

传统武术套路

健身太极刀

蒋玉堃 传授
张金普 整理

北京体育学院出版社

前 言

健身太极刀即蒋玉堃老师所传杨式太极刀。

蒋老师，浙江省杭州人。自幼酷爱武术，曾从学于舅舅和杭州吴山的韩庆堂、查瑞龙。1930年入浙江省国术馆，拜杨式太极功第三代传人杨澄甫为师；1933年又得杨式太极功第二代传人杨班侯之弟子龚润田亲授。获杨式各种功法真传，拳、剑、刀、棍、枪无一不精。其后，又先后从同里黄山樵学武当剑法，从姜容樵、黄柏年学八卦、形意，从吴俊山、刘百川学擒拿、散手，并曾得南京国术馆馆长李景林指点。

此外，蒋老师还精于跤术、骑术。1948年曾获全国摔跤赛轻量级冠军。

蒋老师曾先后在广州、汕头、上海、北京、杭州、南京、昆明等地传授武功，各地从其学艺者众多，桃李遍及南北。

蒋老师一生信守武德，刚直不阿，广结宾朋，义务授功，不遗余力，为继承和发扬我国的传统武术，作出了自己的贡献。

目前，太极拳已流行国内外，太极剑亦得到普及，惟太极刀知者较少，尚待推广。因此，现将蒋老师所传杨式太极刀整理出版，以饯广大太极功爱好者。

此书所述系蒋老师传授的太极刀的功理功法，仅作为一家之言奉献给读者。

出版此书主要是为推动与普及太极健身运动，故定名为《健身太极刀》。

张金普

1990年5月

一、太极功六论

(一) 论基本功

单练拳架是个人锻炼的基本功，双人推手和散手对打，是实现劲法和进攻的方法。两者的基本功，通常是指手、眼、身、法、步五大项的功夫而说的。手臂要灵活，眼睛要顾盼有神，身段要翩式过人^①，施招要法子正确，步法要扎实有力。武术谚语中有“手到脚不到，自去寻烦恼，低头与弯腰，传授定不高。”之说，即指出了五大基本功的重要性。再有如“行如风，站如钉，升如猿，降如鹰，拳赛流星眼如电，腰如蛇行脚赛钻。”这又是拳术上的基本要求。五项基本功中步为根基。快速在步，稳固在步，着与不着在步，巧与不巧也在步。所以便有“下场不踮腿，到老冒失鬼”的说法。因此练功夫的人，无论初学还是老练，下场时总是先要压压腿伸长韧带，弯弯腰活络关节，踮踮腿以辅助腿功，达到直、起、风、波的要求。直可以贯彻工夫，起就是踢的高，能踢得高使腿的招法可以如意运转，风是快速，波是有劲。不要以为太极拳的动作节奏总是慢腾腾的节奏，正如《拳谱》中所言：“动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端，而理实一贯。”不仅太极拳的腿法是这样，无论何势何门基本要领，莫不如是。太极功有“八势”之说，其“八势”又分四种。其

^① 翩式，即身段轻、漂亮的意思，系武术界通用术语。

一是：基本桩形八势。桩形是亮开一个势子的定势，有弓势、太极势、虚势、马势、半弓马势、独立势、坐盘势、扑腿下势。其二是：上势接下势，双腿往返转折的中间步法。即：连环、鸳鸯、插、龙行、猫迈、倒撵、扣、四平等八种步法。其三是：八种踢腿方法，叫做翘、蹬、起、摆、接、套、衬、踩。翘即是分脚，蹬是用脚跟，起是二起脚，摆是横扫的摆面腿，接是用足掌接往来腿，套是绕过来腿，由上而下踢；衬是顺着对方双腿的内侧而撩踢；踩是横斜而踹。其四是：手法上的八种劲法，即棚、挤、按、采、捌、肘、靠。太极功五大基本功中，“用法”一项最容易疏忽。一般只晓得身法、手法、眼法、步法四大项，一般武术书籍也是按四大项写的。我们所练习的解数方法即用法。这个“法”中之法实际上很简单，不过没有注意罢了。例如太极拳的各势名称，形意拳、八卦拳的拳势名称，少林、查、华、炮、红、翻子、戳脚、短拳、八极、猴拳、通臂诸拳种的定名，南拳的龙、虎、豹、蛇、鹤和五禽戏，各拳各路，各套各法不胜枚举。要者，其定名立势，就是用法，在名称里已经包含着用法的指导。这是我国传统文化的一个特点。正是“虽曰习武，文在其中。”例如太极刀有一势，名称叫“旱地行舟”，歌诀是“旱地行舟鞭作篙”，按名称的要求，动作要做来象撑船一样。刀是短兵器，使用得法，短兵器可以当长兵器使用，象撑船的长篙那样，其意是要学者撩得远一些。又如“墨燕点水”一势，教你仿效燕子的特点，刀头向下点，而不是劈与砍。再如“下取胫”一势，叫你往下砍小腿，不是砍头部或其它。这种文武结合的名称是非常巧妙和形象的，我们明白了这些套路招势名称的用意所在，可以提高锻炼的质量，并

