



“卮”变:武术桩功之“桩”的探源

蒋德龙¹, 谭广鑫², 饶平¹

摘要:从音韵、造字、考古、历史、民俗等方面,以武术人类学视角,探析了桩功之“桩”的原始名称、本质特征。结论:桩功之“桩”的原初是表示巫师在旋转而舞,用“卮”符表示;桩功之“桩”的音韵是“uo、uan、uang、ong”等“合口呼”音韵;桩功之“桩”的声母是“z、c、s、zh、ch、sh”舌尖前、后声母;桩功之“桩”字是“卓、蹉、傜、蹲、桩、戳、串”等动词性质的形声字,用来描述武师(“卓”描述舞师,“蹉”描述巫师)发出雷音;桩功之“桩”来源上说并不是木桩之“桩”;桩功之“桩”的本质特征为心身聚变——变化要素为神人敌,变化标志是流畅感,变化效果是聚体能。

关键词:武术;“卮”;桩功;桩;变化

中图分类号:G80-05 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2016)06-0064-05

Change of "卮": the Origin of "Zhuang" in Zhuang Gong of Martial Arts

JIANG Delong¹, TAN Guangxin², RAO Ping¹

(1.College of Athletics and Kinesiology, Hengyang Normal University, Hengyang 421008, China; 2.School of Physical Education and Sports Science, South China Normal University, Guangzhou 510631, China.)

Abstract: Based on phonology, word formation, archaeology, history and folklore, the paper analyzes the original name and characteristics of "Zhuang" in Zhuang Gong from the perspective of martial arts anthropology. The conclusion is that the original meaning of "Zhuang" indicates the spinning and dance of wizard, which can be represented by the symbol "卮". The rhymes of "Zhuang" are "uo, uan, uang, ong, etc.". The consonants of "Zhuang" are "z, c, s, zh, ch and sh". "Zhuang" is also a phonogram of the verbs like "卓(zhuo), 蹉(cuo), 傜(suo), 蹲(chun), 桩(zhuang), 戳(chuo), 串(chuan)". It was used to depict the thunder-like voice of wizard. Originally, the word of "Zhuang" does not mean wooden stake. The essential nature of the word "Zhuang" means psychosomatic fusion. The elements of the change are God, man and enemy. The sign of the change is fluency. And the effect of the change is physical fitness.

Key Words: martial arts; "卮"; Zhuang Gong; Zhuang; change

学界一般把武术桩功之“桩”认作木桩之桩。如吴图南认为“桩步者,练习各种步法,使腿力充实,站立稳固,有如桩之栽于地中者然,是以名之”。梅花桩拳之“桩”被认为是由于在100根桩子上练功而得名^[1],来源可以追溯到《列子》记载的造父跟其老师泰豆学桩上之御。也有学者认为桩功之“桩”是“武术的基本单位,是用于武术单打独斗的基本的、外在的形式,是基于阴阳、有无、动静、虚实之变化的,能够发出招式并用以较技的载体”,认为桩法是《道德经》的作者老子所创^[2]。另有学者认为桩法来源于《内经》“独立守神,肌肉若一”的站姿^[3]。以上可以说是后学关于武术桩功之“桩”的具有追思附会性质的说法,并无十分令人信服的论据。正像笔者在《古代巫风的现代延续:武术基本功马步之“马”的探源与启示》^[4]中认为的,现代武术对马步之“马”的文化基因(马步之“马”的原始名称是巫,原型是战神,原旨是附体,原生是律动,原附是焚香)的遮蔽与遗忘,使得蕴涵丰富文化基因的马步之“马”

出现了浅薄化(动物意义上的马)与冰冷化(一种僵硬的姿势)一样,桩功之“桩”的原始名称及原始特征是什么,或者说桩功之“桩”的历史文化基因是什么,学界鲜有论说,以至于武术桩功之“桩”的认识也有浅薄化和冰冷化,功力大赛上竟然真出现“桩上徒搏”。本文从音韵、造字、民俗、武术史等方面,以武术人类学视角对武术基本功——桩功之“桩”的原始名称与原始特征做进一步分析。

