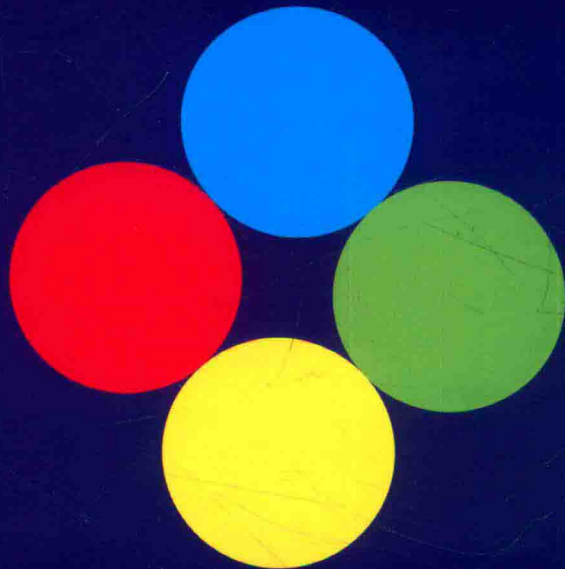


2014 年度广东省高等学校优秀青年教师培养计划 (YQGT201407)

先秦身体观语境下的中国古代 体育文化

刘媛媛 著



北京体育大学出版社

2014 年度广东省高等学校优秀青年教师培养计划 (YQGT201407)

先秦身体观语境下的 中国古代体育文化

刘媛媛 著

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 司 维 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

先秦身体观语境下的中国古代体育文化/刘媛媛著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 3
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2232 - 5

I. ①先… II. ①刘… III. ①古代体育 - 体育文化 - 研究 - 中国 IV. ①G812. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 069875 号

先秦身体观语境下的中国古代体育文化

刘媛媛 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsui.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 228 × 170 毫米
印 张 11.25
字 数 188 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 39.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

本书在身体观成为当代学术研究重心的背景下展开讨论。简单来说，身体观是指“对身体典型特征外貌与内在特性及本质内容所形具之意识”。具体到本书，就是指基本成形于我国先秦时期的人们对身体的基本意识与认知。概括而言，本书从先秦儒、道、医三家身体观基本理论入手，以中国古代体育文化为研究对象，从社会伦理、万物自然、人体生命结构3个层面对中国古代体育文化进行探索，察以往研究之疏漏，携中国古代体育文化研究之问题，寻中国古代经典典籍之宝藏。

本书所得出的结论如下。

其一，在儒家对社会价值的无限渴慕中，形成了儒家社会化身体观语境；在道家对自然大道的忘怀追寻中，形成了道家自然化身体观语境；在医家对在世身体的切实观照中，形成了医家实体化身体观语境。儒、道、医三家身体观各有千秋，共同筑造了中国古代先秦身体观的理论大厦，从不同的层面入手，滋养培育了中国古代体育文化每一步的成长。

其二，儒家身体观认为身体是社会道德伦理的载体，儒家身体观语境下的中国古代体育文化明显表现出以社会伦理道德为旨归的价值取向，重视阶级差等，维护社会秩序，采用重道德、崇事功，重过程、轻结果，重和谐、否竞争的手段选择原则；儒家身体观语境下中国古代体育文化的特征表现为以下3方面：首先，强调中国古代体育文化的教化作用，使中国古代体育活动呈现出鲜明的伦理色彩；其次，凸现中国古代体育文化的事功价值，导致中国古代体育活动与其他社会现

象社会活动之间夹杂缠绕的附着性；再次，消弭中国古代体育文化的竞争意识，促使中国古代体育活动形成弱化竞技色彩的发展趋势。儒家身体观侧重于社会价值层面，强调在体育活动的过程中灌注社会道德伦理，强化社会秩序，使体育活动承担起强化和维护社会道德伦理的重任。

其三，道家身体观主张复归自然，克服生理的过多欲望，甚至忘记身体物质基础存在与否或者身体结构形态的美丑，追求自然自由的理想境界，身体在此作为道家之“道”所化生之万物之一，突出的是不受欲望牵绊的顺应自然和个体超越，道家身体观影响下的中国古代体育文化表现出以复归自然为旨归的价值取向，采用去人为、法自然和法无定法、因人而宜的手段选择原则，道家身体观语境下中国古代体育文化的特征表现为以下 3 方面：首先，提倡中国古代体育文化的自然特质，生成中国古代体育活动的理想境界；其次，强调中国古代体育文化的个性特征，促进中国古代体育活动的自在自为；再次，主张中国古代体育文化的虚静气质，彰显养生活动的独特魅力。道家身体观侧重于个体行为方式层面，强调身体活动的过程合乎自然大道的意义，道家身体观语境下，体育活动成为培养体合于道的个体的重要方式。

