

编者按

3月21日,首个“国际太极拳日”十堰会场主题展演将在武当山盛大启幕。即日起本报推出喜迎首个“国际太极拳日”系列报道,全面聚焦太极文化渊源,深度解读武当传统文化底蕴,系统梳理拳种源流发展,大力弘扬健康生活方式,充分展示“世界的武当,人类的太极”这一城市IP的特殊魅力,全景呈现这场全球共赴的文化之约。

喜迎首个“国际太极拳日”系列报道①

溯源太极文脉 共赴春分之约

3月21日,全球将共同迎来首个国际太极拳日。

这一天,紧邻二十四节气的春分——那个太阳直射赤道、昼夜均而寒暑平、天地间最为平衡的时刻。从春分的自然节律,到太极拳日的人类庆典,这是一种深刻的呼应:天地以阴阳平衡呈现大道,人类以太极之舞回应天地。

这一天,不同肤色、不同语言的人们,将以同一种舒展优雅的姿态,与天地共舞,与万物同频。太极拳,这门源自中华大地的古老拳术,历经数百年传承流变,完成了从传统武术到人类共同文化瑰宝的华丽蜕变!

■记者 吕伟



在湖北工业职业技术学院开展的武当武术进校园活动中,学生们在练习太极拳。(资料图片)

1 太极文化根脉

“易有太极,是生两仪。”

源自《周易·系辞》的这句古语,道出了中华文明的宇宙观:太极是天地未分时的混沌元气,两仪则是阴阳的分化与流转。这一古老而深邃的文化形态,正是太极拳最根本的哲学根基。

仲春时节,乍暖还寒,遇真宫前的“太极祖庭”碑刻在一群武当弟子的围拢下通体流溢着文化的光芒。武当三丰派第十四代传人、武当武术非遗代表性传承人钟云龙习练的太极十三势,一招一式尽显一代宗师风范。而放眼武当山,太极文化已深深融入每一寸山水。

武当山与太极文化渊源深远,被誉为“太极仙山”。这是湖北省人文社科重点研究基地——武当文化研究与传播中心主任杨立志教授的观点。他指出,紫霄宫大殿顶部绘制的太极图、南岩宫的两仪殿、太极观等众多历史遗存,都是这一文化渊源的实物见证。此外,武当山

遍布的龟蛇雕像,也体现了太极文化的哲理内涵——龟蛇象征水火相济,暗合阴阳变化之道,蕴含着朴素而深刻的辩证思维。

谈及武当何以成为太极文化的重要发源地,杨立志表示,这与宋代著名道士陈抟密切相关。陈抟在武当山研读《周易》,深究易学本源,绘出《太极图》,其后经由穆修传至周敦颐,启发了《太极图说》的问世。这一经典成为宋明理学的理论基础,也标志着太极哲学体系的确立。

进入明代,武当太极文化迎来鼎盛时期。杨立志认为,这得益于明成祖朱棣大力推动武当山宫观建设,在人才、经济、建筑与典籍等方面为太极文化的系统发展奠定了基础。他将此提升至哲学层面加以阐释:“天地和谐、人与自然的和谐、人与人的和谐、人的内心和谐,统一为‘太和’的理念。这种理念渗透到道家内外功修炼之中,最终孕育出独具特色的武当太极功夫。”

3 时代价值与文明意义

2020年12月17日,是一个值得铭记的日子。这一天,太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,标志着东方智慧正式得到世界认可,成为全人类共同的文化财富。

而首个世界太极拳日选定在3月21日,紧邻春分节气,蕴含着深刻的文化寓意。春分之日,昼夜均分、寒暑平衡、阴阳调和,天地之气达到最和谐的状态——这与太极拳“阴阳平衡、身心和谐”的核心理念完美契合。选择春分次日作为世界太极拳日,既是对自然节律的尊崇,也是对太极文化的精准诠释,更传递出“人与自然和谐共生”的东方智慧。

除了“武当太极教会我们的,不仅是招式,更是如何与自然、与自己和谐相处”“世界太极拳日的设立告诉世界,中国的传统节日不仅仅是时间的节点,更是生活哲学的表达”等观点外,在2025年10月举行的2025国际武当太极文化节上,西班牙众议院前副议长玛丽亚·格洛丽亚·埃利索在开幕式致辞中肯定:“武当太极文化是中华优秀传统文化的璀璨瑰宝,是中外文化交流的重要纽带。”

从全球价值看,首个世界太极拳日,是太极拳走向世界的里程碑。它以运动为纽带,超越语言、种族、文化差异,推动文明交流互鉴;以健康为内核,为全球公共卫生与人类福祉提供东方方案;以和平为追求,用“中和”之道传递包容共赢的理念。

当在“武当一梦”沉浸式演艺园区,无人机群在夜空中变幻出“祈福圣地 太极武当”的字样;当来自世界各地的洋弟子在群山环抱间打出行云流水的太极十三势;当武当传统服饰在微风中呈现出太极的韵律……当一年一度的太极文化活动吸引四海宾朋齐聚——这一古老智慧,已然在武当山的奇峰秀水间,化为了可感可触的生动实践。

太极拳,从此成为连接中国与世界、传统与现代、健康与文明的重要桥梁。拳起拳落,不仅是肢体的运动,更是文明的回响。

2 拳术源流与发展

太极拳的历史,是一部中国民间文化的传承史。

“天下太极出武当。”这句广为流传的俗语,道出了武当山在太极拳史上的特殊地位。相传其源起武当山,由张三丰祖师观天地变化、察鸟兽灵动参悟创立,以道家内丹修炼与武术技击相结合,奠定了太极“以柔克刚、以静制动”的核心风格。

紫霄宫朝拜殿内,一幅六百多年前的古壁画,正静静诉说着这一切的源起:张三丰祖师观鹤蛇相斗,鹤在上盘旋伺机而攻,蛇在地蜿蜒从容应对。正是这一瞬间的顿悟,开启了内家拳的法脉传承。

谈及武当太极武术的精髓,钟云龙如是说:“作为道家文化的载体,其核心要义正是对‘道法自然’法则的完美诠释。张三丰祖师观鹤蛇斗智的典故,正是这一理念的生动体现——一攻一守、一进一退,正是阴阳生克自化原理在武术中的自然呈现。这种将自然规律内化为武术精髓

的智慧,正是道法自然思想最鲜活的实践注解。”

钟云龙进一步阐释说:“武当太极功夫强调内功和外功的结合,内功注重呼吸和意念调整,外功则注重身体协调和动作流畅。练功时,意念和气息要相互配合,通过意念引导气息,达到身心合一、内外和谐。这便是太极追求的‘天人合一’之境。”

后历代宗师整理创编和数百年演变,逐渐衍生出陈、杨、武、吴、孙五大主流流派:或刚柔相济、快慢相间,或舒展简洁、身法中正,或小巧紧凑、灵活多变,各有千秋,却同源同宗。由此,太极拳一步步从深山走向市井,从秘传走向普及,成为最具群众基础的中华拳种。新中国成立后,太极拳更被纳入全民健身计划,迎来了普及发展的黄金时代。

业界专家一致认为:“太极拳的发展历程,是中国文化包容性的最好体现。其在不同时代、不同地域吸收营养,不断进行本土化改造与创新,是能够跨越三个世纪、风靡全球的根本原因。”