

国家级非物质文化遗产燕青拳的特征与价值探析

陈圣贤¹, 任文岗²

(1. 北京吉利学院博雅学院 体育教研室, 北京 102202; 2. 河北体育学院, 石家庄 050041)

摘要: 采用文献资料法深入挖掘国家级非物质文化遗产燕青拳的特征和价值。燕青拳具有功架端正、发力充足、动作敏捷、灵活多变、姿态优美的技术特征; 燕青拳包含深厚的历史文化价值和“中和为美”的美学价值; 燕青拳的技击特性注重腰部和腿部动作, 其健身价值重在强腿壮腰; 燕青拳在传承中凝聚了忠、信、孝、悌、礼、义、廉、耻等优秀的中华民族精神, 潜移默化地影响着习练者的品格和修为, 是了解历史和接受中华优秀传统文化教育的优秀载体。为了更好地传承燕青拳, 可以在保护、挖掘和继承其历史文化价值、健身价值、技击价值、教育价值的前提下, 开发其经济价值。

关键词: 燕青拳; 技术特征; 历史价值; 健身价值; 技击价值; 教育价值; 经济价值

中图分类号: G80-054

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2015) 02-0094-03

沧州燕青拳是由清朝乾隆中期山东人孙通所传, 其传承支脉中, 陈善一支全面、系统、完整地继承了孙通所传的燕青拳, 传承谱系比较完整, 保存较好。2008年, 燕青拳入选第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名单, 2009年, 陈敬宇入选为国家级代表性传承人。燕青拳历史悠久, 但相关研究还不甚深入。本文拟对燕青拳的特征与价值进行研究, 以期对燕青拳的传承与发展起到推动作用。

1 燕青拳的特征

燕青拳具有鲜明的技术特征: 架势较小, 腿法多变, 拳脚相随, 快慢守理, 守中寓发, 待机伸屈, 功架端正, 发力充足, 动作敏捷, 大开大合, 虚实相辅, 奔放流畅。燕青拳习的是手、眼、身、法、步, 练的是精、壮、巧、妙、神。

燕青拳的手法讲究握拳如卷饼, 出掌一瓦垄, 出手如飘风, 收手如狡兔。出手皆为招, 抓、捋、拿、打、摔, 手随步开; 出手似闪电, 回手似火燎。此拳练至大成, 强调手拨六向, 脚踢八方, 穿手画弧, 五弓抱桩。

燕青拳的眼法讲究眼为心之魄, 神聚于眼, 眼随手动, 手到眼到, 眼随势变, 目随势注, 拳似流星, 眼似闪电。

燕青拳的身法讲究侧转、钻翻、吞吐、俯仰、起伏、翻转、回环、侧绕、勾挂、盘旋、跳跃、顺送、屈伸、攻防、跨绕, 身动如风, 腰似蛇行, 拧腰顺肩。其身法巧妙运用, 一法数招, 随机应变。

燕青拳的步法除基本的弓、马、仆、虚、歇之外, 多讲究斜行、拗步、进退、闪跨、跃纵、腾挪、连点、展搓、高低、开合。步换身随, 步到身到, 步捷身灵, 转换自如。

“精、壮、巧、妙、神”中的“神”为精魄, 以形传神, 动以养形, 外练以养形为先, 精盈则气盛, 气盛则神全, 神

全则身壮。人由气生, 气由神往, 神气相补, 神韵风骨, 息息相依。

燕青拳法注重“慢练功, 快练攻”。练功有八大招, 分别为抢、靠、颠、粘、卷、提、挎、掸。此八招是燕青拳法之纲要, 每字含义不能以一招一式替代, 蕴含于招术之中, 用法灵活多变, 每字含八目, 共六十四目。

燕青拳内容丰富, 技术全面, 演练风格姿势优美, 快慢有度, 潇洒大方, 同时练气、养形、传神, 故老少皆宜, 防身之中又有健身之功效。

2 燕青拳的价值

2.1 文化价值

中国武术文化是中国传统文化的重要组成部分, 沧州燕青拳作为中国武术文化的一份子, 也有其自身的文化传承。

在拳种起源上, 有“燕青创拳说”“紧那罗创拳说”“达摩创拳说”等提法。虽然都是一些传说, 没有史料记载, 但为燕青拳的起源披上了神秘的色彩。

燕青是小说《水浒传》所记载的108位梁山好汉之一。《水浒传》中的浪子燕青英俊潇洒, 武艺高超, 忠义无双。由于对燕青的崇拜, 故后人把燕青作为燕青拳的创拳人。

“紧那罗信仰是少林寺信仰体系中的一部分, 紧那罗在佛教被僧人誉为‘武圣’, 武功盖世, 是少林寺的护法神。他所创立的少林寺功夫成为少林寺宗教文化的核心所在”^[1]。而达摩祖师在佛教发展史上也有着重要的历史地位, 达摩祖师精通少林七十二武艺而被人们广为熟知。由于沧州燕青拳一世祖师孙通在少林寺学过艺, 后在沧州授徒, 因此人们也把“紧那罗”作为创拳人物。

