



北京师范大学体育人文社会学重点学科研究成果

从杀生到养生

——中国武术“求生”之路

屈国锋 著



北京体育大学出版社

北京师范大学体育人文社会学重点学科研究成果

从杀生到养生

——中国武术“求生”之路

屈国锋 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 刘玖占
审稿编辑 李 飞
责任校对 王子涵
版式设计 博文宏图

图书在版编目 (CIP) 数据

从杀生到养生：中国武术“求生”之路/屈国锋著.
-北京：北京体育大学出版社，2016.11
ISBN 978-7-5644-2471-8

I. ①从… II. ①屈… III. ①太极拳-养生 (中医)
-研究 IV. ①G852.11 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 297815 号

从杀生到养生——中国武术“求生”之路

屈国锋 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部	010-62989320
网 址	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京京华虎彩印刷有限公司
开 本	710×1000 毫米 1/16
成品尺寸	228×170 毫米
印 张	27.5
字 数	421 千字

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 78.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

绪 论	(1)
一、研究的目的	(1)
二、先行研究的检证与研究课题	(6)
三、研究方法及论证结构	(13)
四、名词的界定	(18)
五、文献资料的说明	(30)
第一章 民间拳法对养生文化的受容	(32)
序	(32)
第一节 古代民间武术的社会环境诸相	(35)
一、古代民间武术的生存状况	(35)
二、和平年代中民众与武器武术的关系	(38)
三、民间武术争斗性的限制与徒手武术的兴起	(45)
四、关于民间武术与原始道教的兴起	(50)
第二节 民间武术对道教养生文化的受容	(72)
一、道教发展过程中五大养生术的形成	(72)
二、道教养生术与养生性质武术的关系	(78)
第三节 道教养生文化的展开中民间拳法的发展	(102)
一、道教团体养生活动与武术的关联	(102)
二、太极拳起源说与张三丰	(110)

第四节 明代后期民间拳法的特征	(124)
一、两个传记中的内家拳模样	(125)
二、内家拳法的技法与《拳经》及太极拳的关系	(136)
三、从《峨眉山道人拳歌》看明代后期民间拳法的特征 ...	(153)
第五节 结 语	(157)
 第二章 戚继光三十二势长拳的内容及特点	(162)
序	(162)
一、先行研究	(162)
二、问题所在	(164)
第一节 关于戚氏长拳的继承关系	(165)
一、戚继光之前的军队武术的状况	(166)
二、《纪效新书》中的军队武术性质特征	(168)
三、戚氏长拳与民间拳法的关系	(169)
第二节 戚氏长拳的特征及性质	(172)
一、从“鸳鸯阵”所见戚继光的武术目的	(172)
二、从戚继光的选兵原则看戚氏长拳的导入原因	(175)
三、戚氏长拳的性质及特征	(181)
第三节 陈氏拳法与《拳经》及内家拳的关系	(190)
一、陈氏拳法与戚氏长拳在技术面的比较	(191)
二、陈王廷的《拳经总歌》与戚继光《拳经》的关系	(223)
三、陈王廷与戚继光和王征南的关系	(238)
第四节 结 语	(244)

第三章 陈氏太极拳的形成及其养生性格的变迁	(248)
序	(248)
第一节 陈氏拳法所处社会环境	(252)
一、陈氏一族所处社会环境	(252)
二、陈氏拳法主要传人所处社会环境及其拳法特性	(258)
三、陈氏拳法对养生文化的受容	(271)
第二节 陈氏太极拳的技术特征及其性质	(274)
一、陈王廷所创陈氏拳法的性质	(274)
二、陈长兴拳法论中的陈氏拳法特征	(280)
三、陈鑫时代陈氏太极拳的特征	(295)
第三节 结 语	(315)
第四章 杨氏太极拳中养生特性的发展	(318)
序	(318)
第一节 杨氏太极拳对王宗岳拳法思想的受容及发展	(322)
一、王宗岳、武禹襄与杨露蝉的关联	(322)
二、王宗岳拳法思想的特征	(326)
二、杨氏太极拳对王宗岳拳法思想的受容	(337)
第二节 杨氏太极拳的技术特征及养生特性	(349)
一、杨氏太极拳技术特征	(349)
二、杨氏太极拳的养生特性	(355)
第三节 杨氏太极拳养生性格形成要因	(369)

