

【专家约稿】

太极拳：表面兴盛下的生存危机

杨祥全

(天津体育学院体育文化研究中心, 天津 300381)

摘要 太极拳是在贵生的中国文化背景下产生的一个富有中国特色的传统武术拳派。该拳以中国的哲学概念太极立论,从《黄庭经》等道家经典中汲取营养成分,因其富含中国文化精髓而被称之为“哲拳”。太极拳从创编至今已经演化出陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳、和式太极拳、李式太极拳、傅式太极拳、八卦太极拳、五行太极拳、龙形太极拳、东岳太极拳、竞技太极拳、公园太极拳等诸多的练习样式,从而使太极拳成为一个完整的技术体系。“文化影响技术,技术反映文化”。以太极立论的太极拳以张三丰为精神偶像,明确地把益寿延年作为自己的价值追求,动作强调圆活、弧线,而这正是对周敦颐太极图的一种身体模仿。在“拳与道合”思想的指引下,太极拳成为中华民族“技进乎道”、进行自我修炼的一个工具和手段。目前,太极拳日益受到世界人民的喜爱,但这种表面的兴盛下实际上蕴含着巨大的生存危机,希望能引起我们的高度重视。

关键词 太极 黄庭经 技近乎道

中图分类号 G85

文献标识码 A

文章编号 :1004—5643(2011)09—0001—04

相对于西方而言,中华民族是一个“贵生”的民族,其所创造的文化由一种泛生命化的倾向。牟宗三在进行中西哲学对比时认为:“中国文化之开端,哲学观念之呈现,着眼点在生命,故中国文化所关心的是‘生命’,而西方文化的重点,其所关心的是‘自然’或‘外在的对象’”^[1]。中国哲学不同于希腊哲学,希腊哲学的对象是自然,是以自然界为主要课题(习于外看),而中国哲学是生命的学问,其主要课题是生命(惯于内求)^[2]。无独有偶,山东大学高旭东在进行中西文化比较时试图以生命之树与知识之树作为比较的起点来系统地表述其对中西文化的一些基本差异的看法,他认为:“大体说来,中国哲学就是生命哲学,中国的道教就是生命宗教,中国文化就是以生命为本的文化”,选择生命之树“是中国文化的传统,从而使中国人对生命的爱护胜于对知识和真理的追求”^[3]。

在“生命之树”的树荫下,讲求“打练合一”、“艺体用合一”的太极拳产生了。太极拳尽管是传统武术流派的1/131,但却是最能代表中国人思维方式和认知习惯的一个拳种。2010年,美国国家健康研究所专家经研究后盛赞太极拳几乎没有任何缺点、没有任何副作用,是一项完美无缺的健身运动,或考虑全国大范围推广。有资料显示,目前世界上已经有150多个国家和地区、约1亿人在练习太极拳,有人甚至认为太极拳有成为“世界第一运动的趋势”。

“太极十年不出门”、“未曾习拳先读书”。系统地掌握太极拳是一个长期、艰苦的过程,它要求习学者不但要有很好的文化素养和悟性,能够读懂《黄庭经》、《太极图说》等文化经典,而且还要在明师的带领下勤学苦练,通过“胯走八字”、劲走缠丝等身体

语言来诠释太极文化,达到上述要求,实际上只是一个合格的太极拳传承者。而如果要成为“大师”,则还需要做文化传承基础上的创新工作,即在宏观把握东西方体育的基础上,进行技术的动态调整以形成个性,“成一家之言”而对社会有所贡献。这更是一个漫长而充满智慧的过程。

1 理根太极,胯走八字

“理根太极,故名曰太极拳”。^[4]根据现有文献,太极拳之名首见于王宗岳《太极拳论》,该书是武式太极拳创编者武禹襄于咸丰二年(公元1852年)到他哥哥武澄清任所河南舞阳县时在盐店得到的。

王宗岳《太极拳论》首段即以“太极”立论:“太极者,无极而生,动静之机,阴阳之母也。……虽变化万端,而理唯一贯。”^[5]孙式太极拳创始人孙禄堂认为太极拳的“一理”就是“太极拳术起于腹内中和之气,太极是也”、“二气”就是“身体一动一静之式,两仪是也。”^[6]在《太极拳释名》中,王宗岳又说“太极拳,一名长拳,又名十三势。长拳者,如长江大河,滔滔不绝也。十三势者,分棚、(手履)、挤、按、(手采)、(手列)、肘、靠、进、退、顾、盼、定也。棚、(手履)、挤、按,即坎、离、震、兑。四正方也(手采)、(手列)、肘、靠,即乾、坤、艮、巽,四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定,此金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之,曰十三势。”由此可以看出,太极拳与太极、无极、阴阳、五行、八卦、气等中国古典哲学概念有关,而其中的贯穿者正是“太极”。

