

中華發展基金管理會補助大陸地區專業人士 梅杭強來臺講學及研究活動心得報告

天津體育學院 梅杭強

壹、講學(研究)活動全程概述

中國武術又稱“國術”或“武藝”，是有著悠久歷史的傳統體育項目。它武術具有極其廣泛的群眾基礎，是中國人民在長期的社會實踐中不斷積累和豐富起來的一項寶貴的文化遺產。其主要內容是把踢、打、摔、拿、擊、劈、刺等動作按照一定規律組成徒手的和器械的各種攻防格鬥功夫、套路和單勢練習。中國武術不僅是一種中國傳統的體育運動形式，而且是一個完整的文化意識形態，它涵容了中國古典哲學、倫理學、美學，醫學、兵學等中國傳統文化的各種成分和要素，滲透著中國傳統文化的精髓。

國術套路動作的本質屬性是傳統的技擊術，它的形神表現與攻防搏鬥含義緊密關聯著。因此，套路演練客體要將自己置於一個戰鬥的場合，並通過形與神的和諧來達到「形神兼備」，體現武術套路的美學藝術。形與神的和諧也是二者辯証的統一，如太極《十三勢行功心解》曰：「形如搏兔之鶻、神如捕鼠之貓」，這是要求演練者具有象鶻之矯健的身形和貓的隨時出擊之神；長拳的心動形隨、意拳神傳，才使套路演練富有神采；南拳的雄渾、北腿的粗獷豪放、太極拳的輕靈柔和、大刀的氣勢雄偉、棍術的橫掃千鈞、長槍的變幻莫測、單刀的勇猛、劍似飛鳳，都是通過表演者動作形體與神態的和諧逼真，才能使觀賞者產生會意的美學欣賞。形與神的和諧也是二者辯証的統一，如太極《十三勢行功心解》曰：「形如搏兔之鶻、神如捕鼠之貓」，這是要求演練者具有象鶻之矯健的身形和貓的隨時出擊之神；長拳的心動形隨、意拳神傳，才使套路演練富有神采；南拳的雄渾、北腿的粗獷豪放、太極拳的輕靈柔和、大刀的氣勢雄偉、棍術的橫掃千鈞、長槍的變幻莫測、單刀的勇猛、劍似飛鳳，都是通過表演者動作形體與神態的和諧逼真，才能使觀賞者產生會意的美學欣賞。

“越是傳統的，越是世界的”，因為世界文化組成是多元的。但是，近幾年來西方文化與東方文化的交流加深，中國傳統的武術怎麼來繼承與保護當前是一個急待解決的重要課題。而肢體運動的傳承是傳統武術繼承與保護的主要手段。為了進一步促進海峽兩岸間的文化交流，繼承中華民族優秀傳統文化，弘揚民族精神，提高台灣地區的传统武術運動水平，我榮幸地收到了台灣體育大學的邀請，經過天津體育學院的批准，並在台灣中華文化發展基金會的大力資助下終於成行，於 2008 年 11 月 21 日至 2009 年 1 月 4 日在台中台灣體育大學進行為期一個多月的教學交流活動。在臺期間的主要活動日誌記錄如下：

月	日	活動內容概述	上課 時數
11	21	下午 4 時 30 分抵達臺灣。晚間於臺體體操館觀看訓練。	
11	22	全天訓練，翻子拳術基本動作訓練（七星拳、劈掌），基本動作組合練習，站樁翻套路起式。	6
11	23	全天訓練，複習基本動作，套路小組練習。	6
11	24	各隊員練習 12 月份全國大專盃套路，複習站樁翻套路。	2
11	25	各隊員練習 12 月份全國大專盃套路，站樁翻套路結束。	4
11	26	複習站樁翻套路，練習大專盃比賽套路。	2
11	27	參訪彰化師範大學。	2
11	28	複習站樁翻套路，練習大專盃比賽套路。	4
11	29	複習站樁翻套路，脆八翻套路練習，劈掛基本功。	6
11	30	翻子拳套路完整演練。	6
12	1	參訪中國文化大學國術系。	
12	2	參訪中國文化大學國術系。	
12	3	參訪中國文化大學國術系。	
12	4	參訪新竹市武術委員會。	
12	5	複習劈掛基本功，劈掛組合動作練習。	4
12	6	劈掛組合動作練習 1，劈掛掌套路起式，練習大專盃比賽套路。	6
12	7	劈掛組合動作練習 2，複習劈掛掌套路起式，複習翻子拳套路。	6
12	8	劈掛組合動作練習 3，套路小組練習，練習大專盃比賽套路。	2
12	9	劈掛掌套路小組練習，複習翻子拳套路，大專盃比賽套路完整演練。	4
12	10	複習劈掛基本功，練習大專盃比賽套路。	2