1 “卮”:桩功之“桩”的原初名称

1.1 “卮”舞:桩功之“桩”的原初符号

“卮”是一种非常古老的符号,在世界各种文明中有着非常悠久的历史。“卮”这个非常古老的符号是由“巫”字旋而舞之,而就成了“卮”^[5],表示着巫师在舞而娱神。也即用“卮”描述巫师求神驱邪。在岩画、考古、古籍、民俗、现代拳种里都可以发现巫师在舞而娱神的“卮”字符。阿尔

收稿日期:2016-09-11

基金项目:教育部人文社会科学研究项目(13YJC890019);国家社会科学课题(15CTY020);湖南省体育科学学会课题(2015HN050);衡阳师范学院科研项目(16D19)。

第一作者简介:蒋德龙,男,副教授。主要研究方向:体育学术史,体育人类学。E-mail:jdl741124@126.com。

作者单位:1.衡阳师范学院 体育学院,衡阳 421008;2.华南师范大学 体育科学学院,广州 215000。



泰、呼图壁岩画中有较多的人物体势符号“卍”，被描述为：双臂平伸一手上举、一手下垂的构图符被释为舞蹈形象，并戏称为古代迪斯科^[6]，具有宗教意蕴。中国史前时期马家窑文化和红山文化中有一种神秘的“卍”字符号，极富动态感，被认为是巫师在舞蹈^[7]，另外考古发现在夏商时期的夏家店文化以及历代都有“卍”符的残存，都可以认为是以舞蹈敬奉崇拜某种神灵的一种表象标记，且一般都由巫师来完成^[8]。满文用象形符号“𐎡”（与“卍”非常相似）表示的意思就是跳舞^[9]。纳西东巴文“卍”符非常丰富，可能是来源于古印度及苯教，有神圣和世俗两种意义^[10]。中国古代有许多“卍”舞的记载，多次出现于甲骨卜辞和《诗经》中^[11]。如《鲁颂·閟宫》载“萬舞洋洋，孝孙有庆”，《商颂·那》载“庸鼓有斲，萬舞有亦”，《邶风·简兮》载“简兮简兮，方将萬舞；日之方中，在前上处。硕人俣俣，公庭萬舞；有力如虎，执轡如组”。另外《左传·庄二十八年》载“楚令尹子元，欲蛊文夫人，为馆于其宫侧而振‘萬’焉”，《墨子·非乐》载“昔者，齐康公兴乐‘萬’^[12]”，“萬”即“卍”（武则天定“卍”为“萬”）。

藏族将“卍”字符，印在布条上或者刻在砖石上，是一种以苯教为中心的坚固不可摧的禳解灾害、作法驱疫的巫术^[13]。西藏阿里所跳的“宣”舞的队形呈“卍”，以示对于神灵的颂扬，达到驱鬼避邪^[14]。著名彝族毕摩李八一（60多岁）学习古彝文的过程中，了解到“卍”字的原义为“旋转或转动”^[15]。羌族著名战舞“铠甲舞”的铠甲上，绘有神秘的“卍”字纹，舞蹈队形有小“卍”字格和大“卍”字格，寓意跳战舞者能够“刀枪不入，所向披靡”^[15]。

在一些民俗活动中，“卍”字由原本巫师之舞驱邪的符号，延伸出吉祥如意的意思来。如平遥新婚之际新郎要“踩卍字”：新郎在司仪的指导下从缝好后的被子的左侧踩入，走一个“卍”字形，正月初八“祭星节”，为了来年能够趋吉避凶，人们在入夜时，将28盏用蜡烛替代的“糕灯”呈卍字形摆开并点燃，在生育、葬礼中也有“卍”字符纳福驱凶，而在甘孜藏区的婚礼中，新郎新娘或坐或跪在藏毯中央用青稞或麦子拼成的“卍”字上听“赞婚礼”等^[16]。湖南邵阳小孩出生后3个月以内，如要出门，便在小孩帽子前额用针别一个“卍”形以辟邪。土家新娘的织锦西朗卡普、枕头、枕巾、帐帘、门帘等嫁妆上都织有众多的“卍”字符，新生婴儿满月时摇窝中的一整套被褥及小孩衣帽、鞋袜等都织绣着“卍”字符，以示祈福驱鬼^[17]。

