

传统文化视角下党校太极拳教与学探究

庄学强

(福建省委党校 福建行政学院 基础教研部, 福建 福州, 350001)

【摘要】在“健康中国”战略背景下,从传统文化视角探究党校二十四式太极拳教与学。从传统养生、哲学、武术三个方面,阐述中华传统武术项目中的优秀拳种太极拳蕴含的深厚文化内涵。结合党校学员的身心特点,以“养身”“养心”“养气”三个阶段系统阐述党校太极拳循序渐进的教学理念。党校学员在返岗之后,应坚持习练太极拳,并将其蕴含的传统文化思想融入生活与工作,做到身心兼修,以中正安舒之身形,立清廉勤勉之德行。

【关键词】传统文化;党校;太极拳;教与学;探究

【中图分类号】G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**2096-3300(2020)04-0096-05

《“健康中国2030”规划纲要》明确指出,学习、推广太极拳是实现健康中国的重要途径。党的十九大报告指出“没有高度的文化自信,没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族的伟大复兴。”^[1]太极拳作为中华民族历经数百年不断吸收、总结创编而成的优秀拳法,具有极高的健身养生价值,承载着传统养生、哲学、武术等思想,是中华文化宝库里的瑰宝。

太极拳在中国具有悠久的历史 and 广泛的群众基础,其传承推广乃至发扬光大需要一支高素质的队伍。党校学员属于高级知识分子群体,具备较全面的知识结构和一定的传统文化积淀,十分契合太极拳传承者的要求^[2]。在党校开设二十四式太极拳课,一方面有利于学员提高身体机能水平,对于丰富和完善全民健身体系大有裨益;另一方面也是领导干部传承弘扬中华优秀传统文化的率先垂范。

一、太极拳的文化内涵诠释

太极拳作为中华传统武术项目中的一个优秀拳种,蕴含深厚文化底蕴。太极文化包罗万象,集传

统养生、哲学、武术等思想于一体,其理博大精深,其法奥妙无穷,其术千变万化。

(一) 传统养生思想

太极拳原名十三势,含有八卦、五行之意,作为一种中国传统武术,它充分汲取了人体五行、气血经络、太极阴阳等传统中医、道家养生理论。《陈式太极拳图说》提及太极拳与传统中医思想的紧密联系,其中介绍了太极图说和经络气血说,阐述太极八卦方位与精、气、血的运行,细述人体十二奇经、八会、七冲、脏腑配地支和六气主岁等图解及歌诀^[3];《任脉督脉论》阐释了太极拳蕴含的道家养生思想,其动作结合气血经络学中的导引吐纳术,体现在其“打拳每一势,阳气一动一周身;至于静,一静一周身,即心之一念动,阳气即一周身,一念静,阴气即周于一身”,强调了具体招式中气血的运行;《内经》中“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之生母,生杀之本始,神明之府也”^{[3]124},则对太极拳的人体科学基础及内在运用方法进行了概括。《十三势行功歌诀》中“若言体用

收稿日期:2020-05-12

基金项目:2017年度福建省教育科学“十三五”规划课题“供给侧视阈下高校课外体育优化路径研究”(FJKCG17-019)。

作者简介:庄学强(1983-),男,福建泉州人,讲师,硕士,研究方向:体育教学。

何为准, 意气君来骨肉臣。详推用意终何在, 益寿延年不老春”^{[3]125}, 分析太极拳运用中国古代健身养生气功理论, 以内观行气来引导、控制外形, 获得养生的效果。上述理论都充分佐证了太极拳与中国传统养生思想的融合脉络。

太极拳的养生思想体现在静以养气、涵养精神, 动以练形、强筋壮骨的动静和谐统一。传统中医养生主张“静养为摄生首务”, 如《黄帝内经》“静则神藏, 躁则消亡”与“得神者昌, 失神者亡”^[4]指出“神”是一切生命的根本, 应以静养神。张三丰的《玄机直讲》“万念俱灰, 一灵独存”^{[4]800}就是指一种身心涵养的状态、静养灵根的方法, 能以内观行气体察身心微妙变化, 体现了静养身心的太极养生产观。《庄子内篇·养生主》: “缘督以为经, 可以保身, 可以全生, 可以养亲, 可以尽年。”其中主张需遵循人体自然运行机制及生命发展规律, 才能达到调节机能、调养身心、防病治病、延年益寿的目的。而习练太极拳时要求心静体松, 呼吸匀畅, 刚柔相济, 与中国传统养生技法“导引”“吐纳”等异曲同工, 故习练后可使人感到愉悦轻松、情绪稳定。

