

传统太极拳的生命智慧

阮纪正

(广东省社会科学院, 广东 广州 510610)

摘要: 在中国生命哲学背景下以传统太极拳形成的练身、用技、修性三大层面的操作体系为例, 从文化比较角度探讨中国人应对环境的独特生存策略和技巧; 全面反映了中国人的价值取向、思维方式、审美情趣、行为定势, 是中国人生存方式的典型人体文化符号。传统太极拳的智慧是一种中国式生命智慧, 这种智慧在当今应对现代疾病具有极大的参照和启发意义。

关键词: 体育哲学; 传统太极拳; 生命哲学; 练身; 用技; 修性

中图分类号: G852.11 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)05-0004-09

Life wisdom of traditional Taijiquan

RUAN Ji-zhen

(Guangdong Academy of Social Sciences, Guangzhou 510610, China)

Abstract: Taking the operating system of such three levels as body enhancement, technique application and temperament refinement formed by traditional Taijiquan in the background of Chinese life philosophy for example, from the perspective of cultural comparison, the author probed into unique survival strategies and techniques used by the Chinese to deal with the environment, which comprehensively reflect Chinese value orientation, way of thinking, aesthetic taste and behavior tendency, are typical body culture symbols of the Chinese way of survival. The life wisdom of traditional Taijiquan is a sort of Chinese style life wisdom, which is tremendously significant for dealing with modern diseases nowadays in terms of reference and inspiration.

Key words: sports philosophy; traditional Taijiquan; life philosophy; body enhancement; technique application; temperament refinement

生命是基因在一定条件下的循序展开, 生命智慧则是生命体应对环境变迁新陈代谢的操作反应; 传统太极拳是在中国以“太极”命名的生命文化背景下长期浸润积淀生成的武术拳种, 全面反映了中国人的价值取向、思维方式、审美情趣、行为定势, 是中国人生存方式的典型人体文化符号。传统太极拳是传统武术的一个流派, 归属于肢体应对技术而不是形体表演艺术或躯体专项训练; 它跟现代太极拳的区别, 不在外部形式和自我标榜而在核心观念和劲路应对, 按照西方体育观念和竞技规则操作的现代太极拳是传统太极拳传承中的异化, 但坚持传统理路去练的新编套路则仍属传统太极拳。研究以传统太极拳练身、用技、修性三大层面的整体性操作体系为例, 从文化比较角度探讨中国人应对环境的独特生存策略和技巧。传统

太极拳智慧是典型的中国式生命智慧, 这种智慧在当今应对现代病中具有极大的参照和启发意义。

1 问题缘起: 生命的生息应对

1.1 生命活动在于生息应对

如果说生命存在和运行是不同方面要素相互作用的有规律、无目的之自然历史过程的话, 那生命能量的涵养应对则是一个自我主宰的有目的、用规律的主体操作过程。这个过程的特征就是生命体跟周围环境进行物质、能量和信息相互交换的应对性新陈代谢。任何过程都是有始有终的, 生命过程不外是个有序的能量积聚和耗散过程。由此产生操作主体生命能量的培植、涵养、储备、整合、管理和善用、巧用、节用等一系列问题; 这也就是生命体交往运行的应对策略

和生存方式。

这个交往应对基础在于生命体的生息自强；动物于此依托的是自然进化形成的本能和习性，但人却还要依托超越自然的社会性技术和智慧(即“自觉能动性”)。时下所说的“养生”，可以理解为生命能量的自主性涵养培植、经营管理和合理消费，其目标在于生命体自身的维系、完善、壮大，以及运行上的环境应对、意义生成、功能发挥。其出发点是生命体内外普遍联系的相互作用和永恒变迁，核心内涵是阴阳变换的辩证把握，而落脚点则是身体组织的自我主宰和潜能发挥。在这里，相互作用并不是外物依赖，而自我主宰也不是一厢情愿。生命能量到底要如何运行，中西方于此各有其自身历史积淀的生命智慧；二者可以参照互补但却无法相互取代。

1.2 现代病状态下的危机应对

随着资本全球化现代化的发展，人类身体越来越倦怠、精神越来越紧张、食物越来越精细、脂肪越来越冗余、资源越来越短缺、环境越来越污染；现代生活方式的结果，一方面是脂肪在人体内冗余和污染在人体外的沉淀，另一方面是人精神高度紧张和躯体过度安逸，由此造成大量生理和精神上全面失衡的“现代病”(这里反映出自然、社会和人类三大领域当前面临的矛盾和问题)。这是一种现代化背景下，人类在肌体适应障碍方面的综合症，它不是19世纪的那些细菌性传染病，无法以近代医学来治疗、用药物或手术加以抑制或扑灭。人们目光于是投向中华武术中那些内外兼修的身心自我调整，以及相应那以柔克刚的环境应对技术。特别是其中的传统太极拳，就是能够同时符合当代有氧运动、休闲运动、终身运动三大潮流的项目，属于提高人体自身对内外环境变化适应能力的训练，其环境应对实际操作策略也有自身的独特优势。有人甚至断言，在未来太空航行中这种技术也可能派上用场。

所谓现代病首先是社会病。生理失序背后的社会根源，源于环境资源刚性限制与现行生产无限发展的冲突。资本社会具有自我中心和以物为本的特质，要把人与人之间的关系投影为物与物之间的关系；它那资本主宰、市场机制、工业运作、利润归宿在本质上是不可持续的。这种掠夺资源、污染环境、危害生态和压榨劳动的运行方式，必然导致利益分化下人类的群体冲突以至自我毁灭。尽管作为个人肢体技术的传统太极拳无法解决群体性的社会矛盾，技术问题跟社会问题也不能混淆；但它背后那环境应对的文化精神，却可以给人以极大启发。

