

中国传统射艺“身体素养”论

杨庭颂¹

(1. 东南大学 人文学院, 江苏 南京 211189; 2. 枣庄学院 政治与社会发展学院, 山东 枣庄 277103)

【摘要】 运用文献梳理法比较和阐释了“Physical Literacy”与“身体素养”的殊异, 通过分析中国古代典籍中“身体素养”的涵义和哲学意蕴, 得出其本然含有身心一元论与具身认知理论, 继而提出“身体素养”是中国古代体育教育的题中之意。以中国传统射艺为中心视角, 梳理出其身体素养蕴藏了: ①气力与心志相统一; ②精神修养与形体历练并行不悖; ③仪礼与德艺整体发展; ④日用之间、内外交养、日新至臻的身体素养论。察其要旨, 古人修身强调道艺双修、德美育成, 重视体育运动中的身体审美性质, 在仪式性场域中实践社会伦常, 融洽群己行为, 体现出鲜明的中国体育特色。中国古代的体育运动在素养教育与体格培育两方面与现代体育理念遥相契合, 深化中国传统射艺价值研究不仅能够建构凸显中国特质的身体素养理论, 亦有助于重新定位传统射艺的当代价值。

【关键词】 传统射艺; 身体素养; 精神修养; 体格培育; 身心一元; 具身认知; 生活礼仪化; 礼仪生活化

【中图分类号】 G852.9

【文献标志码】 A

【文章编号】 2096-5656(2022)01-0081-10

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20211209.001

近年来, 身体素养的内涵辨析、测评体系、教育改革及其相关研究日益成为国内外学术界的热议话题^[1]。国际身体素养协会(IPLA)在21世纪初将“身体素养”定义为“为了生活而重视并承担参与身体活动的责任所需要的动机、信心、身体能力及知识与理解。”^[2]我国于2019年《体育强国建设纲要》中明确提出“青少年体育服务体系更加健全, 身体素养显著提升, 健康状况明显改善”^[3]的体育发展目标。回顾历史, 早在先秦文献中我国就出现了身体素养的意涵, 不仅涵摄了理论与实践的哲学智慧, 还形成了中国古人独具特色的身体素养理念。中国传统射艺自意义滥觞处就内蕴身体技艺与道德修养之意蕴。有学者指出:“射体实质上指的是整体论的身体素养。”^[4]因此, 在传统语境下阐释和深挖射艺文化有益于重新定位中国古代体育运动的当代性, 展现传统射艺的文化内涵, 也有助于在国际身体素养研究中更好的发出中国声音, 构建适合中国文化特质的身体素养理论。

依据崔乐泉先生《中国体育通史》对中国体育发展史的划分, 文章以先秦至清中期的中国射艺文化为研究对象, 以区别于现代竞赛规则下的射箭运

动的竞技特征, 而以中国传统射艺中的文化内涵为研究对象。关于“射艺”, 从先行研究关于传统射箭的总结可知, 中国传统射箭的发展经历了3次重大飞跃, 即晚商射礼的形成突破了弓箭“射杀”的元价值, 开启从“射箭”到“射艺”的蜕变; 赵武灵王推广“胡服骑射”, 开启“战车时代”向“骑兵时代”的转向^[5]; 武周时期定武举试考, 则促进了武射军备系统的规范化、官办化与学术化, “形成了集物质文明与精神文明于一体的射艺形态”^[6]。射艺的内涵是一个不断丰富和发展的过程, 虽然射艺的形成可早溯至商朝晚期, 然而将“射”统合于“六艺”, 形成“大射、宾射、燕射、乡射”的礼制却赖周人所创, 及至后世文化续统, 无论是庆历时期凸显武备色彩的“弓箭社”, 还是辽、金时期高度仪式化的“射柳”, 乃至元蒙时期欧亚武射文化汇通, 极大地“促进了明中后期射艺的学术自觉”^[5], 再至晚明《武经射学正宗》所倡“尺蠖式”的技术流派等, 极大的丰富了中

收稿日期: 2021-10-19

基金项目: 国家社会科学基金重大招标项目(14ZDA010); 山西省社科联重点课题(SSKLZDKT2016092)。

作者简介: 杨庭颂(1983—), 男, 山东枣庄人, 博士生, 研究方向: 体育哲学。

国传统射艺的文化内涵,使之具有“猎与礼”“技与艺”“道与器”等多重文化价值属性。重要的是,射艺还衍拓出了形式多样的运动、规训、练养等形式,在传统体育习练中发挥着重要作用,其所内蕴的礼仪德艺、社会伦常、融洽群己、道艺双修等文化元素使其已非一项单纯的射击技法,而是包含着中国文化观念与传统哲学思维。

基于此,文章通过考察图籍、手稿、原典等文献资料,对中国传统射艺蕴含的“身体素养”展开论绎,对中国语境下“身体素养”的词义辨析、哲学意蕴、实践论及其当代价值予以探析,以期深挖“身体素养”这一范畴的研究空间,为促进我国身体素养研究与实践提供可资借鉴的资料。

1 中国传统射艺身体素养的涵义与哲学意蕴

身体素养是英文Physical Literacy的直译,学者bolell以bodily literacy代称Physical Literacy^[7]。国际身体素养协会以情感、身体、认知概括身体素养的3个维度^[8];李红娟^[9]认为包括身体文化、精神文化两个维度。Raymond Kim^[10]提出中国身体素养的哲学和本质是“道”;张震^[4]对“素养”进一步是正,指出古汉语中的“素养”是具有德行、培养、磨砺、人格魅力与处世能力的簇概念。总体而言,深化理解中国语境中的“身体素养”的本质和内涵特性至今仍然存在挖掘空间。

