

“发而皆中节”:武术功夫的主体生成及启示

杨国珍,段丽梅

(运城学院 体育系,山西 运城 044000)

【摘要】“发而皆中节”是指武术功夫无过不及的身体权变能力或境界,这需要经历合规矩的习拳规之“中”、用规矩的查拳理之“中”、脱规矩的现主体之“中”的习拳历程。武术功夫习练是对中华优秀传统文化“发而皆中节”的创新传承与实践,武术功夫习练与践行中华优秀传统文化相辅相成,在合文化规矩之“中”与合自我天赋天性之“中”的功夫技艺中实现身心改变并生成身体主体,身体能力成为武术主体自我确证的依据,这是武术对传承中华优秀传统文化的实践智慧,也是武术研究的文化自觉。

【关键词】武术;发而皆中节;身体能力;体用之源;武术主体;文化传承

【中图分类号】G852 **【文献标志码】**A **【文章编号】**2096-5656(2022)06-0107-08

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20221207.003

“发而皆中节”出自《中庸》:“喜、怒、哀、乐之未发,谓之中。发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也。和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”对其有“心无所虑而当于理,故‘谓之中’”^[1]的情感治理诠释,有“温柔敦厚”^[2]的道德理想定义,有“‘不勉而中,不思而得’从善、为善、实现善”^[3]的行为治理探索;也有对其内涵“避免过与不及,又允许居中”做“centering”^[4]翻译的广阔与动态化行动视野;还有武术功夫主体化“锻炼行道、武以成人”^[5]的实践智慧等,可见“发而皆中节”不仅是孔子对人情人性的文化治理,也是文化传承与武术主体生成的秘密。党的十九届六中全会强调“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展”,在“扩大中国话语权讲好中国故事”的时代背景下,作为“生活艺术”的功夫成为一种研究视角,扬弃了西方理智主义真理与确定性的不足,挖掘中国传统文化中蕴含的丰富实践智慧^[6],哲学诠释^[7]功夫习得中主体转化的文化价值与成人路径。中国武术是使人精神气质发生变化的功夫类文化实践,体用同源而“锻炼行道,练以成人”,既是“合规矩、用规矩、脱规矩”文化实践的用“中”功夫,又是“文化与人互动得以传承、人与文化互动得以成人”互动的文化传承与主体生产。在强调精气神的新时代,提振并积极践行武术正逢其时,这就使得功夫武以育人、武

以成人的主体培育与生产研究显得尤为必要。基于此,以“发而皆中节”为根,以功夫的“三个进阶、两类互动”探讨武术文化传承与主体实践,具有重要的理论依据与现实意义。

1 合规矩的习拳规之“中”

内三合与外三合的“六合”是劲力习得的身体标准或规矩,“入门三年桩”的静态桩功习练,通过身体重心之“中”与“六合”的身体规范之“中”习得了蓄力的整劲;力由试而活,通过三节四梢之“中”与劲力“一通百通”之“中”初步习得了活力气韵,然而形式不顺、身心不合的体用不合现象仍是常态。

1.1 静力性训练之被动适应:身体重心之“中”与身体姿势之“中”的训练

中国武术攻防技击强调中线理念,技击对方“中线”是最短距离,不但速度较快,而且受力较重,以打击中线使对方失去重心为主要矛盾^[8],集形意拳、太极拳、八卦掌三拳于一身的武术宗师孙禄堂也曾“用‘钢球、皮球、弹簧球’隐喻武术的‘实中、虚中、

收稿日期:2022-08-29

基金项目:国家社会科学基金一般项目(20BTY099)。

作者简介:杨国珍(1976—),男,山西襄汾人,博士,副教授,研究方向:武术文化与教育。

通信作者:段丽梅(1976—),女,山西新绛人,博士,教授,硕士生导师,研究方向:武术文化与教育。

变中”。太极拳名家吴公藻认为:“重心为全体枢纽,重心立,则开合灵活自如,重心不立,则开合失去关键。”^[9]这一句话指明了中国武术“重心不失,中线不断”的精髓,打击中线既是自我保中,也为使他人失中。正如《少林拳术秘诀》所言“未习打,先练桩”、拳谚“练拳无桩步,房屋无立柱”“要知拳真髓,首由站桩起”等,习练桩功就是为了习得蓄力保中(重心)的能力,武术传承甚至将“入门三年桩”作为选徒的标准,各拳种都有站桩的传统,习练形式有形意拳的三体式、太极拳的无极桩与太极桩、八卦掌的八卦桩等。桩功习练首先是对拳规的静力性适应与学习过程,也是一个追求身体重心之“中”的平衡性与稳定性换劲过程。桩功俗称“百日筑基”,取“树木虽凝然不动,内在却生生不已”的意象,站桩功是通过提高与地面的亲密关系而改变人的劲力使用方式,对身体而言是一个告别惯常用力习惯,即通过全身酸痛的“痛长麻抽酸别练”^[10]换力或换劲提升平衡与稳定性的过程。站桩不是死站,身体是具有主观体知觉的身体,正如形意拳名师李仲轩所言“站桩要有‘学虫子’感觉的弹簧般的力”^[11],站桩后的正确反应如按弹簧,在一定范围内,无论推、压、拉、托都会反弹回来^[12],就算达到了站桩的要求。

