

# 形似神异：大悲拳与太极拳比较研究

贾淑敏<sup>1</sup> 崔永胜<sup>2</sup>

1. 北京市大悲拳研究会, 北京 100013;
2. 国家体育总局健身气功管理中心, 北京 100061

**摘要:** 太极拳与大悲拳是中国独具特色的武术健身养生文化形态, 具有较多类似的身体文化表现方法和形式, 使研究者、学练者往往忽略两“拳”的异质性而“混为一谈”, 严重影响两“拳”特别是制约大悲拳的健康发展。研究从名称内涵、文化渊源、行功走架、练功目的等四个角度比较阐述了太极拳、大悲拳的显著性差异, 旨在明确把握两“拳”存在的异质性特征, 促使两“拳”特别是大悲拳沿着特有的项目本质科学发展, 进而在健康中国建设中贡献应有力量。

**关键词:** 大悲拳 太极拳 比较研究

**中图分类号:** G85 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096—1839 (2020) 11—0061—04

在建设体育强国、文化强国和健康中国的新时代, 太极拳作为中国优秀健身养生文化的典范, 已经登上国际健身大舞台, 成为惠泽世界民众身心健康、彰显中国文化自信的杰出代表。而同为凝聚中国天人合一生命智慧的大悲拳, 功架端庄、姿势优美、行功轻灵、意趣盎然, 实为一门注重身心并修、体用兼备的佛教修持武功, 久练能使人转弱为强和祛病延年, 理应得到系统研究和广为传播以增进民众健康福祉。然而, 时至当下, 不仅鲜有技艺精湛且能传道授业者, 而且习练者亦是门前冷落车马稀, 研究者更是门可罗雀寥无几人, 文献中多为简单拳法技理的陈述, 甚至还有人误将大悲拳视为太极拳的一种, 以太极“理”“法”指导研究大悲“禅运”, 极大制约误导了大悲拳的健康持久发展。

不容忽视的是, 大悲拳、太极拳的确有着比较多的相似点, 如同属内家拳、均强调用意不用力、注重整体锻炼等, 此也是两“拳”极易混淆的原因所在。但是, 大悲拳、太极拳终归有着根本的差别, 而弄清两“拳”内在实质, 客观认知共性和异质, 已成为现今推动两“拳”健康发展和吸引群众科学锻炼的急需解决的重要课题。事物之间的对照研究, 既强调对照的事物拥有相关性或相似性, 也要求对照的事物具有

异质性或差异性, 这是对照研究的本质特征和存在的逻辑基础。<sup>[1]</sup>由此可见, 大悲拳和太极拳在“相似性”共性特征的基础上, 必然也隐含有各“拳”的“异质”特性, 这是两“拳”能客观存在的内在基因。而对于两“拳”异质特征的认知和比较, 更能为新时代大悲拳正本清源、走出困境、服务健康中国提供理论支撑。

## 1 两“拳”名称内涵之比较

“拳”的名称是一个拳种的灵魂所在, 凝聚着这个“拳”种的文化精髓。“名称者, 别彼此而检虚实者也。自古至今, 莫不用此而得, 用彼而失。”<sup>[2]</sup>大悲拳、太极拳两“拳”名称的不同, 自是各“拳”在历史动态建构过程中“创拳者”不同思维活动和身心体悟的智慧产物, 同时也能反映出两“拳”本体文化根本属性的差异。

大悲拳, 是“大悲陀罗尼拳”的简称。此“拳”是按照口诵 84 句《大悲咒》真言经句, 配以各种拳法姿势和动作, 同时结合心观佛菩萨而演练, 经起而起、经止而止。悲, 在佛教中有拔苦、救有情众生于苦难之意; 因为诸佛菩萨具有极其宽大的慈悲之心, 故称为大悲。《广大圆满无碍大悲心陀罗尼》简称《大悲咒》, 源自于《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》, 自唐代就在中国佛门中广泛传播, 据说度

**作者简介:** 贾淑敏 (1946~), 女, 中国武术七段, 国家级社会体育指导员。研究方向: 大悲拳、太极拳理论与方法。  
**通讯作者:** 崔永胜 (1973~), 男, 博士, 研究员。研究方向: 民族传统体育健康促进。

心持诵可得不可思议之大方便。佛教经典有云：诸佛菩萨各有本誓，为标志此本誓，以两手十指结种种之相，是为印象印契，故云“印”，<sup>[1]</sup>又因其“理趣深奥秘密”，所以又称为“密”。大悲拳行功走架的所有招式即所谓的“身分举动住止，应知皆是密印”，加上同时口诵《大悲咒》、念观佛菩萨的锻炼方式，实是具有身、口、意“三密相应”的中国密宗修持特点的武术功夫，坚持锻炼对强身祛病、净化心灵和增进智慧等具有良好作用。

