



宋明理学道德修养论视野下传统武术理想人格研究

米晓宇¹, 李守培^{1,2*}

(1. 上海体育学院 武术学院, 上海 200438; 2. 上海体育学院 中国体育历史研究院, 上海 200438)

摘要:以宋明理学道德修养论为理论依托,系统展开对传统武术理想人格的探讨。研究认为,受宋明理学道德修养论影响,传统武术理想人格修养的目标为君子(一种道德人格,既有外在言行举止的合宜得体,又有内在的知、仁、勇、毅等品格特征)。宋明理学道德修养论对传统武术君子人格的塑造主要产生了4方面积极影响:1)“先立乎其大”,引领习武者奠定君子之基;2)贯通事物之“理”,促进习武者成就君子之“知”;3)高扬德性主体,助推习武者成就君子之“仁”;4)筑牢笃行之基,推动习武者成就君子之“勇”。宋明理学道德修养论视野下传统武术君子人格修养的方法与进路可细化为:由“懵懂”而“致知”的外在锤炼之道;由“为学”而“进德”的内在涵养之道;由“技”近乎“道”的内外合一之道。宋明理学道德修养论视野下传统武术理想人格修养的当代价值主要为:以武“志”树立远大志向,磨练个人意志,强化自强不息的民族精神;以武“知”培植“浩然正气”,引导人们求真明善,养成正确的人生价值观;以武“仁”强化道德自律,稳固和谐群己关系,推动社会主义和谐社会发展;以武“勇”增强责任意识,促进道德认知与实践高度统一,推进国家文明建设。

关键词:传统武术;理想人格;宋明理学;道德修养论

中图分类号:G80-05 **文献标识码:**A

2021年3月,《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》指出,要围绕举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务,推进满足人民文化需求和增强人民精神力量相统一,推进社会主义文化强国建设。文化的终极成果,是人格(余秋雨,2014)³,成就理想人格是中国传统文化的终极诉求。一般认为,中国哲学史上有两个最繁荣的时代,一个是先秦哲学时代,另一个是宋明哲学时代(陈来,2008)。宋明理学作为后者的主流思想,既承继传统,又合乎时代之创新,及至今日,亦有不可磨灭的影响,是相对完备且影响巨大的中国传统哲学代表性理论体系。宋明理学以理立论,通过理、气、心、性等概念的表达,构建不同理论体系,依现代学术界通常做法,将其分为本体论、工夫论、修养论等若干理论体系,其中,修养论即为塑造理想人格的专门论说,在协调人与人、人与社会、人与自然等关系中发挥着极为重要的作用。宋明理学修养论涉及众多范畴,但其关键词是“道德”(以下称为“宋明理学道德修养论”),而道德又是理想人格修养的核心内容,故如何通过“对身”的调控与“心”的涵养使身心趋于一致,实现人之所以为人的自我设定,完成人的自我实现(吴凡明,

2011),是其最关切的问题。就此展开的论说,不仅丰富了传统道德修养论内容,也拓展了理想人格修养的道德实践途径。

理想人格亦为传统武术的终极诉求,在宋明理学道德修养论影响下,不仅表现出“拳以德立”“练拳炼人”的价值取向,也充分体现宋明理学道德修养论核心特征,使之发展出不同形式的特色理论,如“为天地之至人”(王宗岳等,1995)³⁰³、“复其本来之性体”(孙禄堂,2000)²⁶⁵等。但已有研究对此鲜有关注,更无深入探讨。基于此,本研究以宋明理学道德修养论为视角,深究其对传统武术理想人格塑造的积极影响,阐释传统武术理想人格修养的方法与进路,并明晰其当代价值。

需说明的是,本研究主要以宋明理学主流思想,即程朱理学和陆王心学为理论支撑。另,传统武术理想人格

收稿日期:2020-11-09; 修订日期:2021-05-24

基金项目:上海市哲学社会科学规划青年课题(2017ETY002)。

第一作者简介:米晓宇(1997-),男,在读硕士研究生,主要研究方向为武术历史与文化,E-mail:m1328119883@163.com。

*通信作者简介:李守培(1985-),男,副教授,博士,硕士研究生导师,主要研究方向为武术哲学、历史、传播,E-mail:lishoupei@126.com。

是建立在道德基础上的人格,宋明理学道德修养论对其负面影响,不符合理想人格的基调,若从正反两方面谈,内容繁多,也非本研究所能容纳,故将消极部分剔除,以积极部分为主要观点对传统武术理想人格展开研究。

1 宋明理学道德修养论的形成及其主要内容

儒家强调个体应当由自然的天性提升为人化的德性(张岱年等,2004)³⁰⁵,其中涉及修德问题。自先秦始,道德修养始终是儒家着力解决的问题。孔子以“仁”为道德核心,提倡“爱人”“以义为先”“克己复礼”等修养之法,并指出“为仁由己”,“我欲仁,斯仁至矣”(孔子,2015)¹⁵⁰。孟子和荀子在继承孔子仁学基础上,对道德修养问题进行阐述。孟子主张性善论,提出“养心莫善于寡欲”“反求诸己”及“养浩然之气”等守善育德的思想及方法。荀子主张性恶论,强调后天学习的重要性,在《荀子·正名》中提出“欲虽不可尽,可以近尽也;欲虽不可去,求可节”等化性起伪的修养方法。

孟、荀二人的修养思想为后来儒者拓宽了思路,“他们无不本着综合二者的目的,力图对伦理道德的可能性和必须性做出完满回答”(王心竹,2010)。汉代董仲舒将人性分为圣人之性、中民之性及斗筲之性,主张“以仁安人,以义正我”(邓艳兰,2015),提出“正其谊不谋其利,明其道不计其功”的道德修养思想。唐代韩愈引入“情”的概念,提出性情三品说,以是否具备仁义礼智信五德作为判断性善恶的标准,主张通过后天学习和教化达到上品之性善。唐代李翱在韩愈观点基础上提出“灭情复性”说,在《复性书》中提出,“人之所以为圣人者,性也;人之所以惑其性者,情也”,主张灭情乃至不生情,才能复性,完善己之德性。

宋明理学家承继先儒修养思想,融摄佛家“禅静”及道家“致虚守静”的思辨方法,以“理”为本体,以《大学》提出的“三纲领”(明明德、亲民、止于至善)、“八条目”(格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下)为方法和途径,对人的道德修养问题展开深入阐释。总结各家修养观点,宋明理学道德修养论可主要提炼如下。