一、杨氏太极拳所面临社会情势的变化	(370)
二、杨氏太极拳所面临地域条件的变化	(378)
第四节 杨氏太极拳之于现代太极拳的意义	(384)
一、杨氏太极拳对太极拳形成多流派格局的影响	(384)
二、杨氏太极拳对太极拳普及所产生的影响	(403)
第五节 结 语	(411)
 结论与后续研究	 (414)
一、结 论	(414)
二、今后的课题	(419)
 参考文献	 (421)
 谢 辞	 (431)

一、研究的目的

在人类历史上，搏击、格斗都是作为一种战斗手段出现，因此世界各地的搏击格斗术在其原初阶段都具有相近甚至相同的内容及性格特征，即战斗的杀（伤）人技术。后来，渐渐地在各国、各地域受着各自文化环境的影响而各自独立地发展，形成了大家今日所见的风格迥异、各具特色的格斗文化体系。应该说，现在的中国武术已经与实战有了很大的距离，发展形成了一种以个人的“修身养性”^{〔1〕}、健康为其重要目的的“对己”性的武术。其中，套路是武术的主要存在形式，而太极拳则是其中一项以柔缓动作风格为主，被广泛认为有益于健康的武术内容。这样的太极拳在我国的广场公园甚至是街头巷尾都能广为所见，人们一般都把它作为健身的手段。可以说，太极拳虽然类属于武术，但其性格特征已经不再是杀敌的、“对他”的性格，而是一种被作为健康法推广的养生性质的武术。众

〔1〕 修身养性一词，原本出于元代无名氏所著《博望烧屯》中的“贫道本是南阳一耕夫，岂管尘世之事，只可修身养性”。修身是指修养身心，努力提高自身的思想道德修养水平；而养性则是指使心智本性不受损害。修身养性就是指通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。在其本来意思中，修·养对象之“身”与“性”具有较为明显的心性即精神层面含义的倾向，后来，人们也常常把其中的“身”用于身体层面的指代，而“性”则被用于指代心性、精神。现代武术中也常见修身养性一词的运用，一般就是指保养身体的健康，修养心性陶冶情操，用于身体健康层面的意图也颇为明显。

所周知，以武术作为手段进行你死我活的冷兵器战争时代已经一去不复返，反而是武术备受现代健身风潮的影响。这一影响的结果便是，就像太极拳作为一门健身的养生法一样，武术的重要功能也正朝着“养生”这一领域快速发展，而这个发展趋势或许就是武术发展的重要方向之一。

谈起武术，一般来说我们都会联想到那种激烈打斗、具有强烈杀伤力的场面；而太极拳则与此番景象大相径庭，它主要是一种个人的练习、动作柔和而缓慢，平和而具有健康价值的身体运动。然而，在现实中，包括太极拳教习者在内的人们对这一对比鲜明的特质还很难说有一个清楚的认识。就作者二十余年的武术经历而言，从太极拳爱好者或武术研究家那里，我们经常就能听到对其实战价值大擂战鼓^{〔1〕}，类似“太极拳的这一招非常实用”“太极拳是最强的武术”等过大夸张的话题、观点也常有所闻。甚至有武术研究者还极力主张把太极拳引入军警格斗武术中去以发挥太极拳非凡的实战价值^{〔2〕}。不仅国内，就是在国外也有武术工作者指出：“太极拳是在速度、时机等胜负关键要素方面非常突出的武术项目^{〔3〕}”。这些观点或主张使我们不禁要问：难道这种主要由个人单独演练、主要风格为动作柔缓的武术项目，竟然就能完全应对“力量速度时机等瞬息万变，需要从一对一的真打实练的攻防试行错误中磨砺而出的”实战要求？其实，只需我们以自己目光所及太极拳风景为例稍作思考就应该能够发现：太极拳与其说是一种高深莫测的格斗功夫，不如说是一项在公园操场常见的锻炼身体的健身活动。于是，我们就又该意识到：如此的太极拳在人们的意识中，存在着到底是格斗的武术还是健身的养生法的歧见。

以上歧见产生的原因，应当就在于太极拳类属于武术而当今的武术又具备实战、表演、养生等多重特性的关系。而这种多重性，也对我们理解和研究武术带来了影响。为什么这么说呢？以太极拳源自格斗技而且本身属于武术范畴而言，不难理解太极拳应当具备武术的格斗特性。于是，受这个特征

〔1〕 于志钧. 中国传统武术史 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2006，281-283.

