

学术争鸣

武术内外家之争:焦点、论点及其分水岭

田金龙¹,邱丕相²

(1.邯郸学院 太极文化学院,河北 邯郸 056005; 2.上海体育学院 武术学院,上海 200438)

摘要: 武术内外家的争论围绕1个焦点与3个论点展开。1个焦点即可乘与不可乘之争,3个论点即“主搏与主制”“主动与主静”“主外与主内”的辩论。通过对于技术思路、技术主张、方法运用、身体修炼等系列辩论的分析,从中国传统的体用关系出发,立足于“体”为“用”之本的角度定义了武术内外家的概念。提出:两家立论各有理论支撑,外家持体能论,内家持意识论,体能与意识的关系问题是两家在理论上的分水岭;外家追求“以大胜小”,内家追求“以小博大”,大与小的博弈问题是两家在技术上的分水岭。

关键词: 武术; 内家拳; 外家拳; 分水岭; 武术理论; 武术技术

中图分类号: G852

文献标志码: A

文章编号: 1000-5498(2020)11-0013-05

DOI: 10.16099/j.sus.2020.11.002

决定武技胜负的因素有技术、体能、心理,且三者相互影响。对体能与心理作用的不同认知会形成不同的技术走向。很多武术流派的形成与此有关:有侧重意识训练的,如太极拳、形意拳等;也有侧重力量、速度训练的,如少林拳、长拳等。明末清初著名学者黄宗羲为浙东武术家王征南先生撰写《王征南墓志铭》时,提出了武术有内家与外家之别,引发了后世内家之争。随后,内家拳逐渐发展并汇聚成以太极拳、形意拳、八卦掌为代表的内家三拳。从拳风上看,内家拳绵柔,外家拳刚猛;从拳理上看,内家拳重意,外家拳重力。争论也随之升级,成为一个学术话题。但由于这些争论对现象的描述偏多,说理不够透彻,故此“公案”一直未有定论。

黄宗羲^[1]在《王征南墓志铭》开篇即言:“少林以拳勇名天下,然主于搏人,人亦得以乘之。有所谓内家者,以静制动,犯者应手即仆,故别少林为外家。”意即外家拳追求勇猛,擅长发起攻击,但也留下空当,给对方以可乘之机;内家拳以静控制对方的动,使来犯者应手跌仆。文中令人困惑的是:①为什么“主于搏人”就“人亦得以乘之”,而“以静制动”就可有“犯者应手即仆”的结果?②为什么“主于搏人”就是外家,而“以静制动”就是内家?③武术内外家分类的依据是什么?两家立论能否成立?对此,黄宗羲未说明,但其

文意也可理解为:可乘的是主搏的、主动的,是外家;不可乘的是主制的、主静的,是内家。即归纳为关于可乘与不可乘、主搏与主制、主动与主静、主内与主外等4个辩论。这也正是武术界关于内外家之争中辩论得最多的问题。

如果双方所论都有一系列的理法作为支撑,且有逻辑关系,那么两大体系都是成立的,武术内外家的分类也是符合学术规范的。通过这种逻辑关系,可查看两大体系的基本走向,并从体系的角度讨论相关理法问题。故此,关于武术内外家分水岭的探讨是两大拳系从经验对比到学术论证的转折,也是中国武术建立自身理论体系必不可少的重要环节。

1 4个辩论的逻辑关系

1.1 1个焦点

“可乘与不可乘”既是技术思路之争,也是焦点之争。为顺利展开辩论,论战双方首先要理清思路,站在论战的制高点思考问题。“可乘与不可乘”是问题的开始,也是形成技术思路的过程。在主观上,哪一方都不愿承认“自己的技术体系是可乘的,对方的技术体系是不可乘的”。问题不在于承认还是不承认,而是如何认识“可乘”与“不可乘”,又如何保证自己“不

收稿日期: 2019-05-21; 修回日期: 2019-09-08

基金项目: 国家社会科学基金一般项目(16BTY107)

第一作者简介: 田金龙(ORCID:0000-0003-4870-5336),男,江苏扬州人,邯郸学院教授,博士;Tel.:13004309933,E-mail:yzdxtjl@163.com

