

推广太极拳对促进社会主义精神文明建设的 价值初探

安林继

(保山学院 云南保山 678000)

【摘要】太极拳运动作为中华民族的传统运动之一,其文化底蕴雄厚,具有修心养性、强身健体、休闲娱乐等功效价值。因为太极拳运动简单易学,可传播性强,近些年在社区休闲体育项目中受欢迎程度较高。社会主义精神文明建设工作一直是国家重点支持的工作,促进社会主义精神文明建设可以为实现中华民族伟大复兴的中国梦凝聚强大的精神力量。而切实推广太极拳运动,可有效改善人们的身心健康,提升人们的精神境界和文化素质,加强人与人的交流,进而促进人与社会和谐发展,促进社会主义精神文明建设。

【关键词】太极拳;社会主义精神文明建设;价值;推广

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i4.40627

近些年随着国家经济飞速发展,居民的经济水平日益提高,生活节奏也相应加快,沉重的工作压力让人们不仅仅满足于基本的衣食住行,更注重精神文明的追求。居民休闲娱乐活动日益丰富,太极拳作为一种中华民族的传统体育项目,具有健身、娱乐、休闲等诸多属性,深受许多现代体育爱好者的追捧。国家倡导社会主义精神文明建设,党的十五大报告中提到:“建设有中国特色社会主义,必须着力提高全民族的思想道德素质和科学文化素质,为经济发展和社会全面进步提供强大的精神动力和智力支持,培育适应社会主义现代化要求的一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的公民。这是我国文化建设长期而艰巨的任务。”^[1]太极拳作为中华武术的重要组成部分,倡导人们修心养性,讲武德。其中武有七德:禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和众、丰财,武德信条为“尊重重道、孝悌正义、扶危济贫、除暴安良、虚心请教、屈己待人、助人为乐、戒骄奢淫逸”^[2],这也正是社会主义精神文明所倡导的核心所在。所以推广太极拳运动,可以有效宣传中华民族传统文化精神,提高国民思想文化素质,从而促进社会主义精神文明建设。

1 太极拳运动的来源及内涵

作为中华民族代表性的传统运动之一,太极拳实际上属于中国武术与炼丹术组成的一种拳种。以中国古代博大精深的哲学为基础理论,具有深厚的文化内涵。以下将详细讲述太极拳的文化内涵。

1.1 天人合一内涵

天人合一作为太极拳的基础内涵,贯穿太极拳的整个发展历程,不断完善成熟,最后形成一套清晰的境界概念。天人合一的境界注重人与自然的交流,让人忘却小我,置身于自然之中,静心审视自己,追求身心上的和谐统一,同时也追求人与自然的和谐统一,达到天人合一的境界。

1.2 意神形合一内涵

太极拳文化内涵的内蕴有形韵、意韵和神韵,太极拳的练习重在用意不用力,气劲神形合一。与其他武术拳种

不同,太极拳展现出来过于柔和缓慢,但又柔中带刚,圆滑的运动轨迹和连绵的拳势给人带来一种别样韵味的意境。意神形合一是太极拳运动的最高境界,以意带动,行随意动,人们对生命的理解以及对精神世界的感受都通过太极这一招一式表达了出来,从而获得一种精神上的满足感。在锻炼了身体的同时也能完善自我精神世界,这也正是休闲体育倡导的精神所在。

1.3 以静为动内涵

俗话说静心才能养性,现在人们仅身体上的健康不叫真的健康,心理健康也十分重要。太极拳练习强调先静心,调整自己的心态,使之放松,摒弃妄念,平心静气,高度集中自己的意识,以静带动,动静有序。练习太极拳可使人变得豁达明理,戒骄戒躁,开朗乐观,一定程度上大大缩小现代社会人际交往间的隔阂,促进人与人的精神交流。

1.4 中庸思想内涵

太极拳很大程度上融合了古代圣人的中庸思想,动作柔和徐缓、强度适中,男女老少各个年龄层的人都可以轻松参与进来。中国古代圣人的目标即修身、齐家、治国、平天下,而中庸之道也是一种不偏不倚,折中调和的处世态度。人们在练习太极拳的同时也能体会领悟圣人的中庸思想,审视自己的内心世界,许多日常困扰自己的问题在练习太极拳的一招一式时也会迎刃而解。同时太极拳还深受中华传统阴阳学说的影响,注重整体内外的协调和阴阳平衡,具有良好的养生健身效果。

2 社会主义精神文明建设的重要性

社会主义精神文明建设究其根本是人的建设,人无精神而不立,国无精神则不强。党的十九大以来,社会主义精神文明建设工作一直是国家重点支持工作,习近平总书记曾多次发表重要讲话,要培养时代新人,引导全社会人民树立文明理念,形成文明风尚,为实现中华民族伟大复兴的中国梦凝聚强大的精神力量。社会主义精神文明建设工作以贯彻习近平总书记新时代中国特色社会主义思想

为首要任务,建立社会主义核心价值观,不断深化国人的思想道德建设,树立正确的价值观、道德观以及世界观。可见如何进一步开展社会主义精神文明建设工作,提高人们精神文明境界,凝聚奋进新时代的精神力量,至关重要。

