

安徽省亳州市五禽戏的传承与发展路径研究

◆李茜王舜

(淮北师范大学 安徽淮北 235000)

摘要:五禽戏是非物质文化遗产重要组成内容,对保护和弘扬活态文化遗产具有现实性意义。因此,本文运用文献资料、实地访谈等研究方法,针对安徽亳州五禽戏的传承与发展路径展开研究,通过研究发现:安徽省亳州市五禽戏的发展与传承效果较好,主要因为有关部门对五禽戏进行大力推广,申请保护五禽戏非物质文化遗产,同时将五禽戏的理论知识投放到专业书籍之中,保护五禽戏有关的历史名胜、典籍及其传人。通过电视网络媒体,学术论坛和海外交流加大五禽戏的发展与传承力度,效果显著。基于此提出保护、传承与发展五禽戏有关建议,力求为其他地区五禽戏研究的学者以及相关决策部门提供參考。

关键词:亳州市;五禽戏;传承;路径

引言

习近平总书记提出:新时代中国的特色社会主义的到来,把“文化建设”作为中国“五位一体”总体布局之一。习近平总书记曾在北京大学论坛以及多个场合畅谈保护中国传统文化和保护与弘扬中国非物质文化遗产。五禽戏不仅成为体育保健内容之一,还成为人们增强体质,延年益寿的健身方法,更为国家成为体育强国贡献了一份力量。在文化自信、文化发展与文化传承的主题之下,安徽省亳州市政府多次以非物质文化遗产表演活动展现出五禽戏的魅力,同时将五禽戏的魅力带进了校园和社会等多个领域。文章通过对当地五禽戏的发展概况进行分析与调查,以此更好的促进五禽戏的发展与传承。

1 亳州五禽戏的起源

亳州五禽戏最早可以追溯到远古时代。史实记载:在古代中原,洪水泛滥,湿气潮重,很多人因湿气、潮气太重身患有关节之症。此后,人们通过“舞”来改善自身的关节。这种“舞”就是远古时代健身气功出现的萌芽。《吕氏春秋》中有所记载:这种“舞”的由来是依据动物和飞禽走兽的神态与动作姿态而创编。这些史实在考古文物和史书文献中都有记载。庄子描述此种“舞”与呼吸息息相关,吐故纳新,动作矫健,有延年益寿之效。直至东汉末年,生于亳州的华佗无意间看见一群小孩子在嬉戏,孩子们抓着门臼来回荡着玩耍,于是灵光一闪便想到“流水不腐,户枢不蠹”的道理:只有流动的水才不会发臭,只有转动的门轴才不会被虫蛀。华佗认为,大多数人的疾病都是由于气血不畅和淤寒所致,只有经常运动的人才不易受到外物的侵蚀,才能够使人们气血顺畅。于是华佗开始探索,了解古人锻炼身体的方法,他发现古人使用“引导术”练习来锻炼自己的身体,而这些练习又与某些动物的特征和生活习性有着很大的关联,然后华佗在进一步不断的改进,最终创造了一套关于五禽:虎鹿熊猿鸟的拳法。即《后汉书·华佗传》:“佗语普曰:‘人体欲得劳动,但不当使极尔……吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出。因以著粉,身体轻便而欲食。形成了之后的华佗五禽戏。

2 亳州五禽戏的历史演绎

2.1 古代五禽戏的发展

东汉末年五禽戏不断发展,甚至贯穿中国历史。魏晋南北朝时出现了各式各样有关五禽戏的书籍和引导图。魏晋时期,华佗的弟子吴普将华佗五禽戏了传授给宫廷的御医;此外,西晋王朝著名的政治家、军事家司马仲达获得了华佗临终时所赠的五禽戏,并且与其弟司马孚经常练习,起到了延年益寿的效果;到了南北朝时,由范晔创编的史书《后汉书·华佗传》中提到了华佗创编的五禽戏,但是此书只记录了华佗的五禽戏,却没有明确的

