

## 中国武术的道教渊源

(俄) H·阿巴耶夫著 张雅平译

**内容提要：**中国武术与道教的哲学-心理学原理有着密切而深刻的联系，与道家心理操练和心理自我调节的整个实践密切相关。武术目的在于使信奉者“与道合一”，是一种道德的、心理的和生理的自我完善过程。

**关键词：**中国武术 道教 与道合一

**译者简介：**张雅平，中国社会科学院世界宗教研究所副研究员。

从中国整个传统文化当中，可以分出一个相对独立的方面——有关心理活动状态的文化，或说心理文化<sup>①</sup>。这一独特文化的基础是：以各种各样非常有效的方法，包括有意识、有方向、有目的的训练方法，系统地调节人的心理过程、管理人的神经心理活动。这种文化在中国民间精神文化的历史中曾经起过重要作用。苏联科学院院士阿列克谢耶夫对此有过深刻精准的表述，他说，传统中国乃是“一个紧张型的文化国度。这个国家不让任何一种生活现象保留在它原初的形态里”。在中国文化开始紧张地“文化化”的最早的发展阶段，组织和管理环节被带进所有的生活现象和过程，人的心理过程也被纳入其中。由此产生了一系列形形色色的心理自我调节体系、心理和无性功能的锻炼体系，这使得人们有意识地管理自己的神经心理状态、提高机体本能的功能调节能力变得可能。

这类系统锻炼的社会意义和文化意义如何，我们很难做过高评价；但是，毋庸置疑，这类锻炼具有治疗和预防心理疾病的心理修炼功能，而且可以提高人作为个性和行为主体的生物性适应能力。整体上说，它们属于发展人类文化反熵倾向的领域，这一点鲜明地表现在中国的古典文化中。中国古典文化的最高任务在于，不断思考怎样使原初混沌变得有序，也就是降低熵在周遭世界的限度。而且，不仅在大宇宙的层次上是这样，在小宇宙的水平上也要如此；因为人的内在精神生命是在小宇宙的水平上流淌的<sup>②</sup>。

所谓武功实用艺术就是上述锻炼体系中的一种。武功艺术以自卫为目的，是一种中国传统的心理、生理锻炼体系。其中包括各种一对一的格斗和军事体育游戏（拳术、剑术、棍棒刀斧术等）、投掷运动（标枪、匕首短剑、流星锤等）、弓箭术以及舞台打斗。就实质而言，武术是具有多功能、多目的的体系，并且，流派纷呈、风格各异。人们对武术可以加以伦理学的、心理学的和哲学原理解释，它们根本上说都与中国这种或那种古老的宗教学说有关。例如，中世纪最普及的武术之一少林派（少林拳法）与佛教的禅宗密切相关；而另一种非常普及的太极拳，则受道教思想影响居多。如同任何一种中国文化现象一样，武术的流派往往也带有混合主义的特点，也就是说，在太极拳哲学中多少可以见到佛教禅宗的影响，而在少林拳法中也可以见到道教的影响。况且，禅宗本身就是印度大乘佛教与道教及中国其他传统学说融合的产物。

道教对实用武术的哲学心理基础的影响非常之大。因为在佛教进入中国之前，道教的影响占绝

① “心理文化”现象仅指人的内心活动，不能说成精神文化。这里“精神”的概念与“心理”的概念不能互相指代。

② 参见《庄子·外篇·天地》第1段、第2段；《杂篇·庚桑楚》第4段；《外篇·达生》第5段。试比较K·列维-斯特罗斯的名言：文化起源于产生规则的地方。

对优势。中国武术最早的流派太极拳，其哲学和心理学的中心思想就是道家“太极”思想，太极拳这一名称就清楚地说明了这一点。道教哲学的中心范畴——道，部分地作为“最大极限”，也就是“太极”的代名词。根据道教信奉者（包括实用武术奉行者）的观念：调和一切矛盾、消除一切对立立场、统一对立的阴阳原则（阴阳原理的作用产生出世间万事万物），是宇宙一切运动的来源。遵循“太极”的观点，太极拳各家各派的信奉者都在努力克服主观与非主观、行为与非行为的分离，都在协调虚、实和刚、柔，目的是达至阴阳的平衡与和谐。并且，他们认为，由此可以获得健康、精神平和、安泰和长寿。

