

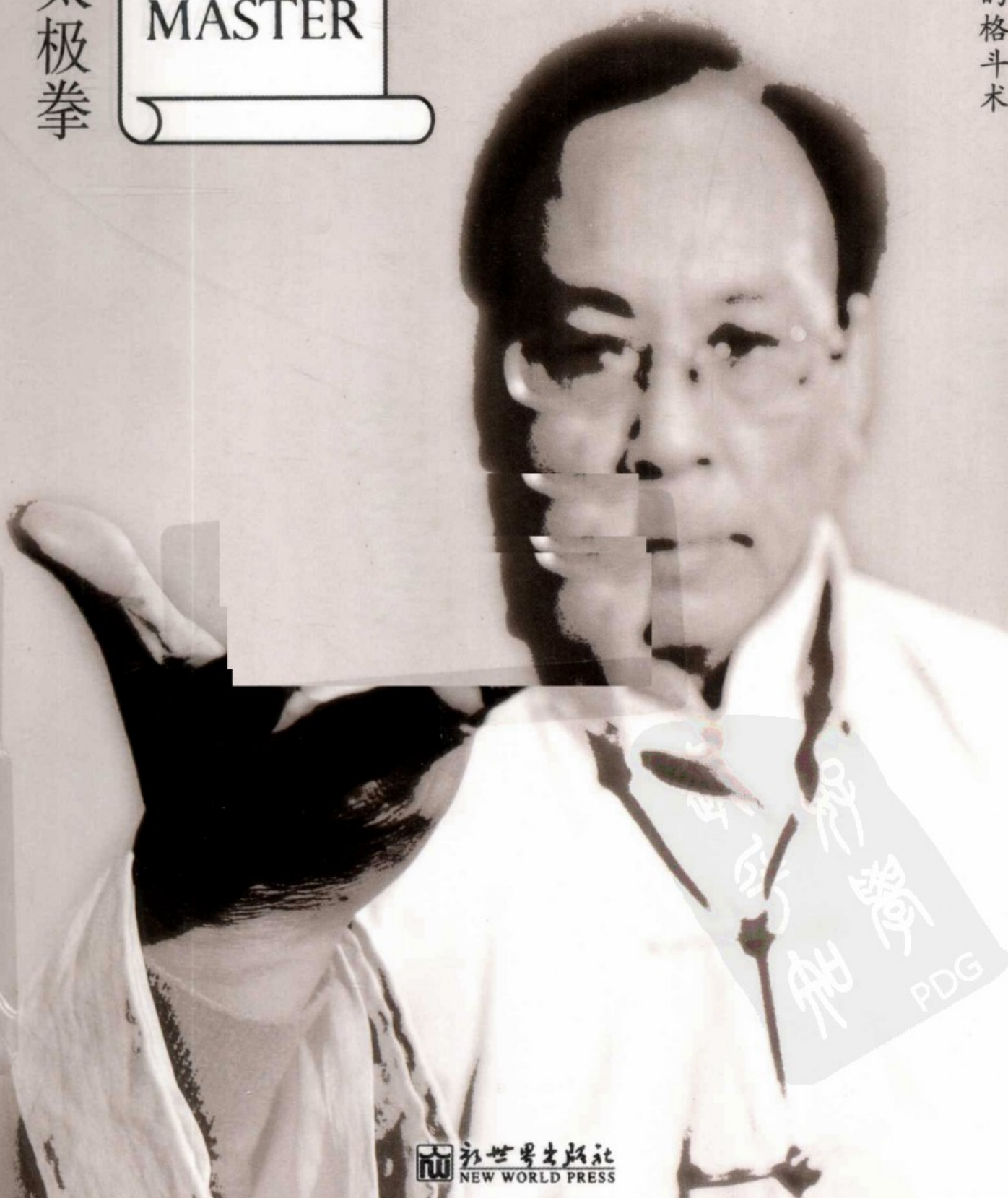
健身修身养身——最高境界的格斗术

高手

MASTER

张志俊解密太极拳

整理◎朱利尧
姚宇
策划◎朱利尧



图书在版编目 (CIP) 数据

高手：“太极闲人”张志俊解密太极拳/朱利尧，姚宇著. —北京：新世界出版社，2010.6

ISBN 978-7-5104-1044-4

I. ①高… II. ①朱…②姚… III. ①张志俊一生平事迹
IV. ①K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 101144 号

高手——张志俊解密太极拳

策 划：朱利尧

作 者：朱利尧 姚 宇

责任编辑：冀 晖 石映照

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld—press. com

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：700×1000 1/16

字数：250 千字 印张：16

版次：2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1044-4

定价：36.00 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



目 录

一、初入太极门

- “砰”的一声——我被撞飞在墙上 / 3
七下陈家沟 / 10
初见陈照奎 / 15
明师 / 21

二、太极师承

- 陈王廷创拳 / 29
绝不外传的“功夫架” / 33
杨露禅学拳 / 36
师爷陈发科 / 40
恩师陈照奎 / 43
五大流派 / 46

三、悟拳

- 顺逆缠 / 51
论松 / 58
“闪哪” / 64
“凌波微步” / 70



四、过招

- 狂妄岁月 / 77
技击意识 / 82
“挨打时要抱紧” / 88
全民武术热的八十年代 / 93
大败日本空手道代表团 / 99

五、行家一出手

- 高手含义 / 105
手指一勾人就倒 / 112
我就是专门卖打药的 / 115
“大身法” / 121
成为高手的条件 / 125

六、一招制敌

- 以真乱假 / 131
打法与擒拿 / 138
拳操之别 / 148
武术就是要以小搏大 / 152
0与100的战斗 / 155

七、阴阳

- 矛盾之道 / 165
平衡魔术师 / 171



“一指缠”	/ 176
“浑圆力”	/ 181
第五大发明	/ 187

八、再悟太极

“闭关”苦思	/ 195
师伯田秀臣	/ 200
两头卷曲	/ 203
武德	/ 209
不信玄学	/ 213

九、授徒

没有毛病你就没有对手	/ 221
挖掘多重潜力	/ 225
最次也要赚一个好身体	/ 228
修心	/ 233
三大基地	/ 237
郑州拆拳	/ 240

后记	/ 244
----	-------



一、初入太极门

太极拳这个世界对我来说就像迷迷糊糊地摸到了一本书，然后我就迷迷糊糊地把这本书读得差不多了，迷迷糊糊地就练出了一些体会。所以我说我是半路出家，却念了一本真经。



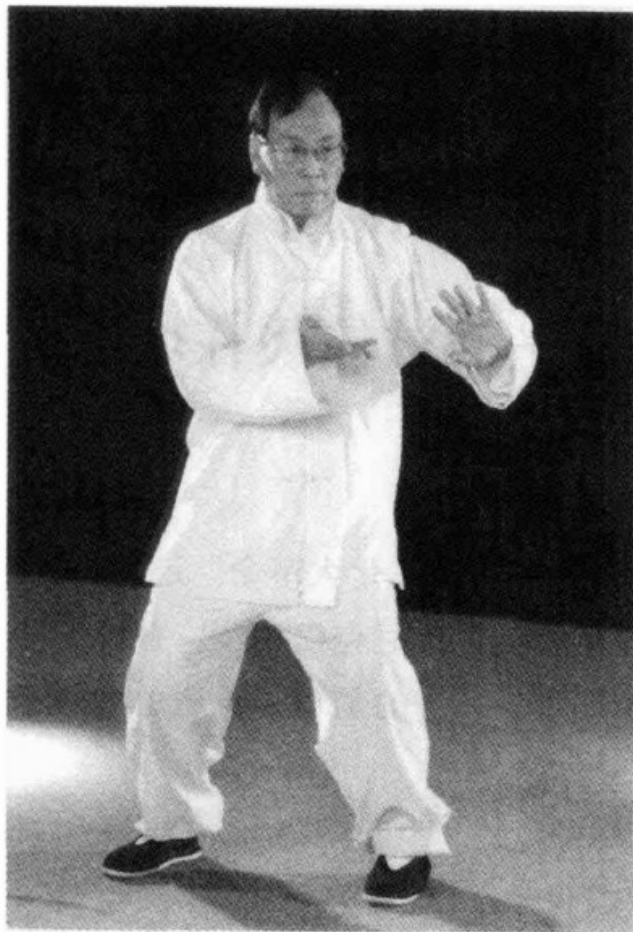


“砰”的一声——我被撞飞在墙上

1972年对中国来说仍然是多事之年，“文化大革命”还没过去。我记得这一年中美两国正式建交，美国总统尼克松访华，登上了长城，这是件大事，正应了天下大势分久必合的道理，矛盾总要统一的嘛。

我当时是河南省郑州市第四棉纺厂的一个普通工人，全国大乱郑州怎么能独善其身？我所在的单位也是一样，拉帮结派乌烟瘴气的。本来以前我是我们厂子里出了名的火爆脾气，从不和人吵架，因为还没吵就已经动上手了，按说那时候的气氛下我理所当然的应该也是个小将什么的，但是幸运的是在四年前我生了一场大病，身体垮了，因此阴差阳错地就错过了当造反派的“机会”。更幸运的是，因病我结识了“太极拳”，所以，我常说“太极拳”带给了我身体健康，是上天赐给我的幸运，也是改变我这辈子命运的幸运之神。

还是这一年，可能是响应领袖毛泽东“打打太极拳”的号召，太极名家陈照丕带领陈家沟的学生们来郑州参加武术表演比赛。我一听到这个消息非常兴奋，毫不犹豫地决定去看看，其实从1968年得病开始练拳，到此时差不多已有四年了，平时在公园里和那些练太极的老头老太太们推手，我可以说是罕遇敌手，从来没输过，既然没输过内心当然就很骄傲了。所以去看表演的真实想法还有一层，第一、我不是出身什么武术世家，也不懂什么江湖规矩，只知道自己功夫了得，没有对手。第二、再加上年少气盛，狂妄自大，这就是“人不轻狂枉少年”嘛，觉得自己是孤独求败那个意思，所以，既然听说来了



◎掎

一个传说中的高手，那就一个心思想去试试了。

在这之前，我多次听说陈照丕的大名，耳朵痒痒，我决计乘他带队来郑州参加全国武术比赛的时机，当面和他见个高低。我自认为功夫了得，如果说陈照丕是绝顶高手的话，只要打败他，从此就可以在武林树起我的名号了。

我找到陈照丕下榻的宾馆，敲开门，根本不加掩饰，人也没看清，开口就说：“陈老师，我想跟你推推手。”只见一个老头就那么坐着，身穿白布衫，身子也没转过来，

轻描淡写地跟他的学生说：“和他推推。”

老头说完，眼光还是不往我这边瞟一眼，我的心里顿时就被刺激了，心想这下莫怪我不客气了。就见他的一个学生站起身朝我走过来，我没法再退了，房间太小。我有点明白过来，他是为了离他的师父远一点，以免打搅了他。

我立刻全身鼓满劲，和对方搭上了手，心想反正我有劲咱俩就顶吧，就这样顶上了，但是，当我刚想一用力，一顶劲，对方一带，我不知怎么回事就飘了起来，随后，“砰”的一声，我一下就飞到了墙上，重重地摔了下来。

我的脸一下子就胀得通红，但奇怪的是，我并没有觉得有多丢人，只心想这个太极还行。又一想，我还没弄明白就飞了出去，太大意了，心里很不服气。于是，我重新调整好呼吸，要求再来一次。我心说这第二次我一定要小心点。又搭上了手，转了两圈，我看看找着

了一个发力的机会，刚想发力，谁料人家一带，我再次一个跟跄还是直接撞到墙上去了。这时我心里就有点奇怪了，本来我觉得自己是天下无敌嘛，怎么就莫名其妙地撞了两次墙？可以肯定，撞墙摔下来的样子一定很不好看。

我不由分说地要求再来一遍。已被轻而易举地摔了两次，我一定要看清楚他用的是什么招数，心里当然也没闲着，心说这次一定要防住，一定要防住！但是，想防仅仅是我自己脑子里在想，该防不住还是防不住，那叫防不胜防。当我第三次被重重地撞在墙上之后，我慢慢地站了起来，呆若木鸡。

白布对襟的陈照丕终于朝我转过头来，似乎是善意地看着我。

我有点发懵，其实是一次比一次懵，脑袋连懵了三次，我突然有些明白过来，人家可是在陈家沟练了二十年，是陈照丕带出来比赛的得意弟子，而我自己在外面一直都是跟那些老头老太太练的，所以，他一搭手我就飞，搭手就飞，他这太极功夫也太神奇了。

把我带飞到墙上去的那人年纪跟我差不多，但是身手相差太多了，就我这功夫，还想着去跟陈照丕比武？

我慢慢恢复了正常的羞耻感，但是，很快羞耻感就被另一种情绪代替了。仗着自己年轻，就在那一刻，我在心里涌起一个坚定的念头：此生非得要彻底把太极拳搞懂！

我第一次上墙，对方是一个“左捋”，第二次是个“右捋”。确切些的说法是组合的“棚捋”劲，那第三次呢，我是被“挤”上了墙。

太极拳有八大劲：棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠。

对每个劲的路线和威力都有一个明确的规定：棚要撑、捋要轻、挤要横、按要攻、採要实、捌要惊，肘要冲，靠要崩。

棚劲是太极拳八门劲别之首，它是由内向上向外的劲。

捋劲指双手或单手一侧向后方运行的劲，“捋”来源于生活，可以想象好似捋树叶，手轻轻拢上，不轻不重，恰到好处，往下往侧捋叶子，要把叶子捋净，还不能让小分枝伤了手，不让树枝弹回打了脸，实际上太极拳只有两劲：棚

和捋。

挤劲是双手或单手及身体其它部位向前下或前上的劲，有涌动的意思。有人把挤称为棚劲的副劲。

按劲是螺旋向前下的劲，此劲若水中按瓢，它不翻、不沉、不跑方为真意。

採劲是向下的劲。若茶女采茶，似果园摘果，其意只在一瞬间。

捩劲是来回劲，比如你一採，他不来，不来我就回，实质上是弹抖劲。

肘劲是部位劲。肘有好几面，肘尖是窄面，主打是短劲，寸劲，肘周围部分是宽面，主打长劲。

靠劲是以质量速度取胜，用大部位打击，肩、胸、腹、胯等打击，冲量大。

被实实在在地三次撞在墙上，失落是有的，我毕竟在公园里也是练了四年太极拳的人了，自己也满勤奋的，怎么会连一招都走不下来？想不明白！

常言道，“闻道有先后”，可我现在觉得还可以加一句：“闻道分真假”，被实实在在地三次撞飞在墙上，我被彻底撞醒了，我这之前四年习练的太极拳可能都是假的，只是因为遇到了陈照丕，真刀真枪地验出了高下真假。其实这种心态也都反映在了后来我的很多徒弟们身上。比如我有个上海的徒弟跟我差不多，也是身体不好开始练太极拳，年轻好斗。练着练着就和上海公园里的老头老太太较上劲了，他年轻力气大嘛，一整谁能整得过他呀，狂妄了。也巧，偶然碰到我的一个徒孙刚好也在上海，结果两人一搭手，我这后来的徒弟被我那个徒孙整得东倒西歪，站也站不住，完了大半年都想不通。想一想我那徒孙高嘛没他高，壮嘛也没他壮。不明白了，自己为什么会输？最后电话联系，07年来找了我，这才留下来成了我的徒弟。

我出生十一个月就没有了父亲，家里就我一个男孩，家境非常贫苦，因此我只读了七年书，小学六年，中学读了一年就放弃了，15

岁报名下了煤窑。

下煤窑每天累了回来，已经是昏昏沉沉的时候倒反而知道学习了。这时候就是什么书都开始看，偶然的机，一个朋友介绍了一本书叫《石头记》，线装书12本一套，一开始不知道什么叫《石头记》，后来才知道《石头记》就是《红楼梦》。但是读起来才知道很不容易，因为第一是读不懂，第二是冷僻字太多。因此第一遍就是先翻了一遍，翻了一遍这个过程就算熟悉吧。然后再看第二遍，看第二遍就拿了一个字典，而且看得相对比较细一点了，一有不认识的字就查查字典，看看是什么字，看看是什么意思。第二遍就是这么读下来的。然后又读了第三遍，第三遍这一读下来我突然有了些感受，我感觉到一个家庭从繁荣到破落的原因是世道艰险，世态炎凉，仕途艰险。不管你多有名有地位可能有一天你都会丢掉。所以这时候我心里头就开始幻想自己这一辈子做什么呢？现在看那大概就是有了世界观了。然后我就把我读书的感受跟我的同学们说，我说我看破红尘了。同学都说我十五六岁小孩说这话很奇怪，于是都笑话我。他们说你说的话跟没说一样，这书里的东西跟你没关系。

这书我读了三遍以后，确实对我后边人生有很大的影响。无论如何从那时候开始，我心里真的就开始想象自己未来到底应该干什么了。我就想既然仕途艰险那么我可以不走仕途，于是我就开始权衡世界上的各个工种了，认为不管世道怎么变有技术还是很牢靠的吧，所谓艺不压身嘛。50年代、60年代世道变了，但是果然不管世道怎么样变有技术就是行。所以那以后我就开始学电工、车工、翻沙，还学过木工，学过机修，以后又干了一大堆乱七八糟的事，对一个孩子来说这些技术很快就能掌握。但是渐渐地我又发现自己根本就不喜欢，压根就不喜欢这些技术。结果虽然干了技术活，但是一直就觉得这些都不是我想要的东西，直到1968年的时候，机遇突然来了。

1968年我二十多岁，长年下煤窑，因为潮湿，得了关节炎，腰疼，胃溃疡，以至于发展到后来高烧42度不退，实在不行了就到医学院做了一次心电图。医生一看结果，皱了皱眉，在结果处写道“后壁心肌损伤”。我一看吓坏了，当时不知道心肌是指心脏的肌肉，还

以为心肌就一定是心脏呢，于是忙问医生怎么办？医生说，你这以后不能做体力劳动，不能过分运动了，一说说了一大堆。再一看我的病历发现我还有胃溃疡，又说了一大堆不许吃这不许吃那的话。我就赶紧问医生怎么治？医生说没法治，只能休息，吃点药。我这下真急了，又问还有其它方法吗？医生想了想，似乎是无可奈何地说：“打打太极拳吧。”

就这样一个很偶然的机会，是那个医生，一个我不认识的人一把就把我推进了一个我根本不熟悉的领域，一个完全陌生的领域。所以我现在总结我的人生时觉得，太极拳这个世界对我来说就像迷迷糊糊地摸到了一本书，然后我就迷迷糊糊地把这本书就读得差不多了，迷迷糊糊地就练出了一些体会。所以我说我是半路出家，却念了一本真经。

我来到了公园。公园里练太极拳的全是老人，人家一看觉得我很另类，年纪轻轻的，夹杂在里边，看着很别扭，说什么都不教我。

我得保命，只有太极拳能救我，这是我最后的救命稻草。我说什么也必须要学太极拳。先后换了四个地方，最后终于看到一个不错的老头，他打的那个金钢捣碓砸下去还晃两下。我心想这个有力。我现在还记得这位老先生也姓陈，得了癌症，开刀以后开始练太极拳的，结果一直活到我见到他的时候已经24年了，奇迹啊！当时，他见我是真想学太极拳，就问我这么年轻为什么想练太极拳啊？我说我心脏不行了。也许因为他是癌症的缘故，同病相怜，于是老头就跟我谈：站后边吧。

就这样我就算开始练上太极拳了。

我也就以为公园里的这些老人练的就是太极拳了。

那时候的太极拳要求画圈，陈老头教我手要画圈，腿也画圈，一共两个圆圈。就这样我就跟他练了，练了没多久体质真的好了，一检查身体心脏毛病也没了。

心脏既然好了，心气也就高了，看别人推手也想跟着推推。我就提出想试试，但是老头不让我试。我说我来学学吧，反正死说活说就试上了。那时候我毕竟是年轻人，年轻人一推就使劲，那些老头毕竟

是老人，尤其是那些老太太就更不行了。我随便一晃，就把他们呼啦啦弄倒了，最后搞得这些老人都不愿意跟我推了。这下子我很兴奋，公园里我已经是全无敌手了，十分骄傲，觉得老子不是天下第一就是第二，不是第二就是第三，谦虚点说也得进前六名了。

我的骄傲与日俱增，直觉得照这种速度下去，用不了多久，我就可以一身绝世武功行走江湖，路见不平拔刀相助，铲除坏人，做一个响当当的盖世奇侠了。

正因为我的骄傲自得，加上被陈照丕的弟子轻轻松松地打飞在墙上，极大的落差一下让我清醒了，我应该去寻找真正的太极拳，当然，令我感到很欣慰的是，我已当面见识了什么是真正的太极拳，我也知道上哪里去找。



七下陈家沟

就这样日思夜想，到了1972年10月，我什么也干不下去了，为太极拳我快疯了。我差不多想横了，要么就到陈家沟去学习，要么就从此不练了。但是我从小自尊心比较强，所以搞啥就想搞好，就这么前后斗争了几个月，终于打定主意，要去太极拳的发源地陈家沟拜师重新学习太极拳。

我心仪的老师当然就是陈照丕了。陈照丕是陈式太极拳第十代传人。1928年，35岁的陈照丕闯荡北平，做小生意，经营惨淡，人不敷出。当时，河南同乡会有一会友名唤李庆林，曾是清末翰林，此人一直以太极出自河南为荣。但其时的北京，太极拳已由百年前一代宗



◎掄

师杨露禅打出了天下，无论上下，习练杨氏太极者甚众，对河南陈家沟太极已知者寥寥，因此当李庆林获知陈照丕来京的消息，振奋不已，即刻出面主持推广陈家沟太极拳，生活困顿的陈照丕随即应承。

陈照丕虽然一身功夫，但却无人知晓，用现在的话说，必须要找到一个炒作点，否则北京人怎么知道有个陈家沟太极拳呢？李庆林就和陈照丕商量，索性在北京城设下擂台。

陈照丕当时住在宣武门外打磨场，河南怀庆府著名的怀药商号之一杜盛兴号内。准备停当，李翰林就在《北平时报》做了个广告，其词曰：“河南温县陈家沟太极拳师陈照丕暂下榻于南门外打磨场杜盛兴号内，如有爱好，要交膀者，莫失良机。”自古有比武就热闹，人们奔走相告，说有个叫陈照丕的设了擂台，要拳打天下英雄。消息轰动开来，半月之内，数十武林高手悉数赶来，纷纷上台，但无一能胜陈照丕，有的不过一两招就见出了高下。这下更轰动了，原定打擂期限为半个月，又应邀延期两天，共计十七天，陈照丕未遇任何对手。

陈照丕的名气就这样在北京传开来，从此开班授徒，名气与日俱增。一年多以后，温县陈家沟太极拳在北京渐渐地有了江湖地位。

北京历来是个藏龙卧虎之地，陈照丕虽设擂连赢了半月以上，又开班授徒，但可以想象真正的大师是不会亲自登台打擂的。因此，他在北京待的一年多时间里，虽然有高人不断地来找他切磋，但到最后的这个切磋就有问题了。

某日，一个形意拳师来找，这个形意拳师的名字没有传下来，或者是老人故意隐瞒了，反正两人一试，陈照丕艰难地赢了一招半式，这里边输赢的细节现在已不好说了，总而言之陈照丕赢得不漂亮，对方输得不服气。可想而知那形意拳师对陈家沟太极拳很是不屑，不愿再与陈照丕交手，提出陈家沟是否还有能人？陈照丕说我叔叔可以，于是很快便把堂叔陈发科请来，于是那形意拳师又与陈发科过招，一个“三换掌”，只一式，一秒钟，战斗就结束了。那形意拳师确实也是很大度的一个人，输了以后就说：“照丕你打我是拖泥带水，发科公打我是斩钉截铁。”于是对陈发科佩服得五体投地。

陈发科就这样在北京待了下来。陈发科后来就说：“照丕，你这

功夫恐怕还需要修炼修炼。”于是陈照丕就在北京又住了一年多，继续跟陈发科学习太极拳。

这就是我心仪的太极拳师父陈照丕的简历。阴差阳错的是，快到了1973年，我才来到传说中的陈家沟，准备找陈照丕拜师，但是，天不遂意，还没等到拜到陈照丕老师门下，不想陈照丕先生就在这一年辞世了。

我心里的失望无法言表，但此时的我已完全被太极拳迷住了。这是一种十分焦灼的情感折磨，一方面，我知道自己练了四年的太极拳全是假的，白练了；另一方面，我又当面见识了什么才是高深莫测的太极拳，心想一定要学到它。就是凭着这个顽强而神圣的信念，我下决心无论如何也要到陈家沟去，陈照丕虽然没了，但太极拳是从陈家沟发源出来的，总可以找到太极高人。

算来算去，陈家沟太极拳练得好的老一辈就剩下一个人了，此人就是陈茂森。陈茂森是陈发科的学生。但此人性格十分孤傲，城府很深，非常神秘。一般的高人都有些深藏不露的地方，不是为了给一般人显摆的，甚至陈家沟村人也没有见他练过拳。都知道陈茂森功夫好，中学生们更觉好奇。一次，五六个练过拳脚的中学生计划突袭陈茂森，他们趁其不备，突然一拥而上，前后左右抱住陈茂森，结果只见他收腹含胸，然后猛地一开胸，五、六个中学生顿时全都被反弹开去，呼啦啦倒在地上。

当时也有很多人想跟他学拳，但他说什么也不教。有些人就想感化他，于是给他挑水啊，给他做饭啊，给他种菜啊，帮他种地啊，结果帮他干了十年他不教还是不教。他跟那些来感化他的人都说，我不会教你的，别给我干了，没用。但是很多人就是不信，都给他干过很长时间的活，最后还是不教，结果都白干了。但是陈茂森跟我聊天就很投缘，好像他的心思他的想法他的眼神我都能理解，他跟我说话不累，就非常喜欢我。

他虽然不教我拳，但是我也经常陪他聊天解闷，有一次他病了，不知为什么喉咙疼痛。于是我给他找了一个中医专家，给他号完脉后，让他出了房间，医生就问：“谁是他亲属？”我说：“我是。”医生

说：“我怀疑他是中段食道癌。你带他回去吧，他该吃什么吃什么，想吃什么吃什么，不过就是两三个月的光景了。”开了一些药我们就走了。在回来的路上陈茂森就问我：“什么病？”我说：“没病，喉咙的毛病。”然后天天煎药吃，但吃了也不见好。他就说你告诉我吧，我到底是什么病？真的要有什么，我也好安排一下。我还是轻描淡写地说没事。他不信。有一天我们去公园回来，走过一个小门诊，我说：“咱们进这里看看怎么样？”他说：“别看了，浪费。”我就强迫他进去了，大夫让他张开嘴一看，说：“喉炎嘛。”于是开了一毛五分钱的药，结果回去后一吃就好了。陈茂森非常高兴，从此以后和我的关系就更加近了，但他还是不教我拳。

我成天泡在陈家沟里，有事没事都和陈茂森待在一起。我知道杨露禅的故事，学功夫都是靠磨出来的。为了学拳，我什么苦头都愿意吃。

我当然心里很着急，就想了一个法子，总在陈茂森面前打拳。他也总看我打，一天，他突然忍不住开口了，说：“拳不是这样练的。”然后就做了一遍示范，不过他只做一遍，如果你没看清楚就算过去了，因为他是个怪人嘛。于是我就在他面前打拳更加频繁，等他看烦了的时候，就有了再次被指点的机会。但是，他的指点都很简单，上来拍拍我的肩，让我沉下去，就这些类似的动作。我做不好的时候，他就又比划几下，所以我见过他练过几个动作，就是说一生也只见过他练十个八个动作，但是却不是一次见到的。他虽然前后指点了我几个动作，但每当我开口提出拜师，照旧没了下文。又过了许久，我又一次到了陈家沟，到此时，我已先后七次来到陈家沟，继续跟陈茂森软磨硬泡，看看又有一个机会了，我又跟他老话重提：“老师，咱爷俩这么投缘，你真的不能破例收一个学生？”我说得很诚恳，话虽然只有几句，但我动了感情，似乎这一年多来一次一次下陈家沟，这么多的艰辛和迫切的心情都在里边。我说的是真感情，虽然一次次来陈家沟，但我几乎都对自己说，如果这次陈茂森还不教我拳，那就干脆不练了，没有这个名师，练也白练，还不如就不耽误时间了。所以，我当时说完这句话就等着了，大概陈茂森也动了感情，沉吟了好一会

儿，他像是叹气，又像下决心似的，慢悠悠地说：“我跟你说实话，我这辈子不会收学生的。但是……我一定给你介绍一位好老师。”

现在，我当然能猜到陈茂森这样坚持不收徒弟的原因，他继承的这支陈式太极拳“功夫架”一直是一脉单传的，是由陈发科传下来的，他把这套“功夫架”只传给了儿子陈照旭、陈照奎和侄儿陈茂森三人。他为什么要传给侄儿陈茂森呢？因陈茂森的父亲和陈发科关系非常好，因此把陈茂森带到了北京托付给陈发科照看，而且特别关照过的。就这样陈茂森也就有机会学了这套“功夫架”，但是陈发科应该是明令严讯过他的：此套功夫绝不可外传！



初见陈照奎

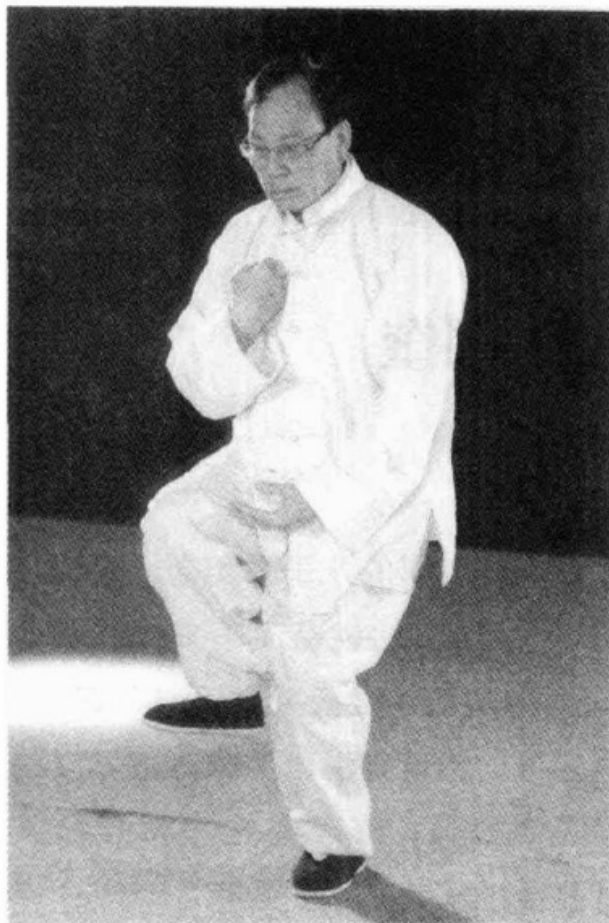
陈茂森答应给我介绍的好老师就是陈发科的儿子陈照奎。事情还要讲回1928年，陈发科被陈照丕请到北京以后就留了下来，住在北京宣武门罗马市大街果子巷胡同河南会馆里，以教授太极拳为职业，很快闯出了“北京太极第一人”的名号，也就是说，陈照丕把陈家沟太极拳带入了北京，发扬光大的则是陈发科，陈照奎是1933年被父亲陈发科接来北京的，从此以后就算是把家都搬到了北京。

1973年，陈家沟支部想请陈茂森出来教拳，但是陈茂森说我是教不了了，照丕哥也去世了，如果你们这些后生们真想学的话，就到北京去请照奎吧。就这么一句话，温县的支部书记就上北京把陈照奎老师请回来了。

陈照奎老师回陈家沟以后和陈茂森住在一块，他们毕竟是堂兄兼师兄弟。当时陈照奎所有的言行大小事情大概都是陈茂森给他张罗的。我心里一直感激陈茂森的是，他当时给我打了个电报，把我从郑州叫到了陈家沟。这期间，我从郑州已先后七次来到陈家沟，也跟大家都知道的世外高人陈茂森朝夕相处过，好几次我自信陈茂森就快要教我拳了，但是，他还是没有教我。但现在，他直接把我领到了陈照奎老师面前，我的心情十分复杂，一接到电报，心里就充满了莫名的感动或是激动。我现在想起来甚至都想感激我自己——感激自己居然能一直坚持下来，坚持要学到真正的太极拳，一直有这个心气儿。

这也许就是宿命，也是使命，我就是为太极拳而生的。

见到陈照奎老师，我才算真正地走进了太极拳这扇大门。



◎金刚捣碓

1973年的5月，陈茂森又打来电报说：5月8号，陈照奎在开封表演，你来看看。我十分兴奋，虽然这之前我见到了陈照奎老师，但拜师毕竟是件很严肃的事情，而且也不是说拜就能拜的，拜师总得机缘巧合，所以，当时只简单地聊了聊。

我跟厂子里请了假，5月8号上开封了。当时先看表演，我满怀期待地等着陈照奎上场，觉得他是大家名人，水平应该很高了，或者说简直就是绝顶高手，但是他真的上场了，打完一个套路之后，我几乎是有点失望，他的套路我反

而看不上。这是为什么呢？因为这些年来我看惯了的都是公园里的那种太极拳，包括一年来在陈家沟见到的也都是差不多一样的套路。

这是我第一次见陈照奎老师的太极拳，觉得很怪，甚至觉得很别扭。但是碍于他的身份和名望，只是心里矛盾没好意思说出来。

按照原定计划，我们还是把陈照奎老师请到了郑州给我们当地的几个太极爱好者讲课，当时定于5月8号晚上，其实是5月9号凌晨3点钟。为什么这么晚呢？太热了，当时地点选在郑州市制药厂汽车房子里边，窗帘都拉上了，那时候连电扇都没有，借了一个公家的电扇，还不摇头，屋里非常热。陈照奎老师很胖，当时参加的人，有我，张其林、张茂珍、张福聚、陈正雷、魏才受，大概十几个人。当时是学生都要练练，让老师点评一下。但是大家都不敢练，因为谁练肯定批评谁，所以大家都往后退。这时候陈正雷就出来了，说志俊哥好久没见你练拳，老想看你练，你上吧。我当时就想：自己练了这几

年应该也不错了，没准老师还能表扬两句，练就练吧。

我刚练完一趟拳，陈照奎老师就算是逮住我了，于是拿我做样板就我的问题开始讲课，先是说我僵，批评我怎么僵怎么太快。反正他批评我的话还有很多，但我都不记得了，只记得他重点点评了我四条：第一，太快；第二，太僵；第三，重心要平移；第四，肩肘不沉。他又认真地对我说：“冲你练拳这么短时间，练得还不错；当然，严格地讲，一个招式也不对。”说着又以我为例，开始讲解如何做到沉肩坠肘，要求脚下有根，并将几个动作的技法含义详加解释。正说着哩，只见他的手在张福聚身上轻轻一拍，张当即惊惶地跳了起来！近距离地看到这一幕的我顿时也如触电般地震撼，感到十分不理解：明明看到老师的手没怎么用力下去，人怎么会跳起来呢？我当即敏锐感觉到我可能以前对太极拳的理解基本上都是错误的，甚至可能是门都没入！这样说起来，陈照奎老师在开封的表演套路，我看着别别扭扭，其实说明我根本就没看懂！要不，陈照奎老师怎么说我练的“一个招式也不对”？

那一晚上我失眠了，就记住了陈老师的四条点评，9号一早送陈照奎老师走，在车站，他突然认真地对我说：“志俊，好好练，你是有前途的。”当时陈照奎老师说的这句话令我大惊，他为什么要这么说？是鼓励，或者是客套，还是启发？我疑惑了很久，但情绪总算全都调动起来了，我回家以后马上找来纸笔写下一个条幅：平稳舒展，缓慢柔和，裆走下弧、坠肘沉肩。

写完就当我的座右铭，贴到墙上，然后就按这几条重新开始苦练。

初习拳者主要是在套路上、基本功上着手下功夫，俗语上所谓“卸力”阶段。这段功夫下得精深，日后领悟太极拳圆之妙境，成就大家风范的希望亦大。初级阶段要做到沉肩乍肘、裆走下弧、虚领顶劲、以手领劲。沉肩乍肘就是要保证肩部不上耸，随时保证两腋下空虚，肘的用力方向保持向外，向下乍开。

裆走下弧线，形象地说就是走锅底形。

虚领顶劲就是下颚内收，后颈有向上领，向后膨胀之意，这对保持立身中正有着关键的作用。以手领劲就是要保证所有的动作先由手启动的条件下运行，这对于领悟太极拳圆运动之折叠、转关、开合、虚实是至关重要的。练拳就要做到形似。所谓形似就是要表现出太极拳的特点，快慢相间，从书法上讲这层境界叫“入帖”。

我一直练到第二年，也就是1974年2月14号，这七八个月的时间，我已经对以上的问题有所领悟了，但是我那些师兄弟们还在那解决一个“沉肩”的问题。他们每次做动作甚至一个转弯，几乎都要挨批评，而且还不止一次犯同样的错误，以至于最后自己吓得都不敢练了。但是，正因为我解决了“沉肩”问题，所以我就有更多的时间学更多的东西了。那时，我上的是中班，每天晚上十一点下班就去公园，一练就到天亮。那时的刻苦劲头在今天看来是超乎寻常的，每晚练拳架二三十遍是硬规定，还有很多单式，仅其中一个“打肘”的单式，我就拍烂了七件“劳动布”工装的袖子。

这几十年来，我看凡是练太极拳的“肩”是个老大难的问题，总也解决不好。因为你已经习惯了怎么克服？你习惯了“扛”肩，就沉不下来。如今外边练太极拳的，无论是初学者还是名人大家，你都可以对比他们有没有真正做到了“沉肩坠肘”？我可以肯定地说，这些名人大家与初学者之间的差别无非是肩膀架起的多少而已。

练好“沉肩坠肘”总会有个开始，开始你不用力，你固定不了，不知不觉中肩肘就跑了，你不用力它就跑，那我就用手不让它跑，这是可以的。我有个唐山学生，医院的护士，开始做沉肩坠肘很辛苦，做不到怎么办？她就把自己的肩和肘打上石膏，这不就固定住了嘛。不过肩肘是固定了，但是做动作又不行了，石膏固定以后又一动不动了。不过这是个很有启发的例子，就是要不择手段做到“沉肩坠肘”，要不了多久，你只要一固定，功夫就突飞猛进地上去了。事实证明，所有进步快的人，都是真用心的人，肩肘就是不让它起来，一个小时

一个小时地练，一个早上可以就练这一个动作。

就一个“沉肩坠肘”，人人都知道并且说了几百年，但是真正做到“沉肩坠肘”的又有几人？“沉肩坠肘”是练习太极拳最难也是最基本的，但做到了今后技击就会起作用，做不到顶多算是活动筋骨而已。因此如果你整个过程都是错误的，程序都是错误的，结果会对吗？

因此当学生看到老师没有“沉肩坠肘”时这个学生肯定就不服气了。你老师都没做到，而仍然还在强调“沉肩坠肘”，可想而知学生当然就不能理解了。

只有沉肩才能接牢肩与臂部，使臂生根。从而由坠肘沉肩的结合达到肢体放长。如果两臂都做到了走手、沉肩、乍肘，上肢就是两张饱满的弓。太极拳的行拳走架乃至技击实战中，肘永远在做着向外向下向前伸展、膨胀的运动，做着—个拉开肩部的运动。肘基本上是定位在身体的一侧保持着—个相对的位置，不仅要始终做到“腋下空”，还要保证大臂与肋间的夹角不做大的改变，（手走的幅度和身体不会同步，但肘是可以同步的）。肘的根在肩，练习和对抗时都要有根，不能漂浮，也就是说要始终保持沉肩状态。肘起着承前启后的作用，为前面的手输送了武器、弹药，支援手更灵活的运动。

对太极拳来说，“沉肩坠肘”怎么强调都不为过。我们都去过寺庙，—般—进门先是天王殿，那里面有四个天王的泥塑。但是看到天王—般人不会产生肃然起敬的感觉，尽管他面貌张牙舞爪气势汹汹的，但是你不—定会怕他。再往里边看，有四个字叫大雄宝殿。—进大雄宝殿和你对面的—个佛—般来说是释迦牟尼，人们见到释迦牟尼是什么感觉？—定是肃然起敬。

释迦牟尼微微在笑，眼睛向下，下颚内收，含胸拔背，坠肘沉肩，坐在那有时候盘腿，有时候不盘腿，有时候两手放在膝头。但是无论他是什么姿势，你仔细观察，他—定是“坠肘沉肩”的。你见到佛的时候，无论你是谁，首先—条我敢保证你没有非分之想，紧跟着你就会肃然起敬。而四大天王没有那种气度，恰恰是因为他们张牙舞爪。如果释迦牟尼—坐也架起肩膀来，你再看的时候—定也会觉

得他只剩下浅薄，而全无庄严宝像了。释迦牟尼坠肘沉肩，含胸拔背，处处与太极拳相合，这绝不是偶然的。

既然太极拳提出并反复强调了“沉肩坠肘”的概念，就一定有它的道理。而今天的人如果做不到，或者你以为学得像某些大师或大家，还以为那就是“沉肩坠肘”的话，那只能说你还被蒙在了鼓里，所以初学者正确的拳势定形是关键之处。

拳势定形，就是无论在什么场合、什么场地，你的动作都不走样、不变形。手、肘该在哪里定位就在哪里定位，要养成习惯。不过，一个人的身法、步法、手法的定形只是“形”的定形，并不等于“意”的定形。也就是说，在没有干扰的情况下，沉肩、坠肘、松胯、屈膝、合裆是没问题的，一旦受到外界干扰就可能发生“变形”。在双方对抗时，胜方往往是由于对手动作变形而取胜的，从这个意义上讲，只有在任何干扰下动作不变形，才能立于不败之地。



明 师

说到拜师，首先要选明师，明不是有名的名，而是明白的明！

其实以前的名师未必比现在多，但是武功好的人应该很多，因为他靠这吃饭，靠这个生活。但是现在就不同了，现代人几乎是没人靠这个生活，每个人几乎都有自己的本职工作，那时候的人他学功夫的目的就是要靠功夫吃饭。所以教徒弟有句话叫“给一碗饭吃”，就是这个意思。但是以前的社会文明落后，它的文化传播很难，社会信息交流缓慢不易，而且交通不发达也限制了那些功夫好的武师外出的机会。没有文化，没有信息，没有交流。那些功夫好的武师根本没有能力总结自己的东西，他怎么会教徒弟呢？好不容易有人来学习他就只会教你不停地练拳，你就打吧，一打三万次。俗话说：拳打万遍神理自现。这是最简单的重复劳动，但是过去是靠这个出功夫的，很简单就是所谓的苦练，这是传统出功力的办法。等学完后也练得差不多了，到打的时候他就直接往上打，打不过我就扛上了，从教学上讲这个非常粗糙，但是也很实用。

今天就不同了，需求不同，目的不同，甚至连过程都不同。假如我们今天没有 80 年代体委发展的散打运动，拳击也没有引进，那么中国武术的技击很可能就没了。因为过去呢说实话，一百年前，人不值钱，一拳打死了人，就跑了，跑了就算了，是不是？但是解放以后，我们不提倡打打杀杀的，这样无论民间还是官方，对这个真实对抗性的技击技术也没有很好地保护和发展，主要是出于保护人的安全的意愿，这当然是好的。但是另一方面却客观丧失掉了武术的灵魂



◎懒扎衣

——技击，这就是代价。改革开放后一些有识之士又恢复了中华武术的技击性，这也是好现象。不过这当中也有鱼龙混杂的现象，说白了就是以次充好吧。这也难怪我国武术经历了从不支持到支持这样一个特殊的时代，使很多重要的东西断代了，或者说丢了。几十年后再想捡起来找回来谈何容易？太极拳还算好的，毕竟几百年来历代名家整理的理论书籍还有很多流传于世，直系传承人还能勉强维持着。但是其他流派的东西就不好说了。那么这种大环境的影响也必然影响到我们今天太极拳的教学，可想而知教学质量会是怎样的了！

说现实点，目前太极拳有真功夫的人是越来越少，而且技术发展越来越粗糙。它为了迎合现在这个快餐时代，技术发展必然粗糙。我们看看电视台搞的各种擂台赛或者什么武林大会，那些拳手一般都有摔跤技术，上去一抱就摔。其实他们平时学太极拳就练个架势，当然也可能是不知道该怎么练。平时练得最多的反而是摔跤技巧了，反正不管三七二十一只要拿成绩，手段不计。我看这是一种对传统武术的讽刺，这种现象也不光是太极拳，其实各个拳种也都是这路子。我是

不太理解的，也许是因为社会就需要这个的关系吧，我是看不懂。

回想自己的学艺经历，如果没有陈茂森我就不可能学到真正的陈式太极拳，所以至今我把他看成是我的恩人。

陈茂森是陈家沟的一面旗帜，我一生的遗憾就是没有见过他完整地练过一路拳。毕竟，他也是陈发科的学生，而且，传得很神很神，而他自己又深藏不露，我很想拿他练的拳跟陈照奎老师比较比较，当然，这是不可能的。

陈茂森不愿意教拳，但他提议请回了陈照奎。陈照奎老师被请回乡时，陈家沟人知道他的功夫肯定是不错的，但都想当面见识见识，只是又不敢贸然上去试招，于是一班人有空就跟着他，看看有什么机会开开眼界。武术上的好奇终归要落实到过招上。当时的陈德旺胆子较大，一次毛遂自荐要与陈照奎老师试招。陈照奎老师一站，说：“你来打吧。”陈德旺就一记掩手肱拳打到陈照奎老师腹上，陈照奎老师腹部一收一胀，刹那间，陈德旺就被弹出去一丈多远，右腿当场摔伤，一周后才得以复原。后来大家问陈德旺当时的感觉，他说自己出拳后感觉只有两点：一是像打在棉花上，二是又像闪电似地被弹了出去。

陈照奎老师并没有在陈家沟待多久，当时的批判运动如火如荼，陈家沟待不下去了，不久之后生了病，想来郑州检查。陈茂森于是再次给我打电报，我接到电报就通知张其林一块儿赶到陈家沟。我想当时陈茂森之所以选择给我打电报，大概是因为我和他非常投缘，第二他也非常喜欢我，第三，他答应过我要给我介绍个好的师父。总之，就这样我把陈照奎老师带到了郑州。

从那以后，陈家沟的情况就不太美了，陈照奎已经没了，陈茂森又绝不教拳，这个仅剩的陈照奎又被请到郑州看病并留下来开班教拳，这就可怜了陈家沟那些后生们被无辜耽误了，直到如今一个“沉肩坠肘”都没有完全解决。

不过，师父陈照奎这一走出陈家沟，却无意间开启了将家传正宗拳架传向全国、推向世界的一个新时代。这个时代可以说是从郑州开

始的。

传统文化不会胡说八道，肯定有它的道理。中国武术在历史上首先是以杀人为目的的，然后才是民间的竞技运动，最后才是锻炼身体。而现在它已经被舞台化了，比如武术队的刀剑等器械只是个薄薄的铁片，根本不是刀剑的原形态了。我是民间的武者，我不管那些武术比赛他们搞的东西，无论他们搞得多热闹，推出多少全国冠军，还是多高的段位。我这一套东西在民间自有它生存发展的空间，我们这个东西绝不能失传，甭管你多大压力，多大变化，在民间它也在悄悄地流传，总是有人会把它传下去的。

不过要想顺利地传下去就需要有好的传承人和好的被传承人，冯友兰先生说过一段话，他说比如一棵树，木工说它可以做成家俱，园艺师说它可以做成标本，艺术家说它可以做成精雕的艺术品。但是，你这个材料定下来了没变，谁雕琢你呢？你要让木工来做，他把你雕成了个板凳，树抗议木工，于是改一改变成桌子，你不还是个家俱吗？所以问题不在于这个材料，而是看谁来雕塑你。

我的幸运就是遇见了陈照奎这个雕琢我的好老师，也就是我今天反复强调的明师。当然我也是有天分的。

我最大的天分就是相信老师的话，自己肯下功夫。

我的恩师陈照奎的教拳生涯大致可分为三个阶段。

第一阶段是从1957年到1966年，这一时期是他教学相长，拳艺和推手技艺逐渐走向成熟、完美的阶段，后三年他在上海与南京教拳，是他教学生涯中最为惬意、安定与繁忙的时期。1957年，老师的父亲陈发科在北京去世，那时他只有二十九岁，由于父亲的学生田秀臣、雷慕尼等都在北京教拳，陈老师怕影响这些人，所以一直没有在北京教拳。1961年顾留馨曾邀请陈老师到上海做客，使上海武术界对陈老师有了更深的了解，1963年上海体育宫正式借调陈老师到上海教拳，这时候老师的工作单位是北京市第五建筑公司技术处。由于被借调单位对这样的长期借调有意见，所以到1964年，陈老师索性辞去北京市第五建筑公司的工作，在南京市教了一年的拳。1965

到1966年，他再度赴上海教拳。后期“文革”开始了，他不得已回到了北京，因为家里成分不好，受到居委会的管治和邻里的歧视；还因为教拳属于“四旧”，收费更是“资本主义尾巴”，这使得上有老母下有妻儿的恩师顿时陷入了郁闷压抑，生活常常穷困无着。

第二阶段：1973——1977年，是恩师的拳艺、拳理、拳法和推手最为成熟的鼎盛阶段。这一时期他劲路清晰，手法圆润，风格独特。1972、1973年形势略有好转，陈老师回到陈家沟，顺便短期教拳，并且率领陈家沟武术队参加过各种比赛。1974年全国上下“批林批孔”，陈家沟也难成一方净土，故1974年2月陈老师离开陈家沟随我到了郑州教拳，从此开始了与我长达7年的频繁接触和累计10个多月的朝夕相处。1974年两次、1975年、1976年各一次在我家办班，1977年在郑州张茂珍处办班。这一时期陈老师的生活基本安定，且远离了社会的政治风云（因我母亲姓陈，师父每次来郑州我都是以舅舅的名义向派出所申报），这是他授拳最有成就的时期。

师徒如父子，对我个人来说，陈老师是我引路的灯塔，使我得以深入太极的殿堂，是改变我一生命运的重要人物。1974年2月，陈照奎老师第一次被我请来郑州家里开班授拳，学员只有张福聚，张其林、郭文章、王长海和我五个人，1974年下半年和1975年、1976年各有一次，每期两个月，以后参加的人还有陈家沟陈老师的侄儿陈小旺，石家庄的马虹、郑州的张同心、田文志、陈延峰、海玉青等人。

第三阶段为1978至1981年，这一时期的恩师由于母亲久病逝世后造成的经济窘境，孩子教育等问题在心里造成的压力，精神和身体都在衰退。这一时期他曾到上海、南京、郑州、焦作等地教拳，后来应上海人民出版社之约，准备写一本内容丰富、动作规范的《陈式太极拳》，香港电影制片厂也曾约他到陈家沟去拍电影，但这些都成了老师未竟的事业。

陈老师教拳的最大特点在于他将古老的太极拳原理赋予了现代科学的全新解释。比如古人说太极拳的高层功夫是：“一羽不能加，蚊蝇不能落。”而他描叙太极拳的高层功夫及形成却很科学、唯物和客

观。他说：“通过足够时间和合理训练，在速度、力量、耐力、准确性和精密程度等各方面的极限范围之内，太极拳习练者能够掌握相当灵巧、准确、迅速、多变的搏斗招数。”

陈照奎老师在陈式太极拳的拳理、拳法、技击技艺、教学方法等方面均达到了相当高的造诣。即使在今天，他先进的教学方式，他在拳架中对太极拳要领的完美而细腻地体现，他的推手技艺与搏击之妙，仍然使人难以望其项背。



二、太极师承

如果把陈氏太极拳的发展分作四个发展阶段，应该是这样的：陈王廷是陈氏太极拳的创始人；陈长兴是整理为头套、二套拳的奠基人，也是传向外姓人的一代宗师；陈发科是走向沟外，把家传正宗拳架传至北京的一代宗师；而我的师父陈照奎则是将家传正宗拳架传向全国、推向世界的一代宗师。





陈王廷创拳

太极拳是神秘的。从名称到创立，都有好些说法。我继承的是陈式太极拳，我相信它的发端就在陈家沟。

先从陈王廷创拳说起，关于陈王廷有几种传说。第一种传说是说陈王廷是明朝末年镇边名将，和戚继光齐名。后来明朝灭亡以后就告老还乡，觉得自己这一辈子征战沙场仕途多艰，就不再关心仕途了，于是回到陈家沟自作长短句告诉后人自己的经历：

叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然。到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴；闷来时造拳，忙来时种田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成凤任方便，欠官粮早完，要私债即还，骄谄无用，忍让为先，人人道我憨，人人道我颠，常洗耳，不弹冠，笑煞那万户诸侯兢兢业业不如俺，心中长舒太名利总不贪，参透机关，识破邯郸，陶情于鱼水，盘桓乎山川，胜也无干，败也无干，若得个世景安康，恬淡如常，不伎不求，那管他世态炎凉，兴也不关，废也无关，谁是神仙我是神仙。

传说在陈王廷当官的时候曾经平定过一伙强盗，其中收服了一个叫蒋发的武艺高强的强盗，于是这个蒋发就跟着陈王廷做了仆人。当陈王廷解甲归田的时候，这个蒋发也就跟着一起回到了陈家沟。在陈王廷“忙来种田闲来造拳”的时候，蒋发就帮着一起造出了七套拳。

另一种说法是陈王廷不是什么大将军，他只是过去在温县兵部里面当了一个武庠生，大概跟文人的秀才差不多，估计在温县就是一个

十几品的小武官。官不大做着做着也就觉得没意思了，于是干脆辞了回家，然后就有了那个长短句说仕途没意思不如种地造拳。当然蒋发这个人物始终都是被收服的强盗，后来帮助陈王廷造拳了。大概就这两种说法，当然还有一些电影电视剧的故事，不过那就完全是艺术家们演绎杜撰的了。

后来蒋发死在了陈家沟，我们河南把这种有技术的人叫把式，比如赶车的叫车把式，那么蒋发在陈家沟就称为蒋把式，就是说他是练武的把式。蒋发死的时候，陈家沟给他立了一个墓叫蒋把式之墓，这个墓建国的时候还在陈家沟，后来因为方方面面原因被平了。不过现在陈家沟的祠堂里面陈王廷在那儿坐着，蒋发站立在身后。但是就因为蒋发的这个说法，后来引起了轩然大波，有人认为太极拳是蒋发所创，陈王廷是跟蒋发学的太极拳，因此说蒋发是陈式太极拳的鼻祖，等等，说法五花八门不一而足，我不是考古学家，对这些嘴皮子功夫没什么研究，因此无从分辨谁对谁错。因此我只以现实说话，在任何场合我都承认我的功夫是从姓陈的身上传承下来的。

不过说起陈王廷造拳的具体细节来，我还是有一些自己的观点的。我认为太极拳是由陈王廷这个人写出来的不错，套路是他编出来



◎上挑捋

的也不错，但要说是他创出来的我觉得有些疑问，为什么呢？我们来看，就太极拳本身的文化、艺术以及其哲学内涵之广之博，不可能是一个人在一夜之间就可以总结出来的。因此我想在陈王廷那个时代，即使加上蒋发，合他两人之力也未必可以完成。我们看看历史就会发现，从有周易开始，就开始孕育阴阳太极文化的思想了，只不过那时候古人还说不太清楚，只能说这个思想的孕育期非常长，几千年的发展直到三百年前陈王廷的时候它才酿成，实际上当时在社会上已经有很多门派的武术都有这思想的影子了，人家也已经开始往这个方向发展了，而陈王廷只是把这个套路、这个名字给规范了出来。这就像吕不韦写《吕氏春秋》一样，那是吕不韦召集了一帮文人来写的，只不过在落款处落上的是吕不韦的名字而已。其实陈王廷我觉得也是这样，首先陈王廷他自己就是个行武出身，而那个蒋发也是个高手，在那个动乱的时代，两人也必有大量的实战经验和经历，因此两人也必通晓许多其他门派的武功。于是他二人一起共同研究，把他们所了解的很多人的经验进行归纳总结，最终成为集中华文化之大成的“太极拳”。这是我的假设，不过我认为如果这个假设成立，他二人也是很伟大，很了不起的了。

陈王廷造了七套架，也就是太极五步架，一二三四五路。另外还有一套“炮锤”，还有一套“长拳 108 式”，“长拳 108 式”后来渐渐在陈家沟没有了，不过在其他地方还有，就是现在洪洞县的“通臂拳”，那就是由河南温县的“长拳 108 式”演变而成的。根据是它的拳式、理论甚至连标点符号都跟陈式太极拳的理论一模一样。本来洪洞县离温县陈家沟大概有三百公里，其中翻山越岭过黄河，交通极不方便。两个拳理完全一样是不太可能的，后来经过考察，了解到据说有一个叫陈永福的人，在陈家沟因为打死人跑到山西洪洞县，然后更名为郭永福，于是就把这个“长拳 108 式”传了下来，因此在山西这套拳至今依然还有流传。

陈家沟留下了六套拳，“一二三四五步架”加上“炮锤”。以后的很多年陈王廷的后人一直在习练这“五步架”，但是几代之后就发现这一二三四五套拳里重复动作太多，按我们今天的理解，就是五套拳