在燕青拳动作名称上, 如“仙鹤振翅”“大鹏展翅”“猛

收稿日期: 2014-10-21

作者简介: 陈圣贤 (1981—), 男, 河北沧州人, 助教, 硕士, 研究方向为体育教育训练学。

虎翻身”“虬龙得势”等都是以动物的动作来命名的。而模仿飞禽走兽的动作正体现了燕青拳造型美的特点。燕青拳太师鞭歌诀“太师神鞭虎尾樽,怀抱太极镇乾坤;藏鞭埋伏单腿立,黑虎入洞肋下存……”描绘了一幅栩栩如生的画面,太师气定神闲,怀抱着神鞭,沉稳又透出内心的强大威力;一旦发招,好似凶猛的黑虎闯入山洞。

把动物的行动姿态通过人的形体语言表现出来,自然就会显现出燕青拳的造型魅力。同时还有一些如“赵云怀中抱太子”“翻身刀劈颜良死”“回身又诛文丑亡”“六郎提枪人人怕”等招式向人们传播了历史典故,有助于习练者进入相应的文化意境,加深了人们对历史文化的了解。

从美学上,燕青拳讲究“中和为美”,体现了中国传统的美学主张。“和”强调事物的多样性及其对立统一,“中”强调处理事物矛盾的原则和方法,是实现对立统一的途径。“中和为美”的美学思想对燕青拳产生了极大的影响。例如燕青拳架势轻巧、虚实相辅、变化灵活、快慢有度的功法特点和“慢练功,快练攻”的习练特点就是中和之美的体现,也是姿势美、劲力美、节奏美和结构美的具体呈现。

燕青拳貌似术重韵薄,其实不然,燕青拳也相当注重“气韵”。中国传统美学的“气韵”,是指审美对象的内在生命力显现出来的具有韵律美的形态。这一原则运用到武术中就是修炼元气,打造生命力之本源。燕青拳动作潇洒大方又灵活多变,一法变数招,气韵随身行,特别能体现武术的练意、练气和练神。

2.2 健身价值

传统武术独特的健身娱乐功能是其最为实用的功能,也是传统武术在当今社会继续存在的最重要依据^[2]。练习者通过习练燕青拳,使自身的力量、柔韧性、协调性、速度和灵敏性等身体素质得到较大的提高。凡燕青拳习练者,入门必先学燕青架子,燕青架子由120个动作组成,全部练下来需要一个小时左右。在练习中,凡遇到提膝的动作都会做单腿蹲起动作,数量由少渐多,同时牢记扣齿、闭唇、舌抵上腭和丹田后吸等要义,“演练时,虽汗流浹背而呼吸自然,不能大口呼气”^[3]。拉架子主要是提高习练者的气力,同时强调动作的规范性。通过加强腰腿的练习,延缓腰腿机能衰退,能够起到强腿壮腰的作用。

燕青拳的套路演特别注重一正一反,动静结合,刚柔并济。如在练习中遇独立动作要求脚趾抠地,保持平衡,穿手画弧,五弓抱桩。经常练习能够全面协调身体各个机能,调理经脉,通气血,理脏腑,达到增强体质的健身功效。燕青拳讲究“拳不离手”,但提倡“止戈和平,点到即止”,说明燕青拳是以习武健身为宗旨的。

2.3 技击价值

燕青拳的技击特性体现在手臂和腿部,这两个部位的动作可以决定胜败,现举两个典型的技击练习动作:

(1) 对杠胳膊:需两人练习。初练时两人面对面,两脚左右开立,膝盖微曲,同时用小臂上下反复靠击。熟练后,可以配合步法进行移动练习,即在靠臂的同时利用步法前后和环绕。练习时,力量由小到大,速度由慢到快,目随臂行。这种方法既练习了劲力,又练习了抗击打的能力和反应

速度。久练功深,实战应用时效果明显。

(2) 对劈勾子:需两人练习。甲先上左腿,以左脚掌为支撑屈膝用右腿前扫,扫对方左腿后转身后提左腿。在甲做扫腿的时候,乙提左腿,避开甲的扫腿后,左脚落地的同时用相同动作,用右扫腿扫向甲左腿。这样反复练习,右扫腿熟练后可以用左腿扫攻。这种练习方法既加强了腿部力量,又提高了灵敏性。燕青架子歌诀说“全凭九勾占中原”,可见勾子的技击效果。

燕青拳讲究出手连三招,即技击的连续性;又强调一招数法,即招数的灵活性。燕青拳口诀中的“手似两扇门,全凭腿赢人”,就是燕青拳技击性特征的典型概括。

2.4 教育价值

燕青拳作为中华传统武术保留相对完整的拳种之一,在近三百年漫长而不间断的传承中,深受中华民族精神优秀内核的滋养,使燕青拳在师徒相授的过程中潜移默化地影响着学习者的品格和修为。