各派太极拳法的心理生理锻炼体系的基础及其重要的哲学-心理学原理，即，太极拳最具特征之处，在于它们符合大道教的“自然”原则。这一原则相应于格斗术，就是要求每一动作不破坏“身体力学”规律，不破坏人体所有司运动之部位的能动性、可能的自然圆融；同时，绝对遵循“存在”之包罗万有和普遍规律的“道”的原则。因此，练习者应该最大限度地放松，所有动作犹如自发，不掺杂他自己“我”的个人意识，完全排除口头语言动机。结果就是，太极拳的动作做起来似乎自然而然、流畅连绵，符合道家的“无为”理想。较之少林寺派那种激烈的、意向性的、富有活力的动作特点，我们可以说，太极拳的特点是从容不迫、徐徐舒缓，不间断地“划着圆”，韵律十足、平衡感强，甚至可以说是一种优雅的运动。人在练习太极拳的时候，应该保持精神上的安详平和，心理上放松（解除精神紧张度），将感觉完全沉浸在直接的动作里：练习、运行，把自己的“我”、“自我”融化在过程本身和整个运动的协调一致上。与此同时，人内在的平静和放松应该结合另一种状态，就是对外在的动机保持警觉，意识上准备对外来的动机做出相应准确快速的反应；其专注性和集中性既在于动作行为自身，也在于动作之对象。太极拳的高手们确信类似的练习有助于人体血液循环，进而活动关节、韧带和肌肉，刺激和稳定神经系统，加强呼吸系统，改善全身机体功能。

我们上述对中国武术之太极拳所作的分析尽管肤浅，但已经可以说明，太极拳与道教的哲学-心理学原理有着密切而深刻的联系，与道家心理操练和心理自我调节的整个实践密切相关。不仅如此，这两种中国古代宗教文化现象在思想和心理上的接近是如此地有机，以至于中国武术的许多流派，当然首先是太极拳（我们把它作为最有特点的例子），都可以被看作是道教实践的某种形式或变种，尽管它们特色不尽相同。所有这些实践，包括其他例如性的操练或药理学的提炼，其目的都在于使信奉者“与道合一”。这是一种道德的、心理的和生理的自我完善过程；可以认为，达到“与道合一”是每个真正的道家人的终极目的。

在此，让我们解释一下，为什么实用武功艺术恰恰是跟道教结合得如此紧密，道教的哪些哲理特点带给中国武术之哲学-心理学如此强烈的影响。我们想就这一问题做一些哪怕是最粗浅的说明：因为在我国汉学界，不论就这一问题显而易见的迫切性、还是就其重要的科学实践意义，都还没有专门的研究<sup>①</sup>。现在我们要说明一些新情况，这对理解武术和理解道教这类确定的范畴都是重要的。本文的目的不在于详尽全面地研究道教对实用武功艺术的影响，而只考察道教那些原则，比如我们认为影响了武功艺术的哲学-心理学的最富于成果的那些内容；并试图说明武术中某些最重要的哲学-心理学原则在早期道教经典诸如《道德经》、《庄子》、《列子》等经典中的根据。

道教从一开始就强调具有能动性的精神实践对于掌握真理的必要性。照我们看来，正是这种观念对道家武术的哲学-心理学基础的形成和发展起了根本作用。道家人追求“与道合一”，把“与道合一”视为自己道德完善和心理-生理完善整个实践的重要的和终极的目的。照他们看来，“与道合

① 这方面的研究在一般性的著作和一些医学小册子当中有时可以见到。

一”的追求正是向信徒揭示世界观的奥秘。就实质上说，这是一种主观上的激情状态、一定程度上的心醉神迷体验，即“达到”与初始“存在”的和谐与合一、与对立面不加分裂的状态。这不是一种理性的认识行为，也不是对口头上的真理和命令的接受行为，而是尽快进入的一种特定的意识状态；或者确切地说，是一种心理闭联集流，这种“流”不跟心理经验起冲突，抑或阻断日常的心理经验，把它在较深层的水平上穿透到并且行为化于那样一个情景：这个情景试图美化直接感受到的经验（试比较“所以论道，而非道”、“道不可言，言而非道”。“所以论道而非道也”、“道不可言，言而非也”<sup>①</sup>。）因此，要想悟“道”，理想中的道家人本不应当简单地去意识、理解或接受某一最高的总体真理，而是要从根本上改变自己的道德环境和心理——生理环境，修炼个性品质，使之符合“真人”的理想模型。“真人”的理想模型是：他与“道”处于和谐的统一当中。

