

太極拳根源之初探

林 伶 利

德育醫護管理專科學校

壹、太極拳的根源：

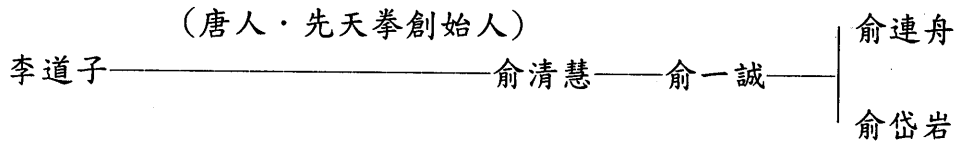
太極拳的根源，到目前為止，還是神秘、多神話、傳言。而無法証實，只能在很多文獻中找到不同的記載。如文獻拳譜中尋找著極重要的源流。

一、宋譜—宋氏太極功源流支派論，宋遠橋記

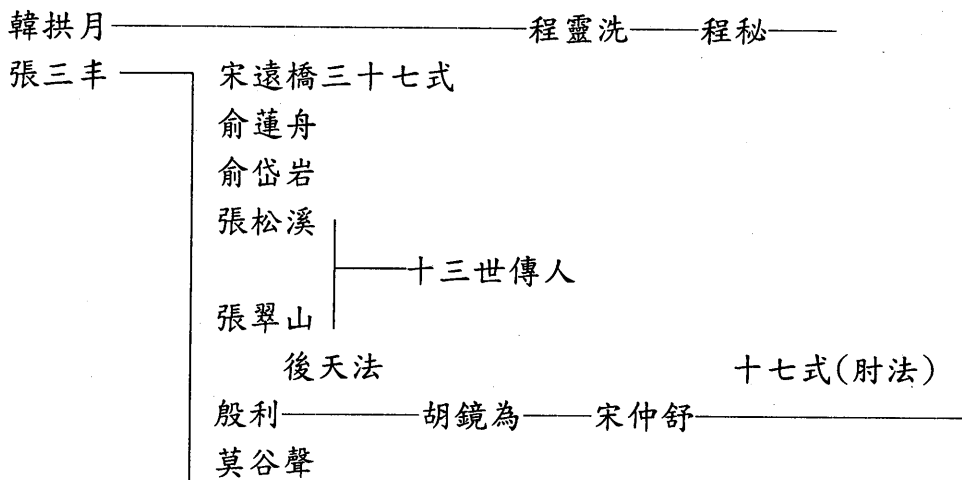
宋譜所載、及許禹生述之太極拳流派列表如下：

許宣平——唐人傳三十七式——宋遠橋元人。

(唐人·先天拳創始人)



(小九天、十四式創始人)



(中國武術史料集刊二期、66 頁，蘇桐鳳)

許 宣 平 歌 訣		王 宗 岳 拳 譜		武 禹 襄 著 述	
八 字 歌	粘連黏隨俱無 疑	打手歌	粘連黏隨不丟 頂		
八 字 歌	擠按世間稀	打手歌	棚履擠按須認 真		
十六關要 論	氣 沉 丹 田	太極拳論	氣沉丹田		
十六關要 論	靈 機 於 頂			十三勢行歌 訣	虛靈頂動
十六關要 論	活潑於腰、行之 於腿，蹬之於 足，運之於掌， 繞之於指			十三式勢行 功心解	其跟在腳，發 於腿，主宰於 腰，形於手指
十六關要 論	欽 之 於 髓			十三勢行功 心解	氣欽入骨
功 用 歌	輕靈活潑求懂 勁			十三勢行功 心解	周身俱皆輕 靈
功 用 歌	陰陽既濟無滯 病	太極拳論	陰陽相濟方為 懂勁		
功 用 歌	若得四兩撥千 斤	打手歌	牽動四兩撥千 斤		
功 用 歌	開合鼓盪主宰 定			打手要言	氣宜鼓盪

(中國武術史料集刊三期，83頁，周劍南)

