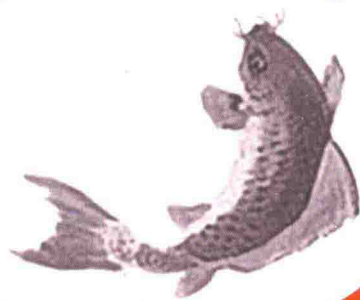


太極拳

太極正宗

当代价值与 国际传播研究

宋清华 胡建平 张笑莉 著

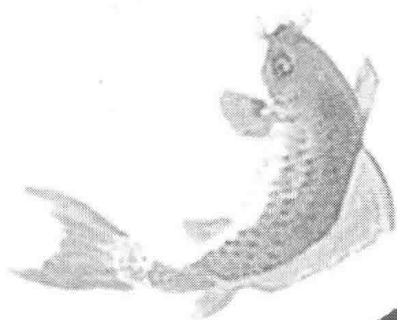


太极拳

太极拳
正宗

当代价值与
国际传播研究

宋清华 胡建平 张笑莉 著



图书在版编目(CIP)数据

太极拳当代价值与国际传播研究 / 宋清华, 胡建平,
张笑莉著. — 北京: 九州出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5108-3732-6

I. ①太… II. ①宋… ②胡… ③张… III. ①太极拳
—价值形式—文化研究②太极拳—国际交流—文化传播—
研究 IV. ①G852.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116183 号

太极拳当代价值与国际传播研究

作 者 宋清华 胡建平 张笑莉 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京建宏印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 16 开

印 张 13

字 数 212 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版

印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-3732-6

定 价 28.00 元

★版权所有 侵权必究★

前言

太极拳是中华民族体育文化中的重要内容，也是中华民族文化中的瑰宝。它与中国传统思维方式、思想、价值取向发展的主客体之间都存在着内在的联系，这是形成中国独特的太极拳的基础。太极拳在发展过程中，受西方健身文化的冲击，趋向边缘化，作为中华文化的传承人，我们有义务挖掘与弘扬优秀的传统养生文化，展现其时代价值，为太极拳的发展提供创新思路。系统揭示太极拳理论的方法论特征，有助于推进中国传统运动养生体系的发展，有助于科学评价它独特的价值功能，对太极拳文化发展与传播具有重大理论意义。

越来越多的国际友人想了解中国文化，尤其是中国传统文化，太极拳作为中国传统文化的典型代表，备受世人推崇。太极拳是以我国传统哲学为理论基础，以拳势的具体攻防动作为载体，以中国传统文化为核心，并融入中华民族的思想情感、审美情趣等民族文化特点，具有其独立完整体系的一种文化形态。随着全球化进程的加速，我国太极拳国际传播有了长足进展。

本书主要对太极拳现阶段研究状况进行综述，总结了前人对太极拳的研究成果，对有关概念进行解析。在此基础上，以宏观把握、微观展现相结合的视角对太极拳当代价值、国际传播进行了研究。

本书从三方面体现了太极拳的当代价值：健身价值，从中医学角度和现代生理科学角度多维度深入分析太极拳对人类身心健康的实用价值；社会价值，和合的社会思想观促进人际与社会、人与自然等和谐共处社会价值；文化价值，太极拳不仅对人类生命健康有着属性价值和功能价值，

还蕴含着文化价值。并提出了实现当代价值和国际传播的发展策略，为太极拳的时代价值彰显和国际传播提出创新发展思路。本书由宋清华、胡建平、张笑莉著，宋清华负责第五、六、七、八、九章的写作，胡建平负责第一、二、三、四章的写作。

由于作者经验、水平、时间有限，书中难免出现不妥之处，恳请读者批评指正，以便修正。

作 者

2015年4月

CONTENTS 目录

第一章 太极拳文化与特征	1
第一节 太极拳概论	1
第二节 太极拳文化	7
第三节 太极拳机理与文化思想	15
第四节 太极拳特征	18
第二章 中西方健身养生观念与方法的差异与融合	22
第一节 中西方健身养生术的差异	22
第二节 从中西方健身养生术的互补性看太极拳当代价值 ...	29
第三章 太极拳当代健身养生价值	34
第一节 相关价值概念界定	34
第二节 太极拳价值取向哲学基础	35
第三节 太极拳当代“优势需要”	37
第四节 太极拳“治病保健、健身养生”的价值追求	38
第四章 太极拳当代社会价值	48
第一节 “缓解医疗经济压力”的社会价值	49
第二节 促进和谐社会发展的社会价值	51
第三节 校园太极拳课程开展的价值	58
第五章 太极拳当代文化价值	63
第一节 太极拳是传承民族文化的载体	63
第二节 太极拳促进民族文化认同	73
第三节 太极拳丰富大众文化生活	75

