

## 中国棍法对抗项目的技术体系重构与价值再释

阮文翩 马廉祯

### Reconstruction of the Technical System and Reinterpretation of the Value of Chinese Stick Fighting Events

RUAN Wenpian, MA Lianzhen

在线阅读 View online: <http://tykx.xml-journal.net/article/doi/10.16469/J.css.2025KX030>

## 您可能感兴趣的其他文章

### Articles you may be interested in

#### 对中国武术学科“三大体系”建构的理论之思

Theoretical Reflections on the Construction of the “Three Major Systems” of Chinese Wushu Disciplines

体育科学. 2022, 42(10): 28–34 <https://doi.org/10.16469/j.css.202210004>

#### 理法归统：中国武术“致敌以虚”的制胜思想及其核心技术论绎

On the Winning Ideology of “Weakening and Beating the Enemy” of Chinese Wushu and Its Core Techniques

体育科学. 2024, 44(10): 77–84 <https://doi.org/10.16469/J.css.2024KX033>

#### “锻炼行道，练以成人”：中国求道传统的武术文化实践

To Do and To Be: The Truth—Exploration of Traditional Chinese Martial Arts

体育科学. 2020, 40(2): 24–31 <https://doi.org/10.16469/j.css.202002003>

#### 以武化人：新时代中华武术具身教育对青少年人格培养的研究

Cultivating Character through Martial Arts: A Study on the Embodied Education of Chinese Martial Arts in the New Age on Adolescent Personality Cultivation

体育科学. 2025, 45(2): 46–56 <https://doi.org/10.16469/J.css.2025KX018>

#### 民族传统体育项目的现代化之路——北美印第安人棍网球历史文化流变及启示

The Modernization Journey of Traditional Sports of Ethnic Minorities: A Historical and Cultural Analysis of Lacrosse from Native American Indians in North America and its Implications

体育科学. 2024, 44(3): 89–97 <https://doi.org/10.16469/j.css.202403009>

#### 从人类武技的文明化进程探析传统武术拳种的未来出路：体系化传承、创造性转化、创新性发展

Study on the Future Way of Traditional Wushu—Sorts from the Civilization Process of Human Martial Art: Systematic Inheritance, Creative Transformation and Innovative Development

体育科学. 2022, 42(9): 82–89 <https://doi.org/10.16469/j.css.202209009>



关注微信公众号，获得更多资讯信息



## 中国棍法对抗项目的技术体系重构与价值再释

阮文翩, 马廉祯\*

(华南师范大学体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘要:** 在当下的发展过程中, 中国棍法对抗项目遭遇了技术体系失范、价值内涵贫瘠的双重困境, 亟需对其技术体系进行重构, 并深入挖掘其内在价值。研究一方面基于对棍法对抗实践经验与技术理论的体悟与理解, 另一方面系统梳理了《剑经》《少林棍法阐宗》等典籍的内容, 并从中提炼出“练、应、套、比”四位一体的训练模式。在整合上述两方面内容的基础上, 进一步提出棍法对抗项目技术体系的“目标—原则—内容”三维重构框架。此举不仅有助于推动传统武术的现代化转型与创新, 也能充分彰显和弘扬中国武术所蕴含的“技击为本”“练打合一”“相生相克”“信廉仁勇”等核心价值理念。在中国传统武术的复兴与创新进程中, 棍法对抗项目的技术体系重构与价值再释是具有借鉴意义的范例, 并为其现代化发展提供了理论支撑与实践指引。

**关键词:** 棍法对抗; 中国武术; 《剑经》; 《少林棍法阐宗》

**中图分类号:** G852 **文献标识码:** A

“棍”素有“百兵之首”的美誉, 因其技法繁富、实用性强, 始终在冷兵器时代的军事与武术领域中扮演着关键角色。历史长河中, 棍法不仅承载着中华民族崇德尚武的精神追求, 更凝聚了深厚的格斗智慧与文化内涵。从《剑经》《纪效新书》到《少林棍法阐宗》《手臂录》等兵学著作与武学典籍, 均对棍法的技法体系、战术思想及训练方法作出了系统而精细的论述, 这些内容事实上构成了一套兼具理论深度与实践指导意义的框架体系, 充分体现了其在中国武术发展中的独特地位。

近年来, 随着冷兵器对抗项目的复兴, 棍法对抗重回公众视野, 其技术魅力与文化价值被重估。从国际武联、亚洲大体联到国内各级武术协会与各种社会组织, 积极推动了棍法对抗赛事的频繁举办, 随着参赛人数的持续攀升, 可以愈加彰显其在现代体育领域的发展潜力。此外, 棍法不仅频繁出现在各类武术纪录片中, 在我国戍边防卫行动中也展现出独特的实战价值。棍法简练高效的技法与独特的技击理念, 使其在当今社会广受关注, 并引发热议。

在这一过程中, 棍法对抗不仅展现出扎实的实用功效, 更以蕴含深厚哲理的技击思维, 彰显了中华武术文化的核心价值。然而, 通过对现有文献的梳理、赛事调研, 并结合对一些武术传承人和专家的访谈发现, 当前棍法发展仍面临两大关键问题。一方面, 技术体系的传承与创新存在

断裂, 导致棍法的发展缺乏科学支撑。传统技法尚未得到系统整理以适应现代竞技需求, 部分技法内容仍停留在套路演示层面, 未能有效融入实战训练。另一方面, 文化价值的挖掘与阐释仍显不足。棍法所蕴含的文化与哲学意义未能得到充分彰显, 其当代价值仍有待深入挖掘。这一缺失不仅阻碍了棍法在现代社会的发展与传播, 也在一定程度上限制了其国际化推广的潜力。

