

民族传统体育

文章编号:1001-747 (2005)05-0036-03

中图分类号:G852.113

文献标识码:A

# 太极拳人文艺术价值与终身体育教育的思考<sup>\*</sup>

张锁宁

(西安文理学院 体育系, 西安 710068)

**摘要:**采用文献资料、逻辑分析等方法,通过对太极拳的人文艺术内涵、范畴及其礼教性进行理论分析研究。结果表明,太极拳内涵的人文艺术价值与人的终身体育锻炼原则有较多共性,且前者对后者有较强的促进作用。如何实施太极拳这一传统体育的传承与终身体育锻炼原则的融会,这是需要关注的教育课题。

**关键词:**太极拳;人文艺术;价值;终身体育

## Reflection on the Humanistic and Artistic Value of Taichi and Lifelong Physical Exercises Education

ZHANG Suo-ning

(Department of Physical Education, Xi an Institute of Art and Technology, Xi an 710068, China)

**Abstract:** By literature review and logical analysis, a theoretical research on the humanistic and artistic connotation, category, and courtesy of taichi shows that the humanistic and artistic value of taichi has much in common with the principle of lifelong physical exercises, and that the former promotes the latter to great extent. We should attach great importance to how to combine the inheritance of taichi, the traditional physical exercise, and the principle of lifelong physical exercises.

**Key words:** Taichi; humanity and arts; value; lifelong physical exercises

随着“健康第一”思想的树立,当代体育教育目标逐渐向人的全面性、终身性、健康性、人文性等教育领域转移。体育教学作为体育教育的表现形式,其教学内容也相应向高质轻负方向转变。为实现这一目标,培养出适应新时期社会发展合格人才,普通高校将太极拳这一极具文化性、全面健身性的,能适应大众终身锻炼的高质轻负体育项目,广泛地在学校体育教育中开展并普及起来。

太极拳作为中国传统文化的结晶,具有丰富的技术体系和博大的人文艺术内涵。太极拳的修炼宗旨是:通过研练拳法以得“身性双修”、“形神和谐发展”,并以拳理小道悟化天地万事万物变化之大道,它强调以人性化的人文艺术观点,追求人与自然、人自身机体“灵”与“肉”的平衡。带着这一观点,审视太极拳教与学,令人遗憾的是,往往教学依然仅停留在太极拳拳架技法的传教上。教育者将蕴含人文艺术性的哲理拳术,使用“物化”、“量化”的教学手段“强化”传授给学生,如何身心和谐发展、“性命双修”?

伴随着高校教学改革的日益深入,太极拳教学水平不应原地踏步,应该剖析太极拳的理论依据,挖

掘其本身具有的育人潜能。正如太极先师刑喜怀在《太极拳道》中曰:“习拳、习道,理义须明,功不间断,其艺乃精”,从而让练家在学练太极拳过程中,明其理、知其义、修之心明、练之有规。基于以上情况,重新认识太极拳的人文艺术价值与其终身体育锻炼的教育功能,就显得极为重要。

### 1 太极拳的人文艺术内涵

人文艺术由来已久,且东西方各有认知。就人文精神而言,其主要包括以下三个方面:(1)是对人自身的精神境界的理解,包括理想、信念、世界观、人生观、价值观、心灵结构、价值取向、人生情感等;(2)是反映在人与群体之间即个人与家庭、组织团体、社会和国家之间的相互关系,如社会学、伦理学等;(3)是人与自然之间的关系,研究人与自然的和谐发展,“天人合一”是我国一个传统观念,这里有哲学问题、生态学问题。

中国古人有云:“观乎人文,以化成天下”。这里的“人文”是指礼教文化,其内容包括伦理、哲学、心理学、管理学等领域。西方则认为“人性”、“人道”就是“人文”,其核心在于追求和强调人的自由、和谐、

\* 收稿日期:2005-01-25;修回日期:2005-04-20

作者简介:张锁宁(1967-),女,陕西靖边人,讲师。

完美的发展。在这样一个不断寻求对人自身的发展过程中,文学、艺术、哲学、体育等与人密切相关的领域引起了人的广泛关注,并将之纳入学校教育的范畴,作为培养人的重要内容。准确的人文艺术概念更应该是东西方文化的结合体,它不仅包括事物的文化内涵,还有事物文化内涵的教育性与教育方法。

因此,太极拳的人文艺术既可以说是太极拳的文化艺术内涵,也可说是太极文化的礼教性与教育方法,或者是修炼太极之理与修炼太极之路,即“理义与法术”。

### 1.1 太极拳理中的人文艺术范畴

太极拳作为武术百花苑中的一朵奇葩,其产生源于人类的生产劳动和生存发展。它植根于祖国传统文化,凝聚哲学、医学、心理学、养生学、生物力学等多领域学科于一身,内涵丰富、博大精深。