有助于教学的效果和缩短教学的时间。

（二）论呼吸

练习太极拳械时如何进行呼吸，是爱好太极拳械的人们所共同关心的问题。各式呼吸，同样都是肺气和外界空气的交换，方法不同，呼吸则一，说不上有什么特殊的分别，看不出何者的价值高，何者能练得出功夫。动作配合呼吸，根据实践只能以个别动作调整呼吸，使之深长，但是不可能在全套势子中势势调整。所谓“开吸合呼”、“合吸开呼”均不能完全配合动作。打拳和音乐一样，旋律有高低，节奏有快慢，呼吸也是一样，不能动作快就使呼吸人为地加速，动作慢就使之绵长。人们传说中的肉球转动，是有的，但绝不是如想象的那样神奇。一般肌肉较为发达的人，稍为练习一下，即可做到。正如有些人会扇动耳朵一样，那是肌肉的拮抗作用。神经指挥使肌肉做到此起彼伏，而不是气的运转，也不是一个肉球的来回运转，它与技击毫无连系，这是一部分人的本能。关于棍子柱肚子，也是稍为练习即能掌握的。它的诀窍与人体重心有关，棍子是顶在人体的中心，被顶者以前弓后箭的大底盘，对付双手持棍、步子前探、均势不稳和身体重心高的对手，只要被顶者后脚一蹬身向前冲，即能将持棍者摔倒在地，或连续倒退。如果用棍头横扫也可以别翻对方。这是物理学上的杠杆作用，叫做作用力与反作用力，是技巧，这对气或呼吸毫无关系。还有说：是意守丹田，用意志使精神专一。据这种说法那就不是呼吸的问题了。对于掌握呼吸，有的说不必注意，这种说法对又不对，

其对于不承认那些烦琐的东西；其不对，则在于呼吸是应该控制的。如掌握法则使之深长，肌肉放松以免气喘，运动负荷不够就把架子放低些，太低了架子就放高些，以期达到本身适合的运动负荷。这种控制是必要的，而且也是做得到的。动作的缓、匀、正、展是辅助呼吸细、匀、深、长和扩大肺活量的保证。

对于呼吸的科学解释是：根据呼吸的生理现象，空气中的氧吸入肺泡，从肺泡进入血液，再从血液进入组织细胞，二氧化碳从组织和细胞进入血液，从血液到达肺泡，再从肺泡排出。这种新陈代谢的呼吸过程，无论何人都是这样的，肺泡中的气体和外界空气的交换，靠呼与吸两种动作，主要靠肺部的扩张和收缩。当吸气时，肋间肌和剑骨软骨上升（发生气喘时，锁骨也参加活动），使肺廓前后左右径地位扩大，使膈肌下降（膈肌的中心向胸内凸出），胸廓上下径也延长，借以交换更多的空气。具体到打太极拳与生活中的动作大不相同，有平常很少遇到的动作，因此引起肌肉紧张，心跳气喘，需要腹壁肌、胸廓肌、背肌一起参加呼吸运动，扩大肺活量。肺活动量的大小是体力强弱的标志。肺活量大小与性别、年龄、身材高低及锻炼程度有关。成年男性的正常肺活量为3500——4000毫升，同样体重的女性肺活量要小五分之一。人们平时工作生活都达不到这个饱和点，例如在睡觉的时候只有700——1000毫升。打太极拳时，因为掌握了六个法则，便很容易使肺活量达到饱和点（指柔和运动而言）。这用仪器可以测量。交换新鲜空气，一可以澄清血液，二可以扩大肺活量，三可以清醒头脑。脑的需氧量比身体其它各部多得多。据近代科学材料说，经实验证明，脑的

重量占体重的五十分之一，而脑消耗吸入的氧约占四分之一。脑细胞在一般情况下的耗氧量，为其它细胞平均耗氧量的十二点五倍。例如：人们处在空气污浊缺氧的房间里会引起头昏脑胀；在空气新鲜的环境中，会神清气爽，这即是脑需氧的证明。因此，我们在练太极拳、械的时候，加大一些运动量，多交换些空气是很重要的。

