

我所认识的太极拳

蔡肇祺 着

序

相信，乃是一个人的自身的切实体验；这，是真正的相信。然而，人却很希望人家相信他的话、他的人，而人家一不相信，就会很不高兴甚至恼怒。肇祺踏进了心的世界十八年来，所说、所写等所表现的，从来，没叫人家相信它过。此乃由于肇祺深知：相信此事，除非其人自身有了切实体验外，必都搀有或多或少的怀疑于其中所致。于是，要人家相信他所未曾切实体验过的东西，那都枉然。说得庸俗一点，即：人家相信，肇祺也不会更好，人家不相信，肇祺也不会更坏，因肇祺与世无争、澹泊于名利权势，人家相信与否，是人家之事，但，不相信，则到头来，吃亏的，却还是人家那方，绝非肇祺这个人。而这，又因肇祺所说、所写等所表现出的，皆必为绝对有用、有益于人人之故。

于拙著第一本单行本的序中，肇祺就这么发过了重誓：「本书中所写的，若有半点虚假，在诸大如来明鉴之下，我愿受天诛地灭！」。当时，肇祺的心境，只臻于无执的分明界人即佛教所说的「如来」其人的心境罢了，所以，发的重誓，说「在诸大如来明鉴之下」。但，于公元一九七九年一月十三日三时十八分，肇祺恢复了本来面目空灵，且十八年来，由于处身在人心日见堕落的社会之中，以至使肇祺要人家相信之热情，亦随着成灰，而觉得：当年发该重誓于拙著序中的自己，实在太幼稚啦！看到肇祺写的、说的等肇祺所表现出的，会不以为真有其事，那只是其人之心，已沉沦于名利权势甚至恶之中罢了，这，与肇祺何干？也因此，十七年来，拙著都不烦各书店代售，而只在肇祺办的光华杂志社售了。因为，肇祺只待有缘人！

太极拳，由于肇祺炼到了会发凌空劲后

不到一年半，就踏进了心的世界、活在心的世界而具神通故，有的人，就误为：肇祺的太极凌空劲，是属神通而非属太极拳。其实，那是不知实情之人的乱猜，这，看了本书，就会明白：肇祺的凌空劲，乃确确实实是太极凌空劲，而非神通的。因为，肇祺所具神通，绝非太极凌空劲，所能望其项背者。这，又绝非看轻太极拳之说，而是事实为如此罢了。

热爱太极拳三十九年，而只因不爱名、不爱利、不爱权、不爱势故，近二十余年来，肇祺都没和台湾的国术界人士接触。而对太极拳界，则虽于十年前接过同门的一封信，要肇祺露一下功夫，但，肇祺却也置之不理过来了。这，又只一个原因：要露功夫，就要教人，这样，合情、合理；但，踏进心的世界后的肇祺，却把时间都花在救人心、魂故，空不出时间，来教太极拳。然而，太极拳，却是从张三丰祖师起，一代一代传到肇祺身上的，无论怎么说，肇祺也不能忘恩负

义地就此作罢，于是，就写了这本书。而此乃由于：只要跟郑曼青先生的门下，学会郑曼青先生所简化的简易太极拳，则任何人看了这本书，即使不能炼到大成，却也必能炼成相当程度的缘故。但，这，却要具一个条件：其人爱太极拳，而把太极拳当做一艺、一地道追求着。

炼太极拳而未到有劲可发之人，不要当起老师，来教人太极拳。太极拳之路，乃当人家的学生好走；因一当起老师，就很容易走在颠簸于名利权势的路段，而如此一来，则即使会进步，却也很有限啦！肇祺的一个已故太极拳学生，曾在台南市活跃以太极拳一时，而过世时，台南市长还当了其治丧委员会主任委员，且于其讣闻上，还称他做「太极名家」。这，使肇祺看得啼笑皆非！而现在，肇祺也曾教过他一段很短期间的一个他的学生，数年来，也在台南教太极拳，而被人家敬仰着！怎么会有这种事？此乃：当今教太极拳之人与学太极拳之人，都金钱化了

所致。当年，肇祺学太极拳，没缴过学费；而肇祺教太极拳，也从来没收过学费！肇祺，并非在自鸣清高，肇祺，乃只在说，人与人之间，用金钱来连系，则很容易沉沦于名利权势，而炼不成上乘的太极拳功夫罢了。当然，当今的太极拳界里，也有教拳犹不收费之人，可惜的是：这种人已很少！

这本书，明眼人一看，就晓得：若非肇祺的切身体验，则绝对写不出来；而其中，有关太极拳的机序与史迹，亦若非具神通，则为绝对无法得知者。肇祺的往世，是杨露禅第十六代嫡传嗣，而从看不到的世界，指导肇祺今生炼太极拳到肇祺踏进心的世界不久的，即是张三丰祖师。张三丰祖师其通明界即天上界来历，乃原为属专家、发明家在居住的九次元世界殊业界之人，但，由于指导了肇祺今生的太极拳故，于公元一九七四年五月十一日四时正起，就臻升为十次元世界舒坦界之人了。舒坦界，乃佛教在说的「罗汉界」。

现象界人即这个三次元世界的人间世人，有把事情复杂化的习惯。此乃由于其心中我执，促使其人，以为知道得愈多，则显得自己愈伟大之欲，所导致的结果。这，于太极拳，则明明只是太极拳，却也附会起武侠小说，而说成甚么「武当派太极门」的太极拳了。好笑的是：数十年来风靡着的甚么「达摩易筋经」啦！开禅宗的菩提？达摩，乃是肇祺的往世，他，的确，曾从印度到中国少室少林寺来面壁近十年过，不错！但他却没创甚么「易筋经」、「洗髓经」与被后人称做少林拳等东西。那，一概和菩提？达摩无关！甚么少林派、武当派，其实，那都是想出风头之人搞出的名堂！太极拳，只是太极拳；而不要说「武当派」了，连「太极门」这个名词，杨露禅第十六代嫡传嗣，却也没听说过，他老人家使用的，只是「杨家」这词句罢了。而这，又因其师陈清平先生，受了只传同宗其约束，希望他这么做的。试想：至少到杨露禅第十六代嫡传嗣之前，连「太

极门」也没称过的太极拳，怎么会有过「掌门」这词句存在呢？且又怎么会有「掌门」其人存在？太极拳，至今，真的，太武侠小说化了！但，要武侠小说化，则应该连所炼成的功夫、所具的功力，也要一起武侠小说化对啊！只称呼，则怎么好意思？

本书里，把张三丰祖师所创始的三十八式太极拳谱，及掤捋挤按进步推手，也都写出来了；且后者，写的是：当年张三丰祖师与王宗岳第一代嫡传嗣，在对炼时的实况。而附录中的张三丰祖师所著「太极拳论」，即为其原案，而张松溪第三代嫡传嗣所补部分，则另以「补张三丰着太极拳论」为题，犹把它收在附录之中。

这本书，对真的爱太极拳、真的要炼成太极拳之人，很有用、有益。奉劝有缘于太极拳之人，不要只注重王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势歌」所教诲的「入门引路须口授」此句，其实，紧接此句之后一句「功夫无息法自修」，更重要，尤其是其后半句

的「法自修」。炼太极拳而能「自修」之「法」，就是打太极拳套及本书中写的：「意到气到劲到」、「意到劲到」与「浮于心中的少执、无执之意」等之「意」；这，除了「自修」而外，谁都帮不上忙，包括其师。

肇祺，虔诚地祝福：真的爱太极拳、真的要炼成太极拳之人，能早入太极拳之门、登太极拳之堂、理太极拳之家。

公元一九九二年五月二十六日〇
时十四分

蔡肇祺

（录入者加注：捋，原文「才履」）

目 录

作者近照（蔡壁名摄）

序.....2

前 言.....10

第一章 腰为轴来学吃亏..... 13

第二章	松能听劲宜走化	41
第三章	黏连贴随到堪打	74
第四章	一路松沉迎劲来	100
第五章	浑然气劲徧周身	132
第六章	体全用到劲随发	163
第七章	劲发凌空路尚遥	199
后记		231
附录		235
太极拳论	张三丰	235
太极拳论	王宗岳	236
十三势行功心解	王宗岳	237
十三势歌	王宗岳	238
补张三丰着太极拳论	张松溪	240
打手歌	张松溪	241

前 言

当今地球上，不仅是中国人，连外国

人，都风靡着太极拳。此乃很多人认为：太极拳是极高深的武功，且很有用、有益于人体的健康为其原因。然而，其武功上的价值，却由于很多人没把握到走对其途径，以至炼不出太极劲来，因而享受不到太极拳的醍醐味，而使人兴叹一代不如一代罢了。就是为了此原因，促使肇祺走笔写这本书，看能否维护得住中国道统这脉伟大成员，使它结出不仅炼之人多，且炼到家之人也多的辉煌成果来。此乃：肇祺数十年来的心愿！但，由于肇祺踏进了心的世界，以至不能不把全心血，投注于救人心、魂的工作上，所以，也就空不出时间，来传授太极拳，而使慕名而至的人们失望。这，又是时常在使肇祺，觉得对不起曾致力于流芳太极拳过来的先人们与并世人们之点。

然而，肇祺却也觉得，太极拳，至今，并非失其真传，也不是在教授太极拳的同辈们没有传授真传，仅是大部分的为人之师者，以及叫人老师者，都犯了一个很大毛病，

使太极拳其内涵，不仅不能发挥得淋漓尽致，且又相反地更加被埋没掉了。这个毛病，即是：传授、学取的「拳论」、「心解」与歌诀等，虽都是真传，但，打起拳套、推起手，就很少合乎「拳论」、「心解」与歌诀处。而由于犯了这个毛病故，遂有随意胡乱解释「拳论」、「心解」与歌诀等之现象发生！这，倘不及时遏止，则太极拳其所以称太极拳的内涵，或许再过二十年，就会落到无处追寻其真的地步啦！这种现象，不要说身为中国人，即使是一个真的在爱太极拳的外国人，相信也会痛惜的。

肇祺，非狂妄自大，肇祺，仅不忍心中国人所创始的这么伟大的东西，至今，却已到连中国人都有很多后辈，不能把其伟大发挥得淋漓尽致的地步，而使生为中国人，且有缘于它的肇祺，觉得应该尽一分心血，来维护它，看是否尚有可能使其本来面目得以恢复，如此罢了。

第一章 腰为轴来学吃亏

太极拳套，无论陈家的也好，杨家的也好，吴家的也好，其实，倘炼得正确，则那一家的，应该都一样对。此乃由于吴家出自杨家，杨家又出自陈家的缘故。当然，诸家各有其不同架式，而以杨家为例，则同是杨露禅宗师之儿子的杨班侯先生与杨健侯先生的架式，就会有所不同啦！在这种实况下，又要如何地去论，那一种架式对，那一种架式不对呢？只传同宗而不传异性，这，传到陈家起，曾有过的太极拳传人其约束下，或许异性的杨露禅宗师，在陈家沟的师门所学到的，非尽同于陈清平先生本身在打的太极拳套的架式也不一定。然而，先以毁容装哑偷学到的，那应该是陈清平先生自己本身在打那一套架式对的。因有此事实在先，因此，正式入了陈家师门后，陈清平先生怎么会因杨露禅宗师是异姓，就传授了不同的架式

呢？所以，肇祺相信：到陈清平先生那一代的陈家太极拳套，与杨露禅宗师学到的，其架式，应该完全相同。但，当今的陈家太极拳套与杨家太极拳套，却已具显然不同之处了。这事实，只有两个可能：一是倘非杨露禅宗师或其传人，有所更改了架式，就是传杨露禅宗师之后，陈清平先生本人或其传人，有所更改了架式；一是双方都有所更改了架式。杨家太极拳与吴家太极拳之间，其圈套架式之有所不同，却具一个事实。即：当年，吴全佑宗师跟杨露禅宗师学太极拳时，杨班侯先生始终很不高兴此事。因为，杨班侯先生很不喜欢其父，传授太极拳给异性的吴全佑宗师。所以，杨露禅宗师告老返广平之际，就交待吴全佑宗师：以后要授艺，就把拳套更改一下而另起炉竈，免得杨班侯先生不谅，以至找他的麻烦。所以，杨家太极拳与吴家太极拳，其拳套架式有所不同，乃当然之事。

其实，拳套架式这个东西，即使艺出同

师，却也不一定会相同的，这，由上述杨班侯先生与杨健侯先生的例子，就很明显。何况张三丰祖师创造的原始太极拳，乃只有三十八式罢了，但，传到了杨露禅宗师，却已变成一四七式。由此可知，连太极拳套的或长或短，其实，对要炼成具太极劲，乃没多大关系的，嫌短，就多打几套，嫌长，则少打几路，不就得？当年，张三丰祖师，是由磨黄豆做豆腐，而 from 在转的磨，悟出了「腰为轴」，而从其推磨动作中，悟出了最省力且有效的「虚实分明」，且从把豆腐切成方块后的掌捧豆腐动作，悟出了「听劲」，又从切成方块了的豆腐的挑送经验中，悟得了防止层迭着的豆腐破碎的「垂肩」与「含胸」等，而创造出太极拳的十三势来。以做豆腐卖做生计，那么，这种使张三丰祖师得以活的基本工作的做豆腐此事，工具是磨，于是，使磨转这事实，就成为张三丰祖师维持其生计的动作中的最「源头措施」了。而做好豆腐之后，则要如何把容易破碎的豆腐，交到

顾客手中，仍保持其完整无缺状态此事，也就成为张三丰祖师要维持其生计的「应对措施」。于是，张三丰祖师其人定了步不动或绕走磨之周的身躯之动，乃但为了磨的转动，这，等于就是为了使磨转动，其身躯，须随着动，以至磨与人身就成了一体，而这，也就成了太极拳其动，所以必以「腰为轴」的原因。此乃生产出豆腐的最基本动作，这，于太极拳，即为制造出太极劲的「源头措施」，即最基本功夫。然而，只做成了豆腐，却还不行，设若豆腐于交到顾客之手之前破碎，则等于没做成、没做一样。于是，要使豆腐保持其完整，则要完全以豆腐为重，来满足顾客之意一途可循罢了！这，于太极拳，就是要做到其人甘心多劳神，以至做到完全合乎顾客即对方的要求地，保持豆腐其完整即炼成有劲，而好把劲发到对方身上去。上述，乃张三丰祖师在创造太极拳时，所边思考，边创作拳套架式与推手其内容的事实。

于是，打太极拳套，最必须留意的，就

是「腰为轴」这三个字啦！换一句话说，当一个人在打太极拳套或在推手时，必须时时注意到的是：其身体的转动，是否都以腰为轴，来做其全身转动的源头此事。倘他真的很留意此事，而要明确地感知到其全身的转动，是否都以腰为轴，来做其转动的源头，则他就非自然而然地把其全身肌肉与筋络，都松弛下来不可。人的肌肉与筋络，是在这么做的时候，最会自然而然地松弛下来；否则，即使刻意要放松，却也会一下子就忘记要放松全身的肌肉与筋络这件事，且总是还会有数处，没做到松弛的现象发生的。所以，王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势行功心解」中写「腰为纛」、「腰如车轴」，且又于其「十三势歌」中，辅以「刻刻留心在腰间」之句啦！「纛」，乃举于大军前锋的大旗，这面大旗向那里，全军就随着向那里。所以，「腰为纛」乃：「腰转动，全身随着转动。」之意。而「腰如车轴」，则在譬喻：掣肘转动，车轮就实时随着转动之意。而「刻刻留

心在腰间」，则说：在打太极拳套或炼推手时，须时时刻刻都注意到有否做到「腰为纛」、「腰如车轴」之意。其中，尤其是「腰如车轴」一句，见其于「全身意在精神，不在气，在气则滞，有气则无力，无气则纯刚；气若车轮，」之后，还接了「腰如车轴」一句，来结束其「十三势行功心解」全文，而知其殷殷提醒、叮咛之爱之深！试想：已说到「全身像是精神的存在，而其意不着于气，倘着于气，则必失去其自如，且全身都不觉得有气，设若还觉得有气，则无能发挥出太极拳之功力，须等到其人觉得全身都不存有气了，这样，能做到身如棉花裹钢地能使出无坚不摧之力来；到了这个程度，就能领略到：浑身之气，都在骨中运转着，」了，则「但，还是要以腰当做车轴。」此句，虽有较好，但，即使需要，又何至于当做压轴之句？肇祺，乃从「十三势行功心解」的以「腰如车轴」四个字结束，而领略到了王宗岳第一代嫡传嗣，其对后辈之爱之深的。这，岂

非他老人家，在殷殷提醒、叮咛后辈们，一定要确确实实地做到「腰如车轴」，这样，有可能炼成太极拳？是的，肇祺深信：即如此。

在打太极拳套时，「腰为轴」中，包含着一个很重要的限制，这个限制，不仅推手时用得到，连在对敌，也一样地用得到。拳套，乃太极拳之本，拳套打得准、打得定形，则于推手、对敌中，有可能成习惯地表现得出来。很多人炼太极拳，就是拳套与推手、对敌等脱了节、连不上关系。所以会发生这种现象，其根本原因，就是没做到「腰为轴」，更没做到「腰为轴」的限制所致。

「腰为轴」的限制，即是：使用单鞭、搂膝拗步式等开展步时，其前脚尖，必须正向前，而以「腰为轴」转动的身体，其转向正前方，必须做到转到肚脐正前方的极限；且这个时候，成为「腰为轴」之架的双脚其板的横宽度，又必须同于其人双肩幅宽。有关这一点，晓得的人很多，但，确实做到的，

却很少！为甚么会这样？只因为当今之人，不是在炼太极拳，也不是要炼成太极拳；当今之人，大都只是想藉太极拳其与人推手、交手、过招等，来赢对方罢了。而其赢对方的手段，又是：但以最大拙力使出。这样，他能扬名武术界，甚至当起武林盟主，来成为全球的太极拳领导人物。于是，原本还晓得太极拳是「以柔克刚」，必须放松全身之人，却也一窝蜂地流行起专炼拙力、臂力，来赢与人相争之推手，或去参加其结果必会毁灭太极拳的推手比赛啦！或许有人会问：为甚么举行、参加太极拳其推手比赛，会毁灭太极拳？这，理由很简单！容肇祺反问数句罢？这样，读者就会明白啦！「凭诸位所晓得的范围而言，太极拳这个东西，是容易炼成呢？或难炼成？倘难炼成，则被认为难炼成的东西，要炼成它，就绝对不是花两、三年时间就行的罢？如此，则怎么会有人仅炼不到三年太极拳，就能很容易地连续拿数年太极拳推手比赛的冠军呢？」；这不就很

显然地表示：那在比赛的推手，并非属太极拳？真正的太极拳，只炼了两、三年，怎么就能拿到台湾区的冠军？且又连续拿了数年！这，有可能吗？杨露禅宗师其获得「杨无敌」称誉，读者，会以为这么容易吗？二十三载的禁卫军及八十万旗军总教头之头衔、职位，真的能凭炼两、三年太极拳功夫，就能获得、胜任？又，倘其人为了赢推手比赛，而加紧炼的功夫，并非太极拳推手，而是各门各派，甚至于自己发明的甚么炼体力、臂力的功夫，则他参加而得冠军的，怎么能称做太极拳推手比赛？肇祺，并不是说：参加推手比赛而获得冠军那位人士，功夫不好，那位先生的功夫，当然很好，不好，怎么能连续拿数年冠军？肇祺说的，只是，他的功夫，并非藉太极拳炼成之点罢了！所以，并非纯粹靠太极拳炼成的功夫，也能得到冠军的比赛，不该称做「太极拳推手比赛」，应该另立名号，或停止举办，是爱太极拳的表现。不然，这样下去，一定会使炼

太极拳之人中的好强、好胜、好名利权势者，舍去太极拳的功夫不炼，而只炼能赢该项比赛之功夫，则必会影响真的在炼太极拳之人，也逐渐走上其歧途的！如此，则这种比赛，就会变成焚毁太极拳的引火线啦！肇祺，所以特地举出这段台湾的实况，乃因这事实，使炼太极拳之人，加速了乖离炼成太极劲所必须的「学吃亏」之故。

上述张三丰祖师要把已做好了豆腐，保持完整无缺地交到顾客手中，则必须以豆腐为重地来满足顾客之意一途而已，这，就是一个在炼太极拳之人，真的要炼成太极劲，真的要具太极劲，其所必须抱定的决心与态度。这，就是「学吃亏」。「学吃亏」三个字，肇祺从郑曼青先生而得，而在有缘亲近郑曼青先生那段岁月里，都比任何一位同门，更有机会处于「学吃亏」的地位，以至使肇祺有幸在短期间之中，就能明白甚么是太极劲，因而倍感郑曼青先生对肇祺之爱之深。所以，郑曼青先生过世之际，已踏进心

的世界的肇祺，也就仅以帮助他老人家归返通明界即天上界，来报答他老人家夫妇垂赐肇祺的大恩大德于万一了。回首郑曼青先生夫妇旅美而回来小住台北大同之家，肇祺同内子去拜谒他两老时，郑曼青先生厉声对肇祺说：「肇祺，你怎么不教拳了？你在念佛、修行，对了，这是积德，但从前你教拳，也都没给人家拿钱，这样地在教人家拳，那，不也是在积德？要教！明年我还会回来参加开七友画展，到时候，我要看你有没有在教拳，如果没有，那你就不要再来看我！」。于是，肇祺又教了，教居住在北部的数位从前的弟子。而郑曼青先生带了一位在美国教的弟子回来那一次，却让他老人家先到寒舍，来看肇祺和内子啦！那一次肇祺所以迟去拜谒，乃因担心着一件事所致。那是：肇祺一去，则一定非和他老人家在美国教的那一位同门推手不行，因那位美国人同门，都跟随在他老人家身傍。而这位美国人同门，据那数天的中央日报报导，则：郑曼青先生很赞

赏他的太极拳成就；那报导写得仿佛已尽得他老人家之传。就是这内容，使肇祺担心去拜谒他老人家的。因为，肇祺一去，他老人家必定会叫肇祺和那位美国人同门推手，倘那位同门被肇祺一发劲就跌出去，则那位同门必会觉得他老人家在赞赏他，是在哄他，否则，怎么会被一个他在和同门周旋中，没见过的瘦瘦小人物，一推就跌出去？然而，肇祺又不能输，输了，不仅对不起郑曼青先生夫妇，曾垂赐肇祺那太多之爱，且又反而会害那位美国人同门，觉得中国人怎么这么饭桶，自己的国家的东西，学起来也不过如此，而傲起来。这样，就必会使他毁其太极拳前程！结果，却是令肇祺觉得很惶恐地，郑曼青先生先到寒舍来看肇祺和内子了。于是，在寒舍二楼的小客厅，二人对坐着边吃内子煮的甜凤眼汤，边聊起了心中感慨！尤其是肇祺问及：在美国过得是否幸福？而他老人家回答的那一句话，或许他老人家在世之日，都没对第二个人说过也不一定的。当

时，他老人家回答：「啊！做牛做马啊！」。肇祺听了，只有忍住了眼泪！而当肇祺问及：是否会回来住？他老人家，则双眼炯炯地对肇祺说：「肇祺！你放心好了，我们两个老的，一定会回来死在这里！」。啊！真的太言重啦！然而，先过世的他老人家，却如实地「死在这里」！他老人家过世时，肇祺已踏进了心的世界，已深知肉身去拜灵堂，那只是形式而已，没有用，且肇祺活了半生，又绝对不怕人家误会，于是，他老人家过世的第二天，肇祺就把他老人家的魂招来投入内子身中。当时，他老人家的魂，一进到内子之身，就藉内子之身，叫了一声：「肇祺！」，接着，热泪滂沱，而说不出声了！看到这样，不愿他老人家难过，肇祺就立即离脱光子体即魂，而陪他老人家的魂，返回了通明界。

郑曼青先生从美国回来，先来寒舍看肇祺和内子那一次，过了两天，肇祺也去拜谒他老人家了，而也和那位美国人同门推了手。一搭上手，肇祺轻轻地一按，觉得他蛮

松的，没发，就立即收势，而对郑曼青先生说：「他很松啊！」。当时，看他老人家喜露于色，肇祺，就晓得自己没做错。其实，炼太极拳而真的有听劲之人，一搭上手，稍按一下，就晓得对方的太极拳，炼到甚么程度的。又何必给人家难堪？同门，岂非更须相惜？郑曼青先生还居住在台北市仁爱路的巷子，而肇祺还在读大学那段日子，他老人家就教诲了肇祺两句话。一句是：「名不要，利不要，命不要，则太极拳成矣！」；一句是：「与天争气，与地争力，与人争柔。」。这两句，即使踏进了心的世界，恢复了本来面目，至今，肇祺还时而用来教导有缘。一生而能逢像郑曼青先生这样的高士，则不要说太极拳啦，对要走正一趟人生，也是受用不尽的！因为，拳，固然重要，为人，则更加重要万倍啊！

郑曼青先生未旅美之前，有一位会说国语的美国人同门，曾问过他老人家说：「老师，『青出于蓝而胜于蓝』这句话，是中国

人说出的，那么，有关太极拳，则为甚么学生没办法比老师好呢？」。他老人家听了，笑着回答说：「这原因，我早写在我作的书的第一页了，可是没人去做啊！」，那位美国人同门，一时想不起第一页写的是甚么，只愣在那里，频眨眼。他老人家看他那模样，便又笑着说：「『学吃亏』啦！」。当时，肇祺也在场，听了这问答，掀起了很深感慨，而想：「是的，太极拳之难，就难在『学吃亏』三个字！」。他老人家的大作：「郑子太极拳十三篇」，是以文言文写的，所以，「学吃亏」三个字，以白话来说，就是「学吃亏」。然而，这个世界上，又有谁甘愿「学吃亏」呢？其实，此乃想炼成、要炼成太极拳之人，所绝对必须抱定的觉悟呀！

如今的太极拳定步推手，乃是「学吃亏」其最佳途径。这个时候，要如何「学吃亏」？答案如下：

- (一)只让对方推，而不推对方。
- (二)走化不了，则宁愿跌出去，也不移动

双脚板的位置。就是于坚守这两个原则下，去炼定步推手，这就是炼太极拳，而能使身体迅速地松的快捷方式。此乃原则，当然，除了这两点而外，还须做到：「彼不动，己不动，」、「黏连贴随不丢顶」，以及于打太极拳套时，必须做到的：使齐而平行的双脚板其纵中线，必保持肩幅宽；双脚不双重；重心在前脚时，前脚膝盖不超前过其脚大拇趾与第二趾口缘；腰为轴等诸点，行的。但，倘以「学吃亏」来说，则还是上举两个原则，最为重要。

在炼当今的定步推手时，习惯于被对方推，而被对方推时，又甘心坚守着上举原则，及诸该做到之点，真的在这么做，而又勤于打拳套，则随着时光的流逝，其浑身的拙力，就会随从肉身之上而下顺序，沉消下去。此乃：太极拳所谓的「下功夫」。力消，而劲长；当一个人的拙力，从头部向脚逐渐地沉消下去了之后，太极劲，也会从脚自然而然地逐渐长上来。这是长劲的顺序；这，也就

是：太极拳所谓的「长功夫」。一个人，其拙力不消，则绝对无法长劲的！请读者铭记：太极劲，乃拙力消后，会长出。所以，愈炼臂力，则愈断长劲之路，愈与太极拳无缘！肇祺，从中学时候，就很喜爱单杠、双杠、吊环等机械操，而上大学后，每天一上完了课，还至少玩上一、两个小时的单、双杠。然而，有缘逢到了太极拳之后，就把它丢得一干二净了。人而炼增拙力也好，炼成健美的体态也好，这，都和炼太极拳，背道而驰。所谓「生活太极化」，其最大禁忌，就是炼增拙力！所以，为了炼成一样东西，人，有时，不把其所好舍弃，还是不行的！

帮助容易守当今的定步推手时的「学吃亏」，其第二个原则，有一个很有效的方法，这方法，即是「提合站功」。「提合站功」，不仅能使炼者，在炼当今的定步推手而走化不了时，容易做到不移动双脚板其位置，且能使炼者其拙力，逐渐向下沉消。「提合站功」，即：先站「提手式」，而后腿一酸，便

更为「反提手式」。即：先站左脚在后而实，右手在前的「正提手式」，而等站到左脚有点儿酸了，就踩实右脚，身体前移左转，换为右脚在后而实，左手在前的「反提手式」，而等站到右脚有点儿酸了，则又踩实左脚，身体前移右转，而换为「正提手式」，如此，连续地站下去。炼「提合站功」的时间，乃每天仅炼一次，一次更换这个正反式地连续炼十到十五分钟。

充满我执的人心，是不甘心丢东西的。因为，丢任何东西，他都会认为他吃了亏！然而，炼太极拳的「学吃亏」里，偏偏又概括了「丢弃拙力」，这「不甘心丢拙力」，也就是炼了数十载太极拳，却一点劲也没有的主要原因。肇祺从前在教弟子，于台北，则每星期教一次，然而，每次弟子们来了，肇祺一和他们搭上手，就总觉得：他们的拙力，又增加了。这体验，使肇祺深觉得：炼太极拳之能成与否，其因素，存在弟子那方的分量，占得较多。即使名师传授真传，倘非很

会学的名徒在受艺，则期代代相传得下一代能同于上一代的火候，这，已是一件很困难之事了，又怎么能奢望：「青出于蓝而胜于蓝」呢？肇祺还在读大学的时候，郑曼青先生时而对肇祺说：「太极拳是中国的哲学啊！只炼不行啦！要悟！」，而有时候且说：「太极拳是文人拳啊！炼太极拳的人，应该是文质彬彬啦！不要变成一个老粗！」。啊！名家的教诲，真的不同凡响！依他老人家的这几句金言，更加上上述「名不要，利不要，命不要，则太极拳成矣！」之中的「命不要」，就使肇祺，心甘情愿地把全身的拙力丢得一乾二净了。因为，聆听到「名不要，利不要，命不要，则太极拳成矣！」其可贵教诲那数天之中，肇祺就悟到了其中的「命不要」，即是「学吃亏」中的「把拙力澈底除净」了，否则，没有命，则人又怎么能成太极拳？

