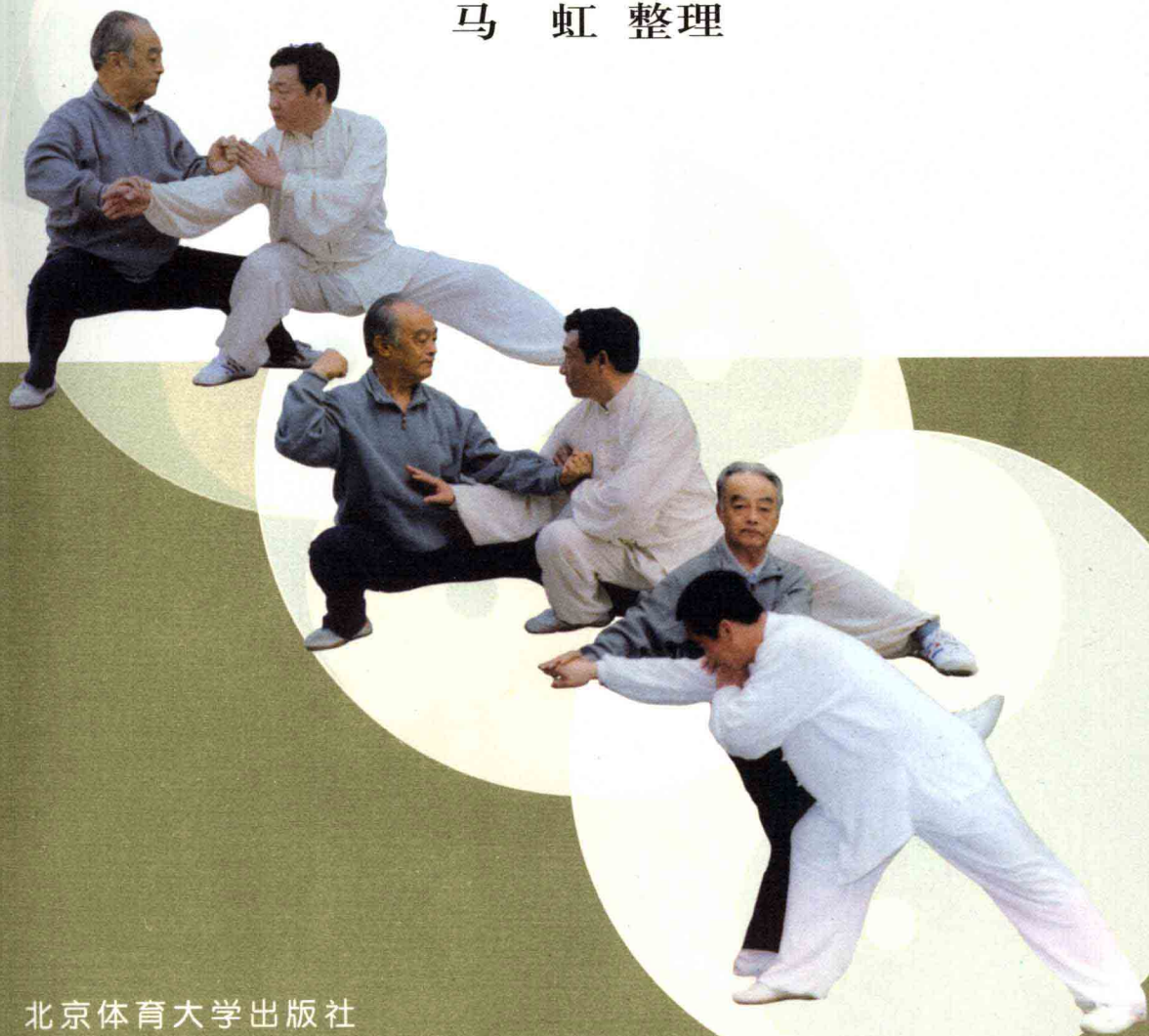




陈式太极拳劲道释秘

——拆拳讲劲

陈照奎 秘传
马 虹 整理



北京体育大学出版社

陈式太极拳劲道释秘

——拆拳讲劲

陈照奎 秘传
马 虹 整理

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳劲道释秘:拆拳讲劲/马虹整理. - 北京:北京体育大学出版社,2008.1
ISBN 978-7-81100-899-9

