

·民族传统体育·

太极散手的技术演绎与太极拳技击功能的弱化

张志勇

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘要: 随着太极拳技术的逐步成熟与发展, 太极拳的养生作用突显, 其技击功能呈现不断弱化。太极推手和太极散手都是太极拳的辅助运动形式, 它们的竞技化实践存在理论上的缺陷。在长期的太极拳拳法技术实践中, 缺少技击功能的实践经验, 故而缺乏参与太极散手实践和其它搏击形式的技术和心理准备。就目前来看, 还需加强太极拳技击理论和实践的研究, 审慎地组织和参与各种技击攻防格斗实践。盲目和过分地宣传和夸大太极拳技击实践作用都是不理智的。

关键词: 民族传统体育; 太极散手; 技击功能

中图分类号: G852 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)06-0124-06

Technical evaluation of Taiji Sanshou and the weakening of boxing functions of Taijiquan

ZHANG Zhi-yong

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

Abstract: With the gradual maturing and developing of Taijiquan techniques, and the highlighting of fit keeping functions of Taijiquan, its boxing functions are constantly weakened. Taiji Tuishou and Taiji Sanshou are auxiliary forms of movement Taijiquan, and the practice of their transformation into competitive sports has theoretical defects. In the long term technical practicing of Taijiquan moves, there is a lack of practical experiences in boxing functions, hence the players are lacking in technical and mental preparations for participating in Taiji Sanshou practicing and other forms of boxing. From the perspective of current situation, the study of the theories and practice of Taijiquan techniques should be strengthened; the practice of various offensive and defensive boxing fights should be organized and participated in cautiously. Blindly and overly promoting and exaggerating the practical boxing functions of Taijiquan are reasonless.

Key words: traditional national sports; Taiji Sanshou; boxing functions

随着太极拳在国内外的广泛普及和发展, 当代太极拳技术在技击攻防实践方面的意义, 不断成为拳家和学者关注的重要学术问题。明代军事家和武术家戚继光^[1]早就提出: “凡比较武艺, 务要照示学习实敌本事, 真可对搏打者, 不许仍学习花枪等法, 徒支虚架以图人前美观。” 文献研究发现, 太极散手作为太极拳运动的一种形式, 由于缺乏足够的研究和实践, 因而至今未能形成一种成熟的运动形式。本文认为, 通过对太极散手技术概念演绎及太极拳技击功能演变的历史研究, 有助于科学地解释和说明近现代太极拳发展中, 健身功能突出, 技击功能弱化等现象。

1 太极散手的定义与技术演绎

1.1 太极散手概念的确定与实践意义

历史上, “散手”的开展, 也对太极拳的理论和技击实践产生了直接的影响。文献记载, 陈微明^[2]曾叩之杨澄甫先生云: 太极拳术若将散手用法加入, 则更备矣。即如果将散手的形式与用法加入到太极拳的实践中, 则会使太极拳更为完善、技术上更加成熟。杨澄甫即从形式、特点和技术要领等方面进行了如下界定: “太极拳散手随机应变, 无一定法。若会听劲, 则闻一知百; 若不会听劲, 虽知多法, 亦用不好。”^{[2]187} 明确指出太极散手的技术关键是掌握和发挥“听劲”技

收稿日期: 2011-05-04

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

术的作用，其突出意义在于：一是标新立异。根据散手的技术和形式要求，结合太极拳本身的技术特点，明确提出太极拳也具有散手的技术特征，并具备特殊的技术和文化性质。二是兼收并蓄。太极散手遵循着一般散手实践的运动规律，也保持一切攻防格斗实践所具备的“随机应变”和“无一定法”的基本法则。太极拳的技术内容和特征具有自身的技击特点和技术功能。三是概括要义。“接劲”和“听劲”技术应被视为太极散手技击实践的基本技术。以“听彼之劲，则急动则急应，缓动则缓随”^[2187]作为太极拳攻防实践的要义。四是体现个性。陈微明^[2188]认为：“太极之散手与他种拳之散手不同，太极拳之散手是由粘住听劲而出。他种拳之散手是离开而各施其手脚，远则彼此不相及。”从而形成自己的个性特征，否则即等同于一般散手。太极拳实践中坚持这种理念，也严重制约着太极拳技击功能实践活动的开展。

