

中国武术“以身为美”的理论建构与解构

陈保学^{1,2}, 胡昌领³

(1. 西安交通大学 人文学院, 陕西 西安 710049; 2. 怀化学院 体育学院, 湖南 怀化 418000;

3. 安徽工程大学 体育学院, 安徽 芜湖 241000)

【摘要】：围绕着“美何以在作为中国武术载体的人的身体上落地和在生命中实现”这一尚未解决的研究议题，提出中国武术“以身为美”理论。在哲学、美学、体育学等相关学科理论指导下，对中国武术“以身为美”理论进行建构与解构。研究认为：(1)中国武术“以身为美”的理论建构包括：“身心一体论”为中国武术“以身为美”提供了身体哲学的立论依据，“身体主体观”为中国武术“以身为美”提供了身体美学的理论支撑，“反思性身体训练”为中国武术“以身为美”理论提供了身体实践的主要内容；(2)中国武术“以身为美”的理论解构包括：顺随通达的身体知觉之美，以动入静的身体感通之美，自然适度的身体愉悦之美，关怀生命的身体康养之美，内向超越的身体意向之美。文章最后指出：以身体哲学为依据、身体美学为支撑的中国武术“以身为美”理论有着丰富的身体实践资源。对其理论的进一步研究不但能够对中国武术理论起到很好的补充作用，最为关键的是它让我们对“下学而上达”的中国武术传统有了更多期待。

【关键词】：中国武术；武术文化；以身为美；身心一体；太极拳

【中图分类号】：G852.1 **【文献标志码】**：A **【文章编号】**：2096-5656(2020)02-0087-08

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20200330.001

中国武术之美一直是武术学界研究的重要议题，自邱丕相教授提出武术套路美学的探索^[1]以来，诸多学者对此做了大量的研究，代表性成果从胡小明以中国古典美学阐释武术美^[2]、戴国斌以文化研究视角诠释武术美^[3]、王岗从“形”“意”视角分析武术美^[4]、刘同为从审美范式^[5]和心理美学^[6]解构武术美等，到吴松对武术艺术化理论^[7]的研究、孙刚从生命美学对武术美的探索^[8]、金玉柱对武术生命格调的书写^[9]、马文友对武术审美意识发展变迁的梳理^[10]等，研究成果显著且有梯队化发展趋势。综上，这些从古典美学、艺术美学、心理美学、生命美学等不同美学视角的研究成果，为厘清武术之美提供了诸多可借鉴的学理支持。虽然诸多的研究对于武术之美的阐释颇深，却忽视了“美何以在作为武术载体的人的身体上落地和在生命中实现”这一重要问题。要解答这一问题，则需要回到人本身。这是因为：作为一种“下学上达”的身体文化，中国武术与其他中国传统文化形式一样都呈现出内向超越性，而这种内向超越也使得中国武术的审美更加“涉身化”。这种“涉身化”明显迥异于那种主要围绕“表现为主体心理的自由感受”和“纯粹价值的抽象概念”^[11]的“心灵

美学”^[12]。由于“心灵美学”对于身体的舍弃，导致了进入审美系统中的人是“祛身化”的，因此是“身心分离”的。与“身心分离”的审美相比，中国武术“涉身化”的审美则更凸显其“身心一体”的特性，更具“以身为美”的理论价值。“以身为美”之“身”绝非孤立之“身”，而是“心”与“身”浑然一体之“身”。“身”不再孤零零地独立于心灵之外，而是“具有反思性的身体意识”。通过这种身体意识塑造“我”和“我的身体”，并“构架起一座身体与心灵、生活与艺术之间互通的桥梁”^[13]，这座桥梁正是美在身体上的着陆和美在人生命中的实现。因此，“以身为美”才能真正表达中国武术之美在人身体上的着陆和在生命中的实现。

收稿日期：2020-02-07

基金项目：国家社会科学基金项目：太极拳健康思想及其对老年人健康效应研究(18BTY098)；湖南省教育规划项目：新中国70年湖南省学校武术教育发展历程与基本经验研究(XJK19BTW005)；湖南省和平文化研究基地项目：新时代中国武术和平精神及其价值研究(HPZB2018-6)。

作者简介：陈保学(1980-)，男，山东济宁人，博士生，副教授，研究方向：社会发展与民族传统体育。

通信作者：胡昌领(1981-)，男，山东济宁人，博士生，副教授，硕士生导师，研究方向：武术教学与训练。

1 中国武术“以身为美”的理论建构

无疑,身体美学的兴起和发展为中国武术之美的研究提供了新的理论视野。无论身体美学还是中国传统身体哲学,都是在强调“身体主体”“身心一体”“身体实践”等。身体美学的建构理路既然要求从身体主体出发同时又要回归身体主体^[14],也就为“以身为美”提供了有力的立论支持。而中国武术所追求的那种意象之美,又恰恰是中国传统“身体意向”^[15]的外在表现和内在表达。显然,在中国武术那里,“以身为美”不仅是身体作为主体的一以贯之,更是“身心一体观”的内化与升华,同时它还更为强调反思性身体训练的身体实践。因此,中国武术“以身为美”有着坚实的身体哲学认识论依据和身体美学的理论支撑,更有丰盈的反思性身体训练作为身体实践的主要内容。

