

# 太极拳文化的历史流变与未来展望

高国忠

**提 要：**太极拳文化理论主要来源于宋明理学并受中国传统哲学与传统医学及养生健身思想的滋养，它通过身体实践演绎无极、太极、阴阳、中正、贵柔处弱以及“吐纳导引”等。清朝末年以来，太极拳文化随着社会变迁与文化继替不断流变赓续，从有健身功能的“技击术”，到有防身、展演与文化传播功能的“健身术”。随着人工智能等第四次科技革命的悄然发生，学界讨论的“元宇宙”、“三元结构社会”等未来社会样态将大大扩展人的全面发展的广度和深度，但也难免出现因技术理性凌驾价值理性而造成人工智能技术“异化”的问题，尤其是对人的自然生理感知机能、心理和精神的负面影响。未来太极拳或将成为一种促进人的生理、精神和心灵健康的“健身术”而造福于人类。

**关键词：**太极拳；历史流变；文化形态；人工智能

## The Historical Evolution and Future Prospects of Tai Chi Culture

Gao Guozhong

**Abstract:** The cultural theory of Taijiquan primarily draws from the Neo-Confucianism of the Song and Ming dynasties, nourished by traditional Chinese philosophy, traditional medicine, and health and fitness concepts. It physically embodies various principles, such as Wuji (the primordial void), Taiji (the supreme ultimate), Yin-Yang, Zhongzheng (central equilibrium), valuing softness and weakness, as well as practices like "Tu Na" (breathing exercises) and "Dao Yin" (leading and guiding exercises). Since the late Qing Dynasty, Taijiquan culture has evolved continuously with societal changes and cultural succession, transitioning from a "martial art" with fitness benefits to a "health practice" with functions of self-defense, performance, and cultural dissemination. With the onset of the Fourth Industrial Revolution, characterized by advances such as artificial intelligence, academic discussions around concepts such as "metaverse" and "trichotomous structure society" predict an expansion in the breadth and depth of human development in future societal configurations. However, concerns arise over the potential "alienation" of artificial intelligence technologies due to technological rationality overshadowing moral rationality, particularly regarding negative impacts on natural physiological perceptions, psychology, and spirituality. Taijiquan, in the future, may become a

form of "health practice" that promotes physiological, mental, and spiritual well-being, thereby benefiting humanity.

**Keyword:** Taijiquan; Historical Evolution; Cultural Form; Artificial Intelligence

太极拳是中国传统武术，它崇尚以柔克刚、以弱胜强，注重吐纳导引、内外兼修，追求天人合一、道法自然，体现着中国传统养生、健身、技击的智慧与审美价值取向，也是中国传统哲学无极而太极及其化生万物的宇宙生成论的身体实践。目前全球150多个国家和地区3亿多人在传习太极拳，它已成为中国传统文化的标志和最受世人欢迎的武术健身文化形态。研究太极拳文化的产生流变与赓续，旨在展望人工智能等第四次科技革命对未来人与社会的深远影响，展望未来太极拳文化的价值形态，让古老的太极拳文化造福于未来人类健康和文化事业。

## 一、太极拳文化的形成与基本要义

### （一）太极拳文化的形成

有学者研究考证认为：太极拳作为一种技击术，脱胎于宋太祖长拳等中国传统武术。太极拳作为一种健身术，融合吸收了“吐故纳新，熊经鸟伸”的五禽戏、“动静互根，运功通关”的易筋经和“嘘吸按摩”的八段锦等“吐纳导引”之术<sup>[1]</sup>。太极拳作为一种文化现象，则经历了中华传统文化的长期浸润和孕育，先秦诸子之学、两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学等都对太极拳文化产生了影响，其中宋明理学和先秦道家思想对太极拳文化的形成影响重大。宋明理学也被称为宋明道学，是先秦儒学经过两汉经学的

