

·民族传统体育·

## 心意拳功理的客观基础

刘高华

(周口市委党校,河南周口 466001)

**摘 要:**心意拳是我国传统武术大系中脱颖而出一种内家拳派,有一套相对完备的习练方法和扎实功底基础。它还总结了诸多拳派养生与技击的要义。

**关键词:**心意拳;武术;传统体育

**中图分类号:**G852.14 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)04-0077-03

### Chinese Xinyi Boxing: Its skill, theoretical crux and objective basis

LIU Gao-hua

(The Party School of Zhoukou, Zhoukou 466001, China)

**Abstract:** Xinyi Boxing is a new Boxing group coming from traditional Wushu series of our country. It has a set of relatively complete practice method. At the same time, in the practice range, its skill and theory is particulear on basic boxing practice. It concludes ont only the aim of Boxing, but also the aim of keeping healthy and fistfight of all sorts of Chinese Boxings.

**Key words:** Xinyi Boxing; Wushu; traditional physical education

心意拳功理的客观基础,源于我国传统武术现象和古典文化思想的结合。

从历史的客观原因分析,心意拳术的产生和确立,既有着与武术大系不可分割的历史渊源,又有着与当时文化现状并行发展的、相互渗透的因素,这是该拳术历史地位确立的必然条件和现实基础。

近代武术史表明,内家派三拳,即太极拳、心意(形意)拳、八卦掌的创立,是在中国武术发展的鼎盛时期。当时,大量科学、艺术思想和许多武术界隐士、修真界隐士的印证结果等成分对武术界的进一步渗透,促使武术修炼的高层次性命双修、内外双修等内容的研究成为必然的趋势。莫说是内家拳术的精髓融于道、儒、释三家执中一贯的理论,即使是少林拳术,也一直受禅风的影响,这一武术运动和文化现象密切相关的事实,也就是心意拳产生和确立的发端。

### 1 基础拳法的境界

任何一门科学和艺术的最初形成,都伴随着许多偶然性的成分,随着时间和经验素材的积累和人们由浅入深的认识 and 实践活动,将逐渐认识和揭示出对象的本质并加以重新的研究,这是科学发展的一般逻辑。

心意拳正是在传统武术大系中脱颖而出的一个拳种,虽在拳术经典中有一套相对完备的方法,但在实践范围,其功

理的体现更多地侧重是在基础拳法的境界贯穿方面,这里所指的境界,也就是对武术运动客观规律及其普遍联系的高层次认识和掌握。

如在该拳术十形、七拳、十六拳法的功理体现方面,它总结了当时盛行拳术诸多养生与技击的要义进行提炼,在相对简之又简的诸单盘式中加以体现,甚至在某种程度上,力图以一个单式,去容纳无限的拳术意义。

在这个问题上,最明显地表现在该拳的六合式桩法上。所谓六合式,通常首先规定为象形取义的法则,即鸡腿、龙身、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声;其次是逻辑递进法则,即心意合、意与气合、气与力合、肩与胯合、肘与膝合、手与足合等。对这两项法则在该拳入手方式上的实践规定,我们认为有如下几个方面的问题值得讨论。

(1)如果说我国传统文化和艺术形式一般都在整体观念上受天人合一的自然哲理思想的影响,那么六合式桩法的象形取义法则的通常规定远远不能接近该拳创始人的本意,因为该法则的象形取义在有形的现象界仅能采取动物界灵活机巧、凶猛沉实或攻守极至的动作现象,而“雷声”一式,则不能为“象形取义”一词所界定,有关这一问题,将作专门讨论。

(2)在对该拳经典的研究中,我们发现了同样有意义的问题,如:“练时洁内化外,洋洋流动,上下四方,无所不生,无所不至,至此,拳内真精真义,诚中形外而不可隐也。学者以此用心,志诚不息,可以至无声无嗅之极端也”(《心意拳原

序》)。

显然,这里所指示的是一种更为广阔的拳术境界问题,所谓“上下四方,无所不生,无所不有”是一种无物无我的宇宙大同境界,凡对该功法有所体悟者,他们皆可认定“心意六合”4个字的暗示与导引作用所产生的宽宏大量的物理效应,与此同时,“象形取义”的规定在“自然取义”的启示下显示出其局限性。

(3)六合的逻辑传递法则,体现了古代人体科学对人类心理状态和生理状态及其功能的认识和在拳术实践方面的应用。前辈武术家认为,无论是人体内在机能调动,还是周身肢体的力学发挥,在武术动作现象上,它们必须服从一个整体一贯的指令,在一举一动之间,才不至于左右牵挂,上下脱节,这是一个体与用的实践问题。

