

传统体育养生术意境研究

李金龙¹, 张志学¹, 司红玉^{1,2}

(1 山西大学体育学院, 山西 太原 030006 2 商丘学院, 河南 商丘 476000)

摘要: 意境是美学、哲学的范畴。传统体育养生术的基本理论中就涵涉美学、哲学的内核。在其实际练习中, 具有调节意念时所诱发出的审美领域和哲学空间, 即是传统体育养生术的意境。对练习传统体育养生术产生意境的过程进行分析认为: 调意逐步达到“无”之状态是一种“体无”境界, “得意忘象”的过程是产生意境的关键, 意境的归宿是调意的“物化”。

关键词: 意境; 体无; 得意忘象; 物化

中图分类号: G80-054 **文献标志码:** A **文章编号:** 1001-9154(2011)05-0035-03

Research on Artistic Conception of Traditional Sport Health Preserving

Li Jinlong et al

(P. E. Department, Shanxi University, Shanxi Taiyuan 030006)

Abstract Artistic conception has the most beautiful philosophical meaning. The basic theory of Traditional Sport Health Preserving involves some essential parts of philosophy and aesthetics in the actual exercise, which itself has evoked when adjusting ideas out of aesthetic field and space by doing this artistic conception is original idea in practicing traditional sport health; practicing traditional sport health to produce artistic conception of process analysis says transferring meaning achieving "none of the State" is a State, after "forgetting process" is the key to producing artistic, finally passing the "emptiness", "awareness of nature" reaching the highest State of "materialization".

Key words artistic conception; none of State; forgetting process; materialization

CLC number: G80-054 **Document code:** A **Article ID:** 1001-9154(2011)05-0035-03

传统体育养生术是以中国的古典哲学思想、传统医学理论、美学理论作为其理论基础, 通过独特的身体运行方法, 以调节身体姿势、呼吸和意念三者合一达到调理身心为目的的民族传统体育项目。本文从哲学与美学存在共同点出发: 从最深层的意义上来看, 美学与哲学内在的契合性来探讨意境, “意”用到一定的深度, 必然超越具体的场景, 进入到无限的时间和空间中。而传统体育养生术就具有调意功能, 所以它又称“意念健身术”, 自然要涉及练习者运用意识、意念调节自身生命活动而强烈诱发出的审美领域和哲学空间, 这就是它的“意境”。怎样获得它的“意境”? 这需从上述相关理论去探索, 使传统体育养生术的基础理论更加具体化, 进而为构建学科、普及推广服务。

1 “调意”是意境产生的前提

作为一名现代人, 往往需要扮演多重社会角色, 工

作令人忙碌疲惫, 人际交往令人应对无措, 一大堆的生活琐事更是让人觉得烦腻枯燥、焦头烂额等。然而总让自己像弯弓之弦一样绷得紧紧的, 但并不能解决所有的问题, 反而易使人成为潜在的疾病患者, 于是多么想适时地让身体放松, 为心灵按摩, 更好地激发身体潜能, 干好自己想干的事。如果你已意识到这个问题, 只是苦于无暇上健身场所, 不妨可以练习一下传统体育养生术, 因为练它可以不受时间、地点等约束。传统体育养生术讲究“调身、调息、调意”, “调意”就是调意念, 是人脑对客观事物的认识结果, 同等的概念有“调神”、“调心”等。在三调中, 调意处于核心地位: “理身者以心为帝王, 脏腑为诸侯。……”、“以心为主, 而五官百骸无不听命……”^[1]; “调身”是练习传统体育养生术的基础, 调息则是中间环节: “形不正则气不顺, 气不顺则意不宁, 意不宁则气散乱”。因此, 对练习传统体育养生术来说, 调意最为关键, 然而, 往往一些练

第一作者简介: 李金龙 (1963—), 男, 河北曲阳人, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 民族传统体育学。