1.2 太极散手的技术演绎

太极散手技术基本上是围绕着太极拳运动中符合太极拳攻防用意进行形象化的解析和说明，进而演绎出不同的运动形式和技术概念。

1)示范教学形式。民国时期杨澄甫在太极拳技术教学实践中，常以拳势的技击使用法解释和说明太极拳动作的技击意义，也称为太极“散手”。这种建立在直观性教学示范意义上的方式，实际上只是一种技术动作的拆招和解招方法，并以提示和说明太极拳动作的技击攻防含义。杨澄甫就曾以“野马分鬃用法”、“云手用法”和“提手用法”等进行说明。这种借拳势用法解释攻防含义的模式仅能限于教学示范层面。

2)拳套式练习。杨澄甫关于太极散手的概念也曾反映在套路方法和形式上。具体说是将一些具有实践性质的动作组合起来重点练习，因此，杨派太极拳技术中有太极散手套路。练习过程强调3个阶段，分别包含着不同的内容和形式，一是套路式动作单练；二是“上手”和“下手”的两人式对练；三是“拆架子”练习。以套路方法作为依据，其弊在于过分强调招式方法的重要性，又与其概念相差甚远。

3)对练形式。1943年陈炎林^[9]在《太极拳刀剑杆散手合编》书中提到了太极拳“散手对打”，是将太极散手当作一种具有固定招式的对练形式。沈寿^[1]就此认为“散手对打”其实还是推手中的“烂踩花”。“一般练习全套常在半个小时以上，其四正推手以‘烂踩花’为主，并掺入使用了‘脱规矩’的粘手方法。”

4)推手大捋形式。李雅轩一系拳家认为，太极散手既区别于推手，但又不同于攻防实践意义的“比手”。为此提出“两人推至激烈时，即演变为散手”^[19]的太极

散手概念。其目的还是强调在推手技术基础上，将“大捋”当成太极散手。

5)散推手形式。陈正雷^[6]根据散手“随机应变”和“无一定法”的技术性质，指出“陈氏太极拳散手是在练好拳架的基础上，对推手的深刻理解和灵活运用，即所谓散推手。”从而将太极拳势动作与太极推手、散手三者合一形成太极“散推手”的概念，实际上是强调太极拳的技术本色，但很难准确地阐述和说明太极拳散手的准确定义。

从以上简单列出的5种相关技术的演绎可以看出，关于太极散手概念的定义并不清晰和准确。其中存在的主要分歧，一是将拳势动作的攻防用法称之为太极散手，即拆招、解招；二是将太极散手看作是太极推手的一种表现形式，明显回避了“随机应变”和“无一定法”根本性质的确认。

1.3 太极散手理论盲点与技术缺陷

从19世纪中叶开始，太极拳术逐渐形成了以柔和、缓慢、轻灵和自然为主的技术特色，而在太极拳技击功能实践与认识方面却不断出现了困难。当代拳家郑曼青^[7]为此无奈地强调：“太极拳技击技术之所以过人者，无他，唯有‘接劲’，而后化打。”并以“接、擲”重球为例，来比喻太极散手的技术方法。道理是球体轻，则易于撞(弹)出，而重的球体，则只能顺势接、抛。间接地说明太极拳对抗技法中同样存在“遇轻可撞，遇重则顺”的道理。

太极拳的技击思想的核心技术在于如何掌握“接劲”技术。郑曼青对球体的比喻形象地说明了太极拳的技击思想主要是取决于对手的强弱。而不可简单地理解为一种技战术方法。从太极拳所建立的攻防原则看，应是从“敌强我弱”来确定技术和技巧。顺势、借力、化打即是从这个角度出发，反之，则是“敌弱我强”时应该采用的另外一种相反的技战方法。

太极拳家们常担心一旦遭遇强手的挑战，如何弥补因身体素质和技术技能方面的缺陷。实战性搏斗的残酷性，往往反映在毫无优势技术和强悍的体能储备。任何一方都应有攻有守，这样，才会有灵活的技战术发挥。太极散手攻防技术之所以值得探讨，就在于用一种单方面的技战术方法去进行实战性思考。要认识太极拳技击攻防问题上存在着理论上的盲点，首先要承认技术上有不适合实战的局限性，也就不能过高估计太极散手真正的实践意义。

