

# 武术散打的武德和行为规范的重建

李 军,解 勇

(成都体育学院 武术系,四川 成都 610041)

**摘 要** 结合日韩武道精神,分析了武术散打武德及行为规范的现状,认为重订武术散打练习者的行为规范以重建散打运动的武德,是发挥武术教育培养功能的一条重要途径;指出重订行为规范应注意批判性继承、创造性转换,确立现代价值目标,提倡新时代“忠”、“礼”精神3个方面,制定了“武术散打行为规范”。

**关 键 词** 武术散打;武德;行为规范

中图分类号:G80;G85 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)05-0065-03

## The rebuilding of morality and behavior criterion of Wushu Sanda

LI Jun, JIE Yong

(Wushu Department, Chendu Institute of Physical Education, Chendu 610041, China)

**Abstract** This paper analyzes the present status of morality and behavior criterion of Wushu Sanda based on Wushu spirit of Japanese and Korean, suggests that rebuilding morality and behavior criterion of Wushu Sanda is important to exert the education function of Wushu; points out that rebuilding shall be paid attention to on three problems: ① the conversion between the criticism, inheritance and creativity; ② establishment of modern value goal; ③ advocating “loyalty”, “civility” of new era; and establishes the action criterion of Wushu Sanda.

**Key words** Wushu Sanda; morality of Wushu; action criterion

### 1 武德和行为规范在散打中的地位

武术散打,是一种用于自卫与攻击的致伤、致残、致死的搏杀术,这至少在武术散打产生的直接和原始背景上是如此,因此,血腥残酷既是武术的普遍表象,又是武术的本质特征之一。所以“一狠、二毒、三功夫”几乎为拳家所公认。然而,武术散打毕竟产生、形成和发展于中华文明的文化圈内,这自然使武术散打沐浴着中华文化底蕴而具有区别于西方技击术和东亚日、韩技击术的个性特征。武术受中国传统自然观、哲学、医药学、兵法学、伦理学,以及审美观、宗教观念等的影响,尤其是受到两千年来一直居于思想正统地位的儒家思想的浸染,因而带有儒家仁学的浓厚色彩,这使我们对武术散打的“德”——武德的讨论自然从儒家仁学谈起<sup>[1]</sup>。

认识儒家的仁学,离不开讨论孔子的“仁”、“爱”、“忠”等伦理道德观念。这些观念构成了“武德”的基本内容。人们常说“习武先习德”。所谓“德”,是一种对人的行为进行心灵内在约束的伦理精神。它的存在并不冲淡武术散打特有的攻杀本质,也没有削弱习武者的无畏精神,反而决定了习武者思维的严整性、为人的自律性、交往的宽厚性。它产生的原初动机,是旨在保持人与人之间的有序与和谐,它是一种建立在崇高理念之上的自我戒制意识,它以高尚的伦理精神始终钳制着习武者的行为,从而使中国武术虽然在习武之际

崇尚体位本能,但决不恣纵放肆。这就是作为武术散打内在之仁的“德”与武术外在之武的身体技术相辅相成的特点,它们一刚一柔,构成了武术散打运动价值观念对立的两极。

武术散打的武德在很大程度上是通过成套的行为规范以及一些特定的造型动作形成和加以培养的,这种行为规范,不少人将其称作“礼”,即所谓“礼仪”。它将约束心灵的伦理观念,通过外在的硬性规定形式,即练习者成套的行为规范以及一些特定的造型动作的完成,以起到潜移默化的培养教育作用。这是内容和形式的统一。作为中国武术散打的行为规范,同其内在的“武德”一样,对武术散打较为野蛮的攻杀内涵起了很强的抑制作用,从而保证了武术竞技的安全性和文明性,因而在一定程度上少了一些美国职业拳击、泰拳、欧洲自由搏击术的血腥。因此,“学武先学礼”、“习武先习德”。在中国武术圈内,即使是门派(流派)之间的竞技,在武德方面都取得一定的共识。每种流派,都订有练习者的行为规范与作为礼仪的造型动作(如抱拳礼等)。

