



學太極拳 健身談



去 年3月初，我開始學太極拳。這是很偶然的，因為我每天早晨6點多，出門遛狗，大約7時就會在中正公園國家音樂廳前廊經過。那裡有2、3組練太極拳的，我常佇足觀看，最初覺得他們摸東摸西，頗覺不知「搞什麼」似的，心裡想「這是練功嗎？」「對健身有益嗎？」

有一天，有一位練拳的自稱「我姓鄭，我也愛養狗，你的狗很可愛呀！」我們從談狗的話題，轉到學太極拳。他立刻介紹我向陳老師學拳，當時，我也告訴他我的右肩右手時常痠痛，正在做復健治療，他說：「有幫助，早學拳的話，五十肩就不是問題了，相信我。」

從第二天開始，我每天早晨5時起床，帶著狗，奔向國家音樂廳前面，日復一日，沒有假日和節日，天天5:30開始學拳，開始是陳老師和我一對一。每天先做12種熱身運動，接著學拳。

張三豐創老拳十三式

十三式是由宋代張三豐所首創的，一般稱為老拳十三式。據鄭先生的經驗，年輕一點，熬1個月，就像學騎腳踏車一樣，一得訣竅，跨上就會走得平穩，不覺難了。學拳也是一樣，無論什麼變化複雜的太極拳（有所謂107式），也就很快學會了。

但是，最重要的一點是必須「有恆」，陳老師一再告誡我，「不怕年紀大一點，只要天天來，我一定教會你」。我慎守這個原則，很少無故缺席，直到今天。

用簡單的文字，談談十三式吧！

站立面向正南方開始，由南而反身朝北，再由北而轉向東，次反身向西，在南、北、東、西四方，都作擗、擺、擠、按四種動作（姿勢）。在向西動作完成以後，轉而朝西北，次東北、再東南，最後轉向西南。在這斜角的四個方位，進行採、捩、肘、靠等四種作。前面四種和後四種，合計八種，稱為八卦（乾、坤、震、巽、坎、離、艮、兌）。每一姿勢的轉換，又包含進、退、顧、盼、定五項，這五項即金、

木、水、火、土五行。所以合稱十三勢。

我自3月把八卦五行摸到6月，未缺席1天，才把這簡單的基本拳學會，而中途加入的，有一位20出頭的返國「小留學生」，他每週只參加2、3次，半途就會SOLO了！那時我心中就覺氣餒，老年人學習能力，確實不如年輕人，陳老師已經了解我的心事，鼓勵我繼續努力。

6月間，開始學老拳六十四式，依我的了解，六十四式的方向以東、南、西、北四面為限，而以東西為主軸，動作姿式變化較多，例如「雲手」、「斜飛式」、「野馬分鬃」等都是舞蹈姿態動作，學起來趣味性也高些。學新拳時，每天必須練老拳十三式兩三遍。到8月份，又改學新編六十四式（又稱第三版）。這套拳很「磨」人，不斷變換方向，前後需耗20分鐘，9月初，老師因事出國，我的新六十四式，後半段就在隨班學習中繼續練習了。

練拳300天

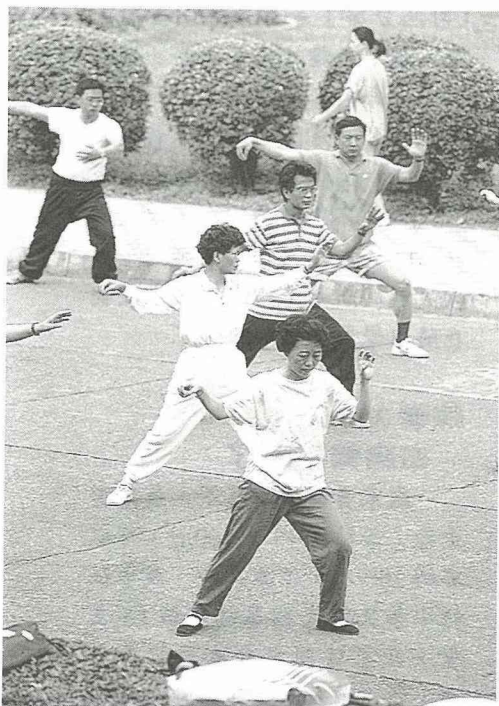
右肩臂不酸了

國家音樂廳階簷下，長方形走廊，面積約15×100m，可以容納200人，伸展拳腳。我參加的中華民國太極拳總會第15支會，在未建國家音樂廳以前成立，所以首先選定了廳前廊為練

習場地，並向管理單位取得同意。第15支會會員，極盛時期，人數超過200，後來不少會員移民，一部份參加別的組織，或去學其他的拳，尤其是外丹功，因其不如太極拳難學，流失會友最多，所以現在經常來練拳的會友約20-30人。

不過，讀者能抽空來中正公園，早晨6:00-7:00，每週一至週五，在音樂廳前，除我們15支會外，另外有2、3組練拳的，每逢2、4、6日廳前廣場上，有一組以女姓為多數的。這些組合，都是先做熱身運動，再練(或學)一種拳，重複一次就結束了。廣場正上方中正紀念堂階前還有屬於台北市體育會一組，人數也有40-50人，下雨天會擠到音樂廳走廊上來練拳。

第15支會會友，每天早晨練五套拳：熱身運動後，首先是24式，接著64式(新編)，待候中正紀念公園舉行升旗，升旗前練



2-3次快速的熱身拳，升旗後即練老拳64式和13式，殿後的是比賽拳42式(兩遍)。冬天從5:45開始，大約到7:00結束。我經過300天磨練，也就勉強從頭到尾可以跟著比劃了。

