

# 武术分层技术体系的构建

杨建营

(浙江工业大学 体育科研所, 浙江 杭州 310014)

**摘要:** 为解析武术的“博大精深”, 梳理庞杂的武术技术, 以使人们更清晰地认识武术, 首先以作为思辨性科学基础的数学为参照, 对更能体现实践哲学的武术技术进行逐层剖析, 指出类似于数学数域的发展模式, 由最简单的自然数向有理数、实数、复数层层拓展, 武术技术的发展也是由最简单实用的技术向外逐层拓展才形成了目前种类繁多、技术风格不一的格局; 其次, 对不同层面的武术技法进行了客观评价, 指出无论是简单实用的技法, 还是在一定条件和场景中才能应用的技法, 无论是讲求技击实效的技法, 还是艺术表现类或健身养生性的套路, 都有各自的价值所在, 不能强调一方面而否定另一方面; 最后, 从纵向分层的角度, 将武术技术按照由简单到复杂的发展过程, 大致分为简单常用的技法、仅在一定条件下或场景中才能应用的非常规性技法、具有逆向思维特点的追求技击之道的技法、艺术表现性或健身养生性的技术4个层次, 并指出构建武术分层技术体系的实际意义。

**关键词:** 民族传统体育; 武术; 技术层次性

**中图分类号:** G852   **文献标识码:** A   **文章编号:** 1006-7116(2011)02-0121-08

## Construction of the technical system of Wushu hierarchy

YANG Jian-ying

(Institute of Sport Science, Zhejiang University of Technology, Hangzhou 310014, China)

**Abstract:** In order to dissect the “profundity” of Wushu, and to collate diversified Wushu technologies, so that people understand Wushu more clearly, firstly, based on math as the scientific foundation for analysis, the author performed a hierarchy by hierarchy analysis on Wushu technologies that can embody practical philosophy better, work out a development mode similar to number field in math, in which numbers are expanded hierarchy by hierarchy from simplest natural numbers to rational numbers, real numbers and complex numbers, likewise, the development of Wushu is expanded outward hierarchy by hierarchy from simplest practical technologies, thus forming the current situation of Wushu technologies with various types and different technical styles; secondly, the author evaluated Wushu techniques at different hierarchies objectively, pointed out that no matter simple practical techniques, or techniques that can be applied only in certain conditions and scenes, no matter techniques that are particular about the effectiveness of technical moves, or routines for artistic expression or fitness, they have their own values, cannot be denied on the one hand as a result of that the other hand is emphasized; lastly, from the perspective of longitudinal hierarchy and according to the process of development from simple to complex, the author divided Wushu technologies roughly into such 4 hierarchies as simple and commonly used techniques, non conventional techniques that can be applied only in certain conditions or scenes, techniques that are provided with the characteristics of reverse thinking and particular about the principles of technical moves, and techniques for artistic expression or fitness, and pointed out the practical significance of constructing the technical system of Wushu hierarchy.

**Key words:** traditional national sports; Wushu; hierarchy nature of technology

收稿日期: 2010-10-288

基金项目: 2010年国家社科基金项目“中华武术发展的自然生态及文化生态的当代呈现研究”(10CTY022)。

作者简介: 杨建营(1972-), 男, 教授, 博士, 研究方向: 武术基础理论、武术文化、武术教育。

18世纪德国古典哲学的先驱莱布尼兹(1646~1716年)指出:“欧洲文化之特长乃数学的、思辨的科学……但在实践哲学方面,欧洲人实不如中国人。”张岱年<sup>[1]</sup>指出:“中国哲学在本质上是知行合一的”,“知行合一”<sup>[2]</sup>原指道德修养与道德实践的统一,后来逐渐延伸,可理解为“学以致用”,“理论紧密联系实际”。正因为欧洲文化之长在于思辨、数学,所以,以高等数学为主的现代数学体系是由欧洲人而非中国人构建的。正因为中国传统文化之长在于实践哲学,强调实际应用,才使得中国的各种经验型技艺无与伦比,美食烹饪、中医药、武术技术等皆属于此类,中国武术的博大精深正是由此而致。但是,由于中国传统哲学偏重“整体把握”,疏于“分解分析”,所以,在其影响之下,本来内涵深邃、形式多样的武术,却显得杂乱无章,纷繁无序,以至于局外人和初学者一团迷雾,难怪萨马兰奇会提出“武术是什么”的疑问。将博大精深的武术技术借鉴条理清晰,层次分明的数学体系,按照一定的组织结构进行系统的整理归类,使人们清晰明了地认识武术,是当今武术基础理论研究亟需解决的重要课题。

