

中國武術七大拳系之二——武當拳系

在中國武林中，一向有「外家少林，內家武當」之說。少林與武當，可謂雙峰並峙，各有千秋。武當山雄踞於湖北省西北部，為大巴山餘脈，北接豫陝，南控三峽，西鄰巴蜀，東瞰武漢，方圓八百里，其主峰天柱峰海拔1612米，高於泰山和嵩山。武當山古屬均州，為襄陽府所轄，今屬丹江口市。從武當山向南不遠，便是著名的神農架地區。武當山奇峰競秀，風景幽麗，其險奇詭異之境，雄渾涵厚之態，較泰山有過之而無不及。武當山地處偏遠，迥出塵表，歷來為道教聖地之一。相傳真武帝君曾在此修練，久而得道飛升。

武當山的道士很早就有練拳的傳統，清初學者黃宗羲說武當拳為武當道士張三峰（一作張三豐）所創，其實是沒有根據的。據史料記載，張三峰生活在元末明初時期，他曾在武當山修練氣功，但是不會拳術。道家講究清靜無為，又最講究養生之道，所以武當拳的特點是技擊與養生並重，融養生於技擊之中。幾乎所有的道家拳派都是如此，這與偏重技擊的佛門拳派少林拳有所不同。武當拳以養氣健身、制敵自衛為目的，其技擊原則是後發制人，以靜制動，以逸待勞，後發先至，乘勢借力，要求鬥智不鬥力，尚意不尚力。在對敵時，要求化去對方的勁力，而不宜以硬對硬（貴化不貴抗）；步走弧形（圈步），進以側門（從敵方身側搶進）；動如蛇之行，勁似蠶作繭，心息相依，閃展巧取。武當拳手法多變，以翻鑽為主，多用掌而少用拳，不像少林拳那樣，多是出拳直擊。武當拳法較少跳躍動作，步型低矮。多用掌，與重在打穴有關；少跳躍，與重在實踐有關；步型低，與重在擒拿有關；走圈步，與重視跌法有關，由此形成了武當拳的獨特風格。道士們過的是與世無爭清靜生活，所以練武當拳的目的在於自衛，除非遇到危急情況不許動手，而一旦動手，則是柔中有剛，軟裏藏硬，化勁用柔，發勁用剛，具有較大的威力。清代初期，武當拳曾在寧波一帶流傳，出現了張松溪、葉近泉、單思南、王征南等高手。黃宗羲的兒子黃百家（字主一）就是王征南的弟子。由於武當派極秘其技，擇徒甚嚴，又向來不愛炫耀，所以武當拳的流傳並不廣。黃百家之後，武當拳似乎突然消失，人們多以為失傳，實際上並非如此。大約在明代中期，武當拳分為兩支，一支留在本山，一支據說由張松溪南傳至四川。晚清光緒年間，武當山道士的後人鄧鐘山又在江蘇江寧（今屬南京市）開堂授徒，於是武當拳又東傳至江蘇。四川、江蘇兩支至今繁盛。

留在武當山的一支也未失傳，至今武當道士仍然保持著練武傳統。據粗略統計，流傳至今的武當派拳路不下六十種，包括太乙五行、純陽、太和、啟蒙、六步、咫尺、光明、問津、探馬、七肘、七星、兩儀、指迷、鷄子、長拳、六路、八極、醉八仙、雲帚、剛拳、五朵梅花、柳葉綿絲掌等等。武當派的器械套路也有幾十種，如六乘槍、四門槍、雁門神槍、岳家槍、龍門十三槍、一葦棍、撼山易棍、玄武棍、棍元鐵棍、武當劍、八仙劍、三合刀、四門刀、戒刀、春秋大刀、雁尾單刀、虎尾鞭、連環錘、板凳拳、太極球等。武當拳派中還包含若干功法，比較著名的有活氣功（類似「鐵布衫」功）、和血功（重在養生）、打穴功、渾元陰陽五行手、黑砂迷魂手、紅砂勾魂手、五毒斷魂手、五雷閃電手等。武當拳系的形成時間，大概在明末清初，約與少林拳系同時。就目前影響而言，武當拳系遠不如少林拳系，是七大拳系中影響最小的一個。