〔2〕 中国体育科学学会武术分会编. 武术研究（第二集），太极拳技术在军事格斗中的运用研究 [M]. 北京：人民体育出版社，2007，148-155.

〔3〕 陈擢性. 太极拳的科学 [M]. 爱隆堂，1997，8-9.

的影响,有关太极拳的研究,学者们大多以其武术传承的系谱为视点进行考察。例如,著名武术研究家唐豪在有关太极拳起源的研究中就是从技术传承层面进行论证,指出太极拳继承了戚继光(1528—1587)的《纪效新书》中“拳经”的大多数内容^[1]。不仅如此,唐豪对太极拳与之前的内家拳、和与张三丰的关系^[2]以及对太极拳的发展史的考察^[3],也都是从技术传承的系谱进行了论证,而未从太极拳的养生特性进行详细阐述。关于太极拳的养生特性,唐豪倒是有所提及,指出与中国传统养生有关联^[4],大约百年前开始由实战转向养生^[5],并指出太极拳作为我国的医疗保健方法之一做出了巨大贡献^[6]。遗憾的是,对于太极拳如此重要的改变,即由实战转为养生的这一性质的改变,唐豪只是从太极拳实际养生贡献出发、点到为止地肯定了太极拳的养生功能,并未做出深入考察和论证。唐豪在太极拳研究方面做出的巨大贡献,毋庸置疑。也正是因为他对太极拳的考察和贡献,形成了一个与在民间广为流传的“太极拳源自张三丰”起源说分庭抗礼的新学说。然而,虽然唐豪等人从技术传承和系谱关系上的考察较好地阐明了太极拳的传承问题,但却留下了一个不容我们忽视的问题:养生,究竟是不是太极拳的主要特性?如果是,它又因何转变而来?

关于太极拳的研究,也有日本学者进行了细致考察提出了一些颇有价值的新见解。著名中国武术学者松田隆智在《图说中国武术史》的“陈家太极拳门篇”^[7],以及《中国武术——少林拳与太极拳》的“太极拳篇”^[8]中,对我国的太极拳进行了详细的论述。另一学者笠尾恭二则在其鸿篇大作《中

[1] 唐豪,顾留馨.太极拳研究[M].北京:人民体育出版社,1964,2001(第3版第8次印刷),3-4.

[2] 同前《太极拳研究》9-11。

[3] 同前《太极拳研究》18-20。

[4] 同前《太极拳研究》1-2。

[5] 同前《太极拳研究》11。

[6] 同前《太极拳研究》15。

[7] 松田隆智.图说中国武术史[M].新人物往来社(日本),1976,119-141.

[8] 松田鉦.中国武术—少林拳と太极拳[M].新人物往来社(日本),1972,100-138.

国武术史大观》^{〔1〕}中，从技术传承系谱、哲学用语的由来等层面对太极拳进行了详尽考察。笠尾在他的其他专著《中国拳法传——新拳法史观》^{〔2〕}以及《太极拳血战谱》^{〔3〕}中，也对太极拳有较详细论述。然而，这些国外学者也都是只从太极拳的武术技击体系进行了探讨，而关于太极拳之养生性格，并未曾系统深入地论证。

如上所述，在人们的意识中存在太极拳到底是实战还是养生的歧见甚至是误解，而在太极拳的研究中，也缺乏有关武术与养生关联性的研究内容。同样，我们也注意到，虽然中国武术中广泛存在着像太极拳那样主要用于强身健体、修身养性的健康方法意义上的武术项目，然而在中国武术中还缺乏能够包容这类大大有别于杀伤性武术的武术项目的概念。这两个匮乏反映了对这个武术项目研究不足的现状，而这种现状也会阻碍传播武术文化时对其文化特性的理解与阐释。因为，如果把实战的武术当作养生方法讲解和传授，或者把养生的武术当作实战武术传授和运用，无疑都会犯下南辕北辙的谬误。

