

中国武术技艺之内劲的审美评判

刘鹏¹, 孙刚²

(1. 济宁学院 体育系, 山东 济宁 273155; 2. 山东师范大学 体育学院, 山东 济南 250014)

摘要: 从文化学、美学视角对中国武术技艺之内劲展开研究。研究认为, 武术内劲是中华武术的技击特质, 是武术技艺审美评判的特有范畴, 是武术技击美的内在机制。武术内劲体现中国武术技击美特质, 反映出阴阳相济、道体一统的中和之美, 体现了中华武术审美文化的生命律动之美。

关键词: 体育美学; 武术技艺; 内劲

中图分类号: G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2018)03-0023-04

An aesthetic judgment of the “inner power” of Chinese Wushu skills

LIU Peng¹, SUN Gang²

(1. Department of Physical Education, Jining College, Jining 273155, China;

2. School of Physical Education, Shandong Normal University, Jinan 250014, China)

Abstract: From the perspective of culturology and aesthetics, the authors made a study of the inner power of Chinese Wushu skills, and put forward the following opinions: Wushu inner power is a boxing trait of Chinese Wushu, a particular scope of Wushu skill aesthetic judgment, an intrinsic mechanism of Wushu boxing beauty; Wushu inner power shows the trait of Chinese Wushu boxing beauty, reflects the beauty of neutralization in which Yin and Yang complement each other as well as Dao and Ti unify, and shows the beauty of life rhythm of Chinese Wushu aesthetic culture.

Key words: sports aesthetic; Wushu skill; inner power

孙禄堂^[1]指出:“夫道一而已矣。在天曰命, 在人曰性, 在物曰理, 在拳术曰内劲。”道出内劲为拳术之本根。内劲是中国武术区别于其他体育项目的特有概念, 是成就中国武术技击特色和技艺之美的内在成因, 也是中国文化阴阳相济、道体一统的“中和”思想在中国武术之上的实践明证。孙禄堂^[2]认为:“拳中之内劲, 是将人散乱于外之神气, 用拳中之规矩, 手足身体动作, 顺中用逆, 缩回于丹田之内, 与丹田之元气相交, 自无而有, 自微而著, 自虚而实, 皆是渐渐积蓄而成, 此谓拳之内劲也。”从而阐释了中国武术技艺之内劲实则凝神聚气、发自丹田、渐渐积蓄而成的生发机制和内在机理。

本研究对武术内劲的界定为: 内劲是中国武术技击法的核心要义和运用之本, 是意、气、力相合而凝聚一体、协调全身所产生的一种能量, 是一种刚柔相济、

虚实相生的功夫境界。

1 中国武术内劲与“力”的关系

中国武术内劲与“力”既相互联系又有区别。武术讲究“劲出于筋, 力出于骨”^[3]。从人体生理学角度“筋”和“骨”道出“劲”与“力”的不同。向恺然^[4]认为:“练拳尚工劲, 搬石挑担能增加气力, 非劲也。”形象地将“练拳”与日常生活中的“搬石挑担”进行对比, 让人更为直观领悟“劲”与“力”二者之间的关系。周伟良^[5]认为: 劲是“经过长期训练后所表现出来的一种与武术技法相融的肌肉力量。丕侠^[6]说:“劲是‘力’的加速、‘力’的集中; ‘气’与‘力’和‘精神’集中于一点则谓之‘劲’。”可见, “力”是“劲”的基础, “劲”是力的运用, 武术技法在于“得劲”, 而平时武术训练实则在进行着“由力而劲”的修炼过程。诚如

收稿日期: 2017-09-18

基金项目: 国家社会科学基金项目(11CTY001)。

作者简介: 刘鹏(1961-), 男, 教授, 研究方向: 武术教育与武术文化。E-mail: Liupeng6677@163.com 通讯作者: 孙刚副教授

向恺然先生所说：“习拳者，在使力化为劲。”^[7]

