

• 民族传统体育 •

从太极拳技术演变的历史谈太极拳的起源与发展

张志勇

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 无论是晚清曾被推崇一时的“张三丰创太极拳说”, 还是 20 世纪 30 年代初由学者唐豪提出的“陈王廷创太极拳说”, 都明显偏离了太极拳技术演变与发展的客观主线, 而缺乏对戚继光在明代创编并收录在其著作《纪效新书》中的“拳经三十二势”长拳与晚清成熟的太极拳技术体系之间渊源的重视与考究。太极拳历史的探索长期陷入神仙崇拜、主观推断、人物附会, 甚至故弄虚玄的怪圈。研究认为太极拳源于戚氏“三十二势长拳”, 传于炮捶, 成于“十三势”, 而这一演变与发展历史明显被忽略和扭曲。

关 键 词: 民族传统体育; 太极拳起源; 三十二势; 长拳; 炮捶

中图分类号: G852 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2013)01-0113-07

A discussion about the origin and development of Taijiquan from the perspective of the history of evolution of Taijiquan techniques

ZHANG Zhi-yong

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

Abstract: Both “the theory of Taoist ZHANG San-feng founding Taijiquan” highly believed by people in the late Qing dynasty, and “the theory of CHEN Wang-ting founding Taijiquan” put forward by scholar TANG Hao in the early 1930’s, have significantly deviated from the objective main course of evolution and development of Taijiquan techniques, lacking in paying attention to and probing into the origin of relationships objectively existing between the technical systems of Changquan with “32 boxing moves” established by QI Ji-guang in the Ming dynasty and recorded in his book titled Ji Xiao Xin Shu and Taijiquan maturing in the late Qing dynasty. Over the years the exploration of the history of Taijiquan have fallen into a strange loop of worshipping immortals, drawing conclusions subjectively, describing characters groundlessly and even mystifying things deliberately. The history of evolution and development of Taijiquan originating from Changquan with “32 boxing moves” established by QI, being inherited as cannon fist boxing, and finally forming “13 moves”, was obviously neglected and twisted.

Key words: traditional national sports; origin of Taijiquan; 32 moves; Changquan; cannon fist boxing

太极拳研究发现, 无论是晚清和民国初期曾被附会和推崇的“张三丰创太极拳说”, 还是 20 世纪 30 年代初由唐豪提出的“陈王廷创太极拳说”等, 都明显偏离了太极拳技术演变与发展的主线。它们或失之于主观, 造成片面; 或是感兴趣于神, 而忽视“物”, 轻视社会发展对太极拳技术发展的影响, 尤其缺乏对明代军事家戚继光在《纪效新书》中提到的“三十二势”拳法及在民间传承过程中技术演绎与发展变化的研究。梳理太极拳发展的历史脉络必须以技术的发生

与流变为主线, 进而确定其历史渊源。

1 基于戚继光“宋太祖长拳”和“三十二势”的太极拳渊源考

长期以来, 关于太极拳的由来众说纷纭。晚清至民国初期, 由于太极拳刚刚在技术上走向成熟, 太极拳的渊源被涂上极为复杂和神秘的色彩。首先是道士“张三丰创太极拳说”迎合了特殊时期一些拳家的虚荣和大众的好奇心; 之后, 是以唐豪为代表的学者和

拳家开始对太极拳进行寻踪问迹性的调查研究,1932年正式推出“陈王廷创太极拳说”。在唐豪20多年的太极拳研究中,重点阐述了明代戚继光《纪效新书》中“拳经三十二势”拳法对明清陈家沟和赵堡等地拳法及太极拳技术产生与发展的影响是其重要的发现。唐豪指出“可见陈家沟拳经总歌、长拳谱、十三势谱一系列的理论、歌诀、拳势之采自戚继光拳经,凿凿有据。”^{[1]96}并确定了依据长拳、炮捶和十三势这一太极拳技术演变和发展的研究方向。

1.1 “宋太祖长拳”与长拳定义确认

长拳,是我国武术拳术名称,大致分为两种,一种是明代出现的宋太祖长拳、赵太祖长拳和太祖长拳。明嘉庆年间戚继光著《纪效新书》中提到“宋太祖三十二势长拳”和“三十二势”拳法,何良臣也在《阵纪》中提起“宋太祖三十六势长拳”,两者虽有“四势”之差,然同为“宋太祖长拳”无疑。另一种长拳是我国从20世纪五六十年代开始出现的,来自于查、华、洪、炮等综合而成的现代派“长拳”或“长拳运动”。两种长拳的历史跨度之大,在技术上宋太祖长拳因时间的久远而难寻真迹。