当一个人需要根本重建其在社会化过程中业已形成的心理结构时，往往会有很大的困难。所以，要想达到上述理想状态，必需有独特的方法，也就是专门的心理练习。这种练习可以通过适当的形式改变和重建原来已有的心理结构。早期的道教文献记述了不少方法供信徒们自行练习，不间断地练习，进而走出心理分裂结构的藩篱，沉入到心理闭联集流。按照道教的观念，这种“流”可以融汇到整个宇宙的“道”的潜流中。总的说来，这些方法是非常有效的，因为文献记述这类心理练习技术时，相应地也记述这些方法的作用和带来的意识状态。例如，在《庄子》中详尽描述的由儒家学派“文化行为规范”（礼）决定的传统上通用的规则和条例的“遗忘”技术特点，被早期道教视为达到“与道合一”状态的主要障碍之一。同时，作者记述“遗忘”的几个阶段与印度教和佛教瑜伽沉思过程的几个阶段也是吻合的<sup>②</sup>。

《庄子》一书使用的术语“坐忘”，描述的是一种心理自我调节方法，词面直译为：“坐着、遗忘”，更准确的意译是“静坐于遗忘中”，词意本身已经外在指出了这种方法的消极特点。《庄子》有一处描写的心理练习方法则更多地联系到人的积极活动；武术就具有多动作的特点，因此我们对此更感兴趣。《庄子》中还讲到，有一次宋襄公要为自己画一幅肖像，为了使肖像画出来更能体现统治者的尊严，他把所有知名画师召集来，从中选中了一位外貌深沉凝重的内功修炼者画师。书中说，这位画师进来以后，“宽衣解带，双腿交叉盘起，席地而坐”<sup>③</sup>。这里我们看到，也许国君认为，经过心理修炼的画师更能富有成效地实现自己的任务。至于说到这种完全以实现“世俗”目的的活动，道教实践用于完成纯粹的世俗责任的可能性问题就被提了出来。

如果说，我们根据上述例子中这位画师在创作之前做心理准备的行为，认定他是真正的高手的话，那么，对文献资料记载的其他一些故事也可以认为，道家心理锻炼的实践在人们进行认识活动和创作活动的直接行为时，为其进入某种特定的意识状态提供了可能性。在《道德经》、《庄子》等早期著作的记述中，可以发现许多人物都是自己所从事的工作的行家里手，他们在人类活动的不同领域达到了相当高的职业水准，或多或少都与掌握武功有关（通过使用劳动工具的技术、通过武功操练的整体感、亲近感）：其中有农民、手艺人、果农、渔夫、猎人、捕蝉的人、驯斗鸡的人、剑客、弓箭手等等。有一个庖丁解牛的故事广为人知，庖丁是个卖肉的人，他用的方式很独特，他完全借助凝神就可以把牛的身体与自己的身体视为同一，了解和感觉牛的身体就好像是它自己身体的一部分，仅凭自己的思想注意力就能心领神会掌握牛身体的自然结构（骨骼、关节、跟腱等），知道牛身上有间隙

① 参见《庄子·知北游》第7、8段。

② 参见《庄子·内篇·大宗师》。

③ 参见《庄子·外篇·田子方》。



的地方，所以他在宰杀牛的时候，“刀子轻微一划，牛就散架似地被切开了，如同泥土落地一样”<sup>①</sup>。

因此说，道家高手只要做好心理准备，即便改变直接活动行为，也可以集中精神进入凝神状态。这说明，道家的心理锻炼方法不仅可以像印度传统瑜伽那样坐着进行，而且在运动中、做事中、在非常积极的生命活动中都可能有明显的效果。故而，道教心理锻炼的实践就可能把一个动作本身或一个过程作为凝神的手段（“凝神”一词，确切地说，是用反常的形式把一事物与另一事物联结起来的松弛和紧张的过程）。可见，包括武功在内的任何一种实践活动，都可以拿来当作一种独特的瑜伽形式，当作形形色色的“沉思”的一种。