第一,为学立志。理学家非常注重“为学立志”,如周敦颐强调“志伊尹之所志,学颜子之所学,过则圣,及则贤,不及则亦不失于令名”(黄宗羲,1986)⁴⁸⁷;朱熹(2002)³⁶⁵⁷以“亦不过如前所说,专在人自立志”回答学生“为学工夫,何以为先”的问题;湛若水认为“夫学以立志为先,以知本为要”(黄宗羲,2008)⁸⁸¹,均视“立志”是为学与修身的前提与方法。

第二,格物致知。“格物致知”源于《大学》,作为“穷理”的认识论和修养论,被理学家们广为阐述(王月清等,1999)。如程颢等(2020)²²⁵指出,“今人欲致知,须要格物”,以及“格犹穷也,物犹理也,犹曰:穷其理而已矣”(程颢等,2020)³⁶⁴;杨时认为“盖格物所以致知,格物而至于

物格,则知之者至矣”(黄宗羲,1986)⁹⁵³,将“格物”作为“穷理”“致知”的方法;王守仁(2015)¹²¹以心为本,继承并创新发展“格物致知”的思想,提出“致吾心之良知者,致知也。事事物物皆得其理者,格物也”。理学家认为,致知于道德修养不可或缺,故将认识论与修养论有机结合,使宋明理学道德修养论表现出更为鲜明的特点。

第三,诚敬存养。“诚”“敬”在先秦儒家已被提及,至宋明,被理学家视为道德修养的核心内容,备受推崇。如周敦颐发挥“诚”的思想,主张“无妄则诚矣”(黄宗羲,1986)⁴⁹²;程颢等(2020)²³³提出“涵养须用敬”,拔高“敬”的价值地位;胡居仁认为,“儒家则内存诚敬,外尽义理,而心存”(黄宗羲,2008)⁴¹,均视“诚”“敬”为道德修养的不二法门,表达出二者于宋明理学道德修养论的不可替代性。

第四,省察克治。省察克治与诚敬存养密切相关,二者相辅相成。理学家主张的“存天理、灭人欲”“变化气质”“未发、已发”等思想均与省察克治有关,要求人们谨言慎行,随时随处反求诸己,复尽天理。如张栻强调“己私克则天理存,仁其在是矣。然克己有道,要当审察其私,事事克之”(黄宗羲,1986)¹⁶¹⁸;朱熹(2002)²⁰⁴¹主张“无时不存养,无事不省察”;王阳明(2015)⁴²认为“省察克治之功则无时而可间”,强调无时无刻省察克己的修养工夫,以此察识天理,明德守善。

第五,知行合一。道德修养不能离开“知”,同样离不开“行”。如朱熹(2002)³⁸⁶认为“学之之博,未若知之之要,知之之要,未若行之之实”;湛若水指出“明德新民,全在止至善上用功,知止能得,即是知行合一,乃止至善之功”(黄宗羲,2008)⁸⁸²。理学家强调“知”要落在“行”上,诚如王阳明(2015)¹⁰所提出的“知是行的主意,行是知的功夫;知是行之始,行是知之成”,即“知行合一”,二者不可单独为事。

综上所述,宋明理学道德修养论以“理”为最高追求,构成一个相对完整的修身理论体系。在道德修养方法上,均主张内外结合,涵养省察离不开实践践履(张家成等,1997)这一基本观点,其修养论蕴含的优良思想,对传统武术发展,尤其传统武术理想人格形成与发展,产生了极大促进作用。

2 宋明理学道德修养论视野下传统武术理想人格修养的目标

儒家以治国安民为最终目的,“修己以安人、修己以安百姓”是其实现途径,而提升个人道德修养则是基础,也是核心,故人格的完善是儒家的基本价值追求(张岱年等,2004)³²²。儒家推崇的理想人格是圣人与君子,“祖述尧舜,宪章文武”是儒家的一个根本特点(楼宇烈,2015),即要德以配圣,人格至圣,只有内圣,才能外王。不难看出,圣人是儒家追求的最高理想人格,是儒家对社会精英的人格设定。至于民则显现出一种“教化”思想,君子是

其理想人格。宋明时期,理学家在继承传统儒家思想基础上,更为强调“内圣”的道德修养工夫。不同于此前儒家思想,“其基本精神即突出世俗性、平民性、合理性”(陈来,2001),使本用于治国安民的理念,因理学思想下移渗入基层社会,成为学以至圣的“成人”思想,如周敦颐所言:“圣可学乎?曰:可。曰:有要乎?曰:有。请问焉。曰:一为要。一者,无欲也。无欲则静虚动直”(黄宗羲,1986)⁴⁸⁹。宋明理学道德修养论就是围绕“成人”问题而阐述。宋以后,深植民间的传统武术,其理想人格必然会受到宋明理学道德修养论的渗透和影响。

与先秦儒家一般,宋明理学家追求的最高理想人格也是圣人。同样,与其说最高理想人格是圣人,不如说榜样是圣人。程颐(2020)²³⁶指出:“圣人之量,道也;常人之量,天资也。天资有量须有限,大抵六尺之躯,力量只如此,虽欲不满,不可得也。”与圣人相比,常人天资有限,不可得也。就现实讲,圣人是理学家树立在世人心中的高远目标,是为维护封建伦常、激励人们不断进取的道德榜样,而真正能为圣人的寥寥无几。相对于普通民众来说,君子人格才是深深地融入了中国文化之中,也深刻影响了中国人的性格和思想,成为中国人理想的人格,中国人最独特的文化标识(闫广芬,2017)。所以,宋明理学家与传统儒家一样,以圣人为最高理想人格是为推动人们追求更高道德境界,进而安人、安百姓。实际上,中国人践行的一直是君子之道,君子才是中华民族向往的人格。

君子,最初是对统治者的泛称,后泛指有德行有修养的人,具有道德隐喻性(张国龙等,2019),正如《白虎通义》中提到的“或称君子者何?道德之称”。换言之,君子即是一种道德人格,既有外在言行举止的合宜、得体,又包含内在的知、仁、勇等品格特征,涵盖了道德品质、生命意义、社会理想等多方面内容。这不仅是君子人格的内涵,更是众多有志之士毕生为之努力的高远目标。宋明理学道德修养论要培育的即是能够践行道德理想的君子,传统武术亦然,尤其在受到宋明理学道德修养论影响后,更为鲜明地表现了出来。

