



基于老子《道德经》的跆拳道修养论

林千枫¹, 孟涛^{2*}

摘要: 通过文献资料法, 试图以老子《道德经》中的“道”为基础, 阐述跆拳道修养论。老子《道德经》中所谓的“道”, 具有“自然无为”“不争”“朴素”等特征, 认为具有这些特征的“道”可作为跆拳道训练的指导方法。首先, 以“损”为原则的跆拳道训练应该消除社会或人类赋予跆拳道训练中强制的人为目的, 通过“损”的训练寻找自然规律的要求, 减少自身损伤, 更能让自身朝着“道”的状态回归, 寻找跆拳道的本质; 其次, 以“和谐”为原则的跆拳道训练, 就是要放下, 领悟世间真理, 做到“不争”, 不争的心态可促进跆拳道水平的提高与发挥; 最后, 以“知常知和”为基础的跆拳道训练, 即在训练中遵守自己的内心, 保护自我, 摒弃华丽的动作以及争强好胜的心态, 达到了这种心态才能够让跆拳道项目回归这项运动最初的本质——防御性, 如此才能达到跆拳道项目的训练的目的。

关键词: 老子; 《道德经》; 道; 跆拳道; 修养论

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2020)06-0063-06

DOI: 10.12064/ssr.20200610

Taekwondo Cultivation Based on Laozi's *Tao Te Ching*

LIN Qianfeng, MENG Tao

(1. School of Education, Jeonbuk National University, Jeonju 561-756, Korea; 2. School Sports Evaluation Center in Shanghai, Shanghai 201620, China)

Abstract: This study attempts to expound the theory of Taekwondo cultivation on the basis of Taoism in *Tao Te Ching* by Laozi. The so-called "Taoism" has the characteristics of "natural inaction", "no contest" and "simplicity". The "Daoism" with these characteristics can be used as the guideline for Taekwondo training. First, Taekwondo training based on the principle of "damage" should not chase the goals imposed by society or human beings. You should try to meet the requirements of the natural law through the "damage" training, so as to reduce your own injury risks, to make yourself return to the state of "Daoism", and to appreciate the essence of Taekwondo. Secondly, Taekwondo cultivation based on the principal of "harmony" requires you to let go, to understand the truth of the world and to be "uncontested", the attitude of which can help promote Taekwondo performance. Finally, Taekwondo training based on the principle "know the law and know the harmony" is to follow your own heart, protect yourself, abandon showy actions and competitive mentality. Only in this way can you understand the nature of the sport: to be defensive, and achieve the real goal of practising Taekwondo.

Key Words: Laozi; *Tao Te Ching*; Daoism; Taekwondo; cultivation theory

所谓的修养, 即修养身心, 而修养论则是以本体论为基础, 实现理想生活的一种方法^[1]。在我国古代, 各家对于修养都有自己的解释与方法。道家主张通过“损”回到消除人为影响的纯真状态, 维持生命与自身的抽象性^[2]。而儒家则主张通过“克己复礼”把人变成讲“仁”的君子^[3]。根据不同的修养思想, 得

出的修养方法和人的本质也会有所差异。

修养论, 是一种通往理想的方法。所以在这一点上, 跆拳道的修养论不仅是一个阶段性的目标, 而且是通过跆拳道让人终身都追求理想的一种方式。如果以孔子的观点来看, 跆拳道的修养论归根结底就是“天人合一”。所谓的天, 就是道德性的根源^[4], 所