1.1 中国传统文献中“身体”的意涵

在古代汉语中“身”与“体”常常分开使用。《韩非子》“墨子者,显学也,其身体则可,其言多而不辩,何也?”^[11],其“体”作动词,意指墨子亲身实践尚可,但讲话很多且不讲求辞令。《淮南子》“故圣人以身体之”,高诱注:“体,行。”《广雅》曰:“体,身也。”可见,“身”涵摄“体”之义涵,兼具体验实践之意。梳理文献可知,古人在使用形、神、心、躯等概念

时皆与“身”关联。显然,以上身体词语皆指“身”的外在肉体部分。《说文》释“身”为:“凡身之属皆从身。”^[12]故不存在躯体与心智的对立,身心一体而非二元。因此,古代典籍中的“形”与“神”殊异,“身”与“心”对应,“形”“躯”“体”等概念表示物质性实体之“身”;“心”即指心脏,还是思维器官和精神之知的集合体,多与“神”一道表示“身”的感知层面。所谓感知,是指身体对外在环境的直觉性阅读能力,亦是组成身体素养的要素之一。

因此,中国传统文献中“身”的语言基础与基于一元论的具身哲学Physical Literacy存在一定程度地相契。实际上,中国传统文献中的“身”相较于西方的body及其复合词更加具有解释性内涵。梳理发现,“身”字的核心意涵有:名词性本义,躯体、躯干;代词词性引申义,自身、本身;作为动词的体验、亲历、实现;作为人之素养的品德,才力等。一方面,在“素养”的意义上,《国语·晋语》“不能修身而又不能宗人,人将焉依?”^[13],意指一个人不能修养己身,不能尊崇他人,他人又怎么听从你呢?也就是说,君子之务在于修养己身涵养德性。故而班固在《汉书》指出“士厉身立名者多。”^[14]可见,中国古人的身体素养反映着一个人的德行、政行、魅力和综合水平。这与以英国Whitehead教授为代表的欧美学者基于哲学理论提出的以动机、信心、知识、决策为要素的身体素养观有异曲同工之处,但在德性养成、群己关系、情志陶冶等方面,中国传统文化可与国外侧重生命个体的研究倾向展开对话和互补。另一方面,“体”为会意字,从人,从本。,”“武学中的‘体’还有体认、体会、体悟等内涵。”^[15]《广雅》曰:“素,本也。”在“素”的意义上,儒家“遵王之素”的“遵素”和道家“见素抱朴”的“素朴”,皆指人之行为和德行上的修养,修养的达成在于亲身经历,即孟子所谓“尧、舜性之也,汤武身之也。”^[16]那么,“身”与“体”的汇通在人之德行素养上就产生了相契。可见,中国人重视“身”的文化意涵,也强调“身”的“亲在”(《墨子·经说上》“身,观焉,亲也。”)以及倚重于“身”展开的德行体验。

综上所述,传统文献中“身体”的意涵不仅指身心一体,而且强调肉身与精神的整体性,“身”对精神的主导性。所以,身心关系不是对立的,身、心、外物是人修养过程中的整全观照。而一旦将“体”界

表1 身体语言用例举证

Tab.1 Examples of body language

身体词语	用例	原典
骸	子索我于形骸之外	《庄子·德充符》
体	气芽暴滋,遍体得力	《少林五拳总诀》
形	元(气)本隐明,内照形躯	《周易参同契》
躯	口耳之间,则四寸耳,曷足以美七尺之躯	《荀子·劝学》
心	卑以身处之心	《混元剑经》

定为“行”，“身体”便是一种以“行”体“素”，以“身”修“德”的素养实践。因此，“身体”与教育、运动相关，其实质是一种体认的经验过程。此二者关系人的心智和整体思维能力的发展，所以有观点认为中华体育精神以“身体教育”为首^[17]。

1.2 中国传统射艺中素养的身体性

中国传统文化中的素养意涵十分丰富，无论是人之素朴心性、德行能力和品行的养成都包含着身心并健的意蕴。如《后汉书》中“越有所素养者，使人示之以利，必持众来。”^[18]可见，晚至汉朝，中国古代人对于素养已经有了刻意强调。而上溯周代之时，王族权贵子嗣不仅“游文于六经之中”，还要掌握射艺、驾车等相关技艺，方才契合“养国子以道”的教育理念。正如《周礼》所载，“养国子以道。乃教之六艺：一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五御，五曰六书，六曰九数。”^[19]

首先，古人强调形体层面的素养。形体层面的身体素养涵摄个体的运动能力，如手眼的协调能力、技法的运用能力、四肢的平衡及灵巧能力等各个方面。传统射艺中的运动能力体现为从容、体直、屈伸等多种运动协调能力，类似于现代体育文化中的身体素质。正如《贯虱心传》所载：“两膝勿挺勿曲，力匀如一，而气贯勿弛，则无凸臀之病。昂然直立，侧目注的，状如蹲鹰，左顾则无傍引之疵。”^[20]《射经》中就强调了形体维度的身体素养，尤其强调了立身之法是习射的基础，甚至将“忌头缩、忌身挺、忌前倒、忌后仰、忌臀露、忌腰露”^[20]作为“射之精义”，并且将“身法”视为一个人“进德”“语道”“终身寡过”的行为之方。因此，传统射艺本然的包含形体层面的素养。

其次，古人重视精神层面的素养。精神层面的素养是指通过形体运动与外部境况的交互而获得的良好精神体验，作用于形体的平衡、协调、信心、灵敏等运动能力，尤其强调精神主导下的心理倾向和运动行为的驱动力。《拉弓射箭浅说》中言：“技有所主而神生焉。羿弓养矢神技无敌岂有他哉。”^[21]何汝宾曰：“射贵治心，心治则神完，而力裕慢慢知鏃。”^[22]武术家裴乃周说：“神必借精，精必付神，精神合一，气力乃成。……但须练之于平日，早成根蒂，方能用之当前，无不坚实。不然，如炮中无硝磺，弩弓无絃箭，满腔空洞。”^[23]凡此种种皆是精神维度身

