

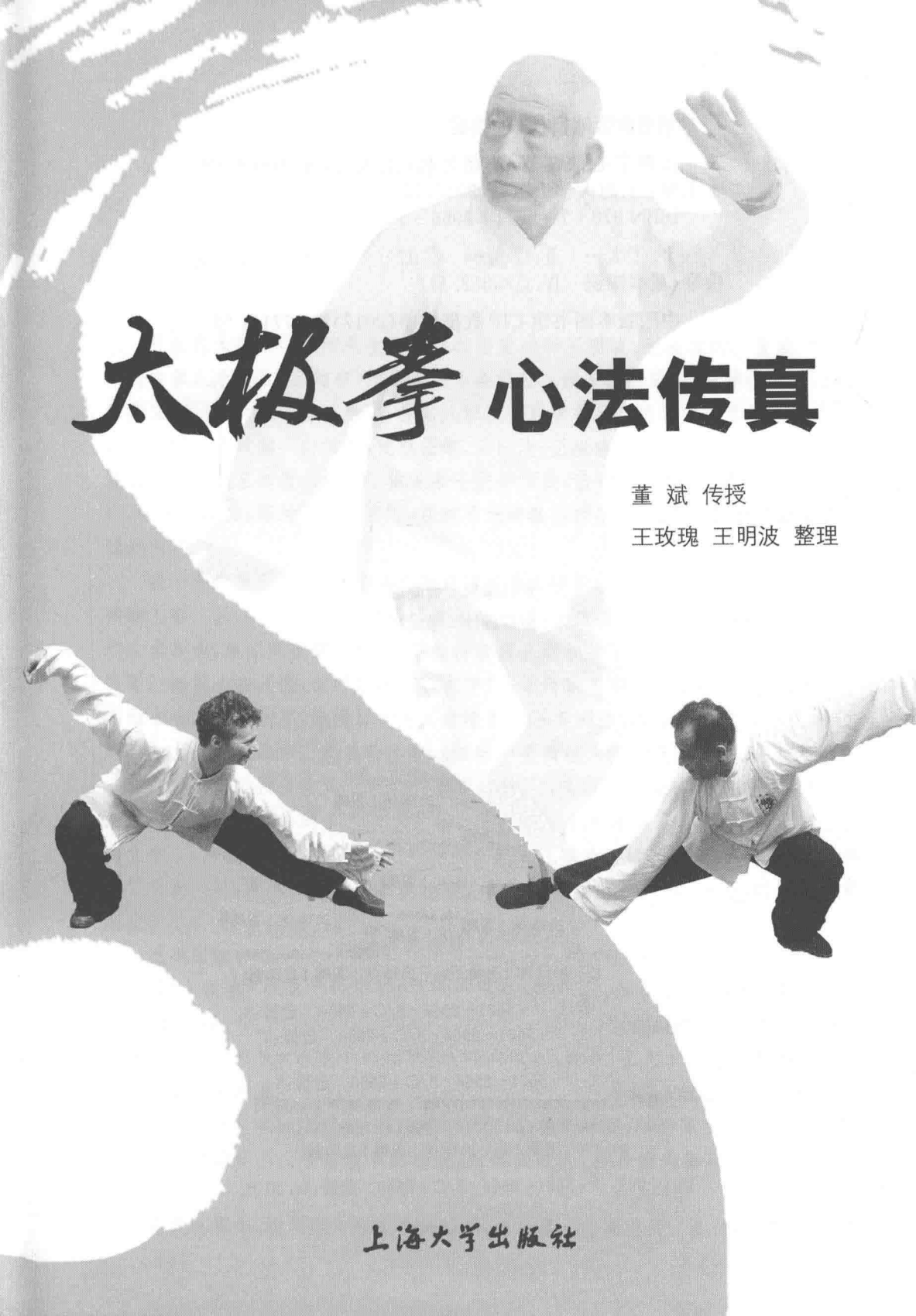


太极拳心法传真

董 斌 传授

王玫瑰 王明波 整理

上海大学出版社



太极拳心法传真

董 斌 传授

王玫瑰 王明波 整理

上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳心法传真/董斌传授;王玫瑰,王明波整理.
—上海:上海大学出版社,2017.12
ISBN 978-7-5671-2966-5

I. ①太… II. ①董… ②王… ③王… III. ①太
极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 277181 号

责任编辑 黄晓彦
封面设计 缪炎栩

太极拳心法传真

董斌 传授

王玫瑰 王明波 整理

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.press.shu.edu.com> 发行热线 021-66135112)

出版人 戴骏豪

*

上海叶大印务发展有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 787mm×960mm 1/16 印张 14 字数 265 000

