

传统武术“易筋”的身体训练哲学

张 震

(华东师范大学 体育与健康学院 中法体育科学研究中心, 上海 200241)

摘 要:练“筋”是中国武术最具特点和根本有别于西方搏击术的身体训练范畴, 阐明“筋”的内涵, 能够见微知著地发显传统武术的思维模式。以中国哲学的体象论为方法论, 提出: 传统武术的元身体范畴“筋”并非单纯解剖学意义上的组织器官, 而是吸收了中国哲学和医学的整体化的身体意象后形成的范畴。其具备解剖学的实体意义, 是武术劲力之“原象”, 是技击能力和生命力的“藏显之象”, 是联系人身体、强化生命的“流通之意象”。“筋”与中华武术的其它元范畴“气”“丹田”“劲”等都有着极为紧密的辩证一体关系。易筋不仅强技, 更能清虚其内、轻松其体, 继而促进神气运用, 使身体圆活无滞, 最终达到“一气贯通”的化无之道。因此, 武术由技入道的身体修习过程本质上即为“易筋之事”。

关键词:传统武术; 身体训练; 筋; 劲力; 技道

中图分类号: G852 文献标识码: A 文章编号: 1000-520X(2018)10-0060-06

DOI: 10.15930/j.cnki.wtxb.2018.10.010

Physical Training Philosophy of “Tendon-Changing” in Traditional Wushu

ZHANG Zhen

(Sport and Health School, Sino-French Joint Research Lab of Sport Science,
East China Normal Univ., Shanghai 200241, China)

Abstract: Exercising the power of tendon is what differentiates the Chinese Wushu from the western boxing. Applying Chinese body-knowing and Xiang theories as methodology, this paper illuminates that the bodily meta-category of traditional Wushu is not merely anatomical organics, but dominated by the paradigm of body-knowing and Xiang theories to abstract the integrate body-image from traditional philosophy and medical. Tendon is: (1) the substance of anatomy; (2) “original Xiang” of Wushu’s Jin; (3) “Xiang of co-existent with hidden and emerged” of striking and life; (4) “circulating image” of connected body. Therefore, “Jin” coexists with alters’ meta-categorical like “Qi”, “Dantian”, and “Body” as a dialectical integration. The relaxation of “Jin” is Qi’s operation and its integrative basis. The flexible and firm “Jin” is footstone of Qi getting in Dantian and body imagined surging. “Jin” connects with “Jing” “Mai” and “Mo”. All of these characteristics make the progresses of Wushu’s practices essentially “Tendon-Changing”, and make tendon-changing and xi-sui to evolve into foundation of body knowing Dao.

Key words: traditional Wushu; physical training; tendon; power of Jin; skill and Dao

中国古代武术家将《黄帝内经》的“筋为纲, 骨为干”吸收到自身的体系当中, 形成了以“筋—劲”训练为核心的方法。武术练“暗劲”非常重要的方式就是“练筋”和“易筋”, 而“易筋”与“炼气”又关系紧密, 继而“筋”又由“气”这一元范畴与武术技击和养生的其它观念方法都产生了深刻的关联, 这是极大有别于西

方肌肉训练的独特体系。对传统武术“筋观”的阐释, 能够将古典中国的身体意识和身体思想发显出来, 并由此为切入口, 更加深刻地诠释出中国传统武术的独特之处。

1 即象体认: 传统武术“筋”的基本范畴阐释

1.1 “体象”解

“体象”由“体认”和“取象”二者构成, 张横渠先生云: “体象诚定, 则文节著见”, 王夫之注曰: “体象, 体诚而可象也”^[1], 即: 体认不可见的“诚体”而以“象”见著于外的方法论。其中, 所谓“体认”, 朱熹释之曰: “是将自家这身入那事物里面去体认, ……却是自家

