

·民族传统体育·

# 太极拳中的礼法文化

夏琼华

(广东外语外贸大学 体育部, 广东 广州 510420)

**摘 要:** 太极拳以“哲拳”、“文化拳”而著称。太极拳在形成和发展过程中受中国传统礼法文化的影响, 处处体现以礼为先、以德为范、以敬为尊、以和为贵等礼法文化特征, 彰显了人文精神、民族素养、民族心理和民族情绪。太极拳由俗而雅、由陋而精的发展历程, 其外因是社会文化背景的转变, 内因则是太极拳礼法文化使然。

**关 键 词:** 民族传统体育; 礼法文化; 体育文化; 太极拳

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)05-0092-03

## Protocol culture in Taijiquan

XIA Qiong-hua

(Department of Physical Education, Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou 510420, China)

**Abstract:** Taijiquan is famous for its “sagacious boxing” and “cultural boxing”. In the process of its formation Taijiquan was affected by traditional Chinese protocol culture, and in every move, showing such protocol cultural characteristics as courtesy prioritized, ethic standardized, respect considered and friendship valued, and highlighting humanistic spirits, national makings, national psychology and national emotions. Taijiquan has gone through a course of development from vulgar to elegant, and from coarse to refined, the intrinsic reason for which is the change of social cultural backgrounds, while the extrinsic reason for which is the inevitable result of the development of the protocol culture of Taijiquan.

**Key words:** traditional national sports; protocol culture; sport culture; Taijiquan

我国封建社会典型特点是以宗法血缘关系为纽带的社会网络, 以“礼”为中心的行为规范, 以“法”为归宿的道德系统<sup>[1]</sup>。“礼”是中国古代社会的一种社会现象, 有关礼的观念与学说是中国传统文化的核心。礼与法的相互渗透与结合又构成了中华法系最本质的特征和特有的中华法文化。中国封建社会政治和法制的主体就是“为国以礼”、“为政以德”<sup>[2]</sup>。就此而论, 无论是“礼”还是“法”都是人之为人的行为规范, 也是一代王朝的政教刑法和朝章国典。

在太极拳 300 多年的发展历程中, “打”与“练”始终是其存在的主要形式, 练武之人亦多被视之为粗俗之人, 长期以来难登大雅之堂。太极拳走出陈家沟, 杨露禅于端王府授拳, 可以说是太极拳发展历程中的关键转折。在端王府授拳期间, 很多王公子弟从学于杨露禅, 太极拳开始与上层社会发生联系。光绪帝的

老师翁同和大学士观杨露禅拳艺后书赠对联“手捧太极塞寰宇, 胸怀绝技压群英”相祝贺, 太极拳由民间步入了大雅之堂。中国封建社会时期, 礼法制度是皇家子弟必须遵循的生活准则, 太极拳能够被王公子弟所接受, 说明太极拳本身具有极强的礼法内涵。太极拳由俗而雅、由陋而精的发展历程, 其外因是社会文化背景的转变, 内因则是太极拳“礼法”思想使然。太极拳能够超凡脱俗, 正是因为它汲取了中国传统文化的核心——“礼法”思想。

### 1 太极拳以“礼”为先彰显人文精神

孔子言:“君子无所争, 必也射乎。揖让而升, 下而饮, 其争也君子。”孔子的这句话体现了我国古代射礼的重要文化特征。比赛射箭时, 先行礼让而后比赛, 结束后饮酒交流, 胜者说承让, 输者说领教, 这是君

子之争。射礼兴于西周时期，是礼制教育手段之一，通过射箭活动的礼仪制度强化等级意识，使人们掌握有关礼法知识与行为规范。

与古代射礼不同，射礼是天子、士大夫等上层社会的体育活动，而太极拳诞生于民间，多为乡野之人所为之事，所以，太极拳带有浓厚的乡土气息。但太极拳诞生于覃怀地区(现为河南焦作)，被赋予了厚重的文化气息。覃怀地区是明清时期的怀庆府，早在文明开端的夏禹时代，就相当有名，古籍《尚书》就有“覃怀底绩，至于衡漳”之说。太极拳在发展过程中，汲取了道家“反者道之动”、“无为而无不为”的哲学思想，同时也吸收了儒家“克己复礼”、“厚德载物”的传统美德<sup>[3]</sup>。