### 2 散打武德及行为规范与日、韩武道的现状

武术散打以现代竞技体育的形式,开始步入世界体育潮流。这一步对中国武术散打竞技的发展是相当重要的。武术散打竞技按现代竞技项目的方法和方式进行改造,使其比

赛得以按统一的规则、程序来进行,从而为其成为一个现代运动项目,甚至奥运会竞赛项目铺平了道路。但是,我们在改造武术散打的同时,也削减了传统武术散打的内涵。如其所包容的受医学、哲学、宗教等形成的特点。

由于倚重于武术散打竞技技术的强化训练,教育的传统功能受到忽视,尤其武术散打行为规范——德的培养及其形成手段,也因此未能引起应有的重视。于是,除了抱拳礼等少许传统造型动作得以保留外,我们并未为训练者制定平时生活中,尤其是训练和比赛中,应当加以遵守的行为规范,而且就连保留下来的诸如抱拳礼之类的传统造型动作,运动员也是穿着短裤、短袖,打着赤足,甚至袒胸露背,手戴拳套完成的。这种抱拳礼已与身着传统长服施行的抱拳礼大相径庭,这一来传统被歪曲了。中国武术中的武德和练习者行为规范的忽视,使武术散打成了一种缺少文化内涵的竞技运动,武术散打的民族性、文化性在淡化。

韩国和日本这两个国家的技击术曾经师法我国<sup>[12]</sup>,其技击术的开展状况与我们颇不相同,他们对于技击术礼仪格外重视。这两个国家的一些传统技击项目,如柔道、跆拳道、空手道等已经走向世界,其中有的更已成为奥运项目。他们在改造传统项目使之成为世界普遍接受的项目时,并未离开传统,更未以削减传统技击术内涵的复合性和多元性的代价来实现其现代化和达到走向世界的目的。正由于这,我们可以看到,韩、日的跆拳道、柔道、空手道等运动项目在具有现代运动项目特点的同时,也具有包括技击术礼仪在内的传统文化的底蕴,后者是它们技击术的有机组成部分。

公元前二世纪,中国古代武术开始大量外传,武术散打中武与德统一的特点以及练习者的行为规范也同时随之传播。从丹·弗·德拉伊格尔等编写的《亚洲格斗术》可知,从公元前二世纪以后的1000多年间,中国技击术相继传向朝鲜、日本、菲律宾等国,其中朝鲜和日本所受影响最大<sup>[3]</sup>。传向这些国家和地区的中国古代武术,虽然受到这些国家和地区原生文化的影响,但仍然保留了中国技击术的不少特点,其中包括武术散打的武德和练习者行为规范。从现有资料看,还早在西汉时,中国武士的勇武忠诚,便是当时当地武士信守的习武道德原则。此后,四世纪时,“花郎道”又将儒家的仁学信条作为自己道德追求的目标:忠(事君以忠)、孝(事亲以孝)、信(交友以信)、仁(杀生有择)<sup>[4]</sup>。这种追求与武技并存于花郎道中,被认为是陶冶人格的武士精神的标准,并且逐渐形成了达到这一标准的一套行为规范——礼仪<sup>[5]</sup>。

跆拳道是在中国技击术的思想和实践影响下形成、发展起来,在20世纪末才成为一个国际运动项目的。然而,它走向国际,却并没有舍弃传统。如练习跆拳道的人要持正确的参加练习的态度,要深刻了解其历史、内容、特点、作用等。练习场是极为庄严的培养、教育的场所,练习者必须衣着端正、头发整洁,他们进入体育馆后以端正的姿势向国旗敬礼,然后按馆长、教练和长辈的顺序依次向他们敬礼(敬礼动作的要求极严,敬礼者面向对方直体站立,两手紧贴两腿,脚跟并拢,向前曲腰15度,头部前曲45度);运动中若道服松开,应立即停止运动,并转身背向国旗、会旗,以及教练员、同伴

整理道服,待整装完毕方可转身再行参加运动。平时,无论是在学校还是在家中,技击术练习者都要像在运动场上一样,时刻注意自己的言行,以养成克己礼让、宽厚待人、恭敬谦逊的品质<sup>[3]</sup>。