“太极”在中国古典哲学中占有极为重要的位置,吕绍纲认为“太极是《周易》哲学的最高范畴”^[7]。张岱年认为“‘太极’是儒家哲学中表示最高实在的范畴”^[8]。杨成寅则认为“应当把‘太极’

基金项目:2010年度天津市高等学校体育专项研究课题,编号:T2010090。

作者简介:杨祥全(1972~),男,博士,副教授,硕士研究生导师。研究方向:民族传统体育学、体育文化遗产。

作为中国传统哲学精华部分的元范畴^[9]来看待。

中国思想界对太极这一“最高范畴”、“最高实在的范畴”、“元范畴”的理解有一个发展、演化的过程。在《周易·系辞》中它属于一种筮法,是指大衍之数或奇偶未分的状态,也就是蓍草混而未分的状态,以其为六十四卦的最初根源^[10];从《庄子·大宗师》“在太极之先而不为高,在六极之下而不为深”,我们可以看出这里的“太极”指的是空间的最高极限;至汉代,易学家则明确以太极为世界的本源^[11];宋代,是“太极”观念大发展的年代,周敦颐更是作《太极图说》,对太极理论进行了直观的阐释,从此太极观念深入人心(当然也深入到武术学习者的内心深处)。

“文化影响技术,技术反映文化”。产生于明末清初,以太极立论的太极拳在身体上的最主要表现就是对“太极腰”的强调和对弧线、圆的重视,而这恰恰是对深入人心的周敦颐太极图的一种身体模仿。由此,太极拳成为一种圆的文化。

太极拳这种裆走下弧、胯走八字、动作弧线的运动方式一方面体现了道家“弱者道之用”、“反者道之动”的精神,为更好地保存生命奠定了先求自强、防守反击的基本策略,另一方面又给经络以良性的刺激,从而对保养、体认生命以极大的助益,可谓一举而多得。

2 黄庭遗风,性命双修

关于太极拳的起源问题,目前尚有争论,但一般地认为它发源于河南温县陈家沟。^[12]陈家以耕读传家,闲暇修习家传武术,这种风气代代相传,明末陈王廷(1600-1680)“拳术已著名”,加之他“与拳术更加研究,又多有心得”,遂“成为独特之密”。^[13]陈王庭文武兼修,是一位“文事武备,皆超越于世”的人物。他积极入世,崇祯年间曾任县乡兵守备,还曾保镖于山东、河南一带。可惜的是,明亡而清兴,他报国无门而不得不隐居乡里,这种无奈的心情可从下面他的《长短句》中体会到:

叹当年,披坚执锐,扫荡群氛,几次颠险,蒙恩赐,罔徒然,倒而今,年老残喘,只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳,忙来时耕田。趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便。欠官粮早完,要私债即还。骄隘勿用,忍让为先。人人道我憨,人人道我颠。常洗耳,不弹冠。笑杀那万户诸侯。兢兢业业,不如俺心中常舒泰,名利总不贪。参透机关,识破邯郸。陶情于渔水,盘桓乎山川。兴也无干,废也无干!若得个世境安康,恬淡如常,不伎不求,那管他世态炎凉!成也无关,败也无关!不是神仙,谁是神仙?^[14]

从上述《长短句》我们可以感受到太极拳的创编与道教经典《黄庭经》有关,另外考虑到太极拳创编附会张三丰并奉其为祖师,可以清楚地看出太极拳拳学思想与道家、道教有一定的承继关系。

“达则兼济天下,穷则独善其身”,身处朝代变换的明遗民陈王庭隐居乡村,道家思想给他心灵的安慰,而这其中随他相伴的《黄庭经》给他“创拳”以启发。^[15]

“详推用意终何在,益寿延年不老春”。太极拳自觉地以张三丰为精神偶像,以《黄庭经》乃至道家思想为理论支柱。另外,考虑到太极拳初创时与中国传统养生术、中医学的有机结合,为此本文认为太极拳除具有武术的基本功能——保存生命之外,它还蕴含着丰厚的养生智慧,具有保养和体认生命的功能,这一点已得到实践的充分检验。