首先,“身心一体论”为中国武术“以身为美”提供了身体哲学的立论依据。张再林教授在他的《中国古代哲学的身心一体论》中指出“中国古代哲学中主导性的身心关系理论,与其说是一种笛卡尔式的身心二分理论,不如说是一种梅洛-庞蒂式的身心一体理论”^[16]。基于“身心一体”理论,再看中国武术对形神兼备之美、天人合一之美、阴阳合德之美、内外相合之美等的追求,就不难理解种种类似之美实则是身与心的交织。而其他类似象形取意之美、刚柔相济之美、快慢相随之美、势势相承之美等不过是在此基础上的延伸与拓展罢了。因此,“身心一体”理论是中国武术“以身为美”的逻辑起点和立论依据。

其次,“身体主体观”为中国武术“以身为美”提供了身体美学的理论支撑。身体美学的发展建立在身心二元论式微和“身体开始展示其主体形貌”^[17]的基础上。因此“身体主体观”又是和“身心一体论”一脉相承的,它意味着审美从身体出发同时又要回到身体。程相占教授也认为作为感知评价和自我塑造的

身体既是审美的对象又是审美的主体,是“身体化的审美主体与身体化的审美活动”^[18]。这里的身体化是指身体的呈现和到场,也体现了身体的主体性。中国武术“以身为美”正是体现在将富有意象的技击技术的身体化。意象作为中国古典美学的重要范畴,在中国武术演练中几乎无处不在,对于意象的表达中国武术主要是通过身体来实现“立象以尽意”。如中国武术通过立“水”“龙”“弓”“势”等身体之象来表达“以屈求伸”之身体之意^[19],就是其中一例。

第三,“反思性身体训练”为中国武术“以身为美”理论提供了身体实践的主要内容。身体作为主体,就肯定了身体在审美过程中具有反思性,虽然身体不能像心灵一样抽象思考,但是“身体无疑可以‘感觉’,而‘感觉’也是我思的内容”^[18]。身体美学所强调的那种“渐进性的修身经验”和那种“把具体的身体作为感知评价和创造性的自我塑造的场所”^[20],无不与中国武术的“身体实践”极为契合。中国武术对美的追求正是通过身体得以实践和实现的,以反思性身体训练来实现自我的内在超越,也正如王岗教授所强调的将对“美”的理解和体悟“揉进身体之中”“化作武术动作”来表达那种“与天地合一的精神”^[21]。这种将美的体悟“揉进身体”的过程,是一个通过渐进性的日常化身体训练来不断地丰富我们活生生的身体经验和身体行为的过程,这其中包括“知识形态、话语、社会活动和社会体制,文化传统和价值构成身体理解和修身的身体规训”^[20]。因此中国武术反思性身体训练所包含的内容是十分丰富和复杂的,它们共同构成了中国武术“以身为美”理论身体实践的主要内容。

身体哲学的身心一体论、身体美学的身体主体观、身体实践的反思性身体训练等共同构成了中国武术“以身为美”的理论框架。基本结构如图1所示。

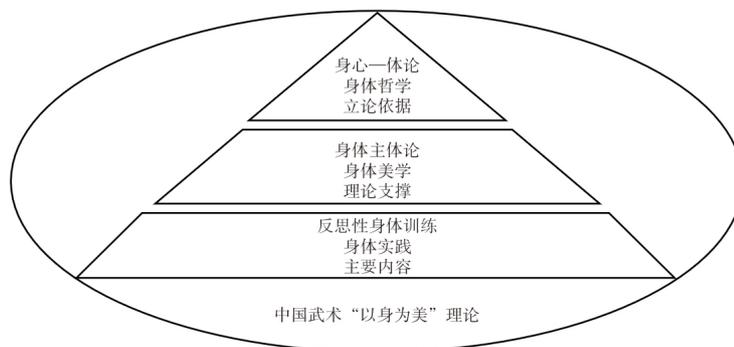


图1 中国武术“以身为美”理论建构

Fig.1 The theoretical construction of “taking body as aesthetic” in Chinese Wushu

2 中国武术“以身为美”的理论解构

中国武术“以身为美”理论根植于“身心一体”的中国古代身体哲学中,以其“下学”的身体训练通向“上达”的生命之美。虽然它具体呈现在美在自身、美在日常的训练、体悟、感知等之中,却充分体现了中国武术作为“世俗文化”来实现审美超越和审美救赎的可行性。这对于新时代中国传统文化的传承与发展来说有着极其重要的价值和意义。因为,在很长一段时间里“由传统社会体制的崩溃与文化意识形态的瓦解而导致信仰危机”^[22],需要提供“某种审美主义的心灵救赎”。而从蔡元培、王国维,到宗白华、朱光潜,无不是怀着以“审美”观照世人的信念,来寻找可以实现心灵救赎的良方,而这个良方就是“以审美代宗教”。在过去,对于中国普通百姓来说,贴近世俗生活的泛审美似乎无处不在,如对联书法、酌酒品茶、剪纸年画等,习武练拳自然也在其中。同为“下学”的饮食文化,在被评为“2019年度文化传播人物”的李子柒的手中所表达出了那种典型的“审美的日常生活化和日常生活的审美化”^[23],亦即一种“以审美代宗教”的普世价值关怀。因此,对于中国武术如何实现“以审美代宗教”,则需要以身体哲学为依据、身体美学为支撑、身体实践为内容对其“以身为美”理论进行解构,厘清其从“下学”到“上达”的过程。