I. 陈… II. 马… III. 太极拳-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185632 号

陈式太极拳劲道释秘:拆拳讲劲 马虹 整理

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsap.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 18

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 35.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

——王宗岳

学太极拳，着着(招招)当细心揣摩。一着(招)不揣摩，则此势机制、情理终于茫昧。

——陈 鑫

太极拳的本质是武术，武术的上层功夫在于剖析招法，体悟劲道。

——陈照奎

要学好这套拳，就必须从难、从严、过细地下功夫。

——陈照奎

马虹简介

马虹(1927-),原名郭毓堃,河北深州市前磨头镇人。陈式太极拳第十一代传人。大学毕业后,长期从事教育、写作和编辑工作,积劳成疾,遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体健康,拳技大进,从而认识到太极拳的健身、防身作用和时代价值,于是倾注全部心血刻苦实践、潜心钻研。先后三次赴北京、两下河南随师习拳,并3次请师到石家庄家中居住授艺,由于他尊师敬业,取得恩师的信任和厚爱,从而尽得陈氏家传太极拳拳理、拳法之奥秘。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛,均取得优异成绩。同时,长期从事太极拳的学术研究和传播工作。在全国性武术学术会议和海内外武术刊物上,曾先后发表了《陈氏太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈氏秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》、《太极拳的文化内涵和时代价值》等50多篇论文。曾多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林、四川、北京、陕西及香港等地传授陈式太极拳,并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰、韩国等国家讲学、传拳。并先后接待22个国家来华学拳的学员。直接传授学员万余人。并应邀先后在北京大学、南开大学、西北工大等高等学府作了多次有关太极拳的学术报告。并被北京大学聘为高级讲席。1982年他倡导成立了“陈氏太极拳研究会”,还创办了《陈氏太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用图解》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》、《陈式太极拳劲道释秘》、《陈式太极拳拳照图谱》、《函授通讯》等系列著作,录制了5部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》及22集VCD光碟。为普及和发展陈式太极拳,做出了重大贡献。

马虹曾任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长、中国民间武术家联谊会副会长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳大师之一。1988年,从石家庄市政协离休后,即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

——引自《中国百科专家人物传》(中国人事出版社)

君子谋道

——代《拆拳讲劲》序

朝 阳

近日，偶接马虹先生千里之外传鸿，邀我为他出版的《拆拳讲劲》一书作序，这让我既惶恐又踌躇。

惶恐的是，马虹先生乃是一代拳学大家，在太极拳造诣上鲜有其匹，又是武术界德高望重，有长者之风的前辈，承蒙相邀，使我这无名无份的晚学，实所难当；而令我踌躇的，则是本人对于太极拳仅仅是从皮毛上的了解，而缺乏深入的研究，即使“纸上谈兵”，都深感力有不逮，况且面对的是马虹先生这么一篇太极拳大题目——《拆拳讲劲》，可真是“赶鸭子上架”了。

马虹先生撰写的《拆拳讲劲》，是陈氏太极拳学中的神髓。过去，乃是不传之谜，即或今天，也不见得有几个练家获此真传，并能将这不二法门公诸于世，或是广传门人弟子的。此番话，我在《精武》上编发马虹先生《拆拳讲劲·金刚捣碓》一文编者按中，也屡有诉及。今天，马虹先生将这一高深功夫撰写成书，当是大不易。不仅打破了武术界保守的陋习，同时也展现了老人的博大胸怀。更为读者诸君带来了福音，能够一睹太极拳的妙谛。