收稿日期: 2020-04-18

基金项目: 国家社会科学基金项目(17BTY091); 山西省体育局科研课题(17TY111)。

第一作者简介: 林千枫, 男, 在读博士研究生。主要研究方向: 体育史、体育思想。E-mail: 18737999281@163.com。

* 通信作者简介: 孟涛, 男, 博士, 副教授。主要研究方向: 体育经济。E-mail: 415568949@qq.com。

作者单位: 1. 全北国立大学 教育学院, 全州 561-756; 2. 上海市学校体育评估中心, 上海 201620。



以儒家观看待跆拳道的话,跆拳道的修炼应以完善人的伦理性与道德性为目的,但是跆拳道的本质与伦理道德还是有一段距离的。跆拳道是一种非武装战斗技术的格斗性身体活动,很难在伦理和道德层面被赋予意义^[5]。而老子思想中的自然,不是一种具体的、有目的的意识,而是一种生成万物的思想。老子认为,应该不带有目的生成“自然”,任由“自然”自行生长。所以跆拳道并不是一种道德性行为,只是人类为了保护自身从而创造的一项运动,因而具有中立价值的“物”的属性,跆拳道的修养论也应基于此而产生^[6]。

目前,从伦理道德层面对跆拳道进行的相关研究较为多见。刘婷婷^[7]认为将《弟子规》运用于跆拳道品势教学中,符合青少年德育的培养和身心发展的需要,对青少年的礼仪塑造有重要的作用。康健^[8]以北京市海淀区中关村第三小学跆拳道队为研究对象,以运动训练学和教育心理学理论为指导,对北京市海淀区中关村第三小学跆拳道运动队训练中学生的意志品质培养现状进行了探索和分析,认为跆拳道对强化小学生运动员道德礼仪有着重要的作用。金优敏^[9]通过对比中国武德与跆拳道礼仪,认为跆拳道对礼仪的要求与我国传统体育项目武术对德的要求相同,都是在待人处事时,言行举止有准则可依。与此同时,也有观点认为通过修炼跆拳道实现道德目标在逻辑上并不合适。比如,修炼跆拳道并不能让练习者学习跆拳道中可取的礼仪,反而会诱发暴力行为。因此,跆拳道的修炼应该采取有意识的措施,避免其消极作用的出现。

综上,对跆拳道的伦理道德讨论一直存在。这些讨论虽然是为了确保跆拳道训练的合理性,但由于未能对跆拳道的本质进行讨论,所以往往仅是用结论证明结论,不仅没有普遍的说服力,反而会对跆拳道“道”的认同造成混乱。因此,跆拳道的修养论有必要以跆拳道的本质,即以“道”的定义为基础进行探索。

如上文所述,通过孔子所主张的人伦的“道”,即伦理道德来说明跆拳道的“道”是有局限性的。因此有必要以老子的《道德经》为依据解释何为跆拳道的“道”,并以此为基础,解释何为跆拳道的修养论。

因此,笔者查阅了《道德经》相关章节,搜寻知网、百度论文库中与武道、跆拳道和《道德经》相关文献,基于老子的“自然无为”“不争”“朴素”观点阐述跆拳道的“道”,通过《道德经》中“损”“无欲”“知常知和”探索跆拳道修养论。由此证明跆拳道不应是为了满足社会需求的运动,而应因创造主体生活原动力而训练。

1 从《道德经》中来看修养论

1.1 “损”与跆拳道

“损”意为减损,出自《道德经》第48章“为学日益,为道日损。”人的主观意识和思维见解都有各自的局限性,所以要做到“损”,减少自己的主观意识,从而追求真理。因而“损”不是一种目的,而是一种追求“道”的方法,即“损”是为了“道”。

天地万物之用,都是靠“损”而变为可能的。老子为了说明“损”,在《道德经》第11章提到:“三十辐共一毂,当其无,有车之用。埴埴以为器,当其无,有器之用。凿户牖以为室,当其无,有室之用。故有之以为利,无之以为用”。他认为人如果心中充满贪欲就无法再接受其他,失去了求“道”的可能。万事万物如同“有”和“无”相辅相成一样,通过“损”与“益”的循环,才能发挥自己应有的功能。由此可见,跆拳道也是通过“自然”的理念而产生,跆拳道如果要发挥自身的作用,其目的就不是为了“有为”,恰巧是为了“无为”^[6]。在跆拳道训练中,如果想要体会“无为”,就要在训练中通过“损”体会“自然”,消除人为因素的干扰。那么,在跆拳道中究竟如何才能做到“无为”的训练呢?

