

## 五禽戏的生命美学

司红玉<sup>1</sup>, 虞定海<sup>2</sup>

(1. 商丘师范学院 体育教学部, 河南 商丘 476000; 2. 上海体育学院 武术系, 上海 200438)

**摘 要:**从生命美学的角度观照五禽戏, 对它以“戏”的活动形式, 某些动作名称(如“引气归元”、“握固”)及“意念转化”等方面进行文化根源的探究, 认为五禽戏在“游戏”中追求“物我合一”的生命境界, 并体现了“返婴论”的老庄思想, 其美学本质是“立象以尽意”。

**关键词:**五禽戏; 生命美学; 游戏; 返婴论; 立象以尽意

**中图分类号:**G852.6; G802 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)02-0086-03

### Life aesthetics in Five - Bird Game

SI Hong-yu<sup>1</sup>, YU Ding-hai<sup>2</sup>

(1. Department of Physical Education, Shangqiu Teachers Institute, Shangqiu 476000, China;

2. Wushu Department, Shanghai Institute of Physical Education, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** The authors observed the Five - Bird Game qigong from the perspective of life aesthetics, probed into the cultural origin of its form of “game” activity, some movement names (such as “Yin Qi Gui Yuan” (guiding Qi to its source) and “Wo Gu” (enclasp) as well as “thought transformation”, considered that people pursued the life state of “integration of the world and me” in the “game” of five - bird game, which embodied Lao Zhuang’s thought described in his “Theory of Rejuvenescence”, and that the aesthetical essence of five - bird game was to “convey one’s thought through the form established”.

**Key words:** Five - Bird Game; life aesthetics; game; Theory of Rejuvenescence; conveying one’s thought through the form established

2003年2月, 国家体育总局已将健身气功确立为第97个体育运动项目。具有品牌效应的五禽戏课题组在查阅了大量的历史资料, 开展了生理、生化、心理学的科学测试, 并从文化学、社会学等方面进行研究, 取得了一些有价值的的数据与结果。对参加五禽戏锻炼后的中老年女性200余人进行心理问卷测试表明“76.7%有心理年轻化的感觉”<sup>[1]</sup>, 生命美学与五禽戏存在着必然的联系。

### 1 生命美学与五禽戏的内在联系

生命美学建立在中国生命文化基础之上, 而生命文化源远流长, 《周易》、《道德经》、《庄子》、《黄帝内经》可以说从生命哲学和生命科学两方面创建了一个古代世界无与伦比的最高水平的生命文化体系。对生命美学这一概念的界定, 学术界的总体认识是, “以生命为本体, 以生命体验为手段, 以寻求实现生命自由为归宿的美学思潮。它产生于实践美学又对实践美学有所超越, 真正恢复了人的审美地位, 使美成为人的一种生存方式, 同时也使自由成为人的生命活动的基

本内容”<sup>[2]</sup>。从本质上来说, 它是对人的关注, 是对人的意义世界的关注, 是对人的主体价值、人的主体性的张扬。它克服了理性传统所把持的美学所具有的疏远人性、淡化主体、漠视人本的尴尬, 真正还美于人, 使论人的美成为其高贵的文化品格。它立足于生命运动, 而不仅仅在于实践领域, 真正地走进了人的生存世界, 走进人的生命世界、精神世界和情感世界, 拓宽了审美的空间和域限。生命美学强调审美活动作为以实践活动为基础的人类生命活动中的一种独立的“以生命自由表现”<sup>[3]</sup>为特征的活动类型, 并以此作为美学研究的基点, 进而把人的“生命质量”当成是生命美学中的一个重要方面。而练习五禽戏的主要目的是提高“生命质量”。同时, 五禽戏产生于实践又对实践美学有所超越, 真正恢复了人的审美地位, 因此, 它与生命美学存在着必然联系。

练习五禽戏不仅体现“五禽”的形神, 而且还在动静结合的运动中, 自觉体察生命动力之元气, 总结生命运动的客观规律, 主动顺应生命运动之节律, 从而调节身心、舒畅气血、强本节用、炼心强身。它的主要目的是提高“生命质量”, 健