1)宋太祖长拳的地位和影响。从文献资料的整理和研究发现,长拳首见于明代诸多兵家和拳家著作中。戚继光^{[2]320}《纪效新书》《拳经捷要篇》中记载有“古今拳家,宋太祖有三十二势长拳,又有六步拳,猴拳,囟拳,名势各有所称,而实大同小异。”唐顺之(《武编》前集·卷五)提到“赵太祖长拳山东专习,江南亦多习之”;^[3]何良臣著《阵纪》中论及“学艺先学拳,次学棍。拳棍法明,则刀枪诸技,特易易耳,所以拳棍为诸艺之本源也。如宋太祖之三十二势长拳、六步拳、猴拳、囟拳,名虽殊,而取胜则一焉。”^{[4]16}

2)宋太祖长拳的由来。赵匡胤,中国北宋王朝的建立者,民间盛传宋太祖长拳为其所创。陈鑫在《太极拳图画讲义》《太极拳论》中谈到我国拳术的由来:“言之拳之机势由来久矣。而其理又为各人所自具,故后汉张颉以长手著名,宋之太祖以三十六势传世,明有七十二行拳,清有九十二势螭青架,又有大红小红(大红拳小红拳)之名”^[5],只因缺乏文献依据,故难推测真伪。当今,民间仍有太祖拳、太祖长拳和太祖洪拳传承,可能与宋太祖长拳的传播和影响有关。据太祖洪拳(小洪拳)拳谱有“斜行拗步逞英雄”^[6]记载,或许说明与戚继光之《拳经》的传播有关。

3)当代宋太祖长拳的遗存。1927年中央国术馆成立之后编写的“南京中央国术馆首期教授班讲义”中收录两套名“宋太祖三十二势长拳”的教材,第1套34势^[7]、第2套33势^[8],其所有的动作名称、图势均

明显取自戚继光之《纪效新书》“拳经三十二势”,这或许可以作为研究两者传承关系的重要线索。戚继光以歌诀和图示演绎的拳经三十二势直接为后人研习宋太祖三十二势长拳提供方便,正是这一拳术能够较好保留和传承的一个条件。

4)宋太祖长拳对太极拳产生的影响。根据唐豪1932年第2次在陈家沟《长拳谱》^{[9]16}和炮捶拳谱的发现,结合永年杨禄禅所传“太极长拳”^[10]和清光绪年间李亦畬《太极拳谱》中所提出的“一名长拳,一名十三势”^[11]太极拳定义研究认为,基于宋太祖长拳,通过戚继光拳经三十二势长拳和炮捶等技术的演绎,晚清成熟于都市的太极拳在动作名势上反映出拳经三十二势,有着宋太祖长拳的一些基本技术特征。

1.2 “拳经三十二势”长拳之辨析

戚继光在《拳经捷要篇》中提到的“三十二势”拳法,因未明确地说明与宋太祖长拳的关系,故引起当今一些拳家和学者的猜疑。我们认为,戚继光整理的拳经三十二势与宋太祖三十二势长拳之间存在内容和风格的关联。

1)拳术命名。“势势相承,遇敌制胜,变化无穷,微妙莫测”的戚继光“三十二势”拳法以“三十二势”为名,实际所指的是宋太祖三十二势长拳。这是他建立拳经三十二势长拳技术体系的根本出发点。由于戚氏“三十二势长拳”具有承上启下的历史作用,故而民间太极拳界长期以长拳作为基础拳架。

2)技术特点。清光绪七年(1881年)李亦畬手书“老三本”即《太极拳谱》中提到的“长拳者,如长江大海,滔滔不绝也。”与戚继光在《拳经捷要篇》中提到“学拳要身法活便,手法便利,脚法轻固,进退得宜,腿可飞腾,而其妙也;颠起倒插,而其猛也;披劈横拳,而其快也。”在技术风格、特点上存在近似。

3)拳法原理。在中国传统拳术中,任何不同的拳法都是依赖于一定动作内容、风格和特点而建立的。简单地将戚氏“三十二势”断定为多种技术风格的拳法动作混编成的套式,显然缺乏一定的专业常识。唐豪^[12]既断言“拳经是采取民间十六家拳法中的三十二势编成的”,却又在自己的研究中将陈家沟“长拳”歌诀指明是仿造了戚继光《拳经》的“长拳”歌诀^{[9]18}。既认为戚继光之“拳经三十二势”是一个混编的套式,又似乎认可它的长拳属性,在“拳经三十二势”和“宋太祖三十二势长拳”的关系上态度不明确。

唐豪曾引用唐顺之《武编·前集·卷五》中“温家拳则越所专习,家有谱。唐氏武编略具数节如左:势,四平势、井阑四平势、高探马、指裆势、一条鞭势、七星势、骑虎势、地龙势、一撒步势、拗步势。”^{[9]10}等十