太极拳，亦名太极十三势。有杨、陈、吴、武、孙之别，亦有传统、竞赛之差，可谓派别、套路繁多。但是，无论何种式样的太极拳，均是在“太极”理论框架之中衍变发展。《易经》曰：“易有太极，是生两仪”，这是“太极”一词的源出之处。“太”是由“大”和“、”组合而成，“大”谓之无限大，“、”谓之无限小；“极”具有开始或顶点之意；故“太极”蕴含有无穷大和无穷小的意思，具有浑圆一体的圆和广阔无边的远的特性，也即是古人所云处于天地未开、阴阳未分的混沌状态。《周易》云：“两仪生四象，四象生八卦”，如此太极开始化分成阴阳，阴阳和合又繁育出大千世界。太极拳就是以《周易》太极阴阳为理论根据予以命名的。头顶太极、怀抱八卦、脚踩五行，<sup>[4]</sup>应是对太极拳最为真实的写照。太极即阴阳，阴阳即太极。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪”，“头顶太极”就是强调太极行功走架要以太极阴阳哲理为理论指导。“怀抱八卦”是指太极拳特有的棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠八种劲法。“脚踩五行”是指太极拳的五种步法，即进、退、顾、盼、定。太极拳正是通过“理论合阴阳、变化循八卦、运步轨五行”的一招一式的圆弧运动，并巧妙结合呼吸、意念进行综合锻炼，持久运动既可在技击上出奇效，也会在祛病延年、康复保健上有益处。

## 2 两“拳”文化渊源之比较

关于大悲拳的起源，有人认为是由达摩或隋末唐初少林寺昙宗和尚所创，<sup>[5]</sup>但并未拿出文献资料予以佐证，恐有附会之嫌。从文献资料来看，中华书局1937年出版的《大悲陀罗尼拳图说》，是现今发现记录大悲拳的最早文献。该书著述者为李瑞呈，校订者为释奇云，摄影者为释云庵，分《大悲陀罗尼拳图说序》《大悲陀罗尼拳图说引言》《大悲陀罗尼拳法仪》《南无大慈大悲广大圆满无碍大悲心陀罗尼》《大悲陀罗尼拳图说》等5个部分介绍大悲拳。此书序中记载：“奇云和尚偶遇隐衲，授以无名神拳，后拜诵大悲陀罗尼，顿悟与隐衲所授拳式相通，更访武术高僧，竟悉佛门有大悲陀罗尼拳，乃发愿传渡”。<sup>[6]</sup>至此，大悲拳方开始向社会流传，也就有了大兴县国术馆长李瑞呈“请教于奇云得习此拳，久之觉有益于吾人身心就传习要诀笔记成册成书，冀广流传”<sup>[6]</sup>的事迹。马有清继续揭秘说，“奇云和尚初遇‘隐衲’所授的‘神拳’并

不完整”，在寻访、拜到第二个“密宗”高僧师父后，奇云才得以完美继承大悲拳。<sup>[7]</sup>至20世纪60年代，还俗的奇云和尚与河北的孙智义最先在京传授大悲拳，并逐渐走向全国。历史发展中的大悲拳，虽有“融汇各家拳术精华”之举，也已出现有不同地域、流派风格、技法之别，特别是多个式子还与太极拳某些招式似有相同，但其强调身与口协、口与意符、意与身会的练功方法未有根本改变，姿态动作注重模仿菩萨、罗汉形象的鲜明特点始终保留。由此，无论是从源起还是发展变化的练功方式来看，中国佛教特别是密宗的修持文化应是滋养大悲拳的源头活水，可以说大悲拳是目前中国仅有的武术与佛教修持相融合而形成的一门密宗武术功夫。

