

# 太极拳概念的界定

孔祥华, 刘小平

(九江学院 体育学院, 江西 九江 332005)

**摘 要:** 分析讨论了目前几个有代表性的太极拳“概念”, 在确定太极拳概念的内涵和外延后, 按照逻辑学法则给太极拳下定义: 以太极学说为理论基础, 以棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定十三法为运动技术核心, 包括套路、推手、散手和功法的武术徒手项目。

**关 键 词:** 民族传统体育; 太极拳概念; 逻辑学

**中图分类号:** G852.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)07-0102-03

## Definition of the concept of Taijiquan

KONG Xiang-hua, LIU Xiao-ping

(School of Physical Education, Jiujiang University, Jiujiang 332005, China)

**Abstract:** The authors analyzed and discussed several representative “concepts” of Taijiquan available today, and defined Taijiquan as the following according to rules in logic after they have determined the intension and extension of the concept of Taijiquan: an organically unified free hand Wushu event that includes routines, pushing moves, boxing moves and power moves, basing its theoretical foundation on the Taiji doctrine and its key sports techniques on such 13 moves as poke, stroke, squeeze, press, pick, twist, elbow, lean, go forward, go backward, look leftward, look rightward and maintain motionless.

**Key words:** traditional national sport; concept of Taijiquan; logic

太极拳流派繁多,但它们必定有共同的本质属性,这个属性是太极拳区别于其它武术徒手项目的根本,决定着太极拳的性质、面貌和发展,这就是太极拳的内涵。太极拳的外延是具有上述本质属性的各类事物。目前太极拳的概念有多个版本,给太极拳的发展带来不利影响。本文查阅了大量有关太极拳的文献和考察了太极拳的实践活动,在分析太极拳的内涵和确定它外延和上位概念的基础上,运用逻辑法则给太极拳下一定义。

## 1 太极拳几个似是而非的“概念”

太极拳,早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”。现有的一些太极拳“概念”没有指出太极拳的本质特征,只是对太极拳特点、分类的诠释,而非下定义。人民体育出版社《武术》(体育学院普修通用教材)给太极拳下的定义:“是一种柔和、缓慢、轻灵

的拳术。动作圆活,处处有带弧形,运动绵绵不断,前后贯穿。而各式太极拳也还有大架、小架、开合、刚柔相兼等不同的特点。”<sup>[1]</sup>此概念只是对太极拳的一些特点和分类作了简单的介绍,没有表明太极拳的内涵或外延。人民体育出版社体育学院通用教材《中国武术教程》中的太极拳概念则是另一种表述:“是武术的主要徒手项目,它的取义是因为太极拳拳法变幻莫测,含义丰富,而用中国古代的‘太极’、‘阴阳’这一哲学理论来解释和说明。”<sup>[2]</sup>这一“概念”表明了太极拳的外延,内涵的表达则不清晰。《辞海》中太极拳定义:“中国传统武术项目之一,动作柔缓,可用于拳击和健身,流传区域很广”,此“定义”只是对太极拳的某一特点和功能作了简要的表述。

## 2 太极拳的内涵

### 2.1 太极学说是太极拳的理论基础

太极学说在其它徒手项目里也有体现，但没有像太极拳体现和实践得这样彻底。太极拳拳理的核心是太极学说，它是以太极说为中心，包括无极说、阴阳说等理论在内的中国古典哲学体系。王宗岳《太极拳论》首段即以“太极”立论，他说：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也……虽变化万端，而理唯一贯。”

无极是无形无限，是一种没有极限的物质存在。宋书铭在《太极拳谱》中这样描述无极状态“无形无像无纷拏，一片神行至道夸，参透虚无根蒂固，浑浑沌沌乐无涯。”无极状态在太极拳中的表现有功法当中的“无极桩”，套路演练中的“无极起势”以及贯穿始终的身形身法要求，还有“天人合一”的意气运行和感受等；一种“定”的修养，正如太极拳诀云：“全身透空，无形无象”<sup>[9]</sup>。

太极的原意是至大至高的意思，由无极演化而成，是处于无极和阴阳互化的交替状态，具有向动和向静转化的中枢功能。动极而静，静极复动。因而太极的运动是“动之则分，静之则合”。许禹生《太极拳论》称太极为“动静之机”。而且这种向动、向静变化的趋势没有规律可循，是一种随势之机，是一种“拳本无法，动即是法”的运动状态。武式太极拳创始人武禹襄云：“屈伸开合听自由”，“静中触动动犹静”，“因敌变化示神奇”。太极拳的刚柔劲力是蓄极而发，刚柔互根，武禹襄说：“极柔软然后能极坚固”。

阴阳是事物对立统一的属性，阴阳可以相互交感、对立制约、互根互用、消长平衡。太极拳采用阴阳变化为运动的基本规律，要求动静、刚柔、虚实、轻沉、迟速兼备，又要阴不离阳，阳不离阴，阴以阳为主，阳以阴为根，达到刚柔摩荡，阴阳相济的地步（懂劲），进一步达到忽阴忽阳，阴阳无迹可寻的神明阶段（太极状态）。正如《用武要言》所云：“能去，能就，能刚，能柔，能进，能退，不动如山岳，难知如阴阳，无穷如天地，充实如太仓，浩渺如四海，炫耀如三光，察来势之机会，揣敌人之短长，静以待动，动以处静，然后可言拳术也。”<sup>[10]</sup>

## 2.2 “棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定”十三法是太极拳的运动技术核心

各式太极拳套路、推手、散手的核心运动技术都是“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定十三法”<sup>[9]</sup>，其中棚又居核心地位，即其它各技术都蕴含棚劲（张力）在里面。只是在具体应用时，运动的速度、幅度、角度、力度不同而已。太极拳除这十三法之外，还有陈王廷《拳经总歌》的