势动作，用以与太极拳技术进行比较。初看以为，是戚氏“拳经三十二势”收录了“温家拳十势”。但戚继光在“三十二势”歌诀中却又发现“探马传自太祖，”显然是唐豪误言“拳经三十二势”有十势取自“温家拳”的说法。因此，唐豪在评价戚继光拳法贡献时直言，“戚继光前些时代的拳法，在拳经捷要篇中可以考见的只有，宋太祖三十二势长拳，六步拳，猴拳，圈拳。”^{[9]8}而忽略了“温家拳”的存在。

4)拳法主次与顺序。戚继光虽然强调“宋太祖有三十二势长拳”为拳术中的“善之善者”，但同时也指出“至今之温家七十二行拳、三十六合锁、二十四弃探马、八闪番、十二短，此亦善之善者也。”^{[9]308}这明显是将“古之善”宋太祖三十二势长拳与“至今之善”温家七十二行拳等分别开来，从而更突出强调宋太祖三十二势长拳的地位和影响。

5)练习目的。戚继光提倡“以各家拳法兼而习之”绝非是从实战的角度加以衡量。省略了“宋太祖”和“长拳”的“三十二势”是他省略后的借助于“三十二势”对宋太祖长拳动作歌诀和图画形式表达的态度。至于他提到的“既得艺，必试敌”则分明是对兵家“练兵”的要求，难怪乎他直言，练习拳法是“不可以胜负为愧为奇”的。

6)太极拳对长拳的技术依赖。清代中后期，以中原地区温县赵堡、陈家沟等为代表的民间拳家广泛地传播着明代就已有盛名的戚氏“拳经三十二势长拳”。而长拳的传播不仅以拳法，而且在文字上也依赖于戚氏拳经。由于受戚氏长拳传播和炮捶成熟的影响，产生于19世纪中叶的太极拳又将“宋太祖长拳”发展到另一个高度。

7)太极拳文献整理与研究发现，太极拳与长拳在技术上存在着演变的根据。一是清代中后期至民国初年，中原地区（赵堡、陈家沟及永年等地）长拳和炮捶流传和演变，反映近现代太极拳技术风格变化的诱因。以“道光二十三年陈季牲《抄本》”和“大中华民国十七年九月初二日行年八十一岁晶三陈鑫《抄本》”、以及1934年陈子明提供给徐震的陈家沟《两仪堂本》等文献为依据，证明太极拳由长拳和炮捶而衍生，其动作名称、顺序，以及《拳经总歌》歌诀、图示均与戚氏“拳经三十二势长拳”存在关联，为解密近现代太极拳技术发展提供佐证。二是社会及官方的确认。近百年来，除“南京中央国术馆首期教班讲义”《宋太祖三十二势长拳》外，社会流传的“太祖长拳”和“太祖洪拳”等都在技术动作方面有明显仿造戚氏“拳经三十二势长拳”的技术痕迹。三是当代学者的研究。唐豪《太极拳根源》一书中所收录的《长拳谱》是陈

家沟拳家依据戚继光《拳经歌诀》整理的拳术歌诀，并特别强调“此是长拳，熟习者得之耳。”^{[9]18}

8)民间拳法发展特征。正确理解戚继光《拳经捷要篇》中“此艺不甚预于兵，能有余力，则亦武门所当习”的思想，充分领会戚继光在“绘之以势，注之以诀”方面所进行的颇具创新性教法用意，才能对太极拳源自于长拳的历史做出清晰和准确的认识和评价。实际上，用教于拳法，寓健身宗旨于实践才是戚继光拳经思想的精髓。温力^[13]认为：“从军事活动中解放出来的技击技术将以新的面貌存在，太极拳就从十八卷本《纪效新书》的‘拳经捷要篇’中吸取了大量的营养和素材，这正说明了脱离了军事的武术获得了更大的发展空间，也说明了武术从军事技术到健身技术的发展过程。”

1.3 戚氏《拳经》拳学思想的局限性

关于戚氏《拳经捷要篇》“三十二势”拳法的功能界定，在某种程度上也是对明代出现的古代拳法的一种认识的理性评判。戚继光^{[2]307}既强调拳术“无预于大战之技”，并且明确强调“此艺不甚预于兵，能有余力，则亦武门所当习。”而又提倡“既得艺，必试敌”似乎存在矛盾，这或反映出古代兵家、拳家在评价套式武艺时的一种矛盾心理。孟乃昌^[14]指出：“戚继光《拳经》是不可多得的珍贵史料，惜乎只有纲要式歌诀及定势图形，没有详细介绍。昔人有云，‘尝阅向恺然先生见闻录，明戚继光著纪效新书中列拳经一卷，吾国拳术始有专书，早岁尝一读之，观其所传之三十二式，有法无理，有用无体。精技击者阅之，无裨其长；初学者研之莫发其蒙。’以此等文字出发，研究确有困难。”

