

沈于顺

指导

黄逸武

编著

内家拳的瑰宝

——
懂劲

NeijiaQuanDeGuiBao

DongJing



人民体育出版社

内家拳的瑰宝

懂劲

沈于顺 指导
黄逸武 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

内家拳的瑰宝 懂劲/黄逸武编著. -北京:人民体育出版社, 2015 (2016.8.重印)

ISBN 978-7-5009-4786-8

I.①内… II.①黄… III.①内家拳-武术理论
IV.①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 027874 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 6.25 印张 125 千字
2015 年 5 月第 1 版 2016 年 8 月第 4 次印刷
印数: 11,001—16,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4786-8

定价: 16.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



自序

武学并非一定得打打杀杀、动刀动枪，它也可以是物理、生理、医学甚至包含哲理的综合科学。这本《懂劲》，便算得上是研究内家拳内劲的一本综合科学书。我刚刚接触劲时，深深被它那种强大、浑厚的爆发力所吸引，不知不觉地花了18年时间去研究它，这本《懂劲》正是我18年来的研究结晶。

《懂劲》是一本专门研究内家拳内劲养成的书，是针对有一定武学修为者想更进一步却无法真正跨入武学殿堂的书。《懂劲》剖析了现今学武者最缺乏的元素——练出内劲的关键因素。

《懂劲》共分三章，前两章懂根、懂用乃是我与太极拳名师——加拿大郑子太极拳协会会长沈于顺先生优游十年间，从他那边得到的宝贵甚至是秘藏的观念与练法。沈于顺先生在此二章中更是出力最多，不但亲自殷切指导，还不断修正每篇中的小瑕疵，用心之深早已超过“指导”二字，我甚为感激。

有了沈先生的指导为根本，再加上我在螳螂、武式太极、八卦、西洋拳击等拳术观念与训练的底子，融二者所得的体悟，写下懂劲前两章；而靠着这些体悟，我终于也在近知天命之年“懂劲”了。

懂劲 内家拳的瑰宝

书中第三章名为懂练，是我汇集自己所学之各家武术，撷取其中能练出劲法的招式，自编出一套自练之拳架，主要是为了养劲与练劲之用。多练只有养身生劲、活力充沛，至今没有任何害处，有心者不妨多参考、体悟。

《懂劲》大部分的观念，来自于沈于顺先生的口授心传，小部分则是我自己的亲身体悟。先生乃是台湾郑子太极拳郑曼青先生一脉相传之第三代传人，从小习武，23岁便开武馆，青年时开始学习太极拳，武学涵养十分深厚。从习者更是遍及台湾、大陆、加拿大、美国等处，所率领之加拿大推手队，更是屡屡获得世界级太极拳推手比赛冠军，奖牌无数。我有幸能在其口授心传下，优游十年，学习到许多武学精妙之技，虽自认多有精进，却仍难望其项背。

《懂劲》一书就是以我的角度，一窥沈先生内劲的奥妙之处。但它非武学终极之巅，仅能算是衔接入门与入室之间的桥梁。也算是我个人忠实记录自己练武习劲过程之心得摘要，若有挂一漏万之处，尚请多多海涵。

由于沈先生的热心教导，终让我从太极拳的门外汉，登堂入室成为一窥太极拳真正奥妙之学习者。我在此书滥觞之端，再次感谢沈老师提携与传授之恩。



目 录

第一章 懂根	(1)
常胜军——加拿大推手队	(2)
有实力才能在国外站得住脚	(2)
东征西讨 战无不胜	(3)
得其人不教，是为失道，传非其人，漫泄天宝	(3)
世界杯太极拳锦标赛好手如云	(4)
二金、三银、一铜好成绩	(5)
再战马来西亚，勇夺四金二银	(8)
入宝山空手回	(10)
放之则弥六合	(10)
棺材太挤，打不了一招一式	(10)
神而明者，代不数人	(11)
易筋、转骨、洗髓	(11)
何谓劲	(12)
劲不是力	(13)
十八年磨一剑	(14)
懂劲后，才能阶及神明	(14)
何谓懂劲	(16)
王宗岳的懂劲	(16)

