

论庄子的体育思想

徐明魁, 李 瑜

(商丘师范学院 体育系, 河南 商丘 476000)

摘 要:庄子是我国古代道家学派的代表人物之一,通过对历史文献的考证,研究了其代表作《庄子》,认为庄子的体育思想大致有:“贵己”讲究“卫生之经”、“存身之道”、“重生”“尊生”,讲求“因其固然”、“依乎天理”;动以养形,强调适量的身体外部活动;清静养神,讲究“天命之性者无神也;气质之性者,识神也”,讲求协调发展。

关键词:庄子; 体育思想; 道家学派

中图分类号: G80 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2004)06-0062-04

Physical culture of Zhuangzi

XUE Ming-kui, LI Yu

(Department of Physical Education, Shangqiu Teachers' College, Shangqiu 476000, China)

Abstract: Zhuang zi is one of the Daoism school representatives. Through the research of the histories document and his representative works ZHUANG ZI, The authors conclude that Zhuang zi's physical Culture can be summarized as follows: "value self" emphasizes "the blood of hygiene" and "the way of loony" "respected self" calls for levity of the way as the life should be and in accordance with heavenly principles "movie and shapely body" indicates that appropriate outdoor exercise should be kept. "lively a quiets life to cultivate many emphasizes that the native of life is spirit while the hachure of temperament is knowledge" should develop coordinately to Zhuang zi, human being.

Key words: Zhuang zi; physical culture; Daoism school

庄子名周,字子休,战国早期宋国蒙城(今河南省商丘县东北),根据马叙伦先生的考证,庄子生于公元前396年死于公元前286年,其代表作《庄子》是道家学派的经典著作,也是我国古代典籍中的瑰宝。庄子在全面接受老子的道德论之后逐渐形成了一种独具特色的思想体系。这个思想体系以“性命说”为理论基石,主张“安其性命之情”,其内容包括对语言之“命”的悬置,对生命之“命”的安顺;以观物论、人性论、社会论为视阈;以道性二重观为方法论;最后以适性、因顺、无为的逍遥境界为人生的追逐目标,并为此设计了一套合理的社会机制作为实现这一目标的保障。

1 庄子对“命”、“道”的认识

“命是决定了人生贵贱福祸的、带有必然性与神秘色彩的某种异己力量。作为一种人力所不能左右的自然力量,命亦称做天命。”在中国,天命观念可以追溯到夏、商、周三代礼教时期。至春秋战国,已经形成了相当系统的命的理论,如孔子的“畏命”、“知命”,孟子的“正命”、“立命”,《尚书·汤诰》“天命明威”,《尚书·汤誓》载有“有夏多罪,天命殛之”,《尚书

·西伯勘黎》里的“我生不有命在天”等。

庄子对于命的认识,与孔孟有同亦有异。庄子对命抱着一种顺其自然的态度。因为只有这样,才能保守个体精神的自由、自在与心性的宁静和淡泊,庄子把精神的自由、自在与心性的宁静和淡泊看得比其它一切都更为重要。在庄子看来,命之为命,往往是人力所不能左右的,也是人所无法违抗的。“子之爱亲,命也,不可解于心;……无所逃于天地之间。”(《庄子·人间世》)反过来说也是一样,“父母于子,东南西北,唯命是从。”(《庄子·大宗师》)“游于羿之毂中,中央者,中地也,然而不中者,命也”。(《庄子·德充符》)羿是百发百中的射手,有鸟进入羿的射程之内,而且正是当中的地方,那是肯定要被射中的地方,却没有被射中,那就是所谓的命。“是故鳧胫虽短,续之则忧;鹤胫虽长,断之则悲”(《庄子·骈拇》)。它们各自受到不同的限制。这是它们注定的命运,同时也就是它们的生命本身。所有人的终极命运就是死亡,死亡是谁也逃不掉的。有生就有死,死和生一起构成了完整的命运。《庄子·大宗师》云:“死生,命也;其有夜旦之常,天也。人之有所不得与,皆物之情也。”《庄子·德充符》又云:“死生、

