

健：中华传统体育的文化基因

——基于健文化生成演进的历史逻辑

刘一民¹，宋红霞²，刘翔¹

(1.曲阜师范大学 体育科学学院，山东 曲阜 273165；2.曲阜师范大学 图书馆，山东 曲阜 273165)

摘 要：中华传统体育源远流长，博大精深，积淀了丰富的活动内容和思想精华，对其进行深入挖掘和阐发，有助于继承和传播中华优秀传统文化，坚定中国体育文化自信。采用语言文字与文化观念互证和历史与逻辑相统一的方法，探讨了中国传统“健”文化产生和传承发展的文化基因。研究认为：“求健”是人类最早产生的生存意识，健文化是人类最早产生的生存文化。中华文明在数千年历史演进过程中，形成了以武术、气功、养生等丰富实践形态为主要内容的传统健文化系统，而“健”精神则是内蕴其中并使其得以世代传承的文化基因，大致上由思维方式、基本精神、价值追求和践行原则 4 个维度 12 个要素构成。新时代文化强国、体育强国建设需要从中华优秀传统文化基因中汲取精华，形成融通古今、兼容中外的中国体育文化特色和优势。

关 键 词：体育文化；中华传统体育；健文化；历史逻辑；文化基因

中图分类号：G80-05 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2021)04-0008-08

JIAN: The cultural gene of Chinese traditional sports

——Based on historical logic of evolution for JIAN culture

LIU Yi-min¹, SONG Hong-xia², LIU Xiang¹

(1.School of Physical Education, Qufu Normal University, Qufu 273165, China;

2.Library, Qufu Normal University, Qufu 273165, China)

Abstract: Chinese traditional sports has a long history, which is broad and profound, and has accumulated a wealth of activity content and ideological quintessence, and in-depth excavation and elucidation of it will help to inherit and spread Chinese excellent traditional sports culture and strengthen the self-confidence of Chinese sports culture. By using the methods of mutual proof of language and cultural concepts and the unity of history and logic, this paper probes into the cultural genes of the emergence, inheritance and development of Chinese traditional culture of "JIAN". Research shows that "seeking JIAN" is the earliest survival consciousness of human beings, and JIAN culture is the earliest survival culture of human beings. In the process of thousands of years of historical evolution, Chinese civilization has formed a traditional JIAN culture system with rich practice forms such as martial arts, qigong and health preservation as the main content. The "JIAN" spirit is the cultural gene that is embodied in it and can be inherited from generation to generation. Generally speaking, it is composed of four dimensions and twelve elements, namely thinking mode, basic spirit, value pursuit and practical principle. In the new era, cultural power and sports power need extract essence from the excellent Chinese traditional gene of JIAN culture, in order to form the characteristics and advantages of Chinese sports culture that are compatible with China and foreign countries, and integrating the ancient and modern times.

Key words: sports culture; Chinese traditional sports; JIAN culture; historical logic; cultural gene

收稿日期：2021-01-08

基金项目：国家社会科学基金项目“体育本体论研究”(16BTY002)。

作者简介：刘一民(1958-)，男，教授，博士生导师，研究方向：体育人文社会学。E-mail: liuyimin122@sina.com

“健康中国”“全民健身”“健康第一”“强身健体”……从国家文件、媒体信息、人际交流,到学校教育、医疗卫生、社区工作,“健”字使用频率很高,在当今社会文化环境、话语传播中有着极强的“曝光度”,这表明“健”字内涵及所涉及的思想观念、行为活动,与社会文化和百姓生活有着非常密切的关联度。这些都说明,“健”这一概念已经全面融入人们的社会生活,并成为一种价值观、生活意识和行为方式。在建设“文化强国”“体育强国”“国防强国”的新时代,在树立和践行文化自觉自信自强的新征程中,探索中国传统健文化生成演进历史和健文化基因结构要义,有着重要的学术价值和现实意义。

1 “健”字本义考释

《周易》是我国传统文化的经典,被誉为群经之首,大道之源。追溯考察“健”的本义和“健”文化之源,需要从《周易》开始,可以说《周易》是中华健文化的思想源头。《周易》云:“乾,健也”“夫乾,天下之至健也。”那么健与乾是什么关系呢?先来看东汉许慎《说文解字》:“乾,上出也。”清代段玉裁《说文解字注》:“此乾字之本义也。自有文字以后,乃用为卦名,而孔子释之曰健也。健之义生于上出,上出为乾。”^[1]再看《康熙字典》的解释:“本义”乾,健也。“释名”乾,进也。行不息也。清代俞樾^[2]云:“《说卦传》:‘乾,健也;坤,顺也。’而《乾》卦古即谓之‘健’。《象传》‘天行健’即天行乾也。”看来,古时“乾”与“健”两个单字是通用的。后来两字又连成一个词来用,如“乾健在内,坤顺在外”^[3];“震动而乾健也”^[4];“乾健,故强”^[5]。