2 太极拳“源于长拳”的结论性思考

2.1 太极拳源自“长拳”的逻辑推论

唐豪在评价戚继光《拳经》时指出：“自汉至明，凡千七、八百年。何以在这样长的一个时期中，绝无一部如戚继光那样有图有说，可供后人参考的拳法著述产出呢？大概过去重文轻武的风气太浓厚……在这样的环境中，自然产生不出像戚继光那样的著作来，而研究古拳法的材料，于是乎唯有戚继光的拳经。”^{[9]8}马明达认为《纪效新书》“翻刻本极多，流传极广，固然佳本不易搜求，但一本本子随处可觅。这就大大有利于《拳经》的传播。”^{[2]325}从民间武术的传承中不难发现，戚继光《拳经》的思想和技术实践明显影响了一些拳术的传播。赵堡、陈家沟等区域所流传的长拳和炮捶直接从拳经中汲取营养。在陈家沟陈季牲、陈鑫和陈子明等3辈拳家的传抄拳谱中发现大量类似戚氏“拳经总歌”、枪谱和“三十二势”长拳的动作名称

和图示,皆可说明太极拳源自于“长拳”。

1)在学术研究中找到依据。唐豪在太极拳研究中发现,“余取长拳,十三势,炮捶诸谱,玩索研究,又观陈长兴玄孙照旭演练其祖孙父子世系相传的老架太极十三势,发现太极拳的成分内有一部分是取材于戚氏拳经。”^{[9]6}戚继光在《纪效新书》中用图文并茂的形式,对“拳经三十二势”基本动作名、势进行了概括和说明,并以一种更加直观的方式将动作生动地绘制在卷纸上。并又以歌诀形式对三十二势长拳动作进行诠释,显示了戚继光对盛行于当时的宋太祖长拳的一种情感和兴趣。由于戚继光的这种贡献,使得本来无序、无据的当今许多民间拳法的历史也找到了根源。20世纪30至50年代,唐豪等在太极拳源流方面的研究成果就突出表现在对太极拳与“拳经”技术上渊源的发现。将太极拳的历史定位于明代戚氏“拳经三十二势”,或定位于更早的宋太祖长拳,是出于对太极拳与长拳技术动作的考量,因此说是比较客观和可信的。

2)陈家沟《长拳谱》的内容考析。在清中晚期陈家沟和赵堡镇的拳术传承中,无论是长拳,还是衍生出的“炮捶”拳法,都与戚继光所提出的“三十二势拳”有技术上的共同渊源。根据近来在赵堡和陈家沟发现的拳谱,以及陈派太极拳一路和二路炮捶套路动作为例,均与戚氏《拳经》以“揽扎衣”起势一致。陈氏《拳谱》和《拳经总歌》等内容也基本仿效了戚氏《拳经》的文言格式和特点。印证了唐豪^{[15]6}在太极拳研究中所得出的“有二十九势来自于戚氏拳经”的结论,表明了《拳经》之外,似乎再无其它能对太极拳有如此重要和直接的影响了。徐震^{[15]12}曾经就此推研出戚氏拳法实际源自于“太祖长拳”：“陈沟拳架名称,与戚氏《纪效新书》中的拳经所载,颇多同者,戚氏所采用有太祖长拳,陈沟之长拳,或即衍长拳之遗绪,非由戚氏之法演变也。”而以戚氏长拳为基础,结合少林拳法而充实其中形成的“炮捶”,又直接影响到19世纪中叶太极拳技术的产生与成熟。

3)宋太祖长拳与太极拳技术之间的“技术链条”关系。文献研究和实践证明,晚清成熟和发展的5大太极拳流派始终没有完全脱离戚氏“三十二势长拳”的技术体系。但是,这一事实竟然长期被学界忽视了。太极拳技术与“拳经三十二势长拳”和温县赵堡和陈家沟“炮捶”之间存在难以割裂的技术渊源。其实,唐豪在20世纪30年代就早已经注意到晚清以来陈家沟所传习的主要拳法实际与戚继光“拳经三十二势拳法”存在着技术上联系。对“陈王廷”能否“创太极拳”,这一点唐豪是不自信的。基本的理由是因为陈家