2.1 顺随通达的身体知觉之美

作为“下学”的中国武术之技,离不开身体运动和训练。其在技术层面追求身体要顺、要随、要通、要达等。实际上“顺随通达”的运动都是知觉给予身体的定位,反过来运动又是知觉的前提,是“由动而知、由动而觉”^[24],因此在武术技术训练中,知觉与运动之间是一种交互关系。知觉现象学大师梅洛-庞蒂认为:“知觉不是随处产生的,而只来自身体的深处”^[25]“身体是知觉定位在其中的场”^[26],并强调知觉是由明确的身体生理的本体感受所带来的感知^[27]。这种感知包含了外在的感官感觉和内在的本体运动感觉,即所谓“可见的与不可见的交织”。在梅洛-庞蒂看来身体知觉具有无明确意识、明确意识、自觉意识以及自我反思等四个层面。其中前两个层面属于初级知觉,而后两个层面则需要伴随着身体经验参与的知觉。而这种身体经验参与的知觉就如同中国武术所强调的体悟训练。

中国武术的体悟训练是全神贯注于自身身体的反

思过程,注重强化对身体知觉经验的反复内观和自省。它需要身体感通经验的基础,将心灵的思维意识从现实世界中拉回,依靠获得的感通经验来感知自身。如中国武术训练身体的三节贯串、三体协调、三盘稳固、四稍相随、五体匀称、六腑相合、七拳具备、八脉具通等。这些训练与“大小周天”训练类似,它们似有还无,你不去训练它就没有、也无从感知,一旦练习它就有可能被感知、被捕捉,这种身体知觉从无到有、从弱到强、从点到线、从断到连,要达到这样的理想就需要将这些训练过程不断自我反思和不断自我强化。中国武术每种拳种所强调的身体知觉的自我反思有着不同的具体的身体部位要求,这些不同部位合起来就构成了一个立体的身体知觉自我反思训练的体系,无论从内到外还是从上到下,无论从根到梢还是从近到远,无论从经到脉还是从意到力都始终围绕着这种体系训练。其目的都是为了“诱发身感之源、把握劲力攻防、达到知己知彼”^[24]。

这正如形意拳对根、中、稍三节的知觉训练,明三节才能做到节节贯通,发放自如。而“若无三节之所,即无着意之处。盖上节不明,无依无宗;中节不明,浑身是空;下节不明,动辄跌倾”^[28]。三节不明无疑是练习形意拳的最大障碍,而若达到明三节,就需要肩一肘一手,胯一膝一足,足一身一头要催、要随、要达。围绕明三节的催、随、达训练,要求身体对相应关节的感知必须具有超乎寻常的灵敏度。这种灵敏度的获得并不能仅依靠大脑的认知和简单的身体活动就能获得,而是需要将意识从现实世界暂时拉回,从而更好地促进我们的自我认识和自我使用,以便我们“作为更灵巧的观察者和行动者再回到实际世界中来”^[27],并集中在身体知觉之上来指导身体各部的协调参与,同时还需要将身体各部的参与情况进行知觉回馈并进行身体反思,从而进一步协调催、随、达的训练,形成一种身体训练—知觉参与—回馈反思—身体训练的周期,形意拳习练者只有经过这种周期训练的长期积累,才能获得明三节的根本要求。同样,华拳对“五体”的要求,八极拳对“头肩肘手尾胯膝足”八节的运用,以及太极拳的听劲、咏春拳的擒手等,无不是通过这种周期训练来实现对身体的感知和对自我的反思。一般来说,一两个关节间的顺随通达相对容易,而三个以上关节参与的身体运动要达到节节贯通、顺随通达却相对困难,若没有较长周期的自我反思的身体知觉训练则会表现得

笨拙和迟钝。

2.2 以动入静的身体感通之美

在张再林先生看来,中国武术很好地体现了“感而遂通”之道的中国哲学意蕴。这其中的“感”源自身体觉的“触觉”,并“表现为在武术动作上重与轻、转与折、起与落、快与缓、动与静种种之间的‘成对互衬’”^[29]。也正是基于对这种“触觉”的把握,中国武术才能恰如其分地表达出身体刚柔之美,并达到一种“灵化之觉”^[30]的妙境。中国武术“以身为美”的基础就在于通过“触觉”培养与思维感知一样的“敏锐”的身体感通力。这种“敏锐”是身体感通中自觉意识的基础,而它们的获得则需要将动的身体走向平静,从而帮助我们通过反思获得自我监控。因为,“当从事快速激烈的运动时,我们很难注意到一些呼吸的微妙之处或肌肉的节奏感”。在中国武术训练过程中,类似这种“注意”的训练起着至关重要的作用,“平静”赋予了身体“注意”的能力,从而使身体的“敏锐”成为可能。作为一种运动形式,要使“动的身体”获得“静的状态”,关键在于“以动入静”的身体感通训练。需要强调的是,这里的“静”并不是绝对的静止,而是动态的、相对的“静”,是始终处在一种不断演变的“一动一静,互为其根”^[31]的平衡系统之中的“静”。