体素养的立意。精神是否裕饶、中正，实质上指的是气力是否充盈、技法是否纯化。因为，力始自身心精神谐和，射艺精进不仅是技法锤炼，亦是蓄养心神的过程。武术家曾鹏程述及射箭优点时曾说：“它的最大优点是：动作有法、急徐合度，不但可以纠正姿态的缺点，使肺量增加，肌肉坚实，而且可以涵养德性，陶淑身心。”^[21]可见，在中国传统射艺观中，精神素养与形体素养均是人之素养的重要组成，身体素养本自涵摄体质与精神双重意涵。

此外，中国古代“精神素养”还包含人的素朴天性以及后天不断修养而体现出的气象。如《晋书》描述王泰“保体质丰伟，尝自称重八百斤”^[24]；《三国志》形容陆凯“祗体质方刚，器干强固，董率之才，鲁肃不过”^[25]；《庄子·刻意》称“真人”吸风饮露“能体纯素”。^[26]可见，中国古代人指称人的外在体貌和内在质性时多是从体质、仪态、风范、气韵等处凸显人的素养或修为。换言之，精神素养和体质素养存在内在关联，二者共同构成身体素养的两个层面。因此，中国传统文献中的身体观涵摄形神两个层面的素养，这是鲜明于西方身体素养观的特质所在。

第三，古人重视认知和行为层面的素养。认知层面的身体素养是指个体在面对多样复杂性环境时，作出反应以及与环境交互作用的能力。与Whitehead所称“环境阅读能力”有着相似的特性。而这种阅读环境的能力需通过具体的行为来落实和体现，在中国传统射艺中，认知与行为维度的素养主要通过4个要素来达成。如《列子》则将“气”“身”“神”“志”等4要素一体化，称“不射之射”，凡善射者“登高山，履危石，临百仞之渊”^[27]而神气不变。也就是说，人的身体本身是有觉知的主体，身临射境，身体、知觉和环境形成统一体，能全面感知周遭境遇的多样性变化，感而遂通作出合理的判断及反应，契合身体活动的外部条件，以实现活动目标满足身体与心灵的需求。即如高颖所说：“夫射之一技根于灵性。其举止动荡，张弛发纵之机缄，实一身精神心术之所著也。”^[28]一个具备认知与行为素养的个体，其所拥有的心志、知觉以及实践能力，都需要体认来予以实践，故而“神射于的，矢命于心”“射者，正己而后发，发而不中，反求诸己”^[29]其意义既表示某种肢体动作，也泛指修习者的内心感受或对某种处境的体察来因应环境变化，最终实

现身心机能与外部环境的感通。

1.3 中国传统射艺身体素养的哲学意蕴

不同于西方哲学身心二元论思想,古人释“身”为“凡身之属皆从身”,故而中国传统思想认为身心一体而非二元,安乐哲(Ames R)将此精辟的称为“两级相关”(polar)^[30]。如郭店竹简中有67个“仁”字,其中绝大多数写作“𠂔”,少数写作“忞”或者“忞”。梁涛认为,“身”指己身,“𠂔”表示成就自己、实现自己、完成自己^[31]。这与具身哲学强调的“通过身体认识世界,进而对自身加以改造,对心智加以发展”^[32]产生了思想遥契。可见,中国传统思想自古就蕴藏着“身”“心”并健、主客一体的哲学基础,所谓“心专志一,箭箭求弊,虚心纳善”(《射学指南》),即形体心志的一如,对身心一体的认识也上升到哲学伦理层面。

相对于西方哲学以“思”为主意识性哲学,中国身心一如的观念在“即身而道在”中显现了一种身体本体论^[33]的中国形上学,这也为中国传统射艺之知觉与心智、习艺与修德、体力与心志并行不悖的意蕴奠定了思想基础。若西方传统哲学演绎了“我思故我在”,中国体育哲学则诠释了“身在故我思”,以及“反思性身体训练”^[34]的特质,这也为德美教育提供了思辨及实践的基础。由此形成的身体素养具有整全观照的哲学意蕴:①身体素养成为智性成长与身心运动相统一的修养;②心志、体质与气质成为并健共砺的整体;③身体技艺与德性智识、能力本领成为并重共济的整体教育;④在“大身子”(颜元“吾身原合天下为一体”)里感通自然万物的气象,人作为“以身观天下”的审美主体,身体素养涵摄智、德、义、象等范畴,使人整全性的体认道义德性。最后,“素养”有“日常磨砺继而日生日成”的过程意涵,任海先生指出当代身体素养理念具有“促成终身参与身体活动的健康生活方式”^[8],此与传统语境中的“素养”意涵是相契的。

2 中国传统射艺的身体素养实践论

中国古代圣贤崇尚知行合一,认为人之品行不是秉承自形而上的绝对理念,而是发轫于人伦日用之间。金玉柱指出,古代体育运动是“以文明身”的身体技艺之知,“‘身即道’的探索过程正是‘以文明身’的烙印过程。”^[35]即身体技艺能够使人发生由

内而外的质的变化。

2.1 气力与心志相统一的身体素养论

“气力”是身体素养范畴的另一个重要概念。《苕氏武技书》曰:“气力者,即精神能胜物之谓。”^[23]马国兴说:“气者体之充也。心动而其即随之,气动而力即赴之,此必然之理也。”^[36]古人对于“气力”的理解比较含混,兼有身体状态、使技艺时的体力和身体力气、力量的意涵,但都是与人的身体素养相统一,将“气”视为生命赖以存续的动力^[37]。