研究呼吸的总论是：新鲜空气对身体有益，污浊的空气对健康有害。呼吸觉到不适，可以用“哼哈”二气作为调整。这“哼哈”二气可以助长发劲的势道。打太极拳吸入的氧，要比静坐多8—12倍，因此站定着练气功，远远不及练太极拳、械。而且打拳内外各部都得到锻炼，将体内的废质得以从汗水中排去，扩张静脉给心脏循环以必要的刺激，使身体内部的新陈代谢作用增加。

（三）论发劲

中国武术的动作，多是拳打脚踢，都是从实际格斗中提炼而来的。它的形式显然和自由体操不同。除套路考究风格优美略有相同之处外，武术动作着重实用价值，方法巧妙，套路安排必须有攻、防、虚实、战术、劲法、拿摔等以及手、眼、身、法、步五大项技击上的要求。这种技巧在对打套路中，表现得比较充分。如太极散手对打，太极对刀等。

“发劲”须先练会推手功夫。推手功夫又分五步，最好都懂。其它还有脚绊的方法，大幅度地转动腰胯，身体的均势，肌肉的弛张等都须明白，才能发劲发到好处。

推手又名搭手。其形式是双手以手搭靠，练习擗、捋、

挤、按四种劲法。初学发劲，先学合掌发劲和补手发劲，然后学习用腰胯运化，以增加转动的幅度，用脚跟蹬地推动发劲。一般说来，发劲要直，化劲要圆。发劲手象乒乓球抽杀，脚象足球射门，贵在直而有劲。“化劲”化之不尽，发之不远。初学化劲宜斜，向身旁两侧化去，如功夫有进步，可以向自身化去，即《拳谱》上所说的“引进落空”，也就是“以其人之道，还治其人之身”，借劲发劲儿，以制住对方。

推手功夫分五步：1.原地推挽，练习运用腰胯的转动；2.上三步退三步的活步推手，练习两腿的活络运用；3.大捋，练习四斜角亦步亦趋，不丢不顶的方法，实验采、捌、肘、靠诸种劲法；4.太极散手对打，即将全套太极拳的动作分解说明攻化之法，及腿上使绊的功夫（“绊”分插、逼、扣、封四法。“插”，用腿插入对方的两腿之间，蹲身上撬用杠杆起重的原理，撬使对方凌空；“逼”，用膝盖或胯部向里逼对方的下肢，使对方没有后退的余地，这就是“野马分鬃”和“斜飞势”等势的用法；“扣”，是用自己脚的内侧扣住对方脚的外侧，双手向前推去，就能使对方应手而扑，如“揽雀尾”的“挤”势，上步左靠等；“封”，用自己的脚在对方的趋向上装一门槛，双手拨弄使对方自绊而倾跌，如太极散手的“采手”和“横捌手”等。插、逼、扣、封是明代抗倭名将戚继光所著《拳经》上所说的“封脚套子”的再深一步），双方都不使用定势，开始攻击，各听自由，或圆形——甲在中心，乙游击四周；或纵形——直来直往，出圈者、跌倒者为输。这是最后一步功夫。所以能会此步功夫者可说极少，武术上称为“喂拳”。学拳是这样，学器械也是这样。《拳谱》上便有“由懂劲而阶及神明”之说。此外还须掌握“八劲五势”。八劲是

棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠；五势是进、退、顾、盼、定。

太极拳械的发劲，不只是双臂的功夫。眼神的观察动向，也是重要的一环。手臂要力求柔顺，借两膀的松净，体会沾、连、黏、随，不丢不顶的功夫和听、化、拿、发的触觉力，等到熟练之后，对攻守引化有可能达到《拳谱》上所说的“人不知我，我独知人”的境界。“步”，脚的前进后退要有如履薄冰的感觉，单练或双打如不能做到这样，就练不出腿劲。只有步似临渊，才能分清虚实，下肢有根。腰胯是平衡身体重心的枢纽。闪展腾挪全靠用腰，平时锻炼要注意以腕带腰或以腰带手，步随身换，“发于腿”，“主宰于腰”，“由脚而腿而腰”，总须完整一气。

