

# 中华传统武术拳谱解读的必然价值、实然之境与应然之策

孙洁<sup>1</sup>, 武冬<sup>1</sup>, 闫民<sup>2</sup>

(1.北京体育大学 中国武术学院, 北京 100084; 2.山东体育学院, 山东 济南 250102)

**摘要:** 武术拳谱解读是创造性继承、创新性发展中华优秀传统文化的重要环节, 运用文献资料、历史分析、逻辑思辨等研究方法, 探寻武术拳谱解读的必然价值、实然之境与应然之策。研究认为, 武术拳谱具有弘扬传统文化、创新文化发展、构建文化体系的当代价值, 以及包含先贤武道思想、典故及神话故事、象形取意技法、阴阳哲学智慧、丰富的技术体系等自身价值。冷兵器结束后火器时代的影响、武术传承过程的保守、拳谱资源匮乏等环境因素以及武术拳谱版本混杂、谱系模糊、技术隐蔽、语言差异等内容要素限制武术拳谱解读。因此, 应做到“尊重拳谱历史, 还原真实的技理技法”“立足武术拳谱, 运用版本校勘、诗词读韵、自身体悟、田野调查等科学方法解释拳谱”。

**关键词:** 民族传统体育; 武术拳谱; 拳谱解读; 文献学; 自身体悟

**中图分类号:** G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2024)04-0041-06

## The inevitable value, realistic situation and appropriate strategy for Quanpu interpretation of Chinese traditional Wushu

SUN Jie<sup>1</sup>, WU Dong<sup>1</sup>, YAN Min<sup>2</sup>

(1.School of Chinese Wushu, Beijing Sport University, Beijing 100084, China;  
2.Shandong Sport University, Jinan 250102, China)

**Abstract:** The interpretation of Quanpu in Wushu is an important link in the creative inheritance and innovative development of Chinese outstanding traditional culture, and using the methods of literature review, historical analysis, and logical discernment to explore the inevitable value, actual circumstances, and appropriate strategies in interpreting Quanpu in Wushu. The research suggests that the Quanpu in Wushu possess the contemporary values of promoting traditional culture, innovating cultural development, and constructing culture system, and encompasses the intrinsic value itself, including the thoughts of past Wushu masters, anecdotes and mythological stories, techniques inspired by animal movements, the wisdom of Yin and Yang philosophy, and a rich technical system. Environmental factors such as the impact of the transition from cold weapons to firearms, the conservatism in the process of Wushu inheritance, the scarcity of Quanpu resources, as well as constraints from content elements like the mixture of Wushu Quanpu versions, blurred lineages, concealed techniques, and language differences, have limited the interpretation of Quanpu in Wushu. Therefore, it is necessary to "respect the history of the Quanpu, restore the true technical principles and techniques", and "base on Quanpu in Wushu, interpret the Quanpu by using scientific methods such as textual criticism, poetic rhyming, personal comprehension, and field investigation."

**Keywords:** traditional national sports; Wushu Quanpu; Quanpu interpretation; philology; self-realization

当代武术出现套路竞技“操舞化”, 传统武术“断续化”, 武术文化“浅薄化”, 武术学科“缺失化”等

问题, 回溯历史, 武术文献研究匮乏是重要的成因之一。武术拳谱是记录拳种传承世系、套路名称、拳势

收稿日期: 2023-11-09

基金项目: 国家社会科学基金项目“中华武术拳谱抢救整理与动态复原研究”(21VJXG024)。

作者简介: 孙洁(1996-), 女, 博士研究生, 研究方向: 武术历史与文化。E-mail: 17854174571@163.com 通信作者: 武冬

技法、内功修炼等内容的表册,是武术人智慧的结晶以及练功秘诀传承的有效载体。进行武术拳谱解读,能为武术科学研究、高质量传承和发展提供有力的支持。然而,武术拳谱面临抄本数量庞杂、文字异体难辨、内容多样繁复、历史证据不足、语意晦涩难懂等现状,如何有效研究拳谱仍未形成可供参考的范式。基于此,本研究以搜集到的1 000多套拳谱为研究对象,试图以武术拳谱解读存在的问题为切入点,借鉴文献学、诗词学等研究视角,旨在探寻武术拳谱解读新方式,夯实武术理论基础研究,完善武术技术体系,助力武术拳谱动态复原,推动学科建设发展,为武术“双创”继承和发展提供历史支持和发展新动能。

