



# 中国古代身体素养观的哲学论绎

张震,居方圆

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

**摘要:**运用文献资料调研法,归纳和考释了中国古代典籍中素养的4类意涵,指出它们实质上构成一组意义相通互补的簇概念。在此基础上,采用中国哲学诠释学的方法,分析素养本然涵摄的一元论和整体论身体意蕴,提出身体素养是中国古人修身的题中之意,他们崇尚的体育运动内含5类身体素养观:1)知觉运动与心智发展相统一;2)体力与心志整体发展;3)情志陶冶与身体磨炼相统一;4)群己和谐,德艺一体;5)日用即道,终身发展。这些基本观念以三大核心要素为底层逻辑,衍生出循环渐进的生成性结构。中国古代身体素养观崇尚体育运动的德性养成,强调在运动中宣发与中和人的情绪,在仪式化和情境化的氛围中锻炼身体能力,和谐群己关系,因而既深具中国自身特色,又蕴含很强的当代价值。此观念虽然与现代意义上的身体素养概念存在一定差异,但在具身化的哲学逻辑底层却能够相互契合。虽然中国古代身体素养观在当代社会存在一定的局限性,但通过创新性发展和创造性转化,能够逐步架构起中国语境下的当代身体素养。

**关键词:**中国古代;身体素养;一元论;整体论;具身

**中图分类号:**G80-05 **文献标识码:**A

具身认知身心一元论和存在整体论自诞生以来,深刻影响了心理学、社会学、教育学等领域的研究范式。在此背景下,Whitehead(2007)以该范式的身心一元论、人与环境耦合论、情感意志与行为一体论、群己关系整体论为基础,论证和提出身体素养的理念以及其对人身身心健康发展的重要价值,目前已在很多欧美国家的教育领域得到深度推广和应用。任海(2018)认为,身体素养是一个能统领当代体育改革与发展的理念。中国古代主流的育人哲学虽然是以道法为终极追求的性理学和心性学,身体教育在秦之后就挤压到正统意识形态和社会边缘,但先秦留下来的六艺教育及其内含的整体论和实践哲学智慧,让中国古代形成自身固有的身体素养理念。因此,在中国语境下挖掘和阐明古代身体素养的意涵与精神,不仅有助于促进身体素养观在民族传统体育学领域的运用,重新定位中国传统文化中身体素养的地位和价值,展现中国古代体育运动身体素养的逻辑结构,也有助于在体育学研究中更好地运用中国理论、中国话语解读中国实践,建立符合中国文化理念和国情的身体素养,并与国外体育学界的身体素养展开对话和互释互补。

## 1 中国古代身体素养的意涵与一元论哲学意蕴

### 1.1 中国古代素养的意涵

素养最早出现在汉代文献中。东汉班固的《汉书》中

有“马不伏枥,不可以趋道,士不素养,不可以重国。《诗》曰‘济济多士,文王以宁’”(班固,1975)之句,意指马不经过驯养不能够上路,士人不经过修养磨炼就不能够报效国家。也就是说,君王垂拱而治的条件是具备高素养的士人能够济济朝堂。《后汉书》也有:“越有所素养者……施其才用,威德既行,襁负而至矣”(司马彪等,2009)。朱熹(2004)注释的《论语·颜渊》中也有:“子路之所以取信于人者,由其养之有素也。”说明子路极具人格魅力。

“素”与“养”连缀成词时有4类意涵:第1类为名词性的本义,即素朴、本性、本质。《尔雅·释名》解释说:“素,朴素也。已织则供用,不复加巧饰也。”《广雅·释诂》解释说:“素,本也”(张力伟等,1997)。道家文献常将“素”作“朴”用,如庄子(2016):“素也者,谓其无所与杂也。”《淮南子·俶真训》:“是故,虚无者道之舍,平易者道之素”(刘安,2015)。指的是简朴无杂的性质,也就是说,素养包含近乎人本然之德性的修养状态,儒家谓之“诚素”,指的是

收稿日期:2019-09-02; 修订日期:2020-07-27

基金项目:国家社会科学基金青年项目(18BTY002);华东师范大学人文社会科学青年跨学科创新团队项目(2018ECNU QKT010)。

第一作者简介:张震(1985-),男,副教授,博士,硕士研究生导师,主要研究方向为体育哲学、中西比较哲学,E-mail:zzhang@tyxx.ecun.edu.cn。

人本质的道德良知。第2类为副词,即平日、日常、一向,如“素未谋面”的“素”就是此意。宋儒唐开祖说:“廉耻之道,在素养之,使之自修”(金沛霖,1998)。意指廉耻之道的养成在乎平日之功夫。第3类为动词,即雕琢、磨砺。《春秋繁露》中有:“夫不素养士而欲求贤,譬犹不琢玉而求文采也”(董仲舒,1975)。此处素养士人与雕琢玉器形成对仗,其意就是一种品行和能力的磨砺与教养过程。第4类指的是人的综合能力、人格魅力。朱熹对子路“养之有素”的评价就是说子路具备很高的德行和人格魅力,《汉书》重国之士的素养指的是包括行政、德行等的综合能力,《后汉书》中有素养之人指的是拥有任用良才的行政能力和综合水平。

“养”在《玉篇》中的解释为:“育也,畜也,长也”(张力伟等,1997)。那么,素养的第1类语义即人性本然之德行的培育、蓄养和成长;第2类语义指的是日久年深的培养和教育;第3类语义指的是磨砺和养育,属于偏正结构的连谓语;第4类语义指的是让他人信服的人格魅力和处世能力。由于古代汉语词性活用之特性,素养实质上充分涵摄以上4类语义,构成一组簇概念,使得中国古代素养一词的意涵非常丰富。

## 1.2 中国古代语境中素养的身体性

中国古代语境中,素养含义比较丰富,但在身心整体论的哲学范式下,无论是素朴本性的养成、综合能力和人格魅力的长期雕琢与磨砺都包含身心共建的意蕴,即虽然古文献中没有出现身体+素养一词,素养并不必然含有身体的意义,却在很多层面深刻具备身体性内涵。“士不素养,不可以重国”虽出自汉代,但从商周开始,作为国之重器的贵族士人,其素养就是国家教育的重要组成部分。尤其值得注意的是,战国之前文士与武士并未分途,士人皆身怀六艺,兼具文武张弛之功夫,孔子本人就是如此。正如《淮南子·主术训》所载:“孔丘、墨翟,修先圣之术,通六艺之论,口道其言,身行其志,慕义从风”(刘安,2015)。《学射录》援引《周礼·保氏》道:“养国子以道,乃教之六艺;三日五射”(王云五,2012)。在那个时代,为了出仕,贵族成年人除了学习《易》《诗》《书》《礼》《乐》《春秋》,也要学习射艺、御车、角觝、蹴鞠等各项技艺,亦战亦娱,这才算完整的贵族教育。因此,素养自意义滥觞处就包含身体技艺与文化兼备之意。

