

## 中国武术“劲”之要义诠释

王岗<sup>1,2</sup>, 罗均<sup>3</sup>, 丁昊阳<sup>1,2</sup>

(1.武汉体育学院 武术学院, 湖北 武汉 430079; 2.武汉体育学院 身体行为与健康促进研究中心, 湖北 武汉 430079; 3.武汉体育学院 研究生院, 湖北 武汉 430079)

**摘 要:** 以中国武术中的“劲”作为研究对象, 基于技、艺、道一体对中国武术技术层面、艺术层面、哲学层面的“劲”进行研究。研究认为: 中国武术中的“劲”不仅作为鉴别真伪的技术标示和划分武学修炼水平的尺度, 还是中国武术近乎于道的内在追求。它是技术层面讲究武术“一招制敌”的身体能量; 艺术层面聚焦武艺“点到为止”的生活智慧; 哲学层面注重武道“天人合一”的生命境界; 三者以寻求武技升华的力之“劲”、探求武艺表达的意之“劲”、追求武道顺达的气之“劲”的表现形式, 共同构成习练中国武术能力综合评价体系和尺度。

**关键词:** 民族传统体育; 武术; 劲; 技术层面; 艺术层面; 哲学层面

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2021)06-0037-05

### The interpretation of essence of “Jin” for the Chinese Wushu

WANG Gang<sup>1,2</sup>, LUO Jun<sup>3</sup>, DING Hao-yang<sup>1,2</sup>

(1.School of Wushu, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China; 2.Center for Research on Physical Behavior and Health Promotion, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China; 3.Graduate Department, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China)

**Abstract:** This paper takes the “Jin” in Chinese Wushu as the research object, and analyzes and studies the “Jin” in the technical, artistic and philosophical aspects of Chinese Wushu based on the integration of technology, art and Taoism. The research holds that “Jin” in Chinese Wushu is not only the technical mark to distinguish the true from the false and the yard stand to divide the level of martial arts cultivation, but also the internal pursuit of Chinese Wushu that is close to Tao. It pays attention to the martial arts “one move to make the enemy” of the body energy from the technical level; the artistic level focuses on the life wisdom of the “touch to date” of the martial arts; on the philosophical level, it pays attention to the life realm of “the unity of nature and man”. The three forms form the comprehensive evaluation system and scale of the ability to practice Chinese Wushu, which are the “Jin” of seeking the sublimation of martial skills, the “Jin” of exploring the meaning of the expression of martial skills, and the “Jin” of the qi of pursuing the smooth way of martial arts.

**Keywords:** national traditional sports; Wushu; Jin; technical level; artistic level; philosophical level

习近平强调:“文化自信,是更基础、更广泛、更深厚的自信。”<sup>[1]</sup>2021年5月教育部成立“中国武术教育指导委员会”,不仅为中国武术学科发展提供了契机,也为构建中国武术学术体系发展指明方向。近年来,为更好推动具有“中国特色、中国风格、中国气派”的哲学社会科学的发展,“中国学者期望从概念把握体育的全体,从对原始的‘天人合一’思维的突破,

是我国体育学者的‘文艺复兴’运动”<sup>[2]</sup>。尤其在中国武术研究领域中,由概念差异产生的“体育武术”与“文化武术”之间的学术话语认同问题较为明显。

研究从中国本土文化研究角度与民族传统体育学学科出发,采用文献资料法、辩证逻辑分析法对中国武术“劲”之要义进行诠释,以期进一步认识中国武术“劲”,同时为加快我国民族传统体育文化研究提供

