

陈发科太极拳

CHENFAKE TAIJIQUAN JIJI JIANGTANG

技击讲堂

李宝廷◎编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

陈发科太极拳技击讲堂 / 李宝廷编著. —北京:人民军医出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5091-2632-5

I. 陈… II. 李… III. 太极拳 - 套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆CIP 数据核字(2009)第 053339 号

策划编辑:金光印 吴 珣 文字编辑:孙宝凤 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)83414788

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:中国农业出版社印刷厂

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:15.5 字数:247 千字

版、印次:2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:33.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书通过回忆、讲述太极宗师陈发科、洪均生“言传身教、所思所悟”的生动场景,并结合作者李宝廷对武学的哲学思考和人生感悟,把李宝廷“借力打力,一触即发”的太极拳实战功夫,毫无保留地悉数倾注到这本著作之中,堪称“现代版的《太极拳图说》”。本书将太极拳十七代宗师陈发科晚年传授、由洪均生先生定型的太极拳技击编撰成书,共计 81 招式。编者对“陈发科太极拳技击”每招每式的教拳故事、实战经历、独特的心得和体会等进行了详细介绍。本书图示套路、招式清楚,文字介绍简繁得当,相信对武校学生、太极拳专修者、爱好者有极好的指导、示范作用,可作为太极拳技击教材和参考读物。



文武双修：武学人生的境界

◎ 莫 墨

中国人对于“文武双修”，有着永远驱之不散的情结。在中国武学的经典性著作——《陈氏太极拳图说》中，讲求技击的武学，与论语、老庄、易经等中国传统文化融为一体，使得传统武学如浩瀚的星空一样深邃而博大。而作为武学代表人物的历代宗师，更是以激情斗志、武学思想而给后人以生命启迪和人生感悟。

还原“武学人生”的师承现场

长期以来，当代武学图书大多是“拳照图片+动作介绍”的传统模式。那种当年跟随名师学习的“言传身教、师生对话、人生感悟”的生动场景，往往变成了千篇一律的“教科书格式”。而在数字化的时代，对于拳式的详细介绍，通过视频光盘就能够让读者“一目了然”。所以，武学图书应该超越“图片+动作”的老面孔，要从“干巴巴的文字”转变为“具有人格魅力”的新文体。

具体来说，应该把“具体招式”的传授和对这些招式的思考、困惑、探讨、顿悟、感触乃至人生体悟融为一体。如同一个老师面对学生娓娓道来。练武之人有时不擅长行文，那么，可以通过回忆、讲述老师们当年“言传身教、所思所悟”的生动场景，特别是一代宗师对每招每式的教拳故事、实战经历、独特心得和体会，乃至对武学的哲学思考和人生感悟或者向弟子们讲述自己的武学之路、教学感悟、所驳所斥、所感所创等，把自己内心思考的真实过程展示给弟子和读者们。把这些真实的讲述记录成文字，就相当于还原了武学人生的师承现场。



序言

《武学师承讲堂》书系总序

打造“经纬交织”的武学巨著

其实,每位武学家都有着深度的思考和悟彻,只不过可能散落在很多不同的场合的讲话中,散落在和弟子们随意的对话中。现在,到了该把这些零散的“珍珠”穿成“项链”的时候了!

那么,用什么样的“连线”把这些散落的珍珠串起来呢?《陈氏太极拳图说》的作者陈鑫先生做出了很好的示范:用“招式”为经,用“理法”为纬,把一代宗师对于太极拳的思考、心得、感悟进行了生动的展示。

无论多么好的拳理拳法,如果不落实到具体的“招式”中,总给读者以空中楼阁的感觉。所以,陈鑫先生首先严格按照太极拳的每招每式——金刚捣碓、拦擦衣、单鞭、白鹤亮翅、搂膝拗步、初收……为线索,把修炼感悟、武学思想落实到“具体招式”。当然,具体招式涵盖不了很多的武学经验,因此,陈鑫先生又在专门另立篇章,综合性表述自己的武学心悟,比如,《太极拳缠丝精图说》《太极拳用说》《争走要诀》……通过以上这种“经纬分明、纵横交织”的写作方式,《陈氏太极拳图说》成为了中国武学史上具有代表性的传世巨著之一。

而新时代呼唤更多的武学巨著“还原师承生动现场,讲述武学与人生精华”!我们非常欣慰地看到:李宝廷先生的《陈发科太极拳技击讲堂》,堪称“现代版的《太极拳图说》”。李宝廷先生把自己“借力打力,一触即发”的太极拳实战功夫,毫无保留地悉数倾注到这本著作之中。更为难能可贵的是:李宝廷先生不忘师恩,不敢自称一派。昔日,太极拳实战大家洪均生先生受教于太极宗师陈发科先生,洪先生在其《陈氏太极拳实用拳法》著作中,特地用副标题表明

- 太极一人 陈发科 传授
- 太极宗师 洪均生 讲述
- 太极名家 李宝廷 编著



此为“十七代宗师陈发科晚年传授技击精粹”，而李宝廷先生受教于太极大家洪均生先生，不敢忘记洪均生的直接教导和陈发科先生间接教导之恩；洪均生先生将其拳法称之为“陈发科晚年传授技击”，意味着洪均生先生传承的太极拳体系实为“陈发科太极拳技击体系”，为体现陈发科、洪均生两代太极宗师的教诲之恩，李宝廷先生特意将其著作称为《陈发科太极拳技击讲堂》，以示其太极拳体系的来源和流派。“如果读者深受启发、大获裨益，那是陈发科、洪均生两代太极宗师的贡献；而如果读者阅读此书感到有个别缺点，那么，则是我李宝廷本人学艺不精所致，无损两代宗师的煌煌贡献矣。”本书作者李宝廷如是说。



目 录

CONTENTS

第 1 式 金刚捣碓	001	第 20 式 肘底捶	055
第 2 式 拦擦衣	005	第 21 式 倒卷肱	057
第 3 式 六封四闭	008	第 22 式 白鹤亮翅	060
第 4 式 单鞭	011	第 23 式 搂膝拗步	062
第 5 式 左转身金刚捣碓	014	第 24 式 闪通背	065
第 6 式 白鹤亮翅	017	第 25 式 进步掩手肱捶	069
第 7 式 搂膝拗步	019	第 26 式 退进步拦擦衣	071
第 8 式 初收	022	第 27 式 六封四闭	074
第 9 式 斜行拗步	024	第 28 式 单鞭	077
第 10 式 再收	027	第 29 式 上云手	080
第 11 式 前蹬拗步	029	第 30 式 高探马	084
第 12 式 掩手肱捶	032	第 31 式 右插脚	087
第 13 式 右转身金刚捣碓	035	第 32 式 左插脚	090
第 14 式 十字手	038	第 33 式 左转身蹬脚	093
第 15 式 庇身捶	040	第 34 式 前蹬拗步	096
第 16 式 背折靠	043	第 35 式 击地捶	099
第 17 式 下掩手捶	046	第 36 式 二起脚	101
第 18 式 双推手	049	第 37 式 护心拳	104
第 19 式 三换掌	052	第 38 式 旋风脚	108



陈发科太极拳技击讲堂

第 39 式 右转身蹬脚	111	第 61 式 左转身进步挤	176
第 40 式 掩手肱捶	114	第 62 式 顺拦肘	179
第 41 式 小擒打	118	第 63 式 白鹤亮翅	182
第 42 式 抱头推山	121	第 64 式 搂膝拗步	184
第 43 式 三换掌	124	第 65 式 闪通背	187
第 44 式 单鞭	127	第 66 式 进步掩手肱捶	191
第 45 式 前招	130	第 67 式 进退步拦擦衣	194
第 46 式 后招	132	第 68 式 单鞭	197
第 47 式 野马分鬃	134	第 69 式 下云手	200
第 48 式 左转身六封四闭	137	第 70 式 高探马	204
第 49 式 单鞭	140	第 71 式 十字摆莲脚	207
第 50 式 退步双震脚	143	第 72 式 指裆捶	211
第 51 式 玉女穿梭	147	第 73 式 猿猴献果	214
第 52 式 拦擦衣	150	第 74 式 六封四闭	216
第 53 式 六封四闭	153	第 75 式 单鞭	218
第 54 式 单鞭	156	第 76 式 穿地龙	221
第 55 式 中云手	159	第 77 式 上步骑鲸	224
第 56 式 双摆莲脚	163	第 78 式 退步跨虎	227
第 57 式 跌岔	165	第 79 式 转身双摆莲脚	230
第 58 式 左金鸡独立	167	第 80 式 当门炮	233
第 59 式 右金鸡独立	170	第 81 式 左转身金刚捣碓	236
第 60 式 倒卷肱	173		

金 刚 捣 碓

第 1 式



19 世纪 50 年代,一代太极宗师杨露禅先生在北京传授太极拳之前,世人不知有太极拳之说,因杨先生师从河南温县陈家沟,世人后称这一太极拳法为陈式太极拳。

20 世纪 30 年代,陈发科先生应邀来京授拳,功夫精湛,德高望重,无人能敌,故人称“太极一人”。杨小楼、许禹生、李剑华等有名望者皆从之学。当时习练太极拳比较有名望者之一刘慕三先生,身边也聚集着一批吴式太极拳爱好者,洪均生先生便是其中之一。刘老及其弟子听说北京来了一位太极高手,便请来家中交流学习。寒暄过后,请陈师练拳,大家观摩。陈师并不推辞,即起演练,练完陈式一、二路拳后随即告辞。当时大家都准备用一个小时的时间观赏名师拳法。没想到两路拳法练完仅用了 10 多分钟,而且二路拳法纵跃神速、发劲十足、雄武威猛、震脚发力声震屋瓦,出乎大家意料之外。之后大家纷纷议论起来:有

001



的说练得这么快,按“运动如抽丝”的原则还不把丝给抽断了啊;有的说震脚不合“迈步如猫行”的规律。刘慕三先生说:“虽然练得快,却是圆的,虽然有些发劲,却仍是松的,我们即请了来,就应该学下去,等学完了拳式再请教推手,如果比我强就继续学完二路。”刘慕三先生虽然很有名望,但仍然向陈发科先生学习,这种谦逊好学的高尚品德十分值得我们后人学习。从此一代太极宗师、太极巨星洪均生先生拜陈发科先生为师,习练陈式太极拳。

起初洪师跟陈老学金刚捣碓时有几个过渡动作。1957年洪师再次进京看望恩师,求教陈师金刚捣碓能否直接接招。陈师答曰:“可”。后洪师直接改为右手抬小臂掌部扬手指,迎对方右拳;左手里缠,抬向正前方,防对方进肘。洪师回忆讲:当年陈师在老家温县时,因土匪袭扰县府邀其护城,当时县府已请了一位武师,听说又来了一位太极武师,前来较艺。当时陈师正坐在堂屋八仙桌的左侧椅子上,刚要吸烟,左手托着水烟袋,右手拿着火柴。对方从屋外来,进来便发右拳,然后喊了一声:“这一着你怎么接?”陈师刚要起身相迎,站起一半,已来不及,拳已到胸,陈师接其腕后略扬手指,对方跌出门外。对方二话没说,即刻回屋卷起铺盖不辞而别。后来洪师在和弟子试验时,有弟子用右拳来进攻,刚猛而迅速,洪师不经意地抬起右掌迎之,刚接触到对方的右手腕外



①



②



③



④



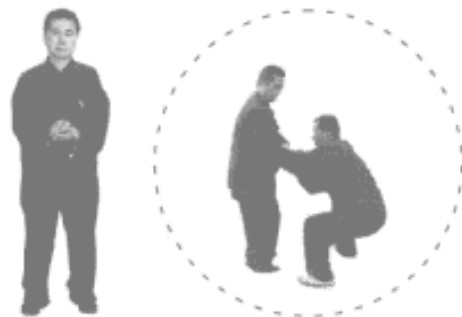
⑤



侧，对方便飞出丈许远。后来才领悟到陈师一抬手这么快，一触即发的功夫，实际上就是用了金刚捣碓的第一个动作。不过圈小，缠法加速，对方来的劲刚猛而直，陈师用的是辐射的圆而且滚动螺旋的劲，直劲碰到滚动的劲，再加上速度必然会被带转出去。由小比大，任何飞转的螺旋体，包括发动机组、飞机、火车、汽车、机器、电锯、齿轮、弹簧等，人绝对不敢去碰撞的。就是相同的两组螺旋体相撞，也是大的速度快的转出小的速度慢的去。就人体而言，关键在于水平和功夫。水平和功夫如何而来的呢？是靠勤



⑥



⑦

学苦练而来的。据洪师讲：陈师之父武艺高强，受袁世凯聘请教其公子，没有时间顾及陈师。陈师的一本家哥哥伴他一起下地劳动。晚上常有同族叔伯聚在一起闲谈，指着陈师说：他们这一支辈辈出好手，看到这孩子 14 岁了还这样，岂不从他这一辈就完了吗？当时陈师还小，听到这些话也很羞愧，他从那时立志，绝对不能从他这代断了拳法。想到他哥的功夫不错，只要能赶上他心愿已足。但同饭同宿，一起下地干活，一起练拳，自己长进，哥哥的功夫也必然长进，怎么才能赶上呢？为此，每日食不香，睡不好。3 天后，早晨下地劳动，走到半路才想起忘记下地干活的工具，他哥吩咐陈师快跑回家拿，并说自己慢慢走着等他，陈师连蹦带跳地跑回家，取了工具赶上了他哥。干完活回家吃着饭，陈师暗想“你快快跑，我慢慢走着等你”这句话。联系到练功上，我如果加倍的下功夫，岂不有赶上我哥的那一天。从此陈师暗下决心，早起晚睡，他哥休息时他加倍练拳，夜时睡一小觉就起来练拳。每日至少练 60 遍，多则 100 遍。如是 3 年有余，陈师 17 岁时身体好了，发育得也强壮了。先向叔伯们学习了推手的方法，后才向他哥请教推手，他哥笑着说：“咱家兄弟姊妹们都尝过我的拳头的滋味，因你年小体弱，不敢打你，如今你长壮了，经得起摔打了，来尝尝我拳头的滋味吧”。说着就交起手来，连着 3 次他哥被摔。他哥生气地对同族人说：“拳当中有诀窍，我们不能练习了，你们看连从前不行的反倒比我强了。”其实这 3 年陈老的父亲一直没有回过家，陈老只不过是照着规矩苦练罢了。这就是说太极拳的功夫是从练拳而来的，只有勤学苦练才能达到比较高的境界，但是一定要按照规矩练习。太极拳的规



矩就是历代太极名家总结来的方法。方法不对练得再多也没有用。当年我请教洪师太极拳有没有捷径可走。洪师说：“少走弯路就是捷径。”千真万确！希望拳友们切记，千万不要人云亦云，学拳一定要找明白的老师，以免浪费时间。

洪师回忆陈师反复讲：金刚捣碓是个母式子，其他太极拳里没有这一式子。我在长期的教学实践中感悟到的确如此。这个式子看似简单，其实里面棚、採、挤、按、捋都有，没有一招是虚的。每个式子由着法组成，熟是指练出来的太极劲，也就是王宗岳拳论里边讲的着熟阶段。第一着动作右棚左按；第二着为採；第三着为採法；第四着为左挤右按法；第五着为抱缠法；第六着为抱缠提膝打法；第七着为震脚下捋法。洪师回忆说：陈发科先生教推手没有那么多虚招，强调太极拳的推手就是金刚捣碓的重复。通过练拳把身上的僵劲练没了，身体松下来，有了些许螺旋劲，才能学推手，推手只不过是运用太极劲的方法。金刚捣碓练好了，推手自然就有了。所谓大力金刚，棚採挤按，往前往下，杠杆螺旋，上打下震，立体螺旋，循环往复，推手大全。此式是太极拳各式的基础，一定要反复练习。



拦擦衣

第2式



陈鑫先生称此式的原名叫揽擦衣,洪师因陈老讲解此式的着法是从右外侧接招,拦截来劲的着法,发劲迅速轻灵,擦衣而发。不是将对方的劲往身上拉,揽在怀中,故改名为拦擦衣。其他有叫懒扎衣,杨吴等式均名为揽雀尾,系口传音讹,请学拳者明辨。

此式的着法共有五组动作:第一着为右下棚法;第二着为右採左按法;第三着为右进步臂肘靠法;第四着为肘手挤按法;第五着为右手挤法。

陈发科先生当年教此式时,系左手按于左腰,现练习陈式者,左手多合于腹部,洪师在教拳实践当中,为了更加实用,特意将左手改为合在心口,意在缠闭住对方左手,右手肘关节搭在对方肘关节上,前手后手下塌外碾形成合力,是发展了的进步的变化。

此式顾名思义重在拦截对方的劲路,而绝对不能往身上拉带。如果拉带对



方会顺势肩肘连环法顺势进来，造成我方背势。因此任何时候必须首先封闭住对方劲路，才能在交手时立于不败之地。后来在长期的练拳和教拳实践当中才渐有所悟。

如果说金刚捣碓是正面和人交锋的话，拦擦衣就是从右侧接招交锋的着法，在实战当中你不可能和人事先讲好，如何进招，都应因敌变化。有一次我观看足球比赛，双方拼抢都十分激烈，因争抢球双方速度都很快，这时一球员向带球的球员迎面冲来，眼看迎面撞个正着，面对冲来的球员，带球的球员躲闪已来不及，下意识地抱头护胸下蹲以免受伤，结果把冲上来的球员碰出老远仰面朝天摔得很重。过后我经常分析讲给学生们听。这一实例就是太极拳螺旋杠杆原理。因对方速度快，惯性的作用力直又快，原地不动的下蹲球员无意间形成了一个立体的螺旋体，护体的上肢就像向外辐射的抛物线，好比拦擦衣的右手，对方碰到后在速度的作用下，致使对方沿着手臂的这一抛物线瞬间被迅猛跌出，这是太极拳发劲的自然例证，对撞的双方却浑然不知。这种例子不胜枚举。有一次在大街上步行，迎面一个小青年骑自行车冲过来，可能刹车不好，哎、哎、哎直叫，话间已到身前，躲闪已来不及，出于条件反射，我一侧左档，对方正好碰在我右胳膊上，自行车被碰出倒地。事后细想起这件事就符合



①



②



③



④



⑤



了拦擦衣这一式的道理。如果不是平时练拳养成了螺旋中正、松肩沉肘、下塌外碾、收就是放、自然反应的习惯,不然碰上之后一着急,肯定想躲闪,身体一变形肯定被碰个正着。这一事例充分说明了经过长期习练太极拳,人体自然而然就会产生一种螺旋力,又叫缠丝劲、棚劲、内劲、太极劲,在人体上又体现在上、中、下三盘,三盘互相配合,也可独立存在;既可整体配合地运用这种劲,也能分开运用。运用这种劲的方法就叫懂劲和发劲,自然反应、条件反射是最好的发劲。当自行车碰着接触到你之后,就碰在了你全身螺旋的力点上,身子往下一塌降低稳定了重心,稳定的重心加上滚动的力点致使对方跌倒。速度越快、作用力越大,跌出速度也就越快越大,这就是螺旋运动作用力和反作用力的道理。就像你按压弹簧一样用力越大反弹力就越强。

有一次我的一个徒弟问我拦擦衣的用法,我把五组着法向他讲明后,对方还是不懂,我说不是一讲就能明白,只有按照规矩加上长时间的苦练,有了螺旋劲后再学习用劲,也就是懂劲发劲,才能逐步明白。对方非要和我试一试拦擦衣的劲到底是什么滋味,看对方执意只好一试。我先让对方做好准备,拉开架势站稳,我用右手按在对方胸口上,摸清对方的重心力点,上肢松肩沉肘,掌部下塌外碾,裆劲一塌,一下把对方打出一尺多高,连退几步,顿时脸色发白,心跳加速,蹲在地上半天没吱声。缓过劲来后说可知道了拦擦衣的厉害,感觉像被一个旋转的物体撞了一下。

拦擦衣作为一个单式子,我们首先要明白这个式子的大体含义、规矩、作用,每组着法的规矩要练到位,做到无过不及,就是既要开足,又不能开过,就是所说的“无过不及”。每组着法熟练明白之后,要有明师指点试验,经过交手试验后才会知道实际用法,经过持之以恒的苦练,功夫自然一层一层提高。只有按照明师科学的言传身教才能练出真正的太极功夫来。

六封四闭

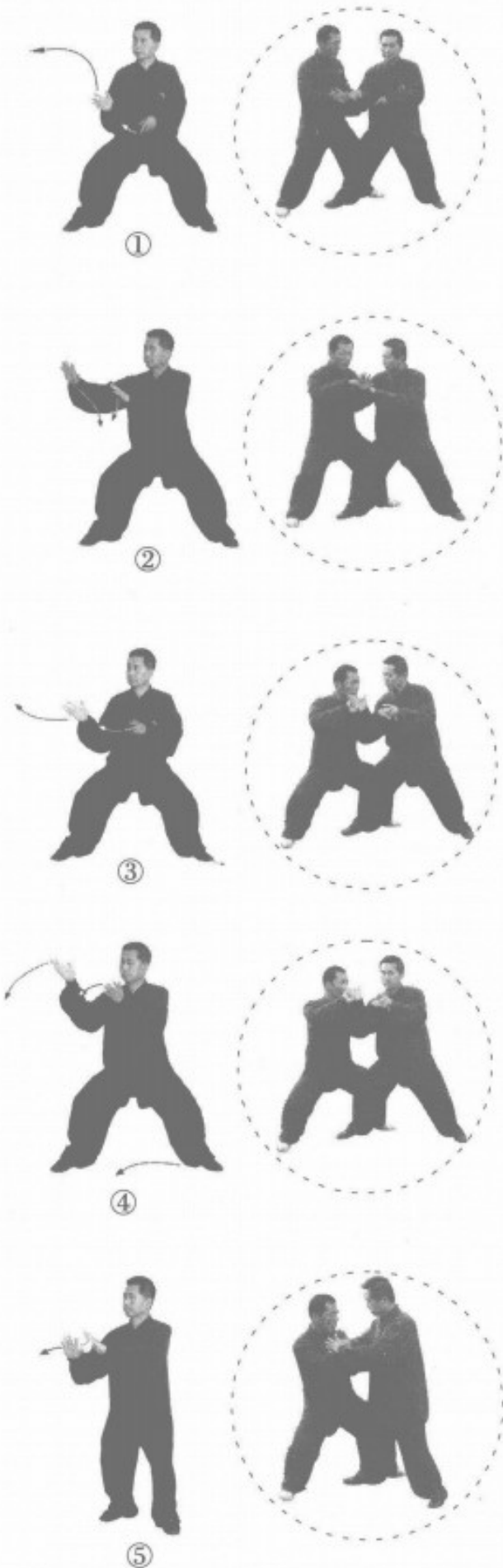
第3式



六封四闭是说明作用的。封是封制住对方的着法,使对手无法进攻,一点空隙也没有;闭是关闭自己门户的意思,做到防守严紧。六、四指六分封,四分闭,首先封,然后闭。就是既要保全自己,又要严防对方,便于进攻对方。各家太极拳书都有此名。只有陈鑫先生所著《陈氏太极拳图说》无此式名,但曾说接膝拗步亦可名六封四闭。一个手是门户大敞开的式子,反以封闭为名,意思更加深远。各式太极拳书有“如封似闭”式名,与陈老所授此式毫不相干。

按洪师讲述,陈老在教此式时反复强调:捋时左手贴腰闭住对方手部往里缠,右手松肩沉肘下塌外碾,而且捋的姿势是要用右腕掌之间搭在对方的左肘关节外上侧。说必须这样才能产生四两拨千斤中“拨”的作用。从来不许用右手往上托对方的左肘,认为手总托不住对方肘部下沉的劲,也不好控制住对方。现在一般练习此式者却都左手逆缠,高齐左眼,而且以右手托对方的左肘,不知何

008



时变的，都没有按照陈老的规矩要求来练。究其原因就是不知道上肢松肩沉肘下塌外碾螺旋形的练法，劲没有练出来，自然就不会用，走捷径又不管用，只有托肘。碰上功夫差的管用，碰上功夫强点的，对方松肩沉肘下塌外碾，肩肘连环法进来你反而吃亏，不是长远之计。根本办法还是按照老一辈的要求来练才能达到预期的效果，功到自然成。

六封四闭的着法共有五组动作。第一着为右下棚法；第二着为挤按採法；第三着为左顺缠捋法；第四着为双手上棚法；第五着为跟步双按法。

顾名思义六封四闭的关键在于封闭，也就是太极拳功夫讲的逆劲闭。封闭不住对手，什么捋法都无从谈起，因而就出现了死拉硬拽的现象，不但误导了大家，也使广大习练太极拳者不知道什么是真正的捋法。要练对捋法必须先练逆劲闭。首先要掌部螺旋，五指自然并拢，拇指自然合在虎口上，由小指依次往下往前反复练习，练出掌部螺旋的劲后，再练上肢螺旋。掌部贴脐部立掌扬小臂至心口后往右前方变逆缠上开，低不过脐，中不过心口，高不过眼，以手领肘松肩沉肘下塌外碾，收肘回到脐部。反复习练，加上套路练习，积以时日才能练出上肢螺旋形来。经过明师手把手指点试验自然就会掌握逆劲闭的功夫。

什么是逆劲闭呢？就是按照太极拳的上肢螺旋运动的规矩经过持久练习产生的一种掌握控制封闭对方劲路变化的



刚柔相济的螺旋劲,俗称逆劲闭。后手逆劲闭,前手搭在对方的肘关节上,肘贴肋部松肩沉肘下塌外碾,先引后分这才是太极拳真正的捋法。没有逆劲闭捋法无从谈起。当年许禹生先生在北京地区被大家称为武林盟主,办有武校,是名门之后,功夫很好,名气很大。向陈老请教,试验缠法——也就是抓拿闭法,用力不行,不用力也不行,拿陈老没有办法。经过苦思冥想用力来砸陈老的手腕,结果一用力扑倒在地,最后心悦诚服请众人众士作证拜师,许先生的高尚武德令人十分敬佩。

按照先师们的教诲,我在多年练拳教学中感悟到要想练对捋法,除了必须练出逆劲闭外,首先更要有棚法,金刚捣碓是练习棚法的最好方法之一。如果站都站不稳捋法就更不会成立。我教学生时反复强调金刚捣碓往下往前的劲一定要切记。捋法闭住对方后还要注意腰裆的转换。捋时上肢配合好后,下盘的左裆要先左后右配合上肢松肩沉肘下塌外碾,不能有顶劲,先引后分,肘部贴肋下沉打一对号,往右前方发力,才会达到意想不到的效果。有一次和学生试验捋法,我先让对方慢慢用力来挤,我随势加大裆劲下塌外碾,对方不自觉身体被撬了起来。后让对方加大力度、加快速度,对方立刻被弹出丈余。对方好奇地问这是什么诀窍?这是因为对方虽然也是用上肢松肩沉肘的螺旋劲来进攻,因功夫浅用的挤劲僵且短也不节节贯穿,我方的螺旋劲大且长而且圆,小轮子碰上大轮子肯定被带走。对方被捋后必然会松肩沉肘撤步化劲,我方前后手继续不丢不顶跟随进步形成封按之势,按法的手要双逆缠。六封四闭是在金刚捣碓、拦擦衣两式基础上的延伸,各有侧重又互相补充,但值得注意的是棚捋挤按採捌肘靠的技击各法都是以逆劲闭为前提的。除手的逆劲闭外,身法的逆劲闭更是高深。

单鞭

第4式



这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

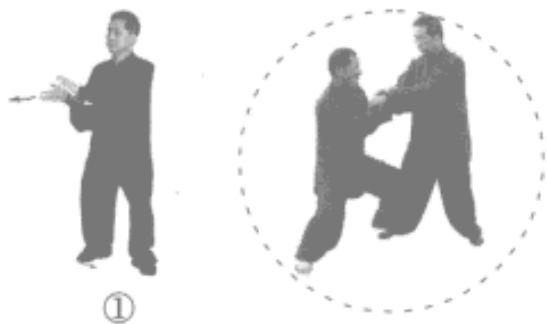
单鞭的着法共有五组动作。第一着为右手引左手按的被拿解脱法;第二着为左引右挤的解脱法;第三着为进步靠法;第四着为左肘採法;第五着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

此式是由六封四闭衔接而来,对方被封闭后遭双按,为化解被按之势,马上用右手来反拿我方右手,被拿后的一方必须想办法解脱否则会被对方逆劲闭。要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各3000个螺旋的轮



回,持之以恒,才能逐渐练出上肢螺旋形来,进而练出上肢的螺旋劲来,以应付来自任何方向的力。有了这种劲后要多和人试验,不要怕疼。每个人的力量不一样,交手的人多了你的适应性自然就会提高,不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭,其他都无从谈起。

逆劲闭又叫拿劲,就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲,主要拿反关节,对我们这种劲不管用。如果拿不住对方,便不能发。能拿,才能发。发得不中,都是因为拿得不准,拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵,控制住对方,即发其焦点,就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出,没有不中的,这才是太极拳的技击功夫。惟拿时须动作灵活,重了容易被人发觉变化脱去。因此,拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节,如腕肘肩全身重心。否则,易被人化脱。手拿人就像用秤量物,重在掌握平衡。重了,秤往外移;轻了则向内移,必须使高低轻重相等,不能失去平衡。拿时除松肩沉肘,含胸拔背,静心凝神外,自己的重心更要注意,务必尾闾中正,虚领顶劲,



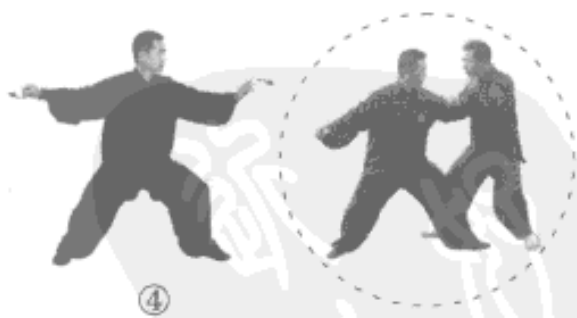
①



②



③



④



⑤

重心稳定,塌住裆劲,如离人远非得进步靠身才行,否则重心不稳,拿人不仅用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“人笋”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈越小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在两人皮肤相粘,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫,要由明师言传身教,苦练而来。

据洪师讲,他和师兄弟向陈老请教推手时,肢体接触之处,一点力的感觉没有,但同时又好似他的后备力力大无穷,就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹得站立不住一般。当被陈老探和捋的时候,虽被探捋的手未感到有力,而且还遵师教松松地随着,但其手在略微转动之中,他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰,直达足踵。若用力一顶,便自然跃起而不自觉,仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺,然后跌出。陈老遇到对方力气大者,发劲最快而且动作最小,完全是用腰裆膝和手部的自然缠法,密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底,拔地而起,即使调整重心也是站立不稳,至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴,曾在地上画两点一线记号,试验所跳的部位及跌处,屡试分毫不差,所谓的毫厘之差。只有不被拿发,才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外,是由右而转向左方的练法,对手不可能只有一个,也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时,对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步,后腿不许蹬直,左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。



第 5 式

左转身金刚捣碓



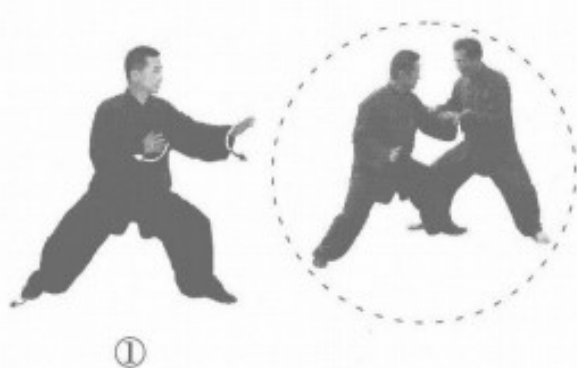
太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

同第一个金刚捣碓式名一样,洪师在第一个金刚捣碓前加了“左转身”三个字,以区别方向,各式太极拳均无此名。左转身捣碓与第一个金刚捣碓不同之处在于,从式子的结构上来观察分析,便可以看出:第一个金刚捣碓是从正面的两手下垂、两足并立的合式变开式,又变为合式的。左转身金刚捣碓则是同时手足同开的单鞭接招变为合式的。第一个金刚捣碓系正面防守接招,对方的手、步均在于我方手、步的里侧;左转身金刚捣碓则是对方从我左手外侧进攻,手是始终在我左外方的。

左转身金刚捣碓着法共有六组动作。第一着为左手单棚法。假设左方有人用左手向下拧我的左手,我将立刻随势左转身,松沉左肘,左手变逆缠,扬起中指棚化其劲,身同时往左转。右手松肩沉肘勾手变掌顺缠到胸前作接应。第二着为左手单引棚法。对方左手被棚化之后,又加大力量按我左肘攻击我胸部。我随

势右转身,收回左肘引棚来劲。右手上转挤探同时也调节平衡。第三着为左手单棚法。对方的进攻被我引化破坏之后,不甘心,用其左手拿我左腕向里拧转,以求解脱。我方随势右转身并向外摆转左脚尖,以加大我左手向左的拥挤劲。右手松肩沉肘顺缠随势内收从右臂弯里下侧按其右肘外侧预防其肘攻击我心腹部。第四着为抱缠法。对方拧我左腕的左手被我方棚化之后,我方随势即加大左手缠法,就会形成反拿对方左手之势,我方立即上步插入右手到左手反关节抱缠其左手,助左手形成逆劲闭法。第五着为加大双手抱缠法,并用右膝击打对方裆部。当对方之劲被我方化解并被反拿住之后,又欲左转身掉步解脱左手劣势,我方左转身加大双手的缠劲,同时下塌裆劲,逼其下蹲随我方拿势,我方趁机提右膝攻其裆部。第六着为松合全身劲,下踩法。我方左膝上打后落空,马上下落右脚踩其脚面。全身形成立体螺旋,加上体重速度往下靠捌对方。

第一个金刚捣碓没有细讲技击的眼身步手的配合,这一式讲一下眼身步手的配合要领:眼以左前方为主,转身后方向不变,即为正前方。身法左、右、左、左、右、左共六转。步法从单鞭末动作的左弓蹬步变为左半盘步、左扑步、左大盘步、右前虚步、左独立步、最后成小正马步。手法包括左前棚、右收棚、左转身棚、抱缠、膝打、震脚等法。



①



②



③



④



⑤

左转身金刚捣碓



据洪师讲：陈老 1928 年进京，著名武生杨小楼通过跟陈发科师学练太极拳后病愈重返舞台。刘慕三先生、洪师等邀陈老到家中请教太极拳，当时大家想用很长时间欣赏陈老的拳法，不料陈老的拳法迅猛异常，发劲呼呼生风，震脚地动山摇，陈老练毕后告辞。众人议论纷纷：有的说“不应该这么快！”有的说：“不应该这么刚！这么猛！”认为太极拳不是他们想像的那样。后来有一大户人家请陈老去教拳，当陈老知道其家已有一武师后，没有答应，不抢别人的饭碗。但是陈老还是练了遍拳后告辞。当时金刚捣碓一脚下去声震屋瓦，震碎的砖石碎屑飞出老远。陈老的意思是我不教，但不是因为没有功夫。陈发科先生的崇高武德我们后人应该永志不忘。洪师说陈老一生练拳不辍，就是到了外地住宿，店家地面的砖瓦没有完好的，完全不是有意，实在是练到忘神处自然松沉所致，可见功夫至臻。据说陈老每天至少练 60 遍拳，有时到 100 遍。洪师也是 30 遍往上。陈老常讲功夫是从拳上练出来的。太极技击的功夫不在于招数，在于内在的功力，就是练出来的螺旋劲。



金刚捣碓就是套路中的母式子。顾名思义重在“捣碓”，古人把粮食碾碎用的石臼，大的就叫碓。金刚是佛家的大力神，形容捣米力大无穷。太极的先师们用金刚捣碓来形容这个式子练出来的劲要像捣碓这种气势。全身的各个部位高度螺旋松沉全身加上体重之力，集中到震脚的腿上形成立体螺旋。练拳时要注意震脚的方法，脚的受力面要集中在涌泉穴，如果地面硬，可找土地单独强化练习震脚。



白鹤亮翅

第 6 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

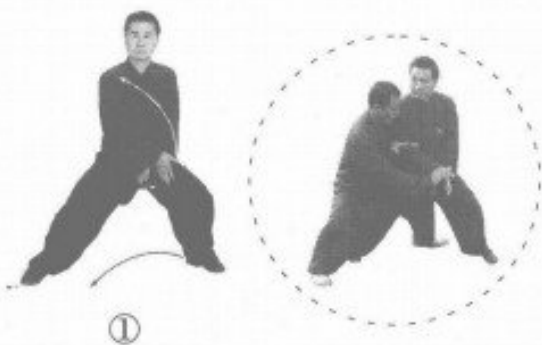
白鹤亮翅也是象形的意思。这一式子重在“亮翅”二字，使人一见此名就联想到白鹤展开的翅膀，进而领悟到它是人体上肢的开，而不是合，与腿足无关。陈鑫《陈氏太极拳图说》中叫“白鹤亮翅”。白鹅、白鹤都是象征性的字样，与动作无大关系。因各式太极拳均同此名，遂亦名“白鹤”。

白鹤亮翅的技击着法共有两组动作。第一着为右撤步棚法。如果有人从左前方右步在前用双手按我左肘，劲向我左偏，我方随势左转身横退右步，用左手的顺缠棚化对方的攻势。右手从他的左腕上侧往下插，准备拿对方右腕。第二着法为右手採、左手按法。对方按我方的双手被我方棚化，又左转身进右步用右手挤法攻击我方裆部。我方趁机右转身，用右手拿对方右腕，向右前上斜角採出，左手同时用下按法按对方小腹，并以左脚扫对方右脚跟，使对方失重跌倒。

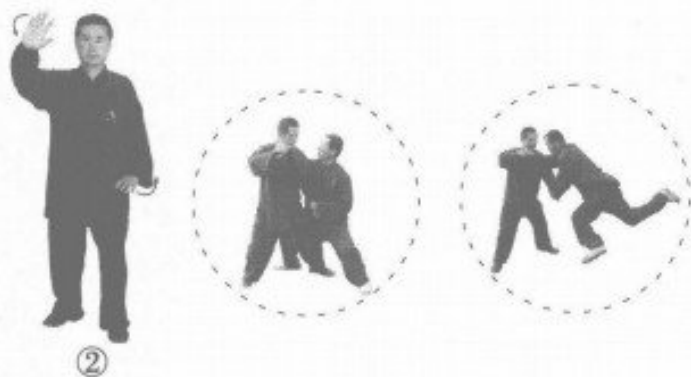
第一组动作退右步时要注意上身不要前倾后仰。第二组动作要注意右脚尖



向外摆。白鹤亮翅眼法以左前方为主。身法左、右两转。步法从捣碓的小正马步变为左侧马步，外八字马步成左前虚步。手法包括左转棚、右转棚、右採左按等法。



我在教拳时经常和弟子们推手实践，从中感悟到，白鹤亮翅除以上技击方法之外，同时也可有其他用法。如果有人从右后方按我，我方可迅速撤右步往对方裆内插，形成靠



法，两手继续加大螺旋。如果有人从右侧腿部套在我方外侧，两手按挤我方右臂，我方撤右腿发劲往对方裆内插瞬间破坏其平衡，向右前卧倒，屡次试验屡次见效，对方为了加大力度难免身体重心前倾这时腿部发劲效果更妙。有次我的一个徒弟抓住我的右手沉左肘往右上採我，我随势换右步右採对方右手，左臂肘捌对方肘关节，咯叭一声被打了出去，吓得脸都黄了。多亏有招手，就是不伤人，宁肯不到也不能过，过了就会伤人。白鹤亮翅的练习和使用，一定要注重身体的中正，左右腿的虚实变化。身体不中正一出腿碰到对方稳如泰山自己先倒了。发右腿时左腿要用六分力为实，右腿四分力为虚，右腿轻灵活动自如才能收到迅速发劲破坏对方的平衡，就像抽掉独轮车的顶棍，顶棍一掉车子马上翻倒。白鹤亮翅还有一种用法，当对方採时，我方右腿进步，右手顺缠靠对方胸部，前边的方法右手缠法为逆缠，唯独靠法外缠。



搂膝拗步

第 7 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

搂膝拗步是说明动作式子,主要在于“拗步”二字。因为我们在实际生活里走路时,迈右步则左手会自然向前摆动,迈左步则右手自然向前摆动。搂膝拗步的动作却与正常走路的生活习惯相反,而且右手足或左手足是一同方向向前,故起名为“拗步”。各家太极拳均有此名,而练法却不同。但陈式有“斜形”或“斜行”的异称。洪师在陈老传授拳法的基础上,又根据陈鑫《陈氏太极拳图说》中在“斜行”后又加了“拗步”。

搂膝拗步的技击着法共有五组动作。第一着为右手引棚法。对方挤法被我方採化后,又想右转身用肩肘攻我左肋部,我方随势左转身,用右手拿对方右腕向前拧转以棚化来势。左手向外斜转,调节身体重心平衡。第二着为进左步捋法。对方用肘攻被我方棚化后,又左转身变挤法攻我方胸部,我方乘机右转身进左步于对方右腿外侧,用右手拿对方右腕下引,左手搭在对方右肘关节外侧,形



成右捋法。第三着为左手肘挤法。对方挤法被我方捋法化解之后，又想用右转肘法攻击我方肋部，我方随势左转身用左手先棚化对方之势，待化开对方肘攻之势后，立即用左肘攻击对方左肋部。然后再用勾手挤对方胸部，造成对方后跌之势。右手后转接应左手。第四着为加强左手挤劲。对方肘法被我方棚化之后，造成背势，我方乘机改前挤为上挤，加强左手挤法，致使对方仰跌，右手上开调节重心平衡。第五着为松合全身之劲，贯穿于两手指尖。此式第二动作回转及第三动右手回转都应注意，收肘扬小臂走外上弧线到腮部。第四动作右手向右开时注意左手不要随之里合，应当两手相沉开。以上是接膝拗步的着法在技击中的作用，但接膝拗步的重点在于“拗步”二字，也就是别着不顺的劲，太极拳中称为绞别劲。绞别劲就是轮子里边的劲。此劲是由着熟而来。首先要明白太极拳的拳理，也就是太极拳的理论体系，掌握拳法，就是太极拳的技击着法一招一式的用法，真正按规矩熟练掌握，理清它的基本规律，顺逆缠法的全身配合，每组动作的相互变化，劲的来脉走势，按照拳法套路一遍一遍的盘架子，把练拳架比喻像缠线缠钢丝一样，练得要细致正确，持之以恒，自然就会练出一种刚柔相济的螺旋形，也就是螺旋劲，对方碰到这种劲，就像被轮子绞进去一样。当双方交起手来，不可能对方全部顺着你的劲走化，出现绞别

020 很正常。对方一搭手你首先要反拿缠住



①



②



③



④



⑤

对方,这是练逆劲闭的开始。只有绞别劲练出来,使用熟练了,就是常说的手上有缠劲了,才会进一步在老师的指点下,多和拳友、师兄弟试验,才会熟能生巧,逐步达到根据对方缠劲的变化而变,掌握顺逆缠法的对立统一的规律,练出逆劲闭的功夫来,在实战技击中取得主动。

教洪师学吴式拳的刘慕三先生当时在北京太极界已经很有名气,他决定带领徒弟一起向陈老学习陈式太极拳之后,有过一段小插曲:刘慕三先生当时先学完一路拳法之后,单独请教陈老推手,当时大家都认为,刘慕三先生习练吴氏太极拳 30 余年,拳理拳法素为京中武术界赞扬,与陈老相当无大差别。谁知接手后,刘先生的步法已经先乱了,如同 3 岁小孩被大人拨弄,而且不慎关节的韧带被挫伤,疼了 1 个多月。陈老事后说“我大意了,刘师也有些小顶劲,可能是有些紧张的缘故,我缠得略微紧些、快些,以致失手了”。从此大家都不敢随便和陈老请教推手。陈老笑着说“只要松开转圆,便能随化,我和你们试着注意些是不会有有什么损伤的”。据洪师讲,冯志强先生与陈老推手,往往要被震得恶心呕吐。但洪师 1965 年进京学习和陈老研究推手 3 个多月,虽然一发便出,从未感到有这种现象。我在与徒弟推手发劲时也有这种现象,他们推手稍多过后有恶心不想吃饭的现象。这是因为作用力和反作用力的关系,用的僵劲越强反弹力就越强,内脏被撞击后,必然产生紊乱现象,特别是肠胃系统蠕动不规律食欲就受到影响。



第 8 式

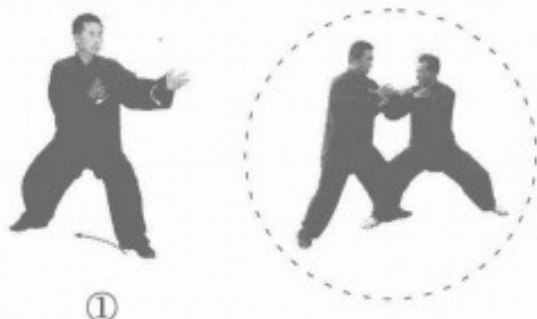
初收



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

初收是说明步手向内收的意思,而且表明从一路金刚捣碓到初收,是第一次的收法。据洪师讲,陈老教这一式时,经常发出“收回”的口令。估计杨露禅当年学此式时,也可能因听到“收回”二字,而讹为“手挥”,于是加“琵琶”二字,而取名为“手挥琵琶”。陈式原来的初收与再收的练法相同,都是松肩沉肘,手走外下弧线而收的。

初收着法共有两组动作。第一着为双手收棚法。如果有人在我方左前用双手按我方的左肘,我右转身塌裆劲,用左手收棚对方来劲。第二着为退步棚法。对方双手被我棚化后,又进右步加大按法,我方身继续右转加强双手棚法,并退左脚带对方右脚,迫使对方失重后跌。要注意第二动作退左脚时一定要脚掌贴地,收转要迅猛、有力。初收的眼法都以左前方为主;身法初收时右转;步法从左弓蹬步变左侧马步;手法为左棚、收棚。



①



②

在多年教拳练拳推手实践中我感悟到,初收是我方搂膝拗步大开门户时从左侧应敌的着法。对方来的力碰到我方的力叫符合劲,又称摩擦劲,就是轮子边上的劲。这种劲必须在正确细致持之以恒的基础上经过长时间勤学苦练,全身上下高度配合,能够做到全身各个部位一动无处不动,螺旋能够达到一定速度,各种劲基本明白,经过明师反复试验后所达到的懂劲阶段,自然就会逢劲产生一种轮子边上的劲,两个轮子相互摩擦就会产生互相符合的劲。对方一碰到

这种劲,就像被轮子带走一样,摩擦滚动的感觉,这是螺旋形的高度协调配合才会出现的劲,经过勤学苦练才能达到。对方来的力和我方的力好比两个轮子绞着,谁转的快、巧,功夫高,水平高的一方自然会把对方发出去。生活中好比小车碰大车,小巫见大巫,效果肯定不一样。

这个式子初练时常会造成劲往身上拉,主要原因是上肢没有形成螺旋形,做不到收就是放、退就是进的上肢螺旋形来。除了盘架子之外,每天上肢要练到3 000~6 000个公转,使上肢功夫得到强化,严格按照上肢松肩沉肘、下塌外碾,高不过眼、中不过心口、开足不开过的规矩,时间一久自然就会练出来。试验这个式子的时候不要急功近利为取胜抽拉,初收时肘部一定要打对号走弧线。



第 9 式



斜行拗步

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

斜行拗步这一式子是说明动作方向的。因为一连三步都是斜向左前进步的,有的太极拳定名为上三步。因为每一式子,步法都有进退,还有横斜、大、小及不同的步型之分。其他太极拳均无这一名称。洪师根据陈鑫《太极拳图说》里“斜行”后加了“拗步”两字。步法连续向左前斜角斜进三步,变前蹬拗步时又变为右进两大步,第三步又转向左,符合陈鑫先生复归中线。洪师的意见征得陈老鉴定同意后正式用此式名。斜行拗步着法共有五组动作。第一着为加大棚劲加膝打法。对方进按被我方棚化后,又加大按劲迫使我方后仰,我方加大双手顺缠上引之势,提膝护裆并用膝关节上侧击打对方阴部。第二着为转身捌拿兼左踹法。对方按法被化,又转身退右步拿住我方左腕拧转,我方随势左转身,左手顺缠,反拿对方左腕,再加右手于对方左手手指部,形成捌拿之势。左脚在对方退步时踹对方小腿或右膝盖。第三着为进步双捌法。对方避我方踹法而退步,我方



①



②



③



④



⑤



乘机进右步，左手拧对方左腕，右手制住对方左肘关节外侧成捌势，使对方前跌，甚至脱臼。第四着为转身捌法。对方为避我方捌势用右手接我方右腕用按法企图解脱左手被捌，我方乘机用右手反拿对方右腕，向右加大转身，两手就像转方向盘一样。左手按对方右肘关节外侧，利用右转身之势加大双手的拧转角度，形成转身捌拿对方右臂。第五着为进步靠法。对方松沉右肘，退步欲化我方捌势。我方乘机进左步用左肩肘攻对方肋部形成靠势。要注意第一动作双手上领时，两肘部不离肋，第二动作左脚外摆，用左脚掌里侧外端。第三、四、五动作连续上步时，所走路线要在一条左斜线上才符合斜行拗步，每组动作要找对方的重心。斜行拗步的眼法要向左前方，虽因身法、步法的变化前进，眼法方向始终不变；身法右、左、左、右、右共五转；步法从前式初收的左小侧马步变成右独立步、左小盘步、右侧马步、右大盘步、



后成为左侧马步；手法包括右收棚左转下拿、右进步平捩、右转棚、左进步靠等法。斜行拗步是练习进步闭拿、捩、靠的着法，也是对方化解闭拿、捩、靠的着法，当对方力大化解不灵必须松开腰撤步转大圈化解。功夫深者一触即可发人，初学初练者必须先以力接人，棚住对方再进行转换。

据洪师讲：某年，许禹生时任北京体育学校校长，主持北京武术擂台赛，想请陈老任裁判长。陈老推辞以只会陈式太极拳，不懂其他拳种为由没有应允。许聘陈老为大会顾问，遇事请教商量。当议竞赛时间，众人协商每场 15min。陈老说 15min 太长，既拼体力，也徒有胜负，何况每天参赛人数上百人，每小时方赛 4 对 8 人，需要几天才能赛完？众人以为合理，征求陈老的意见。陈老说：“3min 如何？”李剑华说：“3min 够吗？”陈老说：“这已是迁就大家，如果按照我的意思，则口说一、二、三，甚至只说出一字胜负立判，那才叫武艺呢”。李剑华见老人高兴，突然双手按陈老右臂，当时陈老右臂抱在胸前，陈老略转即以右肘发出，将体重 100kg 的李剑华发起尺许，发出数尺，将许禹生室内墙上挂的照片碰得纷纷落地，众人大笑。李剑华也笑道：“信了，信了，可把我的魂都吓飞了。”陈老笑问：“你怕什么？”李说：“要伤了我呢？”陈老说：“你哪里疼了？”剑华想想，只是感到陈老右肘刚刚挨着衣服，便腾飞出去，落地时，脊背靠在墙上，礼服马褂蹭上一片白，拍打不掉，原来劲大且速，将石灰弄到布纹里去了，用刷子才刷干净，一时无不赞服，叹为绝技。陈老讲：力与巧是应当善于结合的，但力是基础，巧是拳法。当有人突然用力袭击我时，应以力接力，使不动摇重心，而变法应付，但功夫深时，却又不许以力接力，来力一触即转，使对方的力被引进使对方前倾，或反后面仰跌。陈老的话是对大家的忠告。斜行拗步要特别注意独立步时身体要中正，肘棚住对方下塌往左转，平捩时要先里缠后外缠，盘步脚尖一定要角度到位，不能动脚跟。

再收

第 10 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

这一式名是说明动作的,因为是第二次收式,所以称之为“再收”,陈氏太极拳各书名也相同,但练法不尽相同;其他各式太极拳无此式名。

再收着法共有两组动作。第一着为跟步左挤法。对方为化解我方靠法而右转身沉右肘拨我左肘,我方随势左转身跟右步用左手挤对方胸部,右手仍挤对方右腕配合左手助攻。第二着为右转身退步捋法。对方化解掉我方挤式,进而转身用挤、肘、靠连环法攻击我方胸部,我方随势右转身退右步,右手拿对方右腕,用左手从对方腋下绕到对方右肘关节外上侧捋法。同时,用左脚扫带对方右脚跟使之失重。

要注意:第一动作跟右步时不可太大,进到与左脚一肩宽即可。第二动作后退的右脚一落地,而左脚随即转落在右脚原来的位置上。眼法要向左看,随身体右转 90°,仍为左前方,因身步法变方向,实际眼法未变;身体左、右两转;步法从



前式斜行拗步末一动作的左侧马步，而变为右后虚步，左侧小马步；手法包括进步左挤，右退步转身捋法。

再收的重点在于收闭转换。常言道顺劲开，逆劲闭，顺劲就是根据对方的顺逆缠法而顺着他的劲变化而变化，把对方的劲化开。逆劲闭就是逆着对方的顺逆劲达到对立统一，通过这一点达到控制对方的目的。只有拿住对方才谈到发劲，固定不住对方是发不出人去的。就好比一块石头，撬棍的立点

找不准，石头的重心下的力点是起不到任何移动作用的，干起活来肯定费劲。再收就是用挤按等法逆拿控制对方的方法。对方被控制之后，必然用挤肘靠等法化解被动局面，僵持之下为不至于死顶就需要转换，转换关键在于步法，无论前进后退步法一定要轻灵自然、收放迅猛。我和弟子们经常试验初收和再收，对方从左侧按我方左臂的时候，腿部有时勾住对方的脚跟，有时没法勾住，关键在于左臂。徒弟们经常一按即跌，并不明白这里边的奥妙，就问这是什么诀窍，我说你按在我方左侧后是什么感觉，对方说好像被滑了一下就倒了。我问自行车是哪个部位转，多数答是轮子在转，我说不对，是铛里边的滚珠在转，如果钢珠坏了自行车就不能骑了。当对方按在我的胳膊上就像按在钢球上一样，一按重心就被破坏立马倒地。所以关键还是要多练上肢螺旋，练出节节贯通、收就是放、螺旋滚动的劲来。再收后手更好地起到作用，闭住对方手部挤按发劲才会得心应手。



