

健美

女性太極拳

陸惠微·編
建華出版社



目

錄



第一章 關於太極拳——太極拳簡介·太極拳論

太極拳簡介

2

太極拳論(一)

張三丰

4

太極拳論(二)

王宗岳

5

第二章 太極拳的基礎知識——歷史·功效·特色·運動法

太極拳的歷史與種類

8

太極拳的起源

8

發展的經過

10

* 太極拳的種類

15

太極拳的練法

16

太極拳的特徵

16

放鬆的方法

16

放鬆的效果.....	16
關於速度方面.....	18
太極拳姿勢應注意事項.....	20
①對軀幹姿勢的要求.....	21
(甲)虛領頂勁 (乙)含胸拔背 (丙)氣沈丹田 (丁)尾闕正中	
(戊)鬆腰・直腰 (己)收臂 (庚)圓檔	
②對上肢姿勢的要求.....	26
(甲)沈肩垂肘 (乙)坐腕	
③對下肢姿勢的要求.....	28
④對全身姿勢的要求.....	30
(甲)立身中正 (乙)全身放鬆 (丙)上虛下實・中間「靈」	
太極拳動作應注意事項.....	32
①虛實分明.....	32
②用意不用力.....	33
③上下相隨.....	34
④內外相合.....	34
⑤相連不斷.....	35

⑥ 動中求靜·····	35
⑦ 手眼相合·····	36
⑧ 三尖相對·····	36
太極拳的呼吸法·····	37
① 自然呼吸法·····	37
② 拳勢呼吸法·····	38
③ 腹式逆呼吸法·····	38
眼神·眼法·····	43
眼光的移動很重要·····	43
使精神集中·····	44
太極拳的功効與特色·····	47
就健康的角度而言·····	47
① 對神經系統的效果·····	47
② 對心臟·血管及呼吸系統·····	47
③ 對肌肉·骨骼·關節·····	47
④ 對體內物質的新陳代謝·····	47
⑤ 對消化系統的效果·····	47
當作冥想法的功効·····	51
太極拳的構造·····	53

太極拳的虛實..... 53

關於棚勁..... 60

關於太極拳的螺旋方式..... 68

關於太極拳的符號..... 74

* 五層的功夫..... 82

第三章 簡化太極拳入門——附二十四架式插圖圖解

* 簡化太極拳的進退路線圖..... 86

* 說明部位的名稱..... 87

第一組..... 90

1 起 勢..... 120

2 左右野馬分鬃..... 130

3 白鶴亮翅..... 130

第二組..... 102

4 左右樓膝拗步..... 102

5 手揮琵琶..... 102

6 左右倒攢猴..... 141

第三組..... 120

7 左攪雀尾..... 120

8 右攪雀尾..... 120

第四組..... 130

9 單 鞭..... 130

10 雲 手..... 130

11 單 鞭..... 130

第五組..... 141

12 高探馬

13 右蹬脚

14 雙峰貫耳

15 轉身左蹬脚

第六組

16 左下勢獨立

17 右下勢獨立

第七組

後記

18 左右穿梭

19 海底針

20 扇通臂

第八組

21 轉身搬攔捶

22 如封似閉

23 十字手

24 收勢

151

158

167

177

第一章

關於太極拳

——太極拳簡介・太極拳論

太極拳簡介



太極拳淵源於易經陰陽哲學，易曰：「一陰一陽謂之道」，即是以太極陰陽生生不息之理來形容道的本體。太極拳是我國的國粹亦是正統文化之精華，藉以調和氣血，增進身心健康的全身運動。其動作均勻緩慢而輕鬆，促進呼吸深長，上可至頂，下可至踵。使肺活量增大橫隔膜下壓，氣沉丹田，心臟輸血增加，血液循環暢通無阻，保持人體健康。

太極拳架勢與動作其根在腳，發於腿，主宰於腰形於手指，而腳而腿而腰完整一整一氣。亦即聚精於兩腰，脊髓腦髓爲主要運動。爲「命意源頭在腰際」「鬆腰」「虛靈頂勁」「尾閭正中神貫頂」和「用

意不用力」「沉肩垂肘」都能運用物理的方法，自然地刺激內分泌素（即荷爾蒙）的生長，並發生一種自動調節保持平衡的作用。可促進身體成長，特別是促進骨骼發育及加速人體內的新陳代謝。藉此可耐塞暑，不易疲勞，精神飽滿，提高工作效率。

