

为太极传天下贡献“翻译力量” ——太极拳发源地高校的太极拳译介研究之一瞥

本报记者 李晓军

推动太极拳文化走向世界，离不开翻译工作者的努力。

近日，河南理工大学外国语学院副教授、硕士生导师庞密香，带领该学院硕士研究生经过深入研究、系统梳理，合作撰写并发布学术论文《太极拳在英语世界的译介研究》。

在联合国教科文组织设立“国际太极拳日”、我国大力推动包括太极拳在内的中华优秀传统文化“走出去”的背景下，作为太极拳发源地高校的这一研究工作，对助推太极拳国际化传播具有重要意义。庞密香长期致力于太极拳翻译研究和推广工作，她的研究成果对广大太极拳传承人、研究者具有很好的借鉴作用。为此，本报记者对该论文有关内容进行梳理，以飨读者。

且看历史脉络—— 太极拳在英语世界的译介“三时期”

“准确、系统的翻译对于太极拳文化的国际交流至关重要。太极拳在英语世界传播广泛，对太极拳的英语译介进行系统梳理对太极拳翻译研究具有重要意义。”庞密香在论文中指出。

她认为，从译介特点与趋势看，太极拳在英语世界的译介可划分为奠基期、扩散期和繁荣期。

20世纪30年代至20世纪七八十年代，为奠基期。美国是太极拳海外传播较早、规模较大的国家之一，目前有大量太

极拳译介书籍由美国出版社出版，译者多为海外华人和西方学者及太极拳爱好者。

她在论文中列举了多位翻译出版太极拳书籍、推动太极拳海外传播的典型人物及其事迹。其中，美国人爱德华·梅塞利于1961年出版《太极养生》(Tai Chi for Health)一书，成为第一本在西方世界出版的杨式太极拳书籍。浙江永嘉人郑曼青(1902年—1975年)及其弟子推动了太极拳于20世纪六七十年代在美国的广泛传播。

20世纪80年代至21世纪初，为扩散期。改革开放后，我国各派太极拳相继走出国门，太极拳英语译介书籍也呈百花齐放之势。她在论文中列举了多位代表性人物。其中，廖渭山著写《太极拳经典》一书，是首部专门译介太极拳典籍的英文著作；美国著名中国武术历史学者道格拉斯·怀尔出版《晚清太极拳佚典》，首次系统整理并英译了19世纪中后期几近湮没的太极拳手稿与口诀。

21世纪初至今，为繁荣期。进入二十一世纪，随着中国文化“走出去”战略的提出、太极拳申遗成功等一系列太极拳“大事件”的发生，更多高质量的太极拳译介书籍喷涌而出，这些书籍的共同特点是越来越多地关注到太极拳典籍、太极哲学等深层次文化内容。

且看陈式太极—— 陈式太极拳经典著作走进英语世界

温县陈家沟作为太极拳发源地，

这里太极拳名家辈出。该论文中着重提到了近代中国武术史上著名的太极拳理论家、温县陈家沟陈氏第十六世陈鑫(1849年—1929年)。

陈鑫著的《陈氏太极拳图说》最早用文字系统记录了陈式太极拳的历史、理论、技法等内容，该书于1933年出版，是陈式太极拳的经典之作。本书结合四象、八卦等阴阳消长原理，融入中医经络学说，以易理、医理阐释拳理，具有较大的翻译难度。

2007年，该书英译本《The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan》出版发行。译者 Alex Goldstein 为汉学家，对中国文化有深入研究，且为太极拳和长拳持证教练。他花费14年时间将这部皇皇巨著翻译完成，使得《陈氏太极拳图说》在出版70多年后得以走入英语世界。

该论文还提到，在陈式太极拳的文化译介方面，Mark Chen的《陈氏太极拳汇宗》(Chen Style Taijiquan Collected Masterworks)也提供了重要参考。该书是陈式太极拳经典文献的英文汇编，主要收录了陈式太极拳的核心理论、拳谱、歌诀、师承源流等资料。

且看养生功效—— 哈佛医学院研究助推太极拳科学化

庞密香认为，太极拳在海外的广泛传播要归功于其良好的保健养生功效。

哈佛大学医学院通过临床研究，

证明习练太极拳对慢性疼痛、心血管健康、神经退行性疾病的康复具有显著效果。

哈佛医学院副教授、太极拳研究者 Peter M. Wayne 基于实证研究著写《哈佛医学院太极拳指南：12周强健体魄、强心健脑》一书，首次梳理太极拳在循证医学(evidence-based medicine)中的定位，填补了以西方科学解释中国传统武术的鸿沟。该书被《华尔街日报》称为“太极拳的科学化里程碑”，《时代》杂志也将列入“2013年最佳健康类书籍”。

近20年来，中国本土的太极拳和外语研究专家也在太极拳译介中发挥着越来越重要的作用。外文出版社、人民体育出版社、北京体育大学出版社等出版机构出版了大量太极拳译介书籍。其中，外交学院周庆杰教授著的《太极拳》《气功》《中国武术》《办公室太极拳》等全系列英文图书被美国、英国、澳大利亚、加拿大、新加坡等国家的大学图书馆所收藏。

该论文指出，当今时代，全球化、信息化极大促进了不同文化间的交流互通，也为太极拳提供了空前的译介传播机遇。在全球大型流媒体平台 YouTube 上，有众多用户为英语世界的太极拳爱好者和分享者。太极拳自身的健身养生功能和哲学文化魅力也吸引着越来越多海外用户习练太极拳、深入太极拳文化。“我们有理由相信，在数智化时代，太极拳和太极拳文化将乘风而上，扶摇万里。”庞密香说。

