

拳经秘籍《九要论》研究

邵建功

(山西大学体育学院武术教研室, 太原 030006)

摘要: 采用文献资料法等分析《九要论》的武学思想, 揭示其传统武术文化内涵及其对当今武术科学化发展的价值。主要结论:《九要论》蕴含着形神兼备的整体合一、阴阳相生的动态平衡、因势利导的灵活变化、不拘成规的创新发展等武学思想;《九要论》的武学思想可广泛应用于当今武术运动实践, 对武术理论发展承前启后, 为武术的科学化发展指引新的方向, 对弘扬民族传统体育文化具有重要价值。

关键词: 体育史; 民族传统体育; 武术; 九要论

拳经是武术的拳理拳论, 是阐述拳术演用机理如立势行拳、运气发劲、盘招使手、攻守走变的原则、方法、技巧理论, 是构成拳种的要素之一, 是武术家继承前人武学成就, 结合自己的经验体悟而总结得出的如何练拳、用拳的理论, 是指导武术运动实践的准则。

清末面世的《九要论》历来被视为一部拳经秘籍, 传抄收录于各种家传拳谱论著中。深入解读《九要论》的武学内涵, 进行保护性开发研究, 对进一步深入、系统研究传统武术理论、促进武术运动实践科学化发展以及弘扬民族传统体育文化有着重要意义。

1 《九要论》是一部对武术有广泛影响作用的武术哲学理论

《九要论》被假托为我国宋代民族英雄岳飞所作, 托名《岳武穆九要论》。1915年, 河南济源郑濂浦首度公开了这一拳经秘籍^[1]。其主要内容包括: 理、气、三节、四梢、五行、六合、七进、身法、步法。少数记述《九要论》的版本中还有“交手论”。

1.1 《九要论》是一部唯物主义的武术哲学

“理”、“气”是明清时期中国传统哲学的重要议题, 程朱理学、陆王心学、戴震的唯物主义认识论都围绕“理、气”等问题展开讨论。《九要论》以理、气论开篇, 从传统哲学高度探讨武术理论, 提出了武术的整体观念——理、气论, 从传统哲学层面上立论, 用“理”来阐述武术之“道”, 提出了“格物致知”认识论, 接着从方法论——三节顺遂、四梢齐整、五行相生、内外六合、身体七进、身步便捷等逐篇展开, 渗透着中国传统文化的经典内涵。

格物、致知是中国哲学史上的认识论命题。清初伟大思想家颜元肯定行先于知, 把格物解释为“犯手(动手)实做其事”^[2]。在明末清初传统儒家经学为社会学术主流的背景下, 《九要论》继承了理学的唯物主义认识论, 强调格物致知, 要求多闻强识, 久练功成。整篇体现了知与行的高度统一, 每一论都说明原理, 讲如何学练, 以及实际应用当中的方法要领, 追求练武用武时若有神会的游刃有余境界。

基金项目: 姚奠中国学教育基金(2013GX07): 武学经典《九要论》的价值体系研究

作者简介: 邵建功(1971-), 男, 山西平遥人。讲师, 硕士研究生, 研究方向为武术与传统文化。

E-mail: shaojiangong@163.com。

《九要论》总结前人武学成就，汲取传统文化精华，是当时拳家对武术观念的总结体现，是对武术的认识论、方法论，是一部唯物主义的武术哲学。

1.2 《九要论》对武术具有广泛的适用性和影响作用

《九要论》被形意拳家视作核心拳论，赵堡太极拳界、陈沟陈氏太极拳家也将《九要论》作为自家的拳论秘笈。在诸多太极拳谱、拳论，如《和式太极拳谱》^[3]、《陈氏太极拳汇宗》^[4]、《太极拳谱》^[5]、《世传陈氏太极拳》^[6]等著作中都将《九要论》作为其拳论经典。