《易·说卦传》云:“乾,天也。”那么,“乾”与“天”又有何联系呢?孔颖达云:“天者定体之名,‘乾’者体用之称。故《说卦》云:‘乾,健也。’言天之体,以健为用。圣人作《易》本以教人,欲使人法天之用,不法天之体,故名‘乾’,不名天也。天以健为用者,运行不息,应化无穷,此天之自然之理,故圣人当法此自然之象而施人事,亦当应物成务,云为不已,‘终日乾乾’无时懈怠,所以因天象以教人事。”^[6]“天也者,形之名也。健也者,用形者也”^[4]。“乾坤只是健顺之理,非可指乾坤为天地”^[7]。看来,古人视“天”为体,“健”为用,圣人创立卦象是要教君子效法天之功用,即运行不息,刚健有为,永不懈怠。

《周易·象传》云:“天行健,君子以自强不息。”这一命题构成了中国哲学重要核心精神之一。“行者,运动之称,健者,强壮之名。万物壮健,皆有衰怠,唯天运动,未曾休息”^[8]。“精刚自胜,动行不休,故

健”^[9]。“天行健”是中国先哲对宇宙总体的认识,宇宙万物都处于生成变化之中。“天行健”既指自然万物生生不息的客观规律,也体现了自然生命的自强、超越精神,而人应效法“天”,也应当具有积极主动,努力向上的品格。“健”,从总体上体现和表达了自然万物永恒运动的本性和自强精神。

“健”字的涵义在长期历史发展和文化演进中,由“动”“强”“变”“化”“生”等本义,逐步引申出更加丰富的词意和用法,如《三国志·卷二九·魏书·方技传·华佗传》云:“一月可小起,好自将爱,一年便健。”《晋书·卷七二·郭璞传》载:“得健夫二三十人,皆持长竿。”唐·白居易《同友人寻涧花》诗云:“且作来岁期,不知身健否?”这些文献记载中的“健”已有表身心健康强壮之意。在现代汉语中,“健”字做形容词为“强有力”,如健康、健壮等;做动词为“使精力充沛”,如健身、健美等;做副词为“甚”“非常”,如健仰、健美等。《现代汉语大辞典》中以“健”字组词就有上百个。可见,“健”是我国文化的重要范畴。“健”含有“健康”“健壮”“健硕”“健强”“健朗”“健美”“伉健”“强健”“康健”“劲健”“矫健”等众多涵义^[10]。“健”,这个与中国人生命、生活息息相关的文字,经过数千年的发展衍变有了更广泛的涵义和用法,这表明围绕“健”字及引申意义所形成的健文化具有穿越千年的超强生命力。

总之,“健”这一术语既有中华传统文化渊源,又有现代文化意蕴,是一个凝聚着中华传统文化精华和现代社会生活意义的重要范畴。

2 健文化的生成:从进化逻辑到历史逻辑

2.1 健文化的发生及生命意义

生物进化论认为,各种生物都是遵从适者生存、优胜劣汰的自然规律进化而来的。生命的生存与种群的繁衍是通过个体和群体的生存斗争而实现的^[11]。健与生命生存的关系、健文化的发生以及健的生命意义,可以从先民“与天斗”“与兽斗”“与人斗”的生存斗争中获得认知线索和理解。

首先,原始人类与动物一样,其生存繁衍都必须经受严寒酷暑、雷雨风暴、干旱洪涝等恶劣气候和疾病疫情等灾害的严峻考验,在这个“与天斗”的生存过程中,只有那些自身健康强壮的原始人,才能赢得生命和生存繁衍的机会。其次,原始人与不同动物种群因相同的食物链,从而经常引发争夺有限食物的殊死争斗,而且他们还要逃脱其他动物的攻击和猎食。所以,无论是争夺食物,还是逃避天敌,只有那些跑得快、跳得高、力量大、耐力足的原始人,才能在不

同种群中立于不败之地。再次,随着各族群中人口数量的不断增长,人与自然资源和生存空间之间的平衡被不断打破,不同族群之间就会时常发生争夺资源和生存空间的激烈战斗,发展到后来就演变为民族国家间的战争。无论是赤手空拳还是冷兵器运用,都需要战斗者拥有强壮的身体素质,在短兵相接的战斗中胜利的天平也总是倾向体魄强健的一方。

原始人类在“与天斗”“与兽斗”的过程中,生存机会依循“健者生存”的自然法则,身体的健康强壮成为能够胜出的必备条件,所以“健者生存”是“自然选择”的结果。到了“与人斗”的时期,先民们便开始有了健强者通吃的萌芽意识,后来逐渐发展为保家卫国的“尚武”意识,亦民亦兵在相当长的时期成为各族群保命、保家、保族、保国的常态生活。

适应天气、猎取食物、逃避天敌、生殖繁衍、抵御侵犯、争夺资源等,这些生命生存活动的首要前提条件就是身体强健。可见,“身体强健”与“生命生存”之间具有直接的因果关系,因此将这种直接关联现象称之为“健生现象”或“健生行为”。