在太极拳中，如果把一些简化套路比作小学、中学水平，八十三式传统拳是高中水平的話；那么明理知法当是大学水平，而“拆拳讲劲”就是研究生水平了。

笔凝于此，我忽然想起一件有关“悟性”的事：有一个自命行家的人，居然指责《精武》2003年第10期编发的《拆拳讲劲·懒扎衣》一文少了3幅图（因为文中懒扎衣是6个动作，而马虹先生只给我寄来3幅拳照）。实质上，正像本文前面指出的，“拆拳讲劲”是“研究生”水平，在我的编辑思路中，一二幅拳照足矣，因为具备了研究生水平，完全可以举一反三。即或小学老师授课，也不会全盘托出，面面俱到，都是讲解能够代表几个方面的例题，

以点带面。何况像“拆拳讲劲”这种高层次的功夫，没有举一反三的理解能力和悟性，拳照再多，恐怕也是“烂泥巴糊不上墙”。

我之所以不惮其烦的讲述“悟性”，意在使读者诸君明白，“拆拳讲劲”不是泛泛之作，而是太极拳高深的实用技击之术。既要有颖悟的理解能力，还要具备“研究生”的水准，才能悟透其中关窍，不蹈那位自命行家的误导。这无疑说明，修炼太极拳上乘功夫（其他拳法亦如此），没有一定的悟性，不仅难以登堂入室，也修不成大道。

马虹先生素以春蚕自喻，我深深理解老人的苦心孤诣。他早年得陈氏太极拳嫡传人陈照奎宗师之亲授真传，师恩难忘，时时欲把拳艺传于后人，这也是老先生厚道之处。其实，他自喻春蚕，尚另有深意，即太极拳的特点之一是道不尽周身立体螺旋的缠丝劲，陈氏拳尤其讲究这种劲道，而春蚕所吐之丝，不正是缠绵不尽么？！

“老骥伏枥，志在千里。”愿马虹先生的春蚕精神永在，为广大太极拳的爱好者写出更多的拳学之作。

武术有着几千年悠久的历史，是中华民族古老国粹。武术是大道，太极拳也是大道。

因此，君子谋道。

2006年12月中写于精武庐
(作者系《精武》杂志主编)

为劳者歌

——代《拆拳讲劲》序

原福全

马虹先生的《拆拳讲劲》一书就要出版了，我认为这是太极拳界的一件大好事，它的意义不仅在太极拳界，而且对中华武术技法的研究和发展也是一个贡献。

这些年来，由于工作的原因，我接触过国内外许多太极拳界的知名人士，他们堪称中国当代太极拳的脊梁，是他们的奔走呼号、耕耘播雨、著书立说、辛劳传承，使中国的太极拳被世界上越来越多的人所认识、所喜爱，大家不分民族、不分信仰、不分地域，携手围绕在中国太极圆的周围，尽情地享受着太极拳给人们带来的健康、幸福与和谐。由于他们的努力，承载着中国厚重文化和文明的太极拳，成了连通世界友谊的桥梁。在这些人中，马虹先生给我的印象是比较深的，坎坷的一生，磨炼出了他勤于思考、坚韧不拔的性格和对事业的执著追求与献身的精神。他多次讲过：太极拳救了他的3次命：一是青年时代，由于长期从事文字工作，积劳成疾，是太极拳使他离弃病魔，走上了健康的人生之路，使他与太极拳结下了不解之缘；二是在“文革”十年动乱期间，当年许多老同志在“挨批斗、住牛棚、靠边站、挂起来”等等苦难之中，情绪悲切切，精神郁忧忧，有的甚至在悲愤之中过早地离开了人间。而马虹先生却利用这饱受磨难的10年，抓住一个特殊的机缘，投拜在一代宗师陈照奎先生的门下，把全部精力投入苦钻太极拳的事业之中，而且超凡式地在太极拳上喜摘硕果；第三次是2000年那场有惊无险的车祸，多亏了他练就的一身太极拳功夫，使当年这位74岁的老人骑着自行车，能在夏利轿车迎头撞来的一刹那间飞身脱险。他爱陈式太极拳，感到它的博大精深、奥妙无穷，同时也深叹作为所有太极拳的母拳——陈式太极拳的许多原生态的精髓在传承中面临的问题。他在传拳授艺的间隙，在出版大量的太极拳技击