二、張三丰太極拳：

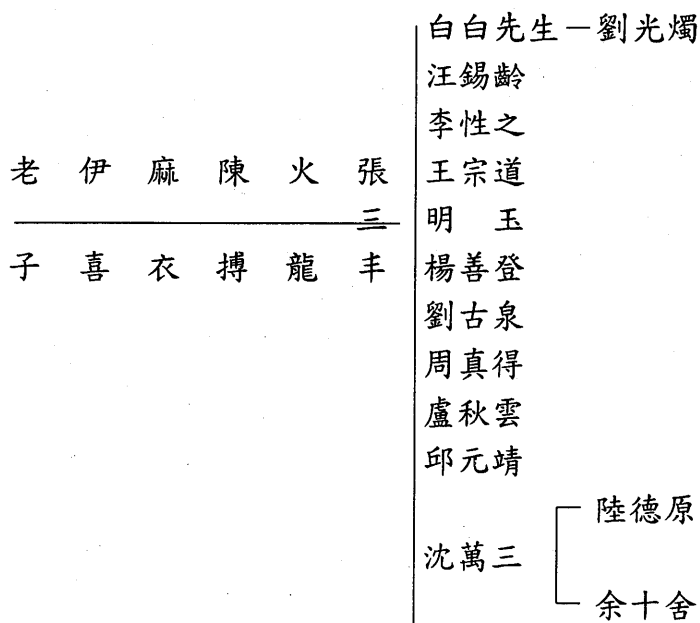
張三丰在華山除了向火龍真人學養生長壽之外，還要學運動身體的，就是練太極拳。火龍真人的老師是博老祖，就是陳希夷。

李西月、藏崖居士等人堆砌出來的一個道統是頗為有系統的資料（與事實是否相符、是另外一回事）。

太極拳。傳自張真人。真人遼東懿州人。道號三峰。生宋末。身高七尺。鶴背雄姿。面貌方圓。慈眉善目。修髯如戟。頂作一髻。寒暑唯一箬笠。手持拂塵。日行千里。洪武初至蜀太和山。結庵玉虛宮修煉。後至峽西寶雞山。又入湖北武當山。與鄉人論書經。談說不倦。一日在屋誦經。有喜雀其鳴特異。真人由窗視之。雀在柏樹如鷹下視。地上有一長蛇。蟠結仰視。二物相爭。雀鳴聲飛下。展翅扇打。長蛇搖首微閃。躲過雀翅。雀自下飛返樹上。少時性燥。又飛下翅打。長蛇又蜿蜒輕身閃過。仍作圈形如是多次。並未打著。後真人出視。雀飛蛇走矣。真人由此而悟。蟠如太極。採剛柔。按太極。而組成太極拳。養精氣神。動靜消長。通於易理。故傳之久遠。而功效愈著。北京百雲觀。峽西寶雞山。現存有真人聖像古蹟。可供瞻仰云。