其四，医家身体观目标直指身体本身，为了生命的完好无损而养护身体，医家实体化身体观对人体生命结构有着比较正确的意识与认知，医家实体化身体观影响下的中国古代体育文化表现出以健康长寿为旨归的价值取向，主要采用形神统一、身心双修和特重规律、针对性强的手段选择原则，医家身体观语境下中国古代体育文化的特征表现为以下两个方面：首先，强调中国古代体育文化的健身价值，形成了众多用以健身强身的体育活动形式；其次，凸显中国古代体育文化的整体性，构建中国古代体育活动的生理理论基础。医家身体观侧重于身体运动规律层面，为身体而身体，医家身体观语境下，体育活动成为维护人类健康生存和保存人类生命长久的重要手段。

其五，儒家从社会伦理的角度来认识人的身体，从社会价值层面对中国古代体育文化的历程进行了社会化的干预；道家从万物自然的角度来认识人的身体，从个体行为层面对中国古代体育文化的历程进行了自然化的干预；医家从人体生命结构自身的角度来认识人的身体，从身体运动规律层面对中国古代体育文化的历程进行了实体化的干预，这三者并不是截然分开的，而是侧重于不同层面对中国古代体育文化施加了影响，共同构成了中国古代体育文化诞生的丰厚土壤，在漫长的历史岁月中不断培育和滋养着中国古代体育文化的发展，从不同角度不同层面对中国古代体育文化施加影响。

其六，从现实关怀和时代意识的角度而言，无论是儒家从社会道德层面入手所形成的身体观，还是道家追求自然大道所形成的身体观，甚或医家切实关注身体自身所形成的身体观，古人这些明确针对人的身体而生发的意识与认知是影响中国古代体育文化的重要元素，诞生在这一片身体观土壤中的中国古代体育文化在社会伦理层面、万物自然层面及人体自身生命结构层面对当代体育文化有所补足，对当代体育文化有着深远意义和可借鉴的价值。

凭心而论，古代文化领域的研究对于我来说是充满挑战的：挑战首先在于，要深入地挖掘古代文献在彼时的价值以及在当今的意义，并非易事；挑战其次在于，古代文化的研究本身并非显学，也并不能带来直接的实用价值和经济利益，因此关于古代文化的研究在凡事讲究效率和效益的当代社会显得有些落寞。事实上，我研究先秦身体观语境下中国古代体育文化的整个过程的确是孤独而漫长的，仿佛一个人踽踽独行在一个空旷而久远的时空之中，与老旧文字对话，与古典文本同行。然而，这个过程也是非常宝贵的，使我在静默中品味古代文化的经典韵味，从体育文化的视角出发重新审视古代文化的精髓。我衷心希望这本书能引发读者的些许共鸣；抛砖引玉，能使得更多的学者向后回望，将研究的视角转向浩瀚无边的古代体育文化的海洋中来，成就更多的硕果。

本书在博士论文的基础上撰写而成，在写作的过程中，修订了博士论文中的一些错漏之处，也增补了一些新的内容。但由于本人在资料搜集、文本分析、遣词造句、结构安排等方面能力有限，书中肯定存在种种不足，还望各位读者给予谅解，不吝赐教。

第一章 绪 论	(1)
第一节 问题缘起	(1)
第二节 理论建构	(8)
第三节 研究现状	(14)
第四节 研究意义与研究目的	(35)
第二章 研究对象与研究方法	(36)
第一节 研究对象	(36)
第二节 研究方法	(39)
第三章 儒家身体观基本语境	(41)
第一节 儒家身体观文本分析	(41)
第二节 儒家身体观综述	(56)
第四章 道家身体观基本语境	(59)
第一节 道家身体观文本分析	(59)
第二节 道家身体观综述	(73)
第五章 医家身体观基本语境	(77)
第一节 医家身体观文本分析	(78)
第二节 医家身体观综述	(94)
第六章 先秦身体观综述	(96)
第一节 儒、道、医三家身体观的共通之处	(96)

