



# 文化中的身体:儒家体育观的现代意义

朱洪举



**摘要:**从文化的视角对体育涉及的关键概念“身体”进行了分析,比较了中西文化体系对于“身体”的不同阐述,着重分析了中国儒家文化中的身体观。文章认为,人的身体永远是被嵌于某一文化体系中的身体,不存在有超越文化的身体,现代竞技体育对于身体有过于强调自然性层面而偏离人文精神的倾向,中国古代儒家所谈论的身体是建立在心性修养之上而非自然性本能层面的身体,儒家对身体的理解不是个体性的,而是联系于他人的存在,因此非常重视身体的礼仪实践。儒家身体观直接影响了中国古代运动的基本精神指向,对我们当今如何看待自我身体以及运动具有很大的启示。

**关键词:**儒家;文化;身体;体育

中图分类号:G80-05 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2016)02-0001-05

## Research on Human Body within Culture: Modern Understanding of Confucian Views on Sport

ZHU Hongju

(Shanghai University, Shanghai 201800, China)

**Abstract:** The paper analyzes the key concept of human body which is related to sport from the perspective of culture. It compares the different description of human body in the Eastern and Western cultural systems and lays stress on the views concerning human body in Chinese Confucian culture. The paper holds that human body is always subordinate to one cultural system and there is no human body that is beyond culture. Modern competitive sport tends to place too much emphasis on naturalness and deviate from humanistic spirit. The human body talked about by the Confucians in ancient times was based on mind cultivation and not the body at the level of natural instinct. In the eyes of Confucians, human body was not an individual only, but the existence linked to other persons. Therefore, they paid great attention to body's etiquette practice. The Confucian views on human body have directly influenced China's basic spiritual direction of sports in ancient times. They still affect our views on our own bodies and sports.

**Key Words:** Confucian; culture; human body; sport

“体育”一词是20世纪初由在日本留学的学生从日语中引进的,意思是对身体的教育,与西方在近代产生的“physical education”的意思基本相同,但不同文化体系对“身体”有不同的理解,以致衍生出不同类别的运动项目。很多体育运动在人类社会早期,往往与某一地域某一民族的宗教信仰及相关仪式紧密关联,在进入现代社会之后,才逐步摆脱原来其所从属的政治宗教体系,日益获得其独立性,“身体”也随之获得解放,开始追求体能方面的训练,按照统一的规则竞赛,但在现代化进程中也逐渐显露出新的危机,本文试从文化的视角对此问题做一分析。

## 1 “身体”与文化编织

20世纪德国哲学家Ernst Cassirer(卡西尔)认为人是符号的动物,人类活动本质上是一种“符号”或“象征”活动,在此过程中建立起人的“主体性”与相应的文化世界。按照卡西尔以及西方现象学的观点,我们作为人,一谈

人的身体,永远是被文化或意识形态包裹着的身体,不存在有超越文化的身体。这是人类摆脱蒙昧动物状态后的宿命,我们只有借助语言或符号才能抵达我们的身体,否则身体会永远处在黑暗与虚无状态之中。在《圣经·创世纪》中,亚当与夏娃吃了智慧树上的果子后,首先意识到的是“自己是赤身露体,便拿无花果树的叶子,为自己编作裙子。”这在某个层面上说明人类进入到文明社会后,便开始了借助隐喻对自己“身体”进行符号化与文化编织的行为。

有人认为,现代体育尤其是竞技体育将“身体”理解作可以通过科学的肌肉训练而获得技能提高的生理性肉体,因此,这种身体可以不指向于文化或意识形态。这是一种误解,这种对身体的理解其实受到了科学意识形态的影响。在当代很多哲学家看来,科学也是一种人类认识世界的语言与象征体系,为了精准地描述自然界,它使用的词汇与概念只是在不断调整而已。Thomas Kuhn(托马斯·库恩)认为,古希腊的天体和我们现在的天体是不一样的,因

