

悦读丛书

EXL

浙江省社科普及全额资助项目

浙江省社科规划一般课题

——14KPCB05YB——



中国传统 武术健身学 导读

方国清 黄 晓 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

作者简介



方国清 男，1979 年出生，安徽定远人，武术学硕士。现为浙江工业大学体军部讲师，浙江省优秀青年教师。自幼习武，多年从事一线的武术教学与科研工作。主持完成厅局级重点课题 1 项，参与完成国家社科基金课题 5 项，发表学术论文 20 多篇。



黄 晓 男，1970 年出生，浙江平阳人，浙江大学城市学院副教授。近几年来，主持参与省部级课题 4 项，厅局级课题 4 项，发表学术期刊 10 余篇，作为主编、副主编出版教材 4 部。

浙江省社科联科普重点课题

中国传统武术健身学导读

方国清 黄 晓 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国传统武术健身学导读 / 方国清, 黄晓编著. —
杭州: 浙江工商大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5178-1311-8

I. ①中… II. ①方… ②黄… III. ①健身武术—研
究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 221357 号

中国传统武术健身学导读

方国清 黄 晓 编著

责任编辑 刘 颖 刘 韵

责任校对 穆静雯

封面设计 林朦朦

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州五象印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 13.75

字 数 240 千

版 印 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-1311-8

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

PREFACE | 自序

21 世纪的今天,生命科学的发展一日千里。“健康中国”业已成为“中国梦”伟大进程的重要战略之一。养生似乎一夜之间再次成了公众最为关注的话题。打开电视养生节目最火,走进书店养生书籍最畅销,进入药店养生保健品最热卖……为什么养生文化之火能重新燎原?细回想,这与近三十年来中国人的生活节奏变快,一切向“钱”看的急躁心态,以及越来越糟糕的生活环境等不无关系。大家的生活富裕了,可是生命质量却开始贫穷了。对于中国人的亚健康状态,我想不用举数据来说明,大家就知是一个什么状况。因此,人人都渴望得到一本使自己读之有所悟、行之有所获的养生书籍。

谈起养生书籍,现代养生可谓五花八门,各有各的一套理论。但在这其中,武术养生有其不可替代性。历史上武术养生曾与仙学养生、丹道养生并称为中国三大养生流派。懂武术历史的人都知道,武术自我国两晋南北朝时期就开始从技击搏杀中分野出来并与养生相结合,养生历史积淀之悠久,是世界上任何一项运动都无法比拟的。中华历代武林高手,以各自不同的特点,为中华武学充填了深奥绝伦的技艺与学问,理法皆备、博大精深。通观那些传到世界各地,被改头换面而自成的拳术,也仅是些细枝末节的变通而已,真正的武学拳理基本上没出国门,这一点,从他们的训练方法上即可证明,都是以筋肉暴露、汗流浹背、气喘如牛、苦练求成。此种弊病出自外国,而且又传染到中国,相当一部分近代拳家忘了我国术武学之本源,而苦学西方的机械式的所谓“科学训练”,尤以我国学院派为甚,特种训练亦是如此。此种武术和技法虽然有一定的作用,但讲究不养生,就不是根本上的东西,一遇实战绝不能得心应手。这一点请各位练武者自己回答,非但自己不行,就连教练和师傅都做不到。除了在与什么都不会的人、不敢反抗者或师傅打徒弟时有些用途,如若一遇会家和反抗者,你就会惊奇地发现,苦练数十年的武术并没有多大用处,依然是以大欺小,有力打无力,快打慢而

已。残酷的训练对人的身心没有益处,往往并不是练武强身,而是练武残身,我本人见过很多健康的年轻人,出于对中华武术的崇拜、出于对体育的热爱,投师学艺,没有学到真正的武功,却落得病患满身,实属可悲。从养生学的价值观出发,天下教武者中有很多人都走着一条错误的道路,都在以误传误。

