

太极拳与瑜伽术的传统意蕴及其文化学阐释

——中、印传统体育文化对比研究

范娟娟

(盐城工学院 体育教学部,江苏 盐城 224051)

摘要:中、印传统体育文化蕴含了东方文明对于处世之道和养身模式的价值追求,作为东方体育文化典型代表的太极拳与瑜伽术,既是修炼身心、运动健身的重要项目,也是人们了解东方体育文化的重要媒介。跨文化比较分析表明,太极拳和瑜伽术在注重身形技法与艺术审美的结合、吐纳导引与意念游动的耦合、修身养性与天人意境的融合等方面具有共性,也有差异,体现出中、印在传统体育文化方面的异同。太极拳和瑜伽术的传承应该做到与时俱进、创新发展,其目标既不是传统竞技搏击术,也不是简单修炼养身术,而是融道德修养与身心修炼为一体的综合性运动项目。

关键词:太极拳;瑜伽术;东方体育文化

中图分类号:G852

文献标志码:A

文章编号:1008-5092(2020)01-00100-04

传统中国与古代印度都是地处亚洲的世界文明古国,中、印在文明演进过程中形成的“天人合一”“动静结合”和“柔美和谐”的传统体育文化,蕴含了东方文明对于处世之道和养身模式的价值追求。提到东方传统体育文化,无一例外地都会提到中国的太极拳和印度的瑜伽,就像“太极拳”是中国文明历史上一块瑰宝一样,“瑜伽”也是印度历史长河中一颗璀璨的明珠。从文化的范畴上讲,她们都属于东方文化,有很多文化上的共性,但由于其地理位置、文化溯源等因素的不同,也孕育了她们各具特色的文化特征。太极拳是最能代表传统中国体育文化的项目,其“全部运行机制都是按照一物两体、和谐稳定的模式来进行”,^[1]包含传统中国“天人合一”的思想和“阴阳”相生相克的理论;瑜伽术是印度传统体育文化的标识,是“古印度体育文化的独特方法与典型代表”,^[2]其注重调节呼吸、配合静坐和多种肢体动作,包含了古代印度“神人结合”的思想以及清心寡欲的生活方式与静修模式。

太极拳与瑜伽术已经广泛流传世界各地,成

为人们修炼身心、运动健身的重要项目,也是人们了解东方体育文化的重要媒介。尤其是近些年来,运动促进身心健康的理念越发深入人心,一时间太极、瑜伽风靡全球。东方传统体育以其温和、舒缓的特征征服了全世界爱好运动的男女老少,其博大精深的体育文化也层层渗透到了人们的心中。但是,与西方的体育项目不同,太极拳、瑜伽术都以追求人与自然的融合、身体与精神的合一为理想境界,不讲究对抗、挑战,这导致其在竞技体育为主流话语的体育文化圈内出现发展定位问题。理解太极拳与瑜伽术的传统意蕴,从体育文化发展视角进行科学阐释,对于传承和创新东方传统体育文化,具有特定意义。本文拟从分析太极拳与瑜伽术的传统意蕴入手,阐述东方体育的文化学意义,并在此基础上对中、印两国的传统体育文化进行比较。

一、身形技法与艺术审美的结合:太极拳与瑜伽术的“形”

体育是人类在长期的生活实践中形成的通过

收稿日期:2019-09-20

基金项目:江苏省教育科学“十三五”规划2018年度重点课题研究成果(T-a/2018/03);江苏省教育厅课题研究成果(2017SJB1543)。

作者简介:范娟娟(1984—),女,江苏盐城人,讲师,硕士,研究方向:高校体育教学。

改造身体以适应社会环境的有意识、有目的的自觉活动,体育包含了人们对“灵动之美”的追求。体育项目呈现给个体的形态美与动作美是最能直观地为人们感知的,其中形与美的协调充分展示了匀称协调人体美和充满朝气的的气质美;而在动作上注重协调和韵律感,“动作协调、节奏分明,使人产生一种美的感受”。^[3]太极拳与瑜伽术的身形技法使人们形成了健壮匀称的体格,端正的健美姿势,展示出的是极具表演性和观赏性的审美功能,体现了东方体育文化中“师法自然、追求和谐”的文化特征。

