

太极拳架的构造、蕴化理义与生命学意涵

Structure, Embodied Meaning and Vitalistic Meaning of Taijiquan Routines

李全海^{1,2}, 金玉柱^{3*}, 陈保学⁴, 逯芳芳¹

LI Quanhai^{1,2}, JIN Yuzhu^{3*}, CHEN Baoxue⁴, LU Fangfang¹

摘要:太极拳架是太极文化的载体,是学练感悟太极拳的重要依托方式。然而工具理性时代,太极拳遭异化,拳架运动逐渐形式化,缺憾内成。在中国式现代化话语体系下,厘清太极拳架练法、厘正其内涵,方能使其更好地贡献技艺与文化智慧。首先,分析传统太极拳架构造,厘清其归圆意旨、八方应对的架构、中正棚圆的架骨、中定浑圆的架风,此既是拳架修习旨要和太极拳身整与劲运的结构基础,也是人体太极图式建构的要义。其次,探究太极拳架的蕴化理义,廓清其健康普适的体练价值,化身成拳的理法志趣,连绵轻灵的劲法准则,性命双修的内化义理,此反映拳架运动大众化的架貌、身体化的架意、功夫化的架势、艺术化的架蕴,也揭示修习意义,即基础学练可获架貌,明其运化方知架意,研悟其中可得兼备劲法的架势,以自然为理可得性命双修的架蕴。最后,指明拳架研悟修持所具的生命学意涵,即“身心并作、阴阳相济、和光同尘、乐物而通”,可得劲动如水的生命修习体认;“以劲为法、由技入哲、体用结合、修思交证”,可获静水流深的生命境界化。身体、功夫、艺术、性命、生命系一身,深刻诠释太极拳架运动的内涵与其中国式的文化特质。

关键词:太极拳;拳架;体用结合

Abstract: Taijiquan routines are the carrier of Taijiquan culture and an important way for people to learn and practice Taijiquan. However, in the era of instrumental rationality, Taijiquan has been alienated, and Taijiquan routines have been formalized and become defective. Under the modernized Chinese discourse system, it is necessary to clarify the practice of Taiji routines and correct its connotation, so as to enable it to better contribute to the skills and cultural wisdom. First of all, analyzing the structure of traditional Taiji routines and clarify the intention of returning to the circle, the structure of responding to the eight directions, the skeleton of the arrow-quiver circle, and the style of the frame of the center and the circle. This is the principle of practicing the routine, the structural foundation of Taijiquan's body and power movement, and also the key point of constructing the human body's Taijiquan pattern. Secondly, exploring the underlying rationale of Taiji routines and clarify the value of healthy and universal practice, the rationale and interest of transforming the body into a fist, the guidelines of continuous and light strength, and the internalized rationale of the dual cultivation of life. This reflects the popularized appearance, physical meaning, kung fu posture, and artistic content of the set. Finally, it indicate the vitalistic connotations of the study and practice of the Taiji routines: The life cultivation and realization of body and mind working together, the harmony of yin and yang, the harmony of light and dust, the joy of things and the understanding of life; the life realization of using strength as the method, moving from skill to philosophy, combining body and use, and the intersection of cultivation and thought. The body, kung fu, art and life are all in one, which profoundly interprets the connotation of Taiji routines and its Chinese cultural qualities.

Keywords: *Taijiquan; routines; combination of body and use*

中图分类号:G852.11 **文献标识码:**A

太极拳架是太极拳的技艺载体,盘练拳架谓之打拳、练架子或套路运动,其运动兼具体育、技击、养生、修性等功效,也兼备有太极理法、自然哲学和生命追求,是学练与体悟

基金项目:

国家社会科学基金一般项目(21BTY043)

第一作者简介:

李全海(1982-),男,副教授,在读博士研究生,主要研究方向为武术文化社会学、警务战训理论与实践,E-mail:lqhsir1@163.com。

*通信作者简介:

金玉柱(1984-),男,教授,博士,博士研究生导师,主要研究方向为武术文化与身体哲学,E-mail:jinyuzhu123@163.com。

作者单位:

1. 陕西警察学院,陕西 西安 710021;
 2. 西安交通大学,陕西 西安 710049;
 3. 武汉体育学院,湖北 武汉 430079;
 4. 西安电子科技大学,陕西 西安 710071
1. Shaanxi Police College, Xi'an 710021, China;
 2. Xi'an Jiaotong University, Xi'an 710049, China;
 3. Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;
 4. Xidian University, Xi'an 710071, China.

太极拳法,实现太极文化具身化的重要方式。认知太极拳、运化太极劲均应先从拳架入手,然后再将拳架所习招式与劲法应用到太极推手与散手方式中体练、验证,进而以达化用,方能有太极拳以静制动、以柔克刚、刚柔相济等理法的透彻和劲法的流通似水(李全海等,2024b)。

太极拳有拳架、推手、散手类型的习拳方式和围绕拳架、推手、散手三位一体修习悟道的理法(人民教育出版社,1988)³¹⁹。然而,当前太极拳遭体系离散,拳道舍本而逐末,拳法传承徒具形式而欠缺内涵(李全海等,2024a),尤其是技击意涵的丢失使之难有太极真功夫(彭国强,2023),形式化的传拳更表征意义的衰微(李岩等,2015)与道的离散(张震,2020)。形式化的太极拳传播导致拳道虚浮,“舞蹈化、体操化”的改架使太极拳越来越异化(张得保等,2020),更存消解太极文化的现象。静心省思不难明悟,太极拳乃至传统武术做好自身文化与技道上的建设,才有自己的色彩而更好的认可(金玉柱等,2017)。太极先辈们以技证道、究理造拳旨在导引习练者以理技相证,寻向身心明透的自然,有以技为艺为哲、取法悟道并证道的思量,而非随意创编(陈保学等,2022)。当前太极拳亟需练法厘清、内涵厘正等来实现其中国式“激活”和文化传播(李亮等,2023)。

目前,关于太极拳架的研究主要集中在健身、养生方面(徐亚奎等,2024),鲜见立足于其理义与内蕴之道上的研究(张长念等,2021)。太极拳的外在样式越来越受到关注,然内成于气劲上的技击与生命等意义却越来越衰微。太极拳的核心是太极劲(杨建营等,2022),应于正确的太极拳架修习中建立架构、修应架骨、成就架风,再理义俱明、理技相合地运化气劲,则可获气运劲随、形神兼备,也能成就太极技道与艺哲性的性命双修之道。更为重要的是,懂得太极拳架理技相合的练法与劲法所求,则会逐渐明晰其于身心与技道上的生命学意涵和意义追求。

本研究针对太极架意、运化旨要不明,且一味外形化“造拳”“传拳”而消解太极拳文化的现象,在研究体系化传承目标给出基础上(李全海等,2024a),进一步挖掘拳架内蕴及生命意涵,并尽可能地廓清太极拳架练法、习练旨要和生命学意涵。首先,厘清拳架构造,指明架构、架骨与架风;其次,结合理法,由表及内、由浅入深地分析蕴化内质;最后,指出太极拳架修习的生命学意涵,旨在由物及人、由修而境,全景展现太极拳架学练、运化、修思于人的生命关怀、技道并建。

1 太极拳架的“构造”

