

# 在场与出场：中国武术阴阳思想探析

高亮<sup>1,2</sup>, 麻晨俊<sup>3</sup>, 张道鑫<sup>1</sup>, 王国志<sup>4</sup>

(1. 南京体育学院, 江苏 南京 210014; 2. 江苏省运动与健康工程协同创新中心, 江苏 南京 210014;  
3. 南京师范大学 体育科学学院, 江苏 南京 21023; 4. 苏州大学 体育学院, 江苏 苏州 215021)

**【摘要】**：运用文献资料、逻辑分析等研究方法对中国武术中“阴阳思想”进行了梳理分析。“阴阳”从最初的自然现象解释、本体论、目的论、宇宙论的“入场”，再到认识论、实践论的“出场”，早已不再是迷信的符号，而是在历史语境中自觉地进行动态转化，进而达到一种相对平衡的思维模式，这对中国传统身体技艺——武术的形成与发展产生了深远的影响。作为中国文化最具代表性的思想之一，“阴阳”对各个方面影响广泛，其中武术受阴阳学说影响非常显著的领域之一。在传统武术的文化塔顶上，闪烁着中国哲学智慧的辉光。浑然无迹、有感皆应既是这个武道的生动体现，又是阴阳互济的契合结果。明阴阳之变，求天人合一，是传统武术希冀穷神知化，以具天地精神的一个基本道枢所在。阴阳全方位地统摄着武术的器物、制度和精神层面，基于此，我们从外显、中间和内隐三个层次进一步理解“一阴一阳谓之道”和“一阴一阳谓之拳”的中国武术阴阳思想。鉴于“阴阳思想”全方位地表现在中国武术的各个层面，其中器物层表现为阴阳相济的十八般武艺，制度层表现为内外双修的金科玉律，精神层表现为动静中和的技击超越。正是受到该思想的影响，中国武术才能够从一种注重器物属性的“活命之术”、“技击之能”不断发展并逐渐成为一种强调精神属性的“修身之术”、“艺术之能”，最终成为中国人实现“技观阴阳”、“由技入道”的切实载体和路径。

**【关键词】**：阴阳思想；中国武术；修身之术；传统文化；文化自信

**【中图分类号】**：G80-05 **【文献标识码】**：A **【文章编号】**：2096-5656(2019)02-0023-08

## 1 引言

从《易经》的诞生开始，中国文化的思想基因便开始形成。在《周易》世界观的影响下，先秦百家争鸣的兴起，秦汉的儒术、魏晋玄学的盛行，宋元的理学、明清的心学等共同构成了中国古代哲学，这对中国传统艺术、医学、政治、军事、文学等领域都产生了深刻影响。中国武术作为中国传统身体智慧的结晶，在其发展过程中同样沿袭着《易经》、《周易》中古老而又深邃的哲学文脉，其阴阳、五行、八卦等古代朴素本体论和方法论对后世武学理论与实践的发展奠定了基础，而这其中“阴阳思想”无疑更具有“全景式”的影响，其在“在场”与“出场”的历史语境中不断将中国武术从一种注重器物属性的“活命之术”、“技击之能”不断推向一种强调精神属性的“修身之术”、“艺术之能”。

然而，随着历史的发展与变革，作为以“技击动作为主要内容，以功法、套路和搏斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目”<sup>[1]</sup>之一的中国武术，在现代社会颇有一种“退场”之势，练

收稿日期：2019-01-21

基金项目：国家社科基金一般项目：太极拳健康思想及其对老年人健康效应研究（项目编号：18BTY098）。

作者简介：高亮（1976-），男，安徽六安人，博士，教授，研究方向：武术与民族传统体育，体育锻炼与健康。

习人群大幅减少,技击功能不断削弱,社会舆论颇有微词,官方和民间未达成共识等“阴”的消极方面早已盖过其“阳”的积极一面。可以说,中国武术当前的处境并不符合“阴阳”之理。基于此,本研究从中国“武术哲思”之原点出发,对阴阳思想中的中国武术进行分析,探讨它对中国武术形成与发展的影响。