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5671-2966-5/G·2650 定价:48.00 元

序

我是在太极大师任刚先生处认识其师董斌和王明波、王玫瑰的。董斌乃杨家乐氏传承人乐奂之(字幻智)的弟子。乐奂之是一代太极泰斗,也是神手妙医,他武以德立,传授拳术,并为百姓、各界名人以及在战争中受了伤的中央首长治病疗伤,口碑极好。董斌却一向低调,他以任刚、王明波、王玫瑰等为弟子,全身心毫无保留地将自己的武艺传授给弟子。他见弟子进步飞快,会由衷地赞他们“文化高,知识广,能举一反三,超过本人好多”。在这样的好教头的指导下,弟子的技艺能不突飞猛进吗?

我十分佩服王玫瑰,她随丈夫陆森来沪学太极拳,千里迢迢地来到了人生地不熟的上海。从一个不会说中国话的英国小女子,变成了一个能教中国及外国朋友的武术教头,她深深理解太极拳中“如何顺其自然和放下自我”的简单而又深奥的道理。她虽生在英国,但可以说她长在中国,她汲取了中国特有的养料,很快在中国的土地上生根发芽,她将自己英文名字罗丝·奥利弗,改为中国名字王玫瑰,彻底融入上海人民之中。她尽心尽职地做好中英两国人民的友谊使者,她被英国女王伊丽莎白二世授予大英帝国员佐勋章(MBE),荣获上海市人民政府颁发的“白玉兰纪念奖”,她也得到了我国最高领导人习近平主席的接见。如今,她供职于上海大学、上海理工大学,继续重视中英两国的文化事业。近日,她投身于著述,与师兄王明波一起,秉承师父董斌之意,整理编写《太极拳心法传真》一书,以弘扬太极文化。

我也很钦佩王明波先生,几十年来,他与王玫瑰一起,深入到上海各大公园,了解、普及太极拳。他随王玫瑰赴英国、荷兰、美国、德国、加拿大、瑞典等欧美国家交朋友,教太极,传文化,把中国的太极传播到全球,且深入他们的内心,更有许多外国朋友会不远万里来中国取经学拳。如今,王明波将自己几十年特别是追随先师董斌先生学习积累下来的拳经心法与拳架功法整理编写为《太极拳心法传真》。他和王玫瑰一起从实践到理论,再从理论到实践,不断琢磨,不断提高,终于形成较为完整的太极拳体系。相信该书的出版,对练武的人、强身的人都是一件令人高兴的事。

在武林界中,太极拳占很重要的地位,但也是十分高深的。如何将“黑与白,阴

与阳”这玄而又玄的理念，通过太极拳的分解，使之平民化、通俗化，这其中的奥秘，书中都有透彻的解读。如“太极者，无极而生”“动之则分”一般来说较深奥，但经他们“我和你合在一起就是无极，你动一动，我们阴阳分开，就形成了太极的状态”的解释，我们便会豁然开朗。俗话说“四两拨千斤”，太极拳对它也有最好的解释，若对方发力千斤，我太极常是借力而行，也许只借用对方四两之力便能成功，一切均在借力之中。《太极拳心法传真》虽说是本宣传弘扬太极文化的书，但也会告诉你诸多生活的哲理。读书方知写书难，我从书中读懂了王明波、王玫瑰推广太极文化的艰辛，也庆幸持之以恒定律的万能。

《太极拳心法传真》即将付梓，王明波、王玫瑰嘱我写上几句，遵嘱吐几句肺腑之言，并祝他们的事业如火如荼，蒸蒸日上。

中国作家协会会员

上海古典文学学会会员

王晓君

怀念太极大师董斌先生*

(代前言)

2009年3月23日星期一,太极大师董斌先生于上海逝世,享年88岁。此前董先生受肺癌的病痛折磨已有一年之多,而在他最后的时间里,不管他有多疼痛,他都不愿意去医院治疗,而是安静地等待着这一天的到来。

董先生祖籍宁波,十几岁时来到上海谋生,当时正值日本侵华,在那个动荡混乱的年代,他开始对太极拳产生浓厚兴趣,把太极拳当成一种强身健体的锻炼方式,因为在当下的时局,健康的体魄将意味着多一些生存和避免饥饿的机会。健康的身体就是黄金,可以让一个人或家庭生存下去,因为在那种环境下是没有人生得起病的。

命运的安排使董先生有机会找到那个时代许多太极拳大师并跟他们学习,这些大师包括乐奂之先生和董世祚先生,这两位都是太极拳大师董英杰先生最优秀的学生。在他们的指导下,董斌先生在习武方面有了很大的进步。事实上,时局的特殊性和不稳定性在某种程度上帮助了他的学习。由于当时经济的不景气和政局的不稳定,许多店铺有时不开张或提早关门,这样一来,董先生就有更多自由的时间来研学和练习太极拳。

