

分类号: G852

单位代码: 10363

密 级: 公开

学 号: 2221310102

题 目 芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路
径研究

英文并列

题 目 Research on the Dilemma and Optimization Path of
Wuhu Lu's Xinyi Liuhe Quan Inheritance

学生姓名: 朱根娣

校内导师: 张勇

校外导师: 丁卫红

专业学位类别: 体育硕士

研究方向: 运动训练

论文答辩日期: 2025 年 5 月 13 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：朱根娣

日期：2025年5月21日

安徽工程大学学位论文版权使用说明书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 _____ 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☒。

学位论文作者签名：朱根娣

指导教师签名：张勇

日期：2025 年 5 月 21 日

日期：2025 年 5 月 21 日

芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究

摘 要

芜湖卢氏心意六合拳作为芜湖地方特色拳种，在 2021 年和 2023 年分别列入芜湖市鸠江区非物质文化遗产名录和芜湖市级非物质文化遗产名录。该拳由卢嵩高传入芜湖，经演变发展变成现在的芜湖卢氏心意六合拳，目前在芜湖已经有一百多年历史，当前对于地方特色拳种芜湖卢氏心意六合拳的研究较少。

本文以芜湖卢氏心意六合拳的传承为研究对象，采用文献资料法、访谈法、问卷调查法、实地考察法等，通过构建“现状-困境-路径”三维研究框架，系统梳理芜湖卢氏心意六合拳的传承脉络，探寻其在传承规模、传承人、练习者、传承内容和传承方式的发展困境，旨在增加地方特色拳种的个案研究，为地方特色拳种的保护与传承提供可复制的理论参照与实践路径。

研究结论：（1）芜湖卢氏心意六合拳传承脉络清晰，由卢嵩高传入芜湖，传承方式以师徒传承为主，地域传承和校园传承为辅助，新媒体传承效果不佳。（2）代表性传承人年龄大，传承人数量少，传承规模小，影响力和和认知度低。（3）传承内容完备，训练体系不规范；练习者数量少，流动性高，可持续发展没有保障。（4）传承存在以下问题：传承范围有限、影响力和覆盖面小；传承人年龄断层、性别比例失衡；练习者少和指导滞后；训练体系待完善、套路缺乏观赏性；传承方式缓慢、新媒体宣传待加强。综合以上研究得出的传承问

题，提出以下优化路径：扩大传承规模、提升影响力；完善传承人培养机制、激发新活力；提升练习者体验、增强归属感；优化传承内容、完善训练体系；创新传承方式、加强新媒体宣传。

关键词：芜湖，卢氏心意六合拳，传统武术，传承，发展路径

RESEARCH ON THE DILEMMA AND OPTIMIZATION PATH OF WUHU LU'S XINYI LIUHE QUAN INHERITANCE

ABSTRACT

Wuhu Lu's Xinyi Liuhe Quan, as a local specialty of Wuhu, was included in the intangible cultural heritage list of Hatjiang District of Wuhu City and the intangible cultural heritage list of Wuhu Municipal Level in 2021 and 2023, respectively. The fist was introduced to Wuhu by Lu Songgao, and evolved into the present Wuhu Lu's Xinyi Liuhe Quan, which has a history of more than one hundred years in Wuhu. Currently there are fewer studies on the local specialty Wuhu Lu's Xinyi Liuhe Quan.

This paper takes the inheritance of Wuhu Lu's Xingyi Liuhequan as the object of study, using the literature method, interview method, questionnaire survey method, fieldwork method, etc., by constructing a three-dimensional research framework of “status quo - dilemma - path” , systematically combing the inheritance lineage of Wuhu Lu's Xingyi Liuhequan, exploring its development dilemmas in terms of the scale of inheritance, the inheritors, the practitioners, the content of inheritance and the way of inheritance, The aim is to increase the number of case studies

on local specialty boxing styles and provide replicable theoretical references and practical paths for the protection and inheritance of local specialty boxing styles.

Conclusion: (1) Wuhu Lu's Sixth Fist of the Mind inheritance lineage is clear, from Lu Songgao into Wuhu, the inheritance mode to master and apprentice inheritance as the main, regional inheritance and campus inheritance as an auxiliary, the new media inheritance effect is not good. (2) The representative inheritor is old, the number of inheritors is small, the scale of inheritance is small, and the influence and recognition are low. (3) The inheritance content is complete, but the training system is not standardized; the number of practitioners is small, the mobility is high, and the sustainable development is not guaranteed. (4) The legacy has the following problems: limited scope of inheritance, small influence and coverage; There is an age gap and gender imbalance among the inheritors; few practitioners and lagging instruction; The training system needs to be improved and the routines lack spectacle; The transmission method is slow and the new media publicity needs to be strengthened. Synthesizing the heritage issues derived from the above research, the following development paths are proposed: Expanding the Scale of Inheritance and Enhancing Influence; Improve the training mechanism of the inheritors to stimulate new vitality; Enhance the practitioner experience and sense of belonging; Optimize the content of inheritance and improve the training

system; Innovative inheritance methods, strengthen the new media publicity.

KEY WORDS: wuhu, lu's xinyi Liuhe quan, traditional martial arts, an inheritance, development path

目录

第 1 章 绪论.....	1
1.1 选题依据.....	1
1.1.1 中华优秀传统文化传承的时代需要.....	1
1.1.2 体育非遗传承的现状令人担忧.....	1
1.1.3 芜湖卢氏心意六合拳传承的需要.....	2
1.2 研究目的与意义.....	3
1.2.1 研究目的.....	3
1.2.2 研究意义.....	3
1.3 文献综述.....	4
1.3.1 概念界定.....	4
1.3.2 国内研究现状.....	5
1.3.3 国外研究现状.....	11
1.3.4 文献述评.....	13
第 2 章 研究对象与方法.....	14
2.1 研究对象.....	14
2.2 研究方法.....	14
2.2.1 文献资料法.....	14
2.2.2 访谈法.....	14
2.2.3 问卷调查法.....	15
2.2.4 实地考察法.....	17
2.3 研究创新点.....	18
第 3 章 芜湖卢氏心意六合拳概述.....	19
3.1 芜湖卢氏心意六合拳产生的环境.....	19
3.1.1 自然环境.....	19
3.1.2 人文环境.....	20
3.2 芜湖卢氏心意六合拳的溯源.....	20
3.3 芜湖卢氏心意六合拳发展历程.....	21
3.3.1 心意六合拳的传入.....	21

3.3.2	心意六合拳的演变.....	22
3.3.3	心意六合拳的发展.....	23
3.4	芜湖卢氏心意六合拳的传承脉络.....	24
3.5	芜湖卢氏心意六合拳的价值.....	24
3.5.1	强身健体价值.....	25
3.5.2	文化教育价值.....	25
3.5.3	社会经济价值.....	25
第4章	芜湖卢氏心意六合拳的传承现状及困境.....	27
4.1	芜湖卢氏心意六合拳的传承现状.....	27
4.1.1	传承规模现状.....	27
4.1.2	传承人现状.....	30
4.1.3	练习者现状.....	34
4.1.4	传承内容现状.....	43
4.1.5	传承方式现状.....	49
4.2	芜湖卢氏心意六合拳传承困境.....	58
4.2.1	传承规模：传承范围有限、影响力和覆盖面小.....	59
4.2.2	传承人：传承人年龄断层、性别比例失衡.....	60
4.2.3	练习者：练习者流动性高、数量少和指导滞后.....	61
4.2.4	传承内容：传承内容较完备、训练体系不规范.....	63
4.2.5	传承方式：传承方式缓慢、新媒体宣传待加强.....	64
第5章	芜湖卢氏心意六合拳传承的优化路径.....	66
5.1	扩大传承规模、提升影响力.....	66
5.1.1	加强法治建设.....	66
5.1.2	强化宣传教育.....	66
5.1.3	加强监督考核.....	67
5.1.4	完善经费保障.....	67
5.2	完善传承人培养机制、激发新活力.....	68
5.2.1	构建分层培养体系.....	68
5.2.2	提升传承人的专业技能.....	68

5.2.3 完善传承人保障体系.....	69
5.3 提升练习者体验、增强归属感.....	69
5.3.1 运营新媒体开展线上宣传.....	69
5.3.2 实施线下活动与体验.....	70
5.3.3 进行数字化传承.....	70
5.4 优化传承内容、完善训练体系.....	71
5.4.1 明确训练目标，制定训练计划.....	71
5.4.2 优化练习内容，了解比赛制度.....	72
5.4.3 创新传承内容，实行分类教学.....	72
5.5 创新传承方式、加强新媒体宣传.....	73
5.5.1 优化师徒传承模式.....	73
5.5.2 拓展传播渠道.....	73
第6章 研究结论、建议与不足.....	75
6.1 研究结论.....	75
6.2 研究建议.....	75
6.3 研究不足.....	76
参考文献.....	77
附录.....	84
附录1.....	84
附录2.....	85
附录3.....	86
附录4.....	90
附录5.....	91
附录6.....	92
附录7.....	93
攻读学位期间发表的学术论文目录.....	99
致谢.....	100

第 1 章 绪论

1.1 选题依据

1.1.1 中华优秀传统文化传承的时代需要

中华民族历史悠久、文化深厚。优秀民族文化的传承与发扬决定一个国家的文化自信，体现着一个国家的综合国力，传承和发扬中华优秀历史文化是对先辈的尊敬和对历史的尊重，还可以在国际上展现中国形象。因此，继承和弘扬优秀传统文化的使命迫在眉睫，我国政府及相关部门积极谋划民族优秀传统文化建设，如：党的十九大提出：首先“中华优秀传统文化的继承和发展要紧跟社会发展趋势，对有借鉴意义的优秀传统文化进行传承，在传承的基础上进行改造创新，实现优秀传统文化与现代社会要求协调发展。其次对中华优秀传统文化进行补充完善，增强优秀传统文化的影响力”。2022 年党的二十大报告更是明确提出中华优秀传统文化繁荣发展是中国式现代化建设的题中之义，另外还特别强调体育事业的重要性，大力发展群众体育和竞技体育携手共进，为建设体育强国做后盾^[1]。该报告有利于提高人民身体素质和群众对体育的热爱。2023 年总书记在文化传承与发展座谈会上指出在新时代背景下，推进文化建设，迎接新时代赋予新一代文化传承的挑战和使命^[2]。因此，建设中华优秀传统文化不仅是保护人类文化多样性的必然需求，也是实现我国民族文化自觉与自信、提升文化软实力、建设文化强国、实现中华民族伟大复兴的源泉。可见在新时代中国特色社会主义发展的背景下，做好中华优秀传统文化传承发展体系建设工作已经刻不容缓。

1.1.2 体育非遗传承的现状令人担忧

近年来随着国家政策的号召，政府的积极落实保护工作，非物质文化遗产保护也取得明显进步，但是还是有部分非物质文化遗产面临濒危的挑战，如“重申报，轻保护”的现象普遍存在，文化管理部门与传承人之间缺乏沟通与合作，传承主体与政府宣传力度不足，资金紧张这些问题需要解决，问题的解决才能更好的促进非物质文化遗产的传承与发展。因此，体育遗产保护领域亟需解决的问题，

也是振兴民族文化的重要一环,对于维系民族文化血脉、促进文化多样性与可持续发展具有深远的学术与实践价值^[2]。文化的传承离不开人,据统计 2007 年、2008 年、2009 年、2012 年这几年公布的 4 批国家级非物质文化遗产传承人总计 1986 人,传统武术国家级代表性传承人只有 31 名,占我国国家级非物质文化遗产总数的 1.56%,在非物质文化遗产中传统武术传承人较少;还由于部分传承人的衰老死亡导致一些拳种濒临消失^[4]。为此国家陆续出台保护政策,在 2012 年出台的《关于加强体育文化工作的通知》中,特别提出要重视对民族民间体育的发掘、保护^[5]。传统武术在中华大地上绵延数千年,历久而不衰,凝聚着历代人民的智慧,是中华文化的瑰宝,国家政府采取非物质文化遗产申报的方式去保护民间武术;在 2022 年 12 月,习近平总书记对做好非物质文化遗产的保护工作做出重要指示,做好非物质文化遗产的保护工作,能够为人们提供精神财富需求,实现全民族的文化自信自强^[6]。虽然在国家和政府出台政策的保护下中华传统武术传承取得良好的效果,但是随着西方文化和西方传统体育思想的不断渗入,中国传统武术作为中华文化的重要组成部分,面临着前所未有的挑战与机遇:比如“面临着比赛规则的不同、传统武术逐渐失去吸引力、传统武术萎缩^[7]”。综上所述,中华优秀传统武术的传承与发展面临着巨大的困境,其生存空间被大幅度压缩,非遗“重申报,轻保护”,国家级传承人较少,体育非遗传承的现状堪忧。基于此,本研究积极响应国家政策发掘、保护中华传统武术,中华优秀传统文化的传承与发展必然服务于文化强国发展。

1.1.3 芜湖卢氏心意六合拳传承的需要

近年来,随着现代人生活作息的不规律,不健康的饮食习惯,身体健康问题日益受到关注,强身健体、运动养生成为社会热点话题,而芜湖卢氏心意六合拳通过内外兼修的方式,内练精气神,外练筋骨皮,从而达到强身健体、延年益寿的效果。此外长期练习心意六合拳不仅能促进身体健康还能促进心理健康,有助于推进全民健身、促进社会文明进步。与此同时《“健康中国 2030”规划纲要》^[8]和《芜湖市全民健身实施计划(2021-2025 年)》等一系列政策文件的颁布实施,也为芜湖卢氏心意六合拳的传承提供发展优势。

芜湖卢氏心意六合拳自卢嵩高传入芜湖,该拳与芜湖当地历史文化和地理环

境融合发展，逐渐演化为兼具独特风格与地域文化魅力的特色拳种。芜湖卢氏心意六合拳研究会坐落于鸠江区，以鸠江区为中心向外传播发展。自 2023 年成为芜湖市非物质文化遗产，才逐渐走入大众视野，通过知网、百度、芜湖日报等查询发现芜湖卢氏心意六合拳现存研究资料和文字报道较少，音像记载较为零散，社会认可度低等问题亟需解决。因此，为了更好的保护和传承这个地方特色拳种，对芜湖卢氏心意六合拳的研究是非常必要的。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

芜湖卢氏心意六合拳于 2023 年入选芜湖市市级非物质文化遗产，评为非物质文化遗产后引起社会的注意和多方的保护，但是传承状况仍然不容乐观，传承现状令人堪忧。本研究将芜湖卢氏心意六合拳的传承困境与优化路径作为研究对象，系统梳理芜湖卢氏心意六合拳的传承状况，揭示芜湖卢氏心意六合拳传承现状和困境，提出优化路径。其目的在于：

（1）挖掘、搜集、梳理芜湖卢氏心意六合拳的传承脉络、传承主体现状、传承内容、传承方式，针对传承过程中的问题提出发展路径促进芜湖卢氏心意六合拳可持续发展。

（2）通过对芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究，让更多的人了解和认识芜湖卢氏心意六合拳的历史价值、文化内涵和独特魅力，从而促进其传承和发展。

（3）填补芜湖卢氏心意六合拳研究不足，增加芜湖卢氏心意六合拳的学术研究，为传统武术中地方特色拳种的保护与传承提供可借鉴的范式。

1.2.2 研究意义

1.2.2.1 理论意义

通过对资料整理、挖掘、梳理以及问卷和访谈的记录整理，通过这些资料对芜湖卢氏心意六合拳历史研究进行补充。研究构建了芜湖卢氏心意六合拳“传承

现状-传承困境-优化路径”的分析模式。芜湖卢氏心意六合拳是中华优秀的传统武术之一，芜湖卢氏心意六合拳体现了武术技术的多样性，同时承载着历史、文化、精神等多重价值^[9]。理论意义如下：

（1）对芜湖卢氏心意六合拳的研究不仅是对地方特色传统武术技艺的保存，更是对地方文化基因的解码，其成果可为传统武术的活态传承、地域文化振兴及跨学科研究范式创新提供重要参考。

（2）了解芜湖卢氏心意六合拳的传承现状、困境、进而提出优化路径是对芜湖卢氏心意六合拳的研究丰富，为芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展探清道路，并探讨未来发展走向，为后续研究奠定基础。完善武术类非物质文化遗产保护还可以增强文化认同感和文化自信。

1.2.2.2 实践意义

（1）深入挖掘芜湖卢氏心意六合拳的价值，加深社会大众对芜湖卢氏心意六合拳的了解，从而满足人们在练习芜湖卢氏心意六合拳的过程中达到维持身体健康和改善身体状况的目的，丰富人们的精神文化，使人们的群体意识得到加强，也促进武术爱好者的内部交流，同时有效推动全民健身运动的开展和实施。

（2）研究和推广芜湖卢氏心意六合拳有助于保护和传承这一非物质文化遗产，还能通过其独特的文化内涵和历史价值，提升芜湖的城市形象和品牌影响力。用城市品牌来吸引投资和游客，带动当地经济和文化发展。城市品牌是社会群众对本城市的一个整体认知，一个良好的城市品牌形象能够增强市民的归属感和自豪感，促进人才吸引和培养，促进经济的发展。

1.3 文献综述

1.3.1 概念界定

1.3.1.1 卢氏心意六合拳

卢氏心意六合拳是一代宗师卢嵩高经过传承与创新形成自己独具特色的心意六合拳，1911年传入芜湖，一百多年来受芜湖历史文化熏陶、地理环境孕育及

五代传承人的传承与改良，发展成独具一格的芜湖卢氏心意六合拳。

心意六合拳注重心与意融会贯通，内外兼顾，阴阳双修，练养并重。以“心之发动为意，意之所向为拳”。注重内外三合：即外三合是手与足合；肘与膝合；肩与胯合；内三合是心与意合；意与气合；气与力合^[10]。六艺：鸡腿、龙腰、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声相聚，手脚并用。七星（头、肩、肘、手、胯、膝、足）齐上。步步不离鸡步，把把不离虎扑，一招一式不离鹰捉，贯穿于每招每势之中，定式演练为桩，动势演练为拳，攻击凌厉狠毒。因此，芜湖卢氏心意六合拳就是内外三合、六艺、七星融为一体的传统拳。

1.3.1.2 传承

传承：传承主要是指对文化、技艺和价值观三个方面的传承，文化的传承包括语言、文字、习俗、信仰等方面；技艺的传承包含手工艺术和表演艺术，将这项技艺继承并延续下去；文化价值观的传承包括尊老爱幼、诚信友善等方面。传承的方式主要有师徒传承、地域传承、家族传承、学校传承，它强调的是对传统和历史精华的保留和延续，同时也涉及到对新知识和创新的接纳和融合，传承还是一个不断创新的过程。因此，传承就是将知识、技艺、价值观等从一代传递给下一代，这种传承包括物质文化遗产和非物质文化遗产两个方面。

1.3.1.3 优化路径

路，在中国汉语词典里解释为道路，路程。径，意为小路，省时省力径直。路径在生活中通常指通往成功的路径，也可解释为做事的门路和方法，路径是指为某件事情提供明确的路线。优化路径是指在原有基础上寻找从起点到终点中所有路径中找到一个或者几个最优路径的过程。

1.3.2 国内研究现状

1.3.2.1 关于传统武术的研究

“武术”一词在《辞海》中被定义为“中国传统体育项目，由踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺等动作，是由有规律的动作组成。能够起到锻炼身体和自卫

的功能”^[11]。“武术”一词具有的鲜明特点就是地域性，“以地域独特的民族风情、地理环境孕育独特的运动形式”^[12]，一直流传至今的“南少林，北武当，南拳北腿”就是为了说明不同的地理环境、人文习俗会影响各地的武术风格。由此可知，“在特定的时间、空间所划分的区域性范畴内，所折射出的自然要素与人文情怀的场域，通常被称为地域传统武术”^[13]。地域传统武术是指在特定地理区域内，经过一代又一代的传承并具有明显历史传承烙印和痕迹的武术文化^[14]。

陈振勇教授曾指出，文化与地域传统武术文化的特殊关系，“文化是地域武术文化研究的起点，亦是基础”^[15]，想要了解当地特有的传统武术文化内涵，必须充分了解这个地区的文化。某一地域的拳种是这一地域的地方性标志，代表着这个地区传统武术的传承与发展，还可以是通过武术视角或方法来观察和理解社会现象^[16]。不同地域文化和地理环境孕育不同的拳种文化，在当地文化的影响下形成别具一格的风格特色和武术文化特色^[17]。因此，有学者发现，“沧州武术的地域特点正是由于所蕴藏的地域文化而形成”^[18]，面对历史的变迁和文化的冲击，传统武术似乎正在衰退。从文化视角解读，武术衰败多与文化的碰撞有一定的联系。在当今社会发展中，“传统武术受到内外文化的冲击，造成文化在民族、环境、认知等多方面的不适应”^[19]这是一种文化冲突现象，是制约传统武术发展的客观因素。从另一个视角看，武术是地理环境与民族风情融为一体的综合，武术的融合发展对武术的长远发展具有重要意义。实际上就是说，地理环境、民俗文化、思想内涵等方面都对武术的发展有影响。在对徐州地方武术的研究中发现，“徐州独特的地理环境、思想内涵等因素塑造了一个具有地域文化内涵的武术形象”^[20]。但是武术的发展与时代的进步并不是统一步伐，这期间就会产生分歧。正如漳州市传统武术发展中存在的问题“竞技体育的社会中，训练讲究规范化、系统化，但是漳州传统武术发展并不能适应当下人们的诉求”^[21]。因此，有学者提出，“在面临外来文化冲击时，要超越固有的封闭状态，将外来文化与自身相结合，进行有效的创新发展”^[22]。

综上所述，地方拳种是传统文化的支脉，又是联结武术文化与传统文化的桥梁。在武术的发展中，地域武术发挥着重要的功能价值，因此在研究传统武术文化体系时，可以从地域武术文化入手，从一种区域化的视角解读传统武术所蕴含得文化韵味。

1.3.2.2 关于心意六合拳发文量研究

通过图书馆查阅相关的书籍文献、资料、武术论著等；以“心意六合拳”为关键词共显示文献 258 篇，其中心意六合拳 130 篇，学术期刊 65 篇，32 篇硕士学位论文，国内会议 12 篇，报纸 2 篇。搜索关键词“安徽心意六合拳”总库显示 16 篇，其中期刊 3 篇，硕士学位论文 5 篇。

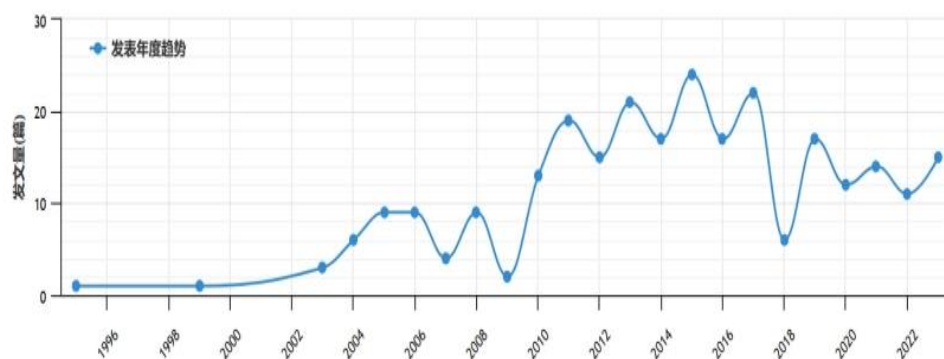


图 1-1 心意六合拳发文量趋势（图片来源于知网）

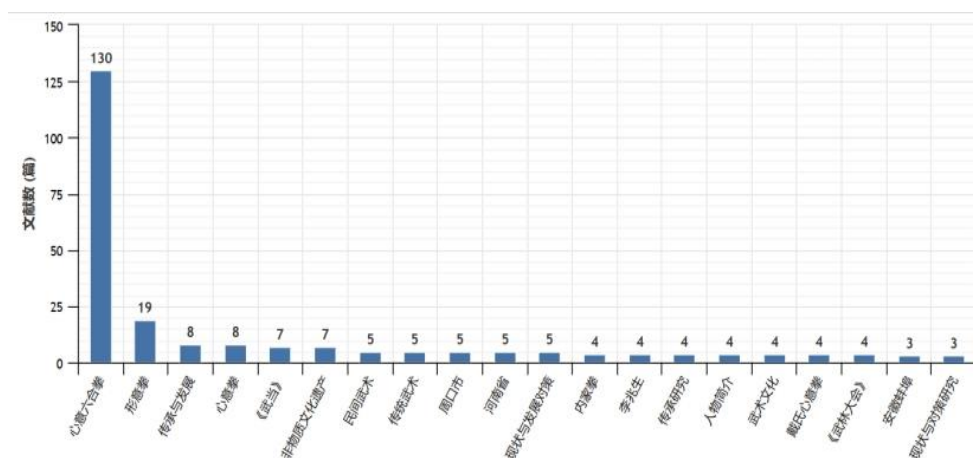


图 1-2 心意六合拳主要主题分布（图片来源于知网）

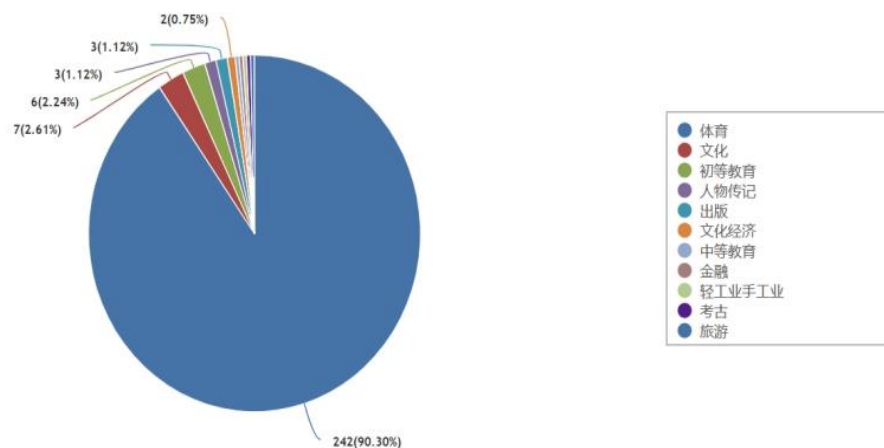


图 1-3 心意六合拳相关学科分布（图片来源于知网）

通过上图可以发现心意六合拳传承至今已经有 400 多年的历史,但发文量起步较晚 1995 年才发表第一篇文章,2008 年被录入国家级非物质文化遗产后,才逐渐引起人们的重视,发文量有所增加。从主题分布看,以心意六合拳为主题发文量最多是 130 篇,关于心意六合拳传承与发展的发文量较少,总体发文量较少。且分布学科主要集中在体育,文化,初等教育,人物传记几个方面,学科涉及较少。综上所述,可以发现对心意六合拳的传承困境和优化路径的研究空间还可以继续挖掘。