发展和魏晋玄学与隋唐佛学的“洗礼”，到宋明时期融合了佛、道思想形成的“道学”。宋明理学“形而上”的思维已相当成熟，是中国哲学发展的最高阶段，包括程朱“理本论”、陆王“心本论”、张王“气本论”等都是逻辑结构严谨的理论体系。宋明理学是太极拳文化的直接理论来源，太极拳文化的经典之作王宗岳《太极拳论》的主要理论依据，就是被誉为宋明理学开山鼻祖周敦颐的《太极图说》。宋明理学中“理”“心”“气”以及“体用同源、显微无间”“道器不二”等概念和命题，对理解、诠释和体认太极拳文化具有重要的本体论和方法论价值。宋明理学与道家学说等中国传统文化对太极拳文化的形成提供了理论支持和文化土壤，太极拳文化在形成过程中也主动吸收、借鉴和运用理学思想与道家学说等中国哲学以完善其理法。

不同的太极拳门派和师承关于太极拳起源和发展的记述存在差异。正史最早关于太极拳（早期称为内家拳）的记载始见于民国17年（1928年）出版《清史稿·列传二百九十二·艺术四》：“内家者，起于宋武当道士张三峰，其法以静制动，应手即仆，与少林之主于搏人者异，故别少林为内家。其后流传于秦、晋间，至明中叶，王宗岳为最著”。“清中叶，河北有太极拳，云其法出于山西王宗岳，其法式论解与百家之言相出入。至清末传习颇众云”<sup>[2]</sup>。民间有关太极拳早期的文献始见于清康熙8年（1669年）黄宗羲所作《王征

南墓志铭》，该《墓志铭》有云：“有所谓内家者。以静制动。犯者应手即仆。故别少林为内家。盖起於宋之张三峰。……三峰之术。百年之后。流传于陕西。而王宗为最著。温州陈州同。从王宗受之。以此教其乡人。由是流传于温州。嘉靖间张松溪为最著”。该《墓志铭》还记载，张松溪将三峰之术传于叶继美等，叶继美传于单思南等，单思南再传王征南。王征南生于丁巳年（1617年），卒于己酉年（1669年）<sup>[3]</sup>。清咸丰2年（1852年），武禹襄在家兄任职的河南舞阳县获得了一卷王宗岳《太极拳谱》书稿<sup>[4]</sup>，其中的《太极拳论》是一篇关于太极拳理论的重要文献，一直被太极拳界奉为至文圭臬。清光绪6年（1880年），李亦畬所作的《太极拳小序》记载：“太极拳不知始自何人？其精微巧妙，王宗岳论详且尽矣。后传至河南陈家沟陈姓。神而明者，代不数人。我郡南关杨某，爱而往学焉。专心致志十有余年，备极精巧。……母舅武禹襄见而好之，……素闻豫省怀庆府赵堡镇陈姓名清平者，精于此技。逾年，母舅因公赴豫省，过而访焉。研究月余，而精妙始得，神乎技矣！”<sup>[5]</sup>民国23年（1934年）杨澄甫出版的《太极拳体用全书第一集》有言：“先大父（即杨露禅）更诏之曰，太极拳创自宋末张三峰，传之者，为王宗岳、陈州同、张松溪、蒋发诸人相承不绝。陈长兴师，乃蒋先生发惟一之弟子，其术本于自然，而为形不离太极，为势十三。”<sup>[6]</sup>民国22年（1933年）陈鑫出版的《陈式太极拳图说》记述：“明洪武七年，始祖讳卜，耕读之余，而以阴阳开合运转周身者，教子孙以消化饮食之法，理根太极，故名太极拳。”1930至1932年，武术史学者唐豪经实地考察认为，太极拳

创始人乃明末清初河南温县陈家沟陈氏第九代陈王廷<sup>[7]</sup>。2013年，华南师范大学张志勇教授研究认为：太极拳源于明代戚继光整理的宋太祖长拳，传于清代河南陈家沟炮锤，成于清中后期河北广府杨武拳家的十三势。<sup>[8]</sup>