从健生行为的发生来看,“与天斗”“与兽斗”阶段的健生行为是原始人生存本能驱动的“趋健”行为,“趋健”无疑是生物进化的一条内在规律和自然法则。“趋健”是动物无意识、无目的本能行为,是生命活动本身,这种行为是生命生存本能和生物进化的结果。到了“与人斗”的历史阶段,先人开始有了生存意识,这时健生行为就逐渐演进了由生存意识驱动的“求健”行为。“求健”行为,是在动物“趋健”本能行为基础上发展起来的一种有意识的、有目的的自觉活动。在这个阶段,先民们开始渐渐意识到身体强壮和战斗精神对保护个人生命和族群安全的重要性,于是追求身体的强健就从本能驱动发展成为意识驱动的目的性行为。从无意识的“趋健”本能行为,到有意识的“求健”自觉行为,人类经历了漫长的生存斗争和社会历史发展过程。“文化既是一种有意识的历程,又是一种无意识的历程。人类文化的有意识方面是指文化的智力因素,人类文化的无意识方面则指文化的天赋因素。整个人类文化的进化是从无意识历程过渡到有意识历程的发展变化过程”^[12]。

早期人类为适应生存环境而创造的强身养生活活动及相关习俗观念,逐渐形成了一种专门的文化形态——健文化。可以说,健文化是人类最早产生的生存文化,因为健文化的发生与人的生命本能、求生需要紧密相关,生存意识产生于本能性生存活动,而产生于本能性生命活动的求健意识就是主要的生存意识。所以,求健行为及其意识观念的形成与人类起源一样古老而

漫长,是人类最为初始的、最具普遍性的原始文化形态。健文化的产生使人类由生物人向文化人演进成为可能。后来这种求健文化形态受人类不同族群、不同生存环境的影响和制约,而发展演变为各具特点的健文化类型,如源于古希腊文明的西方竞技运动文化和以中国大陆农业文明为根基的中华健文化^[13-14]。

中国哲学是一种生命哲学,把天地自然万物看作不断变化生成的有生命精神的整体存在^[15]。我国先哲早已有“健生”思想,《周易》云“天行健”,这是说天地自然的本性和规律即是动、健、强、变;又云“天地之大德曰生”(此处的“德”作“性”讲,“生”,是天地自然万物的根本特性;又云“生生之为易”,即天地万物无不处在运动变化、生成化育之中,是一个不断健动、生成、创化的过程^[16]。对于人的生命而言,要遵循天地生命创造之秉性,乾健坤顺之大道,自强不息,生生相续。清代学者王夫之^[17]认为,健动与生命有着密切关系,“圣人尽人道而合天德。合天德者,健以存生之理;尽人道者,动以顺生之几”。健生思想作为中国生命哲学的重要内涵,千百年来已经深深融入华夏民族的生命意识和社会生活之中了。“健生”现象或行为,是健文化发生的历史起点,也是解释这种文化现象的逻辑起点。无论是以健保生、强生,还是以健养生、乐生,“健生”意识和行为都贯穿其中。

在生产力高度发达的现代社会,物质资料的生产似乎与人的身体是否强健已无必然联系,但是,人的自身生产和人在现代社会条件下是否能够适应现代生活,是否能有良好的生活幸福感,依然与人的身体强健有着密切联系。虽然,人们的体力劳动正在减少,但脑力劳动对人的身体健康依然有很高要求,精神紧张疲劳对身心健康的挑战并不亚于体力劳动。所以,求健是人类永恒的命题,是人类生命生存、生活幸福的必然选择和必由之路。

深入分析“健”与“生”的关系,或许可以探知到一条由“健”创生人类的历史文化线索,也或许可以预知到一条由“健”拯救人类命运的现实与未来之途。

2.2 健文化的基本形态及历史演进

数千年来,以“健”观念为核心形成了具有中华民族特色的健文化传统,主要以“尚武”与“养生”两种文化形态相伴演进。

对于“健”与“武”的联系,《周易》中就有相关表述。《周易·象传》云:“文明以健,中正而应,君子正也。唯君子为能通天下之志。”王弼^[18]注:“行健不以武而以文明用之;相应不以邪而以中正应之,君子正也。故曰利君子贞。君子以文明为德。”孔颖达^[19]说:“若以威武而为健,邪僻而相应,则非君子之正