由上可见，“力”是“劲”的基础，“劲”是“力”的运用，二者既相互联系又有所区别。“力”是外显的，“劲”是内隐的(我们通常所说的“内劲、外力”)；“力”是静态的，“劲”是流体的；“力”是僵化的，“劲”是灵便的；“力”是凸显刚性的，“劲”是刚柔相济的。

“劲”的这些不同于“力”的特质凸显了中国武术在技术方法的运用上与其他体育项目的不同，折射出特有的审美情趣和民族文化风貌。

中国武术内劲有别于西方体育对“力”的崇拜和对生命力的憧憬。比如西方的拳击比赛，可以说就是一种力量、速度的比拼，是一种“力”的较量。在那种强强对抗的较量过程中，展示了一种人体肌肉力量的美，一种人体生命力的阳刚之美，透视出西方文化对“力”的审美情趣。中国武术内劲则运用于招式之间的势势相承、虚实转化、蹬转发放，因而体现的是蓄与发、松与紧、虚与实、柔与刚、散与聚的能量转化，折射出中华文化含蓄、内敛而又重中和的文化理念。拳谚云：“蓄劲如拉弓，发劲如放箭”正是此理。太极推手中的“较劲”是在“推”的活动过程中靠“听劲”判断对方“劲”的走势，从而进行借力打力、引化拿发的技法运用，因而才有“四两拨千斤”的巧劲运用之妙，从中体现的正是一种刚中有柔、柔中寓刚、刚柔相济的劲力之美。而太极推手中所谓的“顶牛”实际上是双方在“较力”，而非“较劲”，是靠力胜而非技显，既缺乏太极推手的技术含量，更没有使巧用招的美感可言。因而，通常所说的武术习练法则重在追求“意、气、力相合”实为意在“得劲”的练功要诀。武术“得劲”的过程也即武术技法逐步形成的过程，也是武术功夫逐步由“技”进乎“道”而日臻审美之境的修炼过程。

2 中国武术“尚劲不尚力”体现独特的技击美特质

“尚劲不尚力”是中国武术技法运用的基本法则，体现了中国武术的技击特质。拳勇之本在于劲^[8]。内劲是中国武术“内外合一”整体价值观的综合体现，是形成武术技击美的动能和内在动因，也是中国武术审美文化的特有范畴，因而内劲呈现出与其他体育项目所推崇的“力”的不同特质，彰显了中华文化特有的民族思维和审美韵致。诚如徐纪^[9]所言：“我国拳术之所以大过人者，在于用劲。若夫泰西体育，则为用力矣。”

许多武术名家对中国武术技艺内劲进行相关阐释。向恺然^[10]认为：“拳术不贵力，而贵劲。不仅太极拳也，一切拳术，则皆然矣。”蔡龙云^[11]称：“筋骨要

遒劲……须从‘撑、拔、张、展、勾、扣、翘、绷、顶、塌、收、沉’等劲法着手。”因而，内劲不仅是中国武术技法运用的基本要求和习练法则，更是中国武术的一种功夫境界。

尽管诸如日本的空手道等海外武技也有不少讲究对内劲的追求和运用，但它们较为单一的运动形式决定其内劲运用变化不多。反观中国武术，诸如象形拳、形意拳、八卦掌等多种多样的武术拳种，在闪展腾挪、沿圆走转、攻防变换的演练及技法运用中，以不同表现形式呈现出不同风格的劲力发放特点，体现中国武术特有的技击美。孙禄堂^[1]《拳意述真》中记载关于形意拳名家宋世荣先生对“十二形”中“蛇形”的论述：其伸者，是吾拳之长劲也；其屈者，是吾拳之短劲也；其曲曲弯转者，是吾拳之柔劲也；其往前直去快猛者，是吾拳之刚劲也。形象地借动物的性情阐述蕴涵在形意拳动作招式中的长劲、短劲、柔劲、刚劲。龙形拳是南拳拳种之一，以“标、弹、沉、速、化”五劲为主，以暗劲、寸劲见长^[12]。这些武术名家的精辟论述不仅呈现复杂多变的内劲，而且从中可以体会到意蕴无穷的美感。

