

•民族传统体育•

## 论国学视角下中国武术的回归

倪金福<sup>1</sup>, 张顺英<sup>2</sup>

(1. 龙岩学院 体育系, 福建 龙岩 364000; 2. 华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘要:** 在国学复兴的今天, 武术在国学范畴的回归, 不仅是一种简单的情感归属, 更因为武术本身严格遵守着国学的治学顺序、治学法则、治学方法以及治学目的, 并与其他国学内容一起组成完整的国学体系。在这一视角下看武术的回归, 才能找到武术重归“国术”的本源; 在认清自己源流的基础上, 才能在新时代背景下保存其文化基因并实现可持续发展。

**关键词:** 民族传统体育; 武术; 国学; 中国

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)05-0124-03

### The return of Chinese Wushu from the perspective of traditional Chinese culture and science

NI Jin-fu<sup>1</sup>, ZHANG Shun-ying<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Longyan University, Longyan 364000, China;

2. School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** In the renaissance of traditional Chinese culture and science today, the return of Wushu within the scope of traditional Chinese culture and science is not only a sort of simple emotional attribution, but also because Wushu itself strictly follows traditional Chinese culture and science education management orders, rules, methods and objectives, and forms a complete traditional Chinese culture and science system together with other contents in traditional Chinese culture and science. Only by looking at the return of Wushu from such a perspective can we find the origin of Wushu returning to “traditional Chinese martial arts”; only on the basis of clarifying the origin of Wushu can we reserve its cultural gene and realize its sustainable development under the background of the new era.

**Key words:** traditional national sports; Wushu; traditional Chinese culture and science; China

中央国术馆馆长张之江认为:“属保健者曰体育, 属于技击者, 由是言之, 谓国术中包含有体育之效用则可, 谓国术为体育之一种, 则未当也。”<sup>[1]</sup>从广义上讲, 武术的某些功能属于体育范畴, 但它的许多内涵, 超过了一般的体育概念。就像中医属于医学, 但难用西医全面解读中医一样, 以体育的视角看待武术难以窥其全貌。从上世纪开始“武术改良”直至今天的武术“竞技化”使其离本源越来越远, 在这样改良中武术渐渐沦为了健身、表演、套路竞技等类似于现代体育项目。

龚鹏程<sup>[2]</sup>指出:“现今体育学界研究整理中国传统武术的办法, 可能大堪商榷。国术教材的编写已有体操化的趋势。凡此, 皆系中国传统武术的扭曲, 是完全不懂中国武术特质的办法。此类弊病, 海峡两岸皆

然, 而大陆尤为严重。”当初, 中国人迫切需要甩掉“东亚病夫”的帽子, 具有典型身体文化特色的武术就顺理成章地走入了体育范畴; 而今, 当体育成为展现国力强盛的文明工具时, 更是把武术进入奥运会作为终极目标。用体育视角看待武术的表现是统一标准、制定规则、开展武术比赛等, 这是对武术的现代化改造, 也是对传统文化的侵扰和割裂。现在开展的各种形式的武术, 都在一种体育模式下进行, 套用体育学的理论分析武术, 用体育课模式进行武术教学, 很多武术界学者为这样的发展势头感到担忧。因为, 武术的真实面目被体育运动曲解了, 曾经博大精深、富有历史内涵的武术现在却被单一化、统一化了。

“民族的才是世界的”, 丧失自我本源的武术注定

收稿日期: 2013-12-27

作者简介: 倪金福(1963-), 男, 副教授, 研究方向: 武术教学与训练, 武术文化。E-mail: 918928895@qq.com

受到诸多的困扰，无法再行提高。这里有一个很好的相反例子就是印度瑜伽。现代人所称的瑜伽则主要是一系列的修身养心方法，单从体育的视角看，它就是一项身体拉伸和柔韧性运动，通过动静结合的各项拉伸、静坐达到强身健体的目的，这样说来其并无特殊之处。然而，从古印度哲学文化上来看，它是古印度探寻“梵我合一”的道理与方法，是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心合一、天人合一的境界，这才使得它能够风靡全球。这对中华传统武术应当起到重大的启示作用，向世界推广武术并被广泛认同和接受才是中国武术的使命。

中华文化博大精深，当前国学广受社会关注，自“五四”以来国学复兴的力度前所未有的，中国武术应当更加从中国传统学术——国学中寻找武术的源流。以国学的视角观察武术现象不仅是“文化自觉”，也是中国武术文化主体性的回归。没有文化，武术只是一项简单的体育运动，可能“冲进奥运”但却“脱离本源”。中国武术不仅受到中国传统文化的熏陶和影响，而且还严格遵循着中国传统学术规范和治学要求，这才使它成为中国武术而非他国武术，并成为中国固有学术不可分割的重要组成部分。

