

·竞赛与训练·

## 对运动训练的哲学思考 ——基于古代哲学与现代科学相融合的理论分析

乔凤杰

(河南大学 武术文化研究所, 河南 开封 475001)

**摘 要:** 基于中国传统的哲学理念, 从“我”即经验心与超验心谈起, 对“我”的能力提高方式即建构经验心与彰显超验心进行了分析, 进而论述了运动训练中的能力培养方式, 并把运动训练中的能力培养方式即建构经验心与彰显超验心分别改称为更容易被现代人理解与接受的外向训练与内向训练。外向训练与内向训练, 是运动训练的基本模式; 把经验训练与科学训练相结合进行外向训练, 以坚定信念坚持内向训练, 是现代运动训练的理想模式。

**关键词:** 竞赛与训练; 体育哲学; 经验心; 超验心; 外向训练; 内向训练

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)02-0094-07

### Philosophical contemplation of sports training

——A theoretical analysis based on the fusion of ancient philosophy and modern science

QIAO Feng-jie

(Wushu Culture Institute, Henan University, Kaifeng 475001, China)

**Abstract:** Based on traditional Chinese philosophical conceptions, the author analyzed ways to enhance the abilities of “I”, i.e. building experience consciousness and highlighting experience exceeding consciousness, starting with “I”, i.e. experience consciousness and experience exceeding consciousness, then expatiated on ways to enhance abilities in sports training, and changed ways to enhance abilities in sports training, i.e. building experience consciousness and highlighting experience exceeding consciousness, respectively into outward training and inward training which are easier to be understood and accepted by modern people. Outward training and inward training are basic modes of sports training. It is an ideal mode of modern sports training to carry out outward training by combining experience training with science training and to stick to inward training with a firm belief.

**Key words:** competition and training; sport philosophy; experience consciousness; experience exceeding consciousness; outward training; inward training

运动训练的目的是什么? 通过运动训练提高运动水平的观念预设与理论依据是什么? 在运动训练中, 我们应该怎样处理自己的精神与身体的关系? 就运动训练而言, 我们应该怎样认识科学的意义? 如此等等, 这些看似常识的问题, 实际上还是需要我们认真思考。

### 1 从“我”谈起

在中国古代的一些经典著作如道家之《老子》、

儒家之《中庸》、佛家之《大乘起始信论》<sup>①</sup>的研究中, 笔者发现, 在中国古人的潜意识中, 对于人的生存世界的结构, 存在着大致相同的看法: 对于一般人而言, 人的生存世界, 乃是由逻辑上的从外到内的“经验心+现象——物自身(含超验心与其他物自身)”所共同组成的两层三类内容所组成。<sup>②</sup>

两层, 即经验心与现象所处着的经验世界、物自身(含超验心与其他物自身)所处的超验世界 2 个层面;

收稿日期: 2010-08-15

作者简介: 乔凤杰(1969-), 男, 教授, 哲学博士, 体育学博士后, 博士研究生导师, 中国国家皮划艇激流回旋运动队科研首席专家。  
研究方向: 武术文化学、中国哲学。

3类，即经验心、现象、物自身(含超验心与其他物自身)这3种不同的类型。经验心是经验世界中的“我”，经验心在现象对象化的基础上认识与改造现象，故经验心与现象虽属同一层面但却是两种不同的类型；超验心即是“我”的物自身，因物自身的世界是浑然一体的，且超验心的知识与实践乃是不需要对象化以自己为根据的自明与自动，故超验心与其他物自身既属同一个层面也属同一类型。

经验心，即是经验世界的“我”，是主客二分<sup>③</sup>的思维框架中的主体心。它是相对存在、不断变化的心识流，是人的经验世界得以确立的基点。这一主体心的确立，使自我与外界区分开来，并使自我与外界的关系变成了我们所说的主客关系。正是由于这一作为主体的经验心的存在，才使丰富多彩的作为客体的现象得以产生。无论我们如何对这一作为客体的现象进行价值判断，由经验心这一主体所直观与演绎的，必然只能是作为客体的现象。也就是说，经验心所能认知与开显的，乃是物自身开显的现象。人的经验心是一切现象的开显者，人的经验心所开显的一切现象，加上经验心本身，共同构成了人们常说的经验世界。就中国文化的传统主流而言，所谓的经验心，即是儒家的人心、私心等，道家的机心、成心等，佛家的染心、阿赖耶识、无明等。