古人非常强调气的素养,其中就内含身体素养的意蕴。孟子言:“吾善养浩然之气。”武术家裘乃周说:“天地正气集吾中,盛大流行遍体充,孟氏所谓浩然者,更有何气比其能”(徐震,2006)。《射经》曰:“气,体之充也。志不正则弛,何以养气?气不养则馁,何以充体?”(王云五,2012)。《明儒学案》载曰:“浩然之气,即吾心之道义……吾身体充之气,即塞天地之气,亦不可得而二”(黄宗羲,1992)。也就是说,在古人的身体观中,气常常代指身体。

气是否充盈、正直,实质上指的是身体状况是否良好,哲学家杨儒宾(2011)称此为“气化的身体观”。该身体观下,素养具备了身体性的含义,素养身体与素养气有了密切的联系。例如,宋人冯熔在《如梦令·题龙脊石》一诗中写道:“素养浩然之气,铁石心肠谁拟”(吴熊和,2004)。诗人陆游的《上殿札子》也有:“气不素养,临事惶遽”一句(陆游,1972)。宋代哲学家程颢说:“人患乎慑怯者,盖气不充,不素养故也”(程颢等,1981)。可见在古代哲人的素养观中,作为身体主体的气是需要蓄养的,气之素养与身体素养含义相通。

此外,素体和体素也大量出现在古文献中。古汉语语素(morpheme)(Taft et al., 1975)的构成决定了其中存在大量单字成义的概念,与“身”相关的术语有体、形、骸、躯等。因而,素体和体素实质上与素养具有同义性,包含质朴之人性体现出的身体外貌或状态。《全唐文》中描述杜从则“体素端固,器识通敏,驱策自久,绩效有闻”(周绍良,2000)。《太平御览》中形容太子舍人贾琳“禀性纯和,体素清恣”(李昉,1994)。《水浒传》形容乔道清“羽扇翩翩拂玉骖。三尺龙泉生杀气,一身素体立心胸”(施耐庵,1994)……可见,古人在描摹和赞誉人内在的气质、修为、魅力等素养时常常与其身体仪态、风范等表象关联。换言之,素养与身体性表达有深刻关联,身体是素养的重要一义。因而,古典话语中的素养观,在身体技艺层面可称为身体素养。

## 1.3 身体素养的一元论意蕴

六艺教育加上角觝、蹴鞠、投壶等身体练习方式,更加突出身体素养乃文乃武、即身即心的整体性。宋代哲学家朱长文提出:“其课士必以六艺,盖士不素养则德难遽考,使因学以知经,因身以会道,庶乎有成矣”(杨镜如,2012)。明代教育家宋讷说:“‘射’为治心修身之道”(高时良,1990)。司马光(2009)说:“投壶可以治心、可以修身、可以为国、可以观人。”可以看出,虽然先秦之后的中国古代大都尚文,但身体素养的观念并没有在历史烟云中销声匿迹,以致在宋明理学高度发达的时代,很多有识之士仍强调类似射艺、投壶的身体素养,以及其具备的蓄养德性、彰显伦理、观照政治甚至弥纶天地之道的价值。这一方面由于儒家正统经典中保留了周代六艺之素养的价值理念,另一方面源自中国古代特殊的身心一元观和躬身实践的哲学观。

与西方哲学发展轨迹不同,中国哲学的早熟让它未经本体与现象、主体与客体、身体与心灵的二元分裂阶段,从肇始处就是浑然一体的哲学。郭店楚简中的“仁/人”字写作𠄎(𠄎),是身、心一体的构成。杜维明(2000)认为,这种身心一如的观念让中国人一开始就将道德本体与身体实践相统一、感官知觉与德性心理相统一,所谓“君子之学,入乎耳,着乎心,布乎四体”(《荀子·劝学篇》),儒家强

调的治身养性的统一,便是如此。《黄帝内经·素问》说:“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志,是谓五脏所藏。”《淮南子》将“形(身)”“气”“神”三位一体化,称“一失位则三者皆伤”。哲学家安乐哲(2006)认为,道家的身、心、气是三元一体的结构。佛教的“不二五蕴身”也提出心智之识与身体知觉是不二的。也就是说,在古人看来,人的身体形骸不是一个客观的对象物,其本身是有意识、有机的主体,《丸经》说的“养其血脉”即“怡乎精神”(陈梦雷,1985)。如果要讲汉语的意翻译为让西方哲学家理解的术语,唯有胡塞尔哲学的Leiblichkeit这个具身性的有机“身体”基本与之对举。

这种身心一如的哲学观,让身体主体具备联系和耦合德性与行动、感与知、情与性、己与群、天与人的意蕴,使得人一他者一世界体系始终互为贯通。因此,在该哲学观基础上构建的中国古代身体素养具有深刻的整体论意蕴:1)让身体素养成为知觉运动与心智一元整体的修养;2)让情感意志与身体技艺、能力成为统一的培育整体;3)身礼一体的教化观,使个人与他者、社会相和谐的能力成为整体化的素养;4)在腔子(身体)里的诚心、道心或佛心与天理道义、历史大势相贯通的基本逻辑,使得身体成为以身载道的主体,成为道德形而上学和审美活动的主体,让身体素养整体性地涵摄人秉持的天理德性。此外,由于素养自身包含“日久年深的培养教育过程”之意义,身体素养增加了一重意涵,即身心在日常生活中发展并贯穿人一生的修养过程。

