

戚继光武学思想的生成逻辑、核心要义及时代价值

彭国强^{1, 2, 3}, 杨建营¹, 翟丰^{2, 3}, 季浏¹

(1.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241; 2.中国矿业大学 体育学院, 江苏 徐州 221116;
3.国家体育总局体育文化发展中心 中国矿业大学体育文化研究基地, 江苏 徐州 221116)

摘要: 运用历史学与体育学交叉研究方法, 探讨戚继光武学思想的生成逻辑、核心要义及时代价值。研究认为: 抗倭御虏战争催生的军事革新需求构成历史动因、军旅实践与传统武术的批判性吸收形成经验基础、兵学理论与宋明理学的深度融合确立哲学根基是戚继光武学思想的生成逻辑。核心要义体现为4大维度: 构建“分层施训与科学组训”的体系化训练模式; 确立“去伪存真与以战验招”的实战化技术标准; 创建“长短相依与器为人用”的协同化器械理念; 形成“由术至心与以德御武”的身心并铸范式。具体到当下, 其体系分层思想可破解武术传承断裂困境; 客观求真原则可调和“花法”与“技击”的功能定位; 协同发展观能突破拳械分习壁垒; 体用兼备理念可为现代武德建设提供历史参照。希冀通过戚继光武学思想的历史分析与现实观照双重视角, 为传统武学思想的创造性转化提供理论依据与实践路径。

关键词: 武学思想; 训练体系; 武术传承; 武术价值; 戚继光

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2026)01-0056-08

Generating logic, core essence, and times' value of martial arts thought for Qi Jiguang

PENG Guoqiang^{1, 2, 3}, YANG Jianying¹, ZHAI Feng^{2, 3}, JI Liu¹

(1.School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China;

2.School of Physical Education, China University of Mining and Technology, Xuzhou 221116, China;

3.Sports Culture Research Base of China University of Mining and Technology, Sport Cultural Development
Center of General Administration of Sport of China, Xuzhou 221116, China)

Abstract: This article uses the interdisciplinary research method of history and sports to systematically sort out the generating logic of Qi Jiguang's martial arts thought: the demand for military reform arising from the Anti-Japanese War constitutes the historical driving force, the critical absorption of military practice and traditional martial arts forms the experiential foundation, and the deep integration of military theory and Song Ming Neo Confucianism establishes the philosophical foundation. The core essence is reflected by four dimensions: constructing a systematic training model of "layered training and scientific group training", establishing practical technical standards of "eliminating falsehood and retaining truth and testing skills through battle", creating a collaborative tool concept of "long and short dependence and tool for human use", and forming a body and mind paradigm of "from technique to heart and using virtue to govern martial arts". Specifically, its hierarchical thinking of system can solve the dilemma of the inheritance of martial arts, the objective principle of seeking truth can reconcile the functional positioning of "flower techniques" and "martial arts", the concept of collaborative development can break through the barrier of martial arts and equipment differentiation, and the concept of combining physical and practical skills can provide

收稿日期: 2025-06-04

基金项目: 国家社会科学基金青年项目“中华枪艺历史流变、技术复原及当代传承研究”(25CTY009); 国家资助博士后研究人员计划C档(GZC20252085)。

作者简介: 彭国强(1995-), 男, 博士, 博士后, 硕士生导师, 研究方向: 中华传统武术技艺传承与发展。E-mail: wuxuexingzhe@126.com
通信作者: 季浏

historical reference for the construction of modern martial arts ethics. It is hoped that through the dual perspective of historical analysis and practical observation from Qi Jiguang's marital arts, provides theoretic basis and practical paths for creative transformation of traditional martial arts though.

Keywords: martial arts though; training system; martial arts inheritance; martial arts value; Qi Jiguang

明代抗倭战争作为中国古代军事史与东亚地缘政治交织的特殊历史事件,不仅重塑东南沿海的社会秩序,更催生以戚继光为代表的军事思想革新。戚继光以其卓越的军事实践与理论著述构建融历史环境、军事革新、武艺实践、文化承继于一体的武学思想体系,成为冷热兵器过渡时代军事与武学智慧交融的典型代表。然而,对该思想的系统研究,当下学界鲜有关注,既有研究多聚焦于戚继光抗倭战役的军事史叙事或《纪效新书》《练兵实纪》等文本考据,且研究内容多重战术分析而轻思想提炼,多将其军事成就归因于“鸳鸯阵”等具体阵法创新^[1-2],忽视其背后以武强兵、以兵载道的整体性思想架构;重历史考证而轻当代关联,研究视角多局限于明代军事史范畴^[3-4],未能充分挖掘其武学理念的潜在价值。国际学界则多关注戚继光兵法对日本剑道、朝鲜武艺的影响^[5],较少立足中国本土武学的主体视角。这种研究视野的局限,使得戚继光武学思想的挖掘成为武术研究领域中亟待突破的着力点。

基于上述思考,研究聚焦于戚继光武学思想如何在抗倭战争的历史情境、个人实践与传统文化承继的互动中生成?其武学思想的核心要义表达为哪几个方面?在当代文化传承语境下,这一思想遗产的当代价值如何展现生命力?可以说,在当代“体教融合”与“文化自信”的政策语境下,针对戚继光武学思想理论内核与实践启示的研究不仅是深化中国武术文化史研究的关键切口,亦为传统武学资源创造性转化提供历史参照。