## 1 中华传统武术拳谱解读的必然价值

### 1.1 新时代武术文化传承需要

武术拳谱作为历史的宝贵遗产,显现出民族文化的独特价值,承载丰富的历史文化底蕴和民族精神。新时代背景下,解读武术拳谱能够满足当代社会对文化传承与弘扬的迫切需要。武术拳谱既有技术又兼备理论,涵盖套路形式和功法内容,建立数字库进行拳谱的分类整理,丰富武术拳谱理论内容;运用虚拟现实、动作捕捉、3D建模与动画等先进技术,推动武术拳谱由静态文本向动态演练转变,满足新时代武术文化创新发展、创造转化的需求,为中华民族伟大复兴和文化自信贡献力量。作为中华民族优秀的非物质文化遗产,武术以其丰富的表现形式和独特的艺术魅力,为全球文化体系注入了新活力,深度解读武术拳谱,能够挖掘和提炼更多有价值的文化元素,为全球文化提供持续灵感来源,促进国家间互相了解与合作,塑造良好中国传统文化形象,承担起推动世界和平与发展的重要使命,构建“你中有我、我中有你”的文化交流新格局。

### 1.2 科学评价中华武术的需要

#### 1) 武术拳谱蕴含先贤的武道思想。

古人常以歌诀的方式传承武术,这不仅是一种教授工具,还包含着深刻的精神内涵<sup>[167-68]</sup>。武术拳谱、歌诀的保存,普遍采用比喻、借代、夸张等修辞手法,使武术文化更加形象且易于记忆。正如中国武术技击思想“以正势示敌,以奇变制胜”<sup>[2]</sup>,表明武术实战过程中不仅要保持有形和无形之间的相互制约,还要追求“以不变应万变”。明清是武术集大成的关键时期,武术宗师孙禄堂集形意、八卦、太极于一身,提出“拳与道合”的孙氏武学思想<sup>[3]</sup>。大成拳(意拳)创始人王芃斋,总结“身轻点重”“身子挂到手上”等习拳思想。武术拳谱中渗透着老辈武术家的思想精髓,形(心)意

拳传承人坚守继承与创新并存,涌现出戴氏心意拳、宋氏形意拳、郭派形意拳等分支门派,保证了武术多样性发展与有序化传承。

#### 2) 武术拳谱记录典故及神话故事。

先辈为便于传播以及出于对英雄人物的崇拜,将很多广为人知、约定俗成的故事或者事件等汇编为典故,用固定的词语或成语进行代指,是为用典。“赵子龙长坂之战”“鲁智深倒拔垂杨柳”“存孝打虎”等一系列典故常出现拳谱中,增加了武术拳谱的历史厚重感,提升了武术拳术动作的文化色彩。语言文字之后,神话成为了发表思想的工具,如皇帝功迹很伟大,但不见得真有其人其事<sup>[4]</sup>。同时,传统武术门派多有“托英明以示权贵”的心理,借用历史人物假托,将“神仙”或者“英雄”奉为本门鼻祖,达摩创拳、张三丰创拳、浪子燕青创拳、岳飞创拳等故事广为流传,其真伪仍待证实。武术拳谱的神秘性,正是源于古人对神话人物的追认,赋予其丰富的武术精神,促使后人对优秀传统文化的挖掘以及科学性的探索。

#### 3) 武术拳谱包含象形取意的技法。

武术拳种和招式的命名,是依据自然万物及武术符号性记忆。早在春秋战国时期,越女就用“杳之若日,偏如腾兔”等诗句论述手战之道的精妙,凸显攻防变化的灵巧<sup>[5]</sup>。武术名家汲取自然奥妙,创造出螳螂拳、狗拳、鹞子拳、梅花拳等武术拳种以及拨草寻蛇、枯树盘根、白虎入洞、鹞子穿林等独具特色的拳法招式<sup>[6]</sup>,生动呈现了拳术的生活化、多样化。形意拳汲取12种动物之形,如鲇形、熊形、燕形等,练习中讲“鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头”,保持“人以身形物之形,物之意以人意悟”<sup>[7]</sup>,使招式动作更加生动和栩栩如生。同时,太极拳“下势独立”又称“金鸡独立”,由高势向低势,好像蛇贴地而行,描述了蛇形之下势,因独立似金鸡,固有“金鸡独立”之称。武术拳种、招式的命名规律,还原武术的真实样貌,展示了深厚的文化传统,体现了丰富的民族特色。