理论和技法书籍的基础上，最近又花很大心血出版《拆拳讲劲》这部书，详细阐述先师亲传给他的太极拳精髓——传统太极拳的劲道，也许是基于以上两种心情。

我钦佩先生几十年来对陈式太极拳殚精竭虑的传承精神，他80岁生日时，我给他写了两句话：“彩虹扮靓太极天，骏马驰骋陈拳地。”也算是对先生应有的赞许。

太极拳是我国古代黄河流域多元文化的融汇和聚合，它原生态的面目，体现的是时代的特征。由于它应运而生于冷兵器时代，原本凸现的是它的技击功能——那是时代的需要。这就是“拳”与“功”性质上的区别。有人讲，太极拳养生功能第一，技击功能为末，这是对太极拳的片面认识，起码对它在冷兵器时代作用的表述上，存在着性质上的错误。即使现在，大家注重健身，追求太极拳演练时艺术的美，但也不能忽视对太极拳武术招式及劲道的继承和研究，因为太极拳的本质是武术，时至今日它仍有宝贵的防身应变的价值。可惜，现在在这方面下功夫的人相对不多，深谙其理的人更是可以称贵。国家有关部门将陈式太极拳列为国家非物质文化遗产加以保护，其中就是为了防止它传统的、原生态的内容在流传中丢失。我们呼唤更多的人来当其重任，我们应为劳者歌。

感谢马虹先生所作的工作！祝贺《拆拳讲劲》一书能在这方面发挥作用！拙笔以上，代为序。

2007年5月12日

（作者系河南省温县体育局原局长，
现任中国陈家沟太极拳推广中心秘书长）

“为而不争”

——代前言

当今，中国古老的太极拳术在世界上传播越来越广，喜欢它的人越来越多。人们逐渐认识到它是一种功效显著的有氧代谢运动和身心和谐的整体健康术。特别是传统陈氏太极拳，它不仅是一种文化内涵极其丰富的珍贵的健康术，它的本质、它的本来面目，还是一种具有独特风格和防身护身价值的武术。

武术的精髓在于懂劲。王宗岳的《太极拳论》说得好：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”陈鑫公也讲过：“学太极拳着着（招）当细细揣摩，一着不揣摩，则此式机致、情理终于茫昧。”先师陈照奎也说过：“不讲招法，不懂劲道，总是空架子。”由此可见，太极拳惟有在招熟、懂劲之后，才可以把握其本质、掌握其精髓，达到神明的高层境界。实践证明，即使你练拳只是为了健身，也只有先懂劲而后健身效果和应变功能才会更显著。

所谓懂劲，就是明白每个拳式招式乃至每个动作含有几个具体而鲜明的劲点，以及其劲力之源、劲路变化、劲力结构，乃至敌我所处的方位、角度、彼此应对的不同手法、步法、身法、眼法，等等诸多内涵。这正如陈鑫公所云：“招招山明水秀。”认真修练此拳的人，也只有招熟懂劲之后，才能使拳架和手眼身法步更规矩。拳架中的诸多规矩都是几百年来前辈们从武术实践中总结而规范的招法和劲道，只有把握了拳架中的种种招法劲道之后，才能达到不仅知其然，而且知其所以然。招熟劲明之后，再刻苦练习，才能功夫上身，并且感到此拳越练越有味道。

但是，目前社会上流行的多种太极拳，特别是现代一些人改编的种类繁多的简化套路、竞赛套路，大都不讲劲道，不讲技击内涵，因而逐步丧失了此拳固有的武术本色。就是一些著名的太极拳传人，观看其拳架表演，从其手形、手法、步形、步法、身法、眼法等方面，往往可以看得出其师没有给

他拆过拳、讲过劲。令人遗憾的是，有的传人还不许自己的学生练招法。如此发展下去，中国的太极拳难免流于太极操、太极舞，而丧失其防身护身的武术本质，丢其本真，丢掉其原有的武术风格。正如有人感叹的那样：“百年古木，枝盛干空。”同时，还让我们联想到：为什么往往是由一位传人所教的学生，其拳式、动作变化甚大，往往是一个人一个样。什么原因？我想除了学员本身的基础差距、认真程度、悟性如何等原因之外，恐怕与传人是否传授过招法和劲道，大有关系。故有云：“劲丢则动作变，劲错则动作乱。”正如先师所说：“只有内劲与外形做到完美的统一，此拳才不失其规矩。”

