三品精熟、四品守法」之境罷了。

武術之「變」原本是最本質、最自然的，但是對於守法者來說，「變」就成了背叛和罪惡，因門派鉗制而「不可變」其實就是傳統武術，最落後、最可怕的封建鉗制力量。它讓人永遠停在較差的武學思想中，即使在優異的武學中，也不能尋找出更神化的境界。

一種武學，開創者必然立下這個武學的基本理論定義，就像王宗岳先生所創的太極拳，是以《太極拳論、十三勢》以及其他理論做根基。如果有武者學習王宗岳太極拳，而有所「變」，此時有兩種情形，一是理論相同卻變得更強，以致於形式產生殊異，這時候我們必須承認他所習的仍是王宗岳太極拳。如果這個變是使用其他相反理論，徹底否定王宗岳先生的《太極拳論、十三勢》以及其他理論，則我們說這是一種質變，也就是說他的武功已經不是太極拳，而是一種創新的拳種了。

所以王宗岳太極拳以王宗岳祖師之拳經拳論所規定者為不可變者，而其形態因人之資賦與所得不同而形成差異，則為可變者。當然如果因變而創出新拳種，就是一種開宗立派的突破。

任何門派武術的「變」與「不變」大致都是如此，而武者求「變」的原因，不外乎是追求更強、更有威力的武術這個信念所致。

如果你在習武的過程中，由於追求更強武術的宿命捉弄，讓你難以避免成為守法者眼中的背叛者，那麼就勇敢地背叛吧！即使背負著眾人的指責和辱罵也要繼續為真理走下去！

持劍者的志節

持劍的武者們，他們奔流在體內的整個歷史的、文化的血液中，最重要的就是「志節」。「志」是「勤生薄死，以赴天下之急」的「武士、俠士」所必須具備的堅忍心志，「節」就是無論在何種艱困的環境下，以及生死之際，都節制自己，堅守在這樣的一個心志上，矢志不移。

「志節」乃是中華文化中對抗封建社會陰暗罪惡的最大力量，這個力量在悠久的歷史文化中，不斷地滲入到每一個階級的層面，它滲入道家、儒家、為官者、讀書人、乃至販夫走卒，成為文化血液中共有的元素。

如果我們從道家、儒家、為官者、讀書人、乃至販夫走卒等，各個不同的角度去看這些不同思想不同階層的人，我們常會看到他們個別的醜陋。但是我們從「志節」的的角度去看他們，卻能夠看到他們共同具有的光輝。

古代持劍的武士和俠士們，是最容易感受到社會陰暗罪惡，而以生命和鮮血對抗的人，所以他們的「志節」便最容易被武士和俠士們突顯出來。當武士和俠士們逐漸在歷史的舞台消失時，他們的心志，他們的節操並沒有消失。那種武士和俠士的志節精神，被保留在「劍」的鋒刃上，劍成為延續武士俠和士志節的圖騰象徵，配上了劍，人們便很容易地感染到那種武士和俠士的風骨和精神，並且在大是大非的危難中，選擇公義而不是自己的生命。

這個時代已經走出了刀劍的世界，知識份子早已不明白劍為何物，更別說是官員

和代議的權貴們會明白什麼是俠士的志節了。文化的血液中，已經徹底清除了「勤生薄死，以赴天下之急」的「武士、俠士」古老血液，代之而起的是貪婪和狡獪，笑貧不笑娼的新血統。

在這個時代，只有少數的武者們，還會在半夜裡撫劍嘆息，他們所嘆息的不僅是劍術的失落，而是那古代武士和俠士們所遺留在文化上的高貴血液，已經逐漸乾涸，而「志節」這兩個字，也成為一個全然陌生的，並且有些食古不化的可笑事物；如今只有極少數的武者們願意讓這乾涸的血液，在文化裡，在武者的身體裡重新洶湧奔騰。

未分類

控制與流打是同一手法

作者：葉金山

很多學其他太極拳的人，經常會問我們在技擊時，「控制」和「流打」，到底應該如何調配？應該以「控制」為主，還是以「流打」為主？

會問這樣的問題，應該是他的「控制手法」和「流打手法」出現了差異，也就是他的「控制手法」不全等於「流打手法」，才会有這樣的問題。

我們王蘭亭太極拳的串子術，「控制手法」是全等於「流打手法」，也就是說王蘭亭太極拳的同一個手法，在接觸時就是「控制手法」，在沒有接觸時就是「流打手法」，這兩個手法是完全相同的。

所以王蘭亭太極拳的串子術，在技擊時是完全不用考慮何時該用「控制」，何時該用「流打」。當你的串子拳打出去，這個打出去的拳如果碰觸到對方防禦的手，或對方防禦的手來碰觸到你，它就自然形成「控制」；如果你打出去的拳，沒有碰觸到對方防禦的手，或對方防禦的手也沒有碰觸到你，它就自然形成「流打」。

王蘭亭太極拳的串子術拳法，本身既是「控制」也是「流打」，所以我們的串子術，進行「走粘」練習時，宗長會一直要求你的「走」，一定要是正確可用於「流打」的「戳拳」或「砸拳」；也會要求你的「粘」，一定也要是正確可用於「流打」的「戳拳」或「砸拳」。

當然如果你出「戳拳」或「砸拳」進行「流打」時，宗長也一定會要求你的「戳拳」或「砸拳」，必須具備有合擊「控制」，既能夠「走」，也能夠「粘」的形態和能力。

串子術的同一個「戳拳」或「砸拳」，最後必須練到能「流打」也能「控制」，能「控制」也能「流打」，讓「控制」和「流打」完全合為一體，而毫無差別，才

算練成。

所以說王蘭亭太極拳合擊的「走粘」控制，其手法必是全等於分擊的「戳砸」流打。也就是說，我們其實是用「戳砸」來控制對手的，也是用「戳砸」來打擊對手的。

我們無論是「控制」還是「流打」，用的全是「戳砸」二個母拳，以及由「戳砸」變化出來的四子拳。所以你在出「戳砸」兩拳時，如果對方的防禦手和你碰上了，你就自然是「控制」，如果你在出「戳砸」兩拳時，如果對方的防禦手沒有和你碰上，你就自然是「流打」；技擊時根本不必劃分「控制」或「流打」，就自然會混合使用。

現在很多其他太極拳的人，會搞不清楚我們講的「控制」和「流打」，他們以為這是兩種不同的手法，以為「打」是一套手法，「制」是另一套手法；那是因為他們的太極拳，確實不存在「控制手法」全等於「流打手法」的「串子術」。

所以從外門太極拳的技術角度，完全無法理解我們講的「制打一技，制打合一」的理論。其實不只如此，很多其他武術在仿效我們講「控制」和「流打」的變化應用時，他們所用的「控制手法」和「流打手法」，其實也根本不是用「制打一技，制打合一」的手法，而是交錯使用不同的手法。

對王宗岳系統的太極拳來說，「控制手法」和「流打手法」如果不一樣，那根本就不必談太極拳了，那一定是假拳。因為太極拳「走當下就是粘，粘當下就是走；分擊當下就是合擊，合擊當下就是分擊」，所以「流打手法」當下就是「控制手法」。

太極拳串子術的「戳砸」，未接觸而主動時就是「分擊流打」，接觸而背動時就是「合擊控制」，太極拳並不是分別有一種「分擊流打」和另一種「合擊控制」的不同技術。

串子術拳法技擊時，同一個拳，是「分擊流打」還是「合擊控制」，只在「不接觸的主動」與「接觸的背動」的剎那之間作出劃分，這就是王宗岳祖師講「動之則分，靜之則合」的原理。

王蘭亭太極拳的「分擊流打」和「合擊控制」技術是完全同一個手法；「分擊流打」和「合擊控制」，只在「主動」與「背動」的「動、靜」中形成差別，其技術事實上是完全一樣的，如果不一樣，就一定是假拳。

所以王蘭亭太極拳技擊時根本不必擔心，該用「分擊流打」還是該用「合擊控制」，這個道理，是很容易明白的。

太極拳的基本功法有那些

作者：葉金山

很多師兄和宗長推手，雙方「對勁」，也就是互相發勁對抗，以測試師兄們的手法軌跡是否正確，不到幾十分鐘，師兄們的手就酸了，有些甚至舉不起來。可是宗長卻可以不斷地輪流和每一個師兄試勁，好幾個鐘頭，甚至一整天，手都還是不會酸不會累。

問題出在那裡，問題當然是錯在師兄們出手的方位軌跡不夠「精、確、熟、練」。宗長的手法無論怎麼動，無論怎麼推，指領式的「推托帶領戳砸」六掌拳全都是標準精確的方位，走的都是標準軌跡，所以全都是樁，樁可以一點力都不用，所以宗長可以和師兄們推手對勁一整天，手都不會酸，反而很舒服，因為宗長一整天推手對勁，根本沒有用到半點力。

可是師兄們的「推托帶領戳砸」六掌拳，仍然不夠精確，結果六掌拳出現混亂變化，變出了幾十種假掌、幾十種假拳，那多出來的掌拳雖然很像六掌拳，但全都是要費力的，這些費力的假拳，就是全都要耗費體力的，尤其是在「對勁」的時候，等於拿雞蛋去推石頭，豈有不崩潰的。

所以說，太極拳不是要去練出幾百種掌法，或幾百種勁法，而是要練出只會使用標準的「推托帶領戳砸」六掌拳，其他的則要一概不會，要一概不出現，這才是正道。

太極拳的基本功，就只有「推托帶領戳砸」六掌拳，偏離或多出來的全是錯的，所有太極拳的功法和心法，所有太極拳的走粘，都是為了增強這六掌拳的精確威力。古代前輩們每天練拳，不是去練很多種拳招，是要把這「推托帶領戳砸」練到完全精確化，用技時只會用這精確的「推托帶領戳砸」六個動作，其他的動作全當成廢招，絕對不准在用技時出現，這才是真正的練拳。

你們看，宗長做「推托帶領戳砸」的動作，每一個動作都是標準化，根本沒有半點模稜兩可，所以宗長做其中一個動作，可以從頭到尾清清楚楚講出來，中間連茶水都不必喝，就是因為這些動作，對宗長來說，早已是一個永恆不變的形態，從手法到身法，沒有一點可以改變的，「推托帶領戳砸」在師門內，早已成為六個精確不可變的用技公式。

太極拳的基本功，就是指領式的「推托帶領戳砸」這六個動作，誰練得「精、確、熟、練」誰就是高手。「精」就是用技動作只剩下這六個動作，「確」就是用手技的六個動作正確無誤，「熟」就是熟悉到連作夢也不會忘記只有這六個動作，「練」就是練出綿綿不絕的順暢變換。

如果太極拳用技時，除了「推托帶領戳砸」還跑出其他拳法，那就是「不精」；如果用技時動作方位不準，那就是「不確」；如果用技時還要用腦筋想動作，那就是「不熟」；如果用技時六掌拳不能連綿變換，那就是「不練」。

太極拳技法在精不在多，所以王宗岳太極拳只有「推托帶領戳砸」六掌拳，沒有其他的拳法。所有的摔打拿踢技術，都是這「推托帶領戳砸」六掌拳，變出來的，很多師兄初看老師推手時，看到老師的手法千變萬化，空靈縹緲，如翻花舞蝶，挺荷潛鱗，心裡總想著我一定要練出這千變萬化的手法；可是等到老師示範推手技巧時，發現老師只用「戳砸」兩掌拳，就把師兄們推得東倒西歪，再加入「推托帶領」就可以摔打拿踢了，至此才知道什麼是在精不在多。

原來那些「空靈縹緲，變化神速，翻花舞蝶，挺荷潛鱗」只是一般觀眾看了之後讚嘆的形容詞，「空靈縹緲」其實只是不頂不丟，「變化神速」其實只是戳砸精熟，「翻花舞蝶」其實只是雙推雙帶，「挺荷潛鱗」其實只是雙托雙領，說來說去還是「推托帶領戳砸」六掌拳的功用而已。

很多人都強調練太極拳要練基本功，可是他們不知道「體能、彈性、抗打、……」這些是所有競技武術的基本能力，不是太極拳專有的基本功。唯有指領式的「推托帶領戳砸」六掌拳，才是太極拳的基本功，這六掌拳越「精、確、熟、練」太極功夫就越好，摔打拿踢的用技才會跟著好，如果一直想著摔打拿踢，卻不肯把指領式的「推托帶領戳砸」六掌拳練到「精、確、熟、練」，是不可能成功的。

我在師門練拳的回憶

作者：葉金山

很多宗岳門師兄很想知道宗長年輕時，除了在學校向吳錦園師爺，公開學習套路之外，還私下住在吳師爺安排的住處，如此在兩人推手的私下練習上，宗長和吳師爺對練最多的究竟是那些技術，師兄們有這個好奇心，無非是想藉此了解內家武術的對練究竟重點在那裡，為了讓大家有所了解，我就大概地說一下陳年的往事。

由於吳錦園師爺的武術內容極為博大，「無極、太極、兩儀、三才、四象、五形、六合、七星、八卦、九宮、十法」的種種技法，加上十八般兵器，像一個武術資料庫。弟子們想要習得周全，絕非易事，所以如何在吳師爺這龐大的武術資料庫中，提綱挈領地掌握到最精要有效的部份來學習，是宗長在吳師爺身邊，極為苦心思索的。

宗長很幸運地多次蒙吳師爺特別要求，在師專求學的幾個暑假，住在吳師爺安排的附近住處，從早到晚整天陪師爺一起練拳，也就是在這個時候，宗長才真正知道平時吳師爺，在私下練習最多的重點功法有那些，並且也因此更掌握到內家的練習重點。

很有趣的是吳師爺和宗長平日對練最多的這些功法，都是太極形易八卦推手卸化

的手法，但卻和外面所見的太極推手完全不同，也和程派高氏八卦掌既有的卸法招式有些差異，而這些對練動作也幾乎沒有固定名稱，吳師爺手一伸過來，我就必須做出這些動作的正確反應，一直到我能夠作到完全卸化為止，這些動作和吳師爺兩人對練，加上吳師爺講解，有時候一練就是一整天。

當然我在吳師爺安排的住處那裡，也不是沒有休息的，吳師爺返回家時，我就自己再反覆練習，或者寫寫書法，或讀些儒釋道經典及詩詞，吳師爺也偶爾會陪我一起在練功處，和吳師爺的朋友一起用餐，雖然吳師爺的朋友是老闆，但飯菜卻是極為簡樸的，有時夜晚吳師爺也會邀我到他住處陪他喝小米粥，再聽他講他的學拳經歷和武術界的故事。我從小吃米飯，之前從沒喝過小米粥，所以印象特別深刻。

當然這些都是題外話，也是幾十年前十幾歲時的老故事，現在吳師爺過世已久，我也五十多歲了，除了舊有弟子，因為冗務繁忙，我也不再收新弟子了，舊事重題，只是想讓大家知道，宗長當年是如何在龐大的武術內容中，如何在吳師爺私下練功的用功處，深入探索內家推手卸法技術的精髓，提供大家練拳的參考罷了。

吳師爺教的推手卸法，和現在所有外門太極的「圓形推手」完全不同，是一種直線形的推手，簡單的說，就是完全用槍法進形的「槍形推手」，這種推手技法，是內家碩果僅存的技法，外門很少人能夠見到全貌。

「槍形推手」完全是把「手臂」當「槍」用的，其動作外形，和持槍攻防極為類似，手法幾乎是從槍的「封、閉、提、拿」變化而來，但比槍又更圓活，且更重指法。

就像「俯掌纏」類似槍的「封」法，「仰掌纏」類似槍的「閉」法，「上翻肘式」類似槍法「提」的後手動作，「下壓肘式」類似槍法「拿」的後手動作。當然因為徒手與槍終究不同，所以手法也不能完全以槍法來類比，以免造成技術的僵化。但是有一點則必定是完全相同的，就是它們的攻守都是「槍打一線」的「一線式」攻防，而絕不同於當今各家推手的「圓形式」攻防。

以下是我和吳師爺除了「推、托、帶、領」之外，最常對練的幾個功法，寫出來和大家分享，其他的就不多寫了。

1. 「上翻肘式」：(這是基礎的定步一線走粘，專門對付深度仰攻中軸，是大纏的模組)
2. 「中平肘式」：(這是基礎的定步一線走粘，專門對付深度平攻中軸，是大纏的模組)
3. 「下壓肘式」：(這是基礎的定步一線走粘，專門對付深度俯攻中軸，是大纏的模組)
4. 「反身大纏」：(這是反身法的基礎功夫，不會的話無法對抗截拿)

5.「纏法」：(這是一定要精熟的根本技術，內藏導勁法、走粘法、滾鑽爭裹及其它各種門內重要技法，不會纏法，表示以上所有的技術還沒練好，或以下技術練了也不會好)

6.「正身一線式」：(這是內藏定槍法的動步正身走粘，是小纏的模組)

7.「反身一線式」：(這是內藏定槍法的動步反身走粘，是小纏的模組)

8.「正反一線式」：(這是內藏定槍法的動步小動作正反身連續變化，是小纏的模組)

9.「三式一線式」：(這是內含左式、右式、前式於一體，手臂在三式中仍保持一條線攻防的定步基本推手動作，有時候會被吳師爺攻到幾近退無可退，幾乎下坐在地上再站起來)

以上除了「纏法」這個功法的名稱是師門代代相傳而來，其餘各種功法原本都沒有名稱，或吳師爺講解時名稱變來變去沒有一個定論，為了便於教學，宗長依吳師爺講課的諸多用語中，挑出來重新定名的，所以外界一定沒有類似名稱的技術，連葉宗長的親師兄弟即使有同樣技術，也不會有這些功法的名稱，這算不算改拳，就完全視個人的看法了。

另外和吳師爺在兩人合擊對戰練習時，以「搬、攔、截、扣」四種戰技練習最多，其他技術為輔，「搬、攔、截、扣」的步法以裡扣和外擺步為主，直進時會用到趟泥步技巧。

1.「搬」：就是搬移對方的位置，雖名為「搬」，其實並不搬人而是搬動自己。

2.「攔」：就是順流築堤法，多用於攔後的採打捌打肘打或靠打，甚至加上膝貫腿踢。

3.「截」：是斷流法，用輔助手從來勁中間截斷。

4.「扣」：一切拿鎖抱的方法都稱為扣，扣的進掌手形非常重要，如果進掌手形錯誤，會形成無效的失誤，即使纏上對方脖子也摔不倒對方。

除了推手的合擊對練之外，相信大家對宗長和吳師爺的分擊對練，也一定有興趣，就順便一提，簡述如下。

在分擊對練時，主要是練習「肘法」和一拳含三力的兩種「拳法」，以及膝貫法腿踢法，有「肘強拳始強，膝弱腿即弱」的口訣，肘法及膝貫法腿踢法，較難說明，在此不提。肘法和拳法，原本都藏在招式裡，沒有特別的固定名稱，所以也是宗長選定的名稱。

- 1.「砸拳」：就是配合「上翻肘式」向前或上下直打，有正打正落和斜打斜落兩種打法，外表類似拳擊的直拳和刺拳，但練法和動作在精細處，又完全不一樣。
- 2.「戳拳」：就是配合「下壓肘式」向前或上下直打，是完全取代像拳擊上鉤拳這類拳的一種拳法，是中國武術自動避正打斜的特色拳法。

「砸拳、戳拳」是兩大分擊拳法，用時肘出成樁後，拳才打出；近用肘遠成拳，肘拳同出，合為一體，能受三力，以防對方格擋破我拳形。打時有「破形」與「破體」兩種方法，「破形」是不打對方身體，而以重肘重拳打在對方防禦的手臂上，讓對方敗形再打或拿摔；「破體」是以重肘重拳直接打在對方身上要害。內家用拳以重拳為主，不打快手輕拳，練習時也不允許作兩人輕打輕拍練習，以免養成輕拳惡習，其拳法動作和和當今很多拳法都不同，不知門道的看不出差異。步法非常強調虛實分明，以「手直、背拔、一腳站立」三大要求，為出拳要點，可以隨時轉成摔技。

另外「推、托、帶、領」四掌也可以忽然變拳，稱為「環拳」是圓形出拳，前述「砸拳、戳拳」是「直拳」，是直線出拳。所以師傳內家拳法，基本上有六拳，用的都是槍法，這也是大家應該要知道的。

像有些外門很強調的「鞭拳」雖然很類似於我們的仰掌「推拳」，可是我們師門「推拳」不用鞭法，而是在尾端像槍一樣刺擊出去，技術上有很大不同，千萬不可以混淆。至於外門有用橫力去打人的所謂「橫拳」，我們絕對沒有，都是在尾端變成刺擊，我們絕不用橫力，這點大家一定要特別注意。

以上是宗長在和吳師爺練習時的概略重點，當然招式動作不是完全不練的，有時候也練，只是和吳師爺私下在一起對練時，上述的技術練得比較多而已。當然也有可能是當時年輕氣盛，老是喜歡和學校練跆拳道和練其他各種武術的同學對打，所以向吳師爺提問的問題，也比較偏向對戰的問題，由於吳師爺在這方面答得多，宗長在這方面才比較有收穫也說不定；所以說學拳不懂的一定勇敢地問師父，問了才會有答案；如果不問，師父漏教了什麼要點，恐怕師父自己都沒注意到，那就很遺憾了。

太極拳沾衣是找死還是技術？

作者：葉金山

宗岳門的「走化」，和別家太極拳不一樣；別家太極拳是手臂圓圓地捫開對方，宗岳門相同的動作叫作「攔」，「攔」是「搬、攔、截、扣」用技中的「攔」，是一種保持安全性的技法，所以不叫「走化」。

宗岳門的「走化」，是「沾衣跌」的「引落合出」，所以要把敵人的勁「引」到「沾衣」的程度，才加以落空。這種技術，現在已近乎失傳，大致上是因為概念上以

為引到「沾衣」會被別人打中，所以才荒廢了這內家的精髓，於是就用一個圓形的手臂把敵人攔在外面，保持安全，以此取代了「沾衣」的「引落合出」。

李亦畬說：「引到身前勁始蓄。」身前是那裡，沒有說清楚；如果李亦畬說要引到觸及身體，可能會被人罵死。但宗岳門的引進，卻真的是引到身前「沾衣」的程度，而練習時更要引到撞上身體才可以，為了是完全消除阻自己防禦的殘勁，以免出現輕微的頂抗。

內家武術的原理，不可以和不懂的人以及不同門派爭論，因為你沒有辦法，也不會想向他解釋更深入的原因，雖然他作人很謙虛，對朋友有情有義，但他絕對聽不下去你講的，因為他會以為你在愚弄他的智慧。

就像「沾衣跌」技法的失傳，為什麼會失傳到那麼徹底，因為光是講「沾衣」兩字，就會被別人罵成騙子和武術神棍。一般人絕對沒有辦法相信「沾衣」不會被對手打中，更沒有辦法相信「沾衣」還有更多好處。所以「沾衣」兩字，在他頭腦裡和「找死」兩字，恐怕是完全相同的意義，所以你和他講「沾衣」他會說你「找死」。

對一般人來說，走高空鋼索是「找死」，飛車穿越峽谷是「找死」，徒手爬高樓也是「找死」，很多運動都是找死的，但對於從事那些活動的人來說，全都是「技術」。所以王宗岳太極拳講「走粘」對別人來講是「找死」，對王宗岳而言則是「技術」。所以宗岳門講「沾衣」的「走化」，對別人來講就是「找死」，對宗岳門而言則是「技術」。

人如果不通過近於危險的訓練，就不能夠從事危險的活動，練內家如果不通過近於危險的「沾衣」，怎麼能夠從事危險的纏鬥？所以遠離危險的「沾衣」就會找到完全不危險的訓練技術，用不危險的技術訓練，在應敵的危險狀況下，就會手足無措，然後就會怪太極拳不能用，甚至罵太極拳是騙術。

家師常說：「敗中求勝是內家。」引進敵人的勁如果能夠引到身上，逼自己退無可退還能化掉，才是內家的目標。所以內家「引進」要像「找死」一般「引到身上來」，逼自己退無可退，再來練習化解才是功夫。

如果別人的勁往你腹部來，你就把他引到肚子上去，直到退無可退才化掉；如果別人的勁往你胸前來，你就把他引到胸口上，直到退無可退才化掉；如果別人的勁往你頭上來，你就把他引到頭上去，直到退無可退才化掉，這才叫做真正的「引進」，否則就叫「引出」。如果你完全化不掉，你就去問懂的人要怎樣才能化掉，不要去找那化不掉的人來問，免得他又告訴你那是「找死」。

等你練習時學會「引進落空」別人攻得又深又長的勁之後，遇到對敵狀況，根本沒有人能用出這麼深長的勁來攻擊你，所以你那時候化解就游刃有餘了。練習時別人能推到你頭上，用技時根本沒有人有這本事把力量推到你頭上，往往推不到一半，甚至一沾上還沒出手，就被你用纏法反粘了。所以用技其實比練技容易而安全得多。

很多人就是因為只看到高手用技的輕鬆容易，就照著他輕鬆容易的動作去練，才練不成，卻根本不知道高手台下的十年苦功，全都是練習引敵勁到身上，被人攻到退無可退才化解。所以內家武術練習時怕人偷看，因為別人會發現原來要這麼練才能用。

所以說「沾衣跌」的「沾腿、沾腹、沾身、沾頭」是「找死」還是「技術」，就全看個人的想法了，當然像宗岳門常講的「大鬆大柔」這種口訣，是「找死」還是「技術」，也完全看個人的想法；因為只有投入去玩這種「找死」技術的人，才能真正體會箇中滋味啊！

推手之歌

作者：葉金山

還記得，自己高中二、三年級，大概七年前就開始接觸宗岳門網站，欣賞宗長的文章。或許在那個時候，也覺得像這樣接近神化似太極拳，是否有練成的可能。今天轉載，我記得就是在最早期的舊站就有的經典文章。所謂溫故知新，曾幾何時，這字字珠機，已轉為自己平時練拳、練功、練推手，時時都需要留意的高級心法和戰技。以下分別轉載分享：

推手中的著熟

宗岳門記錄，答問者：葉金山

.....
.....