鉴于此, 本文基于棍法文献的解读与实战观察, 尝试构建一套科学的棍法对抗技术体系。通过“技法、势法、战法”3层逻辑, 与现代发展需求相结合, 系统梳理其技术框架与文化内涵。

### 1 研究对象与文献回顾

#### 1.1 研究对象

本文旨在探讨中国棍法对抗项目(以下简称“棍法对抗”)的技术体系重构与价值再释。棍法对抗, 简而言之, 是一种基于“两两对抗”的比赛模式(图1)。鉴于本研究强调从中国传统棍法中汲取实践经验与知识精髓, 故有必

收稿日期: 2024-11-04; 修订日期: 2025-04-07

**第一作者简介:** 阮文翩(1997-), 男, 在读博士研究生, 主要研究方向为武术技术与理论, E-mail: ruanwenpian@qq.com。

**\*通信作者简介:** 马廉祯(1978-), 男, 教授, 博士, 博士研究生导师, 主要研究方向为中国传统体育历史与文化, E-mail: malianzhen@qq.com。

要将中国传统棍法纳入本研究分析范畴之中。在此,本文以《剑经》与《少林棍法阐宗》为典型材料样本,进行深入剖析与探讨。



图 1 中国棍法对抗项目图示

Figure 1. Diagram of Chinese Stick Fighting Events

## 1.2 文献回顾

近年来,学界关于棍法的研究已取得颇丰成果,通过对现有文献的系统梳理,可归结出以下两大特征,或言之,存在两种基本的研究取向。

其一,经验材料的古典取向。学界对棍法相关典籍的发掘与释读始终保持着高度的关注,众多学者对典型棍法文献进行了深入细致的剖析(刘鹏, 2014; 马明达, 2015a; 杨祥全, 2014; 张胜利 等, 2012; 张银行, 2014; 支川 等, 2022)。正如马明达(2015b)<sup>26</sup>所指出的,“作为文献大邦的中国,传统文化的每一领域都离不开文献支撑,武术亦是如此。”因此,回顾并梳理武术典籍,已被学界公认为是武术研究的逻辑起点,亦是重构棍法对抗技术体系的重要基石。在浩如烟海的棍法文献中,俞大猷的《剑经》与程宗猷的《少林棍法阐宗》堪称核心典籍。周伟良(2020)认为,“《剑经》是中国古代武术史上现存的第一本棍谱。”而《少林棍法阐宗》则被马廉诤等(2023)誉为“明代古典武艺和少林棍法臻于鼎盛的标志性成果”。尽管学者们以武术典籍为基础,对棍法进行了诸多有益的分析与探讨,为棍法对抗研究提供了宝贵的启示,但当前研究仍存在古法技术复原不够全面、价值提炼不够深入等局限性,这为本研究提供了进一步拓展和深化的空间。

其二,技术技法的实用取向。学界对于棍法对抗的探讨,始终秉持着实学实用的核心理念,强调技术技法的实战对抗性,这一取向充分体现了棍法对抗作为对抗项目的本质特征。有学者指出,棍法对抗通过系统的实战训练,能够有效提升训练者的胆气和心理承受能力,在激烈的对抗过程中,训练者需要面对各种突发情况和挑战,这种经历能够极大地锻炼他们的胆识和决断力(阮文翩等, 2022)。同时,棍法对抗作为一种全身性的运动,对训练者的体魄也有着显著的锤炼作用。通过反复的练习和

比赛,训练者的力量、速度、耐力等身体素质都能得到全面提升,从而促进个人的全面发展,实现身心健康的和谐统一。王春昊等(2021)的研究则进一步揭示了棍法对抗技法应用的现状。该研究指出,在当前棍法对抗的比赛中,劈打技法以其直接、有利得分的特点成为运动员们常用的攻击手段。不难发现,目前的研究在技术技法分析上存在一定的单一性,缺乏深入和全面地探讨。因此,亟待构建一个整合性的研究框架,对棍法对抗进行系统性的整理和深入分析。

总体而言,目前学界的研究取向为本文的研究范式奠定了重要基础,本文试图综合现有研究的经验材料的古典取向与技术技法的实用取向,尝试性地对棍法对抗项目的技术体系重构与价值再释。这一努力不仅能够有效与现有研究形成对话,还能在一定程度上弥补现有研究的不足,推动棍法研究向更深层次发展。

## 2 棍法对抗项目技术体系重构的三维框架

棍法对抗的现代化重构是传统武术创造性转化的重要体现。本文依托“1个基本目标、2个核心原则、3个具体内容”的系统框架,构建了层次清晰、规范有序的技术体系。1个基本目标,即现代化转型;2个核心原则,即技法兼容、进退活变;3个具体内容,即技法、势法、战法。

### 2.1 一个基本目标:现代化转型

棍法对抗的现代化转型,本质是传统武术技击范式向现代竞技规则的系统性转化。这一进程需依次突破价值理念、实战规范与文化表达的3重维度,通过层级递进的改革路径,实现传统武技的再生与重构。

第一维度,实现从致命杀伤到竞技理性的价值跃迁。棍法对抗的竞技化,首先需要重塑其功能定位,即传统棍法的战场杀伤逻辑必须转化为可量化的竞技效能。这一过程体现为技术评价体系的范式革命。欧洲历史武技(HEMA)通过将剑术中的致命攻击转化为“触击”计分系统,构建出一套有别于“真实剑斗”的武技体系,在保留技战术深度的同时,重塑了技术价值标准(曾杨等, 2024)。日本柔道则通过“投技优先”的规则设计,将传统柔术的关节破坏技术转化为以控制为核心的运动形态(Daigo, 2005)。这些案例表明,传统武技的现代存续,必然以功能价值转换为前提——当技术目标从伤害生命转向得分控制,技术体系才可能获得新的生存空间(表 1)。