2 太极拳技击功能不断弱化

2.1 民间武艺多元化发展与技击功能示弱

有学者认为“西人每视我国武术，为一种花法——

即一种装饰动作之运动,即讲体育,则不按生理之次序;讲实用,则为一种配合而成之假式击打术”,正与戚继光在《纪效新书·或问篇》里所说的:“今之阅者,看武艺,但要满片花草”那种观点不谋而合^[8]。

文献研究证明,太极拳的技术形成与明代戚继光在《纪效新书》中提到的《拳经三十二势长拳》有着直接的关系。可见,太极拳术实际上是戚氏“长拳”在民间发展,而后经过“炮锤”传播,继而“衍生”的拳术。长拳→炮锤→十三势→太极拳的逐步演变,构成了太极拳技术发展的基本脉络。军事武艺与民间武艺的相互影响,民间武艺向大众武术的转变与发展,导致民间武术朝多元化、多功能方向发展,特别是在技击功能方面的明显示弱,太极拳技术柔美风格的形成就是典型的范例。

2.2 太极拳攻防技术示范的教学意义

民国初年,“杨澄甫定型架”为当代中国太极拳的普及和教育提供了最具影响的典型技术范例。在运动风格上,杨澄甫提出,“太极拳以静御动,虽动犹静,故练架子愈慢愈好。则使呼吸深长,气沉丹田,自无血脉贲张之弊”^[9]的观点,在强调御敌的同时,说明太极拳为何动作缓慢、清静、放松、不用力的道理。显然还是从练习架子套路的角度看待调节呼吸和心理的重要性。因此,在太极拳的理论中许多都是从太极拳动作教学方面来说明太极拳的攻防意义。随着杨派太极拳对于缓慢、柔和、轻灵的提倡和重视,国内各派的太极拳家无不纷纷响应。目的还只是出于提倡对健康的作用,徐震^[10]为此也特别强调“唯太极拳贵和至柔,动而不极,悉和导引之方。”

杨澄甫结合时代特点,创编出具有太极拳运动规律的双人太极推手练习方法,也极大满足了太极拳技术的普及和教学活动。其所规定的定步、活步和大捋式的推手法,虽然脱离了太极拳的拳势教学,但从运动的节奏和劲力体会上,即“懂劲”的技术环节中强调了技术的规范。这种对太极拳技击用法“示范”意义在于更好带动和促进太极拳术的发展。

2.3 受内家拳影响的太极拳养生实践

民国初期,杨派太极拳在北京的传播过程中,武术家孙禄堂结合形意拳、八卦拳和太极拳实践,以及早年习武和崇“道”经历,创建“三拳合一”的孙派太极拳学派及“拳道合一”的拳法思想。孙禄堂太极拳理论和思想也极大地补充了杨澄甫太极拳的理论。为此,孙禄堂^[11]特别强调,练习太极拳不可使用“后天之蛮力、拙力和僵力”以达到“取自然之法而进行练气化神”的境界。这明显与杨澄甫“用意不用力”的理论统一起来,使太极拳养生在民国初期获得了理

论的提升。

孙禄堂虽然50岁开始习练太极拳,但其实践与理论造诣并不低于他先前的形意拳和八卦拳学实践。特别表现出他在拳学认识上“轻技击、贵养生、重学术”发展与变化的特色。1919年,《太极拳学》一书作为最早一部公开出版的太极拳学专著,孙禄堂将太极拳的技术本质归结为“太极一气”伸缩之道。以“中和之气”由无极而生,联系到拳学中“自虚而始再还于虚”的理论。从而为“三拳合一”的创造最终找到了“拳道合一”根据。姜容樵^[12]在《太极拳讲义》一书中评价“三拳合一”不仅具有“深入化境,皆有独到乃著书立说”的思想水准,而且在实践上,“三拳合一甚为恰当,即统名内家拳亦无不当也。”客观地说,太极拳与内家拳的联系,实际上是太极拳与道教之间在养生命题上建立起来的联系。太极拳术实际已成为一种以健身为主要目的的养生拳。