## 2 阴阳思想的内涵与引申

“阴”、“阳”二字最早出现于公元前八世纪初。古籍《周语》一书中有:“阳伏而不能出,阴迫而不能函丞,于是有地震”<sup>[2]</sup>的记载,可见,当时的“阴”、“阳”常被人们用来解释某种特定的自然现象。“阴阳”作为一种思想的出现可以追溯到殷周之际的《易经》。《易经》共有三本:周易、归藏易和连山易,总称“三易”。其中归藏易和连山易,历代鲜有典籍记载,学术界定性已失传。现存《周易》包括两个部分:一部分记载了六十四卦的卦象和占问吉凶的部分卦辞和爻辞,是所谓《经》;另一部分记录了后人对卦辞和爻辞的各种阐释,是所谓《传》。在《周易》中诞生了“阴”和“阳”的思想,由“— —”和“——”两个基本符号表示,并在此基础上用排列组合和阴阳对立性质的原理概括人类社会和自然界的种种现象。宋代儒家朱熹认为:“天地之间无往而非阴阳;一动一静,一语一默,皆是阴阳之理。”<sup>[3]</sup>言简意赅地指出了《周易》阴阳思想的产生是先民对天地自然观察与时间的必然结果。

在古籍《易传》中把宇宙整体的和谐性概括为“阴阳之道”,认为:“立天之道曰阴曰阳”,阴阳被视为万事万物生存发展不可或缺的基础和前提。因此,在整个《周易》中,分有六十四卦,三百八十四爻。其中,阴爻、阳爻各一半,每一个爻位上,阴、阳出现的次数和位置也都是相对平衡的<sup>[4]</sup>。这种对偶排列、相辅相成的卦象序列,一方面表明了当时的人们已经开始从“阴阳二气”中得到了思想和认知上启发;另一个方面也证明了早在《易经》时代“阴阳思想”就已经得到普遍的应用,人们已经将这种“阴阳对立和统一”的思想来解释许多问题,尤其是事物发展中的平衡互补现象。如在自然属性的划分上,“山北水南,日所不及也”属阴,“山南水北,日之所及也”属阳;在社会属性的划分上,“君与臣”、“父与子”、“夫与妻”也均对应于“阳”和“阴”的位置之上等等,都是当时人们对“阴阳思想”认识与延伸的直接体现。

那么,何谓阴阳?本研究虽无力去给它下出准确的定义,但就它在中国文化特别是中国武术中的内涵和外延而言,阴阳是一分为二的早期辩证法和本体论。《庄子·天下》中记载:“《易》以道阴阳”,认为“阴阳”是“道”的外在表现,而“道”是世间万物之宗主,故而“阴阳”可以揭示或指引一切“道统”中的事物,即“宇宙间一切事物都存在着阴阳两个方面,一切事物的变化,无不是相互对应的阴与阳的相互作用的结果。”<sup>[5]</sup>因此,在中国文化中一直有着“一阴一阳之谓道”的传统哲学观。而“阴阳”作为一种器质的存在,其功能性表现自然可以被引申并应用到武术运动之中。其中,“阳”多指能动性更强的,刚、动、攻、实、起等;“阴”则相反,多指柔、静、虚、落等。所以,在中国武术中的“攻守”、“刚柔”、“动静”、“虚实”、“开合”、“进退”、“起落”等常用词语,便是对其“阴阳思想观”的现实印证。基于此,我们认为:“阴阳思想”兼顾了中国武术的内在器质和外在表现,对武术理论和实践的产生与发展都有着较为深刻的影响。

## 3 阴阳思想在中国武术发展中的在场与出场

### 3.1 阴阳思想在中国武术发展中的在场

《易传·系辞上》中有“一阴一阳谓之道”的著名命题。指出一切事物都包含阴阳两个方面,这两个方面既相互对立,又相互联系和依存,少了一方,另一方也就不能存在。事物的运动变化正是由于阴阳两个方面的“相摹”、“相推”、“相荡”和“相感”所作用,这是事物变化发展的根源。从阴阳哲学观的历史维度来看,《系辞》的最重要贡献是提出了一个最初的本体论思想体系,以阴阳作为两个最基本的观念来解说八卦从而解说万事万物,这在中国哲学史上影响深远。特别是在先秦时期,由于阴阳家的出现“阴阳思想”的发展达到了新的高峰。其最重要代表人物为邹衍,他认为“阴盛则阳衰,阳盛则阴衰,矛盾双方一生一灭互为消长,从而构成万事万物运动发展的基

本形式”。可以说,先秦时期的阴阳观已具有从本体论到认识论的进一步观察,这种“运用阴阳消长模式来论证社会人事是阴阳家的一大创造,而从时间、空间的流转变中去把握世界也成为阴阳家独具特色的思维方式<sup>[6]</sup>,这与当时诸子学说一起共同构筑了轴心时代的思想精粹。

