

## 太極拳練習要領：太極拳十要

中華民國太極拳協會(現為總會)當初為推廣六十四式太極拳為全民運動，敦聘章文明先生擔任總教練，教授多期師資班和教練班學員。章總教練家學淵源，祖父是清朝武進士，從小就接受祖父教導學習少林拳，後拜摔跤大王佟忠義大師，又拜太極拳大師楊澄甫門下學習太極拳，親傳揚家太極奧秘，習武歲月超過甲子。其對揚家太極拳「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。本協會乃參考章總教練所著《揚家太極拳學習要領》一文(收錄於中華太極拳學術研究選集第一集)，簡介十要如下。

- 一、**虛靈頂勁**-頭頸中正，神貫於頂，須有虛靈自然之意。
- 二、**含胸拔背**-含胸者，不挺胸，使氣下沉丹田；拔背者，使氣貼背脊，下顎達後收。
- 三、**鬆腰**-以腰圍主宰，虛實變化要靠鬆腰。腰不鬆，氣必上浮，腿即著地無力。
- 四、**虛實分明**-足沾地，鬆就是虛，著力就是實。虛中有實，實中有虛，輕靈圓活，轉動自然，前進後退，則無重滯。
- 五、**沉肩墜肘**-沉肩就是放鬆肩部肌肉，墜肘使氣流順肩而下，經肘到手。肘不下垂，肩難以放鬆。
- 六、**用意不用力**-意動而後形動，意到氣到，勁亦到，身軀才能靈活不滯。不用力，指不用拙力，一用拙力，氣血停滯，行氣受阻。
- 七、**上下相隨**-行拳時，講究整勁，不可分散，即《行功心解》：「一動無有不動，一靜無有不靜」。手動腳隨之，身動手隨之，形成上下相隨的主體。
- 八、**內外相合**-太極拳講求整體，形於外的手、足、眼，需與形於內的心、意、氣互相配合。
- 九、**綿綿不斷**-行拳如抽絲，周而復始，貫穿一氣，如長江大河滔滔不絕。
- 十、**動中求靜**-以靜御動，雖動猶靜，由呼吸配合動作。太極宗師楊澄甫曾說：「練練練，熟能變」，拳架練熟，始能動靜自然，變化萬千。