

·体育人文社会学·

中国武术教育“格拳致知”的文化遗产

戴国斌

(上海体育学院 中国武术研究中心, 上海 200438)

摘要: 在中国格物致知的语境中, 武术人以拳为物而格, 以武之德的养成和拳之艺的继承创新而致知, 形成了“格拳致知”的教育文化遗产: 在对象上, 将拳细分为“七拳”后, 将所格之拳扩展到“身体之拳”、深入到“心意之拳”、延伸为“器械之拳”; 在方法上, 通过内视而格“拳病、分类、心意、时空、武德”; 在目标上, 以“武德之馨香和武艺之继承创新”成为德才兼备的武术人, 这是致知之果。

关键词: 体育文化; 武术教育; 文化遗产; 格拳致知

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)03-0016-08

Cultural heritage of “Gequanzhizhi” in Chinese Wushu education

DAI Guo-bin

(Chinese Martial Arts Research Center, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: In the context of “Gewuzhizhi” (knowing things by studying), Chinese Wushu people study boxing as a thing, know boxing via the cultivation of martial morals and the inheritance and innovation of boxing arts, and form the educational cultural heritage of “Gequanzhizhi” (knowing boxing by studying): in terms of object, the author subdivided boxing into “7 boxing arts”, and then expanded the studied boxing to “body boxing”, deepened it to “mind boxing”, and extended it to “instrument boxing”; in terms of method, the author studied “boxing defects, classification, mind, time-space and martial morals” from the inner perspective; in terms of objective, becoming morally and technically perfected Wushu people via “the beauty of martial morals and the inheritance and innovation of martial arts”, is the result of knowing.

Key words: sports culture; Wushu education; cultural heritage; Gequanzhizhi

对中国哲学具有深远影响的格物致知命题^[1], 在《礼记·大学》提出后, 形成七十二家格物之说^[2], 并存在“由被动接受向主动探索的变化”^[3]“由纯伦理学向认识论和方法论的转变”^[4]。格物致知乃探究事物原理, 而从中获得智慧或感悟到心得, 其“体、用、造、化”^[5]操作程序, 对当代中国伦理价值、认识及实践价值的建设具有现实意义。

武术人不仅将武术习练视为体悟武道的过程, 在身体练习中认识到“拳如流星, 眼似电”“刀如猛虎, 剑似凤”等拳理, 而且作为悟人道、识人理的工具, 或“复其本来之性体”(孙禄堂《拳意述真·自序》)或修正人心(王芃斋《拳道中枢》)或智圆勇生(《六合拳

谱》)或利国利群(王芃斋《拳道中枢》)等, 最终形成以拳为物而格, 以武之德的养成以及拳之艺的继承与创新而致知的文化遗产。

1 拳乃武术所格之物

明代戚继光认为:“拳为武艺之源”(《纪效新书·拳经捷要篇》), 清初颜元说:“拳法武艺之本”(《颜习斋年谱》), 清写本《六合拳论序》曰,“一切武艺, 皆出于拳内也”。因而, 武术所格之物是“拳”。

1.1 身体之拳

王芃斋在《拳道中枢》中指出:“离开己身, 无物可求。”作为身体文化的武术, 其实践活动既是武术反

收稿日期: 2016-07-18

基金项目: 国家社会科学基金资助重点项目(14ATY005); 上海市高峰学科1类建设计划资助项目。

作者简介: 戴国斌(1963-), 男, 教授, 博士, 博士研究生导师, 研究方向: 武术。E-mail: daiguobin@sus.edu.cn

馈于武术人身体的过程，也是武术身体化的体现^[6]。作为“身体之拳”，一方面，武术人将“拳乃屈指紧握之手”，推延到身体其他6部位，以身体之拳通过由一而七的拓展，全面系统地训练身体；另一方面，又将七拳归纳为一拳，以由七而一的综合聚焦于“身体之拳”的训练。

首先，武术将拳细分为“头、肩、手、胯、膝、足”部位动作的“七拳”，比附成“察四方，定四时，分寒暑”的北斗，而有七星之称。在格拳致知的武术人眼中，武术是身体7个部位的协调运动，是身体七拳的训练。其“七拳”之练是开拓武术视野后，由一而七，对身体7个重要部位全面系统的身体训练。如太极拳“虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀”以及“迈步如猫行”，形意拳“头顶、沉肩、坠肘、抱胯、提膝”，八卦掌“手脚胸三心要空(三空)，两肩手脚心牙齿要扣(三扣)，背臀虎口要圆(三圆)，舌头掌要顶(三顶)”，八极拳“头足为乾坤，肩膝肘胯为四方，手臂前后两相对”^{[7]156}。这些都是对身体7个部位的专门训练。七拳说法提醒人们，武术之拳并非只有“手之卷谓之拳”，还有其他6个部位的拳。