由于“道”被想象成某种无所不在的东西，因此，在任何地方任何事情中都可以见“道”。人们做任何事情都可以把任何功课（甚至一般概念上最“低等的”功课）化成神性行为，化成对大“道”的恭敬而充满灵性的服务。从这点出发，一个人“不出于户，可以知天下；不窥于牖，可以知天道”。在一切事物现象中，都具有某种普遍不变的东西，具有某种包罗万象的结构性的活动原则。如果一个人能够通过某一种活动认识其他现象里存有的普遍不变的东西和原则，并掌握它们，他就可能在另外的事物或活动中也达到完善。因此，“良弓之子，必先为箕，良冶之子，必先为裘。”<sup>②</sup> 而一个有经验的车夫应该先学会走路，而不是还没学会走路就先学习驾车技术。并且，一个人在着手任何一件事情之前，都应该先学会管理自己的思想，包括相信“治大国者若烹小鲜”，因为不管做什么事，都要求人专注、集中精力。

由此可见，道家心理锻炼方法的实践意义在于：这些方法接通了人的基础的生理-心理机能，使人解除情绪紧张，达到完全放松；同时在需要的时候，最大限度地集中注意力和能量到所需要的地方，帮助人更加深入地认识他正在经历的活动，更有效地管理它们。所以，一个掌握了道家心理调节方法的剑术家，原则上说，可以准确地一剑击中对手（就像上述事例中庖丁解牛一样）。可是，道家的伦理禁止使用武器，除非极端的情况；即便必要，一般也要本着爱心，不会让武器扎透、刺伤对手。尽管早期道教表现爱好和平的理念十分确定，但也不排除在极个别的情况下使用武力。正如我们所见，耆那教或佛教也不禁止其信徒在个别情况下为了自卫使用武器。更何况，还是徒手对付带武器的人，弱者反抗强者。然而多半的情况是相反：不拿武器的或体力上弱的（但心理素质更好的）人、赤手空拳的人，战胜了体力较强的、拿武器的对手，这正好证实了道家最重要的一条原则，即，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”。所以，《庄子》的作者在其著作的一个寓言中自己就扮演了一个剑术高手，他的武艺天下无敌，他使痴迷剑术而整天观看舞剑、荒废国政的赵文王戒除了迷恋剑术的不良嗜好。他说服赵王的时候，决不靠讲解剑术，或用什么见不得人的手段，他只是说明天子之剑、诸侯之剑和庶人之剑的区别：庶人之剑粗鲁、横眉怒目，上斩头颈、下刺肝腹，跟斗鸡没什么两样；一旦丧命，对国家就没什么用处。国王听从劝告、戒除不良嗜好，不再出宫看舞剑，剑士们没有了出路，纷纷自杀<sup>③</sup>。如果我们从佛教伦理观看待这个寓言，那么，尽管庄子所做的这一切完全是出于利他主义的考虑，但他到底还是那些剑士自杀的肇事者，是跟着听从哲学家命令的统治者的决定走的。值得注意的是，庄子评判后人、剑人，指责后人、剑人往往不会因为他们的技艺，甚至不会因为他们的粗鲁和不文明，而都是因为他们的血腥残忍、缺少内在文化。庄子成功地向君主证明，戒掉不良嗜好、放弃对剑术的喜好还不能真正成为“伟大的君王”，他还建议赵王“安坐定气”，也就是做道教的心

① 参见《庄子·内篇·养生主》第2段“动刀甚微，謦然已解，如土委地”。

② 参见《列子·汤问》。

③ 参见《庄子·杂篇·说剑》。许多学者认为《说剑篇》跟庄子思想没什么关系，怀疑此篇不是庄子所写，也不是庄子学派的作品，认为是纵横家托庄子之名写的故事。——译注

理自我调控训练。进行这种训练时,呼吸的松缓平稳起非常重要的作用。照庄子的看法,这种自然的、改善人的道德和心理练习,较之一般的、哪怕是最精湛的剑术的掌握,或拥有强壮的体魄,更能赋予统治者无可限量的强盛力量,使他拥有坚不可摧的、战无不胜的心理能量和道德威力,而这种力量应该成为一个天子的真正的“剑”。按照庄子的话,这种“精神之剑”——“天子剑”能够抑制五种自发力,能够引领王者的秩序,征服整个天下<sup>①</sup>。