第四节	太极拳彰显民族精神	77
第五节	世界健身文化领域的“特色品牌”	81
第六章	太极拳文化的国际传播综述	88
第一节	太极拳跨文化传播分析	88
第二节	太极拳文化国际传播意义	100
第三节	太极拳文化国际传播价值	102
第四节	太极拳文化国际传播优势	108
第七章	太极拳文化国际传播实践	119
第一节	东西方身体观	119
第二节	太极拳文化符号传播内容	127
第三节	太极拳跨文化传播原则	136
第四节	太极拳文化国际传播实践选择	150
第八章	太极拳文化国际传播路径	154
第一节	太极拳文化国际传播问题	154
第二节	太极拳文化国际传播手段	169
第三节	太极拳文化国际传播路径探索	175
第四节	太极拳文化国际传播启示	179
第九章	太极拳当代价值实现及其国际传播对策	186
第一节	太极拳当代价值实现案例	186
第二节	太极拳当代价值与国际传播实现对策	195
参考文献		203

第一章 太极拳文化与特征

第一节 太极拳概论

太极拳，是一种武术项目，也是体育运动和健身项目，在中国有着悠久的历史。它起源于古代骑兵的枪法、长柄大刀法，是以太极学说为理论基础，并综合运用中医经络学、道家导引、吐纳术创造的一套有阴阳性质、符合人体结构、大自然运转规律的拳术，棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定十三法为其运动技术核心，包括套路、推手、散手和功法。

一、太极拳的起源、演变和发展的研究

（一）太极拳的起源

关于太极拳起源和创始人，众说纷纭，大致有唐许宣平、宋张三峰、明张三丰、清陈王廷和王宗岳五种不同说法。

唐代许宣平，安徽歙县人。李白东游，见许宣平题诗传舍，以为是“仙诗”，至歙县屡访之，不得。宋计有功《唐诗纪事本末》说许“辟谷不食，行如奔马。唐时每负薪卖于市中。李白访之不遇，为题诗于望仙桥”。说他是太极拳的创始人，则无他证。

宋张三峰为武当丹士之说，宋、元、明三代并无史料可据。黄梨洲于清初为明遗民内家拳家王征南撰《王征南墓志铭》，系据高辰四所写王征南言行而成，以为内家拳“盖起于宋张三峰，三峰为武当丹士，徽宗召之，道梗不得进，夜梦玄帝授之拳法，阙明，以单丁杀贼百余”。其言荒诞不足信。

明代内家拉扯宋徽宗时代所谓武当丹士张三峰为祖师爷，原与清初创造的太极拳无关。张三丰，据《明史·方伎传》记载，“辽东懿州人。名全一，一名君宝，三丰其号也。以其不修边幅，又号张邈邈。”但《明史》又说：“或言三



