

习武与悟道——武术与道家及释家思想

**The Learning of Marital Arts and Daoist and
Buddhist Thought**

Thesis

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Arts in
the Graduate School of The Ohio State University

By

Nicholas Bauman Treat. B.A.

Graduate Program in East Asian Languages and Literatures

The Ohio State University

2019

Thesis Committee:

Xiaobin Jian, Advisor

Galal Walker

Copyright by

Nicholas Bauman Treat

2019

Abstract

This study seeks to reinvigorate the combination of martial arts and the traditional Chinese philosophies under which they developed, with an emphasis less on the historical, foundational, and similar relationships which I will here describe as “arbitrary,” and more on how the ideologies of Chinese philosophy, namely Buddhism and Daoism, can be of practical benefit to the martial artist in their practice. Furthermore, the author would like to demonstrate that all styles of martial arts, regardless of where they were developed or during which period of time they came to be, can all enjoy in the practical benefit of Buddhist and Daoist philosophies. This thesis begins with an account of the ways in which Daoism can be of benefit to the practice of martial arts, with focus on understanding empty space, the potential of change in that space, and how to react to that potential of change. The author goes on to expound on how Buddhist psychology and world view can allow the martial artist to respond to change with the characteristics of insight and without the hinderances of perception and bias. The author in this section also includes an explanation of the Buddhist account of how what change is founded on. The more conjectural aspect of the paper culminates in a possible method of utilizing the results of the aforementioned relationships in the practice of martial arts.

Additionally, the author conducted a survey of modern Chinese martial art students to determine to what extent traditional Chinese philosophy is still a factor in Chinese martial arts today. The results of the survey determined that modern Chinese martial arts students, so long as they think that traditional Chinese philosophy is useful, and are searching for an external factor that may be of benefit to their practice, believe that Buddhism or Daoism would be useful to their practice, although very few have studied the relationship. This result is indicative of the entire study: both Buddhism and Daoism, to some extent, maintain that understanding of intrinsic and objective truths are both subjective experiences, with the main focus of both being a change in how one thinks. Both Buddhism and Daoism are transformative philosophies and religions, and martial arts is a transformative practice as well. Regardless of whether the relationships between Buddhism, Daoism, and martial arts are as described in this paper, belief in them is of immense benefit to the martial artist. At the very least, it can be said that conceptualization of something is always superior than the lack thereof.

摘要

本项研究旨在重振武术与他们所发展的中国传统哲学的结合，少重视历史，建立和类似的关系上，我将在这里描述为“任意的关系”，而更注意中国哲学，主要佛教和道教，如何在实践中可以为武术家带来实际利益。此外，笔者希望证明所有类型的武术，无论他们在哪里发展或在他们成为哪个时期，都可以享受佛教和道教哲学的实际利益。本文首先

介绍了道教如何有利于武术实践，重点是理解空间，空间变化的潜力，以及如何应对变化的潜力。笔者接着阐述了佛教心理学和世界观如何能够让武术家以洞察力的特点对变化做出反应，而不受感想和偏见的阻碍。本章的笔者还包括佛教关于如何建立变化的解释。本文的更具推测性的方面在于在武术实践中利用前述关系的可能的可能方法达到高潮。

此外，笔者对现代中国武术学生进行了一项问卷调查，以便确定中国传统哲学在多大程度上仍然是当代中国武术的一个因素。调查结果表明，当代中国武术学生，只要他们认为中国传统哲学有实用，并且正在寻找可能对他们的实践有益的外在因素，认为佛教或道教会对自己的训练有用，不过很少有人研究过这种关系。这一结果表明了整个研究——佛教和道教在某种程度上都认为对内在和客观真理的理解都是主观体验，两者的主要焦点都在于人们如何思考。佛教和道教都是变革的哲学和宗教，武术也是一种变革的活动。无论佛教，道教和武术之间的关系是否如本文所述，对它们的信念对于武术家来说是非常有益的。至少，可以说某事物的概念化总是优于其的缺乏。

Dedication

In memory of Vivi

Thank you for always brightening my day

Acknowledgements

First, I would like to thank everyone on the Department of East Asian Languages and Literatures at The Ohio State University, particularly Dr. Galal Walker for creating such a rigorous and rewarding program. I would also like to thank Dr. Jian Xiaobin and Li Minru for driving me to search for more and motivating me to do my best work, as well as their guidance and support. I will also thank Gao Sen of the Ohio Wushu Academy for helping me in the early stages of my research, as well as Sifu Patrick Quickle of the Colorado Shaolin Martial Arts and Tai Chi school for his wonderful instruction in martial arts. I would like to thank Fan Yijie, associate professor of the Henan University martial arts department and postgraduate tutor, for helping me find participants in my survey. I also thank my parents for always supporting my passions, and I would like finally to thank all of my friends for their unending support and encouragement.

Vita

May 2015. Bachelor of Arts International Studies Asian Studies Concentration

Colorado State University

June 2018- July 2018. . . Foreign Language and Areas (FLAS) Studies Scholarship

Sep 2018- June 2019 . . Foreign Language and Areas Studies (FLAS) Scholarship

Fields of Study

Major Field of Study: East Asian Languages and Literatures

Martial arts, Buddhism, Daoism

目录

Abstract.....	i
摘要.....	ii
Dedication.....	iv
Acknowledgements.....	v
Vita.....	vi
第一章：导言.....	1
(1.1) 第一节：研究背景、意义与价值.....	1
(1.1.1) 研究背景.....	1
(1.1.2) 研究意义及影响.....	3
(1.2) 第三节：术语介绍.....	3
(1.3) 第二节：文献综述.....	6
(1.3.1) 国外研究.....	6
(1.3.2) 国内研究.....	8
(1.4) 第四节：研究方法.....	11
(1.5) 第五节：结构.....	12

第二章：道教思想与武术.....	12
(2.1) 道家思想与武术.....	12
(2.2) 第一节：空间与武术.....	13
(2.3) 第二节：变化与武术.....	15
(2.3.1) 阴阳论与武术.....	15
(2.3.2) 八卦论与武术.....	19
(2.4) 第三节：武术教育.....	25
第三章：释家思想与武术.....	27
(3.1) 释家思想与武术.....	27
(3.2) 第一节：因缘论与武术.....	28
(3.3) 第二节：八正道与武术.....	31
(3.4) 第三节：正念、正定与武术.....	40
(3.5) 第四节：结合道家、释家思想与武术.....	47
第四章：问卷调查.....	48
(4.1) 第一节：调查的目的与设计.....	48
(4.2) 第二节：调查结果.....	50

第五章：结论与展望.....	62
(5.1) 第一节：结论.....	62
(5.1.1) 道家思想与武术.....	63
(5.1.2) 释家思想与武术.....	63
(5.1.3) 中国当代习武者的视角.....	63
(5.2) 问题与辨析.....	64
(5.3) 第二节：展望.....	65
参考书目.....	67
图目.....	69
附录.....	70

List of Figures

图表目录

图 1: 道家之博弈论	17
图 2: 囚徒的困境	18
图 3: 释家之博弈论	18
图 4: 八卦圈子	21
图 5: 切线八卦圈子	22
图 6: 平移八卦圈子	22
图 7: 切线与平移八卦圈子	23
图 8: 多元八卦圈子	23
图 9: 一直形八卦步法	24
图 10: “逍遥游”八卦步法	24
图 11: 太极到八卦	25
图 12: 亚里士多德德性哲学	36
图 13: 是否学过道家（流派）	51

图 14: 是否学过释家 (流派)	52
图 15: 是否学过道家 (时间)	52
图 16: 是否学过释家 (时间)	53
图 17: 是否学过道家 (目的)	53
图 18: 是否学过释家 (目的)	54
图 19: 训练目的.....	54
图 20: 认为道家在哪些方面有助于武术 (流派)	55
图 21: 认为释家在哪些方面有助于武术 (流派)	56
图 22: 认为道家在哪些方面有助于武术 (时间)	56
图 23: 认为释家在哪些方面有助于武术 (时间)	57
图 24: 认为道家在哪些方面有助于武术 (目的)	57
图 25: 认为释家在哪些方面有助于武术 (目的)	58
图 26: 是否考虑过道家、释家与武术的关系 (流派)	59
图 27: 是否考虑过道家、释家与武术的关系 (时间)	59
图 28: 是否考虑过道家、释家与武术的关系 (目的)	60
图 29: 是否认为道家、释家有助于武术	61

图 30: 是否认为道家、释家有助于自己的武术学习 61

图 31: 1) 认为道家、释家有助于武术: 2) 认为道家、释家有助于自己的武术学习... 62

第一章：导言

(1.1) 第一节：研究背景、意义与价值

(1.1.1) 研究背景

在美国，武术日趋流行，爱好者增加迅速。第二次世界大战之后，驻日美军回国时首次将日本的武术流派带回美国国内。此时，美国人亦开始接触并认识东亚宗教，特别是日本禅宗佛教。Robert Trias 是第一个在美国教日本武术的人。他在所罗门群岛从一位来自冲绳的禅僧学习了日本的“首里手”（日语：shuri-te）以及形意拳。回美国后，他创立了美国空手道协会（American Karate Association, AKA），制定了空手道比赛的规则，并于 1963 年举办了第一次全国空手道比赛¹。因二战之后中美关系不佳，这一时期绝大部分东亚武术流派皆从日本、韩国传至美国。1959 年，李小龙从香港赴美，他是第一位在美国开设武馆教授中国武术的人。在美期间，他主要教授弟子 Jesse Glover 等人咏春拳及自己创造的武术流派——截拳道²。李小龙亦通过电影、电视向美国社会大力推广武术文化。但是李小龙认为武术套路无用，应该汰旧换新。这一观点与中国传统武术教育观点不符。传统武术认为套路是传承武术的方法，而不仅仅是为了表演而学的。为了所拍电影需要，李小龙的武打片多为报仇与正义题材。因媒体的形象传播、美国人对比赛文化的重视

¹ http://www.shurishoreikaratewnc.com/shurishoreikaratewnc_022.htm

² Chow, David, and Richard C. Spangler. *Kung Fu: History, Philosophy, and Technique*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1977. 180-188

及意识形态的诸多不同，武术在美国的推广普及并未沿用中国传统武术的方法，亦未与中国传统哲学与思想建立联系。

纵观中国历史，中国传统儒家、道家、佛教以及兵家的很多思想一直影响着武术的发展和传承，这一点却常常被当代西方武术教育所忽视。笔者自己研习中国武术十年，包括太极拳、武当拳、少林拳以及八卦掌，但十年里却并无一个武术老师与笔者谈及中国传统思想。直到笔者习武第五年时，因在大学学习中国传统哲学课程，才发现武术与中国传统思想有深厚的渊源与联系。这使得笔者反思：如果刚开始习武时就能对中国传统思想有所了解，那么到今天所掌握的武学知识应比现在要更为全面和深入。笔者的个人体会是：尽管并非全部，但很多美国武术老师在传授武术时并没有加入中国传统思想的内容，或者往往用西方宗教或者哲学观点来解读中国武术。而不是说所有的美国无数老师均不理解中国传统思想，笔者就是认为，习武者最好能够理解武术与中国传统思想的关联。笔者试图通过研究，鼓励中美武术学习者比较和探讨武术与中国传统思想的关系及认知差异，探讨如何利用中国传统思想来，主要是道家与释家思想，提升习武者对于武术的理解和习得。本论文的选题目的是试图推荐更多美国习武者学习中国传统思想及文化，以便提高武术水平，同时促进中国习武者理解美国哲学，提倡“实践哲学”的练武方法，即将哲学有关的概念实践于武术的理论。笔者的研究特别注重道家与释家的概念创造一种武术训练的框架。有许多人可能认为哲学就关于“真理”的寻找，但是此哲学领域其实是形上学。实践哲学的方式并非评价有关概念的“真理价值”，而就是假定它们为真正，按此探讨概念在具体的例子有何意。本研究的目的并不是分析道家与释家的真假性，反而研究习武者如何能利用两者作为一种概念化训练的模式。

(1.1.2) 研究意义及影响

武术体现着中国文化的独特魅力，很多外国人因武术而对中国历史与文化产生浓厚的兴趣。随着武术现代化、赛制化以及商业化的发展，当代武术更偏重健身、表演与比赛等功能。对这一现象笔者并非要完全否定，但是笔者主张在武术发展的过程中，应重视、推崇及学习与武术相关的中国传统思想——即“内外兼修”。武术不仅仅是为了比赛或者强身健体，更可以修心养性。武术的力量不仅指体力，也包括思想与反思的能力。笔者认为，理解中国传统思想将有助于习武者的武术水平提升。

关于武术与中国传统思想的关系目前已经有许多研究成果，但是来自武术学习者视角的研究成果仍然比较匮乏。本研究的独特方面在于笔者本人是一个习武者，而且精通汉语，可以阅读文言文，了解中国传统思想，具备东西方文化的双重研究视角。通过本研究，笔者希望可以使更多的美国习武者了解中国传统思想、传统文化与武术的关系，同时也帮助更多中国的习武者了解西方的哲学思想，以及提升自身武术水平。

(1.2) 第二节：术语介绍

本论文以用许多术语，如“空”、“间”、“道”等。笔者首先要明确地界定这些词语与说法。笔者首先要说明说“中国传统哲学”此说法有何意。按照英国哲学家波特兰·罗斯

(Bertrand Russell) 的哲学定义：“哲学处于宗教与科学之间³”，笔者主张道家与释家思想属于哲学的范围，特别是两者起源的历史。其的早期不是为了创造宗教而来的，反而反映

³ Russel, Bertrand. *History of Western Philosophy: And Its Connection with Political and Social Circumstances*. Kindle Edition. London: G. Allen and Unwin, 1946. Pg. 1-2.

与回答具体现象的问题及困难，而不仅是寻找一种绝对的真理。刘纪璐，加州州立大学富勒顿分校哲学系的教授与院长与国际中国哲学社（International Society for Chinese Philosophy, ISCP）说早期的中国哲学（即殷周时期的哲学）可谓“德性的认识论⁴”，也说中国哲学发展的趋势是从宗教到哲学，但是笔者认为进一步可以说此观点仅仅是最早期的趋势——中国哲学整体的趋势是从宗教到哲学再到宗教。执行董事就是两者的遗产逐渐变成宗教。本研究强调其思想性与哲学性的核心，而非其具体行为——特别是宗教性方面的行为——，比如拜佛、念佛、关于丧事的风俗习惯等。本研究也不涉及需求信仰方面，譬如“气”的圣华与神化或佛教的“万神”（即所有关于阿罗汉、菩萨等的传说与信仰）。

本研究的成果无关信仰，并非要让基督教徒或伊斯兰教徒等必须相信被视为神秘力量与神圣化的“气”（如运气、导气等）或要拜佛，因为违背其个人意愿。在本文中，笔者将主要研究行为的思想基础，同时将某些道家、释家观念和西方的概念进行比较。笔者理解有的人会不同意此观点，不过为了本研究，道家与释家假设为哲学。笔者不可避免道家与释家的宗教方面，不过本文章主要的角度是以两者为哲学。

笔者用“道”这词时，指道家所讲的“道”之意，特别是老子与庄子讨论的“道”。笔者不管后代道家思想者的贡献。刘纪璐说“道”有十一特征：一、道是无，二、道是空虚的，但是它有无穷的功能，三、道是一直与永恒，四、道先于宇宙，包含天与地，五、道造成所有，六、道是一致与不被分别的，七、道是用感性摸不到的，八、道是莫名的，九、道

⁴ JeeLoo Liu. *An Introduction to Chinese Philosophy*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2011. p. 9

是无名的，十、道是法效自然的，与十一、道是阴性的⁵。笔者同意上述的界定，仅反对第十一个。《道德经·第四十二章》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物⁶”。对于此章最经常用户的解释是“一”指气，“二”指阴和阳，与“三”指天地人。如果道造成气，然而气分别为阴和阳，那道先于阴阳此分别。而且，如果我们赞同刘教授第六特征，描述道为“阴性”不通。

其次，笔者界定“空间”。两个物体之间的空间和空的空间。“空间”意味着虚无，充满潜力但受到所存在的阻碍。简单而言，“空间”指“距离”。在武术中，空间是指一个人与一个人的对手之间的物理距离，主要与运动以及变化的可能性有关。在释家的思想下，“世界”可以表示时间与空间。“世”即是“时间”；“界”即是“空间⁷”。上述的“界”就是跟笔者以用“空间”之意同样。

“经行”是佛教练禅那（dyāna）的方式。“经行”的“经”是“经”的异体字，不指“佛经”、“经典”的含义，意思与“通过”、“穿过”较接近。笔者以“经”此字表示此差别。“经行”的意思是一种“步行的坐禅”。练习方法就是走路时，数吸进的时间中进多少步，数呼出的时间中进多少步。经行是越南释一行大师提倡的“坐禅”方式。

⁵ JeeLoo Liu. An Introduction to Chinese Philosophy. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2011. p. 134-8

⁶ 老子、理雅各。《道德经》。1891 年（<https://ctext.org>）

⁷ 陈秋平、尚荣译注《金刚经·心经·坛经》北京：中华书局。2016 年。41 页

“慧眼”来自梵文的 *प्रज्ञाचक्षुः* (*prajñācakṣuḥ*)。Cakṣuḥ 就是“眼看”或者“观察”的意思。Prajñā 即完美直觉智慧、引导知道的行动，亦翻译为“般若”。“慧眼”的意思也可以为能够正确，深刻地直观地理解某人或某物，跟汉语的“洞见”与“洞察”相近。

