

中华拳术明镜录

马国兴

• 杂论卷（龙涎集） •

刘玉生先生序	3
传统拳术攻防之道与儒家道学之渊源	7
再论传统拳学与儒家学说之渊源	10
内圣外王拳意解	13
“拳打两不知”精义解	16
“真诀不传六耳”解	18
专论传统拳术中“横”的精义	21
传统拳术攻防之道“推手”、“打手”的“用力”与“不用力”之解析一	24
从两家之论述看拳本一家	32
读《易筋经》以文观法明练用精义解	34
“劲整、整劲”解析	40
投明师访高友须知	44
明师、名师辨	50
读《易筋经》以文观法明练用精义解	53
《浑元剑经》的价值	59
杂论篇论套路节选	66
论拳术三性之修	67
杂论篇之《论戒贪》	69
八步打灯和拔步打灯	70
论“四两拨千斤”和“借力打人”方法之异同	72
宋书铭“五乘功夫”说解析	75
拳术之“三练”	78
论站桩	81
论双重	90
“鸟台、鼍”二形解析	98
形意拳“校二十四法”内容小议	101
对《拳经、拳法备要》的评价	108
初识“夫子三拱手”	112
中华传统武术与散打的区别	115
什么是“崩”拳	118
也论拳术“内外”家	119
六和十大要序的第十内劲全文	123
功贵得传而自珍	125
九要论中的一要论的阐释	128
怎样读拳谱	131
拳术、拳道“中枢”论	135
论“推手”	140
“肩撑肘横”与“沉肩坠肘”解析	149

刘玉生先生序

应网友要求，在此提供部分稿件电子稿文字版全文，以利于处理。如果广大网友有什么意见和建议，还请多多提出，以便进一步交流。

修练传统拳术攻防之道，如果只把守着一个角落而遗充四方，就象抛弃了其它物品而只取一件，这样，损失的太多而得到的就非常少。以这样理念的方法治理自身来修练传统拳术攻防之道，也就流于表面肤浅的状态之境了，也就违背了“拳术体万物而不遗”的宗旨了。

修练传统拳术从“道”的大处着眼，治理自身上下内外，就容易成就大智慧，而获取大功德。如以具体的一方一法而曲解辩说，难以阐明精髓、触及真谛，如何以成就聪明慧颖的拳师？是故，从古至今，慧通豁达的人修练传统拳术攻防之道，不会去做对治理自身没有益处而又对调理自身带来困惑和烦扰的事情。故能对正确的予以肯定，对于错误的敢于改正，对于不完善的给予完善，对不清晰的给予澄清，自然就会“该肯定的肯定，该否定的否定”了。这样，方是大德诚于内者之所言，形于外者之所为。此乃修练拳道调身明心的是非之根本：一方面可使自身内外各部位器官同一意向道而归于朴，一方面可使习拳者齐同如一而归往“道”境。

传统拳术攻防之道的修练、体、用之学问是深奥的，但决不是众习拳者所不能达到的。对于传统拳术的修练、体、用之方法、准则、规矩、规律及其精髓、真谛，如果不从多方面、多角度、多层次、大视野地加以细腻阐发述明，那么，就不能客观地表达“她”的内在本质的实际情况；如果不广博的引证论说，那么，就不能通达“她”的意旨之精髓和微妙玄通的真谛。辞语虽然曲折而又好象散乱，交错纷纭而又象松弛遥远，但用来荡涤、清除、淘汰个人对传统拳术攻防之道旧有的错误的牢固观念，使每个习拳者对传统拳术攻防之道的练用精髓、真谛，认知清楚而又畅通。那么，每个习拳者修练和运用传统拳术攻防之道的艺境就不会松弛涣散，对传统拳术攻防之道的获得就不会觉其遥远。江河中腐尸烂骨数不清，但它广大，人能从中汲水而饮；一杯掉进了苍蝇的美酒，无人品尝，是因为它狭小。修练传统拳术攻防之道的人，果真能从《中华拳术明镜录》诸篇论述中读懂、读通而得其要旨，则能用来“长生有道，护身有术，保身有功”，为人处世自得通融练达之妙，成就其事业乃成易事了，潇洒人生自能悠闲自然了。这乃是《中华拳术明镜录》一书的圣德之功果。

自古而今，阐发传统拳术攻防之道，皆争宗立派，分门别户。习拳者皆趋“正宗、名门、大派”而事之，各言其是而议人非。唯马国兴先生“大公而无私”，只谈“唯道适从者是，背道而驰者非”，只此“一是非”。阐述、论证“中华传统拳术攻防之道”的练、体、用之理法，确实做到“常后而不先，常应而不倡”的“述而不作”的治学之美德。而在历代诸前贤阐发、论述的传统拳术攻防之道中，寻求传统拳术的真谛，此乃是“不进而求”之德。只此，能较完善地阐发明白诸前贤的拳学宗旨、精髓、真谛。而又处处谦让、推辞，皆“诸前贤的功德”，真可谓“不退而让”之德。虽其“常后而不先，亦不为后；常应而不倡，亦不

失为前。”故从其所论诸篇之内容中，总是给予别人想要得到的。何以能如此？马先生习拳练艺，不单独具“以文观法”之智慧，更擅长“以形鉴真”之才能。故其文中所谈所论，皆为印证后的文字记录而已，乃“诚”者之所言。

从全书诸篇文章的论述中可以观察到马先生的拳术攻防功夫之炉火纯青的艺境，非一般习拳者可以望其项背。可以体会到马先生的人品清净廉洁，安乐自在其中。观其日常生活，平淡如水，情操高雅，自然就觉得十分充实；接人处事热情豪放，温暖怡人，又觉其得自然而又朴实。象这样的洋洋百多万言，把传统拳术攻防之道的理、法、术、功、形、意、体、用等方方面面，阐发得如此条目清晰，淋漓尽致；又能以此理、法、术、功、形、意、体、用的内容，把自己调理得时时处处符合传统拳术攻防之道艺境的人，而又能“以形鉴真”，“理法如一”之人，是完全可以畅谈“拳道”了。正所谓“诚之者”之言。自然能使人信赖了。

观其授徒传艺，以精辟的理论阐释论述传统拳术练、体用方法之精义；严谨的系列的训练方法、准则，韬诲弟子；启悟式的教学方法，可使弟子们做到“明理知法、按法而修、层层递进、艺境升华、井然有序、法法能以形鉴真，层层艺境分明”。故其弟子们出师之时，攻防功夫艺境水平高、技艺精纯，乃水到渠成，很自然的了。“明师出高徒”，此言可鉴。然马先生又以“授徒传艺”之事，以为“自我鉴别”之法。可见马先生之为人、处世、做学问，乃“诚信”之人。只此“诚于内而形于外”的表里如一，即可为人师表。故其宏扬中华传统拳术攻防之道于世间，乃习拳者之福音。

善于保全自己的人，修身立本而能明心见性，就会忘记高贵而处卑下；得大道之虚灵妙境，就会忘记富贵而安处贫困之境。然处卑而不贱，处困而不窘。马先生历时半个世纪，研修中华传统拳术攻防之道，忍常人所不能忍，坚强的意志，功名利禄皆不可动摇，可谓对传统拳术攻防之道痴迷而愚了吧！然而“大智若愚，大器晚成”的圣训，马先生之修练拳道的始终，直接印证了先圣的格言之确切。亦足见马先生于修身治学的虔诚之心了。

然“一人之举措，造福天下人”，真可谓极大之功德。其志向之大，感天动地；精诚所至，金石为开。《中华拳术明镜录》一言立论，万古不灭，非圣贤之举，何能达此：“一统万拳之优劣，沟通古今之议论；处小人之卑位，阐圣贤之大道；明千古之迷津，渡众生于彼岸；释拳学之微旨，造清福于后人”。是可谓之伟业垂青；小人物做大事情，其魄力通透千古。试问拳术界，古今几人矣？

马先生谈拳论道，深通“海不让滴水能成其大；山不失垒土能成其高”的宗旨，著《中华拳术明镜录》一书。深得“圣人无私而能成其私”之精义；自见“知者不言，言者不知”之妙趣，而怡然畅书百多万言，字字无私而公见，乃诚之者所能为之。幸甚！传统拳学，不为“广陵散”矣！幸甚！历代拳学圣贤无憾矣！幸甚！习拳者有此明灯，可不迷途矣！

习拳者必择人方可以师事之。马先生一生，生活境遇颇多坎坷。然胸怀坦荡，光明磊落做人，除传统拳学精邃，攻防技击功夫精纯，以示其卓然超人之才华，使世人称羨。而奉父母至孝，亦当今为人子者之楷模，论其人品孝道至德亦为上上之选。有此传统拳学之才华，

技击功夫之造诣，事父母至孝之人品，可完全承当“拳师”之名，行“传道、授业、解惑”之事，亦属问心无愧矣！

我从 1991 年 07 月有缘结识了马国兴先生，得马先生的内功心法之传授，修炼至今，受益匪浅。我今虽已古稀之年，仍然身体康健，精神益发清爽，心情开阔，体活灵巧，愈发敏捷轻利。对马先生授艺之德，无以为报，值奉《中华拳术明镜录·杂论卷》出版之际，成此文以为“序”。诚如时人所言：马先生的拳学著作之出版，乃当今武林之大幸，乃习拳者之大幸，是为当代研究传统拳学的一件具有时代代表的大事情。难表欢跃之情，不辞冒昧，成“五言绝句”一首，略表对马先生呕心沥血著书立论辛劳之钦敬！

铁肩担道义，

妙手著文章。

孝忠天下人，

剖心沥肝肠。

河北定兴 刘玉生

2001 年 07 月

《中华拳术明镜录》书稿内容简介

《古拳论阐释》是马老师通过自身功夫对古拳谱的解释。看书应该把握两条主线：内劲（气）；外形。书里面没有单独提出具体练功方法，但是在拳谱解释里面还是有一些练功方法可以借鉴。

《中华拳术明镜录》应该算是一套具体的修炼体系，其中包括：

1. 启蒙篇：阐述初学拳者，如何认定拳学内容
2. 易经篇：以易经理法诠释传统拳术的精髓真谛。
3. 道德经篇：以老子的道德经五千言，全面阐释传统拳术攻防之“道”。
4. 黄帝内经篇：阐释以中医传统理论如何指导传统拳术攻防之道的练习。
5. 兵法篇：以孙子兵法十三篇全面阐述传统拳术攻防之道的法则、法规和规律。
6. 杂论篇：对拳术疑难问题的阐释和解答。
7. 古拳论阐释篇：传统拳术攻防之道的内功法、外功法攻防招法等内容的分析和讲解。对初学者大有裨益。

传统拳术攻防之道与儒家道学之渊源

我在研究传统拳术攻防之道的理论体系中，及对《古拳论》的阐释解述过程中，发现从《九要论》起，到《太极拳经》《太极拳论》及太极拳门的“形、意、体、用”的宗旨，和孙禄堂先生集“太极、形意、八卦”三家拳法精髓、真谛，无不与“儒家学说”的宗旨相吻合。

在中国古代，孔孟儒学、老庄道学，皆是“儒道”不分。儒道等各家学派的分家。最早见于班固的《汉书》中。故古代文化中，以统摄天人之际，为天地万物总体的功能，名之曰“道”。而道的本能，自然具备有一阴一阳，正反相成相制的作用。而传统拳术亦是“一阴一阳为拳，拳打一阴一阳”，这就是为什么称为“中华传统拳术攻防之道”。因为“拳术之道”是中华民族传统文化在“武学拳门”具体结晶。因其“食母”，这也就说明了传统拳术攻防之道的发生、成长、壮大、成熟的学术理论体系，自然来源于传统文化体系之中。而拳学的一些主导思想就来源于儒家学说，即“圣门道学”中，为了证明这一论断之正确，下面举例论述以正之。

《九要论》的作者，有人推断是出于儒家弟子之大手笔，我亦赞同此判断之定论，其在“一要”之中有：“观圣门一贯之学，必俟多闻强识、格物致知，才能有功，是知事无难易，功惟自进，不可躐等，不可急就。”此论取意乃用自《大学》中的格物致知之语，来说明拳术攻防之道的“形、意、体、用”的道理，而“观圣门一贯之学”一句，就说明观看“圣门”的《论语》《孟子》《大学》《中庸》《易经》等课程，就能明白《大学》中所阐明的“修身”的“知、止、定、静、安、虑、得”的格物致知之“七妙法门”，就能得到《中庸》所论的“不偏不倚、无过不及，内气、外形的中和之道”的攻防功夫，进一步“明德”而能达到“虚灵不昧”的“太极艺境”之功夫。

而此《九要论》为河南心意六合拳门的看家拳谱，而形意门乃出自“心意六合拳”，得此《九要论》而又有所发展。陈氏太极拳门亦有，但加上了《刚柔第十》而成为《十要论》，芎翁论拳，亦多用《九要论》之说，竹林拳学亦有此《九要论》，而又有说少林门亦有此《九要论》，即可知其影响之大，影响之深远，故使后来的“太极拳门，形意拳门”等，皆以圣门道学的一贯之学来论述拳术攻防之道的理法，皆《九要论》之功也。

《太极拳经》中的“健顺参半，引进精详”一句，更明确的说明，论拳之理法，是以儒家诸经书之首的《易经》学说来论述传统拳术攻防之道的“形、意、体、用”。

继之王宗岳又以《太极拳论》的名义，公诸于世，将儒门道学的一贯之学理用于拳论之中，将《中庸》的“挈矩”之道化为“立如平准、活似车轮、偏沉则随，双重则滞”的拳法而论出，即忠于“圣门一贯之学”的表证。

形意拳门，本从“乾易、坤简”的宗旨，将“心意六合拳”的“心意”，易化为“意”；

将“六合一之形”的“六合”简化为“形”，故而称为“形意”拳，其实是取《易经》的天地之意，以配人身之“内劲为阳，外形为阴”的“一阴一阳是为拳；拳打一阴一阳”宗旨立意，故而发展为“内劲、外形”匹配而用的“明劲、暗劲、化劲”功夫三个层次的境界而说，并取《周易参同契》中的“练精化气、练气生神、炼神还虚”的三个内功修为过程以相匹配，成为独树一帜的拳门真学，占武林一席位。

而孙禄堂先生所论的“化劲”之全体透空的“虚灵不昧”说，乃直取朱子的“虚灵不昧”以论拳，此乃贯彻《九要论》的“观圣门一贯之学”的证明，又是拳经的“虚灵妙境”说。

而宋谱的《用功五德》“博学、审问、慎思、明辨、笃行”，是直接假借《中庸》篇中“博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之”的语句，来阐释拳术的功夫之理法，又，其《四性归原歌》的“世人不知己之性，何能得之人之性，物性亦如人之性，至如天地亦此性”。其意乃取《大学》中的“格物致知”的性理说，而此话语的出处，在《中庸》第二十二章：“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可与天地参矣！”知此，又是最好之证明。

虽同是太极拳门，武氏有《太极拳论》，孙氏乃承继武氏，吴氏承传于杨氏，杨露禅之师门，乃河南陈家沟，但为什么《清代杨氏传抄老谱》之中，找不出“陈氏太极拳”的理论体系中的《十要论》《用武要言》及《太极拳经》和《乡语俚言》之论述的痕迹呢？而以独特的论述，独立于武林之中。这一点乃是师从杨门太极拳之人自以为豪的原因之一吧！

原来，杨氏著谱之人，文从儒家，故论传统拳术攻防之道，直接抓住“圣门道学”的灵魂，即传统文化中的“心物一元”之理法的宗旨，以子思《中庸》之道来论拳，故能自成一理论体系而独占鳌头。

看其谱，抓住“太极”之“一”而论“两仪”之事，而系统论述拳术的“形、意、体、用”，就有：“太极体用解；太极文武解；太极懂劲解；太极阴阳颠倒解；人身太极解；太极分文武三成解；太极下乘武事解；太极正功解；太极轻重浮沉解；太极四隅解；太极平准腰顶解；太极四时五气图解；太极血气根本解；太极力气解；太极尺寸分毫解；太极膜脉筋穴解；太极字字解；太极空结挫揉论；太极指掌锤手解；太极节拿抓闭尺寸分毫解；太极补泻气力解；大小太极解”等二十二个解说之多。如果将“太极”换成“拳术”二字，适用性就更广泛了，吸引力会更强。而古人论拳，有其立意之处，如以行家看，“太极”更含蓄的多，如以“拳术”说，怎会有“太极”之境界呢？而“太极”，乃子曰：“易有太极，是生两仪”。杨谱的作者人，正是抓住了这一点：“自身者太极也；内劲、外形乃两仪也”。如何“一以贯之？”又以《中庸》篇的“诚”字之意，作为论拳的核心，而成“杨氏拳谱”的独特之所在，故其以此而阐发的拳术中的形、意、体、用，就别具一格，故能独领风骚而历时不衰。

如“太极体用解”一文中说：“理为精气神之体，精气神为身之体；身为心之用，劲力为身之用。心、身有一定之主宰者，理也；精气神有一定之主宰者，意诚也。诚者，天道；诚之者，人道。俱不外意念须臾之间”。如果追溯至上古文化和“心物一元”说，就有早于孔子而生的管仲，对于心性之学，也已有湛深的造诣。管子的中心学术思想是在他所著书中的《心术上下篇》《白心》这三篇最为重要，现为使大家了解“身心”的学说，就其《心术上下篇》摘一句以明之：“心之在体，君之位也，九窍之有职官之分也。心处其道，九窍循理。嗜欲充溢、目不见色、耳不闻声，故曰：上离其道，下失其事。”此论与杨谱之论如出一辙，但此两论相距二千多年。杨谱所论“心物一元”的“太极之理气”说，是“一理二气”的程朱之“理气”说，而其“诚”者之论，皆取自《中庸》篇中的论述。《中庸》二十章云：诚者天之道也，诚之者人之道也。诚者不勉而中、不思而得、从容中道，圣人也。诚之者择善而固执之者也。朱子之注曰：“诚者，真实无妄之谓，天理之本能也。诚之者，未能真实无妄而欲其真实无妄之谓，人事之当然也。圣人之德，浑然天理，真实无妄，不得思勉，从容中道，则亦天之道也。未至于圣，则不能无人欲之私，而其为德不能为实，故未能不思而得，则必择善，然后可以明善。未能不勉而中，则必固执，然后可以诚身，此则所谓人之道也。不思而得，生知也。不勉而中，安行也。择善，学知以下之事，固执以下之事。”即学必有成之练法，“人十次则我百次，人百次我千次”之固执也，怎会不达圣人之境界呢。

而王芎斋所谓自创的“意拳（大成拳）”之论拳，亦未脱离儒家圣门道学，其有“枢得环中，应变无穷”和“拳拳服膺”的说法，而“枢得环中，应变无穷”语出庄子《南华经》中，而孔子早于庄子在《论语·为政第二》中曰：“为政以德，譬如北辰，居其所，而众星共之”，就以北极星为天枢而论“静则为安身之道”。持枢以用事则百无不应之说，故此“静修之桩功；持枢之用法”亦出于“圣门道学”中，因芎翁有“拳道中枢论”，故以解之，以明传统拳学之根源，则能知本求源矣。

其“拳拳服膺”说，乃出自《中庸·第八章》：“子曰：‘回之为人也，择乎中庸，得一善则拳拳服膺，而弗失之矣。’”直评其文之意，孔子说：颜渊的为人处世，能选择中庸的中和之道，不偏不倚，无过不及，得一之善，拳持而着入心胸之间，善守此道，如此行之，所以无过不及，而道之所以明也，故无失矣！

由以上论及，可知传统拳术攻防之道的一些主导思想来源于“儒家的圣门道学”的说法可信也。因篇幅有限，故不在举证。若一一举证，在各门拳谱的拳论中，俯首即拾，数不胜数，如有兴趣者，自己验证，准有意想不到之收获。我此文论说之意，是为“齐不齐而齐”的说法，即习拳者能达到对传统拳术攻防之道的共识而写，公而明之，无私之谓欤！亦是一己之见。

再论传统拳学与儒家学说之渊源

我提出了传统拳术攻防之道的理论学说及其完整的理论体系，在相当程度上，相当的历史时期，是受儒家学说理论的影响而发展、成熟，最终完善起来的。使中华传统拳术攻防之道成为一门独立的学科内容。这样一种观点，是我深刻研究各家拳谱，并亲自以形鉴真而体会到的结论，换句话说：“传统拳术攻防之道是中华民族传统文化在武学拳门中的具体结晶”。这个论断谁都能够承认，谁也能够接受。因为儒家学说又是在中华民族传统文化中地位显著，影响极大的重要一支。况儒家学说又是以《易经》为诸经之首的学派，而《易经》乃天人合一之学说，这一点，只有老庄道学可与之媲美，道家虽尊“有无”之道学，亦尊《易经》学说。但要知道，先秦文化中，儒道又是不分家的，将传统文化分支立派乃是秦朝以后的事情。这一点相当重要，说明我所说的中华民族传统文化是包括后来所说的各家之流派在内的。即言“天人合一”之道者，皆是中华民族传统文化范畴之内的。但儒家学说影响较大而已，故儒家学说给予传统拳术攻防之道的成熟、发展，最终完善了拳学理论体系的影响较大，这是人所共知的事实。我陈述时没有否定什么，只是肯定的表达了这个观点。由这点认识，也就可以说明了中华传统拳术攻防之道的发展、成熟、完善，是与儒家学说有着重要的、密切的渊源关系的，并说明传统拳学中这方面内容的例证相当多，观古拳谱中，俯首即拾。我在文中已经列举了相当多的数目的例证了，本想节约笔墨，也就不再举证了。另一方面，也可让有志于传统拳学的有心之习拳者，顺我阐发之意思，自己设题专项探求，看些儒家学说之著作，达到开慧启悟之作用和效果，此举对此种习拳者必有益处。

然有些习拳者，不知我著《传统拳学与儒家学说之渊源论》一文之此意，来电来信询问，我一一阐明告之，无不欣慰。但有猥知鲁莽的习拳之人，来信设疑，文字中又夹有相笑相诮之意。知其器小，叹其无知，虑其迷蒙，不能自己醒悟。故再著此文，举实证以答之。以醒其心气、明其耳目；戒其私欲，方可使其唯道适从。以求与其能达到共识。欲求成人之美吧！

其人乃修炼太极拳的，今就以太极拳中的“鼓荡”二字为题，再论《传统拳学与儒家学说的渊源》。以正视听。

太极拳中有“鼓荡”二字，以此而论功夫艺境。即拳之练用，要有鼓荡之机势，方有攻防之效用。简单的说“鼓荡”二字，是指内气、外形的“体、用”之练、用方法的。传统拳术攻防之道要求自身“外形要虚空如鼓，则内气可有腾挪之用”，方可产生极良好的攻防之拳势，达到攻防之用的目的和健身强体之效果。前贤之论拳以“鼓荡”二字，即形象又简明的道出此中练、用之精义，可谓神来之笔。能有此神来之笔，必定有其出处。

然“鼓荡”二字，在拳学中，有数处之出处，一是《九要论》：“随机应变在于手，而所以为手之转移者，亦在步。进退反侧，非步何以作“鼓荡”之机？抑扬伸缩，非步何以示变化之妙”？此论说明身法鼓荡之势来源于步法的腾挪之中，步法进退虚实变化产生“鼓荡”

之拳势。

在《浑元剑经·剑髓千言》有歌诀云：

休逞欢来歇力行，免将过役倦容生。

中庸万古传心法，中以庸行戒律清。

气欲足兮精为本，神光无滞天地春。

四肢鼓荡皆符道，力量增加要日新。

此歌诀中所言“鼓荡”，重点在四肢，实含手法、身法、步法的三法合一之“身法”而言的。自然是“内气、外形”匹配合一的“鼓荡”之势的。此其一也。歌诀中明言以“中庸”之道做为剑道的精髓而言的，即自身内气、外形的中和之道，方是手战之道的精髓之所在。提出：没有中庸万古所传之心法，则不明中和之道，就不能达虚灵妙境，也就不可能有“鼓荡”之拳势产生。多么精辟的见解。

拳有“神宜鼓荡，气宜内敛”。此是说：如果行拳用招，心意不能贯彻于动作之间而别有所思，表现出意痴神呆，则听探不明，是不能意在人先，则神就不易鼓荡；同时内气不能内敛以从心，结果造成气势散乱，劲无含蓄，身法涣散，拳势无顺化攻防之效用。结果，不能行听探、顺化之“知能”，不能“以柔用刚”之为用。

而“神宜鼓荡，气宜内敛”的原义之出处，在少林拳经中是：“人身筋力本不多，在乎练法莫蹉跎。心之所在力随往，上下一线是金梭”这段歌诀之意旨。心者，神也。心之上下，亦谓之鼓荡，此乃表明神宜鼓荡之精义了。

而“神宜鼓荡，气宜内敛”在太极拳中的原义之出处是对“刻刻留意（心）在腰间，腹内松静气腾然”的解释。因为“命意源头在腰间”，故要“处处留心在腰间”。腰、乃一身上下动变之枢纽，四肢手足上下相随的虚实动变之根本，腰的左右虚实决定着左右手足虚实的四象变化之法则的实施。只有左右手足虚实的四象变化正确，才有“腹内松静气腾然”的拳势“鼓荡”的攻防之效用。而“腹内松静虚空如鼓”，才能有内气左右前后上下的升降涨渺的腾挪之应用。这就是自身内气、外形的“鼓荡”之全部内容，是传统拳学中“鼓荡”二字之出处和运用的内容之实情。“鼓”之谓外形之中空而言，“荡”之谓内气腾挪之象而说。故合而说之是为“鼓荡”，以言拳势之内气、外形匹配合一的体、用尔。

然传统拳学中的“鼓荡”二字之出处，及“鼓荡”二字所指传统拳学中的内气、外形匹配合一之机制的出处、根源，却是在《易经》中。“系辞上传”中说：“是故刚柔相摩，八卦相荡。鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑”。此段话是《易经》以六爻八卦之易理阐述的自然界之天地、阴阳、刚柔的“摩、荡、鼓”之机制和变化的道理、现象、作用、效果的根本源由。是陈述自然界天地万物生化机理内容的。此不必细论，已人所共知。

如果依此《易经》阐述的道理，参以天人合一之理法，以传统拳术攻防之道的练、体、

用之内涵精义来论，又无不与之相合。前贤多以此法而论之。今我亦试解之如下：内气阳刚，从乾，象天；外形阴柔，从坤象地。柔外刚中，则内气、外形“刚柔相互摩擦，产生攻防之拳势。功至外形虚空，内气在虚空的外形中之“上下、左右、前后、内外”八方之极处内荡来荡去，则所生成之攻防拳势具有极佳的攻防之效用。之所以内气能够在体内荡来荡去，是因外形体内虚空如鼓，故能产生极具威力的雷霆之拳势，外可御敌以防身，内可健身以强体，此正是内清虚而外脱换之精义。

“鼓荡”，亦是拳家所说的“皮囊劲”的功夫艺境。乃内气、外形匹配而用的“顺逆和化”之四德法所综合修练而成的一个艺境。内气、外形之阴阳匹配的相互摩擦、鼓荡，所产生的攻防拳势的轻沉缓疾之变化，一如自然界的天地相配、日月交替、阴阳相济、寒暑往来的季节之气候变化一般，因是同此阴阳之理法。而在传统拳术中，一般皆以“腾挪”二字来论述内劲之用的，但在此观之，不如“鼓荡”二字来的形象、生动。但要知道：“腾挪”和“鼓荡”两个词，在内劲的运用之含义上，还是有区别的，腾挪法具有广义的用法；鼓荡则较之为狭义一些了。外形不虚空如鼓者，不以鼓荡论之。

由此推论太极拳中的“鼓荡”之功夫艺境之内容，决非太极拳门中所独有的。凡传统拳术各门派、各拳种的拳术功夫修练者，皆可按法而修练的出来的。这可以从“鼓荡”二字的多家手战之道的道理法中皆取此而用，即可知之了。

