

文章编号: 1007- 2985(2011) 01- 0110- 04

太极拳与中华民族传统的和谐人生观*

陈碧华

(湖南广播电视大学, 湖南 长沙 410004)

摘 要: 太极拳蕴含中华民族传统的和谐人生哲理, 在其动静、虚实、阴阳、刚柔、起落和开合之间, 体现了深厚的传统和谐生存心态, 完全可以减缓当下人们由于紧张、忙碌、竞争而产生的心理危机。

关键词: 太极拳; 传统; 和谐; 人生观

中图分类号: G852. 11

文献标志码: A

太极拳是一门古老的国术, 是广大人民群众喜闻乐见的武术健身运动。太极一词, 系古代哲学家对宇宙产生之前混沌状况的称呼, 最初见于《易经》。“易有太极, 是生两仪, 两仪生四象, 四象生八卦, 八卦定吉凶, 吉凶生大业。”山西民间武术家首先用《易经》中的太极阴阳刚柔哲理来解释拳理, 故名太极拳。

太极拳附会宋代周毅颐的太极图, 一根摇荡回旋的 S 形线, 把正面分割成阴阳交互的两极。这两极围绕中心环转不已, 一虚一实, 有无相生, 左右相倾, 形成前后相接, 上下相随的生命运动。太极图中的 2 个黑白回互, 象征人体中阴阳万物化生结晶, 定位八卦中心, 实际上是人体生物场的中心。“无极而太极, 太极动而生阳, 动极而静, 静而生阴, 静复动。一动一静, 互为其根。分阴分阳, 两仪立焉, 阳变阴气, 面星水、火、木、金、土, 五行顺而四时行焉。五行——阴阳也。阴阳——太极也”。“太”, 大地, “极”始也。

太极拳动作大都是圆形和弧形, 不仅在形态上与易经中的太极图极为相似, 在其动静、刚柔、阴阳、虚实、循环之间, 揉合了易经中深刻的思想意识。即乾为天、坤为地, 天地运转及万物生长, 宇宙万象阴阳对应、循环无穷的八卦心态。古人云:“先天八卦, 一气循环, 浑然天理。”天地、日月、阴阳、物我……去来往复, 彼此过渡, 互为因果, 融会贯通, 生生不息, 和谐有致。

天地玄黄, 沧海横流。古老的中华民族以其特有的生存方式在其波涛浩渺的发展过程中, 不停地蓄积和释放着自己的文化和智慧, 形成了自己向真、向美、向善的传统和谐心态。太极拳融合了中华民族几千年来所形成的自然、和谐、豁达的人生哲理。练拳时讲求心态平衡, 和谐安详; 无为无不为, 恬淡虚无; 超凡脱俗, 从容豁达, 奋进不息; 深沉厚重, 坚韧顽强。讲求人与自然和谐统一, 尽生灵之本性, 赞天地之化育, 尽情追求生命的圆满。总之, 表现出的是一种对自然的敬畏, 对“天人合一”的憧憬, 对生命的眷恋, 对宇宙秩序的关注, 对精神意识的推崇, 对世间矛盾人为融解和谐思想境界。

东方美先生在分析中国人的生存心态时也曾说:“在中国人看来, 自然全体弥漫着生命, 这种盎然生意化为创造冲力向前推进, 即能巧运不穷, 劲力内转而秀势外舒。此时, 一切窒碍都消, 形迹不滞, 自然与人终能协然一致。所以, 自然与人可以二而为一, 生命全体交融互摄, 形成广大和谐, 在这一贯之道中内在生命与外在的环境融熔贯通, 原先看似格格不入的, 此时均能互相逐摄, 共同唱出对生命的欣赏赞颂”。

以上种种传统和谐生存心态, 在太极拳中得到了淋漓尽致的体现。太极拳以意导动, 吐纳相辅, 形成一种动静、虚实、阴阳、刚柔、起落、开合, 相应相成、前后相衔、上下相随, 有秩序地贯穿成统一整体的生命运动。今天我们追根溯源对太极拳的动作特点、节奏特点、发力特点和意念要求进行拳理剖析, 无不感到中华民族的生

