

要挖掘中华优秀传统文化的思想观念、人文精神、道德规范,把艺术创造力和中华文化价值融合起来,把中华美学精神和当代审美追求结合起来,激活中华文化生命力。

——习近平总书记在文联十一大、中国作协十大开幕式上的讲话(2021年12月14日)

【同心共筑中国梦·见证】

和林格尔: 31座古城址见证 中华民族共同体历史

□本报记者 高瑞锋

《和林格尔县历代古城志》是呼和浩特市作家刘妙撰写的一本关于和林格尔县境内所分布的历代城址的书籍。书中对和林格尔31座古城址作了系统的梳理,并对它们的年代背景做了交代,让读者从中看到了各民族融合的侧影,也看到了呼和浩特在中华民族历史中不可或缺的位置。

书中对和林格尔31座古城址不同建置功能、名称做了介绍,并按年代排序一一进行了解读。

首先介绍的是位于在盛乐古城遗址内的春秋石卢城,因宝贝河流经石卢子,南北两岸河道窄如咽喉,古人因地形地貌,名曰石卢。

西周时期,北方游牧民族称豳狄,也统称戎狄。狄国是重耳母亲的故国。公元前655年,重耳因为父亲晋献公的追杀,逃亡狄国。1986年,石卢城出土“耳铸公剑”,考证是重耳祭祀祖宗的遗物,也看到了重耳与盛乐有缘,成为春秋时期一段民族融合佳话。

古城遗址南区西,有战国古城遗址。赵武灵王胡服骑射的大略,诞生了草原丝路。所修通往代地的道路,可以顺畅地到达云中盛乐,往北可至贝加尔湖,与匈奴贸易往来。中原与北方胡人和西北民族地区通商,穿越林胡、楼烦之地,而成乐城是交往的中心之一。

西汉时,成乐城是与匈奴交往的主要通道。公元前33年,胡汉和亲,又是昭君出塞线路的重要节点。

魏晋时期,拓跋部改称盛乐,成为首领拓跋力微和后来代国的都城。拓跋力微以来,有6位代王以盛乐为都。公元386年,拓跋珪建立北魏,使盛乐成为帝王之都。

新店子镇有榆林城村古城遗址,是西汉武城县治和东汉武城县治遗址。南匈奴都侯驻牧武城,因汉匈关系和好,而将原来抗击匈奴的“武城”改为“武成”。一字之差,彰显古人智慧,证明古人非常重视民族关系。

武成是小板申东汉护乌桓校尉墓之地。护乌桓校尉是管理北方少数民族匈奴的官员,著名的“和林格尔汉墓壁画”即指这座墓葬的壁画。壁画中有各民族人民的友好往来,交通互市的生动画面。

在和林格尔县西北今巧什营镇,有拓跋都城云台遗址。地方志记载为北魏金陵之地。北魏金陵葬有拓跋珪等6位皇帝,11位皇后,22位陪葬王公,是庞大的帝王陵墓。

北魏盛乐也是敕勒解部游牧的牧地。解部金曾祖父侯倍,于北魏天兴年间归附北魏,拓跋珪赐孟公的爵位,相当于封地盛乐。太平真君四年,北魏置朔州,治在盛乐。于是,敕勒解部,称为朔州敕勒部。解部金祖辈相继为酋长。解部金于北魏太和年间出生,长大后亦为部落酋长。解部金将前辈的敕勒语《敕勒歌》,创作成鲜卑语《敕勒歌》。

隋朝初年,隋文帝为了安置突厥部落,为突厥可汗在今县境内筑紫河城、大利城、金城三座城。当时,突厥可汗驻牧大漠,统领归附的突厥部落。大利城又置定襄郡,使民族驻地与行政建制同时在一个地域并存。

唐朝为管理突厥民族置于大都护府。中晚唐从乾元元年开始,为唐方镇振武。回纥商人,物资以骆驼运,去往振武的大道上,驼队首尾相连。唐朝末年,这座城池又称振武,唐赐唐陀族部落酋长朱邪赤心姓名李国昌,任命节度使。

