

太极拳艺辩证美学教育研究

朱晓菱

(上海理工大学 体育教学部, 上海 200093)

摘要: 以中国生命观与太极拳辩证美学的内在联系为切入点展开探析, 挖掘中华优秀传统文化的审美意蕴, 以此深化太极拳的教育价值。综合运用文献分析、专家访谈与逻辑演绎法, 从文学与美学视角系统揭示太极拳的辩证美学特征。研究发现: 太极拳以“阴阳”“有无”“虚实”三组矛盾统一体为核心, 通过活体生命艺术形态诠释运动美学的辩证关系。具体表现为: (1) 从“阴阳”视角来看, 太极拳体现了相互辅助的美学思维、相互成就的美学手段以及相互转化的美学逻辑; (2) 从“有无”视角来看, 太极拳蕴含了有无相生的美学理念、以有为手段, 以无为目的的美学追求, 以及若有若无的美学鉴赏; (3) 从“虚实”视角来看, 太极拳强调以虚为重的美学倾向、虚实互用的创作方法, 以及贵在虚灵的美学目标。研究表明, 太极拳在提升学生技术水平、培养审美观念、启发辩证思维和促进道德教育等方面具有显著的教育意义, 为传统武术文化的创新性发展提供了理论支撑与实践路径。

关键词: 太极拳艺; 辩证美学; 教育

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 1009-895X(2025)06-0625-08

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.250403168

Research on Dialectical Aesthetics Education of Taijiquan Art

ZHU Xiaoling

(Department of Physical Education, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai 200093, China)

Abstract: This study aims to explore the intrinsic relationship between the Chinese view of life and the dialectical aesthetics of Taijiquan art, uncover the aesthetic connotations of excellent traditional Chinese culture, and further enhance the educational value of Taijiquan. By means of literature analysis, expert interviews, and logical deduction, the research elaborates on the dialectical aesthetic characteristics of Taijiquan from the perspectives of philosophy and aesthetics. The findings indicate that Taijiquan interprets the dialectical relationship of movement aesthetics through the dynamic art form of living organisms, centering on three pairs of contradictory unities: “Yin-Yang”, “Being-Nonbeing”, and “Void-Solid”. Specifically: 1) In terms of “Yin-Yang”, Taijiquan demonstrates complementary aesthetic thinking, mutually fulfilling aesthetic methods, and transformative aesthetic logic; 2) In terms of “Being-Nonbeing”, Taijiquan embodies the aesthetic concept of mutual generation of being and nonbeing, the aesthetic pursuit of taking being as a means and nonbeing as an end, and the aesthetic appreciation of subtlety as if non-existent; 3) In terms of “Void-Solid”, Taijiquan emphasizes an aesthetic inclination prioritizing void,

收稿日期: 2025-04-03

基金项目: 教育部中华优秀传统文化专项课题(A类)重点项目(23JDTC060)

第一作者: 朱晓菱, 女, 副教授。研究方向: 体育教学。E-mail: zxling3462@usst.edu.cn

creative methods of interacting void with solid, and the aesthetic goal of valuing ethereal spirituality. To sum up, Taijiquan art significantly contributes to improving students' technical skills, cultivating their aesthetic awareness, inspiring their dialectical thinking, and promoting moral education. The research can provide both theoretical support and practical approaches for the innovative development of traditional martial arts culture.

Keywords: Taijiquan art; dialectical aesthetics; education

近年来,国家高度重视中华优秀传统文化的传承与发展,相继出台《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》《全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》等政策文件,明确提出要将传统文化融入学校教育体系,强化美育的育人功能。太极拳作为国家级非物质文化遗产,不仅是一种强身健体的运动技艺,更是一门融合哲学、艺术与道德教育的身体实践学问,是传统文化的重要载体。2020年,太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。在全球化背景下,太极拳以其独特的辩证思维和动态美学,逐渐成为跨文化传播的重要载体。