月	日	活動內容概述	上課 時數
12	11	南投縣日月潭風景區旅遊	
12	12	劈掛掌套路小組練習,複習翻子拳套路,大專盃比賽套路完整演練。	4
12	13	複習劈掛基本功,練習大專盃比賽套路。	6
12	14	劈掛掌套路小組練習,複習翻子拳套路,練習大專盃比賽套路。	6
12	15	劈掛掌套路小組練習,大專盃比賽套路演練。	2
12	16	大專盃比賽套路演練	4
12	17	大專盃比賽套路演練	2
12	18	赴中國文化大學	
12	19	大專盃國術龍獅錦標賽	
12	20	隊員調整休息	
12	21	嘉義縣阿里山風景區旅遊	
12	22	教授劈掛門的器械套路----瘋魔棍 I。	4
12	23	教授劈掛門的器械套路----瘋魔棍 II。	4
12	24	教授劈掛門的器械套路----瘋魔棍 III。	4
12	25	教授劈掛門的器械套路----瘋魔棍 IV。	4
12	26	教授劈掛門的器械套路----瘋魔棍 V。	4
12	27	教授劈掛門的器械套路----瘋魔棍 VI。	6
12	28	編排總統府前廣場元旦武術龍獅表演活動內容。	6
12	29	編排總統府前廣場元旦武術龍獅表演活動內容。	2
12	30	參訪陸委會;編排總統府前廣場元旦武術龍獅表演活動內容。	4
12	31	彩排總統府前廣場元旦武術龍獅表演活動內容。	2
1	1	元旦總統府表演活動。	
1	2	劈掛掌、翻子拳、瘋魔棍成果驗收。	2
1	3	劈掛掌、翻子拳、瘋魔棍成果驗收。	4
1	4	臺灣返回天津	

以上合計教學總時數：132 小時

貳、講學的主要成效與發現

我來到台灣體育大學主要教授中國武術傳統拳種之一的翻子拳和劈掛拳，由於這兩傳統拳術在大陸也因地域性的不同而形成了不同的流派，所以傳統練法就有不同的風格特點。比如同一個翻子拳在華北的滄州、東北的沈陽、西北的蘭州就有不同的風格，但“雙拳密如雨，脆快一掛鞭”的共同特點是不可少的風格。而劈掛拳在華北滄州一帶與西北的也有所不同，華北體現了大開大合，快活多變力沉長，西北則大開大合中含有多變的身法手法，力沉長短相間。

這兩種拳術各有其獨特的風格特點而著稱，在大陸也是認為較難以掌握的傳統拳種，由於較難掌握，所以要求學習者有一定的基本功訓練基礎，同時也要長年累月堅持不懈的練習揣摩。台灣體育大學專門計劃要求學生學習這兩種傳統拳術，可見該校武術老師陳重佑博士的內行與用心良苦，這對傳統武術精神的發揚光大是個重要的舉措。

當我第一次進入訓練場地，學生們眼眸中充滿了友好、期盼、探索與詢問的神情，真是可愛可親。台灣體育大學學生刻苦練習的場景被我所感動，他們大部份同學不是從小開始練習武術的，進入大學開始學練武術要比有一定基礎的學生更要有毅力。尤其是得知，他們利用周六、周日的上下午和晚上六個單元的練習已是多年的傳統，更令我感動。加上我所見到的“術德兼修、堅強勤奮”和提倡駱駝精神的校訓教導更是深深地感動了我，並自問：我有什麼理由不盡心盡職地、毫無保留地去傳授技藝呢？