1.3 应对目标纲领：三大适应

人类生命运行的新陈代谢的基本要求，表现为生

理适应、心理适应、社会适应。但适应并不等于单向屈从而是多方磨合；其目标不外是自然、社会和自身的三大解放，亦即借助一定的生存路线和应对策略让自己得以成为自然、社会和自身的真正主人。传统太极拳于此的理路，是顺天循性、扬长避短、以静御动、以柔克刚、曲中求直、后发先至那各尽其能和各得其所；这是一种在内外演化中正当其时和恰到好处的“自组织动态适应”，包含有“人与环境的双向调适和改造、精神与物质的双向变换”之意蕴^[1]，由此可以随机应变而做出种种新的创造，体现操作主体在大化流行中目的性双向互动之“应穷、变通、求久”。

这应当要有生理和精神两方面的灵变和自强。人是文化的存在物，始终生活在一定的“文化环境”中，由此文化的自识、自强、自信和自尊也就成了人类生命意识的重要组成部分。人类生命演化的一个重要内容，就是怎样在外部环境变迁中走出弱肉强食的“丛林法则”，去建立真正“人的世界”。由此，探讨传统太极拳应对的生命智慧不是没有意义的。

2 大化流行：中国生命理论的哲学背景

作为一种肢体应对交往策略，传统太极拳的文化背景是中国人的生命哲学而不是西方人的实验科学。

西方文化源于对自然的惊愕、中国文化源于对生命的感悟，中华文化是一种围绕生命活动进行并具有明显身体化倾向的操作文化。中国哲学一定意义也可称之为生命哲学；这并不是局限在关于生命亦即以生命现象为研究对象的哲学，而且同时还泛指以生命体验和对生命理解来看待宇宙和人生的哲学。在中国人看来，人的生命跟人对生命体验是统一的；由此中国哲学是“生”的哲学，中国哲学史上所有哲学都是围绕着生的问题向内展开的。所谓“天地之大德曰生”、“生生不已之谓易”，天地万物、宇宙大全跟人一样，不外是一个有机系统阴阳变换的大化流行。在这里，“生”是这个系统自我生长演化和继续延伸，“命”则是这个系统整合协调和自我主宰。而所谓“太极”则是这生命运行机理；它并不是两端分立、全面对抗的终极状态，也不是等级差序、恪守本份的永恒定在，而是一个“相灭相生、相反相成”那阴阳相济的创化生成。在这里，和谐较多地不是既定状态而是诉求目标，操作上则必须要在现实不平衡中寻找新的平衡。中国人认为维护生命的存在与延续乃是天地之本性，而生命流行则是个有序的演化过程。

这种哲学特别强调包括如下几层相互渗透的意蕴：

1)生成论不是构成论。

其使用的范畴，都是诸如天、道、理、气、无极、

太极、阴阳、五行、八卦等天人合一整体性关系和功能的模糊描述,而不是类似西方哲学那样例如四根、原子、物质、绝对精神以至上帝等对象化分析设定。西方人所谓的本体,是沿“空间轴”外推展开那构成事物本质的对象化静态实体,由此“实者不现、现者不实”,本体与现象有“真假”、“实幻”之分,永远无法全面融合;于是追求“一多对峙、物我分离”那“象外之体”,特别讲究作为前提那先验的逻辑设定。但中国人所说的“本体”,却是沿“时间轴”^[2]绵延生成的事物非实体性“本根”或“本真”,它在操作中通过功能或作用而显示出来;在这里,“现者即实、实者即现、体用同源、显微无间”,根本没有必要妄分彼此。

2) 有机论不是机械论。

于是极为强调事物因缘和合、相互作用的普遍联系和不断发展的生命演化性质,着眼于关系功能把握而不是实体结构规定;其把握方式更多是直观感受的具体意象体悟,而不是逻辑推演的抽象概念认知,于是突出“元气”而不是“元素”(原子)。西方人理解的构成本体元素(原子),不但孤立而且还静止不变,由此倾向于不断分解的“还原论”。但中国人理解的本根却是一个有机体生生不息的新陈代谢过程,天然倾向总体整合的“系统论”;其理论重心则是“情景中心、相互依赖”^[3]的伦理学,而并不是“个体中心、自我依赖”的认识论。

3) 过程论不是终极论。

由此倾向于“穷变易通、走出当下”,而不是“执其两端、固守定在”,把握整体性的关系、机制而不是对象化的实体、结构,着眼过程、中介而不只看一时、一事。有道是“气聚为生、气散为死,道通为一、大化流行”;于是“有生有死、有死有生,生生死死、死死生生,不生不死、不死不生,方生方死、方死方生”。任何生命都因分化而生、为异化而死;死亡是内在于生命的一个因素。其生死演化机理,则在于一物两体、对待互根、相灭相生、相反相成的阴阳互动、有无相生、虚实变化、显隐互见,这里并无西方所谓终极意义上的“绝对”和“永恒”,由此讲究“穷变易通”的演化生成、循环往复,而并不执着于某些所谓永恒不变的“普世规定”。就微观视角而言,“西方哲学是动的哲学,中国哲学是静的哲学”^[4];但就宏观背景来说,西方哲学以静观动并追求终极永恒,前提和结果都是静,可中国哲学以静御动讲生成流变,前提和结果却反而是动。