董斌先生曾回忆说他非常感谢老师董世祚先生对自己的慷慨教授。董世祚先生知道董斌出身卑微,经常邀请他到自己家里同当时非常有名望的师父一起吃饭,吃饭时他们常一起切磋习武的秘诀和应用,令董斌先生收获很多。董世祚先生从没有要过一顿饭钱,令董斌先生感到难为情,但更多的是感激老师的慷慨和善意。董世祚先生的这种精神影响了董斌先生的一生。像老师一样,董斌先生也从来不收学生的钱,甚至连礼物都不要(我曾多次在上门学习的时候带礼物给他,但每次回来时,这些礼物还是和我一起被送出来)。

董斌先生在太极义理方面获得了极大的提高,他说他所取得的成就要感谢师父慷慨、无私的教授,但我认为,他能达到这样高的水平也同他的勤奋和坚持是分不开的。董斌先生也曾跟随乐奂之先生学习。乐奂之先生是董世祚先生的师兄,

* 此文原为《悼念上海太极大师董斌先生》。

同时也是他的老师。乐奂之先生对于董斌先生的技艺和天赋印象深刻，远远超过其他学生的水平，所以他邀请董斌先生住在自己家里成为自己的门生，全心全意地教董斌先生学习太极拳。乐奂之先生说他会照顾董斌先生，因为他看到了董斌先生身上的潜力，他认为只要花两年多的时间董斌先生就可以达到一个很高的境界，但是，这就意味着董斌先生要放弃他工厂的工作。

然而不幸的是，董斌先生要求放弃工作而专门习武的举动却让他无意中陷入了政治的泥潭。由于“文革”时期董斌先生的这种举动被认为是有悖于政治教条的，于是被下放去劳动，一待就是二十多年。在那期间，他不能很自由很公开地练习太极拳，因为那样可能会受到惩罚，而他也经常被管教人员或其他人挑衅，这些人都想来试试董斌先生在打斗和使用太极拳时的技艺和水平。

我并不想在这里多谈他被下放劳动时的生活，但是董先生告诉我的一件事，让我对他高尚的人格魅力产生了从未有过的崇敬。他告诉我被下放劳动的那段日子，反而让他理解了太极的道理，那就是关于如何顺其自然和放下自我，这些都加深了他对无我的理解，并让他明白生活中什么才是最重要的。就像其他经历过当时那段动荡日子的大师们一样（如马岳梁大师），苦难的生活反而帮助他们提高了太极拳水平。因为不能反击，你必须放下自我，然后在身体上和思想上接受所发生的一切，随顺于对方的力量，但是“敌人”却依然被放在自己的精神和能量中。

董斌先生学会了顺其自然和放下自我以及太极拳的精髓所在：接受外界并与外界融为一体，这就是一种无极的境界。董先生不断地面对外界的挑战、侵犯、挑衅，还有痛苦和深深的失望，但是这些都没有把他变成一个苦涩的充满怨恨的人，反而令他打开了心胸，接受并理解周围的一切。他的确是我见过最和蔼、最善良、最谦逊和最可爱的人之一。

自我2004年第一次遇见董斌先生，给我留下深刻印象的，不仅有他卓越的功夫，还有他的为人。他所给我的远不只太极拳架和推手。他教会我接受我当下的情形和外界的环境，帮助我学习理解中国的文化、家庭、社会以及人与人的交流沟通。他希望我成为一个更好的人，不仅仅是一个更好的太极拳练习者。

作为一个西方人特别是一个西方女人，有时我很难理解中国文化的某些方面，甚至带给董斌先生一些麻烦，但他总是很耐心地帮助我、支持我，并总是欢迎和鼓励我提问。他试图向我们揭示什么是真正美好的生活，不是为了追求金钱和名利而做不对和不好的事情，也不是贬低别人来抬高自己。

董斌先生每周六早上都会在上海博物馆附近练拳，无论何时你去都会受到他的欢迎和接待。尽管那里聚集着很多学生练习推手和互相切磋，但大部分人去那里其实都是为了看董先生，为了听他讲过去那些大师们的故事和解释太极拳的理论和实践。事实上，不管你是否练习太极拳，仅仅在董先生身边，你就会

觉得很快乐。他欢迎任何人来学习，不管是中国人还是外国人。不管是哪一个流派，内家拳或是外家拳，他都乐于分享自己的“内家拳秘诀”。他可以同比自己身材大两三倍但年龄只有他一半的人切磋，然后让这个人把自己屈膝倒下脸贴地面，让对手把自己的手臂锁住自己的后背，然后起身把对手飞出去，这些招式无不令人惊叹。

