

论中国武术审美追求

杨静¹, 马文友²

(1. 首都体育学院 武术与表演学院, 北京 100091; 2. 泉州师范学院 体育学院, 福建 泉州 362000)

【摘要】 武术之美学因子亦是武术文化的有机组成部分, 提炼出武术审美的理想追求对当代武术的创新性发展乃至武术学科的多元化建构均具有积极作用。通过史料整理与分析, 发现武术审美追求呈现出“三部曲”的态势。形美只是武术审美的初始阶段, 随着武术审美文化的不断纵深发展, 神美转而成为武术追求内在美的重要向度。形美和神美是构成武术动作评价的二维指标, 武术动作之“完美”的和谐性、统一性最终聚焦于武术审美的理想追求——形神兼备。明确形神兼备的武术审美追求之终极指向, 能为当代武术的创编与展演、教学与训练提供一定的参考和借鉴。

【关键词】 武术身法; 武术教学; 武术动作; 武术文化内涵; 武术审美

【中图分类号】 G852、G812.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 2096-5656(2019)04-0070-08

“形”和“神”是中国传统哲学中的一对重要范畴。张立文先生说:“形与神范畴是中国哲学范畴中由天道部分向人道部分演变的关节点。”^[1] 其实, 在中国传统文化语境中, “形”“神”命题不仅是一个哲学命题, 也是古典美学领域里的一个重要命题。晋代画家顾恺之首先将“形”“神”二元关系运用于画论, 指出画形是为了写神, 作画不仅要追求形美, 更要追求神美。顾恺之的“形神论”虽是针对绘画而言, 但它却给中国传统文化样式提供了一个审美范式。中国武术属传统文化样式之一, 受其浸染, 在一定意义上, 武术与绘画形成了共同的哲学基础和审美要求。因而说, “形神兼备”这一审美追求不仅是画论, 而且是拳理。数百年来, 中国武术一直是既要形美又要神美, 尤其崇尚形神相合、形美意真。下面即从武术追求形美、神美、形神兼备等方面逐一述之。

1 武术美以形美为基础

1.1 形是神的基础和载体

中国传统艺术样式均强调, 艺术美是内容和形式的统一。既强调内容的决定作用, 也不忽视形式对内容的载体作用。认为艺术美离开了形, 神将无所寄托。如清代朱履贞在《书学捷要》中讲到:“学书未有不从规矩而入, 亦未有不从规矩而出, 及乎书道既成, 则画沙、印泥, 从心所欲, 无往不通。所谓因筌得鱼, 得鱼忘筌。”^[2] 练拳之道亦如书法。在习拳之初, 通过师父口传身授, 反复临摹, 先求大概之形似, 也就是学拳开始时讲究的功架端正, 势正招圆; 待研习日久、熟练之后, 经过自己默识揣摩才能达到随心所欲的“畅神”境界。

关于“形”的重要性众拳家均十分重视。如袁乃周在《袁氏武技书》中有云:“形合, 则气不牵

收稿日期: 2019-07-04

基金项目: 国家社科基金项目: 中国武术审美文化的现代转变及发展模式研究(项目编号: 12CTY002)。

作者简介: 杨静(1973-), 女, 天津人, 副教授, 研究方向: 太极拳教育与大众化传播; 武术专项训练与理论研究。

通讯作者: 马文友(1974-), 男, 黑龙江齐齐哈尔人, 博士, 教授, 硕士生导师, 研究方向: 武术文化与发展, 武术美学与艺术社会学。

扯;形不合,则气必濡滞。逐处体验,无遗纤屑为妙。”^[3]吴殳在《手臂录·附卷·治身篇》中亦说:“持龙之道,身心为本,身法不正,则心无主,而手足无措。持龙不固,进退无节,机局荒唐矣。”^[4]这些都是前人对武术动作之形的要求和体现,都把“形”作为“神”的基础和载体,而非置于可有可无的位置。如郭志禹所言:“形与神的关系,是武术运动中人体物质与精神的对立统一。形具而神生,形是神赖以产生的基础。精神饱满,神气鼓荡,取决于健全的形质。”^[5]

1.2 武术对形的要求——“皮之不存,毛将焉附”