表 1 棍法价值的理念转译

Table 1 The Conceptual Translation of the Value of Stick Techniques

| 维度   | 传统形态     | 现代转译   |
|------|----------|--------|
| 技术目标 | 致命杀伤     | 有效得分   |
| 技术评价 | 实战效果直观判断 | 量化评分体系 |

对此,棍法对抗技术体系重构的核心命题,正是在于将“一步杀一人”的战场逻辑转化为“可量化、可复现”的竞技效能——通过建立分级赋分规则,如躯干部位攻击(2分)、击打四肢(1分)、兵器失控(对手得1分),将技术效果转化为可计量的竞技参数。在保留空间争夺、力量传导等核心特质的基础上,构建符合现代体育精神的武术价值体系。

第二维度,构建多层次实战规范体系,确保范式转型的可行性。在技术层面,应建立“致死技法负面清单”,系统性剔除刺喉、戳眼等不可控攻击方式,确保技术应用的安全阈限;在规则层面,应强化行为约束,实施“三阶渐进式判罚”——技术犯规累计触发黄牌警告,战术犯规直接橙牌扣分,危险行为即刻红牌离场,形成严格的竞技纪律;在训练层面,应拆解传统技法为“基础动作模块—组合技术单元—战术应用体系”的三级结构,实现技术体系的可分解性与可重构性。这种结构化改造既维系棍法对抗的空间、时间控制智慧,又赋予其适配现代竞技的安全性与规范性。

第三维度,完成传统武术智慧的现代性转化。《纪效新书》的12个棍势组合,本质是杠杆力学与空间控制的系统化应用;《少林棍法阐宗》的“避实击虚”理念,体现了中国武术“以柔克刚”的战术哲学。通过解析棍法技术结构,并运用运动训练学原理优化技术链,可使古籍记载的“死招”转化为动态攻防中的“活法”(马廉祯等,2024)。这一转化并非简单的形式模仿,而是将传统技击智慧转化为符合人体运动科学的训练体系,使古籍中的战术思想在现代竞赛场景中焕发新的生命。

棍法对抗的现代化转型,本质上是文化符号的再生产过程。这一过程不仅关乎技术重构,更涉及价值体系的重塑。它要求以创造性转化的思维,在历史传统与现代需求之间建立“价值对位”。当棍法技术完成从战场搏杀到体育竞技的功能转换,从口传心授到科学体系的革新,这项古典武艺方能在现代体育语境中实现真正的范式升级与文化再生。

## 2.2 两个核心原则:技法兼容、进退活变

棍法典籍与兵学著作皆有“棍兼各利器之法”之说,主要因其材质与属性赋予了棍法兼容并蓄、融通多器的特性。(棍)劈打和(枪)扎击融合,且以“步法”作为点睛之笔,这2个原则形成了棍法对抗训练和实战的基调,是棍法对抗项目顶层设计的细化与深化,更是体证中国武术特殊的对战思维,培育其武术精神的重要方式。

“技法兼容”是棍法超越短兵局限的智慧结晶。相较于长枪,棍属短器,存在天然劣势;而枪虽难以如棍般大封大劈,其优势却在于“一扎制胜”。为扬长避短,练棍的武术家们便开始在棍的技术上下功夫,采枪之所长,融于棍

法之中,以成其兼收并蓄之妙。特别是《少林棍法阐宗》一书五十五棍图诀几乎都是枪法,其中,单手扎枪势,也叫“弃枪之法”。程宗猷(2006)<sup>111</sup>认为,“少林棍之妙也在于此。如果我单手扎对方圈里,对方拿开,我失前手,则顺势用倒拉鞭而走,随用风卷残云;如果单手扎对方圈外,对方拦开,我失前手,则顺势用孤雁出群势而走,随用鹞子扑鹌。”显然,其以枪势为虚、劈势为实,在真真假假中变换招势,觅寻战机和优势。就笔者在棍法实战对抗中的体悟而言,枪与棍技法的融合,不仅丰富了技击手段,也提升了实战中的应变能力。融合技法使操作者在远可凭快扎,压制对手先机;近则以劈打,形成压迫之势。远近结合,攻防衔接自然,从而掌控距离与节奏,在实战中稳占主动。另外,其站位与一般棍法的右足右手在前也不同,持棍位置可以变换到以左手左足在前,这可以有效克制对方门户,这是棍法在于“活变”的体现,也是棍法打破“刚柔对立”“长短相克”的思维定式——通过“兼枪带棒”的技术融合,重构其攻防体系的弹性边界。

“进退活变”的时空控制是棍法动态智慧的终极表达。戚继光(2021)<sup>139</sup>在《纪效新书》中强调,“学拳要身法活变,脚法轻固,才能进退得宜”。此理于棍法尤为适用。戚继光(2021)<sup>126</sup>曾以自身实战经验,论述枪法之“拿法”与棍法之“步法”如何相辅相成,“山东、河南各教师,相传杨家枪法,其中阴阳虚实之理与我相同。其最妙是左右二门拿他枪手法,其不如是撒手杀去而脚步不进。今用彼之拿法,兼我之进步,将枪收短,连脚赶上,且勿杀他,只管定他枪,则无敌于天下矣。”可见枪法和棍法的融合在于核心的步法,依托“步法活变”的动态智慧,在虚实转换中掌控时空主动权,使棍法超越单一器械的物理局限。