其次，七拳局部操练中，藏有身体运动整体效能提升的憧憬，如局部操练中有着“起顿吞吐，旋转自如”和“左右趋避，运用神速”的期盼^{[8]129}。王芃斋认为：“拳者，力之奋也，非局部方法之谓”“拳学一道，不是一拳一脚谓之拳”(《意拳论·论四形》)，清写本《六合拳论序》的观点是“七拳共归一拳”，陈鑫在《陈氏太极拳图说》的说法是“浑身上下都是拳，不得以一拳曰拳也”^[9]。可见，七拳之外，武术人又将拳泛化为身体一拳，也就是说在通过七拳路径后终格“身体一拳”。将身体各部位皆称为拳也告诉人们：身体无处不是拳。这样看来，由七而一的归纳过程，是身体局部训练后的整体训练，旨在促使武术人聚焦武术视野，追求武术“一动无有不动”的身体运动整体性。因此，武术将不同技击文化的系统称之为拳种，将武术的理论称之为拳理，将武术统称为拳术^[10]。

1.2 心意之拳

武术人在格“身体之拳”后发现，“手足运用，莫不由心”(吴旻《手臂录》)、身体训练旨在“操心性气”(戚继光《纪效新书》)，产生“用技易，治心难”的认识(吴旻《手臂录》)，心成为武术人格物致知的对象。将心作为格拳致知对象的武术人，在体认到心与意、气的关联之后，不仅也在实践中形成意拳、太极拳这类突出心意气训练的拳种，而且将“心意气”泛化为武术运动的普遍要求，并使武术具有“内倾性”的特点^{[11]35-36}。如“武术八法”有精气神的内容，在心

理状态上有越女“内实精神，外示安仪”的内外规定，以及太极拳“如临深渊，如履薄冰”精神状态描写，在武术终极价值上有内外兼修、神形兼备的目标。

首先，在长期身体实践中，武术人认识到心对“身体之拳”的指导作用。其中，不仅认识到心的重要性，有“心为五官百骸之灵，故心为一身之主。心一动而五官百骸皆听命焉”(陈鑫《陈氏太极拳图说》)“心统性情，一身之主宰”(《华拳秘谱》)之说，而且切身体验到“心”与“身”“手”的因果关系，有“心正而后身正”(《华拳秘谱》)“心之所发者正，则手之所形者亦正；心之所发者偏，则手之所形者亦偏”(陈鑫《陈氏太极拳图说》)之论，以及“先在心，后在身”(《十三势行功心解》)先后顺序的安排和身心训练“练身不练心，外强内不纯”的拳谚概括。

其次，武术人在区分心与意关系后，深化心的认识。在“从心察言而知意也”基础上，武术人形成“意者，吾心之意思也。心之所发谓之意”(陈鑫《陈氏太极拳图说》)“拳之所重者，在精神，在意感，在自然力之修炼”(王芃斋《拳道中枢》)的认识，并在身体实践中将心对“身体之拳”的指导延伸到意的营造，如八卦掌趟泥步“一意五劲”、太极拳“水中打拳”的意练，追求身体动作“心动形随、意发神传，不仅静有势、动有韵，而且形断意连、势断气连”^{[11]235-236}，形成如形意拳“意动身随、以意领气、以意显形”的规范。格“心意之拳”的意念运动，不仅是虚拟身体对真实身体的替代，也是对真实身体理解的深化。

最后，武术人还在心与气的关联中，扩大心的认识与实践。武术人认识到心与气的关系，如《华拳秘谱》“心动则气生，心肃则神”，《十三势歌》“意气为君、骨肉为臣”“心为令，气为旗”，以及心与气对武术运动的决定性作用。在实践中，武术人不仅从生理之气出发形成提托聚沉等呼吸法，以及“哼哈”等发声法的体系，从能量的气出发，探索补充能量、增强生命动力而“以气运身”的调息吐纳方法系统，还从心理的气出发，要求武术主体抵达“目无锋刃，无坚不入”之境而志坚气盛，从伦理之气出发，建构武术人精神世界与促成武德养成，从艺术的气出发，要求武术主体的动作呈现“势断气连”“以气助势”“气韵生动”的意境^[12]、体现以动作节奏构成内含“气势、骨力、神韵、意味”的视觉形象。

1.3 器械之拳

器械使用是军事训练的重要内容，如明代万历年间谢肇淦《五杂俎》、明末朱国祯《涌幢小品》《坚瓠集》记载的十八般武艺，都由17种器械与1种徒手(白打)组合，其中徒手白打在戚继光《纪效新书》中是“惯

勤手足”的手段。武术人格拳致知过程中,由军事器械的使用到武术身体操练转变中,原先在军事中,视为初学入艺之门的拳法(戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》),到武术人那里变成根本,形成千姿百态、蔚为壮观的拳术文化系统,而器械则成为格拳致知的对象。

