

中國傳統體育文化

• 劉 東

陰陽調諧的境界追求

人們一提「體育」二字，難免馬上聯想到選手在狂熱歡呼聲中的競技，因為這正是現代傳媒努力向大家灌輸的觀念。但實際上，所謂體育，顧名思義，不外指人們為增強本身的體質以及與之相應的技能而施行的自我訓練。若從這個意義上講，說我國古代有相當發達的體育活動，是決不過分的。因為，儘管我們在古代文獻中並沒有找到「體育」這樣一個專門名稱，卻可以發現大量與強身健體有關的鍛煉方法和教育活動。

只不過，需要特別注意的是，儘管中國古代體育的一些部分的確和現代流行的體育活動相類似，但這並不意味着，我們只要把過去那些能和現代體育項目的外延相重合的健身活動搜羅到一起，就算是講清了古代的體育。事實上，中國特有的體育文化，作為古人須臾不可離身的生活方式，作為和古代思想相交融的體驗宇宙與

人生奧秘的實踐工夫，是中華文明系統的一個有機組成部分。它緊緊鑲嵌於中國文化的總體背景之中，具有不可歸約為外來體育觀念的獨特境界。所以，如果我們認識不到貫串於中國古代體育活動之中的內在精神，即使我們把這類活動的細節全都再現出來，也算不得把握到了它的真諦。

那麼，中國古代體育活動所追求的境界到底是甚麼呢？筆者大膽地斷言一句——正在於「陰陽調諧」四字。也就是說，古人把宇宙間的一切，包括人體自身，都看成是由對立力量之消長而導致的大化運行，而又於此流變過程之中，努力去把握和守護某種不變的平衡狀態。有了這種獨特的價值準則，自然也就有了中國獨有的健康概念，從而步步地接引出相對封閉於其他體育體系的獨特健身體系。從外部關係來看，它不是號召人對自然的獨立、挑戰與對抗，而更強調兩者的同構、融洽與順遂。由內部關係來看，它也並非判然劃定體育和智力發

中國特有的體育文化，作為古人須臾不可離身的生活方式，作為和古代思想相交融的體驗宇宙與人生奧秘的實踐工夫，是中華文明系統的一個有機組成部分。

展的界限，而更追求身體和精神能够在同一過程中得到營衛和頤養。正因為這樣，我們不妨說，中國古代的養生健體之道，同時也正是人們默契天道的路徑，和悅智悅神的方法。它從根本上堵住了人們通過鍛煉反落得「四肢發達，頭腦簡單」的可能。這是它與外來體育文化的本質不同之處。