当我们和他练习时，我们也会被他锁住不能动弹，我们扮鬼脸给他看，他就会笑着说：“不要用力气。”在他手把手的指导和帮助下，我们有时也能做到他做的动作，这要求你抛开自己的肌肉和筋骨的力气，想象你的周围在运动，利用你的意、神和势能，而不是你的身体来完成。

我不会忘记那些在人民广场练拳的日子，我就像是又变成了小孩子，和自己最亲爱的祖父一起，感到自己被关爱、被接纳。董斌先生教会了我如此多的东西，我有限的语言始终难以说尽。他对我的关心和鼓励，尤其在我学习和生活上遇到困难时给我的帮助，都让我铭记在心，他永远活在我的心里。我不仅把他当成我所遇到的最好的太极拳老师之一，更把他当成我一生中见过的最好的和最具人格魅力的人。尽管他现在离开了我们，他却永远活在我们每一个认识他、并跟他学习太极拳的人的心中，我希望我们都能做到他所教给我们的。

董斌先生是一个珍宝，不但在武学方面，在做人的方面也是我们的榜样。对于董先生，他是我们值得借鉴的一课，尤其对那些练武已有一段日子的人来说，董先生更是值得我们学习和尊重的人。我最后想说的，就是他给我们上的关于人生的珍贵一课，特别是对我们这些长期练习武术的人。每一个人的人生总会有这么一段时期，你会对自己的练习情况，或者是对自己的生活、工作和家庭的压力感到失望、彷徨，那么董先生给了我们什么样的启发呢？

在过去的六个多月里，我就经历了这样一段时期，工作似乎越来越多地占用了我练习的时间，我感到自己在太极拳方面没有任何进步，而我也变得相当的懒，忽略了训练，总是寻找借口不去练习。

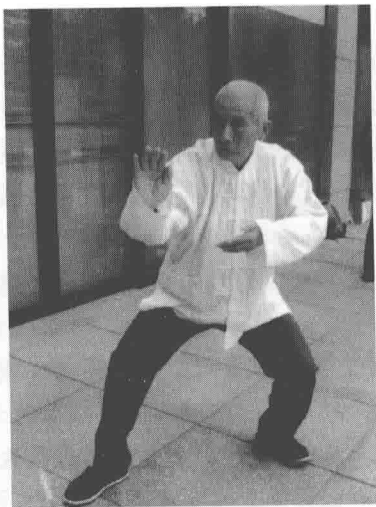
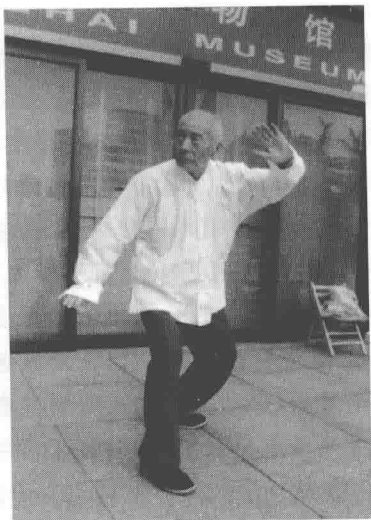
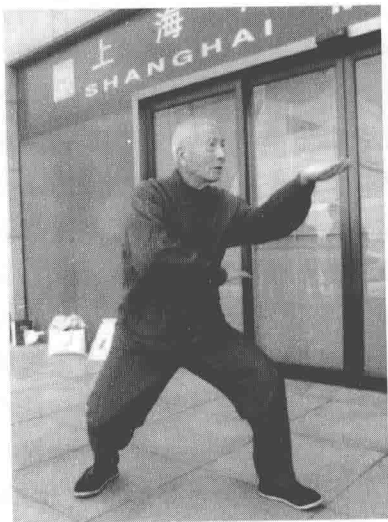
在董斌先生过世后的一天，我去董先生家探望。他家里人告诉我说，在他最后的一段日子里，他几乎无法呼吸，事实上他经常由于病痛不能说话，而在病痛的折磨下，他头脑清晰但也只能卧床不起。他们说即便这样，在他去世的那一天，他竟然挣扎着起来坐在床上做了一些简单的太极招式，特别是“单鞭”。当我听到这些，我被深深地感动了，他对于太极拳的投入和热爱到了我们无法想象的地步。我们总是说让太极拳成为我们生活中的一部分，但是对我而言，董先生才真正做到了这一点。而这也让我对自己最近的懒散感到无比羞愧。董先生再一次教导了我，永远要看到积极的一面，停止抱怨，坚持练习。

