

# 太極拳漫談

太極拳社提供

## 1. 太極拳之源流

太極拳昔稱綿拳，相傳為宋末張三豐所創，但有人云梁時韓拱月、程靈洗、程瑤，唐時許宣平、李道子、殷利亨等。早有是項拳術，惟名稱各異，或名三十七勢，或名後天法，或名小九天（共十四勢），或名十七勢，名雖不同而意義則一，由此可知太極拳之源流實甚久遠，而不能徵其始於何時也。

或謂三豐之技出於道家馮一元，或謂張三豐之所以被稱為仙人者乃明代成祖遣胡濙、朱祥等假託訪覓張真人，實則隱訪其姪建文帝所編造，或謂張三豐乃古時坐道隱士，因觀鵝蛇之鬪，忽有會心，遂發明此拳，綜上所述仍不能斷太極拳之首創者，抑為張三豐，抑或另有其人，然能發明此精微深奧拳術，必為古代坐道具有絕頂智慧之高士，而非僮夫俗子當可無疑也。

自張而後，則有陝西王宗岳、溫州的陳同州、海鹽張松溪、四明葉繼美、山右王宗岳、河北蔣發相承不絕，其間雖分南北兩派，但拳式原則均不離乎太極，厥後蔣氏傳河南懷慶府陳家溝陳氏，陳氏傳至十四世，又分老架和新架兩種。新架創於陳有本。老架繼之者為陳長興

，長興除傳子耕耘與族人陳懷遠、陳華梅外，復傳河北楊露禪、李伯魁是為十三勢老架，其後楊露禪傳二子班侯、健侯。健侯又傳子少侯，澄甫及徒等，世稱楊派。除外武禹襄得楊露禪、陳清萍之傳而創武派。

## 2. 太極拳學術在

太極拳之以太極為名，必有其深刻意義與高深學理。按「太極」二字，首見於易繫辭，乃孔子狀「道」之名詞，蓋以通貫天地之道，大之至甚，高之至極，無以名之，故特謂之「太極」。

太極之理本諸易，易理乃我國最高哲學，萬能之生長，宇宙之進化，以及所有心理、物理、生理、醫理、病理之理，無一不包於其中，此易理之精微高深，雖聖如孔子亦嘆為卒以學易可以無大過。

且易為五經之首，具最高之哲學與科學為我中華民族完整之道統其說甚廣，其用甚闊，仲尼謂：範圍天地之化而不過者，故易在我國文化上居於崇高之地位。

太極拳學術胚胎於易理，為一高深之學術。太極拳論云：「太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。」根據易理，太

# 太極拳漫談

太極拳社提供

極之先本為無極，鴻濛一氣，混然不分，故無極為太極之母，即宇宙萬物先天之機也。迨二氣分，天地判，始成太極。二氣為陰陽，陰靜陽動，陰息陽生，陰陽相交，萬物始生，故太極實為無形之道與有形之物，渾一妙成之體即易傳一陰一陽之道體。

陰陽為生生之本體，孤陰不生，獨陽不長，必須陰陽和而後生物乃成。人之身體與生命，即由於陰陽兩性之細胞結合而成，所以無論男女，其身體內部，均由陰陽兩種元素結合而成，太極拳之原理，即運用人身固有之陰陽本質，行輕鬆柔軟，順乎生理自然之勢，而使其陰陽相濟，神氣交合，調和滋長。太極圖中所顯示兩個魚形，即代表陰陽二氣。陰氣屬柔，陽氣屬剛，所以太極拳的外形，每一動作，皆具圓形，即取法乎太極。其拳式亦必有柔有剛，而此剛柔動靜之機，無所不用其極，乃符合「太極陰陽」之義。

至於陰陽相濟之原理，運用於拳術，在動作上曰動靜，在性質上曰剛柔，在形態上曰開合，虛實，在步位上曰進退、左右、上下……。實為陽，虛則為陰，剛為陽，柔則為陰，動為陽，靜則為陰，外為陽，內則為陰，左為陽，右則為陰，前為陽，後則為陰，上為陽，下則為陰，虛中有實，實中有虛。剛中有柔，柔