由上述所论推出：太极拳中的“鼓荡”之功夫艺境，及“鼓荡”二字的出处、运用之处，再根据《太极拳经》、《太极拳论》和《纳卦经》三篇古拳论和毕坤所著《浑元剑经》、俞大猷所著《剑经》等兵器之论述内容，无不是遵从《易经》《中庸》等儒家学说之宗旨而开宗明义的，而以此阐述传统拳术攻防之道的练、体、用之基本法则的。孔子说过：“易有太极，是生两仪”。凡古拳论中莫不是尊此而论述传统拳术中的“自身的内气、外形之两仪，阴阳匹配合一而至用的。而此“内气、外形之阴阳两仪的匹配合一而至攻防之用”的观点，正是传统拳学中对“太极是生两仪”的具体解释和应用。正因为传统拳学的理法和《易经》学说有这种理论与实践的渊源关系，儒家学说又是以《易经》为诸经之首，故说：传统拳学与儒家学说有着亲密的渊源关系。况且，传统拳学又直接运用《中庸》学说内容，做为练、用之经典。故说：传统拳学在某种程度和历史时期受儒家学说影响而发展、成熟、最终完善的，此言在恰当不过了。一点也无过分之处。

还是那句话，如有兴趣者，自己验证，准有意想不到的收获。今以“鼓荡”二字的功夫艺境之精义，及其出处为由，再论传统拳学与儒家学说的渊源关系。实是破囿见、戒私欲，在传统拳学中要唯道适从，方可使习拳者达到共识。是为“齐不齐”之举。承认传统拳学发展的历史事实，这才是治学的态度，这才是继承、发扬、热爱传统拳术攻防之道的无私之精神的具体表现。否则，就另当别论了。一家之言绝对替代不了传统拳术攻防之道历史发展的事实的。这就是事实胜于雄辩的道理吧！

马国兴 书录于北京 2002 年 06 月 05 日

内圣外王拳意解

弟子问曰：师父论拳常说“内圣外王”不知具体内容所指为何？习拳知此有何意义？

师答曰：“内圣外王”之说，乃众前贤论传统拳术攻防之道修练的艺境而言的。在《黄帝内经·上古天真论篇》有“贤、圣、至、真”四种修炼功夫艺境的分别；还有“君、霸、王、帝”四种治国安邦修为艺境的分别，此乃是从治国之道的法则区别；以论“拳道”功夫艺境的区别，此两种论说，并行而不悖，皆可运用到拳术中。然以此两种论说的方法加以对照、运用，就有了传统拳术攻防之道修为的“内圣外王”说法。此说基本有两种意思，一种为，修练拳术攻防之道要有“文体修于内”，即内圣的修练，才能有形体武事外用攻防较技不败的“王事”之举，即现代说的较技能争取冠军的能力，此乃传统的修练之道；一种为，修练传统拳术攻防之道没有“文体修于内”，即内圣的修练，专以武事修于外，即武练法和横练法，图谋于较技不败的“称王”之拳。然此两者，泾渭分明。故修练传统拳术攻防之道以文练法的“内圣外王”为正道。

君者，乃一邦之君主，君者执六律，六律即是：“生之与杀，赏之与罚，予之与夺也”非此无道也，故谨于权衡准绳，审乎轻重，是以治其境内也。用之于修练拳术攻防之道，想获得“君”的艺境，必是以“六律”的法则来修练自己内外，和以“六律”的准则为运用的。内以精、气、神修练“内劲”，是为内三合；外形体，肩与胯合，肘与膝合，手与足合，是为外三合，以成自身形体“上下、左右、前后”六合一体之形；进而内外“神、意、气、劲、形、中”六合一统；用以天地六法度“绳、准、规、矩、衡、权”来调节自身内外；以上统称为“六律”。使自己身体必能“伐乱禁暴，进贤能而退不肖，扶拨以为正，坏险以为平，矫枉以为直，明于禁舍开闭之道，乘时因势而利导之，必服役自己之身心以合道，此乃谓之贤人矣！

“君”所执掌的是“六律”的法则，故能更好地以“内劲”催化自身之“僵拙”，以求得自身“柔弱无骨”的通灵之用，强化弱而不足之所，自身必然顺达而无弊病之处，使自身内外合一，形神兼备，柔顺平和。由于清楚地明白“禁舍开闭之道，故演练各种攻防招法的起承转合，自身处处皆能乘时因势而利导之。可很好地在各种运动中使自身做到舒展、紧凑、轻灵、沉稳、松紧适度，心平气静、中正安和。

因此，修练传统拳术攻防之道，能执掌“六律”法则、法度，通晓其变化运用者，在较技攻防时虽不使用暴力，但随时皆可给对手因使用逆乱暴力以“沉重打击”，顺随为法之故尔！这样艺境的人，在乎时，可帮助那些不得其门之人走向习拳之正道，可帮助那些已入邪路之人，改上正道修练。此乃“君”的艺境，内外“贤”德如此，故可主持境内之事矣！

“霸”者法四时，是说修练拳术攻防之道的人，继“君”而后要想获得“霸”的艺境，就以四时的四象法则修练和运用，才是正道。

四时者，春生、夏长、秋敛、冬降。四象者，少阳、太阳、少阴、太阴。此乃指自身内劲、形体所演示的各种攻防招法，自身招法的攻防进退之开张闭合，要上下相随符合四时出入的顺序，或取或予要符合四时节令的规律，阴阳、动静、开合、刚柔要符合四象的道理，才能立如平准，活似车轮，中正安舒，谓之圣人。

“霸”所掌握的是四时四象变化的法则、规矩、规律，故能演练各种攻防招法“柔顺而不脆弱，刚健而不断折，宽松而不迟缓，急切而不促悖，宽容随和而幽静，以此生养自身攻防内外功夫艺境，它的德泽可无所不容，故对任何也没有偏爱。

因此，修练拳术攻防之道，能精熟地掌握四时变化的法则，四象变化的规律，扼守此规矩，对较技攻防变化的机势能够做到“粘连粘随，不丢不顶，随曲就伸，应送自如，自然化打合一，不主宰对手，而对手无时无处不被我主宰而不自知。不管对什么水平的对手，皆能以其“宽厚容和的德泽以滋润他人”。故他对任何人都没有偏爱，可知“霸”的艺境，内外“圣”德润泽如此，故可称“霸”一方矣！

“王”者法阴阳，是说修练拳术攻防之道继“霸”者之后，想要获得“王”的艺境，就要以执掌“阴阳”变化的法则修练自身，以得攻防运用之妙。即自身承受天地的和气以为用。拳打一阴一阳；一阴者，地之形也，形用半；一阳者，天之虚也，内劲用对五；劲形顺从、逆从，以生化成各种攻防拳势招法。但必含元气怀化之德，滋育形体至柔弱无骨。这样，攻防进退，卷屈舒展，招法劲形运用已达无法测量的艺境，全体透空而至德全神，是谓“始终虚满”，内境已转化到无法探究的本源之中，谓之至人。

“王”所执掌的是“阴阳”变化的法则、规律，即自身“劲形的顺从、逆从、虚中、实中的变化，天圆地方的攻防法则，动静、虚实、刚柔、开合、吞吐，奇正相变，处中以事外，对内能治理自身以达道境。

因此，修练拳术攻防之道，能执掌阴阳变化和法则于自身，对较技攻防变化的机势能明断清楚。形用半，劲用对五，中土不离位，中正安舒，奇正相变适宜，以柔用刚，故能时时处处做到制人而不被人所制。凡能与之对手较技者，莫不被其技艺精湛所制服，故其技艺和其为人，无不被人所敬而佩服。因其艺境至德全神，成其“王”业之修，故称其为“至”人矣！

“帝”者体太一，是说修练拳术攻防之道的人继“王”的“至人”艺境之后，想获得“帝”的艺境，是以自身内外道通归一为法的境界，名曰“体太一”，又曰为“自体一大无极之境”。得此艺境时“神明藏于无形，精神返于至真，则目明不以视，耳聪而不以听，口舌灵利而不以言谈，心柔豁达而不以思虑，故闭四官、止五遁，则身心与道同，莫虚莫盈，是谓真人。

“帝”所掌握的是“太一”运行的法则规律，即是生化成长自身内在、外用的“道”的法则规律，但何者为道，何者为太一，乃万物最初之象，即“无形无象”之象，是为“太一”

之象，“太一”之象为“虚”，太一之性为“静”，所以说“帝”所掌握的是将自身化为“虚静”之象，是谓“体太一”之谓。

“帝”所得到的是“虚静”的“太一”之艺境，掌握的是“太一”之“虚静”的法则。然而却是由法无为而得，即由：“处中以事外，充分运用“阴阳”法则的“劲形”阴阳变化；把定“三才之能”；四象调合，五行生克制化，“六合一体，七星攻防的时空统一，八极之得，八方之用，九宫自化”等无为法的修练而达十精之妙，能将自身内外“虚其形质，以气势为用”的无形无象之用。此乃王宗岳所说的“蝇虫不能落，一羽不能加”的一无之艺境。

因此，修练拳术攻防之道，能“体太一”者，对较技攻防变化的机势能明察秋毫，粘走相生的柔化刚发的化打合一，运用的天衣无缝。自然对拳术攻防之道的理法术功的方方面面的内容，条条理顺能够通晓始终，法法鲜明而显耀通达，精神能与万拳变化而相融，形体动静与阴阳自然相协调，较技攻防变化自然和对手相和谐，出手用必打犯而不伤人，故其功艺德泽可延伸到远方，声誉明达能传遍后人。因其艺境“体与道通”。成其“帝”业之修，故称其为“真人”矣！真人无妄，此也。

从以上具体的对照分析，我们可以看出，中华民族传统文化的大一统的天人合一的思想，不管是医学的“贤圣至真”的论述，还是治国的“君霸王帝”的论述，都是从天地的自然法则、规矩、规律出发，阐发本学科的具体问题，中华传统拳术攻防之道就是在中华民族传统文化的滋养哺育而诞生、成长、壮大的，故中华拳术攻防之道的理法术功的方方面面无不反映出这一独自的特点！

然而在以“帝王霸君”的概念，论拳术的修练与运用时，自然是有区别的，其区别处是：帝者体太一，王者法阴阳，霸者则四时，君者用六律。同样可以证明，修练中华传统拳术攻防之道的功夫艺境，皆是从初级的“君者用六律”，进而达到“霸者则四时”，再进而达“王者法阴阳”，最终而达“帝者体太一”的大成艺境。任何一个捷径都是没有的。如果说有，即是毫不间断地、循序渐进，而不走弯路，才是真正的捷径。即唯道适从，循序渐进，就是捷径。

马国兴 书录于北京

1999年12月13日

“拳打两不知”精义解

中华传统拳术攻防之道中的谚语有“拳打两不知”一说。此说法在拳术界广泛地传说着、流传着。只是这样的流传而说着，却未曾听说谁解释过“拳打两不知”的内涵是什么！精义做何解释？我曾多次与拳术界的练家们就其所谈“拳打两不知”的“两不知”内容是什么而专门请教过。就之所答，真是各有心得妙论，答案不一，而不能统一认识，呈现出了“仁者见仁，智者见智”的现象，真有不尽人意之困惑。传统拳术攻防之道乃“不二法门”之学问，对“拳打两不知”这句话的解释不能统一。其统一的解释，就是其中所蕴含之精义。

有位先生是这样答复我的：“比如双方决斗，利害当前，间不容发，已接未触之时，尚不知应用者如何；解决之后，复不知适间所用者为何！此乃‘拳打两不知’的精义！”我当即指出此乃王芗斋先生论拳之文字。此虽然有“两不知”的内容存焉，然此“两不知”非“拳打两不知”的精义尔，不能以此“两不知”而套彼“两不知”。芗斋先生论拳只不过近七十年的时间，而“拳打两不知”这句话少说也有二三百年的历史了。况且，芗斋先生这段话是专有所论，是说的一种特殊情况下的一种艺境，而不是解释“拳打两不知”的，故不能硬套而强以此来解释。故我不能与先生之解释苟同。可知芗斋先生之论，不具备普遍性的特点。而“拳打两不知”论述的是极普通的、普遍存在的问题。这位先生听了后，亦觉得我分析的很有道理，随之问道：那先生认为“拳打两不知”的精义为何？“两不知”所指内容是什么？承这位先生之练达、求知心切，而又能不耻下问（其年长我十几岁），态度又诚恳，故而我倾己所知而告之。今将所论之言语，以成此文，有公而告知同好的意义。既能统一认识，共同承继的意义。

“拳打两不知”这句话，直白地说乃是：拳打的是“两不知”的人。因为其有“两个不知道”，故此才挨打，而且是不折不扣的完全性的挨打。能说“拳打两不知”不带有普遍性的意义吗？这位先生认为是我的杜撰，我说：非也。就谈出了下面的见解。

前贤云：“拳者同兵”，即拳术攻防之道与兵家攻防之道相通。孙子曰：“知彼知己者，百战不殆；不知彼而知己，一胜一败；不知彼，不知己，每战必殆。”此言出自《孙子十三篇·谋攻第三》之结束语。以拳术攻防之道直译此文就是：了解对手、了解自己，百战都不会有失败的危险；不了解对手而只了解自己（或了解对手而不了解自己），或者胜利，或者失败，各占百分之五十；不了解对手也不了解自己，那就每战都会必然的失败了。故此可知：“拳打的是‘两不知’的人。因为其有两个不知道：‘不知道对手如何防，自己如何攻；不知道对手如何攻，不知道自己如何防’，故此才挨打，而且是不折不扣的完全性的挨打。”这样的解释，并非我的杜撰了，乃此说有出处。而“拳打两不知”正是前贤根据实战经验的总结，又依兵法之论而上升到理论的认识，并以此来指导拳术的修炼。故拳家讲求“知己知彼，方能百战不殆”的练拳，用于攻防的这个指导思想，少说也有数百年了。

如果再升华地讲，针对此“两不知”而言，“知之者胜，不知者不胜。”即人对任何事物的认识把握都是一样的：知道的事物，容易把握成功；对于不知道的事物，就不容易把握成功。故修炼拳术攻防之道，与他人较技论胜负，知之者能动而有所成，较技则能胜；不知者就不能动有所成，较技则易败。此乃必然之理。

然如何方能做到修炼拳术攻防之道既能知彼又能知己？而达到敌未动、我先知之，可一目了然？其实不难，只要知道传统手战之道的核心，是以“听探之良知运用顺化之良能”为动静之机制，并能以听探之良知察微见著、知人所不知，又能运用自身顺随转换变化之良能、能人所不能，自然“虚实相需、内外一贯”，便可应变通权，达到“知己知彼，就能百战不殆”了。此乃传统拳术之真功艺境。

故知“知彼”乃知彼之听探的良知和顺化的良能的功能如何，以断其拳势之虚实、向背；“知己”，亦是知己的听探之良知和顺化的良能之功能如何。两相比较便可知知己知彼了。谚云：“行家一伸手，便知有没有”，便是知己知彼的用法之一种，便可分胜负了。行家讲：“行家伸手，犹如人之饮水，冷暖自知。”即胜负心中已定分晓，此正是“知己者明，知人者聪。能如此者，是谓聪明之习拳者了。”然能“一目了然，故未动，而我先知之”乃有相当实战经验之功夫艺境者方可能为之，也就能达到较技时“静以待动有上法，动中处静有借法”的见果应变通权的制胜之能力了，即能阴阳迭神其用，要能达到“至于忽然有不测之事，虽不闻不见，而能觉而避之”的神明艺境、非神化之功。至诚之道境成矣。方能有此先知之功，方具此先机之能，已然达到了以先天之神为体，用的自动化之道境。无是，何得能乎此？

于此论可知：传统拳术攻防之道的核心内容，就自身而言，乃是“听探之良知”和“顺化之良能”主从相互为用的功能统一问题，修炼是依此而建“体”，运用亦如此以“体”致“用”，皆是自身“知、能”的升华统一，决定攻防艺境的。以己度人，能知彼之虚实，自然“知己知彼，方能百战不殆”。此乃“拳打两不知”的全部内容之精义。舍此无二解。

那位先生闻听后，觉得浅而易明，颇有茅塞顿开之感，并建议将此讨论总结整理成文，公之同好。故唯君命是从，以成此文，实遵其意。故全篇文章论述“知己者胜，不知者不胜”和“知己知彼，方能百战不殆”的精义，乃传统拳术攻防之道中的“拳打两不知”之精义的核心。今日成文以解之，亦为广而告之可达到统一之认识，与同道携手共同承继的传统拳术攻防之道这一国之瑰宝，略表坦诚之衷心。不如此继承，传统拳术攻防之道实难发扬广大！习拳者由己做起，众志成城，又何难之有呢？

马国兴 书录于北京

2002年11月18日

“真诀不传六耳”解

真诀不传六耳。亦曰：真言不传六耳。此话在武林界流传已久，广泛传播。可谓凡习传统拳术攻防之道者，几乎无人不知、无人不晓。然能真解此言之妙义者，恐怕寥寥无几。故由“真诀不传六耳”之说，而产生了嫡传、正宗等不实的种种传说，使很多人对传统拳术功夫披上了种种神秘的色彩，给某些所谓的大师披上了神奇的外衣。并有的说×××大师过世了，他的绝技功夫由此而失传了。此种现象层出不穷，举不胜举。谁知，这正是不明“真诀不传六耳”之妙义，而造成的以讹传讹之结果，真乃武林之悲剧尔。信此说者之悲剧尔。

所谓“真诀不传六耳”这句话，有三个方面的作用。1、保密的措施之一。2、江湖骗子的借口词。3、传统的科学的教拳方法。

1、保密措施。师父择徒是有一定标准的，不能达到师父择徒的标准之人，虽从师习艺，只能得到健身强体、做人等方面的教诲。决不会得到攻防技击功夫的要领的。因为拳术功夫好人得之行善事；匪人得之必做恶。故各门皆有这方面的规矩、条款。故师传真诀时，是不会让不应该听到的弟子知道，只传给当传之弟子，此所谓“真诀不传六耳”的保密措施之作用。

2、江湖骗子的借口词：所谓江湖骗子，就是没有拳术功夫的真才实学，却装作道貌岸然，招揽弟子，能授绝技，以欺诈他人钱财为目的，故耍出种种花招，刁难与其学艺之人，并振振有词的说“真诀不传六耳，虔诚者得传”。结果，其席卷钱财而去，从学者连呼：“上当”！

3、传统拳术科学的教拳方法：真诀不传六耳，乃是真正的体现了传统拳术攻防之道师承传授的科学的教学方法的证词，充分的体现了师父对弟子习拳练艺极负责任的认真态度及真实的治学精神。

传统拳术攻防之道的修练，历来是拜师学艺，每个弟子对师父而言，是一对人。而师父广开门户招收弟子，师父对弟子而言，乃师父对弟子是一对众人，虽有时会同时收数人，十数人，数十人入门学艺。虽然基础功夫教授，可以师父一人对众人，如带领众人习练套路，传授站桩基本功法，这是可以的、可行的。但经过一段时间的练习后，由于习者悟性不一，理解能力、领会能力的差异，练习时间长短不同等原因，众人的功夫艺境自然会出现在高低不同的层面上，所遇到急需解决的问题是不一样的。各人所求即时是不会相同的。有经验的明师，就会及时的针对每一个习拳者的具体情况，传以真诀，而这个真诀只是针对某一个人此时此情此景而说出的。故而这个人按真诀而做，便有了明显的进步和提高。或同时又针对另外一个人，传了另一个真诀，那个人按师说而做，亦有了长足进步。这时，师对众弟子传艺而言，也是一对一的传授，此乃“真诀不传六耳”的本义。

所谓的真诀，就是师父针对学拳者的每个人的具体情况，给予的具体练用方法的要点；

或某种方法要点的理论解释；或某个关键性的提示，等等。因为学习拳术攻防之道，对每个习练者来说都是个系统性的工程。而师父所做的传授内容，每句话，每个示范，皆可视为真诀。这些都会在他的所有弟子习拳成长的过程中，直至艺成出师，每时每刻，都会遇的到。只不过同一个真诀，对于弟子来说，只不过来早与来迟，这都根据弟子功夫艺境的来早与来迟相关连的。因为真诀是针对具体情况而出现的理论之总结，方法要妙之阐释，是解决具体问题的关键。故说早了，弟子不理解；说晚了要耽误弟子。故传授真诀，把握火候，才见功夫，这乃是明师传艺教拳的一个特点，为了防止不该听的弟子，过早的听了某些练功真诀产生不良影响。故对某个该传的弟子传授真诀时，常在无有第三人在场的情况下讲解，以免有害于他人。此乃“真诀不传六耳”之妙义。

我在教一个弟子练“托塔拎锤桩法”时，此弟子已经经过“虚领顶劲，尾闾中正，虚胸实腹，松腰坐胯，拔背含胸”的身弓蓄势的修练，要让其明白“顶头悬，神贯顶”的用意不用力的意境，并能由此法明白“棚”的意境。此弟子随着我的口述，身法站好，双手托塔，全身穿铁甲，头戴铁盔，足穿铁靴，头顶大山，让其站桩五分钟，后收功，问其感觉，浑身轻松，头脑清醒，神清气爽，精力充沛，意气风发之感，一切正常，此弟子一站便得境界，我亦很满意，嘱其照此练习一个月，有异样感觉即来问我。谁也没想到，在此弟子练功时，有几个初入门弟子在旁边边听边看，不遵我之嘱咐，回家背着我，照我口述“托塔拎锤桩法”的步骤，头顶大地练了起来。因为他们初入师门，尚未经过全身放松的练习，内气、外形尚未分开，浑身处处僵拙没有松开，背着我私自练习起来。经过一个星期的时间，皆来我家，说清背着我练习“托塔拎锤桩”，头顶大山，颈项疼痛，后脑发涨，双腿抖颤，呼吸急促，甚者心跳急促，出大汗，没有一个能站五分钟的。其中有二人头顶内如有异物，压迫难忍。我听了后说：你们能如实的说出原因，我很高兴，但你们要牢记“真诀不传六耳”之妙义：不是师父亲传之法，教你练习，莫要轻易试之，因你们未到练时，是法不对人，心急所致。中病尚浅，不难根除。随授以“无极桩天一生水法”，我口述，几个弟子随口述而习练。经三分钟后收功，众人不良症状皆清除，顿觉全身轻松爽快，神志清静。几个弟子交口称奇。我说：毫不神奇，只是对症施法而已。几个弟子及我，对自古流传的“真诀不传六耳”之妙义，又有了深刻的认识和理解。故我教功法自然慎重了。

上述例证，几个人如属道听途说而习，后果不堪设想。有知而知，一个人学拳习艺，从一开始，就是师父一对一的以“真诀不传六耳”的方法开始传授，直至弟子出师而功成艺就，始终如此，如果说“真诀不传六耳”是保密的说法，保守的方法。只能说这种观点的片面性。更应该看到其科学的教学方法的全面性。

“真诀不传六耳”这句话，才最真实的体现了传统拳术攻防之道师徒承传的最科学而有效的教学方法。因为传统拳术攻防之道是一门专科学问，虽系统性很强，其中无秘密可言。但对于门外汉，其不从师学艺，又是永远不能轻易知道的。这一点和其它学科是一样的，俗云：“隔行如隔山”即是此理。就传统拳术攻防之道，每个人要想精通她，就需要师父的真诀不传六耳的亲自传授，弟子循序渐进，才能最终成功，凡为拳门里手、方家、通家，舍此

别无良途。

针对习拳者的具体问题，给予正确的解答、提示、引导，就是真诀不传六耳的妙义，是最科学的教学方法，这是前人的总结教学方法，具有现实科学教学意义的结晶。

诀云：“师父层层剥皮明道理，弟子步步深入见功夫。日夜千习百练无是处，明师真诀一点知天机。”

于歌诀中再次体现出“真诀不传六耳”之妙义。亦可知“拜师学艺三年，不可一日无师”之道理，故为弟子者，必敬师之劳，遵师所嘱，按法而修，循道而行，由浅入深，不可躐等，步步深入，递阶而进，层层升华，慎终如始，必有所成。正所谓“精诚所至，金石为开。”全在明师铺路、搭梯尔。古人云：“明师所云句句是真诀，字字如珠玑。”此之谓欤！习拳练艺岂可无师自通乎！习拳无师，路途危乎、危乎，可不慎乎！即有无师自通者，乃旷世之奇才，百世不得一见矣！故行此“真诀不传六耳解”一文，以醒习拳者之痴迷。如果习拳不遵师之所嘱，难免“弄巧成拙”。故衷心告之习拳者，传统拳学乃大道之学，耍小聪明是不能得到真实的功夫的。有时反而会对自身造成有害的不良后果。此种例证，在武林界举不胜举，俯首皆拾，恐怕在你的身边就可找出这样的例证。仔细分析便可验证的到。

所谓“真诀不传六耳”。就是师父针对弟子的所行、所疑、所惑、所问，而能“因行知解”“因知行解”的具体问题，具体解答，具体指导的科学的教学方法的体现。这才是此言的真实之精义。“武不善动”。修练传统拳术攻防之道，理明法密艺自高。必有师之“真诀所传”方得真传。否则，必成涉险之势，理不明，法不是，则事倍功半。甚或引祸上身，而危害自己身家健康，甚至性命。此非危言耸听，故习拳者首要乃拜明师，自是趋福避祸之举

马国兴 书录于北京

2000年7月28日

专论传统拳术中“横”的精义

我在《武魂》总第 169 期曾发表了《“肩撑肘横”与“沉肩坠肘”》一文，说明了“沉肩坠肘”与“肩撑肘横”是一个问题的两种立论角度的关系。这一点还有《郭氏锦囊》的歌诀以为证。这是八卦掌传人郭古民先生的总结，录之如下：

背似无功确有功，不讲背形劲不通。

圆如箕底方为紧，掌穿力自如反弓。

此歌诀第三句：“圆如箕底方为紧”就以背形而论“背圆肩撑肘横”之身势的。谁都知道八卦掌是专讲“沉肩坠肘”功夫的，没有“肩撑肘横”的内劲功夫，如何能用出“穿掌”之直出横击之“穿骨力”的呢？穿掌直出必带拧裹之形势，才能有横向的击发之效果。所谓的“横”，是小臂天地骨的由上下位拧转至水平位，包括身法中的天骨脊柱和地骨的胸骨之左右拧转，如正面为竖、侧面为横。此不管小臂骨的横和身法的横。就是《九要论·八要论》中所说的：“横，则裹其力，开拓而莫阻”。是以外形天地骨立论的。与“竖”相对应，而有“攻防进退横竖找”之说法。

而步法亦有“横顺”的分别，起顺落横，亦是小腿的天地骨而定位说“横竖”的。顺亦相当于竖。就是胯，也有“横撑开胯”之法，可使步法稳健而又敏捷。

可有人在互联网上发表文章说“武行是要竖劲，跤行是要横劲的”。其不知跤行是由武行中派生出去的一支。按母子关系来论，武行为母，跤行为子，怎么会子有横劲而母却没有呢？这不成笑话了吗！上面我举了手法、身法、步法中的横法来说明，传统拳术攻防之道中“横竖”劲都有。实际上手法、身法、步法中“拧裹钻翻”就是“横竖”劲的相互变化转换之说法。

为什么说“三年拳不如一年跤”？这并非横劲的关系，而是练拳比摔跤内容丰富得多的缘故。这一点在北京牛街地区内就说明问题了。为什么清朝中、后期，牛街在皇家扑户营的跤把式不少，而又同时有回民数人跟石七爷学修通背拳呢？直到现在牛街里的人学通背拳的人多，可学摔跤的人反倒少了呢？跤与拳的优劣，我看牛街里的人最清楚了。

传统拳术攻防之道讲求的是方圆立体的攻防技术。古论云：“因时致变，因力制人，立体发用之妙，件件原委之于自然之神，统蓄以先天寸绵之力，为无为无不为也。以动静互为其根，阴阳迭神其用。”此中所言“立体”乃指一方一圆的立体而言。而此“方圆”又在一体之中，即“圆含方”的存在。圆化方发，而方发时用棱不见棱、用角不见角，即外不见圭角方见规矩，因此“方”在“圆”中滚动之故尔。那我就问问这位方兄：“六面力”又如何

