

象棋文化修心价值和功能的研究

赵冬 薛成烨

摘要：象棋源远流长，博大精深，是智力运动，是文化载体，是精神追求，代表着中国文化，彰显着中国智慧。象棋是我国历史文化的产物，棋盘中的楚河汉界，棋子的每一个名称，每一条棋规等无不是中华文化的产物，但它又丰富了中华文化，促进了中华文化的发展。在新的时代，象棋不仅在中华大地繁荣灿烂，更在世界大舞台上绽放光彩。

关键词：象棋文化 理论起源 理论依据 智力运动
中国文化 中国智慧 精神追求
正文：

一、象棋文化的理论起源

中华文化博大精深，源远流长，象棋文化正是中华文化的代表之一。

象棋起源于中国百家争鸣的春秋战国时期，定型于北宋时期，是地道的中国传统文化产物，也是我国普及率最高的一项智力运动。“象棋”一词却是最早出自屈原《楚辞招魂》：“菴蔽象棋，有六簿些；分营并进，道相迫些；成枭而牟，呼五白些。”^[1]这是就对其形制以及玩乐方法作专门记载。由此可见，象棋起源于中国，而且起源于中国约两千年前的战国时期。

自古以来，人们对象棋的起源研究颇多，但是对其理论

起源却着墨不多。那么中国象棋的理论起源到底是什么呢？

象棋文化是伴随着象棋而生的，《易经》是阐述天地世间关于万象变化的古老经典，是博大精深的辩证法哲学书。

《易经》被誉为诸经之首大道之源”，是中华传统文化的总纲领，蕴涵着朴素深刻的自然法则和和谐辩证思想，是中华民族智慧的结晶。

《易经》云：“圣人立象以尽意，设卦以尽情伪，系辞焉以尽其言，变而通之以尽其利，鼓之舞之以尽其神。”^[2]

《易经》系辞：“易者，象也。象也者，像也。”^[3]

“象”为相似之意，《易经》是用卦象表示的，卦象即易象。卦象用以模拟效法宇宙万物的所有信息的显象（即外象）。卦象是全息表达宇宙万有的现象、形象、物象、事象、音象、色象等。《易经》系辞上说：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”八卦象征自然类物万象全息符号及其来源与演化过程。

象最接近于道，因此伏羲氏用象来观察宇宙天地的万事万物。老子说：“大象无形”^[4]，可见老子也是用象来研究道的，用象来揭示宇宙天地运行的规律。

于人来说，象最接近于心，万象万物都可以反映在人们心中，象棋是人所创造，象万物之形状和规律，用棋以演化，可见象棋既是人们对自然现象和自然规律的模仿，也是对社会现象和社会规律的演化。

春秋战国之际，列国纷争，硝烟四起，文韬武略大作，兵法战策问世，纵横捭阖，奇正相佐，古之圣贤观此天下乱象，以棋子来象国家各司职，以棋规象两国交兵之道，以棋理象国战之理，以棋势来象国战之势，以棋形来象国战之形。国战有胜、负和和三种结果，象棋也有胜、负和和三种结果。象棋之战象国战带着人们渴求天下和平统一的愿望，所以说，象棋文化的理论起源为《易经》。

二、象棋文化在中华传统文化中的独特作用

象棋象的是天下国家战争之道，象的是帝王将相之道，象的是对于时势的认知掌控之道，象的是为人处世之道等，正是有这些道在，使得象棋文化底蕴深厚，有源源不断的文化力量。

人们都有精神追求，而精神追求所需要的精神力量来自于哪里呢？正是浩瀚博大的中华文化，二象棋文化正是其中之一。尤其是象棋文化中自古相传的智、信、仁、勇和义等传统美德和优秀品格。

运筹帷幄之中，决胜千里之外。象棋对弈是人与人综合实力对决，而智慧的碰撞正是其最为精彩的博弈之一。象棋对弈使人启智，象棋对弈使人聪慧。

子曰：“人若无信，不知其可也！”^[5]在象棋中同样适用，两军对垒，车马分列为左右军，将帅坐镇中军，同生共死，相互协作，士象环绕，士不离九宫，象不过河界，忠信无比。

老子在《道德经》里讲：“兵者，不祥之器，非君子之器，圣人不得已而用之。”^[6]纵观古今，真正的胜利者永远属于有德之士，因为他们有仁心，无论对于自己的军队士兵还是对于天下人都有仁爱之心。象棋对弈杀伐也是无比残酷的，在对弈中能很好地培养仁爱之心。

每当下棋博弈，人们不免联想到古之战争，在战争中所涌现的英雄人物无不义字当先，士为知己者死，为天下百姓过上太平的生活而战，让人们感受到其中为国为民的大义。

至于勇，更是随处可见，在象棋里每一个棋子为了将帅都可以一马当先，舍生忘死，无所畏惧。在棋手对弈之中，敢于向棋艺比自己高的棋手挑战这也是勇，在棋局里勇于进攻，在失利时勇于接受失败也是勇。所以说象棋棋文化中处处有勇的影子。