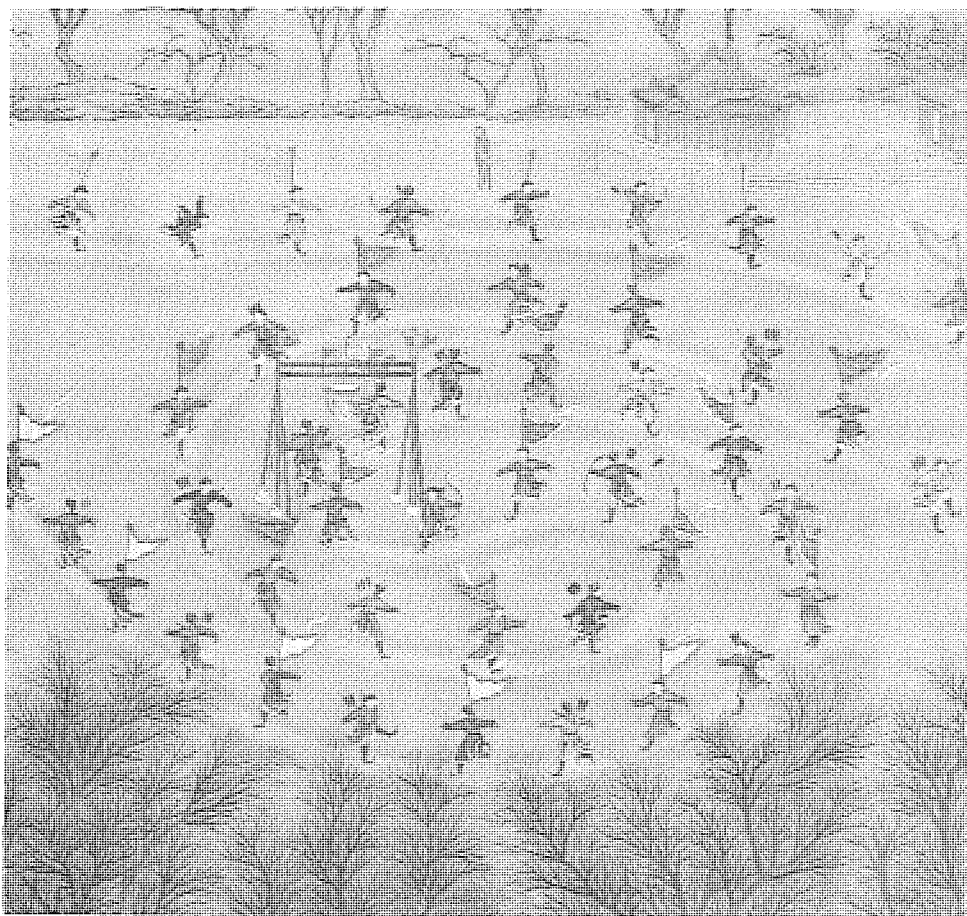
從這種高度出發，可以使我們對中國古代體育體系認識得更深入和清晰些。有些作者，總是以現代世界所流行的體育活動為潛在的參考框架，到過去的史料中去翻揀可資比附的東西，甚至似是而非地講出許多「中國第一」來。這中間最具代表性的例子，就是舉出曾經隨着胡風而一度傳進中土的蹴鞠活動，來證明中國才是「足球的故鄉」。這類做法，從表面上來看，似乎是給中國人爭來了一點面子。但實際上，由於它骨子裏還是以西方體育體系作為衡量標準的，所以說到底還是忽略了中國古代體育的真正優點和特長。比如，針對那種把中國講成是現代足球發源地的說法，人們不禁要問：既然如此，那麼足球到底為甚麼會在中國喪失了傳承的基礎呢？為甚麼中國人至今還在體質上和心理上表現出對這種活動的左支右絀呢？

其實，根本用不着像那樣去生搬硬套，因為不同的體育文化本有不同的宗旨，它們各有各的正面，也各有各的負面。的確，從一個角度講，由於中國古代體育本來就不太注重競技性，它甚至並不刻意追求超乎自然常態的和令別人嘆為觀止的體格與體能，所以，當現代體育場館剛向中國人敞開大門的時候，他們當然會顯出最初的不適應，甚至免不了要被不了解中國體育精神的人認作羸弱的「病

夫」。可是，若是掉換一個角度看，既然這種體育活動強調內外修為的一致與調適，那麼，它也完全有理由拒絕僅僅用一些競賽場上人為規定的量化指標去片面地判定人們的實際健康水準，特別是在人們為了身體某一部分的過度發達而犧牲了其另一部分的正常發育時。更何況，正因為中國古代體育講究自家的體會，而非他人的評判，無論老者少者強者弱者皆可身體力行，所以這種質樸無華的鍛煉活動倒很可能更接近體育的真精神。最起碼，它比較不容易從「為己」的健體活動異化為「為人」的商業行為，以致於引得大多數人放棄了積極參與運動的鍛煉時間，去觀賞甚至逼迫少數人在競爭中把身體拚壞。當然，筆者這樣極而言之，並不是想要在不同的體育體系中間強分出孰高孰低來。毋寧說，筆者在這裏提倡的是一種「理解」的態度。有了這種態度，人們才足以對一個民族的健康狀態和體育能力進行合乎實際的評價，也才足以對一種自成系統的體育傳統進行設身處地的了解，發現其真正有價值的符號資源。

若從縱的角度來分析，可以看出，共同孕育出中國古代體育體系的原初因素是多種多樣的。它們可以被大體上區分為兩類。其一是創化原始物質文明所必不可少的體質及技能訓練：它主要包括來自原始生產勞動和原始部落戰爭兩方面的內容。其二則是原始精神文化所帶有的最初價值取向，以及相應伴生的對於人類形體活動的種種要求（如史前舞蹈）：這些內容一般包容在集原始教育、醫療、娛樂於一體的原始宗教活動之中。而若從橫的角度來分析，又可以看出，中國古代體育活動的種類也是五花八門