太极拳虽然练法上有式样差异,但在运化要求和境界追求上基本一致,如虚灵顶劲、以外践内、体认自然。各派太极拳的拳架传承在式数上虽有所差别但内质相通,如陈

式老架一路有74式、陈式新架一路有83式等,再如赵堡太极拳有108式、75式、72式等,差别主要在于招式的细分或合并,而在整体架构上实际并无太大差异。各派太极拳的招式名称与编排顺序基本相似[(人民教育出版社,1988)⁶³⁻⁶⁴; (王英杰,2022)²⁷⁶⁻²⁷⁷],行进路线图也大体一致(人民教育出版社,1988)⁶⁵⁰。为了理清太极拳架的构造和练法要旨,本研究特邀赵堡太极拳传承人王英杰先生做拳架示范,并绘制拳架运行路线图进行技术分析。

1.1 腰胯归圆的架态

如图1所示,拳架行动路线呈由直而曲的归圆运化趋势。本研究采用路线结合体练进行分析:1)“|”形。从第一式起势到第五式单鞭,路线呈“|”形。此五式着重在太极拳初习中的手脚相协、阴阳变动的体练与认知,同时也需要前、后、左、右方位意识的确立,动作基本为一令一动,有静态化的手脚、虚实、左右等的身体阴阳体练与认知意义。2)“/”形。从第六式斜金刚三大对到第十式斜行,动作呈“/”形运行。此部分需要行进间的手脚相协与阴阳相合,以便建立起落、升降以及行进间阴阳相协的认知。3)“\”形。从第十一式转身斜行到第十二式斜行鹤步,动作路线呈“\”形运行,此部分动作与“/”部分动作基本相同,但增加了一个原地身体螺旋变动方位的动式,即转身斜行。此式意义既是为后面闪通背等身体大幅旋转招式打基础,实质也是腰胯螺旋加大的体练招式,正如《太极拳道》所言“腰为真机,而贯串肢节,势无所阻,是内意者用耳”(王英杰,2022)⁴⁹⁶。4)“弓”形。从第十三式伏虎到第五十一式倒碾肱,动作路线呈“弓”形。此处看似东西方向往返3.5次,路线基本为直线,实则招式东西南北皆有兼顾,且内容丰富,如既有单鞭、云手等基本在原地的动作,也有鹞子翻身、闪通背等腰胯大幅旋转的动作,并且腿法也在此处体练与展现,如螭腿蹬根、高探马(勾腿)、左右插(侧)脚、二起脚、扫堂腿等。此部分动作主要作用在于活泛身体、左右交错协调阴阳与运化身体机能。例如“野马分鬃”招式若无欲左先右、意上掩下,则无开合劲力;“倒碾肱”招式若无后退步同有异侧手前旋,与一胯旋沉下坐而另一胯打开交错向前聚合的身体姿势,则无法形成拧掇之力以及背靠而出的开力;“二起脚”招式若无双手行圆下引分虚实,则难有领上而起的腾跃出腿,即无身手交错相协的相合体练,其“合”则非太极拳的处处之合,正如《十要论》提到“手与足合,肘与膝合,肩与胯合,外三合也;以左手与右足相合,左肘与右膝相合,左肩与右胯相合,右肩与左亦然”(郑瑞等,2000)¹⁹。“弓”形部分既是招式多样化的体现,也是身手、腰胯交错旋拧相合发力的体练方向,其以前进后退、交错力合、起伏折叠等的丰富招式展现着太极拳“处处能合”与“行拳如走路”的自然之态。5)“S”形。从第五十二式左白鹤亮翅到第七十五式收势,动作路线呈曲线“S”形。这部分动作实

际有“化身成圆”“拳打四方”的意指,即此部分动作高低起伏、前进后转、左旋右拧等的幅度较大,实质是着重在运化腰胯,有“肾动如风”“腰裆圆活”的体练意指。拳架行动路线呈“|-/-\-弓-S”变化,是动作幅度逐渐增大、腰胯

活动程度逐渐增大并渐至圆活的过程。行拳走架中,腰胯变易增大的运化特征,在拳架招式“背丝”螺旋示意图上得到佐证,即腰裆八字渐丰、渐圆、渐活,太极拳走圆乐趣在具身化呈现(杜元化,2022)。

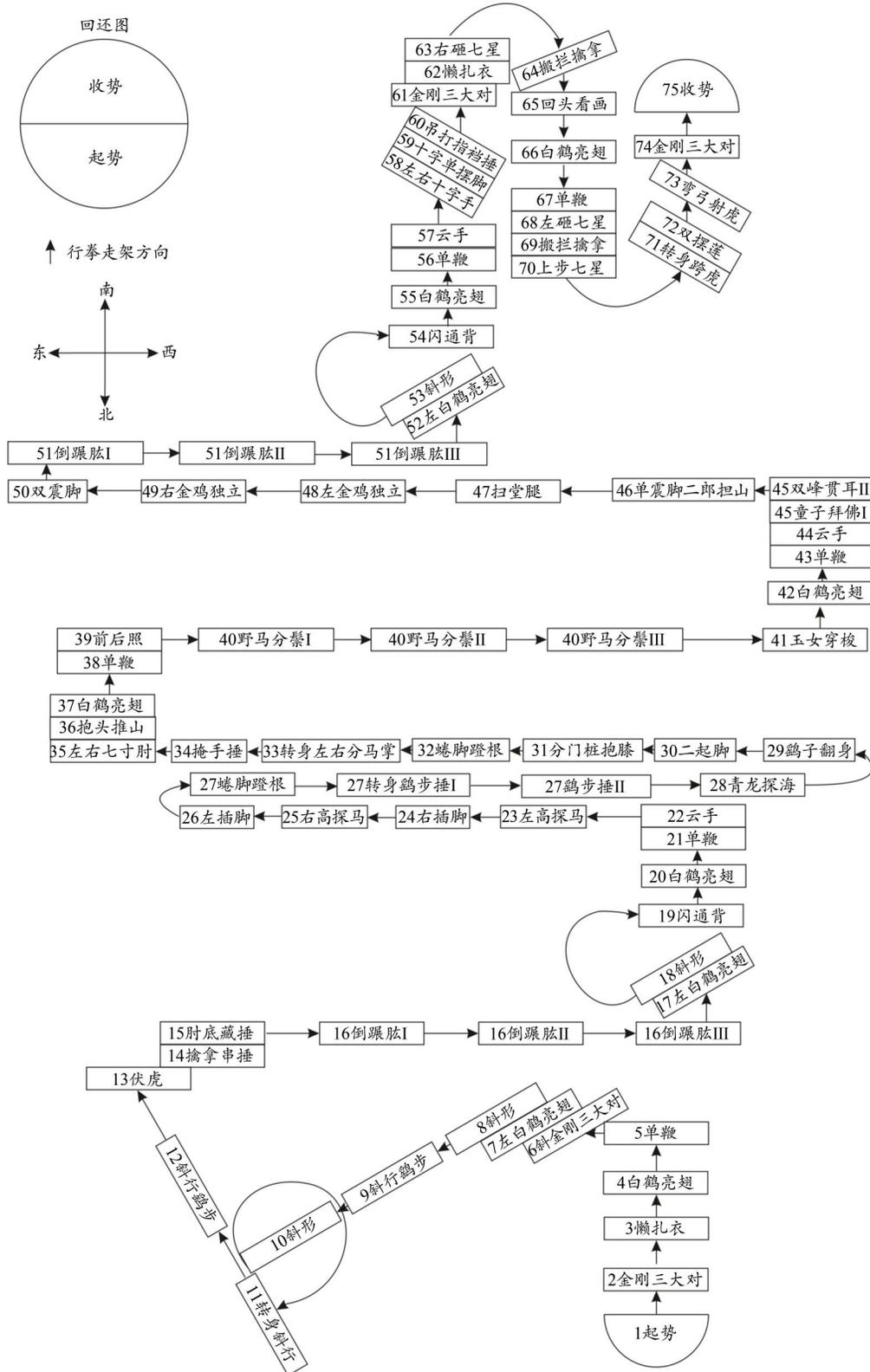


图1 赵堡太极拳架行动路线示意图

Figure 1. Schematic Diagram of the Running Route of Zhao Bao's Taijiquan Routines