如果是三百个分解动作的话，那么重复动作应该在二百三四十个，而新动作大概就占五十个左右。因此，重复一多，练的人就觉得是否还有实际的意义，这就开始了求变化。这事情发生在陈氏第十四代的时候，也算是太极拳的改革。这次改革就把五套拳合五为一，重复的动作剔除，不重复的保留，最终就变成现在的“一路”拳了。原来太极拳分五路是有它的目的的，比如一路练综合，二路练身法，三路练跳跃，四路练独立，五路是练弹抖。现在合五为一，实际上这些内涵还在，只是已经没人知道历史的本意了。但是到了陈发科进京时遇到的新问题却是一路拳反而又嫌少了，这时候删掉的五路拳连嫡传陈发科也都不会了，怎么办？于是他就把“炮锤”拿来训练，因此至今太极拳就有了“太极一路”“太极二路炮锤”之说。实际上“炮锤”在太极习练之中的功能是为了练“发劲”用的，在招式上，其精妙程度上和“一路”完全不同。

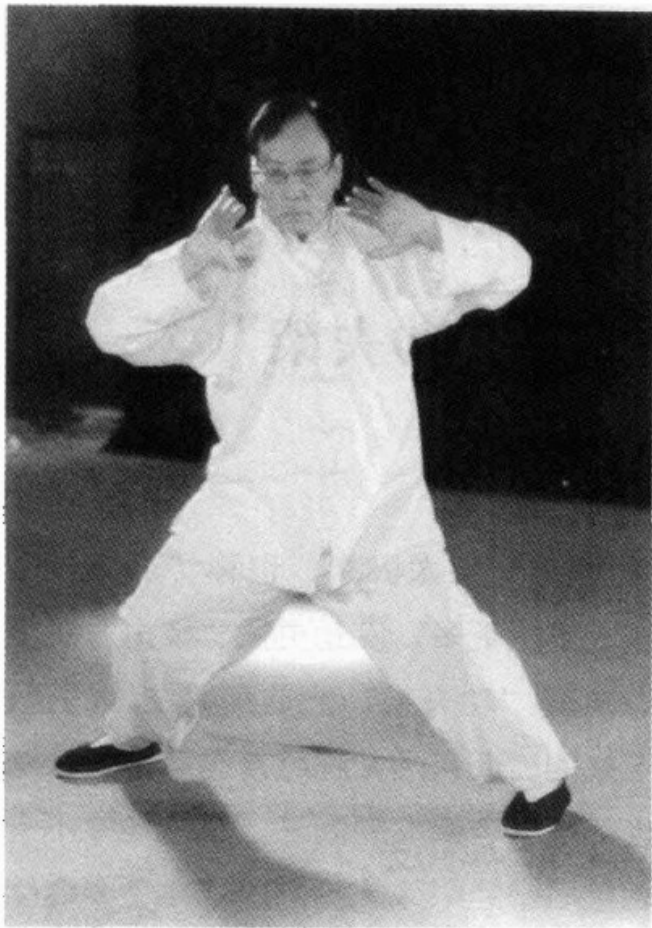




绝不外传的“功夫架”

陈照奎老师传给我的是一套家传低架太极拳，也称“功夫架”，是只传内绝不外传的动作更细腻、手法更多、发劲更猛、技击方法更加明显、技术更加全面的拳架，这套“功夫架”就是我现在练的了，这是从我师父陈照奎那里传承下来的，而我师父陈照奎是从他父亲陈发科那里继承传下来的。虽然也都是从老架发展而来，但质地绝不一样。为什么这么说？陈发科来北京后曾经跟陈照丕说过“你还要继续磨练”的话，因此陈照丕在北京又待了一年多，但这一年多他练的仍然是“老架”而不是“功夫架”，因此陈照丕后来在社会上以及回到陈家沟传授的依然是“老架”。那么，既然“太极拳”只传下来“老架一路”和“二路炮锤”这两路拳，这“功夫架”具体又是怎么来的呢？

太极拳从陈氏 14 代到现在已经约 150 到 180 年了，在不到 200 年的时间里，这个拳已经发生天翻地覆的变化了。早年陈家沟有叫陈永辉和陈永恒两个人，他俩是当时陈家沟功夫最高，天赋极佳的两个人。他们根据老架创了一套陈式“小架”，这就是“功夫架”，这个“功夫架”严格地说是陈式太极拳的简化拳，没有“老架”这么复杂。但是当再往下传了两代的时候，他们的孙子陈鑫、陈姚对“功夫架”的精妙和精华之处的掌握出现了缺失。因为陈鑫有文化，为了怕祖宗的玩意失传，于是就写了两本书叫《太极拳图说》和《三三六拳谱》，陈鑫去世的时候就把这两本书交给他的侄儿陈春元，说：“可传的传之，不可传则焚之。”



◎六封四闭

《太极拳图说》所载的“功夫架”就是陈发科所练的，而陈照丕所练却仍是“老架”。“功夫架”和“老架”之间有招法相同之处但也有完全不同的地方，也有的名称相同但用法不同。当然，也有人认为陈照奎和陈照丕所练的是一回事，区别仅在于他们都是从陈发科处学来，但陈发科和陈照丕只在北京短暂相处教拳，此后叔侄俩长期一人在北京，一人在南京，30年不在一起，所以拳架自然就起了变化。而陈照丕回到陈家沟教拳并在那里故去后，陈照奎被请

回乡教的拳架被认为跟陈照丕的不一样，所以，他们就把陈发科、陈照奎传的拳架称之为“新架”，而将陈照丕教的拳命名为“老架”。

不过，我所继承的陈照奎老师的拳架的确是跟陈照丕老师教的不一致，两种拳路我都熟悉，当初我还认为陈照奎老师的拳架我比不上眼哩，可当我进了师门，能看懂了，知道了其中的奥妙，便对老师传我的这套拳有了更深切的认识，又知道陈发科来北京后曾经跟陈照丕说过“你还要继续磨练”的话，还知道陈照丕后来继续磨练的仍然是“老架”，我就知道自己习练的这套拳为什么要叫“功夫架”了。

拳法套路固然重要，但是习练者是否具备天赋和方法也至关重要。原来“功夫架”里没有“三换掌”，但陈发科后来加了个“三换掌”，到我师父陈照奎的时候又加了“十字手”，最终定型是一路拳八十六式，二路拳七十一式。我自己练了几十年，从师父反复给我强调的“沉肩坠肘”里，我在后来的悟拳当中运用杠杆、螺旋、切线、弧

线、平衡、向心力、离心力等原理，确定了自己的“肘定位”拳理，继而又提出了系统的“梢节领劲，两头卷曲”理论。

我个人感觉这个“功夫架”就如同我师父说的“没有边角废料”，就是任何一个动作都可以形成打击，任何一个拐弯也能形成打击。这套拳从头到尾每一个犄角旮旯我都研究过，都验证过。

实际上，“太极拳”是在不断前进的过程中被一些天赋极高的人不断发展的。它是经过几百年的不断修改，慢慢进化，越来越达到了尽善尽美的地步。其实近二三十年“老架”的面貌也有所改善了，1980年以前“老架”非常难看，近些年随着太极拳的社会声望越来越高，社会对太极拳也有新的期望了。全世界都在欣赏你的拳术，你那么难看怎么行？因此很多陈氏太极的大家也意识到了这个问题，如陈小旺、陈正雷、王西安等太极名家也都在不断地完善这个架子，往尽善尽美上去做。





杨露禅学拳

说起陈式太极拳，必须要说到杨露禅。杨露禅是杨式太极拳创始人，中国人都应该听说过的，那么杨露禅舍命偷拳的故事大家更应该耳熟能详了。故事是从宫白羽《偷拳》这部小说广泛传播开来的。

话说在河北邯郸永年县广平府，有一个杨露禅故居，杨露禅的故事就写在故居的墙上。不过那墙上写的不是偷拳，而是写的杨露禅三下陈家沟，一共用了18年时间学拳的事。我们可以想象，既然是18年当然就不会是偷了。偷拳只不过是艺术家的想象。当然在《偷拳》这部小说里还是有一些是真实的，说杨露禅原来是卖煤土的，卖煤土



◎单鞭运动中

杨露禅学拳
PDG

的时候偶然路过广平府镇“和顺堂”药店时，外面有人来闹事，结果这个“和顺堂”的伙计三下五除二就把闹事人给打了，而且打的手法非常古怪，非常漂亮。这令杨露禅很奇怪，他无法想象一个伙计就有这么好的武功。因为当时在永年流行的一种长拳叫“佛汉拳”，但是练“佛汉拳”的跟这个古怪拳法一打，皆输。这个古怪拳的打法实在是太奇妙了，杨露禅见过几次之后倍感惊奇，于是就到“和顺堂”请教，提出想学拳。当时药店的掌柜叫陈德湖，陈德湖说：“我不能教你。”杨露禅就问：“这是什么拳？”回说这是太极拳。杨露禅又问：“这拳哪里来的？”陈德湖说：“在怀庆府温县陈家沟。”杨露禅于是苦苦哀求陈德湖希望学习。陈德湖还是不教。

这里有两个说法，一个就是杨露禅为了学拳于是以卖身契的形式卖给陈德湖，当陈德湖老年回乡的时候杨露禅也跟着回了陈家沟，但是陈长兴还是不教他，于是杨露禅便每晚趴在墙头偷看，结果有一次陈长兴教拳的时候，杨露禅在墙上情不自禁喊了声“好”，这一出声，陈氏弟子当然就抓现形了。抓住杨露禅后陈长兴发现家传已经外泄，但看杨露禅是个人才，就把他收下了。这是一种说法，但是这种说法看来跟历史有违背。真实的故事应该是杨露禅从陈德湖那里知道了陈家沟以后，他就来到了陈家沟，在这儿开始学拳，而陈长兴也就教他了。

不过我分析杨露禅第一个六年学习时间陈长兴并不是全心全意地，实实在在地教他。旧社会的这些拳师是有考量性的，你有心你就学，有心你就悟，因为悟是完全靠自己的。不过杨露禅很用心很努力，六年时间练的也不错，后来陈长兴说你可以出师了，意思就是你到外面吃饭没有问题了。过去陈家沟教你一套拳，不说教你一套拳，而是说：给你一碗饭吃。意思就是你学会一套拳你就可以有饭吃了。杨露禅就回到了广平府，但是回去以后和人较劲，一般人虽然是赢不了他了，但是他自己觉得赢得并不像那个小伙计那么轻松，那么潇洒，那么自如。于是杨露禅决定又回陈家沟继续学习。再次回来，陈长兴就问：“你怎么又回来了？”杨露禅说：“我还想跟你深造。”这次他就开始学更精妙的东西了，于是又修炼了六年。这第二个六年以后

再次回到家乡，和人较技的时候就完全变了，简直是脱胎换骨，每每赢得非常漂亮，在当时名声大噪，人们称他是棉拳，意思是杨露禅的拳跟棉花一样，“棉里藏针，如棉藏铁”，这是当时对杨露禅的评价。

在家乡又待了一两年，杨露禅觉得师父的东西还没学完，他认为真正的太极拳不能仅仅是把人打倒，应该还有更高的境界。这第三次再回陈家沟时，陈长兴觉得杨露禅确实是个人才，是个难得的好学生，好材料，又继续教他。这一点我也深有同感，因为在任何时期任何时代学生找好老师难，而老师找好徒弟也难。再加上古代交通不便信息落后，想一想都觉得太难了！不过今天也难，原因是虽然现在交通方便了，信息也迅速了，但是假信息也多了，真东西反而凤毛麟角，即使是真的也很难分辨。尤其是“真功夫”你不亲眼见一见，亲手摸一摸，亲自挨顿打，我觉得这件事相信的人很少很少。

杨露禅又学了第三个六年，也就是十八年以后，陈长兴就对杨露禅说：“你现在功夫已经练成了，从我这儿走出去你已罕见对手。但是你不要骄傲，天外有天，人外有人，要吸取人家的长处，集众家所长，来丰富你自己。”

杨露禅叩别恩师，这时再回到广平府的时候确实已和先前是天壤之别了，再和任何人搭手没有人能够在他面前走过一招，无论多高的水平搭手就飞。而杨露禅还不满足，刻苦练习的同时，广采百家技艺。传说他常拿一只麻雀放在掌心，麻雀怎么也飞不走，因为它要飞走，就得借助手掌的反弹力踮一下，但麻雀怎么也在杨露禅的掌心借不到这个力。这不是绝顶功夫是做不到的，因为麻雀是活的，它总想飞走，杨露禅就总得把它“空”掉，让它无力可借。这就是神乎其神的太极“听”劲。

杨露禅虽然功夫很高，但是他也得吃饭呀，煤土是不能再卖了，于是就改卖艺了。结果摆摊无意间摆到了一个地方官员武禹襄的家门口了。这天武家的家丁过来说：“你在这里卖艺，你知道这是什么地方吗？在这个地方卖艺，你没有跟武家打个招呼可不行。”家丁仗势欺人，结果就跟杨露禅发生了口角，接着就动手，这一动手，结果连边都不沾，眨眼间自己就飞出去了。挨了打的这个家丁就赶紧回家，

跟武禹襄报信，说外面来了一个人拳很怪异，从来没见过，手摸上人就飞了，粘住就飞，很奇怪。武禹襄本人酷爱武术，他说有这种人？走去看看。一见杨露禅就有点惺惺相惜的意思，一打招呼，杨露禅就说：“实在不好意思，我只是想借一块宝地糊口。”武禹襄说：“没事没事，先回家再说。”于是把杨露禅请到家去摆上酒宴，然后就说能不能把你那怪拳展示一下看看？

吃人嘴短，杨露禅就练了一套拳，把武禹襄看得如痴如醉，他从未见过如此美妙的拳术。因为武禹襄过去练的都是硬碰硬，很冲，很刚的那种拳路。一见杨露禅的身手顿时满心喜欢，要求跟杨露禅学拳。武禹襄此人最可贵的就是不在乎门第的差异，正因如此杨露禅于是答应教拳。过不多久武禹襄又把杨露禅推荐给自己的二哥，武禹襄的二哥又把杨露禅介绍给了京城的瑞王爷。

就这样，杨露禅就进京了。进京之后，杨露禅的拳又有了一个巨大的改变，变化就是——即使到现在我们看杨氏太极打起来仍然是那么优柔华美，非常大度，有一种皇家的气派。它的那种大度、禅味的气势，其他拳很少有，这就是文化相互渗透，积累的结果，因此说杨露禅是最早把太极拳发扬光大的人。





师爷陈发科

杨露禅在陈长兴那里学了十八年，才学到太极拳的真功夫。

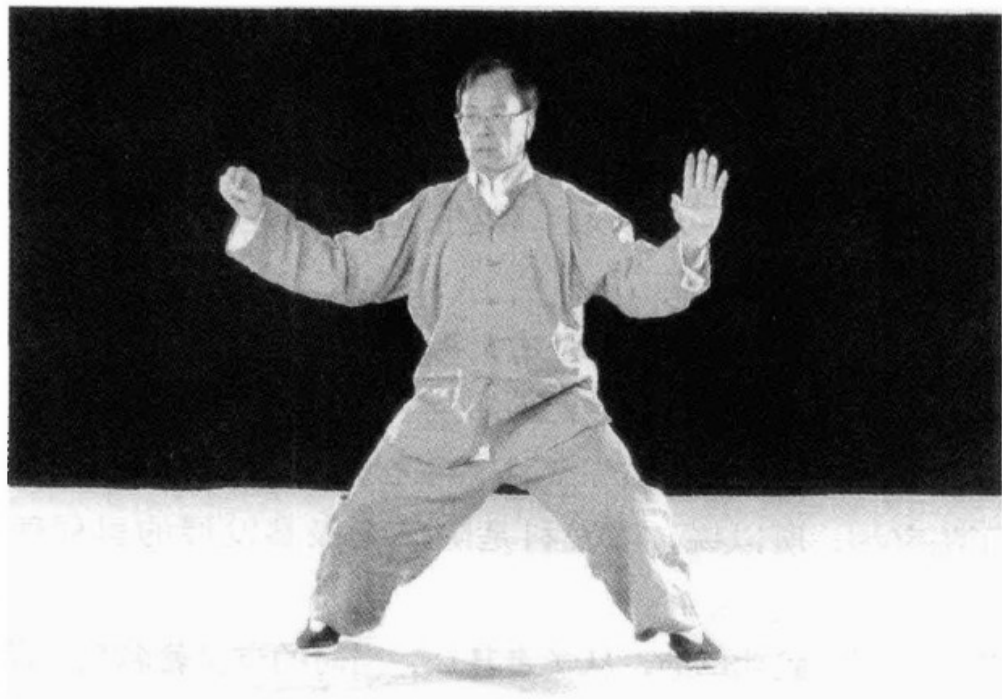
却说这陈长兴，其父亲陈秉旺也是非常出名的太极拳家，自幼习练太极拳，后就以保镖为业，经常来往河南、山东一带，山东的强盗非常怕他。

晚年的陈长兴回到村里开办起了武馆，在陈家子弟中遍传太极拳艺，陈耕耘自幼跟陈长兴学拳，学成后也曾以保镖为业，一次保镖至山东莱州府，降服了当地的大盗田尔旺，莱州的百姓出钱立碑纪念他。时在山东省任官的袁世凯看到这碑，就请了陈耕耘的儿子陈延熙去教他的儿子们练拳，共教了六年。

这陈延熙就是陈发科的父亲，教袁世凯的儿子几年后回家，陈延熙看到陈发科的太极拳功夫大有进步，就身着皮袍马褂，两手笼在袖子里，叫他的子侄齐齐上来围攻。子侄辈数人一齐上前，陈延熙略一转身，众人都纷纷跌地。陈发科后来就跟他的弟子洪钧生感叹说，自己比父亲差远了，因为父亲打人根本就不用手。

陈发科是陈延熙晚年所生，自幼身体虚弱，又加之受到过度溺爱，到十四岁时还没有练出什么功夫，后来因为一位堂兄感叹陈延熙这一支估计到陈发科这一辈就完了，陈发科羞愧交加，从此偷偷苦练，三年后肚上的痞块消了，个头长高了，功夫大进。

1928年左右，温县县城受到类似于邪教组织的红枪会攻击，陈发科带学生参加县城保卫战。其时只留一个城门，陈发科手拿去了枪头的白蜡杆站立桥上。红枪会当然都是手持红缨枪了，一个首领带队



◎单鞭

冲锋，陈发科用白蜡杆向他的枪一抖，对手的枪就脱手飞了，陈发科趁势向前一扎，当即洞穿了首领胸膛。

陈发科的功夫有多种传闻，一震脚，屋顶的沙土簌簌下落，发劲处灯烛晃动有声，随手一发人就飞到墙上。我现在当然知道这一定都是真的。我还听很多人讲过，从陈长兴到陈发科，他们这一支代代功夫都非常好，人品也有口皆碑！

功夫是不比不知道的，当时也有著名的太极名家请陈发科表演。人们一般都知道太极拳功夫练得越慢越好，谁知道陈发科练了两趟拳才花了十几分钟，行动处翻飞跳跃，拳带风声，观者无不瞠目。于是，有内行就看出了门道，说陈发科虽然“动作迅捷，却是圆的旋转，虽然发劲多，却是松的，从手臂看，肌肉也不是鼓成块的，应属上乘的内功”。更有当时的顶级太极拳名家试着和陈发科推手，刚一接触，差距立分，而且简直如三岁孩子，被随意前引后仰，颠来倒去，身法腰劲步法全都乱了。

陈小旺师兄讲过这样一件事：他父亲陈照旭，即陈发科的儿子，当年练拳练得很不错后，就放松了，喜欢上了书法和中国音乐，每天花许多时间练习。陈发科很不满意，有一次和几位陈家沟的亲人在家

中闲谈，陈发科就批评陈照旭不应该分心练别的东西，要继续练好拳。亲人们忙打圆场，说照旭的功夫已经很好了。陈发科听后站起来，叫照旭和他推手，一搭手就把他打起几尺高。照旭知道父亲的苦心，也知道自己的境界仍差很远，就把乐器、纸笔等东西烧了，专心练拳，功夫又长进了许多。

陈发科因其“挨着何处何处击，将人击出不见形”的高超技艺受到北平武术界的叹服，从而在北平站住了脚，开始在北平传拳，使得有300多年历史、只流传在陈家沟一隅之地、一姓之众的陈氏太极拳走出了陈家沟，所以说，陈发科是陈氏太极拳发展的里程碑式的人物。

陈发科因其武功卓绝，从学者甚众，当时的京剧著名武生杨小楼也曾是其学员，只可惜的是，杨小楼学拳的时候年龄已偏大了些。但后世响当当的太极大师洪均生、李剑华、雷慕尼、田秀臣、冯志强等，无不是均出于陈发科门下。



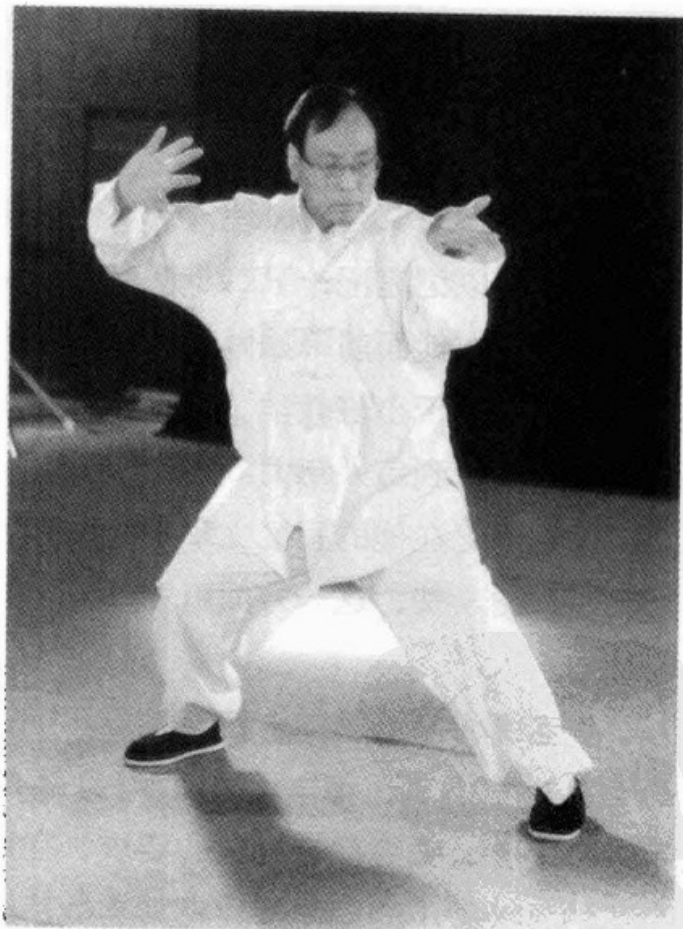


恩师陈照奎

二十世纪三十年代，陈发科的小儿子陈照奎，也就是我的师父，当时只有几岁大，家中还住有一个十六岁女孩子，因身体不好跟陈发科练拳，一练就好了，相处久了，感情很深，就称陈发科为爸爸，一直留在北京。

某一天，这一家三口都同时悲伤不已，陈发科坐在椅子上流眼泪，陈照奎背靠着墙大哭，女孩子站在他旁边也在哭，这是怎么回事呢？原来这女孩子教陈照奎读书，陈照奎不认真，几岁的孩子嘛，学不会，她就打了陈照奎一巴掌，陈照奎当即哭了，女孩一见也哭，此情此景，陈发科忍不住也哭了。

这就是家学的传承，练武不忘习文。陈长兴这一支为什么一直太极拳传得很好呢？就因为他们一直注重文化，太极拳其实



◎发劲

就是个“文化拳”。算起来，陈家历代贡献最大的传人，大都是文化素养较高的。能做长短句的创拳人陈王廷不用说了，第六代传人陈长兴留下了《十大要论》等拳理论著，第八代传人陈鑫留下了《陈氏太极拳图说》，到第十代，也就是我的师父陈照奎，他的文化水平如何，我当然最有发言权了。简单说，练武的人中很少有他看那么多书的，而且不限于古书，也包括现代武术典籍及现代科学、人体力学等书籍，我一步步地走向想从科学的道理上把太极拳弄清楚，可以说正是从他那里得到启蒙。他的一手好字，每每总在我脑海里回味，那每一个笔划都像是一趟行云流水的拳法。

如果单从教学艺术上讲，陈照奎老师是我终身难以再觅的太极“明”师。因为陈老师不仅拳艺精湛，且善于总结条理，将复杂的道理简单化，将玄妙的理论科学化，善于将理论与实践相结合。他说：“我父亲的功夫比我好，是一个好的拳师，但不是一个好教师。一个好的老师所讲的东西应该让学生听得明白，还要循序渐进，由浅入深。如果学生不明白你讲的道理，又怎能学好拳呢？……教拳我还是有办法的！”

恩师讲拳时，讲究以理入手。他上课分为三步：第一步他讲大家听、看，可以记笔记；第二步他带领大家一招一式地练习；第三步让每一个学员在他面前单独做动作，他来进行指导和纠正。这样的教学方法非常适用于小班教学。学员们听得清，看得明，搞得懂。尽管那时候学员收费到每人每月50元，已经是非常高了，但是大家热情不减。马虹师兄在他的回忆文章中谈到他为了学好太极拳，在郑州学拳时交了双份学费，这一方面可见师兄学拳之心热切，也说明了陈老师的魅力之大。

陈老师讲拳的第二个特点是分解细腻。每一个拳式动作都要分解为七、八个小节，每一个小节对身体的各个部位头、眼、肩、肘、手、腰、胯、脚等都有细致的要求，在讲第二遍拳即拆拳时，对每一个哪怕是极微小的动作都要将其实战用法讲解得清清楚楚。陈老师常说：“你们学的这趟拳没有任何边角废料，任何一个过渡动作都有它的含义，要求大家留心注意。”这和陈家沟老拳师传统的教学方法就

有很大区别。记得我七下陈家沟学拳，拳师们讲的少，领练的多，他们提倡的原则是练拳不练招，拳到精时自会用，拳练万遍神灵自显。

陈老师对学员的要求很严，他要求学拳就要学得规规矩矩。学员有时偷懒，但是老师从不放松要求。无论学员的哪一个动作达不到位，都得几十遍的再去练，他也会不厌其烦地为你示范讲解。有时候还会言辞激烈，责骂相加。由于陈小旺是陈老师的亲侄儿，自家人也就比较容易享受这种“特殊待遇”了。记得1975年到北京老师家里改拳，我一个“翻花舞袖”做得不好，老师一个礼拜没有给我往下接拳。这是他独有的教学风格。

陈老师教的虽然是“私塾”，但有一种“院校风范”，他还有那么一点“师道尊严”。他讲课精心，也要求学员听课认真，不懂即问。他不喜欢学员拿上课没听懂的问题下课问他：“你上课认真听了没？认真听了，那你为什么不会？”如果你回答“没有认真听”，他肯定会说：“那你来干什么？”

总之，如果把陈氏太极拳的发展分作四个发展阶段应该是这样的：陈王廷是陈氏太极拳的创始人；陈长兴是整理为头套、二套拳的奠基人，也是传向外姓人的一代宗师；陈发科是走向沟外，把家传正宗太极拳拳架传至北京的一代宗师；而我的师父陈照奎则是将家传正宗拳架传向全国、推向世界的一代宗师。





五大流派

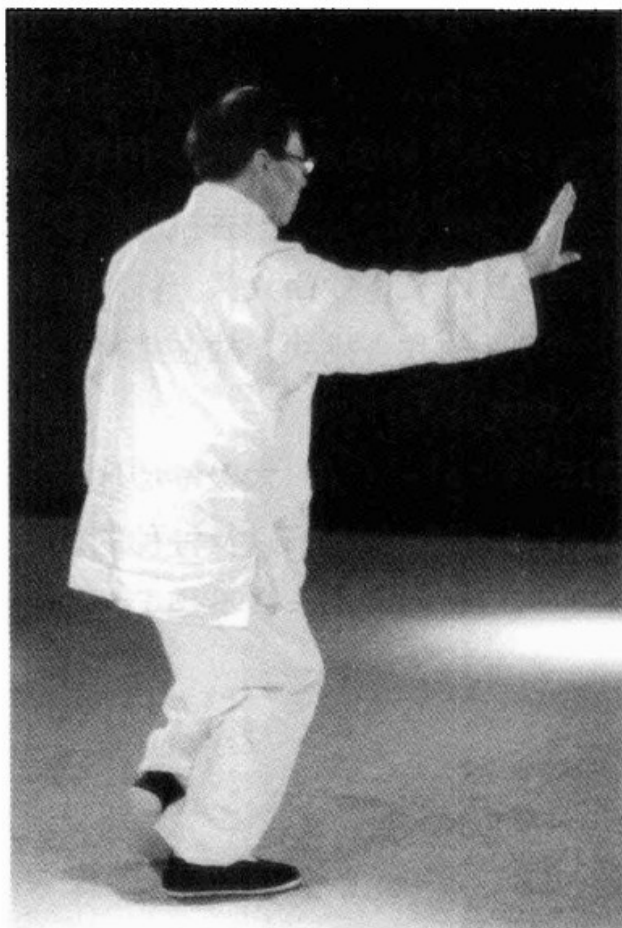
太极拳经过长期的流传，在陈式太极拳之后，还发展出了杨式太极拳、武式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳等五大派系。

杨式太极拳就是以杨露禅的名字命名的。杨露禅经武禹襄的哥哥武汝清介绍到北京一户姓张的家里教拳时，小宴之后的杨露禅就演了一趟太极拳。这张姓家中另有武师，见杨露禅的拳如捕鱼摸虾，就不屑地问杨露禅练的是哪路功夫？杨露禅说：“沾绵拳。”武师又挑衅性地问：“能不能打人？”杨露禅答：“除了铜人、铁人、石头人不能打，凡父母所生的血肉之躯，都可以打。”遂在院中摆开阵势来，张家武师一个个怒目金刚似的上来，但一触之下即被杨露禅抛出丈外。从此杨露禅名声大张。后又任旗营教练，晚年进入王府。杨露禅太子早丧，于是叫次子班侯，三子健侯一起进京辅助自己授拳。

杨露禅次子杨班侯在历史上是个声望很高的人物，性情刚烈，好与人斗，其技被传神乎其神，各类传奇故事不脛而走。如拳击雄县刘，擂打万斤力，智胜飞刀张，白腊杆救火，以及班侯办案，班侯训马，等等。

杨露禅闯天下，杨班侯打天下。但杨班侯因性格原因并没有多少相随弟子，倒是为人谦逊内敛的杨健侯从学者甚众。健侯又有三子，长子兆熊，次子兆元，三子兆清，字澄甫。杨澄甫大有乃祖乃父遗风，兢兢业业，温和笃实。继北平传拳之后，传艺遍及武汉、南京、广州、沪杭，桃李满天下。他又集杨氏三代之经验，将杨氏太极逐步定型。

武式太极拳开创者武禹襄，河北永年人，初学于同乡杨露禅大架套路，后慕名至陈家沟，求陈长兴教拳。陈长兴介绍他向十五世陈清萍学拳，陈清萍的架小而紧凑，加圈缠丝，是陈式太极拳小架套路的支流。武禹襄在杨式大架、陈式小架的基础上演变而成现代的武式太极拳。后传其甥李亦畬，李再传郝为真，郝为真传其子月如、少如。月如以教拳为业，武式太极拳开始外传。其特点是动作轻灵、步法敏捷、紧凑缠绵。



◎白鹤亮翅

吴式太极创始人为吴全佑，杨露禅在京授拳时，全佑受益最佳，长于柔化。后全佑又从杨氏次子班侯继续深造，事师最孝，学习笃诚，兼得杨家父子之长，称著京城。据说某天全佑在书房读书，忽有客人来访。全佑出客厅相迎，只见客人已经进了大门。全佑款款相迎，那人疾步向前，一揖到地说：“晚生拜见。”全佑拱手还礼的一瞬间，只听得咣的一声，来客突然飞起，倒撞到客厅门外。周围的人无不大惊失色，原来客人在施礼时突然用一招“仙人指路”，直朝全佑下腹打来。但全佑拱手还礼的瞬间，连消带打，便把来客腾空发了出去。吴全佑后传子鉴泉，吴鉴泉即为吴式太极拳集大成者。

河北完县人孙禄堂天资聪颖，先习少林，13岁时拜河北省名拳师李魁元学习形意拳。李魁元又把他推荐给自己的师父郭云深继续深造。但并不满足的孙禄堂后又到北京跟八卦掌名师程廷华学艺。由于孙禄堂本来功底深厚，又得程师竭力指教，苦练年余，尽得八卦掌的精髓。1886年春，孙禄堂只身徒步壮游南北11省，期间遍访少林、

武当、峨眉，较技从未遇对手。1912年机缘巧合，孙禄堂访到了吴式太极名家郝为真，尽得其真传，后经数年历练，终于将形意、八卦、太极三家合于一炉，融会贯通，创立了“孙氏太极拳”。孙禄堂年近半百时，曾信手击昏挑战的俄国著名格斗家彼得洛夫，年逾花甲时力挫日本天皇钦命大武士板垣一雄，古稀之年又一举击败日本5名技击高手的联合挑战，故在武林中有“虎头少保”、“天下第一手”的美称。

综上所述可以看出，太极拳历代得以发扬光大，除了这些开宗立派者个人的智慧与修为，以及种种的机缘巧合之外，其传承的源头哪一个不是名门大家，哪一个不是千年百世始出一个的宗师呢！



三、悟拳

从师父那里回来以后，再和那个练杨氏的人推手，甚至包括和任何人推手，我就开始反客为主了，所有人再也跟不上我的速度，几乎没有一个人能跟上我的速度，只要跟我走，我只要一下变速，对方就得垮掉。

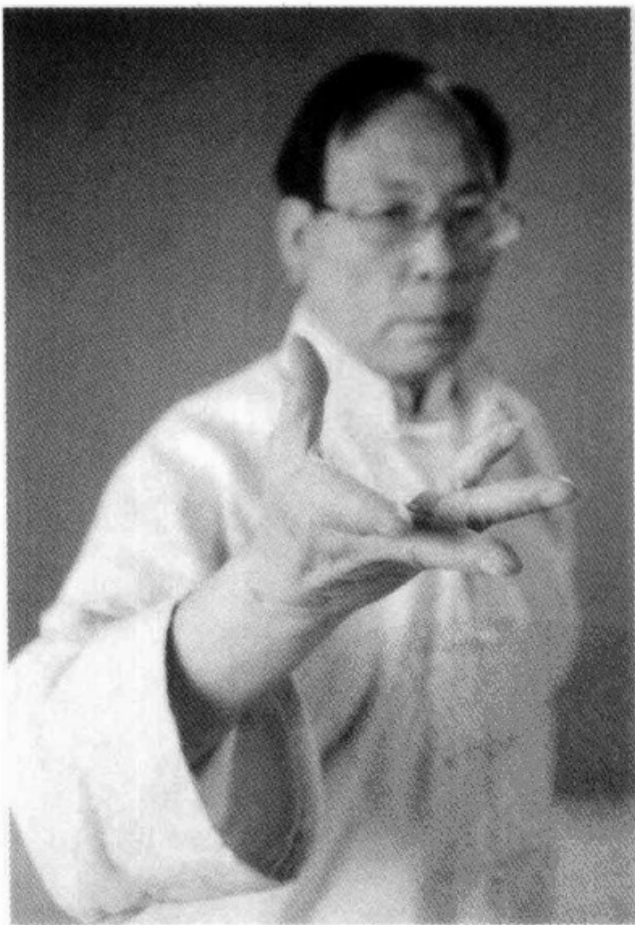




顺逆缠

陈照奎老师到了郑州就住在我家里，随后开班教拳，一期学费每人50元。陈老师在我家里一住就是半个月，这时我才算是正式拜在了陈照奎老师的门下。拜师嘛主要是立一些文字性的东西，按个手印。那是1974年。那时候仪式也相对简单些，端杯茶就完了。其实老师在我们家住的那几年我从来都把他当我父亲般对待，晚上把洗脚水端进去，早上起来尿盆端出来，然后再把洗脸水端进去。只要住在一起都是如此，心里边他就是父亲。现在回想在那个动乱年代，陈老师能有一个安静的地方教拳，作为我能有一个安静的地方来习拳，这无异于是人生一大幸事。

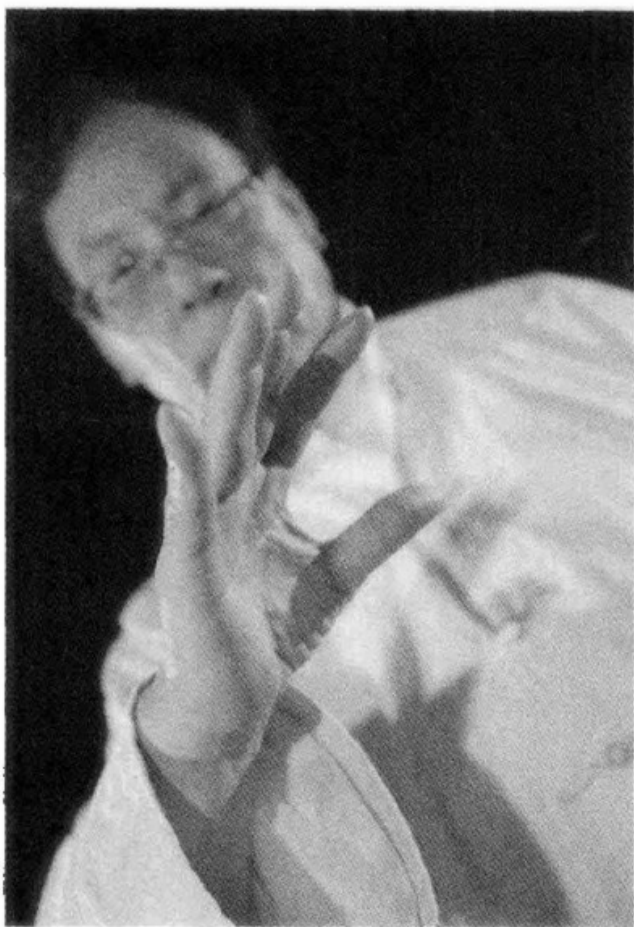
我跟老师学的时候很认真，我知道自己白费了好些年的光阴，所以心里有股想往回找时间的狠劲儿。那时候我虽然跟陈照奎老师学习，但是我也开始带学生了，我那几个学生听说陈老师住在



◎顺缠

我家，也想见见，就找到了我，问能不能见见陈老师？我想也是好事，就答应了我的学生。于是我就跟陈老师：“老师，我有一帮学生很仰慕您，想来看看您可以吗？”老师说：“可以，约个时间吧，今天是礼拜六，就明天礼拜天吧。下午四点。”我就这样回去告诉学生们。学生们就说：“我们给陈老师买点什么东西呢？”我说：“这样吧，别买东西了，哪那么多东西，不好带也不实惠，不如一人拿五块钱。”

礼拜日下午四点以后我带着学生到了我家，老师午觉起来了，正在看着报纸。我把钱往桌子上一放说：“老师，学生们想给您买点东西但又不知道该买什么，索性给您拿了点钱，您看着买点儿需要的吧。”陈老师放下报纸，知道学生们在等什么，随口就说：“好，那我们开始吧。今天我们学的是太极拳的基本功‘顺逆缠’，小指领劲，其他手指逐步跟上，掌心空，虎口圆，大指合，这叫顺缠。”然后做了几次示范，说：“大家一块跟我来。”带着大家练了一会儿，然后



◎逆缠

说：“下边学逆缠，大指领劲，其他手指逐步跟上，掌心空，虎口圆，小指合，为逆缠。”然后他带着大家练了几遍之后，说了一句让我十分不愉快、觉得像是听错了的话，他说：“好，今天我们就学到这了。”就这样下课了。我当时感到非常尴尬，这堂课的时间太短了，也就不超过十分钟吧。学生们也一样尴尬，都看着我。陈老师根本不理我，拿起报纸接着看了起来。我只好跟学生们说：“我们先出去吧。”

到了我家另外的房间以后，我一想还得打个圆场，

就说：“老师把太极拳最精妙的东西都教给了你们，谁要能领会谁就得到了真东西，你们回去练去吧。”学生们也没说什么就走了，不过我想学生们心里肯定不舒服，只不过你是老师人家不好说罢了。

等学生走后我还在想这个事，其实1974年的时候五块钱对一个家庭来说很管用了，那时候一瓶茅台酒也就三块六毛钱。学生们每人拿了五块钱，十个人凑了五十块钱，这笔钱我觉得不少了，能给避难的师父解决不少问题，可是就教了这么几分钟就完了，我总觉得分量不足。但是我作为学生，又把老师当父亲看待，这话怎么说得出口呢？心里觉得非常别扭，脾气不敢对着老师发，更不能跟学生发，但是脾气发不出怎么办？于是我就跟“顺逆缠”发脾气了，想看看这到底是个什么货色。

“顺逆”是螺旋缠丝劲的运动形式。由于人体的关节有自己的运动极限，所以太极拳运动的缠丝劲是靠身体关节部位不断转换的顺逆旋转来实现的。

那么如何来定义顺逆缠呢？

上肢（起于梢节）：小指领劲。其他手指递个跟上，掌心空、虎口圆、大指合，为顺缠；大指领劲，其他手指逐个跟上。掌心空、虎口圆、小指合，为逆缠。

下肢（起于梢节）：小趾领劲。膝外展，为顺缠；大趾领劲，膝内扣，为逆缠。

注意“递个”二字，一个一个地，不是一下递定，要各指梢节领劲，从启动到结束，递个进行，而中节胸腰部分只做螺旋升降运动。

我就每天练这个“顺逆缠”，去啥地方都练，练着练着就觉得动作不好看，于是就改变动作自己加了一个“8字圈”，然后继续练一直练。

从1974年中一直练到1975年下半年，整整一年多，我都斗着气跟顺逆缠和8字圈干上了。没想到一年以后，也就是1975年十月份，我跟师兄弟交手，因为大家都比较熟悉，所以赢他们还要几个周旋。

但是一和外人交手，那几乎是差几个层次，就感觉跟我动手的人不堪一击，接手非常顺，击打也非常利落。师兄弟们感觉十分奇怪，就问我说：“志俊，是不是你吃肉我们喝的是汤啊？”这意思就是说师父肯定偷偷教了我什么。

其实那时候我根本也不明白，我就想我到底比他们多学了什么？没多学什么啊！哦，我突然想起来了，我比他们多练了一个“顺逆缠”。那时候我这双手已经非常灵活了，打击的力量和他们不同了，力量和他们不同了，那就是有很多不同。结果，从那以后，我那些师兄弟再也没撵上我。这时候我回想一年前我跟学生们说的“这是太极拳最精妙的东西”没说错，至今回想往事，我都觉得我很幸运，我是因为对师父不满，为了发泄才练这个“顺逆缠”的，结果无心插柳柳成荫！

我恍然大悟了“顺逆缠”的无穷威力，因此我更加努力地练，有时一天能练十几个小时，甚至也连续几个通宵地练。在家也练，出门也练，有时在路上走着走着，就碰到了电杆上。

缠丝定义是以梢节领劲为指导原理的，但并非只是梢节在缠，其余部位不动，而是梢节领劲，中节随、跟节催，重心稳、里外均在缠，手指是最明显的缠丝运动，加上肘肩和其它部位配合，肌肉韧带、骨骼跟着走缠丝运动，内脏特别是腰肾上下抽缠激荡一起进行缠丝支持力点的运动，这是陈式太极拳独有的技术，由于人体的关节有自己的运动极限，所以太极拳运动的缠丝劲是靠身体关节部位不断转换的顺逆旋转来实现的，在技击和健身方面都有独特的效果。

“顺逆缠”无论顺逆，无论大小，无论左右，无论前后，它只是个圈。大圈小圈，圈套圈，这就是太极的精粹。这种圈的感觉是要感受的东西，要得到这种感觉只有通过练习才能体会，练习还不是一般的练习，是下苦功，是把手练到和身体一家，练成你本能的一部分。就好像你只要还会动，你的手就该那么本能地去动。这是一种极其微妙的变化，老话讲“只能意会不能言传”说的就是这种感觉。我总结

的经验是，感觉不能靠言传而是要靠练习才能得到！这令我更加感佩我的恩师陈照奎先生的智慧，这些东西他虽然不能用口讲出，但是他知道怎么得到它，他又知道强调也许我们都听不进去，就用了轻描淡写的方法来激怒我。

缠丝劲是太极拳的特色，有了螺旋缠丝，你的力就有了方向，不会飘，而且在达到劲点的一刹那具有穿透力，直入五脏六腑，这就像有来复线的枪膛里射出的子弹较土制猎枪的霰弹更具有威力一样，也是太极拳的劲别区别于其他外家拳的显著特点。有些人在走太极拳的四正劲：棚、捋、挤、按的时候会用螺旋缠丝劲，但是在走太极拳的四偶劲：採、捌、肘、靠的时候，亦即进攻打击对方的时候，却不会走螺旋缠丝劲了，这样你打出劲点还是缺少了太极拳的味道。

顺逆缠是个基本功，是强调太极拳中手的重要。曾经无数的学生问过我相同的一个问题，说你的手指力量难道比我的腰力还大吗（这是指“以腰催肩”而问）？我想这是因为腰比手指粗，谁都一目了然的原因。于是我就反问：谁能用腰拿起一粒花生米？或者用腰画幅画？又或者用腰写幅字？我想没人能够用腰做得到。我可以肯定地说这些工作必须要用他的手来完成，也只能用他的手才能完成。当然我这么说并不是要否定腰的重要性，而是我们要分清腰的具体作用罢了，在运动中，腰的作用实际上是把人体上层的力量和下层的力量合并在一起，使力量集中，然后再统一分配。比如，不管散打还是拳击，一拳打过去，无论是什么样的速度和质量都是一种力量。这些力量是靠上肢和下肢结合起来统一之后发出的，试想如果没有腰恐怕什么样的力量也会发不出的。因此人体腰的位置和腰的功能，只是在运动中起到平衡分配作用的调节器。没有它的调节人连生活都不能自理，但夸张它的功能也会使人体运作失度行为失调。

太极拳一动先要走手，这是硬性的，打击如此，练习当然也是如此。我因为从顺逆缠里已经尝到了甜头，从此更不敢小看了这个手上功夫，仍旧有事没事都在顺逆缠。这当然已经不是个简单的“缠”了，还有圆，从手上开始的圆，从手上开始的“领劲”，我不断地从手上得到各种感悟，我悟到一个东西的时候都像是从乱麻一团中抽出

了一根明晰的线条，我知道，我在顺着真正的太极殿堂一点一点地往里走了。但是，好些感觉我还说不清楚，我也很难给外人传达，但我从迷迷糊糊中知道，一些奇特的事情将要在自己身上发生了。

这是一种跟自信、灵性一起生长而出的“向心力”，它还是一种不可多得的迷人的欲望。

我的经历也算是奇遇了，这也难怪师兄弟们不相信。其实，这个“顺逆缠”我那些师兄弟也学过的，只是他们没有把它重视起来，也可能平时做了几个罢了，但是我机缘巧合对这个“顺逆缠”是下了大功夫的。一年多的时间，走路手都不闲着。坐公车的时候也一样，车上人看着以为我是神经病呢。我随时都把手动着，动着动着就情不自禁了，着魔了，一天大概要做两三千个。慢慢地，我手上的各个关节和韧带，都发生了奇怪的变化，我管这叫做“手指分家”，就是说一般人抓东西时是五个手指一把抓，而我可以做到每个手指独立抓握的程度。这是一种很微妙的自我感觉，但是外人看起来你仍然是一把抓。但我知道我的手已完全不一样了。也因为我自身有了这种奇妙的变化，反过来再看老师做示范的时候，发现自己的眼光也跟着变化了。

经过初级阶段练习，结合推手训练，练者自身感觉与前不同，有了很大进步。但是，这时与其它同道练习会遇到很多难解的技术问题，甚至认为自己的拳艺有不如前的感觉。对劲路运行的路线、方向运用尚不能得手应心，这就进入了渐悟阶段。

渐悟阶段过程相当漫长，这一阶段由于已经解决了套路问题，即“拳架定形”，开始了对劲路进行研究，希望在各种手法中找出化劲和发劲的规律。这阶段应懂“以手领劲”、“两头卷曲”、“气由内生”、“劲从外借”的道理。所谓以手领劲就是在往来折叠，进退转换中做到“一动先走手，走手必乍肘。前乍加棚劲，后乍腋下空”。所谓“两头卷曲”，就是手脚同时运动，做到节节贯串，周身合一，达到身体的稳定性、灵活性。所谓“气由内生，劲从外借”就是气、意念

从心而生，从丹田而出，劲从外借，通过螺旋运动，造就对方以大力向我所作的向心运动，而通过我的离心运动，将对方抛将出去。

这一阶段，在似通非通之间，启动之时，无不合拍，运行之中处处脱节，诗家有言“功夫在诗外”。因此，练习方法，道路以重复套路，基本功为主，说明套路中还有未明之道理，未规范之动作。

以前看老师示范动作时，觉得那就是一个见惯不惊的动作而已，但是现在我发现老师的每一个动作都是那么的不同，甚至每一次重复的动作都包含着层出不穷的新变化。我一下有了灵感，就是我自以为入了太极之门，其实还差得远哩。这又是一种思想上的变化，就是你的最终成就取决于什么呢？就是你的认知力。这种认知力不在于你猛塞硬灌了多少东西给自己，而是在于你看到了一个更大的空白世界。你学了一点东西，就看见了那么点东西，就把那点东西直接塞进了你的眼睛，当然就看不到更远的，更多方位的东西了。

我今天的弟子们会说，太极是个阴阳，是个哲学思想，就是这一概念。虚实也是个阴阳。实的是什么呢？就是眼前看到的，但实是没有虚重要的。只有你能看到虚，你才能拥有一个更广大无边的世界，而且，你所拥有的那点实也才有个根。

只要练着太极，你每天的思想都会是鲜活的，它像阴阳鱼一样不停地运动着。

我在试图讲我的秘笈——如果真有什么秘笈的话。



论 松

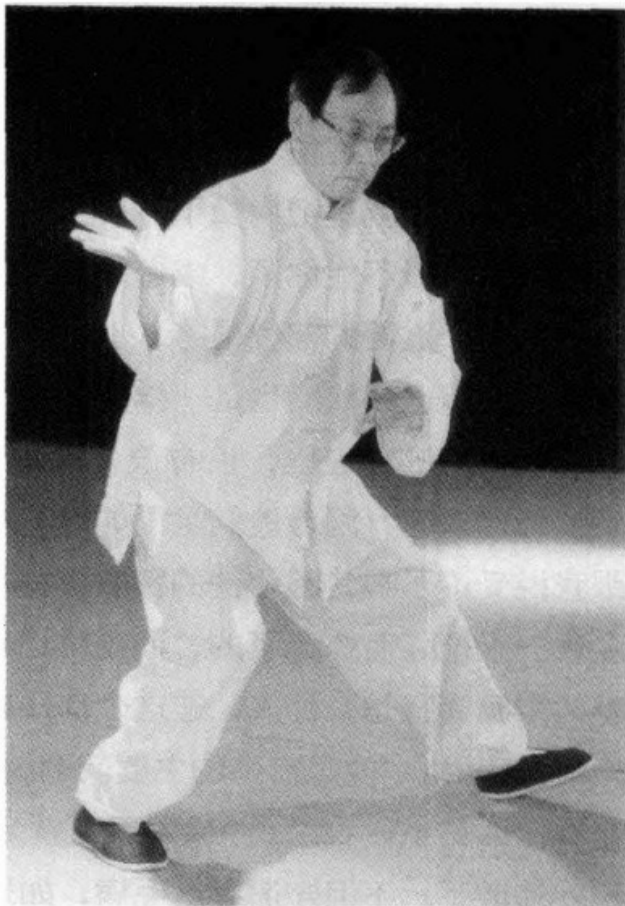
我至今记得，第一次跟人家真正交手的时候完全懵了，根本不知道怎么回事。他一出手我一捋，人家噌的一步就跑我后边去了，我这手跟着就拐了。于是他从后边扒我肩，这时候我就已经是懵了，手也不敢松，紧紧地抓着他的胳膊。一前一后我们俩就僵住了。我好像是很长时间才反应过来，一松胯，“垮”一下把对方摔倒了。

太极拳理曰：“不得机不得势时，腰腿求之。”我认为这里少了一个字，应该是“腰腿间求之。”腰腿间是胯，其位置格外重要（胯是中国文化中特有的，西方对这一位置没有对应的描述）。脚把地面的反作用力通过膝送到了胯上，松胯便可在刹那间将力量送到腰部。松胯在技击实战中可卸掉对方来力一部分乃至一大部分；降低自身的重心，使下盘稳固，为裆走下弧创造了条件；可加大腰部转动的幅度，使周身协调；整合周身之力，用于我所需要地方；有利于调整身法、步法、得机得势，使下肢运行变得轻灵。松胯、裆走下弧是胯部形成浑圆力的必要条件，也是进入太极拳殿堂的一把钥匙。

这个“松”就是如此地厉害和实用。不会松你练什么太极拳呢？可是一味地追求松呢，则又完全入了另一条歧途。所以，我一直在想怎么明白地把太极的“松”讲清楚。

先说肩松，我有一年在重庆讲课，让一名弟子死死地把我的右手攥住，我说我只要右手指稍稍画个小圈，攥住我手的人就得跪下。这

一招就叫仙人指路。我反复地示范了几次，告诉学员肘定住位置，以手的梢节领劲，向前画个小圈。我又特地讲了肘定位后肩膀才能更好地松下来。肩松才能把肩部和身体接牢，梢节一领劲时全身的力量才能没有损耗地通达到手上。我讲完了就让学员们自己找人对练。我正坐那儿哩，就见一个平时还练得不错的弟子怎么也制服不了他的对手，也就是他的手怎么也下不去，因为被抓紧了嘛。我一看就大喊一声：松肩啊！他这才记起似的，肩一松，抓住他的人顿时就跪下了。



◎斜行过程中

练太极拳时意念上要求身体松柔，人们往往松柔不下来就是因为肩沉不下来。向上耸肩，向里合肩，或是被迫翻肩，是最常见的毛病。一耸肩，一合肩腋下就不空了。肘也随之飘起来。当遇上对方踩、打、摔、擒、拿等外力时，出于自我平衡的本能，可能被迫向上起了肩。这些不仅是学习太极拳的障碍，也是技击中的隐患。所以要时时注意沉肩、保持沉肩坠肘，将肘与肩部拉长到最大限度。

这种类似的训练都是要当场见效果的，不会松肩，被抓住的第一反应就是把肩架起来，一架劲就在肩那儿断了。肩架了，肘也就跟着架，定位也就是个问题。于是，就变成了两人比蛮力。比蛮力哪里还需要学什么太极拳呢？

被抓住时你可以仙人指路，让人跪地，也可以往上走手，让人跳起来。不论你有多大的蛮力，被人死死地抓住小臂的时候你想起来，那都是很难的。硬抗着起来就不是太极拳了，这时的办法是什么呢？还是沉肩，也就是把肩松了。肩一松，肘随便往前或往外一移动，对方就怎么也抓不住你了，或者就要跳起来了。这就是松肩。

另一个重要的部位是胯，也就是松胯。我前边讲了一松胯对方就摔倒了，道理跟松肩也是一样的。

在我的培训班里，也有很多以前在公园里练太极拳的来跟我学习。为什么呢？因为他们觉得练得不对了。刚到我这里练了一天，就跟我说不行了，因为他的膝盖疼得要命。我一听就说：“你可不是今天一天把膝盖练疼了的，而是你以前一练完膝盖都要疼。”他一听就觉得我简直是个神人，连这个都知道。我说你知道问题出在什么地方吗？我说：“你以前练的主要问题就是脚没抓地。”他很奇怪这跟膝盖有什么关系。我说：“这关系可就大了。实际上，从你走路的姿势我就知道了。不但知道有这毛病，如果要我挑，可能再挑出个三五十种毛病也丝毫不成问题。”他就被吓着了。但这就是我想要的效果，不吓唬住他，他是不会真改的。我们练太极拳的最怕的就是给人改拳，一个人习惯了一个姿势，你要改的是别人的记忆，这是很难的。所以，用我的经验，就是一开始就要给他来个醍醐灌顶，也就是先要把他脑子里的固有东西清出去。

接下来我就给他简单地讲这是个什么道理。我说，公园里的太极拳好多都是要追求一个全身放松，缓慢柔和，看起来的确是全身都松了，随意地晃来晃去，还有追求好看嘛，一味求柔，飘来飘去。但是，你的力量，全身的力量，其实就是全身的重量，都落在了膝盖上。那么大的重量，长年地压在膝盖上，还飘来飘去的，怎么会不疼呢？

他似乎听懂了，就问我怎么避免？我说：“抓地、扣膝啊！抓地就有根了。抓地才能撑膝，才能膝定位啊！把膝盖定住了，下肢的力量就贯通了，腿也就有了一个弓，上肢的重量就传到地上去了，劲也就蓄上了，也不会再在膝盖那儿断了。从下到上，脚抓地了，膝定位

了，然后是胯才能松，等真正松胯了，你就功夫大进了。就坚持这么几条，你再去练，膝盖一定就会好转过来。就这么一点小改变，你就真正入了太极门了。不如此，你练三四十年，还是一点功夫也没有，虽然对身体也有些好处，但也会落下像你膝盖疼这一类的病。”