也……君子以文明为德者,若非君子则用威武。”这就是说,尚刚健而不蛮武,行健武而文明用,是“君子之正道”“通天下之志”。可见,“健”不仅与“武”有密切联系,而且还有对“武”的超越和以文明用之的深义。梁启超^[20]曾指出,中华民族之尚武,是最初的天性,而中华民族之不武,实则是其第二天性。他认为在国家遭到外来野蛮武力侵犯之时,就需要振奋尚武精神,尚武是中华民族救亡图存、捍卫文明的元气。从历史典籍文献中可见大量关于“健”“武”相关联的词语和表述,如“士兵材力伉健,武艺精强,战斗常为士卒先”^[21];“於京師召募十萬眾號曰天武健兒”^[22];“请募诸州镇有武健者三万人,复其徭赋,厚加赈恤”^[23];“勇力武健之士芟夷略尽,罕有存者”^[24];“天下武健,岂有常所哉?山川之所习,风气之所咻,四方之民一也”^[25]等等。“中华民族在血与火的洗礼中,铸就了悠久的尚武传统。翻开历史,就会发现:中华文明史的序幕是以战争方式拉开的。著名的阪泉之战和涿鹿之战,既是中华战争史的最早记录,也把以武平乱、以武惩暴、以武立国的尚武精神深深根植于中华文化之中”^[26]。

从“武”字本义来看,“武”既有“征伐”本义,也有“止戈为武”“武,舞也”本义。从尚武文化的形态与功能来看,可归纳为技击进攻御敌和健身娱乐表演两大类型。前者表现在士卒身体操练、强化武技、技击搏杀方面,以达护身保家卫国之目的;后者表现在非军事之用的武术习练,也常与祭祀、舞蹈、戏曲、杂技、游艺等活动相融合,以满足活动者身心健康愉悦需求,进而维护社会和谐,实现社会教化。

中华民族历来是一个追求社会安宁、人民安康、热爱和平的民族。在和平年代,健文化由重“尚武”“健武”转向重“健生”“养生”。在古代文献典籍中也有大量“健”与“养生”相关联的记述,如“本体非敬不复,敬以持之,以作吾心体之健,心体健而后能廓清扫荡,以收定静之功”^[27]。“养生之士,先宝其精,精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,身健而少病”^[28]。“以气炼形,形化气而体骨轻健,入水不溺,蹈火不热”^[29]。“劳其形与天健,精其志与日新。蹈极乐於自竭之操”^[30]。在中华传统文化长期发展中形成了基于道、儒、墨、医、杂等理念的养生思想和大量养生方法,融合了饮食起居、身体运动、医疗保健等丰富内容,体现了中华文化哲学和医学“天人合一”“阴阳协调”“动静结合”“形神俱养”等特点^[31]。

传承了数千年的健文化传统发展到近代,发生了重大转变。随着西方体育运动方式及其体育理论的被动输入和主动吸纳,我国传统健文化经历了与西方体

育文化从之初的相互冲突、并存,最后到逐渐融合的发展历程。清末民初西方体育的传入虽然使我国传统健文化受到一定程度的冲击和削弱,但总体而言,西方体育新颖的运动方式、有趣的比赛形式,特别是基于自然科学的体育理论、进步体育思想的传入,都丰富了我国近代体育文化内容,促动了体育文化由传统向现代转型。

进入现代社会,以西方体育为主体的现代体育在世界各国得到推行和普及。新中国成立后,中国体育为了社会需要,积极参与国际竞技赛事,优先发展竞技体育,民族传统体育一度被“边缘化”。改革开放后,随着国家强盛和民族文化自觉自信,优秀健文化传统获得了新的发展机遇,焕发出新的生机和活力,成为当代中国体育的重要组成部分。

综上所述,从先民生命生存的本能需要,到强身健体保卫生命的意识觉醒,再到社会高度组织化的求健活动的开展,中华健文化的生成与发展经历了从自在、自为到自觉的历史过程,成为中华文化极具包容性和生命力的文化形态之一。

3 中华传统体育的健文化基因结构

英国生物学家和行为生态学家道金斯(Richard Dawkins)仿照生物遗传学的“基因”(gene)创造了“Meme”一词,意为“文化传递单位”。《新牛津英语词典》将“Meme”定义为“文化的基本单位,可以通过非遗传方式特别是模仿而得到传播的文化因子”^[32]。《韦氏大辞典》将文化基因释义为:“在文化领域内可以通过人际间传递的思想、行为或习惯。文化基因对文化的影响就像基因对生命的影响一样。正如生物进化是由基因库中最适者生存的基因驱动一样,文化进化也可能是由最优异的基因驱动的。”^[33]

“文化基因是指内在于各种文化现象中,并且具有在时间和空间上得以传承和展开能力的基本理念或基本精神,以及具有这种能力的文化表达或表现形式的基本风格”^[34]。“所谓文化基因,就是决定文化系统传承与变化的基本因子、基本要素”^[35]。“文化基因是文化类型的存在根本,每一种能够成为独立文化类型的文化都深深根源于自己的文化基因特性之中”^[36]。近年来在中外人文社会科学研究以及多种报刊、媒体中,常用“文化基因”这个概念来解释说明某种文化现象及传播演进规律。习近平总书记也曾指出,中国传统思想文化“最核心的内容已经成为中华民族最基本的文化基因”^[37]。这些都表明,“文化基因”这一概念具有较强的理论解释力和较广泛的话语影响力。