象棋集文化、竞技、娱乐、科学和艺术于一体，内涵丰富，寓意深刻，象棋象天地自然之道，象人生社会之道。象棋文化的核心正如中华文化的核心在于修心，讲究智、信、仁、勇、义等。象棋是中华传统文化思想的浓缩，象棋是我国古代战场的缩影，蕴含着中华文化中的和而不同、以和为贵、知兵善战等思想，是传统文化中的独具特色的珍宝。

三、新时代象棋文化的修心作用

在新时代象棋文化有着更为深刻和广泛的意义，它是中国文化的先锋军，是中国智慧的象征，是中国思想的表达，

是中国健康和健康中国的实践。

世界潮流浩浩荡荡，科技的发达，经济全球化的影响，地球村已经不再只是一个梦想，在世界人民联系日益加深的的环境里，意识形态的冲突和融合是大势所趋。

中国大门敞开，以前所未有的胸怀迎接世界所有来宾，更以昂首阔步地姿态走向世界的每一个角落。

孔子如春风，至则万物生。我们每一个中国人虽然不能如孔子一般是文化的化身，但是也是沐浴着中华文化而生，受中华文化熏陶而成长，带着中华文化在这个世界上生活的。

象棋因为自身具备独特而迷人的中国传统文化之象棋文化，在全世界广为流传，成为世界人民日益喜闻乐见的娱乐爱好之一。如今不仅在我们中国有很多象棋组织，在世界上也有许多国家有象棋组织，如亚洲象棋联合会，世界象棋联合会等。这也就意味着，象棋正以其独特的棋文化在世界范围内广为宣传中国文化，扩大中国文化的影响力。

象棋不仅是是中国文化孕育而生的产物，还是中国智慧孕育而生的产物，象棋的一切无不代表着中国智慧，对形与势的取舍判断，对攻与守的兼备并举，对胜与负的把握和掌控，对人心理压力的预测和分析，对全局的了然于胸，对兵法计谋的运用等无不印上了中国智慧的烙印。

象棋是中国地地道道的产物，自古广为人们喜爱，无论

是帝王将相，还是平民百姓，还是贩夫走卒，总能时不时下上那么一两盘。如今 21 世纪，象棋之风日盛，已经不只是一项智力运动，更是中国思想的表达，有着中国天人合一的思想，有着中国天时地利人和的思想，有着天地万物变化无穷的思想，有着中国天下殊途而回归，万虑而一致的思想，有着中国以多胜少的思想，有着中国君子和而不同的思想等。

随着象棋在全世界范围内的流传，中国思想已经不只是在影响我国人民，对于世界人民也有着深刻而广泛的影响，正如“中国和”思想已经影响全世界。

象棋作为中国传统体育项目之一，对于每一个下棋的爱好者都有着良好的身心健康影响。

象棋对弈使人在喧嚣热闹的世俗可以放下所有事物，让身心归于平静，经常下棋的人往往能有心平气和的气质，往往能控制住自己的情绪。

象棋对弈对于健康中国有着非常大的助力，心平气和的端坐在棋局两方，身心和谐，愉悦健康。

四、象棋棋文化修心对新时代青少年的影响

梁启超在《少年中国说》里强调：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”^[7]我国主张以教育兴国，以教

育强国，也正是对于青少年寄予深切厚望，他们是初生的太阳，是祖国的希望，是社会主义事业的接班人和建设者。

现如今，为了青少年学生更好的全面发展，增强他们的体质，国家做出了实施体教融合的政策，打造一代代健康的青少年，打造健康的中华民族，打造强盛的健康中国。

象棋集文化、竞技、娱乐、科学和艺术于一体，在体教融合的大力发展下，更应该在青少年中普及，使得学生能够感受棋文化的熏陶，感受象棋对弈的乐趣，喜欢上象棋，将象棋一代代传承下去。

然而由于城市化速度加快、社会医疗保障体系不完善、青少年学习和生活压力日趋递增、家庭结构改变、地缘文化冲突等，导致青少年心理问题日趋易发多样，据中国心理卫生协会估计，我国 17 岁以下的儿童青少年中至少有 3000 万人受到各种心理问题的困扰。青少年精神与行为障碍种类在攀升，青少年网络过度使用比例不减反增，先天残疾儿童容易出现各种与发育相关的继发心理行为问题。据调查，小学生发现有自杀意念者 15%，有自杀计划者 6%，自杀未遂者 2%。国外文化尤其以日本的动漫文化和西方的漫威文化等快餐文化严重冲击，已经严重影响青少年的身心健康。