丰金时人，元初与刘秉忠同师，后学道于鹿邑之太清宫。”至于张三丰创太极拳一说，是辛亥革命（1911年）后的一种附会而已。

陈王廷是太极拳的创始人，是陈家沟第九世。其父名抚民，祖名思贵，均好拳习武。《陈氏家谱》说王廷又名奏廷，“明末武庠生，清初文庠生。在山东称名手，陈氏拳手刀枪创始人也。”但族谱、墓碑、《温县志》都作“王廷”，故应作陈王廷。陈王廷出身地主家庭，据《温县志》记载，在明思宗崇祯十四年（1641），任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自娱，教授弟子儿孙。如《遗词》上半首说：“叹当年，披坚执锐，扫荡群寇，几次颠险。蒙恩赐，枉徒然；到如今，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。”陈王廷于明亡时正当壮年，到“年老残喘”，尚能“耕田”、“造拳”，可推定其创造太极拳，应在17世纪的70年代，即1644年明亡后的三十年光景。《黄庭经》，是道家“嘘吸庐外，出入丹田”的导引、吐纳方法，从《陈氏拳械谱》可知，太极拳套路有太极拳（一名十三式）五路，长拳一百〇八式一路，炮捶一路，结合导引、吐纳，成为内功拳一种流派。他的《拳经总歌》（录于后）却总括了其所创拳套的理法。戚继光与陈王廷相隔约半个多世纪，对陈王廷创造太极拳影响很大，戚氏《拳经三十二式》被陈王廷吸收了二十九式编入太极拳套路，如《拳经》以“懒扎衣”为起式，陈王廷所造拳套七路都以此为起式。甚至陈式《拳谱》和《拳经总歌》的文辞，也仿照戚氏的《拳经》，可见影响之深了。然而，这仅仅是说继承和影响，并不是说陈王廷的太极拳抄自戚继光，更不能说戚继光创造了太极拳。陈王廷的功绩在于继承了戚继光的拳术遗产，并推陈出新，创造了一种新的拳派，这就是太极拳。举个例子来说，如陈式太极拳中专门练习周身皮肤触觉和内体感觉灵敏性的双人推手和双人粘枪的方法，在戚继光、俞大猷、唐顺之、陈冲斗等人的拳术著作中均无记载，其他各派拳术中也无此训练方法，而是陈式太极拳所独有的竞技方法。

（二）太极拳演变和发展

太极拳自陈王廷首创之后，在陈家沟世代相传，陈式子孙妇孺皆知，老幼皆练。陈家沟的人丁越来越兴旺，练太极拳之风也愈来愈盛，后浪推前浪，历代都有名拳师。三百年来，历经陈氏子孙及其门徒的不断丰富和发展，太极拳



便成为我国重要的拳种之一。

从《陈式家谱》可知，陈王廷三子一孙的拳艺一般，玄孙甲弟则拳艺精到，但从此后继无人。然而，陈王廷的族系第四代秉壬、秉旺、秉奇三兄弟，是陈家沟著名的太极拳手，人称三雄，与同族陈公兆、陈大兴齐名。不过，这时陈王廷所创的七种拳套，已由博返约，原有的一百〇八式长拳和太极拳（十三式）第二路至第五路，在陈家沟已很少有人练习，而第一路、炮捶（现代陈式太极拳第二路）、推手和粘枪，则精益求精。至五传陈长兴和陈有本时，为适应不同的学习对象，第一路太极拳又有老架和新架之分，至六传又派生了赵堡架。新架据说是陈有本所创，架式与老架一样宽大，逐渐扬弃了某些高难度的动作，陈家沟人称之为“略”。陈有本的门徒族侄陈清萍，也创造了一套架式，小巧紧凑，动作缓慢，练会后逐步加圈，在不改变套路的原则下，由简到繁，以至极为复杂，逐步提高拳艺的技巧难度，与陈有本同时的陈家沟拳师陈长兴，承祖辈的老架系统，架式宽大，难度高，直到他的学生杨禄禅在北京传习拳艺时，为了适应保健需要，逐渐改变了拳套动作，遂成杨式太极拳。后又从杨式派生了吴式太极拳，其创始人为吴鉴泉。永年人武禹襄先从杨禄禅学陈式老架，又从陈清萍学新架套路，其后自创一派，称武氏太极拳。后由武氏又派生了孙式太极拳，其创始人为孙禄堂。目前可以明确的是，太极拳由河南温县陈家沟陈氏第十四世陈长兴传给河北永年人杨禄禅，而后社会依次出现杨式、武式、吴式、孙式等太极拳流派。

戚继光的三十二式长拳理论、王宗岳的“太极拳论”、张三丰的道家理论等都在太极拳中有体现，而太极拳的定名、成型、传播靠的是杨禄禅。可见太极拳并非一人、一时、一地所创，而是前人不断总结、整理、创新、发展而来的。纵观近、现代太极拳的发展就可见一斑，事物只有不断发展才具有生命力。

