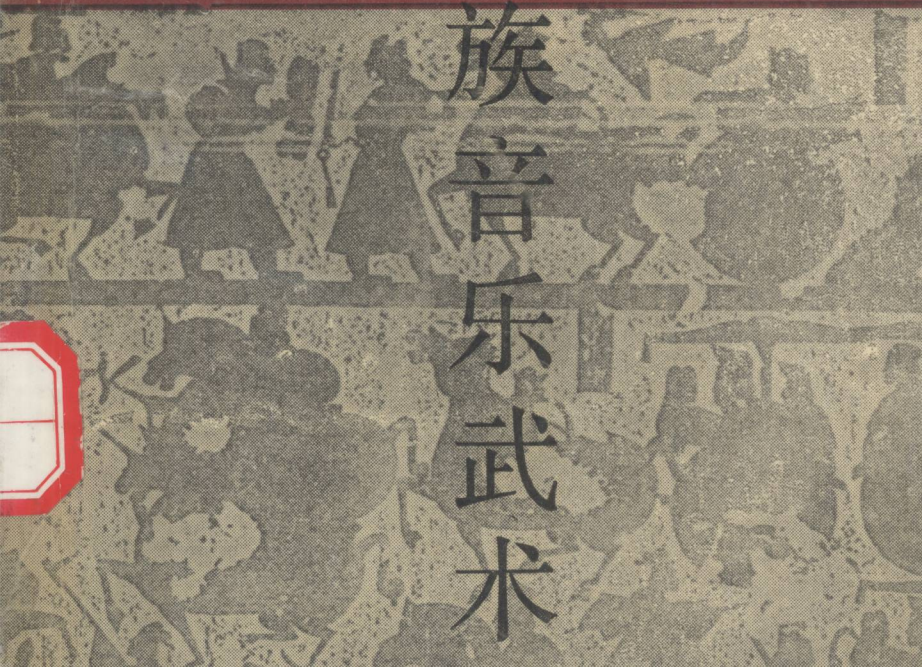


中国传统民族音乐武朮

刘德明

南京大学出版社



中国传统民族音乐 武 术

刘 德 明

南 京 大 学 出 版 社

1995 · 南京

(苏)新登字011号

中国传统民族音乐武术

刘德明

*

南京大学出版社出版

(南京大学校内 邮编: 210093)

江苏省新华书店发行 扬中市印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 180 千
1995年3月第1版 1995年3月第1次印刷

印数 1—1500

ISBN7-305-02324-8/G·375

定价: 8.80元

目 录

- 一、律吕畅遂导引术····· (1)
- 二、双剑二泉映月····· (11)
- 三、雨霖铃剑····· (61)
- 四、小滑剑····· (97)
- 五、“杏花天影”兰叶剑····· (130)
- 六、大同剑····· (167)
- 七、满江红拳····· (195)
- 八、浑元太乙手····· (215)

一、律吕畅遂导引术^①

律吕畅遂导引术，简言之就是配乐的武术。练习律吕畅遂导引术，在心理上产生“我的机体正在发育成长”的信心。

律吕是音乐。我国古代用三分损益法（隔八相生法），将一个八度分为12个不完全相等的音段，从低音到高音依次为黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、仲吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟，称十二律，其中奇数音称“律”曰“六律”，偶数音称“吕”曰“六吕”，总称六律六吕，简称“律吕”。畅遂，畅茂顺遂，谓生物在充分发育成长。导引，疏通的意思，也叫“道引”，“道气令和、引体令柔”，“导引神气，以养形魄、延年之道，驻形之术”是中医治病的一种方法。“导引，谓摇筋骨、动肢节”，“自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”，为中国古代强身除病的养生方法。用今天的话说，其广义就是指体育运动，然多少年来，一提到导引就想到武术气功一类的运动，进而把导引说成是武术范围内的专用名词了。

