

太极拳文化的儒家中庸思想表征研究

常朝阳

(河南理工大学体育学院, 河南 焦作 454000)

摘要:文章通过文献资料和逻辑推理的研究方法,梳理了儒家“中庸”思想的基本理路和主要特征。结合对太极拳经典拳论的考察,研究认为:太极拳对“中和”的崇尚是外显美学与内涵精神的统一;太极拳运动的刚柔、强弱、动静、阴阳等哲学思维都是在无限地接近“中庸”的平衡状态,“中庸”是太极拳技用的理论界限;把“和”作为法则是太极拳处世风格的完美诠释,是对儒家中庸方法论的发扬。

关键词:太极拳;儒家;中庸;武术

中图分类号:G857.11

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2018)02-0006-03

Research on the Representation of Confucian Mean Theory in Tai Chi Culture

CHANG Zhao-yang

(School of Physical Education, Henan Polytechnic University, Jiaozuo 454000, China)

Abstract: This paper describes the basic principles and main characteristics of the Confucian “mean” thought through the methods of literature and logical reasoning. Based on the study of the classical boxing theory of Tai Chi, the author believes that Tai Chi’s Advocacy for “neutralization” is the unity of explicit Aesthetics and connotation Spirit; the philosophical thinking of Tai Chi movement, such as rigid and soft, strong and weak, dynamic and quiet, and Yin and Yang, are all close to the balance of “the mean”, which is the theoretical Boundary of Tai Chi. Tai Chi regards “harmony” as the rule, which is the perfect interpretation of the style of Tai Chi and the development of Confucian mean methodology.

Key words: Tai Chi; Confucianism; the mean; wushu

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出要“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”^[1],这使得太极拳成为学者研究关注的焦点。本研究更为关注太极拳与中国传统文化关系的内在理路,以期把太极拳当作一个文化的载体来传承和发展中华文化的优秀因子。本研究立足拳学实践的“立身中正”“中正安舒”“不偏不倚”“过犹不及”等感受,假设这些感受本源于中华文化的某些基因,最终匹配到了儒家的中庸思想;并结合太极拳存留下来的拳论进行相关性分析,以期论证“太极拳的思想理念秉承了儒家中庸思想”的命题。该研究命题可以证明太极拳文化能够作为载体传承儒家的中庸思想,为中华传统文化传承找到抓手,并充实太极拳文化的理论体系。

1 儒家中庸思想的基本理路

“中庸”是儒家的一种重要世界观和方法论,有着完善的思想体系,源于上古的“尚中”思想和“尚和”思想。其核心含义是适度原则、无过无不及、恰到好处。“中庸”一词由孔子提出,最早出现在《论语·雍也》,文载:“子曰:中庸之为德也,其至矣乎,民鲜久也。”^[2]可见,对于孔子而言,“中庸”是道德的最高境界。此外《论语》再未提及“中庸”,更未对“中庸”做过任何解释性的阐述。但中庸思想最后却成为儒家的重要思想之一,究其原因,是后来儒家代表人物对“中庸”的继承和发展。

《中庸》是《礼记》中的一篇。传统的说法是,《中庸》为孔子之孙子思所作,但实际上它的大部分是较晚的著作。^[3]^[16]汉代儒家郑玄在《礼记·中庸》解释为:“名曰中庸者,以其记中和之为用也,庸,用

收稿日期:2018-01-06

基金项目:河南省哲学社会科学规划项目(2016CTY017);河南省教育厅人文社会科学研究项目(2017-ZDJH-068)

作者简介:常朝阳(1981—),男,河南长垣人,副教授,硕士。研究方向:太极拳与武术文化史。

也。”^[4]宋代儒家程颐认为:“中者只是不偏,庸只是常,犹言中者是大中也,庸者是定理也。不偏之谓中、不易之谓庸,中者天下之正道,庸者天下之定理。”^[5]有朱子之称的大儒朱熹在《中庸章句》中对中庸的解释是:“中者,不偏不倚,无过不及之名。庸,常也。”^[6]朱熹对“中庸”之解释似乎更为后世所接受,特别是与太极拳文化的“尚中”思想互为契合。朱熹通过对周敦颐的《太极图说》进行解释,表述了自己的哲学本体论,同时也为研究太极拳文化提供了借鉴和参考。