如今,真正的传统武学遗存并没有被人们所认识,社会上传授教学的都是方法和套路的演练,也有以松静求之者亦固不明理源而走入呆板僵死的门径的。学武练功应先认识人身的根本,在本源上下功夫,本固则枝荣,根深叶才茂。传统武术养生是中华民族养生文化的瑰宝,它植根于优秀的中国传统文化,有着独特的功法和独到的养生健身价值。就传统武术养生而言,“拳起于易而理成于医”,易理与医理是拳理的主要构成要素。行拳就是用拳术来表达生命的感受、反思生命的状况、优化生命的结构、挖掘生命的潜能、提高生命的质量、体现生命的价值。它是一项能满足“终生运动”“有氧运动”“节能运动”“整体运动”“休闲运动”的运动项目,以人的生命、生活、生态三大层面的统一为核心,体现以人为本的生存生活方式,追求人与自然的最高和谐境界——天人合一。人人都知道我们的传统武术有很多好的东西,老祖宗留下很多宝贝。但也不可否认的是,其中糟粕与精华共存,只可谓,“天下武艺似云烟,半依僧道弄虚玄”。因此,我们急需本着对传统文化的自觉与自信对之进行研究分类、过滤筛选、简化整理、破除神秘、化难为易,发掘其中的当代价值,为民众所用。

方国清

于绿野春天

2014年3月1日

第一章 传统文化与武术养生的渊源 / 001

- 第一节 道法自然:道家的武术养生思想 / 001
- 第二节 礼德教化:传统武术对儒家养生思想的吸收 / 006
- 第三节 禅武合一:佛家思想与传统武术养生 / 012
- 第四节 杂家与传统武术养生 / 017

第二章 传统武术养生的机理与技法 / 026

- 第一节 太极拳运动与养生 / 026
- 第二节 形意拳的养生机理与技法 / 047
- 第三节 八卦掌的养生机理与技法 / 061
- 第四节 少林拳的养生机理与技法 / 078

第三章 传统武术养生内功与心法 / 086

- 第一节 传统武术养生内功之桩功 / 086
- 第二节 太极拳养生内功心法 / 090
- 第三节 禅定与武术内功修养 / 97
- 第四节 气功与传统武术 / 109

第四章 传统武术养生与中医学 / 124

- 第一节 武医一家 / 124
- 第二节 传统武术与中医药学 / 127
- 第三节 少林禅武医 / 131
- 第四节 武术养生与中医伤科 / 132
- 第五节 武术养生与正骨术 / 134

第五章 传统武术养生与现代体育科学 / 136

- 第一节 传统武术养生的生理学基础 / 136
- 第二节 传统武术养生的生理效应 / 138
- 第三节 传统武术养生的心理学基础 / 143
- 第四节 传统武术养生功法与社会学 / 145
- 第五节 传统武术养生的文化学基础(研究现状) / 147

第六章 传统武术养生方法集萃 / 151

- 第一节 中华民族传统体育养生功法几例 / 151
- 第二节 武术家陈盛甫易筋经养生练习法 / 156
- 第三节 太极名家王培生的养生功法 / 159
- 第四节 梅花桩五势养生功 / 164
- 第五节 意拳大师王芗斋先生的养生之论 / 169
- 第六节 八卦走转养生行修功法 / 177
- 第七节 松溪派太极拳的养生保健疗法 / 183
- 第八节 武术正骨与养生方技精选 / 205

参考文献 / 210

第一章 传统文化与武术养生的渊源

中华武术博大精深,源远流长。它是一门技击之术,同时也是一门入道修身之学。武是其外形,道是其内核。形神兼备、内外双修是这项运动最核心的文化特色。武术不仅具有丰富的技术内容体系,艺术般的神奇攻防效果,更具有独特的健身、养生功效。有中国国术之称的武术自古以来就与养生有着天然的不解之缘。中国武术界历来有一个说法,就是只有先养生、强身、壮身,达到身体的强健进而才可进行技击。如身体虚弱,或者不够强健,不击便自倒,何谈与人较技呢?因此,各门各派都有自己的养生、强身之道,都把修炼武术的首要目标放在增长内功之上,以达到养生、壮身而后提高技击实战效用的目的。现如今,武术追求技击为第一要义的时代条件已不复存在,传统武术的技击能力也大不如前,今后传统武术的发展,或许在养生健身方面,多多挖掘其宝贵财富,才是其发展的正途。