如果你說太極拳的"著熟"是指"招式熟練、著法純熟"

或說是"盤架精熟"

我不想和你對談，

你我只好各說各話。

每一個人都可以從一個錯誤中，

編出一千個理由；

每一個人也可以從一個真理中，

做出一千種否定。

沒有練到階級神明的人，

怎麼會明白"粘著精熟"是懂勁的正途，
也是階級神明唯一的正路。
師父解說"著熟"是"粘著精熟"，
在武術界中必成眾矢之的，
你看百家大師，那個不是說"盤架精熟"？
他們赫赫有名，
被譽為一代宗師，
那裡能夠承認自己的錯誤？
而弟子們，你們要記得王宗岳太極拳論的"著熟"，
永遠是"粘著精熟"，
只有我們堅持這個真理，
要為後代的武者，作真理的引路人。
不知"粘著精熟"而高唱"盤架精熟"，
粘著的技巧終將化為烏有。
不知"粘著精熟"而高唱"盤架精熟"，
就會一輩子成為各家的勢架的奴隸。
不知粘著而妄談懂勁，
就會弄出錯誤的棚勁、履勁、擠勁、按勁.....等種種妄謬的勁名。
不知粘著而高談階級神明，
就會弄出不接觸而打人的欺人凌空勁。
失去了粘著，
在太極拳中你還能追求什麼？

失去了粘著，

對於對於王宗岳講分合的太極拳你早已失去了大半；

因為分合的技術就從粘著開始。

這就是為什麼王宗岳說：

"由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階級神明。"

關於著熟，我已說得太多，

如果你們還是想爭論，

我已不想再說，

離開這裡，去外門尋訪百家，

那裡會有你無數的朋友，

更有你所需要的百家師父；

他們會教你盤架精熟，

你可以在各家勢架的表演中，

得到很多掌聲，

和對你拳架的讚美。

推手中不敗的形

宗岳門記錄，答問者：葉金山

.....
.....

為什麼要作緩慢的太極練習，

不是為了讓自己看起來像柔美的舞者，

或像一個在戰鬥中閉眼享受大自然的愚人；

是在動作的每一個細微末節中，

尋求連續不敗的形，
持續維持自身鬆沉卻堅強的結構力，
並堅定地將自己的勁線對準敵人。
以免在戰鬥中被敵人找到可擊的敗形，
或因勁線些微的偏差造成可破的弱點。
在推手中你必須隨時有招，
處處是勢架。
若我命你在動作的半途中止住，
卻看到你愚蠢的姿態，
可笑的形勢，
軟弱的結構，
無法氣打的笨手，
偏差的勁線，
僵硬的身形，
我必將擊毀你於剎那。
不要問我如何在鬆柔中制住你的雙手，
要問己是否已遵循師父的教誨。
師父只能點醒你的錯誤，
告訴你避免錯誤的方法，
若不是你自己，誰能讓你階級神明。
鬆不了，
沉不住，

勁線偏，

身形硬，

結構散；

若不問己，

若不自修，

若不自鍊，

誰也無法幫助你？

不敗的戰鬥之形絕不能失去片刻，

"無使有缺陷處，

無使有凹凸處，

無使有斷續處。"

若你的推手只求推倒敵人的勝利，

你不必追求不敗的戰鬥之形，

因這形不只為了推倒敵人而設，

它是為了摔、打、擒、化、踢一體而設，

是為了戰鬥而設。

小心你的結構稍有疏失，

敵人便在你的錯誤中控制住你，

一旦因敗形而落入敵人的陷阱，

便要任人宰割。

我仍然要不斷地告訴你們，

要隨時維持不敗的形，

不要有絲毫的疏忽。

推手中的走化

宗岳門記錄，答問者：葉金山

.....
.....

當你在走化的時候不可以用力，

要澈底的放鬆自己，

別想用你的力量去化解敵人的力量，

因為那終歸徒勞無益。

不可以用力量對抗敵人的力量，

雙重是絕對要避免的，

除非敵人的力量已經消散，

或者敵人已經撒手，

或者敵人已經占煞，

你才能以鬆柔反手黏逼。

不可以對敵人的來勁作出任何改變的企圖，

要像避開壓頂的巨石，

要像急流的小魚，閃避水中的岩石，

但不可避得過遠；

要貼近並且順著敵人的力量，

要把敵人的力量，作為圓轉的圓心；

再用身體做出自轉的閃避，

或者用步法做出公轉的繞擊。

當你在走化的時候不可以過度遠離敵人的力量，

以免你失去攻擊的距離；
更不可以將敵人帶離遠方，
以免敵人忽然返身對你突襲。
要讓敵人的力量儘可能貼近你的軸心，
讓他在不知不覺中掉進你身形的陷阱，
讓他因為陷落得太深而難以抽身，
再順著敵人的動向加以控制，
或者迅速加以攻擊。
你必需先精於身體自轉的閃避，
再追求公轉的環步，
以免你的走化不精，
練成武學的末流。
別以為能化解一般的武者便是上乘，
當你遇見真正高手時可能一無是處；
你必需追求極端虛空虛無的鬆柔、
毫不用力的沾粘、
動轉中不敗的形、
以及流暢的環步，
無論沾黏或移身都不能有絲毫的力量，
連反推也是如此。
如果你不能去除身上殘存的僵硬，
讓自己像風中輕拂的楊柳，

或像沒有絲毫重量的輕煙，
就不要相信自己有絕世的功力。
看那敗於師父手中的弟子，
他們在外門時無不誤認自己已經極鬆極柔，
在師父的手中竟成無助的玩偶，
絲毫化不開師父至鬆至柔的內勁；
他們數十年的放鬆，只是一場惡夢，
在遇見師父時才知道懊悔。
當你在練習時被對手控制，不要掙扎求勝，
你應當承認自己的失敗，
再從身手腿步上反省；
因為在實戰中敵人對你的控制只有千分之一秒，
便會猛然對你襲擊，
練習時的掙扎只因對手沒有攻擊的意圖，
若你不能自省，
或不肯承認失敗，
看看實戰中誰會對你鬆手？
在走化時如果敵人突然脫離，
要嚴防敵人突然分擊，
要記得逢丟必打，
因為雙方丟開便無法融合，
更無法聽勁，

因此在敵人脫手時，

必須猛然反擊才能掌握不敗之地。

推手中的推

宗岳門記錄，答問者：葉金山

.....

.....

如果你不能夠徹底放鬆，

你便不能夠推人；

如果你手中還有絲毫拙力，

你便會僵硬；

如果你不能夠鬆沉，

你便沒有完整的內勁；

如果你不能夠維持不敗形地向前移身，

你的內勁便會崩解；

如果你的勁不能從湧泉和手指鬆成一體，

你的內勁便會折斷；

如果你的發勁意念不能到達遙遠的無邊之際，

你的內勁便會過短；

如果你在觸及敵人的剎那，不能忘掉敵人，

你的攻擊便會停頓；

.....

放鬆你的身心，

頭腦裡什麼也不去想，

讓雙手在虛空中浮起來，

用來自湧泉的動力，向前移動你的身體；

保持著鬆柔的形，

雙臂像穿透鐵牆般伸展，

沒有畏懼，

沒有遲疑，

沒有敵人，

忘了自己，

雙手像風一樣，

吹像敵人的身體，

將對方捲起，

遠遠地摔出，

風平、浪靜。

關於推手

宗岳門記錄，答問者：葉金山

.....
.....

關於推手我該講些什麼？

有人說推手就是把人用內勁推出去。

古代內家的高手們卻不這麼認為；

你看八卦掌叫它拆手、卸化、卸法，

就可以知道它的祕密不在推人。

可是誰能了解它的最高技術不在"推人"而在"控制人"？

除非你已經到達內家武學的頂峰，

怎麼能了解雙手黏住敵人，可以讓敵人把手放在他自己的身上，

你怎麼相信敵人竟會因你而將雙手放在頭上、胸口、脖子，
甚至雙手被你放在他自己的背後，
我將別人手中的長劍架在他自己的脖子上，
或從敵人手中輕易地奪下他的長劍，
用的卻不是強扣關節的擒拿法，
這是內勁控制敵人的手法，
這是宗岳太極拳的祕密，
也是推手的祕密。

關於推手，世人所知的實在有限；
在我年輕時被師父所控、所化、所打、所發，
我就明白推手不僅只是推人；
我的推手含藏著拳法中所有的完美勢架，
那每一剎那間的勢架又都聚集了強大的內勁，
但我的身體卻是無比的鬆柔，
我絕不曾用上半點力量，
除了日常拳法中的放鬆，
我甚至藉著靜坐來使自己鬆至虛空，
我的身體像懸掛在風中的磬，
鬆柔得向沒有骨頭的水，
我輕柔地向敵人滲透進去，
無聲無息地和敵人融合在一起，
在剎間我們合為一體。

當你和敵人合為一體，
敵人就沒有辦法攻擊你，
就像你右大手臂不能攻擊你右小手臂，
你右小手臂不能攻擊你的右手掌，
當它們成為一體它們就不能相互攻擊，
當你和敵人融合在一起，敵人便不能攻擊你，
因為你們成為一個沒有敵我之分的太極。
但因你的主動融合，
你成為太極一體的主人，
主人可以命令僕人，
僕人必聽命於主人；
而敵人就是你的僕人，
你命他向前，他便向前；
你命他向後，他便向後，
你命他倒地，他便倒地。
當然你也可以突然和他分開，用氣打攻擊；
這就是真正的推手，
是宗岳門控制敵人的推手。
關於推手我們要談的還很多，
如果你只是想用蠻力將敵人扳倒在地上以領取獎杯，
那麼我沒有什麼可以告訴你，
你只要照著過去勝利者的方式就會勝利。

你拉開大馬步，蹲到屁股快貼到地上，為的是降低重心；

你低著頭，哈著腰，抵擋著敵人的力氣；

你趁著敵人力氣用盡出錯剎那，用力將敵人扳倒，

勝利者不必再學什麼，

因為勝利已經達成了你的目標。

但我們所要說的卻是前輩的古訓：

"低頭哈腰，拳藝不高"

你低著頭推，因為比賽規則不准對手敲擊你的頭，

你哈著腰，因為你想扳倒別人，也怕別人會扳倒你；

你學的不是推手而是扳手，

你不擔心敵人用拳，因此最後終究要忘記了拳法，

那便是為什麼前輩說"拳藝不高"。

而我們所要說的是推手，

是打手、是拆手，

是叫做內家拳，也是你我口中的太極拳，

因此，我們在推手時從來不會忘記拳。

我們會用拳擊打，

而敵人也會。

我不想蹲得太低，因為那會影響我攻擊的行動；

敵人也不會棄頭於不顧，

因為那是我快速擊打的重點。

因此，世人所說的推手不是宗岳門的推手，

我說的推手，是包含著拳法的推手。

你問我如何把拳法放在推手之中，

我要告訴你，

你應當在和別人推手的任何一個剎那間，試著止住不動，

看看你的形態是不是一個有效的武術的動作，

你應當在每一個動作的瞬間停止，

反復不斷地檢驗：

你的動作有沒有攻守之形？

你的雙手能否在放鬆中支撐一個人的體重而不稍震動？

你的勁線有沒有對準敵人？

你的身體四肢有沒有澈底鬆透？

你的雙手能否在完全放鬆靜止中突然出拳攻擊？

你時時問已，刻刻留心，

你的推手，便是拳法。

這就是宗岳門的推手，

那融入於武者戰鬥之中的推手。

葉金山太極拳問答

葉金山太極拳答問

這是宗岳門太極拳宗師葉金山，回答弟子以及來客的答問記錄，答問記錄是經過整理編排，並不按提問的人物、時間與地點的順序記載。

問：請問宗師，太極拳要練至能應敵，是不是非得要十年或數十年才能練成？

◎答：先天太極拳，年輕有慧根的人，不用一年就可以練成，普通人二年就可以

練成。凡是要十年八年才能練成的太極拳，都不是真傳的太極拳。

問：請問先天太極拳實戰對打有用嗎？

◎答：太極拳本身就是徒手殺人之技，其威力足以令敵人膽顫心驚，是世上最難防禦的可怕武術之一，只是其中有許多打手祕法失傳或不外傳，造成當今所見的太極拳都無法應用。本門「先天太極拳」保有內家不傳祕法精華，完全能夠用於實戰。

問：請問先天太極拳最重要的獨門祕法是什麼？

◎答：本門最重要的密法之一就是「連環打手」。連環打手本是所有內家武術的上乘密法，太極拳稱作「圈」，柔身連環八卦掌稱作「連環」，形易拳稱作圓這是內家武術最重要的攻殺祕法，暗藏於內家拳沒有出錯的正確勢架中，極少有人能夠參透其中奧祕，甚至連許多門派的祖師都無法真正參悟「連環打手」的祕密。沒有「連環打手」，內家拳就成半套拳，功力剩下一半都不到，根本無法應用。這也是外門內家武術難學難用的根本原因。

問：請問連環打手；是不是陳家或楊家太極拳的「圓」？

◎答：不是，連環打手是攻殺的祕法，不是陳家或楊家太極中的繞圓。也不是空手道或其他武術的手部劃圓圈；更不是部份武者所主張的手部保持圓形。

問：請問當今還有沒有懂得「連環打手」的其他門派。

◎答：沒有。連環打手在內家拳法中非常重要，是最上乘武學精華，易學易成，如果外門宗師懂得連環打手，一定會寫在著作中，或在死前傳法給門人。但是，在當今各家宗師的所有著作中，都沒有人論及；各門派所傳的拳架也沒有合於「連環打手」的拳架；可見各門派中都已失傳了，將··苟 p 果有，就是從宗門這裡偷學的。（眾人大笑）

問：請問各內家門派的連環打手為什麼會失傳？

◎答：所謂祕法就是不用練習，一看就會的才是祕法；像蹲馬步、打直拳這些要花時間練習的都不是祕法。連環打手學成只要幾分鐘，卻沒辦法用文字表達。前人以武藝護身，也以武謀生；怕武功被外人偷學，心法都是師父口授祕傳，不是入門弟子中最優秀的，根本不可能得到真傳。資質魯鈍的弟子即使得到祕傳，也掌握不到重點，所以很多祕法都逐漸失傳了。

問：請問宗師會把連環打手傳給弟子嗎？

◎答：會，由於時代環境改變，現在宗師已決定連環打手不再保密了，凡是武道班的弟子都可以學到連環打手的祕密。各位在學習時可能會很驚訝，甚至會懷疑連環打手為什麼會這麼簡單。

問：請問宗師，除「連環打手」之外，本門的太極拳和外門的太極拳還有什麼不同？

◎答：不同之處很多，本門是先天太極拳，外門是後天太極拳。先天太極拳以十三勢為本，攻守完備；後天太極拳以勢架為本，偏差很多，拙於應用。

問：請問「勢」和「勢架」是什麼？有何不同？

◎答：「勢」就是「十三勢」。十三勢包含四種身法，四種手法，五種腿法。朋嶺擠按就是四種身法；採列肘靠，就是四種手法；進退顧盼定，就是五種腿法。利用身手腿十三勢進行修鍊的，就是「先天太極拳」。把十三勢的身手腿法分別組合成各武功招式，就是勢架。像白鶴亮翅、抱虎推山、搜膝拗步、玉女穿梭……等，都是勢架。利用「勢架」進行修鍊的就是「後天太極拳」。

問：請問「十三勢」和「勢架」的記載，在那裡可以見到，為人麼會沒有人懂？

◎答：「十三勢」與「十三勢架」的記載可見於王宗岳與武禹襄的拳論中。本來很容易懂，由於古人害怕拳譜被別人竊取而偷學，所以故意把「十三勢」放在「十三勢架」之後，使沒有經過口授的外人，弄不清楚秩序，也學不成。後世武師由於沒有得到真傳，學根基又多不足，所以根本不懂拳譜中「十三勢」和「勢架」的區別和內容。

問：請問宗師所說的「十三勢」和外門所說的「十三式」有何不同？

◎答：大部份的外門武師都把「十三勢」誤為「十三式」，誤以為太極拳「十三勢」就是「十三式」。也有人認為十三勢是一套有十三個招式的拳法；還有些人自己編了一套拳法叫十三式。這些都是把「十三勢」誤為「十三式」的例子。凡是把十三勢弄錯的武師，就表示他們的武功沒有得到真傳。

問：請問外門在講十三勢時，錯在那裡？

◎答：外門在講十三勢「朋嶺擠按，採列肘靠，顧盼進退定」時，常把「朋嶺擠按」四身法誤為手法；把「採列肘靠」四手法誤為招式，又把「進退顧盼定」五腿法誤為步法。也就是說他們根本不知道「朋嶺擠按，採列肘靠，進退顧盼定」是什麼東西，所以外門武師在教拳時，就只會拚命改弟子們的拳套勢架，也就是改白鶴亮翅、抱虎推山、搜膝拗步、玉女穿梭這些勢架，凡是在外門學過太極拳的都會有一個共通的感覺，就是師父昨天說手要抬高，今天又說手不要太高；今天說手要靠左一點，明天又嫌你手太靠左邊；勢架根本沒有一個定準。這樣不對，那樣也不對，學了好幾十年就是無法應用。這就是學後天勢架的錯亂之處。

問：請問先天太極拳內容有那些？

答：先天太極拳有八功六十四法。按八卦六十四爻排列。八功是一、氣功。二、鬆身功。三、鬆腿功。四、鬆手功。五、身手功。六、步肘功。七、推打功。八、連環功。這八功中，又各有八法，共六十四法。這八功六十四法主要包含氣功、鬆身、柔身、運勁、推手、連環打手、身法、手法、腿法。氣功是為了要引動先天氣，用在氣打。鬆身，是要讓身體內部鬆沉，柔身是要讓身體外部柔軟；內鬆外柔可以應敵於無形。運勁，是要讓湧泉的勁能到達身體的任可一個地方。推手，是內家拳摔技的精華，無形無相令人膽顫心驚。連環打手，是內家殺技的精華，綿綿不斷，能殺人於無形。身法、手法、腿法，是十三勢的精華，能使人動靜合度，將勢架化於無形。

問：請問先天太極拳在應敵時有那些用法？

◎答：先天太極拳在應敵時最常展現的是摔技、打技、擒技、踢技。至於分筋挫骨之類的手法只是上述技法的演化而已，不是最重要的。

問：請問推手是屬於什麼技法？

◎答：推手是屬於摔技。推手是內家拳法的摔技，可以把對手推得摔出去很遠；也可以把對手推倒摔在地上；或者推倒對手，使他的頭撞地或其他硬物；也可以配合擒拿鎖住對手，或折斷對方手臂，所以推手是一種很可怕的殺技。除非遇到侵犯的歹徒，或在安全設施完善的正式場地，平時千萬不要隨便使用推手攻擊別人，練習時也一定要注意生命安全，對身體有強烈傷害的動作必需點到為止。推手的身手腿法動作很多，並不是只有兩手在胸前平推而已。把對手推出距離的遠近，能檢驗功力的強弱；但是打擊效益不大，因此在內家拳的實戰中很少使用；把對手推倒摔在地上或碰撞尖硬物，甚至配合擒拿鎖住對手分筋挫骨，才是內家推手真正的殺技。有些人主張不痛不癢的把敵人推到很高很遠，這是自廢武功，或者根本不知道推手的使用方法。

問：請問先天太極拳，是不是會打得對手笑謎謎的王道太極拳？

◎答：能以武力制服對手而不以武力制服對手，才是王道。武力超過對手，只要以武止戰就不是王道而是武道。除非切磋武功或公開比賽，遇到生命危險，卻打得歹徒笑謎謎的人，最後自己和家人多半笑不出來。

問：請問有人說偏柔的太極拳不能應用是不是真的？

◎答：太極拳只有極鬆柔才能發揮，拳譜上說「極柔軟，然後能極堅剛」就是這個道理。不懂得太極拳鬆柔之用的人，才會不斷強調「內柔外剛、外柔內剛」或「剛柔相濟」。

問：請問為什麼有些太極拳極鬆柔卻不能用？

◎答：鬆柔卻不能用有好幾個原因，一、自以為鬆柔卻根本不夠鬆柔。二、不懂連環打手。三、不懂得無形無相的推手。四、不懂得摔打擒踢的技巧。

問：外家拳和內家拳的差別在那裡？

◎答：外家拳和內家拳最大的差別在「連環打手」，外家拳喜歡把手握拳放在腰間，然後從腰間出拳，內家拳因為使用連環打手不會握拳在腰間出拳。內家外家都講鬆柔，但是嚴格上說，內家的鬆柔要求比較高。內家外家都講勁，內家的勁從湧泉柔和地發出，外家的勁講究剛猛，以整個身體的力量發出。但是對懂得先天太極拳的人而言，外家拳一樣可以經過稍微轉化之後，發揮出內家拳的鬆沉內勁。內家拳也可以經過稍微轉化之後，發揮出外家拳的剛猛勁。對一個懂得先天太極拳的人而言，內家拳外家拳都可以用先天太極拳的理論加以融會貫通。