现在，我更加感到自己是何等幸运能遇到一位如此优秀的太极拳大师，并跟他

学习。不管我今后能练到何种水平，他的精神将永远是我的一笔宝贵的财富，是灵感和喜悦的源泉。我将尽力让我的老师以我为荣，并且永远铭记他给我的教诲：“不要放弃，不要害怕，保持一颗善良的心。”

对我而言，董斌先生代表着真正的勇气、伟大的人性和作为一个老师的真正意义和精神力量，我相信我们能从他那里学到太极拳的真正精髓。

我们将永远怀念您，董斌先生。



董斌先生拳照

目 录

第一章 杨家乐氏太极拳的传承	1
第二章 杨家乐氏太极拳心法	5
第一节 太极拳概述	5
第二节 太极艺术论	8
第三节 太极拳习练有方法	10
第四节 太极拳锻炼八要	17
第五节 太极拳释义	20
第六节 太极推手真义	30
第七节 太极拳谱	35
第三章 杨家乐氏太极拳基本功	39
第四章 杨家乐氏太极拳拳架	62
第五章 杨家乐氏太极拳推手	189
第一节 太极推手简述	189
第二节 太极推手方法	191
第三节 太极推手图解	193
第六章 杨家乐氏太极拳保健功法	196
附 录 我心目中的太极拳(董斌)	202
后 记	212

杨家乐氏太极拳的传承

由杨露禅始创的杨家太极拳,经过杨澄甫先生晚年定型的大功架,以其端庄雄伟、舒展大方的风格,成为风靡世界且流传最广的太极拳架。而源于杨氏正宗的杨家乐氏太极拳,更以其行云流水潇洒儒雅的神韵,集成古代经典与现代科学的理论系统、基础功法与拳经相互印证的训练体系,融哲学、武术、健身和智慧为一体,将杨家太极拳的研究成果提升至极高的境界。杨家乐氏太极拳不仅受到习武人士的追捧,更受到文人雅士青睐,经过几代人单脉相传,现已成为太极拳苑林中的珍贵奇葩。

杨家乐氏太极拳的奠基人是乐免之(字幻智)先生,河南固始人,少年好学,从小跟着他的伯父在汉口生活。后来入厦门大学,又转复旦大学毕业。在浙江大学教了两年半英文,以后一直在震旦大学教国文。他的国文造诣很深,尤以佛典最为精研。他和荣德生创建江南大学,任副校长,意在治中国哲学于一炉,使绝学不坠,惜因人事复杂,不能伸其志,每天治学以外,便在其余时间研究中国的武术。

当时震旦大学教授乐免之先生,因受聘于沪上某府为家教,因而得识董英杰,并拜董英杰为师学太极拳,深得杨家太极拳秘传之衣钵,加之精通释、道、儒、医、密宗之理论典籍,武学修为和武艺功力已达到精妙绝伦的化境。他在上海留下的妙手回春的故事和武林掌故广为流传,堪称杏林和武林传奇。在对太极拳的认知上,杨家乐氏太极拳一开始就解决了一些拳论的元问题:如炁和气关系问题、先天智慧和后天聪明的关系问题……让初学者直上正路,智慧照入内心。

乐免之更被媒体推崇为前无古人后无来者的奇人,其后,他蒙荣家之助去江西庐山的荣氏别墅先后修炼了七年之久,他的造诣更是无人可及。董英杰鉴于这几位弟子,已达到了出乎其预期、青出于蓝而胜于蓝的程度,功德圆满,故而欣然作别去港,临走之前,嘱董世祚多与乐师兄切磋讨教。因而董世祚敬铭师嘱,对乐师兄,始终尊之为师然也。

董世祚先生是一位纯粹的潜心好学之士,心胸宽广,淡泊名利,功成之初,少有人知。他教弟子,则必先练全部的基本功,尔后才授太极套路,这是他按乐师兄之意做的,因为乐先生觉得这些单式作为习太极的基本功,实在太好。这些动作,不论是定式或动式每练一分钟的话,就要花三刻钟左右,一般人是吃不消的。由此可

想而知,即使单练这些单式,其内劲和腰腿功,肯定较一般性的练武者要好。

乐奂之先生的学员很多,董世祚先生也把学生中太极天分条件比较好的送乐师处兼学,功夫都大有长进。乐奂之老师一直本着武以德立的精神,传授太极拳术及医术,并以师兄带师弟的方法使学员能教学相长。因此对动作本来是以我为主,凭主观去完成,从而一变为由客观的拳势来指导自己对动作的投入,等于拳在教人,而不是人在教拳,犹演员之进入剧情中之角色相似。



乐奂之先生(左)与董世祚先生(右)