能圆转滚动变化呢？又“六面力”就是有面有边有角的六面体，一个六面体的东西就会平面的内应力薄，边、角的内应力就厚，这不就出现了六面体中的自身劲力不均匀了吗？如果是一个“圆的立体”，则内应力是均匀的，本就是一个张力，又如何会出现六面力呢？我上面引用的古论“立体发用之妙”的说法，乃元末明初之人说的。试问这位方兄，怎么能说传统拳术攻防之道的修炼者“缺少两个力”呢？如果将此“立体”理解成“一方一圆”的立体的话，当您鼓说“六面力”的时候，只说了一个“一方”，还缺个“一圆”呢！这又作何解释呢？如果是立体圆，又如何没有“横劲”呢？

如果说太极拳的话，“触处成圆、以柔用刚、粘走相生、化打合一、挨着何处何处发”。这样的拳法，“放之则弥六合，其大无外；卷之则退藏于密，其小无内；卷放必得时中，丝毫不差。”能没有横劲吗？况且传统拳术还讲究“拧裹、钻翻、螺旋、惊弹、崩炸、抖搜”十二种基本劲。

确实“武行无横力”。这位方兄不知这个“横”字的读音，故有曲解之处。横与竖相对应而用时读 héng 音。但“武行无横力”之“横”字，应读 hèng 音。这是针对粗暴、蛮横的力而说的。

《陈谱·中气与浩然之气血气辨》中说：“至于血气，乃血脉中流通之气，即拳家所谓横气也，全仗年轻力气勇猛，而以不情不理凌压敌人，失败者多，即间获胜，力气过大偶然胜之，一遇行手，气虽大而亦败，苟能稍遵规矩（谓打拳成法）亦能胜人，但能屈人之身，而不能服人之心。”

这就是“武行无横力”的说法之本义。不单《陈谱》如此说，就是三皇炮捶门也讲“和颜悦色真刚毅”，《拳经拳法备要》亦讲“无仇为良”，皆说的是“武行无横力”的意思，即无血气之力。

《剑经》中说：“剑乃儒雅中之利器，有正直之风，和缓中锐锋，具温柔之气，灵则通神，玄能入妙。故剑法既成，又当博览天文、地理、人事，驳杂于中，在一番体认知改择中，卑以身处之心。又或于澹定之候，静以抚琴，涵养性真，化净猛烈之习，效成一片温和气象。故君子有三变，望之俨然，即之也温，听其言也厉，功用到此，谓文兼武全将相身，更必出处有道焉。”

这段话同样也是论述了“武行无横力”之宗旨及其择“中庸”之道而涵养性真，而具温柔儒雅之风。哪来的蛮横无礼张狂傲慢之气呢？

如果将“武行无横力”理解成没有“横竖”之横力，可我上面所列的各种“横”法之用却明显地存在着。前人怎会如此而说呢！故“武行无横力”的说法，是说明武行的功夫中没有注血的横力。这一点王芗斋也曾论述过，其极力反对“聚劲凝形的注血气之僵横硬蛮拙之力”，在《大成拳论·习拳述要》中说：“筋肉凝紧僵硬、注血之力谓之力”，因此力乃是“横力”也。故其主张：“用意支配全体之筋肉松和，能得伸缩自如、道放致用之活力也。”

此论亦说明“武行无横力”之意也，乃遵“意气君来骨肉臣”的宗旨而论运用纯任自然的“自然之圆活力”尔。试问：跤行，是否武行？是，亦无此横力呀！

要论此方兄的拳学知识，其根本不懂传统拳术攻防之道的“建德体、至道用”的内容实质如何。古云：德者，健顺之体；道者，阴阳之用；健顺阴阳，一太和之气也。太和，健顺和之至也。道者，天地人物之通理，即所谓“太极”也。此乃传统拳术攻防之道的练、体、用之精髓。其不知此“体、用”为何，那其所练就不知“建体至用”，其练自然就是“糊涂练”了。一个人糊里糊涂的“练”，就会“体”不明，那其“用”也就是糊里糊涂的用了。糊里糊涂的用于攻防较技，也是糊里糊涂的败了，会败得一塌糊涂的。这样的人想凭撞大运而能胜人，只能是一种画饼充饥的幻想而已。那这样的人来论传统拳术攻防之道的练、体、用之内容，也就只有糊里糊涂的说了。除了拾人牙祭之精，剩下的就是张冠李戴，再就是驴唇不对马嘴了。行话说：“见其弟子知其师”。见其所著之文，也就见其师承如何了。也正应了古人所言，正是：“猥知鲁莽之人，彰乎知！”传统拳术攻防之道的继承、发展、发扬广大之所以不能顺畅进行，正是这种人的存在而成为了阻力的。

因其涉及到了传统拳术攻防之道的练、体、用中的核心内容，故著此文以辨明，达到正误的效果为盼。其中语言稍涉激励，亦是“以其人之道，还治其人之身”，以达棒喝之效，并无他意。所谓习武有三变：“望之俨然、即之也温、听其言也厉。功用到此，文兼武全将相身。”此文之言语激励，亦算是“其言也厉”吧！

马国兴 书录于北京 2003 年 03 月 28 日

※注：文中所提及之互联网文章，由于篇幅及版权原因无法提供全文。因此在此仅摘录互联网上该文之相关部分。有条件者可自行查阅原文全文。摘录如下：

《也说“肩撑肘横”与“沉肩坠肘”》——作者：子石

.....

我明白左右横力多少年来一直成为武术中整体力求取上的关卡，是因为 2000 年经人介绍，在北京牛山（二锅头的产地）见到了一位 30 年代的天桥跤把式。当时这位老人开门的动作给我很深的印象，大家也可以想象跤手那种两臂横撑的状态吧：）老人自称只懂摔跤，武行的事情他不懂。但是说了一句话我很受震撼：“武行是要竖劲，跤行是要横劲”。他说之所以有“三年拳不如一年跤”的说法，就是因为竖劲人人都有，练武的比别人大，但是三年还不足以小成。而练跤的一年出来的横劲，练武的人可就没有。大家试想传统的架子，都是中正的，一旦动态中受到横向的外力，就很容易倾跌（不考虑闪躲柔化）。这种现象非达到一定程度的高手不能避免。

当时我应老人的要求，打了一趟形意的劈拳，当然架子是卢氏结构调整后的。老人当时说，你这拳气很足，不只一个竖劲。我又问什么叫“气很足”，解释许久后明白他说的气足，就是整体撑抱的状态，对外界充满弹性。

传统拳术攻防之道“推手”、“打手”的“用力”与“不用力”之解析一

传统拳术攻防之道“推手”、“打手”的“用力”与“不用力”之解析

拳谚云：“练武练在一个理上，打拳打在一个力上。”然在对于“力”的运用上，有“用力说”。因为习武者都知道“力”是搏击的一个重要因素，如：打人必须有力，无力如何打人？太极推手和攻防较技中与对手的互动用力，随机变势用力，顺势借力之力……；亦有“不用力说”，拳论云：“此全是用意不用力”。故拳家有：练拳不用力，走单式不用力，太极推手不用力，实战中对手也不觉其用力。只有此时处处不用力，处处松静自然，才能练出真力，即“不力自力”之“力”。“不用力”不是“没有力”的代名词。

就上述的“用力说”和“不用力说”究竟谁是谁非？初习拳者遵从何说为是？已习拳者，自己是用力说者？还是不用力说者？或者认为自己聪明，是一个“用力说”和“不用力说”的统一者。我认为持这种观点的人，是一种摸棱两可，没有自己主见的不负责的瞎说而已，害人不浅，误己更深。

因为，传统拳术攻防之道是一门最节能，全方位，方圆立体的攻防技术、技巧、功夫；是一门独立科目的专业之学问。从拳术学问的专业化角度来看，其对“力”的概念的把握、运用，也是极其精确的。在没有论清楚传统拳术攻防之道的练、体、用中的“力”的概念之前，争论“用力说”和“不用力说”的谁是谁非，为时尚早，只有将传统拳术攻防之道中的“力”的概念确定精确后，则“用力说”和“不用力说”的分歧，也就会迎刃而解了。

然何为武术拳家之“力”？欲明此“力”。先观几则历史人物有关“力”的逸事。

一、年羹尧师

年羹尧，西征大将也。幼傲岸异常儿，不肯读书。年搏师，师遁去者三。以故人相戒，毋为年家儿师也。羹尧父忧之，乃揭榜募师。久之，无至者。一日有老者，年近耳顺矣，突造谒羹尧父曰：“闻公子缺师傅，愿充其选也。”羹尧父曰：“先生美意，然儿不肖，师搏去者三矣。”老者曰：“固闻之，然请试之。”乃择日命拜师。沿俗成礼毕，羹尧又自去。翌日。启学又不来，顾在花园中运土泥，植草木，老者又不命也。如是者三阅月。

老者无聊，闭户姑取胡琴弹之，成声，忽羹尧破门入内，请曰：“先生，我愿学此也。”老者曰：“尔去玩乐也，学此何为？”年不肯去。曰：“先生，我愿学此也。”固请之。老者乃教之。不日成声，学不竟，又去。一日，老者又取胡笳吹之，有律，年又破门入曰：“先生，我愿学此。”老者曰：“此非尔可学也。学之决不律也。”年曰，“先生，我愿学此也。先生试教之。”老者又教之，又不日成声。学未竟，又去。如是者累日矣，年未尝往老

者读一日书也。

一日，老者又闭户戏习拳棒，忽年自牖窥之，大喜，破门跃入曰：“先生，此最好，我愿学也。”老者曰：“闻汝多力能斗，汝试为我召众仆与一斗，我观之。”年喜曰：“好好！遂召健仆十六人，人执棍棒，年曰：“先生观之，吾力健否？”举棍一挥，十六人齐仰天团。于是老者曰：“汝力健，然敢与我一斗耶？”年曰：“何不敢？第吾胜，莫谓年家儿又搏一师也。”老者曰：“且莫虑。”两人遂斗。年忽疾呼曰：“先生何往？”老者乃于其项背应曰：“我在兹。”则老者果以头枕年颈上。年未知也。于是年曰：“先生此必教我也。”老者曰：“尔顾玩去，学此何用也？”跪而请曰：“先生必教我，我愿学也。”老者曰：“固欲学耶？”年曰：“固欲学也。”老者曰：“起起！”遂于床中出一卷书授年曰：“汝固欲学耶？则读之。”年曰：“吾欲学搏也，读此何为？”老者曰：“搏，一人敌耳。读此，则万人敌也。”年曰：“恶有是，先生欺我。此一卷纸，吾以拇足指跌之可丈外矣。安有万人敌也？”老者曰：“然则，汝不能学矣！汝去玩乐也。”年不得已，乃曰：“吾即读此。”自是书声朗朗闻斋外，邻人都知年家儿读书也。

三年，老者乃辞其父曰：“公子可矣。老夫亦更无所教，请辞去。”馈以千斤，老者不受，曰“若公子异日成就，岂千金值耶？老夫以传技无人，故不远千里也。”竟去。

——《清朝笔记大观·清人逸事》

文中描述年羹尧举棍一挥，十六执棍之人皆仰翻跌地，可谓力大而健矣！然于老者斗，老者头枕其颈而不知，并疾呼“先生何往”？其力又有何用呢？

二、南海生

南海某生，负气节，笃交游，而以直谈人过，不为乡里所称。咸丰间遇乱，弃举子业，只身游戎幕。南北数千里无所遇，后客楚北某帅营中，一夜步月出帐，见武士五六人，相与论刀棍。生窃听久之。曰：“法未精也”。武士相顾，见其文弱，皆笑曰：“秀才岂谙刀架事耶”？生请角技。一人起执长矛曰：“依此为戏，可乎”？生曰：“可”。因亦执一棒。武士曰：“慎之，有伤勿悔”。生曰：“姑试，无妨也”。手既交，武士尽力击刺，生则视所攻而徐应之，意甚闲适，既而乘隙进步，一击中其股，攻者遂扑地。生谓众曰：“来！来！”众，忿，各执刀杖环攻，生左右进退，不越十笏地，而棒之所及，五六人无不失杖者，众乃骇愕求罢。生曰：“今亦知枪棍之不以力胜乎？凡棒长丈二，手操其中，前后余五六尺，手动寸，则两端所展可及尺；动尺，即可及丈。临敌而常侧身，其所备者，纵有七尺，广止七寸耳。盖惟手之上下左右，近在六七寸，故力专而握固，以拒则坚，以击则破，昧者徒用猛力，力竭则心怯神摇，所以败也”。众服其论。生喟然曰：“虽然，此一人敌也。所学尚有万人敌。诸君既未可与言，甚至名公巨卿，亦难索解也。奈何？行将逝矣！”遂去；不复出。

——清·毛祥麟《墨余录》

此文表达了三个内容，一是“昧者徒用猛力，力竭则心怯神摇”。此昧者，是不明白武

学之精髓真谛者也。猛力者，此处指筋努骨突，尚血气之外形的蛮力尔。此力用之可竭，乃耗精劳神的不道之法，故有力竭心怯神摇之弊。武人拳家所不取也。即“不用此力”也。二是“故力专而握固，以拒则坚，以击则破”。此“力专”是何力？《易经·系辞上传》曰：“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉；夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉”。《太极拳经》云：“健顺参半，引进精详”。可知此“力专”乃指“内气从乾的健之体，外形从坤的顺之体，健顺阴阳合德的刚柔之体”。此刚柔之体，柔化刚发以为用。力专者，阳刚内气之功也；握固者，阴柔外形之能也。以柔化刚发之德体拒则坚，以击则破。此乃“健顺和之至的太和一气”之“力”也。此“力”绵绵无穷竭之时，“放之则弥六合，其大无外；卷之则退藏于密，其小无内；卷放得其时中，丝毫不差”。此乃武人拳家所用之“力”也。此又名“大力”、“真力”者。此“力”具有“不力自力”之功能，拳家“用此力”也。三是“今亦知枪棍之不以力胜乎？凡棒长丈二，手操其中，前后余五六尺，手动寸，则两端所展可及尺；动尺，即可及丈。临敌而常侧身，其所备者，纵有七尺，广止七寸耳。盖惟手之上下左右，近在六七寸……”。说明武术不以力胜。不以蛮力猛力胜人。其中有术也。即其所算之数术。此乃“武用外数”之证也。又证明“枢得环中，应变无穷”之道理。拳法用“中气”内动不令人知的胜人之妙哉！亦是此道理。又，“尚有万人敌”之法，此处言此，非指“兵书”。乃指武术、拳术依次可胜万人的不变之法，是“万人敌”的真功夫。关于万人敌的功夫之论，俞大猷在《剑经并序》中说：猷学荆楚长剑，颇得其要法。吾师虚舟赵先生见，笑曰：“若知敌一人之法矣，讵知敌百万人之法本事乎”？……复以质之，先师曰：“得之矣”。可知俞大猷后来得“万人敌”功夫了。那何是“万人兵”之真功夫。即“健顺之德体的柔化刚发，以柔用刚的技术方法之功夫”。就是“万人敌”的真功夫。南海生先生当年未谈，遂去，不复出。而今，我替古人谈出。

三、车毅斋大师

车毅斋大师论言：余幼年间血气盛足，力量正大，法术记得颇多，用得易熟亦快，每逢与人相比较时，观彼之形式，用某种手法正合宜技术浅者，占人一气之先，往往胜人。遇着技术深者，观其身式，用某种手法也正合宜，一到彼之身边，彼即随式而变矣，自己的旧力未完，新力未生，往往再想变换手法，有来不及处，一时要进退不灵活就败于彼也。以后用力之久而一旦豁然贯通，将体式法身全部脱去，始悟前者所练形式皆是血气，所用之法乃是成规。先前用法中皆有间断，不能连手变化，皆是因后天闭滞不得中和之故。所以，练拳术不在形式，只在神气圆满无亏而已。神气圆满形式虽方，而亦能活动无滞；神气不足就是形式虽圆，动作亦不能灵通。拳经云：“尚德不尚力，意在蓄神耳”。用神意合丹田先天真阳之气运化周身，无微不至，以至于应用无处不有，无时不然，所谓物物一太极，物物一阴阳也。所以，练拳者不可守定成规成法，而应用之成法者是初入门教人之规则，可以变化人之气质，以复其先天之气也，以致虚无之时无所谓体，无所谓用。拳经云：“静为本体，动为作用，是体用一源也”。体用分言之，以体言，行止坐卧，一言一默，无往而不得其道。以用言之，无可无不可也。

此论形意拳练法，先成形拳的体式法身功夫，求得是招熟。虽以先天之神为体用，亦能向机御变，乃形拳的后天之功，难免有血气之力，自有“形阻力闭”，是因后天闭滞不得中和之故。但必功臻大成，自身豁然贯通，将形拳体式法身全部脱去了。始悟前者所练形式皆是血气。形拳招熟的目的达到，就要含形随应致变以他力取法，心身空灵，潜神而修，一旦豁然贯通，时致神知，健顺和之至，太和一气流行，体用同源，是为神明艺境，具备神化之功。至此，拳道无形无相，无我无他，只有一神之灵光奥妙不测耳。神拳艺境如此。

此论又阐明“尚德不尚力，意在蓄神耳”之实质，即“不尚外形血气之力”而“尚健顺阴阳合德，柔刚之体的柔化刚发，以柔用刚”的技术方法之功夫。并指出“意在蓄神”就是“用神意合丹田先天真阳之气运化周身，脱拙换灵，脱壳换相，达到“以天心为主体，以元神为妙用”的体用化一，即神形如一，拳道合一，真一不二之艺境。

在这里，前贤说明较技胜负“在德之真，不在力之大小”。关于这点，《拳经拳法备要二卷·问答歌诀》中，论得相当明白，录之于下：

问曰：练法更如何得窍也？答曰：在会意用力。

筋力人身本不多，在乎用法莫蹉跎。心之所在力随往，上下一线是金梭。

此论说明练、用，不在“力”之大小，在乎用法。那在“用力”方法上，也就有了用什么力，不用什么力的区别了。

实际上，在车毅斋大师的论述中就表达清楚了这一点。分析如下：

外形为主的“形拳”乃后天血气之功夫的“力”，其所“用力”是为血气之力。

内劲为主的“神拳”乃先天一气之功夫的“力”，其所“用力”是为一气之力。

凡古拳谱中，一切论述拳术练、体、用的“力”说，皆是“神拳”的先天一气之功德的“力”说。而否定的练、体、用的“力”说，皆是“形拳”的后天血气之功的“力”说。但是，正传的“形拳”虽是后天之功，亦以先天之神为体用，亦足以向机御变，因变致神。是因形练形，因是招熟，极至道成者。其妙存乎虚灵之人，其几速于影响，此“形拳”实亦入道之基。此亦与“形拳”的后天血气之功的练、体、用有本质的区别。

传统拳术攻防之道“推手”、“打手”的“用力”与“不用力”之解析（第二部分）

而这“形拳”的后天血气之“力”和“神拳”的先天一气之“力”的分别，前贤有明确的论述。

“气走于膜、络、筋、脉，力出于血、肉、皮、骨。故有力者皆外壮于皮骨，形也；有气者，是内壮于筋脉，象也。气血功于内壮，血气功于外壮。要之，明于“气血”二字之功

能，自知力气之由来矣！知气力之所以然，自能“用力”“行气”之分别。行气于筋脉，用力于皮骨，大不相俟也”。

——《杨谱·太极气力解》

此论将“血气”之“力”称为“力气”。将先天一气的“气血”之“力”称为“气力”。虽“力气”和“气力”的词组内容只简单的有个颠倒。而“力气”是说“形拳的后天血气之功的‘力’”；“气力”是说“神拳的先天一气之功的‘力’”。

由此类推，传统拳术攻防较技的施手用招，施招用手，及太极推手中的“用力说”和“不用力说”，皆是以“形拳”的后天血气之功的“力”，“神拳”的先天一气之功的“力”来区别划分的。“用力”是说“运用先天一气之功的力”的。“不用力”是说“不用后天血气之功的力”的。前面引用的三条古人逸事之论中的核心，都阐明了用“气力”是功夫，而否定用“力气”了。

虽然，“神拳的先天一气之功”所形成的是“气力”和“形拳的后天血气之功”所形成的是“力气”。都体现了“力”的存在，在“力学”中是无法测出其差别的。即“气力”和“力气”的“力”都显示是同一“力值”的时候，这是无差别的。但“先天一气之功”所形成的“气力”的这个“力值”和“后天血气之功”所形成的“力气”的这个“力值”，虽然在“力的数值”上相同，但形成这个“数值”的方法，在自身中确有“本质”上的不同，也存在“效果”的差异。正因为“气力”和“力气”有这个“本质”和“效果”上的不同，即综合功效上的不同。在武术、拳术家们才极力提倡传统手战之道的练、体、用之“神拳的先天一气之功的气力”之“用力”说；而否定了“形拳的后天血气之功的力气”之“用力”说。此乃传统手战之道的练、体、用的最根本的“用力”说和“不用力”说。

而关于“气力”和“力气”的本质和效果上的不同，即综合功效上的不同，现引陈鑫先生之论以说明之：

至于血气，乃血脉中流通之气，即拳家所谓横气也。全仗年轻力气勇猛而以不情不理凌压敌人，失败者多。即间获胜，力气过大偶然胜之，一遇行家里手，力气虽大而亦败，苟能稍遵规矩（谓打拳成法），亦能打人，但能屈敌人之身而不能服敌人之心。

中气者，太和之元气，平常之理宰乎不刚不柔至当却好之正气，能用此气以行于手（言手而全体皆在其中），天下未有穷之者。

至于中气能令敌人进不敢进，退不敢退，浑身无力极其危难，足下如在圆石上站着不敢乱动，几乎足不动即欲跌倒，此时虽不打敌，敌自心服。

——节录《陈谱·中气与浩然之气血气辨》

此论将“后天血气之功的力气”之弊病和“先天中气之功的气力”之功德，分辨的在清

楚不过了。

传统手战之道的实战较技，施招用手，施手用招，及太极推手中，首先是用什么力的问题，即用先天一气之功的气力之“力”，不用后天血气之功的力气之“力”。这是通过上面的分析，已经肯定了的。只有在此肯定了的基础上，即运用先天一气之功的气力之“力”，来较技施招用手，施手用招，及太极推手，此中也有运用时的“用力，不用力”的区别，这是具体“权”宜方面的内容。关于权宜方面的“用力，不用力”这一点，太极拳名家李亦畲先生在《五字诀》中说：“彼有力我亦有力，我力在人先；彼无力我亦无力，然我意仍在人先”。此论具体说明了何时“用力”，何时“不用力”了。

至于什么时候用“刚发”之力？什么时候用“柔化”之力？这在古拳谱中早已说明了。如俞大猷引用古论而说的“刚发他力前，柔在他力后”。能说“刚发”之力，“柔化”之力不是用“力”吗？肯定都是“用力”，而又肯定皆是“先天一气之功的气力”。决不是“后天血气之功的力气”。抛开拳势中的“内气”，单从“骨力”来分析，《交手法》中说：“骨节要对，不对则无力”。而“骨节要对”确有两种方式。一是刚发力的骨节要对；一是柔化力的骨节要对。刚发力的骨节要对，即“接骨斗榫”，利用骨节相对的整体稳定性，保证捶要沉实而有骨力的击打有效性，即整劲效果。柔化力的骨节要对，即“柔弱无骨”，利用骨节节贯串的骨节相对的连续性，保证柔化过程的内容无滞碍。故知“刚发”也好，“柔化”也好，只要“外形”的变换转化，都是“骨节”的相对运动完成，就骨节相对运动完成拳势攻防形态动作这一点来看，都是“有力”的。不存在“无力”的运动。然拳家将此骨节运动的“力”包括“筋劲”，看作是“气力”中的“力”。并统称为“自然力”。可知，传统手战之道的练、体、用中，没有排除“力”的存在，及此“力”的作用。故没有“不用力”的说法。此“不用力”之说，是针对运用“后天血气之功的力气”之“力”而言的。这一点是完全清楚的。

但对于攻防较技的施招用手，施手用招，及太极推手中的“用力”之大小而言。当然，此“用力”乃是针对“先天一气之功的气力”而言的。是针对与对手的劲力比较而说的。古拳诀：“顺从以为进退”的“四两拨千斤”之法，就体现了“小力打大力”的存在；“逆力以为揭献”的“借力打人”之法，也就体现了“大力打小力”之技法存在，如此方能全面的体现传统手战之道在“用力”法上的“圆融性”这一特点。就是所谓的“空”力法。也是一种“小力打大力”的方法。所以，传统手战之道的攻防较技中根本就不存在“零力法”的内容。

明白了上述方方面面面对“力”的分析，认识之内容，也就知道传统手战之道练、体、用的“力”的实质是“健顺和之至太和一气”之功夫的体现，即内气、外形之“劲力”的体现。古谱将此劲力多云之为“气力”。而针对“形拳的后天血气之功夫”的“力”。拳家所不取，古谱将此多呼之为“力气”。

如从攻防机制上来论，则：“以神为主，以气为充，形从而利”，体现出来的是“气力”。

而“以形为制，任（血）气用力，神从则害”，体现出来的是“力气”。

如单从“力”言“气力”和“力气”，二者之取舍。则“用气力”而“不用力气”。这是传统手战之道从根本上的取舍。以此分析古今所有以“力”论武术、拳术之练、体、用的内容，皆可迎刃而解了。这就是“练武练在一个理上，打拳打在一个力上”的这条拳谚所欲阐发之精旨妙义。此理即“天人合一之理”；此力即“健顺参半，和之至的气力”。我们是以这个观点分析各种以“力”论武术、拳术之练、体、用的。

针对传统手战之道练、体、用的总法则，拳论云：“此全是用意不用力”。这是在“静为本体，动为作用，体用同源”的“健顺参半，神形合一”的基础上提出的“尚德不尚力，意在蓄神”的正确准则。直接提出练、体、用的不用后天血气之功的“力气”。这是传统手战之道千古不变的练、体、用之法旨。

故历代之武术、拳术之大家“练拳不用力，走单式不用力，太极推手不用力，实战中对手也不觉其用力，只是不攫人之力尔。只有此时处处不用力，处处松静自然，才能练出“真力”，即“不力自力”之“力”。“不用力”不是“没有力”的代名词”。这段话的“不用力”，是指“不用后天血气之功”的“力气”而言的。此即直养自然先天的“听探”之知，“顺化”之能的攻防之能力，故在神为非人力也。取“无受害者乃顺生机之自然，去其害生机者也”的“唯道是从”之修练及运用的法式。

如“有力者无力，无力者纯刚”这条拳谚，就是说明“有后天血气之力者，其就无有先天一气之力了”。而运用后天血气之力击人者，自觉有力，但击到对手身体时却没有功效。因其“形阻力闭，拳有寸隔，见肉锋伤”，故“沾衣便亡”。此乃“外强则内伤”之病拳。施之则资敌，取荣反受辱尔。而“无后天血气之力者”，则必有“先天一气之力”。能运用先天一气之力击人者，虽自觉无力，但击到对手身上却有不可抗拒之势而跌翻对手，此乃先天一气之力的纯刚之效用。此正是“外弱而内强的”功力拳。此“功”者，内气也。此“力”者，外形也。此“功力拳”。正是神形合一的“如龙灵变，用力不见力而山莫能阻；似虎快利，伸爪不见爪而物不能逃”的太和一气之真功夫。故此，应与“后天血气之力”的所谓之“功力拳”相区别。

又：“打人不用力，不用力打谁”？此条拳谚说明：打人不用“外形的后天血气之力”。因其有“形阻力闭”之弊病，用之资助对手也。但是，不用“先天一气之力”又能打谁呢？只有用先天一气之力才能胜人。因先天一气具有知来藏往的功能，故胜人最为得力。

再有拳谚“拳者，不是有力打无力，而是无力打有力”。说明传统手战之道，不是有形拳法的后天血气之力者打无形拳法的先天一气之力者。而是无形拳法的先天一气之力者打有形拳法的后天血气之力者。

