

聚焦首个“国际太极拳日”——

武当太极出圈 千年柔劲激荡全球

记者朱江

3月21日是首个“国际太极拳日”，也是联合国首个以武术命名的国际日。当世界目光聚焦这门千年武学，所有溯源的线索最终都会聚于武当山。从1926年叶大密在上海创立武当太极拳社，到1929年印制的《康健指南·太极拳图》；从1930年发行的《武当拳术秘诀》，到1946年《刚柔健身术武当太极拳汇宗》的问世，这些都是武当太极从深山走向市井、从传统迈向现代的珍贵历史见证。在首个“国际太极拳日”到来之际，循着武当太极的千年轨迹，方能真切感受中华武术跨越时空的文化力量。

道源武当，太极思想的千年生根

“仙”者，“人”在“山”中。2500年前，尹喜踏遍武当深山密林，耗时数年朝拜大顶，成为首位在武当山实践并传播道家思想的历史人物。他与老子的结缘，让《道德经》在武当山落地生根，为太极思想的诞生埋下深厚的文化伏笔。武当山道家文化以“天人合一”为核心，以阴阳相生、刚柔相济为内核，这正是太极拳的精神本源。太极者，无极而生，阴阳之母也，武当山的道家文化，为太极拳构筑了最深厚的思想根基。武当山与太极的缘分，因北宋陈抟在武当山修炼，悟研太极图而具象化；因明朝张三丰显化太极拳而迎来质变。明朝任自垣在《敕建大岳太和山志》中记载了张三丰的生平与修道轨迹，而湖北省级非物质文化

遗产张三丰传说代表性传承人、十堰市张三丰历史文化研究会副会长郭旭阳通过潜心研究古文献发现，这位被《明史》《敕建大岳太和山志》明确记载的武学宗师并非虚幻仙人。郭旭阳说，明朝天顺三年（1459年）《重刊襄阳郡志·张三丰传》清晰记录，张三丰于洪武初年归属武当山下均州“芝河里道籍”，其相貌、生活习惯与修道轨迹均有记载，成为其真实存在的铁证。

张三丰与太极拳的关联亦有坚实佐证。2010年11月3日，著名武术教育家习云泰教授在武当山宾馆接受记者采访时明确表示：“张三丰是太极拳的创造者，武当山是太极拳的摇篮。”这一观点得到学界广泛认同。英国汉学家李约瑟博士也直言，追溯太极起源，必绕不开张三丰与武当山。张三丰所传的太极拳，将道家阴阳平衡理念融入武学招式，使太极拳摆脱单纯的技击属性，成为兼具养生、修身、悟道功能的文化载体，而武当山正是这一文化载体的诞生之地。

十堰市文史专家蔡星生指出，尹吉甫是武当山地区有史可考的最早武术家，武当山南麓房县宝堂寺便是其宗庙。《诗经·小雅·六月》以“文武吉甫，万邦为宪”盛赞其才，他文可治国，武能安邦，亦是《诗经》重要的采风者与编纂者，2014年“尹吉甫传说”入选第四批国家级非物质文化遗产名录，为武当山源远流长的文武根脉留下珍贵注脚。他还介绍，由民国时期武当山全

道总徐本善所传武当太极拳，近现代仍有三支清晰传承脉络，其中一支至今还在武当山下传承与发展。

这份尚武崇文的传统，在后世与太极文化深度交融，形成武当山独有的文化标识。明末清初史学家黄宗羲在《太极图辨》中梳理了太极图的传承脉络：河上公传此图，魏伯阳得之作《参同契》，钟离权得之授吕洞宾，吕洞宾传于陈抟，陈抟将其刻于华山石壁。而张三丰作为陈抟再传弟子，太极图与太极心法也一脉相承归于他。从尹吉甫奠定文武根基，到尹喜传扬道家文化，再到张三丰显化太极拳，武当山完成了从太极思想集聚地到太极拳学摇篮的蜕变，奠定了自身与太极密不可分的文化根基。



