

邱海洋

著

中国 武术学

CHINESE
WUSHU
PHILOSOPHY



音律与战事——师出以律。
不懂发声不能算懂劲儿。冷兵器结构的八大要素。
从兵器看三国人物性格。

邱海洋

著

武 中
學 國

CHINESE
WUSHU
PHILOSOPHY

四

 中国文联出版社
http://www.cfdp.com.cn

目 录

第八编 武术发声学

第一章 五音六律	0883	四、太极八法与声音配合	0913
一、声与音	0883	五、拳声霍霍，龙吟虎啸	0913
二、五音与五行	0885		
三、古音韵学中的五音	0886	第三章 武学中的变音	0915
四、六律	0887	一、变音举例	0915
五、天地同律	0890	二、河南方言的“妈”和“中”	0917
六、八音	0891	三、不懂发声不能算懂劲	0918
七、华夏礼乐文明	0893		
八、音律与战事——师出以律	0895	第四章 发声与养生	0919
		一、声音调节身心	0919
第二章 武术发声的功能和原则	0898	二、声音疗法	0920
一、武术发声的功能	0898	三、听音法门	0924
二、武术发声的原则	0909	四、六字诀	0924
三、声韵调	0911	五、啸	0925

六、江平先生以讲课为锻炼	0927	一、发音力学与音意气力相匹配	0932
		二、发音与情商、智商和武商	0934
第五章 发声中的音、意、气、力相匹配	0932	三、修订普通话需要武学家参与	0934

第九编 武器

第一章 武术冷兵器	0939	第三章 长兵器（二）	0975
一、石木兵器、青铜兵器和铁兵器	0939	五、槊——长兵重器	0975
二、软兵器与硬兵器	0943	六、枪——诸器之王	0977
三、长兵器与短兵器	0944	七、大刀——百兵之帅	0989
四、直兵器和曲兵器	0945		
五、单兵器与双兵器	0946	第四章 长兵器（三）	0994
六、刺兵器、砍兵器、打兵器、射器和暗器	0947	八、斧钺——开天辟地	0994
七、进攻兵器和防御兵器	0947	九、铲——朴实多用	0999
八、十八般兵器	0950	十、叉——野性剽悍	1000
		十一、耙——大巧若拙	1001
第二章 长兵器（一）	0953	十二、镗——雄霸张扬	1003
一、棍——百兵之祖	0953	十三、锤——力士神兵	1004
二、矛——无坚不摧	0964	十四、狼筈——抗倭利器	1006
三、戈——武的原始象征	0967	十五、锦绳套索——神出鬼没	1007
四、戟——百兵之魁	0970		

第五章 短兵器 (一)	1012	四、药喷类暗器	1069
一、百刃之君——剑	1012	五、手套类暗器	1070
二、百兵之胆——短刀	1021	六、杂类暗器	1072
三、鞭钏	1033		
		第九章 冷兵器结构功能要素	1074
第六章 短兵器 (二)	1038	一、冷兵器结构的八大要素	1074
四、短斧	1038	二、结构要素组合与兵器形制	1075
五、双锤	1039	三、兵器如手	1077
六、钩	1041	四、兵器组合战阵	1078
七、拐	1042	五、兵器使用基本思想	1080
八、杖杵	1044	六、兵器著作	1085
九、铁尺	1046		
十、匕首	1048	第十章 兵器与拳脚功夫	1087
十一、子午鸳鸯钺	1049	一、以拳脚为兵器功夫的基础	1087
		二、兵器提升拳脚功夫	1088
第七章 射器	1052	三、兵器拳脚招式的共通性	
一、弓	1052	——以金刚捣碓为例	1089
二、弩	1054	四、搏击中兵器与拳脚相配合	1090
三、矢	1057	五、十八般兵器与功夫的全面性	1091
四、弹弓	1058		
		第十一章 应急变通之武器	1093
第八章 暗器	1060	一、夏无且药囊救秦王	1093
一、手掷类暗器	1060	二、中国古代常见的变通武器	1094
二、索击类暗器	1066	三、英国 TASK 保镖训练营武器训练	1097
三、机射类暗器	1067	四、口喷辣椒水	1104

第十二章 从兵器看三国人物性格	1106	三、关羽，青龙偃月刀	
一、刘备，双股剑		——千古一帅，武圣人	1108
——神圣儒雅，擅长形象包装	1106	四、曹操，横槊赋诗	
二、张飞，丈八蛇矛		——文治武功，气吞山河	1110
——粗中有细，胸有奇谋	1107		