参考,为推动构建中国特色哲学社会科学贡献中国武术学术力量,为丰富人类知识宝库奉献中国武术智慧,更好服务于新时代体育与文化的发展。

## 1 “劲”与中国文化

“劲”作为一个经典中国传统概念,随着中国文化的演变,“劲”的含义由原点进入了更复杂文化系统,逐渐呈现多重性。“劲”之本义:坚强有力。《说文解字》:“劲,彊也。”<sup>[1]</sup>《汉语大词典》:“一种是指力量、力气,如我们经常会听到有人说某个人的劲真大。”<sup>[4]</sup>除此之外,“劲”还在相关语境中有不同层面的含义。《史记》中记载“得其众不足以劲兵”;明代作品《东广州县起义传》记载“摧坚陷劲,所向有功”,前者指加强,后者指精锐部队。尤其是在中国文学和艺术上,对“劲”有独特的诠释,均出现在后人评价前人作品中。刘师培<sup>[5]</sup>曾以“劲气”说评文章:“凡文章有劲气,能贯串,有警策而文采杰出,乃能生动,否则为死。盖文有劲气,犹花有条干,条干既立,则枝叶扶疏;劲气贯串则风骨自显。如无劲气贯串全篇,则文章散漫,犹如落树之花,纵有佳句,亦不为此篇出色矣”。此外,评鉴颜真卿书法作品时,也采用“劲”。颜真卿既是唐代士大夫杰出的代表,也是书法、人格、艺术、道德浑然一体的典范。欧阳修<sup>[6]</sup>认为:“颜公书如忠臣烈士、道德君子,其端严尊重,人初见而畏之,然愈久而愈可爱也。斯人忠义出于天性,故其字画刚劲独立,不袭前迹,挺然奇伟,有似其为人。”洪适云:“方劲古拙,斩钉截铁,备矣。隶法颇深,具其大略。”<sup>[7]</sup>从以上对“劲”相关描述中不难看出,中国汉字“劲”随着时代变迁,含义由一元走向多元,不仅可以作为作品本身的特色,也可作为评价技艺水平的指标。同时,更进一步提醒我们应当用辩证发展的眼光来研究“劲”,整体解读中国文化中内外劲、显隐劲、整散劲,而不是将其剖解。

中华民族是一个讲究“刚柔并济”的民族,通过大量生产劳动和社会实践获得对某一技能的掌握以及对其崇高的追求。“劲”在中国文化中有诸多含义,在日常生活中往往使用广义层面的“劲”。例如“使劲”“加把劲儿”“牟足劲头”等与“力”的用法、概念有异曲同工之妙。不过,相比而言,狭义层面的“劲”更能突显中国文化的魅力,尤其是在国术上。中国武术学者对“劲”颇有研究。据《少林拳谱杂俎》记载:“拳术之至胜者,在于技击之精战(湛),技击乃术之根本,拳法之用,重于整劲,如矢之离弦,其透于身也。”<sup>[8]</sup>“善拳者,未必欲力大如牛以待世人。所谓仙人担者,持此等重物之力愈大,则其人之劲愈小,其

人之离拳术家愈远矣。盖拳术尚劲不尚力也”<sup>[9]</sup>。《意拳拳学》亦有“三劲成体,六力错综”<sup>[10]</sup>之说。武术常以“整体如铸、身如灌铅、肌肉如一、毛发如戟”4种境界表征内劲的齐备<sup>[11]</sup>。孙禄堂<sup>[12]</sup>指出:“夫道一而已矣。在天曰命,在人曰性,在物曰理,在拳术曰内劲。”王宗岳<sup>[13]</sup>书中有“夫太极拳者,千变万化,无往非劲,而劲归于一”。可见,在诸多的中国武术文献中都提到“内劲”“整劲”“隐劲”等概念,说明“劲”不仅是东方文化异于其他文化向内探索精神过程的凝练,也是中国传统文化和技击艺术融合的产物。

## 2 中国武术中的“劲”

清代王南溪指出:“拳勇之本在于劲。”<sup>[14]</sup>中国武术中的“劲”与一般意义上的“力”有更为严格区别。虽然中国武术是从狭义层面出发对“劲”进行阐释,但是相比广义的“劲”而言,它的含义更系统、更深厚,被赋予更多中国文化性。“中国传统的武术观受自身文化特性的制约,有两个个体观构成传统武术的整体观念,一式技术动作,即招法;再就是劲——一个泛化的概括性的观念”<sup>[15]</sup>。形意拳有“‘踩、扑、裹、束、决’五劲之说,三节明后,五劲相佐”<sup>[16]</sup>。《八卦掌真传》中记:“我国拳术,无论内家外家,各种拳术,见招而施术者,具有特长之处,不过劲有整散而已。”<sup>[17]</sup>“因劲力不同而形成不同的拳种,不同的拳种又以不同的劲力拳理认识自然、把握规律”<sup>[18]</sup>。在中国武术研究中,对“劲”的研究之所以变得复杂,源于学者清楚认识到中国武术中的“劲”是一个系统,不是“单体”。徐纪<sup>[19]</sup>认为:“我国拳术之所以大过人者,在于用劲。若夫泰西体育,则为用力矣”。“劲法多样是中国武术技术的独到之处”<sup>[20]</sup>。“中国武术重‘劲’是‘拳练人’的身体动作唤醒人的主体体验,而招式操化练习是‘人练拳’”<sup>[21]</sup>。“如果说,西方体育的运动技术主要是以身体外部力量、速度为进取,那么武术的运动技术则以内外的和谐为特点”<sup>[22]</sup>。“体育化武术以项目为知识体系进行操化教学,然而‘劲’才是武术的根本,用教招式来悟劲更难”<sup>[23]</sup>。由此可见,中国武术的“劲”是区分中国武术与西方体育的本质。