孙禄堂太极拳有不轻易外传的“卍”字手：棚，拇指要微向外翻；捋，无名和小指要微向下屈勾，传承有机密性，具有强大的杀伤力与防身克敌作用^[18]。另外，浙江小开门拳种“卍”字手是从民间拳种移植过来。青萍剑步法中有“卍”字步^[19]。佛家八卦掌法中的“三点三角步”就是“卍”字步^[20]。李家教拳术套路中的新双山月技术手是双山月手推出时前马就要踏“卍”字步^[21]。有人提出“卍字太极拳，是古代文明消失之后的遗留物。捶法和腿法是卍字太极拳旋转中心释放出来的手、足攻击力”^[22]。也有人认为“太极拳在两个人的推手练习中，互相交叉缠绕的那四只手，也很像个流动变幻的‘卍’字”^[23]。

在许多传统武器中的刀柄，有“卍”字护手。比如单锋

剑、八斩刀、杨氏太极刀，以及《Knives and Swords》中提到的中国明朝时期的柳叶刀^[24]。另外中国传统雁翎刀，描金银色装具，饰以“卍”字图案，显中国谦和的尚武精神。

可见，“卍”字最初是用来描述巫的舞的动作的一种符号，表示旋转而舞，以求得神灵之力而驱邪。在岩画、古籍、民俗以及中国传统武术里都有残存。

1.2 “合口呼”：桩功之“桩”的典型音韵

据舞蹈人类学研究，巫的旋转而舞这个原生态的身体运动，是与音乐紧密联系在一起的。约翰·布莱金发现，南非文达地区的原生态音乐的精髓与音乐家的身体动作紧密相联：“文达音乐不是建立在旋律之上，而是建立在整个身体有节奏的律动之上的，歌唱只是其中的一个延伸”^[25]。有学者对这类原生态身体运动做了进一步区分，认为将类似的原生态身体运动区分为顺序性的4个部分：“通神的原生态身体运动”“杀鬼的原生态身体运动”“娱神的原生态身体运动”和“收魂的原生态身体运动”^[26]（“杀鬼的原生态身体运动”也就是武术动作的起源），也即这顺序性的原生态身体运动在同一仪式中有相对应的音声。我们发现“杀鬼的原生态身体运动”对应的音声，在音韵上是“合口呼”。“合口呼”发音时双唇合拢，呈圆形，典型的音韵就是“uo”。另外还有“uang”“un”“uen”“ong”等。这种意蕴的发声，适合把所有的情绪表达出来（著名体育解说员段暄觉得直接喊“goal”个人情绪得到了释放^[27]）。“卍”在藏语中读音汉译为“雍仲”，印度梵语则汉译为“室利鞞蹉”，其中的“仲”音韵为“ong”，蹉的音韵为“uo”）。

再如土家族战舞“撒尔嗬”中的“嗬”声，音韵为“uo”，羌族卡斯达温（铠甲战舞）的“哦哦”声，音韵为“uo”，纳西族丧葬舞的“喔热热”的“喔喔”声，音韵为“uo”。新西兰毛利族战舞哈卡舞的屈膝下蹲时发出的“呜诶”声，音韵为“uan”。满族石克特里家族第十二代萨满石光华在表演兵器技术时会发出“嚯嚯”声，音韵为“uo”。彝族苏尼驱鬼旋转而舞时发出的“泼泼”声，音韵为“uo”。这种音韵状态往往被看作打“哈欠”态，如壮族巫婆“麽”在进入角色时会发出“哦”的哈欠声音。

中国传统武术桩功中也有这样的音韵。比如王芗斋桩功时也有打“哈欠”现象。并且王芗斋桩功中明显就有“试声”：“为补足试力之细微所不及，要声力并发，与徒作喊意在威吓者不同，而闻之者起卒然惊恐之感，试声口内之声不得外吐，乃运用声内转功夫，如黄钟大吕之本，效力在于声波鼓荡全体之细胞工作。”^[28]试声之声的发音在“轰”和“翁”之间，气往腹下一振，借着反弹之力发“噢哟”形成的一个声音（uo）^[29]。

