



8. 太極拳

8.1 項目簡介

太極拳是基於陰陽迴圈、天人合一的中國傳統哲學思想和養生觀念，以中正圓活為運動特徵的傳統武術和實踐。太極拳注重意念修煉與呼吸調整，以五步、八法為核心動作，以套路、功法、推手為運動形式，太極拳習練者通過對動靜、快慢、虛實的把控，達到修身養性、強身健體的目的。太極拳自 17 世紀中葉形成以來，世代傳承，發展出眾多具影響力的流派，還廣泛傳播到全球多個國家和地區，成為人類共同的文化遺產¹。

“太極”一詞最早可見《周易·繫辭上傳》所載：“易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。”² 將宇宙的四時變化視為“正—反”或“陰—陽”兩種辯證力量的結果。至北宋周敦頤的《太極圖說》則進一步闡釋該宇宙觀，即“無極而生太極。太極動而生陽，動極而靜。靜極復動，一動一靜，互為其根；分陰分陽，兩儀立焉。”³ 該宇宙觀成為宋代理學體系的重要組成部份，也成為了太極拳追求天人合一、內外合一、形神合一、剛柔合一的拳理基礎。

有關“太極拳”起源的說法很多，目前普遍採用“河南溫縣陳家溝”為中國武術太極拳發源地。明朝洪武 7 年，原籍山西澤州郡（今晉城市）的拳師陳卜，攜族人遷居至河南懷慶府（今焦作市）常揚村（後稱陳家溝）；明末清初，陳卜的第九世孫陳王廷將《易經》中的陰陽學說、導引術、吐納術，及戚繼光、程冲鬥等武術家的拳法融合在一起，形成了太極拳的早期拳架，是為太極拳的起源。明末清初，太極拳發展迅速，以致“至清末，傳習者頗眾云。”⁴ 清末民初，陳卜的第十六世孫陳鑫對陳家拳法進行了系統性梳理，撰寫了《太極拳圖畫講義》一書，該書圖文並茂地講述了太極拳的源流、拳理和拳法，大大豐富了太極拳的理論。1957 年國家體育主管部門先後組織專家新創編了二十四式、四十二式、四十八式等太極拳劍套路，深受民眾歡迎。

¹ 王文章：《中國非物質文化遺產大辭典》，武漢：崇文書局，2022 年版，第 447–448 頁。

² （三國）王弼注、（唐）孔穎達疏：《周易正義》，北京大學出版社，1999 年版，第 289 頁。

³ 呂思勉著：《呂著史學與史籍 下 典藏版》，長春：吉林人民出版社，2018 年版，第 759 頁。

⁴ 趙爾巽等著：《清史稿 11 卷 491–509》，北京：大眾文藝出版社，1999 年版，第 4524 頁。

太極拳於二十世紀初從內地傳入本澳，以拳師名家來澳開辦太極拳社授徒傳習。1954 年舉辦的“吳陳比武”⁵（圖 1），對澳門太極拳的傳播和發展產生了較大的促進作用，加上隨着如二十四式太極拳等簡化太極拳的提出，以及太極拳向大眾體育和競賽體育的轉變，也對本澳的太極拳普及化產生重要影響，推動太極拳在澳門由個人習武鍛鍊邁向大眾體育的傳承發展，多個太極拳流派陸續在澳門開班授課，枝繁葉茂，至今澳門市民習練太極拳者眾，目前較流行的流派包括楊式、吳式、陳式、孫式、武式等。

8.2 存續狀況

太極拳傳入澳門初期，以“師徒”的方式通過拳社或個體經營的方式傳襲。二十世紀八十年代以來，伴隨著武術拳法套路的規範化，以及逐漸被納入到健身項目之中的發展趨勢，本澳的太極拳在社會的認知和認同度越益提高，逐步通過大眾興趣班、校園和社區授課等方式開展傳承活動，並舉辦年度匯演、武術比賽等搭建展示和交流的平台；集體演示太極拳更成為本澳大型文化體育表演項目之一（圖 2、3）。

二十世紀九十年代，本澳太極拳競賽參賽者先後獲得了世界太極拳錦標賽和東亞運動會太極拳項目的獎項。截至 2023 年，本澳已經連續舉辦了三十餘屆“澳門太極拳錦標賽”，並逐漸發展出了個人單項競賽、集體隊際競賽等不同類別；公開組、老年組、初級組等不同組別；“陳、楊、吳、孫、武”等五式競賽太極拳、傳統自選太極拳以及八式、十六式、二十四式、四十二式等不同項目的太極拳錦標賽。