论述至此，可以知道传统手战之道的练、体、用之内容的关键，不直接是“用力”和“不用力”的问题。而是“用什么力”和“不用什么力”的问题。这才是根本的关键处。由通篇

论述，明白了“用健顺之德体的先天一气之力，而在较技中又能不攫人之力，方能避实击虚，避向击背，柔化刚发，以柔用刚而能制胜”才能由始至终修练传统手战之道宗旨不变，艺境逐渐升华而致大成。如果“用后天的血气之力”而又不知转法，将体式法身全部脱去，所练、用之形式皆是血气，自然与大成艺境无缘了。功用之时越久，则造成的弊病愈严重，正如前贤所论：“而致百身之病”。无益于技击，亦无益于身心健康。诚如《形意拳术讲义》“初学入门规矩”和“练习三害”中告戒修炼者云：“练习拳术，不可自专自用而固执不通，若专求力则凝滞不灵，专求重则不活，专求气则拘泥不通，专求轻浮则神意涣散。要而言之，身外形顺者，无形中自增气力，身内中和者，无形中自生灵气。如练至功行圆满之时，凝神於丹田，则身重如山，化神成虚空则身轻如羽，所以练习不可固执一端也，果得其妙道，亦是若有若无，若实若虚，勿忘勿助之意，不勉而中，不思而得，从容中道，无形中而生，诚神奇矣。初学练习武术，谨当切记三害，三害不明，练之足以伤身，明之自能得道，三害者何，一拙力，二努气，三挺胸提腹是也。如练出拙力，则四肢百骸血脉不能流通，筋络不能舒畅，全身发拘，手足不能活泼，身为拙气所滞，滞於何处，何处成病，练时努力则太刚易折，胸内气满，肺为气所排挤，易生满闷肺炸诸症，若挺胸提腹，则气逆上行，终不归於丹田。两足似萍草无根，譬如心君不和，百官必失其位，拳法亦然，若不得中和，即万法亦不能至中立地步。故练习之时，谨忌三害，用以力活气顺，虚心实腹而道心生，练之设如此，久而久之自然练至化境矣。

故有志于传统手战之道的修炼者，务以意会，法以神传。必当于“建德体，至道用”的练、用中竭尽至力，须宜实致其功，粗事细磨，断不可用努筋突骨血气之功，而致百身之病。凡言此努筋突骨血气之功者，皆猥知卤莽，是彰乎知。

舒筋舒脉的先天一气之功者何？此乃是临敌应变，无不可以取胜于人的真功夫。此所谓千金不换也。宝之慎之，对此“坤为吾母，乾为父，太极一气贯来衡”传统手战之道的真功夫。无视以为戏玩也。

传统武术、拳术的练、体、用之立法，即“天人合一”之理法，千古不变。不管从哪一个角度理论，“健顺参半”之宗旨不变，今天从“用力”和“不用力”的争论中，分析辩解明白传统手战之道的练、体、用，宗“先天一气之力”之旨不变；否定“后天血气之力”的练用。此乃传承、承传的关键问题。立题解析明白，有利于传统手战之道的传承、承传，及发扬光大之事，故极力析解辨清而成此文。

马国兴 书录于北京

2003年06月25日

从两家之论述看拳本一家

马国兴

自从八月份《武魂》刊载出《怎样读拳谱》一文后，广大读者纷纷来信，来电，询问读古拳谱之方法，在这方面都根据实际问题，给予了相应的答复。有人来信、来电提出：为什么要以“中华拳术明镜录”为名论述拳术的理、法、术、功、形、意、体、用的内容，是否传统拳术各个流派、各门拳钟所论、所练、所用，都是一家的内容？有何证据能够证明呢？

因为这个问题带有普遍性的特点，又非一言半语能够说得明白，故今天以此题目为题材，展开论述，以证传统拳术本一家之正确。

少林拳派，太极拳派，是公认的两个不同门派的传统拳术，历史上有很多习拳者将这样两个门派的拳术对立起来对待。这种认识来源已久。影响之广大，是有目共睹的。其实两派之拳术，皆传统拳术攻防之道的一家之拳术。这从两家拳论的宗旨、理法的一致性，可以得出这个结论的。下面举例说明来证之。

少林《拳经·拳法备要》言：“头如顶千钧，颈如搬树转。”

《太极拳论》说：“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”。

从两家之论来看，皆是说“顶头悬”之自身内在功夫的。即百会穴置于头之顶端。则头自正，头正则一身自中正安舒。然头要悬在空中一般。则要求脖颈松静虚颌之似有若无一般，才能有利于身法的左旋右转攻防之用，而头中正不受身法旋转运劲的牵扯，故头不失中正之状态。这就是“颈如搬树转”的功用。也就是满身轻利才能做的到的。从这两句话的内容实质，要求自身内在应具备的功夫是一样的。上述乃少林拳派、太极拳派，两家所论语言不同，但功法内容是一样的。

《拳经拳法备要·口传百法》中说：“又练打之时，前手如探子，必要理清，就是敌人一动手时，精神必要为之掀开，令彼自露其空处，然后一转进身，便处处是空中投石，所谓乘虚而入好用机是也”。对于此段论述的“精神必要为之掀开，令彼自露其空处”。应如何理解、认知，确实不容易让人明白，再看太极门派之人的论述，可能就不难明白了。

李亦畬的太极拳《走架打手行工要言》中说：打手，是知人功夫。动静固是知人，仍是问己。自己要安排的好，人一挨我，我不动彼丝毫，趁势而入，接定彼劲，彼自跌出。如自己有不得力处，便是双重未化，要于阴阳开合中求之。所谓“知己知彼，百战百胜”也！

这样，我们就知道“精神必要为之掀开，令彼自露其空处”。就是“人一挨我，我不动彼丝毫，趁势而入”的意思。两句话的宗旨，在于表明“动手较技之时，人击我而来，我不改变对手，故不用力。只改变自己，乘虚而入，则对手必被我击出”，乃贯彻的是“顺其势，借其力”的方法。尽管两个门派所论的语言不同，但对同一个功法内容的认识、论述、

见解确是一样的。语言表达不同是地域、年代差异形成的。

从上述两例内容，可以看出：少林拳和太极拳两个门派，对于传统拳术攻防之道的宗旨、功法实质之认知。是一家的。推而广之，则传统拳术本一家的观念是非常正确的。以此类推，传统拳术各门派、各拳种，是相互之间平等的。对于初习拳者来说，精通任何一门拳术，从任何一个拳种入门修练拳术攻防之道的功夫，都是正确的入门之道路。都可以成为传统拳术攻防之道的好手。从是法平等的角度认识也是这样的。

但要成为传统拳术攻防之道的通家，那就要博学各家之所论，广采各家之所长，才能够达到的。也才能通晓各家之论述无异议。

故今天举例说明传统拳术本一家之道理，是以事实为依据的。绝不是“猥知卤莽之人，彰乎知”者所能知之。目的是要武人相亲，莫要武人相轻，这样才能更好的发扬传统拳术攻防之道，使之对人类服务。达成共识，此乃当代习拳者之重任。此亦我著中华拳术明镜录一书之目的！

马国兴 书录于北京 2001 年 10 月 03 日

读《易筋经》以文观法明练用精义解

“易之为言大矣。易者，乃阴阳之道也。易即变化之易。易之变化，虽存乎阴阳，而阴阳之变化，实存乎人。弄壶中之日月，搏掌上之阴阳。故二竖系之在人，无不可易。所以为虚、为实者易之，为刚、为柔者易之，为静、为动者易之。高下者易其升降，后先者易其缓疾，顺逆者易其往来，危者易之安，乱者易之治，祸者易之福，亡者易之存，气数者可以易之挽回，天地者可以易之反复，何莫非易之功也。至若人之筋骨，岂不可以易之哉。”

此乃《易筋经》中一段著名的论述，是修练家必遵从的法旨，是修练传统拳术攻防之道的本末始终之准绳。只有通明此段论述内容的精义妙旨，才能正确修练，功得正果，而不入歧途。鉴于此段论述的精辟，故在《古拳论阐释》中收录并做了简略的阐释，实是解开一切古拳论的一把钥匙。但多数阅读此《古拳论阐释》一书的读者，并没有理解到这一点。不能理解《古拳论阐释》一书中的三三之练用宗旨。故在修练中不能掌握修练方法的正确性，不能正确修练而得到正确功夫、技艺。不能正确阅读各家拳谱而领会其中精旨妙义，以为己用。徒增不必要的困惑和烦恼。为使练传统拳术攻防之道的人们能够明白此段论述之精旨妙义；自我把握修练方法的正确；自我权衡修练方法、过程中的利与弊。以求修练方法正确，易于成功。我再次较细致的阐释此段论述的精旨妙义，揭示其中的练、体、用的精髓、真谛。供修练传统拳术攻防之道者参考、运用。

此段论述，大致分为三个小段内容，一是：其所言易筋者，是遵从“天人合一”的《易经》之理论，阴阳变化的道理，来变易自己的内气、外形的。但这种变化的关键在于修练者自己的认识和自己的把握。这就是“而阴阳之变化，实存乎人。”一句话的精义。二是：变易自己的方法和具体之内容的论述，乃此段的中心内容。三是：结束语，“至若人身筋骨，岂不可以易之哉”。之结论。下面就将此段核心内容，逐句阐释清楚、明白，展示其中精旨妙义，揭示练、体、用之精髓、真谛。

弄壶中之日月，搏掌上之阴阳

此句说明修练传统拳术攻防之道，有内功修练、外技修练两项基本内容。内功修练为“功夫”，外技修练为“技艺”，证明传统拳术攻防之道是内外双修的。功技集一身的“建体至用”的，而“健身、技击”之功能，并行不悖的修练之道，功成正果之时，则“文武双全将相身”。此乃传统拳术攻防之道的独特风貌。

弄壶中之日月，乃说的是“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的系列之内功法。以得“内劲”之体、用。修练内功，还可从根本上变易自身外形之筋骨皮肉，即“气随心到、心遂气穿，心能普照、气自周全，久而能力自加焉”。能使外形脱拙换灵、柔弱无骨，善变无形又无穷，并能内感通灵。还能得“灵神”以至用。此中内容皆用“弄壶中之日月”概括的明明白白了。而“日月”二字。乃言“阴阳”也。离中之“阴精”，坎中之“阳精”。“日精月

华，吞入丹舍”。就是“弄壶中之日月”的内功法之写照。然“形”之所成，莫不缘于“器”。气成有形便是“血”，血液运行，以滋润形，故知“气为阳，血为阴”。此乃“气血”之阴阳。然精气神从气立论，筋骨皮从血立言。可知气血之阴阳，乃言“内气、外形”尔，内气为阳物，外形为阴物。此内气为日、外形为月。内气外形合一之体为“明”。此又“弄壶中之日月”的精旨妙义尔。然必通过“一点天清，二点地灵、三点神光遍九重”的系列方法之修练，方能内外如一。建体以至用。此是“内功”的修练方法的重要性，可知矣！

搏掌上之阴阳。乃说的传统拳术攻防之道的技击之阴阳的内容，攻防技击之道，古来名目繁多，有称“手搏、格斗、手战、技击”的说法，名称不一，然无不是“徒手攻防之道”。即传统拳术攻防之道。而此“搏掌上之阴阳”，初看好象搏斗是在“掌上”的攻防，实质是“掌”字表现的是“权衡利弊”的阴守阳攻之道，乃全身方圆立体的阴阳变化的攻防之道。在“掌”字中存在着“己之内气、外形的阴阳变化；彼之内气、外形的阴阳变化；双方搏斗技击外在表现的阳攻阴守的变化现象”。三种阴阳的内容。但此“搏掌上之阴阳”句中的阴阳二字，乃指双方彼此攻防的阴守阳攻之“阴阳”的，前句言内功修练的自身内气、外形的阴阳变化，是名“功夫”。此句乃言攻防运用的阴阳变化，是名“技艺”。这就是“文建体、武用精”的宗旨。

此两句说明传统拳术攻防之道存在内功、外技，即“建体至用”始与终的修练过程的。就是“拳乃道也，技击乃末技也”的功技本末先后的练、体、用之关系的。这样认识理解“弄壶中之日月，搏掌上之阴阳”这句话的精旨妙义，可谓之全了。便可理解下面的论述之实质内容了。也就从此而能通解古今论拳的精义妙旨了，从此而打开了传统拳术攻防之道的神秘之大门，能够踏上真正修练的光明坦途，成为传统拳术攻防之道练、体、用的行家里手既成事实，达到脱凡入圣的神明意境，具有神化之功指日可待了。

故二竖系之在人，无不可易。

二竖者，阴阳也。在自然界，言天地也，天地的阴阳变化，万物生长化收藏。如没有天地阴阳之体、用的存在，则万物生长化收藏的演化也就不可能存在了。“天人合一”在人体内，支撑自身存在的是“内气、外形”，内气为阳，外形为阴，此乃自身中的“二竖”。自然界中的“二竖”是天地。故知“二竖”者，阴阳也。自然界的万物变化在天地，人身中万拳变化在气形，天地人同此阴阳也，此乃“天人合一”道理在传统拳术攻防之道中的具体应用，故人法天地便可得道、体道的道理。

内气—外形的变易转化的正确与否，关系到修练传统拳术攻防之道的成功与否，关系到与人较技攻防的胜与负。而这三项内容的关键，实关系着修练者的认识正确与否。这就是“二竖系之在人”的全部之实质内容。强调了人的主观能动性，在修练传统拳术攻防之道的始终过程中的关键的重要作用。说明修练者观点正确方能指导自己正确的修练，而能获得正果，一个修练传统拳术攻防之道者有了这样的正确认识之观点，则为了获得传统拳术攻防之道的真实功夫技艺以为用，则承认了必遵“天人合一”之理论，自觉的改变自己，则内气、外形

无不可转化变易了，无不可为己之所用了。这就是传统拳术攻防之道本“天人合一”之理法，“唯道是从”的“无为”之修炼法则，依此而修炼成的攻防之功夫技艺，在与他人较技时必能顺随为法，以静用动，则能与时俱进，方能以柔用刚而轻松的战胜对手，前贤所论的“故二竖系之在人，无不可易”的修炼思想，变易自己的观念，源于《易经》的“天人合一”之理论中，为说明以下的具体内容，先看一段论述，自然可先后连贯而能明之了。

“乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。其称名也，杂而不越”。《易辞下传·第六章》

我论传统拳术攻防之道练、体、用，经常引用此论述。其表明自身中的阴阳二竖：内气从乾，纯粹之精，健运不息，阳刚之性；外形从坤，镇静厚载，顺从之德，阴柔之质。内气外形柔外刚中，德合阴阳以为用，内气为阳刚之体，外形为阴柔之体，可刚柔相互以为用，错综变化，以成万拳的变化以至用。这样的形外气中，气主形从的匹配，体现了自然界的天地阴阳刚柔之匹配的法则，而使万物产生变化一样。只有自身的内气、外形这样的按照天地阴阳刚柔的匹配至用，才是修炼传统拳术攻防之道能够通往神明艺境，达到神化之功的正确道路。这就是老子所说“万物负阴而抱阳”这句话在修炼传统拳术攻防之道中的精义之体现。虽然传统拳术攻防之道由古及今之繁衍流传，各家的论述称呼名目繁多，种种立论之言，貌似杂乱无章而不一，然通而观之，细心咀嚼，没有超越此论之宗旨的妙义的。明白了这层意思之内容，再继续看下面具体变易的内容。就会一目了然了。不觉奇怪了。因为心有所知，便可循理而通了。

所以为虚、为实者易之

首先从虚实角度立论，说明“内气、外形”虚实的转换变化。不练拳者，外形乃拙实而不通灵；内气虚弱而不足以为“主”。然修炼传统拳术攻防之道就要对内气之虚弱，变易为切实独立之刚健的体；就要对外形的拙实，变易为柔弱无骨之体，进一步虚化其形质，逞全体透空的状态。这就是“弄壶中之日月”的内功修炼法的目的、意义。也就是“驱尽众阴邪，然后立正阳”的内气、外形“虚实变易转化”的事实，“意气君来骨肉臣”一句话，即是内气外形虚实转化变易方法的说法，又是内气外形虚实转化以后的主从关系。这就是“为虚、为实者易之”的本义。

为刚、为柔者易之

外形本刚硬拙实，不足为拳家所用，因其不能善变无形又无穷，必须由刚硬拙实变易转化为柔弱无骨，具顺从之德，方能至用。内气柔弱，不足为拳家所用，因其柔弱不能健运不息，阳刚之性以为将帅，必须由柔弱渺小变易转化为健运不息，阳刚之性，在体内独立而不改，方可将帅。此乃从刚柔角度立论，说明内气、外形的刚柔转化变易的，即“为刚、为柔者易之”的本义，这样刚柔变易转化后，内气阳刚之体，外形阴柔之体，柔外刚中匹配如一，方能柔化刚发，“以柔用刚”以至用，方能达神明之艺境。

为静、为动者易之

这又从动静的角度立论，阐明内气、外形动静的主从关系和外形中腰脊和手足四肢的动静主从关系。

外形、内气的动静主从关系。一般的人之生活、工作、劳动，都是外形动而内气静的状态。而拳术中的要求，外形静而内气动，这可从“内动不令人知”一句话中知道，内气一动，外形从之，故攻防之中，外形从不妄动是真功夫。故形未动而气先动，此即气形动静的主从关系，便于以柔用刚，以静用动。

外形中腰脊和手足四肢的动静关系。普通人的生活、工作、劳动习惯，腰脊不动为静而四肢手足活动频繁。可拳术中要求手足安静，要随腰脊之运动而运动，正拳诀云：“以不动之腰脊摧动动之手足”，就指的腰脊和手足四肢的动静主从关系的。

上述内气外形为外形的动静主从关系之法，就是“为动、为静者易之”的本义。

高下者易其升降，后先者易其缓急，顺逆者易其往来。

高以下为基，下以高为用。头者高以步足为基，步足为下，以头之所用为用。

心气在上为高，心下入丹田为用；肾气在丹田为下，必升腾至胸、头以为用。

身形长起，内气沉降，则身形不浮而有根；身形矮落，内气轻升至百会，则身形不重滞而灵。

上述三条内容皆“高下者易其升降”之本义。

听探之良知为先，顺化之良能后行，然顺化之中亦听探者。则神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾，盖因外疾而内缓，内心柔则劲势刚。知体用之妙矣！此缓者，和缓而静之谓也。故不会出现“心慌手乱”之病也。此乃以静用动之意尔，此乃“后先者易其缓急”之本义尔。“神意气劲形中”六合一统，先后运动有了缓急的顺序。则较技便有“后人发而先人至”了。

顺逆者易其往来。即内气、外形有顺逆匹配之法式。以外形论，出手乃为顺，收手乃为逆，此手法攻防之顺逆也。然与内气配合，则攻手外出为顺，此乃明攻防手与内劲匹配的顺逆法了。此正是“顺逆者易其往来”的自身动变平衡法则之本义尔。

危者易之安。

原来武练法、横练法，糊涂练法的用心耗精的后天尚力法，危害自身的健康，甚或生命安全的错误方法。经过“以神为主，以气为充，形从而利”的修练，达到健身、技击并行不悖的保证生命安全的正道之法式了。即先天尚德的无为法，此乃“危者易之安”的本义。

乱者易之治。

由于气贯周身，心逐气穿，心能普照，虚实，刚柔、动静的转化变易，意气君来骨肉臣，

则自身由内至外，内主外从，神、意、气、劲、形、中“六合一统，虚实相需，内外一贯，原来的乌合之众，成为纪律严明的能征善战之师，此乃“乱者易之治”之本义。

祸者易之福。

以形为制，尚气用力，神从而害的后天有为之尚力法，武练、横练，糊涂练法，乃危害自身健康，甚至危害生命的埋藏灾祸之不良方法。就是依此而练、与人较技，因尚力而被人借，也埋藏着被击败的灾祸。然通过变易转化，成为先天尚德的无为法，以神为主，以气为充，形从而利，顺从为法，以静用动，以柔用刚，柔化刚发，与人较技，舍己从人，人不知我，我独知人，胜人在顷刻之间，取胜乃自然之事，用必打犯不伤人，故不结怨，将本争斗之结怨的祸事，变化为交朋的美事，此乃拳术练、用的“祸者易之福”之本义尔。

亡者易之存。

尚气用力的后天有为力法之外家拳法，乃是用心耗精亡身之途，变易为尚德不尚力的先天无为之巧妙的内家拳法，乃顺随而为法，固精不动心而存身之道。此乃“亡者易之存”的本义尔。体现了“打拳原为保身之计”的宗旨。

气数者可以易之挽回

气者，文体也，内在功夫也，保命之根本。数者，技艺也，武事也，外在之技艺也，内气，外形的功夫技艺，通过变易转化，可使后天的尚力法，挽回成先天的尚巧法。此乃“气数者可以易之挽回”之本义。

天地者可以易之反复。

内气、外形的变易，遵从天地之法，可以易后天而复返先天。此乃“人法地，地法天，天法道，道法自然”的“逆则成仙”的修炼法则。即“弄壶中之日月”的内功法。“搏掌上之阴阳”的外技之修，内外双修之复返先天无为的尚德的正道之法。此乃“天地者可以易之反复”的本义。

何莫非易之功也。

从开始的“弄壶中之日月”到“搏掌上之阴阳”的功果，无不是遵从“天人合一”之理论，变易自身内气、外形。由后天复返先天的无为法。达到无为无不为之艺境。有哪一点不是《易经》理法的功果。有哪一项内容不是自己唯道适从变易的功果。：“易”之功大矣！此正是“何莫非易之功也”的本义。但“存乎于人”。

至若人身筋骨，岂不可以易之哉！

大到天地，小到人身筋骨，只要遵照“天人合一”的事法，唯道适从，变易自己，知道“弄壶中之日月”的内功法，就可使自身的内气、外形自然发生变易转化，初期之内清虚，外脱换之基础定矣。修之时久，则破七壳，返朴归真，则“脱壳换相”，后天复返先天。筋

骨自然变易，外形自然通灵透明，此正是“一点天清，二点地灵，三点神光九重天”的功成之正果。时至此则“搏掌上之阴阳”乃成易事，因已到神明艺境，具备神化之功。无形无象的寂感遂通的艺境。功夫至此，“至若人身筋骨，岂不可以易之哉”，自然是不成问题的问题了。

为当今习拳者想，就将此段论述较详细的阐释了一番，我认为凡能读到此文习拳者应仔细品味前贤之论述的精辟见解。自然能体会到传统拳术攻防之道的练、体、用之精髓、真谛。在修练传统拳术攻防之道时，就应顺道而修，不会妄为了。这样，才能健身、技击并行不悖，功成时可“文兼武全将相身”。得此精髓者，应告之相识之拳友，以求共同进步，你有这样的善心，何愁功技不精乎！所有拳谱皆可“以文观法”，再求“以形鉴真”，可为通家了。

马国兴 书录于北京

2002年03月15日

“劲整、整劲”解析

当今拳术界，百花齐放，百家争鸣，对传统拳术攻防之道的修练、体、用，各抒己见，皆为阐述其中练用之精髓、真谛，而展开了传统拳术攻防之道的学术探讨，相互商榷。而就站桩、套路、攻防招法、单操、太极推手、攻防法则、气形等等的内容及其内含、作用、价值、意义，都展开了广泛的讲座深入的研究，取得了前所未有的效果。已经揭开了蒙在传统拳术攻防之道外面的神秘的外纱，使广大的习拳爱好者对传统拳术攻防之道有了正确的科学的认识，给传统拳术攻防之道的再度辉煌奠定了坚实的理论和群众修练之基础。

然现在有些习拳者对传统拳术攻防之道中的“劲整”和“整劲”的概念，尚存在要领上模糊、认识上不清楚的现象，故在习练传统拳术攻防之道的过程中出现久练无功，甚或错误的练法而进入歧途，又百思不得其解，故有必要将“劲整”和“整劲”进行细致的解释，剖析，使习拳者对此认识清楚，理解明白，方可致练习时把握准确无误，得以在较技攻防中运用实施得当而能至胜。

要明白“劲整”和“整劲”提法的微妙差异及其区别，就首先要明白：“劲”和“整”的基本概念，及“劲整”和“整劲”提出的历史时期，此问题就会迎刃而解了。

劲：在人体内有“内劲”和“外形的筋劲、骨力”两种“劲力系统”。这是传统拳术攻防之道独有的特点。内劲，是通过一系列的正确内功练法修练出来的产物，其性阳刚，健运不息，是产生攻防拳势的主导劲势系统。筋劲、骨力是经过去拙通灵的外形之力系，是产生攻防拳势的从属劲力系统。然一阴一阳之谓道，一阴一阳之谓拳，是说内劲之一阳，外形之一阴，相互匹配以为用，就是拳道的最核心的内容，然此“内劲、外形”匹配以为用，有“明、暗、化”三种匹配方式，而有三种功夫艺境，然此三种内外匹配的方式，是由内劲、外形的四德“顺、逆、和、化”所决定的。

内劲、代表着自身内在的精、神、气、意四项功能内容，内劲，又是精、神、气、通过“意”练法的产物。外形：代表的筋、骨、皮、肉四项功能内容；外形，又是筋、骨、皮、肉，通过外练法、内练法、内外齐练法的产物。内劲、外形，都是通过内外系列练法的产物，对如此基础功夫而言，都是练功方法的成品，即健顺之性的德之体。但对于攻防运用来说，尚缺攻防致用的训练，此时属于半成品。故知立论角度不同，结论不同，但意思未变。

内劲的最终成功，要具备“通贯周身，无处不在，不在无处，神以知来，智以藏往的主导功能之德性”；外形的最终成功，要具备“柔弱无骨，节节贯穿，肌肤骨节处处开张，刚则鞭直坚固，柔则绕指，即刚则如柱，柔如绳束。内感通灵的顺随之德性”这是分开的立论之说法，是德体的基础功夫。

然阴阳不能独自成功，即“孤阳不生，孤阴不长”阴无阳则无立命之本，阳无阴则飞

扬飘逸，故阴阳相济以为用。健顺之性和之至方可至用。是内劲、外形、阴阳相互以为用的基本理论。而拳术历史最有名的内劲、外形，阴阳刚柔相互以为用的论述，就是“用刚不可以无柔，无柔则环绕不速；用柔不可以无刚，无刚则催逼不捷”，这段精彩的论述了。能做到此而又能施于较技中，也就能明白“劲整”和“整劲”的差异，区别了。练用就不会出现失误了。但能做到这一点，对广大的习拳者来说，仍属困难。故有必要再进行分析剖解。使“劲整”与“整劲”有一明确共识。

首先说“整”。这里有“形整、劲整、整劲”的分别，逐一论说分明。

古拳论中提出：六合说，即本“天地、东西南北的天地六合一体说。即自身外形的六合一体说：肩与胯合，肘与膝合，手与足合；头与足合（上下），前与后合，左与右合。而此六合一体做到了，是为“形整”。即最外的“六合一体之形整”。是动静状态皆要保证如此之六合一体，才称为“形整”。然外形的筋劲，骨力本身之劲力的贯穿传导，也要依序整合一贯，方有外形攻防占位之效用。故又提出外形的顺序之合：背与肩合，肩与肘合，肘与手合；腰与胯合，胯与膝合，膝与足合“的上肢、下肢的顺序之合。及”头、颈、脊、腰的身之顺序之合。综合总结出，踝、膝、胯、腰、脊、颈、肩、肘、腕的全身九节曲珠的一贯顺序之顺逆往来随合的法则。以上外形的各种合的方式在拳势攻防动静变化之中时时处处皆可做到。而又能遵动变顺序之合的状态中时时处处又不违犯“六合一体”之形的规矩，是为“形整”。即外形的筋劲、骨力才能达到发挥致最佳状态。此乃外形的“整劲、整力”之说法。整劲，乃从外形的筋劲而言，自含骨力在其中。整力，乃从外形的骨力而说，自含筋劲在其中。虽然“整劲”是外形发挥到最佳状态之标准，但绝不是运用外形的最大之劲力的发挥之说，但有最佳之功效说。故此，理解外形的“整劲”之说法，不能以“力量的大小”来认知。尽管外形的“整劲”是外形劲力可达到最大力量的发挥，存有最大力量的效果。但拳术攻防之用外形的“整劲”在某种含义中说：“并不完全是运用外形的最大之力量”。故以外形的力量之大上来认识外形的“整劲”，难免不误入歧途。进入误区。综合理解外形的“整劲、整力”之说法，首要考虑的是外形的“以不动之腰脊，摧动动之手足”的“整体协调随合变化之善变无形又无穷的能力”，及“定形时的鞭直坚固之能力”。即外形的柔弱无骨和接骨斗隼的刚发、柔化之功能。不管外形的柔化、刚发，都要处在所谓的“整体贯串、时时处处的“整劲、整力”的功夫。知道了这些，就不会将外形的“整劲、整力”之说法，片面的理解成劲力的大小的分别了。也就能正确的理解、运用外形的“整劲、整力”之说法，而来正确的修练、运用外形之筋劲、骨力了。就不会错误的追求外形之“整劲、整力”的绝对之大力量及其效果了。也就能清楚地知道“以柔用刚”之技术方法的妙用之处，就会运用阴柔之外形了。外形就不会妄动了。古人云：人身筋力本不多，在乎用法莫蹉跎，心之所向力随往，上下一线是金梭。点明练拳是“会意用力”，方得窍也。此论亦证明“形整”就是外形的筋劲、骨力之“整劲”。整字，说的是外形六合一体之形的规矩，及顺序动变的法则，又在动静变化之过程始终的任一瞬间都不能破坏六合一体之形的规矩。谓之“整”，其中含有此三个意思在其中，全部做到是谓“整劲”的外形功夫。

劲整,前已言明外形的整劲之内容,自然就要谈“内劲”之整了。此即言“内劲之整”的简约说法,为之“劲整”。内劲本一气,一气自然就是“整”的。这是无可质疑的事实。然这只是从理论上的认识,如果从修练传统拳术攻防之道的实际情况来认识,此“内劲”的生成、壮大之先后始终之过程而言,基本上存在三个“劲整”的内容。一是以少腹丹田为中心的混元一气说,即内气的归缩运行以丹田到四肢体表,复由四肢指端体表回归丹田的“劲整”之说;二是以足踝为根的升致百会,降致足踝,涨致体表,渺致归中的个体通空的升降涨渺之“劲整”之说;三是中和归一,化为无有的“劲整”之说。即健顺之性的和之至的德之盛也之状态。此三种内劲的“劲整”之说法,皆是内劲本身就是完整如一的,故此可知“劲整”的第一个意思就是说:“内劲独立的完整如一”的。这是说内劲之体整如一的。

上述所论的外形之“整劲”和内劲的“劲整”之内容,皆表述的外形之“整劲”如一,乃外形之一阴;内劲的“劲整”如一,乃内劲的一阳。外形之一阴也好,内劲之一阳也好。一则本身无匹对之存在。故外形、内劲,皆可独立存在,而可独立对待之。此乃言外形、内劲之本健顺各自独立之“体”。要言外形、内劲之用。必要匹配如一方可致用。才能运用得当。但要知道内劲从时,外形从空,才能有内劲、外形的时空统一之运用。即刚柔合德方有柔化刚发而能“以柔用刚”之至用。自然界只有天地合德,才有万物之生长化收藏的变化之功果。自身只有内劲、外形合德,才有万拳之攻防变化之运用的功果。此即“天人合一”之理法用于传统拳术攻防之道的练用之基本理法。即“与天地合其德”之宗旨。由此可知“劲整”和“整劲”除有前面所述的第一个内容之含意,尚有“内劲、外形”匹配合一之运用的第二层内容之含意存在。即不管“劲整”还是“整劲”,都同时在表述“内劲、外形,及其相互为用的关系、法则、规矩”。这一层意思的。是否匹配得当?