中國古代體育講究自家的體會，而非他人的評判，比較不容易從「為己」的健體活動異化為「為人」的商業行為。



的。為敘述方便，它們可以被粗略地依據其在古代體育文化中的重要性而排定為四類。其一，是從古老的醫療保健活動中發展起來的吐納導引之類的養生術。其二，是從狩獵搏擊和軍事戰鬥技能中轉化出來的、從周代的射、御教育開始就代代傳習的武藝，以及它在後世演成的武術。其三，是從春秋時期已相當普及的博弈一脈承襲下來的棋類活動。其四，是其他一些具有地方色彩的體育活動（如競渡），以及在民族文化交流中引入並一度開展過的體育活動（如蹴鞠、摔跤）。在這篇短文裏，筆者不可能面面俱到地逐一敘述這些體育活動的來龍去脈，而只能挑選部分最能反映古代體育精神、因而最具有華夏民族特

色的體育活動項目，作扼要的個案分析。

氣功：吐納導引的養生術

應該最先而且最多着墨的，無疑是現代人稱為「氣功」的吐納、導引之類的養生術。其所以如此，不僅是因為它在後來各種體育因素的融合中逐漸演成了其他運動項目的基礎，從而在中國古代體育體系中佔有中心的位置，而且還因為它是最具有頑強生命力和廣泛普及性的體育項目，以致於直至今今天仍然是活生生的體育傳統。我們只要看看，一方面，根本用不着大力提倡，在民間就自發興起了廣泛

而持久的「氣功熱」。另一方面，無論怎樣千方百計地扶植，欲以足球之振興來象徵國運之昌盛的夢想，終歸成不了現實，就足以省悟到，吐納導引之術和蹴鞠之戲在中國古代體育傳統中的地位原是不可比擬的。唯其如此，現代中國人在習練它們時才會顯出能力上的巨大差異。

受現存史料局限，我們尚不能準確地斷定，這種歷千百年而不衰的氣功養生術，究竟發端於何時。如果根據《黃帝內經》所謂「余聞古之治病，惟其移精變氣」，《呂氏春秋》所謂陶唐氏因「民氣鬱悶而滯着，筋骨瑟縮不達，故作舞以宣導之」，《莊子》所謂「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已：此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也」等等材料，似亦可將其歷史線索依稀上溯到遠古。但問題卻在於，上述材料都較為晚出，難免令人懷疑那些戰國以後的作者有假托古人以神其說之嫌。所以，如果把眼光只盯住這些正面敘述氣功的材料，勢必導致一些人認為它們大致可信，另一些人認為它們不足為憑，從而把氣功的起源搞成聚訟的懸案。既是這樣，也許在這個問題上另闢蹊徑，反可以觸類旁通地推斷得更篤定些。我們都知道，中國獨有的針砭醫術起源得特別早。《說文》云：「砭，以石刺病也」，《廣韻》云：「砭，石針也」，這種以石頭而非金屬製造醫療工具的做法，顯係石器時代之遺風。那麼試問：不管遠古時代的針砭醫術如何粗淺，發明它的醫學根據是甚麼呢？合乎邏輯的回答只能是：於此之前原始人已經發現了（哪怕是再朦朧簡單的）經絡現象。想到了這一點，人們就很難再全盤懷疑前引那些文字材料的可信性了，因為到現在為

止，唯一能真正認明這種運行氣血之通路的，仍然不是西洋醫學的外科解剖，而是中國氣功的氣機發動和收視返聽，正如李時珍《瀕湖脈學》所說：「內景隧道，唯返觀者能照察之。」因此，如果傳說中伏羲氏「嘗味百藥而製九針」（皇甫謐：《帝王世紀》）的說法其來有自，如果史前考古學關於砭石、骨針的發掘報告言之有據，那麼，我們以互證之法，把原始狀態的氣功養生術追溯到原始針砭術的同時代甚至更早，應該是不成問題的。

顯文化與隱文化

倘若上述推想不中亦不遠，那麼，我們就可以順勢看到文化發展史中的一個既重要又有趣的現象——一個民族之基本生活態度的定型，看來是早出於並且決定性地影響着其哲學取向的定型。尋常人們總愛說：中國文化主靜，西洋文化主動；中國文化重合，西洋文化重分；中國文化向內，西洋文化向外……這類說法當然是有根據的。而根據雅斯貝爾斯的提示，我們也已經認識到，中國文化的這些與眾不同的特點，是落成於「軸心時代」。不過，即使認識到達了這一步，也仍然只算是知道了古人思想方式的「其然」，而並非「其所以然」。如果我們進一步追問：為甚麼先秦諸子儘管思想那麼活躍，形成了「百家爭鳴」的熱鬧景象，卻仍然顯示出了萊布尼茲式的「前定和諧」，不約而同地具有「天人合一」、「氣一元論」、「中庸之道」、「內在超越」的思想傾向呢？其答案無疑只能隱藏在即使對那些創造大傳統（顯文化）的古人來說也已是耳濡目染的小傳統（隱文化）之