①



②



前 蹿 拗 步

第 11 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

前蹿拗步这一式是说明动作方向的。前蹿是步子向前进步的。一路有两个前蹿拗步，这一式前蹿拗步应根据再收的方向连续向左前斜角进两步，第二步的左足向左前斜角迈进和斜行拗步的方向形成了一个直角，特别要注意。

前蹿拗步的着法共有四组动作。第一着为右引棚法。对方被我方转身捋后，欲左转身化解掉我方攻势，随后又进右步用挤法攻击我方胸部，我方顺势继续右转身，略提左膝拨对方右腿，加大双手的顺缠棚化对方攻势。第二着为进左步双挤按法。对方挤法被我方棚化之后，欲退步引我方左腕。我方乘机进左步，双手把对方的双臂封在他的胸前，并用双手挤法或按法向前发劲攻击对方胸部。第三着为进步平捋法。对方为化解我方挤按而后退，我方乘机进右步，左手捋对方左腕，右手制住对方左肘关节外上侧形成捋势，致使对方前跌，甚至脱臼。第四着为右手配合左肘小捋法。对方为棚化我方捋势而向后推我右小臂，我方随

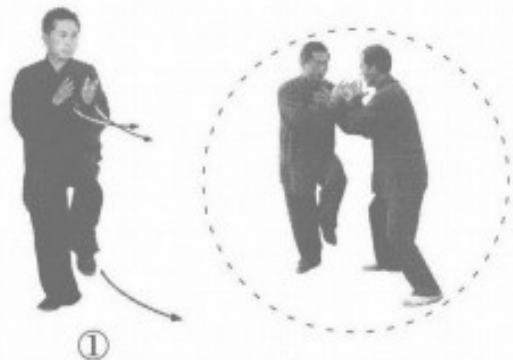


势右转身进左步棚化对方来势。对方趁我转身调步之机用右手托我左肘，我方乘势用右手拿对方右腕上侧，左肘收转形成捩势之法。

要注意：第二动作左脚落地不要弓膝，保持半马步。第三动作左脚尖外摆要小于 45° ，才能使左步变向左前。眼法以右前方为主；身法右、左、左、右共四转；步法从再收的左侧小弓步变左前虚步、左半马步、右侧马步，成左半扑步；手法包括右收棚、左进步双按、进右步平捩、进左步侧棚等法。

前蹬拗步和斜行拗步有相同之处，就在于拗步。除上肢的挤按捩棚等法之外，前蹬拗步的重点在于腰裆下肢的转换上，在于步法的前进后退腰裆螺旋劲的练习上。王宗岳拳论有“立如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞”之句，就是讲的腰裆螺旋和重心的重要性。据洪师回忆：陈老的父亲当年给袁世凯当保镖及教其后人太极拳，平时很少获准回家。有一年回家，见陈老的拳架大有进步。是年冬天，有一日，老人高兴，站在场地

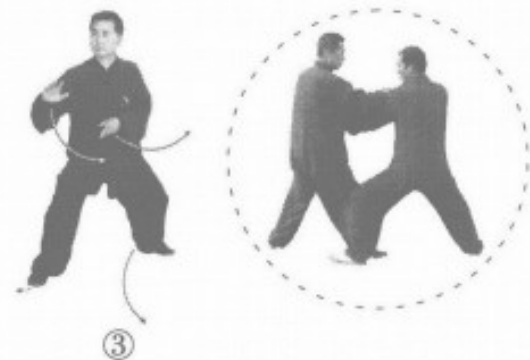
中央，叫众子侄们一起来攻。那时陈老的父亲年事已高，已经 80 多岁，身穿棉袍，外加马褂，两手揣入袖筒。众子侄们一起来攻，手刚接触老人身体，只见他略一转动腰裆，大伙便纷纷倒地。陈老自谓：“我如发人，必须走开架子，像这样小小的动作，能起效果，我的功夫还差得远。”但陈老来京后，洪师见陈老和许禹生、李剑华等素有功夫者研究着法，也是一转动便能发出，足见陈老之功夫亦到出神入化之境界。陈老的徒弟之一顾留馨先生说：“陈老到京数十年，每日至少练 30 遍拳。”这就说明老一辈的太极拳武术家都是苦练而成的。洪师回忆说，陈



①



②



③



④

老在闲坐时,也是拳不离手,常以两手交叉旋转,并嘱他也这么做。当时洪师不理解这是练什么功夫,日后方悟此乃体会缠法功夫。陈老常说:“拳要学得细致入微,方能练得逐步前进。功夫,功夫,下一分功夫得一分成绩。功夫下得和我一样,则成绩也自然和我一样。如果功夫下得比我还深,成就必然超过于我。这个学问是不能投机取巧,不劳而获的”。又说:“任何技艺名家之子孙,都有优先继承的条件,却无继承权,因为它不是财产物件,凡是子孙,就是当然的继承人。有人来学,我恨不能钻到他们肚子里,很快让他们学到手,但是办不到。教拳只是当好向导,路还是需要自己去走。走的快慢远近,能否到达目的地,都在自己。不过方向的准确与否,却全在向导的指引”。陈老在教拳时,既现身说法地叙述了自己练拳成功的过程,又谈到人的秉赋与锻炼的方法,说:“人的天赋虽有聪明与愚笨之区别,而相差却不甚远。聪明些的学拳,当初学时,必然接受的较快,但往往又以聪明而把事情看得过于容易,不肯多下苦功。笨人有三种:一是笨而不肯承认笨,反而自作聪明,这样的人是无可救药的;也有的人自己承认笨,而有自卑感,认为反正不如别人,学也学不好,索性不学;只有知道自己笨,却有志气。心想:同样是人,为什么别人能学会,我就不能学会?我一定要学会,而且学好,不但要赶上别人,而且要超过他们。这个笨的学法就是:“人一能之,己百之;人十能之,己千之”。即古书所云求书的次序为:博学、审问、慎思、明辨,更重在“笃行之”。从以上陈老的叮嘱中说明一点,太极拳的功夫是从拳上按照规矩练出来的。前蹉拗步主要练好腰裆,上肢平捩,身往左转松左裆,身往右转松右裆,膝只能一提一落,日久腰裆才能会转。

掩手肱捶

第 12 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

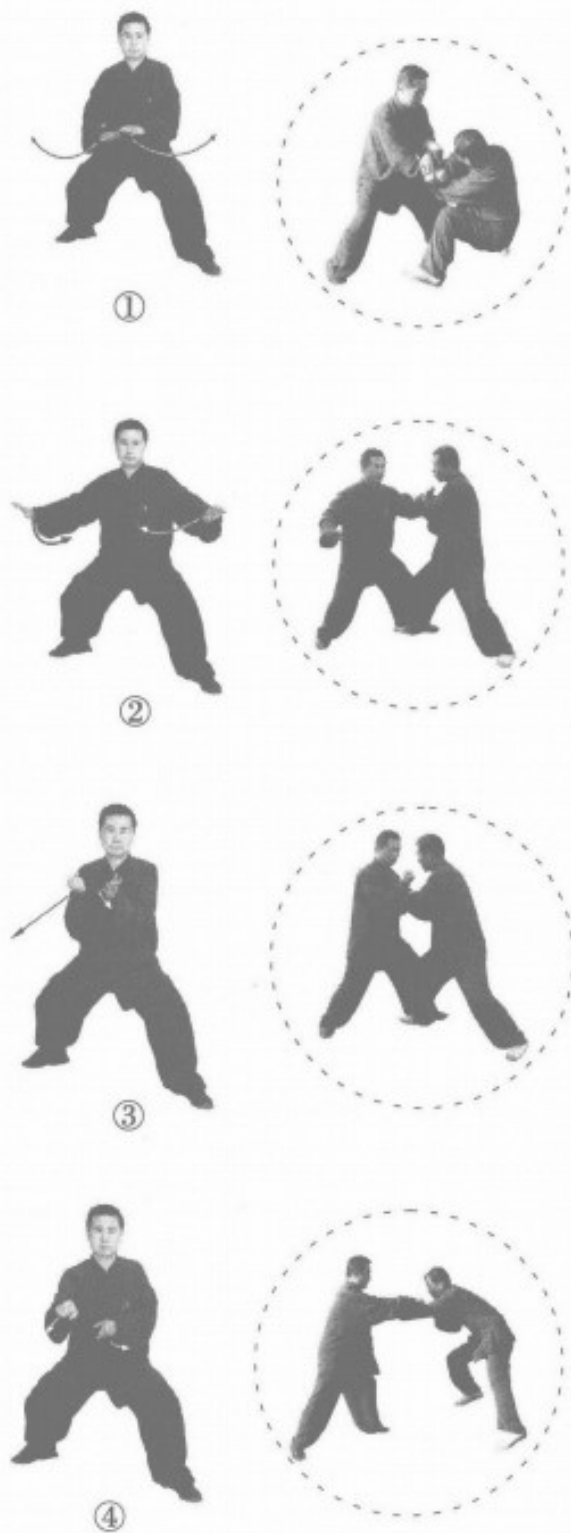
掩手肱捶是说明动作的式子。左右拳打出之前，右拳本是合在左掌上方，出拳时忽然又以左掌翻到右拳上边左掌翻到右拳上边，好像掩护着右拳而发的。如果对手在我身体右侧进攻，右肱部位又起到了棚化的作用，所以名字叫做掩手肱捶。掩手肱捶的击发方向是多方面的，手足配合也是因势而变。出拳的方向也有上、中、下之分。缠法有顺逆之别。手足的配合也有顺拗的不同。一般情况下多是平发、下发的拳，都是逆缠；劲偏上走的则是顺缠。有的式子的动作先向下忽又转上，也有的似上转忽又向下而上转。陈鑫先生赞此拳“理精法密”。理精之处，在于对立统一；法密之处，在于变化万端。不但不懂不练此拳的人难以预料，即使长期习此拳法，只能从拳的姿势外形上窥探出动作的如何，而很难以预料其内劲的变化万端。各式太极拳只有搬拦捶，而没有这个名字。

方右手腕,我方右手先用顺缠扬起中指反拿对方右腕,变成逆缠下转,并用左手反拿对方右手指部,配合右手随裆劲下塌成捌法。第二着为右手引、左手挤法。对方为化解我方捌势,左转身、松沉右肩,运用挤、肘连环法攻击我方左肘部。我方顺势继续右转身,用右手拿对方右腕随身引棚对方挤法,同时用右手搭在对方右肘关节上,随身向左前挤对方右肘关节。第三着为左手上棚、右手蓄劲法。对方挤肘被我方棚化之后,又右转身用左手按我方左手,我方趁势右转身扬左手棚化对方来势。右手也上转蓄劲,准备发拳。第四着为左手引进、右手击胸法。对方右手按我方左腕,我方乘机左转身用左手引对方左腕,右手击打对方胸部。

要注意:第一动作要特别注意双手一定要贴腰随身而转,不可离开腰部,第二、三动作双手开时两肘要贴两肋。第四动作右拳向前击发时要松肩沉肘,前发后塌,膝部松沉往下往前螺旋以加强右拳前击力量。要明确此式的步型应为左弓步,后腿不可蹬直。掩手肱捶是接前式前蹬拗步而

成。眼、身、步、手是:眼向左前斜角;身法右、左、左、左共四转;步法从左半马步变左侧马步,最后成左弓蹬步;手法包括右引左挤、左引右打等法。

据洪师叙述陈老最早教这一拳式时,左手系收在左肋旁,掌心向里;后又改为左手在腹部左侧,掌心顺缠侧向右后下斜角。洪师说过,左手收得过大,则右拳劲发不出。后将左手移置在心口下。这是先求开展,后求紧凑的过程。就像弹簧缠紧后爆发出去的棚炸劲一样,威力无穷。原先此式练法系双手左前右后,左





下右上的斜着分开,洪师回忆陈老曾多次示范掩手肱捶的发劲动作,并说:“蓄劲如开弓,发劲如放箭”。就是指的手臂的开合。陈老说的“开弓”、“放箭”之语,生动而形象地比喻出了掩手肱捶的内劲含义。掩手肱捶不是简单的伸胳膊蹬腿,而更重要的是拳法的前发后塌要突出在拳法的高度螺旋加速度,发拳就像迫击炮和步枪点射一样,炮弹、子弹不但打得远而准确,还会产生很强的后坐力,枪弹产生的后坐力有破坏性,但是用在我们的太极拳上都是有很强的反作用力的。再加上松塌的往下往前的腰裆螺旋整个身体整合成一辆一往无前、摧枯拉朽的坦克,就像太极拳书上说的周身是拳。除了知道前边讲的着法之外,还要注意发劲时右拳前发逆缠沉肘,后拳顺缠后塌,塌裆松膝往前往下螺旋,抽出时间强化单练,整体劲才会慢慢发出来,起到意想不到的效果。

要想发劲首先得了解什么是发劲。在多年的教拳实践中我体会到:发劲就是螺旋的加速度。想发人非发劲不可。不知道发劲怎么能够击人,更不用说拳击。如果仅以太极拳养身,暂且不说,如果想防身,非知道发劲不可。如果太极拳仅知化而不知发就如只知守而不知攻。要知道化中有时不能手手化净,怎样才能安然无事。一有失败,便牵连全部。进一步说,即使不求胜于人,至少也不应败于人,故非一化一发(即一守一攻)不可。这样可使敌人不能致全力于发,也得顾及于化了。故有“出手见红”之说,意思就是一出手,致使敌人跌倒,不让人攻而守,或自己守而攻,免得多费时间与精神,这实在是至理名言。否则,既要注意于守,又要注意于攻,反使自己的精神分散,让别人有机可乘。掩手肱捶的发劲练习不能轻易在人身上试,否则容易伤人。空练觉得空洞,可用沙袋有目的地练习。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>

QQ:290018247

超低价提供太极名家教程





第 13 式



右转身金刚捣碓

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

右转身金刚捣碓与第一个金刚捣碓相同。洪师加“右转身”三字,以区别方向,其他陈氏太极拳均无此名。此式是由掩手肱捶后对方按我方右臂外侧演化而来。

着法共有五组动作。第一着为右侧靠棚法。如果有人从我方右侧,左步在前,用双手按我方右臂。我方随势仍左转身,松沉右肘棚化对方来势,使对方双手向我方左侧扑空,我方乘势用右肩靠对方胸部。左手上转以作掩护。第二着为右转身右探左按法。对方按法被我方棚化后,又进右步向我方继续进按,我方随势右转身用右手拿对方右腕上探,左手下按对方小腹。第三着为右手单捌法。对方被我方上探,又右转身进左步用左肩靠法攻击我方胸部。我方乘机右转身用右手拿对方右腕向右拧转成捌法。同时右脚乘其左脚进步之机,用右脚跟向里带扫对方的左脚,使对方失去重心平衡,左手转回接应右手。第四着为加大双手



抱缠,并用膝攻对方裆部膝打法。当对方左手被我方化解被我方反拿住,又欲左转身掉步解脱左手劣势,我方左转身加大双手的缠劲,使对方下蹲随我方拿势,我方乘机提右膝击打对方裆部。第五着为右脚松沉下落震地,以加强双手捋拿之势。对方为避我方右膝用松沉肩肘化解我方抱缠,我方加大双手缠法,借右脚下落震地之势,捋拿对方左腕,并可下踩对方脚面。

要注意:第一动作眼要看的方向应是右后方;第二动作右手上开时要以手领肘;第三动作退右步要迅猛有力。眼、身、步、手是:眼法转向右方;身法左、右、左、右、左共五转;步法从上式掩手肱捶末动作的弓步变左半盘步、内八字马步、右前虚步、左独立步、成小正马步;手法包括右侧棚、右探左按、右单捋兼左转按、右足收扫、抱缠、膝打、震脚等法。

金刚捣碓的重点主要是缠法。抱缠是缠法中比较厉害的一种,具有很大的伤害性。陈鑫先生《陈氏太极拳图说》中曰:“太极拳,缠法也”,充分说明了缠法是太极拳的基本规律。又说:“不明此,即不明拳”,肯定了缠法在太极拳套路中的重要地位。他又进一步阐述了“其法有进缠、退缠、左缠、右缠、上缠、下缠、里缠、外缠、顺缠、逆缠、大缠、小缠”是进步的,用知识产权的形式首次提出太极缠法基本原则,具有历史性的贡献。但是陈鑫先生因历史的局限性,没能进一步的对顺



①



②



③



④



⑤



出说明。沈家桢著《陈式太极拳》虽然提出缠法为螺旋运动,应该说也是进步的,但也没有说明白螺旋的具体方法。洪师在跟随陈老 15 年扎实学拳的基础上,经过几十年苦练,后于 1956 年左右两次进京,再次接受陈老的真传,在陈老答应的前提下,积一生心血写成的《陈式太极拳实用拳法》,用现代科学理论——螺旋运动的原理,首次科学地阐述了太极拳的缠法规律以及套路中的每组着法的顺逆螺旋的方法,使学拳者一目了然,起到了成效卓然的目的。洪师特别强调说顺逆缠法是缠法的自转基本规律。而且自转的顺逆规律,也都自然有进退、左右、上下、里外的区别。至于大小则局限于公转的范畴。洪师谈到对太极拳练缠丝劲的体会说:“通过螺旋运动的形式,练出缠丝劲来,运用这种劲贯穿于拳式中便是太极拳的缠法”。

这一说法我在实际生活中得到了验证。有一位女学生当年 50 多岁,练杨式太极拳多年,想跟我学陈式太极拳,听别人说陈式太极拳伤身体,称都是年轻人练的。我说这是误解,人云亦云。年纪大、身体差的可以架子高一些,老少皆宜。自从跟我学练陈式太极拳后,一招一式学得比较仔细,后来一直到现在已经十来年。当时身体有病,贫血、血压低,经过持之以恒的练拳身体逐渐康复,跟换了一个人一样。虽然年近 60,精神面貌显得健康年轻,浑身有劲。更出奇的是,这位 60 岁的老太太,胳膊十分瘦细,可是年轻力壮、人高马大的小伙子同她试验缠法擒拿,根本找不到她的力点。找不着人家的劲,有的急得满头是汗,也无济于事。她一松腰裆还能走对方。我经常拿这个例子教育弟子们,她的这种劲是太极拳的缠丝劲即太极劲、螺旋劲,是按照一代一代太极明师总结传授下来的正确套路规矩,持之以恒练出来的刚柔相济的内劲,运用这种劲就叫懂劲,功夫是从拳上练出来的。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

右转身
金刚捣碓

十字手

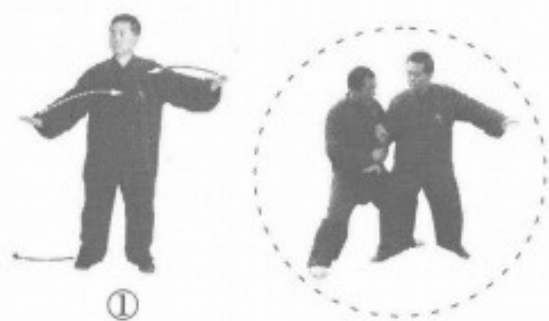
第 14 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

十字手取义象形的意思,两手交叉如斜十字状。原来是陈氏太极拳庇身捶前开合的动作,没有式子名。是洪师教初学者对庇身捶的动作都感到复杂难记,因而取自杨、吴等式“十字手”之名,分一式为两式,以方便初学者。

十字手的着法共有两组动作。第一着为右下挤法。如果有人从我方右前方用双手向我方右方拧我右臂,我方随势右转身展开右手棚化来势,并用挤法攻对方腹部,左手外开以调节平衡。第二着为进步右靠法。对方为棚化我方右手下挤法,右转身调步用手按我方右肘。我方收肘棚化,乘机进右步用右臂靠攻击对方胸部。左手回转接应。要注意:第一动作双手外开时不要肘先动,要以手领肘,第二动作收双手时要先收肘,并注意开右步时一定要用右脚跟里侧贴地,不要提脚迈进。



①



②

步,变右侧马步;手法包括右开棚,右进步靠。

我经过多年体验,开合之劲在太极拳中非常重要,学者应明辨。开劲,顺劲为开,见人则开,就是劲来时化开的意思。开劲是方劲,有开展的意思,用来达到人的内门,其势非常勇猛。用时,身法步法都有相联关系。距离不能过远,远则不能运用。开时需要腰腿劲,身形要中正,下塌裆劲,松肩沉肘,不只用手臂。如果仅用手臂硬开,则呆而钝;开放到适当程度,恰到好处时,

马上发之。开劲过大,则自己劲易断,便失去效用;不足又反为敌留下可乘之机。总之,需要开到己顺人背时为止。开的得势,便可直迫敌身,任意所为,但艺高者往往故意自开门户,等敌深入,便乘机反攻。此种反施之法,符合老子所说的“欲取姑先予”之说。又如窃贼盗物相同,若不让其进屋里,怎能逮住?待他人屋后,将盗你的东西时抓住他,又容易又合理。开劲不仅能化人,也可发人,其发人含有棚意,故开后必须发,不发则失去良机。合劲,逆劲为闭。有开则合,就是乘敌人去的时候,用合劲合住他的意思。合为圆劲,也就是紧凑的意思,在太极中极为重要,发劲中多含有此意。如果能将全身的螺旋劲合而发在敌人的焦点,则敌人没有不受创的,太极推手歌诀中“引进落空合即出”便是此意。

庇身捶

第 15 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

庇身捶是说明动作的。两手左右上下循环螺旋而动,目的是为了庇护全身,所以叫做庇身捶。陈鑫说,也可名为“披身捶”。它与护心拳的取义虽同,但护心拳的动作较小于庇身捶。《陈氏太极拳》名“庇身捶”,《世传陈氏太极拳》则名为“披身捶”。其他太极拳无此式名。

庇身捶的技击着法共有四组动作。第一着为右侧棚法,当对方欲化靠法,加强对我右肘的按法,我方随身再向左多转一点,以右手领劲向右前上转,以棚化之,并可加强右肩靠法,关键全在尾骨的下沉、左转,裆劲的松沉,左手下转以调节平衡。第二着为右肩靠、肘挤连环攻法。对方按法被化,又向我右后方按转,我方乘机右转身用右肩靠、肘、挤连环法攻击其胸肋,左手回转接应。第三着为左手捋法。对方为解化我方肩、肘、挤连环攻击法,向左转身用左肘拨化我方攻势,随后用左手挤法攻击我方右肋。我方乘势左转身用左手拿对方左腕。右手从对



①



②



③



④

方左腋下上转，绕到左肩关节外侧时配合左手成捋法。第四着为右上挤法。对方为化解我方捋法，松肩沉肘棚化捋势，又左转身用肩靠、肘、挤连环法攻击我方胸部。我方乘机右转身用右小臂挤对方左肩，用左手拿对方左腕配合右手助攻。

特别注意第一动作右拳要在原来高度随身旋转，不要前出或上转。第四动作要左脚脚尖向内扣，此时的步型为弓步，而不是马步。还有，做这一动作时转盼左前下斜角。底身捶的眼、身、步、手要求。眼法先右，最后变左；身法左、右、左、右共四转；步法从右侧马步变左半扑步；手法包括左转棚、右转靠、肘挤、左上捌、右转挤等法。

底身捶陈鑫先生又称七寸靠。这个式子的练法是当双手收合而右足向右迈进时，将右脚贴地前进，顶劲顶住，身向左转，腰要向右膝内侧弯下去，以右肩距地七寸为度，所以叫做“七寸靠”。陈鑫先生解释为：遇到了身高力大的人，突然用力猛向下按我顶部，我闪躲不及，便随之进

右步插到他的裆内，腰弯到紧贴腿部而肩离地只有七寸时，对方下按之势已不能再低，这时我方身变右转，用肩头攻击对方小腹，可能打出丈余。但现在已无人能练这样的功夫。

洪师讲到此式说：兵法要求“知己知彼，百战不殆”。太极拳论也说“人不知我，我独知人”，这是“所向无敌”的先决条件。知人的方法，首先要从对方与我方所站的位置上看；再看他的步法是什么形式、哪只脚在前，就可以判断出他从哪个方向，用什么手法进攻；也可以估计到来的劲力偏向何方。至于接触之后，要



凭自己的身体各部位松圆的感觉来敏锐地感知对方的动向变化。我方随时按照缠法的基本规律而适当加减其角度。所以拳论有“变化万端，而理唯一贯”之语。陈鑫先生也说：“守规矩，而不泥于规矩”。洪师根据一生实践经验，认为还是陈老传授的好，陈老说：练拳一要姿势正确，二要熟，三要练习讲明。这样才能心中有数，达到条件反射，不思而中的神明阶段。

当然“功夫”是照着规矩练出来的，不可能不劳而获。我从多年实践中体会到“功夫”二字，就是按照太极拳的规矩既要出工又要出力，这是功夫的“功”字。功夫是要靠人来下力练的，功夫的提高是一层一层练出来的，这是功夫的“夫”字。

每天练多少遍拳才能练出功夫来呢？据说当年陈老练拳一天 60 遍到 100 遍，洪师一天也练到 30 遍。陈老的精武精神今人已经很难做到，洪师练的 30 遍还是能够做到。我虽然愚钝，多年来一直以两位宗师为榜样，每天练拳至少 30 遍以上，有时因工作忙，耽误之后再想法补上，只要有心还是能做到的。多年来我一直探讨如何才能练出太极神功，苦苦追求达到这一神功的方法。1992 年因去深圳驻政府办事处，和洪师辞行，向洪师请教：“太极拳到底有没有捷径可走？”洪师答“少走弯路就是捷径”。后请提几句话，按照洪师一生练拳的要求来作为座右铭。洪师思忖片刻，拿过他写的《陈式太极拳实用拳法》，在扉页上写下了“学拳应明拳理，掌握拳法，对立而又统一的法则，持之以恒，练得正确细致达到精熟，方能得益”的论述。我把这段话，称作继王宗岳《太极拳论》后的第二拳论，一直作为指导我练拳的法宝。我经常用这段话教育弟子们，并把每句话的意思讲给他们听，这段话是太极拳的又一理论基石，已经经过实践证实“理精法密”。

背折靠

第 16 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

背折靠这一式是说明作用的。技击使用上是从背部右侧转折而发靠的。据洪师回忆陈老在北京教拳数年后才添上的,有的学生学了,也有的学生没学。连接三换掌及倒卷肱下面变白鹤亮翅的过渡动作都是后来添上的。各式太极拳没有此名。

背折靠的技击着法共有三组动作。第一着为右侧棚法。对方为化我挤法,松肩沉肘,从我方右肋下挤。我方乘对方松肩沉肘之机左转身用右小臂棚对方肘关节,同时进右肩攻对方胸肋。左手在收右肘时收到右臂旁里侧蓄劲。第二着为右转棚法。对方为化我方右肩靠法,用双手按我方右臂向我方胸部攻击。我方顺势右转身转右臂棚化对方攻势。左手拿对方左腕,准备引进。第三着为右靠折靠法。对方乘我方收肘之机,双手加大按法的攻势,我方乘势左转身,用左手拿对方左腕向左引,右手顺对方左臂上击他面部,并用右肩、右肘前击对方肋部,成



靠法。

要特别注意第一动作应右手向左收肘,向胸前收转。第二、三动作的右手一定要从左肘底下绕上来再向外击。

眼、身、步、手的要求:眼向右前方;身法左右左共三转;步法从右侧马步,变外八字马步,右半盘步,成右侧马步;手法包括左转棚、右转棚、左转身背靠等法。

背折靠法重点在于靠。说到靠法不妨全面介绍一下。靠法主要有肩靠,既有肩外侧、肩头、肩内侧的区别,又有背靠、臀靠、膝靠、胯靠之分,它是双方躯干最接近时而化解、反击最快的技击着法。洪师形容肘靠最为形象。说如下象棋,一切棋子的移动都是为了攻击和保卫将帅。靠法等于棋中的士,肘法等于棋中的相。虽然都有保卫将帅的作用,却不能超出范围。肩外侧的靠法,是同肘、手配合着循环而发的,或从挤变肘靠,或从靠变肘挤,这是常用的方法。肩里侧靠法是两人双方进步,手的缠法违反右来右迎、左来左迎的常规,而以左引对方右手,右引对方左手,侧身进步;以进步时的前肩靠对方胸部的技击着法。背靠与臀靠,都是对方从背后搂腰,或左右旋转或下塌裆劲,如穿地龙的臀部下坐的姿势,用以压对方膝部的着法。胯及膝靠则是双方在进退步时,胯膝接触时用的。但与步的套、衬不同,而分别用胯或膝的顺逆变化发着。其常规是:套法的步法是左腿逆缠进到对方的右腿外侧,右腿逆缠进到对方的左腿外侧。膝部要贴近他的膝部上方,再加大逆缠,往下发劲,名为胯靠。而对方的腿自然形成衬法,化解的缠法要走顺缠,以膝部制其胯,名为膝靠。如果以逆缠进到对方腿的里侧,则为衬法。只能进在对方脚腕近处,不能进得太多,以免转折不灵。这种一套一衬的步法是经常用的着法。还有一种专用的腿靠法,如一路的退步双震脚及金鸡独立(下边就会讲到)。金刚捣碓的第七动作,都属于膝靠(打)法。但这种着法,稍有不慎就



①



②



③

会伤人性命,不可轻试。

前面提到陈老 1928 年进京,数年后才教背折靠等连接三换掌及倒卷肱下面变白鹤亮翅的过渡动作,这些都是陈老后来添上的。足以看出,大家平时讲的老架新架,变化了的为新架,未变化的为老架。

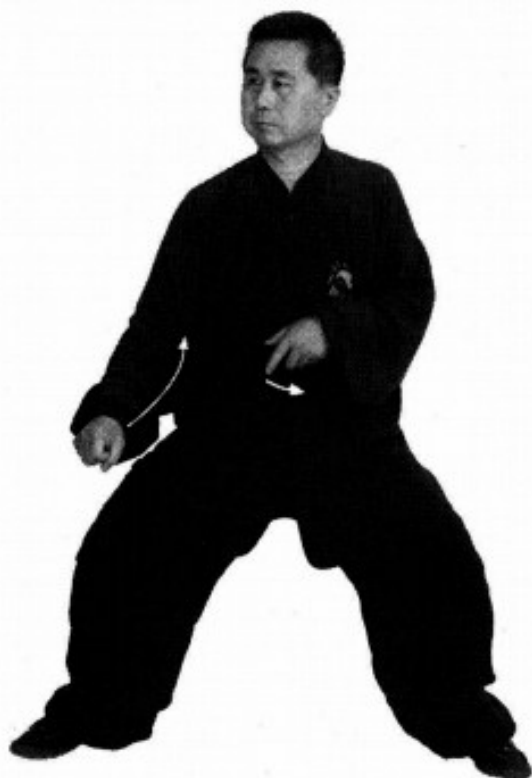
历史上有戚继光、陈王庭、张三丰创拳之说。如果说戚继光创拳,太极拳为何在北方流行?陈王庭创拳,按陈鑫先生《陈氏太极拳图说》所述,始祖已教子孙阴阳开合。张三丰创拳更不可取,因道家怎会用佛家语言,如金刚捣碓。如是之说不过是一家之言,凭空演绎罢了,都没有有力的证据来证实。我认为如此高深的武术运动形式绝非出自一人之手。就像《三国演义》《水浒传》成书之前,在民间“三国”“水浒”的故事早已广泛流传,只不过经过罗贯中、施耐庵的艺术提炼加工,形成如今的文学巨著,中华太极文化像其他民族文化一样,是人类进步、发展的结晶,是历代太极武术家经验的总结。

细究近代、当代太极拳史,陈鑫先生、陈发科先生、洪均生先生当属太极武学泰斗,套路也不尽相同。洪师经过陈老亲传,经师允许套路上也有些变化,但是根本规律是不能变化的。洪师说过一句非常科学的话:“按照规律而变化,是为进步;违背规律而变化,是为倒退”。可以肯定地说,太极拳的套路谁也不敢说今后就没有了变化。变化是正常的,不变化是不正常的,只有变化才能进一步发展,但是不能乱变,要按照规律即在前人的基础上有所发展,使其更加合理。陈老、洪师常讲:拳架一定要练死,用要活用。练死并不是式子不多不少,是指它的规矩,即缠法、螺旋运动无过不及,多一式少一式要从套路使用上来考虑,怎么样更完善、更科学、更出功夫,我认为这才是太极拳套路的根本作用。有的人断章取义说抱球站桩就能练出太极功夫来,全是胡扯。站桩只是太极拳的基本功。一个字怎么能是一篇文章?要引以为戒。



第 17 式

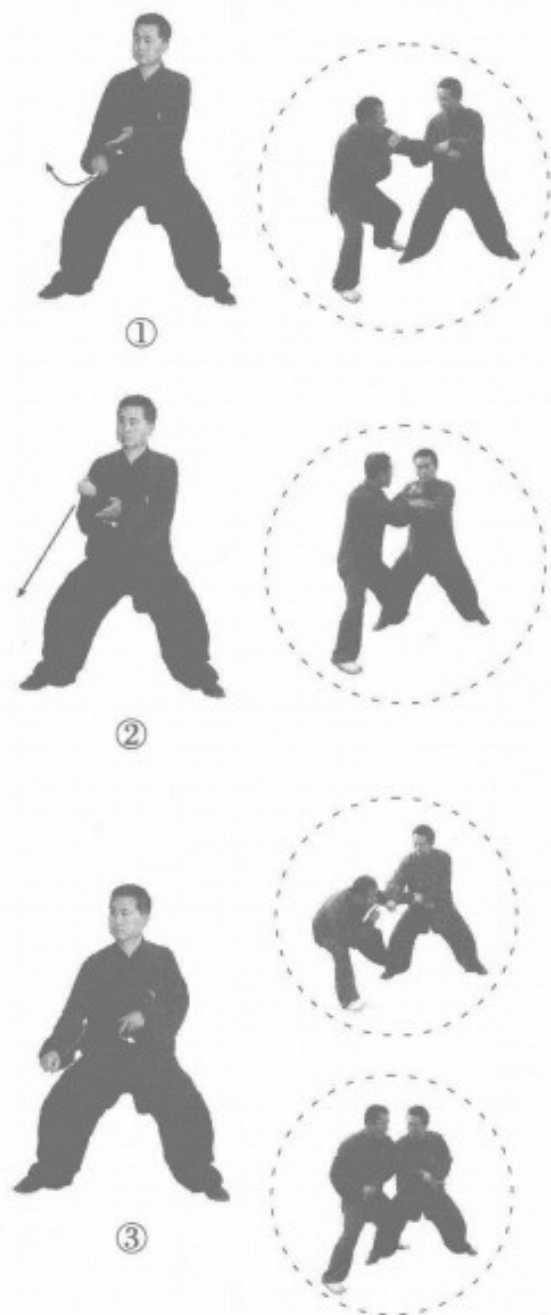
下掩手捶



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

据洪师讲述：陈发科先生教授此式时，原名叫“青龙出水”。洪师见陈鑫先生《陈氏太极拳图说》中此式名曰“下演手捶”，可以说明动作的方向。而且后面猿猴献果一式，陈鑫先生名之为“青龙出水”，并且解释说：右手如鞭穗旋转着，配合右足蹬力，跃向右前方，如同青龙出水之势，言之有理，因此改名“下掩手捶”。各陈氏太极拳书仍名叫青龙出水，其他太极拳无此式名。陈鑫先生的原名演手的“演”字，取义欠当，故用“掩”字代替，说明式子动作。

下掩手捶的技击着法共有三组动作。第一着为右引棚法。如果有人从我方右前用双手拧我方右腕，我方随势右转身，松沉右肘，下收右拳，向右棚化来势，并以左手插进对方右腕上侧，准备拿对方左腕。第二着为左引右击的蓄劲法。对方拧我方的右腕被化解后，又对我方用按法进攻。我方随势右转身用左手拿对方左腕，右拳收转蓄劲。第三着为左引右击法。对方为化解左腕被拿之势，欲松



沉左肘用挤肘连环法攻击我方腹部。我方乘机左转身用左手引对方左腕,用右拳向对方裆部击出。要特别注意:第三动作右拳下击的着力点应在右拳的外侧,而不是右拳的前侧。

眼、身、步、手的要求:眼以右前方为主;身法右、右、左共三转;步法从右侧马步变为右半盘步、右侧马步;手法包括右下棚、蓄劲、左引右下打等法。

有捶不用等于没有,所以用捶就得发劲。在实践中我感悟到发劲,即螺旋劲的加速度。想发人非发劲不可。不知发劲怎能击人,更不用说防身,要想防身非知发劲不可。发劲中,除借劲、钻劲外,其他诸劲在未发之前,均须有化、引、拿。拿的得势,方能说发,不然发也无效。这在初学者本来就觉得困难,经过长期勤学苦练,一劲通后,其他劲慢慢也就通了,没有精通一劲而不能使用其他劲的。

学习者于练习发劲之初,应当先知劲路。人的全身,哪处是根,哪处是枝,

何处为梢?人的上身,何处是根、枝、梢?人的下身,何处是根、枝、梢?人的全身,足是根、身为枝、头是梢;上身,肩是根、肘为枝、手是梢;下身,腿是根、膝为枝、脚是梢。这就是武术中讲的明三节,三节不明终身是空。讲的就是人体生理结构的规律,在太极推手中按照生理结构规律的应用。故拿人、发人,必须先制其根,这就是所谓的登堂入室,也是摧敌拔根,根就是最基础的东西,连根拔掉,就是此意。能明确这一宗旨,才能发人。否则,就像缘木求鱼,最终也不可能得到。

但是以劲发人时,必定有三要素:①机势;②方向;③时间。机势,就是我顺势敌人背势,敌人的重心偏于一方,显露其焦点。换句话说,敌人的重心已经歪了,身上有一部分发呆(即拗住的一点,就是双重),同时其重心上移,方向或上或下,或左或右,或正或隅,必须随敌的背向而发。时间须恰到好处,就是等敌人



旧劲已发完,新劲未生的时候(发呆时),或后退的时候。不能早也不能迟。早了,则敌势未完,容易生顶抗的弊端;迟了则敌人发觉而发生变化。以上三点缺一不可。如果知机势而不知方向,容易落空而与敌相顶;但知机势与方向而不知时间,也容易犯顶抗或发得不足的弊端。如果三者能俱全,则发人很容易,就像弹丸脱手,无往而不胜。相反,我们发势虽猛,仍无效用可说。

除这三者之外,还要注意自己与敌人的距离。过远则劲不能达;太近,则自己的劲被闷闭,不能发出。至于发劲的高低上下也有关系。人高,我高;人低,我低。人过低,则我发其上部;人过高,则我发其中部或上部。而敌人的身躯高矮、大小、轻重,也必须留意。一般矮者,宜发其上部;长者宜发其下部;上重下轻者,宜发其上部。这种轻重,可于推手时用沾黏劲与引化劲探知的。发的地点,有时发其呆实处,有时发其虚而不能变化处;有时手指引其力出,而以掌发之。总之,虚虚实实,先使敌意散乱引出其焦点,然后发之,可随机来运用。一些艺高者自己的焦点很小,而发觉别人的焦点很大,而且在敌人身上任何一部分,都能引发焦点而发。掩手肱捶的发劲并不只是发在拳锋上,更主要还是发在拳的外侧,不只用拳来击对方,而是用整个的上肢的螺旋形来节节贯穿,挨着何处何处击。在前发时一定要注意后塌的劲,后塌的劲也要有螺旋,有时比前发时更迅猛。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程



双推手

第 18 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

双推手这个式子是说明动作的。因最后的动作是双手右按法。与陈氏太极拳同名,其他太极拳无此名。

双推手的技击着法共有五组动作。第一着为右手侧棚法。如果有人从我方的右前方,左步在前,用右手按我方右腕,我方随势左转身,松沉左裆,用右手顺缠,右肘内收棚化对方来势,左手在胸前做小旋转,配合右手棚化之势。第二着为右手单引小探法。对方右手被我方棚化,欲变反拿,我方随势右转身,以右手逆缠反拿对方右腕。左手在右臂弯处做接应,以防偷袭。第三着为对方右手被探,又向右转身用左手从我方右肘下向我方肋部攻击。我方随势左转身,用左手接对方左腕,右手制对方左肘关节外上侧,双手随左转身之势向左顺缠成捋法。左脚尖加大外摆 180°成大盘步捋法,造成对方角度上毫无空隙及左肘关节的背

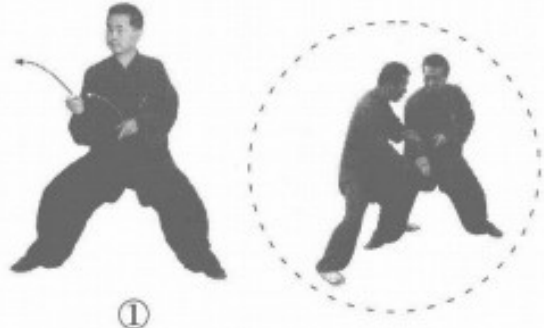


势。第四着为双手上棚法。对方左臂被捋，松沉裆劲用左手挤化我方捋势，我方加大双手顺缠变为向右上托，把对方挤劲缠化。第五着为进跟步双按法。对方挤法被我方棚化，在失去重心平衡的一瞬间，我方乘机将对方左手封在对方的胸部并双进步击发双手而按之。

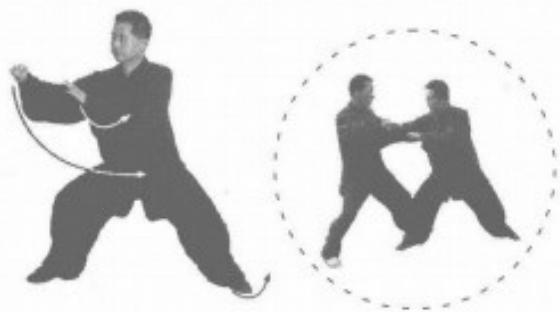
要特别注意：第一组动作、第二组动作步法变化一定要分清缠法的顺逆；第三组动作、第四组动作双手距离要保持一小臂宽，不要越转越大；第三组动作的步法要加大角度 180° 成左大盘步；第五组动作右脚斜、左后虚步要正。双脚配合成三角形。

眼、身、步、手要求：眼法以右前为主；身法左、右、左、左、右共五转；步法从上式下掩手捶的右侧马步变来，向左转膝，左膝弓住为右侧马步、右半盘步、左大盘步、右前虚步成左后虚步；手法为右收棚、右小探、左捋、右上棚、变进右步双按。

双推手是由六封四闭发展变化而来。它的动作着法与六封四闭的动作着法基本相同，只是步法因身法而大了一倍，所以变为右步前进，而左步跟



①



②



③



④



⑤

050 随，可以说是六封四闭加大角

度放大的式子。学者试作比较便可知手的按法也略有变化。六封四闭的按劲发得近,双推手的劲则发得远,更有伸缩性。

上一式讲的发劲未完,这一式接着讲。人体的任何部分均可发人,而且在发人时,又是在一刹那间一触即发、即引即发、一引一发、代引代发,双推手的第三着法就是代引代发。发劲时,必须要求周身一致,而且出于不知不觉。发劲者自觉愈无劲,而受者愈觉沉重。相反,本身自觉出劲很猛,但被击者并没有受到相应的反应。这里的原因,实际上因发者自觉有劲,其实劲并未全部透出,而自觉无劲者,其劲已全部透出来了。因此,发劲必须像放箭,曲中求直,节节贯穿,应当完全吐出,一点也别停留于手臂中。

发人多不畅者,常有三停。以上肢来说,一停于肩穴,二停于拐肘,三停于掌根;以下肢来说,一停于髌,二停于膝,三停于踵;以中部来说,一停于胸,二停于腹,三停于丹田。发时身法中正,下塌裆劲,虚领顶劲,含胸拔背,松肩沉肘,下塌外碾,根据全身上下立体螺旋上下两杆秤的螺旋杠杆原理,旋转的点发直来的点,来力大引进落空,力小反弹回去。最后,发人如薨草,做到一动无处不动,一转无处不转,螺旋运动高度条件反射原理下神明之境界。此境界完全由练拳而来,别无他法。

还要做到发人要有拿手和招手,就是首先要保持不败,然后不致失手伤人,而伤人不但会被人说武德不好,也是说明练的功夫不到家。有一姓徐的徒弟,练太极拳已经有10余年,亲自到陈家沟学习过,自以为拳练得不错,喜欢和人交手试验,有韧性。同我搭手时身体站立不稳,教其手法、腿法时点到为止,使其明白拳理拳法便可。他觉得不过瘾,功夫好像一下就能练出来。有一次他和我一位姓王的老徒弟试验捋法,老王就用了双推手的捋法,加大了身体和上肢下塌外碾的幅度,致使对方胳膊咯叭一声,被发了出去,顿时脸色蜡黄,眼冒金星,汗流了下来,蹲在地上半天没起来。后来小徐和我说起这件事来还念念不忘,说当时痛得真想踹老王两脚。我说这也不能全怪老王,一是他手下没数,没有拿手,小徐顶劲僵劲又大难免出问题。所以试验时一定要认真,点到为止。

三换掌

第 19 式

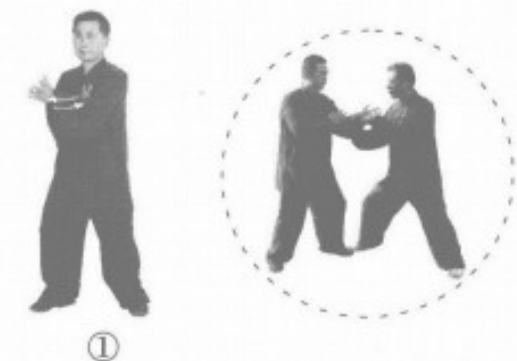


太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

三换掌是说明动作为三次转掌的方向而得名,与《陈式太极拳》同名。《世传陈氏太极拳》无此式名。各式太极拳也无此式名。

原来套路中也无此式,陈发科先生在北京教拳数年后,才将这一练法增加到一路拳法中,教学生练习。下一式的肘底捶也是练活桩的式子,但它是大开大合的方法。三换掌则是两手只在胸前交替转换练习顺逆缠法,圈子缩小显得更加灵活,是技击实用交手时的快速换着方法,更是练习下盘腰裆功及转换的桩功,学者应当引起高度重视,不可自觉式子简单而不以为然,其实它的上下转换更为复杂。大容易些,小更难,望大家挑出这一式强化练习,将大有裨益。

三换掌的着法共有三组动作。第一着为配合腿部练腰裆的转换法。双手顺缠,身往右转松右裆,腰裆右顺左逆。第二着为配合腿部练腰裆的转换法。左手继续顺缠,右手逆缠,身往左转,松左裆,腰裆左顺右逆。第三着为配合腿部练腰



①



②



③

裆的转换法。双手顺缠，腰裆缠法松右裆，右顺左逆。

要特别注意，在各组动作旋转时，重心不能左右摇晃。眼、身、步、手要求是：眼法看右前方；身法只有左右旋转，看似简单；而手法有顺逆、有开合。开合的方法，或双顺，或一逆一顺，第三组动作又变为双顺缠的合中之开。由于手法的多变，下盘的裆膝配合角度也不一样，必须细心体会，不要以为简单而忽视它；步法一直是左后虚步。

三换掌的练习，首先是要了解人体的上、中、下三盘。上盘由头、眼、耳、鼻、舌、颈、下颌组成。头顶百会穴应虚而上领；眼主要观察敌情及地面形势，有左顾右盼之分，所以武术界常说“眼是先行官”。我们在生活中，不论拿什么东西，看人的脸色，或者走路骑车、驾车必然先用眼看准方向目标，然后行动。陈鑫先生讲

“练拳时，无人若有人”，因为拳的作用以攻防为主，练拳时也应有假想敌，眼看的范围 150°左右，顾之点为实，盼之面为虚，不需转睛，便可以从右眼角看到右方。武术界有眼随手动之说，不符合事物的规律。眼应主要掌握身体平衡，观察敌人的动静变化，而有的放矢。耳主要是听背后，以防背后有人袭击。只要心静，必然耳聪。鼻主呼吸，太极拳应自然而匀细地呼吸，绝对不臆谈意念的呼吸，所谓鼓荡气、太极气功都不符合太极拳的自然规律，对身体有害无利。舌口应自然合住，舌要放松平贴上颌，则口中不干，口舌放松，面容自然端严。颈应随顶劲上领，向上竖直，太极术语叫做“拔背”，拔应向上拔，有人说向后拔是错的。下颌应向内收，内收则项自然竖起，以保持百会穴的中通。以上总称为顶劲。

中盘从颈以下到脐部称为腰劲，分脊、胸、腰三部分。脊应随顶劲而上领，将脊骨竖直，不可倒塌。胸应自然中正，术语称为“含胸”或“涵胸”。陈鑫主张“如悬钟磬”，这是说胸腔空圆，使脏腑舒适，既不挺胸，也不内凹，做出病态。腰是全身上下的关键，它主管全身旋转，是带动下肢，并推动手臂的一个转轴，所以拳论



有“腰如车轴”之句。练拳时,腰的转动角度,一般以 45° 为宜,超过 45° 时,必须以足的摆扣或变转步法的进退以配合平衡,所以拳论又要求“步随身换”。腰的动作是螺旋运动的,应有一定界限,而且柔而有力。

下盘有尾骨、小腹、裆、胯、膝、小腿、小腿腕、足。尾骨与小腹陈鑫主张从长强穴(在尾骨下端)应微向后翻约 15° ,这和一般太极的内敛不同。太极拳要求气沉丹田,因为尾骨外翻,则小腹下部自然斜向内收,气亦自然沉下去。从力学角度讲,重心降低可以加强躯干的稳度。裆随尾骨之后翻而旋转下塌,则自然开圆。胯当蹲时应下塌与地面约成 45° 倾角,高于膝部,因尾骨外翻则大腿根的两根筋自然松开。膝应向内合住。俗话讲“裆要开圆,又要合住”。膝不能过脚尖,一定要朝脚尖方向。小腿通常应向内侧斜着站立。小腿腕应有力、灵活、螺旋。足要五趾抓地,塌实、平稳、有力,分虚实轻重。下盘又称裆劲。

知道了上、中、下三盘,就应该在练架子的同时,强化三换掌的单练。注重上、中、下三盘的配合,练出顶劲、腰劲、裆劲来。上肢的缠法要细心,三换掌的转换非常小,特别是自转时一定要配合好顺逆缠法的公转,自转越小越难配合,配合不好容易出现丢顶。腰裆的配合关键在于左转松左裆,右转松右裆,会阴穴好比钻头,往下往前转,不能摇摆。上下要注意配合,时间久了自然中下盘的劲就会练出来,还须有明人指点。当年李剑华按陈老右臂,陈老右臂自然横在胸前,就是三换掌的动作。陈老一转将 100kg 重的李剑华发出数尺,足见三换掌的威力。据洪师讲陈老发人多以半马步,前后虚步发人,这是人体最自然的状态,也是功夫回归自然的体现。



肘底捶

第 20 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

肘底捶也是说明动作的式子,并且也是太极拳法中练基本桩功的一个主要式子。各家太极拳书都有此名。

肘底捶技击着法有两组动作。第一着为前后开手的基本功。双手逆缠开,腰裆左顺右逆,松左裆。第二着为双手收合的基本功。双手顺缠收合,松右裆,裆劲右顺左逆。特别要注意,第一动作右手前开,一定要向正前方。

洪师强调三换掌、肘底捶可以练三种身法。步法设定成高、中、低三种姿势。一开一合走高架;次走中架;最后走低架。练三周以后再由低而中、而高。这样反复多练,腿部虽然最初感觉酸痛,十天后便无感觉。经过一段时间,腿力必然大增,而且是螺旋式的上升和下降,上升时要塌裆劲。这种练法对功夫的提高大有益处,但年老体弱者勿仿。

据洪师叙述,沈老先生是北京当时摔跤第一名手,一日与陈老相遇于某次



武术比赛场上,二老互道仰慕,握手攀谈。沈老说:“我闻太极功夫以柔为主,擂台赛则系以抽签方式选择对手,习太极者如抽着摔跤的对手,应当如何?”陈老答道:“我想应当有办法,但我却无此应付经验,两军交锋,阵前岂能先问对方练什么拳吗?”沈老笑说:“我们研究一下如何?”陈老说:“我虽不懂摔跤,却喜看摔跤艺术,我见摔跤往往以手扯住对方小袖,然后发着”。说着便把两臂肘底捶一样伸过去,让沈老抓住。洪师和大家在一旁观看,以为两位名家研究妙招,大家有眼福欣赏,而且可以从中学几着。但是忽然有人来请二老谈事,二老遂谈笑而去。过两天,洪师他们都在陈老家里,沈老忽携礼物来访,陈老迎入座谈。沈老说:“那天多蒙相让”。陈老答以:“哪里哪里,彼此彼此”。洪师在旁以为二老何时又研究了,方以未得目睹为憾。沈老见洪师发愣,遂问:“陈老师回来没给你们说什么吗?”洪师答未说。沈老一拍大腿,叹道:“你们老师真好,尤其品德更好,你们要好好跟着他学啊!行家一伸手,便知有没有,这里说的伸手,是双方接触的手,我握住你老师的手,感觉借不上劲,就知他的功夫如何。”谈了一会儿,沈老兴辞而去。沈老走后一同学贸然说:“既然如此老师怎么不摔他一下?”陈老闻后立刻沉下脸来说:“摔他一下?为什么要摔他?你愿意被人摔?”陈老告诫大家说:“仅此一试,沈老感觉亦甚灵敏,如真交起手来,胜负尚难预料”。二老互相敬佩的武德是大家学习的楷模。



倒卷肱

第 21 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

倒卷肱这式也是说明动作的。因步法向后倒退，两手旋转，故名倒卷肱。陈老教此式时，也常说为倒碾肱。杨式太极拳则名为倒撵猴，可能因口音听不清，而致讹误，现已经与各陈式太极拳书同名，为倒卷肱。但陈鑫书里名为“倒卷红”，解释为如红铁出炉，人不敢进，似不妥。又说：古人曾名为珍珠倒卷帘，倒是有象形意义。

