

站桩历史渊源及其文化内涵研究

蒋 涛, 张国栋

西南大学体育学院, 重庆
Email: 2199865579@qq.com

收稿日期: 2021年8月14日; 录用日期: 2021年9月16日; 发布日期: 2021年9月23日

摘 要

在新时期全面建设文化强国的背景下, 本研究旨在挖掘中国传统武术站桩的历史渊源和文化内涵, 丰富传统武术的历史底蕴加强建设具有中国特色的文化强国。站桩起源至今已有一千七百多年的历史, 其根可溯至上古, 经过数千年的发展和传承演变成如今的站桩。当前, 站桩不再只作为传统武术习练技术而存在, 而是在近百年来的推广和研究, 成为了一项大众喜爱康复保健运动。站桩发源至今尚无对其历史渊源和文化内涵的探讨, 本研究通过对站桩文化的追根溯源, 探究站桩能够发展至今且越发繁盛的根本原因。本研究的意义在于探求此项被用于现代医学的传统治疗方式的文化起源和发展过程, 及其能够存在至今的科学意义, 为站桩在临床医学的应用提供参考和依据。

关键词

站桩, 历史渊源, 道家

Study on the Historical Development Origin and Cultural Connotation of Chan-Chuang

Tao Jiang, Guodong Zhang

College of Physical Education, Southwest University, Chongqing
Email: 2199865579@qq.com

Received: Aug. 14th, 2021; accepted: Sep. 16th, 2021; published: Sep. 23rd, 2021

Abstract

Under the background of comprehensively building a cultural power in the new era, this research aims to explore the historical origin and cultural connotation of traditional Chinese martial arts (Chan-Chuang), enrich the historical heritage of traditional martial arts, and strengthen the construction of a cultural power with Chinese characteristics. The origin of Chan-Chuang has a history

of more than 2,700 years. Its roots can be traced back to ancient times. After thousands of years of development and inheritance, it has evolved into the current Chan-Chuang. At present, Chan-Chuang no longer exists only as a traditional martial arts practice technique, but has been promoted and researched in the past 100 years, and it has become a popular rehabilitation and health care sport. The origin of Chan-Chuang has not been discussed in terms of its historical origin and cultural connotation. This research explores the root cause of Chan-Chuang's development and prosperity through tracing the roots of Chan-Chuang culture. The significance of this research is to explore the cultural origin of this traditional treatment method used in modern medicine, and its scientific significance of the present, and provide reference and basis for the application of Chan-Chuang in clinical medicine.

Keywords

Chan-Chuang, Historical Origin, Taoism

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

站桩从其诞生至今,自身的文化内涵在社会演变过程中受到了极大的丰富,以往典籍记载,站桩是一种养生方法,类似于养生气功,随着时代更替它逐渐成为中国传统武术练习的技法之一,后被称为武术入门的基本功,古人常言:“未习拳,桩三年”,并且在不同派系拳法当中,站桩都具有一定程度的影响。习近平总书记在2013年提出了“一带一路”的思想,引发了全球各国的关注。中国传统武术文化在其中占有核心地位,传统武术是我国文化组成的重要部分,是中华文化的瑰宝。正因这种创新的理念和思想,“一带一路”的提出促进了沿丝绸之路各国的和谐友好发展,增强了各国政府、市场、社会关系,加强了不同领域的经贸合作和人文交流,其中尤为是文化。在“一带一路”倡议的条件下为各国文化提供了平台,促进各国文化之间的相互交流和深化研究[1]。站桩作为几千年的传统武术文化延续,具有相当程度的文化底蕴,能够全面展示我国优秀传统文化的演变过程。

2. 桩功历史渊源

古法站桩起源于上古的武术蝉眠,其意为像蝉在树上一样睡觉,战国时期称此为“蛰眠”,后称之为“站桩”。至今仍有人认为站桩由南宋时期抗金名将岳飞所创,在抗金过程当中岳家军所练“心意六合拳”对站桩具有较为深远的影响。岳飞在拳法之中融合站桩特点而后得名。实际上站桩的历史应追溯到两千七百多年前的春秋战国时期,当时便有文献记载此种古典技法练习,三大道家史册《道德经》称其为养生锻炼之法。

