

曾祥林, 戴国斌. 明清南方武术主静性、重防性、尚拳性的内卷化发展[J]. 体育学研究, 2024, 38(4): 90-97.

明清南方武术主静性、重防性、尚拳性的内卷化发展

曾祥林, 戴国斌

(上海体育大学 武术学院, 上海 200438)

【摘要】：针对当下流行的否定性内卷化认知，从康德、戈登威泽作为发展阶段与文化模式的内卷化概念出发，以明之浙江内家拳、清初福建永春白鹤拳、清末广东咏春拳作为南方拳种的案例，研究中国武术“由北而南”发展中出现的“内向型”发展趋势。研究发现，南方武术在明清之际的内向型发展形成了主静性、重防性、尚拳性的内卷化文化特征：其一，因南方山泽地理环境对稳固性追求所致，南方武术出现了静止性新要求，带来了腿部静立支撑功能的新定位，并以其“以静制动”理念体现其主静性文化特色；其二，静下来的南方武术，在确立“主于御人”目标、身体中线发现与利用、守中用中文化系统的建立中，形成其重防性特色；其三，静而守之的南方武术，还丰富了拳法、探索了手臂“听”功能、转向心意化，而体现其尚拳性特色。研究认为，南方武术由动而静、由攻而守、由腿而拳的新发展，既带来中国武术分类“南拳北腿”的新尺度，也反映中国武术精细化、内在化发展的新成果，是认识中国武术文化特征不可或缺的重要内容。

【关键词】：南方武术；内卷化；主静性；重防性；尚拳性

【中图分类号】：K248；G852 **【文献标志码】**：A **【文章编号】**：2096-5656(2024)04-0090-08

DOI：10.15877/j.cnki.nsic.20240528.001

内卷概念，首见于康德对社会发展“演化”“革命”“内卷”三阶段的区分^[1]，后经戈登威泽用作文化模式结构固定、内部精细的描述^[2]，余英时由此论述中国轴心时代的“内在超越”^[3]文化基因、刘子健指出中国文化在两宋间的“内在转向”^[4]趋势；同时，内卷还由格尔茨作为深描印尼小农经济精耕细作方式的有力工具^[5]，被黄宗智和杜赞奇等人用来描述与分析中国农业经济和国家权力在密集投入之下的无效益状态^[6-7]。由此可见，始于康德社会发展阶段的内卷概念，其历史发展既有戈登威泽文化发展模式、余英时文化基因、刘子健两宋间转型等作为中性词的研究理路，也有格尔茨、黄宗智和杜赞奇用于农业生产方式和社会治理研究中作为负面词的理路，并以此批评现代生活过度竞争、相互倾轧的“无发展的竞争”^[8]而传播到社会各个角落，成为热词。

内卷的两种研究理路在武术研究中既有学者将内卷化视作武术历史发展式微、衰弱之因^[9-10]，不仅指出传统武术是内卷的“社会表演体系”^[11]，而且认为现代竞技武术处于内卷的熵增状态^[12]而具负面

性指向；也有学者从中国因地理而成大一统农耕国家的文化内卷趋向的“向内看”传统出发^[13-14]，将明清时期的武术“内练”^[15]现象定位为“内倾性”^[14]，用以描述不同于西方体育注重外在超越的武术内在超越性，认为武术先将身体微观化透视为“三节四梢”的不同层面^[16]，继而通过由内而外的单式，组合，抡拍、花式的技术四层次表达武术套路攻防的打击性^[17]，终成内卷化特征的“繁杂、精细、全面”^[18]的身体技术文化系统。对此，为消解内卷化负面性定位中所存在的“以发展方式的‘外在超越’而否定‘内在超越’所暗藏的西方中心观”^[19]，呈现明清之际中国武术“由北而南”历史发展中“由外而内”的内卷化转向的正面定位^[20]，研究拟由康德的社会发展阶段、戈登威泽的文化模式意义上的内卷化概

收稿日期：2024-03-05

基金项目：国家社会科学基金重点项目(14ATY005)。

第一作者：曾祥林(1982—)，男，湖南岳阳人，博士生，研究方向：武术历史与文化。

通信作者：戴国斌(1963—)，男，江苏宝应人，博士，教授，博士生导师，研究方向：武术文化与社会。

念出发,以少林拳等北方武术作为比较对象,以在南方“土生土长”且相互关联的明嘉靖年间出现的浙江内家拳^[21]、清初顺治年间出现的福建永春白鹤拳^[22-25],及其在清末咸丰年间演化而成的广东咏春拳^[23, 26-27]等拳种作为研究对象,分析其文化特征的“主静性、重防性、尚拳性”,由此勾勒南方武术以内在超越为特质的、以内向精细化为方式的内卷化发展脉络。

1 由动而静发展的主静性

在平原环境中生成的少林拳表现出“横打左右,转幻八方”^[28]运动特征时,南方武术因山泽地理条件无法像北方武术那样“跳跟奋跃”,不得不将“落地生根”的稳固性作为首要条件而以“静”为其基本要求^[29-31]。与北方武术的“动”相比,“静”下来的南方武术,不仅承续越女“内实精神,外示安仪”的身心之“静”^[32-34],还因腿部由注重移动功能的步法、腿法的灵活机动性转向注重静立支撑功能的稳固性,最终成其“以静制动”的主静性文化特色。

