

·民族传统体育·

## 论太极拳的普遍和谐价值观

邱丕相, 田学建

(上海体育学院 武术系, 上海 200438)

**摘 要:**太极拳运动所追求与自然、社会及自身和谐的价值取向, 深深体现了中国传统文化的普遍和谐价值观念。在和平与发展的主题下, 太极拳运动理念对构建和谐社会、人类生存文明具有实践意义。

**关键词:**太极拳; 普遍和谐; 价值观

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2005)03-0070-03

### A study on the sense of worth of general harmony of shadowboxing

QIU Pi-xiang, TIAN Xue-jian

(Wushu Department, Shanghai Institute of Physical Education, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** The value orientation pursued by shadowboxing sport in respect of being harmonious with the nature, society and practicing oneself has deeply embodied the sense of worth of general harmony of Chinese traditional culture. Under the theme of peace and development, the sports conception of shadowboxing is provided with practical meaning for building a harmonious society and the civilization of human being existence.

**Key words:** shadowboxing; general harmony; sense of worth

科学技术的高度发展,在给人带来丰厚物质的同时,也带来很多困惑。在寻找人类未来前途的思考中,东西方有识之士发现了强调人与自然、人与人的和谐的东方传统文化的宇宙观、人生观的价值,兴起了对《易经》的研究,对瑜伽术、太极拳的追求,以及对中国文化的渴望。太极拳作为中国传统文化的一部分,具有浓厚的中国传统文化意蕴。太极拳是受中国传统哲学影响最深的拳种之一,以哲学为拳的理论基础、行拳的根本,谓之:“凡身处处是太极,一动一静俱浑然”。(陈鑫《太极拳论》)太极拳凝聚着中华民族独特的思维方法、和合精神,体现了和谐的东方哲学思想和价值观念。

### 1 体悟太极拳的和谐特点

涵养须用敬,进学在致知。中国文化的传统历来是“道德”和“学问”不分的。太极拳不仅仅是一种技术,也是一种学问,是一种哲学思想,是做人的道理,体现了知行合一的思想。热爱生命的人,应该热爱太极拳。太极拳是连接人的身体和精神,使人身心合一的桥梁。太极拳所蕴含的和谐思想对陶冶人的外在仪表及内在修养是颇有裨益的。

太极拳吸纳了中国古典哲学理论、传统中医经络学原理和养生理论、传统的兵法学创编而成。它以易学的太极阴阳学说为指导思想,以中国传统的整体思维方式把握世界,是一个充满哲理的拳种,体现了传统哲学的普遍和谐价值理念。太极拳继承了传统哲学的和谐价值观,强调练拳要追求

“一动无有不动”、“周身一家”、“牵一发而动全身”、“内三合,外三合相结合”、“内不动,外不发”、由内到外总需完整一气等,讲究“以心行气,以气运身”,使心、气、神的运行极其和谐。这些要求使人在练习太极拳时,要达到“一动无有不动”、“周身一家”,必须做到内外、形神都达到和谐统一的境界。全身各部分和谐,才能使身体形成一个阴阳合一的统一体。太极拳基于整体观的指导思想,它强调全面锻炼,精、意、气三者兼练并举,形神兼修,从而得到性命双修,既练体又修性,以达到身心平衡。太极拳的锻炼,讲究阴阳相济。如拳论讲:“阴阳相济,方为懂劲。”“一阴一阳之为拳,其妙处全在互为其根。”(陈鑫《太极拳图说》)

对称、和谐是自然界的根本法则,也是太极拳的最高原则。打太极拳应该遵循阴阳和谐的法则,处于刚柔相济、开合相寓、虚实互换、快慢相间等等一系列对立统一状态。劲力上也讲究前发后塌、逢上必下、逢左必右,以维持自身平衡与和谐。

传统思维中的一个重要特点是重直觉、重整体,主张认知方式与修养方法一致起来,把本体论、认识论、道德论三合为一。如老子主张“为道”,以无欲之心直觉万物的规律,庄子为“体道”,孟子为“尽心”,朱熹提出了顿悟式的直觉,“致知在格物”,积习既久,就能豁然贯通。这种思维方式虽然有偏颇、模糊的一面,但也有可取的一面,由于“它的功用不在增加积极的知识,而在于提高心灵的境界”(《中国哲学简