## 1 对比数学之数域的层层扩展,探析武术技术的层次性

数学上,我们所见到的琳琅满目的虚数、无理数、分数、负数等,都是根据人们的实际需要,在最原始的自然数的基础上逐渐形成的,这些不同类的数之间具有一定层次性。虽然中国人对数学的发展也做出了很大的贡献,但是,现代数学体系是由欧洲人建立的。世界各国都有各自的武技,但是,由于中国人更加注重实践哲学,所以,作为中国武技的武术,其实践技术之庞大,是任何一个国家的武技都无法比拟的,这是中国人在武技方面对人类最为突出的贡献。这种庞大的技术体系与数学的数域一样,也具有一定的层次性,本文首先研究的问题正是以数学数域的层层拓展为参照,探析武术技术的层次性。与数学上最原始、最基本、最简单的自然数相对应,最原始的武术技术也是简单实用的技法,处于这个层面的技法,中国的武术与世界其他国家的武技没有太大的区别,都以简单实用为基本特点,以克敌制胜为技术目标。在历史发展过程中,受不同文化环境影响,中西武技走了不同的道路,西方的武技一直在简单实用方面下功夫(现在的拳击运动正是这种发展思路的结晶),而中国的武术却在简单实用技术的基础上进行了拓展,形成了大量的在一定条件下或场景中才能够使用的技法,如:在狭小的空间里该如何使用贴身摔拿技法,在摇晃的

船上该如何发挥船拳技术,拿刀的遇到拿枪的,该如何发挥“短见长脚下忙”的步法等。

世界各国的武技都应该产生过类似的技术,但是,由于中国武术产生了独具特色的套路形式,而最初的武术套路最基本的功能是对技击经验的记载,所以中国武术通过套路积累了大量的技法。具有大量的非常规性技法是中国武术相对世界其他武技的特色之一。正如无理数在一般人的日常生活中很少用到,但对整个数学特别是以微积分为基础的高等数学具有突破性意义一样,这类丰富多彩的非常规技法虽然也不是通用技法,甚至在现代散打技术体系中已经被淘汰,但是,它们却是武术技术中“具体问题具体分析”的技法,其产生将人类技击术的发展在简单实用技术的基础上向前推进了一大步,从而使武术成为追求全方位技击的实践技术。

数学体系中,正数的逆向思维是负数,函数的逆向思维是反函数。与之类似,在武术技术发展过程中,也产生了类似的逆向思维技法。这类技法是在传统的道家文化“反者道之动”思想影响下,在大量非常规技法的基础上,由量的积累发生了质的飞跃而形成的。如:黄宗羲记述的“以静制动,犯者应手即扑”的内家拳,王宗岳所论“随曲就伸、毫毫能御众”的太极拳,都具有以弱胜强、以柔克刚、以静制动、以小搏大等逆向思维的特点。这类技法是中国武术最为突出的特色。数学体系中,在有理数范围内,数与数之间是有“孔隙”的(因为任何两个有理数之间都还可以插入有理数),无理数的产生则弥补了这些“孔隙”,使整个数轴形成“连续”的实数域。武术技术的许多招式正如数域上孤立的“散点”,没有形成一个“连续”的整体,而一些拳种中类似太极推手之类的粘连性运动形式的产生,则使各类招式连成一片,从而使技击技术形成“圆融连贯”的统一体。

武术技击中粘连性技法体系的形成,犹如数域由有理数发展到了无理数,也如数学由初等数学发展到高等数学,使整个武术技击技术连成一片,形成了一个高度连续、动态变化的统一体。也正是在这类技法的基础上,武术才具有了“追求技击之道”的新趋向,也就是说,单纯追求技击防卫能力已成为较为初级的目标,如何通过对技击规律的总结,使动作更加协调,劲力更加完整,身法更加灵活,应用更加自如,更能体现“以巧斗力”,成为众多武术家的不懈追求。“技击之道”是很多习武者追求的终极目标,是武术技击发展的极限,正如高等数学上的极限概念,虽然可能永远达不到,但可以无限趋近。很多习武者将武术作为一种生活,进行永无止境的探索,正是通过躬行实

践而求道的过程。

16世纪提出虚数的概念时,被视为“虚无缥缈”的东西而遭到很多数学家的拒绝,经过200多年才被正式承认,其积极意义也被后来的实践所证明。武术的发展也有类似的经历。在以上各层次技法基础上,受中国传统文化“善于将技术的东西艺术化”特点的影响,武术技术又衍生出艺术表现性和健身养生性的技法。像一些武术套路,特别是现代竞技武术套路,所强调的并非是如何提高技击实战能力,而是如何表现技击动作的艺术美,表现一种技击场景或战斗场合,这类武术技术已经由技击术领域,质变到难美表现型体育领域或艺术领域。另外,还有一类武术技术(如部分太极拳套路)结合了导引养生的内容,由技击术领域质变到了养生术领域。这两类技术已经发生了质变,只能算作武术技击的衍生物,特别是艺术表现类的武术技术,常被鄙视为“花拳绣腿”而遭到排斥,但是,它们却在技击之外的其他领域为人类做出了一定的贡献。

综上所述,各类武术技术并非在一个平面上,而是逐层发展的,具有一定的层次性。客观地讲,武术每个层面的技法都具有相应价值,但是,目前武术界不同领域的人士总是“厚己薄彼”,对自己习练的武术技术之外的内容妄加指责,如部分练习现代散打技术者对民间武术技术不屑一顾,一些民间习武人士又分别将现代竞技武术套路和散打鄙视为“舞术”和“斗牛”。