身功效已得到上海体育学院课题组的科学验证。美是人对于客体的一种价值判断,从生命角度而言,判断对象是否美,关键取决于其是否能满足人的生命需要,并保证人的生命更好的发展。而五禽戏的核心是练功者主动将日常的思虑活动放下,将观注收回在自我整个身心中,使身心放松,处于气血融融、活泼自在的内外协调统一状态来提高生命质量,其本身就是一种生命运动的美。

生命哲学就是“气”,因为“生命乃气的核心内涵,它涵盖了从自然到人类,从人的外在感性,到内在社会的生命现象的各个方面。‘气’观即生命观,它是中国古典哲学对宇宙人生充满乐观情调的‘天人合一’信仰的更为具体直观的体现。正因为气的生命观已成为全民族审视宇宙人生最为普遍一副有色眼镜,因而,美学史上,以‘气’为核心熔铸出生命美学的概念”<sup>[4]</sup>。五禽戏就是利用“以形引气”提高机体生命质量,它的体现只有通过审美活动才能实现。潘知常<sup>[3]37</sup>说得好,“生命活动只有通过审美活动才能够显现、敞开,审美活动也只有作为生命活动的对应才有意义”。毕竟,“审美活动绝不是一种对美的把握方式,而是一种充分自由的生命活动、一种人类最高的生命存在方式。它根源于生命自身的自我审判,以超越生命为指归,屹立在未来的地平线上,从终极关怀的角度推进着人类自身价值的生成”<sup>[3]37</sup>。所以,练习五禽戏必然会有审美活动,进而才能感觉到生命存在的价值。

## 2 五禽戏是一种游戏审美活动

五禽戏中的“戏”有玩耍、游戏之意,它们没有功利目的,其本身就具有审美的特征之一。游戏是形式化的活动,“是那样天然的、本源的潜藏在我们的天性之中,运行在我们的本然的生存方式之中。它是那样恰到好处地将感性与理性、思维与存在、思想与行动、先验与经验这一切根本对立统一起来的禾园。由此,我们将可以欢欣鼓舞回到真理的近旁;由此,我们将可以信心百倍地建造理想的生活世界……”<sup>[5]447</sup>,而五禽戏的动作设计就是利用了游戏这个特点。

首先,五禽戏动作设计的形式化。形式是指对象疏离于内容的一种“无目的而又合目的”的、普遍的、能带来愉快的“纯粹表象”。游戏因其对形式的依赖,其实质就是趣味的形式化活动。因为,这种合目的、合规律的趣味性,只有在一种形式化的封闭系统中才可能有自己的语言表达。五禽戏动作的形式编排遵守游戏教学规则:准备部分、基本部分、结束部分。例如:虎戏的动作就像是准备部分;熊戏是基本部分,也是五禽戏的精华部分;鸟戏是结束部分,通过鸟戏,得到的是周身经络的活跃、四肢关节的灵活、悠然自得的神韵、异想天开的美感,这又相当于放松整理活动。

其次,五禽戏文化内涵丰富。对游戏的现实关怀其动机一般以人生的抽象价值命题为内涵,以养生、娱乐等为外部诉求。“只有真正认同一个民族文化的哲学、精神世界,才可能真正把握到一个民族特有的游戏趣味之所在,才能真正拥有这个游戏”<sup>[5]471</sup>。对于五禽戏来说,它的功法渊源流长,文化底蕴深厚,尤其是渗透了老庄哲学的精髓。只有通过长期练习和文化的积累才能把握五禽戏功法的精髓。

最后,练习五禽戏需要虚拟化。从总体上讲,它是以禽戏的仿生形式加上它的虚拟化来表现“虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷”<sup>[6]5</sup>。具体而言,虎戏可以虚拟为虎要扑食的威猛动作,鹿戏可以意想为鹿在草原上奔跑角抵,熊戏可以想象为熊在舒展筋骨,猿戏可想象为猿在灵巧的观望摘果,鸟戏可以想象为鹤在展翅飞翔……当然,在虚拟动作的同时还要想象它们各自的神态特征,融进五禽的自然形态中,达到身心合一的自由境界。