其次,桩功习练也是一个追求身体姿势之“中”的规范性训练过程。站桩的静之牢固是为武术动态动作筑牢根基,故而武术格外注重以“上下相随,内外合一”规范身体姿势,外不顺则内不合,不合就会失“中”。人生下来受各种习性或因因素干涉,所用之力为局部、分散的外力,桩功的规范习练是被动适应动作六合规范而建立新惯习的开始,即桩功习练是消除人后天拙力,复修到全身整体合一先天之力。形意拳师李存义在《论站桩》中记载了“若是诚意练习,总要勿求速效。一日不和顺,明日再站,一月不和顺,下月再站”的桩功习练情景等。具体到各拳种,又有八卦掌的“三空、三扣、三圆、三顶”、太极拳的“虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀”、形意拳的“头顶、沉肩、坠肘、抱胯、提膝”等具体要求。武术可用身体规范判断蓄力程度,如形意拳拳经云“明了三星多一力”,三星即出现在肩、肘、腕上的小坑,三星齐则蓄力好。桩功习练中疼痛体验的消失即是动作规范与齐整的开始,随着桩功的夯实,身体会出现由散到整、由晃到稳等知觉变化,但是站桩习

得的静态稳定是将身体作为对象的适应性训练效果,还不能作为一种无意动作而自主与能动的实践与应用。

1.2 动力性训练之被动性适应:三节四梢之“中”与劲力贯通之“中”的训练

获得静态性的桩功整劲只是蓄力保“中”的一个阶段,还不能实现实际应用,武术是身体性的知识,师傅教的东西需要自己一点一点在动态动作中感知出来才能为己所有。武术的生理身体结构是三节四梢,劲力的活练即对桩功劲力的实际应用,首先就是对身体三节四梢为中心进行协同性训练,巩固与强化桩功习得的劲力。武术“在外为拳,在内为气”,气血是判断三节四梢劲力的一个重要标志,气血充盈则力实,武术气以势立,以气成象,气在变化的势中能以“连续性的知觉抽象”^[13]由感著象,如形意拳的“三节齐、泰山移”、太极拳的“九曲珠”等都是对力的丰富意象,这种整体性思维是“知行合一”的直觉性“体认”^[14]。气由催而生,“催者,促其进行之谓也……催能使练者产生整体观”^[15],在催而进行的象之动势中,能促进知觉与运动合而为一。武术之气,通俗而言是指对动作力度与角度等变化一毫一厘的深究,如此才能练出拳劲^[16],初步习练常以“起、随、追”等以动“势”催劲的贯通机制对拳劲进行大三节的协调性练习。具体到拳种,如八卦掌常采用蹲起进行以根催梢的劲力习练、以拧璇走转等体会行劲与身法等;形意拳采用“惊四梢”以梢带根的劲力习练、“劲要在转换处求”等抛物线习练劲力的齐整等,力不起自根节则“涌泉无力神无主”,力不到达梢节则“力不达梢实而仍虚”,虽然以势催气的武术训练提升了身体的协同性,但多有体用不合之情形。武术拳师李镜斋认为:“皆因是所练之体中形式不顺,身心不合,则有悖戾之气也。”^[17]

武术劲力的活化还表现为以劲力贯通为中心的全身性与集中性训练。关于劲力的全身性训练,既有对身体进行上、中、下等三盘的空间分类训练,也有分而治之的习练,如清代至民国的武术传承文献《武术学》中就有关于“身体各部分的修炼时间及功力标准”的记载,武术家蔡龙云先生也对全身训练的各种分类动作做了力度、规范、运动规律、演练标准与制度设计^[18]。中国武术是体用一源的“身体

文化部署”,分类动作习练既是将习武之人作为客观对象进行全面系统的身体改造,又不失对其协同性的提升。《拳经拳法备要》提出“通身之力用在一时”^[19],可知贯通对身体发力极为重要,拳架习练是武术由静到动训练常用的传承方法,如形意拳的五行功架、太极拳的十三势、咏春拳的小念头等,各拳种又有其他辅助方法如形意拳的打一厘米拳、太极拳打一阴一阳两个式子等,都为“学拳,先求一,一生万物”。为快速取得训练成效,武术传承还常从拳架中拆取几个式子的单操法进行训练,单操法从上下、前后、左右反复操练,容易取得与促进全身连贯与协调,推进与提高身体的平衡与稳定,动态性的武术习练虽然初步起到贯通拳劲的作用,但仍属于适应性的规范掌握。