肘是上肢的弓背。膝是下肢的弓背。屈膝才能合裆、才能足下生根，进退自如，力撑八面。看一个拳势是否正确，首先看胯是不是松的，膝是不是合的，裆是不是圆润的。如果一个拳势看着不顺那么问题一定出在膝上。膝在运动中要像饺子皮一样向外辗，不是外摆，外摆是飘的，向里运动时不是直接合，而是从外向里扣。

踝关节这个部位最难练的是跟腱韧带，跟腱韧带的长短又与抓地有直接关系。通常膝盖前跪和旋转就是韧带拉长运动。这根韧带越长，膝盖前跪的半径越大。对抗中后退时，又总有一个膝盖是向前弯曲的，弯曲幅度越大，腰部的承受能力越强。拉长这根韧带要靠五指抓地。不让飘、不让脚动的同时又让脚腕旋转地动，让它向不同的方向移动、旋转。只有抓地才能生根，生根之后胯各部位的灵活性才能充分体现。

我讲完这些，这个人当天晚上就没有睡着，大概是知耻而后勇，自己练了一段时间，就又来找我了。练了几个招式，我说有进步，但今天我还要给你清除一个重要的观念，你就进步更快了。他说还有什么要注意的。我说：“公园里的太极拳，或者是有些太极拳师教的，都是要求习练的人要柔中求刚。柔中求刚没错，但许多练者认为用意不用力就是松就是柔了，其实这叫丢叫散叫软。这个话不该这么简单，只听到了浅层意思或你悟得不透就变成误导了。具体该怎么讲呢？”

“说一下太极谚语吧：‘一阴九阳根头棒，二阴八阳是散手，三阴七阳尤觉硬，四阴六阳是好手，唯有五阴并五阳，五阴五阳称妙手，妙手一运一太极，迹象化完归无有。’这是什么意思呢？所谓‘柔起

刚落’，柔主运化，刚主发放，刚要纯，要求有意求柔，无意求刚。刚不需要用很大的功夫去练，而柔要用很大功夫去体验，柔是圆柔，是棚劲，不是软，不是丢，是在螺旋缠丝运动中产生的。通常讲的‘不松’，是紧，是僵，无力是丢劲，有力是顶劲。柔要在棚劲不丢的基础上，作最大限度的放松，实际上还是按照太极拳特定的要求锻炼所产生的劲才是真正的柔劲，属棚劲范畴，也是缠丝劲的一种，其本质还是螺旋曲线运动。柔到极点时，关节拉长，韧带韧性增加，肌肉高度协调，运动规律已成自觉过程，刚劲自生。也就是在棚劲不丢的前提下，通过螺旋折叠，开合转关，对拉拔长产生有弹性的刚劲，不是硬，不是铁，柔也是通过上述要求练出来的柔，拉开韧带，真正达到了节节分家了，这才是真正的松柔。”

当然，要真正练到太极的松是很难的，这会有很多层次。记得在1990年的时候，有一个香港学生给我写了封信，问我的也是这个问题，他说老师我现在技术不太好，太僵，松不下来。怎么才能改过来？我当时正好看了一个小说。小说的名字不记得了，主人公是谁也忘了，但是情节还记得，是讲一个老和尚跟一个小沙弥的对话。小沙弥喜欢上了一个女子动了凡心。老和尚就说：“你求色反被色困。”意思是你心中还有色所以你被色困住了，你可以从这个庙里走出去了。于是我的回信里就写：“你求松反被松惑，求柔反被柔困。”意思是说总是机械地理解“松”这个字，在这个框子里怎么出得来呢？如果你大胆跳出去，大胆地走手臂，也许就松下来了。表面看我这个学生身体的僵硬好像是被“松”字困住了，其实被困住的不是他的身体而是他的思想和意识。

太极拳理论强调用意不用力，要求练拳由“松”入手，做到大松大柔，内松外也松，关节松，肌肉松，无处不松。这是太极拳独有的神韵，独有的技巧，独有的方法，独有的劲路，都是由松而来的，松成了法则，所以误导了许多练者，以至练了几十年，就一味地求松。

松的本义只是“不紧”而已。首先是指意识，练拳不能紧张。其次是肩膀等关节的放松，肩、胯是人身体活动自由

度最大的两处关节，我们讲的节节分家主要指此两处关节难掌握，所以此两处关节放松会圆活，但是只放松并不能成为高手，练不出太极拳独到的功夫，完全不用松字，肩关节沉即可，胯关节开是关键。关节修炼的实质是拉开拉长拉出弹性。其三，松还有层意思，是全身关节的放松，认为放松了才能使关节节节贯穿是错误的，全身关节若要分家，用四字，对、拉、拔、长，两个字对拉而已。其四，认为肌肉都放松，其实肌肉都松了，一动不能动，肌肉收缩，关节才灵活，太极拳所练肌肉和其它的肌肉不一样而已。其五，认为太极拳先把拙劲、僵劲去掉才能产生太极劲，也不全对，古拳论解释僵劲、拙劲是人长期生活劳动养成的固有习惯没错，但练成太极劲需要按太极拳的规则刻苦训练就行，按规律就可。其六，把太极拳当气功练，我们练的是内功，我松了，我意存丹田，我五脏六腑因为松了，才得到锻炼，我内功很厉害，自己感到而沾沾自喜，但不能应用，认为是内功未到而已，一旦功夫练到，我便金刚不坏之身，那是自欺欺人。

我认为松字可用，但不能乱用，松字没错，但不是纲领。非要用时，加沉，加开，叫沉肩，叫开胯、叫松胯即可，不紧张就行了。

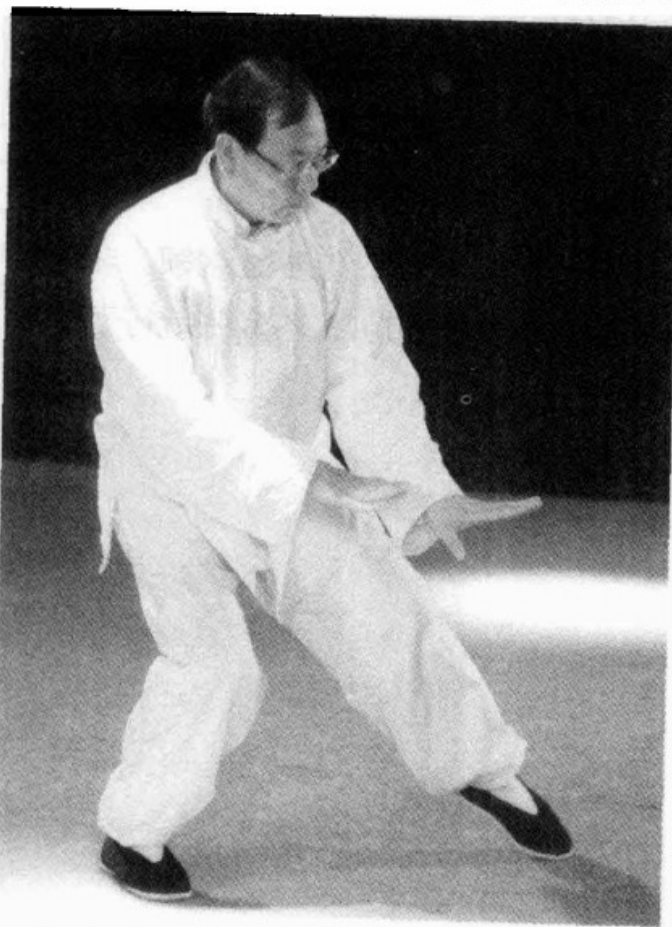




“闪哪”

陈照奎老师在郑州待了一个多月，到年底了，他也教完一期学生，以后就回北京了。老师虽然走了，但我练得更认真了，似乎就是为了有一天再见面时给他看看我的成绩，叫他吃惊吃惊。

到了1975年，我自觉练“顺逆缠”小有成效以后，就去北京找老师。老师看了看我的拳，依旧不咸不淡地说：“你还算聪明，能够



◎初收

做到举一反三，甚至举一反三十，但是质量不够好。”我一听就不服了，这不还是全盘否定吗？师父就说：“来试试。”我就满心欢喜地上前和师父过手，我觉得老师肯定没有看出我的真实水平，因为我和师兄弟以及外人过招的时候，都是一拿一个准了。结果跟师父一搭手，我不是拿不住就是沾不上，再不就是师父一变招，我就被打出去了。我不认输多少次，就输多少次，我又一次发懵了。最后老师又

送我一句话：“要更细腻地琢磨，不要满足于尺寸之间。”我就记着了这句话，心说老师这句话到底什么意思？是说我沾沾自喜，自以为是的聪明刚好把自己的灵性给全部堵上了，还是说我的悟性还没有充分地开发出来？

太极拳必须快慢相间，起承开合，抑扬顿挫。它的过程转变是起劲、缠丝、运行、刚落点。一个拳式和下一拳式转换时都有接劲，接劲即转关，用折叠的办法把它接上，这个时候就需要速度极快，圈极小，即快速走小圈。由于有接劲，有小圈把劲接住了，就可以慢下去，慢是蓄劲，是养劲。平常练拳通过对拉拔长，螺旋的缠丝运动，公转自转的规则，身备五张弓的训练，只要弓一松，劲就弹出去了，随着对方的变化而快于对方。这样快慢相间，一气呵成，陈式太极拳的风格就发挥得淋漓尽致了。

我回家便更加刻苦地练习。刻苦嘛，照旧是通宵通宵地练，有时白天没班，就再练一整天。

回顾二十世纪七十年代的时候，我身上发生的变化是接二连三的，第一是听了陈照奎老师的教导无意中认真地解决了“沉肩坠肘”的问题。第二是无意间把太极拳最宝贵的“顺逆缠丝”学到手了。

到了1975年的时候发生了第三件事，我到公园练功的时候，碰到了一个练杨式太极拳的，我就和他推手。因为那时我已算有些名气了，所以很多人都来找我推手，我跟来找我的人推手算是陪他们练习。但是和这个练杨氏的推手却发生了一个奇怪的现象，记得我跟他搭上手以后，就感觉我这手脱离不了了，也就是说在战斗的时候我没有预备队了，因为我的手都被他粘住了，动弹不得，我想拿一个预备队出来打他，但是我调不动，这两只手说什么都脱不出来。这一下我就迷到这地方了，怎么也想不明白，想了很多办法怎么也解脱不了。这个练杨氏的把我给搞得没有办法，可一旁我的学生看了这种情况都觉得这是张志俊老师对这个人太偏心了，说你们看陪他练这么长时间没打过他一次。但是我心里明白，完全不是这么回事。我是真想打他

可是我做不到，怎么样也做不到。

太极拳听劲就是感测对手力的大小、方向和着力点。通过着力点的变化，控制了对方来力点的方向，那么力的大小都不是问题了。太极拳有沾、粘、连、随的法宝，只要与对方肢体接触，就可以顺其势而迎，因其动而屈伸旋转，调整自身的平衡，并探测对方的劲力情况，审机应变，因势利导。在粘走的过程中，由于不丢不顶，遇劲即化，使对方劲力达不到目标。

回家后我开始喝酒了，开始是三钱，喝一杯酒，喝一杯白开水，喝了酒就晕了，晕了就睡着了。后来从三钱变五钱、六钱、七钱、八钱、一两，最后变成喝二两都睡不着，就一口一两，或者二两一口往肚里咽。但是仍然睡不着，我开始失眠了。我满脑子都在想这双手怎么解脱，心想他这样过来，我的手应该这么压下去，这个手打出去，然后这个手打过来……有一些招数想了一夜，第二天早上赶紧去找他试，结果还不管用，于是就再喝再想。一夜一夜地想，有时候直想到早上五点还没睡着，我一看五点了，起床吧。

冥思苦想了半年，这个招数，那个招数，结果都不管用，没有一个管用。这一下迷迷糊糊大半年就过去了。

1975年7月30日，我到北京去了，带上东西就去了。当时我老师陈照奎住在宣武区骡马市。一般师徒见面肯定是叙叙家常，相互问候的，至少要有个简单了解近况的过程吧？但是我根本就等不急啊，我说：“老师您身体怎么样？”他说：“还可以。”于是我就给老师点了一根烟，我现在都记得非常清楚，那根烟他最多抽了一半我就扯开话题说：“我跟一个人交手，但是我的手脱不开，无论我用什么法子还是解决不了。”老师就简简单单说了一个字：“闪哪！”如果“哪”也算一个字的话就是两个字。我当时很迷惑，心里就想“闪”是什么意思啊？闪！怎么闪？老师就把烟一放：“过来，你学杨式，来。”说句实话从我跟老师认识到这个时候，我从来没有跟老师敢于如此放肆地推过一次手，心里只是想我一定要粘住他的手，我跑不出来，我看你

怎么跑出来？师徒俩搭手就开始，我粘住了师父的双手，他往哪儿走我就紧随着他。我不知道的是，其实老师是故意让我跟着他，刚刚跟他到第二圈，老师手一带，突然一个变速，紧接着一个肩靠，一下子把我打飞到了他家的床底下。当时他家的床大约是 55 公分左右高，结果我往后一栽一头就栽到床底下去了，头刚好蹭着床帮，直接就躺在了床下。

加速度的瞬间产生，往往使太极拳的劲力表现出空、灵、活、脆的特点，产生出意想不到的效果来。变速变向就是取胜的关键，不要一味快或一味慢，要根据需要瞬时变速变向。

我在床底下仰面朝天看着床板，脑子里却在想到底是怎么挨的打？老师看我不动，吓坏了。他大喊：“志俊，志俊。”我也不理，他赶紧过来拉我，我这才起来。他急了，连着问：“你怎么了？”我说：“我在晕这个味儿！”他有点不信地说：“懂了吗？”我说：“懂了。”老师仍旧不信：“真懂了还是假懂？”我说：“真懂了。”

其实，那时候师父说的“闪”用今天的说法应该叫“变速”。那个练杨氏的黏住我的时候我不能跟着他匀速，跟他的速度就永远也摆脱不了。但是在这个过程中只要一个“变速”就行了。就这么个简单的东西，本来不思考也许就会的，但一想就麻烦了，越想越没辙。好在这下我彻底明白了。

惊弹劲是闪惊和折叠的具体应用，它是通过一个快速的一小圈折叠的弹抖运动，达到对方惊慌失措，先闪惊再暴发，是组合劲。在使用折叠时加上速度可造成对方大脑判断错误和短时间的空白，折叠是一种较为精巧的手法，可化可打，大部分惊颤抖劲都是折叠之妙，这是螺旋缠丝劲的高级用法。

我在老师那里住了几天，又陪他推手。老师一直喜欢推手，因为是对抗性运动，我们不仅能看，而且还要参与其中。最初，当看到他把一个近 200 斤的大个子轻松发出去时常常觉得不可思议，好像是学

生与老师配合。而每当自己与老师推手时，才感觉到这一切切切实实都是真的。老师的推手技艺实在太精妙了，任何时候你都无法用“力”与之抗衡，他的推手技艺不是“以假乱真”，而是“以真乱假”。他把太极拳推手中的舍己从人，引进落空，蓄发相变，松活弹抖，胸腰运化，闪转腾挪等技艺运用得出神入化。和他推手常常使你顾此失彼，上重下轻，一惊一乍，倒抽冷气。他一个惊弹劲，刹那间你大脑一片空白；他的手轻轻一挂间，你可能就会飘起来，手重时会发人到墙上。

记得刚开始与他推手时，面对他的惊颤弹抖，擒拿摔打，实在是苦不堪言，几分钟就想逃掉，但老师不依，总是说：“别装了，还不到20分钟呢！”这就还得继续推下去，现在想来自己也是得益于那时陈老师的严格要求和这种强迫训练法。陈老师平日话语不多，性格略内向。教学时言简意赅，寥寥几句话切中要害，解惑往往言体并用，令人顿开茅塞。

由于运用缠丝、惊弹，别人就会感到推手不舒服，陈氏可用手腕、肘、肩、胸、腹、胯、膝、腿、脚各个部位打击敌人，使其感到不适应的是一惊弹，二擒拿。陈氏太极拳的广度太大了，如手完了就动肘，回肘又是用肩，打完肩，前一个关节过去了，回手又是肘，回肘又是肩。运用这种方法往返进行，周而复始，无限打击，平时练习要有这种意念。

太极拳在总体上比其它拳种灵活得多。推手方法多，有挽花、单双推、进三退三、花步、大捋等十来种，上面粘粘相随走折叠，下面有进、退、顾、盼、定五种步法走转换。

从师父那里回来以后，再和那个练杨氏的人推手，甚至包括和任何人推手，我就开始反客为主了，所有人再也跟不上我的速度，几乎没有一个人能跟上我的速度，只要跟我走，我只要一下变速，对方就得垮掉。

也就是从这一年开始，我的“闪展腾挪”技术进步神速。

从北京回到郑州以后，我又花了很长的时间琢磨老师的话，似

乎，或是好像，我模模糊糊看到了一个比“尺寸之间”更大的世界了。

学拳就是这样，只有思想问题解决了，身体的问题才能迎刃而解。



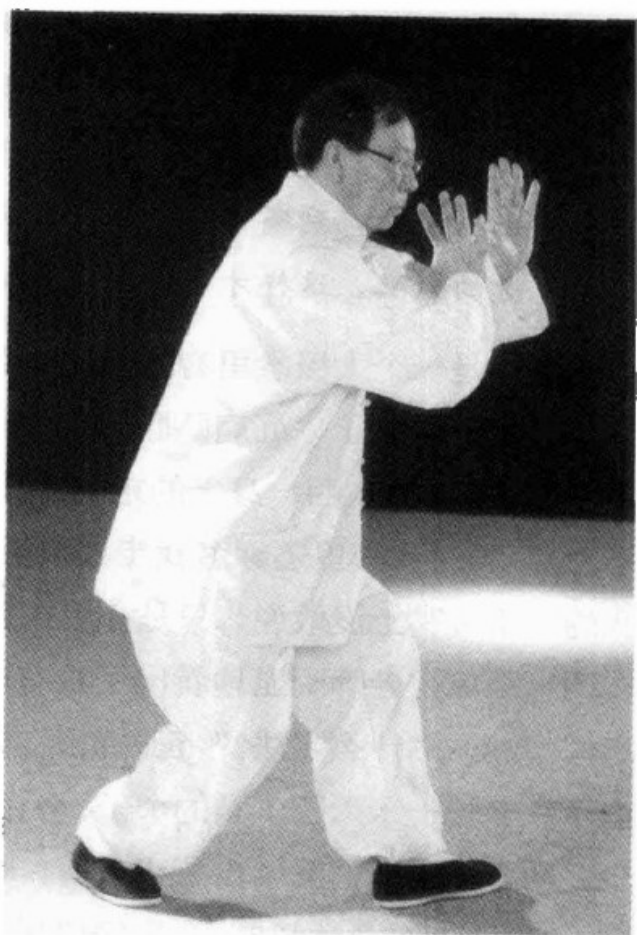
“凌波微步”

说句可能很吓人的话：现在练武的人站马步几乎大多数是不得要领的。为什么？因为敦敦实实地扎在那里，一个指头可能就把他推倒了。

别的门类的武术我暂时就不说了，以后我可能会系统地讲讲中国武术。在我们的太极拳里，步法的基本要求都要扣膝、松胯、塌腰、抓地、含胸、沉肩、头顶悬。这样，当我们要进攻的时候，总是先用脚尖领劲有个弧线领回，其实上身就是个胸腰运化，退一下也是先用脚尖领劲有个弧线，感觉很像是拉弓，全身是五张大弓，动起来还有无数小弓。这是太极拳步法的基本要领以及它在实战中的具体作用。如我们站着偏马步，对方一拳打来，我们并不一定要退，因为对手的拳一发，直朝我们的心脏而来，我们瞬间就可以用胸腰运化来破解。也就是把胸往里一含，对方的拳就化了。如果化不了，因为你的胯是松开的，腰是塌的，稍稍一转，脚步都不用动一动，对方的拳就打到一边去了。这是你根本就不用动手的化解。

有一次在广东，一个散打高手，不知是什么级别的冠军，吹得很厉害的，有人介绍他跟我认识。一见面我就知道他心里怎么想，整个儿就看不上我们太极拳。我就笑着说：“你比我高，比我壮，手也比我长。我们来做个游戏，你我对面站着，以双方拳头能打上对方的胸膛为度，然后举手一起出拳打击对方，你喊口令，朝对方胸膛打，先试三拳如何？”他一听就很高兴，可能还以为只需一拳就把我放倒哩。然后我们就站好了，以臂长量了量距离，双方站立，随后就来真的

了。第一拳，他刚喊完口令，自己就挨上了，当即脸就痛得变形了，而我哩，一个胸腰运化还站在那里，他根本没打上我。过了会儿，他又开始喊第二拳的口令，我一看他的样子知道他已很勉强了。心里就想这一拳一定不再打那么重了，当然第一拳我已是拳下留情了的。我就这么想的，他一喊完口令，仍旧是拳头还没打到我胸口，自己却一下蹲了下来，脸色惨白，呕吐起来，三五分钟后才说了第一句话，问我：“张老师，我没见您用力，怎么打在胸上的拳会这么厉害，



◎前趟拗步

还渐渐往胃部下面渗下去痛呢？”我告诉他这就是太极拳特有的劲，虽然只用了六分劲，但你起码会痛上几个月，先胸膛内随后是背部。第三拳就不可能再比了。

我估计这人从此应该就记住太极拳了。他打了我两拳，都是打到我胸口时就觉得拳头不够长不够用了，基本上就没吃上力。散打嘛，他肯定是以速度见长的。可是，他的速度有我梢节领劲快吗，他那比我长一寸的拳头，在我胸腰运化面前什么都不顶用了。他是倾尽了全身之力的，可我哩，还不敢太用比较猛的拳，要真是一个弹簧劲冲出去，估计他一生都站不起来了。

含胸首先要求我们下颚内收，两眼平视，百会穴虚领，胸要有向里裹包的感觉。这样才能使脊背拔长，劲顺达，使背部有弹性。虚领顶劲的时候要把颈椎领起来，颈椎是身弓

的一个梢，另一个弓梢为尾椎，尾椎要向里裹，通过塌腰，就具备了五张弓中最重要的一张身弓。腰和胸关系是含胸才能塌腰，塌腰必须含胸。腰是一个重要的平衡机构，劲起于脚跟行于腿，到腰部有一次六成力量上升，四成力量还原于下身的分配。这样才能身不飘，脚下才能有根。

这只是一个太极拳里胸腰运化的基本动作。还没有说到步法呢。

自从我掌握了“沉肩坠肘”、“顺逆缠”和“闪”之后，老师又说：“你手上的东西、身上的东西都运用得不错了，但是你的步法跟不上。”当时我心里还琢磨我步法灵活得很，师兄弟没有一个比得过我的。不过嘴上没敢说，只是心里在想。当时我站的位置离老师大约有两米距离，老师明显地看出了我有些不服，就问：“你有这种步法吗？”我问：“什么步法？”正说着呢，“嗒”的一下，师父已来到我跟前了。老师一米六四不到的个子，一百七十多斤，很胖的人，一个大步，两米多距离瞬间就到了我跟前，肘就顶到我的身上了。他继续问我：“你有这个身法吗？”我目瞪口呆地摇了摇头。他说：“你从现在起要突破这个。”

破坏对方打击意图，可以通过自身的协调——松胯、曲膝、合裆、身体的下沉、腰弓的膨胀、手臂的螺旋弧线运动和整个身姿的放长，通过闪推、后带、上托、下按及向两侧的旋转，不给对方打击的机会，胸腰折叠，步伐转换，上体后仰，重心进一步前移，变被动为主动。如加入了进、退、顾、盼、定五步法，重心线的守护有了更大的回旋空间，防守中进攻威力就大大增加。前踏一步，裆走下弧，可以将对方的双臂挫起，乃至整个身体被迫仰起后退；后撤一步，可将对方引动前带，使其重心线前倾摔倒；顾盼左右即可以避开对方对我重心线的攻击，又可以牵引造势，闪惊巧取，顺势由防御转入进攻。

这是老师给我布置的新任务，从这个时候，我又每天开始了身法步法的练习，左右、左右、左右……那时候老师对我太苛刻了，每天他盘

腿往床上一坐说：“志俊，练练。”我就开始练，前中拳，左拳，右边，左边，前边，后边，他盘腿坐着，嘴里说什么我就打什么动作。他说：肘、肩、胯、膝……他想到什么，我就必须马上做到。比如我正打肘、膝，他说膝，胯，我就必须马上换过来……一开始我只有靠蒙，根本做不到这么快的转换，这需要的是随机应变，完全要靠自己的本能反应，反正是师父他想什么我就要做到什么，不做到他就骂我。

金庸小说《天龙八部》中有个人物叫段誉，他在无意之间学会了一种神奇的步法叫“凌波微步”，我感觉师父教的差不多就算是“凌波微步”的现实版，这是陈式太极拳独特的身法和步法。

稳固多方位的重心线是防守与进攻的基本要素。可以利用重心的转换、身法的协调、胸腰的折叠运化乃至步伐的调整，最终达到我的重心线始终灵活自如地保持垂直方向的位移，要使对方远离我的重心线。面对对方的来力，首先我可以利用棚、捋、挤、按，引进落空，使对方的力点始终沿我肢体圆弧运动的切线方向滑动，使对方的来力落空，难以触及到我的重心线，始终拒敌之力于我的重心线之外，从而达到保护重心线的目的。灵活、悄然地变换我方的重心，使对方无从察觉，无法判断我的重心线的位置，造成对方的盲目、失势，从而迟滞，破坏对方的进攻。而我的肢体运动一定要严格遵守太极重心学说，身向左转，则重心右移；身向右转，侧重心左移。同时要做到“裆走下弧”，使这种转换沉稳有力，不可抗拒。

我一直练、练，练久了，自己也就琢磨出来了，练这个步法的目的，或者说最后一步，就是甭管在什么角度，高、低、中、后、前、背，你都能够稳住，能够做到不变形，这个时候那就是完全成功了。如两个人在太极拳的搏击当中，它求的就是形正。如果你不变形，你绝不会输。这就比如打篮球，我要投篮时，为什么对方会有个人在前边挡着你？他的目的就是要让你变形。练习投篮的时候没人拦挡，无人时不变形。但是实战时，如果有个两米高的人来拦挡你，他手一伸

高度达两米五六了，这就跟平时练习完全不一样了，那么你仍然能够准确地把球投进篮筐，这实际上也是一种不变形。再有，体操比赛也是同理，日复一日，年复一年地磨练一个动作，一做甚至多达上万次，为的就是一个不变形。只有达到某种形状不变，比赛时才会赢。凡是输了的都是形变了。实际上所有的形体练习都是为了一个目的，就是不变形。还可以往下说，只有不变形才能达到一种高度协调，只有高度协调才能达到不变形。我们习练太极拳就是要练习解决对抗当中出现的问题，在这种矛盾中努力协调身体不变形，其目的只有一个，那就是在搏击中击倒对手，使自己立于不败之地，甚至是毫发未损。

行拳走架保持自身平衡的基本需要，也是太极拳莫测高深的技击法的基本要素。

王宗岳提出：“左重则左虚，右重则右杳”。

其实说到底，“上分轻重，下分虚实”是讲手与脚的配合，是上下肢的协调。练太极拳者周身分出阴阳来的根本目的，也是着眼于周身的协调。孤立地谈身体的某一部分“阴阳”、“虚实”、“开合”、“轻重”，充其量不过是造就了一些各自为战的散兵游勇，而找出身体对应部分的轻重、虚实的辩证关系，使之形成一个“集团军”，这样才会有用。

就这样，这种身法步法我经过了一个很严格的、很强化的训练阶段。直到这个阶段过去了，我才觉得自己好像真的有点懂得太极神髓的意思了。



四、过招

我从1975年第一次和人交手，一直到1983年打败日本空手道代表团，在正式场合以及非正式场合下，与各类武术高手交手上百场，从无败绩。



武
道
知
道
PDG

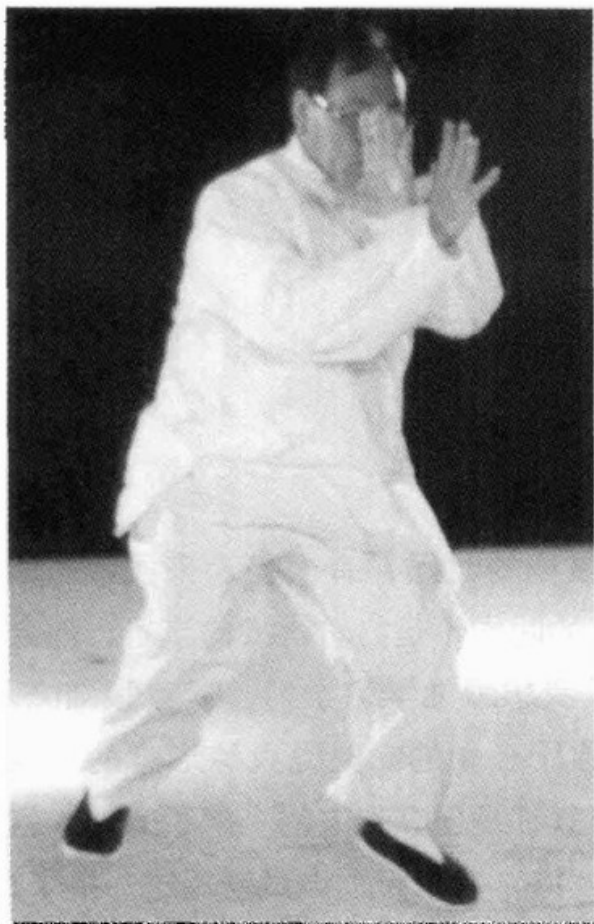


狂妄岁月

1976年的时候，正是我年轻最棒的时候，有很多人来找我。因为我们中国人比较讲究方法，他来的时候不是打着挑战的旗号，他会说张老师听说你太极拳练得好啊，我想跟你学习学习，听着假谦虚。我那时候也很狂傲，张口就问你练什么拳的？他说我练形意的。我说，练个“三体式”我看看。那口气都是居高临下的。来了的那人就练，我看他练着练着，我突然说：“停，我今天跟你试就用这一招了，只要我用的招不是‘三体式’就算我输了。”比如练八卦掌的也是，我就说：“打一个我看看。”然后就说：“好，今天就这一招了。”练三皇炮的，练少林拳的也都一样，反正你练什么拳我的办法就是用你的这一招赢你。现在回想那时候狂得有点不知天高地厚。当然，是那个年龄，管不住自己的。再说，练武总得有点狂劲儿。

太极拳运动需要转关或劲力同步。两手的前一个动作与后一个运用的连接靠转关来实现。两手的转关需要同步、协调，拳架就自然、顺畅。转关的同步在攻防实战中的作用就更大了，一个转关可化对方的进攻于无形、防御转成进攻，防变成了打，打变成了拿。万千变化，都要靠转关来实现。但有时会出现一只手需要转关，而另一只手不需要转关的情况，不须转关的手仍须做微小的调整，以便与转关的劲力和方位保持一致。两手的转关是否同步是衡量转关质量的一个重要指标。

我也去找别人，狂嘛。那时候就听说有一个高人，解放前的时候



◎掩手肱锤起跳中

打死过几个日本人，个子有1.78米的样子，体重在150斤左右，就是手黑。我就去找他了，我说，老师你是泰山北斗我是小辈，很仰慕你，我能不能感觉感觉？他说可以。结果我一搭手，他一挂手就想一个冲拳。但是他一挂我的手，我这个手一棚，他身子就歪了，这个冲拳就到左边去了，冲拳出不来了很别扭，于是他把手一分一横，他想的是一横一个转身接着就是肘一摆就应该打上我了。结果，当时他这手还粘着我的手呢，他刚一回手我有反应啊，我用手一弹他，他肘又回来了，肘就出不来了。

通常想象的是，他左手牵我手，右手来打。结果打不出来他就变了，左手一横变拳为肘一侧就打过来了。结果他一侧我就横着一推，老先生肘也没发出来，不但肘没出来他还退了一步。我当时也纳闷，这么大的名气，一次就杀了四个日本人，多厉害的人！硬把他的招逼得出不来，这可能吗？这时候老先生不来了，他说志俊啊你功夫不错啊。后来我就回想，我说这么大的名气他怎么就没出招呢？不理解。他还会退一步我也很奇怪。

太极拳运动要求我们明三节——梢节、中节、根节。全身多处分三节，手分三节，臂分三节，胸腰、下肢亦分三节。

以手为例，这个三节就有很多个层次，小臂、肘与大臂算一个三节；手掌、手腕与小臂是又一个三节；手指、指根

与手掌是一个三节；除了大拇指，其他每个手指都可以分三节。

另外一次，郑州市还有一个高手我也去找过他，我说老师我要体会体会你的八卦掌。我伸手来体会他那个劲，他一搭手就开始走他的招，右手一按左手穿出斜劈我脖颈。我的右手被他一按，很自然地左手一勾他的右肩，他斜劈的右掌还未发出就已经空了。这一下子就把他逼住了，他的劲出不来，他所有的拳法都被我的梢节一崩，使他预先的拳路全变了。最后他说的话我听懂了，他说：“志俊，我让儿子跟你学太极拳吧。”我说：“您这不是打我脸吗？您是八卦掌名家。”他说：“我看中你这个玩意儿。”他不断地说你这玩意儿真好。这时候我才知道名气和实力有时候不一定是一码事。

为什么要分出三节来呢？那目的就多了，有三节就有一个定位，定住位置，手才可能达到“节节分家”。而定住位置，人们常出现的靠后关节的运动代替前关节的运动就可以避免。试想，没有肘定位，你打人就只能靠直拳冲出去，靠大臂抡过去，那力量都是有限的。而定住肘的效果就完全不一样了。肘定位以后，整个手就自然形成了一张弓，这是张大弓；当你顺逆缠时，手掌与小臂间自然又是一张弓；而掌心空、虎口圆的时候，大拇指与任一手指间也成了一张弓；每个指头自然还是一张弓。这是简略地分，细分起来，就这一个手臂上，你用数学的排列组合，一算就知道了，整个弓的数量一定是惊人的；这是一只手，两只手联动起来，那弓的关系就更复杂了。

那时候我差不多是四处撒野，但是也许是运气好，竟然也没碰什么硬钉子。

前边我已经说过了，我那些师兄弟总觉得我的手怎么这么快啊，于是就一直认为老师教了我什么绝招。其实我们都同门学艺，老师教了什么，大家学一我就学一，大家学二我就学二，大家学推手我学推手，大家学的东西跟我一样，大家走了以后我除了跟老师聊聊天以

外，老师没有单独教我任何新的东西。但是因为结果大相径庭，他们无法不怀疑师父一定是私下里教了我绝招。

这期间，我有一个师弟在工厂里与一个练八卦掌的人交手，两个人一搭手，人家八卦掌一反身就是一掌，就拍在我师弟身上了。结果我这个师弟往前进一步，一肘顶也放在那个人的胸上了。你一掌，我一肘，虽然都打上了，其实两个人谁都不痛不痒。这时候那个练八卦掌的就说了：“我这一掌，如果发力，你的肝脏肯定就坏了。”于是我那个师弟不服气地说：“我这一顶肘，如果我要一发力你心脏就坏了。”我们都知道肝脏坏了人能活，心脏坏了人就不能活了。于是两个人各不相让争执不休，但是这个嘴皮子功夫争来争去总没个完不是，旁边有人就说：“你们再试一下，再发一下。”但是这两个人又谁都不肯再试，都怕丢面子。后来我这个师弟回来就跟我说了，我也很好奇，就说你把他领过来我看看。

弓之间要互相形成一体，也就是一张弓的力量加在了另一张弓上，层层叠加，变化无穷，谁能准确地说，这些弓之间到底能组合成多大力量？它们之间的类似火箭的几级推进关系到底有多大的威力？

太极拳走手，必须要保持这些弓。手的运行总有个度，伸得过远手臂拉直了，便是弓弦断了，收得过近，肘弯夹角小于九十度，便是弓背折了。所以太极拳你看着没有大的动作，看着慢悠悠的像老太太拳似的，那是在运弓，需要发射的时候那就厉害了。

几天后我师弟果然把那个练八卦掌的人带来了。一见面我就先客气了一番，我跟他：“听我的师弟说你的掌非常快？”他说：“是啊，我们八卦掌就讲究速度，我们靠的就是速度，靠角度，收发快才能取胜，以快取胜，以巧取胜。”我接着说：“我能不能体会体会？”他觉得我跟我师弟是师兄弟，能好到哪里去？于是我就一抬手等着他发招，他一个转体掌就拍过来了，我等着他拍上我以后，我一踏步一顶肘他就栽那儿了。我就赶紧说话了：“你这八卦掌是真的厉害，速度

这么快，我全神贯注防都防不住，还是让你先打上，这次是你赢了。我再来防防试试。”他一听我承认他赢了就再来，再来他就变打了，刚才是腋下掌，这次就改切了。我一探他的手，一个肩膀靠，结果他又栽那儿了。他栽倒以后，我又赶紧说：“哎呀，我搞不懂，我这次可真是全神贯注了，怎么还是没你快，你还是先打的我。”我说不行不行，再试试。结果第三次又来了，第三次一来这家伙一打二打，他怎么样转，我都是给他打上了以后，一发劲他又栽那儿了。这次我就说：“不跟你来了，来不过你。”他也说话了：“我也不跟你来了。”我说：“为什么？”他说：“我明白了，没有功力都是假的，打上也没用。”然后，他就跟我的师弟说：“你们俩不是师兄弟，他当你老师都绰绰有余。”

我之身备五张弓，合而为一张弓，静则合，动则开，一个浑圆中无数个小圆，处处膨胀，处处以手领劲，全身协调，一动无有不动。静有五张弓，动则弓不存，敌处处受制，如我用手枪之近距离对敌之大炮，无有不胜之理。





技击意识

这些武林旧事说起来好像很容易，其实，刚开始的时候满不是那么回事。练武之人，再谦虚练到一定时候都得要和人过过手，无非是在结果时你是不是有意不把对方打倒，或者假装说我们打了个平手。

练拳讲形、神、意，练到最后那个东西是你的思想。比武呢？则可以换一个说法，比的是心气和胆略。两个人在搏击当中有很多都是心理因素在起作用，这是很重要的一个环节。比如我和我的徒弟打的话，我就占据了绝对的优势，我想怎么打就怎么打，因为我太放松了。尽管我的徒弟他也有很多特长，但是心理因素使他很难发挥出来。而徒弟是我手把手教出来的，我太熟悉了，因此心理上我占优势他取劣势。可是假如是一个我不认识的对对手，一上来中间人告诉我说这位是全国冠军，那我可能就完全不一样了。这时候多少心里要犯嘀咕了，这种不熟悉和盛名之下的恐吓对任何人的心理都会造成一定的影响。这种影响只有通过不断地比武才能缓解以至于消除，直到最终你的心神一体，而心理负担则成了对方的包袱。

有一次有人给我介绍了一个练拳击的，我就请他吃饭，菜还没上来，他就一个劲地在那里说，他的拳只要挨上一家伙就如何如何。我就笑问他：是不是你一拳打到我腮帮子上我的牙就掉了？他说那当然了。我说好，真要那样的话，我这顿就可以不吃了。我们当即就到了餐厅的后院里站好。我说：你发力最好的拳是什么？他说是右摆拳。我说好，你就打你的右摆拳，我让他靠我近点，照例是让他喊口令，一二三，话音刚落，他的右摆拳还没抡到我的脸上，我当胸一拳就把

他放倒了。

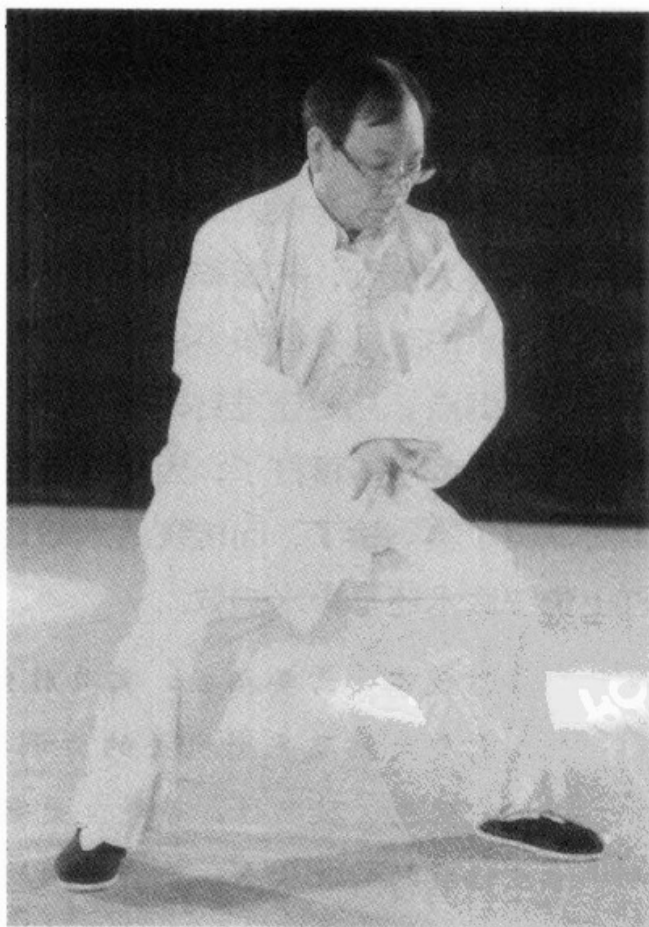
什么时候最快呢？他来我去最快，你来我往时最快。若两手相撞，如果对方不动靠自己的伸缩是不能快的，想办法把对方引进来，迎上去，这样最快，但需要自己水平很高。若两人对阵，想法让对方出拳，我迎上便打，我拳先中，敌出脚，我抬脚便踢，敌必先倒。

这根本就不是一个级别上的较量，他的摆拳要走完那么长的距离，而我的手梢节一领，拳瞬间就到了他的胸口，他不是要猛吸一口气吗？气还没吸到一半，就猛地一惊，一惊就本能地散架了。他不是拳头从来没有对手么？我那一拳打得还是保守的，这下，饭也没吃成，两人就不欢而散了。

从那以后，我就记住了这个教训，和任何人试手，就再也不会吃饭中途了。

我说这个故事的主要用意不是夸我们太极拳快，随手而发，而是说你要敢于打，敢于打的前提是什么？敢于去迎。他打他的，我打我的。他不是那么生猛么？我的拳一出，他一挨上，自己就先收了手。我们常说太极拳后发制人，这里边还有一个藏着的道理，那就是后发先至。

这是我多次给人动手培养出的技击意识。但是，我前边讲的第一次和不熟悉的人交手完全不是这么回事，一交手双方就僵在一起，过



◎掩手肱锤的下探

了好半天我才记起松胯把他一下摔倒。当时属于完全不知道跟生人打是什么概念，就像是根本不知道太极拳比别的拳有什么优势一样。我还像学的那一套，你来了，我一棚，然后好像跟教科书一样，一、二、三、四往下打。其实真正的实战这个顺序已经颠倒了，可能是一、三、九、八，也可能只需要后边的三、四，但是你还按照一、二、三、四走就肯定要吃亏的。

这是第一次和生人交手，是我非常不成功的一次交手。不打不相识，后来我跟这个人打熟了，打到最后我跟他开玩笑，我说：“我让你两个手，除了不能咬其他都可以，你敢吗？”他说我欺负他。他不相信结果就试一试，一搭上手，这时候我已经完全熟悉他了，我自然就主动了，我来去无空，他永远是失调的。他想找个平衡都不可能。我想让他出去，他就得出去。从此以后我只要一搭手他永远是失调的状态。

因此，真正的技击首先是基本实力，其次是心理素质，这种心理素质我们叫做“技击意识”，而真正的“技击意识”不仅仅是要克服怯战的问题，更重要的是发挥技术的问题。

现在很多人以为散打厉害，因为散打一上来就是直拳、勾拳、摆拳，速度快力量大，三板斧就把你打懵了。其实不然，传统武术在对付这个技术的时候有很多办法，散打力大拳猛，直进直出是它的特色也是它的弱点。只要让过它的锋芒，一旦被传统武术缠住的时候，他可能这辈子都不能再打了，因为可能胳膊已经断了。也许前面打了三拳看似赢了实则输了，而传统武术却是稳赚不赔，再者这三拳能不能打上传统武术还是个未知数。

临敌实战需要招数，需要肢体长期训练而得到灵敏反应，需要大脑及平衡机关的协调指挥，需要速度感、距离感、定位感、技巧性，等等。更重要的是还要平时深厚的训练及临战的心理状态，要有强烈的进攻意识。比如摔法就需要懂得在对方身上的力点的位置和变化，拿法就要懂得人体各部位反关节和杠杆原理。打法就要懂得相对速度和合力；

反拿又要懂得人体骨骼的旋转范围和运行规律等。

再举个例子，我的一个徒弟小原，他跟我学的水平并不怎么样，但是只要回山西不管你是练啥的，通吃。他个子不高，一米七吧，身材也不壮，但是不管对手多大的个子，多大的力气都打不过他。他的优势就是手快，而且下手不容情。有时候好朋友开玩笑都不行，这是他第一有原则，第二搏击意识非常强烈，结果他在山西就出名了。他所在单位是个二级机构，他的上级单位的董事长听说了，不服，于是就找了一个人来。这个人据说是当过保镖的，小伙子一米八二的个子，干过特种兵，现在是给这位董事长当保镖。这个保镖和小原站在一块儿一比，人家长得又漂亮，又精干，体格又壮，简直没法比。这个董事长就老挑衅，想让小原跟自己的保镖试试，但是毕竟是自己的上级嘛，小原就总是回避，但他越回避对方就越挑衅，一来二去这个保镖小伙子也飘了，认为小原不敢跟自己打。

有一天吃饭这董事长又提这事，意思就是玩玩吧，这个保镖呢也非要跟小原玩。小原一看实在躲不开了只得答应。这个年轻的小保镖以为自己学过散打，又经过特种兵训练，定然没问题，结果他那一拳过来，小原一个“懒扎衣”招式，左手一压右手一引，顺势一个圈，啪一下，一个扑面掌，至少是两颗牙被打掉了，牙一掉了就没面子了，第二天这个小保镖工资也没要卷着行李就走了。其实小原学习的时间并不长，功夫也不算好的，他的最大优点就是敢打敢拼。这也算那个小保镖倒霉，偏偏撞上了他。

在技击对抗中，手是最前边的第一道防线。手的动作好坏将直接影响战斗的效果。手为臂之梢节。梢节引动，有利于沉肩坠肘，身肢放长；走手增强了梢节意识，有助于棚劲和螺旋劲的增长；劲运梢节，则启动快。变化迅速，劲力灵脆；梢节领劲，容易把握劲点，打击稳、准；走手蓄劲短，连续打击不需要更多的准备时间，事实上第一次打击就是第二次打击的准备。

本来中国传统武术呢，过去讲究是一招致胜。如果小原打小保镖

这一下子他能退几步，牙就不一定掉，因为他一退就缓解了。但是他好面子坚决不退，这一掌实实在在就挨上了，劲闷在里边就坏了。至于这个劲是怎么闷在里边的，瘦弱的小原那一掌是怎么发力的，全身的缠丝劲是怎么到了手上的，打出去的又是多少个方向的力，怎么螺旋的，我后边一一会讲到这些道理。一般人武侠小说看多了，反倒没了分辨能力，其实，在太极拳中，手指一勾人就倒了，一拍人就飞起来撞墙了，一点也不神秘，我讲这本书就是试图用现代的理论、名词术语把太极拳的奥秘揭开来，要每一个人能看懂，要用我的实战和理论告诉大家，什么才是真的太极拳，太极拳为什么是人类最高境界的搏击术。

还用一句太极拳理总结下小原的战例：“前打一丈不上眼，近打就在一瞬间。”

一对方向的力，比如前后或左右或上下，这样的力产生的劲叫直劲，对对方构不成威胁。因为它是直来直去的，严格地讲它不属于太极拳的劲别的范畴。四个方向的力才能形成圆和弧线运动，但对方的大脑可以做出判断，肢体和本能反应可以跟上你，随上你，对对方的威胁也不大。只有六个方向的圆弧运动，即立体的圆运动才能使对方对你的运动方向无法判断，这是太极拳有别于其他拳种的精妙之处。你可以先出手打我，我一接手就干扰和改变你的运动方向，使你处于被动和失去目标状态，然后便是我的打击，这是太极拳“后发先至”的奥妙所在。

有些人的技击意识是天生的，它当然也是可以慢慢培养的。我有个重庆弟子，来的时候已经学了一身拳脚，学了几次，跟我去滨江公园里喝茶，学过拳嘛，手痒，当时跟我带来的弟子试手，他当时坐在躺椅上，手放在一棵黄桷树边，我同去的这名弟子一伸手，他就从椅子上跳了起来，飞向了黄桷树。这是与弟子试，我估计他也想跟我试，我长得更瘦嘛，就跟我握手，后来他就说我那只细软如棉的手让他很是吃了一惊，他知道里边肯定大有名堂。

这人聪明得很，鬼点子也多。在我的培训班里学，后来就跟我试上了手，过一段时间就要试一下，几年后还试，用他的话说，吃了无数次亏，被拿、被摔，还要试。

我还记得他有一次从背后偷袭我，一巴掌打在我的肩膀上，当时，我肩膀一松，他就空了，瞬间回身，一掌打上了他的胸膛，半天都没喘上气来。

这个家伙很聪明，他为什么聪明呢？因为他知道，不挨打就进步得很慢，所以，他没少挨打。他挨打在学什么呢？主要学的就是这个技击意识。他偷袭我，我主要靠什么反应，靠什么回击？还是技击意识。

对于成手来说，这个技击意识就是身体本能。





“挨打时要抱紧”

这是个很怪的题目。这是有故事的，而且，这故事有多方面的启发性。当然，看看热闹也不错。

我是临时想到这个的，但是呢，又是我经常给徒弟说的一句话。但这话不是我发明的，是我的师爷陈发科的故事里的。话说某一天，一位先生带着一位练拳的青年一起去见陈发科，有几人轮流和陈发科推手。这青年也上去推了，但是没有见着传说中的神奇武功，便问陈发科还可以再推吗？陈发科何等聪明的人啊，一见他发问就明白他的意思了，就认真地问他：“你是否会抱头？”那青年愣住了，问是什么意思？陈发科说就是我一发劲你就抱着头，必须要有这个条件才能继续和他推。那青年懵懵懂懂地答应了。于是，推上手，陈发科开始发劲，这青年就直往后退，越退越往后仰跌不已，突然记起了陈发科让他抱头的意思，连忙抱头。如是几次跌在地上，然后就会抱头了。后来，这人也跟陈发科练拳了。没办法，这就是太极拳，只要“挨”上一家伙，我敢保证大部分人立刻就被迷住了。我自己的弟子一见面就要说各自“挨打”的故事，其实，“挨打”就瞬间的事，但过了多久，那个过程还可以不断回味，不断回味就是不断体会，就会体会出不同的境界来了。

太极拳一招一式都有其鲜明的技击含义。威力巨大的太极拳需要有力源、路线、整合、力点。而且速度快、爆发力强，具有弹性、韧性、螺旋、穿透等特点，它是怎么产生的呢？简单言之就是“收放”二字。



◎掩手肱锤

一般的太极拳手发劲，被打者往后退力度就缓解了，退几步后便站稳了，但陈发科因劲力太大，打的角度高，使人越退越站不住变成仰跌，有时是不由自主就飞起来，或是猛退几个大步，然后换成小步退，但一般来说是站不稳的，终究还要翻两个滚儿仰跌下来。

我那时比较狂，教出的学生也多少带点狂。有一次，一个姓王的学生，有一天教完课以后，我说每人教你们一招，你们练习，然后等我回来检查作业。他是第一个，我就教了他一个肩靠，我用肩在他身上轻轻一沾，教完后我说，你去练吧。我话刚说完，他就说话了，他说，就这？1976年的时候，我心高气傲火气也上来得快，他这么一问，我就火冒三丈，一个肩靠打上去，他就栽倒在地上了。这一下就是40分钟没起来。别人说抬起来，我说别动。我知道这个家伙跟我关系比较皮，鬼点子也多，我从地上抓一点土，往他嘴上撒，没反应，这才真把我吓坏了。结果40分钟后缓过来了，我当时真的害怕了。

第二件事，有一个开车的司机，人长得相貌堂堂，也来我的学习班学习。当时那个人有40多岁，身材魁梧得很。他说想学学发力。我说：“你喜欢什么发力呀？”他说教一个肘发力吧。我教他之后，他

自己练了几次，又来找我说感觉不大对，想让我在他身上发一下，我说不行。他说没事你发一下让我感觉感觉。我看他黑黑壮壮的应该差不多，我说用你的胳膊把身体抱紧，抱在胸前，千万不要有空档。但是我真发的时候，就用肘的宽面打在他抱胸的两个胳膊上，结果他不由自主地扛了一下，就这一下，居然一屁股坐在地上闷了半天起不来了。起来以后说张老师你太狠了，我一听他的声音已经是沙哑的了。周围一群人都吓坏了，当时就都不上课了。过了三天时间他又来上课，我问他怎么样了，他说还是很疼。最后跟我说疼了一个多礼拜，从前面疼到后边，吸气呼气都疼。其实仔细分析起来这里边是有道理的，原因是他没抱紧胳膊，也就是胳膊和胸口之间有了空隙，我是知道结果的，所以叫他抱紧嘛，但他不由自主地扛了一下。所以，我一打先打在他胳膊上，然后再打到胸口上，如果他抱紧身体有完整的一个劲，就不会有这么厉害了，但是他扛了一下就有了空隙，就变成两个劲了，等于自己打自己。

“劲起于脚跟，行于腿，主宰于腰，形于手”。那么为什么说腰为主宰呢？腰就是那个整合与分配的机关，人体各个部分关节都有自己旋转的规律，但都要以腰为轴心使其他部位贯穿起来。若要达到此目的，就必须梢节领劲，两头卷曲，通过特有的螺旋缠丝运动向上分配六成，向下分配四成。向下分配的力回到脚上后五趾抓地，蹬地反弹，这就是力源；向上分配的力到达于手，这就是爆发的力。手指领劲的目的是向中间收，含胸塌腰的目的是向中间收，脚抓的目的也是向中间收，收了才能放。那么这个收与放的时间差是多少呢？可以说没有。收即是放，理论上有所谓间隙，实际上可能就腰一收胯一松它就有了，爆发与收几乎同时。但必须是收进来才能放，收的质量决定放的效果，就像爆竹卷得越紧崩得越响一样，拳式也如此，卷曲越紧爆发力越强。

我承认这是比较狠的，不过这两件事情之后我也对自己有了清醒的认识，知道好勇斗狠的后果是什么。

我八十年代到重庆办培训班，在一个公园摆个摊子，那时每个公园里都有人在练功，地方好事的人就鼓动一个人来了，这个人我记得姓叶，人挺胖，200多斤的胖子，是个杀猪的，当时练的是四川南拳。叶胖子来了就提出要求试试，当时一说要试试，围观的人就多起来了。四川人也好热闹嘛。我初到此地不好拒绝，再说你要是回绝了那这就得打道回府了。结果，我弟子就上去和他试手，一搭手，开始还都客气，他一推，我的弟子把小臂一横就让他推上了，他再一推弟子的小臂就贴在他前胸了，也没化他。他看出便宜了，继续推，弟子就向后仰身，越仰他越推。一看这家伙太不客气了，弟子一松胯，一个肩靠就打了上去。这家伙本来就胖，再加上推得太狠，完全空了，结果这一肩靠打上去，人就飞起来了，直接就向后飞去，人胖嘛，飞着就打着滚地向后滚到了十几米的地方。这周围本来看热闹的人多，都围着，突然这家伙飞出来了，大家赶紧往两边闪，这家伙还滚呢，围在最后的还是一个老头，正伸着脖子往里看，人群一闪开，就见一个大的肉球突然滚出来了，一下把老头也碰倒了。这一下大家一阵子大笑，大声叫起好来。

太极，就是阴阳两极，再往前推，就是无极，无极对应于太极的力就是棚劲，像个瓜棚一样使劲地四面八方撑住；分出两极为太极，就是棚捋两种力；再生四象，就是棚、捋、挤、按；生出八卦就是棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠。再往下就是任意组合出六十四卦了。所以，太极拳就是那么一伸手，或者，在实战过程中，都是由八个劲自动而本能地组成的，有棚捋劲，挤採劲，捋採劲等。为什么要有两个或多个劲的组合呢？因为它是螺旋运动的，有起落旋转，而单个的劲都是单向的，实际应用效果并不好，所以要多个劲。能组合出多少劲就可以组合成多少种。

著名的叶胖子挨了打，在当地是个大事，很快就在重庆传说开了。后来，很多弟子都练习过把叶胖子打飞的肩靠，把它作为个绝招。其实，这是个再普通不过的招式了。

回想起来，我负气而练“顺逆缠”，无心插柳地收获了自己的独门秘诀，这秘诀就是太极拳最最基础的东西，就是入门第一天就要学的东西。一个师门里总有弟子要追着师父教绝招，就是有心求一个独门武功秘笈。可是，到后来又是怎么回事呢？学了二三十年，聪明的弟子总是又回到最开始的那几句话，又学到最基本的东西上去了，这就对了。太极拳就是这样不断地往回学，回来一次，就会重新发现一个不同的境界，就会把以前只是假懂的东西再往上往前走上一步半步。用太极的行话讲就是“一层深一层，层层意不同”，所以，太极拳不是练拳就能练出来的，是靠修，或者是另一个“炼”字。