人们常说的所谓内功内劲，实际是正确掌握并恰如其分地运用肌肉群的发力，也不是什么气功，倒是有发声协助发劲。发劲必须使有关肌肉群的紧张收缩，无关肌肉群的充分放松。也就是：肌肉纤维的收缩越多，则力越强；收缩时间短促，也灵活功妙。这样就能把全身的力量集中在一点发出，从而冲击对方。

发劲的功夫可以在单练套路的时候，注意双臂棚满，虚拟使招，然后抖擻发劲，使动作断而复连，三夹相照，一心专意。用这一方法来增强反应力与爆发力的训练。速度越快，冲击力越大，疾然发劲，完全象举重的爆发力，所不同的只是举重的方向向上，而发劲是向四面八方，为击中对方的身体重心所在。人体重心从立正姿势来说，在1~5椎骨之间。降低身体重心是抵消对来劲冲击的一个方法。为了降低身体重心，双脚的步子要放宽，但这样反应比较迟缓，步子

小支撑面也小，虽然不稳固但灵活性强，动作快，二者各有利弊。重心高利于攻，重心抵利于守。但这并不是绝对的。防守为了发劲进攻，降低重心的过程，就是蓄势发劲的过程。一般感应力强的人，一搭手就能感到对方身体的重心倾向和劲势的意图。可是一个水平较差的新手，体感迟纯，虽然力大，不经过训练和实践，决不能胜过力小而有锻炼的人。当然，力气大的人，一经锻炼，那就不易战胜了。《拳谱》上说“察四两拨千斤”，显然不是指力胜，是指借对方的劲力，来取胜，看来是有道理的。

(四) 论虚实

虚实问题可从三个方面来阐明实质，以四点来作结论。

1. 从拳谱来分析

《拳谱》上说到有关虚实的问题，一共有七条。(1) 虚实宜分清楚，一处有一处虚实，处处有一虚一实。(2) 不偏不倚，忽隐忽现。(3) 左重则左虚，右重则右杳。(4) 偏重则随，双重则滞。(5) 意气能换得灵，乃有圆活之趣，所谓变换虚实也。(6) 变换虚实须留意。(7) 每见数年纯功，而不能运化者，率皆为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知阴阳，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。

这七条即是说，为了掌握技击上的灵活性和主动性，虚实一定要分清楚。运用虚则实、实则虚的声东而击西的战术，使对方捉摸不到我身体的重心所在。虚实的主要要求是肌肉不要僵硬，僵硬了容易被人所制。老是一个方法，也太

呆板了，同样也容易暴露弱点，使人有所乘之隙。要运用智慧，才能招法圆活。所以变换虚实是引向做到轻松灵活的方法。常常看到有些人练了数十年的功夫，还那样笨拙，被人击败，原因在于太呆板了，太僵硬了，不懂虚实的作用。要避免这个通病，必须懂得虚实道理，从而能够运用虚实的方法以取胜。以至愈练愈精，进而能产生飞跃，做到从心所欲。这便是为什么要掌握虚实的解释。

2. 从实践当中领会

比方一位刚学骑自行车的人，一上车神情紧张，身体僵硬，不会用肢体的虚实，平衡调节，一遇到偏倚，格外僵硬，自己与自己为难，必然要摔倒。等到会骑了，神情就不紧张，肢体也不僵硬，两脚蹬来一虚一实，也自然了，不用手握把，也可以拐弯，只要将腰一扭，车就按自己的意志行动，这就是掌握虚实的重要性。

3. 从生理来看虚实的作用

以肌肉的伸缩、弛张、负荷为手段，练习体力、耐力、速度、灵活等素质。肌肉紧张是实，肌肉放松是虚，虚实的交换，是消除肌体僵硬的方法，使内部器官活动加强，从而使内脏和肌肉的活动协调起来，可以减少失重和体感不灵的现象，这就是虚实的原因。

四点结论：（1）掌握虚实是消除肢体僵硬的办法。（2）能够增加腿力，利于保持均势。（3）利用虚虚实实，声东击西。（4）虚和实的概念，在太极拳械中，有特殊的含义。“实”作涩滞讲，“虚”作灵活讲；但用于发劲的时候，“实”又作强劲有力讲，“虚”作软弱无力讲。虚是为了充实，为了灵敏，所以在练习太极拳械的过程中，虚实作为矛盾的对立统一，虚

