

July 6th, 2007 (週五)
(丁亥年五月廿二日)

波士頓新聞與您攜手
傳播訊息，凝聚社區力量

波城社區

Tel: 617.484.2025
Fax: 617.484.2033
info@BostonChineseNews.com

潘台春談太極拳

「林岱」普賢講堂上週日請來了在大波士頓地區教拳30年之久的潘台春演講「太極拳」。他除了講解太極拳的歷史、流派和基本功外，並和徒弟現場示範楊式太極有名的推手。

太極拳目前有五大派：陳氏、楊氏、吳氏、武氏及孫氏。潘台春學的是楊氏，師從熊養和。楊氏太極拳乃從最早的陳氏太極改造而來，為目前最普遍



Demonstrate Tai Chi SanShou with teaching assistant

者，民衆在公園裡練的多為楊氏太極拳。和其他派別比較，楊氏剛柔相濟，而且容易入門和上手，不像陳氏不是每個人皆能練成。

從中國武術發展史來說，太極拳算晚起的拳種，約成形於明末清初。相傳十四世紀張三豐看到蛇鶴相爭而創太極拳（當時稱棉拳、化拳）。雖已證實為傳說，但太極拳講：陰陽、虛實、動靜、剛柔、收放併用及導引、吐納，為中國傳統道教思想的一脈傳承，則無庸置疑。

楊氏太極拳除了基本的108式，還有單手、雙手定步推手、活步推手，大移（moving steps），以及各46招的上手、下手散手。據說創派師

祖楊露禪當年和各武派比武，打遍天下無敵手，被當時人尊稱為「楊無敵」。雖然所向無敵，但楊露禪出手從不傷人，收放自如，這也是太極拳的精妙所在。

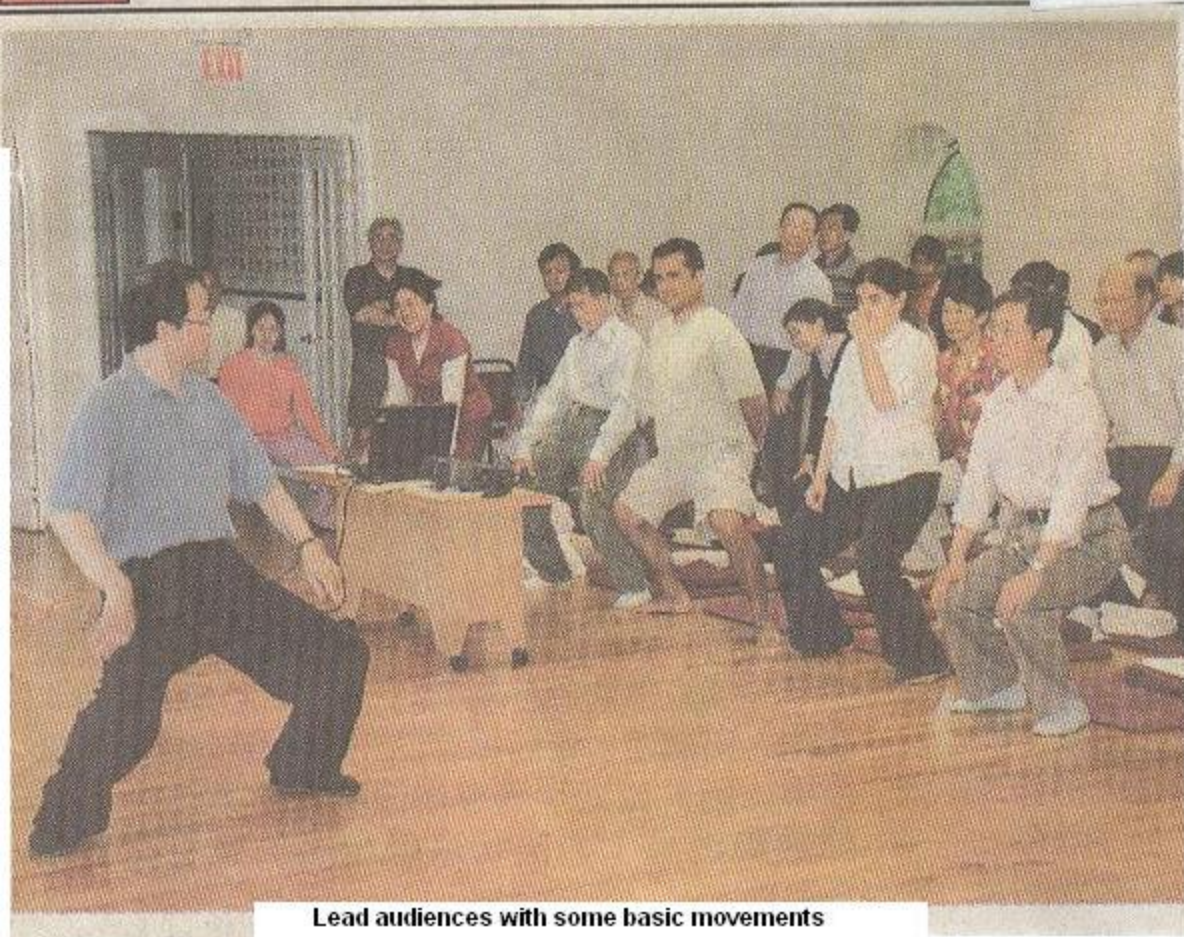
太極拳的基本法共十三式：棚、摟、擠、按、採、、肘、靠、（前）進、（後）退、（左）顧、（右）盼及定。潘台春以簡單的用語描述其原則：即「用最小的力量，做想做的那個動作」；「用巧勁而非拙力」；「以意導氣」；「非力比力，亦非跑掉，而是保持接觸，不丟不頂」。用英文來形容，就是四個字：relaxation, calmness, body coordination, & neutralization。

潘台春說：太極為slow stuff。慢的好處是：下盤訓練的較多（Build up base），而且一慢下來，思想及動作即清清楚楚（有洋人譯太極拳為 moving media-

tion），高手還可以「聽（對方的勁）、懂勁」。雖然一樣講弓步、馬步，太極拳講的是收臂、收膀，少林拳則講「坐馬」，下方得有個「子」在那才不會失去平衡。

除了講演及示範，潘台春也介紹了美國推廣太極拳有功，人稱「詩、書、畫、拳（太極拳）、醫（中醫）五絕」的「鄭子太極」鄭曼青的故事，以及播放當年轟動武壇的黃性賢與廖廣成慈善擂台賽的影片，讓與座增長了不少見識，也了解到太極拳的威力。（1970年7月5日，高齡已60歲的黃性賢，為支持古晉老人院之募款籌建，與五十歲亞洲摔角冠軍廖廣成在摔角場上演出「太極拳對摔角」慈善擂台競技。當日比賽黃性賢以靜制動，展現高超的太極拳功，屢屢將廖廣成推倒在地，終場以26比0之懸殊比數擊敗廖氏。）

B1 波城社區畫頁



Lead audiences with some basic movements

Tai-Chun Pan was invited to Massachusetts Buddhist Association in Lexington, Mass. for a Tai Chi Chuan seminar on June 30, 2007.