

儒、释、道的体育精神

陈 炎

(山东大学 文艺美学研究中心, 山东 济南 250100)

摘要 西方体育精神的主旨是在人格平等的状态下释放人的感性生命、比拼人的肉体机能、挑战人的行为极限。而儒、释、道三足鼎立的中国文化则与之不同:儒家“克己复礼”的追求既不利于释放被文明压抑的感性生命,又不利于营造公平合理的比赛环境;佛家“众生平等”的思想虽然有利于营造公平合理的比赛环境,但其主张节制欲望、反对竞争的态度又从根本上取消了竞技体育的可能性;道家“齐物论”“逍遥游”的思想似乎有助于感性的解放、人格的平等,因而有利于竞技体育的开展,但其“见素抱朴,少私寡欲”的精神追求又在很大程度上弱化了国人的竞争意识和冒险热情。然而,尽管儒、释、道三家均不利于竞技体育的开展,但却有助于丰富中国式的健身,尤其是武术活动的精神内涵:儒家对“德”的重视、佛家对“心”的开发、道家对“气”的运用,共同孕育了形神一体、内外兼修的武术文化,从而造就了出神入化的中国功夫。

关键词 儒家;道家;佛家;体育;武术

从词源学的角度上看,“我国古代没有‘体育’一词,‘体育’一词是在 19 世纪 80 年代,清政府为了改革图强发起‘洋务运动’,由西洋翻译而来。最初译为‘体操’,其意是身体操练;以后改为体育,其意是在身体锻炼的过程中还能培育意志品德。我国古代虽然没有体育这一总的名称,但是,许多具体项目,养生的身体锻炼、军事的练武活动、竞技的游戏娱乐,都曾经广泛地开展过。”^①

就其本质而言,“体育”是对人之身体机能的开发和训练。在不同的历史条件下,身体机能的开发和训练绝不仅仅是一个生理问题,而且是一个文化问题。不同的文化、甚至同一文化中不同的宗教、哲学派别对身体机能都会有着不同的理解和追求,因而在开发身体机能的程度、向度和方法上各有不同。在西方,发端于古希腊的狄俄尼索斯崇拜对感性生命的迷狂影响了后来的奥林匹克精神。因而在西方人的眼里,体育绝不仅仅是为了锻炼身体,也绝不仅仅是为了国家的荣誉,而是对人的感性能力的开发与探究,是对人的肉体极限的挑战与追求。

中国文化素以“儒道互补”而著称,汉代以降,外来的佛教和本土的道教又进一步弥补了信仰体系上的阙失,从而形成了儒、释、道三足鼎立的局面。因此,探讨这三种不同的思想体系对人体机能的理解和认识,以及由此而派生出来的不同体育精神,应该是一件饶有兴味的事情。需要说明的是,本文中所说的“道”,既包括作为哲学流派的道家,也包括作为宗教派别的道教。

儒家学派创始人孔子以“克己复礼”(《论语·颜渊》)作为其毕生的事业。“克己”,就是克制自己的欲望;“复礼”,就是要恢复周礼。无论是“克己”还是“复礼”,均不利于竞技性体育的发展。

从行为动力的角度上看,西方竞技性体育活动旨在开发人的肉体潜能、张扬被文明所压抑的感性生命,因而常常与纵欲主义相联系。所以,无论是拳击场上的暴力,还是足球场上的迷狂,往往都带有放纵欲望的特征。但是在主张“克己复礼”(《论语·颜渊》)、强调“过犹不及”(《论

收稿日期 2013-07-24

基金项目 教育部人文社会科学重点研究基地重大课题“文明的结构与艺术的功能”(07JJD751079)