1 戚继光武学思想的生成逻辑

1.1 历史背景:抗倭御虏战争对军事革新的迫切需求

16世纪的倭寇之患本质上是东亚地缘政治失衡与明朝军事体制衰败共同引发的复合型危机^[6]。“北自福建福宁沿海,南至漳、泉,千里萧条,尽为贼窟”^[7]。

“朝廷为之旰食如此者六七年,至于竭东南之力仅乃胜之盖患之所从起者微矣”^[8]。可见,明朝当局对于嚣张的倭寇并非无动于衷,而是“心有余而力不足”。

“力不足”来源于多方面。一方面,倭寇以小股流劫、多点突袭、倏聚倏散的游击战术袭扰东南沿海。

“倭寇狡猾,又善操舟”“倭奴最精于鸟铳”^[9]。先进的兵器与合理的战术安排,帮助倭寇依托海陆的机动性“攻陷城塞,杀戮居民无数”(《明世宗实录》卷三

百六十四)。且在侵袭过程中倭寇还善于勾结沿海豪强构建情报网络,瓦解明军防御体系,“蠢尔倭奴敢肆流劫者,皆缘我之内逆为之乡导也”^[8]“海上豪势,为贼腹心”^[9]。利益驱使之下,伪倭的大批滋生助长倭寇的“贪狼之志”与“鼠窃之谋”。倭寇掠夺行为的屡屡得逞促使倭寇数量不断增加,沿海倭患日益严重。而此时,朝堂之上的朱厚熜求仙问道,不问政事,致使严嵩党羽专政,内阁之间争斗不断。朝堂之下,沿海卫所制下的军队则因长期腐化,亦陷入“兵不知战、器不利敌”的困境。《明实录·癸亥兵部覆福建巡抚陈子贞防海要务数款》载:“无论人与船不相习,而接战攻击之具一无所有,安得不临敌辄溃。”^[10]此时的明朝不仅政治黑暗且边防废弛,明代军事领域亟需要一场深刻革新。

1.2 军事革新:选拔、训练、应敌实践的积累与体悟

针对倭寇的威胁,戚继光调任以后展开一场深刻的军事革新计划。首先在选兵方面,其在浙江募兵时摒弃明代传统、腐朽的卫所世兵制,转而从矿工、农民中遴选“乡野老实之人”“惯战之人”组建戚家军,提出“兵贵选精”之原则,以确保军队的基础战斗力。合理的选材也为武学思想的实践展开奠定了重要根基。

在训练层面,摒弃传统“重视形式、轻视实战”的陈规陋习,强调武术训练必须服务于战场实效,其要求全面学习各种武艺之后,“再须专习一二种,务使精绝”^[10]。这种基于实战的求实思想显著区别明代纸上谈兵的文人书生。正如前世清人所言:“明代谈兵之家,自戚继光诸书外,往往措摭陈言,横生鄙论。”^[11]从另一方面而言,戚继光督促士兵勤练武艺,提升技能的思想本质上透露了其对士兵的“仁爱”之心。“若不学武艺,是不要性命的呆子!”^{[12][13]}故只有通过“日演武艺、夜习阵法”的高强度训练,才能提升士兵在战场之上的存活率。戚继光的肺腑之为,本不过为让更多士兵能够从战场活下来。而在战场应敌方面,戚继光针对倭寇擅长的近身格斗特点,提出“制敌先制器”为核心逻辑。通过改良传统兵器体系以增强士兵在近身作战中的优势。例如,将狼筅以竹枝削制倒刺,可有效克制日本刀的劈砍;长枪配合作战中以“长兵短用”思想为纲,注重敌我距离的调整,形成“一寸长一寸强”的战术压制;同时引入火器协同,如虎蹲炮用于野战火器支援,鸟铳队实施精准狙击。上述“以

器制器”的创新,不仅体现对敌方战术的针对性破解,更折射出戚继光“更番妙处,俱在临时制变,将所自出”^{[12]5}的实用主义哲学。可以说,这一过程既体现军事家直面战争复杂性的实践智慧,更彰显“以战验技、以技强兵”的方法论自觉。抗倭战争的特殊性推动了戚继光军事层面的革新,也为戚继光武学思想的生成提供了发展场域。

1.3 个体实践:对民间传统武术的批判性认识与吸收

《纪效新书·或问篇》云:“况为将之道,所谓身先士卒者,非独临阵身先,件件若处要当身先。”^{[12]16}上述论述一方面揭示了“非临阵之艺无益”,另一方面则指出了戚继光对于将领学艺的态度。作为将领必须要“当身先”才能在技艺的维度理解武艺、知晓细节,以“同滋味”。正所谓“虽一尺之器,亦躬校验而习之,为诸士倡”^[13]。正是注重体悟实践的思想引领着戚继光以自身所习得的民间武艺为蓝本,进行军事化批判与吸收。该批判性吸收主要体现在两个方面。首先是对“武术花法”的批判。戚继光基于其在民间武术领域的丰富阅历,认识到民间武术多“周旋左右、满片花草”,并指出这种“花法”虽能“迷惑”对手,但却是武艺之病。因此,他强调在战场中必须抛弃“花草之术”,提倡“凡比较武艺,务要俱照示学习实敌本事真可对搏打者”而不能“徒支虚架,以图人前美观”,这一点与何良臣“教阅经年,销尽武场套子”^④的理念不谋而合。显然,从实战出发,反对无实用性质的花法武艺已成为战场将领的共识,并对战场套子武艺的非对抗性进行了真实历史评价。其次,戚继光认为“拳法为初学入艺之门”,并进一步指出古今拳家名势虽然各有所称,但实际大同小异,从其发出拳法“大同小异”这一专业性质的论断看出,将军对拳技的本质有着深刻洞察。随后,戚继光认为民间武艺虽然“偏于一隅”,但却也“精于一隅”,如“山东李半天之腿,鹰爪王之拿,千跌张之跌,张伯敬之打”。这种对民间武术技术特点精准的归纳总结并非浅薄的“嗟来之食”,一定是在身体切实习练武艺之后对各家武艺特点的精准把握。可以推断,正是由于戚继光对民间武术内容及其特点的深刻理解,才能在筛选与改良武术技艺的基础上,围绕战场提出“长兵短用说篇”“短兵长用说篇”等经篇章,这是戚继光后续衍生出“选兵、束伍、练将”等军事思想的重要原因。