1.1 稳固性的先决条件

因地理环境而将稳固性作为首要条件的南方武术,为保证前后左右四方平衡的稳定而对重心进行重新配置,形成围绕“不丁不八马”的新步型改造,既开掘了南方武术提高稳固性的腿部文化新形态,还探索了由外在身之静而达内在心之静的训练新路径,使南方武术获得由“敬”而“静下来”的新方式。

一方面,南方武术出现了以“不丁不八马”为代表的强化稳固性的新步型。首先,明浙江内家拳于明嘉靖年间最早以“前三后七”重心配置的“不丁不八”新步型^[21],综合了北方武术弓步前后平衡、马步与仆步左右平衡之长,以其“非弓非马非仆”^[35]实现动态环境中的前后、左右平衡。接着,清初的福建永春白鹤拳不仅以“丁字马、八字马、不丁不八马”三种“出路马”丰富了“不丁不八”步型,而且为达到“落地生根”效果,永春白鹤拳既在腿部姿势上要求前腿“下直上屈”、后腿“上直下屈”呈“登山”之势,又在脚部细节上要求大脚趾上翘、其余四趾扣地以使腿后大筋绷起,两脚脚掌、脚跟贴地的“四点金落地”,由此深究了腿部支撑的稳固性要求^[22]。最后,清末的广东咏春拳则发展出以两脚并行钳地的稳定原则,不仅形成或脚外侧钳地的“11”字型马^[36]或

脚、膝内钳成内八字马的“二字钳阳马”作为前后左右失衡的“避震器”^[37],而且以下盘双足“三阳”部位着力紧钳地面、“三阴”部位贴地不着力形成“二字钳阳”^[27],并结合上盘灵活松弛的“吞胸凸腹”^[37]形态,构成了“上活下固”兼容灵活与稳固的稳定性力学结构。

另一方面,“由敬而静”的训练新路径。首先,在身稳而外静的基础上南方武术为实现心“静下来”的目的,明嘉靖年间浙江内家拳祖师张松溪依儒家“敬”字诀形成“沈毅寡言,恂恂如儒者”的“安仪”之貌要求^[21],最早确立了“由敬而静”的训练路径。接着,清初福建永春白鹤拳吸纳了儒家“止、定、静、安”^[38]修身四法而将“由敬而静”之法精细化,形成先以安闲无念而“神止”,继以安心勿虑而“气定”,再以气力相合而“体静”,最后得心应手而“心安”之意的“神、气、体、安”四静法,达到去“拙静”而得“恬静”^[22]的目的。最后,清末广东咏春拳从对拳祖“白鹤先师”“永春历代先师”的“尊师重道”敬重之情出发^[26],将“静”的训练具体到“小念头”套路中,以“气”“意”为内容,通过“内提气,外随意,走意不走神”的缓慢运动方式达到身心俱静的“阴柔”之境^[36, 39]。

1.2 腿部功能的改变

“落地生根”成稳固之静的南方武术,将基于腿部机动性与腿法性的“转幻八方”“跳跟奋跃”之动的北方武术转换为腿之步伐与臂之拳法的新组合,不仅形成了南方俗称“扎马”,即指向稳定性目标的桩功训练新方式,还使南方武术腿部功能由原先在北方武术中起主导作用的移动性、击打性转向辅助性的支撑性、发力性。

一方面,南方武术为强化腿支撑功能而形成以稳固性为目标的桩功训练新方法。首先,明清之际浙江内家拳的“六路”“十段锦”与“导引”相关^[40]而有重意、气的倾向,形成以武当松溪内家拳为代表的“以意导气,沉气稳桩”为新方法的桩、意、气,内外相合的桩马支撑系统:既外以桩型达稳,如马步桩要合足与膝、阳梭与昆仑、百会与会阴成直线,胯与膝成平行线的“四线”原则,丁字桩要求前后脚不在一条直线上“撑成三点”成稳定之“势”^[41];也内以意、气练稳,如在收臀前提下通过意识导引气机而“气沉黄庭”达到稳固桩步的目的^[41]。其次,清初的

福建永春白鹤拳将桩马支撑要点总结为“沉”字诀,不仅在于“沉身”“沉腰腿”“沉尻骨”的外在姿态之“沉”,更强调内在的“沉身注气”,要求通过气力沉聚于丹田而能“提裆束气”,使脚一落地支撑便有“硬气吐雄之势”^[22]。最后,清末广东咏春拳进一步发展了“沉”的意识引导作用,不仅以“二字钳阳马”的“沉”意识引导沉腰、沉肩进入“气沉丹田”状态,而且以“顶天立地”之“念”强化腿支撑的桩功稳固性训练^[36]。

