

# 王薌齋與國學

張東寶\*

2013年3月25-27日，筆者應邀參加了在北京舉辦的“2013全國老子文化機構聯誼會”。赴京期間，我順便拜訪了作為作家、學者和武術家的劉俊驤先生。多年不見，交談甚歡，臨別時，他贈予大作《武術文化與修身》<sup>1</sup>。後翻閱一遍，獲益良多。

## 一

劉俊驤先書中說，20世紀的武學大師王薌齋通過自己40年習拳體悟把站樁研究至深，成為他創立意拳——大成拳的基本內容。王薌齋創立的大成拳負載着豐厚的國學內涵，他的《拳道中樞》總綱，把國學原典《內經》、《中庸》的精華，以站樁去體悟，這一點至今沒有引起重視。

王薌齋的總綱開篇和結尾都緊扣國學要義：“拳本服膺”一語點出武術修身之根本，“服膺”者，謹記在心、衷心信服之義，語出《中庸》九章孔子對顏回的讚語：“回之為人也，擇乎中庸，得一善，則拳拳服膺，而弗失之矣。”王薌齋在《拳道中樞》總綱最後一節更明確指出：“信義仁勇，悉在其中，拳拳服膺，是謂之拳。”再次引用《中庸》之語，再三闡釋其武學思想源自中華國學的特點。在《拳道中樞》第五段直接引用《內經》“上古天真論”，對於這段話千百年來常常被人視為神話，不求實解，正是王薌齋用大成拳站樁的功夫做出的史無先例的實解。《黃帝內經》是國學通典，南懷瑾等智者早就指出它不單純是醫學經典，而是修身治國的通典。但對它的許多深刻的東方人體文化學的精義，卻始終未被學者們參透，這段原文如下：“黃帝曰：‘余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，故能壽蔽天地，無有終時，此其道生。’”“提挈天地”並

不是把天舉起，把地提起來，而是形容鍛煉達到最高水平者的偉大氣概和昂首雲天的想像，亦是一種樁功的意念活動。“把握陰陽”則是指站樁時掌握陰陽虛實的規律。“呼吸精氣”就是“吐故納新”在空氣清新的環境練功。

“獨立守神，肌肉若一”是古代真人修煉身心的一種方法，是站樁的最早記載。大成拳學家這種體悟認識，無疑是深刻的。

自從1840年鴉片戰爭後，中國武術家為強種強國砥礪身心，探源索隱，對武學進行了深入研究，在道器雙馨的中華元文化的指導下，內家拳法形意、太極、八卦都在20世紀初葉，出現了一些大師級的人物，出身於形意拳門的王薌齋，在其溯源探本、身體力行中，創造了意拳——大成拳法。這種以“站樁求物”為主、完全揚棄了傳統武術套路運動的拳法，表面上看好像與藝術沒有關係，但實際上大成拳卻是真正找到武舞同源、雙璧共輝的根本。王薌齋經常表演“健舞”，從上世紀20年代，直到他臨終前一年，1962年在保定召開的河北氣功學術會上，他表演了“健舞”和“勒馬聽風舞”可為一證。

王薌齋在《拳道中樞》總綱第九章中所說：“離開己身，無物可求；執着己身，永無是處。”他把“物”具體分為“身內與身外”，而根本就是中華國學各家皆重的“道”。

前不久，我在王薌齋未曾公開發表的《拳經述徑》一文中看到其言：“拳學之道廣包寰宇，含容萬物。大合於天地，小繫於毫釐。共生死攸關，及壽之長短。故當視以大道，切勿輕之矣。胸懷顧家國之憂，行止關利民之志，正性情之偏斜，悟人生之極理。意境當高遠而求索，清念節欲以盡善為，近人當平凡易處，處世必練達謙和。雖理有借於佛、道、儒、醫，但莫迷信於牽強受制，故拳學之道為獨立之一家也。言獨