就此而言,可以说传统武术与宋明理学在人格价值取向上相通,均是为塑造身心完善、道德高尚的君子。如苕家拳《初学条目》规定“学拳宜以德行为先,凡事恭敬谦逊,不与人争,方是正人君子”(苕乃周,2013)⁴;《武术汇宗》强调“良贾深藏若虚,君子盛德,容貌若愚”,此语诚习艺者之箴规”(万籁声,2006)⁵²;《心意六合拳》指出“天下人多君子少,山上石多金玉缺,世上师众明师希”(何欣委,2018)²¹,均体现出传统武术对君子人格的向往。宋明理学道德修养论以“理”为主线,围绕道德修养提出的为学立志、格物致知、诚敬存养、省察克治及知行合一等君子人格修养手段,逐渐内化为传统武术理想人格,即君子的修养方式中,使习武者不断向内探求,省视身心关系,

从“武”的维度(李守培等,2015)展现着宋明理学道德修养论独具特色的君子人格修养思想,进一步指导传统武术君子人格发展及完善。

3 宋明理学道德修养论对传统武术理想人格塑造的积极影响

传统武术理想人格塑造受宋明理学道德修养论的积极影响,以君子之志为基,在格拳之理、修心养性、切实笃行中推动习武者成君子之知、仁、勇。

3.1 “先立乎其大”,引领习武者奠定君子之基

君子当立志。“志”是人前进的方向和动力,“志”不立,虽万事皆可行,但万事无可成,故谢良佐提出“人须先立志,立志是根本”(黄宗羲,1986)⁹²³。理学家一致认为,“立志”在道德修养中占据极其重要的位置,教人要成为君子,必须“先立乎其大”。如陆九渊认为“志小,不可语大人事”(黄宗羲,1986)¹⁸⁹⁴;朱熹(2002)²⁸¹强调“学者大要立志,才学,便要做圣人也是”;张载更是提出“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平”(黄宗羲,1986)⁷⁶⁹的远大志向。可见,理学家均视立志为君子人格修养的基础和前提。

武术谚语强调,“习武者当立志,人无志事不成”。立志对于传统武术君子人格修养尤为重要,受宋明理学道德修养论立志思想的影响,习武者所“志”的君子人格不局限于个体层次,而贯通于修身、齐家、治国、平天下之中,体现在3个层面:1)个人层面主张“修身”,如《永春白鹤拳》的“持四善”,“善修其身,善正其心,善慎其行,善守其德”(洪正福等,1990);2)社会层面强调“和谐”,如武术谚语“无恃拳,多恭谦”“匡扶正义,扬善除恶”;3)国家层面追求“安定”,如《武术汇宗·概言》指出,中国武术,可谓精神已极,小之防身护己,强筋壮骨;大之捍御外侮,为国效命(万籁声,2006)¹。习武者一旦踏入武学之道,便要立下上述远大志向,为之不懈奋斗,正所谓“学者,不志其大,虽多而何为,苏子不云乎哉!以予观之,为文如斯,习武亦然”(何欣委,2018)¹⁸⁸。可见,在“先立乎其大”的影响下,习武者以“志”为引,身体力行,为成就君子人格奠定基础。

3.2 贯通事物之“理”,促进习武者成就君子之“知”

“知”是君子修养的关键,无“知”便没有基本道德认知。理学家将“知”分为“见闻之知”与“德性之知”,“见闻之知,乃物交而知,非德性所知;德性所知,不萌于见闻”(黄宗羲,1986)⁷⁰⁰。“德性之知”即天理之知。怎样致君子之“知”呢?刘宗周提出“致知之功,格物而已矣。格物之要,诚正以修身而已矣”(黄宗羲,2008)¹⁵⁹⁰,指出格物穷理为致知的途径,同时是君子修身入德之处。程朱理学主张由外在客观事物向心灵内化,即“须是今日格一件,明日又格一件,积习既多,然后脱然自有贯通处”(程颢等,2020)²³³,其中“脱然贯通”即是“见闻之知”与“德性之知”相贯通,“打通”了人与人、人与物、

物与物之间的隔阂(张耀南,2005)⁸⁹,做到“众物之表里精粗无不到,而吾心之全体大用无不明矣”(朱熹,2002)²⁰。陆王心学则主张在心上用力,视“格物”为“格心”,即“格者,正也。正其不正以归于正也”(王阳明,2015)⁶⁸,将心中不正的东西去掉以归于正,进而实现“见闻之知”与“德性之知”的贯通,“去其心之不正,以全其本体之正”(王阳明,2015)¹⁶。总之,理学家均是通过贯通事物之“理”将道德“所以然”与“所当然”相统一,致君子之“知”。

传统武术之“知”是习武者经长期格拳之“理”逐渐实现,故习武者习拳练拳,即是致君子之“知”。传统武术君子人格修养融格物与格心于己身,充分吸收了宋明理学道德修养论“格物致知”的养分,如形意拳名家李奎桓叙述形意拳“十二形”练法,“此形之性能,格物通了,在格物他形之性能,十二形之理亦然,以至于万形之理”(孙禄堂,2016)¹⁷²,只要“用功之久,而一旦豁然贯通,则众物之表里精粗之无不到,而吾拳之全体大用无不明矣”(孙禄堂,2016)¹⁷⁴;《太极拳十大要论》“一理第一”指出“盖劲以积日而有益,功以久练而后成。观圣门一贯之学,必俟多闻强识,格物致知,方能有功”(王宗岳等,1995)²⁴⁵;苕家拳《初学条目》第三条要求“学拳宜明其理,传其神,顾其名,思其形,方能精妙入细”(苕乃周,2013)³。在长久格拳“理”的过程中,习武者不仅格万物之“理”、尽物之性,而且求之本心、尽己之性,逐渐“打通”隔阂,贯通事物之“理”,从而知“理”明心,完善人格。可见,“格物致知”的道德修养思想对传统武术君子人格修养产生了重要影响,“见闻之知”与“德性之知”双重倡导,使习武者不再局限于个人层面之“知”,而是“打通”内外隔阂,逐渐拓展到天地万物之“知”,进而“知”理明理,致君子之“知”。