收稿日期:2016-02-15

作者简介:朱洪举,男,博士,副教授。主要研究方向:文化研究。E-mail:suxinxingzhe@163.com。

作者单位:上海大学,上海 201800。



为希腊人和现代人采用的是不同的分类法。希腊人将天体分为3类:恒星、行星和流星,但和现代人不同的是,对他们来说太阳、月亮是属于行星范畴,因为太阳、月亮和火星、水星、金星等行星更为相似。而我们现在是把太阳当作恒星,月亮当作卫星。因此,套用库恩的术语,自然科学知识也是相对于范式而言的,不是在所有文化中都普遍有效<sup>[1]</sup>。因此,库恩指出,自然科学中存在着大量的解释,刚刚加入科学共同体的人,需要由资深科学家解释科学符号的意义以及科学仪器的使用。尤其在科学革命之后,许多新的概念或仪器更需要解释,如新范式中的“波粒二象性”、核磁共振等,这些不能靠普遍定律来说明,因为人们对定律中的符号等还不了解。换言之,普遍定律中的符号、意义、应用等,本身不能靠普遍定律来说明,只能靠解释。隐喻作为改变语言和逻辑可能性空间的手段,普遍存在于包括自然科学在内的一切领域<sup>[2]</sup>。

因此,将“身体”理解作通过科学的肌肉训练而获得技能提高的生理性肉体,是一种通过科技文化语言的编织所叙述到的身体,在此,“身体”仍然是被嵌在某种文化或范式之中来理解的。而且,即使是现代竞技体育所关照的生理性“身体”,也难以避开影像、广告等文化的侵入与影响,“现代人的身体”虽然脱离开传统宗教与文化的笼罩,但又进入了现代资本主义的文化表征体系之中,“身体”成为媒体影像传播与观众消费的对象。因此,我们所谈到的“身体”永远是被嵌于某一“文化”体系中的身体。

“文化”一词很重要的义项之一即是对自然性身体的改造与训练。据有学者考证,在英文、法文以及德文中,“文化”这个词均来自拉丁文“cultura”。拉丁文“cultura”含有“耕种出来的东西”之意。在汉语中,“文化”一词最早出自西汉刘向的《说苑》,当时这一词语含有文治、教化和礼乐典章制度的意思。“文化”这个词在拉丁文和在古汉语中的词义很接近。拉丁文“cultura”是指与自然存在的东西相对立的东西,而古汉语中的“文化”是指与武力、未开化的东西相对立的事物,两者实际上都是指通过人为的活动去开发、整治自然而取得的成果<sup>[3]</sup>。这里所说的“自然”,一方面包括自然的事物,另一方面指的就是自然性的身体,即处在粗糙野蛮、受生理本能驱使层面的身体。

在古代文化体系中,很重要的内容就是对自然性身体的改造与训练。如中国古人衡量人与禽兽根本性不同的标准,就是看他的身体是否受到过礼仪文化的训练,“人”字最初的篆书写法,就是一个行跪拜礼的身体形象,古人认为这是人的身体与动物身体的根本不同。

我们在谈“体育”一词时,一定会涉及到“身体”所属的文化及意识形态,不同的文化体系对身体的理解不同,会产生不同的体育范式。现在多数人对此现象没有警惕与反思的意识,往往一提到体育运动,就自然想到在操场与健身房中的肌肉与肢体训练。很多人受现代媒体与影像的影响,大多也会无意识地模仿运动员去进行强度训练,忽视了除了竞技体育文化之外其它文化对于身体的理解。德国思想家马克思·韦伯在《新教伦理与资本主义精神》一书中提出,现代社会一体化的宗教性统治与解释已经解体,很多国家已经发生从宗教社会向世俗社会的现代性转型,整

个世界已被“祛魅”(disenchantment),由此现代社会的各个领域逐渐分立自治,而不是笼罩在统一的宗教权威之下<sup>[4]</sup>。同理,现代竞技体育文化对于“身体”的理解,也走出了古代宗教文化的框架,但身体在获得解放的同时,也逐渐滑向另一个极端,即过度强调肌肉与体能训练,过度指向自然性的身体。在很多现代媒体影像中,会极度渲染拳击运动员或篮球明星身上的雄性动物特征,这或多或少地受到佛洛伊德理论的影响,对身体越来越做一种动物本能层面的理解。此外更主要地是受到晚期资本主义文化逻辑的影响,身体开始成为一种消费对象,广告商借运动员的身体宣传运动鞋等商品,或者运动员与杂志封面女郎的身体一样满足女性或男性观者的窥视癖。