拆拳讲劲本是历来一般武术家不肯轻易外传的所谓“看家秘笈”。先辈教导我们：“尊师为问学之本。”基于笔者同恩师陈照奎先生（陈氏太极拳当今一代宗师）在“文革”十年动乱期间患难与共的特殊机缘，以及师徒之间相处9年之久的深厚情谊，有幸赢得先师的信任和厚爱，向我个别秘授了传统陈氏太极拳的详细招法和劲道内涵，即所谓“拆拳讲劲”。1972、1973、1974年的3个夏天，在北京老师家中学习一、二路拳；1974、1975年的两个冬天（每期两个月），在郑州第二次跟老师学拳，当时因为郑州的师兄弟白天上班，只能晚上7~10点学拳。白天我和老师都有空闲时间，当时老师答应我的请求，每天上午9~11点给我一个人秘授“拆拳讲劲”这门重要课程。每天拆一个式子。其间，老师闭门谢客，为我一个人口传身授。当时，老师以我做靶子，传授一些实战招法和劲道时，让我吃尽了苦头，同时也让我尝到了甜头：肌体疼痛，心中窃喜，原来此拳竟有如此奥妙的内涵！心中充满了对恩师的感激之情。1977、1979、1980年的3个春天，恩师3次来石家庄在我家中居住，期间结合改拳，进一步给我一个人讲解每个拳式、每个动作的劲道变化和劲力结构。特别是1979年恩师在我家居住期间，身体不适，我日夜精心照料老师，端屎端尿，老师有所感动，因而老师对我要求更严格，他常常是夜深人静时给我传授此拳劲道之奥秘。同时，结合教我推手、功力训练、单式训练，进一步讲解太极拳化打结合的种种独特招法劲道。1980年，先师在石家庄我家给我传拳时，曾经说过：“像这样系统地给你拆拳讲劲，还是第一次，这是这套拳的精髓，你一定要珍惜。”另外，9年之中老师先后还给我邮寄了大量的他撰写的包括技击含义的内部函授资料和解答问题的信函。至此，对这

套宝贵的传统太极拳我才有了大悟、彻悟之感。

1997年我整理出版的《陈氏太极拳技击法》一书，主要概述了此拳各势的基本技击用法，着重讲述的是此拳的种种招法。此次整理出版的这部《拆拳讲劲》，则系陈氏太极拳一、二路拳每个拳式中每个具体招式的详细劲点剖析和劲道注疏，系根据当年恩师秘授此技时本人详细的原始记录整理而成。此书可谓《陈氏太极拳体用图解》和《陈氏太极拳技击法》两书的重要深层补充。

在此书整理出版过程中，本人头脑中曾存在一个自己难以解脱的思想矛盾：即是不是要把恩师秘传的东西合盘托出？这可是历代宗师择人而传的秘笈，公开出版是不是违背先师遗训的一种罪过？后来，我阅读《伍柳仙宗》一书时，看到明代伍冲虚先生在《天仙正理·后跋》一文中所云：“洩万古圣真密旨天机，书之遍与凡夫，固有罪矣。但后来圣真得明道于论说之所洩，岂不是此莫大之功乎！”即让众多的正人君子靠此所谓“洩密”而传承此技，多行仁义之举，不正是一件大好事么！