## 2 中国古代体育运动的身体素养观

中国古代身体力行的实践哲学认为,德性不是抽象的理念,而是在日用人伦中的生活体认,所谓“即身而道在”,因而身体技术为导向的素养显得尤为重要。詹饒(2016)在《文心雕龙义证》中引述李曰刚的话:“无术者外表虽与有术者无甚区别,而有术者之素养则与无术者大相径庭也。”就是说,技艺能够让人产生内在的质的差别,无论武术也好,射艺也好,投壶也好,蹴鞠也罢,在古人的正身修道中都占有重要地位,或者说,古代体育深具身体素养之导向。反过来,习艺先习德的素养导向也贯穿在武艺、射艺、鞠艺等体育活动的拜师、学习、交流等过程中。换言之,身体素养不仅是古代实现人、发展人的教育,也是运动选材的重要前提。《文献通考·乐考》中记载:“五尺以上,年十二至三十,颜色和,身体修治者以为舞人”(王云五,1936)。文中内含的身体素养(身体修治)导向可见一斑。

### 2.1 知觉运动与心智发展相统一的素养观

宋明时代开始,哲学家开始重视知觉运动与德性心智之间的整体发生关系。唐君毅(2008)总结说:“明儒用心之知觉运动、视听言动、喜怒哀乐以言性之说。”该一元论

的导向深刻影响到古代体育的思维模式。《太极拳谱·固有分明法》中说:“非乃武无以寻运动之根由,非乃文无以得知觉之本源,是乃运动而知觉也”,进而又说:“夫运而知,动而觉;不运不觉,不动不知”,所以唯有“先求自己知觉运动而得之于身,而自能知人”(王宗岳,2008)。这将身体运动的能力与认知的相互作用阐发出来,提出运动技艺(武)的修养与心智发展(文)是一如不分的素养。

南宋理学家真德秀认为,人身体的知觉运动与精神魄力本质上聚合于血气,所以身体举动能够深刻影响知识学习能力。他提出:“人之生也,精与气合而已。……气充乎体,凡人心之能思虑,有知识,身之能举动,与夫勇决敢为者,即气之所为也,此之谓魂”(孙先英,2008)。这种气化的身体素养导向对中国古典体育有着很大作用,如《洗髓经·养身心说》:“人身五官百脉、知觉运动,精聚之,神主之、气用之。……功名事业,在此立基,是运气化神之证也”(项扬惠,1990)。即,知觉运动作用于气动,气是精神活动的重要载体,功名事业这种亟需很高个人素养的人生成就与身体运动能力密不可分,易筋洗髓等气化运动都应成为重要的修身活动。气动是一元论的身心运动,身体技术的知觉运动提升的素养是身心兼备的,这与具身认知在逻辑理路上具有一致性。

同样,《蹴鞠谱》写道:“夫蹴鞠者……乃昔时壮士习运之能,惯皇朝英杰游戏之学。士夫所喜,子弟偏宜,能令刚气潜消,顿使身心芳美”(刘秉国,1987)。也就是说,(古代)足球运动能够通过引导气化的作用达到陶冶心灵的效果。与之相似,《形意拳古拳谱》曰:“六合者,手与足合……眼与心合、心与气合、气与力合。苟能日就月将,则智无不周,勇无不胜”(郭瑾刚,2003)。这提出身体姿势和运动轨迹能否六合,直接影响和促进人的“智”“勇”发展。不难看出,古代体育具有以具身性思维为基础的身体素养导向。明代晚期,西学东渐开始,更是发展出“运动脑”的观念。方以智(1937)在《脑髓说》中写道:“气以为动觉……脑散动觉之气。厥用在筋,始缘以引气,入肤充满周身,无不达矣。筋之体,瓢其里,皮其表,类于脑。”晚明之后成书的《易筋经》练筋化气而修炼泥丸宫(脑)的方式与此思想非常一致,更加丰富通过身体知觉运动训练提升个人素养的理论。

### 2.2 体力与心志整体发展的素养观

体力是古代素养的重要组成部分,如《春秋繁露》曰:“心所以全者,体之力也”(董仲舒,1975)。朱熹说:“志也强,体力也强。今人放肆,则日怠惰一日,那得强!”(黎靖德,1986)。古汉语的体力含义比较模糊,兼有身体能力、做事的耐力和身体力量的意涵,但都与人的动机意志是统一整体。

既往研究认为,中国古代思想尚技巧而不尚力量,譬如孔子的“射不主皮,为力不同科”(《论语·八佾》)、荀子

的“君子力如牛,不与牛争”(《荀子·尧问》)。实际上,士人并非不尚力,而是反对蛮力,推崇中道之力,其四两拨千斤的技巧背后实际上要有足够的力量做后盾。如《丸经》强调“志运欲和,使力得中”(陈梦雷,1985),将心志之中和与运力之中道结合在一起。武术家孙禄堂(2001)说:“八卦纵横娇变、太极浑然无间,随其来力不离不拒,而应之以中……虽万钧之力皆化为无力……志士仁人养其浩然之气,志之所期,力足赴之。”把对力的引进落空技艺与人的心志能力整合在搏击思想中,以武术之力强化心志,正是以身体素养为导向的,因此,体育运动与人性论意义上的意志教育及人生和谐发展完全并行不悖。《角力记》说:“人之性气,犹大泽焉……若角力之气,中等风作,浪波动摇也,非适非小。则大近于怒,小存于喜。竞力角技,则非喜非怒”(王云五,2012)。这提出角觚活动通过调气(非喜非怒)对人内在志力的形成与提升有着深切作用。正如佛学经典《华严经》所言:“此即身力,后是志力,若以通摄力。……亦令精气从毛孔而入。身力充足,威光勇健,难思智光,皆得成就”(中华大藏经编辑局,1994)。身力与意志力、智慧从根本上互相统摄。

力还有一重含义,即体能之力。戚继光(1996)将练力分为练心力、练手力、练足力和练身力,其中练足力和身力指的是体能。他说:“凡平时习战,人必重甲。苟以重物,勉强加之,庶临阵身轻,进退自速,是谓练身之力也。”总体而言,中国古代体育对体能的关注确实比较匮乏,重视程度较低。