（太極拳釋義，13頁，董英傑著）

隱仙派（猶龍派）道統表

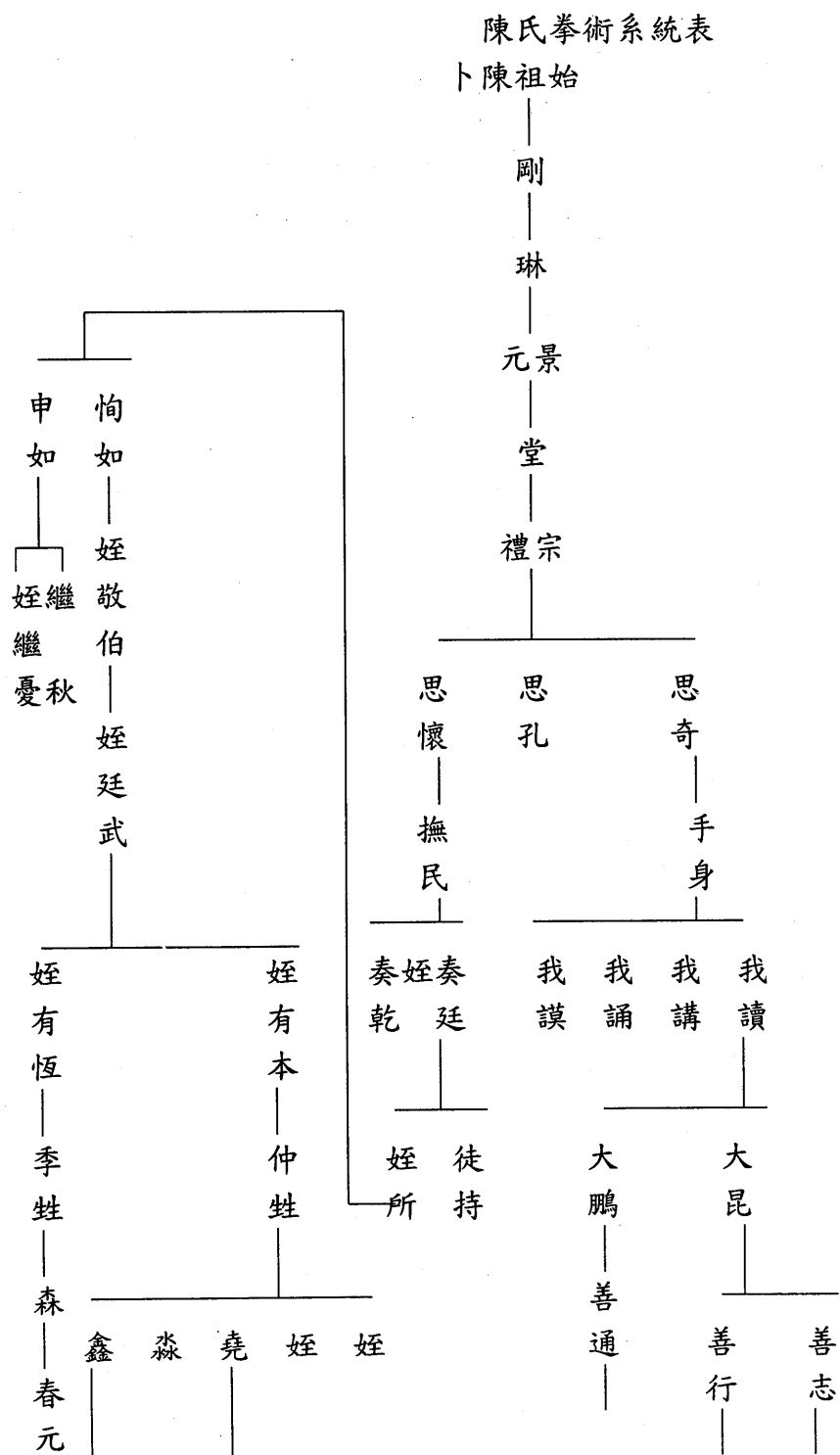


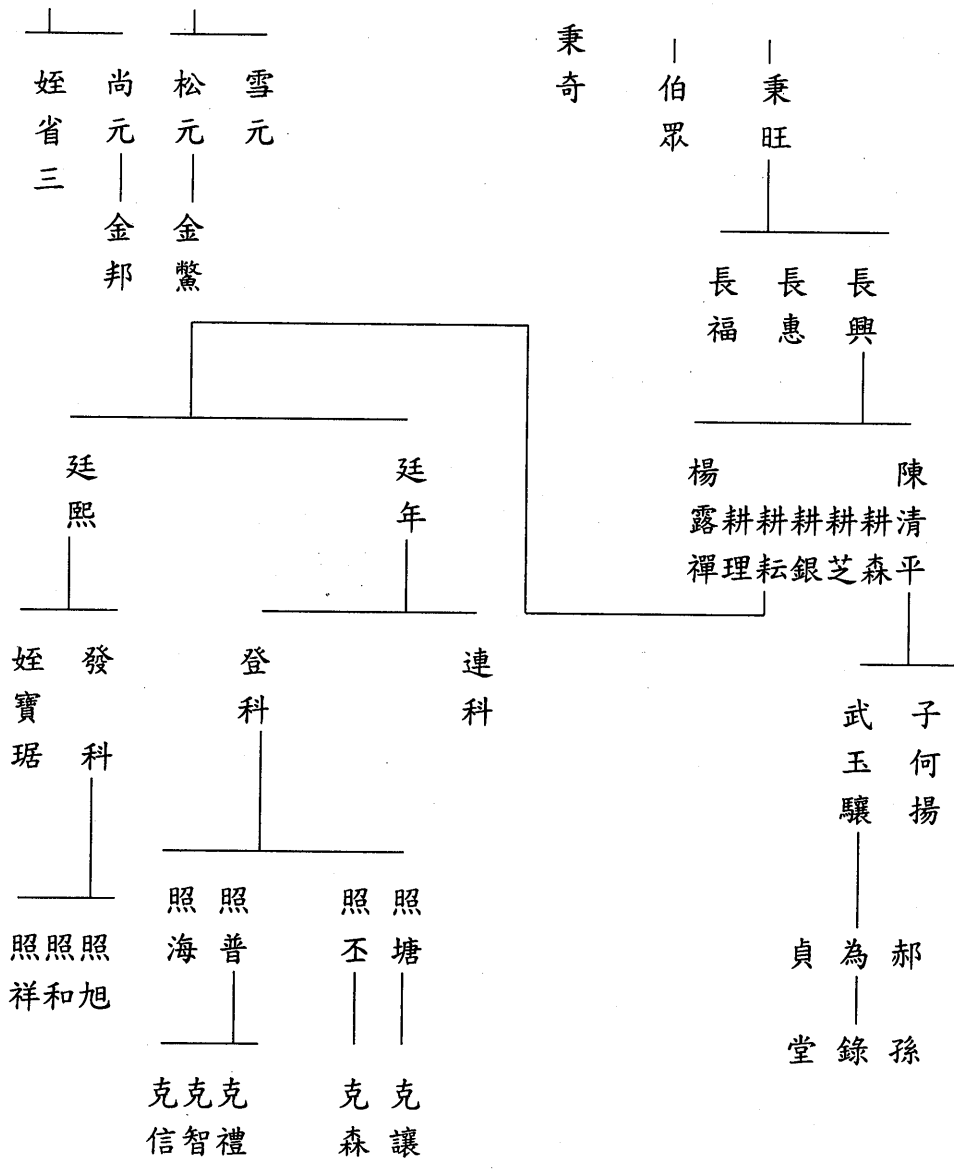