(1.3) 第三节：文献综述

中西学界已经有多位学者研究武术与道家、释家的关系，相关书籍材料也多有出版。这些材料包括武术图说学习（即有套路中的图片，说明如何做套路）、武术历史以及来源成因讨论、武术传说与逸闻趣事等等，其中有许多关于武术与中国传统思想关系的严谨分析及讨论。因中国武术在世界范围内日趋流行，笔者在本研究中按“国外-国内”的顺序进行介绍和分析。

(1.3.1) 国外研究

在西方，关于武术的书大部分都是武术教材，内容主要是以图片与说明的方式来教读者武术。但因没有真人示范，仅仅依靠读者对图像和说明的学习，这些教材几乎都不甚理想，尤其是读者无法准确理解如何使用武术动作。其他较为深入的武术著作主要是讨论武术学习与练习的方法、武术历史讨论及武术专题研究。在这里笔者主要介绍两位作者：第一位是理海大学宗教学系教授 Michael L. Raposa 博士。他研习太极拳、八卦掌、合气道、唐手道与居合道三十多年，并于 2003 年出版著作 *Meditation and the Martial Arts*。第二位是 Forrest Morgan 博士。他从马里兰大学获得政治学博士，之后担任美国空军少校近二十七年，研习跆拳道与空手道三十多年，并于 1992 年出版著作 *Living the Martial Way*。

Raposa 博士所写的 *Meditation and the Martial Arts* 一书内容丰富，他谈到道教、佛教、印度教、伊斯兰教与基督教均有类似的“静坐”练习法，不管信仰哪个宗教，练习武术均可以从宗教“静坐”法中获益。讨论道教的时候，他说气功是道家的“静坐”法，不过八卦掌步法与太极拳亦是“移动的静坐”的武术，目的是“无为”以及“自然”的武术。谈及佛教的时候，他说“坐禅”是佛教的静坐方法，在练武术中，坐禅的目的是“无心（日语 *mushin*）”与“一心（日语 *isshin*）”的实践⁸。

Forrest Morgan 写的 *Living the Martial Way* 一书内容亦非常丰富。他认为武术不应该包括传统思想，如果传统思想不符合习武者自身信仰则不必学那种思想。他亦认为少林拳、太极拳等其他类似武术不是正确的武术，并区分了“武术”与“拳法”。根据他的分析，“拳法”侧重于军事，“武术”则侧重于爱好。不过，虽然他认为当代的武术不应该包括传统思想，但某些传统思想的效果，比如禅宗的“无心”将有益于习武者使用武术动作的能力。按照该思维，释家与坐禅就是一种提高自己的武术水平的工具。他很了解儒释道与日本神道教的历史及传说，但似乎不太理解儒释道的内涵⁹。笔者认为 Morgan 的看法过于侧重武术的军事功能，显得过于实用主义，他极为重视武术的功效，练武术的过程取决于运用武术目的与策略。一旦了解这一特点，就很容易理解其观点。

⁸ Raposa, Michael L. *Meditation & the Martial Arts*. Charlottesville: University of Virginia Press, 2003.

⁹ Morgan, Forrest E. *Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think*. Fort Lee, N.J.: Barricade Books, 1992.

上述两位学者对中国传统哲学理解不同，但因为 Raposa 博士是宗教学者，其理解更为深刻，他们使用的释家词汇均源自日语，比如“无心（日语：*mushin*）”与“一心（日语：*isshin*）”，中文的意思是“没有批评之心”与“专心”。词汇不同的原因是历史上武术与禅宗均是从日本传入美国，之后才有学者研究中国的宗教。

(1.3.2) 国内研究

中国亦有许多关于释家、道家思想文化与武术关系的研究成果，但是与西方研究相比，这些成果更为关注武术与思想的关系。这里笔者首先分析道家与武术的关系，进而分析释家与武术的关系。

关于道家与武术关系，以下研究成果较为深入：上海体育大学王纳新发表于《山东体育学院学报》的“传统武术文化的道家渊源与其精神”；山东师范大学姜守峰发表在《山东体育学院学报》的“虚实在太极拳中的运用”；河南大学乔凤杰发表于《山东体育学院学报》的“传统武术的道与术”。

王纳新“传统武术文化的道家渊源与其精神”一文主要讨论阴阳、八卦及五行与武术的关系。作者阐释形意拳的劈拳、崩拳、钻拳、炮拳、横拳等拳法反映了五行的概念。太极拳的八势（掤、捋、挤、按、采、列、肘、靠）与太极拳（进、退、顾、盼、定）等步法也反映了八卦和五行的概念。作者提出，太极拳是一种“用身体来体现动静、刚柔、虚实等阴阳互变”的武术，目的是为了体悟“道”。以身体悟“道”的原意是“天人合一”。如果天与人结合，通过练太极拳可以理解自己的身体，同时理解大道。他引用《老子·二十

五章》来支持此观点：“人法地，地法天，天法道，道法自然”来论证如果人能从根本上效法大道，就可以“以武入道”¹⁰。

姜守峰“虚实在太极拳中的运用”一文主要讨论阴阳论在太极拳里的表现重点是“虚实”论。作者阐释说人经常以“虚”为“弱”，以“实”为“强”，说明虚实就是“是非”，或者“真假”。“虚”代表阴，“实”代表阳。作者表示“虚实的变化不固定，随着上下肢不停的运动变换”。用“虚实”的模式阐释太极拳的套路动作，代表“虚实阴阳”不停变化的关系。他亦讨论了太极拳推手与虚实论的关系。他引用《孙子兵法》说：“虚则实之，实则虚之”。强调阴阳互变：阴气最大时，使其变成阳气，阳气最大时，亦使其变成阴气¹¹。

乔凤杰“传统武术的道与术”一文讨论“术”，首先谈及“击之道”，引用《吴越春秋》说：“非受于人也，而忽自有之…道有门户，亦有阴阳。开门团户，阴衰阳兴…凡手战之道，内实精神，外示安议。见之似好妇，夺之似惧虎”。作者解释说“道”不是别人教授的，而是自己体悟出来的，“道”的真实自在性，对手站之道的自我体悟之所得。他总结《吴越春秋》，提出技击之道是武术之道的核心。另外作者还讨论了“道”与“术”的关系，说明道即是术，术即是道——武术是为了体悟与把握“道”而学的，但是他区分了“道之术”和“人之术”，说明“道之术”是自然、莫名、必须体悟之术。“人之术”可以教授，但它并不自然、不正确的“术”。他认为武术最高级的能力就是武术家体悟之“道术”。他认为符合当

¹⁰ 王纳新、于秀。“传统武术文化的道家渊源与精神”《山东体育学院学报》第33卷第3期2017年。63-64页

¹¹ 姜周存、姜守峰。“虚实在太极拳中的运用”《山东体育学院学报》第22卷第6期。2006年。69-70页

代武术体育角度的武术最起码要有感性材料、技术理论及应用技术，这一点并不完全等同于以上提及的高级体悟“道之术”的方法¹²。

关于释家与武术的关系，与笔者的研究最为密切的成果是河南大学韩雪与上海体育大学郭志禹发表于《广东体育学院学报》的“少林武术的文化特色”及金龙与李富刚发表于《搏击-武术科学》的“少林武术与佛家禅宗”。上述诸作者关于武术与禅宗、武术现代化、道家对武术的影响与武术商业化方面有较多著述，限于篇幅本研究仅重点介绍关于释家的部分。

韩雪、郭志禹“少林武术的文化特色”一文主要讨论四个方面：释家物质文化、少林拳套路中的名称、技术动作的形态与少林武术论的“心”与禅宗中的“不动心”论的融合。作者认为和尚日常生活所用的“道具”逐渐发展为少林拳的武器，比如，钵、锡杖以及齐眉棍等。另外，少林拳的动作套路名称包括了“罗汉”、“夜叉”、“金刚”等称谓及地藏、普贤、观音与文殊等菩萨的名字。另外还有许多名称与“拜佛”相关。作者还论及佛像、菩萨像及罗汉像等均有固定的手势与身体姿势，叫做“手印”。在少林拳的套路里，有的动作专门反映这些“手印”。“心”与“不动心”是作者讨论最多的重点，文章引用《少林绝技》说明：“欲学技击，先学不动心”“外离相曰禅，内部乱曰定”，意思是脱离外面不永恒的现象是禅，内面心不乱是正定的“定”¹³。

¹² 乔凤杰。“传统武术的道与术”《山东体育学院学报》第20卷第64期。2004年。8-12页

¹³ 韩雪、郭志禹。“少林武术的文化特色”《广东体育学院学报》第26卷第4期。2006年。85-87页

金龙和李富刚所写“少林武术与佛教禅宗”一文大部分是介绍坐禅与少林武术综合的“武禅”，亦包括少林中的气功。谈到的释家概念包括：“开悟”、僧的戒律与“习武禁约”。文中引用李小龙关于武术的说法：“学拳之前，一拳一脚对我只是一拳一脚；学艺之后，一拳不再是一拳，一脚亦不再是一脚；如今深悟以后，一拳不过是一拳，一脚亦不过是一脚”。此句话映了释家“见山是山，见水是水；见山不是山，见水不是水，见山又是山，见水又是水”¹⁴。其含义是分析观察某个事物的过程，先要看是什么：比如一朵花。先看一朵花，然后看“非花”的因素：水、土地、太阳等。最后了解因为有这些“非花”的因素的融合，才有一朵花这样的事物存在。

上述国内研究成果内容丰富、深刻，其共同之处在于：关于道家与武术的研究均涉及阴阳论、太极图、气等，关于释家与武术的研究均涉及僧律、五戒、“不杀生”、坐禅及“以武入禅”等。

(1.4) 第四节：研究方法

本人的研究方法包括三类：第一是分析道家、释家的思想与文化内容，提出利用其智慧提升武术家水平的方法。第二是在中国武馆设计问卷调查了解当代中国武术教育的情况。第三是了解中国武馆是否已经在教授武术的同时传授中国传统思想。这些方式皆是从哲学、行为学、东西方比较研究以及“实践哲学”的角度而设计的。

¹⁴ 金龙、李富刚。“少林武术与佛家禅宗”《搏击-武术科学》第3卷第8期。2006年。21-22页。

(1.5) 第五节：结构

目录

第一章：导言

第二章：道家思想与武术

第三章：释家思想与武术

第四章：问卷调查

第五章：结论与展望

参考书目

第二章：道家思想与武术

(2.1) 道家思想与武术之关系简介

太极拳效法阴阳两气、八卦掌使用《周易》的思想创造其步法，形意拳采用五行的概念创造了其技击手法。这些说明道教跟武术有着密切的联系，而这种联系已有甚长的历史，早在东周战国时期，老子《道德经》里即有一些章节似乎在讨论武术，与此相关的《庄子》可帮助解释《道德经》所反映当时的战乱纷争所造成的痛苦与混乱。

正如前述，太极拳、八卦掌与形意拳这三个所谓“内家”武术流派与道家思想有着颇多关联，目前已有许多学者研究道家与这三者的关系。不过笔者在此并不讨论道家思想对

太极拳、八卦掌或者形意拳的影响，而就以此三者为例，倡导所有的武术流派的习武者均应该学习道家的智慧，同时说明学习道家思想能够提升其武术水平。笔者试图说明武术没有“内家”与“外家”之分——每一个武术流派均有“外”以及“内”两方面，仅须留意习武者如何了解和练习武术。在本章，笔者会谈及道家关于变化、空间与行为的观点。

(2.2) 第一节：空间与武术

笔者用“空间”一词，指远近、万物之间没有的空隙，即西方所谓的“负空间”（negative space）。道家思想从战国时期开始发展，老子试图说服人们运用“阴气”的角度而生存，以便减少当时国家的竞争与战争所带来的痛苦。太极阴阳是道家最根本的概念，所有其他概念均是从这个概念延伸而来的。因为人性已向阳气行为靠近，所以老子、庄子与其他道家人物都强调人们发展阴气的态度。阴阳两气有许多的表示与体现，其中有“实”与“虚”、“是”与“非”等。可言“实”与“虚”即“有”与“无”的意思，或占据的空间和非占据的空间。武术、打球、舞蹈、艺术等所有的动作以及事情皆存在于“实虚”之间。大部分人们均较珍惜“有”的存在——一栋房子里没有装饰的话，人们会觉得不好，如果有更多美丽的东西塞在房子里，人们可能会感觉房子更漂亮。但是，根据道家思想，人们应该强调宇宙的“无”。

《道德经·第十一章》曰：“三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用¹⁵”。意思尽管“有”表示即时的利益，不过“无”，无论多久，皆有用途。“有”之用是固定的，而

¹⁵ 老子、理雅各。《道德经》。1891年 (<https://ctext.org>)

“无”之用是灵活的。道家思想者重视“无”的潜力，按照适时的要求与个人的视野及创造性，“无”之用无边无际。

庄子亦讨论了“空间”的概念，他的“庖丁解牛”故事曰：

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。文惠君曰：「嘻！善哉！技盖至此乎？」庖丁释刀对曰：「臣之所好者道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇，而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。技经肯綮之未尝，而况大軱乎！良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣，是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟。动刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。」文惠君曰：「善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。」¹⁶

要了解上述的故事的含义，首先要了解“天理”的意思，即“大自然”或“道”与“真理”——万物皆按照大自然或“道”规定而存在，如一条鱼不会飞，因为它的本质和“飞”的动作不兼容。庖丁之所以能让他的刀子宰牛而不变钝，是因为他了解牛具有的“理”。他了解牛的身体和筋肉是如何构造的，知道筋肉之间哪里有空隙，将细小的刀刃插入筋肉的空隙，“以无厚入有间”，使刀子永远尖锐。

武术与本观念有两重关系——第一是习武者要了解人们动作的道理及规则。对手的身体按照此时此刻的姿态有哪些移动的可能性，或习武者此刻有着哪些反应的可能性，两者均是根据属于个人的道理所为，而这些道理是从大道来的。人们不能超越自己的“天理”。两个人的才能可能完全不同，不过所有的人皆有不能超过的限制。此类知识并不容易获得，因为道家的知识不但是无法言说的，而且知识本身也是一种悖论。按照道家思想，知识是前于概念的。只有以“自然”与“无为”的心态才能完美了解现实如何。但是可

¹⁶ 《庄子·3.2》 <https://ctext.org/zhuangzi/nourishing-the-lord-of-life>

言知识的过程即是从通过语言工具获取知识过渡到不使用语言而获取知识。一个成语能表示这个意思：“得意忘言”。不需要用语言的知识可谓自然的知识。这一观点亦符合《老子》的“道可道非常道¹⁷”与“是以圣人处…行不言之教¹⁸”的概念。“道”真的意在言外，语言不足以描述其内涵，或者说“不言之教”，即乔凤杰讨论的“道之术”——指能自然地习得之术。

(2.3) 第二节：变化与武术

(2.3.1 阴阳论与武术)

道家思想对“变化”的讨论非常丰富。阴阳、五行、八卦诸理论均跟“变化”此概念有关。本节笔者主要讨论阴阳论以及八卦论。老子《道德经》主要的目的是描述“道”是何和人应当如何活着。《道德经》开头说“道”是不能被界定的，即：“道可道非常道”，而之后全部《道德经》都试图界定“道”。本文并不是为了讨论老子之大道是如何写就的，但是要了解阴阳两气与变化的关系，也会探讨八卦论与武术的关系。

因其他学者对阴阳两气与武术的关系论证已颇为丰富，笔者不再赘述，但因论及道家与武术时一定会涉及阴阳，笔者希望以一种更为新鲜的角度来分析两者的关系。首先，笔者想要说明阴阳是何意。《道德经·第四十二章》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物¹⁹”。“一”是“气”，“二”是“阴阳”，“三”是“天地人”。可见大道产生气，而后气分别为阴和阳此两性质。古代中国传统哲学主张万物万事皆可以分别属于其中一个，譬如男属

¹⁷ 老子、理雅各。《道德经》。1891年 (<https://ctext.org>)

¹⁸ 同上。

¹⁹ 同上。

阳，女属阴，太阳属阳，月球属阴，高属阳，低属阴等。所有皆具有此类正负的性质，都与新代科学有关。科学家认为宇宙最根本的信息即或为正或为负，万物则按照此信息而产生。区别在于所有均有无限数亿此种正或负而产生，说万物都属于“阴”或者“阳”的分类过于简单。

不管其本体论，阴阳论亦有概念化的方面，即人们在定义事物时，我们亦会定义其相对的事物。譬如，当我们定义“容易”时，就同时便定义了“难”。《道德经·第二章》阐释此观点，说：“故有无相生，难易相成，长短相较，高下相倾，音声相和，前后相随²⁰”。意思是定义分别是由人们的意识而来。人们说“好”还是“不好”并不是因为实际，而是我们对于真实的判断。按照道家观点，阴和阳虽存在，不过两者并不固定，而是在一直变化，便阴阳两气的整体不改变。此一观点亦跟现代科学有关，即科学家所说的所有的事物不能自我产生或者毁灭，而仅能改变。道家认为对此种无法停止的改变要给予特别重视。

《道德经·第五十八章》曰：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏²¹”，意思即因为万物有这种互相转变的倾向，人们要予以足够重视。好事存在时，勿要松懈，而坏事存在时，亦勿要消极。但是对于武术来说，此概念有特别意义。此概念描述的是变化产生弱势的状态，若是习武者能善于认识此状态，就能更好的实现所学的动作。每一次打击遵从此顺序——第一是开始打出，此时阴气变成阳气。第二是打出到达中阶段，阳气愈来愈多。第三