可乘”而让对方“可乘”。只有确认问题的存在,才会分析其发生的原因,并技术化地解决。这是辩论的焦点,关系到胜败的主动权和技术体系的构建。

1.2 3个论点

为构建技术体系,延伸出主搏与主制、主动与主静、主内与主外等3个方面的辩论。

(1)“主搏与主制”是技术主张之争,指执行什么原则可以达成技术思路。外家的观点是“搏”,即主动攻击,用强大的攻势摧毁对方防线。内家的观点是“制”,即控制对方,通过某些手段扼制对方,使其无法攻击而被动挨打。

(2)“主动与主静”是方法运用之争,即用什么方法实现技术主张。外家的观点是“动”,即用积极的移动让对方跟不上节奏而被动“挨打”。内家的观点是“静”,即让对方安定下来,不能自由运动,从而被我方调动。

(3)“主内与主外”是身体修炼之争,指通过身体训练获得更好的执行能力。外家的观点是练“外”,通过强健体格获得更好的运动能力。内家的观点是练“内”,以足够的精神力量影响对方,使其为我所用。

2 4个辩论的理法分析

2.1 可乘与不可乘之辩

可乘与不可乘的辩论产生于对意识的分析。可乘,即有机可乘,指防守不够严密,有破绽。不可乘,即无隙可乘,指防守严密,没有破绽。破绽是防守中出现了意识的空白点,并由此导致了动作的空白点。这些无防护意识的部位就成为对方攻击的目标。表面上对方攻击的是这些部位,实则被攻击的真正原因是意识的缺失。故从攻守的严密性而言,比武较技首先是意识的较量,即拳谚所谓的“拳打不知”。对于意识在武技中的先导功能,两家的观点是一致的,但在如何发挥意识能动性的问题上,出现了2种不同的技术思路,并随之演变为两大技术体系:第1种思路及延伸出来的技术体系是外家;第2种思路及延伸出来的技术体系是内家。

第1种思路围绕“点”展开,认为“可乘”就是有更多的攻击点,“不可乘”就是有更大的防守范围。攻击点越多,自然就越容易突破对方的防守体系;防守范围越大,防守体系越严密,自我保护能力也越强。例如,“变点”打击是少林拳的特点之一,正如恒林大师所说:“不得时者待之,危者避之,得机者击之,得利者连击,击则连三,暴劲制敌。”^[2]

在这种攻防体系中,每组织一次攻击,都要通过预先的计算进行预判。双方的较量开始于这种预判。技术水平的高低取决于判断正误率:正判率高、误判率低,则胜算大;正判率低、误判率高,则胜算小。戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》^[3]中谈到:“俗云:‘拳打不知’,是迅雷不及掩耳。所谓‘不招不架,只是一下;犯了招架,就有十下’。博记广学,多算而胜。”这与恒林大师的观点是一致的,都认为“算”与“变”是抢夺制胜先机的法宝。

在第1种思路下,无论预判有多准、命中率有多高、防守有多严密,总会百密一疏。尤其在技术水平高于对方的情况下,很可能由于一次疏忽而受到致命打击。所以,为了摆脱抢点的困境,更彻底地做到不可乘,应首先突破思维的束缚。

第2种思路是从心理入手,迫使对方失去意识的能动性,使其为我所用。通过正确的动作干预,打破对方的思路,剥夺对方的意识,使其陷入茫然状态。在这种状态下,对方既无意攻击,也很难防守,极易遭受致命一击。

在第2种思路下,攻防体系围绕“无”展开。从技术原理上讲,“无”是一种心理控制技术,让对方处在一种无左右、上下、前后,同时又“不即不离”“不丢不顶”的状态中,即“零”接触的状态。在此种状态下,对方如同进入黑暗世界之中,感到恐慌紧张,并因无法感知动作的方向性而精神迷茫、动作呆滞、行动迟缓。此时若给予指示,对方极易被引导。所以,在“无”的状态下,对方是被动的,主动权在己方。己方有更多的攻击机会,处于最安全的防守状态。《太极拳谱》^[4]中对“无”的技术进行了充分论证,认为“一羽不能加,蝇虫不能落。人不知我,我独知人。英雄所向无敌,盖皆由此而及也”的状态是太极拳的入门途径。

2.2 主搏与主制之辩

第1种思路延伸出主搏的技术主张。“进攻是最好的防守”,为确保在“点”上有胜算,就要积极进攻,争取更多的出击机会,使对方防不胜防。例如,翻子拳用“快”压制对方,讲求“双拳密如雨,脆快一挂鞭”^[5],要打得对方透不过气来,让对方疲于应付而没有机会反攻,从而有效保护自己,掌握攻击的主动权。另外,强势进攻也可给对方造成强大的心理压力,在精神上摧垮对方,使其不战自败。黄宗羲所谓“少林以拳勇名天下”,“勇”指“勇猛”。“快”与“猛”显示了搏击的决心与勇气,也为“算”与“变”的技术思路提供了方法上的保障。