2 用规矩的查拳理之“中”

武术用规矩就是拳理上身,通过熟练之“中”和气韵之“中”的动作检查与纠错促进身体活化与内劲协调,通过应激之“中”与体悟之“中”的动作应用,深化劲力巩固与行为意向。

2.1 动作演练主动检查与“病例”纠错:熟练之“中”与气韵之“中”的训练

武术“格天地之理,穷究天道是理所当然耳”(孙禄堂语),武术功夫习练就是练拳理,拳理是身体化的东西,学会容易练下去难。在合规矩训练以被动性适应的规范为中心时,武术还以主动演练熟练拳劲为中心促进拳理上身,既有对一个动作千百遍习练的重复,又有变化形式的多元化体验,还有借助器械等的辅助性感知。对于动作的重复性习练,主要体现为一动千练、一势万遍等形式,如明朝吴殳《手臂录》记载了“必日五百戳,几百日而戳址固焉”的枪法劲力感知;《武术汇宗》列举了“练习百日,每日早晚两次,不可间断”的铁砂掌力量习练;眼镜程等名家拳师把武术习练当成生活方式的随意习练等,力求在重复中感知力度、准度等的微细差异而掌握动作。对于变化形式的多元化体验,既有一套六练的变化重复又有花样习练,如八卦掌名师王培生发明出了正、反式之左手、右手、双手的交叉式习练,太极拳名师杨禹廷开创了“八方线”(八个方位)习练等,既是旧内容的复习,又是对身体的唤醒,“从一个形里生出许多东西来”^[11]增强对劲力的体验与

巩固,唤醒身体由“死”到“活”,能使招法自发的产生另一个招法,使习练武术从“人练拳”向“拳练人”过渡,既是对拳理的体悟,又是对劲力的熟练与深化掌握。

武术理气合一,气归于一,功夫习练不但要求熟练,而且要求形式和顺气遍身躯,这就要求习武要以纠正错误的气韵为中心促进拳理上身,告别后天之力而恢复到先天“六合”身体能形成一体化的整劲。武术警示“执着己身一无是处”,习武人将常人的身体视为非正常的身体,内外六合身体的实现要经历一个“求什么便被什么局限”的痛苦历程,为告别自我非正常身体尽快掌握动作,武术传承积累了纠正错误动作提高拳术规范与协调性的经验。明代抗倭将领戚继光在《纪效新书》中有关于“武艺之病”和“制营之病”的记载,继承了这一思想,民国时期武术人王新午特将不符合规范的武术动作定义为“病历系统”^[20],将更正与消除病症的习拳阶段作为武术传承中一个重要环节,可见武术学习之初就有一个告别常人的文化教化仪式蕴含其中。对拳种而言身体的纠正要求又有不同,如形意拳有“较二十四法”、太极拳有“三十六病”等标准和规范等。形式不顺就要靠程式与规则等规矩进行纠正,规矩不是制约行动的外在束缚,而是功夫的内在能力,需要体悟与内化到身体中成为自由行为的前提条件。武术气理不分,对动作的不断纠正就是通过对习练角度、力度、方向等气韵的不断调适,促进习练主体不断主动检查与体悟天地宇宙的运行之理。

2.2 动作应用之主动检验:应激之“中”与体知之“中”的训练

习武到一定阶段常伴有“夫人不患无力,特患其力之不能集中耳”^[9]的现象,即习武人身上常有一种自我习练效果挺好但一交手就蒙晕的现象,戚继光早就以“力大而胆不充,则临时阵足软眼花,呼之不闻,推之不动”^[21]进行了原因分析,勇气缺乏等应激性不足是主要原因,所以习武到一定水平,应以应激为中心进行反应性的习练。师傅常组织险境模拟、黑夜练拳等“习而平之”的形式进行恐惧克服习练,提升其临阵经验及击打意识,还组织拆招喂招等配合习练帮助学徒切身感知节奏、方向、伸展度、力度、距离等,“要想功夫会,还得二人喂”,武术的拆招喂招常发生在同门师兄弟之间,采用一人拆招一

人喂招的形式,甚至师傅也常以自己为靶子让学徒在身上多次、各部位的听劲,逐渐在增加抵抗力或变换形式中让学生体会劲力走向及用力顺序等提高应激水平。习之纯熟后,师傅常采用提升难度增加顾打之法,同伴以各种打法进攻只以单操练对抗,过渡到多种打法或多人进攻随机应激对抗等形式进一步巩固与活化劲力^[22]。