从“劲整”和“整劲”的词组主宾关系中可以知道:劲整,是内劲能够整体如一的在体内流通运行而不散失。是因为外形之六合一体之形又能及时顺逆节节贯串有序动静变化之结果;整劲,是外形之六合一体之形又能及时顺逆节节贯串有序的动静变化之整,才能是发挥内劲一气运行连续不断而应起的主导攻防之作用。由此看出“劲整”是说“内劲”能够发挥作用的条件是“形整”;“整劲”是说“外形整体如一”才是内劲能够发挥拳势攻防变化主导作用的根本保证。从“劲整”和“整劲”的第二层含义中来认识,是言拳势中“内劲、外形”相互为用的侧重点的观察角度、位置不同,而有词组的主宾换位之两说,即“劲整”和“整劲”。但从“内劲、外形”相互为用的主从关系上讲,“劲整”和“整劲”只有表象立论的不同。要从本质上讲,又是一致的。阴阳互为其根,劲形迭神其用。

古拳论中有:“一身之劲、练成一家,分清虚实。发劲要有根源,劲起于脚跟,传于腿,主宰主腰间,腾跃于肋,运化于胸中,上升致百会,发于背,过肩肘而达于指”。此乃有名的“劲整”之论述。此乃自身“内劲、外形之筋劲、骨力”内外合说的,即“一身之劲”。其中“分清虚实”。即言内劲之体的“实”,即诚实于内;外形之体的“虚”。有此“内外之体的虚实”,方有“内劲、外形的虚实之体的相互匹配”的拳势的虚实之用,此乃自身内传导过程。

而接之论其用，曰：“又要提起全付精神，于彼劲将出未发之际，我劲已接入彼劲，恰好不先不后。如皮燃火，如泉涌出，前进后退，无丝毫散乱。曲中求直，蓄而后发，方能随手奏效”。此论中：“前进后退，无丝毫散乱”。乃言“劲整”，又言“整劲”的。劲整、整劲，皆是说自身内劲、外形之相互为用，及与对手之拳势动变进退相合，自身内劲外形无丝毫散乱，才能发放得当。这个境界状态。是为“劲整”。即自身内劲、外形之相互为用的劲力整体如一，方有此最佳的攻防之至用。而此亦可看出：劲整也好，整劲也好，都不以力量之大小立论，纯是自身内外与对手沾连粘随得当，曲化直发的得当与否立论，进退相合，无丝毫散乱，便是“劲整”，或曰“整劲”。这里亦含内外动变有序不乱谓之“整”的意思。

而这一点，与心意六合拳，形意拳门的“踩、扑、裹、束、绝”的“五劲一势”的说法，又是极相稳合的。此五劲一势就表明的“劲整”的全部之含意。也同时说明了“整劲”的全部意思。即内外刚柔相济的“劲整”之内容。

然对于“整劲”和“劲整”的含义。又有更为简单的说法，即“圆活力”。说明“劲整”和“整劲”都具备着“圆活变通沾连粘随蓄发同时存在的能力”。即柔化刚发之以柔用刚的技术方法之能力。能达此艺境者，必须遵规矩而不泥规矩，脱规矩而不离规矩，健顺之德体的运用，境臻化境神而明之。无形无象之道体成矣。自入真人之境。与太虚同体。以此艺境而论“劲整”和“整劲”之含义。自然明了无误矣！故有是篇之论说。

马国兴 书录于北京

2002年03月20日

投明师访高友须知

修炼传统拳术攻防之道是广大习拳者的业余爱好，年轻人喜好传统拳术者大有人在。此乃传统拳术攻防之道再度辉煌，发扬光大的群体基础。古传有“一方拜师，八方学艺”之训教。其中“八方学艺”就是“投明师访高友”。作为每一个门派、拳种的修炼者来说，都有可能再投明师请教，再访高友切磋印证，以提高自己的功夫艺境。这本来是好事情，历来很多习拳者都因能投明师再访高友切磋，诚心请教，虚心好学，刻苦练功而成为拳门行家里手。因其投明师、访高友，历练千辛万苦，必然广开眼界，不会囿于一孔之见，故能博采众家之长以完善自己。这种人谦虚诚实为本，多受明师的爱护而关怀备至、高友的欣赏尊重，故本身获益良多，其功成业就自然之理。正所谓：“精诚所至，金石为开。”

中华民族历来人称礼仪之邦，习武者历来更是注重交往之间的礼仪的。而这个“礼仪”又是什么呢？俗话说：“君子之交谈如水”、“人不亲艺亲”。习拳者之间的交往的“礼仪”，就是尊重对方，坦诚相待，推心置腹的拳术学问的交流、探讨；攻防功夫的艺境的切磋、印证。来访者与受访者能够相互学习，共同提高。俗话说：“寸有所长，尺有所短。”来访者和受访者能够在相互交往之间做到了，也就尽到了“礼仪”的完美了。受访者能够使来访者存疑而来，释疑而去，乘兴而归，也就尽到了地主之谊。

而在造访者和受访者的主客交往之间，必然存在口谈、手谈、斗谈三种交往方式。口谈，就是语言相互交流习拳练艺的理、法、术、功、形、意、体、用、闪展腾挪、拿打踢摔等诸方面内容及拳术历史发展的探讨、商榷、沟通，包括历代武术大家功夫艺境、拳学观点等。口谈可有问答式、陈述式、辩论式，皆可。手谈，就是拆手破招的方式，是双方形体语言的交谈方式，俗称“划道”。分规范程式和不规范程式两种，皆可印证攻防技术及应用能力，是答疑、解疑的一种方法。斗谈，就是盘拳过手，即你用你的、我用我的，相互间的实作较技方式的交谈。然此斗谈亦是点到为止而已。

三谈的目的是在交流、沟通、商榷中相互学习，探讨拳术学问、功夫，达到切身印证而有所体认，以期共同提高。三谈的顺序，是随着双方彼此交情的美好发展层层递进的，都是在尊重、爱护对方的基础上做出的。即使是斗谈比较激烈，施招用手也只是点到而已，绝不偷袭，绝无伤害对手之心意和举措。

过去，我受父祖两代人所传技艺之时，曾有“朋友三年不言拳”之嘱咐。其意义深邃，读者可慢慢品味，可得此中精髓。

我于 1998 年开始在《武魂》上发表论述传统拳术练、用的系列文章。三年多来小有点知名度了。累计来信、来电、来访者，也不下数百人次了。我对来电者，有问必答；来信者，见信必复；来访者，热情接待，除有问必答，还做功法示范，皆可做到“因知行解”、“因知行解”的针对其具体问题给予明确的答复，或授以相应的功法，并从来访者身上开了眼界，

学得许多知识，受益匪浅。有许多年长者成为了朋友，年轻的成为忘年交；在京的来往密切，外地的电话、书信往来，亲如一家。对传统拳术的学术讨论常年不断，相当活跃，有一个良好的氛围。甚至有的成为拜师弟子，属意于深造。

然而，在短短得几年中，广泛的接触众多习拳爱好者过程中，也发现了许多不尽人意的不良现象。总之，不知投明师、访高友应该注意些什么礼仪。如果这种不良风气发展下去，除影响自己习拳练艺外，也极易影响武林界中人与人之间的团结。故将此不良风气之现象，归纳总结几点，谈谈我的认识和体会。希望引起广大习拳爱好者的关注。

一、猎奇思想作怪。习拳练艺本是唯道适从，遵道而行，改变自己，建立自身攻防机制，完善自己，获得传统拳术攻防技术、技巧、功夫及运用方法的能力，本是渐修顿悟而成。就是拜明师学艺，也得下几年真功夫，不断磨练方可有成。

然有些来信、来访者，要想在几天、几周、几个月内达到攻防功夫上身，而能成为功夫高手、拳门行家里手，我的针对性的回答就是：“入门可以。能这样教人的是骗子，想这样学拳的是白痴。如果亲身已经经历了，肯定连呼上当，钱财白扔了，徒增精神困惑而懊恼，真是苦不堪言。其不知古训‘古之学者，耕且养，三年通一艺’之说法吧！”

更有甚者，将传统拳术攻防功夫寄托在某种特殊名称的功法上，指名道姓地问：某某功法如何？某某人功夫如何？因为我没有听说过，拳谱中未介绍过此功法，如何回答呢？有的功法听说过，可我又没有修炼过，如何能回答呢？某某人功夫如何？我没有试过手，没有切磋印证过，如何知道呢？也就根本无法回答了。

传统拳术攻防之道虽然博大精深，任何功法之典籍都有出处，这是毫无疑问的。然而，又有个特点：会的，可能说不出来、写不出来，绝对能用得出来；不会的，绝对用不出来，那说出来的和写出来的也就不是了。就是不会的人抄写前人的论述而拼凑成的文章，也能看出其是不会的人。当然，这需要明眼之人才能看得出来呢！初涉拳门之习练者就难以辨清了。

甚至有更为荒谬的信徒问：百步凌空掌的功夫如何修炼？即百步之内，隔着空气能将人打倒的功夫如何修炼？真让人哭笑不得，就连一点物理常识都不懂了。对此种人只好说：“没有这样的一个人会如此功夫，你跟谁学？”我修炼的是传统拳术攻防之道，如果我说：“传统拳术攻防之道就是你日常生活、劳动中的一举一动的动作，都是拳术高手的杀手招法，你肯定不信。其实就是这样的。”真拳法就这样平易近人的。

传统拳术攻防之道中确有“隔空打人”一说，乃是“拳、掌势去而内劲反回旋身中”的“劲形反蓄”法。古传此法为“力不出肩”的打法，手臂中空如竹管，谓之空。因此而得名“隔空打人”。其法符合身体运动学的原理。

就举上述几例，奉劝那些对传统拳术攻防功夫存在猎奇思想的人，尽快抛弃掉猎奇思想，回到普通人的平常心态上来，再也不要以各种猎奇思想产生的不切实际的问题请教他人，徒增他人解释的烦劳。这样问题的提出，只能表明你对传统拳术的无知，何益之有。解决的

方法，有耐心的，细心的观看几家拳谱中的拳论，如太极、形意、八卦、少林等，看看前人是如何说的，反复地看，有一年半载的时间，心中自然会明白了。

二、造访者动机不良，居心叵测。来电话、来访者，不报姓名，不言何方人士，不简单介绍自己情况，如所习何种拳技，练功时间长短，开口就问某某人所创拳如何？其人功夫如何？已见其居心叵测。这类问题确实不好回答，就是这根本就不可能回答的事，对来电者说，我拒不回答，有失礼仪。就采取具体问题具体分析地回答了。如其所问，我不知其人功夫如何，又无信电来往，只好回答：“对不起，实在抱歉。就您所问，我真的不知道。请您见谅。”如其所问其人，我有交往，对来电者只好说：我与某人是闻名朋友，常有书信、电话往来，对拳学认识体认交换意见。此乃实话实说，我亦不失礼仪矣！

如有一次来电，我拿起电话，对方开口就问：“某某人所创某某拳，您看某人功夫如何？”听其语气语音，约有四十岁左右，不明其意为何？就其弱处而点之，说：“我都不知道您是谁？您开口就问某某人创的某某拳，其人功夫如何？我告诉您，我与某某人是闻名朋友，常有电话、书信往来，交换对传统拳术攻防之道的见解，彼此相互爱慕，神交久矣！对于拳术，亦是仁者见仁、智者见智，所爱不同，所求不一。但您这样提问，我真不知道您目的所在？”对方慢言细语而言：“我想去其处学习，先问问您摸摸底。”听此话我立刻回之说：“您向一个不认识的人去问另一个人的情况，以道听途说来决定自己的所行，未免有些荒唐得对自己不负责任了吧。希望以后不要这样做。对谁都不会有好处的。俗话说，话越传久越多。会影响团结的。”对方无奈，将电话挂了。如果这是个十几岁的孩子或者年轻人，我可能会问其姓名，亦会告诉他如何做，鼓励他相信自己的选择，增加其社会阅历。但对此人，始终未报姓名，只好做如上回答了。

但对于来访者，亦有这样不知礼仪之人，不通名报姓。虽然不好回答，因为是面对面，为试其诚意，就欲请其试手，摸其底细，而又百请决不一试。就只好以口谈方式与其周旋。由于随便，话语机锋含蓄不露，使其自我暴露心机，自可针对性地暗示给予点明。

曾有一人三十五、六岁，登门拜访，我热情款待，在我处呆了足有三个多小时，几乎问遍当今拳家名流的拳学、功夫如何如何？我就拳技理法内容对答之，不涉及其他内容。如其追问，也是一问三不知，使其感叹不已：“治学无争。”临走送至路口，我亦不知此人名姓，但我明言告之：多看人家长处，多知自己不足，以人之长，补己之短，方是行家里手的大德之修，进步之起点，学拳先学做人嘛！

大凡习拳学艺有成的行家里手，心中不时常惊省（醒），精灵之意在我，庶不致为此种连名姓都不报的居心叵测之人所误矣！故凡行家里手对此种有失礼仪之人，必先以道德规范度化之，使之自行知之而改过，有教无类吧！但对于拳术功夫的修炼、运用之关窍内容，是不会口吐真言的。只是不给此种已失礼仪之人的活动市场而已。此谓“正人先正己”吧！

三、非至诚之人。习拳学艺，诚于内，形于外，乃至诚之学问。我遇一人，习拳多年，造诣有加，然关键未透，理法未明，攻防之道的功夫艺境终属下乘。经我朋友介绍，寻我讨

教。听其论拳理法，观其行拳造势，与其拆手破招，频繁接触，求教恳切，尚属诚实之人。知其技艺未能一气贯串、九曲连环，不能内外上下周身一家，连而不断。君子有成人之美，为其甚为可惜，特授以一内功练法，约期半年，必定大见其效。经几个月不断指正，其每日坚持修炼，功夫艺境大增。再与其同门师兄弟试手较技，拳势威力无可阻挡，温柔儒雅而含蓄锋芒锐利。攻防招法任意自如，其同门师兄弟甚觉奇怪，就其同门长辈亦觉其拳术攻防风格大异于从前。艺境几达妙手境界。其甚觉高兴，多次表示对我感激之情。我亦平淡地答之：“拳本一家，有缘者得之，有德者得之。精诚所致，金石为开。人结善缘，必有善果。”一次聚会闲聊，偶然论到此内功练法妙处时，其言：“我师门亦有此法。”其言之时，面上颇露得意自豪之色。听后我不觉心中一动，暗思自想，所授其内功练法乃我少年之时练功的心得体会而得。后来为拳术攻防之道的用手功夫而设立，从未公布于世，遍考古今内功练法及阅过的各门拳种之拳谱皆无此法记载、介绍。其所习之拳种，在京城亦是名门大派，习者也在数千之人，全国十数省市皆有练此拳种者。我所结交的其门中拳友亦不下百十位之多，皆从未听他人说过其门中亦有此内功法之传授。思索至此，暗自庆幸，承其心迹所露，亦非至诚之人，颇有傲气存焉！故以他言差过，对其不再言此内功练法的修炼进阶之妙用，只维持原授之谈。一晃时过十几年，其攻防功夫艺境未见进益，反见倒退之状况，只因猛烈之习未退。时至今日，其本人亦百思不得其解，因其不知“德非是新，不足以言盛；义非入神，不足以言精”之训。孰不知，其当初艺境大增而未见老到，不知进阶之妙用的方法，必然久练而生出各种拳病来。故不进自退，拳病之故。之所以如此，因其非至诚之人，究其因，傲气所致，不知坦诚待人之道。此乃咎由自取之过。

曾在月坛公园见一三十岁左右之人，站立云门桩练功，站姿“窘相穷态”：缩臀，拱背，紧腰，下颌前探，鸡脖，前腆小腹，百会至会阴的垂直中轴弯曲，双手未展开小天星，如何能“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”呢？此必“枯桩”之站，绝无真气滚滚运行之功。由于从未见过此人，不便答话指正，只有待机相告了。连去几次，其人亦知我乃此小公园的常客，便过来搭话聊天，借机便请教其所习何拳、所站何桩、其内守如何？其曰：杨氏太极拳，所站无极桩，内里什么也不守，只站而求静。我便直言相告，因我知其师承无门，属于不拜师练艺之人，但不能明言道破，以保其脸面之故。于是回答说：“站桩练功，无极桩为基础，必要站如松即中正安舒，双手下垂，建中立极，返观内视，气沉丹田，守之即可。待真气沉伏于丹田，可练无极天一生水法。”即将练功法授其习练，将其“窘相穷志”姿势改过，即时就与先前所站之势大不相同，同时有诸多同好在场，亦觉立杆见影之效。连去数日，见其站姿改观，始觉放心。与其交谈心得体会，其曰：“我师亦是如此教我，只不过我不如此站而已，嫌其麻烦，什么都不想，只求静便是。”当时我心中自觉一动，已自暗知：“你本无师自练，已然窘态穷相自露，久站必然有失，身体必受疾病困惑，经济来源减少之象自见，生活必定困苦，精神徒增烦恼。我本欲渡你，让你心身康健，自然可以应付任何突来的事件，你反而拒绝。真乃执迷不悟之人，真是死要面子活受罪，悲也！”怨不得佛说：“不渡不信佛之人。”又说：“灭渡者非我灭渡，自灭渡而。”真有其至理。后来由于忙于他事，我有年多未到月坛小公园去玩。听别人告诉我，其人现状颇让人同情，整天在家，神情呆痴，不言不语，不知其

患何病，一家人生活的经济来源不富余。我听心中亦觉哀伤。看来习拳练艺也存在掌握自己命运的作用。但只有至诚之人，方能修得善果。此言一点也不假。“命由己握”可知矣！

四、狂妄傲慢之人。投明师，访高友，本是习拳者学习拳术的一种良好方式和途径，是习拳之人广交拳友，尊贤容众，广开眼界，增长知识，提高技艺的良好方法。过去讲，也是扬名立万的方法之一。主宾交融，谈拳论艺，本是习拳者中的一件美事，人生的一种乐趣。

然而，有一种人，登门造访之时，大有喧宾夺主、反客为主之势，狂妄傲慢之性，袒露无遗，真不知谦虚好学、尊重他人的美德何在！礼仪何在！我在几年中，所遇到的此种人亦不在少数。

有一人登门造访，三十来岁，热情接待，初时尚表示谦虚好学。然在应酬言语之间、形态表现之中，狂妄傲慢之性却不时显露出来了，已见轻浮躁动无功夫根底之相。借问师门出处，搔其痒处，顺其话题，恭维其几句，奉承其意，则其狂妄傲慢之性大发，兴趣盎然，则口若悬河，大谈其桩技功夫如何威力无穷，如何在何时何地人打得如何如何，真有霸王再生威武不可一世之勇猛。谈其师传，惟其师乃得师祖真传，师祖乃得其师真传，惟其师祖之师乃真拳家，其师所传唯真，诸门拳术功法皆假。真乃可笑之人，可笑之谈。天下哪有一人、一支能代表传统拳术的？哪一种功夫能代表得了传统拳术的？俗云：“观其弟子知其师。”此谈是败坏师德之举而自是不知。心中已自暗知，其非师门传承之人，充其量不过是个扯虎皮拉大旗的混混儿，自然请观其拳技攻防功夫，伸手试招。惟从顺随应之，不离其前后左右，沾粘得使其无可奈何，哪里还见得到其“手眼身法步之章法，肩肘腕胯膝之规矩。”真不知其往日如何战胜的对手。继而落座，随以其师尊所论，捡数条而请教之，竟索然不知是其师尊所言。天下还真有这样的怪事！可知其轻浮、狂妄、傲慢，已经到了何种程度了。正所谓“俗子不可教也，朽木不可雕矣！”真使我想起了一句老话：“山间竹笋，咀尖皮厚腹中空；墙头茅草，头重脚轻根底浅。”以此句为其画像，再形象传神不过了。

唠唠叨叨说了半天，那真正的投明师、访高友，应注意哪些礼仪呢？有如下数条：

- 1、面见主人，报过姓名、学拳师门、简介。
- 2、造访原因首先说明，目的明确，免生误会。
- 3、得主人所传、所授、所点悟，应铭记在心，永世不忘，应以师尊之。
- 4、如被访之人功艺不如己者，亦应以师礼尊之。
- 5、永记谦虚使人受益，闲谈莫论人非。

如能在投明师访高友的过程中，做到如上五点，也就尽到了礼仪，也就不会有失礼仪之举措了，必定会得到主人的欢迎。

应当做到“来去分明，有始有终”，是谓之礼尚往来。古云：“有朋自远方来，不亦悦

乎？”

古云：熟不讲礼，但莫要失体统，才是尊重他人，又是自尊的两全其美之事。

当今有一怪现象，传统拳术的学术探讨、辩论，常与“叫份”和“中伤人”混淆在一起。这种不良风气的制止，应首先由自己做起。只有学术争论，不言及其它。只有努力提高自己的拳学修养，当然就不会参与其中了。能够做到“言行不失德”者，自然倍受人们爱戴了，自会受人尊重了。故能做到“人人为我师”而受人之教益，得人所长，自能补己之短而功夫艺境升华乃自然之事了。礼仪之事非小，会用者，礼仪三百，威仪三千。

马国兴 书录于北京 2002年03月08日

明师、名师辨

大弟子问：几年来听师父论述、讲解“中华传统拳术攻防之道”的修练和运用等各方面的艺境，条理很清楚，弟子已然明白其宗旨。任何一种传统“拳术”都是修练拳术攻防之道的人所应当精心钻研，修炼并重的，如是方能有所获益，不要执著其拳种如何，是否有名望、是否是明门、是否属于大派，从而可能会发现民间确实存在着更多的较好的拳术。此意实在教导弟子“虚心好学”的精神；谨小慎微，明察秋毫的品德；知微见著的能力。但“明师”与“名师”，师父未能专题论述辩明，为释弟子之惑，请师言明指教。

师答：先贤韩愈在其《师说》中有“师者，所以传道，授业，解惑也”之论述，并在《进学解》中云：“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。”如此精辟的见解及警句，虽跨越了一千多年，仍在指导我们现时之人治学、做事，自然也是指导我们修练拳术攻防之道者的“座右铭言”。

所谓传统拳术之“明师”。首先是“明”，必须具备一博、二通、三精、四妙的才能，然后是“师”，即“传道、授业、解惑”。内明、外明才能做好“传授拳术攻防之道”的事业”，博引诸家之论时时处处明理知法，给弟子解惑释疑。使弟子习艺有成。

故此可知，所谓“明师”，本身即是精通拳术攻防之道的人。因其知识博学，能以文观法，因其明拳理，晓法则，知规矩，掌握变化之道，懂功夫的练习与运用，故能以形鉴真。其能纯熟地运用所知所会及所习的拳术功夫，能与各种水平之人较技，而使对手有所真得，口谈能解答阐发较技时胜负的机势要妙，能阐释拳术攻防之道中的训练、运用的问题和涉及到的疑点难点。深入浅出，毫无神秘和玄奥的说法。其论理说法，简单通俗易懂。其态度和藹可亲，平易近人，只有拳道学术的阐发，没有门户的“争见”；充分的体现其通而精的拳学知识及功夫运用之见地。故能在手谈中因人而异，可繁可简，可快可慢，随对手攻防招法变化而变化，招势劲道清楚，招法运用恰如其分，处处体现其攻防功夫之巧妙；闪展腾挪，拿打踢摔八法运用得心应手，随心所欲，随势而施，意在使对手有所获得。斗谈时，与对手随招用势，随屈就伸，攻防进退幽闲自得，从容不迫，不丢不顶，以柔用刚，粘走相生，分毫不差，进则对手不及防，退则对手莫明速，攻击无坚不克，守则缜密无隙可乘。毫无争霸之气，和颜悦色，温柔之中锋芒锐利，处处对手被动不可与之争。发则点到而已，又绝不使对方有疼痛之苦。此乃功艺、功德具有拳术上乘艺境的大家功夫之拳师，是谓“明师”。故明师具备拳术理、法、术、功、形、意、体、用的博、通、精、妙的修练与运用能力，这样的拳师民间确实存在，所谓披褐怀玉，乃是精心拳术攻防之道数十年，呕心沥血，潜志而修，因其不涉江湖，不上社会，故其知名度较低。欲修习传统拳术攻防之道之人，能遇此种拳师习拳学艺，必有所成。弟子们虚心好学，如能遇此种拳师，必不应错过，求其点悟，必有丰获，乃弟子之幸也。“明师出高徒”即指此。