是绝对的，实是相对的。

(五) 论精神

《拳谱》中有关“精神”方面的论述有：1.神宜内敛；2.精神能提得起，则无滞重之虞，所谓顶头悬也；3.耄耋能御众之形，快何能为；4.形如扑兔之鹰，神如捕鼠之猫；5.神静体舒；6.内固精神，外示安逸；7.全身在意在精神；8.尾间中正神贯顶。共八条。精神是包括五种素质的总称。这五个素质是：气力、勇敢、耐力、机敏、坚强。这五种素质积蓄在身体各部，素质的多与少，表达了精神状态的差别，又表现于日常工作上的效果。素质与人的精神表现极为密切，比方有人说：“打了太极拳之后精神好得多了。”实际在说素质改善了，素质有所改变了。因此必须锻炼。

太极拳械锻炼的方法，内外兼顾，注重在精神意气，它既有体疗的价值，又有技击的效果。从体育的观点来看，一切人体运动是促使随意肌的收放，不随意肌的蠕动，及血管壁的舒缩动作，间接影响不随意肌的运动，而增加它的力量，借以改善组织和促进发育完善。过去所谓有“内家拳”^①，

①内家和外家之说，不见于正式，仅见于野史。清康熙年间蒲松龄写的《聊斋志异》第四卷中“武技”一文。与蒲松龄同时代的进士王渔洋曾加批语说：“拳勇技击，少林为外家，武当张三丰为内家。三丰之后有关中人王家。宗传温州陈州同。故今两家之传，盛于浙东。”

传统《拳谱》没有提到内家与外家，只是提到与别种拳术功法上的不同。按《十三势行功心解》中，“行动心解”四字的含义，即行动在外，心解在内，内

是旧社会残留下来的宗派门户之见的说法，实际许多拳种都是要求刚柔相济的，不同的只是形式上采用的锻炼方法，最终还是殊途同归的。

太极拳、械的方法是通过掌握六个法则，以锻炼精、气、神。五官是表现精神的机件，在练习中除要注意定势的挺拔之外，头部要保持端正，面容要保持自然，不要紧张，不要嘻皮笑脸，更不可做出多种表情，如紧锁眉头，瞪眼怒目，这都不合乎要求。

眼：专心一意，焦距集中。古人说眼为心苗，一切行动意图，都是事先流露于眼神。练习眼神有两种方法：1.眼看在东，出手在西，称为虚佯诱哄之法；2.眼神要不怒而自威，以精神倍增慑服对方。这就是《拳谱》中：“耄耋能御众之形”的原因。所以平日锻炼不要眼皮下垂，切不可“半开半闭，呆视一隅，目光咫尺，毫无神色”。运用目光原属技击需要，但是单练也可以采用，能够起眼睛保健操的作用，即使有眼疾的人，也能练得目光锐利而奕奕有神。

外同时锻炼的意思。

解放前书刊介绍和一般人的传说，讲太极拳、八卦掌、形意拳这三种是内家拳，其余北方长拳、短拳、象形拳、南方的南拳等都是外家拳。还说内家练精、气、神，外家练筋、骨、皮，所谓“内练一口气、外练筋骨皮”。由此而产生的武侠小说，便加油添醋，更说得头头是道，神乎其神。这些都是我们学习各种拳（械）前讲道路上的绊脚石，应当把它搬掉。

按照运动学的解释，没有内外之分。内动外也动，外动内也动，这是生理上必然的连锁反应。事实上所谓内外，只是的方法有所不同，有柔和、剧烈、机巧、持久等项目之分。如果我们在练习运动时，只注意外形肌肉的锻炼，忽略了呼吸的延绵，或只注意内部的蠕动，忽略了肌肉的弛张，这都不是完善的。

口：“唇宜轻闭，齿宜轻扣，不宜闲谈，舌宜上舐。”不闲谈以免精神涣散；舌上舐能生唾液，以免呼吸加快而引起喉头的干燥。如感到呼吸不适，可以吐气调节。

耳：耳的锻炼方法，也有两法：1.凝神静息，耳听八方，辨别微音，识别方向。2.专注一方，听其声不辨其音。两者交换锻炼，久而听觉自然灵敏。

：打拳(械)的时候，必须保持用鼻子呼与吸。不要一上场就紧张地打起拳(械)来，这样难免使鼻子来不及喘气，出现面红耳赤，血脉膨胀的现象。必须先行柔和肌筋，转动关节，等到身体滑润，然后认真练习。主观上要做到呼吸平静，切不可憋气。

每日晨起，打打太极拳(械)，久而养成习惯。如此每日交换大量的新鲜空气，促进新陈代谢的功能，自然神清气足。每日有充沛的精力是做好各项工作的保证。为什么打太极拳(械)不觉得累，反而精神充足呢？由于法则“顶头悬”刺激了中枢神经系统，引起其它系统兴奋，所以精力旺盛，不觉疲劳。相反某些晚睡厌起，没有朝气蓬勃的精神，久而反应迟钝、目无神色，动辄就气喘身摇，这就是衰老和容易生疾病的征兆。如今世界上流行的一句话：“生命在于运动”，是有道理的，但要量力而为。