综上正史与民间文献及有关研究，太极拳作为一种武术产生于明末清初，其文化理论主要源于宋明理学并在中国传统哲学与传统医学及养生健身思想长期滋养中不断发展。清朝末年，师承于河南陈家沟的河北广府杨露禅、武禹襄创立的杨氏、武氏太极拳在河北永年一带已“传习颇众”。在此期间，以王宗岳《太极拳论》等为核心的太极拳理论与各门派太极拳拳理技理、套路以及伦理规范等太极拳文化也逐渐形成。

## （二）太极拳文化的基本要义

### 1. “无极而太极”的宇宙生成论

王宗岳《太极拳论》开篇即为：“太极者，无极而生”，直接阐明了“无极”乃太极拳之根本，微言大义。“无极”是《老子》最先提出的哲学概念（《老子》二十八章有“复归于无极”<sup>[9]</sup>），其含义是事物生成之前的状态，也是万物的本源。在太极拳文化的语境中，“无极”是祛除所有造作行为与偏执成见，摆脱一切后天（成人）经验以及由后天经验建构的现象世界的束缚，体认先天（婴儿）无待逍遥的“自在之物”的存在状态，正如老子所崇尚的“专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”<sup>[10]</sup>。修炼“无极”混沌之体，可梳理整合与修复经脉筋骨，直养内气，进而内气充盈、形成阴阳平衡的“太极”之体。王宗岳《十三势歌》中有“气遍身躯不稍滞”“腹内松静气腾然”“意气君来骨肉臣”<sup>[11]</sup>等都是关

于无极与太极状态内气的表述。充分修炼体认“无极”而形成“太极”，才能体验王宗岳《太极拳论》“动静之机，阴阳之母”<sup>[12]</sup>，体验周敦颐《太极图说》“太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。”<sup>[13]</sup>，以及庄子“物我两忘”“天人合一”的境界，这也是周敦颐《太极图说》所揭示的“无极而太极，太极动而生阳……，静而生阴……，阳变阴合……，化生万物”<sup>[14]</sup>的宇宙生成演化机制的身体实践。

## 2. “贵柔处弱”的技击理念

常人技击较力往往是互相顶抗，以力量和速度取胜。然而，此“皆先天自然之能，非关学历而有也”<sup>[15]</sup>，故此非太极拳技击之道。太极拳技击核心技术乃“引进落空”，即所谓“引进落空合即出”<sup>[16]</sup>，著名太极拳家李亦畬有言：“能引进落空，能四两拨千斤；不能引进落空，不能四两拨千斤”<sup>[17]</sup>。引进落空就是“随曲就伸”“舍己从人”，就是以柔克刚、以弱胜强、以巧斗力。然而，正像李亦畬当年所感叹，此乃“精微巧妙”“神乎技矣”，自己“始从母舅学习此技，口授指示，不遗余力，奈予质最鲁，廿余年来，仅得皮毛”<sup>[18]</sup>。太极拳“引进落空合即出”的技击之道，源于《老子》“将欲废之，必固举之，将欲取之，必固与之”<sup>[19]</sup>，即《老子》“反者道之动，弱者道之用”的辩证法思想和“柔弱胜刚强”等“贵柔处弱”的价值取向。<sup>[20]</sup>

王宗岳《太极拳论》“四两拨千斤”“毫厘御众”等不尚力量和速度的技击特色<sup>[21]</sup>，是深厚功力和高超技巧的体现，并非太极拳技击完全不需要力量和速度。著名杨氏太极拳传人许禹生在其《太极拳势图解》中记载：“当露蝉先生充旗