又读陈鑫公之《陈氏太极拳图说》一书所云：“今愚者，年逾七旬，衰惫日甚，既恐时序迁流，又迫不及待，又恐分门别户，失兹真传。不得已，于课读馀暇，急力显微阐幽，以明先人教授，粗精悉陈，不敢自秘。……”由此可见，境界高尚而明智的先辈传人，也是考虑到保护传统拳真传的本来面目，防止走样失传而“不敢自秘”。特别是在信息时代的今天，保守或保密也不太现实。而且，愚以为像“拆拳讲劲”这一太极拳的精髓，失传或“走样”，都是一种损失，说大一点儿，也是中华民族传统文化的损失，更是愧对先师的一种罪过。想到此处，还是原原本本、完完整整地把先师的遗教整理出版，才有利于这一正宗、规范拳架及其内涵的传承，有利于千秋万代人类的健身、护身、养性、修德的光辉事业。

至于旧社会所流传的什么“教会徒弟饿死师父”，什么“教会徒弟打死师父”……等等陈旧保守的说法，对我来说今天更不复存在。如今国家给我的优厚的离休金饿不着我；另外，不用他人打我，我年逾八旬，不会太久即将走向火葬场了。其实，我担心的倒是一旦走进火葬场，一股白烟升空，把先师遗留给我的这部珍贵的《拆拳讲劲》也随之化为灰烬，岂不太可惜了。为

此，我决定在离开这个社会之前，日夜兼程，奋笔疾书，精心整理，反复修订，将先师传给我的这部《拆拳讲劲》秘笈原原本本、原汁原味地倾囊奉还给生我养我的这个社会。至此，我总算把先师在9年中辛辛苦苦所传授给我的陈氏家传的拳谱（《陈氏太极拳体用图解》）、拳法（《陈氏太极拳技击法》）、拳理（《陈氏太极拳拳理阐微》）和这部太极拳之精髓《拆拳讲劲——陈氏太极拳劲道释秘》4部拙著合盘托出，献给世间爱好此拳的同道们。从而尽到了做为一个传人应尽的责任。

“名利淡如清水，责任重于泰山。”此时，我才感到如释重负，一生心无愧作，坦坦荡荡，我尽心尽力做了我应该做的一点儿奉献。正如先哲老子讲的“圣人之道，为而不争”（《道德经》）。同时我又联想到电视剧《三国演义》中的一段歌词：

“聚散皆是缘，离合总关情；担当了生前事，何惧身后评！”

最后，希望喜欢这部拙著的同道们对此书疏漏、错误之处不吝赐教。同时，向在百忙中为此书撰写序言的知心好友张朝阳同志、原福全同志、鼓励我公开出版此书的佟晖同志，以及帮助我整理书稿、摄影、陪练的李昌、周戊丁、焦黎明、郑滨、吕复兴等诸同志致以谢意。并借此机会向多年来信任、支持、关爱、鼓励和帮助我的同道好友、诸位爱徒和广大的读者朋友们，一并致以衷心的感谢！

2007年5月7日

关于插图的几点说明

一、此书插图（照片），均系拳式中主要劲点的展示。所有劲点、劲路的变化，不可能一一均以照片展示出来。因此，读者还是要以书中文字说明为依据，从中细心体悟。

二、为了让劲点面向读者展示，所以有些插图（照片）所展示的方位、角度，与拳谱（套路）不完全一致。读者练拳时的方位、角度，仍应以《陈氏太极拳体用图解》一书及教学光碟为准。

三、此书与《陈氏太极拳技击法》一书的区别，在于《技击法》主要是介绍一、二路拳各个拳式的招法（基本用法）；此书，则着重介绍各个招术之中的劲点、劲路变化，以及劲力结构等各种劲道。

四、《前言》中已说明：此书乃《陈氏太极拳体用图解》与《陈氏太极拳技击法》两书的重要补充。所以，读者一定要在一、二路拳拳架及其基本招法练习熟练之后，再研读此书为宜。

五、插图中着深色服装者为我方，着白色服装者为对方。
特此说明。

目 录

君子谋道 (序一) 朝 阳 (1)

为劳者歌 (序二) 原福全 (3)

为而不争 (代前言) 马 虹 (5)

拆拳讲劲

上编：一路 (八十三式) (1)

下编：二路 (又名炮捶·七十一式) ... (159)

附录：

陈长兴正宗拳架传真 (229)

试论懂劲 (236)

功夫，源于细节的积累 (246)