中國文化的與眾不同的特點只能隱藏在即使對那些創造大傳統（顯文化）的古人來說也已是耳濡目染的小傳統（隱文化）之中。

中。畢竟，無論多麼偉大的文化創造，也決非空穴來風，而只能是對傳統的激活，這既可以說是置身於歷史之中的人們的局限，也可以說是他們成功的唯一現實條件。緣此，順着本文前面的敘述，我們就不能不驚異地關注到，潛伏在原始氣功中的文化密碼，和「軸心時代」所釀成的中華文明的主導傾向之間，居然有着非常貼近的「親緣關係」！

問題的關鍵在於：當初民逐漸開始自覺地意守膻下氣海（即後來道家所謂丹田、醫家所謂胎息之處）的起伏，內感覺到明顯的熱氣團沿體內的一定通路（即後世所謂十二正經和奇經八脈）循行時，他們不僅僅得到了身舒體暢、神清智明、祛痼伐病的鍛煉效果，還更於氣功態中獲得了與現代物理學的框架格格不入的關於大、小宇宙的「原則同格論」。通過戰國時代《行氣玉佩銘》上的短短四十五個字——「行氣，深則蓄，蓄則伸，伸則下，下則定，定則固，固則萌，萌則長，長則退，退則天。天几春在上，地几春在下。順則生，逆則死」，我們便足以發現，當時人們是怎樣借助於深沉平穩的腹式呼吸以及它對人體產生的神奇效用，來達到對內外世界之本質及其關係的總體理解的。恐怕並非湊巧的是，這樣的升發過程，在先秦諸子那裏也都能找到。我們先來看《道德經》：從「營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎」，到「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出」，到「道之為物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物」，再到「人法地，地法天，天法道，道法自然」，類似的關聯何等清晰！我們再來看《莊子》：從「真人之息以踵，

衆人之息以喉」，到「無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣」，到「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患？故萬物為一也」，再到「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」，其思路又何其相近乃爾！同樣，從《管子》的「靈氣在心，一來一逝，其細無內，其大無外」，到它的「精存自生，其外安榮。內藏以為泉原，浩然和平，以為氣淵。淵之不涸，四體乃固；泉之不竭，九竅遂通，乃能窮天地被四海」，再到它的「血氣既靜，一意專心，耳目不淫，雖遠若近」，或者從《孟子》的「我善養吾浩然之氣」，到它的「其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間」，再到它的「萬物皆備於我矣，反身而誠，樂莫大焉」，也都可以發現共通的家數。筆者於此不遑詳論，要之由於古代境界原本不分身心、物我，氣功這種集身法、息法、心法於一體的養生術，就很容易接引出和它相近的宇宙論和人生觀來。難怪海德格爾愈是憧憬古希臘主、客體一如的原初境界，就愈是對和古代氣功關係最密的道家思想有興趣。

這樣，從發生學的意義上，我們對「軸心時代」的中華文明的「基因突變」，就又多了一層理解。由於此後的文明進程無論怎樣一波三折，各種文化現象總是萬變不離其宗，而且愈到後來各種文化因子就愈多地浸染了文化基因的特徵，從而使作為一個整體的中國文化日益顯出系統的成熟。所以，只要我們緊緊抓住這個文明之價值內核中的精神走向，再來理解其他的文化現象，就會勢如破竹了。

當然，在這篇短文裏，筆者仍只能以中國古代體育體系為典型案例分



析的對象。顯而易見，儘管中國古代的健身活動極為豐富多彩，但各種偶因中卻隱藏着深刻的必然性：要麼某種體育活動在中國體育精神所容許的範圍內蓬勃發展，從而不管它稟有多少獨具的特色，到頭來總會對中國文化的價值理念顯出一種柏拉圖式的「分有」；要麼某種體育活動無論如何也漏不過中國體育精神的篩眼，從而不管它是從上古還是從域外傳來，都只能逐漸地萎縮和失傳。後一種情形，筆者在前面已借敘述蹴鞠在中國的命運而有所涉及。所以，在餘下的一點篇幅裏，僅就前一種情形作約略的分析。