早在先秦之前,武术徒手相搏、格杀用兵的取胜之道常在于“执技论力”、“以力相高”,但是,随着先秦“阴阳思想”的发展,武技角力开始迎来新的转折,“阴阳思想”也逐渐在武术领域形成在场状态。正如老子“柔弱胜刚强”;庄子“且以巧斗力者,始于阳,常卒乎阴,大至则多奇巧”<sup>[7]</sup>所论述的那样,阴阳之道和攻守之道其实是相通相向的,攻守之间的变化也并非只靠“蛮力”和“优势”,只要能够把握住阴阳(攻守)之道,柔弱便不再是柔弱而是可以变成克制刚强的最佳利器。《庄子·杂篇·说剑》中记载:“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以法,先之以至。”直截了当地指出“阴阳转化”得当的一方就能在武术格斗中以巧胜拙;《吴越春秋》中记载:“道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳兴。凡手战之道,内实精神,外示安仪;见之似好妇,夺之似惧虎”,也一再强调“阴阳变化之理可以转化并成为克敌制胜之法”<sup>[8]</sup>。可以说,“手战之道”对于阴阳思想(刚柔、内外、动静、开闭、衰兴、先后等)的融入不仅首开了中国哲学解释拳理之先河,还推动了中国武术技击体系、理论体系在哲学道路上的快速发展。

秦朝统一六国后,由于维护封建统治的需要,和对“侠以武犯禁”的忌惮。民间习武或武备得到了严格的禁止和控制。但是,短暂的秦朝过后,汉朝成为了中国历史上的盛世之一,武术也在这一时期有了很大的发展,一些武术著作开始出现。如班固整理的《汉书·艺文志》中的《兵技巧》收集了《手搏》六篇和《剑道》三十八篇,这些著作是今天我们所知的最早武术专著。可惜的是,这些书籍均已亡佚,我们已无从知晓其具体内容。但我们可以推测这些书籍中是有阴阳的宏观或微观思想的,因为,武术不外攻防,技法不外刚柔。在历代阴阳思想的融入以及汉朝“尚武精神”的盛世基础上,武术技艺、思想、理论的发展更加凸显出哲学思维的意蕴,如用兵、击剑、角抵、手搏和相扑等都可以看出阴阳哲学思想在武道中的身影。

汉代后期,由于大一统时代的没落,由阴阳思想构造的维护皇权理论,已无力挽救当时所面临的深刻危机,转入低潮。尽管在思想界,两汉经学家试图把阴阳融入经书的结构之中,作为解经的自然哲学依据,虽有所发展,但由于把阴阳机械化和僵硬化的处理后,便失去作为一家学说而独立存在的基础。在经学衰落后,阴阳思想保留在了医学、卜筮、风水等学科之中,失去了自然哲学的独立地位。两汉儒学热衷于“天人感应”的神学目的论,但魏晋玄学却从汉代的宇宙论转向思辨深邃的本体论<sup>[9]</sup>。作为一种中国古代本体论式的哲学,玄学汲取了老庄“贵无”的思想精粹,从而让魏晋思想家们在乱世中找到了个体存在的意义和价值。轻人事、任自然的价值观以前所未有的规模起到了净化内心的安慰剂作用,中国人从此多了一份玄、远、清、虚的生活情趣,不能不说这种价值取向也成为了后世中国武术精神层面的追求。魏晋玄学让中国武术更加注重人与自然的融合,成为修身养性的一种手段,千百年来,习武者不再只是追求独断专行和好勇斗狠,而是希冀到一种技臻神明的状态。

### 3.2 阴阳思想在中国武术发展中的出场

“在场”不等于“出场”。“出场”是朝向在场开放与转变的过程,而不是一种既成的在场状态。作为过程,出场行动不是一种原有在场状态的复制和重复,而是一种重新现身。“出场者”的新变化、出场语境和出场路径的新变化,都可能造成对整个场域结构的重新安排与历史设计<sup>[10]</sup>。因此,“出场”是原有“在场”的重新布展和意义重构。而唐宋时期的中国武术阴阳思想就是在前期“在场”后的更新。周敦颐一向被尊称为“宋儒之首”,仅有两篇存世著作《太极图说》和《通书》及少量诗文,却成为了程朱理学的理论铺垫。他把《易经·大传》中的思想加以发挥,并吸收了道教思想发明了“太极图”,而后阐释出对中华文化影响至深的《太极图说》。自周敦颐发明了阴阳图后,经过后人的打磨,到了清代定型为我们今天看到的太极图,俗称“阴阳鱼”。太极图的发明为矛盾的转化找到了深层的原因——自身包含着相反要素潜在的因子。如四季的转换、白昼的