另一方面,南方武术形成以腿支撑发力为标的“以气催力,以意发力”新要求。首先,明浙江内家拳在腿部静立而稳固的基础上以“紧”字诀的“众理会聚,百骸皆束”“蜷缩而虎伏”之状聚气蓄势、以“径”字诀的“既志其处,则尽身中一毛孔力,咸向赴之”^[21]之意发力,由此生成南方武术意、气、力之间的基本关系,并在武当松溪内家拳中将意、气、力关系进一步精细化,不仅视“黄庭”作“集中全身气机”“气机转动之向”之所,还明确提出“内意运动为先”而“以内意求外形”的新认识,形成由“气沉黄庭”而“气转黄庭”的以意导气的新要求^[41]。其次,清初福建永春白鹤拳认为“力从脚起,雷从地发”,明确腿部支撑发力为其弹抖劲特色之源,并通过支撑腿“内腿收起,外腿放落”与身体“上沉下顶”整合,运用“吞吐沉浮”四法形成“吞气蓄力”“吐气催力”的“寸劲节力”新要求^[22]。最后,清末广东咏春拳则在“力从地起”的认识前提下强调运用意念调整“重心”与“中线”,将以腿部为基础的“三角形刚性结构”作平行前移,形成“用意不用力”要求的整体发力新方式^[42]。

1.3 以静制动的文化特色

明清之际由稳固要求而改变腿部功能的南方武术,不同于北方少林拳法“距跃直前霜鹤竦,迅若奔波下崩洪”^[43]的主“动”意象,既以形象化的故事描述其“静以待时”“后发制人”的战术特点,还以理论化总结表现其“以静制动”的文化特色。

一方面,“以静制动”的故事描述。首先,明浙江内家拳不仅有张松溪与少林僧在酒楼比试中通过“袖手坐”表现“静以待时”之状态,“一僧跳跃来蹴”后“稍侧身,举手而送之”展示“后发制人”之技术^[21],还有王征南“不得以而应”教师之挑衅一再“跌”翻教师解除“甚困”之以静制动的传说逸事^[44]。

其次,清初福建永春白鹤拳的创拳传说中,方七娘以“梭盒投之”“纬尺击之”后受白鹤“闪跳避过”“展翼弹出”的以静制动之启发而创弹抖劲著称的永春白鹤拳^[22]。最后,清末广东咏春拳则有严咏春观蛇鹤互搏悟以静制动之道而创咏春拳的传说^[36]。

另一方面,“以静制动”的理论概括。首先,明浙江内家拳的“以静制动”^[44]理论既有“紧”字诀“心常先觉”“立必有依”“勿虚其后”而将静立审势作为先决条件,也有“切”字诀待敌来攻而形成“不得已而后起”的时机^[21],以及“乘”字诀在敌“跳跟奋跃”“失之疏”^[45]时而击之的反制要求。其次,清初福建永春白鹤拳以“后人发,先人至”的目标,以“身能沉静一气推出”之“云头”(身腰)为静守根本,在身腰“云头”之静的等候、酝酿中生发“静而待动”之“雨力”和“动而引静”之“风力”,形成了以静制动的劲力运用理想模型^[22]。最后,清末广东咏春拳在将受攻部位区分为左中右三面、细化为上中下三层后,形成了正面桥手相接以控制对方重心,或“留”或“送”使之失势与招式用老的“朝面追形”“来留去送”的行动原则^{[42][41]}。

2 由攻而守发展的重防性

因地理环境所限而“静下来”的南方武术,不同于以“攻上防下,攻左防右”^[28]先攻后守、主攻辅守的少林拳为代表的“主于搏人”^[44]的北方武术,在越女“应即入之”^[46]的回应性反击或防守性反击意象基础上,南方武术表现出“主于御敌”立场而立足于“守”,不仅在“静守”中发现了身体中线,还形成“守中用中”的重防性文化特色。

2.1 由“搏人”而“御人”

与北方武术“主于搏人”的“硬打、硬攻”^[47]不同,南方武术以越女防守性反击为起点,于明浙江内家拳确立“非遇甚困则不发”^[44]的“主于御敌”^[45]的防守立场,至清初福建永春白鹤拳将之战术化为“先顾自己”^[22]的技战术原则,继而清末广东咏春拳心意化为“念头主守”^[42]的价值导向,形成了南方武术的“御人”文化特征。

一方面,明清浙江内家拳“御人”理念的形成。首先,明嘉靖至万历时期的“御人”技术实践。据沈一贯《搏者张松溪》可知,明嘉靖至万历^[48]72年间浙江内家拳“御人”技术体现在两方面:一是,技术上

“张法直截”而不同于以“边师”(即边澄)为代表的“弄(同“弄”)技进退开辟有绪如织”的少林武术,不仅要求“两手常护其胸”,还要“行则左右护肋”,体现出以“护”为先的“御人”理念;二是,关于比试行为,张松溪认为技击为“不得以而后起”之举,将“防”与“备患”放在首要位置,要求在日常生活中“千忍万忍”“勿露其长”^[21],其隐忍退让之举不同于少林僧主动寻边澄比试的行为,而将“御人”理念社会生活化。其次,明万历至清康熙时期对“御人”拳理的总结。清康熙年间^[49-50],黄宗羲在《王征南墓志铭》中以少林“主于搏人”为参照,将内家拳界定为“以静制动”“非遇甚困则不发”、以“御人”为宗旨的拳种,继而黄百家在《王征南先生传》中将“御人”主旨下的浙江内家拳拳理“博而归约”为“敬紧径劲切”的“总归之存心之五字”。最后,清雍正年间的《宁波府志·张松溪传》中以“主于御敌”^[45]之话语明晰表达浙江内家拳的“御人”宗旨。