李仲轩在《逝去的武林》中说其师唐维禄口传形意拳古歌诀有“虎豹雷音”，传给他时，带他到一座寺庙里，在院中悬钟上轻轻敲了一下，悬钟颤响，然后让他按在悬钟上去体会。他不大明白，后来再问尚云祥师傅。一次偶然机会中尚云祥让他体会猫的体内发出的“嗯”声在轻微作响，并感到抱猫的两手都有震动。最后总结为下雨打雷前天空中隐隐的雷音，并示范了哼“嗯”“嚯”（音韵为“uo”）两个音。而且雷音功夫到了一定季节自然会有，要等化了脑子，



是一种匪夷所思的呼吸^[30]。

八卦掌歌诀有“吻唇闭口舌抵脾,呼吸全从鼻孔进,力用极时哼哈泄,混元一气此为得”、“哼哈意合吞吐妙,霹雳一声使人惊”,其中有“哼哈”韵,峨眉十二庄有“嘴”字诀。

梅花桩拳《梅花经》载“上下总相随,发声如虎吼”^[31],这种吼声,就像羌族战舞的吼声节奏“嘴、嘴、嘴、嘴哈”,在实际舞动的时候发的韵就是“uo”。

可见,巫师旋而舞之(用“卮”符表示),当进入驱鬼环节时发出的声音音韵为“合口呼”,而且在现代武术桩功中仍有残存。

1.3 “形声字”:桩功之“桩”的典型汉字

巫师驱鬼时的原生态身体运动往往是疯狂的,发出的声音能够令人毛骨悚然(震慑魔鬼、对手)。但巫师原生态身体运动之后,来描述其旋转而舞的时候,往往在合口呼“uo、un、uang”等音韵前加上“z、c、s 或者 zh、ch、sh”舌尖前和后的声母等,进而用不同的声音来表示巫师旋转而舞。并且,在不同地区不同民族的巫师旋转而舞的驱鬼之声音的描述都不一样。因而音译成汉字时,就出现了不同的描述旋转而舞(“卮”)的名称。也即形容这种旋转而舞(“卮”)的舞蹈名称用的是形声字。

比如《诗·小雅·伐木》:“坎坎鼓我,蹲蹲舞我”中的“蹲蹲”形容跳舞,读作“cuncun”,二声。《诗经·小雅·宾之初筵》:“侧弁之俄,屡舞傑傑”中的“傑傑”形容失态时癫狂而舞,读作“suosuo”。

在现今许多少数民族的舞蹈名称中也能发现这种形声字。如纳西族的“舞蹈”读音为“cuo(蹉)”或“chuo(踔)”,有办丧事跳的“仁美蹉”,另外还有“蹉蹉”“巴蹉”(祭祀性舞蹈)、“丁巴什罗蹉”。而“蹉模”(东巴舞谱也有学者认为是拳谱)就有不同的汉译:《磋磨》《磋模》。

后藏日喀则地区的大鼓舞叫“措”(cuo)。以驱鬼为主要表现内容的藏传佛教寺院舞蹈叫“羌姆”,而西藏大约在公元前1世纪,在传说的德学勤时期,鼓舞和拟兽巫舞说总称“卓”(zhuo)。而今藏族流行的民族舞就有“锅庄”“果卓”。朝鲜族的“舞蹈”叫“蹲”,读音为“chum”,执扇而舞的称“扇子蹲”,持鼓而舞的称“鼓蹲”等^[32]。

另外彝族舞蹈有“席布蹴”(chuo)和“古则”以及非常古老的舞种“撮泰吉”(cuo),摩梭人舞蹈有“加措”,哈尼族舞蹈有“阿拉措”“库扎扎”,西双版纳年轻人跳“咚八喳”。这些“蹴、则、撮、扎、喳”等可以说都是巫师驱鬼时旋转而舞(“卮”)“合口呼”音韵的形声字或者其音变。

也可以发现中国传统武术中的拳种的名称是从音韵“uo、un、uang”等加声母“z、c、s 或者 zh、ch、sh”等命名,音译成形声字。比如有著名的梅花桩拳之“桩”——“zhuang”(追问到此,功力大赛的桩上徒搏就显得滑稽可笑了。估计梅花桩要求桩上练功是某些拳师糊弄徒弟)。此外还有戳脚拳之“戳”——“chuo”,串拳之“串”——“chuan”,查拳之“查”(有读插、沙、叉)——“zha”,福建龙桩拳之“桩”——“zhuang”,峨眉十二庄之“庄”——“zhuang”。