1.3.2.3 关于心意六合拳溯源的研究

心意六合拳由谁创立,一直存在争议。关于心意六合拳拳由谁创立有三种说法。第一种说法由达摩创立,古书有云,“达摩西来一字无,全凭心意下功夫”,有学者认为“心意”正是指心意六合拳。此说法太过片面,一直被武术史家质疑。第二种说法是南宋抗金名将岳飞化枪为拳所创心意六合拳。戴氏心意六合拳创始人戴隆邦也曾在《心意六合拳拳谱》的序言中写到,岳飞年少的时候,遇到一位名师,拜师学拳,所学拳名为意拳。这一序言似乎证实心意六合拳为岳飞所创,但是仅依据这一点也不能说明“意拳”就是心意六合拳;学者对岳飞的一生进行考察发现岳飞几乎没有与心意六合拳产生交集,史书记载中也没有说岳飞擅长心意六合拳拳法,更谈不上有“传于众人”之说^[23]。第三种说法是姬际可所创,也是众多武术史学家较为认可的说法。姬际可,字龙峰,明末清初武术家。祖籍山西洪洞,后迁至蒲州,其始祖为姬从礼,姬氏育有两子,仲子名曰际可^[24]。姬际可家境殷实,年少聪慧,先入私塾学文,后习武,相传在河边练武时,遇到一老者,授心意六合拳,随后武艺大增^[25]。综上所述,目前武术学界普遍认为心意六合拳的创始人是姬际可。

1.3.2.4 关于心意六合拳传承困境的研究

心意六合拳传承至今已经有 400 多年,传播到各地与当地文化的融合发展形成独具特色又拳法相似的门派分别是:河南派、山西派、河北派。其中较为出名的有四大地域分别是:河南心意六合拳、山西戴氏心意拳、上海卢氏心意拳和安

徽宋门心意六合拳^[27]。

邓雷、王静《心意拳传承研究》一文中将马学礼在姬际可家学成后，河南派传承划分为两大支脉进行传承，马学礼学成之后回河南进行传拳，通过血缘传承儿子马兴，地缘与民族传承传张志诚，自心意六合拳经马学礼传入河南后传承脉络清晰^[28]。郭春阳通过调查考证得出，戴隆邦是戴氏心意拳创始人。关于戴隆邦的师承，有两种说法，一是师承曹继武，另一种说法戴氏心意拳师承河南回族心意六合拳大师李政。第一种说法认为，由于社会文化影响，心意六合拳只能在回族内传播，不能传汉族，曹继武为杜撰的人物。由此可见，当时社会环境发展的制约主要体现在文化基因的保守性、传承方式的封闭性。研究结果得出戴氏心意六合拳的传承体系为：姬际可—马学礼—张志诚—李政—戴隆邦^[29]等。形意拳是李洛能在心意拳的基础上进行改革创新而成的，由李洛能最先创新，因此后人尊称李洛能为形意拳祖师。形意拳的拳法分为河北派和山西派，河北派家传传承脉络是李太、郭云深、刘奇等为代表。山西派师徒传承以车永宏、宋世荣、宋世德、李广亨^[30]等为代表，河北形意拳以家传和师传为主。纪本平在对安徽宋门心意六合拳传承渊源进行分析得出：安徽宋门心意六合拳是由袁凤仪徒弟宋国斌传入安徽蚌埠地区。因此，可以清晰的看到安徽蚌埠心意六合拳是河南派的一个心意六合拳支脉^[31]。

郭书芬调查研究发现洛阳地区练习传承武术的人群年龄老年化，年轻者注入少，青少年是祖国的花朵，未来的栋梁，传统武术文化要想传承发展的更好必须与教育相连接。传统武术很少带进学校的课堂中，极大的限制了民间武术的发展^[32]。黄东辉在《心意六合拳在周口市的传承与发展研究》研究结果显示三大流派之一的河南周口市心意六合拳目前的传承现状也不容乐观，面临优秀传承人越来越少、组织数目太少，支派之间时有矛盾产生，缺乏团结^[33]。苑亚光等人对心意六合拳在周口市的传承现状进行调查，调查结果显示周口心意六合拳的发展状况不佳，发展呈下降趋势。发展面临传承人稀缺，拳种资料失传，保护力度不足，关于心意六合拳的拳谱、资料、器械等的整理工作迟迟没有开展，造成珍贵拳谱和器械丢失消亡^[34]。懂新万在《非物质文化遗产的传承与发展研究—以河南邓州心意六合拳为例》，调查显示邓州心意六合拳这项民间体育，历史悠久，现在已经是省级非物质文化遗产，传承方式以宗教、地域传承为主。传承方式单一、保守，

导致传承情况不佳^[35]。张延庆以民族文化的视角揭示了宗教环境在少数民族武术项目的传承中所起到的重要作用^[36]，文章中指出宗教文化对回族武术的影响，可以看出伊斯兰教文化造就了回族武术的同时也限制回族武术的发展进步，例如心意六合拳有很长的历史时间内是“传回不传汉”的，这也是造成心意六合拳这一拳种发展缓慢的原因之一。晁毅臻在对邓州心意六合拳传承与发展研究中，从心意六合拳起源、技术特点、环境等方面入手。该学者认为伊斯兰教对邓州心意六合拳影响很大，且把邓州心意六合拳划分为四种传承模式和五大传承体系，研究结果表明邓州心意六合拳传承现状不容乐观，指出发展困境，同时也提出未来发展新策略^[37]。

苏瑞停从微时代的视角对周口市的“心意六合拳”进行研究，研究显示传统武术传承方式与时代环境之间存在不完全同步性。该学者认为网络视频和信息质量参差不齐，影响了传统文化的有效传播。除此之外，影响心意六合拳的主要因素还有传播区域的限制、受众较少、创新不够、传承人思想保守等。提出在传承的基础上进行创新，既满足大众需要也要吸引精英加入，更好的促进周口心意六合拳的传承与发展^[38]。牛艳芳从代表性传承人视角出发，对周口心意六合拳的现状进行调查，针对调查困境分别从代表性传承人、政府、拳种本身、社会提出针对性对策。代表性传承人要有动力；政府制定奖罚机制；拳种不断创新发展；社会加入宣传和保护^[39]。白鸽基于“非遗”视角下对周口市心意六合拳的传承发展现状进行剖析，进而审视周口市心意六合拳在传承与发展中呈现的态势。学者针对发展中存在的态势提出以下建议：加强对新一代传承人的保护，心意六合拳的传承要从线下进入进线上，开拓更多的传承方式，提高心意六合拳在群众中的认知度，只有在群众理解和认知的基础上，群众才能接纳和支持心意六合拳的发展，积极借鉴其他拳种实行段位制，通过比赛考级形式激发学生学习的热情，政府加大资金投入，保护传承人的生活，让传承人更好的投入到拳种的传播工作中去^[40]。

卢氏心意六合拳由武术大师卢嵩高在上海创立，卢嵩高是袁凤仪的徒弟，卢氏心意拳是起源于河南，卢嵩高习得心意六合拳后将其沿长江传播至上海，心意六合拳在海派文化滋养下，完善成为如今的卢氏心意六合拳^[41]。李轩轩在《卢氏心意拳的发展困境与对策研究》一文研究发现卢氏心意拳传承过程中面临：传承人不能同时兼顾自己的本职工作和传承工作；传承方式落后；卢氏心意拳主要依

靠民间自由发展；宣传不到位等问题。针对问题提出利用现代传感技术、人工智能（AI）及虚拟现实（VR）技术解决发展困境，加强卢氏心意拳同门与其他派别的交流与合作，推动传承与发展^[42]。

综上所述，研究发现心意六合拳为姬际可所创，经过几代人的传承和创新，已经在全国多地形成传承脉络清晰、系统完善、内容丰富、特点鲜明的支派和流派。目前学者们更多的是对河南发源地进行研究，研究发现心意六合拳存在传承困境：困境主要集中在传承方式落后、传承人较少、组织数目少、传承人老龄化等方面。此外，学者们还从不同的视角出发研究心意六合拳的传承与发展，同样也得出心意六合拳传承现状不乐观的研究结果。本研究在前人研究的基础上，针对特色拳种芜湖卢氏心意六合拳的传承困境与优化路径，对传承人、芜湖心意六合拳练习者、徒弟、心意六合拳研究会人员及芜湖市武术协会人员、政府进行访谈和问卷，从而分析整理出芜湖卢氏心意六合拳的传承现状、传承困境及优化路径。

1.3.3 国外研究现状

有学者在对中国武术文化和武术精神在国内外的传播进行研究，从统计的角度分析了中国传统武术的传播与传承，得出结论：中国武术在世界范围内分布广泛，在第一届世界传统武术节的表演以欧洲和亚洲为代表的国家和团队的参与有所增加。然而，中国武术的普及程度在世界上仍然较低，应该更深入地宣传和发展^[43]。中国武术交流的影响因素及改进建议一文中，作为中国传统文化的代表之一，武术交流是中国与国际文化交流的关键。通过分析历届世界武术锦标赛比赛情况和武术传播影响因素，了解中国武术传播现状。研究表明：参加世界武术锦标赛的国家和运动员的数量一直在增加，偶尔在一些比赛中出现下降趋势，但这种现象在下一届比赛中得到了缓解，宣传是影响中国武术传播的主要因素，其次是缺乏专业的武术教师指导和国际交流。因此，武术传播和传承是一个动态的过程，应该加强对武术文化传播的宣传和政府支持^[44]。

在高校非遗武术传承中，强调地方知识、核心技能、文化传统等特点，彰显其文化传承的卓越性。提出未来，这些武术在大学中的传承重点应该是培养既熟悉传统武术又熟悉现代武术的创新人才^[45]。研究实验表明人工智能和虚拟现实武

术运动可以使男女生的肺活量增加、男生力量增加,女生柔韧性增加。心理方面,男女生在情绪和认知维度变化显著提高^[46]。研究结论显示随着时代的发展学生很难对武术产生热情,人工智能技术和虚拟现实是数字化的产物,想要学生重燃热情,基于人工智能和虚拟现实技术的武术运动改革势在必行。

Fei Meng 在实践中证实传统的课堂教学已经不能适应时代的要求,网络课程可以远程实时交互的优点,成为网络与多媒体技术新一代教育。实践表明,网络多媒体教学是避免传统武术教学中课时时间有限,动作不规范的有效途径。多媒体教学的应用可以延伸和增强武术课堂教学效果,提高学生武术练习的主观能动性、同时有利于武术文化的快速传播,实现资源共享互动^[47]。传统武术教学过程中存在学生不能清晰、全面的看到老师的示范动作,以及动作之间的连接和位置。为解决长期困扰传统武术教学问题,学者在教学中引入虚拟现实技术。虚拟现实技术可以结合书籍和视频,提高学生对武术细节的掌握,实现多方位观察。激发学生学习的兴趣和愉悦,虚拟技术是已经被实验证明在武术教学中的应用具有可行性和有效性^[48]。

传统武术在当今社会中难以激发人们的学习热情,而人工智能技术虽然已广泛应用于各个领域,但在体育领域的应用相对较少。要想传统武术延绵不断的传承与发展,这里紧跟时代步伐引入人工智能技术和虚拟现实^[49]。虚拟现实技术与体育融合发展目前已成为新趋势,但是在武术的应用研究处于理论阶段,缺乏具体研究实践。因此有学者提出了深度学习算法的虚拟现实架构,对照组传统教学,实验组使用 VR 辅助教学,结果显示学生对虚拟现实技术辅助的武术教育持积极态度,对武术的热情也大大增加^[50]。Xu Xu 针对教学理念和教学质量,提出了一种基于计算机数据分析的武术散打教学模式,可以从不同方面指导学生,极大地促进武术散打教育的发展^[51]。利用法律手段保护非物质文化遗产是非常有必要的,针对传统武术当前所面临的挑战,最为关键的解决方案在于构建一套完善且高效的法律法规体系,借助强有力的法律手段来确保传统武术的传承与持续发展,同时为其注入新的活力与推动力^[52]。

综上所述,中国传统武术在国际的普及度较低,宣传力度不够。国外关于传统武术的困境研究策略多集中于利用现代科学技术去解决传统武术教学方面的问题,提出利用网络多媒体教学、创新教学模式、虚拟技术走进课堂、网络多媒体

教学、人工智能技术与武术相结合、神经网络与推算法相结合的模型推广技术、VR 教学等得到了很好的推广反响。对传统武术遇到的困境从各学科的多方面、多角度对数字技术进行深入研究。通过数字化对武术进行保护研究,有利于大众对传统武术的保护、传承与发展。本论文对芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径进行研究,在前人研究的基础上,针对困境结合现代科学技术提出相对应的优化路径,推进芜湖卢氏心意六合拳更好的传承与发展。

1.3.4 文献述评

通过以上文献总结发现:1、关于心意六合拳研究发文量较少,发布在核心期刊的论文更少,现存书籍大部分是传承人对拳谱的整理和对练习的感悟。2、根据文献记载及史料查证学术界普遍认为姬际可为心意六合拳始祖。3、多数研究方法还是以定性分析为主,就相关问题展开较为宏观的讨论,缺乏必要的实证研究。4、关于心意六合拳存在的问题,学者们提出的建议和对策过于相似而且是宏观角度,导致实施起来较为困难,难以解决现存问题。5、对不同地域,不同拳种的传承研究还相对匮乏,尤其是部分小众化的武术拳种因传播范围较为狭窄,知名度相对不高还未能引起学者们的广泛关注,比如关于芜湖卢氏心意六合拳的研究极少。6、中国传统武术在国际的普及度低,宣传力度不够。7、国外关于传统武术的研究多集中于对传统武术在教学困境方面的研究,提倡利用现代技术解决武术教学困境。

因此,本研究在前人研究的基础上对芜湖卢氏心意六合拳的传承困境进行研究,兼顾地方拳种的特殊属性,帮助芜湖卢氏心意六合拳的传承工作顺利进行,并为其他小众化的武术拳种提供借鉴和帮助。

第2章 研究对象与方法

2.1 研究对象

以芜湖卢氏心意六合拳的传承现状为研究对象，以代表性传承人、芜湖市心意六合拳研究会成员、芜湖市武术协会会长、芜湖卢氏心意六合拳练习者（包括弟子）为调查和访谈对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

根据研究的需要，主要通过一下途径获取相关文献资料：

（1）通过图书馆馆藏期刊、检索中国知网（CNKI）、万方数据库、Web of Science、全球学术快报数据库、芜湖市图书馆等搜集，以“心意六合拳”、“传承困境”“地域武术”“芜湖卢氏心意六合拳”等相关文献资料。

（2）前往芜湖鸠江区芜湖心意六合拳研究会附近，通过实地考察，搜集与芜湖卢氏心意六合拳有关的宗谱、拳谱、和史料等相关古籍资料和芜湖卢氏心意六合申遗材料和图片、文字资料。

（3）游览安徽省非物质文化遗产网、芜湖市人民政府网、芜湖新闻网、大江晚报等相关网站公布的政策文件和芜湖卢氏心意六合拳介绍，搜索互联网有关芜湖卢氏心意六合拳的文字和声像记载。

通过对查阅和搜集到的文献、书籍进行仔细阅读、整理、分析，归纳，为本论文的撰写提供参考依据和理论支撑。

2.2.2 访谈法

根据研究需要设计访谈提纲并对就设定的访谈提纲请专家检验是否合理，对不合理部分进行修改，经过修改和导师商量后，最后呈现访谈提纲进行访谈。

（1）代表性传承人访谈提纲，访谈内容包括传承人基本信息、学拳历程、收徒要求、心意六合拳传承脉络、基本内容、训练方式、拜师流程等。（见附录

4)

(2) 芜湖卢氏心意六合拳研究会成员，访谈内容主要包括芜湖卢氏心意六合拳的规模、成立背景、开展宣传活动情况、场地设施来源、资金来源、合作单位等。（见附录 5）

(3) 芜湖卢氏心意六合拳练习者访谈提纲，访谈内容有对芜湖卢氏心意六合拳的认知、拜师与否、练习情况等。（见附录 6）

通过面谈、电话访谈、电子邮件等形式对芜湖卢氏心意六合拳的代表性传承人、传承人徒弟、芜湖市武术协会就有关心意六合拳的问题进行访谈。了解芜湖卢氏心意六合拳的传承困境，在详细记录访谈结果的基础上，对其内容进行梳理、分析归纳，为论文的撰写提供详实的材料。

表 2-1 访谈人员信息表 (N=13)

姓名	性别	单位/职务	访谈形式	访谈地点	编码
李 XX	男	芜湖市武术协会会长	面谈	新兴铸管文体中心	LXY
陈 X	男	代表性传承人	面谈	滨江山庄	CJ
齐 X	男	芜湖市武术协会委员	面谈	武术协会办公室	QH
童 XX	女	第五代传承人	面谈	芜湖市老年大学	TCH
贾 XX	男	第五代传承人	面谈	汀棠公园	JQT
李 XX	男	传承人徒弟	线上	电话访谈	LDT
郭 XX	男	研究会会员	面谈	心意六合拳研究会	GCL
赵 X	男	第五代传承人	面谈	皖南医学院	ZJ
郭 X	男	第五代传承人	面谈	安徽师范大学	GW
吕 XX	男	心意六合拳教练	面谈	红旗小区广场	LZF
邵 XX	女	传承人徒弟	面谈	心意六合拳工作室	SLL
吴 XX	男	高校体育教师	面谈	皖南医学院操场	WSZ
王 XX	男	心意六合拳练习者	线上	电话访谈	WYK

2.2.3 问卷调查法

2.2.3.1 问卷的设计

在查阅大量文献资料的基础上，确定问卷对象为芜湖卢氏心意六合拳练习者。选取问卷对象的依据是心意六合拳练习者对心意六合拳有一定的了解，他们的观点更具说服力，极具现实参考价值。设计出《芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究—练习者调查问卷》。心意六合拳练习者问卷练习者指的是练习心意六合拳一年以上，最少一周练习心意六合拳一次。问卷主要从受访者基本信息、

对芜湖卢氏心意六合拳的认知、获取芜湖卢氏心意六合拳信息的途径、芜湖卢氏心意六合拳习练和活动开展情况、影响心意六合拳传承发展因素等方面，共 35 题。问卷的设计是结合前期调查分析和参考相关论文调查问卷的基础上，再通过征询相关专家的意见反复修改后定稿，最后以电子版和纸质版的形式进行发放。

2.2.3.2 问卷的信效度检验

(1) 效度检验

问卷是自制问卷，问卷效度采用专家问卷打分效度评价。邀请了 10 位该领域专家对问卷的效度进行评定。对问卷的内容、结构、和总体效度做出五个标准的评价（非常有效、有效、比较有效、基本有效、无效），参与评定的 10 位专家，分别来自安徽师范大学体育学院、皖南医学院、安徽工程大学体育学院。

表 2-2 专家情况调查表 (N=10)

院系	教授/人	副教授/人	总计
安徽师范大学体育学院	2	1	3
皖南医学院	0	3	3
安徽工程大学体育学院	2	2	4
总计 (人)	4	6	10

表 2-3 调查问卷的效度检验表 (N=10)

指标	非常有效	有效	一般	无效	合计
人数 (人)	8	2	0	0	10
比例	80%	20%	0	0	100%

问卷的专家组全是副教授及以上职称老师组成，他们是该领域的专家，这可以反映出问卷效度的可靠性。通过统计问卷专家效度评分，也可以看出有 80% 的专家认为问卷非常有效，20% 的专家认为问卷有效。总体来说问卷的结构、内容设计较为科学、合理。

(2) 信度检验

为确保问卷的信度，问卷采用重测信度 (Test-retest Reliability) 对问卷进行信度检验，这种方法能够有效评估同一问卷在不同时点上的稳定性和一致性，从而验证其问卷的可靠性。重测人员选取的是第一次问卷里的 20 人，留下

练习方式，间隔 3 周后，对这 20 人重新发放问卷填写。

将第一次问卷和第二次问卷的结果导入 SPSS20 进行相关系数计算，相关系数作为衡量问卷信度的重要指标能够直接的反应问卷在不同时间点上所得数据的一致性，结果详见表 2-4。从表中数据可以看出前后两次问卷调查的相关系数较高，表明问卷具有良好的信度，这为本研究的后续分析提供了可靠的数据依据，符合研究的科学性与严谨性要求。

表 2-4 问卷信度 (N=20)

二次问卷人数	时隔天数	相关系数	P 值
20	21	0.851	<0.01

2.2.3.3 问卷的发放与回收

练习者问卷的发放与回收情况，如下表所示，问卷发放 130 份、回收 128 份、回收率 98.4%、无效问卷 4 份、有效问卷 124 份、有效率 96.8%。

表 2-5 练习者调查问卷发放与回收统计表 (N=130)

发放问卷数	回收问卷数	回收率	无效问卷数	有效问卷数	有效率
130	128	98.40%	4	124	96.80%

通过问卷调查，对芜湖卢氏心意六合拳练习者的实际认知情况和传承现状有了基本了解，为论文的科学论证提供事实依据。

2.2.4 实地考察法

在 2023 年 6 月-2024 年 9 月多次对芜湖 10 个地点场地及人员进行调研，能够更好的认知芜湖卢氏心意六合拳传承现状和困境，为本研究的顺利进行打下坚实基础。

表 2-6 实地考察表

考察时间	考察地点	内容
2023.06.15	业余体校城南训练馆	芜湖卢氏心意六合拳赛前训练
2023.06.25	北城实验学校训练馆	芜湖卢氏心意六合拳赛前训练
2023.06-2024.06	汀棠公园	芜湖卢氏心意六合拳户外展演活动
2023.07.09	二坝镇刘拐村	芜湖卢氏心意六合拳日常训练
2023.10.28-29	新兴铸管文体中心	芜湖市传统武术比赛
2023.07.16	芜湖新百大厦	成功申报市级非遗庆典、传承人收徒仪式
2023.09-2023.11	皖南医学院	皖南医学院学生上课学习训练

考察时间	考察地点	内容
2023. 11. 27	沈巷花园训练馆	代表性传承人指导学生训练
2023. 05-2024. 09	红旗小区广场	跟随代表性传承人练习心意六合拳
2023. 12. 08	鸠江区文化馆	鸠江区区级非遗授牌仪式
2024. 07. 02	濉溪县体育馆	安徽省第六届全民健身运动会——传统武术比赛
2024. 07. 28	蚌埠市体育馆	安徽省第十四届传统武术比赛

2.3 研究创新点

（1）本研究采用参与式观察法（如跟随传承人记录其日常授艺活动），系统梳理芜湖卢氏心意六合拳的传承研究，对传承现状问题做出分析，提出发展路径。该研究是对芜湖卢氏心意六合拳的传承历史进行深入探究，也是对芜湖卢氏心意六合拳内容的丰富。

（2）中国武术门派众多，但许多地方性拳种因缺乏系统研究未被纳入历史研究。卢氏心意六合拳蕴含心意拳、形意拳等内家拳的流变痕迹，对其传承现状和历史溯源进行分析，可为中华武术谱系提供区域性实证案例。

第3章 芜湖卢氏心意六合拳概述

3.1 芜湖卢氏心意六合拳产生的环境

3.1.1 自然环境

芜湖市位于安徽省东南部，长江下游。东部和北部为长江冲积平原，间有洼地，有少数丘陵，地势低平，西部南部多为山地。属于亚热带湿润季风气候，雨量充沛，降水集中于春季，梅雨季节和初冬，四季分明。年平均气温在 15-16℃ 之间，年日照时数约为 2000 小时，无霜期每年达到 219-240 天，空气质量良好，生态环境优良，被生态环境部评为全国 109 个重点城市中的第 10 位。一定的自然环境会对人的身体、心理产生影响，在芜湖自然环境的影响下形成芜湖人民爱劳动、勤俭节约、勇敢、刻苦的美好品质。

芜湖东与马鞍山市、宣城相连；南与池州接壤；西与铜陵市交界；北与合肥市为邻。开埠通商，长江文化、开放文化、徽文化在此交融。作为安徽的主要城市之一，芜湖曾经是南京的重要军事堡垒。在长江边上，它目睹了无数的历史风云变幻，遗留下来的文化遗产也非常丰富多样。正是在水陆交通便利，历史文化悠久地理人文环境下，心意六合拳充分吸收当地风俗文化，从勤劳的作风中逐渐强化心意六合拳的技术体系，形成别具一格的芜湖卢氏心意六合拳。



图 3-1 芜湖市地理位置（图片来源于百度）

地理位置的优越使得芜湖卢氏心意六合拳传播到池州市、合肥市、马鞍山市、宣城市。另外经过传承人陈军的传播，芜湖卢氏心意六合拳也传播到北京、天津、

江西、尤其是福建泉州地区习练者众多，促进了芜湖与泉州两地经济、文化交流往来。

3.1.2 人文环境

芜湖市文字记载已有 2500 余年历史，古称鸠兹。在今市东南约 20 千米的水阳江南岸。春秋时，因“湖沼一片，鸠鸟繁多”而名为“鸠兹”^[53]。1876 年开埠通商，长江文化、开放文化、徽文化在此交融。芜湖市成立于 1949 年，自南宋就是经济往来的通口，清朝时又被誉为“四大米市”。芜湖不仅水运交通发达还是国家综合交通枢纽，全国“十纵十横”综合运输大通道重要节点城市。芜湖还是一个富有人文情怀的城市，走在古城和鸠兹古镇可以感受到鸠兹文化的魅力，心意六合拳充分吸收当地风俗和历史文化演变发展成今天的芜湖卢氏心意六合拳。

