

日本民族体育文化的特征及启示

孙庆彬, 朱波涌

(玉林师范学院 体育系, 广西 玉林 537000)

摘要: 日本民族体育文化具有倚重艺道形式、揉入禅宗智慧、注重道德教化、强调礼仪程式等特征。我国民族传统体育应重视体育的精神层面构建, 深挖体育的精神内涵, 提升体育的文化品格; 在具体操作上, 既要挖掘中国古代的艺道精髓, 又要借鉴日本艺道的运作经验。

关键词: 体育文化; 民族传统体育; 日本

中图分类号: G85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)02-0045-04

Characteristics of and inspirations from Japanese national sports culture

SUN Qing-bin, ZHU Bo-yong

(Department of Physical Education, Yulin Normal College, Yulin 537000, China)

Abstract: Japanese national sports culture are provided with such characteristics as relying heavily on art forms, blending in Dhyana wisdom, focusing on ethical education, emphasizing courtesy procedures, etc. As for traditional national sports in China, we should focus on its construction at the spiritual level, deeply dig up its spiritual connotations, boots its cultural characters; in terms of specific operation, we should not only dig up the essence of Chinese ancient art forms, but also refer to Japan's experiences in operating art forms.

Key words: traditional national sports; sports culture; Japan

从大规模地模仿唐宋, 到明治维新时学习欧洲, 再到二战后学习美国, 日本经历过多次宏阔而深刻的体育文化涤荡。面对外来文化的冲击, 日本民族传统文化做得较为成功: 众多民族体育项目, 如空手道、弓道、柔道、剑道、相扑等, 不仅完整地留存至今, 惠泽日本国民, 而且已走出国门, 显露出一定的国际影响力, 其中必隐藏着某种文化奥妙。反观中国, 随着西方体育文化的渗透, 传统的体育价值体系正遭受冲击和侵蚀, 民族传统体育赖以生存的文化空间不断受到挤压而边缘化、碎片化^[1]。探究日本民族体育文化的特征, 对我国民族体育的发展具有重要启示。

1 日本民族体育文化的特征

1.1 倚重艺道形式

“艺道”, 日本辞典《广辞源》给出的释义为: (1) 专门的学问和技艺; (2) 技艺中蕴含的原则、宗旨、神佛教义和宇宙原理^[2]。这表明, 日本艺道中不仅含有

“技”, 也蕴含着以“原则、宗旨、神佛教义和宇宙原理”等为内容的“道”。日本民族体育的最显著特色就是采用“艺道”这一文化形式, 将形而上的文化观念注入到技艺当中。习道者不仅要习“技”, 还要悟“道”、体“道”, 并在“道”的引导下完成身与心、技与道的和谐统一, 从而获得身体健康、性情得到陶冶和精神得到砥砺。

对于任何体育技艺, 日本人一旦认定其有潜在的文化价值, 便很快进行钻研、吸纳和改造, 揉入本民族的精神和价值观, 添加本民族的文化元素, 发展成侧重精神修炼的艺道。被称为“技”的体育, 一旦完成从“技”到“道”的升华, 就意味着求真的大门被打开。以弓道为例, “全日本弓道连盟”将弓道规范为“射法八节”^[3]——站立、校正姿势、备弓、举弓、拉弓、开弓、放箭、箭与心的延续等8个动作, 训练时对每一个动作都要做“千百次地重复练习, 直至中规中矩, 精确无误”^[3]。弓道固然有着典雅而严整的动作

收稿日期: 2011-02-22

基金项目: 国家社会科学基金西部项目(10XTY0008)。

作者简介: 孙庆彬(1966-), 男, 讲师, 硕士, 研究方向: 民族体育文化。

程式,对每一个动作都有严格而明确的要求,但弓道的要义却不在此,掌握技术并不是弓道练习的最终目的,其最终的目的是“由技入道”,即通过周而复始的“技”的练习体悟“道”,从中反思、内省、感悟及触动心灵的体验。日本艺道往往有一个强有力的组织——家元,家元中权威人物,起着维持技艺传承、保护艺人利益的作用。以棋道为例,早在江户时代就已建立起“家元制”^[4],形成了独立的艺道组织,担负着收徒授艺、组织比赛、维持棋道正统的任务,成为日本围棋传承发展的重要驱动力。

日本艺道深受中国古代体育文化的影响。例如,弓道就受到中国古代射礼的影响。杨口清之^[5]认为,日本弓道在某种程度上乃是中国古代射礼文化与本土神教的融合。剑道也是从中国古代剑术中获得裨益。中国剑术在隋唐时期传入日本,经日本人研习修改,取长补短,形成了独特的刀法技术,到19世纪末渐渐发展成为一项手持竹刀、穿着护具、注重精神修炼的剑道运动。近年来,以艺道为特征的日本体育文化已走出国门,被越来越多的民族所接纳。在欧美,日式体育道馆与日俱增,一些学校甚至将艺道列为体育课程,以此引导学生了解东方文化、接受东方式的心理训练。