若说肇祺与同门有所不同，则那就是：肇祺不仅在学郑曼青先生的太极拳而已，且又在学他老人家的为人之点。或许他老人家

也看出了肇祺这种求学态度，所以，于没有其它同门在的时候，他老人家就会点点滴滴地教诲肇祺为人种种。这是在永和之事了。有一次，他老人家突然问：「肇祺，我这辈子，也读了很多书啦！但，只有一本，我却没读懂，你猜猜看，是那一本书？」，顿了一下后，他老人家就补充了一句：「并不是那本书写的，我看不懂，而是我还没能做到！」。肇祺思索了，却不得其答案。他老人家看肇祺猜不出，就说：「是孟子！」。当时，肇祺懵懂，领略不出他老人家心意，而等踏进了心的世界后，明白：充塞于「是孟子！」那短短一句话里的他老人家的无限感慨了。啊！当时，或许在他老人家的心底，已把肇祺当做知己了呀！这，并非以辈分历历的师门立场，而是以并世地球的有缘人立场！肇祺，所以举出这件事，是要说明：炼太极拳其「学吃亏」，具有因辈分之格而产生的阻碍！师生之间，这种阻碍虽较少，但不能说没有，而同门师兄弟之间，则这种阻碍，便

时常存在！拳这个东西，无论是那一门派，皆有功夫未入门，就收起徒弟之人。这种现象，设若是太极拳，则当老师的，一和其弟子们推手，怎么愿意输？于是，没劲，也只有用拙力发！又，倘他收的是逆徒，或从别门转来的，则为了试功夫，也会以拙力或体重，来和他拼的。如此，则师生双方，不久都把「学吃亏」三个字，置之云霄外去了？然而，师生之间，则总是不至于像同门师兄弟之间，那么激烈的。由于好强、好胜，为了使老师觉得他较好，于是，一推手，往往也就把一定要做到「学吃亏」这件事，忘得一乾二净了。这种现象，相信很多人体验过。这，何必？为何须这么做？其原因，就是：既不以太极拳的立场，且又不以有缘人的立场，来相处的缘故！设若愿意以太极拳的立场，则辈分愈小，应该就愈有「学吃亏」的机会的，而即使同辈，则排行愈小，不也就更有「学吃亏」的机会了？因为，辈分愈小或排行愈小，则在炼当今的定步推手时，就

不仅被推之分较多而已，且跌出去了，不也更为当然？这样，则那里还须掀好强、好胜之念？那里还须慕使老师认为他较好之虚荣？那里还须爱输了不好意思的面子？且以有缘人的立场来说，则至少也要互相以诚相待对啦！那是「尊师重道」的「尊师」呀！因为，「尊师」就是：「尊重老师」、「尊重师授」、「尊重师门」、「尊重同门」之意啦！而「重道」，则不就是：「完完全全照『太极拳论』、『行功心解』、『十三势歌』与『打手歌』等去炼。」之意？是的！就是这样啊！这么说来，王宗岳第一代嫡传嗣其「拳论」中的「舍己从人」四个字，不也已含「学吃亏」之意？而这，岂非亦为：郑曼青先生教诲过肇祺的「与天争气、与地争力，与人争柔。」其「与人争柔」？更何况，太极拳又须「以柔克刚」！

其实，一个人要消拙力而长太极劲，则只凭炼太极拳套，亦有可能的。这，当年的杨澄甫先生，就是一个最好的例子。杨健侯

先生还健在的时候，杨澄甫先生总对家传的太极拳不感兴趣，他老人家总觉得：太极拳即使炼成了，那也是仅一人敌、数人敌而已，没甚么用；他老人家要学的，乃是万人敌，那，有用！就是因这理由，其父杨健侯先生在世时，他连太极拳套也没学。后来，杨健侯先生过世了，杨澄甫先生就觉得：仿佛一下子失去了很大的东西似的。于是，就依杨健侯先生所遗留下来的拳谱，开始炼起了太极拳。杨澄甫先生，他老人家生长在太极拳的世家，本身虽没炼，但却也时常在观看，时常在闻听，而有关太极拳要诀，却也都早已自然而然地记在心里。所以，一认真地炼起，也就迅速地臻于上乘境域了。杨澄甫先生的太极劲，可说是单凭炼太极拳套长出的。由此也晓得，一个人只打太极拳套，亦足够把其全身拙力，沉消下去的。

至于太极拳套，则无论打那一家的，或打长的、短的，其实，都没甚么关系，有关系的，只是在打拳套时，有否做到该做到的

要诀，如此罢了。其中，有关要做到沉消全身拙力其要诀的「学吃亏」时，所绝对必须做到的是：

(一)腰为轴。

(二)顶头悬。

(三)收尾闾。

(四)双脚不双重。

头一项的「腰为轴」，已述说过故，不再述。第二项的「顶头悬」，则打太极拳套时，把头保持：仿佛头顶，被甚么向上轻拉着的状态；是仅保持这状态而已，并非要去这么想。有关这一点，有人把它误传了！据说：现在有人打太极拳套时，头上顶着一个碗，这，岂非已和「顶头悬」背道而驰？试想：真传是：保持仿佛头顶，被甚么向上轻拉着的状态，是「向上轻拉着」，但，误传却是「向下轻压着」，这，不是背道而驰，是甚么？难怪武林会有一句：「学打三年，不如真传一言。」的慨叹留传下来！不晓得顶着碗炼太极拳套之人，有没有注意到：王宗岳第一

代嫡传嗣其「拳论」中的「虚灵顶劲」四个字？「顶劲」，必须在「虚灵」的状况下行啊！怎么变成以「实物」呢？这，真的是：「差之毫厘，失之千里！」！愿读者会留心这一点。因为，头上顶着碗打太极拳套，则不仅炼不成太极拳而已，且有朝一日，又必定会患上高血压症的。至于第三项的「收尾闾」，则打太极拳套时，要保持：其人从侧面看，他的脊椎骨下端，仿佛顺着其臀部外缘，画一条弧线地延伸到其前脚大腿下缘般。于是，与「收尾闾」背道而驰的，即是「翘屁股」啦！此亦太极拳的禁忌。而第四项的「双脚不双重」，则由王宗岳第一代嫡传嗣其「拳论」中的「双重则滞」句可知，炼太极拳而患上双脚双重大病，则即使其人炼一辈子的太极拳，却也无法沉消其拙力，以臻于松沉之境的。此乃双脚一双重，其全身，就「滞」所致。「滞」，即是：这里挂着，那里挂着；这里难运转，那里难运转之意。这种身体状况，不就是未消拙力其状况？正

是！所以，「双脚双重」，乃炼太极拳之人的大忌！而「不双重」，即是：身体的重量，不均分给左右双脚承受，要尽量使其承受于一脚。这个时候，倘站的是开展步，则必须注意到：前脚膝盖，不要超前过其大拇趾与第二趾口缘此事，而其双脚板横宽，又必为肩幅宽。这「双脚不双重」要诀，可说凡炼太极拳之人，都晓得，但却不仅是在炼当今的定步推手时，很少人留意它罢了，连在打拳套时，却也没几人留意它！为甚么会有这种现象发生？其原因，则不是如上述其并非真的要炼成太极拳，就是在「怕吃亏」。此乃由于：一个人很留意「双脚不双重」地打太极拳套，则其腿，就很会酸痛的缘故。但他却不知：打太极拳套，而腿会酸痛，即是拙力在往下沉消之候！这是喜讯，他，怎么会觉得是一件苦事了呢？请读者牢记：双脚双重而不为病的，仅「起势」、「十字手」与「合势」三式罢了。

除上举四项外，打太极拳套，尚须做到

下列诸项：

(1)美人手即坐腕。

(2)沉肘。

(3)垂肩。

(4)含胸。

(5)正向前之手，其肘不超前过开展步前脚膝前缘。

(6)握拳，则大姆指在外，而余留握一指空隙，且仍须坐腕。

(7)开展步之前脚尖，必向正前方，而前脚板与后脚板所成角度，必大于四十五度。

(8)起势步、开展步与倒撵猴步之双脚板横宽，必同其人肩幅宽。

(9)开展步其双脚板之前后距离，必大于左右距离。

(10)起势步、倒撵猴步与云手步之双脚板，必依脚板中线而平行。

(11)提合步即提手步、手挥琵琶步之前脚板，必位于倘直收回，则必能适触后脚板跟内缘处。上列前四项，乃依序而相成者，即：

腕坐，则肘沉；肘沉，则肩垂；肩垂，则胸含。而这，且都要能自然而然地做出，不能都须留意做得出。而第一项与第六项中的坐腕，即为侧看掌背或拳背外缘，则必和小臂外缘成一直线之谓。且双脚板的横宽，必以其齐而平行后的纵中线为准。

一般炼太极拳之人，很在意的「气沉丹田」，乃打太极拳套时，能切实地做到上列要诀，就必会自然来的结果。因此，肇祺没把它列出。很多炼太极拳之人，就是由于胡乱地做甚么「气沉丹田」，以至不仅松沉不了其肌肉与筋络而已，有的，且反而炼出了毛病，甚至着了魔！所以，请读者铭记：「气沉丹田」，乃是炼正确了太极拳套，自然而然地得到的结果，它，并非于炼太极拳套时，要如何地去使「气沉丹田」。功夫这个东西，绝对不能胡乱炼，倘胡乱炼，则那只在伤其本人的身体、毁其本人的人生罢了。牢记！

「腰为轴来学吃亏」，它，虽仅七个字，但，却已指明了：如何走正太极拳之路。

第二章 松能听劲宜走化

勤炼太极拳套，或兼炼推手，则一个人其全身的肌肉与筋络，便会逐渐松下来。而人一开始松，则其上身之气就会沉到丹田。然而，炼者，却大可不必管气有否沉丹田，亦不必管丹田究竟在那里？只要把握住上述要诀，去好好地炼、认真地炼，则有朝一日，此等问题，就都会自然而然地明白。不然，只一句：「丹田并非实腹」，就使人堕入五里雾中啦！试想：不是「实腹」，则甚么？所以，肇祺主张：炼太极拳之人，先不必管丹田，等松了，则气就会自然而然地沉到丹田其处的。这，由王宗岳第一代嫡传嗣其「拳论」中的：「虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现；左重则左虚，右重则右杳，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退

之则愈促，一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。」这段要诀，就可明白：「虚灵顶劲，气沉丹田，」二句，其目的，乃在奠「人不知我，我独知人，」之基，人并非如同道家的为了「炼丹」。后人，所以会偏重起「气沉丹田」，乃因把创造太极拳的张三丰祖师，与道士张三丰，混为一人所致。其实，那是三个人：一位是做豆腐生意而创造太极拳的张三丰；一位是从十七岁就当起道士的张三丰；还有一位，是过中年后，到湖北武当山，去修道的张三丰。张三丰太极拳祖师的「拳论」，杨露禅宗师，在河南陈家沟时，从陈清平先生的手抄本抄得的，只是「一举动周身俱要轻灵」，到「无令丝毫间断耳」，共三十四句、一九三个字而已。而从「长拳者，如长江大海，」到「合之则为十三势也」，则如注般地，以较小之字，写在张三丰祖师的拳论后面，且在其末尾，又添写着「松溪恭补」四个字，但，却没有当今流传的：「原

注云：此系武当山张三丰祖师遗论，欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。」其注。试想：其注口吻，那么显然地上知是后人加添的了，则加此注之人，怎么不像松溪老人即张松溪第三代嫡传嗣般地留个字号来负其责呢？且张三丰祖师，虽于其足七十九岁之年夏末起，于当今湖南幕阜山西南麓的桃林隐居过，但他老人家尽其一生，却都没到过武当山。然而，于宋末元初，如上举，湖北武当山，确实有过一位张三丰道士居住在那里，但，这位道士，却又和另一个十七岁就去当道士的张三丰，非同一个人。且当时，又有一个张三峯，他是一位中医师，有一年长沙闹白喉瘟疫，他，救了很多儿童。然而，这张三丰、张三丰与张三峯三位，却都与创造太极拳的张三丰祖师无关。那三位中，两位是道士，一位是中医师。肇祺踏进心的世界之前，也都以为创造太极拳的是武当山的张三丰道士，只是当时，却把其名字，当做三丰罢了，因为，有的书，确实也印做「张

三丰」，一直到踏进了心的世界，明白其真相。其实，不要说「拳论」了，任何东西，从前人传到后人之间，或多或少，总是会有出入的。肇祺信笔而写此，是要把事实弄清楚，这样，对读者而言，总是有益无害对。而至于在这里提王宗岳第一代嫡传嗣其「拳论」中的「虚灵顶劲」到「盖皆由此而及也」此段，肇祺要说的是：「虚灵顶劲」也好，「气沉丹田」也好，抑或「不偏不倚」到「蝇虫不能落」诸句也好，王宗岳第一代嫡传嗣的目的，乃只在于「我独知人」这四个字罢了。换句话说：「气沉丹田」，对学太极拳之人而言，乃是为了获取「听劲」、「懂劲」所需的急务啦！这，意味着甚么呢？简单地说，就是：唯有「松」即「消拙力」，会有「听劲」、「懂劲」等功力产生。「懂劲」，其实也是「听劲」，只是它是较高级度的「听劲」，如此而已。「听劲」与「懂劲」，于太极拳之用而言，当年，杨露禅宗师是这么分的：「搭了手知，为听劲；将搭手已知，为

懂劲。」。如此分别法，就很清楚了。

人的呼吸，与其人使力、使劲，有密切关系。当一个人开始使力、使劲，则其呼吸，就是呼，因吸的时候，人使不出力、使不出劲。此乃正常人体其生理现象；正常人，谁都这样，没例外。而呼吸，其呼乃把肺中废气呼出，其吸，则把外界的空气，吸进肺里，这，不待肇祺说，谁也晓得。太极拳的听劲，主要就在听对方的呼吸，但却不是在听对方鼻孔之气的出入状况，而是听其横膈膜动态。因为，人呼气时，其横膈膜会上升，吸气时，其横膈膜会下降。且如上述，人在发动使力、使劲，则必在其呼之时；因此，对方之攻，必于其呼的时间里。而由于太极拳其面对对方，即包括与人推手、过招，都悉以「以静待动」为原则，所以，王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势行功心解」中，特别提出：「彼不动，己不动，」这一句来。加上人的呼吸，其呼与吸之间或吸与呼之间，都尚存时间故，双方一搭上手，较松一

方，且其较松，倘又已松到能听得出对方之横膈膜动态者，就能以其与对方接触的身体那部位的触觉，来感知对方的横膈膜动态，而感知到了对方的横膈膜下尽那时间起，他就在防备对方，将在下一呼，会发动之攻势了。而此防备措施，即为直接以其与对方接触部位，走化其劲，或接其劲。这，于后说。为甚么炼太极拳而要能听对方之劲即对方发动攻势的力道，则非自己本身松不可呢？有关这一点，肇祺举一例，则读者就会明白。地球上之人的本期这段文明早期的西医，其用来诊断病人的听筒，是用直木管做的，后来改用软橡皮管，而其最先用的软橡皮管，又仅一条而已，因都仅用一个耳朵在听的缘故；后来，更改为当今在使用的以双耳朵听之听筒。西医为甚么会把听筒从木管改为软橡皮管？这就和炼太极拳之人，为甚么要松，能听劲一样。因为，古老的听筒，虽其木管之两端都作成小喇叭口形，但，因它本身是成自硬木管故，即使医生把其一端，多

紧贴在其耳朵，但其另一端却需要动来动去地改变其位置故，不一定会紧贴在病人身上，于是，就较难于诊断。现在的听筒，则因医生与病人之间，相连的是软橡皮管，所以，即使病人那端仅具一个管口，但到了医生的耳朵，却已分叉为两个端，且又能紧塞于医生的耳朵里，而病人那端，亦成自能紧贴病人体表的软圆面故，医生也就当然地能听得很清楚了。然而，古老的听筒与当今的听筒其最大差别，还是在：医生与病人之间的硬木管与软橡皮管之点。所以，炼太极拳而松，则其人与对方相接触之手，就像软橡皮管，不松，则像木管。因此，设若有人不松却能听，则那并非太极拳的「听劲」，而是但凭其经验，以至使其感觉，变成比较敏锐而已。那绝对听不出对方横膈膜的动态；那，没炼过太极拳之人，亦有可能会！否则，王宗岳第一代嫡传嗣，又何必于其「拳论」中，接上举那一段写：「斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱、慢让快耳！有

力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之理，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为？」？而倘其中的「斯技」两个字，指的仅是太极拳，则恐怕太极拳这个东西，自张三丰祖师开始授艺起，炼错之人，就很多！是的，炼太极拳而要丢拙力，来获取到松此事，真的，很难很难！难怪杨澄甫先生，会时而对其弟子们说：「你也不是肉架子，为甚么要让对方之肉挂上呢？」之话啦！没松，却甘使对方之手挂在身上，那他不是肉架子，是甚么？

肇祺读初中时，有一位同班同学，一百米与两百米，都跑得很快。而每到要跑之前，则不管是在上体育课，或在参加校庆的运动会，他总需要到厕所去小解数次。有一年的校庆运动会，已轮到他要跑了，他也已蹲上起跑线了，却还向厕所跑了一次，以至被判弃权。当时，体育老师与同学，都笑他很会紧张。但，肇祺踏进心的世界后，很懂人心

了，明白，那种「紧张」，是因「怕输」。而所谓「好强」、「好胜」等，其根，也都是「怕输」。因此，说是要和人家推手，但，一和对方搭上手，就立即使出浑身拙力，而以凶猛之势，攻对方，这种人，其实，是一个极端懦弱之人。因为，他，不是在和人家切磋，也不是在较技，而是只在「怕输」！这，又是因他是一个极懦弱之人，以至比谁都输不起所致。而这种人，又必定很重名利权势，甚至早已沉沦于名利权势的深渊了。这种人，倘以一个炼太极拳之人的立场来说，则其作为，等是已在欺师灭祖！为甚么？因为，他这种作为，已悖逆了王宗岳第一代嫡传嗣其「十三势行功心解」中的「彼不动，己不动，」。倘他的老师所教的，亦为「彼不动，己不动，」，则他的那种行为，不属欺师灭祖，是甚么？这样，他不就像肇祺那位同学般地，被以弃权论了？而以弃权论，则他岂非就是用其自身的行为，在说明他炼的，并非太极拳？其实，只一味地想致对方于死地，

则不管想致对方死的是：其名气也好，其在太极拳圈里的地位也好，其肉身状况也好，都不必那么麻烦对啊！用嘴巴说清楚，叫对方让，或暗地里用武器来打伤对方、打死对方，不就好？何必如此地来败坏太极拳？肇祺，所以会这么说，乃因肇祺觉得：无论怎么说，真懂太极拳之人，或在太极拳圈子里较有地位、名气之人，其所表现出来的太极拳功夫，应该都要比不懂太极拳之人，或不太懂太极拳之人，更像太极拳，正确、对！肇祺这种观念，相信炼对了太极拳之人，都会同感。

太极拳的松，其实，乃概括着炼太极拳之人之心的「不怕输」其恐惧之松。肇祺还在读大学的时候，日本已故力道山，曾来台北三军球场表演过。当时，郑曼青先生还住在台北市仁爱路的巷子里。其一个礼拜天上午，那天，肇祺到郑曼青先生的府邸很早，其又是客厅又是练功房中，只有他老人家和肇祺二人。肇祺去的时候，他老人家，正在

那房里踩着虚实步，绕圈走着。他老人家一看肇祺去，就停下步问：「肇祺，你打得过力道山吗？」，当时，肇祺毫不犹疑地回答：「打得过！」。他老人家也间不容发地又问：「为甚么？」，肇祺理直气壮地答：「因为，我相信太极拳是世界上最好的武功！」。他老人家听肇祺这么回答，就哈哈大笑起来。而对肇祺说：「好，好！」。就在这个时候，一位同门来了，于是，他老人家就要我们两个打散手看看。结果，当然，他老人家是判肇祺输啦！因为，当年，在同门中，肇祺的地位，很特殊。就是因为这样，迄今使肇祺，时而还在感激他老人家夫妇给肇祺的关照！就是于郑曼青先生的门下中，肇祺处在小得不能再小却又不算小的地位，使肇祺，一开始与太极拳有缘，就不必掀「怕输」念头，而得以安安稳稳地抛丢全身拙力，来获取到松之益的。何况，这一切，又都是今世要降生地球来之前，肇祺自己在通明界，早定好了的人生大纲表其内容使然！

装置在船上的罗盘，无论风浪多大、船只怎么动，它都能保持水平状态。为何能如此？那只因为它被系得松。同样，当一个人的拙力消了，则其筋络，也就会松弛下来。而筋络一松弛，其骨节，随着也就会灵活起来。这个时候，人的肉体重心，就会落到保持其身軀于不倒的稳定处。而当一个人的筋络，由上而下地松弛到了胯以下部位，则其肉体重心，就会落到负荷其体重较多之一脚。而等其筋络，松弛到了脚板，则其负荷体重较多的脚板，就会成为其人肉体的重心所在，如此，则其肉体重心，就会稳定于其负荷体重较多那脚板。负荷其体重较多之脚，就是太极拳所说的「实脚」；而负荷体重较少之脚，即为「虚脚」。太极拳所以会以「双重」为大病，乃因「双重」，即为把其体重，平均地负荷在双脚的缘故。如此，则即使炼一辈子太极拳，其腰、胯，却犹不松弛，而腰、胯不松弛，则那里还谈得上是太极拳？于是，张三丰祖师于其「拳论」中，

深切地教诲后辈，而这么写了：「其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃能得机得势；有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。」。这段真传，且是他老人家，解释其「拳论」首句：「一举动周身俱要轻灵」其一种状况。试想：「一举动」，则「周身俱要轻灵」，如此，「乃能得机得势」，这，不就像大风浪中的船只其罗盘吗？而这罗盘，岂非就是因其轻灵，得以得机得势于其能保持水平？且唯有如此，其重心，不也能落到稳定处？那当然就是因「其根在脚」啦！而当罗盘不能保持其水平状态了，则不就等于「身便散乱」？此乃罗盘已不发挥其为罗盘之用了，则不就等于是「身便散乱」之状态，是甚么呢？而他老人家，不写「拳论」便罢，一写，当然就倾囊相授而已啦！因此，到其后，就写了：「虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处总此一虚实；」。而其「处处总此一虚实」之根本，

就是双脚的虚实啊！所以，张松溪第三代嫡传嗣，也补其为「中定」，而王宗岳第一代嫡传嗣，在其「拳论」中直指出「双重则滞」。

太极拳的「舍己从人」，乃从「走化」开始，而能「走」、能「化」了，能「不偏不倚」，能「引进落空」，而能这样了，杨澄甫先生所说的「肉架子」那太极拳禁忌，也就能不至于犯到。太极拳的听劲其目的之一，就是为了「走化」；而「走化」，又是炼太极拳到有了听劲，用得上对敌其最初步功夫。因此，以炼太极拳的顺序来说，能听劲了之后，就须做到「走」，而「走」闲熟了，能做到「化」。「走」，就是在「不丢不顶」之下，能不受对方加于己身的任何力道；「化」，即是对方加于己身之任何力道，一接触到己身，就在不丢不顶之下，立即化为乌有。这就是「走」与「化」之差别。

「走」，并不是一般所说的「一走了之」之「走」；「走」，也不是「只不受对方加于己身之任何力道而已」者。「走」，即是王宗岳

第一代嫡传嗣，写在其「十三势行功心解」中的「气若车轮」其初步表现。「走」，于外表上看来，仿佛是己身某部位，黏着对方的手等接触己身之部位，在退避，然而，其实不然。闲熟了「走」，则其人肉身，从外表上看来丝毫不动，就能够把对方加于己身的任何力道，「走」得干干净净。因为，他做得到「撑身之形为球」，以扩其「坎陷」之力于体形之表，又能运其「气若车轮」不息，所以，对方加于其身的任何力道，会立即转回对方之身，或使成切线切开到空气中消失。「坎陷」，即太极拳藉以运用「捋」式之本。太极拳之所以能正面应攻，乃由于有此「坎陷」功夫所致。「坎陷」这两个字，出自易经，是「坎卦」所具内容。而「坎卦」，是在表示人陷于危难之中，乃是一种险象。当对方猛烈地攻来，就「含胸」应其攻，以避其锋，继而备劲于和对方相接触部位而只棚不发；于是，其猛攻来之力道，便疾转回其身，此乃较高级之「走」。而倘仅应以切开

就罢，则以腰为轴，掳其攻来部位，而撑身之形为球即可。如此，则对方加于己身的任何力道，就像几何学其圆之切线般，不着、不入己身地向身傍空气中消失。此乃较初级之「走」。而「化」，则比「走」更为上乘的功夫。王宗岳第一代嫡传嗣，于其「拳论」中，提到了「运化」，「化」，也就是「运」的结果。而其「十三势行功心解」中，且提到了「运劲如抽丝」。由此亦得知：「化」，必须藉「运」劲来化。那么，当对方其任何力道，加于己身之时，被加上其力道的己身部位，要如何而能以劲，来获「化」之效？答案是：接触对方的力道之锋其肉身部位，须掳以黏劲而微发分劲化其力道，但却不离其肉身部位。黏劲与分劲，于后说。

有关「劲」，于炼太极拳套，会听到「不要断劲！」这句话；然而，于炼推手，则不知有谁会：「要运劲！」这句话啦！然而，却也常听到「要走」、「要化」、「要走化」等话。这，难道是要使「运劲如抽丝」那「十

三势行功心解」的教诲，成为王宗岳第一代嫡传嗣枉写？或要把它仅误用到太极拳套上去就好？打太极拳套，乃是「运身」啊！怎么会变成「运劲」呢？「运劲如抽丝」，说的，就是：调遣要用之劲，乃如从一束丝中抽出一条丝般地，运它来到与对方接触之部位供其使用；但，这，却只是从靠近与对方相接触的骨骼里，出到其体表之状况而已。打太极拳套时的「运」，那是「十三势行功心解」其「以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。」的「运身」啦！这么说，则打太极拳套既然不在「运劲」，又何来「断劲」之称？是的，打太极拳套时，确实不该有「断劲」之称！倘打太极拳套时，不能打得绵绵不断，则那也只是「断运身之势」罢了，说不上为「断劲」。再说，设若打太极拳套之人，未长劲，还没有劲，则又怎么会有「断劲」之事发生？难道一般所说的打太极拳套的「断劲」其「劲」，指的是「势」？倘如此，则怎么不说「断势」？在杨露禅宗师在世之

日，炼太极拳之人之间，并没听说过「断劲」这句话。打太极拳套而未能打得绵绵不断，说那状态为「断劲」，乃杨露禅宗师之后之人。肇祺所以特地提这件事，乃因不忍心使太极劲其真相，被后人搞错所致。因为，有关太极拳其词句中，平白无故地乱用「劲」字，则只会导致真正的太极劲，更使人认不清罢了。而这，对发扬太极拳，又必定仅是有害而无益的缘故！

「走」，并不是把身体扭来扭去；「化」，并不是用拙力切擦开对方攻来的身体部位。很多人的推手，其「走」，就是把身体扭来扭去，其「化」，就是用拙力切擦开对方。那，绝非太极拳！真正的太极拳，「一举动周身俱要轻灵」，怎么会使身如胶地扭来扭去？真正的太极拳，只在「舍己从人」，那里会自作主张地用拙力切擦开对方？

然而，无论是「走」也好、「化」也好，最重要的，还是能做到「其根在脚」，即具有「中定」功力这一点。试想：脚无根即不

具中定功力，则对方的力道一加于己身，自己这个人就跌出去了，那里还有「走」、「化」可言？倘又加上不肯认输、不甘愿输，则在这种情况下，当然就会把太极拳「拳论」、「心解」、歌诀等，一概抛到云霄外去的。如此，则那里还会顾忌猛出拙力，来速「走」疾「化」呢？且人要猛出拙力，则必须双脚都使力踏稳，于是，也就必犯双重大忌啦！这么炼一辈子的太极拳，即使其结果，乃自他都认为是有所成就，那却也不是太极拳的功夫啊！自己以为拼命在炼太极拳，但其炼成的，却不是太极拳的功夫，则岂非枉然？难怪王宗岳第一代嫡传嗣其「十三势歌」，要以「歌兮歌兮百四十，字字真切意无遗；若不向此推求去，枉费工夫貽叹息。」做结束！此乃由于他老人家还活着的时候，就有人炼错了太极拳，以至促使他老人家在其临终前三日，于病榻中口述「十三势歌」，烦其双胞胎兄王穆楠先生，把它记下来的。但，至今而真传虽未失落，却奈何遵循真传习炼

的人心，却早已失落！

炼太极拳而要成就「其根在脚」，要具「中定」功夫，则必须好好地打太极拳套。炼「走」、炼「化」，虽须藉炼推手，然而，「走」、「化」却都须依赖「其根在脚」、「中定」。因而溯其源，则还是勤炼拳套最重要。人而打太极拳套时，能做到前面所述内容，且又特别留意到「起势」、「十字手」与「合势」三式外不犯「双重」大忌，又能注意到「云手」其双脚虚实的转变必为确实，并且，在和人推手时，又能做到尽量让对方推，则不出三年，其人就能获取到「其根在脚」的成果，而具「中定」的功力了。

肇祺以为：要成太极拳的初基，则其所打太极拳套，以先避免弯躯、易僵、举腿、踢腿等诸式较佳。原因是：弯躯，很难做到「尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。」；易僵，则拙力难消、气易浮，等于不能做到「极柔软」与「务令沉着」；而举腿与踢腿，则由于单脚较不容易站稳，于是，就会偏重在

注意站稳一事，而疏忽顾及打太极拳套须留心诸要诀，且又必会犯到违背「一举动周身俱要轻灵，尤须贯串，」其教诲所致。所以，以肇祺炼过来的郑曼青先生所编「简易太极拳」套来说，则其中的「单鞭」、「下势」、「金鸡独立」、「分脚」、「转身蹬脚」、「进步栽捶」与「转身摆莲」等七式，就于熟习了拳套后的前八个月，暂时删去不炼，这样，较容易炼成。这个时候，较先的「单鞭」、「斜单鞭」，则可代以「左搂膝拗步」；「云手」之后的「单鞭」、「下势」、「金鸡独立」、「分脚」、「转身蹬脚」等连续诸式，则都删去，而单以「右搂膝拗步」转身，来接上其原有「左搂膝拗步」；之后，又删去「进步栽捶」，直接接上「上步棚、捋、挤、按」；且将随其后之「单鞭」，又代以「左搂膝拗步」，来接上「玉女穿梭」；而随其后的「棚」、「捋」、「挤」、「按」、「单鞭」其「单鞭」，又代以「左搂膝拗步」，而接「上步七星」；而「退步跨虎」后，则又删去「转身摆莲」，