武术既习艺,必试敌,习武到一定程度以全息性的较技切磋体知为中心提升劲力,培养习武人功夫本体的意向性实践。武术传承有“上一次战场,抵十年功夫”的传统,较技切磋需要身体切身参与和体验应激,正是在这种具体关系与情境的切身参与和体验中,一些默会性的知识如自身的情感、比试意愿、情绪控制、对周围环境与对手的感知以及较技旺丹田等被调适与整合到动作中,成为身体的应激本能。习武者在较技切磋中面对真实对抗的全息场景,常会暴露“虎扑扑不倒人是力量不够”“重心不稳是腰腿不足”“步法不稳则有摇晃之忧”等身体缺陷,正如形意拳师李仲轩所说,“一交手时才知道你平时练了什么”“平时多实战,战时少流血”^[11],实战较技是一个激发较技主体积极参与感知并付诸行动的场域,超越了习武初期按照一般技能规则与程式的动作规范习练。习武人的身体是经过调适、改造与整合的体知性身体,不只是理智上对行为的有效性决断,此阶段的身体是具有了“即本体即功夫”^[23]特定能力的功力与功效行为意向性的身体,这是一种“体”对“形”超越获得完整独立性的主体性“己身”^[24]。

3 脱规矩的现主体之“中”

武术脱规矩就是形成功夫即本体的身体主体自我技术,通过拳种风格与个性体现之“中”、制人与制己之“中”、我执与无我之“中”的融合合一,习武者天性与天赋创新了文化实践,也在文化实践中丰富了拳种风格,并显现本体,生成了身体主体。

3.1 主体天赋对动作方式的新理解:拳种风格与个性体现之“中”的训练

武术的功、理都是身体性的技能功夫之知,就宏观角度而言,武术“守中”的本体化行为与思维方式相异于西方搏击的直接对抗,具体到各拳种又以形意拳硬打硬进的“实中”、太极拳以柔克刚的“空

中”、八卦掌脱身换影的“变中”等拳种风格构成了学徒向往的“学习师傅的东西”。武术传承不仅是继承师傅技艺的简单重复,更是拳种风格不变基础上对新体验的创新探索,这也是习武人实现“拳练人”的主要路径,拳诀新体悟、技术创新等都是具体形式,如形意拳师李仲轩问师傅尚云祥“何为之练出来了”,师傅以“能自己创拳了”做以回答,新体验是对拳种动作风格的强化与个性化诠释,既具备门户拳种的共同倾向与总体特征,又是对拳种技能动作“限定的、有条件的”^[25]丰富与强化,是武术门户文化传承的“原动力”^[26]。拳种新体验是一种能或会的身体领悟,既是对事情或技术的掌握,也是“主体意识的建立”^[27]。以形意拳为例,“硬打硬进无遮拦”的直线进击是其特征,“飞、云、摇、晃、旋中”的身法丰富了“大势所趋”的威力、“转七星”的技法探索出了打侧门的速度与敏感、“八极加劈挂,鬼神也害怕,劈挂加八极,神仙也难敌”等拳种功效整合增强了其实力,不断的新体验迭代了形意拳的硬打硬进特色,同时又一体化前进于文化理想身体与主体认同的建设中^[28]。

拳种新体验的获得因习拳者个性天赋不同而不同,如孙禄堂对拳种风格的理解是“形意拳为钢球、太极为皮球、八卦拳弹簧球也”^[29],而尚云祥的理解则是“形意拳如捉虾、太极拳如摸鱼、八卦掌如推磨”等^[11],故而武术有“我教的是我这一套”的传承。新体验的高级阶段是“千招会不如单招绝”,单招绝就是形成一种超越规矩的创造性模仿,使得武术动作成为一种“顺木之天,以致其性”对天赋进行充分开发的下意识或本能性动作。我国《黄帝内经·灵枢·官能》有“明目者,可使视色;聪耳者,可使听音”天赋成才的观点,对天赋进行适当开发是武术功夫新体验的前提,如大成拳师王芃斋认为“敏捷英勇之资质,尤为学者所必备之根本条件,否则恐难得传。即传之,亦难得其神髓矣”^[30],指出了天赋对于武术成才的重要性。学者研究认为一旦工夫得以躬行,就意味着“工夫即用显体地使本体得以真正实现”^[31],本体的显现即主体的生成,这是一种身体主体,以几位形意拳师为例,如形意拳师尚云祥、唐维禄、薛颠等3人均以腿功和身法著称,其高超的身体技术是其创造性的主体意识彰显与自我认同明证,与其说是武术人技术高超,不如说他们高超的技术

是源于对频率快、步子高度协调与身形灵活等身体天赋的挖掘与开发,身体成为他们确证其自身本质力量的依据,主体的生成是武术功夫本体显现的身体主体。武术功夫是摒弃后天局部、分散的身体而为完整、系统的先天身体,同时也生产“具体的人与自我超越的人”^[7],武术是越练越有自己的拳种风格,并将其与个性化融合统一。