3 中国武术内劲体现中国传统文化的中和之美

武术内劲体现了以腰为枢纽、全身整体协调工作的能量凝集，体现了内外通导、上下贯穿的整体性特征和连绵性特征。武术内劲的运用关键在于“整”“合”，进而形成全身协调的“整劲”，凸显与西方格斗术在技击方法运用上的本质区别，体现中国传统文化阴阳相济、道体一统的思想理念。孙禄堂集毕生武学实践创“中和-内劲理论”，即是以“中和”为基本原则、以内劲为核心要义的武学理论。

3.1 武术内劲体现“劲力”之“整”的和合思想

武术内劲形成关键在于“心与意合、意与气合、气与力合”，即“意气力相合”，从而形成“内外合一”的“整劲”。因而，“整”“合”是武术内劲形成的核心要素和关键环节。内劲之“整”正是在气的催发、运化、联通下，全身协调用力而集聚一点，从而形成“以气催力”的流体之力、整合之力、变化之力，体现流体之美和生命律动之美。

《少林拳谱杂俎·论劲法》曰：“拳法之用，重于整劲，如矢之离弦，其透于身也。常云七分巧劲三分力，又云善用兵者贵之神速。然搏击之玄妙，均在此耳。”从“整劲”“巧劲”“神速”“玄妙”等词汇就能透视出拳法运用时重在“整劲”，并由此带来审美之境。蔡龙云^[13]认为：八卦掌有“三空、四坠、十二紧”的技法要义，强调八卦掌习练时要外若优柔，中实刚劲，

整体贯串,合抱如一,处处皆紧,浑身皆劲,突出八卦掌劲整的特点,从而给人带来内外合一、上下相随、和谐统一的审美意蕴与和合之境。

3.2 武术内劲体现阴阳相济、道体一统的中和思想

阴阳是中国传统文化的基本范畴,也是“道”相辅相成的两个方面,正所谓“一阴一阳之谓道”。王树人^[14]认为:“‘易道’的‘太极’之‘原发创生’性,就在‘一阴一阳’之中。”徐复观认为:“阴阳相济即是和谐一体,和就是化矛盾为统一的力量,即是和谐、统一,这是艺术的基本性格。”^[15]刘刚纪^[16]认为:“《周易》有关阴阳、刚柔、进退、开合、方圆、变化、神等的论述,为中国美学探求各门艺术的创造规律提供直接的理论依据。”

中国武术脱胎于中华文化,自然离不开阴阳二气的思想理念,并在武术实践中得以体现。从动静、快慢、刚柔、虚实、轻重、缓急、开合、含展、吞吐等一对对矛盾统一体的运动之中,可以管窥到中华文化阴阳二气对中国武术的影响。武术内劲的形成实际上就是在这些矛盾运动过程中阴阳二气运化的结果,体现阴阳相济、道体一统的思想理念。“越女论剑”作为武术早期史料,记载越王勾践在问及越女剑戟之术时,越女回答:“道有门户,亦有阴阳,开门闭户,阴衰阳盛。凡手战之道,内实精神,外示安仪。见之似好妇,夺之似惧虎。”(《吴越春秋·勾践阴谋外传·越女论剑》)这段著名的剑术理论,最早提出阴与阳、开与闭、内与外、形与神等辩证关系,实际上也就是阴阳统一体的不同体现。古人把剑道描述得如此出神入化,完全是超越实用层面而臻于一种对“道”的追求的审美境界。武术内劲所折射出的阴阳相济、道体一统思想,还体现于“气”的传输、运转和凝集,因而给人们带来一种“动中寓静静犹动”的内劲运化中和之美。正如杨澄甫《太极说十要》所说:“意之所至,气即至焉……则得其内劲。”因而,内劲体现阴阳二气整体运化、体现意、气、力相合的“中和”思想,体现中国传统文化的整体性思维理念与和谐审美观。