第一,跆拳道修炼的目的在于守住本性,而不是为了争强好胜。因此,想要做到“无为”,首先要通过“损”打消争强好胜的念头。这种“损”的心态能够转化为“坚守的心”,这种“心”能够让人在磨练技术时重视基础和防御。比如跆拳道所有的品势动作,皆先由防御开始。例如在跆拳道品势太极一章中第一个动作是下格挡,在太极四章中是双手刀防御,在太白品势中是双手刀下外格挡等,跆拳道的品势中没有以攻击开始的动作。

第二,跆拳道的所有的动作都是通过“损”和“益”的不断转化而形成的。为了发挥强大的力量,就必须做到强与弱的自然转化。这就是所谓的刚柔并济。柔是不惧外界力量的柔,这种柔的力量更胜于刚。从这个角度说,跆拳道不是用刚而是用柔保护自己,尽可能不主动进攻,通过防御最终走向胜利。在跆拳道比赛中可以发现,防守反击技术使用率和得分率远远高于主动进攻的使用率和得分率。所以刚柔思想影响下的跆拳道比赛中技术的使用可以体现出跆拳道的武道精神是以和平为目标,以体会自然和谐而维持自身生活。

近代以前对武术的认知具有非常明显的形而下学的论点。武术在近代之前被认为是对付人而使用的技术,是以炫耀力量为目的的暴力行为,战争促进



武术发展的例子也很多。进入近代,从“术”到“道”的转变也反映了认知从形而下学到形而上学的变化。当时武术被当作锻炼身体的一种方式,从而否定了武术是支配世界的暴力行为的认知,出现了武术不是通过锻炼身体而伤害他人,而是以其力量使暴力溃灭的纯粹防御理论^[10]。可见武术本身孕育着“道”,是“自然无为”的。但是,随着时代的发展,武术曾经丧失过“道”的特性,直到近代才出现了要回归武道本质的动向。日本松涛流空手道创始人船越珍义曾提出“道”是武道运动的本体,而“术”是“道”的衍生物,“道”是武道教育的本体,所以武道的本质不是为了进攻,而是通过修炼术达到“道”^[11]。由此可以看出,作为武道类型中的跆拳道,表面上可以认为其具有攻击性的行为,但在本质上却与“道”的特征“自然无为”一脉相承,所以追求攻击的跆拳道技术无法被视为武道。李培勇等^[12]也认为虽然全部人类行为皆在武道范围内,但只有具有“道”的“武”才是武道。这意味着一切行为都有可能成为武道,但“武”与“道”不一致的武道是不能被认可的。所以跆拳道修炼者要时刻提醒自己,修炼的目的是为了“武道”,而不是为了“武”,即要通过跆拳道修炼达到自身与“道”相统一的境界。

所以武道就是要通过完美的技术修行,体会“道”的含义。与此相关,庖丁解牛有着与此相同的道理,庖丁解牛很容易让人想到通过对技术的完善,达到“道”的境界。但是庖丁的“道”并不是以更好地分解牛为目标,而是在分解牛时不让自己受伤,减少能量消耗。庖丁是在分解牛的无为状态下,按照自然规律的道理行事,减少自己的能量消耗,这是一种无为的“道”^[13]。跆拳道也如此,其目的是通过修行而自我体会“道”的含义,学会让自身按照自然规律的要求行事。因此,比起通过追求技术的完善而求“道”,通过自身对“道”的体悟来指导技术更符合跆拳道的要求。像庖丁这样,在放下自身欲望,以自然的法则为依据行事的过程中,就能体会什么是“道”,也就是通过“无为”来认识“道”。所以跆拳道的修炼不是通过技术的完善达到“道”的境界,而是通过修炼让人自身感悟“道”。因此作为武道的跆拳道修炼应该通过适当的身体动作,有效地使用自身的能量,达到“道”的境界。就如同庖丁一样,通过解牛,领悟一条通向“道”的道路。现代武道的研究大都认为技术的完善与“道”有关,所以在武道修炼中,有时断定可以通过武道修炼来体会“道”,但要正确理解“道”,首先要做的是体会“道”的含义。