五禽戏动作图。唐朝时,在诗人柳宗元的《从崔中丞过卢少尹郊居》中阐述到了五禽戏:闻道偏为五禽戏,出门鸥鸟更相亲;“药王”孙思邈也同样提出了“流水不腐,户枢不蠹”的观点,认为病患的时候经常练习,可以治疗多种伤病,促进身体健康。到了明清时期,五禽戏的发展越来越迅速,著名才子周履靖在创编《夷门广牍》时,将五禽戏的图案一起编著入书,自此书籍之中便有了练习方法和图案;席锡藩在书籍《五禽舞功法图说》中将五禽戏的图案栩栩如生的展现了出来并且详尽的表达出了五禽戏练习的方法。

2.2 亳州近代五禽戏的发展

民国时期,华佗老家的城北地区流传着五禽戏。在当时五禽戏的流派各具特色,种类繁多。但是所有的五禽戏都更加注重五禽戏的本质内涵:意、气、神和内外合一。民国的五禽戏的发展与中医理论具有极大的共同之处,注重内在的调息和引气归元。同时,还与运动人体科学暗箱投契,具有当时的时代特色,适合大众健身练习。

2.3 亳州现代五禽戏的发展

现代亳州五禽戏的发展主要由五禽戏的传人进行。董文焕对古代先辈们五禽戏进行了考古与整理,使华佗五禽戏更加形象与具体化,使五禽戏的变得更加古朴典雅。刘时荣深入民间造访和研究有关五禽戏的历史,搜集五禽戏技术精华,在五禽戏的徒手套路的基础上又创编了五禽戏器械套路——华佗五禽剑,使五禽戏动作大方圆活。发展至今,五禽戏已经传承到了第58代,传承到了“五禽戏皇后”陈静手中。陈静将五禽戏与中国武术结合,形成了极具魅力的五禽戏,并将五禽戏推广到世界各地。

3 亳州五禽戏在当前的传承与发展现状

3.1 五禽戏文化受到现代体育文化项目的冲击

近年来,虽然非物质文化遗产工作全面启动,但随着人们的价值观念的逐渐改变,人们对传统文化的兴趣并没有提高,致使五禽戏练习者的年龄均大,主动参与五禽戏锻炼的年轻人与老年人形成反差。而现代体育项目更受年青一代青睐,比如篮球、足球、瑜伽、马拉松、健身等等,而且在中老年人中,也有很多人倾向于广场舞。因此五禽戏文化受到了其他体育项目文化的冲击和影响,这是五禽戏传承和发展必须面临的问题。

3.2 五禽戏文化受现代人的审美冲击

现代人的审美,随着社会的改变而改变,据调查了解到,青年一代不喜欢五禽戏的主要原因,是认为五禽戏的动作不够美,模仿动物动作不优雅,特别是初学者,模仿不到位,做出来的动作有些滑稽搞笑。还有部分人认为,五禽戏是养生的,节奏性慢,适合老年人。而且很多年轻的家长比较看重段位,比如跆拳道“带”,拉丁的“级”等。而五禽戏没有什么认证机制,对现代人的吸引力不足,导致五禽戏的发展受到阻碍。

3.3 五禽戏文化普及远远不够

五禽戏作为安徽省非物质文化遗产,目前在安徽省亳州市的练习较多,最引人注目的是近年在安徽亳州举办的“五禽戏展示与表演”,超过50万人同时上演五禽戏。但是,他的普及也仅仅是在亳州市,其他地区练习五禽戏的人很少,甚至很多地区都不知道五禽戏是什么,所以要让五禽戏真正的发扬光大,除了培养人才外,还需要“走出去”,如何让五禽戏“走出去”,是五禽戏所面临的又一重要问题。

4 亳州五禽戏的传承与发展路径

4.1 将五禽戏融入教育课程,做好五禽戏的普及推广

五禽戏走进学校教育,对五禽戏普及推广起到了不可或缺的作用。让五禽戏进入校园,作为学生的课余活动内容,学校应该

建立兴趣班,聘请专业老师进行指导,积极将五禽戏融入素质教育,积极利用有效资源,通过学校教育普及五禽戏文化。学校还可以举办五禽戏活动和五禽戏知识竞答,促进学生主动参与,主动了解五禽戏文化,培养学生的兴趣,继而激发学生的兴趣,让五禽戏走进新一代的生活,进而挑选出具有良好天赋及潜力的儿童少年进行培养,作为后备力量,为五禽戏的传承缓解压力。后人们也对五禽戏进行了挖掘整理,汇编了许多的五禽戏书籍。包括《健身养生五禽戏》、《健身气功*五禽戏》、《传统华佗五禽戏》等。学校应该加大投资力度,在图书馆设立五禽戏书籍专区,方便老师和学生进行学习交流。