一般而言，肥胖腹大的人都因欠缺運動，以致脂肪積聚，肌肉內含水分過多，每天練習幾套太極拳，即能將身上脂肪水分由毛管排洩出去，身體更加結實，所以肥者可以變瘦。反之，瘦者變肥，因爲瘦弱者欠缺運動，身體不能吸收，營養隨腸排出，每天練習幾套太極拳，可以血液流通

以心引氣，無微不至，猶如樹木將枯，每天用水滋潤，即能漸復青葱一樣，因此練習太極拳有左右肥瘦之功。

太極拳亦是一種拳工並練的武術，並以「內功拳」自詡，不但鍛鍊體力，發達筋骨，又能以意使氣，以氣練力，而發揮精神力。練習太極拳必先練站樁，使下部穩實有功及週身四肢內勁皆加厚，而丹田之氣足，才不至飄浮。而後進習架勢及推手。練推手即練精氣神與內勁，更有沾黏、聽、懂、走、化、引、發、借、合、提、沉、棚、擤、擠、按、採、捋、肘、靠、長截、鑽、凌空諸勁、節、拿、抓、閉等功夫。專究以柔克剛，以弱勝強，以小力化大力。考四兩撥千斤，亦即有四兩之巧勁，撥千斤之拙力。

以上乃說明太極拳具有祛病健身延年益

壽之功及禦敵防侮之效。身心並修內外兼顧之術。能治療一切慢性疾病，如：肺疾、氣喘、心臟病、胃病、神經衰弱、糖尿病、失眠、風濕、關節炎、高血壓等症。不分男女老幼智愚貧富體強體弱，人人可練，且不受地形、天候及設備等限制，隨時可練，練的時間愈多，收效愈大。爲吾人健身之寶，吾國文化之光。

太極拳論



一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂，無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處。其根在脚，發於腿，主宰於腰，行於手指。由脚而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。凡此皆是意，不在外面。有上即有下，有前則有後，有左則有右。如意要向上，即寓下意，若將物掀起而加以挫之力。斯其根自斷，乃攘之速而無疑。虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實，周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕。棚、

、擠、按、採、捩、肘、靠、此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定、此五行也。棚、捩、擠、按、即乾、坤、坎、離、四正方也。採、捩、肘、靠、即巽、震、兌、艮、四斜角也。進退盼顧定，即金木水火土也。合之則爲十三勢也。

張三丰

原註云，此係武當山張三丰祖師遺論，欲天下豪傑延年益壽。不徒作技藝之末也。

太極拳論



太極者無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合，無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏；動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理爲一貫。由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非功力之久，不能豁然貫通焉。

「虛靈頂勁」、「氣沉丹田」、「不偏不倚」、「忽隱忽現」、左重則左虛，右重則右虛，仰之則彌高，俯之則彌深；進之則愈長，退之則愈促；一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自

然之能，非關學力而有爲也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋能禦衆之形，快何能爲？立如平準，活似車輪。偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率自爲人制，雙重之病未悟耳。

欲避此病，須知陰陽相濟，方爲懂勁。懂勁後，愈練愈精。默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多誤舍近求遠，所謂差之毫釐，謬以千里，學者不可不詳辨焉，是爲論。

明 王宗岳

第二章

太極拳的基礎知識

—— 歷史・功效・特色・運動法

太極拳的歷史與種類



太極拳的起源

關於太極拳的起源有各種不同的傳說。有的說是十五世紀明代初年，武當山道士張三豐所創。有的說是十二世紀宋徽宗時，武當山的張三豐在夢中經玄武大帝的傳授得此拳法。還有的說是十四世紀陳家溝的陳卜所創。而一說是八世紀中葉，由仙人許宣平所創；一些出於神仙傳授之類的傳說也很多。

但在一九三〇年代，中國的武術研究家唐蒙等，研究調查了各種傳說，都因無法考據而一一加以否定，並從可考的資料認定，阿南溫縣陳家溝陳王廷所創的陳式太

極拳爲太極拳的起源。

中國由於戰禍連連，民間武術的研究也就跟著昌盛，至明代末期已產生各種拳法。而太極拳到清朝初年，便發展成一套動作連環，且能自由自在的變化，因應對方攻勢，以柔克剛的新拳法；其中包含有八種主要手法和五種步法，所以又稱爲「十三勢」。另一方面由於一式一式順暢連貫的風格，如長江大河之流瀉而下，故又稱之爲「長拳」。