#### 4) 武术拳谱体现阴阳哲学的智慧。

阴阳是传统武术理论研究的逻辑起点,是事物发展的基本规律。五行拳是形意拳基本拳法,其根据阴阳学说和五行相生相克的原理形成。拳谱中讲:“天以阴阳相合而生三才,三才者天、地、人三才之象也。”拳谱不仅对拳法技术有明确要求,也注重武者品德的培养,武者应追求“和谐平衡”的状态,阴中有阳,阳中有阴,阴阳互相平衡。唐维禄告诫李仲轩讲:“你凶,我怂,你怂,我比你还怂,这才是我的徒弟。”<sup>[8]38</sup>老辈武术家坚守“拳品即人品”,武德高低成为选徒的重要依据,《吕氏心意六合拳师训门规》(“尊师重道,

德孝为先”等)和《拳道中枢·五字诀歌》(“习拳既入门,首要尊师亲;尚友须重义,武德更谨遵”等)均强调习武者应遵循道德准则和心法要领<sup>[9]</sup>。“习武先习德”,坚持修练身体与修炼心性并存,以武载道,以道为本,方显武学之境界。

#### 5) 武术拳谱记载丰富的技术体系。

武术技术体系是一套完整系统的技术和方法,包括“武术表现形式体系”和“武术运动形式体系”两大部分。形意拳(河北)遵循“三体势→杂势捶等→安身炮等→软硬八手等→盘根、混法等→自由实战”<sup>[10]</sup>体系,体现“功法、套路、用法”的表现形式并依此展开。关于武术功法体系,《武艺选集》有早床功、午院功等;《捲打岑彭》含“夜叉探海、胖官脱靴”等功法内容。武术套路体系,洪传陈氏太极拳主要由“实用拳法一路和实用拳法二路”组成;山西形意拳包括“五行拳、杂式捶等”徒手套路及“连环剑、六合枪等”器械套路。武术技法应用体系含八极拳“八大招”、劈挂拳“十二趟手”<sup>[11]</sup>、太极拳“八法五步”等具体招式。除此之外,武术运动形式体系主要体现动作招式的运行规律及发力原理,追求动作的完整性和发力的连贯性。杨建营<sup>[12]</sup>讲传统武术“起于脚,主宰于腰,发之于梢”,根节作为起点,由下而上节节贯穿的发力方式;《六家枪法说》中“石家枪之用在两腕,臂以助腕,身以助臂,足以助身,乃合而为一”<sup>[13]</sup>的整劲理念。武术拳谱不仅是技术体系的系统整理,更是对武术实用价值的深度挖掘,为现代武术科学化发展与实用价值的提升奠定了基础。

## 2 中华传统武术拳谱解读的实然之境

### 2.1 环境因素制约武术拳谱解读

#### 1) 火器时代的冲突性与异化性。

火器时代的到来,武术逐渐偏离本质,使技击功能得以隐藏,影响着武术拳谱解读。“高难美新”成为武术发展的主方向,前奥委会主席萨马兰奇形容其为“一种拿着奇怪器械的特殊体操”<sup>[14][12]</sup>,这种说法在此背景下已不为怪。2022年国家体育总局武术管理中心颁布新的《武术套路竞赛规则》,比赛中启用竞技武术套路动作库,难度无上限,对运动员身体素质和技术水平提出了更高的要求,武术被贴上“花拳绣腿”“舞刀弄棒”“中看不中用”的标签,这也正是戚继光反对的“周旋左右,满地花草”和“戏局套数”的表现形式。在倡导“止戈为武”“至武为文”的和谐社会中,侠文化成为了历史的代名词,逐渐淡出大众视野和认知世界,武术拳谱描绘的图貌更是难以清晰呈现。

