

太极拳文化的基本特征与其价值取向探讨

朱懿奇

(江苏食品药品职业技术学院 江苏 淮安 223003)

摘要: 太极拳是世界级非物质文化遗产中最具特色的代表之一, 而我国是太极拳的发源地。实际上太极拳属于中国武术拳术中最为传统且简单的一种体育类型, 在中华民族上下五千年的发展历程中, 太极拳与中华文明不断相互融合发展, 如今太极拳已经成为一种富含中国传统民族特色元素的文化形态, 蕴藏着丰富的中华文明精神与内涵。在太极拳中不仅仅蕴含着太极拳文化更是彰显着源远流长的中华文明。因此在对太极拳文化的理解过程中, 必须从历史、文化等多个方面进行理解, 只有这样才能多元领悟太极拳文化的内在精神和发展趋势。因此本文对当前中国特色社会主义文化发展视角下的太极拳文化基本特征与其价值取向进行了探讨, 旨在深入挖掘中华优秀传统文化蕴藏的深度内涵, 让中华文化展现出永久魅力和时代风采。

关键词: 太极拳文化; 基本特征; 价值取向; 中华文化

引言

太极拳是中国武术中最为简单的一套拳体, 是我国体育文化的瑰宝。之所以太极拳被誉为瑰宝是因为太极拳是集颐养性情、强健体魄、技击对抗等功能为一体结合易学的阴阳哲学观, 中医经络学, 古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的汉族传统拳术^[1]。另外在学习太极拳的过程中, 习拳人始终在不以强凌弱, 不借故犯人的道德观中熏陶, 这种道德观正是彰显了我国独特武学中人不犯我, 我不犯人的精神, 同时更是中国精神的体现。经过时代的发展, 太极拳文化也在不断与中华文化、社会发展发生激烈的碰撞, 最初太极拳原本的目的在于健身和防身, 随着时代的变迁, 人类生活的变化, 太极拳在传承过程中逐渐进一步挖掘出其养生娱乐功能。

一、太极拳的发展进程以及文化内涵

(一) 太极拳的发展进程

关于太极拳的起源在民间是存在争议的, 但是在国家承认的一种较为广泛的说法中, 太极拳最初起源于明末清初河南省温县陈家沟, 它是陈家沟陈氏第九世陈王廷(字奏庭, 1600-1680)在家传拳法的基础上, 吸取众家武术之长, 融合易学、中医等思想, 潜心研究创编出一套具有阴阳开合、刚柔相济、内外兼修的新拳法, 命名为太极拳。后来, 太极拳在陈家沟陈氏家族经历了百余年传承, 到了陈氏第十四世陈长兴和陈有本时, 分别创编出太极拳大架一路、二路和太极拳小架一路、二路。清代中后期至民国, 自第十四世陈长兴起开始向外传播, 后逐渐衍生出杨氏、武氏、吴氏、孙氏、和氏等对家流派。

(二) 太极拳的文化内涵

在时代的发展中, 太极拳早已与中国传统文化的内涵相互贯通, 包括中国传统文化中的精神内涵以及价值观, 成为现代武术的历史长河中的文化积淀。中国传统的太极拳, 就是道教文化的一种“现实形态”。它产生于道教, 用拳术的形式完美阐释着醇厚的道教文化。但是, 如果不加以文化层面的解读, 它就只是一种“技击术”而已。在数千年的发展进程中太极拳慢慢形成了属于自己的文化内涵与文化体系。第一, 太极拳是一种武术。太极拳直接从中国武术中产生, 属于中国武术的范畴, 是在中国武术发展到一定阶段后衍化的精华产品。在它的一切理论与技术中保持着技击的本色和中国拳术的技击精髓, 并对技击技术和技击方法作了重要改进, 是中国拳术进化的较高级阶段。与长拳类等其他武术项目相比较, 它具有虚实相生、随曲就伸、刚柔相济、以静制动、舍己从人、引进落空、以柔克刚、后发先至、化打结合等突出特性, 可谓另辟蹊径, 独树一帜。第二, 太极拳属于一种养生拳。太极拳从传统养生学、传统医学、传统仿生学以及传统气功学等多种学科中衍生出来的, 因此太极拳在习练的过程中讲究调息养气, 是中国传统民族特殊体育中一种不太常见的具有明显养生健身功效的运动。其养生功能主要体现在七个方面, 一是体现在身心运动, 二是体现在静心运动, 三是体现在全身运动, 四是体现在健腰运动, 五是体现在平衡运动, 六是体现在有氧运动, 七是体现在温和运动^[2]。正是因为太极拳具有养生功能的特性, 才使得太极拳在中国众多拳体中脱颖而出, 被人们广泛喜爱。第三, 太极拳是一种内功拳。太极拳属于意气运动, 是内家拳的一种, 它与古代导引术和吐纳术相结合, 尤其道家的内