第一节 道法自然:道家的武术养生思想

探讨道家武术养生思想,不能不提作为中国道家文化思想创始人之一的老子。老子姓李,名耳,字伯阳。经他之手所留后世的《道德经》被誉为“万经之王”,对中国古老的哲学、科学、政治、宗教等,产生了深刻的影响。它无论对中华民族的性格的铸成,还是对政治的统一与稳定,方方面面,都起着不可估量的作用,同样对武术拳理的影响也是非同小可。因此,如今它对世界的意义也日渐显著,越来越多的西方学者不遗余力地探求其中的奥秘,寻求人类文明的源头,深

究古代智慧的底蕴。尤其老子的自然观,如“道生一,冲气以为和”“道法自然”“守静笃”等见解,对传统武术的阴阳学说、养生观、整体观等亦有着很深的影响。这里旨在谈其武术养生观。

一、拳理效法自然

《老子·二十五章》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”。韩非子解释“道”说:“道者,物之理也。理者,成物之文也。”清代著名思想家戴震亦认为,在物质世界里发生着不断的变化,这种变化“生生不息”,这就是现实世界所具有的自然规律——道。可见这里的“道”,指事物发生、发展、变化的客观规律。人世间自然万物都离不开这个“道”。在老子看来,自然界是人类生命的源泉,人在自然界生存,任何行为都应该符合或者说遵循自然的客观规律,正如中国古书所说:“人以天地之气生,四时之法成。”“天暑衣厚则腠理开,故汗出……天寒则腠理闭,气涩不行,水下留于膀胱则为溺与气。”这些道理深刻表明人与自然界的运行息息相关。因此传统武术养生作为一门艺技,毋庸置疑,首先也得法“道”。老子一生极力主张“清静无为”。所谓“清静无为”,并非是什么事情都不干,而是提倡适其自然,顺应客观规律,“无为而无不为”,这才能“负阴而抱阳,冲气以为和”。自然的养生观,是老子的主流思想,用拳家语言,叫“啥也不要,致虚守静”。人死了,肌肉僵直,身体变硬,所以“刚与死”是相联系的,相反的就是“柔与生”的关系,老子找到了思想的“代言人”,就是婴儿,婴儿是最自然的,最不做作的,肌肉像棉花,笑脸最灿烂,最具生命活力,“毒虫不蜇,猛兽不据,攫鸟不搏,骨弱筋柔而握固”。老子作为一代思想圣人,他用最简洁的语言和形象引申出最繁多和最重要的信息。冯自强先生说:“练拳须从无极始。”拳家的经验之谈与圣人的养生要求,可谓一脉相承。

传统武术在道家的养生思想影响下,甚是强调效法自然之道。传统内家武术视效法自然与否作为区别其他外家拳派的本质特征之一,甚至有的传统拳派还把“效法自然”作为筑建自身拳学理论和技术体系的根基。如武当武术,它强调“心息相依,任其自然”。其意在追求自然、返璞归真,体现了道家“天人合一”的观点,从而达到道的目的。武当武术在其形成的过程中,远取诸生,象其形,取其意,学其长,利其用。对自然万物从动作、器械、方法、特点等全方位仿效,每一个动作招式名称也都是“自然”的。这正是武当武术返璞归真对道家“天人合一”观念的运用。仿效万物得以延伸的合理动作,求得与自然的和谐统一。如战国时期的导引术,通过摇筋骨、动肢体、调呼吸来锻炼身体,东汉末年华佗模仿鸟兽