史》)。不妨说,它既是重现现实的,又是重理想的。这种重直觉、重整体传统的思维方式对太极拳学习方法有很深的影响。太极拳谚中说“拳打千遍,神理自现”,不重分析而强调体验,要求人们在实践中去体会拳法、拳理。人们把太极拳称作“终身不尽之艺”,“非知惟难,行之惟难,所图之势皆太极大自然之机”,“故终身行之不能尽”(陈鑫《太极拳论》),要学到老,修炼到老,正是太极拳以直觉磨砺修炼的过程。在拳技中,其拳势、拳法、拳理都需要渐悟渐彻,“功夫无息法自修”,每一拳势,往往数千言不能罄奇妙,要靠下功夫去体味、去悟通。至于内劲、内意、内功,则更难以言传,须在不懈的修炼“得意忘形”,才会逐渐得心应手,顺遂自如,达到“无形无象,全身透空”的境界(《太极拳全书》),体悟太极拳所蕴含的阴阳和谐之理。

在我们日常生活中,直接的直觉领悟往往是短暂的,而太极拳则把它延长为一种持久的意识,通过体悟,使“求自然”、“贵虚静”、“重养气”在整体意识中得以实现。拳技非一日之功,人的道德修养更是一个长期的陶冶过程,只要人们坚持技术上的直觉体悟、理论上的融会贯通,人生修为才会渐悟。太极拳运动正是这样一种特殊的运动形式和修炼方式,把人的心理、生理、人生哲学连在一起,把心理平衡、延年益寿、生活情趣融成一团,人生哲理与太极拳的养气全神统一起来。哲学为太极拳提供了宇宙观、人生观的理论基础,太极拳为人生哲学提供了具体实践方式,实现人的身与心的健康和谐,是一种不可多得的修心养性的运动,成为人们修为人生的有效之途,达到内外兼修、德艺兼备的效果。

## 2 培养人与人相处的和谐情感

约翰·奈斯比特在他的《大趋势》一书中提到:“每当一个新技术引进社会,人类必然要产生一种要加以平衡的反应,也就是说产生一种高情感”。今天,在这科技进步、经济发展的世界中,太极拳以静心养性、动中求静的运动方式,作为一种与之平衡的高情感活动,是非常可取的。高科技使人依靠科技来生活,却使人人与人隔离,变得孤独;高情感则是在社会及人际关系中聚集和培养。为此,在社区里组织开展太极拳运动,大家聚在一起,伴随音乐行拳走势、切磋技艺、交谈人生,乐在其中,不失为一种适应现代、培育人与人相处的高情感活动。联合国教科文组织在《教育—财富孕育其中》提到学会知识、学会做事、学会生活、学会生存。其隐含的是人和外界需要和谐生存的哲学思想。老子提出了“致虚极,守静笃”,“不欲以静”,希望恢复一种符合人道的人际社会;庄子要人“抱神以静”、“必静必清”,既是长生之法,又是人生境界;道教内丹学说的精要在“养气守静”,主张“守静去燥”、“忘形静寂”达到“神静则心合,心合则神全”。(《云笈七签》)无论从思维方式还是养生思想,都重道德修养,企求由人的内心清静达到社会的安宁,由个人的修养去化解社会的纷争,所谓“人徒知纵心为快,不悟制得此心,有无穷真乐”(《秋涧集》)。

太极化生万物,包容万物,“厚德载物”。万物虽因阴阳特性不同而有异,但也因同为阴阳二气衍生成而相通。在广

泛的包容之中,异中有同,同中有异,万物间有着和谐相处共同发展的基础。在这种泛和谐的思想氛围中,太极拳运动形成了和谐的不同技法及和谐待人法则。如太极推手讲究“舍己从人,随屈就伸”、“仰之则弥高,俯之则弥深”、“动急则急应,动缓则缓随”。这一法则既是相互较技的推手练习的基础,也是在推手较技中立于不败之地的重要原则。拳谱说:“须要从人,不要由己,从人则活,由己则滞。”(武禹襄《太极拳解》)这就是一种以和谐为基础的攻防练习方法,离开了和谐,这种练习方法也就不可能存在了。人们在练习太极拳过程中、在推手中将深深体会到这种哲学思想,它不是对抗,而是应保持自身和谐。这样,人与人之间才能达到融洽相处,形成一种和谐的人际氛围。

