

太极拳与辩证法

作者：西安航空技术高等专科学校 吴小茂

[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，对立物既矛盾又统一，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，又如同行云一般不可中断。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，极柔软而不失坚刚。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。

四、攻与防

太极拳除了健身和防治疾病的功能外，还有技击的功能，太极拳之每一式，均有其攻防含义，且攻中有防，防中有攻。攻与防也是太极掌中的一对矛盾。太极拳中攻与防的关系，涵括了极为丰富的哲学思想。太极拳《打手歌》中所云“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”、“引进落空”等就集中体现了这些思想。在他人进攻之时，我方不与之相遇、相抗，而是“舍己从人”，避他人锋芒，顺他人之势，运化解他人之力；他人之力落空后，必然失云重心，此时，只需稍施劲力，以我之“实”击敌之“虚”，则可轻易破敌。简而言之，就是借他人之力，以还击他人。如一式“搂膝拗步”，其攻防含义是：他人用右手从左下方来击打我方，我方用左手将之向左外方搂开，他人之力落空，其势却未减，必然身向前倾，此时，我方用左脚拦住其右脚，再用右手进击其胸部，就可轻松大伤敌方。这样，“攻”取之于“防”，“防”中孕育着“攻”，寓“攻”于“防”，就构成了太极拳中攻与防的矛盾运动。

总之，认识这一矛盾规律，利于深刻理解掌握动作要领，提高健身效果和实际技击水平。太极拳运动中自始至终存在着动与静、虚与实、柔与刚、攻与防对立统一的矛盾运动。它们各有其具体含义，提示人们在练习太极拳时，只有做到动静结合、虚实相生、刚柔相济、攻防兼备，才可能收到较好的锻炼效果。因而，也只有从理论上不断揭示出更多的矛盾，并深入地认识这些矛盾及其相互间的关系，才能在实践中不断挖掘出太极掌本身应有的价值。

参考文献

- [1]武术.上、下册.人民体育出版社,1990年6月.
- [2]运动训练学.人民体育出版社,1990年6月.
- [3]朱保民.浅谈武术运动中的哲学思想-少林与太极.1991.

作者简介：吴小茂：(1969-)男.陕西西安人.讲师.研究方向为体育运动训练和体育社会学