《九要论》不仅为形意、太极拳家所珍视，在其他拳种如少林拳、查拳、三皇炮捶、八极拳等多种传统名拳的理论著述中也多处引用《九要论》的经典阐述。《少林武术精华》援引少林拳谱：梢节不明，易中人七十二之擒拿。中节不明，遍身是空。根节不明，恐中人盘跌^[7]（三节论）。《查拳》要领讲：行拳有人若无人，施法无人若有人^[8]（交手论）。《宋氏三皇炮捶拳》要领讲：以气为主，以理当先。气随劲走，意与力合，意达四梢。内劲外形贯一气^[9]（理气论）。《八极拳珍传》强调：以意领气，以气催力，气到力到，意领神随^[10]（六合论）等。

《九要论》内容言简意赅，高屋建瓴，指出了练拳、用拳万殊一本的普遍规律。“不期然而然，莫之至而至”的练武用武最高境界如同现代运动训练中讲的动作自动化，经长期训练形成条件反射。“功惟自尽，不可躐等，循序而进”的循序渐进、整体发展的武术训练原则等对武术运动具有广泛的适用性和影响作用。

2 《九要论》的武学思想

2.1 神形兼备的整体合一思想

形神合一。《九要论》通篇强调整体合一，提出“一本、一气、一节、一元、一势、一心”。内外六合，即内在的神——心、意、气合一，外在的形——肩、胯、膝合一，并强调外形动态与内在“气”相合。“气”在武术中有精神之气和物质之气的分别，物质之气指“呼吸”，精神之气被称为“元气”，是武术运动中讲的力的根本，是人体内在的潜质，泛指为“神”，武术强调外在“形”

与内在“神”的合一，要求形神兼备。

三节合一。在武术运动中，将人体划分为三节，即全身分头、身、腿三节；臂部分手、肘、肩三节，各部位相应称为梢、中、根三节。运动时遵循“梢节动，中节随，根节催”的规律，三节瞬间成为一节，发力不顶、不拙、不僵、不馁，自然顺遂，全身整合，一气呵成。

四梢合一。借用祖国传统医学中人体“发、齿、舌、指”四梢论，强调动作时要“齐四梢”。四梢内气迅速充盈，使力瞬间整合发出，达于人体某一末梢环节，将全身功力瞬时释放于一点，形成巨大爆发力，即“四梢合一”。在武术运动实践中，当人用力时，首先必须发动体内之气，好比人们常讲的怒发冲冠、咬牙切齿、摩拳擦掌等状态，是对人在发力时身体状态的一种形象描述，人不可能心平气和地怒发冲冠、咬牙切齿，也不可能软弱无力地摩拳擦掌。头发、牙齿、舌头本不用于进攻，这些看似没什么实际战斗意义的人体部位由内到外地起到了整合、贯通、发力的作用。

《九要论》蕴含的形神、三节、四梢整体合一思想，使周身一动无不动，心、意、气、力，手、眼、身、步协同动作，整齐划一，形神俱到，达到最佳的身体运动效果。

2.2 阴阳相生的动态平衡思想

阴阳相生是中国传统哲学的命题，由此衍生出动静、消长、快慢、上下、左右、内外等一系列辩证统一的概念。运用到武术套路运动和攻防实战中表现为上动下随、下动上领、上下动而中节攻、中节动而上下和的动态平衡。五脏的动静协调配合，身体的一处动则全身动以及“身欲动而步先动，手将动而步早为之催逼”等强调全身上下内外动静有方，周身一动无不动，内外动静相生，此消彼长，整体协同。

这些阴阳辩证思想在武术运动实践中还融入了动态平衡观念。动中不失静，以集中精神，随机应变。静中不失动，以达到随时而动，以及“不期然而然，莫之至而至”的灵动境界。攻防态势、动作转换，动静于毫发之间。时机转瞬即逝，转换随时机出现要快。动态的转化便是攻守的转换，攻中有守，守中有攻。阴阳转换，攻防趋时，手