3 拳与道合,由术而哲

保存生命是太极拳初始时期的重要功能,保养生命是当前太极拳的重要功能,而体认生命则是未来太极拳的重要功能。体认生命的最终目的就是由“技进乎道”,达到“拳与道合”、“天人合一”的境界。

“道”是中国哲学所独有的一个重要范畴,它的本义是路,引

申为人或物所必须遵循的轨道。^[16]由于“道”自身的字形结构(取向于行于途中)、特有蕴义(始、大、本的蕴义,与导关联)等内在原因,“道”在经历了《诗经》中以“道”喻理(“道”开始与本义分离)《尚书》中“道”渗入好恶、正直、法则、理义等含义《左传》、《国语》中社会规律、人伦法则、自然规律逐渐向“道”融合(至此,可以说“道”向哲学范畴的升华和提升已经完成)的涵义演化后,老子把“道”由一个哲学范畴明确地上升和抽象为一个统摄宇宙和人生的最高本原或本体概念。至此,“道”逐渐地由原来人之道这样一个具体对象的名称上升和抽象为一个哲学范畴。^[17]

“道”与“太极”有一定的关联。《庄子·大宗师》中认为“夫道,有情有信,无为无形,可传而不可受,可得而不可见,自本自根,未有天地,自古以固存;神鬼神帝,生天生地;在太极之先而不为高,在六极之下而不为深,先天地生而不为久,长于上古而不为老”,在这里,道家明确地提出了道在“太极之先”的观点,当然这是道家“企图用‘道’来压倒儒家的‘太极’。这是儒道两家竞胜的表现。”^[18]后来,邵雍继续发展了太极与道之间的关系,他在“太极是宇宙的本根”、“道为天地之本,天地为万物之本”的认识基础上提出了“道为太极”、太极就是道的观点,在这里太极与道已经合二为一了。^[19]

以“太极”立论的太极拳逻辑上具有向作为“统摄宇宙和人生的最高本原或本体概念”——“道”靠拢的倾向。为此,孙式太极拳创始人孙禄堂明确地提出了“拳与道合”的拳学主张,他认为“夫道者,阴阳之根,万物之体也。其道未发,悬于太虚之内;其道已发,流行于万物之中。夫道一而已矣,在天曰命,在人曰性,在物曰理,在拳术曰内劲。”^[20]

“由招熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明”。太极拳家认为,通过对太极拳内劲的修习,可以使“道”彰显,并最终达到“与天地并立,与太虚同体”的“拳与道合”境界。而这种境界的达到,并非一蹴而就。为完成“技进乎道”、“由技悟道”、“拳与道合”的使命,太极拳在强调修炼的情况下,采用了招熟、懂劲、神明三个循序而渐进的阶段。

4 拳派传承,文化创新

太极拳神明阶段的到来是一个由技而道的漫长过程。在这一过程中,通过师傅的言传身教,习学者在不断模仿、继承原传拳法的基础上,不断地进行着技术的动态调整而寻求着个性的解放,这就使太极拳出现了各式各样的修习方法。

根据田野调查,目前中国的太极拳练习样式至少有陈式太极拳、杨式太极拳、武式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳、李式太极拳、和式太极拳、忽雷太极拳^[21]、傅式太极拳^[22]、卢式太极拳^[23]、纪式太极拳^[24]、周易太极拳、五行太极拳、八卦太极拳^[25]、形意太极拳^[26]、周天太极拳^[27]、开合太极拳、龙形太极拳、太乙十三式、金陵太极功、宋氏(式)太极功(拳)^[29]、鲲鹏太极拳^[30]、乔式太极拳^[31]、禅门太极拳^[28]、常式太极拳^[32]、玄门太极拳、王式太极拳^[33]、三星太极拳、顾式太极拳^[34]、金陵太极拳^[35]、静功缠丝太极拳^[36]、青城道家太极拳、如意太极拳^[37]、通背太极拳^[38]、武当太极拳、夏式太极拳^[39]、东岳太极拳等三十多种不同名目的练法^[40]。另外,上述传统太极拳的每一流派中又往往还会有不同的式样。如陈式太极拳就有陈式老架太极拳、陈式新架太极拳、陈式小架太极拳、陈式混元太极拳、陈式洪派太极拳等不同的练习方式。另外,需要注意的是,受太极拳影响而产生的太极柔力球、太极养生仗以及木兰拳等健身项目就更多了。

太极拳的这种文化传承创新过程实际上在启示我们,太极拳是极为强调个性、追求个性解放的。杨露禅、武禹襄、全佑、孙禄堂、李瑞东、和兆元等太极拳家在“拳与道合”的追寻过程中都在继承“原传拳法”的基础上进行了动态的技术调整,找到了具