动作而达到延年益寿效果的“五禽戏”，等等，都是在仿生返璞的形成和发展中，发展了人类适应自然的办法和技巧，反过来能动地改造了自然，成为自然的主人。

传统武术“以形喻势，效法自然”，正是民族意识在身体运动方式上的积淀和显现，是人们崇尚自然，求得人与自然的共鸣和统一。传统武术在行拳用劲上，强调中正、放松、安适、慢柔、轻匀、不僵不拘、不偏不倚，贯注丹田，绵里藏针。在部位要领上规定，顶悬、含胸、拔背、沉肩、垂肘、舒腹、活腰、敛臀、圆裆、纵膝、轻脚，精神上宜沉稳，神情内敛，等等，这些独特的运动要领，正是武术拳家们与大自然合拍同韵的表现。故一切人事，只要顺应自然，不违自然，即能获得生存与发展。

二、拳技效法阴阳

传统武术深受道教阴阳对立统一思想的影响，形成了“拳法阴阳”的技击理论。阴阳对立统一的朴素辩证法思想是《易经》最基本的思想。《易系辞》曰：“一阴一阳之谓道。”宇宙间的一切事物变化，无不是对应的阴与阳相互作用的体现。《说文》解释“易”字说，“日月为易，象阴阳也”。《八卦图》还用“— —”“——”，分别代表阴阳。阴阳对立的两个方面互相结合，于是产生了生生不息、无穷无尽的变化，八八六十四卦就是阴阳变化的表述。

传统武术从理论和技术上都极力推崇阴阳。“不明阴阳，无以为拳。”从拳技上讲，传统武术拳功的一招一式都是以阴阳为根本的。“阴阳”之理在古代武术上就已经开始运用，如《吴越春秋》中记载有越女论剑的故事。范蠡给越王介绍一位民间女剑术家，越王问剑道如何？女曰：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往。杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛。呼吸往来，不及法禁。纵横逆顺，直复不闻。斯道者，一人当百，百人当万。”这简单的论述，便阐明了动与静，快与慢，攻与防，虚与实，内与外等矛盾双方的关系。这表明武术理论在先秦时期就已经相当完备了。黄百家《内家拳法》说：“其中分阴阳，止十八法，而变出即有四十九。”这是阴阳相济而化生的意思。王宗岳《太极拳论》说：“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲。”“太极者无极而生，阴阳之母也。”“动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸，人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。”又说：“粘即是走，走即是粘。”先秦时期，庄子曾较早地使用阴阳思想描述过技击制胜之道，“且以巧斗力者，始乎阴常卒乎阴，大至时多

奇巧”，这时阴阳是指“明暗”。在交手中运用阴阳对立战术，传统武术强调把敌我双方当作阴阳对立的整体来看。根据攻守、进退、前后、左右、上下、动静、刚柔、起伏、显藏、顺逆、内外、开合等阴阳双方变化规律，根据双方动作特点，采取相应对策，使自己立于不败之地。如传统武术交手应战时常提到一个“神”字，吴殳在《手臂录》中说的“两腕封闭，阴阳互转，百法藏于其中，神妙莫测，为枪之元神也”，“神化，我无所不能，因敌成体，如水生波，如火作焰”。戚继光在《纪效新书》中说的“熟则心能忘手，手能忘枪，圆神而不滞”，“遇敌制胜，变化无穷。微妙莫测，窃焉冥焉，人不得窥者谓之神”，“变化莫测，神化无穷”。此处的“神”字其意就是阴阳变化莫测。所谓“阴阳不测谓之神”，“知变化之道者，其知神之所为乎，神也者，妙万物而为言者也”。习武要想达到很高的水平，能克敌制胜，就必须深刻地了解对抗时阴阳变化之道，使其变化莫测，以求达到“神”的境界。

总之，明白阴阳变化，就可以利用一切有利位置、方向、角度、位势，或腾挪闪展，或借力打力，或四两拨千斤，使自己避开死地，使敌落于困境，使犯者立仆，这是传统拳功技击方法的真谛所在，亦是传统武术养生的精妙所在。