3.3 高扬德性主体,助推习武者成就君子之“仁”

“仁”是一种完美德性,理学家培养的君子即是以“仁”为核心的道德人格。为突出人的德性主体,理学家提出“诚敬存养”和“省察克治”的修养方法,强调片刻不离道德修养,正如吴康斋所言:“静时涵养,动时省察,不可须臾忽也”(黄宗羲,2008)²⁰。无论体用、未发已发等,均要以诚敬存之养之,培育主体道德自觉,如周敦颐提出“诚,五常之本,百行之原也”(黄宗羲,1986)⁴⁸³;程颢等强调(2020)²³³“涵养须用敬,进学则在致知”。在“已发”应事接物之时,要不间断察识天理、反求诸己,以“存天理、灭人欲”,复明心性,如薛宣认为“人于实之一字,当念念不忘,随时随处省察于言动居处、应事接物之间,必使一念一事,皆出于实,斯有进德之地”(黄宗羲,2008)¹²³。当然,存养与省察不是断然分开,而是相辅相成,诚如朱熹(2002)³⁷⁸所言:“敬便有义,义便有敬,静则察其敬与不敬,动则察其义与不义……须敬义夹持,循环无端,则内外透彻”。理学家通过“存养察治”工夫,始终保持心中“理”通明,使“德性”占据主导地位,成就君子之“仁”。

“仁”之于君子与之于习武者重要性完全相同,如《峨眉枪法》之《戒谨篇》指出“不知者不与言,不仁者不与传。谈元(玄)授道,贵乎择人”(吴旻,1985)⁹;苕家拳《初学条目》第二十条规定“学拳宜作正大事情,不可恃艺为非,以致损行败德,辱身丧命”(苕乃周,2013)⁴,均能突出传统武术之“仁”,故宋明理学道德修养论的影响在传统武术君子之“仁”培养上极为明显。首先,体现在“存养”方面,如《太极拳谱》杨谱指明,“精、气、神有一定之主宰者,意诚也。诚者,天道;诚之者,人道。俱不外意念须臾之间”(王宗岳等,1995)¹³²;形意拳名家宋世荣提出“练形意拳者,是效法天地,化育万物之道。此理存之于内而为德,用之于外而为道也”(孙禄堂,2016)¹⁵⁸。其次,体现在“察治”方面,如前贤论拳:“每临上场打拳,平心静气,毕恭毕敬,能敬能静,自保虚灵,以虚灵之心,养刚中之气。当凭得周身空灵,一缕中气随势扬”(马国兴,2004)¹⁴⁸;孙禄堂(2000)²⁵⁸教习太极拳时言:“练拳时要从其规矩,顺其自然,外不乖于形式,内不悖于神气;外面形式之顺,内中神气之和;外面形式之争,即内中意气之中。故见其外,知其内;诚于中,形于外。即内外合而为一”。传统武术融摄“诚”“敬”道德修养手段,使习武者通过领悟拳理与技法,存养心性、察识不足,进而深化“仁”的自觉,以得君子之“仁”。可见,宋明理学道德修养论对德性主体的深切关注,使传统武术在君子人格修养中强调习武者对“仁”的内在认同,进而形成“仁”的思想行为准则,复其本来之心性,成就君子之“仁”。

3.4 筑牢笃行之基,推动习武者成就君子之“勇”

仁者必有勇。有“知”所以能知“仁”,有“勇”所以能行“仁”,“勇”是君子修养不可或缺的道德品质。须明确的是,“勇”固然包括外在勇气,但本文强调的是君子之“勇”。宋明理学道德修养论强调“知行合一”,而如何坚定不移地贯彻“行”,便涉及“勇”。理学家虽在“知行先后”上持有不同观点,但均是要勇于将内在道德认知与外在道德实践相统一,做一个“无所畏惧”的君子,如程颢等(2020)²⁰⁸认为,“知之深,则行之必至,无有知而不能行者”;朱熹(2002)²⁹⁸指出,“知行常相须,如目无足不行,足无目不见”;王阳明(2015)³⁵强调“知者行之始,行者知之成。圣学只一个工夫,知行不可分作两事”。因此,能将“知行合一”贯穿于人伦日用之中,在个体欲望、现实利益与社会秩序、道德理想发生矛盾的时候,宁可克制自己的欲望,也不放弃道德境界的追求(张岱年等,2004)²²⁶,便可使君子之“勇”化于己身,在君子之道上“勇”往直前。

传统武术历来重视“勇”,如武术谚语“怯敌非只拳艺浅,多因缺胆少勇气”“大胆试艺走天下,胆小自练难出院”等,均体现出“勇”的重要性。宋明理学道德修养论“知行合一”思想明确了传统武术“勇”的道德属性,促使习武者要成为君子就要“勇”于做到所“知”之“仁”,如王

芴斋(2014)⁶⁰所言:“应以能知者即能行,能行者即能知,始可谓知行一致,非由真知永无真行之一日,亦非由真行,不克有真知之时也,诚以相需而相成,乃不二真理,学术皆然,武道尤甚”。同时,行“仁”要以“义”为先,即事事合宜,以免道德泛化。习武者以“义”为行为准则,勇于践行“仁”,甚至不惜献出自己的生命,如梁启超(2015)概括的“国家重于生命,朋友重于生命,职守重于生命,然诸重于生命,恩仇重于生命,名誉重于生命,道义重于生命”之义,均能体现习武者“勇”于做到“知行合一”的“仁义”之举。可见,于习武者而言,只有将“仁”付诸实践,才能促进“知”深化,从而使“勇”更加清楚明白。宋明理学道德修养论“知行合一”思想,促使习武者“勇”于将道德认知与道德实践高度统一,筑牢笃行之基,成就君子之“勇”。