另一方面,南方武术“御人”理念由外在战术形式而内在心意化演进。首先,明浙江内家拳以战术上“以静制动”、技法上“搏人皆以其穴”、时机上“非遇甚困则不发”系统说明其“御人”为本的主旨^[44]。其次,清初福建永春白鹤拳将“御人”价值理念具体化为“步步先顾自己,后取他人”的“防后即攻”战术原则。如在“八分寸法”套路中“白鹤护巢”接“白鹤弹翼”的动作组合,其技击意识是当我双臂被对手两手抓住时,我以左鹤头手向左摇开敌之右手,同时右臂格击对方左前臂使之松开,紧接着用左拳右臂弹击对方的胸腹部^[22]。最后,清末广东咏春拳则在“对手打不着”^[37]目标下强化了判断对方进攻的预感而先设防的“留位”训练,将“御人”理念内在心意化为“念头主守”^[42]的基本心理预设。

2.2 身体中线的发现

在腿部静立支撑前提下,以“守”为逻辑起点的南方武术基于平衡性,不仅将重心控制作为技战术的关键,而且发现身体中线之于平衡的作用,由此建立“子午中正”的身体形态,及其维持“中正”身体的训练方式。

第一,找重心发现身体的“中线”。首先,明浙江内家拳追求“犯者应手即仆”的失衡效果,而以“跌”^[44]法为其主要技术内容,形成在“中线”之守中顺势破重心而击的传统^[51]。其次,清初福建永

春白鹤拳通过发展粘手“听力”移动对手重心,为达“四两破千斤”的效果形成从中门而入的技击路径^[22]。最后,清末广东咏春拳通过“拿失对手重心”,使其由“失势”而“仆”之结果^[36]而有重心线即为人身体几何中心线的认识^[42]。

第二,尚“中”的身体。在“身体既正,手足相应”的认识下,明浙江内家拳将失中的“歪斜寒肩”“老步腆胸”“直立软腿”和“扭臀曲腰”作为“病”^[52]。清初福建永春白鹤拳既将尚“中”明确为“一身五肢归于端正”,又以“三正”(身正、头正、马正)保持身体子午中线的端正贯穿于拳术始终^[22]。清末广东咏春拳则形成“桥、腰、马”的“含胸拔背,归中留位”身体的尚“中”新要求、新形态^[36]。

第三,求“中”的训练。首先,明浙江内家拳以“射”而“正体”得“中”,认为“射虽在手,实本于身”而“忌典胸偃背”,其法是通过“斗室之内”以“席”为“垛”,在“离一尺”距离外“满毂正体射之”^[52]。其次,清初福建永春白鹤拳将身体“中正”要求融合到“三战”套路练习中,使练习者获得“一身子午端正”而称“三战”叫“中”^[22]。最后,清末广东咏春拳以“小念头”套路为训练方式,通过肘部位置的正确、中线防御要领的掌握而训练其求“中”^[36]。

2.3 “守中用中”的文化特色

作为重心所在的“中线”也是攻防的重要部位。南方武术不仅守在“中”,通过“紧”字诀“护”中理论细化为具体的“子午中线”原则和技击方法,形成“钳阳归中”传统;而且用也在“中”,通过失“中”之“病”为运用对象而建构出以跌法为核心的用“中”技术体系,形成“捧定子午”以“中”用力的方式,而达“里帘必争”原则下“来留去送”的用中效果。

一方面,据身体中线发展的“守中”防守技术。先有明浙江内家拳据“紧”字诀的以手“护”胸肋的基本要求^[21],形成双手护中、侧身藏中的斗门之中线防守的预备姿势^[52]。接着,清初福建永春白鹤拳将“守中”细化为“千拳归一路”而“捧定子午”的中线防守原则,表现为以双肘下沉内夹守中,上下臂成内外“8”字状,下肢前后脚尖内扣护裆,形成“双手昭阳”为代表的中线防守基本姿势,发展出无论对方从左右、上下、归中(正中)来攻而我只需捧定子午中线而取之的防守方法^[22]。最后,清末广东咏春拳则以双手占据胸部垂直线守子午与肘部护心、肘底