4 中国武术内劲之“变”体现中华审美文化生命律动

4.1 “变”是《周易》生命美学思想的基本精神

陈望衡^[17]认为:“变”是《周易》灵魂。“否极泰来”“物极必反”出自《周易》。这种“变”的思想也深深影响中国书法艺术。虞世南说:“或如兵阵,故兵无常阵,字无常体矣;谓如水火,势多不定,故云字无常定也。”(虞世南《笔髓论·释草》)由此,用自然界与人类社会变动不居的客观规律,借喻书法艺术的

可变性与创造力,唯有“变动不居”才能透视出书法艺术的线性流动之美。中国武术与中国书法同源源于中国传统文化,因而,二者之间具有一定的共通性,武术内劲之变的思想如同书法艺术,同样源自《周易》哲学思想中生生不息的生命精神。

4.2 “变”是中国武术技击方法运用的基本精神

习武者常提到“法”,温力^[18]认为武术的“法”就是技击方法,是技击方法的技术规范。戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇第十四》中指出:“学拳要身法活便,手法便利,脚法轻固,进退得宜。”吴殳在《手臂录·附卷上·身手法》中强调:“身法乃艺之门户,进退盘旋,皆由身法。身法既正,则十二倒手、十八扎法,无不尽心。”体现“由变生巧”“由巧生妙”的生存哲学和东方文化的睿智,契合《周易》所阐明“穷则变,变则通,通则久”的宇宙生存法则,因而折射出一种内在的生命精神之美。

1) 劲有曲蓄而有余。

中国武术技击的核心体现于内劲运用,而“劲”是变动的流体,所以“变”是中国武术技法运用的关键要素。拳谚云:“劲有曲蓄而有余”也蕴含着深刻的哲理。正是因为有劲的“曲蓄”才能为劲的“变”提供余地,从而为更好实现武术技法“劲路”化转、有效运用武术技法提供空间。

“劲有曲蓄而有余”体现劲的可变性与突变性。

“变”是中国武术技法应用的根本法则,无论是动作招式上的技法变化还是技法运用时的“劲路”变化、战术运用时的策略变化都体现出以变为轴心的思维理念。从审美法则角度看,变能够给人带来新鲜的刺激,容易引人入胜;“不变”固定程式则容易给人带来视觉的钝化,容易引起“审美疲劳”。拳谚云:“不招不架,只是一下;犯了招架,十下八下”,说明武术技法在瞬间快速连贯变化。“秀如猫、抖如虎、行如龙、动如闪、声如雷”的拳谚表述将武术动作与自然现象结合,阐释武术动作变化多端之势,生动形象、美轮美奂。八卦掌要求身捷步灵、沿圆走转、随走随变、圆活不滞,身法讲究拧、旋、转、翻等,都是通过技法之变透视其中的内劲之美,通过“劲路”之变凸显阴阳和合、阴阳相济的生命韵律之美。

“劲有曲蓄而有余”还体现武术内劲的虚实转化。武术内劲有“实劲”“虚劲”不同变化,正是在虚实转化过程中体现“虚实结合”“虚实相生”的审美意蕴。中国武术的技法运用中,“实劲”通常给人的直观感受是勇猛、刚强、干脆,体现刚性劲、直劲;“虚劲”通常给人的直观感受是轻灵、柔和、连绵,体现柔性劲、蓄劲。俞大猷《剑经》曰:“中直八刚十二柔,上刺下

滚分左右,打杀高低左右接,手动足进参互就。”讲述的就是棍术的上下、左右、前后、高低空间上的虚实变化给人带来的一种整体和谐之美和生动气势之美,而贯注其中的实则因内劲变化而产生的动作技法变化,进而呈现出不同的审美效应。武术技法运用中,因内劲虚实转化多变,因多变而生动,因生动而显美。“虚实相生”方显中国武术技艺内劲应用之妙和审美之境。

2)灵、巧、活、变而生“妙”。

“技击”一词最早见于“齐人隆技击”语。《说文》曰:“技,巧也。从手支声。”因此,技击的本意即“攻打的技巧”。中国武术技法之“变”在具体运用中体现出“灵变”“巧变”“活变”的各种态势,因而呈现出与西方格斗术截然不同的审美意蕴,从而给人们带来不同的审美体验和审美感受。