营教师时，得其传者盖三人：万春、凌山、全佑是也。一劲刚、一善发人、一善柔化，或谓三人各得先生之一。”<sup>[22]</sup>由此可见，清末人称“杨无敌”的杨氏太极拳创始人杨露禅不仅善柔化，可以四两拨千斤，还有劲刚和轻易发人于丈外之功。另外，太极拳“慢”和“松”亦可摧“僵”化“柔”，积柔成刚。正如武禹襄《太极拳解》所言：“极柔软，然后能极坚固”，“行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼钢，何坚不摧？”<sup>[23]</sup>。所以，太极拳以巧斗力，不尚力量和速度，是为了干净漂亮的克敌制胜并为遭遇强敌或长时间缠斗保存体力。

## 3. “吐纳导引”的养生健身术

吐纳导引，是我中华先民远古的健身文化和智慧，通过呼吸吐纳、屈伸俯仰等疏通经络，祛病健身。《庄子·刻意》关于吐纳曾有：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者所好也。”<sup>[24]</sup>《黄帝内经·素问·异法方宜篇第十二》关于导引亦有：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热。其治宜导引按砭”<sup>[25]</sup>。吐纳导引的理论依据是中医经络学说，《黄帝内经·灵枢·海论第三十三》有言：“人体十二经脉，内属于腑脏，外络于肢节”<sup>[26]</sup>。《黄帝内经·灵枢·本脏第四十七》又言：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”<sup>[27]</sup>。故气血在经络中运行，为全身脏腑和四肢百骸输布营养和能量，维持人的健康和生命活动。

太极拳融合了古代吐纳导引之术，以意念引导动作，动作与呼吸相配合，动静开合，吐纳导引，此乃行之有效的养生健身之术。

#### 4. “天地大美”的古典审美取向

中国古典美学崇尚自然主义，庄子继承了老子“道”生万物的宇宙观，主张内含于“道”的宇宙万物本来面目的自然呈现乃为“美”的本体意义，故《庄子·知北游》有言：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有明理而不言。圣人者，原天地之美而达万物之理”<sup>[28]</sup>。故庄子所谓“天地大美”乃与宇宙万物之“道”一气贯通。《庄子·天下》针对“判天地之美，析万物之理”等割裂“天地之美”与“万物之理”的现象发出感叹：“悲夫，百家往而不反，必不合矣！后世之学者，不幸不见天地之纯，古人之大体，道术将为天下裂”。<sup>[29]</sup>因此，“天地大美”乃“道法自然”之美学诠释，而与“无为”“自然”等“道”的本性同义，它“澹然无极而众美从之”（《庄子·刻意》）<sup>[30]</sup>，“朴素而天下莫能与之争美”（《庄子·天道》）<sup>[31]</sup>。即“天地大美”作为“众美从之”的主体是至高的存在，其朴素天成的自然之美超乎了各种人为之美<sup>[32]</sup>。

太极拳动作质朴自然，刚柔相济、内外兼修，追求天人合一。其无极而太极，太极动转阴阳，衍生棚捋挤按、采捌肘靠，进退顾盼定等“八法五步”的动作要领，以及随曲就伸、舍己从人、以柔克刚等技击理念，是中国传统哲学宇宙生成论的身体实践。其动静开合、呼吸吐纳、用意不用力等技术自然天成，是对古代“吐纳导引”健身术的继承和发展。太极拳健身、修身和防身是中国传统文化的身体表达，符合人的生理、心理和精神健康与技击御敌的自然规律，具有独特的文化和审美价值，其古朴自然的特色与不断挑战人的生理极限的现代竞技体育相比具有典型

的中国古典之美。

## 二、太极拳文化的流变赅续

太极拳文化是在宋明理学等中国传统文化的长期滋养中产生和发展而来的。从社会变迁和文化继替的视角考察太极拳文化的流变和赅续，对于研究太极拳文化的未来形态，使之更好地服务于未来社会人类健康与文化需求具有重要意义。