守肋的二字钳阳马为基础,发展出以“下钳双脚,上归手肘”^[36]的上下分工合作的“中定守四门”^[53]的中线防守系统。

另一方面,由“守中”而“用中”的攻击方式。首先是明浙江内家拳将“双手齐出”^[52]而失“中”视为病,形成“用中”攻防的方法系统,表现在武当松溪内家拳以“手后一尺,天下无敌”为原则而在于敌我中间之“肘下”^[54]空间用功,通过采腕、制肘、进身锁腿三法跌仆对方^[55]。在此基础上,清初福建永春白鹤拳通过捧定子午,运用挑、缠、采、格彼肘的“摇手”之法,形成“寸口(腕关节)而接,沉身连桥,见影以除(化解)”的用中方法,达到“步步接人力头,化人力尾,散人大力”的效果^[22]。并进一步发展出清末广东咏春拳在“内帘必争,高接低攀”^[39,56]的黏手用中原则下,形成“耕栏摊膀,黏摸荡捋”咏春“八法”^[36]的“中门”截击方式,在“一管一、一管二、二管一”的“封手”用中方法^[57]运用中形成“来留去送”之用中效果^[58]。

3 由腿而拳发展的尚拳性

无法“跳跟奋跃”而“静”下来“守”的南方武术,通过其腿的稳定性、发力性的功能转向,致使其将注意力集中在上肢动作之上,而以其“拳”有别于北方武术之“腿”。换言之,腿静而守的南方武术,在越女“手”战之道基础上,不仅将中国武术的“拳”动了起来,而且还在探索“拳”的攻防新征程中丰富了南方武术之拳法、强化了手臂“听”的功能而出现“心意化”转向,形成“静腿动拳”的尚拳性文化特色。

3.1 拳法的丰富

不同于北方武术“脚之疾更比手之疾”“出腿如放箭,一腿力千斤”^[59]的动之在腿的长、强风格,南方武术在腿静的基础上发挥手臂节短势险之优势而动之在拳,在“斫”的新拳法体系建构中以手臂为“桥”丰富了南方武术的拳法内容。

第一,拳法用“斫”阶段。明浙江内家拳在继承“通臂长拳”的基础上据“拳家唯斫最重”的认识形成以“斫”为核心的拳法新改造,类型化为“滚斫、柳叶斫、十字斫、雷公斫”四种的拳法新系统,形成“滚斫进退三回”“架刀斫归营寨”“滚斫退归原路”“滚斫归初飞步”等招式^[52]。第二,手臂称“桥”阶段。

清初福建永春白鹤拳将手臂肘以下至手指段称为“桥手”,以两“桥”相接为“黏桥”、相离为“断桥”或“离桥”,称双人接触性臂法攻防练习为“桥手”“靠手”“靠枝”等,以“黏手”听力形式形成“有桥就桥势,无桥自作桥,引人过桥己自过,有人过桥须断桥”的打法原则和“摇手”等技法^[22]。第三,“桥手”功能分化阶段。清末广东咏春拳将“桥手”的功能分为长桥“运气”和短桥“自保”两类(“长桥能运气,断桥能自保”),而以短桥寸劲为主体,形成“耕栏摊膀”四桥法、“黏摸荡捋”四技法为主要内容的“桥手”听劲的“黏手”技术体系^[36]。

3.2 手臂“听”功能的新开发

南方武术在节短势险的技击情境中动之在拳而丰富了拳法,为在寸拳短打中“知己知彼”掌握主动不仅以劲力为对象掘其桥手的“听”功能,还形成“心”“臂”相结合的“听力(劲)”系统和“黏(粘)手”训练方式。

第一,以“臂”听劲之功能发展。不同于北方武术“眼为心之苗”以眼为主收集敌情的传统,南方武术普遍以手臂之触觉获取对方劲力信息的方式展开技击。如明浙江内家拳张松溪酒楼对战少林僧“举手投之”^[21]和王征南使营兵“自掷仆地”^[44]的描述中均有其以“臂”听劲之基础,故而武当松溪内家拳明确提出运用手臂的“神经触觉”^[41]听劲应敌,至清初福建永春白鹤拳则有“沾手”听劲之法,清末广东咏春拳发展出“黏手”听劲的方式。第二,“心”“臂”结合的“听力(劲)”系统形成。南方武术以臂之触觉“听力(劲)”运动,是“心”主导下“心”“臂”结合对彼此劲力信息接受与处理的文化实践系统。对此,明武当松溪内家拳强调“神经听”为主,认为“运用之妙,存乎一心”^[41]。清初福建永春白鹤拳认为“听力(劲)”在于“胆、智、势、力(劲)”四要素,形成以心智为核心的“胆从智生,势从智出,力从势用”逻辑顺序,而有“见力生力,见力弃力,见力借力,见力化力”^[22]之“听力(劲)”四原则。清末广东咏春拳的“听力(劲)”则以“明动静,知归去;知有无,知进退”为目标,不仅认为其本质是透过皮肤感觉而达心理的训练,而且还形成“来留去送,甩手直冲,按头起尾,按尾起头,按中间飘膀起”的“听力(劲)”方法论^[36]。第三,“黏(粘)”为核心的确定。以臂“听力(劲)”的南方武术,一方面确立