有自身特色的技术或理论体系，“成一家之言”而对社会有了新的贡献。

5 表面兴盛下的生存危机

太极拳与《黄庭经》有关，与中国文化的道家、道教、儒家有直接的承继关系。考虑到太极拳的武术本质，它当与作为“做事之智慧”的兵家还有直接的关联。另外考虑到太极拳产生的时代背景及宋以后中国文化的“互渗”、“三教合一”现象，可以认为太极拳的理论渊源就是整个的中国文化，它是中国文化的产物。中国文化深深影响了太极拳技术，太极拳技术反过来是中国文化的一种直观反映。练习太极拳可以更直观地地悟中国文化，也许这正是太极拳受到世界各国人民普遍喜欢的根本原因。但是，在太极拳日益受到“世界各国人民普遍喜欢”的同时，我们必须清醒地注意到如下几种现象：

(1)截至目前，尽管关于太极拳的“研究成果”非常多、“专家”亦比比皆是，但大多数“研究成果”陈陈相因，没有新意；一些“专家”更是云山雾罩，徒有虚名。太极拳学术界所呈现的仅是一种表面繁荣，而没有多少实质性的进展。

(2)由于教育传承、竞技武术的影响等诸多方面的原因，目前的太极拳存在传统太极拳杨式化、竞技太极拳长拳化的倾向。以至于人们练习太极拳时不能很好地用身体语言来诠释太极理论，动作没有螺旋，“太极腰”更没有表现出来。以至于人们普遍认为大众用来健身的太极操就是太极拳，这是一种十分危险的认识。

(3)“太极十年不出门”。人才学中有一个基本的规律——十年成才规律。该规律提醒人们要成为太极拳家必须在明师引导的前提下，经过长期、艰苦的努力才有可能全面继承太极拳技艺。至于创新发展，则更不是人人能做到的。但目前的实际情况下，太极拳界的“大师”实在太多，各种各样、大同小异的练习式样更是层出不穷，让人眼花缭乱。

(4)“未曾习拳先读书”。太极拳是“哲拳”，要求习练者要有较高的文化素养或文化悟性。目前，太极拳界不乏读书者，但读经典者少，读《黄庭经》、《太极图说》、《耕余剩技》、《纪校新书》等与太极拳密切相关经典的人更少。这就导致众多的习练者对讲求性命双修、高度重视生命的中国传统文化没有一个宏观的了解，更谈不上对“武术”这种保存、保养和体认生命的学问有什么感觉了。

(5)“谈玄授道，贵乎择人”。武术习练要对传承者加以选择，一般品德不良者是不适合授之以武术技艺的。但在当下风气的影响下，目前太极拳界存在一种不加分辨给钱就教的倾向，这对提高整个太极拳传承队伍的素质是极为不利的。

太极拳是一项优秀的非物质文化遗产，系统地掌握这门技术需要一个“躬行践履，循序渐进”的过程。上述五种情况仅是太极拳传承中需要注意的几个特殊现象而已，也是本文认为太极拳在表面的兴盛下隐藏着巨大生存危机的主要原因。如果不注意解决这些问题，太极拳也许真的会出现技术失传的状况，成为真正的濒危非物质文化遗产。到那时，我们悔之晚矣！

参考文献及注释：

- [1]牟宗三. 中西哲学之会通十四讲[M]. 上海：上海古籍出版社，2007：10.
- [2]牟宗三. 中国哲学十九讲[M]. 上海：上海古籍出版社，2007：14-15.
- [3]高旭东. 生命之树与知识之树——中西文化专题比较[M]. 石家庄：河北人民出版社，1989：7-8.
- [4]陈鑫. 陈式太极拳图说[M]. 上海：上海书店出版社，1995：

9.