学界有关对中国武术“劲”的直接研究较少。万籟声<sup>[24]</sup>在《武术汇宗》中谈到:“武术用劲,并非暴劲,乃以意使劲,五灵沉着,气归丹田,刚柔相济,是为武术上之劲!”周伟良<sup>[25]</sup>认为:劲是经过长期训练后所表现出来的一种与武术技法相融的肌肉力量。康戈武<sup>[26]</sup>认为:“武术的劲是通过肢体运动表现出来的一种融于武术技术的力。这种力是在意识支配下,通过气息吐纳和肌肉舒缩的有序化配合产生的。”刘鹏等<sup>[27]</sup>认为:

“内劲是中国武术技法的核心要义和运用之本,是意、气、力相合而凝聚一体、协调全身所产生的一种能量,是一种刚柔相济、虚实相生的功夫境界。”由此可见,虽然有关中国武术“劲”的研究较少,但是这些研究表明中国武术“劲”的系统包括“意、气、力”等要素,同时,在“意、气、力”之中,还存在中国武术不同层面与不同形式的“劲”。本研究主要分析中国武术技术层面、艺术层面、哲学层面的“劲”。

### 2.1 技术层面:讲究“一招制敌”的身体能量,表现为寻求升华的力之“劲”

中国武术跨越漫长曲折的历史道路,经历波澜壮阔的文化洗礼和错综复杂的技术革新。在历史的进程之中,虽然中国武术经历了从荣耀之身到尴尬之境,但不能否认中国武术在技术层面“一招制敌”的作用。“劲”不仅作为一种实现“一招制敌”的技击方式,也是鉴别技术真伪和划分武术修炼水平的技术标示。不过,从技术层面上看,正如向恺然所说“习拳者,在使力化为劲”<sup>[28]</sup>,习武者要实现从“力”到“劲”转变才行,同时“武式太极拳练拳架有一句话‘拎起来就好’,是对调整与规范拳架的最好诠释,拎起来就是使身体架构调整到内在齐整,符合劲力发挥的理性结构”<sup>[29]</sup>。这里所言及的“劲”只有在包含了武术技术的身体行为上才能产生效果,即力的升华。可见,中国武术的“劲”需要有严格规范的“形”作为基础,将力转化为“劲”。中国武术中的“劲”要与身体行为有关,且中国武术中的“劲”与“力”是有区别的,就像“体育化武术与传统武术传承都可借助器械在速度、力量等方面获得身体锻炼效果”<sup>[30]</sup>,却很难正确区分“力”和“劲”的本身以及二者间的联系,甚至会有“劲”完全就是“力”的感性认识。对于这一点,中国武术研究拳种的学者们早已给出了答案。基于中国武术中的“劲”之变幻产生诸多拳系,“在劲力的文化建构之中,武术形成了对劲力‘刚’和‘柔’的全能理念。不仅形成‘以刚劲为主导,以柔劲为调剂’的拳系,也形成‘以柔劲为主导,以刚劲为调剂’的拳系,还形成‘刚柔各半,刚柔无迹可寻’的拳系”<sup>[31]</sup>。因此,中国武术中的“劲”不仅包含以拳种动作技术特色为发力媒介产生的身体能量,还催生了武术拳种在中国武术史上的“百花齐放”。

中国武术讲究“劲出于筋,力出于骨”<sup>[32]</sup>。从人体发力部位阐明“劲”与“力”的区别,但“劲”的发生需要力的参与,筋、骨、皮层层相照。丕侠<sup>[33]</sup>说:“劲是‘力’的加速、‘力’的集中;‘气’与‘力’和‘精神’集中于一点则谓之‘劲’。”这一点诠释“劲”与“力”之关系:后者是前者的基础,前者是后者的

进阶,即“力的升华”。可见,中国武术中的“劲”是有条件的。“劲”在技术层面主要表现为武技的形而上“劲”,通过大量有目的、有计划的训练达成体能和技术上的身体目标:寻求对升华的力之“劲”来实现技术层面的“一招制敌”,以此为武术“由技入道”夯实基础。