语·先进》)、宣扬“中庸之为德也”(《论语·雍也》)的儒家眼里,人的感性生命过于放纵,只会带来犯上作乱的不良恶果。儒家的这一思想虽然有利于社会的稳定,但却不利于体育的开展。例如,南宋时期,钱塘江一带曾经风靡一种别具特色的弄潮活动,是一种不可多得的体育盛事。然而在当时的儒者眼里,这些运动健儿却被视为“无赖不惜性命之徒”。有人专门撰写了《戒约弄潮文》予以规劝:“厥有善泅之徒,竞作弄潮之戏,以父母所生之遗体,投鱼龙不测之深渊,自谓矜夸,时或沉溺,精魄永沦于泉下,妻孥望哭于水滨,生也有涯,盍终于天命;死而不吊,重弃于人伦。推予不忍之心,伸尔无家之戒。”(《梦梁录·卷四·观潮》)这种占统治地位的儒家思想最后左右了官方的意志,于是禁止弄潮。

在这种反对冒险、规避竞争、倡导“温、良、恭、俭、让”(《论语·学而》)的文化氛围里,中国古代的竞技性体育活动很难得到充分的发展,能够开展的往往只是一些无伤大雅而又缺乏对抗性的娱乐活动。这其中最为典型的,要算是由射箭比赛演变而来的投壶活动。与射箭相比,投壶所需要的臂力更为有限,也更能体现“过犹不及”的中庸思想。正像司马光所说的那样,“投壶者不使之过,亦不使之不及,所以为中;不使之偏颇流散,所以正也;中正,道之根柢也。”(《投壶新格》)通过这种活动,人们所获得的,不是体质的强健,臂力的增长,而是明白了“过犹不及”的道理。再比如自战国时代便已出现、隋唐时代曾经风靡一时的蹴鞠活动,原本在形式和内容上都与西方的足球相类似,但在宋代以后,却随着理学的兴盛而渐渐蜕变:从双球门的对抗到单球门的比赛,再到无球门的表演,最后竟沦为一种杂耍和游戏。

《毛诗序》云:“发乎情,民之性也;止乎礼义,先王之泽也。”在这种中庸思想的支配下,任何原本属于个人的感性行为,都被赋予了过重的伦理意义和社会责任,从而对民族的体育事业造成了消极的影响。这种伦理至上、道德至上、国家至上,而非感性至上、个体至上、体育至上的儒家观念,至今仍潜移默化地影响着国人的思想和行为。

不仅儒家的“克己”无助于感性生命力在体育活动中的释放,儒家的“复礼”也不利于创造公平竞争的比赛环境。因为孔子所渴望恢复的周礼是一种父子有亲、君臣有义、长幼有序、嫡庶

有礼、男女有别的等级规范,它要求不同的人明确不同的社会地位、享受不同的生活待遇、采取不同的行为方式,正像孔子的后学荀子所说的那样:“礼者,贵贱有等,长幼有差,贫富轻重皆有称者也。”(《荀子·富国篇》)上至祭祀、朝觐、封国、巡狩、出游、会盟等国家大典,下至言谈举止、穿衣戴帽、婚丧嫁娶等民间琐事,都必须体现出不同人的社会地位。这种强调等级差别的行为模式显然不利于营造公平竞争的体育环境,因为体育竞赛的本质是以探索人的感性能力为目的的,而人的感性能力是以个体生命为单位的。在这里,人与人是平等的,他们要通过平等的竞赛来考验每个人的肉体极限。

我们知道,“西方古代也是等级社会,阶级之间,如奴隶主和奴隶、贵族和平民,是绝对不平等的,所以在欧洲的古和中世纪,便没有普遍于所有人的竞技运动。但阶级内部,情况却有所不同。古希腊古罗马的公民制度和中世纪的封建贵族制度,保障了奴隶主和贵族内部的相当的民主权利,使得奴隶主和贵族们,都享有同等的政治地位。等级内平等体现于体育运动,也就是:奴隶是绝对不能进入奥林匹克竞技场的,平民是绝对不能和贵族交手、决斗的;但是在竞技和决斗中,所有贵族都拥有一样的机会,当然也拥有一样的平等。”^②然而,在儒家文化占据主导地位的中国古代社会里,不仅贵族与平民之间有着天壤之别,就连贵族与贵族、平民与平民之间,也有着千差万别的等级关系。所谓“天有十日,人有十等。下所以事上,上所以共神也。故王臣公,公臣大夫,大夫臣士,士臣皂。”(《左传·昭公七年》)而这种“君君、臣臣、父父、子子”(《论语·颜渊》)的人际关系,正是儒家学者所竭力维护的。