直接上右脚做「弯弓射虎」。为使读者更清楚起见，兹将郑曼青先生所编「简易太极拳」套，其整套诸式更改为上述者，列于后。这里，且示打者以面北起势其正面方向，如此，则相信更加清楚。

第一式：预备式（向北）

第二式：起势（向北）

第三式：左棚（向北）

第四式：右棚（向东）

第五式：捋（向东）

第六式：挤（向东）

第七式：按（向东）

第八式：左搂膝拗步（向西）

第九式：提手（向北）

第十式：靠（向北）

第十一式：白鹤亮翅（向西）

第十二式：左搂膝拗步（向西）

第十三式：手挥琵琶（向西）

第十四式：左搂膝拗步（向西）

第十五式：进步搬拦捶（向西）

- 第十六式：如封似闭（向西）
第十七式：十字手（向北）
第十八式：抱虎归山（向东南）
第十九式：左搂膝拗步（向西北）
第二十式：肘底看捶（向西）
第二十一式：倒撵猴右（向西）
第二十二式：倒撵猴左（向西）
第二十三式：倒撵猴右（向西）
第二十四式：倒撵猴左（向西）
第二十五式：倒撵猴右（向西）
第二十六式：斜飞式（向东北）
第二十七式：右云手（向东）
第二十八式：左云手（向北）
第二十九式：右云手（向北）
第三十式：左云手（向北）
第三十一式：右云手（向北）
第三十二式：左云手（向北）
第三十三式：右搂膝拗步（向东）
第三十四式：左搂膝拗步（向东）
第三十五式：上步棚（向东）

第三十六式：捋（向东）
第三十七式：挤（向东）
第三十八式：按（向东）
第三十九式：左搂膝拗步（向西）
第四十式：玉女穿梭一（向东北）
第四十一式：玉女穿梭二（向西北）
第四十二式：玉女穿梭三（向西南）
第四十三式：玉女穿梭四（向东南）
第四十四式：棚（向东）
第四十五式：捋（向东）
第四十六式：挤（向东）
第四十七式：按（向东）
第四十八式：左搂膝拗步（向西）
第四十九式：上步七星（向西）
第五十式：退步跨虎（向西）
第五十一式：弯弓射虎（向西）
第五十二式：进步搬拦捶（向西）
第五十三式：如封似闭（向西）
第五十四式：十字手（向北）
第五十五式：合势（向北）

依上列拳谱，等会打整套之后，天天不断地打了八个月，就把除上列第三十三式外的原为「单鞭」处，恢复其「单鞭」打四个月，之后，照郑曼青先生所编「简易太极拳」套原谱打，则倘打得正确，其人就必定比一熟习该整套拳套，就照样去打者，更柔、更松无疑！

其实，张三丰祖师所创的太极拳，乃仅以「棚」、「捋」、「挤」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」、「进」、「退」、「顾」、「盼」、「定」等十三势为主而已。「势」，乃是「式」之本，由「势」而成「式」。但，「棚」、「捋」、「挤」、「按」四「势」，却直接成了「式」。而「采」则合了「进」、「退」，「捌」则合了「退」，「肘」则合了「捋」、「顾」、「盼」，「靠」则合了「进」，而「进」又合了「顾」、「盼」，而「定」尽合了「棚」、「捋」、「挤」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」、「进」、「退」、「顾」、「盼」，成了「式」。

套一副把于石磨之柄，而定步去推磨黄

豆，则「搦」、「捋」、「挤」、「按」四势，尽在其双手往来之中。肩挑着装盛豆腐其重重迭迭之板，去叫卖，或送到固定顾客之家、之店，此际，或一手，或双手，须时而「采」系其担子的绳子，于是，「采」势，又就在其中了。且走了一段路，则需要换肩或偏一下肩位，这个时候，倘用其身前之手之背来撑换，则怎么不成「捌」其扁担之势？会！于是，就又这么地成了「捌」势。而在家里，捧盛豆腐之板放置、迭成担，到顾客之家，仍盛于板捧进其厨房、店里，这，都要顾及重迭着的豆腐板其齐、其平稳，以至「肘」须支、肩须「靠」，于是，「肘」、「靠」二势，也就存于其中了。且到了拥挤的城市街上，挑着豆腐担子穿梭其间，则又怎么能不忽「顾」、忽「盼」？而或逢巷口忽进、忽出之人、车，或逢迎面莽撞地冲来、从后急忙地擦越之人、车，这个时候，当然须「退」、须「顾」、须「盼」，以护其豆腐不至于破碎。又，当不套把于石磨之柄，而仅藉直接绕身

于磨之周，来推转磨，则「按」、「采」、「进」之存于其中，何待说？而挑着豆腐担子去叫卖或送到固定顾客之家、之店其走，不是「进」，是甚么？而上述「捌」、「捋」、「挤」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」、「进」、「退」、「顾」、「盼」，又那一样，不需要脚之稳即「定」能做到？原始太极拳其「十三势」，就如上述，由张三丰祖师累积其豆腐生计，而获取到了其成果。

郑曼青先生的往世，就是张松溪第三代嫡传嗣；今世是「玉井山人」，往世却是「松溪老人」。也因此，他老人家所编的「简易太极拳」套，很像张三丰祖师创始其太极拳，只是特取了后人搀近的「下势」、「金鸡独立」、「分脚」、「转身蹬脚」、「进步栽捶」、「玉女穿梭」、「上步七星」、「退步跨虎」、「转身摆莲」与「弯弓射虎」等诸式罢了。兹把张三丰祖师所创三十八式太极拳谱，写于后。其各式后之括号，乃肇祺所加：打拳套之人，以面北起势其正面方向。

张三丰祖师太极拳谱

- 第一式：起势（向北）
- 第二式：左棚（向北）
- 第三式：右棚（向东）
- 第四式：掤（向东）
- 第五式：挤（向东）
- 第六式：按（向东）
- 第七式：单鞭（向西）
- 第八式：提手（向北）
- 第九式：靠（向北）
- 第十式：白鹤亮翅（向西）
- 第十一式：左搂膝拗步（向西）
- 第十二式：手挥琵琶（向西）
- 第十三式：左搂膝拗步（向西）
- 第十四式：进步搬拦捶（向西）
- 第十五式：如封似闭（向西）
- 第十六式：十字手（向北）
- 第十七式：抱虎归山（向东南）

- 第十八式：单鞭（向西北）
第十九式：肘底看捶（向西）
第二十式：倒撵猴右（向西）
第二十一式：倒撵猴左（向西）
第二十二式：倒撵猴右（向西）
第二十三式：斜飞式（向东北）
第二十四式：右云手（向北）
第二十五式：左云手（向北）
第二十六式：右云手（向北）
第二十七式：左云手（向北）
第二十八式：右搂膝拗步（向东）
第二十九式：左搂膝拗步（向东）
第三十式：上步棚（向东）
第三十一式：捋（向东）
第三十二式：挤（向东）
第三十三式：按（向东）
第三十四式：左搂膝拗步（向西）
第三十五式：进步搬拦捶（向西）
第三十六式：如封似闭（向西）
第三十七式：十字手（向北）

第三十八式：合势（向北）

以上，即是太极拳套其原貌。当今所合称「棚」、「捋」、「挤」、「按」四式为「揽雀尾」，乃由陈长兴先生所称起，于其前，并没有人这么称过。太极拳套，乃太极拳其「主」，推手，即为太极拳其「副」。人而能闲熟太极拳套各式中的「棚」、「捋」、「挤」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」、「进」、「退」、「顾」、「盼」、「定」等十三势，则当其拳套炼到其人之身松沉得够时，太极劲，就必定会长出来。而读者需铭记的是：原始的太极拳仅三十八式，那是张三丰祖师从其做豆腐生意的实际人生，体验出「棚」、「捋」、「挤」、「按」、「采」、「捌」、「肘」、「靠」、「进」、「退」、「顾」、「盼」、「定」等十三势，成了拳式、拳套的。而由于王宗岳第一代嫡传嗣深懂易经，于是，把「十三势」，加以易经内涵的解释，导致张松溪第三代嫡传嗣，补述张三丰祖师的「拳论」，成那样内

容的。然而，张三丰祖师，起先并没把其「十三势三十八式」，称做太极拳，是接受了王宗岳第一代嫡传嗣的建议后，这么称呼的，其先乃称做绵拳。而「长拳」，则张松溪第三代嫡传嗣，由王宗岳第一代嫡传嗣其「十三势行功心解」中的「往复须有折迭」句，而领悟了「十三势」其「如长江大海」之「滔滔不绝」，于补述张三丰祖师的「拳论」中，用起了「长拳」这个名称。

上述典故，虽不直接有用于读者炼成太极拳，但，却有益于读者明白一件事。那就是：即使太极拳套中的诸式有所不同，即使同一式的称呼有所相异，那都不成问题。问题是：闲熟了太极拳套后的头一年，最好先别打不容易坚守「拳论」、「行功心解」其教诲诸式这一点。

而打太极拳套，最好是摸黑着打，「摸黑着打」，即是：于夜晚，在没灯光之下打之意。这样，容易做到没有杂念。且最好能天天不间断地打；一次，最好又不要打到流

汗，只出微汗程度，就停下来休息，等不出汗了，再打。因此，起先，还是打愈短的拳套愈好，这样，容易遵守上述条件，因功夫乃由一点一滴积成的。俗语说：「佛度有缘人。」，这，其实，对炼太极拳之人来说，也一样。一个人，只要和太极拳有缘，则必定炼得成。然而，「缘」这个东西，却除非其人本身去争取、把握外，并无他途可循。这，就是成一艺、达一道其严厉之点。

打太极拳套，要如何而得知自己在进步？有关这一点，可从两方面获知：一是与人推手，则较不容易被推出；一是只在打太极拳套，则平时的行走，就会觉得脚酸痛。而后者，则起先是双脚从大腿而下整只脚酸痛，愈进步了，就愈仅酸痛愈下面部位。所以，真的炼对了太极拳套之人，由于其松沉，打了一次拳套就会觉得很吃力，尤其是双脚，总觉得支撑着千斤重之物般。因此，也会有「身轻体重」之句传下来。上述其对双脚的感觉，就是「体重」的一种表现；而另

一种，则任人推也推不动的能耐。至于「身轻」，则由能感觉得出空气的阻力。此乃「身轻」，就相对地会觉得空气重的缘故。而这，又是：郑曼青先生所以把打太极拳套，称「陆地游泳」之因。「身轻」其另一种表现，就是周身轻灵、行动敏捷。因此，打对了太极拳套而双脚会酸痛，简单地说，那就是在「身轻体重」。且除了双脚会酸痛外，身体每逢到要更松，则其人就会觉得：全身的骨头都要散般地整天懒懒。这种现象，每次都会连续两三天。当年，肇祺的同门中有人这样的，就会互道「恭喜！」。因为，这种现象，对真的爱太极拳之人来说，是一件大喜事的缘故。试想：真的在炼太极拳、真的爱太极拳之人，谁不喜欢自己又更松了？不晓得当今在炼太极拳之人，是否尚存此感触？

松，能听劲，而能听劲，会懂劲，而会懂劲，使得出接劲。而从能听劲到使得出接劲途中，所绝对必须学取的课程，就是「走」、「化」。

第三章 黏连贴随到堪打

太极拳有一个特征，那就是：不仅不怕对方近身，且反而欢迎对方近身。这在当今地球上的徒手武术而言，除了摔角、柔道、相扑、擒拿等以摔对方或擒拿对方为主者外，可说很特殊。而这特殊中之特殊，就是以正面对敌。而就是能以正面对敌、要以正面对敌，就有了其它徒手武术所没有的措施即功夫产生。这功夫，即是「黏连」与「贴随」。而要炼成使得出「黏连」与「贴随」，其方法，就是推手。

「推手」这两个字，是杨班侯先生的时候用起的，其前都使用「打手」二字。现在还在流传的张松溪第三代嫡传嗣所作「打手歌」其「打手」，就是「推手」。这「打手歌」，相信炼太极拳之人，都很熟悉。然而，首句

「棚捋挤按须认真」之「认真」，具「认清真传」的解释，而其真传就是：「棚不是挡！」，「捋不要捋到己身上！」，「挤不是压！」，「按很少按到被牵垮！」外，其余五句，则除了做字面上的解释而外，就很少人像在解释「认真」二字般地，对后辈阐述其真谛了。其实，「打手歌」首句的「认真」，只要真的在守张三丰祖师的「拳论」，以及王宗岳第一代嫡传嗣的「拳论」、「行功心解」与歌诀之人，则即使把「认真」二字，仅以一般所说的「做事很认真」其「认真」解释，却也不会影响到其太极拳的进步的。但，二句「上下相随人难进」的「人难进」，尤其是其「进」字，则若非得到真传，或悟性高得能悟透，则要明白其真谛，那很难！且推手此事，却也要由「人难进」三个字，能豁然贯通，而清楚其是否炼错。因此，以「打手歌」的价值来说，二句的「上下相随人难进」，对炼推手，乃最高。它，是无价之宝！而「上下相随」四个字的解释，且构成了「人难进」

其关键内容。于是，倘把二句「上下相随人难进」摸清楚，则像当今之人其推手上的许多毛病，相信也就不至于发生了。那么，「上下相随」的「上下」，究竟指的是甚么？手与脚吗？抑或只是手上下地在应对对方之谓？此乃由紧接二句的三句「任他巨力来打吾」中，出现了「打」字，而可知二句的「进」字，并非「打」即「推」等攻至之意。换句话说，张松溪第三代嫡传嗣既然在三句用「打」字，则二句的「进」，便不会是「打」即「推」等攻至之意啦！尚且，他老人家又在张三丰祖师的「拳论」后，补述了「进、退、顾、盼、定，」句，其这二字的「进」，说的，应该就是进步即整个人前进之意，方正确。那么，「上下相随」，究竟是对方的手与脚相随呢？或我的手与脚相随？抑或我相随对方其或上或下之势？这，由首句的「棚捋挤按须认真」，而明白，即我相随对方其或上或下之势。因为，棚捋挤按四式的连续运用，双手之势，当然就会或上或下，

对方的双手会，我的双手也会。此际，要紧的，就是必须做到「人难进」。而「人难进」，即是说，对方原本可进，而要做到使他难进。如此，则其所指的棚捋挤按即「棚捋挤按推手」，乃是「进步推手」，而非「定步推手」或「活步推手」。关键，就在这里。换句话说，初期的太极拳推手，要炼的重点，只在推棚捋挤按四式，且又是进步推手。肇祺，所以特地写出这一点，是要强调：太极拳的推手，最重要的是「棚捋挤按进步推手」。如「左右棚定步推手」即「单手定步推手」，则只堪供初炼推手之人，使习惯于腰为轴的转身法，及前后双脚的虚实转变法罢了。这，不可长期炼，更不可在炼它时，推发对方。因为，久炼它，那只在浪费时间，而推发对方，则又必出拙力，有害无益！且像「棚捋挤按活步推手」，则都在我进彼退、彼进我退，其一进一退，只像在跳交际舞，这，倘为炼步法之灵活，则还可以，若说是要炼「听劲」，则不可能！所以，还是遵守

「打手歌」，就勤炼「棚捋挤按进步推手」，最为妥当，此乃肇祺的浅见。

其实，不仅太极拳而已，功夫这个东西，甚至人生百般，传到愈后世，则必变得愈复杂。以太极拳来说，单纯的「十三势三十八式」，到了清朝中末期，就已变成了不知几势的百余式；而「棚捋挤按定、进步推手」，却多出了「左右棚定步推手」、「合出定步推手」、「简化棚捋挤按定、进步推手」、「棚捋挤按活步推手」及「定步散推手」了，且又有了炼采捌肘靠的「大捋」。在这种实况下，于愈后学太极拳之人，其功夫，是否就愈比前辈们好了呢？有的话，怎么会发生上述外国人在问郑曼青先生「青出于蓝而胜于蓝」其事发生？肇祺的肉耳，却也曾听过「一代不如一代」的有关太极拳之感慨呀！加以从前的社会，又没有当今的繁忙，所以，应该也较有时间炼对。试想：较有时间炼，而要炼的项目较少，与较没时间炼，但要炼的项目却较多，这两者相比较，究竟又是那一方

容易炼成？且这，又于不论「太极拳，实在是前人传授给后人的。」这一点来说的。倘以这一点。则实在不晓得是否该比较啦！台湾话里的「那个人很会生话！」其「生话」之意，就是：「增添话」、「制造话」。这种人，倘其所生的话，对听者有益无害，则还可以，倘有害无益，则等于造孽啦！不久以前，肇祺听到了一个消息，说炼太极拳之人，有人在打整迭的报纸或电话簿，以增添功力。这，真是天下奇闻！试想：张三丰祖师活着的时代，那里有报纸可打呢？又那里会有电话簿？即使那报纸、电话簿，只是在代表纸张，却也不合适啊！因张三丰祖师活着之时的一般人，要见到纸张，就不是一件容易之事了，而若说炼太极拳，则需要先准备像当今的电话簿那么厚之多的纸张，则又有几个人学得了太极拳呢？至于炼太极拳而打豆腐，这个肇祺晓得。但，踏进了心的世界后，肇祺明白张三丰祖师的一切了，由他老人家那一辈子，是在做豆腐生意，因而说炼太极拳的项

目里有打豆腐这么一回事，则还有点儿眉目，但却也无此事实。而倘说是打报纸、电话簿，则真的不晓得如何说起！若是陈清平先生所创的「搭手」，则很有益于气敛入骨，而杨露禅宗师所编的「折迭手」，也很有益于会懂劲之人外，以最有益于奠定初基而言，则还是勤炼拳套为第一，而以时而炼「棚捋挤按进步推手」为第二，但凭炼这两者，也就很足够其松沉与长劲啦！炼太极拳而自他都认为其功夫很好、功力很高之人，倘犹不松、不沉而又没有劲，则到头来，也仅「枉费工夫貽叹息」罢了！其实，功夫这个东西，还是炼得精好，炼杂了，虽然有可能赢取博学之名，但，那却只是「名」而已，与功夫无关。肇祺曾经有缘逢过两位炼拳的前辈，他俩都曾在大陆炼过二、三十年的功夫，其中，一位是炼太极拳的，另一位是炼其它之拳的。这两位，肇祺是在不同场合，被不同人士所介绍。而只有炼太极拳那一位，指导了肇祺，和肇祺搭了三回手。其所以会多搭

上两回，乃由于那位前辈，不相信其功夫仅如此而已所致。但，当时，肇祺却只是莫名其妙！另外一位前辈，则虽然介绍给肇祺那位人士，很希望他能指导肇祺、和肇祺过招，然而，那位前辈，却激烈地退却说：他是为了看病而来到那场合的。所以，结果是肇祺无缘蒙其指导。当时，肇祺还太年轻故，真的很想试试。因此，「从前在大陆，这位伯伯的拳的硬与快，是很有名的。」，这，介绍给肇祺之时，那位人士的话，当年还时而会浮起肇祺心头，而使肇祺觉得遗憾过。肇祺，所以，在此提这两件往事，目的只为了说一件事：对太极拳的自信。千万别因自己的微幸或对方的谦让，以至没炼过多久的太极拳，就赢了炼过数十载太极拳之人，而就以为太极拳太浅。不值得一个人去炼一辈子，而就对自己所炼的太极拳，不感兴趣，于是，就去改炼其它武功，这，就是对自己在炼的太极拳，失去了信心；这，又等是失去了自信。又有向往炼太极拳以外的功夫之人其名

气、功夫，而抛开自己在炼的太极拳，而去学其它功夫之人，这，也是对自己在炼的太极拳失去了信心；这，也等于失去了其自信。这，就是：一个人所以炼功夫、所以炼太极拳，会变成炼杂的原因。为了赢同门，为了赢别门，总之，皆为了赢人家，一个人倘具这种心，则他必定会炼杂。而炼杂，则不精；不精，则不到！这，倘仅他个人「不到」而已，即「炼不到家」罢了，则还不至于影响大局，怕的是因而看不起太极拳，而成导致焚毁太极拳之引火线，则他的罪，就太大！其实，浩瀚无涯的中国文化，只能留得住其真传，而又流得远其真传，那也就堪慰了。做前辈们之后辈的我们这一代，若是要报前辈们大恩，则藉当今科技，来仔细地研究它，之后，做去芜存菁的工作，那也是一个办法呀！重要的是要做到：只可以减，不可以增；只可以精，不可以杂；这样，方正确。有关这一点，亦为时而使肇祺觉得奇怪之事啦！试想：当今地球上，可以说比以往，更充塞

着「专家」，而其科目，又愈分愈细，如医院内科，也早分成肠胃、心脏、肺、血液、甲状腺等部门了，在这种实况下，太极拳，怎么就没产生专家，且又愈炼愈杂、愈多了呢？而这，且使肇祺想到往世那大都的老铺，而比较起当今这台北的老铺，真的，感慨颇深！往世的老铺，经历了几代，卖的，还是只那数样，而今的老铺，却已看不到它那三十年前在卖的东西啦！难道，这也算进步？这样算发展？其实，这，只是人心不古的表现！肇祺，很不忍心太极拳也变成这样！毕竟，饼，还是从前的老铺的香；拳，还是依拳论的前辈们的好！肇祺，总这么觉得。不晓得有人同感否？

关于「棚捋挤按进步推手」，张三丰祖师与王宗岳第一代嫡传嗣两位老人家的炼法，是这样的：一开始推，两位面对面站的距离，乃前脚板即右脚板，平行两位其正向前胸心窝联机，而相距横宽约二十厘米，脚尖都向前。而两位的后脚即左脚，则都与其

前脚同宽于各自肩幅，站开展步微弯。而手，则都使棚、捋、挤、按。张三丰祖师从「棚式」开始，即左下臂「棚」王宗岳第一代嫡传嗣之双手之「按」，而右肘轻黏王宗岳第一代嫡传嗣的左下臂，而王宗岳第一代嫡传嗣，则从「按」张三丰祖师的左下臂之「按式」开始。上述，乃当年张三丰祖师与王宗岳第一代嫡传嗣，要开始炼推手而刚搭上手时的姿势，始终这样，一直没改变过。接着，单以手的变化来说，则「按」在张三丰祖师左下臂的王宗岳第一代嫡传嗣的双手，就变为「挤式」「挤」张三丰祖师之胸，而张三丰祖师的右肘，也就黏王宗岳第一代嫡传嗣的左肘，而变为「捋式」。接着，张三丰祖师就变其「捋式」为「按式」，来「按」王宗岳第一代嫡传嗣的右下臂，继而转「按」左下臂，而王宗岳第一代嫡传嗣，就以其左下臂，「棚」张三丰祖师之双掌，而变为「棚式」。接着，张三丰祖师就变「按式」为「挤式」，「挤」王宗岳第一代嫡传嗣之胸，而王

宗岳第一代嫡传嗣的右肘，就黏张三丰祖师的左肘，以变其「棚式」为「捋式」。接着，王宗岳第一代嫡传嗣，就变其「捋式」为「按式」「按」张三丰祖师的右下臂，而张三丰祖师就以右下臂「棚」王宗岳第一代嫡传嗣之「按」，继而转以左下臂黏接其「按」来双手，而右肘且轻黏其左下臂，变为「棚式」。如此地张三丰祖师轮流转变「棚」、「捋」、「按」、「挤」式，而王宗岳第一代嫡传嗣，则轮流转变「按」、「挤」、「棚」、「捋」式。而在这么轮流转变「棚」、「捋」、「按」、「挤」四式之推之间，凡是在使出「按式」、「挤式」那一位，就必须于其使出该二式的同时，进步，发劲，而另一位，就要在对方发劲时走化其攻势，来做到「上下相随人难进」。其进步，就是：移身体重心于后脚即左脚坐实后，把前脚即右脚提起，而以脚跟落地，脚尖向正前方，前进约十厘米，接着就移身体重心于前脚踏实，而后脚，则随后提起，也向正前方前进约十厘米，而使整个脚板同时

落着于地，脚尖与原先同向，腿微弯，成开展步。而一方使出一次「按式」接「挤式」，则不管使出「按式」时进步，接着使出「挤式」时又进步，抑或使出「按式」接「挤式」，合计只进步一次，都数为做一次进步。当年，张三丰祖师与王宗岳第一代嫡传嗣每炼推手，就必做双方各进步八次，不多不少。以上，乃太极拳推手其原态。

其实，称「打手」也好，「推手」也好，称呼如何，与实际功夫，应该没关系。当年，张三丰祖师所以称它为「打手」，乃基于两个理由：一是棚捋挤按四式，双方的主要相接触部位，都是手，所以，就好像双方都只用「手」在「对敌」，即用「手」在「打」，于是，就称「打手」；一是双方都藉「手」来炼听劲，且藉「手」的相接触，来炼身的走化，来炼「其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气，」的发劲，所以，就好像把铁「打」成器般地，炼双「手」成完全附随于身体，不和身体脱

节，而自作主张地作其个别行动的状况，所以，就称它做「打手」了。而「推手」，则杨班侯先生的时候说起，它，并非杨班侯先生所说出，而是当时在炼太极拳之人之间说出的。如「拉锯式揽雀尾」之称，也就在那个时候流传起的。当时，所以会使用起「推手」这称呼，乃由于当时很流行定步「打手」，而其炼的状态，又变得好像在推磨，于是，就自然而然地把「打手」逐渐称做「推手」了。倘要把「推手」这称呼加以解释，则肇祺就取王宗岳第一代嫡传嗣其「十三势歌」中的「仔细留心向推求，屈伸开合听自由；」其前句中的「推」字，而说：藉二人做棚捋挤按式，来「推」测对方要攻来、我必须攻去的状况，并「推」断我的走化、发动攻势即发劲，是否合乎拳论真传，来炼成走、化与发动攻势即发劲之时，「手」能完全仅附随身，而不另作主张、不作其个别行动的功夫。这么一来，把太极拳的「打手」称做「推手」，则亦无不可。然而，当今的太极拳推

手，却与原先的不仅有了差异，变了内容、且加了项目，又称惯了「推手」，所以，肇祺把最原始的推手，称做「棚捋挤按进步推手」。因为，「棚捋挤按定步推手」，毕竟，只是为了炼「棚捋挤按进步推手」其准备步骤罢了。

那么，有心太极拳之人，要如何藉「棚捋挤按进步推手」，来炼成「黏连」与「贴随」之功夫？其诀窍，于「打手歌」中，张松溪第三代嫡传嗣，就早已显示在末句的最后三字了。那就是「黏连贴随不丢顶」的「不丢顶」三个字。换句话说：要做到「黏连」与「贴随」，便必须遵守「不丢顶」的原则。

「不丢顶」，即是「不丢」与「不顶」两件事其合称。「不丢」，就是「我和对方相接触的身体，即使需要改变相接触点，却也不离开对方的身体。」之意；而「不顶」，则「我和对方相接触的身体部位，不顶住即不抗拒对方向我来之势、向我攻之力。」之意。就是要在这「不丢顶」原则下，人能做到「黏

连」与「贴随」。那么，甚么是「黏连」？甚么是「贴随」？其差别，又是如何？其答案如下。「黏连」，具两种内容：一是攻，一是守。攻，则在不离开、不改变即「黏」住对方和我接触的身体部位其状况下，变换我的势、式，来「连」续攻；守，则以另一只手，来交替接触即「黏」住对方原先在接触我其一只手，而使对方那只手，又继续即「连」续接触后来换上的我的另一只手，来走其攻来之势。于是，「黏连」就是：「黏」住对方身体的相同部位，来「连」续我或对方之攻势；而「贴随」，则在密切「贴」住双方相接触部位状况下，依「随」对方攻来之势，而把身体重心由前脚即右脚移到后脚即左脚坐实，而发动攻势。这也就是：密切地「贴」住双方身体相接触部位，来依「随」对方攻势啦！而「黏连」与「贴随」其差别，即：（一）「黏连」其黏的部位，对方不变，我则有所改变；「贴随」的贴住部位，则双方都无所改变。（二）「黏连」乃连续双方攻势，

「贴随」则仅依随对方攻势。

以太极拳套而言，打棚捋挤按四式的顺序的棚、捋、挤、按，但，以推手来说，使棚捋挤按四式的顺序，则为棚、捋、按、挤。因此，张松溪第三代嫡传嗣其「打手歌」，乃以太极拳套的顺序写的。这一点，但愿读者明白，不要因「打手歌」写的是「棚捋挤按」，就错炼「棚捋挤按进步推手」。

人而在炼「棚捋挤按进步推手」，则要如何做到「上下相随人难进」呢？这，由上述而知对方进步，乃唯有在使出「按式」、「挤式」时，而其时，即我使出「棚式」、「捋式」的时候。因此，倘能做好「棚」势与「捋」势，则对方就必难于进步啦！那么，要如何做好「棚式」与「捋式」？那就是：要使对方「按」来的「按式」，失其向我之势。而要做到这样，则要先做到：绝对不使增强对方「按」来的「按式」其向我之势。这，要如何做到？这，说，很简单，然而，要能做到，却很难！那就是：不顶。其实，

不顶此事！不仅推手时须做好「棚式」需要，且连无论是在推手或在对敌，凡是一和对方搭上手之际、之后，就都一定需要的功夫。炼太极拳而不能做到不顶，则他所炼的，已不是太极拳了。因为，不能做到「不顶」，即等于在做「顶」，而在做「顶」，则等于在热烈接受对方的攻势，而这，又等于在欢迎对方的攻势，于是，在这种情况下，对方当然就更加全力以赴地攻来啦！这，不就是在增强对方向我攻来之势，更向我了吗？因此，推手时，要使对方，于其使出「按式」之际难于进步，则头一点，就是要做到：我使出的「棚式」，绝对「不顶」对方。第二点，就是要撑身之形为球，而以腰为轴右转做「走」，来使其势的力道，变成我的球面切线，消失于空气中。而倘其「按」势极猛即力道很大，以至我使不出或使不好第二点，则接着就要依第三点。第三点，就是以左手「黏连」对方之「按」势，而以右肘内侧「贴随」对方之左肘外侧，以等待对方把