中国的哲学从唯物主义出发,认为形是神之舍,形是载神之车,神以形存。所以,武术中的“八法”首先是对形的要求。认为“手眼身法步”是练武之基础,只有形真才能意美。陈鑫曾云:“平居耍拳,不可不守成规。”^[6]这里的成规即是对形的要求,它要求形式要完美,符合规范,恰到好处。中国武术研究院藏有的一份抄本《螳螂拳谱·演示论》中也讲到,“演武如写真,写真宜肖,演式亦宜肖。”^[7]这里的“演式”是针对形式而言,要求形式惟妙惟肖,完美无缺,要达到“增一分太多,减一分太少”的理想效果。

1.2.1 肢体规范

《拳经拳法备要》一书中,有周身秘诀十二项之规约。这是古代武学中比较全面地对形体动作的规范和要求,“手眼身法步”俱在其中矣。现简明扼要述之:头者身之魁,直竖而若顶千斤,不可抬高,不可俯视。眼者身之主,宜精神注射。肩为一身之前锋,宜与膝相对。臂乃一身之门户,宜狭不宜开。手是身之围护者,要轻松圆活,刚柔相济。胸乃我身之墙壁,亦不可俯仰。腰为身之枢轴,要灵活圆熟。膝乃下盘之门户,宜平分内里,不可外开。足系一身之根,根不稳,则百体难强,皆为虚器矣^[8]。上述这些是对肢体规范比较详细的论说,不可谓不全。后世诸种拳法对肢体动作的要求大体出于此。如长拳要求头要正、颈要直、眼要明锐等;太极拳要求虚灵顶劲、含胸拔背等;南拳要求脱肩团胛、直项圆胸等。这些虽然是从技击的实效性方面对肢体动作进行的规范,但却透露着丰富的美学信息,因为美就是既要合目的性(技击),又要合规律性(人体运动规律),是合目的性与合规律性的统一。

1.2.2 重视身法

吴殳《手臂录·身手法篇》中说:“身法乃艺之门户,进退盘旋,皆由身法。身法既正,则无不心矣。”^[9]拳家秘要中说,身法者,亦如用兵之有主将也^[10]。张孔昭在《拳法备要》中认为身法应做到“反伸复缩随舒卷,偏闪腾挪势承。”可见,古之武者圣贤均重“身法”。

身法是用躯干来表达动作中的吞吐收放、转折摇曳、起伏闪展等。一般认为,“身法主要通过胸、背、腰、腹、臀五个部位来展现。”^[11]所以,身法美就要求上述五部位能协调配合、整体为一。通常讲,由活动性动作进入静止动作时,多讲究挺胸、塌腰、直背、敛臀;运动中则多要求“体随势变,身法灵活。”

“形有法而身无定法”,说的就是身法要灵活。身法灵活才能体现出生机盎然,不会受制于人;身法灵活也才能体现出武术上下贯通、周身一体的“形式美”来。因此,各拳种对身法的要求都体现出一个“活”字。譬如,长拳要求身法要像“蛇”一样灵活、柔韧、自如;八卦掌的身法要求灵活不滞,随走随换;翻子拳的身法要求是俯仰闪翻,伸缩自如;劈挂拳的身法要求拧腰切胯,吞吐翻扯,等等,不一而足。总之,各拳种都十分重视身法的灵活与多变。

1.2.3 强调眼法

东晋大画家顾恺之明确提出“以形写神”,就是通过人物的外部感性特征去表现人的内在精神。在人的外部感性特征中,最能体现人的内在精神的莫过于眼睛,所谓“四体妍蚩本无关于妙处,传神写照正在阿堵中。”^[12]武术眼神的功能亦同于此,起到画龙点睛的作用。

练习武术,即系练手眼身法步、肩肘腕胯膝之功夫。习功夫者,以精气神为本^[13],而最能传内意者,非眼法莫属也。所以武术形美应以眼法为要。武术各拳种均重视眼法,讲究眼随势变,目随势注。譬如,长拳对眼法要求是“眼要明锐”,似流星、如闪电。随着动作的变化,眼法应左顾右

盼、上瞻下视。少林拳的眼法要求是“以目注目”，审视对手、目含神威。眼法是表现动作意向的关键，所以，必须做到手眼身法步高度配合、协调一致。又如“高虚步亮掌”一动，就要做到眼随动作走，不可不动（即眼随手动）；还要做到目随势注定，不可不定（即目随势注）。

另外，武术中的技击意识也是通过眼神进行表现，下面这两幅图片的对比即可说明眼法的重要性。前图只有其表不见其里，眼睛并没有表达出动作之神韵；后图则是形美意真，通过眼神专注于剑尖的一点，将技击意识体现得淋漓尽致（见图 1、图 2）。