儒家的这一思想不能不对体育活动造成一定程度的影响和束缚,例如《丸经·贵和章》云:“捶丸虽若平等相近,而尊卑之序不可紊乱。”又比如,“辽穆宗‘击鞠无度’,谏议大夫马得臣上书称:击鞠‘不宜者有三,故不避斧钺言之。窃以君臣同戏,不免纷争,君得臣愧,彼负此喜,一不宜;跃马挥杖,纵横驰骛,不顾上下之分,争先取胜,失人臣礼,二不宜;万乘之尊,图一时之乐,万一有衔勒之失,其如社稷太后何?三不宜。”^③在这种“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”(《论语·颜渊》)的文化环境下,以平等竞争为原则的竞技性体育运动是很难被推

广和普及的。

关于这一点，我们还可以在作为“六艺”之一的“射”中看得十分清楚。我们知道，在奥林匹克运动会上也有射箭比赛项目，但在那里，每个参赛选手的机会都是同等的；然而儒家所说的射箭表演，却要将比赛之“射”纳入宗法之“礼”。古代的射礼分为大射、宾射、燕射、乡射四个等级。天子、诸侯、卿大夫等不同等级的人物在举行不同类别的祭祀或庆典活动时便举办不同类型的“射礼”。据《周礼·天官·司裘》记载：“王大射，则共虎侯、熊侯、豹侯，设其鹄；诸侯则共熊侯、豹侯；卿大夫则共麋侯，皆设其鹄。”郑玄注云：“侯者，其所射也。以虎、熊、豹、麋之皮饰其侧……虎侯，王所自射也；熊侯，诸侯所射；豹侯，卿大夫以下所射。”如此说来，不同类型的射礼不仅参加的人物不同，而且使用的标靶、伴奏的乐舞、佩戴的服饰均有严格而又繁琐的等级规定。我们知道，在奥林匹克运动会上，一些诸如举重、拳击之类的项目也是分等级的，但这些项目的等级是以人的体重这一生理条件为标准的；而儒家“射礼”的等级则有所不同，它不是以人的生理条件为根据，而是以人的社会地位为标准的。在如此森严的等级规定中，我们不能想象一个平民射手可以和王公贵族一比高下；我们也不能想象，这种射箭比赛真正能够考量射手的体魄和技能。说到底，这里的体育活动已经在很大程度上被扭曲为伦理仪式了。

尽管儒家文化与竞技体育难以兼容，但却对有中国特色的武术行为情有独钟。对于古代的中国人来讲，“武术”的意义有两个：进可以防身，退可以养生。从积极的意义上讲，“武”为“戈”“止”。在冷兵器时代，人体机能在战争中起着非常重要的作用。而“武术”，便是通过身体训练而成为合格将士的有效途径。从消极的意义上讲，在缺医少药的古代社会，即使是在没有战争的和平年代里，武术也可以起到强身健体的功能，因而颇似于西方的体育。儒家对武术的影响，主要是对“武德”观念的树立。由于儒家注重德行的修养，因而主张习武之人首先要修炼品德。早在春秋时代，就有“武德”有七的说法：“禁暴、戡兵、保土、定功、安民、和众、丰财。”（《左传·宣公十二年》）随着时代的发展，“武德”的涵义也在不断地变化发展，既有尊师重道、孝悌正义、扶危济困、除暴安良、虚心求教、屈己待人、戒骄戒躁等正面的引导，又有不可轻师、不可忘义、