综上所述，芜湖优越的地理、人文环境为芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展提供了良好的传承空间，虽然芜湖卢氏心意六合拳在芜湖发展已经有 100 多年历史，传承脉络也较为清晰。但是关于芜湖卢氏心意六合拳的文字记载、音像记载和社会认知度匮乏，基于此，本研究选择对芜湖卢氏心意六合拳的传承困境进行研究，对其传承脉络和发展现状进行系统梳理的基础上，探究芜湖卢氏心意六合拳存在的传承困境，以期为芜湖卢氏心意六合拳的传承困境提供一定的指导作用又能丰富中国传统武术的传承内容。

3.2 芜湖卢氏心意六合拳的溯源

心意六合拳起源有三种说法，第一种说法由达摩创立，第二种说法是岳飞所创，第三种说法是学术界和武术界比较认同该拳由明末清初姬际可所创。据说姬际可把枪术与拳法融为一体，创编了以“六合”为核心的拳法体系，初名“心意拳”。清初，马学礼拜姬际可为师，马学礼学成后回自己老家传授心意六合拳，形成河南心意六合拳。晚清至民国的传承：买壮图简化套路，提炼出“四把捶”等核心功法，推动心意六合拳的传播。卢嵩高将拳法沿长江传播，最终传入上海，融合南方武术特点，形成“上海派”，进一步扩大影响力。

地域化分支的形成：清末民初，卢嵩高与宋国斌将心意六合拳从河南沿长江

传播至安徽，宋国斌最后定居蚌埠，卢嵩高则继续沿长江传播心意六合拳，最终定居上海。1911 年卢嵩高沿长江沿岸与芜湖码头工人进行交流与此同时将心意拳传入芜湖，卢嵩高传入心意六合拳，后经过傅克源、陈军等人传承，融合实战需求与当地武术文化，强调“刚猛迅捷、短打近战”，逐渐形成有别于河南原传的技法风格，直至 2023 年申请市级非物质文化遗产，正式更名心意六合拳为“芜湖卢氏心意六合拳”。

3.3 芜湖卢氏心意六合拳发展历程

3.3.1 心意六合拳的传入

芜湖卢氏心意六合拳的传承，始于河南武术家卢嵩高，历经解兴邦、傅克源、解和平、陈军、贾庆太、童朝荟等数代传人的接续发展，形成了独具特色的地域性武术流派。以下梳理其百年传承脉络，并分析各代传人的历史贡献。

第一代传承：卢嵩高（1873—1961），河南周口人，自幼习练心意六合拳，师承河南袁凤仪。20 世纪初，谋生所需沿长江传播心意六合拳，途径安徽芜湖以武会友，广收门徒，成为皖南地区心意六合拳的奠基人。

芜湖卢氏心意六合拳是由河南派袁凤仪最得意徒弟卢嵩高传入芜湖，心意六合拳在芜湖经过长时间的磨合，后面经过传承与改良形成如今的芜湖卢氏心意六合拳。历史发展的长河中发生一件历史事件，推翻中国几千年的封建君主专制统治，那就是 1911 年的辛亥革命。在内忧外患的情况下，社会中的变革和尚武思潮为传统武术的传承与发展提供良好的契机^[54]。同年年底，津浦铁路全线通车，此时水路交通有了很大的发展，货物运输多从水路，码头开始兴盛起来。当时码头会有把头独占码头，搬运工为养家糊口也常有争执，打架、斗殴时有发生。因此聘请拳师教拳习武之风盛行。卢嵩高河南省周口镇人，1911 年离开家乡从河南周口来到安徽谋生传播心意六合拳^[55]，同一时期心意六合拳也传入芜湖。

在 1911-1928 年卢嵩高沿长江城市，多次来芜湖，据说与当时芜湖码头一个姓王的管理者经常交流。在这个时间段心意六合拳也传入芜湖，芜湖卢氏心意六合拳的第三代传人，傅老先生（傅克源）拜师大概在上世纪 40 年代，新中国解放前。心意六合拳是一种很古老的拳种，充满神秘性。在当时的年代一般师傅愿意讲一些关于拳的知识，徒弟们就知道的多点，

不愿意讲，徒弟们也只能好好练拳，一般不敢多问。据傅老先生生前透露，卢嵩高在芜湖有传人，因为当时历史社会环境的因素，这些人鲜为人知，甚至销声匿迹，傅老先生从不对外讲卢师在芜湖的传承人是谁，也没有和自己的子女提起过。（CJ 2023.6.11）

民国时期，“传统武术以自强、尚武为口号，在与西方拳术的竞技中占据上风”^[56]。河南马学礼学成后回河南开枝散叶，存在三支不同的传播流派：第一支在洛阳地区流传，源自马兴的传承；第二支由马三元传授，但由于传承人数量稀少，其知名度相对较低；第三支则是由张志诚传承，其影响力广泛，传人不仅遍布南阳、平顶山、漯河、周口、许昌等地，还扩展到湖北、西安、上海、安徽等更远的区域^[57]。清代，汉族人口数量较多，为方便汉族统治，汉族多次想要收付回族，回汉两族经常发生战争^[58]。心意六合拳在回族是教门拳被看作回族的看家本领，有传回不传汉的说法，这种文化传承的方式体现了对民族传统的尊重和保护，同时也促进了各民族之间的文化交流与理解。戴氏心意六合拳传承人戴龙邦是汉族人，由于当时形式的不允许，不惜杜撰出“得拳自曹继武”的传承谱系以欲盖弥彰^[59]。

卢嵩高的拳法以实战著称，强调“六合归一”（肩与胯合、肘与膝合、手与足合），结合安徽地方拳术特点，创编了“十大形”“四把捶”等套路。其中傅克源、解兴邦等人成为核心传承者。

第二代传承：解兴邦（1900年—1979年）民间拳师，师传。祖籍河北，曾任杨树浦地区警察局巡警，一身正气，人高力气大，热爱武术。学习过多种拳术，后来仰慕卢嵩高，拜卢师学艺。卢嵩高最初只教授回族人，解兴邦就通过他所缉捕的一个回族犯人介绍，冒充回族人前去学艺，后面他认真刻苦学习心意六合拳，且当时卢嵩高家境贫寒，解兴邦的工资拿出一半给卢师补贴家用，解兴邦对师兄弟们也很好，所以后面卢师也打破传回不传汉的惯例，没有责怪解兴邦，继续教授他拳术。心意六合拳在上海的蓬勃发展离不开解兴邦的广泛传播。

3.3.2 心意六合拳的演变

第三代传承：傅克源家中教学。傅克源（1925—2012）是解兴邦早期亲传弟子之一，师徒关系甚好，傅克源经常前往上海解兴邦家中学习武艺，解师也经常芜湖傅克源家中指导。傅克源学习刻苦在心意六合拳上有很深的悟性，尤擅“鹰

捉”“虎扑”等技法。学成后在家中教徒，收徒严格，仅传品行端正者。

1967 年文化大革命运动冲击着武术和武术练习者。很多人害怕文革运动自己被当成反党分子批斗。所以文革期间很少有人公开的习练武术，就算有人练习，也仅仅是私下里“悄悄”的进行练习。除政府和官方武术界外，民间社会团体和社会组织及各门各派，没有人敢大张旗鼓的宣传和练习武术^[60]。正是由于传统武术的保守性以及社会历史背景的综合复杂性，传授拳艺只能私下秘密教学，受传人不得对外宣扬、不得公开练习此拳。

60 年代初期芜湖卢氏心意六合拳第三代传人傅克源在家中私密授拳。1967 年认识傅克源老先生，开始跟随后面练习心意六合拳，当时傅老先生不让我喊他师傅就让我喊傅伯伯，每次练拳都是去他家中练习，让我练习心意六合拳不能对别人说，更不能打架。(CJ 2023. 7. 1)

综上所述，1967 年传统武术被视为“四旧”，各派武术掌门为保护自己的性命，不敢对外传拳。这一时期很多武术从此销声匿迹。有些拳师不忍心自己毕生心血付诸东流，会在家中偷偷教学。在这种背景下心意六合拳的发展是缓慢且艰难的，传承范围规模小。

解和平（1945 年—2017 年）民间拳师，祖传。解兴邦之孙，自幼受心意六合拳熏陶，跟随祖父解兴邦学习，深的祖父解兴邦真传。

3.3.3 心意六合拳的发展

第四代传承：陈军传承演变，现代传播。陈军（1953—至今）民间拳师，早年痴迷武术，开始练习长拳，后来拜师傅克源为师学习心意六合拳。后经介绍，前往上海拜解和平为师，继续精进武艺。他系统学习了卢氏拳法，并赴河南周口、上海、安徽蚌埠等地考察，融合各家之长，将芜湖心意六合拳进行创新，陈军的突破在于简化单式和创编新的心意六合拳套路：

（1）简化部分复杂套路，编创适合现代人习练的“七星”“短打”套路；（2）通过简化单式在保留传统武术的基础上，使单式更具有大众健身和简单易学的魅力；（3）通过短视频平台展示拳法，在芜湖、福建等地免费教学，吸引年轻群体。

丁龙牛（1953 年—至今）民间拳师，师传。安徽芜湖人，芜湖卢氏心意六合拳第四代传人。

第五代传承：贾庆太、余建文、赵军、郭伟、童朝荟。

赵军，师传，安徽芜湖人，芜湖卢氏心意六合拳第五代传承人，对芜湖卢氏心意六合拳做出的贡献是促进芜湖卢氏心意六合拳进入皖南医学院体育课堂，进入校园不仅是武术教育的一种实践，也对这一拳种的传承、发展和社会价值产生深远意义。

3.4 芜湖卢氏心意六合拳的传承脉络

从卢嵩高将心意六合拳传入芜湖、傅克源传承延续、陈军创新推广，赵军促进芜湖卢氏心意六合拳进校园，五代人的接力不仅延续了一门武术的技艺，更构建了传统武术与现代社会的对话路径。芜湖卢氏心意六合拳历经百年传承，传承脉络清晰。五代传承脉络揭示：非物质文化遗产的存续，既需坚守核心技艺，亦需回应时代需求，方能在动态中传承精髓。

传承人脉络表如下：

表 3-1 传承脉络表

序号	姓名	生卒年
第一代	卢嵩高	1873-1961
第二代	解兴邦	1900-1979
第三代	傅克源	1925-2012
	解和平	1945-2017
第四代	陈军	1953-至今
	丁龙牛	1953-至今
第五代	贾庆太	1991-至今
	余建文	1978-至今
	赵军	1970-至今
	郭伟	1985-至今
	童朝荟	1970-至今

3.5 芜湖卢氏心意六合拳的价值

芜湖卢氏心意六合拳能发展到现在足以证明它具有旺盛的生命力和技击实用价值。芜湖卢氏心意六合拳外在表现为操练单式、步法、套路，内在蕴含实用和健身功能，内练养生外显健康。芜湖卢氏心意六合拳是重要的非物质文化遗产，它与武术学、医学、历史、气功等有紧密的联系。

3.5.1 强身健体价值

芜湖卢氏心意六合拳练习要求七星齐上（即头、肩、肘、手、胯、膝、足），练习过程中充分运用了身体的各个部位。除此之外，心意六合拳还讲究阴阳结合，气息配合，最大限度的调动人体各器官参与运动，能够短时间内达到中等强度运动负荷。芜湖卢氏心意六合拳对练项目，对练过程中面对对手攻击闪躲、抵挡攻击和反应还击等训练，可以有效提高人体反应、灵敏、耐力素质。心意六合拳不仅具有攻防一体的防身护体功能，更有明显的强身健体的康复保健成效，尤其是对亚健康人群，以及脊柱等疾病患者，有明显的康养改善。任何群体，男女老少皆宜，具有强筋骨、保护内脏、按摩、通经络、延年益寿的功效。能有效调节阴阳平衡，提高体能、体质，达到强身健体的康养理疗效果。

3.5.2 文化教育价值

心意六合拳作为劳动者的创造，是人类认识自然，认识自身而创造，在民间世代相传，芜湖卢氏心意六合拳的发展也反映出芜湖地区在一定的历史时期文化背景、社会背景，也彰显了江城普通百姓的市井生活和审美情趣。芜湖卢氏心意六合拳是地方特色拳种的载体和活教材，芜湖卢氏心意六合拳的历代民间武师和民间传统尚武精神的代表，是中华传统核心文化的传承代表，也是芜湖人民勤劳质朴，勇敢卓越的典型代表。更是芜湖市全民健身运动传统武术项目的一颗明珠。

芜湖卢氏心意六合拳源远流长，历经百年兴衰，文化内涵丰富。在芜湖卢氏心意六合拳的练习中始终贯穿尚武和崇德两个方面。长久练习芜湖卢氏心意六合拳能够使习武者养成尊师重道、严于律己、诚实守信、吃苦耐劳等高尚精神。武术在古代本就是用于惩恶扬善，因此芜湖卢氏心意六合拳在练习的过程中可以丰富人的精神世界；加入芜湖卢氏心意六合拳练习中不仅可以切磋武艺、交流经验、还可以收获友谊。

3.5.3 社会经济价值

芜湖卢氏心意六合拳具有潜在的巨大经济价值，比如开办芜湖卢氏心意六合拳培训班、技术；拳谱或者关于芜湖卢氏心意六合拳杂志书籍类的出版或者发行；

关于芜湖卢氏心意六合拳器械和服装的开发、生产与销售；组织心意六合拳进行商业演出赚取资金；拉去广告费和赞助费；在芜湖古城、方特、松鼠小镇等景区内表演，吸引旅游游客，带动芜湖经济发展。精神层面价值体现在，练习心意六合拳后心情会很愉快，经常练习可以使身体形态更加挺拔，越来越自信。还可以提高学习和工作效率，促进生产力的发展。芜湖心意六合拳像其他武术拳种一样可以使人产生民族认同感、民族凝聚力、增强文化自信。

第 4 章 芜湖卢氏心意六合拳的传承现状及困境

4.1 芜湖卢氏心意六合拳的传承现状

4.1.1 传承规模现状

1979 年中国迎来改革开放迈出了历史性的一步，即对内实施改革，对外实行开放政策。改革开放是中国实现现代化、促进经济发展和社会进步的关键决策，它通过引入市场机制、扩大对外开放，极大地激发了中国的经济活力和发展潜力。这一时期无论是经济还是文化都呈现一片繁荣，心意六合拳也在这一时期迎来蓬勃发展。

1979 年下半年，芜湖插队广德农场原第八中学的知青周春宝、张树生在农场和上海知青学习心意拳，后面被招工回城，在芜湖赭山公园西大门樟树林（现在的翠明园）公开教拳。吸引了大批喜爱锻炼的年轻人，纷纷前往学习，这时候心意六合拳发展势头很旺。1980 年芜湖木材厂从皖南山区宁国河沥溪 9337 厂“三线企业”挖到一个篮球运动员充实木材厂的篮球实力，此人名字叫王关龙，身高 1.93 米。此人是上海卢氏心意拳名师解和平的学生，学艺多年得到解家三代人的器重。为感谢董厂长的恩情王关龙就把心意拳拿出来，每天在第十三中学操场上教授厂长儿子心意拳。（CJ 2023.7.16）

2015 年经市体育局批复成立芜湖市武术协会心意六合拳研究会，汇聚了过去一直散落在民间的心意六合拳习练者和爱好者，也吸引了大批喜爱心意六合拳社会各界人士。芜湖心意六合拳研究会是由：芜湖心意六合拳研究会会长陈军；常务副会长杨联；副会长余建文；吴成宗；秘书长赵军；副秘书长童朝荟和郭春磊。该协会截止到 2024 年 7 月共有会员 57 人。



图 4-1 芜湖心意六合拳研究会成立授牌（图片来源于代表性传承人）

芜湖心意六合拳研究会成员各司其职，尤其是芜湖心意六合拳研究会会长陈军先生自 2015 年以来十六次南下福建传授拳艺，使得芜湖卢氏心意六合拳在闽南大地快速发展。代表性传承人目前入门弟子有 28 人（分别是贾庆太、余建文、赵军、郭伟、童朝荟、吕泽峰、芮道国、章磊、杨善柱、李东涛、林鹏、王义清、钱晨、汪小松、刘叶兵、潘玉龙、李杨文、刘华、贾玉良、张高峰、陈佑忠、邵玲玲、骆丽丽、吴成宗、伍文教、杨萧、李清玄、凌子江），但是他们从事各行各业，最后能成为传承人的很少，主要认定的传承人有（芜湖心意六合拳第五代传承人）：贾庆太，余建文、赵军、郭伟、童朝荟。据代表性传承人陈军老师陈述：“不是拜师就是传承人，挑选传承人会从入门弟子中挑选，挑选标准有三条：

（1）人品要好，尊师重教。（2）热爱武术，喜欢心意六合拳，愿意刻苦练习。（3）具备心意六合拳的传承能力。主要是自身练习心意六合拳练习得很好，而且对心意六合拳的蕴含的文化知识认识很好，具有传承的能力”。

综上所述，芜湖卢氏心意六合拳传播至南京、福建、江西、池州等地，指导、教授芜湖卢氏心意六合拳学员总数达 500 多人，参加多种社会公益展演、宣传活动，受众人员达 5000 余人。入门弟子 28 人，学生也是遍及芜湖 500 人，南京 60 人，福建 70 人，江西 10 人，池州 30 人，共计 670 人。（数据来源于代表性传承人 CJ）

2021 年 8 月 30 日芜湖卢氏心意六合拳成功申报鸠江区区级非物质文化遗产，2023 年 5 月 11 日成功申报芜湖市第六批非物质文化遗产。非物质文化遗产的成功申请使芜湖卢氏心意六合拳走入大众视野，让更多的人知道芜湖卢氏心意六合拳文化。2023 年大江晚报生活频道，录制鸠江区首期快乐健身暖民心，专项

健身培训，芜湖卢氏心意六合拳代表性传承人陈军老师给学员们教授心意六合拳套路。



图 4-2 快乐健身暖民心录制（图片来源于大江晚报）

如今，时代信息化的快速普及，网络方便人们查看各种想要的信息，这种信息化也将促进传统武术的传承方式革新，利用网络力量传播心意六合拳，采用“线下为主，线上直播教学为辅”的传承模式，可以提高大众对心意六合拳的认知度。代表性传承人应该与时俱进抓住机遇在抖音、快手、西瓜视频等短视频平台发布展演视频和教学视频，既保留了传统武术的线下实践，又通过线上平台让更多人了解和学习芜湖卢氏心意六合拳。这种线上线下相结合的传承方式，既适应了现代社会的需求，又为传统武术的传播开辟了新的途径。

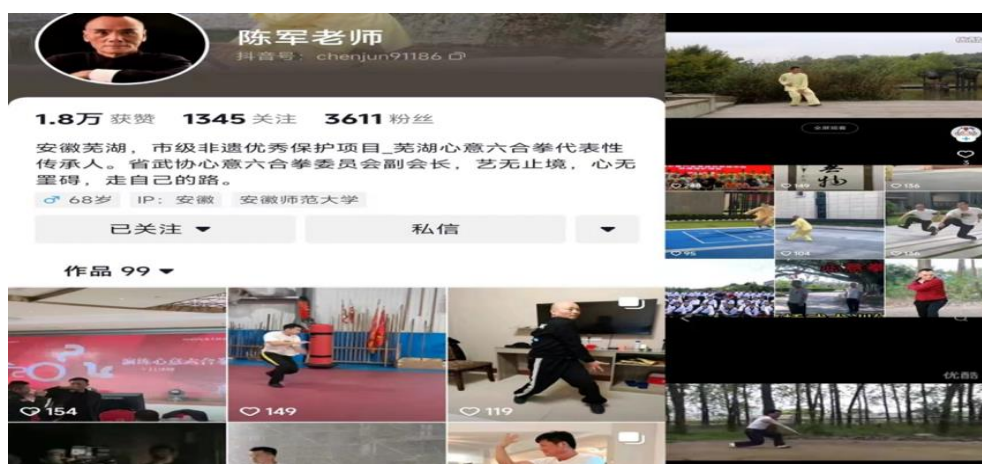


图 4-3 短视频宣传（图片来源于传承人抖音页面）

综上所述，芜湖卢氏心意六合拳属于地方特色武术，其传播范围较为狭窄，在学术界还没有引起关注。目前学术研究没有关于芜湖卢氏心意六合拳的文章，这可能因为芜湖卢氏心意六合拳在 2023 年才成功申报芜湖市市级非物质文化遗产，心意六合拳本身又是一种古老而神秘的拳种。就目前而言关于芜湖卢氏心意

六合拳的资料较少，现存资料有代表性传承人手写拳谱和上传的部分零散练功视频，以及芜湖市电视台、《芜湖日报》、《大江晚报》的报道。因此，对芜湖心意六合拳传承与发展的研究任重而道远。

4.1.2 传承人现状

4.1.2.1 传承人的基本情况分析

通过走访调查发现，芜湖卢氏心意六合拳传承人及徒弟主要在芜湖市鸠江区。心意六合拳作为一种非物质文化遗产主要的传承方式是人进行传承，它强调人将技艺、经验、精神，进行传承^[61]。人作为心意六合拳文化的载体在传承与发展的过程中起着决定性的作用^[62]。因此，对于芜湖卢氏心意六合拳传承人及传承人徒弟的调查分析对研究芜湖卢氏心意六合拳的发展极为重要。

据访谈了解到，现阶段在芜湖市经常参与心意六合拳活动的人主要是传承人、弟子及心意六合拳研究会成员，在代表性传承人的努力下，练习心意六合的人数也日益增多。因此，作者对以上对象进行访谈。

4.1.2.2 代表性传承人习武经历访谈结果

1911 年心意六合拳传入芜湖后，一百多年发展历经几代人的传承与创新，于 2021 年成功申报鸠江区区级非物质文化遗产，在 2023 年又成功申报芜湖市非物质文化遗产。非物质文化遗产申报的成功得益于多方面的共同努力，其中包括国家政策对传统武术的重视、芜湖市政府的积极保护、几代传承人的不懈努力，以及芜湖心意六合拳爱好者和社会各界的广泛支持。尤其是芜湖卢氏心意六合拳第四代传承人陈军老师，为芜湖心意六合拳的传承做出了突出贡献。陈军老师于 20 世纪 80 年代起，使得芜湖卢氏心意六合拳“从幕后走向台前”，带领学生参加全国、省、市传统武术比赛以及公益性展演，获得金、银牌近百枚。

代表性传承人回忆练拳经历：在 1982 年以前，我都是跟傅伯伯一起练习心意六合拳的，1982 年秋，我和师兄丁龙牛带着王关龙、谢美芬的推荐信来到上海拜心意拳第十代宗师解和平为师。当时交通不是很发达，也很贫穷，身上只有 37.5 元，当时芜湖到上海每天只有一趟车，我和丁龙牛是中午吃了午饭，下午五点坐的车，凌晨到达上海站，到达后又

冷又饿，当时还没有快餐，一分钱一杯的茶都舍不得喝。四点半，我到达公交车站，乘坐公交车前去解师教学的虹口公园（现鲁迅公园）。天刚蒙蒙亮，我就看到有人在公园里练习，七点多解师来了，我和师兄丁龙牛毕恭毕敬地将推荐信递给解师。解师看了一眼，说：“乡里人，关龙介绍的，跑跑吧。”于是，我和丁龙牛走了很多个来回的鸡步。后来走得有些低血糖，我掐着人中继续坚持，师傅不喊停，我们哪里敢停。或许是推荐信加上我和师兄丁龙牛练习心意六合拳已有几年，基本功扎实，解师对我们很是喜爱。之后，解师带我们回家吃饭，晚上又让我们去他家练拳。晚上我们就在旁边很小的弄堂练习，里面有很多人架子都很低。解师很惜才，对我们说：“以后你们直接来我家练习，不用再去公园场子了。”当天晚上，我和师兄丁龙牛正式拜解和平为师。自此我时刻牢记师训“三十年练拳，五十岁前不教拳”潜心练习心意拳，到 2008 年才开始择徒授艺。（CJ 2023. 8. 22）

综上所述，代表性传承人专职从事芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展保护工作，但是代表性传承人只有一位且年龄较大。芜湖卢氏心意六合拳的传承发展离不开代表性传承人陈军的努力，代表性传承人现为安徽省武协心意六合拳委员会副会长、芜湖市武术协会副主席、市武术协会心意六合拳研究会会长。代表性传承人陈军老师大专学历，练习心意六合拳已经 30 多年，是退休人员，经济收入在 45000-6000 元之间。今年 70 岁，年龄较大，很多事情力不从心，亟需优秀传承人。

4.1.2.3 传承人习武经历访谈结果

芜湖心意六合拳第五代传承人习武发展历程访谈结果如下：

（1）JQT 习武发展历程：男，34 岁，是一名公司技术人员，大专学历。

访谈内容：我自幼喜欢中国传统武术，又受武术影视作品影响，对中国传统武术很是痴迷，在部队参军，通过连长介绍对这个古老而神秘的内家拳有初步了解。后面通过网络搜索想进一步接触到心意六合拳，然后开始在网络上寻找芜湖心意六合拳老师，开始通过网络对话然后加好友线下见面，跟随陈军老师练习心意六合拳，练习两年后经过考验正式拜师学习心意六合拳。目前练习心意六合拳已经有 10 年，多次参加全国、省、市比赛，取得优异成绩。现在一周最少要锻炼 5 天，每次大约 1 小时。在日常锻炼过程中训练场地是个问题，我一般选择在公园里练习，土地最好，但是随着城市发展，平整的土地很少了，有极少的土地

还被种上绿植。倘若遇上刮风下雨户外锻炼就得取消。自从练习芜湖心意六合拳后,身体素质变好了,感觉每天精神满满,认识更多对武术充满热爱的朋友,喝茶聊拳,工作之余的生活更加丰富多彩。习武可以锻炼意志力,喜欢是一时兴起,热爱是持之以恒坚持练习。(JQT 2023.9.19)