有生命力的文化必定有能够凝聚和辐射相关文化

元素的基本因子、核心精神。尚武文化、养生文化在中华大地传承发展了数千年,在这个漫长历史演进过程中,能够统摄众多相关文化元素的文化基因是什么?本研究认为,这个文化基因就是“健”。

人类原始时期所有的强身健体文化都是在“与天斗”“与兽斗”“与人斗”的过程中产生的,其生存需要、肢体动作、强身意识大致相同的,后来随着生存环境、生产方式、思维方式、价值观念的不同,逐渐孕育出不同的身体运动文化类型。如在欧洲形成了以“竞争”“超越”“公平”等为核心价值的西方体育文化,而在中国则形成了以“健身”“养生”“修身”为核心价值的健文化。健,作为中华身体运动文化的核心观念和 basic 精神,内在于武术、养生、气功、保健、竞技、舞蹈、游历等多种身体活动中,这种健的观念精神一经形成便成为中华身体运动文化千年演进中稳定的文化基因。

“传统文化是文化的根基,文化传统是文化的血脉,文化基因则是鲜活的文化传统和可能复活的传统文化的统一,是文化代际传承的基本纽带”^[38]。健文化既表现为一种“传统文化样态”,在不同历史时期有不尽相同的文化形态内容。以武术文化为例,商周时期以“田猎”“武舞”为特点的武技训练和表演;隋唐时期最具影响的是创立尚武任侠的“武举制”;宋元时期武术结社组织和瓦舍勾栏武艺表演兴盛;明清时期日趋完善的武术技击方法理论和民间教门结社大量出现;新中国成立后一些传统武术实现了在套路、竞赛上的现代转型等^[39]。同时,健文化还构成了一种时代相继的“文化传统基因”,即以“健”为文化内核形成了一脉相承的思维方式、基本精神、价值取向和践行规范。“健”,是中国身体运动文化中最初始的,最具基础性、普遍性、延续性的核心元素,是保持中华身体运动文化“本性”和“特色”的根本标识。

健文化基因作为一种具有复制传播功能的理性观念,这里试将其基本结构和内容概括为思维方式、基本精神、价值追求、践行原则4个维度12个要素。

3.1 思维方式

思维方式影响和决定着人们观察自然社会、感知人生的视角和行为,是文化结构的深层内核。传统健文化的思维方式,是中国古人在求健的生命活动过程中形成的思维模式和习惯,深刻影响或决定了健文化的基本特征和发展路向,而整体思维、辩证思维、取象思维构成了健文化基因的主要思维方式。

1)整体思维。

中国古人认为宇宙万物都处在变化发展和普遍联系之中,万物互联,构成一个有机整体。整体思维注

重事物的整体协调统一与整体功能发挥。这种变化互联的整体性思维深刻影响并体现于传统健文化的生成发展之中,武术、气功、养生理论和实践,都非常重视习武养生者与自然、与社会的和谐统一;把人体四肢百骸、五脏六腑看做一个有密切联系的有机系统,并与外在自然互感互依;强调在习练过程中要形神俱练、内外兼养。气、太极、阴阳、五行、八卦思想方法在传统健文化中的广泛运用,深刻体现了生成变化、普遍联系的整体思维特点。

2)辩证思维。

中国古人认为任何事物都包含相互对立的两个方面,对立两方既相互对立又相互依存、相互转化,趋于统一。生成变化发展是天地万物的根本规律,而阴阳(矛盾)的对立统一则构成了天地万物生成变化发展的基本特征。追求“阴阳和谐”是传统健文化极具普遍性的行动目标和极具统一性的主导观念。武术、气功、导引等实践活动和理论系统中无不深深氤氲了“阴阳互济”“阴阳和谐”的哲学观和方法论,成为千百年以来传统健文化存在和发展的重要指导思想。在武术技击动作和习练过程中蕴含着一系列相关概念范畴,如动静、虚实、刚柔、形神、内外、进退、攻守、开合、屈伸、收放、徐疾、起伏等,要求在动作招式中协调好这些相互对立的关系,做到动静结合、虚实相生、刚柔相济、形神合一、内外兼修、攻守兼备等,力求达到阴阳相合的最佳状态。在养生活动中也十分讲究阴阳调适、阴阳转化、阴阳平衡,以调养精气神,实现阴阳诸要素的互补共生,使生命得以健康长寿。

3)取象思维。

取象思维是按照“近取诸身,远取诸物”的方法,以获取和运用事物之“象”来认识领悟把握宇宙万物的一种思维方式。在传统健文化中,古人在习武练功养生中大量运用这种思维方式。“取象”,一是取“物”之象,习练者通过模仿动物形象动作进行比类尽意,以达技击健身养生之功效。二是取“符号”之象,如采用太极、阴阳、五行、八卦等抽象符号来联想、比喻、模拟、类推,以探究和反映习武练功养生者身体运动的本质特征和规律。习练者在活动中通过“观物取象”“取象比类”“立象尽意”的思维过程,在“物象”与“意象”的关联中把握对象,体验感悟所欲通达的“意象”境界。习武练功养生活中所倡导的“法天地”“顺四时”“仿生物”等原则方法,都是取象思维的具体体现和表达。