### 2.2 艺术层面:聚焦“点到为止”的生活智慧,表现为探求表达的意之“劲”

我国文化的繁荣发展离不开中华民族独特的审美文化和生活智慧,表演艺术的发展将审美视角持续推向多元化的趋势,武术与艺术有着密切联系,具体表现是近代武术与杂技、舞蹈、戏曲等之间的密切联系以及现代、当代多样化的武术套路表演形式。从艺术层面出发,“劲”作为身体行为艺术中一个特殊的概念,对中国人提升艺术表现力、艺术境界有着重要的作用和影响。一方面,通过对“劲”的掌握评价人对某种技术的修炼程度,规制他们的行为方式,使其合乎目标要求。另一方面,它作为艺术作品审美评价的重要尺度。在中国武术中,“劲”彰显与艺术中“劲”“意”的通性。“意随拳行,力随意发”<sup>[34]</sup>是中国武术中“意”之存在方式,“意”与“劲”都是属于中国武术系统中的构成要素,两者既有联系又有区别。唐豪<sup>[35]</sup>说:“用功日久,身体自然会产生一种越来越沉着的内劲,富于缠绵曲折的意趣;沉着中带有轻灵,轻灵中带着沉着;轻灵而不流于漂浮,沉着而不犯僵直。”由此可得,“意趣”源于“内劲”。不过,《韩非子·解老》:“人希见生象也,而得死象之骨,按其图以想其生也。故诸人之所以意想者,皆谓之象也。”<sup>[36]</sup>可得,武艺包含“劲”与“意”,武艺技术动作和表现形式中的“劲”包含人作为文化主体所传达的“意”,在中国武术的“劲”的系统中,“意”可以说是一种“智慧”,一种用劲或“懂劲”的智慧。就像陈鑫<sup>[37]</sup>在作品中提到的“阴阳无始又无终,来往屈伸寓化工,此中消息真参透,圆转随意运鸿蒙”这种“意之妙”。尤其是“意”以“劲”的方式出现在中国武术的象形拳中,正如胡小明<sup>[38]</sup>认为:“这些象形拳、仿生拳及从自然界中抽象和升华出的大量动作姿态,充分体现了‘自然的人化’,动作的名称,是非直接性描述——则是艺术的而不是科学的,是审美的而不是功利的。对美好运动形象偏重于意会,偏重于形容。善用比兴之法,托物取喻,借物发挥,集中而浓缩现实之美,显得如此朦胧、抽象、意韵深远而回味悠长。”武艺的技术动作和表现形式中蕴含着“意”,武艺中不仅包含寻求以“劲”取胜的技击艺术,还囊括以“意”达情的表演艺术,归根到底旨在完成对中国武术“劲”过程性的阐释,从而聚焦“点到为

止”的生活智慧。

中国武术所表达的“意之劲”，不仅是实现技术层面“劲”的现实目标，还是达成艺术层面聚焦生活智慧的时代诉求。“中国武术作为一种极具民族文化特色的身体技艺，在招式变幻、闪转腾挪间将中国传统文化‘向意’‘尚意’‘求意’的文化和技术特征表现得淋漓尽致”<sup>[39]</sup>。形神兼备之中贯穿着“劲”，一种武艺技术动作和表现形式中的“劲”，以此来“达意”。中国文化本身就有一种追求“意”的价值属性，“技击之意”表现在对战术的谋略上，以“劲”实现终极的“意”；“艺术之意”体现在对审美效果的满足上，以“劲”完成对“意”的烘托；“哲学之意”体现在对以“意”传神索道的境界上，完成武艺表达的意之“劲”。

那么，中国武术中的“劲”是通过“意”作为牵引实现对身体与意识(即心理)的支配、组合。身体素质的提升是技术层面对升华的力之“劲”的基本目标；意识提高是艺术层面对表达的意之“劲”的基本要求；两者间相互影响是为完成“劲”“化技为艺”的进阶与“技艺双修”<sup>[40]</sup>的实践。其本质是中国武术通过探求意之“劲”启迪“点到为止”的生命智慧，完成武术之意的表达。