「按式」变为「挤式」。以上三点，乃是做好「捋式」的要诀。而也因此，真捋其口诀，会是：「捋不是挡！」。此乃由于太极拳原有「十三势」中，以「捋」势，最为容易变成「挡」的缘故；换句话说：「捋式」，最不容易做到不顶。而炼「捋捋挤按进步推手」时，对方于其「按式」之后，接着使出的，就是「挤式」，于是，我就于「捋式」后，接着须使出「捋式」来。那么，要如何做好「捋式」呢？其头一点，在前面已说明过，就是和要做好「捋式」所需一样地为「不顶」。而其第二点，就是身体重心，要从前脚即右脚，转移到后脚即左脚坐实，而于其同时，撑身之形为球，而以腰为轴左转身，且左手由背而掌地「黏连」对方「挤」来之「挤式」右手，而我右手，则仍以右肘内侧「贴随」对方左肘外侧，使对方的「挤」势，陷于我「捋」势之坎陷之中。就是由于要以「捋」势其坎陷破对方的「挤式」的缘故，「捋」势之口诀，为「捋不要捋到己身上！」的。

而倘其「挤」势极猛即力道太大，以至我使不出或使不好第二点，则接着要依第三点。但，第三点，却要在未做完第二点就做。第三点，就是变左手之「黏连」为「采」势，来「采」其右腕，而从「贴随」之右肘发劲，改守为攻。如此，则当我如第二点所述身体重心坐实后脚即左脚其时，对方就会跌向我左后方去。这，就是「打手歌」里所言的「任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤；」。以上，就是炼「棚捋挤按进步推手」时，要做到「上下相随人难进」其要诀。

前面已提过，「棚捋挤按定步推手」，无非只是「棚捋挤按进步推手」其准备步骤罢了。然而，当今的太极拳推手中，却已失传了「棚捋挤按进步推手」，而只剩下「棚捋挤按定步推手」！当年，肇祺在郑曼青先生之门炼「棚捋挤按定步推手」时，由于肇祺被推、被发的机会比谁都多故，没特别感觉到怎么样，但，当肇祺在教弟子们时，则每看到弟子们在炼「棚捋挤按定步推手」，而

推一阵子了，双方却都还不在推对方、还在发动攻势，就会对他们说：「怎么还不攻！」了。当时，肇祺总觉得：怎么会推一阵子了，还不攻，还攻不出？肇祺当年所以总会有这种感觉的原因，等踏进心的世界后，就明白了：太极拳的推手，本身就是「棚捋挤按进步推手」，其「定步推手」，无非只是准备步骤而已，所以，当时，肇祺总会有那种感觉。其实，当年张三丰祖师所创的，只是上述「棚捋挤按进步推手」罢了。但，张三丰祖师与王宗岳第一代嫡传嗣两位在炼时，却的确，也经「棚捋挤按定步推手」过。所以，于前面，肇祺说，「棚捋挤按定步推手」亦为张三丰祖师所创。虽然，当年，张三丰祖师与王宗岳第一代嫡传嗣，其炼「棚捋挤按定步推手」的时间很短，事实上是只炼了三次而已，然而，做为后辈的今人，又怎么能与创始者相比呢？因此，肇祺以为：炼推手，就先炼「棚捋挤按定步推手」三个月，其后专炼「棚捋挤按进步推手」。但，

这，要有个条件：一个礼拜，至少也要炼五次，而一次又至少炼半个小时。

由于教太极拳之人，怕其弟子只学太极拳套会觉得无聊，所以，往往就会边教拳套、边教起推手。这，当然是无可厚非、算不了错，然而，倘真要炼成太极拳，则还是整套拳套会了，也天天不断地打半年以上了，炼推手来得好。因为，一个人其全身肌肉与筋络未开始松，则即使和他推手的对方是他的老师，而也发他来使他的背部撞壁，却也不仅无补于他的肌肉与筋络之松而已，有时，且反而会因其撞壁而罹内伤的！此乃即使被其老师推、发，但，倘其为人之师者不具太极劲，则绝对不可能使他获取到松肌肉与筋络之效之故。切记！然而，倘其为人之师者具太极劲，则不要说会整套拳套后炼推手啦！在未炼拳套之前，就炼推手，来受其老师发他撞壁，则反而因其肌肉与筋络会松，而使他更容易炼好拳套的。以上当然是以要炼成太极拳之人说的。倘只要炼太极拳套来

健身之人，就没这一类问题啦！这样的人，则不要说炼到整套拳套，其实，倘炼得正确，则只炼拳套的「起势」一式，就足够、足够的。在肇祺还在读大学的时候，郑曼青先生对只为了健康来求教太极拳之人，就是这么地仅教他「起势」一式。

在这里，附带地说明，于前面两处提到的「坎陷」。由于张三丰祖师虽识字能文，但，毕竟是一位做豆腐来卖之人，所以，没认识到：对一般人来说是深奥的易经。然而，王宗岳第一代嫡传嗣，却深懂易经。太极拳的「捋」势，具易经「坎陷」之效，就是王宗岳第一代嫡传嗣说出的。然而，当今之人，却已无法看到北宋早期之人，所看到的易经了。此乃当今之人，所能看到的易经，已被北宋兴起的理学，混浊了所致。易经的原始，乃是伏羲所画的六十三卦，及其卦辞。但，到了所谓「春秋」，就被加上了一卦，而成了六十四卦！其被加的一卦，是「既济」。这，只要是懂神理之人，则一看就明白，因

为，大宇宙，乃生生不息永恒地向更美好之域迈进着，于是，绝对没有「既济」其现象存在！即使有，那也仅是对其途中的一出而言罢了；但，其一出的「既济」即「果」，其实，也就是其下一出的「因」，那怎么会始终是「果」？大宇宙间的万生万象，并无「果」仅止于「果」其现象存在！伏羲所画的六十三卦，是在显现大宇宙万生万象，它，绝对没那么低级！易经，就是被胡乱地加上了「既济」一卦，春秋而后，逐渐地流落于三教九流之中的。而到了北宋，澈底地变成了：专被用在否定人的尊严，而引人入「依他力」的算命工具啦！可悲！虽然，伏羲本人，也教人晨起后信手翻一卦看看，来谨慎自己的今天，来对自己的人生中的今天充满自信，但，那是在促人活得更积极，绝对不是像北宋而后那「依他力」之消极！「差之毫厘，失之千里！」，就是此之谓啦！

话又说回来，太极拳「捋」势的「坎陷」其「坎」，就是当今的易经第二十九卦的「习

坎」所示现象。但，「习坎」卦，伏羲却排在其六十三卦的第五十卦。而伏羲对此卦的说明乃：「习坎，有孚，维心亨，行有尚。」其意，就是：「危险重重，要更加有信心，持心想得通、看得开，行为要更加合乎道理。」。王宗岳第一代嫡传嗣，就是因伏羲对「习坎」卦的这么解释，把「掣」势称「坎陷」的。此乃由于其头一句「习坎」，像是在指对方所处其逢我「掣」势的状态；而其二、三、四句，则像在提醒、鼓励我应具的心身态度所致。虽这样，但，王宗岳第一代嫡传嗣，对「掣」而外的其余十二势，却没再使用到易经的卦。用八卦五行说太极十三势的，乃张松溪第三代嫡传嗣。这，由他老人家补述张三丰祖师的「拳论」而可知。关于这一点，肇祺以为：要把太极拳和易经之卦或阴阳学家所专门的五行拉上关系，则顶多也像王宗岳第一代嫡传嗣般地，只使用「坎陷」，来说「掣」势就够。因太极拳，毕竟是实际功夫！要把它说得高深，不如更

平民化、大众化它，来使更多之人，享其体用之益，而健身，而强国，这样，岂不是更好？是的！应该是的！

张松溪第三代嫡传嗣其「打手歌」的三、四句：「任他巨力来打吾，牵动四两拨千斤；」，就是一个人由炼成了「棚捋挤按进步推手」，而有了太极劲可发，其在对敌时，用「捋」势、「捋式」制敌的表现。然而，当一个人不具太极劲而用「捋式」来对敌，则反而像在置己身于「坎陷」之中般！因此，有心炼太极拳而不仅为了健身之人，则至少也要炼成能听劲行。为甚么？因为，能听劲，则能做到「黏连贴随」，而能「黏连贴随」，则对方的身体的至少一只手其某部位，被我「黏连贴随」着，而其身体的重心所在，又由该部位而被我听住着，则等于其整个人都被我控制住了，这样，他又能如何地攻我？所以，当一个人炼太极拳到能听劲，而又能做到「黏连贴随」，接着，其能听劲，就能听出对方身体的重心所在。到此程度，则对

方只要和我搭上手，其身体就完全被我控制住。人而能听劲即能听，而其听，又已到听得出对方的身体重心所在的程度，则于其间，却必须经过做得出「黏连贴随」的阶段。而太极拳的康庄大道，即展现在通过了「黏连贴随」阶段之后！

第四章 一路松沉迎劲来

一个人，花了数十年时光，费了大半辈子心血，来炼太极拳，却没有太极劲，而一和人家搭上手，使出的还是九牛拙力，却能扬名，却占得了高高的一席，而还沾沾自喜，而桃李满门，而冷落那王宗岳第一代嫡传嗣留下的「十三势歌」其最后一句：「枉费工夫貽叹息」，则世界上像这么可怜之人，究竟有几人？而倘其人，拜的又是名师，学的又是真传，则其可怜度，何至于前者的千倍、

万倍！

人而学太极拳，怎么会落到这种地步？其理由只有一个：喜欢发人家，都要表现高人一等！于是，违背了太极拳的「彼不动，己不动，」那王宗岳第一代嫡传嗣于其「十三势行功心解」中的教诲所致。人而要争，就「与天争气」、「与地争力」去罢！「与人」，则要「争」的，应该是「柔」啊！尤其是在需要「以柔克刚」的太极拳的世界里。当年，郑曼青先生教肇祺的，就是这样啊！在台湾，郑曼青先生的门下，应该不少对啦！难道肇祺而外，就没有人得到这教诲？抑或得而不做、不去实践？倘这样，则怎么对得起郑曼青先生在天之灵？然而，话又说回来，太极拳却实在很难！肇祺也教过弟子，而肇祺的弟子，有的，也早当起了老师，在教他的太极拳，有的，却在当台湾地区的太极拳的教练的教练，但，于肇祺眼中，他们却是也还没有太极劲！而所以会这样，乃皆因为不愿长仅做弟子，且爱的又是名利权势，而不是

太极拳！

肇祺还在读大学的时候，曾问过郑曼青先生，其享誉「永嘉五绝」的诗、书、画、中医、太极拳五样，是那一样最难？当时，郑曼青先生，很严肃地回答：「当然是太极拳！」。而肇祺，当时，也觉得：是这样。难！太极拳确实很难！然而，人，却不该因其难，就入歧途！倘如此，则岂非应了王宗岳第一代嫡传嗣其「本是舍己从人，多误舍近求远，」之「多误舍近求远」那一句警惕？是的！而这，却不该！因其甘心舍「近」求「远」。

那么，甚么是「近」？甚么是「远」？

「近」，近在眼前；「远」，远在天边！眼前，有甚么？眼前有：张三丰祖师的「太极拳论」，王宗岳第一代嫡传嗣的「太极拳论」、「十三势行功心解」与「十三势歌」。及张松溪第三代嫡传嗣的「打手歌」。天边，有甚么？谁晓得？又管他有甚么，反正，那，都和太极拳拉不上关系！君不闻：「近」，乃「劲」的谐音？只要炼的太极拳，都合乎在眼前这

么「近」的「拳论」、「行功心解」、「十三势歌」、「打手歌」，而炼出太极「劲」不就好？这样，就绝对不至于「枉费工夫貽叹息」了呀！

人体的神经细胞组织、系统，徧布于体表，而体表的皮肤，由于其神经细胞组织、系统的机能，而使人有了触觉。此乃一个正常人，其神经细胞组织、系统所具机能。然而，当人其神经细胞组织、系统的机能减退了、消失了，则其徧布到体表的触觉，就会发生变化。这变化，乃由迟钝到完全没有感觉。另一方面，人的这种触觉，却也会超越正常人所具地敏锐化。而这种敏锐感觉，乃由于其为超越了正常人所具故，其所感觉到的内容，也就超越了一般人的触觉范畴。举一例说，则这种超越了一般人所具触觉的敏锐，并非一般人摸起来觉得粗糙的某物外表，他摸起来，就会觉得更粗糙，而是一般人摸起来还不觉得粗糙的，他一摸，就会觉得粗糙。简单地说，这种敏锐触觉，就是一

般人感觉不出的，他感觉得出。

其实，人体的神经细胞组织、系统，一受到刺激，一和不习惯于其人身体的体外之物接触，其人就会有所反应，或其身体就会有所反应。然而，无论是其人有所反应，或其身体有所反应，这种人体神经细胞组织、系统的机能，都要和人其表面意识即心连系上，会使人感觉得出。这由刚死之人，其身体的神经细胞组织、系统，不一定都已死，但对加在其身体的刺激，他却没感觉，或因开刀前的麻醉，而使其人不感觉到开刀措施加在其身体的刺激，而得知。因为，这两者，其身体神经细胞组织、系统，受刺激，或接触到不习惯于其人身体的体外之物，都已无能将其刺激的感受之电波，传递到其表面意识，去使他感觉得出了，即已无能和其表面意识连系上了。其原因，乃：前者，则其肉身与其人永恒之身体的光子体间之灵子线即输送生命能之线已断，所以，其神经细胞组织、系统，即使能传递其刺激的感受之

电波，却也已传递不到其表面意识，来使他感觉出；后者，则其肉身的部分或全部神经细胞组织、系统，因被药物麻醉，而失去传递刺激的感受之电波其机能，所以，其表面意识就收不到其电波，因而他也就感觉不到。

未曾赤脚常走在铺小石头之路过之人，一走上，就很不自在，因为，脚底会刺痛；但，常走这种路之人，一走上，还是很自在，因为，习惯了，已没有异常的感觉。然而，这，并非前者的神经细胞组织、系统较敏锐，也不是后者的神经细胞组织、系统较迟钝。这，乃因前者其脚底的皮肤还正常，后者其脚底的皮肤，则已增厚甚至角化。而这，若有机会看到常赤着脚的农夫的脚底，就会明白：很厚，有裂痕。由此事实可知：常赤着脚走路之人，并非其体表的触觉迟钝，而是其体表的皮肤增厚、角化，以至像没常赤着脚走路之人，穿着鞋走路般地，地面上的小石头，不至于刺激到其脚底的神经细胞组

织、系统，因而其人也就不感觉出其事了。像这种因皮肤的增厚、角化，以至其体表所受刺激，就因隔一层增厚、角化的皮肤，而使其人的神经细胞组织、系统不至于受到刺激，因而其人不觉得痛之现象，其实，也等于是其体表的触觉迟钝化。但，这种现象，并非其身体的神经细胞组织、系统的机能减退所导致。这种现象，却被炼外家功夫之人，尽量地在利用。如打、踢砖、瓦、沙包等，那，无非也只是使其该部位的皮肤增厚、角化，来减退、消失该部位的触觉罢了！然而，人的身体，却除了神经细胞外，都会新陈代谢，且其大部分，又经历四十八小时，就会新陈代谢。因而其所增厚、角化的皮肤，当其人不常炼、不炼该功夫了，则迟早一定会脱落。而等脱落了，也就等于其体表该部位的触觉又恢复了，这样，则他再打、踢砖、瓦、沙包等，就又会觉得痛。人，为甚么需要这么虐待自己？若是为了伤敌，不是手拿刀子、脚穿可伤人之鞋就好？或单纯地只拿

手枪更方便？炼功夫，应该是以强身为主对啊！当然，亦可防身啦！但，防身，又何须使对方受伤、致死？这么做，国法也不允许啊！炼拳、炼功夫的目的，无论如何，应该是为了强身、防身，且必以强身为主！所以，倘炼拳、炼功夫而必伤身体到使皮肤增厚、角化，来遮盖其神经细胞，以获减弱、消失痛觉、触觉之效果，以遂伤人、致死人之目的，则这种拳、这种功夫，不就等于伤人、杀人的武器？这一点，有心、有志于武功之人，应该会想到是。武功，大到可以增强国威、捍卫国土，不错！但，不可落魄到扰乱社会、欺凌良民！此乃肇祺的浅见。

话又说回来，当一个人其岁数愈多，其身体愈进入老况，则不仅其视觉、听觉、触觉等会愈迟钝下去而已，且连其行为、动作，也会愈不灵活起来。但，在这种实况下，其头痛、牙齿痛、骨节痛等痛觉，却与其未老前一样，都会使他觉得痛，并没有使觉得比较不痛。这么说来，就好像有点儿矛盾了？

在视觉、听觉、触觉愈迟钝，而行为、动作也愈不灵活的情况下，怎么只有痛觉仍旧呢？即使视觉、听觉减弱了的眼睛、耳朵患了角膜炎、中耳炎，却也仍然觉得很痛啊！怎么会这样？若说是其神经细胞组织、系统的机能减退，则怎么痛觉不减退？怎么唯有使其人感觉痛其刺激的感受之电波，神经细胞组织、系统就仍然会殷勤地把它传递到表面意识去，而看到的、听到的内容，就不大情愿、不愿传递？一样是传递啊！是有其选择性吗？不是的，并不具选择性。人体神经细胞组织、系统的机能，除神经细胞组织、系统受了伤外，乃是不减退、不消失其机能的，是接触到神经细胞组织、系统的人体其它组织，影响了其传递刺激的感受之电波的机能罢了。而由于使人觉得痛的异常刺激感受之电波特别强，所以，其传递，不至于受到其影响。那么，人老了，其身体接触到神经细胞组织、系统的组织，怎么就会影响神经细胞组织、系统的传递刺激的感受之电波

呢？这答案，很简单，因它压到了神经细胞组织、系统。也因此，人到老，会这里痛、那里痛的！这就是神经细胞组织、系统被压住所导致现象。而会变成压到神经细胞组织、系统的，乃以随意肌与筋络为主；而随意肌与筋络，所以会变成压到神经细胞，是因前者萎缩、后者紧缩所致。如此，则或有人会问：肌肉萎缩，则其与神经细胞接触的空间，不久更大了？其实，那不会！会那样，则一个人瘦了，不就骨头与肌肉之间变成了中空？而胖了呢？骨头不就会被肌肉挤碎了？不会有这种事罢？肌肉的萎缩，乃成皮包骨状态的啊！不然，老人，其脸怎么会有皱纹？其全身的皮肤怎么会松松的？

太极拳，就是供人炼成：人体其接触到神经细胞组织、系统的组织，不仅不至于影响神经细胞对任何刺激的感受之电波的传递，且还要使它变成有利于神经细胞组织、系统的传递，而使神经细胞组织、系统其传递机能，显出比正常状态的人体，更加清皙、

利落的状态，来使其人的触觉，敏锐到其人必感觉得出，其所接触存在于其体表之外之人的身体，将显现不利于己的状况，且又必能制胜他，其强身、防身的功夫。

所以，太极拳，要松，要沉！松的是：随意肌与筋络；沉的是：气与身体其重心所在。然而，要先松；随意肌要松，筋络要松！炼的人，于打拳套时，于炼「棚捋挤按进步推手」时，要时时注意到这一点，这样，在配合太极拳的功效，能加速炼太极拳见效。

人的肉体的能，附着在人的光子体其膜外层。而人的表面意识，附着在其光子体膜内层。此乃由于人在睡眠时，其光子体必须留下光子体膜，而离开肉体的缘故。而人体的各组织、器官的细胞，乃唯有神经细胞，所传递的正常与异常一切刺激的感受之电波，直接和表面意识连系上。而人的肉体的神经细胞组织、系统，乃除了传递上述电波外，还成为肉体中的「氢离子」其运行路线。这「氢离子」，即是：人的肉体活力的根源

「三磷酸阿烈诺新（**ATP** 即 **adenosine tri-phosphate**）」其重要基因。人服用了抗生素，会觉得身体懒懒，乃由于抗生素会破坏体内的「三磷酸阿烈诺新」所致。而人，即使没有食物可摄所需养分，但，倘有水，就能多活一段时间的原因，就是赖水中的「氢离子」，来一方面多合成「三磷酸阿烈诺新」，一方面多挟「根本生命能（透拉E）」，徧布于全身细胞，来延其命的缘故。所谓「根本生命能」，就是：存在于人其表面意识中，而输经其光子体，输到其光子体膜，以维持肉身人其肉体，得以呈肉身人之活的生命能。此际，「根本生命能」携手「氢离子」其能即「氢离子能」运行的路线，即是神经细胞组织、系统。而由于「根本生命能」之质比「氢离子能」之质次元高，所以，从人其表面意识输入其光子体膜的「根本生命能」，就渗入「氢离子能」之中，而循神经细胞组织、系统运行。这带「根本生命能」的「氢离子能」即「带根本生命能氢离子能」，

即是太极拳所说的「气」；而这，应该也就是：中国功夫的气功，所说的「气」。

说到气，就必须说丹田。郑曼青先生所说的脐下一寸三分其丹田部位，也就是人体「腹膜神经丛」的核心位置。「腹膜神经丛」，又称「太阳神经丛」。而所以称它为「核心」，乃因其部位是：人体全身，最有可能蓄集「带根本生命能氢离子能」，即最有可能蓄集气的缘故。丹田的正确位置，凡是现象界人即人间世人，都是在其脐下二?六厘米到四?一厘米之间的腹膜上下前后左右那小范围。但，由于它是四次元以上之世界之存在故，须凭人自身的感知，能明白其存在罢了。丹田其所以凡是肉身人，就都在其脐下二?六厘米到四?一厘米之间之因，乃：肉身人的表面意识与光子体膜、光子体与光子体膜、光子体与其守护灵、指导灵等之间，连系着的合计八条灵子线系统中的「留返灵子线系统」，系其光子体之部位「朗绪」，即为其肉体的脐，而「续生灵子线系统」，系其光子

体膜之部位「源关」，即为其肉体的脐下四？四厘米，因而丹田就必须在其间，且由于肉身人必须睡眠即光子体必须离开肉体，所以，丹田的部位，也就必需在：离「朗绪」部位的脐较长，离「源关」部位的脐下四？四厘米较短的距离。上举「留返灵子线系统」，乃连系现象界人的光子体与其魂的兄弟即守护灵之间的灵子线系统，而「续生灵子线系统」，则连系现象界人的表面意识与光子体膜之间的灵子线系统，而这两条灵子线系统，乃皆于其人睡眠中，具作用。很多炼气功之人，所以会炼得走火入魔的根本原因，就是把丹田认做了实腹即肉体腹部的肌肉、内脏，而又搞错了其位置。慎之，慎之！

丹田而外，与太极拳具密切关系的人体部位，有：延髓、头顶、心窝、会阴、匡脊、夹脊、涌泉与劳宫。而因涌泉与劳宫，双脚与双手皆各具一，于是，再加上丹田，则与太极拳关系密切的人体部位，即有延髓、头顶、心窝、丹田、会阴、匡脊、夹脊、涌泉

与劳宫等十一个部位。延髓，乃人其光子体「命穴」部位，又是肉体所以能活的神经系统总枢纽，而尽其有生，都与其守护灵的「命穴」连系着故，可善持以增强其为神经系统总枢纽之力，且其外部又具枕骨；头顶，乃人其光子体「直闸」部位，且是肉体大脑组织的上部，而当其人睡眠时，连系光子体「直闸」与光子体膜「记痕」之间的「通灌灵子线系统」，就发生作用，且因光子体膜其「记痕」部位，是肉体延髓部位故，关系到延髓的影响全身神经细胞组织、系统；心窝，乃人其光子体「心窝圈」部位，当人清醒时，从其表面意识输出的「根本生命能」，就是先运到这里，而后分布于光子体，再到光子体膜，来养肉体；丹田，乃人其光子体「朗源」部位，又是肉体「太阳神经丛」部位，且是人体唯一有可能蓄集、调遣气之处；会阴，乃人其光子体「定底」部位，当其人睡眠时，连系光子体「定底」与光子体膜「舒络」之间的「惯驻灵子线系统」，就起作用，

且因光子体膜其「舒络」部位，是肉体匡脊即脊椎骨从上算起第十六节部位故，蓄集于丹田之气，就唯有经这部位，有可能从尾闾进入脊椎骨中，来通过匡脊而向上运行；匡脊，乃人其光子体膜「舒络」部位，它就是人体脊椎骨从上算起第十六节部位，而其作用，则已述于前；夹脊，乃人其光子体膜「贴皿」部位，是人体脊椎骨从上算起第十二节部位，亦为王宗岳第一代嫡传嗣的「十三势行功心解」中，「力由脊发」其「脊」部位；涌泉，乃人其光子体「竖台」部位，即肉体双脚板中央部位，是转换气为劲的变能站；劳宫，乃人其光子体「流光」部位，即肉体双手掌中央部位，是向别人输出大量的气或劲其一固定前站。

由以上所述而可知：(一)一个人其表面意识的「根本生命能」，当其人清醒时，乃先输到光子体「心窝圈」，而光子体「心窝圈」，是在肉体心窝部位。因此，一个人的肉体，倘能促使其光子体「心窝圈」，得以受纳更

多从表面意识输出是「根本生命能」，则经光子体膜，为了徧布肉体，而运行在神经细胞组织、系统的「带根本生命能氢离子能」即气，就会更多。此乃太极拳，所以必须含胸之因。因为，含胸的效果之一，就是能使人的光子体「心窝圈」，多受纳「根本生命能」。(二)一个人尽其有生，其延髓部位都与光子体「命穴」、守护灵「命穴」连系着，而其头顶，于其人睡眠时，又关系着肉体延髓，且头顶本身，就关系着大脑神经细胞，所以，倘能持延髓、头顶部位于最善状况，则必能改善全身的神经细胞组织、系统其机能。此乃太极拳所以必须顶头悬的理由。因为，顶头悬的状态，最使延髓宽适，而又最能与守护灵的「命穴」连系上。王宗岳第一代嫡传嗣，或因感悟到后者，写「虚灵顶劲」四字罢？(三)由于人其光子体膜「舒络」与光子体「定底」间存有「惯驻灵子线系统」，所以，人其清醒时刻，犹必受其睡眠时的此灵子线系统的作用之影响，而具由光子体

「定底」部位向光子体膜「舒络」部位运行的余韵，这，以肉体部位来说，就是自会阴向匡脊。这样，由丹田而沉于会阴之气，有从尾闾进入脊椎骨中，经匡脊而向上运行之可能。王宗岳第一代嫡传嗣的「十三势歌」中的「尾闾中正神贯顶」其「尾闾中正」四个字，即是要使这可能性，变成事实的要诀。而要使尾闾即脊椎骨下端的尾骨下端，能顺利地使气进入脊椎骨中，显出了太极拳套「倒撵猴」一式其价值之高。因为，多打「倒撵猴式」，则人的尾闾会开。(四)由于涌泉，能转变气为劲，所以，为了使蓄集于丹田而沉到了会阴之气，能顺利地下到涌泉，且又能够把气变为劲，太极拳以双脚的双重为大病，而务必虚实分明，来获此效果。

以上，乃由上述密切关系着太极拳的十一个人体部位之说明，能直接解释得使读者明白者，简扼地加以解释了。肇祺写的东西，不仅是肇祺本人的体验而已，且又皆为大宇宙间的事实。太极拳，绝非玄的东西，也不

该以空洞的形而上说法，来解释它。人就是本身不具切实体验，会把一样东西、一件事情说得玄、解释得玄的！然而，太极拳的内涵，却也的确确实关系到人的五官所不能感知到的内容故，肇祺也就如实地写了它。因而关系到他次元世界内涵所用词句，若非看过有关神理方面的拙著之人，则或会不很明白，但，这样，却也没甚么关系，因为，要紧的，还是炼对太极拳此件事，只是能澈底地明白一事其来龙去脉，则人就不至于堕入迷信之中，而走火，而入魔，而连「枉费工夫貽叹息」的机会也没有地，变成一个魔子魔孙，一直乱炼，甚至变成一个魔王，绝对不服罢了！

炼太极拳而要松随意肌与筋络，最起码的条件，就是：全身无僵处与不出拙力。炼太极拳套时，身体的某一部位会僵，那一定是姿势不正确；而其所以会导致姿势不正确的原因，就是没做到前面所述内容。于是，倘能澈底做到前面所述内容，则其身体会僵

之事，就必定会解决。而炼「棚捋挤按进步推手」时身体会僵，那一定是走时不以腰为轴而走穷，或没做到不顶而顶了对方之势，或双脚患了双重大病，或前脚膝超前过其大拇趾与第二趾口缘，或按时双肘超前过前脚膝前缘等所致。而其所以会导致此等原因，亦为没做到前面所述内容；所以，倘能做到，则其身体会僵之事，也就会解决。然而，不出拙力，则要如何解决？其实，一个人其拙力，乃「出」会产生的。其人不出力，则怎么会有力？要搬东西而不出力怎么搬？拔河也一样啊！不出力，怎么能把绳子拉过来我方这边而获胜？由此可知：拙力这个东西，只要其人不想「出」、不「出」，则不出拙力此事，就必能做到的。但，这，说容易，做则难！在打拳套时，好强、好胜之心一动，就不得机得势也发，没有劲也发，那怎么能不出拙力？而于其日常生活中，则更难！该做嘛！不得不做嘛！就这么天天都在出拙力地过其日子。这，怎么能使其「生活太极

化」？因「生活太极化」的初步作为，就是不出拙力啊！其实，这都不成问题的，只要一个人能藉炼太极拳，而把其拙力舍尽，则这怎么会成问题？这么一说，或许就有人会问：把拙力舍尽，不就变成一个废人？答案是：不会！因为，太极拳所说的舍尽拙力，并非一般所知那种内容的。太极拳所云舍拙力，乃具下列四个内容，亦为四个步骤：

(一)松惯随意肌与筋络，以使出拙力时不容易紧缩，以使入老境后不至于萎缩、紧缩。随意肌，就是人体中能随其人之意紧缩的肌肉；筋络，就是人体中如韧带、腱等连结肌肉和骨骼的结缔组织。

(二)藉惯了「含胸」、「顶头悬」与「尾闾中正」等三项关键要诀，来使气充沛，使神经细胞组织、系统的机能提高其力，以至使气能沉丹田而降到会阴，之后，或再沉降到涌泉，或入尾闾而上匡脊、夹脊、延髓等部位。