第二节	儒、道、医三家身体观的相异之处	(97)
第三节	先秦身体观小结及延伸问题	(100)
第七章	先秦儒家身体观语境下的中国古代体育 文化研究	(102)
第一节	儒家身体观语境下的中国古代体育价值取向	(103)
第二节	儒家身体观语境下的中国古代体育手段选择 原则	(112)
第三节	儒家身体观语境下的中国古代体育文化特征	(125)
第八章	先秦道家身体观语境下的中国古代体育 文化研究	(127)
第一节	道家身体观语境下的中国古代体育价值取向	(127)
第二节	道家身体观语境下的中国古代体育手段选择 原则	(132)
第三节	道家身体观语境下的中国古代体育文化特征	(137)
第九章	先秦医家身体观语境下的中国古代体育 文化研究	(145)
第一节	医家身体观语境下的中国古代体育价值取向	(145)
第二节	医家身体观语境下的中国古代体育手段选择 原则	(149)

第三节 医家身体观语境下的中国古代体育文化特征	(154)
第十章 现实关怀与时代意识	(158)
第一节 先秦身体观语境下的中国古代体育文化综述	(158)
第二节 现实关怀与时代意识	(160)
第三节 先秦身体观语境下中国古代体育文化的局限	(162)
第四节 先秦身体观语境下中国古代体育文化对当今 时代体育文化的价值	(165)
第五节 现实关怀与时代意识综述	(168)
后 记	(169)

第一章

绪论

第一节 问题缘起

一、身体观凸显的理论背景

身体是每一个人生而有之的存在，本不容忽视，然而，在人类文明发展历程当中，无论东方世界还是西方世界，身体都曾经历被压抑、被贬低、被蔑视、被忽略、被束缚的历史。在东方世界，漫长的封建社会，将身体当作肉欲和享乐的代名词，或者用身体特别是女性的身体代表“恶”的“性”的载体，所谓谈性色变，而加以鞭挞和贬低；在西方世界，黑暗的中世纪，将身体当成原罪的容器，当成束缚精神的窠臼，只有使之受尽折磨才能得以脱罪；直到经过文艺复兴的启示、启蒙运动的觉醒、及至当代西方哲学的兴起之后，身体才渐渐获得其本不该失去的地位，在学术理论研究领域中也占有一席之地。

有学者曾这样描述“身体”在理论研究领域的这一华丽转身：“近代以来西方思想界掀起了‘身体’转向的高潮，身体作为一个问题，获得了深广的思想史意义，‘身体的角度’成为现代学术思想言述的重要切入点。”“……所谓‘翻身’，

就是身体的生存论位移——从被贬损、驾驭的对象翻转成为存在的基础和准绳，“翻身”后的身体由此获得了前所未有的文化意义。”^{〔1〕} 19 世纪德国著名哲学家、西方现代哲学的开创者之一尼采在其著作《查拉图斯特拉如是说》中振臂高呼：“一切从身体出发。”^{〔2〕} 20 世纪法国存在主义哲学家梅洛·庞蒂亦曾断言：“世界的问题，可以从身体的问题开始。”^{〔3〕} 毫不夸张地说，“身体”从传统到现代、由边缘到中心、由低调到张扬，渐渐渗入了经济、政治、文艺、教育、生活等各个领域，人的“身体”终于拨开被密密实实裹住的神秘面纱，从幕后走到台前，成为各项论说中的基本元素和重要维度。此即为身体观突显的理论背景。

在身体观成为世界学术关注重心的时代，中国思想文化视野中的身体观研究也渐渐浮出水面。学者周与沉针对中国身体观研究就曾经说过：“‘身体观’作为一个中国思想史的研究课题，其重要性可以从以下两方面考虑：第一，在多元文化论当令的今日，中国人文研究应深入具有中国文化特色之特殊性的议题，并开发其普世意义与价值，以便与西方或其他文化互相参照；第二，以往对于中国思想多从心性层面去诠释，今由身体维度入手，从‘即心言心’的进路拓展到‘即身心互渗以言心’的进路，这个新领域的开发，可以为中国思想史研究开拓新境界。从以上这两个角度来看，‘身体观’研究在中国思想史研究领域中的确具有可观的发展潜力。”^{〔4〕} 可以说，中国身体观亦成为当前中国思想学术研究的主要理论视角和前进路向。