收稿日期:2004-03-22

作者简介:徐明魁(1961-),男,副教授,研究方向:体育教育。

存亡、穷达、贫富、贤与不肖、毁誉、饥渴、寒暑,是事之变,命之行也。”死亡既是生命的终结,同时也是命运的终点,生命与命运同始也同终。

同时庄子也认为“命”和“道”、“德”有很大的关系。“道”是一个极为复杂的概念,它集中反映了在生产力低下、科学认识水平还不高的情况下道家学派对宇宙本质和物质变化的总的认识。“道”有多种含义,可以指宇宙的本质,可以指万物变化所依循的规律,又可以指宇宙万物的同一性,同时还可以视为哲学领域里的一种境界。《庄子·大宗师》云:“夫道,有情有信,无为无形;可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古以固存;神鬼神帝,生人生地;在太极之先而不为高,在六极之下而不为深;先天地生而不为久,长于上古而不为老。”在这里,“道”被视为命和宇宙的本原,无有形象不可感加。《庄子·庚桑楚》中认为:“万物出乎无有,有不能以有为有,必出乎无有”,“道者,德之钦也”;“故形非道不生,生非德不明”,“泰初有无,无有无名。一之所起,有一而未形。物得以生,谓之德。未形者有分,且然无间,谓之命;留动而生物,物成生理,谓之形;形体保神,各有仪则,谓之性。”(《庄子·天地》)。“泰初”,即宇宙生成之际,没有形体没有名称的“无”(即道)是惟一的存在。“一”就是指“道”之通达或混同宇宙万物的统一性和得“道”之人的思想境界。一旦“物得以生”,“未形”的潜在要素便实现了向有形的大地万物的转换,这便是所谓“德”。因此道是就整体而言,而命则只是指道中对应于某一具体之物的部分。《庄子》中的“道”又是规律和自然的同义语。认为“道”是事物的本然性和必然性,即事物的自然规律,各种事物总是处在不停的变化发展中,《秋水》中云:“无动而不不变,无时而不不移”。一切运动变化都是自然地出现、自然地形成、自然地发展、自然地消失,即一切都是本来如此,必然如此。《知北游》云:“天不得不高,地不得不广,日月不得不行,万物不得不昌,此其道与?”《天道》中又云:“天地固有常矣,日月固有明矣,星辰固有列矣,禽兽固有群矣,树木固有立矣。”《缮性》中云:“道,理也。”

此外,庄子还认为人与万物都是由“阴阳之气”生成的,“气”乃是构成物质形体的原始材料。《则阳》云:“阴阳者,气之大者也”;《大宗师》云:“俄而子舆有病……阴阳之气有……”“阴阳于人,不翅于父母”,“今一以天地为大炉,以造化为大冶,恶乎往而不可哉”。《大宗师》中还有:“彼方且与造物者为人,而游乎天地之一气。”《知北游》中更有:“人之生,气之聚也;聚则为生,散则为死。若死生为徒,吾又何患!故万物一也。是其所美者为神奇,其所恶者为臭腐,臭腐复化为神奇,神奇复化为臭腐。故曰:通天下一气耳,圣人故贵一。”《田子方》还说:“至阴肃肃,至阳赫赫。肃肃出乎天,赫赫发乎地。两者交通成和,而物生焉。”都强调了阴气出自苍天,阳气发自大地:阴阳之气相互交通融合因而产生万物,有时候还会成为万物的纲纪却不会显现出具体的形体。

2 庄子的体育思想

在我国古代,有极其丰富的民族传统体育内容。但是由

于多种原因,这些体育内容大部分都未形成自己独立的、完整的思想体系和规范系统的竞赛规则及方法,类似于养生,气功、武术等有理论体系和独特训练方法的项目不多。“就整个古代体育而言,很多项目都是融合或者说隐含于其他社会活动之中。因此,古代体育必然地随它所依附的社会活动和社会生活的变化而变化,作为这种客观存在的反映的我国古代体育思想,当然也不会有系统和完整的体育理论,只能包藏、融汇于其他社会思想之中。”^[1]

2.1 “贵己”讲究“卫生之经”、“存身之道”“重生”“尊生”,讲求“因其固然”