\* 福建省老子研究會顧問

立者是拳學為專門學術也，非是佛、非是道、非是儒、亦非醫也。另，諸人多重術而求拳功，余獨重理而求意，非余只重於理、意，但無理念、無意境，其拳之內涵、韻味、精神、意感皆失，單於形、力、術、法中求之，終非大器之學，是迷徑也！

理、意合於神、意，神、意係及形、力，道正途明，自無失而必有得也。故理、性為上等之行，因、果為中乘之徑，萬物一理，違理者所求皆非也。拳學首重養生，是先保生命，健身強體也，無病方為健，體和心自和，由此漸入練，功效自與日增。功得方可用，方可言技擊，自可練技擊也。所言次序先後之途徑不可倒置，否則為戕生入誤途也。途徑不得，無從入手。簡者不知，莫求繁深，小者不明，難通大意。當具理而行，具意而為。意指宗旨，亦為神、意。

鬆、靜為本源之基，緊、動為隨源達變。爭為兩向互為，整體為通身一氣。緩求速至，慢中得快。神決勝念，意導於形。關連為重，過猶不及。似有若無，不期而至。若心念不定者法要難求也。

余之拳，諸功各有其長，互有相關，而互不可代替也。果掌握諸功之後，反又似無，其理不難通也，在有意無意間作，自能統之為一，實本能生也，不思自至。水滿則溢，月圓則缺，不可過，亦不可不到，火候也。

肌鬆如綿似水者，是練精之果，肌亦可堅硬如鋼，此是真精。如達此內質之變者，方為真效，形表之變而不及也。入門徑後方明此理。非指入求師之門，是言境界之門也。體認、悟修並具者，方入正軌之徑；身心合一，即窺上乘之選。

式不在多練，功應求多知，是選練之法要也。神、意真，形、力自至。養、練、用可同修，偏廢為誤也。道、徑若明，參理修功，悟後則通。心和、氣平、性定、身靜、體鬆為健身之途，強體之法，萬勿違之。而善、慎、仁、勇、德、智兼備是求意境之源，合神會意，自內修求，與外界合意，則妙趣橫生，任為而做，內韻含精。此時之境可不拘於形式也，有形至無形，有意達無意，是入層次、上境界之途也。強求不達，不期而至，不可急躁，亦不可懈怠也。

抽象中可悟出實象，神意中可求其功效，此非狂謊之言詞，實拳學之奧理，眾人不知，余自獨得也。門中之人亦應慎心求之，自可明辨，自可得之。

世無坦途，遇難當堅、逢困求解；輕而易得之事，無功受祿之人，世間鮮有也。舊時習拳有‘過關’之說，余之拳亦有比若‘關’者，半時之椿可為靜功第一關；一時之椿可為二關；二時之椿可比三關；有人

之椿只站數分鐘，下步功法永無訓練之條件也，即練也是無功之為。所以有半途而廢者，有半知半解者，有平庸失敗者，有悟求功深者。拳不光在學，而更重於練，練應重於勤、堅。功效在於領悟，出眾在於心謙，境高多為深隱，所以深藏不露者，久必為大器也。虛張聲勢，過市招搖，貶人抬己者，均因心狂氣躁，非大家之器也，此輩多意境低庸，常有敗績也，害群之馬就指是輩而言。

總之具德為首，具道則明，知途不迷，得徑(義理)辨境，拳中無愚人，老誠非指愚，老誠者、憨厚者、謙慎者、深隱者、敬人者皆為極聰明之人士也。自做小聰明，將他人看成愚人，騙他人者是真愚也，久必自害也，永無成。求拳勿只專求於技、於術、於功，當先求德，先於仁、善、義、慎、敬中求之，日後成大道可也。

少練，壯練、老更練。功無長幼，各輩同參。修研至耄，頤養天年。平易待人，敬結善緣。得登高境。人更遜謙。拳之經典，述徑持環。切記切為，拳道無邊。眾皆重道，吾道得延。後人承繼，吾拳有傳。”