(4)凡属鼎盛时期的艺术形式,其内在结构,势必以整体贯穿的方式,试图使其基本内容在每一个细节中得以体现。六合式桩法作为该门拳术的入手筑基功法,理所当然地应该包括这一基本意义,这即是该拳术具有划时代意义的拳术境界问题。

(5)此外,我们还发现该拳术经典中有如下的指示,即:“体用一元,动静一理,变之为万法,合之而为五行,归之仍为一气,气之一静形象太极,气之一动而生物,总之不过一气伸宿;三回九转是一势,正此之谓也”(《万地归宗》)。这里的“一势”并不是指某一个特定的拳术,而是指这种拳术境界在拳法的任何一种举动形式中的整体贯穿要求。

## 2 养生术与内丹术的渗透

拳术在实践领域的极限发挥,必然要牵涉到人体生命的平衡维持和内在潜能的深层次调动问题,这就需要养生术和内丹术的思想方法对原有的武学思想方法进行科学的充实,借以达到相对的武术理想境界。

通过对拳术经典的研究,我们证实了上述观点。

心意拳经《无极论》、《虚无论》等文章,从道家学派无极哲学思想的观点出发,用以启发和指示天人合一的高层次拳术境界,就其主要倾向来看,它侧重于内丹术理论结构。

《虚无论》指出:“虚无者,无极之势也,无极者,含一混沌不分之气,此气乃先天真一之祖气。茵蕴无形,其中有一点生机含藏,名为性命之根,造化之源,生死之道,即道家金丹是也。性者,理也,金丹也,形铭虽殊,其理则一”。

从整体结构讲,该论作为拳经的理部,显然是从宏观的哲学角度来阐明心意拳功理的客观基础的,在拳经的法部,又进一步发挥了它的具体内容。

拳经《心意拳八卦》中指出:“八卦演成八式,处处留意,夹剪之劲,华柱之势。八式即拳中鹰熊二式也。夹剪之劲熊式也,两股夹紧,谷道上提,两肩要扣,项竖头扬,目要直视。华柱之势鹰式也,弓箭步也,自头至足,如一直杆,故曰华杆之华也。八式之内又有八字,即:顶、扣、圆、敏、抱、垂、曲、挺是也,习心意拳者,须具八字,方能蓄力养气,使敌无所措施也。”

该文中所谓鹰熊二式,是心意拳术中着重强调的、具有

攻防意义的两种基本取义拳式,也是该拳术实践中体现动静法则的标本。正如我们以上看到的,在这两式的拳术体用要求中,已暗含了对人体内潜在机能的着意调动趋向。

下面,我们来讨论一下拳经《心意拳八卦》一文有关八字中的“顶”字的要求。

“三顶者何?头(后脑骨)向上顶,有冲天之雄。头为周身之王,上顶则易通三关,肾气因之达上泥丸以养性;手掌外撑,有推山之概,则气贯周身,力达四肢;舌向上顶,有吼狮吞象之容,能导上升之肾气。下行归丹田以固性命,是谓三顶(《心意拳八卦》)”。

上述拳术身式的法则规定,几乎完整地描述了内丹术小周天功法确切的经络途径,根据拳术身式的定在规格,完全可以说是较为合理的功法配备。

在养生术对该拳术的功理介入方面,更显示了当时武术前辈们的用心良苦。为了使后世学者们能够在该拳术修炼中不至因人体生命状态的过度负荷而产生困扰,大师们用极简练的文字记录和借鉴了养生学的一般要义。如“心定神宁,神宁心安,心安清静,清静无物,无物气行,气行绝象,绝象觉明而神意贯通,万象归根”(《内功八要》)。

## 3 拳术实践意义的体现

《论拳道》一文指出:“拳道正宗,道破天机,无外融养炼为一体,施顾打为一法,相对绝对,有法无法,实集东方哲理之精华,更非区区鲁夫,欲逞一拳之勇者所能尽善。”

这里包含了如下几层涵义:1)武术拳法的体用意义;2)相对拳术形式与绝对拳术境界的关系处理;3)作为科学和艺术的武术应该体现的意义等等。其中,“融养炼为一体,施顾打为一法”是武术拳法体用实践的两个方面。就心意拳功法结构来讲,随着基础理论问题的解决,在实践领域也提出了应用范围的具体法则。

这一具体法则首先体现在“势势虎扑,把把鹰捉”的拳法实践上。

(1)心意拳理论在拳法总则中提出了具有体用意义的鹰、熊二式的一般要求,而在这里,顺应总要求又在一般体用意义的范围将拳法的竞技实践应用推向一个绝对的要求。

如果说在该拳术初级入手拳法中已养就了明显体现攻防意义的鹰、熊二式,那么,这里又将所有的拳式出手统统纳入了“施顾打为一法”和“硬打硬进”的原则和具体方式之中。这是有关相对拳术形式与绝对拳术境界的处理问题。