首先,武术技术发展存在由器械到身体的变化。2009年魏真、范毓周^[13]借助《易筋经》《武备志》《少林棍法阐宗》等考证,明末清初名闻天下的少林武术品牌由棍到拳的历史。《国术大全》引述《北史·齐高祖纪》“元子幹攘臂击之,谓(孙)腾曰:‘语尔高王,元家儿拳正如此’”记载认为:“拳术起于南北朝”^[14]。蔡龙云^{[15]96-99}曾经概括华拳于唐代“击有其术”、宋代“舞有其套”和“套有其谱”的历程。在武术由器械到身体的发展中,军事器械的使用方法,不仅成为武术“身体操练”技术创作源泉,如形意拳有“脱枪为拳”“以枪化拳”的传说,而且器械也转为武术训练劲力的手段,许多拳种以抖大杆子(大枪)训练整劲和爆发力,戴氏心意拳则以戴氏心意三棍、三刀而练拳之劲力与丹田。

其次,由“器械的使用”到“身体的操练”的转变。麦克卢汉^[16]曾言:“任何技术、工具都是人体器官或官能的延伸”,一方面器械作为“器官投影”是身体之拳的物化,如锤是拳头的“器官投影”,刀是掌砍功能的物化,剑是指戳功能的器械化。另一方面,如吴殳集枪法大成的《手臂录》,终以手臂为名提醒我们,“枪法是对手臂(拳)的练习”,格拳致知将器械视为训练身体部位与动作的拳术练习的继续,武术人手握的刀剑或枪棍是“延长了的手臂”运动,而有了“人械合一”之说。作为手臂延伸的器械,帮助武术人实现身体动作的空间延伸,或增强动作气势,或延长动作施展的范围,终使动作效能增强。

最后,技术具有“代具性”本质。武术一方面以武器弥补人无动物爪牙锋利之缺,武术器械成为“人之无(弱)”“动物之强”的代具;另一方面,器械成为积极主动锻炼人体功能的道具,或增强人体的攻击力,或放大身体动作的效应,或以刀劈、枪扎、剑点更好体验和体现掌砍、指插、勾啄之力。换言之,格拳致知不仅将“器械之拳”作为格物对象,而且将器械作为深入体验“身体之拳”和“心意之拳”的仪器,而有“百般兵器尽出拳内”之说(清代《倚山武论》)。

2 内视乃格拳之法

在格拳致知方法探索中,武术人的体验是“拳者,权也,所以权物而知其轻重也”(陈鑫《陈氏太极拳图说》),其实践是在走架知己的功夫上,检查周身是否

三合,于推手知彼功夫时,要反向问己(李亦畬《走架打手行工要言》)。武术立足自身的知己知彼,需内视自身达到格拳致知的境界,借助身体的本体感受探讨拳法的病症、分类、心意和时空。

2.1 格拳之病

在漫长武术实践中,为规范身体动作,武术人通过总结不正确的身体动作,提炼为初学者易犯错误的“拳家八反”^{[6]342-348}。武术“格拳之病”的历史传统,可在明代戚继光“武艺之病”和“制营之病”说法中找到历史的参照(《纪效新书》)。

首先,武术需格拳之病。格拳之病是规范武术人自身的内置程序,如太极拳盘架子和推手“双重”之病和推手“顶病、丢病、匾病和抗病”,以及陈鑫总结推手“三十六病”^{[17]331-335}、八卦掌“努气,拙力,挺胸提腹”的“入门三害”^[18],甚至器械也有应格之病,如吴殳把“身法不正,当扎不扎,三尖不照”视为枪之大病^[19]。武术人还将武术学习无法回避且普遍存在的拳病汇总成“拳家八反”(懒散迟缓,歪斜寒肩,老步腆胸,直立软腿,脱肘截拳,扭臀屈腰,捕风捉影,双手齐出)^{[20]95}。这样,格拳病的武术实践,不仅是与这些“拳病”打交道的过程,也是“扞、御”错误动作出现后改正的过程。对此,王新午^[21]将消除病症的纠错列为武术学习的一个阶段。

其次,诊治拳病是为建设武术文化的理想身体。如沈家桢^[22]罗列太极拳的易犯错误,如“俯头、曲项、露肩、扬肘、驼背、凹胸、鼓腰、撅臀、叠胯、撇档、直膝、歪脚十二病”,并有针对性的加以相应的改正措施,如以“腰如带束”^[23]免鼓腰之病,以“两拐顾两腋”针对扬肘之症,以“两股收夹”治撇档之病,以卷肩收“沉肩、拔背、腰不哈”之“三鸟”^[24]等。当然,格拳病的药方也具有拳种流派甚至个体的差异。与沈家桢的药方不同,王培生^{[20]180-182}以“想肩井”而松肩、“想曲池”而沉肘、“想大椎贴衣服”而拔背等医治太极拳之病。

最后,格拳之病以身体感受为天平、以自己身体为尺度,检查武术技术和动作的正确性。如太极拳在盘架子时,“可以拿这尺子(即自己的身子)试验,做一姿势如感觉身体上部轻松,即胸背部都很舒适,而下肢腿部特别吃力,这就说明所做的姿势是正确的”^{[20]16},推手时则以“不丢不顶,粘黏随走”和“随伸就曲”来自行查验舍己从人的程度。