图 1 有形无神

Fig. 1 Tangible and no spirit



图 2 形神兼备

Fig. 2 Both form and spirit

1.3 武术注重形美

1.3.1 武术形美的总体表现

形式美就是事物的外在形态的美，或者说，是事物外在的物质材料的自然属性以及它们的组合规律所呈现出来的审美特征。可以说，人类对美的发现或对美的创造是从形式美开始的^[14]。

形式美的基本规律主要有整齐一律、对称与均匀、节奏与韵律、调和与对比、多样与统一等^[15]。武术中的形式美主要指动作外形美，即指手眼身法步的配合要整齐一致，符合规范；动作要左右相称或上下相合；节奏要鲜明且富有韵律；高低轻重要对比出现，虚实阴阳需分清，不可双重；手法、步法、身法、眼法要富于变化且协调一致统一于动作之中，产生“观其形，悦其目”的艺术效果^[16]。下面两幅图片是针对形美的对比，图 3 中人物抬肘过高，并没有体现出武术所应有的形美。图 4 中人物则姿势舒展，体现出了武术的形美规范。



图 3 抬肘过高

Fig. 3 Lifting the elbow too high



图 4 姿势舒展、工架规整

Fig. 4 Posture stretching

具体而言，武术中的“形”，就是姿势、造型、功架等；又可分静态和动态之形，动要有韵，静要有势。动又有轻重缓疾、刚柔虚实之别；静又有高低曲直、俯仰开合之分。武术中的十二型，是对动静、起落、立站、转折、轻重、缓快等矛盾变化规律的提炼和总结，它集中概括并反映了武术的形美。例如：金鸡独立给人一种舒展挺拔的静态美；旋风脚 360°落地接马步，给人一种“风卷残云”的高飘美和“坚如磐石”的稳定美，这种高低对比的动静变化给人视觉造成强烈的冲击，显示出了武术特有的形式美（见图 5、图 6）。



图5 金鸡独立

Fig. 5 Golden Chicken Independence



图6 旋风脚 360°

Fig. 6 whirlwind foot 360°

1.3.2 武术形美在各拳种中的体现

具有象征符号的武术动作,形式与内容结合得越紧密,给人的美感就越强烈^[17]。八卦掌要求的“三形三势”“三空三扣”“三圆三顶”“四坠四敏”即是对动作外形的规范,只有做到了这些才可能是美的动作。例如,那“行走如龙”的圆活,“动转若猴”的机灵,“换势似鹰”的敏捷都给人以一种形象逼真的美感。

形意拳,正所谓“有形才能有意”,它的“内三合”和“外三合”——在传统武术中习惯上又统称为“六合”^[18],也是首先要求形合,才能达到神合。“三尖相照”“三节相随”更是对形合的具体描述。“匪和弗美”,只有形合才能有美可言。

武术的美学效果是以身体动作的快感为基础的,而这种快感又是以“真实感”为前提的。象形拳对动作外形颇有要求,因为只有形真才能使人感到意美。所以习练象形拳就要十分注意模拟动物或人物的形象,如练习鹰爪拳要反映出雄鹰的动作,练习猴拳也要有灵猴的身法。简言之就是,“鹰有鹰姿”“猴有猴象”。如果离开生活原型,必将神韵趣味全无,那也就不能称其为象形拳了(见图7、图8)。

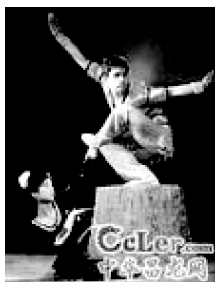


图7 鹰爪拳

Fig. 7 Eagle claw boxing



图8 猴拳

Fig. 8 Monkey fist

线条是形式的外在表现,不同的线条会给人不同的形式美感。“直线,给人以刚直、倔强、镇定、庄严、端庄、勇往直前的感觉。曲线,给人以优美、柔和、缠绵、委婉、抒情的感觉。”^[19]少林拳以直线运动为主,刚劲勇猛;太极拳以曲线运动为主,柔和缓慢,圆活不滞。此外,武术讲求式正招圆,招不圆动作不顺畅、不饱满。如乌龙盘打、翻腰、舞花棍(要成立圆),云剑、云刀、云棍(要成平圆)等等,正是人们求圆满的一种审美表现。少林拳的手法要求出拳、出掌“曲而不曲、直而不直”“似曲非曲、似直非直”,这又是物极必反、阴阳互转的太极审美思想的体现。