3.2 主体天性对武德的新理解:制人与制己之“中”的训练

武术传承讲究“大节是拳理”^[16],学者通常将遵守门规如内家拳的五不传;白鹤拳三不教等视为外烁性的武德规则,其实拜师是帮助习武人从“练拳”过渡到“炼拳”^[11]即拳练人的重要基础,换言之,武术武德也是对人天性的选择与开发,入门门规将不良习性之人排除,其实也是对合乎天性之人的选择,如《峨眉枪法》就有“不知者不与言,不仁者不与传,谈元授道,贵乎择人”^[32]的观点。拳道即天道,先秦贵族的武德侠义精神主要指天德与制度之德^[33],主要表现为先秦不以杀伤为目的止戈为武的“不战而屈人之兵”,这是对“上古竞于道德”文化的表征,也是对人“力不若牛,走不若马”(《荀子·王制》)合群天性的隐喻。中国传统文化根源里主体与客体、个体与群体不分裂^[34],一旦上述对立在不断修炼中得以消解,人就可以在参天地之化育中随心所欲了,“志于道,据于德,依于仁,游于艺”(《论语·述而》)是孔子描述的至圣境界,游于艺的“从心所欲,不逾矩”(《论语·为政》)境界是一种修炼而成、无须内心思考与挣扎就能使行为符合道德规范的自发性美学秩序,既能凸显人性完善,又能实现主体与万物统一,这种本真自我不是只能做出选择善的自主能力,而是“不勉而中,不思而得”能在恒常生活中“失诸正鹄,反求诸其身”的致“中”实践。

虽然武术雏形是“凡有血气者,皆有争心”(《晏子春秋》)、“民物相攫,而有武矣”(《晏子春秋》)等的非文明暴力行为,但规范与礼仪是习武人成功的必备素质,孔子提出“勇而无礼则乱”“军旅有礼则武功成”,孟子也提倡这样的“大勇”。中国古代军事武术中也有“切不可以胜负为愧为奇”的人文比试理念(《纪效新书·拳经捷要篇》)。在治安不是非常安宁的明清社会,比试较量时有发生,个人比试还可能会引发武术门户间“接二连三”(平江不肖生

语)的复仇事件,这就使得武术比试必须凭借实在功夫,输赢不重要,能不能服人是关键,因为“靠骗人,别人心生怨气,日后必生祸”。行家说“打人容易放人难,放人容易制人难”^[35],随着暴力向文明的演进,比试双方中强者多避免采用一招制敌的暴力比试,而采用物对手、含蓄小动作、说招等点到为止的形式作为替代,以一种“武不露相”的文明方式进行争端处理,将血腥制人的暴力艺术化为“敬人者,人恒敬之”的“技巧与力度”制己^[36],这是一种既非过渡也非不足“人我合一”融道德于技术之中“用中为常道也”^[37]的自发性美德,所欲合乎天道,所行合乎天性,达至武德臻境。

3.3 主体身心的变化:我执与无我之“中”的训练

武术的最高境界是“形神(心)俱妙,与道合真”,身心合一为武术功夫主体性在身体上的直接显现。武术身心合一体现为因敌成体的自发技艺,即“拳术之道,体用不分”的“唯快不破”之劲力,体用同源功夫实现了从后天身体向先天身体的转变,是集“六合标准”功法、一动无有不动可联动发力的功力、以柔克刚功效为一体的一气贯通先天功夫身体,既能无意识或前反思的实现身体的协同操演,又能“刚至柔生,其柔自化”的以自我绝技打出“游于艺”审美效果。劲力是一种自然而然非对象化的用力状态,武术术语即“入了象,对方一动你就知道”,如猫逮老鼠一样是一种身体洞察力的“技艺”上身,是海德格尔意义上“本真的共有有助于个体在共有中超越自身”^[38],武术入了象是对自我“我执”惯习的超越,以“无我”的身体思维取代“我执”的大脑认知,实现了人的内在超越,是功夫视角功力与功效的具身体现。武术入象或绝技新体验皆以物我两忘的沉浸为特征,同时又是对对象的敞开与遮蔽,武术身体恢复了感性的丰富性与完整性,达到人与物“物我相通、主客混合”的神遇,此时无我,人与物完全融为一体。

武术是“悟武道与识人理”的“格拳致知”^[39],功理实践使人成为具备特异化“神”的具身化思维与“形”本体行为的拳种人。虽然武术关注重心不失、中线不断的“妙在一寸中”,但各拳种“守中”各有差异,武术家孙禄堂先生曾形象地称之为“形意拳如钢球、太极拳如皮球、八卦掌如弹簧球”,钢球喻直中,形意拳看人如蒿草,顾打一体、硬打硬进,善

以怒而勇直线进击的“迎拳而动”培养人迎难而上战胜强大对手的精神品质;皮球喻空中,太极拳迈步如猫行,以退为进、以柔克刚,善以恐而喜螺旋缠丝的“迎避结合”培养人权衡辩证以弱胜强的精神品质;弹簧球喻变中,八卦掌行走如推磨,脱身换影、横向闪避,善以忧而乐脱身换影的“避锋而为”培养人灵动活泼巧妙化解危机矛盾的精神品质。一个人不可能正确地练习功夫而不使自己开始以某种特定的方式来看世界并使自己发生转化^[36],高境界的武术人能自发地化拳为掌、跌而不伤而关照对手,使本来一方压倒性控制一方的真实较量“权”变为艺术化的生命之善,诠释了武术是“有德者居之”“心意诚于中”的主体性身心自我技术。

