**新时代民族传统体育融合创新的价值意涵与路径导扬**

**——以武术民乐耦合为例**

习总书记在党的二十大报告中指出：“坚守中华文化立场，提炼展示中华文明的精神标识和文化精髓，加快构建中国话语和中国叙事体系，讲好中国故事、传播好中国声音，展现可信、可爱、可敬的中国形象”[1]。中华武术是我国民族传统体育之园中独具特色的一隅，中国民乐亦为中华优秀传统文化历时千秋的艺术珍馐，弦声添韵的呈现是民族传统体育形式和内容的再创；内外和合，绘声绘形的内容展现正是对提炼展示中华文明精神标识和文化精髓的优秀阐释。武术民乐的耦合如何阐释民族传统体育与中华优秀传统文化融合的价值意涵？这种内容的再创对其他民族传统体育形式的创新发展有何路径启示？本文将以此为导向进行研究和探讨。

1 外显表征：中华武术与中国民乐关联对立的视听和谐

千年文史的沐浴令中国民乐在听感上以独特的律调成为东方音乐的代表，使中华武术在视觉上以特有的美感和技法立于世界之武林。武术与民乐在动律与旋律、节奏与节拍、劲力与音韵三组关联成对的形声表达中恰如一体，呈现视听之美的和谐。

* 1. 武术动律与民乐旋律的和谐

寻根中国民乐的旋律之基当属五声调式。中国民乐中的五声调式是通过三分损益法按照纯五度关系排列起来的五个音构成的调式，分别是：宫、徵、商、羽、角，以每个音作为主音可以构成五种五声调式[4]，构成具有一定调式特性的旋律。我们所熟悉的《茉莉花》、《梁祝》、《渔舟唱晚》等都是采用五声调式进行的谱曲的当代民乐代表曲目。早在商周时期就有记载：“皆文之以五声：宫、商、角、徵、羽；皆播之以八音：金、石、土、革、丝、木、匏、竹。”【周礼495】中国民乐以阴阳之声合于五声八音，衍生气象万千。中华武术动的作之律以规矩方圆为要，《太极拳谱·杨谱》中提出了太极十三势，把太极拳的主要动作分为上肢“八门”与下肢“五步”。“八门”是指将太极八法中的掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠并分别对应东西南北四正四隅八个方位，“五步”则是指前进、后退、左顾、又盼、定之方中，以“中”为枢机之轴。[5]《华拳十要说》中的五体匀称说言道：人体的躯干、两上肢、两下肢是为“五体”，拳法的一动一势皆由这五线构成，五线型式不工整结架不匀称皆不算具备拳法之形体，要而论之便是“五体称乃可谓之形备”，其动作之形要做到圆中规，方中矩，自中绳衡平均施，左右顾盼，八面供心。[6] 无论是将太极拳手眼身法步应合五行八方的八门五步，亦或讲求躯体与拳架和称的华拳之要都叙述着中华武术方圆规矩、协调匀称的动作之律。从听感上来说，以五声为基的民乐旋律从听觉上缺乏尖锐的倾向性，音与音之间使人有平和优美之感，武艺拳架则一行一动无不凸显规矩，一招一式皆不暌离方圆。五声协和之音联袂拳势规整之律不禁使人联想到中国的山水画，使听者仿佛置身于风光旖旎、山辉川媚的华夏疆土，又仿佛返归魏晋与竹林七贤于山水中抚琴舞剑超然于物外，这种动律与旋律的糅合直观地让人体会到中国文化中的一个字，即“和”。协和有度是动律与旋律的交织呈现，武术与民乐糅合使观者无论在视觉还是听觉都吟味“协和”、“守中”的文化特点，体悟东方哲学所追求的深刻意涵。