#### 2) 武术传承的保守性和单一性。

传承人对传统武术的思想和态度直接影响武术拳谱的发展与再创新。传统武术多门派要求只能拜一个师父,使徒弟很难集百家之长,另有“徒访师三年,师访徒三年”,师父要精挑细选徒弟,为保证门派内功夫的纯正,有些师父仅传技于一位嫡传弟子,更有老辈终其一生未能找到适合传承之人,随着武术家的逝去,带走一身绝技。“他属于武行里特殊的一类人,遵师父口唤不能收徒,学的要绝在身上。”<sup>[18]</sup>字里行间渗透着老辈武术家思想的保守与封闭,行至晚年,李老坚持将毕生所学毫无保留地讲出,可谓为武术发展留下了珍贵财富。武术家受“教拳不教步,教步打师父”思想影响,普遍“留一手”。出于历史背景、社会功能、个人经历、门派规矩的影响,老辈武术家传技多有保留,增加了拳谱神秘性,不利于拳谱的推广普及与技术复原。

#### 3) 拳谱资源的缺乏和分散性。

武术拳谱由理论文字、图片资料、视频动画等形式来展现武术技理技法,是武术文化传承与传播的有效载体。太平天国、义和团、辛亥革命等社会事件对武术拳谱带来破坏,大量武术拳谱被焚烧、撕毁乃至掠夺,遗留的拳谱零散分布于不同门派、机构或个人手中,难以系统收集与整理。1983年相关部门挖掘出129个拳种、近5000种拳械套路,许多老拳师献谱献艺,孙旭捐献的《六合拳论》古拳谱也成为较有影响的古代历史资料。武术拳谱的挖整工作虽小有成效,仍存在保护不力的现象,使传统武术连续性缺失,限制其完整性解读。

### 2.2 内容因素影响武术拳谱解读

#### 1) 武术拳谱版本的混杂性。

武术拳谱版本良莠不齐、信息鱼龙混杂,使阅读者无法选择权威拳谱,常出现误读现象。

明清两代《纪效新书》版本丰富,包括隆庆板、西谛板、照旷阁藏板、文成堂板、本衙藏板等共计12种,拳经存在分段不一、拳诀部分鱼鲁不分、拳势图掌拳不同等问题<sup>[15]</sup>。《拳经拳法备要》有10多种,经分析划分为《拳经拳法备要》《张横秋先生秘授内外三十六手》《袖里金不换》3个版本系统<sup>[16]</sup>。同时,杨式太极拳108式拳谱传抄中出现口误造字、抄写笔误的问题,典型动作和动作名称不一致,以致出现多个不同版本<sup>[17]</sup>。武术拳谱被挖掘的数量虽不断增加,由于同一拳种版本纷杂,不同版本间存在矛盾与差异,使真伪难以辨析。练拳者由于古文字知识欠缺,对拳谱文字信息理解有误,出现拳不对谱、越练越偏。

#### 2) 武术拳谱谱系的模糊性。

拳种渊源是研究拳种至关重要的依据,要了解一

个拳种的内容要义,需先探究其源头和发展。然而,不少门派传承人缺乏对拳种来龙去脉的深入研究,单纯练习拳法,造成了技术招式的误练,以及传抄错误使神话传说成为了重要史料。《齐天拳谱》中“小小悟空反乾坤,大似金刚如飞云。七十二变大小中,西天求经随唐僧。久反天空王母宫,大闹龙宫得绣针。出洞入洞足踏云,齐天大圣天马终”。齐天拳奉孙悟空为始祖,形意拳有“达摩创拳说”“岳飞创拳说”等,而内家拳有“夜梦玄帝授之拳”的张三丰<sup>[18]</sup>,传承人常托古附会以自塑门面<sup>[19]</sup>,从而夸大师承关系,出现历史难考证,传承谱系难追踪的现象。