2.2 格拳之类

首先,武术人通过不同身体部位的演练和技法而格拳之类。金一明^[9]在《六通短打图解》中写道:“本篇首论手法,眼法、身法、心法、步法、以及肘、拳、

掌、指、腿、足诸处、各种动作之名称，暨锻炼之方法。”蔡龙云^[25]在《武术运动基本训练》一书中以“腿部、腰部、裆部、桩功、鼎臂、手眼、冲拳及平衡、跳跃、跌扑滚翻、折迭旋转、步法”，分述武术的身体基本训练。王鑫之^[26]以“眼贵明而活，手贵劲而活，足贵捷而稳，身贵硬健而轻活”界定了格拳之类的各自任务。另外，武术的格拳之类不仅在身体部位上由“身体之拳”延伸到“心意之拳”，有“手、眼、身、步、精、神、气、功”的八法并列，有“头欲撞人，手要打人，身要催人，步要过人，足要踏人，神要逼人，气要袭人”的拳谚概括；而且武术人的格拳之类也形成了武术动作的类型化技术系统，有“三十六摔”“七十二拿”等具体技法的分别，有“踢、打、摔、拿”等技术类别等。

其次，武术人以“三节”“四梢”的身体解剖而格拳之类。在身体部位和动作的“三节”空间分类中，不仅以“起随追”^[27]标明各自职责与任务，而且也以“根松催，中通顺，梢发透”^[28]分配三节动作的目标，以“像海水波浪后浪催前浪”^[29]指明三节分类后整体动作的绩效。同样，在“四梢”分类中，武术人不仅将身体外在齿、舌、发、甲与内在的肉、骨、血、筋的运动紧密地联系在一起，而且通过其梢的动作——齿叩、舌顶、毛孔紧、手指脚趾扣，间接管理身体肉、骨、血、筋，实现“四梢足，而气自足矣”^{[17]253}的预期。

最后，武术人以阴阳统一(重心)虚与实、(劲力)刚与柔、(姿势)开与合、(身心)动与静等而格拳之类。武术对身体的分类，在福柯^[30]看来是对身体的空间分配，是为空间分配后的分别处理、有效管理。这样分类的武术活动也成了对“拳如流星，眼似电。腰如蛇形，步赛粘。精要充沛，气宜沉。力要顺达，功宜纯”的检查，是对三节运动“梢节起，中节随，根节追”和四梢动作叩、顶、紧、扣的衡量。此刻的分类而格不仅是“以类而推，由彼及此。由表及内，由一以至于万，由片以至于全，由局部规律以至于整个规律”^[31]的认知过程，还是分辨身体动作共同点和差异点的“别其同异、抽其共相、观其所恒”，而悟武术之道^[32]的过程。

2.3 格拳之心意

武术的心意之格以“视线向内看自己身心”^{[6]369-373}，保持一种心境、置身一种意境、锻炼内在的统帅力、涵养武德。

首先，格心意的武术追求一种运动心境。在武术心境的追求中，在射礼“内志正，外体直，志体和”（《礼记·射义》）的历史经验基础上，武术人将心意之诚、敬作为身体运动基础，不仅认为“其心动以诚，则支节必力；其心动以疑，则支节必背”^{[15]266}，“学技之士，务要

安详恭敬”^[33]“能敬则专心致志”，将敬贯穿于格拳致知的实践始终（陈鑫《陈氏太极拳图说》）；而且以“心理集中的坦诚、姿势的中正安舒、呼吸的自然柔和”作为目标，或以“涌之不浊，触之不摇”（吴殳《手臂录》）或以身呈立浮舟摇晃感作为心诚体正的标准^[34]。

其次，格心意的武术营造一种运动意境。郝为真将太极拳的运动意境联系到水的运动，区分为意念立水中、任意浮沉和行于水面的格拳致知实践；以走为长而有川流不息，表现旧称“川掌”的八卦掌，而将其步法称之为蹚泥步，以泥水中行走的意境体验与实现八卦掌迈步的一意五劲之效；向恺然^[35]将营造武术运动意境的心意之格归结为以空气为练具，王芗斋则比喻为身体与大气互运相摩的空气中游泳^{[8]286}。

再次，格心意的武术强化内在锻炼。一方面，武术人以先知己后知人的懂劲提高知觉的敏感性；另一方面武术人讲究练拳人意合一，不仅以“人要跟意，意要随人”的要求实现浑身上下、一招一式、人意合一的运动目标^[36]，而且也“以心为谋主，气为主帅，力为将士”^[37]之区分将心意、气意、力意三者连而为一，锻炼心意的专注性，实现内三合的心志专一、外三合的上下一致、身体动作的“眼到，手到，脚到”“一动无有不动”、“周身一家”之态^[34]。