3.2 基本精神

健文化的基本精神是健文化历经千年演进而形成的核心思想观念和内在动力源泉,体现了健文化的基

本气质和风貌。这种基本精神深深浸润于中华健文化的血脉中,滋养了一代代习武练功养生者,推动着健文化的传承发展。刚健自强、天人相应、尚中贵和是健文化基因所蕴含的基本精神。

1)刚健自强。

“刚健自强”,作为中国健文化的基本精神,贯穿于历代习武练功养生者的身体运动实践活动之中,激励着国人通过身心修炼,实现对自我生命的保护和超越,并将“刚健自强”精神和行动主动融入社会生活,积极承担保家卫国的责任。今天,中国体育中的“竞争精神”“拼搏精神”就是传统健文化“刚健自强”精神在新时代的传承和体现,而传统健文化“刚健自强”要素更多吸收了儒家积极进取、刚健有为思想。

2)天人相应。

“天人相应”观念是中国哲学“天人合一”思想在健文化中的具体体现,指习武练功养生者在身体动作练习中顺自然之道,法自然之健,一招一式要符合外部自然和人体自然的变化规律,以求物我、内外的统一和生命状态的平衡有序。习武练功养生活动要顺应自然条件(四时、气候、地理等)变化,要从自然中汲取生命营养(模仿动物动作、吸纳自然精华),获得生命活力,从而实现身心和谐,天人合一的健生、强生、乐生境界。传统健文化“天人相应”要素更多吸收了道家“天人合一”思想。

3)尚中贵和。

“中”,即“平”“正”,“用中”即不走极端,把持“适度”原则。“和”,即“和谐”,人自身、人与自然、人与人相互协调,共生共存。“尚中”为方法手段,“贵和”为目的,通过把握“中”,来达到“和”。中国传统文化“尚中贵和”观念也深深浸润于传统健文化中,体现在习武练功养生理念和实践中。在个体活动中强调身心、形神、内外兼修、俱练,以达个体生命的平衡和谐。在人与自然关系中强调“天人和谐”“物我统一”,顺应自然,汲取自然万物之精华,以提升功夫水平和习练效果。在人与人的关系中强调“以和为贵”,以武会友,以礼相待,和谐相处。

3.3 价值追求

文化价值是文化产生和存在的缘由和基础。健文化之所以传承千年而不衰,正在于对人和人社会发挥了特有的重要功能。说到底,健文化是一种围绕生命发生、生存、发展、享受而生成的文化形态,所以,强健生命、养护生命、升华生命就构成了健文化基因的根本价值追求。

1)强健生命。

“健者生存”是生命产生、生存、繁衍的自然规

律。“健”,体现了人类个体生命或群体生命具有更强适应环境的生存能力。强健的身体是个体和群体生存、繁衍、发展的首要条件。“趋健”作为自然选择,引发了人类“求健”意识和文化的产生。早期各种武术技击、格斗动作的实战效果都需要武者拥有强健体魄。自我国健文化产生以来,强身健体和尚武精神遂成为我国传统健文化最重要的价值追求。

2)养护生命。

生命健康长寿是每个人的祈愿,而要实现这个愿望则需要对生命进行养护。“养生”是中国传统健文化的特色,融入了传统哲学、医学、生态学及儒释道多家思想观念、理论方法,形成了博大精深的养生理论体系和丰富的实践方法。“养护生命”就是强调要根据生命活动特征和规律,采用“动养”“静养”“内养”“外养”等多种途径和方法,使身体机能、素质得到增强,情绪情感得到调节,保持旺盛的生命力,使生命得以健康长寿。

3)升华生命。

人的生命之所以异于“禽兽”,就在于人还具有社会生命和精神生命,有超越自然生命的更高生命价值追求。人们通过强身健体活动,在满足生命健康需要的同时,还有对社会性需要和审美需要的追求。习武者历来把练功与修齐治平相联系,积极担当社会责任,使自我生命彰显崇高的社会价值。此外,一些武术气功养生活动的动作、套路还具有审美性,习练者能够在习练过程中感受、体验到身体运动的形象美、刚健美、气韵美、意境美、和谐美等,在审美自由中获得精神生命的超越和升华。

3.4 践行原则

健文化事关人的生命,其文化功能价值是在个体生命活动过程中实现的,健文化主要是一种身体活动型的文化形态。因此,如何进行身体练养才能获得有益成效,实现强健生命、保养生命、提升生命的愿望,这就需要遵循一定的行为规范要求。动静相宜、内外兼修、技道并进构成了健文化基因的重要践行原则。

