

## 太極拳練習要領：九字要訣

六十四式太極拳是本協會教學的主要套路之一，也是教育部推廣全民運動的主要太極拳譜。中華民國太極拳協會(現稱中華民國太極拳總會)完成編訂此拳譜後，為配合教育部推廣全民運動的理想，隨即召訓師資教練之訓練，當時由章文明先生擔任總教練。章總教練是楊家太極拳宗師楊澄甫嫡傳弟子，親傳揚家太極奧秘，對於楊家太極拳「九字要訣」和「十要」有深刻的體察，並將九字要訣及十要，視為太極拳學習要領。

昔日教拳師傅授徒，常以口訣授徒，讓習拳者建構正向的心理狀態，進而影響生理上的變化。如能時時默唸口訣，久而久之，我們就會形成一種有利於行拳的心理狀態，配合自己有恆的練拳，功夫自然精進。因此，本協會參考章總教練所著《楊家太極拳學習要領》一文(收錄於中華太極拳學術研究選集第一集)，簡介九字要訣：敬、靜、定、慢、勻、柔、圓、鬆、整，如下。

- 一、敬-學拳要全力以赴，要敬師、敬長、敬同道。
- 二、靜-萬事均在靜中求，能靜則能動，不靜則受制於人。
- 三、定-要有信心，即心定；要神態沉穩自然，即神定。
- 四、慢-拳要慢練，才能鬆淨，才能快發。
- 五、勻-招式用得平均，不能一招快，一招慢。勻，使勁道不斷。
- 六、柔-是粘隨的功夫，使勁不斷，使心不亂，即柔能剋剛之意。
- 七、圓-圓勁比直勁大，招式處處要圓，招招要圓，圓無端、無窮。
- 八、鬆-動靜自然，曲伸有制，開合分明，虛實有度，轉動輕靈。
- 九、整-腳、腿、膝、胯、腰、肩、肘、臂、手等均有勁道，將其合為一個勁道，就是「整勁」。