最后，格心意的武术涵养武德。在战争中，军人认识到“德者，兵之手也”（《孙臆兵法》），《国语》中将武与德联用^[38]，武术人将军事“以勇力斩敌、立攻守之胜”的技击自定己性之后，明代又将军事的武德自定己魂^[39]。有德之魂的武术，如殷商甲骨文“上睁一只眼，下卧一颗心”的“德”字那般，不仅形塑武术人的眼之看、心之思，而且也如《孙臆兵法》“德者，兵之手也”所说，武德成为师父管理徒弟、武术文化改造武术人的一双“看不见的手”。一方面师父们不仅以个体的伦理考察、家庭出身的祖宗三代审查、入三道门的候选人或预备制筛选传人，而且也以拜师仪式中社会名流引师、父兄送师、授艺武师的“三师在位”，为武术人设置了由拳场到家庭到社会的全景敞视式的监控网，全面审查其武术和社会行为，促进武术人和社会人的形成^{[6]388-400}。另一方面，徒弟们在格拳之病时，不仅格技术之病也格武德之病，不仅将原先关注对手动作和自己动作如何作用对手的注意力转变为关注自我身体动作和技击心态，而且也使外在的规范内化为主体的自纠自查，将诚敬心境、水动意境、内在锻炼导人向善于恭敬谦逊的修炼（清《武技书·初学条目》），类归为格物致知的修身范畴。

2.4 格拳之时空

“时”指按日月运行节律和规则行事，并以时与

物的协作体现生命活力^[40]。对此,武术通过时间与空间的选择、动作时间与空间关系的处理两方面,格拳时空差序关系。

首先,时间与空间的选择。在时间上,不仅有百日筑基练功底的时间基础,而且有夏练三伏,冬练三九的季节历练、三髻三瘦(或三肿三消)的形体变化和小成、中成、大成的时间进程。在空间上,不仅有拳场空间的启蒙(拳场的学练形成了以武术为主旋律的新生活方式),而且有日常生活空间的强化,如学习武术形成“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”的仪表,也将武术人与社会人的双重角色合二为一,概括为武术生活化。在时空关系上,在理解中国四时养生理论后^[41]武术人形成了格节气的文化实践,如形意拳在形成“肝主春、心主夏、肺主秋、肾主冬”认识后,对不同季节不同脏器武术锻炼的时空差序进行制度安排——春天应练肝,方向择东,练崩拳;夏天练心,方向择南,练炮拳;秋天练肺,方向选西,拳练劈;冬天练肾,方向为北,练钻拳;一年四季练脾、练横拳,武术锻炼时空的生活化,既是武术日常生活的组成,也是武术人生命存在的表现。

其次,武术动作时空关系的处理。一方面,在套路演练上格武术动作的时空差序,武术人从元素上将动作区分为“重与轻、转与折、起与落、快与缓、动与静、立与站”等矛盾,从目标上要求诸多动作在前后联结上紧密衔接、在不同部位动作的处理上错落有致,在方法上通过动作先后(时间性)和不同部位动作(空间性)的“成对互衬”,而使武术动作的时空差序相得益彰,在原则上体现武术动作所内含的生命与天地节律。另一方面,在技击中武术时空差序之格要格时机,不仅要认识并抓住对方破绽,主动寻找对方的漏洞与空隙^{[61]58},以“见利不失,遇时不疑”追求其动作时空差序的得时、得机^{[15]268},而且也以“外示安仪”“见之似好妇”(《吴越春秋·越女论剑》)的仪表示弱以及“示之以虚,开之以利”(《庄子·说剑篇》)的动作欺诈,导致对手动作时空差序的紊乱而失时、失机。

总之,处理时空关系的武术人借助时间维度上动作顺序的先后、动作速度的急缓,以及空间维度上动作幅度的开合长短、体位的上起下落、前进后退,体验自身动作的时空感,解读并破坏对手动作的时空感。

3 致知目标是德才兼备

“格拳致知”目标不仅将德作为教育的开始,如《管子·心术上》:“德者,道之舍,物得以生也。”在此基础上,形成“学拳以德行为先”拳谚,而且将德看成未来武技水平高低的先决条件,有“拳以德立,

无德无拳”“德薄艺难高”之告诫;不仅在立德上有“乡间为安善之民,入社会为忠勇之士”^[42]社会角色的期待,而且也以“俾师门之指授益藉光且大也”(程宗猷《少林棍法禅宗·纪略》)作为武术人立功、立言的评价指标。可见,德技并重的格拳致知,将成为“德高艺精”“德才兼备”的武术人致知目标。

3.1 德昭馨香

《国语·周语》曰:“其德足以昭其馨香。”武术人格拳致知后的武德馨香,不仅表现为武术比试行为“点到即止”的文明表现,而且升华为“见义勇为”的社会行为。具体说来,中国人对武的理解,在以甲骨文的“象人持戈以行”和楚庄王的“止戈为武”(《左传·宣公十二年》),做出现实的动武和理想的不动武两种解读之后,武术文化不仅形成反映攻防技击理想与现实的套路和散打文化样式,而且以理想指引现实,即在军事更多关心现实效果的基础上,以“是否打出新意、打得干净、打出武术的伦理”评价武术人的技击行为,并从专业道德和社会道德两方面,口德、手德、身德^{[64]401}三层考察武术人“格拳致知”的成果,检查武术人和社会人的发展程度。换言之,就像射礼在“主皮、贯革”的武射基础上,附加以“‘白矢’的恰倒好处、‘参连’的鱼贯、‘并仪’的井状贯革、‘剡注’的羽头高镞低与徐徐然、‘襄尺’的退让”^{[9]34}如同彬彬有礼的文射那样,武术人的“格拳致知”在练就“击必中,中必摧”技击能力后,还需具有强大的自控能力,武德成为培养文质彬彬武术人的重要组成部分,成为武术人在专业与社会生活行为中自控能力的检查,是对武术人以武德回报武林与社会的期待。