²⁰ 老子、理雅各。《道德经》。1891年 (<https://ctext.org>)

²¹ 同上。

是打击到达后阶段，胳膊完全延伸了，阳气最大了，而将又变成阴气。若是对手能认识此过程，则知道你在此最后阶段处于最弱势，因而可以趁机回击。

据上节论《道德经·第十一章》，笔者讨论空间与可能性对武术的影响。移动，即变化，跟可能性亦有关。人在不移动的情况下，所具备的可能性会偏大，因为没有其他因素限制人如何移动。反而当人移动时，可能性更小，因为人的移动的缩小了自己的能量。一旦决定进行一步，就不能移动后脚。拳一旦打出，很难再改变拳的动力。

通常而言，所有武术动作都遵循如下思路，如：

道家之博弈论	第一人 攻击	第一人 挡
第二人 攻击	两者弱势	第二人弱势
第二人 挡	第一人弱势	无改变

图片一：道家之博弈论

按照此表格与阴阳论思想，可见不动者的状态较稳定，而动者较为弱势。对习武者而言，此理论可以让自己较为有利，打击时获得更多的确定性。

以上表格也跟西方的博弈论学说有关。关于博弈论最有名的例子是关于两个犯人的“囚徒困境”。警察给两个囚徒一个选择，即他们可以坦白他们的罪。如果他们都不坦白，他们都在监狱过一年。倘若两者都坦白，都在监狱过两年。如果一个坦白一个不坦白，不坦白者在监狱过三年。

囚徒的困境	犯人 1 坦白	犯人 1 不坦白
犯人 2 坦白	双方两年	犯人 1 三年
犯人 2 不坦白	犯人 2 三年	双方一年

图片二：囚徒的困境

理智使两囚徒都选择坦白，因为他们选择此策略所能获得的利益最大。虽然两者都选择不坦白是最理想的，但因为不允许互相交流，他们不能保证其他犯人不会坦白，所以他们都选择坦白。与武术相比，可见选择属阴的策略（不打或不坦白）是最安全的，但是在实战上，习武者不能相信对方会选择不打，所以大部分武术家宁可主动打，而不愿等待挨打，所以理性的选择是打。但是了解到不打更安全，并且在练习趁对方的气由阳到阴时择机反打后，最理性的选择却是不打而等候对方犯错。

笔者在此希望探讨释家有关的概念。释家不仅有两个质量（阴阳），而是存在三种状态，即好，不好和非好非不好。以同样的表格来分析，打对立的动作并不是挡，但是任何动作的对立是不动作。可以分别认为是打在概念上的对立，即“不动”，和打的实用上的对立，即“挡”。见下表：

释家之博弈论	第一人 打	第一人 不动	第一人 挡
第二人 打	双方弱势	第一人被第二人打	第二人弱势
第二人 不动	第二人被第一人打	无改变	无改变
第二人 挡	第一人弱势	无改变	无改变

图片三：释家之博弈论

根据上表，可见不动者安全，动者势弱，不动者则保持了可能性，而动者致力于动作，缩小了自己的可能性。笔者凭此认为习武者应该侧重学习移动与防御，而发展认识及趁对方弱势时反攻的能力。

气与武术传统的另一方面是“运气”与“发劲”。笔者在第一章已陈述本文不涉及道家及释家较为宗教性的方面，但无论习武者是否相信道教，“发劲”的概念在武学体系中均占据特殊地位，掌握“发劲”的过程亦如此。核心就是通过静坐提升“运气”与“发劲”的技术，但西方人对此的理解跟中国人的理解不一样。中国人以“运气”的原因为核心来解释“发劲”的现象，即“发劲”源自于身体放松。

(2.3.2) 八卦论与武术

分析“变化”概念与武术，亦要涉及八卦掌。八卦掌属于内家武术，重视满的动作，目的是聚气、运气等。刘金亮在《周易研究》学刊论述了“八卦掌与周易的关系”，描述八卦掌的特征，说八卦掌有四大特征：站、转、换以及打。他说“站”是站桩用以聚气，是所有内家均具有的特点。“转”是八卦掌最基本之功，其他功皆终以转为核心，所有动作与攻击处于转之功。转指转圈，用以采气、使气布于四肢以加强实战中的手眼身步法意识。“换”即换式，朝一个方向转换另一方向的功夫——提升转换之时间不宜过长、转换时间要符合实际及实战要求，强调组合手法和后续意识。“打”则不必过多解释，不过八卦掌所有的攻击均从转或换之动作出来，而不单独存在²²。

²² 刘金亮《周易研究》“八卦掌与周易八卦的关系”。第三期。1995年。81-3页

八卦掌的步法是效法《周易》八卦图而来。尽管《周易》属于儒学经典，但中国诸子百家主要思想和《周易》的观念都有紧密联系，道家的阴阳八卦思想亦出于《周易》思想。《周易》最核心的概念是变化，这也是中国传统哲学宇宙学的基础。古人创造《周易》的原始目的是为了占卜，但因实践上因《周易》比甲骨文的占卜方法更为容易，因此有的学者认为其名来自上述“容易”这一特征，但是“变化”的意思较明显。《周易》的主要内容包括两个卦的组合变化，包括六十四重卦，可以由某一重卦改变另一重卦，占卜者以《周易》了解其改变有何用意。按照劳思方的解释，八卦是中国最早的关于宇宙的秩序观念之一。他说：

“以《乾》《坤》为首，‘乾’原义为‘上出’，故即指‘发生’；‘坤’原意为‘地’，即指发生所需之质料。以《乾》《坤》为六十四卦之首，即是以能生之形式动力与所凭之质料为宇宙过程之基始条件…《既济》是‘完成’之意，《未济》则指‘未完成’。由《乾》《坤》开始，描述宇宙过程，至《即济》而止，然宇宙之生灭变化永不停止，故最后加一《未济》，以表宇宙过程本身无穷尽”²³

上文所传达的内容是《周易》根本思想之一：宇宙一直在变化，而变化永不停止。

按照卫礼贤的叙述，八卦指天地所产生的形象。它们被视为永远存在且不断变化的状况，不断由一种形象变成另一个，与宇宙的所有具体现象一样，处于一直变化的状态。

²⁴。因阴阳一直改变，万物永远无不改变。事物由气构成，开始于气的凝聚，结束于气的稀疏。所有事物皆有出生、改变、变老进而灭亡的阶段，因而皆是变化的过程²⁵。《周易》告诫人们不能完全理解或预卜世界，而需要学好如何根据我们不断改变的周围状况做

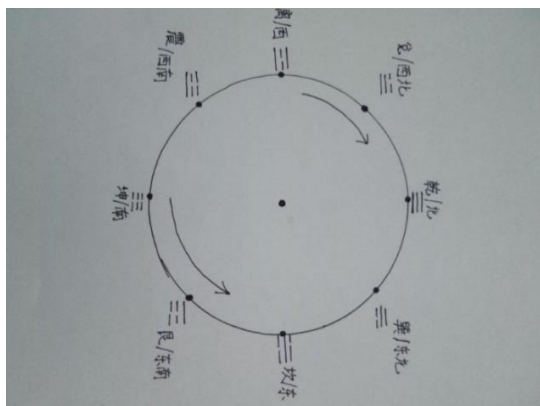
²³ 劳思方。《新编中国哲学史（一）》北京：生活-读书-新知 三联书店。2015 年。64 页。

²⁴ JeeLoo Liu. An Introduction to Chinese Philosophy. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2011.pg 27.

²⁵ 同上. pg 30

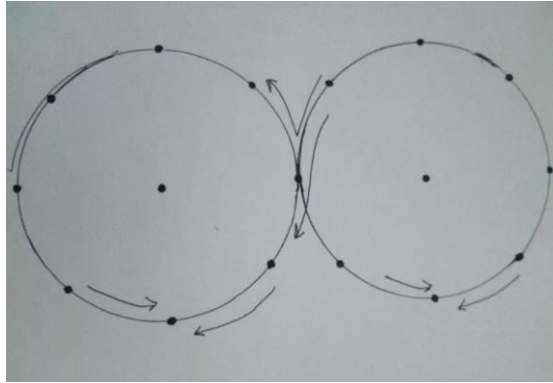
出反应。《周易》的智慧在于提醒人们要遵守适中及适时两个观点。决策与动作的实施要考虑从事、从时、从人、从序等原则。

八卦掌以八卦图为其步法，转圈则反映八卦论的不停变化思想。八卦掌的圈子组成于八进，每一进对应一卦。但此种对应关系有牵强之嫌。不管研习哪种武术流派，武术家都能借鉴《周易》的思想提升自己的武术意识与水平，八卦掌的步法运用也不例外。笔者认为将八卦掌转圈的步法与《周易》相联系只是一种较低水平的智慧，习武者可以用本步法来练习移动，但实战中其效果有限，敌人离开习武者之转圈的话，就无从被打败（参考图片四）。



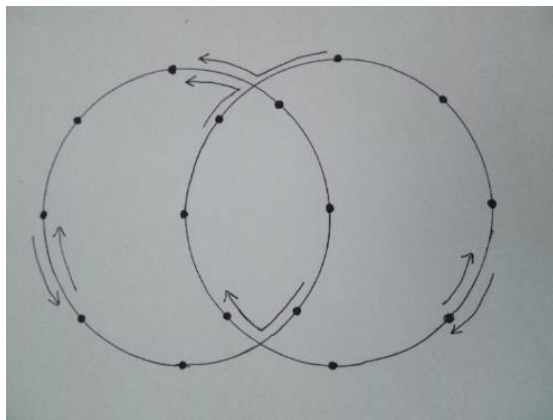
图片四：八卦圈子

在八卦掌走圈的最初阶段有两个可移动的方向，即顺时针与逆时针。第二阶段是可以于圈中某一个点增加一个圈子，作横“8”字形。在此阶段可以在某些点再加一个圈子让武术家增加移动的可能性。本阶段的步法跟走原始单圈一样，换到另一个圈子时不用改变步法仅有两个方向。不过换圈后可以有前后左右的走法选择（参考图片五）。



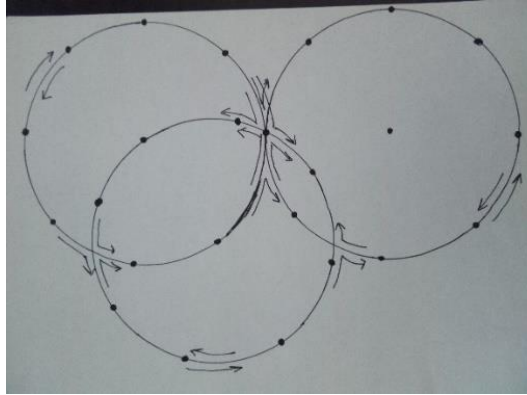
图片五：切线八卦圈子

第三阶段是平移一个圈子。每一圈子中间有一点，可以作为与另一圈子的共同交叉点。此平移的圈子与原始的圈子相交，切换圈子时步法随之改变，增加了更多的移动可能性（参考图片六）。

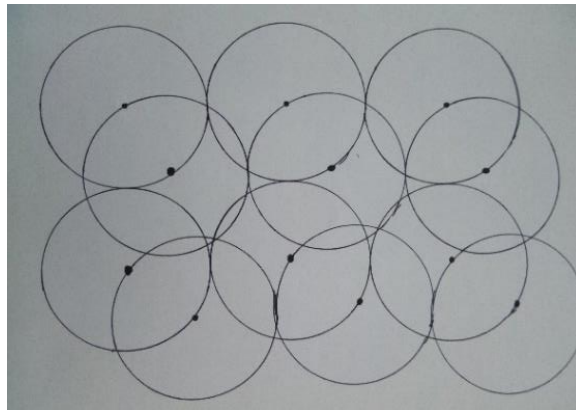


图片六：平移八卦圈子

第四阶段是第二与第三阶段混合，各圈子相交并有公用的点，外形类似奥运会的标志，但武术家可以进一步走出颇为复杂的步法（参考图片七、八）。

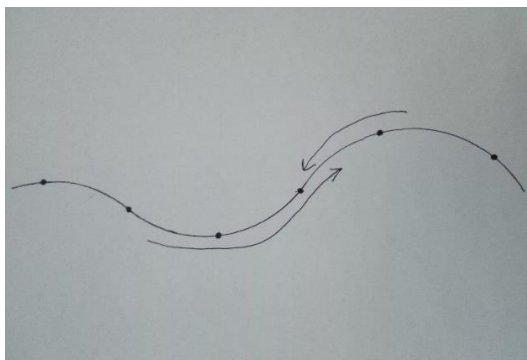


图片七：切线与平移八卦圈子



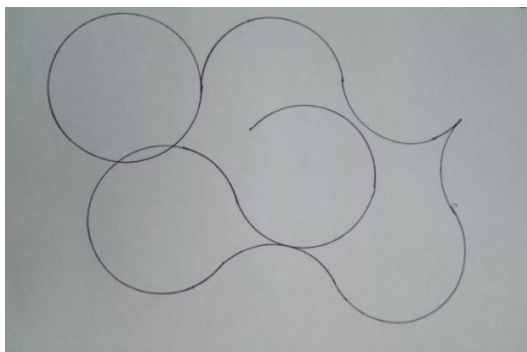
图片八：多元八卦圈子

第五阶段为更复杂的转圈练习，使用不完全的圈子，每进一到七步而换圈。这种走法看上去像是一直走的样子，但是实际上武术家要完成进三步，换方向，再进三步，再换方向等等一系列动作。此阶段可以跟上述几个阶段混合，形成数个完整与不完整圈子相叠加的复合圈子，“一直”走的地步的步法，也可以变成甚复杂的步法（参考图片六）。



图片九：一直形八卦步法

上述几个步法虽愈加复杂，但皆是按照八卦圈的模式而来。笔者认为最高级的“八卦步法”乃是放弃模式而存在的。这样的步法神似无为，随自然而变。若是武术家能自如运用八卦步法而放弃八进圈子模式，就能体现庄子的“逍遥游”中描写的无障碍、无穷尽、自然自由式的移动。



图片十：“逍遥游”八卦步法

八卦与上节也有另一个有关的方面，即“气”与八卦的关系。据下面的图片：



图片十一：太极到八卦

与伏羲写的：“无极生太极、太极生两仪、即阴阳；两仪生四象：即少阴、太阴、少阳、太阳、四象演八卦、八八六十四卦²⁶。”习武者可以分配合适的动作对应相应的卦象，比如阳当为“打”、阴当为“挡”。把两者分为开始打出（太阳）、结束打（少阳）、挡（太阴）与准备回击的挡（少阴）。四者又可分为八个更细的动作，但笔者认为这种划分是较为主观的，必须符合任何习武者自身习武的需求及目的，不宜越俎代庖。

(2.4) 第三节：武术之教育

道家最重要的问题之一是语言与实际的关系问题。《道德经·第一章》说：“道可道非常道。名可名非常名²⁷”。意思是可描述的大道不是经常或正确的道。否则人们可以通过语言来言说道，或者通过命名来改变道，而这些是不合理的。《第二章》说：“是以圣人

²⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Bagua> accessed 2018.12.19

²⁷ 老子、理雅各。《道德经》。1891年 (<https://ctext.org>)

处无为之事，行不言之教……”²⁸。说明圣贤扬名立万并不完全依赖语言。《第三章》说：“常使民无知无欲。使夫知者不敢为也²⁹”。说明人们不应获得知识，特别是儒家的知识，同时要让有知识的人不敢妄为。于是，可谓语言与事物没有很坚实的基础。

老子曰：“圣人…行不言之教”，意思是最高级的知识只能通过体会而获得。语言作为工具可以帮助人们学习，但不能完全代替切身的经验体会。道教总是讨论大道，一直说语言不能描写道与万事万物实质如何，需要个人体会来了解世界本质。跟西方哲学相比，类似于语言哲学。以游戏为例，没有人可以完整定义“游戏”这个词和“游戏”所包含的实体。“游戏”自然包含电子游戏、桌游、球类游戏、儿童游戏等，但是也似乎包含一般人不会视为游戏的行为，譬如俄罗斯轮盘、《夺魂锯》电影系列等等所有的“游戏”。不过，西方的语言哲人认为人们均知道“游戏”有何意。即人们一次定义一个事实，就能找到界定外的例子³⁰。

笔者主张武术是一种近乎语言的“语法”的动作序列。以说话做比方，如果对话者的语法不完整，她自己会“绊倒”，他人也无法理解。武术亦是此样——倘若步法、动作不协调不整齐，武术家也会被“绊倒”，变为弱势。跟上述“语言与意思”的语言哲学相似，可

²⁸ 老子、理雅各。《道德经》。1891年 (<https://ccontext.org>)

²⁹ 同上。

³⁰ CrashCourse. Crash Course Philosophy #26 "Language and Meaning". *YouTube*. 2016 August 29. <https://www.youtube.com/watch?v=zmwgmt7wcv8&index=27&list=PL8dPuuaLjXtNgK6MZucdYldNkMybYIHKR&t=0s> Accessed 2018 November 19