就太极为武术一宗而言,武术、武艺中的“术”和“艺”本身是一种技能和艺术。而先人创字甲骨文中的“武”字,其字形表现的是人持器而舞之状;显而易见,表意人之行为。

太极拳理中包含着许多人文哲理,它可以启发人体的表象思维。从哲学角度讲,太极拳是《周易》与《道德经》两部中国传统哲学的体现。《周易》曰“一阴一阳之为道”,“道者宇宙万物之根,变化之枢纽”,“道生一、一生二、二生三、三生太极”,又曰:“易有太极,是生两仪”,两仪即阴阳。可以说太极乃万物之根,为一圆,其间蕴有阴阳。太极拳的创立者,认为万事万物均具有阴阳双重性,阴阳为化生万物之基础。它要求人们利用物体阴阳的对立矛盾性、统一进化性、互补协调的观点对待万事万物。所谓“一动无有不动,一静无有不静,动静相合”,“柔中有刚,刚中见柔,刚柔相济”,“一处自有一处虚实,处处总此虚实,虚实转换”等相互对立而又完美统一哲学的道理无不在太极拳中。

我国古代的导引和吐纳,源远流长,在公元前几百年前的《老子》《孟子》《庄子》等著作中已出现,汉初淮南子刘安又编成“六禽戏”,后汉著名医学家华佗则改为“五禽戏”。太极拳术中的手、眼、身、步法的协调动作,是把拳术和导引、吐纳有机地结合起来,借假修真,这就使太极拳成为内三合与外三合统一的六合运动。这里强调的“合”就是“和谐统一”的意思,这对增强人们的体质有重要的意义。故而太极拳练习者要在学习中明确以下思想,求“一”:太极拳以《易》来命名,易之道,即是“一”、“宇宙间万事万物归于一”、“通与一,万事毕”,太极拳创立的初衷,就是希望通过拳术的练习,求得“天人合一”的境界,从而达到身心健康,内外俱修的目的。求“静”:太极

拳讲究以静制动,整个练拳过程,始终求“静”,从而达“一羽不能加,蝇虫不能落”的境界。清代武术名著《王宗岳太极拳论》中形容练习太极拳时的感觉是“明镜一般”的心态。求“诚”:北宋周敦颐在《通书·圣第四章》说:“诚无为,几善恶”,“无为之诚,无思而无不通”,中国古代思想家认为:“天地之大,一诚所为”。太极拳的练习过程要求在松静自然中完成,以“自得”的精神去练习,最终可以达到一种真诚的、理想的虚静境界,求得人本身、人与人、人与自然的和谐发展。

### 1.2 太极拳人文艺术的礼教性

伏羲太极图是太极阴阳学说的直观形象展现,它表明万事万物均具有阴阳双重性,阴阳互生互化形成事物发展变化的规律;就连教育也不外乎此。教育的根本是培养人的身体、心理全面和谐发展。体育教育同样如此:不仅要塑造学生强壮、匀称的体魄,优雅的姿态,还要培养学生健康的心理和良好的品德,以及作为社会成员的责任感。

## 2 太极拳人文艺术性的终身体育锻炼观

谈及太极拳与人的终身体育锻炼观,就必然想到人自身的发展、人与自然的关系以及太极拳与自然的关系。人是自然的人,自然是人的自然。人与自然的和谐,是人去了解自然规律,从而改变自己适应自然的过程。人的成长是一个漫长的过程,肌体与思维各自完善的发展,有机的结合才能塑造完美的人。然而,人的成长不可能脱离社会单独存在。正如人立天地间,食五谷杂粮、生七情六欲,岂能无病无灾、无忧无虑?中医与太极认为:疾病成于肌理水土不运、五谷不化;忧虑生于体内气血不通、阴阳不调。古人云:“体不健为缺,虑不通为过;过与不及均不为圆满”。试想,一个身体与思想都不健全的人,如何适应社会?所以太极拳的学习者首先必须明白,太极拳作为一项体育项目,不仅具有体育健身性,更具有太极人文艺术性。

与其说太极拳源于中国传统文化与道家养生思想,不如说太极拳源于自然与人的发展。太极的创立者认为:太极者道之别谓也,其大无穷其小无内,自然之根本,变化之枢纽。太极拳是太极世界观的形体表象形式,它通过动静、虚实、起落、进退等形体动作,调节脏腑器官的表里、开合、呼吸、兴衰等机能,所谓生命不息运动不息。太极拳属于高质轻负的运动健身项目,它不仅具有超强的健身性,还具有很强的适应性与随机性,适合不同年龄、性别、身体以及经济状况的人群随时随地的锻炼健身。