然而,现有研究多聚焦于太极拳的技术体系或健身功效,对其内在的辩证美学逻辑及其教育价值的系统性阐释仍显不足。学者陈俊梅从动作形态角度分析了太极拳的和谐美,指出太极拳的审美价值需要理论化、系统化的研究,认清太极拳的美学特征是一个不容忽视的首要问题^[1]。学者陈梦雷诠释了“太极生两仪”中的“两仪”即阴阳,是万物所具有的对立属性,如大小、开合、进退、虚实等^[2]。学者胡浩等指出,太极拳之“阴阳”体现在动静、开合、虚实、刚柔、张弛等各种矛盾统一的变化之中^[3]。“阴阳”观念的产生决定了辩证思维体系的建立,也奠定了中华传统文化的审美倾向。当阴阳辩证关系成为身体运动的方法论时,便成为太极拳创立的思想源头,并且使太极拳具备了诸多艺术特征,恰如《拳论》记载的:“纯阴无阳是软手,纯阳无阴是硬手。一阴九阳根头绳,二阴八阳是硬手,三阴七阳由觉硬,四阴六阳显好手,惟有五阴并五阳,阴阳无偏称妙手。”学者李江指出,太极拳是一种修身养性的技艺,习练者在锻炼中所获得的独特的愉悦感、充实感,其实也是一种宽泛意义上的审美体验,理应成为太极拳美学关注的重心^[4]。太极的

阴阳观念是太极拳产生的思想源头,而“有无”“虚实”等美学观点则将太极拳的美学价值表现得淋漓尽致。揭示太极拳的运动形式、姿势造型、技击特点等外在美学现象,以及“意识”“思想”“观念”等内在美学特征,具有重要意义。因此,探索太极拳的辩证美学教育,既是响应国家文化战略的必然要求,也是提高学生美育素养的重要路径。

本文以身体运动理论为依据,结合中国传统美学创作思维,阐明太极拳具有的中华优秀传统文化意蕴,力图在理论层面构建太极拳美学的分析框架,在教育实践层面为传统武术文化的创新性传承提供可借鉴的路径。

一、太极拳艺辩证美学现象及特征

(一)“阴阳”辩证:矛盾统一的动态美学

辅,助也。“无弃尔辅,员于尔辐。”(《诗经·正月》)此句意思是,车轮两旁的直木(辅),起着增强车轮承载能力的辅助作用。古谚云:“辅车相依,唇亡齿寒。”辅之于车,如同唇之于齿,是相互依存、相互辅助的关系。“阴阳”的相互辅助主要体现在:“阴”既辅佐“阳”,同时“阳”又辅佐“阴”,这种关系共同存在于太极拳艺美学思想中,并在太极拳习练中得以体现。

1. 相互辅助的美学思维

太极拳是一项以身体为对象的艺术创作,在形体艺术的美学理念中具有典型的“阴阳”文化特征,“阴不离阳,阳不离阴”(《太极拳论》)。例如:“动中求静”指在运动过程中寻求内心的虚静;“开中寓合”指在动作向外开展

的同时，要具有向内收合的意识；“退中有进”指在退守的同时进行进攻。其本质都是乘虚而入、顺势而为、借力打力、以静制动、以柔克刚、效法自然、无为而无不为，从而实现生命的自由与愉悦^[5]。相互辅助并非意味着否定阴阳的艺术价值，相反，更是为了突出各自的“阴阳”价值。恰如太极拳理论里面所描述的“极柔软，然后极坚刚”，这反映了任何一个“阴”或“阳”的辅助作用，都更有利于对立面功能的实现。

2. 相互成就的美学手段

中国传统哲学认为世界上的一切事物都按照对立统一的方式存在、运动、变化。史墨曰：“体有左右，各有配偶。王有公，诸侯有卿，皆有贰也。”（《左传》）老子认为：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，先后相随。”（《道德经》）太极拳艺具有典型的阴阳互相成就的美学倾向，并且这种倾向被不断地加以实践，表现在以下三个方面。