丹术融合至深。在练习的过程中太极拳将“力不敌法, 法不敌功”, “以功为本”, 作为重要基础从而加强对内功的修炼。另外还通过训练内在呼吸方法、内在劲力和内在精神气质, 从而提高精、气、神质量所产生的功力。在练拳的过程中始终强调以意行气, 以气运身, 意动形随, 聚气凝神, 形神统一, 动静结合, 在既练内气的同时达到锻炼肌体的双重效果。第四, 太极拳是一种哲理拳。太极拳从孕育、产生之时起, 就受到中国古代哲学及中华传统文化的深远影响。主要表现在: 一是“阴阳学说”是太极拳拳理的根基; “阴阳互根”、“虚实相生”、“刚柔相济”也是太极拳的基本结构原则和基本操作规范。二是太极拳主要特征、技术要领等各个方面都体现了“中和”、“天人合一”思想, 这样的思想共同推进了太极拳运动与自然、社会、人的心理、生理的和谐发展。三是宋明理学把儒、释、道思想加以融通, 把先秦宇宙演化论的“太极”观念发展为哲学本体论范畴, 使其具有普遍的解释能力。四是受到中国古代哲学深远影响的太极拳, 蕴涵丰富的辩证法哲理, 主要表现为有阴与阳的辩证法、虚与实的辩证法、内与外的辩证法、曲与直的辩证法、柔与刚的辩证法、退与进的辩证法、后与先的辩证法。除此之外, 还有上与下的辩证法、左与右的辩证法、快与慢的辩证法、轻与重的辩证法、松与紧的辩证法、动与静的辩证法、形与神的辩证法、开与合的辩证法、呼与吸的辩证法、收与发的辩证法、体与用的辩证法等等。第五, 太极拳是一种文化拳。太极拳除了根深蒂固于中国传统哲学以外, 还深深扎根于中国传统医学、美学、养生学、气功学、仿生学、军事学和文学等等多学科广袤深厚的土壤之中, 以形体的运动表达、行践、阐述、张扬了中国传统文化, 将其融入武术之中, 体现了人类对宇宙、对人体运动规律在一定程度的认识, 而且也注入了“阴阳相济、天人合一”等东方文化之精华, 彰显了鲜明的民族特性及风格。太极拳无所不包的文化内涵, 已经成为中国文化的一个缩影、品牌或符号象征。第六, 太极拳是一种伦理拳。伦理是协调人与社会关系之间一种俗成约定的道德规范, 伦理对于维护社会秩序, 影响社会的和谐发展具有重要的作用。在中国传统哲学中, 伦理与他们并不排斥, 像儒家、释家以及道家的传统伦理道德思想一种对太极拳产生影响。比如, 儒家的中庸思想为太极拳的操作提供了方法论的指导等。综上, 太极拳的文化内涵与中国传统思想属于息息相关密不可分的关系, 太极拳文化离不开中国传统思想的厚植, 同时太极拳又有自身独立且完整的一套体系。

二、中国传统哲学基础下的太极拳文化

太极拳文化深深厚植与中国传统哲学的土壤中, 因此太极拳文化流露着中国传统思想的理论。太极拳是中华传统武术园地中的一朵奇葩, 因为太极拳熔铸了中华民族中古朴而又璀璨的文化, 习练者从中得到健身、修身、养性的无穷乐趣, 也感受到其中奥妙无穷的哲学魅力。