另外也可以发现,中国传统拳种的某些关键武术动作的名称是描述发声的动作而音译成形声字及其音变。比如

太极拳古歌诀中有“束肋下气”之“束”——“shu”。关于古歌诀中的“束”还有“束展二字一命亡”。“束”字李仲轩解释薛颠的猴形用的是猴“蹲”身。心意六合拳谱诀:“把把不离鹰捉”之“捉”——“zhuo”,而且此时发雷声(舌抵上腭,颈项扣力,提缩丹田,捋撮谷道,内气催声,声催势落,可打出“颤劲”)^[33]。武术用得最多的恐怕就是各种招式的“招”——“zhao”。每一个拳种里都有最厉害的那一“招”,称为各自的绝“招”。

综上,武术桩功之“桩”的原初是表示巫师在旋转而舞,用“卮”符表述。当巫师旋转而舞时(“卮”),其原生态身体运动发出了嘴唇呈圆形的带有恐怖的令人毛骨悚然的声音,如“嚯、嘴、喔、嚯”等,其音韵为“合口呼”的“uo、uan、uang、ong”等。这些音韵在不同地区不同民族与不同声母“z、c、s、zh、ch、sh”等有不同组合,而音译为“卓、蹉、傑、蹲、桩、戳、串”等形声字,是动词性质,并用来命名巫师旋转而舞或者武术拳种的名称。也即,武术桩功之“桩”的原始名称是“卮”,是用来描述武师(“卓”描述舞者,“蹉”描述巫师)发出雷音的众多动词性质的形声字中的一个,来源上说并不是木桩之“桩”。

2 心身骤变:桩功之“桩”的本质特征

桩功属于武术基本功,是为准备实战所做的“卮”动(“舞”)练习。也即舞(武)者通过律动(模仿、超越战神)获得战神(猛兽、祖师、偶像等)——“马”的“入象”(附体、化脑子、上身等),而具备战神的智慧和力量。这就有了古拳种的桩和马连在一起的桩马的说法[站桩也叫蹲(chum、zhuang)马。按照上面的说法,蹲马实则桩马。桩马本质上就是通过律动获得战神(猛兽、祖师、偶像等)——“马”的“入象”(附体、化脑子、上身等),而具备战神的智慧和力量]。比如稀有拳种龙桩(尊)拳有“一字桩马、浮云桩马、蝙蝠桩马、三才攻身桩马”等,号称“十大名马”^[34]。我们在《巫风:武术基本功马步之马的探源与启示》中对桩马之“桩”——律动,有了简单的外部身体运动特征的描述,也即动作的反复性——身体像战神一样反复运动(据此推测,梅花桩所谓的100根桩上练习,实则某一战神的动作反复做100次,并没有木桩,同时发出100次雷音,好比李仲轩的师傅尚云祥说练习形意拳劈拳最好要三四百米一路打下去)。另外,因为战神的不同,那么律动也就具有了该战神的外部特征。比如形意拳中的“龙、虎、猴、马、蛇、鼍、鸡、燕、鹞、鲇、鹰、熊”12种动物战神的十二形的反复练习的律动。那么,桩功之“桩”的本质(内部)特征怎么解释?我们认为桩功之“桩”的本质(内部)特征一个字形容就是——变化的“变”,具体一点就是心身骤变。

2.1 神人敌:桩功之“桩”的变化要素

桩功之“桩”变化要素指神人敌。神指战神,包括动物神、祖先神、师傅等,也即是马步之“马”的原型。人指武者,包括巫师、舞者、武士等。敌指害人者,包括妖魔鬼怪、疾病瘟疫、对手敌人等。其中人是有形的,而神和敌则是无形的。桩功的目的就是使巫师、舞者、武士发生变化——巫师、舞者、武士模仿战神原型并超越战神原型而使巫师、舞