交替等都蕴含着阴阳转化的哲学思维,而这对于中国武术的影响至关重要。

《系辞传》是反应《易传》及其思想的主要代表,通过对其深入的释义后我们发现,中国传统宇宙论可以概括为这样一个公式:无极—太极—阴阳—五行—天地万物。认为宇宙即无极,无极生太极,太极虽无形体声臭,然而有动静。太极之动而有阳,动极则静,静则生阴。太极生阴阳后,阴阳变化而出五行,阴阳五行乃化生万物。可以说,这种生化理念的产生构建了全新的阴阳图谱,即五行统一与阴阳,阴阳统一于太极。太极是宇宙的本原,世间万事万物都是由阴阳二气和五行相互作用构成。因此,周敦颐在《太极图说》中指出:“太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动。一动一静,互为其根”<sup>[11]</sup>,将这种“道生万物的阴阳动静观”(即一种静止中有运动,运动中有静止的辩证阴阳观)进一步延伸到更为广泛的领域。到了明朝,王夫之将阴阳思想推向了新的高度。他在张载“太虚即气”的唯物主义思想基础上,论证了“气”的唯一实体性,而“气”则是由“阴阳”组成。他说:“阴阳二气充满太虚,此外更无他物,亦无间隙,天之象,地之行,皆其所范围也。”<sup>[12]</sup>从而论证了矛盾的普遍性原则。

自王夫之之后,中国古代的阴阳思想开始成为一种成熟的认识论,进而对武术的“动静”、“刚柔”、“攻防”等范畴产生了积极影响,进一步将中国武术推向一种追求“平衡之道”的身体技艺。到了明朝中后期,以“顺阴阳而运动”为原则的中国古代武术有一次发生了新的蜕变,这在明朝军事家俞大猷和戚继光的著作中均有体现。戚继光所著的《纪效新书》,尤其是在《长兵短用篇》和《短兵长用篇》两章中,通篇写如何运用阴阳思想克敌制胜,论述了长与短相互为用的关系。俞大猷所著《剑经》中,则以阴阳转化发展解释了刚与柔、动与静、先与后等对应因素的方法,提出了:“顺人之势,借人之力”,“乘他旧力略过,新力未发”,“以静待动,以逸待劳”等攻防制胜原则和方法。这些都是阴阳变化理论上产生的,代表着古代武术阴阳理论的新高峰<sup>[13]</sup>。

明代之后,受王宗岳等人的影响,运用阴阳阐释武术便成为一种相对稳定的理论范式。如程宗猷《少林棍法阐宗》中的“出手为阳,收手为阴”<sup>[14]</sup>;俞大猷《剑经》中说的“阴阳要转”,“更有阴阳诀,请君要熟记”<sup>[15]</sup>,等等,均以阴阳思想作为理论指导,以“天人合一”作为习武之道的最终归宿,这对武术哲学思想的发展以及各拳种门派武术理论和武术习练原则的确立都起到了十分深远的影响。可以说,对于中国武术而言,阴阳哲理是一个本根性的思想支柱。习武“不外阴阳,阴阳不明,从何练起”<sup>[16]</sup>。这句话,强调的就是这个意思。阴阳思想从先秦时期被引入中国武术理论之后,随之派生出了诸如进退、攻防、开合、起落、动静、刚柔、虚实等一些列武术概念。如果没有这些概念,中国武术的文化内涵和技术特征是很难解释的。而据清代陈鑫阐述,陈氏太极拳刚与柔的比例就是五比五,这样才是易于变化的“妙手”<sup>[17]</sup>。借此观之,在中国武术史上,阴阳思想对中国武术理论与实践的影响不仅由来已久,而且一个是成熟运用的领域。

## 4 阴阳思想在中国武术发展中的具体表现

阴阳是中国文化最具代表性的思想之一,对各个方面影响广泛,其中以“身体”领域最为深刻。时至今日影响最深远的莫过于中医,中医的理论和实践无不包涵阴阳学说。而同为中国“身体”智慧的武术,在我们看来,则是受阴阳学说影响次要深刻的领域。传统武术的文化塔顶上,同样闪烁着中国哲学智慧的辉光。浑然无迹、有感皆应既是这个武道的生动体现,又是阴阳互济的契合结果<sup>[18]</sup>。可以说,明阴阳之变,求天人合一,是传统武术希冀穷神知化,以具天地精神的一个基本道枢所在。阴阳全方位地统摄着武术的器物、制度和精神层面。基于此,我们以剥洋葱的方式从外显、中间和内隐三个层次进一步理解“一阴一阳谓之道”和“一阴一阳谓之拳”的中国武术阴阳思想。