与脚、上下肢、身体左右内外动态协同。辩证的动态平衡思想成为现代武术运动实践的实用法则。

2.3 因势利导的灵活变化思想

《九要论》全文18处强调“势”，“纵则放其势”、“纵横因势而变迁”、“三回九转是一势”等等。这里的势有“招法”的意思，即具体的外在的形式，还有“态势”，即当时的形势的意思。这提出了根据当时情形选取不同招法的因势利导的原则。

中国传统医学将五行（火、木、土、金、水）对应人体五脏（心、肝、脾、肺、肾）而有脏象学说。《九要论》借中医脏象学说而提出“勇猛、曲直、爆发、空灵、伸缩”五种运动态势。具体指出心要勇猛，动作要有曲直；动时疾速，有爆发之势，而静时空灵，高深莫测；往来伸缩，进退自如。这形象地阐述了攻防审时度势、灵活变化的情形、态势。

“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏。动急则急应，动缓则缓随”，《太极拳论》对“顺势、背势，急势、缓势”的具体情况处理得恰到好处。而《九要论》更是因势利导地提出了纲领性的勇猛、曲直、爆发、空灵、伸缩之势的灵活变化取势规律。在武术运动实践中，无论是传统武术还是现代竞技武术套路和散手运动都灵活地运用着这些取势法则，实现技击效果，提高武术锻炼的价值。

2.4 不拘成规的创新发展思想

拳谚讲：拳是两扇门，全靠腿打人。攻防实践中，身法、步法要灵活多变。《九要论》指出身法要纵横高低，进退反侧，随机转换，步法是根基，步法灵活为关键。这阐述了无论进退顾盼、闪展腾挪都要基于灵活多变的身法、步法协同配合，不能墨守陈规。这在武术的动作过程以及攻防实战中都起到了举足轻重的作用。无论形意、太极、少林，还是咏春等武术拳种流派都遵循拳无拳，意无意，无意之中有真意的练武、用武准则。正像李小龙在截拳道功夫中追求以无形为有形、以无法为有法的用武境界。

中国古代大多武人不文。《九要论》将“知行合一，学以致用”融入武术运动实践，借鉴中国传统医学的整体观，继承了《庄子·说剑》及《孙

子兵法》的动静相生、虚实相间、阴阳转化的奇正思想，发挥了戚继光“如常山蛇阵法，击首则尾应，击尾则首应，击其身则首尾相应”^[11]和俞大猷“理源于约，散于繁”^[12]的军事武学理念，创造性地演绎出了理、气、三节、四梢、六合、七进等体用兼备的纲领性论述，并使之成为广泛适应武术运动实践的思想理念。

明清时期，中国武术进入了一个总结、升华阶段，《九要论》对武术理论、实践的普遍性阐述，无疑是武术理论的一个巨大创新与发展。

3 《九要论》蕴含的武学思想对当今武术发展的价值

3.1 《九要论》对当今武术运动实践有具体的指导作用

3.1.1 指导武术训练

《九要论》蕴含的形神兼备的整体合一思想在武术训练中具体化为手、眼、身、步、精神、气、力、功基本八法，要求全身上下内外形神兼备、整体合一。其阴阳相生的动态平衡思想具体化为欲左先右、虚实相间、动静得当的身法、步法、招法运用规律。其提出的循序渐进、眼前无人若有人、眼前有人若无人的模拟实战原则以及不拘成规、创新发展的思想对现代武术运动训练具有重要指导作用。

3.1.2 指导武术攻防技击

攻防技击是武术的本质特征。《九要论》阐述的用武要言具体指导武术的攻防实践。首先注重全身的整体合一，身不能散，力不能懈。任何松懈都会导致动作迟缓、变形，使发力不顺畅，严重影响进攻的时效性。其次，在攻防过程中，做到心、意、气、力，手、眼、身法、步法协同整合，形神合一、三节合一、四梢合一，因势利导，不拘成规，随机应变，灵活掌握等。