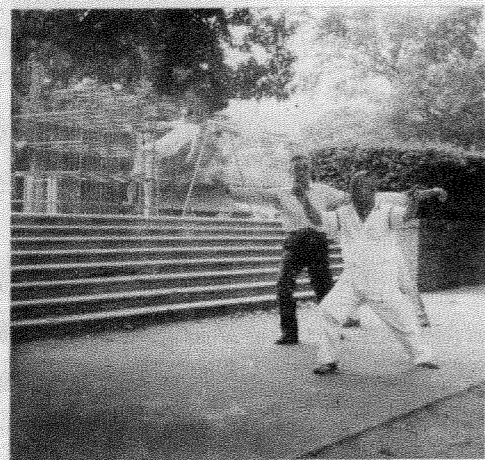
中有剛。動中有靜，靜中有動。有內必有外，有外必有內。有左必有右，有右必有左。有前必有後，有後必有前。有上必有下，有下必有上。推而廣之，凡是兩個相對等之事物或原理，有相因相成關係，皆可認為一陰一陽的關係。

張祖師在「學太極拳須歛神聚氣論」中有云：「太極者，其靜如動，其動如靜，動靜循環，相連不斷，則二氣既交，而太極之象成。內歛其神，外聚其氣，拳未到而意先到，拳不到而意亦到。意者神之使也。神氣既媾，而太極之位定。其象既成，其位既定，氤氳化生，而演七二之數，太極總勢十有三，搯、捩、擠、按（乾、坤、離、坎）、採、捩、肘、靠；巽、震、兌、艮）、前進、後退、左顧、右盼，中定（金、木、水、火、土）。按八卦五行之生尅也。學者須於動靜之中尋太極之益，於八卦五行之中，求生尅之理，然後混七二之數，渾然無極，必性神氣，相隨作用，則心安性定，神歛氣聚，一身之太極成，陰陽交，動靜合，全身之四體百脈周流通暢，斯可以傳吾法矣。由此可知太極拳術運用此種原理而形成，更為明甚。

人之身體與生命之存在，精神軀魄之強旺，即陰陽相濟之具體表現。人既為陰陽之體，

豈可不學太極之拳？

今日科學發達，由電子而進入原子時代，皆不能離陰陽之作用。足見太極拳學術，立論純乎哲理，立場合乎科學，兼具心理、物理、醫理等學，是皆可證諸體用之實，誠乃精深巧妙之學問，在中國文化上之地位，自必有其崇高之價值。



### 3. 太極拳術精義

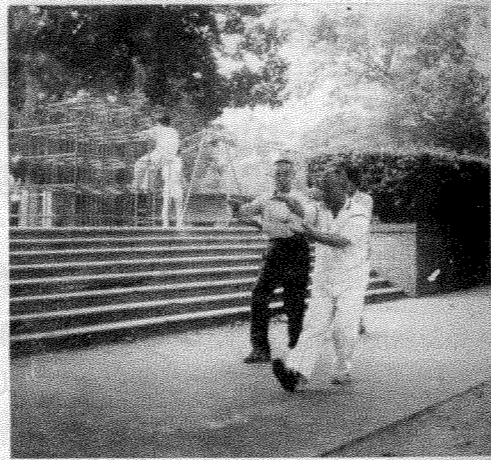
I 是一部「生理衛生學」與「醫學」：

太極拳一切動作，皆以聚氣斂神，順乎生理自然之勢，毫無牽強舉動，為輕鬆柔和之拳術，實即呼吸運動與驅幹運動之協合體，以知太極拳運動，乃運而後動，（全身一動無有不動，一靜無有不靜。）即以心行氣，以氣運身，是由內以達乎外，即先由臟腑，而達乎肢體的運動，最適於男女老少之習行，小兒六歲以上，老年六十以外，皆可學練，功能舒展筋骨，流通氣脈，日久呼吸深長，增益血脈循環，人體外部肌肉組織，亦必加強，對各種神經系統，均有極大裨益，亦即道家所謂「精」「氣」「神」三者俱足，何愁體格不能強健、精神

不能旺盛，凡患高血壓，風濕性關節炎，四肢麻木，心臟衰弱，神經衰弱，腸胃病，初期肺結核，失眠，肥胖，婦女月經不調，以及癌症等等均可防治。是一部「生理衛生」與「醫學」。

II 是一部人生哲學：

太極拳在個性修養，變化氣質上，有其獨到之處，因其所講究者乃「虛」「靜」「沉」「柔」四個字。



因為「虛」的習慣養成，自然心地平和，不著驕矜之氣，而易於接受學問，容納事物，膽識必因而豪邁。

因為「靜」的關係，可以使人神志清明，增長應付事物之能力，大學所謂：「靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」亦即諸葛武侯所謂：「寧靜致遠」。