五禽戏的功法,并不代表它能够成为“游戏”。只有技术性、形式化的行为到达一定程度后,而又能在虚拟的过程中化为一种身心合一的自我表演,才可称为游戏。五禽戏整套演练下来作为游戏而存在,必然要求游戏者在技术层面上的“出色表演”,这样,才会带来游戏的精神本质。纷繁忙碌之后,不妨“玩”一戏,来消除身心疲劳,在游戏中来感悟生命的美,享受“天人合一”的乐趣。

## 3 五禽戏体现了“物我合一”的生命境界

练习五禽戏每一戏时,“意念都会通过意会各禽的神韵而得到内在转化”,其实质是道家提出的“天地与我共生,万物与我为一”的具体体现。人一旦进入物化的境界,物我的界限就消失了,物亦我,我亦物,两者难分难解。“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”<sup>[7]188</sup>。而五禽戏的独特之处在于练习每戏之前都要意想各禽之象,如果练到一定程度,就会忘掉自我,脑中呈现的是“禽”的意境,为什么会出现这种情景呢?

笔者认为:关键是它具备了“立象以尽意”的生命美学特征。“立象以尽意”强调以一颗真诚的心从生命内部去认识和把握动物生命的活力,其实质具有艺术的养生效果,正如宗白华所说:“艺术是精神的生命贯注到物质界中,使无生命的表现生命。”例如,练五禽戏时,首先想的是“象”,而后做动作要“意想自己是深山中猛虎,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。”所以,在练习时,就会有这样的规律:意随形动,气随意行。以此来疏通经络,调畅气血,到达“立象以尽意”这样具有生命美学特征的养生目的。当然,练习五禽戏至一定功底的人就会置身于禽戏之中,去感受“自来亲(禽)人”<sup>[7]182</sup>的意境。这样就会感到心态年轻,有“返老还童”的精神状态。尤其最后“引气归元”的运用,又把练功后出现的精神状态推向了高潮。“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”<sup>[8]</sup>。五禽戏巧妙地运用它,“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”<sup>[6]93</sup>。这正是审美生理学的基础。所以,在中国美学理论上“元气说”。而元气是“指自然之气,《脉望》:呼吸太和元



气,夺本還元,归根复命,息之一踵”<sup>[9]</sup>。它与五禽戏中“引气归元”有异曲同工之妙。那么,“引气归元”到底能带来什么样的生命美感呢?《淮南子·经审训》中认为血气充实于胸腹,除去欲望的邪气,便可以更好的观照自己。对此徐复观指出:“庄子为了解除世法的缠缚,而以忘知忘欲,得以呈现出虚静的心斋。以心斋接物,不期然而然地便是对物作美的观照,而使物成为美的对象。因此,心斋之心,即艺术精神的主体”<sup>[10]</sup>。“心斋”从美学上讲,是指心不为物欲烦扰而宁静吉祥,成为艺术人格修养,使虚静的人生成为艺术的人生。因为除去了物欲的人性自觉,能像诗人一样,常赋予事物生命及人格的形态,使天地万物有情化。那么,怎样到达“心斋”呢?庄子认为首先要做到“虚”、“静”、“明”。所以,不为一时之耳目心意所左右,截断意念,敞开观照,这样精神便自由了,心灵便充实了,也就达到了审美的最高境界。这正是五禽戏中“引气归元”的用意,同时也是达到“心斋”的途径之一。

总之,笔者认为“引气归元”之妙在于聚“三调”为一体,会出现物我两忘,主客体合一的“虚”、“静”、“明”的精神状态,它恰恰是“心斋”之反映,而“心斋”又属于生命美学之范畴。所以,“引气归元”作为“身心合一自我表演”的结束动作,再一次体现了“物我合一”的生命美学特征。