1.2 揉入禅宗智慧

自公元12世纪后半叶,禅风东渐传入日本,绵延至今八百余年,禅宗与日本体育结下了不解之缘^[6]。禅宗重视精神修炼,要求禅者对人生有“达观清彻的悟性、不执着一物的心境、不迷惑于一念的感知”^[7],认为只有摒弃杂念,清心静思,保持泰然的心境,才能达至物我两忘的精神境地。禅宗成为日本民族体育的重要精神支柱,它所主张的“静思”、“物我两忘”、“修定”等理念渐为日本习道者所接纳,并成为他们磨练意志、净化心灵的修身之道。

日本习道者认为艺道是禅宗生命观外化的表现形式,习道者只有如参禅般地保持内心纯净,挣脱世俗欲望的束缚,摈弃投机取巧的伎俩,才能掌握入道之技,进入物我两忘的禅境,否则要想修成正道就是徒劳^[7]。例如,被日本人推崇为“立禅”的弓道,其练习过程便揉进了禅智:在拉弓之前,射手身体直立,面向目标,聚精会神,清心平气;放箭之前,射手须努力排除心中杂念,并认真思考弓道练习的目的意义;完成上述精神调整后,持弓者仪容自然,心态平静,动作沉稳而节奏明晰,此时才是最佳的放箭时机。再看空手道,习道过程亦纳入了禅智:空手道讲究“三无”——无先手、无极致、无常形,习道者为了修成正道,须孜孜不倦体悟“三无”之奥妙,力求找到那种似有若无、万般皆空的禅境。剑道也融入了禅文化,

剑道心法强调“明镜止水”、“无念无惧”、“平常心”,日本剑道高手无不深谙此理。例如被称为近代日本剑道“三大剑豪”的山冈铁舟、高桥泥舟、胜海舟,他们共同的特点是不但剑术高超,而且都与“禅”结缘,达到了以剑论禅、以禅悟剑的程度。

为了在“艺道”中纳入禅文化,连道馆和道服的设计追求淡雅的禅韵,选用的颜色多为淡雅的白、黑、蓝三色,暗含清寂枯淡之禅味,而拒绝使用红、绿、橙等华丽颜色。许多弓道格言,如“射如流水”、“一射,一生也”等,禅味十足,常被悬于大厅墙壁,渲染文化氛围。“禅”的纳入,丰富了日本民族体育的精神内涵,提升了日本民族体育的文化品味。

1.3 注重道德教化

日本重视体育的道德教化功能,认为“心”的磨练更胜于“技”的锤炼,他们将道德观念注入体育技艺之中,以强化体育的教化功能。尽管日本人的道德观念与中国人不尽相同,但他们重视道德教化的做法,值得我们借鉴。

早在16世纪,日本武术思想家贝原益轩就论述了“德”的重要性,认为德为本,艺为末。他在《文武训》中说:“所谓‘武’这种集理论与实践于一体的社会活动,其内容有本末之分。按照传统兵家理论的说法,武德为本,武艺为末,这是不能本末倒置的。依此类推,忠孝义勇属于‘德’这个精神层面,乃从武之本;而节制谋略、弓马刀枪属于‘艺’这个技术层面,其地位较低。而且武艺从属于兵家理论,兵家理论则从属于仁义道德等人生观、价值观,这个序列也是不能够颠倒的。”^[8]按照贝原益轩的说法,习武的最终目标并不是掌握武艺到战场上发挥功效,而是培养品德,并且在日常生活中显示其作用^[8]。日本哲学家汤浅泰雄^[9]也认为日本体育重在修心:“东洋的修行就是训练身心的各种机能,通过这样那样的训练实践,将原本深藏在心底的多种多样的意识外在化、显现化。”日本常以段位来区分运动者的技艺水平,不过那只是激励手段,并非最终目的,其最终目的是修心明志,磨砺精神。虽然比赛要分出胜负,但对于运动员来讲,胜负并非是最重要的比赛诱因,他们更看重比赛过程中表现出的心性涵养。对参赛者而言,无论胜负,都必须尊重对手,决不可流露出负面的情绪。

日本体育崇尚“各守本分”的道德观。美国学者鲁恩·本尼迪克特^[10]在其专著《菊花与刀》中指出:“要想理解日本人,首先就必须明了他们是如何理解‘各守本分’的含意的。”对运动员而言,“各守本分”指的是根据自己的身份、职位等确立自己在体育团体或组织中的位置,并遵守相应的秩序,承担相应的责任,