### （一）太极拳产生的武术文化环境

中国自古有“武能安邦，文能治国”之说，但历代王朝还是顾忌“侠以武乱法”古训，秦始皇一统天下之后曾大规模禁武，宋太祖赵匡胤、元世祖朝忽必烈、清雍正等都曾下令禁武，禁武从一定程度上影响和改变了中华武术的传承和发展的方向。两汉时期的习武环境宽松，盛行以舞蹈和娱乐模拟拳斗，民间各种竞技也非常狂热。《汉书·东记》有：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆观。”《涑水纪闻》亦有：“世衡下令较手搏，倾城人随伍观之”等记载。唐武则天时期为选拔军事人才创立了“武举”制度，重在考察应试者的“武功”和身体素质，促进了民间的尚武之风。宋朝“武举”制度多次立废，且增加了对考生军事理论素养的考察，故民间尚武之风不及唐朝。元代废除了“武举”制度，忽必烈还下令收缴民间私藏兵器、禁止练武，从而造成了中国传统武术发展的第一次危机。明朝朱元璋之后，尤其在明朝中后期重视“武举”，戚继光、沈有容，俞大猷，孙祖寿以及吴三桂等名将都是武举生。戚继光、俞大猷等还把一些练军的武术还传到了民间，促成了中国传统武术的第一次复兴。清朝初年进一步发展和完善了“武举”制度，考



试分武童试、乡试、会试、殿试四级，文武并重，严格公正，中举者最高可授官至正三品，如此选拔军事武术人才促进了社会的“尚武”之风，提高了武术人才的文化素养，推动了中国传统武术的传承和发展。然而，清雍正五年（1727年）出于社会稳定的需要颁布“上谕”：“着各省督抚转饬地方官将拳棒一事严予禁止，如仍有自号教师及投师学习者即行拿究。”此举虽未影响清朝的“科举”制度，但影响了武术的正常发展，迫使包括太极拳在内的传统武术不得不转为民间秘传。

## （二）清末民初太极拳的境遇

鸦片战争以后，一方面传统武术已愈发不适应火器时代的战争需求，另一方面清廷为了鼓励民间力量协助抵御外敌，逐步解禁了民间聚众练武，一些武术名师获聘到军中教习或自立武馆授徒，形成了中国传统武术的第二次复兴。这一时期，杨氏太极拳创始人杨露禅在京城传授太极拳，那些深谙中国传统哲学的达官贵人和上层文人对这种据说由张三丰创立的古老拳术非常追捧，从而促进了太极拳的传播。然而，时至清朝末年，变乱交织，尤其到1901年在经历了义和团运动、八国联军入侵北京等事变之后，清王朝废除“武举”并“严禁私藏武器”，“一般莠民遂恃此互相陷害，其无故被害者甚多。当时社会人民，颇以武为危事而咸怀戒心”<sup>[33]</sup>，民众为免其“累及家人，于是父禁其子，兄戒其弟，不许练习矣”（陈公哲《精武会五十年武术中兴史》）。与此同时，随着“西学东渐”西方体育引入新式学堂，“军队改练兵操，富商乡绅始备火器，武术人不再如以往被邀受聘”<sup>[34]</sup>。著名武术人霍元甲曾感叹：“彼苍者天，我生不辰”“使我生数百面前，以长矛短

剑杀贼报国，立不朽功，如拾芥耳。今科学明，火器出，行阵变，虽有武勇，将安用之？”<sup>[35]</sup>清末武术与武术人面临的困境和危机，折射出了传统武术随着社会变迁被迫现代化转型的痛楚。在这一过程中，太极拳由于其固有的兼具技击和健身价值而率先脱颖而出。