#### 4 五禽戏的生命美学——“返婴论”

长期练习五禽戏能使人年轻化,已经从心理学、生理学、中医学等方面得到证明。实验表明,通过猿戏运动来促进神经系统的反应敏捷性,恢复神经系统的年轻态,增强神经系统和肌肉系统之间的协调功能,防治神经反应和四肢动作的过早衰老。

##### 4.1 五禽戏中“握固”的运用

“握固”首见于《老子·五十五章》中:“骨弱筋柔而握固。……终日号而不嘎,和之至也。”“握固”(拇指中屈,其余四指握住拇指的屈拳姿势),即所谓“小儿拳”。老子多次对婴儿发出的赞美,不仅因为在他看来婴儿具有纯真自然的天性,而且也最符合道德的理想。19世纪德国美学家席勒也曾指出:“甚至最伟大的天才在趣味的领域(按:即审美的领域)也得放弃自己的高位,亲切地俯就儿童的理解。”所以,从美学的角度来看,老子所谓“常德不离,复归于婴儿”的说法是包含深刻的真理,即返朴归真之美。老子赞美婴儿从养生角度就是气功中的返婴论。在老子看来,婴儿状态有两大特点:一是纯真,无知无欲,没有成人那种复杂的情绪与欲望的干扰,是身心高度统一的完美的状态。所以,他号召养生者回到这种婴儿状态中去。二是柔弱,婴儿骨弱筋柔,然而充满生机,以此来体现生机之美。原因是什么呢?笔者认为主要是婴儿葆住了先天元气而又能使精、气、神处于和的状态。它是生命的理想状态,也是身体的中和之气充足的象征。怎

样才能达到“和”呢?《老子·五十五章》“骨弱筋柔而握固。……终日号而不嘎,和之至也。”这是最好的概括。因此,五禽戏抓住最能体现“返婴论”技术细节的动作“握固”并灵活运用猿戏当中,不仅有它的文化根源,而且长期练习它就会有一种返老还童、回归自然的年轻向上的生命之美。

##### 4.2 五禽戏“胎息”的运用

“胎息”一词,现认为最早出于晋代葛洪的《抱朴子·释滞》:“得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如人在胞胎之中。”《大成捷要·胎息经注》中认为:“修道者,常伏其气于脐下,守其神于身内,神气相合而生玄胎。”把胎息看成是练功中神气相合于下丹田而达到的一种高深的气功态。更多的人则把胎息看成是一种呼吸方法,如《万密斋书十种·养生四要》所说:“呼吸绵绵,如儿在胎之时,故曰胎息。”强调练功者要最大限度地减慢呼吸频率,以达到“胎息微微,若有若无”的境界。总之,胎息法是呼吸极度缓慢,甚至能较长时间的处于“无息”状态。在五禽戏中多处运用了胎息法,如猿提的闭气法(它是胎息的练法之一)和提肛呼吸,它们关键在于人通过有意识的抑制呼吸来达到多入少出,从而积极培育元气,以证“胎息”之效果。王文禄《胎息经》注有“胎中婴儿,神住气住,无念亦无去来出入。今能专气抱神如婴儿然,则一团纯阳,返老还童……”

#### 参考文献:

- [1] 虞定海. “健身气功·五禽戏”锻炼对中老年女性身心健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(11): 1506-1508.
- [2] 赵伯飞, 韦统义. 生命美学再认识: 美学自律与审美自律[J]. 陕西教育学院学报, 2003, 19(2): 30-31.
- [3] 潘知常. 生命美学论稿——在阐释中理解当代生命美学[M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2002.
- [4] 薛富兴. 东方神韵——意境论[M]. 北京: 人民文学出版社, 2000: 74-75.
- [5] 朱贻渊. 价值论美学论稿[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2004.
- [6] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·五禽戏[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
- [7] 袁济喜. 和——中国古典审美理想[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1989.
- [8] 王者悦. 中华养生大辞典[M]. 大连: 大连出版社, 1990: 148.
- [9] 吕光荣. 中国气功词典[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1988: 64.
- [10] 黄克剑, 林少敏. 徐复观集[C]. 北京: 群言出版社, 1993: 31.

[编辑: 李寿荣]