武当博物馆收藏的铜铸鎏金张三丰像。 记者朱江 摄

百年传扬，武当太极的市井新生

如果说武当山是太极的“根”，那么百年前的上海，便是武当太极走出深山、扎根民间的“枝”。

20世纪初，一批有志之士挺身而出致力于中华武术的传承与推广，武当太极拳的现代化传播由此拉开序幕。1926年武当太极拳社在上海的创立，成为标志性事件。十堰市收藏家协会理事、武当道家文化收藏者潘如红收藏的一份《武当太极拳社简章》，为这段历史留下珍贵佐证。

1926年11月，武术高人叶大密在上海法租界望志路南永吉里19号寓所，创办了中国第一家以太极拳命名的专业性武术团体——武当太极拳社。彼时上海虽有陈鹤明创办的致柔拳社传授杨氏太极拳，但致

柔拳社兼教八卦掌等武术，而武当太极拳社以太极拳为核心，专业性十分明确。拳社开设太极拳、太极剑研究班、普通学习班甚至儿童班，突破传统武术的师承传授模式，采用开放式教学理念，使武当太极从小众的师门传承，走向更广泛的民间大众。这份简章明确记载，加入拳社的资格为：人品高尚、性格温和、平日习练太极拳剑已略知门径者，不论男女均可参加。

叶大密的创举并非偶然，其家传太极拳源自张三丰弟子张松溪的嫡传，血脉中流淌着武当太极的基因；他又师从李景林、杨澄甫等武学大家，精通杨氏太极拳、武当剑，将各派精华融为一体，使武当太极拳在上海的传播更具专业性与包容性。武当太

极拳社的创立，使武当太极在上海滩落地生根，更推动太极文化的系统化传播。1927年，叶大密邀请陈微明等人前往李景林处学习武当对剑，随后武当太极拳社与致柔拳社均增设武当对剑课程，完善了武学体系；1928年，叶大密与弟子濮冰如在兰心大戏院义演武当对剑，为上海夜校募集助学金，次日便登上《士林西报》，使武当太极成为当时的文化热点；1939年《武当太极拳社简章》正式刊行，将武当太极拳的教学、传承、管理予以规范化，这份文献成为武当太极现代化传播的重要见证。

与武当太极拳相伴而生的各类专著，更是武当太极走向现代的重要载体。1929年，明末学者黄宗羲后裔黄楚九印制

《康健指南》，内刊太极拳图，深度介绍吴氏太极宗师吴鉴泉拳照；潘如红收藏的1946年《刚柔健身术武当太极拳汇宗》，以“刚柔”为核心紧扣武当太极拳精髓，将其招式、心法、养生之道系统化、文字化，打破了传统武术口传心授的局限；郭旭阳所藏《张三丰和他的太极拳》，由杨式太极拳宗师杨澄甫长子杨守中的弟子黄耐之，于1954年编著，既追溯太极源流，又彰显杨氏一脉的承续之功，记录了杨守中公家传太极拳、授徒遍布海内外的传奇。

从武当山的口传心授，到上海的拳社教学，再到各类专著的刊行，百年前的武当太极顺利完成了从“深山武学”到“民间文化”的转型。而这一切的源头，皆在武当山！



2024年9月7日，武当山自然景观调查专班在探秘七真洞时，意外发现《武当拳术秘诀》，为武当山与太极的深厚关联再添珍贵史料。记者朱江 摄

文脉赓续，武当太极的非遗荣光

武当山，既是钟灵毓秀的文化名山，更是太极拳的诞生摇篮。武当太极始终扎根道家文化沃土，坚守“刚柔相济、天人合一”的核心精髓，成为中华优秀传统文化的璀璨名片。2006年，武当武术被列入首批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，这份荣誉不仅是对武当武术的高度认可，更印证武当山作为太极发源地不可撼动的地位。

张三丰显化的太极拳，以道家阴阳思想为核心，将仙山的灵秀之气与道家哲学理念融入一招一式，讲究阴阳转换、升降开合，既能防身技击，又能调和气血、修身养性。也正因这份与武当山水、道家文化深度绑定的特质，太极拳在快节奏的现代社会中，成为