感到欣慰的是，台灣體育大學的武術隊在台灣是一支運動成績很突出的隊伍，在歷年全台灣大學系統比賽中碩果累累。

儘管如此，學生們對翻子拳與劈掛拳的基本動作要素還是從未接觸過，所以加強功與基本動作練習是首要的。在教學過程中我始終強調基本功法與基本技術的訓練，對套路動作的行進方向，動作的規範都提出了嚴格要求。特別對一些獨特的攻防技法給予示範講解，使學生們更準確的理解動作攻防要領，以便較準確的掌握動作。對基本技術的教授，方法要領的細致講解是關係到今後他們能否繼續完成傳承的任務，所以是相當重要的。傳統武術套路除了強調有攻防搏鬥意識，還要有表演藝術的要求，在咄咄逼人的攻防意識中，含有藝術觀賞的表現不是一件輕而易舉的事，所以要求“手、眼、身法、步；精神、氣、力、功”的有機結合尤為重要。我在教學過程中盡量做出動作的先分解後完整示範，尤其是完整動作要盡力到位，並要求學生先模仿實踐，多揣摩思考後再實踐的反復練習，不斷提高動作質量，精益求精，達到真正掌握傳統武術精髓，並能進行繼續傳授教學的目標。在學習過程中要求學生除了喜愛和刻苦練習外，還要有一種責任心與使命感，在將來走向社會，擔任教學工作，就負有繼承傳統武術的任務。

國術表演各體的形與神和諧不僅要求形體動作的美，而且神韻表現的要有法度、有依據。曹丕在《典論·論文》中提出：「文以氣為主，氣之清濁有體，不可力強而致」。依此而論，文章由作者的素質修養、氣質和個性為主宰，而文氣的表現或清或濁，各有其體材，也各有其根源，強求不得。「清」為豪邁奔放的陽剛之美。「濁」為凝重深沉的陰柔之秀。國術套路表演往往在同一套路上，也會因不同的表演客體而產生不同的風格與神韻，這與表演各體演練技術水平的高低，對演練內容與內涵的理解程度，個人的素質、氣質與個性同樣有一定的關係。演練各體在求得形與神和諧的同時，又表現出有不同特點的藝術風格，這樣的武術表演才更具有美感，才會使觀賞主體產生更豐富的、美的聯想。

眾多國術人士認為，將長拳的基本功及基本動作練好，是有助於習武者的未來發展，此種概念乃是站在長拳基本功及基本動作佔有極大多數的訓練內容，俱有其他拳種的共性及規律性而言，然而中國的拳法是有許多的相通性，即使是「內家拳」（太極拳、形意拳、八卦掌）「外家拳」（南、北派拳種）在技術上都有共性及規律性可相互聯繫。所以，國際知名的武術運動員諸如蘇自芳（擅長八卦掌）梁長興（擅長形意拳）丁杰（擅長陳式太極拳）等，無不是在長拳的鍛鍊上有深厚的根基。

武術套路應該要符合國術套路中基本功架及規律性的運動型態，便予初學者掌握「形、勁、律」的技術特點及競賽規則對形體規範的要求。

「形」是指造形、塑型、功架。亦是指身型、手型、步型等共同組合起來的基本動作姿勢。初學者一般由長拳之基本功開始，來奠定武術的基本形體後，開始學習初簡的拳術套路，進而學習繁複的拳種，其目的在增進日後學習的基礎。初期型對日後的影響甚巨，所以必須對形體有一明確的認識。凡經數年後打下的根基，有自我塑形（功架）的風貌，為更精確的掌握要領，須用心體會與感受，分析要領精微之處，分別去揣摩理解各個動作肢體所表現的涵意。形體是武術展現風貌，特色第一條件，其形體打造在武術上是何等的重要。

「勁」指練勁，即鍛鍊中國武術所要求的獨特用力方式。中國武術家自古有云：打拳在勁不在力，在巧不在勇。在中國武術中，「勁」指動作用力的方式，亦是力量的表現與時間的協調。在尚未學習武術之前，學習者的勁力表現，並無特別的差異與分別；但學習武術之後，就應對勁力的拿捏有深入的認知，方能突顯出中國武術的真諦。