問：請問先天太極拳真的天下無敵嗎？

◎答：世上只有多勝的武術，沒有必勝的武術，先天太極拳是多勝的武術。如果練功者的資質、以及所下的功夫一樣，練先天太極者，必能勝過練其他拳術者。

問：請問太極拳為什麼會有這麼多門派？

◎答：因為當前各門派太極拳都不學十三勢，而學勢架。勢唯十三；而勢架無窮數，蓋變化萬端而理唯一貫也。因此以勢架為根基的太極拳，會因為勢架的無窮數而形成許多不同的拳架和門派。如果學太極拳的人不能明白這一點，未來還會

有人不停地創造出新的拳架，也會產生更多的門派。只有以十三勢為根基的先天太極拳能永遠長存。

問：請問練外家拳的人可以改練先天太極拳嗎？

◎答：當然可以。久練外家拳的人，如果能放棄心理的排斥，一旦學成先天太極拳，就會自己轉化原來的外家拳，使從前所練的外家拳發揮更大威力。所以練外家拳的人修鍊先天太極拳只會增強原有的武功，絲毫不會使原有的武功轉弱。

問：請問練先天太極拳的人，可以再學外家拳嗎？

◎答：可以，練先天太極拳的人，可以再學任何武術，練先天太極拳的人能自動調整轉化各種武術，以符合先天太極拳原理，發揮更強大的力量，而且讓別人無法察覺。所以練先天太極拳的人能輕易地模仿偷學各種內外家武術，甚至打得比原來門派更好。

問：請問為什麼會被對手一推便倒？

◎答：被對手推倒是因為身體僵硬，身體僵硬的人就像一個茶杯放在桌子上，只要往杯口輕輕一推，杯底的一部份就同時離開桌面；如果加大力量，整個杯子都會傾倒。身體鬆沉柔軟的人就像塑膠袋裡裝滿水，綁好放在桌上；你往袋口輕推，袋子底下不會同時離開桌面，你用大力推，袋子不易受力，甚至手還會滑開。先天太極拳講究鬆沉柔軟就是這個原因。

問：請問先天太極拳為什麼能練到沉著不移？

◎答：沉著不移的兩大基要素是鬆沉以及得勢。身體鬆沉時重心全都在腳底，所以能推不動。身體得勢時，全身的骨骼姿勢就像拱橋的石頭，擺得恰到好處，就連車馬在上面走動，拱橋也不會毀壞。拱橋能承受強大的力量，石頭本身並不使力去支撐，拱橋強大的支撐力量，是靠石頭所組合的完美結構而來。先天太極拳的勢架，就像拱橋的結構一樣，利用鬆沉和得勢，發揮出強大的承受力，所以不容易推動。

問：請問完美的勢架是不是能夠到達完全推不動？

◎答：再完美的勢架都可以推動，所以沒有真正推不動的完美勢架。懂得先天太極拳推手的人，能夠發出無形無相的虛無勁，摧毀任何勢架。所以完美的推手和完美的勢架是相對相剋的。

問：請問學太極拳應以何種理論作為根據？

◎答：學太極拳應以王宗嶽所著《太極拳論》、《十三勢》、《打手歌》，姚翰臣所著《十三勢行工歌訣》，以及武禹襄所著《身法》、《打手要言》、《四字不傳密訣》作為根據。尤其是王宗嶽的理論極為精闢，當今太極拳的理論完全是由王宗嶽所奠定的，如果不是王宗嶽寫下如此驚天動地的太極拳理論，今天我們所見到的太極拳，一定不是今天的面貌。應此說太極拳是以王宗嶽的理論所奠基的，絕不為過。今天我們雖然不能親眼見到王宗岳的高妙拳術，但從他要言不繁的精闢理論可以看出，王宗嶽可能是中國歷史上武功造詣最高的武者之一。因為如果不是武功造詣到達爐火純青的地步，是不可能有能力寫出如此簡練精闢而獨特的理論。

問：請問除了王宗岳、武禹襄二人的理論之外，還有那些理論可以作為依據？

◎答：李亦畬所作的《五字訣》、《撒放密訣》、《走架打手行工要言》也不失王宗岳和武禹襄二人的理論精神，可作為習武參考。

問：請問陳鑫的《陳氏太極拳圖說》可不可以作為理論依據？

◎答：陳鑫的《陳氏太極拳圖說》鎖碎無章，沒有掌握到上乘武術的精髓，由此可以看出他的武術造詣並不高。陳鑫雖有提到「環」，但是卻沒有徹底瞭解「連環打手」的正確面貌，因此對於環的精髓可能不知道；至於他通篇累牘所說的纏絲勁，在太極拳中並不是什麼重要的技法。因此陳鑫的理論拿來參考即可，不必花太多時間在上面。

問：請問王宗岳的拳論中並沒有提到「連環打手」，為什麼宗師會如此推崇他？

◎答：王宗岳《十三勢》中所說的「採列肘靠」，只要進入身前兩個斜角的正確環位，就是「連環打手」。王宗岳既然能夠說出「採列肘靠，即乾坤艮巽四斜角也」這句話，宗師就不能說王宗岳不懂「連環打手」，因此宗師非常尊敬王宗岳，並且認為他是太極拳理論的奠基者。後世的太極拳幾乎都是依他的理論而行。

問：請問功法和拳法有什麼不同？

◎答：把「氣」練到偏佈周身，能吸能放；把「勁」練到體內暗換，隨叫隨到，把「十三勢」練到鬆沉柔軟，分合無形，把「環」練到身體內部，動轉細微；都是功。把功發於勢架，熟於應用就是拳。

問：請問武術中有所謂「腕不過肩」，為什麼太極拳許多動作手都比肩高？

◎答：「腕不過肩」不是指手腕的高度不超過肩膀，而是指手腕的位置，不能移到肩膀的後面。也就是說手腕不能和兩邊肩膀成一條直線，手腕也不能向後超過兩邊肩膀的連線。因為手腕超過兩邊肩膀的連線，手臂在身後就會僵硬；外門的太極拳在做單鞭勢架時，後手腕都超過兩肩的連線，因此全部都犯了「腕過肩」的嚴重毛病而僵死在身後。

問：請問單鞭的後手要如何才能不犯腕過肩的毛病？

◎答：單鞭的後手，原本是依「靠肘列採」的順序打出，是可攻可守的動作；手臂本來不應該離開斜角的環位，可是外門武師都以把手臂伸直，手腕和兩肩成一條直線為單鞭標準動作，這個架勢雖然好看，但是動作完全離開斜角環位，是完全違反拳理的花法。因此單邊的後手應該回到斜角的環位才對。

問：請問為什麼太極拳稱為長拳？

◎答：不但是太極拳，凡是內家拳都可以稱為長拳。因為內家拳以「連環打手」攻守，滔滔不絕，所以稱為長拳，所以王宗岳說：「長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。」，太極拳是因為滔滔不絕而稱為長拳，並不是把手腳伸長，大開大展的打拳叫長拳。外門武者因為不懂得太極拳稱為長拳的意義，於是編了一些手長腳長，大開大展的套路稱為太極拳，還訂為國際比賽的太極拳標準套路，讓不明拳理的外國人跟著比賽爭獎牌，實在為識者所不忍。

問：請問外家的長拳和內家的長拳有什麼不同？

◎答：外家所謂長拳，是打拳時把手腳伸長，大開大合，以教門長拳最有名。內家所謂長拳，是以環攻守，滔滔不絕。內外家都有長拳的名稱，但是意義完全不同。當前國際比賽的太極拳套路，雖綜合內家拳的勢架，卻是外家手長腳長的打法。所以本質上已不是內家拳，而是失去剛勁的外家拳。

問：請問太極拳既是長拳，卻為什麼是短打？

◎答：太極拳是長拳短打。短打就是近身打，長打就是伸長手臂用拳打。因為太極拳以採列肘靠連環攻打，所以是近身的連環打法，因此太極拳雖然稱為長拳，卻是短打。

問：請問怎樣才算是練到一動無有不動？

◎答：當手指尖微微一轉動時，立即牽動腳底湧泉穴，湧泉穴同時感覺到強烈的先天氣出入；或當腳底湧泉穴微微一動時，立即牽動手指尖，手指尖同時有強烈的先天氣發射出來，這就表示能夠夠達到一動無有不動的狀態。

問：請問練太極拳為什麼要練先天氣功？

◎答：先天氣功的發動功，可以使太極拳的打擊動作轉化成氣打，產生極為快速的打擊動作。先天氣功的真氣流動，能夠打通經脈和關節，使身體達到絕對鬆沉柔軟。先天氣功的真氣轉換，可以使內勁的運行更流暢，使換勁更快速。先天氣功的烈燄可遍佈周身，鼓盪時可捲動大氣，產生強大的氣旋。先天氣功所採的靈氣，可拿在手掌中，用來增強攻擊的力量。先天氣功可使緊張的腦部立刻鬆靜，進入甚深的虛空光明清淨禪定狀態，維持心靈的寧靜。先天氣功發放的外氣能夠協助初學者立刻進入氣功狀態，並且引動初學者的先天氣，使初學者立刻學成氣功。先天氣功所發放的外氣可以治療身體的某些疾病，達到養生保健的目的。

問：請問至少要練成那些基本的先天氣功才能使太極拳達到上乘？

◎答：要把太極拳練到最上乘，必把先天氣功練到身體氣動、周身烈燄、手握靈珠、勁起湧泉、內勁暗換，虛空明淨。身體氣動，才能連環氣打；周身烈燄，才能翻捲大氣；手握靈珠，才能摧毀強敵；勁起湧泉，才能一氣貫穿；內勁暗換，才能動合無形，虛空明淨，才能應敵無心。如果單鞭的後手能進到斜角的環位，就不會僵硬，但是很多人會。

問：請問如何才能練成真正克敵致勝？

◎答：唯有敗中求勝，才能真正致勝。無論進攻或防守，都必先設定自己攻守的招式失效；不能設定自己攻守的招式一定有效。平日同門較技的有效招式，遇到外門武者，往往毫無作用；平日自以為有效的招式，遇到真正高手，反而成為敗招。唯有先設定自己攻守失效的人，能夠在失效中求轉變，也才能夠在失敗中求生存，也才能練成真正能無敵的武術。宗師在外最常遇到的就是，外門武者會突然發冷勁偷襲，而自認為是「擠」；這種冷勁對宗師可以說是完全無效，外門武者喜歡用的原因，必然是自以為有效。不要忘記鼠輩同門較技百戰百勝，遇到外面的貓就完全沒用了，唯有在敗中求勝的人，才會是最後的真正勝利者。

學推手先學串手

作者：葉金山

學推手先學串手

宗岳門的「串手」在槍法技術上稱為「串扎」。由於先師吳錦園繼承了高義盛先生紅拳口訣：「手上的串子，腳下的絆子」，所以有了「串」的技法用語。

過去紅拳把手上的「拿摔動作」通通稱為「串子」，但是紅拳的「串子」經過高義盛帶入師門之後，經過修正，定義變得更加精確，不再把所有的拿摔動作都通稱為「串子」，因此師門出現了「串子」和「串手」的不同用語。

「串手」是專指槍形「戳、砸」兩掌，而「串子」則是槍形的「戳、砸」加上圓形的「推托帶領」合為「六掌」。所以宗岳門講「串手」是槍形兩掌，講「串子」是槍形加圓形共六掌，不論是「串子」或「串手」都已經不再像紅拳那樣，泛指所有的拿摔動作，而是指掌法。

師門的「串子」是指掌法，而又把「串手」從「串子」中獨立出來的原因，是為了更確定技術的模式。

紅拳把所有的「拿摔動作」統稱為「串子」，這樣學習者就不知道「串子」究竟有那些基本掌法，就會造成什麼手法都可以，就沒辦法掌握基本技術，更沒辦法由淺入深作系統練習。所以師門把「串子」定義為「推托帶領戳砸」六掌，這樣我們就知道「串子」要練什麼東西了，以後就不會隨便拿、隨便摔，也不會把套路招式拿來當「串子」。

「串子」有「推托帶領戳砸」六個掌法，其中最重要的卻是「戳、砸」兩掌，這兩掌又單獨稱為「串手」，因為這兩掌是所有掌法中最基本，也是最重要的。如果大家再仔細研究一下「推托帶領」這四個掌法，就會發現「推托帶領」這四個圓形掌法，其實是「戳、砸」兩掌從直變圓，進入斜角方位後，慢慢變出來的。所以「戳、砸」其實才是中國師門手法的最基本單位，是所有掌法技術中的重點。

我認為現在很多人把紅拳的「串子」解釋成「拿摔動作」可能是錯誤的，「串子」的最根本技術應該是「戳砸」的刺擊，接著才從「戳砸」的刺擊中，演化出「推托帶領」的拿摔。根據我的推測，這應該是後人弄不清楚「串子」的基本定義，才會搞錯的。

中國武術常講「以槍入拳」，就是以「戳、砸」模擬槍法「封、閉」這兩槍，然後用於拳術，讓拳術與槍術融合，絕不是像某些門派所說，練拳加練「大槍」來增強內勁。而槍法「封、閉」兩槍的連用，就是槍法「串扎」的基本形態，槍法的「串扎」和紅拳的「串子」同樣都是「串」，所以說紅拳的「串子」，最早應該是專指像槍法那樣直進直扎的「戳、砸」兩掌，之後才從「戳、砸」發展出其他各種掌法。

王宗岳太極拳的最基本「串手」，又稱為「中開式」，是宗岳門三大開掌法中最重要主技術。「串手」技術是由「戳」轉「砸」，再由「砸」轉「戳」，其中包含三個「金剪指」、一個「彎弓」動作、再加上一個「肘入錐圈」形成退身的動作。動作順序是先作「中指剪指」、接著「彎弓至肩腋」、再進行「食指剪指」，同時「肘入錐圈」形成「戳掌」，完成「戳掌」之後，再進行「中指剪指」就完成「砸掌」，然後依上述動作反覆進行「戳、砸」，就叫作「串手」。

「串手」的意思，就是把「戳」和「砸」兩個掌法「串」起來。這「串」字的兩個口，一個口代表「戳」，一個口代表「砸」，中間的一豎就是「槍形推手」的直扎槍，所以組合成一個「串」字。

中國內家是堅守「以槍入拳」的拳種，王宗岳太極拳本於內家，更是絕對貫徹「以槍入拳」的基本精神，所以說王宗岳太極拳學「推手」之前，一定要先學會組合「戳、砸」兩掌的「串手」。不會正確的「串手」，絕對不准練習「推手」，因為練了也是白練，將來改錯會花更多時間。

依宗岳門現階段課程，是先練「推托帶領」，再練「纏法」才練「串手」的；這是為了築基，先打好摔打鎖踢的基本觀念，讓學員能夠以全面性的技術，作為追求目標，將來一練「串手」，所有的技術就能夠立刻組合在一起，很快達到技術的高峰。

為什麼我們不一開始就練「串手」？那是因為擔心學員在全面性技術不足之下，「串手」如果練得很強，一出手就能夠制住對方，會把「串手」當成唯一的用技方法，就懶得再深入其它層面，以後身手步技術就會不夠全面，也不夠精深，如此就無法應付綜合格鬥中，更深入的複雜纏鬥變化。

先練「串手」有一個好處是不可忽視的，就是學員很快就能打快狠準的拳，也能很快能學會推手，平時和一般人玩推手，甚至順手就能控制對方，會很有成就感；但這是快速培養選手，卻不是長期培養教練的方法。現階段我們想要培養大量教練當館長，以備在全世界開館，所以暫不採取先教「串手」的方式，將來如果要快速培養格鬥選手，或快速提高技術競爭力，各館的課程就要略作調整，就可以先教「串手」，好讓學員在最短時間內，能以特長的技術上場競技。

練推手之前，一定要先練好「串手」，「串手」是我們宗岳門獨家祕傳的技術，是「槍形推手」的基礎。如果「串手」的技術搞不清楚，或根本沒學過「串手」，練出來的推手就一定是胡推亂推。一個人如果連「串手」都不懂，就教人推手，那就是盲人教盲人；一個人如果連「串手」都不懂，就和人研究太極拳技擊，那就是瞎摸瞎解，一輩子也弄不清《太極拳論》在講什麼。

《太極拳論》是專為「槍形推手」而寫的專用操作手冊，《太極拳論》用在別家太極的「圓形推手」上，是完全行不通的。現在很多人練的是「圓形推手」，甚至練的是外家拳的推手，卻也拿《太極拳論》這「槍形推手」的操作手冊來研究討論；這就像是要開車開船，卻拿開飛機的操作手冊來研究討論一樣，最後一定

是完全兜不攏的。

所以要看懂王宗岳祖師的《太極拳論》，要了解王宗岳太極拳，一定要從「槍形推手」的「串手」入門，才能夠理技合一，對拳論明明白白，不會生出任何爭端；如果用「圓形推手」的技術，甚至用外家的推手技術，來討論《太極拳論》，是用錯了操作手冊，一輩子都會陷入理論爭鬥的虛幻漩渦，整天和人吵吵鬧鬧，永遠無法自拔。

太極拳主練第一手

一般人講太極拳，喜歡講招式的攻防，每天都在講這第一手怎樣接拳，第二手能麼去攻擊人，這是不對了。如果第一手不能夠走粘反制對方，那第一手一接拳就被敷鎖制住而受到攻擊了，即使練了幾十種套路，練了幾千招，第一手接拳後，第二手一招也用不出來。

太極拳所有的招式，一個人空練和和對敵時接觸受阻，所形成的結果是完全不同的，譬如空練時「雲手」可以自由自在伸出去，可是接觸受阻時，「雲手」照著套路打，就會被阻擋而不能完全施展，於是很多人就以「雲手」來格擋碰撞對方的手，但這一格擋碰撞之下「雲手」就不是「雲手」了，因為雲手就是要能夠完全繞一圈才是雲手，半路因為受阻而不能繞一圈的「雲手」，是不能算是「雲手」的。

如果半路受阻就停下來的「雲手」能算是「雲手」，那太極拳就不必練繞圓圈，全部招式就打半圈就可以收回來了，那就會和外家硬拳的手法沒有太大差別了。所以說練時能繞圈不稀奇，用時觸敵後仍能繞圈才是真功夫。

太極拳所有招式的應用都是這樣，完全沒有「格擋碰撞」的，只要會因「格擋碰撞」而不能繼續繞環旋轉的，就不是太極拳的招式了。所以先輩都會諄諄告誡：「不招不架！」招架就是格擋碰撞對方，一招架招式就不能繞圈用完，那所練的招式就等於全部作廢了。

為什麼太極拳的招式要一圈一圈地繞，而不像外家硬拳那樣「格擋碰撞」地招架對方？就是因為太極拳和外家硬拳的用技觀念不一樣，就因為這個不一樣，太極拳才有自己的對敵策略。

如果太極拳每天練拳架，招式全都一圈一圈地繞，用技時卻只會「格擋碰撞」，而不能再一圈一圈地繞，那就是只懂「無阻礙」的「空練」而不懂「受阻礙」的「對練」。

如果自始至終還是認為「格擋碰撞」是正道的人，最好還是放棄太極拳，轉學其他國外硬武術比較好，因為太極拳連頂抗都不允許，不肯堅持「不格擋碰撞」是根本練不成功，也不可能了解太極拳的。所以很多人講太極拳用技，敵人出一拳，他就出第一手架住對方的拳，然後開始講解第二手怎麼用，這種講拳的方法是外

家硬拳的講拳法，不是內家柔拳的講拳法。

內家講拳要講：「不招不架，這一手還是這一手。」也就是說內家講拳要講，敵人出一拳過來，我的第一手要怎麼走化，反粘而攻擊。內家講拳，講來講去還是講這第一手的攻守，把第一手的連續走粘視為真功夫，第二手的攻守視為輔助，所以才會說「這一手還是這一手」。如果第一手不會走粘，只會招架，遇到高手那第一手一出手犯了招架，就被制住了，根本不能再使用第二手去攻擊，所以講太極拳用技，放著第一手不管，而去討論第二手的攻擊是沒有意義的。

所以前輩們說：「不招不架，只是一下，犯了招架便是十下。」第一手不犯招架，就光靠這第一手，就可以以一招反擊對方，如果第一手犯了招架，那就要用十招來防守了。

所以，有人講拳，從第一手架住之後開始講，這就是講招架，招架之後可以產生十種以上的變化，所以大家才會爭論這十種以上的招式變化誰是誰非，於是大家才會各執己見地開始爭吵起來，因為之後的十種變化，公說公有理，婆說婆有理，最後勝出的只是網路上朋友比較多的一方罷了，絕不保證一定是對的。

所以真正練內家的人，真正懂得中國武術的人，都是講第一手技術的，因為第一手輸了，就全盤輸了，第二手根本沒有機會使用。

很多人講內家用技，講太極拳用技，拍成照片，都是先用第一隻手格擋對方之後，開始講第二隻手的攻防，這是不對的。太極拳的第一手可不是用來格擋的，太極拳第一手如果不幸被打，也還是要能夠繼續繞環運動的，太極拳的走化用第一手，粘攻當然還是這一手，所以才說「這一手還是這一手」，第一手是太極拳的生命，太極拳的「走化」和「粘敷」，所講的全都是第一手，當然不可以把第一手當木頭，用第一手來格擋招架，然後就放棄第一手，尋求第二手的攻防。

所以練太極拳一定要注意：「不招不架，這一手還是這一手。」要好好地研究第一手的攻防，從第一手的指領技術，帶動整個身步的攻擊開始學習，全力追求第一手的單手技法，這樣對敵時才會有第二手的出手機會。

等到第一手技法精熟了之後，便要注意用技時手部受到阻力的變化，太極拳用技不是照著招式的步法打的，所以步法不能優先。太極拳用技是照著招式的掌法打的，當正確的掌法受到阻礙時，會自動導引，自動轉換身法和步法，讓第一手的動作能夠完全做完。如果做不到這一點，就是第一手的掌法出錯了，要回頭把第一手技法重新修正，一直到掌法受阻時，仍然能夠把第一手的整個動作用完為止。

所以說，太極拳第一手會因招架對方而停止繞環，以致招式不能依拳架完全走完，那就是練錯用錯了。

太極拳密碼

電影「臥虎藏龍」裡，碧眼狐狸偷了武當祕笈卻完全看不懂，反而讓他的小女徒弟偷偷練成了，這讓碧眼狐狸反目成仇，最後用毒針暗算，親手殺了徒弟。現實裡也是這樣，很多人都見過《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》，但是百年來能看懂其中奧秘的人，有如鳳毛麟角。

武禹襄學陳式拳架一個多月，如果照古代一招學成再學下一招的教法，恐怕連拳架都還沒練完，但是他返家後，看了《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》之後，照著修鍊，武功忽然大進，整個人脫胎換骨，沒多久就練成了太極拳上乘的武功。他從王宗岳太極拳所展深而來的太極拳勢架和「敷、蓋、對、吞」技術，和當時各家太極拳，完全不同，且更上一層樓，到達出神入化的地步。

為什麼武禹襄學了一個多月拳架就回家，卻在他看了《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》之後，就脫胎換骨，階級神明，成為一代宗師？而很多人學了一輩子拳架，看了一輩子拳論，卻仍然一無所獲？

其實王宗岳祖師的《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》，以現代的術語來說，就是「武術密碼」。王宗岳祖師的拳論，對於沒有武術解碼能力的一般人來說，只是一篇文章，一些華麗文字，和一堆動人的辭藻而已，根本看不出其中蘊含的真義。但是對於一個能夠解開武術密碼的人來說，王宗岳祖師的《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》其實是一些極為確定的太極拳運動公式，和太極拳操作技法。