其“黏(粘)”之核心。如明浙江内家拳要求听敌之劲中随敌之势以“黏手”相接,其动作要小而轻^[51],发展至武当松溪内家拳则细化为对劲路和关节的“采牵捧捋,粘绵旋随”手法,要求在“随握随释”之“黏”中达“顺其势,借其力”的“粘击”目的^[55];清初福建永春白鹤拳以“粘手”接敌,要求在“黏能离,离能黏”的交接状态中“听力”以察“敌力”,达到知己知彼而顺势胜敌^[22];清末广东咏春拳则要求以先“黏”“听”对方的意向与动机及其劲力僵硬之处,再展开攻击^[36]。另一方面,围绕“黏(粘)”核心发展出“听力(劲)”文化新形态。如明浙东内家拳见老农用锄借水势,勾出沟中路基石而创“老农拉耙”^[51]一式,四川南充松溪内家拳则在听力训练上于民国创“竹竿黏枪”^[54]的新方式;清初福建永春白鹤拳运用五行生克理论对粘手进行了“五行明势法”的新概括^[22];清末广东咏春拳则以“黏摸荡捋”“推拖拉按”方法、“单黏手、双黏手、不定式黏手”方式推进其新的发展^[36]。

3.3 “心意化”转向

在南方武术短、险技击情境中的以“桥手”为基础的“心臂结合”的听力(劲)文化实践新方式,使南方武术既以心意为本将心理训练贯穿于南方拳种发展始终,也使南方武术推进其由仿生学起源而动物化运动意向^[60]的新发展。

一方面,以心意为本的传统形成。首先,明浙江内家拳将先秦“越女论剑”提出的“手战之道”要“内实精神,外示安仪,见之似好妇,夺之似惧虎,布形候气,与神俱往”的心理为本之特点,具体化为“见之”则“恂恂如儒者”,“夺之”则“若猫捕鼠”,并通过“悟”“北宫黝之养勇”,持“心常先觉”,畏“冤业”与“王法”之后果而取“儒者”“君子”之法,总结出“径”“敬”“切”心理三诀,成其为以“心”为本,以“勇”“觉”“戒”为内容的浙江内家拳技击、训练、生活的核心要义^[21]。接着,清初福建永春白鹤拳在技术上重心意,如接敌粘手用“头如戴石磨,肩如排千斤,手如击石壁”之意,出手则以“雷电风雨”为意,认为“用志必坚,乃凝于神”;在战略上“如对鸿毛之轻”,在战术上“如对泰山之重”“如破大关,不可儿戏”,做到“留情不举手,举手不留情”^[22]。最后,清末广东咏春拳强调心意之“念”^[36],以“小念头”套路为基础,通过动作模仿、意念推动、念力灌输三阶

段,抵达随心所欲以意生力的目标^[42]。

另一方面,由仿生学起源到动物化意向的新发展。首先,其仿生学起源既有明浙江内家拳在张三丰(峰)“夜梦玄帝授之拳法”之说基础上发展出张三丰(峰)武当山修道见“蛇鹤相斗”而悟“以静待动”“阴阳变化”之理,创“以静制动”“以柔克刚”内家拳的新传说^[55];也有张松溪受“浙东白鹤启发”^[61]而创拳之传说,故在近代又名之为“鹅头颈拳”^[32];还有清初福建永春白鹤拳拳祖方七娘观白鹤舞姿创拳传说^[22],以及清末广东咏春拳“蛇鹤相争”的拳种源起说等。其次,其动物化运动意向,既有明浙江内家拳“猿猴献果”“顺牵羊”“燕抬腮”“虎抱头”等动物化之招式名^[44],又有清初永春白鹤拳不仅以鹤为形,如将手的不同部位喻鹤头、鹤嘴、鹤颈、鹤脖、鹤翅,象形白鹤动作形成八个基本手法和表现出“寸劲节力”特点^[22],还取“鹤之精在足,鹤之神在静”之意,既从“足”“静”而得“要静不要动”,反映出鹤拳“以逸待劳,以静待动”的战术特点^[24],又从“精”“神”而得“凝神聚气”后“沉身注气”之“吞吐浮沉”运气调息方法^[22],发展出以鹤鸣调息、摧力^[62]等用气功能;还有清末广东咏春拳在白鹤拳“龟背鹤身”基础上形成“含胸拔背”的新姿,不仅以“鹤步”将原先“四平大马”改成“二字钳阳马”加快了进退节奏,还以“蛇鹤相争”之运动意向说明其拳种特点^[36]。

4 结语

20世纪文化地理关于“地理环境决定文化,还是文化塑造环境”^[63]的讨论,正如马克思“直接碰到的、既定的、从过去承继下来的条件下创造”^[64]各自历史之言那样,南北武术是武术人与其生成空间积极互动的文化结果。因山泽环境所致,南方武术无法像少林拳等北方武术在平原环境中“横打左右,转幻八方”,由此带来了三个方面的文化创造。

第一,南方武术将北方武术注重腿部移动功能的灵活机动性改变为“落地生根”的稳固性,并由越女“内实精神,外示安仪”的身心之“静”出发,在明代浙江内家拳、清初期福建白鹤拳、清末广东咏春拳持续“主静性”的继承创新中,形成其“以静制动”的文化特色。第二,“静下来”的南方武术,在越女防守性反击的“应即入之”基础上,于明之浙江内家拳

