

# 太极文化内涵对当代大学生的教育价值

李凯, 陈建民

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

**摘要:**运用了文献资料法、逻辑分析法、专家访谈法等,在人文社会的视角下以玄妙幽深的太极文化为主要研究对象,结合太极哲学的相关知识去探究独具韵味、简约而不简单的太极图所蕴含的文化韵味,进一步探析太极文化独有的内涵对当代大学生潜移默化的教育价值。

**关键词:**太极文化;当代大学生;教育价值

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)03-0015-04

## The Educational Value of Taichi Culture on Contemporary College Students

LI Kai, CHEN Jian-min

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:** This article uses the literature material law, the logical analysis method, the expert interview law and so on. In the perspective of Humanities and social to deep mysterious Taichi Culture as the main research object with Taichi philosophy of knowledge to explore the unique charm, contracted and not simple Taichi diagram contains the cultural charm, further analysis of the unique connotation of Taichi Culture on Contemporary College Students' education value.

**Key words:** Taichi culture; contemporary college student

太极文化承载着中国传统文化精华,以其完整性、包容性,彰显着自身独有的魅力与文化内涵,是“中国智慧”代名词。在其悠久发展历史中沉淀孕育而形成的太极拳,以运动的方式展示太极文化内涵。2011年6月美国卫生部曾经发布公告说:“太极拳是一项完美无缺的健身运动”<sup>[1]</sup>。太极拳的发展史证明:太极不仅仅是一项高雅的健身运动,同样也是一种文化、一种理念,更是一门永不结业的人生课程。

大学生是祖国的未来,是国家建设的中流砥柱。在文化多元化的时代背景下各种文化思潮交锋、交融、相互激荡对大学生产生潜移默化的影响。它是时代造就的一种进步,同时也是一种不可避免的弊端。文化多元化在提高人们文化视野、丰富我们思想的同时也给我们带来不良的负面。一些暴力文化影响着、改变着、充斥大学生的三观和生活方式,致使一些大学生无法脱离暴力文化的羽翼与爪牙。因而在高校加强太极文化的弘扬与传播对暴力文化思潮尤为重要,博大精深的太极文化内涵对于大学生的三观树立具有不可估量的影响,犹如在大学生人生发展的道路上开启指明灯。想要深刻地认识太极文化,必先了解

那个看似简约而不简单的太极图,它是太极文化的一种独特形式的真实写照。本文通过研究此课题的意义在于透过太极文化神秘面纱,以太极拳运动探究太极文化对当代大学生的教育价值。

## 1 太极文化的界定及特征

### 1.1 太极文化的界定

太极的概念最早出自于“众经之首,大道之源”的《周易》里,曰:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦……”<sup>[2]</sup>。两仪指天地,天地为阴阳。朱子曰:“合万物而言之,为一太极而已也,而万物之中各亦有一太极”。显而易见,在浩瀚的宇宙之内,万事万物均为太极也。何为‘文化’?文化一词的概念最早源于拉丁文 cultura,最原始的意思是指农耕及植物的培育。自15世纪后,也逐渐被广泛引申,将人的品德和能力的培养也称之为文化。如今的文化概念有广义和狭义之分,广义的文化的概念是指人类创造的一切物质产品和精神产品的总和。狭义文化的概念是指语言、文学、艺术及一切意识形态在内的精神

收稿日期:2016-04-20

第一作者简介:李凯(1993—),女,山西运城人,在读硕士。研究方向:民族传统体育。通信作者:陈建民(1962—),男,福建惠安人,教授。研究方向:体育教育学。

产品。所谓的太极文化则是太极拳技术及相关理论的总称,以太极拳为载体,以太极拳理中的阴阳学说、天人合一、体用兼备、身心合一、为理论基础去揭示浩瀚宇宙中万事万物的本质、属性的一种特殊的意识形态。

### 1.2 太极文化的特征

太极拳是我国传统的内家拳,太极文化是以太极拳为载体的一种具有鲜明特色的意识形态,因此具有太极拳静、缓的武术特性。太极拳运动中要求体松心静、柔和缓慢、行云流水等运动特性也集中体现了以静为主的东方文明特征。东方文明是中国传统文化为代表的文明,而太极文化是中国传统文化精髓的缩影,因此太极文化具有不偏不倚、天人合一、中庸和谐、刚柔相济、动静相宜、刚柔相济、内外兼修的特征。