就以《十三勢》來說，它就是太極拳的方位公式，其中包含身法的公式，手法的公式和步法的公式，也就是全部太極拳身手步的公式。這個公式對於能夠解碼的人來說，它的真義和數學的九九乘法表公式一樣，簡簡單單，清清楚楚，完全沒有一點含糊。懂得這個公式的人，練太極拳就像背熟九九乘法表來運用一樣簡單。

這個公式，武禹襄看懂了，宗岳門同樣解開了，所以很多人會覺得很疑惑，為什麼武禹襄所描述的太極拳內容，會和宗岳門所描述的太極拳那麼接近，用法也這麼接近，卻和當前各大太極拳門派完全不同？其實這絲毫沒有希奇之處，因為只要照著《十三勢》密碼公式練習，就自然會練成王宗岳太極拳，絕不會練成當前各家的太極拳，因為王宗岳太極拳密碼的解答只有一個。

可惜武禹襄只有留下《十三勢行工歌訣，四字密訣》等極少數的文字，並沒有系統性地詮釋王宗岳的理論，好讓王宗岳的太極拳理論，成為人人可以詳解的武術理論；更可惜的是武禹襄也沒有像一個強大的流派般的創建者一般，建立出一個完整流派的團體可操作性教學技術體系，作為大規模有系統的教學之用。也因此，武禹襄根據王宗岳太極拳理論所作的《十三勢行工歌訣，四字密訣》，最後同樣因為王宗岳太極理論，沒有人能參透在先，而又成為新的武術密碼。

要參透武禹襄的武學密碼，一定要先參透王宗岳太極拳的武學密碼，因為武禹襄的武學密碼，是根據王宗岳太極拳的武學密碼而來。王宗岳太極拳的武學密碼，是太極拳密碼中最高層次的指導者，這個修行次第不能顛倒。

王宗岳的太極拳武功祕笈《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》，看不懂的人，看不出有什麼特別，由於看不懂，就會不再意，甚至加以鄙視，因此這種人練不成；至於自以為看懂了，卻錯解的人，他們會以非為是，這種人同樣也練不成。

由於練不成，所以最後他們就會開始否定王宗岳祖師，另外去尋找他所能理解的祖師；這就是為什麼自有太極拳以來，各家都有各家的祖師，而只有宗岳門奉發明太極拳的王宗岳先生，為太極拳祖師的原因。

宗岳門就是因為確實從王宗岳祖師的《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》中練成了太極拳，知道了太極拳的奧祕和威力，所以當然會知道王宗岳先生的武學，確實是太極拳的最高指導，而王宗岳祖師因為首先在人類歷史上提出「太極拳」名稱，以及建立了太極拳的武術訓練模式，而成為太極拳的當然發明人、當然祖師。

當我們開始講解王宗岳祖師的十三勢方正和斜角變化時，王宗岳祖師十三勢的方正和斜角對學員來說，只是一個概念。但是當進行引進落空和敷鎖技術的訓練，以及各種戰技訓練時，就會越來越不能擺脫王宗岳祖師的十三勢公式，因為只要一脫離這個十三勢公式，所有的戰技就會形成用力的錯誤，也會耗費極大的力氣，並且形成敗形和攻守的破綻，當然這也是許多人打太極拳不得不用力的原因。

越是探索祖師王宗岳的太極拳理論，就會因為越深入而感到驚異與無窮的興趣，學員們在加課時間練到晚上十一點多都不願意離開道場的都有，一種全新而完全不同的知識的奧祕就在眼前，總是令人愛不釋手，這就是真正太極拳的樂趣。「越學越想學，恨不得下堂課趕快來臨！」學員的感謝之心，我願意將他全部歸給王宗岳祖師，因為如果沒有這麼好的祖師，沒有這麼神明的祖師啟示我們太極拳的真理，我們就永遠無法齊聚一堂，享受太極武學世界令人目眩神迷的殊勝境界。

王蘭亭太師爺的打手

王蘭亭太極拳雖和其他楊氏太極拳，都同出於楊露禪，但王蘭亭太極拳完全沒有其他楊氏太極拳的「推手」思維，基本上王蘭亭太師爺授拳時，都是講「打手」，而完全不知道有「推手」這個名詞的。

王蘭亭太師爺傳太極拳，也只傳「打手」，而沒有傳「推手」；這點我們可以從吳錦園大師，講八卦只講「卸法」，講太極只講「打手」，一生從不用「推手」一詞，也沒有傳授任何具有「推手」之名的太極拳技法，就可以證實。

我們現在大多數時候，都把「打手」等同於「推手」，因為「打手」和「推手」都是兩人對練，它們兩人相互攻防的形式是一樣的，但「打手」與「推手」在手法與目的上，其實是有極大差別，而不能混為一談的。

「打手」的目的偏向於「粘」與「打」，以練出「粘、打」為最高目標，勝負由

「粘、打」來判定；「推手」的目的，則偏向於「推」，以練出「推」與「發」為最高目標，勝負由「推、發」來判定。

「打手」的手法只有使用「槍形」的「串子術」以及「串子術」發展的技法；「推手」的手法卻有「圓形」的「平圓推手、立圓推手、大捋推手.....」等種種手法；可見「打手」與「推手」不但名稱完全不同，技術也完全不同。

過去我們宗岳門初創時，勢孤力單，為了讓社會大眾能用他們聽得懂的話，來聽懂我們的太極拳，也讓少數自充打假錦衣衛的拳棍，不因「打手」一詞偏向於格鬥，而像蒼蠅一樣不斷挑釁我們；我們也在不得已的狀況下，先變通地用「推手」來講「打手」，因此我們也有很長一段時間，隨著社會氛圍，把王蘭亭太極拳的「打手」講成「推手」。

但是將來一旦我們壯大之後，我們仍然要把核心四術，重新介定為「打手」的技術，而不再講成是「推手」的技術。將來我們壯大之時，我們最重要的「槍形推手」，同樣也會恢復成原本的「槍形打手」，這樣大家就更能見識到，王蘭亭太極拳的真貌。因為即使連王蘭亭太師爺，在傳太極拳給周玉祥師爺時，也只講「打手」，而不曾使用「推手」一詞。

比起當前其他楊氏太極拳，王蘭亭太極拳比較像軍事武術，王蘭亭太極拳非常強調快速重拳的流打技術，和貼身肉搏的控制技術。所以王蘭亭太極拳和當前楊氏太極拳及其支派，最大的差別就是分別從「打手」和「推手」，各自發展出的「王打、楊推」之差異。

很多學其他楊氏太極拳的人，初次見到宗岳門演示王蘭亭太極拳從「打手」發展而來的「摔打拿踢」技擊形態，只能用「完全不相信這是太極拳」來形容，主要就是「王打、楊推」所造成的隔閡。

王蘭亭太極拳在早期，就是因為嚴厲維持王府皇家太極拳軍事武術之形態，而和其他楊氏太極拳分流；雖然社會上很多人認為楊露禪當年所打的太極拳，就是現在楊氏太極拳的樣子，更有人說楊露禪當年所打太極拳，就是陳氏太極拳的樣子；但是對於王蘭亭的追隨者來說，大家更相信王蘭亭太極拳的打法，其實才和楊露禪當年所打的太極拳一樣。

大清光緒皇帝的老師翁同龢，當年見到楊露禪與人比武時，曾高興的向大臣說：「楊(楊露禪)進退閃躲神速，虛實莫測，身似猿猴，手如運球，或太極之渾圓一體也。」翁同龢對楊露禪頗為欣賞，曾手書對聯贈之，對聯稱楊露禪：「手捧太極鎮寰宇，胸懷絕技壓群雄」。

從形態上來看，王蘭亭太極拳的技擊模式，確實更接近翁同龢所說：「進退閃躲神速，虛實莫測，身似猿猴，手如運球，或太極之渾圓一體也。」

而王蘭亭太極拳「太極要動手」的「指領式」技法，也比其他楊氏太極拳「太極不動手」的「湧泉法」更像楊露禪的「手如運球」。

現在少數楊氏在台灣支派，經常誇大自己門派的太極拳的技擊是：「一碰就飛出去！」，如果太極拳有這種誇大的神功，可以「一碰就飛出去！」，那麼楊露禪應敵時，只要站在原地不動，隨便伸出一隻手，任別人攻打就可以讓對方飛出去了，楊露禪就不必神速地「進退閃躲」更不必「身似猿猴」了。

從相反的角度來看，如果一定要能夠「一碰就飛出去！」才是真的太極拳，那技擊時需要不斷「進退閃躲、身似猿猴」的楊露禪，他所打的太極拳就一定是假拳而不是真拳了。從這裡我們可以看出，少數楊氏支派的武師自誇能「一碰就飛出去！」的太極拳，根本就不是楊露禪所傳的太極拳。

宗岳門的王蘭亭太極拳現在所傳的套路，就是當年楊露禪在京城所傳的第一個套路「楊氏太極拳 64 式老架」，周玉祥師爺為了紀念王蘭亭遁入深山道門，又稱這個由王蘭亭傳出的套路為「王道入太極拳 64 式」，現在我們宗岳門也稱這個套路為「王蘭亭太極拳 64 式」，或稱為「宗岳門王蘭亭太極拳 64 式」以和其他太極拳有所區別。

「楊氏太極拳 64 式老架」從第一個式子起式開始，就講「打手」的技擊，越到後面的招式講技擊就越精采，「楊氏太極拳 64 式老架」的套路用技方式，處處都有令人驚奇驚艷的地方，凡是練過這個套路的人，就很難會想再練其他太極拳套路，甚至會完全忘記從其他楊家支派學來的套路，因為「楊氏太極拳 64 式老架」的用技明確而清晰，非常令人著迷，會讓學習者再也不想練其他套路。

王蘭亭所傳的「楊氏太極拳 64 式老架」，其「打手」技術，是以「串子術」作為根基，這是其他楊氏太極拳完全沒有的，這「串子術」就是「以槍入拳」的神妙手法，這種手法是中國傳統武術的共同特徵，而王蘭亭所傳的「楊氏太極拳 64 式老架」，則將過去傳統而原始的串子術技法，加以精確精妙化，讓串子術發揮到幾近完美無瑕的境界。

在台灣很多人都不知道，王蘭亭所傳的太極拳套路，是和其他楊氏太極拳套路有極大差異的。因為他們的師父都不敢老實說，所以作弟子的也都不知道，現在台灣主要的楊氏太極拳套路，雖然打著楊露禪之名，其實卻是楊家第三代楊澄甫所改編，並非直傳於楊露禪的套路。

甚至現在台灣很多掛名楊氏太極拳的套路，都是第四代之後的弟子妄自增刪而自創的；甚至有少數掛名楊氏太極拳如「太極拳圖解」現在又有人改稱為「中華民國太極拳總會楊氏太極拳 64 式」這個套路，根本就是由多數不是，或不確定是楊氏太極拳的一群人，在政府機構指導下，群聚在一起自編的。

所以這些第三第四代之後編修自創，以及由非楊家人所編的太極拳套路，當然和楊露禪真傳給第二代王蘭亭的「楊氏太極拳 64 式老架」不同。

因此，如果有人只想透過台灣當前楊氏，以及其他非楊氏卻自稱楊氏太極拳，來研究楊露禪太極拳，一定會發生困難，甚至會產生誤解，也不可能作出正確結

論。

所以說，想要研究楊露禪的太極拳，就不能不研究楊氏第二代王蘭亭太極拳的「打手」技術，以及王蘭亭傳出的「楊氏太極拳 64 式老架」。

具有中國特色的柔術

太極拳家或任何一個武術家，被巴西柔術拖到地板上時，會不會靜止不動地躺在那裡，任人痛打？當然不會！所有的武術家，都會用自己的方法在地板上對抗，只是對抗的方法有好有壞而已。

只要在地板上還會對抗的武術家，就不能說他的武術沒有寢技；那對抗失敗的，我們只能說他的寢技比較差而已，所以任何武術都不能說沒有寢技。因此「有沒有寢技？」不是武術問題，「有沒有獨門優質的寢技？」才是武術問題之所在。

就像宗岳太極的摔技中，有一個基礎部門是打入腕關的持手摔技，其他武術也有持手摔技，合氣道也有持手摔技，所以「有沒有持手摔技？」不是問題，「有沒有獨門優質的持手摔技？」才是問題之所在。

內家最重視的就是「貼身近戰」，王宗岳祖師太極拳槍形推手的「引近落空」，更是標準的「貼身近戰」技術。槍形推手太極拳的「引近落空」，非得把敵人的力量，引到身上的中軸來才化去，而不是像一般圓形推手的太極拳，將敵人的力量，在身前幾寸就引出去。

槍形推手這種「中軸引近落空」的引進法，目的就是要和對方打「貼身近戰」，所以太極拳最愛「貼身近戰」。「貼身近戰」時，我們可以對著敵人身上「手足頸腹」的十八大關節，又打、又摔、又纏、又抱、又鎖，又踢，不會受到只能打踢，卻不能鎖殺的比賽規則限制，所以打起來無拘無束，通體舒暢。

宗岳太極六掌拳中的「戳砸」兩拳，就是專門用來打「貼身近戰」的專用直拳。「戳砸」兩拳，長打既強，越近則更顯威力，連肘都能用上；所以在「貼身近戰」時，能出重拳重肘；就連躺在地板上對著上方的人出拳，都是輕鬆愉快而且威力強大的。

「戳砸」兩拳，雖也是直拳，但因為出拳形態特殊，有些彎曲，能對抗各面的來力，有一拳含三力之稱，被壓躺在地板上出這種拳，不容易被別人隨便撥開或壓制。被壓躺在地板上如果出一般伸直手的直拳，不但不順手，在地板寢技貼身作戰時，對方很容易從側面將整個拳壓歪掉，這樣反而會被壓制，所以真正內家直拳只用「戳砸」，不用伸直手的直拳，就是防備貼身時產生出拳失誤。

像小環打這類「穿、袖」的兩手攻防手法，在地板上更能夠雙手交互施展沾粘，攻防效益更好。一般人取笑王宗岳祖師的「沾粘」，他們認為：「打拳沒有必要和

人「沾粘」，想要粘也粘不到人。」他們認為：「在真正格鬥時，你還沒能夠擋住人家的手臂，早就被對方一拳打飛了！」

但是如果允許立技長時間貼身纏鬥，而不以技術或場地以及其他任何規則分開；或允許寢技長時間施展，而不以技術或場地以及其他任何規則分開時；「沾粘」就會是雙方主動發生的事，如此就不是你要不要「沾粘」，或你能不能「沾粘」到對方的問題。

內家的「沾粘」是「纏鬥」的開始。現在很多競技，其實都是以規則限制「沾粘」的，並不是真的不會發生「沾粘」。譬如雙方久靠在一起，人踏出場外、或擠在圈繩，或在地板上過久，都會被規則分開之後再重新打。有的立技規則，根本連幾秒鐘的貼身「沾粘」都不允許，更別說你在「沾粘」後還要「纏鬥」，一「沾粘」裁判就會立刻加以分開，最後打贏的當然都絕對不會是「沾粘」的技術。

很多格鬥比賽，早就事先在規則中，限制選手不准「沾粘」，或限制「沾粘」不得超過幾秒鐘，所以接著「沾粘」而來的「纏鬥」就只能快速結束，而不能慢慢施展，效果當然不好。很多不同武術的異種格鬥，在簽訂競技規則時，雙方對「沾粘」其實是秒秒計較，甚至嚴格規定「沾粘」幾秒鐘，以求競技好看，或有利於己方技術。因為規則允許「沾粘」的時間越長越，「沾粘」在一起「纏鬥」的技術就會越重要，善於「沾粘纏鬥」者，也越會有贏面。

很多人看多了這類限制「沾粘」的格鬥比賽，贏的都是拳腳技，又不知道「沾粘」是在格鬥場上，被限制最多的技術。於是不知不覺誤以為格鬥場上「沾粘」不會主動發生，也沒有用。所以他們就會論斷「沾粘」的控制技術完全沒有用。其實很多格鬥競技中，「沾粘」的控制技術之所以沒有用，是因為規則限制「沾粘」所致，並不是格鬥時「沾粘」不會發生，更不是「沾粘」技術真的沒有用。

中國內家使用「沾粘」技術，一「沾粘」之後就接著進行「貼身纏鬥」，「貼身纏鬥」包含了貼身「摔打鎖踢」的所有技術。在內家，「沾粘」和「貼身纏鬥」的中間是完全貫串的，是沒有任何斷點，是一氣喝成的。可是現在很多武師，在「沾粘」和「貼身纏鬥」之間，總是形成不真實的連續，甚至還有武師在內家套路上，將「沾粘」和「貼身纏鬥」的連續動作，分成兩個不同動作來練，變成手上一擋，再從遠距離攻擊。

很多人看了這種錯誤的技術，就誤以為內家從「沾粘」到「貼身纏鬥」，就等於外家「手部格擋」加上「遠距衝入攻擊」，如此當然就會認為「沾粘」就是最差勁的「手部格擋」。其實「沾粘」是「貼身纏鬥」的開始，在內家中，「沾粘」之後是連接「貼身纏鬥」，而不是連接「遠距衝入攻擊」的。

內家「沾粘」之後連接「貼身纏鬥」的整個技法，宗岳門的師傳稱為「脫身換影術」，「脫身換影術」就是內家為了在「沾粘」之後，能夠完全連接「貼身纏鬥」而被開發出來的技術；「脫身換影術」目的是在取代「沾粘」之後，動作不流暢，又僵硬遲緩的「遠距衝入攻擊」。

「環步」配合「掌法罡氣」纏制的外三合扣擺步深入馬，可以在接觸的剎那間，一邊控制對手內勁，一邊藉著引進落空，以外三合扣擺步，將身體滑入對方背後而攻擊，其手部動作精巧，身法又柔又鬆，這就是真正的「脫身換影術」。真正的「脫身換影」用在擊肋、抹眉、背後鎖殺，或從側面或從後面加絆子拖倒對方，在格鬥中又柔又快，非常好用。

真傳的「脫身換影」，比以那些用擒拿方式，扣抓人手或撥開對方之手後，在遠距用步法快速衝到對方身後的「假脫身換影」，速度快上好幾倍；但市面上的「脫身換影」幾乎都只是類似的假貨，要練一定要找真傳明師學。因為真的「假脫身換影」，身手步技術很複雜又嚴格，手掌不抓不拉，手臂用罡氣制人，指尖剪動掌法飛轉，身形柔軟流動如水，扣擺全用腳尖帶領，三合步法細緻，不易學成，又牽涉祕傳，很少人真懂。

假的「脫身換影」類似擒拿入身，手上又抓又拉，快速踏步往前衝，因為手上有抓有拉，有撥有格，所以不必用到剪指法和手臂罡氣，這種技術很多人都會，因此很簡單又好學，但技術效益，卻「差很大」。

宗岳門初級的課程中有「上翻肘式」，這個動作就是太極拳「貼身近戰」和「地板寢技」專用的防禦動作，其他門派沒有傳授，所以入門就要先學。「上翻肘式」除了可以避免近身或被壓躺在地上時，別人亂打你的頭之外，以後「串手」練成時，被拖到地板上，只要「上翻肘」防禦沾到對方的手，就可以躺在地板上順勢快速反制對方，或順勢出「砸拳」攻擊他的頭腹要害。在立技時你可能會覺得「上翻肘」沒那麼重要，隨便練練就好，當課程進入地板寢技訓練時，保證你會拚命練，因為地板寢技更貼身，別的頭部防禦方法全都無效，「上翻肘式」的防禦就更重要，不然會在地板上被打爆頭。

在立技摔人打人時，有幾分蠻力就可以；地板寢技時，人躺在地板上，蠻力摔打的技術，就會全都用不出來；所以平常不用蠻力，多練掌法技術才是對的。太極拳被人壓躺在地上，只要兩手能夠抓住對方身手任何地方，左手戳右手砸，或右手戳左手砸同時發勁，只要「戳砸」正確配合，不需多少力，就可以把對方從上面摔出去。摔出對方有時候可以加入絆子，這樣效果會更好，如果「戳砸」練得好，躺在地上不用絆子，也可以把對方摔出去。

平常宗岳門說，發勁一定要用「指領」，不要用「丹田、湧泉」，別人總是不信。等到有一天被人壓躺在地板上時，別人坐到你肚皮上，腰腳都不能作用，才會知道腰不能轉、腳不能著地，根本沒有什麼「太極勁」，可以從丹田和腳底傳上來。至此才會相信太極拳「指領法」才是真傳，那些「丹田發勁、湧泉發勁」，原來才是近代少數人盲目搞出來，卻讓全中國人都誤以為是真傳的新神話。

另外「帶拳」和「托拳」以及「推肘」及「領肘」，可以在對方快速衝抱我，而頭部貼近在我身上時，重擊對方的後腦或面部，這是太極拳專打「貼身頭」的拳法，對方頭部貼我身時最好用。太極拳平常練的立技拿鎖，在地板寢技同樣能用，在地板技中，對方身手腳的十八大關節，都可以在雙手纏鎖之後進行壓制或鎖死，其掌法運用和現在的巴柔完全不一樣，動作更靈活也更連續。套句鄧小平先生的

講話，這叫作：「具有中國特色的柔術。」而它的本名叫「王宗岳太極拳」。

太極拳節奏的「動練」與「靜練」

武術的「節奏」，一般人多數只談論到「應敵」對打的節奏，但是太極拳更重視的卻是「走粘」技巧的結奏。因為「走粘」技巧的結奏，是內在的訓練，「應敵」對打的節奏，是外在的應用，如果沒有內在的節奏訓練，而只注意外在的節奏應用，技巧就會草率，對打時的節奏也同樣難以掌握。前人說：「藝高人膽大。」若技術不良，動作質量不佳，膽子就大不起來了，相對就不能掌握到對打的節奏了。

我常跟弟子講，太極拳的引落合出，推托帶領，或纏法，每一個動作就像是交響樂團的演奏，什麼時候輪到小提琴演奏，什麼時候輪到長笛演奏，什麼時候輪到圓號演奏，什麼時候輪到定音鼓演奏，什麼時候它們又該暫停或終止，什麼時候要和其他樂器配合，都有一定的規矩，都不能亂了規矩，這就是最重要的內在節奏。

所以宗岳門教太極拳，一就是一，二就是二，引進時就只能引進，落空時就只能落空，合補時就只能合補，出手時就只能出手，絕不能一開始就全部渾在一起操作，一定要等到所有的細節順序都練出來了，才能進行流動性練習。甚至引進時應該遵守那幾道程序，落空、合補、出手時又各應該遵守那幾道程序，都是絕對不能含糊的。只要一含糊，外人見了是一模一樣，但是對敵時就是不能用。

一般學過外家拳的人，和學過其他太極拳的人，對這樣嚴密而且節奏分明的次序，經常難以入心，也因此非常不好訓練。因為他們過去接受的訓練，是以快為追求的，總以為只要掌握一個大概的感覺，然後將它練快一點，練熟練一點，就可以掌握這個動作。這是大錯特錯的，太極拳的一個纏法，裡面可就包含十幾個身手步的變化，如果加上纏法預先要練的築基導勁技術，以及方位技術等各種基礎功法，合起來恐怕有上百個環節，其內容之龐大絕不是外人所能想像的。

所以我對於學了一個手法，就一個人躲在道場的一角，進行快動作反覆練習的弟子，總是會給予嚴厲的警告，像這樣胡淪吞棗是完全沒有用的。那品茗時拿起杯子就將茶水往喉嚨裡灌的，雖有萬份的豪情，但對於茶的滋味，永遠不會有深刻的了解，太極拳的動作也是這樣的，一定要每一個環節都清清楚楚之後，才能節節貫串地操作，如果環節不明，那就不是節節貫串，而是含糊帶過了。