舉凡看過薌齋此文者，皆歎曰：拳學之精論也！國學之根本也！

## 二

王薌齋曾說：“若從跡象比，老莊與佛釋，大李王維畫，玄妙頗相似，班馬古文章，右軍鍾張字，造詣何能爾，善養吾浩氣，總之盡抽象，精神須切實。”

平時，王薌齋對弟子們的風度和儀表要求是“舉止應恭謹，如同會大賓。”這正符合儒家所提倡的和“溫、良、恭、儉、讓”之美德，而臨戰時的氣度又是道家《逍遙遊》中物我一如，博大無限精神境界的昇華。習拳者如達於此境，自然正氣浩然，天人合一，使身心獲得最大的放鬆和解放。將拳技發揮的淋漓盡致，自然會無往不勝。拳法功作也會瀟灑自如。

正如識者所言，王薌齋深諳書法之妙，把書法中的音律節奏之美和“輕如蟬翼，重若崩雲，導之則泉注，頓之則山安”的法則溶入拳法之中，使試力鬆緊互為、體查身體各部細胞、筋絡、肌健高低、遠近及冷彈驚抖等使敵莫測端倪之妙。這就使拳學中的精神境界達到了詩情畫意，律動神韻之更深的境域。我們可以從王薌齋的詩作中體會一下他的博大胸懷和氣壯山河，豪氣如虹的氣概：“拳法別開面目新，筋藏勁力骨存神，靜如霧豹橫空立，動似蛟騰挾浪奔，氣

似長虹猶貫日，欲將大地腹中吞，風雲叱吒龍蛇變，電掣雷轟天處聞，吐納靈源倉宇宙，胸溶萬物轉乾坤，不知吾道千年後，參透禪關有幾人？”

王薌齋曾云：“見性明理後，反向身外尋，莫被理法拘，更勿終學人。”清代鄭板橋也有名句，道是：“四十年來畫竹枝，畫到生時顯熟時。”鄭氏堪稱畫竹巨匠，弱冠之年即以善畫竹而聞名，但他在苦心研討了四十多年後，才突然明白自己所畫皆為竹之外形，乃“眼中之竹”，於是他便削盡了冗繁而得到竹的清瘦高節的神髓，開始畫“胸中之竹”。由此，我們可以從板橋的畫竹經歷中悟出拳學之理來。

王薌齋在同國畫大師李苦禪品畫談拳時，曾留下二十餘副高雅的對聯，這在書畫界，武林界一直傳為佳話。當時王薌齋在品評畫中意境時曾說：“畫家之作可分為逸品、妙品、神品、能品和俗品。遠超於物象之外，意趣超邁，出神入化之作稱為逸品，有獨特意境，可以論神韻，不可以求形器之作稱為妙品，神品是指那些風格新穎，技法獨到之作，至於能品與俗品之作只能以外形酷似為能事，而不能謂之意匠。”王薌齋當時就根據畫中意境告誡在場眾弟子：“習拳應只求神意足，莫求形骸似，要努力在意境方面求索，應成拳學意匠。”

可以說，沒有竭盡全部精力至殉道精神是不易達到意匠境界的。當然，有了這樣純淨高遠的精神境界不但“萬物靜觀皆自得”，能專心體會操練拳法之妙，而且再不會感到煩累難支和枯燥無味，站樁過程也不再會成為負擔，反而會覺得是一種淨化心靈，陶冶情操的莫大享受。

王薌齋自幼聰慧過人。形意拳大師郭雲深在未見到他時，就聽說他在同塾師談論一直被文壇推崇備至的王勃名作《滕王閣序》時，竟指出“落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。”兩句是仿照庾信《馬射賦》中“落花與芝蓋齊飛，楊柳共春旗一色”而成。當時郭老就對年僅八歲的王薌齋產生了極大的興趣和好感。只因王薌齋體弱多病，才開始習武健身。