民国初年，内忧外患，国势衰微，许多有识之士为了强国御辱提出了“以武图存”的政治主张，梁启超1903年于“新民说·论尚武”有言：“吾所谓武，精神也。无精神而徒有形式，蒙羊质以虎皮，驱而与猛兽相搏击，适足供其攫啖而已”<sup>[36]</sup>。毛泽东1917年在“体育之研究”中写道：“国力荼弱，武风不振，民族之体质日趋纤细，此甚可忧之现象也”<sup>[37]</sup>。孙中山1919年指出：“国人多弃体育之技击术，驯止社会个人积弱愈甚”（《精武本纪》1919年10月）。中央国术馆馆长张之江曾说：“要救中国，绝不是单单空谈文治所能达到的，一定要使全国国民，奋武，讲武，竞武才有希望”<sup>[38]</sup>。这一时期，在“以武救国”的政治背景下中国传统武术成为了“国术”，而各门派的太极拳家以其精湛的技击功夫赢得了世人的赞誉和欢迎，杨氏太极拳掌门杨澄甫先后在北京、上海、杭州、武汉、广州等传拳，曾受聘于中央国术馆和浙江国术馆；吴氏太极拳掌门吴鉴泉也先后在北京、上海授拳；武氏太极拳掌门郝为真传拳于北京、南京、上海等地；孙氏太极拳掌门孙禄堂任职于中央国术馆和江苏国术馆任职，陈氏太极拳名家陈发科也赴北京发展。这一时期，太极拳以具有健身价值的“技击术”著称于世并进入了第一次大发展时期。

## （三）新中国成立后太极拳的普及和发展

新中国成立之初，早在1949年的《共

同纲领》第48条就确立了“提倡国民体育”<sup>[39]</sup>的指导思想。1949年10月，朱德在全国体育工作者大会的讲话明确了“我们的体育事业，一定要为人民服务，为国防和国民健康服务”<sup>[40]</sup>的工作方针。1952年，毛泽东主席曾给中华全国体育总会题词“发展体育运动，增强人民体质”，并号召大家“做体操、打球类、跑跑步、爬山游水、打太极拳”<sup>[41]</sup>。在这之后，体育工作者积极改造“旧体育”建设“新体育”，挖掘太极拳的健身和文化价值，推陈出新，太极拳从此进入第二次大发展时期。

1956年国家体委组织专家以杨氏太极拳为基础，结合国外体操专家的意见创编了24式简化太极拳，极大地促进了太极拳的推广和普及。1979年，国家体委组织专家在杨氏太极拳的基础上吸收融合了吴氏、孙氏太极拳的拳势动作，创编了48式太极拳，其整体风格保持了24式简化太极拳的特点，但内涵明显丰富了，进一步促进太极拳健身与推广。1988年，为了适应1990年亚运会武术比赛的需要，国家体委又组织专家以杨氏太极拳为主基调，吸收融合了陈氏、吴氏、孙氏式太极拳的拳势动作，创编了一套综合性的42式太极拳武术比赛套路。42式太极拳虽然是比赛套路，但技术难度并不特别高，既可以用于比赛，也可以用于大众健身。另外，国家体委还组织创编了32、42式太极剑以及陈、杨、武、吴、孙式太极拳竞赛套路，中国武术协会设立了武术段位制并组织创编了太极拳段位考试套路，这些太极拳套路的创编和制度建设为太极拳运动的健康发展发挥了重要作用。

新中国成立以来，周恩来总理等国家领导人多次向越南、日本等国际友人推介太极拳，邓小平曾应邀为日本友人题词

“太极拳好”，国家通过派遣国家武术队和鼓励民间太极拳团体和人士作等为文化使者出访他国表演传授太极拳，促进了太极拳的国际传播。目前，太极拳已经进入了学校教学体系，已经成为大型国际国内赛事最常见的表演项目和公共休闲场所大众最常见的健身方式。

### 三、太极拳文化的未来发展

在不同社会环境，太极拳文化的生存场域、表达形式、功能价值等都会有所不同。清朝末年和民国时期，国家连年战乱，社会动荡，太极拳主要用于培养国民的“尚武精神”、训练军队与自我防卫，是一种有健身功能的“技击术”。新中国成立以来，国家一直致力于建设与发展，社会安定团结，太极拳作为一种体育项目逐步“去技击化”“体操化”，逐渐成为了一种具有防身、展演和文化传播功能的“健身术”而服务于大众健身和文化建设事业。