传统射艺强调用力均缓,推崇中道,其以屈求伸的技巧背后体现着力与法俱全的道理。如《射学指南》强调“怒气,则力雄而引满;息气,则心定而虑周。法曰:‘慢开弓,紧放箭。’”^[38]将使力缓徐和运气放箭整全观照。唐代王琚说:“矢量其弓,弓量其力,无动容,无作色,和其文体,调其气息,一其心志,谓之楷式。”^[39]对力的把控考量进入的气色、心志和弓矢因素整合在射艺思想中,凸显出身体素养导向。所以,传统射艺与体质论意义上的气力训练及其心志磨砺是并行不悖的。马国兴说:“今以功于艺者言之,惟颤劲出没,其捷可使日月无光,而不见其形。手到劲发,天地交合而不废气力。”^[36]习艺者需妙用劲力,通过体知(手到劲发)合理运用气力。如高颖所说:“射必内志正而后持弓矢审……涵养若此,其人必殚定好学生,乐于礼义和平恭敬,用志不分者能力之。”^[28]气力、志正、素养从根本上互为统辖。

此外,“志”还有一层意思,即体能气力之源。王琚将“志”视为正身、养气、统帅气力的关键,其中“充体”指的是充盈身体。他说:“夫志,气之帅也,气体之充也。志不正则弛,何以养气。气不养则馁,何以充体。”^[20]总体而言,中国传统射艺将“气力”与“心志”视为统一整全的身体素养内质。

2.2 精神修养与形体历练并行不悖的身体素养论

古人十分重视精神发展与身体磨砺之间的整体关系。苕乃周总结说:“神者,气之灵明也,是神化于气,气无精不化,是气又化于精矣。盖人之生也,禀先天之神以化气,积气以化精,以成此形体。”^[23]《古人射法遗言》亦曰:“是以精于射者,弯弓对的必先并气以固形,安心以全神”^[28],进而说:“射虽以形用,其实以神运也”,唯有“心与神合,神与气合,气与身合,再无不捷妙灵和处。”^[28]提出身体运动的能力和气定神闲的相互促进作用,点明精神修养与

形体技艺是相统一的素养。

道家先贤列子曾学射于伯昏瞿人，相传他在学射时提出人身体的运动状态与精神实际上是神气聚合的表现，所以精神状态可以影响人体对外界的感知能力。列子言：“我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。……是我七孔四支之所觉，心腹六藏之所知，其自知而已矣。”^[27]这种精神修养对传统射艺起着很大影响，《学射录》言：“神射于的，矢命于心。精注气敛，内运外坚。前固后撒，收弓舒闲。”^[20]即射箭作用于心神，气是精神运动的物质载体，“内运外坚，收弓舒闲”肢体动作与精神内敛二者密不可分。射箭作为一项身心协调的传统运动，心理感知本身就是“身一心”活动的体现，其与注重心理状态与生理体验联系的现代具身认知理论有相通之处。

同样，《贯虱心传》写道“发矢之巧，机节在肋。背紧胸开，乳垂颈直，肘高臂挺，外内合一。自然而然，毋过不及，从容中道，是能破的。”^[20]“外内合一”即指内在精神与外在形体的合一。换言之，能够调整身体姿态、陶冶心智从容不迫的人，在射箭时才能够中的。由下文“五心齐力者，谓心与左、右手足心，一齐进力也。如一有不合，则不中道矣”^[20]可知，这里的“中道”要求具备形体与心神协调一致，是人的综合素养的体现。与之相似，成书于元代的《丸经》可作为参考，其中有“有斐君子，其仪不忒，安如闲如，夭如申如，周旋闲雅，不劳神于极，以畅四肢”^[40]之语。作者以为，培育君子的仪表、四肢的素养是极为重要的，其中“仪”和“雅”是统一的，情趣陶冶和身体四肢锻炼相结合，“不劳神”方可“畅四肢”。不难看出，古代击射类运动具有以安神舒逸为基础的身体素养导向。在古人看来，精神内敛、气沉心静才是击射的枢机。扬雄在《法言》中写道：“修身以为弓，矫思以为矢，立义以为的，奠而后发，发必中矣。”^[41]成书于晚清的《十三势行功要解》的“心为令，气为旗，神为主帅，身为驱使”的修身方式及其形神思想与其十分相似，这些都丰富和发展了通过形神关系提升身体素养的弓道理论。

2.3 仪礼与德艺整体发展的身体素养论

中国古代体育常常把仪礼、德艺和身心运动能力共同作为整体化的素养。高颖说：“古人论射，以其容貌比于礼，节奏比于乐。礼也乐也，非有德者，

不能为也。而射与之同条共贯。”^[28]他认为，射艺有着非常肃穆、细致的仪礼，射艺与仪礼事理相通，脉络连贯。与其近似，《古人射法遗言》中亦载有：“射者男子之事也。因而饰之以礼乐也。故事之尽礼乐，而可数为以立德行者莫若射”^[28]，认为射箭要培养男子仪表，其中“礼”和“德”是统一的，人之“德”必由“礼”外作，才谓德行。强调技艺发挥要“站立直者，身形直耳”，因为“进退周还中礼者，以射发于心而应于手。……左右周还，饮觥之体，以可言射耳。故射必先周还中礼也。”^[28]可见，射艺能够通过形体礼节体现不同德性，作者强调射礼凸显的素养是有德者而非无德者，表现的素养是立德行的行为，即培育君子型人格。

而德行的现实功用即表现为和谐己我、己他、群体的关系，使人际共处得以融洽有序。因此，传统射艺常常作为兼具仪礼和德艺特征的体育训练活动，它崇尚的是礼德一致、仪艺同修的素养。戴圣在《礼记》中说：“夫礼始于冠、本于昏、重于丧祭、尊于朝聘、和于射乡，此礼之大体也。”^[42]由此可知，古人射艺有着十分正式、细致的仪礼，即使东汉时已大为简化，依旧反映出古代主宾各司其位的庄重感。《投壶仪节》中记载，仪节不仅设有壶矢、中算、丰觶、磬、酒壶、羞櫟、卤盆等器物，在整个活动中宾主各就其位，“宾主皆起降坐，序立。司正令弟子使人执壶，主人捧矢，主人致辞，宾对辞。”^[43]故而汪昶说“投壶乃射礼之变也，虽主乐宾而观德之意”^[36]。