五代十国时期,马背民族沙陀以振武为后,部落壮大,成为后唐的帝王之乡。辽、金、元是分别由北方民族契丹、女真、蒙古族建立的三个朝代。在辽、金时,县域境内分别有振武城,金代的云川城,元代的录事司,辽代振武置振武军。公元1005年,振武军置置榷场,是北方最大的商贸流通市场之一。

明朝在和林格尔县域内设置玉林、云川二卫。玉林卫遗址在今新店子镇榆林城村。云川卫遗址在今大红城乡大红城村。当时,蒙古俺答汗与中原地区和平互市,促进了发展了漠南地区的农业、手工业和城市建设。隆庆五年,俺答汗被明朝封为顺义王。

在清朝康熙年间置驿站20家,蒙古语即和林格尔,乾隆元年设厅治。驿站20家和厅治的设置,和林格尔隶属归绥道,开化于乾隆年间,城镇名称为和邑。看完全书,仿佛看到如今只剩残垣断壁的众多古城在古代是如何的辉煌,它们是中华民族共同体的历史见证,永远不可磨灭。

看传统技艺·听融合故事⑨

国粹太极拳:刚柔相济传承中华文化

□本报记者 高瑞锋

太极拳,集古代哲学、医学、兵法学、道家思想、儒家思想等学科理论的拳术运动,不仅是中华武术之瑰宝,一招一式中,还尽显“天人合一、道法自然”的中华传统文化精髓。

上世纪30年代,太极拳开始传入呼和浩特,逐渐在青少年当中得到推广,并在老年人中形成锻炼热潮。放眼全国,太极拳已经上升为全民健康的需要,成为推进健康中国建设、提高人民健康水平的传统文化代表。

2020年,太极拳被列入人类非物质文化遗产代表作名录,成为世界文化瑰宝。



小学生参加太极拳比赛。(图片由金存元提供)

流传年代久远

《周易·系辞》中曰:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”其中,“太”为“大”之意,“极”为“开始”“顶点”之意。

宋朝周敦颐在《太极图说》开篇曰:“无极而太极”,意即“太极”是产生万物的本源,有至高、至极、绝对、唯一之意。

“太极拳”正取其意。金存元,内蒙古武术运动协会秘书长。他说,明末清初年间,河南焦作温县陈家沟人陈王廷自幼受中原文化熏陶,擅长拳法,文武兼备,青年时披坚执锐,在河南、山东、山西一带走镖征战,颇负盛名。1644年,明朝覆灭后的一段时期,时局动荡。面对冷酷的现实,陈王廷万念俱灰,晚年隐居故里,以《黄帝内经》为伴,潜心研究民间和军旅武术理论,汲取了大量武术精华,积累了丰富的实战经验,加上自己平生习武所悟,在其晚年创编了以太极文化为理论根基的太极拳。至今已有近400年的历史。

“一代太极拳宗师杨露禅当初在陈家沟学拳后,来到北京传拳,弟子众多,后经祖孙三代人的努力,在陈氏所传太极拳的基础上,经过删减、增补,演化为现在流传的杨氏太极拳。”金存元说,在北京,太极拳以其博大精深的文化内涵和变幻莫测的拳架招式在武术界引起了轰动。此后,除了陈氏太极拳、杨氏太极拳外,武式太极拳、

吴氏太极拳、孙氏太极拳、和式太极拳等各路太极拳逐渐应运而生,它们都在陈氏太极拳的基础上,在一代代宗师的创编下,形成了自己的风格特点并流传开来。

随着时代的发展,太极拳已经从最初的技击攻防功能逐渐上升为全民健康的需要。

“1949年后,为推广全民健身强身体,国家体委统一改编太极拳,有了太极拳体操运动、表演的体育比赛。1978年改革开放后,部分还原本来面貌,从而太极拳形成了比武用的太极拳、体操运动用的太极拳和太极推手。”金存元说。

在国家的推广下,太极拳现在已成为推进健康中国建设、提高人民健康水平的传统文化代表。

2015年5月16日,国务院总理李克强在北京天坛公园与印度总理莫迪共同出席“太极瑜伽相会”中印文化交流活动时说:“中国的太极拳和印度的瑜伽术是两国古代文化的瑰宝,也是两个东方文明的结晶,至今长盛不衰,对‘天’‘人’‘心’和谐一体的追求有相通之处,都体现了文明与文化的传承和兴旺。”