太极拳身形技法注重自然、柔缓、圆活和连贯,有“形圆守柔”之说。太极拳以“太极图说”作为基本理论,身形动作讲究开合虚实、起落旋转,动作线路主要是由圆圈所构成,“手足运动不外一圈,绝无直来直去”,这种圆运动的形式是以立体的、螺旋式的弧形为基本轨迹。^[4]作为中华传统武术的集大成者,太极拳技击“以柔克刚”,此“柔”非软绵无力之“柔”,而是“能伸缩、能运化、能沾粘的有法之柔”。^[5]“守柔”身形技法的关键是把握动作的节奏,快慢与动静之间,体现出一种艺术美。因而,在大型集体太极拳演练过程中,“形圆守柔”的有机结合,体现出协调美,能够衬托整体的情感和氛围,激发人们审美情趣,使观者赏心悦目,心旷神怡。瑜伽术身形技法讲究自然、平衡与协调。不同流派的瑜伽,包括格尔玛、杰恩、拉贾、哈特和帕克蒂,等等,都视自己为古代瑜伽的正统,他们在继承传统瑜伽调息静处、静思修身的基础上,都加上身体部位的拉伸动作,以满足练习者塑性、解压和舒缓情绪的需求。因而,瑜伽术从现代意义上而言可以称之为与现代艺术融通的“塑身术”。与西方塑身类的健身项目不同的是,瑜伽术通过尽可能地拉伸、舒展身体部位,以最大可能激发人体潜能,在相对夸张的形体造型中,体现艺术美。瑜伽术的形体艺术,尤其为青年健身爱好者所喜爱。研究表明,将瑜伽体式锻炼运用于大学公共体育教育,在提高学生的身体素质,提升学生艺术素养,以及减轻当代大学生的心理压力,发挥着重要作用。^[6]

太极拳与瑜伽术的“形”都注重柔韧、协调、灵巧,以其刚柔相映的美和节奏感,来充分展示优美的动态形象和韵律感的差异性。但是,由于发展源流不同,两者在身形技法及其对艺术美的体现上都存在不同,体现出中、印传统体育文化方面

的差异性。中国传统体育文化与传统武术密不可分,太极拳本身就是中华武术的集大成者。目前流行的陈式、杨式、吴式、武式、孙式等诸多流派,都融合了行意、八卦等多种武术的精髓,太极拳的身形技法体现了传统中国武术特有的基于“套路”的一种流动的美,加之“武术还蕴含着极其丰富的审美因素,它和中国的绘画、书法、舞蹈、戏曲等艺术形式有着许多共同的美学内涵”,^[7]使得太极拳的形体艺术更加符合传统中国人的审美要求。印度的体育文化与宗教文化相伴而生,静坐冥想是传统的修行方式。早期的瑜伽脱胎于教众的苦修实践,并无过多的肢体动作,讲究“静”。例如传统的业瑜伽“没有具体的修行方式,不要求人们做一些具体的姿势、动作或呼吸方法,而是把整个人生、整个生活、整个人类活动过程以及整个自然界和宇宙的活动过程,一律视为修行的过程,也即觉知的过程”。^[8]现代瑜伽术的发展尽管融合了音乐、舞蹈等诸多因素,但就形体艺术而言,注重的是“静姿”的美,因而其形体艺术尤其适应喧嚣都市生活中人们对于宁静生活的追求。

二、吐纳导引与意念游动的耦合:太极拳与瑜伽术的“意”

吐纳导引为中华传统的养身保健方式,通过“吹嘘呼吸,吐故纳新”,以呼吸天地元气达到自然养身的目的。现代医学表明,控制、调节以及有意识地引导呼吸,可以使人大开心胸,释放郁气,达到恬淡舒泰的境界。中华体育文化中的“意”就是通过吐纳导引与意念游动的耦合,实现平心静气、意守于中的理想境界,以瑜伽术为代表的印度传统体育同样也存在对“意境”的追求。

太极拳注重在柔与圆、动与静的过程中配合呼吸,呼吸的程度取决于动作的变化以及姿态屈伸,太极拳吐纳的基本方法是“开吸合呼,起吸落呼”,也即身体舒展、扩张的时候身体向上吸气;身体收缩、蓄积的时候身体下蹲时呼气。^[9]吐纳之间,注重“内视”,以引导气息的流转。在吐纳导引的过程中,要结合动作的变化,展开“取象比类”意念活动。“取象比类”是太极理论的重要内容。太极拳注重将山川河流、飞禽走兽、花草树木乃至人文事象等与人的情感相联系,“进而推类到技艺动作之中,不断丰富扩展动作意象”,进而实现“以义起情、借类达情”,达到太极“物我相

忘”的圆活之趣。^[10]瑜伽术也注重吐纳练气之法,并通过意念的流动,以去除杂念、集中精神,达到入静入定的修炼境界。例如,以“调气”修身为主的赫德瑜伽运用“制气法”控制呼吸,以实现有节奏、有规律、有控制地进行瑜伽吐纳运动;以“调息”修身为主的罗阍瑜伽则注重意念和调息,除恪守戒律,注重调息外,还特别重视美好的意境和练功环境,通过控制呼吸,“缓慢吐纳,排除杂念,将精力集中于美好事物,使精神沉湎于寂静之中,最后达到三摩地理想境界”。^[11]现代瑜伽术虽然更注重矫形塑体,讲究动作的表演性,但是将意念、呼吸和肢体运动三者相结合以调节身心,这与古代瑜伽在理念上是一致的。