(二) 传统哲学思想

1. 阴阳相融。“太极”一词最早出现于古书籍《周易·系辞传》上篇。《周易》: “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。”《老子》第四十二章“道生一, 一生二, 二生三, 三生万物, 万物负阴而抱阳, 冲气以为和。”^[5]由此可见, “太极”和“道”均是万物之母、变化的源头, 两者都是描述宇宙万事万物变化的规律。其阴阳相融的哲学思想, 诠释了道的核心要义——太极亦道, 道亦太极。显然《老子》的哲学观与《周易》的阴阳学说是一脉相承的。阴阳哲学观存在于中国武术各拳种当中, 武术中刚柔、形神、内外、动静、虚实和开合等都有阴阳相济的特征, 但太极拳具体、形象的招式既蕴含深刻的阴阳哲理, 又有别于其他拳种而独树一帜。

2. 有无相生。《老子》第一章“无, 天地之始; 有, 万物之母。”《金刚经》: “一切有为法, 如梦幻泡影; 如露亦如电, 应作如是观。”^[6]其中“无”与“空”描述天地间的一切道法, 本质上是

一致的。太极拳的站桩入静与佛教的打坐入定形异而神似, 都能明晰道家的“无”为和释家的“空”性, 通达道法自然的规律。

李光昭^[7]认为修炼太极拳的终极目标是返璞归真、复命归根, 找到无我之“我”。《老子》: “我有三宝, 持而保之。一曰慈, 二曰俭, 三曰不敢为天下先”, 指出修道、悟道的法门是生活中始终秉持“仁慈、简单、不争”的理念。道是自然而生, 拳是人为而造, 练拳只是悟道的法门。太极拳的习练非有形有相之拳式, 乃无形无相之神明, 以有形之拳求无形之道, 是太极拳的真要义。

3. 动静相随。周敦颐《太极图说》: “无极而太极, 太极动而生阳, 动极而静, 静而生阴, 静极复动。一动一静, 互为其根; 分阴分阳, 两仪是立焉。”其中动静相互转化的儒家宇宙观与道家哲学思想不谋而合。王宗岳的《太极拳论》“太极者, 无极而生, 动静之机, 阴阳之母也。动之则分, 静之则合。无过不及, 随曲就伸”, 诠释了心静意导、动静结合的拳理思想, 其无极、太极、动静等来自道家的自然、无为、虚静、柔弱等思想。

4. 以和为贵。太极拳蕴含着中国传统文化中广泛存在的“和”思想。太极拳不主动攻击、以守为主的武术理念来自于《论语》“礼之用, 和为贵”中“和”的思想; 其顺势而为、伺机而动, 选择恰当时势的武术技击特点来自于《孟子》“天时不如地利, 地利不如人和”中的天时、地利、人和思想; 其强调个人身心的和谐统一, 与《中庸》“赞天地之化育”“与天地参”中的“致中和”思想一致。习练太极拳能获得《内经》中“血和”“卫气和”与“寒温和”所述的人体正常功能, 达到锻炼身体、净化心灵的目的^{[3]124}。

(三) 传统武术思想

太极拳讲究以柔为贵的弱势姿态, 行拳时精神内藏不外泄、动作柔弱不刚强, 看似柔弱, 却时刻准备, 体现了以柔克刚的技击思想。造诣高深的太极拳大师由“听劲、化劲、以不变应万变”之知至“欲前先后、欲上先下、欲左先右、顺势而为、借力用力”之行, 其间蕴含着“虚实交替、张弛结合、欲扬先抑、亦收亦放、时隐时现”的动静变化理念^[8]。《太极拳论》“人刚我走, 谓之走; 我顺人

背,谓之粘。动急则急应,动缓则缓随。虽变化万端,而理惟一贯”,及《陈式太极拳图说》“千变万化,难绘其形。气不离理,一言可罄”^{[3]125},都说明太极拳动作的顺势而为,不是简单的应对,而是处理复杂问题之后的高度简化,是处理技击内外矛盾的总原则。