收稿日期: 2018-05-25; 修回日期: 2018-08-17

基金项目: 国家社会科学基金青年项目(18CTY002)。

作者简介: 张震(1985-), 男, 山东淄博人, 博士, 博士后, 讲师。研究方向: 体育哲学、武术理论。

通讯作者简介: 吕旭涛(1976-), 女, 河南三门峡人, 硕士, 副教授, 硕士生导师。研究方向: 运动心理学、民族传统体育学。

体贴出来,是这样‘体’字”^[2],明代哲人刘宗周曰:“反就形骸处体认”^[3]。即是说,所谓“体认”,即:以一身之知觉感切入对象之中,细察对象,并融物于己,在形骸深处反身体知。因而,作为知行一如的传统武术尤重体认,李亦畲在《五字诀》中说:“起初举动,未能由己,要悉心体认,随人所动,随屈就伸”^[4],《浑元剑经》曰:“故剑法既成,……在一番体认知改择中,卑以身处之心”^[5]。从武学家的言义中可知,拳技之理的参悟,根于练武者随屈就伸地“将自家这身入那人之身”,“反就形骸”地不断改择,继而祛其蔽、发其密,终证成一身之功夫。所谓“象”即中国《易经》传统的“象思维”方式,是以取人与物的表象为基础,或以拟象、或以喻象、或以象征的方式将不可见的感觉、理法等比类表达为形象符号的方法。质言之,中国“体象”的哲学方法就是在切身感物的经验与诸物、诸身的取象比类思维共融下的古典身体认识论哲学^[6]。

1.2 “筋”的体象论范畴解

1.2.1 “筋”具备解剖学的实体意义

《黄帝内经·灵枢》中就有:“若夫八尺之士,皮肉在此,外可度量切循可得;其死解剖而视之。其藏之坚脆,府之大小,谷之多少,脉之长短,……皆有大数。”^[7]即便我们按照其最晚的成书年代计算,《内经》的出现也是在汉代,亦即是说,汉代已经拥有解剖技术。《易筋经》载曰:“皮肉之内,莫非筋联系周身,通行血气。筋,为联系形骸之物”^[8],苌乃周云:“筋以连骨,不敢脱离,故骨在内而筋在外,两相依托”^[9]。不难看出,这是一个基于解剖经验体认的论说,古代武术家基于汉代之后的解剖知识,已深谙“筋”与骨的关系以及联系整体身体的作用,但限于解剖技术水平,这种“筋”的概念比较泛化,其中包括了肌腱、韧带、筋膜、腱膜和神经等。

1.2.2 “筋”是武术劲力流畅之“原象”

从“筋”的字形很容易看出其最初的内涵——肉力,《说文解字》释之曰:“肉之力也。力下曰筋也。筋力同物。”^[10]也就是说,至少在许慎所处的东汉之时,“筋”的本义就与“力”相同,而且是作为“肉”的“力源”而论的,《太极拳谱》中即有“劲由于筋,力由于骨”^[11]之言。《字门正宗》曰:“若筋不拔则弛放痿挛,筋劲合健则伸缩不滞,筋劲之功既备,当识虚实之道”^[12]。文中“筋”与“劲”是连用的,二者合健,身体的伸缩才能畅通不滞,武术家普遍认为,人一身之劲力就来自其整体的伸缩运动,《拳经》有:“身法有三诀焉:一曰伸缩。伸缩者,如龙之灵变,如虎之快利也”^[13],苌乃周曰:“凡打拳,要知屈伸。尺蠖之屈以求伸,此所谓不大屈者不大伸也”^[14]。因此,武术发劲练形,首务在“练

筋骨”,所谓:“练形首务,二者(筋骨)为先。……筋道不舒长,欲屈而骨头不能屈,欲伸而筋束不能伸,往来有牵扯,其何以劲力通畅?”^[9]筋柔而骨刚,以筋骨而成刚柔阴阳,此即为传统武术的劲力之始。

从古代医学文本材料可知,古代武术家并非不知道肌肉,但基于屈伸的体认感和对具有弹力之物的运动感知,均认为作为大屈大伸的劲力之体为“筋”。实质上,若观其部首,筋属“”部,《说文解字》就有“竹,物之多筋者”^[10]。古人由诸物而诸身,将自家这“身”入那“弓”里面去体认,由于同被把握为“弹力之体”,他们因而把筋“取象比类”为制作弓身的材料——竹子。沈括《梦溪笔谈·为弓之法》载曰:

欲其劲者,妙在治筋。凡筋生长一尺,干则减半,以胶汤濡而极之,复长一尺,然后用则筋力已尽,无复伸弛。又揉其材令仰,然后传角与筋。此两法所以为筋也。^[14]