以说武术是不能单纯依赖教学，而要在实践中掌握的技术，要靠习武者调整及完善自己的能力来体会乔凤杰所讲的“道之术”。

若武术是不可教的，习武者如何能学好武术？可以借佛教的说法之一来解释，即语言是指向月球的手指，但不要将手指误以为月球。语言是个有用的工具，但是它并非完美。开始学习时，人们皆需要语言（道教思想者大概可能不同意此观念），但是学习者愈发展自己的能力，愈不需要语言的工具来助其发展，这类似于“得意忘言”。随着技艺愈来愈好，习武者（与任何其他的技术）应该多凭直觉来行动。但笔者要强调直觉是依赖经验存在的，缺乏经验支持的直觉可能会带来危险。这种直觉行动来自于对周边事物变化的自然反应，武术家通过反复练习、实践以及失败，逐渐积累并习得这样的智慧。自然——引申为包含无为的行动——不是凭空而来，而形成于凭习武者所逐渐蓄积的非语言且不可教的经验。

第三章：释家思想与武术

（3.1）释家与武术关系简介

释家与武术有着颇为密切的关系。相传两者的关系开始于菩提达摩来少林寺的故事。北魏时期，为了传布禅宗的智慧，达摩从印度（另一说法为当代的阿富汗）来到中国与梁武帝见面，武帝问达摩：“朕即位以来，造寺，写经，度僧不可胜数，有何功？”达摩回答说：“并无功德。”达摩认为收僧、建寺、造佛和印经等行为虽然属于善报，但是没有功德——仅有以反思之灯内观于心才能成就功德。这个概念后来奠定了禅宗的基础。见完皇帝之后，达摩云游四海，来到少林寺。他看到少林的僧人体胖、不能集中注意、而

且坐禅的时候容易睡着，便教授少林僧人《易筋经》使其身体健康，并凝神静坐，同时亦传达了禅宗的内容。《易筋经》是少林拳的基础，成为少林拳独特的气功。

无论菩提达摩是否真的去过少林寺，少林寺作为佛教寺庙，是中国武术的核心区域之一。中国有“天下功夫出少林”的说法。数百年来，少林僧人同为僧人和武术家，说明释家与武术肯定有密不可分的关系。笔者已说明其他学者研究两者的关系时均重视讨论僧律、五戒、“不杀生”等观念，但是研究释家抽象的概念与武术关系的成果尚比较少见。释家思想跟道家思想相比而言，没有过多明显的以释家思想为创造基础的武术流派，大多释家与武术的关系是心态、视角与知识的关系。

(3.2) 第一节：因缘与武术

释家的“因缘”或者“缘起”概念是释家最重要的观点。阿难，释迦牟尼佛最好的徒弟，跟佛陀论缘起法，说：

“世尊！希有哉！不可思议哉！此缘起法甚深远，有深远相。但如我等观察，却甚明显”。释迦牟尼回答说：“阿难！勿作如是言！阿难！此缘起法甚深远，有深远相。因不见、不彻见此法，此有情类，如丝缕缠结，如肿物所蔽，如文叉草、波罗波草之乱杂，故不得出离恶生、恶趣、地狱之轮回³¹”。

即人们认为缘起法简单浅显明了的话，会受迷惑而无法区分真相，导致生命无法脱离生死轮回。佛陀以缘起法来了解实际的情况，了解缘起法是具备理解所有事情的才能。

缘起法是根据梵文的 प्रतीत्यसमुत्पाद (pratītyasamutpāda) 翻译而来，意思就是“缘边的因素”“同时”“出现”。缘起法讨论“因”和“缘”的关系。“因”和“缘”皆有“原因”的意思，但是又有所区别。“因”表达范文的 हेतु (hetu)，意思即“首要的原因”一个“因”仅能有一个

³¹ 《长部·大缘经》<http://www.shijian.org/fo-tuo-ben-sheng/2904.shtml>

“果”，有一个“果”仅能有一个“因”。举桃树为例，桃核为“因”，“果”只可能有桃树；看到桃树，可以得知肯定有桃核。可说“因”是独家的原因。反之，“缘”即普遍的原因，是根据梵文的 प्रत्यय (pratyaya) 翻译而来。又以桃树为例，其“缘”包括土地、水、阳光等其他“因”可以共享拥有³²。

缘起法的意思是若是要看实际如何，先要理解所有因素的互相依靠互相影响的关系。例如：“看山是山，看水是水。看山不是山，看水不是水。看山又是山，看水又是水”。即第一阶段，仅见到一座山。第二阶段，能看到一座山的所有不是山的因素。最后阶段，能了解正因为有非山的因素，才可以有一座山。如果信息足够的话，可能准确地估计推断所有的事情。本观念与西方三个哲学观念有关。第一是决定论，指出宇宙所有事物都具有条件性，没有一个事物可以独立存在，反而都是因其他因素而存在。决定主义的推理结果乃是人们没有自由，因为人们的行动、选择等均由已被事先决定。释家会否认此概念，因为佛教认为人有选择的自由，倘若没有此自由，修行则无用——无法改善自己。第二个有关的观念是哲学上的自由意志主义（请勿与政治上的自由意志主义混淆）。哲学自由意志主义认为人的所有选择均是自由选择，否认决定论的宿命论。它哲学的核心是因为人们因感觉自己自由而自由。佛教亦会否认此观念，因为佛教有因缘论，认为宇宙是有条件性的。支持哲学自由意志主义就破坏了佛教无常无我概念的基础。

³² Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Thupten Jinpa, and Ian Coghlan. *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics. Volume 1, Volume 1*. 2017.76-7 页

第三个有关的观念是兼容主义（Compatibilism），即部分事物具备条件性而另一部分事物具备自由。自由的事物即是由自我而来。兼容主义者区分外部因素的条件能力与心内的自由，某种选择及行动愈受外面因素的影响，愈缺乏自由性，相反，受外部影响越少，则越有自由性。不过，清楚界定自由选择与行动何处开始和结束，是一个不容易回答的问题。可说每一个内心的选择都会受到外面因素的影响，不确定需要多少条件性而才可以说一个选择是否自由。释家似乎也有类似的区分法，चेतना (Cetanā) 通常被翻译为“意志”（英语的翻译是“volition”或“will”）。此“意志”表现于五蕴与十二因缘之“行”（संस्कार saṃskāra）。“行”的意思是“形成思想”，也有“意志性行动”。人们的行动是按照自己的感想而选择的，从此些感想与选择继续人生的因缘，同时推动轮回的进程。根据心理学，意志意味着“自我意识活动朝着坚定的目的，主要表现在决策和意图。如果佛教完全绝对，人们无法脱离轮回的苦，就是意志让我们有机会选择是非。据此，可见佛教认为人们有自由的能力。这种能力更多地源自于意志的行动，而并不是非意志的外在决定。

释家的兼容主义性对习武者颇有安慰作用。在肤浅层面上，佛教的因缘论似乎类似西方决定论，但实际上较像兼容论。这意味着习武者之间的交手并不是上天注定，反而有一些习武者可以自控的因素，最重要的即为练习。英语有一个说法，即“幸运偏爱准备者”，在武术界中，练习即是准备。交手的结果并非事先注定，不管有多少条件影响交手的结果，武术家多加练习均是有利于得胜的最佳方式。佛教所讲的条件性亦并不是随机的，变化仅能依赖现在存在的条件而改变，而改变的可能性有限。以化学为例。化学认为不能创造或者破坏物质——物质仅能被改变。尽管现在有很多人反对进化论，认为随机改变不足以产生现在这么复杂尖端的生物，但是进化并非是完全随机的，是依赖已存在的条

件而逐渐完善的。类似地，人类的特点决定了其心理与选择仅能受到已存在条件的影响而改变，不过人内心的选择比外部物质条件更多。习武者通过学习解剖学、物理学、心理学、数学等，能逐渐认识到人们所具有的条件因素，从而更好地预防以及反应。通过学习，习武者能克服自我原有条件的局限性。

进一步而说，可谓某一个动作的“因”是从意志而来的。意志的可成就性是依靠周围所有的条件——如果条件足以产生意志的目标，意志的意图就能发生。如果条件不足以产生意志的目标的话，习武者颇该辨认此实况与意图的分割，而后协调意志的意愿。笔者主题地经验此情况。在交手中，如果习武者执着一个要实行的手段或招式，他就会盲目实况。他们等着情况适合采用那个手段，而不发现此情况可能不会发生。如果习武者根据实况而调节意志，他成就的可能性会更大。此类的技艺可谓“方便”（看下节第三部）。

(3.3) 第二节：八正道与武术

Forest Morgan 说：“缺乏道德指向…习武之人可以变得很危险。甚至变成只有武士与暴徒的区别³³”。笔者提倡佛教的核心要义可作为一种非常好的道德框架，亦能给习武者提供许多实用的效果。本节重点讨论释家核心的概念八正道与武术的关系。笔者以中国学者方立天及越南佛教大师释一行（Thich Nhat Hanh）的言论来定义和说明每一种正道，然后将它们跟武术联系起来。方立天毕业于北京大学，现为中国人民大学教授。释一行是越南的禅宗大师，被尊为世界佛教大师之一。笔者选择包括释一行的书是因为方立天所描

³³ Morgan, Forrest E. *Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think*. Fort Lee, N.J.: Barricade Books, 1992. p.141

叙的八正道在其著作中仅有两页，而释一行的著作有近七十页来说明八正道的丰富内容。

因为八正道中最后两道对习武者特别重要，笔者下一节将深入地讨论此两者。

一、正见。关于正见，方立天认为：“离开邪非的正确知解，也就是具有佛说的四谛知识，以及四谛中包含的业报轮回学说的知识，远离唯神、唯我、唯物等见解。简单地说，正见就是佛教的智慧和知识³⁴。”笔者认为，生死轮回的强调是比较汉化的佛教观念。原始印度佛教思想并不太强调轮回概念。反而，轮回是印度本土文化中一个由来已久的观念，其产生早于释家数百年。印度教、耆那教以及婆罗门教都有轮回的概念，而不是释家所特有。另外，各类佛教流派并不是都有关于轮回的学说，例如个别日本的禅宗派。

释一行解释舍利弗说正见是识别善根（कुशल मूल kuśala mūla, 直接翻译为乐怡根）与恶根（अकुशल मूल akuśala mūla, 直接翻译为无乐怡根）皆处于阿赖耶识（आलयविज्ञान ālaya-vijñāna），即八识之一。释一行说人均有此两根，如果浇灌善根，它们会繁荣，如果浇灌恶根，其亦会繁荣。他说正见是识别哪些行动、活动、说法等是浇灌何种根，从而帮助我们决定好应当如何或者选择。习武者有许多要担心的恶根，即怒气、贪爱、暴力等。如果浇灌此根，我们就变成那种的人³⁵。西方存在主义观点认为，我们仅是自己的行动。如果我们做坏事，我们是坏人。如果做好事，是好人。释家没有存在主义那么绝对，但是亦有类似的看法。但是两者都认为坏人能变成好人，同时好人能变成坏人。好坏依靠自己的行

³⁴ 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012年。84页

³⁵ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998. P51.

动与选择。习武者不应有暴怒、怒气、贪爱等，因为会令自己愚痴和不专心，进而导致失败。习武者应该浇灌耐心、认识、寂然等根，以便在实战中处于优势。

释一行也说明正见是迫切想的能力。在佛家思想中，想是五蕴之一。想的意思即“心中之相”。“相”指所虚假而非真正存在的现象。他说人们的感想让我们盲目。“苦”之意即事实与人们以为事实如何的差异，就是人们的感想产生此差异。如果我们以为知道某个事实，而实际上我们会错，苦就会产生。对于习武，事实与感想的差异比较重要。例如，对方做假动作，习武者的感觉便集中于被击中。大部分的疼痛来自于错的感想，因为它带来主观上所有的错误。正见即看见真正存在的事实，也是知道应该如何反应它。习武者可以通过分析自身所感所想以分辨对错，进而培养慧眼，即非想也非不想，就是看见事实真的如何，跟感想无关³⁶。《孙子兵法》曰：“兵者，诡道也³⁷”。“慧眼”是穿过交手之“诡道”的能力。此过程需要两个条件：一个是“念”，即专心（见下节），另一个是经验知识。慧眼是不能从他人处学会的状态，而是需要自己慢慢体会。

二、正思维，亦称“正思”。方立天说：“正思维…指离开世俗的主观分别，离开邪妄米谬，舍弃欲乐，端正思维，做佛教的纯真智慧的思索³⁸”。释一行解释正思维的基础是正见，正思维是正语和正业的基础。他说明正思维反应了实际，而不正思维却以感想为真理。正思的对象是当下，但是人们往往思考另外的对象，即未来以及已过去的事。释一行认为这会让我们的身心相分离，将两者重新统一需要我们集中关注当下³⁹。

³⁶ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998. p. 52-6

³⁷ 《孙子兵法·始计》翟林奈译。Ctext.org. <https://ctext.org/art-of-war/laying-plans>

³⁸ 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012年。84页

³⁹ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998. p.59

他认为正思维有四阶段的练习：1) 自问：“我确定吗？”以再次确认我们的感想会多么影响自己的看法，2) 自问：“我现在干什么？”此是再确认我们是否关注当下，3) 对自己说：“你好，习惯。”认识到我们不自主的习惯在主宰我们的行动，以及4) 重申自己的“菩提心”。他将菩提心定义为培养自己的认识，以便为其他的生灵带来幸福⁴⁰。释大师说正见与正思维让人们深入地存在于当下。

正思维对武术在两方面影响甚大。第一方面是做好准备。做好准备看似有悖关注当下，但释家认为现在的练习必然有未来的效果。如果人们现在开始培养好习惯，未来便能持续好的习惯。换言之，如果我们将来想要有何种行为或行动，那么现在就应开始锻炼何种习惯。在于武术而言，此类习惯包括制订战略、策略、计划以及练习招式。如果现在不练习，未来如何能成功？另一方面是实战中时，习武者必须集中关注当下。习武者可问自己：“我要做什么？我的感想如何影响我的官能？我现在在做什么？我专注现在吗？我的哪些坏习惯如何能影响我”等类似的问题。《孙子兵法》说：“兵者，国之大事，死生之地，存亡之道，不可不察也。”⁴¹习武者分神的话，会导致严重的后果。

三、正语与正业。因为此两者与武术的关系相近，笔者将它们放在一起讨论。方立天谈及正语时说：“纯正净善的语言，合乎佛法的言论，也就是不妄语，不慢语，不恶语，不谤语，不绮语，不暴语，远离一切戏论⁴²”。释一行认为正语的基本是正思，因为语

⁴⁰ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998. p. 60-2

⁴¹ 孙子《兵法-始计》

⁴² 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012年。84页

言是分享自己的思想。他认为正语最基本的意思是理解。如果人们不理解其对话者，就无法与之交流⁴³。

释大师说正语的重点并非你自己说的话，反而是你如何理解对话者说的话。这是爱心慈悲之基。倘若说无明引起痛苦，则可以说理解导致幸福。关于正语的交流既要了解对话者，也要了解自己——自己的感想，情怀等会如何影响交流。例如，笔者在第二章第三节将武术动作比作一种“语法”，如果对话者（习武者）缺乏“语法”的了解，他如何能与对方交流？

方立天对于正业说：“合乎佛教要求的活动、行为、工作，也就是不杀生，不偷盗，不邪淫，不作一切恶行⁴⁴”。释一行说正业是身体真正的行动，核心是，只要有可能，分享爱心与防止痛苦。他说正业要围绕这五部分，即 1) 恭敬生活，2) 大方（布施），3) 性责任，4) 忌妄语而讲真言，以及 5) 慎重消费。他说此五部分成为“五念之练习，”亦说它们是俗人佛教的核心⁴⁵。

正语与正业皆有同样的核心，即“方便”（梵语：उपाय “upāya”）。通常“方便”意味着最有效的方法，最顺便，最能达到的方式。佛教的“方便”也有此意，但是笔者认为“方便”的翻译尚缺乏一部分，即“upāya”还有“熟练手段”的意思。在此笔者试图解释两者的区别，以亚里士多德哲学为例。亚里士多德之德性伦理观念认为善的行为较为符合儒家的“适时”观点，其“作为善人”的测验证明善即存在于多余与欠缺之间。以“勇敢”为例，假设

⁴³ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998. p.85-6

⁴⁴ 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012 年。84 页

⁴⁵ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998 p.84, 94-6

有人被抢劫。人们认为勇敢的行为是见义勇为，但是亚里士多德的弟子会先思考，以便了解什么是最好的行为。如果你见义勇为而且能成功，则这是善的行为。如果不能，则善的行为是暂时离开然后寻求帮助。此选择介于“愣头愣脑”以及“胆怯”两种极端中间。亚里士多德的德性伦理的善人均是按此而描写的，即存在于极端中间的行为。可以用下表格解释：

欠缺（恶心）	道德（中庸）	多余（恶心）
胆怯	勇敢	愣头愣脑
不说应该说的话	诚信	诚信得伤心
吝啬	慷慨大方	挥霍

图片十二：亚里士多德德性哲学

上述的例子都是要趋近于中间。例如，关于诚信，人们不可以说的不够，但亦不能说的太多。善人该说合适的话，而不能说让人伤心的话。慷慨大方也是一个较好的例子。最好的诚意并非捐出你所有的东西，而是根据自己的能力来决定捐多少、给需要的人捐等，还要了解何时不该捐，以及不该给谁捐⁴⁶。这类似于儒家的“中庸”观念。

释家的“方便”既有“方便”之意，也有“适时”、“合适”等与儒家的“义”类似的内涵。佛教教义中“中道”——“方便”等都体现释家的“中性”。正语需要诚信，不要不说话，也不要说得令人伤心。习武者面对同类不要胆怯，但是亦不要太猛烈。这是正语与正业的核心。

⁴⁶ CrashCourse. “Aristotle and Virtue Theory: Crash Course Philosophy #38”. *YouTube*, 2016 Dec 5, <https://www.youtube.com/watch?v=PrvtOWEXDIQ&index=40&list=PL8dPuuaLjXtNgK6MZucdYldNkMybYIHKR&t=0s> Accessed 2019 Feb 03.