有人称乐奂之先生为太极名师、气功高手、国学大师、妙手神医……如此种种显赫名号,多时人敬称、后人追加,却得来有因,并无半点虚名浮夸。有人一再追问他如何练到这步功夫,他说他究竟有什么成就连他自己也不知道,只是有恒心,有毅力,朝朝暮暮练习不辍,自然而然就学到了这个境界,没有什么秘密,也不是什么秘密,人人能学,人人能得。

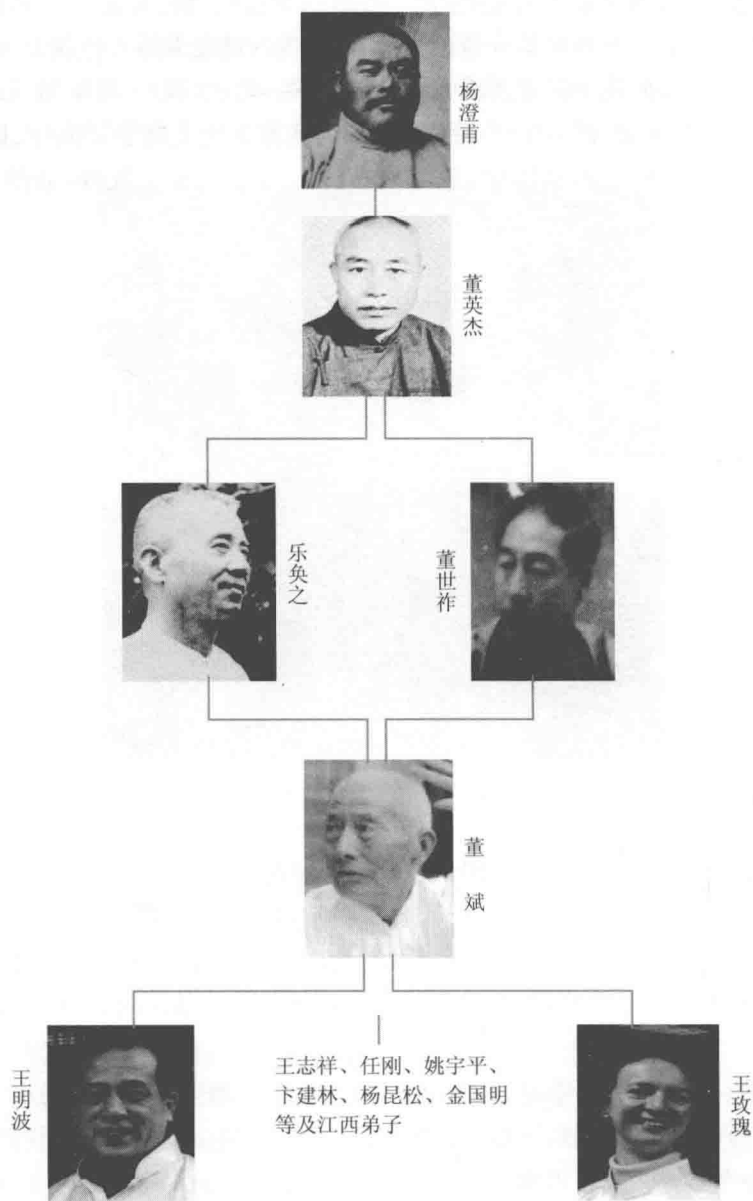
杨家乐氏太极拳择徒慎重,入室引蒙规矩严谨,从拳理诠释正心,到基础功夫入门,直到开拳悟劲观照心法身法,一招一式法度森严,皆遵照拳经师训,中规中矩方圆有度,旨在还杨家太极拳正宗之本来面目,故一脉相传的入室亲传弟子甚少。

董斌先生为董世祚的亲传弟子,同时也得到了乐奂之先生的悉心点拨。董斌先生一生独爱太极拳,几十年用生命和心血研究太极拳,坚持体悟笔耕不辍,即使在身陷囹圄的险境也观想守静在太极拳的世界里悟道提升。他根据长年教学经验汇编的杨家乐氏太极拳基础功法 26 式,运用轱辘旋转自如、省力高效的机理,形象

彰显了杨家乐氏太极拳上善若水、生生不息的高深道理。通过这套功法,初学者可以祛病、正体、正气、正心,拾阶而上进入杨家乐氏太极拳的庙堂。

王明波、王玫瑰都是董斌先生的学生,之前学过陈、杨、吴式太极拳和拦手、通背拳等内外家功夫,当有缘遇到董斌先生后,皆为董斌先生的人格魅力和武艺所折服,万法归宗一同皈依于杨家乐氏太极拳的门下。自此以后十多年如一日,以王宗岳《太极拳论》为圭臬,严守师训,手不释卷,以杨家乐氏太极拳架为体、推手为用,与良师益友在太极拳的氛围中,教习相长、潜心密用,其乐融融,浩然之气悠然而生。