倒卷肱的技击着法共有六组动作。第一着为退步捌法，如果有人从我正前方，右步在前用双手按我方左臂，我方随势左转身退左步棚化来势，同时用我方左手拿对方左腕，右手肱部制住对方肘关节外上侧，向左捌之。第二着为退步棚法。对方为化我方捌势，松沉左手调左步用肘部攻击我方右肋。我方乘对方换步之机收右腿扫其左腿，右手前开棚化对方攻势。第三着为右转身退步捌法。如果有人在我左前方，左步在前用双手按我方右臂，我方随势右转身退右步棚化来势，同时用我方右手拿对方右腕，左手肱部制住对方肘关节外上侧，向右捌之。第 057



四着为收步上棚法。对方为化我方捋势,左转身用挤、肘、靠连环法攻我方左肋,我方随势右转身收左腿扫对方前腿,同时左手收棚来势,右手蓄劲。第五着为退步棚法。对方挤法被化解后,又右转身进左步用左手挤法攻击我方右肋。我方随势左转身退左步,用左手拿对方左腕,右手制住对方左肘关节随身向左棚化来势。第六着为退步捋法。如果有人从我左前方,右步在前,用双手按我方左臂。我方随势左转身退左步棚化来势,同时用我方左手拿对方左腕,右手肘部制住对方肘关节外上侧,向左捋之。要特别注意第二、四组动作前腿退步时要迅猛有力。

眼、身、步、手的要求是:眼向正前方,最后向右前斜角;身法左、左、右、右、左、左共六转;步法为右侧马步、右前虚步、左侧马步、左前虚步、左后扑步、右前扑步;手法为右转棚、退左步捋、开棚、退右步捋、收棚、右转退左步棚、左双捋等法。

洪师认为此式步法向后退行,而眼要向前看,两手更迭旋转,所以叫做倒卷肱。陈鑫《陈氏太极拳图说》中说:“同向后看,恐履我所履。”洪师认为凡后退的足,都用足尖划地而退,在生活上便是如此,不管后边有水、有坑,足尖自然感觉得出来,同向后看没有必要,而且与式名的“倒”字不合。陈鑫又说退行步子要低而大,退行时小腹要贴前腿。那是前人加大难度的一种练法。我认为现如今以锻炼身体为主,还是身法自然中正最合理。

在教拳练拳实践中我感悟到,王宗岳《太极拳论》有:“仰之则弥高,俯之则弥深,进之则愈长,退之则愈促”之句,前两句讲的是左右配合,仰、俯讲的是高低,进退讲的是前后方向的应付规律。句中之是代表甲乙双方。先就对方来讲,



①



②



③



④



⑤



⑥



对方向高处探我，使我失中，我随即比他更高；向下按我，我随即比他更低。

这个更高更低不是直线的随，而是螺旋自转公转，配合身法的旋转，步法的进退，才能达到所需的要求。对方探我右手，我以右手顺缠上随，随即肘尖向内收转，手指仍高不过眼，冲向他的重心，同时进右步于其裆内，塌下裆劲。从外表来看并不高，由于臀部向内弯曲，加上进步、塌劲，使对方自然感到他无论如何想把我引出去，我的手劲却比他更高。如果对方进步向下按我右手，我方就可用倒卷肱的第三着法，使对方不得劲。进之是对方掙我方的手法。我方向左或右转（掙右手则左转，掙左手则右转）。进右步或左步，松肩沉肘，先进手挤，挤时手走逆缠，肘部以上则走顺缠，而手腕转向他的右或左肋，使之感到我的手臂越引越长。如果对方按我右臂肘关节，则视来劲的方向，偏上则走顺缠，反转收转肘尖，偏下亦走顺缠正旋沉肘贴肋，手部指向对方，步法或退或进，便可使对方的劲感到难以前进。

反之，如我探对方，他以前法上随我，即倒卷肱第三动作，劲在左手下塌外碾，都可使他有高不可攀，自行后退之感。如果我向下按人，遇着对方退步加大逆缠引进引我前倾时，我方只要加大左或右旋转塌劲，以左或右手向其裆内转进即可破解。掙捌引进，我身形虽形向后退，只要前手做好下塌外碾，则感到他的长度赶不上我方。探挤的前手随其身的旋转和手的拨按，而沉肘以变手的顺逆缠法和方向的提落前进，亦可使之退不出去。

总的来说都要身、步、手法的加减得当，而眼法不变，每式的攻防就如同两个转着的齿轮相互摩擦一样，一进一退，一退一进，互为作用。倒卷肱就是推手时双方的劲已经顶住，下塌的裆劲已降到最底，这时已经没有余地，否则僵持不下，是需要转换的办法，通过退进步，上肢交叉旋转缠法，怎么来怎么应，使对方的逆劲闭被化解，始终保持技击着法的不败，即拿手。



⑦



⑧



⑨



⑩



第 22 式

白鹤亮翅



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

白鹤亮翅也是象形的意思。这一式子重在“亮翅”二字,使人一见此名就联想到白鹤展开的翅膀,进而领悟到他是人体上肢的开,而不是合,与腿足无关。陈鑫《陈氏太极拳图说》中叫“白鹅亮翅”。白鹅、白鹤都是象征性的字样,与动作无大关系。因各式太极拳均同此名,遂亦名“白鹤”。

白鹤亮翅的技击着法共有两组动作。第一着为收棚法。对方为化我捋势,松沉左肩肘用挤法再次进攻我方胸部。我方随势左转身,左手加强拿其左腕,右手内收成转棚法。第二着法为右手採、左手按法。对方按我方的双手被我方棚化,又左转身进右步用右手挤法攻击我方裆部。我方趁机右转身,用右手拿对方右腕,向右前上斜角採出,左手同时用下按法按对方小腹,并以左脚扫对方右脚跟,使对方失重跌倒。

060 第一组动作收右步时要注意上身不要前倾后仰。第二组动作要注意右脚尖

向外摆。白鹤亮翅眼法以左前方为主。身法左、右两转。步法从倒卷肱半扑步变为左侧马步，外八字马步成左前虚步。手法包括收棚、右转棚、右探左按等法。



①

我在教拳时，经常和弟子们推手实践，从中感悟到白鹤亮翅除以上技击方法之外，同时也可有其他用法。如果有人从右后方按我，我方可迅速撤右步往对方裆内插，形成靠法，两手继续加大螺旋。如果有人从右侧腿部套在我方外侧，两手按挤我方右臂，我方撤右腿发劲往对方裆内插瞬间破坏平衡，向右前卧倒，屡次试验屡次见效，对方为了加大力度难免身体重心前倾，这时腿部发



②



劲效果更妙。有一次我的一个徒弟抓住我的右手沉左肘往右上探我，我顺势换右步右探随对方右手，左臂肘捌对方肘关节，咯叭一声被打了出去，吓得脸都黄了。多亏有招手，就是不伤人，宁肯不到也不能过，过了就会伤人。白鹤亮翅的练习和使用时，一定要注重身体的中正，左右腿的虚实变化。身体不中正一出腿碰到对方稳如泰山自己先倒了。发右腿时左腿要用六分力为实，右腿四分力为虚，右腿轻灵活动自如才能收到迅速发劲破坏对方的平衡，就像抽掉独轮车的顶棍，顶棍一掉车子马上翻倒。白鹤亮翅还有一种用法，当对方探时，我方右腿进步，右手顺缠靠对方胸部，前边的方法右手缠法为逆缠，唯独靠法外缠。

搂膝拗步

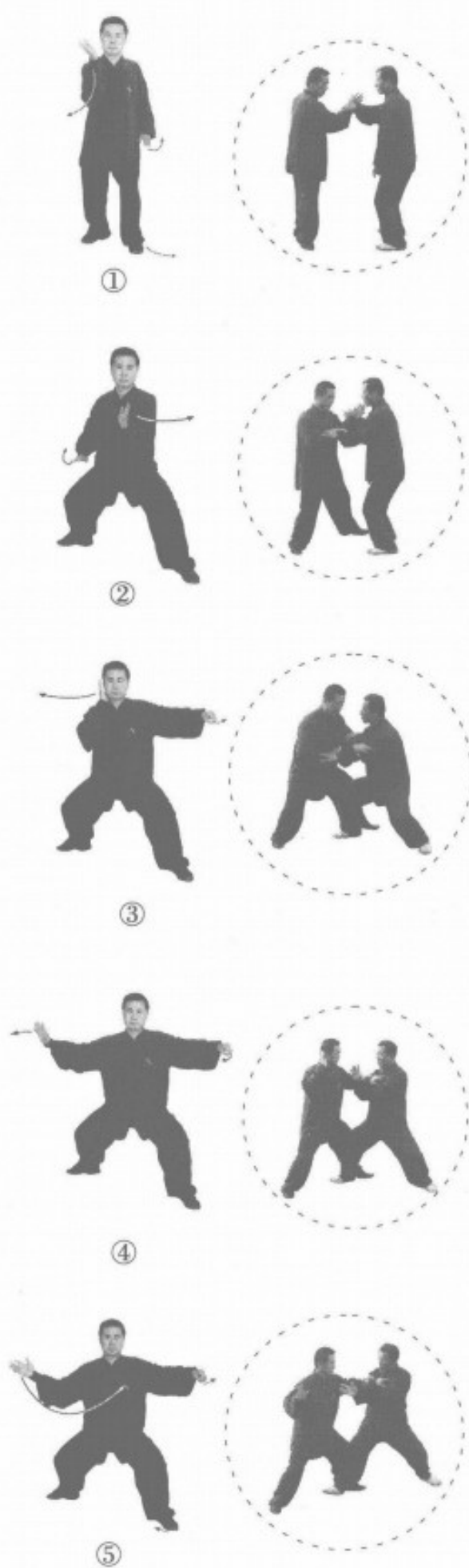
第 23 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

搂膝拗步是说明动作式子，主要在于“拗步”二字。因为我们在实际生活里走路时，迈右步则左手会自然向前摆动，迈左步则右手自然向前摆动。搂膝拗步的动作却与正常走路的生活习惯相反，而且右手足或左手足是一同方向向前，故起名为“拗步”。各家太极拳均有此名，而练法却不同。但陈式有“斜形”或“斜行”的异称。洪师在陈老传授拳法的基础上，又根据陈鑫《陈氏太极拳图说》中在“斜行”后又加了“拗步”。

搂膝拗步的技击着法共有五组动作。第一着为右手引棚法。对方挤法被我方採化后，又想右转身用肩肘攻我左肋部，我方随势左转身，用右手拿对方右腕向前拧转以棚化来势。左手向外斜转，调节身体重心平衡。第二着为进左步捋法。对方用肘攻被我方棚化后，又左转身变挤法攻我方胸部，我方乘机右转身进左步于对方右腿外侧，用右手拿对方右腕下引，左手搭在对方右肘关节外侧，形



成右捋法。第三着为左手肘挤法。对方挤法被我方捋法化解之后,又想用右肘法攻击我方肋部,我方随势左转身用左手先棚化对方之势,待化开对方肘攻之势后,立即用左肘攻击对方左肋部。然后再用勾手挤对方胸部,造成对方后跌之势。右手后转接应左手。第四着为加强左手挤劲。对方肘法被我方棚化之后,造成背势,我方乘机改前挤为上挤,加强左手挤法,致使对方仰跌,右手上开调节重心平衡。第五着为松合全身之劲,贯穿于两手指尖。此式第二动作回转及第三动作右手回转都应注意,收肘扬小臂走外上弧线到腮部。第四动作右手向右开时注意左手不要随之里合,应当两手相沉开。以上是搂膝拗步的着法的技击中的作用,但搂膝拗步的重点在于“拗步”二字,也就是别着不顺的劲,太极拳中称为绞别劲。绞别劲就是轮子里边的劲。此劲是由着熟而来。首先要明白太极拳的拳理,也就是太极拳的理论体系,掌握拳法,就是太极拳的技击着法一招一式的用法,真正按规矩熟练掌握,理清它的基本规律,顺逆缠法的全身配合,每组动作的相互变化,劲的来脉走势,按照拳法套路一遍一遍地盘架子,把练拳架比喻像缠线缠钢丝一样,练得要细致正确,持之以恒,自然就会练出一种刚柔相济的螺旋形,也就是螺旋劲,对方碰到这种劲,就像



被轮子绞进去一样。当双方交起手来,不可能对方全部顺着你的劲走化,出现绞别很正常。对方一搭手你首先要反拿缠住对方,这是练逆劲闭的开始。只有绞别劲练出来,使用熟练了,就是常说的手上有缠劲了,进一步在老师的指点下,多和拳友、师兄弟试验,才能熟能生巧,逐步达到根据对方缠劲的变化而变,掌握顺逆缠法的对立统一的规律,练出逆劲闭的功夫来,在实战技击中取得主动。

教洪师学吴式拳的刘慕三先生当时在北京太极界已经很有名气,他决定带领徒弟一起向陈老学习陈氏太极拳之后,有过一段小插曲:刘慕三先生当时先学完一路拳法之后,单独请教陈老推手,当时大家都认为,刘慕三先生习练吴氏太极拳 30 余年,拳理拳法素为京中武术界赞扬,与陈老相较当无大差别。谁知接手后,刘先生的步法已经先乱了,如同 3 岁小孩被大人拨弄,而且不慎关节的韧带被挫伤,疼了 1 个多月。陈老事后说“我大意了,刘师也有些小顶劲,可能是有些紧张的缘故,我缠得略微紧些快些,以致失手了”。从此大家都不敢随便和陈老请教推手。陈老笑着说“只要松开转圆,便能随化,我和你们试着注意些是不会有有什么损伤的”。据洪师讲,冯志强先生与陈老推手,往往要被震得恶心呕吐。但洪师 1965 年进京学习和陈老研究推手 3 个多月,虽然一发便出,从未感到有这种现象。我在与徒弟推手发劲时也有这种现象,他们推手稍多过后有恶心不想吃饭的现象。这是因为作用力和反作用力的关系,用的僵劲越强反弹力就越强,内脏被撞击后,必然产生紊乱现象,特别是肠胃系统蠕动一不规律食欲就受到影响。



闪通背



第 24 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

闪通背这一式是说明练法和作用的。动作中有闪法，中气由任脉通督脉。督脉在背，所以命名为“通背”。《陈式太极拳》《世传陈氏太极拳》与陈鑫先生《陈氏太极拳图说》名字皆同。杨、吴等各式太极拳，则名为“闪通臂”或“三通臂”，都因音讹。

闪通背的技击着法共有八组动作。第一着为右手收棚法。如果有人从我方正前方进右步用右拳攻击我方胸部，我方随势右转身，右手从对方右拳下侧向上缠绕，并随身向右棚开对方右拳，左手收转在对方右肘关节外上侧，防对方用肘攻击。第二着为右捋法。对方右拳被我方棚化，欲用挤、肘连环法攻击我方胸部。我方用右手拿对方，左手制对方右肘关节外上侧向右捋。第三着为左转身捋法。对方被我方捋化，欲右转身用左手拿我方左腕向我胸前按攻，我方随势左转身，用左手反拿对方左腕向左引，右手制对方左肘关节外上侧向左前下塌外碾



成转步捋势。第四着为右转进棚法。对方被捋，欲转身调进左步，用左手挤我方，我方向右转身以右手棚之，左手准备接应。第五着为拗步上挤下按法。对方为化解我方棚法，欲右转身调步用靠、肘、挤攻击我方胸部，我方乘对方调步之机，左转身进左步于对方裆内，用右手前挤，左手下按对方小腹部。第六着为右採左按法。对方为化解我方右挤，用右手按我方右腕时，我方顺势逆缠向右採对方右手，左手按对方小腹。第七着为右引左肘棚法。对方为化解我方来势，右手用挤法攻击我方胸部，我方顺势右转身用右手下引对方右手，左手棚对方右肘关节。第八着为右转身退步肩靠法。我方乘对方被我方引其右手的优势，向右大转身用左肩靠对方肋部，左手制住对方右肘关节外上侧向前发劲，加强靠劲。

要特别注意第一、二动作时，一定要右转身。第三动作的步型不要超过一肩宽。第六动作，双脚均内扣，呈内八字马步。第八动作，右脚后扫不要超过左脚右后斜角 45°。

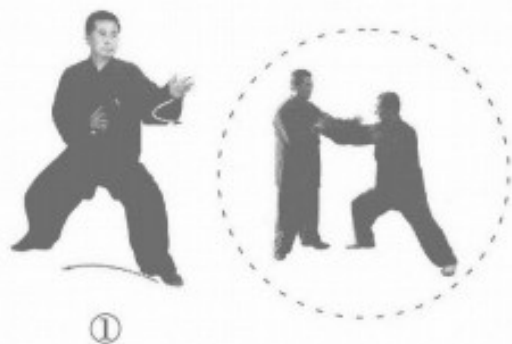
闪通背的眼、身、步、手要求：眼法向左前方，随身步的转换最后仍向左前方；身法右、右、左、右、左、右、右、右共八转；步法从左弓蹬步变左侧马步、左前虚步、右前虚步、右小盘步、左半马步、内八字马步、右后虚步，成左侧马步；手法包括右转棚，右退步捋，左转身捋，右转身棚、左进步挤，右转身右採左按，右转身背靠、退右步平捋等法。

洪师回忆到，他初学这一式时，左转之前，两手向右转得多些，然后向左捋回。不如现在这样：左手在心口前转小圈，右手从左手腕上走立圈，更为简捷。洪师讲述陈老教人从不保守，陈老常说：“不保守，还教不会、学不好，为什么保守呢？”所以学生们每问必答，而且详解动作的作用是棚、捋、挤、按什么着法，同时为作示范动作数十次不厌其烦。当时北京教太极者，都是教完一趟拳，便教推手，据说是为了从推手中求得听劲以至懂劲，其实只能活动一下身体，没有练出太极劲，怎么会懂劲。陈老教完一路，必定练上半年以后，再教二路，而且不早教推手。陈老说：“推手是对抗的初步功夫，也须在学拳时便明白什么动作是棚捋挤按，採捋肘靠，怎样运用和怎么随化，拳的功夫不足，说也无用。虽然同学之间研究推手，也会各自产生怕输而又想赢的思想。由于怕输，化不开对方来着，便顶一下；对方感觉他顶住了，不失重心，为了想赢，又加点劲，虽然不对，但却赢了。于是你用劲，他也用力，结果必然双方养成顶的习惯，违反太极不丢不顶的原则，而误入歧途”。当前太极推手比赛，几乎双方都是互顶，力大者胜。哪里还有太极拳的技巧。陈老偶然高兴，择出某式，说明动作技击上是什么用处。如教

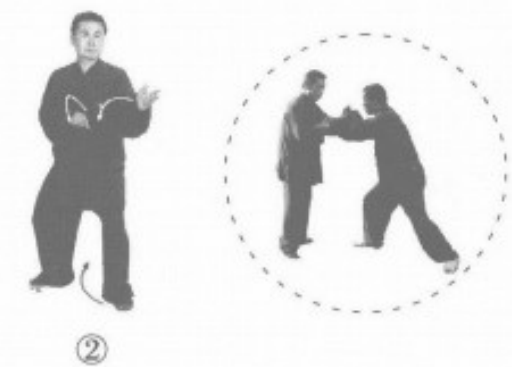
066 闪通背的第八组动作的着法为右转身退步肩靠法，我方用右手缠住对方右手的

同时，向右大转身用左肩靠对方肋部，左手制住对方右肘关节外上侧向前发劲，加强靠捌法。他边说边做实验，然后教学生手部八法，何处不合规律，则又做示范，使学生明白手部八法时，他先是做被动势，随即主动变换劲路，使学者从得机得势中又变为背势，然后又教以如何随化，所以学者经此番指引，教一着，必明白一着。

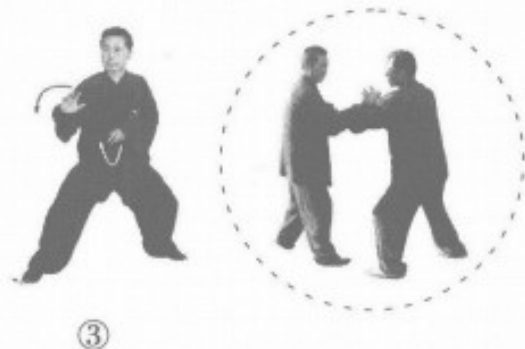
洪师 1956 年再次赴京请陈老重新纠正式子时，陈老说：此拳无一个是空的，都是符合手部八法的。因逐式逐动作重新讲解，实验达 4 个月之久，洪师理解陈鑫先生讲的“理精法密”之语千真万确。可惜有些学拳者，往往学过一趟拳，便自止不前，就像上学刚小学毕业，自然不会懂得初中以上课程。太极拳要求不用僵劲死力，但没有说有力不好。有一次李剑华说：“凭我这 200 斤体重对方就不能奈何于我。”陈老听李剑华此说一时高兴，就说：“真的动不了你吗？”说着一手抓住李的颈部，一手握住李的脚腕，将李平举起来，李直说服了服了。以肩肘发劲是力与巧的结合，而举起 200 斤的活人，却是非得臂力过人才能办到。因此拳论上说：“有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有所为也”。太极拳的缠丝劲的力与巧是后天经过刻苦努力而练出来的。有力是好事，而不是坏事，无力虽然不如有力好，但经过后天的努力掌握太极的神功，是光靠力而不能达到的，



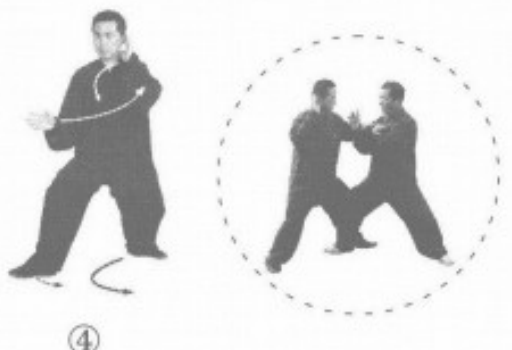
①



②



③



④



⑤



这就是力与巧的关系。

闪通背的第七组着法摔跤里叫“背布袋”。我有个徒弟姓田,练拳多年,还有个徒弟叫小勇,练拳1年,两人相试,按照太极的试验方法,小勇占下风。有一次田大意随了小勇的摔法,就是“背布袋”这一招,结果把腿给摔瘸了。用力与螺旋的力与巧,技击的效果是不一样的。闪通背与“背布袋”都是来自生活,“背布袋”碰上身高力大的劲就很难使上。闪通背则不然,它是在上下肢螺旋的前提下,右手握住对方右手,撤右步45°,加大了身体的螺旋角度,扬左手小臂制在对方的右肘关节外上侧往前发劲,对方被肩背靠后的损伤程度非常大,要求整体的螺旋劲运用得须非常巧妙。



⑥



⑦



⑧



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247



进步掩手肱捶

第 25 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

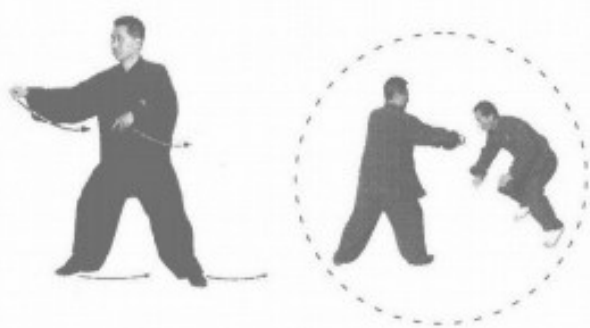
掩手肱捶是说明动作的式子。左右拳打出之前，右拳本是合在左拳上方。出拳时忽然又以左掌翻到右拳上边；好似掩护着右拳而发的。如果对手在我身右侧进攻，右肱部位又起到了棚化的作用，所以名字叫做掩手肱捶。

掩手肱捶的击发方向是多方面的，手足配合也是因势而变。出拳的方向也有上中下之分。缠法有顺逆之别，手足的配合也有顺拗的不同。一般情况下是平发、下发的拳，都是逆缠；偏上走的则走顺缠。有的式子的动作先向下忽又转上，也有的似上转忽又向下而转上。陈鑫先生赞此拳“理精法密”。理精之处，在于对立统一规律，法密之处在于变化万端。不但不懂不练此拳的人难以预料，即使长期习此拳者，也只能从此拳的姿势外形上而窥探出动作的如何，而很难预料其内劲的变化万端。各式太极拳只有搬拦捶，而没有这个名字。

进步掩手肱捶的着法共有一组动作。着法为进步左引右击发。如果有人从



我方左前按我方左手腕,我方随势左转身,进右步用左手引对方来势。右拳从对方肘下进击对方胸部。要特别注意在发右拳时,一定要配合右步前进落地及右脚跟进的一瞬间,因这样发出的右拳会更有力。此式是接闪通背而来的。



眼、身、步、手要求:眼法以右前为主;身法只左转一次;步法从前式左侧小盘步变右小盘步,或右侧小马步;手法包括左引棚、右顺步打等法。

据洪师讲,陈老曾说:“陈式太极拳发劲方法有四种。一为轮子边上的劲,只能打起对方,而无损伤。二为轮子内侧的劲,即是捌法,能折断骨节,不可轻试。三为钻头劲,掩手肱捶就是这种劲,非遇真正敌人,不可轻使。武术界常有“拳打寸劲”之语”,一般武术解释为:拳到离对方一寸才发劲。陈式太极拳则贴住对方皮肉方发劲,在意念上能打进一寸去,所以易受内伤。四为崩炸劲,当对方紧抓我腰或靠紧时,方用此劲,然而非功力深者是发不出这种劲的。

有一年我师弟小蔡介绍温州一张姓拳友探讨拳法。此人从小习南拳,后习陈式太极拳多年,非常执著。据说其父把他兄弟二人冬天推进河里,上岸后练拳使衣服烤干方可。走到哪里总喜欢跟人比试一番。见面寒暄时称我为李大哥,请求试验,因初次见面点到为止。后来和我的徒弟搭手,多为半斤八两。后来多次要求,非要试一试太极拳真功。我看此人也很心诚,有些痴迷,非要过一下瘾不可。我就用了进步掩手肱捶这一着。但又不能前击,怕伤着他。待对方准备好,前发后塌,左肘把对方打出五六米,差一点后翻过去。后来听小蔡说:“张说不能叫李大哥了,要拜师学艺”。

退进步拦擦衣

第 26 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

陈鑫先生称此式的原名叫揽擦衣,洪师因陈老讲解此式的着法是从右外侧接手,拦截来劲的着法,发劲迅速轻灵,故改名为拦擦衣。其他有叫懒扎衣,杨、吴等式均名揽雀尾,系口传音讹,请学拳者明辨。退进步拦擦衣是洪师 1956 年所编,为了避免重复,各式太极拳均无此练法。

此式着法共有三组动作。第一着为退步棚法。如果有人从右前方用左手沉肘化解我方的右拳,并进步攻来,我方随势左转身向左略退右步棚化来势。第二着为右肘挤法。对方因解我方的肩靠而左转身以右手按我方右腕,我方乘势右转身,借其攻我之力,用肘挤法攻对方胸肋部,左手配合右手助攻。第三着为配合全身的劲,以加强左手的挤法。对方因化我方肘腕,我方随势左转身,运用全身配合的劲,推动右手顺缠,下塌外碾,加强挤劲。

眼、身、步、手的要求:眼法仍以右前方为主,身法共左、右、左三转;步法从



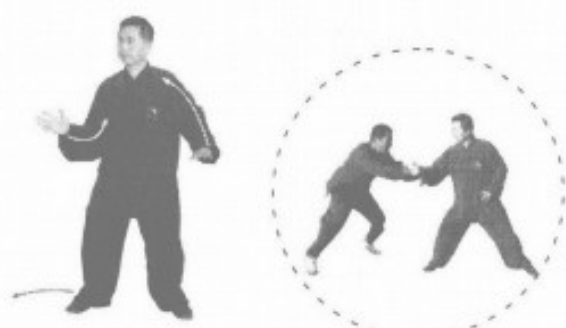
前式进步掩手肱捶的右侧马步，变退步右侧小马步、右扑步，成右侧马步；手法包括退步棚，进步按，变挤法。

陈老当年教此式时，系左手按于左腰，现在习陈式者，左手多合于腹部。洪师在教拳实践中，为了更加实用，特意将左手改为合在心口，意在缠闭住对方左手，右手肘关节搭在对方肘关节上，前手后手下塌外碾形成合力，是发展的、进步的变化。

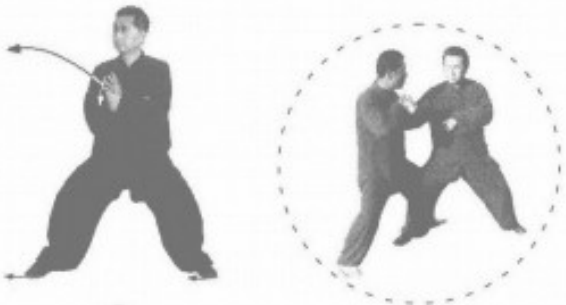
此式顾名思义重在拦截对方的劲路而绝对不能往身上拉带。如果拉带，对方会肩、肘连环法顺势进来，造成我方背势。因此任何时候必须首先封闭住对方的劲路，方能在交手时立于不败之地。后来在长期的练拳和教拳生活实践当中才渐有所悟。

如果说金刚捣碓是正面和人交锋的话，拦擦衣就是从右侧接招交锋的着法，在实践当中你不可能和人事先讲好，如何进招，都应因敌变化。有一次我观看足球比赛对方拼抢都十分激烈，因争抢球双方速度都很快，这时一球员向带球的球员迎面冲来，眼看迎面撞个正着，面对冲来的球员，带球的球员躲闪已来不及，下意识抱头护胸下蹲以免受伤，结果把冲上来的球员碰出老远仰面朝天摔得很重。过后我经常分析给学生们听。这一实例就是太极拳螺旋杠杆原理。因对方速度快，惯性的作用力直又快，原地不动的下蹲球员无意间形成了一个立体螺旋体，护体的上肢就像向外辐射的抛物线，好比拦擦衣的右手，对方碰到后在速度的作用下，致使对方沿着手臂的这一抛物线瞬间被迅速跌出，这是太极拳发劲的自然例证，对撞双方却浑然不知。

这种例子不胜枚举。有一次在大街上步行，迎面有一个小青年骑自行车冲过来，可能刹车不好，哎、哎、哎直叫，话间已到身前，躲闪已来不及。出于条件反



①



②



③

射,我一侧左档,对方正好碰到我的右胳膊上,自行车被碰出倒地。事后细想这件事就符合了拦擦衣这一式的道理。如果不是平时练拳养成了螺旋中正、松肩沉肘、下塌外碾、收就是放、自然反应的习惯,不然碰上之后一着急,肯定想躲避,身体一变形保证被撞个正着。这一事例充分说明了,经过长期习练太极拳,人体自然而然就会产生一种螺旋力,又叫缠丝劲、棚劲、内劲、太极劲,在人体上又体现在上、中、下三盘,也可独立存在。既可整体配合运用这种劲,也能分开运用。运用这种劲的方法就叫懂劲和发劲。自然反应条件反射是最好的发劲。当自行车碰到你之后,就碰在了你全身螺旋的力点上,身子往下一塌降低稳定了重心,稳定的重心加上滚动的力点致使对方跌倒。速度越快、作用力就越大,跌出速度也就越快越大,这就是螺旋运动作用力和反作用力的道理。就像你按压弹簧一样用力越大反弹力就越强。

有一次我的一个徒弟问我拦擦衣的用法,我把五组着法向他讲明后,对方还是不懂。我说不是一讲就能明白,只有按照规矩加上长时间的苦练,有了螺旋劲后,再学用劲,也就是懂劲发劲,才能逐渐明白。对方心切非要试一试,我先让对方做好准备,拉开架式站稳,我用右手按在对方胸口上,听好对方的重心力点,上肢松肩沉肘,掌部下塌外碾,裆劲一塌,一下把对方打出一尺多高,连退几步,顿时脸色发白,心跳加速,蹲在地上半天没吱声。缓过劲来后说可知道了拦擦衣的厉害,感觉就像被一个螺旋的物体撞了一下。

拦擦衣作为一个单式子,我们首先要明白这个式子的大体含义,规矩作用,每组着法的规矩要练到位,做到无过不及,就是既要开足,又不能开过,就是所说的无过不及。要有明师指点试验,经过交手试验才会知道实际用法。

六封四闭

第 27 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

六封四闭是说明作用的。封是封制住对方的着法,使对手无法进攻,一点空隙也没有;闭是关闭自己门户的意思,做到防守严紧。六、四指:六分封,四分闭,首先封,然后闭。就是既要保全自己,又要严防对方,便于进攻对方。

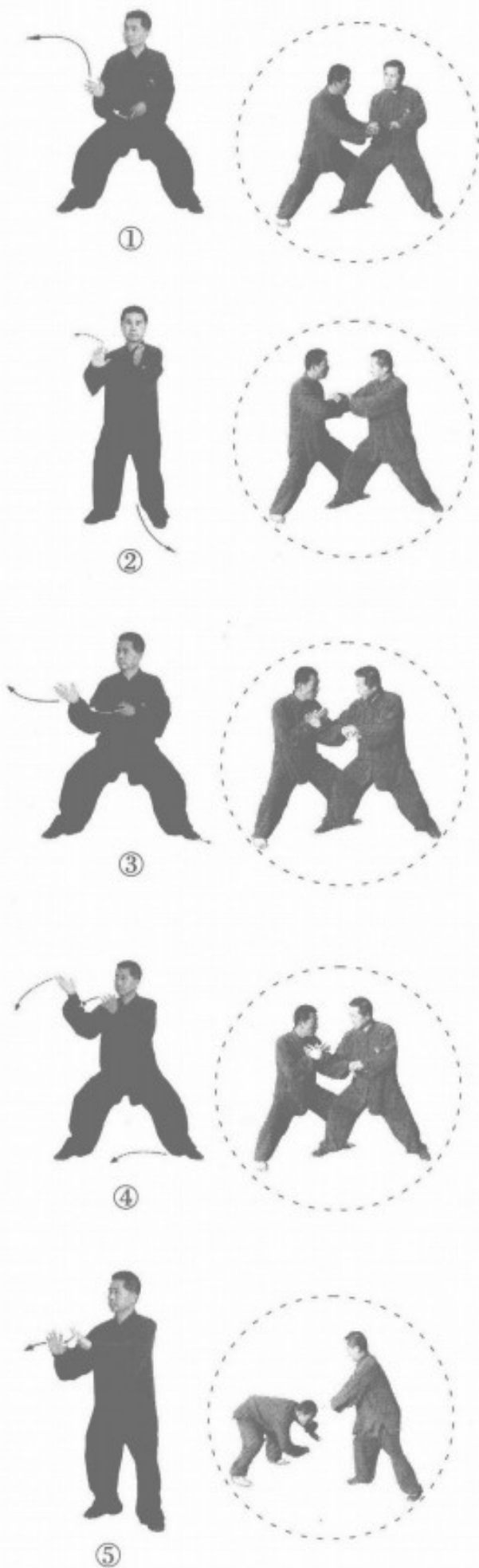
各家太极拳书都有此名。只有陈鑫先生所著《陈氏太极拳图说》无此式名,但曾说接膝拗步亦可名六封四闭。一个手是门户大敞开的式子,反以封闭为名,意义更加深远。各式太极拳书有“如封似闭”式名,与陈老所授此式毫不相干。

按洪师讲述,陈老在教此式时反复强调:捋时左手贴腰闭住往里缠,右手松肩沉肘下塌外碾,而且捋的姿势是要用右腕掌之间搭在对方的左肘关节外侧。说必须这样才能产生四两拨千斤中“拨”的作用。从来不许用右手往上托对方的左肘,认为手总托不住对方肘部下沉的劲,也不好控制住对方。现在一般练习此式者却都左手逆缠,高齐左眼,而且以右手托对方的左肘,不知何时变的,

都没有按照陈老的规矩要求来练。究其原因就是不知道上肢松肩沉肘下塌外碾螺旋形的练法，劲没有练出来，自然就不会用，走捷径又得管用，只有托肘。碰上功夫差的管用，碰上功夫强点的，对方松肩沉肘下塌外碾，肩肘连环法进来你反而吃亏，不是长远之计。根本办法还是按照老一辈的要求来练才能达到预期的效果，功到自然成。

六封四闭的着法共有五组动作。第一着为右下棚法；第二着为挤按探法；第三着为左顺缠捋法；第四着为双手上棚法；第五着为跟步双按法。

顾名思义六封四闭的关键在于封闭，也就是太极拳功夫讲的逆劲闭。封闭不住对手，什么捋法都无从谈起，因而就出现了死拉硬拽的现象，不但误导了大家，也使广大习练太极拳者不知道什么是真正的捋法。要练对捋法必须先练逆劲闭。首先要掌部螺旋，五指自然并拢，拇指自然合在虎口上，右小指依次往下往前反复练习，练出掌部螺旋的劲后，再练上肢螺旋。掌部贴脐部立掌扬小臂至心口后往右前方变逆缠上开，低不过脐，中不过心口，高不过眼，以手领肘松肩沉肘下塌外碾，收肘回到脐部。反复习练加上套路练习积以时日才能练出上肢螺旋形来。经过明师手把手指点试验自然就会掌握逆劲闭的功夫。





什么是逆劲闭呢？就是按照太极拳的上肢螺旋运动的规矩经过持久练习产生的一种掌握控制封闭对方劲路变化的刚柔相济的螺旋劲，俗称逆劲闭。后手逆劲闭，前手搭在对方的肘关节上肘贴肋部松肩沉肘下塌外碾，先引后分这才是太极拳真正的捋法。没有逆劲闭捋法无从谈起。当年许禹生先生在北京地区被大家称为武林盟主，办有武校，是名门之后，功夫很好，名气很大。向陈老师请教，试验缠法——抓拿闭法，用力不行不用力也不行拿陈老师没有办法。经过苦思冥想用力来砸陈老师的手腕，结果一用力扑倒在地，最后心悦诚服请众人作证拜师，许先生的高尚武德令人十分敬佩。

按照先师们的教诲，我在多年练拳教学中感悟到要想练对捋法，除了必须练出逆劲闭外，首先更要有棚法，金刚捣碓是练习棚法的最好方法之一。如果站都站不稳捋法就更不会成立。我教学生时反复强调金刚捣碓往下往前的劲一定要切记。捋法闭住对方后还要注意腰裆的转换。捋时上肢配合好后，下盘的左裆要先左后右配合上肢松肩沉肘下塌外碾，不能有顶劲，先引后分，肘部贴肋下沉打一对号，往右前方发力，才会达到意想不到的效果。有一次和学生试验捋法，我先让对方慢慢用力来挤，我顺势加大裆劲下塌外碾，对方不自觉身体被撬了起来。后让对方加大力度、加快速度，对方立刻被弹出丈余。对方好奇地问这是什么诀窍？这是因为对方虽然也是用上肢松肩沉肘的螺旋劲来进攻，因功夫浅用的挤劲僵且短也不节节贯穿，我方的螺旋劲大且长而且圆，小轮子碰上大轮子肯定被带走。对方被捋后必然会松肩沉肘撤步化劲，我方前后手继续不丢不顶跟随进步形成封按之势，按法的手要双逆缠。六封四闭是在金刚捣碓、拦擦衣两式基础上的延伸，各有侧重又互相补充，但值得注意的是棚捋挤按採捌肘靠的技击各法都是以逆劲闭为前提的。除手的逆劲闭外，身法的逆劲闭更是高深。

单鞭



第 28 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担像一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

单鞭的着法共有五组动作。第一着为右手引左手按的被拿解脱法;第二着为左引右挤的解脱法;第三着为进步靠法;第四着为左肘探法;第五着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

此式是由六封四闭衔接而来的,对方被封闭后遭双按,为化解被按之势,马上用右手来反拿我方右手,被拿后的一方必须想办法解脱否则会被对方逆劲闭。要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各 3 000 个螺旋的轮

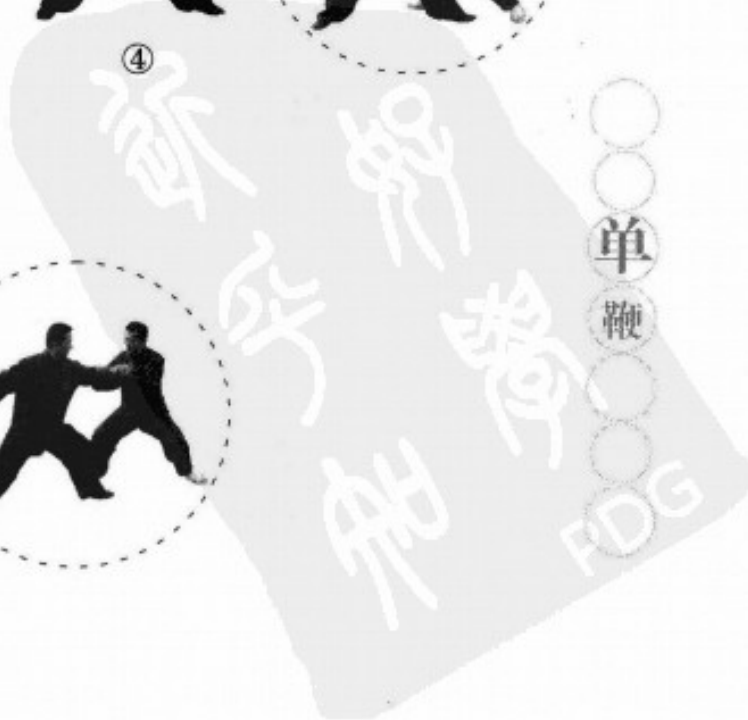
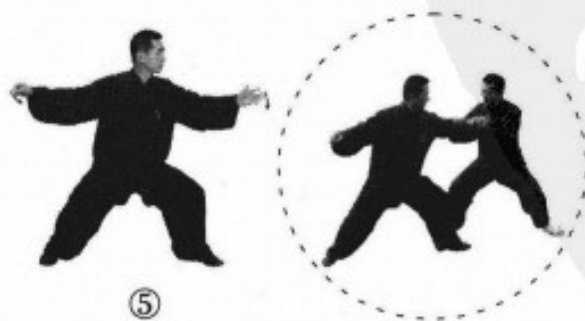
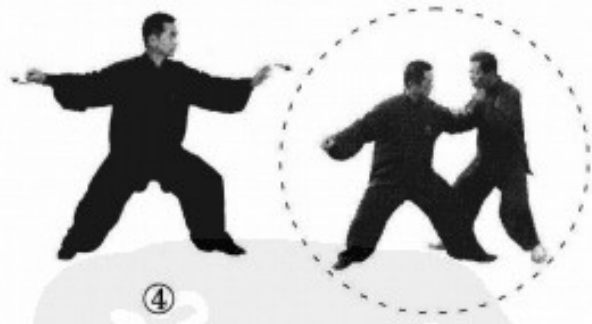
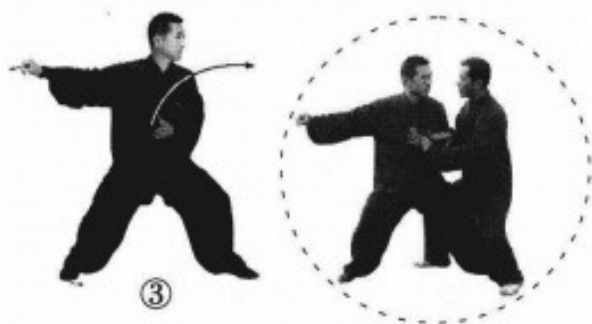
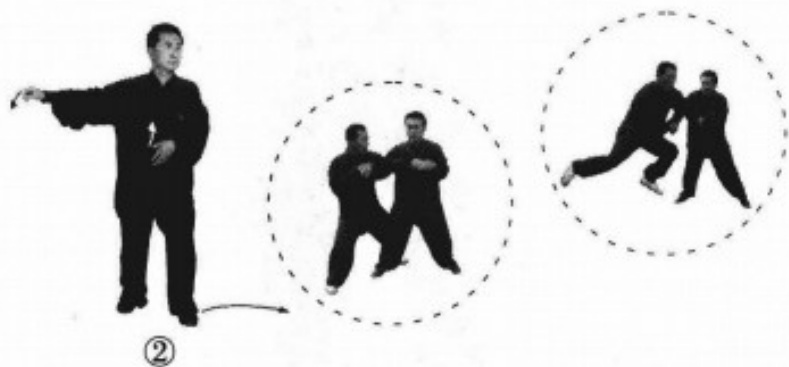
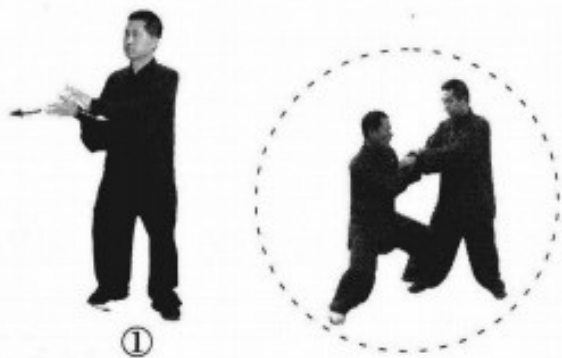


回,持之以恒,才能逐渐练出上肢螺旋形来,进而练出上肢的螺旋劲来,以应付来自任何方向的力。有了这种劲后要多和人试验,不要怕疼。每个人的力量不一样,交手的人多了你的适应性自然就会提高,不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭,其他都无从谈起。

逆劲闭又叫拿劲,就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲,主要拿反关节,对我们这种劲不管用。如果拿不住对方,便不能发。能拿,才能发。发得不中,都是因为拿得不准,拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵,控制住对方,即发其焦点,就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出,没有不中的,这才是太极拳的技击功夫。惟拿时需动作灵活,重了容易被人发觉变化脱去。因此,拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节,如腕肘肩全身重心。否则,易被人化脱。手拿人就像用秤量物,重在掌握平衡。重了,秤往外移;轻了则向内移,必须使高低轻重相等,不能失去平衡。拿时除松肩沉肘,含胸拔背,静心凝神外,自己的重心更要注意,务必尾闾中正,虚领顶劲,重心稳定,塌住裆劲,如离人远非得进步靠身才行,否则重心不稳,拿人不只是用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“入笋”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈愈小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在二人皮肤相黏,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫,要由明师言传身教,苦练而来。

据洪师讲,他和师兄弟向陈老请教推手时,肢体接触之处,一点力的感觉都没有,但同时又好似他的后备力力大无穷,就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹得站立不住一般。当被陈老探和捋的时候,虽被探捋的手未感到有力,而且还遵师教松松地随着,但其手在略微转动之中,他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰,直达足踵。若用力一顶,便自然跃起而不自觉,仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺,然后跌出。陈老遇到对方力气大者,发劲最快而且动作最小,完全是用腰裆膝和手部的自然缠法,密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底,拔地而起,即使调整重心也是站立不稳,至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴,曾在地上画两点一线记号,试验所跳的部位及跌处,屡试分毫不差,所谓的毫厘之差。只有不被拿发,才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外，是由右而转向左方的练法，对手不可能只有一个，也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时，对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步，左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。



上云手



第 29 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

上云手这一式也是象形的意思。中国画云习惯以螺旋状表示云之随风旋转,因此式两手交互旋转有似画云笔法,故取以为名。杨、吴等式均同名。只有陈式各书名“运手”,其实是因此式以运手为主。实则太极拳任何式子都是整体运动,眼、身、步、手都是一动无处不动,一转无处不转的,所以洪师认为以“云手”为名较妥。

上云手的着法共有八组动作。第一着为左手小棚法。如果有人从我方左前用左手拿我方左腕,我方随势左转身,左手手指上扬做小旋转,棚化来势,并可反拿对方左腕。右手配合左手保持平衡。第二着为左手收棚法。对方为化我拿法,又加右手按我方左肘,我方随势右转身用左手向胸前收转棚化来势,右手配合左手保持平衡。第三着为右步跟进的左靠、肘、挤、採的连环法。我方棚化对方的按法,随势左转身用肩、肘、挤、採连环法,因敌而变攻击对方胸部。右手仍配



①

合保持平衡。第四着与第二着法相同。第五着与第三着法相同。第六着与第二着法相同。第七着与第三着法相同。第八着与第二着法相同,但步法双腿缠法变左逆右顺;右膝弓塌,左腿随身右转收而不进,成左前虚步。因对方变了按的方向,为向我方左偏,所以左步不进,以保持平衡。陈鑫先生《陈氏太极拳图说》将云手分为上、中、下三种步法的练法比较科学,因而采用。其他各式太极拳书均无此名。



②



③



④



⑤

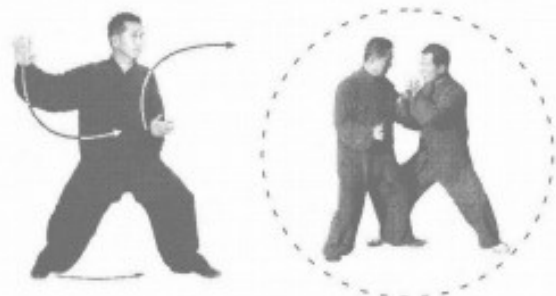
眼、身、步、手的要求:眼法以左前方为主;身法左、右、左、右、左、右、左、右共八转;步法从上式单鞭的左弓蹬步,变左半盘步、左侧马步、右后虚步、左半扑步、左侧小马步、左半扑步、左棚小马步、左前虚步;手法包括左侧棚、右收棚、右探、左进步靠、左肘、挤、探、左进步靠,左肘挤、探、左进步靠、左收棚等法。

陈鑫曾说,云手的步子本是以左行为主,但也可左右互移,以练应付对方之用法。不过左移的步大,右移的步小,最后还是逐渐左行。这样练的眼法,便不应专注左方了。王宗岳《太极拳论》:“力如平准,活似车轮,偏沉则随,双重



则滞”之句。“平准”即秤。旧时的天平中间一立柱，上有活动的杠杆，杆上各拴细绳，下面各平挂盘子，一头称物，一头放砝码，砝码刻有分量。这是用“平准”来比喻躯干要中正不偏，等于力学原理的支点，盘子等于两手，是重点。另一只手是砝码，可以起平衡作用，等于力点。陈鑫讲“拳者，权也”，权就是平衡点。称物是要求力点与重点平衡的。来的力量重则减少砝码，将来力反折回去。陈式的秤砣有两个，在后面的后膝下垂，以加强自身的稳度。在手部砣的作用又不限一处，全在自转与公转的变化，因敌之动，而随时移动，更为巧妙灵活，但也更难掌握得分秒毫厘不差。“活似车轮”形容太极拳手足运动的形象和作用。是车轮就有车轴，轮子旋转，而车轴在轮子的中间并不摇摆，这是运动中的静，恰和上句平准的静相似。平准有两个盘子，称物体时又必然从静而动，可以说它为静中之动。偏沉则随，就犹如秤盘与砣的配合，车轮的旋转双重则滞，犹如刹闸转动不得。因此，上云手的手、足的配合，

必须在身体正中，不能前倾后仰、左右摇摆的前提下螺旋运动。上云手的步法练的是并步，手足配合往前走，下肢的螺旋运动不是高水平的人很难看出来，手的运动却比较明显。有一次我的一个徒弟问：上云手的左进步棚法怎么用，棚法能不能发人？我说：对方来的力大，你必须用引进落空的办法，不能去硬顶。引进的同时，要进左步加大力度，也就是撬棍的螺旋劲，上肢松肩沉肘，收就是放，对方的来力顺着你手部的螺旋力被折返回去。说完一试，对方一用力，被打出五六米远，连续几次如出一辙。对方说：“哦，信了，原先，光认为棚法就是站稳了不让对方破坏了重心，原来棚法照样能发人。”



⑥



⑦



⑧

不巧妙,手到腿也到,发人如薨草”,说明腿和手的配合要恰到好处,是十分重要的。当时社会上有很多有名望者,不讲太极拳的缠法,不讲螺旋运动,大讲特讲太极气功,讲太极的内气鼓荡,迈哪条腿是吸,迈哪条腿是呼。对此我也产生了很大的疑惑,带着这些问题,拿着名人写的太极气功之类的书籍,专门向洪师请教:太极是螺旋运动还是气功?太极拳的呼吸怎么呼吸?您老师陈老当初是怎么说的?洪师听后,神态严肃地说:“什么太极气功?不懂装懂,胡说八道,我老师说过,迈哪条腿呼,迈哪条腿吸,怎么分得清,最好的呼吸就是自然呼吸,不然反受其害。”通过这一事例,更加坚定了我苦练太极拳的信念。经过分析研究老一辈太极宗师的练拳轨迹,结合自己多年练拳、学拳、教拳实践,我充分认识到:拳论中“舍近求远”的道理,好像太极拳的功夫,非要通过气功、拳击、摔跤等才能练得出来。究其原因,就是因为没有按照太极拳的规矩,下苦功练出太极缠丝劲来,去求别的什么办法,这样只会误导别人,更加认识到洪师讲的“少走弯路就是捷径”的深刻道理。

只有真正掌握了太极拳的整个理论体系,但是必须是名家传承下来的理,不能人云亦云,一层一层掌握太极拳的着法,即每招每式的用法,练出缠丝劲来,经过明师喂劲,即造成背势,让你运化,讲清听明内劲的变化规律,既要有明师,还要有益友。老师的水平你很难超过,要和各种程度、力气大小不同的益友试验,不要怕输赢,这样才能根据老师讲的劲路,通过胜败反复达到适应的过程。通过好徒弟,即有些功夫的弟子,这样的试验最实在,因为师徒没有什么顾忌,做到教学相长,从徒弟身上得以验证拳法中的一些东西,最后才能练到刚柔相济、条件反射的神明阶段,先决条件是每天至少练 30 遍拳以上,要持之以恒。

陈老、洪师的太极人生体现了十五个字:勤学、苦练、德,多看、多听、多问、多试、多思。我经常用这十五个字勉励学生。老一辈宗师有意无意都做到了这十五个字,特别是里面的德字。无德,老师怎么能喜欢你,更不会教你;无德,不会有益友,怎么交流,更不会听到真话。我把这十五个字称为练拳指南。