第一，太极拳艺术观念的阴阳互补。经过一段时间的训练，达到中级阶段之后，就要进一步追求“阴阳交合、阴阳互融、阴阳相生”的“太极劲”^[6]。从历代太极拳大师对太极拳美学理念的实践来看，“阴”要“阳”来救，“阳”要“阴”来补。比如太极拳习练要求的“先求舒展，再求紧凑”；“先求方正，再求圆滑”；“先求轻灵，再求松沉”；“先求缓慢，再求急促”等，不一而足。这种美学理念使太极拳艺避免一味地直奔美学目标，而是从其相反的美学理念出发，通过相反相成的方法来实现美学实践。

第二，太极拳艺结构上的动态平衡。太极拳在其艺术结构上所表现出来的调整机制是太极拳艺的重要特征，这种特征可以在很多理念上看到踪影。比如太极拳的习练时要“欲左先右，欲上先下，欲进先退”，始终保持着“阴阳”平衡的表现原则，即使在推手过程中也要求“无过不及”，使太极拳在时空上呈现出虚虚实实的美学价值。太极拳艺的这种阴阳动态平衡并不是指阴阳保持状态不变或保持静态平衡，相反，太极拳艺所呈现的阴阳关系处于不断的变化中，并且始终保持着动态平衡。

第三，太极拳艺创作方法上的激发手段。语

言艺术中的反语、反衬、反问、反比等等，都属于积极修辞的手段。语不正出，而以种种“反”技为之，旨在引起人们的关注，激发人们的情感，启迪人们的智慧，强化语言艺术的表现功能，以求得更为深广的审美效应^[7]。可见，从“阴”或“阳”的反方向出发更能够激发“阴”或“阳”的功能和作用。虽属不同的学科，但在审美理念上的态度和观点，太极拳艺术与语言学艺术极其相似。太极拳艺所具有的很重要的理念之一也在于反其道而行之。比如，太极拳的练习以慢为主，但慢却只是手段，而不是目的。太极拳的慢是为了在更大程度上实现快。太极拳的演练虽以动为主，但却在运动过程中不断提高虚静的水平，通过运动来体会虚静。太极拳的含蓄与收藏也只是表面的，而其真正目的则在于蓄劲和发力。由此可见，太极拳艺所具有的通过阴阳的对立面来提高阴阳的功能和作用的手段在审美观念里面是极具特色的。

3. 阴阳转化的美学逻辑

“万物负阴而抱阳。”（《道德经》）依据传统观念，任何事物都具备两面性，阴阳的相互关系如太极图所揭示的：此消彼长，此长彼消，相互转化，永不停息。太极拳美学所强调的“虚静到极处，便是生机”“万物散必有统，统必有分”等一系列理念，都揭示了太极拳艺阴阳相互转化的规律。太极拳是刚柔相济、快慢相随，以平衡自然的方式演绎出的动态武术，它遵循着《易经》中的道家阴阳哲学原则^[8]。太极拳时刻处于不同的运转状态之中，时刻呈现出相互转化的内在韵律和变化规律，并且具备活体艺术的独有特性。它比其他艺术更富有生命力，更富有灵性，更富有变化。以太极拳套路的阴阳关系为例，我们不难发现其具备的阴阳转化规律。比如，手足虚实的相互转化、肩膀虚实的相互转化、肘膝虚实的相互转化，都处于不停地从左到右、从右到左，从前到后、从后到前，从内到外、从外到内的运转过程之中。

（二）“有无”辩证：虚实相生的意境美学

易学理论指出“无极而太极”，此观点指出了无极的“无”和太极的“有”之间的关系，即

“无”和“有”不可分割。同样，有了太极，也必然存在无极，从太极复归于无极是很自然的事情，这很符合易学理论中的“一而二，二而一”观念，也符合太极拳十大理论里提到的“散必有统，分必有和”的论述^{[9]78}。

