

·民族传统体育·

论太极推手的技术和文化特性

——兼论传统太极推手竞技化不可行

张志勇

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 对太极推手传统理论与文化及现代推手的技术实践等进行研究, 认为太极推手秉承了太极拳运动基本技术风格和文化特色, 且具有含蓄、谦让、和谐的对练技术特征。但将太极推手作为一项攻防竞赛项目开展, 有违太极拳运动的传统理论和运动规律, 误导人们对太极推手的认识和体验。

关键词: 民族传统体育; 太极推手; 文化特性; 竞技化

中图分类号: G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)12-0087-05

On the technical and cultural characteristics of Taiji pushing hand

——Also on the infeasibility of turning traditional Taiji pushing-hand into a competitive event

ZHANG Zhi-yong

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: The author studied the traditional theories and culture of Taiji pushing hand as well as the technology and practice of modern pushing hand, and put forward the following opinions: Taiji pushing hand inherited the basic technical style and cultural features of Taijiquan, and has such technical characteristics as implicit, modest, and harmonious twin player exercising; however, the development of Taiji pushing hand as an offense and defense competitive event is contradictive to the traditional theories and movement pattern of Taijiquan, misleading people's understanding and experiencing of Taiji pushing hand.

Key words: traditional national sports; Taiji pushing hand; cultural characteristic; competition transformation

近百年来,随着太极拳运动的广泛普及和蓬勃开展,太极推手也已成为倍受广大太极拳爱好者推崇的一种健身运动。但是,自20世纪70年代末以来,在政府主管部门的直接参与和指导下,太极推手作为一种对抗运动项目开始了竞技化的运动实践。太极推手项目不得不依照“搏击”类竞赛项目的目标和方法进行规则和技术方面的“改造和完善”,具有柔缓、轻灵、沉稳等特点的传统太极推手转而成为一种被“技击化”的攻防对抗竞赛。由于这样的实践未能达到理想和预期的效果,因而,国内一些高层次太极推手比赛在2004年被叫停。但是,太极推手作为一项攻防技击性的竞技项目却被写进了国内权威的教材和辞书当中,太极推手被异化了。

传统的太极拳理论和实践对于太极推手的概念及技术和文化特性有过详细阐述。而今天,太极推手竞赛过程中所暴露出的许多理论和实践问题恰恰证明了竞技化的太极推手与传统太极推手存在着极为突出的技术上的差别和文化意义上的矛盾。因此,必须还原太极拳运动的本质去认识和评价太极推手的运动特点和价值,才能够明确其存在与发展的科学意义。

1 “传统”与“现代”太极推手理论与实践上的冲突

1.1 套路式“对练”是太极推手运动的基本属性

在太极拳文献中,较早记载“推”手方法与要求的是1881年李亦畬手抄“老三本”拳谱。其中“王宗

收稿日期: 2010-10-25

作者简介: 张志勇(1958-),男,教授,硕士研究生导师,研究方向: 武术教学理论与方法、太极拳理论与实践。

岳”著《十三势行功歌诀》中首次提出了太极推手概念：“满身轻利顶头悬，仔细留心向推求。”而“太极(拳)推手”一词最早出现在1934年杨澄甫著(郑曼青等代笔)《太极拳体用全书》中。其中以“太极拳以练习推手为致用”明确提示和表达了太极推手练习的目的和作用，以及与太极拳套路单势练习的关系。并以“有觉劲则懂劲便不难矣。”来解释和强调“懂劲”是太极推手技术中的关键。通过两人直接接触的推手来达到了解对方的劲力强弱、动作快慢、位置方向的变化，从而做出顺应、合理的技术化配合。长期练习有助于提高身体的协调性，培养含蓄、沉稳的心理素质，并提高对太极拳单势动作和技术的体悟。为此，杨澄甫完整提出了“推手”的基本套式运动法，即：定步、活步和大捋(自由步)三步法推手。从此，传统各派拳家开始不断对“推手”进行技术上的加工和完善，并且逐步形成了多种风格的各派推手的技术特色。陈子明^[1]于1932年出版的《陈氏太极拳术》书中提到：太极拳之“搨手”和“挤手”的概念，并解释：“搨手一谓挤手，即杨家所称之推手是也。”吴派太极拳家徐致一^[2]在20世纪50年代就推手的分类提出：“推手也有各种形式，主要是在步法上有所区别，最通行的有定步推手，活步推手，大捋，烂踩花等名目。”之后，孙剑云^[3]在孙禄堂先生《打手步法学》基础之上，也将孙派推手分为“静步推手和动步推手”。