### 3 实现太极拳终身体育锻炼的人文艺术教育途径

太极拳作为一种体育教学手段,其目的是通过了解掌握太极拳自身文化艺术内涵,以太极世界思维的思维模式分析问题,运用太极方法论去研究解决问题,最终达到人与自然的高度和谐。它是影响个体长期主观能动发展的外部环境、教育因素,正如《道德经》中曰:“道不能无物而自道,物不能无道而自物;道之有物犹风之有动,犹水之有流也;道物相离而求,枉也”。实现太极拳终身体育锻炼的人文艺术教育途径,简而言之,即明道,筑基,修之有轨,功不间断。

太极拳以两种方式影响人类:首先,是直接健身、防身、技击的方法与手段;其次,是太极拳教育性,作用于人的心灵、思想,并对人的心理、行为、品德、意识及生存价值观进行潜移默化的影响与教育。

太极拳的人文艺术教育也可划分为三个阶段:首先是拳架的外部结构形态艺术;其次是拳架及套路的作用;最后是太极拳理的深层礼教艺术价值。

#### 3.1 太极拳教、学者的人文艺术素质培养

对于教师和学生来说,太极拳是影响其发展的外在因素,然而这种改变关键在于个体对事物的认知程度。所以,太极拳的学习者首先必须明白,太极拳作为一种体育项目,其不仅具有体育健身性,更具有太极人文艺术性。只有明其理、知其义才会修之心明、练之有规。再者,教育是教师与学生主客体间相互关系的有机转变。教育的过程不仅是对学生身体与智力的教育,更应该是一种道德的教育。学生作为教学对象,又是教学的主体,其最大的特点就是求知欲高、应接性强。学生对太极拳的认知与兴趣,绝大程度在于教师的启发教育与疏导作用。所谓艺高为师、身正为范,这就要求教师首先明理、通技、懂术,只有知其然才能言其所以然。

#### 3.2 太极拳教学方法的人文艺术性

教学方法是实现教学目的操作手段,为实现同一目的的手段可以有很多种,归纳也不过“注入式”与“启发式”二者。欲实现太极拳教学的完善,就必然以太极观点分析解决问题。太极拳是以拳法定势为单元,拳架为基础,推手为感知手段,散手为表现形式,从而体会力的产生与发放,气血运行、意念转移,终而化有为无,化形成空的境界。所以说,“注入式”是拳理拳架初级教学的手段,是传道筑技之基,此为小道。“启发式”则是将拳理拳架中蕴涵的,阴

阳、虚实、动静、顺背等相互对立关系,通过拳法演练得以运化统一,是修德化意之法,此为大道,犹如“画龙点睛”。所以太极拳的教学重点是,要分清传道授业解惑的先后与主次的关系,只有艺技并重,德艺双修,才能形神聚敛,人道两通,从而相得益彰,焕发勃勃生机,达到教育的根本目的。

#### 3.3 太极拳终身体育锻炼的人文艺术原则

常言道:“三年长拳打死人,十年太极不出门”,此话一语道明太极拳修炼的长期性。太极拳区别于武术与其他的体育项目的主要原因在于,它不仅是一种身体技击健身技巧,更含有养身修性的道德修为。正如太极拳家所说的“一重修为一重道,一重道理一重功”。这种修为需要长期的感悟体会磨练方能运化而成。中国人做事讲究熟能生巧,所谓拳打千遍其形自现,拳打万遍其理自显,拳打十万八千遍其法自现。虽然不是至上的真理,但至少说明了太极拳健身锻炼的长期性。人的生命具有长期性,人的思维也具有延续性。在生命与思维的长期共存过程中,对于生命的呵护、心灵的净化也应该是长期的、必不可少。太极拳的修炼过程表明,以一筑基,以易明理,明理而修之有轨,这本身就是一个由简而繁、功不间断的长期过程。太极拳作为一种体育教育手段,无论是健身还是养生、修身,它终归与人的生命不可分割,这就是太极拳终身体育锻炼的人文艺术原则。

#### 参考文献:

- [1]周登嵩. 体育教育人文性的思考[J]. 体育科学, 2002, 22(5): 10-14.
- [2]郑琛. 太极拳道求真[M]. 北京:人民体育出版社, 2003, 3.
- [3]马启伟. 从哲学和社会科学视角认识体育运动[J]. 体育科学, 2002, 22(3): 40-43.
- [4]宋继新. 科学与人文融合的竞技教育[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(11): 721-726.
- [5]王岗. 打破我国体育文化传播的思维定势[J]. 体育文化导刊, 2002, (6): 24-25.
- [6]余学锋, 成继红. 素质教育与高等体育教育中的社会人文课程[J]. 西安体育学院学报, 2000, 17(3): 4-7.
- [7]毕世明. 中国古代体育史[M]. 北京:北京体院出版社, 1990. 155.
- [8]刘军. 武术文化的思考[J]. 山西师范大学体育学院学报, 2001, 16(3): 32.
- [9]周之华. 中国武术文化的内涵[J]. 体育文史, 2000, (2): 43.
- [10]王斌. 道教文化与中国传统体育[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(1): 31-32.