2020年新冠肺炎疫情发生时,在湖北武汉方舱医院,医护人员带领着部分患者共练太极拳。钟南山院士也对太极拳强身健体的功效给予了高度评价,特别肯定了太极拳可以改善心肺功能,激发了广大群众对太极拳的热爱。



呼和浩特市赛罕区新桥小学的学生正在展示太极拳。(图片源自内蒙古新闻网)



王峰(左一)在公园里教老年人练习太极拳。(图片由王峰提供)

成为健身时尚

在国家的推广下,太极拳已经成为全民健身的一种时尚。在城市的公园、绿地,很多太极拳习练者用自己的行动展现着太极拳的魅力。

像全国其他城市一样,在呼和浩特,太极拳也受到众多人的喜爱,并蓬勃发展着。

“呼和浩特地区流行的传统太极拳主要有吴氏太极拳、陈氏太极拳、杨氏太极拳、孙氏太极拳这四大派。”金存元说,上世纪30年代,绥远武术名家、托县人吴桐把吴氏太极拳引入呼和浩特;1972年前后,著名油画家、武术家妥木斯把陈氏太极拳从北京引入到呼和浩特;上世纪80年代,杨氏太极拳进入呼和浩特;2018年左右,孙氏太极拳进入呼和浩特。

金存元说,这些门派的太极拳都有不错的群众基础,其中吴氏太极拳、陈氏太极拳已经发展到第四代,陈氏太极拳在呼和浩特地区还有陈氏小架等分支,其他的还有李式太极拳、少林太极拳、武当太极拳十三式等零星太极拳。

“不同于传统太极拳,在呼和浩特,多数中老年人喜欢在公园习练的基本是竞赛类太极,有42式太极拳剑、24式太极拳,以及各类新编的太极拳;专业队在全国比赛或者锦标赛中,有国标的一类、二类、三类太极拳剑等。”金存元说。

太极拳传到呼和浩特后,经过几十年的发展,已经逐渐和本土拳术查拳、螳螂拳结合,融蒙族的豪放、山西人的小小心谨慎、河北人的大气为一体,演变成了具有内蒙古特色的太极拳。

“呼和浩特习练太极拳的很多人有武术基础,之前基本都是练其他拳术的。”金存元说,像王文瑞是妥木斯的徒弟,幼年练螳螂拳,后学大成拳,在他后期所练的太极拳中,特别在推手方面,不仅体现了太极拳的松、活、沉、抖,还可以看出螳螂拳的快闪展腾挪,同时又有大成拳的快重,形成了太极拳自己的特点,徒弟很多。

金存元说,现在,呼和浩特的吴氏太极拳被称为南派太极拳,不同于北京的北派吴氏太极拳。

“太极拳天人合一的自然思维让中国人十分重视人与自然和谐共处之道。”现代太极拳大师李经悟的弟子武永昌说,一招一式中皆蕴含着中华民族修身律己、中庸礼让、自强不息、仁者无敌的传统美德和智慧。

武永昌,66岁,鄂尔多斯人,从小练习武术,年轻时在秦皇岛工作期间开始接触陈氏太极拳,至今近30年。退休后于2016年来到呼和浩特市推广陈氏太极拳。7年来,他和徒弟们进企业走厂矿,至今已经免费培训两三万人习练陈氏太极拳。

武永昌说,太极拳以慢生柔,以匀求活,柔极生刚,刚柔相济。动起来不温不火,轻摇之以松其肩,柔随之以活其身,徐行之以稳其步,自始至终以意念贯穿。

动如抽丝,藕断丝相连,行似流水,轻若浮空,动中有静,静中有动,动静结合,适度合宜的太极拳练久了,不仅可以调适身心,还可以慢慢改变人的性格,让人从急躁冲动变得平和冷静。“太极拳重在养心,在‘致虚极,守静笃’的意念下,调心、调息、调身,对不同年龄练习者的心理素质能产生良好的影响。”武永昌说。