由此可见,筋与劲的内在联系密切。武术发劲要求节节贯穿、周身一体,“筋”作为联系周身的网,既承担着弹动发劲,也承担着顺畅传递劲力的功用,苌乃周说:“诸筋皆属节”^[10],要想节节贯穿就要做到“筋松”,反过来,阻滞筋的通畅就能压制劲力的释放,例如《太极膜脉筋穴解》就有“单筋抓之则劲断”^[11]之语,可见阻断了筋动即相当于截断了劲力。

1.2.3 “筋”是技击能力和生命力的“藏显之象”

《易筋经》曰:“筋壮则强,筋舒则长,筋劲则刚,筋和则康”^[8],认为筋的壮、舒、劲和与生命本身的质量是同一的,这是基于古典医学理论而言的。在古代医家看来,父母以肾气媾精而始生髓,肾为水,水生木(肝),因而“筋”为继“髓”之后诞生的肝之表象,肝为筋之藏象。苌乃周在《中气论》中充分吸收了中医的这一理论,提出“肝主木脏而生筋,筋附于骨,乃生肝而长筋”^[9],《太极拳九要论》也认为“筋之联处属肝”“肝与筋合”^[15]。因而,武术的劲力之发尤重在“肝气”。在洛臣先生看来,肝属木,木生火,肝火动,气方“自下而生于上”,“气”是“力之所由生”^[9],因而“肝气”是由筋发劲的“藏象”,筋是为肝气之“表象”,构成了“肝气—筋—劲力”的藏显结构,因而“肝如箭”即是“筋之弓”的转喻。

《少林拳谱杂俎》(下文均简称《杂俎》)载曰:“内六合者:神与心合,……力与筋合,筋与血合。力借以表见筋,筋用以表见血足也,故曰合。”^[13]《杂俎》所提出的“内六合”中,筋把劲力与人体之血气联系起来,其既是力之“藏象”,亦是血之“表象”,又:“四梢者,舌为肉梢,齿为骨梢,手指足趾为筋梢,毛孔为血梢”^[12],把手指足趾的状态也与筋做了类化的关联,以手足为

“表象”，构成了“力—手足—筋—血”的“整体意象”，手足末梢色泽鲜润、强健则力大，继而筋强血盈。除此之外，筋还与肝的另一表象“目”有关，《淮南子》曰：“筋力劲强，耳目聪明，疏达而不悖”^[16]，中医认为“目”为肝之表，所以筋强则目明，因而武术技击首在于目灼，以目可夺气，可夺人气者即说明筋力强健。即是说，武术技击之“用”与“目—筋—肝”的藏显亦有着密切的比类之关联。

1.2.4 “筋”是联系人体和强化生命活力的“流通之意象”

在古代武术家和医家的视域中，“筋”是使得周身一气和整体劲力流行不滞的“管道”。《易筋经》有：“皮肉之内，莫非筋联系周身，通行血气”，又有：“然筋人身之经络也，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联系周身，通行血脉，而为精神之外辅”^[8]。从《易筋经》所载之言可以看出，筋与人身的“经络”在很大意义上是重合的，“经络”即“筋络”，筋既承载着联系四肢百骸的功用，也起着流通血脉、辅助精神的作用。《杂俎》曰：“人之一身，内而五脏六腑，外而五官，四肢，皆以筋为脉络”^[13]。更为重要的是，筋作为脉络还有调控流通之体液——津液的作用，筋在人体能否“流水不腐户枢不蠹”和充满生命活力中起到了“主动性”的功用，它不仅统摄劲力的发生，还关系到劲力发生的基础是否牢固。实质上，早在《黄帝内经》中，筋与经络就已经有所重合，《灵枢·经筋第十三》载曰：“足少阴之筋，起于小指之下，并足太阳之筋，……与太阳之筋合，而上结于内辅之下，并太阳之筋而上循阴股，……与足太阳之筋合。”^[7] 经络与筋络的意涵重叠意味着：“筋”与作为古代武医家人身之本的“气”从根本上产生了深刻的内在关系，从而使得《易筋经》中的易筋即成为炼气的重要方式。

在古典解剖学、体认学和取象思维相结合的体象论范式下，智慧的古代医家和武术家经过深入的探赜，将“筋”联系骨骼的实体作用、强大的伸缩能力和刚柔相济的特征、“连通”周身的意象、以及在“藏象”中所表征的生命意识统约为一副整体的“图式”，把武术劲力的来源、身体的力量基础和生命力置于“筋”的这一“图式”之中，由此形成了其“练筋—易筋—炼气—进道”的训练体系。