懂劲 内家拳的瑰宝

- 懂劲→从心所欲→阶及神明 (17)
- 清朝时重技 (17)
- 超热心的太极拳会长沈于顺 (19)
- 懂劲是进阶之重要门槛儿 (19)
- 长劲搭手便打飞 (20)
- 发人如挂画 (21)
- 熊经开劲** (23)
- 天性不同，资质不同 (24)
- 太极拳绝对是可以打的拳 (24)
- 学会熊经，太极悟一半 (25)
- 日有所思，夜有所梦 (26)
- 体悟根劲——踩蹬搓揉 (27)
- 听劲是懂劲的另一半 (28)
- 有根才能松** (30)
- 不松就是挨打的架子 (31)
- 根劲胜于整力 (32)
- 根劲→松→听劲→懂劲** (34)
- 狂喜之心 油然而生 (34)
- 越有根越能松 (35)
- 腰为纛，蓄劲之所 (37)
- 称对方斤两 (38)
- 听劲不是听来劲，是听重心 (39)
- 懂己身之劲，懂对方之劲 (40)
- 根劲、听劲两全，方为懂劲 (40)
- 太极拳与太极操** (42)
- 有根就是太极拳，无根就是太极操 (42)

太极功上身	(43)
拳慢是为了练长劲	(46)
式式都有根劲	(46)
外看无力，内劲却充沛	(47)
练筋成劲	(48)
第二层腰力出现	(50)
二十二式太极拳	(51)
贪多嚼不烂	(51)
刮风下雨、白天晚上、空间大小，通通能打	(52)
二十二式根劲太极拳	(53)
一日抵一月	(54)
太极拳走架体要	(55)
心得分享	(55)
走架体要	(56)
论太极拳与一般拳之差别	(66)
拳路与拳架	(66)
唯快不破与以静制动	(66)
力与劲	(67)
伤身与健康	(67)
年轻与全年纪	(67)
秘籍与不藏私	(68)
太极拳乃集历代众人之大成	(68)
太极易筋	(70)
太极十年不出门之讥	(70)
忽略根劲的训练	(70)
练根劲就是易筋	(71)

懂劲 内家拳的瑰宝

- 筋就是肌腱、韧带 (72)
- 筋是可以锻炼的 (73)
- 肌肉的锻炼是小破坏、再生 (74)
- 筋的锻炼是缠绕式 (74)
- 第二章 懂用** (77)
 - 力与劲的差别 (78)
 - 力：肌肉伸缩；劲：筋伸缩 (78)
 - 劲是力的升华 (79)
 - 不用肌肉，用筋收缩 (79)
 - 用松来收缩筋 (80)
 - 再论力与劲的差别 (82)
 - 松松垮垮，越练越扯 (82)
 - 我独知人，人不知我 (82)
 - 太极拳要的松是肌肉不动的松 (83)
 - 太极拳的松是走架也能松 (84)
 - 缠丝劲、抽丝劲的出现 (84)
 - 先带动骨，再带动肉 (84)
 - 骨肉分离 (85)
 - 扭手扭脚非太极 (86)
 - 手掌为力源非太极 (87)
 - 何止陆上游泳 (88)
 - 随便瞎掰 (88)
 - 推动无形大铁球 (88)
 - 陆上游泳既轻柔又凝重 (89)
 - 式式都注重拉根劲效果 (89)