注:根据每式落脚点定位制图。

1.2 八方应对的架构

太极拳架的行进路线看似直线往返,实则每招每式皆有方位,对应着八方,并且在体练与用法上有相生相克性。如图2所示,南北向中野马分鬃与倒碾肱对应前进和后退,在练法与用法上可相生相克;东西向上单鞭与懒扎衣兼顾左右、互为对称,练法与用法亦可相生相克;东南与西南方位上白鹤亮翅练法虽然略有不同但是用法基本相似,体现着犄角对称与用法的左右式兼顾和相生相克;西南与东北、东南与西北方位上招式也如此,既具方位对应性,用法上也有相生相克性,如对方用白鹤亮翅,我方可用斜形破之。招式方位的对应性与招法的对称性体现着拳架立体方位感的建构与招式的呼应,并支撑着八面,可由招而劲的体认招法与劲法以便运活身体、丰富技法以应八方来敌。

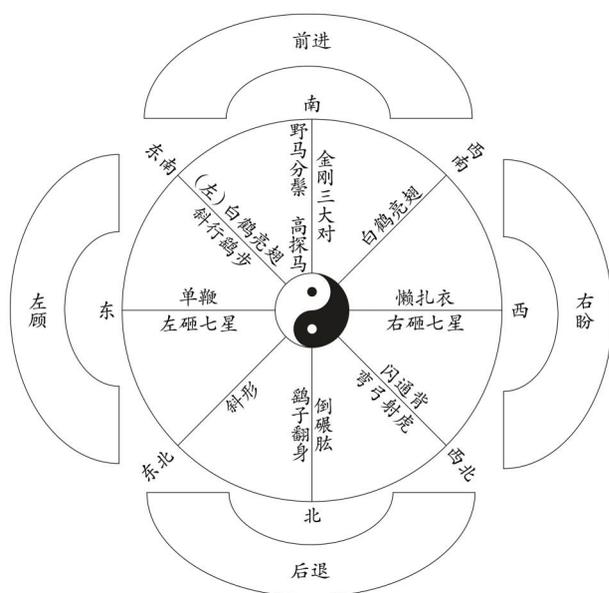


图2 太极拳架招式攻防方位平面示意图
Figure 2. Taijiquan Routine Attacking and Defending Orientation Schematic Diagram

1.3 中正圆圈的架骨

太极拳架的每式皆有顾中、守中与圆意识。如杨式太极拳中的“左右揽雀尾”招式,以中正安舒、六合一体、五心归元的姿态呈现动作,让习练者由形而劲地运化着劲法。又如赵堡太极拳中的招式,以守中^①、外三合的圆架势^②,铸炼着身体内在之“中”、蕴求着太极运化之“中”^③,此一方面体现招式是太极功法的定位,另一方面每式以顾中^④、圆^⑤以及“松沉安舒”的运化姿态和要求,熔炼招法,修应着内外一致与招式行圆的劲势,可让人逐步实现中正安舒、支撑八面、随机就势的应化变动感知和功夫具身化。更为核心的是,此“内撑(呼吸一气)外圆(圆化)”的圆架势具有太极拳架学练与运化的架骨建构意义(图3)。圆架也非故作姿态或僵拙用力,而是架骨

的筋骨支撑状态,犹如筋骨上的棚劲,动作姿态表现为似曲非曲、似直非直、松而不垮,其意志介于随势而动与可蓄可发之间,也是凝聚心神、敛聚气劲的方法。

1.4 中定浑圆的架风

太极拳每招每势的动与静、阴与阳、快与慢都与“中定”有关,“中定”是其招式节奏化运转,浑圆一气运化,浑身而动的机要。如上所述,架骨在于支撑架势、贯通上下、连通肌体,而“中定”的把握则是太极拳气劲充盈、阴阳互转、一气贯通、劲达指梢的运化机理。“中定”是每势落下,感觉到脚踏实时,脚受地面之力反弹而返生回来的位点。反弹力受招式姿势压缩程度和呼吸松沉程度影响,随深而反弹愈重、随快而反弹愈速,通常慢体动作主要在于体会与找到“中定”位点。同时若有架骨,“定”而后起或后取(更主要在回弹而起)则能由脚而身完整一气并形于手指,此也正是《太极拳总论》所论“根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指。由脚而腿而腰,总须完整一气,向前退后,乃得机得势,有不得机得势,其病必于腰腿求之”(杜元化,2022)⁷。当然太极拳的“中定”不止于步的理解,也在于身体有中正方才有定的聚合,另外其定的反弹力也源自姿势运化中曲腿、旋胯和身体自重下落的力量,而无需额外用力,如用力蹬地等,否则难觉知中定。太极拳家向恺然指明,“每一处虚实,皆先有中定,而后有变化,处处有虚实,即处处有中定……一切法皆从中定中出”(吴公藻,1985)¹⁵,表明太极拳节奏型运化、浑圆而动的核心在于“中定”。如图4“斜行”动作所示,“中定”既在螺旋定根,也在分化阴阳、凝聚气劲,如此气劲落于“涌泉”,再借助地面反弹节拍才能阴阳互转,自如运化招式。借阴阳转换之动力运转阴阳鱼、冲气为和,既可成就“浑身一气如轮子圆活”的拳行,也会使劲法随阴阳转换返生、连绵。正如《太极图说》所言“太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动,一动一静,互为其根”(上海古籍出版社,2024)²⁷。太极拳巧借阴阳理论,运转阴阳,让生命对象逐渐认知身体太极,法道自然,技道双修,有生命意蕴的探求意味,有以技修身与塑人的意旨(陈青,2022)。

传统太极拳架以八方对应的架构、中正圆圈的架骨、中定浑圆而动的架风构建了人体太极图式并奠定了太极技击功夫,且其始终以兼顾上下、前后、左右、阴阳、表里相

①意气生发、相合在于中,气劲发动、催迫发力在中,虚灵顶劲、松腰坐胯、尾闾内收为守中之法,守中亦在守正。

②内在架骨,以之撑起架势、撑起棚劲。

③可逐步感知“内三合”,并由外带内运化拳法走向内带外的走架。

④“顾中”在于守中,两手看管着中心线,应对来敌防护中线,随动而化、有空则合发;能合发也在于中而不散、气能下沉,否则气不能沉落,也就不会有催迫发力,这也正是《太极拳论》所言“一判阴阳两极分,聚合阴阳逢在中,是以前者一也,其窍者中者”(郑瑞等,2000)³¹。

⑤以架势与架骨的圆来蕴求棚劲,其本身也是“身备五弓”的熔炼方法。

谐与相生的运化姿态导引习练者实练太极拳、运化太极劲。从人体对应八卦的方位上而言,乾坤双位寓子午中线和立圆,需立身中正、守中掬圆,其有虚灵顶劲、气沉丹田、逢动必领、上动下合的要领,意指要领起气神(精神)、正腰落胯、运活脊柱;坎离二方寓腰胯(两极)、两肾与平圆,要尾闾内收、腰胯旋转以运作阴阳虚实,以便形成腰裆“∞”字螺旋,牵引腰肌带动双肾活动,并时刻形成左右阴阳的平准化变动;震巽与艮兑对位寓手脚、肘膝、肩膀的交叉相连与相合,也指交叉的斜圆,以震位为右脚而论,其劲路的传导通常为巽位的左手,反之亦然,并且“中定”后而