1. 有无相生的美学理念

有无相生在中国美学审美史上具有重要作用，诗歌、绘画、书法等艺术形式都曾深受其影响，太极拳艺也不例外。按照这种有无相生的美学理念进行太极拳修炼，自然具备艺术的基本美学属性。不同的是，太极拳实践的对象确实是生命本体，更富有鲜活的艺术情境。太极拳属于武术，与此同时，“虽曰习武，而文在其中矣”^[10]，其中的“文”应当包括传统文采、文化、文雅等美学审美内容。老子的“有无”理论对太极拳的艺术观点产生了重要影响，与老子“大音希声，大象无形”的艺术观点如出一辙。需要特别指出的是，无论是无极产生太极，还是从太极复归于无极，都是很自然的事情，毫无勉强之意。倘若不能顺其自然地完成由无极向太极的转化，或由太极向无极的复归，便不能从有无的审美角度加以审视，而只陷入形体上的美学解释，对于内在“无”的美学理解便无从下手。

2. 有是手段，无是目的的美学追求

《老子》第十一章讲到了无和有谁为用谁为利的关系：“三十辐共一毂，当其无，有车之用；埴埴以为器，当其无，有器之用；凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。”（《道德经》）这里的“无”应当包含空虚、浑然、无物的审美理念。这揭示了虽然属于“无”，但却更加有用的道理。太极拳美学秉承这一无重于有的理念，在其生命实践中不断加以验证，并将其作为指导太极拳修炼的主要原则。首先：“运动之功久，则化刚为柔，练柔为刚，刚柔得中，方见阴阳。故此拳不可以刚名，亦不可以柔名，直以太极之无名名之。”^{[11]56} 从对太极拳定义的阐释来看，太极拳本身包含着对“无”的解释，“无”的艺术价值取向也决定了太极拳的练习方法。太极拳的命名不仅存在于可见层面，同时具备不可见的艺术层面，刚柔只是太极运转

的一个过程，转瞬即逝，而有无的转化长久存在。其次，从太极拳的运动取向来看，也不难看出太极拳美学对于“无”的追求。“循序渐进，仔细研究，人能受苦，终跻浑然。”^{[9]15} 这里的“浑然”应当与无极所指代的大混沌状的虚无范畴相一致。由这句话，我们不难看出太极拳的练习是通过不断的阴阳转化来实现对“无”的理解和追求。而这种“无”应当包含“为无为”“无为而治”“无为无不为”等重要哲学理念，这也是太极拳艺具备修身养性、陶冶情操功能的重要原因。

3. 若有若无为美的美学鉴赏

“以若有若无为美”是明代戏剧大家汤显祖总结出来的中国艺术哲学观点。从生命哲学来看，“若有若无”确实是一种迷人的境界，这种境界在中国古代诗词歌赋里几乎处处可见。“江流天地外，山色有无中”（《汉江临眺》）描绘了山色的隐约之美。“傍水添清韵，横墙露粉颜。夜来和月起任阑，认得暗香微度，有无间”（《南歌子》）则揭示了自然界中虚无、缥缈之美。不同于其他文学形式，太极拳艺在习练或推手的过程中，也有以若有若无为美的境界，并且这种境界越高深，其功夫相对也就越高。王宗岳《太极拳论》曾提到“不偏不倚，忽隐忽现”这一太极拳习练名言，被后代太极拳师推崇备至。任何变化都有其可控范围，偏离了这一阈值即为“失”，故不偏不是否定变化，而是讲究变化的方式和原则，即“沿着正确的路线”行拳。动就有中心，到了无极则均匀一片，处处是太极，处处似有似无，有无相生，故为“不倚”。“现”指可以看见或可以体察到，“隐”则是无形无象。“隐现”的程度与对手的水平高低有关，对一人来说为“隐”，对另一人就可能为“现”。一般来说，“隐”“现”的法则有二：一是敌占主动来攻我时，我即“隐”，使其无所得，敌回收时我则适时“现”，攻其虚处；二是我之“现”相对敌为“隐”时，即实施攻击，制敌于不觉，或以隐法诱敌现出破绽，再施攻击。杨澄甫云：“隐者，藏也；现者，露也。”“犹如龙之变化，能升能降，降能隐而藏形，现能飞升太虚。”太极拳练习过程中，无论手法、步法、身法在虚实、开合、进退、刚柔、大小等方面，都应当表现得忽隐忽