沟第九世“陈王廷”是介于戚继光与陈长兴两个不同时代之间的、能够承上启下的一个人物,在他看来,也是最有可能实现和完成“陈家沟拳法”即或太极拳术的“创造”大业。徐震^{[15]4}在《太极拳考信录》《导言》中直接对唐豪“陈王廷创太极拳”的观点进行了批评,并特别强调“陈家沟的拳架也不是凭空造出来的,而是根据戚继光的《拳经三十二势》编出来的。不但如此,陈氏的《拳经总歌》也是根据戚氏的《拳经》编出来的。”研究发现,徐震在对陈家沟拳法的研究中还较早地提出了太极拳源自长拳的观点。徐震^{[15]6}结合唐豪对戚继光拳经与太极拳关系方面的研究成果,进而又联想到“戚氏既采用长拳,陈王廷所据以改造者,又为长拳。故名势歌诀,颇有同者。而陈沟红拳,亦推本于宋太祖,此足见王廷所学之长拳,与戚氏所采用之长拳,谓之同派则可,谓陈氏之拳出于戚氏则未必然。”就此可见,陈家沟传承的长拳和炮捶与戚氏《拳经》所提到的“三十二势长拳”、戚氏《拳经》“三十二势长拳”与宋太祖长拳技术上有共同的渊源。由此可看出太极拳的技术源流。

3 “传于炮捶”孕育太极拳技术雏形

调查研究发现,在陈家沟《拳谱》中晚清拳家陈季牲以及后辈陈鑫、陈子明等拳抄本最为珍贵、可信。基本可以证实,在晚清时期,陈家沟以“炮捶”为主要传承的拳法。根据以上研究认为,由戚氏“长拳”演变而成“炮捶”,在晚清由陈长兴传至河北永年拳家杨禄禅而直接导致太极拳的产生。

陈家沟“炮捶”动作快速、有力,节奏多变;又与太祖洪拳、少林红拳技术有关。唐豪和顾留馨等曾推测,太极拳与少林拳之间存在一定的技术关系,原因是在太极拳吸取戚氏拳法“二十九势之多”以外,还另外从少林拳的动作中吸收了几势,如金刚倒锥、白猿献果、小擒打等。这不仅使我们联系到陈家沟拳谱中拳法基本以“捶”为名的现象,亦或证实从长拳结合少林拳而形成了当地“炮捶”的事实。唐豪等^[16]提出“其中理法及身手步法,与陈氏太极拳练法精要处颇为吻合。这是太极拳与少林拳可能有渊源的理由之三。”说明“炮捶”技术上承袭长拳,下传至十三势,而成就了从晚清开始的中国太极拳技术的演变。

3.1 由陈家沟“炮捶”到都市太极拳

清后期长拳和“炮捶”在陈家沟和赵堡拳术文献史料中均有明确记载。这为研究太极拳传自于“炮捶”提供了依据。

1)晚清至民国时期,温县赵堡和陈家沟等地“炮捶”仍在传播。在温县赵堡和陈家沟调研时,通过对

晚清拳家陈季牲、陈鑫的抄本中详细收录的头套捶、二套捶、三套捶、四套捶、又四套捶小四套、五套等传统“炮捶”系列拳法与戚继光之“拳经三十二势长拳”动作名势比较发现，这些属于“炮捶”系列的拳法技术都是源自于戚氏“拳经三十二势”。

2)太极拳与炮捶技术关系的研究成为揭秘太极拳源流的主要突破口。1931年唐豪亲赴陈家沟调查时发现，在抄录和整理的陈家沟《拳谱》中，除“五套捶”外，另有炮捶架子、十五拳和十五炮等“炮捶”技术系列拳法^[92]。其内容多与戚氏“三十二势”动作相同。为此，唐豪提示“今人如欲研究数百年前古拳法的内容，十三势和炮捶，是很好的材料，但须识得势法之特性，扬弃套数的花架，方是正途。”^[92]

3)徐震^[151]在《太极拳考信录》书中根据陈家沟拳抄和相关文献提出了“陈氏所传者，本为炮捶，非太极也。”的观点，直接将清朝中、后期陈家沟所传播的主要拳法指定为“炮捶”技术，本研究考证以为是符合实际的。

4)受近代都市太极拳发展影响，“炮捶陈家”身份的改变也直接导致陈派太极拳技术的诞生。主要标志是民国初期，以陈发科、陈绩甫、陈子明等拳家先后走出乡村，走进都市，开始了继杨派、武派、吴派等成熟于都市的“太极盛世”时期。有资料显示，20世纪20年代开始，北京太极拳界曾一度对“炮捶陈家”技术和声誉产生怀疑和排斥，具体反映对陈发科起初所演示的“炮捶”快拳的抵触和排斥。随着陈派太极拳一路技术形式与风格的成熟，陈派太极拳开始逐步确立了自身刚柔相济，动静相间，并以缠丝劲为基本特征的拳术风格。现仍以快拳为特色的陈氏“二路”(即炮捶)作为一种传统拳法，仍然保留着原始特点。调查得知，冯志强先生就受陈发科师传“炮捶”的影响，而创编出了“混元太极拳炮捶71式”拳法。另据吴图南回忆：1917年，陈鑫曾向他提到过陈家沟陈氏家族“炮捶陈家”，以及当年陈长兴教“炮捶”的说法，应该是可信的^[17]。