4 文化遗产与武术主体生成之“中”的启示

习武人功夫习得与践行中华优秀传统文化相辅相成,在合文化规矩之“中”与合自我天赋天性之“中”的功夫技艺中生成功夫即本体的身体主体。文化借助习武者天赋、天性体现功夫与武德而创新传承;习武者借助功夫与武德体现天赋、反映天性而成人。

4.1 文化与人的互动:文化借助主体天赋、天性体现功夫与武德而创新传承

《论语》曰“文武之道,未坠于地,在人”,子贡早在春秋时期就为我们指出了文化需要主体人才能传承的思想。钱穆继承了这一思想,强调文化在人身上,认为复兴中国文化的大道不能忽略“人”。道是中国传统文化的核心要义,以孔子为代表的倡导对经典文本“读而闻道”的文人求道传统,借身体经验言说道之大义并非真实时空中的知行合一实践。“夫道一而已矣。在天曰命,在人曰性,在物曰理,在拳术曰内劲”(孙禄堂《拳意述真》),武术是身体文化,用身体实践将修道文化转化为空间化的知觉运动之象,不但丰富武术功夫格拳致知的内涵,而且能对中国经典文本的道之大义进行豁显与反哺。

以武弘道首先表现为借用习武主体的天赋体现功夫。武术功夫传承是一个因“天赋而异”^[40]的主体选择与生产过程,即一代代武术人的技艺功夫习得也是对其“身体性情,形体礼仪,言语行为,甚至态度和信念的整合”^[41]。学徒拜师入门的第一道关就面临着门规对其“品性”“自律”“诚信”等天

赋的观察与筛选,也面临着师傅碰到好苗子惜才爱才“师访徒”的入门竞争。武术功夫“离开己身无物可求”,入门后的习武历程其实就是对习武人“身体和个人身份的培养”,功夫习练成为对身体不同部位、身心内外配合的检验,并形成了六合功法与三节四梢的劲力身体,能实现“三节齐、泰山移”、力贯四梢“刚至柔生、其柔自化”等出神入化的功夫奇效。武术是“越练越有自己”,六合功夫甚至以“拳从口出、脚如犁行”能打在自己中线上的“全身重量上拳头”^[11]作为判断依据,主体天赋在六合规矩中不断得到自我强化认同与调控运用,最终达至脱规矩率性而为的绝技。

以武弘道还表现为借用习武主体的天性彰显武德。力是“生命表征、生物本体”^[42],外显暴露即为暴力,人具有“从人之性,顺人之情,必出于争夺,合于犯分乱理而归于暴”(《荀子》)的暴力天性,也由此形成了宏观国家层面与中观社会层面“文武之道”的暴力治理传统,但最终要落实在微观暴力治理的主体化即武术的身体文化中^[43]。“德”是“武”之前提,以形塑文化精神气质的武德贯穿武术暴力治理的主体文化实践。武术继承五维一体的军事武德,将之创新为师傅管理徒弟、主体暴力治理的“公开性、公平性、节制性、伦义性、正当性”新五维一体文化实践^[5],其中,鄙视偷袭的公开性是武术比试的重要原则,否则就会被视为胜之不武等;“要想功夫会,还需同伴喂”的公平与互惠性是每位习武人的自觉与必要选择,公平性也是“轮流进攻”比试的重要体现;由制人向制己的节制性是武术人“拳拳服膺”人格精神的探索,如“倒地判胜负”的比试制度设计等;点到为止的伦义性是武术功夫势能高位者“拳品即人品”的人格魅力自觉彰显,为双方留有尊严与颜面使武术比试成为以武会友的交往平台;见义勇为、为国为民的正当性是武术生活化的最高体现,使习武人成为“生活中不平事”见义勇为的侠义化身,武术人还以“建国”“报国”等门户辈序践行服务社会的共同体建设。总之,武术是对道之大义的身体文化实践,需借助主体人天赋、天性对功夫与武德的体现进行传承。

4.2 人与文化的互动:主体借助功夫与武德体现天赋、反映天性而成人

文化是人未完成性地弥补与人的存在表征,是

人本质力量的对象化,文化创造了人,人需要文化得以成人。求道传统起源于先秦轴心时代对文化认同的身份象征,也是中华优秀传统文化的基因,求道对人的塑造一直处于更新与迭代中,在以孔子为代表倡导文人“读而闻道,学以成人”之外,还形成了以墨子为代表倡导武人“言必信,行必果”的“锻炼行道,练以成人”,武术功夫的主体塑造属于武以成人的范畴。