2 “中正和谐”的中庸思想是太极拳运动的精神追求

太极拳拳学思想遵循了中庸之道,在太极拳拳论中多有阐述。《太极拳论》有云:“无过不及,随屈就伸。”^{[7]25}《陈氏太极拳图说》更是多处直接引用儒家思想的“中庸”理论阐释太极拳拳理要义,如《陈氏太极拳图说·太极拳著解》:“中气者,太和之元气,即《中庸》所谓不偏不倚,而平常之理宰乎,不刚不柔、至当却好之正气”。^{[8]74}另外,太极拳以柔化为基本准则,崇虚、尚柔、贵化,不求直面对抗,而是以化解对方来势屈服于人,体现了太极拳崇尚和谐的认知层面,也是儒家中庸思想的体现。

“中正和谐”是太极拳修炼的心理品质。求中必讲“和”,从思想内涵来看,太极拳修炼过程中要培养人的中正之心和平和之气,使人通过修身养性化焦躁为平和,凡遇事都要心态平和并泰然处之,要“抑己血气之刚”“刚柔相济”,做到安然、中舒、心静,可以说这是一种超我的精神境界,是人格结构的最高境界。《中庸》:“唯天下至圣,为能聪明睿知,足以有临也;宽裕温柔,足以有容也;发强刚毅,足以有执也;齐庄中正,足以有敬也;文理密察,足以有别也。”^{[9]72-73}《中庸》对“天下至圣”提出了聪明睿知、宽裕温柔、发强刚毅、齐庄中正、文理密察等五个人格条件,其中的“宽裕温柔、发强刚毅、齐庄中正”与太极拳修炼追求的精神品质是一致的。

“中正和谐”是太极拳美学思想的表征。杨春时认为:“中华美学的审美范畴主要有中和之美和雅俗之别。中和建立在中庸之道的基础上,是判别审美品性奇正的标准,符合中和者为正,偏离中和者为奇。中和具有两重意义,一是主体与世界的和谐,达到天人合一的境界;二是情理和谐,体现为温柔敦厚的品性。”^[10]从动作外形来看,太极拳要求“立身中正、不

偏不倚、八面支撑”,符合中华美学的中和之美。从艺术美学角度而言,艺术风格刚柔相济、力度适中,是艺术美学对中和理念的把控。太极拳遵循了艺术美学的“中和”理念,拳法要求“刚中寓柔、柔中寓刚、刚柔相济”,同样符合中华美学的中和之美。

太极拳对“圆”的崇尚是“中正和谐”中庸思想的表征。《太极拳论》的“立如平准,活似车轮”^{[7]25}统领了太极拳“贵圆”的准则。此后,诸多拳论有详细阐述。“走圆”是太极拳运动路线的技术标准,同时也是太极拳的精神追求。“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,“圆”象征着美好与和谐。陈望衡认为:“中国哲学是圆融的哲学,它不会走极端,总在两端中求取平衡。正是在这种圆融中,中国传统文化实现了伦理与审美的统一”。^[11]太极拳作为中华文化的一部分,对“圆融”的崇尚也是外显美学与内涵精神的统一。

3 中庸思想是太极拳技用的理论界限

所谓技用是指太极拳对技理技法的表达,技理技法是太极拳作为肢体文化的重要内容。中庸思想在太极拳技用理念中有着广泛的体现,在太极拳拳谱中也有着诸多论述。《太极拳论》:“动之则分,静之则合。无过不及,随曲就伸。”^{[7]25}又言:“虚灵顶劲,气沉丹田,不偏不倚,忽隐忽现。左重则左虚,右重则右杳。仰之则弥高,俯之则弥深。进之则愈长,退之则愈促。一羽不能加,蝇虫不能落。”^{[7]25}《十三势歌》:“尾闾中正神贯顶,满身轻利顶头悬。”^{[7]35}《太极拳论》和《十三势歌》都是从技用的角度去论述“持中”对于太极拳技用的要求,主要阐述了太极拳用力之度、立身之正、进攻与防守之转换、时机之把控等都要遵循持中、守中的原则。

后来的拳谱在此基础上多有发挥,如武禹襄《十三势行功要解》:“立身中正安舒,支撑八面。”^{[7]41}武禹襄《太极拳解》:“立身须中正不偏,方能八面支撑。”^{[7]45}武禹襄用“安舒”二字与“中正”并用,其实是对中正的补正,提升了太极拳技用持中、守中的内涵。如果说王宗岳是从力度、形态和时机的技用角度表述“中庸”的要义,则武禹襄又上升到了精神层面来阐释太极拳对中庸思想的理解。