1.4 文化承继:兵学理论与宋明理学思想的融会贯通

戚继光武学思想并非孤立的技术革新,其深层逻辑根植于中国传统文化的土壤,尤以宋明理学与古典兵学的交融为内核。戚继光出生将门,自幼学习儒家经典,其后代称其“胸中澄澈如冰壶秋月,坐镇雅俗

有儒者气象”^[14]。可见其不仅是武将,更是儒将,其一生的军旅思想无不闪烁着儒家伦理与兵家哲学的交融痕迹。例如,在戚继光《纪效新书》(十四卷本)的《练将篇第十四》中便提出将领选择上无所谓平民(草莱)、文士(经生)与职业军人(武弁),这三者都可以平等竞争,在对其培养过程中主要是教会他们“立身”,如拒绝外来的各种诱惑以及明白忠义之理。具体方法便是通过读儒家经典以及兵书典籍,在读的过程中要身体神会,反复研习,体会经典之中“不可言说”的内在道理。从其将儒家经典书目与兵家经典书目列为将士学习内容,就可见戚继光个人的文化承继是来源于兵家与儒家的共同熏陶,并且在自身学习过程中完成对两者理解与整合。值得关注的是,戚继光并未机械套用兵学理念,而是在遵循实用主义的前提下以儒家思想抑或理学精神对其进行诠释。例如,戚继光^{[15]270}认为“道者,令民与上同意”中的“道”字,即率性之道;“令”字,即修道之谓教”。这里便是用《中庸》中“天命之谓性;率性之谓道;修道之谓教”的哲学思想来诠释兵法中“民众与君主意志统一”的重要性。同样,宋明理学中的“存天理,灭人欲”理念意指我们行为做事需遵循自然规律和社会规则,同时警惕并节制过度的、不合理的私欲。戚继光^{[15]266}则站在军事维度认为“收视反听,心不外驰者,必善守天理。常存私欲退听者,必善战”。

除此之外,在反映自身军事生涯与理想追求的诗文集著作《止止堂集·愚愚稿·<大学>经解》中更是频繁以儒家经典诠释兵法内在之理。虽在今天看来,以儒家思想诠释兵学理念似乎不过“道寻常”,但在“非朱子之传义弗敢道也”“非朱子之家礼弗敢行也”“言不合朱子,率鸣鼓而攻之”^[16]的明代,这种“逆流之说”无异是时代壮举。这为戚继光深化武学思想与革新武艺认知提供哲学框架。

2 戚继光武学思想的核心要义

2.1 军事训练体系化思想:分层施训,科学组训

戚继光练兵的体系化思想,源于对浙闽抗倭战争残酷现实。残酷的现实促使他将实战需求作为练兵的唯一标准,即“杀贼练兵,可以并行不悖”^{[12]2},并以此为出发点构建起“选兵—编伍—训练—验效”的全链条体系。在选兵方面,其以实战效能重塑选兵标准。戚继光摒弃卫所军世袭制弊端,拒绝录用市井油滑、目光呆滞、体弱气短、动作迟缓者等应征者。其曾亲自到义乌招募矿徒和农民,“其气敌忤,其习,麋而自轻,其俗力本无他,宜可鼓舞。及今简练训习,即一旅可当三军,何患无兵也”^[17]。这种基于生理机能与

心理素质的选拔机制, 使戚家军士兵兼具“臂力、胆气、服从性”三重特质, 从源头上确保军队战斗力。也正是这种严苛筛选条件, 才得以铸就历史上戚家军“三千精兵可破数万倭寇”的战争传奇。

编伍方面, 戚继光针对倭寇分散流动的作战特点, 创设“鸳鸯阵”作为基本战术单元。每队 11 人分 4 层配置: 队长持旗指挥, 2 名盾牌手执藤牌防御, 2 名狼筅手控中距离阻敌, 4 名长枪手主攻, 2 名镋钯手协防兼火器操作。这种编组打破传统“五人为伍”的僵化模式, 通过兵器分层配置与功能互补, 实现攻防一体、灵活机动的作战效能。嘉靖四十年(1561 年), 鸳鸯阵在新河(四月二十四日)、花街(四月二十七日)、上峰岭(四月二十五日)^⑤等复杂地形中多次以少胜多, 验证其“编伍成型、因地制宜、因敌变形”的适应性。

在编伍基础之上, 注重以专业化训练提升个体能力。《纪效新书》中手足篇三、四、五皆为器械武艺的具体训练指南, 涉及兵器约 17 种, 每种兵器皆对形制、练习方法做了详细介绍, 用心之巨折射其对个体单兵武艺训练的高度重视。战必以练兵为先, 不虚言也^⑥。故“如法逐名教诲”“务使人知习服器艺之乐之益, 欲罢不能, 非止为答应官役而为之”^{⑦⑧}。为避免训练脱离实战, 进一步提出实战检验方法。按一字对截一枪, 每一字经过万遍不失, 字字对得, 乃为成艺^{⑨⑩}, 攻防动作皆按《纪效新书》所载“二十四势”严格执行。