太极拳不追求街头巷尾的争强斗狠和竞技赛场的争金夺银,如果产生名利之虚妄,就会动欲念,掩盖本性,背离了太极拳的本质。道家视技击为末学,是用来辅助悟道的,因而应当隐藏武术的技击功能。习练太极拳时,思想由活跃转向静止,精神由扩散转向内观,气息由散乱转向凝聚,回归道家的抱朴守静、长生久视之道^{[7]50}。

二、党校二十四式太极拳的教学理念

二十四式太极拳亦称简化太极拳,是国家体委于1956年依据杨氏太极拳整理改编而成的,动作编排科学、合理、易学易练,习练时,似行云流水,虽慢而未停滞,将太极拳的神韵与魅力体现得淋漓尽致,为太极拳的广泛传播奠定了坚实基础。

(一) 学员身心特点

党校学员来源为各级党、政、企、事业单位的领导干部或储备干部,年龄段主要分布于30-55周岁之间。鉴于学员的身心特点,党校太极拳教学应与中学、高等院校有所区分,运用与学员相匹配的教学理念、教学方法。身体方面,由于伏案时间长、工作压力较大,学员多发颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、脾胃病、心血管疾病、肥胖等,教学中可着重强调太极拳独特的养生功用,习练能缓解疾病症状,乃至提高心肺功能,利于血气顺畅,从而激发学员的学习兴趣,调动学习的积极性;心理方面,学员们的思维活跃,求知欲强,乐于思考分析问题,善于抓重难点,敢于啃硬骨头,教学中应注重启发他们发挥自身优势,充分调动学习主观能动性;太极拳知识与技能方面,大部分学员的太极拳技术动作属于零基础,小部分仅掌握简单的动作,教学中应因材施教,讲究方式方法,准确把握尺度,方能取得良好的教学效果。

(二) 教学理念: 养身—养心—养气

太极拳教学过程应始终坚持循序渐进、合理安全、教学相长等原则。首先是重视基本功,根据学

员个人体质和技术技能特点,引导其掌握好姿势高低、速度快慢与运动量大小,帮助其树立信心,鼓励其持之以恒、常练不懈;其次是预防运动损伤,安排好课前准备和课后整理活动,使学员达到全面锻炼的效果;最后是选择适宜的练拳时间,古代中医理论云“平旦阳气渐强,黄昏阳气收敛”,在清晨习练太极拳,有助于疏通经络、畅通气血、增强体质。

将太极拳承载的中国传统文化内涵寓于党校二十四式太极拳教学中,着重分为三个阶段:基础阶段“太极养身”,提升阶段“太极养心”,自如阶段“太极养气”^[9]。将“三养”作为教学核心理念,贯穿始终,既符合学员的身心特点,又契合“正心、修身、齐家、治国、平天下”的儒家思想。

1. 太极养身。学员学习太极拳的基础阶段,动作技能的形成具有泛化、分化特点,容易出现用力过猛、下肢负荷过大、动作僵硬不协调等问题^[10]。因此,要注重外在形态,功架拳法顺应自然、循序渐进,不盲目提高运动量和动作难度,以减轻下肢负荷,预防膝关节损伤。教学中,可适当讲解动作的技击属性,展现动作所要达到的目的及技击意义,加深学员对太极拳动作的理解。习练时,动作要舒展柔和,型法准确;身体要松活自然,不可紧张僵硬。要势正招圆,不可手舞足蹈;要上下相随,不可散乱分家;要运转圆活,不可毛糙断劲。静时立身中正,不俯仰歪斜;动时步法轻灵,不拖泥带水。此外,习练太极拳必须具备一定的柔韧性、平衡性、协调性和腿部力量,因此要加强手法、手型、步法、步型等基本功训练^[11]。将正确的动作要领和基本功训练贯穿于太极拳学习的基础阶段,能够调整身型姿态,修复肌肉、关节、韧带等人体损伤部位,达到调养身体的目的。

2. 太极养心。学员学习太极拳的提升阶段,在巩固动作技能的基础上,应注重静心,预防出现思想不集中、思维涣散等情况。静心时,主动排除一切杂念,将注意力集中到动作上,随着学习的深入,习练者能够逐渐感知呼吸、身体及万物的细微变化,获得自然与心灵的相互交融。太极拳教学中,融入舒缓的古典音乐,营造平和、轻松的学习氛围,能够帮助学员迅速进入静心状态。学员在古典音乐文