1)动静相宜。

动静是宇宙万物的两种存在形式和状态。人的生命活动也具有动静变化的基本特征和规律。习武练功养生活动也要与生命活动状态相协和,动中有静,静中有动,动静相宜,才有助于形神兼养、健康长寿。在武术技艺中的动静变化,还能带给人运动节奏美的体验。“持之以恒”是生命时间轴上动静状态的另一种表现。习武练功养生所欲达到的健康效应、技艺精湛、人格完善等,都需要勤学苦练、坚持不懈,使之变成一种生活习惯,做到习以成性、终身修为。

2)内外兼修。

“内外兼修”是整体辩证思维在习武练功养生活动中的具体体现。“内外兼修”主要有3点要求：一是强调习武练功与立德树人相结合，功夫求“真”与道德求“善”相一致。习武练功者在追求高超武艺的同时，也要追求高尚的武德人格，并将习武强身与经世安民、报效国家相联系。二是强调内功与外功的提升要协调，习武练功讲究内练“精气神力功”，外练“手眼身法步”；内练“精气神”，外练“筋骨皮”，只有做到“身心俱健”“性命双修”才能武艺高强，健康长寿。三是强调“形神兼备”，力求达到形神统一的审美境界。身体动作、技巧、招式构成“外”在的“形”，意念、精气、情感构成“内”在的“神”。“形神兼备”就是强调一招一式的外在技术美、形象美要与内在的气韵美、意境美相协调，努力使两者达到和谐统一。

3)技道并进。

“道”作为中国哲学最高范畴和中国文化核心精神，深刻影响着传统健文化观念和实践活动。传统健文化以身体活动技艺为主要表现形式，在追求技艺精湛的同时，也讲究体悟生命本真之境，修养完善道德人格。“技进于道”是习武练功养生者的最高修炼原则和追求。“技”是指习武练功养生者的身体动作、技术、技艺，是形而下之“器”。“道”至少有3个主要内涵，一是指“技”的本质规律和最高技艺境界。二是指对生命本真自由的体验和人与天地自然交融的觉悟。三是道德修为至高理想。传统健文化践行的最终目标就是通过持之以恒的身体技艺修炼，体悟和追求形上之“道”。通过“技道并进”的不懈努力，最终实现德技双馨的人生理想。

健文化的思维方式、基本精神、价值追求和践行原则，在数千年的健文化演进历程中，在历代国人思想意识和社会生活中创化着、传递着，成为不同时代健文化实践的核心主导观念。不同历史时期，不同地域，不同流派，不同习练者，都会根据各自的历史文化环境条件，从深厚的健文化基因中汲取营养，结合各自习武练功养生特点加以创新改造，从而丰富了传统健文化的思想内涵，使健文化基因不断得以复制创新、传播弘扬。

在健文化历史演进过程中，健文化基因具有超越时代的稳定性，这种稳定性保证了健文化模式的世代相传。例如“武德”，尽管不同时代、不同门派的“武德”内涵和规约有所不同，但“武德”的基本信条却是相通的、稳定的，保证了武术文化的健康发展和传承。同时，健文化基因也具有适应时代的变动性，这种变动性体现了健文化的选择性、创新性，例如蜚声

海内外的少林武术——“禅武”，即是中国传统武术受外来佛教文化影响而改造形成的一种新的武术样态，“禅拳一体”“以禅导拳”“以拳悟禅”是少林武术不同于其他武术门派的独特文化内涵。虽然“禅武”融进了外来佛教“悟”的因子，但传统武术文化中强身健体、养生保健、修身养性等核心观念仍在少林武术中保留并延续着，如今少林武术广泛传播的主要原因也正在于此^[40]。中华健文化就是在这种稳定性与变动性的统一中，在传承与创新中不断向前发展的。

采用中国哲学“形而上者谓之道，形而下者谓之器”的宇宙观和话语方式，来观察、言说健文化，上述基因结构要素即构成了健文化形上之“道”。作为形上之“道”，不能离“器”而存在，必须通过“术”“艺”之“器”作为载体，通过言传身教和持之以恒的习练，不断内化于习武练功养生者的知行活动中，从而达成“道器合一”。健文化之“器”的存在可谓蔚为大观、千姿百态，虽然这些技术、方法等实践活动都有一些各自基于时代、地域、门派等特殊的具体表现形式，但主导这些技术动作、操练方法产生和发展的思维方式、核心精神、价值观念、行为准则等，却是相同或相近的。也就是说，具有普遍性、稳定性的形上之“道”，发挥着整合和统摄多样、多变之“器”的作用，从而保证了中华健文化的多元统一和历史传承。

“求健”是人类最早产生的生存意识，健文化是人类最早产生的生存文化。健文化基因及其丰富的实践内容，是中国体育文化自信的本源基础和重要支撑，是引以为傲的宝贵遗产。建设文化强国、体育强国需要从中华优秀传统文化基因中汲取精华，形成融通古今、兼容中外的中国体育文化特色和优势。为此，要加强汉源术语、概念、理论的创新和使用，形成有中国特色的学术话语体系，在国际体育文化交流中，扩大中国体育学术话语和中华传统健文化的影响力、吸引力，积极发挥体育文化易沟通、易增谊、易认同、易同构的桥梁纽带作用和普适价值，助力人类命运共同体的构建。