高探马

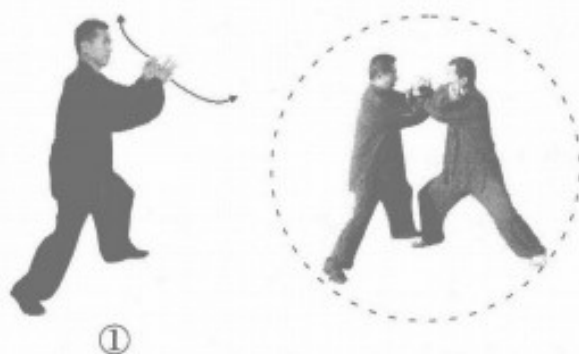
第 30 式



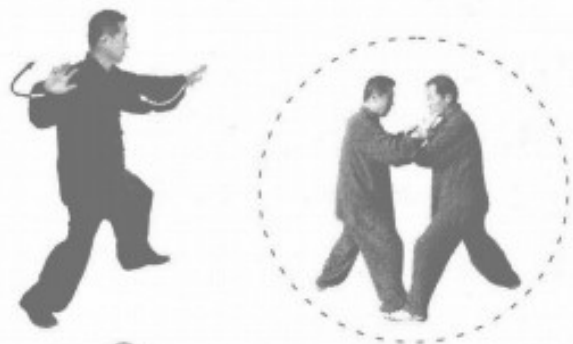
高探马这一式是象形的意思。它的动作好似探抚马背，一手引缰、一手抚缰之状。与《陈式太极拳》同名，《世传陈氏太极拳》无此名。

高探马的着法共有四组动作。第一着为左手棚法。如果有人从我方左前用双手按我方左腕，劲向我方左偏。我随势左转身，左肘沉下，手指上扬左转，棚化来势，右手转回准备抱缠。第二着为抱缠棚法变右探左按法。对方按我方左手被化，我方乘机抱缠其左手向右捌拿。对方松沉肩、肘，用挤法化掉我方捌法。我方乘对方松肩沉肘之际，用右手拿对方右腕，向右上探。左手用按法攻击对方右肋部。第三着为右手蓄劲法。对方为化我方右探左按势，用左手按我方左手，右手回挣。我方随势引对方左手，右手回转蓄劲。第四着为拗拦肘捌法。对方为化解其左手被引，用松沉左肘攻击我方胸部。我方乘势用左手探对方左手，用右肱击对方左肘关节外侧，成拗拦肘捌法。

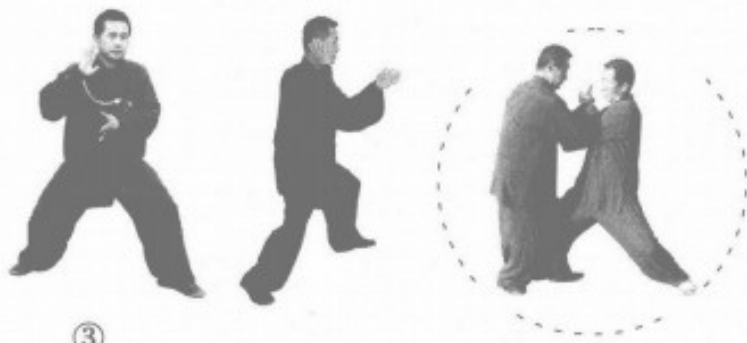
084



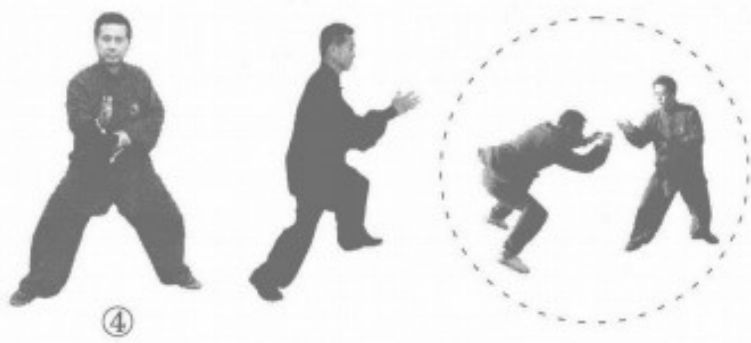
①



②



③



④

特别要注意：第一动作的左腿一定要向左前斜角斜进，右腿一定要向右前斜角跟进半尺许，双脚相距两肩宽。第二动作双手一定要先抱缠再右探左按。第三动作的右手蓄劲时，手心要冲向右前斜角，方能起到蓄劲的作用。第四动作的前击不可过大，以左手和右小臂之间保持一小臂距离为宜。

高探马的眼、身、步、手是：眼法以左眼为主，身法以左、右、右、左、左共五转；步法从云手末动作的左前虚步变左侧马步，虽然随着身体的左右旋转而腿部的缠法顺逆互变，只是暗换裆劲；步型不变；手法包括左转棚、左右双棚，右探左按，左引右蓄劲，左引右肘打等法。高探马这一式的最后一着为右肱捌法。

首先应该知道，什么是捌法？捌法的“捌”字在意解上为拧转而撕裂之意。太极拳的捌

法正是这个意思，是控制反关节的手法。捌的缠法采用双顺，和捋法的手部配合不同。捌是前手低于后手，捋是后手低于前手。探法虽亦后手较高，但用逆缠引进，高与眼齐。捌法则是后手贴于心口，引住对方腕部，劲向上提，前手搭在对方肘关节外上侧，劲下塌外碾。讲到劲，捌法开始只走一分合力，接着就转为分力。所以从效果看，探的对方被引进后，身向我方左右后方倾跌；而捋的对方被引进后，身向我方发劲的左或右前斜角侧着旋转出去。捌的对方被我方发出去的方向是向我前方跌出。



捌法有单捌法,还有双捌法。捌方和被捌方是对立统一的关系,不要以为你形成捌势就可以任意捌对方,如果闭不住对方,或因功夫不济,反受捌法之累,被对方用肩肘连环法反捌,这就是作用力和反作用力的关系。

有一次我的一个姓王的老徒弟和一姓徐的徒弟推手试验。徐不经意一起肘,被老王正用上高探马这一招,顿时肘肩像断了一样,疼得两眼冒金星,蹲在地上半天没缓过劲来。现在社会上练太极拳者大都起肘,只是不懂拳法及个中厉害罢了。事后,我给徒弟们强调,试验时一定要集中精力,认真对待,点到为止,以免伤人。有一次,老王和我推手,走到高探马这一动作时,他的右手托起了我的右肘,十分顺势。他用力一捌,反而被打了出去。当时大家都没有在意,后来讲起这件事来,小徐埋怨老王下手狠,一直耿耿于怀。老王说:“我不是狠,主要是手里没有数,那一次我和老师试,也是这一招,我正得劲,和发你一样,可在老师这里不管用,老师一松肩沉肘,打得我胸部就像针扎一样,我蹲在地上半天才好一些。”仔细一分析,事物都是两个方面,这一招看和谁使。小徐肩膀僵硬,上肢不会螺旋,除了起肘,顶劲又大,反而帮了老王的忙。湿着的树枝不好折,干了的树枝一折就断,因为有了韧性,就是这个道理。老王在捌我的时候,虽然他托起了我的肘部,我那叫引他。当他得劲用力一捌,我顺着对方的僵劲,肩肘正好靠捌在他的胸部,就像一个螺旋体撞击在胸部,震得心脏就如针扎一样。其实,老王的感觉是正常的,因原先心脏有问题,通过练太极拳基本痊愈,这一震他感受特敏感,缓解之后没什么大碍。所以捌和被捌是双方面的。捌法一定要把后手的闭法耙死,固定不住后手,好比螺丝滑了丝,怎么能固定得住?水平高的人,你即使闭住了手,肘、肩一螺旋,你就很难闭住。因此,捌和被捌是相对的,只是看谁的水平高低而定。

右插脚

第 31 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

右插脚这一式是说明动作用法的。原先名为擦脚,这个式子的动作又是以踢为主的,踢时必须利用对方的空隙,所以定名为右插脚。陈式各太极拳书都名“擦脚”,杨、吴等式则名为“左右分脚”。

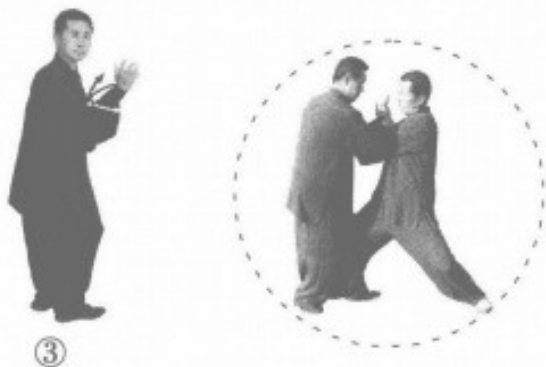
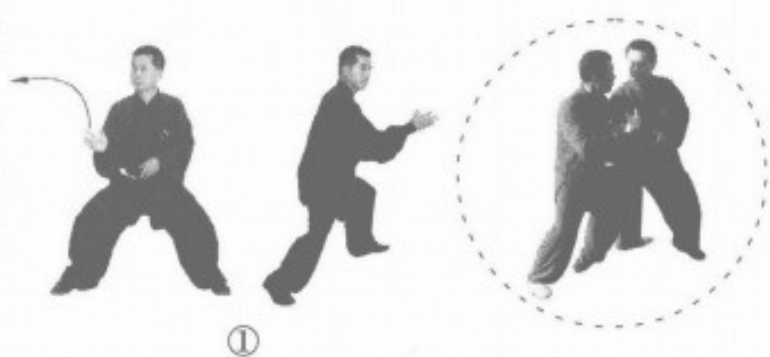
右插脚的着法共有五组动作。第一招为右手侧棚法。如果有人从我左前方,左步在前,用右手按我方右腕。我方随势左转身,松沉左裆,用右手顺缠,右肘内收棚化来势,左手在胸前做小旋转,配合右手棚化之势。第二着为右手单引小探法。对方右手被我方棚化,欲变反拿,我方随势右转身,以右手逆缠反拿对方右腕,左手在右臂弯处作接应,以防偷袭。第三着为左捋兼左脚小扫法。对方右手被探,又向右转身,用左手从我方右肘下向我方肋部攻击。我方随势左转身,用左手接对方左腕,右手制对方肘关节外上侧,双手随左转身之势向左顺缠成捋法。左脚尖外收脚跟扫带对方腿部加强捋劲,造成对方在左肘关节的背势。第四



着为双封法。对方为化我方上捋下扫，转身调步用右手挤我方胸部。我方乘对方变势之机，用双手拿对方双手封按在他的胸部。第五着为上封下踢法。对方为化我方封按，右转身欲解脱背势，我方随势上踢追之；攻对方心口及咽喉部。要特别注意：第一动作的右手要走里下弧线，这样才能配合自转的顺缠形成收中有放的太极劲。第四动作双手拧转时两肘不要离肋。第五动作双手同时走外上弧线，不要只注意右手而忽视了左手。

眼、身、步、手的要求：眼法以左前方为主；身法左、右、左、左、左共五转；步法从前式高探马的左侧马步，变左半盘步、左小盘步，成左独立步；手法包括左捋、左封、左引右膝兼右踢等法。

说到踢法，洪师回忆起陈师除恶犬的一段故事。当时北京西城有个新开辟的土马路叫成方街，是南北大街，路面宽 10 余米。一日，陈老和洪师两位弟子自北而南走在东边人行道上，忽听后边很多人惊呼。原来有一条疯狗先在路东边咬伤了一个妇女，又窜到路西咬了正坐在车斗上的人力车夫。当我们回头看时，那只疯狗又向路东窜来直扑陈老。陈老不慌不忙，一抬右手，同时飞起右脚，一脚踢到狗的下颏。一只二三十斤重的大



狗竟被踢得飞过马路,叫了一声,满口流血跌死了。陈老在踢右脚时,左手向后再一抬,碰到一棵树上,擦破了手指流出血来。在这场虚惊之后,陈老说:“凡是恶犬都是跳起咬人颈部,但被咬者多数伤及腿部,这是由于人一后闪,狗扑空落下,正好咬了腿部。我见狗跳来,一扬右手,它必然眼往上看,露出下颏,一踢便准”。法虽如此,但一脚将二三十斤重的狗踢出三丈多远,如若不是劲速且猛是难以做到的。那个年代科技还不发达,被咬的人一定凶多吉少,多亏碰巧被陈老碰到,恶犬被除,否则,一路下去还不知有多少人遭殃。

当今社会上多数人以为太极拳是老头、老太太练的拳,因为老人知道锻炼身体重要性,在公园及各公共场所到处都有他们的身影,其实则不然。去年我到温州时,师弟的一个学生和一连赵堡太极的一壮汉都说:太极拳发不出劲来,有劲没处使。听了这话后,我打了一趟二路炮捶。招招发劲迅猛有力,震脚就犹如打夯。二人看后只说过瘾,从来不知太极拳可如此发劲。这本不算什么,我马上打了一个二十四式,动作缓慢,但要求架子放低,大腿根与地面平行。我要求二人按照要求练一练。二人只练了几个式子就倒在了地上。经过这一试,两人知道了太极拳降低重心的力度及发劲的作用,说要重新认识太极拳。其实,古人为了挑战极限,练拳时把重心降到腿肚子贴地全身能转。如果站起来岂不更容易?如今这种练法已无人能练,老人更练不了,说这种话的只是无知罢了。





第 32 式

左插脚



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>

QQ:290018247

超低价提供太极名家教程

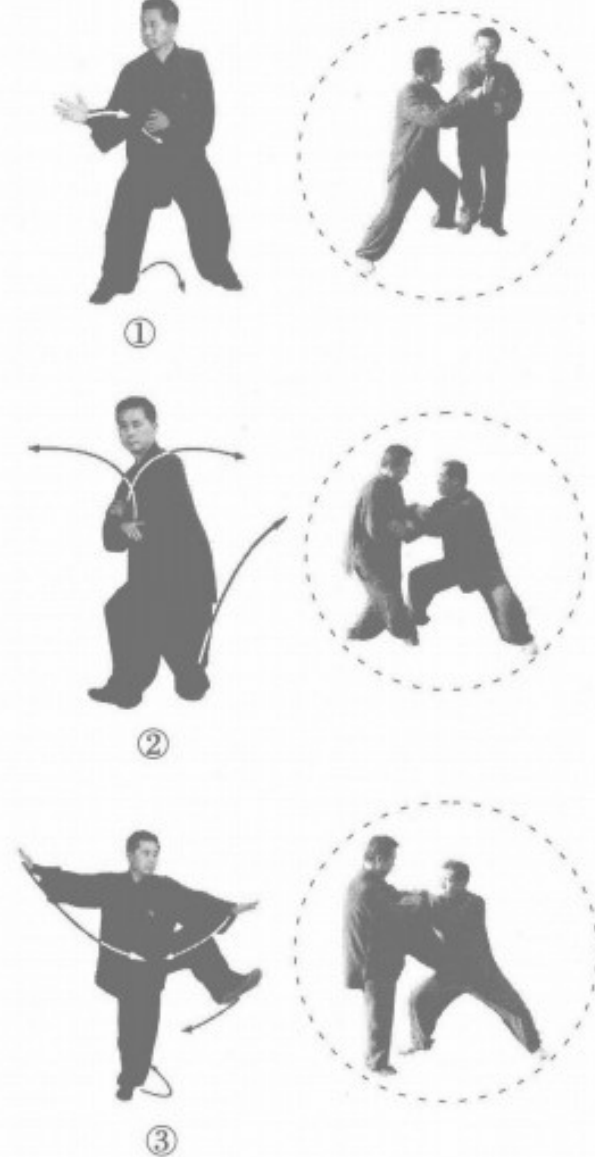
左插脚意思与右插脚相同,加“左”字以别方向。

左插脚着法共有三组动作。第一着为右转进步开棚法。如果有人从我方右后侧按我方右腰肋部,我方右转身进步,用双手从对方的两臂下进入,开棚其两手。第二着为双棚法。对方为化我方棚势,用双手拨我方双肘,我方随势用双手缠住对方双手。第三着为左踢法。与右踢相反,乃是因敌而变。要特别注意:第一动作双手前合时应松沉两肘,下塌外碾的推动两手的动作,在右脚落地的同时一定要跟进左步。

眼、身、步、手要求:眼法转向右前方;身法右、右、右三转;步法从上式的左独立步、右足随身之右转走外右下弧线,落在左足的右前方尺许,足尖外摆,成右半盘步;同时,右手加大顺缠,沉肘下塌外碾,走外右下弧线向胸前转落,掌心侧向左后上斜角,中指扬向左前上斜角。同时,左手也顺缠走外右下弧线,从左

后方向右转落在右腕上侧，掌心侧向右后上斜角，中指扬向右前上斜角。双手棚法。当上式我的右足上踢时，有人在我右方，左步在前，双手按我腰部，意欲为被踢之人解围。我塌裆劲右转，右足落在他的左足旁，以双手顺缠，从对方的双手里侧向外棚之。

陈式太极拳的着法，凡以手进攻，必先以步法创造条件，所以，陈鑫说：“手到腿不到，发人不巧妙”。但用足的着法攻人，又必须先用手创造条件，然后根据对方形势，而发踢、蹬等着法，这符合“先保全自己，然后打击敌人”的科学方法之妙用。至于用什么着法，则又因敌而变，不应拘泥。太极拳的手法试验时要点到为止，腿法除非遇上坏人，否则在



人身上是绝对不能试的。一试容易，轻则致残，重则伤及性命。

练太极拳武德尤为重要，高尚的品德是练成上乘武功的先决条件。洪师回忆陈老高尚品德，崇敬之情溢于言表：“陈师为人品性诚笃，事母至孝，我们初次相见，见其双目都有红丝。问故，乃知因侍奉老母。母病瘫，体胖，反侧便溺，需人扶持。师日夜侍奉在病榻前，3年未得安睡，因而目红成疾，一直未愈。每遇宴会，师只饮酒一小杯，自言当年能饮白酒5斤不醉。一日，与小舅共饮，吃酒至一坛。师醉3天方醒，师之小舅则一醉长眠。自是母令戒酒，遇亲朋酬酢，只许饮一小杯，遂遵母命数十年不改。陈师常说：“为人之道以忠实为主，处事之法以谦和为主，不忠实则无信用，不谦虚则不进步，不和气则无朋友，但谦和仍是忠实而非虚伪。”陈师从不以太极内家自居，他说：“凡事务都有表里之分，假如太极拳为内家拳种，学了3天，连皮还不能像，便以内家自夸，行吗？”陈师闲时评论别人，总是扬其所长，而不批评其短处。例如，我们在公园看到有练拳的，回来质之老师。师答语约分三类：一是说练得好，二是说有功夫。至于我们见到那些练得不成样子的，陈师则曰“看不懂”。久之，我揣摩师评：所谓练得好，则是指其套路



与功夫都好；所谓有功夫的，是指其套路虽不怎么样，却练得已有年月；惟对套路、功夫无一可取者，只用看不懂评之，绝不说他人学得不好。

陈老处处以照顾他人之名誉、利益为高。当年，北京《小实报》曾传百岁老人王矫宇为杨露禅亲传弟子，在和平门内后细瓦厂吕祖庙内传拳，一时从学者甚众。同学李鹤年年轻好事，曾往欲试杨露禅弟子本领如何。据说，王在该地租房3间，坐在床上学陈之状，由其侄代为教拳。李回来笑向大家说：“原来是个棺材瓢子，我也没敢和他动手。”陈老说：“你找他干什么？”原来，3年前陈老和洪师在许禹生家闲话。忽有人递来名片，上面用毛笔写着“王矫宇”3字，说是武行来拜。当即迎人，问明来意。王自言从杨家学过拳，今年老无业，请许校长安排个活，以资糊口。后表演拳，只练半趟，气已上喘。许说：“同是武行，本应照顾，但校有编制，只能以后徐徐谋之。”3人凑20元送他，以解燃眉。那时他自言之60，3年后竟突长至百岁，因不满百岁当不上杨之弟子。其门内方桌上有红纸写的牌位“先师露禅公之位”。旧社会弄虚作假的事屡见不鲜，新社会也有80多岁武术家，自炫百岁，而无人揭破，足见我国忠厚之风。陈老嘱洪师不要向人说起曾在许家相逢之事，以保其谋生之路，可见陈老是多么的仁厚之至。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程



左转身蹬脚

第 33 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

左转身蹬脚意思是说明动作的。各式太极拳名同。陈式太极拳则名为“蹬一根”，有时加个“子”，名“蹬一根子”。

据洪师讲：“陈老传拳时说，当初陈家练拳从实战出发，埋在地下一一些木桩子，一根一根地蹬，蹬到有功夫时，不但蹬侧它，而且能蹬断它，所以叫做“蹬一根”。左转身蹬脚着法共有三组动作。第一着为转身下棚法。如果有人从我方右侧用双手按我方肋、腰，我方立刻转身，用左肘部夹住对方左手部棚化对方攻势，右手转回保持平衡。第二着为蓄劲法。双手逆缠向胸前收转。第三着为左蹬脚兼左拳击法。对方为化我方左肘夹对方左手，右转身退步。我方乘机用左脚蹬其小腹、膝部，左拳击其右腕部。要特别注意：第一动作双手合时应先松肩沉肘，肘贴肋时立即转身落左脚。第二动作在双手逆缠时不要动肘，两肘贴肋随身拧转双手。第三动作蹬脚时身体不要上起，要塌好裆，如端坐在椅子上。凡足向前

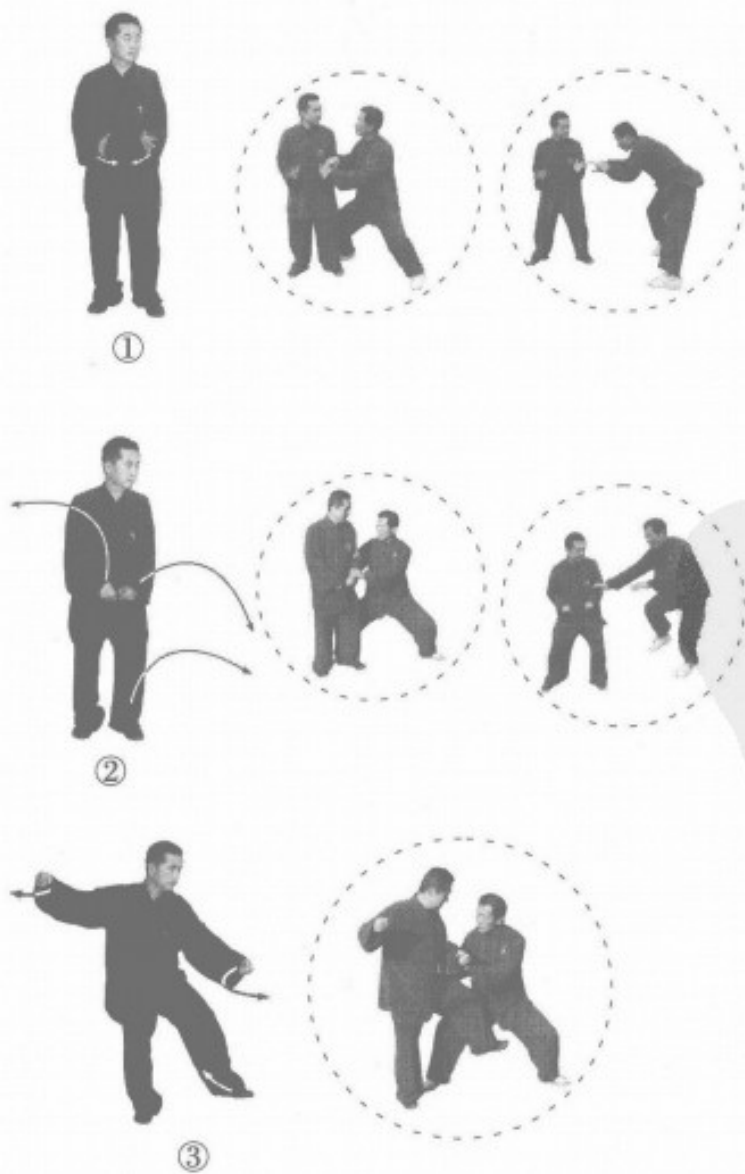


蹬,左蹬则左拳在左膝外旁,右蹬则右拳发在右膝外旁。因为手法是开棚法,如不将拳开到此处,则被拿的手解不开,便会被对方松肩沉肘随化,而不能抬腿更无法蹬出。现在练这个式子的都是拳只发到膝部内侧,腿部抬得较高。因为这是练空架子,所以用错的配合方法只能错着去练。如果经过试验,便会认识到“无过不及”的要求是多么重要了。

眼、身、步、手的要求:眼先转左后方,成为向左前方;身左、右、左共三转;步法从右独立步变左侧小马步、右独立步;手法包括左转身肘棚、提棚、左打、左蹬等法。

太极拳的蹬法主要是攻击对方的下盘,以破坏对方的重心为主要目的,蹬劲在脚踵。蹬时要实脚踏稳,松塌裆劲,身体略向前斜,呈向心状,封住对方手腕,迅猛发劲,置敌于死地。在实际生活当中,教拳、试验,上肢的八法用得较多。太极的手部八法只要注意是不会伤及性命的,但腿部踢、蹬、踹、摔、踩就很容易

伤及无辜,造成不必要的麻烦。有时候弟子们又问及蹬脚如何用,做讲解示范,又不能真在人体身上试,只能比划空架子。后来建了太极生态园,我们添置了一部分沙袋,供大家腿部发劲时需要,拳、肘、靠、膝、打等法均可,无所顾忌。为了解决上肢抓、拿、闭、捌等法,防止肘部受伤,专门仿制了弹簧臂,供大家练上肢发劲,效果很好。可是后来有的徒弟还是想亲自体验蹬脚的感觉,我觉得很犯难。如果在人身上蹬,很难把握分寸,不真试又永远不知道梨子的滋味,苦思冥想而不得法。偶然有一次,一个徒弟拧住我的右手,靠住身体用力很大向我挤按,无意之间,



我左腿塌住，一松裆劲，右腿蹬弹，逆缠发劲，对方“叭”的一声跌在地上，摔得十分脆响。对方爬起来后，我赶紧看受伤没有。对方连说没有事，只不知道怎么摔的，瞬间和物体倒塌一样，不由自主，吓了一跳。照样连续在草地上，屡试屡倒。通过这一实例，我感悟到这不就是蹬脚的缩小吗？距离远可以蹬对方的下盘，距离近就不可以蹬对方的局部或腿内侧吗？

盘架子时要开足不开过，做到无过不及，是按照规矩把功夫，即太极劲、螺旋劲练出来，但用时可走大圈、到中圈、功夫深了可以到无圈，即一触即发。当双方贴紧，我方的腿部衬在对方腿内侧。对方为挤、按的攻击需要，必然用力大且猛，双腿容易造成双重。这时，我方不发劲的实腿要踏稳，松塌裆劲，虚腿逆缠发劲，一定要迅猛有力，身体加大左右旋转，劲发在对方的腿内侧。对方的重心马上就会被破坏，好比独轮车的顶棍被抽掉，立即就会倒塌。这一偶然发现解决了试验蹬脚的难题。蹬脚是直接破坏对方的平衡，它也是腿部螺旋运动的一种。

在实战中我深深体会到，推手时腿和足的作用是非常重要的，直接关系到全身的基础稳定。同时又必须服从眼的指挥，而因敌往下往前的变化螺旋而转换进退。按照规矩，大腿根的高度应当随着裆劲的松塌和膝部略平。在步法进退时，只能以腰的旋转带着小腿变化。但这种练法一般很难做到，从健身角度没有必要这样要求。动步时，实腿要塌好裆劲，然后虚腿向前后左右方向进退。前进则足尖斜向里侧，以足踵贴地前进，进到所需方位，然后踏落足尖。后退的腿应以足尖划地向后退行，退倒所需方位，然后踏落足踵。不论进退都要提膝，而足部随着架势的需要或前或后或左或右地走里弧或外弧。足与膝的配合，弓膝的形式，膝部要和足踵上下对照，略向里和，膝盖必须朝脚尖方向，形成三角形。凡伸展的膝部和胯根、足部配合，也是略向里合成三角形。身往左转，松左裆，提左膝，落右膝。身往右转时相反。练拳时或单练腰裆功，这样一左一右，长期练习，腿部螺旋方能练出来，蹬脚才会一蹬出奇效。



第 34 式

前蹚拗步



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

前蹚拗步这一式是说明动作方向的。前蹚是步子向前进步的。一路有两个前蹚拗步，这一式前蹚拗步应根据左转身蹬脚的方向连续向左前斜角进盘步，第二步的右足向左前斜角迈进成平捌法。

前蹚拗步的着法共有四组动作。第一着为右上收棚法。对方转进右步，双手按我方左手，我方提左膝，并以左手向右上收棚。第二着为进左步双挤按法。对方挤法被我方棚化之后，欲退步引我方左腕。我方乘机进左步，双手把对方的双臂封在他的胸前，并用双手挤法或按法向前发劲攻击对方胸部。第三着为进步平捌法。对方为化解我方挤按而后退，我方乘机进右步，左手拧对方左腕，右手制住对方左肘关节外上侧形成捌势，致使对方前跌，甚至脱臼。第四着为右手配合左肘小捌法。对方为棚化我方捌势而向后推我方右小臂，我方随势右转身进左步棚化对方来势。对方趁我方转身调步之机用右手托我方左肘，我方乘势用



①



②



③



④

右手拿对方右腕上侧，左肘收转形成捌势之法。

要注意：第二动作左脚落地成盘步。第三动作左脚尖外摆要小于45°，才能使左步变向左前。眼法以右前方为主；身法右、左、左、右共四转；步法从蹬脚的右独立步变盘步、右侧马步，成左半扑步；手法包括右收棚、左进步双按、进右步平捌、进左步侧棚等法。

前蹬拗步和斜行拗步的相同之处就在于拗步。除上肢的挤按捌棚等法之外，前蹬拗步的重点在于腰裆下肢的转换上，在于步法的前进后退腰裆螺旋劲的练习上。王宗岳拳论有“立如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞”之句，就是讲的腰裆螺旋和重心的重要性。

据洪师回忆：陈老的父亲当年给袁世凯保镖及教其后人太极拳，平时很少获准回家。有一年回家，见陈老的拳架大有进步。是年冬天，有一日，老人高兴，站在场地中央，叫众子侄们一起来攻。那时陈老的父亲年事已高，已经80多岁，身穿棉

袍，外加马褂，两手揣入袖筒。众子侄们一起来攻，手刚接触老人身体，只见他略一转动腰裆，大伙便纷纷倒地。陈老自谓：“我如发人，必须走开架子，像这样小小的动作，能起效果，我的功夫还差得远”。但陈老来京后，洪师见陈老和许禹生、李剑华等素有功夫者研究着法，也是一转动便能发出，足见陈老之功夫亦到出神入化之境界。陈老的徒弟之一顾留馨先生说：“陈老到京数十年，每日至少30遍拳。”这就说明老一辈的太极拳武术家都是苦练而成的。洪师回忆说，陈老在闲坐时，也是拳不离手，常以两手交叉旋转，并嘱他也这么做。当时洪师不理



解这是练什么功夫,日后方悟此乃体会缠法功夫。陈老常说:“拳要学得细致入微,方能练得逐步前进。功夫,功夫,下一分功夫得一分成绩。功夫下得和我一样,则成绩也自然和我一样。如果功夫下得比我还深,成就必然超过于我。这个学问是不能投机取巧,不劳而获的。”又说:“任何技艺名家之子孙,都有优先继承的条件,却无继承权,因为它不是财产物件,凡是子孙,就是当然的继承人。有人来学,我恨不能钻到他们肚子里,很快让他们学到手,但是办不到。教拳只是当好向导,路还是需要自己去走。走得快慢远近,能否到达目的地,都在自己。不过方向的准确与否,却全在向导的指引。”陈老在教拳时,既现身说法地叙述了自己练拳成功的过程,又谈到人的秉赋与锻炼的方法,说:“人的天赋虽有聪明与愚笨之区别,而相差却不甚远。聪明些的学拳,当初学时,必然接受得较快,但往往又以聪明而把事情看得过于容易,不肯多下苦功。笨人有三种:一是笨而不肯承认笨,反而自作聪明,这样的人是无可救药的;也有的人自己承认笨,而有自卑感,认为反正不如别人,学也学不好,索性不学;只有知道自己笨,却有志气,心想:同样是人,为什么别人能学会,我就不能学会?我一定要学会,而且学好,不但要赶上别人,而且要超过他们”。这个笨的学法就是:“人一能之,己百之;人十能之,己千之。”即古书所云求书的次序为:博学、审问、慎思、明辨,更重在“笃行之”。从以上陈老的叮嘱中说明一点,太极拳的功夫是从拳上按照规矩练出来的。前蹉拗步主要练好腰裆,上肢平捩,身往左转松左裆,身往右转松右裆,膝只能一提一落,日久腰裆才能会转。



击地捶

第 35 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

击地捶这一式也是说明动作的。“击地”二字只是表示拳打得非常低，并非真的击在地上。陈式各太极拳式名相同，相当于其他各式太极拳的“进步栽捶”一式。陈老传授此式时，名之为“神仙一把抓”。后来因大家嫌这个名字俗气，洪师因而改为“击地捶”。其实它是主要说明作用的。但在下打之后，那一个变顺缠而再向下松沉抓着向右转身的动作，那是拳打被化后的抓裆动作。《世传陈氏太极拳》有此式名，而无击地捶之名。

击地捶的技击着法共有二组动作。第一着为右拳下击蓄劲法。第二着为左探右击法。如果有人上式被蹬后，已经倒地，我方急追几步，趁他欲起身之际，再用左手接对方左腕向左前上斜角上探，用右拳击对方要害。要特别注意：第一动作双手蓄劲时两肘要贴肋。第二动作右脚脚尖里扣变弓步时脚掌不要左右摇摆。拳论有“仰之则弥高，俯之则弥深”之句，击地捶就是掩手捶下击，重心降到

最低的一种练法。但下击时,两腿开大步,右膝盖往下松垂,不能下跪,否则重心右下移,容易造成失重倾跌。

说到劲的长短,据说杨露禅、杨班侯父子,发人用大扎杆,人一触杆即被发出,称太极神功,练到出神入化才能如此。听洪师讲:陈老说过太极拳的缠丝劲练到身上后,拿着什么都管用,就是拿着根树枝子也能打人。只不过是螺旋劲的延伸。如果功夫没有练到身上,十八般兵器练得再好,练一辈子也是花拳绣腿,光好看,不中用。所以,我们应把主要的精力和时间用在练拳、学拳、

试验上,不要学成拳篓子,拳学得再多,练不正确,不精不细,功夫是不会出来的。没有缠丝劲,就谈不到懂劲发劲,更谈不到技击。王宗岳《太极拳论》“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶级神明”说明太极拳功夫有三个阶段。着熟是指每组动作的作用,要学死、练细、毫厘不差,熟是指练出来的功夫。着熟之后,怎样才能渐悟懂劲呢?首先要知道劲是什么?怎么运用,着是有形的,劲是无形的,内在的,它是从形的正确模仿,细致的锻炼而渐渐产生的。“懂”是指劲的运用,而懂的方法是在练架子和推手的科学试验中渐渐悟出来的,也就是懂得劲的时间和方向的结合变化。什么是神明呢?不是唯心的神,而是变化莫测,出奇制胜。着由明而熟,则劲又可由明而神。功夫是一层一层地提高的,神明即全身高度螺旋运动下的条件反射。



①



②





二起脚

第 36 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

二起脚这一式也是说明动作的意思。前两式插脚是单踢法,这一式为双踢法,也就是先左踢,后右踢的方法。各式太极拳书均同名,也有的称为“踢二起”。《陈式太极拳》加“翻身”二字。

二起脚的技击着法共有五组动作。第一着为右侧棚法。如果有人从我方右后方双手按我方腰背,我方随势左转身,右肩松沉,拳变顺缠,棚化来势。左手略上转,右膝松垂,以保持平衡。第二着为转身靠肘连环法。对方按法被我方棚化后,差点前倾,急向左转身,按我方右肩,我方乘机右转身用右肩、肘连环法攻击对方胸、肋部。第三着双手棚捩、兼右腿扫法。对方棚化我方肩靠、肘打两法时劲向我方右偏,我方以右手引对方右手,并转扫右腿将对方打出。第四着为左引右踢法。对方闪开我方右腿时,按我方左手,我方以左手向左下引之。同时用左脚踢对方裆部,右手蓄劲以待。第五着为右踢后双脚落地平衡法,右脚在左脚前踢



的惯性作用下,右脚脚尖前踢对方胸腹喉部。落地后双脚右前左后站稳,双手逆缠前发后塌。

要特别注意:第一动作的右手要在原地沉转,不向前或上,第二动作要随腰之右转而下塌裆劲。第五动作要虚领顶劲,身体上纵,提右膝,脚面棚平向前上踢,上身勿后仰。

眼、身、步、手的要求是:眼法先右前,后右后,最后看正前方,身法左、右、右、左、左、左共七转;步法从前式左弓蹬步变左半盘步、内八字步、右前虚步、左侧小马步、右独立步、双跃步、成右侧小马步;手法包括右倒棚、右转肘靠、右转左捌兼右扫带、左引左踢,右打右踢、右侧棚等法。

洪师回忆到:“我当年曾见过有关太极拳的一个抄本,为夏国勋著作拳谱未印本,该书写法甚为特别、细致。他虽然写的是杨式名称,却对每个式子的每一个动作都起了小名,并说明其作用。我记得第一式分解动作为‘顺手牵羊’‘猴爬竿’,近于金刚捣碓的头几个动作。第三动作则为‘二龙取珠’,是用两指直攻对方的双眼的着法。对二起脚的转身手法名‘仲由负米’,对转身的右腿则名为‘乌龙搅柱’。可知当初的杨式也是每一个动作都讲技击作用的。我从他的说明体会出太极拳不但有手的着法,也各有腿法。因为他是杨露禅的学生,后人赞为婿,后来又是山东东阿王恭甫





的老师。据知王恭甫的功夫极好。他是在北京燕京大学读书时师从夏国勋。可惜我未见过。我的表弟武建中曾从他学拳，又可惜他又改学社会上流传的架势，把原来学的都忘了。我现在写的拳式说明，就是在陈师传授的基础上，又模仿那本拳稿的格式，只不过只分解动作，未起小名”。从洪师的回忆可以看出，太极拳不管什么式，都应该有技击的作用，绝对不会是空架子。

各式太极拳都由陈式太极拳而来各式都不可否认。为什么又产生了其他流派呢？是因为外姓人物在太极拳的造诣上有突出的贡献，在社会上影响力极强，在太极拳的原理上有所发展变化，形成了新的特点和流派，因而为表明其特点，这一流派的后学者称其姓氏为各式太极拳。世界之大，天地之广，不管叫什么式太极拳都不能脱离太极拳的螺旋运动、技击实用之原理，否则，是花拳绣腿，倒退了的拳法，是对不起后人的。陈老说过“这套拳没有一个动作是空的，都是有用的”。并嘱洪师“我教的学生中，以杨小楼最为聪明，可惜他的年纪老些，不可能学得彻底。你和小龙（陈照旭乳名）脑子身体都不笨，应当深造下去，你要好好的用功3年，就可能等于别人练10年的”。又说“练完一趟拳，应该始终如坐在椅子上，那样塌好裆劲，全凭两腿随腰裆之旋转而变化虚实”。并督促洪师多练。学拳要从明师、名家，知道师承的道理，不能人云亦云，许多人从书店买本书，买盘碟子学完就教人，这样不但误了自己也坑了别人。





护心拳

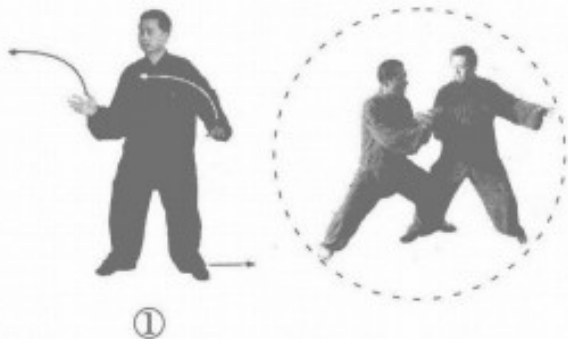
第 37 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

护心拳这一式是说明作用的。整个式子的手法都是围绕胸部反复上下螺旋运动的。可以很明显地看出主要是保护胸肋部的。名为护心,十分恰当,陈式太极拳各书名同。杨、吴各式则将此式动作分开,名为左右打虎式,取象形之意,也有道理。

护心拳的技击着法共有七组动作。第一着为如果有人用右手从我方右前按我方右臂,我方随势左转身收右手棚化,左手配合右手保持平衡。第二着为右手反拿法。对方按法被棚化,又向我方右前继续按法,我方以右手外棚,反拿对方右腕,左手转回接应右手。第三着为退步棚法。对方为化我方反拿,用双手按我方右肘,我方随势左转身退右步棚化来势,左手收转保持平衡。第四着为进右步肩靠法。我方棚化对方按法,乘机进右步用右肩靠攻对方胸部。第五着为右肩靠、肘、挤连环攻法。对方按法被化,又向我方右后按转,我方乘机右转身用右肩



①



②



③



④



⑤

靠、肘、挤连环法攻对方胸肋，左手回转接应。第六着为右手蓄劲法。第七着为双手侧捌法。我方左手拿对方左腕向胸部引转，右肘制住对方左肘关节外上侧成捌法。

要特别注意：第二着法的左腿不可蹬直。第七着法的右臂不可伸直。

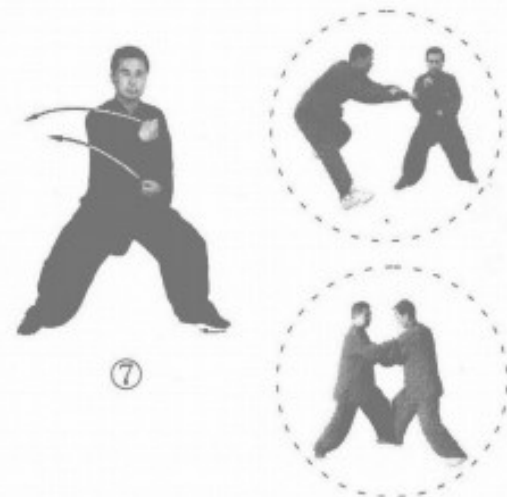
眼、身、步、手的要求：眼向右前方；身法左、右、左、左、右、右、左共七转；步法从右侧小马步，变右弓步、右前虚步、右扑步、右半盘步，右侧马步；手法包括，左收棚，右前棚，左退棚，右进步靠、肘、挤、捌等法。

护心拳主要是肩、肘、靠、挤、捌的连环用法，主要是护胸、心、肋，上肢螺旋反复缠绕在胸前的练法。现在不妨先了解肩靠、肘挤等法的用法。挤法，是手背向着对方的着法，它的动作要领是破解捋、採、捌的方法。挤的着法有单、有双，缠法可顺可逆。如搂膝拗步第三着法是左逆缠单挤法；拦擦衣第四着法是右顺缠单挤法；前蹬拗步第二着法是逆缠双挤法；护心拳第五着是右肩靠、肘、挤连环攻法。双挤的逆缠的掌只要多向下转一点，便成双按法。头一个挤法是从下向上挤的，第二个是从上向下挤的，第三个是从中盘向前挤的。

肘法是近战的着法，有顺拦、拗拦、背折、连环肘等多种形式和不同方向的用法。肘步方向一致的为顺，方向相反的为拗。顺拦肘是以逆缠发



肘,右肘是同右步一致的,是攻击右侧对手的着法。拗拦肘是以顺逆发肘,右肘向胸前发劲,右步在后,方向不同,是攻击面前对手的着法。不论顺逆肘法,发劲的手都要以心口为界。但顺拦肘的手心要紧贴心口,肘不突过右肋,拗拦的右肘应在右肋前寸许,右手应在心口前,离下颏数寸许。顺拦的腰劲右转,而拗拦腰劲左转。眼法都要注意右前后方的对手。但一路顺拦肘系对方用双手按我右肘。第一拗拦肘是我以右肘关节外侧逆缠贴其在腋下发劲,第二拗拦肘是以我右肘顺缠在对方左肘外上侧发劲的。背折肘是攻击背



后有人按我腰部而化解并反击的着法。由于动作是腰背同时转折,以肘向背后发劲,所以称为背折,第一高探马第五着的动作的左肘及末一动作的左肘,可以都当作背折肘使用。它的动作从前面看是向左转的,从背后看都是向右转折的。肘尖都是走顺缠贴左肋向左后外斜角发劲,以攻击左背后的对手的。两手的配合高探马手部配合是右手顺缠前发,左手顺缠后发;掩手肱捶的右手逆缠发拳,左手顺缠后发;连环肘又称手肘式,是假设有人从我背后按我方的腰,欲向我方摔我,我方趁势右转,撤退右步,右手松沉肘击按我方的对手,这就是护心拳的肘法;对方为了躲避肘击,又由于我方的步子迅退及背部的左转,而不自觉的身向左闪,我方立即身向左转,左肘突向后发,正击中对方胸部。右肘顺缠向后发劲时,左拳逆缠向正前发劲,以助肘劲。但发左肘时,身的左转角度要加大些,左肘发劲的方向要向正后方,才能打准对方的胸肋。因为此式的用法是两肘连环而发,所以叫做连环肘。

靠法有肩靠,又有肩外侧、肩头、肩内侧的区别,又有背靠、臀靠、胯靠之分,它是双方躯干最接近时而化解、反击最快的着法,护心拳的进右步就是用肩、肘、腿胯靠法。洪师形容肘靠最为形象,说如下象棋,一切棋子的移动都是为了攻击和保卫将帅。靠法等于棋中的士,肘法等于棋中的象。虽有保将帅的作用,却不能超出范围。肩外侧的靠法是用肘、手配合循环而发的,或从挤变肘靠,或

从靠变肘挤,这是常用的方法。肩里侧的靠法是两人双方进步,手的缠法是违反右来右迎、左来左迎的常规,而以左引对方右手,右引对方左手,侧身进步,以进步时的前肩靠对方的胸部的着法。背靠与臀靠,都是背后有人搂腰,或左右旋转或裆劲下塌或臀部下坐的姿势,用以压对方膝部的着法。胯及膝靠则是双方在进退步时,胯膝接触时用的。但与步的套衬不同,而分别用胯或膝的顺逆变化发着,其常规是:套法的步法是左退逆缠进到对方右腿外侧,右腿逆缠进到对方的左腿外侧。膝部要贴近对方的膝部上方,再加大逆缠,往下发劲,名为胯靠,而对方的腿自然形成衬法,化解的缠法要走顺缠,以膝部制其胯部,名为膝靠。如果以逆缠进到对方腿的里侧,则为衬法,只能进在对方脚腕近处,不可进得太多,以免转折不灵。这种一套一衬的步法是经常用的着法。还有一种专用的腿靠法。如金刚捣碓、退步双震脚及金鸡独立,都属于膝靠(打)法。但这种着法稍有不慎都会伤人性命,不可轻试。捌法前面介绍过。

我认为护心拳的着法在人身上不可轻试,练时知道其着法,练时无人若有人,做到保护自己即可。有一小徒弟叫小勇,才16岁,练摔跤已有6年,练到护心拳问用法。先用了护心拳的捌法,立即倒地。后用靠法,当他双手来按,我出右肩肘顺缠靠,把他发出五六米远,又来又发,如法炮制。一般都是他摔别人,对这种一按即出,一捌侧倒的招法很是不解。我告诉他只要把功夫练出来了,怎么用都行,没有功夫注重招数那是只练皮毛,招数和一般人行,和有水平的就用不上了。要下苦功夫练出螺旋劲来方是根本,千万不要本末倒置,舍近求远。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

旋风脚

第 38 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

旋风脚这一式是象形的意思。此式前三组动作均由左向右旋转,如旋风之状,最后方以双手横开,左足向左横开,如同旋风越刮越猛。陈式太极拳各书名同,其他各式太极拳无此名。

旋风脚的技击着法共有四组动作。第一着为右转棚法。对方左臂被捩,欲换进左步,松解左臂。我方变右转,以右手棚之使对方不得进。第二着为左捩兼右脚小扫法。对方身向左松肩沉肘,化我方棚法,进左步于我方右足里侧,我方向左捩其左臂,并用右脚带对方左脚,做小扫法,使其失重。第三着为双封法。对方为化我方上捩下扫,转身调步用右手挤我方胸部,我方乘对方变式之机,用双手拿对方双手封按在他的胸部。第四着为左手配合左腿夹击法。对方为化解我方封势,松沉肘部,攻击我方胸部,我方乘机用左手和小臂横击对方胸部,同时用左腿里侧及膝部击对方腰部,配合左手成夹击之势。



①



②



③



④

要特别注意：第一着法直接向右转身，右手外转，不要向左先转再向右转。第四着法起左腿时上身不可向左歪斜，要保持中正。

眼、身、步、手要求：眼法先向正前，后转向左前；身法右、左、右、右共四转；步法从上式护心拳的右侧马步变右半盘步，右小盘步，右独立步；手法包括右转棚、左转捋，右转封棚，右转左手棚打、左腿膝平攻等法。

旋风脚虽用腿法，却非蹬踢。因蹬踢踹都是对方在我前方，摔法是对方在我方右侧，此则是我方才从原来斜对面的形式，变为在对方的右侧。所以左手从对方的前面向左后发劲，又以左膝从对方的后面向左前发劲。手足前后夹击，使对方成为背势。陈鑫说：足的踢蹬，较手法更为重要，不遇真正死敌，不可轻用。而且用足法必然一足独立，万一发出之足被人接住，最易仰跌，所以陈鑫在《陈氏太极拳图说》中介绍了两个着法，作为补救失着被拿之用。一个是当旋风脚的左脚被人拿住，而向上掀我方，我方

趁势向右大转身，双手按地，提起右足贴左足里侧蹬其捉我方的手，以求解脱。此着法图像是头下足上，但头仍仰起。因头部向下，等于失去轴心，且易使血液集中于头部，对脑有害。二是左足被捉住，即身向右转 180°，身体平俯，双手同向右展开发劲，如某拳架中“夜叉探海”之势，转身时左足必然向外拧转，并利用此机，蹬其胸部。二着法都应回头看住对方，才能奏效。有的拳法错误认为，将旋风脚与右转身蹬脚的右转身后的前三个动作混为一谈，因而在说明中说“旋风脚是一脚站立，一脚悬空的横扫腿劲，前四个圈是表现旋风扫劲的开合……左拳与左脚侧拍后转体，在转的过程中，要求左退微弯不直地横转过来，但不允许



曲着腿转过来,这是对腰劲和右手平衡的训练云云”又说“陈式太极拳为了适应不同的对象,有些动作分为易难的两种练法。另一种练法是先将右腿上前半步,左脚跟提起,双手交叉于胸前,接着左脚向前踢(不是横扫),踢后屈膝收腿转身下落(不是直着腿横扫转过来……)”从说明中所说,动作有难易,直着腿横扫过来是难的动作,是高级的,却不知旋风脚的动作在左脚发出时却已做完。所谓“旋风”,是指在前面那几个圈中的动作,因为是手脚同时上下螺旋划圈,所以称为旋风脚。

经过多年实践感悟认为,太极拳是一门以螺旋运动以柔克刚的近身实战技击拳法,因而发劲要“刚柔相济”,是对立统一的,不能时而用刚,时而用柔。刚柔是相互旋转运动,又是互相制约的。所以周身上下的配合要缜密无间。手法的开合,腿法要为之创造条件;步法的转换,也必须需要手法为其创造条件。这就是推手歌诀中说的要“上下相随人难进”。特别是腿法发劲时,一定要手部先制住对方的手才能发。这样做,自然不会因足无掩护,一抬脚攻人,便被捉。所以旋风脚是在棚住对方按法双手棚引之后,双逆缠封闭对方双手,固定之后,塌住裆劲,左腿攻击对方右腰肋及肝部,最易伤人。在和弟子们试这一式时,一封对方双手就已噉声倒地,根本不用起脚。不讲“旋风”就是加强旋转,只讲难易,会误导大家。所以强调一点,旋风脚要练全身上下的立体螺旋,劲要下塌不能上浮,否则站立不稳,闭人的手因此而会不管用,关键还是要练好逆劲闭,平时强化上肢的螺旋运动,每天练习6000个公转基本圈以上,才会练出手部的缠劲,只有闭住对方,腿部发劲才能一招制敌。

右转身蹬脚

第 39 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

右转身蹬脚意思是说明动作的。各式太极拳名同。陈式太极拳则名为“蹬一根”，有时加个“子”，名“蹬一根子”。据洪师讲：“陈老传拳时说，当初陈家练拳从实战出发，埋在地下一些木桩子，一根一根地蹬，蹬到有功夫时，不但蹬侧它，而且能蹬断它，所以叫做“蹬一根”。

右转身蹬脚着法共有三组动作。第一着为上肢双顺收棚法。第二着为蓄劲法。双手逆缠向胸前收转。第三着为右蹬脚兼右拳击法。对方为化我方左肘夹对方左手，右转身退步。我方乘机用右脚蹬其小腹、膝部，右拳击其右腕部。

要特别注意：第一动作双手合时应先松肩沉肘。第二动作在双手逆缠时不要动肘，两肘贴肋随身拧转双手。第三动作蹬脚时身体不要上起，要塌好裆，如端坐在椅子上。凡足向前蹬，左蹬则左拳在左膝外旁，右蹬则右拳发在右膝外旁。因为手法是开棚法，如不将拳开到此处，则被拿的手解不开，便会被对方松肩沉肘随



化,而不能抬腿更无法蹬出。现在练这个式子的都是拳只发到膝部内侧,腿部抬得较高。因为这是练空架子,所以用错的配合方法能错着去练。如果经过试验,便会认识到“无过不及”的要求是多么重要了。

眼、身、步、手的要求:眼先转左后方,成为向左前方;身左、右、左共三转;步法从右独立步变左侧小马步、右独立步;手法包括左转身肘棚、提棚、左打、左蹬等法。

太极拳的蹬法主要是攻击对方的下盘,破坏对方的重心为主要目的,蹬劲在脚踵。蹬时要实脚踏稳,松塌裆劲,身体略向前斜,呈向心状,封住对方手腕,迅猛发劲,置敌于死地。在实际生活当中,教拳、试验,上肢的八法用的较多。太极的手部八法只要注意是不会伤及性命的,但腿部踢、蹬、踹、摔、踩就很容易伤及无辜,造成不必要的麻烦。有时候弟子们又问及蹬脚如何用,做讲解示范,又不能真在人体身上试,只能比划空架子。后来建了太极生态园,我们添置了一部分沙袋,供大家腿部发劲时需要,拳、肘、靠、膝、打等法均可,无所顾忌。为了解决上肢抓、拿、闭、捌等法,防止肘部受伤,专门仿制了弹簧臂,供大家练上肢发劲,效果很好。可是后来有的徒弟还是想亲自体验蹬脚的感觉,我觉得很犯难。如果在人身上蹬,很难把握分寸,不真试又永远



不知道梨子的滋味,苦思冥想而不得法。偶然有一次,一个徒弟拧住我的右手,靠住身体用力很大向我挤按,无意之间,我左腿塌住,一松裆劲,右腿蹬弹,逆缠发劲,对方“叭”的一声跌在地上,摔得十分脆响。对方爬起来后,我赶紧看受伤没有。对方连说没有事,只是不知道怎么摔的,瞬间和物体倒塌一样,不由自主,吓了一跳。照样连续在草地上,屡试屡倒。通过这一实例,我感悟到这不就是蹬脚的缩小吗?距离远可以蹬对方的下盘,距离近就不可以蹬对方的局部或腿内侧吗?