* 收稿日期: 2010- 03- 27

作者简介: 陈碧华(1958-), 女, 湖南常德人, 湖南广播电视大学教授, 硕士生导师, 主要从事社会体育学研究。

存智慧,无不感到我国民族体育传统文化的博大精深。甚至可以领悟到某种历史和逻辑的深层意味。或许,它能给我们以某种启迪和反思,为我们烛幽映微,驱除心头的迷雾,进入到一种轻松和谐、从容安详的人生境地。

1 外柔内刚,隐忍自励

太极拳动作以圆弧为主,态势周正稳健,呼吸自然平和,速度舒缓流畅,动作婉转幽深,柔和圆润,不用拙力僵劲,没有“剑拔弩张”,“持剑疾视”的逼人气势。练拳运气时,缓慢柔和,均匀细长,无声无息,不可过急过快,这其中深刻蕴含了《易经》中所阐明的人生在世要心态平和,沉着冷静,温柔敦厚,以柔克刚,柔而能刚的人生哲学。《易经》云:“坤至柔而动也刚,至静而德方,后得主而有常含万物而化光。坤道其顺乎?承夫而时行”。“坤”亦即大地的法则,安详与纯正,柔顺地遵循天的意志,而刚毅行动,安静地谨言慎行,德行方正,包容万物,使其长生光大,具备至柔的性格。这也是为人的基本态度,应当见微知著,方正、宽大、含蓄不炫耀,内敛而言行谨慎,谦逊坚持中庸的原则。应当外柔而内刚,外圆而内方。然而,掌握变化,柔而能刚。善用柔的法则,才能够逢凶化吉。柔不是软弱和缺乏力量,恰恰相反,它却意味着内在的刚毅,沉着、厚重和豁达,“至哉坤元,万物资生,乃顺承夫。坤厚载物,德会无疆”。

太极拳的攻防,忽隐忽现,左重则左虚,右重则右杳。隐者,藏也。现者,露也。隐现之法,与人博弈,犹神明难测之妙。如对手来击至我身,我身收束为忽隐,使之不能施其力;如来者往回抽时,我随跟进为忽现。对手不知我式高低上下,无法敌当我手。练太极如河中小船,人步临其上,必略偏忽隐,又裹步必随起,忽现,犹龙之变化,能升能降,降则隐而藏形,现能飞升太虚与云吐露。此理言太极能高低,隐现即忽有忽无之说。重者,不动也。如用拳必以身体活动,手脚灵捷,然后可以迎战。对手如击我左方,我身略偏虚无可逞;击我右方,我右肩往回收缩使其拳来无所着,我体灵活不可捉摸,即左重左虚,右重右杳。无论来力多么直大,要粘着走化,不要顶抗,如果粘着处放松走化不受力,叫做“偏沉”,能做到“偏沉”,就能顺随,使对方有力也不得力,有力无处用。推手时要避免两方相抗,如果两方相抗,不能够偏沉则随,动作就会滞钝,结果还是力大者胜力小者。

太极拳看似柔和,实际上用的是内在的螺旋缠丝劲,劲气内转,透势外舒,深回宛转,潜通密贯,具有“四两拨千斤”的功能,可揉化一切重力。这正是中国人所具有的沉绵深挚的仁者之勇,“百炼刚化为绕指柔”,化外露的奔涌为内在的含蓄,化粗犷的热烈为徐缓的平淡,使内在的力量经过某种顿挫或迂回曲折,“经千回万转后倒折出来”,“敛雄心,抗高调,变温婉,婉约出之”,以轻运重,寓刚健于婀娜之中,行道劲于婉媚之内,表现出一种非凡的忍耐、从容的达观,是中国人情感节制基础上的内在和谐境界,彰显出中国人所一贯倡导的深沉厚重,隐忍自励,韬光养晦,坚忍不拔的精神品质。