收稿日期: 2011-04-06

习者由于各种原因,总是带着不满情绪,心事重重等就进行了练习,当然,这样练习就不会有理想的结果。所以,在练习之前,调意的关键要养护好“本心”,“养护本心的方法没有比淡化欲求更好的了,欲求淡化一分,则本心明一分;本心愈明,其淡化欲求的力量就愈大。所以‘寡欲’和‘养心’是交互为用的。”^[2]在这里“本”就是“以无为本”(《老子》)。“无”是无限的,能贯通万物,存在于一切限定性中而自身不受限定。“意味着‘有’必须从自身中超越出来,与‘无’为一。”^[3]具体到练习传统体育养生术,在调意时,大脑没有任何杂念,进入“无”的状态,但能贯通美好事物利于调神,即“乘物以游心”,例如:练习之前可以存想蓝天白云等来达到“游心”之目的。所以,冯友兰先生说:“‘无’什么都不是,正因为它什么都不是,所以它才能什么都是。”^[4]当然,正确的调身、调息有利于调意到达“无”的状态,因为“无”必须把现实之“有”作为根本,“有”都有明确的规定性,都是有限的。在这里“有”是指调身、调息的配合要有明确的规定性,例如:调息和调身的配合有以下总的规定性:起吸落呼,开吸合呼,先吸后呼,蓄吸发呼,而具体动作又有规定性:五禽戏中的猿提要用提肛呼吸方法;六字诀习练要“吐气匀细柔长,动作舒缓圆活”等,因为,只有如此,才能更好的影响呼吸中枢,进而调整交感神经、副交感神经的张力,起到调整相应内脏器官和组织的作用,为“调意”之“无”奠定生理基础。另外,还规定练习时尽量使全身放松,感觉身体如棉花一样地松散,似海绵一样的柔软,像白云一样的轻松,才能感觉全身气血运行流畅,肢体自然舒适,促进大脑得到充分休息,这样,人的整个身体就沉浸于某种情境之中,身体的一切感觉都被调动起来,不再被划分为具体器官,器官变成了活的身体,精神的触觉,逐渐的使调意进入到这种“无”中,体会到与物(功法)相对的无限,此即所谓“体无”。“体无”是因为“无”不可说,即只能诉诸个人体验,而不能用名言概念直接传达,可以说,“‘体无’是一种境界”^[5],是一种心灵的感应而能“直接冥会(不是直接知觉)幽深的本根”,这种感觉又像中国绘画的“留白”艺术(它利用画中的空白,创造出一种笔墨所不能企及的意境)“无画处均成妙境”,这种妙境蓄蕴于内,形诸于外,进而成为了练习传统体育养生术的内在动力。

2 “调意”中的“得意忘象”是意境产生的关键

随着练习传统体育养生术“调意”达到“无”的状

态后,笔者认为就会进入到“得意忘象”阶段,它要求从具体的言(动作要领、注意事项等)、象(教练的动作示范形象等)中超越出来,把握那言象之外的意。也就是说,只有先得到言象这种工具,而后才能尽意,此所谓“意以象尽,象以言著”。所以,在练习传统体育养生术时,不要太执着于教练的言行,只有通过自己的反复练习体悟明理才能得意,此所谓“得意在忘象,得象在忘言”。“得象”是“得意”的基础,因传统体育养生术本身动作简单,比较容易“得象”,但能用形象来明理它的功法内涵,产生审美也需要一个过程。因为“象”通向审美形象是有条件的:第一,象是天地万物形象地模拟、写照、反应。可以说传统体育养生术都是在形象地模拟万物下得来的,例五禽戏正是模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物所编创的。第二,象是以形象来说明义理。传统体育养生术的每个功法形象都具有义理性,例八段锦中的“摇头摆尾去心火、调理脾胃须单举等”。由此可知,传统体育养生术功法之“象”都具有审美基础,那么,传统体育养生术之“象”,是怎样来的呢?先秦时期,作为“群经之首”的《周易》曰“古者包牺氏之王天下也,仰则观象于天,俯则观法于地,观鸟兽之文与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作八卦,以通神明之德,以类万物之情。”^[6]在这里,我们不仅可以窥见古人创物的来源,也可得知古人造物之方法。即通过“仰”、“俯”、“近”、“远”以不同的角度和方位静观,而后以“类万物”的方法再造物象于人间,进而付诸这些物象于“德”、“情”等“意”文化内涵。以五禽戏为例,来具体说明它的创作过程,首先,东汉华佗善于“观物”,并善于采取不同的观物方式,所以,五禽戏中有天上飞的鹤、树上攀爬的猿、地上善跑的鹿、行走敦厚的熊和善蹿扑的虎,比较全面地概括自然界中的几种动物,而后在“观”的基础上“取象”,再对“象”的创新,就意会出了五禽戏。这样,他的创编过程给练习者提供了一种境界,那就是“立象以尽意”,意思是先通过立“象”而后才可以尽意。对于初学传统体育养生术来说,因功法外形简单,得“象”是比较容易的,而后还需要正确的练习一段时间,经过动作展现义理即“立象以尽意”,后才可达到“得意忘象”。以练习五禽戏为例,在练习每戏之前,首先“立象”,为了便于“立象”,习练每戏结束时,有一个统一动作(两掌向身体侧前方举起,与胸同高,同时两臂屈肘,两掌内合下按,自然垂于体侧)这为“立象以尽意”奠定生理、心理基础。所以,在练习中,“立象”后要尽意自己是深山中猛虎,伸展肢体,抓捕事物,练鹿戏时,要意想自己是

原野上的梅花鹿,众鹿戏抵,伸足迈步;练熊戏时,要意想自己是山里中的黑熊,转腰运腹,自由漫行;练猿戏时,要意想自己是置于花果山中的灵猴,活泼灵巧,摘桃献果;练鸟戏时,要意想自己是江边仙鹤,伸筋拔骨,展翅飞翔。这种尽意只是达到了一种“实境”(练习中能体现功法的义理)状态,如果再继续练下去,就会进入到妙境——“物化”状态。