不过，两者还有另外一重要部分，即“舍无量心”（उपेक्षा “upekṣā”）。“Upekṣā”直接的翻译可谓“无视”，但是无视的对象是分别。释家要无视所有的分别，同样对待善和恶。舍无量心还有一个方面，即关于人们的情怀。人们情怀的倾向一般的来说如同波涛，跌宕起伏，相差甚多。舍无量心的目的亦是缩小此分别，让自己少被情怀主宰，有益于平等地对待所有，反应真实发生的状况。所有习武者都该知道最容易上当的对手是生气时的对手。如果自己的情怀没有大的波动，对方便不能趁机取利。

四、正命。方立天说：“正当的生活，即按佛教的标准谋求衣食住的必需品，远离一切不正当的职业，尤其是对各种生物会引起伤害或危险的职业，如贩卖奴隶，屠夫，卖酒，出售毒品，诈现奇特，自说功德，星相占卜等，都应反对⁴⁷”。释一行说正命与正业相近，即正命的核心也是“五念之练习”。不过，正命也是要求人们观察与了解因缘论在自己的生活中。一行大师认为人们应该过有利众生的生活，包括人类、动物、植物与地球。他也说正命的工作是不违反自己对爱和慈的价值观，而不强迫此价值观必须为佛教所持的价值观⁴⁸。为了利益与众生而活，人们要从自己开始。如果自己都不健康，如何能为众生而活？此种生活要求我们以正念为本，还要我们观察因缘论在于自己生活中的真正性。笔者下一节探讨念，但是在此先讨论因缘论。

审视因缘是观察所有的互相联结性。我们生活的每一部分都会影响其他所有部分。例如，工作影响睡眠，营养影响健康，健康影响自己的工作等等。我们生活的每一部分也影响自己以外的人、动物、环境等，正命也是审视这种影响，包括影响自己和影响所有事

⁴⁷ 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012年。84页

⁴⁸ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998 p. 113-4

物，所以我们要努力慎重活着。谨慎消费、谨慎睡眠、谨慎工作等，每一部分都围绕着佛教的“重道”性。

在武术界，正命要求习武者审视自己的生活而了解在哪些方面对于自己武术水平有或正或负的影响。从正的方面加以维持，从负的方面加以完善。学武术最重要的生活方面是营养、睡眠、休息时间和活动与锻炼。如果营养不均衡，会影响习武者的锻炼、睡眠与学武等诸多方面。释家有一个练习可以让人们多谨慎吃饭，即以饭供佛。此行为在肤浅层面上是类似宗教的行为，但是实际上是以正念控制欲望和避免浪费。如果您每餐所食的量都不足给予佛陀，您自己如何再浪费？在较早的释家教育中，释迦牟尼佛没有任何圣性，信佛者看待他为一位普通人，而不是类似神仙的异类。他也是按需而食，但是他以正念适量取食，而非自欺所食之物皆为营养。

工作、睡眠与休息时间和活动也都会影响习武者的练习，例如当您工作得很累或者工作得很不满意时，习武者很可能缺乏练习武术的动机。在当代，人们从事工作的行业往往并非出于自己的选择，不过人们皆应该谋求让自己感到满意的工作，同时有利于众生的工作。如果您的工作能让您践行自己的爱和慈的价值观，您如何能不满意？关于睡眠和休息时间和活动，可与经济学的机会成本观点相比。机会成本承认人们的资源与时间均有限，人们所有的选择，不管是买什么或者干什么，都要我们相比任何选择的成本。经济学家认为人们应该选给人最大收益的选择。如果您空闲的话，您可以选择看电视、看书、睡午觉等，但是对于习武者，学习、坐禅、练习的成本从长期看更有效果。但是，锻炼过度也不可取。因此还是要围绕着“重道”的观点。

五、正精进。方立天关于正命说：“谓正确的努力，止恶修善，向解脱精进。也就是要努力防止恶心生起，已经生起的要使它断除；要努力使善心生起，并使它发展臻于完善。总之，是要按照佛教的标准辨别善恶，去恶从善，强调自觉努力，反对懈怠与昏沉⁴⁹”。释一行说正精进有四部分，即 1) 防止恶根的生起，2) 让已生起的恶根下降，3) 练习将善根生起，与 4) 将已生起的善根维持。他也认为正精进是以乐趣与自在而行动。他以《小部》的故事说明，故事关于一个叫索娜（Sona）的比丘，每天整天试图强迫自己坐禅。因为笔者找不到中文的翻译，以下为笔者自译：

佛陀问【索娜】：“您成比丘之前当音乐家否？”索娜回答如此。佛说：“如果你乐器的弦太松，会发生什么？”索娜回答：“弹弦时，没有声音。”“如果你乐器的弦太紧，会发生什么？”“他会断绝。”佛说“重道之学如此。维持你的健康，快乐，不要强迫自己做做不了的事⁵⁰。”

此故事说明重道之意。人们要了解自而不试图超过自己的限制。我们的练习如同橡皮筋——我们可以试图改变它的形式，但是我们一旦不控制它，它将变回原始的形状。如果我们太强迫它的形式，它会被破坏。如果我们慢慢拉伸它，过一段时间之后它会越来越长。这便是乐趣与自在的基本意思，即不强迫自己。

Morgan 说习武者有一个颇为大的实验和扩大的练习方式，叫“修行”（日语：Shugyō），意思跟汉语不太一样。此“修行”的意思来此与梵文的 साधन (sādhana)，即“仪器”、“设备”、“手段”与“实现”的意思，是一种“实现目的的手段”。日语的意思是一种严酷训练的方法。Morgan 说“修行”训练是到达与超过自己身体与心理限制极限的练习，以便完全了解与延伸那些限制。“修行”的目的是超越您正常训练的极限，而不是一个每日、每

⁴⁹ 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012 年。85 页

⁵⁰ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998 p. 100-1

周或者每月的活动。他说应该限制”修行“训练，每年仅需一、两次即可。如果习武者天天如此练习，就会崩溃⁵¹。正精进的核心尽管是乐趣与自在，我们还偶尔要推动自己的界限，将橡皮筋变长一点。

一行大师说正精进尚有另外一个甚重要部分，即我们的“僧伽（僧众、僧团）”。正精进也有“武术团体”的内涵，不管从事武术、佛教、烹饪或者任何行业，仅凭个人努力，进步都很困难。人们需要有自己的共同体来维持和鼓励彼此。一个人可以用五年、十年或更多时间自学武术，但是仍不如短时间有人相伴一起学习效果好。僧众能让人们的乐趣和自在性更多，而且可以互相支持，分享痛苦与幸福，有问题的话可以互相帮助。独自一人则缺乏这样的机会。如果习武者参与的社区皆有乐趣与自在，他们的练习会更快乐，也更有效果。大家一起会学得更好。

(3.4) 第三节：正念、正定与武术

释一行说释家每一部分都包含所有另外部分。笔者认为释家最核心的内容是正定和正念。既然二者如此重要，笔者在此节特别讨论两者的内涵。传统的秩序是正念，然后正定，但是因为两者关系密切，而且正定是正念的开始，笔者先探讨正定，然而探讨正念。

一、正定。方立天说正定是：“正确的禅定，即正身端坐、专心一志、身心寂静。主心一境、远离散乱心、思想集中、深入沉思、以佛教的智慧观察整个世界、洞察人生的

⁵¹ Morgan, Forrest E. *Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think*. Fort Lee, N.J.: Barricade Books, 1992. p. 59-61

真实、领悟四谛的意义，了解贪著欲乐、生存和愚痴这些恶事的起源与终止这样，个人就和此生没有什么关系⁵²”。释一行同意正定是为了培养专心一志的心态，但是他说有两种专心——主动性和选择性的专心。他以关于竹子的诗歌描写主动性专心的意思（本文是英语，笔者自译如下）：“风刮时竹随动。风停后竹变静。银燕飞秋湖上。去，湖不持其像⁵³”。主动性专心时，心境专注于此刻所发生的事，不管如何改变。都主动专心，对任何发生的事都欣然接受，存在于此刻，没有贪爱或者期望。

选择性专心是选择一个对象，而后专心于它。这是坐禅与经行修行中被践行的专心方式。人们尽管知道某棵树或某只小鸟的存在，但仅着意于坐禅集中精力，不管其他。一行大师说此类专心非常难以发展，需要长时间的练习，以便延伸专心的时间。尽管释一行将两者分开，但笔者认为两者是一体两面，即两者可同时存在。武术可作为一个很好的例子。武术交手惊心动魄，个别情况下，甚至有生命危险。跟开车相比，两者的代价均很高，都需要选择专心。如果您开车而不专心的话无疑是特别危险的。武术也是如此。但是开车和交手都伴随着环境与情况的不断改变。选择专心不是仅观察一个对象，如果习武者仅看对方的右拳，他会用左拳会打您。开车时仅看前面的车辆，您可能撞到左右边的车辆。两种情况都要求我们既要有选择性专心，也要有主动性专心。

正定亦关于禅那——（梵语：ध्यान “dhyāna”）的音译，分开于两种，第一是禅定，也称“三摩地”或“三昧”（梵语：शमथ “śamatha”）第二是禅观，也称“毗钵舍那”（梵语：विपश्यना “vipaśyanā”）。在禅那的过程中，佛家开始于禅定，以后坐禅观。禅定的特征包括

⁵² 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012年。85页

⁵³ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998 p. 105

停止、寂静、轻松等。一行大师以骑马为比喻描写禅定的第一个特征，即停止——有个人在骑马，但看起来他不知道吗去哪里。有另外一个人问：“您去哪里？”骑马的人回答说：“我不知道，您要问一问马”。一行说此匹马代表自己的习惯，习惯想去哪里，就带人们去哪里。人们要驻足停止，了解自己的习惯，然后再自主决定要去哪里。禅定是达到此的工具，即让我们的“行”比我们的习惯更强大⁵⁴。

禅定的第二个特征是寂静。寂静让自己的感想更平安，以便不被感想主宰。将类似怒气、恐怖、抑郁、沉痛及过分的激情，例如过激、快乐、疼爱等重新平衡，拉近于重道的舍无量心。他说我们的情怀好像暴风，而人们要练习让自己变成一颗坚强的橡树。人们可以通过五个阶段而平复情怀。1) 辨识情怀，2) 接受情怀，3) 拥抱情怀，4) 审察情怀与 5) 理解情怀的源起。这个过程并非拒绝任何感想，而是承认那个感觉是自己的一部分，然而改变它为较健康的情怀。第五部分是慧眼，让自己的选择以及行动不会受到感想的影响⁵⁵。

禅定第三特征是休息。如果您的身体受伤了，您要允许身体休息一下，才能恢复。人们的心理是同样，心理伤害也需要休息才能恢复。这种恢复要求我们首先入定，而后寂静和了解自己受了哪些伤。释家认为坐禅或者经行是人类最佳休息和恢复的方式，因为它强迫入定。人们入定后，能立即看出恢复的需求。人们意识不到超越身体的极限，但一停

⁵⁴ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998 p. 24-5

⁵⁵ 同上 p. 25-6

止后才意识到身心俱疲。佛家认为人们往往如此——无法意识到自己的疲劳，但疲劳的潜移默化影响令人感到苦。

习武者交手时，一定要放松。《道德经·第七十六章》说明其重要性：“人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则不胜，木强则不共。强大处下，柔弱处上⁵⁶”。此特别体现重道之意，亦能引用索娜比丘为例——习武者若乐器的弦，即太紧会断绝，太松则无用。

禅定是禅观的预备，禅观是佛家工作的核心，即体悟第一圣谛以及第二圣谛的三法印——无常、无我和苦。大乘派认为三法印为无我、无常和涅槃。但是笔者采取上座部较古老的教学，以苦为第三法印。无常论出于因缘论——承认所有的变化络绎不绝。人们皆以为事物常有，而执着已经改变的事物。我们渴望建立关系、追求物质生活，希望自己所有是常有而不变化。事物的变化让我们苦，因为我们渴望已过去的生活。

人类最大的假定是自我不变而存在，但是人类与其他所有事物一样，也是永远变化的。人们对自我的了解是根据已经过去的形象，而不了解当下存在的我。这也苦的来源之一。苦不仅是痛苦的苦或身心感受到的苦，而是人们以为实际如何和实际真实的差异。苦是无明，人们无明的事代表了宇宙的短性、改变性、空性与不满意性。佛家认为脱离此苦只有通过找寻其实有的渊源，即涅槃。

⁵⁶ 老子、理雅各。《道德经》。1891年 (<https://ctext.org>)

习武者坐禅观能摆脱恐怖感。生物大多皆害怕皮肉之苦，但是一旦了解自我、苦等均为无常，又从何来恐怖感？在《金刚经》里，佛曰：

须菩提，忍辱波罗蜜，如来说非忍辱波罗蜜，是名忍辱波罗蜜。何以故？须菩提，如来昔为歌利王割截身体，我于尔时无我相、无人相、无众生相、无寿者相。何以故？我于往昔节节支解时，若有我相、人相、众人相、寿者相，应生嗔恨⁵⁷。

因为歌利王没有“我相、人相、众生相和寿者相”他也没有嗔恨，没有恐怖等。因为他了解自己实际上不存在，他不会受感想制约。习武者交手时，亦不能让感想统治他，否则会心乱而败。不过，习武者不必到达僧人极端自我放弃，了解苦无常性已经够了。

二、正念。方立天说：“正念——正确的念法，即忆持正法，明记四谛等佛教真理。强调要精勤自觉，专心，致志，脱离贪欲和愚痴，以自知来进行自制，自己主宰自己⁵⁸。”“念”（梵语：स्मृति “smṛti”）是“记得”的名词化，来自于动词根√स्मृ (smṛ)意思即“记得”。释一行大师解释 smṛti 的汉语翻译为“念”是因有“今心”之意，与字面意思没有关系。他属于禅宗派，认为读佛经没有福德，只有坐禅能积累福德。他说“念”不意味着念佛或读书，反而“念”是完全存在于片刻。一行说就是“念”在于佛所教的核心⁵⁹。意思接近现代汉语的“记忆”。

记忆的对象是人们要记得万有皆仅存在于当前——未来不存在，过去已经过去，过去已经发生，但是现在仅存在于当下。譬如，一只铃响时，我们仅能在当下听到它的声音，未来听不到，过去也听不到。人性是一样的，即过去会影响我们现在的心态、习惯、

⁵⁷ 《金刚经-第十四卷》中华书局。

⁵⁸ 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012 年。85 页

⁵⁹ Nhat Hanh. *The Heart of the Buddha's Teaching*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998 p. 64-5

身体健康、行为等，而我们现在做的事也会影响未来同类的事物，但是仅有当下存在。因为因缘论的缘故，现在的好生活会影响未来的好生活，但是如果现在试图强迫未来变好，那么现在与未来都不会好。

人们通过禅那能发展念，是禅那的效果之一。但是念也影响每一个八正道的部分。正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正定的基础皆是正念。如果我们为未来或过去而活着，那这种活着就是一种虚幻。我们以为过去的宇宙跟现在的宇宙一样。体悟无常、无我、苦的真理要求活在当下。念可谓慧眼的基础——慧眼是没有感想而行事的状态，没有感想要人们没有“相”的感觉。对佛家而言，念是了解因缘、苦、苦积的真正的快乐方法。

许多人当然认为其实有一个不断而不改变的“我”，即灵魂，但是佛家与苏格兰哲学家休谟通过一项思维测验来质疑此概念。反思您的生活——不管您现在年龄多小，现在的您与刚刚出生的您颇为不同。十年前的您跟现在也不一样。五年呢？一年呢？六个月呢？一个月呢？一周呢？一日呢？一个小时呢？大部分的人对此列问题有不同程度的回答，但是休谟和释迦牟尼佛均认为没有人能满意地回答“我一样”。好像“我”仅是我的名字，而《金刚经》认为名字为空。名字是完全任意的，跟实际没有必然的关系，仅当人们将名字与实际的事物联系起来才有意义，譬如“一秒钟”只是一整天的分别，按照一个模式——因为每个小时分为六十分钟，人们也将分钟分别为六十秒钟。仅有天与实际有关，即地球旋转一次要的时间。不过这种时间测量方式也较为任意，如果人类是在火星演变而来，一个小时会为不一样的时间。从此可见名字的任意性。

因“我”仅是一个任意的名字，所以释迦牟尼佛放弃“自我”的观点，但是休谟与德里克·帕菲特（Derek Parfit）对此命题给出的答案不太一样。休谟也完全拒绝常有“我”的概念，但是帕菲特认为我们跟已经过去的“我”还有关系，即我们的回忆。尽管大部分学习心理学的学生同意人们每一次回忆一件事，那条记忆会经历一次小改变，但是我们还是可以回忆。我们可以想象每一位人是一个盒子，那个盒子里就有让我们成为现实的一切。我们改变时，我们在盒子里放入新的东西，而扔掉盒子里现在不成为我们的旧东西。他认为人就是不断变化的感想和自我认同的关联，我们以为“自我”真正地存在，因为我们的身体从有一片刻到一片刻看起来差不多。但是盒子里却有新有旧，如果与较久的因素还有关系，那我们跟过去的我也有关⁶⁰。