(三)藉惯了不患双脚双重大病，且双脚其虚实变转，亦为灵活、分明，以使沉降到会

阴之气，再降到虚脚涌泉。

(四)由前三项，而全身随意肌与筋络都已松，气与肉体重心所在，也都已沉到涌泉，所以，于一般所谓出力之际，就藉物理学上杠杆原理，以实脚其脚板为支点，以实脚脚板到须出力之手即力点间的身体做杠杆，这样去搬东西、拿较重之物，则于其日常生活中的出力此事，就不出拙力也做得出来啦！这个时候，其随意肌与筋络，倘会紧缩，则也仅是要搬、要拿之物其重量，悬于其身所致者罢了，并非由于其人在出拙力了。就经以上四项内容、步骤，炼太极拳到了松沉之人，乃即使于其日常生活中须出拙力的差事，却也已不至于出拙力的。所以，人，绝对不必担心：因炼太极拳而不能出拙力、出不了拙力，因而其人就变成一个废人之事啦！

炼太极拳而松沉到涌泉，则涌泉所具变能机能，就会起作用。说此之前，先说明太极拳之言：气会从脚底而入土三分一事。炼

太极拳之人的气，真的会入土三分？是的，感觉是这样！且不仅这样，因肇祺所感觉到的，乃入土更深。然而，其事实，却并非气由脚底涌泉部位入土，而是气与光子体，乃皆为称「混聚界」之四次元世界的存在，且气沉到肉体涌泉部位，又就是气沉到光子体「竖台」部位，所以，其「物」与「能」的世界的差异，再加上肉身人本身乃存在于「物」的三次元世界这边故，致使肉身人所感觉到的「能」的存在，总如隔一段较长距离的。但，此乃以一般人，而又仅依其感觉说的。若以一个心即表面意识中我执较少甚至无我执之人而言，则由于其光子体必比肉体大，又因其气沉到涌泉即为沉到「竖台」，因而他就觉得：其气沉到涌泉而入土多深啦！此际，他感觉到的入土深度，必会比其光子体「竖台」部位更深。

那么，炼太极拳而松沉到涌泉部位之人，其涌泉的变能机能，会起甚么作用呢？那就是：把「气」变成「劲」。「气」，乃「带

根本生命能氢离子能」，这，已在前面述说过；而「劲」，则「气」其「氢离子能」所带「根本生命能」，自其「氢离子能」脱出，而化分为较低次元世界之质之能。人其表面意识所存有的「根本生命能」之质，乃同于十八次元世界「天日界」其构成生命能；而化分成「劲」之能之质，即为同于八次元世界「透穿界」其构成生命能。「能」，无论其质属于或同于何次元世界构成生命能，其实，一概皆为生命能。而肉身人所存在的这个三次元世界的构成生命能，则无非因当今现象界科学，尚未进步到明白其为生命能，因而只称它做「能」罢了。这里，附带简释「混聚界」与生命能。「混聚界」，乃最接近肉身人所存在此三次元世界「现象界」之四次元世界，它，也就是三次元世界「现象界」其「能」即「生命能」存在的世界。「混聚界」的特征，即是：大宇宙间，从五次元到三十二次元诸世界的任何构成生命能其个体即「生命个体」，都能在不改变其生命能

之质的状况下，可存在的世界。而大宇宙间诸次元世界的构成生命能，又是愈高次元世界者其粒子愈小故，得以渗入比它较低次元世界之构成生命能其粒子中；尚且，也唯有愈高次元世界的构成生命能，能化分为比他较低次元世界之构成生命能。所以，其质同于十八次元世界「天日界」其构成生命能之肉身人「根本生命能」，能渗入四次元世界「混聚界」其构成生命能的「氢离子能」之中，成「带根本生命能氢离子能」即「气」，而从「带根本生命能氢离子能」即「气」脱出的其质同于十八次元世界「天日界」其构成生命能之「根本生命能」，也能化分成其质同于八次元世界「透穿界」其构成生命能成为「劲」，而「根本生命能」与「劲」两者，且能与「氢离子能」，同存在于四次元世界「混聚界」其生命个体的肉身人光子体或光子体膜之中。

话又说回来，人其涌泉部位，就是一个具把「气」转变成「劲」这种机能之站。但，

涌泉部位，要如何能使其机能起作用呢？此乃：炼太极拳，所以须以一只脚支撑其大部分体重，且从一只脚转换其重心到另一只脚时，需要清清楚楚地分明其虚实的原因所在。因为，唯有这么做，人其一只脚，能适当地「虚」，而另一只脚，也能适当地「实」，于必须双脚都着地站着或动着的状况下。人而炼太极拳到气能沉丹田、蓄集于丹田而又能沉到会阴，则其后就又会从会阴沉到双脚涌泉去，于脚呈「虚」状态时。而当气惯于沉到涌泉，则以涌泉为核心地，整个脚底，会逐渐弥充气。而当双脚的整个脚底，都弥充了气，则涌泉部位的变能机能，就会于其「实」脚起作用，而把弥充于该脚整个脚底的气，边转变为劲，边经存在于骨骼与骨骼之间即骨节的结缔组织即筋络，渗入骨骼之中，而一枝一枝、一节一节，向趾、向胫，而逐渐向上升到股骨上端，而渗入骨盘、荐骨、尾骨、脊椎、头盖骨、肩胛骨、肱骨、尺骨、桡骨、掌骨等之中，这现象，即是「长

劲」。炼太极拳之人的劲，就是这么生、这么长的。

原是徧布全身人体的气，其上身的，能沉到丹田，而蓄集于丹田，这蓄集于丹田之气，是太极拳的体用所需之气。而这种气，沉会阴，而又沉到涌泉之后，会变成劲。然而，却非沉到涌泉之气，都会变成劲，而是随进入骨骼中之劲的运行速度，而涌泉变气为劲之量，就会自动地配合它。会影响其运行速度的因素，则有二：一是骨髓密度，一是筋络松度。骨髓密度、筋络松度愈高，则其速度愈快；骨髓密度、筋络松度愈低，则其速度愈慢。所以，炼太极拳之人要长劲，则其骨髓密度非高不可，否则，松是松了，但却还是没有劲。这种人，在今人之中，不少。那么，一个人要如何使其骨髓密度高起来呢？这，于后说。这里，说：沉到涌泉之气，倘没变成劲，则怎么样此事。这，具两个状况：（一）倘其人蓄集于丹田之气，已能从尾闾进入脊椎骨中，而上头顶，而经心窝又

降到丹田，则其沉于涌泉之气，就会和劲一起进入脚板的骨骼里，而运行到脊椎骨中，汇合从丹田经会阴直接进入脊椎骨中之气。

(二)倘其人蓄集于丹田之气，尚不具(一)之现象，则够弥充其整个脚底而外之气，就自动地又以神经细胞组织、系统为其运行之路，运回丹田，而蓄集于丹田。

炼太极拳之人的气与劲，在其人体中，除了质的不同而外，若说其相异，则可举三点：

(一)气，乃松了上身的肌肉与筋络，而沉到丹田、蓄集于丹田，之后，又松了腰胯到脚板的肌肉与筋络，沉到脚底。劲，则气沉到了脚底，而涌泉部位起其变能作用，而变气为劲后，能生，能长。

(二)气所运行的路线，乃神经细胞组织、系统，由上而下。劲所运行的路线，乃连结骨骼与骨骼的筋络和骨骼之中，由下而上。

(三)气，必先进入脊椎骨中，能进入其它骨骼之中。劲，则只要其人的骨髓密度够，

就全身骨骼，都能进入。这三点，即为炼太极拳而沉了气、长了劲到能说「有劲」之前，其气与劲的相异之点。

那么。炼太极拳而能说「有劲」，究竟甚么状况？这状况，其本人如何感觉出？能说「有劲」，其明显的征候，当然就是向对方发劲。即与对方搭上手后，能黏连贴随对方，而对方一发动攻势，就必能于走化中不出拙力地发劲攻对方，而如此，则对方必双脚离地，如打鼓般，整个身体一上一下地打着地跌出，且对方跌出之势，又恰恰与其攻来之势的凶猛度成比例，但他本人的身体，却仍保持着像平时一样的松沉度，而其心中，又丝毫不生敌意、骄意，炼太极拳而到了如此程度，则其人的全身骨骼之中，就必都存有劲了。能这样，则其人就是「有劲」；而这，就是一个人真的具太极劲其状况。而当一个人炼太极拳到「有劲」，则即使没机会发劲，他自己却也必能从其体表之变化，而感觉得出。这变化，就是其脚底涌泉部位

鼓起，而当他站立，则该鼓起的涌泉部位，必着地。这征候，即是其涌泉部位的变能机能，已作用到其所转变成的劲之量，足够其人的全身骨骼皆存有劲，所显现者。换句话说，当其人全身骨骼中都存有劲，则其涌泉部位就会鼓起，而其鼓起程度，即为其人站立时，会着地。人而炼太极拳到这程度，即「入门」了太极拳。

「斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱、慢让快耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。」；这段王宗岳第一代嫡传嗣的感慨，岂止仅对太极拳而外之武功言？一个人其炼太极拳，除了强身、防身而外，是否也应该爱太极拳？是的，应该是的！肇祺，就是热爱太极拳过来之人。于是，总觉得：一个中国人，倘炼成太极拳到相当程度，则他只凭太极拳，就必定会爱国的，因他必由太极拳的伟大，而深切地体会到中国的伟大所致。且一个人热爱太极拳，则他必定会努力

于探究其极，而虚怀若谷、虔诚有礼。他，绝对不会变成一个老粗，他，更不会变成一个凶煞！因为，他爱太极拳故，不会利用太极拳，来争名夺利甚至藐视人、害人！而这，又由于他深知太极拳的神圣、伟大。两千五百多年前，肇祺活在古代印度为摩诃迦叶那一世，跟随了佛陀四十二年，却没有听说过当今佛教所说的十大弟子；同样地，从大学时候起从游郑曼青先生太极拳，而深得郑曼青先生夫妇之爱，又蒙其三位女公子、二位公子待如手足，且于肇祺服预备军官役于金门之际，肇祺炼气走火，家妹患胃穿孔，皆蒙郑曼青先生垂救，之后不久，肇祺的未婚妻不知太夫人逝世而带其母欲请诊医，适逢郑曼青先生守灵而在悲极哭喊：「病也不看啦！拳也不教啦！」，却还是出来诊医家岳母，而肇祺退役后结婚之日，犹郑曼青先生守灵期间，但郑曼青先生夫妇，却还是迢迢驾临僻村南化，给肇祺与内子证婚，而肇祺全家迁徙永和那年之冬，肇祺患了夹阴伤寒绝

症，蒙郑曼青先生驾临寒舍诊医数度，方得以回生等等，曾这么和郑曼青先生有过缘生的肇祺，却也不知郑曼青先生门下有十大弟子之事。但，如今，据说有了！啊！当今之人的名利权势之心，实在也够强！肇祺所认识的郑曼青先生，却是活在十字街头的「自甘澹泊追元亮」、「一潭寒碧对秋空」之高士呀！独子的肇祺，当年，所以，会甘舍居住过六代的家乡，而全家搬到永和来，就是受毕业了大学，要离开台北之前，郑曼青先生对肇祺说的一句话其影响所致。那句话，就是：「肇祺，服役回来后，你要在那里开业我不管，但，你的住家，必定要离开我这里徒步三分钟之内！」。这，就是肇祺所以会合家搬到永和来住的原因。肇祺所以特地提此，乃为了让炼太极拳之人明白一件事：为人弟子需要的，是时时能感师门之恩，而忠实于其可贵的教诲，来早日成一艺、达一道，而不是偏重甚至只重其在师门的地位！此乃肇祺的浅见。

如上所述，一个人炼太极拳到了「有劲」，则他就「入」太极拳之「门」了。
(空白)

第五章 浑然气劲徧周身

前章提到，人而炼太极拳到肌肉与筋络松，气沉丹田、蓄集于丹田，而又沉到会阴、涌泉，则涌泉就变气为劲，经脚板筋络入骨骼之中。这个时候，进入骨骼之中之劲，要能以骨髓与连结各骨骼之筋络为其运行之路上升，则其骨骼中之骨髓密度，不高不行。倘不高，则不管其人多松、多沉，也都无法长劲。这问题，被季化南第四代嫡传嗣发觉到了。于是，他老人家，就创出一个解决此事的办法来。这个办法，就是已在前面述说过的「提手式提合站功」。其炼法是：每天夜晚连续炼半个小时，天天不间断地炼七个

月到十三个月。但，这办法，却要确实松沉到涌泉部位之人，能这么炼，否则，因炼的时间太长，受不了。于季化南第四代嫡传嗣，其传授太极拳三十四年中，他老人家逢到了七个这样的人。这七人，他老人家也都教过此办法。结果：七个月里，其中四人就开始长劲，而再过了半年，剩下三人之中，又有两人开始长劲，而只有一人，始终没长出劲来。由此比例看，则炼太极拳而气能沉到涌泉部位之人当中，只要依此办法勤炼七个月到十三个月，就会有百分之八十五之人，开始长劲。

人，为甚么其骨髓密度会不够？骨髓密度不够，说的又是甚么？先说骨髓密度。人体的骨髓中，含有红髓与黄髓两种髓，红髓占的比例多，就是一般所说的骨骼里头较实，而红髓占的比例少，则为一般所说的骨骼里头较松。肇祺就是为了使不具人体生理知识之人亦能明白，使用「密度」二字的。而这里所说的骨髓密度不够之意，就是：其

人的骨髓中的红髓，不到其黄髓的三分之一。此乃由于能够成为劲之通路的，乃唯有够量的红髓而已所致。红髓，乃人的血液中的红血球、白血球与血小板来源。人的骨髓中之红髓，其比例会变成少于黄髓之因，最单纯的，就是其人的岁数大，这，也就是说其组织老化。但，此乃仅以一般状况说的。倘以人其个别性说，则好色与吸毒两者，最容易使其骨髓密度减低。季化南第四代嫡传嗣所教那始终不长劲之人，当时虽仅三十五岁，但，因是富家少爷，曾荒淫无度过来故，就长不出劲来了，因其骨髓密度已太低！由此事实可知，一个人倘要炼成太极拳，则不好色、不吸毒，有可能。

当今炼太极拳之人，有「心与气并守丹田」之话流行，且又很注重「心与气并守丹田」其事。然而，设若太极拳需要「心与气并守丹田」，则为甚么张三丰祖师不在其「拳论」，王宗岳第一代嫡传嗣不在其「拳论」、「行功心解」与「十三势歌」写出？张三丰

祖师于其「拳论」中，直接提到气的，只是「气宜鼓荡」一句罢了；而王宗岳第一代嫡传嗣于其「拳论」、「行功心解」与「十三势歌」中，直接提到气的，亦为「气沉丹田」、「以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨；以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。」、「意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓转变虚实也。」、「行气如九曲珠，无往不利；」、「气以直养而无害」、「气为旗」、「腹松气沉入骨」、「牵动往来气贴背，而敛入脊骨，」、「全身意在精神，不在气，在气则滞，有气则无力，无气则纯刚；气若车轮，腰如车轴。」、「气徧身躯不少滞」、「刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然；」、「若言体用何为准？意气君来骨肉臣；」等而已。倘硬的要把它当做「心与气并守丹田」解释，则有可能的，就只有王宗岳第一代嫡传嗣其「十三势歌」中的「刻刻留心在腰间，腹内松净气腾然；」两句啦！然而，这两句中，头一句的「腰间」二字，怎么会是丹田呢？炼太极拳而须在意腰间

之事，不少啊！又怎么会只是气？那么，是因为其第二句提到的是气使然吗？如此，却也不对啊！因「腰间」并非「丹田」，且又与其第二句之意冲突！因其第二句说的是：「腹内松净了，气就会腾然；」。并且，心与气并守于丹田，又犯到「全身意在精神，不在气，在气则滞，」其教诲，因把此句译为白话，则：「全身要特别注意到的是精神，而不是气，倘是气，那就动弹不得、灵活不了，」。试想：连特别注意到气也不行的太极拳，怎么会有「心与气并守丹田」这一回事？肇祺今生，足十三岁而习武，足二十岁逢太极拳，足二十二岁入郑曼青先生之门，足二十七岁通三关，足三十岁会接劲，足三十九岁起，就使得出凌空劲了，而这，却都于踏进心的世界之前。然而，肇祺却未曾有过「心与气并守丹田」的经验，因肇祺不敢违背「拳论」、「行功心解」与歌诀等教诲！

现在，气功很风靡，但，大都很怪异，仿佛在使人经历聊斋世界！有的，炼起来，

其人就会蹦蹦跳；有的，炼得其人腹里如火烧，而运到手来，却毛骨悚然。肇祺于三十几岁时，也碰到了两件很怪异的气功。其一是：有一个年轻人，因炼了一种气功，以至每次小解后，就会射精，而非蹲下去休息约半小时不可。这个年轻人，是来求救于肇祺的。于是，肇祺就教他破解其先前所炼气功的方法，结果，他患的怪症，也就没再发。另一是：当年的一位台大医院泌尿科主治医师，请教肇祺的病例。一个年轻人，男，因炼了锁精的气功，以至变成无能射精，而由于快要结婚，且其母又很希望早日抱孙，所以，来台大医院求医。因肇祺没见到其人，而只听那位医师说，又不能就此论断，所以，就只对那位医师说「不清楚。」了事。但，当时回荡于肇祺心中的，却是：「炼错气功，实在可怕、可怜！」之句。其它，则像本会会员中的一位中医师，他，也炼太极拳，说是有气，也早已用气功在给人家医病。其人，有一段日子能见到肇祺了，于是，就有了机

会和肇祺喝过数次酒，但，每次喝不到半小杯高粱，脸就通红。这样经数次之后，肇祺对他说：「喝不到半小杯酒，你的脸就会红，这，证明你的气，连沉到丹田也还没有，那你怎么能运到手来给人医病？」，他听肇祺这么一问，愣住了。啊！气功，真的很可怕！

其实，气这个东西，乃无论炼太极拳也好、炼任何一种气功也好，都必以沉到丹田而蓄集于丹田，为其头一个步骤的。所以，气真的会沉丹田而蓄集于丹田之人，他，只喝了半小杯高粱酒，怎么就会满脸通红？那只是生理学上说的血管扩张现象使然？人一生气，脸也会红，这，我们中国人就说它做「生气」。但，「生气」其意，却也是「升气」，那么，也就是气浮啦！气浮，即是气没沉。所以，炼太极拳也好，炼某种气功也好，倘连对炼气此事而言，乃最初步的「气沉丹田」也做不到之人，还说其气能运身即于其体中运行，则外行人外，谁会相信？而他说的，倘是谎言则罢，若其人感觉到的，

真的是那样，则那是甚么现象？那即是其「欲望之火」在运行即「走」的现象！而那也就是：炼气之人最容易患到的「走火」啦！肇祺晓得：有人把「走火」二字，解释做气或甚么，运行错了路线。但，倘有这么一回事，则太极拳之长劲，就不那么难啦！因为，不必进入骨髓里，也能长！且又不须管骨髓密度其高低，这么一来，不就变得极为容易？是的，能这样，就简单多了。然而，事实上，却不能这样！所以，「走火」并不能那么解释。「走火」，就是：一个人没管其肉体的肌肉与筋络松度，就胡乱地注思其肉体某部位，而欲藉其频想该部位这作为，来获取该部位，有朝一日会使他感觉到一个不寻常的结果来。而这部位，往往就是丹田。如此一来，有朝一日，丹田部位就会使觉得热，而其人就会以为有了气，而妄想它会动，而就会有在动、在运行的感觉。这种现象，从头到尾，尽是其人的欲火搞出的把戏！欲火，也就是「执念」，那是人心其强烈执着念波！

而因这种「气」，皆为人的强烈执念所生者故，必感应活跃于四次元世界混聚界的动物灵或魔、魔王、大魔王，来凭依其光子体，而作弄其人。这，就是「入魔」，也就是「着魔」！此际，倘其人的光子体被动物灵凭依，则一炼该气功，而人就会跳动，此乃动物灵作弄人的惯技。所以，倘炼一种气功，而人会跳动，那至少，就是被动物灵凭依的现象！是的，炼了该气功，身体状况会显得较好，不错！然而，那一种兽类看起来不比人健壮？且动物之病，又那里有人这么多种类？就是因为这样，人被动物灵凭依上，当然也就会显得病有起色啦！然而，更可怕的，还是被魔、魔王、大魔王凭依上！他们是：人死了之后，展开五次元世界迷离界即地狱界生活，而不甘心受其苦，于是，逃到四次元世界混聚界，来作弄人、为害人之地狱灵。他们，也就是一般所说的「鬼」、「魔鬼」、「鬼魂」。而被其凭依，所以会比被动物灵凭依可怕，乃因他会控制、操纵人的表面意

识，而显现种种幻境，来使其人以为有了甚么成果，而必执迷于炼该气功，好使他能控制、操纵其人到死的缘故。

以上所述，就是炼气功导致的「走火」与「入魔」现象。其根，大都是：不明其理地以心力、执念，注于其所认识的丹田部位。因此，炼太极拳而「心与气并守丹田」此事，做不得！因为，它，不仅如上述地乖违太极拳真传而已，且会导致「走火」、「入魔」犹不知的大不幸。切记，切记！

炼太极拳而其能蓄集于丹田，而能沉到涌泉部位，而能转变为劲，则弥充于整个脚底之气，就会与劲一起进入骨髓，而其剩下的气，就又经神经细胞组织、系统，运回丹田，重蓄集于丹田。但，气能从涌泉部位和劲一起进入骨骼之中上升，则其人蓄集于丹田之气，必已能沉会阴，而经尾闾入脊椎骨中上头顶，降于心窝而重入丹田行。这，已在前面述说过。人而气能沉丹田，而蓄集于丹田，而沉会阴，而通过尾闾进入脊椎骨中，

而又通过匡脊、夹脊、枕骨上头顶，而经大脑、心窝下到丹田，则称「通三关」。所谓「三关」，就是「尾闾」、「夹脊」与「枕骨」等三处关隘。枕骨即是「玉枕」，属延髓部位；头顶部位具大脑，大脑即是「泥丸」。而这三关中，气最难经通的，即尾闾。因此，炼太极拳之人，倘要通三关，则必须多打「倒撵猴式」，即：于打拳套到「倒撵猴式」时，就左、右各多打几式，或不在打拳套时，任意单打「倒撵猴式」数十式。一般说炼太极拳套甚至推手时，所以需要舌舐上腭，乃因通三关而气从头顶经大脑下降到心窝之际，须以舌做气从上颚经过下颚之桥梁所致。就是因为舌舐上颚之目的仅在此，所以，于述拳套时，肇祺没提到。而舌舐上颚的正确做法，乃：以舌尖，接触上排牙齿与牙龈交界处地把舌面的前少部位，轻舐贴上颚。

当炼太极拳而通了三关，则其蓄集于丹田之气，就配合其身体生理上需要，及其人生活上需要，而自动地沉会阴、通尾闾、匡

脊、夹脊、枕骨上头顶，而经大脑、舐上颚之舌、心窝，降到丹田、蓄集于丹田。这么地一天至少转九次到十一次，而经过了一〇〇天，其蓄集于丹田之气，就会下涌泉部位，而经脚板跗骨与跖骨之间的筋络，进入跖骨之中，而向趾骨中运行，并进入跗骨中，经跟骨、胫骨与腓骨、股骨之中向上运行，而进入骨盆即肠骨、坐骨之中，而进入荐骨、尾骨之中，并上脊椎、枕骨、顶骨之中，且由胸椎、肋骨而到胸骨之中，并由颈椎到锁骨、肱骨、尺骨与桡骨、腕骨、掌骨、指骨之中。如此，则一个人其全身骨骼里，就都存有气，而到弥充气。王宗岳第一代嫡传嗣其「十三势行功心解」中的「腹松气沉入骨」，乃把炼太极拳而能气沉丹田、蓄集于丹田，且又沉到会阴，而经通尾闾进入脊椎骨中的消息，如实地形容出来了。炼太极拳而气已能这么地蓄集于丹田之人，对其丹田的感觉，即为「腹松气沉入骨」一句中的「腹松」二字，而这，也就是「十三势歌」中的「腹

内松净气腾然」其「腹内松净」四字。这句「腹内松净气腾然」的前四字「腹内松净」，说的，就是其人能感觉到的蓄集着气其丹田状况，但，「气腾然」三字，说的却是其丹田实况，而不是其人感觉到的状况。这么说，或许就有人会问：不是其人感觉到的，那怎么能晓得？答案是：能。当其人全身骨骼中，都弥充了气，则于其全身的范围里，只要其人的「意」到那部位，则其丹田的气，就必然地也随着到那部位，而其速度，即几乎不花时间。这种现象，若非蓄集于丹田之气，原本就是「跃跃欲试」的「腾然」状况，则怎么能如此迅速？另一方面，炼到了这种程度，则其人对其肉体的实质感，就会比一般人淡化得多，以至就觉得其肉体如透空，而所以会有这种现象，他又晓得，就是因有丹田之气。于是，使他觉得其肉体如透空这种「腾然」现象，是由丹田的气来的，就可做「气腾然」三字的解释。太极拳所说的「意到气到」，即是已炼到「十三势歌」中的「腹

内松净气腾然」到相当程度之人，能显出的功力。而此相当程度，又须经「气徧身躯不少滞」的状况之后，能做到。

王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势行功心解」的一开头，就写：「以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨；以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。」的前两句「以心行气，务令沉着，」，说的是甚么呢？说此之前，先说炼武之人必须先明白的一件事。那即是：有关前辈们所遗下来，如太极拳之「拳论」、「行功心解」与歌诀等，其所写内容，是给何等对象看的？这问题，正如武侠小说、电影中的所谓「武林秘籍」，会看重它而去抢夺它之人，是何等人一样。其对象、其人，乃绝非对该功夫没认识或认识浅、本身已具之功力低者。此乃由于前辈们所遗下来的东西，皆为其人对该武功所认识之精华所致。当然，其精华中，也有刚接触到该功夫，就须留意之内容，不错，但，无论怎么说，那都是其人对该功夫之认识其最上乘内容。因

此，张三丰祖师、王宗岳第一代嫡传嗣、张松溪第三代嫡传嗣所遗下来的「拳论」、「行功心解」与歌诀等，就非刚学太极拳或虽炼一段时间甚至很长时间了，但却不具切实体验之人，所能清楚者！而这，由「行功心解」其一开头就写上举六句，就能明白。试想：王宗岳第一代嫡传嗣的「十三势行功心解」写的，倘非他老人家所体验到的太极拳其最上乘内容，则怎么会一开头就写上举六句？连气沉丹田、蓄集于丹田也还做不到之人，要他怎么去「以心行气」、「以气运身」？而没有其人能作主来使用它之气，则又怎么能「以心行气」？且没有其人绝对靠得住的气，又怎么能靠它来运动自己的身体？像被动物灵甚至大魔王凭依而会蹦蹦跳的气，则要如何是好？那其人不就变成其气的奴隶？如此，则是其人在炼太极拳呢？抑或其气在炼太极拳？这样不就变成了千古笑话？

那么，「以心行气，务令沉着，」这头两

句，说的，究竟是甚么？先把它译成白话，即：「要以心思来使气动，就要令气沉而着，」。这就是说：「炼太极拳而希望以心来主宰气运行，则要做到蓄集在丹田之气，能沉到胴体最底下的会阴，」。其「沉」字、「着」字，皆动词。「沉」，是由丹田沉；「着」，是着在胴体最底下的会阴部位。「沉着」二字，并非一般所说的：「不要急！不要紧张！要沉着！」其「沉着」。前辈们所遗下来的东西，句句、字字，皆为其对太极拳之如实体验，但，在防传非其人故，不会写得很清楚。因此，若非炼到具其体验，否则，不可能看得懂、解释得清楚！太极拳的「太极拳论」、「十三势行功心解」、「十三势歌」与「打手歌」等，和所谓「武林秘籍」一样，乃绝非其人的文力高，就能解释得了的东西，人而要明白其所写，则除非其人已炼到体验了其所写而外，是绝对不可能解释得正确、说得合乎道理的！这一点，请读者铭记。而就是因为开头两句的解释是这样，第三句，就接

着写「乃能收敛入骨」啦！为甚么要用「收敛」二字？这，请读者想象一段大马路在修补，以至开到那里的汽车羣，就非从余下来的边边所成那如小径处经过不可状况，这状况，不就是：原先驶在大马路的数排汽车，一到了在修补那一段，就要一辆一辆地开过去行的状况？那不就等于「收敛」了其原先状况？是的，就是这样。而这状况，也就是沉到了会阴部位的气，经通尾闾的状况啦！因为，人体的骨骼中，脊椎骨下端的尾骨其下端那尖尖的尾闾，以气要经通之处来说，乃是最窄的地方故，从会阴部位运行到尾闾之气，就非如上述车驶进修补那段路般地收敛下来不行。于是，「乃能收敛入骨」此句，说的，就是通三关中，气通其第一关尾闾，而进入脊椎骨中其状况。

而接下来的三句「以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。」，说的，又是甚么？先把它译成白话，则：「要以气来使身体运动，就要令依照顺序而做得澈底，这样，就能随其

人之意。」。这，说的，是甚么？那就是：「要以气来做炼太极拳以及对敌的一切身体运动之动力，就要令气能照顺序，一步一步地做到最完善状态，」，到这里，是前二句所说的。而「令气能照顺序，一步一步地做到最完善状态，」，即是：前面一再说到的：(一)沉丹田，(二)蓄集于丹田，(三)沉会阴，(四)通三关，(五)下涌泉，(六)弥充全身骨骼之中。而已经炼到气有如此状况，那即是其第三句写的：「就能做到：其人之意怎么样，气就怎么样，而身也就怎么样。」之状态。而这，又就是：前面提到的「意到气到」，再加上「身到」其状态。即：其人之意到身体那部位，气就到那部位，而身体也就运动成以该部位对敌的状态，而这个时候，其「身到」，就必须以腰主宰。这就是「行功心解」所言：「心为令，气为旗，腰为纛。」。

