

中國武術七大拳系之三——太極拳系

在中國武術中，最能體現中國人性格氣質的，莫過於太極拳了。太極拳合技擊與養生為一體，是一種意氣運動。它要求以心行氣、以氣運身，意動形動，意到氣到，氣到勁到，勁由內換，柔中有剛，剛柔相濟。在技擊時，太極拳講究以靜制動，以柔克剛，以小力打大力，從不以拙力取勝。太極拳由一系列螺旋纏繞動作組成，每個動作都呈圓形。從外觀上看，太極拳全部是劃圓的動作，與其他拳派迥異其趣。在行拳時，它要求以腰為軸，節節貫穿，以內氣催動外形，示柔緩於外，寓剛疾於內，沾手即發，以此體現出避實擊虛、蓄而後發、引進落空、松活彈抖的獨特技擊風格。在技擊原則上，太極拳堅持重在防禦，以守為攻，以退為進，即所謂「不敢為主而為客，不敢進寸而退尺」。

太極拳高手們一般不主動進攻，而是防範周嚴，後發制人。他們多是等待對方進攻，一搭上手，即粘住不放，舍己從人，順對方進擊的方向，以弧形動作化開對方的勁力，借力打力，發揮「四兩撥千斤」的特長。太極拳的發力多是彈抖之勁，稱為「寸勁」，即在極短距離內，無須大幅度作勢，即可將內勁發出。這是由意氣引導，身體諸大關節高度諧調，而於剎那之間爆發出來的一種合力，其勁甚短，其發極速，其力冷脆，具有較大的威力。太極拳講究以弱勝強，以慢勝快，以少勝多，以巧勝拙，最忌以拙力死拼濫打，最忌硬頂硬抗。它是一種蘊含著深奧哲理、充滿了智慧的拳種，它集中體現了中國人的處世之道，體現了中國對人生、對宇宙的悟解，可謂中國傳統文化的一種特殊表現形態。

關於太極拳的起源，多數意見認為太極拳起源于河南溫縣陳家溝，為陳王廷所創。陳王廷為明末清初人，原學家傳武功。清軍入關以後，陳王廷隱居故里三十年，潛心研究武學，終於創編出獨具一格的太極拳。陳王廷之後，太極拳一直在陳氏族人中傳授，人稱「陳氏太極拳」。直到晚清時期，太極拳才開始外傳，以北京為中心，衍化出楊、武、孫、吳四大流派。楊氏太極拳始於楊福魁，楊福魁跟隨遇陳氏第十四代傳人陳長興學藝十餘年，技藝大成，後來在北京屢挫名手，人稱「楊無敵」。楊福魁修改了陳氏太極拳中一些難度較大的動作，使之不縱不跳，趨於簡單柔和，又經三子健侯、健侯之子兆清的修改，成了目前流行很廣的楊氏太極拳。武氏太極拳始於武禹襄，他出身書香門第，先從楊福魁學拳，後拜陳氏第十五代陳青萍為師，學習陳氏小架。其後，武禹襄把楊氏大架和陳氏小架結合成武氏太極拳。孫氏太極拳始於孫祿堂，他早年為形意、八卦名家，在五十歲那年拜武禹襄再傳弟子郝為真為師，融形意、八卦、太極為一體，創編了架高步活、開合鼓蕩的孫氏太極拳。吳氏太極拳始於吳鑒泉，他的父親全佑曾先後從楊福魁、楊班侯父子學拳，鑒泉得其父傳。後來，吳鑒泉在楊氏父子拳架的基礎上，又加以改進修潤，使之更趨於柔和，於是形成了吳氏太極拳。

到了民國初年，由陳氏太極拳衍化而出的楊、武、孫、吳各成一派，形成五花競放之勢，大名鼎鼎的太極拳系才算真正形成。它是中國諸大拳系中形成最晚的一個，但也正因為如此，它又成為中國諸從拳系中最富於活力的一支。直到目前為止，在中國的諸大拳系中，研究太極拳的著作，數量最多。加上太極拳融技擊與養生為一體，老少咸宜，所以能在短短幾十年間，由北而南，風靡全國，成為發展最快的一個拳系。