释迦牟尼认为存在仅与当下的我有关系，但是存在于当下非常难以做到——我们不能从觉醒时跟随我们到现在，因为这存在于过去。我们亦不能等着我们到现在，因为这存在于未来。古代印度哲学家认为最短的时间就是打响指般三百多分之一秒的时间，这是当下的时间。是“念”的目的——存在于当下特别短的时间，而与所有的无尽改变也存在于当下。只有这一片刻才能有正念，以及正见、正思维、正语、正业、正命与正精进。七者皆需要慧眼，而慧眼需要正念。

释一行认为正念很容易练习，但是特别难以掌握。念的锻炼也是禅定的过程，即坐禅。他说坐禅的方式是一边呼吸一边数数。包括，1）一吸一呼数一，呼吸从一到十，而

⁶⁰ CrashCourse. “Arguments Against Personal Identity: Crash Course Philosophy #20”. *YouTube*, 2016 Jul 11, https://www.youtube.com/watch?v=17WiQ_tNld4&t=0s&index=22&list=PL8dPuuaLjXtNgK6MZucdYldNkMybYIHKR Accessed 2019 Feb 14

后从十到一。再做数十到数千次。2) 呼吸时，想“我吸进，我知道我吸进，我呼出，我知道我呼出”。再做数十到数千次。他说此种练习已经让您拉近正念，还有练习的目的是延伸正念的时间。正念导引正定，和正定导引正念。两者与武术有一样的关系，即发展慧眼，不期望对方做的招式，仅根据他做的招式进行反应。期望可谓“疾病”——疾病在佛教看来是贪欲。如果习武者对动作有期望的，他就是自我欺骗。他不了解事实如何，反而想象他要事实如何。笔者在武术馆自己对此亦有体验。初习武之人往往习惯预判动作，并在对手移动之前尝试做出反应，不管对手的真实动作如何。克服此习惯可以采用禅那的效果，也就是念。

(3.5) 第四节：结合道家、释家思想与武术

Forrest Morgan 推荐一种训练的方式，即如何结合练习套路与“无心”（念）。他说：“发展以用无心的的能力是一个很长时间的过程。第一步是为您的所有技术建立条件响应。其次，您必须内化自己的战略和战术（此步最起码应该要五年左右训练的时间）。在此，您开始最重要的部分——停止您的内部对话⁶¹”。此后部分是经行，即行走的“禅那”。他继续习武者首先要彻底学好套路，注意正确的形式、力量与速度。练习数百次后，可以注意引气、运气、发劲等方面。最终，可以结合套路与念⁶²。

笔者认为上述的练习方法尚可但不够完整，推荐的训练方式是结合道家、释家上述所讨论的内容。习武者首次要彻底学习套路，练习数百次后要将其分解为其组成部分，以

⁶¹ Morgan, Forrest E. *Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think*. Fort Lee, N.J.: Barricade Books, 1992. p. 125

⁶² 同上. 127

便了解每一动作的用途与用法，并且与同伴练习招式。同时，习武者应该开始练习八卦步法，并尽量以八卦圈子做套路。同时也要开始练习坐禅。其次，习武者要开始经行，也要反映本源套路，即本源套路如开始于左脚进步，现在要开始与右脚进步。继续此类练习直到两种套路一样自然与内在，且双边皆能实行招式。继续练习经行，以及逐渐复杂的八卦步法，即“离开”一个圈子，开始用两个、三个等更多个圈子。

其次，习武者要开始推敲圈子的限制，实践“逍遥游”的理想。可以开始以经行练习本源的套路，将两者联系起来。最终一步是去掉八卦圈子步法的限制，以八卦步法框架而没有概念的限制以及意念来实行一种自在、自由与自然的武术。此种武术的步法是不可预知的，是基于反应而不是期望，使得武术家在非自欺的情况下可以自由行动。笔者认为此是道家与释家思想结合提升武术的理想方式，也是笔者未来期许实践的目标。

第四章：问卷调查

(4.1) 第一节：调查之目的与设计与进行

此项研究大多是推测的，目前尚没有特别好的方法测验它是否有实际效果。因各习武者有太多变量，包括营养差异、睡眠差异、才能差异、训练时间差异等，故无法用科学的标准来测量此研究的可行性。这些差异让单一对照组有太多无法控制的变量数量，何况变量组的差异，让两组或多组观察无法实现。加之笔者尚有课业时间的限制要求，即由于教学方法不同，没有足够的时间观察是否有任何明显的变化。再则，如果研究有效果的话，因为一个群体可能被隐瞒有益信息，所以笔者就无法公允地实施不同的训练方法。

因此，研究者试图改变研究角度来调查习武者。笔者并不将习武者进行组别区分，让第一组任其自然训练，而另一组作为对照以观察区别。研究者决定最佳办法是问卷调查习武者如何看待武术与道家、释家的关系，并询问自认的武术水平能否受益于这两种思想。笔者问卷调查一共有十三个问题，目的是试图了解当代中国习武者如何看待武术与中国传统哲学。第一个问题关于习武者的年龄——研究者分开年龄成为三组，即 18 到 30 岁组、30 到 45 岁组与 45 岁以上组，以便了解不同年龄有看待武术、道家、释家关系的区别。进行调查后，笔者去掉此问题，因为被调查者均百分之百属于第一组，即 18 到 30 岁组，无其他年龄段的被调查者。

第二个问题是询问其练习的武术流派，以便分析不同流派的区别。第三个问题是他们学习武术的时间长短，分为 0 到 1 年、1 到 5 年、5 到 10 年与 10 年以上。第六个问题邀请习武者练习武术的主要原因与目的，包括“锻炼、参加比赛、改善自己、修行”，还有一个填空“其他”的选择。此填空的选择仅有一种回答，即学业需求。分析调查回答时，笔者将此为一个正确的组。第十三个问题邀请习武者自我评估武术水平，从 1 到 5。上述几个问题作为不同统计分析的群体，从此些角度分析调查的意义。

第四和第五个问题是被调查者是否学过道家或佛教。如果他们学过了，更好地了解道家、释家与武术可能有哪些关系。第七个问题与第十三个问题类似，问习武者是否认为道家、释家有助于武术，而后是否认为道家、释家能有助于自己武术水平。此两个问题区别于第一是个一般的问题，两者哲学有助于武术，第二个较深入，尽管如此回答第七，第十三可能不一样。第八和第九问被调查者认为道家和释家在哪些方面能有助于武术学习，

答案包括了解空间、了解变化、在心理方面、了解视角还是无用。第十问题是习武者是否考虑过三者的关系，与第十一邀请他们说明考虑过哪些方面。

在进行调查时，研究者找到数个武馆，设法认识武术老师后，介绍自己的研究，并征得同意以在其武馆调查其学生。倘若老师不喜欢研究者上述的问题，研究者就另找一家武馆。进行调查时，首先向所有的习武者进行自我介绍，说明本研究的内容，而后邀请大家自愿参加本调查且自愿回答问卷调查的问题。

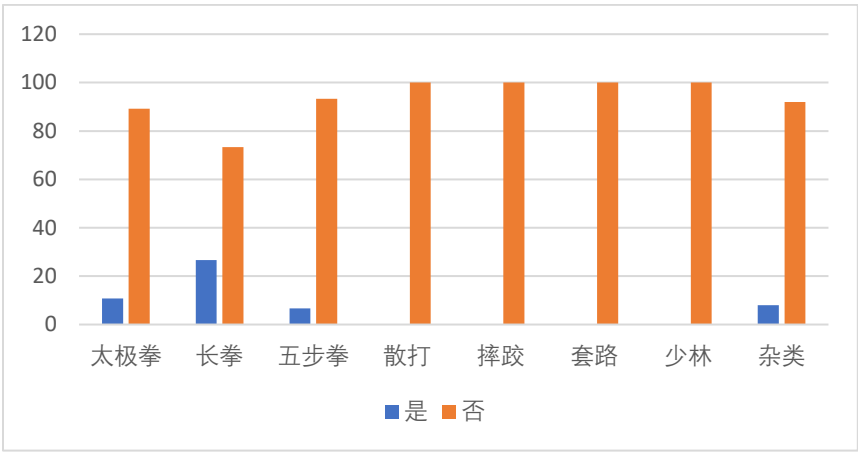
笔者假定习武者所学习的武术流派越古老，如太极拳、少林拳与长拳等，则学过道家或释家思想、并认为两者思想有助于自己的武术水平提升的人越多。笔者也假定针对“外家”武术学习者，如散打、摔跤、五步拳等，会呈现相反的结论。因为笔者认为所有的知识是主观的，连所谓客观的事实也是基于主观经验的，笔者也假定被调查者道家、释家思想的评价能得知他如何觉得两者有助于武术。笔者认为习武者认为道家或释家能帮助武术的话，对他而言，则会有用。

(4.2) 第三节：问卷调查之结果

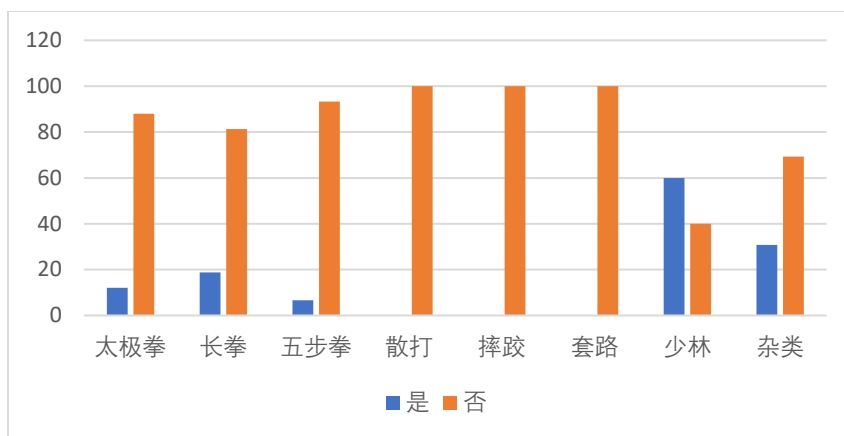
笔者一共调查了三百四十五个人，但是去掉五份无效调查结果（被试没意识到问卷调查有两张），总受试人数为三百四十人。其中，有一百五十人练习太极拳、有十二人练习少林拳、有三十二人练习长拳（包括少年拳）、有二十八人练习中国摔跤、有三十二人练习五步拳（中国标准太极拳比赛表示套路）、有二十八人练习传统套路、有六人练习散打，还有五十六人分为“杂类”组，包括八卦掌（仅有一人）、形意拳（亦仅有一人），及

对练习武术流派并未作答等。有五十四位人练习的流派不止一个。在本文中，左边的数量皆为百分比，而并不表达选择该项的人数。

本调查中，无论练习何种流派，大部分习武者都没有学过道家或释家思想，但是部分练习长拳与少林拳（长拳属于少林拳）的习武者学过道家 and 释家。仅少林拳群体有较多人学过释家思想。分析流派的区别，可见散打、摔跤和套路的学习者都没学过道家、释家。这些武术流派较新，不是太极拳、少林拳等与中国传统哲学有关的较古老武术流派。散打、摔跤和套路皆是比赛常见的流派，训练目的可能不同。不过五步拳也是比赛常见的流派，但因其还属于太极拳，所以练习者中有更多人学过中国传统思想（图片十三、十四）：

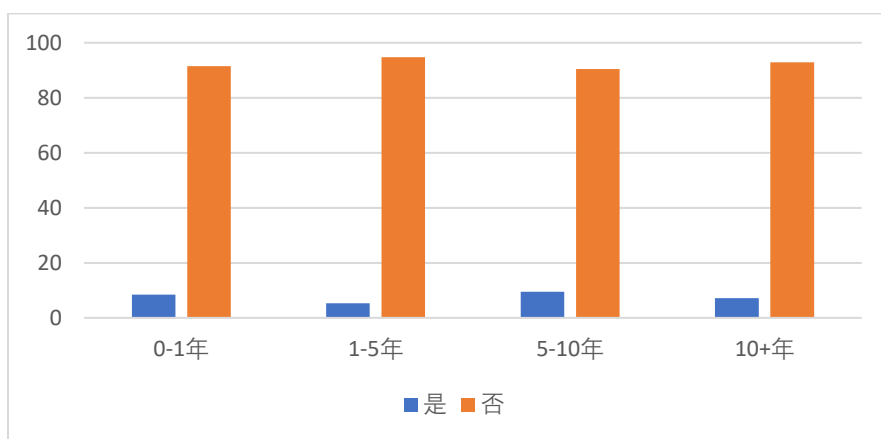


图片十三：是否学过道家（流派）

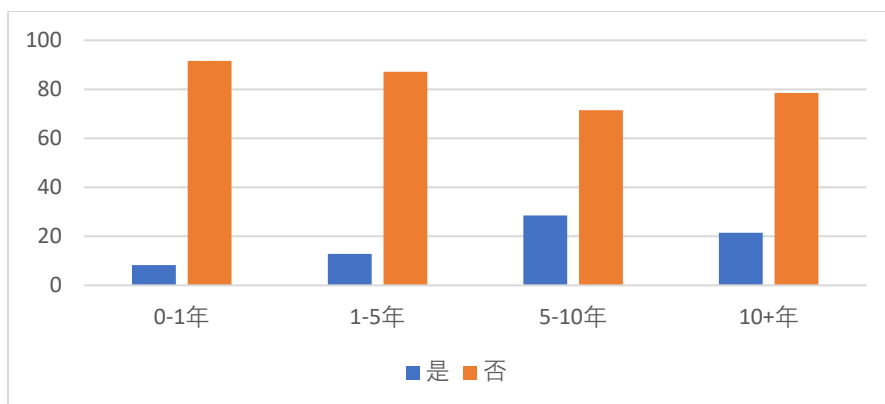


图片十四：是否学过释家（流派）

从训练时间的角度而分析，学过释家的人更多，但是在不同时间的框架下，没有很大的区别，大部分的习武者既没学过道家也没学过释家（图片十五、十六）：

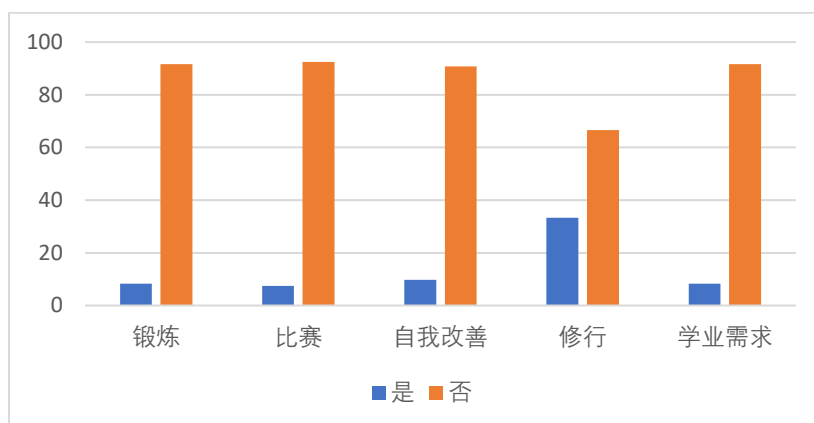


图片十五：是否学过道家（时间）

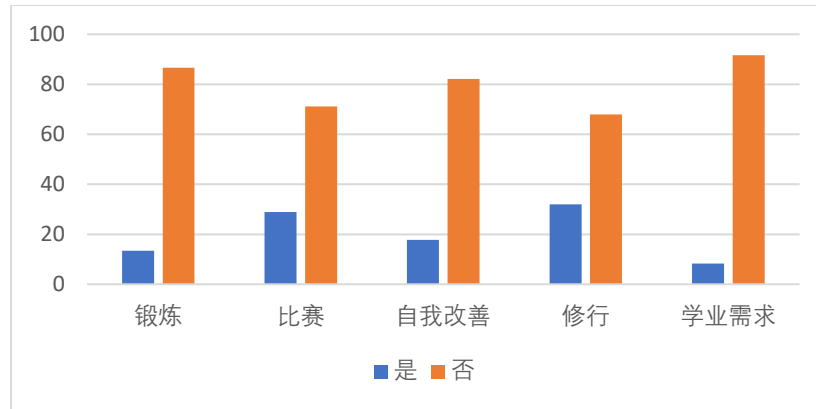


图片十六：是否学过释家（时间）

从训练目的的结果看，关于“是否学过道家”这一问题，“修行”的习武者较多学过道家思想，但是对于释家，则没有大的区别。对于“是否学过释家”这一问题，可见以修行为目的的习武者和持其他目的的习武者基本类同。除此两者以外，各组没有很大的差异（图片十七、十八）：