(2) ZJ 习武发展历程:男,43岁,高校英语教师,硕士学历。

访谈内容:自己是在一次饭局上偶遇非遗传承人陈军老师,通过后续交流,对心意六合拳有了更多的了解。自己平时教学工作压力大,加上常年应酬,烟酒无度,40岁的人60岁的身体,想着跟着非遗传承人练练拳,运动运动身体要好些吧。在练习过程中慢慢爱上了这个运动,随后拜师正式学习心意六合拳,练拳已经6年。闲暇时间也参加了省、市级别的比赛。练拳中遇到最大的困难就是有孩子需要陪伴,有工作需要完成,时间有限,所以忙的时候一周可能只练习2次,每次半个小时。练习场地一般是学校操场、小区广场。练习心意六合拳以来感觉自己疲惫感减少,精气神有大幅度改观。(ZJ 2023.12.31)

(3) GW 习武发展历程:男,38岁,高校教师,博士学历。

访谈内容:3年前在校园里看到学校教师在练习心意六合拳,产生浓厚兴趣,随后通过学校教师介绍,拜师正式跟随陈军老师练习心意六合拳。练习3年中有幸参加过省、市级比赛。练习心意六合拳觉得自己的生活不再是只有科研和实验这么无趣。每次压力大都会去走几趟鸡步,然后练练定式,练的出一身汗。洗个澡就什么烦恼都没有了。由于自己读博又有自己的工作,所以练习的次数较少,一周大概练习2-3次,每次练习20-30分钟,选择在家里或者学校操场上。练习过程中遇到最大的困难就是没人指导,师傅有自己的事情,我也有自己的事情,练习大家几乎都是独练,所以我有些动作只能做出来架子,不能很好的正确发力。练习心意六合拳调整了自己的心态,体形比原来好看,肌肉更加结实了。(GW 2024.1.10)

(4) TCH 习武发展历程:女,54岁,老年大学瑜伽老师,大专学历。

访谈内容:10几年前通过别人介绍认识陈军老师,看他在练习一种拳,很好奇,在这之前自己从来没有见过这种拳。后面好奇就跟着练习,在练习过程中发现这拳是个好东西。在健康上,身体越来越好了;在事业上,对我的瑜伽教学指导有一定的帮助;生活上变得更加丰富和充实。我练习心意六合拳是出于喜爱,

到如今已经练习 10 几年了，我每天都在公园和训练馆练习，心意六合拳已经成为我生活的一部分，我经常把瑜伽的柔和心意六合拳的刚结合在一起进行瑜伽教学，起到很好的课堂效果。也有很多跟我练习瑜伽的姐妹加入到练习心意六合拳的大家庭，目前心意六合拳正在往好的趋势发展。(TCH 2023. 8. 22)

综上所述，虽然这些传承人是在入门弟子中挑选的，不仅对武术充满热爱、学历较高，而且本身具有很好的品德。但是传承人处于中年，面临上有老下有小的境地，生活压力大，没有专职从事芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展研究工作。

4.1.2.4 入门弟子习武经历访谈结果

(1) LDT 习武发展历程:男，31 岁，是临床药师。本科学历。

访谈内容：对传统武术充满热爱，希望能够跟一个师傅进行学习。一次机缘巧合下在朋友的介绍下认识陈军老师，对陈军老师的能力和魅力所折服，于是开始拜师学习，已经练习 10 年，参加过省、市比赛。现在对心意六合拳如痴如醉，每天都要练习个 2 小时，一般我会选择在公园和家中练习。由于自己工作原因，每次练习时间都有限。虽然每次练习都很累，但是练习后心情非常愉悦，从练习心意六合拳后，自己干什么事情不是三天打鱼两天晒网，意志力更强了，身体机能也得到了提升。(LDT 2023. 11. 16)

(2) LZF 习武发展历程:男，24 岁，武馆教练。本科学历。

访谈内容：从小受到家庭环境熏陶，父亲是习武之人，自己也想见证真正的武术是什么？后面经过父亲介绍认识师傅，开始练习心意六合拳，练习心意六合拳已经有 6 年。今年正式拜师，参加过很多武术比赛，拿过很多奖，以心意六合拳为项目的比赛有安徽省的传统武术比赛。心意六合拳是攻防相统一的拳种，练习起来霸气，也很凶狠。现在有点领略到传统武术是什么了，我几乎每天都在武馆里练 2 个多小时的心意六合拳。年轻人惰性大，练功太苦，太累，每每突破极限与战胜自己的时候都需要极大的意志。心意六合拳也给我带来很大的收获，使我心态和自身修行都越来越好。(LZF 2024. 7. 1)

(3) SLL 习武发展历程:女，43 岁，公务员。本科学历。

访谈内容：最初接触传统武术是单位里为了促进员工身体健康，请太极老师过来教，不久后没什么人愿意学习，单位里就不请太极老师过来教学了。看到这

种现象的存在心里难免有些难过，于是想要传承中华传统武术为目的，经过武术家介绍认识陈军老师，拜他为师正式学习心意六合拳，目前练习心意六合拳一年，没有参加过比赛。练习后发现我很热爱心意六合拳，热爱促使我每天都练习心意六合拳 1 个多小时，只要空闲下来在单位在家里或者公园里我都会练习。每次练习心意六合拳感觉时间不够，练好就要匆匆上班或者做家务。心意六合拳让我对中国传统武术有了更加深入的理解，体悟到以身修心。免疫力和自身体能也得到提高。(SLL 2023. 12. 30)

综上所述，芜湖卢氏心意六合拳传承人较少。心意六合拳传承人和入门弟子呈现以下几种特点：1、对传统武术充满热爱和好奇，对芜湖卢氏心意六合拳的认识从浅入深，从表入里，坚持练习。2、都有自己的工作，不是专职从事于心意六合拳研究工作。3、年龄整体呈现中青年化，且自身具有较高的学历和渊博的知识水平。4、训练方式大体相同，都是在小区、公园练习的居多。

4.1.3 练习者现状

芜湖卢氏心意六合拳练习者是芜湖卢氏心意六合拳武术拳种传承与发展培养的新一代后备力量。芜湖卢氏心意六合拳练习者练习心意六合拳年限都在一年及以上，他们对芜湖卢氏心意六合拳有更多的了解，因此对他们进行问卷调查能够更好的了解到芜湖卢氏心意六合拳的传承困境。

4.1.3.1 芜湖卢氏心意六合拳练习者的基本情况分析

练习者人口学特征主要包括性别、年龄、文化、职业、收入等相关信息（见表 4-1）。性别男性明显多于女性，分别占到 61.29%和 38.71%；学历，以本科和硕士为主，本科学历占到 51.61%，硕士学历占到 16.94%；芜湖心意六合拳的传播范围较广，练习者涵盖了青少年和中老年人群，但在年龄分布和比例上仍存在一定差异。

表 4-1 练习者的基本情况统计表 (N=124)

	统计指标	频数	百分比		统计指标	频数	百分比
性别	男	76	61.29%	学历	高中及以下	16	12.91%
	女	48	38.71%		大专	17	13.71%
年龄	<15 岁	3	2.42%		本科	64	51.61%
	15-25 岁	58	46.77%		硕士	21	16.94%
	26-36 岁	18	14.52%		博士	6	4.84%
	37-47 岁	16	12.90%				
	48-58 岁	18	14.52%				
	≥59 岁	11	8.87%		工人	8	6.45%
	无收入	56	45.16%		农民	5	4.03%
收入	<3000 元	7	5.65%	职业	退休人员	11	8.87%
	3000-4500 元	10	8.06%		教师	14	11.29%
	4500-6000 元	14	11.29%		学生	61	49.19%
	6000-7500 元	8	6.45%		其他	25	20.16%
	>7500 元	29	23.39%				

首先, 年龄段集中在 15—25 岁之间的练习者最多, 占 46.77%, 主要是因为芜湖卢氏心意六合拳走进皖南医学院和安徽工程大学, 热爱武术的学生们在选修课堂上接触芜湖卢氏心意六合拳然后喜欢上心意六合拳, 后面一直坚持练习。习练芜湖卢氏心意六合拳人数在 59 岁以上的人数最少, 占比 8.87%, 主要是因为芜湖卢氏心意六合拳技术要求偏高偏难, 芜湖卢氏心意六合拳很多招式阴狠毒辣, 很多上岁数人接受能力不强就开始练其他拳种。年龄在 26—36 岁和 48—58 岁之间的人数一样多, 均占 14.52%。这部分人有的是刚刚大学毕业走上工作岗位, 还保留着学校体育课或者社团学习心意六合拳的热情, 然后工作之余继续练习。有的是工作了很多年, 工作压力和应酬身体不是很好, 抱着健身的目的开始练习芜湖心意六合拳。其次是 37—47 岁之间占比 12.9%, 这部分人的工作重心大多都在工作和家庭方面, 他们每天要工作, 赚钱养家, 空闲时间有限, 其次就是健康观念不够强, 自认为年轻身体好, 肆无忌惮挥霍健康, 没有健身意识。最后一部分是 15 岁及以下, 占 2.42%, 造成该结果的主要原因是传承人及亲属会让孩子练习相关心意六合拳武术。职业, 学生较多, 占到 49.19%; 收入以无收入为主, 占到 45.16%。

综上所述, 芜湖卢氏心意六合拳习练者以青少年的在校学生男性为主, 无收

入和高学历。

4.1.3.2 芜湖卢氏心意六合拳练习者的民族构成

在对芜湖卢氏心意六合拳习练者民族进行调查发现,现在练习芜湖卢氏心意六合拳的人中汉族占比最多,占 95.97%。其他少数民族和回族练习者较少(如图 4-4 所示)。马学礼信奉伊斯兰教,伊斯兰教练习武术强调行为和言语符合圣训,因此马学礼晚年将心意六合拳命名为“圣行心意六合拳”。一般现在称马学礼心意六合拳为河南心意六合拳,并规定不是清真弟子,不能乱传^[63]。不仅如此,当时基于回汉矛盾,回族人民较少,为了可以取得胜利,所以回族不允许将心意六合拳外漏和传授给汉族。所以心意六合拳最初只在回族内传播,直到民国初期,才打破传回不传汉和独传于河南的惯例。

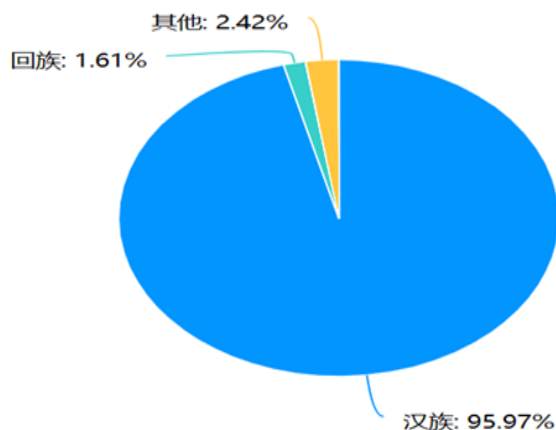


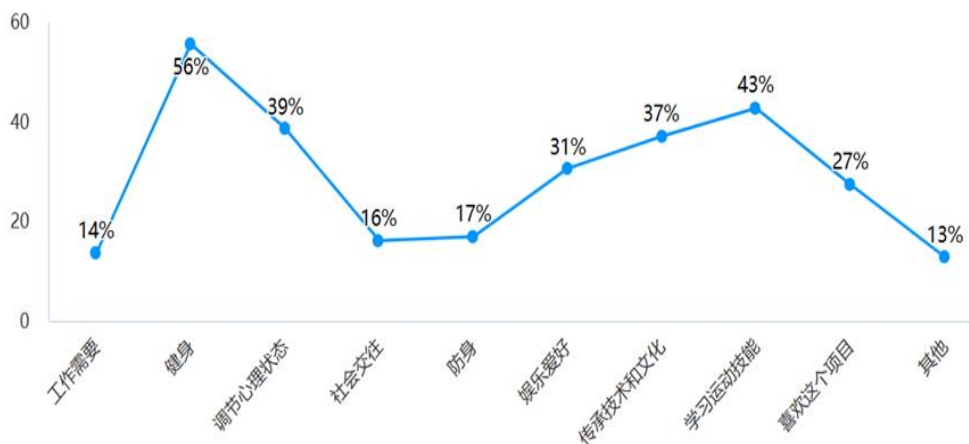
图 4-4 练习芜湖心意六合拳的民族构成图 (N=124)

4.1.3.3 芜湖卢氏心意六合拳练习者的动机分析

练习者参与芜湖卢氏心意六合拳组织活动的主要动机是健身和学习运动技能,其次是调节心理状态和传承技术和文化。根据马斯洛需求理论,习练者的需求可以分为生理需求、安全需求、归属和爱的需求、尊重的需求、求知的需求、审美需求和自我实现需求等七个层次^[64]。如图 4-5 所示,习练者参与组织需求依次为健身、学习运动技能、调节心理状态、传承技术文化、娱乐爱好,分别占 56%、43%、39%、37%、31%。

可见,不同“习练者”参与芜湖心意六合拳组织活动有不同的需求,大部分

这一问卷调查结论与访谈练习者内容相照应：



4.1.3.4 芜湖卢氏心意六合拳练习者的参与态度分析

表 4-2 练习者参与态度状况 (N=124)

	统计指标	频数	百分比		统计指标	频数	百分比
参加组 织活动 对生活 的重要 性	非常重要	53	42.74%	锻 炼 指 导活动	非常满意	54	43.55%
	重要	36	29.03%	满意度	满意	41	33.06%
	一般	31	25%		一般	17	13.71%
	不重要	2	1.61%		不满意	11	8.87%
	非常不重要	2	1.61%		非常不满意	1	0.81%

4.1.3.5 芜湖卢氏心意六合拳练习者的练习时间和频次分析

通过问卷表格（如表 4-3）统计可以看出每周练习 1-2 天的人数最多，占比 62.9%，练习 3-4 天占比 16.14%，练习 5-6 天占比 8.06%，一周中每天都练的人数占比 12.9%。传承人访谈可知：“有的徒弟是很喜欢芜湖心意六合拳这个拳，每天都练，并且常年累月的坚持练，但是不多。跟随传承人练习芜湖卢氏心意六合拳的徒弟或者学生，他们都有自己的工作或者学业，只有代表性传承人专职从事芜湖卢氏心意六合拳的传承工作，其他传承人、徒弟及学生都是抽空练习，或者比赛表演前把他们召唤过来集中练习，这种时候练习的次数相对较多”。在活动时长方面，每天活动时长 2 小时以上的人数最少，占比 2.42%，活动时长 30 分钟以内的人数占比最多，半小时到 1 小时时间段习练者人数和 1 小时到 2 小时之间人数较为相近，分别占比 29.84%、32.26%。总体来看芜湖卢氏心意六合拳练习者每周练习次数较少，练习时间集中在 30 分钟以内和 30-120 分钟之间。

表 4-3 练习者练习时间和频次分析 (N=124)

统计指标		频数	百分比			频数	百分比
每周活动	1-2 天	78	62.90%	每天活动时 长	<30 分钟	44	35.48%
天数	3-4 天	20	16.14%		30-60 分钟	37	29.84%
	5-6 天	10	8.06%		60-120 分钟	40	32.26%
	7 天	16	12.90%		>120 分钟	3	2.42%

4.1.3.6 芜湖卢氏心意六合拳练习者的练习时间段分析

通过对芜湖卢氏心意六合拳习练者发放问卷结果（如表 4-4）的分析，得出习练者主要是在自己家里或者工作、上学地方进行独自练习，练习的时间则因学习、工作和生活习惯而不同。通过对贾庆太、李东涛、郭尚焜、、赵军等人的访谈采集也证明了这一点（如表 4-4）。通过对习练者练习时间的统计，主要练习时间为晚上和清晨，占比分别是 34.60%、23.70%。其次是时间不固定和下午，各占比 16.11%和 13.75%。最后是上午和中午习练人数最少，仅占 7.11%和 4.74%。在对传承人徒弟及习练者访谈中他们也表示练习时间主要集中在清晨和晚上，白天都有自己的工作要做，很少能够抽出时间去练习心意六合拳。所以一般会选择早上早起或者晚上下班后练练。综上所述，练习者练习的时间主要集中在晚上和清晨。

表 4-4 练习者的练习时间段分析 (N=124, 多选题)

练习时间段	N (人数)	% (百分比)
清晨	50	23.70%
上午	15	7.11%
中午	10	4.74%
下午	29	13.75%
晚上	73	34.60%
时间不固定	34	16.11%

4.1.3.7 芜湖卢氏心意六合拳练习者的练习方式、内容、地点及紧密程度分析

结果（如表 4-5）首先，从活动方式来说，习练者以单练为主，占到 52.42%；集体练习方式占到 43.55%。在活动地点方面，主要集中于公园和学校两处地方，

分别占到 57.30%和 18.50%。其次从练习内容来看，主要以单式、套路和其他内容为主，分别占到 50.81%、26.61%和 11.29%。最后从练习者之间的关系情况看，联系紧密程度较高，认为非常紧密和紧密的程度达到 65.33%；这主要是芜湖卢氏心意六合拳师傅与徒弟会有一个专门的群聊，大家遇到问题会在群里一起讨论商量，在参加重大比赛前，师傅也会召集徒弟们及芜湖卢氏心意六合拳习练者在赛前进行训练；再者就是代表性传承人每周都会在汀棠公园玩鞭亭进行免费公益教学，所以芜湖卢氏心意六合拳练习爱好者都可以过来学习，大家之间的交流见面机会就多，联系自然紧密。只有 16.93%的习练者认为不紧密或非常不紧密。

表 4-5 练习者的练习方式、内容、地点、及紧密程度 (N=124)

	指标	频数	百分比		指标	频数	百分比
习练者活动方式	单练	65	52.42%	习练者的主要练习内容	单式	63	50.81%
	对练	5	4.03%		套路	33	26.61%
	集体练	54	43.55%		器械	2	1.61%
	公园	71	57.30%		形法	12	9.68%
	广场空地	7	5.70%		其他	14	11.29%
习练者活动地点	俱乐部机构	4	3.20%	习练者之间的联系紧密程度	非常紧密	17	13.72%
	武术馆	3	2.40%		紧密	64	51.61%
	家里	10	8.10%		一般	22	17.74%
	学校	23	18.50%		不紧密	13	10.48%
	其他地方	6	4.80%		非常不紧密	8	6.45%

综上所述，练习方式采用单独练和多人一起锻炼的方式，练习地点集中于公园和学校。练习内容以单式为主，套路为辅。练习者之间的紧密程度呈现紧密。

4.1.3.8 芜湖卢氏心意六合拳练习者对芜湖卢氏心意六合拳的了解分析

通过（图 4-6）柱状图可以清晰看到练习者对芜湖卢氏心意六合拳的了解程度，非常不了解和不了解的情况占到 3.23%和 8.06%；这部分人多数是刚接触芜湖卢氏心意六合拳，或者练习年限较短。对于芜湖卢氏心意六合拳的了解的一般程度占到 32.26%，这部分人是芜湖卢氏心意六合拳的热爱者，他们清晨或者晚上练习心意六合拳主要是为了强身健体，他们可能只是练习芜湖卢氏心意六合拳

的动作，不会主动去了解芜湖卢氏心意六合拳和有关的文化，对于芜湖卢氏心意六合拳的了解也是片面了解，并不深入。对于芜湖卢氏心意六合拳了解和非常了解的人数占到 56.45%。这部分人主要是代表性传承人、芜湖心意六合拳协会人员或传承人徒弟及学生等，由此可见，芜湖卢氏心意六合拳习练者还是比较了解心意六合拳的。

在皖南医学院及汀棠公园发放练习者调查问卷时，随机对操场上正在跑步的学生 T 和汀棠公园里散步的 Y 叔叔进行访谈：

对操场上学生 T 访谈：你知道芜湖心意六合拳这个拳种吗？T：不知道，没听说过。
(T 2023. 9. 15)

对公园里的 Y 叔叔进行访谈：您知道芜湖市级非遗芜湖心意六合拳吗？Y 叔叔：不知道，我就来散散步锻炼下身体。(Y 2024. 6. 12)

由随机访谈可以知道不练习芜湖卢氏心意六合拳的人对此拳种的认知度极低。

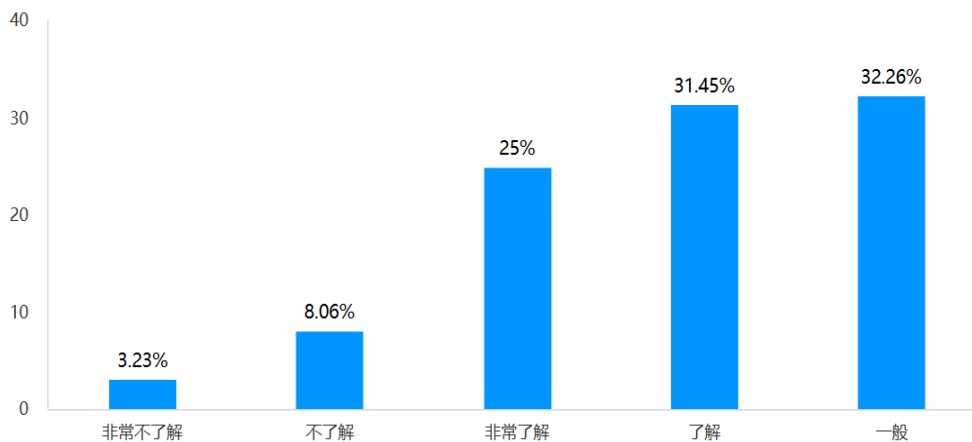


图 4-6 练习者对芜湖心意六合拳的了解分析 (N=124)

4.1.3.9 芜湖卢氏心意六合拳练习者练习心意六合拳的途径分析

通过（图 4-7）从练习者接触心意六合拳的途径分析可知，通过学校教师 and 师傅教授人数占总人数的 33.88%和 24.19%，通过影视或网络视频学习心意六合拳的人数占比 21.77%。芜湖卢氏心意六合拳习练者大多数是以这 3 种途径进行学习。家传所传的范围较小，人数仅占 1.61%，通过亲朋好友一起练习的人数占比 8.06%；书籍和武术拳馆学习的人数占比分别是 3.23%和 2.42%。除以练习途

径外，其他接触途径占比 4.84%。

通过以上数据可以得出如今芜湖卢氏心意六合拳练习者练习的途径主要是学校教师、师傅教授进行学习。

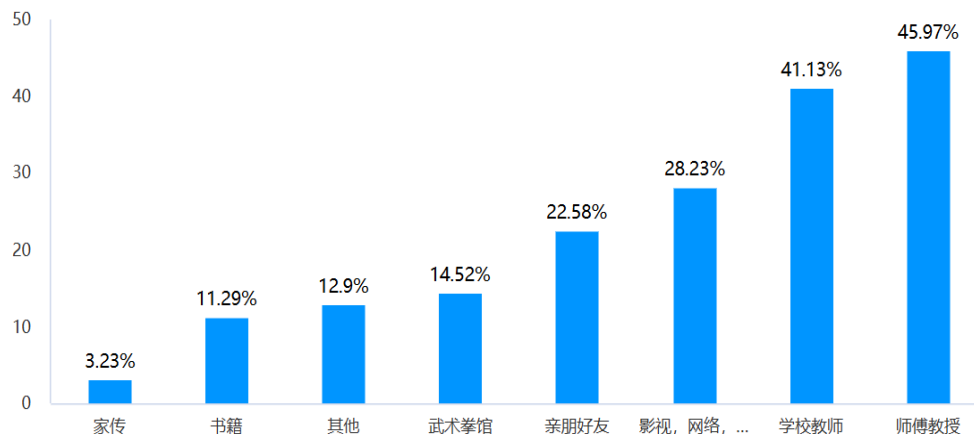


图 4-7 练习者练习途径 (N=124, 多选题)

4.1.3.10 芜湖卢氏心意六合拳练习者练习心意六合拳的心情分析

根据调查问卷统计 (如图 4-8)，在练习心意六合拳后有 48.39% 的人心情感觉非常愉悦，37.10% 的人感觉愉悦，14.52% 的人感觉一般，调查问卷结果显示没有人练习芜湖心意六合拳后心情不愉悦和非常不愉悦。心意六合拳模仿十大动物的扑食和形态为特点，从过模仿动作起到运动促进身体健康的作用。促进人与人之间的交往与融洽^[65]。李萌在形意拳习练对初中生自信心影响的实验研究中实验结果显示：实验组 12 周心意拳练习后自信心显著提高，实验数据验证形意拳练习能够提高中学生的自信心水平^[66]。这一调查数据能够一定程度反应练习芜湖心意六合拳能够改善心情，调节心态，这与前人的调查结果相一致。

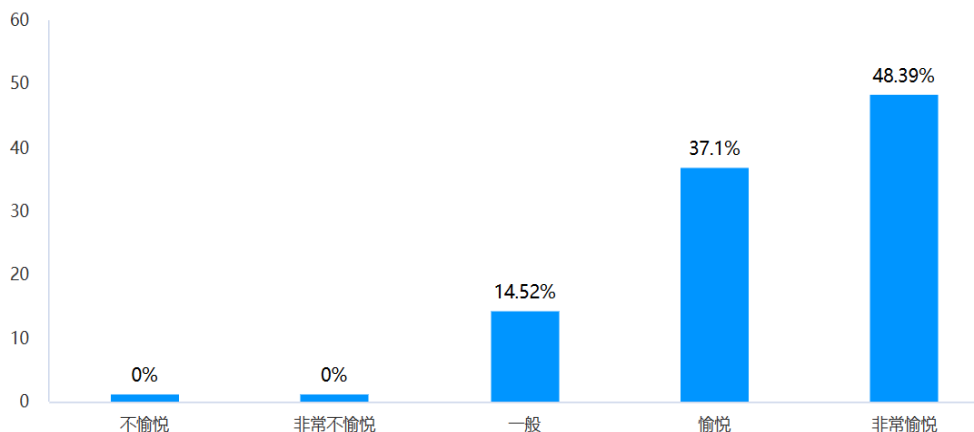


图 4-8 练习者练习芜湖心意六合后心情 (N=124)