师、武士成为动物神、祖先神、师傅的化身,拥有战神的智慧和力量与妖魔鬼怪、疾病瘟疫、对手敌人斗争着。按照荣格的原型理论,战神在人的意识深处——潜意识里,在一定的场景中被激发显现出来,也就是说战神这个无形是寄予在有形的人内。同时,敌人在很多情况下就是人自己本身。如此说来,神人敌这3个桩功之“桩”的变化要素实则紧密糅合在一起:一加一加一大于三($1+1+1>3$)——人不断超越与战胜自己。如,彝族傩舞撮泰吉的“撮”(cuo),表示一个变化的过程,变化要素中的神是祖先神,人是参与仪式舞蹈者,敌是邪魔、疾病、瘟疫以及一切害人虫^[35],目的在于借助祖先的威力或灵光来庇佑子孙后代。梅花桩之“桩”的战神有收元老祖、均天教主、东都护法等,在义和团时期战神还有杨戩、孙宾、刘备以及孙悟空、哪吒、姜子牙等。梅花桩之“桩”的人就是练武者,在义和团时期就是团民。梅花桩之桩的敌人,是假想的洋人,实则是自己——战胜自己超越自己,以至于相信自己“杀不进砍不进,一刀砍个白印印”。

李仲轩大师兄韩伯言亲眼见到师父尚云祥对敌之前的“变”——先是给祖师爷达摩上香,一扬脸,五官变了,然后瞬间长了大功夫^[36]——一发力,将对方发向西墙,追上去再发向东墙,把对方打贴在墙上发蒙,徒弟进屋然后自己再变回五官^[36]。这里的战神是达摩,敌人是来访的老头,人是尚云祥。

2.2 流畅感:桩功之“桩”的变化标志

桩功之“桩”的三者合一大于三的变化,有一个重要的变化标志:自己的体会是流畅感。流畅感是个现代化了的科学术语。流畅感的标志是自我意识丧失、时间意识丧失、目标明晰、高度的控制感、清晰的反馈、自含目的体验。而其在巫师仪式的杀鬼环节中就是“入迷”(附体)状态。“入迷”中的萨满有自己的守护神(战神)附体,当战神附体,会出现一个临界点——全身抽搐振颤,四肢僵直,甚至口吐白沫。临界点过后,说明萨满已经是神人合一,具有了战神的智慧和力量,而体验到的就叫做流畅感。在传统武术中流畅感或者“入迷”被叫做“入象了”或者“化了脑子”(李仲轩),在现代武术里有被认为是感到上身。

比如,李仲轩讲述的这种流畅感(雷音“嗯嚒”就在此时发出)叫做“感动”:肌肤爽透,比洗热水澡还舒服,体内“嗖”的一声,热气、凉气打在一起,上伸下缩的,太阳穴就鼓了,再往后,突然一下,人张不开口了,也喘不上气了,牙咬得很紧,上压下顶的,拔也拔不开,比眼见得湖光山色还要妙。有了这种感动之后,好处就来了,五脏六腑、筋骨皮肉起了变化^[30]。

王芃斋用王国维的“蓦然回首”比喻桩功的流畅感(最高境界)——四如境界:却觉体整如铸、身如铅灌、肌肉如一、毛发如戟^[28]。有了或者达到这种境界就是得力了,这种境界是拳之极致:力感如透电^[28]。

2.3 聚体能:桩功之“桩”的变化效果

桩功之“桩”一旦出现了标志性的流畅感,说明战神已经附体上身,而具有战神的智慧和力量,直接表现就是聚

体能。而且这种体能的变化效果可以超水平发挥——真是有如神来。

“入迷”中的萨满有自己的守护神附体,而忘却了自我,表现出与平时以及常人大相径庭的身体技能。正如史禄国认为“萨满具有极强的神经反应和在肌体上自我控制的莫大能力”。比如耐力奇好,平衡技术非凡,两腮插口钎,下油锅,上刀山,赤脚踩烧红的铁犁等等。疯狂的萨满在“入迷”中利用自己守护神的智慧和力量,与危害整个族群(个人)的妖魔鬼怪殊死搏斗,最后以萨满的完全胜利告终,使得整个族群(个人)重归于安宁祥和。