鉴于此，我们有必要在概念上对不同特性的武术加以廓清，把类似于太极拳的那一类、以身体健康为目的作为健身手段而被使用的武术称为“养生武术”（关于养生、养生术的名词界定，将在本章的“名词界定”一项中进行详细记述）。根据这个定义，就可以把现在不是作为格斗的“对他性”武术而是作为健康方法得以普及发展的太极拳，归属于“养生武术”之中。也就是说，包含太极拳在内、以健康为目的的“养生武术”，除太极拳之外还有其他武术项目可以囊括其中，是一个类概念。究竟哪些武术可以归为“养生武术”之中并不是本文要解决的问题，我们给出这个定义，是为了便于描述太极拳特性，当然，至于太极拳究竟是不是可以归入“养生武术”定义范畴之中，这正是我们将要论述的重要课题之一。众所周知，所谓养生，原本是中

〔1〕 笠尾恭二. 中国武术史大观 [M]. 福昌堂, 1994.

〔2〕 笠尾恭二. 中国拳法传—新たなる拳法史观のために [M]. 福昌堂, 2000.

〔3〕 笠尾恭二. 太极拳血战谱 [M]. 福昌堂, 1995.

国道家（philosophical Taoism）或道教（religious Taoism）^{〔1〕}中的养生方法，经历了从追求“长生不老”“飞升成仙”等非现实阶段，逐渐发展变化为不是为“不老不死”，而是为“健康长寿”的目的转换之演变。这个转变，是一个从非现实的幻想（人不可能长生不老）到现实的可能的（人们可能健康长寿）质的变化。我们应该承认，古代的人们为追求健康长寿的目的，与我们现代人的健康意愿是同根类同。鉴于此，为了从名称上区分这种古今的文化类同语词的差别，我们把这种以太极拳的历史发展变化进程为研究对象的有关健康的用语，特意避开现代科学意义上的“健康”，而专门使用具备传统文化意义的“养生”一词进行表述。

如果说原初的武术所具备的杀伤性是为着使对方“死”的目的的话，那么太极拳的目的则是为着自己（长）“生”的目的，不仅是由“他”到“己”的转换，也是由“死”到“生”的转换。此外，由于冷兵器战争的消失使武术的实战失去了最大的舞台或者说生存的空间，可以说杀伐性的武术由此走入了一个历史性的“死”胡同，原本的武术该何去何从？也许，“养生武术”的形成，正是杀伐性武术所求得之新“生”呢。那么，中国武术为什么，又究竟是怎样完成了这样一次由“死”到“生”的转换呢？这个问题，正是本文的核心之所在。

综上所述，本研究将把现实中人们用于养生活动的太极拳作为考察对象，而不是对“养生武术”这一类概念所包括的所有武术内容作为对象进行考察，是只把焦点聚集于在我国普及面广、作为健康方法应用最具代表性的太极拳之上。我们将通过对太极拳这一代表性项目的养生特性的形成与发展过程的考察，期待能探索到能够阐释整个“养生武术”形成的原因与端倪。鉴于此，我们将与注重例如“太极”这种哲学术语，或以攻防技术的传承为研究视点

〔1〕 福井康顺等，《道教》第一卷道教とは何か，平河出版社，1983，16 参考：“一般认为，‘道家为哲学、道教是宗教’，虽然二者用英语大多被表述为 philosophical Taoism 和 religious Taoism，但这对‘道家·道教’而言，却并非是准确的翻译。其实，用 Taoism 来称呼‘道’，在很大程度上是用相近的发音来表記而非含义上的表述，因此，这用英语来对应二者，实际上只不过是学者之间形成的一种约定俗成的决定而已。换言之，道教、实际上是包含了‘哲学方面的道家 taoistic philosophy’，和‘宗教方面的道家 taoistic religion’的两层含义。显然，前述的‘道家为哲学、道教是宗教’的分类方法，只不过是日常使用层面的权宜之计而已”。