### 3) 武术拳谱技术的隐蔽性。

武术拳谱行文全篇无断句和分段,时常夹杂方言和歌诀,让人读起来毫无感觉可言,这样的文字背后却蕴含着一定的篇章结构和武术技理信息<sup>[20]</sup>。传承人怕技艺被他人学去或被敌对势力利用,或将技法采用通假字、谐音字、隐喻等方法隐藏其中,黄侃称其为“隐语”,即“意有所寄,言所不追”<sup>[21]60</sup>。除此,师父还会采用“绝技分传”<sup>[5]</sup>的做法,将自身的技艺分传给多人,有意有所保留,徒弟们仅会师父的某套套路或功法,练习内容均不同。师父会练讲不出拳理,学生想学而师父又保守,外人想学门内人闭口不谈,加之拳谱技术内容的隐蔽性特征,后人习练举步维艰,搞懂真正的拳术体系变得遥遥无期。

### 4) 武术拳谱语言的地域性。

武术拳谱形成受语言环境、地域文化的影响,方言时常混杂其中,加大了拳谱解读难度。《武备志》中有:“一名曰棍,南方语也;一名曰棒,北方语也。”<sup>[22]</sup>不同地区对棍有不同的称呼,南方称“棍”,北方称“棒”,西北地区有“条子”的俗称<sup>[23]222</sup>,民间还流传着“八尺条子七尺棍”的说法。关于陈家沟长拳谱,拳势均称“拳”而非“捶”或“锤”,而洛阳方言中“捶”为“拳”意,心意六合拳称为“蹦捶”<sup>[24]</sup>;太极拳部分拳势和炮捶中也常有“捶”“锤”出现,反映长拳为外部引入,炮捶则是陈家沟发展演变的产物<sup>[14]298</sup>。正是语言的地域性差异,使拳谱带有鲜明的地方印记,缺少对该地域风俗文化的了解,便无法清晰准确地知晓拳谱含义。

## 3 中华传统武术拳谱解读的应然之策

### 3.1 尊重拳谱历史,还原真实的技理技法

武术拳谱作为武术传承的文献,是不同时期武术文化符号的象征,研究拳谱需进行全范围搜集武术拳谱,使拳谱从散乱走向统一,做到同一拳术拳谱数量的完整性。同时,研究者需具备史学思维,寻其历史

文脉,要做到固根基、强己身。

武术拳谱记录了武术技法、理论体系以及师傅传承给弟子的智慧,属于技艺的文本。因此,武术拳谱的解读应尊重其本身历史和形成过程,严谨求实,去伪存真,使获得的成果更好服务于现代化建设。应做到不仅还原形意拳的刚猛有力、太极拳的圆转如意,还要挖掘技法背后的文化内涵;不仅要找寻拳术背后的核心技法,还要以实事求是的态度进行实践验证,去粗取精,做到更贴切武术家所处的文化和社会背景。为实现武术拳谱从静态文本到动态多元化的转变,需运用数字化技术,将古代武术典籍中的拳法、拳势、拳理等信息,精准进行技术复原,并由真人练习或动画展现。侯雨濛博士在第4届国际武学研讨会上做了“传统武术文化的数字化保护尝试——以香港武术活态档案为例”的报告,讲述了活态档案的构建包括“动作捕捉具身知识、数字化记录与编码、‘全景式’归档”的方法,以传承人真实演练、三维虚拟动画以及沉浸式体验的模式为拳谱“活起来”提供理路参考。追求真的道路上,我们还要遵照“把握传承与创新的关系,学古不泥古,破法不悖法”,真正将古人智慧有效性传承与传播。

### 3.2 立足武术拳谱,运用科学方法解释拳谱

#### 1) 注重版本校勘,夯实拳谱研究理论基础。

武术拳谱解读,第一要义是获取精准的拳谱文本资料;其二是对原始材料、原文作者本意的阐释,知晓作者所处社会历史背景、文化素养以及对技术的掌握程度。这就表明,任何一项古文献的研究对版本及历史的考证均不可或缺,而文献学包括版本学、校勘学等多个内容,为拳谱解读提供新思路。