“比较武艺赏罚篇”是对戚继光“练兵必检”理念的完整体现。也正是这种体系化的训练思想, 使农家子弟经三月训练即可成“令倭寇胆寒”的精兵。这种以实践为轴心, 分层施训、科学组训的体系化思想, 为后世武术训练提供历史的参照。

2.2 武术技艺求实化思想: 去伪存真, 以战验招

戚继光武学思想的实践性特质, 集中体现为招式筛选、兵器改良与对抗检验三重革新体系。在招式筛选层面, 他直指明代武术“虚招迭出”的弊病, 通过《纪效新书·拳经捷要篇》系统性删减缺乏实战效果的表演性动作, 提炼出“势势相承, 遇敌制胜, 变化无穷”的三十二势拳法。与之呼应, 长枪技法仅保留“中平枪(四夷宾服势)、滴水枪(滴水势)”等二十四势基础杀招。这种“去套路化”的实践取向, 与后期程宗猷《少林棍法阐宗》形成鲜明对比——后者虽强调实战, 却仍保留“大夜叉第一路棍谱”“阴手第一路棍谱”^⑪等程式化套路。而戚继光体系中的拳枪技艺均以单势精练、临敌组合为特征, 凸显其“练为战, 不为看”的求实逻辑。除拳术之外, 兵器改良是戚继光求实思想的另一种延伸。明代倭刀“锻炼精坚, 制度轻利”^⑫, “我兵短器难接, 长器不捷, 遭之者身多两段”^⑬。为此,

戚继光以狼筅克制, 狼筅长一丈五六尺, 前端保留枝权以缠绞倭刀, 后端削尖可突刺制敌, “人用手势遮蔽全身, 刀枪丛刺, 必不能入”^{⑭⑮}。此类改良是基于倭寇“左右跳跃, 奇诈诡秘”的战场观察, 通过“以器制器”实现技术反制。在这个过程中, 戚继光拒绝将兵器神秘化, 在《纪效新书》中详细规定狼筅“桐油灌之, 敷以毒药”“直者如戟, 钩者如矛”^⑯等制作标准, 确保武器性能可量化、可复制, 彻底消解民间武学“秘传神器”的玄虚色彩。

在训练维度, 戚继光构建起真械实练与野外实战结合的双重检验方式。长枪训练“先单枪试其手法、步法、身法、进退之法”, 再“复二枪对试, 真正交锋”。为模拟对手真实性, 便“听擂鼓, 擎枪作势, 飞身向前截去, 孔内圆木悬于枪尖上, 如此遍五孔, 止”^{⑰⑱}。同时, 为避免“演场习熟, 临阵差失”, 更要求部队每月赴山地、河滩等复杂地形演练, 迫使士卒在泥泞、坡坎中掌握武艺在真实环境之下的应变能力。即“若操于场, 不操于野, 终未见实境, 临时仍是不合穀”^{⑲⑳}。除此之外, 在对待较艺的结果上, 戚继光也表达了自身最真实的看法, “切不可以胜负为愧为奇”, 抛除胜负欲, 鼓励士兵在对抗中暴露缺陷, 将败绩转化为技法优化的契机。这种思想对士兵成长以及后世影响深远。

2.3 器械运用协同化思想: 长短相依, 器为人用

明代中后期, 火器在军事领域的广泛应用, 是中国战争史从冷兵器主导转向冷热兵器并用的关键阶段。明代火器发展到了一百多种^㉑, 正德、嘉靖年间制造火器最多^㉒, 佛郎机炮、鸟铳等西方火器的引进, 更推动战术思维的变革。然而, 早期火器受限于射速慢、精度低、易受潮等缺陷, 难以独立承担作战任务。戚继光敏锐意识到: 单一依赖火器或冷兵器均无法应对复杂战场环境。遂提出“所用之器, 必长短相杂, 刺卫兼合”“长以救短, 短以救长”“相资之用”^{㉓㉔}的协同原则, 构建冷热兵器梯度配置的应用思想。在抗倭、御虏实践中, 戚继光将火器与冷兵器的协同分为三重维度。首先是空间层面的协同。野战布阵时, 以狼筅、盾牌为前排防御, 鸟铳、火箭居中远程打击, 长枪、镋钯在后近战突击。其次, 还注意时序上的协同。例如, 水战布阵时, 先以无敌神飞炮“每铳一发一二百子, 击宽二十余丈, 大子可以洞堵, 朦腥巨舰, 一击而粉”^㉕。六合铳“一击, 贼舟为粉”“使贼不敢出露身体于船之上”, 进而士兵以冷兵器实施白刃冲锋, 形成“火器挫其锋, 冷兵收其功”的杀伤链。

最后, 关注所用器械之间的功能互补。针对倭寇轻甲特点, 火器主要杀伤中距离集群目标, 冷兵器负责近身格斗与阵地巩固, 二者通过“以火代弓、以器

补力”实现效能倍增。这种协同思想在《练兵实纪》中被概括为“夫人无牙爪，天设五兵，长短相差”^{[21][24]}，即5种兵器各司其职、相互策应。值得注意的是，戚继光虽关注战斗器械之间的协同，但并未陷入“技术决定论”窠臼，而是始终强调“器为人用”的辩证关系，批判盲目推崇火器的倾向，“即有精器而无精兵以用之，是谓徒费”^[27]。这一论述揭示其武学思想重要核心观点，即技术革新必须服务于人的主体性，武术训练与兵器协同的终极目标在于塑造“技精、胆壮、令严”的复合型军人。由此，明代火器普及的历史进程，非但未削弱冷兵器的战术地位，反而通过戚继光的系统整合，推动武术器械在战场中向军事科学化迈进。从另一方面来看，这也为中华传统“十八般武艺”杂乱体系的系统化重构提供范式。