(2)“起也打,落也打,起落如水之翻浪”是对上述法则的更具象的说明。

心意拳理论,将每一个拳式的出手和定势过程称之为“起”、“落”,所谓“起落如水之翻浪”,即是对拳家们实作气势的描述,水性之就下,顺流而去,在拳法的施展中成就“追风赶月”之势,完成左右逢源,连绵不断的交战。这种将拳术实作技能推向极端的企图,在某种程度上是对拳法技术处理的更严格地充实。进一步讲,只有这样,该艺术形式才得以圆满地确立。因为在实践范围内,它体现了作为科学和艺术所应该体现的意义。

拳经《交手法》对拳法各种形式的体现作了整体性的要求。如“不拘提打、按打、烘打、旋打、斩打、冲打、镑打、肘打、膊打、胯掌打、头打、进步打、退步打、顺步打、横步打以及前后左右上下百般打法,皆要一起相随。”从中我们可以看出,历代武术研究的推进和深入,促使武术家们对该艺术门类的纵深和完善发展做出尽可能的努力。他们将武术百家的印证结果和对有关武术实践最终归宿的理想纳入一种相对的拳术形式之中,这在武术发展史上,是应该充分肯定的进步。

#### 4 古典文化思想的确立

古典文化思想在心意拳功理方面的体现和确立,是一项内容极其广博的课题。我们暂且从拳法技能和拳术境界两个方面展开该内容的讨论。

##### (1) 拳法技能

以门合式身势为例:心意拳六合式的技术体用,着重强调身势的中节要求,拳谚中“身如寒冷,背如背锅”或“形如立龟”、“如夜雀缩尾”等等,都形象地说明了六合式身成蓄弓之形的具体技术要求。自上而下,头骨上顶,尾闾内收,两肩内扣,后背圆撑等,已将人体颈椎、胸椎、脊椎、腰椎、骶骨以腰背为弓弦的强弓蓄势加以固定,而当作用时,这种身势可产生一种定向的弹射作用,加之拳式发力时周身合于胯的反作用力的作用,则由根节而起,由脚而腿而腰一气贯穿,全力辅助周身的开合,缩长动作,完成拳法的定向取义。这种逐次递进的力学应用,不仅强化了人体神经中枢的刺激感应和功能调动,也适应了人类直立行走的自然特点。从内功学角度讲,拳术身势中节的这种缩长运动,有助于人体经络任督二脉的沟通,这可视为武术学与内功学、医学、人体力学等内容在拳术功法方面的具体结合。

##### (2) 拳术境界

心意拳在拳术身式方面强调中节的作用。在其它如步法、手法方面的守中用中,这仅仅是在拳术形式上体现了古典文化思想中执中一贯的一般意义。在内在的武术心法方

面,它更注重这一原则的把握,如拳经《十六要法》中指出:“内五行要和,外五行要顺,如不得其中和,集万法不能至中立地步,譬如心君不安,百官必失其位,拳法亦然。”这即是该拳术取其自然而得其中和的拳术境界的实质指示。

在古典文化思想中,有关中、中庸、中和、执中一贯、以一贯之等概念,是人们从事科学、艺术、哲学、宗教等文化活动以及处世德性修为实践的方法论准则。辩证唯物主义哲学有关对立统一法则的完整表述,从现代科学角度更完善地证实了上述法则的客观性。因此,我们完全可以确信,由于古典文化思想在该拳术功理中的确立,使其拳术境界的理想和现实基础的结合更为牢固可靠。

按上述拳经的指示,人们在从事拳术的实践中,必须对该拳术的艺术境界有一种身心并进,理法同人的全息介入的圆满把握,各种内在或外在的矛盾关系,须在中和的一贯法则把握中得到圆满的解决,以此进入拳与道合的最终归宿,这是有关武术实践中性命双修、内外双修的境界问题。

总之,心意拳功理实质的客观基础,源于我国传统武术现象和古典文化思想的历史结合,从该拳基础拳法的境界贯穿,养生术和内丹术的渗透、拳术实践意义的体现以及古典文化思想的确立等方面,我们完全可以确认这种结合的必然性和现实性。在科学地制定我国武术学大系的今天,相信心意拳术的功理内容能够为武术运动的养生与技击实践的研究,提供内容丰富的素材。

#### 参考文献:

- [1] 孙汝贤. 形意拳[M]. 北京:金盾出版社,2001:4.
- [2] 褚宇帆,唐 静. 传统养生、涵养道德与健康长寿之原理[J]. 体育学刊,2002,9(2):59-62.

[编辑:李寿荣]