2 武术美以神美为旨归

2.1 重神轻形的时代风尚

如果说《易经》中“形而上者谓之道,形而下者谓之器”的论断开启了中国早期哲学思想重义理轻操作、重神韵轻形式的思维模式,那么,《淮南子》则进一步强调、丰富和完善了“神”乃“形”之君的主张。《淮南子·原道训》载:“以神为主者,形从而利;以形为制者,神从而害”^[20];《淮南子·说山训》载:“画西施之面,美而不可悦;规孟贲之目,大而不可畏,君形者亡矣。”^[21]可见,

《淮南子》将人物内在的精神气质比喻为“君形者”，认为神比形重要，神是形的主宰。

关于“君形者”之重要，从唐代朱景玄在《唐朝名画录》中讲到的“周昉、韩干为赵纵(侍郎)写真一事”^[22]可见一斑。因周、韩二人皆为善画者，所以常人很难分辨其画像之优劣。幸有赵夫人慧眼识“真人”，一语道破韩干之画为“空得赵郎状貌”，周昉之画“兼移赵郎神气，得其性情笑言之姿。”从这段记述中得知，在古代的艺术鉴赏中人们普遍认为神似高于形似。认为形似不过是对外表的模仿，而神似则是对内在精神、性格的掌握，所以更胜一筹。这就好比邵雍在《善赏花吟》中所说的：“花貌在颜色，颜色人可效，花妙在精神，精神人莫造。”^[23]在作品中一旦将精神气质淋漓尽致地表现出来，那将达到更高的艺术境界。

2.2 武术主张“神乃形之君”

2.2.1 心为主宰

身心之在，古哲谓之形神。古代拳家们认为“身力之发必由于心，合于气神而后达于形外”。吴殳在《手臂录·马家枪二十四势说》开篇言道：“行枪不可有势，势乃死法，存于胸中，则心不灵变。况势遇庄得益，遇会家则受损。”又在《手臂录·附卷·治心篇》中说：“用技易，治心难。手足运用，莫不由心。”^[24]

戚继光在《练兵实纪》中也非常强调“心神”对动作的主导作用，他说：“人有此身，先有此心。气发于外，根原在心。”(《练兵实纪·杂集卷之一·储练通论上·练心气》)程宗猷在《耕余剩技》中亦是把“心胆”的“内练”放到了比“器艺”的“外练”更重要的位置。他说：“心练则智自出，胆练则勇自生。心胆俱练，则兵与时俱无不合。而练心胆则又在练器艺为要耳。”(《耕余剩技·叙》)

此外，《华拳秘谱》的“心统性情，一身之主宰也”；“其心动以诚，则支节必力；其心动以凝，则支节必背”^[25]等论述，皆在强调“心正而后身正”的心为主宰说。

应该说，武术这种重内在“心神”的追求是受到了中国传统文化重视“内在情感表现”的影响。庄子有云：“可以言论者，物之粗也；可以意致者，物之精也。言之所不能论，意之所不能察致者，不期精粗焉。”(《庄子·秋水》)如此看来，武术中肢体运动是“可以言论者”，其“气与力”的运用是“可以意致者”，而其“心与意”则是“言之所不能论，意之所不能察致者。”正所谓“演拳之法，以心灵为上。”^[26]高超的剑法已经变得“无穷”“无形”“无象”。这正是古之武者所追求的大美无言之境，无言无意之域。

2.2.2 意为先锋

“意”主要指意念、意识、意向等。武术中的众多拳种都讲究“意动形随”。例如，《拳经拳法备要》中说，练法要想“得窍”，在于“会意用力”。“筋力人身本不多，在乎用法莫蹉跎。心在何处力随往，上下一线似金梭。”^[27]《剑经篇·青萍剑法》中亦云：“夫剑法，以精神为主，精神若到，知剑之迟速，知剑之虚实，知人之动静。”^[28]《八卦掌》指出：“意动生慧，气行百孔”。《少林拳谱》也说“意领发四梢”“手足弹处气先到”等等，这些都在强调意识对动作的主导作用。武术的“内意”体现的是一种“反求诸己”的内修养和自思维，是中华民族传统审美心理重内蕴的一种表现。