太极拳的发明是个敏感且颇具争议的议题，近代以来更是众说不一。张三丰发明太极拳之说，是从民国之后逐渐发展成为主流观点的。孙禄堂指出，张三丰“遵前二经之义，用周子太极图之形，取河洛之理，先后易之数，顺其理之自然，和太极拳术，阐明养身之妙”<sup>[8]</sup>，首次明确提出太极拳的发明与张三丰有关。之后，许禹生、杨澄甫、董英杰等人均秉承张三丰发明太极拳之说。张三丰是元明间的道士，其在探索久视长生的丹道修炼中悟得发明太极拳。另一颇具代表性的观点是明末陈王廷发明太极拳。因陈王廷有“年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便”<sup>[9]</sup>的记述，故唐豪等提出是陈王廷创造了太极拳。此外，尚有许宣平、李道子等创拳学说，但对后世影响较小。历史唯物观告诉我们，历史的创造者是人民群众。因此，太极拳的发明完全由一个人完成似不太可能，而应是在继承前人实践基础上不断创新发展的成果。之所以有张三丰、陈王廷等创拳之说，一是与中国武术特有的“神话”“附会”“崇拜”等观念有关，二是与太极拳的本体文化渊源和根基有关。细致分析可以发现，无论是哪种太极拳创拳学说，从中都能窥视出与道家文化关联密切，因为张三丰是道教丹道思想的集大成者，陈王廷是因《黄庭》“随身扮”时常参悟的结果。这个《黄庭》乃是《黄庭经》的简称，是一部宝精爱气、存思身神的丹道修炼之书。再考察太极行功走架以及“舍己从人”等主体拳学理论，同样渗透着道家思想的精髓和智慧。据此可断言，太极拳乃是中国技击与道家思想相互融摄的智慧结晶。当然，太极拳肯定还融合有儒、道、医等诸家理论，如陈氏太极“金刚倒碓”的“金刚”，即是佛家用语，但并不影响道家文化在太极拳中的主体地位。

## 3 两“拳”行功特点之比较

太极拳、大悲拳行功走架都有专意致柔、节节贯穿、连绵不断、柔韧圆活、用意而不用力等鲜明特色，这是两“拳”同走“运柔而成刚”以达武功“上乘”境界的共同路径所决定的，迥然有异于国内外注重肌肉

发达之美的肢体外练之功。但是，世间的事物都是相比较而存在、有对比才有差别的，两“拳”的比邻相照，就可辨别出彼此之间在行功走架上存在的不同。

### 3.1 拳打“八方”与“十方”之别

打拳练功离不开对人体空间方位的认知，以方位表述人体四肢百骸之间的空间关系并运用空间的隐喻含义，这是习拳者应具备的基本能力。人体空间方位现象普遍存在于“两”拳演练的自始至终，故各“拳”都有自己空间方位的表述，从而能“辩方位而正则”。太极拳重视运用“八方”的空间方位来规划肢体动作。所谓“八方”，即是四正和四隅，四正为东、西、南、北4个正的方位；四隅为东南、西南、东北、西北4个斜的方位。太极拳正是通过八方与阴阳卦象相匹配，构建了自身的人体空间方位坐标体系。譬如，“玉女穿梭”定势动作打出的是4个隅角，即西南、东南、东北和西北4个斜的方位；而四正推手则是两人在4个正方位上用棚、捋、挤、按的劲法循环往复的进行相互揉推。大悲拳的人体空间方位坐标体系与太极拳显然不同，是按照“十方”之说来规划肢体动作。所谓“十方”，是在太极拳“八方”基础上，又把“上”与“下”涵盖其中，并采取“升”“降”运动来表达“上”“下”的人体空间方位。《太极拳术》指出，太极拳“进退转换时，还须注意身法的稳定，并不可有忽高忽低的情形，这样一方面可使运动量自然增加”，<sup>[10]</sup>另一方面也是为了气沉丹田、步法更稳、重心平稳，使肢体动作沉稳轻灵。反观大悲拳，很多动作重心的起伏相当大，要求运用单腿下蹲和起立完成“升”“降”，这种练法非常锻炼腰腿功夫，可谓是大悲拳特有的行功走架方式。两“拳”的套路架子，既是“形而下者”的“器”的运动展现，也是“形而上者”的“道”的物化形态，行功走架方式特点的表现不同，归根结底是两“拳”蕴含文化内涵、思维方式差异的外显反映。佛家讲“十方”，道家言“八方”，作为两“拳”文化重要载体的行功走架必然有异，某种程度上也决定了其未来发展的根本方向。