4) 生态论不是个体论。

其对发展的理解,并不是自我中心竞争性那“一往无前、不断突破”的单向线性延伸,而是在大化流

行链条中有来有往、有进有退、有升有降、有穷有通的“往复循环、生生不已”,突出多种因素和不同方面的普遍联系和相互作用。生态的关键在于生产、消费和还原三大环节的永续循环,这里有前瞻后顾和成本核算可承受和可持续的认真思考;而人的生命,则是整个地球生物圈运动的表现。从控制论的观点看,它首先须考虑负反馈调节的有序循环而不是正反馈震荡的不断突破;作为一个相对独立的系统来说,它内外主客又都是整体性“自我俱足”和“自我圆融”的。

由此中国人心目中的生命现象绝不是一个孤立事件,而人的生命规律,则跟整个自然和社会不但是“同构”而且还是“统一”的。按照这种理解,人与自然的关系是价值而不是认知的,是一元而不是二元的;由此人的生命跟自然和社会息息相关,并还具有道德的意义和价值,人跟自然和社会的关系是内在而不是外在的。我们并不否定西方哲学分析还原所取得的伟大成就,但中国哲学的整体圆融也有自己的存在理由。中西文化可以相济互补而不应相互否定或替代。

3 应物自然: 中国生命应对的运作特色

作为一种实用的技术操作,传统太极拳生命应对运作特色是道家学说的“应物自然”,讲求“无为而无不为”。它“以虚为本、因循为用”,通过“道本、用反、归真”三大原则建立起自己的操作体系^{[5]45-65},借助反馈调节而应物自然。它不是身心分立、主客对峙情况下占取外物的“征服世界”,而是万物一体、天人合一状态里随机就势的“应物自然”。这里所说的自然,并不是西方人理解那外在于人的“自然界”(“他然”),而是万物由其天性的“固有本然”(“自然”)。但这本然又处于流变之中;所谓“为客不为主”、“物物而不物于物”,它一方面走出自我中心,另一方面又不迷失自我,由此“顺人而不失己”地作逍遥游。用黑格尔的话来说,这是一种借助间接和中介那“理性的狡猾”^[6]。拳论有云:“舍己从人渐至从心所欲”,即此之谓也。它对生命的理解可概括为如下3个方面。

1) 生命存在^[7]。

道门“尊道贵生”、以身体,亦即把生命体看作是宇宙大道的载体,强调人身的先在性和神圣性;其表现不是“身心灵”的对峙(生命要素空间上共时性的分割)而是“形(精)气神”之圆融(生命演化时间上历时性的共存)。身为形神同载体,生命体乃是多种因素相互作用那系统性的整体存在;这个整体作为一种有机物存在方式,明显区别于理化要素按一定结构组装起来的机械装置,由此并不存在什么“基本原素”和“第一推动”之说。在这里,任何生命的存在又都要依

托各个方面相互作用的推动,倾向于既定环境下以小制大、节能降耗和有序循环的“低熵”生活。与此相应还有“形质神用”的“命”与“性”两大功能性范畴。在先天状态下“元神”用事,性命原本就是一气流行的圆融一体,而后天由于“识神”作用才有了身心性命的分别;然而这分别的双方仍然互相依存、相互作用、全息映照、整体圆融。生命活动的机质和机能被称之为“气”,而气动则成势,由此开辟生命无限变化的可能。有道是万物一体、天人合一、全息映照、大化流行,所有生命都是在一定宇宙参数下因缘假合、一气流行那“从混沌到有序”^[8]的演化结果。生命存在不外就是“气”的升降出入、聚散流行;由此传统太极拳操作基础便是身心一体、通经活络、功技融合的“得气入道”,着眼于生命能量的涵养整合。

2) 生命运行。

有道是“气聚为生、气散为死”,生命运行是有始有终亦即有生有死的往复循环,并在一定环境下呈阶段性流变而自然展开,有道是“人有生老病死、物有成住坏空、事有兴衰成败、天有春夏秋冬”,这是生命存在的体现,又是生命机能的发挥;由此人当循序应节。其运作机理解释是阴阳变换、五行生克、机缘巧合、因果循环。所谓“生之本,本于阴阳”;按中国哲学的生成论观点,所有生命都不是造物主事先给定的设计安排,而是大化流行中阴阳运化的自我建构生成。作为生命运行特征的新陈代谢结果,表现为生命体的自学习、自组织、自适应的有序应对过程;生命活动就是生命体通过一定的操作行为在各种现实不平衡中寻找自身的稳态平衡,要在各种客观矛盾的互动中解决问题;于是讲究穷变易通、相互为用、进退往来、动态适应。生命运行必须应对内外环境跟自我发展的关系,讲求“顺而不屈”的巧用外力,着眼于自身稳定平衡并寻找相应发展最大可能;由此传统太极拳操作核心便是交往互动、巧借外力、应对自如的“得机用势”,着眼于生命运行的应对展开。

3) 生命意义。

任何生命现象都不是一个孤立事件,而是随“气”聚散的“机缘造化”而形成那关系性整体现象,生命进化基础并不是孤立个体而是群居种群。人的活动是在一定情境下运行的;其横向条件为“天时(天文气象、宇宙参数)、地利(地形地貌、资源物候)、人和(社会历史、人际关系)”,并沿“生命(生命基因的循序演化)、生活(生命运行的社会化展开)、生态(生命活动的前提和结果)”三个层面纵向展开,由此是一种社会、文化、历史的综合性存在。在这里,乾坤父母、民胞物与、经邦济世、利物救人,并且要前养后治、有备无患、

