

## 太極拳祖師爺張三丰締創「太極拳」軼事

我們大家每天練習的太極拳，不但在亞洲各地的華人社會深受歡迎與普及及演練。在亞洲的日本、韓國、印尼、馬來西亞、越南、泰國等國，也都非常受人推崇與敬畏。因為太極拳是融合禪定、神靜、陰陽互濟、精氣神等於一貫，更是匯集了武學、哲學、物理學、生理學、心理學、科學等智慧藝術於一體的修身養性、變化氣質、提升心靈的養生保健防身優美之「全民運動」。所以，現在太極拳已普及全球，美國、德國、加拿大、巴西、澳大利亞、挪威等國家，已將「太極拳」列為中高等學校學生選修「運動專項」之一；更有沙烏地阿拉伯和柬埔寨等國之「親王」王室，也都曾聘請我國太極拳教練去擔任健身運動指導人等。

但是，太極拳源遠流長，眾說紛紜，人言人殊，並無正史可考。相傳，遠在中國周朝以前，即有太極拳「單勢」，是遭人攻擊時而求脫身防身，及偷襲官衙守衛兵卒之武技。

時至唐朝，有一個安徽省歙縣人許宣平，他將各種「單勢」拳法詳加演練及修正，並融入印度瑜珈術，編成「有系統」的「整套拳法」，稱為「綿拳」。

而真正使用「太極拳」為拳術名稱者，是宋代的張三丰。當時，張三丰是少林寺的俗家子弟。遼東懿州人，他在少林寺裡面拿到了「達摩心法」及「易筋經中的七十二招擒拿法」等兩部拳法書冊，一心想修練拳法，就想辦法故意觸犯寺規，而被處罰面壁七年。這個處罰正中他的心意，他就利用面壁的時間，專心研究上述兩部拳法書。

光是靜態的鑽研拳法書冊，並不能滿足張三丰的心願。於是，他為了演練拳法，就開始想辦法要離開少林寺。有一天，機會來了，少林寺舉行「救眾消災解厄大法會」，全寺法師、和尚、沙彌等全體「停工」擔任服務工作。這個活動，就給了張三丰自由行動的機會。法會一共舉行七天，動作敏捷的張三丰，在第三天就趁隙逃出少林寺。

逃出了少林寺，張三丰便帶著手邊的拳法書冊，翻山越嶺，輾轉隱匿西陲的深山峻嶺中，窮研修練。演練之際，專注觀察「鶻鷂」鳥如何凌空捉野兔、「鶻蛇纏鬥」及「野貓捕捉戲弄山鼠」等之特技，而悟出「形如搏兔之鶻」、「神似捕鼠之貓」、「彼不動，己不動，彼微動，己先動」、「以柔克剛，以靜制動」、「邁步如貓行，運動如抽絲」等拳法技藝，而稱之為「十三勢」；就是現代人所稱的「太極十三勢」，太極拳才正式正名，而沿用至今。