

易簡太極講義

§ 傳統鬆柔拳法~中華易簡太極拳（簡稱：易簡拳架）簡介 §

何以「易簡」為全名之闡釋：

東漢鄭康成說：「易之為名，一言而有三義：易簡一也；變易二也；不易三也。」易簡是天地造化之理；變易是乾坤以外的六十二卦；不易是太極。拳勢既具天地造化之妙，且含變易不易之理，前者為體，後者為用，特冠名『易簡』。

中華易簡太極拳是由 張三丰祖師第十一代傳人 宋志堅老師所創立，是根據宇宙天地乾坤造化之妙理，並包含了變易不易之道理所研發的一套鬆柔拳法。它蘊含了虛實剛柔與動靜變化的相對現象，全套六十四勢，應了易經六十四卦象數，並根據五行步法、自然運動八法，完全符合了天地結構的變易理數，既不浪費時間，又能適合現代人的養生需要。

中華易簡太極拳在 宋老師的領導下，堅持推行傳統鬆柔路線以一秉從 張三丰祖師傳下來的一脈法統，遵理循道，不偏不倚，毋使有缺陷處，毋使有凹凸處，虛實分明，陰陽相濟，周身節節貫串，已達到養生之最高境界。只要久練不懈，就能發揮太極拳的健身功能。

認真習練太極拳的人，不但可以禦侮防身，並使氣血暢通，提高免疫力，改進生理機能，摩盪臟腑，發揮身體的特殊潛能，以達延年益壽的保健功效。

民國 98 年 06 月 03 日

花蓮縣易簡太極發展協會