古代先贤认为，人的品德修习是“德者，道也”即由德近道的演进过程。射作为古代君子的行仁之方，其技法与道德行为相合。如《射义》曰：“射者，仁之道也。射求正诸己，己正然后发，发而不中，则不怨胜己者，反求诸己而已矣。”^[19]依 Joanne D·Birdwhistell 之见，儒家言“中”实为“道德目标”^[44]，六艺即“古之为教，德行道艺而已。”^[45]换言之，艺、礼、乐、射、驭是古人素养教育的主要内容，艺之为道，道艺融一无所畛域，人遵道贵德，而由德体道，道德共作。

如《孟子·告子》中记载了奕秋教授他两个徒弟的故事：“其一人专心致志，惟奕秋之为听。一人虽听之，一心以为有鸿鹄将至，思援弓缴而射之。虽与之俱学，弗若之矣。”^[46]这里是从态度上讲修习，讲尊师重道、艺技并修，揭示由技近道的中国传统道艺

观。《中庸》中亦载有“孔子言射”,曰“射有似乎君子。失诸正鹄,反求诸其身。”^[46]作为“考其德行、道艺,而兴贤者、能者”^[13]的典型意象,“道艺”即道德仪礼与技艺技法整体发展的统一体。这种整体化一的素养,从滥觞于《周礼》时就展开了一元论运思,即“器形而下”的弓、矢、器物与“道形而上”的精神、价值、信念等是整体化一的。当然,这种素养培育亦是紧贴实际生活的。自先秦儒学肇始,“养国子之道”的个体社会化的过程就呈现出人伦日用的实用特征。

2.4 日用之间、内外交养、日新至臻的身体素养论

从语义上分析,素养之“素”乃有一向、平素之意,此与中国哲学“变化日新”、日新至臻的素养长期养成论休戚相关。朱子言:“艺,则礼乐之文,射、御、书、数之法……游艺,则小物不遗而动息有养。学者于此,有以不失其先后之序、轻重之伦焉,则本末兼该,内外交养,日用之间物少间隙,而涵泳从容,忽不自知其入于圣贤之域。”^[16]其内蕴着日新至臻和内外兼养的人伦日用取向。《内则》载有:“六年,教之数与方名;七年,男女不同席,不共食;八年,出入门户,及即席饮食,必后长者,始教之让;九年,教之数日;十年,出就外傅,居宿于外,学书计,衣不帛襦袴,礼帅初,朝夕学幼仪,请肆简谅;十有三年,学乐,诵《诗》,舞《勺》。成童,舞《象》,学射御。二十而冠,始学礼。”^[16]说明人生在各个阶段上有着不同的身体素养生成轨迹。而在日用即道的层面,这种日新的素养观通过两方面得以体现:①人生各个阶段上的身体素养导向均涵括德、行、艺等3个层面,体现出“日生日成”的成长轨迹;②从学乐、诵诗到舞《勺》、舞《象》再到学习射箭御马之术,体现出文武相济的特征,即“先学勺,后学象,文武之次也。”^[47]显示出古代身体素养观从成童到成人的成长论意蕴^[4]。

《学射录》中有从“每日,身正向东立,以面对圈,使鼻梁正对斜画”^[48]到“如此数月,周身皆如式,纯固不移”^[48],再到“演习又数月,周身式皆纯熟不移”^[48]的素养阶段论。在技法层面上,射艺的日常训练更加体现出日新月异的精进追求:①射艺训练充分利用了日常生活之物,如竹、树条、丝漆、荆、木瓜、橘等,都可以作为训练工具。因此射技习练过程中,常常出现曲尺、井仪、牛筋、飞鸟这种生活

化语境。②有志习射之人,无论习射之初、弱冠之年,闲居燕处之时皆可日新精进。譬如明代射学家高颖40余年习射不苟、涵养修行不辍。传统射艺之道是在日用即道、日新至臻中逐渐涵养生成的。

3 中国传统射艺“身体素养”意蕴对现代体育的价值

3.1 促进竞射技术与大众体育发展

传统射艺技法的基本理论涵摄现代射箭的技术基础,具有促进身心、肢体等各项因素关联互动的价值,这正是当前体育训练中完善技术动作要领所需要的。于是,在相关技法上,传统射艺的射法理念也引起现代体育教学的关注,为体育科学发展提供了经典依据支撑。具体而言,传统射艺之手法、身法和心理等技术理论,对现代竞射运动多项技术的完善与发展具有实际运用价值。其核心技术如下(图1)。

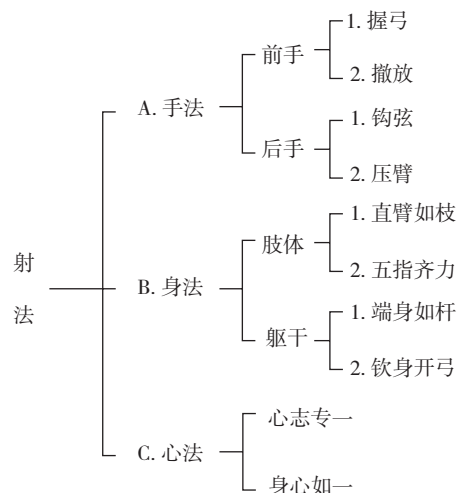


图1 传统射艺技术

Fig.1 Traditional archery technology

中国传统射艺对技术内容的全面要求,不仅从弓、箭、弦、羽等方面论述器物制作,而且还表征为“形神”的统一,在“神”有精神凝定,在“形”则有手臂练定之相。射艺典籍中分成手法、站姿、身法和心法等部分阐述射箭动作的技术细节。解读其中技术要义发现,手、眼、身、心无不将身体素养置于射箭技术的基本追求,体现了一种整体发展的呼应关系。

如传统射艺之手法有虎爪握弓、大鹰抓、小鹰抓、满把抓,其中,虎爪握弓是大拇指指尖掠过中指上指节,大拇指与中指齐平,食指持握弓柄而成虎爪状,握弓讲究控弓稳定,虎爪握是常用手法,还有轮指控,五指环握弓把可以将力量攥于掌心。根据冀