太极与瑜伽在吐纳、意念方面也存在区别。太极拳属“内家拳”,“内练一口气,外练筋骨皮”讲的就是“内家拳”与“外家拳”的区别,太极拳在形成与发展中,经历代武术家结合吐纳、导引、丹道习练术,反复实践、总结,不断发展与完善,形成了众多流派。太极拳的“练气”其实类似道家的“胎息法”,方法主要是腹式呼吸,特点是深、长、细、匀。瑜伽的呼吸吐纳谓之“调息法”,注重有规律地吸气和呼气,以及有意识地进行屏息,唤醒潜藏在体内的能量,方法包括胸式呼吸、腹式呼吸和完全式呼吸三种,但主要是完全式呼吸。所谓完全式呼吸是“瑜伽体系的一大基石”,它把胸式呼吸和腹式呼吸结合起来完成,练习方法采用放松的坐姿、卧姿或站姿,脊柱和头部保持垂直地面,双臂自然下垂或放在腿上,全身放松。^[12]

在意念方面,瑜伽术与太极拳配合动作与呼吸,有意识地“取象比类”自然,以“意念”动物方面有瑜伽里的“猫式”“虎式”、太极拳里的“白鹤亮翅”“野马分鬃”,等等,但是两者也存在差异。太极拳注重“动”,太极拳的棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法,以及配套的提顶、吊裆、松肩、沉肘、裹裆、护肱、涵胸、拔背等八要身法,是“以意识引导动作,中正安舒、轻灵圆活、松柔慢匀、刚柔相济,同时以腰为轴带动四肢,上下相随,周身组成一个整体”,^[13]因而意念的流动追求的是动作的“灵动”;而瑜伽注重“静”,瑜伽就是通过不同的体位练习、休息和语音、冥想,使人达到身心和谐统一的境界,瑜伽的技法核心在脊柱,瑜伽练习者认为其是能量的中枢,所有的瑜伽体式都是围绕着这条中枢,做屈伸、拧转、倒立等动作,意念美好的事物或者境像,

以追求放松、宁静的境界。

三、修身养性与天人意境的融合:太极拳与瑜伽术的“神”

太极拳与瑜伽术都将达到“神”的境界作为最高境界,实现修身养性与天人意境的融合。“形”以身形技法完成和谐统一、刚柔流畅的动作过程,体现的是追求艺术、高雅的外在形式;“意”以吐纳默想实现随意收放、师法自然的精神状态,表现出融入自然、身心舒畅的内在境界;“形”与“意”的统一,则可以达到出神入化的境界。太极拳与瑜伽术的最高境界都含蕴了传统社会的价值理念和道德理想,体现出传统东方体育特有的文化特质。

从发生学上而言,文化产生、发展都体现出其自身独特的价值观念,价值观异同是各国文化存在差异的具体表现。中国和印度属于亚洲,都是从典型的农耕社会发展而来,以农耕为主导的社会生产方式,在相对封闭的地理条件下形成了比较内敛的民族性格,传统的体育文化是传统民族文化的重要内容。太极拳的“天人合一”思想源于中国传统易学中的“天人一气”和“天人一理”的理论,体现在太极拳理论中的“形神合一”“内外兼修”以及“意气合一”等概念中。太极拳“天人合一”其实是“自然本身运动变化所表现出来的规律,为太极拳所借鉴和模仿,为太极拳思维方式提供了范型”。^[14]太极拳在形成与发展过程中,汲取了中华传统武术流派的精粹。“太极学说”包含了儒家、道家的和谐统一、心性融合等境界追求,蕴涵了传统中华文化伦理与哲学思想。儒家文化中的谦恭礼让、仁义道德,道家文化的养生理论、阴阳学说等,都是太极拳“天人合一”理论的重要基础。印度文化的特点是宗教学说与理念贯穿于人的心灵与行动,追求“梵我合一”,倡导非暴力和因果轮回,所以印度文化基本是一种宗教理念上的文化体系。“梵我合一”是传统印度文化中“神人合一”的理想境界,在瑜伽哲学中,生命的灵魂就是“自我”,宇宙的本体就是“梵”,“自我”来自“梵”,因此修炼的最高境界就是“解脱”,也即“打破无明,明白宇宙的本体,自我能回到生命的本体,达到‘梵我合一’”。^[15]