4 宋明理学道德修养论视野下传统武术理想人格修养的方法与进路

传统武术借鉴宋明理学“为学君子”的道德修养论,探索出一条由“懵懂”而“致知”、由“为学”而“进德”、由“技”近乎“道”的修养道路,内外共进,培育君子人格。

4.1 由“懵懂”而“致知”的外在锤炼之道

4.1.1 武以定心:心专身恒的君子坚韧

宋明理学道德修养论强调“立志”,但不意味着单纯树立一个远大志向,更重要的是矢志不渝地追求。朱熹(2002)³⁶⁷提出,“既知这道理,辨得坚固,心一味向前,何患不进,只患立志不坚”,即人不仅要有“志”,而且“志”要坚才能进步,即“定心”。“志”乃心之所向,定心,心才能专、身才能恒。受此影响,传统武术君子人格修养也须心专身恒,惟有“专心”才能“致志”,“有恒”才能“出功”(李守培,2016)⁵⁸,否则便会如《少林内功秘传》所言:“若畏难而徘徊不进,或立志不坚,则难关打破,永无成功之日”(薛颠,2011)。所以,苕家拳《初学条目》要求“学拳宜专心致志,殚心竭虑,方能日进一日”(苕乃周,2013)⁴;《武术须知》强调“吾辈研习武事,期在深造,必须持以恒心,刻苦练习,勿躐以求速,勿半途辍业”(全国体育院校教材委员会,1997),均能体现立志、定心在传统武术“成人”之路上的重要性。

同时,习武要经历长期身心双重锤炼,诚如万籁声(2006)¹⁴²所言:“是以武功一道,非有坚韧不拔之志者,难得有大成功”,故习武者若要成就君子人格,坚韧心性必不可少。总之,习武者在君子人格修养道路上,首要定心,始终专心向学、恒以赴之、百般磨砺,将“求道”的行为不仅转化为培养道德意志的途径,也形成一种自觉的道德实践,在举手投足间展现出习武者独具的道德精神与气象(李守培等,2017)。只有这样,才算踏入君子之道。

4.1.2 武以“知”理:千锤百炼的君子工夫

及立志,需工夫,后渐至君子。首要知“理”,传统武术之“理”体现于武术动作、拳理、用法等多方面。宋明理学道德

修养论主张“格物”而“致知”,传统武术受其影响,力图通过学练“工夫”铸就理想人格。如石敬岩传授吴旻枪法,“先练戳,戳不许多,四伐五伐,则喘息汗下,止而稍憩,又四伐五伐,以力竭为度……以渐加之,必日五百戳,凡百日后戳址固焉……戳之后乃教以革……练革无终期,十年二十年益善”(吴旻,1985)¹¹⁰。习武者以精熟为明理之道,通过“格”传统武术技理、技法的锤炼功夫,致君子之“知”。

此外,传统武术各种技术动作虽不尽相同,但确有共通之“理”。受理学家“格物致知”修养方法启发,传统武术认为,做足“积习”工夫后可“打通”内在隔阂,实现拳理、拳技的一体贯通。如形意拳“至于开步练习,一形不顺不能练他形,一月不顺,下月再练,半年不顺,一年练,练至身体和顺,再练他形……一形通顺再练他形,自易通顺,而其余各形皆可一气贯通。拳经云:‘一通无不通也’”(孙禄堂,2016)¹⁷⁷;太极拳“至于用力之久,而一旦机趣横生,妙理悉现,万殊一本,豁然贯通焉”(王宗岳等,1995)³⁰³。可见,若要成就君子之“知”,千锤百炼的“格物工夫”不可或缺。总之,习武者在习练传统武术时,要时刻保持心专身恒,于千锤百炼之后,由“懵懂”走向“致知”,踏出君子之道的第一步。

4.2 由“为学”而“进德”的内在养成之道

4.2.1 武以修德:体悟相协的君子涵养

“知”理是为了将“理”内化于心,实现内在德性不断提升,故“向内用力”的涵养工夫是理学家极力推崇的道德修养方法。“悟”是习武者练艺修身极为重要的手段,也是成就传统武术君子人格的必须途径,受宋明理学道德修养论影响至深。传统武术修习需以“体”为基础,在“知”武理后,以“诚、敬”为手段进行一番苦“悟”,实现“体”与“悟”相呼应,而“悟”即是习武者在“体”的基础上,对传统武术技法的内在感悟,是揭去当前心中遮蔽的过程,是对拳性和自我个性的不断回归(李守培,2016)⁶⁰。如太极拳“懂劲后愈练愈精,默识揣摩,渐至从心所欲”(王宗岳等,1995)²⁵;形意拳“法术规矩在假师传,道理巧妙,须自己悟会……所以练拳术者,先要求明师得良友,心思会悟,身体力行,日日练习,方能有得也”(孙禄堂,2016)¹⁷¹。习武者之“体悟”不仅为了提高武术技艺,更为了涵养心性、修养德性,如吴图南(1984)指出,武术“当以修德养性为唯一之目的”。可见,传统武术“体悟相协”的习练方式融合宋明理学道德修养论的涵养功夫,使习武者在长期修习中,不再单纯为了技击,而追求修君子之德、养君子之性,以成就君子人格。

4.2.2 武以得“仁”:克己自讼的君子气节

君子之“仁”一方面是内在的“仁”刚健不息地显之于外(如海人不倦),另一方面则是进一步内在深化“仁”的自觉(如克己复礼)(李翔海,2017)。传统武术是主杀伐的技击术,最终是武以得“仁”,还是武以得“暴”,取决

于习武者道德品性。宋明理学道德修养论强调,人们要时刻做着省察克己的工夫,保持君子气节,这强化了习武者的道德自律,使习武者时刻“克己自讼”。如《少林七十二艺练法精选》要求“不显于人,不损于己,遇一切外魔挫辱,淡然怡然,不介于意,任人之笑骂嘲激,而无动于心,神专志一,以守吾真”(金警钟,1988);《昆吾剑谱》“剑箴十条”第十条规定“倘遇自鸣得意者,任其狂悖,不必与人争辩。既得真传,又须涵养性情。倘无知之徒妄加讥贬,只可任其迷糊,不必与之较量”(李凌霄,1988)。从中可以看出习武者即使面对不善言论与行为,也要求克己自讼、恪守心性,以存养仁德。可见,宋明理学道德修养论使习武者在修养君子人格的过程中,不断将“仁”内化于心,存之养之、察之克之,由“为学”而“进德”,实现道德修养不断提升,以得君子之“仁”。

