

# 太極拳

中国传统武术丛书



# 太極拳

## 一 源流

國術之起源不可攷，在黃帝戰蚩尤時，已有器械之發明。至於六藝之射御；詩經言拳勇；禮記言角力，似爲國術較早之起源。厥後華陀氏之五禽戲，遂爲姿勢運動之濫觴焉。

梁天監中，達摩振錫南來，在嵩山少林寺面壁九年，而悟健軀殼，靜靈魂之術，創易筋，洗髓二經及十八法手式。後覺遠上人將十八法散式化爲整式，增至七十二手法，覺遠猶以爲未足，乃訪白玉峯，邀歸少林，融會舊時宗法，和以古來技擊及華陀氏之五禽戲，增至百七十餘手，分龍，虎，豹，蛇，鶴五拳，刀，劍，槍，棍寓於其中，名

曰少林拳，或稱外家拳。

宋（或云元末明初，尙待考證，姑爲存疑。）有張三丰者，隱於武當山，嘗採各家拳術之長，融化推闡爲長拳，曰武當拳，或稱內家拳。考太極拳之流派，大別有五，述之於後：

1 許氏所傳

許宣平安徽歙縣人。隱城陽山，結廬南陽；辟穀。身長七尺六寸，髯長至臍，髮長至足，行如奔馬。每負薪賣於市中。李白訪之不遇，題詩於望仙橋而回。

其所傳太極拳名『三世七』，蓋指三十七式而名之。此拳應一勢練成，再練一勢，萬不能心急齊用。至三十七式，却無論何式先，何式後，只要將式練成，自然三十七式相繼不斷，一氣貫成，故又謂之長拳。

。訣有八字：棚，攪，擠，按，『四正方』也；採，捌，肘，靠，『四隅』也。

### 八字歌

棚，攪，擠，按，按世間稀，  
若輕靈並堅硬，  
探，捌，肘，靠更出奇，  
果得粘連黏隨字，  
十個藝人十不知；  
粘連黏隨俱無疑。  
行之不用費工夫，  
得其環中不支離。

### 三十七式心會論

腰脊爲第一主宰，  
心爲第三主宰；  
手指爲第二之賓輔，  
丹田爲第一之賓輔，  
手掌爲第三之賓輔。

### 三十七式週身大用論

一要性定與意靜，

自然無處不輕靈；

二要遍身氣流行，

一定繼續不能停；

三要喉頭永不拋，

問盡天下衆英雄。

### 十六關要論

活潑於腰，靈機於頂，

神通於背；氣沉丹田；

行之於腿，蹬之於足，

運之於掌，繞之於指，

斂之於髓，達之於神，

凝之於耳，息之於鼻，

呼吸往來於口，縱之於膝；

渾噩一身，全體發之於毛。

### 功用歌

輕靈活潑求懂勁；

陰陽既濟無滯病。

若得四兩撥千斤，

開合鼓盪主宰定。

## 2 俞氏所傳

俞氏安徽涇陽人。得唐李道子所傳太極拳，名先天拳。道子江南人，居武當山南岩宮；不火食，第日啖麥麩數合。人稱之爲夫子李云。俞氏傳俞清慧，俞一誠，繼傳俞蓮舟，俞岱岩等。拳式與『三世七』同。並授有歌訣，錄之於後：

無影無象，全身透空；應物自然，西山懸磬。

虎吼猿鳴，水靜河清，翻江播海；盡性立命。

## 3 程氏所傳

程靈洗字元滌。安徽歙縣人。侯景之亂，惟歙縣得保全，皆靈洗力也。其拳術爲韓拱月所授；再傳至程璚，璚精易理，將太極拳改爲小

九天手法，共十四勢。有用功五誌，四性歸原歌等。

用功五誌

博學，審問，慎思，明辨，篤行。

四性歸原歌

世人不知己之性，何人得知人之性；

物性亦如人之性，至如天地亦此性。

我賴天地而存身，天地無物不成形，

若能先求知我性，天地授我獨偏靈。

4 殷氏所傳

殷氏所傳太極拳名後天法，傳揚州胡鏡子，鏡子再傳安州宋仲殊。其所傳後天法共十七式，雖與太極拳名目不同，而其功用則一也。

5 張三丰所傳

張三丰亦作張三峯；乃武當山丹士。集太極拳之大成，爲武當派之始祖。嘗觀察天地自然之理，採納各家拳術之長，以陰，陽，剛，柔，動，靜，進，退，喻其動作，名曰武當拳，或曰內家拳。