因為「沈」得住氣，凡事不輕易動怒，心胸一經開展，即免傷神喪氣，雖處逆境，自然沉着應付，不動聲色。

因為「柔」的影響，自然性情和露，謙讓有理，待人接物，心寬意誠，無往不利，此不啻是一部「人生哲學」的寶鑑。

III 是一部「心理學」、「力學」與「物理學」：

太極拳在應用上，每一舉動，不是防衛，即是進攻，注意虛實變化，使敵莫測，人不知我，我能知人，不但具備自衛，衛國之精神，亦即是一部「心理學」，且注意平準，重心不偏，慣使引人化人，人背我順，借力打力，四兩撥千鈞，即是一部「力學」與「物理學」，講究「槓桿作用」和「地心吸力」

VI 是一種「藝術」與「哲學」：

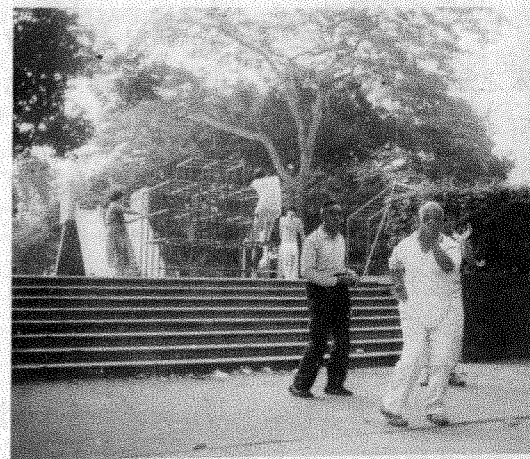


太極拳具有陰陽動靜之自然妙用，根據易理，易有太極，始生兩儀，兩儀既判，氣分陰陽，陰氣屬柔，陽氣屬剛，所以太極拳外形拳式，必有柔有剛，目的在養精蓄銳，以柔克剛，以靜制動，以弱勝強，此雖為太極拳之武功，但依楊師澄甫太極拳使用法書中言，太極分文武，文修於內屬柔，武修於外屬剛，體育內也，武事外也，體育健身，武事擊敵，學習太極拳術，健身易，擊敵難，能文武兼修，非經久鍛鍊，苦下功夫，勞其筋骨，並須得名師指點，無以獲致，故以青年人或壯漢學習之後，不虞有藉技欺人，滋生事端，較之西洋拳擊，鬥

蠻力，強外形，即可傷害於人者，巧妙多矣，以故太極拳不僅是一種「藝術」，而且是一種「哲學」。不費時，不費地，不費錢，能強健四肢、五官、六腑、軀幹，病者無病，弱者變強，強者更為堅韌，實為我國現時與將來，人人之所必需之無上國寶，亦為我國文武合一，德術兼修之普遍性健身運動教育。

### 4. 青年人更要學習太極拳

我們處此滄海橫流，赤燄稽天的動盪時代，生存競爭日趨激烈，反攻復國，責無旁貸之際，非有膽識豪邁，體格壯健，心胸開展，神氣清明，實不足以適應此特殊環境與非常時勢之要求，負重致遠，做一番大事，成一番學



業，因此不論為強身報國，求學，或促進民族健康，皆應以保健圖強，注意運動，而有所努力。

太極拳為運動之一，用以鍛鍊身心，振奮精神，人人能習此運動，猶如流水不腐，戶樞不蠹。

幼壯時常行習練，繼續不斷，以主少年、青年時期，深下苦工，成就較速，體能更為強

健，精力大且充足，身無疾患。

到了晚年愈覺神旺氣足，舉動輕靈，決無腰酸背痛，精神萎靡，僵僵跛足，氣促呻吟等病象，此種緣由，宛如金錢儲蓄，年老足以享用，年壯足以擔當大任。

尤有進者，年青人能得此專長，『懷技在身「須下十數年苦工，究其精微，得其奧妙、內勁、神、氣均臻理想，方不貽人笑柄」，求學異邦，即以教練拳藝收入，足可維持學用各費，而有餘裕，較之僱傭所得為高尚，且可以宏揚國粹，促進國民外交。』

### 5. 太極拳研習要點

太極拳之步法與身法極為柔和，配以優美音樂，可使成歌舞合一，作為交際娛樂，較之歐美人之跳舞，高出萬倍，且太極拳不僅可以養生却病，並有黏化諸勁、分筋、挫骨、點穴劃心諸手法，節，拿，抓，閉等專長，與運氣之妙用，禦敵防身，世式未之知，或知之而未審，其奧妙精深，務必苦練窮研。