2 揣时度势,知进知退

太极拳的步伐移动,因势变化,能进能退,借势取势,能化能发,适可而止。向前退后,乃得机得势,有不得机得势处,身便散乱。上下前后左右皆然。凡此皆是意不在外面。在上即有下,有前即有后,有左即有右。如意要向上,即寓下意。若将物掀起,而加以挫之之力,斯其根自断,乃坏之速而无疑。虚实宜分清楚,一处自有一处虚实,处处总此一虚实。周身节节贯串,无令有丝毫间断耳。“无过无不及,随屈就伸”,根据客观情况的变化来屈伸进退,随着对方的动作而采取攻防,不可主观,不可盲动,要随对方的屈伸而屈伸,人屈我伸,人伸我屈。妙合中国传统心态中的中庸和谐之道,暗寓世上万事不可强求,日有晨昏之偏,月有阴晴圆缺,在坚实的理性地壳面前,“知足不辱,知止不殆,可以长久”,“其出入以度外内,使知惧,有明于忧患与故”,审时度势,趋吉避凶,把握进退,适可而止。《易经》中六十四卦的第一卦乾卦中云:“知至颈,可系几也。知终锤之,可系存义也。是故,居上位而不骄,在下位而不忧,故乾乾,因其时而惕,虽危无咎矣”。孔子解释道:“在立业的过程中,知道时机到来,全力以赴,才能够掌握机会。知道何时应当终止,断然终止,才能够保持道义上的分寸。居于领导地位时,才不会骄傲;为人部属时,也不会忧忿。因而,能够自强不息,因应时机,知道警惕,虽然在危险的状态中,也不会有灾难了。“亢之为言也,知进而不知退,知存而不知亡,知得而不知丧。其唯圣人乎?知进退存之,而不失其正者,其唯圣人乎?”《易经》中的乾卦阐释了大自然至大、至刚、至中、至正的法则,人类行为应当效法大自然的运行规律,领悟由无而有,由盈而弱法则性,始能把握时机,知道进退。当时机不成熟时,必然坚定信念,隐忍待机,知道取舍,不可妄动,不作拼死冲突。隐忍退让,不是消极等待放弃,是出世形式下的入世,是退避形式下的

进取,是集合力量,是坚持,是适时、适地,适当的调整,应退不退就会遭遇危险。退是一种战略战术,时机一旦成熟,应当把握时机,自强不息,因势前进,奋发向上。但盛极而衰为大自然的常则,居安必须思危。物极必反,极端阳刚,必然产生反作用不可得意忘形,应知道适可而止,唯有时时刻警惕,冷静,客观,不冲动,不妄动,顺其自然,谨慎应对时势变化,面对森罗万象,无数问题,就能知变、应变、适就,掌握进退存亡的关键,才能确保祥和与安全。

太极一招一式中,深回宛转,潜通密贯,协调圆活。在回旋起落反复的动作中,去发现某种生命的希望和意义,不断发展向前。反映出一种不违逆天道,顺其自然,合乎情势,平和谦逊,待机进取的人生态度。

3 阴阳虚实,和谐统一

太极拳的动作,对称循环,虚实相涵,阴阳互换,动静相成,上下相随,前后贯串,悠忽起落,一气呵成。将宇宙间的天覆地载、日月运行、生命的盈虚交替,自然界的春夏秋冬四季循环,方向逆转或五行交替,世界上事物的互相对立又互相补充和统一的规律,都统统融入到了反复回旋的动作之中。应合《易经》中:“乾为天,坤为地,万物生焉。盈天地之间者,唯万物无往不复,天地际也”,天地为大道万物的根源,天地大自然的法则,至大、至刚、至韧,至正,具备创始、亨通、祥和、坚贞的伟大功能周而复始,无穷无尽,是人类至高无上的行为典范。万物对立统一和谐有序,循环往复。人与自然,个体与社会的关系是同一的,天地、日月、阴阳、刚柔、动静、物成……一切对立的東西却犹如环环相对的2点彼此相依。阴阳对立的2个方面并不是彼此孤立,而是相互联系的。用图形表示它就像一个“太极图”,阴不离阳,阳不离阴。故《素问·阴阳应象大论》说:“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”世上万物,上蒙玄天,下包地灵,内外相孚,彼此相因,均调相摄,范围天地而不过,曲成万物而不遗,使天地之间到处洋溢着生命不朽的乐章,最终蔚为四季平安的太和秩序。