本书即在此双重背景下展开讨论。简单来说，身体观是指：“对身体典型特征外貌与内在特性及本质内容所形具之意识。”^{〔5〕} 具体到本书，就是指基本成形于我国先秦时期的人们对身体的基本意识与认知。有一点需要强调的是，在中国古代世界由政治、经济、社会文化等诸多方面元素影响而形成的思维传统中，对人身体特征外貌的认识始终未占据重要位置，因此，本书将撷取先秦古人对身体内在特性及其本质内容的意识与认知作为研究重点。

〔1〕 周与沉：《身体：思想与修行》[M]，北京：中国社会科学出版社，2005：11。

〔2〕 钱春琦译，尼采著：《查拉图斯特拉如是说》[M]，北京：生活·读书·新知三联书店，2014。

〔3〕 汪民安：《身体的文化政治学》[M]，开封：河南大学出版社，2004：192。

〔4〕 周与沉：《身体：思想与修行》[M]，北京：中国社会科学出版社，2005：17。

〔5〕 杨荣丰：《先秦儒家践礼之身体观》[D]，台北：“国立”体育学院体育研究所，2000。

二、身体观与体育文化的联系

本书以身体观立论并非一味迎合当前主流文化热潮,而是基于对身体观与体育文化关系的深刻认知。因为不管身体观研究多么流行,必须和体育发生联系才可以名正言顺地进入体育文化的研究视野,但这却并不像身体与体育的关系那么显而易见。

下面就对身体观与体育文化之间的关系进行详细的梳理。

首先,根据当前通行的高等院校体育专业教材,其对广义体育的定义如下:以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的社会活动;其狭义体育定义如下:通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。因此可以说,体育作为人类的身体实践活动之一,是直接以身体作为参与手段或实现目的的活动,“身体是体育现象中最基本的物质基础,身体在场是构成一切体育现象的基本条件,身体问题是一切体育现象的核心问题,身体是体育本质的首要元素”^[1]。

然而,虽然身体与体育有密切联系,但多年来从身体观角度研究体育文化者却不多见,原因有二:其一,体育是“身体行为模式或技术”^[2](许义雄语)的重要方式之一,而身体观是对“身体的行为模式或技术”意义与价值的符号表述,事实本身和符号记录之间存在着交流与沟通的障碍,因此身体观与体育现象的关系隐而不显;其二,体育与身体的密切关系可谓“百姓日用而不知”,因而通常认为体育中的身体只具备生物学上的意义,在运动实践中利用身体就是体育中身体的全部功能和价值,很少有人主动反思身体现象与身体活动背后身体观的存在和价值。事实上,身体观作为对身体的基本意识与认知,产生于人类自诞生起就存在的身体实践活动之中,又无时无刻不对人类身体实践活动进行着再影响,这是一个循环往复的过程,体育活动亦不可免,身体观对身体的诉求直接影响了体育

[1] 刘媛媛. 身体·感性·自由——体育本质新诠释[J]. 体育科学, 2007(11): 70-73.

[2] 许义雄. 运动文化与运动教育[C]. 台北: 师大书苑发行, 2004: 7.

实践；但通常而言，从实践活动中总结出观念是容易的，再从观念反观和指导实践则上了一个层次，在学术研究过程中颇具难度，然而“无限风光在险峰”，身体观理论应当成为体育文化研究的题中应有之义。

将身体观与体育文化的关系进一步明晰化，遵循的是这样一条基本思路：在社会文化大背景下，产生了不同的身体观，不同的身体观对“身体”提出不同的诉求，而体育作为人类有意识的身体实践活动，对这些身体诉求必然有所反馈，即身体观表达和传递了整个社会对身体的要求，这些要求影响了体育发展的价值取向，体育价值取向又直接影响了体育实践活动，形成了不同的体育手段选择原则；在体育价值取向和手段选择二者共生共促的发展过程中，形成了不同的体育文化特征（体育文化对社会生活的影响也必然存在，但不在本书的讨论域之中，故不细做论述）。在此，身体观就好比一座桥梁，沟通了整个社会生活与体育文化之间的关系，其重要性可见一斑，如图1所示。