不可逞斗、不可欺人、不可酗酒、不可赌博、不可吸烟、不可戏色、不可炫耀、不可无礼等负面的劝诫。武林中的各家各派，也都有自己的“门规”和“戒律”。这种道德至上的精神，使得中国武术不会流于肉体的迷狂和暴力的泛滥，而是负有冷静的社会责任感。与此同时，儒家地域性、血缘性的家族观念又强化了中国武术的门派意识，形成了诸如立牌位、续家谱、传男不传女之类的习俗，以及严守门规、恪守祖训的传统，有着一一定的保守性和封闭性。

二

与注重宗法血缘、强调等级制度的儒家不同，来自西域的佛教一开始就是作为种姓制度的对立面而出现的。针对婆罗门教“婆罗门至上”的观点，佛教提出了“四姓平等”乃至“众生平等”的主张，认为所有的生灵在本性上都是一样的，并没有什么高低之别、种姓之分；任何人都可以通过修行而得到解脱，得阿罗汉果。这种在信仰面前人人平等的思想，似乎有利于建构一种公平竞争的体育环境。然而遗憾的是，佛教虽然强调平等，但却反对竞争。

在世界观上，佛教主张“缘起说”，主张包括我们自己在内的世间一切事物和现象皆由因缘和合而成，因而是有条件的、非自足的，就像《杂阿含经》卷十二中所说的那样：“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。”因此，如果人对自己过于执著，就必然会带来无限的痛苦。在佛教看来，人的欲望有五种：财、色、名、食、睡；这些欲望表现为三种形式：占有、比较和竞争。尽管不同的佛教派别对欲望的态度不尽相同：或节欲、或离欲、或化欲。然而无论哪家哪派，都不主张强化人的欲望，因而也都反对占有、比较和竞争。佛教讲究随缘，不与人争，不与命争。因为“争”是“执”的表现，它只会强化自我的烦恼，加剧人生的不幸。所以，佛教虽然主张人格平等，但却不主张在人人平等的环境下进行体能的对抗与竞赛。凡出家为僧者，都必须甘于贫穷和寂寞，在暮鼓晨钟、青灯黄卷中悉心领悟人生的苦难，在静坐修禅、托钵乞讨中不断培养慈悲的情怀。所有这一切，均与体育无关。

在方法论上，与儒家所倡导的“中庸”相似，佛家主张“中道”。《大形容词积经》卷一百一十二云：“常是一边，无常是一边，常无常是中，无色无形，无明无知，是名中道诸法实观；我是一

边，无我是一边，我无我是中，无色无形，无明无知，是名中道诸法实观。”无论是在“名”与“实”之间，还是在“色”与“空”之间，无论是在“肉体”与“灵魂”之间，还是在“感性”与“理性”之间，佛家都反对偏执、不走极端，而是主张适可而止、中道而行。《中论·观四谛品》云：“众因缘生法，我说即是无，亦为是假名，亦是中道义。”这种不慕虚名、不求极限的思维方式，与竞技性体育的精神追求是南辕北辙的。

尽管佛家的世界观和方法论均不利于竞技体育的开展，但对人体机能的开发也并非无所作为。如果说儒家对武术的影响主要在品德的修养，那么佛家对武术的影响主要在心性的修炼。佛教虽然门派众多，但万法唯心，都要通过对心的控制来取消人的妄念。正如《胜天王般若波罗蜜经》中所说的那样，“若能伏心，则众法伏。”（《大正新修大藏经》第8册）在佛教用于控制心性、陶冶心性、净化心性的诸多方式中，最有特色的是“禅定”。“禅”作为古印度梵语的汉语译音词“禅那”的简称，意为“静虑”，是一种思想的修为方式。禅宗通过坐禅等方式让人们凝神去知、摆脱世间的烦恼，而心理的变化不仅会导致人们的行为方式的变化，而且会导致生理状态的变化。这种由内而外的修炼方式直接影响了中国武术的精神，因而闻名天下的“少林武功”正是由禅宗门派的少林寺所创造的。人们所熟知的少林“一指禅”“金刚禅”，以及“打坐”“站桩”等练功方式，也都是由“禅定”出发的。或许，佛家对心性的开掘有着一定的神秘主义色彩；或许，佛家“禅定”对武术功力的实际作用被后人有所夸大。然而无论如何，“心”与“身”的关系在武术活动中却是十分重要的，而佛教对这种关系的发掘也刚好符合中国人感性与理性相互统一的民族心理。