因此,现代竞技体育对于身体的认识有一种偏离人文精神的倾向,企图以野蛮与暴力对抗现代文明对人的压抑,但这种偏离的企图最终会以悲剧性失败告终,因为人类毕竟是在社会中存在,人类社会的特征就是由法制、道德伦理、宗教等游戏规则所构成,人的行为要符合这些文明规则,即使是代表最原始力量的性行为,也会被打上强烈的社会印迹,而不同于动物的性。如法国社会学家Émile Durkheim(涂尔干)认为人类的性与乱伦禁忌起源有关,早期人类对血液的通行观念是与图腾信仰联系在一起的,由此产生了各种仪式,而仪式的日常化与性的结合就是所谓的“外婚制”,由外婚制衍生出来的乱伦禁忌等观念至今仍然是人们道德性情的一部分。涂尔干把性作为是社会整体系统中的一个分系统,并且认为性是集结各种社会现象和观念的结点,要解释性以及性与性有关的行为和观念,必须要解释关于性的社会系统<sup>[5]</sup>。

现代人往往把体育运动作为宣泄体内过剩能量的方式,这与以上竞技体育将身体野蛮化的倾向基本一致,导致此问题的关键在于这种身体观持的是身心二元对立的思维方式。有学者认为:“运动员虽然在丰富的物质条件下从事训练与竞赛,却感到精神空虚茫然,丧失了自我。因此,如何诊治身心二元论与时代物质化发展所带来的弊病,让真正的运动价值与意义受到理解与重视,是个重要的研究课题。”<sup>[6]</sup>

所谓“身心对立”,指身体与精神、文明层面的对立,在西方历史上有很多哲学家持这种立场。如当代学者 Costica Bradatan(科斯提卡·布拉达坦)指出:在西方哲学中,身体在很多时候遭到蔑视,它被视为比思想、精神和灵魂低一等的东西。在某种程度上,身体被贬低为思想的“他者”,是“肉体”的所在,是无法控制的本能和激情。哲学对身体的敌意或许就始于苏格拉底本人。在他看来,身体是某种需要“掌握”的东西,必须由理性牢牢地掌控。……身体只是灵魂的惹人讨厌的、临时的避难所而已。从字面上说,肉体就是灵魂的“坟墓”,一个必须尽快逃脱的地方。柏拉图的众多追随者中的最重要的人物普罗提诺(Plotinus)对因必须活在身体里而感到“羞耻”。根源于柏拉图主义,早期教会牧师并没有改变身体的哲学地位,此后中世纪的哲学家也没有改变很多。比如,在影响力很大的神学家、教会改革家、克勒福修道院的 Bernard de Clairvaux(圣贝尔纳)看来,身体“不过是臭烘烘的精液,一袋排



泄物和虫子的食物而已。”只是到了20世纪,情况才发生了比较大的变化,现象学家(如梅洛·庞蒂)把身体(肉体)置于其哲学探索的中心。同样,最近有关“化身”、“情景性/具身化”(situatedness)和“涉身认知”(embodied cognition)等思考往往赋予身体在哲学中的新的尊严和地位。但是,这还不足以成功取代“柏拉图范式”,该范式在有关身体的思考中占据支配地位达数个世纪之久<sup>[7]</sup>。