声音是一种物质现象，它源自振动。宇宙万物都有振动，或高或低，或锐或钝，有不同的频率，因而都与声波有着某种关联。宇宙间的生命包括人类，都生活在声音频率之中，我们周围的世界充满着声音，我们可以本能地感受到一定频率范围内的声音。

能否利用一种特别的音符，振动身体器官和内部气脉，达到修心、养生、健身和增长功力的效果，甚至于激发生命潜能、提高智慧呢？几千年来，人类一直在思考这样的问题。

中国很早就研究过雷声和共振等现象，有五音对应五行和五脏的理论，古代的导引术中有“声引”之法，在声学方面取得了非凡的成就。

中国武术中有发声现象，很多拳种在演练过程中都伴随着发声助力，其中以南拳发声最为多见。另外，八极拳有擤气发声的技术；意拳有试声训练，练形意拳的五行拳的时候，要分别发五种不同的声音……国外的跆拳道、空手道也有发声现象，空手道把发声叫作“息吹”。

武术发声是一门高深的学问，很多技法被视为不传之秘。武术发声学本质上是一个力学问题，涉及人体学、经络学、音乐学、声韵学、声波学等诸多方面，还涉及语言学中的方言问题。例如，南拳、蔡李佛拳发声规律受广东方言发音影响；河南少林拳法和陈氏太极拳的发声，主要与河南方言发音相一致；翻子拳、戳脚等拳种的发声主要与河北方言发音一致。

在武术发声的具体技法方面，尽管各地区、各拳派存在一定的差异，但是在发声的功能和原则方面，存在基本的规律，这些规律是可以认识的。截至目前的诸多拳论，如《越女论剑》《太极拳论》等，对武术发声都缺少论述，很多拳派视其为秘不外传之术。

第一章

五音六律

音乐，是通过节奏、旋律、和声、调式和调性等要素构成的“声音的秩序”。音乐与宇宙万物之间具有普遍而紧密的联系。中国人很早就体察到音乐具有反映宇宙秩序的功能，即“乐则天地”，意思是音乐效法天地的规则。德国哲学家叔本华也认为音乐与现象界或自然界可以看作是同一东西的两种不同的表现；音乐是世界的表现，世界是“具体化的音乐”。

在中国古代的教育中，“乐”是孔夫子“六艺之学”^①中的一种。“琴棋书画”，“琴”排在第一；“声色犬马”，“声”也是排在第一的位置。不仅古代的中国人认识到音乐对人性修养之重要，古希腊人也认为一个“优美”的民族，必须对公民进行两种最基本的教育，即体育和音乐的教育，柏拉图和亚里士多德对音乐和体育教育都有过论述。

一、声与音

（一）单声与和音

早在春秋战国之前，“声”和“音”两个字是分开使用的，含义不同，

^① 六艺之学包括《诗》《书》《礼》《乐》《易》和《春秋》。

后来才变成同义词，进而合成为一个词“声音”。

郑玄说：“宫商角徵羽，杂比曰音，单出曰声。”^①意思是单独发出的声音称之为声，相当于单声；混合的声音叫作音，相当于和音。

（二）曾国藩论声和音的区别

关于声和音的区别，曾国藩在《冰鉴》中讲，声产生于发声器官的启动之时，可以在发声器官启动的时候听到它；音产生于发声器官的闭合之时，可以在发声器官闭合的时候感觉到它。

人体器官震动进而引起空气振动所产生的声音效果叫作“声”，之后，人体器官停止震动，余下来仍在空气中振动而产生的是“音”。“音”是“声”传递的结果，为“声”之余韵，正如通常人们所说的“余音绕梁，三日不绝”。汉语拼音中有声母和韵母的区分，就和声与音的分别有关。

（三）发声部位与共鸣

我们说话或者唱歌时，可以选择很多不同的身体部位发声。正常说话和唱歌时，要利用口腔共振发声；说悄悄话时，怕别人听到，就只用声带发音，尽量减小口腔共振。流行唱法、美声唱法、京剧、其他地方戏曲、甚至儿歌对发声部位和震动共鸣的要求也有不同。

发声时，舌头是可以分成若干个区的。口腔、嗓子、鼻腔，可以分成前中后若干不同位置。有的民歌用假嗓子发声；腹语，讲话时向肚中咽，

^①〔汉〕司马迁：《史记·乐书》，中华书局，1959年版，第1180页。

使声音在腹腔共振，这样隔着肚皮就可以听到含混不清的话音。^①腹语，需要将下丹田的气息通过腹腔、胸腔、喉腔、口腔、鼻腔和头颅集体共鸣，周身共振。

武学中的发声，也是要根据发力的需要，选择不同的发声部位和共振部位，由此可以产生诸多变化，诸多效用。

二、五音与五行

中国古代把音分为五种，称为五音：宫、商、角(jué)、徵(zhǐ)、羽，分别相当于现在的 do、re、mi、so、la，即简谱中的“1”“2”“3”“5”“6”。^②这五个音阶被中国传统哲学赋予了五行的属性：