综上所述, 芜湖卢氏心意六合拳练习者调查情况如下: 1、练习者男性居多, 女性较少; 人口学特征: 中高学历和无收入的学生男性为主。2、芜湖卢氏心意六合拳练习者汉族人占绝大部分。3、练习动机: 健身、学习运动技能、调节心理为核心。4、参与心意六合拳练习态度呈现: 态度积极。5、行为特征: 练习频次较少、练习时间长短两极分化。6、练习时间段在清晨和晚上。7、练习方式是单练或集体练习; 练习内容单式为主, 套路为辅; 练习地点一般选择在公园或者学校。8、练习者对芜湖卢氏心意六合拳还是比较了解的, 但是随机访谈的学生及公园里的锻炼身体者对芜湖卢氏心意六合拳的认知度为零。9、练习者练习芜湖卢氏心意六合拳后感觉心情愉快; 接触芜湖卢氏心意六合拳的方式主要是师傅教授、学校教师及网络视频。10、芜湖卢氏心意六合拳练习年限最多的人群是 1-5 年。

4.1.4 传承内容现状

传承的主要是内容的传承, 需要不断的推成出新, 不断完善和补充心意六合拳的传承内容, 只有这样子传统文化的传承才能延绵不断实现质的飞跃^[67]。芜湖卢氏心意六合拳经过一百多年和五代传承人的努力, 目前传承拳理明晰、风格独特。心意六合拳以六合为指导思想, 以七星: 头、手、肩、肘、胯、膝、足为拳法核心, 孕育出以七星为主要内容的技术框架, 并将攻防核心融合在七星之中^[68]。心意六合拳以招式快、狠、毒著称, 具有实战和观赏性, 承载着回族人民的记忆。心意六合拳传承内容体系主要有基本功、形法、套路和器械等。

4.1.5.1 桩功

“站桩”一词的明确提出，始于 20 世纪 20 年代形意拳创始人王芃斋先生的《拳道中枢》^[69]。桩功是传统武术的基础，练习桩功可以使人的发力更容易实现。站桩是指人的下肢不动或静止的一种练习，因为人站着固定不动像树桩一样，故称桩功。心意六合拳一直流传着古训：“没练拳，先站桩”。还流传着这样一句话：“定势为桩，动势为拳”。心意六合拳每一招的定势为桩是稳如桩，而每一招又可以成拳，又蕴含着动态的韵味。桩功看似静实则静中有动，隐藏着许多武术技巧。站桩让自身身体重心降低，年复一年的站桩可以增加人的下肢力量。下肢力量强，出拳时脚蹬地，下肢力量支撑，腰拧转，带动全身发力，这时力量聚集，发力更猛。

代表性传承人表述：桩功属于基本功练习，尤其是鸡步桩，每一位想跟我后面练习的人，来啦第一不就是练习溜鸡步。站桩是很有必要的，站桩很累，但是站桩可以帮助身体强化肌肉记忆，这样子可以尽可能的防止动作变形。（CJ：2024.3.6）

心意六合拳是我国优秀内家拳之一，桩功是基本功法，包括鸡步桩、平步桩、十形桩、蹲猴桩等，其中鸡步桩是入门技法，也是核心技法。鸡步桩要求练习者头部正直、百会穴上提，下巴微微内收，腹部自然下沉，两手臂像挑个扁担一样微屈放于大腿外侧，前腿弯曲成弓步，后腿弯曲好像跪步，前脚全脚掌贴地，后脚跟稍稍离开地面。当溜鸡步时，也就是桩功转化为动势时，练习者要前脚踩踏，后脚蹬地发力。

4.1.5.2 六艺

六艺是姬际可在少林寺居住期间，每天观察僧人练武术，有一天在院子里看到两鸡相斗，你追我赶，场面激烈，互不示弱。心想要是模仿动物的形法创造新的拳术肯定很厉害，于是将模仿动物的形法融入自己的功底里，创立了心意六合拳。心意六合拳的六艺包括：鸡腿、鹰捉、龙腰、熊膀、虎抱头、雷声^[70]。练习六艺能够充分运用到身体的每个部位，并可以配合在一起同时运动发力。

鸡腿：轻步站，猫洗脸下蹲，双膝微微弯曲，两手前后分开，约与肚脐平，两手阴阳结合，手心向下，五指张开。伸腿绷脚，左脚与地面保持平行，缓缓平稳向前方伸出，伸出时勾脚尖，保持与地面平行状态，重心在前。后脚慢慢向前

蹬步，全身重心随后脚的蹬渐渐移向前脚，同时前脚掌随之往下踩，身体侧拧，眼睛目视正前方。左右两脚交替进行，两手前后像是在肩上挑担子一样，身体在走鸡步的过程中不能有太大的高低起伏。

鸡腿是六艺的核心，徒弟和学生刚开始跟随我练习心意六合拳我教他们的第一课就是练习鸡步，后面再来上课就是先鸡步练习才开始学习心意六合拳。鸡步是每节课必练内容。鸡步的练习要平起平落，裹胯扣裆，三尖相照，步步相随，前脚踩踏，后脚蹬地。人的上肢力量是有限的，鸡步练习有利于增强下肢力量，老话说胳膊拧不过大腿，所以练习心意六合拳的人都要练习鸡腿功。（CJ 2024.3.8）

鹰捉就好比在天空盘旋的鹰，集全身力量为一点，从上而下近身击打，全身力量汇聚在五指之间，才能打出浑身力量。《心意拳谱》中说：“步步不离鸡步，把把不离鹰捉”可见心意六合拳里每把都要有鹰爪的用意，鹰爪在心意六合拳里是必不可少的，鹰捉是心意六合拳的手法。通过鹰捉动作练习可以增强手臂力量和身体协调性。

龙腰是指身法像龙一样，屈伸自由，变化莫测。龙腰指练习者身腰要活、要灵，转动自如，灵活异常；练拳时腰要伸直，蓄势时腰要势如背锅，展、缩自如。心意六合拳的展和缩的练习是人体的对称性练习，人的发力靠丹田的运转，全身肌肉、骨骼、神经等收缩和张力的转换才产生力量，龙腰正是练习身体蓄力和发力的一种运动。心意六合拳在运转和搏击时其身法反侧拧转，这种反侧拧转即龙腰在动，也是练习者的腰脊和脊柱在做扭转、收缩和放长运动，其势如绞剪，劲如狂风暴雨，遇山山催，遇房房倒，遇树树拔，遇人人亡^[71]。

熊膀是指取熊的两臂力量，两肩松柔，浑身没有僵硬之处。做熊膀动作的时候，要求两臂下垂，两肘坠裹，以肩催肘，以肘催手，肘手配合方能打出势不可挡之力。熊膀练习可以训练肩背部的肌肉和身体协调性。

虎抱头，是取其老虎的威猛和凶勇。练习虎抱头是先起双臂护住自己，在对方不注意的情况下发起攻击。虎抱头动作时，头要有顶天的气势，用来训练头和脖子肌肉的力量和协调性。

雷声是指在练习心意六合拳要发出一声雷喝，既可以威震敌胆，又可以发动内力。心意六合拳的雷声不仅仅是用来威吓敌人，真正的意义是用来舒声发气，练习雷声还可以保护五脏六腑。芜湖卢氏心意六合拳雷声与其他派别心意六合拳

雷声还大不相同，芜湖卢氏心意六合拳不是嗓子发声，声音来自丹田发力，发出的雷声浑厚有力。

芜湖卢氏心意六合拳练习要求身含“鸡腿、龙腰、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声”也称六艺术相聚，每招每式或套路练习时要求手脚并用，“头、肩、肘、手、胯、膝、足”七星齐上。以“心之发动为意，意之所向为拳”。注重内外三合：即外三合是手与足合；肘与膝合；肩与胯合；内三合是心与意合；意与气合；气与力合。

4.1.5.3 形法

形法占据心意六合拳十分重要的地位，心意六合拳的形法主要包括人物形法、动物形法和景物形法。

五行拳是人物形法的重要组成部分，五行是指劈、崩、钻、炮、横。所谓人物形法就是模仿人在日常生产生活过程中的动作、形象，比如：老婆端灯、老妈妈纺车都是生活上的事情。这些生活中的事情虽然普通，但是实战意义很强。

心意六合拳的动物形法来源于人们对动物生活的细心观察和感悟，心意六合拳动物形法比较出名的是十大真形。古“十大形”以形取意，取龙、虎、熊、马、猴、蛇、鹰、鹞、鸡、燕十大动物的灵性及扑食、扑击、争斗创造的招式。芜湖卢氏心意六合拳主要有 42 招式：轻步站、猫洗脸、熊出洞、猴缩蹲、猴摘桃、猴掏心、猴子爬杆、虎扑、虎摆尾、虎蹲山、虎抱头、过步箭穿、怀抱顽石、横拳、鹞子入林、丹凤朝阳、沉劈、熊形大劈、挑领、鹰爪、野马奔槽、勒马停峰、蹕拳、左右明拨、摇闪把、蛇拨草、蛇形蹕掌、追风赶月把、龙调膀、龙形裹横、小龙形、黄龙出洞、刮鞭炮、侧身炮、炮拳、塌把、托把、遮云避月把、鹰捉把、燕子抄水、狸猫上树、乌牛摆头。将动物的技法意蕴融会于拳法之中，讲究短打近用，快攻直取。

4.1.5.4 套路

芜湖卢氏心意六合拳的主要套路有心意四把捶、七星套路、短打套路。对于传统武术来说，套路只是其中练习方式的一个环节，不是拳种的全部。尤其是心意六合拳这一古老神秘拳种更是依单式动作成百上千次的练习，从而达到技击和

健身功效。套路的目的在于将复杂招式联系起来，方便练习者练习和记忆^[72]。

心意四把捶（表 4-6）是芜湖卢氏心意六合拳套路中较为复杂的套路，也是心意六合拳传统古老的套路。整个套路包含了 32 个动作，动作中涉及较多形法和身法，初学者很难练出其技法精髓。

表 4-6 心意四把捶

套路名称	动作名称
心意四把捶	1、熊出洞（起势）2、猴竖蹲 3、虎扑 4、过步箭穿 5、猴束蹲
	6、横拳 7、熊形单把 8、马形蹿拳 9、鹞子入林 10、丹凤朝阳
	11、塌天意（沉劈）12、地翻天（挑领）13、鹰捉 14、一肩落地
	15、虎蹲山 16、过步箭穿 17、猴竖蹲 18、横拳 19、霸王观阵
	（猛虎回头）20、迎门铁臂（提手钻拳）21、斩锤 22、怀抱顽石
	23、野马奔槽 24、地翻天（挑领）25、鹰捉 26、虎扑 27、大顾
	28、三盘落地 29、猴子爬杆 30、一肩落地 31、勒马停峰 32、收
	势

七星（表 4-7）是芜湖卢氏心意六合拳最为基础的套路，也是芜湖卢氏心意六合拳独创套路之一。整个套路 32 个动作，所展现的动作较为简单，且动作多有重复，整套动作鸡步练习为主，动作朴实无华，也经常是初学者接触的第一个套路。七星套路的动作基础性较强，因此七星适合各种年龄段人群、各种身形的训练者，练习七星能够从简单动作中体会心意六合拳的技法特点与内涵。

表 4-7 芜湖卢氏心意六合拳七星

套路名称	动作名称
芜湖心意六合拳七星	1、起势 2、龙调膀（猫洗脸）3、猴掏星 4、斩拳 5、怀抱顽石
	6、野马奔槽 7、小龙形 8、小龙形 9、鸡步大劈 10、踩鸡步 11、
	踩鸡步 12、虎抱头（双劈）13、黄龙出洞 14、虎摆尾（转身掉
	头）15、一肩落地（鹰捉把）16、猴掏星（猫洗脸）17、斩拳
	18、怀抱顽石 19、野马奔槽 20、小龙形 21、小龙形 22、鸡步大
	劈 23、踩鸡步 24、踩鸡步 25、虎抱头 26、黄龙出洞 27、虎摆尾
	28、一肩落地 29、大顾 30、猴子爬杆 31、勒马停峰 32、收势

芜湖卢氏心意六合拳短打套路（表 4-8）也是代表性传承人独创套路，短打

套路比七星套路练习要求更高，难度更难，整套套路有 36 个动作。芜湖卢氏心意六合拳练习者练习单式动作较好时，接触的的第一个套路就是七星，能力在提升练习的下一个套路就是短打，最后练习四把捶。

表 4-8 芜湖卢氏心意六合拳短打

套路名称	动作名称
芜湖心意六合拳短打	1、熊出洞左 2、迎门铁臂右 3、虎扑双把左 4、虎抱头右 5、搬把左
	6、虎摆尾右 7、单把右 8、塌把左 9、托把右 10、窜拳左 11、侧身炮右
	12、刮边炮左 13、斩拳右 14、摇闪把左 15、追风赶月左 16、迎门铁臂右
	17、落地炮右 18、转身霸王观阵 19、迎门铁臂 20、虎扑双把 21、虎抱头
	22、搬把 23、虎摆尾 24、单把 25、塌把 26、托把 27、窜拳 28、侧身炮
	29、刮边炮 30、斩拳 31、摇闪把 32、追风赶月 33、迎门铁臂 34、落地炮
	35、转身挑岭 36、鹰捉虎扑收势

代表性传承人访谈：芜湖卢氏心意六合拳区别与其他心意六合拳的特色就是以鸡步为基本功法，鹰形和熊形为主要招式，鹰形为攻击，熊形为防守，一攻一防，攻防一体化，将传统武术的精髓表现出来。徒弟和学生刚开始跟随我练习心意六合拳我教他们的第一课就是走鸡步，后面再来上课就是先走几趟鸡步才开始练习心意六合拳。完整保留了心意六合拳的母拳套路四把捶，后来为了适应比赛创编出七星和短打套路，适合初学者练习的套路。口诀步步不离鸡步，把把不离虎扑，式式不离鹰捉，贯穿于每招每式之中。（CJ 2024.11.2）

综上所述，芜湖卢氏心意六合拳的传承内容以单式动作为主，套路为辅。鸡步是基本功法，出名招式是鹰捉、虎扑。

4.1.5.5 器械

在明清时期大量武术拳种出现，政府禁止持冷兵器等背景下，武术发展逐渐由器械向徒手操过渡。出生于明末清初的姬际可从小学习枪术，后来冷兵器时代没落，刀枪入库，姬际可便化枪为拳，其拳理“心之发动曰意，意之所向为拳”，将枪法和拳法合为一体^[73]。芜湖卢氏心意六合拳的主要器械有盘龙棍、梢子棍、独金棍、鸡头镰等。



图 4-9 独金棍左、盘龙棍右（调研拍摄）

综上所述，芜湖卢氏心意六合拳传承内容较完备，芜湖卢氏心意六合拳传承内容主要有：桩功（鸡步桩、平步桩、十形桩、蹲猴桩）、六艺（鸡腿、鹰捉、龙腰、熊膀、虎抱头、雷声）、十大形单式、四把捶套路、七星套路、短打套路。

4.1.5 传承方式现状

4.1.5.1 古老的师徒传承

传统武术师徒关系的确认需要通过拜师仪式来完成。学者周伟良认为：“只有拜师之后才算徒弟，可以学习别人学习不到的独门绝技，反之永远是门外汉”^[74]。在芜湖卢氏心意六合拳传承中，师徒传承是一种主要的传承方式，以心意六合拳为主线，串连起对武术热爱的人群，通过拜师学艺成为心意六合拳族谱中的徒弟，围绕心意六合拳的交流练习来维系这种师徒关系。历史发展演变中，历来有“一日为师，终身为父”的规定。传统武术要求“徒弟视师傅如自己的父亲”。这些规定、俗语都是对师徒关系的确认与认同^[75]。师傅在择徒方面有一定的挑选标准，“孝悌忠信者可教，有刚柔者可教，机谋灵通者可教”，而“愚鲁之人不可教，无义之人不可交，贼情盗者不可教^[76]。”因此，招收徒弟是一种非常严格的传承方式。

我严遵“独练，五十岁前不许教拳”师训和誓言，潜心钻研心意六合拳直到 2008 年开始择徒授艺。我选择徒弟一般是信服师傅能力，对武术很热爱，人品端正，能吃苦，诚心学习心意六合拳。就会让他跟后面进行学习，顺利通过考察期，就可以正式拜师学艺。（CJ 2023.11.15）

拜师礼在中国一直都有，学习一门传统技艺时都需要拜师。《礼记·曲礼》：“礼闻来学，不闻往教”意思是拜师的人不主动行拜师礼，师傅是不会教授你知识技能^[77]。唐代学生去书院求学，需要穿青衿子服拜见先生，说明意图，行跪拜礼，先生点头收下礼物，才算确认师徒关系。中国现代武术拜师仪式在1992年，张耀庭上报请示国家体育委员会，经国家体育委员会批示，武术拜师仪式正式成为武术传承的重要内容，在社会上广泛开展^[78]。武术拜师，实际上就是徒弟向师傅学习技艺，然后通过引荐到门内学习，并且通过一些列程序成为真正的徒弟。简而言之，武术拜师是传统武术文化传承中不可或缺的一环，它不仅是技艺的传授，更是文化和精神的传承。

代表性传承人表示：那时候拜师，需要有推荐信，拿着推荐信去师傅家，师傅会对你的能力和人品进行一段时间的考察，觉得你可以后面才能到拜师。当时拜师仪式还是很繁琐的。我拜师仪式流程大概是：房屋正中间摆放祖师爷画像，画像前摆放香案。师傅坐排位的右侧，先入门弟子立于一侧。被邀请来的其他门派和同行见证人坐排位左侧。（CJ 2023. 7. 28）

拜师仪式开始：

- （1）师傅上第一炷香敬天地，上第二炷香敬祖师爷，第三炷香敬告祖师爷自己要收徒弟了。
- （2）徒弟行“三拜九叩”大礼，一拜天地，二拜祖师爷，三拜师傅，每一拜磕三个响头，师傅训话。
- （3）徒弟向师傅行跪拜礼，跪拜的姿势是有要求的，徒弟双手将拜师帖举过头顶，并说出愿意拜谁为师，从今往后谨遵师到，刻苦学习等。
- （4）师傅点头并回帖，徒弟磕三个头并敬茶致谢，敬茶手端杯子也是有要求的，递茶时，注意手指不能触碰杯沿，并将茶杯放在茶托上，双手递出，表示尊重。
- （5）所有到场嘉宾共宴。大概得流程是这样子的，具体细节由于太久记忆力衰退已经记不清楚了。

如今，这种拜师仪式一直在延续，但是拜师仪式已经去繁就简。李旭在《中国传统武术拜师仪式的文化研究》研究中阐述了武术拜师仪式产生的背景，拜师仪式是中华优秀传统文化礼仪之一，对拜师仪式各个环节进行细致分析。结论是武术拜师礼仪是“以家族为核心的内在驱使和身份得到确认的内在需要”，认为拜师

仪式是师徒关系确认的必经之路^[79]。邢登江、周庆杰在对武术拜师仪式变迁调查研究中运用考察法对新旧武术拜师仪式进行对比，发现新旧拜师仪式主要过程、重要程序、目的和功能等大致范围是一致的，仅在具体环节上去繁就简^[80]。

以下是芜湖心意六合拳研究会会长陈军老师的收徒仪式现场，被邀请嘉宾进门时要在见证书上签字。主持人介绍代表性传承人、到场领导、各界武术拳友、嘉宾等，请收徒人发言。主持人介绍门内徒弟，徒弟习武经历及荣誉等。

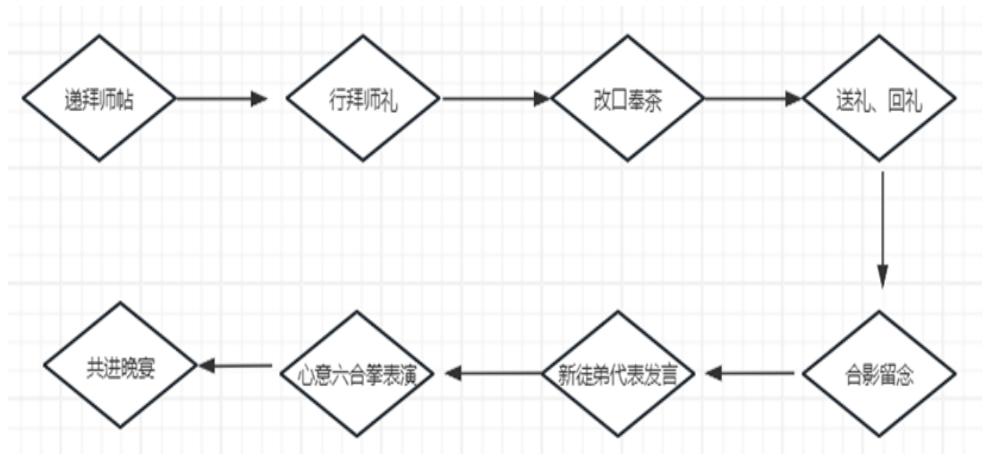


图 4-10 拜师流程（作者自绘）

拜师仪式流程具体如下：

第一项，两把椅子放于舞台中间，师傅、师娘坐在舞台中间，主持人宣布新徒弟入场，这时师兄带要拜师的徒弟入场，主持人说：“呈拜师帖”，新徒弟双手将拜师帖举过头顶，师傅收下拜师帖（如图 4-11 所示）。



图 4-11 递拜师帖（调研拍摄）

第二项，行拜师礼徒弟三叩首，一拜日月北斗，天长地久；二拜师徒携手，明月九州；三拜永记师恩，功德千秋（如图 4-12 所示），陈军老师宣读回徒帖内容。



图 4-12 行拜师礼（调研拍摄）

第三项，徒弟改口奉茶，敬茶的姿势是有要求的，首先徒弟手捧一杯清茶，恭恭敬敬端与师傅、师母面前，递改口茶要先给师傅，并说“师傅请喝茶”，再给师娘递改口茶，说“师母请喝茶”这一动作象征着对师傅的尊重和感恩（如图 4-13 所示）。



图 4-13 递改口茶（调研拍摄）

第四项，一般拜师要给师傅送拜师礼，象征着对师傅尊敬与孝顺（拜师礼没有具体规定是什么也没有贵贱之分，依据徒弟实际经济情况准备），师傅也会给徒弟回礼，一般是书法和宝剑（如图 4-14 所示）。



图 4-14 回徒礼（调研拍摄）

第五项，新拜师徒弟和师傅、师娘单独合影留念，新拜师徒弟集体和师傅、师娘合影留念（如图 4-15 所示）。



图 4-15 新徒弟和师傅师娘单独合影（调研拍摄）

第六项，新拜师徒弟代表发表拜师感言（如图 4-16 所示）。



图 4-16 新徒弟代表发言（调研拍摄）

第七项，到场所有见证人及师徒合影留念（如图 4-17 所示），师傅的徒弟

及心意六合拳热爱者进行心意六合拳表演展示。



图 4-17 集体合影图（调研拍摄）

第八项，所有见证者共进晚餐。

拜师帖有很多种叫法，无论哪种叫法都是确定师徒关系的证据，武术中一般称拜师帖^[81]。内容一般包括四部分，从左到右边分别是拜师年月日、弟子姓名、拜师正文（学习武术要遵守的师训和对师傅的敬意表达等）。

代表性传承人表示要想做我的徒弟就要严格遵循芜湖心意六合拳师训：1、效忠祖国、热爱人民，不做有损国家和人民的利益之事。2、热爱传统武术、勤于实践、刻苦学艺。3、孝敬父母、尊师重道、敬畏武学、敬畏师长、团结同道。4、遵纪守法、武德武风高尚、品行端正。5、先人造拳、福荫后人，我辈努力，发扬光大师门技艺。6、收徒，续的是前世缘分。授徒，继的是传承血脉。（CJ 2023.7.16）

拜师贴内容（如图 4-18 所示）一般也是从左到右依次是日期、师傅名字，对徒弟拜入门下的承认及对徒弟的教诲，还会有 1 到 2 位有名望的见证人签字。



图 4-18 拜师帖、回徒贴（调研拍摄）

武术新旧拜师仪式的变化是时代进步与发展的缩影。随着社会不断的发展进

步，师徒传承的缺点也日益显现，师徒传承的方式只能培养小众人群，不适合大范围去传授，现在好多人练习武术不再是一技之长，更多的是为了锻炼身体，修身养性，陶冶情操。

4.1.5.2 地域传承方式

所谓的地域是具有一定的土地空间，是一个群体长期生存的区域^[82]。“地域传承是指在特定的空间、文化环境下所进行的武术传承^[83]。”地域传承是历史文化遗产传承的重要方式。每个地方都有自己独特的历史和文化。在这些地方，人们通过习俗传承、民间故事传承、艺术表演传承等方式将历史文化遗产传承下来，从而形成各具特色、丰富多彩的地域文化。

无论是傅克源老先生、王关龙、谢美芬还是周春宝、张树生等都是在芜湖这个地域，从中不难看出，心意六合拳以地域文化为发展载体，围绕相同生存环境进行文化的交融与传承，不仅能够更好的传承优秀文化与技法，更能在当地文化的熏陶下形成自己独特的地域文化，丰富本地文化的多样性。芜湖心意六合拳历经几代人的艰辛传承，主要分布于芜湖市各县（市）区，包括无为市、南陵县、镜湖区、鸠江区、弋江区。

芜湖心意六合拳协会会长陈军老师，为芜湖心意六合拳的社会传承做出尤为杰出的贡献。陈军老师积极配合芜湖市鸠江区文化馆进行基层体育指导培训，促进芜湖心意六合拳走进基层。

我自己常年在汀棠公园玩鞭亭、红旗园小区广场等地方进行免费教学，红旗园小区广场早上有很多老年人在这儿锻炼身体，大家经常在这儿锻炼也比较脸熟，见面经常打招呼，有时候会对他们的锻炼动作指导一二。也有来遛弯的老年人好奇跟后面学习。汀棠公园一般下午有很多人在这边锻炼逛公园，有的人看到我在练习会忍不住围观，还会跟着后面模仿学习。时间久了，越来越多的人跟在我后面学习，我很乐意对他们进行动作上的指导。这群人中年龄参差不齐，有 50 多岁奔着养生锻炼来的，有十几岁看着好玩学的，还有一些慕名来学习的。（CJ 2023.9.4）