正是由于在西方古典哲学中身体处在被压制的层面,很多现代哲学家与思想家开始有意识地将身体从传统形而上学中解救出来,如弗洛伊德、尼采等人,但这些哲学家在拯救古典哲学危机的同时,又走入另外一个极端,即片面强调“身体”的本能层面。正如李泽厚于2015年在《答“高更(Paul Gauguin)三问”》一文中指出:“Freud(弗洛伊德)认为人类的文明或文化压抑了个体的动物性本能、欲望,驱使它们进入无意识领域,例如梦中实现性的欲望,等等。我同意Freud这一观点,并认为这是一大贡献,人类文明、文化对个体心理的确有压抑的负面作用。但片面夸大,就引起后现代对理性的全面否定,而导致动物性的行为、心理的‘解放’。文化心理结构说更重视文明、文化对人类心理的塑造、构筑的建设性方面,即:人类不同于动物,除理性、语言、思维、逻辑外,也包括情感、欲望,例如使性变成爱,使动物的快乐感觉变为人的审美需要,如此等等。这就是中国儒学讲的陶冶性情。”<sup>[8]</sup>现任哈佛大学客座教授杜维明在一次演讲中也提到:“面对21世纪,哲学这个领域中,会有一种精神转向的潮流;而这个精神转向和儒家心性之学有很密切的关系。”<sup>[9]</sup>

李泽厚等学者注意到了中国儒学对于拯救当今文化危机的重要性,在对“身体”的认识上,中国儒学提供了一个不同于现代竞技体育与西方哲学的阐释体系,对我们当今如何看待自我的身体以及运动具有非常大的启示。

## 2 中国儒家文化中的身体观

由于中国哲学是以“气”论为基础,注重从整体的视角对待人及事物,讲究“天人合一”,不同于西方哲学以“原子”论为基础的主客二元对立的思维方式,因此,在中国儒学中,“身”与“心”不是对立的,而是统一的关系。台湾学者杨儒宾认为:“儒家的心性论与身体观乃是一体的两面,没有无心性之身体,也没有无身体之心性。”<sup>[10]</sup>在他看来,“人身自当有精神性、宇宙性;反过来说,人的意识也当展现到形体的末梢,并延伸到自然的隐微处。刘宗周言:‘仁者以天地万物为一体,乃人以天地万物为一体也……人合天地万物以为人,犹之心合耳目口鼻四肢以为心。今人以七尺言人,而遗其天地万物皆备之人者,即不知人者也。以一膜言心,而遗其耳目口鼻四肢皆备之心者,不知心者也。’刘宗周的话语极为透彻,但如实说来,它只是为孟子的‘形—气—心’的身体观作注脚而已。‘耳目口鼻四肢皆备之心’,此语意指意识主体与形气主体是重合的,人的身体是精神化的身体,所以一切感官知觉都是心的展现。”<sup>[10]</sup>杨儒宾借用现象学的方法对此做出分析:“意识所以和身体同源,乃因现象学地来看,此世之内没有无身体的意识,也没有无意识的身体,而在这两者中居间起作用的,乃是

‘气’。所以身体一活动,即有气的流行,也就有潜藏的意识作用。意识一活动,也即有气的流行,也就有隐藏的身体作用。”<sup>[10]</sup>

因此,中国古代儒家所谈论的“身体”,一定是建立在心性修养之上的身体,而非指自然性的本能层面的身体。如在《论语·泰伯》中曾子所言:“动容貌,斯远暴慢矣;正颜色,斯近信矣;出辞气,斯远鄙倍矣。”在《周礼》中,国子须有“六仪”——“一曰祭礼之容,二曰宾客之容,三曰朝廷之容,四曰丧纪之容,五曰军旅之容,六曰车马之容。”这些在特殊场合对身体容貌的训练,都是对原始自然性身体的修正与约束。对此,杨儒宾在《儒家身体观》中谈道:“人如果处在前乎社会的阶段,‘人’此一生物自然也有生物性的身体。但严格说来,这样的身体只是躯体,它不能算是人身,因为它没有内在地彰显构成人的本质的社会性。”<sup>[10]</sup>