很多外表看似一模一樣的動作，師父用起來可以，弟子卻不能用了，這看似一模一樣，其實裡面卻大有文章，也大有差異，只是不是行家看不出來罷了。太極拳的能用不能用，最大問題不在熟練不熟練，所謂「拳打萬遍其理自現」，對外家可能有效，對內家可是完全無效的，內家一定是「理明而後練」，也就是要先明理而後操作。

內家講究的是一個動作中，每一個環節的精確規矩，這個規矩一旦錯了，或亂了就不可能練成了。這點是一般練太極拳的人最不在意，卻是行家最在意的。太極

拳「細長慢勻」地打，無非就是在修正內在環節的次序和精準度，只要一快，這些環節就可能被忽略而出錯了。

所以太極拳有「動練」有「靜練」，「動練」就是用連續形態大概地練，練出一個手法中每一個環節的大概動態，先對這個動作形態有初步的認識；「動練」之後想要更深入就要「靜練」，「靜練」就是在每一個環節中停下來，把每一個環節的動作全部分開，一個環節作完，才能作下一個環節，每一個環節中，不能帶有上一個或下一個環節的動作，動作與動作之間也不能產生任何慣性的衝力，要把慣性衝力完全消除，最後還要把每一個環節，再分成好幾個停止點來練，讓它邊走邊停，這就是「靜」，這種「靜練」練習方法，才是內家增加功力的祕練技術，它可以將技巧練到出神入化。

「靜練」少一個環節多一個環節都不行，每一個環節不作停止點也不行，手法必須精確到位，手法有一點點差錯也不行，一定要有明師指導，否則練了也是白練。所以王宗岳祖師講：「入門引路須口授！」那不是招生廣告，那是真的。

交手知愛

日本劍道有句名言：「交劍知愛」。意思是說，無論是什麼人，無論他的劍術比你高強，或比你低下，只要是他願意在道場上和你交劍練習，你都要深切知道，並且感激他對你付出的愛護之心。

家師吳錦園先生在教拳時，常親自和弟子們進行卸法、拆手、推手，當時弟子們無不敬畏而感恩。每次看到家師默默把手伸向自己，暗示我和他進行拆卸，心裡都忍不住充滿感激之情，那種師徒情深的感受，是當今一般人難以體會的。

要知道過去年代，師父的威嚴，是現代年輕人難以想像的。有許多師父根本不和弟子進行練習，弟子想試試師父的功夫更是大逆不道之事，連想都不敢想。就算是當今武術界，有幾個師父會讓弟子們，對著自己全力揮拳？

而我的弟子經常會問，為什麼我能夠破解內家的精義，我常回答的一句話就是：「見過！」這個「見過」不是指像霧裡看花，遠遠看見，或者僅憑一次的接觸經驗，而是曾經盡過全力去攻擊，去防守，卻被一瞬間化去而打出倒地；由於曾經被卸化，被推倒，被莫名其妙擊打，有了這些經驗，就會知道要去追求更至極的武道，就不會用想像去練功，也才能夠尋得武道的真理。

也由於「見過！」才見識到家師後天八卦掌「挑掌」發我於瞬間的威力，當然就能夠立刻印證到太極拳「玉女穿梭」的真義了。武術的融會，不就是從「見過！」而來的嗎？

而所謂「見過！」的領悟與成就，不就是和師父交手的深刻體驗嗎？難到我們對那願意屈身和自己交手的師父，能不懷著感恩之情嗎？

日本劍道有「交劍知愛」，我們更要有「交手知愛」。除了對自己的師父要深明「交手知愛」，太極武者在外面遇見願意提供武學經驗給我們的人，或者願意和我們搭手作推手練習的人，更要懂得「交手知愛」的道理。無論對方功夫高低，願意屈身和我們作推手練習，即是對我們經驗的寶貴資助，我們一定要誠心恭敬以對，絕對不可以懷著爭勝厭敗的心理而交手，更不可以事後拿來作為談笑的話題。

一個人若能夠得到明師或良朋益友一句話的指點，或一次的推手接觸，可能改變一生的武學觀念。求明師，交良友首先必需明白「交手知愛」的道理。唯有恭敬、誠信才能得到明師良友的指點，若懷著絲毫不敬之心，是學不到高深武學的。

內家「以靜制動」是困人技

「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。」...明·黃宗羲《王征南墓誌銘》...

「誘人不如逼人，誘可不受，逼無不受也；以動逼人，不如以靜困人；動則勞，靜則逸也。……誘人，閃賺顛提也；動勢者，海馬奔潮等也；靜勢須眼見口授。」...明·吳殳《手臂錄》...

明代思想家黃宗羲說的「內家武學」和太極拳的「以靜制動」絕不是像一般人調侃的「身心呆若木雞」來對抗敵人的樣子，更不是一般人誤以為的「臨敵冷靜」狀態。

內家武學和太極拳的「以靜制動」，是超越於用假動作「誘人」，和用快速剛猛動作「逼人」兩種技法的「困人」之技。

所以說，內家和太極拳的「以靜制動」制敵技術，不是一種應敵的某種心理狀態，也不是臨敵時的戰略或謀略，而是真真實實的招式技術。

也就是說有「以靜困人」的武術技法，才能有內家所說的「以靜制動」；如果沒有「以靜困人」的武術技法，臨敵時所謂的「心靜、身靈、氣斂、勁整、神聚」等種種身心要求，都不是明末清初史學家黃宗羲所說的：「以靜制動」。

明代槍家吳殳在談到「以靜制動」的「以靜困人」時，他把「以靜制動」的「以靜困人」說成是一種「勢」，吳殳所謂的「勢」即是指武術的「招式」，和王宗岳太極拳的「勢」指「體勢、原理」不一樣。所以吳殳在《手臂錄》中說「以靜困人」的「靜勢」，事實上就是「以靜制動的招式」。

吳殳說：「誘人，閃賺顛提也；動勢者，海馬奔潮等也；靜勢須眼見口授。」所謂「閃賺顛提、海馬奔潮……」這些「勢」都是槍法的招式。所以說「以靜制動」的「靜勢」也同樣是一種招式，由於其招式變化多端，技術複雜，難以言喻，所以吳殳才會說：「靜勢須眼見口授。」

當前很多人都在講「以靜制動」，事實上大多不明白黃宗羲所說的「以靜制動」，是專屬於內家的一種困人技術，而錯誤地把「以靜制動」當成「臨敵冷靜」的身心狀態。所以很多較剛猛較動的武術，在動武時使用「誘人、逼人」的戰技，並不使用困人之技，卻也仿效著黃宗羲講「以靜制動、犯者應手即仆」，這是非常錯誤的。

因為較剛猛較動的武術，所採取的「誘人」和「逼人」的戰技，和「以靜制動」的「困人」戰技是不同的戰技。「以靜困人」戰技必須要以內家「以柔制剛、後發先至、以靜制動」的思想方法才能達成。

黃宗羲所謂：「以靜制動、犯者應手即仆。」的武當派內家武術，其起源及發煌，乃是本於道家老子「柔勝剛、弱勝強；至虛極也、守靜表」的哲理。因此，唯有本於道家老子「柔勝剛、弱勝強、至虛極；守靜表」的哲理，才能發展出「以靜制動」的「犯者即仆」。那不從道家「柔勝剛、弱勝強；至虛極、守靜表」而來的其他武術，即使能作到「犯者即仆」，也絕非真正內家「以靜制動」之技。

吳殳說：「遊場以困死人槍，而無所傷為善。」「困死人槍」的技術即是「以靜困人」的技術，王宗岳在太極拳中稱這種技術為「制」，武禹襄在太極拳中稱這種技術為「敷」，宗岳門根據王宗岳和武禹襄的說法，稱為「控制、敷鎖」。名稱雖有不同，所說的卻都是「以靜制動」的內家技術。

黃宗羲說的「以靜制動、犯者應手即仆」的戰技，在最初原本是專屬於內家的。由於武學的交流影響和內外家的摻雜，「以靜制動、犯者應手即仆」的內家戰技也逐漸為外家武學所吸收而使用。

內外家武學摻雜的情形在明末清初已經十分嚴重。黃宗羲在《王征南墓誌銘》中說：「征南曰：今人以內家無可炫耀。於是以外家攙入之，此學行當衰矣！」在王征南生活的時代，內家技術因為較鬆靜而無法在外炫耀，因此很多人把鬆柔安靜的內家武學，攙入外家的剛猛躍動來演練，打起來勁道十足的樣子，正好用來炫耀給不懂內家的人看，以求取更多世俗的掌聲。

這種外家摻入內家的情形，使得純正的道家武當為代表的「行如蛇、動如羽、以柔制剛、後發先至、以靜制動，犯者應手即仆」的內家武術，逐漸變質而日漸失去其本來以柔制剛的面目。

凡是內家摻入外家的武術，或外家摻入內家的武術，或純外家冒充內家的武術，即使能夠粗略懂得運用「以靜制動、犯者應手即仆」的困人之技，仍然不可能真正了解或使用內家純正的「行如蛇、動如羽、以柔制剛、後發先至、以靜制動，犯者應手即仆」的內家困人之技。

內家的武術，必以道門的內家鬆柔法門才能得其精妙。要真正了解內家「以靜制動、犯者即仆」，就必須透過道門內家「行如蛇、動如羽、以柔制剛、後發先至」的觀念去尋求。內家武術的承傳，是以傳說中的武當道士張三峰為代表，於百年後流傳於陝西，再透過王宗岳而流傳於中國各地。內家的鬆柔武術在中國明代，甚至更早以前，是真實存在的，其中黃宗羲所知的一支，就曾傳入浙江的溫州和

四明縣(一說溫州為河南溫縣，若溫州果為河南溫縣，明代黃宗羲文章，更可證明王宗岳太極拳於明代時早已傳入河南、浙江及全國各地，而非河南溫州陳家溝之陳王庭所造)，這種承傳為史籍所載，也是地方風土可考，人事可察，實物可證，絕不是少數僭代者所能扭曲而偽充的。

王宗岳集內家大成，他最後統整內家武學，將內家武學發展為太極拳，而廣傳天下。王宗岳的太極拳武學，秉承內家道統而更上層樓，武禹襄承繼王宗岳太極拳理論而著論亦精妙豐富，他們兩人的拳論又是人人可見可得的。

我們以為有心於真正內家武學的人，如果不能夠獲得內家法門的私密真傳，從王宗岳和武禹襄的太極拳論入手，其實是最便捷的內家大道。也才不會受外家影響，而落入內外摻雜「五內五外」的矛盾歧途之中。

內家融「合擊控制法」與「分擊破壞法」於一體

「走、粘」是「合擊」，「合擊」是一種「控制法」，「走、粘」之後的「斷打」是「分擊」，「分擊」是一種「破壞法」。

武術實戰格鬥，絕不能逃避「合擊」和「分擊」的兩種鬥爭，所以「控制法」和「破壞法」兼備，是武者們共同的夢想。一般人學習格鬥最大的問題是「控制法」和「破壞法」分別學自於不同的武術，譬如想學控制法就去學「柔道、柔術」，想學「破壞法」就去學「空手道、泰拳」。

這樣的學習方法，不能說沒有發揮出原先設想的威力和成效。只是這樣的學習方法，的確有一個問題存在，那就是「控制法」和「破壞法」的技術，由於是出自於不同的武術，所以是只能說是「拼盤式」的武術，「拼盤式」的武術，技術和技術之間，一定會有扞格不能完全化為一體的地方，武者必須靠自己的才華，去解決這種不相融的扞格，但這對於一般武者，的確不是容易的事。

多種技術不能完全相融的問題，在歷史上早就出現在中國武術的討論之中，所以「控制法」和「破壞法」相融又相輔相成的問題，在中國早就被視為一個重大的議題在研究；當然也有很多人，認為這種不徹底相融的問題，是無足輕重的小事，也不會有什麼重大妨礙，便因此輕視這個議題。

但中國人是一個極講「圓融」的民族，許多武者長期以來，還是一直不能滿足於「拼盤式圓融」的圓融之道，所以中國武術史上，便逐漸形成了一種「控制法」和「破壞法」兩者「一技圓融」的所謂「內家武術」。

像太極、形易、八卦這三大內家武術，便是走向「控制法」和「破壞法」兩者「一技圓融」的後起之秀，三大內家武術其精神就是分合並用，也就是「摔、打、拿、踢」一體，將摔法、打法、拿法、踢法用一個單一系統進行訓練。也就是說你摔的身手步，必無異於打拿踢；你打的身手步，必無異於摔拿踢；你拿的身手步，必無異於摔打踢；你踢的身手步，必無異於摔打拿。

也就是說，如果你的摔法完全正確，你的摔法定會連帶可用於打拿踢；而你的打法完全正確，你的打法定會連帶可用於摔拿踢，其他拿踢的道理也是這樣，如此一通而百通就是內家的最大特徵，所以內家根本沒有只會摔，卻不會打拿踢的問題；也沒有只會打，卻不會摔拿踢的問題，也沒有只會拿，卻不會摔打踢的問題；更沒有只會踢，卻不會摔打拿的問題。

很多人學內家，尤其是學太極拳，只會「推」不會「摔打拿踢」，卻宣稱自己是不用武力的王者之拳，這根本就是走偏鋒，完全違背內家拳歷史的發展目標和方向；這也顯示了這樣的內家，這樣的太極拳，又重回到偏長拳種的死胡同裡了，而他們的技法，也絕對無法融通內家「摔打拿踢」一體之技。

現在很多人學內家，學太極拳，就是學這樣的偏長內家和太極拳，所以才會整天吵著要和別人交流，以求「融合各家之長」；其實凡是真正懂內家的人，跟本不用融合各家之長，他本身的技術就是前賢圓融「摔打拿踢」而發展出來的一體之技，所以根本不需要去別家找偏長技術來彌補，即使補了也會出問題。除非他所學的本身就不是真內家，才會需要學各家不同的拳法去作「拼盤式」的「融合各家之長」。

為了統合「控制法」和「破壞法」，讓兩者「一技圓融」，內家早已大大地修正了原本沒有完全關聯的「摔法、打法、拿法、踢法」等身、手、步動作，進而形成了另一種外表看似相同，卻是全新的動作技術，內家武者接著更進一步修正了武術訓練的方式，逐漸形成了「鬆柔慢勻」全新練習方法。

內家這種「鬆柔慢勻」的練習方法，完全是為內家的新動作形態而設計的，如果用於外家動作，或假內家動作，是完全沒有用的；所以很多練外家武術的人，用自己的外家武術動作，去思考內家「鬆柔慢勻」的訓練方法，必然會得出毫無效益的結論，這是難免而且必然的；因為「鬆柔慢勻」是為內家的武術動作而特別設計的訓練方法，當然不能用於外家的動作，更不能用於假內家的動作。

內家歷來所受到的嚴厲批判，多數來自於外家的武者，或者內外家分不清的武者，他們大多數堅持內外家的身、手、步動作沒有重大差異，甚至堅持內家和外家可以合練，所以他們拿著自己的雜揉外家的動作，來研究內家的「鬆柔慢勻」，所得的結論當然就是徹底否認內家的練習方法。

很多人一開始接觸到內家，就是學到了偏長或雜揉外家的內家，所以根本就不相信內家的「摔法、打法、拿法、踢法」和外家的「摔法、打法、拿法、踢法」有著他們完全不能了解的不同動作，也有著他們完全不能了解的不相容差異；所以他們總以為講內家的人，是要文字口舌，故意編造一種特別的學理來欺騙人，所以當內家講心法口訣之獨門祕傳時，他們根本不能接受，總是直接冠上騙子之名而加以侮辱。

內家武術無論在中國，或在世界，都是一個極為卓越的整體性技法，它的技術融合了「合擊」的「控制法」和「分擊」的「破壞法」於一體，這就是太極拳祖師

王宗岳強調的「分合」法，宗岳門太極拳之所以稱為「分合太極拳」，也就是強調「合擊」的「控制法」和「分擊」的「破壞法」之融合運用，在現今資訊發達的時代，任何過去難以見到的獨特事物，都將會逐漸讓世人窺見，所以那些不相信內家之殊異者，也很會將快就能夠見到內家大異於外家的真象，屆時他們也必將啞口無言。

我經常勸告那些不能深入了解內家的人，應該透過向明師學習來了解內家，絕不要透過一群人的討論來了解內家，以免自己錯過了學習的時機，日後才發現自己對內家的批評，根本是出自於自己的錯解；如果真的因誤解而批評內家，對於經常強調求真求實的人來說，將會是一個難以自容的沉重打擊；要知道內家的技術，是完全大異於外家的，內家武術也是絕對無法不透過學習，而完全理解的。

太極拳是機械式操作非心靈式操作

現在很多人講太極拳，非常強調「意念」的運用，往往以「意念、意想、意識導引」作為太極拳的重心，並且視為祕傳。

其實「意念」是在身手步的動作技法之後才講的，有了太極拳身手步的正確動作技法，才能用「意念、意想」去提昇這個動作技法的境界，如果沒有太極拳正確的身手步技法，甚至這個技法本身就是一個錯誤，而不合於十三勢引落合出的非太極拳技法，那麼即使是任何高明的「意念、意想」或「意識導引」都是毫無用處的。

有人片面強調，太極拳是「重意念不重力量」，所以便把太極拳的「意念」放到身手步的技法之上，主張「意念」即是太極拳的練法的基礎重心，這樣的主張，雖然可能合於其他太極拳，卻絕不合於王宗岳祖師所發明的太極拳。

事實上在王宗岳祖師的拳論中，太極拳的意氣，雖是居於領導戰技的地位，但並沒有以意念作為戰技訓練主體的技法，因為王宗岳祖師所發明的太極拳是以「十三勢方位技術」的「引落合出」，作為整個太極拳練習的重心。

王宗岳太極拳的練法和一般人所熟知的國內外武術一樣，完全是藉著合理正確的動作操作完成訓練的。也就是說，十三勢的「引落合出」動作，如果能夠正確操作精熟，是根本不必透過意念或意識導引，就能夠「完全引進，完全落空，完全合應，完全出擊」而階級神明，並且能夠運用於綜合格鬥的技擊之中。

一般而言，能夠完全進行太極拳「引落合出、敷蓋對吞」的各種摔打拿技術，也是根本不必藉著意念或意識導引，便能夠輕易達成的。換句話說，太極拳的技術，完全是「機械式」的，不是「心靈式」的。

王宗岳太極拳，只要藉著正確的十三勢引落合出機械操作訓練，便能達到太極拳的神明技巧，而心和意念的運用，只是作為太極拳的主宰，讓這個機械式操作更加整合，不致散亂而已。

所以王宗岳太極拳的「沾粘連隨、引落合出、敷蓋對吞」以及太極拳的發勁、摔打拿踢等種種戰技，是完全以「機械式」的動作訓練為基礎而作出來的，並不是以意念或意識導引為基礎而作出來的。所以太極拳的訓練，絕不能以意識導引訓練為基礎，而應以身手步的機械式訓練為基礎。

很多以意念或意識導引為貴的人，總是指責那些練不成太極拳技擊的人，乃是由於不知道意念運用的各種祕密。而很多終身練太極拳「勢架、拳架」無技擊成效的人，更可能會疑慮他們所練的各家太極拳「勢架、拳架」豈不就是機械式的訓練？為什麼即使「勢架、拳架」打得出神入化，甚至獲得金牌銀牌，仍然是毫無技擊成效呢？

其實練「勢架、拳架」不能達成技擊之用的原因很簡單，就是自己所練的這些「勢架、拳架」若不是技巧過於粗疏，就是完全不符合太極拳十三勢引落合出的拳理，所以才不能運用，並不是練這些勢架的人缺乏「意念」或「意識導引」所致。

所以無法大鬆大柔地「完全引進，完全落空，完全合應，完全出擊」，首先要找的是身手步動作的錯誤或缺失，而不是急急去找「意念」或「意識導引」來運用。對太極拳的不能技擊，首先要投身於太極拳技法的研究，而不是急急去研究「意念」或「意識導引」。

所以說不能夠大鬆大柔，一定是身手步的技術錯了，或有局部缺失，所以不能夠大鬆大柔，絕不是意念不夠鬆柔；所以說不能夠徹底化掉敵勁，一定是身手步的技術錯了，或有局部缺失，所以不能夠徹底化掉敵勁；所以不能夠快速順勢反擊，一定是身手步的技術錯了，或有局部缺失，所以不能夠快速順勢反擊；所以不能夠發人丈餘，一定是身手步的技術錯了，或有局部缺失，所以不能夠發人丈餘；所以太極拳不能練成化勁，一定是身手步的技術錯了，或有局部缺失，所以不能夠練成化勁；所以太極拳不能夠階級神明，一定是身手步的技術錯了，或有局部缺失，所以不能夠階級神明。

所以，太極拳練不成的人，要修正的絕對是身手步的技術，而不是去練意念或意識導引。十三勢的引落合出技術正確了，就能引進落空合即出，就能敷蓋對吞，階級神明。

太極拳的技術，極其精緻而細密，就像一部精密的機械一樣，一般練太極拳不能用於技擊的人，其實是不知道，或根本不相信太極拳有超乎自己所認知的精確要求，以為太極拳不過就是自己所學，所認知的拳架那樣簡單，以為只要將自己所認知的拳架，打上千遍萬遍便能達成太極拳階級神明的技擊能力。正是這個因素，讓很多人才在粗糙或錯誤的拳架上耽誤了一生，而完全不知技擊之用。

粗疏或錯誤的太極拳架，無法以唯物的機械式技法，練成太極拳的技擊之用，正好給了唯心論者一個能夠輕易侵入太極拳世界的傷口。完全本於「意念」的太極武者者，和很多以仙佛神怪玄學為本的太極武者，雖然唯心的程度有差別，卻都是同屬於武術的唯心主義者。

太極拳的唯物機械式操作技法，一定是可以說明，可以理解，可以感知，可以實證，可以重覆操作驗證的科學性，可學習技法；絕不是不可重覆操作，不可驗證，而難以體會應用的技法。

宗岳門曾說過：「中國傳統武術裡常用的「意想」鍛鍊方法，其實只是練拳的一種意念想像，所謂「意想」頂多是藉著想像，讓功法技術更清楚有效而已，並沒有將精神力量提昇到可以取代一切力量的神祕主義地步。」

中國傳統武術強調身與心同修，形與意並重，但必以身手步之技法為根本，心意雖主導著身體技法的運用，卻不能作為武術主體來鍛鍊。

槍家吳殳說：「練習之工，積如丘山，則心身不治而自治，不然起心治心，祇益其亂而已。」正確身手步技法的鍛鍊精熟，心念意念自然能夠安穩地主導整個太極拳，如果以心念意念作為主體來鍛鍊，只會增加更雜多，更混亂的心念意念而已。吳殳的話，正可供徘徊於身手步技法與意念導引之間，而無法練成技擊之用的太極拳武者，作為參考。

太極拳滅亡的地獄之路

通往太極拳滅亡的地獄道路，是由善意所鋪成

西洋有一句諺語說：「通往地獄的道路，是由善意所鋪成。」同樣地，通往花拳假拳，讓太極拳滅亡的地獄道路，也同樣是由善意所鋪成。所以，當下如果有一個名門大派的人，以他絕對的善心、善意，挪出大量時間，分毫不收你學費，認真教你打太極拳。像這樣的善心、善意，同樣也有可能騙了你一生，同時也搞壞了真正內家的太極拳。

好心好意，反而害了別人

如果你以為那些教花拳假拳，教假太極拳的人，個個都是心懷不軌謀財求利的小人，臉上還寫著：「我是騙子。」那你就大錯特錯了。事實上那些教花拳假拳的人，讓太極拳通往滅亡地獄的人，大多數都是心地善良、個性溫文儒雅，有目標、有理想、有抱負、肯犧牲、有責任的正人君子，其中幾乎沒有幾個是真正想要欺人、害人的騙子。