超验心，即是“我”的物自身，是“我”的真实面目。它是绝对存在、永恒不变的根本智慧。作为人之本真的超验心，没有对个体自我之执持，因此也就没有所谓的自我与外界的主客分离。超验心的知识是自明的。超验心所自明的，乃是一个包括自己在内的物自身的世界。从一般人所处的经验层面来看，超验心所自明的，乃是全部真实的包括自己在内的物自身所构成的超验世界。在经验世界中，经验心是现象的开显者，但却永远不可能成为现象，经验心与现象永远是2种类型的东西；然而，在超验世界中，超验心本来就是物自身，超验心与其他物自身自然是同一类型的东西。就中国文化的主流传统而言，儒家的本心、诚、太极、良知等，道家的道心、道等，佛家的净心、真如、般若、佛性、根本智等，落实到人身上，<sup>④</sup>其直接指向的是这一实为人之本真面目的超验心。

在古代中国，各家文化对超验心的称谓与认识不尽相同。人们之所以对超验心有种种不同的称谓，特别是人们之所以对超验心的功能有种种不同的认识，是因为人们思考的角度不同：当我们寻找万物本原时，它的状态就是物自身；当我们寻找万事万物的价值依据时，它的意志就是终极原理；当我们寻找处理事物的方法手段时，它的表现就是根本智慧。超验心是一

种概念与观念的结合、实然与应然的贯通，因为超验的规律即是经验的法则、超验的自由即是经验的理性、超验的寂静即是经验的动力、超验的自然即是经验的必然。

在传统思想中，做人与做事是连在一起的：什么层次的人，就会有什么层次的做事能力，自然也就会产生相应层次的做事效果；而最高层次的能够带来最佳做事效果的最佳做事能力，必然是本真的超验心的固有本能。虽然传统文化的各个流派对经验现象的态度并不一致，然而，无论他们认为经验现象是虚幻的还是实在的，也无论他们认为现实世界是发展的还是停滞的，他们对超验心的确信，却是一致的。在康德看来，能够直觉物自身的能力是只有上帝才具有的，而中国人却坚信潜在于每个人身上。<sup>⑤</sup>作为人之本真的超验心，是超越经验的能够直觉物自身的无限的“我”，具有“无所知而无所不知、无所能而无所不能”<sup>⑥</sup>的巨大能力。超验心之直觉，不是那种需要在时间与空间中才能使现象得以呈现的感性直觉，更不是那种需要纯粹理性才能决定的知识建构，而是一种自明性的智的直觉。

经验心与超验心，乃是“我”的2种不同存在方式。真实的“我”，即是超验心；而人的经验心这一不真实的“我”的出现，则是超验心在身体欲望的牵引下随躯壳起念的结果。从本质上讲，经验心与超验心是一；而就表现形式而言，经验心与超验心是二。经验心的追求与超验心的要求并非永远一致，也并非永远矛盾。

## 2 提高“我”的能力的方式

经验层面的“我”，即经验心，要依靠不断的实践经验来建构自己，也就是说，经验心的能力是通过实践经验培养出来的；超验层面的“我”，即超验心，本身即是能量无比、无所不知无所不能的。因此，在经验层面，经验心要做好任何事情，都要尽可能多地学习、掌握、运用一些好的思想观念与方法手段；而超验心做事，则是什么都不需要，仅凭自己发挥就会达到完美的地步。

作为经验世界的人，其一切行为都必然要从经验心开始，然而，由经验心开始的人的行为，却是可以走向两个截然相反的方向：由经验心在同一层面向外展开对经验现象的认识与改造，以构筑经验心所处的经验世界也即我们常说的意义世界，从而使经验心在相应的实践领域的实践能力得以提升，这里我们称其为建构经验心；由经验心向内——准确地说是向最深层面——展开从经验心向超验心的回归，从而使因人

