

技
击
32
式

中华武林绝学
传世武功秘笈



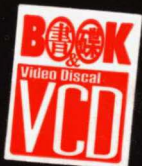
太极

CHEN STYLE TAIJI

Union of Spirit with Intention

陈式心意混

以柔取胜 以静制动
借力打力 四两拨千斤
海纳百川 生生不息
惊世骇俗 英雄辈出



Taiji Kungfu

陈式太极正宗传人 马广禄
MA GUANGLU

技击, 太极

拳的之魂

陈式心意
太极
混元太极拳

“易有太极，是生太仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极，是宇宙天地的始基或本原。太是大的意思，而极是边界的意思，太极就是很大的边界，其边界至大无外，至小无内。在中华武术中最能体现太极本意的就是太极拳了，它以中华传统哲学核心的阴阳变化理论为依据，数百年来在武林留下许多惊世骇俗的功夫传奇，被世人奉为神奇的中国功夫的代表，更被视之为数千年中华文化的标志和象征。

陈式心意混元太极拳是太极发展史上最精彩的篇章，其精华就在于它恢复了太极拳的原本练法：将心意、太极、内功融为一炉，还太极拳以本来面目；将养生、健身、技击集于一体，保持了中华武术的技击灵魂。

诚然，冷兵器的时代已一去不复返了，太极拳更多的功用是养生、健身和艺术欣赏。但是，太极拳的技击功用是不能丢掉的，否则武术就变成了体操，自身就没有生命力了。况且，当今社会也不是那么风平浪静，邪恶现象还层出不穷。恶之不去，技击就必有其存在的价值。

所谓“以静制动，以柔克刚，四两拨千斤”，在混元太极拳的技击法里，凡是对方先出来向我攻击，最忌讳在相反的方向去用力抵抗。总是顺对方之力，再加力于对方的力上，以产生更大的合力，使对方身体失去平衡，陷入不利的地位。这种击法是以“柔”“顺”为主，不是以硬抗硬的。如果对方来攻，以硬对抗，结果是手快打手慢，力大打力小。而太极拳技击，总是让对方先出手，以静待动，先化后打，待机而打，决不冒昧进击。当然，功夫高的人，一出手即可找准对方弱点与重心，将人击倒或打出丈外。化劲用以化开对手招式，引开对方的重心。发劲用在对方身体不稳之时，乘虚而发。总之，从合力上提高技击的功效，即是太极技击的原理。

纯正的太极真功、精湛的太极拳理，严肃认真的治学精神，太极名师马广禄，近40年练拳、教拳实践，尽得太极拳技击精奥于胸中，为弘扬中华武术之太极真功，免广大太极爱好者被社会上一些花拳秀腿的太极“舞”所惑，抛砖引玉，奉献实用防身陈式心意混元太极技击32式，望有道之士不吝赐教是幸。

太极名师马广禄先生简介

马广禄为陈式太极拳第十九世正宗传人、陈式心意混元太极拳第二世正宗传人，当代太极宗师、武林百杰之首冯志强先生的亲传入室弟子。现任天津市陈式太极拳专业委员会会长、香港陈式心意混元太极拳社名誉社长。马广禄出生于中国天津。自幼习武，先习少林武功，后转练太极拳，至今已近卅载。初拜入太极名家田秀臣先生门下，数年后，田先生故去，弥留之际，他把爱徒托付给了冯志强先生。冯志强先生作为陈式太极拳第十八代传人，深得一代宗师陈发科先生之真传，同时又得益于著名气功、中医大师胡耀贞先生所传心意六合拳之精髓，创立了陈式心意混元太极拳这一优秀拳种。冯志强先生卅年练拳悟道，参透太极真谛，功力深不可测，常与世界各国武林高手交流、切磋，在中华武林留下无数传奇，位列当代武林百杰之首，其武德、武技享誉世界。得冯志强先生之真传，马广禄几十年如一日地习武技、修武德、练武魂，拳技已达炉火纯青的境地，为当代武术界具备真功夫的太极名师之一。马广禄先生不仅太极功夫有口皆碑，更博学精研，对传统医学、哲学、文学、历史都有很深的造诣。几十年来，马广禄致力于太极文化的研究、交流与推广，如今已是桃李满天下，培养了一大批太极拳好手和专业拳师，学生遍布中国大陆、香港、日本、美国、欧洲及东南亚各国。香港警务武术会、香港国术总会、香港中文大学经常邀其切磋交流、讲学表演；香港翡翠台等国内外多家媒体对其进行专访；并多次应邀出国访问讲学，所到之处，为传播中国传统文化，留下深深的足迹。