庄子的“养生主”和“达生”篇中主张,人类放下

欲望,与自然同化的时候就可以用自身最小的力量达到与“道”相一致的效果,所以武道或者跆拳道训练中,与自然规律相一致就是训练的首要前提。而以参加全国冠军赛的140名优秀跆拳道运动员为研究对象的研究中发现,优秀运动员中中度损伤为28.6%,重度损伤为16.4%;从运动成绩与运动损伤状况来看,冠军的损伤率为92.5%,亚军为100%,第3名为95.8%,第5名为88.5%,未进入前5名的为96%,损伤率居高不下^[14]。这证明了人心的欲望不仅不会帮助训练,反而会变成一种阻碍。而训练跆拳道应该是一种体悟“道”的过程,达到了“道”,也就做到了身心与自然的和谐统一。所以在跆拳道训练中,应该摒弃过度训练,高强度训练不仅有损身心健康,导致身体伤病,而且离“道”相去甚远。

因此,在跆拳道修炼中不能认为对格斗术的完善就达到了“道”的状态。跆拳道修炼者只有把焦点放在“我”上,感受自然才能实现“道”,为了攻击而修炼跆拳道是违背“道”的。所以为了体会“道”,跆拳道就要用老子思想中的“损”来训练,放下想赢的欲望,回归“自然无为”的生活本质,即在训练中,过度的贪欲会导致肉体损害,无法实现自我省察。因此,跆拳道修炼,根据外部世界的要求进行的修炼,虽然可以获得成就感,但也只是暂时的。外部世界总是在变化,人类人为的贤能不是永恒的。虽然万事万物都在变化,但是最终又将回归到无的状态。就像老子在《道德经》第4章中说的“挫其锐,解其纷,和其光,同其尘”那样,“道”可以将一切物质回归到无的状态。消磨锋利,消解纠纷,和其光调,隐蔽光芒,和灰尘一同把自己混同于尘俗,而人类正是由于贪欲和自满,认为什么都可以永远维持,从而导致能源的不均衡。

所以,跆拳道训练应该克服争强好胜的极端心理。摒弃欲望,放下争胜心,朝着“道”的状态回归,明白一切自然规律都不是人为产生的,即通过无为代替有为。

1.2 “和谐”与跆拳道

老子《道德经》中除了“自然无为”,另外一个主张便是“不争”。老子认为天地万物都在“道”中生成与变化,所以人类从出生就有追求道的可能性,但是自身欲望会导致人类离“道”越来越远。对此,老子在《道德经》中第9章的“持而盈之,不如其已。揣而锐之,不可长保。金玉满堂,莫之能守。富贵而骄,自遗其咎。功遂身退,天之道也”,就说出了知进不知退、善争而不善让的弊端,过分的争取最终会让自身无



物可得。老子《道德经》第 64 章中又提到：“为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货，学不学，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为”，这句话说明“无为”的圣人是不会失败的，无所执念所以没有什么可以失去，因而做到了“不争”，就能走向和谐。

跆拳道训练深深体现了“不争”这一原理。第一，跆拳道项目作为对抗性项目，得分的同时防止对方得分，所以每次与对手交手时间非常短暂，有调查显示反应快的运动员才能处于主动地位，反应慢的运动员则总是处于被动挨打的地位。在这种状况下，内心的平衡是非常重要的。在赛场上没有人可以一直领先，也没有人一直落后，比赛总是双方分数不断追赶的过程，所以在比赛中内心空明就能占据领先地位。跆拳道技术是有形的，而比赛是无形的。在跆拳道比赛中，场上千变万化，有些情况甚至出人意料，这时需要运动员冷静、敏捷、灵活地分析场上的形势，及时调整技战术方案，达到克敌制胜的目的，所以内心冷静、知进退、善让在比赛中是非常重要的^[15]。