留有余地、着眼未来。由此人的生命跟自然和社会息息相关,并且还具有一种道德的意义和价值。它一方面必须舍己从人“为客不为主”而走出自我中心,另一方面又率性任情“为主不为奴”而得以自我实现;于是讲究“顺天循性”的辩证统一。中国文化把个体生命与自然生态和社会德性联系起来并探究其可持续的条件,让把握规律与实现价值统一起来。其基点看起来是群体与环境,但其背后却是个体人性关怀,是通过对自然和社会的生存价值之深刻反思所达到的人性理解;有道是“因应便宜”,中国文化的实际操作其实都是多样性个性化,而不是单一性机械化的。所谓“性命自出、命自天降”,“性为命所主、命为性所乘”,“天命之谓性、率性之谓道”;这或许过多执着于世俗现实,区别于西方理解那可以分离的灵与肉,缺乏超越性的彼岸灵魂假定;但其贯通天地、融合万物的一气流行,也能消解定在、走出当下而指向永恒。任何生命活动都当有其自身的存在理由;由此传统太极拳的文化归宿便当是彻见真性、回归本原、与道为一的“见性得神”,着眼于生命意义的觉悟反思。

4 蓄能护体: 传统太极拳的活动模式和操作体系

传统太极拳是中国人生命活动典型的身体技术操作体系,其操作大体沿着身、技、性3个层面,在应对环境中随机就势地多向展开,最后又共同服务于生命的自我延续和社会发挥。由此社会性技术体系的“器、术、道”,也就通过人体构成的“形、气、神”,并体现为操作过程的“练身、用技、修性”这3个层面对应互根。

操作中这3大层面都是指向于操作者自身状况的;所谓“学拳不练功、到老一场空”,它着眼于内在功能亦即实践能力,并不拘泥于外部表象那些空幻名相。作为武功修炼目标的生理机能、应对技能、社会功能这3个“能”,恰好也是人们生理适应、心理适应、社会适应这3个“应”的前提和基础。它通过象天法地、师法自然的“身”,经过随机就势、扬长避短的“技”,进入顺天循性、返朴归真的“性”,从而达到“知性知天”以“尽性立命”。传统太极拳这种身心协调、整体参与和穷变易通、动态适应的中式辩证法,不是西式有关要素的机械性排列组合和相应概念的逻辑分析,而是不同方面分工协作相互作用的浑圆性的阴阳相济和相反相成;它所强调的并不是“统一标准、规范行为”的操作运行,而是“个体差异、应物自然”的扬长避短和功能代偿。其总体操作原则,可理解成松静为本(本体论原则)、意气领先(操作论原则)、阴阳相济(结构性原则)、以柔克刚(效应性原则)这“四项基本原则”^{[5]203-220}。

1) 练身。

传统太极拳的基础性层面,是协调自我的生理机能和肢体技能的身心训练活动(由此区别于近代西方式的专项躯体训练活动);其基本内涵是在内向处理身心关系(包括生命能量的涵养和生理机能的提升)的同时,还要外向整合作为人体生理机能延长的肢体操作技能(包括肢体技术的把握和操作水平的提高),由此区别于动物式的本能和习性。它通过各种各样招式动作的协调序化,用以校正人在后天生命活动中不断被异化的身心关系,由此必须服从人体结构的规律和生理运行机制。任何生命活动都是“身心互动”的,这是一切生命应对的前提和基础。这个层面通过招式动作的反复练习磨合而对生命能量进行储备、涵养和调节、整合、管理,借助“形正、气顺、神宁、意专、力达”环节,提高其生命活动的总体质量;讲究反求诸己的“知己”功夫的“得气入道”。其社会功能,主要是个体性强身健体、祛病延年和习艺得技、功夫上身,属“器”的层面;其实质在于生命机体新陈代谢中的有序整合。这里的客体视角是“动静开合”;主体视角为“形神体用”,中介环节是“气”。它借助招式动作去练精化气、练气化神,通过浑元一气的通畅灵便,把人的体能、技能和智能融为一体。其进阶有着熟、懂劲、神明3个阶段,分别利用招式、劲路、意念进行建构。这是人体一种特殊的心身运动,通过肌肉张弛、动作开合、呼吸吐纳和劲力变换、意念收放来调节人体生命;由此是身心一体、内外合一的。

练身的基本意义是生命能量的涵养和活动技能的整合,它不仅是外部灌输的专项规范技能而更是自我修炼的个性活动技艺。作为一种柔性“内家拳类”,传统太极拳的操作特点是突出其运行中那“以心行气、以气运身、意到气到、气到劲到”的“心主神明”,以至被人们称之为独特的心理体操。其功理功法突出“炼形、惜精、养气、凝神”4大操作观念和相应那“阴阳、虚实、刚柔、奇正”的自我变换平衡之应对方式;中国文化把生命理解为“气的聚散流行”,由此在操作上强调“气宜直养、劲要曲蓄、神须内敛”。与一般体育运动比较,它强调“天人合一”的身心整体自我协调,突出内向挖潜的体悟修为,讲究个性化的因材施教和个体性自我修炼,突出运行时随缘就便的“因应便宜”,由此明显区别于工业标准、整齐划一的西式“机械化”身体教育和专项性技能训练。它不但强调人体身心互动的有序状态与原始质素的合理配置,而且还要优化“一气流行”的基础生命状态。它全面吸收中医关于经络、腧穴、气血、导引、藏象等理论,并通过“中医式”的活动筋骨、疏通经络、调和气血、充

实脏腑、养精凝神、平秘阴阳等方法,挖掘人体自身各种适应环境、养护身体和自我发展的潜能;特别是根据中医的阴阳五行和经络脏腑学说以及相应的道门导引、行气、存思、内丹技术,建立起一整套“动中求静”协调身心的演练功法。它强调意识、呼吸、动作的紧密配合,融调神、运气、导引和招式、技法、功能于一炉,着眼协调人体内部心身关系,讲求形备神足、体用一如。