迨後流傳於陝西王宗，其名最著；再傳溫州陳州同。明嘉靖時有張松溪者，得其師之真傳，謂之太極十三式；厥後各分支派，松溪所傳爲南派，傳於四明葉近泉，近泉傳周雲山，陳貞石，孫繼槎，吳崑山，單思南等；雲山傳盧紹岐；貞石傳董扶輿，夏枝溪；繼槎傳柴元明，姚石門，僧耳，僧尾；崑山傳徐岱岳，李天目；天目傳余仲波，陳茂宏等；思南傳王征南；征南獨得真傳，精點穴之術，其要訣爲『敬，緊，勁，切，勤』五字。征南後數十年，最著名者則爲甘鳳池等。

北派所傳，負時譽者甚衆，最著者爲清初山右王宗岳，著有太極拳經，十三勢歌，行功心解，打手歌等；傳河南蔣發，發傳泌陽縣陳家溝陳長興；長興子二人，長曰耿信，次曰紀信，均能承業，授徒甚衆。時有河北永年縣楊福魁字露禪者，聞其名，因與同里李伯魁共往師焉；露禪勤學，盡得其秘，傳諸二子；長曰錡，早亡，無傳，次曰鉅，字班侯，三曰鑑，字健侯，均得父傳。班侯傳萬春，吳全佑，凌山等；健侯傳其子兆熊，兆清等；兆熊字夢祥，傳田肇麟，尤志學等；兆清字澄甫，傳武匯川，陳微明等；吳全佑傳其子鑑泉暨王茂齋，劉鳳山，郭松亭，齊格臣等。劉鳳山字彩臣，傳其子文海暨白永福，黎元弼，尹如川，梁漢勛，杜沂濱，王紹曾及著者等。（以上僅就彩臣先生所口授者爲筆述，然不知者尙多，遺漏自所不免。）

# 系統表

（師承不可考）  
張三丰——王宗  
陳州同

南派（師承不可考）  
張松溪——葉近泉

北派（師承不可考）  
王宗岳——蔣發——陳長興

周雲山——盧紹岐

陳貞石——董扶輿

孫繼樑——姚石門

吳崑山——徐岱岳

單思南——王征南——甘鳳池（師承不可考）

李天目——陳茂宏

僧耳——余仲波

楊班侯——萬春——吳鑑泉

楊健侯——楊夢祥——田肇麟

陳耿信——陳紀信——李伯魁

楊澄甫——武匯川——陳微明

楊露禪——尤志學——王紹會

凌山——齊格臣——梁漢勛

吳全佑——郭松亭——杜沂濱

劉鳳山——尹如川——黎元弼

王茂齋——白永福——劉文海

劉鳳山——王紹會——著者

陳微明——著者

## 二 意義

太極拳之動作，在表面觀之，似乎無力，其姿勢亦不及他種拳術表現生龍活虎之狀。其實不然，須知太極拳之用勁在內；姿勢順着勁道，合乎自然之理，且運用圓活，如環無端，故每式皆含一圓形。其象似太極圖，其變化之處，亦與太極彷彿，故名太極拳。至其作用，可以陰陽，動靜，剛柔，進退喻之，精微異常，非筆墨所能形容得出。

### 三 優點

太極拳之優點甚多，今舉其大者言之：

1 反弱爲強 體質羸弱，與懷有疾苦者，習太極拳後，宿疾脫體，精神健旺，顏色光潤；無論肺病，咯血，胃病，不能飲食，遺精，痔瘡，頭痛，頭暈，手足麻木，肺，胃氣痛，種種沉疴，練太極拳後，莫不霍然！

2 時間經濟 初習太極拳者，演式較速，約十分鐘即演畢一套，以後愈練愈精，演式漸緩，一套可演三四十分鐘。初學者每日演兩三套，純熟後演一二套，需時一句鐘左右。即使事務繁多之人，亦可抽暇練習。