太极拳持中、守中、用中的技用理念还体现在刚柔、强弱、动静等技理技法的层面上,且拳论中也多有

阐述。陈鑫《太极拳缠丝精论》：“若以神韵论之，交手之际，刚柔并用，适得其中”。^{[8]37} 依据陈鑫观点，太极拳对技击的运用要达到“刚柔并用”，且“刚”与“柔”运用的尺度要“适得其中”。陈长兴《太极拳十大要论·刚柔》：“夫拳术之为用，气与势而已矣。然而气有强弱，势分刚柔……尚力尚巧，刚柔之所以分也……用刚不可无柔，无柔则环绕不速。用柔不可无刚，无刚则催逼不捷。”^{[7]264} 陈长兴的《刚柔论》从太极拳技击要求，全面地阐述了刚与柔运用的关系，只有刚与柔二者各适其中方为正统。

中庸思想还表现在太极拳对阴阳平衡的掌控方面。陈鑫以为：“学太极拳，学阴阳开合而已”。^{[8]1} 陈鑫《太极拳论·总论》：“纯阴无阳是软手，纯阳无阴是硬手。一阴九阳根头棍，二阴八阳是散手，三阴七阳犹觉硬，四阴六阳显好手，惟有五阴并五阳，阴阳无偏称妙手。”^{[8]1} 陈鑫《太极拳推原解》：“运用在心，此是真诀。不偏不倚，无过不及。内以修身，外以制敌。”^{[8]69} 陈鑫《太极拳著解》：“中气者，中是中，气是气，中是不偏不倚，无过不及之名。以理言气，是天以阴阳五行之气化生万物，有是形即有是气，是人所秉受于天，本来之元气也。”^{[8]70} 陈鑫身受家传武学，同时也是一介儒生，因此，其拳论中多有儒家气质。陈鑫对阴阳学说的把控最终也落脚于中庸思想，把太极拳归根于“阴阳开合”的同时强调阴阳持中的平衡，只有太极拳技用至此方为最高境界。

中庸作为儒家思想的方法论，核心理念贵在“中和”，被太极拳用以阐释技用方法，在太极拳谱中属常见论断。且从太极拳实际操作来看，无论是太极拳外在的身形，还是内在的精神气韵，都无法回避持中、守中、时中的指导理念。具体考察太极拳的技击攻防含义、身法身形要求，矛盾对立的刚柔、强弱、动静、阴阳等态势转换都是理论上的相对概念，达到事物对立矛盾的绝对统一即为“中庸”境界。太极拳在运动中探寻无限接近“中庸”的边界，因此，中庸思想是太极拳技不可逾越的理论界限。

4 中庸思想是太极拳品格的完美诠释

梁启超认为“中华民族之所以存在，因为中华文化存在。而中华文化，离不开儒家……中华文化，以儒家道术为中心，所以能流传到现在”，^[12] 足见儒家思想在中华文化中的地位。中庸思想是博大的儒家思想之一隅，历来受到学者关注。冯友兰对“中和”

的解释值得研究借鉴，认为“中”的真正含义是既不太过，又无不及。又说：“恰到好处”即儒家所谓的“中”。^{[3]167} 《中庸》：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和。天地位焉，万物育焉。”^{[9]198} 据此，“中”是事物的根本，“和”是万物的法则。

研究把太极拳的处事风格界定为“拳格”。考察太极拳可知，太极拳以后发制人为技击第一原则，多“化而不发，发而不放”，以和谐为主。后发制人在拳谱中多有阐述。武禹襄《太极拳解》：彼不动，己不动；彼微动，己先动。^{[7]45} 王宗岳《打手歌》：引进落空合即出，沾连粘随不丢顶。^{[7]38} “后人发，先人制”“不丢顶”都显示了太极拳高尚的拳格准则，也显示了中国人含蓄的内在品格，这其实是太极拳“致中和”的中庸表现。太极拳这种求中的拳学理念，更多地是考虑到与人为善、与人谦卑，并最终达到与人和谐的目的。在与人比手的过程中还要顾及到对手的感受，不用蛮力和猛力顶撞对手，甚至注意避免对手受伤，这是对对手的最大尊重。即使在比手的过程中分出胜负输赢，双方也不会因为受伤或者失去面子而伤了和气，达到以德服人的目的。因此，太极拳是把“和”作为法则，在未发之际求“中”，在发放之际求“和”。

太极拳立身中正、外示安逸、内固精神，也是一种拳格的表现，为人处世犹若“君子坦荡荡”般中正不阿。林语堂先生这样看待儒家的中庸思想：“在思想上对所有过激理论，在道德上对所有过激行为的一种厌恶。”^[13] “中庸”作为儒家思想的方法论，是对自我“恰到好处”地完全把控，大有“增之一分则太长，减之一分则太短，著粉则太白，施朱则太赤”的原则性要求。太极拳以立身中正的要求定形，不偏不倚，给人以堂堂正正的威严感和正义感；又有外示安逸、内固精神般的泰然自若，可谓“君子坦荡荡”，给人以和蔼和坦然的感知；在和蔼与威严之间探求合理“度”，更是对儒家中庸方法论的发扬。