「律」是強調各個肢體動作的表現。都有一規律性的節奏，動作與動作銜接變化的協調性，「律」可以是為國術不論是「內在」或「外在」的一個樞紐。關係到整體性的呈現，是最須用心感受或神會內與外肢體呈現外貌型架、功夫好壞的關鍵。國術是以「律」進行有節奏的手、眼、身、法、步運動。套路技法雖以空間形式演練，卻是有時序性的演練，有按順時序來觀賞的審美特徵。演練起來，有輕重緩急，有節奏韻律，各以其形態、造形

形成流動運轉之勢，使人感受到「勢來不可止，勢去不可遏」。演練者和欣賞者能從演練中獲得一種韻律美的感受。

以上「形、勁、律」與競賽規則所強調的「規格、勁力、節奏、協調」有一定性的動作共性規律原則。

固有的國術而言，就因為多維繁雜的門派思想與哲學觀而有了文化差異性。拳諺將搏鬥技術概括為：「遠踢、近打、貼身摔。」根據實際不同情況而採用不同的方法，本質上就是關注實用。重實用的功利性思維使國術套路中的技術方法與風格形成了多樣性的特點。

比如拳種風格有長拳短打之別、有內家外家之說、有南派北派之選。技擊特點有猛打硬沖亂中取勝、有動作簡捷一捶定輸贏、也有閃展騰挪以巧見長、有輕柔轉化借力打力。重實用論為人體全身都是拳，比如肩靠、跨打、肘擊、膝頂，甚至腳踏頭撞。所以陳鑫在《太極關推原解》中說：「拳者，權也，所以拳物而知其輕重也許然其理實根乎太極，得以一拳目拳擊也！」因此，在關注實用的功利性思維支配下，很自然地就把人體全身任何部位可以用作搏鬥的運動技能，都納入國術套路之中。

國術的本質屬性應是技擊，而兩者的演練就是展現武術的真諦，武術真諦表現在攻防技擊技術上，這就是兩者在審美的特徵性的差異。套路演練是具體反應「攻防內涵」與「攻防意識」的差別。傳統武術是以家傳或師徒制的傳承為主要方式，又以提高技擊技術能力為主要內容，注重體用兼備。所以，國術訓練理論是廣泛而深遠的經驗傳承系統，它除了攝取歷代武術者實踐經驗外，它又更廣泛的吸收各時期的文化精隨，豐富自身武術文化。所謂“攻防內涵”是國術以實踐經驗的累積和重覆印證與啟發「練打結合」、「體用兼備」為主要訓練理論，是以經驗為主導。

儘管國術套路的想像思維會時常超越搏鬥中的具體現象，但它始終基於搏鬥中的具體現象的觀察與感受。也由於對搏鬥現象充分的、入微細緻的關注，對於搏鬥技術現象的充分想像和利用，才會創編出無與倫比的武術套路藝術和技術。套路多半是根據應用技法一招一式一一串聯組合而成。教練多半會根據一招一式，詳細說明並親自示範、應用，指導學生，讓學生真實的感受國術技法的奧妙。習者感受技法應用是可以向內外延伸，自我追尋在演練中呈現對技擊內涵意義的展現，將國術所最注重的「形神合一」、「形神兼備」完全演練出；習武者是由內而形於外的情境，這是國術強調的神韻。

國術技擊家們總是在對具體搏鬥中的現象做出細密的關注和認真的考慮，在此基礎上做出分析探討，作出經驗的總結。這種思維的本質直接影響著武術套路素材的豐富多樣性，有了這種思維，一旦將搏鬥技術與藝術表現的構思相結合，也就是增加了想像與抽象的因素，那麼它的內容和形式就更為豐富多彩。比如長拳套路技術的「四擊、八法、十二

型」，「四擊」中的一個「踢」字，實際上就可包括含所有武術的腿法，以此類推，「打、摔、拿」同樣如此。而且每一種方法都有一定的規範要求，甚至於兩種方法僅一點之差異而有別，如果不善於對具體的現象作出細微的關注，能將搏鬥技術作出如具體的歸納分析總結是難以想像的。很顯然，「十二型」的思維方式也是對武術套路中，所有具體矛盾的相互對立統一，相互轉換的關係的關注。