中国武术所追求的这样一种相对的身体平静状态,是相对于剧烈的快速的“动”来说,呈现出轻松的缓慢的“动”。对于身体来说当完全不参与某种“动”时,感通训练就不能再“注意”了。这正如我们要感知呼吸的微妙之处时,一定需要我们小心翼翼地做出徐缓的呼吸动作。因此,这种“以动入静”的身体感通训练,具有类似于整体身心调节法(IBMT)的功能,IBMT“通过中枢和自主神经系统的相互作用,可以提高注意力和自我调节能力,具有降低压力、保持健康和提高表现等作用”^[32]。而IBMT与中国武术同源,因为“从传统中医而来的IBMT结合了身体放松、心理意象以及正念训练”^[33]。不同之处在于IBMT常用于治疗,而中国武术则常用于日常身体锻炼起到治未病的作用。简而言之,一个重治、一个重防。中国武术和IBMT都强调“身体和头脑的合作以及‘既休息又机敏’的状态”^[33]。这种状态的获得需要头脑倾注于自己的身体,排除外界纷扰,防止思维散乱,从而帮助训练者进入无他的身心平静状态。而这种状态一旦获得,就可以实现头脑的撤离,身体可以机敏地参与到平静的感知中。注重

感通的中国武术,一直强调身体意识要参与到身体训练之中,在这个过程中,武术家们总是会注重“体会自身与拳法的相互融合的感觉;体会自身内在的气与自然界交融的感觉”等等^[34]。通过这些注重身体觉的长期训练,可以帮助习武者无须准备便能迅速进入身体平静状态。从而达到“强化前额叶皮质和大脑其他部分的连接会让我们的头脑进入自动驾驶状态”^[33]。这种自动驾驶状态,就是武术习练者常常体验的忘我之境和无我之境。“忘我”和“无我”就是大脑意识不再参与的“动而静”的状态。

追求“动而静”的身体感通训练在太极拳中有着广泛的应用。如太极拳通过站桩的静耗来训练身体感知能力和快速入静的放松能力,从而让身体保持松静以获得对自身和外部力量细微变化的感通能力,并通过推手来训练身体对这种细微的力量变化的反应能力,这种感通能力和反应能力就是在太极拳推手中的“听劲”和“懂劲”。另外,《太极拳论》中提出“一举动,周身俱要轻灵”“一羽不能加、蝇虫不能落”^[35]等理想目标,要实现这样的理想目标则需要习武者具备一种“因应自然、见微知著、乘机而发、进退得体、轻灵圆活的判断能力”^[36],即所谓太极拳“纯任自然”的状态。而这种“纯任自然”的状态,就是不用蛮力和拙力而保持具有一定张力的身体放松状态,也就是“棚劲”。这些“听劲”“懂劲”“棚劲”的获得就是在身体“动”的基础上进行“入静”训练的过程,即以动入静的身体感通训练。

2.3 自然适度的身体愉悦之美

身体愉悦被普遍认为是一种直接身体审美经验,它固然可以帮助人们增加审美体验,但过度愉悦也会对身体造成难以估量的伤害和灾难。与追求强烈刺激获得身体愉悦不同,中国武术强调更为中和的方式对待身体,在动静、快慢、虚实中找到一个动态的平衡点,所追求的愉悦是自然而然的恬淡虚静的愉悦,它既不追求瑜伽那种空灵冥想的虚无,也不追求举重那样的极限力量的宣泄,而是在用力与不用力之间求得平衡,而这种平衡带给练习者的是一种内心平静、呼吸顺畅、肢体协调、精神充实的身体体验。

中国武术这种追求平衡的训练是在不断强调身躯与内心的高度一致,肌肉与神经的高度灵敏,触觉与反应的高度协调。“人类的躯体器官就是自身长期意识努力的结果。人精神朝向哪个方向努力,如何努力,都必然地影响到人类身体发展,努力强化则身躯强化,努

力弱化则身躯弱化”^[37]。因此这种不断“强调”的意识,就会在武术练习者的身躯上得到强化,从而使身体和感官更加灵敏,恬淡虚静的身体愉悦更容易满足,身体审美经验更容易获得。在中国传统文化及其价值观念影响下,中国武术对身体愉悦的训练更注重感知细微的变化,坚守愉悦的度,保持愉悦的中庸之道,只有这样才能品味和体察到那种自然适度的“淡”的愉悦。在中国美学里,“淡”是一个重要范畴,抚琴要淡远、书画要淡雅、名利要淡泊、生活要闲淡、心境要恬淡、与人交要淡如水等等。在中国美学看来“淡”是一种高明的境界,中国武术对这种高明的身体境界的追求是一个不断对身体愉悦进行自我调适的过程,通过调适将身体愉悦控制在适度的范围内。