在佛家看来，“欲学技击先学不动心。人之一身，其主宰在乎一心。心者，君也；手足者，臣民也。君有乾纲独断之明，而后臣民效指挥如意之势。即儒家所谓天君泰然，百体从令者也。夫技击之练习，无事之时，本极从容；仓促应变，则气息上浮，手忙脚乱。如是则虽平日技击工深，终觉不能收效果于俄顷。此技击所以归功于不动心，能达此地步，技击始有超神入化之境。否则终属野禅，纵能具有好身手，究非正法眼。”^④一方面，佛门弟子将苦行僧的意志运用于武术训练，在训练的过程中彰显自己的般若智慧，开发自己的内在潜能；另一方面，武林人士将“禅定”的

方法引入武术，用其打开内功修炼的不二法门。于是，佛门与武林的结合，进一步强化了中国武术内外兼修、形神一体的特点，这正是中国体育不同于西方体育的文化特征。

我们知道，西方的文化是身心二元的，狄俄尼索斯宗教开发身体的潜能，阿波罗宗教开发心灵的智慧；前者导致了体育的发展，后者导致了科学的繁荣。中国文化则是身心一体的，无论儒家、道家还是佛家，都不把人体机能看成是可独立开发的对象，而是在身心的关系上做文章。因此，中国人对身体机能的开发，不会导致感性的泛滥、肉体的迷狂，而会进入一种出神入化、灵肉合一的境界。

三

在儒、释、道三教中，对中国体育、尤其是武术精神影响最大的还应属道教。作为中国本土的宗教，道教于东汉后期逐渐兴起。在理论上，道教一方面尊《老子》为《道德经》，尊《庄子》为《南华经》，从道家哲学中汲取了“道法自然”的生命智慧；另一方面又吸收了包括“阴阳”“五行”“太极”“八卦”等诸多古代思想元素，并将其融为一炉。在信仰上，道教一方面尊奉老子为太上老君，另一方面又编造了一套包括元始天尊、王母娘娘，以及“四大天师”、“五大真人”在内的诸神的谱系。在修行上，道教一方面杂糅了诸多的鬼神信仰和民间方术，企图炼制出能够使人长生不老的仙丹妙药；另一方面又十分重视吐纳导引式的身体训练，企图寻求到一种长生不老、羽化升仙的现实途径。道教与中国体育、尤其是武术活动之间便有了更为直接、更为紧密的联系。

与主张“众生平等”的佛家思想相类似，道教所崇拜的道家哲学倡导万物等值的“齐物论”、主张无所顾忌的“逍遥游”。这种蔑视等级、拒斥礼法的精神似乎有利于营造公平合理的竞争环境。然而遗憾的是，道家将自我从社会的制约中解救出来，是以将其重新投入自然的怀抱为前提的。老子主张“人法地，地法天，天法道，道法自然。”（《老子·八十一章》）认为人只要回归自然、顺道而行就可以了，而不要进行过分的努力和竞争。他认为，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”（《老子·四十六章》）因而主张“不尚贤，使民不争。”（《老子·三章》）“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足。”（《老子·二十八章》）主体的感性冲动衰弱到

了这种地步，以至于竟坚持：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”（《老子·六十七章》）这种拒绝冒险、回避竞争的生活态度显然与竞技性很强的体育精神是相互排斥的。与老子相类似，庄子也主张“至人无己，神人无功，圣人无名”（《庄子·逍遥游》）倡导“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”（《庄子·大宗师》）宣扬“唯道集虚。虚者，心斋也”（《庄子·人间世》）。在这种“无己”、“心斋”、“坐忘”的状态下，人们又怎么可能去参与充满对抗与竞争的体育赛事呢？