根本看不懂武功祕笈

那些教花拳假拳的人，教假太極拳的人，既然大多數是正直善良的君子人，為什麼他們要教花拳假拳呢？那是因為他們只懂得太極拳的皮毛，或根本不懂太極拳，由於對承傳的信以為真，他們自己也根本不知道自己所打的太極拳是花拳假拳啊？我看到過去很多知名人士，所詮釋的王宗岳《太極拳論》，發現其中絕大部份的人都完全看不懂《太極拳論》在說什麼。就像電影「臥虎藏龍」的女賊碧眼狐狸一樣，偷到了武當派武功祕笈，卻完全看不懂，只能像傻瓜一樣，待在那

裡看一個十幾歲的小女孩，在證悟祕笈後，練出高強的武功。

高手必不會胡亂解釋拳論

可是碧眼狐狸比起那些胡亂解釋《太極拳論》的太極拳家還算好，也還算有自知之明。她不會像那些胡亂解釋《太極拳論》的人那樣，去胡亂解釋武當祕笈，因為碧眼狐狸自己多少還有點武功，就一般人而言，她也算是高手中的高手。所以她知道自己解釋不出祕笈的真諦來，自己所解釋的也是錯謬的，因為她用自己錯解釋的拳理，根本就練不出高強的武功；她依照著自己所解的拳理所練出來的，連自己本身原有的武功都還不如。

武功差勁的人，只會用低層次去解釋高層次

所以真正有程度，有高武學水平的高手，是絕對不會胡亂解釋《太極拳論》的，更不會把胡亂解釋的《太極拳論》寫成書，或傳授給別人，因為他有自知之明啊！可是武功差勁的人就不同了，他原本就沒有多少功夫，當他看到王宗岳的《太極拳論》時，他就只能用他自己腦袋中所能理解的低層次武功，去理解高層次的《太極拳論》。在這個低層次的理解過程中，他覺得自己好像有進步了，因為他原本的武功就很差勁，所以他很容易感覺到自己有長足的進步，甚至他用錯解的《太極拳論》，所練成的武功也比他自己過去所學的好，甚至還大大超過了自己過去的師父；所以他覺得他對《太極拳論》的解釋一定是正確的，一定是沒有錯的。

盲目練成蛤蟆功

像這樣的人，當他看到《太極拳論》中有不懂的地方，或者比較高層次的地方；他不會去想自己為什麼不懂，也不會想自己層次怎麼這麼低，更不會去向懂得《太極拳論》的善知識學習。他會不懂裝懂，把高層次的東西胡亂解成低層次的東西，甚至還有一些知名太極拳家竟然認為，當前所傳太極拳祖師爺王宗岳《太極拳論》是連篇錯誤的，於是他們便毫無根據地，大膽把《太極拳論》逐句修改成他所能理解的《太極拳論》，修改後的義理竟然和王宗岳《太極拳論》完全相反。金庸武俠小說中，西毒歐陽鋒逆練《九陰真經》幸運沒有走火入魔而死，反而成就了剛柔相濟的《蛤蟆功》，就是練了像這些人那樣亂改的祕笈所造成的。太極拳有沒有可能練成蛤蟆功，外形上看，當然是有可能的；你看某些太極拳低頭哈腰用力相頂的頂牛式推手，如果再蹲低一點，外形上和蛤蟆功也不會有多大差別了，只是太極拳從此就不是真正內家太極拳了。

只能終身拖磨的驢子拳

譬如，有些人一生只會打拳架，除了拳架之外的內家心法功法，他什麼都不懂，他也不知道沾粘到底是什麼樣子，他按字面解釋，以為沾粘就是把手伸出去，沾到別人的手這麼簡單，沾粘對他而言好像不用練就能體會一樣。像這種人，當他看到《太極拳論》說：「由著熟而後懂勁，由懂勁而後階級神明。」他就當下把「粘著純熟」的「著熟」翻譯成「著法純熟、招式熟練」然後他就很熱心，也很有善意地，沾沾自喜而且幾乎免費地把他的「著法純熟、招式熟練」配上「拳打萬遍，

其理自現」去教導別人。從此江湖上就出現了「拳架至尊派」，弄出幾百幾千套太極拳拳架，有大有小、有高有低，有長有短、有簡有繁、有北有南、有東有西，人人一套拳架，個個練到老態龍鐘。你問他為什麼跟著練了幾十年還練不出能像外家拳那樣，遇到匪徒稍稍能用的真功夫，他說：「你這樣練算什麼，某某師公早上天沒亮就練，練到晚上月亮出來了還在練，連過新年都沒休息，幾十年如一日，才練出真功夫。」天啊！這算什麼太極拳？這根本是磨房裡拖石磨的驢子拳。

為什麼說：「快何能為？」

譬如，有些人一生都不明白太極拳沾粘技巧高強時，可以在合擊接觸的一剎那之間，從頭到尾，毫無漏空地完全控制敵人，讓敵人完全無法掙脫，也無法變招，所以在接觸的一剎那之間，根不必急著攻守，反正敵人已經落入陷阱了，已經被纏敷了，只要慢慢來，輕輕鬆鬆就可以順勢解決對手，這是講纏敷技巧的，不是講「快」的。所以「快」在太極拳合擊纏敷中，不是最重要的，合擊時會沾粘纏敷才重要，「快」根本不是最重要的，所以王宗岳祖師才會說：「快何能為？」

從沒聽過沾粘纏敷

但是有些人根不會沾粘纏敷，在宗岳門沒有在網路上高倡沾粘纏敷之前，很多太極拳門派，根本就沒有沾粘纏敷這方面的觀念，門派內也根本沒有承傳這種沾粘纏敷技術，連他們開宗立派的祖師爺著作中也沒有。所以當他們看到《太極拳論》：「快何能為？」他們就覺得，這一定是王宗岳祖師亂寫的，要不然就是手抄本抄錯了，要不然就是斷章斷句發生錯誤了。

王宗岳祖師洩漏內家大法

因為他們只聽說過打拳要「快、狠、準」，其他的內家技術根本沒聽過，在他所有的過去的師父那裡，也沒見過沾粘纏敷，所以他一定「要快」，所以他用他「快」的想法，就完全無法領會王宗岳祖師「快何能為？」是在教他練高強的武功，是在幫助他，是在提昇他的武學境界。他根本不知道王宗岳祖師說：「快何能為？」時，是正在洩漏太極拳的天機，是正在傳授內家大法，是在渡天下的武者。他以為王宗岳祖師的《太極拳論》根本是在放屁，是在騙人，所以，就有武者把宗岳門所講的《太極拳論》譯注、大鬆大柔、環、纏，說成是賺黑心錢的「商業廣告」。

弘揚內家正道要能夠忍辱負重

你看，你好心洩漏太極拳天機，好心講內家武道正法，好心弘揚中華內家武道，別人會給你什麼回報？沒有倒打你一耙就不錯了。所以我常和弟子們說，我們練武是有責任的，是來為中國文化力挽狂瀾的，是來作中流砥柱，是來承先啟後的，所以我們在外門環伺之下，一定要能夠忍辱負重，忍人所不能忍啊！

教太極拳一定要具備內家基本常識

所以，沒有見過大鬆大柔之用的人，沒有見過以柔克剛的人，由於他們對內學一

無所知，所以詆毀的言論就會特別多。所以教太極拳的人，內家武學以柔克剛的基本知識，至少也要有的，不然啊！你用你所能理解的低層次武功來詮釋太極拳，你用這種低層次、不圓融的武功教人，善意指導後學，反而才是顛倒黑白，是非不明，帶人往太極拳滅亡的地獄裡衝啊，這是造孽，不是為善啊！

從「分擊」與「合擊」，論太極拳的散打

太極拳與散打

常常聽一些外門武者言詞輕蔑地說，太極拳比不上散打。這真是一個奇怪的說法，太極拳不就是散打嗎？為什麼有人會說太極拳比不上散打呢？

動分、靜合的散打

太極拳祖師王宗岳，提出了：「動之則分，靜之則合」作為太極拳散打戰鬥的根本法則，這就是宗岳門所說的「分擊之術」與「合擊之術」。

分擊之打

「分擊」有二義：一、將敵人自融合中，以內勁打開，形成敵我分裂，在分裂過程中摧毀敵人。二、在敵我已分開之時，直接對敵人進行擊打，以強勁摧毀敵人。

合擊之打

「合擊」有二義：一、在敵我融合之時，進行合擊之術的完全控制，使敵人全面受制於我。二、在敵我分開之時，主動進行融合，使敵我由分而合，敵人的攻擊化於無形，再加以控制。

分擊氣打取勝

擅於「分擊之術」的人，在長距離時，能夠快速地切入攻擊，以高速度、高威力的氣打技巧擊打敵人。中國的外家拳和外國的跆拳道、空手道、泰拳、拳擊，就是偏重「分擊之術」的拳種，這種「分擊」的打法，是王宗岳太極拳的二十大戰術之一，怎麼能說太極拳不會散打呢？

合擊沾粘取勝

擅於「合擊之術」的人，能夠在貼身近戰時以大鬆大柔沾粘的技巧控制敵人而加以摧毀。擒拿、柔道、合氣道，就是偏重「合擊之術」的拳種。這種「合擊」的打法，同樣是王宗岳太極拳的二十大戰術之一，怎麼能說太極拳不會散打呢？

十三勢以全身武器攻擊，更可怕

王宗岳又以「棚、履、擠、按四身法，以採、列、肘、靠四手法，及顧、盼、進、退、定五腿步法」合為「三體十三勢」。王宗岳在三體十三勢中，明明白白告訴我們，太極拳可以用「掌拳、小臂、肘尖、肩背、身體、足」等各種武器攻擊敵人。可見太極拳徒手打人的武器，一樣都不缺；甚至「肘打」是太極拳散打時，必然要使用的技巧，可以說沒有肘打就沒有太極拳。可是當前國內外一些公開的散打比賽，卻因肘打過於危險，而不准使用肘打。可見太極拳打起來，比一般散

打更危險、更可怕，怎麼反過來說太極拳不會散打呢？

分合並用，散打至極

太極拳有「分擊、合擊」的打法，又以全身作為多面使用的徒手武器，太極拳當然能打；不但能打，而且打起來威力十足。太極拳以極簡單的「分、合」原理，統攝了各種內外家武術，並用極簡單的「三體十三勢」做為訓練的指導。如果正確的鍛鍊，打起來必然是較一些「偏長」的武術，更銳利、更具威力、更令人膽寒。由於有完整的理論指導，學習的時間也可以大大縮短，效果也更好。這麼好的武術，為什麼要把它說成不能散打實戰呢？

偏功誤法，無法發揮太極拳真正戰力

武禹襄在《四字訣》中，說：「非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。」「不能知全」就是對太極拳武術「缺乏整體性及全面性的貫通與認識」，也就是不能「神化、神明」，才會無法將太極拳的戰鬥技巧，全面地發揮出來。由於當前大部份的太極拳師，對太極拳整體的武學原理弄不清楚，更無法全面掌握太極拳的最高精神。因此，只能像瞎子摸象一般，摸到太極拳的一小部份，便欣喜若狂，廣招弟子。他們有的偏重於合擊的推，有的偏重於分擊的打；有的不會沾粘、有的不會用肘、有的不會用腿、有的不會放鬆氣打，有的整天只想將別人震開，……等，造成偏功誤法，無法發揮太極拳全面的戰鬥技巧與實力，致使太極拳讓人誤以為是不能實戰散打的軟手拳。

不能知全，迷於枝葉

極少部份拳師，雖然練到了兵學至尊吳殳所說的第二品「通微」的境界，能掌握到太極拳最高的武學精神，也能以一敵百，卻不能貫通全體，無法進入第一品「神化」（王宗岳的『階級神明』）的境界，也就是無法悟入「我無所能，因敵成體；如水生波，如火作燄。」的最圓融境界，因此仍然無法以理傳拳，致使太極拳香火時旺時衰、時興時滅，終至奄奄一息。至於一般拳師大都只停在「力鬥、偏長、守法、精熟」的低層次境界，因此，就只能在枝微末節的拳理上作爭論，這些拳師即使親眼看到能實戰的太極拳，也不相信那就是太極拳。

心中根本不知道太極拳的真正戰法

有些武者初見宗岳門的太極拳戰法，常會誤以為是空手道、跆拳道、泰拳或拳擊，甚至還有以為是合氣道的；只有在他們推手失敗，以及深入了解王宗岳的武學時，才恍然相信這確實就是太極拳。為什麼？這是因為在他們心目中，只有推手才是太極拳的全部，太極拳其他令人畏懼的戰法，在他們的概念中根本不曾存在過，也不被承認過所致。

要愛師門更要愛真理

由於目前能夠「知全」的太極拳師極少，一般初學者很容易被低層武學所迷惑，而不得解脫。加上中國人一向「尊師而不重道」，不能夠「吾愛吾師，吾更愛真理」。一旦成為某門派弟子，便成為該門派的祭品，直到老死於該門之下，還是執迷不悟。這不是後學的過失，而是邪師的過謬。

完整的太極拳武學體系，是中國武學揚威立信於國際的正道

王宗岳所創的太極拳，體系完備，易學易用，能散打實戰。武者若能以王宗岳的拳理為本，並遵從王宗岳的教導而修鍊，練拳絕不會走偏。不但個人能夠練成太極絕學，對中國內家武學的整體提昇，也有極大的幫助。這是中國武學在國際間建威立信、揚眉吐氣的唯一正途，但必須待有心人共同努力才能真正達成。祈願國人能夠為國捐棄自我的成見，對王宗岳的武學理論，重新確認並加以發揚光大，走出中國武學的一片新天地。

內家外家之辨

嚴格地說，所謂的內家，是專指有文物資料可考，以王宗岳先生為信史源頭，而又加上無文物資料可考，以張三丰為傳說源頭的「以柔制剛、以靜制動」武學。

嚴格地說，所謂的太極拳，是專指有文物資料可考的王宗岳祖師所創，由內家昇華而來的太極拳武術。

王宗岳先生，是內家武學承傳的一個極為重要關鍵性人物，無論是內家武學南、北兩派承傳的種種傳說，和各內家拳流派不同承傳譜系中，王宗岳先生都扮演著內家拳承先啟後的第一人角色。

一般的說法是，內家武學是從王宗岳先生開始，由祕傳而公開傳授，這也是後世內家武者的共識。

王宗岳先生所著的《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》內家太極拳理論和技法，不斷地被後世的內、外家武者，甚至被外國武術大量引用、學習、傳授、甚至仿造改編而傳授。這些也都清楚證明了王宗岳先生的武學理論，在武學的歷史上，居於前無古人，後無來者的地位。

我們雖然不能確定地說，內家武學是從王宗岳先生開始，但我們卻可以肯定地說，是王宗岳先生圓全總結了內家武術的理論和技法，並且由他開枝散葉，向四處傳播開來。

王宗岳先生圓全了內家武術的理論和技法，寫出了《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》之後，內家便以太極拳的形式呈現出來，「太極拳」這門武術，是王宗岳先生所創，也是王宗岳先生對內家武學的全部總結說明。

太極拳是一套有理論系統和實際技術的武學，王宗岳太極拳的《太極拳論、十三勢、十三勢行工歌訣、打手歌》等，乃是一個極具精確性、科學性的「武術戰鬥工學」，武者只要依法修習，自然能夠練成一種獨特的戰技。

由於武術的交流和發展，內家武學已經開始分為「譜系內家」和「學理內家」兩種。

原本「內家」，是專指王宗岳北傳於蔣發，和南傳於陳州同的武學流派，以及其他輾轉流傳於其他各地的武學。

但是經過歷史的演化和交流，內家已經從狹義的「譜系內家」，轉化為廣義的「學理內家」，現在我們所說的內家，也多數是以「學理內家」作為判準。

所謂：「依法不依人」，人們已經不再從「譜系內家」來確認何者是真內家，反而多從「學理內家」來確認何者是真內家。

例如除了鬆柔的太極拳之外，將武學觀念提昇到「化勁」的形易拳、將武學觀念提昇到「順勁」的八卦掌，雖然都不是王宗岳所傳，但也都被公認地歸納到內家拳的世界裡，這是因為他們的學理，已經逐漸趨近於內家的學理。

甚至像吳殳所論的槍法，由於強調「他法行，任法行」、「以靜困人」，其理論極度趨近於內家的學理，也同樣能夠被歸納為內家。

在宗岳門的大聲疾呼，在內家武學被大力倡導之下，「內家」這個名辭開始受到了重視，也逐漸顯現其武學本來面目；因此有很多武學，便也開始願意以內家自居為傲。

但是，現實上卻是，很多自稱內家的武術，事實上僅只是口頭的內家，而不是真正學理的內家。而很多學內家拳的人，事實上是根本不相信內家學理的。

因為，學習內家或內家太極拳，首先必須要毫不懷疑地堅信，世界上有一種可以「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」武術，並且願意完全奉行「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的信念修習。

一個人只要對「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的信念，有絲毫的懷疑，或不能夠完全遵照「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的信念而修習，是絕進不了內家之門的。

但這「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的內家信念，細數當今太極拳界，究竟能有幾個願意全心信奉毫不懷疑的？有幾個練太極拳的能堅持信念，不加練點臂力備用？有幾個練太極拳的能堅持信念，不加練點棚勁備用？有幾個練太極拳的能堅持信念，不加練點快拳備用？有幾個練太極拳的能堅持信念，不加練點剛拳備用？如果深入追究，世上真敢奉行這些太極拳信念的，恐怕是屈指可數，這也是為什麼內家武術有成者代不過數人的重要原因。

所以說，除非確實僅只是為了好玩或作為研究，很多會去兼練其他外家武術的太極拳家，並且將其他外家武術，或大刀大槍所得之快與力，視為太極拳輔助的太極拳家，事實上是根本不相信太極拳的；至少他們絕對不信，只要修練自己所練習的太極拳，便能階級神明，所以他們才會兼練其他武術和兵器。

聖經上說：「你不能同時侍奉上帝，又侍奉財神！」學太極拳也一樣，「你不能同時學太極拳，又學外家拳！」

如果一個人所信的上帝能和財神平起平坐，那所信的一定是假上帝；如果一個人所學的太極拳，可以和外家拳一起練，那所學的一定不是真的太極拳。因為上帝和財神是「信念」不相容的，而內家和外家更是「信念」不相容的，即使這個外家拳，外表粉飾打扮得很像太極拳，內在也是絕對不能相容的。

內家「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的信念，和外家「剛勝柔、強勝弱、有力打無力、以動制靜、以快勝慢」的信念，就像上帝和財神，兩者是本質上的不相容，所以一個人根本不可能內修太極拳，外兼修外家拳，除非他亂練。

一個太極拳家，不能信奉太極拳「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的信念，卻又去信奉外家拳「剛勝柔、強勝弱、有力打無力、以動制靜、以快勝慢」的信念，因為這兩種信念，完全背道而馳，最終會造成內在的混亂。

一個能夠信奉上帝，卻又同時能夠供奉財神的人，他不但不能夠認識真正的上帝，他還要把上帝搞得和財神一樣，才會覺得對味。

所以說很多學太極拳的人，總是要看到像外家拳的太極拳，或讓太極拳變成外家拳才覺得對味。真真實實「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」的太極拳，是完全不對他口味的，是令他厭惡的。他一定要在太極拳中加點勁力，或搞成太極快拳，他才會覺得這才是夠味的太極拳，也才是真的太極拳。

所以兼信奉財神的人，他心目中的真上帝，和財神的功用是很接近的。而兼信外家的人，他所接觸的太極拳練法用法，和外家拳練法用法，也不會相差太遠，所以他們兼修起來，完全不會有格格不入的矛盾感覺，他們認為「內外家根本沒有差別」，他們更向人誇耀說：「內外兼修才對，才能相輔相成啊！」

由於有些人早已根深柢固地練用外家形式的太極拳，所以他們最看不起純練內家太極拳的人，更看不起和外家拳不同的鬆柔太極拳，他們會以先知的口吻說：「太極拳要養生，鬆鬆柔柔打就夠了；想練出能用的太極拳，非剛猛快速是不行的！」

聖經上說：「你們要提防假先知！他們來到你們跟前，外披羊毛，內裡卻是凶殘的豺狼。」練太極拳的人，也要提防假先知：「他們來到你們跟前，外表披著內家太極拳的毛，內裡卻是不折不扣的外家拳。」

我們絕不是說內家拳能打赢過外家拳，也不是說內家拳技術勝過外家拳，也絕不是說內家拳比外家拳好，更不是要世界上的人都來練內家拳，不要去練外家拳，更不是主觀去區分說那些拳種是內家，那些拳種是外家，或說誰打的拳是內家，誰打的拳是外家。

我們只是想很清楚地說，內家拳是以「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」為信念，在中國漫長的武術歷史中緩緩發展出來的，是在長期傳統外家拳信念的世界中，逐步獨立出來，而自成一格的。

由於歷史的發展，內家拳因此自然形成了和外家拳截然不同的信念。也因此，內外家成為完全不同的武術，這些絕不是人為炒作而來的，更不是少數有心人士打擊其他拳種的陰謀。

拳家孫祿堂先生說：「或謂拳術既無內外之分，何以形勢有剛柔之判？一則自柔練而致剛，一則自剛練而致柔，剛柔雖分，成功則一。」很多人曾據孫先生之言，說武術沒有內家、外家之分。

其實依孫先生之言，反而更確定了武術有內外家之分，其分別是內家乃「積柔成剛」，而外家乃「鍊剛成柔」，而這兩者的對立殊異，則必須到雙方都練成功而圓覺時，才會統一，如果不成功不圓覺，是不會統一的。

所以學拳的人，非得分清內家或外家不可，這是因為一個人習武，必須要選擇「積柔成剛」，還是要選擇「鍊剛成柔」，必須先有個確定。

如果一個人選擇了內家，就要「積柔」，要確確實實地去累積「大鬆大柔」，你不要在內家裡兼搞個「勁力、快拳」，不然你就無法真正「積柔」而會「積剛」，最後你就不可能達到「極堅剛」，而會練到「硬梆梆」。

如果一個人選擇了外家，就要「鍊剛」，像煉鋼一樣，將剛力用出來，再加以治鍊，一直練到剛力能夠柔用，所謂「百鍊鋼成為繞指柔」，這樣最後就能夠形成「極柔軟」。

內家成功時練成「軟性的剛」，外家成功時則練成「剛性的軟」，這才是孫祿堂先生的「成功的統一」。如果內家練不成「軟性的剛」，反而練成「軟性的軟」；外家練不成「剛性的軟」，反而練成「剛性的剛」，那這兩家都沒有圓覺沒有成功，也就不會統一了。

內家「必先極柔軟，而後極堅剛」，外家「必先極堅剛，而後極柔軟」；這就是內外家的差別，所以內外家仍是有差別。至於那些「軟到軟趴趴」不能用的拳，「硬到硬梆梆」不好用的拳，是沒有資格稱為「內家、外家」的。

要被稱為「家」是有條件的，內家之所以能卓然成「家」，是因為「積柔成剛」，如果先不極柔軟地「積柔」就不能稱為內家，當然最後如果不能「極堅剛」也不能稱為內家；要「從柔極到剛極」經過「兩極」的歷練才是內家。

要被稱為「家」是有條件的，外家之所以能卓然成「家」，是因為「鍊剛成柔」，如果先不極堅剛地「鍊剛」就不能稱為外家，當然最後如果不能「能極柔軟」也不能稱為外家；要「從剛極到柔極」經過「兩極」的歷練才是外家。