- [5][清]王宗岳. 太极拳谱. 太极拳论[M]. 北京：人民体育出版社，1996：24-25.
- [6]孙禄堂. 孙禄堂武学录[M]. 北京：人民体育出版社，2001：177-178.
- [7]吕绍纲. 周易阐微[M]. 长春：吉林大学出版社，1990：65.
- [8]张岱年. 中国古典哲学概念范畴要论[M]. 北京：中国社会科学出版社，2000：53.
- [9]杨成寅. 太极哲学[M]. 上海：学林出版社，2003：1.
- [10]朱伯崑. 周易通释[M]. 北京：昆仑出版社，2004：155-156.
- [11]朱伯崑. 周易通释[M]. 北京：昆仑出版社，2004：156.
- [12]但太极拳自萌生而完善，绝非一人一代之功.
- [13]陈正雷. 中国陈式太极[M]. 西安：世界图书出版西安公司，1997：4.
- [14]陈鑫. 陈式太极拳图说[M]. 上海：上海书店出版社，1995：425.
- [15]明清时期是中国养生的繁荣时期，对静坐、导引术、内丹术等的重视给创设太极拳提供了时代背景，在长篇章回小说《封神演义》中姜子牙不管闲非，日诵《黄庭》，悟真修道，这一点与陈王庭类似.
- [16]张岱年. 中国古典哲学概念范畴要论[M]. 北京：中国社会科学出版社，2000：23.
- [17]孙熙国. 先秦哲学的意蕴——中国哲学早期重要概念研究. 北京：华夏出版社，2006：11.
- [18]张岱年. 中国古典哲学概念范畴要论[M]. 北京：中国社会科学出版社，2000：49.
- [19]张岱年. 中国哲学大纲[M]. 南京：江苏教育出版社，2005：61-64.
- [20]孙禄堂武学录. 拳意述真自序[M]. 北京：人民体育出版社，2001：265.
- [21]忽雷太极拳由清末著名镖师、河南温县赵堡镇陈新庄人李景延(1825-1898)创编。李景延乳名李盾，初学于陈仲牲，后拜陈清平为师学习陈式太极拳而独成一家。该拳有李盾架、镖师架、铁胳膊架、杨虎架、圪颤架、呼灵架、八卦太极拳等别称。1993年，张满宏等在忽雷架大师杨虎、谢功吉的故乡武陟县商议将之称之为“忽雷太极拳”，并成立了“武陟县忽雷太极拳协会”。
- [22]傅式太极拳，又称傅山拳法、子午太极拳、龙门太极。
- [23]流行于邯郸市广平县，创始人卢董村人卢鸣金(1830-1900)。卢鸣金的武术来自明末清初云游道长顾奠一，其传承谱系为顾奠一传河南人刘老秉（门内传说顾奠一辞别时告诉刘老秉，自己所授功夫共分“上、中、下”三路，其中上路传河南南阳大师兄，下路传山东二师兄，刘老秉所学为中路）；而后，刘老秉传艺给其表侄杨老凤，杨晚年经广平县外家拳名家陈湖介绍收其晚辈陈华为徒弟。陈华多年在广平县县衙做捕头，系城南卢董村人。陈华晚年传徒卢鸣金。卢鸣金则将自己所学与太极拳结合而形成了卢式太极拳。
- [24]纪式太极拳由晚清摔跤大家纪绶卿（满族，清善扑营一等布库，曾任辽宁省国术馆副馆长、湖南国术训练所摔跤教官）所传。该拳将中国式摔跤与杨式太极拳有机结合在一起而成。目前，北京一带仍有传承（纪绶卿传宋春佑，宋春佑传孙宋鹏远）。
- [25]周易太极拳、五行太极拳和八卦太极拳在山东聊城调查时所得，今查拳名家丁祖文仍会这三种拳法
- [26]又称五行太极拳，郝为真所传。但与聊城丁祖文所传五行太极拳不同。
- [27]20世纪80年代张耀忠创编套路。

(下转第18页)

指导理念,关心学生身体健康的同时,注重学生心理健康的培养。教师在看待学生个体差异的问题上,不仅要考虑到学生的身体差异,更要考虑学生的性格、气质、能力以及需求等的心理差异,做到以“健康第一”为指导,坚持区别对待的原则,更好地培养学生各方面的素质。(2)体育教师应深入学习新课程标准中心心理健康领域目标与水平目标的制定,在备课的过程中不仅仅要充分吃透教材,更要结合学生的实际情况,针对学生年龄、性别及性格特点进行合理的教育引导,使教材的处理和教法的选择更符合学生的实际。(3)体育教学内容丰富多彩,形式多样,并且蕴涵着丰富的心理健康因素,体育教师应积极挖掘教材中心心理健康教育因素,有的放矢地对学生进行培养,在教学中培养学生正确面对成功与失败,提高学习的自信心和抗挫折的能力,以使学生的心理达到最适宜的学习状态,以满足增进身心健康的需要。

从学生的角度来说,学生应通过书籍、网络自主学习心理健康知识,养成自我培养心理健康的良好习惯,随时审视自己的心理健康状态,认真对待课堂教学,与体育教师积极互动,体会教