然而，与儒、释两家相类似，道家和道教虽然不可能孕育出西方式的竞技体育，但却有助于中国式的武术健身活动。如果说，儒家对武术的最大影响在“德”，佛家对武术的最大影响在“心”，那么道教对武术的最大影响在“气”。我们知道，武术的本质是对身体的训练，而“体”是外在的，“德”与“心”则是内在的。因此，要使内在的“德”与“心”对外在的“体”产生影响，就需要有一个由内而外的中介环节——“气”。虽然，儒家和佛家也讲“气”，前者有“我善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑》）之类的言论，后者有“金刚数息法”之类的方法。但是，真正对“气”进行深入研究，并将其大量运用于武术的还应说是道教。

早在《老子·十章》中，就有“专气致柔，能如婴儿乎？”的说法，道教循之，始创“胎息法”。胎息的本义是胎儿在母腹中的呼吸，引申义是以下丹田为中心的“内呼吸”，如同胎儿在母腹中的“呼吸”一样。《抱朴子·释滞》云：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如入在胞胎之中”。这种呼吸方法的训练是从意念开始的，即所谓“意守丹田”。它要求练功之人心平气和，有意识地诱导思想专注于丹田（关元穴），使呼吸自然放松、节奏均匀有序，意气合一。而这种“存想丹田”“抱元守一”的做法，显然实现了由“心”而“体”、由“神”而“形”的过渡。早在《庄子·刻意》中，就有“吹响呼吸，吐故纳新”的说法。《庄子·大宗师》中又说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人息之以踵，众人吸之以喉。”道教循之，完善了“导引术”，即通过动作与呼吸的配合来打开身体的各道经络，使气血畅通、筋脉平衡。中医将人体的经脉网络称之为“周天”：“小周天”是指任督两脉，“大周天”是指全身的所有经脉。道教认为，正确地运用吐纳

导引之术，可以打通人体的经脉，从而焕发人的潜能。有了“胎息法”，有了“导引术”，气功就有了前提与基础。

我们知道，所谓“气功”是一种通过调心、调息、调形而增强体魄、开发潜能的身心锻炼术。气功的种类繁多，主要可分为静功和动功两大类。静功一般以“胎息法”为基础，身体不动，只靠意识、呼吸的自我控制进行修炼；动功一般以“导引术”为基础，用身体的运动与气息的活动相配合。气功不仅具有锻炼身体的功效，而且也是中华武术的魂魄所在。中国武术主要内容包括搏击技巧、格斗手法、攻防策略和武器使用等技术。而所有这些技术都可以与气功融为一体，带气运行。这样一来，无论是徒手肉搏，还是使用器械，中国武术从来都不主张使用蛮力，而是倡导阴阳互助、刚柔相济。

从文化源头处看，道教不仅以老庄的道家思想相标榜，而且祖述《易经》《黄帝内经》中的“阴阳”“五行”思想。我们知道，《易经》从人类两性及动物雌雄关系入手，引申出推动大千世界发展变化的两种力量：阴与阳。于是，道教便将这种阴阳之间的辩证关系演绎为武术中的刚与柔、动与静、虚与实、开与阖、内与外、进与退、起与伏、攻与守、始与终等一系列对立统一的行为方式。而且，由于道教所推崇的道家哲学有着“贵柔”“守雌”的女性色征，因而道家武术的总体倾向是含蓄的、内敛的，这与西方体育张扬、外露的总体倾向截然不同。

最能代表道家思想乃至中国武术精神的是太极拳。“太极”一词始见于《易传·系辞》：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”从宇宙发生论的角度加以引申，便可以理解为“太极谓天地未分之前，元气混而为一。”（孔颖达《周易正义》）从这种“元气”出发演绎出来的拳法，便是“太极拳”。当然了，作为一种重要的拳法，太极拳也不是一天形成的，从它的前身“绵拳”“软手”等名称可以看出，这是一种相当柔软的拳法。学术界一般认为，明末清初产生于清代河南温县陈家沟的陈氏太极拳，是以后杨式、武式、吴式、孙式、和式等各家各派太极拳的母体。此一拳法基于太极、阴阳观念，用意念统摄全身，通过入静放松、以意导气、以气催形的反复习练，达到修身养性、陶冶情操、健全体魄、益寿延年的目的。广义的太极拳包括太极养生理论、太极拳术套路、太极器械套路、太极推手等训练方法。