2.4 身心并铸一体化思想：由术至心，以德御武

戚继光武学思想体系的核心突破，在于打破传统武术“重技轻德”“强术弱心”的割裂，构建起“技、心、德”三位一体的整全性修为框架。手无搏杀之方，徒驱之以刑，是鱼肉乎吾士也^{[12][15]}。对武艺深刻认识促使戚继光不仅规范士卒的枪法、刀术等单兵技艺，更独创“鸳鸯阵”“三才阵”等协作战法，要求“兵卒习技，将官亦必同练”^[28]。正是在这种思想的引领之下，无论将军还是士兵每月都要参与“校场比试”，若武艺不精则“罚俸降职”，以此消弭官兵技艺断层，确保“令行技随”的指挥效率。在更深层次上，相较于传统兵家对“胆不欲馁，畏敌则馁，无所恃则馁”的笼统倡导，戚继光首次将“心”的淬炼提升至战略高度，形成“胆由心生，心定胆壮”的进阶逻辑。他洞察到“艺高止可添壮有胆之人，非懦弱胆小之人苟熟一技而即胆大也”^{[12][42]}，故在《纪效新书》中提出“心者内气也，气者外心也”^{[23][21]}的灼见。尤为重要的是，其“练心”理论超越“将军之事，静以幽”（《孙子兵法》）的将帅修养论，将心理韧性训练下沉至普通士卒，“倡忠义之理，每身先之，以诚感诚”^{[23][10]}。即强调训练士兵的心气、心勇，必须以身垂范。这种“自上而下”的心性锻造体系，使戚家军呈现出“猝遇强敌，面色不改”的群体心理特质，在台州大捷中更创下“两千卒夜袭倭营，无一溃逃”的战例。

戚继光武学思想体系的最高维度，是将武学修为升华为道德实践。他批判“恃技凌人”“烧杀抢掠”等士兵劣行，提出“凡师行，动人一草一木，擅离队伍，擅行越次，互相斗殴恣行诈伪，奸淫妇女，俱以军法处治”^{[23][189]}，明令“互争首功”“妄杀平人”“掩杀扶民”等行为皆“斩立决”“就是我的亲子侄，也要依法实行”。在《纪效新书·练将篇第十四》中，将德分为正心术、

立志向、做好人、坚操守等具体内容，以明带兵心迹。这种“以德御武”的伦理设计，既受宋明理学“存天理灭人欲”思想启发，又突破其空泛说教。将道德修为与带兵练艺直接挂钩。平壤之战中，戚家军冒雪行军百里却不入民户，朝鲜《宣祖实录》盛赞戚继光军队为仁义之师，恰印证其武德训育的现实成效。戚继光的“身心并铸”思想，本质是以儒家伦理重构武术的价值秩序。他通过“术道并建”打破身心二元对立，借助“以德御武”实现个体修为与群体伦理的贯通，最终使武术超脱杀戮工具属性，成为“修身、齐军、卫道”的文化载体。

3 戚继光武学思想的时代价值

回看百年前的戚继光武学思想，即便在数百年后的今天依然熠熠生辉，它为当代武术传承、武术学术研究、个人习武理念以及学校武术教育改革等领域提供宝贵的启示。

3.1 体系分层：弥合传承断裂，构建训练阶梯

戚继光“分层施训，科学组训”的武术教育思想，为解决当前传统武术传承过程中出现的“技术要素割裂化”与“教学对象同质化”的双重困境提供了重要的启示。当前传统武术传承面临两大问题：其一，技术训练缺乏系统化的整合，导致功法、单势、套路、实战等技术要素被孤立对待，从而造成“十年练拳难致用”的实践脱节现象；其二，教学体系未能充分考虑受众的差异性，导致专业竞技、学校普及、群众健身等不同场合均采用同一套标准化的教学模式。例如，当前普遍存在的“套路为王”的教学现状与“讲手至上”的练习方式，混淆了“精英化”与“大众化”群体的具体需求。戚继光在募兵过程中提出的“而必胆为主”和“精神力貌兼收”的原则，强调士兵的胆量和精神面貌的重要性。在军队编组方面，他实行“营、司、官、哨、队级级相制”的制度，确保了军队组织结构的严谨性和有序性。进一步在其著作《纪效新书》中，构建“选兵—练胆—授技—合阵”的4阶体系，该体系通过分层逻辑的方式，有效地解决了在选兵和练兵过程中可能遇到的种种问题。同时，又通过“先徒手后器械、先单兵后协同”的递进结构，实现了技术要素的有机衔接，并依据“教习之方，随材异技”的差异化思想定制切实有效训练路径。这启示我们在现代武术传承中，需围绕“技术分层”与“对象分众”为双轴展开。