动的劲路方向也如是。如此周身对称、行圆,不离中心,身化阴阳,运活八法,八卦(八方)应对的太极立体图式必然会越来越清晰。周嵩山等(2023)认为,前人融摄中华文化精义、汇聚“养气”等学说于武术中,一方面智慧地突破了武术“术”上的发展桎梏,另一方面更逐渐将武术化为熔炉技击、身体、思想建设于一身的文化,且以技击艺术化、身体哲学化、文化内涵化的拳架套路供人习练、修养与悟理,此既说明传统武术套路富蕴中华优秀传统文化基因、成熟身体建设之道的文化魅力,也诠释武术套路运动人文化成的塑造价值与意义。

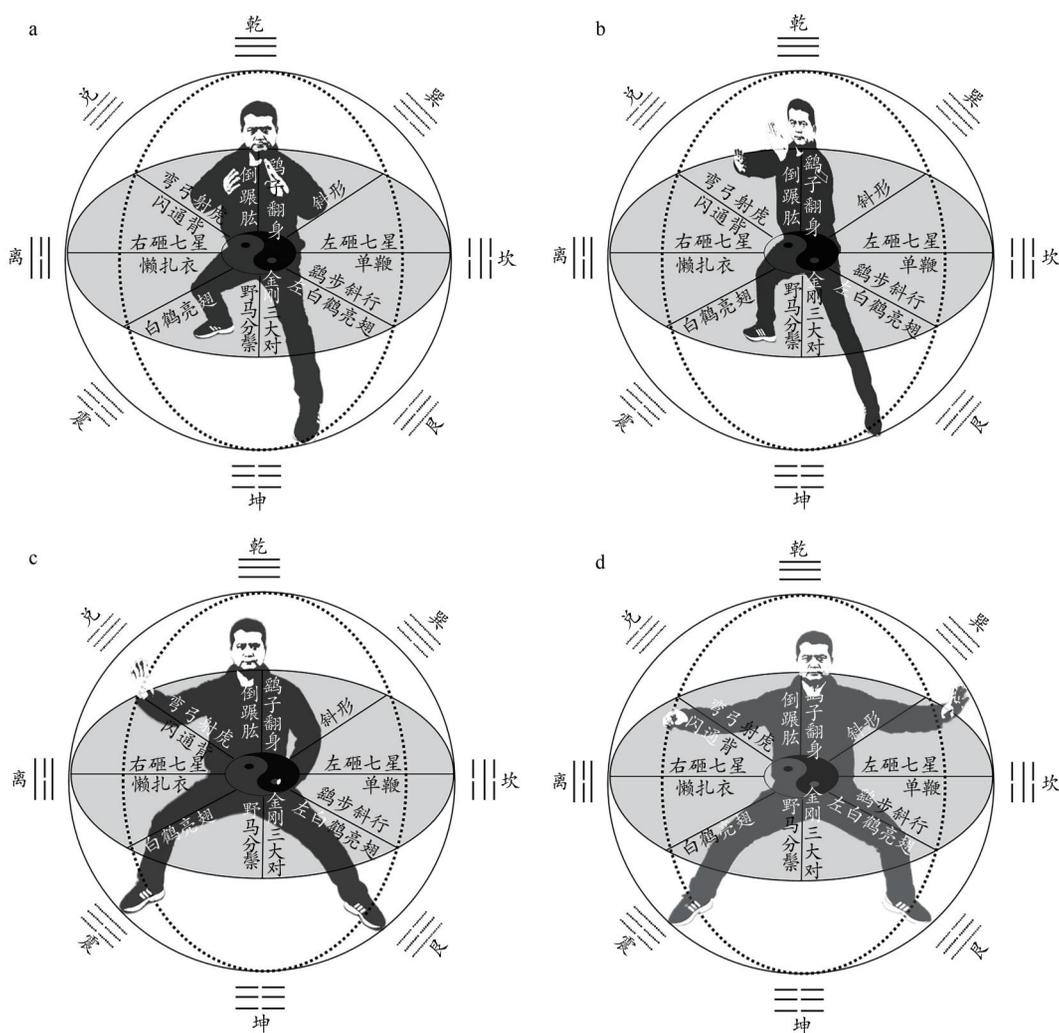


图3 太极拳架招式对应先天八卦方位立体示意图

Figure 3. Taijiquan Routine Corresponding to the Orientation of the Eight Trigrams of the Ancestors

注:a. 金刚三大对I;b. 金刚三大对II;c. 懒扎衣;d. 单鞭。

2 太极拳架的蕴化理义

2.1 大众化的架貌,健康普适的体练价值

太极拳身感化的获得,须明确学练准则与理义:1)拳架低姿、动作幅度大之习练,应动作开展、关节大幅运动,腾挪、跳跃等能力均需训练体认,此练法适于松柔身体,化形铸炼功架,打定根基成就身形“大圈”。《耍拳解》就言明,“初习者要明松柔之含义,身体须开展放大,否则达不

到柔的目的”(郑瑞等,2000)²³。侯春秀在《初学太极拳之要点》中也指明,“凡初学入门者,以大圈为法,始能柔筋活节”(王英杰,2022)⁵⁰⁷。2)拳架高姿、动作幅度小之习练,应动作小巧紧凑,胸背、脊柱、腰胯等的开合张力需体认炼化,旨在成内动“小圈”,此练法适于体劲与走劲,圈小劲圆是宗旨。更为具象化的拳架运化要求为:1)拳架幅度大,动作应高低起伏、开合有度,精神内守、气敛自

若是内在要领:2)拳架幅度小,动作吞吐开合应自然、不能刻意,手随身动、轻灵柔和、气劲贯通是旨要。但无论架高或架低,都要遵从“虚领顶劲、气沉丹田”“腰胯螺旋、以裆带手”等法理(图4)。



图4 太极拳“斜行”招式的行动图示

Figure 4. Illustration of the Action of the Taijiquan Stance “Xie Xing”

注:弹簧表示重心升降与劲力螺旋和回弹;左右箭头表示腰胯螺旋方向。

从适应人群上而言,拳架的多样化与简易朴质性具有大众化、全民性意义与价值,即惠及全民,既适于青少年强身健体,也适于中老年养生祛病。如以“太极小架”著称的郑悟清,在教授学生中秉持因材施教原则,即青少年从学者以“大架”乃至“落地架”为方法教之,成年人与老年人则以“小架悟劲”相传。从运动功效上而言,练法不同,功效也会有所差别,比如大架,势低、动作幅度大,则益于增强肌肉力量与柔韧性;小架,高姿、动作幅度小,则益于气劲的感知。

因人而异与侧重不同的拳架练法使其具有可各取所需的多重功能与功效,但真正体认太极拳,还需拳架气、劲、形、神兼备合一的运化与功夫化的认知。因为若偏离了此理义,“运柔成刚”的太极功夫就不能具身,其功效不佳,体练价值也会衰微化(李全海等,2024a)。在解答中国武术文化主体性的问题上,让人民群众搞得清太极拳的习练方法、弄的懂太极拳运化理义与内质、练得会太极拳的技艺和劲法,才会有太极拳的精准定位与深远发展(张道鑫等,2023),如此太极拳及武术中国式的身体文化特色、技击文化特性、体育文化魅力以及其主体性的生命关怀才能彰显,其内蕴性的意义与身体哲学光芒才能绽放。

2.2 身体化的架意,化身成拳的理法志趣

《易传·系辞上传》言“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦”,太极拳架招式编排体现着“易生”“易变”和学练上“身作太极与化身成圆而成拳”的运化涵义与理法志趣。1)“易”生,无极式而太极,体动静与阴阳。太极拳架学练之初,注重无极桩,即起势(无极式)的定态。原本在教习中也有“入门先站三年桩”的说法,其主

