



二十四式太极拳动作图解。

走向银幕的古老拳法

太极拳是古老的，也是与时俱进的，当古老的太极拳走向银幕，便引发了巨大的轰动。最早关于太极拳的电影名字就叫《太极拳》，主演陈沃夫本身是太极拳高手，虽然剧情仍是报仇雪恨一脉，但编剧倪匡让主演充分发挥特长，把太极拳的风采通过银幕传递给观众。《太极拳》的武术指导是著名导演袁和平，在拍摄与太极拳有关的电影之后，袁和平对太极拳也越来越感兴趣。1984年，袁和平拍摄了《笑太极》，尤其注重拍摄太极拳的细节，这部以太极拳为主题的电影，造就了一位武术明星——甄子丹。依然是袁和平，1993年的《太极张三丰》更是享誉世界，后来被评为电影史上19部最伟大的功夫片之一。其主题曲《随缘》脍炙人口：“刀光剑影不是我门派，天空海阔自有我风采。双手一推非黑也非白，不好也不坏，没有胜又何来败，没有去哪有来，手中无剑心中无尘才是我胸怀……”歌词不仅与剧情有关，还道出了太极拳的基本哲学理念，许多当时的年轻人，都是通过这部影片和这段音乐开始接触太极拳的。

早在20世纪20年代，太极拳就已为世界所知晓。当时，一批太极拳师父南下香港，在这个中西文化交融的枢纽教授拳法，不仅中国人喜欢学，生活在香港的外国人也对此颇感兴趣。从香港出发，太极拳走向了世界，而这第一站便是东南亚。由于东南亚诸国气候炎热，这些南下的太极拳师父因地制宜地调整了拳法，在保持松柔圆活的精髓的基础上，减小了步幅，减少了运动量。此外，东南亚的太极拳练习者，也致力于通过太极拳将中国哲学与当地文化进行了一定程度的融合，更具地方审美色彩。

20世纪50年代，太极拳开始在欧美国家传播，一开始，太极拳相对柔和缓慢的特征并不为欧美武术界所认可，但很快，人们便发现了这种来自东方的古老拳法在现代都市中的作用：太极拳不以速度见长，而是反其道而行之，追求一种“慢”的境界。现代社会，生活节奏越来越快，太极拳的慢却成为人们生活的一种调剂。于是，太极拳被世界各地越来越多的年轻人所接受，在都市的水泥森林中，通过太极拳，年轻人呼吸吐纳，感受着天地日月的律动，进而憧憬着一种天人合一的状态。一招一式中，人们认识了“道”，找回了自然。

1978年，在接待日本客人时，邓小平同志写下了“太极拳好”四个大字，这也意味着太极拳在武术技击、强身健体之外更多了传递国际友谊、弘扬中华文化的功能。及至2025年，全日本武术太极拳锦标赛已经举办了42届，吸引了一千余名选手参赛。

1991年，世界武术锦标赛在北京举办，使全世界认识到了太极拳的魅力，紧接着便是在杨露禅的故乡河北永年，陈王廷的故乡河南温县，太极拳借着各项赛事频频亮相。太极拳从武术之拳更多地转变成传播中国文化和价值观的友谊之拳。



太极拳概述图。



电影《太极拳》海报。

近年来，常有好事者争论太极拳的战斗到底如何，这种看似绵柔舒缓的拳法到底能不能在实战中发挥作用。其实，这个问题的答案因时代而异，在太极拳产生的年代，拳法或是为了自存自保，或是为了抵抗外侮，自然要强调实战性。如今，好勇斗狠已不再适应社会，太极拳自然要因时而变，其实用技击的性质依然存在，但强身健体成为太极拳的主要功能。

其实，早在晚清，火器的普及就促进了太极拳的转型。枪炮与子弹使得传统武术在现代战场上失去了用武之地，而强身健体则成为越来越多的太极拳学习者的主要目的。更重要的是，太极拳在长期的发展过程中，早已与以道家思想为主体的中华文化相融通，并且蕴含着强大的爱国主义和英雄主义精神。20世纪早期的中国，内忧外患，人们练太极拳并非只练筋骨皮，更是练一口气，在一举一动中，阴阳相济，中国人的精气神也贯穿其中。