### 4.1 中国武术的器物层面:阴阳相济的十八般武艺

《易经·系辞上》曰:“是故形而上者谓之道,形而下者谓之器”<sup>[19]</sup>中国早在先秦时期就将超出形体之上的,抽象而无形体的理,称为“道”,而居于形体之下的具体的物,则称为“器”。从中国武术的层面来看,“形而下者谓之器”,所谓“器”,是指武术的实践层面(即武术技击的物质表

象)。众所周知,技击是所有武术共有的基本特征,而濡染了“阴阳”文化的中国武术则形成了一分为二的武术技击理论。随之派生出了诸如攻防、开合、进退、虚实、动静、刚柔、起落等一系列概念。中国武术中由“阴阳”派生出来的概念很多,我们以其中最重要的“刚柔”进行解释时就会发现:中国武术各类门派和拳种十分强调刚柔相济的重要性和刚柔并用的技击价值,而这一点在武术理论上反映得最为深刻。“刚”因为体现了外在的、勇猛的、刚强的运动特征,所以属“阳”。而“柔”体现了内在的、含蓄的、巧力的运动特征,所以为“阴”。故而,“刚柔相济”就是一种“阴阳相济”的外在表征。

在诸多拳种武术的武学理论中都要求“明阴阳”,其大多时候是指“明刚柔”,拳理中的阴阳相济,实际上就是刚柔相济。如《少林拳术秘诀》把武技分为上中下三乘,划分的尺度,即是刚柔相济。上乘者,“运柔而成刚,及其至也,不刚不柔,亦刚亦柔”;中乘者,“偏于刚多柔少之弊”,“强使气力,刚柔无相济互用之效”;而下乘者,更是“野蛮粗略”,“既昧于呼吸运使之精,复不解刚柔虚实之妙”<sup>[20]</sup>。此外,清代的陈长兴在“太极拳十大要论”中专门写有“刚柔”一论,指出武技“势分刚柔”,“刚者以千钧之力而扼百钧,柔者以百钧之力而破千钧。有力尚巧,刚柔之所分也。”<sup>[21]</sup>相角力的重拳击倒对手,并非中国武术的要旨,只有“任他巨力来打我,牵动四两拨千斤”的以柔克刚,才是中国武术的技术特征。这种“柔”不是无力的“弱”,正如阴阳思想中的阴,不是沉寂、退避,而是蓄势待发、冷静观察,从而由阴转阳克敌制胜,是技术、心理、经验、体能等多种综合素质的理性运用。

“阴阳相济”的思想除了蕴含在武术理论体系外,还在武术的技法和力量运用上有着同样的体现,这同其他文化武技的大力量观有着本质不同。中国武术强调“阴阳平衡”、“二而为功”,尤为注重武术技法以及技巧上阴阳辩证关系。如武术拳谚有云:“有力打无力,手慢让手快”、“阳不离阴,阴不离阳;阴阳相济,方为懂劲”、“足打七分手打三,胜负全在阴阳间”、“胯打阴阳左右便”、“手脚齐到方为真”等等都是中国武术吸收和反应阴阳辩证关系的例证。又如苕乃周在《苕氏武技书》中写道:“纯用刚法,则气捕满身,牵拉不利,落点必不勇猛;纯用柔法,则气聚不散,无有归着,落点亦不坚硬。”<sup>[22]</sup>这段刚柔相济的劲力论述,包含了丰富的“阴阳经验”的总结。可以说,中国传统拳论、拳理、拳谚所反映的各种击法、技法无不体现出阴阳变化的规律。“阴阳哲理在解释武术技击、拳礼的过程中也在不断拓展出形式各异的矛盾对立因素”<sup>[23]</sup>,这不仅大大提高了武术理论的深度和向度,还进一步丰富了武术拳种、流派的发展与繁荣。

#### 4.2 中国武术的制度层面:内外双修的金科玉律

如果说中国武术器物层面是阴阳“一分为二”的本体论发微,那么,制度层面的影响主要体现在阴阳学说的阴阳互补上。先秦的阴阳家邹衍认为阳盛则阴衰,阴盛则阳衰,矛盾双方互为消长,一生一灭,构成自然社会万事万物运动发展的终极原因和基本方式。随着历史的前行和认识程度的提高,人们发现“阴阳”并非只是此消彼长,而是完全可以互补、共存,将两者调和,从而达到最佳状态。周敦颐太极图的发明很好地诠释了这一点,太极图的阴阳循环方式告诉我们,阴阳可以循环,从而调和阴阳。阴阳调和在中医理论上的表现尤为人们所熟知,如内火旺盛则上火,气血不足则体虚,唯有调和阴阳、不火不虚则是身体最健康的状态。阴阳调和、阴阳互补的思想后来延伸到中国武术上,将武术提升到了“形而上者谓之道”的境界,这种“道”,形成了武术人对以往武术价值的反思,即对中国武术(特指军事武术)最初价值的反思,因为在早期武术的作用就是为了统治阶级的摧营拔寨和叱咤疆场,遵循的也多是冷酷无情与血腥的格斗<sup>[24]</sup>。