查拳在习练过程中，十分重视“以意导动”，故有“无意不行拳，行拳则有法，有法须有意”^[29]的拳理训诫。王宗岳的《十三势行功歌诀》中亦有：“势势存心揆用意，得来不觉费工夫。”总之，倡导“形随意转，力随意发”是武术“形由神制”的一种心理惯性。武术家们常说：“意为拳法万变之根本。”“意发神传”作为武术技法的一条重要标准，体现了对武术审美的内在要求。

2.2.3 神为统帅

太极拳功夫分“招熟”“懂劲”“神明”三个高低层次。吴殳《手臂录》把枪法分为六品，由低到高为“力斗”“偏长”“守法”“精熟”“通微”“神化”。可见众家拳法均认为武术“由形而神”是逐级递进的。神乃是习练者的至高要求，是品相中的上品。偏重于“神”的品位与追求可以说是中国武术的共性审美特征。

武禹襄说：“心为令，气为旗，神为主帅，身为驱使。”(《太极拳谱·武谱·太极拳论要解》) 苕

乃周在《苕氏武技书》卷二云:“神者,气之灵明也。是神化于气,气无精不化,是气又化于精矣。盖人之生也,禀先天之神以化气,积气以化精,以成此形体。”^[30] 苕乃周在这里是把“神”放在了“形”乃至“气”之上的位置,强调“神”对“形”的绝对领导地位。孙禄堂在《拳意述真》中也讲到:“练拳不在形式,只在神气圆满无亏而已”,表明他在练拳之时十分重视“神”的统帅作用。一言以蔽之,古往今来,武术技术训练都是由形而神、由外而内,形美之后转求神韵。

中国武术历来注重内在之“神韵”,春秋战国时的越女论剑中就有“内实精神,外示安仪,布形候气,与神俱往”的论述。中国武术(套路)作为身体表现的艺术,是以传达“神韵”为最高追求的。武术所追求的形似,只是习武者所追求的一个阶段、一个过程,并不是最终目的。正如王岗教授所说,中国武术“只把形架练习作为入门的基础,最终追求的是一种‘惟自有形造至于无形’的脱化神明之境。”^[31]

3 形神兼备是武术审美的理想追求

3.1 武术追求形神相合

“形真而圆、神合而全”“形存则神生,形凋则神灭。”因而说,形是神得以存在的物质基础,神是形的精神领袖。两者互为里表,相辅相成。其中,形指外在形体,神指内在精神;前者属于物质存在,后者属于意识形态。外在形体与内在精神是相生相合的。正如古拳谚所云:“形不存,神则灭;神不在,形必亡。”遵照这个规训,各个拳种套路均以形神兼备为旨要。例如,《剑经篇·青萍剑法》中说道:“有形者为势,无形者为法,法生乎势,势因乎法。”^[32] 再如,《练功秘籍》中说:“有形谓之形,无形谓之气。有形与无形而会之谓之神。”可见,无论古之拳家把形与神比喻为“势”与“法”或者“形”与“气”,都认为只有两者相合才能“谓之神”、才能显现出武术的“大美”来。

陈望衡、张涵曾说:“对于任何艺术作品来说,如果真的没有了形象,情感就失去了依托,那便没有艺术可言;而真正没有了情感,形象也就变成了空壳,那自然也不是艺术。”^[33] 受中国传统文化“技术艺术化”价值取向的影响,武术人一直把武术作为一种艺术进行着创造与经营,由外到内、从形到意,乐此不疲、矢志不渝地进行不断地探索和感悟,追求着美的再造与升华。

比如,竞技套路中的“腾空飞脚”一动,演练者在追求外在形美的同时也在表现着内在的神韵。以右腾空飞脚为例,腾空时身体处于动态平衡之中:左腿上提,两臂头上举;右腿前伸,左臂侧后摆;左腿曲收,右臂前下落,给人一种整体协调美感,平衡对称、一气呵成(此为形美)。在左腿上踢时,两手击响;在右腿上踢时,右手拍击脚面;两次踢脚,两次击响;用声音来造势,用击响来抒情,虽是对空而发,却给人一种“无坚不摧”的感觉(此为意真)(见图9、图10)。