* 1. 动作节奏与乐曲节拍的和谐

“板眼”是中国民乐的节拍表达，传统乐理中衡量时值的基本单位为"拍","拍"用檀板演奏故称"板","节"用板鼓演奏故称"眼","板眼"就是中国民族器乐中的节拍。[7]通常每小节中最强的拍子叫板，其余的拍子叫眼，一般把板和眼对应为西洋音乐中节拍的强拍和弱拍。节拍决定曲速，民乐演奏中会依据曲调变化对拍值时长进行改变，时值增长称为“撤”，减短称为“催”。中国民乐含有自身关于拍值时长的辩证法，如板眼既能够衡量乐音长度作为定值，又可根据需要对乐音长度的拍值进行撤与催的改动，“有伸有缩，方能合拍”便是此道理。招式衔接时动静缓急的突显则是中华武术的节奏之美；如长拳动作演练时干净遒劲、急遽雄肆,但定势或独立平衡时又巍然不动、安若泰山，这种动和静的强烈对比表现出了中华武术节奏鲜明的风格特点。不仅以刚劲迅疾为特点的拳种如此，太极类拳种亦有着相似的规律；其演练时静以舒展轻盈、松缓匀称的动作形态为主，动时发劲雄浑苍劲、闪战腾挪,宛若江河般涌流不止气势磅礴。中华武术蕴藏的动之劲与静之势结合，意象出一种恢弘壮阔的气派，纵观百家拳种，“动静”二字无不体现在其节奏变易当中。我们常言“一板一眼”来描摹动作演练的节奏，可见节奏无论在民乐演奏还是武艺演练中都居重驭轻，究其本质是在横向的时间维度上对音符或动作做出不同的时值变化。早在西周时期作为军事武艺的射艺便与音乐进行了对话，据《周礼》记载，射礼分三番射，一番讲求外表仪态，二番属于正式比赛，而从第三番射开始，射手不仅要合体于礼，射中箭靶，而且要求射姿与乐节相结合，同时要按照音乐的节奏发射，要求“循声而发”，以体现射手的深层修养[8]。俞大猷言：“知拍任君斗”【俞大猷，剑经注解4】，《剑经》用音乐节拍来类比武术技击的节奏诠释了二者的紧密关联，动迅静韵是节拍与节奏交织呈现的和谐，构筑了独具一格的阴阳对比之妙。

* 1. 招式劲力与声乐音韵的和谐

"腔音"的大量运用是民乐的音调特征,发声的整体过程中音高维持恒定的一个乐音叫做"直音",像钢琴所演奏产生的音；发音过程中音高发生变化的单个乐音称为“腔音”[7],如古筝、琵琶等器乐通过调整按弦力度产生的音。随着腔音的发展演化出了四种形式:"绰"、"注"、"吟"、"猱",它们既来源于古琴里腔音的名称,又结合了此类腔音弹奏时所用手法的名称；中国的吹、拉、弹三类乐器均可演奏出腔音,其中古琴、古筝、二胡、琵琶、阮、柳琴等更以弹奏腔音而著称。招法的劲力是武技之粲，不同拳种间的劲力不尽相同。太极拳劲力刚柔相济、绵延不绝，主螺旋劲、缠丝劲及发力时的弹抖劲；长拳以长击速打动作为主，其劲力干脆利落，主长劲；南拳动作硬猛稳扎、短打连击，主以气催力的刚劲；通背拳通过甩膀抖腕放长击远、直出直入、冷弹柔进，在劲力上追求冷、弹、硬、快。除此之外还有翻子拳的脆快劲，形意拳的明劲、暗劲、化劲以及八极拳中以震脚闯步为基础的震撼劲等[6]。异趣迥别的劲法为不同拳种注入斑斓色彩，不同拳种虽劲力互异，但归终都是以充足的力量和精确的击打完成克敌制胜的目标。将二者类比能够探知，“腔音”与“劲力”都是调节力的大小、方式和角度最终达到“音”或“劲”的呈现。腔音中的“绰”、“注”、“吟”、“猱”在弹奏出的一个乐音中通过“拨”、“按”、“滑动”产生一次或者数次音的高低变换，而劲力中的“旋”、“拧”、“弹”、“抖”则是在一个动作内通过“旋动”、“拧转”、“松弹”等方式完成“劲力”的表达；把器乐演奏的音符比作拳械技法的一个动作，便可推度二者本质上是相通的。民乐中把腔音唤作“韵”，一首乐曲中没有腔音而只有直音就是缺乏“韵”，空洞而生涩；武术中则把劲力喻为“味”，一套拳法只有僵直的动作没有内在劲力的展现便是没有技法之“味”，仅为空有其形的虚架。武术劲力抒发的“内外兼备”缀合民乐腔音展现的“绘声绘韵”，在音高与劲力交织呈现的和谐中活现了“曲蓄有余”的艺术风格。

2 内隐意涵：中华武术与中国民乐内蕴统一的三重向度

一个民族的文化演进滥觞于其哲学思想，“气”、“韵”与“意境”是中国哲学中的重要思想范畴，这些理念的产生影响了诸如国画、民乐、中国舞、武术等众多中华民族传统文化，并为它们注入了东方哲学理念的精神内核，当审视武术民乐耦合的内蕴时，我们不难发现二者在“气”、“韵”、“意境”这三个维度诠释出的相似与统一。