另外,在诸多追求自然和健全人格的传统文化中,中国武术是以身体生产为根本,并强调心灵升华和人格塑造的一种。其中它所强调的身体生产体现了自然的身体审美观。而这种自然的身体审美观源自中国传统文化“道法自然”的文化精神,主张对身体的调节应当遵守自然规律,从自然中汲取营养,并追求回归自然。“自然”给予身体生产以无限的空间,中国古代武术家们正是怀着石涛“搜尽奇峰打草稿”^[38]一样的心境,来“搜尽自然造拳法”,从而产生了如形意的五行拳、十二形拳、长拳十二型、八卦掌以及各类象形拳等诸多拳式、拳法和拳种。这种强调自然的身体审美观,为中国武术的身体生产提供了可以“仰观俯察”的参照对象和可以“近取诸身、远取诸物”的生产素材。这样,通过中国武术的身体生产,习武者可以获得更贴近自然状态的身体健康,从而降低为应对“适配性疾病”带来的种种身体消费。中国武术极力推崇君子人格,将完满的君子人格塑造作为目标,“着重于从意境中追求人格的完美与生命力的最高表现”^[39]。当然,依托德性身体的君子人格最终不能完全脱离世俗身体,因为“德性身体也有世俗欲望的存在领地,世俗身体也应有道德理性的神圣位置,世俗欲望与道德理性之间不是此有彼无、不可兼容的矛盾关系,而是在两者之间保持必要的张力”^[40]。这种必要张力的保持就是中国武术所强调的“度”,因为对于身体而言,“适度最终能让人走得更远”!

2.4 关怀生命的身体康养之美

“适度最终能让人走得更远”,对于身体而言,追求“更远”是追求美好生命的延续,“只有个体生命的存续

状态之中,对此一生命个体来说,天地万物才栩栩如生,光芒四射。”^[41]然而,身体衰老是生物生命的必然,作为人口大国,中国已经感受到了衰老带来的严峻挑战。“积极应对人口老龄化”^[42]已经成为这个时代的最强音,而身体康养也成为积极应对的核心策略。人类一直在致力于抗衰老的探索和研究,虽然人的平均预期寿命得到了一定提升,但这并不意味着生命质量一定得到提升,“长寿而不健康,才是老龄社会真正需要关注的重大问题。”^[43]同时,衰老“不仅是一个生物学的事实,而且也是一个文化事实”。看待衰老不仅要有生物学、心理学、遗传学等自然科学的视角,还要有社会学、文化学、哲学等社会科学的视角。也因此,人对于身体衰老的应对可以寻求生物上的方法,也可以寻求文化上的方式;可以通过外部医疗实现,也可以依靠自我康养实现。

“特定的生活环境使中国人形成了传统的以健康、长寿为主的幸福观和生活价值目标。”^[44]在这种幸福观和价值目标的作用下,中国武术吸收了中医理论和养生学理论,形成了武医一家、养练结合的康养之道,将“攻防之技”指向了“生命之美”^[45]。这种指向首先体现在看待身体衰老的整体观和辩证观上。中国武术身体康养观追求的并不是长生不死,而是生命的自然终结。中医称自然寿命为“天年”,人的生老病死是自然规律使然,以颐养天年、寿终正寝作为生命的圆满。在这种观念影响下,中国武术修炼者追求健康和有质量地活着,他们看重养生,认为人与自然一体共生,当面对衰老时能保持一种自然的态度和坦然的心理。这种态度和心理可以帮助我们抵御伴随身体衰老而来的沮丧或消极情绪,从而以更积极和从容的心态参与到社会中来。加之中国武术传统伦理讲求尊师重道,对师长的尊敬和长幼有序的次序等都会给年长者以关爱,从而更能强化这种“积极”和“从容”。

中国武术对这种“积极”和“从容”的应对,还更为具体地体现在围绕强壮五脏的身体康养之道上。中医理论认为衰老根源在于五脏(五脏是中医学从功能上划分的大体区域,而非解剖学所讲的具体器官),“机体的衰老不只是某一脏或两脏虚衰而导致,是五脏生理功能共同衰退变化的结果。”^[46]五脏按照肺、肾、肝、心、脾对应金、水、木、火、土的相生。相生一般容易理解,当一个脏器好时,对应相生的脏器亦有益处。而一种脏器功能不佳时,往往更要注意相克的一方。如火