化熏陶下,领会太极拳的意蕴,在技术形成过程中逐渐净化心灵,获得太极文化的滋养^[12]。习练时,要心静体松,不可心猿意马;要形神兼备,不可流于外在;要虚领顶劲,不可无精打采;要虚实互变,不可死水一潭。此外,着装要宽松,心态要自然,才能达到天人合一的境界。

3. 太极养气。学员学习太极拳的自如阶段,动作技能逐渐达到自动化阶段,要开始注重内在精气神。气的运行是习练太极拳的难点,首先应当全神贯注于气上,感受气的存在,然后尝试控制气的行走,最后以气的运行引导动作的形成。“气”的表现形式由初级到高级依次为“以形引气”“以气催形”“形随气走”,习练过程始终保持精神内守、安静自若,以使神藏。应根据自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的相应变化,引导学员选择令人心旷神怡的自然环境和相应的方位习练太极拳^[13]。习练时,以形引气,气沉丹田,以气运身,气力相合;以气催形,根在脚,发于腿,主宰于腰,行于手指,由脚而腿而腰,完整一气,向前退后,得机得势;形随气走,以意导体,分清虚实,神韵充盈、从容自如。此外,要掌握拳势呼吸与自然呼吸并用,将调整呼吸作为过渡的方法,遵从起吸落呼、开呼合吸的原则,做到“气以直养而无害,劲以曲蓄而有余”。只有感知气的存在,掌握气的行踪,引导气的流动,才能达到颐养精气的目的。

三、太极拳内化于心,外化于行

党校学员习练太极拳不应止步于课堂,而应在返回工作岗位之后,坚持长期习练。在拳不离手的同时,不断深入领悟太极拳承载的传统文化内涵,将其融入生活与工作,做到身心兼修。以中正安舒之身形,立清廉勤勉之德行,生活上“习以为苦”,工作上“勤以为常”。

(一) 松活自然,修身养性

太极拳对头颈、胸背、腹髁、四肢等身法要求虚灵顶劲、含胸拔背、沉肩坠肘、中定安舒、松腰收臀。学员长时间的伏案易导致肩腰部肌肉或脊椎慢性损伤,将太极拳身法融入生活中,以太极文化养之护之,能消除久坐疲劳症状,避免肩、腰部损伤。太极拳身法能矫正驼背,坚持习练,身背可正直不驼^[14]。太极拳中的站桩具有极高的修身养性价

值,它能改善呼吸系统、神经系统、免疫系统等,对五脏六腑具有调理保健作用。站桩时,要求舒展、松弛,精神集中、思想平和。学员如能坚持长期习练,做到“无处不太极,无处不养生”,则有助于达到淡泊明志、宁静致远的道德境界。

(二) 中正安舒,身正令行

太极重“正身”,为正身形;为政亦重“正身”,乃正心也。习练太极,由“正身”至“正心”,推此及彼,直至身心合一。古人云“政者,正也。其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”为官者若以身作则,公正无私,两袖清风,则上行下效,清风劲吹,享乐主义与奢靡之风无处遁形;若以权谋私,贪污腐败,藏污纳垢,则上梁不正下梁歪,破坏公信,败坏风气,直至最后脱离群众、失去根基。正所谓“栋莫如德”,领导干部应注重修心立德,“正人先正己”,锻造自身强大的人格力量 and 道德感召力,唯其如此,方能取信于民,实现令行禁止。

(三) 凝神静气,知行合一

古人云“心浮则气必躁,气躁则神难凝。”浮躁之气,于个人仅是心猿意马、好高骛远的情绪和状态,于为官,则是一种急于求成、好大喜功的不良心态和作风,其影响甚者祸国殃民,贻害无穷。而干部在生活、工作中若能长期坚持站桩,凝神静气,涵养内心,有助于克服心浮气躁、急功近利、患得患失的为官从政心态,从而静心思考、冷静处世、砥砺志趣、磨炼意志,正确对待名利地位、进退留转,“不以物喜,不以己悲”,筑牢抵制各种诱惑和侵蚀的思想防线,耐得住寂寞,守得住清贫。儒家经典《大学》云“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得”。假以时日,必能提振干事创业精气神,始终保持共产党人的“蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气”。长此以往,方能坚定理想信念,自觉加强为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁的官德修养。