目录

CONTENTS

第壹章

中华太极起源圣地 01

太极桃花源

三百年太极英雄谱

第贰章

陈式太极技击术十个特点 10

随敌变而我变，知己知彼

全身皆有绷劲

容、吞、引、化

先合就赢

化打合一

多走立体螺旋劲

下塌外碾

造势借力

交替运用，处处克敌

意力结合

第叁章

陈式心意混元太极技击32式 19

恢复古典太极的本来面目

保持中华武术的技击灵魂

- | | | | |
|--------|---------|--------|--------|
| · 起式 | · 金刚捣碓 | · 懒扎衣 | · 六封四闭 |
| · 单鞭 | · 搬拦肘 | · 护心捶 | · 拗步斜行 |
| · 煞腰压肘 | · 并揽直入 | · 风扫梅花 | · 金刚捣碓 |
| · 庇身捶 | · 撇身捶 | · 斩手 | · 翻花舞袖 |
| · 掩手肱捶 | · 飞步拗鸾肘 | · 云手 | · 高探马 |
| · 连珠炮 | · 倒骑麟 | · 白蛇吐信 | · 撇身捶 |
| · 拗鸾肘 | · 顺鸾肘 | · 穿心肘 | · 窝里炮 |
| · 并揽直入 | · 风扫梅花 | · 金刚捣碓 | · 收式 |



第肆章

搏击实战运用绝技

71

- 起式
- 单鞭
- 并揽直入
- 斩手
- 云手
- 金刚捣碓
- 搬拦肘
- 庇身捶
- 掩手肱捶
- 高探马
- 六封四闭
- 护心捶
- 搬身捶
- 飞步拗鸾肘

第伍章

推手及其技击法

75

检验拳架的试金石,

知己知彼提升功力的训练方法

推手及功力训练法

圆形推手及其技击法

- 预备式
- 甲撮乙挤
- 甲按乙
- 乙捋甲挤
- 乙按四
- 上按下绊
- 上将提膝
- 先将后靠
- 上将胯打
- 前将后按

虛實之機
其變生于敵
備微之妙
鬼神莫知
然後能細敵而成功

第陆章

心意混元内功心法

82

采天地阴阳之精华

修炼后天以补先天

太极神勇的基础物质

- 降气洗脏功
- 三丹采气功
- 三丹开合功
- 单腿升降功
- 环形伸缩功



第壹章



中華太極拳

起源聖地

在全世界痴迷太極拳的愛好者眼里，
陳家溝充滿了魔力，
他們不遠千里、萬里來到這個武林聖地，
頂禮膜拜，
只是希望獲得太極拳的點滴玄妙。

陳家溝位於河南焦作溫縣城東南公里的清風嶺中段，
之所以稱之為太極故里，

不僅是因為黃河與洛河交匯孕育出太極陰陽文化，
更因為在這裡誕生了風靡世界的武術精粹

——太極拳。



太极拳好

邓小平

一九七八年十一月十六日



陈家沟
太极桃花源

陈家沟让全世界惊艳。源于当时中日友好协会副理事长日本人三浦英夫对太极拳的痴迷，他也是第一个进入陈家沟并把陈家沟的拳艺扬名海内外的外国人。

1978年11月16日，三浦英夫取得了邓小平“太极拳好”的题词，回国即成立了全日本太极拳协会，并亲自担任理事长，创办了自己的太极拳杂志，而杂志的刊名正是使用了邓小平的题词，足以表明其对太极拳的痴迷程度。

