

易簡太極講義

發揚太極拳鬆柔武術的意義

中華太極館董事長 宋志堅先生

我國自古以來就有強力與鬆柔兩種武術，強力是人類與生俱來的本能，三、五歲小孩就能以力大欺力小，壯大後加以訓練，便成為強欺弱的武術，善良之人用以自衛，乖戾者用作犯科的途徑，於是人與人間，國與國間的生死存亡現象，皆起於恃強凌弱。弱小勢力為求安全自衛，也就研發了以弱制強，以柔克剛的武術，那就是我們今天講的鬆柔武術太極拳。

傳統太極拳經師徒承傳者，皆以鬆柔為法，乃能發揮克敵功能，現代太極拳的鬆柔為法安在？

從前鄭曼青先生提出一句習拳指標：「太極拳不動手，動手非太極」，把練拳法則與辨別正旁真假都可一言以蔽之，練拳的人，拳勢動作用手主動而成勢的都是手臂用力，手臂用力熟習之後，臂力有增無減，推手勁力強大，互相對抗，仍然是力大為勝，其與太極拳以弱勝強，以柔克剛之功能背道而馳，愈走愈遠。所以「動手非太極」是走入旁門而不自知。真正太極拳是手隨身動，腳隨身移，一切動力皆起於腰軀之進退與轉身，所謂腰為主宰，是腰帶手動，但兩手肩肘關節必須鬆馳（持）無力，才能被帶動，相反的手臂愈無力，則愈靈感，聽勁愈高明，如遇對方強力進攻，我非但無力抵抗反而藉聽力順勢引進，則彼力落空而搖晃，必圖收回，我再順勢內力送之，則其跌出隨心所欲矣。此即經論所說的「引進落空合即出」，但引進必須具備拳法的基本功能與進退轉化等黏走身手，且順勢貼送內力，必在拳勢培養鬆定功能有素，尤其無力之拳勢動作是「以心行氣，以氣運身」而動，意導氣行是太極拳之不二法門，所謂「意氣君來骨肉臣」，是體用之訓練功能都在意導，不在骨肉之形體姿勢，所以我們練拳達到無形無象，把一切拳勢拳法完全融合於意識之中，則拳勢招法何用，我常說太極無法，實用都在敵人出手招法上，故能「靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇」。

拳經：「一舉動周身俱要輕靈，直到周身節節貫串勿令絲毫間斷」一篇遺訣，我們稱他內家拳經，原名內功心法，王宗岳注明是「張三丰祖師遺著，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末」是說此拳武術之深奧不容細說，延年益壽更是人人所希求的，所以鬆柔拳法實是一套身心修養功夫。拳勢練到無形象則全身透空病安從來，有人說練拳健康足矣，不求技能深入之辛苦，殊不知不達拳之深奧，那得無形無象之境界，而得延年益壽之成就。

現在太極拳已傳遍國際間各階層，可是誰能走向鬆柔之拳法，大陸幾處太極拳發跡省

易簡太極講義

市，我都帶同學交流過，發現鬆柔拳法早已失蹤。但了解此拳深奧的還有人在，我在成都杭州交流時，幾位四代傳人都說我所講的，他們老師也是如此講過，可是無人能做到此境界，不但如此，我們學術交流的會訊 126 期成都賀繼墉撰「恩師李雅軒授拳的體會」，學報一期杭州丁水德撰「鬆柔技法淺談」，第二期廣州阮紀正撰「陰陽相濟，以柔克剛的基本結構」，可見成都、杭州、廣州仍有鬆柔拳法之體念，能否達成無形道境，必須見到才能證實，可以證明楊家已將深奧難達的鬆柔拳法擇人而傳，不止鄭曼公一人而已。既有流傳何以會失傳，原因很多，一是普及與承傳不可兼得，而楊拳南下重普及而輕承傳，二是重拳架而忽視推手的身似行雲安用手，渾身是手手非手，因而失傳。三是鬆柔難得強力易成，社會轉型不容走向鬆柔，因圖急效而失真傳。四是上輩傳人因時代造成提早結束成真空，顯示太極拳之流傳成斷層，好在鄭曼公適時蒞台，帶來鬆柔種籽，保存一點真跡，否則鬆柔拳法將永遠是歷史名辭。

今天談到鬆柔武術是懷重大希望的呼籲同道協同發揚，我的發揚之道是普及與承傳分途並進，從普及之中尋找承傳的種籽，我在民國四十年代首先創立太極拳委員會，由台北市國術會走到中華國術總會，改名發展委員會，後來又改組全國性委員會，皆做全民普及工作。六十八年創立財團法人中華太極館，專事研究承傳工作，至今心有餘而力不足，有生之年雖不太長，仍望鬆柔拳法承傳繼續有人，才是我今天說話的意義。

轉載自 太極養生探索網站 <http://home.pchome.com.tw/health/kjdcjss/song1.txt>

民國 98 年 06 月 03 日

花蓮縣易簡太極發展協會