

民族传统体育

文章编号:1001-747 (2009)05-0558-04 文献标识码:A 中图分类号:G852.1

庄子技道观与武道修炼的境界*

林北生¹,周庆杰²,卢兆民³

(1. 北京中医药大学 体育部,北京 100029;2. 外交学院 体育教研室,北京 100037;
3. 中国人民公安大学 教务处,北京 100038)

摘要:庄子是道家思想的集大成者,其技道观对武术修炼的境界有着十分深远的影响。“技进乎道”和“由技入道”的观点是庄子技道观的核心部分,至今对每一位习武者追求“得心应手”的至高武术境界有着深刻的启示。

关键词:庄子;技道;武道;境界

View on “Ji & Dao” of Zhuang-zi and the Realm of Wushu's Training

LIN Bei-sheng¹,ZHOU Qing-jie²,LU Zhao-min³

(1. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China;

2. China Foreign Affairs University, Beijing 100037, China;

3. Chinese People Public Security University, Beijing 100038, China)

Abstract: Zhuang-zi is the comprehensive synthesizer of Taoism, his view of “Ji & Tao” is profoundly influential to the level of marshal art. The core of his view of “Ji & Tao” is “Tao in marshal art” and “being enlightened through marshal art”. His thought still inspires all learners of marshal art in pursuing the highest level with proficiency.

Key words: Zhuang-zi; Tao; Martial Art; level

在中国古代,“武”更多的是被阐释成一种技艺。近代一些武术大家,如孙禄堂、薛颠等人,则把武术称之为“武道”。这无疑是在庄子“技以载道”思想的延续,即“武以载道”。而修炼者只不过是借助武术——这种自己所喜爱的方式来悟道罢了。“技进乎道”作为庄子技道观的核心思想,被历代武术大家奉为“由拳入道”的终极目标。后世在惊叹武技出神入化者时,常常会套用“技进乎道”来赞誉之。事实上,庄子技道观对武术修炼的境界有着极为深远的影响。

1 庄子技道观的涵义

关于“道”的含义和解释,各家各派都有自己的见解,各时各代更有不同的理解。究其根源,道的本意只有一个,那就是路。“道”字甲骨文未见,金字从行从首,像人在行进中,取人之所行之意。“道”作为中国哲学的高级范畴,与实践活动紧密相关,带有鲜明的操作性色彩。徐复观先生对此深有会心:“老庄所建立的最高概念是‘道’;他们的目的,是要在精神上与道为一体,因而形成‘道的人生观’,抱着道的生活态度,以安顿现实的生活。……他们所说的道,若

通过思辨去加以展开,以建立由宇宙落向人生的系统,它固然是理论的、形而上学的意义(此在老子,即偏重这一方面),但若通过工夫在现实人生中加以体认,则将发现他们之所谓道,实际是一种最高的艺术精神,这一直要到庄子而始为显著。”“道”是自由的象征,体道就是打开封闭的心灵、走出世俗之心的过程,丧“小我”后见“真我”,是一条超越社会苦难和自我局限的自由之路,是一种审美人生的体验。

《庄子》直接涉及技和道的寓言有17个,比较著名的描写有:“故通于天者,道也;顺于地者,德也;行于万物者,义也;上治人者,事也;能有所艺者,技也。技兼于事,事兼于义,义兼于德,德兼于道,道兼于天。”(《庄子·天地》)“兼于”是符合、顺应之意,也就是说,任何事物的发展都应符合于“道”,顺乎于“天”,当然技术也包括在内。“道”虽为本,“技”为末,但二者是相通的,就是说由“技”可以通达于“道”。在轮扁斫轮中,庄子描写轮扁斫轮的高超技艺时说:“不徐不疾,得之于手而应之于心,口不能言,有数存乎其间”。可见,技术极其纯熟的时候,“道”(即“数”)就自然而然地寓于其中了。今天所常说的“得心应手”一词就源自于此。关于技和道最精