自然,庄子所使用的名词“天子剑、诸侯剑、庶人剑”只是比喻性的,跟击剑艺术并没有直接关系。但是在寓言中,我们见到,庄子用剑术家的技艺描绘其特征<sup>②</sup>,使人有根据的认为寓言当中反映的“精神之剑”能改变一个人的心理-生理功能,是完全现实的。这些特征由道家实践彰显出来,并且使人面对一个未经修炼的人时获得明显的优势。而且,这种优势可以表现在任何现实生活的领域,即不论是掌握剑术,还是在管理国家的活动中。

道士们认为,在着手做任何事情之前,尤其是在做一件重要的、需要负责任的事,诸如管理众人这样的事之前,必须先“学会管理自己”,管理自己的心理状态(因为事情的成功与否很多时候取决于做这件事的人的心理状态)。确切地说就是首先要在自己身上找“根”,找自己成功不成功的“因”。关于这一点,早期道教经典《列子》中的一篇寓言也谈到过。其中楚王问一道教智者詹何道:“应该怎么治理国家呢?”詹何答:“我从来没有听说过君王自身修养很好,国家却混乱的;也没有听说过自身管不好,却可以治理好国家的<sup>③</sup>”。还有一则寓言也贯穿着类似的意思。说的是列子怎样学会了射箭。列子想掌握一门实用的武艺,在学会了怎样射中目标以后,来见关尹子。关尹子问:“你知道为什么能命中目标吗?”列子答:“不知道。”关尹子说:“这么说你还不算会射箭。”列子离开关尹子又练了三年。然后再一次来见关尹子,报告自己的成绩。关尹子又问:“你知道能命中目标的原因了吗?”答:“知道了。”关尹子说:“你现在会射箭了。要珍惜(这门知识),不要丢了!不仅要运用这门知识射箭,还要举一反三把它用于管理国家和自己,无论何时何地做何事情都要这个样子。因为智者不单要了解生和死,还要了解生和死的因<sup>④</sup>”。

故事中所说的“因”,并不仅仅指射箭命中目标的时机,而是指万事万物的“第一因”、本源和推动力,即“道”。道士在了解每一事物、每个现象背后无可重复的唯一“道路”的同时,还认清了“一”,即世界的普遍规律、包罗万象的“道路”,它表现为每一瞬间的不可重复性。射箭艺术也有其独特的不可重复性,有自己的道;然而它应该被纳入宇宙普遍之“道路”的轨道。因此,一个真正的道士从来不应该把掌握射箭技艺或任何其它其它技艺作为目的本身。

一方面,它是达到“与道合一”理想状态的诸多手段中的一种。并且,当练习者已经达到自我道德和心理修炼的最终目的的时候,这种手段可能因为无用而被放弃;另一方面,这是一种测试,借助于这种测试可以证明一个信徒在何种程度上掌握了必要的心理和体能上的品质。

把武功当作一种心理学测试是可能的,因为单打独斗本身的自然属性是这样的:它把一个人置于临界的情势,迫使他采取决定;而他的心理准备这时就迅速明显地表现出来了。有一个著名的道教寓言很好地说明了这个观点:列子给他的师傅伯昏无人表演射箭,他拉满了弓,在前臂上放一杯

① 参见《庄子·杂篇·说剑》。

② “夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,先之以至”。

③ 参见《列子·说符》。

④ “列子学射,中矣,请于关尹子。尹子曰:‘子知子之所以中者乎?’以曰:‘弗知也。’关尹子曰:‘未可。’退而习之。三年,又以报关尹子。尹子曰:‘子知子之所以中乎?’列子曰:‘知之矣。’关尹子曰:‘可矣,守而勿失也。非独射也,为国与身,亦皆如之。故圣人不察存亡,而察其所以然。’”(《列子·说符》)

水，把箭射出去；射出一支紧跟着又射一支，第二支箭刚射出去，第三支又扣上了弦。而他始终不动，像个雕塑；既没有让杯子掉下去，杯中的水也没洒出来。“你这是有心的射，而不是无心的射。”——伯昏无人说，“我想和你登上高山，踩着险石，站在深渊边，你能射吗？”说完，伯昏无人转身上山，踩着险石，背对深渊向后退步，让自己的半个脚掌在悬崖处悬空，邀请列子上前。列子全身伏在地上，不敢动弹。师傅说，“至人（经过修炼达到一定境界的人），上视青天，下窥黄泉，周游八方，神志不变。而你现在惊慌目眩，你射不中的危险性就在你自己身上啊！”<sup>①</sup>