关于步法的运用,程宗猷与吴殳均有独到见解。如程宗猷(2006)<sup>116</sup>在《少林棍法阐宗》指出,“出棍循环无端进退无迹,如电飞雷奔,目不暇视,手不暇指”;吴殳(2006)<sup>4</sup>于《手臂录》指出,“古以中平为枪中王,诸势皆从此出也,非守株待之中平而可以为王也。身法手法,其变何穷,彼此相制”。因此,棍法对抗的精妙之处,在于一个“活”字。退可以长制短,进则以短制长。在这一思想的启发下,近代武术家马凤图、马英图以黄林彪的五十五图棍与奇枪之法为基础,融合六合枪法、少林棍法及诸家珍稀枪术,重新整编并创新发展出“风磨棍法”,其显著特色亦在于“活变”二字。在演练与实战中,步法、身法与势法的运用须灵动自如,方能应对多变局势。从技击实用的角度看,步法至关重要。对手来攻之际,若能以步法巧妙闪避,不仅可避其锋芒,更能顺势转守为攻,创造有利的反击空间,从而掌控对抗节奏。步法在攻防转换中起着关键作用,其灵活性直接影响胜负的走向。

这两大原则共同构成了棍法对抗的认知范式。“技法

兼容”突破器械的功能边界,在技术层面实现攻防体系的弹性扩展;“进退活变”重构时空的掌控维度,在战术层面达成动态平衡的智慧博弈。二者犹如阴阳双鱼,在攻守转换中演绎“以巧破力、以静制动”的东方技击哲学。这种智慧超越单纯的力量对抗,将棍法技法升华为身体与心智协同运作的认知艺术——当修习者能在电光火石间完成技术转换与时空计算,便真正触摸到了中国武术“以术载道”的文化要旨。

### 2.3 三个具体内容:技法、势法与战法

棍法对抗的技术体系以“技法—势法—战法”为立体化进阶架构,三者层层递进、互为支撑,构建了从基础动作到战术思维的系统性认知框架。其理论根基既承接《剑经》《少林棍法阐宗》等古典武学智慧,亦经由当代武术对抗理念的演绎与整合,彰显出传统技击向竞技科学转化的内在逻辑。

“技法”作为棍法实战的根基,是整个体系的起点。就《剑经》《少林棍法阐宗》所载技法而言,其内容繁复,涵括“打、杀、劈、扎”等多种动作形式。为贴合当下训练与竞赛需求,本文在梳理二书技法的基础上,结合实战逻辑与现代训练原则,对基础技法进行重构,归纳为三大类,分别是“击法”“扎法”“格法”。击法即劈打,按照人体部位区分,分别有立劈、斜劈、横劈形成立体攻势;扎法有单手扎和双手扎,兼具精准与爆发;格法通过拦、拿和上、中、下三格构成多层防御网。这些技法通过“练、应、套、比”四阶训练完成内化——从定步空击到器械击靶,从原地格挡到活步防守,最终以“力竭为度”达成身体记忆的深度固化。《手臂录》记载的“先练戳,戳不许多,四伐五伐,则喘息汗下,止而少憩,又四伐五伐,以力竭为度,戳不竭力,则手臂不油滑,初址不固,临敌无以杀人矣”极限制训练法(吴昱,2006)<sup>207</sup>,揭示了技法精熟的本质规律。只有突破生理极限的千次重复,才能使技术从有意识操控升华为无意识反应,为实战对抗奠定神经肌肉的自动化基础。

“势法”是技法向实战转化的关键枢纽。其核心在于营造特定的攻防态势与技术意图,其实现依托于身形、步法、节奏与单势的有机配合。它不仅关乎动作本身的完成,更强调在对抗情境中对时机、空间与对手状态的感知与利用。其本质是通过预设攻防场景,在动态对抗中激活技术的应变潜能。《少林棍法阐宗》中的“劈势”与“高提势”,皆以对手动作为触发条件:当敌方突刺时,劈势通过缩手抬棍完成截击;当对手攻入小门,高提势则借势提棍形成防御反攻。这种“以动制动”的互动逻辑,要求习练者突破单人训练的静态模式,在攻防角色互换中培养时空感知力。同时,程宗猷(2006)<sup>117</sup>强调,“对敌,或未发而先入,或待发而后应,随时审势,见可而进”,正是揭示势法的核心价值——通过对对手动作的实时解析,在极短时间完

成“感知—决策—执行”的认知闭环,使单招技法在动态对抗中演化为连贯的战术链条。

“战法”作为体系的最高维度,是技法与势法的智慧升华。它超越具体招式的物理博弈,直指对抗的心理与战略层面。赵本学等(2017)<sup>228</sup>提出的“哄他旧力过去,新力未发而乘之”,将战术焦点从力量对抗转向时机捕捉。《剑经》所言“刚在他力前,柔在他力后”(俞大猷等,2002)<sup>3</sup>,则通过虚实变化瓦解对手的心理预期。这种战术智慧体现在三重境界:其一,通过节奏控制制造“时间差”,在对手力量转换的瞬间完成突袭;其二,利用假动作创造“空间差”,诱使对手暴露防守空当;其三,借助心理博弈形成“意图差”,在对手犹豫刹那发动致胜一击。战法的精妙运用,标志着习练者从“形似”到“神至”的跨越——当技术储备转化为直觉化决策,当身体反应升华为战略预判,棍法对抗便升格为心智与技艺的双重博弈。

上述三者构成的进阶体系,映射出中国武术“由术入道”的修习哲学。技法训练锻造身体的武器化,势法对抗磨砺动态的感知力,战法运用则培育心智的掌控力。从“身技”到“身道”的升华,是武术典籍诠释身体文化和使用方法的旨要(张震等,2019),这使传统棍法超越单纯的暴力输出,成为融合力学智慧、时空哲学与心理战术的东方技击范式。在现代化转型中,唯有保持技法之“根”、激活势法之“变”、贯通战法之“神”,方能使棍法武艺在现代竞技场域中延续其跨越千年的文化生命力。