三、养生练习“贵柔”

在老子的养生说中，第二个观点在于“贵柔”。强调事物可以由柔弱转化为刚强。阴阳、雌雄、刚柔等都是对立统一的矛盾。在通常情况下，阳、雄、刚是强者，一般居于矛盾的主导地位。而在老子看来，则恰恰相反，阴、雌、柔常居主导地位，成为实际上的强者。因此老子指出，“弱之胜强，柔之胜刚”，“柔弱胜刚强”，“守柔曰强”。如人活着时，身体是柔弱的，而死了以后，尸体变得僵硬。草木在生长时柔软，而死时变得枯槁。于是老子又说：“坚强者死之徒，柔弱者生之徒……强大处下，柔弱处上。”长沙马王堆出土汉代帛书《称》中说：“短者长，弱者强。”另一帛书《经法》亦说：“重柔吉，重刚灭。”这与老子的说法是完全一致的。为什么养生贵柔？《老子》又说：“天下之至柔，驰骋于天下之至坚。”老子认为，凡属阳、雄、刚、强的，必然会转化成为被削弱、被减损，甚至被消灭的对象。所以为了避免衰亡，就得永远保持一种谦虚、恭谨和柔弱自守的地位，此即“弱者道之用”也。

传统武术吸收这一道家养生思想，亦把“弱者道之用”作为自己立技修身的法门。传统武术理论认为，诸如“壮欺弱”“有力打无力”之类“皆先天自然之能，非关学力而有所为也”，只有“四两拨千斤”式的随机而发，方是传统武学中特有

的臻美境界与技艺精髓。从先秦《庄子·说剑》中记载的“后之以发,先之以至”,到明代俞大猷《剑经》中提出的“旧力略过,新力未生”(“拍位”学说),继而至清代形成的“彼不动,己不动;彼欲动,己先动”的太极拳理,清楚彰显出中华武技之道的历史沿传及“反者道之动”的道家哲学色彩。传统武术中“以弱胜强”的另一层表现是,练习武术者,无论是技击还是养生健身,持之以恒是非常重要的,这一点往往比先天的身体素质更为重要。在传统武术看来,身体素质固然重要,但是在中国拳学的文化传统中,它并不是摆在第一位的,大成拳宗师王芃斋曾明确指出,光凭身体条件的“得天独厚,是不能代表拳学的”。

四、致中和

上面三个特点使传统武术养生文化具有了恬静和幽深的特色,像一幅中国山水画,静如水,超凡脱俗;静中有动,或高、险、绝、奇,或质朴、悠远,别有一番意蕴和渗透力。如果说中国画以一个静态的平面演绎了动态的立面,那么,传统武术养生对于传统文化,就是用一个动态的立体的身体语言,在自然和超然之间,演绎出一个最重要的思想基点:中和平衡。老子言:“天下万物生于有,有生于无。”提出“多言数穷,不若守中”的观点,这同儒家的中庸之道异曲同工。中规中矩,在往复中找到平衡点,找到“中”的原点。用现代的眼光,就是动态控制。中和平衡的观点是现实主义的、实事求是的,是积极与消极之间的一道门户,这道门户是一道生命之门!无论是站在传统文化还是站在现代科学文化的角度审视,都闪耀着智慧的光芒。

在“中和平衡”思想的指导下,传统武术养生法主要体现在四个方面:

第一是和天时。传统武术养生讲究顺应自然,法于阴阳。“阳气者,平旦人气生,日中阳气隆,日西而阳气已衰,气门乃闭。”(《素问·生气通天论篇》)春夏养阳,秋冬养阴同时也强调避邪防病。自古习武者都非常注意在练习的过程中使人体和四时、气候、地理等外在的自然环境相协调,因时因地采用不同的训练内容和手段,选择优美清静的自然环境作为练功修身养性的场所,从而充分发挥人的创造力,使个人的身心皆融于大自然之中。若逆天时地利而动,则不利于健康。这也是中国武术因地域不同而形成众多拳种和流派的原因之一。