2.4 科学健身思想影响下的新太极拳学实践

20世纪五六十年代,以“简化二十四式太极拳”为代表太极拳新体式、新内容和新风格技术出现,显示新派太极拳技术的成熟与发展。新派太极拳技术更规范,更突出动作缓慢、姿势舒展、轻灵圆活、连贯均匀的技术特点^[13],因而满足和适应了竞技运动、体育教育和全民健身活动的需要。随着新派太极拳的确立,一种新式、优美、易学、易练,行云流水式般的太极拳,更加强了健身、休闲和娱乐功能,太极拳技击功能的弱化进一步显现。

3 太极推手与太极散手竞技化实践的反思

3.1 太极拳技击防御观的合理性

近百年来太极拳注重拳势动作速度的缓慢、节奏的均衡和内外的和谐,因此,对人体的生理和心理产生的影响也是温和、缓慢的。由于运动强度偏小,造成对身体综合素质的影响极其有限。在技能和体能训练的强度方面,太极拳都难以与刚性拳术相抗衡。

从理论上分析,太极散手的运动形式通常可分为3种类型,一类是建立在“太极推手”运动模式上的所谓双人攻防“比赛”。在技术上,严格限制进攻的方法,要求使用“粘连黏随”的方法进行防御性抗衡。二类是太极拳派拳手之间进行一般散手竞技比赛。在技术上取消过多的技术限制和干预,真正体现“随机应变”技战术的灵活运用。三类是太极拳与其他派拳手之间“攻防实战”比赛。提倡各自为战,发挥优势。

从传统的太极拳理论和实践考虑,太极拳家更善于在防守中发现机会。纵观当今任何形式的搏击运动比赛,无一不是速度、力量、灵活和耐力等综合素质

和技能的较量，单独强调战术上的顺势、借力、化打是不现实的。如果总是处在被动和劣势中进行防守，取胜的概率显然会很小。1954年1月17日在澳门举行的吴派太极拳家吴公仪对白鹤派拳师陈克夫的“比武”^[14]，实践说明，太极拳家参与搏击比赛，总不可一味主张防守。其实，从技击攻防实践的经验看，只有掌握场上的主动，才可获得更多取胜的先机，反之，不论是主动还是被动的防守，都存在更多的不利因素。太极拳的技击原则不应只限制在防守环节上，应该在求变中扬长避短、取长补短。现代的实验研究结论表明，太极拳的技击技术和方法应是“进攻时，千斤打死人；防守时，四两拨千斤”^[15]。对抗性搏击实践有基本原则，即只有具备战术和素质上的绝对优势，才能更好地把握好战机，制服对手；而缺乏优势，则只能被动的防守或处处“挨打”。现代任何体育竞赛项目的选手，无不强调综合素质的训练，这是当今所有的太极拳家需要明确的一个基本道理。

3.2 “舍己从人”思想的特殊意义

传统太极拳的技击原理，有它特定的理论和实践意义，但绝非是万能的。忽视快速反应和灵活变化可能是太极拳家最大技术和心理障碍。

王宗岳《太极拳论》讲到：“动之则分，静之则和，无过不及，随屈就伸”是在说明拳术动作在动静之间转化应该随机应变的。因此可以理解为：“动急则急应，动缓则缓随”是太极拳攻防格斗实践的基本特点。传统的太极拳理论，十分强调“舍己从人”所具有的技术优势，突出守、慢、静、柔的技术特点。殊不知使用这种技战术是有特定场合和条件限制的。俞大猷在《剑经》中提出了“长兵短用”和“短兵长用”的观点，是根据实战需要而提出的。而绝非放弃长兵或短兵的技术优势和特色。杨澄甫对太极散手“随机应变”和“无一定法”技术特性的分析，也在于提示拳家需要具备更全面和多能的技术和心理准备。

简而言之，太极拳的技击攻防实践与太极拳法理论之间，在技术性质上存在明显的不同。但从拳法的理论和实践看，“舍己从人”具有技击意义是抽象的，因而技术动作可以柔动、缓随；而技击实践却有它自身的特点和规律，两者是不可同日而语的。