《周易》里记载，天行健，君子以自强不息；地势坤君子以厚德载物。《大学》则将君子当格物致知诚意正心修身齐家治国平天下。现在的教育注重学生的素质成长和全面发

展，青少年的修心以丰富和完善自己的内心世界已经成为必然的趋势。

象棋棋文化所包含的智信仁勇义正是当今时代青少年修心所急需的，在象棋博弈中是智慧的较量，也是文化的洗礼。这也势必消散了网络游戏对青少年的冲击，西方快餐文化对青少年的腐蚀，使得我国青少年更加健康，中华民族更加健康。

象棋文化以其独特的魅力将中国优秀传统文化传播，潜移默化着每一名棋手。象棋棋文化使得他们的精神追求得到践行，精神境界得到升华，有德，明礼，诚信，睿智，勇敢，自信，深明大义等，这也是新时代社会主义核心价值观的所舍意义

五、象棋棋文化在新时代青少年修心的价值

在这样的情况下，将中国国粹象棋融入到体教融合之中，使得我国青少年得到中国文化的熏陶，中国思想的洗礼，中国智慧的启迪，做一个健康中国的践行者，争做社会主义优秀的建设者和接班人。

心者，万事之源也。人之一心，得其正，则事事皆得其正。象棋作为我国国粹，楚河汉界，方寸棋盘，具有磨练人的意志，陶冶人的情操，振奋民族精神的作用。象棋蕴含深厚的文化内涵，有利于促进青少年修心养性，通过修心达到润德、生慧、敏行、证道等目的。通过大力发展象棋运动，

深挖象棋文化在青少年修心中的价值和功能，对于扩大象棋文化的社会意义和文化价值，促进青少年身心健康大有裨益。

如今，全国象棋特色学校有几百个，全国象棋之乡有几十个，不少初中高中和大学也纷纷打开对象棋特长生的招生之门，比如安徽合肥一、六、八中学等，对获得安徽省象棋锦标赛前六名的有优惠加分政策，象棋世界冠军郑惟桐收到清华大学的录取通知书等。

象棋棋文化是中国传统优秀文化的一部分，它源远流长，博大精深，生生不息，欣欣向荣。在经济全球化和国际政治多样化的影响下，来自于全球的不同文化发生了激烈的碰撞消融，而象棋棋文化在这种复杂的环境背景下，不仅在国内红红火火地盛行，还在国外流行起来，不少国家纷纷与中国象棋协会展开合作关系，在其国内仿照中国举行各种象棋赛事，足可以证明象棋的繁荣，和象棋棋文化的强大生命力和影响力。

伴随着象棋在世界范围内的流传，象棋棋文化蕴含的中国文化、中国思想、中国智慧、中国表达也在潜移默化的影响着全世界。

我国的青少年能够掌握象棋这门综合性艺术，不仅能够以棋文化感染影响自己，还能带动棋文化的传播和交流，以棋文化影响更多的人，甚至是整个世界。

只要进行象棋博弈就多多少少对象棋棋文化有所了解，而随着棋力的增长会越来越觉得棋文化的奥妙博大，使得优秀的棋文化散发出更广博和璀璨的光芒。

结语：

世界是一个文化多元化的世界，象棋棋文化蕴含中国先进的优秀的传统美德和修心价值，具有生生不息，与时俱进的生命力。无论世界多元的文化再怎么相互冲击，相互碰撞，相互融合，只要我们中国青少年以象棋棋文化武装自己的精神世界，那么代表中国文化的象棋棋文化就会有坚实的生长土壤，将永远立于不败之地。

全中国都是象棋文化孕育和生长的广阔天地，全中国人民都是象棋文化的推动者和发展者，象棋文化有着最为广阔肥沃的生长土壤，有着最为庞大的受众人群，所以说象棋文化作为世界多元化的一种有着生生不息的强大生命力。

而今，中国之外，象棋早已经登上世界的舞台，世界各地的孔子学院每年无不举行丰富多彩的象棋活动，2021年6月26日至27日，白俄罗斯国立大学孔子学院为庆祝中国共产党成立一百周年举行利象棋公开赛。象棋文化的发展天地无限广大，全世界都是其舞台，全世界人民都有可能成为象棋文化的受众者。

象棋是智力运动，是文化载体，是精神追求，代表着中

国文化，彰显着中国智慧。象棋是我国历史文化的产物，象棋的一切无不蕴含着丰富的中国文化，与此同时又丰富了中华文化，促进了中华文化的发展。在新的时代，象棋不仅在中华大地繁荣灿烂，更在世界大舞台上绽放光彩，因此象棋文化修心研究具有十分重大的意义。

参考文献

- [1] 屈原，楚辞[M]. 北京：中华书局，2012.
- [2] 周易[M]. 北京：中华书局，2012.
- [3] 周易[M]. 北京：中华书局，2012.
- [4] 周易[M]. 北京：中华书局，2012.
- [5] 孔子，论语[M]. 北京：中华书局，2012.
- [6] 老子，道德经[M]. 北京：中华书局，2012.
- [7] 梁启超，少年中国说[M]. 北京：中华书局，2012.