### 2.3 情志陶冶与身体磨炼相统一的身体素养观

古代的身体教育把情感和意志力与身体运动能力视作整体化的素养。司马光(2009)在《投壶新格》中写道:“观夫临壶发矢之际,性无粗密,莫不矜然恭谨,志存中正,虽不能久,可以习焉,岂非治心之道欤?”他认为,投壶这项体育活动能够通过身体行为冶炼性情,陶冶志气,在运动中使心渐近乎道。这里“道”实质上是指人的综合素养。与之相类,《丸经》也有“恭必泰,浮必乱,泰者善之徒,乱者恶之徒,君子小人,其争也不同,其朋也有异,君子之智艺高而服众,小人之争奇诈而谋利”之句,认为击丸这项活动要培养君子泰然的素养,其中“智”和“艺”是统一的,鄙视“争奇诈”的谋利行径。它强调技艺发挥要“君子无所怯”,因为“无怯者坦然,有惧者戚若。坦则多胜,戚则多白,多胜者神舒而气和”(中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会,1957)。可见击丸能够通过人的情绪表达体现不同的人格。作者强调该运动蕴含的身体素养是君子型而非小人型,表达的情感是无怯坦然、神舒气和的,即通过该项运动培养君子之素养。

《形意拳古拳谱》中说:“惟刚之大气,养之有素……依本心本性,直扑上去,随左打左,随右打右,不怕身大力勇者”(郭瑾刚,2003)。也就是说,有武艺素养(养之有

素)的人在技击情境中能够兴之以情、催之以勇,充分发挥其气力和技能,即便面对身材高大且力强的人也毫不畏惧。以身体技艺蓄养情志,犹如《武经总要》所言:“凡矢量其弓,弓量其力,无动容,无作色,和其肢体,调其气息,一其心志,谓之楷式”(曾公亮等,1995)。在古之士人看来,和情绪、冶心志才是射箭的要旨。箭头在古文中又名“矢”,典籍中被引申为“正直”义,《墨子·经说上》有“矢至候中,志功正也”,“志犹拟也,习射之矢”。矢中必然要求志正,因而弓射强调矢中靶心的准度与神气专一的情志是统一的,矢志不渝就是此意象。《列子·黄帝》曰:“列御寇为伯昏无人射,引之盈贯,措杯水其肘上,发之,镞矢复沓,方矢复寓。……伯昏无人曰:‘是射之射,非不射之射也。当与汝登高山,履危石,临百仞之渊,若能射乎?’于是无人遂登高山,履危石,临百仞之渊,背逡巡,足二分垂在外。揖御寇而进之。御寇伏地,汗流至踵。伯昏无人曰:‘夫至人者,上窥青天,下潜黄泉,挥斥八极,神气不变。今汝怵然有恇目之志,尔于中也殆矣夫!’”(方勇,2013)。临深渊危石而射,不是仅以精准为根本导向的身体技术教育,而是通过习射磨炼和调节人的情绪与志气,提升人体认自身与外界平衡关系的能力。在近“道”的素养层面,这种平衡关系通过对两种意象的描述得以展现:1)学射之初“措杯水其肘上,发之,镞矢复沓,方矢复寓”,可谓有待之射,“当是时也,犹象人也”业已成为有待之身,情绪随时会因外物所迁。2)“上窥青天,下潜黄泉,挥斥八极,神气不变”的至人状态,可谓无待之射。此时,身与外物一体融通,因而无“恇目之志”,人进入至人无己的境界,在任何令人恐惧的情境下,其情绪表达都平静如水。

在古代体育家看来,情志的平和与否和身形姿势体戚相关。《贯虱心传》载:“外部合内,四窝不对。用巧不著,四窝不合。弓开不定,乃心不静。箭出匆忙,乃心彷徨”(马力,2006)。细细品读该口诀发现,武艺十分讲求以身为矢、情绪平和、意志笃定的身心状态,正姿势、正身形、周身六合非常重要,实质就是修治身姿与素养情志的一如不二。《学射录》说:“射者,进退周旋必中礼,内志正,外体直,然后持弓牢固”,把身体姿势的正直与品性志气视作不可分割的整体,射箭者需要“敬以直内,此立其诚也”,继而提出“此圣贤之学,非术士所能知也。至于进退周旋必中礼,则有射体”(王云五,2012)。其中,射体实质上指的是整体论的身体素养。

古代体育不仅强调通过长期磨砺达到情志平和有序的状态,也强调在必要的时候以身体技艺宣发情感。文曰:“大年悟解无空,素养道气,公暇虚室,自奉天和,忧无从来,患将何有,余生之快,独擅所得”(任继愈,1998)。即,各类体育运动能够宣发情感,消解忧愁,提振情绪,这些都是有益于素养道气的活动。《蹴鞠谱》也强调运动要

通性情、达圆情、为人常情,把蹴鞠运动对人情绪的调节和个体素养的提升结合在一起,充分体现身体运动的独特价值。

#### 2.4 习艺与德艺并行不悖的社会身体素养观

中国古代体育常常作为一种兼具礼仪、休闲和锻炼特质的士人政治活动和社交活动,其根本指向是促进群己和谐共处的手段,因而尤其强调和推崇德美一致、文质彬彬的身体素养。司马光(2009)在《投壶新格》中说:“古者壶矢之制揖让之容,今虽阙焉,然其遗风余象犹仿佛也。”投壶有非常严格、细致的仪节,即便宋代将其大大简化,仍然很大程度上保留了古代主宾揖让的仪式感。《投壶仪节》记载,该活动设有:礼生一人唱赞,司射一人负责机投,司正一人司罚,使人一人指壶荐羞,还有负责取箭矢的赞者两人,行觴酌者两人,负责歌诗击磬击鼓的弦者两人(汪祺,1985)。整个活动中,诸人各司其职、井然有序,是古代群己关系和谐共融的表现。郑康成有言道:“投壶射之细也……夫审度于此而取中于彼,仁道存焉”(王云五,1936)。投壶细枝末节的仪式,根本目的是实现仁道,而“仁”(二人)本身即包含他者之意蕴。

习艺先习德,几乎是所有中国古典体育活动的大前提。这种德指的是儒家的社会伦理规范,如“家风”“儒礼”“族规”“门规”等。《丸经》中有:“捶丸之式,先习家风,后学体面,折旋中矩,周旋中规,失利不瞠,得隼不逞”(陈梦雷,1985)。《蹴鞠谱》也提出有三不可教(不通性情、不达圆情、失其信行之人)和三可教(为人常情、身材聪俊、达时务知进退之人)之原则,强调踢球的人要具备仁、义、礼、智、信的基本素养,且与球技提升并行不悖,要求踢球过程中和气、信实、志诚、朋友、尊重、礼法,戒争斗、是非、诡诈、猖狂、轻薄等(刘秉国,1987)。孔子说:“君子无所争,必也射乎!揖让而生,下而饮,其争也君子”(《论语·八佾》)。他推崇一种有礼、有节的竞争意识。这种良性竞争将身体技艺与伦理生活耦合为一个整体,具备明确的群己和谐、身礼一体的素养导向。就像《礼记》所言:“保氏养国士以道,乃教之六艺,一曰五礼、二曰六乐、三曰五射、四曰五驭……古之为教,德行道艺而已”(邱浚,1999)。像射艺、驭车这类的修身技术,从根本上遵循的是中国古代的身体素养(德行道艺)。