本分地做好自己所扮演的角色。在日本人眼中，“各守本分”不仅包含着身份、职位、辈分差别，而且也包含着年龄和性别差异，什么样的身份只能做什么样的事。辈分、职位、年龄等虽是特权，但也意味着责任与担当，运动员须各司其职、各尽其责。这种“各守本分”的道德观念正是日本传统的体育组织体系赖以维持所不可或缺的精神支柱，也是日本民族体育富有“集团主义”精神的重要原因。

1.4 强调礼仪程式

日本民族体育讲究运动礼数，要求“始于礼而终于礼”。练习者笃信只有明晓礼仪，并将其一丝不苟地贯彻到练习活动乃至日常生活之中，才能有效地约束自己的行为^[9]。他们还相信，只有通过行为上的高度约束与身心的统一，才能心平气和地进入“道”的状态，提高技艺水平，达到精神修炼的目的。

按照日本民族体育的礼仪要求，练习者对师长前辈毕恭毕敬自不待言，即便是同辈之间也必须严格遵守礼仪，否则将被视为狂妄自大。且看剑道的礼数：在学习剑道之前首先要学习礼仪，进入场馆要向前辈逐个问好，入座时绝对要从上到下按顺序坐，不可坐错，练习或比赛前要向老师和对手行礼。剑道还要求不得喧哗等^[10]。柔道同样有严格的礼数：进入道馆，首先虔诚地向道馆鞠躬，上垫之前，要庄重地向场地鞠躬，受教练指导之前和之后都必须行礼，比赛或练习结束时，双方应互致三鞠躬，在出入场馆时，要向场内的教练和队友行礼，当对方站立时行立姿礼，对方坐时行坐姿礼，在别人面前走过时要点头示礼。弓道也有着严格的礼仪要求，并且对运动服装也有明确规定：在平时练习的时候，练习者会穿上弓道衣，而在举行射礼时，他们就会穿上华美的和服。今天日本的体育礼仪“虽然已不像古代那样繁琐而趋于简单，但是简单却不等于敷衍，短短几分钟的礼仪过程，仍然要求练习者全神贯注、庄重肃穆、一丝不苟，做到‘礼’从心生，绝不容忍作秀和浮躁化”^[9]。

日本体育礼仪以儒家思想为内核。“在儒学五大要义‘仁义礼智信’中，日本人学得最好的应该是‘礼’”^[12]。日本民族体育活动中那些看似繁杂的礼节，正是儒家文化渗透于体育的体现，它一方面投射出日本人对待传统的执着，另一方面也使得民族体育充满了“道”的光芒，使得民族体育拥有了浓郁的文化氛围，而又不失引人入胜的竞技性质。

2 启示

综观日本为发展民族体育所做的各种努力，不难发现这样一个共性：这些努力大都围绕着体育的精神

层面而展开。无论是对艺道的倚重、道德的注重，还是对礼仪的规范、禅宗的纳入，无不是为了强化体育的内在精神，提升体育的文化品味。一言以蔽之，日本民族体育更看重“术”以外的形而上的东西，他们将禅、德、礼等皆纳入“艺道”概念之下，使之成为民族体育发展的重要内驱力，这给中国民族传统体育带来如下启示。

(1)重视体育的精神层面构建，深挖体育的精神内涵，提升体育的文化品味。

日本民族体育发展借助“艺道”形式将礼、德、禅等精神文化注入到体育技艺之中。然而日本的礼、德、禅等文化的源头却在中国。美国学者鲁恩·本尼迪克特^[9]在其论著《菊花与刀》中说：“早在公元6、7世纪，日本就采纳了中国的佛教、儒家伦理以及世俗中国文化。”自盛唐始，日本大规模地吸收中国文化，派遣大批学者、艺人到中国“取经”，“取经”内容包括宗教、哲学、道德、礼仪、文学、文字、艺术等。日本从“取经”中汲取精神营养，润泽自己的体育内涵，重构体育的精神层面，取得了成功。

中国也曾非常注重体育的精神层面构建。以古代射箭为例，其过程便纳入了浓厚的礼文化精神。《礼记·射义》载曰：“射者，进退周还必中礼。内志正，外体直，然后持弓矢审固。持弓矢审固，然后可以言中，此可以观德行矣”，并要求“射求正诸己，己正而后发。发而不中，则不怨胜己者，反求诸己而已矣……君子无所争，必也射乎。揖让而升，下而饮，其争也君子。”《射经》亦曰：“夫射者，所以观德也……和容为上，主皮为次。”时至今日，日本仍将《礼记·射义》、《射经》及后来的《射学正宗》等奉为教学宝典，许多弓道爱好者常对其中的一些典故耳熟能详。然而在中国，随着《国际射箭规则》的引入，中国式射箭宣告正寝，凝聚着古人心血的射学典籍也渐渐蒙尘，被国人所淡忘，人们越来越倾向于把弓术看作具体的技能，而轻视其精神层面的价值。