20世纪20年代，日本武者曾经来到中国“交流”武学，这可不是简单的“交流”，而是居心叵测地耀武扬威。当时，已经年逾花甲的孙禄堂挺身而出，这个时刻，他所代表的不是他自己，也不仅仅是太极拳，而是中华民族的尊严。孙禄堂以太极拳击败了日本武者，也击破了中华文化只是“花拳绣腿”的流言。一战之后，日本武学界甚至一度想要以高薪聘请孙禄堂赴日传习武学，但孙禄堂参加比武本是为中华民族争一口气，又岂会为了这些小利而失去了大义。在那个积贫积弱的年代，太极拳等传统武术提振了中华民族的信心与斗志。

中华人民共和国成立后，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，决定从太极拳开始着手，编订教材，以便于普及推广武术。于是，便有了广泛传播的二十四式简化太极拳。这套太极拳在保留阴阳调和、内外兼修的内核之外，降低了学习的门槛，于是，太极拳成为男女老少都可以学得会、练得好的体育运动。周恩来总理曾经说过：“太极拳是中国的一种优秀的传统文化，内涵十分丰富，充满着哲理，与中国传统医学有着血缘关系。太极拳，是一项极好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，可以陶冶情操，同时，太极拳还是一种美的享受，给人们带来情趣和幸福，延年益寿。”

传递友谊的「友谊之拳」

从实用技击到强身健体

太极拳的起源众说纷纭，难有定论。有人将太极拳武学思想的发明权归于宋元之际的道家人物张三丰。明代黄宗羲曾对此有所考证，称“有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家。盖起于宋之张三丰。三丰为武当道士。徽宗召之。道梗不得进。夜梦玄帝授之拳法。厥明以单丁杀贼百余。”更有人将太极拳的前身追溯到南北朝时期许宣平所创的“三世七”拳法。

明末清初，在河南温县的陈家沟，陈王廷潜心武学，他的故乡，浸润着慷慨尚武的民风。他一生广泛搜集整理山西、河南、河北一带的民间武术并加以创新，自称“闲来时造拳，忙来时耕田”，汇众家长拳短打之所长，形成了一套内家拳法，并统之以“太极”之名，这才有了今天人们口中的“太极拳”。由于陈王廷在太极拳发展过程中的卓越贡献，后世皆称他为太极拳的祖师爷，其所创立的拳法则被称为“陈氏太极拳”。

陈王廷之后六世，陈长兴打破“家传”门规，将太极拳传给了外姓弟子杨露禅，杨露禅学成之后回到故乡河北设馆教拳，一时间，太极拳在燕赵大地上名声大噪。杨露禅晚年，在北京王府教拳，所教弟子非富即贵，太极拳的名声随之在京城传开，影响力不断扩大，成为了一门显学。杨露禅在传习太极拳法时，尤其重视因材施教，由于其在京师所教弟子多娇生惯养，身体素质与小习武的人不能同日而语，故而，杨露禅将陈氏太极拳中一些高难度、高强度的动作进行调整，使之更加舒展柔和，由此诞生了“杨氏太极拳”。

太极本身是变动不居的，太极拳亦是如此。自杨露禅之后，太极拳又有吴全佑、吴鉴泉的“吴式太极拳”，武禹襄的“武式太极拳”，以及孙禄堂的“孙氏太极拳”等等。在太极拳发展历程中，有“谁料豫北陈家拳，却赖冀南杨家传”的说法，从陈氏一家到百花争艳，太极拳的发展不仅是传统武术的勃兴，更体现了各类人群对“太极”这个中华传统文化符号的不同理解。