义和团民在练武前置神案设关圣、恒侯、赵子龙等牌位,拜神后肃立,则忽然“发马脚”——而能够“飞拳踢足”,并且七八岁的团民也能够“一跃数尺”^[37]。

王芃斋桩功的变化效果是换了劲——根始叫换劲,就是使其弱者转为强,拙者转为灵。劲就是力,力就是人的本能活力。意拳桩功的聚体能(变化效果),带有恢复之意,恢复人之本能活力。人之本能活力就是整劲、内劲^[28]。

薛颠在《象形拳法真经》第一章第四节“桩法慢练入道”中,认为长功夫的关键在桩功,桩功之法在慢练(神意运动),达到“脏腑清虚、经络舒畅、神经敏锐”,是“增力之妙法”^[30]。桩功的标准之一是“手搭在齐胸高的杠子上,姿势不变,两脚能离地——不是较劲撑上去,而是一搭,身子浮起来似的”^[30],这说明手的力量达到了极高。

李仲轩师父尚云祥的一条胳膊能够吊起一个来求证其力气很大的武者。尚云祥还有一个叫刘华圃的弟子做个劈拳发力便“地板大震,整栋楼似乎颤了下”^[36]。这么大的体能,是“站桩站出来的功夫”^[36]。

可见,桩功之“桩”有着深厚的意蕴,表示一种心身的变化,变化的要素是神、人、敌,变化的标志是流畅感,变化的效果是聚体能。

3 结语

原始古朴而极为重要的武术桩功之“桩”,原初是表示巫师在旋转而舞,用“卍”符表述——用来描述武师(卓描述舞师,蹉描述巫师)发出“uo、uan、uang、ong”等合口呼音韵和“z、c、s、zh、ch、sh”舌尖前后声母组合发出的雷音的众多动词性质的形声字“卓、蹉、傜、蹲、桩、戳、串”等中的一个。其流变到如今的木桩之“桩”,以及功力大赛上的“桩上徒搏”,显然是隔断、遮蔽了桩功之“桩”的丰富的历史文化基因。

参考文献:

- [1] 燕子杰.中国梅花桩文武大法——中华武术之魂[M].青岛:青岛出版社,1998:1.
- [2] 姚文俊.论中国物理拳种的源流和意义[J].鄂州大学学报,2007,14(2):63-68.
- [3] 刘直.舞蹈·导引·站桩·跌坐——传统养生之道中的动、静源流述要[J].中国道教,2000(6):98.
- [4] 蒋德龙,谭广鑫.古代巫风的现代延续:武术基本功马步之“马”的探源与启示[J].体育科研,2016,37(4):42-48.