当然,太极拳和瑜伽分别生长在两种不同的文化氛围之中,其对最高境界定位也是不同的。太极拳受儒家思想影响,讲究“入世”成长,其一

招一式都体现儒家及道家文化特色,蕴含着明显区别于宗教的东方哲学思想。瑜伽与印度宗教一脉相承,注重“出世”观,二者生存起点显然不同。此外,瑜伽属于印度宗教文化圈,瑜伽功法中渗透着浓烈的宗教意识,印度文化的思维模式具有造神或者神化的倾向,研究印度传统文化的学者都会观察到这一现象,在传统印度文化思维中,一个特别厉害的人会成为神,“一个人觉悟了,觉悟了梵我合一,这个人就成了神,或者就成了神的化身”。^[16]当然人不可能成为神,“梵我合一”境界只能是一种理想化的追求。

四、结语

体育文化与哲学、文学、艺术、音乐、宗教一样都是随着人类的发展而形成的一种文化形态,在当代社会,体育文化已经成为社会文明程度的一个重要标志。东方体育文化包含了中国、印度、伊斯兰等东方文化圈内的体育价值观念、思维方式、审美情趣、道德情操。与西方体育注重竞赛和冒险不同,传统的东方体育更讲究卫生保健术,注重伦理道德。^[17]太极拳和瑜伽术作为东方传统体育文化的典型代表,包含了东方社会处理人与自然关系的哲学意蕴,传承与发展太极拳和瑜伽术,对于促进东、西方文化交流,构建和谐共处的“人类命运共同体”具有特定的意义。从瑜伽术与太极拳传统意蕴及其文化学阐释而言,东方体育项目承载的传统东方文化,其发展路径既不是传统竞技搏击术,也不是简单修炼养身术,而是将融道德修养与身心修炼为一体的综合性运动项目。通过

对中国、印度两国具有代表性的传统体育项目太极拳和瑜伽术的跨文化比较分析,还可以发现现代社会的变迁对中、印两国体育文化影响的不同内涵特性,以及对其传统体育项目传播的影响。

现代瑜伽术虽然脱胎于印度宗教,但是在传承与发展中,已经融合西方哲学以及健康养身的理论,得到各地体育爱好者的广泛认同。瑜伽能够从一种民族性的个性文化发展成为世界性的文化认同,关键还在于瑜伽文化在近现代的文化冲突与融合中所做出的新的价值选择。^[18]尤其是现代瑜伽术在继承传统瑜伽特有的技术层面独立性基础上,结合诸多现代元素,通过肉体和精神的修持,达到身心和谐统一、强身健体和开发人体潜能的目的,满足了现代人对强身健体与拓展心灵智慧的追求,因而,现代瑜伽术得到年轻人的喜爱与追捧。

太极拳是一种形体文化,它是由身法、步法、手法、眼法等基本元素所构成。练习太极拳,必须先学习这些基本元素开始,然后通过各元素之间的组合、加工、提炼,形成太极拳的套路,再由套路等的不同而演化出众多流派。这种循序渐进的修炼方式以及融会贯通的修炼态度,不仅有助于练达“宁静致远”的平和心态,更是中国人“谦虚谨慎”处事态度的绝佳体现。但是,太极拳在现代性方面显然还存在欠缺,由于从本质上还没有脱离“武术”本身,以及受到传统的门派、套路等因素的影响,其普及程度还远远不够。在太极拳爱好者中,中老年居多、青少年较少的现象表明,太极拳的传承与创新工作任重道远。

参考文献:

- [1] 兰自力,郝英,王义平. 大学体育与健康教程[M]. 武汉:武汉大学出版社,2014:115.
- [2] 王占坤,李海英,李占平. 体育文化研究[M]. 北京:原子能出版社,2009:173.
- [3] 李武绪. 体育运动的社会学研究[M]. 北京:光明日报出版社,2015:165-166.
- [4] 庄英豪. 行拳心法[M]. 上海:上海三联书店,2013:26.
- [5] 李万斌,罗名花. 太极拳技击实践[M]. 西安:陕西科学技术出版社,1992:11.
- [6] 王月. 形体礼仪与瑜伽塑身训练[M]. 北京:清华大学出版社,2012:17.
- [7] 王玉林. 太极·文化:教与学[M]. 北京:北京体育大学出版社,2016:11.
- [8] 王会儒,张云崖. 瑜伽与健康[M]. 上海:上海交通大学出版社,2015:12.
- [9] 李正. 循道太极:府内派太极拳述论[M]. 北京:人民体育出版社,2013:152.
- [10] 刘静. 太极拳健身理论论绎[M]. 北京:北京体育大学出版社,2008:68.
- [11] 王学礼,郑怀林. 世界传统医学养生保健学[M]. 北京:科学出版社,1998:282.
- [12] 谢丽娜. 学练瑜伽[M]. 北京:人民体育出版社,2014:9.