人类近代历史上曾经历三次科学技术革命，每次科技革命都会颠覆性地改变人们的生产和生活。当今，人工智能第四次科技革命已悄然开始，随着信息化、数字化、虚拟现实与人工智能技术的发展，未来社会的生产、生活方式还将会发生颠覆性改变。有学者认为，21世纪是“元宇宙”时代，人们将生活在一个真实与虚拟共生的新世界。所谓“元宇宙”，就是由人工智能、虚拟现实、大数据、云计算、区块链、5G技术等集成的“超越现实的虚拟世界”。通过真实世界与虚拟世界的融合，可在一定程度上克服时空对人局限，人们可以漫游虚拟的远古和未来的世界，可以与虚拟的古人 and 未来人对话交往。“元宇宙”技术的发展，“将实现现实世

界和虚拟世界连接革命，进而成为超越现实世界的、更高维度的新型世界”<sup>[42]</sup>。

随着人工智能等第四次科技革命的深入发展，“未来甚至会出现所谓的由人、半机器人和机器人组成的“三元结构社会”样态”<sup>[43]</sup>。所谓“半机器人”，是指“通过超人工智能技术将人与机器结合起来在人体内植入微电子芯片的电子人或者主要是由机器组件构成但有一部分的器官、染色体、意识是人类的赛博人。对于半机器人来说，他们拥有人类的正常功能同时也拥有超出人类的超能力：成千上万倍的记忆能力、计算能力、控制属于半机器人自己的电子产品、有着较长的寿命、较强的忍受能力、生命力也相对较强”<sup>[44]</sup>。以色列史学家尤瓦尔·赫拉利认为：“21世纪的主要产品将会是人的身体、大脑和心灵”<sup>[45]</sup>。关于“元宇宙”“半机器人”等更多的还是一种对未来科技发展的展望，但这种展望确实符合人工智能等科学技术发展的方向。

以“元宇宙”“三元结构社会”等为代表的未来人工智能等科技发展的设想将会重构人的生存方式，重构人与自然、人与社会、人与他人以及人与自身的关系，扩展人的全面发展的深度与广度。然

而，人工智能等科学技术也是一把“双刃剑”，一旦技术理性凌驾于价值理性之上则会出现“异化”现象。“元宇宙”“三元结构社会”等样态在造福人类的同时，也难免会对人的自然生理感知能力、心理和精神产生负面影响，诸如对“元宇宙”等智能工具的过度依赖和迷恋，会造成人的自然生理感知能力的退化，造成“人的主体能动性的缺失和自我精神迷失”<sup>[46]</sup>，甚至把人“从‘自然人’和‘社会人’变成了‘工具人’和‘技术人’”<sup>[47]</sup>。信息智能推送造成的“信息茧房”会削弱人的主体性，“三元结构社会”复杂的人际关系和竞争会给人造成更大的心理压力、精神焦虑与社会适应性障碍，等等。

太极拳文化的核心是道家自然主义思想，通过“无极而太极”的身体实践，尤其是通过修炼无形无相的“无极”功，使人放松入静，恬淡虚无，天人合一，“知天人同体之理，自得日月流行之气”，不断体验“本我”和“真我”，从而使人的自然性和主体性不断强化和彰显，对冲人工智能等科学技术“异化”对人的“反噬”。所以，未来太极拳或将成为一种促进人的生理、精神和心灵健康的“健身术”而造福于人类。