拳架有没有功效，有标准可检验	(90)
宁愿少吃一顿饭，不能不打太极拳	(90)
短劲与长劲的差别	(92)
劲有两种——长劲、短劲	(92)
力源——长劲脚底、短劲丹田	(92)
应手——长短劲贴身攻击、力拉回打击	(93)
实战——三者混合使用，制胜为要	(93)
寸劲、弹抖、整劲皆短劲	(94)
王宗岳之劲是长劲	(95)
长劲即根劲之阴阳	(95)
太极图何处皆阴阳相济	(97)
双脚可分阴阳，单脚亦可分阴阳	(97)
下身阴阳相济，上身以松传导	(98)
无形大铁球	(99)
位移之感	(100)
脚底先动，推动全身动	(100)
功力高深者，与常人无异	(100)
松、沉、圆、整	(101)
根劲之自我体悟	(101)
伸卡球之位移感	(101)
水球之位移感	(102)
既沉重又摸不到边际	(102)
内劲即内功	(103)
有了内劲后脱胎换骨	(103)
狂喜之心久久不退	(104)

懂劲 内家拳的瑰宝

- 打一次加一点 (104)
- 终于可以发人如挂画了 (104)
- 太极的松** (106)
- 别人看你松不是松，自己感觉松才是松 (106)
- 任何拳也都讲究松 (107)
- 应手之松，乃为引进落空 (107)
- 高阶阶段推手，以虚劲让对手顶 (107)
- 别以扭化引进落空，危险至极 (108)
- 上松下实与前后松 (109)
- 松与硬之分** (110)
- 大松不是一蹴而成 (110)
- 松是相对的 (110)
- 刀身韧、刀口硬 (110)
- 棉花裹铁条 (111)
- 懂劲后，方能阶及神明 (112)
- 应手之虚实** (113)
- 实脚在前，用以御敌 (113)
- 虚实转换，阴阳相济 (113)
- 所谓虚实，不是 100%与 0% (114)
- 还是要有根劲，根劲才是一切的源头 (114)
- 越是练家子越好发** (116)
- 练家子来试劲 (116)
- 再推就飞起来了 (116)
- 多重三十公斤亦同 (117)
- 原因有二 (118)

十八年磨一剑，反而弃剑	(119)
引进落空一寸间	(120)
过肩摔时万物俱轻	(120)
两高手之试劲	(120)
沾连黏随，不丢不顶	(121)
松身才能听劲、黏随	(121)
引进落空之两种境界	(122)
一寸之间的虚实转化	(122)
杠杆铁撬拔铁钉	(123)
一寸之间也是一瞬之间	(123)
不讲招法讲劲法	(124)
真正太极只有捋挤按四式	(124)
再减为阴阳而已	(124)
二十二式只讲阴阳根劲	(125)
二十二式家中自我练习即可	(125)
不讲招法讲劲法	(126)
螺旋生劲，弓箭拔根	(127)
弓箭步不符合太极	(127)
太极站姿，前脚半步	(127)
4.5:5.5	(128)
太极犹如禅宗	(129)
根基不同，悟性不同	(129)
开创性、领悟性	(130)
若即若离自己体会	(131)
良师益友多多搭手	(131)

太极不散功	(133)
第三章 懂练	(135)
图解二十二式太极拳	(136)
附录	(161)
太极拳论	(161)
太极拳释名	(162)
打手歌	(162)
十三势歌	(162)
太极拳解	(163)
十三势说略	(164)
十三势行功要解	(164)
四字秘诀	(165)
太极拳小序	(166)
五字诀	(166)
走架打手行工要言	(168)
撒放秘诀	(169)
数字诀解	(169)
太极拳术十要	(169)
王征南墓志铭	(172)
后记	(175)
参考文献	(178)

第一章

懂根

常胜军——加拿大推手队

指导我太极拳之沈于顺先生真可谓是一位常胜将军，旗下太极拳推手弟子，近年征战东西两半球太极拳比赛，战无不胜，攻无不克，几乎囊括所有与赛之金牌、银牌，是一支常胜军旅，领头者自然是位常胜将军。