## 2 玄妙幽邃的太极图所蕴含的文化韵味

太极图是中华先祖智慧的结晶。它的构造是由两条首尾相接、黑白两色的阴阳鱼组合而成,看似简单,实则内涵丰富、暗含玄机,需要人们探颐索隐,用心去体会其中的玄机与奥妙。太极图是一幅简约而不简单的佳作。它不仅是中华先祖智慧的缩影、东方文明的代表,而且享誉世界,它曾受西方著名学者贡布里希的赞誉,誉其为“一幅完美无缺的图案”<sup>[3]</sup>。太极图是太极文化另一种写照与概括,是揭开太极文化神秘面纱的必由之路。太极图简约而不简单,它揭示着对立统一的规律,同时也是宇宙万物发展变化的‘归一’理论,揭示着事物存在中最为本质的属性。

### 2.1 对立统一规律的揭晓

太极图从其构图就中显而易见的可以看出对立统一的存在,太极图是由黑白二色的阴阳鱼巧妙结合而成。黑白二色为阴阳,阴阳为两仪。两条阴阳鱼首尾相接构成一个循环往复的整体。“一阴一阳之谓道也”、“万变不离阴阳”这些都揭示着万事万物的发展变化离不开阴阳变化,阴阳结合才是孕育宇宙万物的根源,是宇宙正常运转的前提,因此阴阳无处不在。天为阳,地为阴;男为阳,女为阴;动为阳,静为阴;正为阳,邪为阴;刚为阳,柔为阴……这些种种都揭示着阴阳辩证关系。事物的存在都是遵循阴阳对立,对立互补,此消彼长的规律。从太极图中可以清晰地看到,两条阴阳鱼不管是在位置上还是颜色上都处于一种看似对立,却又负阴抱阳形成统一的整体。阴阳对立统一,阳中有阴,阴中有阳,彼此的存在的意义就是

相互证明彼此存在的价值。正如红花的娇艳需要绿叶的衬托,光明的美好需要黑暗的铺垫,经历泪水的洗礼才能真正地体会微笑的幸福。宇宙万物的生成、发展、变化都离不开阴阳的对立统一规律。宇宙本是太极,包罗万象、囊括天下万物,阴阳循环、负阴抱阳因矛盾造成阴阳对立,又有异性相吸促成统一。事物功能性统一就无法孕育万物,无法促使宇宙的正常运转,因此矛盾是一切事物发展的动源力,也是构成美好事物的前提与基础。

### 2.2 宇宙万物发展变化的“归一”理论

阴阳鱼首尾相接、阴阳合抱形成“圆”即“归一”。归一即是完美,完美即是平衡,平衡即是和谐,和谐即是统一。对于完美事物的定义,在人们的脑海中会凸显一个信息就是完美的东西就应该是没有缺憾的,都是阳面的。其实不然,正如完美悦耳的乐章是由高、低音符的完美结合而成;幸福美满的家庭有男人和女人构成;百花园是由绿叶和红花组合而成才会姹紫嫣红、夺人眼球。总而言之完美事物的孕育少不了阴阳结合,缺一不可。不偏不倚、阴阳平衡,往复循环才能使宇宙正常运转。天地间万物繁多、看似星罗棋布其实是一个整体,宇宙看似浩瀚不过是一个整体,阴阳图看似对立其实是一个整体。整体就是阴阳的结合,整体就是完美与缺憾,整体就是平衡与统一。

## 3 太极文化对当代大学生的教育价值

### 3.1 启示大学生的人生智慧

太极文化是中国传统优秀文化的缩影,是大学生的人生旅程中的灯塔。太极拳名家陈发科曾说:“为人之道,以忠实为主,处世之法,以谦和为主。”<sup>[4]</sup>不忠实则无信用,不谦虚则难以进步,不和气则无朋友。太极文化以其虚实、阴阳、刚柔的特有态势,从中启发人们感悟开合、此消彼长、万物变化之规律,明理天人合一之自然要素,从中领悟人生智慧。

#### 3.1.1 为人之道:不偏不倚、中正安舒

在练习太极拳过程中为了到达身体各器官达到协调统一,要求身体中正安舒、不偏不倚、上下相随、内外合一。练拳如此,做人亦然,

以中庸思想作为做人处事的标杆,不偏不倚、中正安舒。只有这样人们会怡然自得、潇洒坦荡、不为世俗琐事所牵绊,学会做一个独立但不孤立,自信但不骄傲,倔强却不执拗的人,胸怀大度做一个有风度与格局的人;塑造坚强的人格品质、不畏困难,敢于挑