历史悠久的国术宝藏

■ 吴辰

中华文化的动态图腾

太极拳：



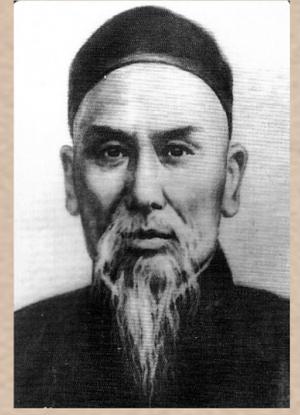
2025年11月，联合国教科文组织决定将每年的3月21日设为“国际太极拳日”，这是联合国系统首个以武术项目命名的国际日。之所以设为3月21日，是因为这一天通常为北半球的春分日，这一天，太阳直射赤道，南北半球昼夜平分，正好能够切合太极图上阴阳二气交融的情景，将其定为“国际太极拳日”是再合适不过的了。



孙禄堂著《形意拳学大要》一文刊登在1937年5月5日由商务印书馆上海发行所出版的《同舟》第5卷第9期。



孙氏太极拳创始人孙禄堂。



杨氏太极拳创始人杨露禅。



武式太极拳创始人武禹襄。



河南温县陈家沟陈王廷塑像。本版图片均为资料图

关于太极拳

■ 金庸

1980年，吴式太极拳传人吴公藻编著的《吴家太极拳》在香港出版。著名作家金庸为该书题跋。全篇不到700字，对太极拳的性能、功能的评述有独到之见，文章写得很精彩，现全文照录如下，以饕读者。

太极拳的基本构想在世界任何拳术、武功、搏击方法中都是独一无二。我相信这是老庄哲学在拳术中的体现。用在政治上，那是清静无为的黄帝之术，用在拳术上，便是以柔制刚的太极拳。道理是一样的，以自然、柔韧、沉着、安舒为主旨，基本要点是保持自己的重心，设法破坏对手的平衡，并不是主动地出击，而是利用对手出击时必然产生的不平衡，加上一点小小的推动助力，加强他的不平衡。所以太极拳讲究“以静制动”“四两拨千斤”“后发制人”。太极拳不运气、不用力。力气的来源在于对手，我只是转移对手力气的方向。对手之所以失败，是他自己失败的——他是被他自己的力气所击倒。如果对手自始至终保持他的重心和平衡，或者他根本不来打我，他就不会失败。练太极拳的人应该不会去主动攻击别人。

世上万事万物，永远在变动之中。太极拳的动作看起来似乎缓慢，但永不停顿，没有一刻窒滞。在建筑学上，弧形的线条比之直线能负担更大的重量。在太极拳中，速度并不是最重要的事。要旨是永远保持平衡和稳定。练习太极拳，推手的训练十分重要，那是凭敏锐的感觉来捕捉对手力道中的错误缺失。如果他没有错误缺失，那么就设法造成他的错误缺失。重要的是，自己的每一个行动中不能有错误缺失。只要他想来打倒我、攻击我，迟早会有弱点暴露出来。保盈持泰，谦受益，满招损，这正是中国人政治哲学、人生哲学中的要点。自己立于不败之地比击败对手重要得多。自己只要不败，那就好得很了，对手败不败，并没有太大关系，他如不好自为之，迟早会败的，他如好自为之，那也好得很。

太极拳相传为张三丰所创。张三丰是道士，太极拳正充分体现了道家哲学。道家哲学并非纯粹是守势的。老子重视欲取先予，“大国者下流”，强大者不是来势汹汹，而是积蓄力量，让对手气衰力竭，然后乘势而取。练太极拳，练的主要不是拳脚功夫，而是头脑中、心灵中的功夫。如果说“以智胜力”恐怕还是说得浅了，最高境界的太极拳，甚至不求发展头脑中的智，而是修养一种冲淡平和的人生境界，不是“以柔克刚”，而是根本不求“克”。脑中时时存着一个“克制对手”的念头，恐怕练不到太极拳的上乘境界。甚至于，存着一个“练到上乘境界”的念头去练拳，也就不能达到这境界罢。