弘一法師是中國近代著名的佛學大師，他不僅精通文字、書畫藝術，而且對戲劇和音樂亦有很高的造詣，他飾演黃天霸的英姿，至今為梨園所樂道；他創作的《送別》，“長亭外，古道邊，芳草碧連天，晚風拂柳笛聲殘，夕陽山外山……”至今還廣為傳唱。王薌齋在遊歷江南時專程去西子湖的虎跑寺拜望他，故而在佛學和書畫方面得到了極大的教益，二人相交甚厚。從某種意義上講，二人大徹大悟的靈犀是相同的，只是法師是在參透禪關後才循入空門，而王

薌齋則是在花開佛現後毅然留在了“苦海”。先哲曾言：“人最苦的事莫過於苦於身上背着一種未來的責任”。誠哉斯言！

其實，每個人的拳學造詣都會反映出他的品德、情操、學問、閱歷和精神境界的深度。由於人品和學識及對自然界的感受不盡相同，而反映的精神境界也必更異。習拳者要達到高遠的拳學境界是件極不容易的事，正如弘一法師書贈王薌齋的詩句所云：“痛感世事灑血淚，深受楷模動魂靈；迭患滄桑心方覺，萬卷書破理漸通。”

當王薌齋在創立新拳學後又去探望弘一法師時，法師有感他“窮苦艱危獨自撐”和“萬言謗誹衣帶寬，妙悟禪關集大成”的松竹節操，當即揮毫題詩相贈，希望習練拳學的同道，能從詩中領悟到事業的艱辛和成功的“密籍”。習拳除苦練拳法外，還應有文化和道德上的修養。

王國維是近代著名的國學大師，他多年矢志不渝的埋頭研究商、周歷史、地理、邊疆少數民族史，古代碑刻、音樂、音韻、文字、古籍考證，以及有關經學，取得了劃時代的成就，尤其是殷的歷史時，孔子曾經發出了三代文獻不足的感歎，晚於孔子四百多年的史學家司馬遷在選寫商殷的歷史時也因文獻不足出現了可以理解的一些差錯，這些差錯卻被兩千年後的王國維糾正了，歷史學家郭沫若說：“殷墟的發現是新史學的開端，王國維的業績是新史學的開始。”

王國維的重要著作《觀堂集林》在他死後的第二年被正在日本從事歷史學研究的郭沫若發現了。郭氏認真閱讀後，讚歎說：“《觀堂集林》和它的作者在史學上的劃時代成就使我震驚了。”

王國維是個很有反思氣質的思想家，他深刻意識到中國傳統思維方式“除迫於實際之需要外，殆不欲窮究之也”的急功近利的實用傾向，功利性造成“我國學術尚未達自覺之地位”的客觀結果以及文化總也擺脫不了作為政治工具的命運。王國維說：“夫然故，我國無純粹之哲學，其最完備者惟道德哲學與政治哲學耳。至於周秦兩宋間之形而上學，不過欲固道德哲學之根柢，其對形而上學非有固有之興味也。……抑亦哲學家美術家自忘其神聖之位置與獨立之價值，而憊然以聽命於眾故也。”

在王國維看來，哲學與美術實乃天下最神聖、最尊貴但卻“無與於當世之用者”。這是因為“夫哲學與美術之所志者，真理也。真理者，天下萬世之真理，而非一時之真理也。其有發明此真理(哲學家)，或以記號表之(美術)者，天下萬世之功績，而非一時之功

績也”。他還在中國歷史上破天荒地提出：“學術之所爭，只有是非真偽之別耳。於是非真偽之別外，而以國家、人種、宗教之見來之，則以學術為一手段，而非以為一目的也。未有不視學術為一目的而能發達者，學術之發達存乎其獨立而已。”

王國維對哲學、美術獨立價值和神聖地位的確認與肯定，對傳統文化“以政治及社會之興味為興味，而不顧真理之如何”的功利主義價值觀的冷峻批判，究其實並不是要為哲學與美術在傳統文化的格局中爭得一席之地，而是在近代中國中西方文化激烈碰撞、傳統文化不得不開始現代轉型的歷史背景上，對民族文化究竟如何發展的一種根本思考。