律吕畅遂导引术是我国人民自古到今通过生活生产的实践逐步发生发展的，它可以追溯到远古时代。古代有许多种

^① 曾在《武林》1989年第二期发表。

不同形式的祭祀舞蹈，用于祭天地、日月、山川、祖先和鬼神的仪式，及庆祝战争和捕猎胜利等。如我国古代的“六舞”、“雉（音挪）舞”、“巫舞”和寺庙中的“打鬼”、“跳神”等。周代贵族统治者用于祭祀的《六舞》即《云门》、《咸池》、《大声》、《大夏》、《大濩》、《大武》，前四个属文舞，后两个属武舞，其人数组织步典曲调都有严格的规定，其中《大武》就是为庆祝周武王伐纣成功，歌颂周武王的武功编制的，全舞分击鼓出师，经战伐而灭商，回师南征，巩固南疆，周公召公分职而治，颂周王之盛威等六段，鼓乐齐鸣，舞者踏拍而起，蔚为壮观。雉舞则是古代举行驱鬼逐疫仪式时跳的，至汉代宫廷雉舞规模更显盛大，舞者头戴假面，手持干戚等兵器和着有节奏的乐曲，且舞且战，做出各种武战姿势。与此同时随着武术套路的产生发展，单人的多人的配乐武术逐渐形成并充实提高。蔺相如鼓瑟舞剑传为美谈，汉时有剑舞，唐代有大曲，歌舞并作拍节急促称“破”。五代胡瑰的《卓歇图》，表现契丹乐舞，名为舞，实际80%均具有浓厚的女真族的武猎动作，实应该称武，并配民族乐曲，是律吕畅遂导引术的很典型的代表。宋代宫廷队舞中有“剑器队”，宋代大曲《剑舞》表现了简单的情节，演出鸿门宴和公孙大娘舞剑器故事。以后逐渐给以艺术加工，发展成戏曲形式，如《盗仙草》白蛇对仙童的武打；《霸王别姬》虞姬舞剑歌曲曰：“汉兵已略地，四面楚歌声，大王意气尽，贱妾何聊生”，这里面有曲有词有武，只是更艺术化了。现在的一些歌星演唱时多有伴舞，伴舞者有舞有武，如迪斯科等，只是更自由化了。体育运动中的艺术体操，韵律体操，单人双人的艺术滑冰（冰上舞蹈）都有配乐，现在还有配乐太极拳，就连学生每天做的眼保健

操、广播体操也配乐,学生熟练了听到了某段音乐就会做该节操。律吕畅遂导引术更讲究以音乐引导动作,使动作更显出武术的特点,是马步就是马步,是弓步就是弓步,拳、掌、勾、手、眼、身、步、起伏、转折等更加准确无误,起到以乐引动,以动和乐,集中思想,排除杂念,曲词武合为一体,更好地锻炼身体的作用。

律吕畅遂导引术按其运动量的大小和动作的难易度,依次有三种方法:其一为“引入”,其二为“畅(遂)术”,其三为“大武”。三种方法以“引入”为基本练习法,练畅术和大武前也要练引入,只是时间可长可短,动作可慢可稍快。现分述如下。

引入术 引,就是以音乐引领思想。入,就是进入运动状态。开始时双脚平行站立,两臂自然下垂,头摆正,松肩松腰,身体自然放松,目微闭,舌上抵腭,默立片刻。音乐开始,全神贯注在音乐上,完全进入音乐境界,随音乐做下列体操动作。

1. 揉眼:闭眼,双手食指和中指按捂双眼,轻轻转圈并接触眼眶,可防治眼流泪等。

2. 揉太阳穴:双手食指和中指按揉太阳穴,可防治头痛、感冒、失眠等。

3. 搓耳:双手心捂住双耳,上下左右搓揉。耳部穴位很多,针灸术中有耳针,全身任何部位的病痛均可用耳针治疗,搓耳等等于是一个小的全身运动。

4. 揉耳孔:两手食指按入耳孔,轻揉震动耳内肌群活动,防治耳鸣等病痛。

5. 梳头:双手五指分屈,从前额沿头顶往后脑来回抓梳,或用密齿梳梳头,苏轼梳头被传为健身的好方法。头部

穴位很多，如神庭、百会等，增加头部血循环，防头晕头痛等。

6. 后仰：两臂上举，上体轻轻向后仰振。

7. 转腰扭颈：双手叉腰，两脚开立，向左右各转振四拍，并向相反方向扭颈。

8. 马步推抓：马步站立，两掌抱于腰际，轮流前推抓回，同时双膝稍有起伏。

以上动作均做四个八拍以上，运动时舌抵上腭，时咽唾液，深长的腹呼吸。这些动作都是在音乐的伴奏下进行的。“引入”法对健康人可做为保健和准备活动性质的运动，对老年人或大病初愈者则是很合适的锻炼方法。

畅（遂）术 畅，通也，舒畅的意思。畅遂是畅茂顺遂，谓一切生物在充分发育成长。用在导引术上有三种含意：一为动作流畅、舒展，二为琴曲流畅韵美，三为思路顺畅敏捷，豁达大度，这三者在理论和实践上对健康都是有益的，同时在心理上产生“我的机体正在发育成长”的信心。运动时听音乐做下列动作。