昆棹研究,大鹰爪应为拇指用力握弓^[49],食指与中指叉出,这样便于使力聚焦掌心。小鹰爪是中指、无名和小指握弓如鹰钩状,食指缩起,使力聚合于下掌心。满把抓则为五指紧握弓弣。总体而言,唐代以竖弓为主,南宋时期以“满把抓”为主,明代以后则以鹰爪握较为普遍。对于现代射箭教育而言,以上所述为根据弓的强弱和射者气力的大小选择相应的握弓技术提供了理论依据,也是今天的射箭习练者改良技术动作时可资借鉴的。

身法的技术特点体现为“直臂如枝”“端身如杆”。身法其实是传统射箭对四肢与躯干的动作规范,因此分为上肢动作与下肢动作。就上肢而言,所谓“直臂如枝”是在弓将满未满之时伸直肘部,《射法直述》谓“开弓左手直如箭”,《列子》喻为人能“措杯水其肘上”,做到手肘臂肩“一直如线”。所谓“端身如杆”即头部正直,脸颊不可贴近待发射的箭和手。关于体势,《射学指南》说“体欲直,胸欲欹”,意在表明体势以稳健为要,上肢稳固做到“端身如杆”。关于下肢,发力起于脚,主宰于腰,发之于梢^[50],典型动作是大架子、小架子和中平架,不同的环境使用不同的立法技术。明代射者在习练中多使用“大架子”,即并足直立(图2);在阵战中多使用中平架子,即前腿直后腿弯呈“以屈求伸”状。只有做到以屈求伸,才能充分释放身体屈伸张力,体姿如



图2 《射法直述》

Fig.2 A Study of Archery Method

箭在弓势中蓄劲待发,产生出身之弓象、弓之身形、以屈求伸、体志一如的气象。值得注意的是,“大架子”是射箭在明代中后期逐渐成为运动项目的主流站姿,其与现代射箭“侧立式”站姿十分接近。

传统射艺对于技术要领的把握,一方面,确保了射击的精准度,使所有习练者在初学阶段都方便掌握技术要领;另一方面,符合落落大方、体态自然的君子仪态,易于成为休闲运动项目,激发人们参与运动和体育锻炼。传统射艺的身体素养理念为此一问题提供了另一参考依据,其有助于依据每个人身体条件和动作特点决定自己的习练方式,进一步提升其身体素养水平。在上述核心技术要旨中,动作特点和体质培养关联互通,既有形体规训,也有身心的强化,不存在标准单一,让人们找到适合自身的习练方式,体认射箭的魅力,发现传统体育的价值,促进竞技体育在国民教育体系内健康可持续地发展^[51]。

3.2 更新德美教育的维度

身体素养研究认为,“人格的完满离不开道德的情操和审美的生活,德与美都是个体素养的核心组成部分”^[52],人在青少年时期打下的德美教育的基础,能使其在人生各个阶段不断完善自身,并持续保持趋向德美、自我更新的进取之心。身体素养只有与德美教育相结合才能从根本上培育人格的完满。从词源上考察,“艺”之礼乐的内涵,本自具有审美意蕴,审美意蕴本身就是身体的转喻。如《中庸》“诚于中,形于外”,《墨子》“体不劳,名立而功成,美章而恶不生”,这种充满身体意识和道德情感的思维著显了古人对德美教育的认知。传统射艺的德美内涵正是体现了体认层面的实操性,表现在两个层面:一是,“射以育德”的技艺研习;二是,“和美有声”的育养体践。

首先,德美体现在古代伦理纲常对于人的行为规训中。如“凡祭祀,鼓其金奏之乐。飧、食、宾射亦如之。”^[53]古人祭祀集音乐、舞蹈、礼仪于一体,“宾射”不离美的文明。王与诸侯或群臣饮酒时必行燕射,如乡射仪式中的出迎与回拜,再如帝王庙大射礼仪程中的规矩。这些人伦规范虽然外在于射艺,但体现的是儒家“仁道”思想的修身工夫,并且影响了技艺生成的德性因素,在一定程度上仪礼规训与技艺研习在射艺中是相辅相成的。其次,德美落实于技艺与德育的共融中。高颖说:“欲精于射

者,必务养其德也”,孟子说:“发而不中,则不怨胜己者,反求诸己而已矣”^[28],王琚说:“和美有声而俊快也,射之道备矣哉。”^[54]由此不难看出,技艺与德育的共融,用于外表现为精湛技术,其在内则为德美一体,以德驭术、“以技显德”的功夫论境界。如张再林先生言:“无论是身的生命的内与外的统一,还是射的艺术的“志体合”,其都同样地是以美为其归趣。”^[55]

如果说今人能从传统思想与武术技法的“隐显互见”中窥见传统射艺的审美意象,那么,这种“即射而美在”的审美意识正是古人重视身体素养的抽象维度。

德美人格的培养始于青少年时期,完善于终身素养过程。它既激发人们参与体育,又奠定了积极健康的人格塑造过程。身体素养可以通过德美教育和“技一艺一礼”的审美体认来学习掌握。“‘体认’不同于知识,它属于自我专有的经验,无法用概念表达,也无法原原本本告诉别人,他人想获得这种经验,需要自己亲身的体验。”^[56]因此,这种实操性也为更新当前身体素养的教育维度提供了不可替代的实践基础。此外,德美教育之所以在身体素养中具有重要地位,还因为其为大众健身、游戏体育、竞技赛事等体育形态奠定了积极正向的基础^[8]。