庄子的体育思想只是一些零散的观念,这些观念也是融汇于他的政治、社会生活思想之中。首先,庄子强调要善待个体性命。《庄子·大宗师》云:“知人之所为者,至矣。知天之所为者,天而生也;知人之所为者,以其知之所知,以养其知之所不知,终其天年而不中道夭者,是知之盛也。”表达了庄子天人一体、自然与人是一个息息相关的不可分割的整体的观念。其次,庄子所认为的保养生命,其实也就是所谓“养生”,要呵护自己的生命,珍惜自己生命中的一切。庄子虽然讲精神修养上要“忘己”,但其实也十分重视肉体上的“贵己”,讲究“卫生之经”、“存身之道”、“重生”、“尊生”、“完身养生”,也就是要尽量保护自己的生命,尽量避免一切非正常死亡,以终其天年。他反对“弃生以殉物”、帝王之尊、卿相之位、人世间一切功名富贵,虽然光彩辉煌,令人向往,但多少总有一定的危险性相伴。此皆身外之物,非所以全身养性。庄子认为伯夷死于名、盗跖死于利,所死不同,都是残生伤性。他赞赏的则是许由、善卷、子州之父一类不以天下大器易生、不以国伤生的人。庄子自己也是“宁其生而曳尾于涂中”,而不愿“死为留骨而贵”(《秋水》)。要达到“故遥而不闷,掇而不跂,知时无止;察乎盈虚,故得而不喜,失而不忧,知分之无常也;明乎坦涂,故生而不悦,死而不祸,知终始之不可故也。”(《秋水》)的状态。养生之道具体表现为处世之道,庄子希望找到一条最佳的途径,达到精神上的虚己、无为。就是以“孰能去功与名而还与众人!道流而不明居,得行而不名处;纯纯常常,乃比于狂;消迹捐势,不为功名。是故无责于人,人亦无责焉”,“不遣是非,以与世俗处”的态度来与世人周旋,尽量避免一切矛盾。选择“周将处乎材与不材之间。若夫乘道德而浮游则不然,无誉无訾,一龙一蛇,与时俱化,而无肯专为。”(《山木》);“天地无为也而无不为也,人也孰能得无为哉?”(《至乐》)“柴立其中央”(《达生》)“万物皆出于机,皆入于机。”(《至乐》)“至乐”的位置和态度,以避免遭到伤害;用以“官知止而神欲行,依乎天理。”“以无厚入有间,恢恢乎其于游刃必有余地矣。”(《养生主》)的方法,来处理矛盾冲突。“彼且为婴儿,亦与之之为婴儿;彼且为无咥畦,亦与之之无刚畦;彼且为无崖,亦与之之为无崖。达之,入于无疵。”(《人间世》)要善于融入对方之中,慢慢将他思想疏通引入正轨,便可进一步达到没有过错的地步。“是不材之木也,无所可用,故能若是之寿。”“人皆知有用之用,而莫知无用之用也。”(《以世问》)第三,庄子的养生、处世之道的要害或秘诀,可以概括为“顺”“避”,顺应自然,忘却情感,不为外

物所滞;避开矛盾、避开危险、避开伤害。《(养生主)》云:“缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。”就是指养生要遵从自然的中正之路并把它作为顺应事物的常法,这就可以护卫自身,就可以保全天性,就可以不给父母留下忧患,就可以终享天年。而在“庖丁解牛”一文中云:“依乎天理,批大郤,导大窾,因其固然。”“安时而处顺,哀乐不能入也。”在《应帝王》中云:“顺物自然而无容私焉,而天下治矣。”在《骈拇》中云:“彼至正者,不失其性命之情。”等都是顺应天理的体现。《应帝王》篇说:“且鸟高飞以避矰弋之害,鼯鼠深穴乎神丘之下以避熏凿之患,而曾二虫之无知?”鸟儿尚且懂得高飞躲避弓箭的伤害,老鼠尚且知道深藏在神坛下的洞穴逃避熏沿凿地的祸患,而你却不知道。《养生主》篇强调“以无厚入有间”,避开“技经肯綮”,《齐物论》云:“而不知其所由来,此之谓葆光。”这也是一种“避”的智慧。人如果能处处避开矛盾,“为善无近名,为恶无近刑”(《养生主》),则可实现生命的长久。