3 “调意”的“物化”是意境的归宿

“物化境界在审美领域是一种最高的境界,它指的是主体抛弃了各种功利因素,真正契入对象的内在精神之中,与对象合为一体。在至一中得到了统一,形成出神入化的意境。”^[7]由此,要想由“实境”到“物化”,首先要经过调意“虚”的过程,也就是虚而待物的纯知觉活动,同时也是超感性的,有透视对象本质的洞见力。它高于“无”的状态,因为“虚”,心中无牵挂,脑中一无所思之时达到的一种境界,此时,真意便会从洁净空灵的心中自然显发,由真意带动真气向上运动产生的力,共同构成取之不尽,用之不竭的一股潜意识的精神力量,而后再由“意识化自然”过渡到“物化”。所谓“‘意识化自然’是与人的意识活动发生作用的自然。”^[8]在这里,笔者把传统体育养生术称之为“自然之物”,一般来讲,只要通过正确长期地调意练习它,都会与人的意识发生作用,并真正的对“自然之物”有了情感,即进入到了“物化”状态。所以,朱光潜说的好“人在聚精会神中观照一个对象(自然和艺术)时,由物我两忘达到物我同一,把人的生命和情趣‘外射’或移到对象里去,使本无生命和情趣的外物仿佛具有人的生命活动,使本来只有物理的东西也显得有人情。”^[9]为什么会有这种感觉呢?根据多年的练习体悟、专家访谈等,笔者认为在练习传统体育养生术快结束时,“引气归元”可以说是“物化”的主要载体。“引气归元”亦称“气息归根”,“指练功结束之前,把全身的气息、意念、呼吸再一次归结到腹部丹田处”^[10]如果练习者真正把“气息、意念、呼吸”三者再次调到丹田处,就会感觉“身体在陶醉于自己的强力感时便会进入美学状态,变得轻盈、敏感、兴奋。”^[11]这是由它的审美生理“使气息逐渐平和,意将练功时所得体内、体外之气,导引归入丹田,起到和气血、通经脉、理脏腑的功效。”所决定的。另外,它也是使心处于“心斋”状态的一种手段,因为“‘引气归元’之妙在于聚‘三调’为一体,会出现主客体合一的‘虚静’、‘明’的精神状态,它恰恰是‘心斋’之反映”^[12],“心斋”反映的是“心

物、身心、主客界限将会消融,微妙难以言述的整全感受充满修行者的体验世界,……”^[13]这种体验正产生于“引气归元”之中。而“……,以心斋接物,不期然而然地便是对物作美地观照,而使物成为美地对象。”^[14]其本质也是“物化”的体验过程,“这种体验可能是瞬间产生的、压倒一切的敬畏情趣,也可能是转瞬即逝的极度强烈的幸福感,或甚至是欣喜若狂、如痴如醉、欢乐至极的感觉。”^[15]此时心里潜能得到充分释放,身心和谐得到充分展现。总之,通过长期正确练习传统体育养生术能进一步凸显这种由“身体的实践产生的内在体验延伸至体外,乃有‘身心和’的个体和谐、‘上下和’的人际关系和谐、‘天地合’的自然关系和谐”^[16]的健身理念,为更好的贯彻实施《全民健身条例》服务。

参 考 文 献

- [1]杜老庭.道德真经广圣义(卷二十七)[M].天津:天津古籍出版社,1988 443-444.
- [2]王先谦.庄子集解(卷4).诸子集成[M].北京:中华书局,1954 8.
- [3]李昌舒.从王弼到慧能的美学考察[M].北京:社会科学文献出版社,2008 3 36.
- [4]冯友兰.中国哲学史新编[M].北京:人民出版社,1986 59-60.
- [5]贺昌群.魏晋清谈思想初论[M].北京:商务印书馆,1999 71.
- [6]叶朗.中国历代美学文库(先秦卷上)[M].北京:高等教育出版社,2003 85.
- [7]袁济喜.和一中国古典审美理想[M].北京:中国人民大学出版社,1989 10 188.
- [8]刘跃进.意识化自然-人化自然的重要组成部分[J].哲学研究,1993(8): 31.
- [9]朱光潜.谈美书简[M].北京:人民文学出版社,2001: 4.
- [10]王者悦.中华养生大辞典[M].大连:大连出版社,1990 148.
- [11]王晓华.西方生命美学局限研究[M].哈尔滨:黑龙江人民出版社,2005 71.
- [12]司红玉,虞定海.五禽戏的生命美学[J].体育学刊,2006,13(2): 88.
- [13]周与沉.身体:思维与修行—以中国经典为中心的跨文化观照[M].北京:中国社会科学出版社,2005 1: 360.
- [14]黄克剑,林少敏.徐复观集[M].北京:群言出版社,1993 31.
- [15]林方.人的潜能与价值[M].北京:华夏出版社,1987: 366.
- [16]秦忠翼.论审美需要的本质[J].益阳师专学报,1998 19(3): 66.