1981年3月19日，三浦英夫一行三十人和日本国家电视台的工作人员来到了陈家沟，公然要挑战中国的太极拳。当天在陈家沟组织的太极拳表演，让日本人佩服得五体投地、感慨万千！

三浦一行回国后，有关陈家沟的影像便通过电视卫星传到了世界各地。小小的陈家沟凭借丰厚的太极拳文化底蕴、依靠正宗独特的陈式风格，让整个世界惊艳。



太极英雄谱

海纳百川的广博，
吞吐包容的气势，

式 三百年太极英雄谱

三百年太极生生不息，
三百年太极惊世骇俗，
三百年太极英雄辈出。

一世祖
陈卜

太极拳在陈家沟中兴、发展，这是陈家沟的功劳，是谁也磨灭不了的。就连现在国内外流行的除陈式太极拳外的杨、吴、武、孙四大门派的拳术，都是直接或者间接在陈式太极拳的基础上演变而来的。

陈家沟共同的祖先是陈卜。陈家沟的陈氏，源出山西。明朝洪武5年（公元1372年），陈家沟的陈氏一族在陈卜的带领下从山西泽州郡（今晋城市）移民到温县。陈卜为人忠厚，又精通陈家祖传的一百单八势通臂长拳。因附近常有土匪骚扰，仗着祖传的武艺，陈卜率领本族子弟和村中少壮百余人捣毁了土匪的老窝，从此陈卜在附近的十里八乡有了名气。天长日久，随着常阳村姓陈的越来越来，声望越来越大，加之村里有

一条深沟，这里慢慢地就被叫做陈家沟。



开山鼻祖 陈王廷

陈卜虽被奉为一世祖，但却并不是太极拳的创始人。明万历中期，陈卜的9世孙陈王廷采众家之长，创编太极拳，成为一代武林泰斗，被公认为太极拳鼻祖。

陈王廷不仅深得家传武艺，而且熟读诸子百家，是个文武双全的人才。据传年轻时陈王廷曾到山东一带走镖，令当地匪寇无不闻风丧胆。

早年的陈王廷曾在一次武举中，以“凤夺巢”的射功博得了满堂喝彩，却被受贿的擂鼓报靶的鼓吏从中作梗而落选，失意的陈王廷劈死鼓吏，归隐故里。直到清朝顺治年间，彻底断了走仕途的想法，匿伏在陈家沟，立志造拳传世。这就为他以后开创太极拳创造了环境，也就因为他的这些际遇，才使中国武术史上有了太极拳发展的痕迹。

此后，陈王廷在继承祖传拳术和吸取民间拳术的基础上，大胆创新，根据《河图》《洛书》之太极阴阳八卦学说，与引导、吐纳以及中医经络学说相结合，融众家之长，创编出一种阴阳开合、虚实转换、刚柔相济、快慢相间的拳术太极拳。

说到太极拳的理论难免枯燥，无论是《河图》《洛书》、阴阳八卦，还是引导术、吐纳术、经络学说，感觉都是玄而又玄的东西，但若想想武侠小说中《九阴真经》《葵花宝典》的高深武功，就不难理解了。

“牌位大王” 陈长兴

第十四世的陈长兴公是一个具有独立见解和改革精神的人，他在太极拳的发展上又树立了一个里程碑。陈长兴公自幼随父习武，太极拳械出神入化。传说他在戏台前看戏，站立在数百上千的人中间，无论众人如何推、扛、拥、挤，他都纹丝不动，凡靠近他身体者，“如水触礁，不抗自颓”。因为他的立身中正，时人称其为“牌位大王”。

陈长兴公也是继陈王廷公之后的又一个文武兼备的武学大家。他在继承发展太极拳术的同时，

还根据实践所得，发展了陈式太极拳理论，其流传下来的

《太极拳十大要论》《太极拳用武要

言》《太极拳战斗篇》等著作，在很大程度上丰富了太极拳的理论，将太极拳从实践到理论都提到了一个新的高度。

时，还根据实践所得，发展了陈式太极拳理论，其流传下来的《太极拳十大要论》《太极拳用武要言》《太极拳战斗篇》等著作，在很大程度上丰富了太极拳的理论，将太极拳从实践到理论都提到了一个新的高度。