在深受中国文化影响的日本,情况也是如此。技击术在战乱不已的日本一直站有很高的地位。在技击术发展的漫长的历史长河中,技与德的和谐统一,也是日本武士社会遵循的基本原则。除了日本原生文化的影响外,中国儒家仁、义、礼、智、信“五常”理念,更是日本武士精神的基本内容。在练习中也有严格的礼仪场面,如进出道场的礼仪、穿戴护具的举止、赤足行走的章法,都有明确的规定,教学过程中对练习者的站、立、跪、坐等范有严格的要求,教练指导时、练习前、对抗中、练习结束时,队友们互致礼节等,都是非常讲究的。同韩国的技击练习者一样,日本技击界也利用一整套行为规范来实现其道德培养目的。

韩、日两国技击术对传统的保留,就国际上而言,并不因此而得不到世界承认,相反,西方人正是从其民族传统中看到一种不同风格、不同价值观念的东方项目形式,并以之弥补自身项目的不足,就国内而言,这些行为规范以及动作造型,则因其强烈的民族特色而倍受欢迎,尤其是它们对人的培养、教育价值而受到重视,因此得以在民众中广为流传,甚至吸引了不少社会精英参加。也许,较之中国武术散打来,这正是韩、日技击术具有更高社会地位的原因。

韩、日两国技击术都提出了一整套行为规范方面的要求,这与我国当前的状况形成了鲜明对照,我国武术散打除保留了诸如抱拳礼之类外,却并无为完成道德培养任务的具体要求。这与我国武术散打正在走向世界的现实很不相称。

### 3 散打武德和行为规范的重建

由此看来,在我国正大力推行公民道德教育的今天,重建武术散打练习者的行为规范以及新订某些造型动作便很有必要了。从20世纪80年代末起,随着武术散打被列为正式比赛项目,特别是近年来,武术散打选手在与美国职业拳击手、泰拳选手、欧洲自由搏击选手等的对抗赛中,都显示了自己的实力,因而人们对武术散打也越来越关注,尤其是对通过武术散打练习来实现练习者的道德品质的培养问题,表现出前所未有的关心。几年前,便有人指出,“重视新的历史条件下发挥武术培养教育功能的问题”<sup>[1]</sup>,但是,“怎样”通过武术训练“做到这一点,却无人进行进一步的探索。我们认为,方法应是多样的、综合的,其中,重建武术散打练习者的行为规范应是一重要途径。

我们认为重建武术散打练习者的行为规范,应当注意如下几个方面:

(1)现代武术散打道德以及为达到这种道德观念而采用的武术散打练习者的行为规范,不会凭空产生,它们首先来自对我国传统的道德观念以及为达到这种道德观念而采用的武术散打练习者的行为规范的历史继承,但当时的规范是在小农经济和封建专制的基础上产生和发展起来的,因而不能简单地搬到现实生活中来,而是应当批判地继承,创造

性转换。比如,我们前面提到的“仁”、“爱”在封建社会常被统治阶级用来缓和阶级矛盾,以巩固其统治地位,因而不可能有真正的“仁”、“爱”。而今天在社会主义制度下,人与人之间是平等的,有了真正实现“仁”、“爱”的条件。我们应当大胆吸收“仁”、“爱”的精华,并据此制定相应的符合我们新时代的行为规范。

(2)重建武术散打练习者的行为规范,要对现代中国所处的社会历史阶段的性质和时代主题准确地把握。这一时期的历史主题是全方位的社会现代化,因此,现代武术散打道德以及为达到这种道德观念而采用的武术散打练习者的行为规范的重建,就必须牢牢把握住这一主题,符合历史发展趋势,确立武术散打道德和武术散打练习者行为规范的现代价值目标。这就是说,我们要重建的武术散打道德和武术散打练习者行为规范,是与我国现代化价值目标相一致的,适应现代化需要并能促进其发展的伦理精神和行为规范。

(3)技击术在世界上的传播,韩、日两国走在我们的前面,他们的一些成功经验是值得学习的。比如日本技击术对中国儒家的“忠”和“礼”的改造利用十分重视,而对“仁”的精神却不那么重视。实践证明,“忠”和“礼”对日本现代化的进程发生了十分积极的作用:“礼”对秩序的肯定;“忠”对个人责任感的强调,都是当今社会相当需要的。因此,在日本全社会大力宣传、提倡“忠”和“礼”精神的同时,技击界也对其积极宣扬,并在技击练习者的行为规范中加以贯彻。而在我国,由于历史的原因,这两个规范一直未得到正面的宣传。在重建现代道德文明和伦理精神的今天,我们建议将“忠”和“礼”行为规范中加以实施。