2.1 “气”的统一

自然灵动之“气”是民族乐曲中的妙趣，“气”的内涵既指演奏时使乐器发声的人体气息，也指乐曲自由灵动、川流不息的情感表现形式。以竹笛为例，在吹奏时依据不同需要进行松、紧、宽、窄和气流射角的变化，使音色达到浓、淡、虚、实的绝妙听觉感受[9]。外在气息是转为内在气化感受的重要引导，中国民乐的气韵由有到无，由实在到缥缈，渐变灵动自由之声。中华武术之“气”亦有内外两分，外在之气指拳法习练中气息的吐纳，武禹襄说：“心为令，气为旗；神为主帅，身为驱使”【太极拳谱44】，以呼吸为外在体现的气在身心联结中承担了重要的贯通作用，成为内意外形的桥梁。内在之气指习武之人内心所追求的气质与气节，孟子言：“我善养吾浩然之气”【孟子·公孙丑上 49】，其所形容的“浩然之气”便是心内所要寻求刚健有为精神的“至大至刚”之气质[5]，所谓习武之人一身正气，浩然之气存于人心之中，是与天道相联的“正气”，培养内气的最终希图是“以浩然之气行正技”的正身立德精神，臻于“由技及道、内外合一”之崇高境界。“气”也是中国古代艺术美学广泛运用的范畴之一，它以宇宙生命为依归的万物一体观孕育了中国古代审美意识的生命精神。[10]其发轫于先秦蔚然于宋明，张载言：“气本之虚，则湛本无形。感而生，则聚而有象。”【中国哲学史（下）325】气是宇宙万物的生命之本，气化流行衍生万物，万物因气而凝聚因气散而消亡。中华武术推崇孟子的“养气”，强调内心的修养过程，要求集义以为气，重在道德修养；中国民乐则注重艺术的“灵气”，强调艺术作品风姿神貌的生命姿态，展现宇宙生命之灵性。实处之妙，皆因虚处而生，武术与民乐之“气”表述了中国文化虚实相生，崇虚尚意的重要观念，在“浩然之气”与“灵动之气”的统一下演绎了絪缊化生而又流于万物之“气”的特质。

2.2 “韵”的统一

中国民乐塑造了鲜明的艺术印象，也构设出一个深远无垠的意境场域，在此通途中“韵”为其要端。通过“韵”的媒介使听者享受乐声美妙之余，也感受着超越实体的艺术意蕴，以“音韵”为引，达于物象的升华、意象的生成、情感的表达，呈露多维的艺术审美价值。民乐音韵不仅是旋律和节律的听觉之韵，还寓于更为高邈的志趣表达，即“音韵悠扬”；其源于民乐的“灵动之气”，却又比“气”想表达的生命灵感更加深邃高远，也更能产生与听者的深切交互，从而引发灵魂深处的思想共鸣。[9]“韵”体现在中华武术中，有巧妙连接动作的“动韵”，还有象形拟物、定睛摆头体现出的“神韵”。长拳将“动如涛”篆于十二形之首，要求动时气势宛如波涛一般激涌动荡、涛涛不绝，而“两波之间有一伏”便是动中的相对之静，波涛的动静起伏构成了节奏之韵律，因此动的深层含义是“动要有韵”[6]；“静如岳”形容静止之势如山岳般巍峨，在此意念的境域中仿佛再大的力量也无法撼其分毫。“动韵”结合“静势”使动静缔结，它们相辅相成、相对相生，以“动迅静定”之理勾勒中华武术的“神韵点睛”。从“韵”的历史起源来看，韵源于音乐，在汉代最先作为音乐术语出现；蔡邕在《蔡中郎集·弹琴赋》中提到：“繁弦既抑，雅韵乃扬”是最早对“韵”的形容[11]，古琴更是萌生“韵”的泉源。依随文化演进，“韵”从音乐术语逐步衍变为美学范畴，泛指作品的独特风致。武术与民乐的耦合上承“乐韵”之源，下启“韵”在文化互动中的多样诠释，无论以音符为载体的“音韵”还是以招势为宿根的“动韵”，都在形而下的础石上以“韵”为介，至于形而上的渡越与飞升，冀求向往的意境。