王宗岳第一代嫡传嗣，仅以其「十三势行功心解」的前六句，就把太极拳的体之本、用之根，道出来啦！而这六句，也就是太极

拳的精华其大纲。设若有人把其第二句的「沉着」二字，当做一般所言「要沉着！」的「沉着」解释，则应该就会发觉，如此，则与其第七句「精神能提得起」冲突对的。而当一个人炼太极拳而炼到其气弥充于全身骨骼，且又能做到「意到气到身到」，则其劲，亦必已弥充于其全身骨骼之中了。其所以能这么说，乃因前面所述不会长劲之人，是绝对不会通三关的缘故。而这种人，即是只依其身体状况说，就属无缘于太极拳之人！至于劲经通的路线，即如其，自脚板跗骨与跖骨之间的筋络，进入跖骨之中向趾骨里运行，并进入跗骨中经跟骨、胫骨与腓骨、股骨之中向上运行，而进入骨盘中，而进入荐骨、尾骨中，并上脊椎、枕骨、顶骨之中，且由胸椎、肋骨而到胸骨之中，并由颈椎到锁骨、肱骨、尺骨与桡骨、腕骨、掌骨、指骨里。而当其人用手掌发劲，则其劲乃皆由腕骨其头状骨与中指其掌骨间之筋络出骨骼外，运行到劳宫部位，再由劳宫部

位，运行到以中指尖为主之所需诸指尖。

于是，能炼到全身骨骼中弥充气与劲，则其人就「登堂」了太极拳。这个时候，他就会切实体会到：王宗岳第一代嫡传嗣于其「十三势行功心解」所写的「全身意在精神，不在气，在气则滞，有气者无力，无气者纯刚；」，其味道来。是的，太极拳炼到全身骨骼之中弥充气与劲，则其人对其身体的感觉，就不像是肉体的存在，而是像精神的存在了。这，就是：「全身意在精神」所言状态。而「意」，却不可在「气」！「意」，就是「注意力」，它，也是「心思」、「心力」，所以，既然「意」不可在「气」，则首、二句「以心行气，务令沉着，」其「以心」二字说的，就不是「注心思、心力于气，来率领气运行。」，而是于前面说过的「希望以心来主宰气」。很多人就是错会意了「以心行气，务令沉着，」其「以心」二字，因而就不仅胡乱解释其「沉着」二字而已，且当看到「不在气」三字，就又唯有，茫然于不

知所云了。其所以不能「在气」之因，乃「在气则滞」！也因此，心与气，不可以并守丹田，心，不能注思着气，来率领气运行！这，不仅炼太极拳而已，其实，凡是炼中国功夫的气功，皆如是对！且也唯有这样行。请读者，能澈底明白这一点！肇祺当年服预备军官役于金门，就是因经历少、懵懂，没悟透「在气则滞」其真谛，注心力于气，来率领气运行，以至走火得从左耳喷出血来的。然而，却也是那次经验，促使肇祺，得以百分之百走正太极拳之路的。所以，「全身意在精神，不在气，在气则滞，有气则无力，无气则纯刚；」这五句中，只前三句，就己能使炼太极拳之人，受用不尽了，何况尚具后二句！那么，后二句的「有气则无力，无气则纯刚；」，说的，又是甚么？前一句的「力」字，说的，就是：「攻击对方的力量、力道、功力」。因此，这两句说的，就是：「炼太极拳之人，倘还觉得有气，则他的太极拳是还不能用的，但，倘他已不具有气的感觉了，

则他的太极拳，就已变成无坚不摧的纯刚了；」。而由这两句，读者必会更明白：「十三势歌」中的「腹内松净气腾然」一句，说的，如上述的内容啦！

而当一个人炼太极拳到登堂程度，则其肉体，就会具两处从其体表即能感觉得出的征候，且这两个征候的显出时间，是一先一后。先显出的，是尾闾部位鼓起；后显出的，是双掌通红。其尾闾部位所以会鼓起，乃因他通了三关；其双掌所以会通红，乃因他的全身骨骼里弥充着气与劲。这尾闾部位鼓起、双掌通红，与前面所述，双脚涌泉部位鼓起到其人站立时着地三者，乃炼太极拳之人，可从其体表部位，觉察得到征候。而生成此三征候其时间先后顺序是：(一)双脚涌泉部位鼓起到人站立时着地，(二)尾闾部位鼓起，(三)双掌通红。

有关通三关一事，在这里补述一下。由于张三丰祖师被误认为是在武当山当道士的张三丰，且这位当道士的张三丰其名「三

丰」，又被误做「三丰」，所以，太极拳，也就被误认做武当山那位张三丰道士所创了。然而，杨露禅宗师于陈家沟的师门看到的张三丰祖师之「太极拳论」，却不具流传到今之「张三丰遗着太极拳论」其最后一段：「原注云：此系武当山张三丰祖师遗论，欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。」。因此，若太极拳创始者被说做武当山张三丰道士，则那也是杨露禅宗师之后之人，或陈长兴先生一脉说出的。但，杨露禅宗师，则尽其一生不晓得这么一回事。又，倘创始太极拳的张三丰祖师，是一位道士，而不是在做豆腐生意之人，则王宗岳第一代嫡传嗣，既然于其「十三势行功心解」中写「以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨；」与「牵动往来气贴背，而敛入骨髓，」等句了，那么，为甚么会不直接使用道家用的「通三关」这词语出来呢？尚且，倘张三丰祖师是一位道士，则连误传为菩提？达摩所创的洗髓、易筋二经与少林拳，却也还传那么多代的少林寺僧

的实况下，怎么太极拳就没传给任何一个道士呢？只由此事实，就即使不晓得张三丰祖师是在做豆腐卖之人，却也能断定其并非道士对啊！而就是因为张三丰祖师被误为道士，当今的太极拳，染上了道家色彩，而使太极拳之气，被很多人误认做道士在炼之丹的！然而，太极拳却也有气「通三关」之事实，因而肇祺也借用了道家其「通三关」词句，但却依肇祺的经验，以气较难通过的部位，称它做「关」，所以，前面所述「通三关」其三关，也说是「尾闾」、「夹脊」与「枕骨」等三关了。这，倘与道家所言有所出入，亦无关系，因肇祺乃纯以太极拳而言的。

丹田，蓄积着气，涌泉，转变着劲，而气与劲，都弥充于全身骨骼里，但，气却又在骨骼之中而外的全身神经细胞组织、系统运行。而全身气到的部位，其肌肉与筋络，就愈富生机而柔松，因而其神经细胞组织、系统传递刺激、不习惯于身体的体外之物的感受之电波到表面意识的机能，就增强，即

其以触觉为主的感知力，就增强。于是，其骨骼外的全身组织，就被形容为如「棉花」，而其骨骼里，就因弥充了气以至骨髓密度变高，因而劲也就愈容易运行、弥充其间，而被称做了「钢」。炼太极拳到较高程度之人，其肉体，尤其是四肢，所以会被喻为「棉花裹钢」，就是因这样。而由于没炼太极拳之人其整体骨骼，像一枝木棍，炼太极拳到松沉了之人的整体骨骼，像一条铁链，因此，没炼太极拳之人容易被打倒、推倒，炼太极拳到松沉之人，不容易、不会被打倒、推倒。就是因为其体如「棉花裹钢」，且又像一条铁链，所以，就重；并且，其身成了前面所述「腹内松净气腾然」及「全身意在精神」的状态，所以，就轻。于是，炼太极拳之人的「身轻体重」，也就这么地澈底成。太极十三势的「定」即「定劲」，乃其人炼到「身轻体重」，呈现出的功力。而所谓「日长一张纸」，这，无非也只在形容气进入骨骼之中后，在慢慢地使骨髓密度增高，即增红髓

之量，其现象罢了，并非骨骼为中空之管，而气进入其中后，就变成像一张一张纸之物，贴在其内壁。

说到这里，附带地解释：人体所有骨骼，为甚么气若非先进入脊椎骨中，则不能进入其余骨骼里的理由。其实，这现象，并不玄，而是很科学。所以这样，乃：气其运行路线是神经细胞组织、系统，而脊椎骨是人体运动神经细胞组织、系统其总部所在地，所以，气就较容易进入其中运行。

张三丰祖师于其「太极拳论」中，一开头就写：「一举动周身俱要轻灵，尤须贯串，气宜鼓荡，神宜内敛；」；这仅仅四句二十一字，当今炼太极拳之人，不晓得于其炼推手当中，有几人真的在做、做到？这四句，张三丰祖师不仅没写要在炼拳套时做，却因随其后写到「向前退后，乃能得机得势；」，就会使人觉得：写的是推手或对敌等，有对方在的状况了。这么说来，这四句二十一字，不就是在炼推手当中，也要做到对？是的！

但，真的这么做了吗？倘没有，而以为其太极拳会进步、在进步、已进步，那怎么会是真？功夫这个东西，不炼就罢，要炼，则能认识到的，就一定要认识清楚，这样，能避免「枉费工夫貽叹息」，否则，其结果，有时候，并不止于「貽叹息」，就了得的！从一个人看了上举四句就会以为说的是打拳套此事，即可证明其人在炼太极拳套时的状态，和在与对方推手或真的在对敌时的状态，具有差别了。这又是证明：其人没炼得太极拳之「体」。太极拳之「体」，乃由炼太极拳套、棚捋挤按进步推手与提手式提合站功等，而成于其人的功力；而太极拳之「用」，乃成于其人之功力，使用在成为对手之另外一个以上之人其表现。因此，如数十年来在台湾流行的「定步散推手」，则即使师生或同门，一搭上手，就都难免如在对敌了。于是，也就变成人有了发挥其太极拳之「用」的场合。而于这种场合，尤其是双方为同门而不是师生，则双方所呈现状态，就都：眼

睛凶凶；像是在「听」，却在紧张；像是在「走」，却在反射性地闪躲；像是在发劲，却没得机得势地在使出拙力猛推。这种推手，肇祺看得很多，以肉眼，以心眼，而慨叹：为甚么其「用」就和其「体」那么地不同类！简单地就把「体」当做炼拳套时的其人状态罢！如此，则等于是其「用」的「定步散推手」，怎么就变成和在炼拳套时完全不一样了呢？这两者，不一样的，应该只是其人运动的速度而已啊！这里说的「定步散推手」，即是：双方皆以定步为原则地随便推即发劲之推手。相信拜师学过太极拳之人，对这种推手都很熟悉对。但，其双方，为甚么除了运身之速度外，就没办法以像在打拳套时那种轻松、有条不紊的状态相对？这是为甚么？这就是其「体」与「用」，脱了节、没拉上关系。而这，也只是其「体」有问题。而其问题的具体内容，即：没有松，没有沉，没有气，没有劲，或松不透，沉不够，气不足，劲没长。于是，要参加等是「活

步散推手」的太极拳推手比赛，就不临时抱佛脚猛炼与太极拳无关之功夫不可啦！堪悲！太极拳，怎么变成这样？这，可说，乃由于当今炼太极拳之人，几乎没人在注重其「体」，而一窝蜂地只在注重其「用」所导致的结果。原本是为了使人强身、防身而创的太极拳，现在，却已卷入名利权势的漩涡之中！不晓得张三丰祖师及历代嫡传嗣其在天之灵，在如何感慨？

「一举动周身俱要轻灵」其「一举动」，概括了打拳套、炼推手、对敌，以及家常之中的一切动作、行为，倘他也在使「生活太极化」。而其「轻灵」的「轻」，应该不仅是松柔而无拙力而已，且又是前面述说过的「身轻」之「轻」正确；而其「轻灵」的「灵」，也应该不仅是「灵活」的「灵」而已，且又包括了因神经细胞组织、系统其传递刺激、身体所不习惯之体外之物的感受之电波，到表面意识之机能之增强，即体表的触觉为主的感知力之敏锐化，对。而「周身俱要」，

且「尤须贯串」，则何止形之绵绵不断而已，应该是且又须全身骨骼中必弥充气与劲。而其「一举动」倘是对敌，则更须「气宜鼓荡」！甚么是「鼓荡」？「气」又如何「鼓荡」？「鼓荡」，即是：像把一块石头投入潭中所引起的现象，即：水就会微微上下震荡成一波接着一波，向外扩充。去年一月，本会开大会时，有一位会员问肇祺「甚么是鼓荡？」。当时，肇祺就立即请一位也是会员的太极拳弟子出来，而叫他从距肇祺约七步远处猛冲跑着打过来。他一冲上三步，肇祺就鼓荡了一下丹田之气。于是，他冲到距肇祺约两步远之处，其稍倾前冲着的身体，就变成稍仰后地跌出去了。他，接触到肇祺因鼓荡而扩充到体外之气，是在距肇祺约两步远处。这就是：太极拳所说的鼓荡气。但，由于肇祺的气本身，又时时都在鼓荡着劲，所以，那位向肇祺冲打过来的弟子，一接触到肇祺因鼓荡而扩充到体外之气所鼓荡着的劲，就被发得跌出去了。那么，气要如何鼓荡？就是

把蓄集于丹田的所有的气，藉微微拔背，使向匡脊部位动一下，之后，立即恢复。这就是：鼓荡气的方法。而「拔背」，就是：身体背部匡脊部位，向后微弓一下。

「气宜鼓荡」，不错！但却需要丹田蓄积着充足的气，并晓得如何鼓荡。倘丹田没蓄集充足的气，甚至没蓄集气，则怎么能鼓荡气？又，设若不晓得如何鼓荡，则即使丹田蓄积着充足的气，又要如何去鼓荡？鼓荡蓄集于丹田之气，绝非紧缩一下腹肌，之后，再放松。太极拳，并不是乱炼得成的东西！切记，切记！

「神宜内敛」，的确具：眼神不要太露锋芒之意；但，并不因这样，眼睛就要稍闭。要紧的是：保持使心得以专注的状态。

以上，就是张三丰祖师于其「太极拳论」，一开头就写的四句二十一字说的内容。其实，只其首句的「一举动周身俱要轻灵」，就能使炼太极拳之人，达到「浑然气劲徧周身」的境界啦！

第六章 体全用到劲随发

太极拳所说的「劲」，具两种内容：一是有关对方攻我的力道，一是炼太极拳之人自身长的劲。用在有关对方攻我的力道之「劲」字，乃：(一)听劲，(二)懂劲，(三)接劲；用在炼太极拳之人自身长的「劲」字，则有：(一)发劲，(二)黏劲。

听劲，前面已提过，就是炼太极拳之人，以其体表触觉，听即感觉出与我接触的对方横膈膜之欲提升，即其呼吸之吸将变成呼，及其重心所在，以便于妥善应对其力道之作为。所以，使用「听劲」这词句时，双方的肉体，一开始就必相接触。听出对方的力道之将要来，这就是「听劲」二字之意。这个时候，我用的是体表触觉。懂劲，就是在双

方没相接触肉体的状况下，对方攻来之力道，于他刚动那瞬间，我就感觉出，以便于妥善应对其力道的作为。所以，使用「懂劲」这词句时，双方的肉体，一开始必不相接触。懂对方的力道之如何来，这就是「懂劲」二字之意，但，此乃仅以对敌之用言。这个时候，我用的是心的感知力。王宗岳第一代嫡传嗣，于其「太极拳论」中所写「由着熟而渐悟懂劲」，其「着熟」二字，说的就是听劲，而由于懂劲，我用的，乃是心的感知力故，他老人家使用「渐悟」二字。要「悟」，则当然非靠心力不行。而于其「十三势行功心解」中，所写的「彼不动，己不动，彼微动，己先动；」之状况，即是：己在听彼之劲，己懂了彼之劲，其状况。然而，当一个人炼太极拳到能接劲、会接劲，则只守「彼不动，己不动，」二句就够，其下二句的「彼微动，己先动；」，就可以不用管。因为，人而能接劲、会接劲，则让彼攻来之力道接触到己之肉体，尚来得及故，不必彼动一点点，

己就要比彼动得快所致。接劲，就是：不管双方的肉体相接触与否，只要对方攻来的力道一接触到我的肉体，则其人就会与其攻来的力道大小成比例地跌出去，其我应对其力道的作为。所以，使用「接劲」这词语时，双方的肉体，乃一开始，有时相接触，有时不相接触。接对方的力道，而即刻，礼尚往来地随其厚薄还给对方，这就是「接劲」二字之意。这个时候，我用的是：意到气到劲到接对方之力道的身体那部位，但，劲却没发。王宗岳第一代嫡传嗣于其「太极拳论」中，写「人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。」，说的，就是炼太极拳之人，由能听劲，经会懂劲，而将达能接劲，其间消息。「人不知我，我独知人，」二句，说的就是：会听劲、懂劲的状况；而「英雄所向无敌」其最低限度的功力，即是接劲。

所以说听劲与懂劲原本是一回事，只是程度不同而已之因，乃由于这两者，其人用的是体表触觉与其心的感知力的缘故。但，

触觉，却也是其人之心感知了其神经细胞组织、系统，传递其体表所接触的对方的状况的感受之电波，所以，也是其心所感知到的，同样是其心的感知力，因而说听劲与懂劲，原本是一回事了。而其程度会不同，则一是非由神经细胞组织、系统传递不可，一是直接以心即可，这当然就显出其程度之差来。

一般炼太极拳之人，有一个说法，那就是：藉推手炼听劲，藉散手炼懂劲。然而，王宗岳第一代嫡传嗣，却于其「太极拳论」中，写「立如平准，活似车轮；偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳相济，方为懂劲；懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。」；王宗岳第一代嫡传嗣的这段教诲，说的，是在强调「双重」之害，及避了「双重」之病，就得懂劲。「要避双重之病，就必须晓得阴阳相济此事，这样，叫做懂劲；」，这就是：「欲避此病，须知阴阳相济，方为懂劲；」三句其白话。由

王宗岳第一代嫡传嗣的这三句教诲而得知：只要明白阴阳相济此事，就不会患到双重大病，同时，也就获得懂劲。而这也就是说：不要患到双重之病，倘患到，则成不了懂劲。于是，要紧的是：(一)不患双重，(二)一定要明白阴阳相济，这样，是懂劲，然而，一定要明白阴阳相济此事，亦为避免患到双重其措施，即确实明白阴阳相济，则不会患到双重，且又是懂劲。这么说来，要炼成懂劲，不就只一定明白阴阳相济就好？是的！就是这样。如此说来，唯有确实地明白阴阳相济一途罢了，怎么需要赖炼散手？炼散手，并不能避免患双重呀！试想：炼散手双方，倘都不在意不患双重，则岂非因多了这炼散手项目，而更有了患双重的机会？那不就变成反效果？即使把炼散手其一攻一守，当做了阴阳相济，不也一样？由以上所述，就能明白，炼散手此事，乃无补于成以对敌的立场在说的懂劲，即「用」的懂劲，而外的这里说的「体」的懂劲的。于是，成这里说的懂劲，

则唯赖一定晓得阴阳相济。那么，太极拳所说，而能避免患双重的阴阳相济，是甚么？这，有四种：(一)知与行的相济；即知道不可双重，就一定做到不患双重。(二)虚与实的相济；即必把一脚虚、一脚实，变转得完善。(三)沉与长的相济；即必做到气沉，而劲长。(四)气与劲的相济；即做到气入骨骼之中，来增高骨髓密度，使劲更加容易进入骨骼里，运行于骨骼里。炼太极拳而真的做到以上四项阴阳相济，则必能避免患双重大病，且就获取到懂劲。由此而可知，双重其所以是太极拳的大病、大忌其原由了。

发劲，乃是炼太极拳之人，用其所长的劲，攻击对方之意。依其发劲，是否需要肉体接触到对方的肉体，而可分为(一)在身劲，(二)凌空劲两种；依其发劲，跌对方的距离的远近，而可分为(一)长劲，(二)短劲，(三)寸劲，(四)分劲等四种；依其发劲，伤对方之肉体的结果，而可分为(一)提劲，(二)放劲，(三)截劲，(四)缠丝劲，(五)点劲等五种。

黏劲，则炼太极拳之人，用其所长而聚集于和对方的肉体相接触部位的体表，来黏住对方肉体，以使对方无法攻我或逃脱之劲。所以，黏劲，即是黏劲，不像发劲般，可再分类。它，并不在攻击对方；它，只在黏住对方的肉体，使其无法攻我或就这么地逃脱；它，必定肉体接触到了对方的肉体，被动用。

关于发劲，先说在身劲。当一个人炼太极拳到其全身骨骼之中都存有劲，则其人就能发劲。这就是说，炼太极拳之人，并不是要到全身骨骼里都弥充劲，能发劲，而是只要全身骨骼里都存有劲，就能发劲。此乃炼太极拳之人，其能发劲的基本条件。倘不具此条件，则即使他本人或其对方甚至在傍观看者，都认为他有劲可发，那就见其真章！因为，炼太极拳而能发劲，即为其全身骨骼里存有劲，而其全身骨骼里存有劲，则其双脚底涌泉部位，就必已鼓起到其人站立时着地程度。所以，其人本身、其对方、其在傍

观看者，倘都认为他有劲可发，则看其双脚底涌泉部位，有没有鼓起到站立时着地，就能分明其人是否有劲可发。肇祺足二十二岁就能发劲，而于郑曼青先生夫妇偕游新加坡期间，于当时台北市仁爱路巷子里的郑曼青先生府邸客厅，发了当时体重上九十公斤的一位同门于一提一放之间，而使那位同门跌得压坏了竹制沙发椅桌。这件事，当时在傍观看的同门，写信奉告了郑曼青先生。于是，恭接郑曼青先生夫妇从新加坡归来，而相聚在郑曼青先生府邸的第一餐，郑曼青先生就举杯对肇祺，而和肇祺干了满杯啤酒，以庆贺肇祺发得好了。当时情景，于今历历眼前，无限温暖！而这，已是郑曼青先生搬到永和以后之事了：有一个礼拜天，同门又相聚在郑曼青先生府邸，而在其前庭，一对一对地自炼着推手。这个时候，一位同门谈起了那几天报纸所报导的一个消息。其消息的内容，是一位同门被非洲一个国家的国王，聘请去教太极拳，而很陌生，虽经在场的同门

加以形容，却也想不起来。于是，郑曼青先生就提示：「肇祺！就是有一次被你一发，就跌进池塘里去那个老头子啊！」，一听此提示，肇祺也就立即明白是那一位了。那一次，因看他年纪较大，所以，只轻轻地发了他一下，却不料发得他跌进了池塘！于是，事后，每想到此事，肇祺就感内疚过一段日子。因此，经郑曼青先生一提，肇祺会立即明白是那一位的。肇祺所以提这两件往事，乃只为了说明：(一)炼太极拳到真的有劲可发之人，他发的劲，绝对不受对方之体重的影响，即并不是对方的体重大，就发不出劲，或发的劲就动不了对方、跌不出对方。(二)炼太极拳到真的有劲可发之人，他在发劲时，其肉体从傍看，并没有如没炼太极拳之人，欲推动人时会有其肉体姿势，而其自身的感觉，则只轻轻地一发。就是这第二点，张三丰祖师于其「拳论」，继「其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃能得机得势；有不得

机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。」之后，写「凡此皆是意，不在外面。」，来使尚不能发凌空劲之人，也得以受其益的。而其「其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气，」，也就是发长劲与短劲时，所必须做到的真传。

那么，甚么叫做长劲？甚么叫做短劲？说明这两者是甚么之前，先说发这两者其共通之点。那就是：发这两者时，起其发劲之动力部位，皆为其人的实脚涌泉部位。而长劲，就是：倘左脚实，就以左脚涌泉部位，为起其发劲的动力部位，而从右手发；倘右脚实，就以右脚涌泉部位，为起其发劲的动力部位，而从左手发。而短劲，就是：倘左脚实，就以左脚涌泉部位，为起其发劲的动力部位，而从左手发；倘右脚实，就以右脚涌泉部位，为起其发劲的动力部位，而从右手发。此际，已能发劲，却还不习惯于发劲，则稍增其实脚之压地感，并于不动其双脚板

位置的原则下，全身微向发劲方向，移进小于一厘米距离就行。发长劲或短劲时，要注意的就是：「由脚而腿而腰」而手，都「须完整一气」；这，换一句话说，就是：全身无一部位，看起来是个别地在动，且必全身松透。这就是发长劲或短劲时的其人状况。发这两种劲时，其人的肉体状况，若以站开展步为例，则绝非使站其步之后脚板到小腿下部，像没炼太极拳之人在推动重物般地弓张或弓弹，以把对方推动。那是用拙力推的姿势，发劲，并不是那样！「蓄劲如张弓，发劲如放箭，曲中求直，蓄而后发。」；王宗岳第一代嫡传嗣的这段教诲，说的，并非那样！「蓄劲」，说的是发劲即前其状况；「张弓」，说的是如弓被开张时，其箭尾就触着弦而被轻捏着般，须稍增其实脚之压地感；「如放箭」，说的是实脚涌泉部位之动力，推动其肉体接触对方肉体之部位的骨骼中之劲出体表，来攻发对方的状况，因此，就须「曲中求直」；「曲中求直」，说的是由于

劲乃以骨骼之中做其运行之路故，从涌泉到手要发劲之部位，事实上是有其曲折在，所以，身体就需要维持最松状况，以使动力能直达那要发劲部位；「蓄而后发」，说的是先做到「曲中求直」，做「如张弓」之「蓄」，之后，「如放箭」地「发」。

炼太极拳之人，到了能发劲地步，则无论其成为动力部位，是在肉体何位置，其用来发劲部位之骨骼中之劲，都会受其动力之推动，而经最靠近该部位之下部的骨节筋络，出骨骼外，聚集于该部位体表。这个时候，倘刚好以骨骼筋络发劲，例如以肘部位，则该手肱骨中之劲，就由肘部位之筋络出骨骼外，来聚集于其肘部位体表。

炼太极拳之人，于其对敌时所用的十三势中之棚、捋、挤、按四势其发劲，使用的，即为长劲或短劲。而何时使用长劲，何时使用短劲，这，完全是依对敌当中之情况而决定故，并不能就这么论定。使用长劲，发出的劲虽较大，且傍观者看起来，也因其使跌

得较远故，会觉得更漂亮，但，那却只是以使跌得较远这一点说罢了，其实际上的制敌、服敌效果，并不一定就比使用短劲或寸劲、分劲大。因此，炼太极拳之人，千万别因其只惯于使用长劲，以至就使用不出或使用不好短劲，如此，则在对敌时，必有不利于己之时。

寸劲与分劲，起其发劲的动力部位，皆夹脊部位。而要使夹脊部位，成发劲其动力部位，则要做拔背。但，这里说的拔背，与前面说过的鼓荡丹田之气之拔背不同。鼓荡气的拔背，是身体背部匡脊部位，向后微弓一下，但，要成为发寸劲、分劲之动力部位之拔背，却是身体背部夹脊部位，向后微弓一下；寸劲弓大些，分劲弓小些。鼓荡气与发劲之拔背，仅为匡脊与夹脊其部位之差而已。而由拔背这两种状况，亦可知：太极拳所以强调必松其身体之因。试想：全身的肌肉与筋络倘没松透，则要如何把拔背此两种状态，做得正确呢？匡脊与夹脊，乃仅隔三

节脊椎而已呀！

寸劲与分劲其发劲时的肉体状况，除了起其动力部位，与长劲、短劲不同外，与长劲、短劲尚不同的，即为可不管其脚是那一脚实、那一脚虚此事。其它，则与长劲、短劲相同。而其于对敌时，十三势中之捩势与肘势，使用的，就是寸劲，而采势与靠势，使用的，就是分劲。

炼太极拳之人所发的长、短、寸、分等四种劲，其谓长、谓短、谓寸、谓分，说的，都是长度。长劲，短劲，顾其名而知短劲比长劲短；寸劲、分劲，则都比短劲还短；寸劲，分劲，亦顾其名而知分劲比寸劲短。而其长度，主要是以用在对方身上之状况说的，其内容，乃对方被发而跌出去的距离。以一般而言，被发了长劲或短劲，则都会跌出，长劲比短劲跌得远；但，寸劲或分劲，就不至于跌出。以上是以对方跌出去的距离说的。然而，倘以上对方之程度说，则愈短的劲，伤得愈重！像以「手挥琵琶式」使用

截劲时，从双手腕骨发的即是寸劲，于是，对方虽不至于跌出，但其右手，则必被截断无疑。而倘是以「靠式」，则对方就更惨啦！因从肩部位发的是分劲，所以，对方虽不跌出，但却不止于断肋骨就了事，其人若有意伤他，则五脏至少也要伤到三脏！

炼太极拳之人，就是不想伤对方，把其劲发得使对方跌出寻丈之外的，而这个时候，用的，就以长劲为多。于是，被跌得远的对方，除非碰到了会受伤之物，否则，所受的，顶多也只是皮肉之伤罢了。然而，短到寸劲、分劲，就不一样！对方必受伤，尤其是内脏！因为，愈长之劲，则其劲愈只着在对方体表，来推动对方之肉体跌出去而已，即其劲愈没进入对方的内脏。试想：能推动一个六十公斤重之人，使跌出三米以上的距离之劲之力，倘不使其人跌出甚至使丝毫不动，而把与其同量之劲即同大之劲之力，灌入其人胴体之中，则其人还能活的可能性，究竟有多大？其五脏六腑，还能好好

吗？不可能罢！太极劲，就是具这么大威力，肇祺于前面，一再提醒炼太极拳之人，不要好强、好胜的。从一开始炼太极拳，不就养不好强、不好胜使成习惯，则有朝一日，真的有力可发了，但其好强、好胜之个性却依旧，那不就会到处伤人？何况，炼太极拳，又是必须从学吃亏起步！这么说来，喜欢好强、好胜之人，其实，也就是炼太极拳之人之中，最不想炼成太极拳，最不爱太极拳之人，于是，也就最不可能有力啦！这一点，乃最使肇祺感幸的，否则，会被这种人打伤之人，不知有多少？

太极劲发人跌出去，其跌的状况，具一个特征。即：被发之人，边急速地双脚一起一上离地、一下着地地边向后跌出，而到尽头，就不是双脚一起一上离地、一下着地，由急速而逐渐缓慢地继续跳到停止，就是跌倒下去，于是，从其一路跌出当中，就会发出碰、碰、碰声。而因被太极劲一发，则其人之身体，就会像石膏像般地固定其原先姿

势跌出故，一定会双脚同时离地，绝对不可能只前脚退成后脚，或后脚退半步等之事发生。倘非如此，则证明其人被发的，不是太极劲，而是拙力。而倘双方都有劲、都会发劲，且功力又不分上下，则因双方都不至于被对方发劲就跌出故，双方其双脚板，应都不受到方之发劲，而移其原位对。