两千多年前的中医典籍《黄帝内经》之《素问》第一篇,记载了此种健身功法的练习方式,其文:“提垫天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一”[2],虽然字面意思过于笼统,但实质上表明了此类练习方式的真正含义。前人将站桩列入《黄帝内经》中,一方面将其视作防治疾病的健身术,另一方面,无法以古代医疗方法所能治疗的多种疾病,便可以根据这种思想理论让患者进行调养和锻炼。它的核心思想是“静养”,就是指“独立守神”[3]。前面提到桩功属于气功的一种,根据道教气功养生学可追溯至先秦,其源由正是先秦所存在的神仙家思想和老庄的家炼养学的结合的成果[4]。在特定时期

的历史背景下所诞生的道教气功养生学, 在东汉后期政治和社会的极度动荡之下诞生, 道教气功养生学的诞生在历史和文化上都是先秦两汉文化交织融合的必然结果。

东汉中期, 道教气功养生学逐渐形成, 其发展阶段分为东汉魏晋南北朝时期、隋唐五代时期、元明清时期。东汉三国时期, 道教气功养生学的主要著作相继诞生, 其包括《老子想尔注》、《老子节解》、《老子河上公注》、《周易参同契》, 在这一时期有关气功养生学的基本概念范畴和术语多数已提出, 基本理论也同时形成[5]。这一切的理论基础都是奠基于“重人贵生”的人生哲学之上, “形神统一”的生命价值观, “性命双修”的自我内炼体系, “逆修返源”的至上仙道理论。《周易参同契》、《老子河上公注》论述了修养身性、延年益寿的第一要义就是要“引内养性, 黄老自然, 含德之厚, 归根返元; 近在我心, 不离己身, 抱一毋舍, 可以长存”、“修道于身, 爱气养神, 延年益寿, 其法如是, 乃为真人”[6]。

南北朝时期东渡中国的达摩祖师将天竺国的“洗髓易经之法”传入我国, 当时习武者就将其融入站桩之中, 使得站桩练习方法更为完善。随后到唐宋时期, 由于习武之人众多, 各门派都开始发展和探索自身武术派系的基本功练习方法, 气功练习开始逐步内敛繁衍相继产生了五禽戏、八段锦, 桩法也开始逐步变化形成金刚十二式、罗汉十八式。宋朝晚期, 帝王沉迷萎靡无心习练气功养生之法继而体质虚弱意志消沉, 无法适应此种功法而后站桩开始没落。

南宋时期名将岳飞在其幼年习武时期有幸得到桩功真传, 在桩功的基础上自创了“心意拳”, 后著有《九要论》使得站桩在此基础至上得以发展。明代时期, 站桩被各门派吸收融合形成了各具一派特色的站桩功。清末时期“王芾斋”的出现是近代站桩能够延续至今的中重要任务站桩传承的重要人物, 同时他也被称为“中华最后一位武学宗师”[7][8]。

在重文轻武的清朝, 知晓桩功梗概的武术家也寥寥无几, 武术家李洛能先生将桩功传于郭云深, 郭先生将毕生所学都授于了王芾斋。通过这几代武术世家的传承最终得出: 锻炼筋骨之法主要是以练空为主, 形式为不动之动之站桩。武术站桩从起源到开花结果就如同历代武术家祖祖辈辈口传心授的两句话语“练重不如练轻, 练轻不如练空。”、“大动不如小动, 小动不如不动, 不动之动才是生生不已之动。”, 它不仅是对武术站桩发展成熟的总结更是对中华武术从发展到成熟的完整梗概[9]。而后王芾斋先生所创“意拳”(大成拳), 包含一站桩为主的拳法经过临床医学和现代科学的不断实践, 已被传播到世界各地, 并且在医疗康复领域也被视为一种高效健康的练习方法用于治疗各种慢性疾病。

3. 道家文化孕育站桩内涵

站桩蕴含的思想和基本理念由道家孕育而生, 老子为道分为几个阶段, 它由最为简单、平凡、初级的“道可道”发展至复杂、特殊及高级的“非常道”[10]。道家理念由《易经》、《道德经》、《黄帝内经》三者共同组成, 其中《易经》就如同道家整体理念的刚要, 它为道家之思想提供了整体构架, 《道德经》则是对所有零碎思想的整合汇入到核心, 《黄帝内经》它是含有道家思想的医学之作, “天人感应, 医易人合一”的思想。

站桩在三者的核心思想下而孕, 是在三者思想理念基础上所诞生的产物。自古以来, 道家文化由《管子》、《老子》开宗立旨, 它们不仅蕴涵道家文化的哲学思想, 同时还具有对功夫境界的探索, 其中也称之为“道”, “道”除自身内涵还包括四海之内的客观规律。由古至近我国传统文化都是以“静”为主, 以求“物”(内物、内劲、内动)为目的。道家文化所特有的“静因之道也”(《管子》心术第三十六章)本质上的特点包括以静为本、以因溯源、返本求源, 它是一种以“静”(心静、人静、物静)“因”(人因、事因、物因)为主的运动思想体系[11]。