当然了，乘着年轻轻狂，跟各类高手过过招，也是一种必须的“炼”。我自己的体会，一个好的对手，一次记忆深刻的比武能带给你的东西，可能是你自己悟个十年八年也未必能得到的。武侠书里一个人比武失败了，十年苦练又找上门来了，这未必都是负气或是报仇，而是武术的规律就是如此，它就是需要对手的。





全民武术热的八十年代

1980年，少林武术热起来了，一下子全社会的人都似乎迷上了功夫，郑州当然也不例外。于是，我被有关人员安排出来专门教拳，他们还认为我教普通班不合适，安排我教教练员。每期训练班限收40人，其中至少有10个是领导熟人推荐给我的，但每期也不超过50人，三个月一期，一直干到1984年，教了几千人。

当时郑州市教拳，一个月收5毛钱，但我那时候是收三块钱，这三块不都是我的，跟体委是三七分成。结果教到1984年以后，我就收山了。这四年除了教学就是带队去比赛，集中地参加省、市、全国的一些比赛。

就是在这个时期，师父回郑州来了。因为师父从我那走了以后几年都没回来过，直到1980年回来了。师父走是有人挑拨走的，其实我师父走后的第一年就已经后悔了，到了1980年以后，他终于回来了。这是三年的光阴了，老师回来和我谈起这三年的往事，我说：“师父，过去的就过去了，咱们都不说了，就算学生对不起您了。”完了，我和师父抱头痛哭了一场，事情就算过去了。这一来他在我家住了45天，冬天的时候师父又过来住了40几天，没想到这一次分手就是我跟师父的永别。

1981年5月7日，我师父因为脑淤血去世了。

那个年代，武术持续地热。我带队去北京，有一个老拳师，住在西城区。当时我们正在那里打比赛，比赛间隙大家都是同道嘛，谈着谈着就试起来了，当时这个老先生还真是不错，我们带去的所有人都

被他拿得唧唧歪歪的。但是他拿了我一下午，我没怎么着，他觉得很奇怪：“志俊，人家都一下两下的不敢再拿了，你一下午怎么没事？”我当时客气，也没说什么。他就马上请我去他家玩。我带去的这帮人好事，说张老师他请你我们也去，行吧？于是大家就一起去了。

到了他家我们先是喝茶聊天，也就是武术交流嘛。我在那坐着没吭声，看着。老头高兴了，就教所有人，大家跟他一搭手，他一探一捋不是趴下，就是以手撑地，无一幸免。我们那时候代表团一共是二十六个人，去了有二十个人，他们一个一个地上，都完了。就有人对我说：“上吧，咱们全军覆没了。”我说：“不用，就是交流嘛。”但是这老头把所有人都搞倒了，正高兴啊，他就说：“来，志俊过来。”看得出来他很喜欢我。他问：“你练过四隅推手没有？”我说：“练过，不过练得不好。”老头说：“过来，我教教你。”不好再推辞了，我说：“好吧。”老头是好心，一点恶意没有，我也是实实在在地讨教。

太极拳的运动中，上关节对下关节（前关节对后关节）而言下关节是公转，下关节对上关节（后关节对前关节）而言上关节是自转，这是个规律。公转的圆要大，自转的圆要小。从手到肘到肩划圆时要一节比一节划得小。因为前一节



◎青龙出水

和后一节比起来，前者是公转，后者是自转。不单指手与臂相对而言。腰和臂都有公转和自转，如果腰比手转动还大，便是不对的。

两人这一搭手，我一转圈，往后一退，一个变速，他就下来了，我跟着送一送，他一下手就按着地了。其实我对他非常尊重，也非常佩服他，他一看就说：“太好了，志俊比你们都好。”我当时真不是成心的，因为这只是切磋切磋嘛。当时形势所迫，我也只是下意识的动作。然后就不练了，大家坐下来接着聊天。但是他的师弟觉得丢面子了，就想把面子找回来。我记得他这个师弟是北京西单商场的，姓什么忘了，我们谈到我一个师兄，我说我那师兄功夫好，他说不行吧？我就说他比我好七八倍。他说不可能。他说不好，我说好。所以说着说着就斗气了，他说咱俩弄弄。其实我就是来做客的，一点伤人的意思都没有。我知道我是客人，我是来访问的，不是来找事的。结果我俩就推，一推，一推他就往前一上。我一兜，他的背就动了，他动了一步，我就不动了，就放在这等着他。但是他调整半天，然后他往我这边挤，挤了我一下，第一次他是有意我是无意，没在意。我说：“不错。”我还完全属于交流的态度。

第二次，他一上来，我一兜他的背，他又动了一步。我还是伸开手等着他，但是他又挤了我一步，哎哟，我心里就不舒服了，我想，我明明已经赢了你了，知趣了就应该停下来，再打就不行了，咱就是点到为止。

第三次又来了，一搭手，我一兜他，他一动然后又挤我，我就一个顶肘，当的一下，他就一屁股坐到桌子底下了，桌子上的茶杯茶碗都打碎了，把手也扎破了，血渍呼啦的。

他起来就说我的劲比我师兄好太多了。我还是说我师兄比我好一百倍不敢说，但比我好七八倍是有的。我说我是我们老师门里最不争气的一个，最懒惰的一个。这一打后来也就成朋友了。我那时候关键是年轻，眼睛不揉沙子，换做今天退一步就退一步，说句不错，表扬表扬就完了。

在对抗中没有公转和自转，就不可能接受对方的力，就不可能改变对方劲力的方向，把它化掉。公转自转都是很重要的，但一定要协调，要讲究比例。人的手打击起来较灵活，转动半径也很大。腿与手相比灵活性要差得多，此外，腿还要承担自身的重量，相对来说它比手的运动范围要小，所以尽管脚是腿部的前边一截，可它公转幅度并不大。因为脚不可能像手一样划同样大的圈（用腿攻击时除外）。明确身体不同部位公转与自转的关节主要是为了避免枉动。避免枉动才能达到周身一家，才能有浑圆力，才能避免在实践中犯劲力涣散和丢、顶的错误。

武林中这种事情每天都发生，有时不是你去找人，人家也会来找你，怎么应付要看各人的素质了。没办法，武术总是要比的。要在比武中去悟，去提高。

八十年代后期，我在重庆花了很多精力教拳。的确，那个年代似乎每人都有个武侠梦。有一个弟子学了一段时间后就迷上了要找绝招，觉得是不是我还有绝学没有传授，像金庸、梁羽生武侠小说里写的那样，有独门秘笈没有讲。那时他们师兄弟之间见面经常讲的一句话是：老师这次又给你讲了什么单方？说说看。后来，他的一个师兄就给他讲了一个发劲单式，让他好好琢磨，多练练。这个梦寐以求的单式就是不久前我的弟子将体重 200 斤左右的叶胖子发出十几米远所运用的，可想而知他是多么的兴奋。

说话就到了 1991 年，弟子们到郑州聚会，按捺不住的这名弟子就找张鹏试上他的绝招了，一试，不但不管用，又吃了亏。

这下他就迷糊了，不知怎么办了，用他的话说，从 1991 到 1994 年几乎全走的是弯路，但这个过程是必须的，到 1996 年开始突然找着点什么了，1997 年，他陪我回郑州，在火车上我跟他谈了一天一夜。我至今记得我讲的一段原话是：“太极何义？矛盾也，对立的统一。时下人们练拳，讲究用意不用力，可一味求软催僵，无僵何以软，不刚何以柔？比如顺缠，小指顺时针运动，大指如何走？当然逆

时针运动与小指合，这才为太极。”他大概从此悟到了矛盾二字，开了窍。从1997到2007年，又一个十年，又悟到了矛盾不仅是手指上体现，而在全身任一地方都有矛盾。他有一次跟我说，一回想，其实秘诀早在1986年第一次学习班时我已交给了他，但直到现在他才懂。

节节分家就是通过太极拳特有的训练方法，把人身所有的关节（骨骼）拉长，包括肌肉、韧带、副韧带都拉长了，弹簧劲就产生了。拉长的过程主要是一个螺旋相对拔长的过程，不是直拉，要通过练拳的原则，如抓地、扣膝、松胯、裆走下弧、沉肩、乍肘、走手、虚领顶劲等办法，一处一处关节接劲，循序渐进，节节分家的目的是为了更好的节节贯穿。

这名弟子说这话我就知道他是真懂了，我在第一堂课还讲了一段话，类似总纲的一段：沉肩坠肘，松胯曲膝，立身中正，含胸塌腰，头顶悬。跟我练了20年的这名弟子有一次对我说，20年又练回这最初的一句话了。但是，他说自己懂了前边两句，后三句只算摸着了边。那么，外行人看来，以为他这20年在干什么呢？走弯路。没错，太极拳要求的是非圆即弧，这是有象征意义的，要成为大师，这是免不了的。也就是说，20年时间，才能真正懂得什么是正确什么是错误的，通常，正确的只有1%，其他99%都要舍去。

我这样说，好像他20年真没练出什么名堂似的，真实的情况是，他已是功夫很高很高了，因为很高，再往上一点才会那么艰难，那么痛苦。

99%的错误和1%的正确，里边还包含了什么呢？我觉得弟子的感悟是很有意义的，他没有跟我白练，他总结的是，他是从虚实这个入口进到了太极的殿堂。实易认，虚难辨，有了实战以后，你才会发现里边虚的天地更广，但非常难认识。那么可以从顺的空间进入，顺也就是从，从就是虚与实的界限，而向后是最大的从。实的空间一直在那里，虚就是多了一倍空间，什么都能容纳进去了。

节节贯穿是符合太极拳要求的贯穿，而不是一般原理上

的贯穿。只有分家才能贯穿，这是手段与目的的反复交替训练过程，“节节贯穿”可以使你的进攻更加巧妙，可以使你的防御更加灵活。实质是所谓的功力就增长了，拳打起来就能充分发挥太极拳虚实开合，快慢相间的意境了。

练拳，就是对思想，思维方式的训练，最高层面就在此，不在技艺上。

很多人都在回忆八十年代，那的确是一个激情澎湃的年代，人们充满理想，艰苦而执着，苦乐参半。那时，我和一班弟子们同挤在重庆储奇门滨江的一个小旅馆里，同吃同住，其乐融融，晚饭时剩下的菜汤都要留下夜里加餐，因为我们总是要聊得很晚。

我为那个年代感动，那么热情、质朴，又有几分调皮，聚在一起的每个人都像个火苗。我为自己的弟子们骄傲。

我不厌其烦地说他们，是因为我觉得他们正是我的延续，他们能有这样那样的感悟，我觉得很欣慰。我从他们身上看到了太极拳的希望。我的这帮弟子就像我的家里人，我们已经谁都离不开谁，谢谢他们，也谢谢我的所有弟子们。





大败日本空手道代表团

1983年5月，我率河南省代表队到江西南昌参加全国武术观摩交流赛。就在这场比赛中，我儿子张鹏获得了太极拳冠军。比赛刚结束，就接到了河南省郑州市体委的加急电报：“有一个外事活动需接待，速回。”我不敢怠慢，于次日凌晨赶回郑州。一看原来是全日本少林寺空手道练心馆代表团来访。这个练心馆是日本武术界第二大组织，有弟子25万余人。这次，由馆长宗保家勇宗师亲率一个25人代表团访问河南，要找人“交手”。以往，中国在国际武术交流中，以表演居多。这些表演大都为日本人看不上眼，认为是花拳绣腿，对中国功夫颇为看轻。这次是冲真功夫来的，声言要与太极高手切磋，而且不是表演，是真正的“交手”。

交手的过程我还记得很清楚，开始交手的时候，日方的第一个上来就冲拳，我当时接手一捋。结果那个家伙往我身侧后跟踉了三步竟没倒下又站稳了，我吃了一惊，以往与人比武还没人被我一捋不倒地的，而且这第一个上来的家伙听说是个三段，我当时想三段都这么厉害，他后边不是还有四、五、六、七、八、九段吗？我后来才知道在日本三段是最能打的，但当时还是心不静，正分着神，这家伙一转身又来了，一记势大力沉的拳朝我打来，我一接手用很大劲一带，再一扳他，眼看就滚趴下了，但是又站住了，两次都没趴下，回头一跳又回来了。这时我就专注精神了，迎上去右手一搭他的拳，一个下採捋后顺势一个迎面肘打在他前胸，他当即就吃不住趴下了。

这个空手道三段，本来我一捋，他一滚就完了，结果他往里面一



◎三换掌

冲，过了，然后回身就又跳过来了，很灵活，所以两个跟跄都没倒下去。第三招我就变了，我不走侧面了而是直接就进去了，一捋一靠他就倒下去了。这是我一生中打过最多回合的一次，太大意了。主要是我老想这才三段，后面还有九段呢，该怎么对付。打过第一个三段后，第二个三段上来，带一个护具。有了第一个的经验这就容易了，他上来一拳我胸一含的同时一拳就把他打出去，倒地上了，就一招吧。我把两个三段的打倒了，手下还是留了情的，他们都在地上趴了几秒钟，我估计不是很好受，但是他们不说出来。其实，这两个三段是20多人里面最厉害的，再以后，日方代表轮番上阵，都被我劈打推压干净利索地击败，后来就变得非常融洽。因为宗保家勇是宗师顾着身份没上，却在一旁连声称赞：“张先生，很好！很好！”其实这些日本人你打了他以后，他反而很佩服你，但是咱们中国人不一样，你打了我就记恨你，这种事很多，心态不一样。

不打不相识，后来我和宗保家勇先生成了朋友。

日本代表团回国后，宗保家勇先生接连发出四次邀请，希望我去日本传艺，很诚恳的。但我想一来真正的国宝太极拳在自己的祖国也面临失传，就不应该流向国外，二来像我这代人是40年代生的，小

时候一记事，听到的都是日本人在中国杀人放火，没听到一件好事。所以从小的认识就对这个民族、这个国家根深蒂固了，你说对于一个没听说干过好事的国家，我还会去授艺？所以四次谢绝了宗保家勇先生要我去日本教太极拳的邀请。

不过这些年有些改变了，毕竟时代不同了嘛。前些年有一些日本人单独来找我，我对日本人要求很高的。人家来找我我说想学拳，我说可以，一小时 1500 美金。他们一听吓了一跳，说您也太贵了吧！河南这个地方教太极拳的多得是，没这个价。我说，你不是想学好东西吗？好东西有便宜的吗？你日本的好东西有便宜的吗？

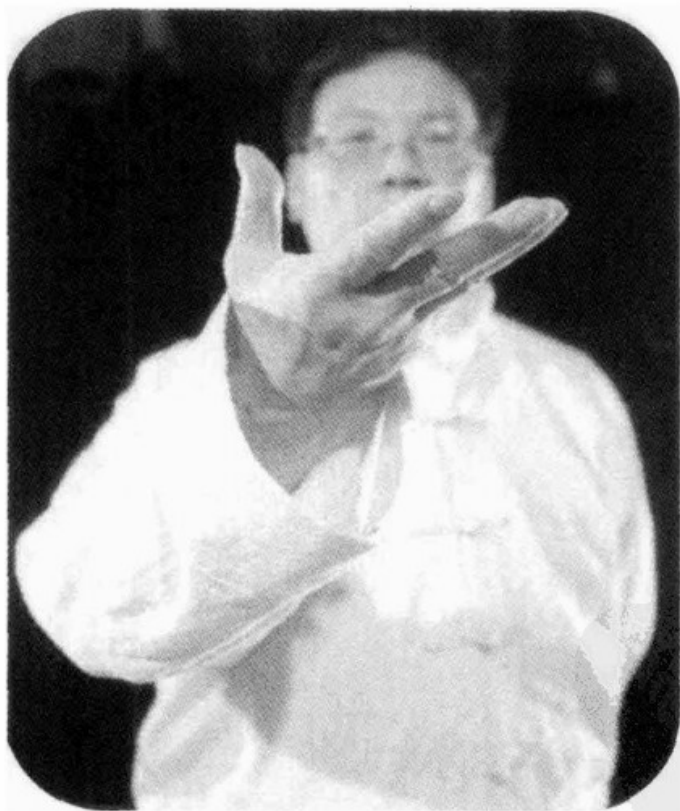
不过前几年我还是应邀去了几个国家，美国去的最多。我去的目的是让国外能真正了解中国的健身、格斗之宝——太极拳还存在着！它一定会一直存在着，而且还会发扬光大。

这就是我在那个年代的比武故事。从 1975 年第一次和人交手，一直到 1983 年打败日本空手道代表团，在正式场合以及非正式场合下，与各类武术高手交手上百场，从无败绩。



五、行家一出手

这个惊心动魄的瞬间是怎么回事呢？就是用听劲去感知对方来力的方向、大小、时间，用手上长年练就的高速传感反应，以自己的作用力去感知对方的反作用力。这也是为下一步做火力侦察，因为要进攻的话，给对方多少力他才跟上来呢？不同的人，不同的拳，你给多少它才来，就是说恰到好处地引诱它来反扑。还有，用什么速度？速度快了，对方就跟不上，慢了，又拿不住。总之，这是个拿捏劲，妙不可言，绝对没法重复。



高手含义

我在驻马店有一个弟子，我认识他的时候，他才19岁，练了多年的武术，很刻苦，浑身都在冒肌肉疙瘩，力气大得没处用，自幼习武的他少年时代就能单手劈砖。他家附近有个砖厂，他就老去劈别人的砖，一劈就废掉别人一大堆，他能把鹅蛋大的石头一掌粉碎，红木茶几一掌散架。有一次酒后把路边树的树皮一脚蹬掉一大块，一连蹬去四十多棵树的皮，拳脚功夫厉害得很。16岁进入驻马店摔跤队，随后进入少林寺学拳，还进过武校，进武校没待多久，因为几下就把教练摔趴下了，这下就四处找人挑战，谁的功夫好就去把谁打趴下。

我在驻马店见到他时，他一点也看不起太极拳，别人怎么介绍太极拳好他也不信，他就不信那个慢悠悠的老太太劲儿能跟他的功夫相比，但他对我很客气。一来二去，看看时机差不多了，当时是在一个楼顶花园上的时候，我就伸出手说：“来，随便挑一个指头，你掰掰看。”他当是个玩笑，而且认为这玩笑开得太大了，又不好当面让我丢脸的样子。我就很认真地说：“我没开玩笑，你真的掰掰看，掰折了就送你当见面礼了。”他还是不敢，他后来说，他当时心想，就你那一个指头，根本就不是给你掰折了的问题，而是略一用劲，就两三根一起利落地折了扔了，吹什么牛？总之，我好说歹说，他终于抓住了我的食指，可是，就在他抓住我食指的那个瞬间，他的心里猛地一惊，他也是后来说的，那感觉就是我的手指头根本就没个根儿，像一根粗麻绳一样，他练这么多年的武啊，知道里边肯定有名堂。然后，他就开始猛地一掰，但他还没闹明白怎么回事，人就双脚踮了起来，

随后，身子就在空中扭来扭去，扭一阵就一下跪在了我的面前。身边的人都大笑起来，因为他们知道这是怎么回事，就打趣说：“喂！这么快就下跪拜师啦？”他的脸一下羞愧得通红通红，就这样是下不了台面的。于是，我再次伸出指头，他就再次上来了，毕竟学过武术嘛，他这次就变招了，拽牢我的手指就猛地往下一撇，可是，他刚一用力，就再次跳了起来，而且这次身形变得更怪，完全失去了控制，不几下就又跪在了我的面前。这次跪可跟上次不一样了，第一次是单膝，这次是两只腿一齐跪了下来。

手上长年练习顺逆缠与开合就达到了手的节节分家，手上所有的关节都拉长，包括大关节与小关节腔，以及相应的肌肉、韧带、副韧带，全都拉长了，所以手上一发力，弹簧劲就产生了。形象地讲，拉长的过程主要是一个螺旋相对拔长的过程，手上如此，全身如此，最后是周身一家。

他终于服气了，后来就成了我的弟子。

一个手指为什么再怎么用力也撇不折？我们平常人要做这个游戏，一撇，就会本能地反抗，一扛，肯定就折了。那么太极拳是怎么



◎倒卷肱

来化解的呢？你一撇，我随着你，也就是不扛，稍微顺一点，边顺的时候就边画了个圈，这个圈就出来了上下左右前后六个方向的力，还有多种劲别的太极组合的力，如果需要，我全身的缠丝劲都可以用在这一个指头，只需要一个微小的甚至看不见的小圈，就化解并改变了对方向来力的大小、方向，着力点，随即就可以进攻了，因为我反客为主了嘛，完全控制住了对方，怎么引导对方踮脚怎么跳怎么跪怎么飞出去就随我了。

一个手指怎么都撇不折，一个手指还能轻易地把人提起来哩。

我因为开了一个普洱茶店，一次上青岛开订货会，我一个70多岁的学生晚上请我吃饭，结果没想到加上他的学生和朋友来了很多人，后来才知道是他宣传造成的。没办法，吃饭嘛，来这么多人，不吃饭怎么行，于是换房间加桌子忙了半天。

我有些不好意思，人家这么热情，我总得讲点什么算是还礼。席间我就讲了讲我的太极理论和一招制敌的奥妙。结果有一个人，他是当地太极协会的秘书长，就问身边的人，这个人说的是真的吗？因为我讲手指的技法时讲到用好了手指可以一个手指把一个人提起来。他身边的人就说：“可能不可能，你上去试一试不就知道了吗？”这家伙体重有260斤，身高1米85。他就上来了，说老师我试试。我说好，他来试了试，结果我一个手指一带他就起来，一带他就起来。当天晚上他回家就睡不着了，理解不了这是怎么回事。

节节分家最终目的是为了更好的节节贯穿，贯穿了才可能周身一家，才会一动无有不动。所以，你看着只动了一个手指，其实全身都动了，全身的缠丝劲都可以通过手指上的一个小圈来发出。这就是那些高手只动动手指头就可把人打倒或撞飞的秘密，其实就是个功夫，真没什么神秘。

第二天我们到山上参观，这个协会秘书长也来了。到了山上一看，来了三百多个学生，他们又要求我给学生们讲讲，我说行。我就问这个秘书长，说你们练过推手吗？他说练过，我说你推个手我看看。他找个学生推了推，完了我说：“你这不叫推手，你这叫游戏。”我说

推手是个驾驭和被驾驭的问题。我就让他跟我试试，一搭手，我就感觉他浑身僵硬，我右手一画圈他就颠起来了，我再画圈他又颠起来，结果我怎么画他怎么颠，只需要这一招，他就不知怎么应付了，他太僵了。结果这个秘书长这次是真的相信了我所说的。

一个手指就可以把人提起来，一个手指还能让人趴下来。用手指越多，对走手就越多感悟。没练顺逆缠时，你怎么都没法体会你的手指可以那么灵活，你的手指会听，你的手能变换出无穷的方向和角度，以及随心所欲的进攻方式。在进化史中，人之异于动物而成为万物之灵长，最大的区别就在于人类有一个发达的大脑和一双灵巧无比无所不能的伟大的手。除此之外，人身没有一个器官比动物先进。用中医的观点来看，一动先走手，就是心脏先动起来。你的手每天顺逆缠，如果再用双手全息理论算起来，你的全身都得到了运动，你的手渐渐地就与心合为一体了。这才叫真正的“心手相应”、“得心应手”。人脑的一切活动都可以通过手的动作反映出来，双手灵活的人大脑一定聪明。生理学证明，脑非常重视手的作用。手在脑中占的“地盘”相当大，也就是说，脑管理手的神经细胞要比管理脚及其它器官多得多。

对方倾全身之力，我不过是个手指头，但这是表面现象，我一个指头照样走手，而且是个定点的梢节，我的启动就更神速，棚劲和螺旋劲瞬间增长，变化迅速，劲力灵脆，而且更容易把握劲点，打击稳、准；还因为我的手有那么多变化，蓄劲短，连续打击不需要更多的准备时间，事实上第一次打击就是第二次打击的准备。驻马店搬我手指头的这名弟子后来眉飞色舞地给人说起那次经历，找个人在旁边做示范，就总结我当时可以用多少种方式反击，一找就找出了十来种，后来越找越多，这就叫进步了。

一走手，指尖第一节一定要先走，然后第二、三节按顺序跟上。就像走缠丝劲一样，小指领劲先走，其他手指挨个跟上。手走得好不好，差别就在是不是先走了第一节。不走指尖，你怎么也抓不紧对方；走了指尖，就有了“卷”意

思，即便是没有抓住对方，也有个“卷”的余味在对方身上。

所以，这就是高手的含义，也是我书名称为高手的本意所在。同样比如写书法的、画画的、搞艺术的，等等，就算烧个菜也需心灵手巧嘛。高手，高手，主要是说手的巧，当然也有高腰的，但那说的就是裤子了。

明白了这一个指头的奥妙，就可以类推身体的其他部分，每一个部分都是这样的。这是太极拳要求的周身一家长年训练出来的。人在运动，都有一个毛病要出现。如果你经过太极拳的锻炼，没有犯这个毛病，你就是天下无敌。但是不可能不犯，犯了你要会弥补，在太极里面叫接劲，把劲接上，你只要劲不断，只要劲是圆的，那就相当于你没有这种毛病，那你就是顶尖高手了。

太极拳的所有行为都是为了打击，一气呵成地打，训练的就是一气呵成。不是说我打一下停止了再找个机会。只要出拳，只要动起来就一直打，一连贯的。不连贯的，打打停停，散的，那就是散打。所以，你动了一根指头，那哪里才是一根指头呢？我们中国人吃饭都用筷子，筷子何尝不是我们手指的延长？从太极的角度看起来，筷子和我们的手之间构成了极其复杂的关系。这里边可不仅有最简单的杠杆原理，十八般兵器的道理也都在里边。

还说这个高手的含义。99度不是开水，差那一度无论你练了多长时间都是打不倒对手的。太极拳高明的地方就在于打人的技巧和练拳的手法完全一样。所谓：练拳时无人当有人，推手时，有人当无人。意思就是练拳时要有战斗意识，面前没有人但意识中却应有。反之推手时面前真的有人时，倒要放松心情旁若无人，就像毛泽东主席说的在战略上要藐视敌人，但是在战术上要重视敌人。因此只有放松才能一丝不苟地发挥效力。

几年前，有一次在培训班，我儿子张鹏做示范，四个学生二人紧抓住他的两臂，二人抱住他的腰用力顶着他，他仍然能够挥洒自如地打拳，打着打着那四个人就有人旋起来了，又有人摔倒了。这时候另

一个弟子看着觉得容易也想试试。结果他就站好了，四个人同样方式同时使劲，但是他却一动也动不了了。这个弟子就是前边我介绍过的，力大无穷，开碑碎石信手而为的。他当时就很奇怪，说再来。结果就算来一百次也还是动不了。说出道理其实很简单，不是力大的问题而是紧张了。他一紧张就没有“张力”了，所谓“张力”实际上就是太极的“棚”劲。

在武术中用于接招的方法很多，近似于太极拳棚劲的办法有：架、挡、拦、撑、砍、拔、带、行、顶，等等，但都不如太极拳的棚劲的巧妙，含义广泛。从字面理解，棚字就是棚架的意思，用手棚，用手架起来，但太极拳的棚劲绝非这么简单。表现在力点上，太极拳的棚劲是膨胀、滚动、螺旋向外的力。它是皮肤深度的灵敏的感知，它的轨迹犹如一个向前飞行的足球轨迹。

棚劲是靠太极拳特有的训练方法所产生的。一是靠缠丝劲的练习；二是靠对拉拔长的弹性运动，先节节分家，然后达到节节贯穿，周身高度协调，产生弹簧劲；三是按公转自转的自然规律；四是通过虚实开合，折叠转换运动和弧线运动的原则。

棚劲具有以下几个特点：1、方向是向外、向下、向前、向上的，但不是向里的。2、有内撑外抱的感觉。3、是永远螺旋滚动的，是以肘为圆心，小臂为半径的离心力。4、它属于缠丝劲的范畴。

如果棚劲作为方位劲是由里向上、向前的离心力，将是向后、向下、向侧的一种向心力，那么由棚劲和捋劲组成的劲叫太极劲。在推手实践中，很多手法都是由多种劲组成的，如棚捋、棚挤、棚揉、揉捋，等等，没有直接向下的劲，实际是这八门劲合到一起的总和即是棚劲，如同一个充足了气的皮球，用脚踩上去，不管踩到何种方位它都会向你的脚产生一个滚动的反作用力，要根据这个原理去理解棚劲。

试想四个人从四面八方向里挤住了，一挤他就飘了，他加力，四个人也加力，他自然就站不稳了。这看起来很简单的事情却无论如何也做不出来，他被挤得一动都不能动，一招也打不出了。所以说“练拳时无人当有人，推手时有人当无人”，说起来容易，做起来难。

这名弟子的故事还很多，跟我练了十多年了，又想跟我试手检验一下。2001年我到驻马店，一天早上，就在宾馆里，我正和另一名弟子说着什么事情，他就推门进来了。结果他一进来就把门给关上了，我说你把门关上干什么？因为还有别的弟子随时要进来嘛，但他憨厚地笑笑，我就叫他把门打开，但他还是不打开。随后他就过来了，和我对坐在另一张床上。憋着，一直憋着，终于就开口说话了：“老师，我想试试。”我说可以。他就抱住我的手，两个手铁钳一样地箍住。估计他心想，我就不信我这么大力气，把你手抱死了，看你怎么逃离得了？当时另一名弟子就往旁边让了让，他知道厉害啊！他本来想阻拦也阻拦不了，一个力气从来就没有对手的人，你不让他试试他怎么相信呢？他一直死死地箍着我，脸憋得通红。我就说你看好了，说着，我一个翻肘，不过就是画了很小的一个圈，结果，他就斜着从坐着的姿势飞到了床上，傻了。另一名弟子就在旁边笑，他知道厉害啊！不一会，回过神来，我就问弟子：“你为什么要把门关上？”他红着脸不说话。当然，我也猜出来了，他是给我留面子，怕我摆脱不了他，而要是其他进门的弟子刚好看见，岂不尴尬？





手指一勾人就倒

我有一次到南京搞出了一个笑话，我一个师兄去世，去开追悼会，开完之后有几个学生请我吃饭，其中，这位师兄有个徒弟姓张，力量特别大，手的握力惊人。当时饭还没上来，闲聊我就给大家讲“顺缠和逆缠”的技巧，这是我的习惯，我总讲这是个基础，因为我就是从这里受益的嘛。我讲着讲着，这时候他就说了：“张老师，我可不可以和你试一下？”我完全没有争斗的意思，以为他真是请教呢。所以我伸出右手与他的左手五指相扣，演示“缠劲”，一握，一带，谁知道他的力量太大，一下被他扛住了，动不了。我突然明白了人家这不是诚心试我。我就说：“咱们做个游戏吧，当你一个手解决不了问题时，我另一只手的手指只要一勾你就得摔倒。”说着我伸出左手在空中做了个勾手指的动作。大家一听当然没人相信，包括他自己也看着我，眼睛里能看出来那神气是不信。我对他说，也是对大家说：“好，看好了。”我左手手指凭空一勾，他应声就倒地了。大家一下子就安静了许多，所有人的眼睛从不相信变成了不明白不理解。

这一勾产生了两个疑问，第一，旁观者看到的是我左手一勾那个姓张的应声倒地，为什么？第二个，那个姓张的徒弟，他自己是以身尝试的竟然也不明白自己是怎么摔倒的，于是说：“张老师，我可不可以再试一下。”第二次再试他摔的就更脆了，因为我有准备了，有意识了。

太极拳的球体是处于运动中并且在不断地转化之中，两手的开合同步非常重要。不同的开合形式将形成不同的球体



◎退步压肘

感。两手之间好像拉着一个橡皮筋，即有外张力，又有吸引力。如果一个开合动作两手不能协调，左手到位了，右手尚未到位，或者一只手运动了，另一只手在静止，那么这时的球体感就找不到了。只有两手协调才有球体感的存在，才可以打出如通臂劲、对称劲、双分劲、双合劲等劲别，这些劲别也只有在具备了周身球体感的前提下才会具有高的质量，它们是相辅相成的。

其实这种技巧在外面人看来很神秘、很悬乎、很不理解。如果你不解释旁观者根本无法想象。而真正体会过的人大多数也只是相信这个摔倒的结果，却不一定能悟出其中的道理来。所以三年后那个姓张的朋友再见到我的时候还在问我为什么手指一勾他就摔倒了，他还没有明白哩。因此我也就琢磨，一定要给人讲懂，讲明白，神乎其神的东西已经太多太多了，越传就越天花乱坠了，其结果就是反而再也没人相信真东西了。

这个道理说起来简单也不简单，因为这里边牵涉到太极拳理的周身一家，两手相吸相系。表面看起来我的右手被抓住了，而我却用的是左手指在空中一勾，对方就倒了。这不过是个游戏，它可以跟左手

有关系，也可以没有关系。有关系是因为我左手指一勾有个小圈，这个圈可以传到右边；没关系是因为我完全就可以不需要左手，右手该怎么动就怎么动，右手一个小圈，一个小的弹抖劲，他也就扛不住了。所以，这事可以往深里讲，也可以往浅了说。就跟这手上功夫一样，对方没有练到那么深的境界，他怎么可以悟得到呢？

太极拳首先是一种拳术，两手“相吸相系”出自于太极拳上肢的攻防考虑，而手为上肢的梢节，更是防御和进攻的“前沿士兵”。所以两只手运动的好坏将直接决定着攻防的效果。所以太极拳两手间的“相吸相系”，可以理解为太极拳攻防中两手运动路线的合理性与完美性。两手在攻防意义上的协调有其自身的规律，有自己独特、合理的运动形式。遵循了这一规律，两手运行路线的不同组合，当然还应包含身法与步法的各种规律和要求，就可以演变成千变万化的招式技法。这也就是人们常说的，可以变有招到无招，处处无招又有招，那么你的进攻与防御便能够做到轻松、潇洒、自如。

“相吸相系”是两手之间符合太极拳要求的一种协调关系。两手间合理的运行路线有三种基本运动形式：一是手向左右方向的平行弧线运动，一只手远离身体，另一只手接近身体。二是两手前后的交叉运动，这种劲比较多且实用，既能打又能化、拿。三是两手的上下运动。

双开双合产生对称劲，一开一合产生通臂劲。开为发、放、打；合为蓄、收、化、拿。

两手之间的协调一致，使太极拳运动有了韵律和美感，而两手之间有那种吸引力和张力，不仅使人感到内气的流动，同时又使得太极拳有别于舞蹈、体操和其他运动形式，具有山岳的凝重和大江大河的浑厚。这些都应该是做到了两手“相吸相系”才会有的效果，遵循规律，多思善悟就能进入化境，这也是太极拳的魅力所在。



我就是专门卖打药的

好的功夫都是磨出来的。有意思的是，我的得意弟子中，几乎没有一个没练过这样那样的武功。有的是地方的或全国的武术冠军，练了几十年，自己也成为高手了，终于知道什么才是真正的绝世武功，然后都不约而同地进了太极之门。

却说我一个学生，他现在是澳门武术协会的副会长，澳门武术总会的秘书长，这个人年纪跟我差不多了，学了一辈子拳，小时候练南拳，现在是南拳九段，中国武术八段就非常高了。结果在1990年的时候，他就认识我了，不过认识不深。但他见我过练拳，跟我握过手。这武林中人，但凡高手，从握手那一刻起，立即就知道彼此的轻重高低了。正所谓“行家一伸手，便知有没有”嘛。

那年我第一次去香港讲学回来，经深圳停留。他特意从澳门赶来，当天晚上安排我住下，第二天我们在深圳逛了一圈。第三天我们就从深圳坐船又到了珠海，到了珠海就进了酒店。他掏出了三个红包递给我说：“老师，这3000块钱给你吃饭，这3000块钱你住店，这3000块钱你零花。”然后就走了，紧接着第四天他又专门从澳门过来，请我吃了顿饭就又走了，第五天又过来照例请我吃了顿饭，第六天也是请我吃了顿饭又过去了。我觉得很是莫名其妙，我来了六天只吃饭，他不谈功夫不谈拳，他干什么呢？

第七天他来的时候，我就说：“你这样吧，我定好了礼拜五的机票，我家里面有事。”他说：“老师这么几天就要走，还没好好玩呢？”我说：“我家里确实有事，我在这里也没事干。”这样他才说：“老师

我练练，你看看？”我说好。然后他很认真地打了一遍。等他站好我就说：“看你拳打成这样子，你这拳打的好看。”他很高兴地说：“是，很多人都说我打的好看。”我说：“但是有问题。”他忙说：“问题出在什么地方？”我说：“我这次来珠海，有两不，不教拳，不改拳。”他说为什么呢？我说你这拳是跟谁学的我不知道，如果人家正好是我的长辈或者师兄弟，我乱改的话有点不好意思，请你理解；再者看你打的这套太极拳你也算是会了基本套路的，因此我也就不必教什么了，是不是？所以我一不教拳，二不改拳。不过，你还想搞一点别的什么的话，你可以提出来。他立即就说：“老师，我想学打法。”我就跟他开玩笑说：“学打法那你找对人了，你不知道我就是卖打药的，我不但是专门卖打药而且是打药的批发公司。我不敢保证我打药全世界最精，但是我敢保证我批发的量全世界最大。”结果我手把手从起式开始一路教下去，一招一式地拆开讲，怎么用怎么打。打着打着他就有点晕了，最后打得他目瞪口呆。他说：“老师，按你这个说法，我以前是不是白练了？”他这突然一发问，我立即就想起我自己年轻的时候了。我赶忙说：“那倒没有，你如果不练前几年拳，怎么会认识这个好？你如果没有前边的错误，怎么会知道后边正确的道理？你没有



◎右擦脚

白练。”后来1992年，他就提出来拜我为师了。

重新回到手上的功夫来。两人比武，如果其中一人是太极高手，搭上手的瞬间，或说接招的那一刹那，他在干什么呢？在“听”，也就是俗称的手上的听劲儿。前不久中央电视台《发现之旅》和《走进科学》两个栏目联合为我摄制了一档带解密太极拳性质的节目。为了实地验证我手上的听劲儿，就把我的眼睛蒙上了。其实，蒙上眼睛反而能更好地“听”出对方的劲，但麻烦的是，我看不见方向了，把几个弟子摔得怎么样我只有过后才知道。我太心疼他们了，因为平常他们都被我摔怕了，调皮点的就往后躲，被摔但还没有尝到厉害的弟子说被摔的感觉很美，像坐过山车。

拳论云：“以手运行止物，必得刚气行乎其中”。太极拳中的听劲，引化、擒拿，打击等虽然并不完全靠手，但是手无疑是灵活多变，启动最快，防御最严，最能力及远的武器。一切兵器都是手的延伸。上天入地，翻江倒海，多么复杂的目标体系只有手可以以任何方式到达。而听劲，搭手，高明的太极拳师即可用最灵敏的手指来感知对方的劲路，并控制对方的最有效部位。对方微动，我即先知。“人不知我，我独知人”，手先知也，指先知也，不可不知也。

两个高手搭上手的瞬间，再靠高速运转你的大脑就不灵了，你只有一个瞬间去本能反应。所以，有时两个太极高手比武，搭上手就不动了。看着没动，却是发生了惊心动魄的较量。因为都听出了对方的劲儿，不敢动了。过去都是要讲武德的，这时，技高一筹的人就要主动放弃，说声我们不用打了，打也是个平手，给对方一个台阶。当然，还因为本身也没有必胜的把握。

这个惊心动魄的瞬间是怎么回事呢？就是用听劲去感知对方来力的方向、大小、时间，用手上长年练就的高速传感反应，以自己的作用力去感知对方的反作用力。这也是为下一步做火力侦察，因为要进攻的话，给对方多少力他才跟上来呢？不同的人，不同的拳，你给多少它才来，就是说要恰到好处地引诱它必反扑。还有，用什么速度？

速度快了，对方就跟不上，慢了，又拿不住。总之，这是个拿捏劲，妙不可言，绝对没法重复。

当对方先给劲了，我必先顺，再回过去，用我的招法回过去，然后是让对方按照我设定的路线，入我的道。所以，凝然不动也好，不露声色也罢，都在加速地或本能地周旋或判断着借、反、机、势。其实，高手更多较量的是思想，是诡道。

这谈的还没出一只手的范畴，但真正的较量又何止是一只手？手法、身法和步法，一样一样地叠加在一起，则又不知起了多么复杂的变化了。

给大家介绍一个小游戏，即可以试着体验一下太极拳手上粗浅的味道，又可以作为日常交流的手段，既安全又有意思。

找一个人配合，两人五指相叉，顶上劲，来回地推，看谁能顶得过谁。一般来说，劲大的人要占便宜，但如果不是绝对力量大，也很不容易将对方顶开，为什么呢？因为这只是较力，都硬顶在一起了。那么，弱的一方就可以变招了，假装往前一顶，然后突然往回一退，然后往一边很自然地画一个小圈，往左往右都可以，对方一定立刻垮了。

这个简单的游戏里包含了太极拳的什么道理呢？互相顶住，是试力，力取不胜，因为双方都只有一个向前的力，这时，你欲前先后，顶一下，对方用力更狠，你突然退回，你就比对手多了一个向后的力，对方就开始变形了，运用得好，对方顿时就空了；你再往左往右走弧线就很容易了，因为你已完全掌握了他，这弧线一走你又多了一个左右的力；你如果能稳住你的肘不动，也就是有个肘定位，再稍节领劲往前走弧线的同时手指向里一合，对方就可能跪下去了。如果你还能用我前边讲的顺缠或逆缠继续走手，也就是又多出了一个向上的力，同时手指在对方手背上一合，对方就可能在跪下去的情况下又要跳起来了，因为你已把他的手拧成了麻花，他不跳手就可能要断了。在这整个过程中，如果你的手指已练到熟练程度，可以凭一个大

拇指或任何一手指，只要对方手进入我手的范围内，我称我的手臂身前的范围内为“军事禁区，外人不得入内”，一开一合一个弧线，就可把对方拿到自己想要的目的。当然，更猛的是你控制住了他，可以随意地旋转，大圈小圈都可以，他一定要惊跳起来，这就有点像飞的意思了，或者只要你用另一只手任意在对方被拿的臂上一点二手一合，他的手就可能从此报废了。

这个小实验里包含了多少太极拳的意思呢？六个方向的力都有了，扭力和螺旋力都有了，对方怎么可能是你对手呢？当然，真正的太极拳跟这个还是有质的不同。最本质的区别就是，你是有意地找这六个方向，一个一个去找，而太极拳是随意地一动手，就有这六个方向，就同时有多种劲别。对方的力是朝着自己的方向，你顶一下再往回拉，就是个顺从，顺的过程是将己力与对方合在一起，然后，你再用弧线和螺旋改变了方向。你主要使用的是从对方借来的力，先借，借不过来，就先反方向，一下就借过来了。当你一步步控制了对方，让他按照你设定的方向被动受拧的过程，他已完全没法适应你的方向、角度、速度和时间。你想朝哪个方向就朝哪个方向，你想用什么角度就什么角度，他的大脑已经判断错误，并出现了短时间空白，这就是常言说的玩弄于股掌之间。

天长日久地顺逆缠，手掌的各种力量、手的灵敏度就会做出无穷的力量组合，而整个手轻软如棉，蓄曲有余。因为自然状态下变成了柔软，一使用瞬间就膨胀起来了，就变长了，整个手就是根弹簧，就是缠丝劲儿，就是螺旋力。加上太极拳只有打击的瞬间是直线，其他状态下都要求是弧线或圆形，所以，缠丝劲加上膛线，打出去的爆发力就是惊人的，其力量的穿透力更是无法抵挡。因为直着打出的力量是可以测定的，但是扭力、螺旋力、膨胀张力是没法测的。直着打谁都会的，但太极就是不讲直线，所以，长期训练手还有一个目的，就是要体会全身任何地方都不能出现平面、直线、凹凸、棱角、断劲。

手总是第一位的，你要做的就是不让自己的力量产生矛盾，你首先使用的是棚劲，而当你顺从对方的时候，你的手是向后的，但又不是被动地向后，而是你的手指向后，但你的掌心、指根顶了上去，这就是你的二线部队，你假意撤下了主力，但二线部队同时被掩护上来了。当然，你的二线部队就是一张弓，当你转动手腕时，你就同时运用了身体的很多张弓，对手怎么可能受得了这么多不断变化的武器呢？

习武除了刻苦之外还要“举一反三”。比如通过这一招，能不能启发你凡是这一类型的都能对付？又比如擒拿手法，你学会了拿腕，那么拿手你会不会？再比如你会拿手了，那么拿三个手指行不行？三个手指也能拿住了，你能不能拿得住对方一个手指，甚至如果碰到反手的时候能不能也拿得住？

一些气力超常的人常常双手铁钳一般箍住我的手，说我看你怎么抽出手来。那很容易啊，因为你根本就攥不住我的手，我的皮肤是分家的，你攥得越紧，我一个螺旋劲就越容易滑动。就那么一个螺旋，瞬间就有那么多方向和劲别的力量，你除了自己被我的拧断胳膊或是小臂，或者飞起来以自保，怎么可能扛得住呢？

明白了这些小道理，你就知道一个和尚口称“阿弥陀佛”的时候，那好像很随意地旋起来并竖在胸前的单掌，真不知道有多少种防御与进攻的套路了。当然，如果他的掌是直直地横过胸前，既没有旋转也没有缠的感觉，那多半就是个要钱的假和尚。





“大身法”

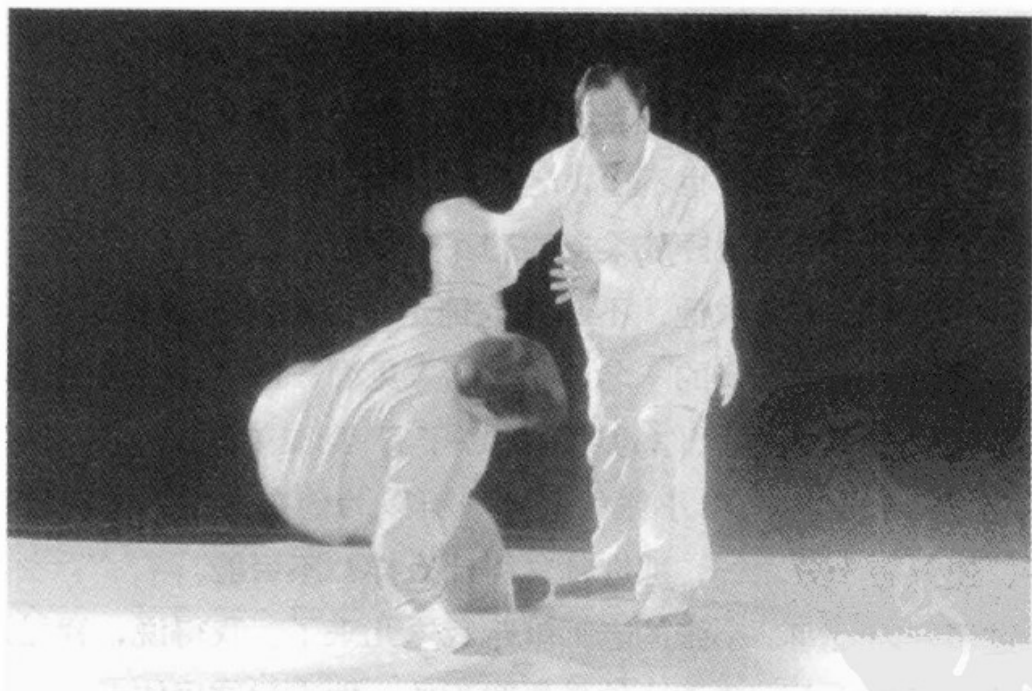
驻马店我有个弟子叫小张。小张 1964 年出生，十几岁就在驻马店摔跤队和柔道队练习摔跤柔道。而且在驻马店摔跤队摔的成绩是属于佼佼者。多次参加省内比赛，柔道摔跤同本级别比经常是“一本”摔。所以他经常是冠亚军。柔道有一本取胜的规则，一本取胜是绝对优势。另外他拳击打的也非常好。因为成绩好后来就要把他送到省队去，可是他家里面就这么一个儿子，他母亲坚决反对，于是小张就没去成。他天生就是运动员的材料，你不让他去搞运动他还能干啥？很苦恼！这时驻马店十小有一个人正在教授拳击。小张就去了，开始练，带上拳套就打，结果时间不长，老师也根本弄不过他了，这下又没对手了。这也说明现代体育是个年轻人的项目，因为它讲究“更快、更高、更强”嘛，这位老师一看拳击不行，就又改太极了，教小张推手，开始小张不会也不懂，老师还能教，不长时间这个小张把推手也搞明白了，再加上摔跤柔道的功底一整合，这个老师又教不了他了。他的老师非常喜欢他，不愿意放他走，但是没东西教了怎么办？这时候很偶然就碰到我的一名弟子，两人见面一搭手，没想到差太多了。小张的老师就说：“你的功夫太好了。”我徒弟则说：“我这功夫不及我老师十分之一。”小张的老师一听以为他在吹牛，他说你都这么好，还只有十分之一，那你师父得什么样？不可能。

过了一段时间，小张的老师就跑我这儿来了。我得说，我见过这么多练太极拳的人，我承认他是最聪明的。他来我这里住五天，回家能教小张五个月，他住三天回去能教三个月。经过了两年多，到了

1984年，小张就代表河南省第一次参加推手比赛。他本来体重在65公斤，吃完饭，一进体育馆称体重，体重是70公斤多一点了，按规定要打75公斤。本来是小级别这下改打大级别了，他也不管了，上去就打，结果打75公斤级一路过关斩将，居然没有对手。这说明他的先天条件也非常好。

后来小张的老师教他那帮学生越来越吃力，就请我去给他的学生讲一讲。我当时正在温县带队比赛，结束后就去了，去了就讲。小张当时站在后边看，他对我的第一印象就是功夫好像不是想象的那么好，因为刚开始我是动口不动手嘛。小张开始是很傲的，那时候孩子性格嘛，一听就知道他是不服。

后来总要身体力行一下，否则变成空谈了。小张先上来，我知道他的底子是摔跤柔道，虽然也练过推手，但是不太正规，他一上来就较劲，突然感到空了，再来一次，一用上劲，又失去了平衡，才知道这是真的功夫了。他感到跟他想象的完全不一样了，抓住我好像没有东西一样。这个小张很聪明，从那开始就留了心了。后来他做了三年场上裁判，接触的名家越来越多，然后就跟各个名家比较。当时好几个人都想收他为徒弟，他没有答应。在这期间他又继续走了很多地



◎跌法

方，拜访了很多老师，其实主要是考察谁的功夫更好吧。

三年以后他来找我了，他第一次来的时候，我在工厂里干活，脚刚好被开水烫了，一溜水泡。他本想很正式地试一试我，这下没办法了，无奈住了一个礼拜，等我脚好得差不多了，就在我们厂锅炉房那儿推手。小张他是赢惯了的人，从没输过，他推谁一推都是好几米。但推我的时候突然感觉像一堵墙一样实实在在地堵住了。遇到力他就加劲了嘛，他一加力，一推手，我一探，他头一懵人就出去了。锅炉房离我们推手的地方大概有三十多米，中间隔着一条马路。锅炉房门前地面是刚刚抹过水泥的，干干净净，一目了然。这家伙人一出去鞋找不着了，当时是夏天穿着拖鞋，这鞋上哪去了呢？眼前新抹的水泥地干干净净的，扩大范围找还是没有，最后跑到楼前的小马路上找，还是没有。这就成悬案了。因为他进攻的时候力量比一般人要猛得多，所以我借的力就相对要大得多，真不知那神秘的拖鞋能飞到哪里去。

后来他就拜师了，我很喜欢小张，他用这种方法找老师我觉得很好，至少他觉得心服口服。不过那时候我的教学，并不完善，实际上像小张这样的来我这儿学习，在当时对我是个压力。什么意思呢？他每年都要专门地来检验一下，悄悄试一下我的功夫，每年都要做一到两次。其实也是在试试自己的功夫提高了没有。他拜师几年以后一次跟我到重庆去教学，因为平时我总谈到“大身法”，他就很疑惑了，这个“大身法”到底能有多大？一天在重庆北碚，也没外人。他说：“老师你老说大身法，到底有多大？我想试试。”我说：“有点大。”他说：“那也想试试。”因为我平时摔他打他他也习惯了，他说没事我就说：“好吧。”站好了，人一到手画了一圈以后，他一个扑步上来“抱头推山”，我轻轻的下来，错手提起来，然后转托，他人就冲过去了，从我头上就过去了，我身后是个湖，他就感觉要直接栽进湖里了，结果一声怪叫。这事也差不多20年了，从那以后他再没要求搞过大身法了，小摔还是偶尔为之的。

所以我说小张这样的学生不好教，让他拜你不容易，拜了以后要留住也不容易。做大身法要劈叉，现在让我去劈单叉我都懒得做。很

费力气的动作，又不大好使，一辈子很难用一次两次，我这把岁数就偷懒不下这么大功夫了。但是好用的东西还是要多练，常用的东西，方便的东西必须把它搞熟。但是这是我对自己的要求，不是对学生的要求。

太极拳中凡是令对方跌扑摔倒，皆是由于我方有效地驾驭了对方，使其沿着我为之设定的弧线运动路线，在离心力的作用下，沿切线方向跌倒。这时候，“指导手”便是这一幕幕精彩话剧的导演；“打击手”则是要求对手按我方规定的路线受力跌出的执行者。更精确地讲，使对方跌扑摔倒的应该是“指导手”与“打击手”配合产生的一组“向心力”与“离心力”的组合。这是由于太极拳所特有的欲前先后，欲左先右，欲上先下的劲力特点所决定的。

回想我的老师陈兆奎 70 年代中期的时候，我们跟他推手，我们简直就是玩偶。甭管谁上去，要你怎么样就怎么样。当时真的感觉他那个劲妙不可言，出神入化，当时想怎么能够达到他的十分之一就不错了。



成为高手的条件

要成为高手的条件有四个：名门大派、天赋、刻苦、明师指点。

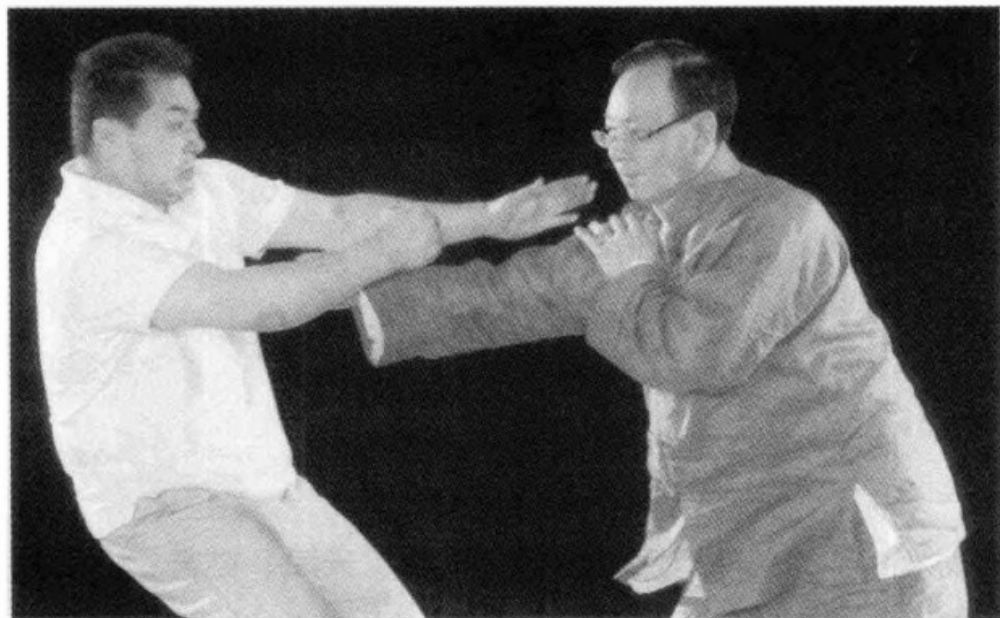
名门大派不用多说，习练的人数多，出高手的概率就高。

天赋很重要，是不是那块料，这是我们常说的一句话。国家体育总局人体力学科学家李祥晨教授用当今世界最先进仪器测试我和练别派武术者的各类数据，得出一个结论：要成为高手或冠军，除了与众不同的肌肉纤维结构外，必须要有先天灵性，比如反应，就是速度和恰到好处的瞬间灵感的结合。

刻苦，就是必须以人体力学、运动学等与传统方式相结合的正确训练方法刻苦训练。

明师指点，一是最正确的方法，还有训练过程中出现的每一个体悟与对错的修正、训练与应用过程中的方法修正及言传身教等的开导等。所以，高手一定是一大堆条件相加才能成就。

比如我练“顺逆缠”之后技术大踏步提高，其实就是我提出“梢节领劲”的基础，在解剖学里对骨骼的分析清清楚楚，手是15个掌骨，18块腕骨，5个掌骨，14个指骨，59条肌腱。我们对骨骼部分基本掌握了，但是我们对肌肉肌腱这一部分并不十分了解。比如说有一个人长了六指，但是可以肯定他第六个手指是不会动的，因为其他五个手指59条肌腱已经分配完了，你没有多余的给第六指了。指骨和掌骨之间的肌肉组成，在旋转的时候，变化的关系是什么，用力的时候到底是怎样的步骤顺序，以及怎样锻炼更合理？等等等等，这是我下一步想更深入研究的范畴，也是为了更好规范更好教学的重点。