和谐则生,和谐则能和平相处。太极拳所蕴含的哲学思想给人类社会提供了理想的生存理念。小从人与人,大到民族与民族、国家与国家,理概莫能外。

正如法国哲学家莱布尼茨所说:“我们从前谁也不相信在这世界上还有比我们伦理更完善的,立身处世更进步的民族存在,现在从东方的中国,竟使我们觉醒了。”于是他向欧洲社会发出忠告说“在我看来,我们目前已处于道德沦落难以自拔之境,我甚至认为必须请中国派遣人员,前来教导我们关于自然神学的目的和实践,正如我们派遣教士到中国去传授上帝启示神学一样”。莱布尼茨在此所说的伦理、处世立身之道正是中国传统文化和谐价值观。在很多年前,莱布尼茨已经在向西方介绍中国传统哲学的和谐价值观。太极拳运动作为行之有效的操作方式,作为和谐文化的代表将弥补西方人文精神价值的不足。

太极拳在行拳中还强调中正,不偏不倚,无过而不及的适中,讲究实中有虚、虚中有实、柔中寓刚、动中求静、阴阳相生、浑然一体,达到一种“中和”的完美。把和谐观念纳入一种新的思考,使人们在日常生活中找到了生活的情趣、价值、意义、精神寄托。“人生而静,天之情也”,尤其是对一些脱离工作的老年人,忙碌一生之后,面临孤独和失落,突然体会到这种空灵、宁静的心境,会给人生带来新的情趣,可谓“大都心力还足,只恐身闲心未闲,但得心闲随处乐,不须朝市与云山”,太极拳对老年人修心养性来说,是不可多得的“清心剂”。“渊静以明志,德修而道行”,在不少发达国家中,有兴趣练太极拳的人们聚集在一起,无欲无争,陶然往返,不失为凝聚人们情感的“魔杖”。

## 3 陶冶人与自然的和谐观念

太极阴阳学说是东方的宇宙本体论和认识论,认为自然界周而复始,由无极而太极,阴阳对转,化生万物。其核心是天人合一观,强调人与自然的同构对应,人身一小太极,自然一大太极,两者应当和谐,人应“道法自然”(《老子》),泰戈尔称之为东方文明要素。钱穆先生认为中国文化的特质即是天人合一,对人类的贡献就在此。尤其对当今社会有深刻意义。

不论根据中国传统哲学整体观,还是根据现代哲学的系统论、宇宙统一全息论,认识一个事物,首先要从整体上把握

它。即古人所讲,“万物皆太极”。太极拳正是遵循“道法自然”的思想,诸多要领合起来的整体要求,符合人的生理,符合运动规律,符合自然,符合道德原则。《陈氏太极拳图说序》说:“天地之道阴阳而已,人身亦然。”“拳术之曲伸开合即阴阳阖辟之理。”宏观的太极论,更为强调拳理与天道的一致性。陈鑫说:“打拳皆随天机动,太极原象皆自吾身流露”、“阖辟刚柔顺自然,一扬一抑理循环”。太极拳中的虚实、开合、刚柔等变化,处处包含了阴阳对转,故“习太极拳须悟阴阳要义”(《武式太极拳的走架打手》),使人与天有浑然相同之妙。圆、空是大自然的基本特征,也是动功的最佳方式和境界,圆则灵活多变,空则轻灵无滞,圆、空则活泼自如。太极拳乃性命之学,兼文武之道。而道体从来贵圆通。太极拳处处呈现圆的轨迹,正是对天地自然的领悟,是大自然规律的体现,表现了天人合一的哲学思想。“拳为小道,太极大道存焉”(《陈式太极图说》)。

学习太极拳,主张由自然人手而知虚实;把握阴阳和谐变化而明劲法;求虚静而懂神明,最后达到一个无形无迹、出神入化的最高境界,要求由熟而悟,由悟而通,渐熟渐悟,“一旦无障碍,豁然悟太空”(《太极拳全书》)。

虚静是大自然的特征,是通向道体的途径。中国传统文化历来有以艺见道的传统,太极拳就是以艺达道。立论于清代中叶的《太极拳论》开宗明义:“太极者,无极而生,动静之机,阴阳之母也。动之则分,静之则合。”中国哲学史中的主动学说和主静学说相对相引,主静学说是主动学说的补充。从道家思想的主静,到道教内丹养生术的主静导致了太极拳主静贵柔的出现。太极拳将这样一种虚静理念注入运动技术之中,通过修炼以达到天人合一的境界。练拳前首先要入静,做到心静体松,“上场时先洗心涤虑,去其妄念,平心静气,以待其动”(陈鑫《太极拳论》),使人的身心处于宁静、极松脱的状态,就是要身体达到一种符合自然的状态。这就是从无极到太极,太极化生万物的过程。由虚静达到一种自然而然的状况,从而进入一种类似禅的状态、一种自由的境界。太极拳的许多要领诸如放松自然、圆活流畅、连绵不断等都符合自然特征。