由于太极拳，乃居住在山东即墨的张三丰祖师，于其足四十岁之年之夏，创成捌捋挤按进步推手，而于其足四十四岁之年之冬，创成太极拳套，之后，于其足七十九岁之年之春，收了当年足二十六岁的山西葭州人王宗岳第一代嫡传嗣，以至终于在其足八十岁之年即元世祖至元三十一年（公元一二九四年）之冬，正式命名为太极拳；其间，其后，经历了宋末之动荡与异族统治的元朝之不宁，于是，武林人物之活跃，也就变成常事。这，活在其环境之中百年过来的王宗岳第一代嫡传嗣，对太极拳的看法，因而自然而然地就以对敌的实战为重啦！所以，他

老人家于其「十三势行功心解」中，写「形如搏兔之鹞，神如捕鼠之猫；静如山岳，动如江河。蓄劲如张弓，发劲如放箭，曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换；」的实战状况出来。而其中，最表现出其为实战要诀的，即是「力由脊发」一句。此乃由于在对敌的实战当中，人的脚，不一定都能踩着平稳处，于是，要以实脚做起发劲的动力部位的机会就较少，所以，其发劲，他就非赖夹脊做起其动力之部位不行。这就是：「力由脊发」说的内容。

这么说来，使用的就是寸劲与分劲，如此，则必非伤人不可啦？不是的，即使是寸劲，分劲，却也可使用得不伤人。这，肇祺有个经验。约七年前，肇祺还住在台北市金山街那边时，有一天会员们来看肇祺。当时，曾跟肇祺学过太极拳的数字会员，也在场。而在闲聊当中，就聊到了武功。说的是：炼到极上乘功夫之人，他在露其功夫，往往都在使人觉得，那是不会武功之一般人，于其

家常中会有的小动作。于是，兴起，肇祺就叫那位自他都认为是肇祺的太极拳弟子中，炼得最好的会员，近身凶猛地打肇祺。其情况是这样：肇祺从沙发椅站起来，做要离座一下的动作；而就在肇祺刚站起来时，站在肇祺前面的他，就向肇祺胸膛猛打一拳；肇祺则藉胸部挨了其拳之势，做好像又想到甚么，而不离座了似地懒懒坐下来。当时，由于客厅坐满会员，就只把其四周都围着沙发椅的桌子，稍微挤到一边去而已。那位会员，就站在靠近肇祺前方之处出拳，其后面所余下的空间，不到一米长，因他与肇祺占的，乃是四周沙发椅形成的矩形其短幅。环境，即如此。结果，肇祺又坐下去那瞬间，他，就向其左倾斜倒下，而其整个横着的身体，就一上离地板，一下着地板，发着八、九下碰、碰声，向其后跌出到，碰到坐在肇祺对面的会员之脚，停下来。他，一上离地板、一下着地板地跌出时，其身体离地板的高度，皆为五厘米之内，且于其跌出之距离不

到一米之下，就发出八、九下碰、碰声，但他，却仅跌出罢了，没受伤。以上一招，乃那位会员打到肇祺的胸部时，肇祺也从挨打部位，发以缠丝劲带动的寸劲，所呈现现象。因为是缠丝劲，所以，他的身体，非划着弧线，向其一边倾倒下去不可；而因为是不想伤他的寸劲，所以，他就非以仅离地板不到五厘米高，极急速地跌出极短距离不可。举这个例子，无非是为了使读者明白：炼太极拳到那一类劲都会发，且达到收发自如程度，则其人是绝对无意伤人的，除非对方的心身，具有挨不起太极劲的因素，以至导致受伤的结果来，则不在此限。和肇祺过上述一招其会员，是肇祺的太极拳弟子中，最挨得起太极劲的一位，因为，他，受了最多次肇祺的凌空劲，所以，耐得住！或许是这个原因，他虽尚不具太极劲，却也当得了台湾地区的太极拳之教练其教练啦！

接着说，太极拳，依其用在对方之肉体所呈现的结果分的五种劲。提劲，就是提对

方之肉体向上离地之劲。张三丰祖师，于其「拳论」所写「如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃攘之速而无疑。」，说的，就是提劲的个中消息。其做法，第一个步骤，即：「如意要向上，即寓下意，」。这，说的是：「有把对方提上使其脚离地之意，那么，就要有如居住在下方之意，」。这也就是说：要使用提劲，来提对方其肉体离地，就要使身体，好像居住在比对方之肉体更下方之感觉。人而要使用提劲之前，就是先要有这种感觉。而有了这种感觉，其身体，也就会自然地以其腰带动，而沉一到二厘米。这个时候，倘站的是右脚在前的开展步，则左腿会更松垂。接着，就做「若将物掀起」，即「好像要把东西高高举起」，于是，身体就：边几乎垂直于地地微上升，边发劲。此际，倘以「按式」发，则左手发长劲、右手发短劲地并发。此乃提劲其发法。

炼太极拳之人，于其实战当中，发单纯

的放劲的机会，很少；发，则往往与提劲一起发，即在发提劲时，一并发放劲。所以，会有「提放」之称。也因此，张三丰祖师的「拳论」，继「若将物掀起」后，于同一句，接着写「而加以挫之之力」；这就是：把提劲与放劲一起用上的状况。所以，这里先说提劲与放劲一起用之「提放」之「放」其放劲，做法就是：继上述，「身体就：边几乎垂直于地地微上升，边发劲。」，而就于发了劲其尾声，倘同样地用「按式」，则双掌就更松开五指，使五指间之距离稍变大，同时，双掌一起，右掌五指指尖微向右下、左掌五指指尖微向左下地发完上述提劲其发。如此，则对方就于其肉体一提升双脚离地到一个高度后，接着，就会像被摔下般，重重地跌倒于地上。这个时候的双掌五指的变化，即为「乃攘之速而无疑」其含意。「攘之」，是如撒开东西其动作；「速」，是很快就会变成怎么样其「很快就」，即于发提劲的尾声，对方快呈被提而摔其状况之际；「而无疑」，是

一定会变成这样，要有自信，不要彷徨。而此句其前一句的「斯其根自断」，即接「若将物掀起而加以挫之之力」，而说「如此，则双脚就离地，」，其被提升身体时的状况。但，倘是单纯的放劲，而非「提放」的放劲，则只要得对方身体倾斜之势，就把握机会，立即从其倾斜方向之另一边的身体部位，向其倾斜方向之下前方，发短劲即是。

截劲，通常是用以截断对方双臂的尺骨、桡骨，或截脱对方的肘关节、肩关节。截断其右臂的尺骨、桡骨，则使用右脚与右手在前的「反手挥琵琶式」，右腕从其下臂上部外侧，左腕从其下臂下部内侧，用接触到其下臂之腕骨部位，右腕向右，左腕向左，同时发寸劲。截脱其右肘关节，则同样地使用「反手挥琵琶式」，只是左右腕接触对方肉体之部位，改为：右腕从其上臂外侧，左腕从其下臂内侧，如此罢了，其余，则皆与截断尺骨、桡骨相同。至于截脱其右肩关节，则使用「提手式」，右腕从其右上臂下侧，

左腕从其右下臂下侧，用接触到其上下臂之两腕骨部位，左右腕一起向其肩关节，以寸劲发提劲。设若用以截断对方的左臂之尺骨、桡骨，或截脱其左肘关节，则使用「手挥琵琶式」，而截脱其左肩关节，则使用左脚与左手在前的「反提手式」，其余，则仅相换左右手之差而已故，不另说明。

缠丝劲，乃用以使对方持不稳其姿势之劲，太极拳套中的「云手式」，即使用缠丝劲其代表式。「云手式」，使用的是短劲。如对方以右手一拳打来，而我站的是右脚在前之开展步，则含胸以避其锋，而进左脚齐右脚成云手步，同时，左掌向下以黏劲黏其右手下臂上侧，右掌向上，以大拇指掌骨部位，接触对方右腰外侧，成「左云手式」，而立即如打拳套般，从「左云手式」接「右云手式」，而随腰右转之势发短劲，即成缠丝劲。如此，则对方必旋绕我身右侧而跌倒于我右后方地上。以上，是转腰发短劲所成的缠丝劲。然而，此乃初步的缠丝劲。前面举例中，

肇祺所发那以缠丝劲带动的寸劲，则要发劲即前，急速地运转丹田之气，过尾闾，上头顶，下丹田，这么转了一周后，其气不停，又过尾闾而到夹脊，发寸劲所成的缠丝劲。所以，上乘缠丝劲，就是：无论发的是长劲或短劲、寸劲、分劲，凡是于其发劲之前，使蓄集于丹田之气，运转三关一周后，又运行到起其发劲之动力部位发之劲，即为缠丝劲，而受缠丝劲的对方，其身体，就会有倾倒、旋转之现象发生。肇祺晓得，当今的太极拳，有一脉传嗣，很强调缠丝劲，但其内容如何，那是另一回事。这里说的，乃张三丰祖师、王宗岳第一代嫡传嗣、张松溪第三代嫡传嗣、樊斯一第七代嫡传嗣、刘习第十一代嫡传嗣、杨露禅第十六代嫡传嗣等六位前辈所说的缠丝劲，而肇祺所体验的，亦为如此。

点劲，乃发分劲，像点对方之穴般，通常，用手其食指、中指两指尖，来点攻对方之劲。目的是：为了截断对方的脉即血管或

筋络。于拳套中，则单鞭式之钩手，为使用点劲其代表招。如对方使左手一拳打来，则含胸，以右手大拇指与无名指，小指，从上轻抓其左下臂，而进左脚踏实，同时，以左掌攻其脸部，右手向右后方带动其左拳，此际，右手食、中两指尖，或仅其中一指，就发分劲，截断其脉，而于其同时放开大拇指与无名指、小指。点劲，就是这么使用。

其实，要以太极拳套之何式用何劲，此乃以其人之功力未达上乘说的。炼太极拳而其功力达到任何劲都会发，且又是收发自如程度，则其人与人过招，乃仅于随机应变中，一得机得势，就能以任何架式，发出任何劲的。这个时候，其人就能切实地体会出，王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势歌」中所写：「因敌变化示神奇」之句其味来。

以上说的，都是以其人的肉体，必须接触到对方之肉体，发的在身劲。但，这，却也是：当今炼太极拳之人，所谓之「劲」，其范围。然而，这，却只是练太极拳而能获

取到之劲，其一部分而已，并非全部。因为，炼太极拳而能获得到之劲，乃在身劲外，尚具其肉体不必接触到对方之肉体，就能发的凌空劲。如今，有人说：太极拳的凌空劲，已失传，其实，这种说法，并不正确。因为，炼太极拳而要能发凌空劲，并非尚需甚么要诀故，不能说：如今已失传了成凌空劲其要诀。从张三丰祖师创始，而一代一代传到今天的太极拳，并没有特别为了炼成能发凌空劲之要诀这种东西存在过。太极拳的真传，都存于张三丰祖师的「太极拳论」、王宗岳第一代嫡传嗣的「太极拳论」、「十三势行功心解」与「十三势歌」，及张松溪第三代嫡传嗣的「打手歌」之中。而「十三势歌」中的「入门引路须口授」所说的，无非只是：述说于前数章其有关拳套或推手时，所必须做到的姿势方面的问题罢了，不然，怎么只说「入门引路」？倘是程度较高的，就需要「功夫无息法自修」了呀！王宗岳第一代嫡传嗣其「太极拳论」中的「由懂劲而阶及神

明」、「懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。」，及「十三势行功心解」中的「极柔软，然后极坚刚；能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」、「牵动往来气贴背，而敛入脊骨，内固精神，外示安逸；」等句，就是炼成能发，会发凌空劲的要诀。肇祺，就是单依王宗岳第一代嫡传嗣的上举要诀，而于公元一九七二年七月，于永和的家，头一次，向一位太极拳弟子，发出凌空劲的。那个时候，这位弟子居住在台东，而数个月就上台北来永和，跟肇祺学一次太极拳。公元一九七二年七月，他又来了，于是，肇祺与他之间，隔一扇嵌一片使里外能相看得到的玻璃之木板门，而对打起来。这扇门，隔着肇祺开的药局与客厅兼饭厅。他，以店大门一线做起点，仿佛连那扇木板门也要把它打穿似地，猛冲跑着打过来。当时，肇祺面向着他，站在客厅兼饭厅离那扇木板门约一?五米处。而等他冲到离木板门约一米时，站左脚在前之开展步的

肇祺，就以右掌发了凌空长劲。于是，他就踉、踉、碰地向后跌出去撞到关着的店面铁门了。同样地试了二次，结果，都一样。而所以说「试」，乃因他以为：是因被肇祺催眠或甚么了，会这样的缘故。因为，当时，他，相信不了太极拳有如此高的功夫。而因其用力过的凶猛，回去台东后，就躺了约一个月。那一次，乃肇祺头一次发的太极凌空劲，所以，于前面，写「足三十九岁起，就使得出凌空劲了，」的，其「足三十九岁起」，指的就是公元一九七二年七月经这一次之后。于是，从此，肇祺的太极拳，就进入了能发、会发凌空劲的领域之中。

公元一九七三年十二月八日二十三时四十五分，肇祺踏进了心的世界，而于公元一九七五年一月十一日，成立了本会即意识科学研究会后，由于投全力于救人心魂，于是，有其必要，露一手太极凌空劲，给非肇祺的太极拳弟子看的机会，也就反而增多。公元一九七五年九月的一个晚上，本会一位

常务理事，到永和的家来看肇祺。当时，肇祺正在三楼写作故，请他在楼下坐一坐。由于他是本会的一位常务理事，且为人好强、好胜不服人，并带流氓气。所以，当肇祺写到一个段落，将下楼之前，就从三楼大声喊他，告诉他肇祺站在三楼的位置，而叫他从楼下向三楼的肇祺，凶猛地打一拳。因肇祺具心眼故，看得一清二楚他在楼下的一举一动。但，由于他曾听说过，打炼成太极拳之人愈重，则自己吃的亏也愈大，因此，虽晓得肇祺不会伤他，却还是不很凶猛地向三楼打了一拳。这，肇祺看在眼里，就大声喊：「要用力！」。这样，他真的很凶猛地向肇祺所站位置，打了一拳。而肇祺也同时，以自然姿势，用右掌向他发了凌空短劲。碰！一下，他整个人就摔坐在地上了，以至撑住地面的右手，其腕骨节手背正中央部位，鼓起了一块，到数年前尚未消，且还随气候之变化，而会疼痛！这一次，是肇祺隔着二楼与三楼两层钢筋水泥地板，发的太极凌空劲。

接着，公元一九七六年二月，于中国钢铁公司，在其董事长面前，同年四月，于台北市警察局，在其第一科警官面前，肇祺都有了机会，露一手隔一面隔壁发的太极凌空劲。尤其是在台北市警察局那一次，因不是对方攻来，肇祺发，而是对方只站着，肇祺就攻，所以，对方很受不了，一受了劲，脸色就急变苍白，使在傍观看的警官，担心得赶快倒热开水要给他喝，但，肇祺走过去给他加光，也就立即恢复了。于中国钢铁公司与台北市警察局，肇祺都以「左搂膝拗步式」其右掌，发长劲，而以上三次，发的，乃皆凌空劲。

炼太极拳而成的在身劲，怎么能发到身体之外成凌空劲？这，先说明上举王宗岳第一代嫡传嗣，于其「拳论」与「行功心解」写的各两段话，就明白。其「拳论」中说的是：「由懂劲而阶及神明」与「懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。」；这两段说的，有其共通之点，那就是：其起点，

皆为「懂劲」，而结果，虽是「阶及神明」、「从心所欲」，但，「阶及神明」说的是「体」，「从心所欲」说的是「用」，实为同一回事。这就是说：懂劲后，就能达到神明即神灵的境界，这样，也就能从心所欲。而由前面所述，懂劲就是「知阴阳相济」。于是，其「拳论」写的这两段，是说：炼太极拳而做到了阴阳相济，其人就会臻于神乎其技的从心所欲境界，而前面已述说过的太极拳所说，而能避免患双重的四种阴阳相济中，这里说的，当然就是其最高的(四)气与劲的相济啦，而其「行功心解」中写的是：「极柔软，然后极坚刚；能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」与「牵动往来气贴背，而敛入脊骨，内固精神，外示安逸；」；这两段说的，后一段前三句的内容，乃已含在前一段其前二句之中。因为，「牵动往来气贴背，而敛入脊骨，内固精神，」三句，说的是：得以通三关而具的身体状况，但，前一段其「极柔软，然后极坚刚；」，就

是获取到上述棉花裹钢的身体状况，而因要获取棉花裹钢的身体状况，则又必须全身骨骼之中，都弥充气与劲，于是，就非经通三关此事不可，因而后一段的前三句，就已含在前一段的前二句之中了。而前一段的前二句，其所以写「极柔软」于先，「极坚刚」于后，乃因：炼太极拳而气沉丹田，蓄集于丹田后，由于气的运行通路为全身神经细胞组织、系统，但骨骼之中，则非经通三关之后不能进入故，气必先弥充于骨骼外的神经细胞组织、系统，而等通了三关之后，存于脊椎骨中，运行于脊椎骨中，且又等劲能从涌泉部位，进入了跗骨、跖骨之中后，长了，有运行，弥充于全身骨骼之中之可能故，骨骼外面的肌肉、筋络等的柔软，就在先，而骨骼的坚刚，就在后，也就成为理所当然之事了。其前一段的「极柔软，然段极坚刚；」，说的是「体」，「能呼吸，然后能灵活。」，说的是「用」。这，正如后一段其「内固精神」，说的是「体」，「外示安逸」，说的是「用」

般。「能呼吸」，是说：「能顺自然状态的呼与吸，而不管是于呼或于吸时，都能发劲，」，所以，接着写「然后能灵活」，说：「这样，就能自由自在。」。而于其后，接着又写：「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」了。

说「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」此二句前，先来补述、归纳上举「拳论」的两段，及「行功心解」的两段中，已述说过诸句。「拳论」的两段，归纳起来，就是：「做到气与劲的相济，就能达到神灵的境界，这样，就能『从心所欲』。」；而「行功心解」的后一段，归纳起来，就是：「成得以通三关而具之『体』，就会有『外示安逸』之『用』。」，其中的「成得以通三关而具之『体』」，乃已含在其前一段的「获取了棉花裹钢」其「体」之中，所以，其后一段所剩下的，就仅是「外示安逸」之「用」罢了；而「行功心解」前一段已述四句，归纳起来，就是：「成了棉花裹钢之『体』，而于

自然呼吸当中，于呼、于吸，都能发劲，就能自由自在。」。以上，「达到神灵的境界，这样，就能『从心所欲』。」、「自由自在」及「外示安逸」，说的，都是能发凌空劲。功夫而达到神灵的境界，这，若非其身体不与对方的身体接触，就能发劲，否则，怎么会被说成那么高境界？而「从心所欲」、「自由自在」与「外示安逸」，说的，又都是「用」，这，不是能发凌空劲，又怎么能如此？尤其是「外示安逸」一句，对敌而能使在傍观看者，觉得其人安逸，则除了其身体不在接触对方，使对方无法靠近他之外，那里会有这种状况？即使双方仅碰一下就分开，亦于其碰一下瞬间，就使人看起来，不觉得其状况是安逸啦！何况，炼太极拳之人，要能在顺其自然的呼吸中，于呼，于吸，都能发劲，则除非发的是凌空劲！否则，不可能。此乃因只能发在身劲，则其人尚被其肉体生理现象，牵连着的缘故。于是，「行功心解」前一句中的「能呼吸」三字，说的，其实，也

就是发凌空劲的状况故，「灵活」二字，能说做「自由自在」的。尚且，「棉花裹钢」其练太极拳所成之「体」，无非也是做到了「阴阳相济」中的气与劲的相济，有的结果故，炼太极拳而要成能发凌空劲，则唯有做到气与劲的相济一途罢了。这样，就会达到能发凌空劲的「阶及神明」程度，并具「意到气到劲到」的「从心所欲」功力，来自由自在地发劲，且于对敌时，又使看起来没那回事般地「安逸」。所以，炼太极拳而要达到能发凌空劲的「阶及神明」程度，就做气与劲的相济，如此，则当他做得出「意到气到劲到」，则其愿，也就得偿了。之后，要使其凌空劲，能日以继日地进步，所须的，即是：「行功心解」前一段写的「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」二句了。

其实，前面述说过的四种「阴阳相济」，把它归纳起来，也就仅为其(四)气与劲的相济罢了。因为，其(一)知与行的相济，说的是不可双重，其(二)虚与实的相济，说的是不双重

其虚实脚的变转，而(一)与(二)，又都是为了气能下到涌泉部位，及涌泉部位得以变气为劲来长劲，而这，也就是为了其(三)说的沉与长的相济其气沉、劲长，那不就尽都是为了气与劲的相济？是的！因此，太极拳所说的阴阳相济，追根究蒂，就是气与动的相济；而当炼太极拳之人，达「阶及神明」程度，具「意到气到劲到」的功力，之后，所需要的「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」其二句，头一句写气，第二句写劲的。由此而可明白，太极拳之路，就是一条气与劲相济之路，由气与劲的相济到「意到气到劲到」，而竖立起阶及神明的凌空劲里程碑，之后，仍继其一路以更高深之段的气与劲的相济之路，来开展出更为神妙的凌空劲境界。

第七章 劲发凌空路尚遥

一个人于其清醒时刻，别人看到的他，是一个肉身人，然而，他这个肉身人，其实，却存在着肉眼看得到的肉体与肉眼看不到的光子体，合计两个身体。而以一般人来说，其光子体的大小，就约同于其肉体。但，于其睡眠时刻，别人看到的他，虽也是一个肉身人，但，却仅具肉眼看得到的肉体，而其肉眼看不到的光子体，却离开其肉体，返回通明界即天上界，去补充「实存原（沙簸拉O）」到其潜在意识，来等他睡醒后，继续维持其三次元世界现象界人生。因其现象界人生的一切活动，皆仅赖其清醒时刻做，包括炼太极拳。「实存原」，即为：一个光子体人，能实际存在着所需生命能。而由于一个人其光子体，包括其膜，其膜上的表面意识，即为其人的肉体能活，能活动之能即生命能的来源故，炼太极拳之人，其运行、弥充于神经细胞组织、系统之气，或运行、弥充于骨骼中之气与劲，就和它同为四次元世界

混聚界之存在。所以，说是运行、弥充于其肉体神经细胞组织、系统之气、或运行、弥充于其肉体骨骼中之气与劲，其实，都运行、弥充于其光子体膜，属神经细胞组织、系统其生命能之中，或属骨骼中之红髓其生命能之中。加上，现象界肉身人的表面意识即心，就是存在于其肉体心窝部位的其光子体膜，而其永恒之心即潜在意识，又是存在于其肉体心窝部位的其光子体，所以，炼太极拳之人，就能因做到他所炼得的气与劲的相济，而达「阶及神明」，来发出「意到气到劲到」的凌空劲了。

当一个人炼太极拳到全身骨骼之中弥充气与劲，则他就具「意到气到身到」之「用」的功力。这，于前面已述说过。而其「身到」之「身」，即是其「意到气到」的肉体部位，且该部位，又受起其动力部位之推动的影响，而已弥充着劲。这，就是说：其「意到气到身到」之「身」，于其「意到气到」部位具备劲。因此，其「意到气到身到」，说

的，亦为「意到气到劲到」，只是其劲，尚存于其身体罢了。

凌空劲，所需要的，就是「意到气到劲到」，其「意」、「气」与「劲」三样东西，能变成很合适，很足够，之后还一直在进步、增加。炼太极拳而要获取气，即沉于丹田而蓄集于丹田的气，比要获取劲容易，但，要得到能使「意到气到劲到」之意，则比劲还难。意，即是「注思」，但，其「思」须专，是「专」而非「强」，问题就在这里。注思，也就是把心力投注于思。以很强的心力，注思某物，这，并非难事，然而，这，对太极拳无用。因为，人心这个东西，乃当强烈地注思某物，则其注思，会固定于思其物，而失去其心的敏锐性。但，太极拳所需要的，却是具能随机应变之敏锐性之心。所以，其注思，仅需专。而注思要能专，其必须条件，就是注思的时间短。因为，时间短，其思的密度高，属「专」。此乃问题的关键所在。尚具我执之人之心，很会想，即使其人有意

不想，却也会在其不知不觉之间，又在想。这，相信凡是人，都有过经验。不仅如此，人心，尚具联想的习惯，一件事未想完，忽然，又想到另一件事去。这种想，其一秒一秒之间所注之思的密度，都不高，甚至很低。这也就是说，于其一秒一秒之间之思，都不清皙。但，这，并非其人于其一秒一秒之间所注于思的心力弱，其心力，是和一般思考一样。不然，人怎么会烦恼到憔悴？烦恼本身，也就是人在想啊！而其所以会憔悴，就是其所消耗的心力太大！太极拳所需要的注思，是：于不增强心力之下，一闪即过之思，这种思，属「专」。但，这种思，倘不经使其心变成另一个状态之步骤，则即使使得出，却也因其清皙度不够，而称不上「专」。这个步骤，乃：至少，也在炼太极拳套时，必养成不想的习惯。而在其日常生活当中，则除了非思考不可之内容外，设若也能不想，那最好；这样做，亦为使生活太极化的内容之一。打太极拳套的禁忌，就是忽而就

会想到其它之事，所以，打太极拳套，也会有前面述说过的「摸黑」之事。这里说的，当然是以打熟了拳套之后而言的。倘因拳套未熟，而边打边想下一式是甚么或如何打，则不在此限。炼太极拳之人，能使其心变成不胡思乱想，该思考者外不想，则其「意」就会变成「专」。而当他具备了能「专」之「意」，则其「意」，就成为「意到气到」、「意到气到身到」，以及「意到气到劲到」之「意」。太极拳所谓的炼心，其内容，就是属此类。

一个人，其意能专到得以带动气，则由于其气与劲已能相济，因此，当意一到身体某部位时，已惯于相济的气与劲之劲，就必随气而到意到的部位。此际，劲到达意到部位的时间，与气并没甚么差别，只是意所带动的，是气，而由于气与劲相济着，所以，气到，劲也就一起到罢了。从一开始炼太极拳，到入太极拳之门，再到登太极拳之堂，其间的气与劲的相济，具下列四项内容。

(一)不患双重，而做到虚脚与实脚的正确转变，以使气能从虚脚下到其涌泉部位，而实脚涌泉部位，则能变气为劲，且使劲能进入骨骼之中向上长。

(二)使蓄集于丹田之气，能通三关，来促使气能从实脚涌泉部位，与劲一起进入骨骼之中，以使全身骨骼中，都存有气与劲。

(三)藉打拳套，而使气愈敛入骨，则蓄集于丹田之气，也就愈为增多，因而下到涌泉之气，转变成之劲，进入骨骼中之劲，也就皆愈为增多故，能使全身骨骼中之气与劲弥充。

(四)从实脚涌泉部位转变为劲之气，所余下的「氢离子能」，经神经细胞组织、系统，运行到其人上身时，又必悉数变成气，沉丹田、蓄集于丹田，而当这种气，一进入脊椎骨中，就会鼓荡劲。于前面鼓荡气时所举之例中，肇祺鼓荡到体外之气，所以还鼓荡着劲，乃其气属这种气的缘故。

打太极拳套时，气会敛入脊椎骨中其事

实，炼太极拳到全身骨骼中弥充气之人，能从其体表得知。因其通红一双手掌，打了太极拳套后，就必定会浅化其红，或消失其红到如一般人的手掌之色，之后，经一刻到三刻钟，会恢复到其原先通红度。此恢复时间，乃依肇祺如今每天起床后不久，打一次起势到十字手的拳套说的。倘是打一次郑曼青先生所简化的太极拳套，则相信双掌恢复原先通红度的时间，会较长。

那么，打太极拳套而气敛入骨中，则为甚么蓄集于丹田之气，就会愈多？此乃由于从其表面意识输到其光子体「心窝圈」的根本生命能，一到位于其肉体夹脊部位的其光子体膜「贴皿」，就会立即渗入弥充、运行于该处之「氢离子能」中成为气后，经枕骨上顶骨，而经大脑、心窝沉于丹田，蓄集于丹田所致。肉身人于其清醒时刻，从其表面意识输到其光子体「心窝圈」的根本生命能，乃分送到其光子体的固定部位后，从其光子体膜的固定部位，循其肉体神经细胞组织、

系统，徧布全身的。而当其人炼太极拳到气与劲弥充于其全身骨骼之中，即从其光子体的固定部位，输到其光子体膜的固定部位之一的「贴皿」之根本生命能，不仅于其打太极拳套之际，甚至于其清醒时刻不在想、不在思考时，就会变成气，而经枕骨上顶骨，而经大脑、心窝沉丹田、蓄集于丹田。但，倘是仅打太极拳套时，就会这样，则其人若炼太极拳到有劲可发，能发劲，就能做到。这也就是说，一个人炼太极拳到入门了太极拳，则每当他在打太极拳套时，从其表面意认输到其光子体膜「贴皿」部位之根本生命能，就会变成气，但，这，却须具一个条件：其人已通了三关，否则，不会有这种现象。

而当其人的太极拳，已炼到登堂太极拳的地步，则因上述原由，其气就会迅速地增加。再加上因其全身骨骼中弥充着气与劲，所以，于(四)述说过其会鼓荡劲之气，也就会增加。就是增加了这两种气，致使其人原先约与其肉体同大的光子体，非逐渐膨胀，扩

大到其二?八倍大之程度，不能容纳其气的地步的。即使其人不打太极拳套，却也于一天当中，仅还很正确地变转着双脚虚实走至少五十步，则其实脚涌泉部位，仍会把气转变成劲，而其气一起进入骨骼之中，使其全身骨骼中所弥充之气与劲，更增加其弥充密度，直到其弥充于全身骨骼中之气与劲之气，皆为会鼓荡劲之气为止。这个时候，其光子体，就刚好膨胀、扩大成原先的二?八倍。这么说来，或许就有人会问：其后，光子体怎么就不再膨胀，扩大？那是：因其后，就会呈现王宗岳第一代嫡传嗣，于其「行功心解」中写的：「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」的状况故，即使光子体不再膨胀、扩大，却也容得了气与劲所致。这，于后说。