新的高度。



『拳圣』 陈发科



▲ 陈发科像

底信服，拜了陈发科公为老师。

并且，陈发科公对找上门来比武的人总有一个观点：你若胜我或伤我，我即拜你为师；你若胜你，也决不伤你一毫。他教导徒弟时也是如此要求：发劲必须加在对方的胳膊上，不可直接发在身上，以免脏腑受伤；还不能撒手，以免对方跌倒碰伤。过去人们常说“同行是冤家”，但陈发科公在北京几十年，武林中从没有冤家，也深得其他门派拳师称赞。

陈发科公（1887-1957），字福生，是“牌位大王”陈长兴公的曾孙，陈氏十七世本门中的代表人物。他悉心传播陈式太极拳，建立了不可磨灭的功绩。他一生致力于太极拳的研究和传授。武术界曾赠银樽一座，樽上镶着“太极一人”几个大字，这一称号表达了人们对他的敬仰，也说明他在武术界的声望。现在，他被日本武界尊为“拳圣”。

1928年，陈发科公以顾问的身份在北京武术比赛中，提出了快战快决的方式，并以快避快发肘的身手，把对此法有疑问并提出挑战的李钊华打起尺许撞到墙上，让当场的人惊诧不已，也让李钊华彻



▲ 第二排中间坐者为陈发科先生，
其身后站者为冯志强先生

据冯志强先生回忆，当他跟师父一搭手就似触电，他的两手像蛇一样缠绕着你，怎么也摆不脱。他一托，你全身就像散了架。他一发力，你就感到五脏震动，立即恶心，眼发黑冒金星，鼻涕眼泪一起流，但他还觉得没用多少劲，致使一般人不敢跟他推手。

陈发科公自1928年起在北京教拳，直到1957年去世。他一生授徒甚多，冯志强、沈家桢、顾留馨、洪钧生、田秀臣、雷慕尼……这些太极拳界的顶尖高手都出自他的门下。陈发科公对陈式太极拳的传播起到了非常重要的作用。



开混元先河 树武林风范

——一代宗师冯志强



▲ 冯志强先生拳照

冯志强先生是当代中国著名武术家、陈式太极拳第十八代宗师和心意混元太极拳创始人。现为中国武术协会会员、北京市武术协会副主席、北京陈式太极拳研究会会长和北京志强武术馆馆长，并兼任国内外众多武术团体的名誉会长、顾问及总教练。

出身世家自幼习武扎根基

冯志强出生于1928年。祖籍河北省束鹿县。当时的冯家在束鹿是有名的武术世家，他的曾祖父冯老梅是清末武举，舞大刀、开硬弓、能骑善射，臂力过人，武艺超群。少年冯志强天生就是习武的材料，资质俱佳，悟性极高，小小年纪就能抱起四百来斤重的方石，“搬石亮底”围着院子走一圈。这在武术中叫“力杀四门”。

他性格顽皮，天不怕地不怕，更有侠义心肠，好打抱不平，小伙伴们视他为“孩儿王”，恶少小混混视他为“克星”。因此，常有人上门告状。家里人恐他惹祸生事，便在他12岁那年将他送到北平(北京)亲戚家，找了一家电器修理铺当学徒，想用一门手艺来拴住他，却不知反而引他走上了武术成功之路。

苦练通臂武功小成初试手

当时的北京，各派汇聚，名家云集，为中国北方武术中心。一天晚上，冯志强正在院子里练功，突然从隔壁街坊院里传来熟悉的噼啪啪啪的响声，有人也在练拳，他便情不自禁攀墙观看，这一看大喜过望。原来这街坊正在练通臂拳，使起拳来虎虎



有声，很有功夫。自己正愁没有师傅指点，原来师傅就在身边！这位街坊不是别人，正是京城两位通臂名家之一、来自河北沧州的韩晓峰老师。

韩老擅长通臂、点穴和轻功。在韩老师悉心指导下，少年冯志强苦练通臂拳、朱砂掌和踢桩打袋，同时兼练少林桩、功、拳。四年下来，他的拳脚功夫大进，外功已俱相当火候，劲力奇大，胜七八个壮汉不在话下。通臂门中，他已称得上是后起之秀。