学习太极拳械要根据自己的年龄和健康状况，适当掌握运动量，把握循序渐进的原则。掌握运动量的标准。以心跳的频率计算，年龄60岁上下者不超过120次。测验的方法很简单，即超过了便有喘大气，脖子上鼓青筋，头脑朦胧等现象。相反，如心不跳，气不喘即是没有超过120次，如此可以逐渐加大运动量。现代世界医学界，从生理科学的实验中

得出结论：心跳 180 次减年龄为合度的运动量，这个实验的标准是符合一般规律的。合理的从事太极拳(械)的锻炼，不但精神矍铄，而且会延缓衰老过程。预防老年性肌肉萎缩或脂肪过剩及由此而发的有关的疾病。

(六) 论风格

打太极拳(械)，好比写文章，用起承转合的方法，去表达意念；又好比音乐，抑扬顿挫旋律分明。练太极拳(械)一样有闪展腾挪，转换变法。手的劲别，步的桩形，要随手而出。做到这步功夫，在学习程序上，不能操之过急。每日要有一定时间作深刻的研究和锻炼，时间长短可随个人条件而定，但须持之有恒。如仅作为健身之术，两三个月的学习，可见其成。要练出特点和风格，须懂攻避方法。练劲之术，每招每势，要一一弄懂，按法则一丝不苟，精益求精。意在动作之先务必正确，审度整体，顺势滑动，力求刚柔相济，贵乎沉着，而渐至从心所欲。风格是多种多样的，现在见于社会流行的太极拳名称也不尽相同，动作姿势特点和风格，也各有所长，但各流派所遵循的原理法则(八劲五势)，大体是一致的。

杨式太极拳的特点和风格是动作舒展，架式大方，体态中正庄重。

吴式太极拳的特点和风格是动作潇洒，形象优美，内大外小，节奏清楚。

陈式太极拳的特点和风格是动作快慢相间，缠丝发劲，明显的刚柔相济。

李式(李亦畬)太极拳的特点和风格是动作明快，缠绕抖擻，活步多姿。

武式太极拳的特点和风格是活动左右手各管半个身子，不相逾越，出手不过脚尖，姿态平稳，动作较小。

孙式太极拳的特点和风格是动作简捷，活步随手，合心意拳、八卦掌而为一体。

这六个流派，人们为了鉴别，称他们某式某派，是有原因的，并不是宗派的记号。因为这些特点风格的创造者，生前没有说自己是某派的创始人，而是后人根据其各自的特点分别给予命名的。

风格的潇洒活泼，肃穆庄重，有赖于平日的研究和实践，套路的造型美，动作的难度高，能够轻松地完成得好，自己也感到身心愉快，而于旁观者，则见之驻足，心潮随我的动作而起伏，一时寂静无声，一时啧啧称道，这是功夫的感染力。练习太极拳(械)，须根据自己体格的特点，取消宗派门户和自满狭隘之见，博取众长，不拘泥于老框框，打出自己的风格来，方可青出于蓝而胜于蓝。

二、太极功基础功法

太极刀是太极功中的一种器械功，是在太极拳的基础上发展、演化而成的，因此学习太极刀应有太极拳的基础。

现在学习太极功的通病是急于求成，一开始就要学习太极剑、太极刀，或难度比较大的武当剑术。高难动作的武术项目，姿势优美，赏心悦目，容易使人发生兴趣。但是如果一开始就学这些高难项目，可谓为好高骛远，其目的很难达到。因为太极功是一门必须循序渐进地练习的功法，不可能一蹴而就，必须遵循一定的顺序法则，才能达到一定的水平。

达到一定水平的标志是通常所说的“三满意”。即首先自己满意；其次是师傅满意；三是观众满意。

学习太极拳要懂得太极功的法则、太极功的步法。练习开始要有准备动作等等。严格说来练习太极拳之前要先学站桩。站桩的目的在于达到周身放松。这是一个很重要的阶段。

（一）太极功基本功

任何一种体育项目正式开始前必须有准备动作。武术方面有一句话叫做：“打拳不溜腿，必是冒失鬼。”

朝露出，空气断，腰为轴，意在先。

血脉活，筋骨展，寒继暑，莫间断。