

张三丰修道武当山 创立太极拳

作为道教的起源地之一,武当山在各种武侠小说和影视作品中,几乎成为太极拳习练者的朝圣之地;武当派始祖张三丰更是声名远扬,被尊为太极拳的开山祖师。自张三丰在武当山创立太极拳十三势,太极拳便与这座大山共生共荣。

在武当山,有一处名叫遇真宫的道观。在遇真宫真仙殿内,供奉着一尊铜铸鎏金人像。人像身穿道袍,头戴斗笠,脚穿草鞋,一派仙风道骨的形象。他就是元末明初著名道士、太极拳的开山祖师张三丰。

湖北省武当文化研究会会长杨立志考证发现,在明洪武三年(1370年)的一次人口普查中,张三丰曾被记入均州(今丹江口市均县镇)芝河里的道籍之中。户籍册里记载了他的年龄、相貌、籍贯,以及他修炼于太和山、任五龙宫住持等信息。

“北崇少林 南尊武当” 太极拳在武术界地位尊崇

明洪武二十四年(1391年)太祖朱元璋派人四处寻访张三丰,未能如愿,因为张三丰不爱功名。明永乐年间,明成祖朱棣四次下诏,希望张三丰进京,仍不见其踪影。朱棣十分遗憾,在大修武当山期间,命人在张三丰曾修炼过的地方专门修建遇真宫,并再次派人寻访张三丰,还是没有找到。后又在遇真宫中修建真仙殿,并命工部铸造张三丰铜像恭送至遇真宫。明天顺三年(1459年),明英宗封张三丰为“通微显化真人”。明嘉靖年间,明世宗加封张三丰为“清虚玄妙真君”。近年来,随着史料和古拳谱的问世,更加确定张三丰是太极拳的创造者。张三丰创立了太极拳的基础招式和精髓,在数百年的流传中不断发扬光大,确立了中华武术“北崇少林 南尊武当”的格局。

摄养生之精髓,集技击之大成;融阴阳之哲理,妙八卦之变幻。武当太极拳在继承古代武术攻防理论的基础上,运用《易经》中的原理,在理论上独树一帜、自成体系。其理论核心是阴阳消长、八卦演变、五行生克。它以养生练功、防身保健为宗旨,以“道法自然、厚德载物”为精神,以动静结合、内外兼修方法,具有尚意不尚力、四两拨千斤、以柔克刚、后发制人、延年益寿、祛病御疾等特点和功效。

扎根于肥沃的道家文化土壤,历经历史演变,散枝开花,太极拳已成长为一株参天大树,枝繁叶茂,荫及全世界爱好健康的人们。太极拳正成为对外交流的窗口,世界从这扇窗口了解了中华文化、了解了中国。



天下太极出武当。摄/张兴

喜讯! 太极拳 申遗成功

12月17日晚,激动人心的消息从大洋彼岸传来,中国太极拳成功申遗。牙买加当地时间12月17日7时30分(北京时间17日20时30分),在金斯敦召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会会议宣布,将太极拳列入人类非物质文化遗产代表作名录。蕴聚东方文化精髓的太极拳进一步得到世界认可!这对于太极拳诞生的摇篮武当山来说,无疑是一件大喜事。

■特约记者 冯开春 通讯员 余东杰

挖掘整理太极文化 武当山壮大太极拳产业

近年来,武当山特区确立了以太极拳为载体、以太极文化促旅游、以太极文化促发展、壮大太极拳产业的发展目标。成立武当拳法研究会、太极拳协会、太极三丰联谊会,并依托武当武术协会、湖北省武当文化研究会、高等院校等,加大武当武术的挖掘、整理力度。现已挖掘、整理隐于民间、濒于失传的武当内家拳套路200余种。

2020年武当山武当太极功夫城建设项目拉开帷幕。南水北调中线工程最大文物保护项目——遇真宫抬高工程即将竣工并对游客开放。目前,武当山正全力推进武当武术标准化建设,开展“武当武术六进”活动,大型功夫秀《梦幻武当》、武当道乐剧场常年演出。

近年来,武当山先后成功举办2020年湖北省传统武术大赛、9届武当国际旅游节、5届武当太极拳国际交流大会、第三届和第四届世界传统武术节、武当太乙五行拳“武林大会”擂台赛、全球功夫之星精英选拔赛、武当武术发展战略研讨会、武当山国际武术健康大会等20多项有声势、有影响的活动。武当山先后被国家、省授予“全国武术之乡”“全省健身运动武术训练基地”等称号。

自明代高道张三丰创立起,几百年间,武当拳历经数十代人传承,如今已一步步走出中国、走向世界。武当太极拳已成为湖北省对外文化交流的一张靓丽名片。据统计,目前全球共有150多个国家和地区的5亿人习练太极拳,武当山已在全球范围内建立39家武术海外分会,每年有两万至3万名外国人不远万里来到武当山习武。在这些习武的外国人中,有一部分人的梦想就是一辈子从事太极拳的传承与发扬。

武当山将以申遗成功为新的起点,积极推进太极拳的传播和发展,充分发挥太极拳在构建人类卫生健康命运共同体的独特优势,进一步把武当山打造成为“国际旅游胜地、东方康养名都、中华文化重镇”。



三丰祖师铜像。