“劈、打、推、压、搬、摺、横、采、钩、搯、逼、搅”十二法；陈长兴《用武要言》战斗篇：“不拘提打，按打，击打，冲打，膊打，肘打，腿打，头打，手打，高打，低打，顺打，横打，进步打，退步打，截气打，借气打，以及上下百般打法，总要一气相贯。”杨式太极拳的“滚、错、折、磨、弹、冷、正、侧、定、断、刀、锯、拍、掸、拽、擎、踏、重、离”19种劲法。

## 3 太极拳的外延

概念的外延是具有本质属性的各类事物，从运动形式分类，太极拳由套路、推手、散手和功法4部分内容组成。

太极拳套路主要用于练内劲、加强对自身运动控制的能力和强化松柔的途径，是“练己”的功夫，练习中操持太极拳的规则（如“迈步如猫行”等），能有效地掌握对自身运动的控制本领。

推手是太极拳的二人徒手对抗练习，又称打手、揉手、搗手。推手的形式可分为单推手、双推手、定步推手、活步推手、大捋推手、推散手等。推手的基本技术包括棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠八法，还有摔跌、擒拿、击打等。推手的运动特点是不丢（不脱离）不顶（不顶撞），以静待动，以柔克刚，与太极拳套路的要领是一致的。

在太极拳各学派中，“散手”一词的含义包括：（1）指散打，即不受套路限制的徒手短打；（2）把套路中各个基本拳式拆开来单练和应用，又称为“练散手”；太极拳的散手用力原则是“沾连黏随，不丢不顶”。它的战术原则是“击其不备，袭其不意，虚而实之，实而虚之，取本求末”。

太极拳功法包括徒手和器械练习。徒手有静功和动功，静功有站桩、卧功和坐功等，动功有开合桩、升降桩和绕球桩等；器械练习有太极球、太极尺、太极大杆等，器械练习虽然持械，但它是为套路、推手和散手服务的。太极拳的功法用于发展太极拳锻炼者的心理素质和体能，对太极拳的套路、推手和散手水平的提高有着相当大的促进作用。

## 4 太极拳的邻近属概念（上位概念）

如果一个概念所囊括的外延都包含在另一个概念之中，那么，后一个概念就是前一个概念的上位概念。当今有一种现象就是把太极拳从武术中剥离出来，或把太极拳和武术同位化，典型的说法就是“您练的是太极拳还是武术”。这在逻辑上就犯了“概念不当并列”的错误。

武术是一个发展的概念，迄今为止，武术还没有

一个确定的概念。蔡仲林<sup>[6]</sup>认为：“武术是以中国传统文化为理论基础，以攻防技击的人体动作为基本手段，以通过培养身心健康的人来为一定社会服务为目的，以追求‘天人合一’为最高境界的一种社会文化活动。”杨祥全<sup>[7]</sup>认为：“武术是指以个体技击动作为主要内容，以冷兵器或徒手而进行的套路、格斗以及相关辅助技术练习为表现形式的中国人体文化。”杨建营<sup>[8]</sup>则认定：“武术是一种围绕技击而展开的徒手和持械的中国传统运动技术体系。”龙行年<sup>[9]</sup>这样定义：“武术是中华民族共同创造的，凝结着传统文化精髓的，以技击为表现形式的，极具民族文化特色的现代体育文化实践活动。”这些武术概念或多或少有些偏颇，但无疑的是，太极拳的外延都涵盖在这些概念里面。不像国外武技那样，徒手项目就是徒手项目，如拳击；器械项目就是器械项目，如击剑。人们一提到武术，就应该包括徒手和器械项目，人们一提到太极拳，也就会联想到太极拳套路、推手、太极剑、太极刀、太极枪等，也就是具有太极运动特性(动之则分，静之则合)的项目群。太极拳是武术的一个徒手项目，有着武术徒手项目的一般内容、属性、功能、目的和价值。

综上所述，太极拳是以太极学说为理论基础，以棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定十三法为运动技术核心，包括套路、推手、散手和功法的武术徒手项目。太极拳的内涵是“以太极学说为理论基础，以棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定十三法为运动技术核心”，规定了太极拳的本质属性；外延是“套路、推手、散手和功法的统一体”，界定了太极拳

的运动形式；上位概念是武术徒手项目，确定了太极拳所属的范畴，表明了太极拳具有武术徒手项目的属性，包括技击性、健身性、传统性、文化性等等；内涵厘清了太极拳和其它武术徒手项目的根本区别所在，是从内容和形式上判定太极拳是太极拳而不是其它徒手项目(如形意拳等)的特征。

#### 参考文献：

- [1] 全国体育学院教材委员会. 武术(体育学院普修通用教材)[M]. 北京：人民体育出版社，2005：1.
- [2] 邱丕相. 中国武术教程[M]. 北京：人民体育出版社，2004：73.
- [3] 李良根. 不要误把“阴阳图”当成“太极图”[J]. 武魂，2009(1)：24-27.
- [4] 祝大彤. 太极解密十三篇[M]. 北京：人民体育出版社，2008：219-220.
- [5] 余功保. 随屈就伸——中国太极拳名家对话录[M]. 北京：人民体育出版社，2002：137-138.
- [6] 蔡仲林. 对武术概念的再认识[J]. 湖北大学成人教育学院学报，2004(1)：77-79.
- [7] 杨祥全. 武术概念新论[J]. 中州学刊，2007(1)：164-167.
- [8] 杨建营. 武术概念之研究[J]. 西安体育学院学报，2008，25(4)：70-98.
- [9] 龙行年. 武术概念内涵新探[J]. 武汉体育学院学报，2008，42(11)：67-68.

[编辑：李寿荣]