所以能被稱為「家」，無論是內家、外家都是不容易的；內家、外家都是一種讚美尊敬的話，表示某人已經透過某一種學習方式，習武有成，卓然成家；已經不是半調子的鬆柔，更不是半調子的堅剛。

很多人被稱為「內家、外家」很高興，那是因為他很開心自己能被尊呼為「家」；很多人被稱為「內家、外家」很不高興。那是因為他不知道稱他為「家」是一種無上的尊敬。

自古以來「專家、名家、方家」就是人們請教的對象。在中國文字裡，「家」是有專門學問的人才能稱為「家」，如哲學家、科學家；「家」更是有專門技藝名世者，也有是有專門技藝，又成名於世的人，才能被稱為「家」。《漢書·東方朔傳》：「上嘗使諸數家射覆。」這皇上所邀的都是以技藝名世的「專家、名家、方家」，不是「專家、名家、方家」是不能受邀的。

「家」的名銜是不容易獲得的，所以「家」在武術界是一種敬語，只有極少數不懂武術敬語的粗人，才會認為別人稱他「內家」或「外家」是一種侮辱，甚至誤認為別人在挑撥生事。

「外家」是指以前先有的武術，《荀子·非相》：「五帝之外，無傳人。」〔註：外，謂已前。〕五帝之外的「外」字，就是「前」的意思。所以武術的外家，是指先興起之家。

「內家」是指後來才有的武術，《論語·鄉黨》：「車中不內顧。」〔皇疏：內，猶後也。〕內顧的「內」字，就是「後」的意思。所以武術的內家，是指後興起之家。

中國武術的發展是先有「外家」才有「內家」的，「外家」就是先前就有的武學，「內家」是繼「外家」之後才有的武學。所以外家才會稱為「外」，以說明其發展在「前」，內家才會稱「內」，以說明其發展在「後」。

所以「外家」、「內家」只是說明這兩種類型的武術，一個是在歷史上先出現的，一個是在歷史上後出現的。不是像一些無知者挑撥者所說的，外家全在外練筋骨皮，內家全在內練一口氣；「外家」、「內家」也無關於出家當和尚，與不出家當居士的問題，「外家」、「內家」同樣無關內親、外戚的尊敬與不尊敬。武術的外、內是武術的前、後發展時間，內、外兩字，只表明這兩種武術，在歷史的先後發展順序而已。

一個人喜歡修習內家或外家，自有他個人的因緣，這是絕不能勉強的，勉強也練不下去；一個人練得成內家或外家，也有他個人的因緣，是絕不能強加改變的，強加改變也練不成功；所以只要合乎個人的因緣，內家拳外家拳都好。

但是，基於武者誠信的精神，我們有責任告訴所有想學內家或想學外家的人，內外家是有差別的，而真正的內家拳或太極拳，是從頭到尾以「柔勝剛、弱勝強、無力打有力、以靜制動、以慢勝快」為信念來練用的。

外家是不可能真正接受內家這些完全相反信念的，相反地內家也不可能接受外家「剛勝柔、強勝弱、有力打無力、以動制靜、以快勝慢」的相反信念。

所以一個人同時練了內家和外家的武術，必會產生內在的心理矛盾，甚至使技術混亂無法圓融。如果練太極拳又兼練外家拳，不會產生內在的心理矛盾，而又練得很開心的人，那他所練的太極拳極有可能根本就是外家拳，或者他所練的外家拳恐怕也早已不是純正的外家拳，這點武者選練內外家拳之前，是絕對有權事先知道的。

「招式」無法離開漏洞而存在

武術以「用技」為真實，以「練技」為實在，以「講招」為想像。武術的是非，最後決定在「用技」，所以「用技」是武術最真實的呈現；但是在武術真實呈現之前，武術家必須由簡而繁，由淺而深，由易而難地辛勤「練技」，唯有「練技」才是真實地打下深厚的武術基礎。

武術最怕落入一招門一招的「講招」幻想。中國武術中有很多招式，這些「招式」是要用來「練習」的，不是要拿來「講拳」的；因為武術招式大多數只是針對某種形態的「局部攻防」而設定的，其中更多只是針對某種「局部攻防」而設定的「局部基本動作」而已。

所以武術的「招式」，對於不是它所針對的攻防形態，一定是會有大漏洞的。直拳有被踢腳的漏洞，踢腿有被貼身摔的漏洞，擒摔有被打踢的漏洞；任何一個招式都有漏洞，因為這些招式都只是針對某種「局部攻防」而設定的「局部基本動作」而已。

如果見人練拳擊打頭，就幻想踢他的下陰就能破他；見人練巴柔抱腰，就以為能從上而下打爆他的頭；見人練踢腿，就以為能近身破他出腿；見人練擒摔，就以為能用保持遠距打踢，來破他的近身；這些都完全是「講招」的想法。

這些「講招」的想法，一定要透過辛勤「練技」才有可能成為真實，如果沒有透過辛勤「練技」就會全都成為空想和幻想。

前面說過，「招式」是要用來「練習」的，不是要拿來「講拳」的。習武的人如果像武俠小說那樣，在「招式」上論輸贏，那是最愚笨的。因為武術「招式」只是針對某種形態的「局部攻防」而設定的「局部基本動作」而已，對於其他形態的攻防，當然是一定有漏洞的，甚至是有大漏洞的。

如果是「局部基本動作」的招式，那它的漏洞就會更大，而武術家就是靠著苦練很多都有漏洞的「招式」，最後才會沒有漏洞的；漏洞本身就是「招式」的內容之一，「招式」無法離開漏洞而存在；否則只靠一招就可以解決所有問題，武術就不用這麼多套路的招式了。

如果以為有一種「招式」沒有漏洞，那絕對是空想和幻想。如果有人以為能夠在別人的「招式」中找到漏洞，就自認為是行家，那更是絕對的空想和幻想。因為即使是去問一位完全沒有習武的人，你說有武術高手要要用直拳打他，他至少也

能想到要趕快跑開，或快速蹲下去用腳踢對方的腳，來克制高手的直拳，而實際上想跑開或踢腳，恐怕一點用都沒有。

像這樣「見招破招」的空想和幻想，是任何人都會的，如果武術家把這種空想和幻想，當成了不起的能力，或自以為是明眼的行家，而公開向人炫耀，那就會讓旁人恥笑了。

譬如見到甲方的摔技招式，沒有防守乙方另一隻手，就認為這是會被打爆頭的敗招；譬如見到甲方出二拳的招式，乙方卻只出一拳，出拳數不公平所以是假招；譬如見到格鬥場上有軟墊，摔人的效益不好，所以練摔沒有用；像這類的說法，其實都不是完全正確的。

在實際打鬥時，乙方兩手都正在出拳，甲方也能夠把乙方摔倒的比比皆是，跟有沒有防守到乙方另一隻手，毫無關係；不是乙方有一隻手空著，這隻手就一定可以成功回擊。

在實際打鬥時，甲方的頭完全不用手防禦，乙方也打不中他的頭，而被甲方摔倒的也比比皆是，跟甲方的頭有沒有暴露出來，毫無關係，不是甲方不防頭，就表示乙方一定能夠打中他的頭。

在實際打鬥時，有時候甲方出了兩三拳，乙方還呆在那裡的也比比皆是，不是甲方出一拳，就表示乙方一定能公平地回一拳，練得好的人和練不好的人，出拳數量一定不會公平。

像內家的摔技練成後，外三合的攻防會更統整，所以摔技不只是為了摔人而練的，更是為了出拳腳而練的，不明白這一點，當然會以為摔技沒有用。

內家摔技的手法又叫「串子」，「串子」是由「戳拳」和「砸拳」這兩大拳法所組成；所以內家用「串子」摔人，就是一隻手出「戳拳」，另一隻手出「砸拳」。將來不想擒拿，也不想抓人來摔的時候，上面那隻手可以當下變成「砸拳」或「砸肘」，直接用肘拳攻擊對方的頭面胸，下面那隻手也可以當下變成「戳拳」或「戳肘」，用肘拳攻擊對方的面腹肋和下陰。

內家摔技的兩隻手，只要由掌變拳，不須要作其他任何改變，可以瞬間變成肘擊或拳打，這就是「本、卸、拆、變」的「變打」，「變打」可以直接把摔技的手法直接變成拳肘打擊，完全不用改變動作。

譬如我們從對方內門，入身進入對方兩手中間，抓握對方單隻手臂做摔技練習時，我們靠近對方身體的那隻手練成時，肘會拉起成上勢，在還沒有轉身抓握對方之前，其實可以用拉起的肘猛打對方面部，或用栽捶猛打對方腹部；我們之所以不肘擊捶擊而用拿摔，就是為了要練出將來可以打擊也可以摔拿的完美身形，到時候可以自由使用，並不是我們只會呆呆地進去對方兩手中間去抓手摔人。

如果有人見到我們作這種「招式」的練習，就以為我們跑到對方兩隻手中間，去

抓握對方的單手，對方就可以趁我們抓手時，用另一隻手打爆我們的頭，那他這種看不到我們暗肘的見樹不見林「講招」想像力，就絕對是武俠小說用「嘴」比武的最高等級了。而我們當然也會因為他的「講招」，而知道他的摔技不是真內家的「串子」技術，他的摔和打一定是完全分開的，所以才會有摔不能打的「講招」空間。

所以說，武術以「用技」為真實，為高階；以「練技」為實在。為中階；以「講招」為想像，為低階；如果有人用低階「講招」的心態，去談論中階的「練技」和高階的「用技」，就是以管窺天的井蛙之見了。

太極拳的制法和角力技術

當宗岳門首先公開內家太極拳的摔技用法時，被一些不明者，譏諷為日本合氣道，甚至是練得不好的合氣道。直到其中國他和宗岳門用法近似的內家摔技逐漸被世人認識，宗岳門的摔技才獲得應有的認同。

但是經過這樣的事件，我們對於太極拳用法的公開，甚至太極拳各種用法的說明，仍然保持著強烈審慎的戒心，以免在弘揚武學的過程中，招來不必要的口水攻擊。由於宗岳門對內家拳和太極拳的看法和用法，與現階段各門各派的看法和用法，有著過多的歧異，甚至與一般人的見聞完全不同，使得我們在弘揚太極拳的過程中，總必須欲言又止，並且必須承擔著來自於各方的抗拒壓力。

今天我們談太極拳的「角力」技術，相信很多頑守門派法度的「守法」者會說：「有沒有搞錯啊，太極拳也有角力？」當然，如果大家對太極拳僅能限於當前流行的主打和主推兩派，又視「角力、角氈、相撲、摔跤、摔角」這些名詞，具有不容太極拳侵犯的護衛心理，那麼我們就只好避開「角力、角氈、摔角」這些被把持的名詞，而改用王宗岳太極拳本有的「制」來談論和「角力、角氈、摔角」的相類似技術。

太極祖師王宗岳先生在《太極拳論》中說：「每見數年純功，不能運化者，率皆自為人『制』。」在這句話中，王祖師突顯了太極拳極為重要的太極拳「制」的觀念。

所謂的「制」就是「制服、控制、擒制、壓制、制打、制踢」，而這樣的「制」的技術，事實上即是「角力、角氈、相撲、摔跤、摔角」所用的壓制技術之一。如果大家不會太健忘的話，當前太極拳的推手比賽，事實上也是「角力、角氈、摔角」的一種，只是因為規則的限制，過度強調推的功用，因此不足以展現太極拳更優異的「制服、控制、擒制、壓制、制打」技術，因此當前太極拳的推手比賽，不能完全代表太極拳在「制服、控制、擒制、壓制、制打、制踢」的真正能力。

當然在談論太極拳的「制服、控制、擒制、壓制、制打、制踢」技術之前，我們要再次特別強調的是，太極拳是一種「摔打擒化踢」的全面混合技術，因此任何以單一技術去代表太極拳，都是片面不完全的。因此主推、主擒、主打、主化、主踢的任何一個單項主張，都是片面的局部的，不能代表圓全的太極拳戰技。也因此，當我們在討論太極拳的「制服、控制、擒制、壓制、制打、制踢」技術時，我們必須特別強調太極拳近似於「角力、角觔、相撲、摔跤、摔角」的技法運用，是太極拳的混合技術的一個局部，而不是太極拳的全部。圓全的太極拳仍然是以混合技術為用的，不能用局部技術來代表，基於這個理由，我們也很難認同太極拳競技採取局部技術比賽，來代表太極拳的全部功力，就連完全使用壓制法也是一樣，絕不能代表全部的太極拳技術。

王宗岳太極拳，由於善於以大鬆大柔引進落空，加上精於《十三勢》的方位技術，所以在沾粘連隨的「壓制」技術上，有著極為獨特的學理和運用技巧，所以能夠很輕易地施展對敵人的「壓制」技術，進而使用「制服、控制、擒制、制打、制踢」的技術。

太極拳的壓制技術，如果不進行制後踢打，而將敵人壓制在地面上，就外形來看就會覺得與「角力、角觔、摔角」的技術頗有類似之處。

傳統內家武術，講究腕關、肘關、肩關的三關攻防，三關攻防因為與敵人的距離不同，使得同一個攻擊和防守動作，出現了三種不同的運用技巧。這個道理很簡單，當敵人位於你的腕關處，或你的肘關處，或貼身進入肩關處時，即使是同型的摔技，其手法也會有很大的差異。

像這樣三關的攻防技術，是讓同一勢架形成三種或多種攻防的形態。如果以技術來說，在攻至腕關時可能會用快速打擊較多；在攻至肘關時，就會用一般擒手的摔技；在攻至肩關時，由於距離極短，無法進行打擊和擒摔，便會施展像鎖頸、鎖肩、鎖肘、鎖腰、鎖腿這類較貼身的技術。

過去像這樣的三關攻防技術，在過去的傳統武術中門派中，大多是密而不宣，也有些是從來都不知道，並不是傳統武術中沒有這些技術。但是我們也必須承認，在傳統武術的壓制技術中，類似巴西柔術那樣，整個人倒在地上的壓制技術，是極少聽聞的，而以立姿或蹲姿或單腳跪姿的方式壓制技術，則是極為普遍常見的。我總以為過去傳統武術所注重的東西，現在多半已經不再受重視了。因此傳統武術事實上有逐漸受到流行潮流影響而改變，終至變質或失傳，以至於後來的人不再見到傳統的用法的現象。

譬如過去家師教授武學時，極注重引進落空的「卸法、化法」，在我的印象中家師親自花在我身上最多的就是「卸法、化法」的技術練習，其次才是其他的各種技法。身為弟子必須徹底精研「卸法、化法」，在餵勁時，是絕不能夠被老師輕易發出去的，被師父隨便發出去是絕對要挨師父責罵「卸法、化法」不夠精熟的。但是現在教授內家拳的師父們，因為受到流行潮流的影響方向大變，極注重推人的距離，並且以弟子被他推得遠遠的作為宣傳的重點，所以經常不停地讓弟子們練習被自己發出去的動作，以將弟子發出發遠作賣點，並且到處表演。像這樣的

教學轉變，是過去在師門學習時，完全不敢想像的。

像這樣的轉變，對於傳統武術是好是壞，很難有個定論，但是武術教學重點受流行潮流影響而轉變，以至於後人不再見到傳統的用法，是明顯可見的。

譬如過去家師私下教我練拳之前，一定會先陪我用前蹬腳往返溜腿，但是這種前蹬腳的方法看起來和跆拳道的前踢身形完全不同。家師逝世後，我曾在一個私下場合示範這樣的前蹬腳，被一位學跆拳的同門譏笑我動作極醜陋，令我幾乎無地自容。

十幾年後我才在泰拳的影片中見到泰拳的前踢，雖然用力強度有別，形態倒有幾分神似，我才知道原來家師所教的前蹬腳並不是不能用的，也沒有練錯，而是有人根據跆拳道的前踢法，更改了師傳的前蹬腳動作，並且以跆拳道為是，而以師傳的為非。

傳統武術被流行潮流改變的情況就像這樣，不知不覺連技法和用法都改了，讓後人再也見不到過去的盛景，也無法想像傳統武術所流傳的威力是如何達成的，因而誤以為古人的高強功力，全是由於下苦功所致。

事實上我們現在見到的太極拳用法，其實都是極少數有名門派武師的偏長用法，蔚為風潮後所形成的，絕不是太極拳的真正用法。也由於偏長技法被過度的包裝和誇大，甚至造出不接觸而能將人推出的的凌空勁之類的騙術來蒙騙學習者，以致於後來的人對這樣簡陋的用法，根本不敢有所質疑，也不敢有所改變。這就是為什麼很多太極拳，越來越不能打原因。

其實太極拳四斜角所形成的纏法，在深入肩關節而運用時，就與一般的角力用法近似，這種技術能夠適應高站和下蹲的角力競技，可以輕易地壓制纏繞鎖住對手的勁部、肩關節、肘關節、腰、腿以及其他任何可以壓制的地方；太極拳能夠鎖頸、鎖肩、鎖肘、鎖腰、鎖腿，能夠用快摔將敵人摔倒，也能夠利用鎖法將敵人完全壓制在地上。

像這樣的太極拳纏法壓制，是大鬆大柔，引進落空，以及《十三勢》方位技術的運用，其細膩之處，和一般的摔跤技術有極大的不同，如果沒有深入研究，是難以看出其精妙處的差異，更無法看出太極拳的優異之處。

太極拳的制法是內家的，是大鬆大柔的，是藉著聽勁而達成的，因此在技術上有其獨特而與眾不同的風格。

太極拳的制法，是十三勢身手步一體，五弓並用的。除了身形步法之外，更注意手法的並用。在手弓方面非常注意扣式弓和托式弓所形成的各種纏法技術。為了利於壓制的變化和快速打擊，一般而言，太極拳極少用力抓握對手，因此在掌法上，制打時多用腕關節制，制擒時多用虎口制，貼身時則善於運用掌刀制，如果只是敷鎖，則大多數只在掌心和五指根部之間進行。

太極拳制法的掌法變化，是因後手是摔、是打、是敷的不同而變的。也有因三關的攻守位置而變的，譬如貼身格鬥，由於幾乎沒有距離，因此難以運用腕關節、虎口、指根來壓制，此時就會使用掌刀來進行各種前後的壓制。

而太極拳的壓制，其力量來源和壓倒技術就是方位。太極是方位拳，如果方位不對，力量出不來，會被反壓制；如果壓倒的方位不對，就不能不用力壓倒對方，而必須使用蠻力才能壓倒，甚至連用蠻力也壓不倒。方位是太極拳打擊和壓制技術中的神髓，也是王宗岳太極拳特有的技術，這種方位技術，是其他太極拳沒有的，打擊和壓制時方位必須絲毫不差才能階級神明。

雙方近距離貼身，如果你忽然施猛力壓制對方的肘或腰，試圖制住或摔倒對方，沒想到對方的肘腰竟然剎那間不見，令你有落空摸不到而且被吸進去的感覺，並且他被你壓肘的那隻手，竟然不知不覺、無聲無息地從你的正前方向後，纏上並且勒住鎖死你的勁椎，還補上一腳用膝踢踢擊你的頭面，再將你整個壓倒在地上。像這樣的對手，所施展的技術，就是太極拳近似於角力的壓制技術之一。

而這樣的技術，如果從形態上去看，只不過是太極拳雲手變化而已，只是在雲手的變動過程中，多加了起鑽落翻、沾粘連隨、引進落空的技術罷了。太極拳所有的勢架，都可以像雲手這樣進行各種形態的壓制攻擊，所以說，太極拳的勢架，是可以施展角力技術的，不能用，不會用，是因為身法、手法和步法的動作不精確所致，並不是太極拳不能用。

王宗岳太極拳的困境鍊我

很多人學太極拳，學了幾十年還學不好，不是沒有明師可教，不是沒有拳理可聽，也不是沒有技術可學，更不是沒有下過功夫，而是他們的腦袋在作怪。

他們的腦袋所思所想，原本就不適合練太極拳，卻偏偏走上太極拳的道路，最後自己的腦袋和太極拳毫無交集，各走各的，永遠也湊不在一起，所以才會學不成祖師拳論中的太極拳。這樣的人不但學不成太極拳，最後還把太極拳打成外家的剛猛拳，順便把王宗岳祖師罵一頓。

要練好太極拳，絕不能好像公園裡某些老先生老太太那般，整天沒事一般悠閒地閉目瞎練，或著糊裡糊塗地反覆盲練。要練好太極拳一定要像掙脫困境的獅子一般，用盡技術和心思去練才能練成。

所以家師在和我練卸化倒手時，凝目閉口，心神專注，嚴肅而仔細地，以毫不頂抗的技術，卸去我攻入的每一個動作，從來不會輕忽身為弟子的我，所出的任何一手。

像這樣彷彿受困般地專注於卸化，並不是功力不足未成大師之形，而是內家大師練功用心的真正神情。現在很多大師和弟子玩手全在淺推淺化，練功時，師父餵之不深，弟子走之過淺；表演時弟子攻之不深，師父又化之過淺，練習和表演，都與實戰的重拳深擊有極大差異，實在過於嬉鬧，內家衰弱自其有原因。

王宗岳太極拳是一種「脫困」和「困人」的拳法，不用心於此終身無成。槍家吳殳說：「誘人不如逼人，誘可不受，逼無不受也；以動逼人，不如以靜困人；動則勞，靜則逸也。」這個理論，與王宗岳祖師的拳理如出一轍。

王宗岳太極拳所說的「走」，就是在被困的情況下脫困的技術，王宗岳太極拳所說的「粘」，就是在脫困之後去困人的技術。「走即脫困，粘即困人」脫困與困人是太極拳練習的重心。所以練習時，如果一味淺餵、淺攻就沒有去困人，既沒有困人，當然也無人會被困；既無人被困，就不必練太極以解困，所以練出來的就不是太極拳，而是其他的拳法了。

學王宗岳太極拳，和學其他太極拳不一樣，學王宗岳太極拳，一定要先預設自己被困住，然後尋求脫困的技術，才能學成王宗岳太極拳。如果練王宗岳太極拳，只依著老師教的標準動作操作，雙方餵勁吞勁淺來淺去，好像進廚房般熟悉而輕鬆，那麼即使練一輩子，也練不出真功夫來。

很多外門太極拳的人譏諷王宗岳祖師：「沾粘連隨不頂丟。」是笑話。他們那裡知道這「沾粘不頂」和「連隨不丟」並不是我們要練出來的功夫，而是被人困住時已經出現的困境窘況。

祖師王宗岳要我們這些弟子，預先設定「沾粘連隨」和「不頂不丟」這兩個困境，再從這個困境中，練出脫困的太極拳。這就像把我們丟在荒林野地及蟲蛇惡獸出沒之處，再和教練一起練習野外求生之技一樣，這「沾粘連隨不頂丟」就是太極拳的荒林野地，蟲蛇惡獸出沒之處，一個人能在這種環境下生存，他就能練成太極拳。

有些以拳腳攻擊為本，嚴禁拿摔的競技者，他們的心裡不認同王宗岳祖師的困境，他們所定的規則，是不允許「沾粘連隨不頂丟」這個困境在競技場上出現的，因為他們嚴禁摔拿，認為別人不可能進得了他身。但是王宗岳祖師認為這是用技時必然會有的困境，我們無法避開這個問題，只有練習解困才是面對現實。

設想你的身手被比你強壯數倍的巨力抱拿而施技，你如何能夠「不要沾，不要粘，不要連，不要隨」？你如何能夠「要頂，要抗，要丟，要離」？

當強壯者以巨力捉拿你來施技時，你頂不開、脫不開，不得已只能在他手中無力掙扎，如此狀況你不就是丟不開、離不去，頂不出、抗不了，不得已就在「沾粘連隨」，不得已就在「不頂不丟不抗不離」了嗎？