2.3 “意境”的统一

“天籁之音”常用于形容旋律的美妙悦耳，“籁”语出：“女闻人籁，而未闻地籁，女闻地籁而未闻天籁夫！”（《庄子·齐物论》）【16】，本指以孔穴发声的乐器，亦泛指一般的声响，论中以籁之声并合道家天地人的思想，提出了“地籁”、“人籁”、“天籁”的观念。庄子所代表的道家思想中，“地籁”是风吹过自然界中各种大小不同的孔窍而发出的声音之美，“人籁”是人通过和借助与丝竹管弦等乐器所构成的声音之美，“地籁”和“人籁”都需要借助风的大小以及孔窍的不同来进行发声，而“天籁”则与它们不同。“天籁”是指自然万物中众窍自鸣所形成的声音之美[12]，其所向往的乐声为自然的纯粹“天乐”，可以说追求天籁是中国民乐之意境所向。武术套路,作为对技击的艺术表现,不同于实战;它包含着对技击的超越、美化和想象。[13]在中华武术的意境探寻中，追求演练之形与模仿自然之意相统合。当中华武术之客体与情感表达之主体所会意和交流时，便产生了一种情景交融的意境状态[6]。武术动作在追求意境的表达上大多与自然相联系，以动作之姿态神情模拟自然界中的万物，这些动作将技击方法融入自然现象，演化出了象形拳种的技术动作。像南拳中的虎鹤双形拳将虎、鹤这两种动物的特征结合南拳技术风格特点进行了创造；形意拳中的十二形则以龙、虎、猴、马，鼍，鸡，燕，鹞，蛇，鸟台，鹰，熊十二种动物的动作为基础，取其形，会其意，并按照形意拳的动作要领和劲法特点进行演化。还有如青龙献爪、金鸡独立、燕子穿林、白鹤亮翅等动作名称，都是先哲创拳时的“外师造化”所致。借以物象阐发拳理是中华武术中“乘物以游心”的哲学思想，在艺术想象力的作用下，展现了中华武术师法自然的意境所往。钱穆先生曾言：“中国文化之特质，可以‘一天人，合内外’六字尽之”[14],“天人合一”的思想从哲学上渐染了拳理和乐理，武术与民乐合而为一后以视听的方式在“道”与“器”的转化中呈现。中国民乐所向之“天籁”与中华武术所往之“自然”，都是通过有形之技法使人与自然融汇一体，并从自然之中寻找“天人合一”的无形之道，通过意境的构设至于更高层次的精神世界，这便是武术与民乐融合带来的意境吟味。

3 武术与民乐耦合对新时代民族传统体育融合创新的路径导扬

武术与民乐以显像的视听和谐与内隐的意蕴统一阐述了民族传统体育与中华优秀传统文化的价值意涵，二者的融合对新时代民族传统体育创新路径的灵感导扬，可从根植传统文化宝库汲取创新灵感、以时尚化现代化特征推动创造性转化与创新性发展、以东方身体哲学意涵建构文化认同三方面进行考求。

3.1 根植传统文化宏大宝库，寻索民族传统体育与中华优秀传统文化融合的迥然创新

文化的“双赢局面”是指，在文化接触与互动中，参与其中的文化都获得了文化接触与互动的积极影响，这通常表现为文化借用、文化积累和文化创新，使参与其中的文化既保持了各自的独立性和文化传承，又得到了文化更新与发展。[17]武术以一招一势之“形”的民族体育神采，融合民乐深远悠扬之“意”的中华古典音韵，将两种传统文化特质交融展现，在没有丢失民族传统体育的独特性与传承性的同时又吸纳了中华传统文化的长处，这便是武术与民乐的对话产生的“文化双赢”。传统是民族的“根”，深入一个民族灵魂深处，是一个民族进行新文化创造的根基、【白晋湘，2004】民族文化是民族传统体育的土壤，民族传统体育是传统文化的一个组成部分，有着浓厚的文化背景，【白晋湘，2001】不同民族传统体育项目也应在保持自身发展完整性的基础上，积极从中华优秀传统文化的宏大宝库中汲取创新灵感和优秀特质，并在内容上进行符合自身发展需求的更易；将多姿的特色纳入民族传统体育形式，通过彼此间的良性对话发展全新的文化样态。中华传统文化汪洋浩博，国画、京剧、书法、民乐、等众多优秀传统文化承载着民族几千年来的文化结晶，民族传统体育与中华优秀传统文化间的对话有着无限的可能，并能够在彼此对话中产生源源不断的灵感火花。