（太極拳之研究，27.28.43頁，馬有清著）

三、陳王廷太極拳考：

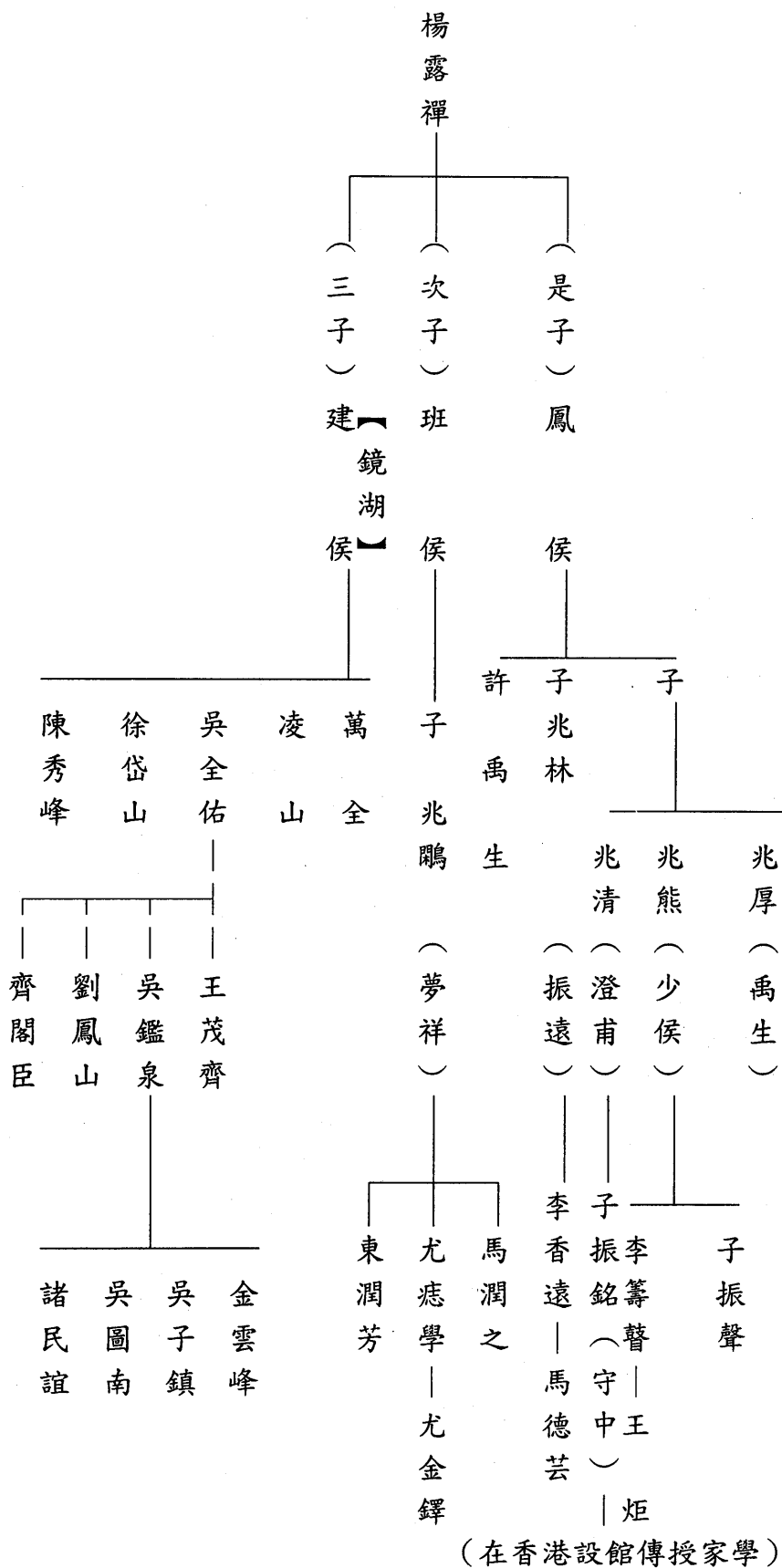
陳鑫說陳家溝陳氏族入聽說陳長興拜蔣發為老師學太極拳，認為是砲捶陳家的恥辱，因此從此不准陳長興再教砲捶，只許他教外學的太極拳。所以楊露禪和李伯魁在陳長興功房裏練的是太極拳。而陳家溝其它陳氏子弟仍然練傳的砲捶的（太極拳之研究，51.頁，馬有清著）