2.2 动以养形,强调适量的身体外部活动

庄子在《刻意》一篇中分析了六种不同的修养态度,并提出了修养的几种方法,其中心就是“无为”。动以养形,始于庄子《刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人。”嘘唏呼吸,吐却胸中浊气,吸纳清新空气,像黑熊攀缘引体、像鸟儿展翅飞翔,算是善于延年益寿罢了:这样做乃是舒活经络气血的人,善于养身的人。《天道》指出:“天道运而无所积,故万物成。”“知天乐者,其生也天行,其死也物化。静而与阴同德,动而与阳同波。”至西汉时已有《导引图》行世。之后子华子从理论上阐述说“流水不腐,以其逝故也;户枢不蠹,以其运故也。”又云:“其动也天,其静也地。”强调了运动时要合乎自然的运行,静止时犹如大地意义宁寂。《达生》中云:“蹈水有道乎,……与齐俱入,与汨偕出,从水之道而不为私焉”。游泳有道,我跟水里的漩涡一块下到水底,又跟向上的涌流一道游出水面,顺着水势而不做任何违拗。《渔父》中云:“观动静之变,适受与之处,……谨修而身,慎守其真,还以物与人,则无所累矣。”又云:“动而持,发出机。”一旦行动就象箭发弩机。《在有》中云:“其居也渊而静,其动也县而天。”静处时深幽宁寂,活动时腾跃高大。《达生》云:“大欲免为形者,莫如弃世。弃世则无累,无累则正平。”“弃事则形不劳,遗生则精不亏。夫形全精复,与天为一。”都强调要舍弃世俗之事,这样身体就不会过于劳累,就能够达到与自然融合为一体。同时庄子也认为运动是相通的,《达生》中云:“善游者数能,忘水也。”善于游泳的人很快就能学会驾船,这是因为他们习以成性适应于水而处之自然。庄子还认为运动要把握规律,并要时时督促。《说剑》中云:“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至。”,击剑要掌握要领,有意把弱点显露给对方,再用有机可乘之处引诱对方,后于对手发起攻击,同时要抢先击中对手。庄子在外、杂篇多次谈到“养形”的重要性。《达生》中云:“善养生者,若牧羊然,视其后者而鞭之。”“豹养其内而虎食其外,毅养其外而病攻其内,此二子者,皆不鞭其后者也。”都体现了庄子“形神相济,内外兼修”的体育思想。但庄子也

认为运动要“知足不辱,知止不殆,可以长久。”《道德经》凡事都有一个限度,只有学会满足,才能真正永远得到满足。《达生》中云:“达生之情者,不务生之所无以为;达命之情者,不务知之所无奈何。”《达生》中云:“乘道德而浮游。”就是告诫人们浮游于万物和生命的本源,事事以顺任自然为原则,不可违“道”,一句话就是要求人们从“道”的立场来进行“保身”“养身”“养形”。《刻意》中云:“不道引而寿。”就说明了庄子既反对人们刻意“尚行”,又反对人们刻意“养形”。可见,“庄子讲养生,并不追求长寿,只追求更好地活着。”^[2]庄子真正所追求的,只是精神的自由与自在以及心性的宁静与淡泊,“是实现心灵的自由境界。”^[3]

2.3 清静养神,讲究协调发展

清静养神始于庄子。“清静养神,就是讲求两大神经系统的并协调发展。一是主导人的吸收、排泄、循环、生殖等基本生命功能的神经系统,这是人的生命体先天俱来的神经机制,是为元神,实质上就是植物神经系统及其功能。二是主导人的信息、意识和运动等功能的神经系统,这是人在后天的生活生产实践中,随着认识的发展而发展的,所以叫做识神,就是关于意识的神经系统及其功能。”^[4]《庚桑楚》中云:“全汝形,抱汝生,无使汝思虑营营”、“身若槁木之枝而心若死灰。”就强调了保全身体和扩养生命的关系。而“形体保神,各有仪则,谓之性。”则强调了形体对神的保护与固际作用。《养生主》中云:“缘督以为经”。“缘督”是个比喻的说法,说的是人之所以能够呼吸,主要靠“任”“督”二脉。其中“任”意指身前之中脉,“督”意指身背之中脉,具有总督诸阳经之作用。庄子用“任”“督”喻自然的理路,要人们把顺遂自然理路作为常法。王夫之《庄子解》注“缘督以为经”一句话,“身前之中脉曰任,身后之中脉曰督。督者居静,而不倚于左右,有脉之位而形质者也。缘督者,以清微纤妙之气循虚而行;止于所不可行,而行自顺以适得其中”^[5]“其主要方法是在调息入静中运用腹肌收缩,形成腹式呼吸。其作用,首先是推动腹腔内的脏器进行内外摩擦,增强脏器活力,促进体液流转,强化消化、吸收和循环等功能。其二是按摩刺激肾上腺皮质等腺体,激活各腺体分泌各种激素的机能,加强对体内各种细胞的活动程序、状态、活力等进行监督、调整的能力,以保证生命体的内部协调。两者结合的运动方式,就是静动与内动相结合,在半入静状态下进行的意念领动的肌肉收缩方式。”^[4]庄子始终强调养神悟道。《达生》中云:“养形必先之以物,物有余而形不养者有之矣;有生必先无离形,形不离而生亡者有之矣。”就是庄子批评了那种“以为养形足以存生”的流俗观点,而突出的强调养神于养生的重要性。又云:“达生之情者,不务生之所无以为;达命之情者,不务知之所无奈何。”则强调了通晓生命实情的人,不会努力追求毁誉生命没有什么好处的东西;通晓命运实情的人,不会努力追求命运无可奈何的事情,“从这个意义上讲,养神于养生的首要意义就在于它可以使人从精神上摆脱功、名、利、禄等身外之物的桎梏,返回到‘道德之乡’,返回到生命本身,一方面达到‘我与天地共生’的意境,另一方面达到‘我与大地同化’的意境,从而使道德主体过上一种‘物物而不物于物’的逍遥