首先,以比试的武德而扬名武林。因武术比试事关自身名声、门户名誉,所以一旦启动会像导火索一样引出接二连三的比试事件:使一次性比试无穷繁殖演化为多次,或使原先二人间的比试变成多人,或将比试在代际间流传^[43]。例如,清朝宫廷侍卫武术教师王某在与少林寺海川和尚比试时于其不知不觉中撕其衣的点到即止,或似“眼镜程”遭“快刀刘”两番暗算后仍手下留情,不仅以其技击动作的“分寸性”表现道德高尚,而且也在败北者提出拜师后坚持以兄弟相称而上演不打不成交的武林佳话^{[6]242-246},表达“以武会友”的理想,于武术专业生活中散发武德的馨香。

其次,以“为国为民”的侠义精神回馈社会。唐宋以降,人们在“侠”上附加“武”,将“侠之心”装入“武之体”而促其由侠到武发展,不仅以文武双全的理想对过往文武分裂的现实不满,而且也以为为国为民目标升华其侠义之举^[44]。以上报国家、下安黎庶的侠者作为“格拳致知”目标的武术人,在其“德而拳、

拳而勇”逻辑关系中，在争狠斗勇、恃强争胜、为非作歹、凌弱欺幼等行为背后，于为民的层面，路见不平拔刀相助做安善之民；于为国层面，保家卫国、伸张正义为忠勇之士，在社会生活中播撒武德的馨香。

3.2 艺精才秀

艺精才秀的目标是将格拳病的规范作为起点后，武术人身体(或身体动作)所体现的流畅自然、反映或体现拳理状态，拳谚曰“身法自然”与“拳理自现”。武术人借助尽其全的“全套练、单势练、正式练、反式练、单手左练与右练、无手练、默练、单练、对练、夏练与冬练”^[6433]或“一拳万变”(清《六合拳论序》)的苦练，途经“明劲-暗劲-化劲”“着熟-懂劲-神明”“小成-中成-大成”等不同过程，而终使身体动作不断趋于和抵达动作规范，体现拳理的动态过程。

首先，身法自然反映武术人运动技术的自动化状态。一方面，身法自然是武术人动作协调性的反映，不仅以身体动作“上下、左右、前后、内外”的齐奏共鸣，而且以人体运动生理与心理的共鸣、武术运动“手眼身法步，精神气力功”的配合^[45]体现豁然贯通后身法自然的程度。另一方面，身法自然是武术人运动技术动力定型后的自动化状态，此刻之动是条件反射，也是自然反应，如“习武贵熟，熟则举手即是”(清《倚山武论》)，“一动一静，一言一默，行止坐卧，皆有规矩，是纯任自然，非勉强做作也”(孙禄堂《拳意述真·述周明泰先生言》)。

其次，其理自现表示武术人身体动作符合拳理。一方面，其理自现的武术动作要体现武术的劲力特征，如形意拳则要表现“内外旋拧、钻起翻落、争衡对拔”等特征，对武术的普遍要求则概括为“形有五弓五骨之相，神具迻劲之气”。此外，诠释武术项目的运动风格，如枪贵小，不仅以“枪扎一条线”的“去如箭，来如线”体现一个“贼”字，而且以其“忽扎忽打、忽上忽下、忽隐忽现”的“圈缠、圈崩与吊点”而给人以游龙的联想；棍贵大，不仅以“棍打一大片”体现一个狠字，而且也以“或抡或扫、或盖或挑、或梢或根”之动而给人以旋风感；“剑象青龙”，其动作轻盈、飘逸，而重点刺，其势“一招一势、形端劲迻”或“动作连绵、流动无滞”如飞凤，而有“剑走青”的概括；“刀象虎”，其动作“疾快刚硬、勇猛雄伟、泼辣强悍”而重劈砍，其势或“单刀跳，双刀绕”或“单刀看闲手，双刀看步走”，而体现“刀走黑”的策略。另一方面，其理自现的武术动作需体现武术的审美意象，如呈现“动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风”之意向，或以身现“猫窜狗闪兔滚

鹰翻”之神态，或以势透“山岳雄健、江涛澎湃、行云流水”之境^[6433]。

3.3 继承与创新

从武术文化遗产传承人的角度看，“格拳致知”需要通过师父与徒弟的传承，实现武术文化遗产的代际传承，通过师父与徒弟的流动而推动其地域传播。聚焦到武术主体而言，“格拳致知”的目标是武术人继承文化遗产而得到师父的东西、练就不同专长、形成自己的东西^[795-98]。