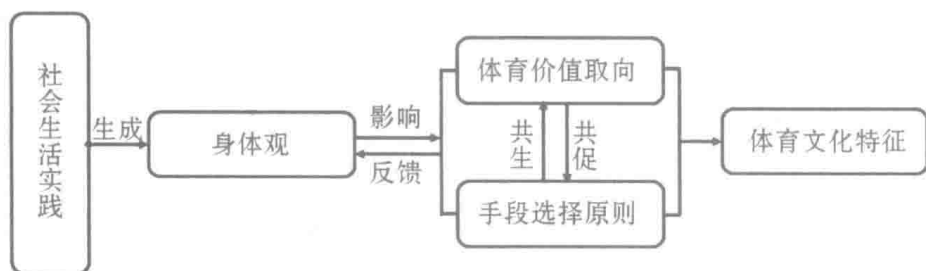


图1 体育文化与身体观关系示意图

基于身体观与体育文化的上述联系，本书选择在身体观语境下考察中国古代体育文化，为中国古代体育文化研究提供崭新的理论基础和广阔的探索空间。

三、中国古人的身体观及其与中国古代体育文化之联结

在肯定了以身体观为理论基础的前提下，需要进一步把握中国古人的身体观。古往今来，人们对身体的意识与认知并非整齐划一，时空相异、社会相异、种族相异、文化相异，身体观往往也大相径庭，在具有悠久历史的中华大地上，中国

古人的身体观独具特色。

中国古代身体观诞生自不同于其他民族的自然条件、思想背景及政治环境的土壤中，其显著特点在于“身心不二，形神不分”^{〔1〕}，即“意识与生理结构密切联系”^{〔2〕}，与西方自古希腊时代起的“身心二元”论大异其趣。因此，中国古人的“身体”与纯粹的“躯体”有着显著区别，这恐怕也是中国古代世界没有特别强调身体外貌特征的重要原因之一。对中国古人而言，肉体是一个纯生理概念，身体则牵涉到无形的精神、心灵、情感、意志，是生理、心理相互交融所构成的共同体。

从浩如烟海的中国古代典籍中寻找“身体”一词的踪迹并非易事，“中国古代典籍中‘身体’一词不多见，常见的是‘体’‘身’分说，‘体’即血肉之躯，四肢、五官、五脏、躯体皆可指，除此之外，有时也可指心思；‘身’在中国古代思想世界则涵义甚广，除去表形体外，更体现了与‘自我’‘心灵’乃至生命整体宇宙万物之联系”^{〔3〕}。《管子·君臣下》有云：“四肢六道，身之体也。”可见“身”与“体”的差别。《论语》中有省身、正身、修身，《孟子》中则屡屡出现守身、安身等，可见中国古人之“身”确实是包涵着肉体与心灵、道德与情感的统一存在，不存在与心无关的“身”，也不存在可以将肉体完全剔除的“心”，但需要指出的是，“身”“体”二字连用虽然古文中少见，毕竟为今人所习用，本书即以“身体”为核心语汇，涵摄中国古代形体与心灵共生不二之生命整体。

概而观之，中国古人的身体意识与认知，都表现出对身体的重视，但除医家之外，几乎思路一致地将身体或者与社会、或者与家国、或者与天地、或者与自然紧密联系起来，将“身体”置放于其他重要的背景下做密切关涉相互渗透式的思考，譬如本书将在正文中讨论到的儒家社会化身体观语境、道家自然化身体观语境等；医家则以其医者情怀在此前提下切实关注人的身心和谐，形神统一，形成实体化的身体认知，构成中国古代身体观的独特风景。

分而述之，儒家身体观追问的始终是身体存在于家国社会中的位置与意义，

〔1〕 周与沉，身体：思想与修行〔M〕，北京：中国社会科学出版社，2005。

〔2〕 杨儒宾，中国古代思想中的气论及身体观〔M〕，台北：巨流图书公司，1993：39。

〔3〕 周与沉，身体：思想与修行〔M〕，北京：中国社会科学出版社，2005。

并不看重身体自身的物质能量与独立价值，儒家思想关注的重心始终放在身体的社会化层面上，如孔子之“三戒”，孟子之“养浩然之气”“四端”，荀子之“化性起伪”“治气养心”等，对身体的操作与控制背后寄予的是儒家思想对社会道德伦理发扬光大的期望；道家身体观不注重身体的社会性，出于对无限之自然大道的追求而刻意约束和遮蔽有限肉身的欲望，乃至忘却身体之存亡、形态之美丑，对身体采取虚化、静化、神化的态度，如老子之“致虚守静”，庄子之“心斋”“坐忘”等，以忘身之法体现爱身之情；医家在对身体的认识态度上则截然不同于儒道两家，十分强调在人的生命历程中保证身体存在的长久和维护身体状态的健康，其目标直指生命存在，关注人体生命结构自身，为了生命的完好无损而养护身体，在中国古代身体观中另辟蹊径，绽放奇葩。上述三家身体观将在书中有详细论述。