二、太极拳主要流派简介

太极拳发展史上流派纷呈，百家争艳，至今已形成陈、杨、武、吴、孙、赵堡（和式）等多种流派。现简要介绍如下：

（一）陈式太极拳

陈式太极拳创始于明末清初河南温县陈家沟的著名拳师陈王廷（1600—



1680年)。陈王廷文武兼优，精于拳械，功夫深厚。他依据祖传之拳术，博采众家之精华，结合太极阴阳之理，参考中医经络学说及导引、吐纳之术，创造了一套阴阳相合、刚柔相济的太极拳。陈家十四世陈长兴在老架套路的基础上由博归约、精炼归纳，创造性地发展成为现在的陈式太极拳一路、二路，后人称其为太极拳老架（大架）。陈式太极拳一路有明显的缠丝劲，刚柔相济，柔中寓刚，动作要和呼吸运气相结合，丹田内转，快慢相间，拳路架子分高、中、低三种，体弱有病者及青壮年体健者皆可对应练习。陈式二路拳套原名炮捶，特点是震脚发劲动作较多，较之一路更快、更刚，爆发力更强，气势雄壮，但因只适于青壮年练习，故流传不广。同为陈家十四世的陈有本在原有套路的基础上，又逐渐舍弃了某些高难度动作和跳跃动作，其创立的拳术称为陈式太极拳小架。陈长兴的曾孙陈发科自1929年至1957年一直在北京授拳，对发展和传播陈式太极拳居功至伟，其创编的八十三式拳架现称陈式太极拳新架。

（二）赵堡太极拳（和式太极拳）

赵堡太极拳形成于河南温县赵堡镇，起源有两种说法。一种相传是由武当太极拳创始人张三丰所创，由武当太极拳外传，祖师王宗岳传蒋发，蒋发之后又有邢喜怀、张楚臣、陈敬伯，张宗禹、张彦、陈清平、和兆元等名家；另一种说法是陈式太极拳新架的一种套路，是由陈有本弟子陈青平创编，特点是小巧紧凑，动作缓慢，练会后逐渐加圈，极为复杂，因在温县赵堡镇首传，故称“赵堡架”。陈清平所传太极拳与陈家沟所传太极拳，在架形上有明显的不同之处：赵堡架注重开合与轻灵；陈家沟注重沉稳与缠丝。陈清平之后，赵堡出现了四种架式：忽灵架、忽雷架、腾挪架以及和兆元的和式太极拳。

和式太极拳后经和有禄等努力，目前发展较快。和式太极拳以《周易》理论为基础，象其形取其义用其理，移动周身处处走圆，无不是圈，行成周身无处受力，自然圆活。其除具有一般太极拳的要点外，在理论、技术技法、强身养生方面都有其独特之处。

（三）武当太极拳

武当武术的赫赫大名，在很大程度上是因为其拥有的神秘缥缈的太极武术。自从传说中的张三丰在武当山创立太极拳的那一天起，太极拳便给武当山带来了无上的荣誉和传奇。道高声远的武当太极拳又有武当三丰太极拳、武当



龙门太极拳、太极十三式等众多类别。武当太极拳又称为武当三丰太极拳。据记载张三丰集百家之长，融道家养生文化，始创太极拳法于武当。

（四）杨式太极拳

河北永年人杨禄禅，酷爱武术，向陈家沟陈长兴学习太极拳，学成返里传习太极拳，后赴北京教授太极，时人称“杨无敌”。杨禄禅为了适应一般练拳人的需要，逐渐删改原有发劲、纵跳、震脚和难度较高的动作，又经其孙杨澄甫等一再修订，遂定型为杨式大架子，由于练法平正简易，故成为现代最为流行的杨式太极拳。杨式太极拳的特点是舒展简洁，动作和顺，刚柔内含，轻沉自然，锻炼步骤由松入柔，积柔成刚，刚柔相济，能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。其架式也有高、中、低之分。可以按照学拳者不同年龄、性别、体力条件和不同的要求适当调整运动量。因此，它既适用于疗病保健，又适用于体力较好者用来增强体质，提高技术。“杨禄禅三下陈家沟”在武林中广为流传，成为脍炙人口的佳话。在太极拳的发展历史上，杨禄禅是把太极拳泛传于社会的第一人，他为太极思想传播以及当代太极拳发展所发挥的作用具有划时代意义，同时也对后世的太极拳界产生了深远影响。

（五）武式太极拳

武式太极拳的创始人是清末河北永年人武禹襄，初从杨禄禅学太极拳，得其大概，后慕名至陈家沟。陈长兴见其求学心切，便将他介绍给陈氏同族十五世陈清平。武禹襄学拳狠下功夫，潜心专练，后在杨式大架和陈式小架的基础上演变成现在的武式太极拳。武禹襄传拳于李亦畲，李亦畲再传郝为真并衍生出了孙式太极拳。武式太极拳特点为：身法谨严，姿势紧凑，动作舒缓，步法严格，虚实分明，胸部、腹部的进退旋转始终保持中正，用动作的虚实转换和“内气潜转”来支配外形，左右手各管半个身体，出手不过足尖。