首先，“格拳致知”的继承目标表现为武术人得到师父的东西。作为武术文化遗产传承人，师父不仅是武术人学习武术的向导，武术人大都通过师父认识武术，而且师父也是武术人是否学成武术的标杆，武术人将得到师父的东西作为“格拳致知”的目标，此刻的师父会给徒弟以“我的东西你有了，不用再跟着我，可以活你自己去了”^[464]，即学业期满的“毕业通知”。

其次，“格拳致知”的创新目标是形成自己的东西。作为“格拳致知”目标，武术人并未停步于得到师父的东西，有些人常在形成不同武术技能和练就不同专长之后，如凌山、全佑、万春等拳家“得杨露禅‘筋、骨、皮’”^[47]共同认识，将形成自己的东西作为最高理想。在此，不仅有作为师父的尚云祥“我教的是我这一套”^[4673]的创新，也有作为学生的李仲轩“得师父的东西容易，自己有东西就难了”^[4661]的创新之学的自查。形成自己的东西既可能是他们一拳万变苦练后“熟能生巧巧生神”(清《六合拳论序》)而“技，精而入乎神”(《岳武穆九要论》)的表现，也可能是武术人发现自我、练就不同专长的悟道成果，还可能是优秀武术人在格拳之类后举一反三“由一个问题漫游到另一个问题、由一种事情诱发另一种事情”的变通或贯穿^[48]成新流派与新拳种。

最后，得到师父的东西与形成自己的东西的继承与创新关系。一方面，作为理应保护和发展的文化遗产，得到师父的东西是武术文化遗产“保其真”的继承，而形成自己的东西是“至其极”的创新。另一方面，无论是得到师父的东西，还是形成自己的东西，都是认识武术真理和服务武术发展的表现。两者的辩证统一关系体现在，未得到师父的东西的继承就没有拳种的传播，未形成自己的东西的创新就没有拳种的发展。无论是身法自然与拳理自现，还是得到师父的东西与形成自己的东西，师父是武术人“格拳致知”目标实现的中介环节，师父是武术人“格拳致知”的向导，武术人是在师父引进门之后，接受或承袭武术文化遗产、了解武术过去文化成果，而践行“身法自然与拳理自现”的征途；师父也是武术人继承与创新的

阶梯,武术人通过与师父异同的比较,反映其武术文化继承与创新的成果,体现费孝通所说“精通与光大”的过程。

在中国“外格万物,内致真知”格物致知文化土壤中发生发展的武术,在对象上,以拳为物而类分为“身体之拳、心意之拳、器械之拳”,在方法上,通过内视而格武术之“拳病、分类、心意、时空、武德”,在目标上,一方面从心理与伦理之气的格物对象出发,以心意之格和武术生活化而将武德养成作为致知终点;另一方面从武术发展出发,以千遍练习之后得到师父东西的继承、形成自己东西的创新,承担武术发展责任、推动武术发展,作为致知之果。

可见,中国武术的“格拳致知”从身体实践和思维活动两条路径“格”拳,不仅将格拳之效铭刻在武术人的身体上与头脑中,而且最终也表现为身体的外在提升(如技击能力提高、技击范式革新)与精神的内在超越(如武德涵养)的双重收获。另外,“格拳”就像探测器一样,“致知”是外测变化后自我行动的调整,例如外测对手行动而调整自身动作的技击,外测人际关系而调整言行举止的武德,外测天地变化而调整身心平衡的养生。这样看来,“格拳致知”不仅是对身体敏感性的训练,也是对应策略与应激举措等行动方式的习得。

总之,中国武术“格拳致知”理念,丰富与深化格物致知的内容,在学术研究上包含中国式方法论和认识论,成为全球化语境中中国武术“认识自己”文化自觉性的研究方向,而且也可以成功解决文化遗产保护与发展的历史经验,成为中国武术当代发展理应继承与发扬的弥足珍贵的文化遗产。

参考文献:

- [1] 李承贵. 对道德与知识的双重关切——朱熹“格物致知论”探微[J]. 贵阳学院学报(社会科学版), 2013(6): 1-6.
- [2] 刘宗周. 刘宗周全集第1册[M]. 杭州:浙江古籍出版社, 2007: 657.
- [3] 赵东丽. 论宋代格物致知与成无己的“析字解经”[J]. 中国中医基础医学杂志, 2013(6): 608-609.
- [4] 刘泽亮. “格物致知”考辨[J]. 湖北大学学报(哲学社会科学版), 1990(2): 105-111.
- [5] 彭兆荣. 体、用、造、化: 文化遗产“格致论”[J]. 青海民族大学学报, 2014(4): 72-76.
- [6] 戴国斌. 武术: 身体的文化[M]. 北京: 人民体育出版社, 2011.