而且,在中国儒学中谈论到的“身体”往往不是个体性的,而是联系于他人的存在,如《孝经》所谓“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”又如在《礼记·祭义》中载:“天之所生,地之所养,无人为大。父母全而生之,子全而归之,可谓孝矣。不亏其体,不辱其身,可谓全矣。”可见儒家所理解的“身体”是与家庭成员尤其与父母有密切关系的存在。在《大学》中,“修身”被放在“齐家治国平天下”的宏大格局中,这样,“身体”被儒家阐释为是一种社会性的存在,而非自然性的各种生理感官与肢体的组成。因此,学者李宪堂指出:“对于儒家来说,身体不是一种私人性的生理肌体,它是一种关系中的功能性存在:既是展示真理的感性符号,又是示敬作则的礼仪之具;既是交通天人的媒介,又是承续族类之永恒的结点。通过对身体的敬持与统筹,儒家将他们作为道德个体的当下生存系连于宗族的延续、天道的永恒。”<sup>[11]</sup>

正是基于“身体”是一种社会性存在的认识,中国儒家非常重视身体在不同社会场合中的礼仪实践行为,在中国古代儒学中,“体”与“礼”有直接的关系,两个词可以互训,如《礼器》云:“礼者,体也。”《太平御览》载:“礼也者,犹体也。”可见,“礼”是借助“身体”呈现出的文化。

在儒家思想中,自然性的身体需经过礼仪方面的熏陶与训练,才能参与到人类社会之中,摆脱其动物性的野蛮成分而成为人身,这个过程是一生不断实践改造修习的过程。在古典经典文献中将此过程形容为“如切如磋,如琢如磨”的治玉器的过程,不可丝毫松懈。如明末清初的儒家颜元十分注重每时每刻对于礼仪的践行,从来没有不穿好衣服就走出房屋,甚至在深夜仅仅只从床上起来到厕所去的时候也是这样,杜维明在《人性与自我修养》中说:“仪礼的实践需要一个不断自我完善的努力。这是一个每日的,更确切地说是每时的事,它必须要采取一种具体形式。当然,像早起,衣著得体,饮食适度,抑制不必要的谈话,走路不慌不忙,直坐,一贯坚持写日记这样的小事是枯燥乏味的。但是,这像训练一个琵琶演奏家一样,要把所有这些表面上琐碎的行动与礼仪的品格的表达结合起来则需要终身的努力。……学弹琵琶是获得一种技能,但从事礼仪实践则是控制自身。一个人必须学会控制自己的艺术就是修身的艺术。和学弹琵琶不一样,一个人一分钟也不能停



止礼仪实践。一个人放弃了一瞬间的礼仪实践,他就已经偏离了修身的道路。”<sup>[12]</sup>

身体由于自身生理层面的需要,很容易受到诱惑、胁迫与恐吓,而中国儒家极为重视“人禽之辨”,强调人的身体不应像动物的身体那样,人的身体有本应具有的尊严。在《礼记》中记载了一个十分饥饿的人,见富人黔敖设食于路,这个饥饿的人过来时的表现是“蒙袂辑履”,意思是用衣袖蒙着脸,他听到黔敖带有轻蔑意味的唤声,“扬其目而视之”,最终饿死。《论语·泰伯》中载:曾子有疾,召门下弟子曰:“启予足!启予手!”曾子以为身体受之于父母,不敢毁伤,因有疾病而担心死掉,故召其弟子,使他们开衾而视,以明示自己的身体没有毁伤。又如子路在临死时还要把帽子戴正,这样的记载在中国历史上不胜枚举,儒家强调的是人性的力量,这种礼义廉耻层面的人性力量可以将人在面对诱惑与死亡时的自然动物性反应击败。