第2种思路延伸出主制的技术主张。认为只有控制住对方,让对方不能“快”“猛”,才真正掌握了主动权,才能使对方“可乘”,而自己“不可乘”。太极拳运用控制技术的基本方法是“我顺人背”,即避开正面冲突,占据有利位置,让对方处于被动状态,并紧紧跟随,让对方摆脱不掉。王宗岳在《太极拳谱》^[4]中明确指出:“人刚我柔谓之走,我顺人背谓之粘。动急则急应,动缓则缓随。虽变化万端,而理唯一贯。”高超的控制技术可让对方无法动弹,正如“敷”字诀所说:“敷者,运气于己身,敷布彼劲之上,使不得动也。”^[6]可见,拥有独特的控制技术是实现“引进落空”技术的先决条件。

2.3 主动与主静之辩

主搏者必主动。此“动”不仅是积极主动,更是运动、调动,即运用“指上打下,声东击西,佯攻而实退,视退而实进,虚实兼用,刚柔相济”^[7]的方法,让对方应接不暇。主搏方需“动”起来,在移动、变化中调动、迷惑对方,争取更多的主动权。主搏并不代表鲁莽,而是一种智慧。认为主动攻击是莽汉之举的言论,多为外行人的推断,或有门派之见人士的故意贬低。大量事实证明,面对快速多变的攻击,主静方未必制得住“动”,甚至是应接不暇,被动挨打。

主制者必主静。既然内家拳的思路是为了制“动”,主静必然是出于控制对方“动”的需要,然而制住“动”的不是静止,内家拳讲求“内动”,从未静止过。此“静”是让对方失去攻击心理或行动的一种方法,是“以静息之”,以静“制”动也可说是以静“息”动。

以静制动的常用方法是空寂与同步运动。空者,空间;寂者,凝定。空寂如凝滞的空间是包含一切方向之“无”,让对方感到恐惧而不敢妄动,或在恐慌中盲目地被调动。同步运动可让对方在无知觉中做出无谓的运动,在不知不觉中跌入“陷阱”。例如,太极拳采用“仰之则弥高,俯之则弥深。进之则愈长,退之则愈促”^[4]的方法,以保障空间的寂静与永恒,将空寂发挥到极致,由此实现“引进落空”“沾粘连随”“不丢不顶”的控制技术,让对方既进不来又逃不掉,既摸不着又离不开,在心理与身体上被彻底摧毁。

2.4 主内与主外之辨

无论是主搏还是主制,都需一定的身体执行力作为保障。由于主搏方的思路是通过“点”上的快速多变打乱对方阵脚,需要良好的运动系统做保障,对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质都有很高的要求。少林拳的动作体现了这一技术特征,如《少林拳

珍诀秘要》^[8]中所说:“少林拳大多数动作是由大肌肉完成的,动作幅度大,变化多,并具有许多伸屈、回环、平衡、跳跃、跌扑等动作。”在中国传统运动理论中,对运动系统的认知主要包括筋、骨、皮,习惯性地将其功能称为“外壮”,对其加以训练称为“外练”。“外练筋、骨、皮”实际上是针对运动系统的训练,亦即“外壮”的训练。从中国传统的“体用”关系出发,主搏方将这种依赖外壮之“体”为执行力的技术归为“外家”。

主制方的思路是以静制动,需要良好的神经系统做保障,才能敏锐地感知静息活动的存在,以发挥控制力的作用。中国传统运动理论对神经系统的认知主要包括精、气、神,习惯性地将其功能称为“内壮”,对其加以训练称为“内练”。“内练一口气”实际上是以呼吸为调控手段对神经系统的内在感知力进行训练。同样基于“体用”关系,主制方将这种依赖内壮之“体”为执行力的技术归为“内家”。