第二是和情志。在运用传统武术练养身体的时候,要做到心平气和,养成乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格。切忌大喜大悲、情绪波动剧烈,要精神内守,从而安养神气。因为在古书《素问·举痛论篇》中讲道:“怒则气上,喜则气

缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,灵则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”情志太过,影响脏腑中和运作,具体是“心伤神、脾伤意、肝伤魂、肺伤魄、肾伤志、恐伤精、怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾”。故此,情志中和,脏腑也就能中和,从而有利于形体之精气神表现。为避免情志太过,练拳之时要求“外示安逸、内宜鼓荡、精神内守,以养体内浩然之气”。

第三是和动静。在传统武术技术的养练过程中“动与静”的问题纵贯全过程,它也是由浅入深、由表及里、由生疏到熟练的关键问题。传统武术讲究“一动无有不动”,既要形动又要意动,行不动则武术的动作难以体现;意不动则武术的神韵难以领会。管子说:“思之,思之,神鬼通之。”即专一恒久之意。顺调身心,协调动静,方能达到内壮气血,外运全身的效果。

第四是和形神。形神兼备是传统武术的一大文化特色。传统武术将哲学中关于形神合一的思想运用于练养实践当中,并在此基础上形成了“内练精气神,外练筋骨皮”的“内外兼修”练养理论与方法。传统武术十分强调“动以养形,静以养神。形是外相,神是主宰,神是形体的一种功能和作用”。武术中手眼身法步形体动势,不只是简单的肌肉伸缩运动,而是靠内在物质“气”或“神”的外化。拳谚曰:“打一拳心一动,心动,气随,神迷,归于腰,奔于肋,行于肩,跟于臂,达于手。”武术的劲道是靠“以意领气,以气催力”来实现的,这种运气化劲,意气神与力的结合,正是中国古代武术独特的形神兼备的练养法。如戴式形意拳至今仍然保留着“重形亦重神,重内亦重外”的特点,练功时讲究“心定、生慧,变无为为有为”。李飞羽强调形意拳“心意诚于中,肢体形于外”。车毅斋认为形意拳“以形取意,以意象形,形随意转,意自形生。”刘晓兰认为:“形意拳之道无他,不过变化人之气质得其中和而已,从一气而分阴阳,从阴阳而分五行,从五行而还一气。十二形之理,亦从一气、阴阳、五行变化而生命也。”

第二节 礼德教化:传统武术对儒家养生思想的吸收

传统武术在哲学层面上由于受到儒家文化的影响,形成了以儒家崇尚礼义、宽厚、仁和为价值取向的哲学思想。在思想上主张“以武化育、格物修身、中规中矩、过犹不及”等理念。在传统等级森严的礼乐观与谨慎克制的嬉戏观的思想影响下,中国武术也被纳入到了道德培养和教化人心的范畴,只能在“礼”的节制

下,小心翼翼地发展。前人有语:“古人为学易,八岁入小学,十五入大学,舞勺舞象,有弦歌以养其耳,舞干戚以养血气,有礼义以养其心。”其中“舞干戚以养血气”是说,通过身体的练习可以达到对身心血气的调养,但最终起统摄作用的还是在礼仁之上。在这个问题上,王阳明说得更加透彻:“凡诱之诗歌者,非但发其意志而已,亦以泄其跳号呼啸于咏歌,宣其幽抑结滞于音节也;导之习礼者,非但制其威仪而已,亦所以周旋揖让而动荡其血脉,拜起曲伸而固束其筋骸也……凡此皆以顺导其意志,调理其性情,潜消其鄙吝,默化其粗顽,日使之渐于礼仪而不知其难,入于中和而不知其故。”