◎击打

比如我研究擒拿的时候，一拿拿住了，那么在这个旋转角度发力的过程中实际上是有一条线路的，这是一条无形的弧线，看不到摸不着，但我能够清楚地感觉到它的存在，有时候这种感觉的东西说不清楚。还有比如我研究切线的时候，我知道你给力量是从这个方向过来的，但是我的力是从旁边绕过去的，我就这样走，这是久而久之的练习养成的动作习惯。当时我不知道这个叫什么，只是有感觉，但是没法表达。这个我问了我一个学生的学生，差不多是我的徒孙了，我说你知道什么叫切线吗？他是在爱尔兰读的大学，他说知道啊。他说经过半径外端并且垂直于这条半径的直线是圆的切线。一个圆的二分之一，这个力跟这个圆的二分之一成90度的直角。他说的很复杂，当时我根本不懂，我说这有黑板你给我画画，他就画个圆和一条线，然后指着这条在圆圈边上的线说：这就是切线。懂了这个其实是个很简单的过程，但是假如没有这个学生给我讲一讲现代物理，还不知道我什么时候才能明白这个简单的原理呢。再比如我和学生搭手，学生问我，他说老师我为什么空了？如果按过去老子的说法“清而妙，空而明”，这个也很美妙的，这个词也很优美也很好呀，但是我如果这么解释学生能懂吗？后来我就研究斜面，有一次我在公园看见滑梯，小孩经常玩的滑梯，假如这个滑梯突然断了你该怎么办呢？惯性方向突

然改变了，就失重了。失重了人就有空了的感觉，就产生了惊吓。因此我说灵感的“途径”不在拳上，是来自拳外。但是你必须要有“灵感”的基础，等待“途径”的出现。

因为我既没有这个知识，也没有这个能力，我唯一有的就是这个感觉，我能做到，但是我说不清楚。我再举一个简单的例子，有一次我去餐厅吃饭，一个厨师是山西来的，小伙子才出师。我说你会炒肉片吗？他说会，炒肉丝呢？没问题。水煮肉片呢？没问题。但是我问你一个问题，什么叫肉？这个小师父一下回答不出了。这说明了一个问题，虽然你不知道什么叫肉，但是你也一样可以做出水煮肉片，粉蒸肉，这是经验主义，就是我们传统的方法，大概齐的文化，靠的是感觉。假如我们都知道肉是66%的水分，然后再有百分之多少的脂肪，百分之几的纤维，掌握了肉的构成之后就好办了，为了保持鲜美我应该怎么办？我为了要去掉水分我该怎么办？你知道它的成分是什么，你的方法就出来了。可以抓住本质研究出更多的烹饪方法。这就是具备本能之后，要按规范训练掌握基础，搞清本质，然后怎么发扬发展任你自由。

我在跟我的老师学习擒拿的时候，对这个“圈”理解的非常深，比一般人要深。其实我跟老师学了八年拳，其间虽然因时代的原因断断续续，但八年也是不短的时间了。这期间老师教过我的擒拿是多少呢？是半个，只有半个！不可思议吧？就是“披身锤”变“青龙出水”，真的是老师掰开了揉碎了教的。剩下的擒拿都是我后来从此引申出来的。所以1975年我到北京去看老师的时候，跟老师说：“老师，你让我举一反三我完成了。”老师说：“你怎么完成的？”我说：“我发明了很多擒拿。”老师说：“你都发明了什么擒拿？”我说：“你看你没教给我我就都会，您说这不是我发明的吗？”老师说：“好，拿出来看看。”结果我一拿他，一招都不管用。

太极拳有一种名称叫缠法，可见缠丝劲之重要。太极拳无时无刻不缠丝，从起式一动，到收式结束，一举手一投足，无论动静，缠丝皆在其中，贯穿整个过程。陈鑫公言缠

丝劲为“缠丝精”毫不为过。从字面意思理解，“缠丝”二字非常简单，古人制丝从蚕中均匀抽出丝线，缠在锭子上，或前或后、或进或退做出螺旋向前的运动，非常形象。又如藤类植物，它是有生命的，本身长不高，但身边只要有其它植物，它会以它的灵活性一直螺旋向上缠去，树有多高，它就能缠多高。所以，俗话说只要被太极拳缠上，就再也没有机会逃跑了。

太极就是“圈”，圈和圈之间是有关联的，左右上下前后顺逆只是方向方位不同，理是相通的。比如“下採捋”的起手折腕，要画圈（无论什么招式），意识在手指不要在手腕，也不要肩膀，这就是“梢节领劲”，只要先走手指，那么四面八方任自由。所以关键是走手时手指要有意识，我们主要要掌握的就是这个意识，主要要学的就是这种味道，这种味道是说不清的，中国人用词，把味道这个词提高到很高的高度，说不清楚的高度。

以前我的师伯陈茂森也告诉我，打拳要打出味道来。那时我小不懂，啥叫拳有味道？打拳要打出风景？有情、有景、有味道。当时刚学拳，情、景和味道这三个词明明是完全不相连的三个词，无论从语法、道理方面说都没关系的三个词，怎么会在太极拳里面出现呢？但是随着拳艺提高，随着对太极拳理解的提高，我联想到了情，联想到了景，也联想到了味道。比如“下採捋”的合，当你合的时候，要想象在抱一个东西的感觉。要把“合”想象成“抱”的那种味道，不但要真的抱了一个东西，而且抱住了还别让他跑了。

所以，我的理解，味道就是“意识”。比如手指要是画圆，就有开合、转关。要找这种拳的连绵不断的意境，因为太极拳要求你劲断意不能断，意断了神还相连。这说明什么呢？说明你一定要用意识来支配它。

六、一招制敌

真正的功夫就是这样的，口说一个字的功夫，胜负立判了。太极拳的灵魂就是技击，讲究的就是快如闪电，一招制敌。所以，真要把太极拳搬上擂台去，观众怎么看呢？看什么呢？一招就没了。

简单点说，太极拳防守的时候是“四两拨千斤”，但攻击的时候就立刻变成了“千斤打四两”。

对太极拳来说，这是0与100的战斗，沾上了，对手一次机会都没有。



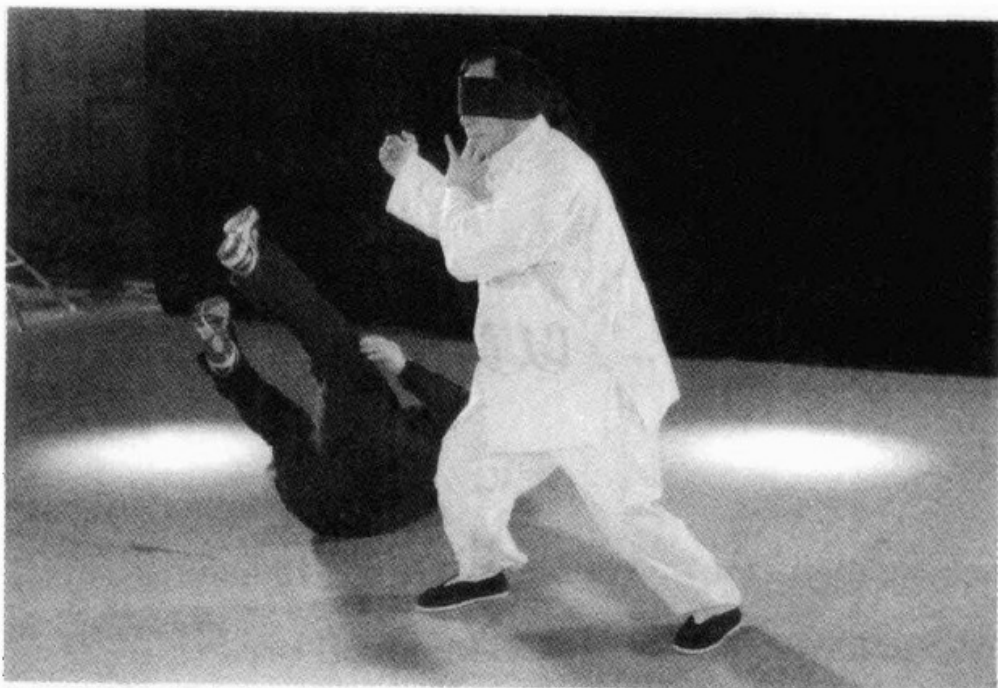
以真乱假

早年间，北平体育研究社副社长许禹生主持北京武术擂台赛，欲聘我的师爷陈发科为裁判，时有一次武林比赛，许禹生主持，当议论比赛时间时，众人以十五分钟为度，争论不休。陈发科就说十五分钟既拼体力，又难分胜负：“如按我意，则口说一、二、三，甚至只说出一字，便胜负立判，那才叫武艺呢。”李剑华不信，笑问：“能这么快吗？”陈发科亦笑说：“不信你试试。”李剑华见陈发科高兴，果然双手用力按在陈发科右臂（时陈发科右臂横于胸前），陈发科身略转，即将右手化出，同时就将体重二百斤的李剑华发起尺许高，跌出数尺，将许禹生室内墙上挂的照片碰得纷纷落地，众皆大笑。李剑华面红耳赤，尴尬非常地说：“你要伤了我呢！”师爷说：“你哪里伤了？”李剑华细想想，只是感到师爷的肘刚刚蹭着衣服，便腾然飞起，落地时脊背蹭着墙壁，衣服马褂有一片白灰，再一检查，果然身上却无一处疼痛。当时在场众人无不赞服，叹为绝技。

我想说的是，真正的功夫就是这样的，口说一个字的功夫，胜负立判了。太极拳的灵魂就是技击，讲究的就是快如闪电，一招制敌。所以，真要把太极拳搬上擂台去，观众怎么看呢？看什么呢？一招就没了。

这才是真正的太极拳，就是一招。

1994年的时候我带着香港学生、澳门学生还有郑州的学生到信阳去，一帮师兄弟就过来了，他们就互相推手。有一个信阳的弟子就跟我推手，他跟我推手的时候我一挤他，他就出去了。两个回合下



◎跌法

来，他就不干了，老让他出去嘛，他就想怎么能不出去。等我又去挤他的时候，他的手就拼命顶上了，那我就借势又回来了，很轻把手就放下了，结果，他自己一下就空了，空了以后，变成慢慢趴地下了。

他后来自己是怎么说的呢？我一推他顶上了，真顶上，他要怎么看怎么推动他，他顶上之后，我手就走了，他的意识就追我的手，一失控两手就放地下了，这才知道空了。当时，所有的学生都感觉是假的一样，香港来的阿鲁就说你是不是跟老师配合的，弟子就说真的不是配合的。

空劲实际上是化劲，让对方的劲落空，即“引进落空”，把对方的劲引进来让其落空，一合（发劲）即出。

这都是一个瞬间的事，不是可以重复的，像这个形式这个角度也仅有一次，你再做第二次就没用了。所有去效仿的都这跟这不一样。因为你再去做的时候角度变了，环境变了。所以这个东西跟下棋一样，人家说“下棋千古无同局”，劲也是千古无同局。这个动作旁观者看起来似乎充满了神秘色彩，后来好多学生反复效仿过很多很多次，无一成功的。后来就问我老师为什么学你不像？我说那是时间角度氛围力量恰到好处时你才能用，你去单纯地模仿它，一切都变了，

已经不是这个东西了。当然我也说，假如你再让我做一次，我也未必能做得出呢。

黑龙江来的还有一个武痴叫小任，也是我弟子，他第一次与我试手，刚一搭手，使出的所有劲道，不管快慢，在我身上都找不到着落点，当他努力地想把力作用在我的身上时，没了，点没啦，人空啦，最后栽倒了。我就问他什么感觉？他说，使出的力道感觉就像巨石沉入泥潭，转眼就没有了踪影，心中慢慢起了无底的恐惧，觉得自己就好像任人宰割的羔羊，没有了任何的自我意识，只能由我摆布。当最后终于感觉像抓住了我身上的一个点想用劲时，暗暗自喜，以为可以向我进攻了，却瞬间莫名其妙、不由自主地被甩出了几米远，而我还纹丝不动。我就让他擦擦汗水，安慰他一切都要慢慢来。只要你喜欢太极拳，一定就会被它迷得神魂颠倒的。

这个太极拳的奥妙，真是变化无穷，比如有人跟我推，推的时候我手放着不动，但我一转他就出去了。你没有了解太极拳，就觉得太神秘了，像是假的。这也给我一个启示，比如我把弟子摔倒以后，我告诉他说，你看这，看我丹田，我丹田“转”了。他一定相信，因为有结果，因为他知道我一个大指就把他按下去了，这不是内功是啥？但我如果真这样说，这就是装神弄鬼了。

我的每个弟子都有一大堆故事，他们一见面也就互相以此取乐。

还说前边跟我推手的那位弟子，那跟我学拳可是费了很多周折的，他多次与我试手，越用力，摔得越惨，我金丝缠腕，他用手抓我，我一伸手画了个圈，他就空了，随即跪下了。抓双肩也是，越用力越栽，哪边用力打摔哪边，每次都是。但他不信邪，不服输，越试越不知我用的是什么招，就只有拼命地练拳。他大概学了一年多，与一个外边的高人试手，终于成功了，十分高兴，但到惠州去时再跟我交手，还是用不上招，这一下就气馁了。然后是很长一段时间，打不起精神。中途也向我打过几路拳，让我看，我看了什么也没说，让他心里有点悬空。随后，我就旁敲侧击地说，时间是挤出来的。他大概就有几分羞愧了，但还是没提起精神，有一天吃饭时一圈人还向我讨

过绝招，我就慢悠悠地说：绝招确实是有的，那就是“认真、用心、刻苦”。别的拉长了耳朵要听绝招的估计大失所望，但就我这六字空言这名弟子的确是听进去了。也就是说，我用我的方式，把他再一次“空”了，空了，我说的废话就对他变成了最有用的话。从此以后，他练拳的时候，就认真练习每一个拳式，用心揣摩每一个动作，急功近利的心理没了。又过了一个阶段，他终于真正明白了很多拳理。这之后，他就在自己身上找到了很多的球体膨胀感觉，手、脚轻了，梢节领劲、两头卷曲也明白了。

太极拳对打的时候最怕的就是空了，而学拳悟拳呢？最怕的就是不空。当有弟子给我说经过了多多少少年，终于明白了最重要的就是我一开始教他们的话，他们一直当耳边风的废话空话，我就知道，这名弟子是真的悟了。

太极拳的核心是四两拨千斤，是借力打力；太极拳搏击的最高纲领是舍己从人。只有舍己从人这个方法，才能把对方的力量借过来变成我方的力。当然舍不能白舍，从不能盲从，也就是说当对方有力过来的时候，我用螺旋缠丝的方法，把对方的力和自己的力加在一块儿，如对方出来100斤，我用5斤接起来，变成105斤归我指挥，做到借力打力，以柔克刚，达到四两拨千斤的目的。

当然，即使是对垒中真的空了，那个“空”里也充满了东西。

还有一名弟子，他第一次见我的情形我也记得清清楚楚，他也是练过多年的拳，当然，来找我的纯粹没有练过这样那样拳的几乎很少，他们好些都是散打摔跤八卦形意等功夫的高手，从没有对手的人。总之，他们不知通过什么渠道中了太极拳的招，就来找我了，一来就一心一意地迷上太极拳了。他来的时候，我们也是直奔了太极拳的主题，我和旁边的弟子们推手，边推手边讲解推手的运动原理和人体杠杆的应用手法，还讲了怎样把手解放出来，怎样掌握六个力的方向等。这名弟子就上来了，小心应对着，沾粘连随，紧紧贴着我的双

手，但是两个圈还没打完，我一边说一边来了个下捋上挑，他150多斤的身体就像没了根似的向上飘起来，眼看要跌出去了，我又像玩魔术似把他们拉了回来。他后来就讲，那感觉就像一个大人和一个小孩在玩耍一样妙不可言。

到现在，他们师兄弟间不管是谁和我推手都心有余悸，既感恐怖害怕又像坐轿一样舒服。那种感觉只有和我推手时才有。这可不是说做游戏，假如推手时两手被我沾上，他们都知道那结果，是既逃脱不了，又不敢贸然丢掉。因为我说得很清楚，逃必擒，丢必挨，进之则空，退之则发，无奈之极，只有听之任之。听之任之的结果，空了，或是挨上了，其实都可能是个收获，是个无穷无尽的悟头。

我至今也没见过从头到尾没有挨过一次打的弟子真正成大器的。

假的里边有真的，真的里边也有假的。高明的地方就在于：真假是互孕的。《红楼梦》里也有类似的意思：假作真时真亦假。但高明的不是这一句，而在紧跟着的一句：无为有处有还无。大家仔细看看，这两句是在说什么呢？注解那么多，我看都不得要领。我下煤窑时很认真地读过《红楼梦》，后来学了太极拳，很偶然地这两句诗跳了出来，我当时真的很吃惊，因为，我怀疑曹雪芹是真懂太极拳的。

顺着这个思路说下去，至阴的半夜一阳生，最热的午时一阴生。阴阳是互孕的，就这一句话，引申到具体的武术上就导出了逆向思维。当然，它还是在—对阴阳鱼的概念里边。太极拳里所有的运动都是反方向运动，太极拳要求的圈画的越圆越小就越妙，太极拳要求先大圆后中圆后小圆到无圆，到无圆时候那么你就算到最高境界了，小指随便一拨，都没怎么看见动作，对手就被惊弹出去了。但无论如何，这个拨一定是反方向的。

最简单的逆向思维是什么呢？比如两个人水平差不多，一搭手，无论谁先进攻或怎样进攻，对对方来说都要化解，这是常理。但是面对太极的对手就不一定奏效了，因为这时候太极的进攻并没结束，当我第一次进攻招式发出之后招式并不结束，我会借助攻击之势“回带”，这是太极中最常采用的技法。因此这一回带之力一旦发出，对

方必定会失去平衡，试想失衡的瞬间你怎么可能再打我呢？人只有身体平衡大脑清楚的时候才能进行有效的搏击，进行有效的反抗。

对失衡的一方来说，这一瞬间就像人从悬崖上摔下来，人在摔下的瞬间第一反应是抓住树枝，而不是打人。反之，对方“失衡”的这一瞬间就是我方的“战机”，抓住战机就可一举击垮对方。我常常讲，学太极拳你一定要尝试尝试这种感觉：扬子江心翻船，万丈深渊失足。

这个借势的“回带”就是个逆向思维，就是个可以指导甚至引导你进入太极拳高级境界的一个入口。

高明的武术就是个逆向思维的东西，往往高明的技巧是在人们意料之外。而正向思维在搏击时是不高明的。什么是正向思维？比如拳击选手只要解决“速度、力量”这两点和一些基本招数就够了，做到了这些就是拳击高手了。这就是人的正向思维，而逆向思维是什么呢？就是无论你的速度力量有多快有多大，都能瞬间战胜你。这是超出速度和力量的技巧，它的诀窍是在速度之上在力量之外，不过这种技巧绝不是更快的速度以及更强大的力量这么简单。

因为武术是由“武”与“术”组成的，力量速度是“武”，好比是“千斤”，而技巧招数是“术”，好比是“四两”。

武术的口传心授，它的技巧是一种很微弱的感觉，是很难用语言来形容的，必须要亲自去体会才能感受。又比如“沉肩坠肘”，就这么一个简单的基本要求，你能不能做到呢？我想单靠个人自身除非天赋极高的人，一般人如无指点要想做到绝非易事。因为人都是正常思维的动物，用力时力回到肩上这很正常，不过这在太极拳里就是错的，错在一旦起肩就变成较力了，劲到肩这儿就断了，就自然地耸肩架肩了。那么正确的做法应该是控制力量不走肩，这是一个需要反复加强的意识。当然这个是有专门的训练技巧的。首先沉肘肩，有抗力的时候腋下鼓起来，这就把问题解决了。老话讲：这就是层窗户纸，

一旦捅破将别有洞天。

反关节就是个典型的逆向思维，能自如地运用，那是因为你熟悉了人体的关节，熟悉了力，你的思想自足地具备了这种从逆向去思维的能力，以及习惯，这种思维力又转化为了你的本能。但这种本能并不是生物意义上的，因为你面对的是一个万物之灵长的人，所以，既有逆向思维能力，还有逆逆向思维，这还是一对阴阳，明白了这个最终的道理，并把它内化了，你就真的是高手了。



◎ 打法与擒拿

在什么时候打击对方最合适呢？是在往返后返回的时候打击的机会多，往返需有折叠的时候打击，击出的时候不打击。因为对方森严壁垒怎么办呢？通过腾、闪、折叠的时候打人，通过整体运动干扰了对方的大脑，使对方的大脑在短时间内无法组织进攻和防御。另一个时机是在对方吸气的时候打击最好。交手时，通过一定的方法使对方吸气，吸气就打，吸气就发。

什么时候打击最快呢？前面说过你来我往时最快，像对开的火车。如果对方不动，单靠自身的伸缩是不快的。把对方引进来自己迎上去，这是最快的方法。通过整体螺旋的折叠运动，干扰对方大脑使



◎ 擒拿

其吸气，并使对方的身体产生前俯后仰，和你打击的方向产生相对的运动，这种方法我们叫做闪、惊、巧、取，这就是用惊弹劲的方法组织进攻。同时这里面还包含了勇气的训练，练武就是要培养勇气，二者相遇勇者胜嘛。

一招制敌看起来当然很快了。但单纯的快就不是太极拳了，它一定是快慢相间，一气呵成的。

太极拳要打的时候，当对方出拳，你也要出拳，这是第一步。就记住我不管接住接不住，这个拳就打了，只想着一件事，就是一直要把对方打倒才行，而且是反复地打，这就是太极拳了。也就是不管我左拳右拳，这个拳一搁就打出去了，它是往前欺的，是一击接一击的。

一般的比赛，它不管接不接触就开始打，只要接触他没得退路。如果他退一步是因为他觉得水平不高，往后退一小步。他所有的行为都是为了打，而且他要一气呵成地打，训练的就是一气呵成。只要出拳，只要动起来就一直打，一连贯的。为什么你看我们现在有些队员不停地打，对方的队员就退出了？因为他没有机会去打，他退的时候也没有进攻了。第二个，往后退的时候，腰也就溃散了，形都散了，想调整形那是很难的，因为对方一直进攻你。所以一般人退得多了，就没有机会了。

在太极拳的技击中，两只手的配合与协调非常重要，为了达到舍己从人、引进落空的目的，有效地控制对方，造成己顺人背的态势，进而有效地打击对方，我们的两只手应该有个分工。我们将一只手称为“指导手”，另一只手叫“打击手”。“指导手”与“打击手”随身体的旋转升降而交替互换，就像乐队指挥的两只手，在不断的变化中，鸣奏出一曲曲悠扬、协调、美妙的乐章。

所以太极拳有“快慢相间，一气呵成”八字诀。这八个字指行拳、练功而言，也是训练方法，也是陈式太极拳外在形式上的一种展示。

我有个弟子在美国，一个练空手道的几次与他打，我的弟子次次输。一天他从美国打来电话说：“老师，那个练空手道的每次用腿攻我，我无法破解，我怎么办呀。”我告诉弟子：“他踢他的，你打你的，他攻你也攻呀？千万别退，你一退正好发挥了他腿的击打了。”第二天他主动约那个练空手道的比，一出手就赢了。后来练空手道的次次败在我弟子手下。这说明进攻的重要，进攻时你管他有没有人，一心只管攻，对方一定会被破坏掉，其实我们这个太极拳非常好，我们出拳，通常就是对方一出拳，我不管你，只管打上你，后面就不难了，太极拳它的后续手段非常可怕。一般的对手出拳，他永远只是一口气的没有退路，太实，跟散打的缺点类似。太极拳最大的优点叫虚发相连，虚就是发，发就是虚，一整套的打击火力点很多，变化无穷。

“指导手”并不一定是轻手；“打击手”并不一定是重手。这里强调的是两手之间的对应与协调，是相辅相成的。比如“掩手肱锤”一式，身向左转，则左手为“指导手”，以左手领劲左肘后击与右拳形成通臂劲；右手为“打击手”，右拳引领周身拧腰、松胯、扣膝、前蹬，向左前方发劲。在这里，“掩手肱锤”一式的整体效果是否刚、猛、冷、脆，不在于右拳发力的效果如何，而在于左手“指导”得如何。没有了左手的“指导”，便没有周身的“整劲”，右拳亦无威力可言。

太极拳基于中华民族天人合一的哲学观念，是和宇宙自然规律的外在表现形式相吻合的，整个过程的演示一如风平浪静艳阳天，一如狂风暴雨地动山摇，也即拳论所言，静若处子，猛若娇龙，一般人受不了太极拳的慢，以为是老太太练的，不顶用的，那是因为他根本就没有见过太极拳的快。

再讲一个战例，我一个学生，跟我很多年了，1980年的时候，我盖了一个新房，他就提出，说我1971年就跟你学拳，到了1980年我跟你交战数次，始终没有放开跟你打过一次，推手我肯定是不行

了，因为从1971年推到1980年这九年当中，数以百次计算，我肯定是不行了，说我能不能跟你放开打一次？他跟我提出这种意见，那时我也比较年轻，张狂，也希望有个人来我这儿张狂张狂，很爽快地答应了。然后就开始，因为1980年散打还没有完全兴起来，1981年才有比赛嘛，但是已经有这种风头了，他就想怎么打我呢，最后，就想出一个绝招，一口气一个呼吸就冲过来，呼吸都不呼，拼命地就打上来，当时我屋里面盖的新房，屋里边一个家具都没有，很空的一个屋子，我当时就含胸向左一撤一个弧线，一招“白鹤亮翅”，手指在他脖子右侧一弹，他就栽到那个墙壁上了，估计有四米到五米的距离外栽倒了，手就捂到受伤的地方了，脸非常难看，眼也挤巴，表情非常痛苦。

我急了，当时就想我又没切他，没切他怎么会这样？我赶紧问他，有事吗？没事。我说我看看吧，我就扒开他的手，当时记忆非常清楚，一个手指印，大大的手指印，肿起来了。从他以后，我再没敢用这个切掌去切人了。

“指导手”与“打击手”，确定为身向左转，则左手为“指导手”，右手为“打击手”，“指导手”的作用是：一要化解对方的来力，引导、改变对方来力的方向，使其“落空”；二要确定我方身体旋转的方向，促使周身的协调；三要指导我方打击对方的力的方向和使对方跌扑摔倒的方向。“打击手”作用比较简单，定位、螺旋、外膨胀即可，自转加上身体的公转就可以实施打击对方的意图。

他后来自己也努力回忆，他说，在那个动手之前，心里有点虚，就感觉身体一晃，突然冒劲，就一个侧身上来，往上一上，就准备进攻，就看见我一掌，反背掌，正好真真切切地打上了。从此以后，他跟我再推手的时候，都有一个怵的感觉。

就这么一个事，其实还没说完，因为这之后很长一段时间要反复地说这事，每说一次对学生都有触动。他后来又分析说，当时他要进攻，又害怕进攻，所以说有一个往后侧一步的动作，不敢冒进，所以

侧一步再进，可能好一点，他是怎么想的呢？就是我打不着你，我也不叫你打我，等于是虚晃一枪就进来了，进去之后，突然，我只一招，就栽倒蹲到那儿了。一个学生一生中有这样的经历是极其宝贵的。一个终身残疾，换来了你真真切切地认识到一个招法，还可供你后半生反复地回味。这其实是相当残酷的，没有这一招，可能永远也悟不了，但这一招真正挨上了，又可能残了。

我自己伤了这名弟子以后，非常害怕，幸亏我当时还是有意识地变那个弹掌，如果要变成切掌，那个力量，因为1980年我年轻，是收不住的，发那个力是真发，我现在发的力，很多力是假力。那时候我功夫虽然不错，但是我没有收发自如，我要打就是要打的，但我没有真用切掌，那就像劈柴一样，就一下，看起来没有风声，但如果放开切一下，瞬间他的胳膊就发麻发沉失去战斗力，然后回掌一切，就这一招，他也许就得残废了。

所以，短短的几秒钟，对双方来说，都可能回味一辈子。

“指导手”与“打击手”的要义是建立双手的协调对应关系，“指导手”与“打击手”应相互协作、配合，才能完成引进落空的打击对方的双重任务，就是双手的运行方向是对开、对合或斜向对应，为反方向的对称劲。“指导手”因“打击手”而有力；“打击力”因“指导手”而精妙。

“指导手”与“打击手”不是永恒的，是互变的。它们在运动中随身体转动方向的变化而变化。正是这种瞬间产生的折迭往返的变化中，“指导手”与“打击手”可以演绎出奇妙无穷的招法技巧，拳论言：“引进落空合即出”，这是太极拳技击中的最高原则——舍己从人。

我自己的手上也留有一个记忆。有一次，陈照奎老师指导我擒拿，我被拿住以后，当时也不觉得太疼就没喊。老师一看我没喊，小指一劲，我“哎呀”一叫，右手小指头当场就折了。到现在已经35年了，右手小指变形了35年。但是这个技巧我记住了，记住了一辈子。

在中国武术里“擒拿”不是一个把式，“擒”是捉的意思，“拿”是制服的意思。我国中医有一门技术叫“针灸”，“针”是扎是行针的意思，“灸”是用燃烧的艾绒熏烤穴位的意思。实际上“针灸”是两种治疗方法，但是现在把“行针”也叫做“针灸”了。同样，我们要知道“擒拿”实际上是两个动作，不过通常“擒”和“拿”是并用的。太极拳的拿法是关节劲。拿法是以手的中指为界限，前三指为擒，后三指为拿。但是在运动中五指经常是不能分家，所以把擒与拿合叫做“擒拿”。

陈式太极拳的擒拿主要是关节劲，分为两种情况：一种是反关节方向的运动，也是使对方的关节反方向运动，为逆向运动，这叫反关节擒拿。另一种是顺关节的运动方向，叫顺关节擒拿。

反关节擒拿是通过顶把和底把，也叫上把和下把，也可把它叫左把和右把。反关节运动是左把和右把通过螺旋缠丝运动，其中间形成一个没有接触的圆，要在意识和劲路上形成圈，只要两手的圆形成，对方会感觉剧烈的疼痛，两手向外先走离心力，然后再走向心力，就会把对方拿坏。顺关节的擒拿为顺方向只要超过关节运动的极限就可产生疼痛，如向里合可把韧带搞坏。

我的意思是，学生要聪明，就不能认死理，秘笈也就是死理一类的东西。你不能当傻学生，因为傻学生都可能是自以为聪明的学生。有的时候老师要告诉你的东西是要你用心去体会的，是要去体会它的各个方面，不能每次都被撇折点什么才知道去领会。

“开合”是螺旋缠丝劲的转换形式，是指关节的开合，这是肢体运动的内在形式。“裆开三尺不为开”是指要松胯，讲胯关节的开合。“转关之处须有开合”，这个开合是指关节的拉长。经过不断的开合训练，我们的各部分关节才有可能放松，伸展，最终达到周身的松柔。

“谁能合，谁能赢”，这里的“合”，不仅指形体的合、关节的合，还指通过“关节贯串”，将周身的力合于一点，有效地控制对方。

“引进落空合即出”，这里的“合”，是指力点的发放，指打击。

对上肢来说，顺缠为合，逆缠为开，对全身来讲，合时上肢顺缠，下肢逆缠；开时上肢逆缠，下肢顺缠。

这样的故事讲起来就几句话，但它一定是练武者获取真金白银的宝贵经历。对练武的人来说，看起来这很残酷，但它的确有点像奇遇，似乎是一种特殊的言传身教。

同样的例子后来也发生在我的教学过程中。那是上个世纪80年代了，那时我很是沉寂了一阵子，闭门苦思太极拳理。几年之后，决定把我悟到的这一套东西落地生根，指导学员练习太极拳。

这算是重新出山，第一站我选在了重庆。

过了一段时间，我就在《重庆晚报》打了一个广告，这个广告很好笑，原文中有一句“四两拨千斤”，结果报社排成了“血雨拨千斤”，很多人看热闹啊，没见过“血雨拨千斤”，想看看太极拳什么叫“血雨拨千斤”。

广告打出去了，却说有一个散打高手，此人曾获全国公安武警系统武术散手比赛冠军，是八十年代四川省公安厅、四川省武警总队武术队队长兼教练。这位散打高手当时犯了肝炎卧在医院床上，他老婆买来一张《重庆晚报》给他解闷，结果他就看到了这个奇怪的“血雨拨千斤”，此人一生没有对手啊，好武，立即就爬起来，穿着警服就去报名处交钱，其实也就是顺便威胁一下我，为什么要威胁呢？就是因为他太久没有遇到过对手了，他容不得有人在他的地盘卖假打药。

因为受到了一个穿警服的人威胁，报名处就吓坏了，反复地提醒我说你可不能来假的，来假的肯定找你麻烦。他们那个校长一找我就说这事，我说没事，一定来真的。很不巧的是，第一天上课就下雨，因为是露天，50个人在露天里，要占很大地方，就只能摆到教室里面去。我就在台下去找谁穿着警服来的，结果只有一个穿迷彩服的，我就把他拉上来做示范。当然了，这位憋着劲儿的散打高手不露声色地在台下坐着哩。

讲座结束后，个子不是很高，但是很结实，一脸勇武之气的这人就上来了，背了个军用包，从包里拿一根云烟递给我，两人就开始聊天，这就算认识了。第二天就在外面上课，我在讲台上一直观察，他这个人学习很努力，来的很早，就站在第一排。我就拉他上来试手，画了个小圈，他就从我头上飞过去了。但我明显感觉到他不服气，因为他可能觉得这太极是假的，是死的，所以，我能感觉到他想真的跟我试手。

一两个礼拜之后，他就请我去他家吃饭，我带着一帮学生去，总归是要练练的，他就跟我的学生说，他是练散打的，气势很壮，虽然经过一两个礼拜的摔打，他那个愣劲还是有点，好像也有一点怯怯的，不敢真打，又想找我打，结果憋了又一个礼拜，他的心里边一直有这个事。接下来一个礼拜天，我们又遇上了，公园里喝茶，学生就逗他，说今天机会很好，也不在你家，你太太又不在，就在公园里边试试？他想着想着就站起来了：“老师，我试试。”我说可以。这就开始了，他开始还是有点拘束，不敢上，放不开，也许他在心里想，我要真打着你，你是老师，这么多学生在那看，我怎么办？开始还是试探性的，不是真的。两个拳头一晃一晃，一出拳，我就接拳了，一个巴掌，一个钩拳就打上了。他爬起来后就有点火了，因为人一旦出了洋相以后，头脑一热，就要拼命。我不管，我知道他左拳一出，右拳就要上，实际上左拳刚一出，又倒下了。第三次起来往前一冲，没怎么着，又倒了。还不服，再来再来，再来就不敢出拳了。最后我说你还是得出拳，不出拳你就不叫散打。后来他就说，确实是怕了，死活不打了。然后，他就提出要跪下给我磕头拜师，当时就跪那了，说：“老师，我服了，我学过这么多拳，拜了这么多老师，不是每个人可以当我老师的，我是真心的，我对你服气了。”

“开中寓合，合中寓开”，讲的是太极拳所特有的阴阳之道和辩证哲理。就太极拳的形体语言来讲，每一个运动中都存在开合，相互包容，互为其根。比如“六封四闭”中双手外置于耳后，这时，双手为开，大小臂之间为合；前胸为

开，后背为合；上肢为开，下肢为合——就太极拳的技击功能而言。开为打击，合为引化，这也只是一般而言。

事实上，开也可能是引化，合也可能打击。可能一个开的动作的前半部分是引化，后半部分是打击。也可能一个合的动作的前半部分是打击，后半部分是引化，打即是化，化即是打，这是太极拳中开与合的更高含意，需要认真揣摩。

这名弟子是真的武术狂热分子。为了迅速提高拳技，后来，他近二十次的以请我和他师母及门里的其他师兄弟来渝休闲，或到外地旅游观光，或到河南郑州看望老师等理由为借口，缠住我和师兄弟们“淘金”。我说这个的意思是，功夫是这么磨出来的。而且，这还不够，1999年初，当他从武警重庆总队司令部转业之后，只身奔赴河南郑州，在我家中住了近二十天。每天清晨，他就被他的师兄喊起床，陪送至距我家六里地外的“碧沙岗”公园，进行基本功、套路和拳架修改、推手训练。他的师兄就是那位把叶胖子打飞的那位。尤其在推手训练中，他总是“吃亏”，一会儿被摔出，一会儿被拿跌，且屡次受伤，苦不堪言，但这是他的例课。到上午十时许，我就到公园检查训练效果，并对他进行针对性授课，跟他开小灶当然就得拿他做示范了，那个过程是什么呢？他的原话是：“处处受制，顾此失彼，头重脚轻，且惊乍连连，如临深渊，令人胆颤，采用任何招式都不能偷袭成功，更无法用力与之抗衡。”这其中有一次很有纪念意义，他认为抓住了“机口”，即用左手缠住我的右臂，用右小臂顶住我的颈部左侧，在松胯、踏步进身的同时，用全身之力向前上方棚出，但他却没想到我在胸腰运化的瞬间，他的身体突然向前下方扑去，同时感到右手掌背骨撕裂般地剧痛，当即就跪扑在地。从此，他的右手掌背骨处留下了一个永远的纪念——一枚鸽蛋大小的骨疙瘩。经过这么些苦头，他说他终于亲身领略了什么才是真正意义上的“触处成圆，大圆连小圆”；什么是“舍己从人，引进落空”；什么又叫“闪惊巧取，往返折叠”；还有，什么又是“化即是打，打即是化”。

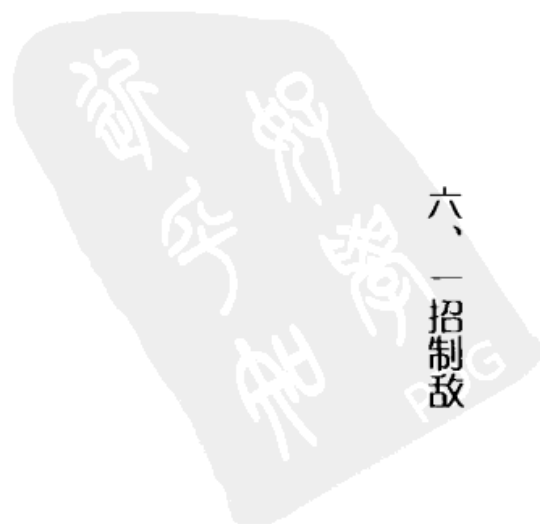
“舍己从人”是一种方法，它的作用是要达到“蓄发相

变”，他的至高境界是“化打合一”。任何一个力的组成都有三项要素：大小、方向和着力点。通过着力点的变化，控制了对方来力的方向，那么力的大小就不是问题了。

太极拳有沾、粘、连、随的法宝，只要与对方肢体接触，就可以顺其势而迎，因其动而屈伸旋转，调整自身的平衡，并探测对方的劲力情况，审机应变，因势利导。不丢不顶，遇劲即化，使对方劲力达不到目标。

在招熟和懂劲的情况下，在“舍己从人”的总体原则下，太极拳高手可以做到“化即是打，打即是化”。或者说在很多情况下，一个动作的前一部分为“化”，后一部分是“打”。中间没有衔接的部分，或者说化打衔接于无形。

这就是我一个重庆弟子的故事，1990年拜我为师的，但他到今天还在跟我争执他是1989年拜的师，不愿意自己是个90后。





拳操之别

四川有个小罗，1985年在重庆市中区拿了冠军，当时有三个级别，结果他拿了个重量级冠军，从青年体育场走到西门，一共距离没有1000米，到了一个饭店里，给他的朋友们讲自己是怎么拿的冠军，眉飞色舞。这时另外一个学生就说：“老罗，你是冠军，你跟小刘推推手。”我的弟子小刘年纪当时也不到30岁，文文静静的一个小伙子。老罗觉得我是冠军我怕什么，说：“来。”就和小刘搭上了手，老罗还想用赢得冠军的招数，于是搭手就一推，他一推小刘一带，一探，老罗毫不含糊地就摔倒了。这下很没面子，于是他马上蹦了起来，又搭上了手。老罗以为自己刚才摔倒是没留神，因此这次就格外注意了，但是他越注意身体却开始有点僵了，两下又被摔倒了。第三次就更僵了，这一僵被小刘一带就又摔倒了。

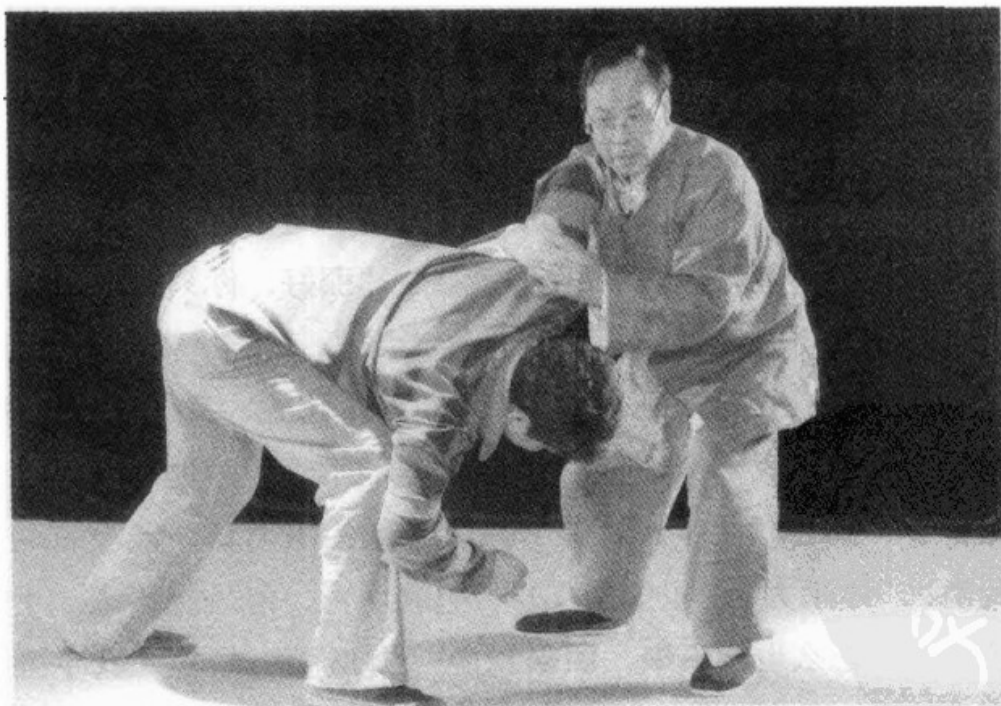
一分钟之内，一个重量级冠军被摔了三个跟头，而且全都是被一个看起来没什么力气的人一招制服，半天爬不起来。常言道，在哪里跌倒在哪里爬起来。可是，他一个冠军却可以在同一个地方跌倒三次。他刚刚拿的冠军才走了一千米不到就失效了！这是什么原因呢？他都不知道自己太极拳一直都练错了。知道事情的本质你就知道这真的太残酷了，说白了就是太极操碰到了真正的太极拳。这种事情我见得太多了，有时候很替他们可惜，可惜了他们的时间。假如不找到真正的太极拳，人有多少时间去耽误啊？练一辈子太极操，身手也觉得不错了，可只要和太极拳一伸手就趴下，伸手就趴。时间耽误不起，被一招制敌验出了真假高下，信心丢失之类的“精神损失”又怎

么计算呢？

太极拳其实是个懒惰拳。在交手的时候他不会多用一份力，在练功的时候他会拼命地用力练。练功就像是赚钱一样，要砸重金，你有本钱了才可以花。但使用的时候要花得越少越好。比如太极拳和别人交手，一定是对方使不上劲，而越使劲栽得越狠。因为你越使劲我太极借的劲越大。所以说对手不使劲还好点，越使劲，“啪”就倒了，就是一招。

其实这个道理是很难理解的，也迷惑了很多人，迷惑了很多年。“借力打力”这个道理如果只是说说，大家恐怕都能明白，但是一旦做起来，就完全不是这么回事了。因为它太难了，尤其是操作性。这种难恰恰是武术发展中最有影响的东西。比如一个人“啪”一下摔倒了，大家觉得挺好看，热闹嘛。所谓外行看热闹，因为这是一种现象一种结果，比较夺人眼球。至于你的腰是怎么动的，你的手是怎么用的，肩是怎么样的，型是怎样的没人关注。好看就得，真的假的慢慢也就不是人们最关注的问题了。

2003年召开第一次“全国武术大会”，一音像公司请我去，每个去的武术家练一套拳他们给拍下来。所有人都练了，轮到我练的时候



◎抱臂摔

我就练了十五式。那些同行们说太少了不过瘾，我说这个拳是给内行看的，如果给看得懂的练，我这是一式都不少，看不懂的我练三天有什么用？

说起来，身怀绝技的人总是会有些怪癖，一代高人陈茂森从不让人看拳。其实，陈照奎老师也从不以拳示人。以前他的侄女陈立清在陈家沟也只看他练过一趟拳，禁不住失声叫好。在另外的一般场合，如果哪位冒昧要求看他练拳，陈老师会当即予以拒绝：“我练拳，你看看？你有什么资格看我练拳？”1976年在上海，许多新老学生多次要求欣赏陈老师的拳艺，但每次他都是只演示前两个“金刚捣碓”而已。只有一次，当上海体育宫主任顾留馨提出要求时，他才碍于面子完整地演练了一趟。

看热闹是人的天性，但热闹不一定是真东西，就像蛤蟆声音再大它也斗不过蛇。

太极拳练一辈子，实战中管用的也只是一招，只需要一招。但这一招到底是平常训练中的哪一招呢？它可能就隐藏在你所练的每一个招式里。

几年前我去温州，一个协会主席去找我，这个人是卖电器的老板，自己有点钱成立个协会，他喜欢拳。结果我去了，他来见我，跟我讲，说我打一套拳您给我看看。我说你打一招就得。他练了一式，我说还不错，立身中正姿势比较舒展。他赶紧说：“张老师你别表扬我，你给我提提意见。”我说：“你的坠肘沉肩做得还不是很好。”他说：“我见了您有点紧张，不紧张就能做好。”我说：“那好，你只要不紧张那就行了。”他又说：“张老师你再给我指导指导。”我说：“你这个起势不好。”他说：“起式怎么不好？”我就让他再做起式，我抓住他的手说：“你起起我看看？”我一抓住他的手他起不动了，因为他用肩，这个阻力臂太长了，我已抓住手，就等于抓住了他的阻力臂，他没有动力臂了。我说：“你用力啊，你用内功。”他就用力，但是起不来。于是又鼓肚子用力，怎么也起不来。后来我说：“你抓我试试。”我手画了一个小圈。他说：“我空了，老师！”我说：“你空了就对了。”然后我再一崩他就出去了。然后我告诉他：“你练太极拳这么多年，你知道吗，

起式不是花架子，是有作用的。太极拳任何一招一式都是有作用的。可是你练了这么多年你连起式都没弄懂，怎么会把太极拳练好？你以后再选太极拳老师我告诉你一个绝密的技巧，任何一个老师他往这一站，你抓他手，他一起你跑出去了，就跟他学吧，没错，这个懂太极拳。你一抓他，他起不来，别跟他学了，他准保不会。”

你要让实践来检验，不要管他叫什么名家还是大师。

太极拳和其他拳的特点不同，其他拳如果打人的时候是用左手，那么它就是左手实实在在地在进攻了，这是很单纯的进攻，但是如换做太极就完全不同，前边我讲了很多了，都在说明太极拳是跟其他拳种有着本质的不同。

不管是谁发明的太极拳，原本的意思就是搏击，就是打人，就是保护自己，没有想到健康，也没有想到修身养性，也没有想到开发你的智力，它的目的就是为了打人，打人的目的就是为了保护自己。那么它的招招式式都是为了搏击而来，因此，过去拳的美和丑它有一个标准，我和你伸手，你趴下了，我站起来了，那么我肯定比你美；无论你长的多漂亮，你只要趴下了，你就没有我站起来好看；无论你多高大，你只要趴下了，你一定没我高大。今天，太极拳的标准不同了，那么你没有技击这个标准的时候，太极拳的副产品就会产生很多，像现在出现太极扇、太极棒、太极球、太极操。当然这些还是一种正常的发展和健康需求的推动，但它就已经不是太极拳了，脱离了搏击，脱离了技击的核心，那就不叫拳了。

正因为大部分人不知道真正的太极拳了，所以，起肩抡大臂地练，公园里的老太太这样练，一些大名鼎鼎的太极大师也这样练，身体和眼睛都可以慢腾腾地转向一边，把另一边全部露出来等着挨打。所以，我的一些学生说，这连太极操都不算，是太极舞了。我的一个弟子说，到书店里去随便一翻，各路打着太极高手的名义所出的太极书，封面总有一个看起来威武有力的照片，有的左手夹在腹部，有的右手高飘斜抡，完全就是一副挨打像。标准拳照如此，里边的内容还敢看吗？完全没有必要了，因为摆个姿势四处都是破绽，这不是贻误后人又是什么？



武术就是要以小博大

我的确喜欢推手，特别是与弟子推手，我要他们向右就向右边，向左就向左，想让他们空了就空了，想拽回来就拽回来，想让他们从头顶飞过去就从头顶飞过去。几乎每名弟子都留有跟我推手的“恐怖”记忆。有些是跟我推了二十年的弟子，按说越推越熟悉，胆子就越大，但其实他们越推越害怕。当然，总有脑袋发热的一次，就是当他们想把我的双手封住加劲按住时，突然觉得自己小臂上似有电流，“触电”了嘛，还没明白怎么回事，一下子就被“发”出老远。

不这样训练，弟子就不会进步。我还经常给他们演练，让他们死死地抓住我的胳膊，一个松沉之间，看我是怎么解脱出来，并同时化打合一。这也是让他们“过电”，有时被猛地一震，直感到恶心呕吐。

练到高明阶段，力与巧是应当善于结合的，但力是基础，巧是拳法。功夫深了，甚至都不须以力借力，来力一触即转，使对方的力被引进向前倾跌，或反向后面仰跌。跌出多远，翻几个滚，前脚在什么位置站住，后脚在什么位置，从搭上手的那一刻我就知道了，其结果一般不会差几公分。

很多人把这一类的故事纯当传说，其实，这是太极拳能够达到的。不过人是很奇怪的，有的时候他宁愿相信自己眼睛看见的，有时是眼睛看见了也不一定相信。当然，如果眼睛什么都能看懂的话，那我们学习就不用耳朵了，就不需要大脑，不需要用心了。

练现代搏击的总对传统武术有误解，认为武术没用。有一个搞散打的人体格非常壮，练功也非常刻苦。有一次他来找我说：“张老师，我想跟您试一试。”我说：“好。”结果一伸手，他还摸不着我的手，



◎缠丝演示

啪啪就挨了我几个耳光，于是就懵了。懵了也就急了，说：“我怎么不出来手？”我说：“废话，你这么大个子，这么大劲让你出来手还行？”他说：“我就不明白你的手是怎么出来的？”我说：“你不明白就对了，太极的手是无始无终，来去无空的。”他说：“这个不公平，没有我打你，都是你打我。”我说：“你打不上赖谁？”上场比赛人家打你本来就是不公平的，你打不过人家不公平，难道你打过了才公平？

王壮弘先生在《“四两拨千斤”还是“四两拔千斤”》一文中说道：“查四两拨千斤之术，显非力胜。然而我们看看现在的竞技场上推手冠军哪一个不是靠力大而胜的？什么时候看到过 65 公斤能够推倒一百公斤的？难道‘四两拨千斤’仅仅是个神话吗？”

我们先来看看武术这两个字，众所周知“武”字创造的时候它是“止戈”的意思，我们想制止战争的东西会是什么？什么才能制止战争呢？古人在创造这个字的时候已把这个道理思考得无比透彻了，制止战争最有效的手段仍然是“武力”，也就是止、戈二字合二为一等于“武”。那么我们再来看看“术”是什么意思？术是技术。那么“武术”两字就是技术加功力的训练，不是纯功力的训练。但是后来人们慢慢地就把术忘掉了，剩下的只是唯一的“武”字了。比如在很多方面都有体现，开武馆的搞个特大的字贴在墙上，这个字就是

“武”，却没有“术”。只有武没有术，岂不是只讲功力不讲技术吗？那么只要功力才能取胜的时候，问题也就出现了。如果真是这样，我看绝大多数的普通人是很吃亏的，为什么？因为你身高不如姚明，健壮不如史泰龙，你力量肯定不如泰森，综上所述以上三人都应该是武林高手，而大家呢，则根本没有资格和任何机会了。

不过我要说的是，在搏击中胜利的因素更多取决于“术”，而不应仅仅是“武”。只有武没有术那就叫武夫。而我们太极拳更主要的是术，甚至说技术都浅了，一阴一阳之谓道，一开一合之谓阴阳，一虚一实也是个阴阳，一上一下也是阴阳，指导手与打击手的关系也是个阴阳。而阴阳又是互生的，阴极而阳生，阴中有阳，阳中有阴，这从老子和易经里抄来的哪一句话不都可以用来指导我们练拳，可以用来佐证，可以通达一个微妙而无极的深境呢？

所以，有人才会把太极拳认为是人类最高境界的搏击艺术。它是艺术，是有道的。

我反复讲，太极的灵魂就是攻击，就是搏击，它就是要以小搏大。千万别以为它里边没有“武”，它才是更高级别的“武”，说诡道也好，说无招也好，其实，它真的和单纯的武人干起来了，只要敢打，一伸手就攻击了，甚至你打来一个直拳什么的，理都不理你，因为我一伸手的那一下你就惊了，空了，那个惊弹劲是超出你的想象的，一招制敌嘛。所以，害怕的根本不是太极拳，而是对手。当然了，你也可以先伸手格一下，格的同时也就是化，化也就是打了。掌握了太极拳，你有那么多的武器，怎么可能会害怕一个直拳、勾拳呢？

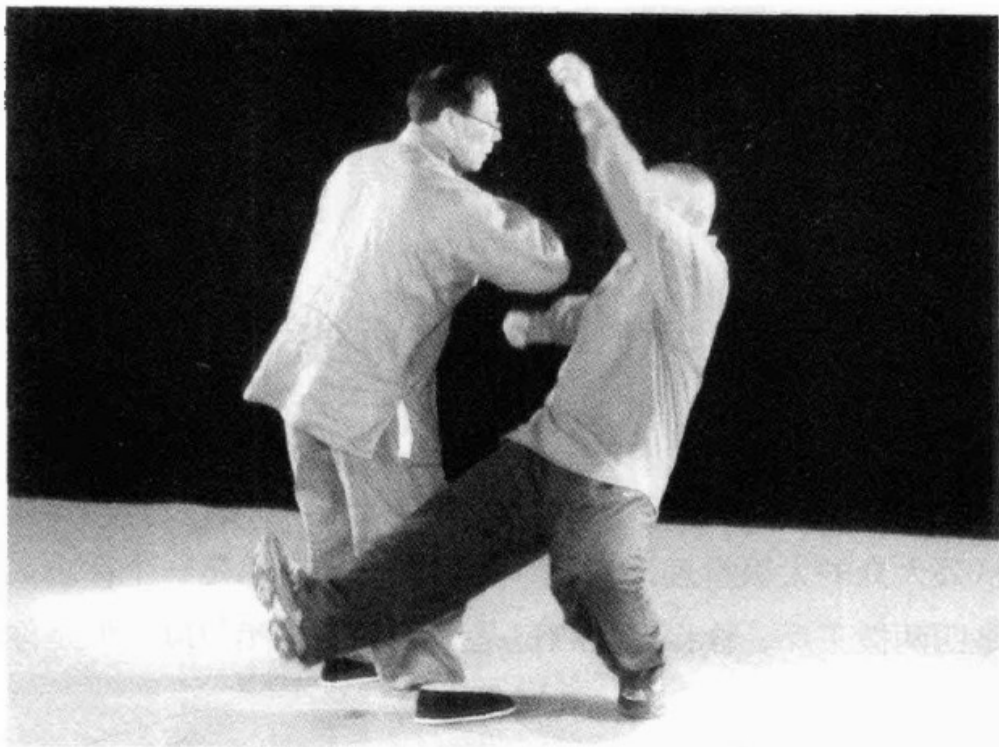
根据我前边讲的太极观念，一个俗语的“以小搏大”里一定包含了背面甚至反面的意思，简单点说，太极拳防守的时候是“四两拨千斤”，但攻击的时候就立刻变成了“千斤打四两”。这一句的精髓你要懂了，就知道太极拳为什么会有那么猛的威力了，就会知道哪怕一句不起眼的话，其实里边包含的东西除了字面上的，还有字面背后的。只有这两个方面你都通了，才能成为一个阴阳概念，才是太极。这就是一种思维方式，我常说，通过太极拳练习，一个人的思想会起很大的变化，会打开以前所没有的一个全新的世界。