古代东方将摄生锻炼分为两大类, 进而形成了不同的思想体系。注重身体外表四肢形态变化, 常以各类动物形态如: 鸟飞、走马的锻炼, 它是一种要求身体产生变化的锻炼形式; 另一种则是以“静”为

主, 不要求外界和自身产生任何变化, 以一种特定姿势为主(坐卧姿势或站立姿势), 称之为“物理论学说”。

《管子》是我国历史上最早提出求“物”学说的古籍, 除《管子》一书外, 《老子道德经》更为具体的提出了自身为“道”之解, 其中包括了“道”、“为道”、“道之为物”、“三生万物”、“圣人抱一”、“抱一无离”、“独立不改”这些更为具体详细的站桩练习方法, 同时也有记载“物”的产生“物”的神态“物”的用途。《管子》首先提出“三毋学说”表示反对在得到“物”之前进行“动”的运动, “毋代马走, 毋代鸟飞, 毋代物动”[3]。详细的指出了“动”的含义是“摇者不定, 躁者不静, 静因之道。因也者, 舍己而以物为法者也。”只有得到“物”(一种身体内化的过程)再进行“动”才是道的延续。

中国道家文化养生之道的动静关系是静为本, 未静勿动, 先静后动, 以静求物; 兴义关系为意为本, 未意勿形, 意先形后, 意固形定; 因果关系为因为本, 由因至本, 乃道之长存。《管子》将养生功法称之为“心术”, 不以拳术和武术称之, 这种两千七百多年前的古法理论名称与现今的“第二随意运动”学说完全一致。

《管子》心术卷三十六章便开始记载此种古法养生练习方法的意念, “上离其道, 下失其事, 毋代马走, 毋代鸟飞, 毋先物动, 以观其则, 动则失位, 静乃自得”[3], 自身在没有得到“物”(内物、内劲、内动)之前不进行过多的身体活动, 目的在于关注自我内部变化规律[12], 只有保持固定的身体姿势, 静静的站立不动才可以得到这种“物”。“毋先物动者, 摇者不定, 躁者不静, 言动之不可观也。静则能制矣。故曰, 静乃自得, 静因之道。因也者, 舍己而以物法者也。”只有保持身体在相对静止的条件下才能产生“物”, 在身体进行运动的过程中, 身体的晃动, 会导致大脑的不安定, 大脑不能观察到“物”的变化规律[13], 只有抱一站立不动的才能制止这种身体的晃动, 与此同时“动因”也正是站桩探索和检验的途径。“感而后应, 非所设也。物至则应, 过则舍矣。物固有形, 形固有名。不修之此, 焉能知彼, 故道贵因。因者、因其能者, 言所用也。”在心术练习过程中, 要让自我的身心去适应和感受它。这种感觉并不是自身可设想的, 当机体出现酸麻涨痛的感觉(内物)要学会去适应它的存在, 在适应之后将这种内化的“物”储存在身体之中, 慢慢的物就有了形, 有了形之后才能有形, 摄生锻炼没有修炼到“物固有形”的程度怎会知道“物”, 所以养生之道动之因的是需要理解精通到“动之原因”, 身有“内物、内劲”之人才能够讲解它的练习方法。

《老子》四十八章所记“为学日益, 为道日损, 损之又损, 以至于无为, 无为而无不为。”[10]它对站桩所含道的文化也进行了详细的解释, “学”不限于“政教礼乐”而是指所有一切的文化, 从事学问(知识)一天天的增加, “为道”怎么一天天减少呢? 是因为此处“为道”是指练功夫, 锻炼身体的意思, 产生的“内物”这种酸麻涨痛的感觉, 一天天的减少, 减损到了极致, 便达到了无欲的程度, 无欲就说明得道了。“损之又损”是一个再量变、再质变的过程, 从无到有, 从有到无, 再到有, 再到无的一个往复循环。“无为而为不为”“为道”者身体锻炼和功夫习练过程中达到了“无法再损”的境界就是百炼成钢, 一种外界无法伤害的程度。《老子》二十五章记有“独立不改”一个人站在原地不动的意思。下肢站立原地“不改”, 上肢双臂“抱一无离”。五十一章所记“生而不有”, “有”所指是事物的存在, “生”它是通过“抱一无离, 独立不改”的身体练习方式使机体所产生的“内物”, 这种“物”是实际不存在的事物, 态没有特定形式和固定的形状, 是“无状之状, 无物之象, 是谓恍惚。”就如同人体产生的一种酸麻涨痛的感觉一般。