四、结语

“不忘历史才能开辟未来,善于继承才能善于创新。只有坚持从历史走向未来,从延续民族文化血脉中开拓前进,我们才能做好今天的事业。”习近平总书记纪念孔子诞辰2565周年国际学术研讨

会上如是说。中华文化源远流长、博大精深,积淀着中华民族最深层的精神追求。植根于中华文化沃土、传承着中华民族精神基因的太极拳,是中华武术文化之集大成者,更是中华民族创造的宝贵精神文化遗产。党校开设太极拳课,正是坚定中国特色社会主义文化自信的大势所趋。

党校太极拳教学应根据学员的身心特点和工作性质展开,坚持循序渐进、合理安全、教学相长等原则,并紧扣养身、养心、养气三个理念,将太极拳承载的中国传统文化内涵寓于教学中。党员干部应增强传承和弘扬中华优秀传统文化的责任感和使命感,在返回工作岗位之后,继续习练太极拳,并将其融入生活与工作,做到身心兼修,在锻炼强健体魄的同时,培养高尚情操,进而提升从政道德境界。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院.“健康中国2030”规划纲要[EB/OL]. (2016-10-25) [2020-04-10]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 王井洲.传统太极拳教学研究:文化继承和发展的思考——评《武术研究(第二集)》[J].中国教育学刊,2016(6):118.
- [3] 朱泳.阴阳哲学观中的太极运动及其文化承载[J].沈阳体育学院学报,2010(3):123-125.
- [4] 臧凤儒,耿同满,李春莲.大学教授谈太极[M].北京:北京体育大学出版社,2003.
- [5] 姚晶晶.高校太极拳教学中的文化传承[J].黑河学院学报,2019(11):201-203.
- [6] 于鸿坤.立禅即意[M].北京:华夏出版社,2017.
- [7] 尹永佩,姜传银.论道家传统文化对太极拳思想的影响[J].体育文化导刊,2017(11):49-53.
- [8] 彭国强,郑丽莎,于均刚.回归与复兴:太极拳文化主旨及当代价值探析[J].山东体育学院学报,2020(1):48-53.
- [9] 李德印.24式太极拳教与学[M].北京:北京体育大学出版社,2009.
- [10] 袁新国.中国传统武术的健身理论与项目实践探究[M].北京:中国纺织出版社,2018.
- [11] 丁庆龙.对普通高校二十四式简化太极拳教学方法的研究[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2009(2):157-158.
- [12] 符传铭.高校二十四式太极拳教学方法之探讨[J].琼州学院学报,2008(6):60-61.
- [13] 尹永佩,姜传银.论道家传统文化对太极拳思想的影响[J].体育文化导刊,2017(11):49-53.
- [14] 贾克斌.传统文化视角下太极拳养生思想体系研究[J].武术研究,2019(11):20-24.

On Teaching and Learning Taijiquan in the Party School from the Perspective of Traditional Culture

ZHUANG Xueqiang

(Basic Teaching and Research Department, Fujian Administration College,
Fujian Provincial Party School, Fuzhou 350001, China)

Abstract: Under the background of “healthy China” strategy, this paper explores the teaching and learning of 24 Style Taijiquan in Party school from the perspective of traditional culture. First of all, from three aspects of traditional health, philosophy and martial arts thought, this paper expounds the profound cultural connotation of Taijiquan, an excellent boxing in traditional Chinese martial arts. Secondly, combined with the physical and mental characteristics of Party school students, it systematically expounds the gradual teaching concept of Taijiquan in Party School in three stages of “cultivating body”, “nourishing heart” and “Nourishing Qi”; finally, it points out that after returning to work, Party school students will have a better understanding of Taijiquan, we should persist in practicing Taijiquan, and integrate the traditional cultural thoughts into our life and work. We should cultivate ourselves both physically and mentally. We should build up a clean and diligent virtue with a healthy and comfortable body.

Key words: traditional culture; Party school; Taijiquan; teaching and learning; exploration

(责任编辑: 练秀明)