其总体特征是含蓄内敛、内外兼修、连绵不断、以柔克刚、急缓相间，这种行云流水的拳术风格使练习者的意、气、形、神圆融统一，进入一种出神入化的至高境界，因而成为中国武术精神的典型代表。

作为太极拳的理论总结，署名王宗岳的《太极拳经》历来为各家太极高手所尊崇，其思想内涵也确实体现了这一非物质文化遗产的主要特征：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理为一贯。由著熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力日久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田。不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳。仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。”^⑤显然，这种强身健体之术与源自西方的竞技体育活动是有重要区别的。“因为那些体育均是刻意施加的、限于外炼的，而道家的养生重视的是生命体的内炼，讲究的是自然致柔之道，这就注定了道家养生手段与生命和谐、与大自然和谐，于是有了合于自然的仿生运动（如五禽戏、大雁功、鹤翔功、形意拳），合于生命的太极拳、八卦掌。”^⑥这种精神与肉体和谐一致、密不可分的中国功夫与中华民族感性与理性相对统一的心理结构是高度吻合的，因而有着深厚的文化土壤。

然而文化研究的深入又会使我们发现，一个民族的优点往往就是其缺点，一个民族的长处往往正是其短处。从积极的方面看，以太极拳为代表的中国功夫不以健康以外的竞争为目的，不去

追求某种超乎常态的体能和丧失理性的对抗，因而便不会导致身体机能的片面发展，也不会带来某些不必要的危险和牺牲。从消极的方面看，这种“安时而处顺”（《庄子·养生主》）“乘物以游心”（《庄子·人间世》）的活动既不构成人对自然的挑战，也不强调人与社会的抗衡，因而既弱化了竞争的机制，也淡化了冒险的热情。

总之，如果我们不是把体育仅仅看作是一种单纯的生理现象，而是看成是一种复杂的文化现象，就会在中国古代的儒、释、道传统中寻找完全不同于西方世界的体育精神。在全球化运动加速发展的今天，进行这种文化的反思是十分必要的：它既可以在我们的传统中发现不及西方体育精神的一面，从而加以改造和提升；也可以在我们的传统中发现优于西方体育精神的一面，从而加以发扬和广大。或许，人类未来的体育事业应该是融东西方文化于一体的。到那个时候，人类的体育活动将更加丰富，更加多彩，也更富有人性！

注释

①刘秉果：《中国古代体育史话》，成都：四川出版社，2007年，第1页。

②③程大力：《体育文化历史论稿》，成都：四川大学出版社，2004年，第105页，第107页。

④尊我斋主人：《少林拳术秘诀》，《少林资料集》，北京：书目文献出版社，1982年，第133页。

⑤唐豪：《王宗岳太极拳经·王宗岳阴符枪谱·戚继光拳经》，太原：山西科学技术出版社，2008年，第1页。

⑥于晓东、顾渊彦：《道家体育、教学传统对现代体育教学的启示》，《体育文化导刊》2007年第2期。

责任编辑 王雪松

The Athletic Spirit of Confucianism, Buddhism and Taoism

Chen Yan

(Center for Aesthetics of Literature and Art, Shandong University, Jinan 250100)

Abstract : The western athletic spirit aims to release man's perceptual life vitality, to compete in man's physical abilities and to challenge man's body limits in the condition of personality equality, while the triad of Confucianism, Buddhism and Taoism in Chinese culture has a different interest. Although the doctrine of Confucianism, Buddhism and Taoism go against the development of competitive sports, they are helpful to enrich Chinese ways of fitness, especially the spirit connotation of Chinese Kung Fu.

Key words : Confucianism; Buddhism; Taoism; athletics; Kung Fu