当你置身于旷野、园林、绿地等空气清新的大自然环境之中,用一种热爱自然、融入自然的心情去打一套太极拳,以顺乎自然、天人相通观念来行拳,让动作自然地流动,毫无牵扯勉强,就会感受到大自然的无为的状态,体悟到圆、通的无碍妙境。当你静下心来,抛开工作和人际关系带来的一切忧虑和烦恼,徐徐而动,你会感觉到你是在大自然的环境之中,是大自然中的一个生命体,与大自然轻轻地对话、静静地进行心灵的交流,达到一种“恬淡虚悟”、“宁静自如”的境界,体悟到人与自然的和谐。这种和谐不仅排遣忧虑、忘掉烦恼、抛却浮躁,还可以使人的身心升华到一种轻松自如的状态。在优美的、宁静的环境里打太极拳,你会从心里深深感受到生命的律动,是与大自然相和谐的律动,会感到人和大自然的和谐统一,人和万物生灵的相依相存。使人们在内心深处感到人是自然的一部分,认识到人作为万物之灵的重要使命,人类不应破坏自己的家园,人应与自然和谐相处,热爱生

命、热爱自然的感情油然而生,从而达到陶冶人与自然和谐观念。

其实,中国人并不仅仅把天人合一视为一种人与自然关系的学说,也是关于人生理想、人生觉悟的学说,将本体论、认识论和道德论三合为一,天道与人性道德原则统一起来,认为因为私欲作怪,人往往以小我为我,私欲才会带来烦扰,困惑,主张以天人合一为诚明,提高道德修养。当西方科技日益发达的时候,人的焦虑、苦恼、孤独感导致那种脱离世界天人合一观念的加强,带来了的人文精神的危机。德国哲学家尼采用“上帝死了”概括了信仰的危机,即最高价值观念的失落;海德格尔则用“人茫然无家可归”概括、揭示了人的精神空虚,即人的自我失落。他们分别从人的理想和现实的两个层面揭示了这种人文精神的危机。因此,引导人如何与自然、社会相处的天人合一的观念,必然引起人们的向往。与大自然相融合的太极拳练法,恰恰实践了这一理论。

普遍和谐观念作为一个完整意义的观念,它至少包含4个层面,即自然的和谐、人与自然的和谐、人与人或人与社会的和谐、人自我身心内外的和谐。只有认识到自然是一和谐统一,此普遍和谐观念作为一种理论才可以展开。而儒家主张的从自身修心做起更具有实践意义,即追求自身和谐,再推及社会、自然的和谐。不妨说,蕴含东方和谐哲学思想的太极拳,把中国传统哲学的普遍和谐价值观念落实到行之有效的操作层面,不仅对于构建和谐社会有益,也是一座对外交流的桥梁——人类和谐相处的和平之桥。当然,一种身体运动的理念对社会形态、人类生活的影响不能有太高的估价和希冀,但是否可以认为:引领得当,它所体现的价值观、伦理学及人文精神,不仅对人的身心健康有益,而且有利于社会的发展和稳定。

#### 参考文献:

- [1] 汤一介.和而不同[M].沈阳:辽宁人民出版社,2001.
- [2] 徐才.徐才武术文集[M].北京:人民体育出版社,1995.
- [3] 陈鑫.陈式太极拳图说[M].上海:上海书店影印出版社,1987.
- [4] 王宗岳.太极拳谱[M].北京:人民体育出版社,1995.
- [5] 季羨林.东西文化议论[M].北京:经济日报出版社,1997.
- [6] 唐豪,顾留馨.太极拳研究[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [7] 邱丕相.中国太极拳对人的修心养性价值论[J].上海体育学院学报,1992,16(1):48-49.
- [8] 马剑,邱丕相.从科学和人文精神看武术的生存与发展[J].体育学刊,2004,11(5):65-68.
- [9] 邱丕相.投武在澳大利亚一二三[N].体育报,1986-02-03.

[编辑:李寿荣]