所以誰說王宗岳祖師曾經要人練出這「沾粘連隨」和「不頂不丟」的功夫去沾人去粘人？這「沾粘連隨」和「不頂不丟」的功夫，那裡需要你去練得，你只要伸手讓巨力者捉住，讓他施技就成了「沾粘連隨不頂丟」，王宗岳祖師是一代內家英雄豪傑，何必要你去練這等本來就有的閒事？

所以說，王宗岳祖師的「沾粘連隨不頂丟」，只是一個預設的困境，要你在這困境中練出解困的太極拳。所以說，凡是願意接受王宗岳祖師設定的「沾粘連隨不

頂丟」困境的人，才需要練王宗岳太極拳，凡是不願意接受這個設定的困境的人，就不必練王宗岳太極拳。

如果你練王宗岳太極拳，卻自以為很行，當師父的手掌輕輕挨著你的手臂，你卻能夠輕輕把挨點滑動零點幾公分，或者用極微的韌力棚開他讓他的來勁偏斜，或者根本就丟開師父的手不沾粘，像這樣的人不必練太極拳，因為他不喜歡王宗岳祖師的預設困境。

他既已自認用柔韌勁輕輕滑開挨點、棚開對方、丟離對方的挨點，在戰鬥時是絕對可能的，他就不必接受王宗岳祖師這個預設的困境，像這樣的高人，他不必練王宗岳太極拳，即使練了他也不會進入真太極。

太極拳是用王宗岳祖師的「沾粘連隨不頂丟」的困境來「煉」你，讓你脫胎換骨的，並不是你去「煉」太極拳，把太極拳鍊出什麼東西來的。所以說，如果你設定一個跆拳道或空手道不能「抓拿抱摔」，不能「沾粘連隨不頂丟」的困境，你只要練跆拳道或空手道的困境就好了，根本不必練太極拳。

即使你練太極拳，完全照著太極拳的拳架去打，或完全照著太極拳走粘功法去練，但是你在師父餵勁中，你不接受也不進入「沾粘連隨不頂丟」這樣的預設困境，你常抽離手，你常用微力頂開對方，你認同有力，不認同無力，那麼太極拳的拳架功法就不會去煉你，太極拳就不會讓你明白，在困境中自有弱者的脫困求生之路，而那裡面才是真太極。

同樣的內家招式，同樣的內家功法給一群人去練，幾乎只有少數人能練成，多數人都練不成，最後還懷疑師父偏心，或懷疑同門練了其他其怪功夫。這個問題出在那裡？就在練習者有沒有把自己丟到「沾粘連隨不頂丟」這個荒林困境中去鍛鍊。

很多沒練成太極拳的人，一生不在這困境中解困，反而自己設定了可微頂可微抗可微丟可微離的順境來練習，這樣的順境比那些流汗流血的外家還舒適，這種舒適的溫室，如何能來「煉」你，讓你脫胎換骨成就太極之體？

記得我年少家師在餵勁時，手上極輕極微地送來力量，我彷彿鬆鬆柔柔無聲無息地將家師的來勁用微力攔化出去，換來的卻是「你不怕我哦？」的教訓。這樣的教訓對於想學習無力化勁的我，是有極大的震憾力，是一輩子也不會忘記的當頭棒喝，這也造就了我矢志於接受「沾粘連隨不頂丟」這個荒林困境練出太極拳的心志，而終於悟得王宗岳祖師拳論中的字字珠璣。

相信並且接受王宗岳祖師「沾粘連隨不頂丟」困境，並且完全放掉力量，才會出現真正「耄耋禦眾之形」的弱者之形的太極拳來鍛鍊你。凡是帶著力量，不接受「沾粘連隨不頂丟」困境去練太極拳，所找到的就必然是剛猛的強者之術。所以說想學太極拳的人，必須回答像結婚時神父的問話一般：「你願意在王宗岳祖師預設「沾粘連隨不頂丟」的困境下學習太極拳，再辛苦也不放棄這個困境嗎？」如果你回答：「願意！」那麼你絕對適合練太極拳，也一定能夠練得出色。

相反的，如果你覺得自己是強者，在「沾粘連隨不頂丟」這個困境在戰鬥中很無趣，你的能力也根本不會讓這個困境發生，那麼你最好別練太極拳，因為太極拳不適合你，你練了也不會成為王宗岳祖師拳論說的那種太極拳。

宗岳太極拳短打與《拳經拳法備要》之短打

王宗岳太極拳有破壞式的分擊，也有控制式的合擊，而總歸以合擊的擒拿和摔跤為根本，所以太極拳有走粘卸推之技，這些都是貼身控制技巧，所以太極拳的分擊，也必以貼身破壞的「短打」為本。

太極拳為「長拳短打」，「長拳」是說太極拳的採捌肘靠攻守，迴旋如環之無端，濤濤不絕；「短打」是說太極拳的採捌肘靠的攻守，以貼身的短距離打擊最為擅長。

目前我們看到很多名家的太極拳用法圖解或影片演示，大多與外家手長腳長的「長拳長打」無異，因此很多人無法理解太極拳「長拳短打」究竟與外家有何異處。

清代武術著作《拳經拳法備要》中說：「問曰：短打勝長拳何也？答曰短兵易入。長來短接易入身，入身跌發好驚人；裡裏打開左右角，外裏打入窩裡尋。」

「短打」的第一個特色就是「短接」，所謂的「短接」，就是以槍形「大纏」的「求曲」方式接手，而不以槍形「小纏」的「求直」方式接手，手一沾粘不招不架，立即利用三角形陷阱，或以外三合，配合步法同時趁勢入身，這就是「短接」的技術，「短接」起了作用之後，才能夠有「短打」的效用。

只有「短接」才能進行「短打」，如果沒有「短接」就不是「短打」，而是「長接」的「長打」了；「短接」起於大纏法，「長接」起於小纏法，我們宗岳門一開始所學的大纏法「上翻肘、中平肘、下壓肘、推托帶領」全都是「短接」的技術，目標就是預先為分擊的「短打」，作好身、手、步的攻防準備，將來只要學會「小環打」，就可以「入身拿摔」或進行分擊「短打」。

當然，如果應敵時以「直」的態度接手，或以「格擋招架」的方式進行接手，那就一定是「長接」而不是「短接」了。我們看到很多名家的太極拳用法圖解或影片演示，其實大多數都是這種「長接」的「長拳長打」，這種打法其實不是內家式的「短打」，更不是太極拳式的「短打」，而是不折不扣的「長打」。

《拳經拳法備要》中所說的：「裡裏打開左右角，外裏打入窩裡尋。」其中「裡裏」是指「戳」式的拳，「外裏」是指「砸」式的拳，這是中國內家「短接短打」最基本的兩種拳，中國內家的基本拳法，其實就只有一圓一直的「戳、砸」兩拳，其他拳法絕大多數都是多餘的廢招，或是錯誤的敗招。

《拳經拳法備要》說：「裡裏與外裏何也？答曰在圈里圈外。圈裡自裡裏打開，圈外自外裏入來；拳掌向處無間歇，骨節摧殘山也頹。」就是在說明「戳、砸」

兩拳的特性和效能。所以說，中國武術不只是內家，甚至包含外家，只要是精擅於「短打」的流派，就一定是使用「戳、砸」這兩種拳的。不過現在中國傳統武術，無論是內家或外家，拳法都搞得很多很亂，早已失去古人兩拳的精簡，而變得累贅花樣了。

無論是古稱的「裡裏、外裏」，還是宗岳門現稱的「戳、砸」，這兩種拳其實就是從槍法的「閉法」和「封法」所演變出來的拳法。中國武術家講究「兵拳合一」，更強調「以槍入拳」；「以槍入拳」不是練拳之後，再去練個大槍，最後再將大槍技術加入拳法裡；中國傳統武術「裡裏、外裏」的「戳、砸」兩拳，本身就是從槍法的「閉、封」演變而來的，深入了解這兩種拳法，才是真正的「兵拳合一、以槍入拳」。

太極拳所有的身、手、步奧妙，都出於「裡裏、外裏」的「戳、砸」兩拳，這是中國武術家在槍法中獲得的最純心得，太極拳王宗岳祖師同樣精於拳槍，所以在太極拳中所使用的拳法，以槍法「閉、封」所精簡而來的「戳、砸」兩拳為本是必然的；了解這個道理，就能夠弄懂太極拳「兵拳合一」的技法，並且對太極拳「擒拿、摔跤、拳打、足踢」四合一之技，有更深入的了解。

宗岳太極拳鐵臂樁

長久以來，內家和太極拳都是以「意念」為心法，來操作技術，像鬆透手臂的「漂浮功、飄浮功、懸吊功.....」甚至「融手功」，都是用意念心法來練的；像掌法的「起銼落鉤，如刀似鋸」，聽勁的「對點、拆點」也都是用「意念」來練習的居多；所以「意念」成為內家技術的練習重點。

「意念」是一個極不精確的東西，就宗長的教學經驗中，要傳達一個「意念」讓師兄們完全了解，簡直是困難重重，所以宗長總是用盡心思，用盡方法去表達那個「意念」，但是還是發生很多雞同鴨講的情況，那就是師兄們有時候，聽在心裡的結論，根本不是老師原本的意思。

所以宗長常在想，太極拳究竟有沒有辦法盡可能減少「意念」的運用，而改用更科學的機械工具來教學，以快速達成太極拳的技術目標。所謂「太極拳的技術目標」當然不是「彈力訓練、重力訓練、衝刺短跑.....」這些武術共通的目標，而是一種專屬於王宗岳太極拳技術的目標。

尤其是王宗岳太極拳最基本的指領式「推托帶領戳砸」六掌拳，其精確度要求非常高，純用「意念」去訓練，往往事倍功半，極難成功。偏偏這指領式的「推托帶領戳砸」，只要有一點點不正確，太極拳技術就不能到達頂峰。

幸運的是宗長最後終於找到了可用來訓練指領式「推托帶領戳砸」六掌拳的機械式滾輪，用它來暫代敵人手臂，作為訓練用的「鐵手臂」，我們稱之為「鐵臂樁」；這是在詠春拳的「木人樁」之後，武術界首次出現的全新「鐵臂樁」。「詠春木人樁，宗岳鐵臂樁」，宗岳門終於有了專屬於宗岳門自己指領式太極拳的樁可用了，

「宗岳鐵臂椿」也讓宗岳門太極拳，在訓練形式上，和其他太極拳產生了強烈的區隔，而更具特色。

「宗岳鐵臂椿」的「鐵手臂」是宗長葉金山為了讓掌拳更精確而發明的，我們評估可以提高掌拳 50%以上的學習效率，更可以練出太極拳「手如刀鋸身如猴，輾轉跳躍不停留，千著變化中心在，全在一接點中求」的手如刀鋸(起銼落鉤)、中心在、點中求(發落點對)。從前這些技術都是用意念去練習，但意念心法很難掌握，有了宗長發明的「鐵臂椿」配合宗岳太極「指領法」，不靠意念也能練成。

所以說用「宗岳鐵臂椿」來訓練「宗岳指領法」，宗岳門的訓練成效將大大提高，以後學員練成太極拳用技，會比以前更容易了。目前我們已尋求廠商，大量製作「鐵臂椿」，以備分送給各館使用，請各館師兄稍候。

宗岳門是一個奮起直前的流派，雖然我們目前如果不用教練培訓方式教學，已能夠將整體課程縮短到一年半左右，足以面對跆拳道市場挾奧運競技的強勢壓力，但是對於整體訓練績效，我們還是不滿意，所以我們仍然不斷地進行教學改革，以提高訓練成效，提昇市場競爭力，以防止中國優異的傳統武術，被自由市場淘汰。

繼「宗岳鐵臂椿」之後，很多師兄關注的「宗岳競技」電子測分儀器，零件已從美國進口，現在正由布武館李健儒館長研發中，預計半年內能夠完成；而更多師兄關注的，有利於向社會老少推廣的養生功法，也會在年內定案，讓師兄們更方便向外推展；這些都是好消息，我們更希望喜愛太極拳的朋友們，也能夠儘快加入我們弘揚文化的行列，畢竟「人」，才是我們宗岳門最大的資源，凡是進入宗岳門習藝的，不分男女老少，我們都會盡全力培養，讓大家都有成功機會。

太極拳為什麼鬆柔慢練

太極拳不是老人拳

很多不了解太極拳大鬆大柔技擊技巧及威力的人，見到太極拳的拳架速度柔緩、動作輕鬆，頗適合老年人養生保健，便輕蔑地直呼太極拳為老人拳。也有人妄稱太極拳家由於年紀逐漸大了，不適合快速剛硬的動作，才把太極拳改為輕鬆柔緩。還有人編造故事說，快速剛硬的太極拳怕被外人或異族偷學，所以才改成輕鬆柔緩。也有人妄言有些太極拳家主張鬆柔，是因為他們事先已經精通了剛猛的外門武術。更有太極拳家沒有自信心，怕被別人恥笑，竟把太極拳架改成快速剛硬，以證明自己打的不是老人拳，是真太極拳。

鬆柔是太極拳無上法門

這些都是當前太極拳界充斥的怪現象！要知道，動作柔緩輕鬆的太極拳，絕不是老人拳；動作柔緩輕鬆的太極拳，更不是年老力衰或怕別人偷學所形成；如果一個原本快速剛猛的武者，會倒向鬆柔，更證明太極拳的鬆柔才是無上法門；至於那些把太極拳打成快速剛猛的人，所打的當然不是王宗岳的太極拳了。

所有的錯誤都源於無法大鬆大柔

事實上，動作柔緩輕鬆的太極拳家，如果說他還犯下什麼大錯，那絕對是他仍然不夠鬆，不夠柔，不夠大鬆大柔；一個太極拳家年紀大了，如果說他還有什麼大錯，那絕對是他仍然不夠鬆，不夠柔，不夠大鬆大柔；學太極拳的人怕被人稱為老人拳，那也絕對是自己不夠鬆，不夠柔，不夠大鬆大柔所致。

太極拳鬆柔無罪，剛硬有過

太極拳靠五分鬆柔是絕對不夠的，太極拳靠九分鬆柔仍然是不夠的，太極拳一定要百分之百鬆柔才是正確的；因為唯有百分之分鬆柔才能粘依，發勁才能達到極堅剛。「太極拳鬆柔無罪，剛硬有過」王宗岳祖師所創的太極拳，就是大鬆大柔、至鬆至柔、極鬆極柔、能粘能從，能四兩拔千斤的太極拳。王宗岳太極拳的大鬆大柔，就像興建萬丈高樓，必要先往下深挖地基一樣啊！如今有人要建高樓，卻責怪工人先向下深挖地基是錯誤，這豈不荒謬？如今有人用建平房的技術來恥笑建高樓的技術，豈不可悲？

對太極拳的大鬆大柔，不可有絲毫懷疑

當一個人明白王宗岳太極拳大鬆大柔的技擊技巧之後，他唯一害怕的絕對是自己不鬆不柔，他唯一想練成的也絕對是大鬆大柔。他絕對能明白，只要身心不鬆、骨肉不鬆、氣血不鬆、意念不鬆，心神不鬆，他便會為成為像王宗岳、武禹襄這些真正太極高手攻擊的拳靶、刀靶。太極拳家對太極拳的大鬆大柔，不可以有絲毫懷疑。太極拳家應視自己分毫的不鬆不柔如寇讎，必欲除之而後快，也唯有如此他才能練成真正的太極拳。

五分鬆柔五分功，九分鬆柔九分功

想要練成階級神明的太極拳，就必須向至鬆至柔之處紮根。所謂：「極柔軟，然後能極堅剛。」鬆柔的根紮得越深，太極拳的大樓就能建得越高，威力也就越大；如果迷惑於五分、九分的鬆柔，也只能有五分、九分的成效。「五分鬆柔五分功，九分鬆柔九分功，唯有百分之百大鬆柔，能得百分之百太極功。」

太極拳合擊時不能有運動加速度

至於太極拳為什麼要慢練？懂得太極拳技擊祕密的人，必然能夠明白「靜猶動、動猶靜」這個「動靜合一」的道理。從動處來看，太極拳是動的，從靜處來看，太極拳是靜的；相對於其他拳術所追求的速度而言，太極拳是沒有速度的。太極拳合擊時要在力學上達到捨己從人、順人而動、因敵變化，太極拳就必須消除運動加速度所形成的「衝力」，所以太極拳合擊時，不能有運動加速度。一旦太極拳合擊時，有加速度就必然有「衝力」，有「衝力」就會有慣性的方向，有慣性方向，就不能捨己從人、順人而動、因敵變化。

飛矢不動

中國辯論家惠施有「飛鳥之影，未嘗動也。」希臘哲學家有「飛矢不動」的說法。那是因為，當一個物體在給定的時刻，都占有自己的空間位置時，所以它是靜止不動的；而飛鳥之影和射出去的箭正好如此，所以飛鳥之影不動、飛矢不動。太極拳是以心為主宰的，當太極拳在運行時，心中所模擬的正是飛矢不動的概念，無論這個概念是否正確、是否有矛盾，但太極拳確能從這種矛盾中，得到身心的徹底鍛鍊。王宗岳說：「粘即是走，走即是粘；陽不離陰，陰不離陽；陰陽相濟，

方為懂勁。」走和粘是向著完全相反的心態運動的，王宗岳祖師為什麼能作到「粘即是走，走即是粘」呢？陽是順，陰是背，陽和陰也是向著完全相反的方向運動的，王宗岳祖師為什麼能作到「陽不離陰，陰不離陽」呢？武禹襄繼承王宗岳的拳論，說：「視動猶靜、視靜猶動。」就是要讓動成為靜，讓靜成為動的太極拳技巧。這種「攻守合一、動靜合一」的技巧，都絕對必須靠慢練才能入門啊！

逐步實踐才能知全

太極拳慢練的原因很多，以上一只是舉出其中一項奧秘來說而已。王宗岳的《太極拳論》及《十三勢》是極廣大而盡精微的，《太極拳論》及《十三勢》人人都能讀，但也不是一般人隨隨便便看過，就能領悟其中道理的。武禹襄悟到了王宗岳《太極拳論》及《十三勢》中的奧秘，很快就成為太極拳的高手，他在《四字密訣》中說：「此四字無聲無形，非懂勁後，練到極精地位者，不能知全。」這正好也可以說明，王宗岳的《太極拳論》及《十三勢》必須要有相當的逐步實踐，才能知全。如果只實踐了五分、九分的鬆柔，而不能達到百分之百鬆柔，當然就無法了解王宗岳祖師的拳論了。

一羽不能加，蠅蟲不能落

太極拳的百分之百鬆柔以及緩慢練習，是有武術的學術理論根據的，絕不是像某些批評者所說的那樣簡單和不堪。只可惜拳論無聲無息，得其奧妙又難，當今一般人寧可相信世俗流行的不鬆不柔太極拳風潮，也不相信王宗岳《太極拳論》及《十三勢》中「一羽不能加，蠅蟲不能落」的「捨己從人」太極拳武學，這正是當今太極拳的悲哀之處。

關於內家武術的技術名字

昨天晚上，我在教纏法簡化時，手上的S型波動時，劉邦垚師兄忽然問我「爭」時作出涵胸拔背，形成肘、肩相爭，讓身體側轉形成45度斜角，這個動作過去有沒有名字？

劉師兄的問題，觸動了我追隨吳錦園師爺學拳時，遇到的最大困擾，就是我當時在向吳師爺請教內家三拳時，有很多我自己認為非常重要，也非常難記的功法細部動作，竟然都是吳師爺完全以拳理記住的，那些動作的細節，在承傳上根本就沒有名字。

劉邦垚師兄是我在吳師爺門下的同門親師兄，他問的問題，就是我當年向吳師爺學拳時，同樣遇到的問題。因為越來越深入技術之後，會忽然發現，所有承傳而來的拳架招式都有一個確定的名字，但是拳架的細部動作幾乎都沒有名字；拳架雙手的招式全都有名字，拳架的單手動作幾乎都沒有名字；甚至有些細部動作雖有名字，但名字卻有很多，不知道那一個才是最正確的。

這種狀況對只學拳架表面動作的人根本不成問題，譬如你打一個「單鞭」，如果你只學招式的外表，這個動作的名字就叫作「單鞭」，對你一點都不會困擾。但是一旦你涉及用技的細節時，光是你右手領掌型的纏繞動作用於纏頸時，究竟要

叫做「扣」、「勾」、還是「抱」、「鎖」或者其他名字，甚至這個「單鞭」的右手用於制手，是不是又要叫做「撥」或其他名字？如果沒有確定，就會很令你頭痛了。

像這樣用技手法的命名其實還是小事，最難的是「單鞭」在施技時，要能發揮強大的力量和完美的纏法技術，手部進行纏繞的那一邊，必須以涵胸拔背讓肘肩及肋部形成最大的爭力，像這樣「大爭大裹」的身形動作，在內家施力技術上，是非常重要的，如果沒有給它一個名字，好確定這個形態，這種技術早晚要再度失傳，可是在過去根本就沒有個別的名字可以專指這個動作，說它是「涵胸拔背」說它是「大爭大裹」好像都對，也好像都不精確，但是前輩們就是沒有給一個確定的名字。

吳師爺所傳，像這樣類似沒有命名的細部動作和功法，幾乎到處都是，吳師爺完全是靠自己的天份記住並且練成的，可是對於一般人來說，要完全記住這些細部是根本不可能的，所以難怪內家老是有「代不過數人」之嘆，因為內家技術有太多難以記住的細節，一代之中就只能靠幾位有天份的弟子來記住，記不住就失傳了。

所以我和吳師爺學拳時，為了記住很多功法，為了記住很多細節，那原本沒有名字的，我就必須為這些功法和細節命名，原本名稱多變的，我就必須選定或重新命名，甚至有些我重命名後，請教吳師爺，吳師爺也認同的。所以很多人覺得我講的拳，怎麼和同門師兄所講的差別那麼大，其實如果只講太極、形易、八卦歷代傳下的招式動作名稱，那絕對是和師門完全相同的，並且毫無差別的，但是如果講功法或細部，那就會顯現重大差異了。

所以說，武術的差異，是在內部的精微之處，並不在招式的表象。同樣的招式大家都有，但這一招之內有人就只有一個外形，有人卻能在這外形之內分解出無數重點。就像一個「纏法」，外人看來不過是把手拉起來再壓下去的動作，但是我們宗岳門可是用盡心血，用十幾個動作，用十幾種理論，用十幾種功法融進去才練成的，其中身手步要注意的細節之多，外人根本難以想像。

當然我們同樣也很難想像，別人不用像我們這麼詳細的技術，怎麼有可能練成能夠引進落空的「纏法」，因為那對我們來講，用這麼簡單的功法，根本是不可能練成的。所以我經常見到別人練功的方法這麼少，甚至根本不要學理，只要反覆一直練就能練成，總覺得不可思議而難以置信。

所以我們宗岳門有些功法細節的名字，是過去傳統所沒有的，因為這些細節過去並不被多數人所注意，甚至根本沒有人練。所以有些功法的名字，是我當年習武時，依吳師爺的口述動作重新定名的，我並不認為這種定名是改拳，而認為是對內家拳法，更深入的詳細論述。就像牛頓說「地心引力」，在他之前沒有人說，但說「地心引力」並沒有改變地球上的任何事實，而是對地球進行更詳細的描述罷了。

因為我們宗岳門太極拳，講的比過去很多內家前輩還要深入，過去的名詞有些已

經不夠用了，也無法表述那更深入的細節了，所以我們才會有一些異於傳統的新技術名稱，這不是違背傳統，而是傳統的深入與昇華，這點是師兄們一定要了解的。