图9 腾空飞脚起摆

Fig.9 Flying feet rippling



图10 腾空飞脚击响

Fig.10 Flying feet slamming

3.2 武术讲求形美意真

刘勰在《文心雕龙》中讲到:“形生势成,始末相承。”^[34] 强调形和势始终密切相关,内与外永不分离。“文”与“武”虽形质相异,但理为一贯。武术之内家拳特别讲究性命双修,十分注重对精气神的培养,“要求发劲时气沉丹田,用气催力、气到力到,意念应配合动作,要内外合一,以达到精满气足,神旺体健的目的。”^[35] 另外,武术之典型拳种的训练要求也都体现出内外合一、形美意真的“旨趣”。譬如,传统的太极拳训练,要求在长期的习艺过程中,“务须内外相合,周身一

家。”^[36]南拳在训练理论上强调“内外并练。”^[37]长拳训练中要求“外练筋骨皮,内练一口气”——“外”练“雄健”之体、“内”练“遒劲”之意,等等。

一言以蔽之,大到一个拳种,小到一个动作,武术都是既要工整、规矩,又要了解动作用法,表现技击意识;既要形美,又要意真。唯其如此,才能表达出武术那深远的韵味和内在的灵魂。换句话说,武术动作中那些能够引起情感共鸣的东西,一定是其外在形态和动作内涵存在着很高的结合度。正如美国的弗朗兹·博厄斯所说:“形式和思想之间的联系越紧密,艺术的表现性质就越突出。任何形式的表现艺术必须引起人们对形式的一致反应,才能产生表现的效果。”^[38]武术中的螳螂拳、醉拳等象形拳,就是通过这种惟妙惟肖的形式与富含技击意识的内容的高度结合,使表现效果超出了简单的模仿,能够让人体会和感悟到其中的意境,从而被赋予了更高的美学价值。

4 结语

在中国,“形”“神”问题不仅是一个哲学命题,也是一个美学命题。“形”与“神”在诸多艺术样式中非常重视,比如绘画不仅追求“以形似之外求其画”,同时也认为神似并不离开形似,要经过提炼把外在的形和内在的神统一起来,达到形神兼备。其实,这种“形神兼备”的审美理想是中国传统文化孕育的共性思维使然——求全、求圆、求合。武术是中国传统文化的典型代表,自然概莫能外。武术中讲求“形真而圆、神合而全”,还有“形不存,神则灭;神不在,形必亡”的拳理拳法就是这种思维的能动反映。具体而言,武术是以形美为基础、以神美为旨归,既注重外在的技术动作,注重形美;同时也追求动作所表达的内涵,注意意真,以能达到“形神兼备”为旨要。武术在习练的不同阶段,对技术会有不同之要求。初练阶段,要求形合式美,注重肢体规范,强调身法与眼法;再进一步,要求以形写神,做到心为主宰,意为先锋,神为统帅;最后,要求神形相合,形美意真。这是武术审美的三部曲,逐步递进,归于一统——“形神兼备”。简言之,武术审美重神似,形似次之,但两者只是偏重,而不是偏废。在漫长的发展史中,形神兼备成了武术审美的千古诉求。这提示我们,在当下的武术教学与训练中,既要做到动作外在形美,又要能通过技击意识来表达动作内在神韵,要时刻注意形式与意蕴的有机结合;在当下的武术(套路)创编与展演时,既要注意“形美感目”,又要注意“意美感心”,要充分体现动作之“形神兼备”来满足受众对武术的审美期许。

参考文献:

- [1] 张立文. 中国哲学范畴发展史(天道篇)[M]. 北京:中国人民大学出版社,1988:659.
- [2] 刘俊骥. 东方人体文化[M]. 上海:上海文艺出版社,1996:192.
- [3] 马力. 中国古典武艺秘籍录(下卷)[M]. 北京:人民体育出版社,2005:231.
- [4] 吴旻. 手臂录[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:78.
- [5] 郭志禹. 武术形神论[A]. 上海体育学院民族传统体育理论研究中心编著. 武术文论[C]. 北京:人民体育出版社,2004:85.
- [6] 郝心莲. 中华武术实用百科[M]. 北京:北京体育学院出版社,1991:57.
- [7] 王岗. 中国武术技术要义[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:189-190.
- [8] 马力. 中国古典武艺秘籍录(下卷)[M]. 北京:人民体育出版社,2005:49-51.
- [9] 吴旻. 手臂录[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:67.
- [10] 马力. 中国古典武艺秘籍录(下卷)[M]. 北京:人民体育出版社,2005:65.
- [11] 全国体院院校教材委员会审定. 中国武术教程(上册)[M]. 北京:人民体育出版社,2003:52.
- [12] 杨辛,甘霖. 美学原理[M]. 北京:北京大学出版社,2003:189.
- [13] 万籁声. 武术汇宗(上)[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:7-8.
- [14] 雷国樑. 美学与审美[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009:34.
- [15] 雷国樑. 美学与审美[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009:43-47.

