

# 太极拳中“无为”思想对学生思想道德建设研究

杨牧

(江苏农林职业技术学院 江苏 句容 212400)

**[摘要]** 当前社会,随着经济的发展,传统的思想道德观念受到全球化强烈冲击,各类学生犯罪案件枚举不尽,学生道德滑坡引发了学界及官方的重视与思考,单一的说教形式已经远远不能满足学生的思想道德建设。太极拳既可以修身养性,同样又具有攻防技击的本质。“无为”思想在太极拳中具体体现为两方面:其一,修身养性:通过“桩功、静修”调动先天元神(内修),以静生动,引导外部肢体的运行,身心双修。与“无为”思想“致虚极,守静笃”探寻万物本质原则相契合;其二,攻防技击:以柔克刚,后发先制。太极拳强调时机、技巧的把握,不主张主动进攻,这与“无为”思想重视事物“对立面”相符。老子认为,世间万物皆是由矛盾构成,在“道”的作用下矛盾各方保持动态平衡,没有绝对的强弱,看似“柔、下、小”却蕴含无限生命力,强调守弱才是关键。在练习太极拳的过程中,应充分展现其中“无为”思想价值,将说教内化为体悟,对学生道德价值观念产生影响。一,“归朴”:太极拳通过“静修内练”,让学生静心反思事物的本质,积极寻求解决问题之道;二,“知足”:太极拳技击目的不在斗狠求胜,告诫学生遇事看轻结果,方能“知足常乐”;三,“祸福相依”:世间没有绝对的善恶、强弱。一时的得失,并不重要,应在看清事物本质的基础上,把握时机,一蹴而就,才能否极泰来。

**[关键词]** “无为”思想;太极拳;学生思想道德建设

## 0 前言

在信息化高速发展的今天,世界逐渐融为一体,传统的思想道德观念、价值取向都受到全球化严重冲击。社会进步的同时,也伴随着道德失范、诚信缺失、见利忘义等社会现象。在这种情况下,越来越多的学生在步入社会后无所适从。有学者指出,部分青少年存在“灰色人生”的现象,他们“淡化理想,冷漠未来,主张及时行乐,物欲膨胀而精神萎靡,急功近利,目光短浅,没有正确的人生价值观”<sup>1</sup>。在现实面前,学校单一的道德说教显得苍白而无力。体育的目的在于强身健体,透过身体运动而领略到的文化会在潜移默化中对人的道德品质产生影响。在体育活动中为达到未来目标和理想,对自然本能的节制,皆是体育的德育价值<sup>2</sup>。

太极拳作为我国传统文化血脉浸润下衍生而出的一项传统体育运动,道家文化与其息息相关,“无为”思想是道家文化中一颗熠熠生辉的明珠。太极拳自身文化渊源、特有的柔性技法,无不受到“无为”思想深远影响,二者密不可分。通过身体的练习,了解其中“无为”思想,切身体悟人生之大智慧,由说教的“他律”转向身体力行的“自律”,对学生思想道德建设有着非常重要的现实意义。

## 1、“无为”思想在太极拳中的具体体现

太极拳是一项以文化为根基,身心双修的传统运动项目。与传统养身术区别在于,太极拳除了具有养身保健的功效以外,更有御敌搏杀,技击攻防的本质。以此观之,可从“修身养性”与“技击格斗”两方面探寻太极拳中蕴含的“无为”思想。

### 1.1 修身养性:效法自然,身心双修

与西方“超越极限”的运动方式向悖,太极拳在“天人合一,万物同构”的理念下,分外强调与自然的和谐一致,“调身、调心、调息”的练习方式,对身心的保养,莫不是在追求与自然规律相统一,符合人体保养之“道”。这种对自然的尊重,对身体的爱惜,完全可以回溯到“无为”思想“法道而为”中去。老子说“载营魄抱一,能无离乎”<sup>3</sup>?身为神之营,神为身之帅,身心合一,内外双修更是太极拳的典型特征<sup>4</sup>。太极拳柔和缓慢的肢体动作,既能起到挤压肌肉,舒活筋骨、强身健体的功效,也不会使身体过劳引起不必要的伤害。从内在的修炼方式而言,太极拳同样看重“静修与坐桩”,与“无为”思想“复归”相契合,并非一味向外获取真知,更多主张“内省和求静”,通过“静练”,排除外界杂念,复归质朴,以先天净气带动肢体运行,而非随意妄动,这样,即使没有刻意追求长生久视,因重视遵循身体的规律,亦能达到长寿之目的。