## 2 对武术各类技法的辩证分析

数学无论多么高深,也不能抛开最原始的自然数,武术无论发展出如何精妙的技法,也不能撇开最原始简单实用技法。对一般人而言,日常生活中最常用的是自然数,充其量延伸到分数,基本限于有理数范围。同样,武术攻防中最常用的技法也无非是最基本的简单实用技法,对于一般仅仅以提高防卫能力为主要目的的大多数习武者而言,学习这些简单实用的攻防技法已经足够了,特别是在快节奏、高效率的现代生活,完全没有必要将太多精力花费在内容庞杂的武术套路及其他非常规技法上。但是,对于有志于继承发扬中国武术的少数专业人士,系统钻研各类技法,则非常必须,这正如有志于科学研究的人必须打好坚实的数学功底,数学专业的学生不仅要完全掌握各种数域,还要系统学习数学的各个门类一样。

### 2.1 对武术实用技击的认识

现在一些学者习惯于站在现代竞技体育的角度,仅仅用散打竞技这一维度衡量武术技击。如武术界一

些著名人士因长期致力于现代散打实践而怀疑传统武术技击,认为“有关传统套路的‘技击’理论颇为丰富,但在‘格斗’的实践中却又表现不出来”,否认“半步崩拳打遍天下”的形意拳、“四两拨千斤”的太极拳、“放长击远”的通臂拳、“击打一挂鞭”的翻子拳、“大开大合”的劈挂拳、“集天下之大成”的大成拳等等的技击实战性,说“在体现人体徒手格斗技术的竞技场,不能印证它们的‘技击’理论,显现它的‘技击’作用。”他们还以“实践是检验真理的唯一标准”为依据,宣称“武术套路中的绝大多数动作通过散打实战的检验,不能直接用于格斗的客观事实,与武术的传统‘技击’观念相悖,承认这个事实不但痛苦而且需要勇气。因为,在历史的很长一段时间内,我们对武术套路‘技击’功能的故弄玄虚和误解已经达到了迷信的程度。20多年的散打实践,使得我们对很长时间以来,一直以套路作为发展主线的武术‘技击’本质特征有了新的评估和认识。”<sup>[3]</sup>还有专家对内家拳的“以静制动,后发制人”发难,提出:“如果内家拳派的两个弟子要进行交手比赛,而各自都坚持‘后发制人’原则的话,那么,岂不成了双方谁也不敢先动手的永久性对峙局面了吗?”<sup>[4]</sup>

对武术技击的认识不能偏颇,而应该历史、全面分析。历史上的武术技击是因满足人们生存自卫需要而产生的,绝非仅仅是为竞技比赛而设计的。程大力<sup>[5]</sup>早就指出:“当场较艺,胜负立判,只是事情的一部分,不同等条件竞技是传统武术的重要原则”。日常生活中的技击场景一般不是竞技场上摆开架势一对一的公平竞争。可能是狭小的空间,也可能是凹凸不平的山地,还可能是摇晃不定的船体,或是徒手对器械,也可能是一对多,还可能是多人的协攻协防。在这种情况下,现代散打中很多常用的简单实用技法可能没有施展的空间和机会。

另外,即使传统文化环境中类似于现在散打竞技的比武较技,也早就具有了文明化的倾向<sup>[6]</sup>。古代比武,能说招则不实打,在很多情况下采用以开砖断石、力举千钧等的功力展示,以综合反映手、眼、身法、步的套路演练,或以摘星换月形式的模拟对抗为主的间接比试形式,这样的比试需要雄厚的武术基础或一定的招法量。还有些情况下的较技常采用半对抗性的比试,如在无护具和拳套的情况下切磋技艺,出于安全考虑,常常约定不运用拳打脚踢的技法,而以摔拿技法为主,这样就为以拿法、摔法和推手为主的技法提供了适当的情境,而这些技法变化无穷,正从一个侧面体现了武术的无穷奥妙。即使在允许拳脚并用直接比试的情况下,很多非常规的技法应用得当,也完

全可能奏效,甚至还可能成为所谓的绝招。以被誉为“北腿之杰”的戳脚为例,在“八母腿”——“提、点、圈、掀、插、摆、踢、蹬”的基础上,衍生出八十一腿,其中很多非常规性的腿法。以点腿为例,一般力达脚尖,这种腿法虽然不像正蹬、侧踹、鞭腿等简单的常规腿法那样能发出较大的力量,但是,选择恰当的功击部位,照样可以奏效。

除了以上不同之外,在现代竞技场上,因条件限制,很多传统技法失去了用武之地。像形意拳之类的很多拳法要求“出手如钢锉,回手如钩竿”或“手不空回”,王芃斋的意拳则特别强调弹簧劲,即使双手被抓紧,也可伺机发力,能将对方弹出很远。现代散打因为赤脚对抗,显然难以运用上述力达脚尖的点腿技法;因带有拳套,也迫使类似于寸劲的弹抖性发力技法失去“用武之地”,同时也将采、拿、勾、挂类技法以及拿、打结合的混合型技法“拒之门外”。