4.3 由“技”近乎“道”的内外合和之道

4.3.1 武以显“勇”:敬义夹持的君子操守

自古以来,谈“武”必涉及“勇”。“仁勇兼备”“智勇双全”等均是武术给予“勇”的定位,即“勇”与“仁”“知”分不开。换言之,践行“仁”“知”需要“勇”,尤其是从“武”的维度出发。宋明理学道德修养论强调“知行合一”,要求做到“敬以直内,义以方外”,实现道德应然与实然相统一,这是成为君子的关键。这种修养思想使传统武术君子之“勇”得以显现,即能够在合“义”前提下,将“理”付诸实践,做到内外合一之“勇”。于习武者,受到刺激后,没有道德的熏陶和法规的约束,简单直接反映出的匹夫之勇(杨洋,2016)最为致命,如逞一时意气个人英雄主义,虽含勇的成分,但并非君子之“勇”。君子之“勇”顺“理”而行,于仁义之举中显现,如“精武会训”要求,“凡我会员必须以仁爱为怀,服务为旨,以我所有,助人所无;牺牲个人力量,以求造福人群;忠信待人,廉政守己,见义勇为,积功于天爵;重振风教,多行而寡言。凛遵斯旨,庶几完人”(周伟良,2000)。这种对“仁”的深度认知及对仁义的高度践行,彰显出习武者能够持守本性、躬身力行的君子操守。因此,受宋明理学道德修养论影响,传统武术理想人格之“勇”得以显现的是一种君子“大勇”(张耀南,2005)¹⁵⁹,是习武者能够敬于“心”、顺于“义”的君子操守,是内外合一的圆满。

4.3.2 武以立人:允执厥中的君子人格

“允执厥中”是中国传统文化智慧的凝结,君子即是在这种智慧中孕育而成的完美人格。宋明理学道德修养论关于“中”的问题集中在“未发已发”上,“未发已发”又贯穿于道德修养整个过程。理学家认为真正的君子要做到“未发之中”“已发之和”,即未发时“诚敬存养”以执中,已发时“省察克治”而执和,当然已发时“中”亦不可或缺。受其影响,习武者追求“允执厥中”的君子人格,而“中和”则是传统武术的君子之道。习武者“通过遵循‘中和’理念的道德感化和技术训练,使其道德达至中和之境”(郭

玉成等,2013),于内表现为体之中,于外表现为用之和,“诚于中而形于外”,即传统武术追求的“内外合和”之道。

在宋明理学道德修养论影响下,“中”在传统武术君子人格的修养过程中被无限放大,贯通于“武”之练用中,如峨眉枪法,“凡扎之求中而中,未尽善者也。尽善者,不求中而中”(吴旻,1985)⁹⁸;孙禄堂(2000)³⁷⁷亦言:“练到至善处,以和为体,和之中智勇生焉……所以拳术一道,首重中和。中和之外,无元妙也”,旨在从拳法规律中探寻“人之为人”的“成人”路径,达到人格境界的提升(王岗等,2019)。可见,传统武术虽是技击术,但追求超越“技”的“道”,而此过程即是“立人”过程。宋明理学道德修养论为传统武术君子人格修养提供方法与进路,使习武者在修习技术过程中融摄“知”“仁”“勇”三德,在长期研习拳“理”的身心磨砺中明心见性,实现“道”的追求,培养允执厥中的君子人格。

5 宋明理学道德修养论视野下传统武术理想人格修养的当代价值

在宋明理学道德修养论影响下,习武者将自我修身与社会、国家发展联系起来,在人与人、人与社会的交往中,实现自我价值。随时代变迁,尽管部分思想理论有其历史局限性,但其中具有永久性、普遍性特点的内容,对于当下社会仍具积极意义。

5.1 以武“志”树立远大志向,磨练个人意志,强化自强不息的民族精神

有志者事竟成。宋明理学道德修养论视“立志”为君子修养基本手段,提出“先立乎其大”,使习武者一入武道,便立武“志”,为传统武术君子人格修养指明方向。习武者面对日复一日枯燥的修行及身心千锤百炼之痛苦,若立志不坚不可能有所成就,诚如李存义所言:“练形意者,勿求速效,勿生厌烦之心,务要有恒,作为自己一生始终修身之功课,不管效验不效验,如此练去,功夫自然而有得也”(徐皓峰,2009)。追逐武“志”的道路,即磨练人意志的过程。以杨露禅、孙禄堂、董海川等为代表的武术名家,为个人武学志向锲而不舍、顽强拼搏的习武轶事,正能体现出习武者在追求武“志”道路上坚韧不拔的意志品质。

习近平总书记在《思政课是落实立德树人根本任务的关键课程》中引用朱熹的话,“为学须先立志。志既立,则学问可次第着力。立志不定,终不济事”,指出要引导学生立雄心壮志,做新时代中国特色社会主义建设者和接班人。基于此,弘扬武“志”,于世人尤其青少年具有重要的现实意义与价值。一方面,可以定人之心,引导人们在学习、工作、生活中找到正确方向,树立远大理想和抱负,努力做一个有价值的人。另一方面,可以避免人们做“思想上的巨人,行动上的矮子”,时刻以“心专身恒”严格要求自己,无论面对怎样的挫折,均能矢志不渝地坚持到底。因此,在当下社会倡导

武“志”,可树立人们远大志向,对磨练意志、强化自强不息的民族精神有良好促进作用。

5.2 以武“知”培植“浩然正气”,引导人们求真明善,养成正确的人生价值观

“知”是一种理性品格,按儒家的看法,缺乏理性品格,主体往往会受制于自发情感或盲目意志,从而很难达到健全的境界(张岱年等,2004)³³。宋明理学道德修养论认为,通过“格物致知”的修养工夫,求真知、明是非,可致君子之“知”,该思想对传统武术君子人格修养产生了显著影响。传统武术理想人格修养强调“首要明理”,诚如王芑斋所谓:“夫学术一道,首要明理,更须切实用功。若不首先明理,不知用功切要之所在,易于走入歧途,功夫愈深,残害愈烈”。“理”既是拳之技理,亦是避免走入歧途之道理。在不断格拳“理”的过程中提升习武者的道德认知,培植“浩然正气”。明“理”愈深,愈能“知”“切要之所在”,才能在世俗妄语中保持对真理的追求和善的向往,致君子之“知”,向世人彰显习武之人正义凛然的君子品格。