## 3 技击到文化:棍法对抗项目的深层解读与价值再释

基于当前棍法对抗项目文化价值缺失的困境。本文指出,棍法对抗的深层价值主要体现在重申其核心特征、体悟其修习模式、领会其对战思维和强化其内在精神4个方面。这4个方面体现出棍法作为冷兵器技击的特质,也揭示其在训练方法、对抗哲学与文化精神上的独特内涵。

### 3.1 重申中国武术的核心特征:技击为本

中国武术的本质根植于其技击属性,这一特征不仅是武术历经千年演化的根本动力,也是其核心文化标识。无论是冷兵器时代的战场厮杀,还是民间自卫的实用需求,武术始终以“高效制敌”为核心目标。技击不仅构成武术的技术基石,更承载着武术的哲学智慧与文化精神。当代武术的发展若偏离这一本质,便如同剥离灵魂的躯壳,徒有其形而失其神韵。

技击是中国武术存续的本体论根基。戚继光(2017)<sup>112</sup>在《纪效新书》中提出:“此器势短,步卒习用……即法中皆一打一刺”,精准概括了棍法作为战场兵器的实用本质。他对“打刺二元结构”的提炼,将复杂技法简化为“一打一刺”的致命攻击,体现了军事武艺的效率至上原则。俞大猷等(2022)在《剑经》中提出“旧力略过,新力未发”的攻

防时机理论,更是将棍法技击上升为时空控制的科学体系。这些典籍表明,传统武术的技术体系本质上是以“高效制敌”为目标的技击系统,其套路演练与器械形制均是技击思维的物化表达。即便进入现代社会,武术逐渐受到竞技、表演等多元因素影响,但其在民间仍多保留自卫、防身的实用导向,训练内容也多围绕实战经验而展开。

全球武技体系发展进一步印证了技击的价值。从国际视角来看,诸多武技体系以不同方式传承并保留了技击的本质。例如,日本剑道通过“残心”训练实现“攻防一体”的精神境界(Bennett, 2015);巴西战舞则以“舞蹈化”形式隐藏格斗意图(Capoeira, 2002),两者均通过文化转译使技击功能获得新生。然而,中国武术在发展过程中却面临双重危机:在技术层面,花法虚招的泛滥消解了攻防转换的逻辑链条(程馨等, 2002);在文化层面,过度符号化的“武德”叙事削弱了实战智慧的精神内核(彭国强, 2023)。这种困境的根源在于对“技击”的误读——将暴力控制等同于暴力消解,将安全规则误解为功能替代。因而,重申武术的技击本质,并在现代语境中进行创造性转化,已成为武术发展的关键议题之一。

在确立技击本体的当代价值后,亟须探索适合现代语境的武术转化路径。棍法对抗凭借其独特的技术特性与文化基因,成为破解困境的重要切入点:其一,明代兵书《纪效新书》确立的“打刺二元结构”为技术标准化提供了原型框架,而俞大猷《剑经》提出的“空处去杀”等战术思维,则构成可迁移的对抗哲学;其二,棍法对抗的器物实感与规则可控性,使其兼具技击真实性与竞技安全性;其三,军事武艺的实效性原则为棍法对抗训练提供了方法论镜鉴。

这一转化路径需要从理论到实践全面推进。通过将棍法古籍中的静态图谱转化为力学控制体系,并将口头经验升华为科学训练模型,以此构建完整的对抗体系。这不仅为其他武术内容的技术重构提供了具体路径,更昭示出传统武术整体突围的方向——唯有以技击本体为锚点,在技术理性与人文价值的张力之间寻求平衡,才能实现从历史遗产向现代体育项目的范式转化。

这一转化不仅关乎棍法对抗的现代化革新,更是对中国武术技击逻辑的全面重构。武术的当代发展实质上是技击本质的创造性转化,它要求摒弃传统中“套路与对抗”的二元对立思维,在技术体系上实现“传统技法—竞技单元”的科学转译,并在文化层面完成“暴力控制—智慧展现”的文化升维。唯有如此,武术才能突破“非遗展演”的桎梏,在全球化竞技舞台上重建其作为东方格斗智慧载体的文化身份。

### 3.2 体悟中国武术的修习模式:练打合一

中国武术的修习传统以“练打合一”为核心逻辑,构建了技术训练与实战应用深度融合的认知体系。棍法对抗

作为技击技艺的典型代表,其训练模式完整呈现了“以练促打、以打验练”的辩证关系,体现了武术从技术习得到能力转化的系统性智慧。这一模式不仅关乎动作的精准性,更通过身体实践实现技击思维的升华。

“练”是“打”的基础。单势技法训练通过“劈”“扎”等核心动作的千次重复,将攻防技术刻入肌肉记忆;应招对抗则通过预设攻防场景,培养修习者捕捉破绽、预判时机的动态感知力;套路演练则进一步将单势技术编码为连贯的战术轨迹,在虚拟对抗中形成身体对攻防节奏的直觉反应。《剑经》所言“凡起手要打要杀,俱要在他门内一尺之间”(俞大猷等, 2002)<sup>28</sup>,正是通过阶梯式训练将技术从机械重复升华为本能应对。

“打”是“练”的目的。势和路不仅是实战的基础,亦是技法熟练度的体现,其核心在于“单势动作的合理组合”,而对抗训练则用于检验技法在实战场景中的适用性。二者既相辅相成,又具有递进关系。然而,当代武术传承中“练”与“打”的割裂,导致技术体系陷入认知困境(杨建营, 2022)。学校套路教学退化为无对抗意图的肢体展演,民间试招停留于低强度的形式化演练,二者均抽离了技术应用的实战语境。这种断裂使武术修习异化为“能演不能战”的空洞形式——当动作规范失去实战检验的参照,当战术思维缺乏动态对抗的淬炼,技术认知便会丧失其生命力。因此,打是练的最终导向。