“我”的“性质”的直接改变而能力剧增,这里我们称其为彰显超验心。建构经验心与彰显超验心,是提高“我”的能力的2种方式,张扬着人类朝向截然相反的2个方向所做出的各种努力,然而,在中国古人的思想意识中,此两者是可以融通的。

生活在经验世界的人们,必须设法满足经验心的基本需要,必须不断地提高经验心的经验能力,因而也就必须通过对外在事物的处理来建构经验心。经验心的行为是以现实为根据的,它一定是既包含有符合超验心之自由意志要求的成分,也包含有不符合超验心之自由意志要求的成分,而且即使是符合超验心之自由意志要求的成分,也并非就是超验心之意志的自由发挥,只是经验心因现实行为的需要而对经验心实施的一种策略性的强制而已。不用说有悖于超验心之自由意志要求的经验心表现,即使是符合超验心之自由意志要求的经验心表现,其出于功利目的而对超验心之本能表现的效法,与超验心之自由意志的真实表现,也是有着质的区别的。因此,我们必须尽可能地使经验心的行为全部符合超验心之自由意志的要求,从而使经验心的意志与超验心的表现趋于一致;为了防止人的异化,在尽可能完成经验心之理想建构的基础上,人们还必须超越经验心、消除经验心而向超验心回归,使那种符合超验心之自由意志要求的被强制的经验心的行为变为“随心所欲而不逾矩”的超验心的自由发挥,从而使“我”的能力得到彻底的改善。

建构经验心与彰显超验心,都是以经验心为起点的。建构经验心,是一个磨练与提升经验心的过程,是一个以经验心来学习与掌握各种经验方法的过程;彰显超验心,是一个消除经验心的所有的方法意识与思想观念的过程,是一个彻底地消除经验心的过程。就终极追求而言,人应该以彰显超验心为唯一正道,然而,生活在经验心所开显的经验世界的人们,又必须依靠经验心来彰显超验心,因而就必须解决经验心的正常需要。我们必须对这一由经验心所开显的经验世界给予合理的价值认定,必须勇敢地面对经验世界的一切。经验生活与终极追求的两难抉择,迫使人们必须对建构经验心与彰显超验心加以兼顾。

建构经验心,是一种外向的努力,是对“我”的经验能力的逐渐强化;彰显超验心,是一种内向的回归,是通过对“我”的“属性”的改变而对“我”的巨大潜能的整体开发。初略看来,方向相反的两者似乎是矛盾的,中国古人对此两者的圆融也似乎是十分勉强的。然而,深入思考不难发现,这方向相反的2种工作,原来真的并不是水火不容的。通过建构经验心以培养经验能力,通过消除经验心、彰显超验心来

开发超验潜能,是完全可以并存的2种修炼方式。

### 3 运动训练中的能力培养方式

建构经验心与彰显超验心,是由经验心这种“我”的存在方式开始的提高“我”的能力的2种方式,是中国古人推崇的两种修炼范式。建构经验心与彰显超验心的修炼,可以在人的任何领域中展开,也理所当然地可以在现代运动训练中来展开。为了更容易理解,在运动训练领域中,建构经验心可以被改称为外向训练,而彰显超验心可以被改称为内向训练,因为建构经验心的运动训练是一个外向的方法学习与实践的过程,而彰显超验心的运动训练是内向的逐渐淡化与消除方法的过程。也就是说,在运动训练学的视阈中,外向训练与内向训练,是培养运动员运动实践能力的2种重要方式。<sup>⑦</sup>

外向训练,就是要依据各种具体的方法手段进行训练,提高被训练者运用各种好方法进行运动实践的能力,从而使被训练者在相应运动实践中的经验能力得以提升。作为一种提高“我”的经验能力的训练范式,外向训练的实质是“方法化”,而其“方法化”训练的依据,则是前人总结和研究出来的能使人高水平进行运动实践的方法手段。在现实中,模仿高水平者与按照理论分析进行训练,是外向训练的2种主要方式。