传统礼法思想体现在太极拳的方方面面。太极拳练习身法上要求中正端庄，不偏不倚；行为上要求后发先至，舍己从人；意识上要求我守我疆，不卑不亢，虚怀若谷，道法自然；战术思想上要求人不犯我我不犯人。从太极拳身法要求到战术思想，都体现了建立在传统儒家伦理道德基础上的行为规范，彰显了太极拳的人文精神。

太极拳被称之为“哲拳”，实际上是兼收了我国传统文化中儒释道三家的哲学思想。太极拳主静、贵柔，老子说：“天下莫柔于水，而攻坚者莫之能胜。”又说：“柔弱胜刚强，鱼不可脱于渊；国之利器，不可以示于人。”老子说的“柔”其实是一种坚韧不露，含蓄和深沉，贵柔不是退缩。柔，不是软而无力，它是中国传统文化的一种表现——内敛、含蓄，追求的是以礼为先，先礼而后兵。所以，太极拳的文化内涵极其深厚，它深深地植根于中国传统的礼法文化之中。

## 2 太极拳以“德”为范体现民族素养

“德”是西周礼乐文明的核心，“德”的外化即为礼，在心为“德”，发之于心而表现为行为即为“礼”。汉代的李先慎和近代的郭沫若都对“德”字进行过考察，李先慎从形声字研究“德”字，认为它不仅仅表示看得见的行为正直，而且表音的符号中也潜藏着内在的心之正直。郭沫若先生则把“德”字作为会意字进行解析，认为“德”字的初意就是思想端正的意思。“德”字所表达的正是正直的行为所体现的客观方面的规模，即后人所谓的“礼”；和正直的思想所体现的主观方面的修身养性<sup>[4]</sup>。

太极拳练习不仅仅是外在形式的肢体变化，更重要的是要练心、练意，陈鑫在《太极拳要义》中说：“心之所发，谓之意。”太极拳以意指导一切，所以气未到而意先至，由意而气而劲，必先有意吞，而后方

气吞与劲吞，“内动而后外发”，“内不动，外不发”，就是这个道理<sup>[5]</sup>。练习太极拳要求表情自然，似笑非笑，神情专注，大有临危不惧，泰山崩于前而色不变之气概。“此时无声胜有声”，在对手面前不露任何凶狠的表情，从而获得心理上的优势，也恰恰就是这种面对对手的极度沉着和冷静，以“意”让之，使得对手难以捉摸，做到虚实难辨，占据心理上的主动。

儒家伦理思想核心是“仁义”，“非礼勿动”，“克己复礼为仁”，“仁者必有勇”，所以在太极推手中，表现“守礼”，强调“仁义之荣也”，一般不先出手，出手也不以伤人致命为目的，点到为止<sup>[6]</sup>。德行规范是中华民族的传统美德，体现了中华民族的伦理素养，太极拳对于“德”的要求体现于太极拳意识练习上，在练心、练意的过程中培养人“忠、孝、仁、义、温良、恭敬、谦让”等素养，丰富了太极拳文化内涵，这也是太极拳由俗而雅的重要文化内因。

## 3 太极拳以“敬”为尊表露民族心理

在貌为恭，在心为敬。在中国传统文化中，“敬”占有重要地位。儒学史上，《礼记》完成了孝敬之道的理论创造并演绎到了发展的顶峰。《礼记·坊记》说：“小人皆能养其亲，君子不敬，何以辨？”“《礼记》强调一个‘敬’字”。