要目的在于放空身心,身成整体,找到身感。通常习练者在桩功基础上获得身感,老师才会教授招式,让习练者逐渐感知动静、虚实、内外等阴阳以及运化阴阳。这一点在赵堡太极拳架的起势上表现较为清晰,即立身中正、左虚则右实、右虚则左实,上动则下合,动则分、静则合,一开一合皆以自然姿态为主,以此体现“动之则分,静之则合”的太极易理。2)“化”式,身做太极,兼顾四方,化成招式。图1所示的前五式,具有一定的静态体练性,具体行动以身体正前、左右与兼顾后方的行动为主。换言之,此五式学练目的在于运化身手阴阳,并以不同的双手行圆动作(平圆与立圆)逐渐向四方运化,形成定姿的招式。具体在学练上,此五式既需秉持“中、正、平、圆”的行动旨要,也需以虚实、上下、左右、前后等阴阳变转与相合的准则运化身手,并在行动中感知腰胯活动。换言之,以此五式认知与体味太极拳手足相合、左右相济、前后兼顾、内动外合,并开始“身化阴阳”“运转阴阳”,既体现“易”生“四象”,也是为后续方位变动的招式学习打基础,即“阴阳变转而神不散,兼济八方而胯圆活”。杨澄甫在《太极拳之练习谈》中也指明,“初学之时,注意内外上下,属于内者,即所谓用意不用力,下则气沉丹田,上则虚灵顶劲;属于外者,周身轻灵,节节贯串,由脚而腿而腰,沉肩曲肘等是也。初学先此数句,朝夕揣摩,面体会之,一式一手,总需仔细推求,举动练习,务求正确。习练既纯,再求二式,于是逐渐而至于习完,如是则毋事改正,日久亦不致更变要领也”(人民体育出版社,1988)³¹⁸。3)“行进”,动中体阴阳变化,知交错力合。太极拳是运动着的功夫,行进中体会阴阳变化,建立阴阳变化、手脚相合的身感是太极“运动着”的体现,即要逐渐步向“行拳如走路,走路即行拳”的自然化。图1第六式至第十二式呈“/-\”运动就是动太极的体现,重叠起来看则更是“×”形态。就人体中线而言,此部分实际是行进中右脚向左手、左脚向右手劲力传导的体练所指,此处体练也是为给后续行进招式中手脚交错运合而有劲合做学练准备。4)初“建架”,稳固阴阳变转,强化手脚协同意识、初建身体太极“米”字架构。如图1所示,将“|-/-\”运动重叠起来,则不难发现其“米”字形的运动结构。对应人体太极图式来说,“○”中“米”形,则是立身中正,交错力导与力合,以及手脚不出圈的意指,即身有中正,三直四顺^①,不偏不撇,不瘪不抗,势渐行圆。5)活步“五行”,练身法步法,运活阴阳。如图1所示,第十三式至第五十一式路线呈“弓”形。此处招式活步运转,开合、吞吐、折叠、拧转、升降等的身体运动加强,招势的流动性增强,使意气形神的上领下合、交错旋转的协调与配合强化,纵、横、高、低、进、退、反、侧等的招式与身体运动逐渐被激活,并且随着招式中阴阳变化程度的加强,神经募集能力也得到增强。身做太极,招式运圆,

①“三直”为头直、身正、小腿顺直,“四顺”为腿顺、脚顺、手顺、身顺。

前进后退,阴阳交错,纵横起落,来回折返,忽上忽下,左顾右盼使太极招式纷呈;体感轻和,内示安逸,外感似水,体现阴阳变化的丰富和易变之妙。6)示“八方”,内外互济,式应八方,腾动如风,化身为拳。如图1所示,第五十二式至第七十四式呈“S”形。此处腰裆八字活动,式应八方,尤其起伏拧转不断,内外相济加深,体现太极易变的圆活乐趣。7)动起静归,抱圆归一。拳架由起势(无极式)行拳到收势(合太极),动起而静归,内外互恋,抱元归一。

中国武术通过“动”的练习追求平静的内心,从心静开始自身的习武修身之路,专注的习武走势中抛开世俗杂念,集中所有精力进行武艺的修炼与提升;从静悟中寻找先天觉知,从一层功夫一层理中质变着功夫与心灵境界(王岗,2018)。太极拳更是如此,理根易学,法道自然,身做太极,修炼技艺,运化气劲,化身成拳,动起静归,内外统一,让人循环往复追求着技道与自我境界上的圆成。

2.3 功夫化的架势,连绵轻灵的法理与要义

太极拳拳架习练需要舒缓柔和,“中、正、平、圆、轻、灵、柔、活、合、顺、自然”是法诀,慢中体劲,连绵不绝、轻灵自然运化拳架获得劲法是其旨要。

太极拳的连绵不绝、轻灵自然在于中定的“来脉”把握与腰胯变转的“转关”灵便与顺遂。首先,中定位点是借力使力变转阴阳、运转招式、流转劲法,让太极拳连绵运化的核心,也是太极拳势与劲法“根于脚,似簧机反压,随势而出,连绵不绝”的机理,“得势争来脉”即指在此。同时,中定位点的轻灵自然决定着身体屈伸开合、步法虚实变换与意气圆转流通的自如与灵活。“意气须换得灵,乃有圆活之趣,所谓变转虚实需留意”(王宗岳等,2022)⁴¹正是如此。其次,太极拳每动都会有腰胯的螺旋转关,而腰胯正是太极拳招式阴阳相成、劲运刚柔与八法的核心,它随腰胯的“旋”而蓄,也随股骨头“旋”而出,阳变阴合,返生不息,“出奇在转关”即指腰胯的阴阳、刚柔变转。此“股骨头”在“髌臼”中回环旋转而成的动作与劲力实际存在习练者的各种动作中,只是因为行走坐卧的自然性让习练者忽视了其旋转的相成与劲力化成,而太极拳以“命意源头在腰际”“满身轻利顶头悬”即指找回这个“先天”运动之本与劲力之源,从而步向太极劲及太极功夫的阴阳相成与自然。向恺然亦言“所谓腰为车轴,所谓腰为囊,所谓命意源头在腰际,所谓刻刻留意在腰间,所谓主宰于腰,皆明示其极在腰也”(吴公藻,1985)⁴²。再次,呼吸也合于太极拳的中定来脉、腰胯螺旋转关与身体屈伸开合的自然上,即一吸一呼虚实往来、腰胯的螺旋转关与回环自然、身躯的屈伸开合也自然而然,劲法也随着呼吸连绵与灵转。最后,太极劲的连绵不绝、轻灵自然运转也依赖于拳架招式的“势势相承”,即“无敌人徒手空运,亦觉承接得势,机势灵活”(人民体育出版

社,1988)²⁷³。因而每势的“承上启下处尤当留心,此处不留心,则来脉不真,转关也不灵”,而细心体会“本势手将起之时,必先使手如何承接住上势,不令隔断神气血脉”,如此逐渐“来脉真,机势得,转关自然灵动……他日与人交手,自能身立不败之地,指挥如意”(人民体育出版社,1988)²⁷⁴。