第二，在追求“不争”的环境下，跆拳道的训练可以通过自我认知的方式提高身体的协调性，从而改善技术动作，即跆拳道动作不是身体部分的运动性行为，而是伸缩与拉伸、刚与柔配合的全身协调的动作。技术的完善可通过全身的协调变为可能，全身的协调又通过技术展现出来，即跆拳道项目要求训练者或运动员具备较好的身体协调性。由于跆拳道比赛或训练是双方身体相互对抗的过程，若训练者不具备较好的身体协调能力，就很容易摔倒或者受伤，因此要想击败对手，就需要有较高的身体协调能力^[16]。

第三，跆拳道攻击与防御战术选择更加离不开和谐。在比赛中，面对对手的攻击时需要通过协调身体来应对对方的动向。对对手的攻击做出适当防御时，出色的技术反而居于次位，自身的协调一致才位居主位。这种对自然的体悟和对协调的实践才是跆拳道修炼的目的，即老子所述的“不争”的“道”。

第四，在跆拳道中，想要做出出色防御就要采用低姿态的格斗式，这是因为低姿势的格斗式是稳定的。格斗式是自身在不受重力影响的情况下适应自然，同时给对手更少的进攻空间，并且在反击时能获得强大的动力。低姿态是蜷曲的准备姿势，这种姿势是为了更好地“伸”，获得更大的推动力。老子在《道德经》第 36 章中提到：“将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲夺之，必固与之。是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之

利器，不可以示人”。就是对上述例子最好的阐述。万事万物，都与之对面共生，低是为了高，缩是为了伸，即老子的“和谐”思想，第 36 章“微明”可以对兵家或法家的思想进行解释。因此，有学者认为老子这一章是兵家或法家的思想因素掺杂在一起的，甚至以此为据认为老子哲学本身是权谋之书^[17]。但是，如果从《道德经》的整体理解的话，就能明白这仅是说明万物之理，而不能断章取义地从政治层面来解读《道德经》。因为老子认为按照自然的“道”行事，才是对“道”的实践，就像鱼出水而无活那样，露出了自身的刚性，就无法保证自身的完整性。因此，跆拳道修炼虽然要为变强而修炼，但是绝不能把变强当作炫耀的资本，要通过修炼来降低自己，把谦逊与人和谐作为贯穿训练的理念。这种和谐思想能把“不争”转化为自身的性格，顺理成章地与他人和谐相处，从而达到跆拳道训练的最终目的。

1.3 “知常知和”与跆拳道

从万物生成的过程来看，在《道德经》第 42 章中提到：“道生一，一生二，二生三，三生万物”。老子认为，“道”让万物从“无名，天地之始”的状态变为“有名，万物之母”的状态，万物虽然各有各的形状和性质，但都是通过“道”从“无名”中分化出来的，从而一生二，二生三，三生万物，即“道”是“一”的前提，“一”是有的开始。而“朴素”一词，见于老子《道德经》第 19 章“智人智语，见素抱朴，少私寡欲”这句话中，“见”意味着思想、见解，“素”则为单纯、纯洁，“朴”为未经雕刻的原木，所以“朴素”意味着单纯的原木，也就意味着一切的开始，即“一”。

对“朴素”和“道”的关系，老子在《道德经》第 39 章中又提到“昔之得一者，天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生，侯王得一以为天下正。其致之也，天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐废；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶”。这句话就说明了天地万物都通过“道”生出“一”，即“朴素”，要维持自己的本质，扮演自己的角色。所以“道”不是华丽的、复杂的，而是单纯的、质朴的、朴素的。因而老子认为不能体会简单自然的“道”，万事万物就不能起到应有的作用，应要回归到简单朴素境界。

同时老子认为达到这种“朴素”的境界，在生活中就不需要仁义道德。在《道德经》第 18 章中提到“大道废，有仁义；慧智出，有大伪。六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣”，这说明在“大道”里和谐地