的先行研究划清界限,以养生为视点,对太极拳的形成与发展过程进行历史文化背景的考察,把揭示杀生的“武术”与长生的“养生”这两个原本是相互独立甚至对立的身体文化体系是如何结合与发展并最终形成为“养生武术”的过程与原因,作为本研究之目的。

二、先行研究的检证与研究课题

为了达成上述研究目的,我们需要在通过对先行研究检证的同时,沿着研究对象发展变化的时间轴,设立各发展阶段中必须面对的课题。

在这个过程中,在养护生命和身体的“养生”和以杀伤对手为目的的“杀生”武术之间,显然存在着“生”与(杀)“死”,以及以自己身体为目标的“对己”和以敌人、他人为目标的“对他”的矛盾。在太极拳的生成和发展的历史进程中,上述矛盾是如何得到解消进而融合并形成具有养生性格特征的新武术内容的呢?这种具备养生性格的武术,又是经历了怎样的发展过程而形成今日的健康方法与手段的?这是本研究要回答的核心问题。

要回答上述问题就必须涉及到太极拳的历史。关于太极拳历史的研究,至今为止,唐豪、顾留馨所著《太极拳研究》^[1]最为有名。根据唐豪等以太极拳的传承体系及技术特征为核心所进行的考证,太极拳被认为始于大约400年前,创自于明末军人陈王廷^[2](1600—1680)。然而,该研究对于太极拳所具备的明显有别于杀伐之武术的养生特性,并未给予充分重视。近年来,沈寿^[3]及笠尾^[4]等虽然从太极拳与内家拳的关联性出发,对其养生特性给予了一定的关注,然而也仅是限于对“太极”或“内家”等名称上关联性的考证。虽然如此,但二位学者所关注的这个“内家”,由于其中含有“对内”“对己”性要素,而这一要素就其目的性而言与“养生”又颇为吻合,因而值得我们在考察武术与养生的关联时加以充分注意。

[1] 唐豪,顾留馨.太极拳研究[M].北京:人民体育出版社,1964.

[2] 同上《太极拳研究》,3。

[3] 沈寿.太极拳法研究[M].福建:福建省人民出版社,1984.

[4] 笠尾恭二.中国武术史大观[M].福昌堂,1994.

关于太极拳的起源说，在唐豪之前，太极拳源于武当^{〔1〕}道教张三丰之说较为流行。对于这一说法，唐豪等认为由于太极拳与张三丰^{〔2〕}的关联^{〔3〕}较弱，因而不足以作为太极拳起源说的依据而对此持否定态度^{〔4〕}。然而，不可忽视的是，由于中国道教与传统养生文化关系紧密，而养生文化又正是形成于道教文化这是周知的事实，因而作为道教代表性人物的张三丰与养生的太极拳的关系，还是具有难以断然否定的理由的。其原因在于，虽说张三丰是明代（或说是宋代）的一个未被明证的、谜一样的道教人物，但这种神秘人物在典籍或众人口中的广为传播的事实本身，已然反映出这个“人物”之于道教所象征的权威性和代表性。在中国武术文化中，历来不乏有把某一流派的起源归于神传仙授的现象，这种现象就像“老子创立道教”或把老子作为道教最高神之一所显示的文化含义那样异曲同工。其实，不管这个人物是否真实存在，就现有典籍记载而言，“张三丰”作为一个文化符号，一个象征着道教的 symbol 的存在，是毫无疑问的。因而，从这个意义上来说，所谓的“张三丰创立太极拳”所要表达的含义，则有可能意味着是指“张三丰”所代表的道教团体或道教文化孕育了太极拳。

道教团体与养生文化的关联毋庸置疑。而另一方面，道教自从其萌芽和创立之初，其宗教的实体组织意义上的母体即五斗米道与太平道，曾经组建武力团体争夺封建王朝政权也是不争的事实。这意味着，作为尊崇黄老、以道家思想为借口和旗号的原始道教团体，从一开始就与武术（组建军队）有着密不可分的关系。因而，道家·道教的养生思想与方法从道教创立初期就和格杀技术的武术具有了紧密关联，这使得养生与武术由此具备了同一个稳固的活动平台——原始道教团体。那么武术与养生在这个共存的活动平台中，二者会发生怎样的关联呢？这自然是我们必须关注且需要考证的问题。