“练”与“打”本为一体。通过典籍研究,《剑经》《少林棍法阐宗》所确立的棍法训练体系始终遵循“练打合一”“术道并进”的技术理念,并形成了以“练、应、套、比”为结构的训练模式。该模式始终以技击为导向,强调技术习修与身体认知的双向联动。其中,“练”指单个动作的重复训练,如“揭棍”(自下而上挑击)、“劈棍”(上下或左右劈击)、“扎棍”(流水棍法,直来直往)。单势训练的目标在于掌握发力技巧,并以“力竭为度”确保技术的稳固与熟练。在此基础上,进入定步或活步对抗训练,如“一打一揭”“一打一扎”的应招练习。在这一过程中,棍法训练不仅强调动作的精准性与力量控制,更通过对抗训练实现“练”与“打”的自然衔接。例如,应招训练要求练习者在对手的攻势中体悟棍法的攻防技巧,理解如何在动态环境中进行有效的攻防转换。俞大猷等(2002)<sup>221</sup>指出,“待他动,欲打我,我就杀他。”这表明,在实战环境中,练习者需深刻理解“练”与“打”的辩证关系。只有在不断的应招训练中,方能体悟动作的真实意义,并最终提升实战能力。同样,《少林棍法阐宗》中关于“劈势”的棍诀亦强调:“立自摩旗,或自劈,或横劈,只需一缩手,极为便宜”(程宗猷, 2006)<sup>85</sup>,表明对抗中的应变能力与动作的灵活性密不可分。这种训练模式不仅是身体的锤炼,更是思维与感知的磨砺。动作的重复与对抗体验能够强化练习者对空间、力度、时

机的感知能力,从而实现更深层次的心理启发(夏皮罗, 2014)。换言之,练习者通过对动作的“身体化”体验,激活内在的判断力与应变能力,最终达成“练打合一”的修习目标。

单势训练、应招训练与套路练习的有机结合,是实现“练打合一”的关键。单势训练提供技术基础,应招训练让练习者理解招式的实际意义,而套路练习则将单势动作与动态攻防有机结合,为对抗奠定了坚实的技术基础。中国武术的修习传统蕴含着独特的认知哲学,其“练打合一”实践逻辑并非是简单的技术叠加,而是通过身体化训练构建技击智慧的认知体系。棍法作为技击技艺的典型载体,完整展现了由“形下之器”向“形上之道”的升华路径——从身体动作的机械重复,到战术思维的动态生成,最终达成“身心互构、术道并进”的境界。

### 3.3 领会中国武术的对抗思维:相生相克

在棍法对抗训练实践中,“练打合一”不仅实现了动作与技法的统一,也为习练者提供了深入领会武术哲学的契机。从技击训练到哲学内涵,棍法在攻防动态中展现出“相生相克”的对抗智慧,这一思维贯穿于每一招每一式之中,并进一步升华为武术的独特价值。

中国武术的对抗思维,本质上是以《周易》“一阴一阳谓之道”为本体论根基的实践延伸。棍法训练中的“练打合一”不仅体现了技法与体势的融合,更在攻防转换的力量博弈中,使习练者体悟“相生相克”的辩证法则。这种动态平衡的智慧,既根植于《道德经》“万物负阴而抱阳”的宇宙观,也体现于戚继光提出的“长短相卫,奇正相生”之兵法思维,并最终凝练为棍法对抗中的战法。

从本体论层面观之,中国武术的“变易”思维可追溯至先秦典籍对运动本质的认知。《周易·系辞》提出“刚柔相推而生变化”,揭示矛盾转化规律,而《孙子兵法·势篇》则以“战势不过奇正,奇正之变不可胜穷”构建战术框架,二者共同塑造了武术对抗中的“变的认知范式”。如曾仕强(2017)所言,“变动恒常观”,在这一范式下具体化为棍法对抗的三重维度:其力学转换遵循《周易·说卦》“立地之道曰柔与刚”的辩证法则;战术选择契合《孙子·计篇》“能而示之不能”的谋略精髓;空间操控则演绎《鬼谷子·反应》“动静虚实之理”的博弈智慧。这种哲学思维不仅塑造了棍法的整体框架,更直接指导了对抗中的技术运用。

俞大猷《剑经》所强调的“刚在他力前,柔在他力后”生动体现了传统武术“顺势应变、因敌制胜”思想的身体化实践。通过足、腰、梢的力学传递链,习练者得以预判对手重心偏移,实现“致人而不致于人”的控制境界。这一理念在实战中具体化为精微的技法运用。例如,当棍遭遇长枪压制时,戚继光(2021)<sup>[11]</sup>提出的“短兵长用”策略突破了器械形制的物理局限,通过“突入五尺”调整作战距

离,使棍的攻击半径在近身范围内超越长兵,正是“反者道之动”逆向思维的战术映射。《少林棍法阐宗》所载“披身势”技法,通过佯退诱敌,实现攻守转换(程宗猷, 2006)<sup>[74]</sup>,可视对《孙子·势篇》“以利动之,以卒待之”谋略的创造性发展。而《剑经》“滴水入小门”破绽捕捉术,则将唐顺之《武编》“虚则实之,实则虚之”的空间哲学具象化为战术动作,配合“前脚要曲,后脚要直”的站姿要求(俞大猷等, 2002)<sup>[5]</sup>,通过下丹田为轴心的空间控制,使得习练者能在“时移则势异”的变化中作出精准判断。

棍法典籍的技术描述不仅是技与理的阐释,更蕴含着深刻的哲学思辨。如,《剑经》关于“拍位”的界定——“千千万万步俱有拍位”(赵本学等, 2017)<sup>[224]</sup>,本质上是对《周易·系辞》“变通者,趋时者也”的时间化诠释。在“披身势”与“孤雁出群势”转换过程中,节奏控制不仅决定动作衔接的流畅性,更体现了对战机瞬息变化的精准把握。通过这一训练体系,棍法不仅成为技击实践的手段,更转化为理解中华优秀传统文化“形势结合、刚柔并济”思维方式的载体,使技法与哲理相融共生,推动棍法在新时代背景下的创新发展。