有人认为是清末“王宗岳”所提出的“打手”即是指太极推手，这显然是误解了王宗岳《打手歌》中“打手”的本意。因为，《打手歌》中所描述的“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”是强调“以柔制刚”、“以静制动”和“以守为攻”的技术形式和战术意识。而太极推手则是以相对平缓的“攻防”对练运动为核心。其含蓄、沉稳的风格表明其与实战性的攻防格斗是有区别的。“打手”指的就是技击实战，是一种交手、比斗的方法。而太极推手则是纯粹的一种练习手段。故此，杨澄甫最早提出了太极推手是一种为提高太极拳单势动作技术和运动体验为目的辅助练习方法。顾留馨^[4]认为：“推手是两人搭手，互相缠绕伸缩，作弧形运动。”目的是“可以加深对拳式实际用法的领会，既可以将练拳套时得来的劲力认真地运用在推手之中，同时也又可以检验拳套的正确程度，便于改正、充实其姿势和动作。”至于唐豪曾经提出的明末清初的温县陈家沟人陈王廷在“创太极拳术”的同时也创造了“双人推手”的观点应纯属推断，没有文献依据。

1.2 太极推手“竞技化”定义的出现

随着1979年第一部《太极推手竞赛暂行规定》的出台，原有的太极推手定义被改变成一种具有“竞赛”

功能的竞技运动项目。1982年，顾留馨^[4]在《太极拳术》一书提出了新太极推手概念：“推手古称搨手或打手，是以太极拳套路中的‘懒扎衣’一势的着法，在不用护具设备的情况下，来练习棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠于技击作用和方法的竞技运动。”1990年人民体育出版社出版的《中国武术大辞典》中对太极推手的解释是“太极拳系的双人徒手对抗运动”，是“一项两人相互搭手，听劲而动，黏走相随，既要化解对方推逼，保持自身稳定，又要乘势破坏对方平衡，使其倾跌的运动。”这些规定迎合了政府有关部门指导下的太极推手“竞技”化实践。从1980年至2004年的20多年间，国内的太极推手赛事不断，与散手一样成为我国武术重点开展的搏击类项目的典范而受到社会的关注。经过这一段时间的实践，太极推手理论与技术实践出现异化。

1.3 太极推手竞技化实践中遭遇尴尬

民国时期的太极拳家向恺然^[5]曾在《我研究推手的经过》一文中提到其恩师刘恩绶先生所讲：“推手只是一种练习方式，不是打架，不可有胜负的心理。若是较量胜负，则是彼此形式不同，决没有站住不动，等待人家攻击的道理。”对此，向恺然认为，练习推手如存有胜负的观念，不按规则去偷袭人家。就技术上说是犯规！就交际上说是不礼貌！就品质上说是不道德！可见，传统拳家们所解释的太极推手的本义是树立和培养一种和谐的情趣，打造一种温和、沉稳、默契的对练运动形式。这与竞技化的推手突出对抗性的特点显然是有矛盾和区别的。

自从1979年太极推手竞技化实践以来，国内举办的推手竞赛无不是靠生拉硬拽、顶牛、摔跤取胜，很难见到传统太极推手的柔美、轻灵、和谐，更难见到“四两拨千斤”式的精彩技法。现行的推手比赛真正走进了进退两难的怪圈。虽然也有些拳家和学者对此提出了怀疑，甚至批评，但未找到切实可行的解决问题的办法和依据，说明在太极拳运动及太极推手的理论和实践问题上，存在着科学研究的滞后和不足。