2 即筋即气：传统武术练筋与气法修炼的内在关联阐释

2.1 由“练筋”以通“一身之气”

修习武艺讲求外在练劲、内在炼气，而在古代武术家看来，炼气与练筋又是相辅相成的。《杂俎》在

“筋法篇”中曰：“夫筋寓于无形之中，接于有形之表；气者，体之充也。心动之气即随之，气动而劲即赴之，此必至之理也”^[13]，换言之，“筋”与“气”是相随而动的，筋在无形之中通之于气，继而成为有形之劲（表）。《杂俎》还指出，筋虽然寓居无形，但作为筋之表象的手指和足趾却是有形的，因而要想气机充畅，可以手足练之，曰：“手指足趾要扣，则气注于筋，毛孔要紧，久练勤习，功成则周身之气沉而坚”，反之则“气散而力怠，便不足以言技矣”^[13]。即是说，练筋而导引气动的本质仍然在于武术之劲力的发放，反过来，发劲恰当又能养护脏腑，“崩踢属木，其气发于肝脏，筋稍用力则肝脏舒，故崩拳踢脚可以养肝也”^[13]。

古代医家和武术家均认为，筋覆盖全身，承担了通气的脉络功能，《拳经要诀》云：“筋始于爪甲，聚于肘膝，裹缠于头面，其动而活泼者，气也”^[13]，筋动活泼，气自然流通。然而，看似与经络重叠的“筋络”实质上是有一定差异的，明代医家张景岳说：“盖经脉营行表里，故出入脏腑，以次相传；经筋联缀百骸，故维络周身，各有定位。虽经筋所行之部，多与经脉相同，然其所结所盛之处，则惟四肢溪谷之间为最，以筋会于节也，……此经脉经筋之所以异也。”^[17] 即是说，经脉是藏象，筋脉是表象，筋脉连接周身是经络分布全体的显现，两者是一藏一显的关系。

正如我们开篇所分析的那样，中国古人是通过体象论方法来认知世界的，这其中就包括了身体感知和取象思维的结合。古医家将“可见的身”与“不可见但可感的身”视作一具共同体。筋的脉络可见，医家们就将其联接全身骨骼的表象约统为显象——“筋脉”；十二经不可见，但却可以通过引导气（体内的热流动感、膨胀感）而内感知，因而被归统为藏象——“经脉”。这种藏显胥有的思维方式在中国古典哲学中非常普遍，例如老子的“知白守黑”论、明儒来知德的“错综合一”说、王船山的“乾坤并建”论等，都体现出了这种由“立象”来沟通显隐的基本模式。医家认为筋脉为阳，受气而动；经脉属阴，受血而营。按照此逻辑范式，练筋的本质即是养气，加上阴阳合一、乾坤并建的哲学理念，使得练筋、松筋、强筋更为重要的意义是由修炼身体之显象来强化身体之藏象，而武术则更是多了一层“练形”之技术，洛臣先生曰：“武备知此，练形以合外，炼气以实内，内外合一”^[9]，换言之，武术的练筋、易筋之道是“练形+炼气+营脏腑血脉”的互为阴阳藏显之“三体结构”，是相胥不离的修炼整体。

2.2 由“炼气”而至“强筋劲”

在武术家的视域中，“三体结构”之修炼需要逐渐向内求索、反观诸己地去深入感知几微幽隐的气机，

以反求实内而强外,如《拳经理诀》所云:“练筋必须炼气,气行脉外,血行脉中”^[13],即是以“炼气”为核心,将其作为强筋于外、营血于内的“中间环节”。在中国古典医学的体系内,“筋”的藏象皆为“气之所凝”,“气”既是生命构成的基础,亦是“一气具身”的主体,由术进道即是修习具身一气而已。因而,对于武术习练者而言,“炼气”灌之入筋,则筋强且周流不滞,亦如《太极拳经》所云:“须知存气常存腹,煞手休将气放怀。回转变身轻展动,灌通筋骨壮形骸”^[11],以气灌筋即是炼气的重要作用。