“来脉”“转关”正是把握太极拳架“势势相承”并能使招势与劲法连绵、轻灵运化的法理与要义。“来脉”在于“中定”的感知与意气的把握,“转关”在于关节处劲法连通传导与自然化的旋转运化,此二者既兼顾势势的连贯、螺旋,劲势的蓄发、连绵,也着重在身形关节(尤其腰胯位置)的“圆活旋转”与内在气劲(腰裆)的“圆通流转”。陈鑫(2012)⁸⁹认为“平素打拳,全在一起一转,得势争来脉,出奇在转关”。“一起”在于中定,“一转”在腰胯螺旋,如此中定的“来脉真”可得意气与机势,腰胯的“转关灵”则有圆活承接上势之趣,并且势势连贯,连绵不绝,劲法也能轻灵圆活流转。学练拳架掌握“来脉”(中定)“转关”(腰胯螺旋)则能势势承接,劲力连绵与轻灵,技击中也能逐渐实现随曲就伸,化发由心与自然。

2.4 艺术化的架蕴,性命双修的内化义理

太极拳架深具运化理法,有身体艺术化特性,可陶冶身心,实现习练者的技艺双修,同时也具艺术哲学内涵,可内化幽深的让习练者实现性命双修。就“身体艺术,陶冶身心,技艺双修”来论,首先,拳架以阴阳为理法,动作左右兼顾、上下相随、进退有度,招式虚实有变、阴阳相生,丰富的动作内容与返生连绵招式的层出,体现阴阳智慧与圆活之趣,可让人修习其中,感受易变与圆趣;其次,拳架招式兼顾八方、攻防兼备,拥圆架骨、浑圆架风更体现“中正安舒、支撑八面”,修炼其中,既可体味招式妙变,也可铸炼太极功夫,可以说身做太极以之为要,娓娓运来可谓形神俱妙;再次,体味来脉与转关,运活身手、步法与气劲,则能处处归圆,熔炼其中,会有连绵不绝的似水之妙;然后,依据“中正平圆、轻灵柔和、合顺自然”的法诀长期盘练,可获自然而然,如此既能有应物自然,也能尽性立命而有身心俱妙;最后,拳架运动螺旋不断,虚实无间,气息相合,阴阳自然,习练者可在此化身成拳的运动中超验自然。从“艺术哲学,内蕴幽深,性命双修”的义理上来论,其一,太极拳架以阴阳刚柔为运化核心,寓乾坤意合于身体之中,这意指需要身心并作、技与理合运化拳架,如此方能实现阴阳相济、刚柔兼备、化身一元,而拳架循序渐进、周而复始学练与运化的目的既是在获得阴阳刚柔,实质上也是在铸炼形神意气,此过程本身既是太极技艺化的过程,也是在凝神聚气,内变精神气质;其二,太极拳架招势相承,动静虚实有法,吞吐开合自然,气劲流转连绵,此连绵不绝而循环有法的气劲形神功夫既修养身体,修炼性情与志趣,也无形中在实现技艺的技击化

成;其三,功夫化达后,拳架阴阳互生、动静交替、刚柔相济所表现出的身心一体与自然,以及蓄发一致的劲道,既是身体艺术的展现,也是“身即太极、化身成拳”的表达,当静而静,当动而动,形神合一,身心自然,劲如水流。

太极拳架运动是将意念、呼吸、肢体、气劲活动结合起来,将虚实、动静、刚柔、开合等矛盾统一为一体,让习练者以意帅形,从阴阳相成、理法自然的太极招式上感受身体、觉知气劲,并运活肢体、贯通内外,从而获得内外一致,化身成拳,超验自然。这样的活动本身就极具艺术气息,并可结合身体哲学、技击哲学深挖义理导引习练者修习悟理、悟道,可以说其既具有艺术哲学内涵,也深具性命双修的特性;同时它也导引习练者建构身体太极图示,体现着“身即太极”的身道合一性,可导引习练者生命实践修行。最为重要的是,在人类身体活动中,并非所有的本能都能提升为身体艺术,但是诸如太极运动的身体行为则以艺术的行为统摄本能活动,引导本能的肢体活动,这实际也是找回与再现身体活动演进规律的方式和方法。如走路是胯的提动而带动下肢逐渐迈步行走,随着走路的熟练与自然,人逐渐忽略或遗忘胯于身体行动与变动自然中的螺旋传导实质与运动协同的主宰作用,以致逐渐成为意识直接率领手脚运动,这种“忽略”实际是逐渐遗忘了过程,也让人难有深层的体感知。还有诸多身体强迫性或强力性的运动,也能形成动作“自然”,但其具逆身塑造性。而太极运动是将本能活动规律性的程序自然性的装载回来,即在身心放松、行动柔和、顺身行气、呼吸自然的状态中,由外而内理解与感知身体本能运动及原理,再由内而外统摄与运活身体本能运动,从而渐达接近本能自然(先天自然)装载的状态,同时此过程始终贯彻着自然要义,有体认自然而重塑自然的性命学意旨。同时,太极拳架之势顺姿顺息运化既保障了气血顺身运行,并且其协同肌体、化身一元的轻柔、空灵姿态,有自然艺术之美韵,即此种自然态的艺术有反哺先天的修习意义,也是依据大自然构建人自然的最合理状态,更是最容易引发艺术再生状态,可谓之“举手投足皆韵律,内外相济处处圈,轻灵自然有神意,动起静归先天还”。

3 太极拳架的生命学意涵

3.1 “身心并作、阴阳相济、和光同尘、乐物而通”的生命学意涵

太极拳是身心合修的拳法,把握架理才能内外相辅、平衡发展,如此既可走向身心和谐与内外化达的统一,也能感受到拳架妙趣并获得生命学的意涵。

首先,在太极拳架的学练上,要身心并作,体阴阳变化,感圆活乐趣。拳架动作学练既要阴阳虚实的分化,招式也要阴中含阳、阳中具阴的变动运转与运圆,如此由外而内运作身体、理解身体阴阳,再以意指挥身体行动及招

式运化,并感知其中的息与势合、势运劲随,气劲则会逐渐相济感知,棚、捋、挤、按等相济而成的招式与劲法也能渐被理解和运化,太极阴阳易变的乐趣会呈现。换言之,阳不离阴、阴不离阳、随阴就阳、随阳就阴、呼吸开合、阴阳相济的拳架学练充满易变之趣和太极的圆活乐趣,一方面需要习练者融入身心体验才能获得内含阴阳、运转阴阳的太极妙趣,另一方面其变转阴阳、阴阳相济渐归圆的运化特质体现着生命学意义,可让习练者内动外合、修养身体,而这要求习练者身心并作。冯合国(2015)指出,太极拳从阴阳对立统一之原理,在阴阳变化与相济、招式与劲法学练中获得身心熔炼与气劲感知,既可调理身体治愈身心,也能实现文化修行,让人走向生命治疗学。