3.2 晚清太极拳“炮捶”的遗迹

据史料记载，自清代末期19世纪初开始，继陈家沟拳家陈长兴传河北永年拳家杨禄禅、赵堡拳家陈清萍授拳武禹襄开始，“炮捶”的技术改造成为太极拳技术成熟和走进都市的分水岭。主要标志就是拳与太极结合，即所谓“手舞八卦、脚踏五行”十三势的出现。

1)杨派拳家在都市教拳实践中对快拳的改造是太极拳成熟的“里程碑”。从19世纪中叶开始，经杨禄禅、杨少侯和杨澄甫3代传习和推广的太极拳，极大地影响了都市太极拳的普及和发展。事实上，从19

世纪中叶至20世纪的30年代，首先经北京，而后在天津、南京、上海、杭州、广州等都市，都留下了杨派、吴派等拳家们的足迹。突出标志是20世纪30年代由于杨澄甫“定型架”的推出，大大促进了太极拳在国内外传播。重点体现在传自于陈家沟的传统“炮捶”开始接受一次史无前例的技术性改造，由此孕育出一种行云流水式的，以缓慢、柔和、轻灵、自然为宗旨的全新拳种——太极拳。

2)杨派老架拳法——班侯架“炮捶”的存在解读。经历杨禄禅等3代拳家研习，直到民国时期，杨澄甫完成的“定型架”被认为是太极拳最具标志性的成果。而实际上杨派传统老架拳法的“班侯架”也默默地被保留下来。从紧凑的架式和快速、敏捷的风格看，“班侯架”与传统“炮捶”相似。尽管有些杨派拳家不承认所谓“班侯架”形似“炮捶”，但从技术和陈杨两派难以分割的传承关系看，很难否认两家技术同源。从杨派有“炮捶”的事实看，就无法完全摆脱与陈家沟拳法的传承关系和影响。

总的来看，陈、杨两派太极拳技术成熟之后，原有的传统炮捶或许正在经历着被遗失的命运。而随着陈派之陈氏二路(炮捶)被保留和杨派之“班侯架”被冷落这样不同的对待，或许正好说明了杨派太极拳所具有的慢拳、柔拳式的拳法的“正宗”地位和影响。

4 “成于十三势”与太极拳被定义的文化标志

太极拳与“十三势”是拳家认识和解释太极拳思想的两种不同方式。李亦畬抄于1881年的《老三本》中收录的王宗岳《太极拳释名》，解释太极拳“一名长拳，又名十三势”，最早确认太极拳与十三势的关系。标志性提出太极拳在太极、八卦和五行观影响下所形成的“哲拳”定义。

4.1 都市文化的影响下的“炮捶”失宠

“十三势”的由来与太极拳从快拳“炮捶”向“快拳慢练”的过渡有关。杨禄禅晚清末年在北京贵族间的传拳或许是太极拳能够单独发展的一个契机。而杨禄禅对拳术风格的演绎则是从传统养生文化与西方体育文化的碰撞中开始的。用太极八卦和五行说进行包装，用养生和健身进行定义显然是太极拳成功的重要理论基石。无论如何都不能割裂陈派与杨派太极拳在晚清时期所进行的从快拳向慢拳、从刚猛到柔缓的技术转变。

4.2 从炮捶到“十三势”的“脱俗”

从晚清到民国初期，太极拳的技术“慢化”与传统养生和道教“丹经”文化的影响有着直接的关系。“手舞八卦、脚踏五行”，开始大量移植气功养生中的丹田法和吐纳法。

文化的存在不仅在于继承,而且还在于积极有效的改良,太极拳的出现正是适合了社会的需要。如果说是杨禄禅为首的拳家在社会上的传播为太极拳成熟与发展提供技术上的资源,而以武禹襄等为代表的拳家则以知识和文化展开对太极拳进行更多理想化的诠释和说明。周易太极、八卦、五行等学说被引入,极大地丰富了太极拳内涵。以王宗岳著《太极拳谱》首显太极拳所具有的哲学思想和深奥文化。而后,陈鑫以《太极拳图画讲义》、杜元化以《太极拳正宗》、孙禄堂以《太极拳学》等试图通过引入周易、太极、阴阳和五行等知识,来说明太极拳哲学的存在。事实上,类似的“包装”虽然使得太极拳在发展道路上远远超过一些甚至比太极拳历史还要早得多拳法,而迅速彰显辉煌。但也由于周易的深奥,难以对具体的太极拳术做出更为具体和精确的描述。

太极拳开始从一种拳术境界向另外一个全新拳学文化层次转变时,所带来的绝非只是辉煌,同时也有困惑。“十三势”的存在就既是一次文化彰显,也产生出太多的虚玄和神秘,这也是为何太极拳长期被附会仙道的一个原因。