太极拳的循环运动,去来往复,彼此过渡,互为因果,融会贯通,手眼身法步协然一致。反映出一种要顺应天地自然之法则,合乎阴阳造化之规律,生命应与变化流行的宇宙协合一致,精神应与天地上下同其流,人与自然天人合一的和谐生存心态。

4 超凡脱俗,宁静致远

太极拳要求练习者,全身放松入静,神情贯注、心无杂念、意动身随、眼心相合,气守丹田。这映照出一种对世俗欲望的超越心态,在其拳理中深刻地蕴藏了老子的思想:欲望是惑乱人类心灵的根源,人类便是由于各种世俗欲望的骚扰而使精神散乱动荡,从而最终陷入迷途而不能自拔,因此,人类要超越世俗的自身,就要身心安宁,精神专注,进入清静无为的境界,使精神超凡脱俗,出神入化。“浊以止静之徐清,安以久动之徐生。”自然界浑浊的流水,在静止后便可以得到逐步澄清,人的精神也是如此,通过宁静内守可达到清明的境界,使生命得以长存。

人们在太极拳的练习中,通过意念内守,“暮云遮,雁行斜,渔人独钓寒江雪”,可以磨炼自己的身心,使精神与自然相合,生命的意识会在一片现实的漠然中跃然而出,然后,用意念设置出某种“窒障”的存在,通过往返无穷的运力对“窒障”进行化解,形迹不滞,冰雪消融,所谓“惟道集虚”,“本来无一物”,使生命得以空灵、通脱、飞升,达到“天地与我并生,而万物与我为一”的最高境界。这是一种心理逻辑的展开,是整个身心与自然世界的融会贯通,进而会使人对自身的生存达到一种清晰的自我意识。这样将全部的身心投入到了对生命的体验之中,生命的魅力、生命的快乐、生命的起伏,就会贯穿和撞击我们的心灵,使我们被尘烦和世俗中种种贪欲奢念所污染的心灵,得以超脱,使生命的韵律与自然协合一致,精神气象与天地上下同其流,道德自我与大道至善相互辉映,所有矛盾的郁结都在穆穆雍雍之中化为太和意境,一体俱融。

太极拳的节奏舒缓,在回旋中充满了流畅,是一种起伏有致、内在和谐、含蓄而缠绵的生命律动。寓意着人生之路有起落,有波折,但不要浮躁,不要操之过急,轻举妄动,也不要放弃,始终要保持从容豁达、宠辱不惊的心态,“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”。不把成败利害萦系于心,得失存亡牵挂于怀,不把人生看成是功利、机械或僵死的存在,而是视为元气淋漓的活泼生命,把精神和心志放松,用宁静的情绪、细腻的感受,孜孜不倦的精神去追求生命的意义,“云山遮不住,将心随溪流”,“待到雪消去,自然春到来”,从而使生命在心理解放和心理自由的阳光中怡然澄明,达到一种虚怀以顺有,游外以弘内,莫是以归的超然境界。

5 奋发向前, 自强不息

太极拳的动作如行云流水, 连绵不断. 其神韵舒徐蕴藉, 汨汨不竭, 讲求天与人互润, 人与人感应. 象征着整个宇宙是一个普遍的生命拓散系统, 不但充塞苍冥, 而且创进无穷, 在充满生命力的流畅中, 前呼后拥, 蔚成生命的河流, 前后交奏, 更迭相酬, 永不停顿, 浩荡不竭, 生生不息. 天地间全体交融互摄, 广大和谐, 其生气流荡流消, 畅然不滞, 创造出和谐温馨的气韵, 恰似一曲酣畅奋进的生命交响乐. 暗合着老子的思想, “天长地久, 天地所以长且久者, 以其不自生, 故能长生”. 苍天邈邈茫茫, 永恒地包容着日月星辰, 大地用它无比广阔的胸怀养育万物, 亿万年来, 生生不息, 绵延不朽. 我们的生命也会因为切入到这始终向前汨汨流淌的生命节奏中, 而变得悠然自得, 异常动人. 万事万物于变化中生成与发展, 于反复中保持和谐. 无穷无尽的宇宙精神, 与人生立身处世原则相一致, 人与社会与自然和谐发展. 世界潮流, 浩浩荡荡, 表现出一种雍容恢宏, 奋发向前, 势不可挡的人生气象.

