

+ 专家约稿,

太极拳 :表面兴盛下的生存危机

杨祥全

作为中国传统哲学精华部分的元范畴&来看待!

中国思想界对太极这一“最高范畴&”最高实在的范畴&“元范畴&”的理解有一个发展“演化的过程! 在《周易》系辞中它属于一种筮法,是指大衍之数或奇偶未分的状态,也就是蓍草混而未分的状态,以其为六十四卦的最初根源⁴⁵;从《庄子》大宗师%在太极之先而不为高,在六极之下而不为深&,我们可以看出这里的“太极&”指的是空间的最高极限%至汉代,易学家则明确以太极为世界的本源&⁴⁶;宋代,是“太极&”观念大发展的年代,周敦颐更是作《太极图说》,对太极理论进行了直观的阐释,从此太极观念深入人心(当然也深入到武术习学者的内心深处)!

%文化影响技术,技术反映文化& 产生于明末清初“以太极立论的太极拳在身体上的最主要表现就是对“太极腰&”的强调和对弧线“圆的重视,而这恰恰是对深入人心的周敦颐太极图的一种身体模仿! 由此,太极拳成为一种圆的文化!

太极拳这种裆走下弧“胯走八字”动作弧线的运动方式一方面体现了道家“弱者道之用&”“反者道之动&”的精神,为更好地保存生命奠定了先求自强“防守反击”的基本策略,另一方面又给经络以良性的刺激,从而对保养“体认生命以极大的助益,可谓一举而多得!

\$ 黄庭遗风,性命双修

关于太极拳的起源问题,目前尚有争论,但一般地认为它发源于河南温县陈家沟!⁴⁵陈家以耕读传家,闲暇修习家传武术,这种风气代代相传,明末陈王廷(!,%+!,&%%拳术已著名&,加之他与拳术更加研究,又多有心得&,遂成为独特之密&⁴⁶陈王庭文武兼修,是一位“文事武备,皆卓越于世&”的人物! 他积极入世,崇祯年间曾任县乡兵守备,还曾保镖于山东“河南一带! 可惜的是,明亡而清兴,他报国无门而不得不隐居乡里,这种无奈的心情可从下面他的“长短句”中体会到:

叹当年,披坚执锐,扫荡群氛,几次颠险! 蒙恩赐,罔徒然! 倒而今,年老残喘,只落得“黄庭”一卷随身伴! 闷来时造拳,忙来时耕田! 趁余闲,教下些弟子儿孙,成龙成虎任方便! 欠官粮早完,要私债即还! 骄陷勿用,忍让为先! 人人道我憨,人人道我颠! 常洗耳,不弹冠! 笑杀那万户诸侯! 兢兢业业,不如俺心中常舒泰,名利总不贪! 参透机关,识彼邯郸! 陶情于渔水,盘桓乎山川! 兴也无干,废也无干! 若得个世境安康,恬淡如常,不忮不求,那管他世态炎凉! 成也无关,败也无关! 不是神仙,谁是神仙?⁴⁷

从上述“长短句”我们可以感受到太极拳的创编与道教经典《黄庭经》有关,另外考虑到太极拳创编附会张三丰并奉其为祖师,可以清楚地看出太极拳拳学思想与道家“道教有一定的承继关系!

%达则兼济天下,穷则独善其身&,身处朝代变换的明遗民陈王庭隐居乡村,道家思想给他心灵的安慰,而这其中随他相伴的《黄庭经》给他“创拳&”以启发!⁴⁷

%详推用意终何在,益寿延年不老春&太极拳自觉地以张三丰为精神偶像,以《黄庭经》乃至道家思想为理论支柱! 另外,考虑到太极拳初创时与中国传统养生术“中医学的有机结合,为此本文认为太极拳除具有武术的基本功能(保存生命之外,它还蕴含着丰厚的养生智慧,具有保养和体认生命的功能,这一点已得到实践的充分检验!

(拳与道合,由术而哲

保存生命是太极拳初始时期的重要功能,保养生命是当前太极拳的重要功能,而体认生命则是未来太极拳的重要功能! 体认生命的最终目的就是由“技进乎道&,达到“拳与道合&”天人合一&的境界!

%道&是中国哲学所独有的一个重要范畴,它的本义是路,引

有自身特色的技术或理论体系%成一家之言&而对社会有了新的贡献!

指导理念，关心学生身体健康的同时，注重学生心理健康的培养！教师在看待学生个体差异的问题上，不仅要考虑到学生的身体差异，更要考虑学生的性格“气质”能力以及需求等的心理差异，做到以“健康第一”为指导，坚持区别对待的原则，更好地培养学生各方面的素质。体育教师应深入学习新课程标准中心心理健康领域目标与水平目标的制定，在备课的过程中不仅仅要充分吃透教材，更要结合学生的实际情况，针对学生年龄“性别”及性格特点进行合理的教育引导，使教材的处理和教法的选择更符合学生的实际。体育教学内容丰富多彩，形式多样，并且蕴涵着丰富的心理健康因素，体育教师应积极挖掘教材中心心理健康教育因素，有的放矢地对学生进行培养，在教学中培养学生正确面对成功与失败，提高学习的自信心和抗挫折的能力，使学生的情绪“心理”达到最适宜的学习状态，以满足增进身心健康的需要！

从学生的角度来说，学生应通过书籍“网络自我学习”心理健康知识，养成自我培养心理健康的良好习惯，随时审视自己的心理健康状态，认真对待课堂教学，与体育教师积极互动，体会教

师课堂教学内容，自觉参加体育锻炼与体育活动！

从学校的角度来说，学校应创立一个良好的学校体育环境，