### 1.2 技击格斗:柔弱制强,以牝胜牡

武术是炎黄子孙的一种生存技能,有制止侵害,防身自卫的功能<sup>5</sup>。与其他拳种一样,太极拳在成拳之初,确是以技击为目的

而生。从此角度而言,太极拳能成为东方特有的柔性技术,在很大程度上受到了“无为”思想影响。“无为”思想多次提及事物有内部矛盾双方对立互化,尤其强调要重视“对立面”即“柔、下、弱”的力量。一、由于“道”之本质是“无”,若无却实有,其中蕴含无限能量,“故坚强者死之徒,柔弱生之徒”<sup>6</sup>。二、因为事物内部的矛盾双方在“道”的作用下保持和顺,“天之道损有余而补不足”<sup>7</sup>,柔弱最终会向强大一方转化。三是大道至简,越是朴实,越是规律。所以太极拳的这种柔弱体现在“顺应”上。技击时,摒弃原有价值观念,如“无为”思想所言,不能贪欲过强,一味求胜,越是急躁,越有可能露缺。所以不主动攻击,“后发而先制”,不量力而行。采取“听劲”顺应对手之势,通过重心转移,借彼之力以克之。

## 2、太极拳中“无为”思想的德育价值

中国文化讲究道德教化,与死板的书本知识灌输相比,通过肢体的运动,形成自己的理解和体悟更能使学生接受“无为”思想,并且身体力行。实际上这就是一种由“他律”向“自律”的转化过程,对学生道德品质产生“润物细无声”的影响。练习太极拳,深刻体悟其中“无为”思想对提高学生道德修养有诸多益处。

### 2.1 “归朴”复归万物之本质

“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观复”。若要了解事物的生发规律,就必须抛开浮华表面,静心观察事物的本质。练习太极拳时,同样要求通过“静坐、禅桩”以先天元神引领肢体运动,达到“天人合一、物我两忘”的境界<sup>8</sup>。太极拳与中国传统养生术一脉相承,不仅能达到延缓生命衰败,更易使人戒骄戒躁,沉心静气。当今社会,生活节奏不断加快,太极拳的桩功,不仅能锻炼学生忍耐力,更教会其静心观察,积极探寻事物规律。正是因为“致虚极,守静笃”<sup>9</sup>,才能不被外界环境、价值观念所干扰,保持对事物的真知,只有“复归”万物的本质,把握事物的规律,才能在今后的生活中,给予学生独自正视各种问题的勇气,积极寻求解决之道。

### 2.2 “知足”去除过度的欲望

人的贪欲是无止境的,唯有知足,才能常足矣。《道德经》有言:兵者,不祥之物,非君子之器,不得已而为之,恬淡为上<sup>10</sup>。就太极拳而言,更似一种“防卫式”的对抗术,只有去除与人争强斗狠之心,才能不主动进攻,通过“听劲”顺应人势以达制人之目的。另外,习武先习德,至今传世的诸多拳法著作中依然能看到“忌与人斗狠”的说法。练习太极拳的目的是为了自保防身,并非寻衅滋事,怀有恬淡之心,方能不重输赢,点到为止。正如老子所说,“知足不辱,知止不殆,可以长久”。唯有懂得知足的人才能获得内心真正的平静,看轻结果,真正的享受

(下转第32页)

# 浅谈体育教学中的德育渗透

刘万江

(辽宁省盘锦市辽河油田兴隆台四小 辽宁 盘锦 124010)

**【摘要】**毛泽东同志在青年时期撰写的论文《体育之研究》中曾说：“体者载知识之车，寓道德之舍也”。体育是承载人类学习、工作、生活等各方面的基础。没有良好的身体。一切的努力将会失去。然而，在体育工作中，我们又需要有一定的德育加以辅之，否则只能是四肢发达，头脑简单的“体育棒子”。

**【关键词】**体育教学；德育渗透

在当代，无论是国外体育还是中国体育都在努力地摒弃单一的体质训练，进而更多的是体育加教育。对学校体育教学来讲，德育渗透到教学中，可以让广大学生在接受身体锻炼的同时，得到德育的培养和熏陶。针对学校体育教学中的德育渗透，要从以下几个方面加以阐述。

## 一、课堂体育教学中的德育渗透

课堂体育教学是体育的基础教育。在课堂体育教学中。不仅要让学生学到体育的基本知识、基本技术和基本技能，还要在体育教学中不断对学生加以德育渗透。只有在细微的环节中加强对体育的理解，才能达到体育的最终目的。学校体育教学中，基本有三大环节。准备活动部分，基本部分和整理结束部分。这三部分既各有分工，又相辅相成。德育渗透要贯穿在这三部分中的每一个环节。如跳高教学中，准备部分要充分活动身体的各个部位，这时的讲解要体现在对身体的保护中，德育渗透应该以爱护自己，爱护同学来展开。基本部分，除讲解动作要领外，同时又要渗透国内外优秀运动员的良好表现，从而激发起学生学习跳高动作的积极性。结束部分，要讲评本节课表现好的同学，号召大家向他们学习。达到即学习了跳高的技术，又受到了良好的品德教育。在游戏教学过程中，在讲解游戏知识的同时。需要对学生进行德育教育。通过对游戏内容的理解。加强学生对游戏的内在的德育教育渗透。同时通过心理培养、理想信念和爱国主义多方面的教育。最终达到德育渗透之目的。体育教师还要通过自身的修养和形象等多方面来影响学生；要通过讲解示范等方面来感召学生对体育的兴趣，不失时机地对学生进行德育渗透。