佛家與武術家功法

首先「分有」了中國古代體育精神的，正是在後世逐漸形成的各門各派的氣功功法本身。據筆者和愛好氣功的朋友的不完全統計，到現在為止，僅僅經過今人發掘並且親身實踐的氣功功法，就達三百四十種之多。其中，除了晚近創編出來的融眾家之長的綜合功法之外，尚可析理出歷史傳承線索比較清晰的六大派別，即道家功法、醫家功法、佛家功法、儒家功法、武術家功法和民間功法。從表面上看，這些氣功派別之間是門戶森嚴，互不授受的。可是，在林林總總

的不同細節背後，卻潛藏着也許並未被人們自覺意識到的、唯中國文明獨有的共同前提。這中間，素來講究「致虛極，守靜篤」的道家，和主張「恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來」的醫家，似乎毋須多論，因為它們本是氣功的源頭和正統。最耐人尋味的倒是佛家：這種原本強調「四大本空」、「五蘊無我」的「西學」，一旦被接種在具有貴生傾向的華夏文明的土壤中，也居然不顧徒增「身執」、「我執」的危險，而發育出了種種具有中國佛教特點的氣功功法。也許，從本意上說，佛門弟子之「由定生慧」的日常功課，並非想在軀殼上下甚麼功夫。他們決不是想落入第二義而成為「守尸鬼」，而只圖關切脫離肉體的精神智慧的永恆。可話說回來，人的身心畢竟是一個互相牽連的整體，所以只要在修持中鍛煉運用內向性的意念，就自然會增強人對自身生命運動的調節、運用和控制能力，從而達到強身益智、祛疾增壽的養生效果。正因為這樣，在中國文化的大氛圍下，作為入門手段而本欲追詢人能否成佛和如何成佛的禪定工夫，竟然和「性命雙修」的道教殊途同歸，演出了天台宗、禪宗、淨土宗、密宗等具有不同家法的氣功門派，並廣泛流入民間而被用之於體育鍛煉。這種在文化傳播中的有意誤讀現象，正是根據中國精神來篩選和重組外來文化信息的鮮明例證。

接下來，話題就該輪到了武術家的氣功。而武術和氣功這兩種體育活動的交叉，也恰好給了我們機會去轉而審視古代體育的另一支脈是如何「分有」中國文化的基本理念的。筆者在〈尚武精神〉一文裏，曾主要從社會結構分析的角度入手，談到漢以後的

統治者是怎樣承襲秦朝的弱民之術，把先秦盛行過的尚武精神壓制到社會邊緣，從而在居於社會中心的精英分子中逐漸釀成了「重文輕武」之風氣的。而與此相應，本文要敘說的則是，恰恰借着「去武行文，廢力尚德」的歷史勢頭，過去從搏擊和戰鬥技能中脫胎出來的實用武藝，就獲得了重新進行文化闡釋的可能性，從而轉變成了和古代氣功一表一裏的、中國人特有的體操形式——武術。當然，這類從宋代以後逐漸發展分化出來的武術套路，無論如何總還保留着一些格鬥的功用。不過，誰要是以為那些花拳綉腿的每一招式都是專為實戰而設計的，可就大上其當了。實際上，於史有徵的古代戰爭，從來都不會像明清小說所描寫的那樣，讓兩支大軍都按兵不動，只各派一員大將捉對廝殺以決勝敗。所以，應着集體戰陣的實用需要，真正的武藝動作倒是較為簡捷樸素的。只有當它逐漸從開闊的疆場而進入狹小的私宅時，或者說，只有當它不再以軍團而是以個人為習練單位時，人們才会有工夫去講究演武動作的審美效果，種種表演性的技擊形式才會發展出來。而與之相聯的是，一旦武術借着多種契機變成了個人的私事，其基本內涵也自然就從軍事訓練轉變成了體育鍛煉。也就是說，它主要關心的不是如何去殺傷別人，而是怎樣來保養自己。這樣，武術的旨趣就與氣功相當接近了，所以它也就水到渠成地與後者交融在一起。且不說太極拳、八卦拳、形意拳等等似乎專為健身設計的「養生拳」了，就是那些仍然保有打鬥功效的武術套路，也都講究「內練一口氣，外練筋骨皮」，從而各自發展出了一套作為練武基礎的站樁氣功。這樣的鍛