附 杨家乐氏太极拳传承图



杨家乐氏太极拳心法

第一节 太极拳概述

太极拳是伟大的发明,是我们祖先最高智慧的结晶。先哲们遗留于世的《太极拳论》《行功心解》等著述,其价值与《孙子兵法》同,是经典之作,无价之宝。而《孙子兵法》,因关系到一个国家、民族的利益,甚至存亡,因而直到今天,虽科学已高度发达,而仍具有相当的实际意义而受世界各国所重视,颇多借鉴之。而太极之论著,在某种意义上其对全人类的好处,不但不逊色于《孙子兵法》,且有过之无不及的贡献。

然而太极拳的本身,自古以来一直作为民间少数个人业余的爱好而存在。以及其他种种原因而没有被上层机构所重视,仅仅是由于确有健身之效而作为一项锻炼身体的运动项目而有所普及推广。虽然如此,由于其具有不可否认的健身祛病作用与浓厚的兴趣感,以及某些独特的神奇性等原因,由此,近年来迅速地在世界各国的民间发扬光大。

这一趋势,固然令人鼓舞,然而不论中外,绝大多数的习者,皆致力于外表的姿势动作的学习,不求内涵的实质。对拳论等经典之作,也很少认真地去研究探索 and 追求掌握,实在有负先贤一片苦口婆心的以免珍宝失传之愿望,足令人遗憾耳。退一步说,吾人既然爱上了太极拳,当然应该是希望学到手,学而有成,学能致用,岂可满足于半生不熟、安于门外之境而不思进取耶。我想世上决无这种人,但事实却是明摆着的,真是难以理解。

人们学书法,颇能刻苦地临摹古人之碑帖,苟能坚信不疑,细心对照,不断改进自己,则功夫不负有心人,肯定得益匪浅,大有收获。我对先贤拳论,初亦看过算了,不曾重视,且自己文化太差,知识浅薄,看不懂意思所在。某年,我因故去外地,远离恩师和拳友,又因环境条件似乎无形中有禁止习武之律,因而不得不放弃练习,然而思念恩师情切与眷恋太极之心难释,终于敢冒大不韪向恩师函恳赐教之念,承师不避风险,复谕指点迷津,嘱我顺应客观环境,不能练拳,则改学拳论,以求知理明义,庶免盲练之误,未尝不可。斯谓之默练是也。即坐、卧、行、走,皆可以意

而为之云云。

从此，吾承师训，常以先贤拳论为什么这样说来问己作答，然限于文化之浅，只能选择某些较简明之言命题。如“舍己从人”“不顶不抗”“后发制人”等，反复向己求解。经四十余年的不断自问自答，最后，才肯定一个自以为是的答案。我认为先贤拳论中的一切之言，皆是以弱者的利益角度出发的。“舍己从人”“不顶不抗”“后发制人”等，皆是弱者才能做到的，对自以为强者的人，则肯定不易做到。

但练太极的人群中，自然亦有强者和弱者，唯无论是强是弱，都必须要以弱者自居才对。唯无论对方是强或弱，都必须以强于己者视之，诚然盖能以弱者自处，则拳论中的一切要领、要求，无有不可做到者；若以强者自许，则肯定与太极之理义背道而驰。因此学太极之前提，就是能否以弱者自居的问题，学而有成，收获大小，入门与否，皆取决于这一前提，是乃余个人肤浅的体会，然否有待高明者正之。

由此而及，这些“舍己从人”“不顶不抗”“后发制人”等的具体内容，愚以为都体现在一个揽雀尾之中。太极拳路，虽有三十七个拳式，唯只有一个揽雀尾动作为太极所独有。余三十六势，则为他拳所皆有之。纳之，乃出于使武术之体能、技击具有全面性之齐备而已，而在实际应用上，其特点全在揽雀尾的运用。揽雀尾是创造太极理念的得机得势，关键性的源泉。机势既得，而后方可使用其他的动作。没有揽雀尾的先行，是无法执行太极法则意义上的其他动作的良性效应的。用之，则与外家拳同而乏太极之特点矣。所以揽雀尾一定要弄明白、练正确，还要经过双人的推手锻炼的体验，充实应用的质量，故先贤又曰“棚捋挤按须认真”，不可认假为真。