将中国古代身体观与中国古代体育文化联系起来看，儒家身体观影响下的中国古代体育文化明显呈现出社会道德伦理色彩；道家身体观影响下的中国古代体育文化则从身体运动本身超越出来，最终寻求与自然大道同流同驻的人生境界；医家身体观目标单纯，追求身体的健康和生命的长久，因此特别重视以实实在在的实体化眼光看待身体、养护身体，在古代体育文化形成和发展的过程中起到相当积极的作用。由是观之，儒家对身体的社会化认知、道家对身体的自然化认知，乃至医家对身体的实体化认知，都对中国古代体育文化产生了深远影响，更是中国古代体育与当代体育文化相较而颇具特质之渊藪。中国古代身体观与中国古代体育文化之间联结成不可割断的锁链，如图2所示，成为本书以中国古代身体观立论的坚实基础。

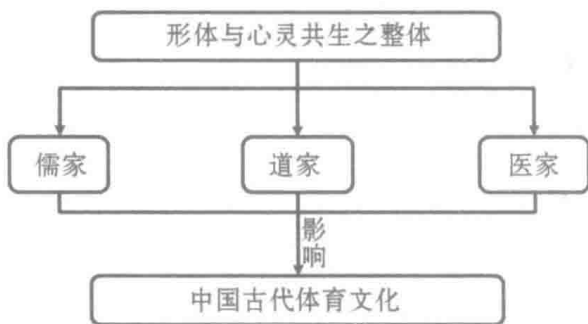


图2 中国古代身体观与中国古代体育文化
关系示意图

四、中国古代体育文化的丰富样态

这一部分，需要处理一个理论问题，即中国古代有无体育的问题。

我国古代没有“体育”一词，对国人而言，甚至“体育”概念的引入都是相当晚近才有的事。体育学者毕世明曾经对“体育”概念在我国的引入进行了深入而细致的研究，他在文章中明确指出：“现在学者们对于‘体育’一词何时在中国最早出现，至少有20种不同的说法。经过大量的繁琐核查、考证工作，得出了比较准确的结论：1898年春天上海大同书局出版的康有为辑录《日本书目志》中第一次把日文的《体育学》移入中文。这是中国最早使用“体育”二字。首先提出这个观点的是16年前的张天白。”^{〔1〕}因此，在“体育”概念引入国门之前相当漫长的历史岁月中，对中国古代有无“体育”的讨论就成为题中应有之义。

我国古代虽然没有“体育”一词，但一直存在着丰富的体育现象与体育内容，因为对身体的发现与养护是每个民族天赋的能力，身体活动和娱乐是人类自身的本性，在情绪迸发时便会“不知手之舞之，足之蹈之”^{〔2〕}，上古时代在欢庆丰收时，就有“击石拊石，百兽率舞”的大型活动^{〔3〕}；自先秦伊始，我国古代诞生了许多和政治教化有关的体育项目，譬如射箭、御车等，均属于奴隶社会奴隶主教育子弟的“六艺”；此外，中国古人不断挖掘修养身心的方法，如导引行气、熊经鸟申、五禽戏、天竺按摩法、小劳术、八段锦、易筋经、太极拳等；以及与军事活动紧密相联的一些军事体育项目，如蹴鞠、击鞠等。有学者曾将中国古代体育的内容分为4大类：一是各种礼仪活动中的体育；二是养生中的体育（中国古代养生理论与养生实践是中国古代体育的重要组成部分之一）；三是包括各种武术在内的军体项目；四是各种体育娱乐项目，包括宫廷和民间的丰富多彩的节目活动等等^{〔4〕}。

〔1〕 毕世明，二十种说法究竟哪个准确？——关于“体育”一词最早出现时间的核查〔J〕，体育与科学，2005（2）：19。

〔2〕 李学勤，十三经注疏〔M〕，北京：北京大学出版社，1999：1148。

〔3〕 李学勤，十三经注疏〔M〕，北京：北京大学出版社，1999：127。

〔4〕 毕世明，中国古代体育史〔M〕，北京：北京体育学院出版社，1990：4。