战困难解决困难,以不卑不亢、豁然坦荡的中国传统美德作为人们的行为准则,严于律己从自身做起培养自己做一个人不偏不倚、中正安舒的人。

### 3.1.2 处世之道:轻柔圆活、刚中寓柔

在习练太极拳的过程中,其动作要领要求轻盈、圆滑、以圆画圆,处处带有圆弧,同时要求掌握刚中寓柔、蓄势待发、不丢不顶、掌握主动、随曲就伸的拳理法则。拳理法则如同做人的道理,告诫人们在待人待物中学会能屈能伸、刚柔相济、灵活多变、松弛有度、素未而行、和而不流。无论何时严于律己,以博大的胸怀去接纳别人、容纳他人、淳厚处事、自立自强。

### 3.1.3 立身之道:身心自由、过犹不及

练习太极拳要求人们学会放空自己、抛去杂念、无拘无束、自然而然、无过不及。从中告诫人们其实做人也是如此,心怀善念、处事有度。凡事要把握有度,谨记物极必反、否极泰来、过犹不及的道理,做人就应该把握好分寸、适可而止,学会遵循这一客观规律,发挥人的主观能动性,去达到真正意义上的内外合一。人应该学会宁静致远、虚怀若谷,拥有若水般的心态,波澜不惊,却具有无穷的能量,处人之所恶的境界必能超凡脱俗,找到最本真的自我。

### 3.1.4 成功之道:行云流水、快慢相随

太极拳运动从起势到收势犹如行云流水,绵延不绝。习练太极并非朝夕之事,要求人们有坚持不懈、持之以恒的精神品质。俗话说:“学如逆水行舟,不进则退。”字里行间透露出人们要谦虚好学,以虚心求教、持之以恒的态度去获得学问。绵延不断、快慢相随就告诫人们要怀有一个平和的心态奔跑在追求自我价值的道路上,记住欲速则不达,学会认认真真做事,踏踏实实做人。奔跑在追求自我价值的道路上遇到荆棘的时候,要学会坚定信念克服困难,执着自己的目标。不忘初心、方得始终,应一步一个脚印地继续未完成的革命。

## 3.2 培养大学生乐观的豁达的心态

太极文化是东方文化一颗璀璨的明珠,它对培养大学生乐观开朗豁达的心态具有重要的作用。随着时代的变迁、社会节奏不断加快,奔跑在成长道路上的大学生难免翻跟斗,再加上大学生面临来自各方面的压力,会使大学生产生忧郁、压抑、困扰,丧失斗志,意志消沉的情绪。太极文化中对立统一的理论告诫我们:凡事都有两面性,阴阳循环往复,学会去乐观的认识问题,看待问题。在遇到困难的时候不要难过不要悲伤,要坚强面对。它是上苍送给我们最好的礼

物,因为胜利就悄悄地隐藏在坎坷的身后,没有挫折与苦难哪来的甘甜与幸福呢?要怀着一颗平和豁达的心态面对一切,面对未知的旅程,你会发现旅程中每一段风景都是一种领悟。不必计较一时的得失,要胸怀大度,做一个有温度、有格局的,怀着一颗乐观的心态去感悟生命,用心生活。

## 3.3 促进大学生形成科学的世界观

世界观影响着大学生自己的看法、与人相处之道、处理困境的方式、人生的目的、做事的动机和自身的价值观,对大学生正确认识自己、认识世界具有至关重要的价值。太极文化有利于塑造大学生科学的世界观的形成。太极宇宙观将人看作是自然界的一部分,自然界犹如“大宇宙”,那么人体就是一个“小宇宙”以此到达天人合一的理念。大学生可以通过领悟这种“天人合一”的思想,去领悟自身,确定人生定位,正确的处理自己与自然、社会的关系,以便于找准属于自己的那个坐标。同时也应该认识到尊重自然、参与社会的重要意义,不断地完善自己,通过自身行为协调与自然、与社会的关系,形成科学的世界观。

## 3.4 提升大学生的道德情操

人文素质教育以培养德、智、体、美全面发展的高素质人才为目标。教育为本,德育为先,人无德而不立,德行是人高的品质。大学生是祖国的希望与未来,是社会主义建设的储备军,是实现我国中华民族伟大复兴的重要力量,因此对大学生道德情操的培养在人文素质教育中占有举足轻重的分量。太极文化是中国五千传统文化精髓的集结,渗透着中国传统优秀文化的文化内涵。太极拳理是太极文化重要组成部分,拳理中渗透道德观、伦理观,以及太极拳运动中所要求的各项武德规范着传统文化中所讲的“德”、“礼”。太极拳运动中的太极推手就要求双方严格遵守规则相互配合,循环往复的运动中达到共赢,从中蕴含了守“仁”、守“礼”、守“和”、守“弱”等传统文化的思想内涵,而这些传统思想内涵对大学生道德情操的塑造有着不可估量的教育价值。太极通过教育的手段潜移默化地对大学生起到教化作用,将这些传统思想内涵逐渐内化为大学生的思想品质,从而提升大学生的道德情操。