今天，地域传承依旧是芜湖卢氏心意六合拳传承的重要方式。一方面能够促进芜湖卢氏心意六合拳在本地的推广普及，同时有利于地域文化的传播与发扬。另外一方面更利于师傅择徒和徒弟拜师，同一地域师傅能够更好的了解其徒弟品

行，徒弟能够学习到技术得到动作上的及时指导。



图 4-19 代表性传承人在汀棠公园教学（调研拍摄）

4.1.5.3 普及推广的校园传承

2021 年中共中央办公厅印发《关于进一步加强非物质文化遗产保护工作的意见》，明确提出“利用体育非遗资源，深化体教融合，促进传统非遗文化走进校园，强化青少年的德育和体育教育，这也是传承保护优秀传统体育文化的一个重要途径^[84]。” 学校里有祖国可爱的花朵和未来国家社会的接班人是传承中华武术的核心聚集地。传统武术文化在青少年教育中扮演着十分重要的角色，能够培育青少年的民族自豪感，增强他们的文化自信，还能够增强青少年体质健康。总之，学校应充分利用这一宝贵文化资源，通过传统体育的教育与传承，为青少年的全面发展奠定坚实基础^[85]。在政策号召、满足需求、传承主体三方的共同推动下，以及芜湖心意六合拳研究会和芜湖市体育局的共同领导下，芜湖心意六合拳成功进入多所学校（大荆路小学，安徽工程大学、皖南医学院、巢湖学院、南京工业职业技术大学）。并且在皖南医学院开设芜湖心意六合拳课程，在学校里寻找优秀武术接班人。

“关于武术进校园，最初进入的学校是芜湖市的皖南医学院。我的徒弟在皖南医学院里教书，他说武术是国宝，心意六合拳也是个宝，好的拳种该被推广传承。于是引荐给学校领导，聘请我为皖南医学院特聘武术老师。后面在学校里看到青春洋溢的学生，觉得好的东西应该被他们这代人传承。就有了想把芜湖卢氏心意六合拳传入更多学校的想法，学校里的学生接受学习能力也很让我惊讶。学习动作快，记忆力好。我从鸠江区天天开车去弋江区上课，工资补贴很少，但是我动力很足，过去授课的目的就是想把中华优秀传统文化发扬光大。”

(CJ 2023. 9. 12)

在校园里传承民族传统体育文化是对传统文化的一种继承与延续,是适应时代发展的需要,将优秀传统体育文化融入到校园体育中,能够提高学生身体素质,还能够营造浓厚的文化氛围,使学生身心得到更好的发展。



图 4-20 皖南医学院课上练习心意六合拳 (调研拍摄)

目前,芜湖卢氏心意六合拳的传承手段主要是口传心授,用说的方式去教授,还有就是可意会不可言传的感悟;身体示范,用身体示范动作,用手去摆正姿势,是传承延续的重要方法之一。通过身体示范练习达到传统武术所蕴含的种种技巧、方法、美感、哲理等;观念影响,一是指武术界的武术风气对武术者的影响,二是师傅通过训诫、启发、以身作则将道德观念传输给徒弟^[86]。随着社会的发展进步,这种传承手段不能适应现在社会发展需要,传承人也开始寻找新的传承手段。随着网络大数据时代的来临,极大便利了人们的通讯、支付、生活缴费、办公等生活,也改变着人们的生活方式。微信是一款备受欢迎的社交软件,能够满足人们日常聊天和支付功能,已经成为人们生活中不可或缺的一部分。截止到 2023 年,微信的账号数量已经达到惊人的 12 亿多,它的普及和广泛应用充分证明了其在社交领域的独特价值和影响力。芜湖心意六合拳的传承人、爱好者交流更多的也是微信,微信公众号成为武术拳种快速传播的网络根据地。这些传承人、爱好者在微信群聊讨论着心意六合拳的招式、动作,分享心意六合拳视频、资料等内容。一方面他们学习心意六合拳文化,传播心意六合拳内容。另一方面,这些人自发的关注心意六合拳文化,经过长时间的文化熏陶,能够加强他们对心意六合拳的了解,产生强烈的认同感,激起学习心意六合拳的兴趣,促进心意六合拳的发展。武术微信群成为发现、探讨、分析、处理、解决武术传承中所存在问题

的重要平台。

公众号作为自媒体平台更加官方和正式,在芜湖心意六合拳研究会的努力下创建了微信公众号平台。通过这个平台,协会可以发布一些关于心意六合拳的相关活动,如:心意六合拳武术比赛的相关文件、交流展演、名家实录、练习心意六合拳的注意事项、协会年度工作总结等。协会会长在 2017 年在公众号上发表文章,讲解对于心意六合拳初练者的注意事项,为广大初练者提供练习技巧。

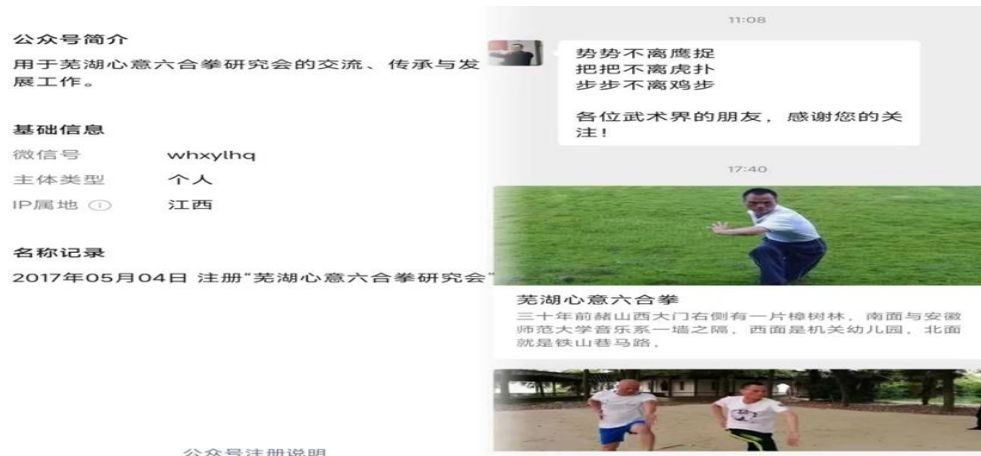


图 4-21 芜湖心意六合拳研究会公众号 (图片来源于公众号页面)

4.2 芜湖卢氏心意六合拳传承困境

在《中国武术传播论》著作中,郭玉成教授深入剖析了武术传播的核心模式,并明确了武术传播活动蕴含的七大核心要素:即武术的传播主体(武术传播者)、传播的具体信息(武术传播内容)、信息传递的通道(武术传播途经)、传播活动的流程(武术传播过程)、信息的接受者(武术传播对象)、传播后产生的反响(武术传播效果),以及影响传播活动的外部条件(武术传播环境)^[87]。传播学中经典的“5W”模式是由传播学的奠基人哈罗德·拉斯韦尔在 1948 年提出,拉斯韦尔认为:“一个完整的传播过程应该包括五个结构性因素构成”即谁(传播者)、说什么(信息)、通过什么渠道(媒介)、对谁说(受传者)、取得什么效果(效果)。这个模式反映出,任何一个传播过程都由传播主体、传播内容、传播渠道、传播对象、传播效果构成^[88]。传播学理论对芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究同样具有适用性分析。首先,专业的人士在武术传承中扮演着至关重要的角色,他们不仅深入理解和掌握武术的核心技术和理论,还能确保武术的正确传承和发展,因此,传承离不开传播者。其次,传承内容老旧,这些

传承内容是由传播者说和教授给受众。因此，传播内容和受众与传承的影响因素较为一致。最后，传承渠道局限、传承效果不佳致使有些传统武术随着时间流逝消失，传播学中传播媒介和传播效果与传承现状事实相符。

综上所述，“5W”模式的传播学理论适用于芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究。经发放问卷回收结果显示影响芜湖卢氏心意六合拳传承困境最主要的原因主要时传承规模、传承人、练习者、传承内容、传承方式五方面。

4.2.1 传承规模：传承范围有限、影响力和覆盖面小

芜湖市举办的传统武术比赛情况如表 4-9 所示，芜湖市传统武术比赛在芜湖市政府和芜湖市武术协会的积极推动下，已经成为芜湖市举办的固定比赛项目，每年都会举办，到 2023 年已经连续举办 12 年，除 2020-2022 年疫情影响没有线下比赛，其余每年都进行线下比赛。

通过访谈芜湖市武术协会 QH 老师了解到：芜湖市传统武术比赛是武术协会每年都会举办的一项比赛，旨在提高武术爱好者的竞技能力，促进广大武术爱好者进行切磋交流，在这个大舞台上尽情展示中华传统武术的魅力，同时也是推广和传承中华武术的重要途径。在 2023 年芜湖市传统武术比赛也是继疫情后第二次芜湖市举办的比赛，此次比赛中共有 36 支代表队近 500 位武术爱好者参加比赛。作为我市的一项传统武术比赛项目，今年吸引了众多青年选手加入，其中最小的才四岁，此外，安徽师范大学、安徽工程大学、安徽机电职业技术学院三所高校也首次组队参加比赛。芜湖市武术协会希望一直延续举办这种比赛，让中华传统武术绵延不断的传承下去。（QH 2024.1.16）

表 4-9 芜湖市武术比赛情况表

地点	比赛名称	举办时间
芜湖市	2012 年芜湖市传统武术比赛	2012. 10
芜湖市	2013 年芜湖市传统武术比赛	2013. 10
芜湖市	2014 年芜湖市传统武术比赛	2014. 10
芜湖市	2015 年芜湖市传统武术比赛	2015. 11
芜湖市	2016 年芜湖市传统武术比赛	2016. 10
芜湖市	2017 年芜湖市传统武术比赛	2017. 10
芜湖市	2018 年芜湖市传统武术比赛	2018. 10
芜湖市	2019 年芜湖市传统武术比赛	2019. 11
芜湖市	安徽省第十三届传统武术比赛	2023. 07
芜湖市	2023 年芜湖市传统武术比赛	2023. 10
芜湖市	2024 年芜湖市传统武术比赛	2024. 10

通过访谈和现场调研发现，芜湖市自 2012 年开始每年都会举办传统武术比赛，只有 2020-2022 年这三年由于疫情影响没有举办线下传统武术比赛，但是除去每年一次的芜湖市传统武术比赛外，芜湖市没有大型武术比赛，这在一定程度上影响练习者的积极性，从而影响武术练习者的覆盖面。据统计 2023 年和 2024 年参加芜湖市传统武术比赛（芜湖卢氏心意六合拳）的人员分别只有 2 人、6 人（数据来源于芜湖市武术协会）。据了解目前关于芜湖市市级非物质文化遗产政府给予 2 万元给保护单位的补贴还没有到账。芜湖卢氏心意六合拳参加比赛都是参加比赛人员自费参加比赛，这会打击心意六合拳人员参加比赛的积极性，有些队员可能因为工作不好请假、距离比赛地方远、资金不充足等原因放弃比赛。武术比赛是武术爱好者们切磋技艺和传播拳种影响力的重要途经，不去比赛不去展示，大众没有见过，这直接影响芜湖卢氏心意六合拳在社会的认知度，影响力，也间接影响传承范围。

传承人收徒有严格的规定要求，目前入门弟子只有 28 人，传承人数量少，意味着能够直接学习和掌握技艺或知识的人有限，导致传播范围狭窄，难以广泛扩散。地区涉及芜湖、南京、福建、江西、池州，地区涉及少意味着相关文化的社会影响力较弱，难以引起广泛关注和支持，进一步制约了传承的扩展。综上所述，芜湖卢氏心意六合拳传承规模小，传承范围窄，影响力和覆盖面小。

4.2.2 传承人：传承人年龄断层、性别比例失衡

人只有在满足了基础的物质生活的需要之后，才会去追求精神的富足以及自我价值的实现和获得别人的认同^[89]。芜湖卢氏心意六合传承人较少的原因也是现在社会竞争压力大，好多青年就业本就不容易，所以很少去练习心意六合拳。一些中年人上有老人需要赡养，下有孩子需要照顾，自己工作有比较忙碌。练习时间很少，传承人选拔又具有一定的标准，因此优秀传承人较少。

传承人在武术传承与发展的过程中起到至关重要的作用，传承人的生存环境状况能够直接决定一项传统技艺的延续和灭亡。通过走访调查，芜湖卢氏心意六合拳传承人存在以下几个问题：（1）传承人年龄趋向于中年，且代表性传承人年龄 70 岁。（2）传承人停滞在第五代，传承代际少。从事芜湖卢氏心意六合拳传承没有经济收入，传承人生活压力大，一些传承人不愿意收授徒弟。（3）传

承人男女比例失衡，五代传承人中只有一位女性。对以上存在的问题进行分析，得出导致以上根本问题的原因有以下几个方面：

(1) 政府只关注代表传承人，忽视传承人。在我国颁布的《国家级非物质文化遗产项目代表性传承人认定与管理暂行办法》强调对代表性传承人的保护，且给予资金补贴和代表性传承人头衔，但是对于一般性传承人没有资金和头衔。在竞技武术的冲击下，传统武术缺乏吸引力，竞争力不强，因此，传统武术的传承与发展是很困难的，这时候就需要国家和政府给予支持和帮助。芜湖卢氏心意六合拳传承人处于青中年阶段，政府没有对传承人给予资金帮助，他们上有老下有小，需要担负起养家的责任，责任的担当和生活压力迫使他们不能专职从事芜湖心意六合拳的传承与发展研究工作。

以前练习心意六合拳的人很多，那时候在公园里练习氛围也很好，但是练习心意六合拳比较辛苦，后面很多人难以坚持。就不练了或者改练习其他拳。随着社会的发展进步，人们不再以习武谋生，武术发展就更加艰难啦，大家都是想着怎么赚钱去养家糊口，加上社会很安定，就很少有人愿意练武了。我入门弟子有 28 人，只选出 5 位弟子为芜湖心意六合拳第五代传承人，也是因为他们虽然拜师入门，但是他们更多的是忙于自己的工作，对于芜湖卢氏心意六合拳的传承工作付出很少。(CJ 2023. 10. 9)

由此可见，今天的传承人更多的时间是用于工作赚取收入，对与传承工作的时间是很少的。对于传承人来说赚钱满足生活的日常开销很是重要，因此有些传承人可能就放弃传承工作，投入到自己的事业和家庭之中去了。这从侧面反映出现在的传承人认定机制还是不够完善，缺乏对一般传承人的保护，导致人才流失。

(2) 代表性传承人思想保守，缺乏创新。芜湖卢氏心意六合拳第五代传承人 5 位只有一位是女性，占比 20%。这与传承人思想的保守有很大关系，虽然突破传男不传女的封建思想，但是传承人觉得心意六合拳是一门古老且具有技击性的武术，女性练不出来那种阳刚之气。这种思维想法无疑还是受封建思想影响的。从入门弟子 28 人中只有 3 位女性也可以反应传承人思想还是没有完全放开。使得今天芜湖卢氏心意六合拳的发展与现今社会的发展出现严重的脱节现象。

4.2.3 练习者：练习者流动性高、数量少和指导滞后

截止至 2023 年末，芜湖市常住人口 375.6 万人。在代表性传承人的帮助下

对练习芜湖心意六合拳一年以上的人群发放调查问卷,问卷剔除无效问卷,有效问卷只有 124 份。这个基数就很少。从侧面反映出芜湖卢氏心意六合拳人数少,练习者来源与三大部分,一是代表性传承人徒弟,二是心意六合拳热爱者,三是芜湖心意六合拳进校园中的大学生。

(1) 练习者呈现的总体特征是以男生为主的在校大学生,无收入,高学历人群。芜湖卢氏心意六合拳虽然走进多所高校,但是仅停留在交流,只有皖南医学院选修课上有心意六合拳课程,学校普及心意六合拳普及度低,作为选修课同学们对心意六合拳的重视程度不够。通过对学校学生的访谈可知,要不是选修课,自己从来不知道还有心意六合拳这一古老武术拳种。大多数学生虽然练习心意六合拳,但是对心意六合拳的了解程度一般,只是在课上练习,忽略了心意六合拳作为传统文化的特有价值。因此,好多学生期末考结束就不再练习芜湖卢氏心意六合拳了。当然也有部分学生对武术很感兴趣,坚持练习,也是问卷要调查的主要对象之一。

(2) 传承人较少,练习者无法得到及时的指导和动作上的纠正。芜湖卢氏心意六合拳传承人较少,且以传承人线下教授为主。人多老师少,因此有些练习者练习动作得不到老师的及时纠正,打击了练习者的练习积极性。

练习者访谈:WSZ,男,51岁,高校教师。自幼喜欢武术,学校里看到别的老师在打心意六合拳,就接触到心意六合拳,跟随朋友一起练习坚持了6年,练习心意六合拳的最初目的就是锻炼身体。没有参加过比赛,练习次数和时间不是很固定。教学任务不重时,一周能练个5次,教学任务重时一周就练2次,练习时间上也是比较零散,下课期间在办公室里练个10分钟,晚上饭后练20分钟这都是很正常的。日常练习遇到的最大困难就是没人能对练的不对的地方进行及时指导。有些动作不知道练得对不对,时间一长容易形成思维定式肌肉记忆,认为这样子就是对的,很难改正。有时候练习套路的时候哪个动作不记得了,就不想练习了,怕练习错误的动作难纠正。(WSZ;2023.11.26)

练习场地少,只有四处练习场地,两处露天室外场地,下雨刮风就不能在室外训练,室内场地使用要上报才能使用,室内训练场地一般只在比赛前集训才会使用。这就会出现练习者有时间训练但是没有场地。还有就是练习场地少,有的练习者距离场地远,打击练习者练习的积极性。

代表性传承人表示:训练没有固定时间,我每周1、3、5都会在汀棠公园玩鞭亭锻炼,有来练习的徒弟或者学生他们会提前联系我。有的徒弟对芜湖卢氏心意六合拳很痴迷,

天天去我家里找我练习，真心喜欢想练习的自然积极，除了参加比赛我会在群里通知大家每天几点在哪里训练，其他训练没有固定时间。（CJ;2024.7.22）

综上所述，不难发现虽然心意六合拳已经以一个开放的姿态面向社会教学，但是参与活动和长期坚持练习的人数很少。导致主动练习芜湖心意六合拳越来越少的原因：练习场地少；没有固定训练时间；动作得不到及时指导。芜湖卢氏心意六合拳的发展逐步走向多元与开放，但是大众普及程度和力度仍有不足，这在一定程度上制约心意六合拳的发展。

4.2.4 传承内容：传承内容较完备、训练体系不规范

芜湖卢氏心意六合拳传承内容比较完整主要涉及：桩功（鸡步桩、平步桩、十形桩、蹲猴桩）、六艺（鸡腿、鹰捉、龙腰、熊膀、虎抱头、雷声）、十大形单式、四把捶套路、七星套路、短打套路。武术训练体系有六个方面：基本功训练、身体素质训练、技术训练、战术训练、心理训练、道德修养训练。芜湖卢氏心意六合拳训练没有建立较为完善的训练体系，平时练习都是单式动作，比较枯燥无味，只有在有比赛的时候才会教授套路。芜湖卢氏心意六合拳练习偏向基本功训练和技术训练，训练几乎不进行战术和心理训练，不进行实战对练，据了解是怕误伤同门和武林好友，但是战术训练是武术训练中不可缺少的一部分。身体素质训练也没有完整的训练形式，完整的身体素质训练主要包括力量、耐力、速度、灵敏度和柔韧性训练，芜湖卢氏心意六合拳身体素质训练以走鸡步为主，鸡步主要是锻炼下肢力量，身体素质训练缺少速度、灵敏度和柔韧性训练。

在代表性传承人的带领下，芜湖卢氏心意六合拳由参加芜湖市传统武术比赛走向参加安徽省第九到十四届传统武术比赛、安徽省第五、六届全民健身运动会传统武术比赛再走向参加全国心意六合拳邀请赛。虽然取得不错的成绩，但是如果拥有适合不同年龄段的训练套路和完备科学的训练体系，芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展将更上一层楼。

芜湖卢氏心意六合拳积极参加全国、省、市比赛，为适应比赛代表性传承人创编七星、短打套路动作，套路动作就是一个个单式动作组成，就是在展示基本功没有编排性、缺乏表演性、观赏性。现阶段，芜湖卢氏心意六合拳参加的武术赛事的制度都是按照全国修订的传统武术套路竞技制度进行评比，主要根据动作

质量和演练水平两方面进行评分，比赛更倾向于表演性和观赏性，不能清晰的凸显心意六合拳所承载的技击文化内涵。比赛制度是武术项目发展指南，如果比赛规则的设定不能突出文化内涵，对武术发展就是一种制约，使得武术发展演变更加倾向于观赏性，注重动作的美感，最后沦为花拳绣腿。

4.2.5 传承方式：传承方式缓慢、新媒体宣传待加强

芜湖卢氏心意六合拳的传承方式有师徒传承、地域传承、校园传承。传承方式不同，传承效果也不同。芜湖心意六合拳传承主要以师徒传承为主，主要以师傅对徒弟和学生进行口传身授的指导。然而师傅只有一个，很多徒弟和学生在练习过程中得不到及时的指导。这一点在对传承人赵军和郭伟的访谈中练习芜湖卢氏心意六合拳遇到的困难中，两人表示自己有自己的工作，只能抽时间去师傅那里进行练习，好多时候都是自己在家里独自练习，有时候动作不够规范，但是师傅又不在身边，所以防止动作变形，就会停止今天的练习。这在很大程度上阻碍练习心意六合拳的积极性。

芜湖卢氏心意六合拳虽然进入校园，但是校园传承效果不佳。学生一学期下来可能就会一个套路动作，且套路动作进停留在会打一遍，完全没有心意六合拳的快、狠、毒和技击表现。甚至还有的学生一套动作打下来都不熟练。学生结课后很少再去练习心意六合拳，只有极少数学生处于热爱在结课后坚持练习，但是毕业回老家或者工作后不留芜湖，加上工作繁忙就不在练习心意六合拳。因此，校园传承浮于表面，传承缓慢。

社会日新月异的变化发展，人们的思想观念也在改变。在共享的大环境下，人们的生活方式、娱乐、学习都发生很大的变化。老旧的传承方式缺少新颖性和不便性难以吸引大众，造成一些“潜在人群的流失”不利于心意六合拳大范围的推广。因此，代表性传承人通过新媒体进行传播，但是传播效果不佳，主要表现在以下几个方面：

(1) 视频拍摄剪辑随意。通过调查得知，网络上的视频大部分都是由心意六合拳传承人自己、朋友、拳友或者徒弟进行拍摄剪辑，这些人员没有经过专业的培训，拍摄的视频表述不严谨，言语表达不清晰易懂。拍摄角度不合理，拍摄画面起伏较大，造成观看者头晕，观看效果不佳。影响传播的效果。从而间接导

致运营的自媒体账号粉丝数量和播放量较少，舆论影响力低，宣传效果不佳。

（2）视频内容没有吸引力。据查阅视频发现，传播的视频基本为师傅单式教学，视频教学师傅讲解比较浅显，讲解内容有所保留。徒弟、学生的套路演练，就是一整套动作的演练，没有慢动作和详细讲解，无法博取观众眼球。视频时长呈现两极化，要么过于简短或者太长。内容以直接教学讲解动作为主，缺少关于芜湖心意六合拳的拳理和内涵的讲解，视频较为普通，没有创新。

（3）官方账号发布内容较少。目前，芜湖卢氏心意六合拳官方社交账号只有微信软件里的公众号，自 2017 年成立至今一共发布 9 条内容，内容更多的是活动通知和代表性传承人练习心意六合拳心得。缺少对心意六合拳文化的深度讲解。对于热门受欢迎的手机短视频 APP 的官方账号没有开通过，更多的是传承人自己 ID。适当建立官方账号，通过官方账号发布相关内容能有效的传播文化，拓展拳种知名度。

综上所述，芜湖卢氏心意六合拳传承方式以师徒传承为主，地域传承和校园传承为辅助，新媒体传承效果较差。

第5章 芜湖卢氏心意六合拳传承的优化路径

5.1 扩大传承规模、提升影响力

5.1.1 加强法治建设

为保护芜湖卢氏心意六合拳颁布新的法律政策，比如文化遗产保护需通过《文物保护法》修订明确权责，纳入地方文化保护专项规划，将芜湖卢氏心意六合拳列入《芜湖市非物质文化遗产保护条例》重点名录，制定10年专项保护计划，明确传承人认定标准及补助机制。设立市级武术文化生态保护区，划定传承核心区域（如拳法发源地、传统传习所）。制定专项法规：针对卢氏心意六合拳的传承与保护，制定专项的地方性法规或政府规章，明确保护范围、保护措施、传承人的权利与义务等内容。

芜湖市文化体育或非物质文化遗产保护部门与心意六合拳研究会协调配合共同负责芜湖卢氏心意六合拳的日常管理工作；大力支持芜湖市武术协会心意六合拳研究会等民间组织的发展，发挥其在传承、推广和交流中的积极作用。同时，加强与其他地区的武术协会和心意六合拳传承人的联系与合作。加强对芜湖卢氏心意六合拳传承、推广和产业化发展的监督和管理，确保其按照既定目标和计划有序进行。

5.1.2 强化宣传教育

政府部门颁布相应的文件用于保护芜湖卢氏心意六合拳，帮助心意六合拳走入当地的中小学体育课和课间操。政府协助传承人制定学校心意六合拳教学内容：针对各个年级制定教授不同的内容。比如对低年级小朋友练习较为简单的单式动作，高年级学生在有了一定的单式练习基础后练习套路。这样子可以缓解学生练习武术的畏难情绪。最后达到让学校的学生了解本地非遗拳种，提高芜湖卢氏心意六合拳知名度的效果。