3.2 突出现代化特征，推动民族传统体育创造性转化与创新性发展

习总书记提出：“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展……要顺应数字产业化和产业数字化发展趋势，加快发展新型文化业态。”【习近平，2022】民族的就是世界的，新时代民族传统体育的发展伴随着以人工智能技术为代表的又一次生产力革命，在科技浪潮的涌动中，将最民族化的内容迎合青年大众的喜爱进行时尚化，结合元宇宙、AR（增强现实）、VR（虚拟现实）、AIGC（人工智能生成内容）等现代化技术进行发展，让民族传统体育真正源于大众生活又作用于大众生活，令民族传统体育在大浪淘沙般的时代更迭中更好地传承与发展。关于民族传统体育的发展，早有学者提出：在吸收精华、借鉴成果的基础上进行新一轮整合创新，使之既更新发展，又不失民族特色，发展新时代体育文化的重要内容。（白晋湘，2004）如今民族传统体育的整体发展较世纪之交时的起步阶段渐次映现繁荣之势，但面临的挑战和难题犹尚存在；正所谓万变不离其宗，以史为鉴、他山攻错，在不断汲取经验的同时进行整合发展是在光阴流变中不会改变的通则，且与中华优秀传统文化的融合创新本身就是新时代推动民族传统体育创造性转化与创新性发展的一种形式，是推动民族传统体育现代化的多元尝试。

3.3 阐扬民族传统体育的身体哲学意蕴，建筑东方文明的文化认同

民族传统体育丰富的文化内涵来源于它的起源传说、种族繁衍、生产、宗教习俗、军事；包含民族历史、伦理、宗教、哲学、艺术等方面的知识，是民族价值观、审美观和民族情感的反应；这使它成为民族文化传承的载体，同时又是民族文化的重要组成部分【白晋湘，2001】在文化起源和文化内涵的二元统一下，阐释民族传统体育本然的历史文化积淀，建构受众广泛的文化认同成为融合创新的内在旨归。在此之中，民族传统体育的身体性是区别于其他民族文化的关键内质，其所韫蓄的身体哲学是阐发民族传统体育所象征的东方身体文明的枢机。成功的文化认同必然通过具体的行为实践将符号系统所承载的价值形态内化到无意识的身体里去【张再林，2020】中国民乐以自然灵动的意境特点强化了表征于武术的民族传统体育在身体运动中表达的天人和合的思想向度，从视觉和听觉的双重维度诠释着中国武术由技艺之道臻至天人之道的内在超越。这些运动行为不是身体感官或者器官在体验过程中的简单协作，而是在感知世界中对本我身体姿态的整体觉悟，这就是运动行为的“弦外之音”或称之为“意向表达”。【常朝阳，2022】以此为引，民族传统体育在驰于融合创新的途中不应囿于形式上与其他文化的简单叠加，而是以华夏民族的文化底蕴作为创新之滥觞，诠释隐于深层的身体哲学所蕴含的东方生态智慧与生命智慧，在不同民族的特色体育实践中实现人道与天道的合而为一。

本文以武术民乐耦合为例，探讨了新时代民族传统体育融合创新的价值意涵与路径导扬。从外显表征和内隐意涵两个层面，分析了中华武术与中国民乐在形声表达和精神内核方面的和谐统一和相似对应。武术民乐耦合是对中华文明精神标识和文化精髓的优秀阐释，是对坚守中华文化立场、提炼展示中华文明的精神要求的有益回应。武术民乐耦合不仅是一种形式和内容的再创，也是一种思想和理念的再造，是一种文化自信和自觉的体现。要以武术民乐耦合为典范，推动其他民族传统体育形式的融合创新，讲好中国故事、传播好中国声音，展现可信、可爱、可敬的中国形象。

"形"美是"意"美的物质基础,"意"美通过"形"体现内在意象,两者和谐统一。[19]中华武术与中国民乐的糅合不仅在律动、节奏和劲韵的视听表现上遵循着中和、动静等中华传统文化思想，在气、韵、意境等内蕴表达中体现着东方特色的古典哲学意涵，展现着内外并重、天人合一的协和统一，二者的融合呈现直观展示着中国文化的风貌，表达着中国哲学的精华内涵，两种文化的交融范例为新时代中华文化的融合创新带来了积极的路径启示，为发展中华优秀传统文化、推进中国式体育现代化提供思路与灵感。

文化为生命注入灵动之气，生命为文化赋予生机之力，文化创新须与生命相融，方能触及时代的精神内核。武术与民乐的耦合不仅在律动、节奏和劲韵的视听表现上遵循着中和、阴阳等中华传统文化思想，在气、韵、意境等内蕴表达中体现着东方特色的古典哲学意涵，展现着内外并重、天人合一的协和统一。二者的糅合既是一种形式和内容的再创，也是一种思想和理念的再造，是文化自信和自觉的体现。希冀从武术与民乐的耦合即小见大，从根植传统文化宏大宝库、突出现代化特征、阐扬民族传统体育的身体哲学意蕴等路向着手，以多元文化的视野和创新精神，探索民族传统体育的形式和内容的纳新焕然，借助体育的语言和符号，诠释中国的历史和现实，传达东方哲学的理念和情感，塑造中华文化的神韵和魅力。