参考文献：

- [1] 段玉裁. 说文解字注[M]. 上海：上海古籍出版社，1981：1487.
- [2] 俞樾. 群经平议·周易一(第一百七十八册)[M]. 上海：上海古籍出版社，1995：5.
- [3] 程颐. 伊川易传[M]. 上海：上海古籍出版社，1989：3
- [4] 王弼. 周易注[M]. 楼宇烈，校释. 北京：中华书局，

- 2011: 116.
- [5] 李道平. 周易集解纂疏[M]. 北京: 中华书局, 1994: 38.
- [6] 李学勤. 十三经注疏·周易正义(校点本)[M]. 北京: 北京大学出版社, 1999: 1.
- [7] 朱熹. 朱子语类[M]. 北京: 中华书局, 1986: 卷74, 1882.
- [8] 王弼, 孔颖达. 周易正义[M]. 北京: 北京大学出版社, 2000: 10.
- [9] 李鼎祚. 周易集解[M]. 北京: 中央编译出版社, 2011: 299.
- [10] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 现代汉语词典[M]. 6版. 北京: 商务印书馆, 2012: 638.
- [11] 达尔文. 进化论: 弱肉强食的故事[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2007.
- [12] 朱狄. 原始文化研究[M]. 上海: 三联书店, 1988: 64.
- [13] 托马斯·F·斯坎伦. 爱欲与古希腊竞技[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2016: 535.
- [14] 崔乐泉. 中国体育通史[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008: 1-12.
- [15] 牟宗三. 中国哲学的特质[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2007: 5-6.
- [16] 陶新宏. “生生”: 儒家对生命的诠释[J]. 广西社会科学, 2017(5): 53-57.
- [17] 王夫之. 船山全书(周易外传)(第一册)[M]. 长沙: 岳麓书社, 2011: 890.
- [18] 王弼. 周易注[M]. 楼宇烈, 校释. 北京: 中华书局, 2019: 1.
- [19] 孔颖达. 周易正义[M]. 余培德, 点校. 北京: 九州出版社, 2004: 174.
- [20] 梁启超. 新民说(论尚武)[M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2016: 181.
- [21] 李焘. 续资治通鉴长编(第十册)[M]. 北京: 中华书局, 1985: 3135.
- [22] 王溥. 唐会要(卷七十二)[M]. 北京: 中华书局, 1955: 1539.
- [23] 魏收. 魏书(卷四十一列传第二十九)[M]. 长春: 吉林人民出版社, 1995: 560.
- [24] 张廷玉. 明史(卷一三二)[M]. 北京: 中华书局, 1974.
- [25] 张志烈, 马德富, 周裕锴. 苏轼全集校注(卷九策别厚货财二)[M]. 石家庄: 河北人民出版社, 2000: 869.
- [26] 程远. 中华民族尚武精神的历史轨迹及文化启示[J]. 西安政治学院学报, 2016(3): 109-114.
- [27] 黄宗义. 明儒学案(七册卷十六江右王门学案一)[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2012: 377.
- [28] 张景岳. 张景岳医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 19-20.
- [29] 陶弘景. 养生导引秘籍炼气成神[M]. 韦溪, 张荃, 编校. 北京: 中国人民大学出版社, 1990: 56.
- [30] 周绍良. 全唐文新编(第四部第二册卷七百八十三)[M]. 长春: 吉林文史出版社, 2000: 9330.
- [31] 邱丕相. 中国传统体育养生学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002: 3-10.
- [32] 新牛津英语大词典[EB/OL]. [2020-09-24]. <http://dict.youdao.com/w/Meme/#keyfrom=dict2.top>.
- [33] 韦氏大词典[EB/OL]. [2020-09-24]. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/meme>.
- [34] 毕文波. 当代中国新文化基因若干问题思考提纲[J]. 南京政治学院学报, 2001(2): 27-31.
- [35] 王东. 中华文明的五次辉煌与文化基因中的五大核心理念[J]. 河北学刊, 2003(5): 130-134.
- [36] 吴秋林. 文化基因新论: 文化人类学的一种可能表达路径[J]. 民族研究, 2013(6): 63-69.
- [37] 习近平. 在纪念孔子诞辰 2565 周年国际学术研讨会暨国际儒学联合会第五届会员大会开幕会上的讲话[EB/OL]. (2014-09-25)[2020-09-24]. <http://cpc.people.com.cn/n/2014/0925/c64094-25729647.html>.
- [38] 赵传海. 论文化基因及其社会功能[J]. 河南社会科学, 2008(2): 50-52.
- [39] 周伟良. 中国武术史[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003.
- [40] 郭玉江. 少林“禅武医”养生文化的“缘起论”阐释[J]. 武汉体育学院学报, 2017, 51(5): 68-73.