克金,当心血不足时会影响到肺,这时往往需要提前关注肺的状况。对肺,如华拳强调“提、托、聚、沉”等丰富的呼吸方式,这不仅能提高我们的肺活量,更能体察呼吸运动功能的细微变化,以此养肺从而应对心血不足。又如金克木,当肺气不足、气血不调时,则应当及时加强肝脏护理。“肝在体合筋,其华在爪,开窍于目”^[47],中国武术非常注重拉筋、抓地、眼法、指法、爪法等训练,具有强壮筋骨、调节肝经、养肝明目的作用,以此养肝从而应对肺气不足。另外,木克土,肝经不畅需及时护理脾胃;土克水,脾胃若虚弱则影响肾水;水克火,若肾水不足则心火上升等,相生相克的五脏养生在中国武术中都能找到具体的训练方法。因此,中国武术身体康养之道以应对五脏衰老为宗旨,强调通过动静结合的方式来对身体周身各处、四肢百骸进行感知训练,并将意识导向奇经八脉和十二经脉,带动血脉通往周身,实现对五脏的“壮内”来应对衰老,从而追求美好生命“走得更远”。

2.5 内向超越的身体意向之美

以上知觉之身、感通之身、愉悦之身、康养之身等都带有明显的实用目的,而在宗白华先生看来“但凡能超乎实用之上,而能成为艺术者,则必带有美的性质”^[48]。虽然基于对生命的美好诉求,身体康养助力其“走得更远”,但中国武术之所以成为艺术并不会“止于此”,而是超越实用之上通达身体意向之美。身体意向之美强调从身体的感知主体性和目的意向性出发,认为“身体就是感知和审美的中心”^[49]。身体作为感知和审美的中心,实际上就是身心一体,而这正是中国武术身体意向之美的应有之义。在中国武术追求这种身心一体的过程中,身体不是单一的被塑造的对象,而是在塑造过程中起到了主体作用,也就是身体是按照自身的意向进行自我塑造。为追求“一撒通身皆是手”的武术意象,习武者要将身体的“头、肩、手、肘、胯、膝、足”七个部位训练的如拳头一样灵活和富有杀伤力,但受限于生理结构,将此“七拳”都练成如手一样灵活是不可能的。而这种意象对身体起到了很好的导向作用,在这种导向作用下,身体通过外三合、内三合的具体要求来训练手与足、肘与膝、肩与胯、心与意、意与气、气与力之间的协调与配合,从而阶进到武术技击技术在身体攻防之中应用的自动化。这种自动化的技术应用是通过一种无意识动作的反射,而“无意识动作的反射途径不包括大脑皮质”^[50]。作为大脑的意识,其

参与身体规训是在自动化的技击技术形成之前,即有意向的身体训练是为了达到无意识的自动化状态,这种自动化状态一旦形成,技击技术的表达便不需要大脑有意识地再参与,下意识直通了无意识,身与心便合而为一了。这种生理机制看似与审美没有关联,而一旦身体参与自我审美创造,就不得不重新梳理这种基础的生理机制。因为在笔者看来,审美的身体也必须符合生理的身体,审美的身体即是成为意向所指,我能指向了我受,能与受一体、身与心一体。这种“能受一体”“身心一体”的审美就是一种内在于身体的而非外在于身体的生命自身的超越,即内向超越。

中国武术这种超越实用通达“身体意向之美”是一个渐进的过程。随着宋代市井文化的繁荣,中国武术开始向花法套子演变。花法套子的产生使武术脱离了单纯的实战取向,从实用走向审美,使习武者带着一种审美倾向,将对美的潜意识理解不自觉地带入到对自己的身体塑造中,并在之后的发展脉络中,由历代实践者对中国传统美学的参悟,一点点地渗入到花法套子中,逐渐形成了注重身体感知、身体参悟、身心一体的中国武术之美。同时,“不同身体和身体感受的人总是拥有不同的审美意境、审美情趣和审美标准”^[51],因人而异的身体和身体感受赋予了武术套路创造过程中不同的审美意境、审美情趣和审美标准,这样就形成了不同的套路风格,从而催生了拳种和流派。中国武术的形成离不开历代习武者通过身体意向之美的自我创造。而今天,拳种多样、门派林立、内容丰富的中国武术又反过来指导和促进这种自我创造。这个自我创造过程需要习武者通过武术动作来感受、感悟、捕捉、接受或诱发身体感觉,并通过长期的身体训练来实现这种身体感觉的凝聚、呈现、整合与升华,而并非必须拥有超凡的智慧、高深的思维和渊博的学识^[52]。这也是为什么许多老武术家并没有很高的学历或学识,甚至文化水平很低,却能对中国武术的身体演练艺术把握的精准而高深。

也正是这种无需“超凡的智慧、高深的思维和渊博的学识”的中国武术能实现身心一体的审美之境,也就具有了“下学而上达”的功能。因为它作为一种身体技艺的表达,从实用出发一步一步超越实用走向审美,而这种审美又是内在于自身的,因而又是在“现世”和“此岸”完成一种“审美救赎”^[53],所以它具有那种“以审美代宗教”的普世价值。综上,中国武术“以身为美”

理论是通过“渐进性的修身经验”来追求超越的过程,是下学而上达精神在身体上的实践过程,它包含了身体知觉之美、身体感通之美、身体愉悦之美、身体康养之美、身体意向之美等。其中,身体知觉之美是基础;身体感通之美是提升;身体愉悦之美是转向;身体康养之美是完善;身体意向之美是升华。