### 2.3 哲学层面：注重“天人合一”的生命境界，表现为追求顺达的气之“劲”

“天人合一”是中国哲学中的一个基本观点，也是中国古代沿袭至今并作为人生理想追求的最高境界。“天人之内核是‘天人合一’，‘天人合一’思想最终要落实在‘天人相应’上才具操作性，而‘天人相应’的逻辑前提是‘同气相求’”<sup>[41]</sup>。因此，追求人与自然、宇宙、万物的和谐统一成为指导武术发展的重要思想，从而让中国武术的技术性和文化性都趋向于“和谐”“整体”“合”等中国哲学思想，而这些属性在文化上促使武道的生成，在技术上构建了武术技术独特的“发劲”体系。也正是武道“天人合一”的最高境界指导了武技转向“由技入道”目标的前行。从“天人之道”到“同气相求”，中国武术对“道”的追求被细分成对气之“劲”的追求。由此生发出中国武术“劲”的最高境界指向了“天人合一”。

古人常以“气”论诗、论画、论武、论道。晚唐司空图以“气势”论诗：“韩吏部歌诗数百首，其驱驾气势，若掀雷揭电，奔腾于天地之间，物状奇变，不得不鼓舞而循其呼吸也。”<sup>[42]</sup>《苕氏武技书》开篇《中气论》，苕乃周<sup>[43]</sup>认为：“中气者，即仙经所谓元阳，医者所谓元气，以其居人一身之正中，故武备名曰中气。”譬如韩愈的“气盛言宜”说：“气，水也；言，浮物也；水大而物之浮者大小毕浮。气之与言犹是也，

气盛则言之短长与声之高下者皆宜。”<sup>[44]</sup>又如《道德经》：“气无所不入，水无所不出于经。虚无柔弱，无所不通。无有不可穷，至柔不可折。以此推之，故知无为之有益也。”<sup>[45]</sup>顾留馨<sup>[46]</sup>将练习太极拳中的“内气”叫做“中气”。认为：凡是认真锻炼太极拳，符合要领，动作圆转、轻灵、自然的，练到一定程度，能逐渐产生“内气潜转”或“中气贯足”的内体感觉。可见，中国武术中的“道”“气”“劲”在哲学层面有密不可分的关系，气是道的代名词，气而劲在。中国武术中的“气”是不可乱的，“劲”是“气”的结果，但“气”掌控“劲”，两者同时存在，“气之劲”是中国武术寻“道”的根本。

可以说，中国武术哲学层面的“劲”是一个注重追求“天人合一”的境界、讲究人与自然万物和谐统一、使人整体性悟道的过程。“气的顺达”不仅是中国武术中“劲”的必然要求，也是“道”在哲学层面的代名词。如果我们要达到“天人合一”的武术境界，不仅要实现“气的顺达”，还需要满足“意”的“承”与“力”的“启”才能真正理解中国武术中的“劲”。

“劲”的思想在中国文化中意蕴广泛，它铸造了中华民族的文化印记和精神契约。随着历史发展，“劲”的含义由“坚强有力”的“字”发展成为修饰品格的“词”、评价技艺的“句”。时至今日，中国人既可直接使用“劲”原始含义进行遣词造句，又可使用其内涵丰富的隐喻含义进行诗意阐释。不过，作为中华民族传统技艺的中国武术不是简单以“劲”的大小论英雄的文化形态，而旨在通过武术技术修炼以掌握独特的发“劲”方式，对“劲”的控制自如，最终实现人对“道”的追求。同时，它还在技术层面讲究“一招制敌”的力之“劲”，在艺术层面强调“点到为止”的意之“劲”，在哲学层面注重“天人合一”的气之“劲”，三者共同构建了中国武术中的“劲”。正是中华民族对“劲”思想内涵的不断追求、实践和升华，才使原始“搏杀术”在中华民族手中从野蛮走向文明完成时代使命；才使中国武术系统构造从技术单一走向文化多元服务于人类健康；才使中国武术生成一张张从中国民间走向世界舞台且极具中华文化特征的名片。

### 参考文献：

- [1] 中共中央文献研究室. 十八大以来重要文献选编(下)[M]. 北京：中央文献出版社，2018：349.
- [2] 孙旭静，付杰. 对我国体育概念研究的反思与超越[J]. 体育学刊，2020，27(4)：14-20.
- [3] 许慎. 说文解字[M]. 北京：中华书局，2013：37.