其一,借鉴版本学辨析拳谱真伪。版本通常指某一事物或产品的特定形式或样板,武术拳谱版本是指武术传承中不同时间、地点、流派间存在的记录武术内容的文献形式。拳谱发展中多已改变原貌,找寻最原始拳谱并搞清发展规律,才能实现拳谱古为今用的价值最大化。郑少康<sup>[15]</sup>认为《纪效新书》的“隆庆板”为存世最旧、无缺字遗漏之足本;耿彬等<sup>[25]</sup>将“清抄本《张孔昭拳谱》”采用避讳特点证实为清代乾隆年间或乾隆以后的抄本;樊艺杰等<sup>[26]</sup>对多个拳谱辨别后,得出《太极拳谱》源于博爱县唐村,打破“王宗岳创拳”的说法。另外,检索到王余佑《十三刀法》有国家图书馆的手抄本、蟬隐庐出版社的石印版和唐豪整理后的版本,结合王余佑是明末清初人的时代背景,加之所处的社会环境,确定国家图书馆的手抄本更具权威性。挖掘整理出的武术拳谱多以手抄本形式存在,历时多年才得以选出较权威的版本,很多拳谱也随传

承人的离世难究本源,杜泽逊<sup>[27]</sup>讲“伪书的价值”。因此,拳谱考证应审慎,不一味沉迷于“真”的谜团,注重以“史料搜集+田野调查”的理路行进,不仅关注史料的厚度,也要加强实践调研的广度和深度,既要探寻拳谱描述的最真的样貌,更要发现伪书隐含的价值。

其二,运用校勘学进行拳谱勘误。校勘是通过改正传抄刊刻过程中的错误而最大限度地恢复古籍旧貌,陈垣总结出包含“对校、本校、他校、理校”的校勘4法,进行拳谱校勘需从字词、句段、文意入手。

首先,辨析词源。关于“暴虎冯河”的解释,“暴虎”被理解为“一个叫冯河的人善打虎”<sup>[28]</sup>,而“暴虎”应释为“空手以搏之”,“暴”为通假字,本字为“馘”,甲骨文中表示用戈搏虎,“暴虎”为徒手搏击老虎,显示出人们的英勇行为。《重修少林正传》是清末民初的民间武术手抄本文献,王征南名来咸,其中有“来咸”抄成“咸来”<sup>[19]</sup>。为避免基础文字缺失、认知偏差等问题出现,进行文字勘误显得极其重要。

其次,分析句读。句读是指对拳谱中没有标点符号的文字进行断句和分段的工作。沈寿<sup>[29]</sup>对《拳经捷要篇》,加标点为《拳经·捷要篇》,其中“拳经”指拳术理法,而“捷要”是带有时代特色的篇名。马明达则认为将《拳经》当做书名,《捷要篇》为篇目名,不符合文章的形式,应该将其命名为《拳经篇》<sup>[30]</sup><sup>[26]</sup>,《拳经·捷要篇》不符合《纪效新书》多数篇名较长而有一个短名的体例,也会让读者产生篇名与内容的歧义。为保证句读的准确性,深入了解作者的生活环境与人物关系网,并将多个文本内容对比、字句推敲,完成断句。

最后,依文求义。根据拳谱的整体内容来推测某字、词、句的意思,包含“因声求义”和“以形求义”两类。“因声求义”是指依据声音来寻求字的意义<sup>[21]</sup><sup>[10]</sup>,即“同音借代”“有朋自远方来,不亦说乎”,“说”即为“悦”的假借字;“木直中绳,鞣以为轮”其中“鞣”即为“焯”的假借字。其二,以形求义<sup>[31]</sup>,亦称“形训”,即通过字形分析词的本意<sup>[21]</sup><sup>[103-109]</sup>。以“武”为例,甲骨文中是一个人手持戈的形象,可以理解为“作战”,后经演变为小篆及隶书的“武”,字形拆解为“止”和“戈”,在中华文化“和为贵”思想下产生“止戈为武”的含义。

#### 2) 依据古语修辞,分析拳谱句段诗词艺术。

诗词从侧面反映不同时期社会现象,诗词风格迥异,或追求格律、对仗,或寄情于物,或用典、生僻字等,诗词中讲“口号”是“未经起草随口吟成的”。近体诗用韵规矩严格,一首诗限用一个韵;除第一句可以用韵或不用韵外,其余句子多双数句用韵;用于韵脚的字一般不重复;不是用韵的句末一字,平仄声