盘架子时要开足不开过,做到无过不及,是按照规矩把功夫,即太极劲、螺旋劲练出来,但用时可走大圈、到中圈、功夫深了可以到无圈,即一触即发。当双方贴紧,我方的腿部衬在对方腿内侧。对方为挤、按的攻击需要,必然用力大且猛,双腿容易造成双重。这时,我方不发劲的实腿要踏稳,松塌裆劲,虚腿逆缠发劲,一定要迅猛有力,身体加大左右旋转,劲发在对方的腿内侧。对方的重心马上就会被破坏,好比独轮车的顶棍被抽掉,立即就会倒塌。这一偶然发现解决了试验蹬脚的难题。蹬脚是直接破坏对方的平衡,它也是腿部螺旋运动的一种。

在实战中我深深体会到,推手时腿和足的作用是非常重要的,直接关系到全身的基础稳定。同时又必须服从眼的指挥,而因敌往下往前的变化螺旋而转换进退。按照规矩,大腿根的高度应当随着裆劲的松塌和膝部略平。在步法进退时,只能以腰的旋转带着小腿变化。但这种练法一般很难做到,从健身角度没有必要这样要求。动步时,实腿要塌好裆劲,然后虚腿向前后左右方向进退。前进则足尖斜向里侧,以足踵贴地前进,进到所需方位,然后踏落足尖。后退的腿应以足尖划地向后退行,退倒所需方位,然后踏落足踵。不论进退都要提膝,而足部随着架势的需要或前或后或左或右地走里弧或外弧。足与膝的配合,弓膝的形式,膝部要和足踵上下对照,略向里和,膝盖必须朝脚尖方向,形成三角形。凡伸展的膝部和胯根、足部配合,也是略向里合成三角形。身往左转,松左裆,提左膝,落右膝。身往右转时相反。练拳时或单练腰裆功,这样一左一右,长期练习,腿部螺旋方能练出来,蹬脚才会一蹬出奇效。



第 40 式

掩手肱捶



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247

超低价提供太极名家教程

掩手肱捶是说明动作的式子。左右拳打出之前,右拳本是合在左掌上方。出拳时忽然又以左掌翻到右拳上边;好像掩护着右拳而发的。如果对手在我身体右侧进攻,右肱部位又起到了棚化的作用,所以名字叫做掩手肱捶。

掩手肱捶的击发方向是多方面的,手足配合也是因势而变。出拳的方向也有上、中、下之分。缠法有顺逆之别。手足的配合也有顺拗的不同。一般情况下多是平发、下发的拳,都是逆缠;劲偏上走的则是顺缠。有的式子的动作先向下忽又转上,也有的似上转忽又向下而上转。陈鑫先生赞此拳“理精法密”。理精之处,在于对立统一,法密之处,在于变化万端。不但不懂不练此拳的人难以预料,即使长期习此拳法的人,也只能从拳的姿势外形上窥探出动作的如何,而很难预料其内劲的变化万端。各式太极拳只有搬拦捶,而没有

掩手肱捶的着法共有六组动作。第一着为双手捌法。如果有人用右手拧我方右手腕,我方右手先用顺缠扬起中指反拿对方右腕,变成逆缠下转,并用左手反拿对方右手指部,配合右手随裆劲下塌成捌法。第二着为右手引、左手挤法。对方为化解我方捌势,左转身、松沉右肩,运用挤、肘连环法攻击我方左肘部。我方顺势继续右转身,用右手拿对方右腕随身引棚对方挤法,同时用右手搭在对方右肘关节上,随身向左前挤对方右肘关节。第三着为左手上棚、右手蓄劲法。对方挤肘被我方棚化之后,又右转身用左手按我方左手,我方趁势右转身扬左手棚化对方来势。右手也上转蓄劲,准备发拳。第四着为左手引进、右手击胸法。对方右手按我方左腕,我方乘机左转身用左手引对方左腕,右手击打对方胸部。

要注意:第一动作要特别注意双手一定要贴腰随身而转,不可离开腰部。第二、三动作双手开时两肘要贴两肋。第四动作右拳向前击发时要松肩沉肘,前发后塌,膝部松沉往下



①



②



③



④



⑤





往前螺旋以加强右拳前击力量。要明确此式的步形应为左弓步，后腿不可蹬直。掩手肱捶是接前式前蹬拗步而成。

眼、身、步、手是：眼向左前斜角；身法右、左、左、左共四转；步法从左半马步变左侧马步，最后成左弓蹬步；手法包括右引左挤、左引右打等法。

据洪师叙述陈老最早教这一拳式时，左手系收在左肋旁，掌心向里；后又改为左手在腹部左侧，掌心顺缠侧向右后下斜角。洪师说过，左手收得过大，则右拳劲发不出。后将左手移置在心口下。这是先求开展，后求紧凑的过程。就像弹簧缠紧后爆发出去的崩炸劲一样，威力无穷。原先此式练法系双手左前右后，左下右上的斜着

分开，洪师回忆陈老曾多次示范掩手肱捶的发劲动作，并说：“蓄劲如开弓，发劲如放箭。”就是指手臂的开合。陈老说的“开弓”“放箭”之语，生动而形象地比喻出了掩手肱捶的内劲含义。掩手肱捶不是简单的伸胳膊



膊蹬腿，而更重要的是拳法的前发后塌要突出在拳法的高度螺旋加速度，发拳就像迫击炮和步枪点射一样，炮弹、子弹不但打的远而准确，还会产生很强的后坐力，枪弹产生的后坐力有破坏，但是用在我们的太极拳上都是用很强烈的作用力的。再加上松塌的往下往前的腰裆螺旋整个身体整合成一辆一往无前、摧枯拉朽的坦克，就像太极拳书上说的周身是拳。除了知道前边讲的着法之外，还要注意发劲时右拳前发逆缠沉肘，后拳顺缠后塌，塌裆松膝往前往下螺旋，抽出时间强化单练，整体劲才会慢慢发出来，起到意想不到的效果。

要想发劲首先得了解什么是发劲。在多年的教学实践中我体会到：发劲就是螺旋的加速度。想发人非发劲不可。不知道发劲怎么能够击人，更不用说拳击。如果仅以太极拳养身，暂且不说，如果想防身，非知道发劲不可。如果太极拳仅知化而不知发就如只知守而不知攻。要知道化中有时不能手手化净，怎样才能安然无事。一有失败，便牵连全部。进一步说，即使不求胜于人，至少也不应败于人，故非一化一发（即一守一攻）不可。这样可使敌人不能致全力于发，也得顾及于化了。故有“出手见红”之说，意思就是一出手，致使敌人跌倒，不让人攻而

116 守，或自己守而攻，免得多费时间与精神，这实在是至理名言。否则，既要注意于

守,又要注意于攻,反使自己的精神分散,让别人有机可乘。掩手肱捶的发劲练习不能轻易在人身上试,否则容易伤人。空练觉得空洞,可用沙袋有目的地练习。

◎ 太极一人 陈发科 传授
◎ 太极宗师 洪均生 讲述
◎ 太极名家 李宝廷 编著

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247





小擒打

第 41 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

小擒打是说明作用的。它是接着掩手肱捶而变的。对方为接我右拳，欲向右退步，引我方右臂致使我方成背势，我方随势进步前棚，再因敌变化的着法。此式名只有陈式太极拳如此称谓。其他各式太极拳均无此式名和练法。各陈式太极拳书名均一样。

小擒打的技击着法共有四组动作。第一着为进步棚法。如果有人在我方右前用右手拿我方右腕向前引我，我方随势左转身，右拳顺缠棚化对方劲路，并进右步随进。第二着为进步右探左按法。我方棚化对方引拿后立即变反拿对方右腕向右引，左手按对方肋部。第三着为左棚右捌法。对方为化我方右探左按，用左手向前棚化我方左手，右肘松沉攻击我方。我方这时乘机变成左转身，左手收棚。右手引对方右腕向我方胸前下转，以左肘关节内侧制住对方右肘关节外侧成捌势。第四着为左挤右按法。对方为化我方捌势，松沉右肘向右拨转我

方,我方随势左转身,用左手挤对方胸部,右手加速按对方小腹气海,致使对方胸腹上下气不接。要特别注意步法要正,不能斜。

眼、身、步、手的要求:眼看左前方;身法先左后变右、右、左、左共四转;步法从前式末的左弓蹬步变右前虚步、左扑步、左侧马步;手法包括进右步棚、右探左按、左转身棚、左上挤右下按等法。

洪师回忆说:当年陈老讲解此式时说,这个式子的最后一着虽然同是一挤一按,但上挤下按的劲分为两截,较为厉害。因为对方只顾注意我方的左手,而用右手向上拥挤,我方以左手贴对方胸部也向上拥挤,双方的气都集中在上盘,对方的右腿在我方左腿里侧,对方的劲难以下塌,因而不免下盘空虚,而且未防我方同时以在后方的右手攻到小腹气海,我方虽用暗劲发出,但劲向下按,可造成对方的气上下两截断开,而致气脱休克。在互相试验时,必须注意右手按劲不可真的按在对方气海。

陈老常常教导:对抗不可能常胜,而应常保不败。输要输的有理,赢得需有分寸。这就要练出既有拿手(不败),还有招手(不伤人)的太极功夫,才能做到。输为什么还要输的有理呢?所说的理是合理的理,就是说因技不如人,不输怎么可能呢,但要知道怎么输的,做到有理、有利、有节。有理就是必须知道怎么输的,以后引起这方面的注意,强化练习,引以为戒,才能在以后的练拳和试验当中吸取教训,不能稀里糊涂只知其然不知其所以然,这叫悟性。所谓悟性就是按照太极拳的规矩和在试验中及实践中胜败的经验教训,加以总结,从中理出规律性的东西来。有人常讲悟性,强调了悟



①



②



③



④





性的主观性,而忽略了悟性的客观性,胡琢磨只会走弯路。并且常有人说:太极拳只要悟,琢磨就行。忽略了客观的规律性的东西。洪师讲得好:“学拳应明拳理掌握拳法,对立而又统一的法则……”琢磨要围绕拳理拳法及实战、试验中的教训,这才叫真正有悟性。洪师一生牢记陈发科先生谆谆教导,15年不离左右,打下了牢固的拳理拳法基础,后虽离开老师,但老师的音容笑貌时刻萦绕心头,老师的拳理拳法时刻落实在苦练中。如果不是这样,洪师的高超拳艺又是如何才能练出来,使陈式太极拳真正传承山东。有利就是知输而进步,知道人外有人,天外有天,要谦虚,不要输得太难堪。招手的不伤人,首先人要讲武德,出手伤人,别说有意,就是无意也会招致不必要的麻烦,伤了人之后,对方嘴上不说,心中即使不怀恨在心,也会心生怨情,谁愿意让人打,除非是贱骨头,这叫有节。洪师对社会上太极拳练打肚子的现象,气愤地讲“我们不打人,也不能叫人打,太极拳练的是缠法,不是硬气功,误导他人,伤天害理”。招手没有练到家,还是说明功夫没有做到无过不及,在试验时一定要点到为止。有一次我的一位徒弟,问小擒打的用法,挤怎么用?按怎么按?我当时把左臂横在他的胸前,手背朝前,轻轻一转,对方站立不住,连退几步。又问小擒打挤按怎么同时用,没有体会过,非要一试。我左手横在对方胸前,右手放在对方小腹部让其裆劲塌稳左挤右按同时发劲,只听哎哟一声,捂着胸腹蹲在地下半天才起来。事后说就好像被撞了一下,上气不接下气难受极了。这不过是上肢螺旋,上下往前进了一点而已。



抱头推山

第 42 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

抱头推山是说明动作的意思。陈鑫先生解释为:有人突然从我方背后袭来(此式系从小擒打末一动作转变的),来势凶猛,用意不善,我方必须要转身应敌。转身时为了防止对方袭击我方面部,故需护头而抱头。转身后对强敌不应软弱,纵使他是座山,也应以气吞山河之势将其推倒。陈式各太极拳书同名。其他各式除吴式保留推山字样,却用抱虎二字。杨式等式则名曰抱虎归山。杨式学者亦有人怀疑无人有如此大力气抱起虎来,疑为豹虎归山。

抱头推山技击着法共有六组动作。第一着为左转身右侧棚法。如果有人从我方右后侧双手按我方右臂、肩部,我方随势左转身棚化来势。左手上转保持平衡。第二着为右靠、肘法。我方棚化对方来势后,立即右转身用右肩、肘攻击对方胸、肋部,左手回转接应。第三着为双手转棚,右腿小扫法。对方为棚化我方靠肘法,用双手向右按我方右肩时,我方随势右转身,用右脚带对方左脚向后扫。双



①



②



③



④



⑤



手转在胸前斜抱掩护胸部。第四着为左引右下击法。如果有人双手抓拿我方双臂弯用力按下，我方随势左转身用左手化引来势，用右手击对方小腹右侧。第五着为进步平捩法。对方向左转身化我方左引右击法，仍拿我方臂弯，并进右步向前用力来按，我方双手立刻变顺缠，用右肘捩对方左肘，左手捩对方右腕，同时进右步准备攻击对方胸部。第六着为大马步右按法。对方为化我方捩法。身变左转，沉肘欲退，我方趁机按之。

要特别注意：第四动作双手外开时不可超过一尺宽度，双肘应不离肋。第六动作的步形不可向右外斜或做成右弓步。

眼、身、步、手要求：眼法在第一动作转向右后，以后都看右方；身法左、右、右、左、左、右共六转；步法从小擒打末一动作的左侧马步变左半马步、内八字马步、右前虚步、右扑步、成右侧马步；手法包括左侧棚、右转靠、右转退步、右捩兼右足转带、左引右下挤、左双上捩、右双按等法。

在多年练拳教拳推手实践中，我体会到抱头推山这个式子，不仅包含了攻防转换，更体现出在我方被攻，右后方又有人夹击的情况下，进行反击的式子。转换的引化要非常巧妙，随着身体左转松塌右档劲的同时，右手要略顺缠棚化对方来力后马上顺拦肘，左档换成右档塌劲，右肘迅猛袭击右



后方,必须做到出肘不露肘,全在裆劲的旋转,稍后扫;对方化解后,左手拿住对方左手,右手上捋,闭住对方后,以气吞山河之势,前面有座大山也要推倒,右脚脚尖发劲,全身配合形成整体往下往前螺旋之势,绝对不能弓步前倾,以免被对方引进倾跌。我和弟子有一次试验抱头推山的顺拦肘转换裆劲,对方从右侧来按,我一发劲对方屡被打出;我来按对方时,对方一发劲反而被弹出,很是不解。重新来试,我叫对方摸我方的右裆,劲怎么走,对方摸着说是往下走,一发即出,我摸着对方的右裆是往上走的。对方发劲时我方松塌裆劲把对方往上的劲顺着发了出去。这好比你用撬棍去撬重物,你必须把撬棍插到重物的底部,找到它的重心,才能起到杠杆的作用。我们的腰裆劲不光具有杠杆的作用,还同时具有螺旋的作用,这就是太极拳的螺旋杠杆原理。明白了这一原理在练拳时要有意识身往左转时松左裆,身往右转时要松右裆,练拳时要无人若有人,交手时要做到有人若无人。持之以恒,长久练习才能练出裆劲,用时才能管用。抱头推山的双按法也是一样,闭住对方找准力点一触即发。对方反过来按我方胸膛,反而被打了出去。旁边的人更是不理解。这是因为对方的双手按在我的胸膛上,就好比按在了大的螺旋形上,对方不发力还好,一发劲就被打。人体练出来的螺旋劲全身都是螺旋形,挨着何处何处都打人。



三换掌



第 43 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

三换掌是说明动作为三次转掌的方向而得名,《陈式太极拳》同名。《世传陈氏太极拳》无此式名。各式太极拳也无此式名。

原来套路中也无此式,陈发科先生在北京教拳数年后,才将这一练法增加到一路拳法中,教学生练习。三换掌是两手只在胸前交替转换练习顺逆缠法,圈子缩小显得更加灵活,是技击实用交手时的快速换着方法,更是练习下盘腰裆功及转换的桩功,学者应当引起高度重视,不可自觉式子简单而不以为然,其实它的上下转换更为复杂。大容易些,小更难,望大家挑出这一式强化练习,将大有裨益。

三换掌的着法共有三组动作。第一着为配合腿部练腰裆的转换法。双手顺缠,身往右转松右裆,腰裆右顺左逆。第二着为配合腿部练腰裆的转换法。左手继续顺缠,右手逆缠,身往左转,松左裆,腰裆左顺右逆。第三着为配合腿部练腰

裆的转换法。双手顺缠，腰裆缠法松右裆，右顺左逆。

要特别注意：在各组动作旋转时，重心不能左右摇晃。眼、身、步、手要求是：眼法看右前方；身法只有左右旋转，看似简单；而手法有顺逆、有开合。开合的方法，或双顺，或一逆一顺，第三组动作又变为双顺缠的合中之开。由于手法的多变，下盘的裆膝配合角度也不一样，必须细心体会，不要以为简单而忽视它；步法从右侧马步变右半扑步、右侧马步、右半盘步。



①



②



③

三换掌的练习，首先是要了解人体的上、中、下三盘。上盘由头、眼、耳、鼻、舌、颈、下颌组成。头顶百会穴应虚而上领；眼主要观察敌情及地面形势，有左顾右盼之分，所以武术界常说：“眼是先行官”。我们在生活中，不论拿什么东西，看人的脸色，或者走路骑车、驾车必然先用眼看准方向目标，然

后行动。陈鑫先生讲：“练拳时，无人若有人”，因为拳的作用以攻防为主，练拳时也应假想敌，眼看的范围 150°左右，顾之点为实，盼之面为虚，不需转睛，便可以从右眼角看到右方。武术界有眼随手动之说，不符合事物的规律。眼应主要掌握身体平衡，观察敌人的动静变化，而有的放矢。耳主要是听背后，以防背后有人袭击。只要心静，必然耳聪。鼻主呼吸，太极拳应自然而匀细的呼吸，绝对不能臆谈意念的呼吸，所以鼓荡气，太极气功都不符合太极拳的自然规律，对身体有害无利。舌口应自然合住，舌要放松平贴上颌，则口中不干，口舌放松，面容自然端严。颈应随顶劲上领，向上竖直。太极术语叫做“拔背”，拔应向上拔，有人说向后拔是错的。下颌应向内收，内收则项自然竖起，以保持百会穴的中通。以上总称为顶劲。

中盘从颈以下到脐部称为腰劲，分脊、胸、腰三部分。脊应随顶劲而上领，将脊骨竖直，不可倒塌。胸应自然中正，术语称为“含胸”或“涵胸”。陈鑫主张“如悬



钟磬”。这是说胸腔空圆,使脏腑舒适。既不挺胸,也不内凹,做出病态。腰是全身上下关键。它主管全身旋转,是带动下肢,并推动手臂的一个转轴,所以拳论有“腰如车轴”之句。练拳时,腰的转动角度,一般以 45° 为宜,超过 45° 时,必须以足的摆扣或变转步法的进退以配合平衡,所以拳论又要求“步随身换”。腰的动作是螺旋运动的,应有一定界限,而且柔而有力。

下盘有尾骨、小腹、裆、胯、膝、小腿、小腿腕、足。尾骨与小腹陈鑫主张从长强穴(在尾骨下端)应微向后翻约 15° ,这和一般太极的内敛不同。太极拳要求气沉丹田,因为尾骨外翻,则小腹下部自然斜向内收,气亦自然沉下去。从力学角度讲,重心降低可以加强躯干的稳度。裆随尾骨之后翻而旋转下塌,则自然开圆。胯当蹲时应下塌与地面约成 45° 倾角,高于膝部,因尾骨外翻则大腿根的两根筋自然松开。膝应向内合住。俗话讲“裆要开圆,又要合住”。膝不能过脚尖,一定要朝脚尖方向。小腿通常应向内侧斜着站立。小腿腕应有力、灵活、螺旋。足要五趾抓地,塌实、平稳、有力,分虚实轻重。下盘又称裆劲。

知道了上、中、下三盘,就应该在练架子的同时,强化三换掌的单练。注重上、中、下三盘的配合,练出顶劲、腰劲、裆劲来。上肢的缠法要细心,三换掌的转换非常小,特别是自转时一定要配合好顺逆缠法的公转,自转越小越难配合,不能配合不好就出错。腰裆的配合关键在于左转松左裆,右转松右裆,会阴穴好比钻头,往下往前转,不能摇摆。上下要注意配合时间久了自然中下盘的劲就会练出来,还须有明人指点。当年李剑华按陈老右臂,陈老右臂自然横在胸前,就是三换掌的动作。陈老一转将二百多斤重的李剑华发出数尺,足见三换掌的威力。据洪师讲陈老发人多以半马步,前后虚步发人,这是人体最自然的状态,也是功夫回归自然的体现。

单鞭

第44式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

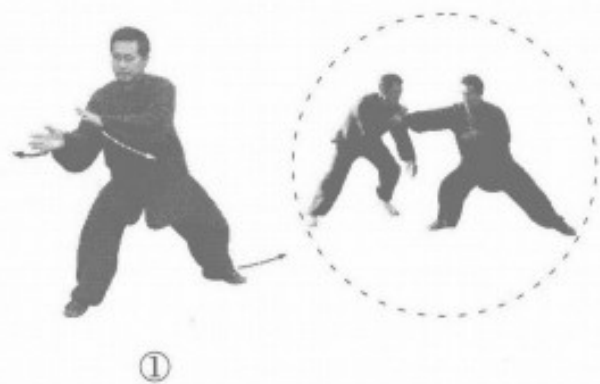
单鞭的着法共有四组动作。第一着为左引右挤的解脱法;第二着为进步靠法;第三着为左肘探法;第四着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

此式是由三换掌衔接而来,对方被化拿,为化解被动之势,马上用右手来反拿我方右手,被拿后的一方必须想办法解脱否则会被对方逆劲闭。要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各3000个螺旋的轮回,持之以恒,才能逐渐练出上肢螺旋形来,进而练出上肢的螺旋劲来,以应付来自任何方向的



力。有了这种劲后要多和人试验,不要怕疼。每个人的力量不一样,交手的人多了你的适应性自然就会提高,不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭,其他都无从谈起。

逆劲闭又叫拿劲,就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲,主要拿反关节,对我们这种劲不管用。如果拿不住对方,便不能发。能拿,才能发。发得不中,都是因为拿得不准,拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵,控制住对方,即发其焦点,就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出,没有不中的,这才是太极拳的技击功夫。惟拿时须动作灵活,重了容易被人发觉变化脱去。因此,拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节,如腕肘肩全身重心。否则,易被人化脱。手拿人就像用秤量物,重在掌握平衡。重了,秤往外移;轻了则向内移,必须使高低轻重相等,不能失去平衡。拿时除松肩沉肘,含胸拔背,静心凝神外,自己的重心更要注意,务必尾闾中正,虚领顶劲,重心稳定,塌住裆劲,如离人远非得进步靠身才行,否则重心不稳,拿人不止用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“人笋”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈越小,其功夫越深;相反,圆圈越大,其功夫



越浅。无形者，在二人皮肤相黏，各施引拿时，艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫，要由明师言传身教，苦练而来。

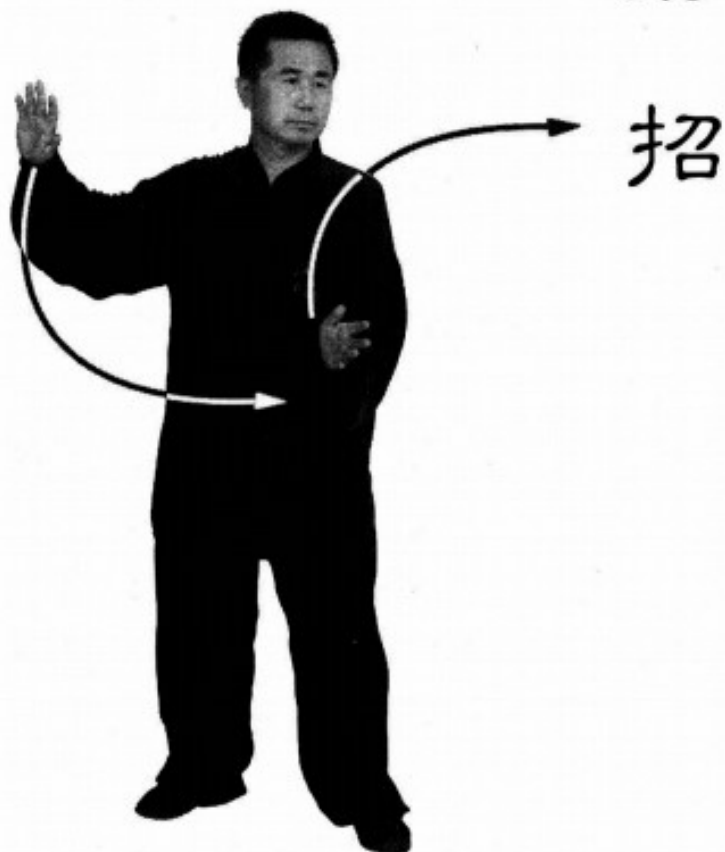
据洪师讲，他和师兄弟向陈老请教推手时，肢体接触之处，一点力的感觉都没有，但同时又好似他的后备力力大无穷，就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹的站立不住一般。当被陈老探和捋的时候，虽被探捋的手未感到有力，而且还遵师教松松的随着，但其手在略微转动之中，他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰，直达足踵。若用力一顶，便自然跃起而不自觉，仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺，然后跌出。陈老遇到对方力气大者，发劲最快而且动作最小，完全是用腰裆膝和手部的自然缠法，密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底，拔地而起，即使调整重心也是站立不稳，至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴，曾在地上画两点一线记号，试验所跳的部位及跌处，屡试分毫不差，所谓的毫厘之差。只有不被拿发，才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外，是由右而转向左方的练法，对手不可能只有一个，也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时，对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步，左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。





第 45 式

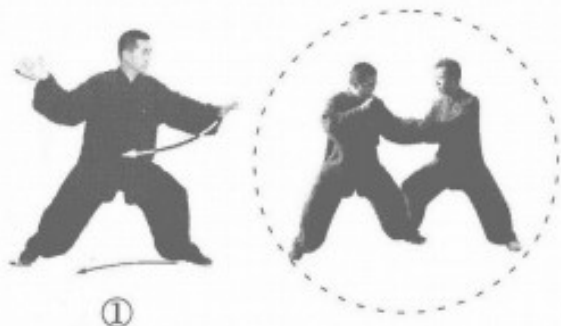


太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

此式是说明作用以前方为主的,共有两组着法。第一着左侧棚法。第二着左肘棚右挤法。这个式子是云手的缩小。陈鑫著《陈氏太极拳图说》表示像为“小过”谓此式转折小巧而灵便,如鸟的回旋,角度不大,但十分灵巧。在同弟子们的习练实验当中这招的灵便十分显著。有一次学生从左侧进步棚按我的左臂,我立刻侧棚来劲,然后收步收肘,下塌外碾,对方立即倒地,全在不经意间。招即着法,是指应付对手的方法。前招就是从前面应付对手的招法。

说到招数,有的人对太极拳螺旋运动下力与巧的关系认识有误,只是缘木求鱼,急功近利,着眼于眼前利益,不从根本上解决问题,效果必然不佳。《拳论》中有“舍近求远”之句,讲的就是这种认识的症结所在。一招用完,黔驴技穷,其他招数用不上,反受对方制约。解决这一问题的方法还是要有正确的学拳练拳的方法,而不是只求一招的效果,应该持之以恒,练得正确细致,达到太极神明

之境,挨着何处何处击,无招胜有招,才是太极的根本所在。当今社会对太极拳的认识形形色色,有人认为太极拳是老人练的拳,实属无知。有人认为不管怎么练,只要练就能出功夫,这是一种奇笨无比的认识。方法不对,再下力气也不会出功夫。就像产品一样,质量不合格,生产再多也是废品,更销售不出去。多数认识都是人云亦云。为何不探讨学习掌握太极拳要向明白的人学呢?太极拳是历代太极拳名家经验的总结,只有向达到相当



①



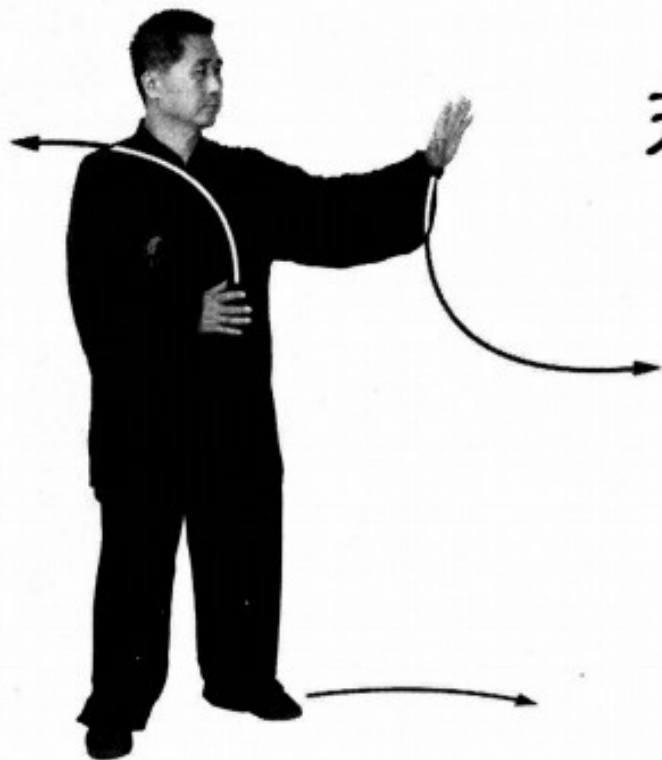
②

高水平的名家学习才能继承下去,就好比问路要找正确的向导一样。陈鑫先生首次提出“太极拳缠法也,不明此即不明拳”之句,明确了太极拳的基本原理。洪师用科学原理——螺旋运动规律,进一步阐明了太极拳的根本原理,并就螺旋的方法,为我们介绍的一清二楚。所以我提醒大家,要学好练好太极拳,要想健康长寿、出功夫,非得明拳理、掌握太极拳的方法才对。按照传承的方法,持之以恒,身体也健康了,功夫不知不觉就出来了。太极的功夫简单说就是一招,即螺旋招。



后招

第46式



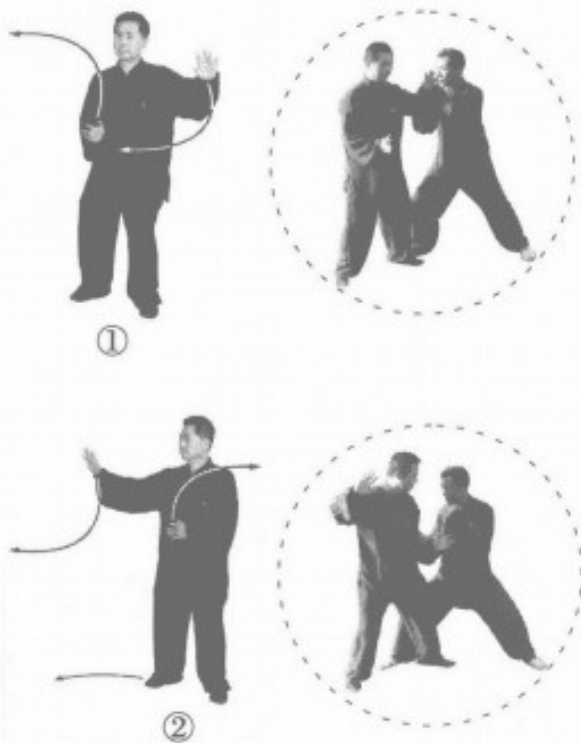
太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

前招、后招都是说明作用,前招以前方为主,后招以后方为主。陈鑫拳书名为“后昭”,解“昭”为着。河南方言“你着着”为“你昭昭”。各式太极拳无此式名。

后招共有两组着法。第一着为退步棚法。如果有人从我右后方双手按我腰部,我随势左转身进左步跟右步,右手从他的左肘下向左收转,以棚化来势。第二着转身棚法。如果有人从我右后侧双手按我右手,我随势右转身,用右手棚化来势。左手转回掩护胸部。

有些拳论有“彼不动,己不动,彼微动,己先动”之说。我认为前句是讲交手时的方法应当有理、有利、有节的。太极拳的战略与孙子兵法的战略一样“人不犯我,我不犯人”。要做到有理,先动手在战术上不但没有理,而且容易被人看出我方的意图及动向,而做好防御或乘机进攻。不先动则敌人难测,所以是有利的;至于如何做到有节,关键在于功夫的水平,也会体现出人的思想水平。洪师

回忆陈发科先生常讲：与人交手既要有拿手，更要有招手。拿手是保持不败，招手是要不伤人。赢的要有分寸。陈师和别人研究着法，虽然对手不很熟，也总是先说：“你有什么绝招尽管使出来，我就是输了不但不怪你还拜你为师。我对你只是点到为止，绝对不伤你一根毫毛。”陈师的这番话，不仅谦虚谨慎，谨慎中还包含着知己知彼的深刻内涵及底蕴，是太极神明的“知己”之境界。



我认为“彼微动，己先动”之句，虽然说的不错，但彼动的再微小，毕竟是先动了。从文字上讲不如孙子兵法“后人发，先人致”讲的合情合理。后来我在教拳练拳实践中，特别是与学生实验中仔细体验到，所谓“微动”是背势中欲变背为顺之际的微动。我一感觉出来这个微动的方向，就立刻按照拳的理法，对方劲的来脉，不待他的动作形成，应该借劲，就按照对方劲路顺其动向而加大借法，迫使对方偏过而丢劲，达到发跌（倒）对方的目的。应该使用截劲，就要逆其动向而迅速堵截，使其不得转变，使其从这一背势变为另一背势。这就是通常讲的“逆劲闭”，不如我们改为“彼微动，己先到”，更准确地阐述这句话的含义。这一轻灵的左右转换，就是陈鑫讲的“出奇在转关”“吾也不知玄又玄”的深奥而玄妙的太极意境。



第 47 式

野马分鬃



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

野马分鬃是象形的意思。这个式子可以说是云手的放大。动作的身法、步法、手法都是展开奔放的。陈鑫说：步子放大到三尺宽，老练法手的中指能够划地前转，如同野马奔驰中鬃毛被风吹的左右分披。如今没有人做得那么大而又快了。各式太极拳均有此名，但练法不同。

野马分鬃的技击着法共有五组动作。第一着为转身进步挤靠法。如果有人从我方右前用右手向下按我方右手腕，我方随势左转身右手先沉收，再随步前进，由下棚变为进靠对方左肋，左手上转以保持平衡。第二着为转身进步右引左靠法。第三着为跟步棚法。对方双手按我方左臂，我方跟步以手棚化。第四着为退步收棚法。对方左手被化，又加大力量按我方左肘攻击我方胸部。我方随势右转身，收左肘引棚来劲，右手上转以保持平衡。第五着为左转身进步棚击法。对方双手按我方左臂，我方掌握对方焦点跟步左右手同时发劲。

要特别注意：野马分鬃的一、二组动作就是云手的放大的练法；后三组动作则是金刚捣碓的活步练法和技击着法。



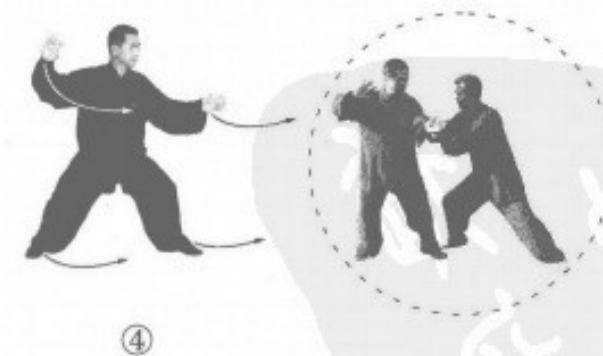
眼、身、步、手的要求：眼法看右前方，但身步转变后，眼的方向虽未移动，却形成向左前方；身法左、右、左、右、左共五转；步法从后招的右前虚步变右侧马步、左侧马步、左侧小马步、左前虚步、成右侧马步；手法包括左转进步右棚变靠、右转右探左靠、左转身挤、右退步棚、左进步挤等法。



野马分鬃的前二组动作是陈老传授的练法。后三组动作是洪师在实用上采用了金刚捣碓前三组动作，加上活步进退而新添的练法。



洪师耄耋之年用野马分鬃发人至今还保留着一段录像，充分展现了太极拳高深的内涵。洪师以年迈之躯，发对方年轻力壮、人高马大之体，如大人戏小孩，对方如弹丸，收放轻巧自如，一弹即出。许多人不是亲眼所见，多有疑惑。认为对方年轻高大怎么会被年弱老者抛来抛去，甚觉不可思议。其实是不知太极拳为何物？王宗岳太极拳论曰：“由





着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶级神明……一羽不能加,蝇虫不能落,人不知我,我独知人,英雄所向无敌,概皆由此及也……”着熟、懂劲、神明的意思是说从学拳到交手的前进的方法和提高的层次。太极拳的着法,概括地讲就是太极十三式的棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定。就是每组动作眼、身、步、手的十三势缠法的全身配合,干什么用?棚,一是指螺旋劲,二是讲和对方交手的着力点;採、捋都是顺着来力的方向,引进落空的着法。但圈有大小,力有分合。採走的圈子高而大,合力多于分力;捌则圈小而分力多;捋走中圈,力则先合后分,分合各半。挤、肘、靠是以肩、肘、手三节互换化劲攻人的着法。按是解决挤肘靠的着法。每式都有这些着法,所以学拳要学得死,即正确细致、一丝不苟、毫厘不差,更要用得活,即加减适度。着熟之后,怎样才能“渐悟懂劲”呢?首先要知道“劲”是什么?怎么运用。着是有形的,劲是无形的、内在的。它是从形的正确模仿,细致的锻炼而渐渐产生的。“懂”是指劲的运用,而懂的方法是在练架子和推手的科学实验中渐渐悟出来的,也就是懂得劲的时间和方向的结合与变化。什么是“神明”呢?不是唯心的神,而是变化莫测、出奇制胜。着由明而熟,则劲又可由明而神。功夫是一层一层地提高的,神明就是全身高度螺旋运动下的条件反射。“一羽不能加,蝇虫不能落”指感应灵敏、旋转快,就是练拳到了条件反射的水平。“人不知我,我独知人”是战略战术,在实践中要善于观察,总结经验,以静制动,因敌变化。要使人不知我,首先要知人在先。自知是指个人所学拳法的着法作用和变化,并且善于在什么时间变什么角度,恰如其分、毫厘不差去适应对方的变化,因此所向无敌,而无敌的效果,来源于按照太极拳的规矩,持之以恒地锻炼。日久,由着熟而懂劲,达到神明的水平。陈老、洪师的神明皆由此而来,发人如薨草绝非空穴来风。



第 48 式

左转身六封四闭



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

左转身六封四闭是说明作用的。封是封制住对方的着法,使对手无法进攻,一点空隙也没有;闭是关闭自己门户的意思,做到防守严紧。六、四指:六分封,四分闭,首先封,然后闭。就是既要保全自己,又要严防对方,便于进攻对方。各家太极拳书都有此名。只有陈鑫先生所著《陈氏太极拳图说》无此式名,但曾说接膝拗步亦可名六封四闭。一个手是门户大敞开的式子,反以封闭为名,意思更加深远。各式太极拳书有“如封似闭”式名,与陈老所授此式毫不相干。

按洪师讲述,陈老在教此式时反复强调:捋时左手贴腰闭住往里缠,右手松肩沉肘下塌外碾,而且捋的姿势是要用右腕掌之间搭在对方的左肘关节外侧。说必须这样才能产生四两拨千斤中“拨”的作用。从来不许用右手往上托对方的左肘,认为手总托不住对方肘部下沉的劲,也不好控制住对方。现在一般练习此式者却都左手逆缠,高齐左眼,而且以右手托对方的左肘,不知何时变的,



都没有按照陈老的规矩要求来练。究其原因就是不知道上肢松肩沉肘下塌外碾螺旋形的练法,劲没有练出来,自然就不会用,走捷径又得管用的只有托肘。碰上功夫差的管用,碰上功夫强点的,对方松肩沉肘下塌外碾,肩肘连环法进来你

反而吃亏,不是长远之计。根本办法还是按照老一辈的要求来练才能达到预期的效果,功到自然成。

左转身六封四闭的着法共有四组动作。第一着为左转身棚法;第二着为左转进右步捋法;第三着为双手上棚法;第四着为跟步双按法。

顾名思义六封四闭的关键在于封闭,也就是太极拳功夫讲的逆劲闭。封闭不住对手,什么捋法都无从谈起,因而就出现了死拉硬拽的现象,不但误导了大家,也使广大习练太极拳者不知道什么是真正的捋法。要练对捋法必须先练逆劲闭。首先要掌部螺旋,五指自然并拢,拇指自然合在虎口上,右小指依次往下往前反复练习,练出掌部螺旋的劲后,再练上肢螺旋。掌部贴脐部立掌扬小臂至心口后往右前方变逆缠上开,低不过脐,中不过心口,高不过眼,以手领肘松肩沉肘下塌外碾,收肘回到脐部。反复习练加上套路练习积以时日才能练出上肢螺旋形来。经过明师手把手指点试验自然就会掌握逆劲闭的功夫。

什么是逆劲闭呢?就是按照太极拳的上肢螺旋运动的规矩经过持久练习产生的一种掌握控制封闭对方劲路变化的刚柔相济的螺旋劲,



①



②



③



④



俗称逆劲闭。后手逆劲闭,前手搭在对方的肘关节上肘贴肋部松肩沉肘下塌外碾,先引后分这才是太极拳真正的捋法。没有逆劲闭捋法无从谈起。当年许禹生先生在北京地区被大家称为武林盟主,办有武校,是名门之后,功夫很好,名气很大。向陈老请教,试验缠法——也就是抓拿闭法,用力也不行不用力也不行拿陈老没有办法。经过苦思冥想用力来砸陈老的手腕,结果一用力扑倒在地,最后心悦诚服请众人众士作证拜师,许先生的高尚武德令人十分敬佩。

按照先师们的教诲,我在多年练拳教学中感悟到要想练对捋法,除了必须练出逆劲闭外,首先更要有棚法,金刚捣碓是练习棚法的最好方法之一。如果站都站不稳捋法就更不会成立。我教学生时反复强调金刚捣碓往下往前的劲一定要切记。捋法闭住对方后还要注意腰裆的转换。捋时上肢配合好后,下盘的左裆要先左后右配合上肢松肩沉肘下塌外碾,不能有顶劲,先引后分,肘部贴肋下沉打一对号,往右前方发力,才会达到意想不到的效果。有一次和学生试验捋法,我先让对方慢慢用力来挤,我顺势加大裆劲下塌外碾,对方不自觉身体被撬了起来。后让对方加大力度、加快速度,对方立刻被弹出丈余。对方好奇地问这是什么诀窍?这是因为对方虽然也是用上肢松肩沉肘的螺旋劲来进攻,因功夫浅用的挤劲僵且短也不节节贯穿,我方的螺旋劲大且长而且圆,小轮子碰上大轮子肯定被带走。对方被捋后必然会松肩沉肘撤步化劲,我方前后手继续不丢不顶跟随进步形成封按之势,按法的手要双逆缠。六封四闭是在金刚捣碓、拦擦衣两式基础上的延伸,各有侧重又互相补充,但值得注意的是棚捋挤按採捌肘靠的技击各法都是以逆劲闭为前提的。除手的逆劲闭外,身法的逆劲闭更是高深。

单鞭

第 49 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>

QQ:290018247

超低价提供太极名家教程

这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

单鞭的着法共有五组动作。第一着为右手引左手按的被拿解脱法;第二着为左引右挤的解脱法;第三着为进步靠法;第四着为左肘採法;第五着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

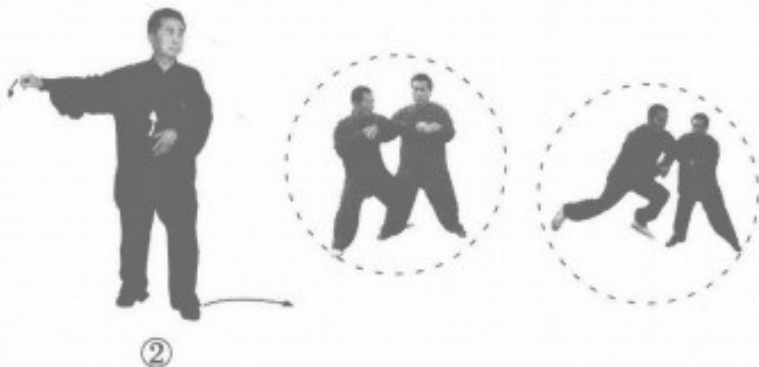
此式是由六封四闭衔接而来,对方被封闭后遭双按,为化解被按之势,马上用右手来反拿我方右手,被拿后的一方必须想办法解脱否则会被对方逆劲闭。要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各 3 000 个螺旋

的轮回,持之以恒,才能逐渐练出上肢螺旋形来,进而练出上肢的螺旋劲来,以应付来自任何方向的力。有了这种劲后要多和人试验,不要怕疼。每个人的力量不一样,交手的人多了你的适应性自然就会提高,不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭,其他都无从谈起。

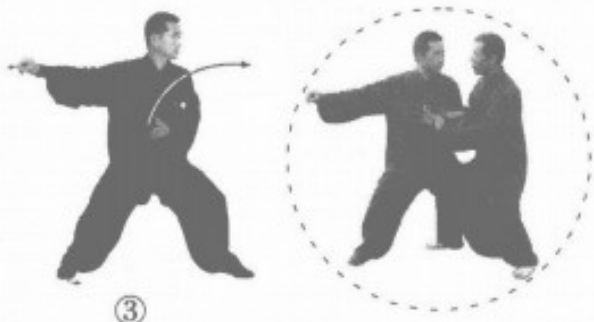


①

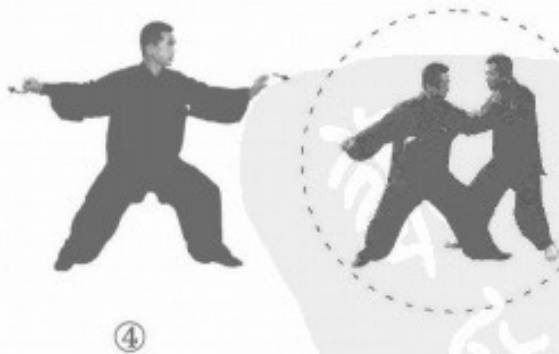
逆劲闭又叫拿劲,就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲,主要拿反关节,对我们这种劲不管用。如果拿不住对方,便不能发。能拿,才能发。发的不中,都是因为拿得不准,拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵,控制住对方,即发其焦点,就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出,没有不中的,这才是太极拳的技击功夫。惟拿时需要动作灵活,重了容易被人发觉变化脱去。因此,拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节,如腕肘肩全身重心。否则,易被人化脱。手拿人就像用秤量物,重在掌握平衡。重了,秤往外移;轻了则向内移,必须使高低轻重相等,不能失去平衡。拿时除松



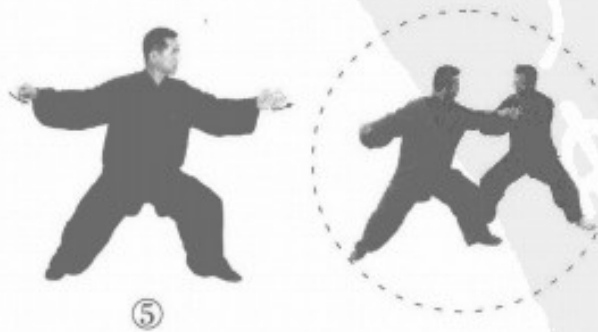
②



③



④



⑤



肩沉肘,含胸拔背,静心凝神外,自己的重心更要注意,务必尾闾中正,虚领顶劲,重心稳定,塌住裆劲,如离人远非得进步靠身才行,否则重心不稳,拿人不止用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“人笏”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈愈小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在二人皮肤相黏,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫,要由明师言传身教,苦练而来。

据洪师讲,他和师兄弟向陈老请教推手时,肢体接触之处,一点力的感觉没有,但同时又好似他的后备力力大无穷,就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹的站立不住一般。当被陈老探和捋的时候,虽被探捋的手未感到有力,而且还遵师教松松的随着,但其手在略微转动之中,他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰,直达足踵。若用力一顶,便自然跃起而不自觉,仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺,然后跌出。陈老遇到对方力气大者,发劲最快而且动作最小,完全是用腰裆膝和手部的自然缠法,密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底,拔地而起,即使调整重心也是站立不稳,至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴,曾在地上画两点一线记号,试验所跳的部位及跌处,屡试分毫不差,所谓的毫厘之差。只有不被拿发,才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外,是由右而转向左方的练法,对手不可能只有一个,也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时,对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步,左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

退步双震脚

第 50 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

退步双震脚也是说明动作的。因为动作中的确是在退步,到最后又是双足跃起而紧接着双足震脚落地的。各陈式太极拳书同名,其他各式太极拳无此式名。

退步双震脚的技击着法共有十组动作。第一着为右侧棚法。如果有人趁我方右手外开用右手拿我方右手腕向我方身右方向拧转。我方随势左转身用右手截棚来势,左手配合保持平衡。第二着为右手小探法。对方右手被棚化,又向左转身用右手向我方用力按,我方趁机右转身用右手反拿对方右腕,左手配合保持平衡。第三着为退步棚法,对方为化我方右手拿法,加左手按我方时,我方趁机转退右步,棚化来势,左手转回作接应。第四着为退步棚法,对方加大按法,我方继续退步用右手棚化来势,左手下转保持平衡。第五着为退步右挤法。对方按法被化,劲变右偏,我方立即右转身用右手挤对方胸部,左手转回作接应。第六



①



②



③



④



⑤



着为下塌退步右挤法，在第五着的所有动作基础上，双腿缠法变右逆左顺，落下右脚，塌裆劲成左小盘步。第七着为退步棚法，对方为化我右手拿法，加左手按我方时，我方趁机转退右步，棚化来势，左手回转心口，为下一组动作做准备。第八着为双手上棚兼右膝攻裆法。如果有人从正前方双手扑按我方右臂部，我方因已无地方后退，只得随势左转身向上跃起，用双手棚化对方来势，右膝随身上跃攻击对方裆部。第九着为震脚双下棚法，对方为化我方攻势，向后收裆躲过膝打，趁我方下落之机又用按法向我方攻击，我方用双逆缠棚化来势。第十着为滑步右挤法，对方为化我方下踩之势，向后退步，我方趁机向前滑步，右手挤对方胸部，左手助攻。

要特别注意：退步时的右手始终要在自己的正前方旋转，不可偏离自己的重心。第八组动作上跃时，腰裆的劲不可散开，身子更不可上长，塌住裆劲，保持周身浑然一体。

眼、身、步、手的要求：眼法向正前方；身法左、右、左、左、左、右、左、左、右、右共十转；步法从上式单鞭的左弓蹬步变右侧马步、内八字马步、右侧小马步、右前虚步、左小盘步、右前虚步、左小盘步、右侧马步、原地跃步、震脚、右侧小马步、滑步；手法包括右倒棚、右转身棚、右退



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



步棚、左转收棚、右转身棚、左转退棚、左转跃棚、右转落步棚、右转滑步按等法。

陈鑫曾解释说：“此式为突围之法”。洪师通过陈老教授推手试验，多年加以揣摩，总结为入围之法。下一式玉女穿梭才是突围之法。这种入围并非许多人所围，而是被人挤到一个深窄胡同里或者墙角、墙边，已无退路。对方认为我方完全没有了退路立擒可拿，我方只得跃起棚化之，然后用右探左按，平纵出去，脱离困境。

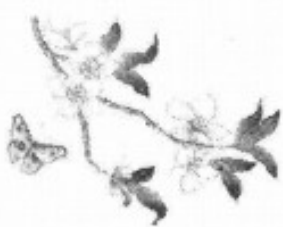
洪师回忆说：1956年曾以此式与学拳者乔某试验，只知以上棚为主，在无意中碰了他的裆部，方知上下都是着法，因而常常回忆起当年陈老回答学生提问之事。陈老和同学试验着法，常常讲中盘手法变化，



同学们问：陈式是否上下都有着法？陈老答：上中下全有。但手走上盘时，在试验中，手应走到离对方尺许，便转过去。不用说真打上，就是摸他的脸也是失礼。膝部提高要离对方数寸，碰一下更不得了。试验中盘手法，必然让对方用小臂横在胸前，以防万一发劲不慎，伤及内脏。学拳练拳应以保健为主，研究技击着法是另一方面，是为了促使学练者增加兴趣，并练的正确。只有练的正确，方会更出技击功夫，健身效果必然更好。不可争胜，以免误伤，所以注意安全和友谊至关重要。1984年洪师和日本友人试验此式，偶然大意，右膝碰了对方裆部，致使对方蹲下疼了好一会。所以应当随时牢记前辈教诲，一些狠着切莫轻试，以免伤及无辜。