## 4 散打学员课堂内外行为规范的一般规定

### 4.1 基本礼仪姿势

(1)跨列站姿:两足分立,与肩同宽,直体站立。挺胸抬头直腰,屈肘90°,右手握拳,左手握右手腕,双手置于体后腰部。

(2)坐姿:①盘腿坐法,两腿屈膝交叉,足跟置于膝下。双手略屈肘,前臂内扣,双手按于膝关节内上方,挺胸抬头、直腰。②跪坐法,双腿屈膝跪坐于足根,双膝并拢,足背在下,其它的与盘腿坐法一致。

(3)抱拳礼:直体站立,双足并拢。左手屈拇伸掌,右手握拳隐于左掌后,双手高度置于胸前。

(4)鞠躬礼:面向对方直体站立,向前弯腰15°,头部前屈45°,此时两手紧贴两腿外侧,双足并拢。

(5)递物:双腿并拢,直腿略弯腰,头略屈,双手递物。

### 4.2 学生自我用具的整理

(1)学生应将器械和服装预先放置整齐,将鞋置于训练场的边缘,鞋尖一律向外。

(2)学生整理好身上的服装。

(3)妥善保管好自己的服装及其它物品。

### 4.3 训练礼仪

(1)进入训练场后,学生先向国旗行鞠躬礼,然后依次向长辈、教练和队友敬礼。

(2)教师进入训练场后,已在训练场的学生立即原地站立,并向教师行鞠躬礼。后到学生进入训练场时,向教师行鞠躬礼后进入训练场。

(3)上课前,值日生整队集合,清点人数后,面向教师行鞠躬礼,请示开始授课。在教师回礼后,值日生回到队列,口令指示“立正,敬礼”。师生互致鞠躬礼、问候“老师好、同学们好”。然后由教师口令学生“跨列”,准备进入正式训练。

(4)训练开始前,应由学生呼口号“努力学习,刻苦训练,弘扬武术,爱我中华。”要求声音宏量,精神饱满、整齐。

(5)运动训练中若服装松开,运动员应立即停止训练,并转身背向国旗、会旗和教练员及同伴,整装。整理完毕后再继续参加训练。

(6)训练中,学生因故离开队列时,必须面向教师行鞠躬礼,陈述原因并征得教师同意,再次鞠躬后离开训练现场;回到训练场时,应在进入训练场前,面向教师行鞠躬礼,教师还礼后,方准予回到训练中。

(7)学生在训练的时候,所有的双人配对练习时,双方在开始时互致鞠躬礼,结束时同样致礼。

(8)互相在交换训练器材时,双手恭敬地向对方传递。

(9)教师点名学生示范或演练动作时,学生向教师致鞠躬礼事示范或演练,完成后,再次向教师敬礼。

(10)训练结束时,学生整理用具及服装后列队,由教师总结训练情况,宣布训练结束,由值日生发出口令,全体学生一起向教师致敬行礼(“谢谢老师”),教师还礼后,解散。学生离场时应面向教师行鞠躬礼。

### 4.4 比赛

比赛开始前、比赛间断和结束时,运动员、教练员和裁判员参照上述“基本礼仪姿势”和“训练礼仪”。

### 4.5 生活

师生在日常生活中相遇时,先由学生行鞠躬礼,后由教师还礼。

训练之余,无论是在学校或家中谈话、用餐、打电话、介绍他人或访问亲友时,都要按一定的礼节进行,将礼仪行为和意识带到练习者生活、学习及工作的各个方面,努力养成克己礼让、宽厚待人和恭敬谦逊的道德修养。

### 参考文献:

- [1] 郑旭旭,袁镇澜.中日现代武术(武德)比较研究[J].体育科学,2001,21(6):28-31.
- [2] 陈永军.试论日本“剑道”与禅宗[J].北京体育大学学报,2001,24(1):10-11.
- [3] 丹·弗·德拉伊格尔(美国).亚洲技击术[M](英文版).东京:日本国际出版社英文版,1969.
- [4] 罗绚成[韩国].韩国体育史[M].汉城:韩国教育研究社,1981:24-30.
- [5] 高谊,陈立人.跆拳道[M].北京:北京体育大学出版社,1998:8-10.