拓宽芜湖卢氏心意六合拳宣传途径，使练习人数增加，普及度提高。充分利用公园、广场、社区空地等公共场所，进行义务授拳，完善芜湖卢氏心意六合拳

普及推广。这两种方式可以让更多的人有机会亲身体会心意六合拳，从而增加芜湖卢氏心意六合拳在社会层面的影响力和参与度。

5.1.3 加强监督考核

政府明确传承人传承任务，定期对传承人进行评估考核。明确传承任务后，传承人可以有方向的进行传承工作。依据不同拳种的实际情况制定明确传承目标，政府、传承人及相关传承人员共同商定传承目标及任务，政府每个阶段对代表性传承人及传承人进行评估考核。实行奖罚分明制度。对于完成传承工作完成较好的传承人给予资金的奖励，对于没有完成传承工作的传承人进行惩罚制度，严重怠慢传承工作的取消传承人资格。定期考核监督有利于及时发现问题和不足，进行改进，促进心意六合拳朝着正确方向发展。

政府部门派专职人员协助传承人对芜湖卢氏心意六合拳相关的古籍和文献，进行整理和研究。在对芜湖卢氏心意六合拳的文献、古籍进行整理时，鼓励传承人将自己的练拳感悟心得进行撰写成册。为后续芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展有据可循。

5.1.4 完善经费保障

国家针对非物质文化遗产保护设立了国家级、省级、市级不同等级用于拳种延续和发展的资金。芜湖卢氏心意六合拳于 2023 年成功申请市级非遗，芜湖市级非遗传承与发展保护的资金是 2 万元/年，但是据代表性传承人说截止到 2024 年 7 月这笔资金都没有到账，所以平时想要开展宣传活动资金都是非常紧缺的。

政府部门积极落实用于拳种延续和发展的资金，可以实行一次性发；也可以分季度发放；再或者以月为单位进行发放。用于缓解传承人进行宣传活动时的资金紧张问题。同时政府应该促成芜湖市企业与心意六合拳进行合作，落实心意六合拳进企业，实现企业文化发展多样性，同时拉动企业赞助芜湖卢氏心意六合拳的宣传资金。

5.2 完善传承人培养机制、激发新活力

5.2.1 构建分层培养体系

非物质文化遗产的传承离不开人，传承人在传承中是至关重要的，离开人就不能谈传承。传承人是实现非遗文化的桥梁，许多非遗文化也只能依托传承人的视角人们才能接触到，传承人是非遗文化的核心、中柱，也是被保护的重点对象^[90]。通过调查发现，芜湖卢氏心意六合拳第五代传承人只有 5 位，传承人较少，这是不利于芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展。

芜湖卢氏心意六合拳传承人的选拔应该建立在科学、民主、公平、公正的基础上，再根据传承人的人品、技能实力、传承能力等多方面条件进行选拔，以确保选拔出来的传承人具有承担起芜湖卢氏心意六合拳传承的责任和义务。只有通过培训和考核的人才有资格成为传承人，培训和考核的设定要具有针对性，如对传承人的武术技能、教学能力、道德品质等方面的考核。通过培训和考核使他们具备传承和发扬芜湖卢氏心意六合拳的能力和素质。

5.2.2 提升传承人的专业技能

芜湖卢氏心意六合拳传承人根据实际情况和人的身心发展特点，进行有目的、有计划、有组织地对下一代传承人进行系统的心意六合拳技能训练，规定传承人每天训练时间和每周训练次数，确保他们能够熟练掌握芜湖心意六合拳的核心技术和要领，一年内参加多少次进修培训和多少次比赛。同时，注重培养传承人的创新能力和实战能力，鼓励传承人根据社会需要及练习者喜好编排新颖的动作和套路，使他们在传承的基础上能够有所发展，日常训练融入对练和实战，增强武术练习的趣味性，多组织武艺切磋促进实战能力的提升；提高传承人的文化素养，支持传承人继续学习，养成终身学习的意识，免费组织公开课、研学讲座，使他们能够深入理解芜湖卢氏心意六合拳的文化内涵和历史背景。加强武德教育，培养传承人的良好道德品质和社会责任感。武德是武术文化的重要组成部分，也是传承人必须具备的素质之一。

5.2.3 完善传承人保障体系

芜湖卢氏心意六合拳传承人是芜湖卢氏心意六合拳传承重要的传承者和代表，他们应该明确自己的使命和责任，要无私奉献的投入到芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展的工作中去，去宣传、去实践、去吸引使芜湖卢氏心意六合的队伍越来越大。传承人应该走出去和引进来。鼓励支持传承人将芜湖卢氏心意六合拳对外教学，通过比赛，活动交流，研讨等方式将心意六合拳推到大众视野。引入好的方面进行适当创新，提高芜湖卢氏心意六合拳的影响力和竞争力。充分利用现代传媒手段，扩宽境外传播渠道，提升非遗的国际知名度和影响力。加强武术的跨界传播，利用非物质文化遗产资源讲好中国故事，参与联合国教科文组织等国际组织工作，加强与共建“一带一路”国家非物质文化遗产保护工作，推动双边、多边交流与合作。

代表性传承人应该通过一些经济手段来吸引更多的传承人投入到心意六合拳的传承中，比如与当地的旅游机构进行合作，在景区进行定时表演活动，可以带来一定的经济收入，同时还可以起到对芜湖卢氏心意六合拳的宣传作用。政府可以对学历较高，综合能力较好的芜湖卢氏心意六合拳练习者给予安排工作的机会，将拥有高学历和技能较强的心意六合拳安排在当地学校任职体育老师，将芜湖卢氏心意六合拳融入体育课堂，形成芜湖学校地方特色课程。

总之，完善传承人选拔机制，设定芜湖卢氏心意六合拳传承人培训和考核，增强传承人责任感和使命感，传承人坚持走出去和引进来，给予传承人激励和保障等多个方面，都是有利于提高传承人的素质和能力，促进武术传承的重要对策。

5.3 提升练习者体验、增强归属感

5.3.1 运营新媒体开展线上宣传

目前芜湖卢氏心意六合拳第五代传承人童朝荟老师已经在直播展示心意六合拳，让观众在家中就可以观看精彩的武术场面，提高芜湖卢氏心意六合拳的影响力。将线上与线下教学宣传相结合，最大程度的发挥宣传效应。制作芜湖卢氏心意六合拳宣传视频，投屏放在城市公交车和出租车显示屏上。在社区服务中心

及宣传栏张贴芜湖卢氏心意六合拳宣传海报,联合社区开展芜湖卢氏心意六合拳讲座。

充分利用电视、广播、报纸对芜湖心意六合拳进行讲解,提升群众的认知度。举办芜湖卢氏心意六合拳表演和比赛。通过定期在商场、社区广场及学校开展心意六合拳文化宣传和表演活动,吸引更多的人参与其中。这些活动不仅可以展示芜湖卢氏心意六合拳的魅力,还能让更多的人了解和认识芜湖卢氏心意六合拳,从而激发他们的兴趣。芜湖心意六合拳协会人员各司其职,分工合作,学习拍摄知识、剪辑技巧,拍出高质量短视频,增加曝光度,吸引粉丝。

5.3.2 实施线下活动与体验

虽然芜湖卢氏心意六合拳成功申请市级非物质文化遗产,取得一定的发展。但是在社会群众中的知名度依然不高,部分本地人甚至从没听说过芜湖卢氏心意六合拳。应该挖掘潜在人群,多种方法吸引练习者加入芜湖卢氏心意六合拳练习队伍。

“六进”宣传是指进机关、进乡村、进社区、进学校、进企业、进单位活动^[91]。推动芜湖卢氏心意六合拳“六进”活动的开展,在机关场所进行芜湖卢氏心意六合拳宣传;在社区进行各种形式的宣传,提高芜湖卢氏心意六合拳的知名度;在学校通过专题讲座,主题班会,知识竞赛等活动进行宣传;深入家庭进行心意六合拳宣传,鼓励家庭成员练习芜湖卢氏心意六合拳,增强体质健康;进农村开展宣传活动,提高农民的健康意识;进企业进行宣传,增加员工锻炼途径。

抓住校园学生主体,在校园里普及武术,提升武术的影响力,提高广大学生参与芜湖卢氏心意六合拳锻炼的积极性和自觉性。营造武术文化氛围,在氛围中感受中华武术的魅力,激发尚武精神,让芜湖卢氏心意六合拳成为学生终身受益的锻炼方式之一。将长期练习芜湖卢氏心意六合拳的年轻练习者按照传承候选人培养,对于热爱者给予积极指导,带领参赛取得荣誉,激发练习者的练习动力。

5.3.3 进行数字化传承

AR 是一种将数字信息技术叠加到现实世界中的技术,以增强用户的感官体验,涉及 3D 环境、显示技术和人机交互等技术,被广泛应用于游戏、教育和培

训等领域。VR 是通过计算机技术生成的一种虚拟环境，用户可以在虚拟环境中体验芜湖卢氏心意六合拳，进行互动。目前无论是 AR 还是 VR 技术都很成熟目前多应用于游戏领域，可以将其应用于武术领域。利用 AR 或者 VR 等现代技术进行芜湖卢氏心意六合拳体验，现代的虚拟技术可以模拟芜湖卢氏心意六合拳练习场景，用户可以在虚拟环境中体验芜湖卢氏心意六合拳的魅力，增强用户的互动和参与感。

5.4 优化传承内容、完善训练体系

党的二十大报告中提到“中华优秀传统文化得到创造性转化、创新性发展”坚定历史自信、文化自信，坚持弃其糟粕取其精华、推陈出新。要树立正确认识传统武术推陈出新。推陈出新一种是在原有基础上继承与发展也就是由小到大、由简到繁、由低级到高级的发展过程；另外一种摒弃封建的、老旧的，创造新的武术^[92]。武术的传承与创新并不冲突，两者是同一过程的两个方面，二者是相互促进的。

5.4.1 明确训练目标，制定训练计划

明确训练目标和制定训练计划是提高学习效率和技能掌握程度的关键。首先，明确学习目标：在开始练习之前，首先要明确自己的学习目标，包括想要掌握的技能、知识点或能力水平。其次，构建知识体系：了解所学内容的整体框架和结构，确保练习内容覆盖所有关键领域。识别各个知识点之间的联系，形成系统的知识网络。最后，循序渐进地练习：从基础开始，逐步增加难度，确保每个阶段都能得到充分的练习；避免跳跃式学习，以免遗漏重要内容或造成理解上的困难。针对系统练习出现的弱点与不足：通过测试、评估或自我反思，识别自己在哪些方面存在弱点或不足进行强化巩固练习。

比赛套路的编排要在坚守实用性的基础上进行，不能为了适应比赛制度而去模式化的编排套路。套路编排要符合人体行为动作、符合实战要求。使编排的套路不仅仅是比赛的套路，还是满足日常实战训练。

芜湖卢氏心意六合拳套路的创新需要建立在武术理论的基础之上，需要传承人提高理论体系的准确性、全面性、逻辑性及实践上的应用。深入挖掘芜湖心意

六合拳的精髓和灵魂。做到理论与实践相结合，更好的指导套路的创新与发展。因此，优化武术套路内容，需要在套路创新中注重传统与现代、实用与观赏、技术和理论的统一。

5.4.2 优化练习内容，了解比赛制度

传承人需将比赛制度视为一种动态的过程，而非一成不变的制度。通过规则去分析-调整-实现胜利，既能保证符合比赛要求，又能找到传统武术与赛制的创新结合点。最终目标是通过比赛扩大文化影响力，而不仅是赢得名次。

芜湖卢氏心意六合拳练习以单式为主，武术套路是比赛和表演的重要内容，对芜湖卢氏心意六合拳的传承与发展起重要作用。将芜湖卢氏心意六合拳的练习内容划分成不同的阶段学习，由简单到复杂。划分成基础阶段、提高阶段、应用阶段、精进阶段。每个阶段练习内容不同，如基础阶段主要练习基本功比如鸡步、手法、身法等，同时培养学员的身体素质、柔韧性和协调性。提高阶段主要是提高学员的技术水平，包括动作的准确性、力度、速度以及组合动作的连贯性。应用阶段主要使学员能够熟练运用所学技术，在实践中发挥最佳水平，注重学员的心理素质培养，包括自信心、冷静应对压力等能力。精进阶段主要追求技术的极致和个性化发展，参与高水平的实战对抗比赛或表演，检验并提升自己的实战能力。

5.4.3 创新传承内容，实行分类教学

芜湖卢氏心意六合拳的套路是由一个个基本单式组成，单个招式死板连接，整个套路看起来缺少观赏性和表演性。可以在保留单式的基础上给套路中加入适当的舞蹈、杂技、健身操、难度等元素。例如在单式之间加入滚、翻、跃等连接过渡动作，使套路不是那么单调、僵硬。套路的创新要遵循事物发展的客观规律。创新性发展不是全盘否定或盲目的创新。是在保证传统技艺原本性的基础之上，对陈旧不好的进行淘汰，再结合实际情况融入好的因素，顺应时代发展要求，更好的传承。套路的创新也可以吸引武术练习者练习的积极性。

开设心意六合拳基础班、进阶班、拔高班。不同班级实行不同的教学内容，不同班级安排定期比赛考核，对于练习好的学员可以升班。对于掌握心意六合拳

单式较好的学员可以开展对练，在对练的过程中体会武术的攻防技击性，从而激发学员练习的积极性。

5.5 创新传承方式、加强新媒体宣传

5.5.1 优化师徒传承模式

时代在发展，社会在进步。芜湖卢氏心意六合拳的传承方式要与时俱进，与时俱进的关键在于结合现在科学技术，在保留师徒传承的基础上多方面创新传承方式，打破传统“一对一教学”实行一对多教学，鼓励传承人多带徒弟，组建传承团队，促进传承速度。搭建“师傅库”和“徒弟库”平台，汇集传承人和有意向学习者，促进双向选择，扩大传承范围。吸取现代武术和外来搏击技术的教学方法，同时保留传统武术的精髓。多样化的传承方式促进芜湖卢氏心意六合拳的最大化传承与发展。

芜湖卢氏心意六合拳的传承想要创新就必须利用现代科学技术手段，比如利用 VR 技术通过计算机生成逼真的心意六合拳演练或者对练虚拟空间，使学习者有种身临其境的感觉，从而激发练习者练习的乐趣，通过视频分解教学，解决练习者练习得不到及时指导的问题，提高教学效果，使芜湖卢氏心意六合拳更容易被现代人接受和理解。在保持传统武术精髓，如“点、打、拿、发、摔、卸”等技艺以及拳理相通的原则，确保芜湖卢氏心意六合拳的文化价值和技艺传承不被遗忘的基础上，借鉴现代武术和外来搏击技术的教学方法和训练理念，如重量训练、有氧运动和柔韧性训练等，以提高芜湖心意六合拳的力道、速度和耐力，使芜湖卢氏心意六合拳更加适应现代竞技体育的需求。

5.5.2 拓展传播渠道

目前市级非遗芜湖卢氏心意六合拳还没有进入本市博物馆，将心意六合拳招式动作做成泥塑进入本市博物馆。还可以在博物馆内陈列心意六合拳的器械，或者将相关文化管理部门对传承人的生平事迹制作成短视频在馆内循环播放。再对场馆内工作人员进行芜湖卢氏心意六合拳历史起源、拳法理论、拳种价值等的培训，让场馆工作人员具备专业的讲解能力。方便更多的人了解芜湖卢氏心意六合

拳。

舞台表演方式传承，过去心意六合拳这一拳种都是在关门教学，现在虽然公开教学，但是舞台表演机会很少。芜湖市文化管理部门可以在定期在武馆进行心意六合拳展演，还可以开设传统武术节，吸引更多的芜湖卢氏心意六合拳表演者参加到表演和活动中去。

研学旅游已经成为学校学生增长课外见识的重要途径之一。可以设立以芜湖心意六合拳为主题的文化商业产业园、体验基地等。吸引前来研学旅游的家长和学生，这这里不仅可以学习芜湖卢氏心意六合拳的知识、加入到芜湖卢氏心意六合拳的练习队伍，还可以购买芜湖卢氏心意六合拳相关的纪念品，比如心意六合拳训练服装、心意六合拳器械、带有心意六合拳协会会徽的别针等小纪念品。

第6章 研究结论、建议与不足

6.1 研究结论

(1) 传承规模：传承规模小，影响力不足。芜湖卢氏心意六合拳主要以芜湖市鸠江区为中心向外辐射传播，目前已经传至南京、福建、江西、池州这四个地区，训练场地只有四处。

(2) 传承人现状：传承人少，代表性传承人年龄大。芜湖卢氏心意六合拳传承脉络清晰，目前已经传至第五代，传承人较少，市级代表性传承1位，年龄72岁；传承人5位，入门弟子只有28名。

(3) 练习者现状：练习者流动性高，可持续性发展保障低。练习芜湖卢氏心意六合拳1-5年的人数最多，整体参与频次较低，周均练习次数 ≤ 3 次。

(4) 传承内容：传承内容较完备，训练体系不完善。芜湖卢氏心意六合拳传承内容主要有：桩功（鸡步桩、平步桩、十形桩、蹲猴桩）、六艺（鸡腿、鹰捉、龙腰、熊膀、虎抱头、雷声）、十大形单式、四把捶套路、七星套路、短打套路；训练时间和地点不固定，没有形成完整的训练体系。

(5) 传承方式：师徒传承为主，新媒体传承效果欠佳。芜湖卢氏心意六合拳的师徒传播缓慢，新媒体、地域传承和校园传承效果不理想。

6.2 研究建议

(1) 扩大传承规模，提升影响力。政府部门加强法制建设，传承人和有关文化部门联合完善传承管理体系；加强心意六合拳的宣传，增强影响力，提升心意六合拳的认知度。

(2) 完善传承人培养机制，激发新活力。构建分层培养体系，对代表性传承人与传承人进行不同传承培养体系；提升传承人的专业技能，促进传播效率；完善传承人保障体系，激发传承人工作积极性。

(3) 提升练习者体验，增强归属感。通过新媒体传播、非遗展演、社区公益教学等方式构建立体化传播矩阵。定期举行心意六合拳聚会切磋交流，增强练习者凝聚力和归属感。

(4) 优化传承内容，完善训练体系。创新传承内容，将一些技巧、过度、舞蹈动作融入套路；明确训练目标，制定训练计划，实行分类教学。

(5) 创新传承方式，加强新媒体宣传。优化师徒传承的一对一模式，提升为一对多模式；拓展传播渠道，运用多媒体和数字化进行传承。

6.3 研究不足

(1) 研究对芜湖卢氏心意六合拳传承内容技术层面的整理与阐述略微欠缺。后续需要加强这方面的学习，弥补对芜湖卢氏心意六合拳技术层面理解不足的缺陷。

(2) 关于芜湖卢氏心意六合拳记载可供参考的文献、书籍材料较少，资料来源有限。

(3) 芜湖卢氏心意六合拳的传承案例，既是中国传统武术文化韧性的体现，也为地方特色拳种保护与当代实践提供了参考样本，未来需在延续传统内核的同时，探索创新传播路径，以实现文化价值与社会效益的双重提升。

参考文献

- [1] 财讯网. 英派斯:为体育强国建设注入强大能量[EB/OL]. (2022-10-27) [2024-09-29]. <http://www.chinaidr.com>.
- [2] 焦鹏. 习近平出席文化传承发展座谈会并发表重要讲话[EB/OL]. (2023-02) [2024-10-28]. http://www.xinhuanet.com/photo/2023-06/02/c_1129666428_10.htm.
- [3] 马文博,张健,蔡传喜等.韩国“传统摔跤”非物质文化遗产的保护经验及其对我国传统体育非遗保护之借鉴[J].南京体育学院学报,2023,22(01):75-80.
- [4] 杨静,王凯.传统武术非物质文化遗产传承人的现状、问题及对策[J].首都体育学院学报,2017,29(05):429-432.
- [5] 中国政府网[EB/OL]. [2024-09-24]. http://www.gov.cn/zw/gk/2012-12/10/content_2293322.htm.
- [6] 李振茹. 非遗+,就是这么潮[EB/OL]. (2024-09-29) [2024-09-29]. <https://www.ihchina.cn/art/detail/id/27515.html>.
- [7] 巩清波. 非物质文化遗产视角下我国武术研究的进展考察——基于 CNKI 数据库的文献计量分析[J]. 中华武术(研究), 2014, 3(11):13-18.
- [8] 李志强. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25) [2024-10-28]. http://www.xinhuanet.com/politics/2016-10/25/c_1119785867.htm.
- [9] 郑庆宝. 峨嵋武术对外推广的必要性与可行性研究[J]. 四川体育科学, 2008, (04): 76-79.
- [10] 高锋,耿兴敏,冯艳琼等. 中国武术技术体系的构建:基于第一性原理思维模型 [J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(02):124-131.
- [11] 辞海编辑委员会. 辞海[M]. 上海:上海辞书出版社, 1999:86.
- [12] 程远龙,李龙飞,李煦等. 传承与发展:南充市松溪内家拳的“本土化”方略[J]. 当代体育科技, 2020, 10 (02):202-205.
- [13] 田梦瑶. 地域文化视域下武汉市孔门拳的传承现状研究与保护[D]. 武汉体育学院, 2020.

- [14] 郭志禹, 郭守靖. 中国地域武术文化研究策略构想 [J]. 体育科学, 2006, (10): 87-90+94.
- [15] 陈振勇. 人类学视野中的地域武术文化研究 [J]. 成都体育学院学报, 2016, 42(02): 51-55+109.
- [16] 薛浩, 郑国华, 喻和文. 从叙事史到结构史: 近代以来中国武术史研究的反思与转向 [J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(09): 73-89.
- [17] 马敏卿, 张艳霞. 地域文化对武术拳种产生和发展的影响——以齐鲁文化为例 [J]. 北京体育大学学报, 2006, (10): 1340-1342.
- [18] 郭瑞青. 区域武术文化特征及其成因研究——以河北沧州传统武术文化为例 [J]. 湖北体育科技, 2016, 35(03): 254-256+248.
- [19] 郭守靖. 文化冲突与中国地域武术文化创新 [J]. 北京体育大学学报, 2012, 35(10): 14-17.
- [20] 陈继辉. 徐州地域文化对徐州武术的影响研究 [D]. 北京体育大学, 2017.
- [21] 杨超. 地域文化视阈下漳州市传统武术现状及保护对策研究 [D]. 集美大学, 2018.
- [22] 张胜利, 郭志禹. 武术拳种地域交流的方式、动因及阻隔机制——基于甘肃武术拳种的实地考察 [J]. 武汉体育学院学报, 2015, 49(05): 76-81.
- [23] 孙秀娟. 形意拳的历史发展与理论嬗变 [J]. 少林与太极(中州体育), 2015, (08): 6-8+30.
- [24] 姬上兵. 对形意拳起源、流派与发展的思考 [J]. 山东体育学院学报, 2011, 27(01): 35-37.
- [25] 徐州, 黄新铭. 形意拳起源考 [J]. 成都体院学报, 1983, (01): 5-11.
- [26] 姬祥和, 黄新铭. 先祖姬际可传略 [J]. 体育文史, 1983, (04): 21-22.
- [27] 杜舒书. 秦晋武术文化研究 [D]. 上海体育学院, 2011.
- [28] 邓雷, 王静. 心意拳传承研究 [J]. 体育文化导刊, 2010, (04): 134-138.
- [29] 郭春阳. 戴氏心意拳起源考略——基于传承人研究的视野 [J]. 武汉体育学院学报, 2014, 48(03): 70-75.
- [30] 王子文. 形意拳 [J]. 地方文化研究, 2022, 10(04): 2.

- [31] 纪本平. 安徽蚌埠市宋门心意六合拳的传承与发展研究[J]. 中华武术(研究), 2017, 6 (04): 34-36.
- [32] 郭书芬. 河洛文化视域下洛阳地区民间武术的传承与发展研究[D]. 成都体育学院, 2013.
- [33] 黄东辉. 心意六合拳在周口市的传承与发展研究[D]. 成都体育学院, 2013.
- [34] 苑亚光, 黄震, 任秀娟等. 周口心意六合拳的历史传承与发展——田野调查报告[J]. 少林与太极(中州体育), 2012, (03): 8-11.
- [35] 董新万, 杨喻晴. 非物质文化遗产的传承与发展研究——以河南邓州心意六合拳为例[J]. 武当, 2021, (06): 66-68.
- [36] 张延庆, 方征, 王晓芳. 从回族武术文化现象透析我国少数民族武术的传承与发展[J]. 体育文化导刊, 2006, (11): 92-95.
- [37] 晁毅臻. 邓州心意六合拳传承与发展研究[D]. 成都体育学院, 2020.
- [38] 苏瑞停. 微时代背景下周口市“心意六合拳”的传承与发展研究[D]. 广西师范大学, 2017.
- [39] 牛艳芳. 代表性传承人视角下周口心意六合拳传承现状、影响因素及优化策略研究[D]. 广西师范大学, 2023.
- [40] 白鸽. “非遗”视角下周口市心意六合拳的传承与发展研究[D]. 成都体育学院, 2022.
- [41] 贾明豪. 基于 VR 的卢氏心意六合拳数字化保护研究[D]. 上海工程技术大学, 2022.
- [42] 李轩轩, 余江. 卢氏心意拳的发展困境与对策研究[A] 首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集——专题报告(一)[C]. 中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会、中国岩画学会体育岩画研究专业委员会、全国学校体育联盟(中华武术), 山东师范大学体育学院, 2023: 2.
- [43] Xu F .Dissemination and Inheritance of Wushu Spirit in The Context of Cultural Globalization and it Social Environment[J].Ekoloji Dergisi, 2019, 28(107):2767-2772.

