

練拳的觀念

陳小旺口述

有人說太極拳博大精深很難，但說難不難，像上學，一、二、三年級按步就班，開始學架子，本身自然是第一原則，架子的高、低，每次練習多少，以稍微累一點點可以，不主張太累、太難，好像吃飯一樣，早餐吃過四、五個小時再吃午餐，然後晚餐，按步就班，欲速則不達。

從盤架子開始，第一層記清路數，手往那，腳往那，先學會一個套路，熟練，然後解決拳架中的矛盾及誤差，那兒有不合乎動作的要求，要去克服那東西，縮小誤差，就是要下功夫，縮小到一定程度，一氣貫通，就叫打拳，打拳慢慢的打，緩和的動作可以讓氣一氣貫通。

剛開始練時動作慢一點、動作路線大一點，才能把氣弄通，如果走太快，就亂套了，就像剛學會腳踏車，大廣場，大馬路都騎得好，但遇到不好的路，小路一拐彎就翻了。打拳也一樣，熟練以後不只大路騎得好，小路、碰到石子路也沒事。拳要練好必須把拳練小，一步一步來，大圈練到中圈、小圈到無圈，內部的虛實變化外表看不見，圈就是勁，勁就是圈，勁是從圈裡的。虛實轉換，一動全動，節節貫串，一氣貫通。各種不同的角度的動作，金剛搗碓往前，懶扎衣往右，單鞭往左，從拳架中各種各樣不同角度的動作，來體會各種變化。

學拳的人喜歡問，這是怎麼用？那是怎麼用？這有三點：第一點，自己動腦。第二點，自己運氣。第三點，練拳時，無人如有人，沒人當有人練，練習如有人一樣，像實戰一樣。所以練太極拳的步驟。第一練套路；第二運氣；第三練用法，練拳時無人如有人一樣，這樣去，這樣來；但開始千萬不要這樣練，開始時套路不熟，氣不通，顧此失彼，如果這樣光顧肢體，身體趕不上，行不通，反而有害。

學拳要有耐心，剛開始時輕鬆一點，幾個動作作好就很好，進一步再思考怎麼貫通，進二步打熟練，不思而戰，自然會用法，會套上去。另外用法只要理得對，不教也會，理不對講也沒用。這怎麼說呢？對方進攻時，沒時間去想用那一招怎麼破，想往往是來不及了，但身體記得，練得準確，自然反應才好用，用法重不重要？不重要，如果練得對，身體自然了解，練到一個程度，了解一下有幫助，而只要運動規則掌握準確，自然反應會更好。