在技术层面，可参照戚继光提出的“拳为诸艺之源”的基础理论，构建包含功法筑基、单势精练、实战验证、套路总结的阶梯式模型。以太极拳的传承为

例, 首先应教授基础性的桩功, 以此塑造身体的稳定发力结构。随后, 将桩功所练就的劲力应用于云手、单鞭等势法中, 并通过推手对抗(实战)进行检验, 以深化技艺的熟练程度。最终, 以套路形式进行系统性的总结。例如, 杨建营^[29]提出“功法、单势、应用、套路”组合教学的武育改革之音; 武冬^[30]亦提出“单对统一”的武术套路竞赛模式, 强调套路“拳势”, 单练与对打统一。上述研究观点虽内容有差异, 但皆紧扣技术分层这一核心根柢。在对象分众层面, 我们需深入理解并积极回应戚继光所倡导的“因材施教”的差异化教育理念。在专业竞技领域, 我们应当更加重视单势练习与实战对抗的重要性, 重点加强每个单势的应用场景学习, 以及单势间连贯用法的掌握和熟练运用; 在学校教育中, 我们可以采取以体验武术趣味为普及模式的策略, 例如, 开发“长枪控距+短刀突刺”的协同训练游戏, 通过器械互动激发学生的参与兴趣和学习热情。而在群众健身场景, 则应侧重于功法养生与套路演练的结合, 更多地关注利用武艺的基本功法改善身体状况, 并通过低负荷的套路运动进行招法的展示, 从而达到强身健体的目的。

3.2 客观求真: “花法”“技击”并行, 功能各安其位

武术领域中“练为战”与“练为看”的二元对立现象, 实质上揭示了武术功能的分化。前者以技击效能为核心追求, 后者则以艺术表现作为价值导向。然而, 武术研究与实践领域常常陷入技击泛化的认知误区, 即要么片面否定“练为看”的审美价值, 要么以技击标准强行规训表演体系, 这种非此即彼的思维与戚继光“分类施治”的实践智慧相悖。戚继光在《纪效新书》中展现的求真逻辑, 主要是基于功能定位的基础进行技术筛选, 再在具体环境下进行效能验证的闭环机制, 确保技击体系不被虚饰动作稀释。他明确将武艺区分为“战场环境的大战之技”与“图人前美观的周旋之戏”, 前者需经过“十卒试之, 折三存七”的残酷淘汰, 后者则容许左右跳打的观赏性设计。当前武术的深层危机在于“练为看”的技术范式对“练为战”体系的逆向侵蚀。竞技武术为追求“高、难、美、新”的视觉效果, 将“旋风脚”“外摆莲”等脱离实战逻辑的动作纳入评分体系; 民间武术则因商业展演需求, 衍生出“空翻”“器械舞花”等戏剧化套路。这种技术异化导致社会认知的集体偏差。在对高校非武术专业学生的调研中发现, 高校武术课程中学生普遍将腾空高度与动作复杂度等同于技击能力; 而在社会的群众赛事中, 套路流畅度亦成为评判武者水平的核心指标。

值得注意的是, 戚继光对花法的批判并非否定武

术多元价值, 而是强调功能与技术的适配性, 在“练为战”领域, 必须建立以节奏掌控、攻防转换、时机捕捉等为核心的技术筛选机制。例如, 传统枪法中的“拦拿扎”三式, 因契合“杀敌简单有效”的战场逻辑被保留。而在表演娱乐领域, 回马枪、背花枪等虽不具备实战功效, 也因其具有极大的表演张力而被留存。戚继光对“真艺”的界定始终围绕“杀贼护命”的战场效能, 其批判的花法特指“临敌无用却混入战阵”的伪技击动作, 而非否定非技击体系的存在合理性。戚继光思想的当代价值在于构建分类治理与动态验证的双重约束机制。针对“练为战”体系, 需建立严苛的技击效能评估标准。对于“练为看”体系, 则应明确其“非技击化”属性, 允许在保持武术文化符号前提下进行艺术化重构, 如将“旋子转体”融入武侠影视的特技设计, 或借鉴醉拳的意象化表达发展舞台叙事语言。此种分类并非割裂武术的整体性, 而是通过功能明晰避免价值与本质的混乱, 体现的是对武术多元价值的包容与引导。这种辩证思维启示我们: 在“练为战”领域, 必须坚守“以战验招”的底线。同时, 在“练为看”领域, 则应避免以技击标准粗暴干预, 转而建立独立的艺术评价体系。唯有如此, 方能终结“大学生将武术等同杂技”“群众视套路冠军为格斗高手”的认知倒错, 使武术回归战与艺各安其位的健康发展格局。

3.3 拳械并进: 打破习艺壁垒, 提升武艺水平

当代武术传承中普遍存在“技术割裂化”倾向, 暴露出习武者对武术整体性认知的严重缺失。当前武术修习者多囿于“专精一技”的狭隘路径。例如, 竞技运动员或专攻套路拳法, 或沉溺器械难度动作; 民间习武者则往往固守单一拳种或功法, 甚至将“铁砂掌劈砖”“二指禅倒立”等局部技法异化为武术修为的终极标尺。这种“偏于一隅”的实践取向, 虽在短期内可塑造视觉冲击力, 却因忽视武术体系的内在关联性而陷入“以技害道”的困境。例如, 通过网络调研发现, 部分铁砂掌习练者为追求“开砖碎石”的表演效果, 长期以非科学方式击打硬物, 导致手掌骨骼变形、神经损伤, 实则背离武术“强身卫体”的本质宗旨。此类现象折射出武术传承中“重局部突破、轻整体协调”的认知偏差。戚继光提出的“拳械并进、器械协同”的系统性思维, 有助于突破这种困境, 重构技术修习的逻辑。