随着文明的进步,中国武术从战场流入民间,在中国哲学的影响下逐渐形成了制度层面自卫约束的武德。而中国的武德从阴阳调和、阴阳互补的角度来看,则诠释了武学理论中的内外兼修。在这里,很容易理解内是“阴”,是武术的道德层面,外是“阳”,是武术的技击层面,调和阴阳,则是中国武人通往“道德”之境的最佳通路。我们知道,“内外兼修”作为中国武术的指导性原则在 today 已形成共识。那么,从“阴阳哲学思想”的层面来看,中国武术的“内外兼修”可以如此理

解:即“外”是指外在的具体武术技法,“内”则是内在的心理、武德内容。武技自不多说,在前节器物层面我们已经着重论述,而在中国武术的“内心世界”中,则主要包括武德伦理、意志品质、狭义精神三个维度。其中,武德伦理是武德的基础,意志品质是武德的实践磨砺,而狭义精神则体现了“内圣外王”的中国传统人生观。正如杨炳在《习武序》第一条的“习武规矩”中就要求:“凡立教之始,务要他知孝悌忠信礼义廉耻之道”<sup>[25]</sup>,这里基本上包含了中国武术的基本武德伦理,这也是习武者或武术从业者必须严格遵守的“内在铁律”。

如果说意志品质在当代竞技体育中主要体现为运动员的顽强拼搏精神,赞美的是一种“力”的展现,那么在中国武术中强调的是习武者通过体肤磨砺达到的人格完善,是一种对“德”的颂扬。作为完整反映一个习武者习武过程中心理特征的意志品质,主要由习武者专心、苦心和恒心“三心”内容组成。万籟声在《武术汇宗》中说:“苟无坚心苦志之士,未有不半途而废者。”<sup>[26]</sup>狭义精神的具体内容主要为武者所要承担的社会责任和修养,能否除暴安良、见义勇为、匡扶正义、无私奉献是传统社会武者所义不容辞的道义重任,是评价其武德水平的一把尺子。正如程宗猷在《少林棍法阐宗》中指出的习武是为了“壮干城,靖疆圉,俾师门之指授益藉光且大也。”<sup>[27]</sup>通过对中国武术“内”部世界的粗略分析可以看到,“内”一直在调和着“外”。武德是对武技的补充,只有武技则暴戾,过刚则折,只有武德而没有武技,过柔则废。意志品质、狭义精神同理是也。因此,在阴阳调和的哲学观照下,中国武术阴阳互济,内外调和,内外互补,随着古代武术文化的成熟,就形成了“内外兼修”的习武观,进而成为了制度层面的金科玉律。

#### 4.3 中国武术的精神层面:动静中和的技击超越

中国武术是一种由技入道的“修身之术”,而绝非杀伐斗狠的“残暴之技”。在中国传统武学体系中,技术层面的武术讲求“打”,那是因为技击是武术的基本特征;而精神层面的武术追求的则是“不打”,这是因中国传统文化的特性和民族属性而决定的。正如有学者认为的:“‘打’是武术产生时环境与世人赋予的功能,‘不打’是武术在其发展中渗入优秀文化沉淀后的提炼。中国武术追求的真谛是对‘器’的更高追求,是对心灵自身的调节”<sup>[28]</sup>那样,中国武术作为一种理想化的技击艺术,所追求的是一种对技击、对自我、对生命的超越。其之所以具有这样的精神超越性,则和中国古代哲学是分不开的,这同时也是武术的发展从野蛮走向文明的过程。而其中,“阴阳”说的影响不可谓不远。因为,正是有了中国传统文化中的“和谐”、“内敛”、“尚静”等阴阳思想的浸润,中国武术才产生了远离暴力(即不打)的超然;正是有了“一阴一阳谓之道”、“一阴一阳谓之拳”的精神理念,武术才形成了对武术器物层(即技击)的超越,使其能够成为“由技入道”的切实载体。