人体是一个自调节能力很强的生命系统,外向训练的机理,就是通过施加外部刺激使运动员的生命系统发生自调节以适应与保障新的生命活动状态。外向训练的内容,包括精神训练、技术训练与体能训练,其中精神训练是前提,技术训练是核心,体能训练是保障。外向训练的基本思路,是完整与分解相结合、用与养相结合。完整与分解相结合,是指精神训练、技术训练与体能训练有分有合,更指精神训练、技术训练与体能训练中的任何一种训练自身也要有分有合;用与养相结合,具体地说,即三分用七分养<sup>⑧</sup>,是指刚猛迅疾的运动与柔和缓慢的运动相结合,以刚猛迅疾的运动来体验与适应真实的运动状态,以柔和缓慢的运动来感受身心的协调配合方式与培养身心的协调配合能力。

内向训练,就是要彻底消除人自身存在的一切方法意识与思想观念,超越所有的方法、观念,彻底放松自己的身心,从而使人所潜在的超验本能得以彰显。作为一种彻底地改善“我”的能力的一种训练范式,内向训练的实质是“无化”,而其“无化”训练的依据,则是“无化”观念和一些能够帮助人实现“无化”的方法手段。

各种运动或实践之所以能够独立存在，就是因为其包含了很多具体的独特的运动方法或实践方法。正是因为这些独特的区别于他者的方法的存在，才使不同的运动或实践形态能够与其他运动或实践形态区别开来。没有人可以否认某种运动实践形态之所以被称为某种运动实践形态的独特方法的存在意义。然而，对于传统的中国人来说，这些具体的方法，无论其有多么的高明，也都不会是其运动实践方法的最高层次。任何一种运动实践的最高层次的运动实践方法，都是人所潜在的超验心的本能发挥。超验心是全知全能的，超验心的本能发挥，不是某种具体的有限的方法技巧，而是可以解决任何问题的“无法之法”。因此，虽然我们所谈的运动实践方法只是那些非常具体的专业特色非常明显的方法，但就训练而言，其追求的终极方法，却是那种远远超越了所有的具体方法范畴的全知全能的超验心的本能发挥，即我们常说的最理想的“无法之法”。

外向训练与内向训练，是传统中国人推崇的2种训练范式。外向训练，就是要依据各种具体的方法手段进行训练，使被训练者的行为具有更强的计划性与技巧性，使其运动实践能力得以提高；内向训练，就是要依据“无化”观念和各种能帮助人“无化”的方法手段进行训练，彻底消除被训练者自身存在的一切方法意识与思想观念，彻底放松自己的身心，从而使其超验心得以彰显，使其潜在的本能得以开发。

外向训练与内向训练这两种训练模式，是从儒、道、佛、武术等传统文化的修炼理论中抽象出来的。然而，这并不意味着外向训练与内向训练这2种训练模式就只能运用在儒、道、佛、武术等传统修炼领域中。事实上，包括现代运动训练在内的所有人的训练，与传统的儒、道、佛、武术等修炼，没有本质区别。无论各种训练之间能有多大的不同，无论如何去看待各种不同的训练，都不能否认其最终是要提高人(运动员)的某些能力的本质特征。因此，笔者这里抽象出来的外向训练与内向训练这两种训练模式，是可以延伸运用到各种训练领域的；无论哪个领域的训练，其理想模式，均应该是外向训练与内向训练的完美结合。

无论是外向训练，还是内向训练，都非常重视身心放松。在外向训练中，身心放松，是开展训练的重要前提；在内向训练中，身心放松，是其唯一的方法要求，所有的训练方法的实质都是要促进身心的彻底放松。

训练的直接目的，是提高人的具体的做事能力，如运动员的训练目的，就是要提高其赛场运动能力，而不是要让人掌握某种方法如让运动员仅仅掌握技

术。方法有助于做事的结果，但却不能等同于结果。就运动训练而言，技术有助于运动能力发挥，但却不能等同于运动能力发挥。外向训练可以使人从不会运动到较高水平的运动，提高赛场运动能力，却并不是提高赛场运动能力的唯一手段，更不是提高赛场运动能力的终极手段。