其次,具体在太极拳架的运化上,要把握阴阳变转原理,体阴阳相济,成“劲动如水”。1)要“心静气敛”“松而不垮”的行拳,并且精神上要略含虚领之意,如此以意为帅领动肢体,并逐渐形成中正圆架姿,则动作在虚实交替中自会不乱。尤其把握住以意帅胯,以腰胯为姿势变动之主宰,则招式会随腰胯阴阳变而变、圆而圆。此既是拳架招式阴阳变转的学理,也是体太极如水运化的法理,即“阴根阳,阳根阴,如环无端”(上海古籍出版社,2024)¹¹。2)招式不能一去而不返,也不能连绵而无节奏,因而习练太极拳架要体运化节律,这就要有“中定”的感知与把握。即于每势结束位置感知动作“落净”时脚踩实地面与气落于脚底的反弹力,并把握此反弹节拍,则逐渐会有气劲荡起回环与相合的觉知。“定”而气劲返生,动作与劲力会随身起、胯旋传递于手,招式自然悠扬的节律会呈现。此过程上下、虚实、内外相济才能气劲相合而有“流水之性”“五气散布”,正如《太极拳说》所言“一以中分而阴阳出,阴阳复而四时成,中为生化之始,合时成五行行焉”(郑瑞等,2000)³⁰。3)把握住“凡动皆有含蓄”才能使招势与气劲回环落净,“定而后动”所运出的招式才能整而不散。否则招势悬提,气与劲必难完整聚合,身手必难完整一气。其一,含蓄是太极招势起承转合的需要,也是劲能蓄满发放的要素(金玉柱,2018,2024)。对于太极拳架的含蓄运化,要时时有似坐非坐板凳的含蓄意识与体态,亦即其姿态要“身备五弓”,不能“大松大软”,要兼备架骨让气劲下落与回环,而非“故作收缩”。其二,含蓄是太极拳架行动中始终要兼备的劲势原则,即“动”必有形体变动方面的压缩(如下沉)或开张(如身体开展),则必须要有自然态的回环含蓄,如此腿部曲伸、腰胯旋拧、脊柱开合、胸背吞吐、手臂收放随招式与呼吸运动相合运转、起落回聚,则劲势才能连续不断。此含蓄过程实际反映着内外、上下、开合、吞吐等的相济,是整劲之法也是劲法水流的姿态准备,正如《太极拳解》所言“气以直养而无害,劲以曲蓄而有余”(王宗岳等,2022)⁴⁵。4)式势有中定、含蓄,即劲不能中断,劲不中断即每势“落净”“反弹”承接,“屈

伸”“开合”承接,如此势势相承,阴阳相济,气劲会逐渐饱满于身,如有“一气流转”。“一气流转”是“二气交感,化生万物”“五气顺布,四时行焉”“二五之精,妙合而凝”的身体化求证,也是太极拳化育人身体与成就功夫的表达。由此可由脚及腰行劲于脊骨,运达至手指,劲可如水发出;循环往复行架运转气劲,气血自会随势动而流入四肢百骸,营卫肌肤毛孔,随势静而回环体内,化育五脏六腑。太极拳家王柏青有论,“一气流转而无微不到,阴阳和合而化育五脏。运行于筋骨经脉,营卫於肌肤毛孔。气机循环升降有序,身遂升降而起伏,手随机势而运形。形动而神静,意会而势灵。微风亦能顺化,叶落亦能知警”(郑瑞等,2000)³⁴,深刻诠释了太极拳架运化气韵游身、体感轻灵、化育五脏的生命学意义。

再次,要想获得太极拳“阴阳相济”“劲动如水”的修习体认,则需把握体劲要旨,“和光同尘”“勤勉不息”地修习。为了关闭欲念的心门,解脱心间的纷扰,归于“静”以找回我于“道”上的修行,《老子》提出了“和光同尘”“归根复命”的修炼法门(王素芬,2010)。“和光同尘”在太极拳中是与拳、与自然交感,逐渐修习其中的状态,其有与拳无隔,亲和自然,吐故纳新的意指。太极运动不仅通过阴阳转换掩其生命冲动,更通过阴阳互嵌顺应生命节律,将异动的身体活动纳入如光如尘的修习状态中,呈现着太极小秩序和自然大节律的同步。于拳架动静虚实、阴阳相济的变化节律中感受气劲,让一气流布,四时而运,化育五脏六腑,铸炼精气神,则既彰显其健体与养生的深层价值,更体现“和光同尘”修习的真义,即“二五之精、妙合而凝”。

最后,“身心并作、阴阳相济、和光同尘”是“乐拳之通”的体现与实践,有把握架理、运转阴阳,以性命修反哺生命学的意涵。如在阴阳相济的体认运化中觉知内在、修炼身体、心神与劲法,在与太极拳、与自然的交感亲和中,不断凝练心性,由身体观建立身道观,追求化身成拳、劲流如水的自然而然。这种生命建设过程,深刻反映着太极拳架的修习、体认及运化以阴阳为理法、自然为要义,让习练者凝练心神、放空身体、觉化内在,循环往复而铸炼身心与拳法并获得身心与技艺同修并进的意涵。此意涵的精要也在于从主观上打开心境,接受太极拳理法,并阴阳相济、勤勉不息体认运化,如此获劲如流水的自然,方有身心明透的认知与技艺进阶。

3.2 “以劲为法、由技入哲、体用结合、修思交证”的生命学境界

太极拳是哲拳也是贵生、养生的拳法,其以阴阳为理法,核心在运化太极劲,《十要论》言“夫太极拳者,千变万化,无往非劲,势虽不侔,而劲归于一”(王英杰,2022)⁴⁹。太极拳架“身做太极、化身成拳”的目的实质也在于运化太极劲,一方面太极劲的修习运化可润养身心,另一方面

觉知与运化太极劲也在于技击化用、探求身体阴阳的微妙变化,即“体用同源,显微无间”是学理。技击化用重点在以阳极手段提升常处阴虚状态有机体的敏感性,也在触发气劲觉知与运化的敏感性,如《太极拳论》所论“一羽不能加,蝇虫不能落。人不知我,我独知人”(王宗岳等,2022)²⁵,再如《五字诀》所言“量彼劲之大小,分厘不错,权彼来之长短,毫发无差”(王宗岳等,2022)⁶⁵。实质上,以劲为法、技击化用方可实现生命体纳太极身体行为作为修炼手段,成深层的阴阳互嵌,从而达到太极拳生命塑造“体用同源”之目的,即其犹如太极图上阴阳鱼之眼,是你中有我,我中有你,实现气劲流深、养生与贵生同步,由技入哲的学理。太极拳纳拳架、推手与散手为习练手段,既为了体用阴阳、化用劲法,也为了探微入里、由技入哲,成生命体塑造的境界化。质言之,把握以劲为法才能掌握太极拳核心,而有太极功夫的化成与深层生命学意义的境界显现。

太极劲的奥妙之处在于以技为哲,修思其中方可由技入哲,步向太极拳生命境界化的修行。1)它以“以柔克刚”“四两拨千斤”为思想体现着技击哲学的内涵。杨建营等(2023)指出,太极拳“以柔克刚”思想是“柔弱胜刚强”思想哲学的继承与具体化,只有深入研习太极拳技艺核心层所反映的技击之道,才能充分彰显太极拳更深层的中华文化基因,实现个人在太极拳上的修习,若仅关注套路样式及其外形化的养生功能,太极拳深层次的哲理、文化内涵将无从触及。2)它以“一羽不能加,蝇虫不能落”为觉劲方向,体现着身体微末的塑造与功夫哲学的内涵,静处体悟、用中磨练方能有太极功夫的境界化和体用哲学的明透。3)它以“以静制动”“随曲就伸”“引进落空”“何处挨何处击”为技击方法,深刻反映阴阳哲理,研悟其中方能把握其理法而有刚柔的化成。4)它“刚柔相济”反映着“用刚不可无柔,无柔则还不速;用柔不可无刚,无刚则催逼不捷”的哲理,修思其中方能成“五阴五阳”之妙手。5)它以“螺旋归圆”为志趣,“牵动往来气贴背,敛入脊骨”为理法,揭示着尽性立命的性命哲学内涵,性命双修于其道才能步验身心明透。6)它以《老子》中“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观其复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命”(中华书局,2014)⁶¹为理论,以空灵、流水之性为运化旨要,揭示其蕴含阴柔厚理,脱搏亦难掩其扬生、贵于生命的内质,亦即“思而无修,只是虚见;修而不思,终无真解”,唯有把握其运化理义与内质,才能由技入哲与入道,从而实现个人生命境界化的修行。太极拳、太极劲深具哲学内涵,也深具由技入哲与入道的生命塑造意义和价值,体悟其中,以技为哲,以哲修思,既能获得技艺双修也能实现技道并建,但想要体味到其中的文化内涵与塑生价值,则需体用结合、修思交证。