1 要堅強意志，集中精神，耐心苦練，初學階段，不可貪多，必須反覆練習。

2 學到半套左右，逐漸晉至入門階段，此時要防止貪多冒得。

3 到了拳路架式完整，姿勢動作已精確，進入鞏固階段，然後結合呼吸，用氣、用意、懂勁，再進而研練推手，練推手各種兵器。

4 習練前要做生理準備，使周身筋腱，關節鬆開，肺臟舒展，血脈通暢等，由比較靜止之身體，過渡到至式活動中氣。而心理上準備，使精神平定，屏除一切雜念，使所有精力，見全貫注到拳路中去。

5 練習時要用意不用力，呼吸自然，口腹不閉氣，口似閉非閉，頭部不可偏側與俯仰，

目光向前平視，得隨身法轉移，身軀中正，脊椎尾間垂直不偏，時有含胸拔背，轉腰坐膀之活用；兩臂肩節鬆開，沉肩垂肘，掌微伸，指尖微曲，以意運臂，以氣貫指；兩腿分清虛實，起落如貓行。總之，注意內外上下，節節貫串，氣沉丹田，由脚而腿而腰而身而手，仔細推求。

6 着着細心揣摩，承上接下處，尤當留心，否則情理茫昧，來脈不真，轉彎亦不靈動，自始至終，不能一氣貫通。

7 學太極拳先學讀書，舉凡拳經拳論，行功心解等，均須熟研，書理明白，學拳自然就容易。

8 學拳不可不敬，不敬則外慢師友，內慢身體，心不斂束，自不能學藝。

9 學拳不可狂，狂則生事，不但手不能狂，即言亦不能狂，外面形跡，必帶儒雅，不然狂於外，必失其中。

### 6. 太極拳術奧妙精深

#### 國人宜共信共行

太極拳術為一種合乎生理衛生學、心理學、力學、物理學、醫學，及人生哲學，最科學化、最平民化、最大眾化、最合現代的一種國粹健身運動，早已為國際體育界人士所公認，歐美、日本以及東南亞各國風起雲湧，爭相學習，稱太極拳術為一種最時髦運動，在聯合國機構中亦曾設班教練，我國上下對此健身強族無上至寶，誠宜共信共行，發揚光大，廣為倡導，使人人健壯，皆能擔當反攻復國之大任。

# 生達藥廠

## 一個實施GMP的藥廠

弘

春假期間，筆者因社務關係而有機會參觀國內甚具知名度的醫藥品製造公司—台南縣新營市的生達藥廠，使個人更進一步地了解國內藥業並不輸給外國藥廠，並且已迎頭趕上之實際情形，故作以下之報告，以饗讀者。

生達公司之醫藥品除外銷香港、非洲、東南亞等地外，據范董事長告試筆者，其合成原料藥亦外銷至歐美先進國家例如美國、瑞士、荷蘭及奧地利等國。由此可見國產藥品之品質已符合國際水準，國人應對國產藥品具有信心，外國月亮較圓的崇洋心理應早日摒棄才是。

在藥學名詞中GMP，大家都知道是Good Manufacturing Practice(優良藥品製造規範)的縮寫。當天，由該廠謝、蕭兩位經理引導下參觀該廠設施，筆者才一開眼界，原來GMP要求竟是如此嚴格，舉個例來說：製造注射劑的無菌區(Aseptic Area)要求Class 100 即 room之空氣中浮游粒子，在一立方公尺的空間大於0.5 $\mu$ 之粒子不能超過100個，而大於5 $\mu$ 者則一個都不能有。此外，凡進入Aseptic Area的人員在進入之前必須嚴格執行由Pre-entry room至Gowning room至Air shower room至air lock中之各項煩瑣的注意事項。GMP藥廠是國內藥廠努力以赴的目標，

有關GMP筆者不多贅述，若有興趣者，請自參閱藥劑學等書籍。

電腦大家最熟悉不過的了，什麼機械人啦，最近鬧得很大的電動玩具啦……等都是它的產物，我們國內製藥業也引進電腦，使藥業進入一新的里程。生達藥廠在民國七十年由西德Glatf公司引進國內第一架電腦控制之全自動噴霧造粒及膜衣製造機。據蕭經理告訴筆者它具有以下之特點：1.全世界各大藥廠大都採用本裝置。2.低溫乾燥(38°C)全部造粒過程一次完成，僅三十分鐘，可提高藥品之安定性。3.清潔無塵。4.電腦自動化，可提高藥品之均一性及穩定性。5.快速可大量生產。

\*\*\*\*\*

最後，筆者深深覺得，我們在校期間應把握機會參觀藥廠、醫院藥局，像高醫就常有類似活動；這樣似乎可使書本上的理論與實際製藥情形相契合相調整，相信如此也更能提高同學、學習之興趣。