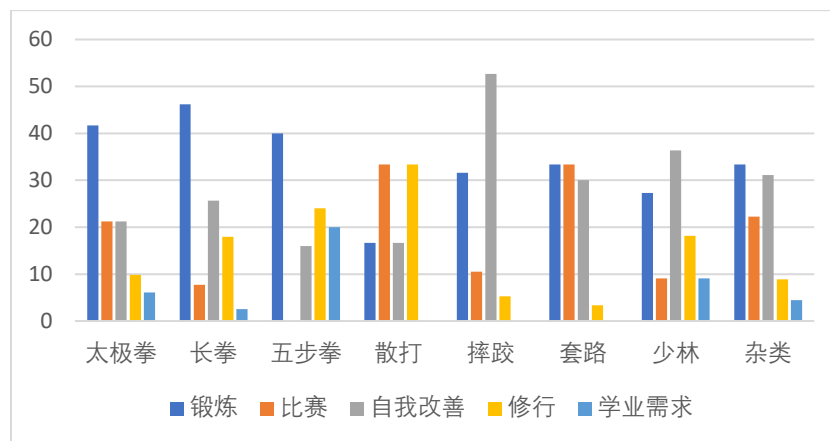


图片十七：是否学过道家（目的）



图片十八：是否学过释家（目的）

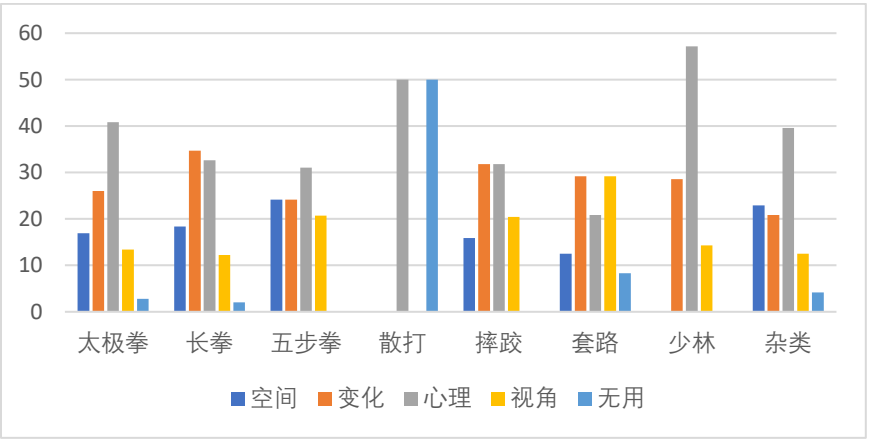
以武术流派的训练目的划分，各组没有特别大的目的。大部分的人认为锻炼是训练目的，但是以自我改善为目的的人也有很多。对于五步拳、散打、摔跤和套路，因这些是比较比赛性的武术流派，所以笔者假定习武者多数为选择“比赛”作为目的，但是五步拳的习武者中，并没有一位人选择“比赛”为目的，而学习摔跤的习武者中选择比赛的也很少。“自我改善”与“修行”的含义很近，但是“修行”较宗教性，不过在散打与五步拳这两组，选择“修行”的多于“自我改善”（图片十九）：



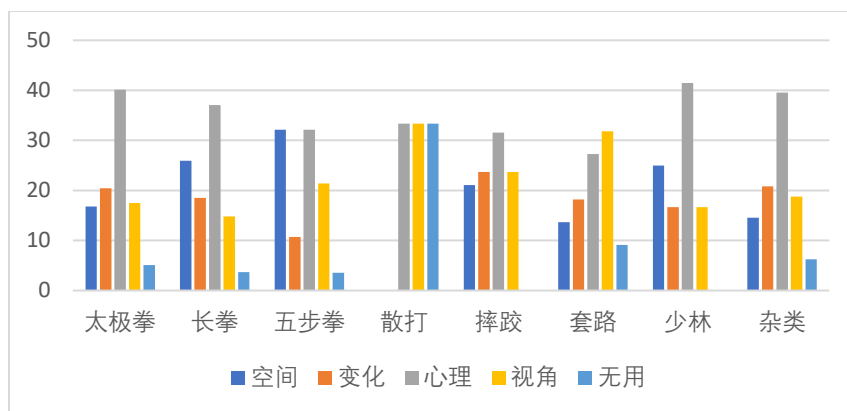
图片十九：训练目的

此分析并不十分重要，但是可见大部分的训练目的是锻炼和自我改善。大部分的人没有选择较宗教性的“修行”答案。有这么少人选择“比赛”为目的令笔者吃惊，因为假定大部分的当代中国习武者为了参加比赛练武术，以后会以此角度分析其他问题。

分析道家、释家思想在哪些方面能有助于武术学习有三个角度——第一是武术流派，第二是训练时间和第三是训练目的。从武术流派的角度，能立即看到散打学习者会觉得道家仅在于心理方面有助，而觉得释家仅在于心理与视角方面有助于武术。大部分练散打的被调查者认为两种思想无用，是所有组别中认为两者无用人数的最多的组。不管是哪一组，大部分的人认为两种思想在于心理方面有一定用处，在于其他方面则每一流派都不是很多（图片二十、二十一）：

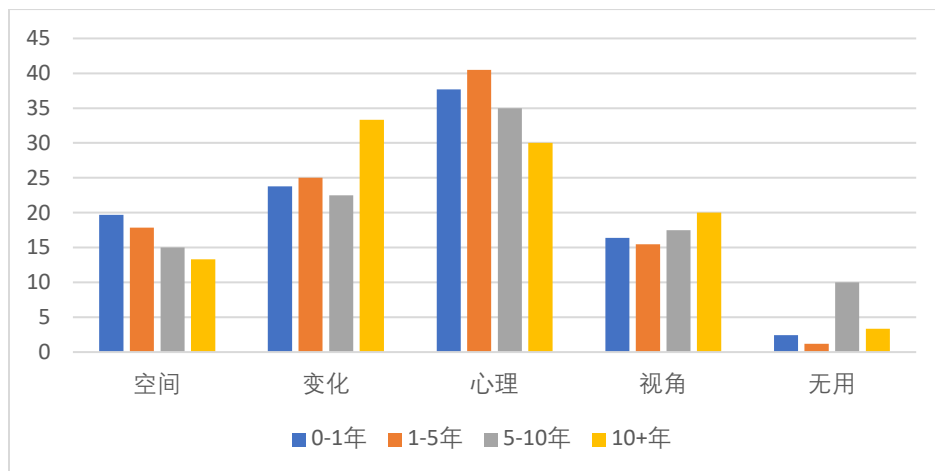


图片二十：认为道家在哪些方面有助于武术

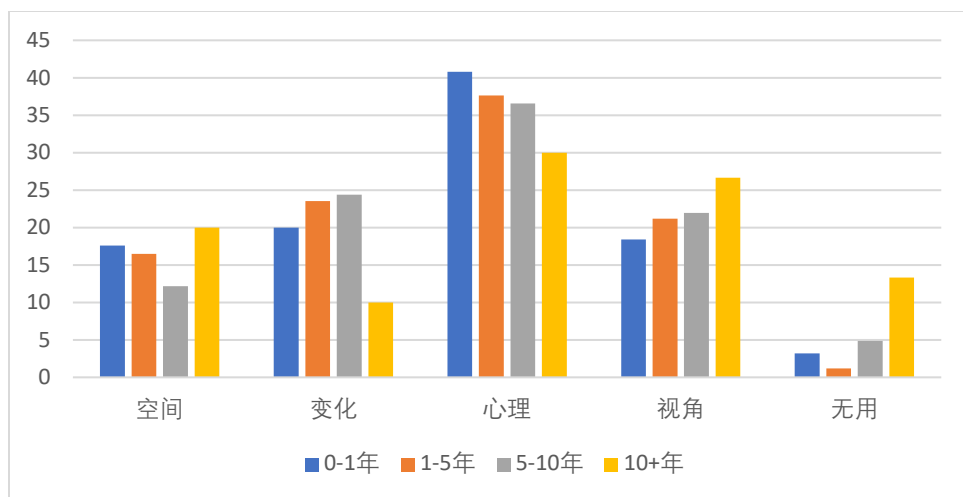


图片二十一：认为释家在哪些方面有助于武术

以训练时间来分析，可见各组也没有甚大的区别，但是可以发现较长时间练武术的人中会有更多人觉得两种思想没有用。不过，灰色组（5-10 年）和黄色组（10+年）也有更多人觉得道家、释家会在视角方面有助于武术（图片二十二、二十三）：

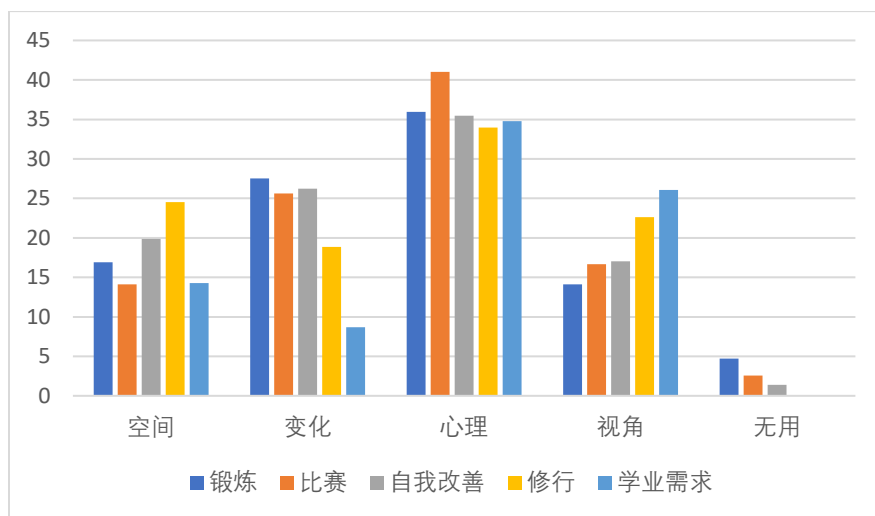


图片二十二：认为道家哪些方面有助于武术

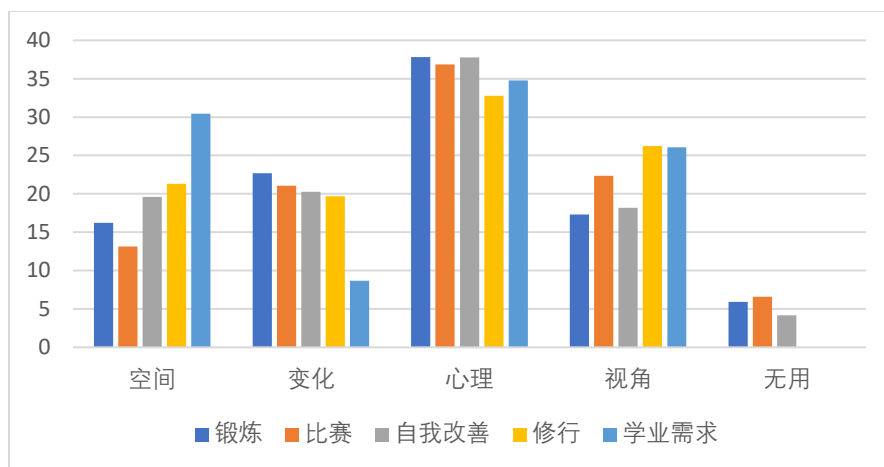


图片二十三：认为释家在哪些方面有助于武术

从分析训练目的的角度，可见所有的习武者都认为道家、释家皆最有助于武术在于心理的方面。其他的方面并不多，但是持“修行”和“学业需求”目的的两组并没有给出“无用”的答案（图片二十四、二十五）：



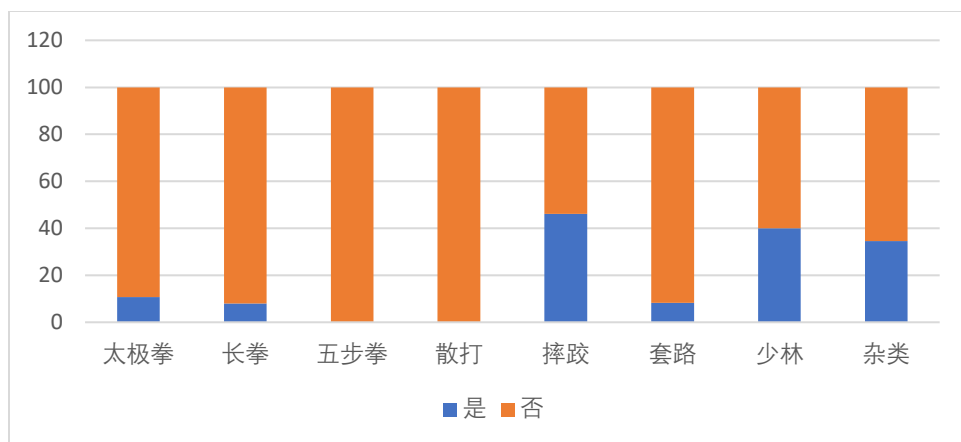
图片二十四：认为道家咋哪些方面有助于武术



图片二十五：认为释家在哪些方面有助于武术

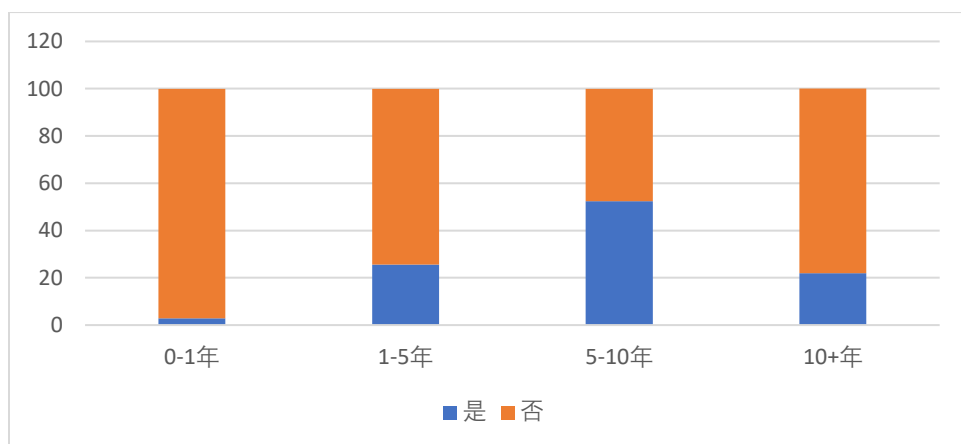
综上，分析道家、释家在哪些方面有助于武术学习，可见当代习武者认为心理最有用。无论是道家还是释家，了解空间和了解变化差不多一样，不过在于释家部分下，更多人认为视角有用。

从武术流派的角度分析被调查者是否考虑过道家、释家与武术的关系时，结论令笔者有一些吃惊。笔者假定大部分的练习太极拳、少林拳等较古老流派的人会有更多考虑过三者关系，但是不同的流派没有很大的区别。练少林拳的人有很多人考虑过，但是练中国摔跤占比最大（图片二十六）。



图片二十六：是否考虑过道家、释家与武术关系

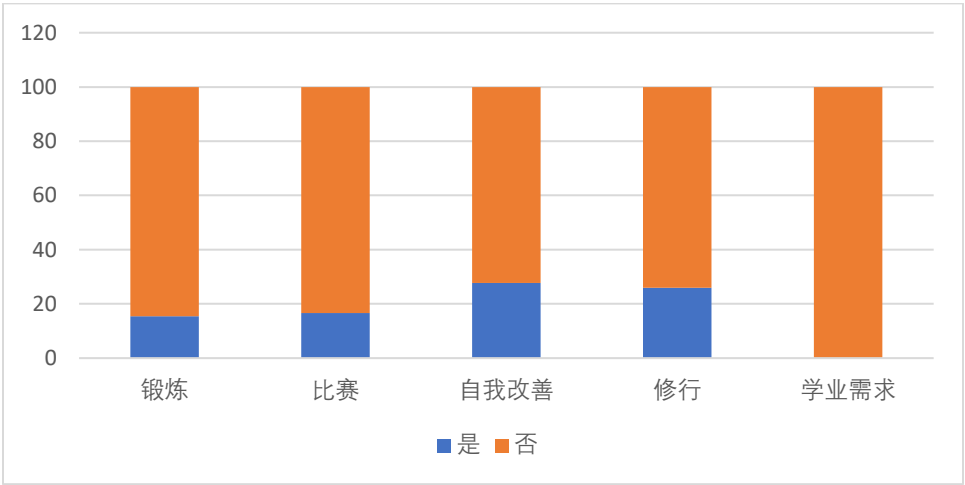
从训练时间的角度来分析，可见倾向是习武愈久，则愈有更多人考虑过三者的关系。但习武十年以上的人不在此列，笔者不知道此统计意义如何，因为有很少被调查者练习如此长时间练习武术（图片二十七）。



图片二十七：是否考虑过道家、释家与武术关系

如以练习目的来分析，则持各种目的的习武者对于是否考虑过三者关系并没有很大差别，仅有持“学业需求”的习武者表示没有考虑过。此很明显——如果他们仅是为了学业

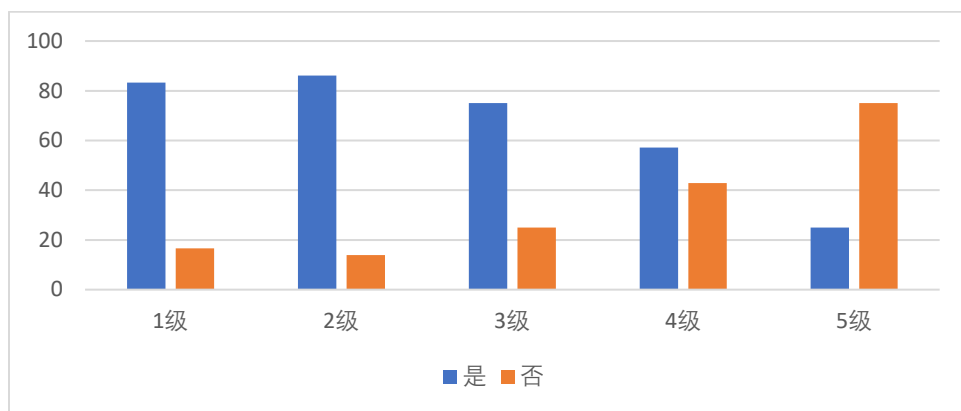
而练武术，为了提升武术知识，没有理由花时间了解掌握不同的知识领域。笔者尚要指出“自我改善”与“修行”此两组有更高的百分数考虑过，但是和“锻炼”和“比赛”这两组相差不大。不明确可不可以说此两个目的会影响习武者是否考虑过三者的关系（图片二十八）。