不能与用韵句子的最末字相同;除起句外,不能用邻韵;主要用平声韵,也就不存在仄声字中上声、去声通押<sup>[32]</sup>。武术拳谱、歌诀多采用诗性思维,应用诗的格律句读,依据句尾韵脚的平仄声,准确选定同音或近音的押韵字并完成界定。《心意四把拳》拳谱为:“鸡形促步向前上,挑领悬脚世无双;鹰捉玉兔在山下,斩手打入虎惊慌;白猿返身见孙宾,挑领悬脚辜目伤;鹰捉虎蹬人难预,斩手封目更难防。”<sup>[33]</sup>韵脚中“上、双、慌、伤、防”遵循了吴文蜀总结出的近体诗特点,以“ang”进行押韵,这种对偶形式使拳谱结构严谨,节奏分明,读起来琅琅上口,有助于形象思维的表达。同时,诗词中多有重复句子的表达方法,实现加重、强调语气以及协调音律、和谐声韵。

#### 3) 倚借身体实践,体悟拳谱招式演变奥妙。

中国传统哲学认为,宇宙本体超越了语言、概念、逻辑推理、认知方法,只能用直觉、顿悟来把握,武术习练中应注重身体感知<sup>[34]</sup>。墨子对武士的要求是身体和知识必须合一,充分肯定身体和身体认知的重要性<sup>[35]</sup>,符合清代颜习斋主张“格物致知”的理念,主张亲身实践来讲明事理,做到文武兼备<sup>[30]</sup><sup>[104]</sup>。同时,“武术”多被定义为“人体技击文化”“人体文化”形式,表明身体是表达武术的有效载体。武术具有“只可意会不可言传”的特征,讲求“体感、体认、体悟”的过程,武冬提出依靠“技术反推法”,戴国斌讲“逆向工程亦称反求工程、逆向技术”。以“白鹤亮翅”动作为例,通过追溯不同流派太极拳、不同时期的代表人物的练习方式,观摩前辈动作的运行轨迹、发力方式及技术特征,比对拳谱内容,进行模拟演练。除此之外,武术本质属性强调技击性,实现“练为战”“练为用”,戚继光讲“既得艺,必试敌”,练习中应采用“单对统一模式”,模拟对手或“假想敌”,进行拆招、喂招、演练,做到将单势、套子由着熟而渐懂劲,逐渐运用实战过程中,实现真实场域的还原。

#### 4) 扎根武术田野,验证拳谱先辈习拳智慧。

田野调查工作属于人类学的范畴,是将真实的观察、访谈等科学探索与艺术想象的再现进行紧密结合的过程。然而,拳谱中的词汇演变与社会发展是密不可分的,要准确理解词与词义的历史变迁,不仅要知晓读音、字形,更需要对古代社会的考察<sup>[21]</sup><sup>[131]</sup>。历史人类学作为《纪效新书》《手臂录》《少林棍法禅宗》等武术拳谱文献的有效研究方法,其中,形意拳谱讲“起手如钢锉,回手似钩杆”,则清晰展现该时期习拳人对形意拳起手迅猛有力与回收灵活巧妙的描述。由于武术的特殊性,对于武术拳谱的研究,光靠文本和理论解读是远远不够的,研究者需走进武术田野中,与传

承人面对面交流并亲身实践,了解拳种发展脉络、创拳人生活与活动空间、传谱系等。以《姬氏族谱》为例,详实记录姬际可创心意六合拳,后由马学礼、曹继武、戴龙邦、李洛能等代代传承。透过深入的拳种传承谱系研究,保护嫡传人,并依据遗留的书面记载和视觉资料,以传承者为主体推动拳种的发展。《逝去的武林》一书由李仲轩口述、徐皓峰整理,呈现了老辈武术人生活环境、习拳历程以及对武术的理解,让我们看到了形意拳在该时期发展中的历史原貌。面对武术拳谱传承脉络混乱、神仙附会的现象,应借鉴历史人类学研究方法,扎根武术田野探析拳术发展的风土人情,找寻拳谱中的技术体系,创造更多智慧成果造福人类,服务现代化建设。