* 收稿日期:2009-02-12;修回日期:2009-05-11

作者简介:林北生(1962-),女,北京人,副教授,研究方向民族传统体育教学与训练,Email:linbeisheng@sina.com;周庆杰(1972-),男,江苏徐州人,副教授,研究方向为对外武术教学及武术文化;卢兆民(1975-),男,江苏徐州人,副研究员,研究方向为体育人文社会学。

彩的论述出现在《庄子·养生主》庖丁解牛一文中,庄子借庖丁之口说道:“臣之所好者,道也,进乎技矣。”因此,“技进乎道”就成了庄子技道思想的灵魂。庖丁解牛实质上是“炼技”(“进乎技”)和“闻道”统一的过程,庖丁借解牛技艺的锻炼来体会自然天道的规律。在庄子的眼中,“技”已不再只是一种简单的生产劳动方法,而是由此得以入“道”,来寻求事物的本源及其内在的客观规律。

《庄子·知北游》一文对由技入道说的非常透彻:捶钩者曰“臣之年二十而好捶钩,于物无视也,非钩无察也。是用之者,假不用者也,以长得其用。而况乎无不用者乎,物孰不资焉!”捶钩者的技艺精纯是因为数十年来心无旁骛只专心于捶钩,对别的事情无所用心,“用志不纷”而达“凝神之技”。但是,如果只是醉心于一种特定的“技”,就会反被“技”本身所困,而不能彻底地解脱,也就达不到全无心累的绝对自由之境。庄子说“忘技,技之适。”只有把“技”本身忘了,才能够达到“技”的极致,“技”与“道”才能真正地融为一体,不知何者为“技”,不知何者为“道”,这时的“技”便可称之为道技。

庄子“由技入道”的观点,实则是对自由境界不懈努力追求的过程。体道的过程既艰辛又快乐。尤其是通过技艺的锤炼来体道,更为不易。一个简单的技术动作要经过千万次的锤炼,方可收放自如,臻于完美。

2 庄子技道观所展示的境界

庄子关于技和道最著名的寓言是庖丁解牛,庖丁由技入道经历了三个阶段:前三年为第一阶段,这是庖丁解牛生涯的开端,庖丁对“牛”的理解还十分懵懂。第四年至“某年”为第二阶段,这是庖丁苦练基本功,技术提高的攻坚阶段。这一个阶段庖丁以身合心,用身体训练技术,让技术逐渐符合自己内心的要求。王国维在《人间词话》中说:“有有我之境,有无我之境”,“有有我之境,以我观物,故物皆著我之色彩;无我之境,以物观物,故不知何者为我,何者为物。”庖丁“所见无非全牛”、“未尝见全牛”,便是“以我观物”的认知阶段——由大及小,细致入微的体“道”过程。在技术的修炼过程中,实践是“悟道”的前提。庄子哲学思想的一个重要特征是“顺其自然”。要做到“顺其自然”首先就要知其所以然,然后才能顺应规律、尊重规律而获得技艺。某年至“方今之时”为第三阶段,这是庖丁技艺大成的得“道”阶段。此时的庖丁能“以神遇而不以目视,官知止而神欲行”,“恢恢乎”游刃有余,便消除了物(牛)我(神)的对立,物我浑然一体,达到了“以物观物”的“无我

之境”。这一认知行为的转变过程是通过“忘”来实现的。而所谓“忘”就是要剔除主观色彩,不要被眼睛和眼睛所看到的事物所迷惑。只有做到了“忘”,才能按照事物自身的客观规律来解决问题。