另外,实用与不实用,常用与不常用,是相对的,不是绝对的,即使在正常的情境中,技艺非凡、经验丰富的高手与一位从没有习武经历的人较技,正如“老叟戏玩童”,可能最不常用的招法都能够运用得心应手,甚至腾空飞脚、旋风脚、腾空外白莲之类的在散打比赛中最忌讳的腾空动作,都有“用武之地”。诚然,竞技赛场上,两个大名远扬、势均力敌的高手较技会招来更多的观众,但是,之所以如此,并非他们技艺施展的多寡与是否到位,而是因为比赛结果的扣人心弦。现实中,双方的水平越高、越接近,所能施展的技法越少,比赛的场面反而不很精彩。只有那种双方实力相差悬殊的比赛,技艺高超者才能够真正发挥到极致,甚至打出花、打出彩。

正是由于中国武术因防身自卫,而非因比赛竞技而产生,在自卫的过程中很少有势均力敌的情况,所以很多非常规技法对一些武术家而言都可能得心应手地应用。仅从竞技比赛一个角度评判实用与不实用,显然是不全面、客观的。

不同于西方人强调“竞争”,形成了好斗的攻击性文化,中华民族注重“和谐”,形成了爱好和平的防卫性文化。历史上许多战争,诸如汉武帝抗击匈奴,两宋抗辽、抗金,明朝抗倭、抗满,满清抗西方列强,中华民族抗日,以及后来的抗美援朝等等,都是被动地抵御外敌入侵,而非主动侵略他国(元朝初期的东征西讨实属特例,那是因为蒙古族还未汉化)。中国的习武者很少像俄国大力士、日本浪人那样周游世界,找人比武,而更多的是在忍无可忍的情况下被迫应战。一些“以静制动,后发制人”的逆向思维的拳种,恰恰是中国文化的防卫性文化特色在武术技术上的具体

反映。这些从整体思想到具体技术,都体现防卫性文化特征的拳种,从来就不主张主动进攻,也根本不是为竞技比赛而设计的。程大力<sup>[7]</sup>针对“如果两个武术家交手,两个人都是练内家拳的,两个人都后发制人,谁都不先出手,那怎么打”的疑问,批评持“内家拳的后发制人很荒唐”的观点,指出“如果两人都不出手,那就不用打了,化干戈为玉帛。都后发制人,结果便是‘和’。”因此,仅仅从竞技比赛的角度评判武术的后发先至理论,显然是不够的。

马克思主义活的灵魂是“具体问题具体分析”,只有将武术技击还原到其产生的历史场景中,进行较为全面的分析,而不是仅仅根据现代体育竞技的标准进行衡量,才能得出相对客观的结论,割断历史,片面、机械地看问题不是正确的哲学立场。实事求是地讲,传统武术中确实存在很多不实用、不常用或根本就难以应用的招法,但是,不能因此而否定全部。大多数传统武术存在的严重问题不是招法内容是否实用,而是由于失去历史实际情境,只注重套路演练,基本将套路视为武术全部的问题。岂不知套路仅仅是武术技术体系的中间环节,只有在此基础上进行长期的对抗实践,才能找到距离感,把握时间差。与之同理,现代散打的习练者如果只进行拳法、腿法的空击或打靶、打沙包练习,不进行对抗性的实战训练,同样没有实际的技击能力。无论现代散打,还是传统武术技击,其相对高级的水平,都是有感而发,是“招熟、懂劲”基础上的“神明”,套路训练或招法训练只是一个必不可少的基础环节,如果实战对抗时还考虑使用什么招法,那只是武术技击的初级水平。

## 2.2 对武术艺术性和健身化发展的认识

武术界片面认识问题的另一个表现就是对现代竞技武术套路的屡见报端、不绝于耳。类似的批评古已有之,如历史上一些以取悦于人为主要目的的“练为看”的武术,常常被鄙视为“花拳绣腿”。之所以被鄙视,主要原因就是这类武术好看不实用。这与数学领域的虚数产生时被很多数学家认为“虚无缥缈”,“没有实际意义”具有极其相似的经历。

对武术的发展也不能仅停留于历史,还应该发展地分析。当今社会对武术运动的多元化需求已经远远超越了历史上那种“唯技击实用的马首是瞻”的年代了,只有对武术的价值功能进行全面的分析,而非仅仅按一个固定不变的标准衡量,才能够得出相对客观的结论。虽然从技击实战的角度,这类技术没有多少实际意义,但是,从竞技比赛和艺术审美的角度出发,这类武术的产生却意义非凡,因为世界上任何一个国家的武技都没能发展出这种形神兼备、高度协调、节

奏分明的艺术形式。这类艺术性的武术套路以深远的全幅天地为境界，在天人合一、物我浑融的环境中，外取神态、内表心灵，通过数十个动作的点线飞动，所展现的超象虚灵的诗情画意似的象征美<sup>[6]</sup>，是任何其它艺术形式所无法比拟和无以代替的。现代竞技武术套路正是这类艺术性的武术在新的历史时期的发展，它是特定历史条件下孕育出的一种新型运动，可以将其称为表现难美性的体育项目，也可以称其为中国艺术宝库中的一件瑰宝，它的产生使竞技体育和世界艺术宝库更加丰富多彩<sup>[9]</sup>。

