



# 世界非物质文化遗产 ——太极



早在 6500 年前的三皇时期，华夏先民就具有了“太极阴阳”的理念，太极文化的核心内容，就是“中和”“中正”“和谐”。这实际上也是太极“天人合一”“内外相谐”“和合达道”哲学思想生动形象的体现。大“道”则依据自然之性，顺其自然而成其所以然。这个“道”是自然规律，也是“太极”。老子在《道德经·道经第四十二章》认为：“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”。太极“一”和合所生成的万物，均背阴而向阳，并在阴阳二气和一的孕育下，生成新的阴阳“和谐”体，即太极“和”气。而“和”的方位在“中”，故也称“中和”。这就是华夏民族最早“和合”文化的雏形。所以，“太极”即“一气”“一气”即“和气、太和”“和气”即“太极”。“太极”为阴阳两仪的中心，也指阴阳之合的混沌状态，故也可称“和合太极”文化。

历史告诉我们，上古时期华夏先民创造的“太极”理论，是用以说明世界本原的哲学范畴，是中国思想史中重要理论概念，是华夏先民对客观世界最原始、最朴素、最基本的唯物史观，更是阐明宇宙从无极到太极，以至万物化生过程的系统学说。

太极“天地人合一”和“天地人之

中”学说运用到了华夏民族的哲学思想、邦国建设、文化传承、社会发展和日常生活的各个方面，成为华夏民族根深蒂固的世界观和方法论。

正炁——也称天地交纳的“和合之气”。太极拳则是以太极、阴阳辩证理念为核心思想，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。

### 1、在古代哲学观下的太极拳

在西方科学主义传入之前，中国人对于世界的认识与归纳，均建立在由太极所包含的阴阳、五行观念的基础之上。如果说阴阳与五行学用来描述自然万物的秩序与规律，则太极就是用来揭橥这种规则和秩序的源头。用“太极”来作为一种拳技的名称，是以圆转的、弧形运动规律，来制定这种拳技的基本运动规则。其哲学的意义还在于，这种拳理，囊括了天地变化的至理，是一种深奥哲理的外在表现。

任何运动项目，都会具有一定的文化内涵，但从来没有任何项目如同太极拳一样，具有如此深厚丰富的文化内涵与民族特色。无论是历史起源、核心拳理、还是技击原理、习练方式，都与中国

古典哲学有着千丝万缕的联系。由于具有防身自卫、强身健体功能，又有陶冶性情、锻炼意志的效用。因此太极拳从出现之日起，就广受世人的喜爱与关注。而其中最重要的原因，则是它与中华传统哲学思想之间深厚的渊源。

太极拳对于中国古代哲学观，在两个方面表现得最为明显，其一是原初性的宇宙生成观；其二是动静结合的宇宙变化观。

### 2、从思想发扬与传承层面上看

“太极”作为中国古代哲学词汇，包含中国古人对宇宙、自然的宏观认识。王宗岳《太极拳论》中，清楚地表述了“太极为心”的思想，唯以心为本，方可充分发挥太极拳的长处。从另一个角度而言，太极拳除了作为肢体的运动外，更多是心性 with 精神情操的锻炼。中国哲学、文化土壤上生长出来的武术非常多，但以哲学作为拳理，且在习练中从头至尾贯穿着哲学内蕴的拳种却非常少。太极拳拳论中贯穿着《周易》的哲学思想，用易理来解释拳理，以拳理来承载易理，习练时要求像其形、取其义、用其理，使形、义、理三者完整合一。

多年以来，对于武术的研究与讨论，更多是在技击层面上下功夫，这种

研究在某种程度上，限制了人们对于武术的认识。近年来随着文化意识与思想的觉醒，人们对武术所具有的健身、养生、技击等效用有比较充分认识之后，开始转向其文化内涵的层面。

时至今日，太极拳以超常的文化承载力 and 健身功效，被越来越多的人关注与喜爱。作为中国武术对外传播的代表，太极拳所承载文化的深度与广度，远非其他拳种可比拟。尤其是在养生以及哲学内涵等诸多方面，与其它项目相比更有独特之处。在向外传播时，需要在传统哲学视角下，对太极拳的养生思想进行全面认识。

太极拳作为世界文化遗产，所具有的文化、哲学与艺术内涵，正逐渐成为研究的焦点。甚至很多人对于太极拳所蕴含文化的认同度与关注度，已经远远超过太极拳作为一种武术的本身。虽然不同时代有不同的需求，但在物质方面获得一定的满足后，人们大多会寻找心理与精神的宁静与自足。太极拳所蕴含的哲理和智慧、道德期许与现代人的追求相契合。从中国传统哲学层面来讨论，太极拳的养生思想，追求人生智慧，正是太极拳所能够赋予现代人的重要价值。  
(刘维 马见仙 文/图)

中华太极  
藏于太极  
余林西



动静之间含哲理  
刚柔交替皆学问  
李楚瑜 敬