3 结语

以身体哲学为依据、身体美学为支撑的中国武术“以身为美”理论有着丰富的身体实践资源。对其理论的进一步研究不但能够对中国武术理论起到很好的补充作用,最为关键的是它让我们对“下学而上达”的中国武术传统有了更多期待。为了实现更多的期待,对于中国武术传统我们应本着“不忘本来”的传承意识,将古代中国身体哲学给予充分的挖掘和整理,实现中国武术在身体上的“古为今用”;还应本着“吸收外来”的创新意识,将西方身体美学知识体系补充到中国武术“以身为美”理论之中,实现中国武术在身体上的“洋为中用”;更应本着“面向未来”的发展意识,将研究视野瞄准未来,结合新学科、新方向来发展中国武术“以身为美”理论,实现其“创新性发展”。归根到底,我们应本着“一切为了人民”的服务意识,以满足人民需要为根本,将中国武术“以身为美”的研究直接指向服务于人民的美好生活,实现其“创造性转化”。当然,中国武术“以身为美”理论也不能忘记继承现代、融合西中、构建属于自己的理论,沿“现代传统”接续下去。唯其如此,关于中国武术之美研究才能在新时代得到更好的发展。

参考文献:

- [1] 邱丕相. 武术套路美学初探[J]. 上海体育学院学报, 1982(4): 46-49.
- [2] 胡小明. 中国古典美学与武术[J]. 体育科学, 1990(5): 2-5, 93.
- [3] 戴国斌. 看不见的武术套路美: 一项文化研究[J]. 体育科学, 2004(4): 65-67, 79.
- [4] 王岗, 唐衍平. 竞技武术套路中的“形”“意”审美分析[J]. 上海体育学院学报, 2004(6): 70-74.
- [5] 刘同为, 花家涛. 论竞技武术套路审美范式结构[J]. 体育科学, 2004(11): 68-70.
- [6] 刘同为, 张平安. 从格式塔心理美学视角论武术动作的表现力[J]. 体育科学, 2010, 30(8): 92-96.
- [7] 吴松, 王岗, 朱益兰. 武术意境——中国武术艺术理论初探[J]. 体育学刊, 2013, 20(2): 99-102.
- [8] 孙刚. 生命美学视域下中国武术审美文化探索[J]. 武汉体育学院学报, 2015, 49(1): 50-54.
- [9] 金玉柱. 慎独与索隐: 中国武术生命格调的书写[J]. 体育学研究, 2019, 2(2): 31-37.
- [10] 马文友. 中国武术审美意识的发展历程与时代变迁[J]. 体育学研究, 2019, 2(6): 88-94.
- [11] 王亚芹. 身体美学的当代构建意义[J]. 厦门大学学报(哲学社会科学版), 2017, 242(4): 36-42.
- [12] 程相占. 论身体美学的三个层面[J]. 文艺理论研究, 2011(6): 42-47.
- [13] 王亚芹. “后主义”时代身体美学知识生产的意义[J]. 浙江社会科学, 2017(11): 145-149.
- [14] 王晓华. 重申身体美学的建构理路——回应张玉能教授和张弓教授[J]. 探索与争鸣, 2019(4): 57-65, 158.
- [15] 张再林. “身体意向”: 审美意象的真正所指——中国审美意象之身体现象学解读[J]. 烟台大学学报(哲学社会科学版), 2013, 26(4): 10-21.
- [16] 张再林. 中国古代哲学中的身心一体论[J]. 中州学刊, 2011(5): 149-154.
- [17] 王晓华. 二元论的衰微与身体美学的兴起——以西方美学为例[J]. 文艺理论研究, 2019, 39(5): 32-42.
- [18] 程相占. 生生美学论集[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 27.
- [19] 金玉柱, 李丽, 张再林. 中国武术“以屈求伸”之身道及其意象表达[J]. 沈阳体育学院学报, 2018, 37(1): 125-131.
- [20] 理查德·舒斯特曼, 王辉. 身体美学与中国哲学——以具身化的道家哲学为例[J]. 江海学刊, 2016(4): 41-47.
- [21] 王岗, 陈保学. 中国武术精神论略[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(2): 103-110.
- [22] 潘黎勇. 论“以美育代宗教说”与蔡元培审美信仰建构的世俗性[J]. 文艺理论研究, 2012, 32(2): 137-141.
- [23] 桑子文. “李子柒”的IP变现逻辑[N]. 中国文化报, 2020-01-18(02).
- [24] 张震. 身体知识的象言化: 传统武术“即象感身”的哲学论绎[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(4): 52-58, 98.
- [25] (法)莫里斯·梅洛-庞蒂. 可见的与不可见的[M]. 罗国祥, 译. 北京: 商务印书馆, 2008: 19.
- [26] 杨大春. 感性的诗学: 梅洛-庞蒂与法国哲学主流[M]. 北京: 人民出版社, 2005: 167.
- [27] (美)理查德·舒斯特曼. 身体意识与身体美学[M]. 程相占, 译. 北京: 商务印书馆, 2014: 39.
- [28] 孟庆威. 形意功理功法与散手[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004: 38.
- [29] 张再林. 身体哲学视域下的中华武术与中华之道的合一[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(7): 9-16, 64.
- [30] 李丽, 金玉柱, 张再林. 武术“刚柔”新释——基于触觉现象学的视角[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(4): 457-463.
- [31] 冯友兰. 中国哲学小史[M]. 北京: 当代中国出版社, 2016: 73.
- [32] YI-YUAN TANG. Mechanism of Integrative Body-Mind Training [J]. Neuroscience Bulletin, 2011, 27(6): 383-388.
- [33] (美)贝洛克. 具身认知: 身体如何影响思维和行为[M]. 北京: 机械工业出版社, 2017: 68.
- [34] 王岗. 误读与求真: 中国武术真实的解读与探究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2017: 18.