王夫之在“阴阳关系论”中的认为:“太极动而生阳,动之动也;静而生阴,动之静也。废然无动而静,阴恶生哉!”将阴阳从“动静”的范畴出发,论述了相对静止和绝对运动的辩证观,这对中国武术实现技术的超越有着深远的影响。在中国武术的成熟期,先人们通过对这种“动静中和”的应用将武术技法至臻完善,进而在身心关系上将“不打”视为“打”的最高境界。孙禄堂在《太极拳学》中写道:“乾坤肇始,元气流行,动静分合,遂生万物。气以成形,而人道生焉。拳脚阴阳相合,而拳道出焉”;“起钻翻落之未发谓之中,发皆中节谓之和。中也者,拳学之大本也,和也者,拳学之达道也。练者以和为体,和之中智勇生焉。拳之内劲是由中和而生也。”<sup>[29]</sup>孙禄堂的这段话可以看成是古代以来武术“动静”观的总结,正如他所说:“静则为性,动则为意,妙用则为神也,故,拳术一道,首重中和,中和以外无玄妙也。”孙禄堂对太极拳理的论述不仅适用于太极拳这一拳种,也同样适用整个中国武术。因为,“动静中和”作为“效法阴阳”的入道法门,早已成为中国武术技法理论的智慧之源。

在中国武术中,“阴阳中和”的哲学思想还表现在对“武技本体”的无限超越之中。中国武术“追求整体和谐,但更注重单个的精通和无漏;它又是实力的展示,但更看重实力者的品德;比在武术中是一种真实的存在,但比也是武术最大的忌讳。”<sup>[30]</sup>它最初为杀人术,服务于统治阶级的

战争需要,后来流入民间,在“道统”、“中庸”和“阴阳调和”的思想文化熏陶下,武术少了一些暴戾之性,而多了一份玄、远、清、虚的生活情趣。诚如李小龙所说的“和谐与冷静让中国功夫与众不同。习武者应该抛弃独断专行、好勇斗狠的心理,并练习自我遗忘的技术,不仅仅让对手与自己分离,而且让自己与自己分离——达到超脱于一切之上的境界”<sup>[31]</sup>那样,中国武术正是在这种“技之上”的“不打”对“道之下”的“打”的沉淀中才完成了对武术击击本体(器物)的有效超越,而这种力求达到或无限接近于技臻“神明”的境界的超越,除了成为中国武术“由技入道”的最好验证外,还进一步构建了中国武术精神和价值追求的自由王国。

## 5 结语

阴阳思想迄今已有3000年的历史,令人惊讶的是,3000年后,它依然对我们的世界具有启发意义。习近平总书记在十九大报告中提出了文化自信,指出要深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新,让中华文化展现出永久魅力和时代风采<sup>[32]</sup>。因此,在新时代语境下梳理阴阳思想在中国武术发展中的在场与出场,及其对中国武术发展的具体影响,对反思中国武术的当代发展,彰显中国武术博大精深的优秀传统文化基因具有重要的理论与现实意义。