揽雀尾的内容是四正相生相克，劲意是粘连黏随、不顶不抗、舍己从人、顺敌变化、引进落空、蓄发转换等，这些内容，从“揽雀尾”三字的名称来讲，其含义很难尽人皆知。说不清楚，我自作聪明，借用一句“捋顺毛”的俗语来理解，也算是我粗浅的体会。深盼有高明者能详解其名义则好。

愚以为“捋顺毛”是太极应用的先决法则，推而所及，则拳架中每一定势的过渡动作，应该具有捋顺毛的意思，由此意识到过渡动作的正确性，比定势更重要，即必须贯彻从人、顺应、粘随、引化等之意境。定势只是在“捋顺毛”过程中，取得了机势有利时予以制人或发人的出手之为而已，而通常是宜制而不发，以免过分、粗暴、低级、无奇、伤人、有害等患。故太极拳应用原则，限于不至于伤人的而具有艺术性的、神奇的、后发制人的高难度要求，这方面，我们从未听说先辈高手在与人较量中以拳脚相加于人的事实，皆可证之。人能有识于斯，方能严于律己，则虽常与人玩拳，总能控制轻举妄动，避免无意中入于拖、拉、勾、抱、抓、推、打、踢、凶、猛、狠、快的力量型等本能的不良习惯之患。要知这些都是自闭入门之径，跌入旁门之由也。先贤早已指出之，曰：斯拳旁门甚多，非关学力而为也云云。

所谓太极，乃指大自然之间的综合定律也。人本身亦是大自然间之一，拳论中有云，要尽性立命，法乎自然，这对习太极拳来说，不妨理解为习太极演练时要进入太极角色，不可法乎自我，而我行我素，平时一言一行，一举一动，皆要取法太极之义，如云“意为令”，令我投入太极运动之中也。这样我之动，乃太极要我怎样动的，而不是我想怎么动就怎么动，否则怎么叫学太极呢，岂不是学自己了。

特别是手部的动，手生在我身上，手之根接于肩，身随意之动而动，手则随身而动，非单独的手动，而身的中枢是腰，腰是人体之轴心，主宰着一切的动，腰与腿脚相连，脚与地相贴，人得有脚之根而立，相辅相成，故一切动作，必宜内外一致，整体而为，形神俱全。凡此皆服从于意之为令。此种形象，犹似拨浪鼓同，亦与绸带舞似，换句俗语，类如拖地板也。

故在盘架时，虽身前无敌人存在，亦宜权当有人向己进攻，自己像“捋顺毛”地相应，则练拳才能用意不用力，才能知过渡动作的揽雀尾之实质作用，进而才能小我、无我地进入太极之角色，如此则拳在教人，而非我之做拳。

太极推手是锻炼项目，决非是比武之为，是锻炼揽雀尾中的棚、捋、挤、按四正相生相克的用法，亦即是舍己从人、不顶不抗、粘连黏随、顺敌变化、引进落空、得机得势以及蓄发等的具体实验，首先是提高知觉反应的灵敏度，尤其是触觉和视觉。

知觉反应，人皆有之，但反应中，有正确和错误之别，如遇力而抗是不正确的反应，从人化引是正确的反应，即是两人锻炼项目，则进者亦可用之以刚，而退者只宜柔化，盖进者犹其他运动之陪练员之仿效进攻也。退者则必须完全依照太极法则行之，期能掌握太极真谛之妙也。这样一进一退，相互锻炼，一有机会，亦可发之，被发者，必须保持整体一致性，而有雀跃后跌之状。

这样虽有输赢，仍属互练，而非比武。更不可硬棚、拖拉、推抗等乱来一气。特别是误按为推的通病，应坚决绝之为宜。一定要向不顶不抗、不丢不匾中提高反应的水平。我的体会是，若要做到引进落空的能力，必须把自己的拙力减至零的程度，才能符合毫不用力的法则，才能有引进落空的效果，才有以弱胜强的可能。零者，无物也。我之无物，彼岂有得，非落空不可。由此又必须弱我，小我，乃至无我。然后，物极必反，而转化为具有浩然之概的大我矣。从而便能随心所欲地视对方如无人然也。吾戏喻之曰：犹如拭抬之然。浅识若是，未知然否？

凡事之成败，与一个人内在的精神意识有关，练太极，尤为重要，走架，推手，一举一动，都应提起精神，时刻刻意，专心致志，全身心地投入，无有一切杂念，以意为令，指导自己身腰之动，开合、张弛、升降、进退、转换变化，务宜主宰于腰，呼吸鼓荡，气与神合。以内及外，带动手足骨肉之形，守于精气神，外示安逸，所以称之为内家拳。因此，千万不要把意识专注于手上去练动作，否则有失意气、君来骨肉臣之偏，而等于以练外家拳的方法来练内家拳，那不如径自直接练外家拳为好。而不