3 金錢經濟 演習太極拳，不須購置器械，不用特製衣服，非若歐美式運動之耗錢。

4 地方經濟 不須特別預備場所，在廳堂院落，隨處可以練習。

5 發育平均 現代體育界上，最新之理論曰『身心合一』，即體魄與精神求同一之發育是也。如我國舊說之存心養性，孟子之所謂養浩然之氣，及近代之靜坐法，均可謂精神上之修養法；普通一般操練，戶外運動，以及我國他種操練身體各法，均可謂爲體魄上之鍛鍊法，未有能內外兼修如太極拳者也。太極拳之運動作勢，兼採心意作用，以意爲主，而運動筋肉，意至之處，氣與力二者自附麗而行，由中達外，如善文者得心應手，善書者意在筆先；不僅運動外部之隨意筋，即內部之不隨意筋如心腎等臟，亦可獲運動之效，其餘循

環系，呼吸系，消化系，神經系等更無論矣。

6 修養精神 此拳以心意作用，運動筋肉，發達人身固有之良知，良能。更由二人推手法，磨練筋肉，增進感覺，觸覺，能於鍛鍊筋肉之外，兼練精神，堪稱知覺運動，非機械之運動可比。

7 增進智慧 體育固以健其體魄，亦須兼顧德，智二育，否則徒養成粗暴魯莽之人物，於社會上無所補益。太極拳之用動作勢，暗合於幾何，動力，心理，衛生諸學，有科學之價值；本科學而研究講習則思考力莫不發達，智慧因之而自增，理解因之而日敏。

8 陶冶性情 太極拳以柔靜爲體，剛動爲用，習之者心氣和平，絕無浮躁習氣；柔而能伸，剛而能禦。健全其精神，自無邪僻不正當之行爲，乃無上修養，人格得以增進，道德可以增高，殆莫若此拳者。

9 長幼咸宜 此拳運動調和，動作單簡，固合幼齡兒童之練習，而其意義深奧，恰合科學原理，倘分段練習，頗耐人尋味，雖終身亦不覺其窮盡也。

10 適於應用 太極拳三十七式，雖一式有一式之用，然不專恃勢勝人，以制敵之勁爲主。以柔制剛，以靜制動，以小力敵大力，以慢敵快，考諸學理亦無不合。轉制其力點，使敵力不能發展，并移其重點，使出身體以外，不能保持原來之位置，所謂因力於敵，以柔制剛也；蓋敵力雖巨，按力學分力，合力之理，可以化之使爲我用。攷之幾何，動力諸學，大小輪周在同一時間，用同一之力運動，則其速度以輪輻之長短作反比例，太極拳以靜制動，實藉此理也。

## 四 要點

練太極拳術，苟不得其法，則功效不著，徒費時日；有苦練十數載，而渾不懂勁者。蓋不研究拳理，不向師友求益，或誤走途徑，致失此拳真義。茲略述練時最宜注意之點，學者能循此研求，用功不輟，功效自速！

### 1 姿勢

(一)頭 頭部最爲重要，宜正直，不偏不倚，勿用力，順其自然，使有空虛輕靈之意；(週身輕靈，則精神貫注於頂。)眼勿怒睜，眉勿繃縮；口宜閉，(以鼻呼吸。)忌咬齒；舌抵上腭，則津液自生，久而不渴。

(二)肩 肩須鬆開，使往下沉，則氣不上昇，歸於丹田。假令肩部聳起，氣即隨之上昇，致胸部不舒；且運用時不能靈活。

(三)肘 肩肘二部，實有連帶關係，蓋肩鬆則肘自垂下、肘掀則肩亦隨而聳起。故肘宜下垂，使肩部不受牽累；且運用時肋部不易爲敵人襲擊。

(四)手 練太極拳術，用掌時多，握拳時少。(只有五槌。)伸手時切忌僵硬，緊促，手指宜有舒展意，掌心宜有突出意；至握拳時，亦不能用力，宜有鬆柔之意，所以運動自然，絕無一毫急迫態度。

(五)胸 胸部略向內凹——涵胸——使氣下沉丹田，自覺胸部非常輕鬆，脚根不易浮動，全體靈活，乃能表現自然之態度；倘胸部挺出，氣充其中，即犯上重下輕，全身不得力之弊，且僵硬異常，大失太極