‘在宥’的生活。”^[6]《应帝王》中云：“胥易技系，劳形怵心者也。”则强调了“形神合一”才是活生生的人。《田子方》中云：“夫哀莫大于心死，而人死亦次之。”则强调了最可怕的死亡不是人之形体的死亡，而是精神的死亡。“至美至乐也，得至美而游乎至乐，谓之至人”，“古之真人，……其神经乎大山而无介，入乎渊泉而不濡，处卑细而不怠，充满天地，既以与人，已愈有”，“夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。”（《田子方》）《达生》中云“壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无隙，物奚自入焉。”则强调只有那些善于养神之人，只有那些超凡脱俗、持守真己的人，只有那些不仅在精神上与天地同一而且能一天天地同化（即庄子所谓“日徂”）的人才能称为真人、至人、圣人。也只有这些人可以做到虚怀无为、随应自然、不受外物的束缚，达到“逍遥”的境界。《人间世》中云：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气，听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。”则强调了心、气、元神和自然的协调合一。《大宗师》中云：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”《大道》中云：“水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况圣人之心静乎？”则强调了养神之道，贵在一个静字，一切感官和思维的活动暂时停歇，有一种虚无缥缈，恍恍惚惚的感觉，此时物我两忘，人与自然浑然一体。《在宥》中云：“无视无听，抱神以静，形将自正。”“必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”“天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物得自壮，我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”《庚桑楚》中云：“彻志之勃，解心之谬，去德之累，达道之塞，贵富显严名利六者，勃志也。容动色理气意六者，谬心也。恶欲喜怒哀乐六者，累德也。去就取与知能六者，塞道也。此四六者不荡胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不

为也。”《天地》中云：“有机械者必有机事，有机事者必有机心，机心存于胸中，则纯白不备，纯白不备，则神生不定，神生不定者，道之所不载也。”则强调了守神，便可心神安静平正，保有宁静的心境，神清气朗自然会身体健康。

3 结语

庄子的体育思想大多蕴涵在养生思想当中，其养生说以宗法人道为宗旨，以避祸存身为前提，以“道”的立场来阐述了如何“养神”“养形”。他主张节与和，无过不及，使人体各种机能不受伤害的中和思想；它追求“形神俱养”而“尽终其天年”，反映了要辩证看待“养神”“养形”；它讲究道德修养，反映出全面发展的教育思想。这些思想对当代体育运动的协调发展仍具有重要的现实意义。他启示我们必须尊重体育运动发展的规律，实现人、体育运动、自然的协调发展，只有这样才能实现体育运动的可持续发展。

参考文献：

- [1] 傅砚农. 对孔子体育观念与实践的探析[J]. 烟台师范学院学报, 1997(1): 25-26.
- [2] 李泽厚. 中国古代思想史[M]. 北京: 人民出版社, 1985.
- [3] 蒙培元. 心灵超越与境界[M]. 北京: 人民出版社, 1988.
- [4] 黄生勇. 论中国养生体育的哲学基础及其基本特征[J]. 养生体育研究, 1995(9): 31-33
- [5] 王夫之. 庄子解[M]. 北京: 中华书局, 1964: 30-31.
- [6] 段德智. “上与造物者游，而下与外死生无终始者为友爱”——对庄子生死观的一个考察[J]. 三峡大学学报, 2001, 23(2): 5-11.

[编辑: 邓星华]