王薌齋在文學方面頗多受益於王國維。二人相識於1922年，當時王國維在北大任通訊導師，二人結交後經常徹夜長談。一次王薌齋談起了拳學意境，王國維當即把他在《人間詞話》中對成大事業、大學者的追求所提出的三個境界書成條幅，請人裝裱後贈給王薌齋。王薌齋認真品味後頻頻領首，將條幅懸於正屋壁上，並時常向弟子們講解其中含義，可見他對王國維的提法是很贊同的。

王國維提出的三個意境是他寓以新意的三位宋代詞人的名句：第一種境界：“昨夜西風凋碧樹。獨上高樓，望盡天涯路。”這詞句出自晏殊的《蝶戀花》，原意是說，“我”上高樓眺望所見的更為蕭颯的秋景，西風黃葉，山濶水長，案書何達？在王國維此句中解成，做學問成大事業者，首先要有執着的追求，登高望遠，瞰察路徑，明確目標與方向，瞭解事物的概貌。第二種境界：“衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。”這引用的是北宋柳永《蝶戀花》最後兩句詞，原詞是表現作者對愛的艱辛和愛的無悔。若把“伊”字理解為詞人所追求的理想和畢生從事的事業，亦無不可。王國維則別有用心，以此兩句來比喻成大事業、大學問者，不是輕而易舉，隨便可得的，必須堅定不移，經過一番辛勤勞動，廢寢忘食，孜孜以求，直到人瘦帶寬也不後悔。第三種境界：“眾裏尋他千百度。驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。”是引用南宋辛棄疾《青玉案》詞中的最後四句。這是

借詞喻事，與文學賞析已無交涉。王國維已先自表明，“吾人可以無勞糾葛”。他以《青玉案》最後四句為人生智慧最終最高境界。這雖不是辛棄疾的原意，但也可以引出悠悠的遠意，做學問、成大事業者，要達到第三境界，必須有專注的精神，反覆追尋、研究，下足功夫，自然會豁然貫通，有所發現、發明，就能夠從必然王國進入自由王國。

後來，王國維在《文學小言》一文中，又把這三境界說成“三種之階級”。並說：“未有不閱第一第二階級而能遽躋第三階級者，文學亦然，此有文學上之天才者，所以又需莫大之修養也。”

古往今來，追求拳學真諦者多如牛毛，但成功者卻如鳳毛麟角，究其原因雖多，但主要是意志不堅，恆心不足，境界不高所至，或見異而思遷，或始勤而終惰，雖偶有所得，不過庸中佼佼而已。<sup>2</sup>

### 三

上世紀40年代，王薌齋在答記者問時就說過：

“要知拳學乃人之需要，不可須臾離一貫之學也。故莊子說：技也進乎道矣，誠文化藝術之基礎，禪學哲理之命脈，若僅以此微效而可以代表拳術，則拳學當無考究之必要矣”。在以王薌齋同時代的識者看來：

“大成拳，平易近人，老幼習之，均易於收效。弱者可以強，病者可以愈，即含有慈的意義。為子女者習之，可免父母之憂；為父母者習之，可慰子女之心。學問家及有用人物習之，對於學業進步，及事業整理，均有莫大裨益。己欲立而立人，己欲達而達人，吾人抱儒家泛愛眾而親仁之意義，及顏李學實踐精神，以推廣大成拳於社會而普及於人群，則是人類健康保障，及和平氣象，必能洋溢於世界。”筆者以為，習練大成拳者，不見得都能或都應該成為技擊高手，但只要能堅持練下去(尤其是在樁功上)，就一定會對身心、事業和情操大有益處；如能由拳學而進入國學成為學養深厚的學者，則是人生一大幸事也。同時，這也是提高國民素質的有力措施之一也。

### 註釋：

<sup>1</sup> 劉俊驥：《武術文化與修身》，北京：中央編譯出版社，2008年。

<sup>2</sup> 楊鴻塵：《王薌齋拳學》，石家莊：河北科技出版社，1993年。