人们缓解焦虑、追求健康的重要方式，更拥有跨越国界、联结文明的强大传播力。

2024年9月7日，武当山自然景观调查专班在探秘七真洞时，专班成员、历史学博士姚峰在洞内隐秘石缝中，意外发现近代武术家、著名武术理论家金一明所著《武当拳术秘诀》，为武当山与太极的深厚关联再添珍贵史料。书中明确记载：“外家以达摩禅师为祖，内家以张三丰为祖……世称外家曰少林派，内家曰武当派”，更清晰标注“武当山在湖北均县之南”，直接将张三丰、武当山与内家拳（太极拳）紧密绑定，印证了“内家太极出武当”的历史渊源。据十堰市收藏家协会武当山分会会长郑光春介绍，这本

1930年发行的典籍共88页、分17篇，配套17幅太极拳经穴道图，详细阐述武当太极拳术的秘诀与技法，虽封面褪色、边缘卷曲，却完整留存了武当拳的精髓，是武当太极薪火相传的生动见证。姚峰说：“期待未来持续探秘武当山的过程中，能发现更多承载太极文化的珍贵遗存与史料线索。”

除了珍贵文献，武当山留存的大量太极文化遗迹，更是这份文脉的鲜活实物见证。武当博物馆中，1吨多重的铜铸鎏金张三丰像冶铸精巧，作为明朝艺术精品，定格了太极宗师张三丰与武当山的深厚联结；《胎赐仙像》铜碑清晰记录明英宗对张三丰的封赠，印证武当太极在明朝的尊崇地位。

这些文物遗存与文献典籍相互印证、彼此支撑，共同构筑起武当太极完整的文化脉络，让“天下太极出武当”的说法有了最坚实的史料与实物支撑。

武当山从未停止对太极文化传承与推广的脚步。目前在国内外设立了57个武术推广中心，吸引150多个国家和地区的300多万名“洋弟子”前来研习，带动全球数亿人习练太极拳。世界武当太极大会、国际太极拳联谊大赛等活动的持续举办，让武当太极成为中外文明交流互鉴的重要纽带。而联合国教科文组织将每年3月21日设立为“国际太极拳日”，更是对武当太极全球价值的高度认可，也让武当山再次以独特魅力惊艳世界。



潘如红收藏的《武当太极拳社简章》，为武当太极的现代化传播留下了珍贵佐证。 记者朱江 摄

太极出圈，从武当祖庭到全球共享

世界的武当，人类的太极。随着首个“国际太极拳日”的到来，武当太极迎来全新的发展机遇。

如今，太极拳已是适配现代生活的“文化养生神器”。其舒缓的招式，能有效缓解久坐带来的身体劳损；其“刚柔相济”的理念，能教会人们在高压的工作生活中保持平衡；其“天人合一”的内核，能让人们在快

节奏中寻得内心的平静。

武当山所孕育的太极思想，不仅是一种武学理念，更是一种生活智慧。阴阳平衡，是工作与生活的调和之道；以柔克刚，是面对压力的从容之法；四两拨千斤，是解决问题的巧思之策。这种传承千年的智慧，依然适配当代社会，这也是武当太极能走向世界、成为国际文化瑰宝的根本原因。

百年前，叶大密在上海创办武当太极拳社，以“强种救国，御侮图存”为己任，使武当太极成为提振民族精神的重要载体；现在，武当太极走向世界，以“和合共生”为内核，成为促进中外文化交流的坚实桥梁。从武当山的深山密林，到上海的法租界弄堂，再到全球的大街小巷，武当太极的传播轨迹，正是中华优秀传统文化传承

与创新的生动缩影。而无论走多远，武当山始终是武当太极的根，是那份“刚柔相济、天人合一”的精神本源。



武当三丰派传人任在武当山狮子峰顶展示太极拳。记者张建波 摄