“敬”是太极拳德行思想中不可或缺的重要部分。陈鑫<sup>[7]</sup>在《陈氏太极拳图说·陈氏太极拳图说凡例》中第一条就说：“学太极拳不可不敬，不敬则外慢师友内慢身体，心不敛束如何能学艺？”由此可见，“敬”是习练太极拳的前提条件，同时也是学好太极拳的必备条件。

另外，在太极推手中的“敬”还表现在尊敬对手，推手前的抱拳礼就是很好的说明。抱拳礼既表现为外在的行为——礼貌、义节，又表现为内在的精神内涵——右手握拳，寓意尚武；左掌拇指内扣，表示谦虚，虚心向对方请教永不自大<sup>[8]</sup>。这种谦虚和虚心求教就是对对手最真诚的尊敬。可见，太极拳是以“敬”为尊的，太极推手作为实践太极拳的一种方式，也必然遵循以“敬”为尊的道理。

## 4 太极拳以“和”为贵折射民族情绪

“和”是中国传统文化的内在精神和显著特征，中国传统文化中有着丰富的关于“和合”的思想和观念。几千年的历史发展过程中，国人始终有着一种和谐的民族情结，人们不懈地追求社会与人的和谐。和谐是人类社会最理想的原则，追求和谐也是中国传统文化的终极目标。

太极拳的和谐理念体现在“圆”，因为“圆”是中国古代文化体系和谐观的具体表现之一，中国人对于周而复始的圆周运动具有特殊的情感，凡是以圆表现的都是美好的、和谐的。太极拳的各种动作皆取法于圆，和太极图相似，所以称为太极。郝月如在《操手十五法》中说：全身动作，时时以划圆圈为主，然圈越小越佳。圆是指太极圆，人身处处是太极，即人浑身上下都是圆，处处体现弧形，不光是外在的动作轨迹，还有内在的气和内劲都要体现圆的规律。

太极拳运动是一种弧线运动，没有棱角，身体要求中正和谐、不偏不倚。另外，太极拳具有内敛、含蓄的文化特征，同时汲取了儒家思想的“中庸”、“中和”理论，练拳时要求“抑其血气之刚”，运动中要体态自然、表情安逸，展现出运动的弧形美、形神美、阴柔美、静态美，在安逸、洒脱、无为的情绪下，实现对生命价值的追求。陈鑫<sup>[7]</sup>在《陈氏太极拳图说·陈氏太极拳图说凡例》中第二条说：“学拳不可狂，狂则生事，不但手不可狂，即言亦不可狂，外面形迹必带儒雅风气，不然，狂于外必失于中。”言不可狂，手亦不可狂，这是对太极推手“和为贵”思想的最好诠释和实践。

中国自古就被视为礼仪之邦，礼乐文明是中华文化的象征，是区别于异域文化的根本标志，礼治模式

是华夏传统对人类文明贡献的具有独特价值的生存发展之道。礼是中国传统文化的核心并浸润到了文化系统的各个方面，奠定了中华文化的基本结构，构成了中华民族独特的文化模式。太极拳在这样的土壤中长大，礼法文化已经成为了太极文化的核心内容。

#### 参考文献：

- [1] 平飞. 儒家“礼”文化基因再探[J]. 天府新论, 2005(5): 107-111.
- [2] 焦利. 为国以礼：西周礼制的“法”文化形态[J]. 北方论丛, 2006(1): 153-155.
- [3] 杨玉东, 程峰. 覃怀文化论纲[M]. 北京：中国文史出版社, 2004: 1.
- [4] 李振华. “德”字与德文化之渊源[J]. 江汉大学学报：人文社会科学版, 2002, 21(3): 97-99.
- [5] 李亦畬, 李光藩. 廉让堂太极拳谱考释本[M]. 香港：长城出版社, 2001: 34.
- [6] 武冬. 太极推手中的传统文化内涵[J]. 北京体育大学学报, 1994, 17(4): 13-17.
- [7] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 太原：山西科学技术出版社, 2003.
- [8] 唐韶军, 王黎明. 解读武术“抱拳礼”的哲学渊源[J]. 山东教育学院学报, 2000(3): 121-122.