## 3.5 完善大学生的审美观

审美观是人类社会实践的重要产物,也是物质生活中平添生活色彩的颜料,同时它也是人类发现生活美、培养热爱生活,积蓄能量的源泉。生活从不缺乏美,只是少了双去发现美的眼睛,字里行间可以体察



出审美观的重要性。生命渺小而又短暂,善于发现生活美,可以延伸生命的广度。太极拳是一项堪称艺术境美、高雅完美的运动项目,它是一种运动更是一种艺术。习练太极拳有助于大学生品味武术文化,完善大学生的审美观念。太极动作要求舒展大方、姿势优美、中正安舒、刚柔相济,同时又要求虚实转化、阴阳开合加之动作以圆画圆、刚柔相济、绵延不断、动如抽丝、步如猫行,给人们刻画出潇洒从容、神态自若、情景交融的意境之美。从起势到收势沉稳凝重之势,行云流水,外显安逸之神,内藏汹涌之势无不表达着人体艺术气息与魅力。通过练习太极拳这项健身与艺术集于以体的运动项目可以潜移默化地提升大学生的审美观,体验到美的本质,发现生活的情趣,领悟生命的价值,进一步塑造大学生成为一个有温度懂情趣会思考的人。

## 4 结语

太极文化是中国优秀传统文化的灵魂与精髓,是中国先祖智慧的结晶,它对大学生具有不可估量的教育价值,对大学生的思想道德具良好的补益作用,对于塑造大学生全面发展有着潜移默化的促进作用。大学生是民族的希望,是祖国的未来,提倡和弘扬社会主义核心价值观,必须从中汲取丰富营养。高校通过课堂教育、课外活动、媒体宣传等途径加强太极文化的弘扬与传播,进一步发挥对大学生的教育价值,为实现中华民族伟大复兴培养高素质人才。

## 参考文献

- [1] 信息时报网. 太极是哲拳练的是拳,修的是心[EB/OL]. (2015-05-31) [2016-03-15]. <http://epaper.xxsb.com/showNews/2015-05-31/239561.html>.
- [2] 金景芳.《周易·系辞传》(卷十一)[M]. 沈阳:辽海出版社,1998.
- [3] 360DOC. 太极图:最古最美最富有涵义的标志[EB/OL] (2011-04-18) [2016-02-08]. [http://www.360doc.com/content/11/0418/19/5422392\\_110586594.shtml](http://www.360doc.com/content/11/0418/19/5422392_110586594.shtml).
- [4] 搜狐网. 太极拳理与处世之道[EB/OL]. (2015-08-11) [2016-03-22]. <http://quan.sohu.com/pinglun/cyqemw6s1/418609990>.
- [5] 姜智. 太极拳与伦理哲学[J]. 中华武术,2002(7):28-29.
- [6] 阮纪正. 太极文化的内涵[J]. 岭南文史,2002(2):38-44.
- [7] 王旭. 论武术文化对人形成良好个性影响[J]. 山西体育科技,2008,28(1):17-19.
- [8] 邱丕相. 太极拳修身养性价值刍论[C]. 北京:人民体育出版社,2005:62-63.
- [9] 刘玉增. 论太极拳的文化底蕴与哲理[J]. 体育科技,1999,20(S):1-3.
- [9] 赵双印. 试论太极拳术与大学生人文教育[J]. 河北科技大学学报(社会科学版),2003,3(1):4-6.
- [10] 刘和臣,杨庆丰. 太极拳与全民健身构建和谐社会的探讨[J]. 辽宁体育科技,2010,32(2):77-78.
- [11] 李翔. 太极拳对构建和谐社会的价值研究[J]. 科技信息,2010(30):280.
- [12] 陈蓉. 构建和谐社会和谐社会[J]. 实事求是,2004(6):12-14.
- [13] 马斌. 弘扬太极文化营造和谐社会[J]. 焦作大学学报,2006(2):28-29.
- [14] 乔凤杰. 中华武术与传统文化[M]. 北京:社会科学出版社,2006:23.
- [15] 隋克. 对中国太极拳价值的新思考[J]. 湖北体育科技,2004,23(4):428-430.
- [16] 陈正雷. 太极养生功[M]. 北京:人民体育出版社,2002:32.
- [17] 翟少红. 以人为本的角度探讨太极拳的锻炼价值[J]. 西安体育学院学报,2006,23(6):48-50.

[责任编辑 魏 宁]