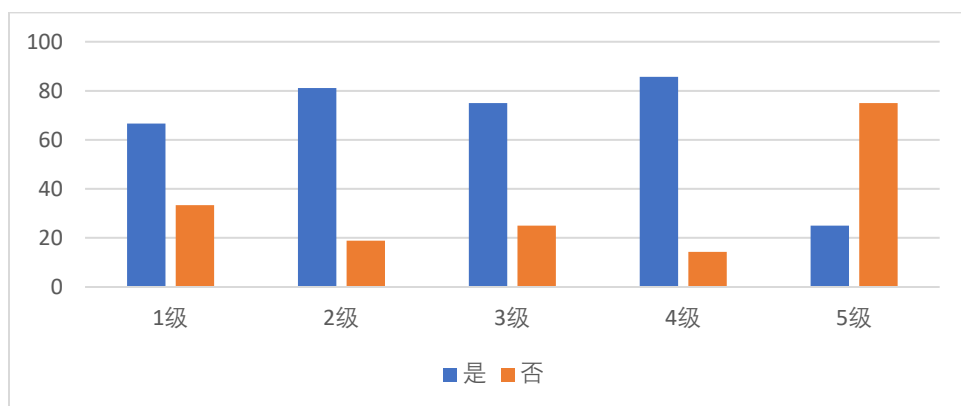
图片二十八：是否考虑过道家、释家与武术关系

下一种分析跟上述有点不一样。笔者加入了针对习武者对于武术与道家和释家主观的意见，以自己武术水平的自我评估为核心。可见自己认为武术水平是一级到三级的被调查者认为道家、释家有助于武术，但是自认水平四级则有更少人认为两者有用。认为自己的武术水平最佳的人即五级组中，大部分认为道家与释家对于武术没有帮助。对于“道家、释家有助于提高自己的武术水平”这一观点有更多人认为有用，倾向是觉得自己武术越好，越有更多人觉得两者思想有助于自己的学习。但是五级组还是认为道家、释家没有用。其实，两个表图，除了五级组以外，并未有其他例外。笔者认为一个可能的解释是一般的习武者认为自己的武术水平已很高，但是他们会寻找一个让自己的能力更好的方法，

以道家和释家作为提升武术水平方式。但认为自己的武术水平已趋近完美的习武者（五级组）却没有动机去寻找外部因素以便继续提升自己的武术水平（图片二十九、三十）。



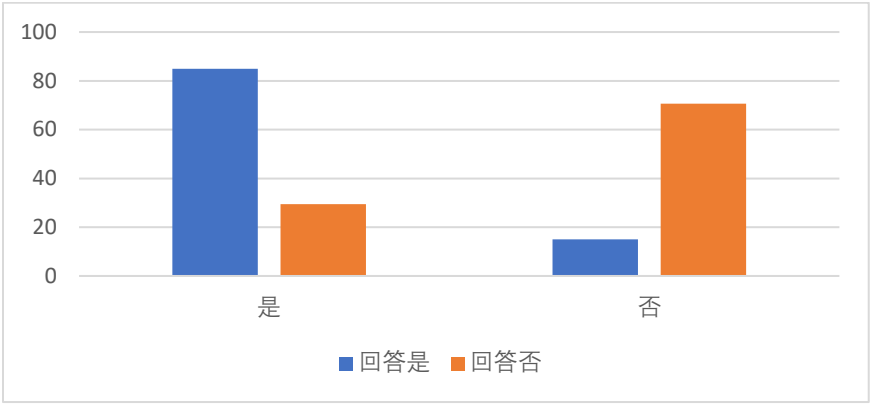
图片二十九：是否认为道家、释家有助于武术



图片三十：是否认为道家、释家有助于自己的武术学习

最后要分析的资料是关于主观意见，即如果习武者认为道家和释家有助于武术，他们也会认为学道家与释家思想有助于自己学习武术。调查的结果证明此假定，可见大部分回答道家、释家有助于武术也认为道家、释家有助于自己的武术学习。认为道家、释家没

有助于武术的大部分被调查者也认为道家、释家不会有助于自己的武术学习（图片三十一）。



图片三十一： 1) 认为道家、释家有助于武术： 2) 认为道家、释家有助于自己的武术学习

笔者认为无论习武者练哪种武术流派，练多少时间或者训练目的如何，最重要的因素是习武者的自己学习动机如何。如果习武者个人觉得道家或者释家能有助于武术，他将根据自己的需要有意识地 and 主观地建立此些联系。

第五章：结论与展望

(5.1) 研究结论

前面几章节试图了解与分析三个方面——首先如何以道家思想建立武术策略，其次如何以释家思想调节自己的心理以了解其改变，最终了解当代中国习武者如何了解武术、道家思想与释家思想，且如果他们认为两种思想有助于武术学习。

(5.1.1) 道家思想与武术

笔者认为道家可以作为习武者的策略模式，即武术家可以用道家思想具有的内容作为建立武术理论的方式，并告知自己个人训练方法。笔者试举几例，譬如以八卦论建立武术步法的模式、了解阴阳论利弊、打挡、进步退步等对立概念的混合与如何学得重视并非实在的“空间”，而不仅重视实际的事物，并且武术家该学习、分析与了解人们的“天理”。这些模型并不是普遍的，但应作为武术框架服从主观需求和目标。

(5.1.2) 释家思想与武术

释家的目标是了解实际，习武者能以它的内容来分析自己如何接近武术。释家能教习武者放弃期望类似的“贪爱”，以“舍无量心”、慧眼与念，以便反应而不期待来合适地办理所遇到的事情。笔者以用佛教的八正道来表示习武者可能采用哲学、宗教等概念化武术。笔者亦用释家的因缘论描述宇宙的变化性，并且认为习武者需要了解事物按照哪些条件能改变——宇宙并不是混乱的，因此武术的交手亦不能完全混乱。

(5.1.3) 中国当代习武者之视角

笔者调查中国当代习武者，以便了解他们如何看待道家、释家与武术的关系，看他们认为两者在哪些方面能有助武术，以及他们是否认为学习道家与释家思想能否有助于自己武术的水平。笔者认为调查的结果显示：无论习武者学习哪种流派武术、持何种训练目的与学习时间如何，都会普遍认为道家与释家思想有助于武术，而且认为自己学习两者有利于自己的武术水平。不过，最重要的资料暗示道家、释家与武术有主观的关系，即仅当习武者认为两者有利于武术时才会觉得自己学习道家、释家能让自己的武术提升。

(5.2) 第二节：研究问题与驳论

本研究有许多问题，主要研究的推测性与无法正确科学地测量本身的可能性。研究者调查了 340 左右的习武者，人数较为有限，如果研究者可以调查更多人或者来自更多地方的人，则可能很影响研究的结果。笔者自己认为问卷调查的问题也不太适合要观察的内容——问卷调查的问题太涉及宗教性，如果笔者以道家、释家外的例子来分析答案，结果可能更有意义。但是笔者害怕人们对于宗教的偏见会影响了被调查者的回答。不过，因为有时间的限制，调查的问题不能完美。如果可以再做一次的话，研究者宁可花费一年时间写好而逐渐完善调查。此种研究可以作为今后几年的研究方向。

有人可能认为本研究没有意义，因为研究角度过于主观。没有办法满足地证明道家、释家思想与武术存在上述的关系，但是笔者认为证明不太重要——如果武术家能够从上述内容中找到价值，那么它就是有价值的。此可谓一种存在主义的角度，即宇宙本质上缺乏价值的地方，反而人们主观地赋予价值。笔者也认为此是释家的看法，即不管有没有客观的事实，此事实是被主观观察与了解的。不管，笔者也反对 Forrest Morgan 的较为实用主义性的观点，学习道家与释家还是应以自身需要为出发点，而不仅是提升武术的工具。

有人也可以怀疑本研究的“可成就性”，就是说笔者所推测的内容是和尚与道士一辈子试图达到与体悟的知识和心理状态。凡人如何能成就呢？笔者以西方的哲学概念来回答此怀疑。康德相信上帝的存在，因为他认为宇宙必须有一个正确、完全与绝对的正义。他

认为有正义的判断需求一个永恒、完美与完善的实体。没有此类完善的正义而言，生活没有意义。尽管佛教提出通过轮回与业报提出另外一个回答正义判断的方法，笔者认为人们不需要“完美”此概念而行动。笔者也认为“完美”是个不能实行的标准，例如说“完美”的汉堡包有哪些特征？不可能存在一个任何人皆认为是个完美的汉堡包，因为有太多矛盾的偏爱与喜好。笔者认为人们不可能有完美的生活为活着的目的，因为达到不了。人们反而仅能有改善与更好的希望为生活的目的。本研究如此——尽管它的可成就性，尚能逐渐受到笔者所推测的利益，而不需求“完美”的条件。

(5.3) 第三节：展望

因为本研究涉及的领域甚广，有诸多可以研究的方面。与之前的研究者有所不同，笔者要试图传递新鲜的内容，但是希望未来的研究能将两者方面联系起来，更好地阐释武术与道家、释家如何互相影响。笔者也认为未来的研究可以有较好的方式测量武术与中国哲学思想相关至何种程度，譬如开展更为科学性的测验，即在武术馆里，长时间拥有一个控制组和一个对照组以比较两组间有哪些区别。此类的研究是否符合道德尚有待商榷，不过笔者认为值得尝试。

笔者亦认为研究其他“武术实践哲学”方面也值得关注，譬如研究数学、科学、西方哲学等如何能让习武者提升武术水平，将所有的方面与本研究关于道家、释家思想所讨论的内容联系起来，此研究领域将更为丰富。如果再做一次本论文类似的研究，笔者希望调查基于更多细节，以便避免宗教性的偏见，有比较复杂的问题可以更好了解当代习武者如

何看待道家与释家特有的内容。未来的研究亦可以分析本文所讲的历史方面，确定具有悠久历史的中国少林寺、武当山等武术传统胜地如何以上述的内容将武术概念化。

总而言之，笔者认为无论习武者研习何种武术流派，皆能受益于道家与释家思想。这两种思想不要求习武者有相应的宗教信仰，反而可以提供训练的框架，以便为即使现实暂不可行的目标奠定基础，也可以努力改善他们的训练目标，并说明武学理论的一些更细微的细节。英国二十世纪的哲学家伯特兰·罗素将哲学定义为“科学与宗教中间”的学科。笔者认为所有的生活领域能受益于宗教的灵感与科学的实用功效。武术学习是可以通过与建立与释家和道教的历史联系及理解科学原理来加强的。

参考书目

- Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Thupten Jinpa, and Ian Coghlan. *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics. Volume 1, Volume 1*. 2017.
- Chow, David, and Richard C. Spangler. *Kung Fu: History, Philosophy, and Technique*. 1982.
- CrashCourse. Crash Course Philosophy. *YouTube*, 2016 Feb 8 to 2017 Feb 13,
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL8dPuuaLjXtNgK6MZucdYldNkMybYIHKR>
- Frank, A. *Taijiquan and the Search for the Little Old Chinese Man: Understanding Identity Through ... Martial Arts*. [Place of publication not identified]: Palgrave Macmillan, 2016.
- Green, Thomas A., and Joseph R. Svinth. *Martial Arts in the Modern World*. Westport, Conn: Greenwood, 2003.
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Bagua>
- JeeLoo Liu. *An Introduction to Chinese Philosophy*. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2011.
- Morgan, Forrest E. *Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think*. Fort Lee, N.J.: Barricade Books, 1992.
- Nha[^]t Hạnh. *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, & Liberation: the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, and Other Basic Buddhist Teachings*. Berkeley, CA: Parallax Press. 1998.
- Raposa, Michael L. *Meditation & the Martial Arts*. Charlottesville: University of Virginia Press, 2003.
- Russel, Bertrand. *History of Western Philosophy: And Its Connection with Political and Social Circumstances*. Kindle Edition. London: G. Allen and Unwin, 1946
- 蔡峰、张建华、张健。“佛教哲学思想影响下的少林武术观审视”《体育成人教育学刊》第32卷第6期。2016年。87-90页。
- 方立天。《佛教哲学》北京：中国人民大学出版社。2012年。

郭玉成、李守培。“体育强国视域下的武术发展方略”《上海体育学院学报》第 36 卷第 2 期。2012。54-58 页

韩雪、郭志禹。“少林武术的文化特色”《广东体育学院学报》第 26 卷第 4 期。2006 年。85-87 页

姜周存、姜守峰。“虚实在太极拳中的运用”《山东体育学院学报》第 22 卷第 6 期。2006 年。69-70 页

《金刚经》中华书局

金龙、李富刚。“少林武术与佛家禅宗”《搏击-武术科学》第 3 卷第 8 期。2006 年。21-22 页。

劳思方。《新编中国哲学史（一）》。北京：生活-读书-新知 三联书店。2015 年。

老子、理雅各译。《道德经》。1891 年 <https://ctext.org>

刘金亮《周易研究》“八卦掌与周易八卦的关系”。第三期。1995 年

罗因，「空」、「有」与「有」、「无」——玄学与般若学交会问题之研究，台大中文所博士论文，2002 年 1 月。台湾大学文史丛刊，第 121 种。

乔凤杰。“传统武术的道与术”《山东体育学院学报》第 20 卷第 64 期。2004 年。8-12 页

邱丕相。“武术套路美学初探”《上海体育学院学报》1982 年。46-49 页

孙子著、翟林奈译《孙子兵法·始计》。Ctext.org. <https://ctext.org/art-of-war/laying-plans>

王纳新、于秀。“传统武术文化的道家渊源与精神”《山东体育学院学报》第 33 卷第 3 期。2017 年。63-66 页

张超、李治。“中国武术职业联赛商业化运作发展的 SWOT 分析”《中华武术研究》第 1 卷第 3 期。2011 年。16-18 页

《长部·大缘经》<http://www.shijian.org/fo-tuo-ben-sheng/2904.shtml>

朱兵涛、刘少英。“中国传统武术的文化内涵与当代发展”《搏击-武术科学》。第 11 卷第 6 期。2014 年。25-26 页、36 页。

庄子、理雅各。《庄子》。1891 年 <https://ctext.org>

图目

第四到第十图片是笔者自己的

第十一图片：<https://en.wikipedia.org/wiki/Bagua#/media/File:Xiantianbagua.png>

附录

问卷调查

自我介绍：我叫 Nicholas Treat（中文名字叫涛净悟）。我是美国俄亥俄州立大学的研二学生，在研究当代武术家如何能利用道家、释家的思想提升武术水平。我好几年学习道家和佛教思想，还有十年练习武术。

信息披露：本问卷调查的目的是查明武术家的年龄、练习的哪种武术和练习武术的多长时间跟武术家反思来自道家、佛教概念的相关，也要查被调查者觉得学习佛教、道家思想能否提升自己的武术水平。这件问卷调查的参与是完全自愿的，如果被调查者想要退出此调查，就能随时退出。再者，被调查者可以别回答不要回答的问题。

问卷调查的过程包括填空本问卷调查，大概要 5-10 分钟做完。您回答完全保密，设计调查者不会问您名字、联系信息或者您上武术馆的名称。本问卷调查结果的使用仅是为了写完硕士论文。

通过做完本问卷调查，您同意您自愿地参与调查、您年龄是 18 岁以上和您看以上的提示。

研究者联系信息：

涛净悟

研究生，东亚文言学院，俄亥俄州立大学，俄亥俄，哥伦布 43201，美国

手机号码：

电邮地址：

ORRP 联系信息：

如果您关于作为本研究的被调查者之权力有问题，您可以联系负责研究实践办公室

(ORRP- Office of Responsible Research Practices) 的 Sandra Meadows 女士，电话号码：1-614-688-4792。电邮地址：hsconcerns@osu.edu。您可以打电话跟不参加本研究之研究者的人讨论您所有关注和投诉。

1) 年龄： 18-30 30-45 45 以上

2) 您练习哪种武术？

3) 您练武术练习多少年？ 0-1 1-5 5-10 10 以上

4) 您是否学过道家/教？ 是 否

5) 您是否学过佛家/教？ 是 否

6) 您练武术的目的是什么（可以多选）？

锻炼 比赛 自我改善 修行 其他：_____

7) 您是否认为学道家、释家思想有助于练武术？ 是 否

8) 在练武术的过程中，您认为学道家思想有助于哪些方面（可以多选）？

了解空间

了解变化

心理

视角

没有帮助

其他（请说明）：

9) 在练武术的过程中，您认为学佛教的思想有助于哪些方面（可以多选）？

了解空间

了解变化

心理

视角

没有帮助

其他（请说明）：

10) 您是否考虑过道家、释家思想与武术的关系？ 是 否

11) 如果考虑过的话，请说明：

12) 您认为自己的武术水平如何，以 1 为最低和以 5 为最好？ 1 2 3 4 5

13) 您是否认为学道家、释家思想能有利于自己的武术水平？ 是 否