当然,以上所说对待身体的方式如果走向极端就容易导致教条化等问题,理学家程颐所说的“饿死事小,失节事大”历来遭到很多人的批评,这很容易使人对儒家产生认识上的误区。其实,儒家对待此问题是讲究尺度与弹性处理的。如关于上面提到的饥民见黔敖轻蔑地呼唤他,拒绝吃嗟来之食,黔敖心中有愧向他道歉,但这个饥民最终没有吃他的东西而饿死,在《礼记》中记载曾子听说这件事后,感叹道:“其嗟也,可去,其谢也,可食。”曾子认为饥民在黔敖道歉后是可以吃饭的。又如在汉代刘向的《说苑》中记载:曾子在给瓜苗培土时不小心把瓜根锄断了,他的父亲拿起大棒把他打昏过去,曾子苏醒过来后宽慰父亲,并装出若无其事的样子,不使父亲感到难过。孔子知道后对曾子的做法非常生气,说:“汝不闻瞽叟有子名曰舜?舜之事父也,索而使之,未尝不在侧,求而杀之,未尝可得;小桷则待,大桷则走,以逃暴怒也。今子委身以待暴怒,立体而不去,杀身以陷父,不义不孝,孰是大乎?”在孔子看来,曾子随便委身让父亲暴打的做法是不对的,这样反而陷父于不义,由此他提出“小桷则待,大桷则走”的主张。可见,儒家虽然认为孝义等人文精神比自然性的身体地位要高,但并不是走极端的。

人的身体客观上确实存在生理本能层面的需求,儒家并不否认这点,如《礼记·礼运》中载:“饮食男女,人之大欲存焉。”孟子对告子所说的“食色性也”也未直接反对,而提出“与百姓同之”的思想。虽如此,但儒家不主张无节制地纵欲,而提出“修义之柄、礼之序,以治人情”(《礼记·礼运》),即认为人的身体与情欲,需要相应的礼仪来规训疏导。在此层面上,荀子提出“化性起伪”的观点,即用人后天的礼仪文化来改变人先天的自然本性。杨儒宾认为:“荀子谈及礼与人身关系时,分别从消极面与积极面言。从消极面言,礼被视为一种禁制的力量,它用以规范学者,使学者生物化的野性日益驯化,终至于其一言一行皆能符合礼之要求;亦即学者可藉着礼改造人的‘自然’(nature),以成就社会所需要的‘文化’(culture)。自另一方面而言,礼却又不只是一种外在的规范力量,礼是文化价值体系,它机能的促成了学者的人格成长。事实上,学者的意识如果没有经由礼的滋润、血肉化,它即不可能有任何的内容。”<sup>[10]</sup>

“五四”新文化运动以来的学者,大多认为传统礼仪束缚了人的本性,提出“礼教吃人”的说法,这确实道出了礼仪对身体约束性的一面,但综观人类一切宗教,都不主张人的身体放纵而为,都有各自的戒律来约束人的自我。另外,长期从事礼仪实践的人不会觉得礼仪是对他身体的约束,而是会获得特有的愉悦感,如梁溯溟在《中国文化要义》中说:“抽象的道理,远不如具体的礼乐。具体的礼乐,直接作用于身体,作用于血气;人的心理情致随之顿然变化于不觉,而理性乃油然而现前,其效最大最神。这些礼乐,后世久已不得而见,其流传至今者不过儒书(如《礼记》、《仪礼》等)上一些记载而已。在把它通盘领会以后,我们知道乐礼设施之眼目,盖在清明安和四字。”<sup>[13]</sup>在《礼记·乐记》中则将这种礼仪实践带来的效果描述为:“耳目聪明,血气和平,移风易俗,天下皆宁。”这种由身体在礼仪实践中的运动所获得的“清明安和”与“血气和平”之感,与现代体育人士所说的身体由运动而分泌多巴胺带来的快感大不相同。

在现代文化体系中,身体是被异化的机器世界中的一环,西方现代戏剧《等待戈多》、《秃头歌女》以及卡夫卡、加缪等人的作品都体现出现代人孤独焦灼、无家可归的境遇。中国传统儒家所理解的身体不是无处安顿的,在儒家文化中,人的身体被安顿在礼仪实践的各个环节之中,这就是古人所说的“安身立命”,身体获得了栖止之地,不仅在血气层面保证了自身的健康,而且在心理与精神层面也获得了安顿。