▲ 1986年马广禄与冯志强先生在天津

心意指路顿悟国术之真谛

在当年北京武术界有两位高人，皆是内家拳杰出代表。一位是来自山西，身怀道、武、医三绝的心意拳名家胡耀贞老师，人称“单指震乾坤”；另一位是来自河南陈家沟的陈式太极拳第十七代宗师陈发科老师，人称“太极一人”。关于两位高人的传奇轶事，一直是武林人士津津乐道的话题，视能入两位高人门下为一生之幸事。冯志强对此常有所闻，遂生拜会之意，但囿于旧时武林门规，再加上无人引见，只得将仰慕之情深藏心底。一次，无意中得知一师兄弟与胡老师是同乡，便拜托他设法引见。



▲ 1983年北京陈式太极拳协会成立前夕，陈式18代几位老拳师合影：
前排右二：田秀臣老师
前排右三：雷慕尼老师
后排中间：冯志强先生
后排右一：陈式19代马广禄老师

胡老师听他讲了习武经历，笑着说：“你是块练武好材料，但要有所成就，只是这个练法不行！”冯志强听了疑惑不解：“我幼习少林，苦练通臂，搬石亮底，劈砖开石，怎么能说这么练不行呢？”胡老师正色道：“中国武术博大精深，非蛮力尔。你那练法是对自己身体的摧残，是对父母赐予的血肉之躯的摧残。”“摧残？”冯志强从未听过这一词，他只听说过“不下苦功，不出真功”。胡老师知他一时难以领会，便让他打自己。冯志强连说学生不敢。胡老师说：“让你打你就打，打哪儿，随便。”冯志强试着用三分劲打了两拳，胡老师催他使出全力打，冯志强想这可



▲ 1998年马广禄与冯志强先生在深圳

是你让我打的，别说我不尊重长辈。第三拳使出全身劲力，一个冲天炮直奔胡老师打去，真是疾如流星，势沉力猛，可一拳着身如击败絮，惊诧之际突觉一股大力将自己向后弹去，撞到三米外的墙上，眼冒金星，脑子里一片空白，惊出一身冷汗。等回过神来，看自己毫发无损，看高人纹丝未动，心中骇然又迷茫。正思索间，只听胡老师说：“该轮到我对打你了。”但见胡老师走到跟前伸出一指，冯志强不敢大意，运起全身劲力准备与之抗衡，却什么感觉也没有，正感奇怪，突然，一股浑厚无比的劲力从胡老师指尖发出，只感到全身一震，如触电一般，便腾空向后弹起，又撞到了那堵墙上。冯志强感到不可思议，脱口而出：“这是什么功夫？”胡老师笑着说：“这是内家气功，叫气聚一粒，力发一点。”忽然，在冯志强脑海里闪出五个字：“单指震乾坤”，他觉得自己眼界大开，梦寐以求的武术真功就在眼前，朝思暮想的武林高人就在身边，即跪拜在老师面前。

自此以后，冯志强就在他的第三个武术师傅胡耀贞先生指导下，潜心练内家气功和六合心意拳，从采气、养气到练意、练气，从三体式到丹田功，从四梢五行到心意六合，从四把到十二形、二十四手，参内家三昧，悟武术真谛。

日复一日，年复一年，加上扎实的武术根底和过人的聪慧才智，冯志强的功夫开始突飞猛进，性情也变得沉稳了许多，很快便成了心意门的高手。

足落太极融会贯通集大成

胡老先生是一位得道高人，他发现自己的爱徒不仅是一位武术奇才，也是一位能开宗立派的集大成者。中国武术博大精深，各派拳术只是沧海一粟，门户之见和宗派束缚，既不利于中华武术发扬光大，也不利于人才培养成长。一位高明的武术家，不应局限于一门一派，而应博采众长，融会贯通，才能达到武学高深境界。