党的十八大提出,把立德树人作为教育根本任务,力促思政教育融入人才培养全过程,实现“德性之知”与“见闻之知”齐头并进,但就我国当前的教育现状而言,“德性之知”在育人中的作用尚待完善。习近平总书记指出,“国无德不兴,人无德不立”,并在《思政课是落实立德树人根本任务的关键课程》中强调,学校要把德育放在更加重要的位置,努力做到每一堂课不仅传播知识,而且传授美德,让社会主义核心价值观的种子在学生们心中生根发芽。在此背景下,倡导武“知”,一方面,“无德无拳”的“知”理思想,可以促进人们在“见闻之知”的基础上,充分融摄“德性之知”,重新唤醒人们做人重于做事的人生态度(蔡剑桥,2019),培植浩然正气;另一方面,习武者千锤百炼的工夫及追逐君子之“知”的态度,可以强化世人“为己之学”的理念,减少功利性目的,引导其求真明善,养成正确人生价值观。总之,倡导武“知”是为了致君子之“知”,故在求“知”时,既要求真,更要明善,培植一身“浩然正气”,养成正确的人生价值观。

5.3 以武“仁”强化道德自律,稳固和谐群己关系,推动社会主义和谐社会发展

“仁”是君子人格的内在本质。宋明理学道德修养论强化了德性主体在传统武术理想人格修养中的主导作用,深化了德艺双修的拳学理念,推动习武者追求以武“仁”为核心的传统武术君子人格。习武者生活在以血缘宗族为基础的熟人社会,对君子人格的追求决定其不能独善其身。如王芑斋(2014)⁴⁵提出,拳学一道,不仅锻炼肢体,尚有重要深意存焉。就传统而言,首重德性,其应遵守之信条,如尊敬师长、重亲孝长,信义仁爱等,皆是也。此外更需要侠骨佛心之热诚,舍己从人之蓄志,苟不

具备,则不得为拳家之上选。这不仅体现出传统武术对习武者道德修养的重视,强调道德的自律性,更突显出习武者以群体为本,注重稳固和谐群己关系的君子之“仁”。

在现代社会中对武“仁”展开探讨正当其时。习武者练用武术和日常交际,均是涵养工夫,修德过程。推之于人,其一,传统武术训练、技击及日常生活的相关道德规范,有助于强化世人的道德意识,使道德规范内化于心,事事反求诸己,做到以诚待人、以礼待人,弘扬仁爱精神;其二,武“仁”突显的“德技兼修”“重义轻利”等武德理念可启发职业道德建设,促进人们认识职业规范、明确职业责任、内化职业道德,推动职业道德落实。从生活、工作方面,整体强化人们的道德自律,做一个成人成己的君子,进而稳固和谐的群己关系,推动社会主义和谐社会发展。

5.4 以武“勇”增强责任意识,促进道德认知与实践高度统一,推进国家文明建设

“勇”与“知”“仁”同被视为君子必不可少的品质。宋明理学道德修养论明确传统武术“勇”之道德属性,使习武者能够勇于坚守和贯彻“知”与“仁”,做到“知行合一”,并将个人理想融于社会、国家的发展目标中,成为有责任担当的君子。君子因其责任担当而往往见义勇为,展现出道德之“大勇”,即使用武,也体现出“仁义”思想,制人而不伤人,如万籟声(2006)⁴⁹言:“吾等习武功,固以能终身善保其技不与人较短长,自为得策。但有时出于无奈,非以武力不能了者,则亦须视当时情形而与之抗衡。有暗害者,有教艺者,有劫夺者,其对付手段,自有轻重。最好冤家宜解不宜结,小创惩戒之,勿遽下毒手,是为最要。”就此而言,武“勇”是可贵的品质。

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》强调,要提高社会文明程度,而这便需人们“勇”于“知行合一”,提升整体道德修养和文化素养。基于此,于当下大力弘扬武“勇”品质,一方面,武“勇”之敬义操守,可使人们深度认知自我,勇于正视缺点,促进人格完善;另一方面,习武者见义勇为、崇德扬善等武“勇”行为,可强化人们的责任担当意识,使之勇于承担责任,且可增强道德实践“勇”气,落实“德性之知”,促进道德认知与实践高度统一,进而推动国家文明建设。

6 结语

凡是道德,便应成风;凡是君子,便应成风(余秋雨,2014)⁵⁰。经过宋明先哲阐发而形成的宋明理学,达到了极高理论建设高度,其将天理贯穿于人伦日用之中,空前地突出了道德主体于人的重要性。宋明理学道德修养论以“存天理,灭人欲”为基本立场,强调对“理”(道德)的察识和践履,助推人们修养君子人格。传统武术理想人格

修养承载宋明理学道德修养论核心思想,使传统武术蕴含的不只是技击之道,更是提升道德修养、完善人格的“成人”之道,也即君子人格的修养之道。习近平总书记曾多次重要讲话中强调,要落实立德树人根本任务。论古思今,传统武术理想人格修养理论于当代仍具极强现实意义。因此,本研究从宋明理学道德修养论视角下对传统武术理想人格展开系统探讨,不仅是对传统武术文化的深入解读,更是对当代习武者,乃至道德观念、价值追求、人生理想的深刻反思,展现出传统武术理想人格深厚的文化内涵和独特的当代价值。

参考文献:

- 蔡剑桥,2019.儒家语境中“知”的道德意蕴及其当代价值[J].高等教育研究,40(2):89-94.
- 裴乃周,2013.裴乃周全集[M].陈万里,陈万卿,陈万刚,编.郑州:中州古籍出版社.
- 陈来,2001.中国宋明儒学研究的方法、视点和趋向[J].浙江学刊,(3):31-36.
- 陈来,2008.宋代理学话语的形成[J].河北学刊,(1):32-35,42.
- 程颢,程颐,2020.二程遗书[M].上海:上海古籍出版社.
- 邓艳兰,2015.董仲舒德育思想研究[D].桂林:广西师范大学:23.
- 郭玉成,李守培,2013.武术构建中国国家形象的定位研究[J].北京体育大学学报,36(9):9-18.
- 何欣委,2018.古传形意拳秘谱汇宗[M].北京:人民体育出版社.
- 洪正福,林萌生,苏瀛汉,1990.永春白鹤拳[M].北京:人民体育出版社:14.
- 黄宗羲,1986.宋元学案[M].全祖望,编.陈金生,梁运华,点校.北京:中华书局.
- 黄宗羲,2008.明儒学案[M].沈芝盈,点校.北京:中华书局.
- 金警钟,1988.少林七十二艺练法精选[M].太原:山西人民出版社:2.
- 孔子,2015.论语[M].刘兆伟,译注.北京:人民教育出版社.
- 李凌霄,1988.昆吾剑谱[M].天津:天津市古籍书店:3.
- 李守培,2016.中国传统武术伦理研究[D].上海:上海体育学院.
- 李守培,郭玉成,2015.中国传统武术的人文思维研究[J].武汉体育学院学报,49(2):52-57.
- 李守培,郭玉成,2017.中国传统武术身心伦理的文化形成[J].体育科学,37(4):39-47.
- 李翔海,2017.内圣外王:儒家的理想境界[M].南京:江苏人民出版社:68.
- 梁启超,2015.中国之武士道[M].杭州:浙江数媒:23.
- 楼宇烈,2015.中国的品格[M].成都:四川人民出版社:92.
- 马国兴,2004.古拳论阐释续编[M].太原:山西科学技术出版社:148.
- 全国体育院校教材委员会,1997.武术理论基础[M].北京:人民体育出版社:189.
- 孙禄堂,2016.孙禄堂武学集注:拳意述真[M].孙婉容,校注.北京:北京科学技术出版社.
- 孙禄堂,2000.孙禄堂武学录[M].北京:人民体育出版社.
- 万籁声,2006.武术汇宗[M].太原:山西科学技术出版社.
- 王岗,侯连奎,姜丽敏,2019.中国武术:一门“成人”的学问[J].武汉体育学院学报,53(11):57-63,100.
- 王芎斋,2014.意无止境[M].海口:海南出版社.
- 王心竹,2010.儒家修身理论及其现代价值浅析[J].道德与文明,(3):51-55.
- 王阳明,2015.传习录[M].张靖杰,译注.南京:江苏凤凰文艺出版社.
- 王月清,陈利全,1999.宋元道德修养论初探[J].南京理工大学学报(社会科学版),12(5):12-16.
- 王宗岳,1995.太极拳谱[M].北京:人民体育出版社.
- 吴凡明,2011.先秦儒家身心观及其道德修养论[J].江西社会科学,31(1):71-75.
- 吴旻,1985.手臂录[M].北京:中华书局.
- 吴图南,1984.国术概论[M].北京:中国书店:1.
- 徐皓峰,2009.逝去的武林:一代形意拳大师口述历史[M].李仲轩,述.海口:南海出版公司:30.
- 薛颠,2011.薛颠武学录(上卷)[M].太原:山西科学技术出版社:41.
- 闫广芬,2017.君子之学:养成圣贤的教育传统[M].南京:江苏人民出版社:8.
- 杨洋,2016.中华武术伦理精神和中华魂的塑造[D].北京:中共中央党校:82.
- 余秋雨,2014.君子之道[M].北京:北京联合出版公司.
- 张岱年,方克立,2004.中国文化概论[M].北京:北京师范大学出版社.
- 张国龙,凌丽君,2019.君子文化与君子人格[J].人民论坛,(14):126-128.
- 张家成,李班,1997.论宋明理学的道德修养途径与方法[J].浙江大学学报(社会科学版),11(3):24-32.
- 张耀南,2005.“大人论”:中国传统中的理想人格[M].北京:北京大学出版社.
- 周伟良,2000.传统武术训练理论论绎[D].上海:上海体育学院:45.
- 朱熹,2002.朱子全书[M].上海,合肥:上海古籍出版社,安徽教育出版社.

Research on Ideal Personality of Traditional Wushu from the Perspective of Moral Cultivation of Neo-Confucianism of Song and Ming Dynasties

MI Xiaoyu¹, LI Shoupei^{1, 2*}

1. School of Wushu, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China; 2. Academy of Chinese Sport History, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China

(下转第41页)

changed its forms and contents when requisitioning this traditional dragon boat race held in Y Village; 2) the nationalization of the dragon boat race is a process of interaction and collusion between the nation and local society; 3) the nationalization of the dragon boat race mainly has the following effects: Implementing nation-state discipline, strengthening nation-state identity, and improving local governance, etc. Finally, this study summarizes a comprehensive inheritance path of folk sports culture, and explores the logic of folk sports as a technology of governance, the relationship between folk sports and modern sports, the great tradition and the little tradition, and discusses the anthropological issues such as how the nation-state is internalized, constructed and imagined.

Keywords: *traditional dragon boat race; nationalization; folk sports culture; inheritance path; internalization*

(上接第28页)

Abstract: Based on the theory of moral cultivation of Neo-Confucianism of Song and Ming Dynasties, it systematically discusses the ideal personality of traditional Wushu. Influenced by the moral cultivation theory of Neo-Confucianism of Song and Ming Dynasties, the goal of ideal personality cultivation in traditional Wushu is to be a gentleman. The moral cultivation theory of Neo-Confucianism in the Song and Ming Dynasties had four positive effects on the shaping of the gentleman's personality of traditional Wushu: 1) "Setting high goals first" to lead the Wushu exercisers to lay a foundation of being a gentleman; 2) understanding the truth of things thoroughly to promote the Wushu exercisers to achieve the "knowledge" of gentlemen; 3) highly advocating the virtue subject to promote Wushu exercisers to achieve the "benevolence" of gentlemen; 4) building a solid foundation for practice to promote Wushu exercisers to achieve the "courage" of gentlemen. From the perspective of Neo-Confucianism moral cultivation theory in Song and Ming Dynasties, the methods and approaches of traditional Wushu gentleman personality cultivation can be detailed as follows: The way of external tempering from "ignorance" to "knowledge"; the way of inner self-cultivation from "learning" to "morality"; the way of uniting inside and outside from "skill" to "Tao". The contemporary value of ideal personality cultivation of traditional Wushu from the perspective of Neo-Confucianism moral cultivation theory in Song and Ming Dynasties is mainly as follows: Setting up lofty aspirations with Wushu "ambition" to temper individual will and strengthen the national spirit of constantly striving; cultivating "awe-inspiring righteousness" with Wushu "knowledge" to lead people to seek truth and goodness and develop the right values in life; strengthening moral self-discipline with Wushu "benevolence" to maintain a stable and harmonious relationship between the group and the individual and promote the development of the harmonious socialist society; enhancing the sense of responsibility with Wushu "courage" to promote a high unity between moral cognition and practice, and promote the construction of national civilization.

Keywords: *traditional wushu; ideal personality; neo-confucianism of song and ming dynasties; theory of moral cultivation*