相信自身具备无限的潜力，才能产生强大的精神力量；身心彻底放松，才能使运动过程协调一致，甚至使人的无限潜力彰显出来。内向训练直接指向人的本能，是直接指向运动训练终极目标的终极训练；虽然内向训练是直接指向赛场运动能力的，其目的是要彰显运动员潜在的无限本能，但是，与外向训练相比，其见效时间较长且需要较高的悟性。

外向训练，即对个体进行方法化规范的训练。实践方法与方法实践，是外向训练的2大法宝。内向训练，即对个体进行“无化”解脱的训练；本我信仰与身心放松，是终极运动训练的2大法宝。各有所长的外向训练与内向训练之间没有冲突，可以同步进行。

#### 4 运动训练的理想模式

从上面分析我们可以看出，外向训练与内向训练这2种基本方式，与现代所倡导的所谓的科学化训练，是有明显区别的。客观上说，这2种训练思路都还算不上可以让人完全满意的。当今所有的运动训练体系的理想模式，应该是把外向训练与内向训练这2个层次都完整地继承下来，在外向训练中注入科学的理念，实现经验训练与科学训练的完美结合。

什么是科学？人们常常会把科学这一概念挂在嘴边，虽然人们常常会毫不谦虚地评价什么事情科学什么事情不科学，但是，当我们认真地追问一下科学这一概念的真实含义的时候，会发现，能够真正对科学这一概念有一个较为清晰的认识的人，其实并不多。

准确地讲，对于科学的概念，我们并没有一个统一的认识。大致说来，人们对于科学这一概念的认识主要有4种意见：知识体系、社会建制、方法体系、观念体系。把科学界定为一种知识体系的人们认为，科学是反映客观世界(自然界、社会和思维)的本质联系及其运动规律的知识体系，是一种具有客观性、真理性和系统性的知识体系。把科学界定为一种社会建制的学者们认为，科学就是共同遵守一定的行为规范、组织人们展开认识真理与探索真理的各种活动的社会建制，如科学院、研究所、大学、科学学会，等等。把科学界定为一种方法体系的学者们认为，科学是一种实证的、理性的方法体系，是要用实验观察来证实、要用归纳逻辑与演绎逻辑来推理的方法体系；科学并

不是某一种非常具体化的操作手段,而是在实证与理性观念指导下的人们认识世界的所有方法。把科学界定为观念体系的学者们认为,科学其实只是一种特殊的观念体系,其实只是一种可用来指导人们的认识真理与探索真理的行为实践的实证与理性等思想观念,在科学这种观念体系的指导下,人们的认识真理与探索真理的行为才可能真正地科学化。

反映包括自然界、人类社会和思维的客观世界的本质联系及其运动规律的知识体系,只是人们认识的一个结果,而这种结果,则是可以通过多种认识方式获得的,其本身并没有什么特别的标志。人们可以通过实证与理性的方式获得,也可以通过偶然感悟的方式获得,甚至是通过一种莫名其妙的方式获得。如果科学这一概念的含义就是反映客观世界的本质及其运动规律的知识体系的话,那么,科学这一概念,其实就成了真理的代名词,我们这里对于外向训练的科学化探讨,也就失去了意义。如果我们把科学界定为社会建制,认为科学的作用仅仅是要让人们共同遵守一定的行为规范、组织人们展开认识真理与探索真理的各种活动的话,那么,科学与真理似乎也就没有了任何必然的联系;如果我们把科学界定为一种方法体系的话,那么,我们就必须告诉人们,到底科学是一种什么样的方法体系,或者说,到底什么样的方法属于科学这一方法体系。事实上,我们是无法准确地回答科学到底是一种什么的方法体系的,更无法准确地回答到底什么样的方法能够归属于科学这一方法体系。因此,笔者对科学概念,更倾向于第4种界定,即倾向于认为科学就是一种在可用于指导人们认识真理与探索真理的行为的观念体系。