3.1.3 指导武术套路运动的攻防表现

竞技武术表演中主要是突出武术的攻防表现。武术演练和功力展示时应既符合一定的形态规格，又体现出一定的技击含义，动作以形传神，身械合一，形神兼备。套路表现往往遵循欲上先下、欲左先右、欲快先慢、动静相间的运动规律；全

身齐整，三节顺遂，四梢发力，面前无人当有人；行步拧身，走转跳跃，模拟攻防实战的态势。

3.2 《九要论》为武术的科学化发展以及弘扬民族传统体育文化筚路蓝缕

3.2.1 《九要论》为武术理论的发展承前启后

拳种如果失去自己的独特技法（即风格）、失去自己的拳理拳论、只剩下拳套时，该拳种便开始走上消亡之路。传统武术的许多拳种便是在逐步的失谱、失法、失套后最终失传。多少前人优秀武术理论成果，远到汉代《手搏六篇》、《剑经三十八篇》，隋代的枪法论著《马槊谱》，近到清末民初陈鑫用太极原理修订的形意拳谱《三三拳谱》等，这些曾经光华夺目的武术理论经典今天的武术人很难再目睹全貌了。随着武术传统理论精华的遗失，武术文化的传承和建树更将成为无本之木、无源之水。因此，无论对单一拳种还是整个武术，拳经秘籍《九要论》尤显弥足珍贵，它对于古传经典拳论著作的继承以及传统武术文化的重塑具有深远的意义，在武术理论体系构建过程中无疑起到了承前启后的作用。

3.2.2 《九要论》阐述的传统文化视角指引当今武术科学化发展方向

自20世纪末，武术套路、散打、功法运动多元发展促进了武术的传承与弘扬，但武术的体育化进程却弱化了其文化内涵。武术需要科学化，但武术的体育化，尤其是西方体育化，未必真正代表武术的科学化。科学化不是全盘西化，科学化也不仅是数据表格。科学化应当是在自然科学、社会科学方法和人文科学精神指引下对事物的合理阐释和应用。《九要论》的传统文化视角正为我们开启了武术的人文社会科学化思路。武术的科学化应当转变旧有思维方式，解放思想观念，运用近代自然科学和人文社会科学的方法理念共同认识、理解和阐释。

3.2.3 《九要论》对弘扬民族传统体育文化具有重要价值

《九要论》所蕴含的神形兼备的整体合一思想、阴阳相生的动态平衡思想、因势利导的灵活变化思想、不拘成规的创新思想浓缩了拳家对武术的认识，展示了武术厚重的传统文化底蕴和神妙的传统技艺精髓，彰显了民族传统体育文化，是民族传统体育文化的具体化。在民族传统体育文化的发展中，《九要论》为我们深入解读武术、阐扬民族传统体育文化筚路蓝缕。

参考文献：

- [1] 李剑秋.形意拳术[M].山西:山西科学技术出版社, 2001:22-51.
- [2] 编撰组.新华词典·修订版[M].上海:商务印书馆, 1989:288
- [3] 和有禄.和氏太极拳谱[M].北京:人民体育出版社, 2003:209-215
- [4] 陈绩甫.陈氏太极拳汇宗[M].北京:中国书店影印出版, 1988:4-12
- [5] 王宗岳,等.太极拳谱[M].沈寿,点校考释.北京:人民体育出版社, 1991:245-266
- [6] 陈小旺.世传陈氏太极拳[M].北京:人民体育出版社, 1985:259-265
- [7] 德度,延孝.少林武术精华[M].北京:人民体育出版社, 2001:79-93
- [8] 范春和,孙锡铭.查拳[M].北京:人民体育出版社, 1993:4
- [9] 张成仁.宋氏三皇炮捶拳[M].山西:山西科技出版社, 2005:17
- [10] 王世泉.八极拳珍传[M].北京:人民体育出版社, 2005:12
- [11] 戚继光.纪效新书[M].盛冬铃,点校.北京:中华书局, 1996:166
- [12] 马力.中国古典武学秘籍录上卷[M].北京:人民体育出版社, 2006:57