确定其“主于御人”的防守性文化发展新方向,后在清初福建白鹤拳与清末广东咏春拳关于身体中线的发现与利用中,形成南方武术“守中用中”的重防性文化特色。第三,“腿静而守”的南方武术,由明之浙江内家拳、清初福建白鹤拳与清末广东咏春拳的不懈努力,在越女“手”战逻辑起点上,以拳法的丰富、手臂“听”功能的探索、心意化转向,体现出南方武术尚拳性文化特色。

南方武术在运动表现上由动而静、动作性质上由攻而守、身体部位上由腿而拳的新发展,最为直接外在的文化结果是武术文化分类上“北腿”与“南拳”的新区分,以及争论不休的“内”与“外”之别。然而,南方武术新发展的最为深层次文化影响是关于身体文化精细化、心意内在化、运动意向化的文化遗产。而后者正是新时代武术文化研究反思西方中心影响下否定性内卷化概念流行、再认中国文化内在性特征与内在超越价值的宝贵资源。

参考文献:

- [1] 韦森.斯密动力与布罗代尔钟罩——研究西方世界近代兴起和晚清帝国相对停滞之历史原因的一个可能的新视角[J].社会科学战线,2006(1): 72-85.
- [2] Clifford·Geertz. Agricultural involution: the process of ecological change in Indonesia [M]. London: University of California Press, 1963.
- [3] 余英时.论天人之际:中国古代思想起源试探[M].北京:中华书局,2014.
- [4] 刘子健.中国转向内在——两宋之际的文化内向[M].赵冬梅,译.南京:江苏人民出版社,2002.
- [5] 刘世定,邱泽奇.“内卷化”概念辨析[J].社会学研究,2004(5): 96-110.
- [6] 黄宗智.华北的小农经济与社会变迁[M].北京:中华书局,1986.
- [7] 杜赞奇.文化、权力和国家:1900-1942年的华北农村[M].王福明,译.南京:江苏人民出版社,1996.
- [8] 王芊霓.项飙访谈:内卷是一种不允许失败和退出的竞争[EB/OL].(2020-10-22)[2024-4-23].<https://mp.weixin.qq.com/s/v7LpYEFrm0-3U9Rbn5XaBQ>.
- [9] 朱永飞.武术“内卷化”研究[J].唐山师范学院学报,2016,38(2): 85-87.
- [10] 郑晨.中国武术发展中的“内卷化”问题研究[D].武汉:武汉体育学院,2022.
- [11] 路云亭.传统武术是一种内卷式社会表演体系——马保国现象启示录[J].武术研究,2020,5(12): 1-9.
- [12] 李建威,李一歌.熵增原理视域下竞技武术内卷的成因分析[J].四川体育科学,2023,42(5): 8-11,16.
- [13] 钱穆.中国文化导论[M].北京:商务印书馆,1994.
- [14] 邱丕相.中国武术文化散论[M].上海:上海人民出版社,2007.
- [15] 周伟良.古代武术的历史分期及其基本特征研究[J].中华武术(研究),2012,1(7): 14-35.
- [16] 戴国斌.武术的身体:一项身体社会学研究[C]//上海市社会科学界联合会.当代中国:发展·安全·价值——第二届(2004年度)上海市社会科学界学术年会文集(上).上海体育学院武术系,2004.
- [17] 刘文武.论武术套路技术的“技击性”[J].体育学研究,2024,38(1): 63-69.
- [18] 戴国斌.乌托邦:武术技击的理想[J].体育与科学,2005(3): 10-14.
- [19] 戴国斌.辛丑年末内卷思.格拳致知[EB/OL].(2022-01-29)[2024-3-23].<https://mp.weixin.qq.com/s/v7LpYEFrm0-3U9Rbn5XaBQ>.
- [20] 戴国斌.武术人类学研究:概念、议题与展望[J].体育学研究,2021,35(3): 1-10.
- [21] 沈一贯.喙鸣文集:搏者张松溪[M]//北京:北京出版社:366-367.
- [22] 洪正福,林萌生,苏瀛汉.永春白鹤拳[M].北京:人民体育出版社出版,1990.
- [23] 永春白鹤拳武术文化研究中心.武术之乡白鹤展翅——永春白鹤拳的武术魅力[C]//厦门:鹭江出版社,2015.
- [24] 山亭(林志生).现闽粤浙拳种的白鹤拳渊源杂谈[C]//“白鹤展翅,天下永春”第十四届亚洲艺术节世界(永春)白鹤拳大会论文集,厦门:鹭江出版社,2015.
- [25] 赵式庆.试论福建永春白鹤拳的形成与发展[C]//“白鹤展翅,天下永春”第十四届亚洲艺术节世界(永春)白鹤拳大会论文集,厦门:鹭江出版社,2015.
- [26] 林玉品.咏(永)春拳源于福建永春白鹤拳[C]//“白鹤展翅,天下永春”第十四届亚洲艺术节世界(永春)白鹤拳大会论文集,厦门:鹭江出版社,2015.
- [27] 罗佐云.咏春拳源流考[C]//“白鹤展翅,天下永春”第十四届亚洲艺术节世界(永春)白鹤拳大会论文集,厦门:鹭江出版社,2015.
- [28] 少室山人.少林寺武术百科全书(第2部):少林拳术图解[M].北京:京华出版社,1995.
- [29] 林荫生.福建南拳的成因[J].体育文史,1990(6): 47-51.
- [30] 李吉远,牛爱军.南拳文化探究[J].体育文化导刊,2008(11): 45-47.
- [31] 李朝旭,刘庆华,杨胜峰.岭南南拳运动风格及其技理技法形成的文化社会学研究[J].广州体育学院学报,2009,29(1): 49-52.
- [32] 夏明士.示后昆篇[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集,宁波:非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室,2019.
- [33] 夏明士.源流[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集,宁波:非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室,2019.
- [34] 夏宝峰.论武术内外家[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集,宁波:非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室,2019.