### 参考文献:

- [1] 王芎斋. 意无止境[M]. 武国忠,梁昌泰,编. 北京:民主与建设出版社, 2018.
- [2] 张志勇. 中国武术思想概论[M]. 开封:河南大学出版社, 1998: 107.
- [3] 孙剑云. 孙氏太极拳詮真[M]. 北京:人民体育出版社, 2003: 4.
- [4] 梁启超. 中国历史研究法[M]. 北京:中国华侨出版社, 2013: 172.
- [5] 王建利. 中国传统武术的技法命名特点及作用探析[J]. 陕西教育(高教版), 2012(12): 50-51.
- [6] 闫民. 武术·身体·思维[M]. 济南:山东大学出版社, 2015: 3.
- [7] 梁成赞. 形意拳运动仿生理论研究[D]. 北京:北京体育大学, 2008.
- [8] 李仲轩. 逝去的武林[M]. 徐皓峰, 编. 北京:人民文学出版社, 2014.
- [9] 马锦丹. 物我同然 艺境无边——武术家吕延芝访谈录[J]. 回族研究, 2021, 31(3): 86-89.
- [10] 武冬. 体育教育专业武术课程教学内容和改革的研究[D]. 北京:北京体育大学, 2007.
- [11] 杨建营. 武术拳种的历史形成及体系化传承研究[J]. 体育科学, 2018, 38(1): 34-41.
- [12] 杨建营. 中华武术独特的发力方式及其原理[J]. 体育学刊, 2018, 25(3): 9-15.
- [13] 吴昱. 手臂录[M]. 太原:山西科学技术出版社, 2006.
- [14] 于志钧. 中国传统武术史[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2006.
- [15] 郑少康. 纪效新书拳经考[D]. 上海:上海体育学院, 2008.
- [16] 王佳琦, 李景文. 《拳经拳法备要》师承与版本源流考[J]. 河南图书馆学刊, 2021, 41(12): 123-130.
- [17] 李亚萍. 杨式太极拳108式拳谱的研究与整理[J]. 中华武术(研究), 2014, 3(9): 76-88.
- [18] 杨建营. 内家拳传承脉络及当代发展[J]. 体育学刊, 2017, 24(4): 10-14.
- [19] 马廉祯, 冯进勇, 余丽容. 清抄本《重修少林正传》考述[J]. 体育学刊, 2022, 29(6): 37-43.
- [20] 江百龙, 林鑫海. 明清武术古籍拳学论析[M]. 北京:人民体育出版社, 2008: 25.
- [21] 陆宗达. 训诂简论[M]. 北京:北京出版社, 2016.
- [22] 茅元仪. 武备志(第八册)[M]. 台北:华世出版社, 1984: 3464.
- [23] 李吉远. 中华武术通史(第三卷)[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2021.
- [24] 马锦丹. 洛阳回族传承心意六合拳口述史及当代价值[J]. 回族研究, 2019, 29(3): 43-48.
- [25] 耿彬, 胡玉玺. 清抄本《张孔昭拳谱》述评及相关研究[J]. 中华武术(研究), 2019, 8(11): 16-23.
- [26] 樊艺杰, 樊艺勇, 王旭浩. 唐村“未成功器, 勿名师门”考证——兼论《太极拳论》的作者[J]. 体育学刊, 2013, 20(2): 106-110.
- [27] 杜泽逊. 文献学概要[M]. 北京:中华书局, 2008: 21.
- [28] 杨祥全. 论武术史学研究的基本材料、方法与学养[J]. 搏击(武术科学), 2010, 7(11): 1-3+6.
- [29] 沈寿. 明代戚继光《拳经·捷要篇》今译与解析[J]. 成都体院学报, 1982(4): 17-24.
- [30] 马明达. 说剑丛稿[M]. 北京:中华书局, 2007.
- [31] 冯胜君. 二十世纪古文献新证研究[M]. 济南:齐鲁书社, 2006.
- [32] 吴文蜀. 读诗常识[M]. 上海:上海古籍出版社, 1981: 20.
- [33] 《中国武术拳械录》编纂组. 中国武术拳械录[M]. 北京:人民体育出版社, 1993: 331.
- [34] 杨玉冰. 太极拳本体论[M]. 北京:学苑出版社, 2019: 42.
- [35] 张震. 中华武术通史(第一卷)[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2021: 85.