现、互有互无，方显太极拳艺术的若有若无之美。

（三）“虚实”辩证：以虚驭实的灵性美学

中国文化皆以虚为重，并且这种理念在哲学、道德、伦理和美学方面有所渗透。老子曰：“致虚极，守静笃。”认为虚静至极，道便会生发，从而实现无为无所不为的制胜目的。现代学者周汝昌认为：“心到极静境界，则如虚室中自生一种光明。”指出虚静是明心见性的有效手段。

1. 以虚为重的美学倾向

就太极拳艺术来说，求虚静是其习练的第一步功夫。例如，陈鑫指出练习太极拳之前必先感知无极，也就是在学习太极拳之前，必先明白什么是无极和虚无，然后方可学习太极拳，可见太极拳艺术对于虚无的重视。王宗岳认为：“太极拳以虚无为本。”说明在太极拳的练习中，要不断地体悟虚无。这种内在虚无的心理倾向属于太极拳美学的艺术范畴。从学习太极拳之前先强调虚无的作用到练习太极拳过程中不断体悟虚无境界可以看出，太极拳艺术对内在情致的追求。不难看出太极拳美学中虚无的重要性，也不难发现“虚”所具有的艺术价值。这种虚无的艺术价值通过身体运动的手段来加以实现，太极拳包含丰富的艺术理论和创作方法，使太极拳在具备武术基本特征的同时具备了艺术特征。

2. 虚实互用的创作方法

清代画家孔衍栻认为：“虚则实之，实则虚之。”清代画家唐岱则指出艺术创造中“虚中求实，实中求虚”的重要作用。这些都指出了艺术创作中虚实互补的基本理论。而孔衍栻指出的“以虚运实，实者亦虚”和现代国画大师黄宾虹指出的“运实于虚，无虚非实”则指出了虚实互用的技术手段。虽然属于不同的艺术形式，但在虚实关系的处理方面，太极拳与其他艺术形式有很大的相似之处。“虚则实之，实则虚之，虚实互用，刚柔相济”指出了虚实之间相互为用的重要运用原则。然而，究竟何时该实，何时该虚，则应当由太极拳习练者随机把握。从美学角度而言，太极拳习练者对于虚实的理解越深刻，对虚

实的掌握越灵活。

不同于其他的传统艺术手段，太极拳艺术在处理虚实的矛盾方面别具一格。首先，在太极拳的练习过程之中，运用“分清虚实”“实中有虚，虚中有实”等各种手段，体现了太极一阴一阳的美学理念。这种虚实的处理要严格按照虚实的处理原则，每一个动作或动作转化都要“变换虚实需留意”。但是，在推手的过程中，虚实的转化却依据外在的变化而变化，比如“左重则左虚，右重则右杳。”依靠虚来化解外在力量，而当感受到外在虚的空隙时，则“避实击虚”。这种对虚实的处理蕴含着“以变应变”“变则通”的传统哲学思想。

3. 贵在虚灵的美学目标

太极拳艺术非常重视“虚”“灵”的美学目标，并将其作为不断追求的精神理想。太极拳“十要”指出“虚灵顶劲”，强调精神要以虚为重。而太极拳的高级阶段则可以达到“一片神行”的终极艺术目标，进入一种高层次的精神享受世界。

不同于西方竞技体育竞争、奔放、张扬的审美理念，太极拳艺术往往更加重视含蓄、内敛、虚灵。但是，从传统美学角度而言，太极拳中的虚灵往往更加富有艺术魅力，恰如《帘青集·说影》指出的：“虚的美往往比实的美来得更动人。”陈鑫指出：“且心一虚，则全体皆虚，惟虚则灵，一有所着，则不虚不灵，惟静以持之，养其诚以至动静咸宜，变化不测。”^{[1]35}太极拳的虚灵通过“含胸拔背”“曲中求直”“圆转运动”等特点将内在的虚灵之美表现得准确无误。无论是内在的审美理念，还是太极拳外在的美学表现形式，都表现了传统的以虚灵为美的审美情趣。