⁵ 吳陳比武是 1954 年為募款救濟香港火災難民在澳門花園游泳池舉行的一場比武活動，比武雙方分別是吳式太極拳拳師吳公儀和白鶴派拳師陳克夫。

8.3 價值陳述

太極拳是深受本澳民眾喜愛的傳統武術項目，傳習者眾，是中華傳統文化在本澳一脈相承的具體體現。太極拳傳承至今已發展出多個流派、不同的拳術、器械套路和推手方法，其文化意義和實踐方式得到不斷的豐富，見證了人類創造力，具有重要的歷史、社會價值；而該項目在華人社會得到廣泛認知和實踐，在促進當代人身心健康、和諧共處方面發揮著重要作用，為相關社區和群體提供認同感，並成為文化交流的橋樑。

8.4 項目列入名錄建議

基於以上價值陳述，太極拳符合第 11/2013 號法律《文化遺產保護法》第 79 條第 1 款及第 2 款的規定，以及基本符合第 85/2022 號社會文化司司長批示《非物質文化遺產的管理指引》第 8 條列入名錄標準中下列 4 項標準：

- (1) 體現澳門的傳統文化，尤其是具有重要的歷史、文學、藝術、科學、技術或工藝價值；
- (2) 在一定群體或區域內世代相傳，具有較長的傳承歷史和清晰的傳承脈絡，並以活態形式存在；
- (3) 項目具有鮮明的族群或地區特色，或能顯示澳門社會生活的文化特色，且為其中的典型，在澳門特別行政區具有較大的社會影響力；
- (4) 具有維繫社區關係的作用，為社區或群體提供認同感和持續感，並具有促進社會和諧和可持續發展的作用。

故此，建議將“太極拳”列入澳門《非物質文化遺產名錄》。

8.5 項目圖片

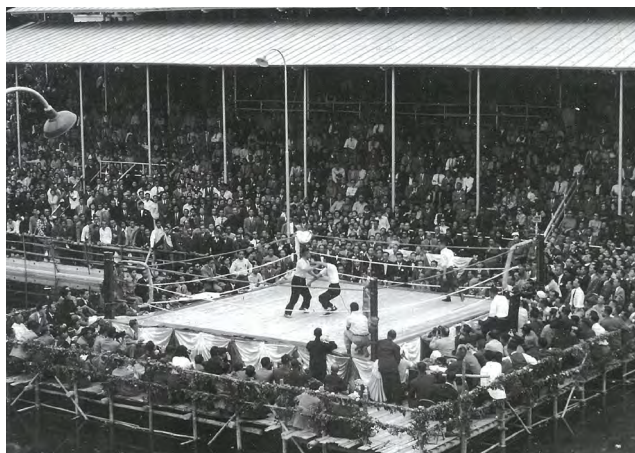


圖 1
在新花園泳池舉行吳陳比武現場。



圖 2
1998 年澳門百人代表團參加天安門廣場萬人太極拳表演。



圖 3
1997 年，澳門運動場建成時，舉行的
“千人太極拳”表演。



圖 4
1999 年舉行的慶回歸千人太極扇表演。



圖 5
2015 年發行的一套四枚“太極拳”主題郵品，內容為太極拳的招式“左雲手”、“右野馬分鬚”、“左分腳”及“肘底看捶”。



圖 6
太極拳部分演式動作。



圖 7
太極拳部分演式動作。



圖 8
太極拳部分演式動作。

圖片資料來源	
圖 1	澳門攝影學會：《瞬間五十年——澳門攝影學會紀實半世紀》，澳門：澳門藝術博物館，2008 年，第 42 頁。
圖 2	李文欽、李正剛主編：《澳門陳式太極拳健身會十周年會慶紀念特刊》，澳門：澳門陳式太極拳健身會，2001 年 6 月，第 88 頁。
圖 3	鄧開頌、陳樹榮著：《99 澳門》，珠海：珠海出版社，1999 年，第 180 頁。
圖 4	李文欽、李正剛主編：《澳門陳式太極拳健身會十周年會慶紀念特刊》，澳門：澳門陳式太極拳健身會，2001 年 6 月，第 71 頁。
圖 5	引自澳門郵電網，網址： https://www.ctt.gov.mo 。
圖 6、7、8	澳門特別行政區政府文化局提供。