4.3 “十三势”与太极拳拳名解析

查阅文献发现,太极拳“十三势”名比太极拳名或许使用的还要早。原因是从直观的数字“八卦”和“五行”开始,而太极拳之太极则更具理性化。从这个意义上理解“十三势”与太极拳势名似乎比较合理。

遵循着先实践后理论的原则,杨派和武派拳家在“十三势”名使用上是一致的。而陈鑫《太极拳图画讲义》中的“十三折”之说却来得较晚些。这仍然源自于对太极拳文化的认识和理解。徐震^[18]在《太极拳谱理董辨伪》中有如此的评价“内家者,儒家之意,所以别于方外也。又因八门五步为此拳之要诀,故名十三式,言十三法也。后世误解以为姿势之势,则谬矣。”因此,从纯拳法技术被引入哲学概念,或许可以认为是太极拳走向成熟的一个间接的信号。

4.4 太极拳与“太极”文化的主体确定

太极拳的文化特性在于所确立的传统“太极、阴阳”哲学中的辩证法思想。以动静、刚柔、虚实为重要内容,以表现中国传统文化的精华和品质。近百年来,在中国似乎有一种现象,以“太极”一词来替代太极拳,无疑说明太极拳文化品位的提升。

最早借太极拳技术动作用以表达太极八卦和五行思想的是杨派的拳家。杨澄甫^[19]著《太极拳体用全书》中记载:“长拳者。如长江大海。滔滔不绝也。棚履挤按採捩肘靠。此八卦也。进步退步左顾右盼中定,此五行也。合之则为十三势也。”拳家们甚至将其简化为

“手舞八卦,脚踏五行”8个字。永年拳家武禹襄则以“十三势”为题进行理性概括,并作为太极拳理论经典被保留下来。

太极拳借“八卦”和“五行”说解说拳名,是具有典型的文化意义的。其所树立的文化主体是以太极拳技术表现中的对立统一的关系为依据,而具体定义于刚柔、虚实、动静、快慢等内容,则是建立在顺应阴阳变化规律为前提的。从太极拳本身的特点看,则以道家的思想为基本内核,即从柔、从慢、从静、从虚为出发点,试图与刚、快、动、实为对立面,并立足战胜它,全面反映了中国哲学中最具经典的阴阳两仪说的互变规律,并以此为基本体系。19世纪中叶的杨禄禅,将从陈家沟学来的拳法,在技术上由难变易、由快变慢、由刚变柔,使之尽量能体现出自然的状态。太极拳正是借助于文化优势,从民国初年开始真正从众多武术拳法中脱颖而出。

4.5 “十三势”与太极拳过度虚玄迷信

1)附会“八卦、五行说”。

在太极拳文献中首次出现“十三势”名称的是李亦畬的手书“老三本”即《太极拳谱》。而这一时期,“十三势”在民间武术传播过程中存在的意义和作用,莫不是出于自我宣传和标榜。晚清和民国时期许多拳法都存在这种情况,如八卦掌(拳)、形意拳、梅花拳、苕家拳、两仪拳等名称大都是这一时期的产物。由于太极拳清末走进都市并有贵族介入而使它的身价倍升,“手舞八卦、脚踏五行”也就成了太极拳虚玄和神化的一个标志。

2)附会“内丹法”说。

“十三势”太极拳,蕴涵大量的传统养生和道教内丹说的思想内容。尤其是气功吐纳术、丹田说,道教的内丹术和心志修炼更成为晚清以后的太极拳主要的理论精髓。以内养外、以气养形、内外功俱练的“十三丹法”被吸收入太极拳的养练体系中。“十三丹法”是以模仿13种动物的独特本领和形体动作而编制的操练方法,以说明生命不息之根源。为使练习太极拳可以与追求“长生不死”的道教丹法更接近,所以拳家直接地把太极拳的历史源流定位于道教内丹术,以其能与易筋、易骨、易力,练精、练气、练神等理论和说教等目标结合起来。

杨派拳家认为:太极“十三势”既是一套以13种动物和飞禽的形态配合太极拳十三法演练的拳术,也包含着配合该拳动态变化的太极“十三丹”法,而太极“十三丹”法则又推演出老架太极的“十三个式”。拳家姜容樵就曾经提出太极拳、“十三势”源自于道教“张三丰”之说,即明显地附会和夸大道教“丹法”

对太极拳产生的影响。

太极拳家对道教丹法的崇拜和宣传与清末和民国初期的社会背景有关。由于此时国情萎靡、人心涣散，道教盛极一时，这无疑给一些拳家利用宗教和神话宣传，借助于道教影响标榜提供契机。表面看，这对于当时正处于成熟期的太极拳来说是一次文化意义上的提升，但在民国中后期却又成了拳界和学界新旧思想交战的对象。