一、养义与传统武术养生

儒家的养生有养体和养心两种生命层次,但其修习方法主要本于“养义和养气”的指导原则。这里我们先谈一下养义。《身之养重于义》云:“天之生人也,使人生义与利。利,以养其体,义以养其心。心不得义,不能乐;体不得利,不能安。义者,心之养也。利者,体之养也,体莫贵于心,故养莫重于义,义之养生人大于利。”在中国文化看来,国之义、家之义、天下之义都是一个人生而必当的责任。然而以“利”养体只能使体“安”,只能属于基本身体存在的保养。“体莫贵于心”,是告诉人们精神德行的修养对于中国人来说,或许比身体健康、比物质利益享受更为重要。由此可见,义养就是养心重义,它包含了礼义道德的理论学习,也包括了由礼仪道德指导人的言谈举止、衣食住行的各个方面。而用来养体的“利”也是首先处于“义”的关照之下的。“天地人,万物之本也,天生之,地养之,人成之;天生之以孝悌,地养之以衣食,人成之礼乐,三者相为手足,合以成体,不可一无也。”

董仲舒讲到,养生形体虽然重要,但更重要的是精神。形体再健壮,没有“义”指导你的行动,就会走邪道,犯刑律,结果身形被毁而寿命夭折。所以董仲舒认为养心重于养身,义大于利。他说:“体莫贵于心,故养莫重于义,义之养生大于利。”“人甚有利,而大无义,虽甚富则羞辱大恶,恶深祸患重,非立死其罪者,即旋伤殃优尔。莫能以乐生而终其身,刑戮夭折之民是也。夫人有义者,虽贫能自乐也,而大无义者,虽富莫能自存。……忘义而殉利,去理而走邪,以贼其身而祸其家,此非其自为计,不忠也。”怎样才能做到“以义养心”呢?董仲舒认为应以“显德以示民”,“说而化之”,即要对民众进行宣传、教育,使大家明白“以义养心”的重要性,使其“见义大故能动,动故能化,化故能利。化大行,故法不犯法,不犯故刑不用,刑不用则尧舜之功德,此大治之道也”。董仲舒之说虽然有它的政治

含义,但重视心理作用,强调以义养心的同时并不忽视以利养身。这种以心身健康为目的的养生方法,如果将其内容更新,在今天仍有其现实意义。

二、养气与传统武术养生

养气是实现儒家养生理念的重要方法。孟子曾言己“善养浩然之气”,《荀子·修身篇》言:“扁善之度,以治气养生,则后彭祖。”先秦儒家已然注意到修心养性同心性之气、血脉之气的关系。道家如庄子也引出了“气”的概念。董仲舒于养生尤注重心性涵养,本着天人合一的指导思想,他的所养之气也主要指顺应天地阴阳四时之气的人体内的血脉心性之气或称元气。董仲舒引用公孙尼子的“养气说”来证明“气”对养生的意义:“《公孙》之养气曰:‘……君子怒则反中而自说以和,喜则反中而收之以正,忧则反中而舒之以意,惧则反中而实之以精。’……是以天下其道者,皆言内心其本也。故仁人之所以多寿者,外无贪而内清净,心和平而不失中正,取天地之美以养其身,是其且多且治。鹤之所以寿者,无宛气于中,猿之所以寿者,好引其末,是故气四越。天气常下施于地,是故道者亦引气于足;天之气常动而不滞,是故道者亦不宛气。苟不治,虽满不虚。是故君子养而和之,节而法之,去其群泰,取其众和。”(《春秋繁露·循天之道》)