古代的哲人认为,人的修养是由德及道的渐进过程。身作为器(载体),其技艺与道德行动相耦合。《射经》曰:“弓矢器耳,射艺耳。器形而下,道形而上。艺成而下,德成而上”(雒启坤等,1999)。这意味着射之为艺,艺道并举,上下无畛域,皆是因为贵道、尊德而“形”“器”共作。《列子·汤问》载有“纪昌学射”的故事。相传纪昌师于飞卫,师徒“相遇于野,二人交射。中路矢锋相触,而坠于地,而尘不扬。飞卫之矢先穷。纪昌遗一矢;既发,飞卫以棘刺之端拊之,而无差焉。于是二子泣而投弓,相拜于

塗,请为父子。剋臂以誓,不得告术于人”(方勇,2013)。这里虽然是从技法上讲射术,其实质却是在讲“以射习礼”“以礼习德”,揭示“以师为父”的中国传统师徒关系。《汤问》中亦载有“造父之师”的叙事,所谓“良弓之子,必先为箕,良冶之子,必先为裘”(方勇,2013)。因此,作为“以射习德”的典型意象,射艺即身体技能与道德仪礼整体化一的射道。这种整体性智慧,从理论滥觞处就避免了一切二元论逻辑的发生,它体现为:形上之价值、精神、理性、意志、语言等与形而下的技术、器物、情感、欲望、存在等是浑然一体和本无畛域的存在。自孔子肇始,人社会化的道德教育和个人价值实现呈现出一种与日常技艺浑然整体的特征,即所志之道与所游之艺应当是无所偏重的一体活动,皆是“人伦日用之间所当行者”。

#### 2.5 日用即道、终身发展的身体素养观

身体素养的“素”本然地包含一向长期养成之含义,这恰与中国哲学“日用即道”“日生日成”的日常生活化和素养的终身发展思维模式相契合。朱熹(2004)说,“艺,则礼乐之文,射、御、书、数之法,皆至理所寓,而日用之不可阙者也”,其中明确包含日新而日日新的发展论和扎根日常生活的态度。朱熹还在其编纂的《小学》中援引《礼记》“……十有三年,学乐,诵诗,舞《勺》。成童,舞《象》,学射御。二十而冠,始学礼,可以衣裘,舞《大夏》……”(朱熹,1995),以说明在不同人生阶段身体素养的发展导向。可以看出,从学乐、舞《勺》、舞《象》到射御再到学礼舞《大夏》呈现出明显的成长进阶轨迹。清人陈宏谋(1943)在《学仕遗规》中提出:“幼习六艺,长游大学,格物穷理,择善固执,本未一贯。”不难发现其身体素养观蕴含的人生阶段论和发展论意蕴。

从思想源头上看,《仪礼》所载之乡射、大射、三番射包含从成童到成人的不同素养阶段。这套完备的射礼规矩,具体到仪节细则和所喻之含义,使得射礼表征男子的成长历程。《贯虱心传》中有从“初学之际,轻弓虚张,习其容止”到“四体周方,渐以重弓”(马力,2006)的身体素养养成阶段。表现在技术训练层面,武艺的训练方式更能够体现出身体素养生活化和生活训练化的双重导向。1)中国武术强调充分利用生活情境和日常生活中的器物训练,密林、树桩、农村的磨盘、水缸、擀面杖、毛巾、门板等无不可作为训练的道具,所以武艺传授过程中,使用类似拧毛巾、甩鞭梢这样富有生活意味的语言成为常态。2)对真正的习武者而言,无论劈柴担水、行住坐卧,日常生活行为皆可成为训练手段。譬如:清代武术家陈长兴终日练拳不辍,随时随地都在练功,“坐时,则头顶身直,端正不倚;行时,必以意作圈,默思拳技;就连拿笔放杯也暗含‘问劲’”(张耀忠等,2014),所以他能够立于推挤的人群中,脚步丝毫不动。

可以说,古典体育之“道”是在看似日常的行为中逐

渐凸显出来的,这种日常化的修行是贯穿终身的活动。任海(2018)在讨论身体素质时,提出生活体育化和体育生活化两个维度,无疑深刻切中素养不离日常的两层要义。这与中国古代体育的身体素养观虽有差异,但在思维底层却有异曲同工之妙。

### 3 中国古代身体素养观的哲学逻辑及与 physical literacy 之比较

#### 3.1 中国古代身体素养观的逻辑结构

中国古典的素养观虽然本然地包含一元论和整体论的身体观,但彻底实践和让这种身体观真正达成“日用即道”的目标无疑是体育运动意义上的身体素质。即使司马光、朱熹这样执儒学牛耳的大家,在强调读经学典的同时,也认为应当积极参加投壶、射艺、击丸等体育活动,强调这些活动与其他修身方式共同构成浑然不可分割的整体。中国古代体育运动身体素质观有5种观念导向:1)知觉运动与心智发展相统一;2)体力与心志整体发展;3)情志陶冶与身体磨炼相统一;4)群己和谐,德艺一体;5)日用即道,终身发展。它们不是相互独立和割裂的部分,而是构成整体性的逻辑结构。如图1所示,心智、情志、德性与身体姿势、知觉运动、体力以及他者、外界环境共同构成身体素质“身-心-环境”整体论的三大基本要素。三要素相互作用、互相促进,整体性地构成人的身体素质。