武术界还有一些人士因太极拳逐渐成了老年人的专利，与传统的太极拳相比已经面目全非，而忧心忡忡。实际上，事物总是不断发展变化的，这当中既有量变，也有质变，既有对原事物的强化，也有原母体的异化。这类太极拳的产生可能已经发生了质变，是原母体的异化。但是，它的产生却为人类的健康事业提供了广阔的实践空间。民族传统体育领域的许多健身导引功法练习也无技击含义的要求，但是，却对人类的身心健康裨益无穷，这类太极拳也正是武术为人类提供的一剂健身养生的良方，特别是在过度强调竞争而带来的人类精神压力负担过重的当今社会。

由以上分析，无论是表现型的竞技武术套路，还是健身养生型的太极拳，它们的脱颖而出，自成体系，在武术发展史上是一件意义积极的事件，它标志着武术技术领域分别以攻防技击、艺术展现、健身养生为侧重的三足鼎立的多元化技术模式的初步形成。

从武术发展整体平衡的角度出发，目前存在的主要问题是后两类武术的广泛传播一方面严重阻碍了传统技击类武术的发展，另一方面使那些有意通过武术增强防卫能力的初学者一片茫然，无从入手。对前一个问题可以这样理解，当前中国社会处于加快现代化步伐的阶段，前一阶段武术工作的阶段性任务是加快竞技化进程，争取进入奥运会，受此影响，艺术性竞技武术套路才得到膨胀式发展；随着社会文明向前发展，总体趋势是人们的健身需求逐渐上升，安全防卫的需求逐渐下降，因为健身类武术也将加快发展趋势。在这两类武术膨胀发展的同时，对原有的武术未能采取一定保护措施是问题的关键。后一个问题表现在：有些青少年或国外武术爱好者主要想通过武术增强防卫能力，却因不了解武术而盲目地学起了竞技武术套路或健身类武术，结果事倍功半，而其他人学拳击或跆拳道几个月就见效，于是便失去对武术的兴趣，认为武术好看不实用，从而对武术产生了负面影响。对武术缺乏系统的整理归类 and 必要的宣传，致使武术技术发展不平衡是问题的关键。

### 3 武术分层技术体系的构建

欧洲文化在数学、思辨科学方面十分突出，中国文化则在实践哲学方面遥遥领先。现代数学体系是欧洲人在上述数域逐层拓展的基础上构建起来的。从难易程度的角度，按照动态、静态的标准，可以将数学分为初等数学、高等数学。初等数学是一般人都系统学习过的中学课程，如代数(初等)、平面几何、立体几何、解析几何(初等)等，这些是常量、静态的数学；高等数学是在初等数学的基础上，由静态发展到了动态，由均匀发展到了非均匀，由特殊发展到了一般的数学，其核心思想是具有动态特点的极限思想。数学学科的结构体系如此完善，更多地属于实践哲学的武术也应该以之为参照，构建结构严谨、条理有序的技术体系，从而改变目前杂乱无章的局面。

根据第1部分关于武术技术的逐层分析可知，武术技术虽内容庞杂、形式多样，但是，具有一定的层次性。武术技术发展好比一个雪球，围绕简单实用的攻防技术越滚越大，逐渐形成了现在“气象万千”的格局。

武术的最初形态，是最简单常用的技术。这类技术处于武术技术体系圈层的最核心层，武术的其他技术都是在此基础上逐渐发展而来的。我们曾论及武术与世界其他国家的武技是“同质异趣”的技术，这里的“同质”即相同的本质“技击”。正因为世界各地的武技都因满足人类生存自卫的需要而产生，所以才具有共同的本质技击，这里的“异趣”即受不同文化环境影响而呈现的不同特色，正因为不同国家和地区武技所处的文化环境不同，才在发展过程中呈现出不同的技术特色。因此，最初的武术形态，也就是武术技术的最核心层，与国外各类武技基本没有太大的差别，都是一些简单实用的技术。无可否认，拳法的直、摆、勾，腿法的踢、蹬、踹，都是属于简单实用的技法范畴，一些最基本的摔拿技法，如抱腿、勾绊，简单的反关节，也属此列。

在实践中，人们将各个简单实用的动作加以串联，便形成了组合技法，组合技法的串接，再配以起势、收势，便构成简短的套路。世界各国的武技都有组合技法，也可能曾经出现将组合串接而形成简短套路的萌动，但是，受文化因素影响，只有中国武术将这种运动形式保留下来，而且日益丰富，逐渐形成了东方运动技术的“大千世界”(武术套路的产生及其代代传承可归因于中国传统文化重道、崇礼、注重程式的特点<sup>[10]</sup>)。武术套路的产生对武术的发展具有极其重要的意义。没有武术套路，在实践中产生的很多非常规技法就难以很好地保存流传下来；没有以套路为