生活,就不需要“仁义”,在“朴素”的“大道”中生活的话,就不需要标榜“仁义”。由此可见,重视“仁义”和“孝道”的世界已没有“大道”。这与儒家的“仁义”或强调“忠孝”相反,老子反而想回归自然,用生命的自然表现来恢复一切。所以他在《道德经》第19章讲了:“绝圣弃智,民利百倍;绝仁弃义,民复孝慈;绝巧弃利,盗贼无有。此三者以为文不足,故令有所属;见素抱朴,少私寡欲;绝学无忧。”

所以老子承认人类贪欲,但不认同伦理、道德。他认为人性的“仁”和“义”,本意是要把人引向善行却造成造假和扭曲。干脆消除“礼”和“智”,还有“仁”和“义”,维持自然的本身。因此,老子希望生活就像没有染过的白色的明珠和未经雕琢的原木一样朴素。在老子看来,像仁义礼智信这样的道德会使人远离自然,对“道”的领悟变得更加困难^[18]。而对于这种“朴素”的道德领悟,老子在《道德经》第55章提出“知和曰常”。这4个字把“知常”与“知和”统一起来,“知常”的意义即认识自然规律,“知和”即保持阴阳二气之平衡、和谐的自然状态。而自然规律,就是老子所谓的“道”,所以“知常知和”才能达到老子认为的“道”。因此,要达到“道”,就要做到“朴素”。

综上,跆拳道修炼的目的如果被定义为对道德的完善,有可能损害跆拳道的本质。因为如果单方面强调跆拳道的道德性,那么跆拳道创始之初的意义就会消失,即单方面强调跆拳道的道德性,会损害跆拳道技术层面的意义。所以跆拳道修炼应该把训练看作体会“道”的过程,在这个过程中,采取“朴素”的心态才是正确的做法。而根据老子的思想,做到了“知常知和”,也就做到了“朴素”。所以跆拳道的修炼应该是“知常知和”“朴素”的,即通过“知常知和”来观察自己,消除有害健康的错误习惯,纠正内心的偏颇,将训练视为从自然中获取身体理想状态的过程,摒弃其他复杂的思想,才能体会攻击和防御的简单原理。所以跆拳道修炼不应以追求华丽的动作、过分强调跆拳道道德性为目的,应该着重于体会自然朴素的“道”,通过朴素的修炼观来指导跆拳道修炼和对跆拳道的本质的认识。

“道生一”“一”意味着“朴素”,而体会“朴素”的“道”的办法是“知常知和”,所以从“知常知和”的角度来说,跆拳道应该通过简单、纯净的方法修炼。在练习动作中,应该通过最简单可行的办法训练,并持之以恒。所以跆拳道教练员在训练中,一定要围绕跆拳道项目所需要的体能、技战术组织训练。“名可名,非恒名”,世间万物凡是人为,都会最终在“道”中自然而然地消失。在现代社会追求高效、华丽、合理的

背景下,跆拳道训练应该要回归“朴素”,在训练中必须抛弃贪欲,皈依自然,从而体会到永恒不变的“道”。

2 结束语

本研究以老子《道德经》中的思想体会跆拳道的“道”,跆拳道的修养论也以《道德经》为原则展开。笔者认为跆拳道的训练应该以“损”达到“自然无为”;通过“和谐”达到“不争”;通过“知常知和”达到“朴素”。具体如下。

第一,以“损”为原则,要求跆拳道训练要减少人为目的。跆拳道是一种以防守为原则的武道,在跆拳道训练中必须体会其“自然无为”的特征。修炼跆拳道者应该要体会自然规律,按照自然规律的要求进行训练,减少自身的损伤;同时放下争强好胜的心态,朝着“道”的状态进行回归,用无为做到有为。

第二,以“和谐”为原则的跆拳道的训练,应该体会自然与世界的一致性,体悟自身的和谐一致。怀着贪欲看世界,只会看到自己想要的部分。老子曰:“无欲以观其妙”。只有摒弃欲望才能领悟“道”的奥妙,所以在跆拳道训练中,要牢记“不争”,保持内心冷静,灵活地分析场上形势,及时调整技战术方案,达到克敌制胜的目的;通过“不争”达到全身的和谐状态,提高身体的协调能力。

