

# 新西部 NEW WEST

杂志介绍

机构设置

联系我们

期刊证书

系 统 | 举报信  
公 告 | 再告作者

---

举报信  
再告作者

Windows Vista + Windows Live  
**数字生活 要出彩**



新春热卖 精彩体验 赶快行动吧



本期上半月刊

本期下半月刊

**下半月刊** 中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学  
 经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会  
 环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 太极拳与辩证法

作者: 西安航空技术高等专科学校 吴小茂 2008-06-05 查看次数: 569 期刊时间: 2008年3月

[摘要] 本文运用对立统一的观点, 揭示了太极拳中的矛盾运动, 以期为广大太极拳爱好者深入认识太极拳、习练太极拳, 提供理论指导。

[关键词] 太极拳 矛盾运动 健身

太极拳历史悠久, 流派众多, 如陈式、杨式、吴式、孙式等, 其风格特点各有不同, 但在深入研究之后就不难发现, 它们自始至终都与辩证法息息相关。

宋代周敦颐在《太极图说》中讲到“无极而太极”, 并将道教《无极图》改为《太极图》。认为“太极”不但产生阴阳二气和五行, 产生天地万物, 而且是动静之源。《太极图》表明, 对立面既矛盾又统一, 还互相转化, 大头对小头, 小头对大头, 大到极点时会转化为小, 小到极点时会转化为大, 阴会转化为阳, 阳会转化为阴, 阴中有阳, 阳中有阴, 阴阳相济、否极泰来, 对立统一, 变在其中。

太极拳作为我国的一种文化遗产, 集结了我国古代朴素辩证法的精髓。在哲学思想方面, 关于“矛盾运动”的思想, 即使在现代也是非常科学的。唯物辩证法认为, “矛盾运动”就是事物内部两方面既对立又统一, 既相互排斥又相互依赖的关系, 它推动着事物的发展和变化。太极拳正是在多重“矛盾运动”的信息处理中进行运转变化的, 诸如动与静、虚与实、柔与刚、攻与防等。本文运用唯物辩证法的观点, 剖析了太极拳中的这些矛盾, 为使广大锻炼者比较深入地认识太极拳的本质, 提高太极拳的锻炼功效和水平。

### 一、动与静

动与静概括了太极拳在时空运动的总体特征, 是太极拳中一对主要矛盾。动与静的关系在太极拳中主要有两重含义。

首先, 动是指太极拳自起势始直至收势, 如同江河之水, 滔滔不绝, 又如行云一般不可中断。动在太极拳中占主导地位, 因而太极拳属动功。而太极拳之动, 又是一种极端和谐的运动, 它的一招一式都要求全身放松、上下相随、前后相连、左右相照, 且要求做到“内外三合”, 即指做到意念、气机、内劲与动势、架子、外力三合, 表现出一种松、稳、慢、圆、柔的整体协调、均匀、和谐的运动特性。这种和谐, 这种协调一致, 从哲学上来讲, 也就是一种静, 一种相对的静。从这种意义上看, 太极拳运动正是动与静的辩证统一, 即“动中有静、静中有动”。其次, 太极拳运动并不是身体的每一部分都时时在运动, 而是这一部分“动”那一部分“静”, 这一部分“静”那一部分“动”; 或是身体的某一部分此时“动”而彼时“静”, 此时“静”而彼时“动”。从时间和空间看, 太极拳的动作是身体的这一部分此时在“动”, 待“动”至彼时即趋于“静”; 而身体的那一部分此时为“静”, 待至彼时, 又趋于“动”。从这一意义讲, 太极拳中的动与静的关系是相互交替、相互转化的。即“动极生静, 静极生动”。

### 二、虚与实

太极拳总论中说: “一处自有一虚实, 处处总此一虚实”。意思是说在太极拳运动中, 上肢、下肢、躯干以及身体各



西部政要访谈

动态新闻 更多>>

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 更多>>



部都存有虚实。虚实相辅相成、相反相成构成矛盾对立统一。

虚与实在太极拳运动相互区别。在下肢，运动时重心落在左脚上，则左脚为实，右脚虚，反之右脚为实，左脚为虚；左腿发动时，左腿为实，右腿为虚，反之右腿为实，左腿为虚。在上肢，从意念方面看，意念集中于左手时，左手为实，右手为虚，反之右手为实，左手为虚；从劲力方面看，运动到手上捧时为虚手，运动到手下沉时为实手，上捧时为虚手，发劲为实手。此外，还有表现为腰部左右交替转换的虚实和裆部开合虚实等等，以上均是从动作局部划分的虚实。从太极拳的整体动作来分，动作达到终点时为实，动作转换过程为虚。

### 三、柔与刚

太极拳极柔，所以太极拳有“柔性武术”之称。柔，即指松柔。打太极拳时必须做到舒松自然、松静圆活，有如和风细雨一般，处处体现出一种松柔来。太极掌要求虚领顶功、气沉丹田、含胸拔背、沉肩肘、松要落胯、屈膝圆裆等等，这些基本要领也都对松与柔的要求。只有做到松与柔，才能做到精神内敛，意识集中，从而做到“以意领形”，体现出太极拳“用意不用力”的原则。然而，太极拳强调松与柔，切忌使“掘力”、使“僵力”，并非是说全然松解，绵软无力。太极拳使的是棚劲，简而言之，棚劲就是一种弹性劲，既有韧性的柔劲、又有坚实的刚劲，极轻灵又不失稳性，极柔软又不失坚刚。也就是说，太极拳之柔不是如棉绳一般的软弱，而是一种有如鞭子一般的柔韧，是“柔中有刚”。

有柔有刚，柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济，这是太极拳中柔与刚的辩证关系。认识这一矛盾，在习练中方能自放松开始，由松入柔，尔后积柔成刚，刚复归柔，以达刚柔相济。

[1] [2]

### 相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="password"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
				6 k 7 e
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)  
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007