这个故事告诉我们，在平时同等条件下，心理训练可以表现出明显优势；而学会心理自控的人，能在任何情况甚至极端条件下，都保持内心平静和持守。道士们确信，这一品性在一个人身上达到极致时，即当他的道德和心理自我完善达到很高水平时，他就可以“潜行水底不受阻，脚踏火上不惧灼热，行走万物之上不感到惊恐<sup>②</sup>”等等。这类夸大其词的说法之所以流传，是因为早期道教的群体记忆一般以比喻的手法表现，又深深影响了神话诗歌和民间传统。据我们看来，它们之所以被人们普遍接受，是因为作者们根据现有的事实，提出了一个几乎不可能达成的理想，它激发人们入门学习的兴趣；更何况，达到这样的理想需要付出努力，以便在诸如“战胜自己”、“管理自己”这种如此困难重重的艺术上取得哪怕是些许的成绩。

既然道教信徒要将自己生命的许多时光献身于紧张系统的训练（例如，列子说他练了九年），在这些年里师傅还要对他们进行非常严酷的考验，那么，他们得到超自然的精神坚韧性就并非不可思议。他们能得到如此不可动摇的坚韧精神和其他超常的能力。至少我们可以确认，那些功夫的非凡表现不全是比喻。这方面最好的例子是广为人知的古代射手甘蝇、飞卫和纪昌的故事。甘蝇是古代神箭手，他的学生叫飞卫，技艺超过了老师。有个人叫纪昌，又来向飞卫学习射箭。飞卫对他说：“你要先学会不眨眼的功夫，然后才谈得上学射箭”。纪昌回到家里，就仰面朝天躺在他妻子的织布机底下，盯着梭芯看穿针引线。过了两年，他去告诉飞卫他练的功夫。老师说：“还不行。你必须练出好眼力，到时候你能把极小的物体看得很大，把模糊的东西看得很清晰，你再来告诉我”。纪昌回家用牛尾把一只虱子吊在窗口上，盯着它一刻不停地看，十天以后，虱子在眼中“显得大了起来”；三年以后，竟显得有车轮子一样大，再看看其他东西，都如山丘一样。这时候，他拿起箭，对着虱子射去，箭穿透了虱子的心脏，而牛尾丝却没断。于是，纪昌跑去告诉老师。飞卫高兴得跳了起来，拍着胸道：“你已经学到手了！”纪昌学到了飞卫的箭术以后，算算天下能够与自己匹敌的，不过一人而已。就图谋杀害飞卫。两人在野外见面，张弓搭箭对射起来。两人的箭在飞行中相遇，箭锋相撞，落到地上。飞卫的箭全射出去了，纪昌还剩下一支，他张弓放出这支箭，飞卫用一根植物棘刺来抵挡迎面飞来的箭，竟丝毫不差挡住了。于是两人激动得流着泪、扔掉弓，相对跪拜，从此以后结为父子<sup>③</sup>。

这个故事用箭锋相撞的想象方法说明了“把小的物体看大”的能力。现代一些心理学家认为，这种敏锐的知觉在一定的心理状态下完全是可能的<sup>④</sup>。比较不可思议的是飞卫用一根棘刺抵挡住了飞

① 参见《庄子·外篇·田子方》：“列御寇为伯昏无人射，引之盈贯，措杯水其肘上，发之，适矢复沓，方矢复寓。当是时，犹象人也。伯昏无人曰：‘是射之射，非不射之射也。尝与汝登高山，履危石，临百仞之渊，若能射乎？’于是无人遂登高山，履危石，临百仞之渊，背逡巡，足二分垂在外，揖御寇而进之。御寇伏地，汗流至踵。伯昏无人曰：‘夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。今汝怵然有恂目之志，尔于中也殆矣夫！’”

② 参见《庄子·外篇·达生》：“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗。”

③ 参见《列子·汤问》。

④ 作者的表述引用了C·列别洛夫的观点。列别洛夫则引用斯宾塞的《社会学原理》（圣彼得堡1898年版第87-89页）中列举的亚洲、非洲、拉丁美洲各民族生活中的若干类似的例子。