在古典哲学和武学共同的范畴中,“气”同样是在体象论下形成的范畴,因而它并非“实体”,而是“实象”。所谓“实象”即如张立文先生所言,是“抽去了物性直观的自然物特征,是一种想象的、与理性直观不离的存在物”^[18]。质言之,“气”是“象物之宜”的“身感集合”,是被“实在”感知的“类—象”。在这一思维范式上,筋与之相同,也是一实象。实象是体认和取向共同的结果,传统武术的“以气充体”和“周流不滞”本质上都是为了表达武术技击体认的本体:劲力。然而,“劲”本身是无实体的,难以言传,因而古代武术家借“气”而“象”之。由此,身体的节节贯串,往往被表述为:“完整一气”“一气呵成”“上下一气”“动静一气”“三气合一”“周身一气”等,这种大量“由气‘象’劲”的方法,所类通的正是自然界流动不居、不可割裂的完整“气动”。

劲力不可见,筋可见但难以被向内体知,但自然之气却可以被知觉所感,继而化为“内体验”,这无疑让体内筋骨的几微之动有了所执之象,让修习者不至于“空手把锄头”。八卦拳的“气沉丹田”和“腰塌住劲”是同一的身体动态;太极拳的缠丝劲与阴阳之气的螺旋运行具有相同的知觉运动感。武术之筋劲与气同发于心,充塞于身,更重要的是,武术筋络与劲力运行的轨迹亦是气动的路线,是为“即气而劲在”。因而,懂劲者必知“气几”,知“气行贯串”者必劲力完整,而炼成这不可分割的“一气”,同时即意味着“筋”也已经足够松通。

因此,“炼气”既是“练劲”所把之“锄头”,同时也是“练筋”“通筋”和“强筋”的重要方法,在古典武术的范式下,“气”的畅通和充盈与“筋”的松柔、强度和生命强度相统一。毕坤在《浑元剑经·练身解》中说道:“气自夹脊降中田,归尾闾,久则气血活,蒸然日上,两肾与两腋之筋核皆展”^[4],即是说,习练引导气机的运行能够让筋脉舒展,继而活血通络,使得身体进入周身不滞的良性循环,而且肾为精之源,血为精之华,气活血,生命力自然旺盛,筋亦随之松展、强壮,这也增

强了类似弹动能力、屈伸能力、节节贯串能力等方面的武术技击发劲之基础。

质言之,炼气与练筋是相胥互衍的关系,这种关系的思维底层即是由身感而类通——体象的认识论方法,日本汉学家汤浅泰雄指出,“天人未分”的古代中国人将“流动不居的感知状态”^[19]统象为“气”,在张载看来“蒸郁、凝聚、清通、散疏”之宜皆为“气”之“象”。这一“气象”又与“筋象”在身体内的感通路径上所重合,诞生了流走气机的管路——筋脉,同样,气的充盈在逻辑上反过来滋养了筋的通畅和健康,在外又显示为手指足趾的形色纯正,光润和美,如陈长兴在《太极拳十大要论》中所言:“筋梢者,指甲也,气生於骨而联于筋,……不及乎指甲,即不及乎筋之梢,而欲足尔者,要非齿欲斯筋,甲欲透骨不能也。果能如此,则四梢足矣。四梢足,而气自足矣。”^[11]表里、乾坤、阴阳、黑白、内外,“筋”皆以其贯通两端的功用将“内气—筋—肢梢”“肝—筋—目”“气—筋—力”“肝—筋—劲”等联结起来,成为具备统合生命感、内感知与武术劲力和攻防的重要元身体范畴。

3 易筋体道:传统武术练筋以合身道的思想探赜

3.1 作为“易筋之事”的丹田修炼

形意拳家郭云深先生将拳术修习分作三层功夫:易骨、易筋、易髓,又分别将其与道教的“炼精化气”“炼气化神”和“炼神还虚”相对应,从这一角度看,易筋即是炼气而至神,处在修炼内丹田的层次上。但与道教所秉持的神秘主义不同,武术中的“神”并非玄虚之言,而是有“不测之妙用”的意涵。陈长兴先生曰:“神领全身,以手为先,脚随手动,身随脚转。意与神通,气随意走。筋脉自随气行,此所以举动用意者耳”,换言之,在人灵明神妙之意识下的身体内的气化运行与筋脉畅通是一脉相承的。因而,作为道教练气化神的体感中心之鼎炉之象——丹田在武学系统中实质上是一个筋脉气几汇聚的核心,丹田能够催发一身之劲力,此劲是真正贯于筋梢的,丹田中的气几之象如同圆活的球,其内涵的生命气象则可以调理脏腑,继而强壮和通彻筋络。