传统太极拳演练时讲究“养练结合、打练结合”和“身心一体、内外兼修”的训练方式,强调反求诸己的内向挖潜,把前提、手段、目标三大环节统一起来,同时还把后天习得的技术操作内化为自身的动力定型,强调所有理念都要在身体力行上得到实现,最后落脚于生命的自我维系和自我完善。由此外向的运动形体与内向的涵养精神分别从不同方面支持人体的生命演化,加强身体的活动能力并使其健康长寿。所谓“身心协同以养精,炼精化气显功用”,传统太极拳从人体的先在性和基础性出发,承认其变动性和可塑性,通过象天法地、参赞化育的自我修炼去感悟生命。其中动以养形、静以养神;养形要以神气的清虚静定为基础,养神又要以动态的平衡协调为指导。人类生命的新陈代谢,就在这个社会生活过程中展开。其运行方式讲究“节节松开又节节贯串”的上下相随、前后相连、内外相合、左右相应、虚灵顶劲、尾闾中正,具有极强的协调整合意向和能力。这里具体操作强调分出两点、明辨三节,神往上升、气向下沉,意在梢端、动从根起,中正安舒、动静互根、开合有序、蓄发互寓,由此阴阳相济、五行生克、内外六合、气贯四梢,处处保持一种“必要的张力”^[9];它通过招式动作活动筋骨,借助意气内敛固本培元,分别从身心两个方面去优化人的生命活动。跟那些拼命锻炼把自己的身体搞垮和跟风从众形成精神迷信的现代竞技运动不同;它更多是动静相兼的自我保养和舒适自然的个性展现。训练方式有表现为手眼身法步的外练筋骨皮和表现为精神气力功的内练精气神两个基本序列,力求功力与技巧的统一。这时首先的是“招正式圆”那“形正、气顺、神宁、意专、力达”,把身体的外部训练内化为自身的体能、技能和智能,并通过“八门五步十三势”舒缓、柔韧、圆活、连绵的招式动作向人们诠释自己对整个宇宙人生的理解。

在这里,“养生”是中国文化的底色,它作为生命活动的前提和目标,贯穿所有活动的全程,但并不等于近代西方分工式和专业化的“体育健身”和“医疗保健”。它直指生命本体内部的自我运行,不局限于肢体技能的外部灌输或身体损伤的手术修复,特别强调

生命能量内向挖潜的涵养整合，突出“身心互动、形具神生”的“内外兼修”，兼具摄生、练体、用技、修性等多种涵义；由此显示“体质改善、气质改变”和“技术上手、功夫上身”的辩证统一。中国文化特别讲究立足个体自我的“以修身为本”，突出内向的生命能量之整合和序化，协调物质活动与精神诉求的动态平衡；于是跟西方立足社会需求的灌输式的身体训练和技能教育有所交叉而并不雷同。人的身体活动，是在动物本能的基础上由一定的“身体文化生产”训练塑造出来的^[10]，但这里又不能忽略接受者背后的主体性因素；其落脚点在于生理机能整体的激活和操作技能全面的优化，并不限于局部肢体技能的强化和演示。传统太极拳从生命体是个活动着的有机整体这个前提出发，强调生命活动首先要讲究处理机体内部生命能量、生理机能跟外部的环境应对、技术操作相互协调的一个“整”字。于是跟所有武术一样，突出“万拳求一力，万力求一整”，借助意气运作推动全身操作活动的集中统合。没有功技合一的肢体动作，很难称之为传统太极拳的练身。这种“身国同构”视域下心主神明、反求诸己、全面整合、内向协调理念，可以引申为群体性的管理学智慧。这里启发较大的理念有：(1)身心一体、内外兼修、形具神生、体用一如。(2)动从根起、意在指端、腰胯为轴、节节贯串。(3)上下相随、前后相连、左右相应、内外相合。(4)统筹兼顾、适当安排、各向张力、随遇平衡。

2)用技。

传统太极拳的核心层面是环境(特别是肢体冲突)应对的综合性实用技术，其基本内涵是通过劲路往来应答以解决人体外部之敌我关系，包括有对手的活动状况、互动的时机位势和自身的力量配置、应对的基本策略，突出生命能量运作的善用、巧用和节用；属“术”的层面，进入“以身为体、以技为用”的“由体到用、体用一如”。练身的落脚点是操作应用。技术操作是人区别于其他动物的生存方式，讲究生命能量外向的应对经营，可以归属于“人的身体文化消费”，其着眼点是生存策略的选择和活动技巧的展开，并不停留在观念情绪的沉醉和宣泄。这是人生在世的整体参与而不仅是局部技能的有效展开，讲求“挟技恃力”的行功应敌。其着眼点是身体技能和技巧在实践中的有效发挥，哲学上属于处理客体和主体的关系。其外部功能为“攻守进退”，内部状态为“虚实刚柔”，中介环节是“势”，通过敌我双方的关系态势，把握整个战局演变的可能性。有道是战势不外奇正，它通过劲路问答那虚实刚柔、圆转变换、走位取势、乱环翻滚的运动战，借助“太极十三势”的技术元素，讲究“理、

法、功(劲)、技(招)”的全面贯串整合；实施时“你打你的、我打我的、打得赢就打、打不赢就走”，由此声东击西、指南打北、扬长避短、避实击虚、随机就势、应物自然，“你打我时让你打不到摸不着，我打你时由得我而由不得你”，在“舍己从人”的被动形式中出奇制胜，由此实现“致人而不致于人”的主动内容。