载体的各类技法的“量的积累”，武术技击就不可能发生“质的飞跃”，而产生逆向思维的技法、圆融连贯的技法、求“巧”尚“奇”的技法，从而将追求“技击之道”作为最高境界；没有套路的运动形式，武术更不可能走上艺术化发展之路，也不可能成为健身养生的良方。也正是由向四面八方出拳出腿的数十个动作组成的武术套路的产生，才改变了原来动作单一，充其量只是个别动作协调的局面，从而使练习者身体协调，由“点”及“面”进而成“体”。

我们把在简单常用技法基础上产生的、通过套路形式传承的、根据练习者的具体特点而设计的技法，以及仅仅在一定的条件下，在不同场景中才能够应用的技法，或者想象中的具有一定的乌托邦色彩的技法，归为武术技术的第二层。如武林中的独臂拳、武松脱铐拳，都是根据一定的特点和情境创立的。又如一般擒拿都是用上肢，而习练福建狗拳的人在对抗中常出现主动倒地，用腿插进来，将对手拧住，致使疼痛难忍，失去反抗能力的场面，这类用下肢擒拿的招法，显然属于非常规技法。再如散打对抗中对付鞭腿一般用接腿摔，先接住对方之腿，然后可以用别、扛、抹等方法，而上海体院赵光圣教授给博士生上课时介绍了一个很奇巧的方法，即对方鞭腿踢来时，迅速蹲身下俯，从其腿下绕到其身后，然后反接腿将其扑倒。赵教授说这个方法很巧妙，可让对方突然产生找不到对手的感觉而被摔倒，但是，这个方法应用的机率不高，类似该动作的技法显然是非常规技法。还有，绝大多数传统武术套路一般都由数十个招法组成，几乎招招都蕴含着不同的用法，而且很多情况下一招还有多种用法，这些招法中的大多数，显然属于非常规技法。世界各国的武技应该都产生过类似武术技术第二层面的技法，只是因为缺乏套路形式的载体，而没有完全继承下来，不如武术丰富而已。武术的第二层技法不仅充分体现了武术的辩证法，而且将人类的技击发挥到了极致，武术技击绝非仅仅一个固定不变的模式，而是因人而异，因条件而异，因环境而异的全方位技术体系，这是武术技术的特色之一。

武术中逆向思维的技法、圆融连贯的技法，以及注重规律、崇尚奇巧、追求“技击之道”的趋向，是武术技击的独创，是武术技击最为鲜明的特色，其产生使武术在世界武技中独树一帜。这类技法是在第二层各类丰富多彩的非常规技法“量的积累”的基础上发生“质的飞跃”而形成的，它们构成了武术技击体系的半边天，我们把这类特色鲜明的技法归为武术技术的第三层。

这种技击思想早在先秦庄子的著作中就有论述，

庄子提出“以巧斗力”，还提出“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”的击剑理论，明清时期产生的以内家拳、太极拳为代表的拳种，正是这种技击思想的具体实践，其后武术中的很多拳种都或多或少地具有这种发展趋向。人们熟知的太极拳正是这种“逆向思维”的技击方法的载体。以最简单的24式太极拳中的“野马分鬃”为例，可作如下技法分析：当我方被对方从正面紧紧抓住双手手腕时，可迅速侧转（绕身体纵轴）回带，即“抱球”动作，一般而言，对方会自然产生向相反方向用力的反应，这时我方则迅速反向用力，作“野马分鬃”动作，即：下面以腿脚绊扣对方下肢，上面则身体、肩、大臂同时发力挤靠。这时我方发力方向与对方的反应之力为同向，在得机得势的情况下，可以合二为一，从而使对方扑倒或跌出。这是典型的逆向思维，借力打力。实际上，太极拳师在推手交流时，所用的技法基本都属于此类，如果双方技术悬殊，则常出现一方扑出或被控制于死角的情形，如果双方都技法高超，整个过程则变为圆融连贯的控制与反控制的过程，类似于下棋对弈。太极拳技术体系中的太极推手，正是训练“听劲、化劲”功夫的实践环节。但是，待功夫上身以后，双方要通过这种不采用击打动作的方式决一胜负时，则完全可以把这种对抗过程视为极其文明的对抗方式，在这种对抗方式中包含着无数招法的变化，集中体现了太极求“变”的思想。我们可以把一些武术拳种中类似于太极推手的独具文化特色的高层文明技击方式单列为一层，这正是武术技术体系第三层技术的主体内容。

另外，该层次技术中还包括独特的绵缓运动形式、桩功练习形式，以及与导引、气功相结合而形成的内练恢复形式等独特的练功方法。慢练及桩功练习的主要作用是增强神经对身体的控制能力，长期习练的目的是使身体更为协调，从而发出“周身一家”的整体劲。内练更利于机体在训练的“破坏”过程后，更好地“重建”，同时，也有利于使身体由内及外地协调。正因为这类练习方法的产生，才促使武术技术呈现出高度协调、内外和谐、周身一家的特色。

武术技术的第四层，也就是最外一层，是在上述以追求攻防技击为主的技术基础上经过由量变到质变的转型，而自成体系的“虚拟”技击技术，主要包括艺术表现类武术和健身养生类武术两类。如果仅仅从技击对抗角度，武术由简单实用的技法发展到独具特色的“逆向思维”技法的层次，就应该画上了句号，但是，在传统文化影响下，中国武术绝没有就此止步。如前所述，中国武术还产生了以表现技击动作或技击场景艺术美为价值趋向的技术和以追求健身养生、延