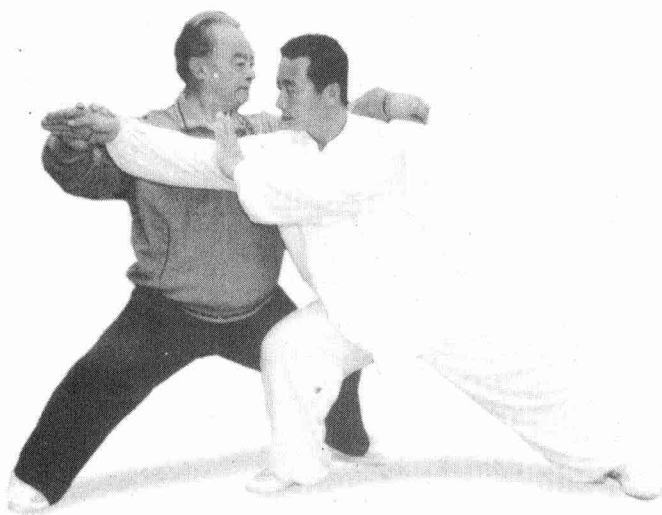
太极拳的文化内涵及其时代价值 (253)

丹青难写是精神 (编后记) 佟 晖 (269)

陈式太极拳劲道释秘

上 编

(二路·八十三式)



一路拳势顺序

第一式 预备势
 第二式 金刚捣碓
 第三式 懒扎衣
 第四式 六封四闭
 第五式 单鞭
 第六式 第二金刚捣碓
 第七式 白鹤亮翅
 第八式 斜行
 第九式 初收
 第十式 前蹬拗步
 第十一式 第二斜行
 第十二式 再收
 第十三式 第二前蹬拗步
 第十四式 掩手肱捶(拳)
 第十五式 十字手
 第十六式 第三金刚捣碓
 第十七式 披身捶
 第十八式 青龙出水
 第十九式 双推掌
 第二十式 三换掌
 第二十一式 肘底捶
 第二十二式 倒卷肱
 第二十三式 退步压肘
 第二十四式 中盘
 第二十五式 白鹤亮翅
 第二十六式 斜行拗步
 第二十七式 闪通背
 第二十八式 掩手肱捶
 第二十九式 大六封四闭
 第三十式 单鞭
 第三十一式 运手
 第三十二式 高探马
 第三十三式 右擦脚
 第三十四式 左擦脚
 第三十五式 转身左蹬脚
 第三十六式 前蹬拗步
 第三十七式 击地捶
 第三十八式 翻身二起脚
 第三十九式 护心拳
 第四十式 旋风脚
 第四十一式 右蹬脚
 第四十二式 海底翻花

第四十三式 掩手肱捶
 第四十四式 小擒打
 第四十五式 抱头推山
 第四十六式 第二三换掌
 第四十七式 六封四闭
 第四十八式 单鞭
 第四十九式 前招、后招
 第五十式 野马分鬃
 第五十一式 大六封四闭
 第五十二式 单鞭
 第五十三式 双震脚
 第五十四式 玉女穿梭
 第五十五式 懒扎衣
 第五十六式 六封四闭
 第五十七式 单鞭
 第五十八式 运手
 第五十九式 双摆莲(摆脚)
 第六十式 跌岔(跌叉)
 第六十一式 金鸡独立
 第六十二式 倒卷肱
 第六十三式 退步压肘
 第六十四式 中盘
 第六十五式 白鹤亮翅
 第六十六式 斜行拗步
 第六十七式 闪通背
 第六十八式 掩手肱拳
 第六十九式 大六封四闭
 第七十式 单鞭
 第七十一式 运手
 第七十二式 高探马
 第七十三式 十字摆脚
 第七十四式 指裆捶
 第七十五式 白猿献果
 第七十六式 六封四闭
 第七十七式 单鞭
 第七十八式 雀地龙
 第七十九式 上步七星
 第八十式 退步跨虎
 第八十一式 转身双摆脚
 第八十二式 当头炮
 第八十三式 金刚捣碓及收势