对武术“相生相克”哲学的领会,其最终价值在于完成“由武入道”的精神转化表达。当习练者通过“审时度势”的反复锤炼,将戚继光“临敌制变”的战术能力升华为“止于可止”的道德自觉,棍法便从攻防之术转化为心性修炼之器。这种“术以载道”的实践路径,最终指向“知行合一”境界,在动态平衡中实现武术技术与文化价值的深度融合。

### 3.4 强化中国武术的内在精神:信廉仁勇

“信廉仁勇”作为中国武术的核心精神范式,可溯源至《史记·太史公自序》中“非信廉仁勇,不能传兵论剑”的武学评判标准(司马迁, 2006)<sup>[549]</sup>。这一理念不仅构筑了习武者的道德基石,更塑造了武术文化的精神框架,使武术实践超越了单纯的技击层面,成为修身养性、完善人格的重要途径。

棍法对抗作为中国武术的重要组成部分,兼具技击价值与道德内涵,其攻防体系不仅体现出高度的实战效能,同时也承载着深厚的伦理意蕴。然而,现有武术文献尚未直接将“信廉仁勇”与棍法对抗建立明确关联。为此,本文拟从技法体系、实战实践与哲学思想3个层面,探讨该精神范式如何融入棍法训练之中。通过梳理棍法的核心技法及其实践逻辑,并结合武术伦理与哲学思辨,进一步揭示棍法如何在新时代背景下实现技术精进与精神涵养的双重价值。

在棍法实战对抗中,“信”体现为规则意识与技艺传承。规范化训练不仅确保技法的精准与稳定,更反映练习者对传统技艺的忠实继承及对竞赛规则的严格恪守。例如,扎法训练要求中正稳健,既需精准打击目标,又需遵循规矩,

避免误伤对手。这种对规则的尊重与坚守,正是棍法“信”的精神在实践中的具象化体现。“廉”则表现在棍法对技法设计的克制与实用性追求。《剑经》多次强调技法的简洁与高效,棍法中的劈法、扎法便是在这一理念指导下发展而来。这些技法摒弃冗余动作,经过反复训练,使其更适应实战需求,从而展现“廉”所蕴含的克己守正精神。

“仁”则贯穿于棍法对抗的全过程,尤其体现在对对手的尊重与规则的内化之中。现代棍法比赛对膝盖、脑后区域攻击的严格限制,既是对参赛者安全的保障,也体现了武术的伦理自觉。这种以尊重对手为前提的对抗模式,正契合中国武术“以和为贵”的哲学理念。而“勇”不仅是一种外在的无畏,更是内在意志的持续锤炼。棍法训练,尤其是“练打合一”体系,强调高强度与持久性,要求练习者在身体与心理的双重压力下不断突破自身极限。这种对困境的直面与克服,不仅在竞技场上体现为技术与战术的胜利,更在长期训练中塑造练习者的坚定品格。

棍法的真正价值,并不仅止于技击胜负,而在于技艺与精神的双重提升。长期的修炼不仅增强身体素质与技战术能力,更在对抗实战中锤炼心理素质,使练习者在面对挑战时保持冷静、坚韧与自信。随着修习的深入,棍法训练不仅塑造敏捷的身手,更培养坚韧的意志,使习武者在技击之外,亦能将武术精神融入日常生活,以棍法之道映照人生之道。最终,技道并进,武德兼修,棍法修炼者方能真正达到“术道并进”的理想境界,在棍法对抗的实践中领悟更高层次的武术智慧与人生哲理。

#### 4 结语

棍法对抗项目的技术体系建构,本质上是对《周易》“形而上者谓之道,形而下者谓之器”命题的武术实践回应。其发展轨迹展现出独特的辩证逻辑,既需恪守“技击为本”的实用传统,更要实现“术道合一”的文化自觉。在历史维度上,棍法的体系化进程始终贯穿着实践智慧与哲学思辨的交融。将其定性为“诸艺之首”,是对战争谋略的技击转化,使其成为可操作的身体记忆。这种“练打合一”的实践理性,使棍法突破单纯技击范畴,成为体认“反者道之动”辩证思维的具身化媒介。

进一步审视,棍法以简洁高效的技击特性确立了“技击为本”的武术核心理念,其“练打合一”的训练逻辑确保了技术与实战的内在统一性,并通过身体实践深入挖掘武术的文化内涵。在此基础上,“相生相克”的哲学思维进一步丰富了棍法的对抗技艺,使技法与哲理相互融合。而“信廉仁勇”作为中国武术精神的凝练表达,在棍法的实践过程中得到具象体现,为技击赋予了道德与文化的双重深度。

然而,棍法对抗的价值并不止步于武学典籍的记载或

历史武艺的复兴。其技术体系的重构不仅为当代武术竞技化发展提供了科学支撑,也使其在规则设计、技术训练与赛事实践中展现出高度的可操作性。通过精确化的攻防技术标准、科学的分级训练体系以及合理的竞赛规则,棍法得以在现代竞技场景中保持实战性,并充分发挥其“练打合一”的技战术优势。作为一项深植于中国文化的运动形式,棍法对抗在当代社会的发展进程中,既能彰显中国武术独特的文化基因与哲学智慧,也能为中国体育文化的多样化发展注入新的活力。