我从实践中感悟到，陈老、洪师讲的用法之外，上膝打下震脚加上肢捌法。拳论中有“仰之则弥高”之句，对方来探的右手，我方愈往上随之，使之感觉我方的不知有多长，下震脚的同时捌住对方右手或往下往前捌对方胸肋。有一次有个叫孙栋的徒弟问膝打的用法，讲了半天感觉还是不明白其威力，非要一试探究个中味道，我说不能试，一试非出人命不可。此人非常固执，转了半天想出一个办法，说两手撑在裆部双手下按，可保裆内无患。我甚觉好笑，也被他的认真固执所打动，试就试吧，加倍小心便是。慢慢试了两下，感觉不会有事，便放心一试，对方塌好裆劲后，我松塌裆，提膝发劲，打起对方二尺多高，连退数步，对方没想到一百六七十斤体重被瞬间发出，甚觉好奇，又连试了几下，如法炮制。事后3天未见，见后问什么原因？说当时没有事，晚上吃饭碗筷都拿不起来了。一笑胸部和胳膊都疼。没想到膝打这么厉害，再也不敢试了。事后仔细琢磨，这是膝部的力撞击下按的僵力致使胸臂软组织受伤，若是裆部更险，方知前辈之语非虚。





第 51 式

玉女穿梭



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

玉女穿梭是象形的意思。陈式一、二路都有这个式名。但练法、作用不同，一路穿梭是上下左右斜开，而左步前跳，右步后随。二路则双手同时一收一放，都像是织布的梭子一样的动作，加“玉女”二字不过是艺术美化而已。陈式太极拳各书名同，其他各式太极拳式名也相同。但其他各式减去纵跳，而改为向四个斜角转动。其中较以吴式比较美观适用，杨式则过于简略，而且两手距离太大。

玉女穿梭的技击着法共有两组动作。第一着和第二着可以合成一组动作来完成。就是左腿向前跃起尚未落下之际，右腿蹬地跃起，在空中完成转体的动作。跃进的大小因人而异，主要是依靠右腿蹬力的大小而定跃进的距离。着法为右探左按法。如果有人从我方正前方用右拳击我方胸部，我方用右手接对方右腕外侧向右引转，棚化来势；左手用按法击对方胸部。对方如转身收腹化我方左掌，我方趁对方转身之机，用右手拿对方右腕加大右转探拿。左手下按对方小



腹，要特别注意跃进转体时身体的平衡，应塌住裆劲。

眼、步、身、手的要求：眼法先以右前方为主，跳出后定式时，则转向右前斜角，身法只右转一次；步法先跃进左脚，右脚随之跃进成右侧马步；同时，左手逆缠向右平按，右手贴身逆缠右探，步法跃出时，左手下按齐左胯，右手上探齐右眼。



经过多年太极拳实践，我逐渐感悟到，其他多数武术派别多有蹿蹦跳跃，闪展腾挪，而太极拳则不然。一般情况下太极拳的步法都是擦地而行，走的是趟泥步，也是所谓的虎步、猫步。细观察刘翔 110 米栏训练，后腿拉根皮筋，膝部领劲往前反复拉带，和太极拳的提膝带脚十分相似。跑步和步法都是一样的目的，只不过是快慢罢了，但有一个道理是一样的，就是重心平稳。步法来源于生活，但高于生活。从生活中总结规律性的东西，更好的为生活和拳法服务，就是要达到既稳又灵活的目的。太极拳蹿蹦跳跃、闪展腾挪的步法相对较少，除非实际需要，这是由其螺旋及实践特点所决定的，这就是辩证唯物主义的一般性和特殊性的关系。玉女穿梭是在被众敌逼到了一隅不能再退时，突围的一个式子，这时就不能四平八稳，一点回旋余地也没有了必然吃亏。只有螺旋跳跃冲出重围，是科学的不卑不亢的展现。我认为虽然跳跃，但劲不可上长，应松塌裆劲整体跃出劲不散不飘，是全身立体螺旋的放大，如一个放大的立体螺旋体往前移动一样。往前跃出是靠腿部的弹性，不是靠身体往前带。跃出的同时，身法不可前倾后仰，左右摇摆。

王宗岳《太极拳论》有“立如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞”之句。身体跃起时要像旧时的天平，躯干要中正不偏，身体就像力学杠杆原理的支点，像车的车轴。跃起后上肢的螺旋运动就像车轮一样，不会摇摆，因敌变化。偏沉则随，犹如秤盘与砵的配合，称的重物多了，你不加砵码，肯定会偏倒向一边；重物少了，砵码多了反之。车轮的旋转如果偏到一边，就像开车刹着闸，怎么能够往

前转动。现在社会上许多习练太极拳者大虚大实,虚步脚尖点地,重心一移动都放在某一腿上,这都是双重的集中表现。拳论“每见数年纯功不能运化者,率皆自为人制,双重之病未悟耳”。双重之病的“滞”,在于不能运化。要想运化,必须认清什么是双重。数年纯功是指练了几十年功夫,不知道太极拳的功夫如何运用,关键原因是双重之病。“欲避此病须知阴阳”,阴阳就是事物的两个方面。王宗岳先生深知阴阳道理及配合变化,太极拳的功夫肯定非常高深,否则怎么会总结出如此精确的太极拳大法。从阴阳的无极、太极,动、静、分、合,过与不及,高手中的刚柔、走粘,效果的顺背和时间上的缓急,到拳法的变化万端,拳理的一贯。彻底了解了阴阳的理法,即认识矛盾的对立统一法,也就懂得了双重的重要性。懂得了阴阳相济,太极拳的奥妙才会略知一二。陈老当年传授拳法时就从根本上解决了双重的的问题。每个式子,每组着法,一开始就把双重消灭在萌芽之中。身体要求中正,不左右摇摆,不前倾后仰。身体不大起大落,上下也要走立体螺旋形。步法一般情况下四六开,最大不超过三七开。虚步一般四六开,两足要求同时踏地。陈老发人时一般用小马步发人。小马步是实际生活中自然步法,这就好比学语言,是先学好语法,再学造句,还是不会语法也会说话的道理,直接在潜移默化中就解决了太极拳的双重问题,使后来人少走了弯路。这其中包含了老一辈太极武术家的无数心血,我们后来人应该倍感珍惜。洪师剖析双重之病更为精确,双重之病即手足同实,科学明确地解决了缠绕在太极拳历史上的谬误,避免了后学者枉费功夫。不管练拳是为健身还是想出功夫,双重问题一定要严肃对待。



拦擦衣

第 52 式



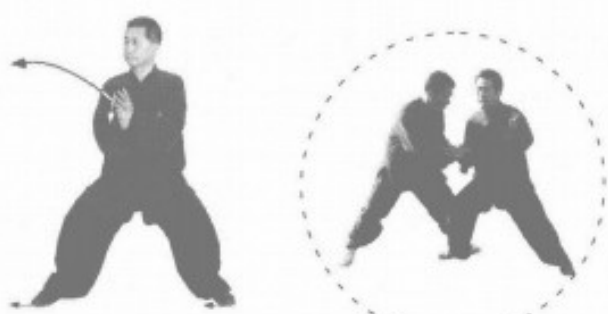
太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

陈鑫先生称此式的原名叫揽擦衣,洪师因陈老讲解此式的着法是从右外侧接收,拦截来劲的着法,发劲迅速轻灵,擦衣而发。不是将对方的劲往身上拉,揽在怀中,故改名为拦擦衣。其他有叫懒扎衣,杨吴等式均名为揽雀尾,系口传音讹,请学拳者明辨。

此式的着法共有三组动作。第一着为右进步臂肘靠法;第二着为肘手挤按法;第三着为右手挤法。

陈发科先生当年教此式时,系左手按于左腰,现练习陈式者,左手多合于腹部,洪师在教拳实践当中,为了更加实用,特意将左手改为合在心口,意在缠闭住对方左手,右手肘关节搭在对方肘关节上,前手后手下塌外碾形成合力,是发展的进步的变化。

方会顺势肩肘连环法顺势进来,造成我方背势。因此任何时候必须首先封闭住对方劲路,才能在交手时立于不败之地。后来在长期的练拳和教拳生活实践当中才渐有所悟。

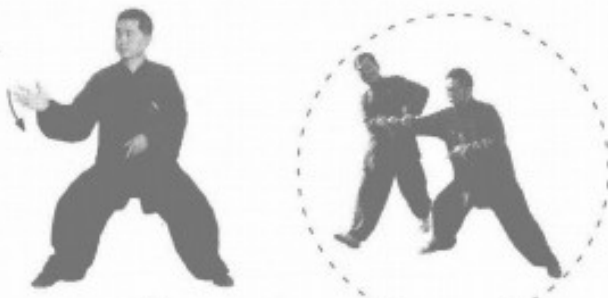


①

如果说金刚捣碓是正面和人交锋的话,拦擦衣就是从右侧接招交锋的着法,在实战当中你不可能和人事先讲好,如何进招,都应因敌变化。有一次我观看足球比赛,双方拼抢都十分激烈,因争抢球双方速度都很快,这时一球员向带球的球员迎面冲来,眼看迎面撞个正着,面对冲来的球员,带球的球员躲闪已来不及,下意识地抱头护胸下蹲以免受伤,结果把冲上来的球员碰出老远仰面朝天摔的很重。过后我经常分析讲给学生们听。这一实例就是太极拳螺旋杠杆原理。因对方速度快,惯性的作用力又



②



③

直又快,原地不动的下蹲球员无意间形成了一个立体的螺旋体,护体的上肢就像向外辐射的抛物线,好比拦擦衣的右手,对方碰到后在速度的作用下,致使对方沿着手臂的这一抛物线瞬间被迅猛跌出,这是太极拳发劲的自然例证,对撞的双方却浑然不知。

这种例子不胜枚举。有一次在大街上步行,迎面一个小青年骑自行车冲过来,可能刹车不好,哎、哎、哎直叫,话间已到身前,躲闪已来不及,出于条件反射我一侧左裆,对方正好碰在我右胳膊上,自行车被碰出倒地。事后细想起这件事就符合了拦擦衣这一式的道理。如果不是平时练拳养成了螺旋中正、松肩沉肘、下塌外碾、收就是放、自然反应的习惯,不然碰上之后一着急,肯定想躲闪,身体一变形肯定被碰个正着。这一事例充分说明了经过长期习练太极拳人体自然而然就会产生一种螺旋力,又叫缠丝劲、棚劲、内劲、太极劲,在人体上又体现在上、中、下三盘,三盘互相配合,也可独立存在。既可整体配合的运用这种劲,也能分开运用。运用这种劲的方法就叫懂劲和发劲。自然反应、条件反射是最好的



发劲。当自行车碰着接触到你之后,就碰在了你全身螺旋的力点上,身子往下一塌降低稳定了重心,稳定的重心加上滚动的力点致使对方跌倒。速度越快、作用力越大,跌出速度也就越快越大,这就是螺旋运动作用力和反作用力的道理。就像你按压弹簧一样用力越大反弹力就越强。

有一次我的一个徒弟问我拦擦衣的用法,我把三组着法向他讲明后,对方还是不懂,我说不是一讲就能明白,只有按照规矩加上长时间的苦练,有了螺旋劲后再学习用劲,也就是懂劲发劲,才能逐步明白。对方心切非要我试一试拦擦衣的劲到底是什么滋味?看对方执意只好一试。我先让对方做好准备,拉开架势站稳,我用右手按在对方胸口上,听好对方的重心力点,上肢松肩沉肘,掌部下塌外碾,裆劲一塌,一下把对方打出一尺多高,连退几步,顿时脸色发白,心跳加速,蹲在地上半天没吱声。缓过劲来后说可知道了拦擦衣的厉害,感觉像被一个旋转的物体撞了一下。

拦擦衣作为一个单式子,我们首先要明白这个式子的大体含义、规矩、作用,每组着法的规矩要练到位,做到无过不及,就是既要开足,又不能开过,就是所说的“无过不及”。每组着法熟练明白之后,要有明师指点试验,经过交手试验后才会知道实际用法,经过持之以恒的苦练,功夫自然一层一层提高。只有按照明师科学的言传身教才能练出真正的太极功夫来。





六封四闭

第 53 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

六封四闭是说明作用的。封是封制住对方的着法,使对手无法进攻,一点空隙也没有;闭是关闭自己门户的意思,做到防守严紧。六、四指:六分封,四分闭,首先封,然后闭。就是既要保全自己,又要严防对方,便于进攻对方。

各家太极拳书都有此名。只有陈鑫先生所著《陈氏太极拳图说》无此式名,但曾说搂膝拗步亦可名六封四闭。一个手是门户大敞开的式子,反以封闭为名,意思更加深远。各式太极拳书有“如封似闭”式名,与陈老所授此式毫不相干。

按洪师讲述,陈老在教此式时反复强调:捋时左手贴腰闭住往里缠,右手松肩沉肘下塌外碾,而且捋的姿势是要用右腕掌之间搭在对方的左肘关节外上侧。说必须这样才能产生四两拨千斤中“拨”的作用。从来不许用右手往上托对方的左肘,认为手总托不住对方肘部下沉的劲,也不好控制住对方。现在一般练习此式者却都左手逆缠,高齐左眼,而且以右手托对方的左肘,不知何时变的,



①



②



③



④



⑤



都没有按照陈老的规矩要求来练。究其原因就是不知道上肢松肩沉肘下塌外碾螺旋形的练法，劲没有练出来，自然就不会用，走捷径又得管用，只有托肘。碰上功夫差的管用，碰上功夫强点的，对方松肩沉肘下塌外碾，肩肘连环法进来你反而吃亏，不是长远之计。根本办法还是按照老一辈的要求来练才能达到预期的效果，功到自然成。

六封四闭的着法共有五组动作。第一着为右下棚法；第二着为挤按探法；第三着为左顺缠捋法；第四着为双手上棚法；第五着为跟步双按法。

顾名思义六封四闭的关键在于封闭，也就是太极拳功夫讲的逆劲闭。封闭不住对手，什么捋法都无从谈起，因而就出现了死拉硬拽的现象，不但误导了大家，也使广大习练太极拳者不知道什么是真正的捋法。要练对捋法必须先练逆劲闭。首先要掌部螺旋，五指自然并拢，拇指自然合在虎口上，右小指依次往下往前反复练习，练出掌部螺旋的劲后，再练上肢螺旋。掌部贴脐部立掌扬小臂至心口后往右前方变逆缠上开，低不过脐，中不过心口，高不过眼，以手领肘松肩沉肘下塌外碾，收肘回到脐部。反复习练加上套路练习积以时日才能练出上肢螺旋形来。经过明师手把手指点试验自然

就会掌握逆劲闭的功夫。

什么是逆劲闭呢？就是按照太极拳的上肢螺旋运动的规矩经过持久练习产生的一种掌握控制封闭对方劲路变化的刚柔相济的螺旋劲，俗称逆劲闭。后手逆劲闭，前手搭在对方的肘关节上肘贴肋部松肩沉肘下塌外碾，先引后分这才是太极拳真正的捋法。没有逆劲闭捋法无从谈起。当年许禹生先生在北京地区被大家称为武林盟主，办有武校，是名门之后，功夫很好，名气很大。向陈老请教，试验缠法——也就是抓拿闭法，用力也不行不用力也不行拿陈老没有办法。经过苦思冥想用力来砸陈老的手腕，结果一用力扑倒在地，最后心悦诚服请众人众士作证拜师，许先生的高尚武德令人十分敬佩。

按照先师们的教诲，我在多年练拳教学中感悟到要想练对捋法，除了必须练出逆劲闭外，首先更要有棚法，金刚捣碓是练习棚法的最好方法之一。如果站都站不稳捋法就更不会成立。我教学生时反复强调金刚捣碓往下往前的劲一定要切记。捋法闭住对方后还要注意腰裆的转换。捋时上肢配合好后，下盘的左裆要先左后右配合上肢松肩沉肘下塌外碾，不能有顶劲，先引后分，肘部贴肋下沉打一对号，往右前方发力，才会达到意想不到的效果。有一次和学生试验捋法，我先让对方慢慢用力来挤，我顺势加大裆劲下塌外碾，对方不自觉身体被撬了起来。后让对方加大力度、加快速度，对方立刻被弹出丈余。对方好奇地问这是什么诀窍？这是因为对方虽然也是用上肢松肩沉肘的螺旋劲来进攻，因功夫浅用的挤劲僵且短也不节节贯穿，我方的螺旋劲大且长而且圆，小轮子碰上大轮子肯定被带走。对方被捋后必然会松肩沉肘撤步化劲，我方前后手继续不丢不顶跟随进步形成封按之势，按法的手要双逆缠。六封四闭是在金刚捣碓、拦擦衣两式基础上的延伸，各有侧重又互相补充，但值得注意的是棚、捋、挤、按、採、捌、肘靠的技击各法都是以逆劲闭为前提的。除手的逆劲闭外，身法的逆劲闭更是高深。



单鞭

第 54 式



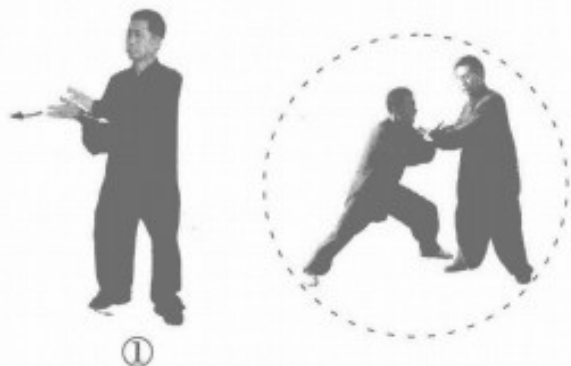
太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

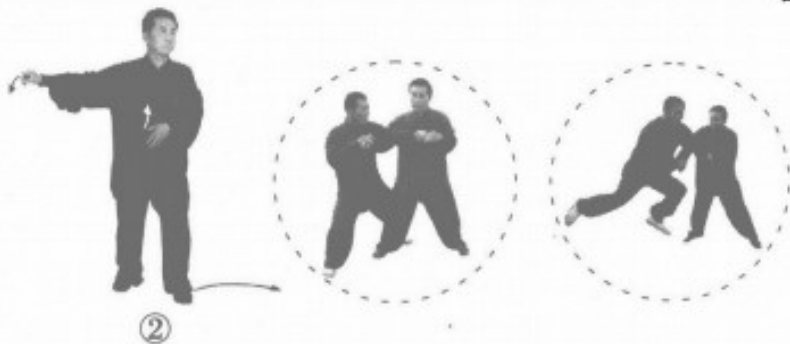
单鞭的着法共有五组动作。第一着为右手引左手按的被拿解脱法;第二着为左引右挤的解脱法;第三着为进步靠法;第四着为左肘採法;第五着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

此式是由六封四闭衔接而来,对方被封闭后遭双按,为化解被按之势,马上用右手来反拿我方右手,被拿后的一方必须想办法解脱否则会被对方逆劲闭。要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各 3 000 个螺旋的轮

回,持之以恒,才能逐渐练出上肢螺旋形来,进而练出上肢的螺旋劲来,以应付来自任何方向的力。有了这种劲后要多和人试验,不要怕疼。每个人的力量不一样,交手的人多了你的适应性自然就会提高,不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭,其他都无从谈起。



①



②

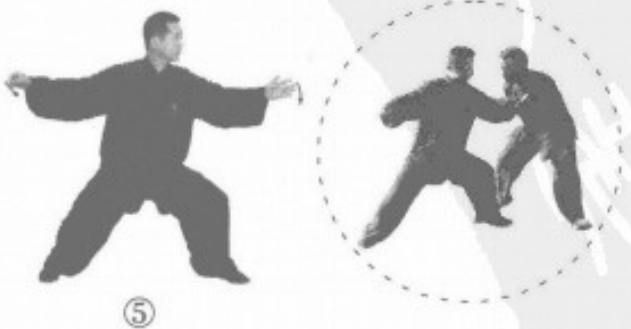
逆劲闭又叫拿劲,就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲,主要拿反关节,对我们这种劲不管用。如果拿不住对方,便不能发。能拿,才能发。发得不中,都是因为拿的不准,拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵,控制住对方,即发其焦点,就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出,没有不中的,这才是太极拳的技击功夫。惟拿时需要动作灵活,重了容易被人发觉变化脱去。因此,拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节,如腕肘肩全身重心。否则,易被人化脱。手拿人就像用秤量物,重在掌握平衡。重了,秤往外移;轻了则向内移,必须使高低轻重相等,不能失去平衡。拿时除松肩沉肘,含胸拔背,静心凝神外,自己的重心更要注意,务



③



④



⑤



必尾闾中正,虚领顶劲,重心稳定,塌住裆劲,如离人远非得进步靠身才行,否则重心不稳,拿人不止用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“人笊”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈愈小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在二人皮肤相黏,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫,要由明师言传身教,苦练而来。

据洪师讲,他和师兄弟向陈老请教推手时,肢体接触之处,一点力的感觉都没有,但同时又好似他的后备力力大无穷,就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹的站立不住一般。当被陈老探和捋的时候,虽被探捋的手未感到有力,而且还遵师教松松地随着,但其手在略微转动之中,他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰,直达足踵。若用力一顶,便自然跃起而不自觉,仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺,然后跌出。陈老遇到对方力气大者,发劲最快而且动作最小,完全是用腰裆膝和手部的自然缠法,密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底,拔地而起,即使调整重心也站立不稳,至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴,曾在地上画两点一线记号,试验所跳的部位及跌处,屡试分毫不差,所谓的毫厘之差。只有不被拿发,才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外,是由右而转向左方的练法,对手不可能只有一个,也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时,对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步,左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。

中云手

第 55 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

中云手这一式也是象形的意思。中国画云习惯以螺旋状表示云之随风旋转,因此式两手交互旋转有似画云笔法,故取以为名。杨、吴等式均同名。只有陈式各书名“运手”,其实是因此式以运手为主。实则太极拳任何式子都是整体运动,眼、身、步、手都是一动无处不动,一转无处不转的,所以洪师认为以“云手”为名较妥。

中云手的着法共有八组动作。第一着为左手小棚法。如果有人从我方左前用左手拿我方左腕,我方随势左转身,左手手指上扬做小旋转,棚化来势,并可反拿对方左腕。右手配合左手保持平衡。第二着为左手收棚法。对方为化我拿法,又加右手按我方左肘,我方随势右转身用左手向胸前收转棚化来势,右手配合左手保持平衡。第三着为右步跟进的左靠、肘、挤、採的连环法。我方棚化对方的按法,随势左转身用肩、肘、挤、採连环法,因敌而变攻击对方胸部。右手仍配



合保持平衡。第四着与第二着法相同。第五着与第三着法相同。第六着与第二着法相同。第七着与第三着法相同。第八着与第二着法相同,但步法双腿缠法变左逆右顺;左膝弓塌,右腿向左腿后撤,脚尖点地成偷步,即右小盘步。陈鑫先生《陈氏太极拳图说》将云手分为上、中、下(并步、偷步、盖步)三种步法的练法比较科学,因而采用。其他各式太极拳书均无此名。

眼、身、步、手的要求:眼向左前方;身法左、右、左、右、左、右、左、右共八转;步法前三动作同前;第四动作右足从左足的后方进到左足的左后方少许,右膝恰合在左膝弯里侧,用足尖向右斜角踏地,成左小盘步;第五动作左足从右足的前方向左横开,足尖亦偏于右前斜角,成左侧马步;手法仍为一上一下、上逆下顺地双正旋,但身右转时手偏右些,左转进左步时,手向左走的略少些。

陈鑫曾说,云手的步子本是以左行为主,但也可左右互移,以练应付对方之用法。不过左移的步大,右移的步小,最后还是逐渐左行。这样练的眼法,便不应专注左方了。王宗岳《太极拳论》:“力如平准,活似车轮,偏沉则随,双重则滞”之句。“平准”即秤。旧时的天平中间一立柱,上有活动的杠杆,杆上各拴细绳,下面各平挂盘子,一头称物,一头放砝



①



②



③



④



⑤





⑥



⑦



⑧

码,砵码刻有分量。这是用“平准”来比喻躯干要中正不偏,等于力学原理的支点,盘子等于两手,是重点。另一只手是砵码,可以起平衡作用,等于力点。陈鑫讲“拳者,权也”,权就是平衡点。称物是要求力点与重点平衡的。来的力量重则减少砵码,将来力反折回去。陈氏的秤砵有两个,在后面的后膝下垂,以加强自身的稳度。在手部砵的作用又不限一处,全在自转与公转的变化,因敌之动,而随时移动,更为巧妙灵活,但也更难掌握的分秒毫厘不差。“活似车轮”形容太极拳手足运动的形象和作用。是车轮就有车轴,轮子旋转,而车轴在轮子的中间并不摇摆,这是运动中的静,恰和上句平准的静相似。平准有两个盘子,称物体时又必然从静而动,可以说它为静中之动。偏沉则随,就犹如秤盘与砵的

配合,车轮的旋转双重则滞,犹如刹闸转动不得。因此,中云手的手、足的配合,必须在身体正中,不能前倾后仰、左右摇摆的前提下螺旋运动。中云手的步法练的是偷步,手足配合往前进,下肢的螺旋运动不是高水平的人很难看出来,手的运动却比较明显。有一次我的一个徒弟问:云手的左进步棚法怎么用,棚法能不能发人?我说:对方来的力大,你必须用引进落空的办法,不能去硬顶。引进的同时,要进左步加大力度,也就是撬棍的螺旋劲,上肢松肩沉肘,收就是放,对方的来力顺着你手部的螺旋力被折返回去。说完一试,对方一用力,被打出五六米远,连续几次如出一辙。对方说:“哦,信了,原先,光认为棚法就是站稳了不让对方破坏了重心,原来棚法照样能发人”。

陈鑫曾说“手到腿不到,发人不巧妙,手到腿也到,发人如薨草”,说明腿和手的配合要恰到好处,是十分重要的。当时社会上有很多有名望者,不讲太极拳的缠法,不讲螺旋运动,大讲特讲太极气功,讲太极的内气鼓荡,迈哪条腿是吸,



迈哪条腿是呼。对此我也产生了很大的疑惑,带着这些问题,拿着名人写的太极气功之类的书籍,专门向洪师请教:太极是螺旋运动还是气功?太极拳的呼吸怎么呼吸?您老师陈老当初是怎么说的?洪老听后,神态严肃地说:“什么太极气功?不懂装懂,胡说八道,我老师说过,迈哪条腿呼,迈哪条腿吸,怎么分得清,最好的呼吸就是自然呼吸,不然反受其害。”通过这一事例,更加坚定了我苦练太极拳的信念。经过分析研究老一辈太极宗师的练拳轨迹,结合自己多年练拳、学拳、教拳实践,我充分认识到:拳论中“舍近求远”的道理,好像太极拳的功夫,我要通过气功、拳击、摔跤等才能练得出来。究其原因,就是因为没有按照太极拳的规矩,下苦功练出太极缠丝劲来,去求别的什么办法,这样只会误导别人,更加认识到洪老讲的“少走弯路就是捷径”的深刻道理。

只有真正掌握了太极拳的整个理论体系,但是必须是名家传承下来的理,不能人云亦云,一层一层掌握太极拳的着法,即每招每式的用法,练出缠丝劲来,经过明师喂劲,即造成背势,让你运化,讲清听明内劲的变化规律,这叫既要有明师,还要有益友。老师的水平你很难超过,要和各种程度、力气大小不同的益友试验,不要怕输赢,这样才能根据老师讲的劲路,通过胜败反复达到适应的过程。通过好徒弟,即有些功夫的弟子,这样的试验最实在,因为师徒没有什么顾忌,做到教学相长,从徒弟身上得以验证拳法中的一些东西,最后才能练到刚柔相济、条件反射的神明阶段,先决条件是每天至少练三十遍拳以上,要持之以恒。

陈老、洪师太极人生体现了十五个字:勤学、苦练、德,多听、多看、多问、多试、多思。我经常用这十五个字勉励学生。老一辈宗师有意无意都做到了这十五个字,特别是里面的德字。无德,老师怎么能喜欢你,更不会教你;无德,不会有益友,怎么交流,更不会听到真话。我把这十五个字称为练拳指南。

双摆莲脚

第 56 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

双摆莲脚是象形的意思,形容腿脚的摆动近乎风摆莲叶。《陈式太极拳》名叫“摆脚踏岔”,摆脚是实说动作,取义更为明显,但将跌岔合为一式,似欠斟酌。《世传陈氏太极拳》则名“双摆”,有“双”字可区别“十字摆莲”的单摆。各式太极拳均有此名。

双摆莲脚技击着法共有二组动作。第一着为右腿的摔法蓄劲。如果有人从我方右侧按我方右臂,我方左转身沉肘棚化之。第二着为双手左引右脚摔法,如果有人从我方右侧向左按我,我方左转身用右手向左引进,用右脚背摔击对方肋胸部。要特别注意练此式必须塌好裆劲,想着手部同时发劲。

眼、身、步、手的要求:眼法从云手的向左转向右;身法右、左两转;步法右侧马步变左独立步;手法包括右平棚、右手引、右足摔法。右足尖随右膝内含提起,再向右发劲。



摔法是攻击对方躯干上部及至脸部，摔劲在脚面外侧，发劲时双手尽量封住对方双手，实脚踏实，松塌裆劲，身体一定要中正。我认为摆莲看似简单，实则是右侧腿法迎敌的猛招。一般情况下，正常的腿法踢、蹬、踹用的较多，摔法的作用切勿忽视，它不但是一种腿部的练法，也是多种腿法中的一种，只要熟练用巧，都会出奇制胜。没有哪一腿法好用不好用之说。一次和几个徒弟讲到腿部的用法，其中一姓

于的小伙子问其他腿法比较直观，想试一下摔法的效果，为安全起见，让对方双臂护胸拉开步法站稳，之后我一塌左裆，一摔右腿，对方被打出好几米远。蹲在地上抱着胸部直喘粗气，半天才站起来说：摔法这么厉害，老师右腿一抬，像一根滚动的大圆木撞在身上，震得五脏六腑难受，真像人撞在车上一样。过了一宿，次日见面，小子说：“昨天一试不要紧，中午、晚上饭也没吃下去，直恶心想吐，又吐不出来。”细分析，五脏六腑有它的正常运行规律，经过外力撞击之后，打乱了节律，特别是消化系统，通过这么一振荡，胃肠功能首先紊乱，一紊乱突出感受就是恶心，没有食欲。当时发劲只是点到为止，并没有用足全力，否则不可想象。经过这一例，我经常提醒大家不可轻试，摆莲左裆往下转松同时右腿发劲时，要提膝带脚，以脚领劲，像抽鞭子一样滚动，脚部不能僵硬，僵硬不用对方掀你，碰到人家也会倒地。



①



②



跌 岔

第 57 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

跌岔是说明动作的意思，因腿部岔开，而且是从上式双摆莲后右脚从悬空震落而左腿岔开，所以名为跌岔。陈鑫说：“这是单岔，双岔是两腿同时岔开，但必须纵跃方能起来，不适用于拳的用法，故用单岔”。《陈式太极拳》将跌岔与摆脚合为一体，未免含混。《世传陈氏太极拳》仍分为两式，杨式吴式则名为“单鞭下式”。

跌岔技击着法共有二组动作。第一着为左手收棚法。如果有人从我方前面用左手按我方左腕，右手按我方左肘，我方随势左转身落右脚，用左手棚化来势。右手转回接应左手。第二着为右採左挤兼左蹬法。对方为化我方棚法，双手加强按攻，我方随势右转身用右手从对方右腕下反缠对方右腕，向右採出，用左手攻击对方裆部，同时用左脚蹬对方右膝。

要特别注意：跌岔时右膝应随左步下扑松沉，将右膝前倾离地寸许，尾骨下



座,离地数寸不可贴地,左腿肚要贴地前蹬。

眼、身、步、手要求:眼向左前方;身法左、右两转;步法从震脚并步变左扑步;手法包括左转合棚、右探左按兼左足前蹬等法。

我认为跌岔将重心降到最低点,是对方把我方逼到不能再低时,置之死地而后生的一种练法。拳论有“仰之则弥高,俯之则弥深”之句。讲的是内劲越往下走,使对方感觉越低,随不上,深不可测。到一定底限必须爆发,这也叫无过不

及。据洪师回忆:“当初我学太极拳的前3年,我因体弱震脚发拳都以松柔来练,也不跳跃。我师犹如慈母对待弱子一般,既望其速成,又不肯勉责所难。学过3年后,见我体略转健,便谆谆教导放足架式,每式进退要腿肚贴地而行。说:“练完一趟拳,应当始终如坐在椅子上,那样塌好裆劲,全凭两腿随腰裆之旋转而变化虚实”,并督促我每天多练。陈师从难、从严、从实战出发加以要求,并将手的八法怎样与全身配合,不厌其烦地一一讲解。我1934年开始照着师训用功。起先练几个式子,后来每天能练20趟。方悟我师所说:“趁热打铁方能成功”之语,确是实言。可见洪师及许多前辈都是把重心降到最低,以加强重心的稳定,强化腿部腰裆的旋转负荷,在这种极限条件下腰裆练到转换自如,身体站立起来功夫可想而知,这也说明跌岔是强化太极功夫的一种练法。

左金鸡独立

第 58 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

左金鸡独立一式是说象形及动作的意思。是以公鸡经常一爪独立，一爪蜷曲象形而取名的。《陈式太极拳》将左右金鸡独立合为一式。《世传陈氏太极拳》与各式太极拳均名“金鸡独立”，不分左右。洪师因两式练法各不相同，故分左右两式。

左金鸡独立的技击着法共有二组动作。第一着为左冲右击法。对方为化我方上式攻势，欲脱手后退，我方趁机左转身上冲，左拳攻击对方裆及胸部。第二着为左下按右上托兼膝打法。对方为化我方左拳攻势，用左手下按我方左拳，我方乘机用左手引对方左手，右手托对方下颏，同时，用右膝攻击对方裆部。要特别注意第二组动作的右手及右膝向上转时，裆劲不可随着上起，应松塌裆劲才符合对立统一的法则。

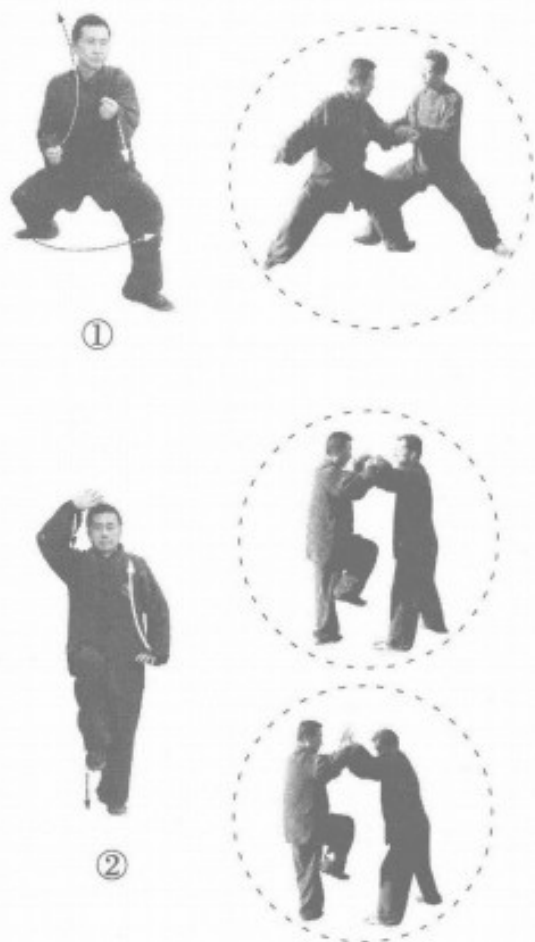
眼、身、步、手要求：眼向左前，后因身、步转变，成为向正前方；身法左右两



转；步法左半盘步，变左独立步；手法包括左棚下引，右手上托兼右膝打等法。

吴孟侠著《九决八十一式》中金鸡独立一式歌云：“提膝先打致命处”。可见杨式练法早期也同陈式练法一样，而且知道用法。语诀下句为：“下伤两足不留情。”又可见提膝攻裆之后，还有震脚动作。有歌诀云：“上托下颏下打阴，膝抬之间要真魂”。一语道破金鸡独立独到用途。

功夫在于按照规矩练出来，规矩来源于生活，又高于生活，最后回归现实生活。有一关于洪师照像的趣闻：徐州徒弟来济南学拳，洪师那年大概有七十四五岁，大家提出特别想和洪师留影纪念，洪师欣然答应。离洪师家不远处正好有个照相馆，两层楼，楼梯在外，一条直线，即陡又窄，照相必须上楼，洪师虽七十多岁，但身体矫健，上楼不用人扶。当照相时，一中年摄像师看到洪师戴的帽子有点偏，没打什么招呼，可能出于职业习惯，想去扶正帽子。就在摄像师的手往上抬时，这下可吃大亏了，只见洪师不经意一抬手，纯属自然反应，那摄像师一个趔趄倒退出好几米远，吓了一跳，险些把摄像器材碰坏了。摄像师顿时气地乱蹦：“我好心帮你，你为什么打我呀！你这个老头，年龄大，手脚却这么重”。众徒弟们连忙向摄像师赔礼说好话解释。摄像师很是生气，说什么也不给照了。洪师



一听也不高兴了，对摄像师说：“如果别人没经你的同意，随便动你的东西你愿意吗？你没征求我的同意，就动我的东西，我不“打”你“打”谁啊！明明是你错在先，为什么老让别人给你赔礼道歉呢？”说的摄像师哑口无言，只好给我们照相。众徒弟却暗暗偷笑，心想这老爷子，你可真会和人家讲理呀，打了人家个趔趄，还说是人家的错。当然大家都明白，那不过是洪师一辈子纯功“一羽不能加，蝇虫不能落”的自然反应的真实体现，也就是洪师所讲的拳理拳法中的轮子边上的劲，即摩擦力。要是真打那摄像师，他怎么会不痛、不伤呢？徒弟们回到徐州后一个多月，收到了洪师的来信。一共两封信，一封是洪师转发

摄像师的道歉信,大意是:由于设备原因,像没照好,实在对不起,请原谅。洪师的来信很短很幽默:照相为空,钱退回我处暂保存,以后补照。大家看后大笑,心想:老爷子手一抬,照相变空白。这名摄像师还真有水平,不斗勇,给你来个斗智,故意照个空照,浪费大家的表情不说,关键让大家失去了那次珍贵的留念。

拳论有“毫厘能御众之形”,确实如此。洪师 87 岁大寿,徒子徒孙欢聚一堂,热闹非凡。当时洪师年迈体弱,用轮椅推着往庆祝会场走,这时一年轻人迎了上来,没打招呼,双手扶在了洪师的轮椅扶手上,刹那间对方刚一触到扶手就被打了出去。同时,洪师也被吓了一跳,突然一个庞然大物迎面而来,人老眼花看不清,出于自然反应身体往后一闪。无意间给大家展现了精彩的一幕。虽然小伙子惊出一身冷汗,大家还是七言八语埋怨了他一番。庆典仪式开始后,大家一致要求洪师表演推手,为了不扫大家的兴,老人欣然同意。洪师从轮椅上被人扶起后,站得很是稳当。杨健民迎上去两手搭在了洪师双臂上,我站在一旁细看,未见洪师移动,健民被打了出去,连试数次,发出去的落脚掷地有声。过后我问杨健民,感觉如何,只说不知道怎么出去的。洪师年岁已高,已不能自行站立,健民身强力壮,二人条件不成正比,结果却是以弱胜强。这一情景充分展示了洪师高深莫测的太极神功,用活生生的实例诠释了太极拳不卑不亢、来力不受的至臻境界,不愧为当代太极巨星。后来聆听洪师教诲,逐步认识到螺旋力与巧的关系。练拳时要按照规矩,开足不开过,做到无过不及,练出螺旋劲。螺旋的圆圈,由大到小到无,由有形到无形。对方来的力接触到我方的力,对方的力是直劲,我方的力是滚动着往外辐射的力,好比自行车里的钢珠,力碰力劲发焉,这就是太极神功的奥妙所在,军事上叫“屈人之兵”。





右金鸡独立

第 59 式

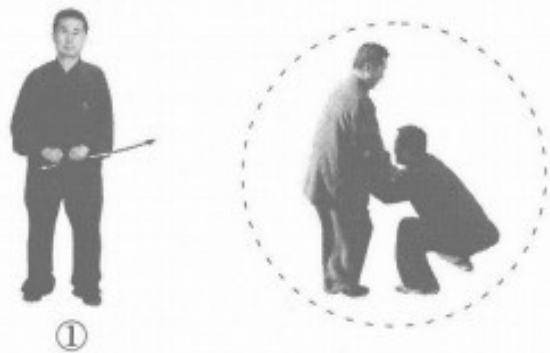


太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

右金鸡独立和左金鸡独立一样也是以公鸡经常一爪独立，一足蜷曲而象形取名的。陈鑫将右金鸡独立名为“朝天镗”，是说左手高举过顶恰似古兵器中之朝天镗状。《陈式太极拳》将左右金鸡独立合为一式。《世传陈氏太极拳》与各式太极拳均名“金鸡独立”，但不分左右。

右金鸡独立技击着法共五组动作。第一着为双手下棚法。如果有人从我方正前攻击我方裆部，我方随势将右脚震落，用双手下转棚化对方攻势。第二着为左棚法。对方攻势被化，加大右手的缠法，向我方小腹攻来，我方随势右转身，用左手从对方右肘关节里侧向右上拨转棚化之。第三着为退步左棚法。对方攻势被棚化。又用回转靠、肘法攻击我方。我方随势退右步用左手棚对方右手肘部。右手配合助攻。第四着为右捋法。对方被棚化后，又转身继续用右手攻击我方。我方随势右转身用右拳向右拨对方右腕，左手制住对方右肘关节外上侧成肘捋

势。左脚带扫对方前脚。第五着为右手下按,左手上托,兼右膝打法。对方为化我右拳攻势,用右拳下按我方右拳,我方乘机用右手引对方右手,左手托对方下颏,同时,用左膝攻击对方裆部。要特别注意第五组动作左手上托及左膝向上转动,裆部不可随着上起。



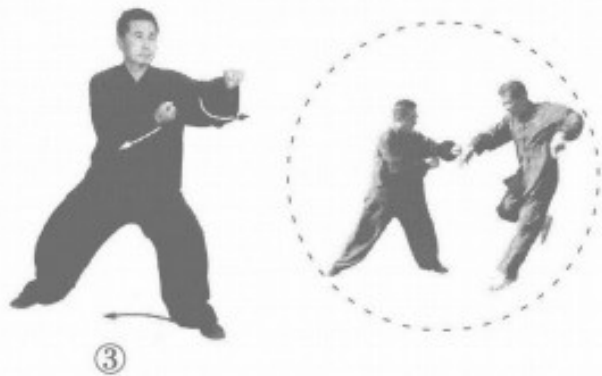
①

眼、身、步、手要求:眼法向左前方;身法右、右、左、右、左共五转;步法从左独立步变小正马步、左侧马步、左前虚步,成右独立步;手法包括下棚、右转棚、右退步棚捋、右独立右下引、左上托兼左膝攻裆等法。



②

凡用膝攻裆之法,都关系到生死关头,不可轻用。陈老平日总教导人说:上盘的着法,在与人试验时,我方的手必须与对方的脸离开尺许便转开,不但不许真实打上,就是摸到人的头、脸也不礼貌。提膝时是下盘着法,不可提成平裆,以免误伤。走中盘的挤按,一定要让人把小臂横贴在胸肋,方能发劲试验,前辈对武德和礼貌、友谊如此重视,我等后学者,一定牢记在心,永志不忘。金鸡独立也好,其他独立步也好,都必须踏好站稳,站立不稳谈什么技击。



③



④

从实践中我深深感悟到太极拳的重心问题是至关重要的。有人问我如何把握太极拳的重心避免双重?我反问一条腿站立稳还是两条腿站立稳?肯定是两条腿站立稳。两腿的重心任何时候不得超过三七开,否则劲丢,就是双重。一条腿怎么办呢?所讲的独立步,重心又在哪里?在脚底涌泉穴。独立步是特殊情况,因为左右腿有进攻的需要,才有独立步的存在。前进后退独立步的涌泉穴部的重心随着而变化。双腿的重心切忌前后左右摇摆。重心的转移随着腰裆膝的转



换而往下往前移动,是螺旋着转稳,绝非死拉硬拽的晃荡。检验双重及腰裆不正确的方法,练拳多了膝部发酸正常,而疼肯定是错误的,学拳者明辨。要想练好裆,首先要强化无极桩的练习。下面介绍一下无极桩的练习方法:首先了解什么是桩?就



⑤

是指盖大楼的基础,地基的牢固关系到建筑的稳定。无极生太极,无极桩是在静态下人体眼身步手的规矩,桩功就是形容下盘稳如泰山。眼,代表头部,要求虚领顶劲,头部像用绳子提起一样竖直,具体要求是两目平视,下颏略收。身,代表躯干,要求含胸拔背,气沉丹田。具体是胸腹部自然放松,如坐在椅子上一样,后背是平的,尾骨会自然外翻 15°。步,代表下肢,要求裆圆、踏稳。裆像马鞍状,大腿根的筋要弯曲,膝盖不要过脚尖,同脚尖一个方向。两肩如挂在肩上,自然掌,如此常练自然有效果。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247



倒卷肱

第 60 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

倒卷肱这式也是说明动作的。因步法向后倒退，两手旋转，故名倒卷肱。陈老教此式时，也常说为倒碾肱。杨式太极拳则名为倒撵猴，可能因口音听不清，而致讹误。现已经与各陈式太极拳书同名，为倒卷肱。但陈鑫书里名为“倒卷红”，解释为如红铁出炉，人不敢进，似不妥。又说：古人曾名为珍珠倒卷帘，倒是有象形意义。

倒卷肱的技击着法共有六组动作。第一着为退步捌法，如果有人从我正前方，右步在前用双手按我方左臂，我方随势左转身退左步棚化来势，同时用我方左手拿对方左腕，右手肱部制住对方肘关节外上侧，向左捌之。第二着为退步棚法。对方为化我方捌势，松沉左手调左步用肘部攻击我方右肋。我方乘对方换步之机收右腿扫其左腿，右手前开棚化对方攻势。第三着为右转身退步捌法。如果有人在我左前方，左步在前用双手按我方右臂，我方随势右转身退右步棚化来



势,同时用我方右手拿对方右腕,左手肘部制住对方肘关节外上侧,向右捌之。第四着为收步上棚法。对方为化我方捌势,左转身用挤、肘、靠连环法攻我方左肋,我方随势右转身收左腿扫对方前腿,同时左手收棚来势,右手蓄劲。第五着为退步棚法。对方挤法被化解后,又右转身进左步用左手挤法攻击我方右肋。我方随势左转身退左步,用左手拿对方左腕,右手制住对方左肘关节随身向左棚化来势。第六着为退步捌法。如果有人从我左前方,右步在前,用双手按我方左



①



②



③



④



臂。我方随势左转身退左步棚化来势,同时用我方左手拿对方左腕,右手肘部制住对方肘关节外上侧,向左捌之。要特别注意第二、四组动作前腿退步时要迅猛有力。

眼、身、步、手的要求是:眼向正前方,最后向右前斜角;身法左、左、右、右、左、左共六转;步法为右侧马步、右前虚步、左侧马步、左前虚步、左后扑步、右前扑步;手法为右转棚、退左步捌、开棚、退右步捌、收棚、右转退左步棚、左双捋等法。

洪师认为此式步法向后退行,而眼要向前看,两手更迭旋转,所以叫做倒卷肱。陈鑫《陈氏太极拳图说》中说:“同向后看,恐履我所履。”洪师认为凡后退的的足,都用足尖划地而退,在生活上便是如此,不管后边有水、有坑,足尖自然感觉出来。同向后看没有必要而且与式名的“倒”字不合,陈鑫又说退行步子要低而大,退行时小腹要贴前腿。那是前人加大难度的一种练法。我认为现如今以锻炼身体为主,还是身法自然中正最合理。

在教拳练拳实践中我感悟到,王宗岳太极拳论有:“仰之则弥高,俯之

则弥深,进之则愈长,退之则愈促”之句,前两句讲的是左右配合,仰、俯讲的是高低,进退讲的是前后方向的应付规律。句中之之是代表甲乙双方。先就对方来讲,对方向高处探我,使我失中,我随即比他更高;向下按我,我随即比他更低。

这个更高更低不是直线的随,而是螺旋自转公转,配合身法的旋转,步法的进退,才能达到所需的要求。对方探我右手,我以右手顺缠上随,随即肘尖向内收转,手指仍高不过眼,冲向他的重心,同时进右步于其裆内,塌下裆劲。从外表来看并不高,由于臀部向内弯曲,加上进步、塌劲,使对方自然感到他无论如何想把我引出去,我的手劲却比他更高。如果对方进步向下按我右手,我方就可用倒卷肱的第三着法,使对方不得劲。进之是对方捋我方的手法。我方向左或右转(捋右手则左转,捋左手则右转)。进右步或左步,松肩沉肘,先进手挤,挤时手走逆缠,肘部以上则走顺缠,而手腕转向他的右或左肋,使之感到我的手臂越引越长。如果对方按我右臂肘关节,则视来劲的方向,偏上则走顺缠,反转收转肘尖,偏下亦走顺缠正旋沉肘贴肋,手部指向对方,步法或退或进,便可使对方的劲感到难以前进。

反之,如我探对方,他以前法上随我,即倒卷肱第三动作,劲在左手下塌外碾,都可使他有高不可攀,自行后退之感。如果我向下按人,遇着对方退步加大逆缠引进引我前倾时,我方只要加大左或右旋转塌劲,以左或右手向其裆内转进即可破解。捋捋引进,我身形虽形向后退,只要前手做好下塌外碾,则感到他的长度赶不上我方。探挤的前手随其身的旋转和手的拨按,而沉肘以变手的顺逆缠法和方向的提落前进,亦可使之退不出去。

总的来说都要身、步、手法的加减得当,而眼法不变,每式的攻防就如同两个转着的齿轮相互摩擦一样,一进一退,一退一进,互为作用。倒卷肱就是推手时双方的劲已经顶住,下塌的裆劲已降到最低,这时已经没有余地,否则僵持不下,是需要转换的办法,通过退进步,上肢交叉旋转缠法,怎么来怎么应,使对方的逆劲闭被化解,始终保持技击着法的不败,即拿手。

左转身进步挤

第 61 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

左转身进步挤是说明作用的,这是第二倒卷肱后的过渡式子。是洪师根据套路的实用性而编取的名。其他各太极拳书无此名。

左转身进步挤的技击着法共有两组动作。第一着为并步棚法。对方为化解我方捋势,身变左转,欲解脱左手,以右手攻击我方胸部。我方乘势退右步收右肘并以右手缠住对方右腕。第二着为左进步挤法。对方为化解我方棚势,欲用右手反拿我方右腕,我方乘机用右手向右下引对方右手,进左步用左手下转挤击对方裆、腹部。要特别注意第一组动作收右腿时,裆劲不可上长,要随之下塌。

眼、身、步、手的要求:眼法从右前方转向左前方;身法右、右两转;步法为并步变右侧马步;手法包括转棚、右引左进步挤法。

无论是前边讲的无极桩,还是转棚、挤击对方,都离不开裆劲和上肢螺旋劲。练裆劲和上肢螺旋劲就必须掌握太极桩的方法。太极桩是在练无极桩的同



①



②

时配合上肢的螺旋运动。眼、身、步完全按照无极桩要求。首先是练左右手的掌部螺旋运动。拇指往外翻,小指往里裹,五指自然按照顺序旋转,往下往前为顺缠,也叫外缠;反之为逆缠,也叫里缠。左右手正螺旋运动:以左手为例,松肩沉肘。第一组动作,在脐部,立掌扬手梢;第二组动作,扬小

臂略顺缠,手心斜向右后上方,中指朝左前上方;第三组动作,左手变逆缠自转往左前上方开出,开足不开过,高不过眼;第四组动作,松肩沉肘,下塌外碾,中指划弧线配合肩肘腕掌变顺缠,中指扬向左前上方,手心斜向右前上方,掌部顺缠再回到脐部。口诀是:低不过脐,高不过眼,中不过心口,开足不开过;开时先出手,以手领肘;回时,松肩沉肘,以肘带手。右手反之。左右手反旋螺旋运动:以左手为例,第一组动作左手顺缠扬手梢在脐部;第二组逆缠经胯旁向左前下方开出,肘尖下垂,胳膊微屈,手心斜朝左前下方,中指指向左前上方;第三组松肩收肘,掌变顺缠,手心向右后上斜角,中指扬向左前上斜角;第四组沉肘贴肋,手收到心口前,手心朝右后上斜角,掌略逆缠回到脐部。左右手双正螺旋运动,左右手配合,右手正旋第三组动作时,左手配合正旋第一组动作,一上一下配合,循环进行。左右手双反螺旋运动,右手做反旋第三动作时,左手逆缠从胯旁出反旋第一动作,循环进行。右手正旋左手反旋螺旋运动。左右手同方向螺旋。左右手同时在上,同时在下,方向一样。右手正旋,左手反旋。左右手反方向螺旋。右手在上时,左手在下,方向相反。左右手前后螺旋运动。前后螺旋运动由反旋变化而来,逆缠、顺缠、逆缠、顺缠共四转。以右手为例,由胯旁往后方逆缠转出,与肩同高时收肘变顺缠往耳旁收转,经下颏变逆缠,再由心口变顺缠,立掌扬手梢,手心朝左前上方。左手和右手一样,一前一后,配合方向反之。左右手上下螺旋运动。以右手为例,在脐部立掌扬手梢顺缠,后逆缠经胸前转到头部百会穴,手心朝上,中指扬向左后上方,然后顺缠经胸前后逆缠下转到脐部,顺缠、逆缠、