体，有助于降低太极拳文化在国际化教育中抽象难学的痛点。

近年来，由王永胜发起的太极球运动被列入“国培计划”，成为我省武术比赛项目、部分高校体育专业大学生的必修课。其相关课题研究多次荣获河南省科技成果奖、社科成果奖。王永胜曾被评为河南省教科文卫体系统“工匠人才”；其推广团队荣获河南省教科文卫体系统“师徒徒”先进称号。河南理工大学成立了王永胜劳模创新工作室。在第27届中国国际高新技术成果交易会上，该校提交的《“国际中文+太极”：产教融合赋能太极球文化国际传播》案例，入选大会《全国产教融合与科教融汇典型案例汇编》。

开栏的话

从今日起，焦作市太极拳协会、焦作日报社联合推出《太极拳理大家说》栏目，旨在从理论和实践的结合点上，探讨太极拳的功法、康健等功能。这个“大家”，既包括成名高手，也包括普通习练者。欢迎大家积极参与。

筑基归元

——论站桩的根本与要领

□顾广州

站桩与太极拳都属于气功，且都不限场地、不用设备，两者一静一动，相互补益，互为体用。站桩是静中求动，于不动之中求生生不已之动，让内在气机运行不殆；太极拳是动中求静，于静中悟透拳法之招式，进而招熟、懂劲、神明。

站桩并非僵立不动，实乃静中求动、培育内气、调和阴阳的无上法门，要站对桩功，先要弄清其与太极拳的关系，可概括为以下四点：一是形之基础。拳谚云：“百练不如一站。”所有太极拳拳架中的身法要求，如虚灵顶劲、含胸拔背、松腰敛臀、沉肩坠肘等，皆可在站桩中得以最纯粹、最深刻的体会与固化。桩架是拳架之母，桩架中正安舒，拳架方能圆活沉稳。二是意之源泉。拳论讲“用意不用力”。站桩是训练“心静”“意专”的最佳途径。于寂静站立中，摒除杂念，精神内守，逐步培养敏锐的内感与专注力。此“意”乃内劲之引导，无此静定之功，拳架终为空洞之形。三是气之枢机。太极拳是内家拳，核心在“气”。站桩通过特定的间架结构与精神内敛，使呼吸自然深长，促进内气(营卫之气、丹田之气)的萌生、汇聚与流转，所谓“一本散万殊，万殊归一本”，从而使一本丹田气，行之于四肢百骸，气机鼓荡，此即“外静内动”，看似不动，体内却气血奔流、能量滋生，为拳架的“一动无有不动”提供动力源泉。四是劲之根本。太极拳所求之“棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠”诸劲，并非局部肌肉之力，而是由足而腿而腰，节节贯串的整体劲力，其根在脚，其枢在腰。站桩能最有效地锻炼下肢的支撑力、身体的稳定性(扎根之感)与周身一家的整体连通感，是为“换劲”，化去后天之拙力，养出先天之本能活力。

站桩的要领，在于立身中正，松静为本。站桩欲“站对”，须明规矩守其正，方能渐入佳境。此规矩为形、息、意三点。一为调形，立身须中正安舒。头颈要“虚灵顶劲”，似头顶百会穴有一丝悬系于天，使头容正直，神贯于顶。下颌微收，喉头不外露。太极拳“周身大用论”中有“三要喉头永不抛，问尽天下众英豪”的论述，诸前辈拳家把喉头列为仅次于腰脊的人身第二大主宰，可见喉头之重要。躯干要“含胸拔背”，胸不可挺，亦不可凹，自然涵空，有包容之意；背脊自然舒展，有微向后靠、饱满圆撑之感。这其中有个小诀窍，手心朝前，胸前耸；手心朝后，胸内含。“松腰敛臀”，腰为主宰，须放松而下沉，命门穴微有后突之意；臀部如坐高凳，含蓄内收，使尾闾中正，上下气机贯通。四肢要“沉肩坠肘”，肩井下沉，如鹤搏兔，肘尖下坠，略向外撑。“松胯圆裆”，胯根松开，如坐鞍上；两膝微屈，有内合之意，裆部要圆虚，如拱桥，似骑乘。两足要脚踏实地，五趾微抓地，足心含空，重心落于涌泉穴偏后，感知与大地之亲和。二为调息，自然深长，息息归脐。初学者往往因双臂环抱，刻意控制呼吸，反而阻断气机，应待形体放松、心神宁静后，呼吸自会由粗变细，由急变缓，由浅入深。逐渐过渡到“腹式呼吸”，吸气时丹田微鼓，呼气时丹田微敛，做到“息息归脐”，培固元气。三为调意，精神内守，一念代万念。此为站桩核心中之核心。目可垂帘，神光内收。意念不可强守，亦不可散乱。可用“意守法”，如意守丹田，或意守全身整体之感，似站于水中，体会手臂被气机托起，周身内外放松、舒适、充盈之态；亦可存想“抱球”之意，体会两臂间若有若无的撑抱感。目的在于以一念代万念，进入一种恬淡虚无、物我两忘的清醒宁静状态。

此篇所述乃站桩之“法”与“理”，站桩之始，必以“形正”为首要，形正则气顺，气顺则意宁。此阶段，酸痛麻胀皆为过程，是身体僵拙之力消退、清气正气生发之象。唯有持之以恒，恪守要领，方能将桩“站对”，为后续“站活”“站成”奠定不可动摇之基石。