沈先生从小习武，23岁便自开武馆，青年时接触太极拳后，醉心其技，于是拜师于郑曼青先生所创之郑子太极拳体系，成为郑子太极拳第三代入门入室之真传弟子。对于根劲、松体的体会与应手，屡屡有独到之处。1992年移居加拿大温哥华后，自觉身为郑子太极拳第三代传人责任重大，遂于2003年在加拿大温哥华当地创办郑子太极拳协会。

有实力才能在国外站得住脚

沈于顺先生在加拿大当地推广郑子太极拳极为成功，因为当地各国移民众多，想要在当地教拳，必须要有真才实学，且能有实战能力，方能在当地站稳脚跟。

沈先生之太极拳，本身就是主张体用一致，既能健体，亦能应手，看似软绵绵的拳，碰触时却坚钢如铁，看似硬拳却又让人摸不着边际，搭手者往往被打飞出去时，仍是丈二和尚摸不着头脑。

正因如此，与之搭过手者莫不惊慌佩服，直呼“Why?”，

于是从学者渐众，郑子太极拳协会在加拿大太极拳社团中渐成主要代表团体。

东征西讨 战无不胜

2007年时，沈先生应学员要求，又受美洲地区国际太极拳推手比赛之邀，开始教导学员们太极拳之推手应用，协会该年度派4位学员参加全美国术综合锦标赛之推手比赛，即获得4金之殊荣。

当年度又参加加拿大武联综合锦标赛，协会派出多名学员代表参加活步、定步推手轻、中、重量级比赛，又获6金6银4铜之绝佳成绩。

2008年应美国太极拳协会之邀，再度参加全美20届国术综合锦标赛推手比赛之活步、定步及套路比赛，当年度更是一口气拿下活步、定步推手6块金牌及套路1块金牌2块银牌，凡比赛皆得冠军，如此之殊荣，真可堪称常胜军。

从此加拿大郑子太极拳协会在北美洲地区声名大噪，慕名拜师者络绎不绝，加拿大郑子太极拳协会会长沈于顺先生也成为当地太极拳推手之常胜将军。

得其人不教，是为失道，传非其人，漫泄天宝

先生在加拿大当地弟子囊括各色人种、男女性别，对于虚心求教者，一律大方接纳，并乐意与之试劲示技。试劲时，向来只有他把旁人发出，从未见过有能推动他一分一毫者。求教之人莫不欢心离去，留下学拳者，先生则尽

心教导其武技与武德。

虽然先生坦率天真，犹如老顽童，但对于太极拳真正绝技，沈先生则必严审其人之品格、悟性、程度，并非来者不拒全然教授。

先生曾多次对我说：“得其人而不教者，谓之失道；传所非人，则漫泄天宝。传播健康自然尽心推广，至于太极真传密技，则须再三检视其品德、悟性，方可传授，否则恐违师爷郑曼青之拳训。”

先生对于开创人师祖郑曼青之景仰与启蒙授业恩师之恩，溢于言表，凡言必称师爷曰，凡拳必称郑子拳，唯恐僭越，至今尊师之心尚未见一丝松动，可见有德之习武者，尊师之心如此谦卑，而对于己身习得之密技传授，亦多么的谨慎，战战兢兢就恐所传非人，有违师训；故先生除了武技令我佩服之外，武德亦让我更加钦佩。

世界杯太极拳锦标赛好手如云

2012年适逢台湾举办第四届世界太极拳锦标赛，于10月6日和7日在桃园县小巨蛋运动场举办，该赛事每两年举办一次，并有政府补助经费，算得是太极拳比赛中之奥林匹克赛。

当时有来自全世界19个国家与地区的选手，近3000名好手同台参加竞技，台湾地区也选拔出一支约200名的精英推手共襄盛举。而加拿大郑子太极拳协会亦受邀参加，由于路途遥远，加拿大郑子太极拳协会仅推出3位代表回国参加活步、定步推手比赛。