庖丁以心合道,把解牛变成了一种行为艺术:解牛的动作好像跳舞,而其声音犹如奏乐。庖丁在悟道后对于技术的驾驭,达到了全新的境界,超脱“眼测、手摸、心算”等五感的局限,进入了一种“以神遇而不以目视,官知止而神欲行”的第六感境界。此外,长期的修养实践不仅仅是一种熟能生巧的操作程序,而且还是一种创造性精神体验活动,从而具备了审美性质,获得了一种快乐的审美情趣。心手的消解统一,使庖丁进入了“天地与我并生,万物与我为一”的自由辽阔境界,领悟出个体和宇宙本体在生命根源上的亘古共性,体验到“天人合一”的精神愉悦。“提刀而立,为之四顾,为之踌躇满志。”正是由“技”而入“道”,艺术化的审美体验。

3 武道修炼的境界

具有国际影响的一代功夫巨星李小龙对自己悟道的过程是这样说的:“在我学习武术之前,一拳对我来说就是一拳,一脚也是一脚;当我学习武术之后,一拳不再是一拳,一脚也不再是一脚;至今深悟后,一拳不过是一拳,一脚也不过是一脚罢了。”无疑,从青原惟信禅师在《五灯会元》卷十七中的一段话便可一窥李小龙上述认识的来龙去脉:“老僧三十年前未参禅时,见山是山,见水是水。及至后来,亲见知识,有个入处,见山不是山,见水不是水。而今得个休息处,依前见山只是山,见水只是水。”显然,李小龙是在研修了青原惟信禅师的禅语之后,才有了自己练拳的感悟和体会^[1]。

“见山是山,见水是水”者,山水对于见者而言只是一个混沌,见者对于山水来说也是一介莽夫;似乎彼此对立,但却皆在一个自然之中。“亲见知识,有个入处”极其重要,不得其门而入只是停留在外边,终将一无所得。而进去了便亲见知识,这个知识是指佛家所谓的善知识,即令我得入真实道、如来地的趋向。只不过此时见者眼中的山水不复再是山水,而是虚妄(未尝见全牛也)。待从中跳将出来,“得个休息处”,为其无为,从心所欲(官知止而神欲行),安而行之(因其固然)。于是乎“依前见山只是山,见水只是水”,重新回到大自然的本来,人在天地怀里,天地在人心,人与天已合而为一。

显然,李小龙在武术修炼方面历经了三个不同层次的境界。其一,李小龙刚接触武术,是习武者必经的初级阶段,是手僵脚笨、全身各部位不停使唤的

痛苦时期。其二,当开始进行长期艰苦卓绝的修炼时,李小龙对拳腿进行了深刻剖析,这时一拳不再是一拳;一腿也不再是一腿。此时,李小龙懂得了拳腿的变化。这一阶段是手脚灵便、全身各部位逐渐协调一致的攻坚时期。其三,等功夫练成后,李小龙返过身来再看,千变万化的一拳一腿,其实原来如此简单。李小龙在经历了常人难以忍受的苦练之后,终于洒脱地悟到“一拳不过是一拳,一脚也不过是一脚罢了。”这一阶段是身手相忘,自然顺遂的成功时期。

4 庄子技道观与武道修炼的境界

4.1 “技进乎道”与武术修炼的境界

庄子在庖丁解牛中以技喻道,以小见大的思想对后世习武者的影响十分深远。明代武术家程宗猷所著的《耕余剩技》一书中《少林棍法阐宗·跋》篇记有“夫事一也,有气理之殊。循理则批郤导竅,动奏玄机,而能以人制人。所谓得一毕万是也。”此处的“理”,是道理、法则的意思,也就是所谓的“道”。而“批郤导竅”一语,则暗用了庖丁解牛之典。《跋》中还对程宗猷所记载的棍法和拳理大加赞赏:“仲兄出笥中图诀相示,余始恍然悟曰:‘仲兄之技,挑未发者饵其势,克既发者顺其机,得非以理为竅窍乎?’……吾于是知仲兄之高入者,非棍也,理也。又于是高仲兄之言,匪直精以棍而实精以理也。语曰:‘见庖丁解牛得养生,观大娘舞剑知书法。’信哉!”^[2]