## 参考文献:

- [1] 蔡仲林,周之华. 武术[M]. 北京:高等教育出版社,2006:1.
- [2] 冯友兰. 中国哲学简史[M]. 北京:新世界出版社,2004:120.
- [3] 刘玉平.《周易》的思维方式[M]. 北京:三联书店,2018:16.
- [4] 陈洪.《周易》与人生智慧[M]. 北京:商务印书馆,2015:68.
- [5] 全国体育院校教材委员会. 武术理论基础[M]. 北京:人民体育出版社,1997:54.
- [6] 张岱年,方克立. 中国文化概论[M]. 北京:北京师范大学出版社,2007:67.
- [7] 庄周(战国). 庄子全书[M]. 思履,主编. 北京:中国华侨出版社,2016:51.
- [8] 郭希汾. 中国体育史(影印本)[M]. 上海:上海文艺出版社,1993:49.
- [9] 李泽厚. 中国古代思想史论[M]. 北京:三联书店,2010:186.
- [10] 任平. 创新时代的哲学探索——出场学视域中的马克思主义哲学[M]. 北京:北京师范大学出版,2009:288.
- [11] 周良英. 周敦颐著作解译[M]. 广州:华南理工大学出版社,2017:1-3.
- [12] 丁禎彦,臧宏. 中国哲学史教程[M]. 上海:华东师范大学出版社,2005:274.
- [13] 王俊. 中国古代武术[M]. 北京,中国商业出版社,2015:106.
- [14] 程宗猷(明). 少林棍法阐宗[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:3.
- [15] 丁禎彦,臧宏. 中国哲学史教程[M]. 上海:华东师范大学出版社,2005:274.
- [16] 徐震(编订). 苕氏武技书[M]. 上海:上海书店,1990:12.
- [17] 陈鑫(清). 陈氏太极拳图说(卷一)[M]. 陈东山,校注. 北京:北京科学技术出版社,2016:104.
- [18] 周伟良. 中华文化元素武术[M]. 长春:长春出版社,2016:125.
- [19] 崔波(注译). 周易[M]. 郑州:中州古籍出版社,2017:362.
- [20] 尊我斋主人. 少林拳术秘诀[M]. 山西:山西科学技术出版社,2009:45.
- [21] 陈小旺. 世传陈氏太极拳[M]. 北京:人民体育出版,1990:143.
- [22] 徐震(编订). 苕氏武技书[M]. 上海:上海书店,1990:67.
- [23] 全国体育院校教材委员会. 武术理论基础[M]. 北京:人民体育出版社,1997:158.
- [24] 张道鑫. 中国武术“道”之诠释[J]. 体育科学,2018,38(6):87.
- [25] 杨彦明. 武探花杨炳与《习武序》[M]. 北京:中国文史出版社,2004:22.
- [26] 万籁声,万士震(校注). 武术汇宗[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:35.
- [27] 程宗猷(明). 少林棍法阐宗[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:67.
- [28] 王岗. 中国武术文化要义[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:125.
- [29] 孙禄堂,孙婉容(校注). 太极拳学[M]. 北京:北京科学技术出版社,2015:133.

- [30] 王岗. 武术运动的发展:远离现代西方竞技体育的程式[J]. 搏击·武术科学,2005(9):16.
- [31] 李小龙. 生活的艺术家[M]. 北京:北京联合出版公司,2013:65.
- [32] 习近平. 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[M]. 北京:人民出版社,2017:41-42.

## Presence and Appearance: Analysis on Yin and Yang Thought in Chinese Martial Arts

GAO Liang<sup>1,2</sup>, MA Chen - jun<sup>3</sup>, ZHANG Dao - xin<sup>1</sup>, WANG Guo - zhi<sup>4</sup>

(1. Nanjing Sports Institute, Nanjing 210014, China; 2. Sports and Health Engineering Collaborative Innovation Center of Jiangsu Province, Nanjing 210014, China; 3. College of Sports, Nanjing Normal University, Nanjing 210023, China; 4. School of P. F, Suzhou University, Suzhou 215021, China)

**Abstract:** Using literature, logic analysis and other research methods to comb and analyze the “Yin and Yang thoughts” in Chinese martial arts. “Yin and Yang”, from the initial interpretation of natural phenomena, ontology, teleology, cosmology, to the “appearance” of epistemology and practice, has long since ceased to be a symbol of superstition, but consciously carried out a dynamic transformation in the historical context. Then it reaches a relatively balanced mode of thinking, which has a profound impact on the formation and development of traditional Chinese physical skills, martial arts. As one of the most representative ideas of Chinese culture, “Yin and Yang” has a wide range of influences on various aspects, among which one of the areas where martial arts is influenced by Yin and Yang theory is very significant. On the top of the cultural tower of traditional martial arts, the glow of Chinese philosophical wisdom shines. It is both a vivid manifestation of this martial art and a result of the combination of Yin and Yang. Clearing out the change of Yin and Yang, seeking the unity of heaven and man, is a basic martial art of traditional martial arts. Yin and Yang comprehensively capture the fascinating, institutional and spiritual aspects of martial arts. Based on this, we further understand Chinese martial arts Yin and Yang thoughts of the “one Yin and one Yang are called the Way” and the “one Yin and one Yang are called the fist” from the three levels of explicit, intermediate and implicit. Considering the “Yin and Yang thoughts” are manifested in all aspects of Chinese martial arts, among them, the instrumental layer is represented by the eighteen martial arts of Yin and Yang, the institutional layer is represented by the golden law of both internal and external practise together, and the spiritual layer is represented by the neutralization of still and movement beyond attack. It is influenced by this idea that Chinese martial arts can continuously develop from a “technique of survival” and “skill and attack” that emphasizes the attributes of artifacts and gradually become a “technique of self - cultivation” and “art energy” that emphasizes spiritual attributes. Finally, it becomes a practical carrier and path for the Chinese people to realize the “technical concept of Yin and Yang” and “technology into the Way”.

**Key words:** Yin and Yang thought; Chinese martial arts; practice method; tradetional culture; cultural confidence