顺缠、逆缠共四转。上下螺旋比较少用，主要式子有金鸡独立、退步双震脚等。腰裆劲好比车轴，上肢螺旋的劲好比全方位旋转的轮子，全身的高度配合才能达到太极拳的高级境界。

我从陈老、洪师的老一辈太极武术家的太极人生中总结出来十五字指针：勤学苦练德、多听、多看、多问、多试、多思。学和练是掌握任何技艺所必不可少的两个要素，勤学苦练是学练达到的一种比较高的限度，但还没有做到极限。太极拳博大精深、理精法密，只有勤学不辍，才能避免走弯路，才有可能学有所成。同时，太极拳又是一项实践性很强的武学，只有通过刻苦锻炼，把所学的拳理拳法练到自己身上，才能出功夫，才能受益。苦练有三层要求：一是要练对，要根据老师所讲的拳理拳法，按照规矩去练，否则就是瞎练；二是要练精，练拳时要做到无人若有人，降低重心，塌好裆劲，动作要开足，但不能开过；三是要练足，套路每天至少30遍以上，基本功每天划6000个圈以上。勤学与苦练必须相结合，缺一不可，不可偏颇。德是全方位人的优秀品格的考量，无过不及、不卑不亢是太极精神的最高境界，体现在拳上就叫太极逆劲闭。练武之人最基本的做人道理都不懂，即仁恭礼义信，老师不喜欢，拳友不切磋，如何才能提高进步。无德更不会有友谊，不可能体会到太极带来的健康快乐。多听就是要多听明师讲解拳理拳法，多听老师和拳友的意见建议。多看就是要多看名家的拳法，以提高自己的拳术水平。就是不如自己水平的拳友练拳也要细心观察，发现优缺点，看出门道，取长补短。同时，要多看太极拳方面的专著，要善于研究，探究太极拳的规律、拳理拳法，从中吸取养分，不宜人云亦云，没有是非观念，否则只会走弯路。多问，就是在学拳练拳中遇到不明白的地方，要多向老师和水平较高的拳友请教。多试，通过老师手把手试验讲清着法，和拳友试验要遵照师训，不得乱试。试的目的是更好体会拳理拳法的规矩，为了自修进一步提高掌握的水平。多思，是把理论和实践结合起来，从中悟出规律性的东西，举一反三，达到事半功倍的效果。这十五字是从陈老、洪师一生太极武学实践中总结出来的，他们的高超武艺和高尚品德永远值得我们后人学习、继承、弘扬、发展。

顺拦肘

第 62 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

顺拦肘是说明动作的意思。凡是肘法与步法同一方向的名为顺拦肘。拦是说明着法为拦截对方来力。顺是肘、步的劲路一致。陈式拳老谱名为“顺鸾”，鸾是鸟类，与此式无关，可能是口传音讹，因此改为拦字。

顺拦肘的技击着法共有二组动作。第一着为右收棚法。如果有人从我方右侧用双手按我方右臂，我方随势左转身退右步，用右手收棚来势，左手转回作接应。第二着为进步右肘挤法。我方棚化对方后立即进右步跟进左步，用右肘攻击对方胸肋部。左肘同时外击加强作用力及平衡，也可击打外侧之敌。要特别注意：此式发右肘时，应贴肋随身右转击发，肘尖最多向右外突击半寸许。

眼、身、步、手要求：眼法向右；身法左、右两转；步法右前虚步，成右侧小马步；手法包括左引、右击。

陈式发肘，手心不超过心口，则肘尖不超过肋部，其作用全仗步法先进入需



①



②



要的部位,即对方裆内,所以身体略转,劲即发出,不但劲发快速,也不易被人拨开。陈老曾说:“此式攻击部位近在心部,亦名穿心肘”。从攻击部位来讲可名之“穿心肘”,从肘步配合来讲,便应名之为顺拦肘是比较科学的。《陈式太极拳》采用了顺拦肘的式名。从多年的推手试验实际应用中感悟到,肘法是近身对抗的利器,极易伤人。一次我的两个徒弟推手试验中,一方不经意一抬肘,正好碰到对方的胸肋,痛的半天没缓过劲来。半年以后才痊愈。因为肋部软组织比较薄弱,肉很少,韧带、软骨、神经浅显,受外力特别是肘部的硬骨一戳,疼痛难忍,很容易造成伤害。受伤之后很难恢复,一动就痛。过后,我经常举此

例教育大家防微杜渐。如果不是自己人,你伤了人家,肯定不会罢休。所以肘法好比身上没带利器而握有利器,不是敌人,不可轻用。不轻易用不等于就不能掌握它,事物都是要辩证看问题。只有真正掌握了肘法,才会使用和防守。陈式的肘法是近战的着法。有顺拦肘、拗拦肘、背折肘、连环肘等多种形式和不同的方向的用法。肘和步法的配合方向,方向一致的为顺拦肘,方向相反的为拗拦肘。顺拦肘是以逆缠发肘,右肘同右步方向是一致的,是主要攻击右侧对手的着法。拗拦肘是以顺缠发肘。右肘是进前发劲,右步在后,方向不同,是攻击面前对手的着法。不论顺逆肘法发劲的手脚都要以心口为界。但顺拦肘的右手心要贴紧心口,肘不突过右肋。拗拦肘的右肘应在肋前寸许,右手则在心口前,离下颏数寸许。顺拦的腰劲右转,而拗拦腰劲左转。眼法都注意右前方的对手。背折肘是攻击背后有人按我方腰部化解并反击的着法,由于动作系腰背同时转折,以肘向背后发劲,所以称为背折肘。用肘法时可用钻劲,又称寸劲,就是入劲。当和敌人皮肤相对接触时,就应立即一钻而入,其法十分猛烈,极易击伤人的内脏。用钻劲时,要含胸拔背,气沉丹田,虚领顶劲,松肩沉肘,塌住裆劲,双臂螺旋,全身配合,迅猛出击发劲,不是敌人不可轻用。平时练肘法,可在沙袋上训练。与对手试验时要按老师指导的方法,点到为止。肘法的运用除腰裆功夫外,主要多训练

上肢螺旋,平时基本功要强化练习,练出上肢的螺旋劲后,才能使用自如。

上肢练出螺旋劲后还应明白螺旋劲的三节,三节不明,用法不精。武术中有句老话:“三节不明,终身是空”。陈鑫先生对三节讲得最为明晰。以躯干论,从外形讲,则足为根节,身为中节,头为梢节;从内劲讲,则头为根节,腰为中节,足为梢节;以手臂论,则肩为根节,肘为中节,手为梢节;以下肢论,则胯为根节,膝为中节,足为梢节。明三节的意义在于,练武的人应明了三节的基本规律,在推手实战中如何配合变化运用。在技击上如何认识某一着法以哪节为主,不是简单地知道何处为什么节就算了。习拳者除应该知道三节的部位外,更需要明了三节的配合变化,节节贯穿螺旋劲的延续顺序规律运用的方法。就说肘法,一般情况下,小臂的肘部为根节,臂部为中节,手部为梢节。肘法正好反过来,肘部是小臂螺旋的梢节,是钻头。钻头要用准,照准对方的重心,用肘才会巧妙。据洪师讲:“我从学拳 50 多年,结交武林名手甚多,从未有赶上我老师的功夫如此精妙。师在京曾经接受一块银盾,文曰‘太极一人’,可谓当之无愧矣。”顾留馨先生曾和洪师谈到他向陈老学推手时,当陈老双臂被封时,试加劲一按,只觉陈老小臂上似有电流,一下子就被打出很远,叹为神乎其技。太极拳的着法,包括肘法,是拳法的基本方法,只有通过拳法才能练出太极功夫来,也就是常说的着熟和懂劲阶段。当练到神明阶段挨着何处何处击时,就用不着讲什么肘法及具体着法了。





第 63 式

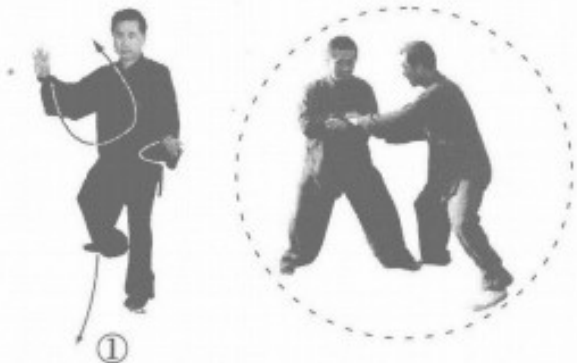
白鹤亮翅



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

白鹤亮翅也是象形的意思。这一式子重在“亮翅”二字,使人一见此名就联想到白鹤展开的翅膀,进而领悟到他是人体上肢的开,而不是合,与腿足无关。陈鑫《陈氏太极拳图说》中叫“白鹅亮翅”。白鹅、白鹤都是象征性的字样,与动作无大关系。因各式太极拳均同此名,遂亦名“白鹤”。

白鹤亮翅的技击着法共有两组动作。第一着为双手转棚法。如果有人从正前方右步在前用双手按我方,劲向我方左偏,我方随势左转身拧转双手棚化对方的攻势。第二着法为右手探、左手按法。对方按我方的双手被我方棚化,又左转身进右步用右手挤法攻击我方裆部。我方趁机右转身,用右手拿对方右腕,向右前上斜角探出,左手同时用下按法按对方小腹,并以左脚扫对方右脚跟,使对方失重跌倒。



变为左侧马步,外八字马步成左前虚步。手法包括左转棚、右转棚、右靠左按等法。

我在教学时,经常从弟子们的推手实践中感悟到,白鹤亮翅除以上技击方法之外,同时也可有其他用法。如果有人从右后方按我方,我方可迅速撤右步往对方裆内插,形成靠法,两手继续加大螺旋。如果有人从右侧腿部套在我方外侧,两手按挤我方右臂,我方撤右腿发劲往对方裆内插瞬间破坏平衡,向右前卧倒,屡次试验屡次见效,对方为了加大力度难免身体重心前倾这时腿部发劲效果更妙。有一次我的一个徒弟抓住我的右手沉左肘往右上探我,我随势换右步右探对方右

手,左臂肘捌对方肘关节,咯叭一声被打了出去,吓得脸都黄了。多亏有招手,就是不伤人,宁肯不到也不能过,过了就会伤人。在练习和使用白鹤亮翅时,一定要注重身体的中正,左右腿的虚实变化。身体不中正一出腿碰到对方稳如泰山自己先倒了。发右腿时左腿要用六分力为实,右腿四分力为虚,右腿轻灵活动自如才能收到迅速发劲破坏对方的平衡,就像抽掉独轮车的顶棍,顶棍一掉车子马上翻倒。白鹤亮翅还有一种用法,当对方探时,我方右腿进步,右手顺缠靠对方胸部,前边的方法右手缠法为逆缠,唯独靠法为外缠。

搂膝拗步

第 64 式

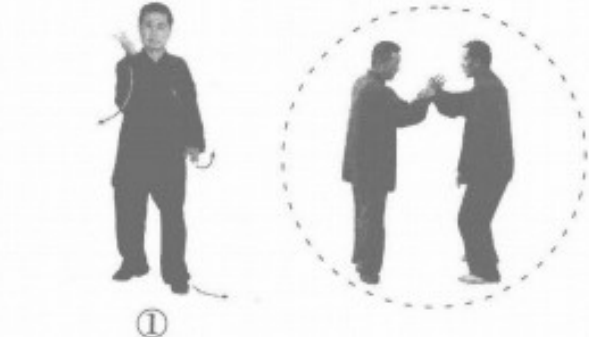


太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

搂膝拗步是说明动作式子,主要在于“拗步”二字。因为我们在实际生活里走路时,迈右步则左手会自然向前摆动,迈左步则右手会自然向前摆动。搂膝拗步的动作却与正常走路的生活习惯相反,而且右手足或左手足是一同方向向前,故起名为“拗步”。各家太极拳均有此名,而练法却不同。但陈式有“斜形”或“斜行”的异称。洪师在陈老传授拳法的基础上,又根据陈鑫《陈氏太极拳图说》中在“斜行”后又加了“拗步”。

搂膝拗步的技击着法共有五组动作。第一着为右手引棚法。对方挤法被我方採化后,又想右转身用肩肘攻我方左肋部,我方随势左转身,用右手拿对方右腕向前拧转以棚化来势。左手向外斜转,调节身体重心平衡。第二着为进左步捋法。对方用肘攻被我方棚化后,又左转身变挤法攻我方胸部,我方乘机右转身进左步于对方右腿外侧,用右手拿对方右腕下引,左手搭在对方右肘关节外侧,形

成右捋法。第三着为左手肘挤法。对方挤法被我方捋法化解之后，又想用右转肘法攻击我方肋部，我方随势左转身用左手先棚化对方之势，待化开对方肘攻之势后，立即用左肘攻击对方左肋部。然后再用勾手挤对方胸部，造成对方后跌之势。右手后转接应左手。第四着为加强左手挤劲。对方肘法被我方棚化之后，造成背势，我方乘机改前挤为上挤，加强左手挤法，致使对方仰跌，右手上开调节重心平衡。第五着为松合全身之劲，贯穿于两手指尖。此式第二动作回转及第三动作右手回转都应注意，收肘扬小臂走外上弧线到腮部。第四动作右手向右开时注意左手不要随之里合，应当两手相沉开。以上是揉膝拗步的着法的技击中的作用，但揉膝拗步的重点在于“拗步”二字，也就是别着不顺的劲，太极拳中称为绞别劲。绞别劲就是轮子里边的劲。此劲是由着熟而来。首先要明白太极拳的拳理，也就是太极拳的理论体系，掌握拳法，就是太极拳的技击着法一招一式的用法，真正按规矩熟练掌握，理清它的基本规律，顺逆缠法的全身配合，每组动作的相互变化，劲的来脉走势，按照拳法套路一遍一遍地盘架子，把练拳架比喻像缠线、缠钢丝一样，练得要细致正确，持之以恒，自然就会练出一种刚柔相济的螺旋形，也就是螺旋劲，对方碰到这种劲，就像被轮子绞进去一样。当双方交起手来，不可能对方全部顺着你的劲走化，出现绞别很正常。对方一搭手你首先要反拿缠住对方，这是练逆劲闭的开始。只有绞别劲练出来，使用熟练了，就是常说的手上有缠劲了，才会进一步在老师的指点下，多和拳友、师兄弟试验，才会



①



②



③



④



⑤



熟能生巧,逐步达到根据对方缠劲的变化而变化,掌握顺逆缠法的对立统一的规律,练出逆劲闭的功夫来,在实战技击中取得主动。

教洪师学吴式拳的刘慕三先生当时在北京太极界已经很有名气,他决定带领徒弟一起向陈老学习陈氏太极拳之后,有过一段小插曲:刘慕三先生当时先学完一路拳法之后,单独请教陈老推手,当时大家都认为,刘慕三先生习练吴氏太极拳 30 余年,拳理拳法素为京中武术界赞扬,与陈老相较当无大差别。谁知接手后,刘先生的步法已经先乱了,如同 3 岁小孩被大人拨弄,而且不慎关节的韧带被挫伤,疼了 1 个多月。陈老事后说“我大意了,刘师也有些小顶劲,可能是有些紧张的缘故,我缠得略微紧些快些,以致失手了”。从此大家都不敢随便和陈老请教推手。陈老笑着说“只要松开转圆,便能随化,我和你们试着注意些是不会有什损伤的”。据洪师讲,冯志强先生与陈老推手,往往要被震得恶心呕吐。但洪师 1965 年进京学习和陈老研究推手 3 个多月,虽然一发便出,从未感到有这种现象。我在与徒弟推手发劲时也有这种现象,他们推手稍多过后有恶心不想吃饭的现象。这是因为作用力和反作用力的关系,用的僵劲越强反弹力就越强,内脏被撞击后,必然产生紊乱现象,特别是肠胃系统蠕动一不规律食欲就受到影响。



闪通背

第 65 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

闪通背这一式是说明练法和作用的。动作中有闪法，中气由任脉通督脉。督脉在背，所以命名为“通背”。《陈式太极拳》《世传陈氏太极拳》与陈鑫先生《陈氏太极拳图说》名字皆同。杨、吴等各式太极拳，则名为“闪通臂”或“三通臂”，都因音讹。

闪通背的技击着法共有六组动作。第一着为右转棚法。如果有人从我方右前方用双手按我方右肘腕，我方随势右转身用右手棚化来势，左手回转合在他的左腕上方。第二着为退步捌法。我方用左手拿其左腕，将其左手封在我方右肘外下侧，右手向前扬起，随身左转退左步跟右步成捌拿法。第三着为进步左引右击法。对方被拿而后退，我方乘机进步，用左手下引其左手，右手攻击其咽喉部。第四着为右探左撩阴法。对方为化我方右手攻势，用右手按我方右腕，我方随势右转身进左步，用右手反拿其右腕向右探，左手击其阴部。第五着为右引左肘棚



法。对方为化解我方来势,右手用挤法攻击我方胸部,我方随势右转身用右手下引对方右手,左手棚对方右肘关节。第六着为退步左臀、背靠法。对方为化我方左手攻势,进右步于我方臀后。我方乘机右转身,退右步,用右手弓其右腕,左手制其右肘关节外上侧,以左臀、左肩靠其小腹及胸部,使其翻跌。

要注意此式跟二十四式“闪通背”练法不同,最后一着跟前式最后一着容易混同,应特别注意。另外此式第四着和前式第六着也应注意区别。

闪通背的眼、身、步、手要求:眼法以右前方为主;身法右、左、左、右、右、右共六转;步法从左弓蹬步变右侧马步、右小侧马步、右侧马步、左半马步、内八字马步、左侧马步;手法包括右转棚、左转退步捌、进右步右拳攻、右转左撩阴、右转蓄劲、右转背靠等法。

洪师讲述陈老教人从不保守,陈老常说:“不保守,还教不会、学不好,为什么保守呢?”所以学生们每问必答,而且详解动作的作用是棚、挤、按什么着法,同时为做示范动作数十次不厌其烦。当时北京教太极者,都是教完一趟拳,便教推手,据说是为了从推手中求得听劲以至懂劲,其实只能活动一下身体,没有练出太极劲,怎么会懂劲。陈老教完一路,必定练上半年以后,再教二路,而且不早教推手。陈老说:“推手是对抗的初步功夫,也须在学拳时便明白什么动作是棚捋挤按,採捌肘靠,怎样运用和怎么随化,拳的功夫不足,说也无用。虽然同学之间研究推手,也会各自产生怕输而又想赢的思想。由于怕输,化不开对方来着,便顶一下;对方感觉他顶住了,不失重心,为了想赢,又加点劲,虽然不对,但却赢了。于是你用劲,他也用力,结果必然双方养成顶的习惯,违反太极不丢不顶的原则,而误入歧途”。当前太极推手比赛,几乎双方都是互顶,力大者胜。哪里还有太极拳的技巧。陈老偶然高兴,择出某式,说明动作技击上是什么用处。如教闪通背的第八组动作的着法为右转身退步肩靠法,我方用右手缠住对方右手的同时,向右大转身用左肩靠对方肋部,左手制住对方右肘关节外上侧向前发劲,加强靠捌法。他边说边做实验,然后教学生手部八法,何处不合规律,则又作示范,使学生明白手部八法时,他先是做被动势,随即主动变换劲路,使学者从得机得势中又变为背势,然后又教以如何随化。所以学者经此番指引,教一着,必明白一着。

洪师 1956 年再次赴京请陈老重新纠正式子时,陈老说:此拳无一个是空的,都是符合手部八法的。因逐式逐动重新讲解,实验达 4 个月之久,洪师理解陈鑫先生讲的“理精法密”之语千真万确。可惜有些学拳者,往往学过一趟拳,便自止不前,就像上学刚小学毕业,自然不会懂得初中以上课程。太极拳要求不用

● 太极一人 陈发科 传授
 ● 太极宗师 洪均生 讲述
 ● 太极名家 李宝廷 编著





僵劲死力,但没有说有力不好。有一次李剑华说凭我这 200 斤体重对方就不能奈何于我。陈老听李剑华此说一时高兴,就说:“真的动不了你吗?”说着一手抓住李的颈部,一手握住李的脚腕,将李平举起来,李直说服了服了。以肩肘发劲是力与巧的结合,而举起 200 斤的活人,却是非得臂力



过人才能办到。因此拳论上说:“有力打无力,手慢让手快,是皆先天自然之能,非关学力而有所为也”。太极拳的缠丝劲的力与巧是后天经过刻苦努力而练出来的。有力是好事,而不是坏事,无力虽然不如有力好,但经过后天的努力掌握太极的拳法,是光靠力而非能达到的,这就是力与巧的关系。

闪通背的第六组着法摔跤里叫“背布袋”。我有个徒弟姓田,练拳多年,还有个徒弟叫小勇,练拳 1 年,两人相试,按照太极的试验方法,小勇占下风。有一次田大意随了小勇的摔法,就是“背布袋”这一招,结果把腿给摔瘸了。用力与螺旋的力与巧,技击的效果是不一样的。闪通背与“背布袋”都是来自生活,“背布袋”碰上身高力大的劲就很难使上。闪通背则不然,它是在上下肢螺旋的前提下,右手握住对方右手,撇右步 45°,加大了身体的螺旋角度,扬左手小臂制在对方的右肘关节外上侧往前发劲,对方被肩背靠后的损伤程度非常大,要求整体的螺旋劲运用的必须非常巧妙。



进步掩手肱捶

第 66 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

进步掩手肱捶是说明动作的式子。左右拳打出之前,右拳本是合在左拳上方左掌翻到右拳上边左掌翻到右拳上边;好似掩护着右拳而发的。如果对手在我身右侧进攻,右肱部位又起到了棚化的作用,所以名字叫做掩手肱捶。掩手肱捶的击发方向是多方面的,手足配合也是因势而变。出拳的方向也有上中下之分。缠法有顺逆之别,手足的配合也有顺拗的不同。一般情况下是平发、下发的拳,都是逆缠;偏上走的则走顺缠。有的式子的动作先向下忽又转上,也有的似上转忽又向下而转上。陈鑫先生赞此拳“理精法密”。理精之处,在于对立统一规律,法密之处在于变化万端。不但不懂不练此拳的人难以预料,即使长期习此拳者,也只能从此拳的姿势外形上窥探出动做的如何,而很难预料其内劲的变化万端。各式太极拳只有搬拦捶,而没有这个名字。

进步掩手肱捶的着法共有五组动作。第一着为跃步进棚兼右踹法。假如有



人从我左前方进右步拿我左腕拧转，我随势左转身以左手棚化并跃进右步，用右脚踹其右膝里侧。第二着为进步左棚法。对方为化我攻势，用左手按我左腕。我随势右转身收转左手棚化，右手接应。第三着为右手引、左手挤法。对方为化我捌势，左转身松沉右肘，运用挤、肘连环法攻击我左肋部。我随势右转身，用右手拿其右腕随身引棚其挤法，同时又左手搭其右肘关节，随身向左前挤其右肘关节。第四着为左手上棚、右手蓄劲法。对方挤、肘被我棚化，又右转身用左手按我左手，我趁势右转身扬左手棚化来势。右手也上转蓄劲，准备发拳。第五着为左手引进、右手挤胸法。对方左手按我左腕，我乘机左转身用左手引其左腕，右手击其胸部。

要特别注意：此式第一着右脚落地时应先用右脚尖着地，然后再落实右脚掌。

眼、身、步、手要求：眼法先向左后向右前方；身法左、右、右、左凡四转；步法从前式第二闪通背末一动作的左侧马步变右盖步、左侧马步、左弓蹬步；手法包括左前棚、右双拿、右引左挤按、左棚右蓄劲、左引右打等法。

据洪师讲，陈老曾说：“陈式太极拳发劲方法有四种。一为轮子边上的劲，只能打起对方，而无损伤。二为轮子内侧的劲，即是捌法，能折断骨节，不可轻试。三为钻头劲，掩手肱捶就是这种劲，非遇真正敌人，不可轻使。武术界常有



①



②



③



④



⑤

“拳打寸劲之语”，一般武术解释为：拳到离对方一寸才发劲。陈式太极拳则贴住对方皮肉方发劲，在意念上能打进一寸去，所以易受内伤。四为崩炸劲，当对方紧抓我腰或靠紧时，方用此劲，然而非功力深者是发不出这种劲的”。

有一年我师弟小蔡介绍温州一张姓拳友探讨拳法。此人从小习南拳，后习陈式太极拳多年，非常执着。据说其父把他兄弟二人冬天推河里，上岸后练拳使衣服靠干方可。走到哪里总喜欢跟人比试一番。见面寒暄时称谓我李大哥，请求试验，因初次见面点到为止。后来和我的徒弟见面就搭手，多为半斤八两。后来多次要求，非要试一试太极拳真功。我看此人也很心诚，有些痴迷，非要过一下瘾不可。我就用了进步掩手肱捶这一着。但又不能前击，怕伤着他。待对方准备好，前发后塌，左肘把对方打出五六米，差一点后翻过去。后来听小蔡说：“张说不能叫李大哥了，要拜师学艺”。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程



进退步拦擦衣

第 67 式

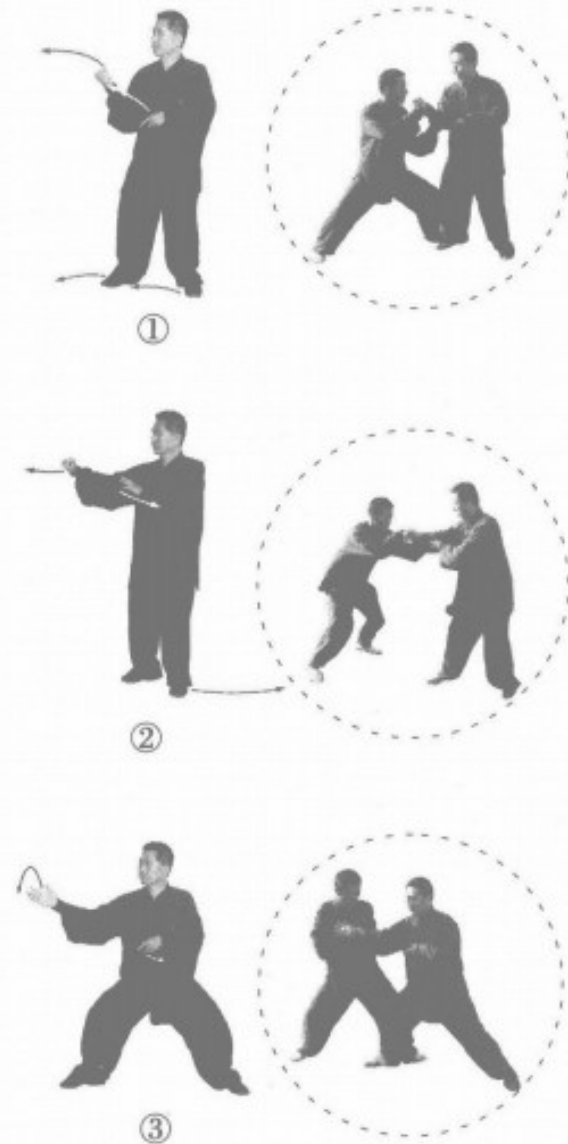


太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

陈鑫先生称此式的原名叫揽擦衣,洪师因陈老讲解此式的着法是从右外侧接手,拦截来劲的着法,发劲迅速轻灵,故改名为拦擦衣。其他有叫懒扎衣,杨、吴等式均名揽雀尾,系口传音讹,请学拳者明辨。进退步拦擦衣是洪师 1956 年所编,为了避免重复,各式太极拳均无此练法。

此式着法共有三组动作。第一着为进步右棚法。如果有人从我右前方用右手按我右手,我方随势左转身进右步,用右手棚化来势,左手做接应。第二着为进步右肘、挤法。对方按劲偏右,我进右步以右手棚化之。第三着为退步以加强右手挤法。

要特别注意:此式第一着跟第二着衔接处的步法、手法不要停顿,要一气呵成。尤其是步法,右步不要停留,立即提膝进步。



前式进步掩手肱捶的右侧马步,变右前虚步、右后虚步、右侧马步;手法包括右进步棚、右进步按、左退步挤等法。

陈老当年教此式时,系左手按于左腰,现在习陈式者,左手多合于腹部。洪师在教拳实践中,为了更加实用,特意将左手改为合在心口,意在缠闭住对方左手,右手肘关节搭在对方肘关节上,前手后手下塌外碾形成合力,是发展了的、进步的变化。

此式顾名思义重在拦截对方的劲路而绝对不能往身上拉带。如果拉带,对方会肩、肘连环法顺势进来,造成我方背势。因此任何时候必须首先封闭住对方的劲路,方能在交手时立于不败之地。后来在长期的练拳和教拳生活实践当中才渐有所悟。

如果说金刚捣碓是正面和人交锋

的话,拦擦衣就是从右侧接招交锋的着法,在实践当中你不可能和人事先讲好,如何进招,都应因敌变化。有一次我观看足球比赛对方拼抢都十分激烈,因争抢球双方速度都很快,这时一球员向带球的球员迎面冲来,眼看迎面撞个正着,面对冲来的球员,带球的球员躲闪已来不及,下意识抱头护胸下蹲以免受伤,结果把冲上来的球员碰出老远仰面朝天摔得很重。过后我经常分析给学生们听。这一实例就是太极拳螺旋杠杆原理。因对方速度快,惯性的作用力又直又快,原地不动的下蹲球员无意间形成了一个立体螺旋体,护体的上肢就像向外辐射的抛物线,好比拦擦衣的右手,对方碰到后在速度的作用下,致使对方沿着手臂的这一抛物线瞬间被迅速跌出,这是太极拳发劲的自然例证,对撞双方却浑然不知。这种例子不胜枚举。有一次在大街上步行,迎面有一个小青年骑自行车冲过来,可能刹车不好,哎、哎、哎直叫,话间已到身前,躲闪已来不及。出于条件反射,我一侧左档,对方正好碰到我的右胳膊上,自行车被碰出倒地。事后细想这件事就符合了拦擦衣这一式的道理。如果不是平时练拳养成了螺旋中正、松肩沉肘、下塌外碾、收就是放、自然反应的习惯,不然碰上之后一着急,肯定想躲避,身体一

变形保证被撞个正着。

这一事例充分说明了,经过长期习练太极拳,人体自然而然就会产生一种螺旋力,又叫缠丝劲、棚劲、内劲、太极劲,在人体上又体现在上、中、下三盘,也可独立存在。既可整体配合地运用这种劲,也能分开运用。运用这种劲的方法就叫懂劲和发劲。自然反应、条件反射是最好的发劲。当自行车接触到你之后,就碰在了你全身螺旋的力点上,身子往下一塌降低稳定了重心,稳定的重心加上滚动的力点致使对方跌倒。速度越快、作用力就越大,跌出速度也就越快越大,这就是螺旋运动作用力和反作用力的道理。就像你按压弹簧一样用力越大反弹力就越强。

有一次我的一个徒弟问我拦擦衣的用法,我把五组着法向他讲明后,对方还是不懂。我说不是一讲就能明白,只有按照规矩加上长时间的苦练,有了螺旋劲后,再学用劲,也就是懂劲发劲,才能逐渐明白。对方心切非要试一试,我先让对方做好准备,拉开架式站稳,我用右手按在对方胸口上,听好对方的重心力点,上肢松肩沉肘,掌部下塌外碾,裆劲一塌,一下把对方打出一尺多高,连退几步,顿时脸色发白,心跳加速,蹲在地上半天没吱声。缓过劲来后说可知道了拦擦衣的厉害,感觉就像被一个螺旋的物体撞了一下。拦擦衣做为一个单式子,我们首先要明白这个式子的大体含意,规矩作用,每组着法的规矩要练到位,做到无过不及,就是既要开足,又不能开过,就是所说的无过不及。要有明师指点试验,经过交手试验才会知道实际用法。



单鞭

第 68 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

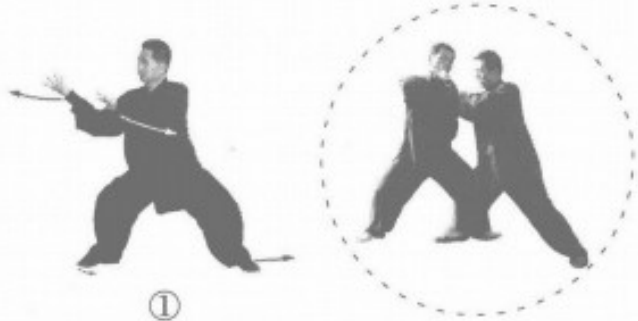
单鞭的着法共有五组动作。第一着为右转肘挤法;第二着为左引右挤的解脱法;第三着为进步靠法;第四着为左肘採法;第五着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各 3 000 个螺旋的轮回,持之以恒,才能逐渐练出上肢螺旋形来,进而练出上肢的螺旋劲来,以应付来自任何方向的力。有了这种劲后要多和人试验,不要怕疼。每个人的力量



不一样,交手的人多了你的适应性自然就会提高,不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭,其他都无从谈起。

逆劲闭又叫拿劲,就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲,主要拿反关节,对我们这种劲不管用。如果拿不住对方,便不能发。能拿,才能发。发得不中,都是因为拿得不准,拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵,控制住对方,即发其焦点,就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出,没有不中的,这才是太极拳的技击功夫。惟拿时必须动作灵活,重了容易被人发觉变化脱去。因此,拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节,如腕肘肩全身重心。否则,易被人化脱。手拿人就像用秤量物,重在掌握平衡。重了,秤往外移;轻了则向内移,必须使高低轻重相等,不能失去平衡。拿时除松肩沉肘,含胸拔背,静心凝神外,自己的重心更要注意,务必尾闾中正,虚领顶劲,重心稳定,塌住裆劲,如离人远非得进步靠身才行,否则重心不稳,拿人不只用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“人笋”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,



师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈愈小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在二人皮肤相黏,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫,要由明师言传身教,苦练而来。

据洪师讲,他和师兄弟向陈老请教推手时,肢体接触之处,一点力的感觉没有,但同时又好似他的后备力力大无穷,就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹得站立不住一般。当被陈老探和捋的时候,虽被探捋的手未感到有力,而且还遵师教松松的随着,但其手在略微转动之中,他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰,直达足踵。若用力一顶,便自然跃起而不自觉,仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺,然后跌出。陈老遇到对方力气大者,发劲最快而且动作最小,完全是用腰裆膝和手部的自然缠法,密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底,拔地而起,即使调整重心也是站立不稳,至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴,曾在地上画两点一线记号,试验所跳的部位及跌处,屡试分毫不差,所谓的毫厘之差。只有不被拿发,才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外,是由右而转向左方的练法,对手不可能只有一个,也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时,对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步,左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。





第 69 式

下云手

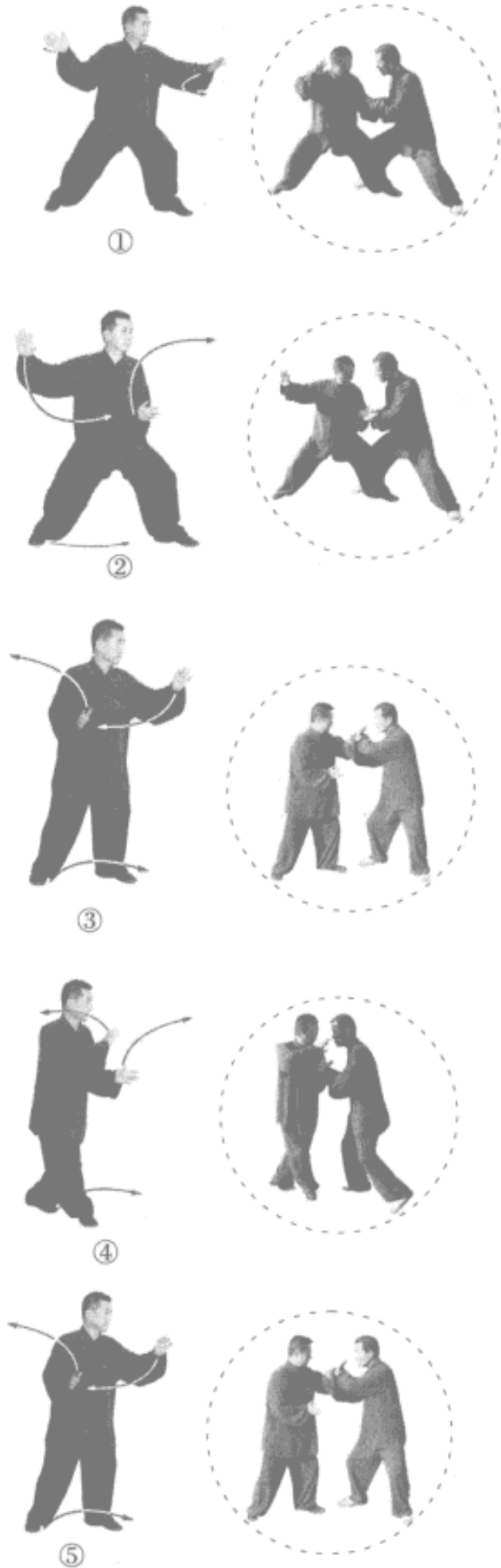


太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

下云手这一式也是象形的意思。中国画云习惯以螺旋状表示云之随风旋转。因此式两手交互旋转有似画云笔法,故取以为名。杨、吴等式均同名。唯陈式各书名“运手”,其实是此式以运手为主,实则太极拳任何式子都是整体运动。眼、身、步、手都是一动无处不动,一转无处不转的。所以洪师认为以“云手”为名较妥。

下云手的着法共有八组动作。第一着为左手小棚法。如果有人从我方左前用左手拿我方左腕,我方随势左转身,左手手指上扬做小旋转,棚化来势,并可反拿对方左腕。右手配合左手保持平衡。第二着为左手收棚法。对方为化我方拿法,又加右手按我方左肘,我方随势右转身用左手向胸前收转棚化来势,右手配合左手保持平衡。第三着为右步跟进的左靠、肘、挤、採的连环法。我方棚化对方的按法,随势左转身用肩、肘、挤、採连环法,因敌而变攻击对方胸部。右手仍



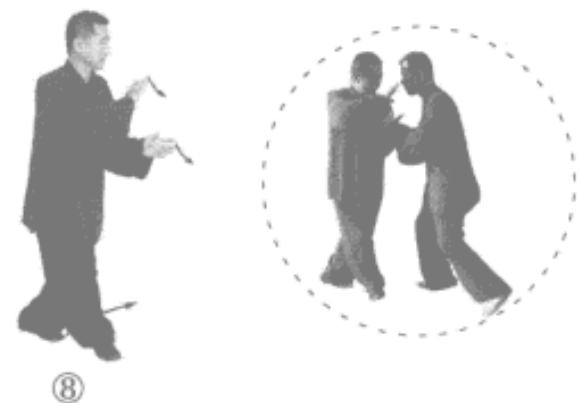
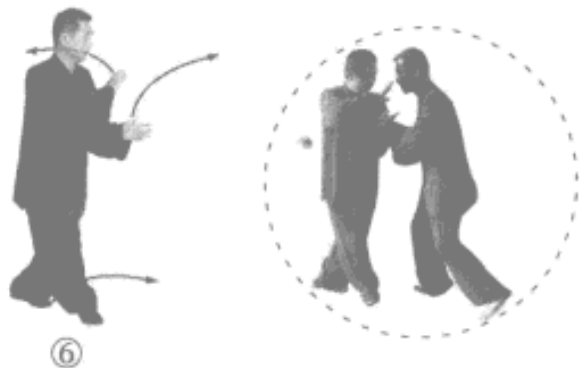
配合保持平衡。第四着同第二着法相同，以右脚做盖步。第五着同第三着法相同。第六着同第二着法相同。第七着同第三着法相同。第八着同第二着法相同，但步法双腿缠法变左逆右顺；右膝弓塌，左腿随身右转收而不进，成左前虚步。因对方变了按的方向，为向我方左偏，所以左步不进，以保持平衡。陈鑫先生《陈氏太极拳图说》将云手分为上、中、下（并步、偷步、盖步）三种步法的练法比较科学，因而采用。其他各式太极拳书均无此名。

眼、身、步、手的要求是盖步练法。第四动作也是不进左步，而以右足从左足的前方转进，落步时用足踵踏落，足尖斜向左前方，右腿弯正好合在左膝之上，成右小盘步；手法从第四动作向右转的少，第五动作左足从右足的下方向左横进时，偏于左方多些。但须注意：不论偷步、盖步，都是身向右转，手向右收时右足左进的姿势。

陈鑫曾说，云手的步子本是以左行为主，但也可左右互移，以练应付对方之用法。不过左移的步大，右移的步小，最后还是逐渐左行。这样练的眼法，便不应专注左方了。王宗岳《太极拳论》：“力如平准，活似车轮，偏沉则随，双重则滞”之句。“平准”即秤。旧时的天平中间一立柱，上有活动的杠杆，杆上各拴细绳，下面各平挂盘子，一头称物，一头放砝码，砝码刻有分量。这是用“平准”来比喻躯干要中正不偏，等于力学原理的支点，盘子等于两手，是重点。另一只手是砝码，



可以起平衡作用,等于力点。陈鑫讲“拳者,权也”,权就是平衡点。称物是要求力点与重点平衡的。来的力量重则减少砝码,将来力反折回去。陈氏的秤砣有两个,在后面的后膝下垂,以加强自身的稳度。在手部砣的作用又不限一处,全在自转与公转的变化,因敌之动,而随时移动,更为巧妙灵活,但也更难掌握得分秒毫厘不差。“活似车轮”形容太极拳手足运动的形象和作用。是车轮就有车轴,轮子旋转,而车轴在轮子的中间并不摇摆,这是运动中的静,恰和上句平准的静相似。平准有两个盘子,称物体时又必然从静而动,可以说它为静中之动。偏沉则随,就犹如秤盘与砣的配合,车轮的旋转双重则滞,犹如刹闸转动不得。因此,下



云手的手、足的配合,必须在身体正中,不能前倾后仰、左右摇摆的前提下螺旋运动。下云手的步法练的是盖步,手足配合往前进,下肢的螺旋运动不是高水平的人很难看出来,手的运动却比较明显。有一次我的一个徒弟问:下云手的左进步棚法怎么用,棚法能不能发人?我说:对方来的力大,你必须用引进落空的办法,不能去硬顶。引进的同时,要进左步加大力度,也就是撬棍的螺旋劲,上肢松肩沉肘,收就是放,对方的来力顺着你手部的螺旋力被折返回去。说完一试,对方一用力,被打出五六米远,连续几次如出一辙。对方说:“哦,信了。原先,光认为棚法就是站稳了不让对方破坏了重心,原来棚法照样能发人。”

陈鑫曾说“手到腿不到,发人不巧妙,手到腿也到,发人如薨草”,说明腿和手的配合要恰到好处,是十分重要的。当时社会上有很多有名望者,不讲太极拳的缠法,不讲螺旋运动,大讲特讲太极气功,讲太极的内气鼓荡,迈哪条腿是吸,迈哪条腿是呼。对此我也产生了很大的疑惑,带着这些问题,拿着名人写的太极

气功之类的书籍,专门向洪师请教:太极是螺旋运动还是气功?太极拳的呼吸怎么呼吸?您老师陈老当初是怎么说的?洪老听后,神态严肃地说:“什么太极气功?不懂装懂,胡说八道,我老师说过,迈哪条腿呼,迈哪条腿吸,怎么分得清,最好的呼吸就是自然呼吸,不然反受其害。”通过这一事例,更加坚定了我苦练太极拳的信念。经过分析研究老一辈太极宗师的练拳轨迹,结合自己多年练拳、学拳、教拳实践,我充分认识到:拳论中“舍近求远”的道理,好像太极拳的功夫,我要通过气功、拳击、摔跤等才能练得出来。究其原因,就是因为没有按照太极拳的规矩,下苦功练出太极缠丝劲来,去求别的什么办法,这样只会误导别人。认识到洪老讲的少走弯路就是捷径的深刻道理。

只有真正掌握了太极拳的整个理论体系,但是必须是名家传承下来的理,不能人云亦云,一层一层掌握太极拳的着法,即每招每式的用法,练出缠丝劲来并经过明师喂劲,即造成背势,让你运化,讲清听明内劲的变化规律,这叫要有明师,还要有益友。老师的水平你很难超过,要和各种程度、力气大小不同的益友试验,不要怕输赢,这样才能根据老师讲的劲路,通过胜败反复达到适应的过程。通过好徒弟,即有些功夫的弟子,这样的试验最实在,因为师徒没有什么顾忌,做到教学相长,从徒弟身上得以验证拳法中的一些东西,最后才能练到刚柔相济、条件反射的神明阶段,先决条件是每天至少练30遍拳以上,要持之以恒。

陈老、洪师的太极人生体现了15个字:勤学、苦练、德,多听、多看、多问、多试、多思。我经常用这15个字勉励学生。老一辈宗师有意无意都做到了这15个字,特别是里面的德字。无德,老师怎么能喜欢你,更不会教你;无德,不会有益友,怎么交流,更不会听到真话。我把这15个字称为练拳指南。

第 70 式

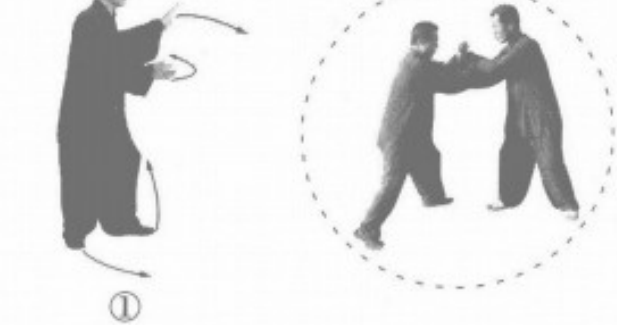
高探马



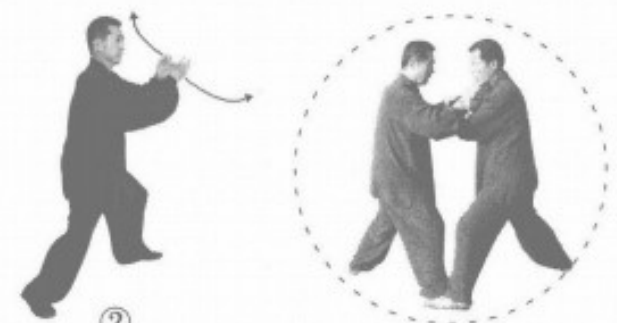
太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

高探马这一式是象形的意思。它的动作好似探抚马背，一手引缰、一手扶缰之状。《陈式太极拳》名同，《世传陈氏太极拳》无此名。

高探马的着法共有四组动作。第一着为左手棚法。如果有人从我方左前用双手按我方左腕，劲向我方左偏。我方随势左转身，左肘沉下，手指上扬左转，棚化来势，右手转回准备抱缠。第二着为抱缠棚法变右探左按法。对方按我方左手被化，我方乘机抱缠其左手向右捌拿。对方松沉肩、肘，用挤法化掉我方捌法。我方乘对方松肩沉肘之际，用右手拿对方右腕，向右上探。左手用按法攻击对方右肋部。第三着为右手蓄劲法。对方为化我方右探左按势，用左手按我方左手，右手回挣。我方随势引对方左手，右手回转蓄劲。第四着为拗拦肘捌法。对方为化解其左手被引，用松沉左肘攻击我方胸部。我方乘势用左手探对方左手，用右肱击对方左肘关节外侧，成拗拦肘捌法。



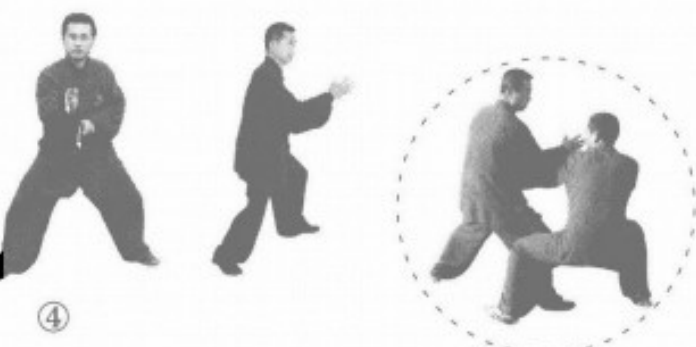
①



②



③



④

特别要注意：第一动作的左腿一定要向左前斜角斜进，右腿一定要向右后斜角跟进半尺许，双脚相距两肩宽。第二动作双手一定要先抱缠再右探左按。第三动作的右手蓄劲时，手心要冲向右前斜角，方能起到蓄劲的作用。第四动作的前击不可过大，以左手和右小臂之间保持一小臂距离为宜。

高探马的眼、身、步、手是：眼法以左眼为主，身法以左、右、右、左、左共五转；步法从云手末动作的左前虚步变左侧马步，虽然随着身体的左右旋转而腿部的缠法顺逆互变，只是暗换裆劲；步型第三着时撤左腿；手法包括左转棚、左右双棚，右探左按，左引右蓄劲，左引右肘打等法。高探马这一式的最后一着为右肱捌法。

首先应该知道，什么是捌法？捌法的“捌”字在意解上为拧转而撕裂之意。太极拳的捌法正是这个意思，是控制反关节的手法。捌的缠法采用双顺，和捋法的手部配合不同。捌是前手低于后手，捋是后手低于前手。探法虽亦后手较高，但用逆缠引进，高与眼齐。捌法则是后手贴于心口，引住对方腕

部，劲向上提，前手搭在对方肘关节外上侧，劲下塌外碾。讲到劲，捌法开始只走一分合力，接着就转为分力。所以从效果看，探的对方被引进后，身向我方左右后方倾跌；而捋得对方被引进后，身向我方发劲的左或右前斜角侧着旋转出去。捌得对方被我方发出去的方向是向我前方跌出。

捌法有单捌法，还有双捌法。捌方和被捌方是对立统一的关系，不要以为你形成捌势就可以任意捌对方，如果闭不住对方，或因功夫不济，反受捌法之累，被对方用肩肘连环法反捌，这就是作用力和反作用力的关系。



有一次我的一个姓王的老徒弟和一姓徐的徒弟做推手试验。徐不经意一起肘,被老王正用上高探马这一招,顿时肘肩像断了一样,疼得两眼冒金星,蹲在地上半天没缓过劲来。现在社会上练太极拳者大都起肘,只是不懂拳法及个中厉害罢了。事后,我给徒弟们强调,试验时一定要集中精力,认真对待,点到为止,以免伤人。有一次,老王和我推手,走到高探马这一动作时,他的右手托起了我的右肘,十分顺势。他用力一捩,反而被打了出去。当时大家都没有在意,后来讲起这件事来,小徐埋怨老王下手狠,一直耿耿于怀。老王说:“我不是狠,主要是手里没有数,那一次我和老师试,也是这一招,我正得劲,和发你一样,可在老师这里不管用,老师一松肩沉肘,打得我胸部就像针扎一样,我蹲在地上半天才好一些。”仔细一分析,事物都是两个方面,这一招看和谁使。小徐肩膀僵硬,上肢不会螺旋,除了起肘,顶劲又大,反而帮了老王的忙。湿着的树枝不好折,干了的树枝一折就断,因为有了韧性,就是这个道理。老王在捩我的时候,虽然他托起了我的肘部,我那叫引他。当他得劲用力一捩,我顺着对方的僵劲,肩肘正好靠捩在他的胸部,就像一个螺旋体撞击在胸部,震得心脏才如针扎一样。其实,老王的感觉是正常的,因原先心脏有问题,通过练太极拳基本痊愈,这一震他感受特敏感,缓解之后没什么大碍。所以捩和被捩是双方面的。捩法一定要把后手的闭法耙死,固定不住后手,好比螺丝滑了丝,怎么能固定得住?水平高的人,你即使闭住了手,肘、肩一螺旋,你就很难闭住。因此,捩和被捩是相对的,只是看谁的水平高低而定。



十字摆莲脚

第 71 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

十字摆莲脚是说明动作的意思。这一式先以两手交叉横排成十字状,然后单手摆右脚,故名十字摆莲。《陈式太极拳》与各式太极拳同名。《世传陈氏太极拳》则名之为“十字脚”。

十字摆莲脚的技击着法有六组动作。第一着为合棚法。如果有人从我方右前按我方右肘,我方以右肘收棚。第二着为进步右探左按法。我方棚化对方引拿后立即反拿对方右腕变右上引,左手按对方肋部。第三着为左棚右捌法,对方为化我方右探左按,用左手向前棚我方左手,右肘松沉攻我方。我方乘机变左转身,左手收棚。右手引对方右腕向我方胸前下转,以左肘关节内侧制住对方右肘关节外侧成捌式。第四着为小转捌法。如果有人从我右后方按我方右肘,我方沉肘棚之。第五着为双手合棚法。如果有人双手按我方右肘向我方胸前封按,我方随势右转身,双手转回胸前,棚化来势。第六着为左手引进右脚摔法。如果有人



从我方右侧双手按攻我方，我方以左手引对方左腕，右脚外侧摔对方胸部部。

要特别注意最后两动作裆劲应松塌，千万不可起身上长，以免散开裆劲。

眼、身、步、手要求：眼法先向左前方，后两组动作转向右方；身法为左、右、左、右、左共五转；步法从第二高探马的左后虚步变左扑步、左侧马步、右转内八字马步，成左独立步；手法包括左合棚、右探左按、左挤右按、右转合棚、左单打兼右单摔等法。

这一式是从小擒打与抱头推山发展变化而来的。前三组动作与小擒打前的来脉不同，所以步法斜向左开。第四组动作的双合，又近似于抱头推山的第三组动作。只是最后一组动作变为左单手拍右脚。许多人都感觉陈式太极拳难学，实则不然。只要能把前边部分的式子学习熟练之后，后边部分只是加以变化而已。会给人一种前慢后快的感