以“技进乎道”作为武功修炼终极追求的例子并非仅有。如明清之际的吴殳所著《手臂录》,其中就有关于武技和道的记述。吴殳说:“(一般人比试枪法)气力愤发,殆同牛斗,绝无名士风流。石师交手,意思安闲,如不欲战。俄焉枪注人喉,不敢动而罢。微乎微乎,近于道矣。”在此书的跋中,张海鹏写道:“盖修龄(吴殳)留心击刺三十余年,手臂纯熟,技进乎道。”吴殳称赞其老师石电,张海鹏称赞吴殳所用的“进于道矣”、“技进乎道”,显然是深受庖丁解牛中“臣之所好者,道也,进乎技矣”的影响,由感而发之言。如同庖丁神乎其神的刀法一样,当枪法纯熟之极,高明之极时,所追求的已不再是枪法的技术,而是要从具体的技术中进一步探寻带有普遍规律性的“道”,以求“闻道”。

一代宗师孙禄堂在《论拳术内外家之别》中对武术与道有这样的描述:“余敬聆之下,始知拳道即天道,天道即人道。又知拳之形势名称虽异,而理则一。”这是孙禄堂开悟后的心得,武术所追求的实质就是事物的内在普遍规律。在其《拳意述真》中,孙禄堂谈及练拳的经验时说道:“拳术至练虚合道,是将真意化到至虚至无之境。不动之时,内中寂然,空

虚无一动其心。至于忽然有不测之事,虽不见不闻,而能觉而避之。《中庸》云:‘至诚之道,可以前知。’是此意也。”在孙禄堂看来,得“道”的武术高人能在不见不闻的情景下,本能地做出预测和反应,将来袭者击败。真可谓出神入化,“微乎微乎,近于道矣”。

形意巨擘薛颠在论“武术”时言:“盖夫武术一途,分内外两家,有武艺道艺之称。练武艺者,注意于姿势,而重劲力。习道艺者,注意养气而存神,以意动,以神发也。”薛颠不仅将武术修炼者分了类,而且还把一般的习武者 and 借武言道的习武者之间的区别做了详细描述。庄子技道观思想甚至在武侠小说中也被用来描述武功的非凡境界。如金庸在其开山武侠名著《书剑恩仇录》里,就将“庖丁解牛”作为武学秘笈,破敌秘诀,来“借武言学”^[3]。

4.2 “由技入道”与武术修炼的境界

王宗岳在其著名的《太极拳论》中论及太极拳功夫的进程时说:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。然非用力之久,不能豁然贯通焉。”着熟是一切的基础,这一阶段要力求全身各部骨节筋腱的動作协调顺遂,强调一招一式的死功夫;懂劲是第二层功夫,是在技术方法熟练的基础上,动作习惯自然。在推手应敌时,对于对方的来劲路线,身体各部位反应灵敏。这一阶段着重于神经反射的训练;神明为第三层功夫,此时技术已成为本能反应,推手时随机而发,得心应手。这一阶段重在精神的修养。可见,着熟之后才能懂劲,懂劲之后方可神明。然而,要历经太极拳功夫的不同境界,惟有持之以恒,精进不懈,熟之又熟,方能豁然贯通。

吴殳在其《手臂录》中是这样描述枪法的修炼层次的:“且传一法,练未熟,不教第二,第二法未熟,不教第三,半载中所学不多”、“下死功夫于根本者二年”。显然,这是要求练枪者要在基本功上下功夫,因为只有这做才能“门路最正,工力最深,手臂最熟”,并随着技术的提高,“枪道大备”,以致得心应手之时“技进乎道”。

戚继光在《记效新书》中对用枪如何能达到出神入化的境界是这样说的:“熟则心能忘手,手能忘枪,圆神而不滞,又莫贵于静也。静则心不妄动,而处之裕如,变化莫测,神化无穷,后世鲜有得其奥者。”可见,只有通过长期的训练,技术烂熟于心,才能做到“心能忘手,手能忘枪,圆神而不滞”^[4]。而当技术达到了“得之于手而应之于心”、“心手相凑而相忘”的见机即动的水平,就可以说是练到家了,或是说得“道”了。