3.3 从传统理论看竞技推手的出局

早在20世纪20年代，太极拳家刘恩绶就曾告诫弟子：“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。”^[16]但是，却不断有人在鼓动和宣传太极推手的竞技和搏击有如何超常的功力。从理论上将太极推手与杨澄甫太极散手的概

念做一比较，则会发现推手的竞技化其实是不符合传统理论要求的。

1)对练形式。传统太极推手理论已经明确其技术被限制在：定步、活步(自由步)以及单手、双手练习几种传统方法上。所以说，推手是一种所谓练习方法，即具有相对固定的技术和战术要求的运动形式。

2)化圈方法。拳家董英杰^[17]在《习太极拳程序》一文中曾就提出：“太极拳分三乘，推手大圈为初乘，学化小圈为中乘，连化带打无圈为上乘。”明确提出太极推手是化圈的技术。“化”大圈和小圈是固定练法的不同，而连化带打则就不再限定化圈形式，而强调无圈可化，变为直接攻防化打。太极推手技术对圈的依赖，则表现在一种对练式的形式，所以概念不同于太极散手。

3)胜负无争。太极推手没有规定必然的胜负，也不提倡推手比输赢。因而，提倡心静体松、连绵不断、势势相连的状态。

4)彼此尊重。传统太极推手要求形式上的“循环往复”，提倡彼此双方相互尊重、默契配合，以及含蓄、温和心态。保持推手应有的文化特性。

传统意义上的太极推手是太极拳的一种特殊的运动方法。从表现形式上看，更类似于武术的对练技术。本质上缺少对抗搏击的必要条件和理论基础。将其用之于攻防格斗实践显然是一种理论上的失误。

4 对太极拳技击实践若干现象的思考

长期以来，太极拳家习惯于对拳势攻防技击含义进行各种方式的示范和讲解。但在类似太极散手的攻防格斗实践方面却一直难有突破和创新。将“接手”和“化圈”技术看作是太极拳攻防实践必不可少的技术内容和形式，甚至过多地限制技术，如限制硬拉、硬拖，搂抱或用脚勾、踏、绊、跪；禁止使用脱手发力撞击，以及单、双手抓住对方衣服或双手死握对方；禁止使用拳打、头撞、擒拿、点穴、抓头发、捞裆、扼喉等技术动作，实践证明是不可行的。沈寿^[18]就推手比赛前要求相互接手、化圈，提出过批评，这实际上“是带有学派性质的一家之法。若与他派拳家比试，也不可能要求人家先跟你平推两三圈”，照此看，在太极拳的技击攻防实践方面还有许多的技术问题需要解决。当然更需要对太极拳技击功能实践的技术特点和文化内涵的认识。

4.1 太极推手“去竞技化”与返璞归真

太极推手的竞技化实践是太极拳百年发展所走过的一段弯路。这既应归结于对太极拳攻防实践认识上的偏差，也是一种急功近利的举措。太极推手作为一

种太极拳技术的运动形式,应该注意保留太极推手文化风格,坚持舒缓、柔美的技术特性,使之成为与太极拳发展相适应的技术模式^[9]。因此,拒绝太极推手竞技化攻防实践,在于保持太极推手朴实的文化记忆和传统。

太极推手创立的“搭手”和“化圈”技术是和谐交流、平等互动的有效方法。它所建立的是一种攻防守恒关系,没有胜负输赢的运动方式。因此,遵循传统的运动规律,继承传统的方法与理论是太极拳运动实现理性发展的重要前提,也是实践上的返璞归真。如果忽视太极拳本身的技术和文化意义,任意地改变它的传统技术结构和文化,就难以起到对传统文化的保护作用,甚至造成对传统文化的破坏。

4.2 太极散手竞技化实践的理论缺陷

太极散手作为一种攻防实践的概念或许早已被人忘却。但是,社会及媒体却总是不满足“太极拳无技击”这种竞技场上的沉闷,试图建立一种适合太极拳家参与的功夫竞技。从太极推手竞技实践,到近期由中央电视台举办的“康龙武林大会”太极拳组的格斗比赛,太极拳家似乎又在参与一次为名誉而战的行为比拼。