- [5] 李祥林.村寨仪式中身体展演的神圣艺术——岷江上游黑水地区铠甲舞之人类学考察[J].民族艺术研究,2015(5):54-62.
- [6] 王炳华.新疆天山生殖崇拜岩画[M].北京:文物出版社,1991:27.
- [7] 曲枫.旋转纹研究[J].河池学院学报,2006,26(4):52-62.
- [8] 王克林.“卮”图象符号源流考[J].文博,1995(6):3-26.
- [9] 杨眉.中国北方萨满符号探究[D].江南大学,2009:26.
- [10] 木仕华.纳西东巴文中的断字[J].民族语文,1999(2):58-64.
- [11] 曲凤.异体同音字与巫师的跛足之舞[EB/OL].http://blog.sina.com.cn/s/blog_70f887a00102f5tj.html,2013-12-17.
- [12] 于平.“葛舞”的地缘归宿与物种表象[J].民族艺术研究,2013,26(3):5-12.
- [13] 凌立.藏族“卮”(卮)符号的象征及其审美特征[J].康定民族师范高等专科学校学报,2006,15(1):8-12.
- [14] 桑嘎卓玛.西藏阿里“宣”舞蹈文化特征研究[D].西藏大学,2015:21.
- [15] 朱炳祥,普珍.彝族吉符“卮、卮”研究[J].云南社会科学,2001(5):46-51.
- [16] 冯良珍,陈晨.平遥民俗中的卮崇拜现象探析[J].中原文化研究,2014(2):109-112.
- [17] 杨昌鑫.土家族民俗志[M].北京:中央民院出版社,1989:48.
- [18] 尤志心.“卮”字手功法初探[J].武当,2007(3):7-9.
- [19] 牛增华武学研习会.习剑体会[EB/OL].新浪,http://blog.sina.com.cn/s/blog_8d8dcdd0100xf4n.html.
- [20] 奇特的佛家功夫[EB/OL].樊氏八卦掌文大生的博客,http://blog.sina.com.cn/s/blog_5dd68ba70101f9ws.html.
- [21] 李家教拳术套路之新双山月[EB/OL].若愚的博客,http://blog.sina.com.cn/s/blog_51aab11a0100aewi.html.
- [22] 海底捞月亮翘变 披身伏虎变化精“卮”字太极拳拳[EB/OL].太极拳吧,<http://tieba.baidu.com/p/1771957232>.
- [23] 杨典.“卮”镜[J].花城,2004(2):168-176.
- [24] 刀[EB/OL].知乎,<http://www.zhihu.com/collection/73889409>.
- [25] 刘咏莲.音乐人类学研究中的舞蹈人类学视角——约翰·布莱金对舞蹈人类学的研究与贡献[J].中国音乐(季刊),2012(2):184-193.
- [26] 蒋德龙.体育人类学研究对象的认识过程、特征及发展趋势——纪念胡小明教授逝世一周年[J].体育学刊,2015,22(3):11-17.
- [27] 贺炜,洪钢.电视体育媒介的变革与实践转向——央视体育频道贺炜、洪钢访谈录[J].体育成人教育学报,2015,31(3):1-5.
- [28] 王芎斋.“意”无止境[M].海口:海南出版社,2014:166,154,155,88.
- [29] 发声秘法——虎啸狮喉功法[EB/OL].亲宝文章网,<http://www.qb5200.com/content/2015-12-17/102758.html>.
- [30] 李仲轩.逝去的武林——1934年的求武纪事[M].北京:当代中国出版社,2006:63,28,77,81.
- [31] 中都家园.梅花经[EB/OL].中都家园的博客,http://blog.sina.com.cn/s/blog_5b4f1e010100ye9a.html.
- [32] 申明淑.中国纳西族东巴舞谱研究——兼论巫与舞、舞蹈与舞谱[M].北京:学苑出版社,2007:226-229.
- [33] 朱伯伦.上四把捶(下)[J].武当,2006(10):8-10.
- [34] 龙尊拳[EB/OL].百度百科,http://baike.baidu.com/link?url=MFM4qF_S0QAirCWYeyQCBC9ga3QIDe-KU3qpCSgkPFSZM7-J2TOmkKAukJMKSBjgSXteZaHOx1FX5J8pYki8ba.
- [35] 许定华.谁为贵州戏剧的活化石心跳?[J].理论与当代,2007(10):47-48.
- [36] 韩瑜.武人琴音[M].北京:人民文学出版社,2015:52,53,67,68.
- [37] 佐原笃介.浙东畝隐.拳事杂记[M].中国史学会.义和团渊第一册.上海:上海人民出版社上海书店出版社,2000:252.

(责任编辑:陈建萍)

(上接第52页)

参考文献:

- [1] 申丽萍.大型体育赛事经济效益评估体系的构建[J].企业经济,2007(3):94-95.
- [2] 卢玲.我国竞技体育女性参与的研究[D].上海体育学院 2010:4-5.
- [3] 刘志民.论“竞技理念”、“移民和归化球员”和“多种族竞技”[J].南京体育学院学报,2015,4(29):39-59.
- [4] 丁燕华.全球化背景下的竞技体育强国评价研究——冬夏奥运平等指标探析[J].南京体育学院学报,2014,4(28):1-7.
- [5] Kevin Hylton. Sports development: policy, process and practice[J]. Sports Development Policy Process & Practice, 2001: 14.
- [6] Commission of the European Communities. Social Policy Agenda Brussels[R]. 28.06.2000 COM(2000)379 final: 21.
- [7] Australian Bureau of Statistics. 4147.0-Sport and Recreation Funding by Government, Australia, 2000-01[R]. 2000.
- [8] Daniel Bloyce. Sport policy and Development and Introduction [M]. London: Routledge, 2010: 332-334.

(责任编辑:陈建萍)