在他看来,太极拳中“不丢不顶”“引进落空”“舍己从人”的太极思想是为人处世的大智慧,修己不争,处处礼让,待到自身能量充足,自然会散发光芒。

至今武永昌收徒时,还遵循着老祖宗的规则,徒弟遵自身。考察徒弟人品过关后,让其学习《黄帝内经》《易经》等中华传统文化。“练习太极拳者首先要了解自身状况,要学会怎么吃饭、怎么穿衣,否则,身体越练越亏。”武永昌说。

呼和浩特市太极拳协会会长王峰是武永昌的徒弟、自治区级太极拳非遗传承人。

近年来,他致力于太极拳

文化传承,深入呼和浩特市海新小学、大学路小学、第十九中学等多所中小学校给学生传授太极拳,取得了较好的效果。

王峰的学生——5岁的王梓霖抬手、踢腿,一招一式有模有样;9岁的陈政霖坐在地上两腿分开,做着运动前的热身准备。别看他们年龄小,却都是两年拳龄的“老拳手”了。

“王梓霖非常喜爱太极拳,从3岁就开始练习太极拳。”王梓霖的妈妈介绍说。陈政霖原来老生病,学习太极拳后,身体素质提高了,积极性很高。”陈政霖妈妈说。

跟王峰学习太极拳的人基本是10岁以前的小朋友和50岁以后的中年人。“10岁以前课业不紧张,可以坚持学习;50岁以后基本上家庭、事业稳定,孩子也长大了不需要操心,有时间开始调理身体的各种慢性病了。”王峰说。

在学习太极拳术的同时,不论大小学员,都要学习《太极拳三字经》《太极拳论》《周身经络赋》等相关文化知识,《黄帝内经》《易经》《道德经》等中华传统文化更是每日的必修课。

“孩子还小,也许现在不明白《黄帝内经》《易经》讲的是啥,但是,等他们长大理解后,这将会成为他们刻在血脉里的基因,让他们终身受益。”王梓霖的爸爸说。

目前,除了太极拳在中国蓬勃发展外,太极拳运动已传播到全球150多个国家和地区,习练者近4亿人,其中70多个国家和地区建立了太极拳习练组织。

5岁的王梓霖打太极。
本报记者 高瑞锋 摄

信心和勇气;还能让生活节奏由快变慢,让练习者的心身更好地适应强负荷的工作环境。练习者通过练习太极,特别是参加太极拳、太极剑、太极扇等的集体表演和比赛,可以增进彼此之间的交流,沟通彼此之间的感情,培养和增强集体主义观念。万事开头难,练习太极也不例外。练习者不但需要付出大量的时间,而且需要具备持之以恒的习性。

身心和谐才能社会和谐,有关部门要将全民健身纳入创建和谐社会和创建精神文明活动范围,各级人民政府要倡导和支持民族民间体育健身活动,为人民群众开展好健身活动、促进身心健康,为构建和谐社会做贡献。

【一言】

□苏永生

身心和谐 才能社会和谐

清晨或傍晚,无论是在公园、广场还是在林间、河畔,都可看到那些身穿练功服,从容习练太极拳、太极剑、太极扇的人优雅的身姿。

在学校、社区开展的一些大型活动中,由小学生、中老年居民表演的太极招式常常也成为活动开幕式上的精彩节目。

太极作为一种强身健体、修身养性的体育运动,越来越受到大家的喜爱。身体强健才能更好地干事创业,身心和谐才能有利于社会和谐。太极拳以静制动,以柔克刚,

坚持练习不但能让人筋骨强壮、身心愉悦,而且还能让人在练习的同时接受中华传统文化的熏陶,在动与静、急与缓、张与弛、刚与柔的变化中感受自然的清纯、体会变化的神奇。

随着经济社会的不断发展,特别是信息技术的突飞猛进,人们的生活节奏变得越来越快,能够抽出时间锻炼身体、静下心来苦练“内功”成为许多人的奢望,亚健康正在成为人们经常谈论的话题。

发展体育运动、增强人民体质,作为推进健康中国建设、提高人民健康水平的传统文化代表——太极拳不仅能够让练习者在浮躁与狂热中变得冷静和理性,培养坚韧不拔的意志,增强战胜困难的