所谓“名师”，乃知名度高，这样的名师有一个共同点：一般习拳之人欲想拜其为师习艺，恐有仰望而高不可攀之感。其实有上述“真本事”的名师，即为名明师。习拳之人，

如能有幸随其学艺自然经以时日，技有所成，而又易获知名度。真“名师出高徒”也！

有一种“名师”，因其历史的各方面种种原因，其知名度颇高，传言其拳术造诣精深，乃一拳术大家。但与其论谈拳术理法术功及习拳练功，或较技动手的心得，听其所言，处处神秘、玄奥，而又无所论说，与其手谈切磋较试技法，而又毫无拳技功夫心得体会的演示，只会演练学习过的本门拳术套路，因其不得动手较技的真实功夫艺境，故其所表演套路时，各种招式的“手眼身法步、肩肘腕胯膝”不合章法，“起承转合”交待的不明白，招法攻防的方圆变换，曲化直发的艺境不清楚，一派的照猫画虎的艺境，故其对拳术理法术功的知见浅陋，形意体用的内容不知为何，其人之技艺平平乃自然的事，空有其名，毫无拳技大家之实。不授人拳术，不为人师尚可，知其具有“自知之明”；尚有爱为人师者，广收门徒授艺（不求攻防之技者除外）实乃误人子弟之庸师。

还有一种“名师”，底托名门大派，上有名师所真传，名气之大，如雷贯耳，名满天下，众人皆知，著书立说。真可谓“满纸荒唐言，欺人又自欺”。拿古谱与其对照，原型毕露矣！行家里手与其论拳谈道，探求理法术功方方面面的心得体会，因其知识匮乏，只拾得一知半解，懂得些许功法，故而神其说之：“非悟佛性不能得之，非求道通不能知之”。大有天下拳术功夫皆假，唯其乃得正功夫、正功法而功高盖世。但其视同门之人如同仇人，便可知其心胸气度了。然请其试艺，又常乘人不备偷袭人，已失武德矣！再试其功夫，自身非僵即硬，见其亮架献招，内外不合，怒目圆睁，瞪眼毗牙，故作神头鬼脸，伸臂张手，顺逆不知，开合不明，不知肘法之掩裹，双手钢叉架势，手法不明曲化直发的方圆变化，步法虚实进退不知撑磨，身法不知趋避之法，递招与其试手，毫无周身一家的攻防变化之意境，不晓功夫轻沉劲势转化之机，不明拳势刚柔变化之用。哪有让中不让之准则，虚实相须，内外一贯的通身轻灵敏捷之艺境，再查从其习拳练艺弟子无数，然数十年来，未见培育出一名功夫能达“好手”艺境的高徒，足可佐证其人的“拳术功夫艺境之真假”了。

拳术界之人，言说拳术攻防之道的一切功夫，必须阐明体内的境界之来龙去脉，才是真说功夫。又能证他人以形鉴真。因为古训：“拳术功夫有成，必是诚于内，形于外”；又指“功夫在身上”。如身上无内在之功夫，如何能言说的清楚呢？前人有言“现身说法”，即是说的这个道理。然此种人谈拳论艺“多说此而言他”是其特点。因其自己理法不明之故尔。

为师习拳练艺数十年，深受父、祖两代人多年精心传道授艺，功夫有得，故有切身体会：“凡能运用的，必须身内具备这个功夫，故能明明白白的谈说清楚，拳道的理法术功乃一以贯之，有其内在的联系。有得必能言之”。一切传统拳术攻防之道中的方方面面的功夫，艺境都没有神秘的、玄奥的。故上述几种“师”的现象每见不鲜了。已不为怪了。然欲习拳术攻防之道的人，欲想拜师学艺，必先访师，不然会自误。古谚云：“师择徒三年，弟访师三年”。此乃谨慎之人所能为，其理至真。希望欲想习练拳术攻防之道的人拜师时牢记此言，因为这是你的权力。

然而，人非完人，拳术攻防之道的学问，功夫艺境，广博而又渊深。故任何明师所得，也是其自己悟得而能修到的那些精华。故明师亦有功夫艺境修为水平层次高低之分。确实，能于拳术攻防之道溶汇贯通，理法术功集一身之大成者，代无几人矣！故能为明师者，必具自知之明，绝无托大的言词与举动；必具知人之聪，故能因人善教，具体能做到有教无类，绝不误人子弟，因其德厚、德高，故才能成为明师，正因为此，故其弟子皆可容易成材。

然修练拳术攻防之道得师教诲，自己精心潜习，自会循序积时而有得，此乃正途。然而能得其他之人的一手、一招、一势之用法，一言之点悟而醒之迷，便可称其为师。如习拳者谦虚好学，即可做到人人为我师，自然日积月累能成就大成之艺境。故古谚云：“一家拜师，八方学艺”有其至理！

修练拳术攻防之道的人，应常思老子所言：“善人者，不善人之师，不善人者乃善人之资，不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙”。并牢记这段精辟的论述而身心力行之，即已踏上修拳学艺的正途，则功成有望，只待时日尔。

故自古各门派论学拳习艺，必需具备：“明师传授，诚实修练，持之以恒，悟性聪慧”都具体有实际含义的。并非字面的虚言可解之。谚云：“功夫在好，不练不知”。故习拳之人能牢记先贤韩愈《进学解》云：“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随”的警言鞭策自己，何患艺不精乎！艺不成乎！或如心浮气燥，见异思迁，动欲速成，懒于修练，乃枉费时机之人，可不学为妙！否则会耽误他人时间荒废自己光阴，正所谓“徒劳而无益”尔。习拳者贵在“诚信有余”。师不教，师之过；弟子不学，学子之过。师徒父子情，并非虚言尔，建立师徒师生关系，各有自己的责任与义务，哪能一言承诺而视为儿戏乎！于此可知“君子尚义，小人尚利”的分别了。

由明师而论及学拳习艺，只为阐发“师与徒”两方面的传承关系各自的作用，缺一不可乃是至理。弟子能拜明师，自问是否可为“贤徒”乎！这一点比拜明师时更为重要。

故习拳学艺能拜见明师，乃弟子之幸事；能做为得师真传之贤徒，乃为师之幸事，何愁弟子艺不精乎！因弟子有问如此，故有如是之解，以成此篇。

马国兴 书录于北京

1999年06月18日

读《易筋经》以文观法明练用精义解

“易之为言大矣。易者，乃阴阳之道也。易即变化之易。易之变化，虽存乎阴阳，而阴阳之变化，实存乎人。弄壶中之日月，搏掌上之阴阳。故二竖系之在人，无不可易。所以为虚、为实者易之，为刚、为柔者易之，为静、为动者易之。高下者易其升降，后先者易其缓疾，顺逆者易其往来，危者易之安，乱者易之治，祸者易之福，亡者易之存，气数者可以易之挽回，天地者可以易之反复，何莫非易之功也。至若人之筋骨，岂不可以易之哉。”

此乃《易筋经》中一段著明的论述，是修练家必遵从的法旨，是修练传统拳术攻防之道的本末始终之准绳。只有通明此段论述内容的精义妙旨，才能正确修练，功得正果，而不入歧途。鉴于此段论述的精辟，故在《古拳论阐释》中收录并做了简略的阐释，实是解开一切古拳论的一把钥匙。但多数阅读此《古拳论阐释》一书的读者，并没有理解到这一点。不能理解《古拳论阐释》一书中的三三之练用宗旨。故在修练中不能掌握修练方法的正确性，不能正确修练而得到正确功夫、技艺。不能正确阅读各家拳谱而领会其中精旨妙义，以为己用。徒增不必要的困惑和烦恼。为使练传统拳术攻防之道的人们能够明白此段论述之精旨妙义；自我把握修练方法的正确；自我权衡修练方法、过程中的利与弊。以求修练方法正确，易于成功。我再次较细致的阐释此段论述的精旨妙义，揭示其中的练、体、用的精髓、真谛。供修练传统拳术攻防之道者参考、运用。

此段论述，大致分为三个小段内容，一是：其所言易筋者，是遵从“天人合一”的《易经》之理论，阴阳变化的道理，来变易自己的内气、外形的。但这种变化的关键在于修练者自己的认识和自己的把握。这就是“而阴阳之变化，实存乎人。”一句话的精义。二是：变易自己的方法和具体之内容的论述，乃此段的中心内容。三是：结束语，“至若人身筋骨，岂不可以易之哉”。之结论。下面就将此段核心内容，逐句阐释清楚、明白，展示其中精旨妙义，揭示练、体、用之精髓、真谛。

弄壶中之日月，搏掌上之阴阳

此句说明修练传统拳术攻防之道，有内功修练、外技修练两项基本内容。内功修练为“功夫”，外技修练为“技艺”，证明传统拳术攻防之道是内外双修的。功技集一身的“建体至用”的，而“健身、技击”之功能，并行不悖的修练之道，功成正果之时，则“文武双全将相身”。此乃传统拳术攻防之道的独特风貌。

弄壶中之日月，乃说的是“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”的系列之内功法。以得“内劲”之体、用。修练内功，还可从根本上变易自身外形之筋骨皮肉，即“气随心到、心

遂气穿，心能普照、气自周全，久而能力自加焉”。能使外形脱拙换灵、柔弱无骨，善变无形又无穷，并能内感通灵。还能得“灵神”以至用。此中内容皆用“弄壶中之日月”概括的明明白白了。而“日月”二字。乃言“阴阳”也。离中之“阴精”，坎中之“阳精”。“日精月华，吞入丹舍”。就是“弄壶中之日月”的内功法之写照。然“形”之所成，莫不缘于“器”。气成有形便是“血”，血液运行，以滋润形，故知“气为阳，血为阴”。此乃“气血”之阴阳。然精气神从气立论，筋骨皮从血立言。可知气血之阴阳，乃言“内气、外形”尔，内气为阳物，外形为阴物。此内气为日、外形为月。内气外形合一之体为“明”。此又“弄壶中之日月”的精旨妙义尔。然必通过“一点天清，二点地灵、三点神光遍九重”的系列方法之修练，方能内外如一。建体以至用。此是“内功”的修练方法的重要性，可知矣！

搏掌上之阴阳。乃说的传统拳术攻防之道的技击之阴阳的内容，攻防技击之道，古来名目繁多，有称“手搏、格斗、手战、技击”的说法，名称不一，然无不是“徒手攻防之道”。即传统拳术攻防之道。而此“搏掌上之阴阳”，初看好象搏斗是在“掌上”的攻防，实质是“掌”字表现的是“权衡利弊”的阴守阳攻之道，乃全身方圆立体的阴阳变化的攻防之道。在“掌”字中存在着“己之内气、外形的阴阳变化；彼之内气、外形的阴阳变化；双方搏斗技击外在表现的阳攻阴守的变化现象”。三种阴阳的内容。但此“搏掌上之阴阳”句中的阴阳二字，乃指双方彼此攻防的阴守阳攻之“阴阳”的，前句言内功修练的自身内气、外形的阴阳变化，是名“功夫”。此句乃言攻防运用的阴阳变化，是名“技艺”。这就是“文建体、武用精”的宗旨。

此两句说明传统拳术攻防之道存在内功、外技，即“建体至用”始与终的修练过程的。就是“拳乃道也，技击乃末技也”的功技术本末先后的练、体、用之关系的。这样认识理解“弄壶中之日月，搏掌上之阴阳”这句话的精旨妙义，可谓之全了。便可理解下面的论述之实质内容了。也就从此而能通解古今论拳的精义妙旨了，从此而打开了传统拳术攻防之道的神秘之大门，能够踏上真正修练的光明坦途，成为传统拳术攻防之道练、体、用的行家里手既成事实，达到脱凡入圣的神明意境，具有神化之功指日可待了。

故二竖系之在人，无不可易。

二竖者，阴阳也。在自然界，言天地也，天地的阴阳变化，万物生长化收藏。如没有天地阴阳之体、用的存在，则万物生长化收藏的演化也就不可能存在了。“天人合一”在人体内，支撑自身存在的是“内气、外形”，内气为阳，外形为阴，此乃自身中的“二竖”。自然界中的“二竖”是天地。故知“二竖”者，阴阳也。自然界的万物变化在天地，人身中万拳变化在气形，天地人同此阴阳也，此乃“天人合一”道理在传统拳术攻防之道中的具体应用，故人法天地便可得道、体道的道理。

内气—外形的变易转化的正确与否，关系到修练传统拳术攻防之道的成功与否，关系到与人较技攻防的胜与负。而这三项内容的关键，实关系着修练者的认识正确与否。这就是

“二竖系之在人”的全部之实质内容。强调了人的主观能动性，在修练传统拳术攻防之道的始终之过程中的关键的重要作用。说明修练者观点正确方能指导自己正确的修练，而能获得正果，一个修练传统拳术攻防之道者有了这样的正确认识之观点，则为了获得传统拳术攻防之道的真实功夫技艺以为用，则承认了必遵“天人合一”之理论，自觉的改变自己，则内气、外形无不可转化变易了，无不可为己之所用了。这就是传统拳术攻防之道本“天人合一”之理论，“唯道是从”的“无为”之修练法则，依此而修练成的攻防之功夫技艺，在与其他人较技时必能顺随为法，以静用动，则能与时俱进，方能以柔用刚而轻松的战胜对手，前贤所论的“故二竖系之在人，无不可易”的修练思想，变易自己的观念，源于《易经》的“天人合一”之理论中，为说明以下的具体内容，先看一段论述，自然可先后连贯而能明之了。

“乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。其称名也，杂而不越”。《易辞下传·第六章》

我论传统拳术攻防之道练、体、用，经常引用此论述。其表明自身中的阴阳二竖：内气从乾，纯粹之精，健运不息，阳刚之性；外形从坤，镇静厚载，顺从之德，阴柔之质。内气外形柔外刚中，德合阴阳以为用，内气为阳刚之体，外形为阴柔之体，可刚柔相互以为用，错综变化，以成万拳的变化以至用。这样的形外气中，气主形从的匹配，体现了自然界的天地阴阳刚柔之匹配的法则，而使万物产生变化一样。只有自身的内气、外形这样的按照天地阴阳刚柔的匹配至用，才是修练传统拳术攻防之道能够通往神明艺境，达到神化之功的正确道路。这就是老子所说“万物负阴而抱阳”这句话在修练传统拳术攻防之道中的精义之体现。虽然传统拳术攻防之道由古及今之繁衍流传，各家的论述称呼名目繁多，种种立论之言，貌似杂乱无章而不一，然通而观之，细心咀嚼，没有超越此论之宗旨的妙义的。明白了这层意思之内容，再继续看下面具体变易的内容。就会一目了然了。不觉奇怪了。因为心有所知，便可循理而通了。

所以为虚、为实者易之

首先从虚实角度立论，说明“内气、外形”虚实的转换变化。不练拳者，外形乃拙实而不通灵；内气虚弱而不足以为“主”。然修练传统拳术攻防之道就要对内气之虚弱，变易为切实独立之刚健的体；就要对外形的拙实，变易为柔弱无骨之体，进一步虚化其形质，逞全体透空的状态。这就是“弄壶中之日月”的内功修练法的目的、意义。也就是“驱尽众阴邪，然后立正阳”的内气、外形“虚实变易转化”的事实，“意气君来骨肉臣”一句话，即是内气外形虚实转化变易方法的说法，又是内气外形虚实转化以后的主从关系。这就是“为虚、为实者易之”的本义。

为刚、为柔者易之

外形本刚硬拙实，不足为拳家所用，因其不能善变无形又无穷，必须由刚硬拙实变易转化为柔弱无骨，具顺从之德，方能至用。内气柔弱，不足为拳家所用，因其柔弱不能健运不息，阳刚之性以为将帅，必须由柔弱渺小变易转化为健运不息，阳刚之性，在体内独立而不改，方可将帅。此乃从刚柔角度立论，说明内气、外形的刚柔转化变易的，即“为刚、为柔者易之”的本义，这样刚柔变易转化后，内气阳刚之体，外形阴柔之体，柔外刚中匹配如一，方能柔化刚发，“以柔用刚”以至用，方能达神明之艺境。

为静、为动者易之

这又从动静角度立论，阐明内气、外形动静的主从关系和外形中腰脊和手足四肢的动静主从关系。

外形、内气的动静主从关系。一般的人之生活、工作、劳动，都是外形动而内气静的状态。而拳术中的要求，外形静而内气动，这可从“内动不令人知”一句话中知道，内气一动，外形从之，故攻防之中，外形从不妄动是真功夫。故形未动而气先动，此即气形动静的主从关系，便于以柔用刚，以静用动。

外形中腰脊和手足四肢的动静关系。普通人的生活、工作、劳动习惯，腰脊不动为静而四肢手足活动频繁。可拳术中要求手足安静，要随腰脊之运动而运动，正拳诀云：“以不动之腰脊摧动之手足”，就指的腰脊和手足四肢的动静主从关系的。

上述内气外形为外形的动静主从关系之法，就是“为动、为静者易之”的本义。

高下者易其升降，后先者易其缓急，顺逆者易其往来。

高以下为基，下以高为用。头者高以步足为基，步足为下，以头之所用为用。

心气在上为高，心下入丹田为用；肾气在丹田为下，必升腾至胸、头以为用。

身形长起，内气沉降，则身形不浮而有根；身形矮落，内气轻升至百会，则身形不重滞而灵。

上述三条内容皆“高下者易其升降”之本义。

听探之良知为先，顺化之良能后行，然顺化之中亦听探者。则神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾，盖因外疾而内缓，内心柔则劲势刚。知体用之妙矣！此缓者，和缓而静之谓也。故不会出现“心慌手乱”之病也。此乃以静用动之意尔，此乃“后先者易其缓急”之本义尔。“神意气劲形中”六合一统，先后运动有了缓急的顺序。则较技便有“后人发而先人至”了。

顺逆者易其往来。即内气、外形有顺逆匹配之法。以外形论，出手乃为顺，收手乃为逆，此手法攻防之顺逆也。然与内气配合，则攻手外出为顺，此乃明攻防手与内劲匹配的

顺逆法了。此正是“顺逆者易其往来”的自身动变平衡法则之本义尔。

危者易之安。

原来武练法、横练法，糊涂练法的用心耗精的后天尚力法，危害自身的健康，甚或生命安全的错误方法。经过“以神为主，以气为充，形从而利”的修练，达到健身、技击并行不悖的保证生命安全的正道之法式了。即先天尚德的无为法，此乃“危者易之安”的本义。

乱者易之治。

由于气贯周身，心逐气穿，心能普照，虚实，刚柔、动静的转化变易，意气君来骨肉臣，则自身由内至外，内主外从，神、意、气、劲、形、中“六合一统，虚实相需，内外一贯，原来的乌合之众，成为纪律严明的能征善战之师，此乃“乱者易之治”之本义。

祸者易之福。

以形为制，尚气用力，神从而害的后天有为之尚力法，武练、横练，糊涂练法，乃危害自身健康，甚至危害生命的埋藏灾祸之不良方法。就是依此而练、与人较技，因尚力而被人借，也埋藏着被击败的灾祸。然通过变易转化，成为先天尚德的无为法，以神为主，以气为充，形从而利，顺从为法，以静用动，以柔用刚，柔化刚发，与人较技，舍己从人，人不知我，我独知人，胜人在顷刻之间，取胜乃自然之事，用必打犯不伤人，故不结怨，将本争斗之结怨的祸事，变化为交朋的美事，此乃拳术练、用的“祸者易之福”之本义尔。

亡者易之存。

尚气用力的后天有为力法之外家拳法，乃是用心耗精亡身之途，变易为尚德不尚力的先天无为之巧妙的内家拳法，乃顺随法，固精不动心而存身之道。此乃“亡者易之存”的本义尔。体现了“打拳原为保身之计”的宗旨。

气数者可以易之挽回

气者，文体也，内在功夫也，保命之根本。数者，技艺也，武事也，外在之技艺也，内气，外形的功夫技艺，通过变易转化，可使后天的尚力法，挽回成先天的尚巧法。此乃“气数者可以易之挽回”之本义。

天地者可以易之反复。

内气、外形的变易，遵从天地之法则，可以易后天而复返先天。此乃“人法地，地法天，天法道，道法自然”的“逆则成仙”的修练法则。即“弄壶中之日月”的内功法。“搏掌上之阴阳”的外技之修，内外双修之复返先天无为的尚德的正道之法。此乃“天地者可以易之反复”的本义。

何莫非易之功也。

从开始的“弄壶中之日月”到“搏掌上之阴阳”的功果，无不是遵从“天人合一”之理论，变易自身内气、外形。由后天复返先天的无为法。达到无为无不为之艺境。有哪一点不是《易经》理法的功果。有哪一项内容不是自己唯道适从变易的功果。：“易”之功大矣！此正是“何莫非易之功也”的本义。但“存乎于人”。

至若人身筋骨，岂不可以易之哉！

大到天地，小到人身筋骨，只要遵照“天人合一”的事法，唯道适从，变易自己，知道“弄壶中之日月”的内功法，就可使自身的内气、外形自然发生变易转化，初期之内清虚，外脱换之基础定矣。修之时久，则破七壳，返朴归真，则“脱壳换相”，后天复返先天。筋骨自然变易，外形自然通灵透明，此正是“一点天清，二点地灵，三点神光九重天”的功成之正果。时至此则“搏掌上之阴阳”乃成易事，因已到神明艺境，具备神化之功。无形无象的寂感遂通的艺境。功夫至此，“至若人身筋骨，岂不可以易之哉”，自然是不成问题的问题了。

为当今习拳者想，就将此段论述较详细的阐释了一番，我认为凡能读到此文习拳者应仔细品味前贤之论述的精辟见解。自然能体会到传统拳术攻防之道的练、体、用之精髓、真谛。在修练传统拳术攻防之道时，就应顺道而修，不会妄为了。这样，才能健身、技击并行不悖，功成时可“文兼武全将相身”。得此精髓者，应告之相识之拳友，以求共同进步，你有这样的善心，何愁功技不精乎！所有拳谱皆可“以文观法”，再求“以形鉴真”，可为通家了。

马国兴 书录于北京

2002年03月15日

《浑元剑经》的价值

对于一部传统手战之道的经典著作的评价，就其价值的鉴定，至少应从两个方面入手：一是其问世的历史时期，即指著作完成的历史时期。此乃标志着传统手战之道发展的历史实物证明的准确时间，属于历史文物的价值。就这本《浑元剑经》的著作时间约在元末明初为毕坤先生所著这一点来看，现在流传在世间的传统手战之道的专述经谱皆约在其后。这一传统手战之道的专著之历史文物价值，已无可类比了；二是经谱中的专业之“理、法、术、功、形、意、体、用”的含量之丰富，论述精细微妙，层次之分明，条缕之清晰，方方面面都涉及，面面俱到，且论述质量之高，具有实用之可行性、可证性、可信性，皆超过明、清两代所问世的各家之经谱了。据我在解读中发现，明、清两个朝代所问世的各家之经谱中所述的“练、体、用”之内容，即“理、法、术、功、形、意、体、用”的基本内容之论述，皆在《浑元剑经》中有所出处，而且《浑元剑经》中的论述更为精辟。就单从这一“理、法、术、功”的综合实用价值来比较，任何明、清两个朝代所问世之经谱，皆无有出其右者。

从上述两种评定、鉴别传统手战之道的经谱之价值观来看，《浑元剑经》的存在乃无价之宝的价值。从“理、法、术、功、形、意、体、用”诸方面的详细分析中，自然可以得出这个肯定的结论来。

理：《浑元剑经》以优秀的中华民族传统文化的核心“天人合一”学说为核心，建立传统手战之道的理论体系。并用《易经》、《道德经》、《黄帝内经》、“兵法学”、“儒家学说”等诸子百家学说为理论依据，阐明“三一三”宗旨的建德体至道用的基本观点。其言“浑之为体，纯而笃静；其为用也，动而多玄。”又阐明“二一一二”宗旨的建德体至道用的基本观点。其言“驭静以动，动中亦静，动静互为其根；柔化刚发，以柔用刚，阴阳迭神其用。”并将“三一三”宗旨和“二一一二”宗旨，有机地合为一起，成为传统手战之道的建德体至道用的基本观点，从而使传统手战之道成为不二之学，奠定了坚实的理论基础，成为一门独立的学科。

《浑元剑经》还从练、用的保身角度，申明了传统手战之道乃“无患者顺生机之自然，去其害生机者也”的“健身、技击，二者功德艺境并行不悖”的道理，得出功成者“文兼武备将相身”的正确结论，使习武健身得到了正确的解释。并从理论上阐明了“武而不武”的真谛，说明“大仁不仁，大勇不勇”之精髓。

总之，传统手战之道的“理”之完善，《浑元剑经》之述，已经基本完善了。

法：理明则法密。有其理，便有其法。然而在“法”的内容中，有练法、建体之法、运用于攻防之法，故而必须分别论之：

建体之法：有内功效法的建“健之体”、外功效法的建“顺之体”、内外合修的建

“健顺之德体”三项基本内容，及“形、气、神”三层艺境之体的修法内容。

练：既然有建德体之法，那么德体立便有德体运用直至至用的过程之方法。则剑经外篇的“初基等级详序”之内容中所述之系列方法，皆视为练法。不练不熟，此练法是为了熟而练的方法。

用：此《浑元剑经》将用法分为“术、道”两个层次立论的。术法为“至妙变化之自出，非身柔若絮，灵活稳准，难以为此也。”乃“养灵根而动心者，敌将也”的术法。道法为“含形随应致变，皆以他力取法”，“要在心空灵，而手灵妙，猝变无心中惶惶之色，动静自然，非勉强也。自然之力，由于习惯也。潜神熟练，自可时至神知。”乃“固灵根而静心者，修道也”的道法。

并将具体用招法则，定为“因变亦受、逸以待劳，从之以为进退，逆力以为揭猷”之两法中施之，即“寄奇于隅内”。

并又有“用形、用气、用神”之区别的详细之论述。真可谓诸用法全矣！这可从经文中所述诸法之内容丰富详尽而知之。

术：术者，变化之道也。从歌诀“精神凝结一团团，动静之为贵自然。随所往来无阻滞，任从指点合先天。”的论述中，可以知道，随所往来的顺随为法而实施攻防招法，是其基本攻防变化之技术。而柔化刚发，以柔用刚是其根本的技术方法。

功：功夫也，听探，顺化之能力；以柔用刚之攻防能力。至妙变化之自出的能力；含形随应致变时至神知之能力。“务须功力体精神”之能力，层层体现攻防功夫之能力。

形：有形的手战之道，无形的手战之道。有形者，因形练形，后天之功，果能以先天之神为体用，足以向机御变，因变致神。无形者，极至道成，其妙存乎虚灵之人，其几速于影响。有形者，至妙变化之自出；无形者，含形随应致变，时至神知。

意：不动不牵意诚笃。气随心到，心逐气穿，心能普照，气自周全，久而力自加焉。式如行云流水，无停无滞，瞬息存养，动静轻清而灵，入手神妙，可以进退如意，形无定门，非斜非横，忽高忽低。功夫到此，可谓通真。此段论述，将“意”的练、用之法表达得淋漓尽致了。

体：健之体、顺之体、神之体、三者合一的浑之体，皆论述得清清楚楚：

健之体：本乎天之一，养气于至清，则健之体立。

顺之体：则乎地之一，融精于至宁，则顺之体立。

神之体：此于艮之一，涵神于至灵，则神之体立。

浑之体：以灵神，又浑化清、宁而一之，则浑之体立。正所谓“浑化归一之体”。

内外全无渣滓质，养成一片紫金霜。阴阳变化皆归我，变动飞潜各有常。

极至则无形无象，无极之体。

用：有其体，自有其体之用。有刚柔之德体，就有刚柔之德体的“柔化刚发，以柔用刚”之用。

健顺和之至的太和一气，则无形无象的无极艺境，则具“神化之功”的艺境。即“以柔软接坚刚，使坚刚化为乌有，神明艺境、化境之极也”。

我们从传统手战之道的“理、法、术、功、形、意、体、用”之全部内容方面的分析中可以认识到《浑元剑经》覆盖的全面性了。其功法、技术的含金量之高是其它经谱所不可比拟的。