另据记载，1852年武禹襄奉母命，往河南舞阳县探望长兄澄清，时武澄清官居河南舞阳县知县。经太（泰）和堂主陈德瑚介绍，绕道温县赵堡镇，拜访了当地著名的太极拳师陈清平。陈清平是太极拳赵堡架的第七代宗师，当时正为一场官司所牵连，武禹襄便通过官场朋友替陈清平处理了此事。陈清平对此深为感动，遂留武禹襄在赵堡镇居住月余，尽授拳艺并赠送王宗岳注解的《张三丰太极拳论》以示谢意。由于太极拳赵堡架有“赵堡拳不出村”的旧习，此



事自然不能告知于外人，所以就有了后世关于武禹襄的长兄武澄清在舞阳县任上从一盐店获太极拳谱转交武禹襄的故事。武禹襄拳架得之于杨禄禅，拳理心法得之于陈清平，其撰写的《太极拳论要解》、《四字秘诀》、《身法八要》等文著是太极拳理论的重要组成部分。武禹襄的弟子李亦畬则写有《五字诀》、《太极拳小序》等拳论，武禹襄的两位兄长武澄清、武汝清也写有《打手歌》、《太极拳结论》等文章，武式太极拳传人系统完整的理论体系开创了后世文人学者研练太极拳道艺的先河。

李亦畬弟子郝和，字为真，一生授徒甚多，是武式太极拳的中兴人物。郝为真 1912 年进京访友时不幸染病，得到了孙禄堂悉心照料。郝为真病愈后遂以武式太极拳相授，从而造就了孙式太极拳的问世。

（六）吴式太极拳

吴式太极拳的创始人是满族人全佑，清末河北大兴人，初从杨禄禅学太极拳大架，后来拜杨禄禅次子为师学小架，以善于柔化著名。其子始从汉族改姓吴，名鉴泉。吴鉴泉传承的拳式连绵不断，不纵不跳，适应性广泛，后人称之为吴式小架，即为现代流传较广的吴式太极拳。吴鉴泉一生主要在北京、上海等地传拳，因此，吴式太极拳又分为南北两派，南派为吴鉴泉传承，其传人主要有吴公藻、吴公仪、吴英华、马岳梁等；北派为王茂斋传承，传人主要有杨禹廷、李经梧、王培生等。在技术特点上，吴式太极拳以柔化著称，架子斜中寓正、松静自然，大小适中，推手时，守静而不妄动，在太极拳流派中自成一家。

（七）孙式太极拳

清末河北完县人孙禄堂，先学形意拳，后学八卦掌，功夫深厚，民国初年从郝为真学太极拳后，参合各家之长，融会贯通，创立了孙式太极拳，并于 1918 年著有《太极拳学》一书。孙式太极拳的特点是：进退相随，舒展圆活，动作灵敏，转变方向时多以开合相接，故又称“开合活步太极拳”。孙禄堂在武术界一向享有盛誉，被称作“赛活猴”、“虎头少保，天下第一手”，是近代武术中集大成式的代表人物，孙式太极拳也可以看作是孙禄堂用太极之理对中国传统武学的重新审视与提炼。孙禄堂融合形意、八卦、太极之理而创“三拳合一”的孙式太极拳的壮举及其撰写的《八卦拳学》、《形意拳学》、《太极拳学》、《拳意述真》等专著和文章，对于武学后人和太极拳学子练拳悟道，有着重要



的指导意义。孙禄堂一生弟子众多，遍布海内外，新中国成立后，孙氏架在全国的传播得到了进一步的发展，其子孙存周、其女孙剑云等皆是中华武林的风云人物。

（八）李式太极拳

相比上述其他各大太极流派而言，李式太极拳的知名度稍逊，但近年来的发展较为迅速。李式太极拳又称太极五星捶，是近代著名武术家李瑞东和好友王兰亭等集多门派的武术精华创编的，是以太极拳的搬拦捶、肘底捶、撇身捶、指裆捶、栽捶五捶为基础，糅入太极十三式和八卦掌、形意拳的一些手法创编而成。李氏太极拳全套动作 120 式，按春、夏、秋、冬四季分成四段，每段因四季不同，拳势也有轻灵缓急，刚柔凶猛之分。