## 1 武术遵照国学的治学顺序

儒家《四书》中的《大学》明确提出儒者当依“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的8大环节从事学术活动，并规定这个次序不能颠倒<sup>[3]66-67</sup>，武术的研习也应遵循这一顺序。

“格物、致知”是通过对事物的考察、检验或穷究获取知识。格物的目的是致知，是明理、是悟道。孙禄堂<sup>[4]</sup>在《拳意述真》开篇中说：“古人创内家拳术，使人潜心玩味，以思其理，身体力行，以合其道。”李小龙则认为：“原则上，武术并不能单靠学习，它与科学技术一样，需要靠实践，靠体验。”<sup>[5]</sup>中国武术的格物致知就是认识自己身体和精神世界以及和习武者息息相关的外部世界。武术的“格”就是笃行、体悟，就是习练；“物”就是自己的身体和精神世界。这是要求每个欲习武之人，练武之前要对自己和环境有正确认识，选择正确的拳种和练习方法，才能在今后的武艺提高中走得更远。

“诚意”是指端正态度，“正心”是使思想正确。诚意、正心是一个态度问题，也是武术修习的第一步，武术关乎尊严，关乎生命，绝非儿戏。几乎所有的武术流派都有“求教不诚者不传”的戒律；而“修身”，

如《大学》所说：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本，此谓知之至也。”这是武术的入门指导和要求。吴图南<sup>[6]</sup>在《国术概论》中明确指出：“其意义，除包括拳术器械之外，当以修德养性为唯一之目的。至于养成勇敢奋斗团结御侮之精神；培养侠烈之风气；发扬民族固有之技能；创造新中华民族；皆由修德养性之中相演而生。”王芑斋<sup>[7]</sup>在《拳道中枢》中说：“其使命要在修正人心，抒发感情，改造生理，发挥良能，使学者精明体健利国利群，故不专重技击一端也，若能完成其使命，则可谓之拳，否则是异端耳。”强调伦理教化使武术带上了鲜明的国学烙印。

“诚意、正心、修身”，是为了使武术的使用得到约束，在武术的语境中称为“武德”。作为习武者应遵循的道德规范集中体现了中国人的修养。有了修身这样的基础，“齐家、治国、平天下”才可能逐步实现，武术的境界才能得以一步步地提高，否则只能停留在其中的某一阶段，这和国学中的治学是一个道理。“齐家、治国、平天下”是通过上述人生的努力，使得家庭幸福、百姓安乐、天下太平。武术从一个人内在的德智修养，到外在的事业完成，构成一个连贯的不断展开的过程，这些是武术的“经世致用”。所以，武术严格遵循国学治学顺序，按欲武、练武、限武、用武的程序渐次展开。

## 2 武术遵守国学的治学法则

国学的治学法则就是“人法地、地法天、天法道、道法自然”，以及“天人合一”的法则<sup>[3]76-77</sup>，而武术从创立到练习再到搏击，都是依此原则进行，因此与西洋的搏击术等有着鲜明的区别。

中国武术中有大量象形拳，如猴拳、鹰爪拳、蛇拳、螳螂拳、醉拳、鸭形拳等；形意拳有龙、虎、猴、马、鸡、鹞、燕、蛇、鼯、骀、鹰、熊十二形<sup>[8]</sup>，太极拳中动作名称有白鹤亮翅、野马分鬃等等，以自然现象为借喻的拳论比比皆是。大成拳提倡“今失本拳之所重者，在精神，在意感，在自然力之锻炼，统而言之，使人自与大气相应和，分而言之，以宇宙之原则原理以为本，养成神园力方，形曲意直，虚实无定，锻炼触觉活力之本能，视彼一般拳学家尚形式，重方法，讲蛮力者，故不可相提并论也。”<sup>[9]</sup>

在世界武术的范围内，只有中国武术旗帜鲜明地提出“道法自然”和“天人合一”这样具有丰富文化内涵的指导思想，也只有中国武术用太极、五行、八卦等中国哲学概念命名拳术<sup>[2]317</sup>。中国武术和国学的许多内容一样，都皈依了一种纯粹的自然哲学：以自然为师，以自然为度，因循自然、服从自然、投向自然。

而习武之人，也因自然而提升了自我。

武术中有许多站桩、运气、蓄力、发力、借力等练习方式，更有内家功、静思等修练方法，从高层次说，武术不仅是一种技艺，更是一道修练的门径，是一种修练的基础，通过“锻身练意”达到体质和精神的更高境界。只有明白这一点，悟出武术真谛，才有可能成为武术大家。