### 3.2 拳重“外圆内方”与“内圆外方”之异

太极拳强调“外圆内方”、大悲拳讲究“内圆外方”，是两“拳”行功走架的另一不同。发明太极拳的智者，肯定是领悟了太极图的奥秘，知晓世间圆的运用最为灵活、力量产生也是最大，因此设计的每个肢体动作都是由一个圆圈构成。陈鑫讲“妙手一着一太极”，就是强调任何太极动作，都是在阴与阳两种力量的作用下做一个圆形运动。太极拳的“手足运动，不外一圈，绝无直来直去”，<sup>[11]</sup>而是在意念引领下的内劲做旋绕运转时肢体形成的一系列复杂的空间螺旋运动。由此可见，内劲是太极拳“圆圈”弧形运动的根本动力，是通过源动腰脊、旋腰转脊、节节贯穿地将劲力运转到人体四肢梢节（两手、两足尖端）来达成的。提升太极内劲运转传输功率，是增强肢体外“圆”运动效

益（技击、健身作用）的关键所在，故太极拳在采取了内“方”的练功准则，要求上场打拳“身必以端正为本”，也就是人体的躯干部位即两肩、两胯连线所形成的立方体，行功走架时需始终做到“手足相应”“上下一条线”这一核心要义。“身虽有时歪斜，而歪斜之中，自寓中正”，<sup>[11]</sup>只有“尾闾中正神贯顶”，才能中正安舒、支撑八面，以“灵虚之心，养刚中之气”，使人体“中气得十分满足”，达到“心劲一发，而周身之筋脉骨节，无不随之，外之所形，皆由中之所发”<sup>[11]</sup>的练功层次，进而充分表达出太极拳“外圆内方”的行功特点。大悲拳走的则是“以直为出，以圆为变化，外方内圆”的锻炼路子，要求拳势动作演练要大开大合、大升大降、大展大收，每个动作都要做到极限，极而后变，复始循环。预备式起始要顶天立地、连接宇宙、囊括“十方”，之后各式演练更是开要开到极大、合要合到极小、升要升到极高、降要降到极低、展要展到极远、收要收到极近，既有外求宇宙之大，也有内观粟米之小。大悲拳“外方”肢体的练法，可与传统经典功法易筋经相媲美，能抻筋拔骨以达柔筋健骨、活利关节、强肌增力之效，也能畅通经络以激发气血、活泼流通、运行周身、濡养脏腑而具“内圆”之妙。外方得以抻筋拔骨而强内，内圆得以内气流通而壮外，身心并练互为转换，诠释出大悲拳“外方内圆”的行功特点。凡事皆有规矩，不以规矩，难成方圆。只有严格遵循两“拳”行功走架各自规矩并持久锤炼，必能取得应有的锻炼成效。

## 4 两“拳”练功目的之比较

任何一种运动形式，其内在均蕴藏有自身特殊的矛盾，这种特殊的矛盾，是决定它区别于其他事物的本质所在。<sup>[12]</sup>太极拳、大悲拳区别于其他运动的特殊本质是什么？应是两者共属的“拳”。何谓“拳”？王芾斋认为绝“不是一拳一脚谓之拳，也不是打三携两谓之拳，乃是拳拳服膺<sup>[13]</sup>”。太极拳强调“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”<sup>[14]</sup>，能抵达“妙手无处不混然”的练功层次；大悲拳要做到“心性湛然不动、势势相续而生”，“若能持恒运用如如”，而达“金刚神勇之体有成”的最“妙”境界。<sup>[6]</sup>显而易见，两“拳”均不是那种“练习勇力能徒手敌人者”之拳，也绝“非纯工套数招法”之技，而是通过“内在（意识）”和“外在（肉体）”的持久锤炼和默识揣摩“渐至从心所欲”<sup>[14]</sup>之拳。上述为两“拳”相同之旨趣，阐明了两“拳”作为武术属性技击功能的普遍特征，但两者追求的锻炼本质有何区别？吴图南认为太极拳的：“技艺乃其余事耳……还是以养生长寿为主，以技艺为辅。这是研究太极拳的历代诸贤们都是这样主张的”，<sup>[15]</sup>正好印证了《太极拳论》“欲天下豪杰延年益寿。不徒作技艺之末”的表述。可知，练太极拳的本质目的并不是技击，乃是修养身心、益寿延年。虽然大悲拳现存的文献资料不够详多，但从只言片语的记载中仍可窥探出与太极拳锻炼目的本质差异。