1)明确“技艺之末”的地位。从20世纪初开始,杨派太极拳术几乎主导了中国太极拳整体发展的潮流。杨澄甫^[20]《太极拳论》“欲天下豪杰延年益寿,不徒作技艺之末也”。将太极拳术看作是以延年益寿为主要目的一种有效方法,而不应过分地强调技击功能属性,并将其视为“技艺之末”。这种观点,既是对太极拳作为一种健身拳概念的确定,也是对太极拳技击实践弱化做出的表态。近现代不同太极拳技术流派的成熟和发展无不清晰地反映出这种趋势和特征。

2)揭开虚玄的面纱,看太极技击的真谛。太极推手和太极散手是太极拳术的辅助运动形式。实验研究表明,从技击实践的角度考量,即使是训练有素的太极拳家,在身体素质和运动机能方面仍或具有某些缺陷。2010年由国家体育总局体育科学研究所实验中心李祥晨组织进行的“太极拳技击格斗”比较性实验研究表明:训练多年的太极拳技击高手与一般性实验对照者:在力量(拧手和握力)、柔韧性(摆腕和体前屈)、体能耐力、平衡性、捕捉感应目标(动作反应)、攻击力(击打靶子实验)等项指标中不具备优势^[21]。而对于太极拳家某些技能方面的习惯性运动,却显示出的神奇尚被认为是仪器不能解释的。

3)突破旧制,寻求新法。粘、连、黏、随通常被认为是太极拳技击攻防格斗技术的精髓。而“随机应变”和“无一定法”则应是今后太极拳技击实践的最

终技术目标。徐震^{[10][23]}曾认为,太极散手之打,“(此)为不拘方式之打法。”意思是说这种运动形式是不应有太多的方式、方法限制。

现在看来,太极散手的竞技实践,亦即是太极拳家参与的攻防格斗实践活动,除了应以体现太极拳的技术特色为主要目标外,还需要摆脱不必要的技术限制,加强体能、技能和技巧性训练,提高技击技能和抗击打能力,方能够在技击实践中有较好的技术表现。另外,由于太极拳独特的文化和技术特色,加强太极拳技术实用招法的整理和研究也是一项重要的工作。在这方面日本空手道的自由式组合动作攻防技术练习为我们提供了很好的借鉴方式。其形象性的组合攻防类似于太极拳传统的拆招、解招,作为攻防实践式的教学和训练内容,具有更多可以开发的空。也不失为比较理想的一种体现太极拳技击功能的运动方式和方法。

太极散手作为一种“柔”性的对抗形式,与快速、凶猛的搏击实践形成鲜明的反差。传统太极拳攻防理论提倡被动和缓动的运动特点,在一定程度上模糊对运动时间、运动空间和运动质量的判断,如:“四两拨千斤”、“以柔克刚”、“以静制动”等概念中的“四两”、“千斤”、“柔”、“静”都只是靠触觉,依据感性判断才能做出反应的条件。一旦失去习惯上的“搭手”条件,就难以有效和准确地把握对手的进攻,从而造成运动表象和时空的错觉。照此说来,太极拳家只“练”不“打”是有传统的理论和实践依据的。

4.3 太极拳技击功能弱化的趋势

太极拳技击功能的弱化在近代一百多年间已经充分的表现出来。由于它在技术形态方面形成了柔缓、轻灵、圆活、自然的特色和越来越规范和统一的技术风格,也使人们相信太极拳只是一种健身拳,而不再是能够应付凶猛对手的实战技艺。顾留馨^[22]认为:“一百多年前,太极拳的发展着重在技击方面,而近百多年来则向技击、竞赛和医疗三方面平行发展。”其实所谓“平行发展”只是一种含蓄的表达方式。太极拳在健身理论和实践方面的作用和技术优势,已经远远超过它在技击方面的实践。徐致一^[23]分析认为,太极拳的优点“主要在说明太极拳的性能和趣味所在,并不打算把它夸大为万能的武术,因为柔性武术偏于修养的作用,在发展肌肉和锻炼外壮功夫方面是不能与刚性武术相比拟的。”单纯从防御角度看太极拳技击功能存在着理论和实践上的优势。与其它“外壮性拳术”的技术特点反其道而行之,建立起自身的传统技击观和拳法体系。但是不可讳言,在长期的太极拳拳法技术实践中,缺少技击功能的实践经验,故而缺乏参与