(一) 道家思想

习练太极拳内功要站好无极式、注意阴阳变化、兼具形神统一, 太极宗师王宗岳在《太极拳论》开篇即讲太极拳的根本: “太极者, 无极而生, 阴阳之母, 动静之机也。”这与中国古代道家哲学、老庄思想相一致。无极生太极的思想, 本为道家哲学, 太极理论中的“无极而太极”来自老庄思想。太极拳的本源亦为“无极”, 习练太极拳先要站好无极式, 周身放松, “洁源清流”。太极拳很多的动作

都用到划弧,其弧形来自圆。这“无极”就是要求练太极拳者心胸无比辽阔而纯无杂念,意识宁静空寂[3]。这便是太极拳与道家的“守一”、“纯素”之道与佛家的“禅定”、“空灵”的相通之处,也是太极拳养心修性功能的来源。无极而太极这一观念是太极拳的根本观念,把握到这一点,才能领悟太极拳的精髓。包括著名太极拳理论家王宗岳写的《太极拳论》中也体现了道家思想,不仅汲取了周敦颐《太极图说》的思想,甚至直接采用了《太极图说》的某些语言,赋予太极拳哲理化和人伦化,把道家“道法自然”的辩证思想与儒家“中庸之道”的处世哲学有机的融为一体,使之超越了通常意义的攻防技击之术和强身健体之法,而成为一种修身、养性、尽性、知天、齐家、治国、平天下的做人之本和入世之道。

(二) 阴阳学说

太极拳理论始终贯穿阴阳变化的理念。太极拳中的动静、开合、刚柔以及进退都是太极拳采用阴阳学说的一种表现。而阴阳学说是从阴阳两个维度利用对立统一的方法论来解释事物从产生到消灭的一门朴素哲学理论。从太极拳中的举动轻灵、用意不用力,要阴阳变转、方向方位、动分虚实、安舒中正、动静开合、以意行功、空腰松胯、松肩垂肘、手脚结合、虚实渐变、勿有力点等方面都可以体现出太极拳中所蕴含的阴阳并济。例如周敦颐《太极图说》中,“五行一阴阳也”,指五行各属阴阳,特别是其中的水属阴,火属阳,水柔火刚。因而太极拳的刚柔相济与道教内丹的心肾相交是完全相通的,故太极拳用之于养生则法疾延年,用之于技击则刚柔互用,以达克敌致胜,也体现了阴阳学说的理念。

(三) 天人合一思想

太极拳中存在用意不用力的说话,即让大脑静下来,靠意念引导动作,从而使精神达到高度集中,对外界的一切做到视而不见听而不闻。“天人合一”思想是太极拳所反映的中国古代哲学思想的精髓,是一种先进的自然观、人生观。“天人合一”的整体观是人、物、物的和谐统一,以和谐为价值取向的观念贯穿在太极拳的思维模式与实践规范之中。因此,从太极拳的习练中能够深切感悟到中国古代理“天人合一”的整体观。

三、太极拳文化的基本特征

(一) 时代性

在太极拳的发展过程中其成长以及形成的体系都经过了历史的洗礼,因此太极拳在发展过程中存在着诸多的历史烙印。中国武术博大精深,源远流长,在将近千百年的发展中,伴随着历史的变迁,不同的时期的武术都有不同时期的武术思想,这些武术思想的变化是不同时期人们对武术的认识。在太极拳文化的发展过程中,新的时代元素被加入,因此太极拳文化始终被注入新的血液,促进太极拳文化的长久不衰,生生不息。

(二) 太极拳的社会性

太极拳文化的基本特征之一是太极拳的社会性。太极拳不仅仅属于武术的一个范畴,其社会性的内涵是更加深入和广泛的。太极拳从深层次上将是人的一种生命状态,而这种生命状态是极巨社会性的,而武术只是太极拳的一个重要催化剂[4]。社会性是个完整的东西,是内外合一的,是精神和形体的融合,太极拳在这一点上是个典范,因为太极拳在习练过程中强调形神合一,既要练动作,练内功,更要练感觉,练精神。更重要的是太极拳能够将这些“状态”推广延伸到社会生活的很多方面,与许多社会因素相关联,这就是太极拳的社会性也称为“开放性”。当前随着国家对体育事业的重视,中国武术协会还将加强太极拳集体项目的活动规则、程序等方面的研究纳入比赛体系,因此这也凸显了太极拳的社会性这一特征。