宫—土、商—金、角—木、徵—火、羽—水，即宫为土声，商为金声，角为木声，徵为火声，羽为水声。“宫”音为五音之主、五音之君，统帅众音。“宫属土，君之象”“商属金，臣之象”“角属木，民之象”“徵属火，事之象”“羽属水，物之象”。

而五行分别对应五脏，因此，五音也与五脏相配：宫应脾，土声，其声漫而缓，厚实高重，如牛鸣叫；商应肺，金声，其声促以清，和悦润耳，

① 腹语并不是真的用肚子说话，只是一种特殊的发声和声音处理技术。据说腹语起源于古埃及，距今已有3000多年的历史。中国的史书上，也有腹语表演的记载，擅长腹语者曾被称为“肚仙”。金庸在武侠小说《天龙八部》中刻画了一个擅长腹语的人物——段延庆。

② 另外，“变徵”相当于fa，即简谱中的“4”；“变宫”相当于si，即简谱中的“7”。

如敲击金属；角应肝，木声，其声呼以长，高畅响亮，如雉鸡登枝；徵应心，火声，其声雄以明，焦灼暴烈；羽应肾，其声沉以细，时缓时急，似水声潺潺，此为五脏正音。^①

《黄帝内经·素问》上说“五脏相音，可以意识”^②，认为五音对应五行，五音调节五脏。古人修养身心讲究“琴棋书画”，琴排第一；描述奢靡不健康的生活时讲“声色犬马”，“声”也是排第一，这些足以说明音乐的力量，音乐对修身的影响。

五音、五脏与五行相配图

五音	宫	商	角	徵	羽
发音	Do, “1”	Re, “2”	Mi, “3”	So, “5”	La, “6”
特点	漫而缓，厚实 高重	促而清，和悦 润耳	呼以长，高畅 响亮	雄以明，焦灼 暴烈	沉以细，时缓 时急
五脏	脾	肺	肝	心	肾
五行	土	金	木	火	水

三、古音韵学中的五音

古音韵学家根据字母的发音部位不同，把声母分为喉音、舌音、牙音、齿音、唇音五类，对应宫、商、角、徵、羽这五音。古人将“牙”和“齿”是分开来讲的，“齿”专指切牙（门齿）和尖牙，“牙”专指双尖牙和磨牙，因此对字音有“牙音”和“齿音”的区别。

① 值得注意的是，关于五音与五行对应关系，古籍多有矛盾，今人也莫衷一是，这可能是古今语音差异及方言差异所造成的。

② 龙伯坚、龙式昭：《黄帝内经集解》，天津科学技术出版社，2004年版，第170页。

唇音，拼音：b, p, m, f, w。

舌音，拼音：d, t, n, l。

牙音，拼音：j, q, x, y。

齿音，拼音：z, c, s, zh, ch, sh, r。

喉音，拼音：g, k, h。

这与现代汉语拼音的分类是不同的，现代汉语拼音按发音部位来分类可以分为三类：

其一，唇音（双唇音 b, p, m 和唇齿音 f）。

其二，舌尖音（舌尖前音 z, c, s, 舌尖中音 d, t, n, l, 舌尖后音 zh, ch, sh, r）。

其三，舌面音（舌面前音 j, q, x, 舌面后音 g, k, h）。

四、六律

六律是中国古代的一种音乐律制，是就阴阳各六的十二律而言的。中国古代律制中，用三分损益法将一个八度分为十二个不完全相等的半音，从低到高依次排列，并分别取名为黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、仲吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟，统称十二律，或者十二调。其中奇数各律称为“律”，为阳；偶数各律称为“吕”，为阴，总称六律（六阳律）、六吕（六阴律）。六阳律包括黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射；六吕（六阴律）包括大吕、夹钟、仲吕、林钟、南吕、应钟。六律和六吕，合称

为十二律。^①

演奏时，五音（宫、商、角、徵、羽）的音高用律来确定，黄钟所定的宫音，比用大吕所定的角音要低沉。《管子·地员篇》说：“凡听宫，如牛鸣窞（jiào）中；凡听角，如雉登木以鸣。”^②时人因音异而别阴阳，将六律归为阳律，将六吕归为阴律。《孟子·离娄上》：“师旷之聪，不以六律，不能正五音。”^③