师课堂教学内容,自觉参加体育锻炼与体育活动。

从学校的角度来说,学校应创立一个良好的学校体育环境,包括良好的体育设施、体育文化氛围、良好的师生关系,同时选择能够更好辅助教师教学的体育教材,安排教师与学生参加心理健康相关知识讲座和培训,建立正确的教学评价体系,更好地帮助教师衡量改进自己的教学。

参考文献:

- [1]王华叶,林岭.学校体育对心理发展的促进作用及其机制剖析——北师大附中学校体育案例的启示与思考[J].安徽体育科技,2005:108-109.
- [2]怀斯曼.怪诞心理学[M].天津:天津教育出版社,2009.
- [3]季浏,颜军等.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2006:98-99.
- [4]《全日制义务教育普通高级中学体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿)》[EB/OL].www.being.org.cn/ncs/gym/gym.htm,2003.

Study of Implementation and Countermeasures in High School Physical Education Curriculum under the View of Mental Health Target ——Take Shanxi Province as an example

Zhang Maoquan¹ Huang Yisi²

(P.E.Department of Taiyuan Normal University,Taiyuan Shanxi 030012)

Abstract: In sports and health courses, the training of students' mental health quality is emphasized by schools, teachers and parents gradually. The paper takes the current mental health status as a focal point in this article, and conducts an investigation on high school sports and health course and draws the conclusion that teachers emphasize the importance of students' mental health development, but due to the lack of mental health knowledge, they are not able to implement effectively. According to the result, the paper gives some advice to the teachers, students and schools in the purpose of improving students' mental health conditions, and make a reference to the improvement of teaching quality on sports and health courses.

Key words: Shanxi province high schools sports and health course mental health

(上接第3页)

[28]八卦太极拳、开合太极拳、龙形太极拳、太乙十三式、金陵太极功在天津有习。不过,天津的八卦太极拳与山东聊城的八卦太极拳不同。其中聊城的八卦太极拳是按照八个方位练习太极拳,而天津的八卦太极拳是程廷华儿子程有龙(程海亭)所传(又称之为程传八卦太极拳,蒋馨山所传又称之为开合太极拳);流传于宁夏西吉县、海原县的八卦太极拳是融合八卦掌、太极拳及回族武术的套路。另有说八卦太极拳源于杨式太极拳,由杨露禅的女婿夏国勋传刘德宽,刘德宽传程海亭,程海亭传郭铸山、乔鸿儒等人。

[29]民国时期,袁世凯的一个幕僚叫宋书铭,是一位太极拳家。他的太极功夫,自称祖传,后人称之为宋氏(式)太极功、宋氏(式)太极拳。吴鉴泉曾向其学习,且吴式太极拳受其影响颇深。

[30]2009年8月8日,刘峻骧教授的《鲲鹏太极诗诀十五首》定稿,标志着他的“鲲鹏太极拳”正式创立。该太极拳以“吴式太极拳”为基础,吸收了五禽戏、易筋经、八卦掌的精华,以国学仁义礼智信五常及周易为根本,体现了一种审美太极。该拳有三大特点:一是吸收了中国传统武术的精华,二是体现了古典舞蹈的神韵,三是体现了内丹修炼文化。

[31]创始人乔松茂,1955年出生于河北张家口,从学于武式太极

拳第四代传人李锦藩,后又得王侠林指点而后自成一式练法。

[32]根源于杨式太极拳,常云阶所授的拳法,又称“龙蛇气功太极拳”。常云阶自幼随父常远亭(全佑弟子)习练太极拳,其传人将之称为常式太极拳。在上海一带传人较多。

[33]后世传人对王其和所传拳法的称谓。王其和,先后得杨兆林、郝为真、杨澄甫、杨健侯亲授。

[34]相传由清初道士顾殿一所传,主要流行于河北一带。

[35]20世纪30年代郭静山著有《金陵太极功解》。

[36]由陈济生所创编,传有弟子陈飞龙、钱源泽、王常凯、毛明春等人。

[37]太极拳家石明创编,强调五步台阶和六个基本部分,其中五步台阶为划道、三圈、分阴阳、动中求静、如意,六个基本部分为无极桩(静功起点)、探海桩(动桩训练)、太极功、单操、走架、推手。

[38]通背拳“臂圣”张策晚年结合五行通背拳和杨式太极拳研创而成。

[39]杨露禅之女婿夏国勋所传,其后人称之为夏式太极拳。

[40]竞技太极拳偏于外求,与重于“内省”的传统太极拳不可同日而语。