5 结 语

人们总会用“博大精深”“内涵丰富”等宏大的词汇来描述太极拳，但具体谈及含义时又不知所言。依个人理解，太极拳体现了中国人天人合一的思维方式，体现了中国人礼用、体用、技用的生存之道，融合了中国传统儒、释、道、兵、医、艺等思想学说，是一种立体文化，是中国人的文化表征。（下转第 67 页）

对弱很多。反映到具体的日常训练生活中,一方面在新媒体形式下,教练员和运动员的沟通日益紧密,信息传达更加有效,这无疑是积极的一面;另一方面由于社交媒体的发达,运动员容易沉迷于微博微信,从而干扰了正常训练的作息及运动恢复,进而影响后续的训练质量。而如何正确处理运动员的这种沉迷,在新老观念冲突下,并不是一个简单的课题。

如何引导运动员,其实是一个新形势下的社会问题,一个值得关注的新课题,而且不仅限于体育领域。但有一点,作为教练员倒是可以规范运动员,运动员在社交媒体所发布的言论不是没有原则和底线的,不能因为不当言论而引发纷扰,继而影响到训练和比赛。成名的运动员更要自律,个人的哪怕是私人生活中的一点点瑕疵,在网络社会中也会被放大成为社会热点。同时,一旦发生此类状况,教练员还要做好运动员的情绪疏导,帮助其走向正常的训练和生活

轨道。

参考文献

- [1] 人民网. 习近平写给老师的五封信[EB/OL]. (2016-09-10) [2017-12-15]. <https://politics.people.com.cn/n1/2016/0910/c1001-28706078.html>.
- [2] 韩愈. 师说[EB/OL]. (2014-02-15) [2017-12-15]. <http://hanyu.baidu.com/shici/detail?pid=99dc2959a38e4b95b6dbe4ba622d668c&from=kg0>.
- [3] 袁伟民. 我的执教之道[M]. 北京:人民体育出版社,1988.
- [4] 马克思恩格斯选集[M]. 第1卷. 北京:人民出版社,1995:9.
- [5] 张然. 排球纵谈[M]. 南京:江苏人民出版社,2001.

[责任编辑 江国平]

(上接第8页)在诸多的文化表征中,本研究仅取儒家中庸思想一个层面来洞察太极拳的思想特征,并认为儒家中庸思想在太极拳技击理念和精神世界构建中发挥了重要作用。太极拳的中和表征符合中华审美标准;太极拳的“圆融”实现了伦理和审美的统一;太极拳的中正安舒做到了“泰山崩于前而色不变”,是古代兵法对将帅精神品质的一种要求;太极拳在刚柔、动静、强弱、阴阳等对立矛盾中寻求相对的持中,是为技用的理论界限;太极拳以和为贵,在未发之际求“中”,在发放之际求“和”,是为君子所为的高尚品格。

参考文献

- [1] 中共中央,国务院. “健康中国2030”规划纲要[Z]. 2016-10-25.
- [2] 论语[M]. 臧知非,注. 开封:河南大学出版社,2008:149.
- [3] 冯友兰. 中国哲学简史[M]. 涂又光,译. 北京:北京师范大学出版社,2013.
- [4] 礼记正义[M]. 郑玄,注. 济南:山东画报出版社,2004:

1550.

- [5] 卢连章. 程颢程颐评传[M]. 南京:南京大学出版社,2001:186.
- [6] 朱熹. 四书章句集注[M]. 沈阳:辽宁教育出版社,1998:95.
- [7] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 北京:人民体育出版社,2013.
- [8] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 太原:山西科学技术出版社,2012.
- [9] 中庸[M]. 杨洪,王刚,注. 兰州:甘肃民族出版社,1997:72-73,198.
- [10] 杨春时. 中华美学的审美规范[J]. 学术研究,2017(7):140-145.
- [11] 陈望衡. 从冲突走向圆融——中国伦理与审美关系论[J]. 西北师大学报(社会科学版),2012,49(4):1-6.
- [12] 梁启超. 梁启超论儒家哲学[M]. 北京:商务印书馆,2012:9.
- [13] 林语堂. 中国人[M]. 郝志东,沈益洪,译. 上海:学林出版社,1995:119.

[责任编辑 江国平]