3)附会动作名势。

1935年唐豪结合整理陈家沟《两仪堂》拳谱时发现的“十三势，炮捶诸谱”，并结合陈长兴玄孙陈照旭表演的老架太极拳即“十三势”，认为其取材均源自戚氏拳经。唐豪后来在文章中竟全都使用“十三势”名替代太极拳。直到1958年他的最后一篇太极拳研究论文都还是在使用“十三势”，并通过十三势来阐述其拳法、拳理与太极、八卦和五行说的关系。

4)机械性套式附会。

1935年出版的陈鑫《陈式太极拳图说》，虽有“十三势分节”的提法，但内涵与杨、武两家“十三势”却是大相径庭。陈子明提供给徐震的陈家沟《两仪堂谱》中有“太极拳一名头套捶，一名十三势，即十三折，亦即十三摺也。”^[15]既承认“十三折”等同于“十三势”，在套路中却又使用“十三节”划分动作，分类方式极不规范。1932年出版的陈子明《陈氏世传太极拳术》和1933年出版陈鑫《陈氏太极拳图说》书中均以“十三节”来表述，其内容和含义难以看出与所对应的拳法有何实质性关联。徐震^[20]在《太极拳谱笺》中言到“十三势虽多言用，而定之一字，亦摄心法，乃太极之体。故十三势实赅括体用，称为总势者以此。”以此说来，对“十三势”的理解应该立足于对太极拳“摄心法”即通过调力达到调心、调息和调气的目的。这便是太极拳技术和理论的核心。

综上所述，太极拳的技术发展延续了由长拳到炮捶，由炮捶捶太极拳，即十三势的名称和技术风格上的演变，晚清开始走向成熟，民国时期盛极一时。1949年以后，太极拳运动得到了更好的发展。但是，在太极拳理论研究难适应技术实践的发展，尤其是在太极拳历史源流问题上难有新的突破和进展。应该说，唐豪、徐震等老一辈学者们在这方面早已进行过大量深入的研究工作，也取得了一些有价值的成果，为后来的太极拳理论研究提供了依据。但是在其研究结论中也出现一些漏洞，甚至是明显的偏误。唐豪将太极拳创始归功于陈家沟九世“陈王廷”的观点显然违背了客观历史。本文所提出的“源于长拳、传于炮捶、

成于十三势”的太极拳渊源说实际上是参考和借鉴唐豪和徐震等前辈们的研究成果，结合文献资料的进一步整理和深入研究而获得的一种新的认识和发现。

参考文献：

- [1] 唐豪. 太极拳的发展及其源流[G]//武术运动论文集. 北京：人民体育出版社，1958.
- [2] 戚继光. 纪效新书[M]. 马明达，校. 北京：人民体育出版，1988.
- [3] 季美林. 传世藏书.：子库(2)兵书[M]. 海口：海南国际新闻出版中心，1996.
- [4] 马力. 中国古典武学秘籍录(上卷)[M]. 北京：人民体育出版，2006.
- [5] 陈绩甫. 陈氏太极拳汇宗[M]. 北京：中国书店出版(影印本)，1988：53.
- [6] 无谷，姚远. 少林寺资料续集：抄本拳学要诀[M]. 北京：书目文献出版社，1984：276.
- [7] 范克平. 南京中央国术馆首期教授班讲义《宋太祖三十二势长拳》第一套[J]. 中华武术，2005(1)：20-23.
- [8] 范克平. 南京中央国术馆首期教授班讲义《宋太祖三十二势长拳》第二套[J]. 中华武术，2005(2)：20-24.
- [9] 邓时海. 太极拳考[M]. 台北：东亚图书公司，1980.
- [10] 陈微明. 陈微明太极拳遗著汇编[M]. 北京：人民体育出版社，1994.
- [11] 郝少如. 武氏太极拳[M]. 北京：人民体育出版社，1992：138.
- [12] 唐豪. 提出证据来谈谈太极拳源流[M]. 体育文丛，1957：15，18.
- [13] 温力. 从戚继光的十四卷本《纪效新书》看火器的发展对军事和武术发展的影响[J]. 武汉体育学院学报，2003，37(1)：162.
- [14] 孟乃昌. 戚继光与太极拳[J]. 体育文化导刊，1987(3)：34.
- [15] 徐震. 太极拳考信录[M]. 太原：山西科学技术出版社，2006.
- [16] 唐豪，顾留馨. 太极拳研究[M]. 北京：人民体育出版社，1964：9.
- [17] 李季芳. 陈氏太极拳源流若干问题徵信录[J]. 体育文史，1995(2)：50.
- [18] 徐震. 太极拳理董辨伪[M]. 太原：山西科学技术出版社，2006：43.
- [19] 杨澄甫. 太极拳体用全书[M]. 北京：中华书局，1934：43.
- [20] 徐震. 太极拳谱笺[M]. 太原：山西科学技术出版社，2006：12.