- [7] 王芎斋. “意”无止境[M]. 海口: 海南出版社, 2014.
- [8] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 上海: 上海书店出版社, 1995.
- [9] 金一明. 六通短打图说[M]. 北京: 中国书店, 1984.
- [10] 戴国斌. 中国武术的文化生产[M]. 上海: 上海人民出版社, 2015: 14.
- [11] 邱丕相. 中国武术文化散论[M]. 上海: 上海人民出版社, 2007.
- [12] 戴国斌. 文化自觉语境中武术研究的探索与思考[J]. 上海体育学院学报, 2014, 38(9): 65-69.
- [13] 魏真, 范毓周. 太极拳发源考论[J]. 体育文化导刊, 2009(7): 132-134, 139.
- [14] 中央技击学会. 国术大全[M]. 上海: 春明书店, 1937: 16.
- [15] 蔡龙云. 琴剑楼武术文集[M]. 北京: 人民体育出版社, 2007: 266.
- [16] 马歇尔·麦克卢汉. 理解媒介: 论人的延伸[M]. 何道宽, 译. 北京: 商务印书馆, 2004: 13-14.
- [17] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 沈寿, 点校考释. 北京: 人民体育出版社, 1991.
- [18] 康戈武. 中国武术实用大全[M]. 北京: 今日中国出版社, 1990: 559.
- [19] 吴昱. 中国枪法真传——增订手臂录[M]. 孙国中, 增订点校. 北京: 北京师范大学出版社, 1989: 142-143.
- [20] 王培生. 王培生·吴氏太极拳论真[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
- [21] 王新午. 我的国术经验谈[J]. 求是月刊, 1935(4): 125-126.
- [22] 沈家桢. 何为武当太极拳(续)[J]. 体育月刊, 1936(8): 5.
- [23] 沈家桢. 何为武当太极拳(续)[J]. 体育月刊, 1937(3): 7.
- [24] 沈家桢. 何为武当太极拳(续)[J]. 体育月刊, 1936(9): 8-9.
- [25] 蔡龙云. 武术运动基本训练[M]. 上海: 上海教育出版社, 1979.
- [26] 王鑫之. 练勇刍言(卷五)[G]//中国近代体育史资料. 成都: 四川教育出版社, 1988: 203-206.
- [27] 宝鼎. 形意拳谱[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2000: 7.
- [28] 李和生. 太极拳的三乘功夫[J]. 武魂, 1989(5): 26.
- [29] 刘兴汉. 游身八卦连环掌[M]. 北京: 人民卫生出

版社，1986：25.

[30] 米歇尔·福柯. 规训与惩罚[M]. 刘北成, 杨远婴, 译. 北京: 三联书店, 1999: 155-160.

[31] 李五湖. “格物致知”之再评价[J]. 中州学刊, 1985(4): 60-63.

[32] 尹晓宁. 格物致知新解: “以类相推”的方法论——兼论朱熹格物论的缺失[J]. 浙江学刊, 2014(6): 81-88.

[33] 周伟良. 中国武术史参考资料选编[M]. 台北: 逸文武术文化有限公司, 2009: 119.

[34] 戴国斌, 花家涛. 太极拳的现代转型[J]. 中州体育·少林与太极, 2013(1): 1-4.

[35] 向恺然. 拳术传新录[J]. 国术统一月刊, 1936(3): 2.

[36] 牛春明, 孟宪民, 陈海鹰. 牛春明太极拳及珍藏手抄老谱[M]. 北京: 当代中国出版社, 2015: 197.

[37] 刘殿深. 形意拳术抉微[M]. 北京: 中国书店, 1984: 5.

[38] 南振声. 武德文化与军事软实力[N]. 解放军报, 2010-04-04(7).

[39] 中国东方文化研究会武术文化分会. 武术文化知识手册·历史武术基本名词考源[M]. 北京: 人民体育出版社, 1993: 230.

[40] 彭兆荣. 格物致知一种方法论的知识[J]. 思想战线, 2013(5): 32.

[41] 孙广仁. 《内经》的河图时空观与四时养生[C]. 第十二届全国中医药文化学术研讨会论文集, 2009: 303-305.

[42] 吴图南. 国术概论[M]. 北京: 中国书店出版社, 1984: 5.

[43] 戴国斌. 武术比试的社会学分析[G]//中国的前沿: 文化复兴与秩序重构. 上海: 上海人民出版社, 2006: 179-180.

[44] 戴国斌. 文艺生产的武侠人格[G]//中国的立场: 现代化与社会主义. 上海: 上海人民出版社, 2009: 62-69.

[45] 戴国斌. 体悟: 对武术的解释[J]. 武汉体育学院学报, 2001, 35(1): 61-63.

[46] 李仲轩. 逝去的武林——1934年的求武纪事[M]. 徐皓峰, 整理. 北京: 当代中国出版社, 2006: 4.

[47] 圣揆. 记北京太极拳之起源[J]. 体育月刊, 1938(2): 16.

[48] 赵汀阳. 心事哲学之二[J]. 读书, 2001(4): 133-137.