从太极拳运动的渊源与发展看，太极推手明显具有太极拳技术的缓慢、轻灵、柔和、自然的特性。而从对练的性质上分析，也具有着一定的由“消极、被动”向“积极、主动”转变的态势。因而，对于实战性的技击是有明显“限制性”的。拒绝和排斥“凶猛、快速”的搏斗，这是太极文化本身的基本特性决定的。

2 太极推手的“理性”技击不以“求胜”为最后目标

2.1 太极推手的“圆活”技法与技击求胜目标难求统一

太极拳运动具有动作“圆活”特点，这也是保持太极拳及太极推手运动连绵不断的关键。如若，两人对抗采用守势用圆，发力用直；化力用圆，跟进用直，形成直攻，圆化的一攻一守的往复运动，处处体现着这种曲直变化，那自然是双方采取了合作的态度。这是太极推手运动的主要原则。因此拳家强调“圆活”二字。清末拳家李亦畲《五字诀》言中解释“活”为：“身滞则进退不能自如，故身要灵。”^{[6]42} 怎样才能是身体灵活呢？武禹襄《打手要言》中言：“从人则活，由己则滞。”^{[6]39} 就是说两人推手时双方都要试图借对方的力而后再使力，言下之意，就确定了先后、慢随。传统的推手技术理论是强调“圆活”为特点的“理性”平和的假设性对练。太极推手的技击方法需要有一定的技术条件限制，即不能脱离太极拳柔和、缓慢、轻灵和圆活的基本特点。而搏斗实战，全部不可按照这样的顺序。对抗竞技是为胜负和输赢而战。使用的方法和手段除按照一定的规则要求外，全须掌握主动。太极推手的“竞技比赛”则必须强调以胜负为最后目标的实效性。

2.2 “丢、顶、缠抱”是推手运动的恶习

粘、连、黏、随是太极推手双方进行对练的技术要求，也是运动本身的形式要求。在互相依存的技术变化中去感受对方的意思和劲力变化，觉察对手的攻守动机。既是技术也是一种谋略。而一旦变为对抗实践，直取和强攻则不能排除，所谓的“随机应变”和“势不可挡”。传统太极推手提出的“听劲”，是在肢体和身体的接触中去把握战机。没有粘、连、黏、随，“听劲”也就失去了“连接”的通路，因而拳家要求推手双方均应“不丢不顶”，既不硬顶，也不甩脱。而这也是武术对练对运动员配合默契的技术要求。散打、拳击绝无这样的要求。武禹襄特别强调“以己粘人，必须知人，乃能不后不先。”要粘连住对方，不失其逃脱。这那里是“打”。分明是游戏。现在的推手比赛若粘不住对手，就用抓、拽、抱，直至将其摔倒。说明“知人”是有条件的。太极推手不是善于攻击人，而是要善于发挥技术。竞技性推手则突出强调攻击对手，因而不能尽善的表现出技术。可见，粘、连、黏、随是技术和技巧，“丢、顶”是推手的恶习。这只有在和缓的太极推手中才能完美表现出来。

2.3 太极拳技击法与推手功夫假设

在传统太极拳理论中，对于太极推手的对练技术和战术意识的要求主要体现在以“顺随”为核心。而这在竞技实践中是最不可行的技战术思想。

太极拳名家徐致一曾经建议太极推手“比赛”采用“甲攻乙守，或乙攻甲守”式的比赛方法(见徐致一

“推手比赛规则管见”，上海鉴泉太极拳社纪念册，2000：98)。即进攻者可使用任何进攻技术，而防守者必须使用太极拳的基本技法进行还击，也就首先使甲方处于强势、攻势，而使乙方首先陷于弱势、守势之境地，类似于网球、乒乓球的轮流发球与接发球竞赛方法。这样的一种理想化的建议，由于缺乏更多的理论和实践论证，因而没有引起社会的关注。现行的太极推手的竞技化实践，则强调在“势均力敌”的平衡中把握主动，背离了太极拳以静制动、以慢制快、以柔克刚的技战术特点。1979年太极推手规则要求在比赛中双方必须贯彻“沾连粘随”、“刚柔相济”的原则；必须采用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”的技术进行比赛。然而，并没有遏制住顶牛、摔跤或散打式的较量。因此，太极推手应该具有的技术和特点没有显示出来。