年益寿为主的技术，这两类技术是在武术技击的基础上形成的，我们把这两类武术技击的衍生物，列为武术技术体系的最外层。艺术类武术目前以竞技武术套路为主，对一般人而言具有一定的难度，因此，仅限于少数精英人士习练。健身养生类武术以具有绵缓特点的太极拳套路为主，该类运动目前参与人数之广，是其他各类武术所无法望其项背的。这两类武术与其说是攻防技术，还不如说是以具有一定攻防技击特点的技术为载体而构成的运动艺术和健身术，二者一个属于表现难美类体育项目，另一个属于独具东方特色的绵缓健身术，而均非格斗类运动。

这两类技术的产生，使得作为世界武技一种的中国武术，已经不仅仅是一种格斗类技术，它已经发展成为由多种属性运动构成的集合体。如果按照技术的性质或主体价值功能区分，武术又可以分为3大类：攻防技击类武术(前3层)、艺术展现类武术、健身养生类武术。后两类技法也是中国武术的专利，它使得武术艺术和健身在世界体育之林，独树一帜。

综上所述，武术的分层技术体系由内向外大体由4层构成：简单常用的技法，非常规性技法，以逆向思维、圆融连贯为特点追求“技击之道”的技法，质变为运动艺术和健身术的“虚拟”技击技术。需要说明的是，以上构建的武术分层技术体系，没有按照西方形式逻辑划分事物的标准将武术技术完全分开，而是如同代表中国哲学的太极阴阳鱼图案中白中有黑、黑中有白(阴中含阳，阳中含阴)一样，存在“你中有我，我中有你”的情况。实际上，任何分类都有缺陷，但是，我们应该把握分类不是最终目的，其最终目的是为了人们更好地认识事物。

#### 4 构建武术分层技术体系的意义

其一，通过构建武术的分层技术体系，可以清晰认识武术的技术特色。从所划分的技术体系可看出，由内到外，武术技术的文化特色越来越浓；由外到内，武术技术的技击实用性越来越强。正因为现代竞技武术的套路继承了武术分层技术体系的最外层，所以，保留着鲜明的武术文化特色，但是，基本没有技击实用价值。正因为现代竞技散打的拳腿技法继承了武术分层技术体系的最内层，所以，很难体现武术的文化特色，正因为现代散打的摔法技术继承了中间层的内容，才使得散打具有一定的文化特色。武术技击最主要的特色在于中间两层，特别是第三层以逆向思维、圆融连贯为特点的追求“技击之道”的技法。

整体而言，武术的技术特色主要在于该分层体系的外面3层，对其特色还可以作如下归纳：1)在简单

常用技法的基础上形成了套路运动形式；2)通过套路的形式记载了各类非常规的因人而异、因场景和条件而异的预设技法、想象中的技法；3)在长期体悟的基础上形成了通过慢练、站桩的形式求取整体协调的方法；4)吸收传统的导引、气功的内容，形成通过内练促进训练后恢复的方法；5)在积累大量技法以及运动方法的基础上发生“质”的飞跃，产生了逆向思维的技法、圆融连贯的技法，将追求“技击之道”视为最高追求；6)在技击技术体系的基础上分化出艺术表现类技法、健身养生类技法，形成了多元化的技术格局。

其二，通过构建武术的分层技术体系，可以清晰地认识目前武术发展所取得成绩与存在的不足，从而明确今后的发展方向。现代武术发展所取得的最大成绩就是使武术技术体系的最外层和最内层得到充分发展。像现代散打运动是将武术的最核心层以及部分中间层的内容进行发展的结晶，简洁实用是其相对传统武术技击最主要的特点。现代性催生下的现代文明的特点之一就是标准化、简单化、精细化、科学化，而武术散打运动正与之契合。像现代竞技武术套路运动，则充分发展了武术技术的最外层，在半个多世纪的发展过程中取得了辉煌的成绩。现代武术发展的不足之处是武术分层技术体系的中间两层没有得到充分发展，这是造成很多民间传统武术练习者批评不绝于耳的主要原因。单纯站在散打竞技的角度，这些技法显然没有“用武之地”，但是，从武术的技法特色角度，应该将其通过其他对抗形式发展起来。

武术散打运动是武术适应现代化发展而打造的武术发展方向，在继续发展散打运动的同时，是否也应该把视野放宽，立足于中国传统文化特色和未来以和谐为理念的生态文明，将武术技击的中间层，特别是第三层独树一帜的技法挖掘出来，发扬光大，从而形成武术技击发展的新方向？竞技武术套路运动是竞技体育难美表现项群中的一支，今后在继续推进其发展的同时，是否也将其进行艺术包装，推上舞台，从而真正跨入艺术领域，形成充分表达中国文化“刚柔相济”思想的独特艺术形态？独具东方特色健身运动方式，是人类体育宝库的奇葩，太极拳已经具有了这样的发展趋向，今后是否可以经过专门改造，从太极拳及其他拳种中提取元素，打造新的武术健身养生内容，从而满足人们日益增长的健身养生需要？以上这些问题，都是通过构建分层技术体系而发现的中国文化和人类文明层面的武术发展问题。