作为运动形式的中国民族体育，技术层面固不可少，但精神层面亦不可轻视。当前民族传统体育正经受西方体育的冲击，尤其需要体育精神的强化。中国民族传统体育有许多“术”以外的东西，有很多非西方体育价值系统所能涵纳的精神，而这些恰恰是民族传统体育最吸引的地方，是其精蕴所在。今天，我们传承发展体育文化就是要借鉴日本经验，将体育文化重心置于精神层面，深挖那些“术”以外的精神，提升体育的文化品味。

(2)在具体操作上，既要挖掘中国古代的艺道精髓，又要借鉴日本艺道的运作经验。

早在先秦时期中国就有了较为成熟的艺道思想,那个时代人们把射、御等看作是一门有特殊内涵和功用的学问,与礼、乐、书、数等学问并列,而不仅仅是一种披坚执锐、拳勇秀出的技能。在战国时期的典籍《吴越春秋》中已出现“剑道”一词。《汉书·艺文志》更著录《剑道》38篇,表明当时的艺道思想已形成体系。再看射箭,先秦时期就已形成了以精神修炼为特征的射学,其内容“不仅包括制作、礼仪、训练、施放等一系列技术,而且还产生了许多相关的艺道理论和著述,形成了世界上任何国家都不能相比的射学体系”^[13]。另外,庄子的庖丁解牛、津人操舟、东野驾车、丈夫游水、轮扁斫轮、圃者拒机、伛偻承蜩等寓言更是中国古代艺道思想的生动例证,展露了“由技入道”的思维,蕴含着深刻的人文精神。

中国古代既已拥有如此成熟的艺道思想,本应继续发扬光大,以惠泽体育。然则秦汉以来,艺道这样一种能够深刻体现体育内在精神的文化形式被信手丢弃。“艺道”这种被中国人冷落了的文化形式,后来却漂洋过海,梅开东邻,被日本传承下来,并扩大到整个民族体育活动中,分化出诸如剑道、弓道、柔道、空手道等大宗的“道”来,显示出其巨大的文化能量。

时至今日,中国民族传统体育仍重术轻道、本末倒置。这从当今各级民族传统体育运动会的训练方式和西方式的锦标诉求便可明鉴,从一些体育术语(如“武术”、“国术”、“剑术”等)也可察知,从各类学校“至今仍有不少人将武术归于一门技术,或技艺”^[14]的思维定势亦可感悟。中国民族体育流转千载,蹒跚百代,最后竟摒高就低,将体育的文化重心落脚在一个形而下的“术”字上,这显然是文化抉择上的失误。今天,我们传承发展民族体育的努力方向,就是要借鉴日本

经验,找回失落了的艺道精神,深挖那些“术”以外的精神,重塑民族体育的文化形态。

参考文献:

- [1] 高慧林, 宓莉. 中国民族传统体育文化输出面临的困境及策略[J]. 体育学刊, 2010, 17(4): 99-102.
- [2] 新村[日]. 广辞源[M]. 东京: 岩波书店, 1955: 251.
- [3] 马廉祯. 浅论日本弓道——读邓·杜普罗斯倍洛《弓道》有感[J]. 体育文化导刊, 2004(11): 68-70.
- [4] 聂啸虎. 略说日本传统体育的“艺道”境界[J]. 体育与科学, 2003(1): 11-13.
- [5] 杨口清之[日]. 日本人与日本传统文化[M]. 天津: 南开大学出版社, 2009: 30.
- [6] 王林, 秦子来. 日本能剧传承对中国传统武术发展的启示[J]. 体育学刊, 2008, 15(2): 99-102.
- [7] 刘毅. 禅宗与日本文化[J]. 日本学刊, 1999(2): 79-95.
- [8] 聂啸虎. 日本古代体育思想家贝原益轩[J]. 体育文化导刊, 2003(2): 71-72.
- [9] 汤浅泰雄[日]. 身体论—东洋的心身论[M]. 东京: 讲谈社, 1991: 29.
- [10] 鲁恩·本尼迪克特[美]. 《菊花与刀》[M]. 晏榕, 译. 北京: 光明日报出版社, 2010: 36.
- [11] 骆春燕, 张淑贞. 剑道的文化内涵——日本民族文化浅析[J]. 体育文化导刊, 2003(2): 61-62.
- [12] 严雄. 瀛华新论: 福田首相“尊儒”的现实意义[N]. 日本新华侨报, 2008-01-07.
- [13] 马明达. “武学”浅论[J]. 体育文化导刊, 2003(8): 23-26.
- [14] 邱丕相. “温总理, 你会武术吗?” 引发的思考[J]. 武术科学, 2004(2): 1-2.