当然，贵在虚灵并不是指一味地强调虚空而忽视实的作用。太极拳的习练太过于虚的话，在动作方面则容易失之空、散、荒、率。在精神领域则很容易陷入个人的意识范畴，或陷入认识上的虚无主义。太极拳的美学理念在强调虚空、灵静的同时，也要将实的意识融入生命的运动过程之中，重视身体运动中的沉实感，加强技击动作的真实感，强调技击技术的坚实感。如此，在太

极拳运动表现形式的过程中不断体验虚实的变化运转。而在美学文化内涵方面则蕴含着理想与现实、历史与当前、宇宙与人生和谐相处的虚实美学理想。

二、太极拳辩证美学的教育意义

(一) 技术提升: 理论指导与实践融合

太极拳艺辩证美学对相关理论的归纳和分析, 可以丰富太极拳的理论基础, 为太极拳的技术学习提供哲学背景, 能在太极拳的整个运动过程之中以其理论来指导和纠正其运动方法。以太极拳艺的开合为例: 在太极拳练习中, 当左手引左脚外开时, 左手脚均为虚, 同时右侧手脚为实, 具有左右平衡的特征。当左手引左脚到位后, 虚变实, 但同时右侧手脚却变为虚, 继续实现左右的平衡, 表现出鲜明的动态平衡特征。在太极拳教学中, 若建立了阴阳相互辅助的太极拳艺理念, 便容易摆脱单一或极端的美学价值倾向, 比如一味只知道快, 不知道慢; 只知道进, 不知道退; 只知道进攻, 不知道防守。太极拳阴阳辩证美学思维, 将围绕“相互辅助”“相互成就”“相互转化”的理念, 在太极拳的教学实践过程中, 不断用身体实践阴阳美学的生命艺术表达。

而从“有无”的审美角度来审视太极拳发展, 则有迹可循, 不至于陷入漫无目的的动作姿势中。以太极拳的弧形动作习练阶段来看, 其动作过程确是先“大圈”, 再“小圈”, 最后至“无圈”。无圈才是太极拳的高层功夫, 不难看出太极拳的练习是从有到无的追求过程。另一方面, 在太极拳盘架子阶段, 往往先求开展, 动作要求大开大合, 方位路线清晰。随着功夫的加深, 动作路线却逐渐收敛, 不存在丝毫张扬之势。当功夫不断精进, 就可以表现出“虽静犹动”的艺术境界来。因此, 太极拳艺是一种从有到无的认知和转化实践, 是一种展现运动技术实践美的过程。

再如, 从“虚实”的审美角度, 也可以使技术发展层次分明。首先, 主要指的是要分清虚实。比如就上下而言, 在太极拳起式动作时应当保持上虚而下实。而在各类弓步、马步、虚步、扑步

中通过调整身体重心来产生和分清左右或前后的虚实。其次, 指的是虚实互含。即《拳论》中指出的“实中有虚, 虚中有实”。分清虚实并不是简单的一分为二, 而更是指在分清虚实的同时将虚的意识融入实的肢体动作之中, 同时, 又要将实的意识融入虚的肢体动作之中。再次, 指的是虚实的相互转化。不同于其他静态艺术形式, 太极拳是以生命为载体的动态艺术。在太极拳的演练过程中, 无论是重心的转移, 还是技击动作的转化, 都时时刻刻处于不停的虚实转化之中。实的肢体部分向虚的方面转化, 虚的肢体部分则向实的肢体部分转化, 在回到无极之前, 将不停地处于虚实的运转过程之中。这种美学理念的建立对太极拳技术提升起到理论指导作用。