- [35] 山东国术馆编辑科.太极拳讲义[M].郑州:河南科学技术出版社,2013:30.
- [36] 金玉柱,张长思,张再林.对“拳之势”的智慧论绎[J].北京体育大学学报,2019,42(8):148-156.
- [37] 赵之昂.身体审美批判[J].河南师范大学学报,2006,33(5):23-24.
- [38] 朱立元.美学大辞典[M].上海:上海辞书出版社,2014:237.
- [39] 王岗.解密与发现:中国武术的核心竞争力研究[M].北京:北京体育大学出版社,2017:109.
- [40] 齐林华.中国古代文化中的身体观念及其发展[D].长沙:湖南师范大学,2013:40.
- [41] 李胜利.魏晋风度:中国人生命审美意识形态初步建构[M].北京:人民出版社,2018:142.
- [42] 李克强.政府工作报告——2018年3月5日在十三届全国人民代表大会第一次会议上[M].北京:人民出版社,2018:37.
- [43] 国务院研究室编写组.十三届全国人大一次会议《政府工作报告》辅导读本[M].北京:人民出版社,2018:358-384.
- [44] 王岗.中国武术文化要义[M].太原:山西出版集团、山西科学技术出版社,2009:106.
- [45] 陈保学,王美杰,胡昌领.中国武术生命美学历程及其新时代使命研究[J].沈阳体育学院学报,2019(1):136-144.
- [46] 关徐涛.五脏与衰老关系初探[J].中医学报,2015,209(10):1433-1435.
- [47] 马维骥,卢先明.2015执业药师考试用书 国家执业药师考试辅导用书 中药学综合知识与技能(第九版)[M].北京:中国医药科技出版社,2015:12.
- [48] 宗白华.宗白华全集(1)[M].合肥:安徽教育出版社,1996:498.
- [49][51][52] 张之沧,张嵩.身体认知论[M].北京:人民出版社,2014:16.
- [50] 宋高晴.关于自动化动作机理的在认识[J].成都体育学院学报,1987(3):91-95.
- [53] 潘知常.“以美育代宗教”的四个美学误区[J].郑州大学学报(哲学社会科学版),2017,50(5):15-24,158.

The Theoretical Construction and Deconstruction of the Chinese Wushu “Taking Body as Aesthetic”

CHEN Baoxue^{1,2}, HU Changling³

(1. School of Humanities, Xi'an Jiaotong University, Xi'an 710049, China; 2. School of Physical Education, Huaihua University, Huaihua 418000, China; 3. School of Physical Education, Anhui Polytechnic University, Wuhu Anhui 241000, China.)

Abstract: The theory of “taking body as aesthetic” in Chinese Wushu is put forward around the unsolved research topic of how beauty can be realized on the body and in the life of the carrier of Chinese Wushu. Under the guidance of philosophy, aesthetics, physical education and other related theories, this paper constructs and deconstructs the theory of “taking body as aesthetic” in Chinese Wushu. Studies suggest that: (1) the theoretical construction of the Chinese Wushu “taking body as aesthetic” include: “physical and mental integration theory” provides the theoretical basis of body philosophy for the Chinese Wushu “taking body as aesthetic”, “take body as subject” provides the body aesthetic theory support for it, and “reflective body training” provides the main content of physical practice the theory; (2) The theoretical deconstruction of Chinese Wushu “taking body as aesthetic” includes the following: the aesthetic of the body perception that follows the mastery, the aesthetic of the body feeling with movement and tranquility, the aesthetic of the natural and moderate body pleasure, the aesthetic of the healthy body caring for life, and the aesthetic of the inward and transcendent body intention. Finally, the paper points out that the theory of “taking body as aesthetic” in Chinese Wushu, which is based on body philosophy and supported by body aesthetics, has abundant body practice resources. The further study of its theory can not only play a very good supplement to the Chinese Wushu theory, but also make us have more expectations for the Chinese martial arts tradition of “Xiaxieshangda (peculiar learning for universal understanding)”.

Key words: Chinese martial arts; martial arts culture; taking body as beauty; body and mind; Tai Chi