因此,中国儒家对于“身体”尤为重视,因为“礼”需要身体践行,圣者气象可以借助身体呈现。儒家对“身体”区分得非常细微,如在《礼记》中对身体应如何坐、立等姿势都有着明确的要求,孔子将身体的呈现分出“视听言动”4个方面,认为君子需有“九思”(《论语·季氏》)——“视思明,听思聪,色思温,貌思恭,言思忠,事思敬,疑思问,忿思难,见得思义。”在《论语》中描述了孔子进入朝廷后身体的表现:“入公门,鞠躬如也,如不容。立不中门,行不履阈。过位,色勃如也,足躩如也,其言似不足者。摄齐升堂,鞠躬如也,屏气似不息者。出,降一等,逞颜色,怡怡如也;没阶,趋进,翼如也;复其位,蹶蹶如也。”儒家的理想是让身体呈现出有“威仪”的圣王气象,如《左传·襄公三十三年》载:“《卫诗》曰:‘威仪棣棣,不可选也。’言君臣、上下、父子、兄弟、内外、大小皆有威仪也。……故君子在位可畏,施舍可爱,进退可度,周旋可则,容止可观,作事可法,德行可象,声气可乐,动作有文,言语有章,以临其下,谓之有威仪也。”

### 3 儒家身体观对中国体育的影响及其当代价值

儒家对于身体的认识直接影响了中国古代运动的基本精神指向,如在《礼记·射义》中言:“故射者,进退周旋必中礼,内志正,外体直,然后持弓矢审固;持弓矢审固,然后可以言中,此可以观德行矣。”在清人所编的《蹴鞠谱》中谈到选择学习蹴鞠者的标准时,明确将“礼”作为标准之一:“凡教徒弟,有三不可教:一者,具性于沙村,不通情性;二者,不听师教,不达圆情;三者,人无礼乐,失其信



行。此三者不可教也。有三可教：一，性格温柔，为人常情；二，身材聪俊，诸事通。三，敏达时务，知进退。此三者可教也。”并提到学习蹴鞠者要有“十紧要”：“要和气、要信实、要志诚、要行止、要温良、要朋友、要尊重、要谦让、要礼法、要精神。”<sup>[14]</sup>这其中主要强调的是道德礼仪对于蹴鞠学习的重要性。

由于儒家所理解的“身体”是社会性的存在，而非个体性与自然性的存在，因此，儒家对于身体保健与养生的论述自然也不同于道教，一般不提倡人出离家庭去隐僻地方独处或炼丹食气，更反对一个人闭门塞户，而是倡导个人要参与到群体之中，乐群利群，将身体放在社会中修炼，把个人的“修身”放在家国与天下的体系之中，注重“以文会友，以友辅仁”，注重家人朋友的会聚与人际关系的和谐，如汉代大儒董仲舒在《春秋繁露》中说：“能以中和养其身者，其寿极命。”

中国道教养生主要是关注身体精气神方面的修炼，而儒家更为重视道德礼仪对于身体的重要性，如孟子提出养“浩然之气”的思想，他所说的“气”不同于道家所说的天地自然之“气”，而是来自人心，明显带有了伦理色彩，如其在《孟子·公孙丑上》中所言：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也……行有不谦于心，则馁也。”杨荣丰认为：“‘浩然正气’是集‘义’而生的，不是简单地从外在因素中袭取。如果有人不知按照‘义’的原则来调节自己的欲望和言行，那么‘浩然之气’便会消散。这就是说，‘浩然之气’是一种藏于人心的正气，它既不是自然界的天地之气，也不是人体内的阴阳之气，而是一种道德精神。”<sup>[16]</sup>

当然，中国古代儒家对于身体的论述也有一定的局限性，在某种程度上，道家弥补了儒家的一些缺陷，道家更为注重人与自然之间的关系，反对人为控制与刻意干涉，如庄子在《天地》篇中提出对于“机心”的否定，认为这种身体执着于难易巧拙，会形成主客对立的思维，有学者认为：这“是有意向性的粘滞之心，执着于是非之辨、物我之分，必然有主体与对象的分界，以一己之心去测度评判他者，自然陷入‘日以心斗’的局面，这是人文化成之中对‘本心’的遮蔽，一己之心因其疏离道体，以形在意向性自我为本，与道的关系呈现为背道而驰的状态，所以要做的工夫是‘解心释神’，‘知忘是非，心之适也’（《山木》），剥除‘有蓬之心’对本心的遮蔽，‘以心复心’方可使生命不离其本。”<sup>[15]</sup>