气，怎么会鼓荡劲？其鼓荡，又是甚么状态？这现象，其实，很科学。因为，这种会鼓荡劲之气，乃原先也曾是蓄集于丹田之气，只因于实脚涌泉部位，受了其转变气为

劲之机能的作用，把其所带根本生命能放出，使化分成劲，而恢复其本来面目的「氢离子能」，之后，又带根本生命能成气者故，就变成和根本生命能与劲，都具亲和力，以至一进入最有机会亲和劲之环境的脊椎骨中，就如同原子核般，以劲当其电子，来成像一颗原子其状态，使劲长受其亲和力而震颤着附随它，而变成会鼓荡劲之气。这种气，其所以会鼓荡劲之因，及其鼓荡的状态，即如此。

当其人弥充于其全身骨骼中之气与劲之气，皆为会鼓荡劲之气，则其劲，也就皆为被其气所鼓荡着的劲。于是，这个时候起，其人的光子体的膨胀，扩大，就会中止。而由于光子体，包括其膜，其膜上的表面意识，乃是人其肉体之能即生命能的来源，且气与劲，又都弥充、运行于其骨骼中的神经细胞组织、系统，及红髓、骨节筋络其光子体膜部位故，随其光子体的膨胀，扩大，也就随着都出乎其肉体该部位之外了。因此，当其

人发劲时，只要其光子体接触到对方的肉体，其劲，也就从其光子体接触到对方肉体的部位发出。然而，由于一般人不具心眼，只在用肉眼看，于是，就看不出其光子体接触到了对方的肉体，而只看到其肉体没接触到对方的肉体，就能发劲其事实罢了。以这种状况发出的劲，就是炼太极拳而首先成的凌空劲。所以说首先成，乃因其光子体能接触对方之肉体的距离，顶多也其用以发对方时的肉体姿势，变成其二?八倍大的状态，所形成之距离而已之故。然而，这，却已是太极拳的很上乘功夫。一个人炼太极拳到能发这种凌空劲，则他已入室了太极拳。而他所达到的，即是太极拳所说的「阶及神明」。

之后，对炼太极拳之人来说，最重要的，就是使其「意」之专，更上一层楼一事。这，也就是说，须致力于其心境的更上一层楼。也因此，张三丰祖师于其「太极拳论」中，继「其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退

后，乃能得机得势；有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。」后，突来两句「凡此皆是意，不在外面。」的。其前十二句，说的，明明是强劲，怎么会于其后，突写「凡此皆是意，不在外面。」这两句呢？张三丰祖师作「太极拳论」，是在他老人家足八十九岁之年之春，而他老人家「阶及神明」，是在足五十六岁之年之夏，因此，当然地，就会于写最基本的发劲原则之下，呼应出最高级发劲要诀来的。而也因此，王宗岳第一代嫡传嗣，会于其「太极拳论」中，也继「懂劲后，愈练愈精，」之后，为「默识揣摩，渐至从心所欲。」啦！而由此可知，太极拳炼到后来，余下的，皆属心的问题而已。并且，这心的问题，又都关系着对敌的发劲。且其心的问题的结果，亦都归于「意到气到劲到」其「意」。

意，只是「专」还不够；意，还要「纯」行。意，要「专」，则不可任其心胡思乱想，要使其心非思考不可之内容外，不想。但，

倘要使其意「纯」，则只这样，还不够，还无补于事。人而要使其意「纯」，就必须做到其心(一)不起恶念，(二)不会愤怒，(三)不会嫉妒，(四)不贪非分。这里，所以没提好强、好胜，乃因好强、好胜之人，绝对无法炼到这个地步，且嫉妒之中，又含会好强、好胜之因故。「专」与「纯」，如何区别？这，一举例说明，就会明白：像专程去拜访一个人，这，与路过那里，顺便去拜访那个人不同，这就是「专」；单纯地只为了一件事去拜访一个人，如此，则那件事，绝不是临时想到的，因此，不可能路过那里，顺便去拜访那个人，这就是「纯」。专程去拜访一个人，有可能提到两件以上之事；单纯地只为了一件事去拜访一个人，有可能就是专程。这里说的意之「专」與「纯」，乃如此相异。

炼太极拳而获阶及神明之人，倘能使其意，由专而变成纯，则于其清醒时刻，从其表面意识轮到你光子体「心窝圈」，而分送到其固定部位之一的「命穴」之根本生命能，

就会悉数输到其光子体膜的固定部位之一之「通弯」，而其五分之三，又会输进其肉体延髓部位，渗入弥充、运行于延髓部位的「氢离子能」成气，而运行到大脑变成鼓荡着劲之气，而经心窝沉丹田、蓄集于丹田。光子体「命穴」的位置，于肉体延髓部位，这，前面已述说过；光子体膜「通弯」的位置，于肉体延髓部位之上一厘米处，它，因很接近延髓部位故，没列入，于前面述说过的密切关系着太极拳之部位之中。而当其人能如此了，则从其光子体膜输入其夹脊部位的根本生命能，就会自动地停止其先前的成气作用。于是，其人的身体，就变成：以最关系着其肉身人生命之部位延髓，做其供太极拳之体用之气的制造总部，而以其原先是太极拳体用之气的发祥地兼总部的丹田，做其鼓荡着劲之气的储藏兼调遣总部。

延髓制造气，运到大脑变成鼓荡着劲之气，经心窝而「直」降到丹田储藏、供需要时调遣即「养」，而即使其气沉到涌泉部位

转变为劲，剩下的「氢离子能」，运行到其人上身时，又必悉数变成气，沉丹田、蓄集于丹田，而等一进入脊椎骨中，则又变成原先的鼓荡着劲之气故，等于都没受损害即「无害」。这就是：上述王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势行功心解」中所写，有关炼成凌空劲其第一段最后两句的头一句，「气以直养而无害」说的内容。

鼓荡着劲之气与只是气之气同样，从虚脚下行到涌泉部位，等该脚变转为实，就变为劲进入骨骼中上行。气时下行、劲时上行于同一脚中，其从气到成劲之后所运行路线，拐了一个大弯即「曲」；而成劲进入骨骼中后，又弥充于骨骼中，这，等于储藏于骨骼之中即「蓄」；而原本就鼓荡着劲之气，于涌泉部位，又放出其所带根本生命能而化分为劲，如此一来，以原先鼓荡着劲之气而言，则除了它所鼓荡着的劲外，又多出劲来即「有余」。王宗岳第一代嫡传嗣，于其「行功心解」，继「气以直养而无害」写的「劲

以曲蓄而有余」，说的，就是此事。

太极拳炼到阶及神明，意专而能发出由膨胀其光子体导致的凌空劲，此入室了太极拳的程度，之后，其人所需要的，就是：更加「存心揆用意」地使其心，除了非思者不可之内容外不想而外，又做到上述四项，来使其意纯，来做到「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」，则其劲，就能随其意，凌空到其光子体外的对方攻对方。这个时候，他就会体会到：他以这种凌空劲对敌的次次所用之势的表现即「势势」，都是由于其持心于更完善状态，来探讨到了意能用、好用即「存心揆用意」，获取到若无其事这么轻松的战果即「得来不觉费功夫」的。王宗岳第一代嫡传嗣，于其「十三势歌」所述「势势存心揆用意，得来不觉费功夫。」，说的，就是发这种「意到劲到」的较高级凌空劲的状况。前面已提到，王宗岳第一代嫡传嗣是在其逝世三天前，于病榻，口述此「十三势歌」，给其双胞胎兄王穆楠先生写下来的。足二十

六岁起炼太极拳，而活到一〇四岁的王宗岳第一代嫡传嗣，热爱太极拳七十八年，而于其足六十一岁之年夏天阶及神明，于其足六十七岁之年冬天能发「意到劲到」的凌空劲，在这种实况下，他老人家于其逝世前三日说出的「十三势歌」，可说，就是尽其一生所炼得的太极拳其精华啦！所以，也能说出「势势存心揆用意，得来不觉费功夫。」的极上乘内容来。人而炼太极拳到这个程度，则其发凌空劲对敌时，就是这么「意到劲到」地「得来不觉费功夫」的。肇祺由于在足四十岁之年十二月，踏进了心的世界故，徼幸地在足四十五岁之年一月，就能发此「意到劲到」的凌空劲了。由此可知，太极拳炼到上乘，倘期能有所进步，则唯有提升其心境一途罢了！仅赖炼拳套与推手，那是绝对做不到的！

「意到劲到」，那么，气跑到那里去了呢？气这个东西，一离身，即一离肉体、光子体，倘其人是发劲，而不是鼓荡其丹田之

气，则一离身后，因劲的粒子较小，于是，运动速度较快，所以，就会被劲遗于后，而散入空气中其能的世界。倘鼓荡丹田之气，则即使其气是鼓荡着劲之气，却因以气为主故，一离身，还是鼓荡着其劲地散入空气中，而经过一分又四十秒钟后，劲就脱离气之约束，而气其「氢离子能」，则放出根本生命能，而各自归入空气中诸分子、原子的能的世界即混聚界。发出「意到劲到」的凌空劲时之气，也同样，劲一脱离，就于一分又四十秒钟后，如上述地归入混聚界。然而，发膨胀光子体的凌空劲，则仅发被气鼓荡着的劲离身而已，其气，并不离身。此乃发膨胀光子体的凌空劲与「意到劲到」的凌空劲相异之点。而这也就是：其光子体，所以只会膨胀到其原先之二？八倍大之因。因为，尔后，其体内的气与劲，可依发劲或鼓荡丹田之气，来散消于空气中之能的世界即混聚界了，因他已获「气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。」之体，而会上述之用。这么说来，

或许有人会问：膨胀光子体的凌空劲，既然只劲离开光子体，而气没离开，则怎么能说「意到气到劲到」？答案是：乃气与劲，都到了要攻之对方的肉体之后，劲离开光子体攻对方，并非未到，劲就离开光子体，所以，是「意到气到劲到」没错。

能发凌空劲，则其人之意，经能「专」能「纯」后，尚须能「连」。「连」，能做到：王宗岳第一代嫡传嗣，于其「行功心解」所写的「劲似松非松，将展未展，劲断意不断。」其「意」。这段教诲，说的是：「发到对方身上之劲，其攻对方之作用，看起来，像要松懈下来了，但却还是未松懈，其劲，还是，有的，将要展现其威力，有的，还没展现其威力，但，这样继续下去，对方一定会糟，就须使其劲之作用，立即中断下来，那就要带动劲去的意，一直还连续着。」。这里说的，已攻到对方身上之劲，即是发自「意到劲到」的凌空劲，但，其意，却非「纯」，而是「连」。所以，已能发「意到劲到」的凌空劲之人，

若要使其凌空劲更上进，则非炼出「连」之意不可。

那么，甚么是「连」之意？如何得以使意「连」？「连」之意，其作用，又是如何？

「连」之意，就是，能供发了「意到劲到」的凌空劲后，还继续着在其所带动的劲上，以待其人观察对方受劲的结果如何之后的措施，其「意到劲到」之「意」。而能发，会发「意到劲到」的凌空劲之人，要使其意能「连」，则唯有使其心澹泊于名利权势一途而已。为甚么澹泊于名利权势，其人之意，就能「连」？因为，澹泊于名利权势，也就是无求于名利权势，而无求，就会对它淡淡，淡淡，也就能如水地流长，所以，我国会有「君子之交，淡如水。」之句，流传下来。因而当其人做到了澹泊于名利权势，则其「意到劲到」之意，就必属「连」。这「连」之意，其本人的感觉，就是较淡。而此「连」之意，其作用就是：以这种「连」之意，发了「意到劲到」的凌空劲时，倘对方的肉体

受劲后，呈支撑不了的现象，则要立即以其「连」之意，带动尚未作用之劲，回到己身，来使对方的肉体，得以无大害。此际，该「连」之意，必连到带动其尚未作用之劲，回到右手劳宫部位为止；而劲，则进入右手劳宫部位后，经其中指掌骨与头状骨间的筋络，入头状骨中，再成被其中之气鼓荡着的劲。此乃发劲之人，收回其劲的机序。太极劲，乃这种以「连」之意带动的「意到动到」的凌空劲，及说于后的浮少执、无执之意于心中调遣的凌空劲，其发到对方肉体上之劲，能收回而外，其它，则无论是在身劲或凌空劲，都无法收回。

太极拳的凌空劲，除了膨胀光子体发的凌空劲，即以专之意带动的「意到气到劲到」的凌空劲而外，以纯之意带动的「意到气到劲到」的凌空劲，及以连之意带动的「意到劲到」、可收发自如的凌空劲，其劲，究竟能攻离多远的对方？这，原则上，乃肉眼看得到对方之人，或肉耳听得到对方的声音、

听得到一个人之声音而对方在其人身傍，其距离范围。是看得到对方其人的范围，而不是要看到对方；是听得到对方其人或其身旁的另一个人直接发出的声音即可，不必当面。由于当今的社会，不像从前的社会般地，武林人物可以随便拔刀相对，且如今，暴力又是国法所不允许，因此，有关后两种太极凌空劲，究竟能发到多远的问题，肇祺，也就没有实际对敌的经验啦！然而，或似表演地露一手，或被试而为了本会献丑一下，或为了使本会会员能成好人，而使尝一下等，则自公元一九七五年九月，肇祺的凌空劲，进入带动以纯之意的「意到气到劲到」之境，继而于公元一九七八年一月，进入带动以连之意的「意到劲到」之境尔来，有过数次经验。这些经验中，若以上下距离而言，则前面举例过的，公元一九七五年九月，于当年永和镇励行街的钢筋水泥三层楼建筑物中，从三楼，以纯之意带动的凌空劲，发了站在一楼攻之人放劲，其距离最长；若以一般的

远近距离来说，则公元一九八七年四月，从台北市龙泉街的钢筋水泥五层楼建筑物其一楼中，以电话传话在其人身旁的对方，而藉对方仰一下头之势，以连之意带动的凌空动，发了站在高雄市六合一路的钢筋水泥十二层楼建筑物其十一楼中，和肇祺相通电话之人之旁的对方提劲，其距离最远。

太极拳的凌空劲，当其人炼到带动以纯之意者起，就能藉其手中之物发。所以能加此，乃弥充于其身体的气与劲，会渗出体外，弥充到其所持之物的缘故。而炼到带动以连之意者，即能把其劲，移到某人、某物，而使另一个人，藉其对对方的言行，或持其物，藉摇向或指向对方之势发；这里说的「摇向」，即如手帕、毛巾，「指向」，则如香烟、筷子。而其所以能这样，乃其人带动以移劲于某人、某物的连之意，继续连于着在那个人、那件物之劲，而等那个人对对方有所言行，或持其物之人，把其物摇向或指向对方，则该连之意，就带动其劲攻对方的缘故。上

述从台北发到高雄的凌空劲，即是把以连之意带动的凌空劲，先移到和肇祺通电话之人身上，而藉他传话对方「仰一下头」之言，攻向对方的。

之后，愈进步，则会发带动以连之意的凌空劲之人，就能藉在丝毫不呈任何对敌之势下的家常中当时姿势，发凌空劲。所以能如此，乃其人并非以存于其体中之劲发，而是以裹其肉身周围之气所鼓荡着的劲发所致。因炼太极拳之人，当其全身骨骼中，弥充而饱和了鼓荡着劲之气，且其劲又悉数被气鼓荡着，则其气与劲，就会经骨节筋络出骨骼之外，而渗入全身细胞，以至渗出体表，裹其肉身。就从能这样到一个程度起，只要其人之意一动，裹其肉身之劲，就立即脱离鼓荡着它之气，成群地发到对方，使对方肉身受其劲，而显出如其意内容的结果。这种凌空劲很难，而其难，不仅难在其意而已，且要能鼓荡着劲之气，裹身到其所鼓荡着的劲，能供发，亦为很难。而发这种凌空劲之

意，并不属「意到劲到」之意，因为，此意，不带动劲发向对方，又不单独地投注对方肉体，着对方肉体，而是只浮在其人之心即表面意识中。但，这，谁都会。问题不是在浮意于心中，而是在浮于心中之意，须少执，无执。这种凌空劲，就是：浮少执、无执之意于心中，以调遣裹其肉身的被气鼓荡着之劲，发对方。而人要能浮少执、无执之意于心中，则其心必须很少我执、没有我执；而要其心很少我执、没有我执，则必须于其清醒时刻的秒秒的所想所为，都能仰天无愧。肇祺，虽由于踏进心的世界，而心早已没有我执即无执，却也于公元一九九〇年一月，发得出这种凌空劲的。但以一般人来说，还是心要到少执、无执，乃绝对比鼓荡着劲之气，裹住其肉身到可供其人发凌空劲的程度，困难得很多。而由于这种凌空勤，一发，则攻对方之劲之量必成羣故。倘只着于对方之体表或提或放或缠丝罢了，则还好，若攻入其体内，则除非其人又立即浮要收回它的

少执、无执之意于心中，来收回其未作用之劲，则对方必会很惨，很惨！因为，裹住其人肉身那被气鼓荡着之劲，已很习惯于和气在一起，且气，又专于运行在人体的神经细胞组织、系统，于是，其劲，也已变成最容易亲和人的神经细胞组织、系统，以至一发入对方体内，就最有可能攻其神经细胞组织、系统啦！然而，倘其人，能适时浮收回它的少执、无执之意于心中，则其尚未作用之劲，就会立即回到裹其肉身的鼓荡着劲之气圈之中。如此说来，发这种凌空劲后，裹其人肉身之气所鼓荡着的劲，不就会减少？是的，会减少，但，多减少，其气却也不至于变成不在鼓荡着劲，只是其所鼓荡着的劲之量，减少了而已。但，这现象，对其人来说，却反而好。为甚么？因为，有朝一日，碰到也会发太极凌空劲之人，则裹其肉身那鼓荡着劲较少之气，会吸收对方发来的劲故，有利于他。

于是，到今天，肇祺所体验到的太极凌

空劲，有上述四种。把它归纳在一起，则：(一)带动以专之意的凌空劲，(二)带动以纯之意的凌空劲，(三)带动以连之意的凌空劲，(四)调遣以少执、无执之意的凌空劲。而由于唯有(四)，能完全以其人在家常中的当时姿势、状况发，因而倍使肇祺觉得：张三丰祖师，于其「拳论」中写的「凡此皆是意，不在外面。」两句的可贵！这，何止于「学打三年，不如真传一言。」，这两句的可贵度而已？

于前面述说过，其把「劲」字解释做对方攻来之力道中的「接劲」，凌空劲，却也具同样效果。但，可用做「接劲」的凌空劲，则只

(一)、(二)、(三)三种而已，且还须对方未近我身就发动攻势攻我，用得上。因此，使用凌空劲来「接劲」的机会，极少。

以上，把太极拳一路说了过来。然而，太极拳之路究竟终止于何处？这，肇祺也不晓得！肇祺，只是探究又探究，而走到这里罢了。

有缘于太极拳三十九年来，肇祺的太极拳，只在赢去年的，前个月的，昨天的肇祺的太极拳而已。因肇祺，没幻想过要赢别人。这，对肇祺来说，也不只是太极拳而已，连诗、文、歌、书、画、心、人等，肇祺也一向都只想，只要赢自己而已，从来没想到要赢别人。因为，肇祺晓得：人上有人，天外有天，人要赢任何人，那，比登天还难！所以，肇祺走来的五十九年人生，就只安于己分，赢昨天之前的自己过来。太极拳，从生于宋宁宗嘉定七年（公元一二一四年）八月七日，卒于元成宗大德九年（公元一三〇五年）九月三日的山东即墨人张三丰祖师创始尔来，以肇祺这一脉而言，则传经王宗岳、陈州同、张松溪、季化南、卢定一、卢金忆、樊斯一、张果遗、金三梧、朱衷、刘习、陈王庭、陈根茂，陈有本、陈清平、杨露禅，杨健侯、杨澄甫、郑曼青等诸前辈，而过二十代了。陈清平前辈，乃王宗岳前辈的后身；郑曼青先生，乃张松溪前辈的后身；而肇祺，即是

杨露禅前辈的后身。杨露禅前辈，生于清仁宗嘉庆四年（公元一七九九年）一月八日，卒于清穆宗同治十二年（公元一八七二年）十一月八日，是河北广平永年县人。而其师，即为河南陈家沟，号「清萍」的陈清平先生，今误传为陈长兴先生，肇祺颇遗憾！

这么一脉传过来的太极拳，如今，张三丰祖师的「太极拳论」，王宗岳第一代嫡传嗣的「太极拳论」、「十三势行功心解」与「十三势歌」，及张松溪第三代嫡传嗣的「打手歌」，都还在。然而，于今，究竟有几个人，还在重视这真傅？为名，为利，为权，为势，且又一味地只想赢人家，这，绝对不是炼太极拳之人该有的态度，因为，太极拳，并非为了这样而存在的！为甚么调遣以意的凌空劲，其意，必须少执、无执？因为，太极拳之用，乃只为了止恶！所以若非很少我执、没有我执的好人，不够格炼成！太极拳，是艺，是道，人而要炼成它，则必须抱定成一艺，达一道之志。

炼太极拳而需要的，乃至少也要炼成有劲可发。这，最要紧！因为，没有劲，就谈不上是太极拳，那只会增添一般人对太极拳的误会罢了，对人我都无益。不要向往凌空劲，凌空劲，无非也是一种太极劲而已。而倘真的向往凌空劲，则其人必会加紧炼成有劲，能发在身劲对，否则，证明他只在幻想，而人一幻想，就犯上不实际，一犯上不实际，也就有着魔的可能。慎之！倘把太极拳比做一座高山，则要登上其峯顶，还是从其山麓，一坡一坡爬上去好，不要妄想坐直升机直达其峯顶，太极拳，乃无法坐直升机达其峯顶的！何况，又不知其峯顶，高到何处？要紧的是：不要只在山麓绕又绕，而以为太极拳乃仅如此而已，那就会看扁太极拳。太极拳，绝非那么低级的来西！炼太极拳，入了太极拳之门后，还有太极拳之堂可登，其后，还有太极拳之室可入，一入了室，真的到了太极拳的家。只入门探一探，那只是过路人；只入门而登堂，那也是客人罢了；入门而登

堂而入室有可能是家人，但，不一定就是家人，因为，亲戚、朋友，也有入室来住宿一段期间的可能，所以，入了太极拳之室后，还要为了太极拳这个家，来理太极拳的家业，这样是太极拳的家人，真的到了太极拳的家。为了太极拳这个家，来理太极拳的家业，其内容，就是：探讨先人的遗训，是否自己都做到了？先人的遗业，是否只是这样而已？而继续热爱太极拳下去，以期悉尽把握先人的所有遗业。这样，不枉费先人的心血；这样，也对得起先人。因此，入了太极拳之室的太极拳的家人，展现在其眼前的其太极拳生涯之路，却还是遥远。

太极拳之路，从其起点到其不知终止于何处的终点，至少到肇祺走到的这一段，一路都悬挂着警惕路人的标语：「一举动周身俱要轻灵」。张三丰祖师的这一句教诲，即是肇祺所体验到的太极拳，其最要、最要的要诀。

后 记

太极拳，就是太极拳，不必把道家与中医的理论，搬到太极拳身上，来述说太极拳。因为，太极拳需要的述说，只是如何炼成太极拳，以及炼太极拳到一个相当程度之人，其所体验到的实际内容而已。但，这，却也要绝对合乎太极拳的创始者及前辈们，所遗下来的真传行。

王宗岳第一代嫡传嗣的「十三势歌」中，有一句「益寿延年不老春」，但，这一句，却是跟在「想推用意终何在」后面的，且这两句，却又跟在「若言体用何为准？意气君来骨肉臣；」二句后面。因此，若有人把「益寿延年不老春」这一句，当做炼了太极拳就会长生不老，那就太曲解它啦！因为，「延年益寿」此事，是道家在说的。尚且，真的

炼成太极拳之人，他，怎么会怕死？人而不是怕死，则怎么会求「延年益寿」？太极拳，毕竟是武技呀！炼武之人怕死，则还炼得成吗？况且，古来，又有几个英雄怕过死？张三丰祖师的「太极拳论」末尾其注，是后人给添上的，他老人家，并没有加注。太极拳，乃体用相济着，体到，用到、就到。张三丰祖师，就是患了肺病，创造出太极拳来的，且他老人家的肺病，却也真的，炼太极拳而愈。然而，张三丰祖师，却未因此，就把太极拳止于养生。肇祺，并不是说太极拳对人体无益，它，对人体健康，比任何运动都有益；但，从太极拳而获取到其益之人，却可说百分之百，都炼成太极拳之人。问题，就在这里！肇祺要说的是：太极拳是体用相济的，所以，倘炼了太极拳，而其身体状况，确实有所改善，但却一点也用不上，则若非他没炼对太极拳，就是他所炼的太极拳有问题。因为，并非看起来打得慢慢的，就是太极拳。太极拳单以拳套来说，乃一定合乎张

三丰祖师的「太极拳论」，王宗岳第一代嫡传嗣的「太极拳论」、「十三势行功心解」与「十三势歌」所说内容者，是太极拳。不然，那只是：看起来像太极拳的另外一种运动而已。

前举王宗岳第一代嫡传嗣，写在其「十三势歌」中的四句，说的是：「倘有人问说：太极拳的体用，要以甚么做准则？其答案是：意与气为主，肉身只是其副，这是其大原则；而倘炼到相当程度后，要探讨太极拳其用在发劲时的『意』，终究在那里？则其答案是：在人活到多大年纪，都不觉得老的生机勃勃的心中。」。

把拳套炼正确，这，很要紧。单鞭、搂膝拗步等式的开展步，双脚板不仅要肩幅宽，且其所成角度，又一定要大于四十五度；倒撵猴式的双脚板，不仅要肩幅宽，且一定要平行；云手步的双脚板，则不仅要平行，其脚尖或脚跟，且要齐在一直在线。

开展步的实脚即前脚，其膝盖不可超前

过其大拇趾与第二趾口缘，且其双脚板的前后距离，绝对不可以同于或小于其左右距离。会犯此毛病，往往就是怕患双重之病，但，这，不仅无补于气之沉、劲之长而已，且反而会炼坏双脚膝盖，终生不愈。慎之！

推手时，要特别提醒自己，「一举动周身俱要轻灵」此句教诲。而尽可能地多被对方发，不要发对方，除非有劲。

要炼成太极拳，则先变成一个仰天无愧之人。因为，太极拳其功夫，炼到愈上乘，就愈注重心。而功夫，乃是一点一滴积上来的，急不得，却也懒不得。只要一步一步踏实于「拳论」、「行功心解」与歌诀的教诲，则即使太极拳之路遥远，却也必有到其家之日，于今生，于来世。

附 录

太极拳论

张三丰

一举动周身俱要轻灵，尤须贯串，气宜鼓荡，神宜内敛；无使有缺陷处，无使有凹凸处，无使有断续处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气，向前退后，乃能得机得势；有不得机得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前则有后，有左则有右，如意要向上，即寓下意，若将物掀起而加以挫之之力，斯其根自断，乃攘之速而无疑。虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处总此一虚实；周身节节贯串，无令丝毫间断耳。

太极者无极而生，阴阳之母也；动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏；动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明；然非功力之久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现；左重则左虚，右重则右杳，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促，一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外乎壮欺弱、慢让快耳！有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察四两拨千斤之句，显非力胜；观耄耋能御众之形，快何能为？立如平准，活似车轮；偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率自为人制，

双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳相济，方为懂劲；懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是舍己从人，多误舍近求远，所谓差之毫厘，谬以千里，学者不可不详辨焉！是为论。

十三势行功心解

王宗岳

以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨；以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓转变虚实也。发劲须沉着松净，专注一方；立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无往不利；运动如百炼钢，无坚不摧。形如搏兔之鹫，神如捕鼠之猫；静如山岳，动如江河。蓄劲如张弓，发劲如放箭，曲中求直，蓄而后发。力由脊发，步随身换；收即是放，断

而复连。往复须有折迭，进退须有转换。极柔软，然后极坚刚；能呼吸，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后求紧凑，乃可臻于缜密矣。

又曰：彼不动，己不动，彼微动，己先动；劲似松非松，将展未展，劲断意不断。又曰：先在心，后在身；腹松气沉入骨，神舒体静，刻刻在心。切记：一动无有不动，一静无有不静；牵动往来气贴背，而敛入脊骨，内固精神，外示安逸；迈步如猫行，运劲如抽丝；全身意在精神，不在气，在气则滞，有气者无力，无气者纯刚；气若车轮，腰如车轴。

十三势歌

王宗岳

十三势来莫轻视，
命意源头在腰际；
变转虚实须留意，
气徧身躯不少滞。
静中触动动尤静，
因敌变化示神奇；
势势存心揆用意，
得来不觉费功夫。
刻刻留心在腰间，
腹内松净气腾然；
尾闾中正神贯顶，
满身轻利顶头悬。
仔细留心向推求，
屈伸开合听自由；
入门引路须口授，
功夫无息法自修。
若言体用何为准？
意气君来骨肉臣；
想推用意终何在？
益寿延年不老春。

歌兮歌兮百四十，
字字真切义无遗；
若不向此推求去，
枉费工夫貽叹息。

补张三丰着太极拳论 张松溪

长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，此五行也。棚、捋、挤、按，即干、坤、坎、离四正方也；采、捌、肘、靠，即巽、震、兑、艮四斜角也；进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土也。合之则为十三势也。

打手歌

张松溪

棚捋挤按须认真，
上下相随人难进；
任他巨力来打吾，
牵动四两拨千斤；
引进落空合即出，
黏连贴随不丢顶。

我所认识的太极拳

公元一九九二年七月七日出版

公元一九九四年三月十四日再版

公元二〇〇三年一月二十四日三版

公元二〇〇八年九月十二日四版

著作人：蔡 肇 祺

发行人：蔡 肇 祺

台北县永和市励行街 **64** 号
发行所：中国意识科学研究会
台北市敦化北路一四五巷二十号三楼
电话：**(02)27127510?(02)27127511**
邮政划拨：台北邮局第 **01039691**
制版所：贺纛彩色制版印刷有限公司
台北市内湖区新明路二四六巷三弄十八号三楼
电话：**(02)27919003-4**
印制所：予豪彩色印刷股份有限公司
台北县中和市中山路二段三二七巷十二号一楼
电话：**(02)22462226**
定价新台币 **600** 元