作为一种指导人们的认识行为的观念体系,科学的实质,就是实证与理性等行为理念,更准确地说,就是“实验观察、定量分析、逻辑论证、数学描述”等思想观念。如果我们认识真理与探索真理的行为是在这样的观念指导下进行的,如果我们所有认识真理与探索真理的行为都能够按照这样的观念的要求去做,我们就可以说,我们的行为是科学的。更具体一点说,外向训练是在这样的观念的指导下进行的,如果外向训练过程能够严格地按照这样的观念的要求去做,那么,我们就可以说,我们的外向训练是科学的,是一种科学训练。因此,所谓的外向训练中的科学训练,其实就是在“实验观察、定量分析、逻辑论证、数学描述”等观念指导下进行的训练。

从表面上,这里的科学训练,就是用科学理念来指导与要求训练者的训练行为,然而,现实中的更为普遍的科学的向外训练,则主要表现为对其他领域的

高科技手段的运用。生理学、仿生学、物理学、生物学、遗传学,等等,其各个领域中的最先进的技术手段,都应该设法运用到外向训练中去。科学的向外训练,主要涉及到的就是训练程序与训练手段的科学化问题。如何更为合理地设计各种外向训练的训练程序,是一个科学化的问题;如何运用一切可用的现代科技手段,高效地为各种外向训练服务,也是一个科学化的问题。

实践已经证明,在外向训练中融入科学训练理念,增加运动训练的科学性,其效果是非常明显的。然而,现代中国的运动训练,似乎已唯科学是从。这就引发另外一个问题,科学训练是最高效而万无一失的吗?科学训练可以替代以往的一切训练方式吗?实际上,只要我们稍微深思一下,就会发现事实并非如此。

应该说,在科学理念指导下进行的外向训练,可能会更为快捷、准确地把握住体育运动中的某些普遍性的规律,更快地提高训练者的训练效果。这正是我们提倡在外向训练中接受科学理念指导的重要原因。然而我们又必须承认,无论科学训练的效率是多么的高,也无论科学训练本身有多么大的益处,都无法掩饰科学训练本身所固有的局限性。人类所有的认识都始于经验,人类所有的创造都始于经验,这就是我们在现在仍然要坚持保留经验训练的重要原因。

科学的向外训练是规范的、可实验检验的、可量化分析的、可数学描述的,这都为运动技法与知识的传递与传播打下了坚实的基础。然而,正是这种规范、实验检验、量化分析、数学描述等指标的限制,也就使得这种科学的向外训练表现出了极为明显的单一性。作为一种观念体系,科学有2个基本的预设:任何事物都是有规律的;人类具有认识事物规律的理性能力。然而,科学的这2个预设真的是无懈可击吗?答案显然是否定的。科学之所以为人们所信奉,并不是因为科学的预设没有任何问题,而只是因为科学毕竟可以在很大的范围内解决不少的问题,是截至目前为止最为合理的人类认知行为的指导观念。科学不是真理,科学只是人们探索真理与发现真理的行为的指导观念之一。科学的训练也不可能是提高训练效果的唯一方法。对于经验性过强的传统外向训练来说,输入科学的理念,增加科学训练这种高效而易行的训练范式,是非常必要的。然而,我们又绝不可以因为科学训练范式的加入而完全取代传统的经验训练范式。在笔者看来,这里所谓的经验是在逻辑上与科学相并列的概念,也是一种指导人们的认识行为的观念体系。把经验的观念作为指导,和把科学的观念作为指导,对于外向训练来说,具有同等的理论意义。科学训练

与经验训练的相互补充，科学训练与经验训练的完美结合，是现代运动训练中的外向训练的最佳模式。

在当今社会，理想的运动训练，应该能够正确地理解与思考从传统中继承过来的内向训练，并保持内向训练的超越性或宗教性。

传统的内向训练，是一种对训练者的行为方法的“无化”的过程，是一种旨在彰显人所潜在的能量无穷的超验心的“超级心理训练”，更是能够使人在其中得以安身立命的内在超越过程。因此，传统的内向训练，本身已经带有很强的宗教性。