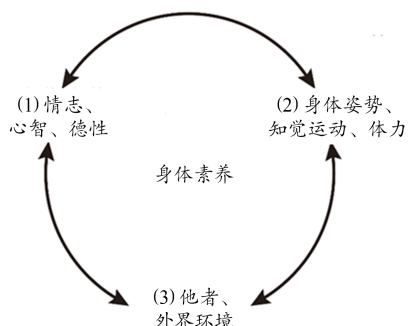


图1 中国古代身体素养的逻辑结构  
Figure 1. Logic Structure of Chinese Physical Literacy

1)情志、心智、德性。中国古代士人特别重视在身体训练中磨炼志气,强调“先立乎其大”。这里的“大”,一则为志向远大,二则意为德性高尚。因而,无论是射艺、投壶还是捶丸等,都要“志”功正”,其内涵可以部分对应现代心理学术语“(优良的)动机”。换言之,动机是否纯正,意味着参与者是否具有参与的热情、信心和接受长期艰苦磨砺的动力,也决定了喜怒哀乐等情绪能否“发乎中节”,让人无论是临深渊还是面危石,都能毫不动色。志攻正、情中节、尚德性三者相互作用,不仅可以让人获得强大的行动力与信心,还能够提升人的身体能力(体力),尤其是处理与他人、社会等外在环境关系的能力。

2)身体姿势、知觉运动、体力。对于将习艺、习礼与

习德视作统一整体的古代体育运动,身体姿势是否符合礼仪规定能够表达“志”是否“攻正”,“情”是否“非喜非怒”“中节”,这是古代士人重要甚至必要的身体能力。古代武术家和哲学家将知觉和运动并作一词,强调知觉运动本质上是“心”阴阳变和的能力,决定人与他人合作以及应对环境的水平。体力与志(动机)又存在“志也,体力强”与“体有力则心全”的互通关系,使得体力成为人在与环境交互过程中处理问题能力的重要前提。

3)他者、外界环境。善于处理与他者、族群和环境的关系是人最重要的身体素质。具备该素养能够有效增强人的志气,平和人的情绪,提升人的德性,矫正运动者的身体姿势,影响人的知觉运动感和体力。像《投壶礼节》中记载的复杂精细的投壶礼节,根本上是为了建立一种立体且富含规则的情境和环境,培养人与周围环境建立有效关系的能力。

图2是三大核心要素(1、2和3)与其他能力要素的逻辑关系。核心要素与自信心、运动参与能力和运用身体、环境适应力以及知识理解、问题解决能力,既存在逻辑演化关系,也具有互动增长的联系。古代士人认为,体育运动能够磨炼人“进不败其志,退究其情”(《墨子·亲士》)的素养,让人即使处在逆境中,也能保持自信、情绪稳定和礼仪周全。不仅如此,实际上极大地增强人的运动参与能力。体育运动对人应对环境能力的增益,极大地提高运用身体适应环境、学习知识及解决问题的素养,使得各方面的能力都得到综合提升。

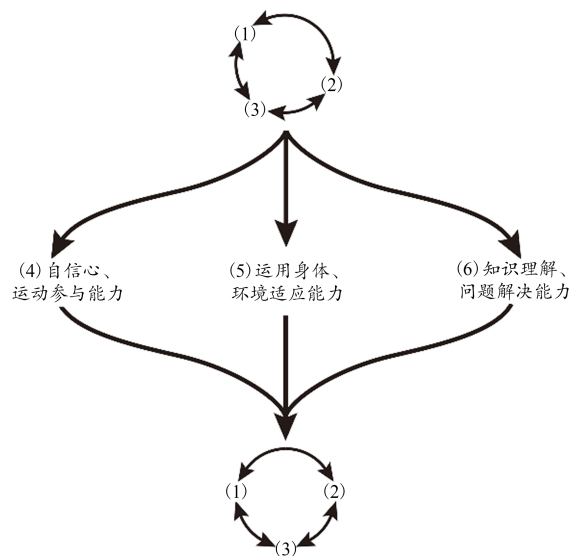


图2 核心要素与诸能力要素的关系  
Figure 2. Relationship between Core Elements and Other Capabilities Elements

反过来(4、5和6),3类能力有助于进一步促进(1、2和3)3类核心要素的不断优化。譬如,自信心的增强将促进人情志水平的提升,让人的行动力得到强化,更愿意接受挑战,继而在礼仪化的体育运动中获得与他人更加和

谐的关系,建立高尚的个人情操。同样,知识理解能力能够极大地发展身体能力,提升对不同环境的感知理解。

在这种整体化和一元论的哲学基础论证下,初步梳理出中国身体素养(Chinese physical literacy, CPL)的基本逻辑结构。该模式与 Whitehead(2010)基于现象学构建的身体素养(physical literacy, PL)具有非常多的相通之处,也存在很多差异。对比两种身体素养,不仅能充分显现CPL的本土文化特质和价值,也能够透发PL的文化异质性。

### 3.2 中国古代身体素养观与当代身体素养的底层逻辑比较

基本要素上,PL强调动机(motivation)、信心(confidence)、身体能力(physical competence)和知识与理解(knowledge and understanding)(Durden-Myers et al., 2018)。与之相比,CPL强调情志(动机与目标感)、体力(身体能力)、心智(知识与理解),德性也占有非常重要的地位。所有被认为具备身体素养特质的中国古代体育运动普遍包含尚德的特质,其表征是将身体的礼仪姿势放在运动技能之先,结果就是CPL将他者和环境作为一类核心要

素。无论是处理人与人之间的伦理关系,还是弥纶天人关系,都是完整人格修养的必要组成部分。

表1是CPL和PL各要素比较的矩阵。可以看到,虽然二者在术语使用上有所差别,但含义大致相对应。譬如,动机指的是激发和维持有机体的行动,并使行动导向某一目标的心理倾向或内部驱动力,情志也具有这一内涵,只是多了一层意志和情感动力的意味。而且,古文献中的知觉运动包含心之意动的意味,也与动机有意涵的相似性。CPL除了强调一般意义上的身体能力(体力)外,还重视身体知觉与运动统一的能力,即“五官合心”(耳与心合益聪,目与心合益明,口与心合益勇,鼻与心合益力,身与心合益疾)(马力,2006)。这与PL身体能力的“组成所有运动活动的基础运动能力和运动方式”含义相叠。虽然PL没有专门强调他者与外界环境要素,但身体能力的一个维度是“在某范围的环境内,个人运动和他人运动的关系”(Durden-Myers et al., 2018),因而也存在含义相似性。

表1 CPL与PL比较矩阵

Table 1 Comparative Matrix between CPL and PL

要素	心			身			环境
	情志	心智	德性	身体姿势	知觉运动	体力	他者、外界环境
动机	√				√		
信心							
身体能力					√	√	√
知识与理解		√			√		