- [4] 汉语大词典[M]. 上海:汉语大词典出版社,1998:712-719.
- [5] 刘师培. 中国中古文学史讲义[M]. 上海:上海古籍出版社,2000:136.
- [6] 欧阳修. 集古录跋尾[G]//石刻史料新编. 第1辑. 第24册. 台北:新文丰出版公司,1982:17901,17868.
- [7] 吾丘衍. 学古编[G]//卢辅圣. 中国书画全书. 第3册. 上海:上海书画出版社,2009:480.
- [8] 马力. 少林拳谱杂俎中国古典武学秘籍录[M]. 下卷. 北京:人民体育出版社,2006:107.
- [9] 中央技击学会. 国术大全[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:45.
- [10] 王芎斋. 意拳拳学[M]. 刘涛,李全有,整理. 北京:北京体育大学出版社,2002:39,67.
- [11] 王芎斋. 意无止境[M]. 海口:海南出版社,2014:45.
- [12] 孙禄堂. 孙禄堂武学集注——拳意述真[M]. 孙婉容,校注. 北京:北京科学技术出版社,2016:7.
- [13] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 北京:人民体育出版社,1991:245.
- [14] 中国武术百科全书[M]. 北京:中国武术百科全书出版社,1900:540.
- [15] 利弩. 什么是武术的内劲[J]. 武魂,1987(5):16.
- [16] 姜容樵. 形意拳[M]. 北京:中国书店出版社,1984:7.
- [17] 孙锡. 八卦掌真传[M]. 太原:山西科学技术出版社,2004:48.
- [18] 李志明. 孙禄堂拳学的身心教育观[M]. 台北:阿含文化有限公司,2003:75.
- [19] 徐纪. 中国武术论丛[M]. 台北:五洲出版社,2002:54.
- [20] 王岗. 中国武术技术要义[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009(9):159.
- [21] 李帼忠,徐骏峰. 高术莫用[M]. 北京:人民文学出版社,2014:32.
- [22] 邱丕相. 中国武术文化散论[M]. 上海:上海人民出版社,2007:64.
- [23] 徐皓峰,徐骏峰. 武人琴音[M]. 北京:人民文学出版社,2014:5.
- [24] 万籁声. 武术汇宗[M]. 北京:北京市中国书店,1984:11-12.
- [25] 周伟良. 传统武术训练理论论绎[D]. 上海:上海体育学院,2000:46.
- [26] 康戈武. 中国武术实用大全[M]. 北京:今日中国出版社,1997:26-27,397.
- [27] 刘鹏,孙刚. 中国武术技艺之内劲的审美评判[J]. 体育学刊,2018,25(3):23-26.
- [28] 吴公藻. 太极拳讲义[M]. 上海:上海书局,1985:4-5.
- [29] 李志明. 孙禄堂拳学的身心教育观[M]. 台北:阿含文化,2003:47.
- [30] 库尔第纳. 身体的历史(卷三)[M]. 孙圣英,赵济鸿,吴娟,译. 上海:华东师范大学出版社,2013:117.
- [31] 戴国斌. 武术:身体的文化[M]. 北京:人民体育出版社,2011:427.
- [32] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 沈寿,点校. 北京:人民体育出版社,1991:132.
- [33] 丕侠.“力”与“劲”[J]. 求事月刊,1935,1(6):222.
- [34] 山东省体育运动委员会. 查拳(中华武术文库.拳协部.拳术类)[M]. 北京:人民体育出版社,1993:4.
- [35] 唐豪. 太极拳研究[M]. 北京:人民体育出版社,1992:98.
- [36] 韩非. 韩非子[M]. 陈秉才,译注. 北京:中华书局,2007:110.
- [37] 陈鑫. 太极拳图画讲义[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:72-73,48.
- [38] 胡小明. 体育美学[M]. 北京:高等教育出版社,2009:144.
- [39] 张道鑫,王岗. 论中国武术的“意”[J]. 体育学刊,2018,25(1):28-33.
- [40] 蔡利敏,梁石云,王岗. 中国武术“技、艺、道”之辩[J]. 北京体育大学学报,2017,40(6):127-133.
- [41] 潘毅. 寻回中医失落的元神1:易之篇·道之篇[M]. 广州:广东科技出版社,2013:234.
- [42] 张清华. 韩学研究[M]. 南京:江苏教育出版社,1998:506.
- [43] 苕乃周. 苕氏武技书[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:1.
- [44] 卞孝萱,张清华. 韩愈集[M]. 南京:凤凰出版社,2006:225.
- [45] 王弼. 老子道德经注[M]. 北京:中华书局,2011:123.
- [46] 顾留馨. 太极拳术[M]. 上海:上海教育出版社,1982:86.