太极拳架的修习应当结合推手及散手来验证练法、

劲法与明透理法, 以便实现其于人之身体、技击和拳道上的“流通”与境界化。其一, 太极拳是体用功夫与哲学, 蕴含着身体、技击、修养等方面的智慧, 其“静”与“劲”既是“静练体劲”的拳架意涵, 也是“以静制动”的化用意涵, 更是“静无不静, 动无不动, 处处流通”的境界化涵义, 而通过拳架慢练建立松柔、阴阳与劲动如水的觉知只是基础, 结合推手及散手进行劲法灵觉验证、矫正和融通, 实则才能有“静”与“劲”的深层认知与功夫具身化, “静中触动动犹静”的领悟方能逐渐透彻。其二, 太极拳是生命学功夫与技道哲学, “松柔”“连绵”“蝇虫不能落”“刚柔相济”等既要在拳架中体悟, 也要在推手与散手中阳极而觉与修思验证, 否则其松净、化空、化发一致及“动中触静静犹动”的灵敏性与化用的功夫难以实现。倘若掌握了此“动太极”的身整、劲觉与劲法, 则既能实现太极拳化发自如的技击境界化, 也能有气劲随唤随灵的静水流深的境界化, 拳道生命学的境界意义才能充分体现与延展。正如孙式太极拳创始人孙禄堂所言“人之动静变化, 诚伪虚实, 机关未动, 而我可预知, 无论他人如何暗发心机, 总不能逃我之妙用”(孙剑云, 2003)¹²。对于太极拳的体用一道, 盘架将神气收敛于内, 混融而为一, 是太极之体; 推手是以八势含五行诸法, 动作流行, 使神气形布于外, 化而为八, 是太极之用; 推手的目的是使习练者在盘架的基础上能体用合一, 由此而完善人之心理、生理机能, 进而悟道。孙禄堂以拳道合一的体悟指出“有体无用, 弊在无变化, 有用无体, 弊在无根本。所以体用兼该, 乃得万全。练体日久纯熟, 能以遍体虚灵, 圆滑无碍, 神气混融为一体。以操手练用工纯, 能以手足灵活, 引进落空, 四两拨千斤, 神气散布而为十三势, 至此时, 血气之力自消, 神妙之道自至”(孙剑云, 2003)¹²。概言之, 体用结合、修思交证、练用工纯, 可令手足灵活, 劲法通透, 引进落空、化发一致均得验证, 尤其神气散布周身, 劲由足至顶至手贯穿一气, 随化而空, 随发而崩, 机变得势, 气劲流深, 神妙之道可自至。

4 结语

把握拳架练法、蕴化和意蕴方面的内质, 方能深刻理解太极拳, 并于修习熔炼中彰显其生命意义。太极拳架是太极拳思想与技艺的载体, 是太极文化的具身化学练方式, 蕴含着太极拳运化理义和生命学内涵, 体技悟理、熔炼劲法, 可实现生命学的修行和境界化追求。太极拳架的修习要结合推手与散手融通理法与劲法, 如此既有助于拳架运化, 也有助于静水流深的境界化。

参考文献:

陈青, 2022. 武术本质的立体探析[J]. 中国体育科技, 58(7):107-113.
陈鑫, 2012. 陈氏太极拳图说[M]. 太原: 山西科学技术出版社.

陈保学, 卢春天, 金玉柱, 等, 2022. 中国武术“悟”的运行逻辑与价值取向: 基于身体认知的视角[J]. 武汉体育学院学报, 56(4):58-64.
杜元化, 2022. 太极拳正宗[M]. 西安: 西北大学出版社.
冯合国, 2015. 走向生命治疗学: 现代西方哲学发展的一个动态研究[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 32(1):24-29.
金玉柱, 2018. 中国武术“起承转合”的思维方式与运行逻辑[J]. 体育与科学, 39(3):107-113.
金玉柱, 2024. 中国武术“身法”的学理要义与实践智慧[J]. 上海体育大学学报, 48(9):78-87.
金玉柱, 张再林, 李丽, 2017. 对“拳之势”的哲学论绎[J]. 成都体育学院学报, 43(4):87-92.
李亮, 周德巧, 张震, 2023. 传统武术的中国式现代化“激活”: 内涵厘正、理论依据、路径探索[J]. 北京体育大学学报, 46(8):144-156.
李全海, 金玉柱, 刘军, 2024a. 凋敝与复兴: 当代太极拳的传承困境与纾解之道[J]. 武汉体育学院学报, 58(3):65-72.
李全海, 金玉柱, 2024b. 太极拳“要拳”文化要义: 认识、实践与主体性关怀[J]. 上海体育大学学报, 48(4):70-80.
李岩, 王岗, 2015. 中国武术: 从荣耀之身到尴尬之境[J]. 武汉体育学院学报, 49(4):49-55.
彭国强, 2023. 中华传统武术技击的争鸣反思、价值提炼与能力提升进路[J]. 上海体育学院学报, 47(7):87-94.
人民体育出版社, 1988. 太极拳全书[M]. 北京: 人民体育出版社.
上海古籍出版社, 2024. 《太极图说》《通书》述解[M]. 上海: 上海古籍出版社.
孙剑云, 2003. 孙式太极拳论真[M]. 北京: 人民体育出版社.
王宗岳, 等, 2022. 太极拳谱[M]. 北京: 人民体育出版社.
王岗, 韩金清, 2018. 原点阐释: 中国武术的“动起静归”[J]. 天津体育学院学报, 33(2):103-109.
王素芬, 2010. 庄子道性思维的生态诠释[J]. 河北大学学报(哲学社会科学版), 35(1):133-138.
王英杰, 2022. 赵堡太极拳论述[M]. 西安: 西北大学出版社.
吴公藻, 1985. 太极拳讲义[M]. 上海: 上海书店.
徐亚奎, 杨建营, 王宾, 2024. 以“揽雀尾”为切入点的太极拳技术结构及“舞对合毂”的训练方法[J]. 武汉体育学院学报, 58(2):46-54.
杨建营, 徐亚奎, 杨建英, 2022. 太极拳的核心定位剖析[J]. 武汉体育学院学报, 56(6):72-79.
杨建营, 徐亚奎, 杨建英, 2023. 太极拳核心技术蕴含的中华文化基因: 《道德经》中的哲学智慧[J]. 北京体育大学学报, 46(2):52-61.
张道鑫, 孙永武, 2023. 中国武术“以人民为中心”的发展立场及实践路径研究[J]. 武术研究, 8(10):32-38.
张得保, 2020. 社会发展背景下传统太极拳应用的失衡与复兴[J]. 体育学刊, 27(3):58-63.
张长念, 张长思, 2021. 偏异与回归: 高校太极拳教学模式反思[J]. 北京体育大学学报, 44(3):129-138.
张震, 2020. 传统武术“技道并建”的功夫哲学诠释[J]. 北京体育大学学报, 43(2):60-70.
郑瑞, 谭大江, 2000. 武当赵堡太极拳小架[M]. 北京: 人民体育出版社.
中华书局, 2014. 老子[M]. 汤漳平, 王朝华, 译注. 北京: 中华书局.
周嵩山, 张晶, 陈青, 2023. 中国武术文明化维度研究[J]. 西安体育学院学报, 40(6):735-743.
(收稿日期: 2024-03-25; 修订日期: 2024-08-05; 编辑: 尹航)