注:“√”为CPL和PL相似或相通的要素。

差异方面,除了表现在CPL尤为重视德性和身体礼仪姿势外,还表现在缺乏信心这一维度,因为在中国古人看来,如果能够事先做好立志发愿,必然不会缺乏参与运动的自信心。知觉运动能力能够推进信念提升,良好的社会环境有利于参与者保持信心十足的状态,这恰恰符合PL自信心的内容。但仅仅做到立志并不代表能够在不断变化的过程中始终保持意志的坚定,因而缺乏对自信心的关注是CPL的局限。Taplin(2012)和Whitehead(2010)认为,PL应当充分尊重个人主体性的发挥,强调个人意义和价值感的创造,CPL更多地强调集体价值、总体精神,个体的身体素养本质上是实现整体性的一部分。这使得CPL在个人发展方面的观照有一定局限性,在当今社会限制了CPL价值的充分发挥。

观念形成的基础方面,中国古代身体素养是基于人天观、形神观、人体观、元气观、动静观、阴阳五行观等朴素的古典整体论、一元论和辩证法构成的非体系化和科学化观念。当代身体素养是基于现代具身认知科学构建的身脑整体论、生态脑理论,与神经科学、脑科学、社会科学有着互证互释的基础,这是中国古代身体素养难以达成

的。更重要的是,PL强调的身体素养的养成与发展更为全面,对终身体育、学校体育、大众体育、高水平竞技体育多维度均有深刻涉及与影响。CPL受限于中国古代身体素养以士人、儒者主导的体育观念,虽然包含终身发展和身心一元教育的意涵,但其竞技价值有限、对大众关怀不足、在以儒典为核心的教育层面缺乏完整和系统的身体技艺训练,极大限制了CPL在当代的发展,也反映出民族传统体育的窘境。这需要当代人对其进行创新性继承和发展。

中国古代身体素养虽存在种种局限性,但仍是建立符合中国身体素养之基础。1)在气化身心观、阴阳五行观、神形观等朴素一元论基础上形成的古代身体素养虽然不可被实证科学对象化把握,却能够被当代现象学阐释,通过现象学搭建起CPL与自然科学的桥梁,通过CPL与PL这一共同哲学基础完成CPL祛魅之复魅。2)挖掘CPL德性伦理内在的个人价值,通过古典文献的现代性阐释,把CPL中蕴藏的古人群己合一的智慧释放出来,充分发挥CPL促进立德树人的价值与作用。3)对古代的体育运动(如龙舟、蹴鞠、投壶、射艺等)实施现代竞技化改造,参照

当今入奥的东方体育项目的先进经验,增强其竞赛性、规则性、观赏性、游戏性和娱乐性。这一方面可以推进中国古代身体素养的现代化,另一方面能够推动相关体育运动向高水平竞技体育和系统化的学校体育加速转型。此外,应当汲取像太极拳这样已经成功发展为全民健身事业重要组成部分的体育项目经验,对其他CPL理念下的传统体育项目实施大众健身和终身体育化改造,以在整体上实现民族体育、终身体育、学校体育、大众体育、高水平竞技体育的多维发展。

CPL与PL存在很多底层逻辑互通性,说明中国古典体育运动蕴含的身体素养观具有很强的当代价值和自身特色。中国古代崇尚体育运动对德性的养成,强调在运动中宣发与中和人的情绪,在仪式化和情境化的氛围中锻炼身体能力、和谐群己关系。因此,CPL除了具备PL的基本要素,也能够丰富和拓展PL的意涵。PL可以补充CPL对个人信心强调不够及个体价值实现关注度的不足。二者的优势互补能够促进当代中国本土身体素养的构建。

#### 4 结论

通过对古典文献的考察与阐释,发现中国古代具有自身特有的身体素养观念。虽然这一观念与现代西方体育意义上的身体素养存在不少差异,但其身心一元论、整体论的哲学逻辑底层却相互契合。其思维模式在古代中国体育运动中体现为知觉运动与心智发展相统一、体力与心志整体发展、情志陶冶与身体磨炼相统一、群己和谐、德艺一体、日用即道、终身发展的身体技艺。也就是说,古代的中国体育运动既具备自身特有的身体素养内涵,也能够与当代身体素养意蕴相贯通。因而,充分阐释和发掘之,不仅能够以此为基础构建符合中国自身特征的身体素养,也能借此契机体现我国民族传统体育的当代价值,借助其内含的身体素养逻辑助推它未来的改革与发展,协助推进国际身体素养的中国化,凸显中国身体素养的特殊价值。这也是本文未尽的工作和未来研究的可能性方向。

#### 参考文献:

安乐哲,2006.中国古典哲学中身体的意义[J].世界哲学,(5):49-60.  
班固,1975.汉书(4卷73-100下)[M].颜师古,注.长春:吉林人民出版社.  
程颢,程颐,1981.二程集(第2集)[M].王孝鱼,校.北京:中华书局.  
陈宏谋,1943.学仕遗规卷一[M].北流:广西省乡贤遗著委员会.  
陈梦雷,1985.古今图书集成(第48册)博物汇编·艺术典[M].北京:中华书局.  
董仲舒,1975.春秋繁露[M].北京:中华书局.  
杜维明,2000.郭店楚简的人文精神[M]//郭店楚简国际学术研讨会论文集.武汉:湖北人民出版社.  
方以智,1937.物理小识[M].上海:商务印书馆.