①



②



③

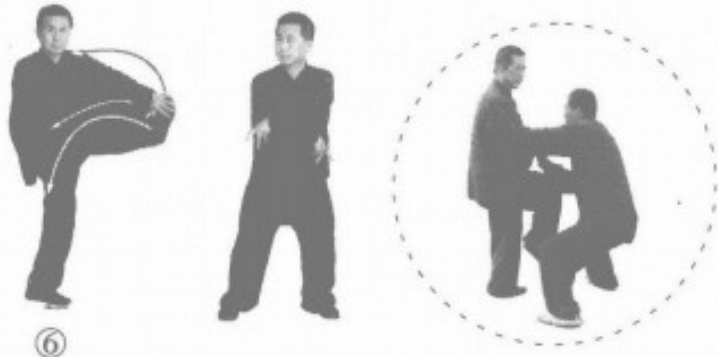


④



⑤





⑥

为“横栓”，乃陈式太极拳之大忌。但只要两臂放松，裆劲塌好，重心不偏，转身进步用靠法反击，最为便利。这一式的技击着法除棚、採、挤、按、捋，主要在于转化。

多年太极实践我深深感悟到，所谓技击绝非一日之功。转化在先，捋在后。太极拳如果不会转化，就像河水不流动就会腐臭，太极拳不螺旋就会死顶硬扛，便会毫无技巧可言。身体不会通过松圆而康健，练拳也不会有兴趣。所以转化是非常重要的。都知道腰裆、步法外型的转换，内劲的化劲就更需要了解。化劲是由粘黏劲与走劲而来。不丢不顶，随感而化，前进后退，左顾右盼，相济不离。化的要点，全在我顺人背。若能达此境界，则对方虽有千斤之力，也无法使用，故化劲在太极拳推手中确实非常重要。但化劲中必须先有棚闭劲，没有棚闭劲则不能化。化劲的要点并非只以手肩化，更重要的是腰、裆、腿螺旋劲的配合。若只用手和肩，就是硬拨，这绝不是太极拳的化劲。倘能顺人之势，或高或低，或横或直，快慢结合（化得太急不能引其“入笋”，过慢，仍未化去），沉而化之。至于直来曲化，或左或右，或上或下，使对方劲路变化方向，这全在于随机应变了。但往复必须有螺旋形，进退必须有转换，使人不知自己的劲路，直至对方势背为止，这才叫真化。化后方可拿而发，要点是不能化尽，化尽则粘黏劲易断而去势随之远了；又不能化得过后，过后则势背，不能前进。至于人的发劲，需等对方劲将出而未全出，将至而未全至之时，随势而化，不需要太早或过迟。太早，未到，无有所化；过迟，已经着劲，化之无益。至于化圈的大小，艺越高的圈越小，反之则越大。有人认为太极拳只注重柔软那就错了，化不得势，那就谈不上发了，这要求拳要练死，用要灵活运用。艺高的后化即前进，其每个部位都要练出螺旋形来，所谓“随曲就伸”，退就是进，以退为进之法，就是太极拳的螺旋运动。反之，初学者多半以退步为后化，其实这是逃避而非真化。功夫上乘者，外操柔劲，内含坚刚而不外露。如果迎敌化人时，以柔克刚，用螺旋形的柔劲化掉直的刚劲。要达到这样的境界，不通过勤学苦练，名师教诲，益友试验，是不会懂粘黏连随转化之劲，懂劲而达神明之意，更不会轻灵玄妙，收到四两拨千斤之功效的。如果对方有两

觉。这就叫做太极拳的慢就是快的道理。十字摆莲脚的手法是比较特殊的。一般两手合住，只合在胸部，这一式却横排成为十字。陈鑫说：这样做法，名



人,一人从左前方缠闭擒拿我方右腕,后方挤我方肘肋部。这时我方须左肘缠封压住对方缠在我右手腕上的手部,下塌外碾,往左往下往前,随身体左转逆劲闭;左手封住对方挤按我方肘部的左手,同时和右手顺缠加大腰裆螺旋力度,立现螺旋转盘之功效,附着在你身上的两人,会像被轮子旋转摔出去一样。同弟子们试验这一用法时,均被前后打得人仰马翻,观者无不惊心动魄。被发者往往被打出五六米远,手部被捌得甩手喊疼。这一发劲实显棚化拿法之关键。就算两人来攻,你首先需要站稳,连站都站不住何谈棚之有,棚住才能化拿,劲化不掉就会顶。一个人怎么能顶住两个人,甚至多人之力,所化掉对方着在我方身上的力后,拿住,就是闭住对方的劲路,找着对方的着力点,才能一发而着,收到奇效。发两人较一人更难。是从一对一进步而来,能发一人,后二人,至多人,这是一个循序渐进的过程,是太极功的高层次提高,就是拳论上“能御众之形”之句的由来,不是可望而不可及的,但必须按规矩苦练,渐进而来。转换发劲后,我方的右腿才有用武之地,随着对方倾跌之势,如果是敌人,摔的右腿,追加大螺旋的威力,对方来的力加上我方右腿的摆,两力相合,定致使对方大受灭顶之灾。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程



指裆捶

第 72 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

指裆捶也是说明动作作用的。其实与下掩手捶、击地捶是具有相同作用的，但是有大、中、小之分。下掩手捶的手旋转最小，而为顺步横打法；击地捶的身、手、步法最大；指裆捶则系中型的。

指裆捶技击着法共有三组动作。第一着为转身下棚法。我方摔法被化，立即变右转身，用右转引拿对方右腕，左手配合保持平衡。第二着为左引右击的蓄劲法。对方拧我方右腕被化，又向我方用按法进攻，我方顺势右转身用左手拿对方左腕，右拳收转蓄劲。第三着为左引右下击法。对方为化解左腕被拿之势，欲松沉左肘用挤、肘连环法攻击我方腹部。我方乘机转身用左手引对方左腕，用右拳向对方裆部击出。要特别注意最后击拳是往右前方的下斜角，较击地捶小些。

眼、身、步、手要求：眼法向右前斜角；身法右、右、左共三转；步法从左独立步，变左侧马步；手法包括右转下棚、左进步靠、左引右下打法。学者可以把下掩



手捶、指裆捶、击地捶
3个式排列起来练习、
试验，进一步体会认
识清楚其中的相同和
不同变化。



图过渡动作



①



太极拳除有强
身健体、延年益寿
功能之外，重在提高人的精神修
养，更有高深的技击作用。技击
的水平是检验太极拳水平和规
矩正确与否的试金石。要想提高
技击水平就应该全面了解太极
劲即螺旋劲，也叫棚劲、内劲，是
通过太极拳的着熟套路持之以
恒的锻炼而产生的一种内劲，也
就是高度螺旋运动下的条件反
射。太极劲从其螺旋形的不同变
化及顺序结构等规律又体现出
诸多特点，如果能使学者对这些
特点的劲加以了解，并在学练中



②



③



加以运用，对体会太极劲的奥妙，大有裨益。虽说太极拳大成，反注重意而不注重劲，但初学者升阶由级，入室由门，必须从劲着手。如果不知用劲，势必理论与实践脱节，则就不知太极拳之真意。因此对太极劲加以了解就使学拳者有了纲目，肯定会起到事半功倍的效果。

现在开始介绍各种劲。首先介绍一下粘黏劲，即不丢的劲，粘黏劲是太极劲中最重要的基本内劲之一，由练拳推手试验而来。初练时两手不知不觉，犹如木棍，渐而由手到臂、到胸、到背，以致全身皮肤渐产生感觉，开始有粘黏感。有粘黏感身上也就有了点刚柔的螺旋劲，才能相互随化，才能刚柔相济，我顺人背。粘黏劲需有名师引领，造成背势让你体会随化，俗称喂劲，就像慈母喂小孩一样，日久以后，小孩也就知道吃东西的方法了。故练习粘黏劲达到一定程度后，有如胶似漆、黏黏糊糊的感觉，一旦遇敌手即不丢不离，不但两手如此，周身也一样。其艺越高越厚，面积就越大。但此劲不仅能自觉感知，同样水平者也能相

互感知。所以水平高的人,在推手时一搭便知对方程度,其道理便是在彼此粘黏圆圈面积的大小上。此劲为练习太极推手中最重要的劲之一,初学者必须练习,否则,不能研究其他诸劲,这是初学拳者务必注意的。听劲,这里所说的听,就是周身皮肤感觉到的程度,不是用耳朵能听到的,故在练听劲之前,必须先练粘黏劲。若不明粘黏,则不能听。或曰推手的纲领在懂劲。而未知听劲,则不能懂(懂其动作变化)。就像说话,若不用耳静听,便不能了解人家的意思,所以想懂非听不可。太极拳的听劲也是如此,必须先将自己身上的呆力俗力扔掉,放松全身,裆劲塌住,静心凝神方可以感觉对方的螺旋变化,多练拳多试验是提高听劲的根本方法。没有听劲就不可能真正懂,不懂就不能走,不走就不能化,不化就不能发。由此可见,听劲的练习是非常重要的。走劲,就是不顶之劲。而后退由懂劲而来,不懂如何能走?劲的来势来脉,或高、或低、或横、或直、或左、或右、或长、或短,原没有一定的标准,若不懂来势、来脉,如何能走?走者,走避人的重力,而不与人相抵抗,也就是不硬顶。故推手时,手部一感觉对方有使重力的意图,就变虚柔。如遇偏重,则偏松之,遇双重,则偏沉之,泄去其力,随彼力的方向而去,一点也不抵抗,用螺旋的力点走对方直来的力点,即以柔克刚,使人处处落空,得不上一点力,所谓“左重则左虚,右沉则右杳”。初学者不遇大劲不走,是尚有抵抗之意而非懂劲后的真走。走劲的枢纽,全在腰裆腿的螺旋劲,腰裆腿无劲,光上肢螺旋也是不行的。腰裆劲的练习有两个三换掌、一个肘底捶的练法,要单练,强化练习。盘架子的脚尖摆扣左右旋转的裆劲要注意放松练习。



猿猴献果

第 73 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

猿猴献果是象形的意思。右拳为果，向对方口中献出。名为猿猴是取其动作的灵性，如同猿猴。各陈式太极拳均无此名。《陈式太极拳》名白猿献果。《世传陈氏太极拳》名猿猴探果。探字虽符合动作姿态，却不能表明攻的部位。

此式技击着法共有一组动作。着法为左引右击法。如果有人从我右前方用右手引我方右腕，我方身左转上右步，用右手下塌外碾外缠攻击对方口部。左手为辅。

眼、身、步、手要求：眼向右前方；身继续左转；右足逆缠，走里左前弧线，向左前斜角跃进一大步，左足顺缠走里左前弧线跟进到右足左外斜角尺许，成左后虚步；同时右手变顺缠，走里左上弧线，下塌外碾地向右前转出，高齐下额，拳心侧向左后上斜角，拳眼侧右前上斜角；左手亦顺缠在胸前自转，掌心侧向右后上斜角，中指垂向右前下斜角，两手距离一小臂宽。



陈鑫曾说打法：一引一打（掩手捶）、带引带打（拦擦衣）、即引即打即如此式。此式陈鑫曾名之为“青龙出水”，说：“右拳拧之上棚，右足下蹬向左前跃进，如鱼龙跃出池中之状”。

同样是象形的式名，但只能表示出跃进的姿势，不如献果更能表明进攻的目标。

上一式讲了太极劲的走劲，这一式讲一下懂劲。能听，然后能懂，懂劲是在太极拳着法的反复模仿和推手中体会出来的，是比听劲水平更高的功夫。不是只听就能懂，非由名师传授拳理拳法，非经苦练实践研究而不能得来。经过相当长的时间，才能逐渐明白其中的道理。在推手时未懂劲之前，一般容易犯顶、偏、丢、抗等病；可是懂劲后，往往会犯断、结、俯、仰各病，这就是在似懂非懂之间。断节无一定的标准，都因视听不够准确尚达不到真正懂劲的境界，倘若能转换进退、左右，中正自然，随心所欲，这样才算真正懂劲了。真正懂劲之后，就能得屈、伸、动、静之妙，开、合、升、降之效，顺劲开，逆劲闭，一动无处不动，一转无处不转之地。如能到此种地步，就入神明之域。太极拳论中说“懂劲后越练越精，默识揣摩，渐至从心所欲”就是这个意思。在未懂劲前，若先求尺、寸、分、毫，这是小功，不过末技而已。所谓尺于人的多先不懂劲。必须懂劲后，神而明之，自能量尺、量寸、量分、量毫。能量然后抓、拿、节、闭。到此境界，又分自己懂劲、于人懂劲两种。自己懂劲阶及神明。若于人懂劲，视听之际，随遇变化，不着思想而无往不宜，舍己从人，随心所欲，自己得太极拳之奥妙，所谓太极拳之大成者是也。故练太极拳及推手者，非懂劲不可。不着思想而无往不宜。需要由练拳时无人若有人，交手时有人若无人得来，才能渐至如无人之境，达到所谓的“发人如薨草，出奇在转关，吾也不知玄又玄”之境，高度螺旋运动下的条件反射。陈老被尊称为“太极一人”，洪师被尊称为“太极巨星”，皆达于人懂劲的太极最高境界。



第 74 式



六封四闭

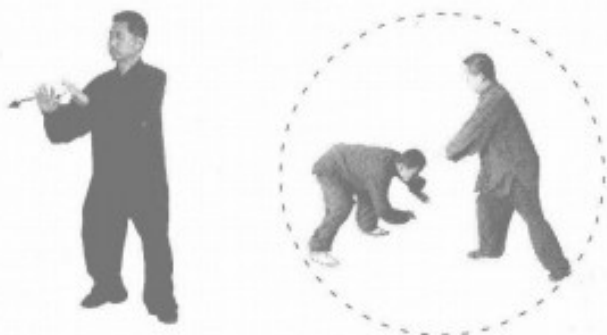
太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

六封四闭是说明作用的。封是封制住对方的着法,使对手无法进攻,一点空隙也没有;闭是关闭自己门户的意思,做到防守严紧。六、四指:六分封,四分闭,首先封,然后闭。就是既要保全自己,又要严防对方,便于进攻对方。

各家太极拳书都有此名。只有陈鑫先生所著《陈氏太极拳图说》无此式名,但曾说接膝拗步亦可名六封四闭。一个手是门户大敞开的式子,反以封闭为名,意思更加深远。各式太极拳书有“如封似闭”式名,与陈老所授此式毫不相干。

这一式六封四闭的着法只有一组动作,着法为跟步双按法。

顾名思义六封四闭的关键在于封闭,也就是太极拳功夫讲的逆劲闭。封闭不住对手,什么捋法都无从谈起,因而就出现了死拉硬拽的现象,不但误导了大家,也使广大习练太极拳者不知道什么是真正的捋法。要练对捋法必须先练逆劲闭。首先要掌部螺旋,五指自然并拢,拇指自然合在虎口上,右小指依次往下



往前反复练习，练出掌部螺旋的劲后，再练上肢螺旋。掌部贴脐部立掌扬小臂至心口后往右前方变逆缠上开，低不过脐，中不过心口，高不过眼，以手领肘松肩沉肘下塌外碾，收肘回到脐部。反复习

练加上套路练习积以时日才能练出上肢螺旋形来。经过明师手把手指点试验自然就会掌握逆劲闭的功夫。

什么是逆劲闭呢？就是按照太极拳的上肢螺旋运动的规矩经过持久练习产生的一种掌握控制封闭对方劲路变化的刚柔相济的螺旋劲，俗称逆劲闭。后手逆劲闭，前手搭在对方的肘关节上肘贴肋部松肩沉肘下塌外碾，先引后分这才是太极拳真正的捋法。没有逆劲闭捋法无从谈起。当年许禹生先生在北京地区被大家称为武林盟主，办有武校，是名门之后，功夫很好，名气很大。向陈老请教，试验缠法——也就是抓拿闭法，用力也不行不用力也不行拿陈老没有办法。经过苦思冥想用力来砸陈老的手腕，结果一用力扑倒在地，最后心悦诚服请众人众士作证拜师，许先生的高尚武德令人十分敬佩。

按照先师们的教诲，我在多年练拳教学中感悟到要想练对捋法，除了必须练出逆劲闭外，首先更要有棚法，金刚捣碓是练习棚法的最好方法之一。如果站都站不稳捋法就更不会成立。我教学生时反复强调金刚捣碓往下往前的劲一定要切记。捋法闭住对方后还要注意腰裆的转换。捋时上肢配合好后，下盘的左裆要先左后右配合上肢松肩沉肘下塌外碾，不能有顶劲，先引后分，肘部贴肋下沉打一对号，往右前方发力，才会达到意想不到的效果。有一次和学生试验捋法，我先让对方慢慢用力来挤，我顺势加大裆劲下塌外碾对方不自觉身体被撬了起来。后让对方加大力度、加快速度，对方立刻被弹出丈余。对方好奇地问这是什么诀窍？这是因为对方虽然也是用上肢松肩沉肘的螺旋劲来进攻，因功夫浅用的挤劲僵且短也不节节贯穿，我方的螺旋劲大且长而且圆，小轮子碰上大轮子肯定被带走。对方被捋后必然会松肩沉肘撤步化劲，我方前后手继续不丢不顶跟随进步形成封按之势，按法的手要双逆缠。六封四闭是在金刚捣碓、拦擦衣两式基础上的延伸，各有侧重又互相补充，但值得注意的是棚、捋、挤、按、採、捌肘靠的技击各法都是以逆劲闭为前提的。除手的逆劲闭外，身法的逆劲闭更是高深。



单鞭

第 75 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

这个式子的取名来自于象形的意思,因为此式在完成动作的定式时如同横担着一条扁担一条鞭似的,所以称为单鞭。陈鑫先生在《陈氏太极拳图说》中有:“左转身蹬脚一式也称为中单鞭”之说,如今已无人知道。各式太极拳此式名均相同,只有陈式曾有“丹变”之称,可能是音讹字误的原因。

单鞭的着法共有五组动作。第一着为右手引左手按的被拿解脱法;第二着为左引右挤的解脱法;第三着为进步靠法;第四着为左肘採法;第五着为全身松合,将劲贯穿运于手指以加强左按法。

此式是由六封四闭衔接而来,对方被封闭后遭双按,为化解被按之势,马上用右手来反拿我方右手,被拿后的一方必须想办法解脱否则会被对方逆劲闭。要想不被闭住,除平时多练套路,多练单鞭这个式子以外,要强化上肢的螺旋,就是前边讲的左右手的上肢螺旋运动。每天要保持左右手各 3 000 个螺旋的轮

回，持之以恒，才能逐渐练出上肢螺旋形来，进而练出上肢的螺旋劲来，以应付来自任何方向的力。有了这种劲后要多和人试验，不要怕疼。每个人的力量不一样，交手的人多了你的适应性自然就会提高，不怕拿进而才会拿别人。这种劲是手部八法、腿部八法首要技击功法。没有逆劲闭，其他都无从谈起。

逆劲闭又叫拿劲，就是现实生活中讲的擒拿。但擒拿用的是僵劲，主要拿反关节，对我们这种劲不管用。如果拿不住对方，

便不能发。能拿，才能发。发得不中，都是因为拿得不准，拿其实是发的先锋。拿闭后使对方周转进退不灵，控制住对方，即发其焦点，就是加速破坏其平衡。对方被击倒、弹出，没有不中的，这才是太极拳的技击功夫。惟拿时须动作灵活，重了容易被人发觉变化脱去。因此，拿的奥妙除了螺旋劲的功夫之外就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节，如腕肘肩全身重心。否则，易被人化脱。手拿人就像用秤量物，重在掌握平衡。重了，秤往外移；轻了则向内移，必须使高低轻重相等，不能失去平衡。拿时除松肩沉肘，含胸拔背，静心凝神外，自己的重心更要注意，务必尾闾中正，虚领顶劲，重心稳定，塌住裆劲，如离人远非得进步靠身才行，否则重心不稳，拿人不止用手拿，而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人，搭手不论在何处，一触即得而且能使被拿之人身不由己，随其所欲，俗称“人笋”。但艺高者往往拿而不发，其道理就



①



②



③



④



⑤





是因拿住之后,对方既知势败必然屈服,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形、无形两种。有形者拿的圆圈愈小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在二人皮肤相黏,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙的功夫,要由明师言传身教,苦练而来。

据洪师讲,他和师兄弟向陈老请教推手时,肢体接触之处,一点力的感觉没有,但同时又好似他的后备力力大无穷,就像被一股无形的力量控制住一样。一动就如同将被大风吹得站立不住一般。当被陈老探和捋的时候,虽被探捋的手未感到有力,而且还遵师教松松的随着,但其手在略微转动之中,他的缠丝劲已达洪师他们的肩腰,直达足踵。若用力一顶,便自然跃起而不知觉,仅感到劲路擦衣而过。洪师、李剑华、许禹生等名家都被打起数尺,然后跌出。陈老遇到对方力气大者,发劲最快而且动作最小,完全是用腰裆膝和手部的自然缠法,密切配合而发出来的。这样发的劲惯性、爆发力、作用力更强。被发者仰跌则从腰到脚底,拔地而起,即使调整重心也是站立不稳,至少跳出多次还是跌倒。陈老一次偶然高兴,曾在地上画两点一线记号,试验所跳的部位及跌处,屡试分毫不差,所谓的毫厘之差。只有不被拿发,才能化解对方的劲。

单鞭除以上着法之外,是由右而转向左方的练法,对手不可能只有一个,也可能多个。单鞭的左转进左步侧靠一定要和扬手梢同时,对方碰到收就是放的上肢螺旋和进步才会起到发人的效果。特别要注意步法是左侧马步转换成左弓步,左发右塌松合全身力形成全身担着一条鞭的立体螺旋。



第 76 式

穿地龙



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

穿地龙名取象形的意思。凡拳法套路中的低势，一般总是用龙、蛇、蟒之类作为式名，因为这些动物都是在地面上爬行的。陈鑫说：“此式亦名‘铺地鸡’，因鸡性畏热，常于夏季在地面刨坑，伸腿侧窝坑内。”也是象形的意思。《陈式太极拳》采取戚继光拳经之名“雀地龙”为名，不知所取何意。《世传陈氏太极拳》也将此式名为“雀地龙”，各式太极拳仍名“下式”。

穿地龙的技击着法共有二组动作。第一着为左手收棚右手蓄劲法。如果有人从我左前方用双手按我方左腕，我方随势左转身用左手收棚，右手下转从我方左腕下找对方右腕。第二着为右臂靠法。虽同跌岔第二组动作的形式一样，但系破解背后有人搂腰之法，我方身右转，下塌臀部压击对方膝部。

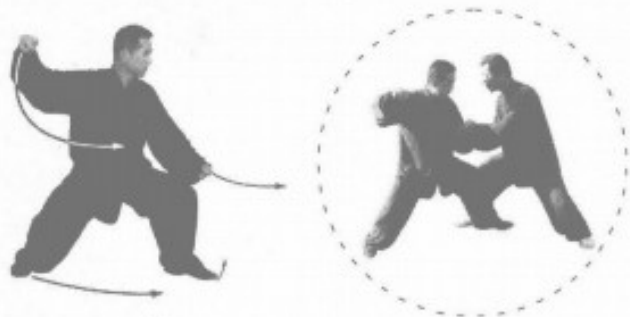
要特别注意：此式与跌岔不同之处，在于右腿不贴地脚尖不勾起，右膝弓住，不向左前倾。



图过渡动作

①

眼、身、步、手要求：眼向左前方；身法变左、右两转；步法从左弓蹬步变左半盘步、左扑步；手法包括左转棚、右转后臀压。



②

通过这一式，认识一下什么叫引劲。引劲就是人不动引

其劲，或人已经动了，而引其入于自己的路线。人仅知化劲、拿劲、发劲，却不懂这个引劲是不行的。其实，引劲处于化拿之间而较化为难，要是对方来势，自己不能随心所欲，就必须用引劲来引他。譬如，两物行走的方向不一样，就无法相合，必须引他，然后才能相合。至于引的方法，必须将对方的劲将尽未尽时，才能引他人圈套。换句话说，引劲就是要引出对方背势中的焦点。如果遇到艺浅的对方，使对方重心不稳，周身僵硬，在其不得劲时，出其不意，即可拿而发了。故在发之先，须有拿；在拿之先，须有引；在引之先，须有化，这是有规律有道理的。因为引劲不仅手引，同时也须用身法、步法、腰裆劲等，引得越长，则发得越有势。故太极拳论中所说的“进之则愈长，退之则愈促”，便是螺旋内劲长的意思，最终离不开粘黏二字，一定要注意。

要发劲必须先有拿劲，即逆闭劲，即螺旋运动的顺逆缠丝统一规律，所谓闭、逆劲，是指不是顺着对方的劲，而是逆对方劲而闭，使对方处于被动状态。此劲较引、化两劲更难掌握，而且在太极劲中更为重要。如果不能拿，更不能发。能拿，才能发。发得不中，都是因为拿得不准，拿其实是发的先锋。拿闭使对方周转进退不灵、控制住对方，即发其焦点，没有不中的。唯拿时须动作灵活，重了，容易被人发觉，变化脱去。因此拿之妙除了螺旋劲的功夫之外，就妙在人不知不觉之间。但拿人必须拿其活节，如腕、肘、肩、全身重心，否则，易被人化脱。手拿人，就像用秤量物，重在掌握平衡。重了秤往外移；轻了，则向内移，必须使高低轻重相等，不能失去平衡。拿时除松肩、沉肘、合胸拔背，静心凝神外，自己的重心更要注意，务必尾闾中正，虚领顶劲，重心稳定，塌住裆劲。如离人远非得进步靠身

才行,否则重心不稳。拿人不只用手拿,而靠全身的螺旋劲往下往前控制对方。功夫深的拿人,搭手不论在何处,一触即得而且能使被拿之人身不由己,随其所欲,俗称“人笏”。但艺高者往往拿而不发,其道理就是因拿住后,对方既知势败必然服输,已经认输,何必再行发劲,使其更觉难堪呢?这也是君子之道,师徒除外。拿又分有形无形两种。有形者拿的圆圈愈小,其功夫愈深;相反,圆圈愈大,其功夫愈浅。无形者,在二人皮肤相黏,各施引拿时,艺浅者的圆圈常被艺深者遮蔽。这种奥妙功夫,要由名师言传身教,苦练而来。认识一下借劲,借劲是太极技击的奥妙上乘的发劲。借劲的发人,不引不拿,其中只含少许化劲,随到随发,不加思考,乘人之势借人之力,使人不知不觉而出。更奇之处,来也去,不来也去,来势愈大,则被击的劲愈猛。能借劲则力小可控力大,能得此道,则人的任何部位都能借,而自己的任何部位都可发人。发人时要按照周身的规矩用螺旋的点发人。尤其要掌握好时间,不能有早有晚,早敌劲未出,怎么借劲?迟自己中了,不能为力。最好时间是敌劲将出未出时,或将到未到之时,在这瞬间发劲最巧。就像人进屋,一脚正要踏入,而屋门突然关闭,人进不去反被挡了出来;又如人说话,正待开口讲话时被人捂住了嘴,气阻音塞无法讲话了。由此可知借劲的学练,很不容易。如果能运用自如,就是太极拳的上乘者。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程



上步骑鲸

第 77 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

上步骑鲸系由前式穿地龙演变而来。上步的眼、身、步、手均如同金刚捣碓，所以属于金刚捣碓类，取名之意重在上步。骑鲸是与下式跨虎之名相映成趣，同是象形而又说明进退方向的。各式太极拳均名“上步七星”，解为：头与两肩两手两足合成七点，因名“七星”。洪师以为，人之一身在运动中任何式型都具有头及手足，唯独此式名为“七星”，似不合理，故定为上步骑鲸。

上步骑鲸技击着法共有二组动作。第一着为进步抱缠法。第二着为抱缠捌法。我方双手抱缠住对方左腕，因对方加右手于我方手上向我方怀里拧转，我方随势右转身，手向下外转，捌拿对方右手。要特别注意这是捣碓最后手法的变化，身虽左右两转，手仍向心口前转动，不可偏。

眼、身、步、手要求：眼法以左前为主；身法左、右两转；步法从左扑步变为右前虚步；手法包括左前棚变右解拿。



①



②



从多年的太极实践中我深深感悟到,破坏对方平衡,杠杆原理是太极拳的基本平衡原理,如果不理解不掌握这一原理,太极拳的技击方法就理不出头绪,找不到解决问题的钥匙。经过多年理论及拳法探究,光有杠杆原理还不够,撬棍是一种直劲,还必须把螺旋的力加到杠杆里边,这就形成了螺旋杠杆理论。经过实际技击试验成效斐然,起到了意想不到的武学实践,学者用后短时间起到了显著的成效。下边我就螺旋杠杆原理向大家介绍一下。《太极拳论》讲:“立如平准,活似车轮”。陈鑫先生也讲:“拳者,权

也。”平准就是我们常说的秤,权就是秤砣。太极拳的推手上肢下肢等于同时存在的两套秤。手等于普通秤上的砣,它的作用是拨转对方加在我方某肢体部位的力量,能够引进而落空。膝则等于天平上的砝码,对方来力在我左肢,我方以左膝上提以引化来力,同时右膝下沉以加强身体的稳度,这就是太极拳推手时所谓的加减。这种肢体配合变化形式就相当于社会生活劳动中的杠杆原理,如推车、撬物、吊车等就是这个原理。顶劲上领就是支点,对方来力就是重点,我们的手和膝就是力点。不过它和我们日常生活中用秤称物时的目的不一样。称物时要求力点和重点平衡。在拳法的技击上要求则是对方力大则减小力点使它落空,对方力小则加大加强力点使之反转回去,但都必须配合自转的顺逆缠法螺旋运动,适当的滚动摩擦,才能发挥借劲与截劲的作用,达到破坏对方平衡的技击作用。推手时腿和足的作用非常重要,直接关系到全身的基础稳定,同时又必须服从眼的指挥,而因敌往下往前的螺旋而转换进退。按照规矩,大腿根的高度应当随裆劲的松塌和膝部略平。在步法进退时,只能以腰的旋转带着小腿变化。但这种练法一般人很难做到,从健身角度没有必要一定要这样要求,但要想练出技击功夫必须这样练习。动步时,实腿要塌好裆劲,然后虚腿向前或向后方进退。前进则足尖斜向内侧,以足踵贴地前进,进到所需方位,然后踏落足尖;后退的腿应以足尖划地向后退行,退到所需方位,然后踏落足踵。不论进退都要提膝,而足部随着架式的需要或前或后的走里弧线或外弧线。足与膝的配合,弓膝的形式,膝部要和足踵上下对照,略向里合,膝盖必须朝脚尖方向,形成三角形。



凡伸展的膝部和胯根、足部配合,也是略向里合,成三角形。在推手时往下往前的螺旋往前推进,这就是太极拳的螺旋杠杆原理。在推手时请学者仔细推敲,定会收到很好的效果。

太极拳的技击功夫,除严格按照规律、规矩之外,还要特别注重意念,要有痴迷的精武精神。日本友人曾我忠弘回忆道:“洪老师的身体就像装有机械装置,在本人尚未意识到一霎那自动作出反应。再者,洪老师在击溃对方中心时,其手的精确度可以用毫米计。我们称他的手为‘魔手’。在我与洪老师门下弟子们练习推手时,应战的对手无论我使上什么招数都纹丝不动,洪老师见状走来,只轻轻地将手放在我手上,我的对手就被弹出,令我惊奇不已。我这才亲身体会到,太极拳的功夫是日积月累,不懈努力得来的。洪老师并不是一味强求练习量,而是强调用心计。他特别要求我们研究拳谱,他在示范一个动作时,不仅说明这个动作的历史变迁,还通过生动的语言使我们对这一动作与拳套有一个整体观念。太极拳是中国人的思想方法和生活态度的武术体现。洪老师要我们学中文和中国古典文学,也许是忠告我们:不从内里去接近中国人、掌握中国文化,就不能得到真功夫。我以为,学习太极拳这种重意不重形的武术,与老师的心沟通是提高拳技最重要的一步。而这于我们外国人似乎困难重重,这里有语言不通、文化差异等问题,但最重要的是我们与老师接触的时间有限。然而,太极拳已不仅仅是令人感兴趣的业余爱好,我已完全被它迷住,被它征服了。如若不练下去,我会感到生活在世界上也毫无意义。我敢肯定,在我们着迷的太极拳里,体现着宇宙的变化规律”。曾我忠弘这名外国人的认识很值得中国人深思。



退步跨虎

第 78 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

退步跨虎也是象形的意思。取名以退步为主,步法则像跨虎的形状,各式太极拳名字均相同。《世传陈氏太极拳》名为跨肱,不知所取何意。肱如何跨,不得而知,很难说明。

退步跨虎技击着法共有四组动作。第一着为双手下转棚法。如果有人从我正前方拿我方两手,手指向我方封按,我方随势左转身棚化来势。第二着为退步转棚法。对方欲向左转,进右步封住我方,我方随势右转身退右步棚化来势。第三着为右捌左挤法。对方进步棚我方右手,我方乘机右转身用右手捌对方右腕,左手挤对方肋部。第四着为退步左棚法。对方为化我方挤捌,身右转用左肘制我方左肘,我方随势左转身收转左肘棚化来势。

要特别注意第二组动作的双手翻转要贴身随腰旋转,双手不要离开身体单独旋转。



眼、身、步、手要求：眼从正前方转向以左前方为主；身法左、右、右、左共四转；步法从右前虚步，变左侧马步，成左前虚步；手法包括左转下棚法、右退步棚、右引左挤按，左收棚等法。

通过这些年太极实践渐渐认识到这一式及所有着法，正如拳论所说“粘既是走，走既是粘，阴不离阳，阳不离阴。阴阳相济，方为懂劲”的道理。这里将“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘”的粘、走对立，进一步统一起来。粘、走怎么能合一呢？是由于“阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济”的道理而形成的。能够知道这个道理才能真正懂得劲的刚柔相济和阴阳互不分离是一个道理。在拳法上怎样用动作来证明理论，而使学者一目了然呢？只能从太极拳的自转顺逆缠法和公转正反旋法通过实验，才能真正体会如何阴阳相济，即刚柔相济，而表现收既是放。太极拳的任何动作都是螺旋运动，无论肢体、躯干、手指，都是由公转的弧线配合自转形成螺旋运动。公转不是只有弧线，而是“S”“反S”运动。如同螺旋桨的形式。凡是同对方接触的任何肢体部分，立刻顺着对方来力的方向用自转的顺逆和公转的正反随着变化方向，这就是“人刚我柔”的“走”法。走是化去来劲，并不是走开，所以柔也不是软弱而是圆转。闪展腾挪是太极拳所忌讳的，而太极拳的闪展腾挪是塌住裆劲用螺旋形的粘黏连随来适应的。上螺丝钉是前进的走，卸螺丝钉是后退的走，因为有螺旋纹的关系，不能硬顶进或拔出去，好像粘住似的，这就是走即是粘。以螺丝钉的阴阳打比方，螺丝钉钉帽是阴，顶尖是阳。上螺丝钉和卸螺丝钉，都是螺旋纹两旁的阴阳弧线相济而起的作



①



②



③



④



用。凸的纹为阳,凹的纹为阴,螺旋纹同时一左一右,一上一下,一进一退地旋转着,同样不是孤立运动的。这只是一个物体的简单运动,而太极拳则是全身运动,躯干要求不偏是竖的螺旋纹,两腿是向下斜的螺旋纹,两臂是可上下、左右、前后、斜正而因势变化的螺旋纹。它的螺旋运动却是变化万端,劲的虚实、刚柔、开合更是难以揣测。虽然全身官能都像钟表一样,大小轮轴各有所用,而躯干还是主要的,所以拳论说“主宰于腰”。由于腰的旋转带动手足,手足的旋转配合也是不可忽视的。双重是指手足配合上下不许同实。手与手的配合也不许双重。整个躯干、肢节处处有虚实变化,同样不许有双重。因此,我们进一步认识双重问题,要首先从手足上下配合来研究,仍离不开上下相随的原则。眼法和尾骨长强穴的方向正确与否,更是关键之重。如从内劲的力学关系来讲,又是从重心能否随遇平衡而决定其胜负的。知道以上的问题,是否便是能懂劲了呢?这仅是一些懂劲的知识,真正懂劲在于科学试验的反复实践。推手只是科学试验的方法之一。这样还不够全面,试验的对手和机会也是很难选择和遇到的。最好的试验对象是明师,明师不但引导你,而且造成背势叫你引化。其次是水平相当的益友。再次是学习有成的好学生。先从“着”法入手,一面讲解每式每组动作是什么着法,应该怎么做形式方面的配合。同时试验怎么运用,体验缠丝劲的变化和效果。天长日久,不但学的人因学而明,教的人也因教而熟。教学相长,在不知不觉中就会循序渐进。懂劲后不要自满,精益求精。精要在练中默识揣摩,就是记住在试验中的成功和失败,连同对方的动作变化揣摩思考,悟出适应的办法,可以从心所欲的解决任何招法,以静制动,以不变应万变,以基本螺旋缠丝劲应对变化万端的招法。



转身双摆莲脚

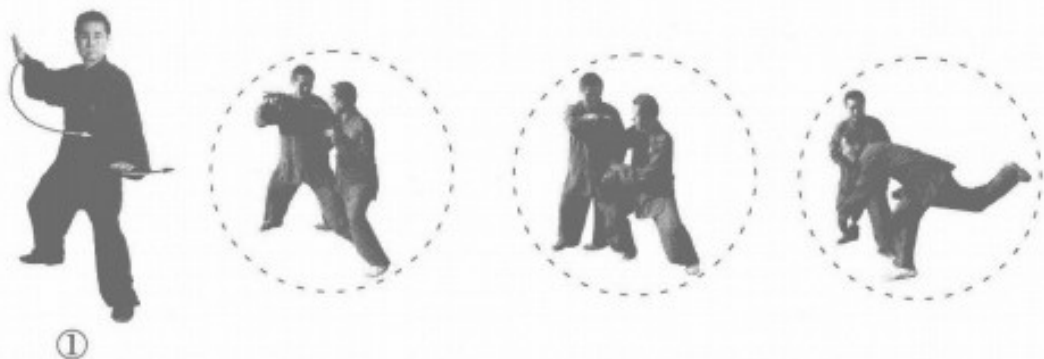
第 79 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

转身双摆莲脚是象形的意思，形容腿脚的摆动近乎风摆莲叶，《陈式太极拳》名叫“摆脚踏岔”，摆脚是实说动作，取义更为明显，但将跌岔合为一式，似欠斟酌。《世传陈化太极拳》则名“双摆”，有“双”字可区别“十字摆莲”的单摆。各式太极拳均有此名。

转身摆莲技击着法共有四组动作。第一着为右转身进左步右探左按法。有人从我右后方按我方右臂，劲向右偏。我方右转身进左步以右手探之，左手按其肋胸部。第二着为左手单引棚法。对方被棚化，又加大力量按我左肘并攻击我方胸部。我方随势右转身，收左肘引棚来劲。右手上转以调节平衡。第三着为右腿的摔法蓄劲。如果有人从我方右侧按我方右臂，我方左转身沉肘棚化之。第四着为双手左引右脚摔法，如果有人从我方右侧向左按我，我方左转身用右手向左引进，用右脚背摔击对方肋胸部。要特别注意练此式必须塌好裆劲，想着手部同



①

时发劲。

眼、身、步、手的要求：眼法从退步跨虎的向左转向右；身法右、右、右、左四转；步法内八字马步变左虚步、右侧马步，左独立步变右侧马步；手法包括双顺收棚、右探左按、右平棚、右手引、右足摔法。右足尖随右膝内含提起，再向右发劲。摔法是攻击对方躯干上部及至脸部，摔劲在脚面外侧，发劲时双手尽量封住对方双手，实脚踏实，松塌裆劲，身体一定要中正。



②



③



④

我认为摆莲看似简单，实则是右侧腿法迎敌的猛招。一般情况下，正常的腿法踢、蹬、踹用得较多，摔法的作用切勿忽视，它不但是一种腿部的练法，也是多种腿法中的一种，只要熟练用巧，都会出奇制胜，没有哪一腿法好用不好用之说。一次和几个徒弟讲到腿部的用法，其中一姓于的小伙子问其他腿法比较直观，想试一下摔法的效果，为安全起见，让对方双臂护胸拉开步法站稳，之后我一塌左裆，一摔右腿，对方被打出好几米远。蹲在地上抱着胸部直喘粗气，半天才站起来说：摔法这么厉害，老师右腿一抬，像一根滚动的大圆木撞在身上，震得五脏六腑难受，真像人撞在车上一样。过了一宿，次日见面小于说：昨天一试不要紧，中午、晚上饭也没吃下去，直恶心想吐，又吐不出来。细分析，五脏六腑有它的正常运动规律，经过外力撞



陈发科太极拳技击讲堂

击之后,打乱了节律。特别是消化系统,通过这么一振荡,胃肠功能首先紊乱,一紊乱突出一点就是恶心,没有食欲。当时发劲只是点到为止,并没有用足全力,否则不可想象。经过这一例,我经常提醒大家不可轻试,摆莲左档往下转松同时右腿发劲时,要提膝带脚,以脚领劲,像抽鞭子一样滚动,脚部不能僵硬,僵硬不用对方掀你,碰到人家也会倒地。





当门炮

第 80 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>

QQ:290018247

超低价提供太极名家教程

当门炮是说明作用的。双手向前方发劲，故名当门炮。这是一捋一挤按的动作，与六封四闭同类，但它是从转身摆莲变化而来，是退步右转挤按法。

当门炮技击着法共有二组动作。第一着为退步右捋法。我方捋击右后方敌人后，左前方有人从我方左前方进步攻击我方胸部，我方以右手缠腕，左手下塌外碾成捋法。第二着为左转双挤法。要特别注意步法第二动作，要左膝只弓一点，成半马步，因上式对方的右步进在我方的左腿里侧，所以不可走成马步。

眼、身、步、手要求：眼法以左前方为主；身法右、左两转；步法从左独立步变左扑步、左侧马步；手法包括右退步捋、左转身挤按。

凡捋法要注意前手收肘不收手，也就是以肘化劲而退，手在退中有进，证明太极拳的“收既是放”是怎样表现出来的。发劲则出手不出肘、不露肘。当门炮形容太极拳的发劲收放自如，具有很强的作用力和反作用力，用炮来形容十分恰



当。但太极拳的发劲和社会上的一些发劲有本质区别。当年洪师对社会上不螺旋硬发劲的现象称为“胡哆嗦”。明确指出,太极拳的发劲是螺旋加速度,练到一定程度不得不发,不能硬发。多年来我一直牢记洪师教诲,在实践中总结的一点体会和感悟与大家一同探讨。要发劲,必须懂劲,懂得劲的内在变化规律,劲的细化、量化及不同特点,纲举才能目张。知道了劲的内在含意后,要知道什么是粘黏劲,如何听劲,由听逐渐懂,懂后怎么走劲,先走后化劲,如何引劲,怎么掌握拿劲即逆劲闭,只有拿住才能发劲,发劲的过程中学会怎么借劲、开劲、合劲,最后运用好绞别劲、符合劲、钻劲、崩炸劲,才会渐渐达到随机应变、条件反射的神明技击境界。



①



②



现在最后介绍一下太极劲中最主要的四种劲。绞别劲,就是轮子里边的劲。此劲由着熟而来。首先要明白太极拳的拳理,掌握拳法及基本规律,顺逆缠法的全身配合,每组动作的作用、变化、劲的来脉来势,按照拳法套路一遍一遍地盘架子,练得细致正确,持之以恒,达到精熟,自然就会练出一种刚柔相济的螺旋形,也就是螺旋劲。对方碰到这种劲,就像被轮子绞进去一样。绞别劲只不过是太极拳的初级阶段。符合劲,又称磨擦劲,就是轮子边上的劲。在持之以恒的基础上加以时日,通过勤学苦练,全身上下高度配合,能够做到一动无处不动,螺旋能达到一定速度,各种劲基本明确,经过明师反复试验后所达到的懂劲阶段,会产生一种轮子边上的劲,就是符合劲。对方一碰到这种劲,就像被轮子带走一样,摩擦滚动的感觉,这是螺旋形的高度协调配合才会出现的劲,非苦练不能达到。钻劲,又称寸劲,就是入劲,就是用其指、拳、掌、肘等,与对方皮肤相接触时钻旋而入。钻劲十分猛烈,极易击伤人的内脏,不可轻试。用钻劲时,要含胸拔背,虚领顶劲,松肩沉肘,塌住裆劲,下塌外碾,全身螺旋,迅猛出击。钻劲也可破敌内劲,但用的地点不合适时,便很容易伤人,初学者不可轻试。崩炸劲。最上乘之劲,太极拳集大成者,称神明阶段。即“招着何处何处击”,“发人如薨草”,周身是拳,一触即发。精武之人,经明师传授,益友试验交流,学有成绩的学生反复实践,练拳达几十万遍以上,达到一转无处不转,在高度螺旋运动下达到的条件反射,此劲非一代宗师,不可轻谈。世上无难事,只要按照太极拳的规矩,对立统一

规律,持之以恒,练得正确细致,达到精熟,都是能够接近和达到这一境界的。

了解和掌握了各种太极劲后,在运用各种劲的同时,还要了解和掌握各种劲的内在变化,时间、方向配合变化规律。根据这一特点我在太极实践中总结出了以下太极劲缠法螺旋内劲变化规律。一引一发,是把对方来力先引进来,然后发劲的方法。它的缠法变化规律:后手必须逆劲闭,前手顺逆缠法先逆后顺,是合力分力各占一半的着法。要塌住裆劲,中正安舒,腰裆配合全身螺旋往下往前走半个圆。前手下塌外碾。即引即发,是随即引进落空随即发出的发劲方法。它的缠法内劲变化规律:后手必须逆劲闭,前手顺逆缠法先逆后顺,要塌住裆劲,中正安舒,下塌外碾,腰裆配合全身螺旋往下往前走小圆,内劲一合即分。代引代发,是引进对方后对方随化而反复引化,全身螺旋,连续走“S”或“反S”后的点碰点的发劲方法,对方一旦转换不灵用螺旋的点发对方直着的点的着法。它的缠法内劲变化规律:后手必须逆劲闭,前手顺逆缠法先逆后顺,要塌住裆劲,中正安舒,腰裆配合全身螺旋往下往前走连续走整圆或反复走“S”或“反S”,裆劲走到极限后调整步法后继续走,这就是推手的大捋法。如採法后变挤按然后抱缠对方引化,反复进行推手的所有动作。一触即发,是太极拳的神明阶段,经过长期严格按照螺旋运动的规律苦练后达到的高度条件反射的太极境界,人体的每个部位都像飞转的螺旋体一样,一旦接触就被离心的力反弹出去。

◎ 太极一人 陈发科 传授
◎ 太极宗师 洪均生 讲述
◎ 太极名家 李宝廷 编著



左转身金刚捣碓

第 81 式



太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com>
超低价提供太极名家教程

QQ:290018247

左转身金刚捣碓取象形之意。式中最末一组动作左手仰作石臼,右手握拳下捣,如古代农家舂米之状,使人顾名思义,学后难忘。所以太极拳式名,是为了便于记忆。至于金刚原系佛门护法力士,加此二字,为使名字美化,也是形容有力。亦可证实张三丰创造太极拳之说不实。因道家创拳绝不用佛语为名。其他太极拳均无此名。

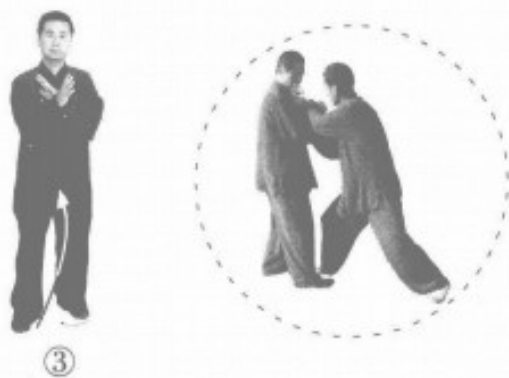
左转身金刚捣碓的技击着法共有五组动作。第一着为收左步双手右採法。对方进攻的手肘都被我方棚化,又进右步用肩靠我方胸部,我方随势收左步右转身,用双手右採。第二着为左手单挤配合右手单按法。对方的手、肘、靠都被我方化开,又向右转身,运用连环的靠肘等法进攻我方,我方随势左转身,以左手贴对方右肘关节外上侧,向前上方挤之,并以右手将对方右腕按在他的小腹左侧。第三着为左手化拿,双手反拿法。当对方的右肘被我方棚化挤按后,只有左



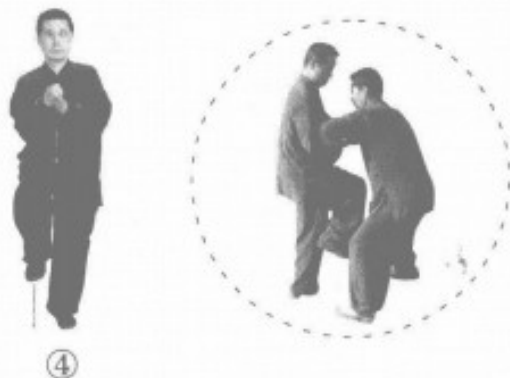
①



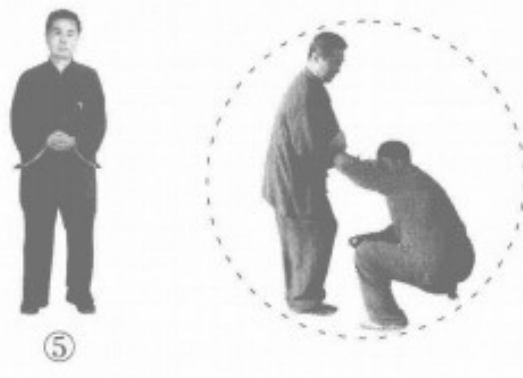
②



③



④



⑤

手可以攻击我方,趁我方左转之际,用左手拿我方左腕向右旋转,以求解脱右手的被挤、按之势;我方身仍左转,左肘沉下,左小臂及指扬起,加大逆缠角度,先将对方的拿势化开,并以右手从对方左臂下侧插到对方左手腕里侧,形成抱缠反拿对方左臂。第四着为加大双手抱缠,并用右膝攻对方裆部。当对方左手被我方化解并被我方反拿住,又欲左转身掉步解脱左手劣势,我方左转身加大双手的缠劲,使对方下蹲随我方拿势,我方乘机提右膝攻击他的裆部。第五着为用右脚下落震地,以加强双手捌拿之势。对方为避我方右膝欲用松沉化解我方双手抱缠,我方加大双手缠法,借右脚下落震脚之势,形成捌拿对方左腕,并可下踩对方脚面。此势是洪师1956年改的动作,因为原来套路预备式与收式面向相反,当表演时面向主席台或观众,背向收势是不礼貌的,所以加左转身改为现在练法。

眼、身、步、手要求:眼法以左前方为主,转身后方向不变,即为正前方;身法右、左、左、右、左共五转;步法左半盘步、左大盘步,右前虚步、左独立步、成小正马步;手法包括左前棚、右收棚、左转身棚、抱缠、膝打、震脚等法。

据洪师讲述陈老传授拳法时反复强调,这套拳没有一个动作是空的。金刚捣碓是一个母式子。太极拳的推手动作就是金刚捣碓的重复,双方站立的姿势为交叉步,这样不仅稳定,从实战上防御对方提膝击裆。其方法是:推手分甲乙两



方,双方对面而立,甲方为进攻者,目视乙方,身向左转,左足顺缠塌裆劲,右步逆缠向乙方进尺许;同时右手逆缠向乙方胸部拳击,左手顺缠合于胸前以做掩护。乙方目视甲方,身向右转,右足外摆顺缠塌劲,左足逆缠略前进尺许,成左前虚步;同时,右手顺缠,肘不离肋小臂向胸前扬起,以右掌指接在甲方来腕的外侧,左手逆缠合在甲方右肘关节外上侧,这是双方的棚法。化解棚的着法为捋或採捌,但要随对方来势的大小及劲路的高低,而因敌变化。假设甲方身仍左转,右步向乙裆内前进,此时原来攻击乙方胸部的手已被拨开,又欲进肘时,乙方身继续右转,右足顺缠塌劲,左足逆缠进到甲方右腿外侧,同时,右手变逆缠引住甲方右腕向右后上斜角旋转,高与眼齐,左手变顺缠下塌外碾向内收肘,而手的方向不变,以来破解肘、挤。甲方被採,身变右转,塌下裆劲,成右侧马步,以右肩进靠;乙方亦变右转为左转,左足顺缠塌劲,右膝逆缠松垂,成左半盘步;同时,以左手变逆缠拨甲的左腕,以右手变顺缠,中指向里上方扬起,以掌按在甲方的左肘关节外上侧,这是乙的按法。甲的左肘应松沉随化,手指仍向乙的胸前,而右手逆缠,右肘向乙的左上方上转,以配合左肘化劲,并为下一转变设势,这又是甲方以棚化按的手法。在双方棚住以后,甲可以利用右手的棚劲偏向乙的左上侧,身变左转,腿部变左顺右逆的步,同时用左手顺缠引住乙的左腕,并以右手逆缠从乙的左肘下转到其左臂外上侧,立变顺缠,合在他的左臂外上侧;同时身变左转,左腿变顺缠,右腿变逆缠成马步。这是甲的棚法。乙则身变右转,腿部右顺、左逆成马步,左肘松沉逆缠前随左手,右手仍顺缠,沉肘贴肋,手在胸前,这是乙的又一棚法。甲变棚为捋,身继续左转,左腿顺缠,足尖外摆,右腿逆缠松膝塌裆,成右半马步;同时左手顺缠引乙左腕到胸前,右手亦顺缠下塌外碾,向左下方捋进乙的手臂,这是甲的捋法。乙则身继续右转,步变半扑,左手仍逆缠,从甲胸前随到甲的左肋外侧,右手仍顺缠合在左臂弯里侧,这是乙的挤法。甲被乙挤,便身变右转,以右手逆缠棚化,而以左手顺缠捋乙的左手按在他的胸前,步法变右顺左逆,右膝弓塌,左膝松垂的半盘步,这是甲的又一按法。这叫定步推手。初学者已将这些变化熟练后可以加上步法,甲乙双方一进一退,变换不同方向叫活步推手。什么也不讲,怎么来怎么应,叫太极拳技击散手。文明试验用定步、活步推手,如遇敌手只有散手可用。陈老被世人尊称为“太极一人”,洪师被尊称为“太极巨星”,两代宗师为我们中华民族留下的这一宝贵太极文化财富,我们一定要学习、继承、弘扬、发展下去,造福当代,惠及后人,使之发扬光大。



李宝廷先生，堪称“现代版的《陈发科太极拳技击》”，记“借力打力，一触即发”的太极拳实战功夫，毫无保留地悉数倾注到这本著作之中。更为难能可贵的是：李宝廷先生不忘师恩，不敢自称一派。昔日，太极拳实战大家洪均生先生受教于太极宗师陈发科先生，洪先生在其《陈氏太极拳实用拳法》著作中，特地用副标题表明此为“十七代宗师陈发科晚年传授技击精粹”；而李宝廷先生受教于太极大家洪均生先生，不敢忘记洪均生的直接教导和陈发科先生间接教导之恩：洪均生先生将其拳法称之为“陈发科晚年传授技击”，意味着洪均生先生传承的太极拳体系实为“陈发科太极拳技击体系”，为体现陈发科、洪均生两代太极宗师的教诲之恩，李宝廷先生特意将其著作称为《陈发科太极拳技击讲堂》，以示其太极拳体系的来源和流派。“如果读者深受启发、大获裨益，那是陈发科、洪均生两代太极宗师的贡献；而如果读者阅读此书感到有个别缺点，那么，则是我李宝廷本人学艺不精所致，无损两代宗师的煌煌贡献矣。”本书作者李宝廷如是说。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程

策划编辑：金光印 吴 珣
装帧设计：**0316**设计工作室
010-68373635

销售分类 太极拳



定价：33.00元