经过多年观察，胡耀贞先生认为，陈式太极拳与心意拳同属内家拳，且理法同源。便决定把冯志强推荐给自己的知交好友、陈式太极拳的杰出代表陈发科先生为徒。

陈发科先生对老友胡耀贞先生举荐自己爱徒的境界深表钦佩，知此事非比寻常，亦知此子非比寻常，就郑重而又高兴地收下了这个徒弟。这样，陈发科先生成了冯志强第四位武术师傅，谁会想到，几十年后，真正继承陈发科先生衣钵、将陈式太极拳发扬光大并推向世界的，正是这位外姓传人。

太極正宗

庚子年秋 冯志强书

砥柱中流情系师门众兄弟

1957年，陈发科先生过世。一个严峻的问题摆在了陈式太极拳第十八代传人前：今后由谁来担当弘扬师门、发展太极的重担。

在众师兄中，冯志强与陈照奎两人感情最好。两兄弟双进双出。陈发科先生过世前曾嘱咐他照顾好陈照奎，冯志强谨记师父遗命，常陪陈照奎习拳练武，人前背后处处关心维护他。陈照奎也非常敬重这位师兄，每次赴外地教拳前，要与冯志强商量准备一番，回来后，顾不上休息也要与师兄聚一聚，交流通报外出情况。对于陈照奎的英年早逝，冯志强深感难过，常说没有照顾好他，每提及此事，心头总会难以平静。

1981年，当冯志强提早退休的消息传开后，师兄弟们看到了陈式太极拳中

兴的希望，纷纷上门联络，武林同道包括有关部门也来联系。1983年，北京正式成立了陈式太极拳研究会，冯志强老师被一致推选为会长，成了众望所归的当家人。从此，陈式太极拳从北京到全国，进而走出了国门，走向了世界，开始进入了一个崭新的历史时期。



▲ 冯志强先生拳照

走向世界弘扬文化传太极

自1984年冯志强首次公派出访日本讲学，陈式太极拳及混元心意太极功夫开始正式走向世界。十几年来，他先后出访日本、墨西哥、美国、新加坡、丹麦、荷兰、法国、香港等国家和地区，传播中华武术，弘扬中国文化。每年还要接待众多来自世界各地的求学深造者和交流切磋者，学生遍及五大洲三十多个国家和地区，为中华民族和中国武术争得了荣誉，为太极拳的发展和走向世界作出了贡献。

其中冯志强出访最多的国家是日本。自1984年始至今，几乎每年都应邀前往教拳。参加学习者，大都是训练有素的太极拳教练和柔道、空手道、合气道等各派高手，每次赴日都少不了与日本各派武术人士交手切磋。对日本同行的比武要求，冯志强从不拒绝，尽可能地给予满足，并恰到好处地展现中国太极的奥妙技艺。

冯志强是一位武德高尚的爱国武术家，无论何时何地、一言一行均以国家、民族、师门、人格为重。他多次谢绝了出国定居和高薪私聘的邀请，他总是说：“我的根在中国。”



心神虛靜 靜練慢練
心不靜則太極不中和
神不寧則陰陽不調合
故靜練慢練就是全練



第貳章

陳式太極

技擊術的十個特點





因敌变化示神奇

拳法乃兵法

兵无常势。水无常形，能因敌变化而取胜者谓之神。



太极拳的本质是武术，是技击法。所以有人说太极拳既是养生术，又是杀人术，只不过有其独特的应敌之技法而已。太极拳技法的主要特征之一，是自古以来兵家常说的“因敌变化示神奇”者也。

孙子曰：“兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者谓之神。”太极拳，就是追求这个“神劲”。

“虚实之机，其变生于敌，渊微之妙，鬼神莫知，然后能徂敌而成功。”徂者，因袭、依袭也。故太极拳创始人陈王廷曰：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”这个“依”字就用得非常妙，它也体现了“因敌变化而取胜”之意。上述，均说明了太极拳所遵循的应敌之法的特征。