0 与 100 的战斗

从最大众的太极拳理论来说，四两拨千斤之术是一个标志。如果你不是四两拨千斤，你自己说自己是太极拳，当然可以，但是你仍然不是。

比如“金丝缠腕”谁都会，但是我走了全国这么多年，这么多地方，见过这么多武术家，印象中只有两个人做得好，一个是张慧初，一个是重庆的一个老武术家，今年 90 岁了。这两个人在这一招的技巧上味道很足，可以说是全国罕见的水平，只要被他们两位拿住能跑得了的不多。因为其他人在这一招的使用上大都是“翻肘”或“抡大臂”，因此没有任何威胁，防守很容易。正确的方法就是“走手”控制大臂和翻肘，“金丝缠腕”的威力才能淋漓尽致地发挥出来。当然这里边还有一种微妙的感觉，这种感觉就是我前边说过的需要练习才能掌握的那种“奥妙”。这种“奥妙”的力能够“四两拨千斤”，所以才能够“以小搏大”。人们常说“以假乱真”，而这个“奥妙”的效果是“以真乱假”。就是说，看在眼里是真的，但是你不一定信。伸手一试才知道真的是真的，但是你还未未必能理解。只有自己学会了的时候才相信这一切是真的。不说旁人如此，就是我当众给弟子演示，只要是第一次在台下坐着的弟子，都是眼见着还不承认是真的，直到自己上来交了手，实实在在地挨上了，哦，这下是真的了。

武术简化到一个字的时候就是“打”，太极拳简化到两个字的时候就是“巧打”。陈式太极拳的技击特色就是利用它特有的缠丝劲，利用螺旋、杠杆、切线的原理，采取公转和自转相结合的独特方法，



◎肘法

使来力从向心力变为离心力，沾、连、粘、随，引进落空，化而走之，应而发之，这就是陈式太极拳的技击特色。

四两拨千斤就是个巧打，说是巧，其实就是有很多招，多得像没有招。只要贴上去了，就是太极拳的天下了。对太极拳来说，这是0与100的战斗，沾上了，对手一次机会都没有。

每一招都是一个道理，它都是阴阳合一的招，我跟学生讲课是这样的，就说我所有的手法都是两种，一种是顺缠，一种是逆缠，只不过多变化一次，少变化一次，但它们都是在顺逆缠的变化里。

好多人练的时间也不短了，也很刻苦，可就是没练出自己的长处，以为就是个单纯的“一寸长一寸强”，以为那是长处，在太极这里不是这样的。太极拳讲究的就是以小搏大，以短胜长。这话也不是那么简单，小，到高明的时候就是指你的圆小得都没有了，外人都看不出来了。

我经常都讲聪明人一定要下笨功夫，其实好多聪明人进步慢的，大部分都是舍不得。凡是学不好的，都是舍不得。

两手之间的开合必然要带动两肘、两肩之间的开合。但

要注意两手间的开合决不能用两肘、两肩的开合来催动和代替。也就是说手要先走，肘可随之，肩可伸展以策应。这时，你的腕关节、肘关节、肩关节是同时在做着旋转和伸展的运动，这就叫“节节分家”和“节节贯穿”。不能大臂一抡，手肘齐动，这不叫“节节贯穿”。“节节贯穿”可以使你的进攻更加巧妙，可以使你的防御更加灵活。

一些老的拳师过去在交战的时候常用“劈”，这是攻击的一种战法，就是你一出拳我就像刀砍你一样，所谓刀砍斧劈，而对方就是硬接硬架，有点像六合拳“硬开山”那种感觉。但是我们太极拳正确的方法是要首先做到“沉肩坠肘”，然后用“梢节”劈，只要你做对了，被劈中的感觉就像被钝刀砍中似的。当然你如果“起肩膀”地劈，那就会“飘了”，就会“软弱无力”。因此，通常对方出一个直拳，旧社会的拳师，都是一招，做对了就是一招制敌，没有打三五个回合的，金庸小说上动不动打几十个回合，《三国演义》也常常大战三百个回合，为什么三百个回合可能呢？三国的时候是用马打仗的，两个马一交错，这就叫一个照面，马就跑过去了，因为马不停，一照面马就跑过去了。一下可能打中，也可能没打中，然后圈马再回来，第二个照面，就叫一个回合。所以说，马打仗很有可能大战三百个回合，但是徒手交手在中国历史上，高手很少有几个回合的，因为他过去练的都是一招制敌。大战三百回合是个误区，那么我们今天要训练的当然也不是三百回合，也是一招制敌。

一般的对抗比赛中，对手双发的拳头有重有轻，另外就击打效果来看也并不是每发一拳都能打得对方，就是所谓的有效点数吧。比如你跟阿里打，你没准还能打上他几下子。只不过你打上他多少而已，你打的质量好不好，但无论如何你是有机会打上他的。可以算一下，“拳击”、“散打”的发力是先把拳头收回来，然后从后脚蹬起来经过腰，然后达到拳头。

我们把这个运行假定是两个力。但是太极拳不一样，可以说只要你跟他搭上手你一次都不能躲。怎么解释呢？还得说“发力”。我们

在发力的时候是要梢节领劲，梢节领劲可以理解为是处于前端的这一节就叫梢节，两头要卷曲起来，就是有关的地方向中间收，从手上开始，手和脚同时收的时候，因为两头卷曲就一个力，而且我离对手近，几乎是贴身发力，因此我就比对方快了。

我要说得更细点儿。有的人想单纯地求得太极拳的爆发力，但太极拳的爆发力和通常的拳术不同。散打、拳击，以及很多种技击术的爆发力都是从脚步蹬起经过腰然后送到肩的，通常都这样发的，其实也包括当代的好些太极拳都是这样打的。但是我们的太极拳不是这样的，我们在发力的时候是要梢节领劲两头卷曲的，两头卷曲就是有关的地方向中间收。我们可以简单算一下，假如要打右拳，应该先收回右拳，后脚蹬地然后身体前倾推动，使力达到右拳，发出。这是一个连续的动作，任一环节不可或缺。我们假定从脚到右拳是两米的行程，你要的爆发力必须要走完这些距离。

用弧线螺旋运动改变缠丝劲的方向，也就是说欲上先下，欲左先右，欲前先后。对方力到了，一个折叠就把其化掉了，毫不费劲。因为这些反方向运动容易给人以错觉，如果是浑圆的力对方就更不知你要往那里去，对方无法适应你的方向和角度，你若是直线对方就能看得很清楚。另外弧线螺旋运动加上速度就是惊弹劲，可造成对方大脑短时间的空白，或人为地使对方吸气。往往在对方吸气时给一个打击最容易折其关节、伤其筋骨，甚至损其五脏。折叠是一种较为精巧的手法，容易达到“舍己从人”、“引进落空”的目的。

我们太极拳发力的过程则是这样的：首先手是不回的，打击之前在哪里就从哪里启动。假定手离对手只有五十公分，这是两人交手时大概的距离吧（其实还应该更近，甚至贴上最好）。我发力的时候是从手上先开始，手和脚同时收，这就是“两头卷曲”了，然后我就发了，一卷一放。当然在发的瞬间我们还有一些其他的要求，这只是粗略地解释一下。那么从这个行程距离上我们已经很清楚谁快谁慢了。有人可能会说，不行啊，两人对打必须要先拉开两米的距离才行。我

说对不起，太极拳的先决条件就是要求贴上去再打。假如离两米，那我必须根据条件或创造机会贴上去，或者引你进来再打。这就是技击意识，就是敢于出手。或许有人会说我不要那个距离，隔着老远，内气就发出去了，直接敷于对手面门，对手就不能动弹了。这种神功或许有，但我没有见过。我只知道要打上对方，必须要先贴上去。

再有，“拳击”打了一拳以后假如对方没有倒怎么办？也没躺下，那么你就要再重复上边的动作，收拳，再出拳才行。

但是太极拳呢？只要收回来一次以后，就可以像弹簧一样运动了，因为我的击打部位紧贴对手，我第一次收了以后，马上发第二次，然后把第三次的劲又蓄好了。一般的搏击发力就跟过去汉阳兵工厂出的七九步枪一样，要打枪，枪栓拉开，塞上一颗子弹然后推上去，再射击。但太极拳好比是机枪，既可以打连射也可以打点发，它可以打单发，也可以一梭子地打。因为机枪退子弹的同时新的子弹已经上膛了，只是你扣不扣扳机的问题了，太极拳就是这个道理。

弹簧劲是由肌肉、韧带骨骼产生韧性和弹性，周身高度协调，螺旋发出惊如炸雷、穿透力极强、顶不上、可任意变速加速的弹簧劲力。

它有几个特点：1、韧带必须相对拉长，韧性增加；2、支持力点的肌肉组织收缩有力；3、周身高度协调；4、重心坚实稳固；5、合理利用双分双合，对称，通臂四组劲路中的一个或一组。

弹簧劲是太极拳又一个独特的劲路，是太极拳发挥淋漓尽致的一种外在表现形式。也是太极拳习练者梦寐以求的一种高级境界。

全世界的好东西都有相通的。你看不管是太极推手，包括散打，包括拳击，包括各种拳。我看过很多散打，只要他打的好，他起码是半梢用力，才能打得好。如果全梢用力，他一定打得成功。他一定不能从肩部启动，他一定是从手腕启动，这速度就快了，快了自然力道也猛了。

既然打得好的其他拳种起码都知道半梢用力，不管他真知道还是无意间就那么做了，总之，也比直着冲拳和抡大臂好。那么，更讲周身一家的太极拳就更应该做到梢节一动，就该全身无有不动。如果那力量是从腰上催到肩，再以肩催动肘，最后才传到手上，那可真是拳还没有打出去，早不知已被直接梢节领劲的太极拳打上好几次了。

我一直反对“以腰催肩，以肩催肘，以肘领手”，这些年有人当面向我质问：“你主张以手领劲，难道你手比我腰的力量还大吗？”那我就告诉他：“我承认你的腰比我手力量大，但是你的腰能做什么呢？腰点个烟我看看？”我解释说，腰不过是一个承前启后的机构，是主上下分配的机构，起整合周身的的作用。说个笑话，假如你武功盖世，人家提起来会说你是“武林高手”，还是叫你“武林高腰”？高手高手，说的就是“手”在武术中的重要位置。

如果你碰见一个练散手的，两个人一照面，人家劈脸就是一拳。你怎么办？难道先告诉人家别慌，等等，我以腰催肩，以肩催肘，以肘领手？等你做完这一系列动作可能你早就趴下了。我经常听一些练散手的说：“你们太极拳就是欠揍。”我觉得说的非常精辟，不信邪的人可以自己试一试。“以腰催肩，以肩催肘，以肘领手”，如果不挨打，你来找我，我倒也想见识见识。

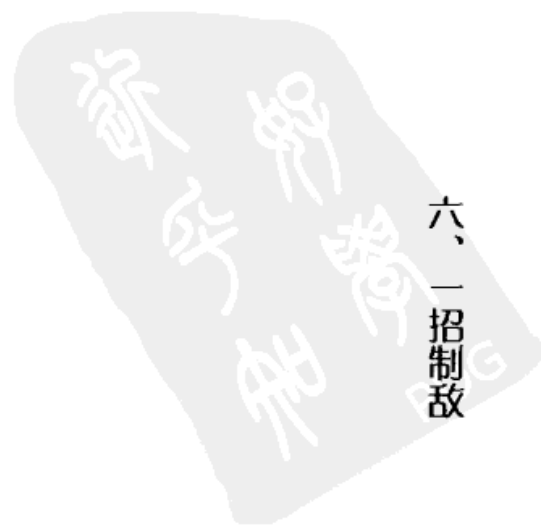
手是最能及远的武器，刀、枪、剑、戟、棍、鞭、弓、斧，无论长短兵器都是手的延伸。长期遵从“梢节领劲，两头卷曲”的训练原则，我们的指关节、腕关节、肘关节、肩关节韧带弹性比别人好，长度比别人长，转动幅度比别人大，所以就比别人打得更远、更快、更脆、劲点更多变；攻防转换瞬间即可完成，实际上第一次打击即是第二次打击的准备。

想要发好劲，还得有手指导。无论打手、打肘、打肩、打胯、打膝、踢脚，还是胸靠、腹靠、肩靠、头锤都离不开手的指导。在手的指导下，上述部位作为打击手就可打出完美的“双分、双合、对称、通臂”四种完美的太极“内劲”。

指导手与打击手相互转换，神鬼莫知。“相吸相系”、“周身一

家”、“浑圆天成”的运动本身就是自身高度协调的体现。因为练成了灵巧无比的双手，你在技击过程中就可以做到想打谁就打谁，想怎么打就怎么打，想什么时间打就什么时间打，想打轻就轻，想打重就重，轻重缓急，高低深浅，前后左右，擒拿摔打存乎一心。

“以手领劲入妙境，两头卷曲定乾坤”，“翻手为云，覆手为雨”。你有一双世界上最完美、最灵巧、最伟大的手，是上帝之手。愿各位认真体悟，刻苦研练，都练成千手观音。



七、阴阳

浑圆力就是六个方向的力，上下前后左右，前后是本能，左右是技巧，上下是奥妙，好好去体会它，把它们全都加上去，如果你画一个圈，它是六个方向的圆，随着你功力的增长，你出的力就叫浑圆力了。

真正的太极拳，就应该是六个方向的力，不是六个方向的力，它就会失灵了，不好使了，不管用了。



矛盾之道

前几年我带着一帮弟子到北京去，在北海幼儿园教孩子们练太极拳，于是起个名字叫“少儿太极”。有人对这个题目有疑问，我就讲我们用太极这个名字首先要明白什么是太极。

太极可以有几十种的解法，最常用的就是太极是力量之母，太极是阴阳结合，实际上就是八卦，这是传统的说法。字面的“太”是早的意思，就是太公、太爷、太祖、太上，太早的意思。“极”是好的意思，就是最早最好的拳，叫太极拳。这是字面上的解释，另外的含义是什么呢？就是“矛盾”，这个解释是我最看重的。我们看看庄子怎么解释，庄子说：“道无处不在，无处不是道。”有人说你说的太复杂了我不懂，你能不能详细点。庄子接着回答：“道在砖头瓦块里，道在屎尿里。”我们分析一下第一个“无处不是道”的意思，我们看看全世界什么东西无处不在呢？只有一个是无处不在的，那就是“矛盾”。我们知道任何事物、任何物体、任何现象都存在矛盾。这说的就是“两面性”的问题。第二个“道在砖头瓦块中”，一个是砖头，一个是瓦块。见过盖房子的人都应该见过砖头是向上的，瓦是向下的，所以瓦一直在砖上面。它说明一个上下的关系，这又是一个“矛盾”。第三个“道在屎尿里”，他说解手和拉屎就是道，一般人很难理解这个怎么会有道呢？这要从人体结构来理解：在人身体中有一段直肠，实际上直肠是一个开关。当人想解手的时候，直肠就打开了，大肠的屎就进入到直肠里，然后肛门再打开。这就是为什么人每一次大便的时候不是一次解完的道理。假如直肠不开人拉不出来，如果一直

开下面又受不了，如果下面一直不开上面又受不了，所以它一定是交替的。这“一开一合”实际上仍然是“矛盾”。试想如果人体没有直肠的话，直接就通到肛门，那么人非把屎拉在裤子里不可。因此从庄子的解释里边我们可以找到一个共性，就是说“道”是矛盾和谐的关系，有矛盾就必须和谐。

这个矛盾就是阴阳。

我们仔细看老子的《道德经》，其实仍然是在说一个问题——矛盾。《道德经》的核心不外乎是“无为”。但是老子又说“无为而无不为”，这还是个矛盾的概念。任何事情都存在矛盾的两个方面，一个坏事它可能会变成好事，从另一方面看，一个坏事它肯定会有好事，这就是矛盾。那么太极是什么？太极拳是通过你的运动轨迹来体现出这种矛盾和谐统一的一种拳术。

我解释这种矛盾或者叫阴阳就是太极拳。所以，我常说练太极拳了不起，因为你练的是文化，一举手一投足都是文化，都是哲学。

北京有一个拳种叫“大成拳”，也叫“意拳”。“意拳”的创立是一个叫王芃斋的人。这个人练了一辈子拳，到了老年的时候体力弱了，因为“大成拳”需要很大的体能消耗，所以他打起来不能得心应



◎太极剑（一）

手，但他又想运动，于是他就只有站桩了。站桩的运动量小，练大成拳站桩有一个重要的目的，叫做“二争力”，何谓“二争力”呢？就是你的手往前伸的同时一定要有一个反方向，做起来就是你的手是往上去的，你的肘是往下来的，要同时产生两股截然相反的力。其目的就是始终要产生矛盾，身体节节都要产生矛盾，你产生的矛盾越多，你的争力越多，争力就越强。这种力度在“太极拳”里面叫什么呢？叫“棚劲”。“争力”就是“棚劲”。其实全世界很多力都是“争力”，比如“篮球”，一个篮球里面如果不充气，这个篮球你打不成，只有篮球把气冲进去以后，篮球胆就产生了压力，气向外顶，皮向里压。你一拍它就反弹。跳也是一个道理，要跳，你得先蹲；要过人，也总得欲左先右。

太极是阴阳，自然就是阴阳的辩证。人类所有行为只要符合太极规律，也就符合了自然的规律。无论是中国还是世界，一旦你理解了太极你也就理解了自然。另一方面所谓“阴阳辩证”，“辩证”在这里是个动词，通“转换”。“太极”的过程是为了达到“平衡”，而世界万物万事从来没有一时一刻达到过绝对的平衡，因此打太极拳的过程实际上就是为了找到一种“平衡”，拳术中技击攻防的转换也就是一种不断调整“阴阳”比例的过程，转换阴阳趋势的过程。阴与阳、刚与柔、硬与软、天与地、男人与女人等等都是对立与统一、毁灭与再生的关系，这是大势所趋，这是自然规律，这就是太极思想，也是太极拳的真谛。把握这一真谛，打好太极拳，就是完善一个人的身体境界和精神世界。当你练到周身一家的时候，当你用闪惊的方式力取对手一招制敌的时候，当你随手四两拨千斤的时候，你没有变形，你的劲断了立即就能接上，你都是自成一个小宇宙的阴阳，你就不能输。

我在训练班跟我的学生讲，跟我学拳，学会打人很容易，难的就是你要潇潇洒洒地打。战斗的过程中你如能做到“羽扇纶巾”，招数和技法信手拈来，那么面对对手时才能达到“谈话间樯櫓灰飞烟灭”的最高境界。所以说这个东西你在笑谈中就解决，这只能说明一个道理，首先你的身体协调性已达很高境界，而更重要的是你运用“辩证

的技巧”已达最高境界了。我们中国人讲的整合文化是什么意思？实际上就两个字：和谐。老子说的“道法自然”也是和谐的意境，只不过说法不同，但最终都是为了和谐。

现在讲和谐社会，这两个字的意思是不一样的，先分开来讲，什么叫“和”呢？君子“和而不同”，就是说你能跟所有奇奇怪怪的人，跟与你不同的一切人相处，跟他们和为贵，跟他们没有矛盾，也就是能包容容纳下任何不同的人 and 事，能容在一起了，不管统一没统一，但交融了，和了，那是什么呢？不就是一个阴阳鱼吗？所以，一团和气的和，中庸里的“致中和”，到这境界的人首先可以肯定是一个非常健康的人，是一个得了道心的人。这样的真人，处在这个世界，就能跟世界上的很多事物产生共振，共鸣，在一个频率或波段上“同声相应，同气相求”，这就是“谐”。

所以，我理解，“和”是与人事相处的功夫，“谐”求的是个天地之心。这个范畴才是我们太极拳的境界。

不过这些我今天说起来头头是道的道理，在四十年前还一无所知。但我庆幸的是，通过一步步地练习，不断地在矛盾中体会矛盾，在阴阳中寻觅太极，不断获取，也不断舍弃。这个过程是相当痛苦的，也是非常快乐的。最痛苦的不是没有答案，而是破掉我执，因为有执就有迷，有了执迷就有不悟。悟是什么呢？有人说是“我心即悟”，这个字就是这么造的，但也有说是“心里没有我”了，就叫悟了。但心里无我，不是真的无我，而是我与天地、与矛盾、与阴阳和谐了，同体了，和光同尘了，是从太极回到无极了。

因为我们练拳练的是文化，是用身体来表达阴阳哲学，是不断地在大脑里去消化矛盾。所以，我们随时练拳，就要随时随地把这些思想化到生活里的方方面面，目有所视，心有所悟，心手再一相应，无处不在学习。

比如练拳和书法的道理就是相通的，看多了就可以相互滋长。有一次我到重庆去，我学生办一个书画院，我去看。其实我的字写得一般，但是我喜欢书法，可以说喜欢书法的很多东西，方方面面的。李白的《侠客行》入了金庸小说《侠客行》，金庸天马行空地把这首诗

描写成了一套上乘武功。也真是的，你如果把这首诗写成书法，挂起来去读，仔细去读，一遍一遍地读，慢慢地，字里行间，字的音韵平仄间就会透出一股英武之姿，一种潇洒之气。那的确有点像是行云流水般的拳术，或者是气势如虹的剑法。所以，很多练武的人都想收藏一幅这首诗的书法，每天对着养眼养神养气。

学生每每听我评论完书法后都很惊讶，以为我很懂书法呢！我说：我说的不是书法，我说的是太极拳。我的师父就是个书法高手，他有时给我讲书法就是在讲拳。

学生要我细说我的感受，我说我看书法和别的人不太一样，我是一个字一个字地看。学生问为什么？我说，我把每一个字当成“金刚捣碓”的时候我才能看懂。当然了，我还可以从很多招式去看一个字。

首先我确定一个字正不正。假如它歪了，那么就看它有没有斜中求直。比如它一撇往这边了，那么它另一边如果有一点就可以把重心拉回来。第二，它中心对不对。第三它是个什么圆？是不是一气呵成？它要是方的，笔道是不是均匀？线条是否流畅？如果我把每个字当成一个拳式来看，就是一个拳式连一个拳式，但是你让我从纯书法角度我是看不懂的。我说你现在写的字，最终是要破体的。就像太极拳训练一样，要明规矩，守规矩，最后要破规矩，这是三部曲。开始一定有规矩，没有规矩就不成方圆。我说规是什么呢？规是圆；矩是什么呢？矩是尺，只有圆规和尺才能保证方圆。但是有规矩你要守规矩，如果你不守，就什么都不是了。你把规矩守定了就可以变化了。实际上所有艺术都是互相贯通的，它是潜移默化地互相影响，润物细无声地进去。

写书法可以悟太极拳，练太极拳也可以像写书法。苏曼殊说，书法者，小可部属工匠之艺，大者可参天地万物化育之功。这就是境界。绘画也一样，开始看的是米家山水，八大秃鹰本身，而后慢慢浸出味道的就变成了那些留白。那是一个同样精彩的阴阳深境，虚中有实，实中有虚，虚实相生。

中国人都迷恋《兰亭集序》，王羲之在写《兰亭集序》的时候用

了27个“之”字，这27个“之”字都不一样，其中有一个四笔不连的“之”。它顿笔下来，提笔提上，然后提起来又下来，四笔没有一笔相连。看起来四笔写了一个字，但四笔却又没有一笔是真不相连的。为什么？因为意在，虽然笔墨是断了，但意相连。之所以《兰亭集序》成为中国第一行书，其实它是韵在里边，它代表了一种神韵。我们知道西晋到现在已经将近1700年了，但还没有一个写行书的能超过《兰亭集序》。尽管现在我们也有很多人在临摹行书，但仍然是在临摹王羲之的，为什么？因为他是最高境界。

我们的拳也跟书法一样，书法怎么要求呢？书法曰：欲左先右，欲前先后，欲上先下，欲大先小。我们的拳是不是这样呢？我想往左去的，我必先往右。我想往上边去，我必先往下去。我想下一定是从上边下来。向前的时候我一定先向后。太极拳整个的过程中都是欲前先后，欲左先右，欲上先下，欲大先小，欲刚先柔。所以说，练拳其实跟书法一模一样，中国传统文化都是一脉相承的。

我曾说过，我一定要成为练太极拳中字写得最好的，如果这个范畴太大了，那么我再调整为顶尖太极拳手中写字最好的。我现在写得很刻苦，有时一天能写十多个小时。其实，对我们太极拳来说，写字就是个梢节领劲，我们不动大臂小臂，写一天字也不会累的。

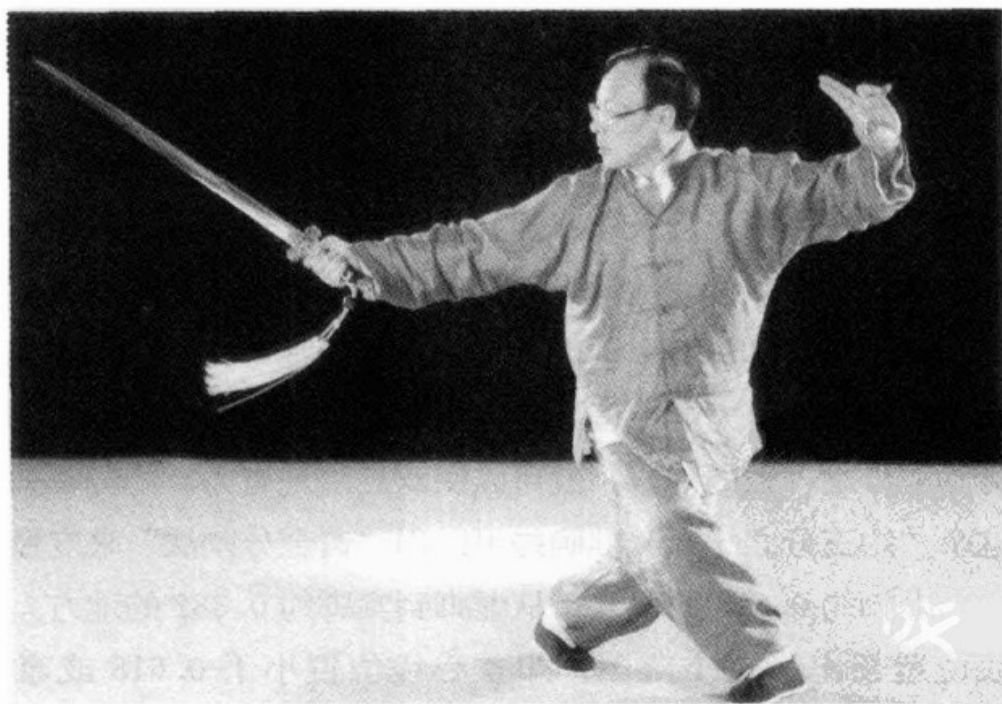




平衡魔术师

光练练拳脚，那是很多拳都有的，而太极拳的进阶，入门的地方和最后深造的地方，都存乎阴阳二字。但阴阳又有点笼统，所以我先从矛盾这对概念来讲，算是举个例子。

矛盾不断化解，又不断孕育，这就是矛盾之道。这是个传统文化的总体属性，我们中国的很多话都是这样一个句式。比如，一阴一阳之谓道。很多人理解成了一个阴一个阳就构成了道，哪里会有那么具体？这里的“一阴一阳”指的是“所以阴、所以阳”，是在说这个趋势，这才是道。



◎太极剑（二）

道是“玄之又玄”的东西，必须要把它引入到具体的事例中来理解，当然，理解的这个东西不是道，而是叫理，“道理”这个词就是这个意思：“道”说不清楚，只能退一步，勉强说清楚“理”。

举个例子，比如著名刀剑铸造大师浙江龙泉人周正武打造的“复合夹钢”的刀剑，他复古了从欧冶子开始而后来失传了的铸剑技术，那就是以柔钢夹硬钢，前后要折叠锻打几万层，这才打造出了他的刀剑在世界上的名声。他折叠锻打的刀剑，简单说，具有的最重要特色就是“柔中有刚，刚中有柔”。

好的东西都是这么杂糅锻造出来的，因为它就符合我们传承了千年的“阴阳”哲学，符合我们的“太极”文化。

太极拳的道理也是一样的，就是要达到自身身体的完美协调。怎样才能协调呢？用我们的武术术语来说，就是个平衡之法。

在太极拳的推手及散手实战中，讲究以弱胜强，四两拨千斤，尤其注重的就是人身平衡力。而人体重心线则是研究人体平衡力的关键所在。因此，我们研习太极拳，就应对人体重心线和人体重心线在太极攻防中的作用有一个基本的了解，然后突破这个基本功。

首先是如何找到人体重心线。垂直上下穿过人体的那根无形的线，我们称之为人体的重心线。直立运动中人体由两腿支撑全身重量，并通过移动维持身体的平衡。也就是说要始终以重心线为中轴保持对称与平衡，由于两腿在运动中支撑全身重量的方式不同，则重心线的位置也有所不同。当人体双腿并立时，两腿承重均匀，重心线与中心线相吻合。当人体双腿承受压力不均时，这时中心线与重心脚相分离，一般来讲我们称那个承受大部分重量的腿为实腿，承受部分重量的腿为虚腿，按照力学原理，身体重量的重心线若位于两脚间距离偏虚脚约三分之一强的地方，就可以使双足踏地有力。

这个“约三分之一强”准确些可以用“黄金分割法”来度量，即从实脚到虚脚约 0.618 的地方，从虚脚到实脚约 0.382 的地方。如果重心线位置超出了这个范围，即重心线位置小于 0.618 或者大于 0.382，就会出现虚腿过虚，实腿倾斜的现象。

为了不变形，在平时的训练中，我们就要利用这些数据，老师和

学员自行去对照纠正。这样长期注意练习的结果是为了能在实战中给对手加力，倾斜、颠覆、破坏对方的重心线。

太极拳的训练和实战是一样的，在太极拳攻防中，如果我进攻对方，就应首先找到对方的薄弱环节。实践证明如果将自己进攻的力点直接用到对方的重心线上是最为有效的。破坏了对方的重心线，就等于破坏了对方的平衡，那么就全部或部分地达到我们的战术目的。

在具体的攻防实践中，由于面对的是运动中的敌手，不断变化的招式和对方重心线反复灵巧的位移，我们对对方重心线的围剿和破坏也将不是一件容易的事，同时也就演绎出了太极推手、技击技法的丰富多彩和奥妙无穷。作为攻击一方，一方面我们可以因敌变化而变化，另一方面，为了达到我的目的，我可迫使对方的重心线按我的要求进行变化，这便是造势。

在太极拳的推手中有“行家一出手，便知有没有”的说法。这里讲的就是双方平衡力与反平衡力的高下之分；讲的就是对方重心线的准确把握和控制。我们只有在平常的实践中多研究、多揣摩，久而久之，养成习惯，才能在与人的交手中，一伸手就能破坏对方的平衡，以微小的力就可以使对方站立不稳，最终有望达到太极拳“接手即扑”的至高境界。

因此我们必须练好自己的平衡。练太极拳就是锻炼自己的平衡，同时破坏对方的平衡。这是个原则。

太极拳是所有拳种里两个脚之间重心移动最快的，它要靠步法的前后快速移动。太极拳的脚步练好了，很多练其他武术的跟太极拳一伸手，他就站不稳了。

其他拳很多是靠步伐来调整距离，调整角度。太极拳完全是靠重心移动。你推我的时候，我的重心在前，对不对？我的胯一松，重心随便一移动，你过来的力量越大，摔过去的越快越脆。再比如，你推我，我不是非要迈步，我信手拈来，很随意的重心调整，非常快，它进也很快，我哪个地方都可以反击。

所以，我从矛盾讲起，重心落在了怎么协调这个矛盾，矛盾怎么统一，也就是怎么达到平衡，这是一个关键词。我在美国讲拳时，最令他们感到惊叹的就是我的“平衡”，武术同仁在美国武术杂志上发表文章说：“张先生揭开了陈式太极拳神秘的面纱，展示了四两拨千斤的神韵，出神入化、以假乱真、引进落空、舍己从人的精湛技艺让世人为之震撼。张先生的太极艺术，堪称是人体平衡的魔术师。”

也许我没有怎么讲清楚，再引入一对概念：虚实，看看这一对矛盾又是怎么达到平衡的。

我写过一篇文章叫“轻重虚实解”，主要是解释王宗岳提出的“左重则左虚，右重则右杳”。复旦大学两位教授来找我探讨这个“虚实”的问题。这两位认为：“太极拳一处有一处虚实，处处皆有虚实。”这种说法不能说不，但是太泛或者说太笼统，令人无从下手。我要搞懂搞明确是为了传授教学而不是囫囵大概，因此与这两位说了很久，最后发现没有效果。

太极拳讲究“轻沉兼备”、“虚实分明”。这是行拳走架保持自身平衡的基本需要，也是太极拳莫测高深的技击法的基本要素。王宗岳提出：“左重则左虚，右重则右杳”。历来人们对这条拳论的理解比较含混，解释也不尽人意。这是因为对于太极拳的“轻沉”、“虚实”没有一个准确的定义。

其实太极拳的“轻沉兼备”指双手而言；太极拳的“虚实分明”指双脚而言。“轻沉”亦作“轻重”。因此有“上分轻重，下分虚实”之说。

我的体会是：不管在任何时候，只要你手向下用力，你的腿一定是虚的。而当你上手向上时，你的腿就一定是实的。这是一定的，违背了，你的结果就变了。“重”是指手说的，“虚”是指腿说的。很多人这个东西搞不明白。“手重则腿虚”一定是这个原理。这个原理不能变。这个原理变了你就摔不倒人。你要理解这个重心学说，不过要把这个规律掌握并不容易，这个练习的过程实际上是一个通过肢体运动刺激大脑，使大脑对身体运动产生记忆的过程。这是一步一步来的，这是一系列的问题。必须一个一个解决，一下就想解决它，很可

能几十年都解决不了。所以说太极难也不难，不难也难。

其实我们在现实生活中，也可以处处验证这一重心学说的科学性和广泛性。你平时走路，抬左脚，左手必挥下；起右腿，左手必向上。比如说你右腿在前，踩中了一块西瓜，身体迅速前俯，右脚负重前滑。这时如果你本能的举起左手，那么左手上升为轻，而此刻左脚已虚，不符合重心原理，你必摔倒无疑；如果你的应急反应是右手挥起，那么定有助于你重心迅速改变，符合“右重则右杳”的原则，则跌一跤的尴尬瞬间便可解除。滑冰运动员往往一只脚承重长距离滑动，而他同侧的手必定高高举起，就是因为也要符合同样的准则。

再看一则这个原理怎么运用的实例吧！当年陈发科在北京一条马路上遇到了一只疯狗，直扑上来，看看近前了，陈发科不慌不忙向上扬起右手，同时飞起右脚，一脚踢到狗的下颊，大疯狗顿时飞了起来，飞到了马路对边无人的地方，惨叫一声，满口流血而死。陈发科就对同行的人说：“凡是恶狗都是跳起来咬人颈部，但被咬的人多数是伤及腿部，这是由于人一闪，狗扑空落下，正好咬到腿部，所以，我见狗跳来，一扬右手，它必然眼向上看，露出下颊，一踢就准。”





“一指缠”

我自己是从“顺逆缠”苦练并领悟到太极拳的真谛的。顺逆当然也是一对阴阳概念了。但我不可能一上来就讲阴阳，必须要先从具体的讲起，但是呢？它最终一点一点地汇入的这个大海还是叫“阴阳”。这就是说，指导人练太极拳总归有方法，但如果要把太极拳理论讲好，其实是很难很难的。

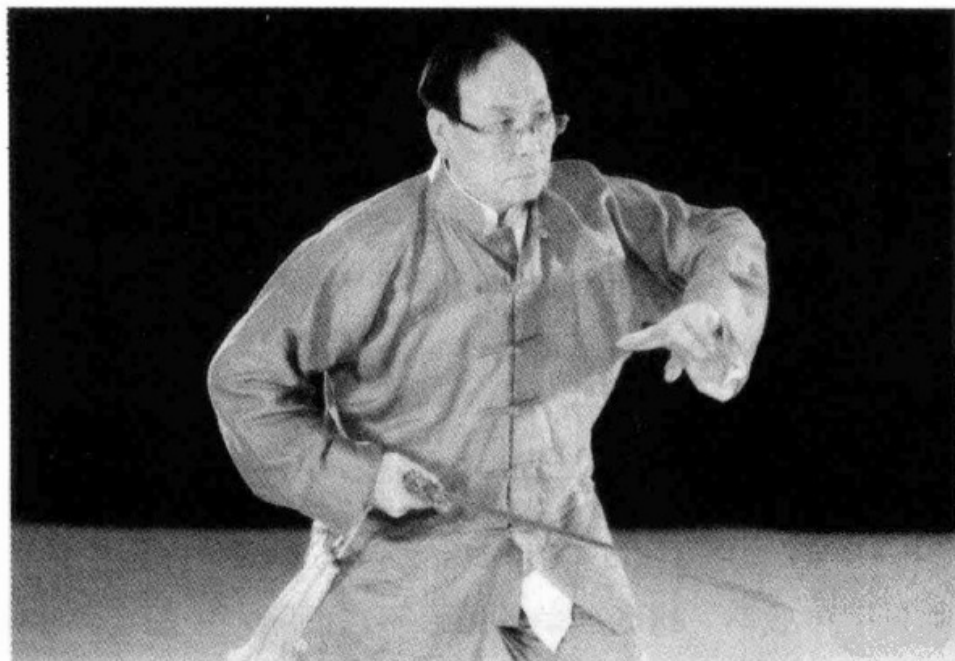
太极拳理论博大精深，浩如烟海。初学者如入迷宫，往往难得要领。有没有一个“纲”的东西可以让学员迅速地进入太极世界并能不走弯路地训练出一身好武功呢？

再细说到美国教拳的事。2001年美国太极拳协会主席给我发来邀请函，邀请我去参加一个国际锦标赛，第一站就是洛杉矶，要求我给老外上课教太极。这种情况一般没有翻译根本不可能，甚至有了翻译也不一定教得好。那时候我英语数数只能到7、8，再往上都不会数了，单词呢我也就会说 Yes、No、Bye、Good、Hello、Morning，怎么办？我决定做个实验。我先请人帮我翻译了一些我要用的专业术语，比如：开，合，撑，还有手、肘、胯、肩等，不超过30个单词，然后就开始了我在美国的全英语课程。教授过程我先把招式编号，比如起式叫一号，金刚捣碓是二号；然后起式又分1、2、3、4的步骤。如此一来简洁明了，然后到了纠正问题也是这个法子，比如肩没沉，我就拍拍肩，说：NO。放下肩我就说：YES。结果让我大出意料，他们几乎都能明白我的意思，很容易就领会到我希望他们做出来的那个最终的正确姿势。这给了我极大的信心和兴趣：既然美国学员我都

能教懂，自己的学员还有什么困难呢？无非就是个方法嘛。

这么简单个事我就琢磨上了。

前年我到了永川，永川过去是一个市，现在归重庆管，属于重庆的一个区。我的学生请我跟他的学生讲课。我这个学生就提前跟他的学生们说了，说这次师爷来要教给你们一个武林秘笈。我一到他们就问了：“师爷你教我们什么秘笈呢？”我说你们知道少林寺有一个方丈会二指禅吗？他们说，是呀，知道。我说：“我今天教你们一指缠。”他们马上问：“什么叫一指缠？”我说：“我们这个拳讲究圆，你们练拳的时候要检查自己圆不圆怎么办呢？你伸一个手在空中写字，写一个横平的‘一’字。起笔画弧圆上来（顺缠），上来折（逆缠）画弧后再下来。其实就是一个手指的8字圈。我说你按这个方法去练，你三个月就会大见成效。我给它起名叫‘一指缠’，你把自己一个手指想象成笔，看得很清楚。自己画圆了吗，如果圆了就不要怀疑，继续画。一只手画圆了，那就可以两只手一起画，这是检验‘圆’的一个很好的方法。做对了，你画出的线应该是圆的，是个连绵不断的弧线，是弧线跟圆相连的线条，这个线条就是美丽的太极线条，就是我们梦寐以求的太极‘圆’。”



◎太极剑（三）

这个“一指禅”，就比顺逆缠好听了，更简略了，更关键的是它带出了一个“圆”，有了这个重要概念，这个圆就可以开始在你的心里“运行”起来了。

在这个世界，乃至宇宙中，圆运动都是一种非常普遍的现象，太阳系，九大行星围绕太阳运动，都是弧线运动，那么太阳系，每个星球都是圆运动，所以说，圆也是最神秘，也是阻力最小，也是力量最大，是运动无限的一个运动。不理解这一点怎么打好太极拳？我们的先人，发明了太极拳，这么好的一个文化，有人问我这有多少年历史？那我告诉他，其实中国从《易经》，从有阴阳学说开始，就开始孕育太极拳，孕育了差不多 2000 多年，我们的祖先把我们的文化进行综合消化，就产生了这么一个好东西。这个东西我在美国做报告的时候，我说这是中国人的第五大发明，这个发明可以说是空前的，也是绝后的，不会有一个运动比它更有生命力，这么好的一个运动，如果它不符合科学，它没有科学道理，它就一定不是一个好的东西，它一定还大致有这个规律，一定和科学规律都是相互吻合的。这些年我极力要做的就是用科学的方法来破解太极拳的秘密，并能用科学规范的方法去规划训练出一大批高手，我对此没有任何怀疑。

太极拳的运动形式非圆即弧，即它的显著特征是弧线运动，是一个无形的、多变的、运动中的球体转动轨迹。太极拳运动中要求的球体感的本质是膨胀，膨胀产生了太极拳特有的棚劲。太极拳的棚劲是运动中的棚劲，滚动中的棚劲，弧线中的棚劲，螺旋中的棚劲，缠绕中的棚劲。因此，人体的各个部位无时无刻不在做相互协调的运动，这正是“一动无有不动”的含义。

我这样说你如果还理解不了这个圆或弧有什么奥妙，那么我再举个例子，1904 年，中国和日本有一场战争，这场战争是甲午年打的，我们叫中日甲午战争。这场战争的结果不言而喻，中国北洋水师全军覆没，日本大获全胜。原因首先是由于清政府腐败无能，当然还有方方面面的其他原因，但是其中还有一个重要的原因，就是我们用的炮

是前膛炮，日本用的是后膛炮。前膛炮炮弹是从炮筒前面装进去的，而后膛炮炮弹却是从后面装进去的，两种装弹法的效果截然不同，因为后膛炮比前膛炮多了一条线叫“来福线”。这条“来福线”有什么神奇呢？它产生了一个弧中求直的结果，使得炮弹发射以后既远且直，又有准确性。由于易于控制，易于驾驭，于是日本人大胜。

难道这条来福线我们老祖宗就一点不知道吗？当然不是，就在我们的太极拳里，有一种“缠丝劲”，恰恰也和“来福线”一样，是弧中求直的攻击技术。陈鑫有一句著名的话，“太极拳，缠法也”。可见，太极拳正是因为悟到了这个“缠”，才成其为太极拳的。

太极拳到处都是一个圆，是一个圈，这是很美妙的事情。但这是你练到一定境界的自然感觉，平常的人还是不容易理解。他们就只看到太极拳慢吞吞的，慢得让人着急，其实他们看的不过是太极操而已。

我把这个圆变个方式给你看你也许就觉得不一样了。比如说我们现在在搏斗，我打你一拳，你看不起我跟你打，你就可以打我。我这样打你一拳你没有压力，但是，我的手一退，出来个弧线，你就有心理压力了，你心里就感觉发毛，因为我的气势变了。就这么个圆，我手向后了，出来了一个圆，有了爆发力，有了弧线，就有威慑力了。这原本是多么简单的道理啊！

还可以从一个简单的实验来看看，如果我被对方抓住了肩膀，我使劲往下按他搭在我肩膀上的双手，怎么也按不下去，力量都被架起来了。这时我该怎么办呢？可以顺着对方的双臂往前推送，就这么个小动作，其实就是加了个圈了，对方的平衡立刻被破坏了，再按就不会费力了。所以，就是加了个圈，有这个圈对方就下去了，这就是太极拳的圈的奥妙。圈就是圆弧运动，有这个圆弧运动你就如虎添翼，你的力量就大了好多好多倍。我前边讲的手指在空中画了个几乎看不见的圈，手指一勾，人就倒了，摔了，都是这么个道理。

自转，是指身体以腰为轴的旋转；公转，指相对处于梢节部位的旋转。比如上肢部位的螺旋缠丝劲较之腰部的旋转

就可以称作公转。公转加自转是一种自身的协调，公转与自转相结合能保证你周身球体感的稳定性。这个公转，可以增加你梢节螺旋运动的长度，亦即增大你内撑外抱的长度和力度；另一方面，有自转没有公转，周身的球体感可能就要丢失了，总之，要保持周身的球体感，公转加自转是必不可少的。

这个道理其实孩时就在用，虽然不懂。比如一个孩子，拿一张纸一支笔让他画，你会发现他画的都是圈，可能画的不圆，但是一定是弧线。这是因为他不会画直线。可能他画的不很圆，乱七八糟地涂，但是他总体的线一定是一个个弧形的。因此可以看出人最喜欢的是“弧线”。然而人最不解的也恰恰就是这个“弧线”，这说起来很奇怪，但也是一件很有趣的事情。比如拳击台上使用频率最高的是直拳，但是往往 KO 对手的却是勾拳和摆拳，为什么？因为这两个拳法的基础是“弧线”技术，而对太极来说只要把“弧线”拉长，最终使它两头相对就是一个“太极圆”，能不能理解这个“圆”直接影响搏击水平。反之，当人们无法理解这个“圆”的时候，很多神秘主义也就应运而生了。





“浑圆力”

太极拳非圆即弧，这是时时刻刻都应该融进我们记忆里的一个本能。我前边讲了很多比武的故事，看起来都神乎其神，其实，奥妙大都在这个圆上。

练太极拳随时随地都要想着这个圆，你的全身就是一个圆，你身体的每个关节都可以形成一个圆。1966年，陈照丕在陈家沟被那些造反派批判的时候，造反派给他编个顺口溜叫做：“嘴里念咒，手里画圈。”嘴里念咒说的就是他在讲拳；而他手里一画圈，那些人就东倒西歪了，说的就是他一出手，或者一接触都是个圆运动，威力无比。所以他们揪住陈照丕狠狠地斗。

不用多说，缠丝劲就是个圆，在陈式太极拳中，在强调缠丝劲的基础上，上肢运动有棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠八门劲别和通臂劲、对称劲，中间有“胸腰运化”，下肢有棚、捋、挤、靠、採及进、退、顾、盼、定五步和“裆走下弧”，这些合到一起产生的劲即为“浑圆劲”。

最好的太极拳力量，就可以叫浑圆力。浑圆力，中国著名武术家王芑斋有所阐述，他的原话说：成手之中练出浑圆力的，一千人之中，难有二三。这是他的原话。他说成手之中，可不是指所有人，不是学员都算上，是说能练到一定水准，算个成手，成手之中能发出浑圆力的不过二三，也就只有两三个人。

有这么难吗？怎么练浑圆力呢？我先用我的体悟和语言告诉大家什么叫浑圆力，浑圆力就是六个方向的力，上下前后左右，前后是本



◎太极剑（四）

能，左右是技巧，上下是奥妙，好好去体会它，把它们全都加上去，如果你画一个圈，它是六个方向的圆，随着你功力的增长，你出的力就叫浑圆力了。走手、乍肘、含胸、沉肩、塌腰、松胯、屈膝、抓地，这么多部位如果各自为战，充其量是一些散兵游勇。它们的一元化领导就是“合”。比如你用手做前伸打击运动时，周身运动都要与之平衡、配合、协调，上肢的“通臂劲”，下肢的“裆劲”，中间的“胸腰劲”，合到一块儿就是“浑圆力”了。

太极拳的劲力有六个方向，这六个方向中前后是本能，左右是技巧，上下是奥妙。“前后”是人们的习惯，“左右”经过训练可以掌握，“上下”则不易掌握且容易被人们忽略。凡是在推手和散手中产生了顶劲，就一定是少了两个方向，不是左右就是上下。

凡是被对方冲垮了，一定是少了左右方向的劲；凡是自己左右转动不灵时，一定少了前后方向的劲；凡是被对方提起或压垮了，一定是少了上下方向的劲。所以我们练习太极拳，一定要注意每一个动作，每个转换式都必须有六个方向，否则拳劲就是不正确的，在实战中也是不管用的。

我要强调下“六个方向”，这是太极拳对手的运动比较高的要求。手的运动方式可以直来直去，这叫两个方向，这不是太极拳的劲。也可以走四个方向，这就可以构成平面的圆弧运动。这个平面的圆弧运动具有一定的威力，但是对手可以跟你，随上你，如有“沾粘连随”的上等功夫你就没办法。但是手的运动如果有六个方向，也就是说手的运动路线是一个立体的圆的话，他要跟上你就非常困难。因为对方的大脑不容易进行判断，加上加速度或变速对方就会不知所措了。所以，我们一定要强调你出手的是“六个方向”的力。刚开始是有意地去找，但练到后来，你随手一发力的时候就自足地有了这六个方向，甚至是旁人还没怎么看见你动，但你还是画了一个六个方向的圆，只是那个圆已经看不见了。

其实浑圆力不难发，也不难做，只是你不知道，不知道它的规格，不知道它的配备，不知道它的要求，所以你摸来摸去，你最后可能连对错都不知道。那么，练的时候，你要在任何时候，在视觉当中，伸手当中，反复去体会这六个方向。上下前后左右，说起来很容易，不费力都说出来了，但是你要做到，做得很好，还是要下很大的功夫。我常说，你看延安的宝塔，跟走到宝塔那个地方摸摸宝塔那还有很长一段距离，你还得历经艰辛，你才能走到，搞不好你还走错路呢。练浑圆力也是一样，你知道了六个方向的力，这很简单，但你还要反复地去琢磨，反复去体会，把它化到你的练习、甚至生活当中，才能够找到。

浑圆力，顾名思义就是浑然一体的圆方向的劲力。浑圆力的基本标准是有六个方向——前后上下左右。只有是六个方向的圆弧运动，即立体的圆运动才能使对方对你的运动方向无法判断，也是太极拳“后发先至”的奥妙所在。

真正的太极拳，如果不是六个方向的力，它就会失灵了，不好使了，不管用了。

六个方向的练习，练久了，你的思维习惯，思维能力，思想境界，思考问题的方法都会发生奇妙的变化。这就是我说的太极可以改

变人的一生。我年轻的时候，在练太极拳之前，脾气很急躁，从没吵过架，因为性子急还没吵就打起来了。我脾气不好，所以机缘巧合我得了那么一场病，因病走上了太极之路，否则我的人生到底会怎样我真的不敢想象。因为生病，“文化大革命”我开始练太极拳，闹哄哄的“文化大革命”结束我也基本练成了。因此后来有人很羡慕我说：“志俊，你很有眼光。”我说：“不是我有眼光，是太极拳太有魅力了。”当时也有人认为我练太极拳是不务正业，还不如打砸抢呢。实话实说，我们那时候根本想不了那么多，就是喜欢，没有人想到以后能成什么大师，还能靠教拳养家糊口。

人家说，做人要圆滑。我虽做不到圆，但是我却喜欢太极的“圆”，喜欢太极拳的“球体感”。具备了球体感是太极拳训练的高级阶段，尤其是身体的各个转动开合部位成球是很不容易做到的。但这也是太极拳百年来长盛不衰的魅力所在。具备了球体感，那么你就具备了外形美、气势美、内在美，不仅好看，而且管用。但这有一个前提，必须以科学训练为前提。

逢力必拥，
逢拥必缠，
逢缠必转，
逢转必沉。

浑圆运动的第一个规律就是六个方向的圆。只有六个方向的圆弧运动，即立体的圆运动才能使对方对你的运动方向无法判断，这是太极拳有别于其他拳种的精妙之处。

掌握浑圆力的第二个要点是要明肢体的公转和自转。

地球围绕太阳旋转的运动形式是公转加上自转。太极拳运动中以腰脊为轴，身体各关节的运动也是公转与自转的同步交叉运动。一般来说，下关节对上关节而言是自转；上关节对下关节而言是公转；前关节对后关节而言是自转；后关节对前关节而言是公转。

上肢运动相对于腰脊来说，腰脊是自转，手臂是公转。说腰脊的转动幅度大于手臂是不对的，打击腿（起腿）与腰脊的关系也是如

此。一般情况下腿要承担自身的重量，相对来说比手的运动范围要小，所以尽管脚是膝关节的前边一节，可它公转的幅度并不大，而膝关节转动的幅度更大一些，这是特殊的情况。因为脚在抓地的时候要生根，要向下渗透，拧转，所以脚不可能像手一样画那样大的圆（用腿攻击时除外）。

明白了公转与自转的规律，我们便可以做到以腰脊为轴，以手领劲。含胸塌腰，屈膝松胯，五趾抓地，将全身的劲力整合为一处，施加到我们想要达到的地方。在对抗中，没有公转就不可能接收对方的力，就不可能改变对方劲力的方向，把它化掉。没有自转则公转就失掉了轴心的根基，肢体运动就会显得飘浮无力。明确身体不同部位公转与自转的关节主要是为了周身的协调，避免枉动，使自己的力量不产生矛盾。凡是不该动的、多余的、不合理的动作，都是枉动，避免枉动才能达到周身一家，才能产生“浑圆劲”，才能避免在实践中犯劲力涣散、劲力太硬和丢、顶的错误。

以上只是初步对“浑圆”的解释，其中还包括周身各关节的“圆”运动，“开合”技巧，“折叠”的妙用，不一而足。总而言之要完全彻底地解释明白非一言片语所能达到。

练出浑圆力就是我们的目的了吗？这是个很好的问题。太极拳实际上是矛盾的有机统一体，有规矩才有方圆。太极拳讲求方圆相生，它赋予方圆的特定含义是：圆是柔是化，方是刚是发。如果是圆就无方了，刚就是出了圆，出圆后又用折叠弧线把它接上又形成新方圆，此即方生圆，圆生方。刚柔互为其根。

阴变阳，阳变阴，方变圆，圆变方，刚变柔，柔变刚。推手时，螺旋缠丝运动是圆，需要加大爆发力时，发劲是刚，发劲后，用转返折叠的方法把断了的劲重新接上，这样就符合规律了，就是劲断意不断，意断神不断，环环相扣，绵绵不绝，一气呵成。

太极拳是方圆相生的，如只有圆就无刚了，出了圆就是方，就是刚。圆是柔是化，刚是方是发。方了以后再变圆需用折叠的方法，把断了的劲重新接起来，才会符合规律。走

圆的时候要想到方，走方时要想到圆。劲断意不断，意断神相连，绵绵不断，一气呵成。

所以练拳时要想到圆和方的转换，通过圆方的转换灵活了，才能达到知己，通过推手圆方的转换才能达到知彼的功夫，练拳是知己的功夫，知己知彼方能百战百胜。方与圆互为基根，相辅相成，化即是发，发即是化。方即是圆，圆即是方，所谓大方无隅，大道无形，大成若缺即是此意。





第五大发明

《射雕英雄传》里有一本武功秘笈叫“九阴真经”，里边有一个邪派的武功“九阴白骨爪”，是黄药师的。但是看过《射雕英雄传》的人不一定知道还有一个《九阳真经》。《九阳真经》在哪里呢？在金庸的《倚天屠龙记》里，他说张三丰小的时候在少林寺，有一个和尚叫觉远，他原来是看藏经楼的，但是犯了错误被罚挑水。他犯了什么错误？他弄丢了一本书，一本叫《伽楞经》的书。而在《伽楞经》中间的缝隙里写着一本武林秘笈，这本武林秘笈就是《九阳真经》。

在金庸先生的武侠世界里，至高无上的武功秘笈共有两本，一本是这《九阳真经》，另一本叫《葵花宝典》。如果真有一本《葵花宝典》，我估计要练的人也不会太多。那么剩下的就是《九阳真经》了。且看金庸先生《九阳真经》里的拳理片段：

一身之劲，练成一家，分清虚实，发劲要有根源。劲起于脚，变换在腿，主宰于腰，发于脊背，接于两肘，行于手指，总须完整一气。发劲须沈著松净，专主一方，曲中求直，蓄而后发。蓄劲如张弓，发劲如放箭，运劲如抽丝。劲似松非松，将展未展，劲断意不断……此谓借力打人，四两拨千斤也……合便是收，开即是放。懂得开合，便知阴阳。到此地位，呼翕九阳，抱一合元，可名九阳神功……

仔细看看这是什么拳理？我不说大家也可看出来了，金庸先生长篇大论滔滔不绝写出来的实际上就是太极拳的理论。我猜大概金庸老先生把中国武术做了一番对比，“九阴真经”、“葵花宝典”是邪恶的

代表，而“九阳真经”应该代表正义。那么正义的经内容应该是什么样呢？金庸老先生经过反复对比，最后就选中了太极拳。可见老先生对中国武术也是有很高的鉴赏，尽管他一招不会。因此我今天讲太极，大家也完全可以认为我讲的是《九阳真经》了。

我认为中国武术大体可分四品：第一、优美管用的是中国武术的极品。第二、并不太好看但是管用的是中国武术的上品。第三、好看不管用的，是中国武术的下品。第四、不好看也不管用的是中国武术的次品。根据这个标准你就可以私下去排了，到底那些舞台上表演的花拳绣腿能占到哪一品，而太极拳又是个什么品级。

我还是围绕着阴阳来谈。太极拳，缠丝也；太极拳，棚劲也；太极拳，虚实也。这在说什么呢？在强调太极拳独有的特色。这每一个定义都在说一个侧面，但一个侧面也足可以构成太极拳的本质。我们把这种定义称为一般定义，那么太极拳可以有多少种一般定义呢？依我说，有很多。关键是看你从哪里去悟到了太极拳。这就像中医分那么多流派一样，每一个流派都有自己的一个主张，有的强调心肝，有的强调脾胃，有的重寒热，有的讲气血，你不能说一派就全对别的就不对。太极拳也一样，我随便可以挑出一大串名词，都是可以单独去