自明洪武七年由山西遷居河南溫縣陳家溝

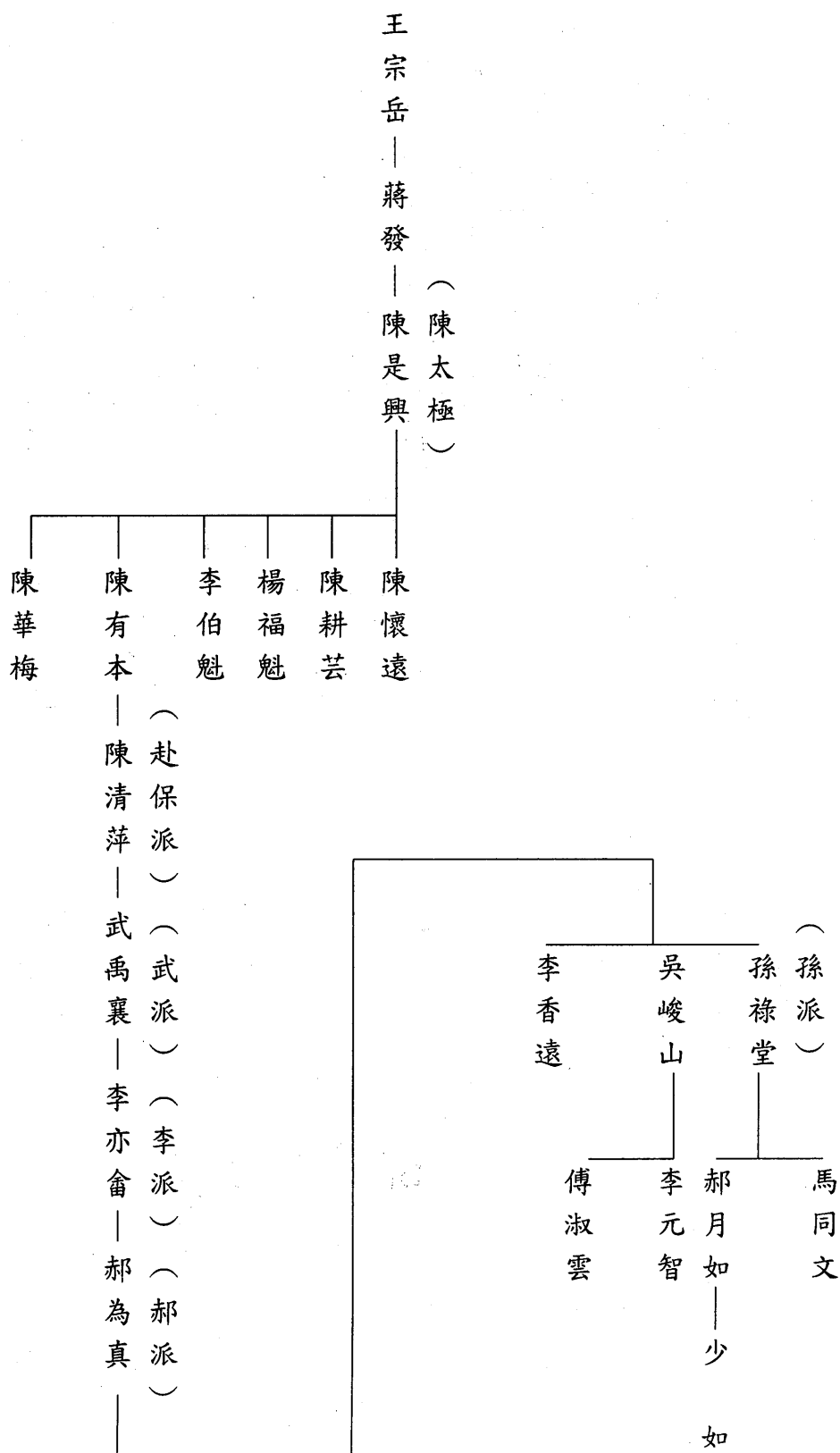




四、楊式太極拳：



五、王宗岳十三式傳人：



貳、太極拳基本要領：

一、虛靈頂勁：

1. 意義—頭容端正，神貫於頂，謂之「頂勁」，須有需靈自然之意，以懸領身軀，保持中正，故又名「頂頭懸」。
2. 作用—頭正頸立，伸展拔高，虛向上頂，使身軀安舒鬆靈，神提意貫。
3. 作法—下顎微收，頸項豎起，頭自然上頂。合唇、舐舌、平視、丹息，達到清心淨念無我之境。
4. 禁忌—注神、僵直、俯仰、傾斜。

二、垂脊正身：

1. 意義—脊椎（含頸椎、胸椎、腰椎、底椎、尾椎、一即（尾閭）自然下垂保持身軀中正（老譜稱「尾閭中正」，係以局部概括全體，故用今名，使與實質相符）
2. 作用—使上下成垂線，意氣相貫，立身省力，運動靈活。
3. 作法—身軀垂正，重心落於基盤中心與地心吸力方向一致，保持姿勢安舒，支撐八面。
4. 禁忌—僵直、歪曲、俯仰、傾斜。

三、涵胸拔背：

1. 意義—肋骨內涵——不凸出，脊骨平背——不陷入，兩者互為因果。
2. 作用—胸涵氣沉，背拔神聚，掩蔽要穴，保護內臟。
3. 作法—肋骨內涵，脊骨平背，自然涵胸拔背，氣向下沉。
4. 禁忌—挺胸、駝背。

四、沉肩垂肘：

1. 意義—肩鬆沉，肘下垂，兩者互有關聯。
2. 作用—肩沉氣沉，肘垂勁合。
3. 作法—肩隨其重量下沉，肘順其自然下垂，展腕伸指，氣行末梢。
4. 禁忌—聳肩、抬肘。

五、鬆腰坐胯：

1. 意義—腰放鬆，胯沉坐。
2. 作用—腰鬆轉動輕靈，胯沉基盤穩定。
3. 作法—上承「垂脊正身」下接「足掌接地」，腰椎骨虛虛對準，胯微微沉坐。
4. 禁忌—翹臀、凸腹。

六、氣沉丹田：

1. 意義—氣沉丹田，氣合神定，為練功之要項。
2. 作用—使上盤虛，下盤實，易於中定，及為發出內勁之源泉。
3. 作法—做到涵胸拔背、沉肩垂肘、鬆腰坐胯，自能氣沉丹田。
4. 禁忌—意亂、氣浮。

七、圓襠曲膝：

1. 意義—胯下兩側為襠，應成圓狀，膝部為曲。
2. 作用—襠圓生腿勁，膝曲生彈性。
3. 作法—襠撐開成圓形，膝關節使微曲。
4. 禁忌—夾襠、僵膝。

八、足掌接地：

1. 意義—順體重自然之沉落方向，足掌接於地面，為拳勢之根。
2. 作用—足掌為承受體之基盤，保持中定變換虛實之關鍵，及發勁之基點。
3. 作法—虛實分清，落實之足，掌心舒展，使意氣與地力相接，與靈頂勁、垂脊正身、鬆腰坐胯，構成身軀立如秤準之中軸。
4. 禁忌—雙重、雙浮、釘死、填實。