而就《浑元剑经》的传统手战之道的学术价值方面来认识，其可上推至春秋战国的剑道鼎盛时期，对于我们能更好地理解《越女论剑道》的内容；下达明、清两朝代各家经谱之内容，能够贯通古今之传统手战之道，由此证明传统手战之道的流传原本一脉承传，非此《浑元剑经》莫属。《浑元剑经》对研究传统手战之道发展、传承，自有其历史上不可磨灭的作用。短了说，《浑元剑经》上承唐、宋两朝，下启明、清两朝，有着承前启后的独自所处的学术地位。

《浑元剑经》最典型的特点，就是既没有提到少林达摩，又没有提到武当张三丰，乃典型的中华传统手战之道的论述。这使得我们对明、清两个朝代时期的传统手战之道的各种说法，基本上有了个明确的认识，自可澄清许多不切实际的说法了。尤其是“内外家”之说法，及“明、暗、化”三劲之说法。特别是“形、气、神”三种功夫艺境之说法，在《浑元剑经》中都有雏形之精辟论述。尽管明、清两个朝代之传统手战之道的各大家们，多不知道《浑元剑经》的存在；但是为什么在练、体、用等诸方面的论述，又极其相似，基本法则又如出一辙呢？《浑元剑经》的这一价值，又是其它明、清之经谱所不具备的。

总之，《浑元剑经》的问世，其价值远远超过我们目前所能够认识到的。尤其是其在传统手战之道的学术地位的价值，更不是我今天能够完全认识清楚的。这是需要不断的再认识，才能够较清楚的认识到的。

对《浑元剑经》的疑惑之解释

常与同道者探讨《浑元剑经》的方方面面问题。有人认为：《浑元剑经》乃后人所作，伪托为元末明初之毕坤字云龙先生者所作。

我个人认为《浑元剑经》确实是元末明初之毕坤字云龙先生所著的，绝非后人之伪托之作。主要原因有以下几点内容：

一、这是一部以学术内容为主体的传统手战之道的专著

《浑元剑经》的主要内容是：剑术的学以致用。其专业学术性较强，只为传统手战之道而用。就其“浑之体、元之用”的论述内容、术语分明，概念清晰。就其“故君子有三变，望之俨然，即之也温，听其言也厉，功用到此，谓文兼武全将相身，更必出处有道焉。”三变艺境论述分明，因果一致，结论准确。非传统手战之道之大家的亲身所历之境，纯文人是不能谈的出来的。其所论述内功诸法及破七壳之说，非经修炼历练之经过，亦很难论出的。就其“九凤朝阳”中的“左右偏衫跣更牢”一句，非行家里手之佼佼者，亦难以写出的。关于“至妙变化之自出的刺猿剑法；含形随应致变，皆从他力取法，自可时至神知的飞仙剑法”的划分，此中分别之微妙处，更显传统手战之道的专业性知识之成果的，这更是外行所不能分辨的清楚而又如此明白的。当然，这方面例证，数不胜数，皆可证明此剑经乃传统手战之道的大家的手笔，方可能成之。此乃第一点。

二、同时这又是一项妙笔生花之文才的产物

《浑元剑经》虽是专门论述剑道的专作，然其著作者的文才亦是上上之选，非凡俗之文人墨客之才所能比及。

其言：“练剑莫先于炼气，炼气要首在于存神；存神之始功，根于固精。能此方可以论剑之练法，否则作辍之，鲜有成为完璧者。”脉络多么的清晰易懂。

其言：“非精足气不能清，非气足神不能灵。非内而精气神，外而筋骨皮，浑成一片，身不能轻。将何以飞取雁书，远逐鸿迹？非如此何以通妙，而能超众？能御大敌，足称万兵之祖。故精足则战耐久；气满则呼吸细；神清静而圆融，则变化莫测。故曰：身完天下无敌手，剑完四海少敌兵。能此二者，方可超凡入圣境，庶几驭众为高明。”修炼因果之一致、艺境之清楚明白，一见便知。

就是歌诀，亦为传世之作，如：“气愈下兮身愈轻，神居上兮心生灵，精常固兮法术行，形自空兮玄生妙。”此中含有“精、神、炁、形”“妙行轻灵”的摘头、收尾之寓意，精彩至极矣！

其言“从之以为进退；逆力以为揭猷”的“寄奇于偶内”之论，一揭谚语“逢强智取，遇弱力擒”之妙法，一解“刚发他力前，柔乘他力后”的方法，阐明“四两拨千斤，借力打人”是具体两种施招用手、施手用招的方法。

其言“精舍即生死户也，神胎所结之区，而真息生焉。若能常常照觉，则四美日益。至于能斩开内外之壳者，乃神之良知，气之良能也。”此论字字如珠玑，句句含真诀，非文笔功力之上乘者，即功夫修炼再高妙，也不能如实写出，刻画的如此惟妙惟肖。

总之，剑经中所述，虽妙笔生花，但字字珠玑，句句含精义，确实是功法艺境之写实，非浮华俏丽之辞藻堆砌者可比。可见乃出自文武双全之大家手笔。如读者认真阅读，仔细推敲，当知吾言之的确也。

三、这是一份真功夫者实践之文字总结

《浑元剑经》所述，功法之妙，修炼过程始终本末，皆著作者亲身实践、证验，并由文字笔录总结而成。故具有功法、文笔相得益彰之妙趣，一扫“武人不文”之谬论。

四、结构精妙，布局完整，本末清晰，始终完美

凡传统手战之道的经谱，皆应“理、法、术、功、形、意、体、用”诸方面内容齐备，并且一理贯穿始终，有本有末，练用分明，境界清晰，完整统一，格局合理。在这一点上，《浑元剑经》以“序、戒律、外篇、内篇、结文”组成，全部剑经之布局庞大，结构完整，格局清晰，始终一致，本末分明。再加之文笔曼妙，描述至真，读之使人如临其境。在我所能见到的传统手战之道的经谱中，可算独占鳌头了。盖因其出自于文武双全之大才子之手笔的缘故。

有如上数条之主要因素，可知《浑元剑经》乃应时之作，并非后人伪托。故此《浑元剑经》的问世，乃是代表着元末明初之时期的传统手战之道的实际学术水平。有了这样的正确认识，再来观看明、清两个朝代的传统手战之道的流传发展之脉络，那么许多解释不清的问题也就能顺理成章迎刃而解了；许多认识模糊不清、概念混淆的问题，也就由此而得以澄清了。许多传统手战之道中的学术流派的产生，也就能由此寻得其根源了。

总之，就《浑元剑经》中所反映的完整统一、面面俱到的特点来看，这并非一般习武者所能完成的。故我认为《浑元剑经》在传统手战之道的历史发展过程中具有重大的历史文物的价值。当然，这是指抄录所临摹之原稿而言的。

许氏四人所临摹之原稿今何在？

分析著作内容可以知道，《浑元剑经》的抄录工作由许敬云、许国本、许立福、许仲荷等四人完成的。但此四人所抄写临摹的母稿，即原本《浑元剑经》又在哪儿呢？只有这个原本《浑元剑经》才是文物，才具有文物价值。许氏四人距离现在已有百年左右，搜寻线索应该还比较容易一些。许氏四人所临摹的原本《浑元剑经》的原稿件，又是从何而来的呢？这对我们都是一个难解之迷。

现在武术界时有“刺猿剑、飞仙剑”说法之报道，这样相同名词的剑法与《浑元剑经》所述的剑法究竟有没有渊源关系或近亲关系？这对我们今人来说仍然是一个迷。

由于《浑元剑经》之论述全面、始终统一而又详细，就经谱而言，乃传统手战之道中的一项系统而又完美的工程。其完美得让我们今人无可挑剔，因为她涵盖了传统手战之道的“理、法、术、功、形、意、体、用”的所有方面问题，并皆给予了明确的答案，具有承前启后的作用。故研究她的方方面面应该都是有重大意义的。

谁更早些？

对于明将俞大猷的《剑经并序·总诀歌》中的“刚在他力前，柔乘他力后；彼忙我静待，知拍任君斗。”之论，凡习武者未有不知道的。而我一直认为是俞大猷的杰作。谁知却在《浑元剑经·指南篇》中见到了“远近制宜，刚在他力前，柔在他力后”的明文记载。那么不由得我产生这样一个疑问：毕坤、俞大猷的认识、论述，谁更早些？

关于抗击打能力的“铁布衫”之内功功夫，我始终认为是一个谜。究竟前人有没有“铁布衫”功夫及“铁布衫”功夫的练法？但在看到《浑元剑经·九凤朝阳》中的“左右偏衫跼更牢”这句真诀后，我恍然大悟：古人早有“铁布衫”的功夫，并以内功法求得。而这与我的练功方法、经历是一致的，这就能很好地解释谚语“筋劲骨力肉为墙”的抗击打能力的“肉为墙”之精义了。以此与现行的“少林七十二绝技”中的“铁布衫”之练、用方法相比较，谁更早些？

至于形意拳的“十二形拳、五行意拳”及太极拳的“以他力取法”的提出，我在《浑元剑经》中皆看到清晰的论述。

而关于“十二形拳”和“五行拳”的立意，基本上是“十二形拳”乃“至妙变化之自出。非身柔若絮，灵活稳准，难以为此也。”因其尚有形之拳法，故为拳术内容。“五行拳”即“意拳”，因“含形随应致变，皆从他力取法，要在心空灵而手灵妙。能潜神熟炼，自可时至神知”，即“形无形、意无意”，是真形真意的无形无意之“神拳”艺境。神拳者，神化之拳道也。这与形意拳提出的“化劲”之说法，谁更早些？

太极拳的门派、拳种以“太极”冠其名，而《浑元剑经》中说：“是元者，三才总会之地。元即太极，即太和之气，即先天也。故必浑涵以先天太和之气，合三才于一致，以内外交修，直养时习，炼至体用浑化寂感而通，始足以称之浑。”此解释何为“太极”。那么，在拳术界中，谁更早些？

太极拳门提出的“借力取法”之概念，与《浑元剑经》中提出的“皆以他力取法”的说法，谁更早些？

太极拳门派、拳种，提出的太极拳之“理、法、术、功”之概念，在《浑元剑经》中已提出了系列的完整的“练、体、用”之“理、法、术、功”之内容。这当中，谁更早些？

《浑元剑经》将较技施招用手、施手用招，提出了“至妙变化之自出”的拳术功夫阶段。在现存太极拳门的论述中，尚未见到如此清晰的论述。而现存太极拳门唯取“含形随应致变，皆从他力取法”做为施招用手、施手用招的唯一法式。而忽略了施手用招、施招用手的“至妙变化之自出”的拳术功夫阶段之过程。故现在修炼太极拳者众然能功臻拳道大成艺境者少，恐怕这其中不无忽略了“至妙变化之自出”的施招用手、施手用招的拳术功夫这一过程阶段的原因所造成的吧。能够有这样完善的认识，《浑元剑经》和太极拳门相比，谁更早些？

其他门派、拳种的习拳者，只知施招用手、施手用招的“至妙变化之自出”的追求，

不知此乃拳术功夫。而忽略了施招用手、施手用招的“含形随应致变，皆从他力取法”的拳道功夫，故能突破拳术功夫阶段而升华至拳道功夫艺境者稀少，能够较全面认识拳术、拳道之差异，又是先后升华之顺序者，《浑元剑经》和其它各门派、拳种的认识，谁更早些？

形意拳门提出的内功修法“炼精化气、炼气化神、炼神还虚”，与《浑元剑经》的“莫先于炼气，炼气要首在于存神。存神之始功，根于固精”、“非精足气不能清，非气足神不能灵。非内而精气神，外而筋骨皮，浑成一片，身不能轻”之论述，谁更早些？

就是形意拳门提出的“明劲、暗劲、化劲”三层功夫艺境，与《浑元剑经》提出的“故君子有三变，望之俨然，即之也温，听其言也厉，功用到此，谓文兼武全将相身，更必出处有道焉。”同是三变之论，同归于化境之说，此两者相比，谁更早些？

《九要论·一要论》中说：“夫所谓一者，从首项至足底，内而有脏腑、筋骨，外而有肌肉皮肤、五官、四肢百骸，相联为一贯之者。破之而不开，撞之而不散。上欲动而下自随之，下欲动而上自领之，上下动而中部应之，中部动而上下和之。内外相连，前后相需，所谓一以贯之者，其斯之谓欤？”《浑元剑经》之论曰：“浑之为体也，纯而笃静；其为用也，动而多玄。即曰纯静，以其本乎天之一，养气于至清；则乎地之一，融精于至宁；此于良之一，涵神于至灵。又浑化清、宁而一之，更至于空灵。是统三才于一致，内而精气神无少缺欠，外筋骨皮一息坚融，至是则内空灵，而外灵便。此浑元功验之所以然也。”指论“一”者而言，谁更早些？

《拳经·拳法备要》中记载：“问：拳法足以克敌，何也？答曰：在披窍导窍。歌诀云：一身筋节有多般，百法收来无空间。谁能熟透其中妙，恢恢游刃有何难。”这除了用法的“披窍导窍”，仅就练法的“披窍导窍”而言，与《浑元剑经》的“且心中具七壳，尤得当决以通，斯可矣，曰玄通、灵根、妙钥、统真、通枢、涵神、洞幽，左辅元龙，右辅白虎”的破七壳通此七窍之论相比，谁更早些？

我相信从上举各例之内容来看，《浑元剑经》之论自然早些。因毕坤乃元末明初之人，而其他各家之论或人，皆晚于那个时代。这样，我们对《浑元剑经》的认识和看法，就更为清楚了，也就应当越加地珍重她了。研究此《浑元剑经》的学术内容，对我们研究和认识明、清时期的传统手战之道的学术成果将会有重大的意义，而对我们今天的习练传统手战之道者如何继承、发扬传统手战之道也同样会有不可估量的价值，自然会有丰硕的成果与收获的。

阐释《浑元剑经》之后，我在此提出了论“《浑元剑经》的价值”等系列文章，直至谁更早些的论述，亦可算是我阐释《浑元剑经》的感悟之只言片语吧。希望广大的读者，由此能够展开对《浑元剑经》的研究。这样将有利于习练者的认识，从而得到功夫艺境的升华，有利于传统手战之道的发扬光大。

马国兴 书录于北京 2003 年 04 月 12 日

杂论篇论套路节选

修练拳术攻防之道是先学套路好，还是后学套路好，这不是主要的，修练拳术攻防之道要立足于攻防运用上下功夫，修练自身内功，外功和内外合一而用的功夫艺境，先修拳术套路理解拳术全体大用，还要进行拆手等单项修练，先进单项拆手招式修练，然后再修拳术套路，理解拳术全体大用的功夫内容，这两种不存在差异。全在各人自己的悟性了。按我的认识两者没有区别，最终获得拳术攻防功夫上身后，每天习练拳术套路是最好的养生强体；巩固攻防技术功夫；精纯拳术攻防之道的最好的方法。这是没有疑问的，又是行之有效的最简便的方法。较技水平高，打拳艺境就高。

为什么有的拳师反对套路修练？有的拳师主张套路修练？认为拳术套路蕴含“生生不已”的内外功夫的一切境界，拳术攻防之道的全体大用的功夫是套路的精华，是内修强身健体，外修攻防招法连环而施的拳术独自的特点是单项修练不可获得的，是主张修练套路之人的重要理由，认为修练拳术攻防之道，单纯修练套路，砂知攻防招法运用中，自身内外功夫的艺境，而有流于华而不实的花拳绣腿的空架子，会白费时间，故而主张单项训练为好，乃是反对拳术套路的修练方法的理由。

前述两者全在各言其是，无可非议。综观各门派，各拳种的拳术套路，皆是前贤所编排的，定有编排的实用价值，然而，时过境迁，人已非是，拳术套路是死的而留传下来，全在而后的习拳者如何运用，就象棋谱一样，是留给后人，启发后人如何领会其中蕴含的精华奥妙。而后人能通过修练悟通能充分发挥运用其中的精华奥妙，显示出其内含的神韵，才能最充分的体现出拳术套路全体大用的价值。一个修练拳术攻防之道较技艺境水平高的人，对拳术套路中的招法，法则，变化规律等，即使是从拳谱中看到图像解文，都能很好的运用于较技中，而使他人敬佩。如何估量拳术套路的价值，是根据人的功夫艺境不同而结论不同。只有艺境达到“以文观法，以形鉴真”的功夫艺境的人其给予的估价值是最高的，也就不奇怪了。

对于拳术套路，乃是前贤智慧的结晶，是中华拳术文化中主要的内容之一，其功不可磨灭，修练拳术攻防之道的人应全面的认识其价值，以为练己而用之，定会大有补益，这无可置疑。

—————节选自《中华拳术明镜录 杂论篇 论套路》

论拳术三性之修

修练拳术攻防之道可以“强身健体，调心益性”，从这方面说，不应否认这是事实。然而，就在“调心益性”这一点上，显示出了传统拳术攻防之道的本质和作用。在修练拳术攻防之道中的调心益性有：调心修真养道性；调心修术养斗性；调心修杀养野性；凡此三修，皆传统拳术攻防之道的本质及其相对的作用，皆是构成传统拳术攻防之道的不可缺少的内容，这就是传统拳术攻防之道的本质及其作用的界定。这三种修练拳术的宗旨，都是对的，都真实的从各自的修法内容中，反映出了传统拳术攻防之道的本质，并共同反映出了“打拳原为保身之计”的作用及其目的，这一点是共同的。

调心修真养道性，调理心态在“本天地自然法则，内顺自身内外各部位器官的性情为法”，以气沉丹田德润身入手，获得内劲功夫，交手较技以顺随不争的无为法为主，即“粘走相生、化打合一”之技，最终可达到“终柔软以接坚刚，使对手之坚刚化为无有”之大乘艺境，即虚灵一体的功夫。因其修为之难，故其必博学广知，触类旁通，能以拳入道，自身拳道合一。功夫有成者，必精通拳术攻防之道的攻防之术、格杀之技。由于其功夫艺境深厚，胸怀坦荡，光明磊落，安处世、敬其业，待人宽容大度，此乃善修的皎皎者，是从拳术攻防之道内在的根本上下修练出“保身”之道矣！

调心修技养斗性，调理心态在“即练拳术，就得技高人一头”。虽然按法面而修自身内外的功夫，明理，知法，因其斗心之性太盛，故练功刻苦，假以时日，即能获得上乘功夫，但其闻名于世，是以善斗能胜而受人尊敬，故在较技时常胜，此乃在拳术攻防之道的较技场上获得了“保身”之功夫。

调心修杀养野性，调理心态在“专修杀人伤人之技”，即钻研拳术中的“出手击人致伤，甚或致死之技术”，此本源于人类与野兽争夺生存权利的博杀之术，后来发展到专以能伤人杀人为目的的技术了，属于拳术中的“格杀”技术之类，历史上这一有意“格杀致伤”之术，历来就散存在各门派的拳谱拳法及拳术攻防技术中，属于密传之术。凡明白此道的人，皆能在现存的拳谱所介绍的技法中认知的。因为，普通的招法之运用就是杀人伤人的方法，杀人伤人的方法就存在于普通拳法中，所以，修练伤人杀人之技术，必先修练“野性”，即与野兽争斗的心性。所谓“野性”，在历史上是属于特殊人物特殊需要的特殊训练方法而成的，属于专门的“格杀术”训练，故其不易推广，且其适用面小，故属于不易普及的拳术知识。“格杀术”对于修练拳术大家来说并不是陌生的，而是相当熟知的技术。

前贤提出拳术攻防较技“出手伤人，不是出于武学高门”的认识，一方面告诉习拳者，出手伤人是低功夫艺境，只有修到“用必打犯而不伤人”之技，才是高手功夫艺境；一方面说，动手较技用不伤人而能打犯，就已经精通“格杀伤人”之技了，但与他人切磋较技，是以武会友，以拳会友的一种方式，没有运用“伤人格杀”之技术的必要。只应用“攻防之道”

就够了，这是应合最广大习拳者的心理的。

我的《中华拳术明镜录》中的内容，就是阐发“调心修真养斗性”的内容在内，以适应现代社会人们的需要及现代社会的需要。至于“伤人格杀”技术，在现时，不易推广罢了。但是，如果以“伤人格杀”技术代替传统拳术攻防之道的全部内容，也是一种对传统拳术攻防之道不完善的认识。

杂论篇之《论戒贪》（节选）

问：你在《阴符经》中阐释拳法要义时说：“拳术攻防之道的修练、运用的方法，准则，看似自私，实以不贪为法”。请你阐明修练拳道“贪”的现象及其害处，以及产生“贪”的原因。

答：中华拳术攻防之道的真谛就是习拳术的人如何在拳术攻防之道的练习运用中体现天地自然的法则，这是一门学问。如果说一个人修练拳术，不如说：“是以理、法、术、功四项基本内容不断地修练自己的过程”。这就是古训：“君子求诸己”的道理，习练拳术亦不例外。这样认识“拳术、拳法、拳功、拳道”就是真实的客观存在的“实体”了，这就是我常说的“中华拳术确有实质”的意思。拳术攻防的技术功夫上身，就是修练拳术的人的获得，再以“道”的方法而用便知真谛。

知道如何修练拳术攻防之道的圣明的人，自然外取法于天道，内顺随自身身体内外各部分器官的情形，才能明理按法而修练，运用“渐进顿悟”的方法，本积微见著的原则。具体的说就是“有心练功，无意求功，功自出”，尊“海不让滴水成其大，山不辞粒土成其高”的精神，戒骄戒躁，契而不舍，自然有得，功夫不负有心人的。

具体修练拳法中的“内练一口气”，即练精化气，以生成内劲；练气生神；练神还虚，以使内明。外练筋骨皮的形体柔弱无骨，骨响齐鸣，而达“形外气中”的“内外合一”，才有“神、意、气、劲、形、中”的六合一统的“柔外而刚中”的运用。自身修练的神充气足，才能具“尽性立命”的大功德。用于攻防时又以顺随为法。功夫中自处“轻灵善变，松沉稳健；虚其形质，以气势为用；骨响齐鸣，柔弱无骨，内具八面玲珑的方圆变化，外显八面应对的刚柔威势”的功夫艺境，这就是“层层递进，步步深入”知见功夫的过程。

于上所论述可知道，修练拳术攻防之道“内固精神，外润肌肤，肢体百骸”，必法天顺情，以天为父，以地为母，阴阳为纲，四时为纪，即得神气静以清，形体定以宁的道境。修练拳术攻防之道的人，失此法则就会造成自身的伤害，法此法则的人，就会得到拳术攻防之道的功夫。

八步打灯和拔步打灯

“八步打灯”和“拔步打灯”——传统拳术为攻防之道的练、体用之技术、功夫。“离开己身不是，执于己身不是”。传统拳术攻防之道乃是体现天地自然法则的一门学问；是最节能，全方位的方圆立体的攻防技术、技巧、功夫；是中华民族传统文化在武学拳门中的具体结晶；是历代众前贤的鲜血和智慧的产物；故乃是中华民族的宝贵财富之一。就传统拳术攻防之道而言，乃国之瑰宝。

在历代的传承之过程中，难免就传统拳术攻防之道的练、体、用之的内容。有鱼目混珠，以讹传讹，真伪莫辨之处，究其所因，皆猥知卤莽之人，彰手知之过矣！进就“八步打灯”和“拔步打灯”的两中流传之说法，分析论证，以别真伪。

八步打灯，是说可以在八步距离，伸掌便可将油灯之火光或蜡烛之光打灭。并说能打灭者是功夫，不能打灭者就不具备放人击远之功夫。故有很多习拳者，就信以为真，每天对着油灯、烛光练习而打之。最终也没有谁能将此技练成。而经过这写日子修炼，信心损去，灰心自生，只好放弃，还认为自己不得窍门。对此“八步打灯”只说法，仍深信不疑，此真乃悲剧尔。我今天告诉信服“八步打灯”只说法这：自古至今，在传统手战之道中就没有“八步打灯”只说法，也没有这种功夫。故由古及今信服“八步打灯”只说法这，并进行了修炼而成功的。凡修炼“八步打灯”是传统拳术地方志的中的“拔步打蹬”或“拔步打灯”的说法，音同字不同，一字之差，则真伪立判。讹传出于此。

八步打蹬；古传有“拔步炮”拳的套路功法，即“拔步腾越而起，上有手法之打，下有腿法之蹬”。将此技术、功夫的练、用，称为“八步打蹬”，是做为攻防技术、功夫而存在的。和将此“八步打蹬”理解成“八步打灯吧”则“差之毫厘，谬之千里”。拔步打灯：此说是在“八步打蹬”技法功夫的基础上，又一次升华的技术功夫之说法。“拔步”者，并非跳跃飞腾的上打下蹬之技法。而是“打人全凭盖势取”的“打人长身”之势，谓之“拔”。而传统拳术攻防功夫中有“落步成招”之说，即进步取人，步到招成。故将步法与长身之说，自能合，乃“拔步”。步有眼到位，又有长身之势成，前贤以“拔步”表示，此乃“拔步”的来源。

打灯：打，不用解释。“灯”，此灯字乃借用之法，意思是将人击败，击倒。但为何用“灯”字？俗云：“人死如灯灭”。可知“灯”字在这里取“人身、人体”之意尔。如果深入的理解：头，乃六阳之首，犹如灯光。而“拔步打灯”是上手用招击打对方头部。则人受击而倒地。故知，“拔步打灯”只说法成立。

从上面分析，“八步打蹬”和“拔步打灯”的说法，在传统拳术攻防之道中皆有所练和所成的技术、技巧。功夫之方法内容，是可以印证的。而“八步打灯”之说法。乃莫须有之功夫尔。

那“八步打灯”的说法，有其可用之处否？

有，此乃针对练功不实者，信心不足者、毅力不坚这，以“八步打灯”法的修炼，可有使实实在在的练功，加强信心，使其毅力坚强之效果。因为传统拳术攻防之道的修炼，是练空、悟空、用空。“八步打灯”法是“打空”法，符合练空、空练的基本法则，每天打之，专意于灯光，自身在来年打的过程中思虑专一不旁杂。则身手步法极容易统一协调。当达到此效果时，一般老师就会点破：“八步打灯”的意思。可进入下一个阶段的修炼了。然不拜师者，则无师点破，如何能知此中之奥妙呢？

故此文，说明其中原由，也是方便今日习传统拳术攻防之道者能够入门上道，不误自己而已。

马国兴书于北京

2000. 8. 18

论“四两拨千斤”和“借力打人”方法之异同

关于传统拳术攻防之道中的双方较技之施招用手或施手用招，有“以定用手”和“以重击中”两种不同的方法。这已经是公认了的。就以“顺随”的法则来施手用招或施招用手，也基本上是公认了的。即施手用招和施招用手皆以顺随的法则施之。有“顺其势而变，随其势而化，因其势而发”。只有如此，才是“不先物为”的“无为”法，才具备“因物之所为”的“无不为”之艺境。

然李亦畬先生在《五字诀·劲整》条目中论说：“一身之劲，练成一家。分清虚实，发劲要有根源。劲起于脚根，主于腰间，发于脊骨。又要提起全副精神，于彼劲将发未发之际，我劲已接入彼劲。恰好不先不后，如皮燃火，如泉涌出。前进后退，无丝毫散乱。曲中求直，蓄而后发，方能随手奏效。此所谓“四两拨千斤”、“借力打人”也”。

在这段精彩的论述中，李亦畬先生提出了“四两拨千斤”和“借力打人”的两种战胜对手的方法之概念。即在“顺随”的法则下，有两种具体的实施之方法。但其未具体解释什么是“四两拨千斤”的方法？什么是“借力打人”的方法？致使现今一般的习拳者认为“四两拨千斤”和“借力打人”是同一种方法。而各持己见争论不休。甚或不求真解，而糊涂认识糊涂练之，糊涂用之，终不得其法之精妙处。