◎太极剑（五）

强调的，都是可以从那里进入的。比如这样一些词：动静、虚实、刚柔、开合、进退、方圆、起落、快慢、轻重、松沉、先后、左右、上下、大小、里外、顺逆、化打、往复、舍得……

这里就有学问了。这每一对词都可以作为你理解太极拳的钥匙，只要你反复地思考，反复地把所有的太极拳理都往这样一对词汇里去套，你就能得出一个你自己的太极拳小宇宙。

这每一个小宇宙都是一个阴阳，阴阳不是可以无限地分嘛，它也可以无限地合拢。不断地这样去“开合”，你的智就“合”了，你的慧就“开”了。

其实，在武术中，只要是联合对举的一个词，你都可以先试试看它是不是一对阴阳关系。上文中比较常见的就不用说了，另一些你可能没怎么注意到的词，比如手脚、力气、运动、疼痛、身体，等等，其实也是在讲阴阳。这些词很有意思，比如当你长年把手脚这一对阴阳关系悟进去了，你的周身一家功夫肯定大有长进；当你明白运动这个词，运是不动的，动时是没有运的；或者，身体的身指的才是身子，体指的四肢。这些词在造的时候一定就是考虑到它的阴阳关系的。比如，疼和痛，疼是往外的感觉，开放性的，及时性的，属阳，痛是封闭的，长时间的，往里边去的，是伤脏腑的，是有劲儿闷在里边的。这样一理解，就把力的大小方向劲别全纳进去了。

可以讲，世界上万事万物，都可以从阴阳的角度去思考一番。

我常跟弟子们说，我们的太极拳是太好的东西了。它是对人类的贡献，是我们老祖宗留给这个世界的最珍贵的遗产。我到国外讲课的时候，说我们虽然发明了四大发明，但是我们也遭受了这四大发明的耻辱。怎么讲，你们看我们造的火药，最后让人家来打我们，还要割地赔款。我们发明的指南针，却让哥伦布发现了新大陆。我们发明造纸术，但是我们现在还要从外国进口纸张。我们发明印刷术，但是在80年代90年代甚至21世纪初期，中国所有的高档印刷品都要送到香港或加拿大去印刷。这样看我们的四大发明有什么用呢？但是我告诉你，第五大发明却是可以使国人感到无比自豪的，那就是“太极拳”，这是我们中国人的第五大发明。

看全世界六十亿人，现在有两个亿人口在练太极拳，这么大的人群，在世界这个范畴上不可谓不壮观吧。目前在全世界有两个身体修炼术非常强大，一个是中国的太极拳，一个印度的瑜伽。瑜伽现在是一些城市女士白领的专利，几乎不是白领的普通老百姓很少有练瑜伽，那么对普及来说，它受一个年龄和性别的局限，男人也很少练习瑜伽的。再有练瑜伽对场地也有苛刻的要求，比如它有很多在地上的高难动作等，因此它的受众再一次受到了条件的限制。那么我们再看看太极拳，太极拳是男人、女人、大人、小孩、强者、弱者都能练习。因此它受到全世界广大爱好者的喜爱而发展，甚至我们看我们国家老人人口已经超过 10% 了，就是老龄化了，老龄化以后怎么样保证他们的身体更健康，显然，只靠药物肯定是不行的，那靠什么呢？自然而然就会想到要靠运动，那么哪个运动最合适呢？太极拳当仁不让。

太极拳是至高无上的搏击术，但它绝不是简单的搏击术，因为它里边有那么厚重的文化内涵，有我们传统最精华的思想。我只恨自己没能早生几百年，我们的前辈创造了太极拳，他们在太极拳理论的宏观上拥有优先发言权。但是反过来我想前辈们也后悔，后悔他们早生了几百年。虽然他们发明了太极拳，但是由于当时社会环境以及知识结构的原因，只能在宏观理论上总结一下，在微观理论或者在具体技术的分析上就显得力不从心了。因此，今天我们既然是传承它，就责无旁贷地应该从微观上把它的原理说清楚。就好比前人提出一个论点，我们就要找出论证，证明它合理在哪里，它的文化，它的知识，它的科学限制在哪里。比如人在搏击中产生的“爆发力”，前人说这是“以身行气，才能随心变力”。但是在物理上是不是真的是这么回事？那么我们首先看看气是什么，有人写了一篇文章，写了几十个气，说明这个气是多少种，有的说这个气是指呼吸的东西，有的说气指的是意念，有的说气指的是力量，它是很复杂的，你要是去理解它，它不是纯粹一个气一个名词。但是我们如果从物理角度来看的时候就没这么复杂了，首先你要把气吸到肺里面，它经过肺吸收氧气以后，再把二氧化碳吐出来，这就是气的真理。如果肺有一个洞那会怎

么样？比如一个小孩，吃一个东西扎在喉咙里面，扎了一个小洞，就会漏气了，那么这个小孩就会窒息。我们的前辈在几百年前没有科学能力去鉴别的时候，他的知识，他的文化，他的想象可以帮助他们去找理由。但是作为今人如果还这样说，就不对了。

所以，我们今天就要从微观上去证明，比如说，擒拿中反关节的使用方法全部都是杠杆原理，因为只有利用杠杆以后你才能超过他的极限才能产生痛苦，再加大极限才能产生断折或者扭伤。如果你不用杠杆的方法，你不能说明情况的。当然光有这些还不够，如要运用自如还要知道什么是省力杠杆？杠杆省力是有原则的，就是当你的阻力臂缩短，你的动力臂延长，你支点前移时，它才会省力。如果你把支点支到最后面能省力吗？这是物理最基本的知识，上过初中的都知道。因此太极拳也很简单，就是你在和人搏斗的时候，你要掌握的就是力的组合和力的分解。你要调动的就是你周身所有的肌肉，韧带，肌腱，骨骼，包括你的意识，向一个地方合力，这就是力的合成。因此我们要把传统武术看成是一个系统的科学问题，否则传统武术越来越神。

我曾经遇到一个人他跟我说，他练内功要有三层内功才能发出来。我就问他，你的内功是一个什么东西？是度？是量？还是衡？如果你是度，那你的就是长度，你是一个衡你就是一个重量单位，你是一个量你就是一个容器，所以我莫名其妙，问他您现在内功究竟是个什么东西？我这样一问他说不清楚了。我说这样的东西你都说不清楚，你怎么教人家？你会把人家误入歧途的！故弄玄虚的人令人生厌，这是因为他们把本来明明白白的事物扭曲了。这样的人授人以拳都只能是误人弟子；以玄解玄的人是老实人，要么接受的就是玄学，只好再拿玄学解释于人；要么是对事物本质没有弄明白，只好生搬硬套，以玄概全以玄学的不变应万变。迷信玄学的大多是诚实善良的普通人，一部分遇见明师，很容易走出玄学的沼泽地，一部分人堪称愚人，越是玄的东西越上瘾，像少数不愿意回头的法轮功学员就属于这部分人。

一个好东西要大面积传承的前提是你必须搞懂它，武术的传承也

是同样的道理，武术不是表演，它是一种实用的技术，假如传承者不够刻苦，不够认真，或者不够天赋没有机缘的时候，要搞懂这种复杂的技术的确没有可能。但是为了形而上的完成传承的任务，于是只得编织一个又一个神话或传说来完成传承的过程。传承是好事，但是神秘化，神奇化的武术那就未必叫武术了。其实任何武术只要是好的，有生命力的武术，严格地说都应该符合科学规律，应该是严谨的、可以重复的、并有完整理论的。

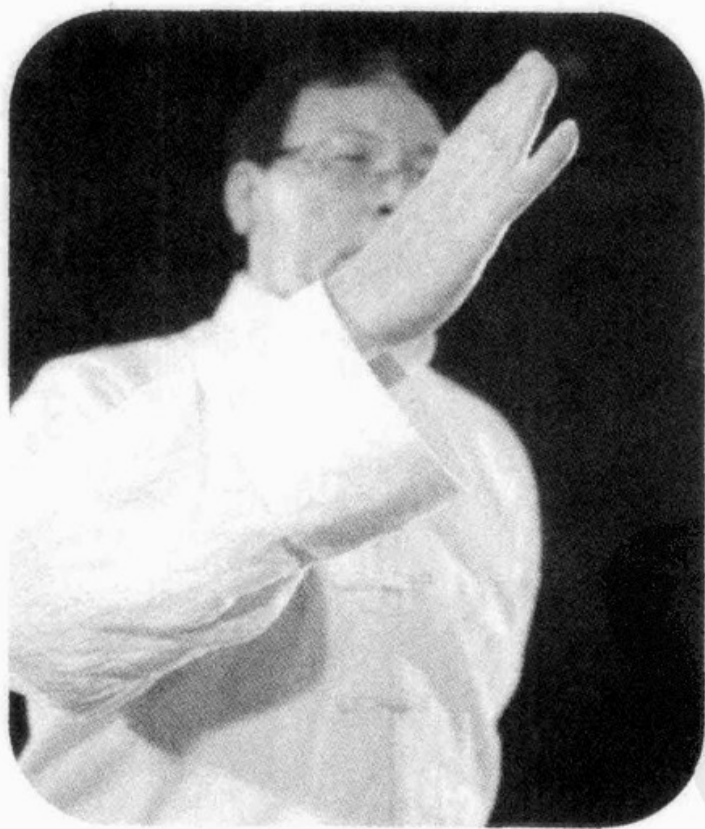
在研究和继承古老的太极拳理论这个领域里，我们要引入现代科学的理论，用人体科学、运动力学、心理学、自然美学等理论来解释看似玄妙的太极拳原理。用杠杆、切线、螺旋等科学的名词来诠释“四两拨千斤”之妙。这就完全摆脱了“玄”的迷障，同时使古老的太极拳理论闪烁出现代科学的光芒。要坚持不懈地探讨教与学的规律，对传统的理论要去伪存真，去曲取直，删繁归约。

我们的传统是重神秘色彩的，积淀了这么多年，终于等到有机会用科学的方式来解密了。这就是另一个意义上的、意味深长的阴阳关系。



八、再悟太极

我总结的陈式太极拳理论简称两句话：“梢节领劲入妙境，两头卷曲定乾坤”。这些要求提纲挈领，明白易行，能使太极拳的训练方法更加直观化、科学化，去曲取直，事半功倍。除了强身健体的效果之外，还大大缩短了“功夫”获得的周期，这是我最为自豪的。





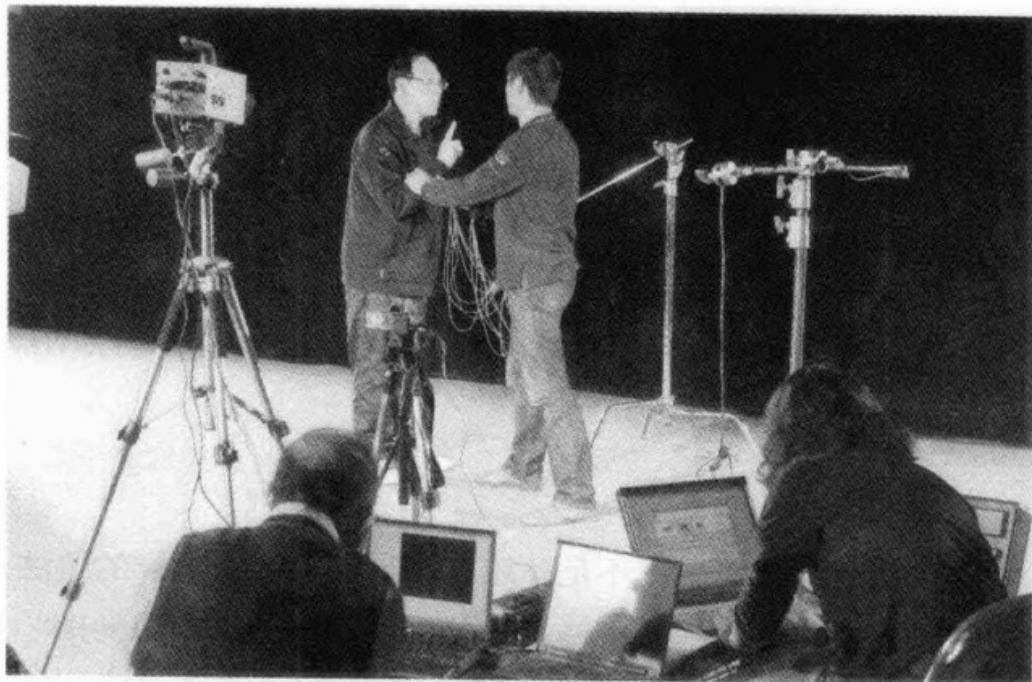
“闭关”苦思

武术一直在退化。武术不是摔跤，像现在社会上这样的搞法，不是发展武术，连基本的样子都没有，又何谈“意境”和“妙境”了。

1972年的时候，我就希望能够探索太极拳的真谛，就是真想把太极拳搞懂，搞明白，所以说进去就一发而不可收拾，紧接着就一练到这个程度，到了1984年的时候，心里有一个感受，就是说看身边那些人和以前的师兄弟们练了这么多年，下了很多功夫的人，不过如此！为什么他们的付出与获得不成正比？究竟是什么问题？因此我下决心要去探索，我觉得我也许能做到，这样一想，似乎我就有了责任。

说白了，这些人只不过没找到办法，找到办法就很容易。我自己常跟学生们说一个好武的人毕生追求太极拳，那是说追求它的意境，追求它的境界，不是单指追求它的技术。当时我就在想这个事，后来就对朋友说，我说我要研究太极拳，真正去研究太极拳的功法。他们说太极拳不是书上有功法吗？我说这些功法嘛，功法书的确是有，但是太难懂了。什么才叫“上下相随”？怎么样做到“上下相随”？都不知道，历史书籍上只是有宏观上的概念。宏观上都有，微观上都没有。

我跟自己较上劲了，到了1984年，我便宣布退出社会活动，辞了体委的活儿，裁判的工作等都不干了，我一定要把太极拳搞懂。我当时一个感悟就是很多很多国内和国外的人，走遍半个中国，有些甚至走遍半个地球，来我们这里拜师学艺，结果都是枉费工夫，也许还



◎测试太极数据

怨着太极拳。这些人很可怜，太极拳也可怜。假如有了好的正确的方法，有了明白的能把太极拳讲懂的理论，这些人怎么会学不成太极拳呢？怎么还会把公园里的那种老太太拳就当是太极拳呢？

不过我当时决心不问武林之事，潜心摸索太极拳规律的时候，也不知道能不能搞成。我当时觉得毕竟搞不成比搞成的机会多，对于当时的我来说，功夫是不错了，但只是在行动上去做到了，为什么做到不知道，怎么样做到的也不知道，怎么样去传授也不知道。我一生与人交手上百场，从无败绩，但到此时我却感到愈来愈困惑了。简单讲就是赢得稀里糊涂，只知道用这个方法有效却不知道这个方法为何有效。同样的困惑还在于，我要教学，以前我怎么做学生就怎么做，但是模仿的人并不知道为什么要这样做。即使学生和我练的架势一模一样了，但他也只是个形式，他并不知道原理是什么。我虽然能够做到，技术也不错，但这也只有我自己知道，却讲不出来。因为你讲不明白你赢了的道理，就没法向别人证明这个真谛的存在，外人看来你即使赢了也是偶然的，侥幸的。

我不服气，我一定要把太极拳的神秘面纱给撩开来。我像当年练顺逆缠一样跟自己较上了劲。当然，我还想了很多，我练到这样的一

身功夫是不容易的，我也没有资格把它闷死在我的肚子里。时代不同了，更何况我的师父那么全心全意毫无保留地教我练拳，我还记得他经常感叹他的父亲只是一个好拳师不是一个好教师，这些都在我的心里扭结着，如果我不能把从师父那里继承的东西总结出来，不能科学完整地教给更多的人，我一定会心有不甘，也很不安。

我开始给自己强调科学，我是一个只上过七年学堂的学生，可知难度有多大，但这是责任，而且越想越是责无旁贷的责任。但我一定要科学，科学地总结，科学地教学，因为科学规律的标准是可重复性，具有可复制性。因此我只得硬着头皮，以一个只学过七年文化的素质开始了探讨“太极拳”真谛的道路。

武术和文化不同的地方在于，文化可以自学，假如字不认识可以查字典，词不理解可以查辞海，甚至字典和辞海查不到的时候还可以问问学问高的同事。因为文化人大多有好为人师的优点。但是武术就完全不同，假如你问，有一个算一个谁都不会跟你全说的。再有，武功真谛这个东西也没资料可查，字典和辞海里也绝不会有。因为所谓的真谛往往达成的条件是很苛刻的，传统武术中，大多数有真知的老师父还受文化水平的束缚，无法用语言和缜密的理论来表达。

我的经验是，武术最精妙的感觉很难用语言来形容，你要亲自去体会去感受，比如我跟你推手，我推手画一个小圈你摔倒了，这只有你自己知道，外人即使想看也看不出来。甚至同一种技巧每个人的感受都会截然不同，而如果师父真想把这种技巧无私地传授给你时，他可能要付出巨大的心血，动用一切训练和启发的手段才能使学生领悟，这就是传统意义上的口授心传（当然还有一种可能，就是学生实在没有悟性的时候，师父做了无用功）。因此一个人如果找不到一个明白的老师指点，可能五年八年甚至十年都是在做无用功，即使偶然碰到了真谛的边（也就是偶然做对了），也未必知道这是为什么。因此有很多时候，一些非常有理想又很努力的学生，在没有人指导的前提下非常刻苦地投入了巨大的精力和时间，按道理说一份辛劳应有一份收获，但是结果往往是投资跟收入不能成正比。在我所认识的练武者中这种事例比比皆是，有练三五年的，也有练十数年的，更有二三

十年一事无成者，比比皆是。这是很残酷的。

我专心研究太极拳 16 年，发现前人在宏观上把太极拳说得都非常好，那么今天我们的后人该说什么呢？说微观，那它就更完美了，不然的话，外国人就不理解你这个阴阳学说，外国人是讲数据的，你这个丹田，你这个内功怎么计算，他怎么体会呢？那现在我们很清楚地发现，这个杠杆的力可以计算，切线是可以计算的，斜面是可以计算的，一切都可以去计算，论述起来也就更科学系统了。

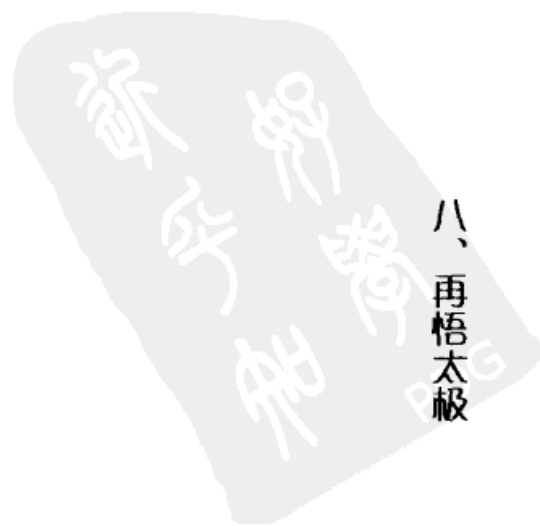
对于我们的民族文化遗产，当代人应该采用的正确态度是：批判性继承，创造性发展。有些当代太极拳大师说：“老祖宗的东西我这一辈子也接受不完，挖掘不尽。”好像五层功夫学说，出神入化的太极拳最高境界永远只是上几代人的事。其实太极拳在数百年的发展过程中，之所以生生不息，历代太极拳名师对它的发展都功不可没。陈、杨、吴、武、孙、赵堡架等，每一个代表人物，每一个新的太极拳门派的创立，都是太极拳发展创新的里程碑。我们没有理由说太极拳的发展现在已经登峰造极了，换句话说我们当代太极拳爱好者都应该具有发展太极拳的使命感。

我的宗旨，就想把太极拳科学化，规范化，系统化，让大家有一个明明确确的方法去练，不要你说一个咱跟着练，他说一个你也要去学，某人再说一个必须要练内功，这样就把我们真正的太极拳这个太极文化丢失了。我们做后辈的只能继承，不去发扬，我们早晚也得把好东西都丢了，以后剩下的都是坏东西。我们的太极拳如果真的只剩下太极操了，还有什么意思？正因为我们的叫太极拳，它有文化，有深厚的文化，有哲学的思想。文化没有经验也不叫文化，如果这个传统文化它没有哲学思想的武器支持，它也没位置。有了文化，有了哲学思想，你没有搏击，也不叫拳，所以它是代表中国武术的。我就曾经说，太极拳是中国武术皇冠上的钻石，是国宝中的国宝。我们今天一定要把它挖掘出来，把这个拳的理法记录下来，把这个拳的真谛探索出来，这才是我们现在要做的。我们现在如果不做，早在 20 年前在河南开太极拳研究会，与会的日本人就说，十年以后，太极拳的源在中国，流在日本，中国要到日本去学太极拳。

这当然是危言耸听，但听听也是个警醒。

我既如此下了决心，一天比一天更感时间紧迫，各种情绪反复不断地冲上了我的脑袋。

我还想了很多，我到底该从哪里去开始解密太极拳呢？我想起了自己的恩师。陈式太极拳发展到第十代是一个里程碑，陈照奎老师不仅能用肢体语言将陈式太极拳演绎得出神入化，而且他讲课原理明了，分解细腻，招式分明，学用结合。他讲的玄学、不懂的东西很少，他甚至很少讲到“内气”。这其实是说，我的恩师就已经有过想把太极拳说清楚的宏愿了。





师伯田秀臣

我开始努力去回忆我学拳的每个过程，每个细节，每一次让我茅塞顿开的瞬间，又去找了很多太极名人的书来看，去和老一辈的太极拳师请教，和他们加以比较。我的笨办法是，先要找到“我”的太极拳。我的拳是从陈照奎老师那里继承的，但是经过了这么多年，我也加上了自己的理解，有了自己层出不穷的感悟，有自己偶然发现的一些小技巧，以及诸如此类让我曾兴奋不已的东西。

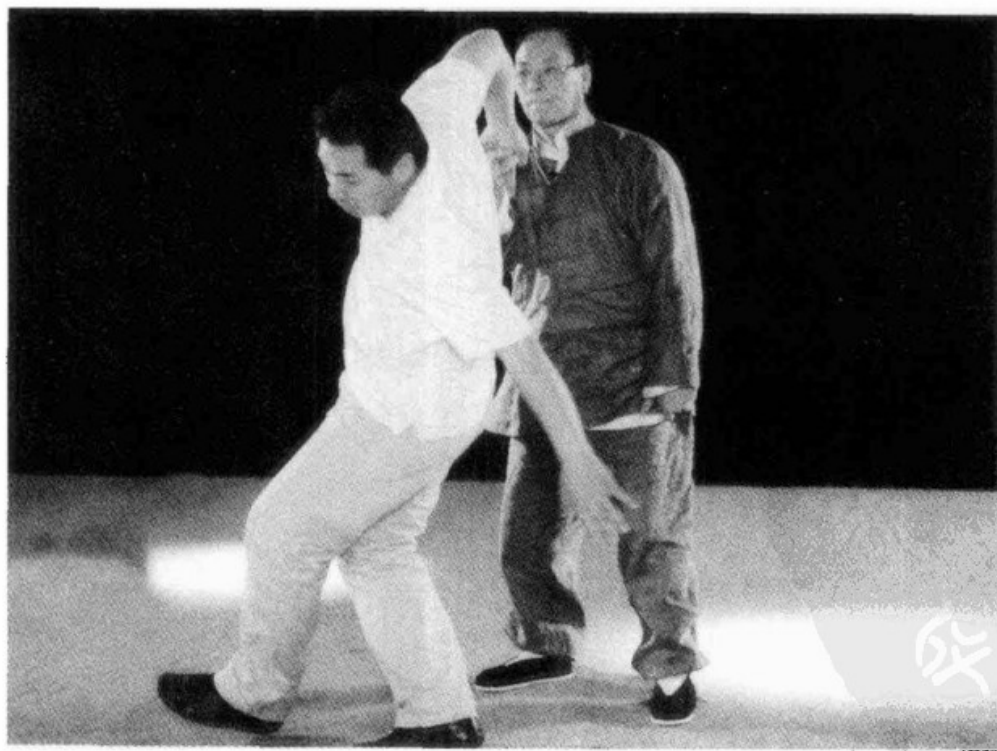
在北京我有一个师伯叫田秀臣，老人家已经去世。1928年我师爷上北京没多久，两三年后师伯就开始跟我师爷学拳了。他练拳的形象，外形跟我师爷一模一样，可是有一个问题出现了，他推手不行，谁都推不过，原因是什么呢？原因是他是北京的一个商人，就是卖文房四宝的，他比荣宝斋也差不了多少，当时在北京就是排行第二。生意人也有点钱，给老师付的学费也比较多，讲面子，他本来形象练得也不错，但是问题也就在这里，文化人嘛，老师也舍不得打他，又因为跟老师比很像，老师就不跟他推手了。师兄弟里面，他比的是师父对自己好，结果，光这点好不管用，老先生慢慢就困惑上了，从三十年代困惑，一困惑就困惑了三十年，到了1966年“文化大革命”，因为他过去算是资本家嘛，“文化大革命”要扫“四旧”，老先生非常聪明，自动迁回老家去了。但就是在六十年代的时候，他就突然开悟了，知道了以前尽管学得很像，但都是飘的，中间没有实在意思。那么，他是怎么悟到的呢？他不是卖纸笔墨砚吗？他还是文化人，要写书法，有一天他就盯着一幅字出神了，他发现这个书法作品的直线都

是圆润的，即使不连线也是有内在的圆润；没有圆润，写出来的这个字也就没有实质意义。他骤然间就明白了这个道理，长年的困惑，一旦开悟，一下就找到了太极拳。

师伯最后的功夫是非常高的。我说这个故事什么意思呢？就是他学尽管学的很像，前一段学的很像，但意义不像，真正的东西没有学会，意念没有贯穿进去，到后来他睡醒了，大梦初醒，获得了新生。所以他讲学拳不仅形要像，主要是意要像，意还不能断，如果你有直角那就坏了，甭管你练得多么好，甭管你蹲的多么低，甭管你打的拳晃得多狠，都是不管用的。

我们讲实质，所以学拳要学这个理，不要学这个招，其实一万个招数都是一个道理，虽招数千变万化，但理为一贯，理就是一个，你要按照这个理去做，你找到这个理，用这个方法训练，把这个理巩固了，那你就是成功了，这也就是走捷径。

我从师伯的故事里体会的就是一定要找到捷径，找到能通过简单的数据来阐述拳理和教学规范的方法，这就是科学。有了捷径，加上规范的训练，刻苦严格的训练，再加上自身的力量或自身的天赋，就



◎擒拿

有希望成为一个大家。其实，想起来，几代人之前太极拳功夫好的人多的是，就说“打天下”的杨班侯吧，他的技术的确是高不可攀了，但他直接传下来的弟子却很少，这里边有他性格原因，当然，也有方法问题。同样的问题在五大派别里都不鲜见。

我因为一开始注意到了这个问题，我的恩师也在往这个方向努力，让我一直对此心有挂怀。现在想起来，我一开始被陈照丕的弟子打得惨不忍睹，我的第一个念头居然不是有朝一日我也要练成这样的绝世武功，而是，我的牛脾气把我领到了一定要把里边的奥秘揭开来的这条道上。我觉得这真是我的幸运。

我迷迷糊糊似乎看到了希望，我已在心里发了愿，一定要做一个合格的太极拳老师，要让更多的人学到真正的太极拳，最好的太极拳。我坚信我一定能做到。所以，我的闭关不是从此隐居，是为着未来重新出山的时候，能更好地传播太极拳，能让更多的人学得会，用得好。

这个过程花了我好几年的功夫，比我当年刻苦练拳一点也不轻松。



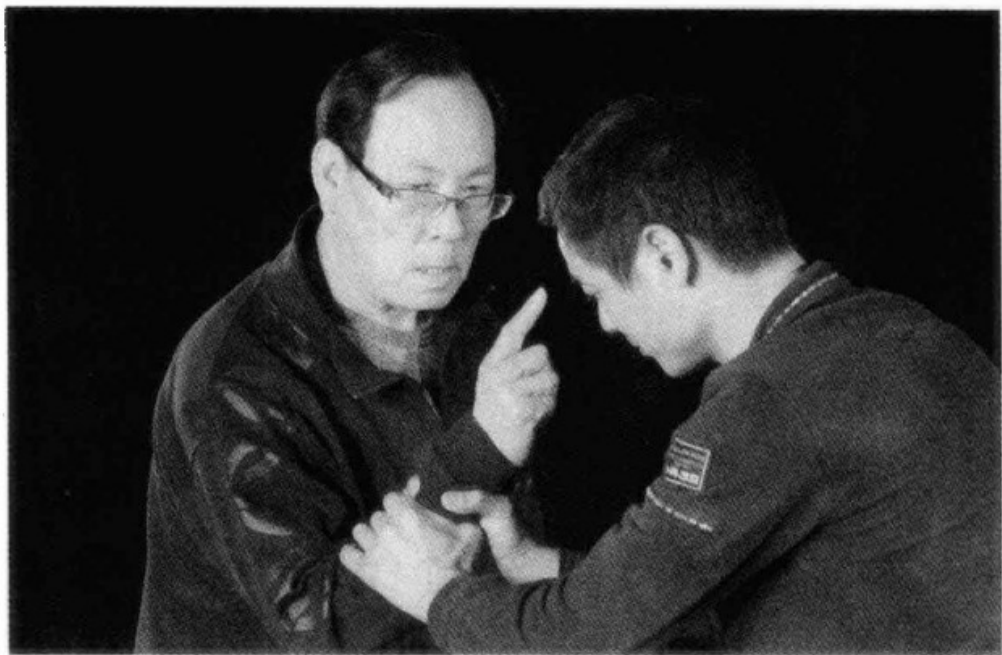
两头卷曲

1984年，我首先提出了我的第一个总结，就是“以手领劲”，但提出是提出了，还没有完善，一直推敲，苦闷不已。

我的体会是什么呢？梢节是个基本功，也是我理解太极拳的入手之处，一般的理论是以腰催肩带动手的，而我是反过来的，发劲必先以手领劲，手就是末梢。这个理解还有个更深刻的含义是什么呢？我们可以想一想，人老了什么地方先老？脚先老、手先老，他只要一用力，手就开始在哆嗦，脚也先是不会动，为什么呢？是因为他的末梢神经出了问题，如果你以大臂为中心，或者以胯为中心，也就是上肢以肘为圆心的小臂运动，下肢以膝为圆心的小腿运动，这样的长期训练，你的末梢神经就会得到很多的锻炼，劲、意、气、力都会很好地达到末梢。末梢神经灵活了，不断的运转，实际上对你的健康是一种最好的效果。

另外一个，我的学生当中很多练拳的，他两只手车走车路，马走马路，鸡犬之声相闻，老死不相往来，他两手不结合，一手动、一手不动，这就不对了，我越看越觉得这里有个大问题的入口处。整个太极拳美就美在两手协调，美就美在两手相吸相系，美就美在一动无不动。怎么能两手不结合呢？问题就出在这儿，那又该怎么去避免呢？

有一次我在公园里公开表演，我让七个人制住我，六个人一边三个把胳膊拧住，后面还有一个掐住脖子，然后喊一二三“开”，只一抖，一瞬间就挣脱了。按着我的起码有三四个是倒地的。像这个挣脱的技术完全体现了太极拳的劲，试想七个人拧着你那是多大的力量？



◎讲解二头卷曲

这是超出普通人想象的事情，一个人同时与七个人对抗不用太极劲是化解不了的，那么我用的是什么力呢？就是“梢节”力，因为只有“梢节”力是最省力的技巧，其实不用很大的力气，只是用最小的力对抗最大的力，这是太极技击中最高级的技巧。所以我渐渐有点明白了，我要找的就是个“梢节”，是要让“梢节领劲”，我想到这个词的时候很高兴，觉得虽然每天都看到了梢节，但是过了这么多年，经过了这么多的苦思，这么多年的“蓦然回首”，才真正看到了它。不过我也很清楚一般人乍一听，一个人瞬间扳倒七个大汉，一定以为这是做戏或者是事先设的局。因为这个“梢”力一般人不亲身感受一下很难体会得到。当然，真懂太极的人就会知道，其实，抓住你胳膊的人越多，反而越容易摔倒。

到1991年的时候，我确定了更为准确的说法是“梢节领劲”。中间经过1997年，基本上到2000年，这些年主要解决的就是这个问题的进一步系统化，理论化。因为我要教学，要传播，因此不单能从理论上总结，从实践上做到，还要教别人也做到。也就是说那个时候在传播或教学上有障碍，在启发学生接受的时候有障碍。这说明我对这个“梢节领劲”的理解还有不足。因为我自己体会，在“梢节领劲”的时候，在手和大臂之间大概应该有个什么东西，否则那个劲出不

来。因为在实战中凡跟我交过手的人都会有同样的感觉，他们总问我：“你那劲是从哪儿出来的？”

劲是从哪里来的呢？当然是梢节。我觉得我终于可以说清楚了，就是梢节领劲，一领，全身的劲都来了，梢节一动，就出来圆了，就储蓄下一个弯曲的弧度了，就可以自如地“指导”对手了，就可以在一个“拨”或是“发”的瞬间，一招制敌了。

梢节在领劲，也让我领悟了，它就是我的钥匙。让我感到十分兴奋的是，梢节动起来的时候人的体态姿势非常优美，劲也顺达流畅得如同行云流水。我再次体会到了太极生活化的魅力。

解决了梢节领劲的问题，又有人问了，怎样才能保证你的梢节总是能领劲呢？噢！这还真是个问题。

这就说到了我的第二个重要观点的确立，那就是“肘定位”。顺着梢节往回找，一下就到了肘。可是，肘就摆在那里哩，我愣是又花了很长的时间才通过一个学生的提醒“看见”了它，你说，这到底是聪明还是傻？

这个“肘定位”是怎么发现的呢？有一次，我和一个学生聊天，聊天的时候说到杠杆。人们常说杠杆最省力了，但这个有物理基础的学生就说杠杆最省力这句话不完全对。我说为什么？他说：“杠杆最省力是因为阻力臂缩短，动力臂延长了。”这话对我的启发很大。我就回去不断地琢磨这句话，练拳的时候反复揣摩，结果，有一天，我练拳的时候，发现手与大臂之间是肘，而我的肘没动啊！而学生们练的时候是手一动，支点后移，有的就移到肩膀的位置了，也就是说，他几乎没有动力臂了，全是阻力臂了，哪还有动力？哪里还能省力呢？所以他就只能起肩抡大臂了。但是，如果想法把支点前移到肘关节，固定住了，不就可以把阻力臂和动力臂分清了吗？相对来说，从肘关节到肩膀是动力臂，它的长度固定，我为了更省力怎么办？那就可以把肘固定，以手划圆走梢节啊！如果走不够呢？那就把肘往外顶往前移啊！

我就开始琢磨，能不能把这胳膊上的支点往前移动呢？随即就得出一个中间肘必须要定位的问题。因为肘定不了位，就很难达到把力

分解开，所以我就提出了定位。

练拳必须肘定位。肘永远在做一个拉长的运动，但它基本上要定在一个位置上，做着向外伸展的、膨胀的运动，和身体各部位保持一个相对的定位。肘的根在肩，练习时、对抗时都要有根，不能飘浮。肘起着承前启后的作用，为前面的手输送了武器、弹药、力量，支持手更灵活的运动；帮助后面的肩拉长，坠肘沉肩，稳定平衡。什么时候肘变位了，那就一定是形变了。太极拳运动中人体有五张弓，比如双臂弓，弓背撑起的力量很大，肘正是臂弓的弓背，所以一定要保持最佳状态，弓背一直被弓弦拉着，不能松懈，一旦弓背飘了，丢了就一定是棚劲断了。在臂弓上弦断就是意断，弓断就是棚劲断了。

“肘定位”练了很长时间以后，发现太极拳需要裆劲，因为有了肘定位的经验，于是我很自然想到膝需不需要定位？于是又开始琢磨，实践膝定位的问题，随后就提出“膝定位”。肘定位，膝定位解决以后，裆自然就圆了。于是我又找到了脚的平行线，脚只有在平行线上，裆才能圆。丁字脚，八字脚都不行。

我研究这东西的时候没有以前的经验可以借鉴，只得在摸索的过程当中，体会它，解决它，一个一个解决，一个一个去琢磨。我对自己的要求是，要完成自己把这个理论前后说通没有矛盾的结果，决不能像前人那么笼统地说“力从基发”或者“力从丹田发”。这是些模糊的理论，因为基和丹田的位置差不多，但是你又解释不了到底力是由基发还是丹田发的。

这仅仅是很多问题中的一个。但这些问题都是一目了然的，就像有的所谓大师拳照上的起肩抡大臂姿势，我以前只是知道不对，为什么不对不知道，这下终于知道了，大臂都抡起来了，那就是支点变成了肩膀，整个手臂全是阻力臂了，动力臂都没了，还省什么力？抡起大臂，最薄弱的肋部全都敞开等着挨打，一点防守都没有了，手和脚间的照应什么的都没了，哪会有一点攻击力呢？

我想清楚了梢节领劲和肘膝定位以后，大受鼓舞。我知道，我快成功了，即使只停留在这两点上，那也很不错了，至少以后指导练拳时基本的东西就有了。当然，我还不满足，就继续把以前的太极拳理论又一条一条地琢磨，反复地思考，纳入我已总结的这个框架里来。

慢慢地，很多东西就连起来了。

有了这个支架，我再重新确立拳势定形。定形很重要，肘定位就给了我这么大的思考，所以，我就以此为契机解决怎么拳势定形。就是无论在什么场合、什么时间，你的动作都不能走样、变形。就像那些前辈大师一样，手、肘该在那里定位就在那里定位，已养成习惯，不论多少次都不会有几分差别。不过，一个人的身法、步法、手法的定型只是“形”的定形，并不等于“意”的定型。也就是说，在没有干扰的情况下，沉肩、坠肘、松胯、屈膝、合裆是没问题的，一旦受到外界干扰就可能发生“形变”。那在双方对抗时呢？胜方往往都是由于对手动作变形而取胜的，从这个意义上讲，只有任何干扰下动作不变形，才能立于不败之地。这个道理我原来也知道，但现在我算彻底弄透彻了。弄透彻了，就知道为什么过去没有现在的这些理论作指导也能训练出那么多优秀的太极高手，而今天好些人一起势就错了，当然毕生都不可能练出什么名堂来了。

拳势定形是个总纲。那身体的各个关节、部位又该怎么定型呢？这一下就找出规律来了。

先是走手，照例是梢节领劲，这个不多说了。第二，肘定位也不重复了。再往下，是强调了又强调的沉肩坠肘。但是，这一次再说就不一样了，因为以前只是知道自己是那么做的，是老师要求我那么做的，但现在道理一下通了，就再也没有任何疑问了。因为只有沉肩才接牢肩部与臂部，使臂生根，从而由坠肘沉肩的结合达到肢体放长，如果两手都做到了走手、沉肩、乍肘，这张弓就是个饱满的弓了。

继续往下是含胸，含胸首先要求我们虚领顶劲的时候要把颈椎领起来，如果胸不含，肺部会充满空气，不能气沉丹田，这时就会头重脚轻根底浅，一遇到外力就立足不稳。而含胸拔背就能使我们气沉丹田，下重上轻如不倒之翁。否则，就会横气填胸，浊气上升，劲力不

能顺达。

然后是塌腰，含胸才能塌腰，塌腰必须含胸，正确姿势是：胸要含起来，腰要向下坐（塌），尾椎要向里裹，这样，我们就具备了五张弓中最重要的一张身弓。而腰是一个重要的平衡机构，劲起于脚根行于腿，到腰部有一次六成力量上升，四成力量还原于下身的分配。稳稳当当地把腰塌下来，人才能不飘，脚下才能有根。

松胯也好说，脚把地面的反作用力通过膝盖送到了胯上，松胯便可在刹那间将力量送到腰部。屈膝呢？膝是下肢的弓背。屈膝合裆，膝屈裆才能合。屈膝才能足下生根，加上抓地，就可以进退自如，力撑八面。

走手、乍肘、含胸、沉肩、塌腰、松胯、屈膝、抓地，这就是个十六字诀，这么多部位的一元化领导就是“合”。“合”就是打击。

具体练拳时要做到“梢节领劲，两头卷曲”，就是“两梢节领劲（手脚）；两中节定位（肘膝）；两根节放松（肩膀）”以及“一动先走手，走手必乍肘，前乍加棚劲，后乍腋下空”。

这就是我苦心孤诣多年总结出来的陈式太极拳理论，简称两句话：“梢节领劲入妙境，两头卷曲定乾坤”。这些要求提纲挈领，明白易行，能使太极拳的训练方法更加直观化、科学化，去曲取直，事半功倍。除了强身健体的效果之外，还大大缩短了“功夫”获得的周期，这就是我最为自豪的。



武 德

我反复给弟子们讲，真正的太极拳的打击力量之大，是超乎我们想象的。稍不注意，就可能致对手终身残废。因此，修武就必须回到那句老话：武德。

这方面能做我们表率的人基本上是过去的老辈人。这个道理说出来很有意思，因为过去人武功高啊，容易伤人，那就必得强调武德加以牵制。这也是个阴阳关系。今天也许正是因为没那么多高手了，所以，武德也就没人提了。

武林至今还津津乐道陈发科与沈三比武的故事。

沈三是当时中国最有名的摔跤专家，在一次比武大会上相识，互道仰慕后，沈三单刀直入地说：“我学摔跤的，不懂太极拳，总以为这个套路只是活动身体，算不得武术。如果，我们在比赛会上抽签抽成了对手，该怎么办？”陈发科笑笑说：“那也不能抽了不算，应该有办法，比如过去打仗，岂可挑选对手？”沈三就说：“咱俩研究研究。”陈发科客气了一下，就把两臂伸过去给沈三抓住，并说：“我见过摔跤是这样先抓。”一见两位高人搭上手了，周围的人都想这下有好戏看了。谁知沈三刚握住陈发科手臂，正好有人呼唤他们去商量什么事。沈三当即撒开了手，二人相视哈哈一笑，一同走了过去。

过了两天，沈三提着四包礼物专门来拜会陈发科，寒暄几句之后，沈三说：“那天多亏陈老师让我。”陈发科笑笑：“哪里，哪里，彼此，彼此。”

还没有怎么开场的一场比试居然还有这个下文，当时在一旁陪坐的几名弟子都不明就里。沈三看他们的神气，趁陈发科不在时就问：

“你们老师回来后没和你们说什么吗？”面面相觑的弟子回答：“没说，什么事呀？”沈三当即竖起了大拇指，激动地说：“你们的老师真好，可要好好地跟他学呀，他不但功夫好，德行更好！你们认为那天我们俩没比试吗？其实已比过了，陈老师让我握着他的两个胳膊，我想借劲借不上，腿也抬不起来，我就知道他的功夫比我高得多了，可他表面不动声色，给我留足了面子。”

过后，有个学生就问陈发科：“都抓在一起了，老师怎么不摔他一下？”陈发科一听立刻沉下脸来：“摔他一下？为什么要摔他？”这同学见平常十分和蔼的老师如此生气，吓得不敢回答了。陈发科又厉声问他：“你说，大庭广众之中，你愿不愿意被人摔一下？”吓得浑身发抖的这位同学就呐呐说：“不愿意。”陈发科又说：“啊，你也不愿！自己不愿意的事，怎么要求别人来做？连想都不应该想。”过一会又和颜悦色地说，“一个人成名不易，应当处处保护人家的名誉才是，这是习武之人最起码的武德。”

有一次，有朋友介绍陈发科去一所大学教拳，但这所大学在半年前请了一位原来做小贩的人正做着武术教官。陈发科一听，就坚决要求不要辞去原来这位教师，这是先决条件。学校方面仍旧请求陈发科去学校谈谈，见面总得见识见识真功夫，陈发科就表演了几个招式，



◎与国家体育总局李教授和北大荣教授在一起

到双摆莲连接跌岔的震脚时，只听一声巨响，竟将地上铺的一块三寸左右厚实的大方砖震碎，震碎的方砖碎块喷到围观的人脸上，生生地疼。当时，陈发科是带着洪均生一起去的，回家路上，陈发科对洪均生说：“今天不小心，把人家的砖毁了。”洪均生就问怎么那么大的力，能把砖也震碎了？陈发科回答说：“震脚不是使劲跺，而是将全身三、五百斤力一并沉下去的。”过了一段时间，洪均生才明白，师父震脚碎砖并不是无意的，为的是不使当场的人认为他是没功夫不敢去教那所大学。陈发科后来当然没有去那所大学，因为他们不愿支付两位武术教师的费用。

这就是讲求武德。按说陈发科那么高深莫测的功夫，任谁怎么夸他也可以照单收纳了吧？不是这样的，洪均生还讲过一件事，有一次，一位同学不知从哪里听来的传说，就当面找陈发科证实，传说的是陈发科的曾祖父陈长兴手上的粘劲，能手按在大理石面的紫檀木大桌上，把桌子粘起来。陈发科听了淡淡一笑：“我没有听说过我的老祖宗有这么大的本事。”

武德首先是以超人的武艺为前提的，它包含了太多的东西。武德的概念今天的人理解得也不全面了，陈发科的母亲晚年瘫痪在床数年，身体很重，每当便溺或换褥子，总由陈发科去抱起来，他为此长年晚上不得安睡，两眼布满红丝。他对母亲的孝顺是与生俱来的，完全地遵循古礼。每次和其他人一同参加宴会，陈发科总是只以一小杯白酒相陪，绝不多喝，实在劝不过了，他就笑着回答说：“我不是不爱喝酒，二十岁以前喝个三、五斤都没问题。但有一次我和小舅舅一下子喝光了一坛酒，我过了三天醒了过来，小舅舅却醉死了。从此，我母亲嘱咐只许我喝一小杯酒。”

高手的武功总是和很多超出常人的品行相关。

还有一位名叫宋月的人，习拳击、摔跤十余年，大概功夫也不错。他想跟陈发科学拳，却又看不起太极拳，席间，他就对着陈发科和他请来的十余位作陪的人说：“我听人讲，太极拳主张用意不用力，但碰上力大的、善拳击的交手怎么办呢？”师爷还是一贯的不紧不慢：“应当有办法，但我不一定行。”这就是他回答陌生人或者对待挑衅的风格。宋月便提议试试，陈师应允。宋月就用双手按在陈师臂上，一

按，陈师退了半步，当即表扬说：“你的力量可不小，总在三百斤以上，我不一定能掰得住呢！”宋月边说不要客气，一边就进右步发劲。陈师略略左转了身子，宋月就全身前倾，立即就要一头碰到墙上。陈师见势立即转向右方，用右臂托住了宋月胸部。尽管如此，身材高大的宋月还是把额角碰了个月牙形的血印，当场不省人事，醒来就一定要磕头拜师。陈师当即推辞说：“这不是我的能耐，你的力大，我本来掰不住，可是你用力过猛，收不住脚才这样的。我教不了你，还是另寻名师吧。”

师爷不愿意教这样的人，就这么短短的一顿饭功夫，他就已看清楚了这人的面目，他对同去的弟子说：“这个人体壮有力，却装着有病，只吃半碗米饭就说吃不下了；谈起拳来，傲气十足；交手时暗中发劲。如果让他学了本事，还不定惹什么是非，我不愿意教他。”

这几则故事看起来没什么相干，但连在一起，我们就可以看出，一个武功卓绝的人，首先是他的心性、品行出类拔萃。这是相辅相成的。师爷如此，我自己的师父也是如此。一个频出大师的家族一定有它内在的家学渊源。这就是我们永远崇敬和仰望孕育了太极拳的陈家沟和陈氏家族的原因。

中国人讲德行，大概起于老子《道德经》，其实这个经的名字本是《德道经》，是德在前的，只有先具备了德，你才能更好地进入下一个境界，那就是“道”，练拳不到一定境界，一般就理解不了这个，以为是一句虚言。练到一定境界，再想有个进阶的时候，就会知道了，只有先修德，有多少德，才打开了多少得道的“通路”。

“不思而得，不勉而中”当为太极拳最高境界之写照。反过来所谓最高境界也有“一层深一层，层层意不同”之用工。所谓高，高在梢节的运动越来越小，达到无圆的境地。在化劲上能“吞而代之”，使敌进不敢进，退不敢退。“仰之则弥高，俯之则弥深”，发劲如雷庭滔滔不绝，亦有轻描淡写一拍，人立惊跳，一走无不如意，以后则是道德功夫。



不信玄学

练拳要老实地练，用科学的方法去练，不要去迷信那些玄乎其玄的东西，比如气功之类的东西。

我曾经见过一个小伙子，他说自己是练道家的，但是他不管什么功都随心所欲地搞，而且没有套路，你根本看不出他是不是道家。因为他想到什么就练什么，想到什么就做什么，比如他突然想睡觉，即使面前是一坑水，一滩泥，他哪怕穿的是一件雪白的衣服也是当场躺下。也许他突然觉得身上不舒服，马上他可能就脱得赤条条的。这个人他练功没有套路，也没有固定的方法。还有更离奇的是他嘴里会突然说一种很奇怪的话，我就问他，你嘴里面说的是什么呢？他很神秘地说，是梵语。我想是不是梵语谁知道呢，反正也没人听得懂。

再后来的一天下午，他就跟他父亲说：“我一生再求您一次，我要练成了。”他的父亲本来是很反对他练这些奇奇怪怪不正常的东西，于是就问：你要求我什么呢？他说：“我要求您今天下午坐在我的门口看着门，六点以前不要走开。”他的父亲虽然不喜欢但是出于爱子之心就答应了，于是就端了一杯茶，拿着一个椅子，坐在门口喝茶守门。结果没到六点的时候，有人来找他父亲了，说你儿子从长江大桥上跳下去了。原来这个人让父亲守着大门，自己从后窗户跑了出去，然后跑到长江大桥站在桥墩上，两臂伸平，嘴里大喊大叫说，我现在已经练成了，我的功力是无限的。有人就问说，你的功力有多大？他说，我现在从这里跳下去，脚一点水就可以再回来。当时整个交通都堵塞了，大桥本来就是瓶颈咽喉的地方，两边警察一堵，车也过不

去，观众也多，看热闹的也多，据说聚集几百人。警察劝阻让他下来说，我们好好聊聊，我们相信你有这个能力。警察就慢慢地靠近他，但是就在警察靠近他的时候，他就跳下去了，但是他的脚点在水面的时候再也回不来了，长江水把他冲到下面五六十公里的地方。一个叫唐家拓的人第二天就通知他的父亲，让他认领儿子的尸体。

这就是练功走火入魔的故事。

走火入魔可是有很多方式，迷信某种功法，迷信神乎其神的功夫，都可能导致这个结果。不讲科学嘛，总就会给神秘化的东西留有通道。

我得重点说说气功，因为这也是另一个常被玄学化的东西。

气功热从 1981 年开始，起来得很快，持续时间近 20 年。习练者部分起到了锻炼身体的作用，但是鱼龙混杂，给投机者创造了机会，善良的人们受到欺骗和愚弄。有的人利用它来妖言惑众，组织邪教，成为社会的不安定因素。

我 1985 年在重庆教授陈式太极拳时，在当地已影响很大。时值全国气功热，大家都承认太极拳是高级的气功，一个学生就要求我也



◎与中、美两国人体力学科学家探讨

来做带功表演。我什么都不用管，他来主持，并向社会宣传，每小时给我 3000 元。这是造神活动，是在骗人，我婉言谢绝了。像当时火爆的那些气功大师是不是这样让人给造出来的神，我不得而知，相信也差不了多少。事实上这些年参加气功锻炼的人也都明白，气功的种类纷繁，花招不少，但没有一个有生命力的。你方唱罢我登场，生生灭灭各几年。它不像我们太极拳经历了 300 多年的发展，仍具有顽强的生命力。实践证明习练太极拳不分地域，老少皆宜，久练最直接的收益是益智、健身，且无任何副作用，这就是它生命力的源泉所在。

气功的影响还在继续。近二十年来，太极拳的发展、教学也不由自主地受到了气功的干扰和影响。比如“太极内功”是什么？“丹田内转”又怎么解释？许多人练了一辈子太极拳，却仍然搞不懂这些问题。什么是“太极内功”？我认为，肌肉纤维增强了，经过刻苦的锻炼，你骨节放松，韧带拉长了，身体各部位有了协调性，各关节之间产生了韧性和弹性，那么弹性、韧性，加上周身的协调性就是太极拳的内功。1990 年我在澳门与澳门武术总会当会长的弟子谈太极拳，当时，我和一个学员交手时用了一招“饿虎扑食”将他摔倒，他不理解，要求再试一次。因为对方有了防备，我虽然用了原来的招式，但加上了变速，这次他摔得更脆，这名弟子就用两只眼睛直盯着我问：“老师，这是不是内功？”我告诉他，这不是内功，这是太极劲。产生这种劲需要弹性、韧性加协调性。不需要把它神秘化，任何人经过刻意的训练都可以达到这种境界。

传统太极拳在练习过程中，有“丹田内转”的说法，所谓“丹田内转”其实是要求人们在演练过程当中注意“丹田”部位。“丹田”按照传统经络学说是在人的小腹部位肚脐下内一寸分处，这个部位是人体内脏集中的地区，主要是生殖器官和内分泌器官，哪里有别的什么位置？人们若以玄解玄，说它静极而动，久练而生，功力深厚者能感觉到一个太极小球在腹内转动，哪里有这么神秘？

气沉“丹田”可以有以下几个好处：1、可以降低重心，使下盘稳固；2、可以按摩内脏，增强人体器官稳固；3、可

以集中意念，专注练拳，使大脑得以休息；4、可以进行“丹田呼吸”，亦即腹式呼吸，使胸膈肌下降，增大胸腔位置，加大肺活量。

“丹田呼吸”其实包含了传统太极拳习练过程中的一系列具体要求，一点也不神秘。

太极拳久练可以疏通人体经络，加快血液循环，内家拳师称之为得“内气”。“气宜直养而无害”。“内气”充盈确实可以起到强身健体的作用，那么是不是像有的拳师所说“技击时以气敷于敌上，勇猛无比，无坚不摧”呢？这就又有点玄了。内气也好，内功也罢，只能是完美的技击手段的一种补充。临敌实战需要招术，需要肢体长期训练而得到的灵敏反映，需要大脑及平衡机关的协调指挥，需要你的速度感、距离感、定位感、技巧性，等等。这些都是实实在在的东西，哪里有一点玄学的位置呢？

传统的太极拳理论就有许多玄学的东西。那么哪些是玄学的东西呢？我认为，不能用来解说现象，不能用来指导体用，不能用来提高太极拳技艺的理论和说法的就称为玄学。这些理论和说法有一个共同特点：通读十遍而始终不解其意；摸索数年而仍难得要领。怎么办？我们不做玄学大师，抛开不管就是了。一部陈鑫的《太极拳图说》尚不要求我们一字一句皆贯通理解，拿来应用，更何况某拳师的一字之言。能用者取之，不能用则弃之，这才是正确的态度。能舍才得，不舍怎得。

今天练拳的人应该感到无比幸运了，像过去那些前辈大师，手、肘该在哪里定位就在哪里定位，养成了习惯，不论出现多少次都不会有几分差别。你可以想象那都是怎么练出来的啊？今天我们讲科学，总可以通过“梢节领劲，两头卷曲”，通过“肘定位”去一一总结出来，通过螺旋、杠杆、切线的原理很容易就给学生讲懂了，实在不行还可以借助些现代工具，用数据、角度等去精确定位。可古代的拳师哪能像我们这样去说话教拳呢？全靠一个感觉，低一点高一点地说，可是，他们居然都练成了那么高水平的成手，这是多么让人惊叹不已

的事情！

他们到底是怎么练的呢？我自己年轻时练拳的劲头至今记忆犹新，可以说是相当的刻苦、用心。刻苦勤奋，当然就是扎扎实实地练拳，不要去趟玄学的浑水，那不是捷径，唯一的捷径只有用科学的方法去练习。有了科学的方法，再加上勤学苦练，就一定会有成绩。

勤学苦练，什么叫勤学苦练？也许我下边讲的这个故事有些启发意义。

我的师爷陈发科小的时候练拳并不太好，十四岁的时候在他的家人中练得不是最好的。他有个哥哥练得比较好，他总整不过他哥哥。有一天，他跟哥哥出去到赵堡街买东西，两人出门，突然发现没拿钱，哥哥就告诉他说，我在前面慢慢走，你回家拿钱以后快点追上来。结果，他哥哥说了那句话以后就走了，他就站到那地方开始凝思：“我在前面慢慢走，你在后边快点追”。他想到的不是距离的差距，他想到的是太极的差距，你现在比我高，练得比我好，你慢慢走，我快点追，我就追上你了。

我的师爷那时候才是个 14 岁的小孩，就这么个普通的小事就让他开悟了，哥哥告诉他的意思就是自己的功夫现在比他好，他必须边练边慢慢等着，让师爷赶快追上来。他完全把哥哥的意思变化了，可见他很早就把太极生活化了。

一悟之后，我的师爷就奋发练拳，在陈家沟日练三十遍，三十年如一日，这了不得，日练三十遍，三十年如一日，这不是每个人都可以做得到的。他从十几岁开始，结果没几年就赶上了他哥哥，超过他哥哥，而且在陈家沟成为一代顶级的人物。