九、全身放鬆：

1. 意義—用意不用力，全身神經肌肉筋絡放長鬆開、心清、意淨、氣和、神爽。
2. 作用—使脈絡順逐，呼吸從容，氣血暢通，感覺敏銳，身肢靈活，百體易於從命。
3. 作法—做好虛靈頂勁、垂脊正身、涵胸拔背、沉肩垂肘、鬆腰坐胯、氣沉丹田、足掌接地、才能全身放鬆。
4. 禁忌—緊張、執著、逼氣、用力。

十、週身一家：

1. 意義—週身節節貫串，百骸結為整體，合為整靖勁。
2. 作用—全身能放鬆，則百體應命，意之所向，調動自如。
3. 作法—全身放鬆，才能做到週身一家。
4. 禁忌—局部、片斷、脫節。

十一、一動全動：

1. 意義—協調、集中全身動能，同時發揮於一點。
2. 作用—柔克剛弱勝強之太極鬆彈勁，由此發生功能作用。
3. 作法—做好週身一家，才能做到一動全動，走化蓄發，運動自如。
4. 禁忌—此動彼不動之零斷勁。

十二、執一馭萬（執一理以馭萬法）：

1. 意義—依太極陰陽、動靜、循環暨鬆柔、輕靈、沾聽之理，臨機因勢制勝千變萬化之招法。
2. 作用—武術招數何止萬千，以招破招難期窮究，須以簡馭繁，執一馭萬乃能精練而致用。
3. 作法—做到全身放鬆，週身一家，一動全動，依內勁及感應力之增強，捨己從人，因勢借力，化發得心應手而階及神明。
4. 禁忌—事事顧慮，事事難顧，以招破招，難破千招。

參、太極拳的由來：

一、「太極」一詞，最早出現在戰國時期的一部哲學著作《易傳》中，指天地未分時的渾沌元氣，世上萬物都是由這種元氣變化產生的《易傳·繫辭上》。太極拳就沿用這種無所不包的太極理論，既表示這種拳以充斥在天地之間的元氣為基礎，又說明這種拳像氣一樣，有無窮的變化，又萬變不離其宗，難怪有人把太極拳叫做「哲拳」。

二、太極拳在最初又有人叫它為「長拳」，因為這種拳招式很多，一打起來像長江大河在流淌，滔滔不絕，沒完沒了。

三、也有人叫它「綿拳」，因為它又像行雲流水，綿柔不斷。

四、又有人稱為「十三勢」，因這拳術由八種最基本的勁法和五種步法構成。

五、至清朝乾隆年間(公元1736--1795)，著名的太極拳家王宗岳寫了《太極拳論》，用太極陰陽學說來講解闡述太極拳的拳理，太極拳的名稱才固定了下來。

肆、太極拳為養生法及健身運動：

太極拳實際上就是古代健身術與武術巧妙結合在一起的產物。在氣功、導引在中國出現得很早，經過數千年的發展，到宋代已經發展得比較成熟，出現了像八段錦、易筋經、等將行氣、練意、養形融會貫通，結合在一起的健身套路。

太極拳就是以古代的太極、陰陽學說和經絡學說作為理論基礎，吸收了古代氣功中呼吸吐納的行氣運動方法，蕙萃了各家拳法的精華而創編出來的。

太極拳強調身體內部的意念和內氣的重要作用，用意氣運動統領整個身體的運動。在練習時靜心用意，呼吸自然，中正安舒，柔和緩慢，連貫協調，虛實分明，輕靈沉著，剛柔相濟。在太極拳運動中身體上上下下、裡裡外外都得到了鍛煉，因

此是一項很好的健身運動。

伍、參考資料：

1. 吳文忠(民 73)，「民國以來國術發展史實紀要」，中華國術季刊第一卷第二期，p35-46。
2. 樊正治(民 73)，「國術之史回顧」，中華國術季刊第一卷第二期，p47-57。
3. 蘇桐鳳，太極拳源流述要，中國武術史料集刊
4. 馬有清編、吳圖男講授：太極拳之研究。1986 年，商務印書館香港分館。
5. 陳績甫(民 58)，陳氏太極拳入門總解，華聯出版社。
6. 中華民國太極拳協會，(民 73) 太極拳圖解，教育部體育司印行。p34-36。
7. 任海 (民 82)1993 年，中國古代武術，臺灣商務印書館。p79-88。