3 武术内外家的两大分水岭

3.1 理论分水岭

两家就技术思路、技术主张、方法运用、身体修炼4个方面各自陈述了自己的观点,阐述了自己的理论体系。作为两大体系,还会有更多的论题、论点需要展开辩论,例如刚与柔、快与慢、强与弱、大与小等。如果离开体系,就论点与论点之间一对一地进行辩论,无休无止,也辩不清楚。如内外家都讲究内外兼修,由此经常发生概念上的混淆。内家、外家指的是内家拳与外家拳,是技术方面的区别;内修、外修指的是身体训练,是功法方面的区别。不能因为有了内功训练就认为是内家拳,或有了外功训练就认为是外家拳。把“内修”误以为是内家拳专属的情况时有发生,如《满手少林拳》^[9]认为其拳法“既有外家拳刚、快、准、脆的特点和鲜明的技击方法,又有气息导引、调和内脏器官养生调理、气息运行的内家功法,是兼收并蓄、自成一家、内外具备的中华武术奇葩”,其所说的“内家”功法其实是十八罗汉功、少林七星气功、北斗七星气功,显然这是未分清内功修炼与内家拳的区别。实际上这种内外兼修与武术内外家不是同一个概念。同时这些比较要在体系中理解,由于体系的不同,所修方法会有所不同。为避免类似的概念混淆,更加准确地把握两大体系,需对两家立论的理论基础进行比较,以分清它们的理论与技术走向。

从内外家的理论体系中可以看出,外家拳的技术与体能紧密融合,更多地依靠力量、速度、柔韧、灵敏、

耐力等身体素质,如果身体素质欠缺,那么掌握技术会有一定难度。内家拳的技术与心理(意识)紧密融合,更多地依靠心理暗示、诱导等意识作用,如果不能专注,缺乏定性,那么学习起来难度也大,更不用说达到高级境界。正是对于体能与心理的认知不同,才导致两家武技分道扬镳,外家走上了体能路线,内家走上了意识路线。为更好地辨别内外家及其相关概念,再从理论支撑的角度做出区分,笔者认为:持体能决定论的为外家,持意识决定论的为内家;体能与意识的关系问题是内家拳与外家拳在理论上的分水岭。

3.2 技术分水岭

因为内外家的体系中很多要素是共通的,在实践中辨别也有一定难度。如两家都讲究内外兼修、刚柔相济、动静相生、虚实变化,都有“内三合”“外三合”等概念,如果不是精通两家之学的人很难区分,甚至认为是一样的,或认为在高级境界时是一样的。事实上,它们是有区别的,到高级境界时区别更大。两家的立论点不同,技术路线的走向就不同,身体的修为也不同,最终的结果自然不同。倒是在初学阶段,区别并不大。无论是外家还是内家,都有一个技术学习的周期,在技术未到定型阶段,双方都不能表达自己的技术特色,都会“乱抡乱打”。一些较低层次的对抗比赛基本都是这种情况。即使推手,在较低水平时,也是“死推活揉”。到高级阶段,有了章法,反而出现各自的技术特点,有了所谓的内外家之分。典型的是摔跤与推手的区别,摔跤用的是杠杆原理,必须找到2个点,推手是发放术,用的是“拔根”技术,只要1个点,所以,摔跤要不断地抢把,推手要不停地粘逼。由于现代竞技的开放,摔跤与推手的交流越来越多,这种区别也越来越清晰。另外,如果两家要融合,必须“补课”。外家要补上意识训练的课程,内家要补上体能训练的课程。单独走一条路,要到达目的地,既缺少理论支撑,也缺少事实证明。

技术的表达较为直观:在理论上走意识路线的内家,在技术上就会走“以小搏大”的路线;在理论上走体能路线的外家,在技术上就会走“以大胜小”的路线。王宗岳在《太极拳谱》^[4]中谈到:“斯技旁门甚多,虽势有区别,概不外壮欺弱、慢让快耳。有力打无力,手慢让手快,是皆先天自然之能,非关学力而有也。察四两拨千斤之句,显非力胜;观毫耄能御众之形,快何能为?”两家技术的区别就是“以小搏大”与“以大胜小”的不同,而大与小的博弈问题就成为内家拳与外家拳技术上的分水岭。