一是奇云和尚“偶遇隐衲”得到的“无名神拳”，作用是“筑基根本”。二是奇云和尚跪拜第二个密宗武师为师时说“求大师慈悲，赐我大悲拳法，以求解脱！”三是《大悲陀罗尼拳图说》虽有“促进学者保身修福为要义”的阐述，但强调“专为礼佛诵经男女老幼，以及长期茹素，或佛道日持斋者，学练备用。如无行持者，务庸学练”<sup>[6]</sup>的告诫。由此推断，大悲拳原本是密宗借助武术形式用来练功筑基、求得解脱的一种修持方法。不过，文化是一个开放繁杂的有机生命体，与所处的社会环境互动消长，当代中国文化与当代中国一样碰着了几千年来前所未有之巨变，即使是其最稳定的内核也在随着时代的变革而发生变化。<sup>[17]</sup>我们也确实看到，从1963年奇云和尚再度公开传授大悲拳开始，历经几十年不断创新发展的“大悲拳”，在时代的年轮中已发展成为一种以强身健身、祛病延年为旨趣的武术健身运动，且因其蕴含着特殊的密宗身心锻炼方法而受到越来越多人的推崇和学练。

#### 参考文献：

- [1] 蔺新茂. 体育比较研究中的可比性问题分析——基于“背景可比性”的拓展与认识 [J]. 上海体育学院学报, 2017, 41(3): 1-8.
- [2] 尹文子. 大道上 [EB/OL]. [2010-02-08]. [https://so.gushiwen.org/guwen/bookv\\_21358.aspx](https://so.gushiwen.org/guwen/bookv_21358.aspx).
- [3] 马有清. 奇云大悲拳 [M]. 香港: 中国民族摄影艺术出版社, 1993: 14.
- [4] 王培生. 吴式太极拳论真 [M]. 台北: 大展出版社有限公司, 2004: 17.
- [5] 张翔, 等. 少林大悲拳之掌法炼气 [J]. 少林与太

极, 2010, (13): 14.

- [6] 于文利 (整理). 新编大悲陀罗尼拳图说 [M]. 北京: 线装书局, 2018: 1-4.
- [7] 马有清. 奇云大悲拳 [M]. 香港: 中国民族摄影艺术出版社, 1993: 8.
- [8] 孙禄堂, 等. 孙禄堂武学录 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2001: 177-178.
- [9] 顾留馨. 太极拳术 [M]. 上海: 上海教育出版社, 1984: 350-351.
- [10] 顾留馨. 太极拳术 [M]. 上海: 上海教育出版社, 1984: 47.
- [11] 顾留馨. 太极拳术 [M]. 上海: 上海教育出版社, 1984: 408-412.
- [12] 毛泽东. 矛盾论 [EB/OL]. [2010-02-08]. <http://www.people.com.cn/GB/channel1/10/20000529/80822.html>.
- [13] 王芎斋. 拳道中枢 [EB/OL]. [2010-02-08]. [http://www.360doc.com/content/18/0610/15/10026026\\_761193238.shtml](http://www.360doc.com/content/18/0610/15/10026026_761193238.shtml).
- [14] (清) 王宗岳, 等. 太极拳谱 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1991: 25.
- [15] 马有清. 太极拳之研究 [M]. 香港: 商务印书馆, 2005: 77.
- [16] 马有清. 奇云大悲拳 [M]. 香港: 中国民族摄影艺术出版社, 1993: 126.
- [17] 张汝伦. 现代中国思想研究 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2001: 150.

## Similar Movement with Different Spirit : A Comparative Study of Dabeiquan and Taijiquan

Jia Shumin<sup>1</sup> Cui Yongsheng<sup>2</sup>

( 1. Research Association Of Dabeiquan in Beijing, Beijing, 100013, China; 2. State Sports Administration Health Qigong Management Center, Beijing, 100061, China )

**Abstract:** Taijiquan and Dabeiquan are unique Chinese martial arts culture form which help people in body-building and keeping in good health. The two movement have somany resemblances in body expression methods and forms, So that researchers and practitioners often ignore the inhomogeneity of the two movement and confound them. The phenomena seriously restrict the development of two movement, especially Dabeiquan. This article compares and expounds the differences between Taijiquan and Dabeiquan in four angle: the connotation of name, the origin of cultural , the motion of exercise, and the purpose of practice. The writer try to clearly the inhomogeneity characteristic of the two movements, promote the scientific development of the two movement especially Dabeiquan, and then contribute to construction of the healthy China.

**Keywords:** Dabeiquan Taijiquan Comparative study