

浅谈太极拳“牵动四两拨千斤”

作者：滨州学院 李辉 张锐

[摘要] 太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，是中华民族国粹之一。由于文化背景不同，在东方文化下创造的太极拳于在西方文化影响下形成的许多技击术有显著的不同。以拳击为代表的西方技击术，动作直接麻利，注重速度和突然性。技击在他们眼里首先是对立的两个方面：敌和我。而太极拳更多地体现了统一和协调的思想。“以小力胜大力”，“四两拨千斤”的思想更加彰显，强调强与弱的互相为用和互相转化，强调借势打势、借力打力，以柔克刚。

[关键词] 体育运动； 太极拳； 技击术

一、太极拳简述

太极拳以松静柔软，绵绵不断的特色，在武术运动中独树一帜。它的产生深受道教思想的影响，在道教思想影响下创造了一种全新的技击术，这种技击术经过几百年的发展，已经逐步走向成熟。“四两拨千斤”的思想出自于王宗岳《太极拳论》的打手歌。其中这样写道：“任你巨力来打我，牵动四两拨千斤。”这里的“四两”和“千斤”不是我们平常所说的数学概念，而是在技击中，即“以小力胜大力”“以弱胜强”“实则备之”“强则避之”“以柔克刚”的敌我双方的对立关系。王宗岳在《太极拳论》称：“有力打无力、手慢让手快，是皆先天之自然之能，非观学力而有为也。”就是说有力打无力、大力胜小力、手快胜手慢，都是先天赋有的本能，不是学出来的。太极拳的出现，打破了依靠自然之能而取胜的传统技击观念，创造了一种全新的适合相对于西方人矮小体弱的东方人的技击术，强调“四两拨千斤”“借势打势”“借力打力”，追求以最少的消耗，最快的速度将对方击倒，表明太极拳是不同于凭蛮力与敌搏斗制胜的体育项目。

二、“牵动四两拨千斤”的哲学基础

拳种的产生与当时的文化背景是分不开的，太极拳运动作为中国传统文化的组成部分，它的理论基础扎根于中国传统文化的沃土之中。中国古典哲学最基本的思想“阴阳学说”，以“道”为核心的道家思想以及各种养生理论等，共同孕育了太极拳，对太极拳的产生、发展起到了深刻的影响。

1、“阴阳学说”是中国古典哲学最基本的思想。中国古典哲学认为，宇宙间的一切事物都存在着阴阳两个方面，一切事物的变化都是相应的阴阳不断转化的结果。运用“阴阳对立统一”说明事物发展变化规律的古典阴阳学说，对太极拳的影响巨大，不仅太极拳称谓反应了这一点，更重要的拳理阐释、拳架组成、运动规律、技术要求、攻守原则无不包含阴阳哲理。王宗岳在《太极拳论》开宗明义：“太极者，无极而生，阴阳之母，动之则分，静之则合”，《易经·系辞》称：“一阴一阳谓之道”。可见太极拳是由阴阳两大范畴构成的运动，并得到了长足的发展，自明清之后阴阳哲学范畴在武术理论中更加显现出来，同时衍生出一系列对应的概念，如：阴：吸、蓄、屈、退、落、俯、来、入、收、化、引、柔、静、虚、合、降、下、右；阳：呼、发、伸、进、起、仰、往、出、放、打、击、刚、动、实、开、升、上、左。这一对对矛盾之间互根，互用，互换，互为运动，被广泛的运用于太极拳运动之中。

2、老子提出的“道”是中国古代哲学的重要范畴，是道家思想的核心。老子在《道德经》中明确提出的“道生万物，周行而不殆”的本原论和“反者道之动”的朴素辩证法，虽具有某种循环论的印记，却仍然以反复或曲折的形式揭示了自然界、人类社会产生与发展的规律性与必然性。在道家思想看来，“道”乃世界的根本法则与普遍规律，太极拳的形式虽然千变万化，