1. 云手：即太极拳中的云手动作。运动时沿一个直径约二米的圆进行，一周后以云手的相反动作走回，一周约作云手十二次，做一周或两周自己掌握。

2. 推手：两脚前后站立，两掌自腰际缓缓用力前推再收回，收时吸气、推时呼气，十次左右换一脚在前。亦可二人以太极推手配乐练习。

云手和推手的主要作用是动作一伸一缩，增加呼吸的深度。

引入和畅术是律吕畅遂导引术中的两个组成部份，都是在音乐的伴奏下进行的，配曲可自己选择，最好是自己喜爱

的管弦乐独奏曲，带有词的也可以，音乐的节奏要轻松稳健，词意有歌颂抒情的色彩。当熟练后会感到思路动作和曲词起到共鸣，曲、词、武充分结合，心旷神怡，舒展坦荡，自乐在其中。

大武 前面已介绍《大武》是周代用于祭祀的要求严格的《六舞》的第六舞。律吕畅遂导引术中的大武是要求严格的配曲的武术套路、动作与曲词结合，每一个套路配一首曲词，每一组动作配一句曲词，每一步每一掌配一个音符一个拍节一个字，要求严格，来不得半点迁就脱位。为了充实律吕畅遂导引术的内容，多年来我在教学和对武术的学习中编练和收集整理了一些配乐武术套路可供练习。

1. 双剑二泉映月，配盲乐家阿炳（华彦钧）的二胡独奏曲《二泉映月》，舞双剑。整套动作潇洒，其飒爽英姿逼人，清秀气质袭人。

2. 雨霖铃剑 配宋柳永《雨霖铃》词，古曲，抒情色彩浓。

3. 小滑剑（滑含光） 单练可快，配姜夔《扬州慢》曲词可慢练，动作古色古香。

4. 杏花天影蓝叶剑 单练可快，配姜夔《杏花天影》曲词慢练，动作清雅。

5. 大同剑 配《礼运、大同篇》（礼记）、古曲、讴歌一个理想的社会，动作轻快。

6. 满江红拳 配岳飞《满江红》词，古曲，动作矫健气势大。

7. 浑元太乙手 配宋郭沔的琴曲《潇湘水云》，动作轻柔舒展。重点锻炼呼吸，情趣高雅。

还有配曲的太极拳等。

每个套路根据所配曲词内容的不同而有其不同的风格特点，並鲜明确切的使演练者按曲词而动，进入到曲词所应显现的意境中去，使人在飒飒的乐声中受到引领，受到锻炼、受到陶冶。谈到这里已把音乐和武术的结合对人的生理和心理的保健作用提高到认识和研究的日程上了。武术是体育运动，它对身体的锻炼作用是不言而喻的。音乐是艺术，起源于劳动，音乐表达了人们的思想情感，反映社会的意识形态同时又反过来支配陶冶人们的思想情感，改造社会的意识形态。孔雀东南飞、松花江上等音乐，唱的人声泪俱下，听的人泪洒衣衫。“当日圣乐一奏，百兽率舞”、“伯牙鼓琴，而六马仰秣”，何况人呢！轻柔的音乐可使肌肉放松神经松弛，是身体和精神上的休息，今天的医学家已通过千百次的实验证明，轻松柔美悦耳的乐曲，对病人能起到意想不到的疗效。根据多年的实践，我感到律吕畅遂导引术对心理的保健作用应认真研究。

一、集中思想排除杂念：练拳时要求心静排除杂念，所谓心静，实际是脑静，练拳入静，听从音乐引领，精神专一，使大脑皮层中与运动有关的组织部份作有规律的兴奋，大脑的绝大部份则随练拳和音乐的深入而逐渐进入到抑制休息状态。要做到思想集中排除杂念音乐引领是最好的方法。练拳时应该会呼吸，有人说打拳不会呼吸不如不打拳，因为气不顺对内脏等于是自戕。打拳应学会拳势呼吸，就是说什么动作应该吸，什么动作应该呼，虽说不是固定不变、但会运用拳势呼吸练拳时会使呼吸自如，顺理成章，不会造成喘不过气等现象，练拳时再配上乐曲，会自然形成曲领动，动领呼吸，呼吸又合曲，三者互为因果，所以配曲武术对集中思想排除杂念起极好作用。