人与文化互动的武以成人首先表现为借助文化体现天赋确立主体。正如“一切武艺,皆出于拳内”(《六合拳论序》)所言,武术练以成人就是武术动作“拳”以成人的文化实践,有对人全身本能性动作优化的全面训练,如“手贵劲而活,足贵捷而稳,身贵硬健而轻活”等;有对身体协同一体的联动制度设计,如“拳学一道,非一拳一脚谓之拳”“手足运用,莫不由心”等;有对身体功能延伸的“物物成拳”新惯习探索,如“以剑练点”“以棍练扫”等。正是将“拳”作为文化对象,通过对其进行六合标准的合规矩、用规矩实践,习武人身上呈现出了身心合一及“三节四梢”的武术特异化身体,既是对人生理本能动作如“屈手握拳”等的文化改造,也是人身体结构运动对应为主体可控可感“气化成象”的用力新惯习生产,还是习武人“生活武术化”与“武术生活化”磨练意志、完善体型等的主体生活方式养成。同时,武术也是一种“始于情,终于情”的情本体文化,既可“由怒而勇”“如履薄冰”等培养人的勇气、慎独等积极情绪,又可“拳由心生”借对手实践的迎、避灵活处理优化主体的应激与辩证思维等。在对拳的文化实践中,武术人生成了三节四梢的新身体,也在新身体的应用和情绪调适中生产与确立了主体。

人与文化互动的武以成人还表现为借助武德反映天性丰富主体。武术未曾习武先习德,武术武德是继承军事武德而来,如《孙膑兵法》“德者,兵之手也”所言,武术武德贯穿师傅管理徒弟、武术改造人的整个历程。暴力是人的天性,武德对天性的反映其实就是暴力的文明化呈现与演进。武德是规约,如“未曾习武先习德”的社会口碑、入门门规等形成对暴力的禁止与限制;武德是动作,将武以行道转化为内化于己的行为规范,如动作的自我调控、怒而勇的训练等形成对暴力的转化与利用;武德是制度设计,如不打身体要害部位、倒地判输赢等形成对暴

力的克制与规训;武德还是人的品行与操守,如以“平不平事”等赢得对暴力的社会支持……武德是习武的前提,也是结果,武术人在技艺功夫与中国传统文化共生并进中因武德而不断弱化暴力,以“利群”“率性而为”等完成性的精神动力不断丰富与充盈主体人格。总之,武术是锻炼行道、武以成人的主体实践,需借助功夫与武德体现天赋、反映天性而成人。

5 结语

“发而皆中节”不仅是中国传统文化对人情人性的文化治理,也是武术文化传承与主体生成的秘密,武术主体生成是功夫即本体的身体主体生成,文化传承与“锻炼行道、武以成人”的身体主体生成互动一体。武术“发而皆中节”的功夫成人实践启示我们,人之文化生存的秘密在于动用习武者天赋练其身体之特长,动用习武者天性练其心之武德,并在“三节四梢”的先天身体生成、“怒而勇”的迎拳而动等身心变化中实现主体成人,也传承文化,发展文化。武术体用同源,“发而皆中节”是其技术无滞与人性至善的身体能力体现,彰显了功夫的实践智慧与主体性。武术不仅仅是一种搏击技术,更在文化实践中内蕴着指导人生活与主体育人的实践智慧,这是武术研究的文化自觉。

参考文献:

- [1] 孔颖达. 礼记正义[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2008.
- [2] 倪培民. 儒学的最高目标: 道德抑或艺术人生[J]. 道德与文明, 2018, 214(3): 110-117.
- [3] 倪培民. 修炼而成的自发性[J]. 哲学分析, 2021, 12(1): 73-97.
- [4] 倪培民. 从功夫论的角度解读《中庸》[J]. 求是学刊, 2005, 32(2): 6-12.
- [5] 戴国斌, 刘祖辉, 周延. “锻炼行道, 练以成人”: 中国求道传统的武术文化实践[J]. 体育科学, 2020, 40(2): 24-31.
- [6] 倪培民. 中国哲学的功夫视角和功夫视角下的世界哲学[J]. 周易研究, 2015(3): 88-96.
- [7] 张震. 传统武术“技道并建”的功夫哲学诠释[J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(2): 60-70.
- [8] 梁敏滔. 东方格斗文化[M]. 天津: 天津古籍出版社, 2002.
- [9] 吴公藻. 太极拳讲义[M]. 上海: 上海书店, 1991.
- [10] 万籁声. 武术汇宗[M]. 上海: 商务印书馆, 1929.
- [11] 李仲轩. 逝去的武林[M]. 徐浩峰, 整理. 北京: 当代中国出版社, 2006.
- [12] 薄家骢. 意拳述要[M]. 北京: 人民体育出版社, 2009.