其实，传统的陈式太极拳，不论拳架、推手、散手，都体现了它固有的武术本质。拳架，式式招招都充满了技击含义，它是太极拳全部功夫的基础，它是太极拳功夫的入手点，又是太极拳综合功能的落脚点。它主要锻炼知己功夫；而推手，则是一种锻炼知彼功夫的方法，它是锻炼听劲、懂劲、化劲的基本功，也是检验拳架各种劲力的试金石；散手（徒手搏击），则是太极拳功夫的最高表现形式。散手功夫的提高又必须建立在拳架和推手锻炼的基础之上。要提高散手技能，就必须苦练拳架、练习单式（拆拳）、练习推手、以及内功和力量、速度等方面的训练。拳架、推手、散手是三位一体的太极系列功夫。

当然，太极拳用于散打，有它自己的技击特征。太极拳创编者的战略思想是“人不犯我，我不犯人。”强调练太极拳的人总是处于应击者的地位。从来主张主动去进犯他人。即所谓“我守我疆，不卑不亢”，“彼不动，己不动”。一旦有人与我为敌，向我进犯，无奈我只好依其变，顺其势，借其力，化其力，以阴阳互济的、螺旋式的、松活弹抖的、化打合一的太极拳功夫对付对方的挑战，争取以其人之力还治其人之身。即“因敌变化示神奇”之妙技。

因此，练太极拳的人，除了健身目的之外，如果要想全面继承太极拳的固有功能，还必须下功夫钻研和锻炼太极推手和散打等防身应敌之技击本领，我们既要练拳架，又要练推手，既要练推手，又要练散打，从而练出一种完整的应敌的高级本领。但不一定把它推向擂台赛。



1 随敌变而我变 知己知彼

既是因敌变化而变化，那么首先要了解敌人的意图，一句话要了解敌情，正如孙子兵法讲的“知己知彼，百战不殆”。太极拳则特别强调这一点。和对方一接触，就要做到“知彼”。所以学习太极拳推手，首要任务是练习“听劲”。一只手上有九个力点(五指、大小鱼际、掌心、掌背)，双手十八个力点；对方双手一旦接触到身上，也有十八个接触点，这些接触点，加上眼睛观察、加上下肢的接触，这所有的接触点上(当然同一个

时间不一定点点都接触)，都有我的“耳朵”，都有我的“侦察兵”。锻炼推手时，在全身放松的前提下，时时刻刻想到这些接触点，以高度的敏感性，充分发挥这些“侦察兵”的作用，仔细听真看清对方力量的动向和变化，以便迅速运用相应的战术以应敌。“十个手指头都得干活，像弹钢琴一样，非常灵敏地干活”。所以说，“听劲”是太极功夫的第一项基本功。

2 全身皆有掤劲

掤劲，是太极拳各种劲的共性特征。太极拳用于交手时，它不主张硬冲、硬拼、硬抗、硬顶，也不许丢，不许逃跑，而是先用一种弹性的、能伸又能屈的、柔韧性的、螺旋式的外撑劲，即掤劲，来接应对方的来力。所以，人们把掤劲做为太极功夫的接手法。这种掤劲，不只是表现在手上，而周身处处都有这种掤劲。周身如同充足了气的球体和轮胎，处处皆有弹性外援助劲。拳论中的“筋骨要松，皮毛要攻”也是这个意思。因此，掤、捋、挤、按、采、捌、肘、靠七种劲，都是掤劲的延伸，或是使用的角度不同，或使用的部位不同而已。这八种劲，相生相克，都是因敌变化而变化无穷。例如双人推手时，对方进攻来力偏高，我即上掤之。如果从接触点上感到对方力弱，我即将来力向外掤之或随势拿之(如金刚捣碓动作一)；如果来力较猛，而偏右，我即顺势向右捋之；偏左即向左捋之。如来力偏下，我即用下采法；如当我捋或采时，敌

人变肘、变挤，我则按之；敌近身，我则走大捋；我捋敌，敌靠我，我则转腰走按劲。同样，敌人若采或捋我时，我也可以走肘、走靠诸法。八种方法相生相克，反复锻炼，以丹田内转的离心力带动全身，练得自己感到脚下有根，丹田气壮，内气鼓荡，周身皮毛向外膨胀，感到处处可以引化，处处可以爆发出松活弹抖之太极劲。才算初步“劲上身”了。所以掤劲是太极劲的基本特征。

