

太極拳

天地未分，元氣混一，謂之太極。《周易·系詞》：“易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。”以易學陰陽五行之變，融中醫經絡學、古導引術、吐納術，內外兼修、柔緩輕靈、剛柔相濟，合意、氣、形、神，成就漢族傳統拳術，曰太極拳。

據傳太極傳自宋末張真人。真人，遼東懿州人，號三丰。因偶觀雀蛇相爭，蟠如太極，以柔克剛，真人由此得悟：仰之彌高，俯之彌深，進之則愈長，退之則愈促；陰中含陽，陽中具陰，陰陽互變，相輔而生。太極拳乃生。

史載十七世紀中葉，河南焦作市溫縣陳家溝人陳王廷基於自家拳法，採眾家之長，融易學、中醫，據陰陽開合、剛柔相濟、內外兼修創立新拳法。經承傳百載，至陳氏十四世陳長興(1771-1853)及陳有本(1780-1858)，經總結歸納成系統理論，是為正統太極拳，習稱陳式太極拳。

清代中後期至民國，太極拳對外繁衍傳播，遂衍生楊式、武式、吳式、孫式、和式諸派，各有傳承，互有借鑑，自成特色，百花齊放。

楊式：由陳式太極拳十四世承傳人陳長興弟子、河北永年人楊露禪(1799-1872)所創，拳法柔和緩慢，舒展大方，速度緩勻，剛柔內含，深藏不露，輕沉兼有，為各派中之最優雅者。

武式：由河北永年人武禹襄(1825-1893)所創。以圈小勁捷，緊湊靈巧，勢簡技繁，術法分明，古樸典雅，端莊灑脫著稱。

吳式：由楊式太極名家楊班候弟子全佑(1834-1902)所創。以鬆靜自然，架式緊湊，緩慢連綿，不縱不跳，長於柔化，獨具風格著稱。

孫式：由河北完縣(今河北順平縣)人孫祿堂(1860-1933)所創。動作小巧輕靈，架高步活，柔緩圓活，轉換輕盈，動向多變，進退相隨，開合相接，自成一家。

和式：由溫縣趙堡鎮人和兆元(1810-1890)所創。集拳架、推手、散手於一體，寓技擊、修身、養身於一道，以實用技擊稱著。

太極拳無論各家各派，萬變不離其宗：虛靈頂勁，氣沉丹田；涵胸拔背，沉肩垂肘；墜腰鬆胯，尾閭正中；上下相隨，用意而不用力，如行雲流水；根於腳，發於腿，主宰於腰而形於指。

太極拳於 2006 年入選第一批國際級非物質文化遺產名錄。

作者：陸波