其三，通过构建武术的分层技术体系，可以使人们全面认识武术。目前武术界对武术技击的认识有两类人群分别走了两个极端，其一，一类人群是现代散

打运动的习练者,他们站在散打竞技的角度否定传统武术技击,其二,一类人群是传统武术的习练者,他们站在武术传统技击的角度否认现代散打,还指责竞技武术套路。现代散打的很多习练者之所以认为传统武术不实用,是因为他们一方面仅仅用散打竞技一个标准,以技法是否简单实用衡量整个武术技击,另一方面,只看到了武术分层技术体系的最内层、最原始的简单实用技术,而不能全面认识到武术的核心层之外的技术。他们虽然抓住了武术的原始核心技术,但是忽视了武术技击的特色技术,未免太狭隘。这类人群好像数学领域“只承认自然数,不承认其他实用性不强的无理数、虚数等”。

此外,也不能因为过分强调传统武术的技击特色,而否认现代散打的武术属性。现在很多传统武术的习练者认为现代散打失去了传统武术的技击特色,从而将其排除在武术之外,还将其鄙视为“拳击+腿+摔跤”。散打固然失去了传统武术中的特色成分,但是,却保留了武术技击最原始的核心技术。而这些原始核心技术为世界武技所共有,人体大致相同的生理结构决定其具有大致相似的实用技法,我们无法区分正面直拳(冲拳)、侧面摆拳(摆拳)是武术的技术,还是拳击的技术,只能说他们是东西方,乃至全人类共有的技击技术。因此,不能因为散打技法简单实用、缺乏文化特色而将其否定,这正如数学领域不能因为强调无理数、虚数的重要而否定自然数的意义是一样的道理。武术中简单实用的技术不仅是武术的重要组成部分,而且是武术的核心技法,是其他大量技法产生的基础。通过构建该体系,正可以纠正忽视武术简单实用技术的片面认识。

其四,通过构建武术的分层技术体系,可以使人们一目了然地认识到武术技术的和谐层。由于武术越往外层文化特色越浓,而注重和谐是中国文化的主要特色之一,所以,武术技术的和谐主要体现在外面几层,并且这几层涵盖了技击术、艺术、健身术3个领域。正因为武术具有独特的套路运动形式、绵缓运动形式、桩功练习形式,以及与导引、气功相结合而形成的内练恢复形式,其技术才呈现出高度协调、内外和谐、周身一家的特色。很多运动项目的动作较为单一,因此,长期习练的结果只是个别动作的协调,而武术套路的动作却是多维度的,基本都由向四面八方出拳出腿的数十个动作组成,这种运动很容易使身体

的协调由“点”及“面”进而成“体”,从而使协调上升到整体和谐的高度。慢练及桩功练习的主要作用是增强大脑神经对身体的控制能力,长期习练的目的也是使身体更为协调,从而发出“周身一家”的整体劲。内练更利于机体在训练的“破坏”过程后更好地“重建”,同时又利于使身体由内及外地协调。武术的技击、艺术、健身这3个领域的技术都表现出高度和谐的特色,正是武术具有独特运动方法的使然。

武术技术所体现的由内及外、由上到下、由此及彼的高度和谐状态,正与未来以注重和谐为标志的生态文明意识相契合,我们应该着眼于未来,对其进行深入挖掘整理,使其在未来的文明形态中发挥更大作用。

在本文初稿完成后,恩师邱丕相教授给予了悉心指导,浙江大学林小美教授也提出了宝贵意见,在此深表感谢!

#### 参考文献:

- [1] 张岱年,方克立. 中国文化概论[M]. 2版. 北京: 北京师范大学出版社, 2004: 101.
- [2] 温力. “知行合一”与武术的技击特点[J]. 少林与太极, 1992(5): 32-33.
- [3] 肖红征,曾于久. 武术理论研究若干问题的讨论[J]. 体育科学, 2004, 24(8): 70-72.
- [4] 栗胜夫,马文海,刘会宾. 传承武术文化精华与批判封建糟粕[J]. 体育学刊, 2002, 9(6): 63-65.
- [5] 程大力. 不同等条件竞技是传统武术的重要原则[J]. 成都体育学院学报, 1994, 20(4): 6-10.
- [6] 邱丕相,王震. 人类生态文明视域下的未来武术[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(9): 1-4.
- [7] 程大力. 双方都“后发制人”是“和”[J]. 中华武术, 1995(2): 32.
- [8] 司马蓉. 武术应如何走向世界——武术向现代体育转化的思考[J]. 天津体育学院学报, 1992, 7(3): 18-22.
- [9] 杨建营. 传统武术和现代竞技武术比较研究[J]. 天津体育学院学报, 2004, 19(3): 93-95.
- [10] 温力. 中国武术套路产生的传统文化背景[J]. 体育科学, 1992, 12(3): 5-8.