3 必须明确的太极推手文化与品质

传统太极推手运动应是一项极具含蓄、温和、讲礼的假设性的对抗运动形式。因为在进行推手时，双方都必须遵循一定的技术规范和行为礼仪。要求推手的双方必须相互尊重、配合默契，这样也才能保持推手技术动作的连贯性不受影响。

3.1 有“礼让”才有先后次序

长期以来，拳家都把推手当切磋和交流技艺的一种运动。通过“搭手”建立起一种和谐、含蓄地交流技术和心得的“平台”；通过相互间的制约与反制约，建立起一种攻防性的“守恒”关系。即在有方向和有条件限制的力量的互相转换去探求对方的劲路和劲法。所以，礼让就成为推手的一种典型的品质，一种文明的礼节了。

“礼让”要存于心中、用于行动。从搭手开始就要树立对对方的谦让和尊重。在推手的转化中传递礼仪。太极拳家董英杰^[7]讲：“习拳同志，当以礼让，道德，忍耐，涵养为先。”具体讲，在太极拳实践中注重礼让、道德和涵养的培养。这种“礼让”，重点体现两种境界：一是对对方的尊重，二是确保对方能与自己共处于推手技术的和谐与连贯。太极推手，注重形式表现的风度，也强调以顺为进的方法；既有包含儒家提倡的君子之礼，又持道家柔为美的气节。故此，在讨论这种技术的文化背景时，更应对中国武术文化、太极拳文化的本质进行深刻剖析和比较。对此，有学者认为：“太极推手已经上升到战略的高度，而且进入了哲理的深层次。”^[8]

太极拳突出身体的端正和安逸，太极推手也不例外。拳家要求练习时身体保持正直，全身松柔轻便。

而进行推手时身体形态和动作节奏等反映着传统太极拳的基本风格,仿佛用身体运动诠释着老子的一句话:“天下莫柔于水,而攻坚者莫之能胜。”

3.2 以“意让”树立强者心态

“意让”应成为太极推手理论中的一个重要概念,也应是推手技法的基本要求。《说文解字》:“意:志也。从心,察言而知意也。从心,从音。”^[9]太极拳家陈鑫^{[10][46]}也讲:“意者,吾心之意思也。心之所发,谓之意。”心是意的指挥中心,凡是由心而发的就是意。陈鑫^{[10][41]}又说:“意之所向,全神贯注。变化犹龙,人莫能测;运用在心,此是真诀。”以龙的屈伸变化体现强者风度和心态。拳经中提出:“拳以意名者,以意为诸拳之母,凡百运动,皆源于此也。”在拳家看来,拳是要打出去,用意决定打的方向、打的力度和打的快慢,以慢节奏、缠绵劲攻打对方,不在意打的效果,而在打的过程。既像品功夫茶,又如书法写意。这种彼此和谐的依存,全然是一种主观上的“意让”,不含畏惧。相反,推手时,为胜负所使,攻计于心,用“意”不让,就难免会有强攻、硬取的撕杀和冲动,与散手、搏击毫无两样。为保持运动的节奏和技术的攻守平衡。拳家提出了“随曲就伸”的理性要求。

3.3 “力让”是必须坚持的太极推手柔劲

太极拳运动的关键技术是使用柔劲。而在太极推手体现这种劲力,就只能从主观上去“力让”于对方。王宗岳^[11]在《太极拳论》中指出:“察‘四两拨千斤’之句,显非力胜。”一般认为太极推手追求运动的自然和圆活,而不在于力量大小。实际上,拳家在推手时必须时时以力相让,这样才能保持主动。如果一方不去配合,突然发力,也就破坏了彼此约定的势力的均衡。拳家深知这个道理,所以才提出,练拳时要保持意、气、力三者合一,即以意导气、以气催力,以此强调思想意思和实践技术的完整统一观点。强调“用意不用力”,不是“不用力”,而是要用好力。掌握力量的轻重缓急也就表现出了太极拳的柔劲。力让是表面的,意让是内在的,礼让才是必须的。因此,太极推手重在实践的内容和方法,更应重视内在修为。如《太极拳论》中所讲“彼不动,己不动;彼微动,己先动。似松非松,将展未展,劲断意不断。”^[11]