总之，儒家文化给我们提供了一个认识“身体”的视角和描述方式，它在某种程度上可以弥补当代竞技体育运动在对身体认识方面存在的不足，如果引起足够重视，这种文化是可以逐步渗透到现代体育以及当代人生活之中的。具体原因有以下3点：首先，世界上任何一种体育运动都来自于某一种文化，在儒家文化土壤中孕育出了一些有益于建构当代世界体育文化的运动项目及其特有的体育观念，忽视这些或者刻意剥离这种文化，只能使得中国体育文化慢慢迷失自我。而且，未来世界的文化发展趋势是多元化的格局，如果失去自己的民族语言甚至很难与世界其它民族相沟通，中国体育在与世界通用规则接轨的同时，还需要在此

基础上进一步展示出中国人独有的文化与传统，才能真正让世界认识中国体育，丰富全人类对体育的认知和体验，也才能真正推进中国传统体育项目进入到奥林匹克运动之中。其次，在对中国运动员精神气质的培养层面，儒家文化起着非常重要的作用，但由于我们长期缺失此方面的人文教育，以获得金牌为首要目标，导致很多运动员将自己的身体单纯看作是获得功利性目的的手段与工具，丢失了体育人文关怀的维度。再次，在百姓生活方面，近年来人们在慢慢对与各民族传统宗教紧密相联的运动项目产生兴趣，如瑜伽、跆拳道等，同理，贯彻中国传统儒家精神的很多运动项目也能够被百姓接受，跆拳道等运动之所以能被广泛传播，并不在于它们抛弃与遮蔽其本有的文化传统，恰恰相反，它们都有意保留与激活了自身所从属的文化。

对于植根于中国传统儒家文化土壤中的体育运动项目，如何在今天进行传播与推广，使之进入到世界体育运动体系之中，影响当代人的生活，是时代赋予我们并亟需回答与解决的命题。

## 参考文献：

- [1] Klemke, Robert Hollinger, David Wyss Rudge with A. David Kline. Thomas Kuhn: The Natural and the Human Sciences, Introductory Readings in Philosophy of Science[M]. New York: Prometheus Books, 1998:128-134.
- [2] 蒋劲松. 隐喻与信念之网的编织[J]. 清华大学学报, 2003, 18(3):5.
- [3] 徐经泽, 吴忠民. 关于文化理论的几个问题[J]. 齐鲁学刊, 1986(6):106.
- [4] 马克思·韦伯. 新教伦理与资本主义精神[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2007:167-168.
- [5] 宋丽娜. 乡村社会的性: 一种有缺口的禁忌[J]. 山东女子学院学报, 2015, 119(1):52.
- [6] 杨荣丰. 先秦儒家践礼之身体观[D]. 国立体育学院体育研究所硕士学位论文, 2000:2, 79.
- [7] 科斯提卡·布拉达坦. 身体作品: 濒临死亡的哲学家[Z]. <http://www.aisixiang.com/data/92620.html>.
- [8] 李泽厚. 答“高更(Paul Gauguin)三问”[N]. 中华读书报, 2015-11-4(9).
- [9] 杜维明. 儒家心性之学的当代意义[J]. 开放时代, 2011, 226(4):102-113.
- [10] 杨儒宾. 儒家身体观[M]. 中央研究院中国文哲研究所筹备处, 1999:17-18.
- [11] 李宪堂. 由成身到成人: 论儒家身体观的宗教性[J]. 人文杂志, 2011, 17(3):48.
- [12] 杜维明. 人性与自我修养[M]. 北京: 中国和平出版社, 1988:184-185.
- [13] 梁溯溟. 中国文化要义[M]. 上海: 上海世纪出版集团, 2003:127-128.
- [14] 佚名. 蹴鞠谱[M]. 清钞本.
- [15] 张艳艳. 先秦儒道身体观及其美学意义[D]. 复旦大学博士学位论文, 2005:37.

(责任编辑: 陈建萍)