〔1〕 武当山为道教圣地之一，位于湖北西北部十堰市，在道教中的地位相当于佛教中的河南嵩山少林寺。

〔2〕 出生年代不详，但一般认为是活跃于南宋末期到明代初期（约公元1300年前后），被认为是武术与养生的名家，太极拳的创始者，关于张三丰，后文会有详论。

〔3〕 例如，在著名杨氏太极拳传人董英杰的《太极拳释义》中，张三丰就被认作是太极拳的创始者。董英杰所著《太极拳释义》由上海书店出版（由英杰太极拳学院1948年版再版），1986，9。

〔4〕 同前《太极拳研究》，10。

鉴于此，我们有必要从唐豪等所指“张三丰与太极拳相关联的证据不足”的怀疑论中跳出来，不是对张三丰其人与太极拳的关系而是对其所代表的道教团体及其养生文化与太极拳的关联性进行考察。

在有关武术与养生文化的关联性的研究中，林伯原的《中国武术史》^{〔1〕}是一部不可不提的著述。与历来的断代史性质的武术史研究不同的是，林伯原采用的类似于编年体的史学方法对包括太极拳在内的几个武术项目的发源、形成和发展进行了过程性考察。林伯原对武术与养生在各个时代的发展都分别做出了分析并指出：养生文化与民间武术在清代后期二者融为一体^{〔2〕}。林氏的这个观点非常值得我们参考。虽然林伯原对民间武术与养生分别独立地进行了考察，然而对二者在清代之前的关系，以及二者为何要融为一体又是如何融为一体并未做深入研究。关于太极拳与民间武术的关系，唐豪等已指出了二者具有密切关联^{〔3〕}，如此一来，如果我们再加上他“明末清初的陈王廷创立了陈氏太极拳”的太极拳起源说，便不难推出：太极拳的源头可以上溯至陈王廷以前的民间武术。但如此一来，我们当然就要问：陈王廷以前的民间武术具有怎样的特征、与养生文化到底有怎样的关系，又是如何流入陈氏拳法体系之中的？这些疑问是我们在以养生为视点考察太极拳时，必须要解决的首要课题。

鉴于以上原因，在我们要考察太极拳的养生特性时，首先需要论证的问题是：养生与民间武术之间原本所具有的关系如何以及二者逐渐融合的过程如何？据此，我们把民间武术对养生文化的接受与容纳作为本研究首先需要解决的第一个课题，并且把2世纪中期、东汉末年原始道教的兴起作为起点，把16世纪末民间拳法大融合的代表性事件——戚继光整合民间拳法，编创《纪效新书·拳经捷要》（以下记为《拳经》）作为这一课题考察对象的时间上的终点。然而，养生文化或社会背景当然不可能完全按照时间进行断然分割，因而，为了保证分析的完整性，部分内容存在脱离上述所定时期之处，

〔1〕 林伯原，《中国武术史》〔M〕，北京：五洲出版社，1996。

〔2〕 同前《中国武术史》，352-358。

〔3〕 同前《太极拳研究》，3-4。

有必要在此事先声明。

接下来,我们需要探讨明代之后民间拳法与养生的关系及其发展。明末年间,由于抗倭的需要以及各民间武术发展中存在相对闭塞和传承上残缺不全等状况,戚继光对民间武术进行了整理调和并编入了《纪效新书》,一些具有代表性的民间武术因而流入《纪效新书·拳经》中得以保存并发展^{〔1〕〔2〕},已是学界公认的定论。由此,如果站在唐豪的陈王廷创建太极拳起源说的角度,我们不难推知陈氏所创拳法与《拳经》,进而拳经之前的民间拳法的关联。显然,唐豪等也注意到了这一点,因为他们也认为陈王廷的太极拳受到了《纪效新书》的影响,这是由于明末期间戚继光及其《纪效新书》对陈王廷等这样的士兵和将官有着绝大影响力是不争的事实。然而遗憾的是,唐豪等未就此做出详细论述,不过却明确地指出《拳经》的三十二势拳法中,有二十九势流入了陈王廷的陈氏拳法^{〔3〕}。对于陈王廷的陈氏拳法与《纪效新书·拳经捷要篇》的关联,笠尾也指出《拳经》中的一些拳法技术,与现在流传的太极拳有着许多共通之处,并指出“太极拳与《拳经》的两者间,存在着绝非偶然的紧密的‘血缘关系’”^{〔4〕}。唐豪、笠尾等的探讨,给我们提示了重要的考察方向、参考信息以及未及明证的课题:陈氏太极拳(及以陈氏太极拳为原点发展形成的现代太极拳)与《拳经》之间,到底存在着怎样的关联?从明代的民间拳法到明末戚继光为抗倭而编著的《拳经》,与陈王廷创建的陈氏拳法乃至以后的太极拳之间,到底是怎样的传承关系?戚继光的抗击倭寇与现代太极拳的健身活动显然存在目的上的不同,因而,我们还必须要追问它们之间的传承是否存在着性质上的变化?随着对这些疑问的揭示,我们应该能够清晰地看见从民间拳法到陈氏拳法(后来的陈氏太极拳)的流变,