(二) 审美培育: 传统文化与身心体验

《刘熙载词概》讲道: “寄深于浅, 寄后于轻, 寄劲于婉, 寄直于曲, 寄实于虚。”^[7] 同样, 这种阴阳合一的文学艺术审美在太极拳艺术中处处可见, 如“曲中求直”“斜中求正”“动中求静”, 都是相反相成, 避免偏执于一端。这种贵乎中正的美学思想强调了太极拳艺术的整体风格和组成结构, 成为以太极拳为载体, 发展学生中华优秀传统文化审美能力的重要途径。太极拳的造型无论是静态的还是动态的, 都来源于生活中的形象。通过人体点、线、面的转换, 将其整合联系起来, 就出现了连贯的动态画面, 散发出迷人的太极拳造型魅力, 给人以美的享受^[12]。与其他的中国诗歌、语言、文学、戏曲艺术不同, 若太极拳艺缺少了阴阳的相互转化, 太极拳便成了静态的艺术模型, 而具备阴阳相互转化的特点则是太极拳成为动态艺术的重要标志。

采用适当的形式、适当地调整意识、在适当的环境中进行身体训练和修炼, 能够为我们提供一种无价的工具, 使我们得以寻求一种自我发现和自我提高的哲学生活, 进而使我们超越自我^[13]。相对于西方竞技体育, 倘若从中华优秀传统文化的美学视角审视太极拳的演练, 则容易从哲学的层面审视身体的运动艺术, 更容易看到门道, 而不是凑热闹。大凡太极拳大家对于太极拳演练, 动作往往都很紧凑, 看不出丝毫张扬的气势。但倘若

与其推手，便顿感无立锥之地。从太极拳美学来看，其具备更高的艺术价值^[14]。无论对于习练者本身的影响，还是对于观赏者情操的陶冶所起到的作用都将会更大。

（三）智慧启发：辩证思维与策略应用

太极拳艺承载着太极认知思维，这种理念使太极拳习练者遇到事情总能够从反面反复考虑，展现了思维的缜密和秉持平衡的观点。这种以身体训练为手段，以身体意识培养为目的的身体文化，通过良好的姿势和自我使用来达到身体、认知和道德的改进，进而改善身体意识和身体状况，提高生命质量，其现实意义重大^[15]。太极拳实践者倘能领悟太极思维，使其自身意识到事物反面作用和力量，从而在谋略上更加高明。相反相成的美学规律体现了太极拳美学智慧和异乎寻常的灵性。

“虚领顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。”（《太极拳论》）只有虚的东西才会给人琢磨不定的感觉，使太极拳的虚无成为化解力量的重要手段，这段文字描述了太极拳所具有的艺术魅力。这段经典的描述后来成为太极拳推手的重要原则，指出了在推手的过程中不要产生“顶”的现象，对于感受到的力，应当以虚无来化解它。

“操演时面前如有人，交手时是有人如无人。前手起，后手紧催，起前脚，后脚紧跟，面前有手不见手，胸前有肘不见肘。”^[15]对于这句话的解释，赵堡太极拳名师侯春秀认为无论是手还是肘只能是“看得见，摸不着”。这说明了太极拳的形体是客观存在的，是可以被看见的，但是在实战过程中却只能让对手无法触摸，说明太极拳在技击的过程中，当对手企图控制肘关节的时候，会变有为无，给对手造成明明看得见却无法触及的奇特现象。这种变化，说明了太极拳形体很好地处理好了有和无之间的关系，揭示了太极拳艺术将有和无处理得恰到好处。“当其静也，阴阳所存，无迹可见；及其动也，看似至柔，其实至刚；看似至刚，其实至柔。刚柔互运，无端可

寻。”^[11]陈氏太极拳里这句经典的拳术理论也揭示了无论是太极拳的刚还是柔，动静都表现得若有若无，真真假假，虚虚实实，且会随着外界的情况而及时做出变化。在太极拳的演练过程中，太极拳艺术所表现出来的虚实的隐约之美、刚柔的依稀之美、快慢的飘逸之美都会引人入胜，令人如痴如醉。