在中國文化的大氛圍下，作為入門手段而本欲追詢人能否成佛和如何成佛的禪定工夫，竟然和「性命雙修」的道教殊途同歸。這種在文化傳播中的有意誤讀現象，正是根據中國精神來篩選和重組外來文化信息的鮮明例證。

練效果，遂使中國的武林高手往往同時就是養生方家，而和只講究排打外功的泰拳師大多不壽形成了顯著的反差。

施之養性的圍棋

最後，還應對中國源遠流長的棋類活動(《世本》：「堯造圍棋，丹朱善之。」)略作分析。無巧不巧，從表面上看，它和前述的武術活動相彷彿，也脫不盡演化自古代戰爭的痕迹。即使撇開仍保留着「將」、「士」、「相」、「車」、「馬」、「炮」、「兵」等具體軍事術語的中國象棋不談，就是以抽象形式出現的「黑白」、「方圓」(均為中國圍棋之別稱)，也正如應瑒《奕勢》所云——「蓋棋奕之制所尚也，有像軍戎戰陣之紀。」馬融《圍棋賦》曰：「略觀圍棋，法於用兵，三尺之局，為戰鬥場。陣聚士卒，兩敵相當，怯者無功，貪者先亡。先據四道，守角依傍……」。謝肇淛《論棋》道：「觀其開闔操縱，進退取舍，奇正互用，虛實交施：或以予為奪，或因敗為功，或求先而反後，或自保而勝人，幻化萬端，機會卒變，信兵法之上乘，韜鈴之秘軌也。」這類古往今來徵引不盡的以奕喻兵的說法，令人想到，儘管疆場上的鬥勇已轉化為楸枰上的鬥智，圍棋仍是中國本土固有體育活動中最具競技性的一種。正因為這樣，在所有的古代體育項目中，圍棋也就最容易被「創造性地轉化」為一種現代體育活動，從而納入國際性比賽之中。

不過，每當筆者於電視屏幕上看到國手在「讀秒」聲中手忙腳亂地落子，卻又深為「分有」了中國古代體育精神的圍棋活動已為日本的武士道所

異化而痛惜。因為，圍棋在中國原有「爛柯」、「坐隱」之稱，其本意恰恰在於讓奕者忘卻時光的流逝。所謂「棋罷不知人世換」(歐陽修：《夢中作》)、「閒敲棋子落燈花」(司馬光：《有約》)，正說明圍棋在中國古代本屬排遣消閒、養性樂道之具。傳說中孔融二子因下棋而不避殺身之禍(見《魏氏春秋》)、謝安因下棋而不露破賊之喜(見《晉書·謝安傳》)的故事，均喻指着此等忘情塵世的境界。所以，和從武藝向武術轉變的過程相通，圍棋也是從「兵法之類」(桓譚：《新論》)轉化成了「施之養性，彭祖氣也」(班固：《弈旨》)，從而被中國體育的內在精神點化成了益智悅神的健身活動。作為士大夫超功用的藝術活動——「琴棋書畫」的一種，它絕對不會壓迫得棋手去大口地吸氧，而只會使他們通過沉着雅緻地「手談」而神閒氣定。當然，既然是下棋，勢必就要一決勝負。不過，在中國文化的特定氛圍中，人們高雅的奕趣卻又是遠遠超乎這「兵家之常事」之外的。黃俊曾在《弈人傳·自序》中這樣描繪圍棋的境界——「無人我故無勝負，無勝負故無喜愠。」這兩句話其實都不對，因為若無人我、勝負、喜愠之分，人們就不可能全神投入這場遊戲了。所以，在這方面，究竟還是坡翁的手眼最高，只有他那句「勝固欣然，敗亦可喜」(《觀棋》)的詩，才道出了棋中三昧——恰恰是通過了這種既斤斤計較又優哉悠哉的手談，對弈雙方的心境才能同時得到積極的修養和歡悅的淨化。可惜的是，眼下已淪為「名利場」的棋枰，竟與這種古代的體育精神有天淵之別了。

圍棋仍是中國本土固有體育活動中最具競技性的一種。正因為這樣，在所有的古代體育項目中，圍棋也就最容易被「創造性地轉化」為一種現代體育活動，從而納入國際性比賽之中。

圍棋作為士大夫超功用的藝術活動——「琴棋書畫」的一種，它絕對不會壓迫得棋手去大口地吸氧，而只會使他們通過沉着雅緻地「手談」而神閒氣定。