戚继光倡导的“协同化”武学思想的核心价值体现在将武艺视为“体用相济”的统一整体。“各家拳法, 虽各有所长, 然传有上而无下, 有下而无上, 就可取胜于人, 此不过偏于一隅”^{[12][29]}。这一论断深刻揭示武

艺习练不可偏隅而习。以传统射箭为例，“百步穿杨”看似依赖拉弓之时手臂之力，实则根植于腰马核心与脚底劲力传导，若缺乏徒手拳法的“身步合一”训练，则出箭必浮滑无力，难以精准命中目标。反之，徒手搏击中对距离、时机的把控能力，亦可通过器械训练得以强化。剑术“点刺抹带”的精准控制，可反哺拳法“寸劲透打”的发力效率；棍术“扫劈撩挂”的轨迹意识，能优化腿法“鞭扫侧踹”的空间感知。这种“拳械互鉴”的修习逻辑，在戚继光创设的“鸳鸯阵”中体现得尤为显著：狼筅控距、长枪突刺、短刀补杀的协同机制，本质上是通过器械功能分化实现“攻防一体”的战术升华。

除此之外，当代武术教育的破局之道，在于重新审视技术互哺与能力贯通的复合型培养体系。进一步而言，器械作为“手臂的延伸”，其核心价值在于突破人体生理极限，拓展攻防维度。长兵可强化空间控制能力，短械能锤炼近身应变技巧，软器则培养劲力渗透意识。习武者唯有在拳械并进中体悟“无械时身即是械，有械时械化为身”的境界，方能真正实现“技道并修”的认知跃升。当前民间武术团体中“南拳拒北腿，内家轻外家”的门户之见，本质上与“只习枪不练拳”的技术偏狭同源，皆因未能把握武术“体用一源”的本质特性。破解之道当以“大武术观”统摄技术修习。在个体层面，建立徒手筑基、器械精进、返哺拳理的螺旋上升路径；在群体层面，则可借鉴“鸳鸯阵”的器械协同原理，设计“短刀对枪”“长棍对枪”的对抗模块，促使习武者理解刀、棍的“短兵长用”以及枪术的“长兵短用”原理。一言以蔽之，唯有打破“拳械割裂”“门派壁垒”的双重桎梏，方能使武术回归“体用兼备、内外兼修”的文化本体，最终实现从“技术修习”到“武学境界”的质性跨越。

3.4 身心共铸：融汇体用之道，重塑武德内核

戚继光武学思想的深层突破，在于其颠覆传统武术“重术轻心”的片面认知，构建起“身心互构、术道并建”的修为框架。相较于历代兵家对“胆气”的笼统强调，戚继光在《练兵实纪》中直指本质：“人有此身，先有此心，气发于外，根源于心。”^{[24]10}这一论断直接将军事训练从单纯的身体锤炼提升至心理建构层面，揭示“练心”才是“练身”“练胆”“练气”的根基。先教心，次之以理法艺术。在理法艺术的求索中又“首教以立身行己，捍其外诱，明其忠义”。^{[24]365}这种“以身体为媒介，以心性为目标”的辩证逻辑，突破中国传统武艺“由术至道”的单向进阶路径，转而强调以心为主导的“术道并建”。通过这种新的辩证逻辑，启示武术修炼者不应仅仅专注于外在形式的熟

练掌握，而应更加注重心灵层面精神与道德修养的同步提升。这种转变意味着武术不再只是身体技能的展示，而是成为了一种全面的身心修炼过程。正如戚继光既对士兵“严其教比”以强化作战技能，又规定“午间休息，或坐或睡，务在安闲”“入晚则安眠静睡，以养精神”^{[24]238}。通过休息、安眠等行为让心入定，这正契合“莫贵于心静也，静而心不妄动，而处之裕如，变化莫测，神化无穷”。由此可见，武艺修炼中应该不仅仅关注身体技艺的精进，更应该重视心性的修为，武术技艺与心性修为在中国哲学领域中并非主次之分，而是术道并建。

在此基础之上，戚继光进一步延伸，认为没有“正心”便没有“正德”。心为德的统帅，在通往德的道路上，需要克服“心寇”。因为经过训练之后的将士作战能力普遍大幅度提升，而对于心性治理则缺乏关注。即“将兵治边寇，惟恐不胜，至于治心寇，却弗加意”^{[15]263}。心寇具体表现为哪些方面呢？其认为“功名利欲与心为敌，无异于寇”。换言之，心寇即藏在每一个人内心中的“功名利欲”。这种功名利欲时时刻刻会影响作战能力的提升以及个人发展。同时，心理之外的外寇相对于内寇而言具有更加难以攻克的特点，要想克服并战胜自己内心之寇，需要“以意为偏裨，忠信为甲胄，礼义为干橹，戒慎恐惧，防乎其防”。在日常行为中要“视以礼而色寇远矣，听以礼而声寇远矣。声色之伏也无尽，当于慎独攻起，则无遁寇矣”，坚定意志、忠诚信用、礼义廉耻皆是德行的具象。除此之外，在日常行为中最为关键的便是“慎独”，这里的慎独不仅仅是指闲居在家时的慎言慎行，更是遵从心本体而舍弃外在形式的追求，即心是德行之本，是至善无恶的^[31]。这一点也印证了武德的实质和核心是对习武者的一种内在制约，是习武者经过“内外兼修”的锤炼而达到的一种高尚的精神境界^[32]。戚继光武学思想对于身与心、心与德的论绎揭示了中国武术身心共铸与德术相济的文化基因。这种基因要求习武者既不能沉溺于“一拳断石”的身体炫耀，也不能空谈“以武入道”的心灵超脱，而需在“身与心的碰撞”“德与术的纠缠”中寻求动态平衡。当现代武术重新锚定这一价值坐标，方能摆脱“体育化”“杂技化”“玄虚化”的异化，真正实现从“杀人技”到“育人术”的文明转型。