長拳似乎是陳王廷（陳家溝九世）所創的陳式太極拳。當時十三勢五路、砲捶一路、長拳一八〇勢一路好像都很盛行。比陳王廷早了三十幾年的明朝將軍戚繼光、



曾根據民間流行的十六家拳法，整理成一套供士兵訓練之用的「拳經三十二勢」。由於長拳中屢雜有很多「拳經三十二勢」的動作，因此有人認為太極拳的創立曾參考了這本書。

據說陳王廷將軍平素愛讀的道家書「黃庭經」中的「出入丹田法」之道家呼吸法，和導引吐納術之養生法，納入拳法技法中。把意識、呼吸、動作整合起來，創造了內外、心身合併鍛鍊的內功拳，也就是太極拳。此種拳法動作緩慢、精神須貫注，並應用了經絡學說使氣血流動，而其連綿不斷成螺旋運動的動作，有相當的實用性，却很難學成。

據說後來十八世紀著名的武術家王宗岳，根據易經的陰陽哲學，解釋開合虛實的螺旋運動，此即太極拳名稱的由來。

現在有一流派，以陳王廷爲起源的說法，是根據溫縣縣誌上陳王廷的武勇記載，和一七五四年陳家子孫所整理出來的陳家譜中的祖先們，當做拳史的一切資料。山東武術名師的陳王廷，晚年隱居陳家溝，用所創的口訣歌令授人武術以度日，因而被奉爲太極拳的開山祖，不過，太極拳中包含了拳法三十二勢中的二十九勢，因此有的人認爲太極拳非陳氏一人所創，而是經過歷代多人不斷發展演變而來的。

發展的經過

陳王廷之後，經過一段時間，至第十四代的陳長興，陳有本時，許多的陳式拳架被濃縮成一招一指的來練習，成爲留傳下來的老架式和砲捶。老架式是由陳長興傳給兒子陳耕雲和出身河北省永年的楊露禪

。身兼山東省警備人員的陳氏第十五代陳耕雲，曾立下許多加勞，並將老架式傳給第十六代的陳延年、陳延熙等。

陳有本則改良了跳躍動作的難度，創造了大架式的新架式，然後傳給了陳青萍。陳青萍保留新架式的套招動作，改良圓形動作，而創造了小架式。由於陳青萍搬至趙堡鎮居住，他的拳法在趙堡鎮普遍的流行，故又稱爲趙堡架式。

陳有恒也創立新架式。傳給姪兒陳仲甡、陳季甡、陳伯甡等。陳仲甡又傳陳鑫，陳鑫將新架式和陳家資料整理成有名的「陳氏太極拳圖說」。

雖然陳式太極拳在武術家之間名氣很大，但因其被視爲宮廷的護身武術，增添了不少神秘色彩，很少人能得知真傳，故當時楊氏拳法較爲流行。直到陳延熙把老架

式傳給了第十七代的陳發科，也就是陳長興的曾孫，才由他將太極拳發揚光大。陳發科每天都要練上20／30回。一九二八年他到北平，因武功高超而轟動一時，不但讓世人認識了陳式太極拳的真面目，並且使其名揚天下。

以後的三十年，發科都在北平傳授陳式太極拳。他高尚的人格和拳術，使很多人慕名而來拜他爲師，而這些弟子又對太極拳的普及、流傳有很大的貢獻。發科的兩個兒子陳照旭、陳照奎，也是很出名的優秀武術家，聽說陳照旭在二十七歲時，即達到五層的功夫。不過現在二人皆已過世。目前發科的弟子們仍很活躍。

此外，陳長興傳下來的老架式，和有恒、有本傳下的新架式，也已由陳發科稍加改良而稱爲新架一招、二招，因而在他之

前的統稱爲老架式，以資與新架式分辨。

楊露禪跟隨陳長興學習老架式，被稱爲天下無敵。他一八五〇年至北平，爲了傳授太極拳，而改良成一套將力道蘊蓄在意識中，柔軟、統一的柔拳。這套緩慢而風格順暢的楊式太極拳，爲許多北平的文人學者所喜愛。楊式拳法又傳給了楊班候、楊健候、和武禹襄。楊班候將從武禹襄學得的武式太極拳改良成楊式小架式，傳給了萬春、凌山、全佑等，而楊健候則改良爲中架式，傳予三子楊澄甫，和楊少候、許禹生、紀德等人。其中楊澄甫最聰明，承襲了其父溫厚的氣質，與罕有的武術才能，而將中架式改良爲大架式，完成了楊式拳法現今的面貌。

許多人仰慕楊澄甫的優秀人格，而他的門下也人才輩出。例如楊振基、楊振銘、