第三,以“知常知和”为原则的跆拳道训练,应做到守护自我本质,保护自己的内心,这才是老子秉持的“朴素”的表现。老子认为,贪欲导致人类无法体会“道”,但是他又否定用伦理道德来寻求“道”。而若“知常知和”的话,可以做到“朴素”,可以寻求“道”,从而保护目前自己所处的生活,因此跆拳道训练中要更加讲究“朴素”。跆拳道动作是为了防御而生成的,虽然有道德层面的要求,但是这并不是跆拳道的本质目的,所以要通过“知常知和”保证跆拳道本质的——防御性;通过“知常知和”寻找跆拳道本质的、朴素的训练方法,并围绕这一目的展开训练。因此通过以“知常知和”为原则的修炼来实践“朴素”,感悟近乎“道”的生活才是跆拳道修炼者所希望达到的目的。

参考文献:

- [1] 郭齐勇.老庄之道论及其异同[J].华中师范大学学报(人文社会科学版),2008,47(06):69-75.
- [2] 于述胜.道家教育智慧的现代启示[J].陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2004(01):122-125.
- [3] 郑淑媛.先秦儒家与道家的精神修养理论之比较[J].



- 武汉大学学报(人文科学版),2007(03):282-286.
- [4] 韩慧英.《象传》天人观视域下的“圣人”形象[J].北京大学学报(哲学社会科学版),2019,56(03):76-83.
- [5] Chilkyu. A Study on Philosophical Membership of Taekwondo Training Culture [D]. Seoul: Kyung Hee University, 2008.
- [6] 김이수. 동양무예의 알레고리(allegory) 연구:[도덕경(道德经)에서 찾기][J]. 한국사회체육학회지, 2014,56(1): 23-34.
- [7] 刘婷婷.《弟子规》在跆拳道品势教学中的应用研究[D].济南:山东体育学院,2017.
- [8] 康健.北京市小学跆拳道队训练中中学生意志品质的培养——以中关村三小为例[D].北京:北京体育大学,2016.
- [9] 金优敏.武德与跆拳道礼仪的对比研究[D].吉林:吉林体育学院,2012.
- [10] 高阅军.先秦儒道两家道德修养论与大学德育教育[J].衡水学院学报,2019,21(01):57-59.
- [11] 진민규, 이동건. 후나고시 기친(船越義珍)의 공수도사상 [J]. 전국체육대회기념, 2017:99.
- [12] 李培勇,王娜娜.论道家思想与武术的关系[J].体育时空,2013(2):38.
- [13] 陈贇.论“庖丁解牛”[J].中山大学学报:社会科学版,2012,52(4):117-133.
- [14] 申旭,韩恩力,刘德皓,等.我国优秀跆拳道运动员运动损伤状况的调查分析[J].西安体育学院学报,2006(02):67-69.
- [15] 薛新轩.对跆拳道运动员“感知觉”“反应和反应时”及心理特征的分析[J].武汉体育学院学报,2004(01):146-148.
- [16] 孟繁军.浅谈跆拳道运动员身体协调能力的培养[J].内蒙古民族大学学报,2011,17(05):146-147.
- [17] 萧兵.阴谋家的“微明”——读《老子》与《孙子兵法》札记[J].淮阴师范学院学报(哲学社会科学版),2019,41(04):359-360+432.
- [18] 刘国民.陈鼓应之老子“仁义礼”观的反思和批判[J].江西社会科学,2009(10):240-246.

(责任编辑:晏慧)

《体育科研》声明

- 1、本刊现采用网络采编系统,投稿作者请登录网站(<http://www.shtyky.cn>)注册投稿,本刊所刊发文章均可在该网站上免费阅读、下载。
- 2、本刊不以任何形式收取版面费,不设任何代理机构,任何冒名收取审稿费、版面费的行为均与本刊无关。监督电话:021-64330794。
- 3、作者文责自负,须保证文章为原创作品并且不涉及泄密问题。本刊所刊载文章仅代表作者本人观点,不代表本刊立场。