我们必须承认，传统的内向训练所追求的彰显超验心这一最高目标，绝大多数的训练者可能是终生都无法实现，自然也无法靠自己的训练经验来亲自证实的。但是在笔者看来，这都丝毫不会影响内向训练的存在价值。且不说我们确实有少数达到最高境界的人已经实现了这一最高目标，退一步讲，即使是至今尚无人达到内向训练的最高境界而能够实现彰显超验心这一最高目标，传统内向训练的彰显超验心之最高目标的设置，也是具有非常重要的意义的。最高目标的存在意义，并不在于现实中的所有人是否都能够实现，而在于其对于现实中的所有人的引导作用。实际上，彰显超验心这一内向训练的最高目标的存在意义，就在于它可以使现实中的多数训练者日益接近它却永远不可以实现它。如果某一个最高目标可以让所有人都轻而易举地实现它，那么，它也就不再可以被称作最高目标而对训练者的行为产生永远的指导作用；同样，如果某一个最高目标始终让训练者感到自己的训练效果和它没有发生任何关系，那么，这一最高目标，也就不会对训练者产生任何的吸引力。应该说，正是彰显超验心这一始终可以让人接近却又很难让人真正实现的最高目标的确立，才使得每一位训练者能够始终精神愉悦地进行着一个不断地超越自我的自我训练。

笔者深信，人类的任何行为，都必须有一个宗教性<sup>①</sup>的思想理论的指导，都必须有一个可以日益接近但却很难完全实现它的超越目标的牵引。没有宗教性的最高目标，没有超越性的目标引导，一切都以外在的量的标准进行评价，除了其本身的不尽合理之外，最可怕的，就是可能导致那些天分较差的训练者遭受致命打击而让那些天分较好的训练者的不屑一顾。在笔者看来，过去的一些人，在几乎不能获得任何物质利益和名誉的情况下之所以能够终生坚持训练，而现在的一些人，在功成名就以后，在国家给予极高的地位、荣誉和物质利益的情况下之所以却不再坚持运动训练，这与传统重视内向训练而现代体育不重视内向

训练、传统有超越目标而现代体育缺乏超越目标有着很大的关系。对于外向训练的科学化改造，决不应该是全盘否定内向训练及其超越目标为前提。

内向训练，不是应该被抛弃，而是应该在有所警惕的前提下大力弘扬与发展，因为没有了内向训练的运动训练，必然没有终极的驱动力。我们必须谨防内向训练范式被一些别有用心之徒所利用，必须谨防他人打着“终极性”、“超越性”等旗号传播那些莫名其妙的“内向训练方法”，然而，对于真正的内功功法、“无化”观念等内向训练依据及其训练模式，无论其源自何方，都应该尽可能地保存与发展下去。甚至，传统文化中的那些没有被移植与利用的内向修炼方法，也要尽可能地移植与运用于现代运动训练的内向训练中。这是因为，内向训练方法的弘扬与发展，将使参与运动训练的人永远充满希望而更具生命活力。

当今运动训练的理想模式，应该是在外向的科学训练与外向的经验训练相结合的基础上，实现外向训练与内向训练的完美统一。按照传统的说法，内向性的追求，是形而上的，属道的范畴，而外向性的追求，是形而下的，属于器的范畴，因此，我们这里所向往的在外向的科学训练与外向的经验训练相结合的基础上实现外向训练与内向训练的完美统一，理想训练模式，可称之为一种“道器并举的训练模式”。

增加外向的科学训练，将使那些我们正在继承、学习、运用与研究的各种方法、理念、知识等产生清晰的自觉，从而使我们能够既知其然又知其所以然把这些方法、理念、知识等运用到实践行为，而且能够清晰地、自觉地对现代社会流传的各种方法、理念、知识等进行理性的梳理创新与高效的宣传推广；保留外向的经验训练，将使体育人的训练思路不受太多的条条框框的束缚，使我们更有可能在技战术与训练方法等方面获得较大的突破与创新。确立相对量化与可操作化的技法标准，坚持外向训练中的经验训练与科学训练的统一，完成练习者行为方式的从无形到有形、从无法到有法的转化与提升，将使中国的运动训练以一种独立的文化形态与其他文化形态区分开来；保持内向训练并坚持其所固有的超越性与宗教意味，完成练习者行为方式的从有形到无形、从有法到无法的转化与提升，将使中国的运动训练这一相对独立的文化形态毫无疑问地融入到中国整体文化的固有传统当中。