3.3 促进仪礼深度融入生活

基于任海教授研究观点,本文认为体育文化在融入生活层面,包含“仪礼生活化和生活仪礼化”^[8]两个层面。①仪礼生活化重在使仪礼融入日常以提升生活品格。其一,传统射艺的仪礼观念强调在日常生活中践行,形成日常习惯,是人们为人处世的组成部分;其二,仪礼的实用性可以扩散到日常生活的多个层面,辐射和优化日常生活中各种社交活动,如亲友、师徒、职场等讲究规矩的地方;其三,将对竞技规则的认同,扩展为对生活中有序竞争的健康态度,以良性竞争取代无序纷争,敢于拼搏或积极进取,以优化社交行为,提升自身的生活行为,使富有生活意味的高尚习惯成为生活习惯。②生活仪礼化塑造生活态度,深化生活价值意义。在价值层面,生活仪礼化蕴藏了礼节和仪式化等向度,强调在日常生活中关照自身和他者,积极建立“技艺—仪式—情感”的社会关联,其技艺包含了浓厚的安伦尽分色彩,传递着人伦情感的强烈信息。如传统射艺的

拱手礼讲究身正手曲,作揖礼的手与身形似待射之弓,因而屈伸有度,又引申出“一身备五弓”的文化意象,这些都是社会伦理通过仪式化表达而产生的行为规范,核心是完整社会人格的体认教育。仪礼价值的践行不仅要通过言辞话语表达,还要通过日常的练习化为下意识的身体反应。因此,仪礼融入生活具有德性化育与人伦情感之价值。

英国学者whitehead提出,评价一个人是否具备身体素养,应当从创造性、想象力和才艺等方面自如地运用基本的运动技能来考量^[57]。在这一认知中,运动技能与心智成长需要落实于日常生活中,换言之,仪礼生活化和生活仪礼化就是在日常生活中逐渐规范而来的,而这些日常行为对人潜移默化的规训是贯穿终身的修行。传统射艺之仪礼深度融入生活,紧扣人与生活与他者的关系,践行着从“身体”到“品行”的修身之道^[58],拓展了身体素养新的宽度,这也为大众参与体育活动提供了宽阔的舞台,感知体育的魅力,发现体育的价值,促进体育融入生活的素养理念,对人的培养从情感、意志、精神、信念、能力等方面的全面性提升。因此,在提倡个体全面发展的今天,仪礼与体质和运动能力同等重要。

4 结语

在对原典文献进行梳理与阐释之后,可以发现中国传统射艺身体素养观念与现代体育理念遥相契合,但前者是基于身心一元论的理论视角,紧扣人与他者的伦理关联,给予身体教育以文化的滋养。传统文化与现代体育的融合具有现实意义,通过传统教育,文明其精神,让人们树立文化自信;通过现代体育理念锤炼人的体质,让人们具备勇武底气,是今日体育学研究应有之义。这一教育使命不仅促使学校体育、全民健身和竞技运动等体育实践的发展,也使体育理论、学科教育等体育理论层面对接前沿、推陈出新。重要的是,中国传统射艺身体素养论为传统体育的现代化和国际身体素养研究带来了一个新的方向。

在传统与现代、基础理论与前沿论题共融发展的今天,学界对身体素养的研究方兴未艾,但在诸如身体素养的理念、实践及普及等方面仍存在很多争议,身体素养论题也因此是一项富有弹性和宽度的研究领域。中国传统射艺身体素养具备独具特色的

身体素养内涵,其与现代体育身体素养亦有意蕴遥契之处,因而深化中国传统射艺价值研究有助于重新定位传统射艺的当代价值,解读传统文献诠释其意义。

参考文献:

- [1] GOSS H. Physical Literacy across the World [J]. Sport, Education and Society, 2021, 26(6): 692-695.
- [2] 任海. 身体素养与青少年体育改革[J]. 体育文化与产业研究, 2021(1): 9-27.
- [3] 中华人民共和国人们政府网. 体育强国建设纲要[EB/OL]. (2019-09-02) [2020-03-25]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-09/02/content_5426540.htm.
- [4] 张震, 居方圆. 中国古代身体素养观的哲学论绎[J]. 体育科学, 2020, 40(9): 89-97.
- [5] 贞琰, 郝勤. 有的放矢: 建构有关“中国射艺”的动态认知与挈领概念[J]. 成都体育学院学报, 2018, 44(2): 6-11.
- [6] 杨晓光, 王殿义. 射艺与传统哲学思维考辨[J]. 体育与科学, 2021, 42(05): 53-58.
- [7] BOLELLI D. On the warrior's path: Philosophy, fighting, and martial arts mythology[M]. NY: blue snake books, 2008.
- [8] 任海. 身体素养: 一个统领当代体育改革与发展的理念[J]. 体育科学, 2018, 38(3): 3-11.
- [9] 张墨华, 李红娟, 张柳, 等. 身体素养: 概念、测评与价值[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(3): 337-347.
- [10] RAYMOND K S, MARGARET W. Getting up close with Taoist: Chinese perspectives on physical literacy[J]. PROSPECTS, 2020, {4}.
- [11] 陈奇猷. 韩非子新校注[M]. 北京: 上海古籍出版社, 2000.
- [12] [汉]许慎. 说文解字[M]. 北京: 中国书局, 1963.
- [13] [战国]左丘明. 国语[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2015.
- [14] [汉]班固. 汉书[M]. 长沙: 岳麓书社, 2009.
- [15] 王少宁, 杨祥全. 体用思想在武术中的运用及启示[J]. 体育学研究, 2021, 35(4): 76-82.
- [16] [宋]朱熹. 四书章句集注[M]. 济南: 齐鲁书社, 1992.
- [17] 张再林, 李靖. “即身而道在”——中国古代身体哲学视域中的中华体育精神探析[J]. 人文杂志, 2014(12): 1.
- [18] [南朝宋]范晔. 后汉书[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2000.
- [19] [清]阮元. 十三经注疏[M]. 北京: 中国书局, 1980.
- [20] 马力. 中国古典武学秘籍录·上卷[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [21] 曾鹏程. 国粹体育-拉弓射箭浅说[M]. 手稿本.
- [22] [明]何汝宾. 兵录·总十四卷[M]. 明崇祯壬申五年序刊本.
- [23] [清]茆乃周. 茆氏武技书·卷二[M]. 山西科学技术出版社, 2006.
- [24] [唐]房玄龄. 晋书1卷[M]. 北京: 大众文艺出版社, 1999.
- [25] [晋]陈寿. 三国志[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2000.
- [26] [清]郭庆藩. 庄子集释[M]. 北京, 中华书局, 2004.
- [27] 方勇. 子藏·道家部·列子卷[M]. 北京: 国家图书馆出版社, 2013.
- [28] [明]高颖. 武经射学正宗[M]. 李泰登龙馆刊本, 明崇祯十年.
- [29] [宋]朱熹. 四书章句集注[M]. 济南: 齐鲁书社, 1992.
- [30] [美]安乐哲. 传统中国哲学中身体的意义[J]. 陈霞, 刘燕, 译. 世界哲学, 2006(5): 51.
- [31] 梁涛. 郭店竹简“■”字与孔子仁学[J]. 哲学研究, 2005(5): 46-52.
- [32] 陈思同, 刘阳, 唐炎, 等. 对我国体育素养概念的理解——基于对 Physical Literacy 的解读[J]. 体育科学, 2017, 37(6): 41-51.
- [33] 张再林. 作为“身体哲学”的中国古代哲学[J]. 人文杂志, 2005(2): 28-29.
- [34] 陈保学, 胡昌领. 中国武术“以身为美”的理论建构与解构[J]. 体育学研究, 2020, 34(2): 87-94.
- [35] 金玉柱. 中国武术“以文明身”的身体技艺之知[N]. 中国社会科学报, 2020-07-29(11).
- [36] 王岗. 中国武术技术要义[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009.
- [37] 王涛, 王巾轩, 孙刚. 中国生命哲学视野下的健身气功养生观研究[J]. 体育学研究, 2020, 34(3): 88-94.
- [38] [明]戚继光. 纪效新书[M]. 北京: 中国书局, 1996.
- [39] [宋]曾公亮. 武经总要前集·上[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017.
- [40] 中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会. 中国体育史参考资料 第2辑[M]. 北京: 人民体育出版社, 1957.
- [41] 张文治. 国学治要·第3册·诸子治要[M]. 海口: 南海出版公司, 2015.
- [42] 陈戊国. 四书五经·上[M]. 长沙: 岳麓书社, 2014.
- [43] 汪缙. 投壶仪节[M]. 北京: 中国书局, 1985.
- [44] 江文思. 中: 射箭和道德修养[J]. 中国儒学(第十辑), 2015.
- [45] [明]邱浚. 大学衍义补(中册)[M]. 北京: 京华出版社, 1999.
- [46] [清]焦循. 孟子正义[M]. 北京: 中国书局, 1987.
- [47] 王国维. 观堂集林[M]. 石家庄: 河北教育出版社, 2003.
- [48] 王云五. 啸旨角力记学射录手臂录[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2012.
- [49] 冀昆棹. 明代射箭典籍中的立射技术研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2019.
- [50] 杨建营. 基于独特发力方式的传统武术技击精华探析[J]. 体育学研究, 2021, 35(1): 44-51.
- [51] 毛振明, 查萍, 洪浩, 等. 从“体教分离”到“体教融合”再到“体回归教”的中国逻辑[J]. 体育学研究, 2021, 35(4): 1-8.
- [52] 张震. 中国武术功夫论的身体素养意蕴与价值[J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(10): 58-64.
- [53] 钱玄, 钱兴奇. 三礼辞典[M]. 南京: 江苏古籍出版社, 1998.
- [54] [唐]杜佑. 四库家藏·通典2[M]. 济南: 山东画报出版社, 2004.
- [55] 张再林. 身体哲学范式与体育论旨间的互窥——以中国古代射艺为例[J]. 体育学刊, 2016, 23(5): 13-20.
- [56] 韩晓明, 胡晓飞, 乔凤杰. “象形取意”: 中国武术的思维方式与运行逻辑[J]. 体育学研究, 2021, 35(2): 92-98.
- [57] WHITEHEAD M. Definition of physical literacy and

clarification of related issues[J]. ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education, 2013, 65(2): 29.

[58] 王岗, 侯连奎, 姜丽敏. 中国武术: 一门“成人”的学问[J]. 武汉体育学院学报, 2019, 53(11): 57-63.

On the “Physical Literacy” of Chinese Traditional Archery

Yang Tingsong

(1.School of Humanities, Southeast University, Nanjing, Jiangsu 211189, China; 2.School of Politics and Social Development, Zaozhuang University, Zaozhuang, Shandong 277103, China)

Abstract: Using literature review, this article compared the differences between “Physical Literacy” and “身体素质”. By analyzing the meaning and philosophical implication of “physical literacy” in ancient Chinese classics, we conclude that it inherently contains the elements of monism and embodied cognition theory, and then put forward that “physical literacy” is intended in ancient Chinese physical education. Taking the traditional Chinese archery as the central perspective, four types of bodily physique views are sorted out: ①the unity of vigor and mind; ②the parallelism of spiritual cultivation and physical experience; ③the overall development of etiquette and virtue and art; ④Riyongzhijian、Neiwaijiaoyang and The Rixinzhi zhen's body literacy theory. It can be inferred that the ancients emphasized the dual development of Theory and practice, and the cultivation of morality. They emphasized the aesthetic nature of the body in sports, practiced social morality in the ritual field, and pursued harmonious relationship between the group and self, reflecting the distinctive Chinese sports characteristics. The physical education and physical training in ancient China corresponded to the modern sports concept. Advancing the research on the value of traditional Chinese archery can not only construct a theory of physical literacy with Chinese characteristics, but also help reevaluate the contemporary value of traditional archery.

Key words: traditional archery; physical literacy; spiritual cultivation; physical cultivation; monism; embodied cognition; lives close to etiquette; etiquette close to lives