中国古人还把乐律和历法联系起来，依照《礼记·月令》，一年十二月正好和十二律相适应：

孟春之月（一月），律中太簇。

仲春之月（二月），律中夹钟。

季春之月（三月），律中姑洗。

孟夏之月（四月），律中中吕。

仲夏之月（五月），律中蕤宾。

季夏之月（六月），律中林钟。

孟秋之月（七月），律中夷则。

仲秋之月（八月），律中南吕。

季秋之月（九月），律中无射。

孟冬之月（十月），律中应钟。

① 有时“六律”一词专指六阳律，而把六阴律称为六吕，如《灵枢·邪客》：“天有六律，人有六府。”

② 黎翔凤撰，梁运华整理：《管子校注》，中华书局，2004年版，第1080页。

③ 万丽华、蓝旭译注：《孟子》，中华书局，2012年版，第145页。

仲冬之月（十一月），律中黄钟。

季冬之月（十二月），律中大吕。

欧阳修《秋声赋》中说，“夷则为七月之律”，意思是“夷”是七月的音律。陶潜《自祭文》说“岁惟丁卯，律中无射，天寒夜长，风气萧索”，“无射”是指季秋九月，这些都反映了十二律和十二月的对应关系。

所谓“律中”，就是“律应”，就是音律与节气的对应关系。“律应”的征验则凭“吹灰”。吹灰是古人候气的方法，据说是用葭苣的灰塞在律管里，某个月份到了，和它相应的律管里的葭灰就飞动起来了。

杜甫的诗《小至》有“吹葭六动飞灰”，小至是冬至的前一天，仲冬之月，律中黄钟，此句诗的意思是“冬至到了，律中黄钟，黄钟管的葭灰飞动了”。韩愈《忆昨行》讲“忆昨夹钟之吕初吹灰”，意思是说“想起了二月的时候”，因为仲春之月律中夹钟。古人常喜欢用十二律的名称代表时令月份。例如，曹丕《与吴质书》：“方今蕤宾纪时，景风扇物”，说的就是仲夏五月。

由于律吕的发音，阴阳相生，左右旋转，能发出许多声音，周而复始，循环无端，所以阴阳六律还用来比拟十二经脉在周身循环的统一性。《黄帝内经·灵枢·经别》：“六律建阴阳诸经，而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉。”^①

① 龙伯坚、龙式昭：《黄帝内经集解》，天津科学技术出版社，2004年版，第1505页。

五、天地同律

天地同律也就是时空合一、声音与数字、历法合一。律学本属于声学，由于古代天文学在制定历法过程中需要数学运算，便借用律数来完成这一过程，而产生了律与历的结合。律历一体思想首先是与古代气论紧密相关的，反过来又促进了《黄帝内经》对“气”的规律性研究和人体生命节律的研究。

首先，音律与天气相应。《史记·律书》中说道：“王者制事立法，物度轨则，壹禀于六律，六律为万事根本焉。”^①古代以“同类相动”理论推想互相感动的事物之间通过气传递着它们的相互作用，从而把律吕与“气”密切联系起来。

汉代有“候气之法”，据《后汉书·律历志》记载，在一个密闭的室内，把端部塞上葭苳灰的律管按一定的方位加以布置，仔细观察就可以看到，每到一定的节气，与该节气相应的那支律管中的灰就会逸出。这种把律管的长短和天地之气联系起来的实验，对我们理解五气、五藏与五音相应等问题至关重要。

人们把不同的乐音与不同的节气时令，以及该时令的气候、物候联系起来。所谓二十四节气、72候不过是天“气”在一年中有24种或72种表现，同时造成了不同季节中声色味的差异。因此，五音、十二律可以说是“气”的量化的另一种表达。十二律的名称表示“气”在不同时期的不同表

^①〔汉〕司马迁：《史记》，中华书局，1959年版，第1239页。

现和不同作用。如：

黄钟，黄者，中之色，钟者，种也。意味着阳气施种于黄泉，孳萌万物，为六气之元也。

蕤宾者，言阳始导阴气使继养物也。

夹钟者，言阴夹助太簇，宣四方之气而出种物也。^①

南吕者，言阳气之旅入藏也。^②

六、八音

声音的元素之一是音质，也叫音品或音色。《周礼·春官》中把音质根据发音材料的不同而分为金、石、土、革、丝、木、匏（páo）、竹八类，称“八音”。

八音，也可视为是最早的乐器分类法之一。

金音包括编钟、特钟、铙。

石音包括编磬、特磬。

土音包括埙、缶、筑。

革音主要是鼓。

丝音包括箏、古琴、古瑟。

木音包括柷、敔。

① [汉]班固：《汉书·律历志》，中华书局，1962年版，第959页。

② [汉]司马迁：《史记·律书》，中华书局，1959年版，第1247页。