在外向的科学训练与外向的经验训练相结合的基础上，实现运动训练中的外向训练与内向训练的完美统一，既可使多样化的技法体系与现代化的道德

体系具备很强的普适性，同时也可以使得所有的训练者都能够经由任何一种技法训练与道德训练而实现向终极目标的超越。在笔者看来，这是一种感性与理性相结合基础上实现的现实性与超越性的完美统一，是一种现实关照与终极关怀兼顾的思想理路，是一种具有极强的生存能力与发展潜力的明智做法。

### 注释：

① 笔者在本文中对在人的在世结构的理解与解说，受到了牟宗三和赖永海等先生的相关著述的启发。

② 在笔者的《中华武术与传统文化》一书中，笔者把人的生存世界称之为在世结构，并把人的在世结构称之为3层系统。现在看来，这种说法可能是不太准确的。这里稍改说法，但实际含义即根本观点并没有什么本质的改变。

③ 不少学者以“万物一体”为理论前提，来否定中国古人有“主客二分”的思想意识。实际上，按笔者的理解，所谓的“主客二分”，其首要也是最主要的含义应该是人与外界现象的自觉区分。虽然中国古人长期坚持“通天下一气”之“万物一体”的存在论观念，但是，人与外界即主体与客体的区分，却是必需与必然的，因为，没有了经验心意识的确立，也就没有人之生存的意义世界。主客二分，乃是现象世界的人们的一种基本意识，不仅是人们进行认识与改造的基础，也是人们展开想象的基础。也就是说，现象世界的人们所进行的认识、想象、改造等行为，都是由主体对客体展开的。主客的界分，并不影响人与万物之间的相通相融；人与万物是相通相融还是对立斗争，完全取决于人们的价值判断，而与人类最基本的主客界分意识并无实质性的联系。“主客二分”与“万物一体”，并非互相矛盾的一对概念；与“万物一体”相对立的，乃是狭隘的“人类中心主义”。当然，如果真像诸多学

者们所言的“主客二分的思维方式已经寓含了人类中心主义的价值定位”的话，那么，这样的“主客二分”，确实是为绝大多数的中国古人所不齿的。

④ 之所以这样讲，是因为在传统哲学中，这些概念并不是在任何时候都单纯是对人的指谓。

⑤ “中国人的传统承认人有智的直觉，人之所以能发出智的直觉是通过道德的实践，修行的解脱，而使本有的无限心呈现。中国人承认有无限心，但不把无限心人格化为上帝。每一个人的生命都有无限心，而通过道德的实践以及佛教道家的修行而使它呈现。”见：牟宗三：《中西哲学之会通十四讲》，上海，上海古籍出版社，1998年版，第83页。

⑥ 我们平常所说的知与能的意义，多是在现象的范围内。现象是普通人的需要；对于已经彰显超验心的圣人来说，现象范围内的知与能，已经没有任何意义。已经彰显超验心的圣人，未必了解多少现象系统的内容，但却具有最完美、最理想的实践能力。即是所谓的“无所知而无所不知，无所能而无所不能”。当然，此“无所不知与无所不能”，只是表明其理想性，未必即如基督教上帝之“全知全能”。

⑦ 外向训练与内向训练这2个概念，是笔者提出来的，但是外向训练与内向训练这2种训练模式却不是笔者的发明，而是笔者从传统文化的修炼理论中抽象出来的。

⑧ 传统说法为“三分练七分养”，此处的“练”，即“用”的意思。因为我们这里是在讲训练问题，为避免引起误解，故改称“三分用七分养”。

⑨ 宗教性强调个人对超验世界的内在体悟，与宗教有着千丝万缕的关联，但却绝不是一回事。宗教性不是宗教的特权和专利。凡是对宇宙真相的终极关怀、对生命意义的终极探索、对完美方式的终极追求等，都属于宗教性的范畴。