李式太极拳为一些名家和文化艺术界人士所喜爱。著名京剧艺术大师梅兰芳先生练的太极拳就是高瑞周老师亲传的李式太极拳。《中国武术百科全书》刊登了梅兰芳与武术师高瑞周练太极拳推手的照片。在梅兰芳先生一百周年诞辰的纪念画册中，刊登了梅兰芳先生在庭院练李式太极剑“凤凰展翅”的照片。

上面几家太极拳主流派别也只是反映了当代太极拳发展的宏观概貌。事实上，当今流行的太极拳流派当然不限于上述几种，因限于篇幅，不再一一描叙。

综上所述，天下太极拳本为一家，太极拳流传至今并不是一个人或一家的成就。历代宗师们的心血共同汇成了今天太极拳的发展辉煌，流派众多的太极拳同时也构成了中华武术百花齐放的文化魅力。

第二节 太极拳文化

一、道家的相关论述

道家的有关理论主要有以下几方面：

- （1）关于“道”，关于“气”。
- （2）关于万物起源。
- （3）关于无极、太极、阴阳。
- （4）柔弱胜刚强。归根曰静。
- （5）无为而治。

看似不同的理论，实则相互关联，正如《太极拳论》所说：“理惟一贯。”



这个道理就是万物起源于“道”“气”，或称无极而太极，而无为、柔弱之说，也是根据“道”和“气”的特性而来的，并非其他意义的诠释。阴阳则是所有事物的规律，具有对立统一的性质，可以衍化无穷。

因此，掌握太极拳的基本理论对于以后的实练有着至关重要的作用，可以说是牵一发而动全身的关系。

许多成功人士都把自己的成绩，归结为站在巨人的肩膀上。如何才能站在巨人的肩膀上呢？就是要了解巨人的思想，吸收巨人的成果，应用到自己的事业中去。我们查阅中华文化典籍，追溯太极拳理论脉络，就是方便大家认识巨人，最终每个拳友要把营养吸收到自己身上，促进自己的功夫成长，服务个人，光大传统文明。

这些古代圣贤之书，往往被束之高阁，被戴上神秘光环，不接地气，更难以直接服务于大众。其实，圣贤的理论也来源于生活实践，上升为理论之后，仍然应该服务于民间，惠及所有人。我们把一部分圣贤之说与太极拳理论联系起来。就是想请这些圣贤走下圣坛，来到百姓中间，为每一个人的健康、幸福、快乐服务；不仅为中华民族，也为全人类所熟知，使那光艳照人的智慧，发挥更大的作用。

《道德经论兵要义述》中说，老子形容“道”：“‘道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物’。言太始之气，因有成形之谓。”一方面肯定了道的物质性，又说明它难以捕捉，有虚无缥缈的特点。

正是由于吸收了古代的有关道、无极、太极、阴阳等学说，才产生了太极拳原理。因此，杨谱在《太极阴阳颠倒例解》中说：“明此阴阳颠倒之理，则可与言道；知道不可须臾离，则可与言人；能与人弘道，知道不远人，则可与言天地同体。上天、下地，人在其中矣。”也就是说，知道了阴阳相互转化的道理，才能相互论“道”；明白了“道”是人不可或缺的，才能谈论人；能够传道。了解“道”就在每个人身上，便可以与他谈论天、地、人，知天、地、人都起源于“道”了。

太极拳不仅是个拳种，也是传承古老文化的载体。而且，这些传统文化就蕴含在拳术的实践中。了解其中一贯的“理”，提升就快些。

万物起源同“道”与“气”的学说是分不开的。

中国古代关于“万物一气是根本”的原理，可以见诸多古籍中。汉代道书《太



平经》说：“天地者，元气之所生，万物之所自焉。元气有三名，太阳、太阴、中和；形体有三名，天、地、人。”指出形成人的元气与形成天地的元气同为一物，并说：“元气以无形，以制有形。”

道教典籍《河上公章句》说：“言当湛然安静，故能长存不亡。”这与今天一种“生命在于静止”的观点颇为相似。“言能安静者，是谓复还性命使不死也。……复命使不死，乃道之所常行也。”（《归根》）这里的“性命”指的是元气，“不死”是不任意损耗，留意涵养的意思，这也是修道之人的日常行为。