### 3 武术遵循国学的治学方法

国学的治学方法中，重要的观点就是“天人合一”的自然观。天人合一思想，是中华民族五千年来的思想核心与精神实质。“仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物”是中国上古智者经上下五千年的实践、研究、归纳和感悟，形成了独特的东方治学体系，以武术、导引、中医等为代表的实体实验则成为奠定国学人体科学的基础。

武术中最重要的理念就是“拳法自然”，与奥林匹克更高、更快、更强的自我超越理念不同，太极拳采取了更低、更慢、更柔的方式。在练习方法上，中华武术采取的是更顺乎自然而非挑战自然的方法，如：象形拳中对动物的模仿；八卦掌的“左右练习，动静结合，顺乎自然”；武当拳每一进程，都与模仿生物的结构、形态、性情、能力发生着密切关系；更有霍元甲创立自然门；孙福全《八卦掌》借助天地之气形式法；《少林八卦五行功》按季节不同练不同功法等等；武术中的站桩练习被视为获得功夫的不二法门，这种姿势似乎是在打开接通宇宙能量的接收器。有了 10 年桩功的积累，王芃斋才有“以言其体，则无为不具，以言其用，则有感即应”的体会。

武术练功是把人作为一个整体来训练，讲究“内练精气神，外练筋骨皮”，“内外合一，形神兼备”。而且，把人放到自然中去，把人的运动同周围环境密切联系起来。武术练功要求按不同季节、时辰、时令等，根据自然界和人体机能变化，采用不同方法，来达到练功的目的。

### 4 武术与其他国学内容的交融

“拳起于易，理成于医”，这句话说明了武术的国学归属。《易经》是国学之源，它提出了一套系统完整的对宇宙万物生成、发展和相互关系的看法，指导了中华文明各个方面，是中国五千年文明之源，也是中国武术的理论之源。太极拳生动地表达了动静、虚实、开合、吞吐、刚柔、攻守、奇正、上下、内外、左右、进退、阴阳矛盾的辩证学说，它的运动方式充分反映了生命的内部矛盾及每一对矛盾的两个方面，不但对立、排斥、

制约和斗争，也相互联结、依存、渗透和转化。

中医和武术的渊源甚深，中医不仅用于医治跌打损伤，中医的经络、穴位、气血概念等还是武术重要的理论依据。武术修习遵循自然国学的试验方法，以武术、导引、中医等为代表的生理试验奠定了国学人体科学的基础。

武术还与国学内容体系中哪些比较近呢？其一是书法，“起、运、提、顿”这些书法的写法与武术的节奏暗合；其二是内家拳的拳理和道家的一些著作相通，不过道家是以意修心，武术是以身修心。武术还对国学的各个领域产生了深远影响，如中国文学中的武侠小说，表现尚武精神的边塞诗，戏曲有“武戏”，其他如中国的书画理论等民间习俗都和武术有着千丝万缕的联系，它们相互渗透，相得益彰。

王芃斋在《拳道中枢》中曾这样说：“拳道之大，实为民族精神之需要，学术之国本，人生哲学之基础，社会教育命脉。”<sup>[9]</sup>强化武术国学意识就是使武术能够以民族文化的身份和高度在世界立足；强化武术的国学意识，就是让曾经迷失自我的体育化、运动化的武术回归到文化的、身体的、艺术的、精神的多元框架；强化武术的国学意识，就是让武术这一活态文化把民族精神、民族情感传播给下一代，真正把武术作为整个国家民族的一种文化象征和身份标识。

### 参考文献：

- [1] 李印东，张明庭，李志坤，等. 武术概念阐述[J]. 北京体育大学学报，2008，31(2)：120-123.
- [2] 龚鹏程. 武艺丛谈[M]. 济南：山东画报出版社，2009.
- [3] 袁立. 中华自然国学[M]. 北京：中国国学出版社，2008.
- [4] 孙禄堂. 拳意述真[M]. 北京：中国书店出版社，1988.
- [5] 陈琦平. 李小龙振藩截拳道入门(二)[J]. 中华武术，2000(7)：19-21.
- [6] 吴图南. 国术概论[M]. 北京：商务印书馆，1939.
- [7] 王芃斋. 意拳拳学[M]. 北京：北京体育大学出版社，2002.
- [8] 康戈武. 中国武术实用大全[M]. 北京：今日中国出版社，1990.
- [9] 秘静克. 大成拳实用学说[M]. 北京：北京体育大学出版社，2006.