太极推手秉承了中华文化的礼仪和品德,保留着太极拳舒缓、柔美的技击文化特性。这就是太极推手本身的魅力所在。太极推手的这种文化品质必定成为拒绝竞技比赛性“打斗”的一个重要根据。

4 对太极推手的竞技化实践的反思与建议

4.1 本应得到保护与尊重的太极推手传统

民国时期,国内的一些知名的太极拳家,如杨澄甫、吴鉴泉、郝为真、孙禄堂以及陈子明等都曾对太极推手进行过极为深刻的阐述,并规定了太极推手的基本技术形式和方法。这些形式和内容的确定,一方面适应了国内大众健康运动的发展,另一方面,也具体体现了中华民族自强不息、厚德载物的一种精神品质。如果说,含蓄、柔美的太极拳技术在当时曾赢得了广泛的社会支持与响应,算是近现代武术技术发展的一个成果,那么,近百年来,我国全民性太极拳健身运动的普及和国际化太极拳的传播,则是当代中国传统体育发展的一个奇迹。

对于太极推手须像太极拳套路技术一样得到更好的保护和尊重。

4.2 太极推手“竞赛”未必可行

2010年8月26日,李连杰在北京公开表示自己梦想的“太极大业”:“在未来的3年至5年内在国内大力推广太极,5年至10年内实现全球化,用10年到20年让太极推手进入奥运会。”“要想让武术进入奥运会是非常困难的。但是武术之中的太极推手却不一样,它有简单的哲学思想和简单的健身概念。”^[12]我们敬佩李连杰为实现“太极大业”的目标和理想,同时也为其专注于太极推手的竞赛化发展的设想存有一些忧虑。中国武术在北京申奥,武术进奥过程中竭尽所能,但其结果令人伤感。应该承认,对中国武术本身的认识不足,以及为适应竞赛的要求所进行的技术改造不合理等都是影响武术进奥的主观原因。再者,从另一个方面看,竞赛不应成为衡量一种文化形式单一的标准。太极推手能够再次申请进奥,有利有弊,技术的特色首先将是制约其进奥的最大障碍。

本文认为,对太极(拳)文化进行合理的开发,应该根据其在全球化发展的实际。太极推手的发展也必须着眼于太极拳文化的整体。尊重文化,遵循规律,在科学原则指导下,进一步探索和促进太极推手的合理发展和提高将是一个必须要面对的问题。

4.3 发挥太极拳及推手的健身作用,促进全民健身运动的繁荣发展

与太极拳运动一样,太极推手风格独特、形式灵活、内容简单、易学易练,容易提高练习者的运动兴趣,激发练习热情,从而产生良好的锻炼效果。有研究表明,“太极推手锻炼可以使受试者(中老年女性)血液中NK细胞活性显著增加。”^[13]从目前看来,太极推手,包括太极拳的健身作用研究还有待深入。但太极拳及推手运动具有易学、易练的优势;其优美的技术动作和缓慢、连贯的节奏,为练习者提供了享受安逸和温和运动的条件;传统理论对太极拳运动的修身养

性作用提供了丰富的理论支持。发挥推手的健身优势，有利于促进大众健康活动的开展。

4.4 规范形式，明确定义，提升科学化的运动层次

20世纪30年代杨澄甫完整提出了“推手”定步、活步和大捋(自由步)“三步法”运动形式，也确定了太极推手的基本技术目标：“学推手则即是学觉劲。有觉劲则懂劲便不难矣。”因此，对于传统的太极推手的定义应该进一步认识它的技术内涵，限制它作为“竞技功能”的作用。其定义应确定为“太极推手是以太极拳的基本技术为素材，以练习听劲和懂劲为主要目标，以两人手臂相抵所进行的顺随、引化、推打式的对练运动形式”。