“角力”作为历史上武术另一种称谓,最早出现于战国中期。《庄子·人间世》记载:“且以巧斗力者。始乎阳,常卒乎阴,泰至则多奇巧。”从“以巧斗力”“多奇巧”表述可以看出当时“角力”活动已在运用技巧取胜,而非蛮力拼杀,这显然体现了中华文化传统思维。程宗猷在《耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇》中说:“旧力略过,新力未生”之法,此等玄机,真千古不发之秘,能于此中解悟,权巧制敌,使彼进之不得,退之不能,束手畏服,方为无敌。”“旧力略过,新力未生”之时正是武术技法运用的绝佳时机,是劲力生变的重要“节点”,因而也是中国武术实战运用中的技巧方法。

武术技击“尚巧不尚力”,讲究方法巧、运用巧、变化巧,与西方格斗术追求力量大、速度快的特点迥然不同。张孔昭认为:“凡与人对敌之时,身法带缩,腰法带弯,偷步宜活,须以脚指粘地,两手必换护,两眼必须射敌人。伸手一动,即以身法步法,击至空处,此秘法之要诀也。”(《拳经·少林寺短打身法统宗拳谱·身法操持》)强调就是武术身法灵便活用的精妙。王宗岳《打手歌》:“棚捋挤按须认真,上下相随人难进。任他巨力来打我,牵动四两拨千斤。引进落空黏随不丢顶。”其中“牵动四两拨千斤”以及“引进落空”都是对太极推手“巧劲”运用的精辟阐述。

内劲是中国武术技艺的核心要素,是中国武术区别于世界上其他格斗术以及体育项目的特质,是中国武术技击美形成的内在机制,也是中国武术审美文化

的重要范畴。力是武术内劲形成的基础,武术内劲是力的运用,二者既相互联系又有区别。武术内劲形成的关键在于追求“内外合一”的“整劲”,因而,武术内劲体现中国传统文化阴阳相济、道体一统的中和之美。武术技艺内劲运用的关键在于虚实相生、周流圆转之“变”,透视出流动化转的生命律动之美。

参考文献:

- [1] 孙禄堂. 孙禄堂武学集注——拳意述真[M]. 孙婉容, 校注. 北京: 北京科学技术出版社, 2016.
- [2] 孙禄堂. 孙禄堂武学集注——形意拳学[M]. 孙婉容, 校注. 北京: 北京科学技术出版社, 2016.
- [3] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 沈寿, 点校. 北京: 人民体育出版社, 1991: 132.
- [4] 向恺然. 拳术传新录[J]. 国术统一月刊, 1936, 3(1): 2.
- [5] 周伟良. 传统武术训练理论论绎[D]. 上海: 上海体育学院, 2000: 46.
- [6] 丕侠. “力”与“劲”[J]. 求事月刊, 1935, 1(6): 222.
- [7] 吴公藻. 太极拳讲义[M]. 上海: 上海书局, 1985: 4-5.
- [8] 《中国武术百科全书》编纂委员会. 中国武术百科全书[M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 1990: 540.
- [9] 徐纪. 中国武术论丛[M]. 台北: 五洲出版社, 2002: 54.
- [10] 向恺然. 向恺然序[M]//吴公藻. 太极拳讲义. 上海: 上海书局, 1985: 4.
- [11] 蔡龙云. “四击”“八法”“十二型”——武术运动的基本技法[N]. 人民日报, 1956-11-29(03).
- [12] 《中国武术百科全书》编撰委员会. 中国武术百科全书[M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 1998: 99.
- [13] 蔡龙云. 漫谈八卦掌[N]. 体育报, 1963-01-21(06).
- [14] 王树人. 回归原创之思[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2012: 90.
- [15] 刘桂荣. 徐复观美学思想研究[M]. 北京: 人民出版社, 2007: 174.
- [16] 刘纲纪. 《周易》美学[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2006: 绪论 12.
- [17] 陈望衡. 中国古典美学史(第2版)(上)[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2007: 252.
- [18] 温力. 中国武术概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 175.