“人精神好安静，驰骋呼吸，精神散亡。”（《检欲》）指安静包括呼吸上的静。

“人生，含和气，抱精神，故柔弱；人死，和气竭，精神亡，故坚强也。”指内气柔和与刚烈的结果对比。

关于万物起源的学说，道家是较早提出来的。《道德经》中说：“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济事，终身不救。见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常。”

这里说的“始”，具体指“道”“大”或“无”，是天下万物的起源。知道了万物起源的根本，才能理解它的衍化物的特性。具体到太极拳来说，知道太极产生于无极，必须先要稳定住无极状态，才能产生太极功，并一劳永逸。

“塞其兑”，是指堵住缺口孔窍的意思，则终生不会忧患，这里的“勤”是愁苦、忧患之意，其与后一句也可在拳术中视为“开”“合”。

“见小曰明”指发现微观世界的强大是明理的表现，当今对微波、光波、激光等物质的认识便如此。“守柔曰强”更常直接用于太极拳谱及教学之中。“用其光”就是坚守万物之源的本体，则不会产生灾祸，这是承袭了道的最高原则。

老子指出，寻根求源是认识事物，找到规律、本质的关键，如此才能智慧、光明、强大，抵抗灾祸。他还说：“天下万物生于有，有生于无。”

引申到太极拳术中，“母”是“零”状态，“子”是“一”状态，或称无极与太极，或称“空”与“有”，或称开与合，或称虚与实，或称静与动，指的都是从“零”到“一”，又复归于“零”的转化过程，循环往复，生生不息，既是练的方法，也是用的方法。

道家修为最首要的是“致虚极，守静笃”。这里讲的是要首先做到“零”。如果没有进入这种状态，一切都谈不到。“归根曰静，是曰复命。复命曰常，



知常曰明”。无中生有，又复归于无，生生不息，构成阴阳相济的循环态势，产生了动静相生的生命规律。这里展示了最难修炼的原因：在“得”到了之后，要不断回归到“舍”，不舍不得。也就是“反者，道之动；弱者，道之用”的道理。此理原本就不易被人接受；要真正做到更难。很多拳友在“有”“德”“感受到”了以后，舍不得扔，以至无法提升。也就是“不知常，妄作，凶”。老子几千年前就指出了方向。

这就是太极拳谚所讲的：大动不如小动，小动不如不动，不动不如心动。先要做到舍，才能进入无极状态。无形无象并不是指形体，而是指内动、内功及其外化现象。

《庄子》一书的人生观：庄子特别重视人的生命的延续和长寿，认为功名是不利于生命的，仁义是破坏人的自然本性的……因此，人生没有必要总是追求，总是压抑自己。只要顺着自己的本性发展，就是最好的人生了。庄子的人生理想是“天地与我并生，而万物与我为一”。要达到这个境界靠的是精神修养。庄子把人与自然看作是统一的。这有合理的因素。但他完全否定人的主观能动性，认为人在自然面前无能为力。只有顺天而行，这就走向了消极、悲观。这就是“天人合一”说的消极之处和庄子的“顺其自然”观的本义。“天人合一”中人对天的无限顺从是因为“知其无可奈何而安之若命，德之至也”（《庄子》）。即没有办法解脱所谓的命运，那就甘心情愿地服从它。不抱怀疑和抵触的情绪，这就有“德”了。这与孔丘的“顺天命”一致。庄子幻想达到彻底忘掉一切矛盾和差别的境界，这就是“坐忘”。

在这种思想影响下，道家又以养生而著称，在中国传统体育中，养生理论最为发达。自老庄之后，这几乎成了道家的专利和唯一思想倡导。老子说“人法地，地法天，天法道，道法自然”。正是以道家为首的中国古代思想家，从“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生”（《易·系辞下》）的自然本能现象中找出一把解释天地万物的金钥匙，悟出“自然法道，道法天。天法地，地法人”，人是缩小的宇宙，宇宙是放大的人。这是一种以人理推演天理的思维模式。在道家看来，人的秘密在哪里？人的最大秘密就是生命。《易·系辞上》说：“乾道成男，坤道成女”、“一阴一阳谓之道”……天地万物就是由阴阳所构成的。《素女经》：“天地的交会之道，故天终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐。能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。”天地阴阳交会而有万物且生生