二、除劳去烦：劳就是劳累疲劳，劳动后（包括体力、脑力劳动）会感到疲劳，有人累了就躺下休息，有人去参加适当的体育活动，前者是休息，后者是积极性的休息，以全身的活动清除因工作而造成的身体的局部疲劳，这种积极性的休息对健康更有利。烦是烦躁、烦恼、烦闷，这是因外界刺激而造成的思想活动，是心理状态。烦可造成感情上的激动，进而产生许多生理现象，如心跳加快、手发抖发凉，头部充血等，这些因心理因素造成的生理现象，对身体的危害更大。解决烦的办法，是消除致烦因素，“心病终须心药治，解铃还是系铃人”，在人生的道路上会遇到千千万万使人烦恼的事，正确的办法是迎着困难前进，把烦恼的事视为一般工作，视为自然规律，因客观已存在，必存在，以豁达大度胸襟开阔异常理智地去克服烦，这些都是在社会生活中逐渐培养增强的，它对人们的实践活动起着极其重要的推动作用。俗话说：“笑一笑十年少”，其含意就是豁达乐观胸怀宽广。初学太极拳的人打不慢感到急，配上乐曲后会感到精神振奋很快适应。我们应该重视精神作用。精神是心理状态，它对人们的思想行为起着支配作用，精神振作心理上对一切事物都持乐观态度。医生治病有精神疗法，打球时有精神战术，思想境界架高了，对事物总觉得在我的下面，我会很快很容易解决的，把解决烦当成是一件愉快的工作，解决后会感到是一次战役的胜利，是骄傲。除劳去烦，劳是累，烦是心理上的累，心理上的累往往更难承受。配乐武术兴趣浓，会感到是很高的艺术享受，在体会到配乐武术的“味”以后，更会感到音乐的美对动作所起到的引领作用，对性格所起到的陶冶作用，并逐渐培养增强理智最终解决心理上的累烦。

在练习律吕畅遂异引术的每一个套路时，还应该提出一

个“味”字，要体会到“味”、要练出“味”，这好似要求高了些，其实只要懂了词曲的意义，练出“味”来也是很容易的。太极拳没有曲没有词，大家练的都是一个动作，完全一个样，动作又不错。有的人一套太极拳练完后，人们会说“够味”，“有太极拳味”，有的人练完后，人们会说“拳味不够”。这个味不是酸、甜、苦、辣，而是“风度”、“风格”、“境界”、“意味”、“趣味”。《满江红》词的本身就具有强烈的民族自豪感，词曲都慷慨激昂，气势雄伟，风格粗犷，感人至深，是一首洋溢着爱国主义豪情的壮丽诗篇。满江红拳创编在1944年抗日战争最艰苦的时期，日本侵略者侵占了我国大片国土，千百万人流离失所，家园不能回，国耻未雪，“靖康耻，犹未雪。臣子恨，何时灭。”“待从头收拾旧山河”这些豪言壮语，激发着每个人收复失地报仇雪恨的激情，词曲唱到这里，拳练到这里，心里想到我不能“闲白了少年头”，我要“驾长车回到长白山”，胜利后我要“笑谈渴饮鬼子血”，这样打起拳来的气势就不一样了，这就叫“味”。

双剑二泉映月和满江红拳的味就不一样了，二泉映月优美苍凉凄怆，既赞美了泉和月，又是对自己悲惨命运的回忆和控诉，如泣如诉，“中僭恻之凄怆兮，长太息而增歎。”但作者并未被命运压倒，双剑三段中的“穿裁挑刺双崩剑”等一系列动作，又充分表现了曲作者对继续生活下去的顽强奋斗精神，动作似万马奔腾愤慨激昂。整套动作有赞美，有痛苦的回忆，有愤怒，有斗争，有憧憬。剑的本身就有表达情感的基本作用，诗词更是情和志的表露。过去有人说“诗言志”，而剑能展情展志。剑者，志之出也，情之出也。在心为志，剑出为语为情。情动于中，而形于剑，言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不禁手之

武之，足之武之。不要看只是一刺一挑，一穿一崩。每一个动作既有攻和守，也有志和情，是语言是歌唱。一剑在手英俊俊胆，静姿稳健，行刺敏捷。大诗人杜甫赞美剑舞的诗说“燿如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆震怒，罢如江海凝清光。绛唇珠袖两寂寞，晚有弟子传芬芳。临颖美人在白帝，妙舞此曲神扬扬。”诗中句句有志和情，句句有语言有风度，这就是剑的“味”。