〔1〕 同前《太极拳研究》,3-4。唐豪等认为,陈王廷的拳法从戚继光的《拳经》的三十二势中吸收了其中的二十九势。

〔2〕 同前《中国武术史大观》,330。笠尾认为,在现传太极拳的技术方法中,与戚继光的《拳经》相同的技法共有十六势,占到了《拳经》的50%。也就是说,太极拳与《拳经》的技法大部分相同,这一数值证明了《拳经》和太极拳两者间的关系,已经不再是偶然的关系,二者间存在着密切的血缘关系。

〔3〕 同上,4。

〔4〕 同上,330。

其中,《拳经》所处位置为承前启后,我们有必要把它作为一个从民间拳法到陈氏太极拳的重要关联点进行深入的考察。

当然,如果仅就技术传承关系进行考察就显然与我们之前所定从养生的视角进行考察的基调有所背离,因而我们必须寻找养生元素在《拳经》中的存在。众所周知,戚继光为了战胜倭寇,对明末已经呈现出“花活化”、即“花架子化”的武术进行了实战性的革新,由此我们把对实战能力的重视称作是戚继光武术的最高宗旨毫不为过。但是,我们不禁要问:向如此要求武术实战能力的典籍中去寻求养生元素,是否是误入歧途之举?然而,有意思的是,以实战性为最高宗旨的戚继光,竟然在他的《纪效新书》中明确指出,拳法非为实战之武术,而是为提高身体的基础能力(即惯勤肢体、活动手足)之需而备下了《拳经捷要篇》^[1]。

至此,我们自然要问:以实战性为最高宗旨而改编各种武术项目、编写教科书式武术、军事典籍的戚继光,为何要在这样的一部实战性典籍中,看似极不合常理地为非实战的拳法专门留存一个位置?在历来的研究中^{[2][3]},学者们只关注了《拳经》与之前的民间拳法以及与此后的陈氏拳法间的关系,而未能把养生的视点带入其间,未能对戚继光的这个“不合常理”的特意留存非实战拳法的矛盾做法加以充分的重视。戚氏所言“惯勤肢体、活动手足”的拳法,究竟具有怎样的特性,与武术的杀伐以及和看似风马牛不相及的养生又有怎样的关联呢?我们有必要以养生为视点,对戚继光特意留存《拳经》的目的与作用,以及对此后的陈王廷拳法所受影响串联起来进行考证。

综上所述,明代末期民间拳法是如何被编入《纪效新书》之中,《拳经》具备了怎样的性质与特征将是我们的又一个考察核心。只要这个问题未能解决,我们就不能触及“民间拳法如何与养生相关联,并最终与太极拳发生联

[1] 戚继光《纪效新书·拳经捷要篇第十四》“拳法似无预于大战之技,然活动手足,惯勤肢体,此为初学入艺之门也。故存于后,以备一家”。

[2] 唐豪等在《太极拳研究》中指出,陈氏太极拳的创始者吸收了很多戚继光《拳经》中的拳法内容。

[3] 笠尾在其《中国武术史大观》中,对《拳经》与此后的陈氏拳法间的关系从技术层面进行了详细考察。