我算了算，打一遍我们这套太极拳要 12 分钟，三十遍就 360 分钟，360 分钟那就六个小时，也就是不间断地练习是六个小时，这六个小时是拳，还要练单势，还有基本功训练，可见他每天练功的时间是非常长的。因为过去的人和现在不同，就是窝在农村，农忙了，他肯定是下地去收秋，割麦，种地了要去种地，种完地，割完麦就没事了，因此在陈王廷造拳的时候说得很明白的一句话叫“忙来耕田，闲来造拳”。

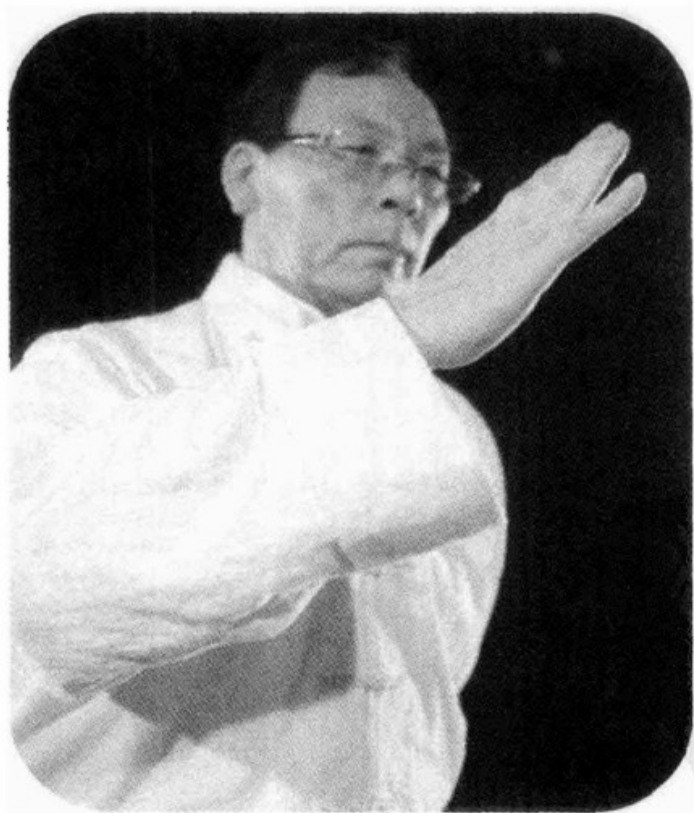
1928年到北京以后，师爷仍旧日练二十遍，又是个二十年如一日，可见他的毅力。这五十年当中他最低应该是二十遍以上，五十年如一日。因此在太极拳的里程碑上，从陈王廷创拳，然后到陈氏14代是陈长兴，他教出了杨露禅，这又是一代人，到了陈氏17代，陈发科又是一个里程碑。大概可以分这三个里程碑，这三个里程碑的三个代表人物，可以作为我们习练太极拳的后人永恒的“标杆”。

陈发科的刻苦练习是远远超过一般人的。很少有人达到他的刻苦程度。当时陈发科住在河南会馆里，曾移居数屋，屋内砖地原都是好好的整块，但居住不久，必有二行砖成了碎的。洪均生回忆说，陈发科平常很少说话，单坐时常常两只手交叉练习，他脑子里时时都想着练习太极拳。有一天陈发科对洪均生说：“昨天晚上做了一个梦，梦见与一怪物对打，我胜不了它，它也胜不了我，打了几百回合，最后各以一只手握拳单推手，虽然很紧张，但是很痛快。”

大师没有一个不是苦练出来的。再说个练“运手”的故事。运手，又叫云手，就是指手的运动。在太极拳里，每个动作每一势里面都具备了“五对缠丝劲”，其实还应该包括很多，各种各样变化万千的“缠丝劲”，说“五对”是个基本的概念，指的是顺逆、上下、大小、前后、左右，因为太极拳是先从手上走的，所以，时时都需要把手动着，这就是运手。我们都知道太极拳第九代传人陈清萍是赵堡镇的上门女婿，因此他每次从赵堡到陈家沟，都是“运手”从赵堡走到陈家沟，然后再“倒卷肱”推回赵堡。这可不是一段说话就到的距离，那是几十里路哩！因为他下的这番苦功，后来陈清萍成为了一代宗师，成为中国太极的巨匠，而且特别是使赵堡也出了一大批太极人才，这说明“运手”很重要。如果你每天就练习两遍太极拳，“运手”嘛，就“运”两三遍，你的手还没“运”出感觉，就结束了，恐怕那将一事无成。我们都知道“运手”本来不难，是个很简单的动作，一看一学马上就会，但是简单里边含着复杂的道理，正所谓大道从简嘛，凡是大道它肯定是很简单的，但不要被它简单的外表所蒙蔽了，要细心体会它内中的玄机。这才是聪明人应该做的。

九、授徒

在今年的“五一”培训班，我让去年新收的弟子给多名学员挨着试了一下太极劲，所有人都震惊了，因为这个弟子其实平时不怎么练拳，而且总共也不过练了半年多时间，但是，他手上发出的太极劲，他对太极劲的体会让很多入门很久的师兄都惊呆了！这就是以科学的术语讲解明晰、训练得法，短期就能看得到的奇迹。



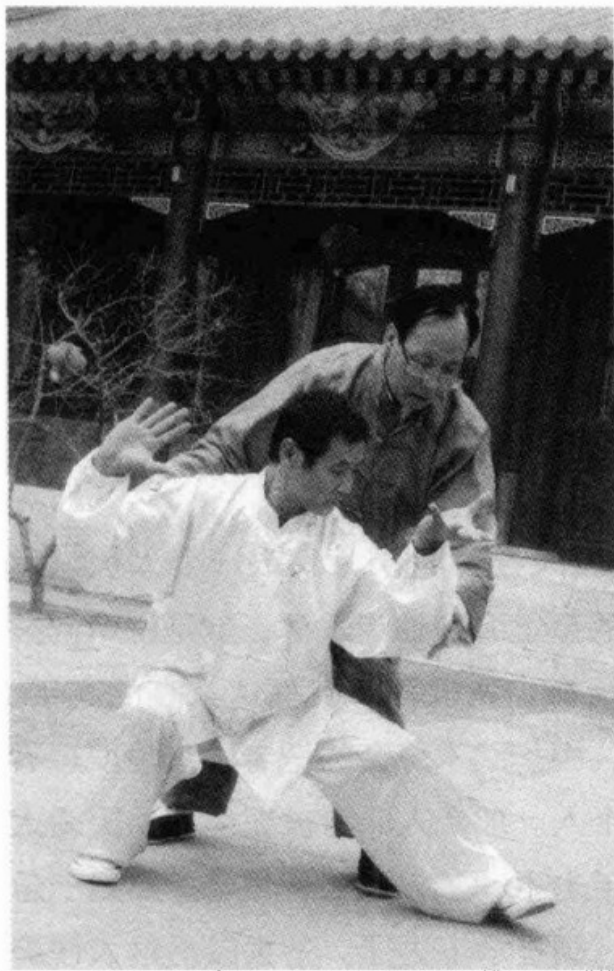


没有毛病你就没有对手

2002年，广州国际太极拳交流大会的时候，我跟一个太极大家住在一个屋里。这人告诉我，他的金丝缠腕独步武林，就是说所向披靡，没有拿不住的。我当时就很惊奇，我说独步武林这么高的高手，怎么也得看看。这时候有个记者，中华武术协会的记者小董也很想看看，说老师我来试试，就抓住那个人。那个人一看被抓住了，因为人高马大，一米八多的个子，一看手走不动了，本来是坐着，然后一急站了起来，几经周折，几经努力，硬是拿下去了。下去以后这人往那一坐还说，没有拿不住的，我就是百发百中的，没有拿不住的。

我说我来试试，我抓他手以后，他喊一声走，但没有拿住，他就又站起来，又喊一声走。我说用得了丹田劲吗？你光用腰，用丹田劲，嘴上说走，就是不走。他怎么也拿不下我，当时脸就红了。我跟他讲，朋友（我不愿意说他名字），你这不叫技术，不叫太极拳。他也很生气，因为我已经让他难为情了，虽然旁边的观众不多，也有两个人，加上我们是四个人，也就是说除了我们两个人，还有两个见证者，一定会把这个消息传出去的。

聊了几句，他就马上反问我什么叫技术。我说你来抓住我试试，我放慢了演示，一，二，三，五，六，七，八，这就是技术，凡是能给你放慢的，像电影慢镜头一样让你看清楚，这就是技术，能放慢，能放轻，那叫艺术，我说的这个顺序是让他看清他是怎么倒下去了。我说你再来试试，别的人也上来了，三个人抓住我，也是一，二，三，四，五，六，七，八，我又演示了下我是怎么开的。这下他



◎给弟子改拳

了，无名指一个圈也转了，小指向反方向转了一个圈，你手这么一画，要能感觉出来这么多圈，看得见的，那么你的手一下就拿出来。为什么现在很多人练拳使劲，顺缠，他大劲跑偏了，逆缠小腿翘起来了，为什么？是因为他最后一个手指没有向反方向转圈，这样练几年他都不知道切，所以就是训练有问题，就是没放慢，你慢慢地去转，就找到这种感觉了，慢慢地找到感觉，然后再把它加快，那个快是真的快，初练的这个快，那都是假快，用的时候都不管用，看起来你拿的也是一百元的一张人民币，验钞机一验你是假钞。假钞就不管钱了，不仅是不管钱，你还不能流通，流通还罚你。

真钞就是真钞，所以我要求大家在练拳的时候要慢，慢慢地琢磨，不要急于求成。打不了一趟你打半趟，半趟打不了打六分之一怎么样？只要六分之一你能规规矩矩做到，比你练一趟效果还好，练一万遍错的，不如练一遍正确的。很多人说我练了20年，我不行了，

佩服得五体投地，说你这个家伙把这个技术都搞清了。我说是技术当然就要搞清楚，也是能搞清楚的，技术就是要精益求精。

我说这个例子是什么意思？你要慢慢地练习，才会找到中间的毛病在哪里，如果你快他就走了，如果压下去他就走了，你管他对不对，总之他成功了，但是他并不是最优美的，并不是最好的，你只有慢才能悟到这一切。比方说我手上要转个弯，这是一种方法，你能不能转个弯，看看你每个手指？你大指一个圈转，食指一个圈地转，中指一个圈也转

我不能成功。不能成功是因为你练的不正确，你练的正确了一定成功，拳打万遍，其意自现，什么意思呢？不是你打一万遍拳你就是高手了，是你打一万遍正确的拳才是高手，我都见过打过几十万遍拳不正确的。

还讲一点，我教的拳，你不要推翻；教你的拳，不要自己发挥。功夫不到时，所有的发挥，所有的想象，所有的假设，在你是低手的时候，都是主观的。我跟那些练散打的交流过，练拳击的也交流过，练长拳的也交流过，他们在打以前就有一套想法，我一个组合，叭叭两下，就倒了。这都是一厢情愿，想的很好，一旦战术实施时候就有问题了。他拳出来，一格他中心，旋转的格拳，一格，一滚动，身体变了，后边的拳就出不来了，所以说一定要规范，规范的东西就能保证你技术的实施，如果你不规范了，你这个技术很难实施，为什么我们现在讲标准化管理，标准件，为什么呢？你说你什么坏了，保险杠坏了，那把保险杠换了吧，跟新的一样，原装。顺缠，它就是顺缠的，逆缠的，它就是逆缠的，这样训练呢，你的拳慢慢地就产生了一种妙境，就会有新的感觉，有成功的喜悦。

技击的时候，你面对的是一个人，如果你“捋”的是空气，不用学太极拳都可以，可是你捋的实实在在是一个胳膊，是一个人，是一个对手，对手是有思想的，他是会变化的，要是一开始你就不标准，那你一直都会出现这样那样的问题。

我跟学生讲课是这样的，就是说心里想的是个阴阳合一的招，太极嘛，没有单一的进攻或防守的招术。心里有这个概念跟没有这个概念是完全不同的，这就是“用意”。比如我说所有的手法都是两种，一种是顺缠，一种是逆缠，这其实说的就是缠，但又必须要分开来讲，学生掌握了以后，或者说作为我的最终目的，那还必得给他们把顺缠和逆缠合在一起，这就又需要教学方法了，因为掰开揉碎不是目的，合拢才是目的。

全世界共有 60 多种手法，怎么样分配？拿什么分配？你不是顺缠就是逆缠，只不过多变化一次，少变化一次，都是在顺逆缠的变化里。人在运动，总有一个毛病要出现，训练就是为了克服它。如果没

有犯这个毛病，你就是天下无敌，但是不可能不犯，所以，犯了你要会弥补。拳出来了，你要再接上，有这个接劲。放风筝的线断了，风筝就刮跑了，放风筝的线不够了，打个结，接着放，道理是一样的。只要你把劲接上，只要劲不断，劲是圆运动的，你就没有毛病，谁做到这些，谁就是天下无敌。

其实在所有的手法中，都是在顺缠和逆缠里变化，甭管它是手法，还是腿法，甭管它是打法，甭管它是哪个法，都没有违背这个原理。缠当然就不是直线，不是个纯直线，纯直线一定只有三板斧，甚至只有一板斧。绝顶高手的太极拳师，你能看见的动作都很小，点一下什么的，只不过他做的动作，不给你解释，那动作里的阴阳、顺逆缠、太极圈什么的，你都没感觉，所以，太极拳不是用来表演的，它就是一招制敌，动作越小越好。这是真正的高手境界。

但通达高手之前，你必须要按照规矩来，按我总结的手法先把自己约束住。这是什么意思呢？就是做学生不要想当然，尤其是武术这门传统技艺，很复杂。前人的经验是靠几百年身体力行才总结出来的，虽然他有些也还说不清楚，但是用起来管用，那么就证明了它的道理。你可以先按照它的要求去做，比如一个动作的路线，你只要按照标准路线去做对了，做好了你想输都很难，假如你输了那就只有一个解释，没做对。因为那是标准件。



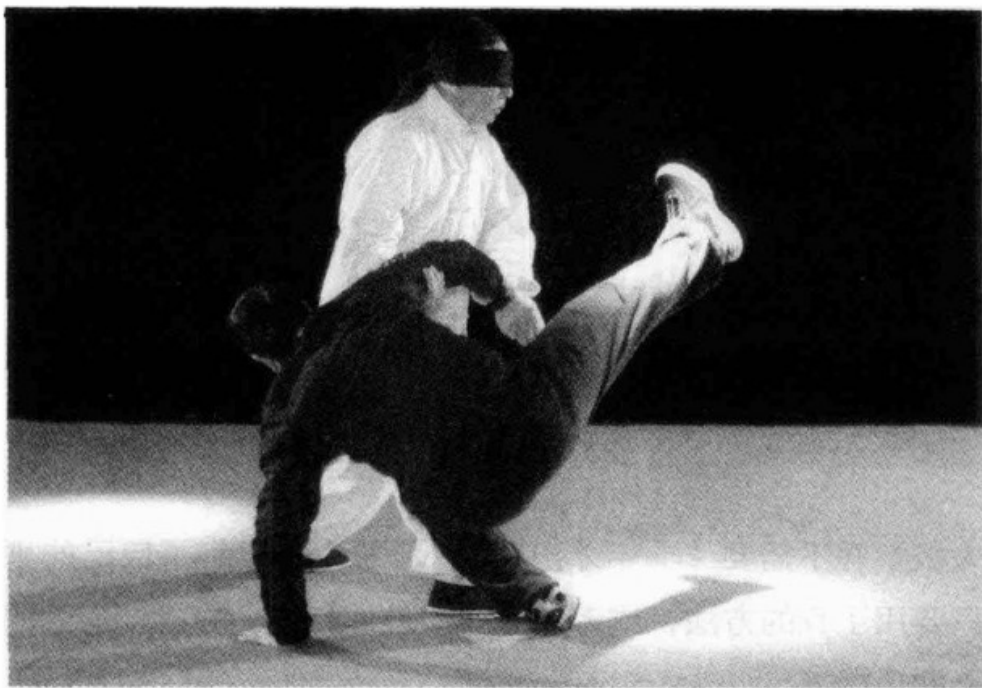
挖掘多重潜力

太极拳并不需要“十年才出门”，是因为我找到了自己的训练方法。只要用了我的方法，或者加点我实地的指导，你就知道这的确是有捷径的。

比如我教你一个双手八字圈，你反复地去做，半年功夫，如果你真的坚持了，每天不要多，就 200 个，明年你推别人，你一定不输。而且练的时候最好是弓蹬步，前后练习。身体重心有一个旋转，每天就这样练。开始你的手可能分不了家，但你就这样练，慢慢你的手就分家，手指也能分家了，双臂这是两个开合了，慢慢的就能走了出来。

我今天跟你讲得很好，到明年问你练了没有？你说练了。我问你练了多少？你说每天都练。那好我说，如果坚持就会有好的效果。为什么呢？我们算本帐。假如每天你能坚持 200 个，一个月就是 6000 个，算七个月时间，4 万多个。那么你这 4 万多个的第一桶金就可能会产生效应。如果你没有第一桶金，你什么也做不成，因为练这个的人必须要亲眼看到或者感受到他的成果才行，因此苦练第一桶金，就是你坚持下去的动力。

顺逆缠和八字圈，学起来一点都不难，练上半年的效果我反复验证过。我就是从这里悟到太极拳的。如果你按照我说的练顺逆缠和八字圈，就会更深地领悟我所说的“梢节领劲”原则，万一你以后真想继续学下去呢？这手上的基本功就有了。有了这个垫底，接受起套路什么的就有了触类旁通的基础，就可以举一反三了。



◎摔法

所以，真心想学或者愿意试一试的人，就从这个圈开始吧，需要注意的是不论是顺逆缠还是八字圈，练习的时候都有个肘定位。

肘定位的问题还需要强调一下，我在阜阳上课的时候，讲了这样一个道理，如果你把肘展开的时候，这些地方都可以化为军事禁区。什么叫军事禁区呢？军事禁区就是有个牌子写着军事禁区，乱闯进来就把你送到军事法庭，或者你还没进去，就有一大队的士兵出来了。为了配合讲解，我就喊一个人上来试试，一个学员就上来了，我一搭手，一勾手就栽倒了，然后一转圈，他手一拖我肘，我一合就栽倒了，最后他就把手变成了拳头不敢伸手了，我看他真的不敢伸手了，我说好，大家休息一下。就这么个简单的动作，那个学习班的掌声，鼓了有3分钟都不止。有时，再也没有比现场演示更让人过目不忘了。

如果要继续分析，这个现场演示，我还可以给学生们分析出什么东西来呢？顺逆缠和肘定位不用说了，梢节领劲和沉肩坠肘也不用重复了，更细的东西则是六个方向、八种劲别，身法、步法，圆弧，惊弹劲，开合，肩靠，肘靠，等等，分析扎实了，学生相当于把这些又复习了一遍，而且，你根本不是就一个招式在说，你是在教他们一种

方法，一种思维。

肘强调完了。希望大半年以后，有人跟你一搭上手，他就能飘走。那就说明你对八字圈有感受了，你的腰胯和手有结合了，但千万不要走成手是手，腰是腰，胳膊是胳膊，肘是肘，要周身一家地练习。

从现在开始你没练过太极拳，可能训练你一年，这里面有一多半是训练打的，剩下那百分之二十，就是另外的功夫，就需要你去悟了。这另外的功夫，第一步跳跃要很快，第二是你的潜力，现在社会上所有的老师挖掘学生潜力的能力不一样，我觉得主要是教学方法的问题，总是教套路，来回来去的搞架子。当然也教知识点，但是太少了，也可能更多的就没有了，但这就可惜学生的时间了。

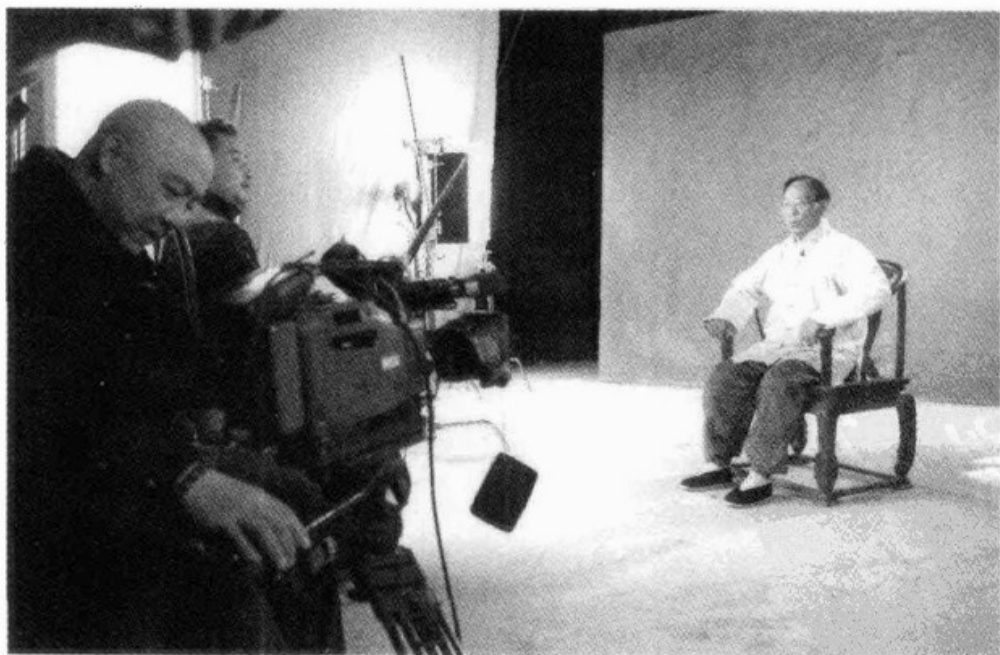
好的老师总要挖到学生的第一第二潜力，我从自己的师父教我的方法，以及师爷教他的方法里悟到了很多。师父就常跟我说，他的父亲是个很好的拳师，但不是个好的教师。这事对我的触动很大。



⑤ 最次也要赚一个好身体

有人说，你光讲打人，不讲健身，你这个太极拳能养生吗？我认为这不是问题，试想随便抻抻筋骨都能健身，更何况认真练习了，来我的学习班的人可以说好些是有各种各样身体问题的人，包括我的徒弟里也有很多是因为身体出了状况，最后又爱上这个技术的。这是一举两得的事情。

我的师爷小时就是个病秧子。他的事我专门问过师父。据师父说，师爷共有两个兄弟（青年时因染瘟疫先后去世），师爷是他父亲60岁以后才出生的，自然受到无限的溺爱，所以饮食无节，慢慢腹内生出痞块，一犯病就疼得满床打滚。虽然自知习武能够祛病，但因



◎央视采访

体弱而懒，父母也不忍严加督促，到了14岁还没练出什么功夫。后来的转机出现在他听到同族叔伯们的闲谈和感慨，都说他们这一支辈辈出好手，但恐怕就要终结于师爷这一辈了，这孩子年龄也不小了，还病得这样。就是这么几句闲谈，当时年仅14岁的师爷大受刺激，从此暗下决心，每天连饭后的一小会儿时间也抽出来练拳，夜里睡一小觉也起来练拳，每天至少练30遍，多则100遍。如此苦练3年有余，17岁时，腹内的痞块不但全消，而且身体也发育强壮，一代宗师就此崭露头角。

师爷的情况如此，好像他对类似的弟子也很容易同病相怜。一代宗师洪均生，自幼随父在京，也是少年体弱多病，连学都上不了，只好每日散步，一天见着北京《小实报》上刊登名武生杨小楼从陈家沟陈发科拳师学拳后身体转健，能演重头戏的消息，于是也拜陈发科为师。他后来的功夫练到了很高境界，身体就更不在话下了。

举个例子，1992年我去深圳，有一个商人要跟我练拳，我说我不教你。他说为什么呢？我说你没时间，他说我确实没时间。我说没时间练什么拳？他说我现在身体极度虚弱，虚弱到连签个字关节都疼，可是生意人怎么能不签字呢，签个支票签个合同总是要有的吧。其实他得的是多发性关节炎，就是所有的关节都疼痛难忍。比如开车，一刹车，被安全带勒一下，就要停在路边休息半个小时，疼啊。所以他说我还是想跟你学。我想了想说这样吧，你每天有没有15分钟的时间？他说有。我说你是做生意的人，做生意讲究承诺，诚信，说过的话要算数。如果你每天向我保证能坚持15分钟我就答应教你，如果你连15分钟都没有时间的话，我就不教你。他说好，于是我就答应收他。

我教他的就是“8字圈”和“顺逆缠”，这是我前边反复强调的走手的基本功，这个人就非常用心。他按照我教的要领一丝不苟地去做，三个月的时候突然给我打了个电话说，师父我跟你汇报个事，很高兴的事。我说什么事？他说今天我在港岛急刹车的时候我的锁骨没疼，当时没多想回到家我才突然想起来，今天真奇怪了，急刹车锁骨居然没疼，所以我赶紧给您打电话告诉您我好高兴啊。这是第一个电

话。又过了六个多月的时候突然又给我打了个电话说，老师我现在签字不疼了，小关节也不疼了。8个月以后我再次见到他的时候，当时我带了一个学生，水平很高的学生，就跟他试试拧手擒拿，谁知道无论我带去的学生怎么用力，被他一把就拿住了。我当时都很惊讶他的变化，一年以后他的关节得到了明显的改善。原来他为了治疗关节炎，医生给他开了一种很好的止痛药吃，但是止痛药对胃和肾有极大的伤害，因此他总说，不吃药我就疼，吃了药我就不疼了，但现在他连药也不用吃了。

这个人没有任何基础，又非常瘦。但是他听话，每天十五分钟坚持不懈，那么他的问题很快就解决了。这个“8字圈、顺逆缠”就是个拉伸关节韧带的基本功，我们想一想这个拉伸韧带的动作对正常人都会很疼，更何况这么一个病人哩，而且还是一个一点武术基础也没有，一个手无缚鸡之力整天酒宴应酬浑身是病的商人，他的肌肉力量和弹性肯定不如正常人。可想而知在开始的时候他承受了多大的疼痛，当然效果也是明显的。更难得的是他居然把我带去的学生一把就给拿住了，这说明他不但练得坚持不懈而且要领掌握得一丝不苟。对他来说最初他只是求医问药式地进了太极的门，但是他却意外地掌握了一种制人的技巧，这就是“搏击之术”。当然这一式虽只是浩瀚沧海之一粟，但已足能说明健身之于搏击，搏击作用于健身的辩证关系了。

还说强身健体的事，我的一个重庆弟子，出了严重的车祸，头、颅内、肩等多处受伤，先做了一次手术，捡回一条命，但手举不起来了，因为受伤重新生长以后，他的肩部闭合了一公分，要举起来手来必须要做第二次手术，但这名弟子坚决不做，一直坚持练太极拳走手，也就是8字圈，经过一年以后，肩部终于拉开来了，一切恢复到正常。

我前年新收的一名上海弟子，绍兴人，人很瘦，但是结实、精干、聪明。他在上海做工程有二十年了，因为开始的时候是从底层做起的，吃了很多苦，结果落了一身的毛病。颈椎，腰椎每年要犯两次，犯起来动都动不了，还有些其他的毛病我都记不住了。一边生着

病，一边生意还得做，怎么办？打针吃药按摩都不管用，这才想起“打打太极拳”，他就这样跟着我学太极拳了，不到半年，颈椎，腰椎全都好了，跟个没事似的。

数十年来，我遇到的各种奇奇怪怪的疾病患者，只要练了太极拳之后，没有一个不说是有效果的，有的甚至是奇效，药石无功的，绝症等死的，起死回生的都不乏其人。

很多人都是因为身体原因进入了太极之门，即使是公园里那些太极操，那些老太太练的，练着练着，你看他们多健康啊！这里边一定有个道理在，说明了太极拳对健身的效果是不需要怀疑的。

反观我自己练拳，最初也和我的那些弟子目的差不多，身体不行了，只有太极拳能救我的命，这才进入了太极世界。但是我和那些弟子又截然不同，因为那时候我很年轻，还没有找到自己未来的事业呢。因此我进去以后很快就被太极世界的博大精深所折服了，于是就往里钻，这一钻就完全被迷住了，如痴如醉，从里面钻不出来了。也可以说是太极拳一招制敌，把我彻底制服了。

不过迷住我的绝不是花架子，而是武术的真谛。

在现实生活中，我们很少听说有人身体不好或者老了，有病的时候要去练习散打、拳击、摔跤的，也很少有练少林，长拳或者硬气功的。相反，一有问题就找上太极拳的倒有很多。我这一辈子接触武林中人很多，这些人中，曾经练其他拳的人练不动了，练出毛病了，或者因为年老的缘故，最终都改学太极拳，这样的情况比比皆是。成名的比如孙氏太极创始人孙禄堂，民国北平体育研究社社长许禹生等，都是年龄大了入了太极门。第一，这是太极的文化内涵吸引了他们。第二，也是最重要的，就是太极拳演练时缓慢柔和不激烈的特殊性，本来就适合各阶层人士。

实际上，太极拳就是以传统哲理为统帅的武术。它形成之初，就借鉴和涵容了道家的吐纳、导引、丹田等养生真诀，所以，也有人把太极拳看做就是养生、护身、修性合而为一的高级功法。

我再举个例子吧，太极拳讲一动先走手，手呢我强调梢节，手之梢节十指是手三阳经与手三阴经交换的关窍，一个手指头的领劲缠

丝，必然带动相应经脉的阴阳转换。梢节在一点点地领劲，领劲中螺旋，膨胀，缠绕，开合，协调，转关，然后是正反相接，不断地离心和向心，所以，手指一动，身体无不在动，可以说身体内劲翻天覆地地变化着，即使是刚学走手，走上两分钟，手掌也会痒酥酥地发热。为什么发热了？因为气血流通起来了，也就是身体相应经脉内劲在变化了。不断运手的结果，就会练出浑圆内劲，就会前后，左右，上下，随心所欲牵领对方了。

我说我的每个手指都能独立地抓握，该怎么理解呢？就说个小指吧，在顺缠与逆缠时，我们总强调大拇指要与小拇指相合，按说，小拇指常常被我们忽视或者说忘掉。因为我们平时在抓、拿东西时，主要是靠力量大的大拇指与中指相合，其余指头起辅助作用。但是，在实战中，当我们常常拿住对方四指了，对方也已痛苦到极点，可是我们自己也没办法将他彻底制服，为什么？因为我们的顺缠也到尽头了，韧带不够长了。那该怎么办呢？没办法，因为你的小指没有练好。练好的小指是应该与大拇指相合的，韧带不够长只是因为中指控制的韧带不够长了。而要是你的小指练好了，在此时继续顺缠小拇指，对方一下就崩溃了。

我的意思是说，太极拳连一个小指头都练到了如此境界，它讲周身一家，周身还有哪个地方没练到呢？只不过我们练太极拳的核心目的还是为了技击，所以我说，养生健身对太极拳来说根本就不是问题。



修 心

按照传统的习惯称法，修身完了就是养性，其实也就是养心。

太极拳是文化拳，当然是要讲修心养性的。

总结和创编太极拳的陈王廷在自己的那首长短句里就说了，他最喜欢的书就是魏晋时期道教上清派的创始人魏华存夫人写成的《黄庭经》，这部书的主要内容就是导引、吐纳术。“黄庭”的意思就是“丹田”。但陈王廷的非凡之处在于，他是集合了精湛的各家武术、太极阴阳之理、中医五行及经络学说，再加上《黄庭经》中的导引吐纳和养生之术，融会贯通而成太极拳的。

看起来武术是个目的，是最终要落实到技击上的。但是，你看它集合了那么多深奥而宝贵的传统文化，你只有钻进去的越多，一遍一遍地深入，用你的身体去表演阴阳，用心去体验去“化”那个阴阳，你才能得着更大的境界。所以，武术比到后来其实就是比的“心”。

太极拳有许多的一般定义，每个定义从一个方面强调了一个方向，你要分开去悟，悟到了还要合得拢来。比如，太极拳，缠丝也。这就是缠，有顺缠，则有逆缠。一个向心，一个离心。

太极拳，阴阳也。它处处充满了阴阳，有阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长、阴阳转化。每一种变化都是你心的不断变化，不断的进阶。

讲点具体的吧。就说练太极拳到底能从哪些方面去改变一个人。我曾给弟子们讲，太极拳最容易出的毛病有几十种，所以，练拳就至少可以从这几十个方面去改变你的心、你的思想，或者是性格或脾气

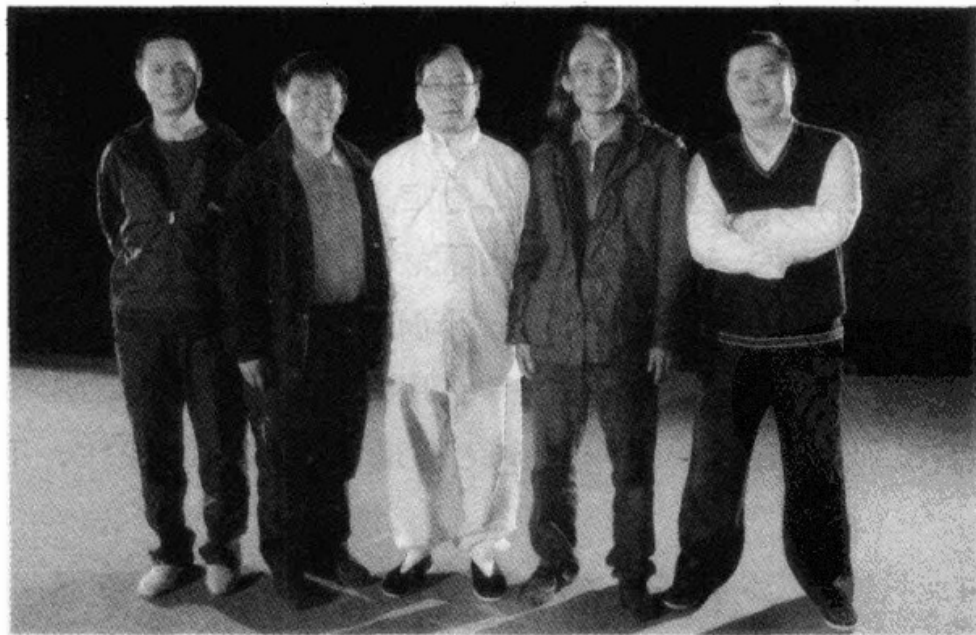
之类的东西。

比如，直来直去的人。太极拳要的是缠丝劲，是要做螺旋运动，触处成圆的，直来直去肯定是不行的。长年的练习如何克服直来直去，你的性格和心里的想法，思维习惯肯定要发生相应的改变。

比如贪，就是你总想上身前倾着就一味攻击，有前无后，这也是很忌讳的，挨过几次打之后，你就知道不能很好地控制自己的身体，把自己的心管住，把贪婪约束住，你就要挨打。所以，当你长年练习左发右塌，右发左塌，前发后塌，上身中正，前去之中必有后撑，你的贪婪就一点点地减少了。

比如你看起来眼睛呆滞。这是因为你不知目之所向。习拳要有眼法，眼看对方，还要顾视左右，眼就是你的先锋，是你的眼神先动，身手才动，当然，最最先动的一定是你的意念。当你能把眼神控制住了，就能“心不二用”了。

比如你的争强好胜，太极拳对攻中，争强好胜，抢先出招，死卡硬压的一方总是易于败北。因为他的心没静，心乱动了。心神若此，心与身的关系就离散了，身体的平衡自然就打破了。此时，进攻一方的心里也许还有狠、怒等不好的情绪，那就更糟糕了。所以，功夫越进，这种争强好胜的心就越少了，你的出击也不是在想用什么招式把



◎与部分重庆弟子在一起

对方打出去，而只是为了维护自身的平衡。

好的太极拳师都要给学生讲一些看起来是废话的话，比如，为人处事不要走极端，量力而行，要有分寸。在考虑和处理问题时，要谨慎、细心、勿躁勿急，要上下、左右、前后全盘考虑。这当然不是一味地退缩，而是真正的以柔克刚，后发制人。后发的不一定后至。你是在随人所动，随曲就伸；你是在借力，对手力越大对我越有利，对手犯得轻的，反击得就轻，犯得重的，受到的反击就越重。所以，对方抓住你，你千万不要同样抓住对方，一旦抓住对方，便给了力的支撑点，便没有了变化，也就没了转化。你是在引进落空，你在使用惊弹劲，在化打合一，当你真正练到相吸相系，周身协调，作为“君主之官”的心之本意就彰显了，因为那就是个随心所欲的境界。太极的道在那儿摆着哩，心急什么呢？

我们练习太极拳，还要修炼一个最重要的东西，那就是自然，道家自然的自然。通过我几十年来的观察，我可以肯定，生活中但凡不自然的东西都是与太极绝缘的。其实太极和生活的方方面面都有联系，只不过我们自己不知道，几十年来可能毫无察觉，但什么是美的你知道，因为相由心生，美的形象是从你的心里边生出来的，那是与生俱来。假如你心里无象，也不可能生出美好的相来。只有心里有象，你才能做出符合正常规律的行为。在我看来生活中无处不是太极，所谓“虚领顶劲，下颚微收，目视前方，肩膀下沉”，就是太极生活化，是生活中的太极。我们常说的“挺胸抬头”并不是最佳状态，太极拳要求是头顶悬，有个虚领顶劲儿，在百会穴那儿有一根丝在抻着你，这样人的颈椎七个椎体也能够挺起来，然后后背的胸椎也能挺起来，这时候的感觉是什么？胸是空的，也就是自然的含蓄，自然的虚怀若谷了。

我们修炼自然之境，也可以说就是修炼心中之象，如果你心中有象了，你的形象就可以自我改变。我们都知道武圣关羽的形象，关羽灯下读春秋，左手捋髯，右手托书。那种形象非常沉稳威严又有祥和的气象。为什么？说明塑像师心中有象，才能塑造出关羽如此的形象。其实关羽的这个造型就是我们的“懒扎衣”，无论架势或神气几

乎一模一样。这说明太极拳的神韵无处不在，我想通过太极拳的练习，心中自然会慢慢生出形象，这形象就会慢慢影响你生活的方方面面，行、动、坐、卧，很快你就会改变，你自己的感觉变了，气质变了，风貌也就变了。那时候你会对自己产生出一种新的要求。

习武是男人的某种天性所在，我强调武德，特别是练习太极拳的，因为它就是世界上威力最猛的、最高境界的搏击术，如果没有一颗自然平和的心，没有一个慈爱之心，很容易就把对手击倒击伤了。所以，我们要知道太极拳修炼的也是心性，是“不战而屈人之兵”，它首先是防御性的。只要你不存伤害对方之心，那它就是个游戏，就是娱乐，就是健身运动。





三大基地

我 16 年的闭关结束后，悟到了太极拳的很多东西，也看到了太极拳需要的不是一时一地的胜负，而是向更广泛大面积的推广，所以，我要在发扬光大太极拳事业上独辟蹊径，开出一条新路。也正是因为这个原因，我第一步选择了西南的重庆市作为我的试验田。

去重庆是因为我有一个学生老家在哪里，他告诉我重庆地方武术基础很好，值得一去，可以推广我的太极拳。我们都知道重庆史称陪都，抗战时期，国民党迁都时华北华中的很多武林好手都被迫也随着到了重庆，一部分抗战后就留了下来，成为了后来发展的基础。但是四川自古交通闭塞，所以当地人养成了思想有些保守的特点，很长时间并不与外界来往，因此武术的发展也和这一现象差不多。

我来重庆的目的是研究太极拳技术，希望用我的理论图个新发展。但是在重庆的第一个月，学生不多，学生的水平也不高，属于刚刚起步培训，最麻烦的是，听说你是来开武场的，期间总有很多外边人想来交手。

某一天重庆的三大武馆、八大金刚都找过来，要找我切磋。

他们其实是来打群架的，结果他们来的时候，那天正好我走了，等到晚上玩了一天回来才知道这个事。这些人晚上再来的时候有的人就想这可能不合适了，何必再跟人家打。其中一些名气大的，身份高的人觉得不合适了。有的白天来的晚上就没再来，但是还是来了一些想不明白的人。

来了的人一见面就打听：“听说河南来了一个高手，可以丈外打

人？”我就说：“丈外打人是不可可能的，打人丈外是可以的。”说这个事情的时候，又来了好几个人，其中就有人说：“你的学生说你很厉害？”我说：“学生崇拜老师这是正常现象，你的学生崇拜你，这是必然的。所以学生出于崇拜添油加醋也无可厚非。”我随后又说，“我到重庆来教学，四处去一旅游，就感觉到重庆的山好、水好、人好，对我真诚，我无以回报，就把河南一个土特产留在重庆，何罪之有？你要跟我交手，无非有两个结果，一个结果是我输，一个结果是我赢，我输了我买车票走人。但是万一你要输了呢？你也离开重庆？迁到河南？得饶人处且饶人，何必呢？一个人成名很不容易，可是坏一个人的名誉很容易，三秒钟就坏，趴下就坏了。”我这么一说，他们也就想通了：“好好好，张老师你放心吧！你这样说我们信任你，你在这教学吧，谁找你麻烦我们去找他。”我说：“那倒不用，重庆是讲道理的。”

这个事平息以后，我才算是在这里基本无事了。不过对我来说，这事儿可还没完，我知道该怎么做，后来，我就找机会一一去跟重庆武林高手交流。这下就弄清楚了，重庆以峨眉派居多，主要是外家拳，内家拳少，很杂乱。

局面还没有彻底打开，同行的人就建议说，我们只要把我们的功法公布出去，那些有志之士都会理解的。的确是这样，你看现在我们训练班来的人，好些都是全国各地，当地的高手。因为他不满足他就求变了。太极拳要叫所有人都会是不可能的，一难度大，二他不一定能理解。入门关很难，比如说考大学你考了550分你都到不了提档线，你过不了这条线你就入不了门，但是你一旦进了大学的门，想不毕业也很难。也就是说，你一旦跨过这个入门的门槛，将来或多或少在太极拳领域都会有些成绩出来。

我到重庆是经过反复考虑的，所以，我在重庆设场教学先把握一个原则，那就是不收钱，观众很多，几百人的观众，但是我从来都不收钱。我当时跟大家说是不收钱，但要在这里学习一定得登记报名，不然我怎么称呼呢，只要你登记报名遵守学习班的规矩你就在这里学。有一个老头60多岁了，国民党的时候就喜欢武术，可能还蹲过

监狱。每天我是8点钟开课，他6点半就去占位置，要占到最佳位置。最后学习班快结束时他去找与我同行的人，说他要赞助钱，在这学太极拳享受了，愿意赞助。

我早就说重庆人讲理，可不嘛！

其实那时候搞研究很辛苦，除了要应付这些事，还要为一日三餐忙活。

我说这些，就是让读者看看我的这套东西是怎么落地，开花，并结出果子来的。

在全国，我都有很多弟子，他们好些人都可以单独教拳，当然，除了郑州和重庆，还有几个比较成熟的基地。

驻马店1995年就开始传播我所继承的这一派太极拳，驻马店地区的陈式太极拳现在正准备在中小学中开始普及，以此代替广播体操，我对此十分期待。这当然是普及和培养陈式太极拳最好的方式了。更有趣的是，那里的好些孩子参加了培训班，后来居然把带他们来拳馆的父母也感染成了太极拳习练者。

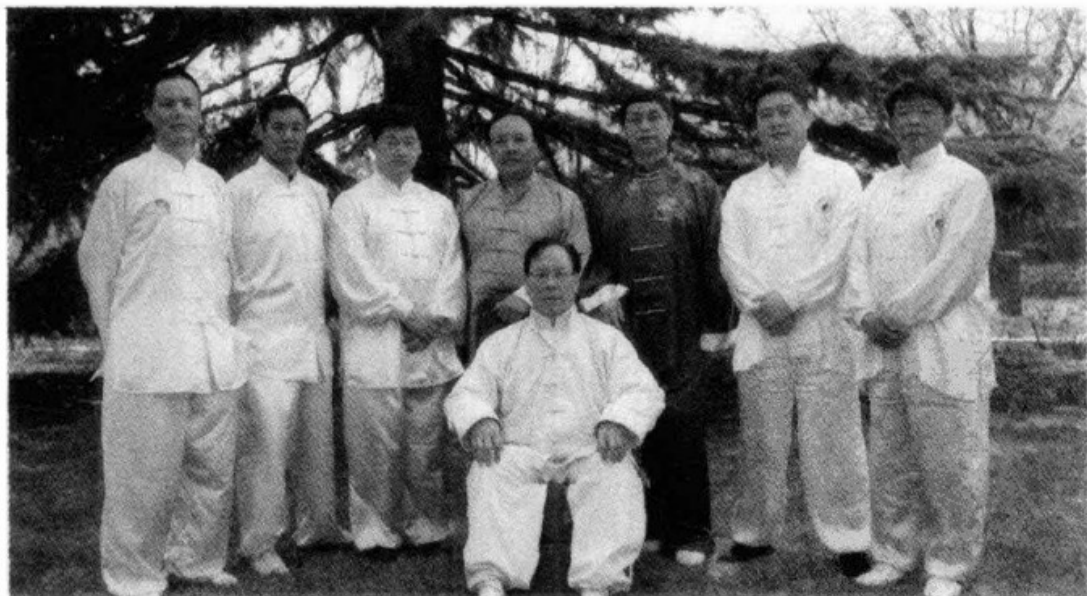
河南信阳是又一大基地，80年代就成立了太极拳协会，开始免费培训，后来正式办了班，每期几百人，先后有上万人参加过培训。1998年还在那里举办过一次鸡公山国际太极拳研究会。

虽然太极拳现在有点变味了，但我一点也不气馁，尤其是对我所继承的这一派陈式太极拳更是充满了信心。算一算我们就知道了，名满天下的“陈家沟四杰”，“郑州三张”，还有马虹等人，也就是顶尖的太极拳高手，都是我师父陈照奎的弟子，山东洪钧生一派也是师父的父亲陈发科的弟子，这就是希望。所以，正宗的太极拳的根基扎得很深，时机一到，它一定会结出丰硕的果实来。



郑州拆拳

为了尽快培养出一批太极拳高手，我每年的“五一”和“十一”都在郑州开设培训班。我主要是为自己的弟子集中训练，我把他们当做未来复兴太极拳的种子。所以，我的授课主要把握这样几个特点：我只捡体重 200 斤以上的弟子做示范，我手指一动，他是怎么飘出去的，怎么摔倒的，每个动作都详细讲解，甚至包括哪些动作不到位，因为什么又没有摔倒，此时又该如何变招等细节，我一个也不放过；我让每名弟子都提出自己的问题，有什么心得的动作，或是运用不熟练的招式，他们随便地提出来，我再一一示范，也就是说，我教拳拆拳都是临场发挥，没有任何提前设计，学员怎么问，我就怎么去一一讲透彻；我还让学员们自己交流，培养他们互相切磋，其实也顺便训

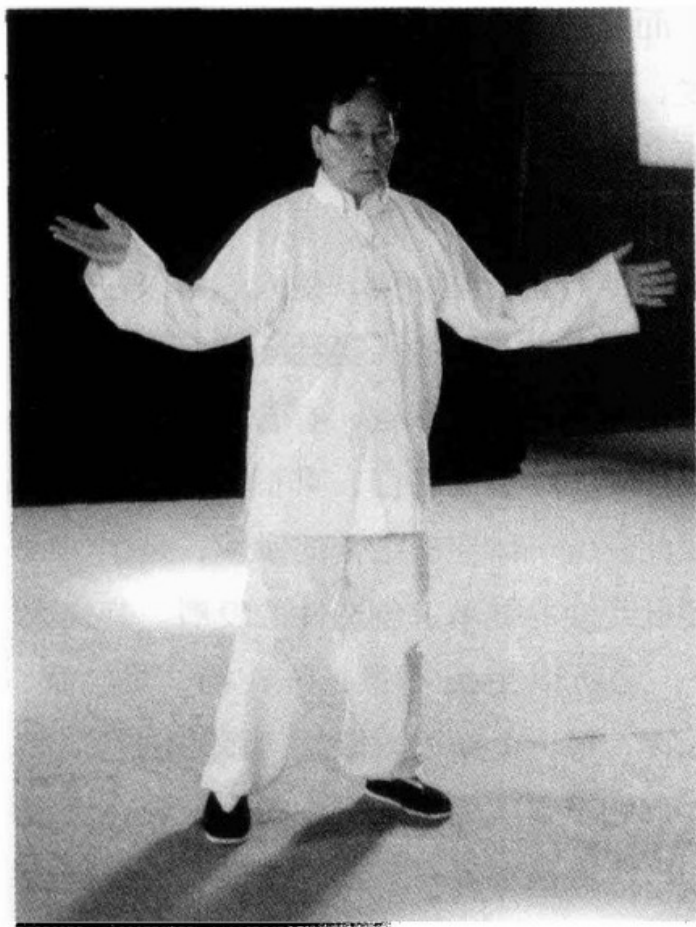


◎张志俊与部分弟子

练了他们未来做太极拳讲师的授课能力。也就是就在今年的“五一”培训班，我让去年新收的一个弟子给多名学员挨着试了一下太极前棚劲，所有人都震惊了，因为这个弟子其实平时不怎么练拳，而且总共也不过练了半年多时间，但是，他手上发出的太极劲，他对太极劲的体会让很多人门很久的师兄都惊呆了！这就是以科学的术语讲解明晰、训练得法，短期就能看得到的奇迹。

我的培训班面向世界，没有任何门户之见。太极拳已被误解太久了，能让更多的人明白太极拳的真谛，这是我的心愿所在。不管他是从哪里来的，不管他以前学的什么拳，跟谁学的，都不要紧，只要是为着太极，为着寻求太极的真义，我都敞开大门欢迎。

当然，我教拳只有一个先决条件，那就是要看看人品。我说过，我们这种太极拳威力极大，讲求一招制敌。练拳是教你练的文化，练的思想境界，不是让你去争勇斗狠的。如果你是抱着打遍天下



◎抱元归一

无敌手的思想来学，为了去登台打擂，那么我告诉你，我没法教你那些花拳绣腿，看着打得热闹，但一招都不灵。我们这种拳是没法登台打擂的，用好了用对了就是一招，你说搬上擂台，观众怎么看，看什么？所以，我的弟子们，那些真正得了太极拳之道的，赶都赶不到擂台上。但他们真正的功夫如何，我是清楚的。

我自觉教学生还是有几下子的，好些学生，不论是新来的，还是学了两年

三年的，在我的培训班待上两天以后，都会不约而同地感叹：这个老爷子神了！说我神了，其实说的就是我的方法，简单、科学、一针见血的指导方法。我说这有什么神不神的，无非就是找到了方法。有些人是在外边练了二三十年的，到培训班也是不到三天，就觉得以前几十年白学了，一样地夸我神。我说你别急着夸我，你才听了几天课，你以为你一下就全懂明白了，那是夸你自己。你现在知道自己练错了，回去按照我纠正的练，然后明年的“五一”、“十一”再到我的培训班来，你又会有新的惊奇，那时你再夸我不迟。

去年的“十一”，我接纳了两位特殊的学员，一位69岁、一位71岁的老太太，身患绝症，都动了手术，她们一直都在公园里练太极。当她们找上门来的时候，我十分惊讶，因为当我问她们学拳的目的时，她们竟然说是听到了太多关于太极拳的说法，心有疑惑，辗转找到我的培训班，就为了一个求真。两个老太太，七天的培训期，我的所有动作她们都能做下来，而且一早还去公园里练了推手才来培训班。后来培训班结束，她们说，这下弄明白了什么是真的太极拳，死也瞑目了。然后，说什么都要交培训费。这种为太极拳求真的精神让所有的新老学员都感动不已。

太极拳在理论上沿袭了《易经》的阴阳学说，使人们可以在从容不迫中，用自己的肢体语言来演绎亘古不变的人类社会及至大千宇宙的变化规律；在医理上则以《黄帝内经》为基础，有着非常显著的作用；作为一种拳术，太极拳之攻防技巧实用易行，真正四两拨千斤之妙，是一种高级的防身术。如此三位一体完美结合的拳术，是中华民族乃至全人类的珍宝。我们要批判性的继承、创造性的发展。其实太极拳在数百年的发展过程中，之所以生生不息，陈、杨、吴、武、孙、赵堡架等，每一个代表人物，每一个新的太极拳门派的创立，都是太极拳发展创新的里程碑，我们没有理由说太极拳的发展现在已经登峰造极了，换句话说，我们当代太极拳爱好者都应该具有发展创新太极拳的使命感、责任感。

我已65岁了，我的略微焦急的心里满是期待。我必须尽快地

把我继承和总结的东西给大家推出来，尽可能地用我所验证的方法推广太极拳。

太极拳是不可能死的，就因为它叫太极，阴中有阳，阳中有阴，阴了又阳，阳了又阴。一阴一阳之谓道也。



后 记

2010年4月26日晚12点，在科学电影制片厂影片“太极科学”（暂定名）的摄影棚里，我的摄影师为张志俊拍下了最后一组镜头，镜头内容是“顺逆缠，八字圈”。我想这是太极拳历史上第一次以如此分解的方式，把如此核心而实用的技术展示在公众面前。

说到“实用与核心”这个概念，我觉得有必要讲一段发生在拍摄过程中的趣事。2009年经由朋友介绍认识了一位绍兴人朱利尧。他是一位热心挖掘和推广传统文化的性情中人，曾为世界文化遗产“龙泉剑”的发展做出过贡献，而此次的目的仍然是为了推广传统文化而来，也就是“太极拳”。初次见面只是出于礼貌，我并不抱追索“真功夫”的目的。

同年6月20日，朱利尧带来了张志俊先生。本来我并不相信中华武术还有什么惊人之之处了，记得年少时各路拳法武技也曾试过，但最终还是选择了实用的“散打”。然而这次见面却有两件事令我至今犹记在心。第一，握手时发觉张志俊老先生的手竟然柔若无骨。第二，为了解说“缠丝”技巧，张老师和我“拧手”，一把将我拿住，我虽出尽全力却无可奈何。回忆当时，虽后来历经一年对“太极拳”的研究和理解，但我心中始终有一个结，试想张志俊已是65岁的老人了，他本身的绝对力量和速度绝不可能比我大（这在后来的测试中得到了验证，他的力量速度指标和我相差几乎一倍有余），然而拿我如此轻松，令我终日耿耿于怀。一年来我想的只有一件事，要让我相信“传统武术”的实用性，我必须至少掌握这一把“拿”。因为这是充分证明“以弱胜强”、“四两拨千斤”的法子。

张志俊老师最让我感动的地方还不在于这种技术上，而是在于他对太极拳孜孜不倦的科学探索上，这也是我拍这个影片的基本思路，就是要解密太极拳。所以，我特地邀请了国家体委体育科学研究所参

与，动用了国内最优秀的专家，就是希图从科学上去彻底揭开太极拳的神秘面纱。如果我的这点努力能为一部分观众和读者解惑，能为张老师独特的训练方法做一点儿科学上的佐证，那将是我最大的荣幸。

一年来朱利尧几乎是我的教练，除了帮我策划节目，一起编辑这本口述实录之外，还要督促我每日练习“八字圈，顺逆缠”。后来，有趣的事情发生了，就在2010年4月19日，仍然在摄影棚里。我的摄影师聂铁军，他是北京电影制片厂有名的大力士，据说腕力惊人，在厂里无人能敌。我确实掰不过他。但是4月19日，我突发奇想，和他拧了一把，老聂竟无法抗力。眼见不敌，他居然双手齐上，然而没想到的是，我一只右手居然把他的双手拧了过来。（测试时我的单臂曲肘力是61公斤。但是我掰腕子输给了老聂，这就说明他的力量远超我的61公斤，他双手齐上简单相加，老聂的力量也应该达到了100公斤以上。）

这个事件令我非常兴奋，我知道我成功了。我的成功并不是我的武功，也不是我将要制作完成的影片，而是我终于成功地用自己亲身的感受印证了传说中的“中华武术”确实存在。我很感谢朱利尧作为一个诚实的文化保护人，他没有骗我。我相信当读者读到这里的时候一定仍然还有很多疑惑，但是有一点是毋庸置疑的，这本书并不是一个虚幻的武林传说，而是真实的记录。

另外因我本人专业的关系，在这本书完成的时候很自然地会想到把这本书的内容影像化的问题，可以肯定的是，在不久的将来，一定会有一部以张志俊为原型创作的电影或电视剧。我对此无比期待，并希望让更多的人由此爱上太极拳，进入太极门，并投入到推广中国传统文化的工作中来。

这里要特别感谢著名的出版制作人石头先生，他对传统文化的热情以及对太极拳内涵的独特理解是这本书得以顺利出版的保证。

2010—8—8

姚宇

后
记

MASTER

陈式太极拳的技击特色是利用它特有的缠丝劲，利用螺旋、杠杆、切线的原理，采取公转和自转相结合的独特方法，使来力从向心力变为离心力，沾、连、粘、随，引进落空，化而走之，应而发之。

对太极拳来说：这是0与100的战斗，沾上了，对手一次机会都没有。

真正的武术就是这样的，口说一个字的功夫，胜负立判了。太极拳的灵魂就是技击，一招制敌。

按照本书中张志俊先生40多年的经验总结，辅以简洁科学的训练方法，并经名师指点，只要肯下苦功，不出一年，你也一定能拥有一手好功夫。

ISBN 978-7-5104-1044-4



9 787510 410444 >

定价：36.00元