4 结语

戚继光武学思想作为中国传统军事革新的集大成者，其理论体系既具有鲜明历史实践特征，也蕴含超越时代的普适性价值。抗倭战争催生实战需求推动军事训练改革，对民间武术的批判性吸收与理学思想的

融合则为其提供方法论支撑。这种“以战验效”的务实取向, 不仅革新明代军事体系, 更在武术史上首次系统构建从单兵技能到群体协作的完整训练框架。然而, 戚继光思想的局限性亦需客观审视。其对武术“去虚务实”的极端化筛选, 虽强化了实用价值, 却导致传统武艺中艺术性与文化意涵的流失; 理学道德观对个体意识的规训, 虽保障军队纪律, 却也抑制了武术的个性化发展。这提示当代研究需辩证看待历史遗产。在肯定其科学组训、协同作战等理念的同时, 应警惕工具理性对武术多元价值的消解。唯有通过多学科交叉与批判性继承, 方能真正激活传统武学思想的当代生命力, 为武术的竞技化、科学化转型提供历史参照与实践路径。

注释:

- ① 王士骐. 皇明驭倭录 12 卷卷五, 中华基本古籍库明万历刻本。
- ② 佚名. 嘉靖倭乱备钞 1 卷, 中华基本古籍库清抄本。
- ③ 佚名. 神宗显皇帝实录卷四百七十三, 中华基本古籍库明万历刻本。
- ④ 何良臣. 《阵纪》卷一“节制”, 《四库全书》文渊阁本子部二·兵家类。
- ⑤ 戚祚国. 戚少保年谱著编, 见清光绪四, 卷二。

参考文献:

- [1] 师里. 戚继光与鸳鸯阵法[J]. 东北师大学报, 1994(2): 21.
- [2] 林长华. 戚家军的《长枪队》与《鸳鸯阵》[J]. 中国民兵, 1989(9): 28.
- [3] 何锋. 中国的海洋——明朝海上力量建设考察[D]. 厦门: 厦门大学, 2007.
- [4] 杨海英, 任幸芳. 朝鲜王朝军队的中国训练师[J]. 中国史研究, 2013(3): 165-205.
- [5] 郝勤, 宋秀平. “兵技巧”与两汉时期的军事体育[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(4): 15-25.
- [6] 刘晓东. “倭寇”与明代的东亚秩序[M]. 北京: 中华书局, 2019: 6.
- [7] 戚继光. 戚少保奏议[M]. 北京: 中华书局, 2001: 28.
- [8] 郑若曾. 筹海图编[M]. 北京: 中华书局, 2007: 6.
- [9] 陈子龙. 明经世文编[M]. 上海: 上海书店, 2019: 10.
- [10] 《山东省志·诸子名家志》编纂委员会. 戚继光志[M]. 济南: 山东人民出版社, 1999: 133.
- [11] 永瑢. 四库家藏·子部典籍概览 1[M]. 济南: 山东画报出版社, 2004: 161.
- [12] 戚继光. 纪效新书(十八卷本)[M]. 北京: 中华书局, 2001.
- [13] 彭光谦, 赵海军. 中国军事名著选粹[M]. 北京: 军事科学出版社, 2001: 386.
- [14] 范中义. 明代军事与航海探研[M]. 北京: 海洋出版社, 2023: 258.
- [15] 戚继光. 止止堂集[M]. 北京: 中华书局, 2001.
- [16] 涂立贤. 明代老学研究[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2024: 98.
- [17] 朱诚如, 王天有. 明清论丛(第 2 辑)[M]. 北京: 紫禁城出版社, 2001: 37.
- [18] 程宗献. 少林棍法阐宗[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006: 31-32.
- [19] 松田隆智. 中国武术史略[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 1984: 21.
- [20] 林伯源. 中国武术史[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1994: 286.
- [21] 戚继光. 练兵实纪[M]. 北京: 中华书局, 2001.
- [22] 线装书局. 明代基本史料丛刊[M]. 北京: 线装书局, 2006: 487.
- [23] 戚继光. 纪效新书(十四卷本)[M]. 北京: 中华书局, 2001.
- [24] 解文超. 明代兵书研究[M]. 天津: 天津人民出版社, 2010.
- [25] 赵望秦. 明史解读[M]. 北京: 华龄出版社, 2006: 354.
- [26] 范中义, 顿贺. 明代海船图说[M]. 济南: 山东科学技术出版社, 2020: 211.
- [27] 张舜徽. 中国历史文献研究[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 1988: 132.
- [28] 赵红. 明清山东海防研究 1368—1912[M]. 济南: 山东人民出版社, 2023: 128.
- [29] 杨建营. 基于民族复兴目标的学校武术传承体系研究[J]. 体育科学, 2020, 40(11): 20-30.
- [30] 武冬. “单对统一”武术套路竞赛模式研究[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(4): 101-108.
- [31] 袁青. 论先秦儒家“慎独”的三种形态——以安大简《仲尼曰》的出土为契机[J]. 齐鲁学刊, 2024(6): 5-13.
- [32] 杨建营, 邱丕相. 从武德的实质和精神内核探析当代武术教育改革[J]. 沈阳体育学院学报, 2009, 28(3): 112-114.