- [13] 张立文. 中国哲学逻辑结构论[M].北京: 中国社会科学出版社, 2002.
- [14] 韩晓明, 胡晓飞, 乔凤杰. “象形取意”: 中国武术的思维方式和运行逻辑[J]. 体育学研究, 2021, 35(2): 92-98.
- [15] 羊定国. 文胆武魂铁肩道义[J]. 武当, 2011(1): 28-30.
- [16] 韩瑜. 武人琴音[M]. 徐皓峰, 徐骏峰, 整理. 北京: 人民文学出版社, 2014.
- [17] 孙禄堂. 拳意述真[M]. 孙婉容, 校注. 北京: 北京科学技术出版社, 2017.
- [18] 蔡龙云. 武术运动基本训练[M]. 上海: 上海教育出版社, 2006.
- [19] 张孔昭. 拳经拳法备要[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006.
- [20] 王新午. 我的国术经验谈[J]. 求是月刊, 1935(4): 125-126.
- [21] 戚继光. 纪效新书(18卷本)[M]. 曹文明, 吕颖慧, 校释. 北京: 中华书局, 2001.
- [22] 孙豹隐, 李万斌. 太极推手训练阐秘[J]. 武当, 1993(2): 16-18.
- [23] 丁为祥. 从主体“功夫”到“如在”境界——倪培民中国哲学诠释进路简评[J]. 哲学分析, 2018, 9(5): 38-51.
- [24] 袁晓晶. 《中庸》“身体观”与德性生命的塑造[J]. 人文杂志, 2020(9): 56-63.
- [25] SPENCER D C. Habit (us), body techniques and body callusing: An ethnography of mixed martial arts[J]. Body & society, 2009, 15(4): 119-143.
- [26] 戴国斌. 中国武术的文化生产[M]. 上海: 上海人民出版社, 2015.
- [27] 杜维明. 杜维明文集(第五卷)[M]. 武汉: 武汉出版社, 2002.
- [28] 杨国珍, 段丽梅. 武术功夫习得与主体转化[J]. 体育与科学, 2021, 42(3): 58-63.
- [29] 孙禄堂. 孙禄堂武学录[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002.
- [30] 姚宗勋. 意拳: 中国现代实战拳术(附录)[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1989.
- [31] 张再林. 有别于“心本体”的“意本体”——对作为宋明新儒学归宿的刘蕺山哲学的重新定位[J]. 学海, 2016(4): 167-177.
- [32] 洪正福, 林荫生, 苏瀛汉. 咏春白鹤拳[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [33] 晁福林. 先秦时期“德”观念的起源及其发展[J]. 中国社会科学, 2005(4): 192-204.
- [34] 徐复观. 中国艺术精神[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2001.
- [35] 胥荣东. 大成拳[M]. 北京: 宗教文化出版社, 2003.
- [36] 倪培民, 钱爽. 知“道”——中国哲学中的功夫认识论[J]. 文史哲, 2019(4): 94-113.
- [37] 阮元. 礼记正义(《十三经注疏》)[M]. 北京: 中华书局, 2015.
- [38] 海德格尔. 存在与时间[M]. 陈嘉映, 译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1987.
- [39] 戴国斌. 中国武术教育“格拳致知”的文化遗产[J]. 体育学刊, 2017, 24(3): 16-23.
- [40] 王海洲, 严翰秀. 赵堡太极拳论真[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002.
- [41] CYNARSKI W J, YU J H, WARCHOL K, et al. Martial arts in psycho-physical culture[J]. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 2015, 15(4): 33-38.
- [42] 张昌山. 战国策派文存(上)[M]. 昆明: 云南人民出版社, 2013.
- [43] 戴国斌, 岳涛. 中国传统社会暴力治理的文武之道——武术“德、智、力”文化基因及其表现[J]. 民俗研究, 2021(5): 39-45.

作者贡献声明:

杨国珍: 设计论文框架, 收集资料, 撰写论文; 段丽梅: 修改完善。

“All in Due Degree”: the Subject Generation and Enlightenment of Wushu

YANG Guozhen, DUAN Limei

(Department of Physical Education, yuncheng university, yuncheng 044000, China)

Abstract: “All in due degree” refers to the physically qualified state of equilibrium that Wushu pursues, which requires equilibrium in learning, applying and breaking the rules and principles of Wushu. The practice of Wushu skills is an innovative inheritance and practice of the fine traditional Chinese culture. The practice of Wushu and the inheritance of the fine traditional culture of the Chinese nation are mutually reinforcing. It is in the equilibrium of the culture and individual talent that practitioners of Wushu find themselves improved both physically and mentally, which therefore generates the body subject, and the very existence of Wushu subject is verified by the acquired physical abilities. This is how Wushu draws upon and carries forward the fine traditional culture of the Chinese nation, and it is also the culture awareness of Wushu research.

Key words: Wushu; all in due degree; body uses one source; physical ability; Wushu subject; inheritance of culture