4. 前人站桩实践

《老子》[10]三十五章“视之不足见”, 二十二章“圣人抱一”, 二十五章“独立不改”是对站桩练习方法极简的形容, 在站桩过程中, 它实际是一种道的潜移默化的转化, 《老子》四十二章便述到

“道生一，一生二，二生三，三生万物”。《老子》第一章、十六章都记载了“常无，欲以观其缴。常有，欲以观其缴。”“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。”这种功法练习的轮回方式。“物”(内物、内劲、内动)从“无”到“有”再“从有到无”它的变化规律就是一种“日损”的状态，由“痛”到“不痛”“再痛”“再不痛”的量变、质变、再量变、再质变的客观规律[14]。《管子》[3]所记载的“心术”“毋先物动”“静因之道也”，《老子》记载的“圣人抱一，抱一无离，独立不改，周行不殆，以观其妙，以观其缴，以观其复”，《皇帝内经》[2]的“独立守神，肌肉若一”便是对现在“站桩”的动作要求。中华最后一位武学宗师王芗斋先生，受到郭先生毕生所学后，博采众长，寻师访友，广泛采取各派的拳学精华，最后总结出一套较为系统的意拳站桩训练方法，同时实践和改进。王先生将站桩训练全盘托出，不忍坐视拳学真谛不传，从王芗斋开始至今日，以站桩为拳学核心的意拳(大成拳)传播到了世界各地。

5. 结语

1) 站桩的出现起源不仅只来自上古武术“蝉眠”此种类似于模仿动物进行锻炼的一种行为方式，更是源于其自身与自然能够融合一体的特性，模仿蝉在树上睡觉的姿势，寻求自身与环境融合回归自然的状态。

2) 站桩能够延续至今，经过两千多年的历史演变和发展，逐渐成为了我国优秀传统武术文化的重要组成部分，它契合了“道”家文化与人的可持续发展理念，这也是站桩能够经受住历史考验的原因所在。

3) 作为医疗体育的现代站桩已经被广泛应用到实际生活和康复医学，古法练习一改陈旧的观念，是古代文人智慧的结晶也是未来发展的趋势。

4) 站桩作为优秀的中华文化瑰宝，在新时期的对外文化交流也能起到巨大的作用，加强中华民族优秀文化的对外输出，起到相互交流、共同发展的作用。

5) 中华武术文化由古至今可以看出，其自身就具备先进性和发展性，这种倡导发展自我将身核心与自然与道合一的发展理念正是我们国家所提倡的可持续发展思想，同时这也反映出了我们民族所具有的先进性。

参考文献

- [1] 苏长来, 杨建营. “一带一路”背景下中华武术推广倡议及实施途径[J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(1): 111-117.
- [2] 王洪图. 黄帝内经研究大成[M]. 北京: 中国电影出版社, 1987: 20.
- [3] 管子. 管子[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 1998.
- [4] 李远国. 神仙家与方仙道——中国气功史上最早的一大派别[J]. 东方气功, 1990(6): 10-13.
- [5] 李远国. 道家气功疗法选介[J]. 中华气功, 1990(1): 16-17.
- [6] 章伟文. 译注《周易参同契》[M]. 北京: 中华书局, 2014.
- [7] 田诚阳. 谈谈大成拳的站桩功[J]. 中国道教, 1990(1): 50-52.
- [8] 李洋. 王芗斋武术人生与拳术思想之研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2018.
- [9] 李荣玉. 切志倡拳学, 欲复古元始——继承王芗斋先生的遗志教授站桩功[J]. 搏击, 2014(5): 33-36.
- [10] 冯达甫. 老子译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2006.
- [11] 蔡琳坡, 李传扬, 李姗. 桩功的武学精髓探析[J]. 搏击(武术科学), 2015, 12(9): 45-47.
- [12] 陈罡. 浅析健身气功的“三调合一”境界[J]. 南昌师范学院学报, 2016, 37(3): 47-49.
- [13] 郭郁. 三圆式站桩功“调心”效应缓解抑郁状态的生理及基因表达机制研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2019.
- [14] 孙磊. 中医站桩中的阴阳五行[N]. 上海中医药报, 2017-03-31(008).