在太极推手的传播和推广实践中，存在理论与实践的脱节或理论研究滞后的情况。所以，应注意和加强对其技术风格和作用的研究；注意理论与实践相结合的研究；注意科学化的宣传和报导，纠正在社会宣传中所暴露出的“鼓吹虚玄、故作神秘”等不良现象对太极拳运动发展的干扰。建立和规范太极拳运动的技术和理论体系。

4.5 探索太极拳的“技击”属性，关注“太极散手”的挖掘与整理

近年来，国内进行的太极推手竞技化实践实际上是以太极推手代替太极散手。太极散手，曾经是太极拳传统项目中的主要内容，被拳家认为是太极拳运动中一种双人随机应变的实战性攻防练习形式。长期以来，由于整个太极拳界缺乏对太极散手的发现与整理，太极推手被误解为可以直接用来对抗、搏斗的运动形式。其实，早在民国时期，杨澄甫就曾讲到太极散手概念：“太极拳散手随机应变，无一定法。”^[14]。杨澄甫的弟子陈微明也就此认为：“盖太极拳散手之变化均由推手听劲而来，能听劲则散手方能用之而适当。”明确指出太极散手与太极推手概念上的区别。在拳家看来，太极散手的基本原则是要以“顺随”、“借力”到“化打”，这即是“太极散手”对抗。可惜近百年，太极散手渐渐被遗忘了。近年来我们观察和了解到：日本空手道和合气道的一些基本技术和方法，体现了与传统太极散手比较接近的“借力”、“顺随”和“化打”技术，反映了形似、意近的太极文化魅力。

本文认为，李连杰关于“太极推手的比赛具有更强烈的视觉效果”的设想，多是从太极“推手”的套式练习法来考虑，而忽视现代太极推手已经遇到的技术障碍和理论困惑。因此，着眼于对太极“散手”的攻防技术和运动形式的研究，对于丰富和完善太极拳

运动的技术和文化体系有着重要的价值。同时，对于探讨太极拳运动的竞技化实践有着积极的意义。

太极拳的理论和实践表明，太极推手作为一种攻防竞技化的实践，违反了太极拳运动的规律，也违背了传统太极推手的技术原理。太极推手是太极拳的重要的技术内容和主要的运动形式，也具有丰富的传统文化内涵。本文认为，应该本着保护与尊重、继承与发展并重的原则，认真分析和研究太极推手项目成熟与发展的规律，合理的发挥太极推手在健身、休闲、娱乐等方面的优势和作用，才能使其不断朝着健康、合理和科学的方向发展。

参考文献：

- [1] 陈子明. 陈氏世传太极拳[M]. 南京：中央国术馆审定并出版，1932：84.
- [2] 徐致一. 吴式太极拳[M]. 北京：人民体育出版社，1980：122.
- [3] 孙剑云. 孙氏太极拳剑[M]. 太原：山西科学出版社，2002：128.
- [4] 顾留馨. 太极拳术[M]. 上海：上海教育出版社，1982：294.
- [5] 向恺然. 我研究推手的经过[J]. 上海鉴泉太极拳社社讯，2004：18.
- [6] 郝少如. 武式太极拳[M]. 北京：人民体育出版社，1992.
- [7] 董英杰. 太极拳释义·自序[M]. 上海：上海书店，1987：46.
- [8] 武冬. 太极推手中的传统文化内涵[J]. 北京体育大学学报，1994，17(4)：13-17.
- [9] 苏宝荣. 《说文解字》今注[M]. 西安：陕西人民出版社，2000：364.
- [10] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 太原：山西科学技术出版社，2005.
- [11] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 北京：人民体育出版社，1991：56.
- [12] 李连杰受聘武博会形象大使，力争太极2020年奥运[EB/OL]. <http://sports.sohu.com/20100826/n274494468.shtml>.
- [13] 杨新. 太极推手锻炼对中老年女性机体免疫调节作用的影响[J]. 中国老年学杂志，2010(30)：404.
- [14] 陈微明. 太极拳遗著汇总[M]. 北京：人民体育出版社，1994：187.