箭。可是，现代各种活动包括体育运动采用的强化训练方法的经验证明，上述故事如果说有所夸张，看上去也不值得大惊小怪。例如，斯丹佛大学体育教师J·马歇尔就借助类似道家心理机能训练的方法，练就了一身快速的反应力，他能在运动对手的箭刚一发出，就在空中把飞箭抓住。J·马歇尔的训练体系的基础是把高强度的生理准备和心理练习相结合，这种心理练习保证了“心理松弛的同时保持警觉”的状态。J·马歇尔确信这套训练可以最大限度培养一个人反应能力的准确性、速度，使人活跃地运用末梢视觉，看到周遭一切变化，并在关键时刻瞬间做出反应，超过自己的对手。

战争中从战士手中射出的箭，其飞行速度看起来比运动员的还要快。要知道，当人处于危急境地必须抵上性命的时候，这个人只要没有对死的恐惧，不顾虑坏的后果，他的反应速度一般会提高，表现为无条件反射的机械动作。在单打独斗中经常可以见到一个悖论：两人当中的一人先出手，而对方马上以更快速度反击，也就是说，先出手的人反倒被后出手的人击中；当然，这要双方都保持头脑清醒才成。看来，庄子指的恰恰是这种现象。他说，击剑时，发动在后，抢先击至。因此，道家拳击手和剑击手宁肯不先出手，而是给对方“机会”，令他落入圈套。一般说来，对打中，一方的匆忙和不能守持，也就暴露出其心理训练的不足。在双方体力准备相同的条件下，心理准备才是能否取胜的主要保证。利用上述原则，日本击剑手后来创造出一种非常独特的对打方式，即所谓的“心灵博弈”：两个对手面对面携剑而坐，刀剑入鞘，对峙和等待，直到其中一个人坚持不住，首先抓起剑柄。这个时候，裁判一般会叫停，判决很明显，那个首先抓起剑柄的人为输者，因为他来不及设计招式就会被砍死。在这种情况下，取胜因素首先是长期训练而获得的心理助力和耐力，也就是斗士的“心理之剑”。这种“心理之剑”在道教武功艺术大师看来，是所有武器中最有力量的。正因为如此，在射箭术中，“无箭的艺术”——不使用弓、靶和普通技法的“精神之箭”也被认为是最重要和最有价值的，而不是射箭技术本身。“精神之剑”是一种特殊的精神训练，它开启一个人道德和心理自我完善的无限可能性。

因此，早期的道士们绝不把武术的训练当作目的，或者当作与道教学说奉行的哲学-心理学原则割裂开来的某种有独立价值的东西。他们认为，以狭隘的、实用的和“功利的”态度对待武术的人是有罪的，是自控能力差和精神不健全的人。对于道家师傅来说，掌握武功等于掌握一种工具，一方面，它是实际运用精神力量（沉思训练）过程的着力点；另一方面，它使人达到与“道”有机合一的心理训练；此外，它还是对信徒的精神成熟水平的一种检验，检验他对道家经验的深入程度。虽然总的看来，早期的道家人尤其没有把武功从其他可以修炼达到与“道”合一的活动中区分出来。可是后来，特别是在道教结合了民间教派、秘密社团、道教派别以后，道家人都非常重视武功，结果就产生了独具特色的道教武术流派，例如太极拳。

必须强调，在道教和道家武功艺术发展的早期阶段，武术大师们通常不会把强化训练得到的绝招有意用于破坏性目的，不会针对文化和文明的基础。道家武术硬性的自我纪律和心理调整，对普通人来说，还是约束其侵犯性、无政府倾向等不好的心理因素的有效手段。武术是在道教的整体心理学文化的一般轨道上发展起来的。与许多人的看法相反，道教文化的这个方面整体上说并不指向文化破坏，它的目的是使“自然的”心理结构变得有序（或确切地说，是使个人与自己心灵的自发力一起走上向善之路），从而使人的心理结构更深刻而有力地“文化化”。因此说，道家有效地接近了怎样降低人心理上熵的问题，使它变得有序的问题；而解决这个问题也可以说是每一种文化的主要任务。

（责任编辑 李志鸿）