必须强调用技的基本意义是肢体技术的综合应用，背后是生命能量的有效运行，落脚于生命应对的物质操作。在这里，没有应对事实上也就没有生命。活在当下恰好就是要应对变迁而走出当下，自我满足、僵化停滞则意味死亡。应该明白，只讲孤立主体、自我中心和一厢情愿的统筹兼顾、内向整合显然很不够；生命体还必须要适应环境、多方交往、应对侵犯，由此自我防卫和危机应对是生命运行的基本需求。在这里，环境条件的磨合、友邻力量的协合和竞争对手的应合都必须走出自我中心，由此并不是单一的自我整合所能涵盖的。这个层面通过一定条件下主客分化的肢体应对而维系生命；其核心功能是生存竞争中适应环境那防身、护体、制人、取胜的技艺发挥，表现为心主神明的意气运行，其旨在肌体应对中的自我维系和紧急避险，体现生命主体运行那得心应手、左右逢源“物物而不物于物”的“理性狡猾”。这是一种区别于西方式“勇者战略”的中国式“弱者战略”，强调尚智用巧、以弱对强、迂回走化、以柔克刚，敢于向动物世界弱肉强食的丛林法则“叫板说不”，致力于弱势群体个体活动寻找生命发展的可能性空间。在这里，它强调有理有利有节和留有余地、永续循环等运作原则，其实质并不是招式套路美学鉴赏的形态宣示和过程享受，而是功夫劲力实际对抗的技巧运用以实现目的，并借助内劲蓄发、显隐、虚实、刚柔的变化无常理解诠释宇宙大全“无中生有、以有还无”的自然造化。它这里还引入道教内丹一类气功功法，形成了内气、内劲一类独特观念，用以强化持续作战的身体能力。这个层面通过跟外力的相互作用而进行自我防卫并实现操作目标，强调走出自我中心那人我互动“知人”应对的“得机得势”。

作为柔性武术，传统太极拳操作讲究有感而应、就势而动、虚实变换、奇正生克；其战略出发点是以弱对强，追求效应是以柔克刚，关键问题是信息掌握，亦即所谓“人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也”^[11]。运行中它把审敌和制敌结合起来，在沾粘连随，不丢不顶的操作中乱环翻滚、阴阳不测、张网设套、引进落空，使敌手总是处在“仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促”的无所适从状态。其主要战术是自卫型的以静御动、以柔克刚、

以小制大、以逸待劳、以退为进、以守为攻、刚柔并济、攻守同一、曲中求直、后发先至，操作上特别强调粘走相生、蓄发互寓、虚实变换、引化拿发的顺人不失己、借力不依赖。它以“气”的流行作为自身的物质基础，强调身心运动里的“守中、识变、知机”，借助“听劲”寻机造势以求得机得势。在这里“势”是“气”的对象化展开，把人体系统内部机能转化为外部行为和关系，强调发展变化的特定可能。其社会功能主要是防身御敌、制人取胜。最后则通过舍己从人达到从心所欲而实现复归，上升到哲学领域，表现出道家“反者道之动”和“无为而无不为”的特征。这是人的本质力量自我展开，其实质内涵在于环境应对中主动权(即自主权)的发挥；它更多是随机就势的主体选择，反对恃强凌弱的实力抗衡，突出操作上的通盘考虑、整体把握、随缘就便、机动灵活、功技一体、个性处置，生命活动由此进入“意到、气到、劲到”的“得心应手”和“从心所欲”。

传统太极拳应对策略可以推广到人生各个方面。从文化上说，西方人讲“知”而中国人讲“智”，印度人重“定”而中国人重“慧”；这“智”与“慧”的综合并不是逻辑推演或宿命安排，而是现世操作的随机应对。它有感而应、因敌成形、扬长避短、后发先至，是生命能量外向的应对操作；特别强调尚智用巧、借助外力、夺取造化、应物自然的文化力量，由此超越了恃力逞强、弱肉强食的动物世界“丛林法则”。这里有意思的是：武术本质上是一种力量的对抗性运用；然而传统太极拳却主张为客不为主、用意不用力的“对而不抗”，在强调精神主导作用的同时超越传统的用力方式，不屑以牙还牙简单对峙拼消耗的的实力抗衡、两败俱伤，呈现出某种“非武”以至“反武”倾向。不过其柔而不软、顺而不屈、刚而不脆、利而不害的圆转走化，彰显出不顶抗的逆反、非屈从的顺化、不妥协的圆融和应对中的机智，又跟一切妥协、屈从、驯服和依赖完全相反，突出了“和而不同”的多种可能。它基于“平等自由的维权自保而不是等级差序的内圣外王”之价值坐标，巧妙处理“作为”与“诈伪”的微妙关系，充分利用各种客观态势条件，反抗各式各样侵犯、压迫和欺凌、掠夺，维系自身生存的各种合理权利，蕴含了对人类异化的深刻反思，体现一个“柔弱强者”和“不争斗士”的境界；其行为路线则是“为客不为主”的因应环境而不是“为主不为客”的宰制万物，突出“反霸”而不是“争霸”的意向。其欲上先下、欲左先右、声东击西、指南打北的运行程序，具有手段与目的背离的假象；其以退为进、以守为攻、以小制大、以柔克刚的操作手段，也呈现形式与内容