太极拳要求身体“立如秤准, 活如车轮, 偏沉则随, 双重则滞”, 始终保持平衡, 身法端正, 要像秤准一样, 身手圆活如车轮旋转, 不但不受来力, 还能把来力抛出去. 有如《周易》曰: “天行健, 君子以自强不息; 地势坤, 君子以厚德载物”. 体现出一种自强不息的民族精神气魄.

总之, 人诗意地栖居在大地. 如果我们深刻去体悟太极拳, 会觉得其博大幽奇, 隐藏着至深至奥至妙的和谐人生哲理, 它是民族传统和谐文化的一种载体, 不仅能强身健体, 还能够启迪人的心智, 享受运动带来的快乐.

当代社会竞争激烈, 工作负荷大, 我们愈加面临种种心理压力, 需要进行身体和心理上的减压和调节. “意马收, 心猿锁, 跳出红尘恶风波”, 让自己从浮躁、困惑、苦恼、郁闷的现代生活漩涡中挣脱出来, 多参加一些户外运动. 打太极拳是一种很好健身方法, 在练拳的过程中, 全神贯注, 把全部身心投入到对自然, 对生命的体验之中, 不旁逸斜出, 进入到一种深邃宁静的境界, 去认识这无所不有的世界, 在轻松愉快的运动中, 在绵绵密密的吐纳中, 去承受宇宙甘露的淋沐, 天地山川精灵之气的润泽, 让焦灼、不快和疲劳, 在阳光和清风中化为乌有, 将天地中的光明、生气、能量融入到身体, 沉入丹田之中. 让自己的心态平和起来, 淡泊名利, 厚德载物, 远离狭隘执拗、急功近利和物欲追逐、权欲倾轧, 重建和谐安详的心理秩序.

“春有百花秋有月, 夏有凉风冬有雪, 若无闲事挂心头, 便是人间好时节”, 因心造境, 以手运心, 达到主观心理上的“天人合一”境界. “万物皆备于我” 在人生的路途中, “知变、应变、适变”, 顺应社会发展的潮流, 更大度、更坦荡, 更从容, 更自然地去寻绎生命的乐趣、价值和完美. 人与整个宇宙自然融合, 尽性, 知天, 物我两忘, 应和四季之韵律, 感受生命之快慰, 达到涵养身心, 延年益寿的目的.

参考文献:

- [1] 潘知常. 中西比较美学论稿 [M]. 南昌: 百花洲文艺出版社, 2000.
- [2] 孙振声. 白话易经 [M]. 北京: 中外文化出版公司, 1990.
- [3] 郭长生. 老子白话释秘 [M]. 北京: 中国工人出版社, 1991.
- [4] 顾留馨. 体育科技 [M]. 北京: 北京人民体育出版社, 1980.

Tai Chi and Traditional Chinese Outlook on Harmonious Life

CHEN Bi-hua

(Hunan Radio and TV University, Changsha 410004, China)

Abstract: Tai Chi, a kind of traditional Chinese shadow boxing, takes on traditional Chinese philosophy on harmonious life. By combining peace and actions, asthenia and sthenia, strength and tenderness, Tai Chi, with its changing movements, embodies the deep traditional philosophy on harmonious survival, which can release people's psychological crisis caused by tense, busyness, and fierce competition.

Key words: Tai Chi; tradition; harmony; outlook on life

(责任编辑 易必武)