传统武术吸收儒家“气养”的养生思想。无处不把“气”放在拳学至关重要处。《手臂录》一书中讲到,上乘之武术拳法,是以养气为锻炼之基本,以虚空为追求之目标。外无凶悍粗暴之态,内含宁静虚空之景,南林处子所谓内实精神,外示安仪也。吾人之气,锻炼培养,日久贯通,质量增强。气之与意,如形影之相随。所以善用意者,意之所至,气即随之,气之所至,劲即出也。气行骨中,劲形肌肤,一而二,二而一者也。意气劲三者,相互关联。意动气行,气催劲发。气源两肾,出入命门,藏于丹田,布于全身。用则劲发,摧枯拉朽,莫之能御,藏则逆化,培养根本,益寿延年。是气直养而无害,勿正心,勿忘,勿助长也。锻炼之道,有聚行敛运诸诀。聚为聚于丹田,行为行于经脉,敛为敛入脊骨,运为运至周身。先求外形之正确与娴熟,同时注意心气下降与气归丹田,然后进习聚行敛运诸诀,循序渐进,而阶及虚空升华之境。聚于丹田,是借呼吸以升降膈膜,聚气于脐下小腹。行于经脉,是循人身经脉,先任督而及诸脉。敛入脊骨,是将气从两肩收于脊骨,下行而注于腰间为提为蓄;由腰间而脊骨上行而肩而膊而指为放为发。运至周身,是将脊骨之气,由后而前,从中过来往上翻之,运至全身。以上诸诀,见诸拳谱,究其根本在于一“养”字,因此平时练拳,平心静气,呼吸顺其自然,心气下降,气归丹田,功久真气生发,一气贯通。

温县陈家沟太极拳宗师陈品三先生曾说：“学拳者以后天人心有知之识神，习其姿势规矩，久练纯熟，而先天道心不知之慧神发矣。”此言练武有先、后天两层功夫，必须合一，方能获效。先以后天识神依规矩锻炼，功久先天慧神自发，即所谓阶及虚空升华境界，到此境界，愈练愈精，渐至从心所欲。陈品三先生谓：“练过十年以后，周身混沌，极其虚灵，不知身之为我，我之为身，亦不知神由气生，气自有神，周中规，折中矩，不思而得，不勉而中。”识神与慧神之神，《易经·说卦》第六章谓：“神也者，妙万物而为言者也。”神是造化之用，即是一种微妙运行于万物间之潜能。识神是吾人平常之智能，慧神是超自然之潜能。所谓“功久慧神自发”，即是熟能生巧之意。熟能生巧在生理学上谓之神经反射作用，为脑干及脊髓之作用，无须经过大脑皮层。功夫纯熟，练到虚空境界，大脑皮层中兴奋与抑制、肌肉收缩与放松、肌肉与内脏器官之活动，已有坚强之协调、猝受袭击，此种协调，不致破坏而能随机应变，予以反击。久练纯熟后，养成中枢神经之反射作用，能在与人交手时，只凭己之感觉或想象，无须通过知觉之分析作用，即能发出适当之动作，取得胜利。技击功夫是如此，养生功夫又何况不是呢？

三、“养德”与传统武术养生

“养生先养德。”德是养生之本。但凡长寿之人，除了健身有法，更重要的是养德有道。明代医学家孙志供认为：“德为福寿之本。”东晋著名养生家葛洪指出：“若德行不修，但多方术，皆不得长生也。”唐代“药王”孙思邈说：“德行不克，纵服玉液金丹未能长寿。”清代陆润庠在《百字铭》中指出：“养寿须修德，欺心枉吃斋。”这些论述阐明了养生与养德、品德修养与身体健康的辩证关系，颇含哲理。人的健康不仅与锻炼、饮食、生活环境、卫生条件有关，而且与个人的品德修养有密切关系。用现代的话解释就是，有了德就会有坚定的信念、坚强的毅力，遇到挫折不畏缩，不后退，时时保持乐观向上的精神，不仅可以战胜艰难困苦，而且还可以抵御疾病的侵袭。孔子早在 2500 年前，就提出“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”的著名论断。在孔子看来，“寿”无疑是仁者的人格气质涵养达到某一特定的高境界后显现出来的生命迹象，因此它实际上还带有一种伦理道德修养臻美的意蕴在内。孔子的学生问孔子：“智者和仁者，孰寿？”孔子回答只要智士仁人，将身有节，将行以义，喜怒以时，无害其性，都能寿。此处的“寿”有节义适时的德治之美。可以看出，孔子已然将君子的德行修美同养生益寿联系起来。