4.2 加大投资力度,举办五禽戏赛事活动

五禽戏文化是亳州历史名片。成为了亳州最为具有特色的传统文化。在春节、元宵节、端午、中秋等各种节日进行五禽戏的展示与表演,以节庆为基础进行发展与传承五禽戏。政府应加大关于五禽戏活动有关的投资力度,举办各种赛事,设立不同奖项。同时将组别分成少年组、青年组、老年组,从而吸引各个年龄阶段的人们参与到这项运动中。政府还应该制定对专业培训人员的奖励制度,倡导他们外出去各地区开展培训,使更多的人了解五禽戏,喜欢五禽戏。

4.3 保护五禽戏有关历史名胜古迹,做好现代化宣传

五禽戏作为精神文化在当地人心里根深蒂固,有关五禽戏的名胜古迹都受到了有关部门的保护,亳州市政府还将名胜古迹改造成历史文化旅游基地,形成一种文化产业链。但是,要想让五禽戏真正发扬光大,仅仅这些是远远不够的,我们还需要进行现代化宣传,充分利用互联网渠道,例如“快手”,通过固定的账号,每天进行直播教学,让其他地区的人们了解五禽戏,从而使五禽戏“走出去”。还要不断的在国外进行的五禽戏的表演与展示,将五禽戏推向国际的舞台,在各地举办五禽戏的培训班、学术论坛、五禽戏讲座、五禽戏功法展示与表演、媒体展示、电视表演等,吸引更多的人来学习五禽戏。

结语:

五禽戏是中华璀璨的瑰宝。近年来,随着非物质文化遗产工作的全面启动,安徽省亳州市不断地贯彻中国新时代文化强国的战略方针。多次举办展示与表演、举行五禽戏和国际健身气功大赛、保护五禽戏传人、通过网络电视、媒体、讲座论坛来传承和发展五禽戏,让五禽戏走进各家各户,走进学校,走上国际的舞

台。同时增强国民体质,促进健康,延年益寿,成为促进中国体育强国的民族特色体育项目。五禽戏是非物质文化遗产,是赐予人们宝贵的财富,所以传承和发展五禽戏是我们现代人责无旁贷的使命。

参考文献:

- [1]董文焕.《健身气功五禽戏》[M].人民体育出版社.2003年版.
- [2]周金钟.《传统华佗五禽戏》[M].人民体育出版社.2013年7月第一版.
- [3]哈磊.《传统华佗五禽戏》[M].安徽科学技术出版社.2014年10月第一版.
- [4]殷岳林,余梅.亳州五禽戏发展策略浅析[J].长江大学学报.2012年09月社会科学版.
- [5]殷岳林,余梅.亳州市五禽戏社区传播效果研究[J].宜春学院学报.2014年03月
- [6]邱慧芳.《五禽戏》[M].吉林科学出版社.2009年8月1日.
- [7]石生.安徽省非物质文化遗产“五禽戏”的文化价值研究[J].长春理工大学学报.2010年版.
- [8]郭荣娟.华佗五禽戏进入安徽省高校课程的可行性研究[J].商丘师范学院学报,2011年版.
- [9]潘灵.传统功法“五禽戏”的健身作用[J].中国民族民间医药杂志,2005年版.
- [10]刘时荣.《华佗五禽戏》[M].北京人民体育出版社,2013版.
- [11]张庆武.华佗五禽戏传承研究[J].体育文化导刊.2015年版.
- [12]司红玉,虞定海.五禽戏的生命美学[J].体育学刊.2006年版.
- [13]高岭.亳州市华佗五禽戏源流及发展对策研究[D].沈阳体育学院学报.2014年版
- [14]刘明珠,付荣.“华佗五禽戏”在安徽省亳州市的现状分析[J].赤峰学院学报.2013年版.
- [15]李俊浩.中华五禽操在亳州推广的可行性分析.[J].韶关学院学报.2018年版.