的佯谬。它这种逆向思维、负面入手、反向操作、着眼转化，解构各种僵化死板状态；有道是“非攻不禁武、知兵非好战、因循不苟活、从人本由己”，由此体现生活中辩证的对立统一，具有极为鲜活灵动的生命智慧。这时它在法无定法、舍己从人的随机就势中，又讲求事物运行那“本具理则(客观规律)”，心主神明而摆脱各种依赖，“以心行气、以气运身”，自我主宰地把生命力外化为肢体技能和社会功能，由此实现自身目的。传统太极拳的阴阳相济并不停留在肢体动作上前后、左右、上下、内外的自我协调整合，而更多体现在生存策略那大小、强弱、快慢、奇正相互应对转换的客观辩证法^[2]。

跟所有武术一样，传统太极拳突出生命体处理外部关系那“为客不为主”的“应”(不是我要怎样对待你，而是你让我怎样对待你)。在这里，任何功夫技巧都不可能是自我中心的“绝对优势”，而只能是相对于对手功技、环境条件、时机位势所耦合形成的暂时状态。所谓“阴阳五行、生克制化，寸有所长、尺有所短”；中国武术并不相信“天下无敌”那绝对优势和武林至尊的理念，强调“山外有山、人外有人、一物制一物”和“风水轮流转”，操作上讲究扬长避短、尚智用巧、随机就势、避实击虚、引进落空、借力打力，于是走出“五蕴名相”的颠倒妄想，由此可以“永不言败”。没有环境应对的形体表演，很难称之为传统太极拳的用技。这种“身国同构”视域下自我主宰、因应各方、以弱对强、以柔克刚的理念，可以引申为群体性的经营学智慧。这里启发较大的理念有：(1)通盘考虑、整体把握、随缘就便、个性处置。(2)有感而应、因敌成形、随机就势、舍己从人。(3)粘走相生、蓄发互寓、引进落空、借力打力。(4)你打你的、我打我的、扬长避短、避实击虚。

3)修性。

传统太极拳的超越性层面是修性合道的自我觉醒和自我实现，以及相应的防止异化和寻找可能；基本内涵是把握天人关系、扬弃各种异化的悟道归真，强调“性无命不立、命无性不存”的“性命双修”，把生命演化和文化进化融合起来。这是世界终极问题的整体把握和自我本性回归的深层探究，着眼点是道德和智慧升华，呈现为独立人格个性，对应人身构成中作为主宰的“神”和总体的“道”。人是地球上唯一具有自我意识的生命，任何人的活动背后都有强大的自我认识功能，讲究在大千世界时空格局中自觉的生存定位和发展定向。作为一个身体文化符号，任何肢体训练和技能发挥都是某种人性表现并反过来为其服务；这个层面借助于意念运行，寻找自身生命在大千世界

之大化流行中的恰当位置，力图搞清我是谁、我从哪里来和到哪里去的“尽心知性”和“知性知天”；哲学上则属于处理必然和自由的关系。考察它的基本范畴，天道一端是“有无阴阳”，人道一端是“性情志趣”，其中介与归宿则是阴阳不测、神妙万物的“神”。它借助文化符号进行自我反思，落脚生命活动的关系内涵和整体意义，探讨操作技能背后的社会功能，归宿于悟道怡情那人的自觉，表现为伦常日用的悠然自得，通过尽性立命以实现人的使命。

我们强调修性的实质是面对现实、寻找真我的自我觉解和自我实现，而不是无视矛盾、逃避现实的自我麻醉和自我放弃；其生命意义倾向于社会动力的革命精神而不是统治秩序的清规戒律，由此当要摆脱上层精英的道德说教和出世冥想的自我欺骗。其修炼原则是去蔽悟真，内涵为穷理尽性，目标是同合大道。它返身内视、研几破执，着眼于生命应对的实践反思而不是离群索居的冥思苦想，借助“知己、知人”而综合形成多种角度的“自知”之明；其背后的文化意义是为生命能量运行界定价值坐标，对应精神层面“让人作为人并且能够成为人”的文化自觉。有道是“天命谓性、率性谓命，顺天循性、自然而然”；这里追求的是客观规律作用下各循本性的“万类霜天竞自由”。传统太极拳并没有自我中心、争霸夺魁、恃力逞强、侵占垄断的僵死信条，不迷信等级差序统治秩序的忠孝节义和内圣外王。它着眼于事物运行永不停息那极为丰富的辩证转化，由舍己从人以至从心所欲，表现出风雨中闲庭信步、游戏人间的潇洒自如。由此不但打造出极为顽强的生命力和韧性战斗精神，而且还体现了对个体生命尊重、对潜在可能探究、对自由发展追求之人文精神；这与当代“人的解放”和“每个人的自由全面发展”要求是深度相通的。它动中求静对“因为究竟”的探究，深得“变易、简易、不易”之要，反对各种形态的贪瞋痴迷和着相拘泥，由此可以去掉遮蔽、体无悟空、反思现实、解构异化、追索究竟而返朴归真。于此人们还可以比较出诸如“心统性情”的表现与“天赋人权”的给予，“尽心知性”的自觉与“法律规定”的契约，“率性任情”的性理与“逻辑推演”的理性，“返身内视”的去蔽与“对象把握”的求知；确实处处都呈现东西文化那很不一样的特色。

尽管人性构成中有不少先天禀赋参与，但就其整体而言却是社会历史演化的产物；所谓“人是社会的主体化，社会是人的对像化”，即此之谓也。人的生命是这个生命体跟周围环境相互作用的整体性现象，其本性并不是孤立、单一和静止的。作为一种“类存在物”，这“性”的基本结构可以借用西方的精神分析框