丹田是由富有灵动的身体感知和“空象”共同构成的劲力中心,孙禄堂先生谓之曰“一灵根”,所谓“神意归于丹田者,身自然重如泰山;将神气合一化成虚空者,自然身轻如羽”,它是个活的中空和实在的玄牝之象,是孙禄堂先生口中的“胸中空空洞洞”“腹内却有至虚至无之根”^[20]。丹田是力学(重心)之劲、知觉之劲和身意之劲汇聚之地,是周身劲力回旋运动中最小、最内在的那个身体之内圈,正如《八卦拳学》所云:

“丹者,周身之气圆满无亏之形,总而言之,拳中气力上下内外如一也,此为易筋之事也,今借悟元子先后天八卦合一图,以明拳中拙劲归于真劲也”^[20],即是说,丹田作为气力上下内外一如的劲力中心,其修炼本质上是“易筋之事”。那么,云深先生所云“将人身中散乱之气,收纳于丹田之内”实质就是将周身散乱的力,由丹田统摄为劲,继而让人身上、中、下相连,手足相顾,内外如一,而其整个过程就是“易筋”。

3.2 易筋、腾膜与贯气的三位一体

从拳家所著之文献来看,易筋体道旨要有二:一曰腾膜,二曰呼吸。孙禄堂先生的《拳意述真》曰:“易筋:练之以腾其膜,以长其筋(俗云:筋长力大),其劲纵横联络,生长而无穷也。”^[21]可以说,“腾膜”是易筋至真的重要道途,《易筋经》有专门的“易膜”论,提出“炼筋必须炼膜”,认为“筋”“气”“膜”三者存在错综参互的关系,谓之曰:“如炼筋不炼膜,而膜无所主;炼膜不炼筋,而膜无所依。炼筋、炼膜而不炼气,而筋膜泥而不起,炼气而不炼筋膜,而气痿而不能宣达,流串于筋络。气不能流串,则筋不能坚固。此所谓参互其用,错综其道也。”^[22]

文中之“错综”是宋明理学术语,为明代哲学家来知德所用、王夫之所深化^[23],所谓“错”者,即“鑢金之械器,汰去其外而发见其中者也”;综者,“系经之线,以机动之,一上而一下也”^[24]即是说,“气—筋—膜”三者相互嵌入其中,同时又在动态中相辅相成,呈现出“错综合一”的动态关联。

“膜”是古典中医学特有的身体学术语,与筋有着极为密切的关联。在古代医家看来,膜也是一种覆盖和连络全身的组织,又称作“膜原”,广泛分布于躯体、脏腑、分肉、腠理、形体、官窍之间和空隙当中^[25],与筋纵横交错地重叠粘连在一起,又有相通的“连接”之功用,因而常常“筋膜”联用,但二者又有所区别,《易筋经》有:“筋膜骨外物也。筋则联系肢骸,膜则包贴骸骨。筋与膜较,膜软于筋,肉与膜较,膜劲于肉,膜居肉之内,骨之外,包骨衬肉之物也”^[22]。可见,筋更多起到联系肢骸,而膜则为包裹肢骸的作用。清代医学学家薛生白提出“膜原为三焦之门户”,为“半表半里”的“中间之象”,筋脉行之于其间,气流通之于其中,充当了气和劲由内至外、由藏至显的“中介”。另外,膜也是包裹五脏六腑之外的躯壳层、幕廓。膜与筋相同,都是基于解剖观察、内观感知和取象比类思维共同构成的一种与筋共同连系周身的、有包裹作用的、有空隙的“身体意象集合”。因此,“膜”这种身体意象集合为身体的圆活意识与轻灵感知提供了重要的知觉运动之依据。《易筋经》云:“俟炼至筋起之后,必宜