- [44] Peng X, Zhang Q .Influence Factors and Improvement Suggestions of Chinese Wushu Communication in Chinese Martial Arts[J].Ekoloji Dergisi, 2019, 28(107):2755-2760.
- [45] Cheng Y, Guo N. An ethnography of construction and characteristics of curriculum for inheritance of intangible cultural heritage martial arts in universities. Front Sports Act Living. 2024 May 15;6:1395128.
- [46] Li J G, Wang X S, Wang L J, et al. Effects of artificial intelligence and virtual reality in martial arts sports on students physical and mental health[J]. International Transactions on Electrical Energy Systems, 2022, 38(3): 35-38.
- [47] Meng F. Feasibility Deconstruction on the Establishment of Martial Arts Short Soldier Course Assisted by Multimedia Computer Network[J]. International Transactions on Electrical Energy Systems, 2022, 39(4): 875.
- [48] Pu Y, Yang Y. Application of virtual reality technology in martial arts situational teaching[J]. Mobile Information Systems, 2022, 42(3): 196-204.
- [49] Xu B. Computer Wushu Sanda Teaching Mode of “Teaching by Competition and Training [J]. Mobile Information Systems, 2022, 82(4): 346-354.
- [50] Ren T, Rong S, Wang H, et al. Effect of Chinese traditional wushu on cancer-related fatigue, sleep quality and upper limb dysfunction of breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis[J]. BioMed Research International, 2022, 14(4): 101105.
- [51] Kotarska K, Nowak L, Szark-Eckardt M, et al. Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts[J]. International journal of environmental research and public health, 2019, 16(5): 875.
- [52] Lin Z ,Brief Discussion on Legal Protection of the Traditional Wushu of China[J].Journal of PLA Institute of Physical Education, 2010.
- [53] 百度百科. 芜湖市_百度百科[DB/OL]. (2024-09-27) [2024-09-29]. <https://baike.baidu.com>.
- [54] 周伟良编著. 中国武术史[M]. 北京:高等教育出版社, 2003. 08.
- [55] 马琳璋著. 心意拳真谛[M]. 太原:山西科学技术出版社, 2003. 05.

- [56] 谷玉良, 谢汝婷. 文化变迁与传统武术的现代转型困境[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(11): 160-170.
- [57] 中原文化大典全 55 册[M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2008. 04.
- [58] 殷振川. 试论民国时期的回族史学[D]. 兰州大学, 2009.
- [59] 郭春阳. 戴氏心意拳起源考略——基于传承人研究的视野[J]. 武汉体育学院学报, 2014, 48(03): 70-75.
- [60] 吴嘉瑞. 峨眉盘破门武术传承与发展的策略研究[D]. 上海体育学院, 2022.
- [61] 吴成立, 谷中原. 藏东南井盐生产技艺的主要内涵及保护传承路径[J]. 青海社会科学, 2022, (06): 190-198.
- [62] 安玉林. 周口市心意六合拳传承与发展的路径研究[D]. 广西民族大学, 2023.
- [63] 马锦丹. 回族传承的民间武术心意六合拳考述[J]. 回族研究, 2012, 22(04): 101-106.
- [64] (美) 亚伯拉罕·马斯洛著; 许金声等译. 动机与人格第 3 版[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013. 09.
- [65] 杨雪. 老年人体育与传统武术研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(08): 60-161+163.
- [66] 李萌. 形意拳习练对初中生自信心影响的实验研究[D]. 山西大学, 2022.
- [67] 季晓丹. 传统武术文化传承体系研究[D]. 上海师范大学, 2019.
- [68] 买仁萍, 魏晓芸. 技与理: 心意六合拳的拳法考究[A] 第三届“全民健身科学运动”学术交流大会论文集[C]. 江西省体育科学学会、全国学校体育联盟江西省分联盟、江西省体育学学科联盟、华东交通大学体育与健康学院, 华东交通大学体育健身研究中心, 2021: 2.
- [69] 王建华, 王晓东著. 站向健康武术站桩养生问答[M]. 北京: 人民体育出版社, 2014. 07.
- [70] 郭润泽. 山西太谷形意拳的田野调查[D]. 上海体育学院, 2019.
- [71] 马琳璋著. 心意拳真谛[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2003. 05.

- [72] 杨建营. 武术拳种的历史形成及体系化传承研究[J]. 体育科学, 2018, 38(01):34-41.
- [73] 陈连朋, 张丹. 中国传统武术代际传承裂隙的生成逻辑及弥合路向[J]. 西安体育学院学报, 2024, 41(01):76-86.
- [74] 周伟良. 师徒论——传统武术的一个文化现象诠释[J]. 北京体育大学学报, 2004, (05):583-588.
- [75] 宿凤玲, 朱磊, 李金龙等. 武术传统师徒关系的传承与发展研究[J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55(04):66-73.
- [76] 毛学娇. 形意拳文化及传承研究[J]. 体育科技, 2018, 39(04):63-64.
- [77] (汉)戴圣选编. 中国古典名著百部藏书礼记·尚书[M]. 昆明:云南人民出版社, 2011. 08.
- [78] 叶倩, 高娃. 武术拜师礼仪的研究综述[J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 2017, 46(04):158-161.
- [79] 李旭. 中国传统武术拜师仪式的文化研究[D]. 首都体育学院, 2013.
- [80] 邢登江, 周庆杰. 武术拜师仪式变迁调查研究[J]. 体育文化导刊, 2013, (08):16-119.
- [81] 邱丕相主编. 民族传统体育概论[M]. 北京:高等教育出版社, 2008. 06.
- [82] 王林, 赵彩红, 黄继珍等. 传统武术传承的社会人类学解析[J]. 武汉体育学院学报, 2010, 44(12):21-27.
- [83] 中华人民共和国中央人民政府 <http://www.gov.cn>.
- [84] 张长思, 杨建营, 张长念等. 中华优秀传统文化体育文化教育传承的目标、内容与方略[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(01):24-33.
- [85] 虞定海, 牛爱军著. 中国武术传承研究非物质文化遗产视角[M]. 北京:人民体育出版社, 2010. 02.
- [86] 陈姗姗. 传统武术文化传承与发展研究[M]. 北京:人民日报出版社, 2016. 06.
- [87] 郭玉成著. 中国武术传播论[M]. 上海:复旦大学出版社, 2008. 12.
- [88] 田中阳主编. 大众传播学理论[M]. 长沙:岳麓书社, 2002.

- [89] 李晓智, 高亮, 麻晨俊等. 传统武术传承人的文化传承谱系、困境与消解[J]. 体育与科学, 2019, 40(05):69-75.
- [90] 滕正强. 孙氏鞭杆的保护传承与发展研究[D]. 兰州理工大学, 2023.
- [91] 吴定平. 中宣部司法部全国普法办通知开展“法律六进”活动[EB/OL]. (2006年07月27)[2024-11-11]. https://www.gov.cn/gzdt/2006-07/27/content_347713.htm.
- [92] 杨建营, 王家宏. “非遗”武术保护问题辨析[J]. 成都体育学院学报, 2016, 42(02):56-61.

附录

附录 1

效度检验专家打分问卷

尊敬的专家：您好！

首先非常感谢您在百忙中抽出宝贵时间填写调查问卷。我是安徽工程大学体育学院运动训练专业在读硕士研究生，毕业论文的题目是《芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究》，因为论文需要，希望您可以提出宝贵意见。针对调查问卷选取的合理性、问卷的设计给予综合的客观选择、评价。

一、您的基本信息

- 1、您的姓名：
- 2、所在单位：
- 3、职称：
- 4、学历：

二、调查问卷的效度

- 1、您认为调查问卷的内容是否合理？（ ）
A、非常合理 B、比较合理 C、一般合理 D、比较不合理 E、非常不合理
 - 2、您认为调查问卷的结构是否合理？（ ）
B、非常合理 B、比较合理 C、一般合理 D、比较不合理 E、非常不合理
 - 3、您认为调查问卷的总体效度是否合理？（ ）
C、非常合理 B、比较合理 C、一般合理 D、比较不合理 E、非常不合理
- 三、关于调查问卷，您认为有哪些题目需要增加、删除或修改？

附录 2

效度检验专家打分问卷

尊敬的专家：您好！

首先非常感谢您在百忙中抽出宝贵时间填写调查问卷。我是安徽工程大学体育学院运动训练专业在读硕士研究生，毕业论文的题目是《芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究》，因为论文需要，希望您可以提出宝贵意见。针对访谈提纲选取的合理性、访谈提纲的设计给予综合的客观选择、评价。

一、您的基本信息

1、您的姓名：

2、所在单位：

3、职称：

4、学历：

二、访谈提纲的效度

1、您认为访谈提纲的内容是否合理？（ ）

A、非常合理 B、比较合理 C、一般合理 D、比较不合理 E、非常不合理

2、您认为访谈提纲的结构是否合理？（ ）

A、非常合理 B、比较合理 C、一般合理 D、比较不合理 E、非常不合理

3、您认为访谈提纲的总体效度是否合理？（ ）

A、非常合理 B、比较合理 C、一般合理 D、比较不合理 E、非常不合理

三、关于访谈提纲，您认为有哪些题目需要增加、删除或修改？

附录 3

心意六合拳练习者调查问卷

尊敬的心意六合拳练习者您好！

我是安徽工程大学体育学院 2022 级硕士研究生，目前正在进行《芜湖卢氏心意六合拳传承困境与优化路径研究》的论文工作，为获得真实有价值的数据，作者设计如下问题，期待能与您进行交流，我所调查的结果仅用于论文撰写，不会对您有不利影响，希望您在百忙之中抽取宝贵时间进行填写，非常感谢您的帮助！祝您身体健康，万事如意！

研究生：朱根娣

第一部分：您的基本信息

1、您的性别[单选题]

A、男 B、女

2、您的年龄[单选题]

A、<15 岁 B、15-25 岁 C、26-36 岁 D、37-47 岁 E、48-58 岁 F、≥59 岁

3、您的职业[单选题]

A、工人 B、农民 C、退休人员 D、教师 E、学生 F、其他

4、您的民族是[单选题]

A、汉族 B、回族 C、其他民族

5、您的学历[单选题]

A、高中及以下 B、大专 C、本科 D、硕士 E、博士

6、您的收入[单选题]

A、无收入 B、<3000 元 C、3000-4500 元 D、4500-6000 元 E、6000-7500 元 F、>7500 元

7、您练习心意六合拳的时间[单选题]

A、1-5 年 B、6-11 年 C、12-17 年 D、18-23 年 E、24-29 年 F、30 年及以上

8、您参与该拳种练习活动中的身份是[单选题]

A、市级层面管理者 B、研究会管理者 C、专业委员会管理者 D、站点管理者 E、指导员、教练员 F、裁判员 G、传承人 H、传承人徒弟 I、参与者 J、普通市民 K、其他

第二部分：练习者日常锻炼情况及需求

9、您每周练习几天[单选题]

A、1-2 天 B、3-4 天 C、5-6 天 D、7 天

10、每次练习多长时间[单选题]

A、<30 分钟 B、30-60 分钟 C、60-120 分钟 D、>120 分钟

11、您练习的场地选择在哪里[单选题]

A、公园 B、广场特定空地 C、俱乐部机构 D、武术馆 E、家里 F、学校 G、
其他地方

12、您认为练习心意六合拳对您的生活是否重要[单选题]

A、非常重要 B、重要 C、一般 D、不重要 E、非常不重要

13、您对心意六合拳的了解程度[单选题]

A、非常了解 B、了解 C、一般 D、不了解 E、非常不了解

14、您每次练习的内容以什么为主[单选题]

A、单式为主 B、套路为主 C、器械为主 D、形法为主 E、其他

15、您每次练习的方式[单选题]

A、单练 B、对练 C、集体练习

16、您与练习心意六合拳的其他练习者之间的交流程度[单选题]

A、非常紧密 B、紧密 C、一般 D、不紧密 E、非常不紧密

17、您每次练习心意六合拳结束后心情如何[单选题]

A、非常愉悦 B、愉悦 C、一般 D、不愉悦 E、非常不愉悦

18、您练习心意六合拳的时间段选择在[多选题]

A、清晨 B、上午 C、中午 D、下午 E、晚上 F、时间不固定

19、您练习心意六合拳的动机[多选题]

A、工作需要 B、健身 C、调节心理状态 D、社会交往 E、防身 F、娱乐爱好 G、传
承技术和文化 H、学习运动技能 I、喜欢这个项目 J、其他

第三部分：组织活动服务情况及满意度

20、您接触心意六合拳的途径[多选题]

A、影视、网络视频 B、师傅教授 C、亲朋好友 D、学校教师 E、家传 F、书籍 G、
武术拳馆 H、其他

21、您是否参加过心意六合拳的比赛[单选题]

A、经常参加 B、偶尔参加 C、从不参加

22、过去一年您参加过几次赛事活动[单选题]

A、1-2 次 B、3-4 次 C、5-6 次 D、7 次及以上

23、赛事活动满意度[单选题]

A、非常满意 B、满意 C、一般 D、不满意 E、非常不满意

24、技术培训[单选题]

A、1-2 次 B、3-4 次 C、5-6 次 D、7 次及以上

25、技术培训满意度[单选题]

A、非常满意 B、满意 C、一般 D、不满意 E、非常不满意

26、您过去一年，参加该组织师傅收徒仪式活动频次[单选题]

A、1-2 次 B、3-4 次 C、5-6 次 D、7 次及以上

27、您对参加锻炼指导活动满意度[单选题]

A、非常满意 B、满意 C、一般 D、不满意 E、非常不满意

28、芜湖市每年有没有心意六合拳比赛或者表演[单选题]

A、有 B、没有 C、不知道

第四部分：影响心意六合拳传承发展的因素

29、您认为芜湖心意六合拳发展前景怎么样[单选题]

A、非常好 B、好 C、一般 D、不好 E、非常不好

30、您认为在非物质文化遗产心意六合拳保护中，谁是保护主体[单选题]

A、政府 B、专家学者 C、传承人 D、民众 E、其他

31、您认为影响自己专心练习心意六合拳的因素有[多选题]

A、学习压力 B、工作压力 C、家务繁忙 D、资金不足 E、没有人教 F、没有固定场地 G、家人反对 H、场地限制 I、赛事展示活动少 J、没有等级考评 K、技术创新不足 L、项目技术复杂 M、管理制度不健全 N、收费不合理 O、其他

32、您认为制约心意六合拳发展的原因有哪些[多选题]

A、内容复杂难练 B、传承人观念落后 C、传承范围有限，影响力和覆盖面小 D、传承人年龄断层，性别比例失衡 E、门派观念严重 F、心意六合拳不好理解 G、竞赛水平不高 H、有关宣传太少 I、没有实行段位制 J、传承方式缓慢 K、练习者流

动性高，数量少 L、训练体系不规范 M、其他

33、您认为怎样才能更好的发展芜湖卢氏心意六合拳[多选题]

A、扩大传承规模 B、政府加强对优秀心意六合拳馆投资 C、吸引练习者 D、完善培养机制 E、优化传承内容，完善训练体系 F、创新传承方式

34、您认为政府方面可以采取哪些措施对心意六合拳进行保护与传承[多选题]

A、加大宣传力度 B、加大资金投入 C、制定专门的保护政策 D、加强对传承人的管理和培养 E、加强基础设施建设 F、其他

35、您对芜湖卢氏心意六合拳传承与发展有何宝贵意见？

问卷到此结束，请您检查有没有漏题，再次表示衷心的感谢！

附录 4

心意六合拳传承人访谈提纲

- 1、请您做一个简单的自我介绍（姓名、年龄、职业等）
- 2、请您简要叙述下您的学拳历程（时间、地点、师从何人、习武年限）
- 3、您被评为心意六合拳传承人的最高级别是？
- 4、心意六合拳练习对饮食营养、心理心态、热身运动、练习完放松这些有哪些要求？
- 5、您这支心意六合拳的传承史是怎样的？
- 6、您这一支脉心意六合拳的基本内容有哪些？
- 7、您认为贯穿心意六合拳所有动作的核心是？
- 8、心意六合拳的训练方式？
- 9、芜湖卢氏心意六合拳的传承方式有哪些？
- 10、现在心意六合拳拜师仪式与以前的拜师仪式流程有什么异同之处？
- 11、您对于收徒弟有什么样子的要求呢？
- 12、您传承的心意六合拳技术的突出特点是？
- 13、现在芜湖卢氏传承心意六合拳的机构有几家，传承现状如何？
- 14、关于传承人的经济补助，政府是以什么样的形式进行发放？
- 15、您认为有哪些因素制约芜湖卢氏心意六合拳的发展？
- 16、您认为在现在社会中心意六合拳如何更好的保存并发扬光大？

访谈至此结束，非常感谢您的支持！

附录 5

芜湖心意六合拳研究会管理者访谈提纲

- 1、贵组织成立时间，登记注册时间，有几任会长？
- 2、贵组织发展分几个阶段？
- 3、贵组织的组织规模（活动人数），会员人数？
- 4、贵组织的成立缘由及背景，组织发展的目标？
- 5、贵组织工作人员多少人？全职还是兼职？年龄、学历、收入等情况？
- 6、贵组织指导者多少人？参与者多少人？年龄、学历、收入等情况？
- 7、贵组织制度化开展的活动有哪些？赛事、培训、展示、考评等每年几次？大概参与规模？
- 8、贵组织办公场地设施来源情况？
- 9、贵组织的资金来源情况？
- 10、贵组织对外交流合作的政府单位、企业、学校等的数量有多少？合作方式有哪些？组织从中获得哪些资源？
- 11、贵组织在发展过程中，政府给予了哪些扶持？
- 12、贵组织生存发展面临的核心问题是？
- 13、贵组织在未来发展哪些方面需要完善？

访谈至此结束，非常感谢您的支持！

附录 6

芜湖卢氏心意六合拳练习者访谈提纲

- 1、请您做一个简单的自我介绍（姓名、年龄、职业等）
- 2、您是通过什么途径接触到芜湖卢氏心意六合拳的？
- 3、您学习芜湖卢氏心意六合拳的具体情况（是否拜师、习练年限、是否参加过比赛）
- 4、您最初因何学习芜湖卢氏心意六合拳？
- 5、您每周锻炼多少次？多长时间？在哪里锻炼？
- 6、在您日常锻炼活动中，遇到哪些困难？
- 7、您认为加入该项目活动，对您的生活带来了什么改变？
- 8、您认为政府和传承人需要在哪些方面进行完善？
- 9、您认为有哪些因素制约芜湖卢氏心意六合拳的发展？
- 10、您认为在现在社会中心意六合拳如何更好的保存并发扬光大？

访谈至此结束，非常感谢您的支持！

附录 7

部分调研访谈图片



图 1 心意六合拳研究会管理者访谈



图 2 代表性传承人访谈



图 3 传承人访谈



图 4 传承人访谈



图 5 传承人访谈

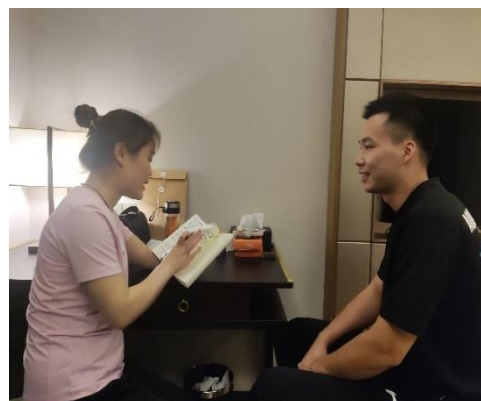


图 6 传承人徒弟访谈



图 7 传承人徒弟访谈

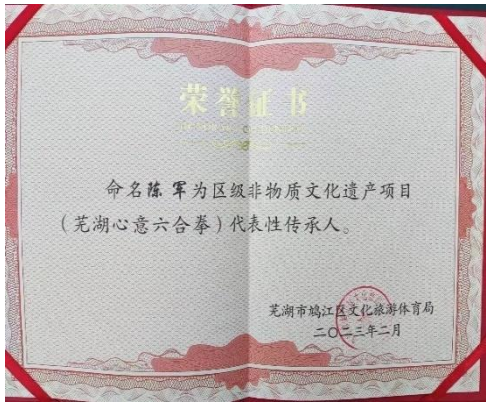


图 8 代表性传承人证书

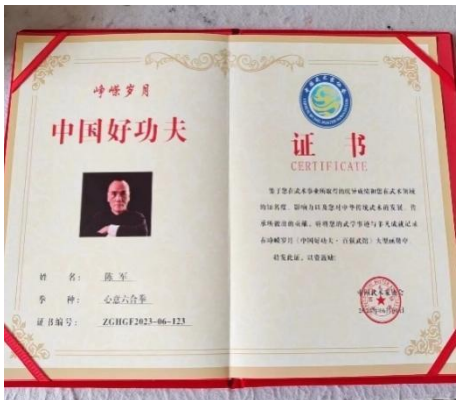


图 9 中国好功夫证书

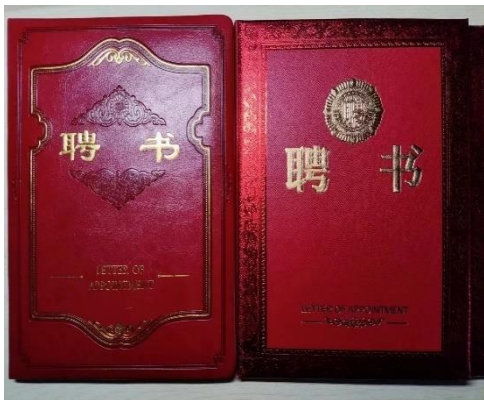


图 10 皖南医学院聘书

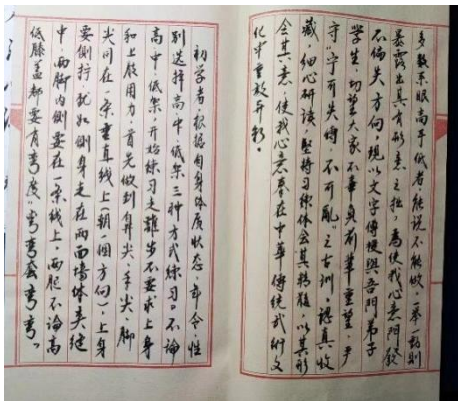


图 11 传承人拳法心得卷一手稿

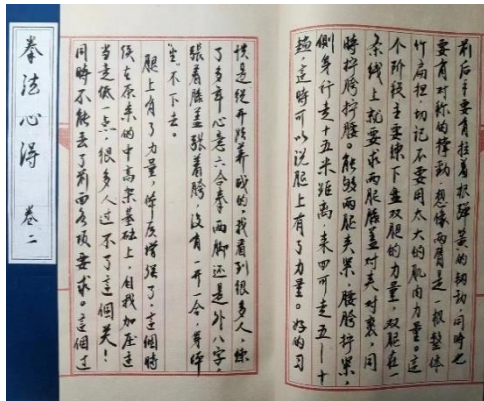


图 12 传承人拳法心得卷二手稿



图 13 解和平与徒弟们合影



图 14 代表性传承人家中照片



图 15 河南周口心意六合拳交流会



图 16 代表性传承人与理事会合影



图 17 安徽省心意六合拳理事会合影



图 18 心意六合拳训练现场拍摄



图 19 练功房训练拍摄



图 20 心意六合拳赛前训练合影



图 21 心意六合拳户外训练拍摄



图 22 心意六合拳比赛现场合影



图 23 部分比赛奖杯



图 24 非物质文化遗产授牌



图 25 心意六合拳挂牌安徽工程大学



图 26 心意六合拳进安徽工程大学



图 27 心意六合拳挂牌皖南医学院



图 28 作者与传承人在皖南医学院上课合影



图 29 传承人指导作者练习心意六合拳



图 30 传承人指导徒弟练习心意六合拳



图 31 作者与代表性传承人合影



图 32 作者参加心意六合拳比赛与传承人合影



图 33 作者与传承人徒弟合影



图 34 作者与传承人徒弟一起练习合照

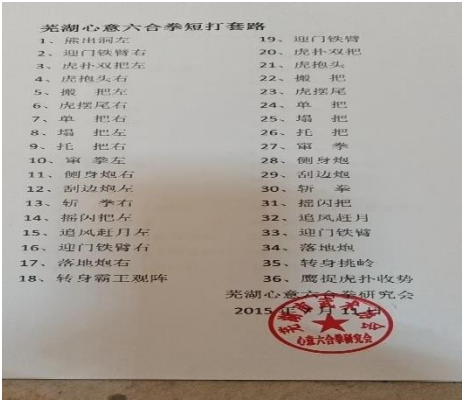


图 35 芜湖心意六合拳短打套路



图 36 芜湖心意六合拳七星套路

攻读学位期间发表的学术论文目录

1. 朱根娣, 张勇. 花球啦啦操训练对初中生体质健康、心理健康的影响[C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会)(一). 安徽工程大学;2023:421-423. DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.079271. (本人第一作者)

致谢

时间总是悄无声息的流逝，学生时代即将落下帷幕，三年读研有疲惫有开心，更多的是充实，学业的完成离不开老师、父母、朋友的帮助，在这里感谢大家对我三年的帮助、鼓励。

首先，我感谢我的导师：张勇教授。感谢您在学术领域给予的悉心指导，您严谨的学术态度、渊博的专业知识以及耐心的解惑精神，让我在三年硕士生涯学术研究过程中受益匪浅。论文从“选题-开题-中期检查-完成”每一步都离不开您的悉心指导。得遇良师，何其有幸，三年来您以严格的标准督促我们，也在无声处给予我们关心和鼓励，毫不吝惜地把最好的平台和资源提供给我们，这段经历将成为我人生中宝贵的财富。

其次，感谢 316 自习室的每一位成员，感谢大家在我迷茫焦虑时给予的鼓励，包容与鼎力支持，让我深刻体会到团队协作的力量。还要特别感谢芜湖市武术协会主席李贤跃老师、芜湖市武术协会齐红老师、芜湖卢氏心意六合拳代表性传承人陈军老师以及第五代传承人童朝荟、贾庆太、赵军、郭伟等人的帮助，你们的帮助和付出为我的论文的顺利完成奠定了坚实基础。同时，我要感谢安徽工程大学提供的优质平台与资源支持，为我的研究创造了不可或缺的条件。

最后，谨以此文献我的家人，20 年读书生涯感谢你们的默默支持和无私奉献。同时感谢伴侣在背后的默默付出与包容，你们的理解与鼓励始终是我前行的动力。无论顺境逆境，你们的陪伴让我始终心怀温暖与勇气，我将以此次成果为起点，继续脚踏实地，不负每一份期待与信任。