李小龙取得成功的主要原因有两点。其一,李小龙有着超乎常人的悟性。李小龙自幼天资聪慧,

成年后又考入美国华盛顿州立大学哲学系。正是李小龙的这种独特经历,为他日后排除了精神上 and 认识上的障碍,得以进入一片自由自在的身性天地。其二,日复一日、坚持不懈的苦练。只要看看李小龙的训练日记,就不难理解他为什么会取得这样大的成就。李小龙每天的超负荷运动量就是对一个职业运动员来说也是一个很大的挑战,而李小龙却常年坚持,苦练不辍。即使在李小龙的武术事业如日中天之时,他依旧苦练,保持最佳的身体反应状态和技术水平。

成千上万次地锤炼技术,把技术动作最细微的变化了然于心,待用时便不假思索,信手拈来,随机而发。实际上,在实战中,你不会有思考的时间,一切就在转瞬之间,如电光石火,输赢立判。

其实任何技术要想达到非凡的境界都无一例外地要经过身与心的砺练。篮球天王乔丹出神入化的球技让每个观看过他表演的人叹为观止。打篮球对于乔丹而言已不再是一种简单的技术展示,而是一种令人心旷神怡的艺术表演。但乔丹自己说,他年轻的时候每天都要投进五百个空心球才肯睡觉,最后投球得心应手。

由此看来,由技入道的法门在于“熟”,在于“熟

之又熟”。然而,怎样才能达到熟之又熟的非凡境界呢?答案是:千锤百炼。

5 结 语

庄子由技入道、技道合一的观念,尽管其本身不能直接解决武术方面的具体问题,但他的思想却向每一位武者展现了一条探索武术修炼境界的道路,学习和领会庄子技道观的思想,便有了一把开启心灵之门的金钥匙,这对武术修炼者除浮躁,静心气,脚踏实地研修武道既而有所创新和发展,仍具有很强的指导意义。王充《论衡》云:“涉浅水者得鱼虾,涉深水者得蛟龙。”研习武术没有捷径可走,只有不畏艰辛,锲而不舍,脚踏实地地苦练,经过一番脱胎换骨,才能达到心手相应,“技进乎道”的心性自由之境。

参考文献:

- [1]钟海明.李小龙武学思想与传统武术观之博弈[J].中华武术,2006(6):15.
- [2]温力.中国武术概论[M].北京:人民体育出版社,2005:155-156.
- [3]蒋文君.庖丁解牛与神武[J].中华武术,2004,(9):19.
- [4]乔凤杰.语言遮蔽与武术的语言表述[J].上海体育学院学报,2000,24(2):38-41.

(上接第 553 页)剑运动的开展。

(5)陕西省中学生击剑运动训练中心和训练基地的成立,为中学生击剑运动的可持续发展,奠定了良好的发展空间和平台。

(6)陕西省中学生击剑赛事发展快速,竞技水平有所提高,但未成体系,还未纳入综合性运动会。

参考文献:

- [1]舒建平.对我国高校击剑运动现状的调查研究[J].成都

体育学院学报,2005,31(3):53-55.

- [2]刘业霞.对我国少年击剑运动开展状况的调查分析[J].安徽体育科技,2007,28(3):32-35.
- [3]宋长江.击剑运动在普通高校的开展与发展趋势研究[J].吉林体育学院学报,2005,21(3):58-60.
- [4]赵传杰.击剑比赛视频数据库管理系统的结构与应用[J].上海体育学院学报,2006,30(6):56-60.
- [5]戴清.我国高校开展击剑运动存在的主要问题与对策[J].南京体育学院学报,2006,20(5):25-28.