三、增强信心：练律吕畅遂导引术时，使自己在心理上产生了“我的机体正在发育成长”的信心。我们应该明白音乐能丰富充满生命力的愉快的生活节奏，运动加上音乐形成非常旺盛的生活规律。信心是心理状态，来源于社会实践；又指导驾御实践活动，信心可产生物质力量而变成巨大的动力，这个动力可改造自己，改造社会。良好的心理状态可以使人的生命力得到最大程度的加强，紊乱的精神变化会使病情加重甚至完全崩溃。荣国团在第二十五届世乒赛上打败了匈牙利运动员西多，为中国运动员在大型国际比赛中赢得了第一个世界冠军。比赛前荣国团就说“外国人没有什么了不起。”“中国人能得世界冠军。”同时他分析了西多稳健防守战术中的缺点，制定了克敌制胜的战术，他的信心增强了，思想境界架高了，比赛中盛气压住了对方，很快取得了胜利。报载一位脑瘤病人医生在动作切除脑瘤手术时，有一块瘤结实在无法动手，只有留在脑内。病人在清醒后，医生告诉他手术非常成功，出院后自我感觉良好，除继续用药外，照常工作，并参加运动、旅游。两年后医生给他检查时，他奇迹地完全痊愈了。当然医药有作用，但他主观的心理状态良好，病人认为他已完全没有病了，去掉了心理负担，增强了生存的信心。生老病死是自然规律，任何人无法

二、双剑二泉映月

双剑二泉映月是根据著名盲音乐家阿炳（华彦钧）的二胡独奏曲《二泉映月》的情节创编的。

二泉映月曲旋律优美苍凉，乐曲中我们听到了这位盲音乐家的心声。乐曲赞美了二泉的月夜景色，奏出了对自己凄苦生活的回忆和坎坷命运的愤愤不平，一阵阵心潮起伏之后，又回到了无可奈何的宁静之中，继而又把情感寄托在对未来的美好憧憬。

双剑二泉映月共分四段，二十一组动作，前段的“斜刺”、“平衡洗剑”、“下戳”等动作，柔和优雅、极富颂扬色彩。二段动作随音乐进入沉思回忆和愤慨。三段动作起伏大快而有力，“仆步下刺”、“穿裁挑刺双崩剑”、“大

转身背后提剑”等，再配上“…… | $\dot{6} \cdot \dot{1}$ $\dot{6} - \dot{1} \dot{6} \dot{1}$
 $\underline{\dot{2} \ \dot{5} \ \dot{3} \ \dot{2}} \mid \underline{\dot{1} \cdot \dot{2}} \ \dot{3} \ \dot{3} \ \underline{\dot{2} \ \dot{1} \cdot \dot{1}} \ \underline{\dot{6} \ \dot{1} \ \dot{2} \ \dot{3}} \mid 5 \ \underline{\dot{5} \ \dot{5} \ \dot{5} \ \dot{5} \ \dot{3}}$
 $\underline{\dot{2} \ \dot{3} \ \dot{2} \ \dot{1}} \ \underline{\dot{6} \ \dot{1} \ \dot{3} \ \dot{2}} \mid \dot{1} -$ ”。这段优美刚强的乐曲把整个套

路引入高潮，充分揭示了作者内心对生活的感受和顽强自傲的生活意志。四段动作缓慢舒展，好似超脱了窄狭的生活和

① 曾在《武林》1989年第10、11期发表。

思想束缚，怡然勇敢地面对现实和对美好未来的憧憬。

双剑二泉映月结构紧凑，动作高雅潇洒，其穿、栽、挑、刺、劈、洗、撩、点、手眼身步等均按武术的规范和特点要求，讲究实用，摒弃虚架。整个套路突出八组攻守动作（详见说明），以这八组动作为核心，形成双剑二泉映月的特点。双剑二泉映月攻防兼备，真真假假，使对方难以捉摸。剑术最讲究表露情感，有对精神意志的高度感染力，具有丰富情感的二泉映月曲与饱含感染力的双剑的结合，是情的流露，是志的熔炉，其飒爽英姿逼人，清秀气质袭人，套路的起承转合，抑扬顿挫，异常形象的表达了二泉映月的各个情节，合拍合律，一气呵成。

双剑二泉映月动作顺序

第一段 对二泉景色的赞美

起势

一、飘刺换把转身压挡

二、双劈剑弓步斜刺

三、翻身刺剑

四、双撩剑转身歇步下刺

第二段 对坎坷命运的愤愤不平

五、双花剑虚步上刺

六、旋剑提膝上举

七、急行后点提膝前刺

八、右扫剑弓步刺

九、仆步崩剑弓步望月

十、连剑转回首望月势

第三段 心潮起伏

十一、翻身架剑弓步刺

十二、仆步穿刺连仆步按剑（金蛇伏地）

十三、转身弓步抄刺

十四、连刺转穿裁挑刺双崩剑

十五、大转身背后提剑

第四段 宁静与憧憬

十六、回首势

十七、双腕花上刺

十八、坐盘上刺

十九、小云剑提膝内绞

二十、歇步崩剑

二十一、换把提膝合剑收势