太极散手实践和其它搏击形式的技术和心理准备。因此, 还需加强太极拳技击理论和实践的研究, 审慎地组织和参与各种技击攻防格斗实践。

随着太极拳近百年技术的逐步成熟与发展, 其技击功能呈现出不断弱化的趋势。通过对太极散手技术演绎的研究可以发现太极拳技术发展过程中拳家认识上所发生的变化。太极拳家徐致一^[23]认为: “凡拳术皆有优点, 亦皆有弱点, 盖有所专, 则必有所偏, 其特性固如是也。”太极拳在大众健身活动中所发挥出的突出作用是其它拳术不可比拟的。“拳术含花法, 套路远实战。”这已是明代就开始, 民间武艺发展的基本特征。当现代武术迅速蜕变为现代体育运动的一种形式后, 武术拳法的理论和实践意义就随之开始发生着质的变化。从19世纪中叶开始, 太极拳术以适应时代要求, 满足大众健身需要为最高目标。在技术上不断完善, 自成体系, 也被称之为中国“柔软式体操”。太极拳的技击功能实践也就随之被边缘化。

参考文献:

- [1] 戚继光. 纪效新书·卷十四拳经捷要篇[M]. 北京: 人民体育出版社, 1988: 90, 17.
- [2] 陈微明. 陈微明太极拳遗着汇编[M]. 北京: 人民体育出版社, 1994.
- [3] 陈炎林. 太极拳刀剑杆散手合编[M]. 上海: 国光书局, 1949: 236.
- [4] 沈寿. 太极拳文集[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 280-281.
- [5] 陈龙骧, 李敏弟. 杨氏太极拳法精解[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 1992: 214.
- [6] 陈正雷. 陈氏太极拳图说拳剑刀[M]. 郑州: 中州古籍出版社, 2002: 339.
- [7] 郑曼青. 郑子太极拳自修新[M]. 台北: 台湾时中拳社出版, 1977: 71.
- [8] 唐豪, 徐震. 太极拳考[M]. 台北: 东亚图书公司, 1980: 30.
- [9] 傅钟文. 杨式太极拳[M]. 北京: 人民体育出版社, 1963: 4.
- [10] 徐震. 太极拳发微[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006.
- [11] 孙禄堂, 孙剑云. 孙禄堂武学录[M]. 北京: 人民体育出版社, 2001: 178.
- [12] 姜容樵, 姚复春. 太极拳讲义[M]. 上海: 武学书局, 1930: 11.
- [13] 张志勇. 十六式太极拳[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006: 53.
- [14] 1954年吴氏太极宗师吴公仪迎战白鹤派拳师陈克夫[EB/OL]. http://v.youku.com/v_show/id_XMTI0OTEzNjQ=.html, 2010-10-02.
- [15] 中国网络电视台, “最高境界的格斗术”(一)[EB/OL]. <http://bugu.cntv.cn/life/humanities/faxianzhilv/classpage/video/20101022/100020.shtml>, 2010-10-22.
- [16] 向恺然. 我研究推手的经过[M]. 上海: 上海鉴泉太极拳社社讯, 2004: 18.
- [17] 董英杰. 太极拳释义[M]. 上海: 上海书店, 1987: 1-3.
- [18] 沈寿. 太极拳文集[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 529.
- [19] 张志勇. 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[J]. 体育学刊, 2010, 17(12): 87-91.
- [20] 杨澄甫. 太极拳体用全书[M]. 上海, 上海书店影印本, 1986: 69.
- [21] 中国网络电视台, “最高境界的格斗术”(二)[EB/OL]. <http://bugu.cntv.cn/life/humanities/faxianzhilv/classpage/video/20101022/100020.shtml>, 2010-10-22.
- [22] 顾留馨. 太极拳术[M]. 上海: 上海教育出版社, 1982: 362.
- [23] 徐致一. 吴鉴泉式太极拳[M]. 北京: 人民体育出版, 1953.