實際競賽套路演練受限於規範的約束，再表達技擊的意境上顯得不夠逼真，對技擊意識上顯得不夠清楚認識，總是對動作規格太過強調，而忽視了對武術技擊內涵意義的認識與瞭解，其實競技武術應可以呈現更精妙的武術情境，因競技武術不僅要強調動作規格，更應深入對技擊內涵的研究探討，以便在競技舞臺上表現出更逼真、更精彩、更微妙的武術技法，體現出所謂「行家一伸手便知有沒有」、「光看一伸手，再看一步走」不再只是對攻防意識性的點綴，使武術的屬性離競技武術愈來愈遠。競技武術在攻防理念應用學習上，應在實際對打練結合的訓練比重上加重，體會「知道別人痛苦的人，必定是飽受創傷的人」，中國武術是以經驗為主導，實務的體驗，會使演練者對拳械掌握的更淋漓盡致，所以在攻防性原則上，國術的訓練是可以合而為一，相互提升演練水平，在教材編創設計下，注意到競技武術所強調高、難、美的方向發展，對動作速度、節奏協調處理上，體現更高、更快、更強的西方競技精神；國術內容摻入了頭、肩、肘、手、胯、膝、足並用的七拳。如教材中頂肘、燕子抄水、雙風貫耳、騰空飛腳等，以符合並做到工、順、勇、疾、狠、真的攻防情境。

此次來台灣體育大學教學，完成了預定計劃，從學生學習掌握程度與質量水平可以說也達到了預期目標。有幾位學生從我本人來看，還是相當滿意的，時間短內容新又復雜，實屬難得。比如在台灣“大專杯”武術比賽中，有的學生用新學的翻子拳參加傳統套路組比賽，這種拼搏頑強不服輸的體育精神值得讚賞。在這次武術比賽中，台灣體育大學（台中）武術龍獅隊成績優良，共取得了9金6銀7銅等優異的好成績。

同時我也注意到，有些隊伍的動作基本功不紮實，沒有真正把武術傳統的要領方法、風格特點表現出來。所以，怎麼繼承好武術的傳統並與現代體育有機的結合，也就是繼承與發展兩者之間關係的科學把握，是一個要引起注重思考研究的問題。

在台講學期間，還被台灣文化大學武術系邀請，講了一次題目為“中國武術的現狀與發展趨勢”的講座，並與同學們所關心的傳統與現代競技武術熱點問題進行了討論，同學們踴躍的提問和活躍的思維給我留下了深刻的印象。

參、個人來台主要收獲

在台期間大多數時間是與體大武術與龍獅隊的師生相處，所以最大的收獲是與台灣體育大學武術與龍獅訓練隊師生建立了友誼，加深了了解。在一個多月的講學期間，我住在台灣體育大學體育場貴賓樓，與武術訓練館很近，與台體大的老師和學生都能很方便的來往。在教學工作中我親身體驗到了與大陸略有不同的經歷，首先是台體大武術訓練隊是社團活動，不是作為專業課出現的，但是訓練的內容很豐富，每個同學要會武術套路外，還要會龍獅運動。其二是沒有固定的訓練場地，可以有進入館內的機會，就是在其他項目不用的情況下隨時都可以用。其他時間都在露天的樹蔭下，晚上在館前水泥地上，環境還是較優美的。其三是最大的不同點是訓練時間長。每周一到周五每天晚上 7:00-9:30，加上二個下午，周六、周日上下午和晚上都訓練，也就是每周達到 13 個單元的練習課。據說這是台灣體大武術龍獅隊的傳統，的確是如此。我觀察到，幾乎每次出勤的人數是 95% 以上，真是難以置信，但我親眼目睹和經歷了，因此我敬佩他們對中國傳統武術龍獅運動如此執迷與喜愛。同時也感受到台體大校級與系級領導的支持，這支隊伍的主管教師陳重佑博士敬業精神的感召力尤為重要，他身兼研究所研究生的幾門課程，同時又要對武術龍獅隊的全面負責，尤其是他對武術刀槍劍棍拳樣樣在行更讓人敬佩。在訓練任務較重的情況下，每個學生個個都能刻苦訓練，以日日夜夜刻苦練功不懈的“駱駝精神”鞭策相互鼓勵，以長期的基本功訓練補上了某些身體條件的不足。總體感受是，在傳統武德方面這支隊伍的主教練陳重佑博士敬業務實，為人師表，學生們能尊師重德，有修養；在專業技能方面成績優秀，碩果累累，在台灣是一支頗有名氣的常勝隊伍。此次我能為這支隊伍貢獻點微薄之力，也深感自豪。