(上接第31页)

生活。

## 2.3 “福祸相依”摒弃固有价值观念的桎梏，豁达心态

天地不仁，以万物为刍狗，“道”的产生、育化万物的过程不以人的意志为转移。所谓的价值观念，不过是因为人的认识具有有限性，割裂了事物之间的联系，因而产生新的矛盾，亦或是外在表面阻碍了人对事物的真知，致使人做出偏离大道之事<sup>11</sup>。万物由矛盾而成，“道”的存在使矛盾处于一种动态平衡的“和谐”之中。世间没有绝对的好坏、强弱，事物到极致就会向着对立面转化，正所谓“物壮则老”、“福祸相依，孰知其极”，所以老子强调“对立面”的力量，看似柔弱，看似低下，却蕴含着向刚强、向上乘转化的能量。太极拳正是藉由此理论，化身成为东方特有的柔性技击术，以独特的技巧、时机取胜，能顺应人势以制人；不主动出击，所以能后发而先制；不争强好胜，所以怀有慈悲之心，柔弱胜刚强。从大局来看，一时的成败、强弱并不重要，人的认识是有限的，所谓好坏，不过是人赋予的对事物的主观认知，无论好坏、成败都是人所必然经历的，都是自然而然。所以豁达心态，尊重自然其实也会看淡得失。“无为”思想告诉我们，得到与失去都是短暂的，关键在于了解事物本质，把握发展的规律，要找准时机，一蹴而就。面对挫折，不仅不能轻言放弃，更应该做好该做的事、能做的事，相信否极泰来，对未来要充满希望。

## 二、体育训练中的德育渗透

体育训练是体育教学中的一部分。体育训练针对的对象是一部分有体育特长的学生，这部分学生具备一定的体育素质，对这部分具备体育特长的学生，既要培养和发展他们的特长，同时更要对这部分学生进行德育渗透。在训练中会遇到很多的困难：有的是对技术的理解问题；有的是对成绩提高产生的困惑；有的对技术、技战术产生畏惧。这时，就需要教师不仅要对其技术的讲解和分析。还要加强思想、理想等的教育和激励。通过各种德育渗透，最终达到全面培养学生成长的目的。

## 三、群众体育中的德育渗透

学校的群众体育包括团体操、运动会等大中小型体育活动。组织者要想要达到整齐划一，步调一致就必须要在创作和组织上下功夫，更要在组织过程中加强思想品德、爱国主义、集体主义等多方面的教育。

学校团体操是学校体育中的一部分。是体育与艺术高度结合的群众性体育运动。被称为学校的门面，是天天见的运动。是展示学校风采的窗口。组织好团体操是增强体质、培养良好的身姿，达到美育教育、集体主义教育的良好体现。在实践中，要通过各种手段，各种教育激发学生对该项目的兴趣。通过严格要求。耐心讲解将动作和德育渗透到学生的血液中去。

体育教学是学校教育的一部分。教育的本质是培养合格的接班人。只有不分学科，不分时间、不分地点，不断对学生进行德育渗透。才能培养出优秀的社会主义建设者和接班人。

## 3、结语

太极拳是我国特有的民族体育项目，在中华几千年历史中孕育而出。“无为”思想是久经岁月沉淀的道家文化精华，连鲁迅先生都曾指出“中国的根全在道教，以此读史，有多种问题迎刃而解”<sup>12</sup>。太极拳生于中国传统文化，必然受到“无为”思想影响。在习练过程中，应该充分展现其中“无为”思想所蕴含的德育价值，让参与者切身体悟“静心观察事物本质，练就沉稳心境；不为外欲所扰，知足常足；从长计议，看淡得失，豁达心胸”等良好品质。让学生参与学习太极拳时，不仅能欣赏其外在“形”优美，更能体会内在“神”博大，最终达到“人人知其形，会其神，行其意”的境界<sup>13</sup>。将“他律”转化为“自律”，让学生在练习时，被“无为”思想所感染，潜移默化中升华学生思想道德品质，使他们在今后的学习生活工作中，走的更长更远。

## 参考文献

[1]符灵荣. 弘扬民族传统体育文化视阈下的大学生道德教育研究[D]. 江西: 江西师范大学, 2009: 1-48.

[2]王怡心. 从道德自我到心灵境界——唐君毅形上学研究[D]. 北京: 北京大学, 2004.

作者简介:

杨牧(1991.1), 女 汉族 江苏南京人 学历: 研究生 职称: 助教, 从事民族传统体育文化、中国古典哲学研究