- [35] 夏宝峰. 中国内家拳技艺教学(AB班)[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集, 宁波: 非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室, 2019.
- [36] 韩广玖. 咏春拳入门必读[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009.
- [37] 梁绍鸿. 永春六十年[M]. 北京: 人民文学出版社, 2018.
- [38] 王明中. 台湾汉留天地勤习堂武艺传习录太祖化鹤拳论[C]//“白鹤展翅, 天下永春”第十四届亚洲艺术节世界(永春)白鹤拳大会论文集, 厦门: 鹭江出版社, 2015.
- [39] 韩广玖. 咏春拳小念头[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009.
- [40] 周伟良. 试论明清浙东内家拳的拳理技法及文化价值[J]. 北京体育大学学报, 2009, 32(12): 103.
- [41] 王维慎. 武当松溪派内家拳[M]. 香港: 海峰出版社有限公司, 1999.
- [42] 邓付凤. 传统咏春拳心诀精义诠释[J]. 搏击, 2009(10): 40-45.
- [43] 周伟良, 魏真. 明清武术典籍珍本辑释(第一册)[M]. 济南: 齐鲁书社, 2022.
- [44] 黄宗羲. 南雷诗文集(上): 王征南墓志铭[M]//杭州: 浙江古籍出版社, 2005.
- [45] 中国方志丛书. 浙江省宁波府志(二)[M]. 成文出版社有限公司: 2371-2372.
- [46] 赵晔. 吴越春秋[M]. 崔冶, 译注. 北京: 中华书局, 2019.
- [47] 蔡景和. “北腿”代表拳种——戳脚拳法[M]. 北京: 金盾出版社, 2001.
- [48] 张如安. 内家拳大师张松溪生平辨误[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集, 宁波: 非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室, 2019.
- [49] 张如安. 内家拳大师王征南[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集, 宁波: 非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室, 2019.
- [50] 张如安. 王征南先生传[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集, 宁波: 非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室, 2019.
- [51] 夏宝峰. 浙东四明山妙传内家拳[C]//内家功夫宁波开宗——中华内家拳命名350周年文集, 宁波: 非物质文化遗产内家拳代表性传承人办公室, 2019.

(注: 由于版面限制, 参考文献[52-64]略, 如需查询, 请与作者联系。)

作者贡献声明:

曾祥林: 收集史料, 论文主体构思与撰写; 戴国斌: 提出研究议题、研究思路, 审定主体框架, 修改论文。

Involution and Development of Wushu in Southern China during the Ming and Qing Dynasties: Stillness, Defense, and Fist Techniques

ZENG Xianglin, DAI Guobin

(School of Wushu, Shanghai University of Sport Shanghai 200438 China)

Abstract: In view of the current popular negative recognition of involution, this paper starts from the concept of involution as the development stage and cultural mode of Kant and Gordenweiser, and takes the cases of Neijia boxing in Zhejiang in the Ming Dynasty, Baihe boxing in Yongchun in Fujian in the early Qing Dynasty, and Wing Chun boxing in Guangdong in the late Qing Dynasty as the southern boxing, to study the development trend of “internalization” in the development of Chinese Wushu from north to South. It is found that the introverted development of the southern Wushu in the Ming and Qing dynasties formed the involute culture featured by stillness, defense, and fist techniques. First, due to the pursuit of stability in the mountainous environment of the south, new requirements for stillness emerged in southern Wushu, bringing about a new role for static leg support and reflecting the cultural feature of stillness through the concept of “stillness to control movement”; Secondly, with the establishment of the goal of “primarily defending against others,” the discovery and utilization of the body’s central line, and the establishment of a culture system based on maintaining the center and using the center, southern Wushu has developed a characteristic focus on defense. Thirdly, the southern Wushu focusing on stillness and defense has enriched fist techniques, explored the “listening” function of the arms, and shifted towards the mind, thereby showcasing their characteristic emphasis on fist techniques. The research believes that the new development of southern Wushu moving from movement to stillness, from attack to defense, and from legs to fists has not only brought about a new criterion for the classification of Chinese Wushu as “Southern Fist, Northern Leg,” but also reflect the new achievements of refined and internalized development in Chinese Wushu, which is an essential component for understanding the cultural characteristics of Chinese Wushu.

Key words: Southern Wushu; involution; stillness; defense; fist techniques