方勇,2013.子藏·道家部·列子卷(第3册)[M].北京:国家图书馆出版社.  
高时良,1990.明代教育论著选[M].北京:人民教育出版社.  
郭瑾刚,2003.戴氏心意拳[M].太原:山西科学技术出版社.  
黄宗羲,1992.黄宗羲全集(第8册)·明儒学案(2)[M].杭州:浙江古籍出版社.  
金沛霖,1998.四库全书子部精要·上[M].天津:天津古籍出版社.  
李昉,1994.太平御览(第5卷)[M].石家庄:河北教育出版社.  
黎靖德,1986.朱子语类(第6册)[M].北京:中华书局.  
刘安,2015.淮南子[M].长沙:岳麓书社.  
刘秉国,1987.体育史料(第12辑)中国古代足球史料专集[M].北京:华夏出版社.  
雒启坤,张彦修,1999.中华百科经典全书(11)[M].西宁:青海人民出版社.  
马力,2006.中国古典武学秘籍录·上卷[M].北京:人民体育出版社.  
戚继光,1996.纪效新书[M].盛冬铃,点校.北京:中华书局.  
邱浚,1999.大学衍义补(中册)[M].北京:京华出版社.  
任海,2018.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,38(3):3-11.  
任继愈,1998.中华传世文选·宋文鉴[M].长春:吉林人民出版社.  
王宗岳,2008.太极拳谱[M].沈寿,译.北京:人民体育出版社.  
施耐庵,1994.水浒传(日本轮王寺藏本)[M].盛瑞裕,点注.武汉:武汉出版社.  
司马彪,范晔,2009.后汉书[M].长沙:岳麓书社.  
司马光,2009.司马温公集编年笺注[M].成都:巴蜀出版社.  
孙禄堂,2001.孙禄堂武学录[M].孙剑云,编.北京:人民体育出版社.  
孙先英,2008.真德秀学术思想研究[M].上海:上海人民出版社.  
唐君毅,2008.中国哲学原论·原教篇[M].北京:中国社会科学出版社.  
王云五,1936.文献通考(第1-2册)[M].上海:商务印书馆.  
王云五,2012.啸旨、角力记、学射录、手臂录[M].太原:山西科学技术出版社.  
汪昶,1985.投壶仪节[M].北京:中华书局.  
吴熊和,2004.唐宋词汇评两宋卷(第4册)[M].杭州:浙江教育出版社.  
项扬惠,1990.达摩洗髓易筋经[M].北京:科学技术文献出版社.  
徐震,2006.裴氏武技书[M].太原:山西科学技术出版社.  
杨镜如,2012.苏州府学志·上[M].苏州:苏州大学出版社.  
杨儒宾,2011.两种气学两种儒学:中国古代气化身体观研究[J].中州学刊,(5):143-148.  
曾公亮,丁度,1995.传世藏书·子库·武经总要[M].《传世藏书·子库·兵书》编委会.海口:海南国际新闻出版中心.  
詹镛,2016.文心雕龙义证(下)[M]//詹镛全集(卷3).石家庄:河北教育出版社.  
张力伟,汪耀楠,崔卓力,等,1997.康熙字典通解[M].长春:时代文艺出版社.  
张耀忠,张林,2014.太极拳古典经论集注[M].北京:北京体育大学出版社.  
中华大藏经编辑局,1994.中华大藏经(第89册)[M].北京:中华书局.  
中华人民共和国体育运动委员会运动技术委员会,1957.中国体育史参考资料(第2辑)[M].北京:人民体育出版社.  
周绍良,2000.全唐文(第2部·第1册)[M].长春:吉林文史出版社.  
朱熹,1995.小学译注[M].刘文刚,译注.成都:四川大学出版社.  
朱熹,2004.四书集注[M].陈戍国,标注.长沙:岳麓书社.

庄子,2016.庄子[M].长沙:岳麓书社.

DURDEN-MYERS E, GREEN G, WHITEHEAD M, 2018. Implications for promoting physical literacy[J]. *J Teach Phys Educ*, 37(3): 1-10.

TAFT M, FORSTER K I, 1975. Lexical storage and retrieval of prefixed words[J]. *J Verbal Learning Verbal Behav*, (14): 638-647.

TAPLIN L, 2012. A tale of two strangers: Investigating the concept of physical literacy[C]//Annual meeting for the International Conven-

tion on Science, Education and Medicine in Sport. Scotland: Glasgow.

WHITEHEAD M, 2007. Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge [J]. *Sports Ethics Philos*, (1): 281-298.

WHITEHEAD M, 2010. *Physical Literacy: Throughout the lifecourse* [M]. New York and London: Routledge.

## Philosophical Implication of Ancient Chinese Physical Literacy

ZHANG Zhen, JU Fangyuan

*College of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China*

**Abstract:** Using the method of documentation, this article summarizes and interprets the four meanings of "literacy" in ancient Chinese classics, and points out that they essentially constitute a set of conceptual clusters with complementary meanings. On this basis, using the method of Chinese philosophical hermeneutics, this article analyzes the monism and holistic body implication of literacy, and proposes that physical literacy is the meaning of the self-cultivation of the Chinese classical era. It conceives five types of physical literacy, namely: 1) the unity of perception movement and mental development; 2) the overall development of physical ability and mind; 3) the unity of emotional cultivation and physical training; 4) the harmony of unity and the integration of morality and art; 5) daily using and lifelong development. This concept of physical literacy advocates the development of morality in sports, emphasizes the expression of the emotions of the neutrals in the movement, and exercises physical ability and harmonious group relationship in a ritualized and contextualized atmosphere. Its own characteristics also contain a strong contemporary value. Although this concept is different from the concept of physical literacy in the modern sense, it can be matched at the bottom of the philosophical logic of the body. By comparing the similarities and differences between the two, this article highlights and constructs the physical literacy in the Chinese context.

**Keywords:** *Chinese ancient; physical literacy; monism; holism; embodiments*

(上接第82页)

## Application Prospects of Compositional Data Analysis Method in Physical Activity and Health

ZHANG Ting<sup>1,2</sup>, LI Hongjuan<sup>1,2\*</sup>

1. *Beijing Sport University, School of Sport Science, Beijing 100084, China;*

2. *Beijing Sport University, Exercise and Physical Fitness Key Laboratory of Ministry of Education, Beijing 100084, China*

**Abstract:** Some compositional data were existed in the research field of physical activity and health, the research results will be greatly affected if the nature of "constant sum" of compositional data was ignored. Compositional data analysis method overcomes this problem and has been applied in many research fields. This study summarized the development path and methodology of compositional data analysis, and discussed the limitations of traditional studies by combining with the characteristics of movement behavior data. And lastly, this review summarized some related studies on activity behaviors which used compositional data analysis. It showed that: 1) Health effects of combined behaviors were greater than single behavior; 2) the results of traditional isolated studies were contradictory, indicating that comprehensive analysis of the association between activity behaviors and health outcomes is necessary; 3) researches on physical activity related behaviors using compositional data analysis basically supports the health benefits of moderate to vigorous-intensity physical activity(MVPA), but it was found that the maintenance of MVPA level was more meaningful. In addition, it also emphasized the importance of the reasonable allocation of the remaining time to health promotion when increasing MVPA; 4) future research in the field of physical activity and health can focus on the association between behavior patterns and health outcomes by conducting follow-up investigations.

**Keywords:** *compositional data analysis; physical activity; health; constant sum; combined impact*