但其理法相同，拳术贯穿的“理”，实质上就是老子所谓的“道”，即拳理或拳的指导思想。在老子所谓的“道”中，“反者道之动”理论是其核心，对太极拳技击起到了深刻的影响。所谓“反者道之动”是指当事物达于强盛的顶点之后，势必要迅速地走向自己的反面。表现在太极拳技法上，则是欲进先退、欲伸先屈、欲急先缓、欲起先伏、欲高先低、欲直先迂、欲浮先沉、欲左先右、欲重先轻、欲紧先松、后发先至等，达到“弱者道之用”。这一辩证思想在太极拳的战术思想中也能体现，例如太极拳的明显特征是借势打势、借力打人，强调了后发制人，以柔克刚；杨澄甫说太极拳“柔中寓刚，棉里藏针”、“如棉裹铁”；王宗岳《十三势行功心解》说，“极柔软然后极坚固”等说法。所谓老子的“反者道之动，弱者道之用”和太极拳“以柔克刚”“以弱胜强”的技击思想，是老子通过不断进步的自然现象与生活实践，看到“天下莫柔于水，而攻坚强者莫之能胜”。意为看上去柔弱的水却能冲决一切坚强，以草为例：“万物草木之生也柔脆，其死也枯槁”，“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒”，由此通过大量的生动事物变化现象，终于概括出一般的道理“天下之柔，驰骋天下之坚”，上升到哲学层次形成“贵柔”，“守雌”，“反者道之动，弱者道之用”的思想，在太极拳中形成“以小胜大”，“以弱胜强”，“以柔克刚”的“反者”的技击思想，成为太极拳的一个重要特征。

三、“牵动四两拨千斤”在技击中彼此对立关系

武术的本质属性是技击，太极拳也不例外。太极拳的“牵动四两拨千斤”关键在个“拨”字上，这个字用的很恰当，为什么不“抵”不说“顶”等字呢？因为一般人都知道“四两”根本就不能与“千斤”对抗。一个“拨”字体现了一个“巧”字。对抗时，假如对方发出“千斤”，而已方“四两”掌握不好，运用不当就会被“千斤”击倒，假如“四两”运用的恰到好处，那么一样能够把“千金”战胜。正是“四两”和“千金”的对立，显示了太极拳独特的魅力。两者既相互矛盾，又相辅相成。“四两”和“千斤”是技击的手段，真正的目的是取胜对手，当然“四两”能否拨动“千斤”与双方功夫的深浅有着密切的关系。很显然，要想用“四两”之力拨动“千斤”，那就必须有更高深的功夫。

所以说“四两拨千斤”不能仅仅在字面上理解，如果单从字面上来解释的话，是不可能的，是不符合逻辑的。“四两拨千斤”它是相对来讲的，“四两”代表小力，“千斤”代表大力，并不是说只用“四两”劲就可以取胜对方，它隐含的意思是在敌我实战对抗中双方力量的一种悬殊，看似“弱者”的一方并能够“以小力胜大力”取胜的对立关系。这里我们讲的“四两拨千斤”主要还是从技击技术角度来分析的。姜周存教授经常说：“习拳者，应具‘千斤’，用以‘四两’。”即：练拳者在习练太极拳时，应进行力量训练，通过力量训练，使自身具备“千斤”之力，只有具备了“千斤”之力，在技击中才能做到游刃有余，灵活应对对手的各种功法。如果本身没有一定的力量基础，浑身上下只有“四两”劲，那么无论如何也无法与“千斤”对抗。在这里谈太极拳的“四两拨千斤”是技击中以小力取胜对手的一种比喻，是想展现太极拳技击的巧妙。

综上所述，太极拳“四两拨千斤”是有理论基础的，但要想在实战中用上“四两拨千斤”，却是极难成功。凡有过实战经验的人都不轻言“四两拨千斤”，因为在实战中能预知对方的发力实属不易，需要在一瞬间完成顺发拿发。所以说若没有高明的老师，没有几十年持之以恒的练习，达不到周身内外高度的协调统一是很难做到的。在实际的运用中，我们应该做到理论与实践相结合，理论指导实践，在实践中推敲理论，不断促进理论、实践的共同发展。

[参考文献]

- [1]余功保.中国当代太极拳精论集[M].北京：人民教育出版社.2005.12
- [2]任斌.太极推手中的传统文化内涵[J].武术科学,2005.04
- [3]邱丕相.太极拳习练知识问答[M].北京:人民教育出版社.2001.11

作者简介：

李辉.男.硕士研究生.专业：民族传统体育学.滨州学院体育系.助教
张锐.男.本科.专业：体育教育.