倍加功力,务使周身之膜皆能腾起,与筋齐坚着于皮,固于内,始为子母各当”,即是说,待练筋到一定程度,能够使得体内膜的中空意象得以腾起,助筋以动,实筋之基。

既然练膜以炼气为主,那么武术修炼中的呼吸运动就显得尤为重要。呼吸深邃入小腹则体腔鼓荡,由此深化下去,筋络亦随之鼓荡。郭云深先生说:“丹道始终全仗呼吸”,所谓大小周天,实质上“皆是呼吸变化耳”^[21]。在这一阶段,呼吸需深沉,着意于丹田,这种呼吸被称作“息调”或“胎息”。实质上,从体象论角度看,胎息本质上就是“深度呼吸”和“如婴儿一般自然呼吸”的身体内知觉运动之意象,云深先生甚至借《庄子》的“呼吸以踵”来象征这种呼吸的深沉。这种身体意象和象征一旦比类转化为流走于筋脉和筋膜之间的“气”,就成为与“易筋”之意象错综合一的修炼方法。

炼气、练筋与腾膜三者之所以是相互错综的,就在于内家拳术对于劲力之道的理想化追求——周身轻灵、实而若虚、闪钻腾挪等皆与至柔至虚之气化的身体意象有关。练筋是为了气的不滞贯串,腾膜是为了身如气轻,所以炼气以充身的身体意象是让自身如清通无形的气象一般轻虚灵动,同时筋达到柔顺之极处,膜达到带动身体内部诸器官腾跃的效应,在易筋、腾膜、贯气的错综中深体知觉运动之象和劲力之道。

3.3 从“易筋”至“洗髓”的进阶

作为由术进道的武术,其根本的旨归就在于借助身体技术的修习最终达到身、道不二的理想状态。在道家 and 道教看来,这种理想的状态即以身观复至于“虚灵”的终极情态,在武术的劲力本体观下,即成就“拳无拳、意无意、无意中有真意”的“化劲”,郭云深先生以《易筋经》之理论为基,将练“化劲”与“洗髓”联系起来,其身体意象为“清虚其内、以轻松其体,内中清虚之象,神气运用,圆活无滞,身体动转,其轻如羽”^[21],其中核心的知觉有“轻”“松”“清”“虚”“圆”“活”和“无滞”,这些意象皆符合“一气贯通之理”,是为“化无之道”^[21]。

古代拳家认为凡高级之拳术,所追求的“无”的身体意象,实质上是像婴儿一样未经僵力规训的“纯任自然”之体认状态,无论是劲力之体,还是技击之用,无不包含在这种状态之下,这就需要习练者不仅要易筋,更要洗髓。所谓“髓”,《说文解字》释为“骨中脂也”^[10],即是说,古典医学意义上的髓主要是基于解剖意义上的“脂”这一类象,拓展出了“精髓”“骨髓”“脊髓”“脑髓”多义。其中,精之为“髓”在于中医认为“髓”是男女媾精之后最初形成的生命物质,脑之为

“髓”在于医者观察到了脑“脂”的状态和认识到了其认知中枢的作用,而且古典医学认为“心脑”皆通思,都是意识所出之区。《洗髓经》称:“髓,为出入灵明之区”,灵明即“心”,如:阳明先生曰:“何谓心?身之灵明,主宰之谓也”^[26],黄宗羲曰:“先儒以灵明知觉为心,盖本之乾知”^[27],都将“髓”指向了灵明之身体意识,因此,髓同样具备了作为“脂”的实体和作为“意识”的类化意象之双重意义,是体象而成的活的身体。

亦即是说,洗髓的意义也是双重的,一则引导意识的空灵虚明,二则强壮身体的生命实体,最终完成与自然之道相合的身道一体。易筋与洗髓是相胥互具的关系,易筋壮内和洗髓养心是同时发生的,没有逻辑的先后、效果的大小和深浅的分别。因此,武者易筋即是体道的方法,只不过此道是以“劲力”这个武术本体为核心和导向而实现的,所谓“筋一易而乾坤合,坎离交矣”,乾坤即阴阳、坎离即水火,乾坤、坎离相交媾意为:水火既济、周身无滞、至虚至神。武者将技击运动之阴阳、坎离之身体象征用于反身内观,同时实现了武术的功用和生命的滋养,如《易筋经》所言:“筋何贵乎易?按秘书说:日月为易,象阴阳也。易系辞:生生之谓易。”^[8]易筋者,易人之阴阳,合天人之数,这是中国武术相较于西方搏击术最为根本的体认性差异,认识这种差异,回到中国武术的话语系统内,以对举的视域重新出发,才能更好地认识中国武术的本质,由此再来谈武术传播、发展、教育才更具民族体育的本真性。