本来两家体系辩论的是技术路线的问题,并无高低、优劣之别,但黄宗羲给出的命题似乎有倾向性,有褒内家、贬外家之嫌。黄宗羲之子王征南的弟子黄百家在其所著的《王征南先生传》中说“得其一二者,已足胜少林”^[10],褒贬更加直接。这样的描述多见于内家拳文献,如明代沈一贯在《搏者张松溪传》中说张松溪将少林僧举手送出,“如飞丸度窗中,堕重楼下,几死”^[11]。在春秋战国时期,像越女^[12]与鲁石公^[13]的内家剑技更是受到高度赞扬,而庄子笔下的剑斗士则如“斗鸡”^[14]。这种评价不够客观,因为武技是一种技术,只提供胜负的可能,结果却因人而异。尽管大量事实证明,内家拳未必制得住外家拳,内家拳也未必胜得了外家拳,但这种辩论还会继续下去。这是因为不管体能如何强大,站在武技的角度,都应超出体能的限制,向更强挑战。大概这就是尚武精神,或是人们推崇内家拳的原因。

4 结论

武术内外家之争围绕1个焦点与3个论点展开。1个焦点即可乘与不可乘之争,出现了求“点”与求“无”2个不同的技术思路,延伸出2种技术走向。3个论点即“主搏与主制”“主动与主静”“主外与主内”的辩论。主搏与主制是关于技术主张的辩论,双方都认同意识的能动作用,但主搏方主张主动出击,以争取主动权,而主制方主张控制对方,以掌握主动权。主动与主静是关于方法运用的辩论,主动方认为运动起来才能调动对方,主制方认为“静息”之法方能制住对方。主外与主内是关于身体修炼的辩论,主外方认为筋、骨、皮外壮更有执行力,主内方认为精、气、神内修更有执行力。内外家的定义是从中国传统的体用关系出发,立足于“体”为“用”之本的角度提出的。

两家立论各有理论支撑,外家持体能论,内家持意识论,由此,体能与意识的关系问题成为两家理论上的分水岭。在实践中,外家追求“以大胜小”,内家追求“以小博大”,大与小的博弈问题成为两家技术上的分水岭。

作者贡献声明:

田金龙:提出论文选题,设计论文框架,调研文献,撰写、修改论文;

邱丕相:提出论文选题,审核、指导修改论文。

参考文献

- [1] 黄宗羲. 南雷文定: 卷八[M]. 北京: 商务印书馆, 1935:128
- [2] 德虔, 素法. 少林打擂秘诀[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998:5
- [3] 戚继光. 纪效新书[M]. 马明达, 点校. 北京: 人民体育出版社, 1988:308
- [4] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 沈寿, 点校考译. 北京: 人民体育出版社, 1991:25
- [5] 薛仪衡, 张福生, 王华锋. 通背拳 翻子拳 劈挂拳[M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 1987:2-3
- [6] 郝少如. 武式太极拳[M]. 北京: 人民体育出版社, 1964:86
- [7] 《少林寺与少林拳》编写组. 少林寺与少林拳[M]. 广州: 广东科技出版社, 1984:32
- [8] 栗胜夫. 少林拳珍诀秘要[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008:49
- [9] 高树华. 满手少林拳[M]. 昆明: 云南大学出版社, 2014: 1-2
- [10] 温力. 中国武术概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005:301
- [11] 张如安. 内家拳大师张松溪生平辨误[J]. 体育文史, 1988 (4):28-30
- [12] 赵晔. 吴越春秋[M]. 徐天祐, 音注. 苗麓, 校点. 辛正, 审订. 南京: 江苏古籍出版社, 1999:148
- [13] 刘向. 说苑全译[M]. 王瑛, 王天海, 译注. 贵阳: 贵州人民出版社, 1992:637
- [14] 曹础基. 庄子浅注[M]. 北京: 中华书局, 2000:461

Conflict Between Inner and Outer Wushu: Focal Points, Arguments and Division

TIAN Jinlong¹, QIU Pixiang²

Abstract: The conflict between the two groups of inner and outer Wushu (martial arts) has always centered around one focal point and three arguments. The focal point is on the dispute of loophole to be used and no loophole to be used; while the 3 arguments are offensive vs defensive, dynamic vs static, and outer vs inner. Through the analysis of the technological proposition, practical application and physical building, the inner and outer Wushu and defined from the perspective of ontology. With theoretical basis for both groups, the outer group holds the theory of physical endurance and the inner group believes the self-awareness, therefore the relation between physical endurance and self awareness is the theoretical division of the two groups. When the outer group pursues big can win small, or vise versa, the dispute between big and small size is their technological division.

Key words: Wushu; inner boxing; outer boxing; division; Wushu theory; Wushu techology

Authors' address: 1.Taichi Culture Institute, Handan College, Handan 056005, Hebei, China; 2.School of Wushu, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China