感謝台灣體育大學副校長、舞蹈學系主任王玉英教授盛情的邀請觀摩台灣體大舞蹈學系學生的公開義演，遺憾的是因先有其他安排未觀摩成。但在工作之餘引起了我的思考，武術與“舞術”的表現方式與手段是何等的相似，都是通過形體的表現，給人們一個內在豐富的意境與內涵，並留下無限的遐想空間。這就是武術與“舞術”的共同之處。傳統武術講攻防技術之精、巧、妙，立足點在搏鬥技術的訓練，手、眼、身法、步與精、氣、神是體現在與人搏鬥的意境中，所以功夫是實在的，意境又是虛擬的，武術套路是在不經意間表現了藝術美。中國傳統“武”之術與“舞”之術能否進行相互更好的結合與彌補，可能是一個有待研究的、頗有意義的課題。

肆、兩岸學術交流應努力的方向

在台灣體大期間正值兩岸大三通的開始，關閉了 60 個春秋的海峽兩岸大門終於直通了，這是一個兩岸炎黃子孫值得紀念的日子-----公元 2008 年 12 月 15 日。連戰先生當日在天津港參加了首航剪彩儀式，而 12 月 26 日東航首班從天津飛抵台北。我也相信，有著共同祖先、語言與文字的兩岸人民之間過去那些無法溝通的神秘感，將會很快消失，這對於兩岸本是同根的中國傳統武術文化的繼承與發展提供了極大的方便之門。

“以武會友”這是武術界的老話。所以，我們應該珍惜來之不易的好時機，加快與加強兩岸的傳統武術文化交流，增加相互間的了解，增進相互間的友誼，結識更多的武林好友，同時也為傳統武術在台灣の更好開展與光大。學術是通過不斷的交流與溝通才會產生新理念與思路的，尤其是中國傳統武術面臨當前國際文化大交融時期，保護與發展傳統武術文化產生矛盾的時候，中國的傳統武術怎麼去發展？我們已經在面對著這個事實。海峽兩岸共同來交流討論實踐這一課題大有必要。建議有計劃的多進行天津體育學院與台灣體育大學間相互訪問，舉辦學術研討會，實踐交流學習等活動。兩岸政府也應該更加大力支持雙方學術與文化交流的活動，讓兩岸炎黃子孫共同努力做好我們傳統的武術文化繼承與發展交流事業。

伍、結語

這次我有機會來到台灣體育大學從事傳統武術的教學活動，主要教授了傳統武術套路翻子拳、劈掛拳、瘋魔棍等（目前已統計到的 129 個拳種中的兩個北方拳種）。首先要感謝台灣體育大學蘇校長文仁的規劃努力與邀請，體育研究所陳博士重佑老師的熱情接待和安排，特別是在生活上無微不至的關懷，提供了極為便利和優惠的食住行條件，使我在此期間能專心的投入交流教學工作中，並圓滿地完成了計劃任務。感謝體育學系許主任光熙教授也時常有來關心與關照。也萬分感謝台灣中華發展基金管理基金會給予我來台講學交流活動的經費資助，並不時的來信來電關照。

在台期間除了正常的教學工作外，還參加了多次業餘表演、觀摩、頒獎、參觀等活動。一個多月的時間是如此的短暫，真是如同彈指一揮間，好像還有很多很多事情要做。勤奮友好的台灣體育大學師生使我深刻難忘；我們的友情像美麗的日月潭水一樣清澈，又像秀麗的阿里山一樣永恆。我將繼續為海峽兩岸的傳統武術文化交流作出努力，因為中國傳統武術文化的內容與內涵實在是太豐厚了。