3 推广太极拳运动对促进社会主义精神文明建设的价值

3.1 充实社区休闲活动,提高人民文化素质

随着人们对精神世界健康发展的追求,越来越多的休闲娱乐活动也随之出现。社区常见的休闲活动有广场舞、交谊舞、下棋、健身等,这些活动往往需要一定的基础才能参与,而太极拳因为其动作简单,又不需要很大的器材场地,所以人们参与性高。在社区推广太极拳运动,一方面可充实社区的休闲活动类型,为更多人提供参与休闲娱乐运动的可能性。另一方面,可通过太极拳这项运动,加强中国传统文化的宣传,让人们在练习太极拳的过程中,也能了解并学习到太极的文化内涵,还有武术的武德信条等文化素质,将古人的精神文化境界引入现代社会的精神文明建设中,一定程度上提高人民的文化素质。

3.2 有益人民身心健康,提升人民精神境界

研究表明,太极拳的拳法对于人体的八大系统都有良好的调整作用。通过练拳,人体的肌肉群会相应增厚,虚实转换的动作也能很好地锻炼到两腿的耐力,有益维持人体的平衡。太极拳还注重顺逆缠绕的锻炼动作,动作快慢相间,刚柔并济,而且一套动作下来运动时间也比较长,运动量较大,运动完流汗但不喘,是一种很好的有氧代谢运动,可以疏通气血,舒筋活络,起到强身健体的作用。另一方面现代互联网技术的普及让人们的日常生活越加方便,生活节奏的加快,人们身上的压力与日俱增,多数人长期处于高强度工作的状态,不仅身体处于亚健康状态,还患有焦虑、精神衰弱等精神疾病,人们内心越来越浮躁,身上的戾气也越来越重。而太极拳的动作比较多,一些动作变换比较复杂,所以在练拳时要求人的思想要高度集中,调用自己的意念,气沉丹田,以意带动,以静带动,从而静心养性,达到身心合一、形神兼修的效果。人们在练习太极拳的过程中,通过调养身心,可以很好地解决现实生活中的一些烦恼,感悟生命的真谛,实现自我精神文明境界的升华,从而培养刻苦耐劳、自强不息的中华民族精神,人人勤于律己,修身养性,从而促进整个社会的精神文明建设工作开展。

3.3 增进人与人的交流,促进社会文明和谐

随着互联网技术的高速发展,人们通过手机移动端可

以看到来自天南海北的各种消息新闻,司机与乘客吵架无人劝架导致一车人掉入大江全部身亡;司机撞人后肇事逃逸被撞者无人抢救路人冷眼旁观等社会新闻层出不穷,人们可能因为见多了也麻木了,人心日渐冷漠,社会缺乏见义勇为的英雄,人与人的交流也越来越少,整个社会的风气也在逐渐败坏,渐渐背离社会和谐发展,人与人友爱互动的倡导,这也是大家最不愿意看到的。太极拳作为中华武术的重要组成部分,一方面倡导人们修心养性,讲武德,强调人们在处理人际关系时要宽厚礼让,所以人们通过练习太极拳可以培养讲理守信、尊重重道、见义勇为等高尚的道德情操,一定程度上太极拳运动的推广也是国家推崇武德教育的一种渠道,让人们在休闲娱乐的同时加深对武德教育的理解,在不断自我反省、自我提升的过程中,树立正确的人生观、价值观、道德观,从而促进社会主义精神文明建设;另一方面太极拳深受中国传统美学的熏染,表现出典型的东方民族之美,具有很高的观赏价值,人们从欣赏太极之美中也能得到精神上的陶冶和升华。通过推广组织练习太极拳,可以给人们提供一个彼此切磋学习技艺,交流思想,增进友谊的渠道,让人们在练习太极拳技艺的同时,人与人的关系也得到了一个和谐的发展。只有人与人和谐共处,不再冷眼旁观这个社会,团结起来贡献自己的一份力,才能凝聚中华民族奋战新时代的精神力量,实现民族振兴以及社会主义精神文明的高度统一,从而促进社会和谐发展。

太极拳作为中华民族传统运动之一,发展至今,其内涵文化丰富、博大精深,不仅是中华民族的智慧结晶,更是中华民族文化宝库的宝贵财富。太极拳的动作刚柔并济、以静带动,代表着中华民族典型的东方神韵之美;其具有强身健体、修身养性的强大功能,可以有效提高人们的文化素质以及精神境界;太极拳本身充满了哲学理念和武德内涵,能提升个人的道德情操,增进人与人的交流,让人们和谐相处,对于现代社会主义文明建设起到极大的促进作用。太极拳源自中国,更应该发扬于世界,如今太极拳在世界上已得到迅速的发展,各国相继成立太极拳组织,中华民族向世界人民展现出一项东方健身运动,同时也展现了中华民族悠久绵长的历史文化,在世界舞台上表现了中华民族儿女积极向上的健康形象,对于促进国家社会主义精神文明建设,提高我国在国际上的影响力,具有不可忽视的力量。

作者简介:安林继(1982.8—),男,云南昌宁人,讲师,研究方向:民族传统体育。

【参考文献】

- [1] 罗浓珍,推广特色太极拳,优化社区教育资源的实践[J].新农村,2020(11):50-51.
- [2] 沈玉,姜兴明,传承中华文化 助推海台交流[J].华人时刊,2020(10):46-47.
- [3] 许俊菊,“健康中国”背景下太极拳八法五步在学校推广对策研究[J].武术研究,2020,5(8):55-56+59.
- [4] 应文,西北少数民族聚居地太极拳的现状及其推广策略探讨[J].体育风尚,2020(9):104.
- [5] 张东宇,从翻译角度探究太极拳的海外推广[J].人文天下,2020(15):74-76.
- [6] 刘惠婷,太极拳运动在青少年中的推广策略研究[J].体育风尚,2020(8):105-106.