4 结论

“筋”作为中国传统武术修习的元身体范畴,秉持了中国古代“活的身体观”,是体象论范式下古人构造出来的身体意象。因而,“筋”具备解剖学的实体意义,是武术劲力之“原象”,是技击能力和生命力的“藏显之象”,是联系人身体生命活力的“流通之意象”。由此,“筋”与中华武术的其它原范畴“气”“丹田”“身”都有着极为紧密的辩证一体关系。“筋”的松活强壮是气机运行,更是一气贯串、周身一气之完整劲力实现的基础;“筋”的至柔至刚是神气聚于丹田、身体意识鼓荡的基石;“筋”又与“经”“脉”“膜”相互重叠共通。这使得易筋不仅强技,更能清虚其内、轻松其体,继而促进神气运用,使身体圆活无滞,最终达到“一气贯通”的化无之道。因此,武术由技入道的身体修习过程本质上即为“易筋之事”。

参考文献:

- [1] 王夫之.船山全书(第十二册):张子正蒙注[M].长沙:岳麓书社,2011:183.
- [2] 朱熹.朱子全书(第17册)[M].上海:上海古籍出版社,2002:3310.
- [3] 刘宗周.刘宗周全集(第1册·经术上)[M].杭州:浙江古籍出版社,2012:264.
- [4] 人民体育出版社.太极拳全书[M].北京:人民体育出版社,1995.
- [5] 马力.中国古典武学秘籍录(上篇)[M].北京:人民体育出版社,2006.
- [6] 高瑞泉.默识与体认——熊十力的直觉理论述评[J].华东师范大学学报:哲学社会科学版,2001,33(5):106-114.
- [7] 周海平.黄帝内经大词典[M].北京:中医古籍出版社,2008:54.
- [8] 何欣委.易筋洗髓经内功诠真[M].北京:人民体育出版社,2013.
- [9] 苕乃周.苕乃拳全集(上)[M].郑州:中州古籍出版社,2013.
- [10] 许慎.说文解字(1)[M].段玉裁,注.北京:中国戏剧出版社,2008:494.
- [11] 沈寿.考释.太极拳谱[M].北京:人民体育出版社,2008.
- [12] 胡遗生.辑.字门正宗[M].上海:作者书社,1933:1.
- [13] 马力.中国古典武学秘籍录(下卷)[M].北京:人民体育出版社,2006.
- [14] 沈括.梦溪笔谈[M].上海:上海古籍出版社,2015:116.
- [15] 余功保.中国太极拳辞典[M].北京:人民体育出版社,2006:315.
- [16] 刘安.淮南子[M].长沙:岳麓书社,2015:7.
- [17] 张景岳.类经[M].太原:山西科学技术出版社,2013:212.
- [18] 张立文.中国哲学逻辑结构论[M].北京:中国社会科学出版社,2002:134.
- [19] 杨儒宾.中国古代思想中的气论及其身体观[M].台北:巨流出版公司,2009:65.
- [20] 孙禄堂,孙玉奎,等.孙禄堂武学论语[M].北京:人民体育出版社,2010.
- [21] 孙禄堂.孙禄堂武学集注[M].孙婉容,校注.北京:北京科学技术出版社,2016:170.
- [22] 周伟良.《易筋经》四珍本校释[M].北京:人民体育出版社,2011:249.
- [23] 金東鎮.來知德の錯綜論と王夫之の乾坤竝建論[J].日本中國學會報,2016(68):120-135.
- [24] 王夫之.船山全书(第一册)·周易外传[M].长沙:岳麓书社,2011:788.
- [25] 高嘉骏,申秀云,李明伦,等.筋膜与膜原关系探讨[J].中华中医药杂志,2012,27(9):394-397.
- [26] 王阳明.王阳明全集(三)[M].徐枫,等,点校.天津:天津社会科学院出版社,2015:41.
- [27] 黄宗羲.黄宗羲全集(第十册):与友人论学书[M].杭州:浙江古籍出版社,2012:153.