在这一基础上,棍法的现实意义尤为显著。在体育教育领域,其训练逻辑与价值导向能够强化规则意识与团队精神,同时培养练习者的心理韧性与道德修养;在竞技推广方面,棍法对抗为中国冷兵器运动项目的现代化探索提供了一个鲜活案例,展现了传统技艺与现代体育结合的巨大潜力;而在文化传播层面,棍法以其“源于实战锤炼的技击智慧”与“融合儒释道思想的哲学内涵”,将成为中国武术国际传播的重要载体。研究棍法对抗项目,不仅在于对这一武术分支的技术重构与理论诠释,更在于探索其在新时代背景下的多重可能性。

#### 参考文献:

- 程馨,白真,程大力,2022.传统武术难以技击的原因及发展路径[J].*体育学刊*,29(5):34-39.
- 程宗猷,2006.少林棍法阐宗[M].太原:山西科学技术出版社.
- 刘鹏,2014.丝绸之路语境下之西棍研究[J].*西安体育学院学报*,31(5):578-581.
- 马明达,2015a.匾围和尚与少林棍法研究(上)[C]//马廉祯.武学(第1辑).桂林:广西师范大学出版社:11-17.
- 马明达,2015b.中国古代武艺珍本丛编 上辑[M].济南:齐鲁书社:26.
- 马廉祯,阮文翩,2024.对《少林棍法阐宗》技理的多维解读及其当代价值的探究[J].*北京体育大学学报*,47(5):131-142.
- 马廉祯,岳文言,2023.明代《少林棍法阐宗》版本及南北武艺的融通[J].*西安体育学院学报*,40(4):470-479.
- 彭国强,2023.中华传统武术技击的争鸣反思、价值提炼与能力提升进路[J].*上海体育学院学报*,47(7):87-94.
- 戚继光,2017.纪效新书[M].葛业文,译注.北京:中华书局:134.
- 戚继光,2021.纪效新书[M].马明达,马廉祯,点校.北京:人民体育出版社:126.
- 阮文翩,陈海东,马杰威,2022.当代少林功夫竞技体系的继承与创新:以少林棍为例[J].*武术研究*,7(7):60-65.
- 司马迁,2006.史记[M].北京:线装书局.
- 王春昊,曾天雪,2021.古典长兵技术复兴的当代探索[J].*吉林体育学院学报*,37(4):94-99.
- 吴旻,2006.手臂录[M].太原:山西科学技术出版社.
- 夏皮罗,2014.具身认知[M].李恒威,董达,译.北京:华夏出版社:38.
- 杨建营,2022.从人类武技的文明化进程探析传统武术拳种的未来出路:体系化传承、创造性转化、创新性发展[J].*体育科学*,42(9):82-89.

- 杨祥全, 2014. 艺中魁首夜叉正传: 程宗猷《少林棍法阐宗》散论 [J]. 搏击(武术科学), 11(10): 1-6.
- 俞大猷, 李良根, 2002. 剑经注解 [M]. 李琳, 校注. 南昌: 江西科学技术出版社.
- 曾仕强, 2017. 中国式思维 [M]. 北京: 北京联合出版公司: 63-70.
- 曾杨, 朱东, 2024. 欧洲中世纪武技文化: 基于武技文献的分析 [J]. 成都体育学院学报, 50(2): 93-100.
- 张胜利, 郭志禹, 2012. 地域文化视野中的“西棍”解读: 以甘肃为例 [J]. 西安体育学院学报, 29(2): 139-142.
- 张银行, 2014. 《剑经》研究 [J]. 体育科学, 34(12): 18-29.
- 张震, 李秀红, 2019. 返本与开新: 中国武术原典诠释基本问题论 [J]. 体育学研究, 2(2): 48-57.
- 赵本学, 俞大猷, 2017. 续武经总要 [M]. 谭斌, 点校. 北京: 商务印书馆.
- 支川, 马文国, 冷传奇, 等, 2022. 《剑经》基本技法及其武学价值探析 [J]. 体育与科学, 43(6): 31-37.
- 周伟良, 2020. 《剑经》[J]. 中华武术(研究)(4): 18-19.
- BENNETT A C, 2015. Kendo: Culture of the Sword [M]. Richmond, CA: Univ of California Press: 29.
- CAPOEIRA N, 2002. Capoeira: Roots of the Dance-Fight-Game [M]. Berkeley, CA: North Atlantic Books: 3.
- DAIGO T, 2005. Kodokan Judo: Throwing Techniques [M]. Tokyo: Kodansha International: 9-10.

## Reconstruction of the Technical System and Reinterpretation of the Value of Chinese Stick Fighting Events

RUAN Wenpian, MA Lianzhen\*

*School of Physical Education and Sports Science, South China Normal University, Guangzhou 510006, China*

**Abstract:** In the current development process, the Chinese stick fighting events has encountered the dual dilemma of technical system disorder and poor value connotation. Therefore, it is urgent to reconstruct its technical system and deeply explore its intrinsic value. Based on the understanding and comprehension of the practical experience and technical theory of fighting, this study systematically sorts out the contents of classics such as “Sword Classics” and “Shaolin Stick Method Explanation”, and extracts the four-in-one training model of “practice, response, set, and comparison”. On the basis of integrating the above mentioned aspects, the three-dimensional reconstruction framework of “goal-principle-content” of the technical system of stick fighting events is further proposed. The achievements of this study will not only help to promote the modernization and innovation of traditional martial arts, but also fully demonstrate and promote the core value concepts of Chinese martial arts such as “skill-based” “unity of practice and fighting” “mutual promotion and restraint” and “faith, integrity, benevolence and courage”. In the process of revival and innovation of traditional Chinese martial arts, the reconstruction of the technical system and reinterpretation of the value of the stick fighting events is a significant reference, and provides theoretical support and practical guidance for its modernization development.

**Keywords:** *stick fighting; Chinese martial arts; Sword Classics; Shaolin Stick Method Explanation*