我學拳的目的和現在大多數的人一樣是想強身，就是把它當作運動，近來的右肩右臂，都已漸漸很少發生痠痛的情形了，手臂和手指的功能也幾乎100%的恢復了，這究竟是因為在醫院做了8個月復健，或者是每天早起的摸太極拳的功效，就分不清楚了，至少是相輔相成吧！我就不能把學拳的事中斷了。

練太極拳用意不用力

太極拳公認為張三豐首創，大概包括13式和37式。由這兩套後來才產生老拳64式等。太極拳也像基督教一樣，愈發展便愈會衍生新的派別，所以我今年在15支會學的和在我們旁邊兩、三組學的，無論身段、手式都會有區別，學過拳的一看就明瞭，不過，無論你從「何師」「何流派」，仍有一些相同的基本原則。

太極拳是講求內勁，不重體外形變化的，所以一般都無手足用力，或跳躍的動作。用意不用力。練太極拳時，全身要放鬆。不能挺胸，挺胸會導致上重下輕，腳跟易於浮起，身體便不穩了。同時，最重要的是要鬆腰，能做到鬆腰，兩隻腳才有力量，內行人說：「太極拳對練拳者最大的幫助是提高下半身行動的平穩，不是只要讓因有運動而加強體力，促進體內新陳代謝而已。尤其是老年人，常有行動走路不平穩的毛病，最怕摔跤，造

成骨折或中風等疾病，年輕時開始練拳，到老年便不必憂慮了。

練太極拳時，要能讓肩鬆下垂，同時，要肘部放鬆自然下垂。其實練太極拳的動作都是以腰為主宰，手式和腿腳的動作連成一氣，眼神必須隨手動、腳動和腰動，所謂整體的上下相隨，剛學拳只能注意老師的動作姿勢變化，顧不到注視自己手足和腰的移動了。

依傳統的說法，練拳的動作，愈慢愈好，理由是慢就呼吸愈深長，能幫助血液循環。

如果熟悉了一套拳的每一個動作，便可能做到像抽絲一般，綿綿不斷，雖說是慢，但動作變化相連，看不出聯接不好生硬不流暢的毛病。我才學不到1年，還望塵不及啊！

虛實分明 轉動輕靈

還有一點，太極拳以分虛實為重要。如果全身坐右腿，則右腿為實，左腿便是虛；如全身重量集中在左腿，左腿為實，右腿為虛。因虛實分明，轉動就輕靈。實虛之比是7比3，虛實不能分，就會產生自立不穩的現象。

這些都是我所了解的原則。不過，1990北京亞運太極拳競賽指定比賽拳42式，是新編的一套，它的節奏較老拳為快，規定6分半鐘打完。去年我國選手詹明樹在亞運會參賽，取得金牌，我在電視轉播中看到。他身著一襲鵝黃色絲質功夫裝，舉手投足，搖曳生風，動作綿綿不斷，令人佩服喝采。這套拳很有舞蹈風味。

年輕人想學太極拳，我建議你先學13式和64式老拳，接著學

42式比賽拳。老拳與新編的42式，有如中文字「正楷」與「行書」的關係，先有正楷的基礎，才能進而練習較為可以自由發揮的地步。金牌得主詹明樹，他從幼跟他父親習拳，已有十幾年的拳齡，現在仍在台北科技大學求學，但他也教拳。

中正紀念公園的第15支會

在中正紀念公園內練太極拳的團體，至少有5、6個，原則上都是要每月收費的，尤其是專業的老師，每月由「班長」收，聽說500元是普通的數目。據說名師1週1、2次，收費千元以上。現在熱門的老師，當然有詹明樹。其他包括鄭曼青及門下的弟子，也很熱門，他們教鄭曼青的37式拳

法。我們的第15支會，只需繳付年會300元，年尾還有聚餐。

第15支會教拳是隨到隨教，大廳前的台北市體育會，每半年收新生，其他的老師各有各的主張，就不一致。有一點要了解，學太極拳已不再是停留在練武時代，是想健身。但是在學拳的過程中，就會遇和你談學氣功，或是某種類似「運動動作」的好心人，他會告訴你，例如背向牆，站立距牆約15-20cm，用背碰擊牆壁，當碰擊時體內空氣經過氣管與聲帶，會發出「波啊」短促的聲音，重複數10次以上，據說對呼吸等有益，我覺得怕背部受傷不敢嘗試。

休閒服裝 休閒鞋

少數學習太極拳的和老師，仍穿著傳統的功夫裝和平底鞋。但是一般人穿著較寬鬆的休閒服或運動服和較輕便的休閒鞋就合宜，牛仔褲腳較緊，不便蹲下，夏天不宜穿著短褲，因為不適用於做踢腳動作。厚底運動鞋（如NIKE的NBA式）便不適用於腳跟作前後轉身的動作。

如果你想找出售功夫裝和鞋子的商店，在南昌路接近南海路的東邊就有一家，有機會去大陸旅遊，大城市便容易買到更富傳統性的功夫裝和鞋子了。

讀者可能想買學太極拳的參考書，可以向台北市朱崙街20號全國體育大樓608室中華民國太極拳總會（電話2775-8732）或台北市體育會查詢購買。 翽

開業不用怕

您需要中小企業低利貸款嗎？

歡迎駕臨或電洽本行

我們願竭誠為您服務……



臺灣銀行

BANK OF TAIWAN



總行地址：台北市重慶南路一段120號 總機：(02)23493399 · 23493456