（四）道德涵养：哲理内化与人格塑造

长期以来，太极拳被称为“哲拳”的原因是其拳架走势蕴含着深刻哲理，最主要的体现就是它包含的辩证法。因此，教师有必要对此加以阐释，这既有利于学生准确学习技术，又有利于培养学生辩证看问题的态度。太极拳倡导崇德尚武、舍己从人、自强不息、内外兼修，崇尚爱国爱民、诚实谦让、文武并重，注重宽厚仁慈、克己为人、礼让三分^[16]。太极拳艺的运动过程或是静止定式都蕴含着动静、虚实、显隐、内外等诸多辩证理念。从单纯的哲学观念来讲，动静、显隐、内外、虚实等并不存在任何褒贬色彩，而是处于中和状态。处理好阴阳关系需要以阴阳理论为指导，且在太极拳实践中不断被理解和表达。在现实中那种呆板、单调的生活方式，以及躯体和心灵负载较重的背景下，虚灵往往更能迎合人们的审美需求。太极拳美学中的虚灵能实现内在精神的恬淡、舒适，使人们在太极拳艺术的世界里变沉重为轻松，变烦躁为宁静，变呆板为活泼，变局促为舒展。因此，太极拳的习练使习练者接受虚灵熏染和陶冶，能够走进理想的世界，体味飘逸、舒展、空灵、虚静，并在此过程中完成道德的升华。

三、结语

太极拳艺的辩证美学体系，以“阴阳”“有无”“虚实”为内核，将中国传统哲学转化为动态的身体实践。其教育价值不仅在于技术传承，更在于通过美学体验与思维训练，实现文化认同与人格完善。未来研究需进一步结合现代教育理论，构建系统的太极拳美学课程体系，推动传统文化在当代社会的创造性转化。

参考文献:

- [1] 陈俊梅. 论太极拳的美学特征 [J]. 西北工业大学学报(社会科学版), 2004, 24(4): 93 - 94.
- [2] 陈梦雷. 周易浅述 [M]. 北京: 九州出版社, 2004.
- [3] 胡浩, 赵倩, 金玉柱. 太极拳习练中“静”的身体哲学论绎 [J]. 西安体育学院学报, 2022, 39(5): 590 - 596.
- [4] 李江. “身体美学”视野中的太极拳艺术 [J]. 体育与科学, 2011, 32(1): 34 - 36; 30.
- [5] 郭青格. 美学视角下陈家沟太极拳文化传承研究 [J]. 焦作大学学报, 2021, 35(1): 43 - 46.
- [6] 杨建营, 徐亚奎, 杨建英. 太极拳核心技艺蕴含的中华文化基因:《道德经》中的哲学智慧 [J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(2): 52 - 61.
- [7] 邓牛顿. 中华美学感悟录 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 1996.
- [8] 喇昶旭, 赵斌, 马秀杰. 本土“桥联群体”太极拳“深度纹理”的质性研究 [J]. 体育科学, 2022, 42(11): 35 - 47.
- [9] 陈正雷. 陈式太极拳全书 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2009.
- [10] 人民体育出版社. 太极拳全书 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [11] 陈鑫. 陈氏太极拳图说 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006.
- [12] 戴薇. 文化审美视角下的太极拳美学思想与文化内涵 [J]. 成都体育学院学报, 2014, 40(5): 22 - 24; 36.
- [13] 陈后亮. 试论舒斯特曼新实用主义美学的身体关切 [J]. 创新, 2009, 3(3): 12 - 15.
- [14] 王欢, 杜高山. 身体意识培养的遮蔽与开启——基于太极拳身体美学的实践探析 [J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(7): 44 - 49.
- [15] 孙永城. 赵堡太极拳图说 [M]. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017.
- [16] 彭萍. 新时代太极拳文化译介与传播的意义和路径 [J]. 上海理工大学学报(社会科学版), 2024, 46(2): 105 - 110.

(责编:程爱婕)