#### 注释：

- [1] 吉灿忠，邱丕相：《明清太极演变的因素及其特征分析》，《成都体育学院学报》2009年第35卷第9期，第37页。
- [2] 赵尔巽主编：《清史稿》，中华书局1986年，第13919-13920页。
- [3] 永年太极拳志编纂委员会：《永年太极拳志》，人民体育出版社2006年，第39-40页。
- [4] 王志鈞著：《中国太极拳史》，中国人民大学出版社2012年，第378页。
- [5]（清）王宗岳等著：《太极拳谱》，人民体育出版社1991年，第343-344页。
- [6] 杨澄甫著：《太极拳体用全书第一集》，上海大东书局出版1934年，第3页。
- [7] 同注[5]，第166页。



- [8] 张志勇：《从太极拳技术演变的历史谈太极拳的起源与发展》，《体育学刊》2013年第20卷第1期，第113-119页。
- [9] 汤漳平、王朝华译注：《老子》，中华书局2014年，第108页。
- [10] 同上注，第36页。
- [11] 同注[5]，第34-35页。
- [12] 同上注，第24页。
- [13]（南宋）叶采集解、程水龙校注：《近思录集解》，中华书局2017年，第2页。
- [14] 同上注，第1-3页。
- [15] 同注[5]，第25页。
- [16] 同注[5]，第38页。
- [17] 同注[5]，第69页。
- [18] 同注[5]，第38页。
- [19] 同注[9]，第135页。
- [20] 同注[9]，第154、135页。
- [21] 同注[5]，第25页。
- [22] 许禹生：《太极拳势图解》，山西科学技术出版社2006年，第10页。
- [23] 同注[5]，第45页。
- [24] 方勇译注：《庄子》中华书局2010年，第247页。
- [25] 姚春鹏译注：《黄帝内经》（上）中华书局2010年，第118页。
- [26] 同上注，第1121页。
- [27] 姚春鹏译注：《黄帝内经》（下）中华书局2010年，第1196页。
- [28] 同注[4]，第568页。
- [29] 同注[4]，第247页。
- [30] 同注[4]，第247页。
- [31] 同注[4]，第207页。
- [32] 殷波：《庄子“天地大美”思想的现代阐释》，《管子学刊》，2007年第1期，第74页。
- [33] 麦克乐：《五十年来中国之体育及武术》，国家体委体育工作委员会，全国体总文史资料编审委员会：《中国近代体育文选》，人民出版社1992年，第110页。
- [34] 同上注，第110页。
- [35] 肖汝霖：《述精武体育会事》，成都体育学院体育史研究所：《中国近代体育史资料》四川教育出版社，1988年，第337页。
- [36] 梁启超：《新民说·论尚武》，国家体委体育文史工作委员会，等：《中国近代体育文选》，人民体育出版社1992年，第14页。
- [37] 国家体委体育文史工作委员会等：《中国近代体育文选》，人民体育出版社1992年，第31页。
- [38] 张之江：《中央国术馆竞武场落成典礼宣言》，中央国术馆：《张之江先生言论

集》，大陆印书馆1931年，第12页。

[39] 傅砚农：《中国体育通史》（第五卷），人民体育出版社2007年，第7页。

[40] 乔克勤，关文明：《中国体育思想史》，甘肃民族出版社1993年，第323页。

[41] 同上注，第335页。

[42] 金相允：《元宇宙时代：颠覆未来的技术与商业图景》，刘翀译，中信出版集团2022年，第4页。

[43] 闫晓丽，王北生：《人工智能时代下应如何看待人的全面发展理论》，《中国教育科学》第六卷第3期2023年5月，第38页。

[44] 张桂娟，刁生富：《三元结构社会的新问题：人与半机器人和机器人的相处之道》，《未来与发展》2017（11），第54页。

[45] 尤瓦尔·赫拉利：《未来简史，从智人到智神》，林俊宏译，中信出版集团2017年，第246页。

[46] 同注[43]，第42页。

[47] 谢丽娜，孙振东：《人工智能时代人的全面发展：何以可能和何以可为？》，《开放教育研究》2022（4），第15页。

（作者简介：河北美术学院督学 二级教授）