- [16] 王岗,唐衍平. 竞技武术套路中的“形”、“意”审美分析[J]. 上海体育学院学报,2004,28(6):70-74.
- [17] 张平安. 论武术动作的“美感阈值”[J]. 上海体育学院学报,2011,35(1):88-91.
- [18] 周伟良. 论传统武术训练中的形神兼备与内外相合[J]. 北京体育大学学报,2003,26(2):251-255.
- [19] 姜耕玉. 艺术辩证法:中国艺术智慧形式[M]. 北京:高等教育出版社,2006:180.
- [20] 陈志椿. 中国传统审美文化[M]. 杭州:浙江大学出版社,2009:147.
- [21] 陈望衡. 审美伦理学引论[M]. 武汉:武汉大学出版社,2007:162-164.
- [22] 于民. 中国美学史资料选编(上)[M]. 上海:复旦大学出版社,2008:287.
- [23] 蒲震元. 中国艺术意境论[M]. 第2版. 北京:北京大学出版社,1999:208.
- [24] 吴旻. 手臂录[M]. 太原:山西科学技术出版社,2006:83.
- [25] 《中国武术拳械录》编写组. 《中国武术拳械录》[M]. 北京:人民体育出版社,1993:292.
- [26] 马力. 中国古典武学秘籍录(下卷)[M]. 北京:人民体育出版社,2005:92
- [27] 马力. 中国古典武学秘籍录(下卷)[M]. 北京:人民体育出版社,2005:48.
- [28] 老拳谱辑集[第四辑]. 剑经篇·青萍剑法[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:35.
- [29] 山东省体育运动委员会. 查拳[M]. 北京:人民体育出版社,1993:4.
- [30] 马力. 中国古典武学秘籍录(下卷)[M]. 北京:人民体育出版社,2005:236
- [31] 王岗. 中国武术技术要义[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:190.
- [32] 《老拳谱辑集》编写组. 《剑经篇·青萍剑法》[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:36.
- [33] 陈望衡,张涵. 艺术美[M]. 太原:山西人民出版社,1986:67.
- [34] 刘懿. 文心雕龙[M]. 唐仁平,翟飏,译. 北京:华文出版社,2007:233.
- [35] 季建成. 略论武术与中国传统文化[A]. 中国武术与传统文化[C]. 北京:北京体育学院出版社,1990:33.
- [36] 沈家桢. 何为太极拳[J]. 体育月刊,1936,10(4):10.
- [37] 胡金焯. 福建少林拳[M]. 福州:福建人民出版社,1983:37.
- [38] [美]弗朗兹·博厄斯. 原始艺术[M]. 金辉,译. 贵阳:贵州人民出版社,2004:39.

On the Aesthetic Pursuit of Chinese Wushu

YANG Jing¹, MA Wen-you²

(1. School of Wushu and Performance, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100091, China;

2. School of Physical Education, Quanzhou Normal University, Quanzhou 362000, China)

Abstract: Wushu has evolved from a life-saving skill in ancient times to a unique body art in today's society. Its cultural connotation is constantly expanding and enriching. Aesthetic factors of Wushu are also an integral part of Wushu culture. Extracting the ideal pursuit of Wushu aesthetics has a positive effect on the innovative development of contemporary Wushu and the diversified construction of Wushu discipline. Through the collation and analysis of historical data, it is found that the aesthetic pursuit of Wushu presents a trend of “trilogy”. Form beauty is only the initial stage of Wushu aesthetics. With the continuous development of Wushu aesthetic culture, divine beauty has become an important dimension of Wushu's pursuit of internal beauty. Form and spirit are two-dimensional indicators of Wushu action. The harmony and unity of “perfection” of Wushu action finally focuses on the ideal pursuit of Wushu aesthetics—both form and spirit. To clarify the orientation of aesthetic pursuit of Wushu with both body and spirit can provide some reference for the creation and performance, teaching and training of contemporary Wushu.

Key words: Wushu technique; Wushu teaching; Wushu movement; Wushu cultural connotation; Wushu aesthetics