燕青拳注重技战术的丰富和完善,更注重人文历史的承载与传播、武德及民族精神的教育。在人文历史的传播方面,燕青拳的许多招式都采用古代武将人物和典故命名,如太师十三鞭“苏秦背剑鞭赶日”。该套路演练下来仿佛将人们带入大开大合、硝烟弥漫的战国沙场,感受苏秦托鞭救主的赤诚与联纵六国的豪迈。再如招式“赵云怀中抱太子”“六郎提枪人人怕”。无论是战国的苏秦、三国的赵云,还是北宋的杨六郎,燕青拳选取的人物都是赫赫有名的武将英雄,他们智勇双全,勇武威名可促使练拳者在精神层面上对燕青拳的学习和领悟。

燕青拳蕴含了忠、信、孝、悌、礼、义、廉、耻等传统武德和民族精神。同时,燕青拳的发展也体现了中华民族自强不息的发展精神,在三百年的发展历程中,这一拳种不断丰富完善,形成了较为完整的“拳械练”三位一体的套路体系,成为中华武术的代表拳种。燕青拳注重“手眼身法步,精壮巧妙神”,这一理念强调了人与自然的和谐统一,即天人合一。“天人合一”重在强调人与自然的顺应和协调,武术所强调的“内外合一,形神兼备”与此一脉相承。燕青拳注重技术和精神的双重修炼,根据不同的时节采用不同的习练方法以顺应人体机能的需要,从而达到练功的目的,体现了和谐自然的习练观。

2.5 经济价值

燕青拳作为国家非物质文化遗产,可以在保护和抢救的基础上合理利用其文化价值、健身价值、技击价值和教育价值实现经济价值方面的转化,以促进其传承发展。“将非物质文化遗产中有条件的文化资源转化成为现实经济发展、转化成为文化生产力,带来经济效益,才会为非物质文化遗产带来持久的、有深厚基础的传承。”^[4]

燕青拳具有悠久的历史 and 深厚底蕴,这为其进行经济开发提供了坚实的文化基础。我们可以对燕青拳进行旅游文化资源方面的开发,组织燕青拳文化主题游,让游客体验燕青拳的传统礼仪文化、人文历史和技击技能。同时,充满审美价值和民族特色的燕青拳还可打造精彩的表演团队进行国内外巡演。此外,开发燕青拳的文化衍生产品,如纪念品、图

书、音像、器材、服装、竞赛、电影、电视剧、网络剧、动漫等,让这门古老的拳种更加贴近时代。

燕青拳的健身价值同样具有市场开发的潜力。燕青拳套路繁多、架势优美,历史内涵丰富,能够满足青少年的心理、生理和学习诉求。举办燕青拳青少年培训可以实现教育与经济的双重价值。燕青拳在习练中非常注重强腿壮腰,对于中老年加强腿部和腰部锻炼大有裨益。因此,针对中老年腿部和腰部练习的燕青拳简化套路养生讲座和培训也极具市场开发价值。

3 结语

为了更好地传承燕青拳这项历史文化内涵丰富的武术项目,我们需要对其进行深入的挖掘和大力的推广。充分挖掘燕青拳的各种价值,以经济方式盘活非物质文化遗产燕青

拳,是推动和传承这一拳种的有效方式。当然,经济价值的开发一定要以历史文化价值、健身价值、技击价值、教育价值的保护、挖掘和继承为前提,唯如此才能留存传统武术的原生态文化内核,才能满足现代人对传统文化的精神需求,从而实现经济和文化的可持续健康发展。

参考文献:

- [1] 释永信. 少林功夫文集[M]. 登封:少林书局,2003.
- [2] 曹红敏. 传统武术文化生存思辨[J]. 河北体育学院学报,2014,28(1):91-93.
- [3] 姜容樵. 写真秘宗拳[M]. 太原:山西科学技术出版社,2012.
- [4] 王文章. 非物质文化遗产概论[M]. 北京:教育科学出版社,2013.

Analysis of the Features and Values of Yanqing Quan as China's National Intangible Cultural Heritage

CHEN Sheng-xian¹, REN Wen-gang²

- (1. Teaching and Research Center of Physical Education, Boya College, Beijing Geely University, Beijing 102202, China;
2. Hebei Institute of Physical Education, Shijiazhuang 050041, China)

Abstract: This paper explores the features and values of Yanqing Quan, our national intangible cultural heritage, by the method of literature review. Yanqing Quan has the technical features such as a upright posture, sufficient force, agile movement, flexibility, gracefulness; Yanqing Quan contains profound historical and cultural values and aesthetic values of "Beauty of Neutralization and Harmony"; combative characteristics of Yanqing Quan lie in the waist and leg movements, the strong fitness value focuses on strengthen legs and waist; in inheritance, Yanqing Quan embodies the Chinese spirit of loyalty, faith, filial piety, love and respect one's elder brother, etiquette, justice, honesty, sense of honor and shame. It has a silent transforming influence on the practitioners' character and virtue, and it is an excellence carrier to understand Chinese history and accept the Chinese traditional cultural education. In order to have a better inheritance of Yanqing Quan, our society should take such essential prerequisite as protection, exploration and inheritance of its historical and cultural value, fitness value, combative value and educational value, and then explore its its economic value.

Key words: Yanqing Quan; technical features; historical value; fitness value; combative value; educational value; economic value