(三) 太极拳的哲学性

哲学是太极拳身上最深的“印痕”之一,因此也有人将它称为

“哲拳”。从技术上来看,太极拳处理的是一对对的矛盾元素,如内外、开合、攻防、练养等等,统称为“阴阳”,太极拳的运动规律就是阴阳的变化法则。太极拳的运动规律就是阴阳的变化法则。相较于以前的武术,太极拳更强调“立”的成分,而不是“破”;更强调“柔”的成分,而不是“直”。这说明太极拳更注重了方法以及对方法的研究,以期达到更好的效果,这是太极拳大的哲学背景。

(四) 太极拳的艺术性

有的西方人把太极拳叫做“东方芭蕾”。太极拳的艺术性集中体现在两方面,一是它本身具有艺术表现力。在观看太极拳演练时,观看者可以受到感染,觉得架式优美、造型生动,还可以感觉内在的向上的激情、健康的生活信念,对大自然的热爱,对人的尊重、宽容等。而练习太极拳的人如果沉浸其中,也有进行艺术创作的体会。二是太极拳为其他艺术门类提供了可以借鉴的元素,太极拳中所蕴藏的理论、技术、美学架构都是可供借鉴的题材。太极拳对于节奏的处理、对于人的内在潜力的挖掘都有很强的艺术创作、发挥的空间。

四、太极拳文化的价值取向

太极拳文化具有行为文化和观念文化的双重特性,弘扬太极拳文化对于促进人的心理和精神健康,树立环保理念以及濡养民族精神等都具有重要的价值。

(一) 促进人的心理和精神健康

在习练太极拳的过程中要求身心放松、凝神静气、摒弃杂念,专注于意、气、神的运用,追求物我两忘,天人合一的境界,即所谓“恬淡虚无,精神内守”,这样的状态是对人体神经系统很好的养护,有助于提高感官功能以及心血管系统的健康。同时由于太极拳动中有静、静中有动的弧形动作,还能够使全身的肌肉群和肌肉纤维得到锻炼,从而达到畅通经络,刺激穴位的目的[5]。另外打太极能够增强心理素质,例如太极拳拳理中强调的“中正安舒”既是一种拳理身法也是一种心态和人生智慧。

(二) 有利于树立环保理念

太极拳文化中所诠释的“天人合一、道法自然”的太极之理对于促进人与自然的和谐具有非常积极的意义。练太极的过程中要注重天地方位、五行所属、阴阳交感以及四季运行等等,这体现了古人对天人关系的认识,天乃自然界,人乃自然界的产物,人与天有着统一的本原、属性、结构和规律,这有助于帮助人们树立敬畏自然、保护环境的观念。

(三) 有利于濡养民族精神

观念形态的太极拳文化源于《易经》《道德经》《黄帝内经》等传统经典,包含着中华优秀传统文化的“基因”。其“中正安舒、舍己从人、以柔克刚、后发制人”等拳理,符合中华民族儒雅自律、外柔内刚、不屈不挠的品格特征,对于濡养自强不息、厚德载物、正气浩然、奋发向上的民族精神是非常有益的。

结语

文化是一个国家,一个民族的灵魂,而太极拳文化也是我国文化的一部分。在太极拳的发展中,它不断从中国传统文化中汲取养料,深深植于我国传统文化中不断向前发展。随着时代的发展,在认识太极拳文化中更应该以一个进步的眼光看待太极拳文化,充分认识新时代下的太极拳文化的基本特征与其价值取向,更好的继承和发扬太极拳文化,助推太极拳文化的发展。

参考文献

- [1] 臧加慧,谭苑昊,顾航.太极拳文化传播发展研究[J].武术研究,2021,6(07):40-41+45.
- [2] 邓科.太极拳文化的基本特征及其价值取向分析[J].中华武术,2021(06):111-112+110.
- [3] 柳彤,贾瑾新.中国特色文化之太极拳文化[J].体育科技文献通报,2021,29(01):134+147+150+156+161.
- [4] 彭小秦.太极拳与中国传统文化[J].中华武术,2021(01):113-115.
- [5] 周小青,周若夫,刘宁宁,张冬琴.论太极拳文化的基本特征及其价值取向[J].武术研究,2018,3(07):40-42.