架^[13]说明：人性(其外部表现是“人格”)包含有本我、自我和超我三个层面。本我是生物本能(自然冲动的“欲”)，遵循自我中心的“快乐原则”，是各种行为背后的原动力。自我则“依他起义”并区别其余(社会关系的“礼”)，受各种客观关系制约，遵循理性支配的“现实原则”舍己从人又反求诸己，通过“压抑”形成“文化”，体现为一定的生存方式。超我则是理想目标，体现“人之所以为人”(改变当下的“性”)的主体能动性。作为群居的社会性动物，任何人都是在关系中定义、在应对中展开、在过程中存在、在超越中确证；由此人的生命就并不仅是事先设计的生物基因循序展开，而是一定条件下机体跟环境主客多方互动历史演化的结果。作为一个“历史的生成”，人的本质就其现实性来说则是“一定社会关系的总和”^[14]，是一定社会关系的“承担者和体现者”^[15]；由此当要找到自身根本利益和历史使命的真正归属，明确其具体的社会历史演化内容。在一个激烈分化的异化社会中，修性并不是统治阶级维系定在那霸权话语的道德说教，而当是社会矛盾历史演化的自我反思。

作为技术操作反思的武术“修性”，其关键内容是“见性归真”；它面对环境条件、客观规律、历史传承、时机位势，协调本能冲动、理想目标和客观可能的相互关系，并不接受时下那些无视现实、空谈心性、迷失自我、驯从权威的“心灵鸡汤”；其要在于历史演化的“明”而不是五蕴名相的“迷”，真正找到因缘和合中的关系节点。其中特别是内家拳类的“修性”，更是强调“动中求静”的实践反思；这里无论是“破除两执”的明心见性，还是“同合大道”的返朴归真，其意义不外是拒绝“一切颠倒妄想”、由此彻见真我和把握规律、回归本源，可以超越异己统治那外在束缚而作应物自然的“逍遥游”。有道是：“循规矩而脱规矩、脱规矩又合规矩”、“法无定法不离原则、机动灵活守住底线”、“以不变应万变、以万变保不变”；这里其统一性与多样性、原则性与灵活性、普遍性与特殊性的辩证处置堪称典范。用“太极”命名的技术和活动强调的是内部阴阳两极对立统一的生命创化过程，并不执着于外部顶层设计那等级差序的僵化秩序。必须指出尽管中国文化关于修性的哲学依据大体一致，但由于不同历史背景、所处关系、生活方式、性格秉赋等等的限制，不同人群的修性目标和路径却又极不一样。源于江湖草莽(而不是书斋庭院)的武术人特别反对驯从异己、庸碌无能、自私市侩、跟风从众；由此既明显区别于出家僧道神秘的宗教体验，也极大区别于统治精英庸俗的道德说教。其一多贯摄、理一分殊、万物一体、天人合一视域下的修性理念，可以全面引申

为立身处世、待人接物的人生智慧。没有实践反思的自我迷恋或接受洗脑,很难称之为传统太极拳的修性。这里给人启发较大的理念有:(1)顶天立地、贯通三才、参赞化育、夺取造化;(2)明心见性、返朴归真、知性知天、应物自然;(3)顺天循性、主客互动、承担道义、替天行道;(4)纵浪大化、率性任情、知行合一、当为即为。

正是在这里“性”便上升为生命活动的意义和归属,人的生命活动应当符合自身和万物的本性,而任何技术活动背后又都有其一定的生命意义。借用西方话语表述,修性内涵不外就是认识自己、回到真我人格的养成。在“诸行无常、诸法无我、五蕴为幻、缘起性空”的大化流行中,人的存在到底有何种意义?人类活动特点在于能把自己的生命作为意识的对象,并把所有活动基点都建立在意识的自我控制和自由发挥上面。但这不是天生能力而是修炼境界,在把本能上升为文化的同时又把文化变成新的本能,从生物感应、动物感知演化为人类精神,在适应环境的同时改造环境,而在改造环境的同时又改造自身,由此实现生命的进化。所谓“得道”,就是这样的一种进化。

(文中所注“参考文献”已做相应的概括、引申和发挥,并非直接引用;为节省篇幅,传统儒、道、释的若干经典文献也不再注明出处。)

参考文献:

[1] 毛泽东. 毛泽东选集(第1卷)[M]. 北京:人民出版社, 1991: 296-297.

[2] 刘长林. 中国象科学观(上册)[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2007: 169-217.

[3] 许烺光. 宗族 种性 俱乐部[M]. 薛刚, 译. 北京:华夏出版社, 1990.

[4] 伦父. 静的文明与动的文明[J]. 东方, 1916, 13(7).

[5] 阮纪正. 至武为文[M]. 广州: 广州出版社, 2015: 45-65.

[6] 黑格尔. 哲学全书(第1部: 逻辑)[G]//马克思恩格斯全集(第23卷). 北京: 人民出版社, 1972: 203.

[7] 杨玉辉. 道教人学研究[M]. 北京: 人民出版社, 2004: 15-56.

[8] 普里戈金, 斯唐热. 从混沌到有序[M]. 曾庆宏, 沈小峰, 译. 上海: 上海译文出版社, 2005.

[9] 库恩. 必要的张力[M]. 范岱年, 纪树立, 译. 北京: 北京大学出版社, 2004.

[10] 戴国斌. 中国武术文化的生产[M]. 上海: 上海人民出版社, 2015.

[11] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 沈寿, 点校. 北京: 人民体育出版社, 1991.

[12] 阮纪正. 拳以合道[M]. 上海: 上海人民出版社, 2009.

[13] 弗洛伊德. 弗洛伊德文集·自我与本我[M]. 车文博, 编. 长春: 长春出版社, 2004.

[14] 马克思. 马克思恩格斯选集(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1996: 56.

[15] 马克思. 马克思恩格斯选集(第2卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1996: 101-102.