据我体会认知，“四两拨千斤”和“借力打人”虽同是施招用手或施手用招皆以“顺随”为法则而能胜人的方法。都是“顺势借力”为法则。这是“四两拨千斤”和“借力打人”两种方法在“法则”上的相同之处。但在具体实施时此两者的方法，又好象有微妙之区别。故多引数家之论以阐明其区别处。明此，方能习拳练艺，在练、用中，使“法则”和“方法”的概念清楚，练、用之法不乱矣！方能有利于提高攻防功夫之艺境。做到心中有数。

王芻斋先生在论“单双重与不着象”一文中说：“至于神与意之不着象，乃非应用触觉良能之活力，不足以证明之。比如双方决斗，利害当前，间不容发，已接未触之时，尚不知应用者为何？解决之后，复不知适间所用者为何？所谓不期然而然，莫之至而至，又谓极中致和，本能力之自动良能也。”

王芻斋先生在此段论述中言明“听探”之良知和“顺化”之良能的因果关系，其虽说不知所用者何？但“一触即发”的效果却给后人留下了深刻的印象，致使后来习意拳、大成拳之人皆以“一触即发”为能事来论拳。孰不知，此“一触即发”以方法论之，亦不外“四两拨千斤”和“借力打人”的两法中择其一尔。即“寄奇于偶中”，自不外乎此也。也就是说：“一触即发”又有两种方法可以实现之，一种是“四两拨千斤”，一种是“借力打人”。

俞大猷说：“刚发他力前，柔乘他力后。彼忙我静待，知拍任君斗。”

在这首歌诀中，俞大猷将“刚发”的施手用招，放在对手之力前而发出；将“柔乘”的施招用手，放在对手已发力势之后。分出了施招用手和施手用招的“用刚势发，用柔势乘”的“先、后”之界限了。即在对手攻势发力浑厚之前，我用刚发以对之，彼必能跌翻摔出；对手攻势发力浑厚已极，则我用柔化之势乘机以发之，彼亦能跌翻摔出。但要注意此“刚发”“柔乘”及其施用时的“先、后”的关系，此虽没有明确指明“四两拨千斤”和“借力打人”两种方法的不同之具体内容为何。但这里面却蕴藏着“四两拨千斤”和“借力打人”两者之间微妙之区别处了。

拳诀云：“逢强智取，遇弱力擒”，别小看这句简单的拳诀，其正是能论清楚“四两拨千斤”和“借力打人”两者在具体方法中的微妙之区别的关键所在。所谓“逢强智取”，如何为智取？即“柔乘他力后”的方法，遇弱力擒，如何为力擒？即“刚发他力前”的方法。这样分析认识“四两拨千斤”和“借力打人”的方法，此两种方法虽同是在顺随的施招用手、施手用招的法则下的实施，但在具体实施招法用手上存在着“顺、逆”的微妙之区别的，也就是说，遇弱力擒的刚发他力前之方法，称为“借力打人”，是“逆”其势的打法；逢强智取的柔乘他力后之方法，称为“四两拨千斤”，是“顺”其势的打法。这样，“四两拨千斤”的方法和“借力打人”的方法，在具体运用上，还是有“顺、逆”之区别的。必须有证据，方可让人信之。

诀云：“或顺从以为进退，或逆力以为揭猷。”此言出于《浑元剑经》中。正是此诀，才彻底揭开了“四两拨千斤”和“借力打人”的方法，存在着“顺、逆”之用法上的微妙区别的，分析如下：

四两拨千斤，“顺从以为进退”的“柔乘他力后”的施招用手之打法，此法施出，可顺其势使对手“过上加过”而败之。如，顺其来势的掳带法；顺其去势的虎扑势，所发之势与对手之劲势顺向而用，故“顺从以为进退”的施手用招，可称为“四两拨千斤”的方法。

借力打人：就是“逆力以为揭猷”的“刚发他力之前”的施手用招之打法。此法施出，可逆其力势而使对手“不及加不及”而败之。如对手来势力道尚弱，逆其力势而骤然以强劲之势发之，此亦属“对”法。《武谱·四字秘诀》中说：“对，对者，以气对彼来处，认定准头而去也”，也是说所发之势与对手之来力之势相反，即逆向而去，故可揭猷而将对手击翻跌出。此乃借其来力不足迎头逆力的施招用手或施手用招之方法，故“逆力以为揭猷”的打法，可称为“借力打人”的方法。当然，所谓“对‘法的’逆力”，也是先天自然之力，即以内气对彼来处的方法。绝非僵拙蛮横的外形有为之力法尔，这一点同样应辨别清楚，练用，方不失误矣。

而“四两拨千斤”和“借力打人”是具体两种打人的方法，而“顺从以为进退”是“四两拨千斤”的方法，“逆力以为揭猷”是“借力打人”的发。就这一点，孙禄堂先生在功法四德中，就已经陈述明白了。功法四德境，就是“顺、逆、和、化”四德。就此四字内容而言，可有“体、用”之别，而在“用”字上说，就是“顺从以为进退”的“四两拨千斤”

的方法；“逆力以为揭猷”的“借力打人”之方法，继之尚有“和、化”二种方法。当能达到“化”境时，便是成道的神化之功的神明艺境，此处不复论述，但要知道，“顺、逆、和、化”，体、用“四德具备”方能功德圆满，功臻此境之时，方可成为“练家”，方不虚此名。

就能将“四两拨千斤”和“借力打人”的“顺、逆”用法之微妙的区别论述清楚而言，可使修练传统手战之道的人在练，用中有了明确的具体之内容了。我虽然清楚的知道“四两拨千斤”和“借力打人”这两种方法，都是在“顺随”的法则中的施招用手、施手用招的。都是“以静制动”为基本法则的，皆是“以静制动”的因变亦受，逸以待劳的“无为”法。但在此共同的“法则”之中，确实存在着具体的“顺势、逆力”之两种方法的不同之处，就这一点而言，明白就比不明白容易掌握了，就能在练习攻防招法中有目的的修炼纯熟了，才能在较技时施招用手、施手用招相机而用的清楚，能够达到“静以待动有上法，动中处静有借法”，随时随处可克敌致胜了，这就是我非要体认清楚又论明白不可的根本原因，论述清楚明白，则习拳者练，用自有准的。

因现时习传统拳术攻防之道者中，常将“四两拨千斤”“借力打人”在具体方法上混为一谈，或以私欲之见彰乎已知而执偏，不知前贤自有明论，故不能认识到“四两拨千斤”是顺从以为进退的顺势为法，不知“借力打人”是逆力以为揭猷的逆其力向为法。实乃不知“寄奇于偶内”之精髓妙义，故尔辩之清楚，论说明白，以为习拳者所能至用不误。由此能知传统拳术攻防之道之法旨，“顺随为法，打人由我”的“一而二，二而一”之精髓妙义，练用可有进阶矣！施招用手或施手用招可有准的了。

“寄奇于偶内”以应用之法旨解：奇者、一也，偶者、二也。古有“以正治国，以奇用兵”之论，兵家有“凡战者，以正合，以奇胜”之言，此皆“奇正”而论之，而“寄奇于偶内”则是以“奇偶”以论之，以拳法论：偶者，四两拨千斤，借力打人，二法之意也，两者为二，为偶，为备也。奇者，一也，即时即处，选用偶备中之一者也，或四两拨千斤，或借力打人，即时相机只能选其一也，则知“寄奇于偶中”的精髓妙义，就是言说平时所练，备有“四两拨千斤”、“借力打人”之二法，即时相机而用只一法尔，即“顺随为法，打人由我”之精义，其中顺随为法则，但相机用势，有“四两拨千斤”、“借力打人”之两法，可由我选用其一而致胜。由此亦可知道“四两拨千斤”和“借力打人”在具体方法实施中自有不同。所不同者，四两拨千斤为顺势法，借力打人为逆力法，此见地明矣！

由此可知，习拳练艺，有备无患矣！我能如此认知：“四两拨千斤”和“借力打人”为顺随法则中的“顺、逆”之两法，除自己修炼体认验证之外，主要是观读各家之谱，方能识得清楚，认得明白，故著《读谱识法》之系列文章，以求解得其中三味，奉献给修炼传统拳术攻防之道者。

宋书铭“五乘功夫”说解析

上海一拳友谈及宋书铭五乘功夫，我将《中华拳术明镜录·龙涎集·续集》中“五乘功夫”解析中的“毛发松弹守三阳”内容登出作为答复。

拳家言：法分三修，成功一也。所言成功一也，又有五乘功夫，曰：骨、筋、皮、毛、发。

歌诀云

磕格碰撞是骨打，全身五弓为筋发。

皮打抖弹震死牛，毛发松弹守三阳。

气形化一归无象，阴阳互感通天下。

论曰：

凌空劲不达，体不松而用招，招不熟而言劲，劲不懂而炼气，气不感焉得通天下。

《易》曰：易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下。

毛发松弹守三阳：

此乃神明的“神拳”之攻防功夫艺境，即全体透空的太极境界。谚云：“驱掉众阴邪，然后立正阳”。即然“正阳为一”，为何以“三阳”言之？而又言“守三阳”？此中精义，须辨而知之。此“守三阳”。乃取“泰卦”的“三阳开泰”立义。泰卦卦象，坤上乾下。即如人体修练，外阴形，内阳气，修练拳术至“全体透空”的太极境界，正是“亨通泰平”的“阴平阳秘，其身乃治”的身体健康，安泰平和之景象。

但为何言“守三阳”呢？因为“正阳之气”分为三种用法，这在《拳经拳法备要·气法指要》中的“歌诀”说：

“须分存气常充腹，贯通筋骨壮形体；

翻复回旋身辗动，杀手休将气放怀”。

此歌诀中说明了内阳之气的两种用法，一部分阳刚之气，放置在少腹丹田中，做为定砣而使用。一部分阳刚之气贯通筋骨壮拳势了。此两部分阳刚之气的作用已经说清楚了。已是“二阳”已明。尚有“一阳”又哪里去了呢？做何用了呢？这就是具有抗击打能力的“铁布衫”之功夫的说法之存在的道理。即有一部分阳刚之内气，根据具体功法，已在身体的“皮里肉外形成了一层薄膜，此薄膜的形成，犹如人体穿上了一件布衫，而此薄膜布衫具有护体

的抗击打能力和效果，故以“铁布衫”喻之。这样，我们就知道“守三阳”之说，是指“少腹丹田的定砣之阳气，使之不能离位；合成铁布衫的阳刚之气的薄膜，使之不能消失，方具有抗击打的护体之功；随时以备出击壮大拳势击人的阳气，要守住而时以蓄备之。这就是“守三阳”之精义。然定砣之阳气，成膜护体之阳气，二者衷于职守也就勿虑了。最难的就是“壮大拳势的阳气”之如何守了？

此句“毛发松弹守三阳”的关键在一个“松”字上。一般的习拳者在读到此句话时，认为“松”是指外形的“松活，松灵”来认识的，其实不然，《内功经》中说：“曰松、劲之涣也；曰汗，劲之萃也”。注文中说：“松者，柔之甚也，软之极，养精蓄锐之意也”。说明此“松”字是言表“内劲”之贯通筋骨壮拳势那“一阳之气”的状态的。因为此时的功夫艺境已经到了“全体透空”的太极之“虚灵妙境”了。哪里还会有“外形”的“松紧”问题可谈论的呢？也只有“内劲”的“松紧”问题可谈论了。况且，拳术攻防之道的功夫艺境达到“全体透空”的太极境界，就连内劲的“升降”法式的“吸提呼放”都不得已置之不用了。只运用内劲的“寂感遂通”的“涨渺”法式了。如果以内劲的浑圆收聚之“渺法”为“紧”，则内劲的浑圆发放之“涨法”为“松”。则此乃是此时此境之内劲的“松”与“紧”的认识。以这样的观点，来认识“壮大拳势的那一阳之气”的“松弹”二字之精义，也就是此内劲的“涨”发之方法了。以上述对正阳之气的“三阳”功能之分配的论述，来认识“毛发松弹守三阳”这句诀言的精义，也就不会偏颇了。修练、建体、至用，自然有法了。

首先要确定：“毛发松弹守三阳”已是“三阳开泰”的神明艺境的“神拳”的功夫了。正是“以神击神，身未动而得人”，乃一触即发的功夫得矣！自然具备有“荷叶滚珠”的“无点不弹簧”之功夫，又有“沾衣如号脉，沾衣十八跌”的功夫。又有“来力不入，去力无阻”的功夫。此数项功夫艺境，才能体现出神明的“神拳”功夫艺境。神拳功夫艺境才能充分体现出“毛发松弹守三阳”这句拳诀之全部精义。

然须要将神拳的“来力不入，去力无阻”的攻防功夫艺境之实质内容，解释一下，才能让习拳者按法而修，功有所得。不至于进入误区。

来力不入，是因为有内劲在皮里肉外的合膜功夫，此膜合成，犹如身体穿了一层衣衫，具有相当的抗击打能力，自有护体的功能，古人称之为铁布衫。当对方击来时，有击到空桶壁上的感觉，自己不受其力的冲击而受伤，故曰此功夫为“来力不入”。

去力无阻，是内劲化于无形，当对方击我身体某处之时，我不畏其击打，当其击我身体瞬间，我内劲已然将其节节摧打直至脏腑，可造成对手被击打状态，此谓之“去力无阻”。亦可主动攻击而用，攻击时只触其皮毛，其必应击飞跌而出之，而其不觉有受力击打之感觉，只觉一触即飞跌而出。亦是“去力无阻”。

关于“来力不入，去力无阻”的功夫艺境，我行拳江湖数十年来，常证验于怀疑者，皆能让其试之亲自证验，无一次失误。故以此交友甚众。我并非自我吹嘘，实乃“以形鉴真”之证验也。我亦并非人前夸耀之辈，与我习拳的弟子张××，二十年的时间内并不知道我具

备此种功夫，就在二零零三年十一月某天，一名美国朋友经徐谷明先生的弟子介绍来拜访时，我特约张××来一起陪客坐谈，在坐谈过程中谈到这种功夫时，为让这美国朋友相信，只得亲身一试，让这美国朋友随意击打我，（他从小练了八年··国拳术，很有一定的击打力度），他先以小臂击打我左小臂，内横向一击下去，力度很大，我用了“来力不入，去力无阻”的法式，触及之后，其即觉得右肘、肩、胸、腹内，受到重创一般痛苦难受。稍微休息片刻，待其身体舒适，我正面偏马中盘式，其亦中盘架式直拳连击我腹部三拳，第三拳时其用上钻拳击我胸口窝处，我此时只用“来力不入”法式，但其拳头仍然骨疼，可证其力之大。张××见其击我胸口窝处，着实吃了一惊，深恐将我击伤，可证其不知我具备此种功夫了。第三次其连续两拳击我右胸肩窝云门穴、中腑穴处，我用“虚体来风”法式，将其所击之力透体而过，不受其力，使这位从美国来我国学习汉语、针灸的朋友，诺雷顿先生惊讶不已，深感中华传统拳术攻防之道的功夫博大精深不可测度而不可思议。以后，诺雷顿先生拜我为师，学习中华传统拳术攻防之道，愿意宣扬中华民族文化，宣扬中华传统拳术功夫，甘愿作为一名中美民间文化交流的使者。

“毛发松弹守三阳”的全体透空的太极境界的虚灵妙境，正是“驱掉众阴邪，然后立正阳”的“有形练到无形处，练到无形是真功”的“真气功夫”的体现。但体内尚有铁布衫之膜形，丹田定砣之气，即内有“内劲之形”尚未到内气无形无象之候。如果以“毛发松弹守三阳”与“皮打抖弹震死牛”，这两句话所表达的攻防功夫艺境来比较的话，“毛发松弹守三阳”之句的精髓，乃体现的是“上德无为而无以为”的艺境；“皮打抖弹震死牛”之句的精髓，乃体现的是“下德无为而有以为”的艺境。故我认为“毛发松弹守三阳”为神明的“神拳”之全体透空太极境界。后者为神知的“气拳、意拳”的劲形反蓄之懂劲的后期之艺境。“皮打抖弹震死牛”体现的是七年一中成的功夫艺境；“毛发松弹守三阳”体现的是十年一大成中的功夫艺境之一。一为神知，一为神明，两者的攻防功夫艺境，自有其水平高低的诧异了，这是很自然的事情。

拳术之“三练”

向来修习传统拳术攻防之道，存在三种练习方法，即文练法、武练法、横练法，简约为“三练”。

文练法，即指练空、悟空、用空；武练法，即练实、物实、用实；横（音hèng）练法，练横、横练、用横。三种不同修炼方法，最终达到三种不同的功力境界。

文练法：乃传统拳术攻防之道的正统、正宗练法。文者，体也，健顺和之至的德之体也；武者，用也，用之精也。即文体武用者也。自己懂劲，阶及神明，是为文成；而后较技，皆以他力取法，可有武之用。假以时日，时至神知，可达登峰造极、炉火纯青的神化之功夫艺境。

武练法：以自己父母所赋之身，击打拍物，可速成武事之用，然无文体之功，而不能使功夫炉火纯青。

横练法：虽可制敌，取一时之成效，而非传统拳术攻防之道真谛，终难成正果。

上论乃是“三练”的大概情况。三种练法的根本不同之处，就是“体”的认识概念不同而加以区别的。文练法是“建德体、至道用”。所谓德体者，就是“建顺和之至”的法身之“体”。武练法和横练法是以父母所赋的报身经系列的修炼为之“体”。下面分别谈谈三练的种种区别。

文练法，乃遵《道德经》之“人法地、地法天、天法道、道法自然”的法则，精研传统拳术理论、运用拳术攻防变化规律、掌握传统拳术练习与运用的方法、准则，修炼传统拳术攻防之道的内外功夫，已练己为功夫宗旨，即“建德体、至道用”。自练时，拳以打空为能，没有实物为物象，全以意境为第一大要，求的是内劲的自然生成和外形之体静而不燥、柔若无骨，即“健顺之德体”的建立。进行攻防招法之训练时，面前虽无人而意境似有人与其拆手破招一般，以心意体察自身变化技巧的运用，思之皆以顺其势借其力而施招用手。而动手较技时，使对手如无人而知其势，顺势借力，避向击背，柔化刚发，以柔用刚。防守疏密得当而不可侵，攻击对手而不伤人，使对手攻击不得机势而无法出招还招。此为拳门上乘功夫的要旨。练此功者，须要有较高的悟性。一旦入门上道至“神以知来、智以藏往”的艺境，则能终生习拳而不辍。功用到此，谓之“文武双全将相身”，健身、技击并行不悖的超凡入圣之正果得矣。不愧为拳术功夫之练家子。

武练法，不修炼文体而直以自身修“武用”，又以实物操练拳法招数，如打沙袋、击木桩、踢巴斗，或借助于其他器物如树木、砖墙、电杆等，。以此物象模拟要击打的人，练习打、体、肘、考诸法。其特点是借物而贪重，然绝非“文练法”的“文体”出手用招之“沉”的功夫可比。故此种人出手用招的功夫虽可速成，与一般拳手较技确有成效，但已违反“手

为天盘”而清轻虚灵之理法。因此，如与文练好手较技则显示出攻防动作粗糙，欠缺灵活敏捷而攻防招法少变化，因贪而易失势，故易落下风而败阵。

此种人，在平时训练过程中不知气沉丹田调息之法而气浮；不知渐法，常即兴突击训练；不懂药洗调理养护之法，所击重物的“反作用力”通过击打部位传导，造成体内脏腑之气机不畅瘀滞，使脏腑生化机能失调，甚至造成暗伤，影响身体健康甚至百病缠身，种种不适纷起。此类习拳方法乃养虎为患之举动，不可取也。

横练法，是武学拳门发展过程中，因历史的种种原因和一些人中华传统拳术攻防之道不正确的认识而产生的一种习练方法。这是一种特殊的、超出普通习拳者身体功能承受能力的训练方法。如插砂：以木桶盛砂使之密实，每日以双手指插之，日久指硬如铁石；搓掌：每日以掌根内外搓磨巨石、门边、桌角，总以掌缘坚皮翻起，硬如铁石为止；杠膀：以双小臂三里穴肌肉杠树或木桩，直至皮厚坚如铁石为止；碰碑撞石：每日以木棒击头，或以砖撞头，直至砖撞砖折断，直至一头能碰断尺厚的碑石为功成；排打：以木棍、木板或砖石，每日依次拍打前胸、后背、臂、腿、臀、腹、肋等处，直至棍打棍折、板拍板断。更有甚者，以悬吊檩条冲打自身胸腹、胯、背等处；排钉：将铁钉掌排入木内，再依次起出，复排之；打桩：以身体各个部位依次超重量击打裸木桩。还有烫法，有水烫法、火灰烫法，现代甚至还有用电击法练功的。总之此类方法举不胜举，而练出看似超越一般人的特殊的攻防功能。采用此种方式练拳术，不仅不是去追求文练法的功夫艺境来提高攻防功夫技艺，就是视武练法的物象贪重练法都觉得轻。练出“横”的功夫，用则虽能伤人甚至置人于死地，看似可得一时之能，但终不得拳艺之奥妙、拳术的真功夫。因为其不知传统拳术的真功夫“在神为非人力也，直养自然先天之力。无患者乃顺生机之自然，去其害生机者也。养至真息圆满、百慧丛生，至其道成”。由于横练功夫对身体的生化机能的暗伤更为严重，故历来横练功夫者都多不能长寿（不能活到其应该活到的年龄而早故）。民间历来因练功不得当而早亡者，举不胜举。因其不按修炼传统拳术攻防之道的建德体、至道用的自然法则训练。如此妄为，虽在青壮年时可逞一时之威风，但成不了拳界功夫上乘的高手、一代之明家。此种人如与文练高手较技，亦多落败。另外，尚血气之力、胸隔膜水平用力是为“横”。

从以上分析可以看出：文练法的健体至用，健康、技击并行不悖，乃传统拳术攻防之道的真功夫者也。武练和横练功夫之人，以自身的身体健康和寿命为代价，换取并非真正的传统拳术攻防之道的功夫，损失太大了。

一九七八年秋，我出差到银川，住在银川新城旅馆二楼。晚上八点多钟时，见一九岁儿童用实拳击打楼道墙壁，击打动作娴熟而有力，自思此少年击墙练拳已非短日之功，若在三年以上则肩胛骨处必有暗伤无疑。出于爱护儿童之心，上前询问：“你打墙练拳有几年了？”答曰：“有四年了。我父亲教的。”我说：“能请你父亲出来，我认识认识好吗？”少年将其父亲唤出。我对其父说：“您教孩子打墙，看看孩子的手，都变形了，指背成方楞平面了。据我揣度，孩子的肩胛骨处必有暗伤，请孩子脱去上衣验看可否？”其父把孩子上衣脱掉，在其两肩胛骨下端靠脊椎侧摸索，果然各有一乒乓球大小的硬包块。我仔细验看后，告知其父，立即停止孩子击打墙壁等实物，以打空为法，回到家后立即找中医调治，将其硬

包块用药消解，否则，肿疡溃烂，孩子要残疾。其父自悔不及。此事过后时常忆起，细思之，习拳不知文体武用的“文练法”，而以武练、横练的方法酿成悲剧，实乃人生之大不幸。今记之以告来者为戒。

当然，武练法并非毫无意义。有一种人，习拳练功，悟性较低，单纯采用文练法，对其则显得抽象而不能彻悟拳理、拳法和拳术体、用之实质及攻防变化技术要领，因而可借助于“武练法”的形式。但必须注意，这种练法同那种“借物而贪重”的做法不同：借物时毫不着力于所借之物上，而纯是实物“物象法”，目的亦是“建德体、至道用”。以此法习练传统拳术攻防之道亦佳。当练到一定悟性时，应在完全回到文练法上来，或间断采用，以提高拳艺。此法颇多效益，虽在功夫技艺成长过程中走了点弯路，但不失对拳术真谛的追求而有所成就。有的拳师，亦乐于采用此方法授人拳技而取得良好效果。

至于那些不晓练传统拳术攻防之道“建德体、至道用”的宗旨、不知练功方法奥妙、不知健顺参半、柔化刚发、以柔用刚技术方法的人，用物象的形式而采用“借物而贪重”的武练法，甚至采用连“借物而贪重”都嫌轻的横练法修炼传统拳术攻防之用，而自以为得到习练传统拳术攻防之道的良法秘诀。长久练习，置身体本身受暗伤而不顾、不知，真可悲之举也，希习传统拳术攻防之道者勿犯之。更有以此法传授他人，而自己又以为得意，自己受害无知可悲已极，再误人子弟，真可恶之举也！望习拳者明察之。

论 站 桩

要给修练拳术攻防之道的练功夫方法之一的“站桩”方法下一个精确的统一的定义，实属难为！但可理解为以双腿或单腿站立为主要形式的练功夫方法，而又以形体静态为主要表象的练功夫方法为特点，皆可谓之站桩法。

从站桩的形式上可有：上盘式，即高桩站立式；中盘式，即中坐桩站式；下盘式，即下坐桩站式又名矮桩。从站桩目的上分有练内功为主要内容的、练筋骨皮外功为主要内容的、兼内功外功双修为主要内容的。从站桩的作用上分有专为技击而练的、单从健身而修的。

综观各门派，各拳种的站桩功法，真可谓多的数不胜数。但从其所论站桩功法的作用，不外健身、技击两大类。修习拳术攻防之道而两类又不能截然分开：技击桩本有健身强体的效用，养生桩亦有强化技击功夫的价值。由此可知“站桩”乃修练拳术攻防之道的基础功夫的方法中的一个内容非常丰富的种类。既是筑根基的初期练功夫方法，又是贯穿修练始终的达到高艺境的一种修练方法，这是毫无疑问的。

然而修练拳术攻防之道的初期站桩的作用，我们可以从有代表性的《少林拳秘诀》拳谱中可以知道：“欲求技击妙用，须以站桩换劲为根始，所谓使其弱者转为强，拙者化为灵。”从这里的论述我们可以知道，习练拳术攻防之道的站桩，是求技击妙用为目的，站桩是从根本上换劲的方法，站桩可使弱者转为强，拙者化为灵，表明了站桩方法的作用及其意义。请千万记住，这里所说的弱转为强，是内强，即内练精气神功能的强化和内练精气神生成的“内劲”功夫的刚健之强化，即内劲“神以知来，智以藏往”曰强，也是筋柔、骨坚、骨关节灵动、应灵的功夫的强化。这里说的“拙”是本身固有的筋劲骨力之拙，这里说的灵，是去掉拙的筋劲骨力而转化为的灵，和外养全体之神以合气的“内感通灵”之灵，其内外功夫结合，就是较技时形体“一羽不能加，蝇虫不能落”的毫不受力的浑身通灵之灵。当然，单从站桩方法求之，是不可能完全达到技击功夫的全部要求的运用的“灵”的。如形体柔弱无骨的功夫和骨响齐鸣的功夫，就不是单从站桩方法能求出来的，必须分别从动练法求出；可由一手开始，积手为招，积招为势，积势为套路。套路的演练和运用，是全融性的修练和运用拳术攻防之道的精练以柔用刚之功夫的最好的方法，是获得拳术“全体大用”功法的最简炼的方法。这是指精通拳术攻防技击功夫而达上乘艺境的人演练拳术套路而说的。一般的人须要练习具体攻防招法的变化运用的顺随功夫，即“闪展腾挪，拿打踢摔”的八法中的具体招法内容都要认真修练，达到招招能顺随通灵而以柔用刚是功夫。但站桩方法的内修外练的功夫可以打下“八法”的坚实的“内功和外功”的基础，是不可否认的。站桩为法修练拳术攻防之道绝不是万能的，这是可以肯定的亦是不能缺少的，同样也是肯定的。但应该明确地知道，拳术攻防之道的万能功夫的获得，也就是说，技击的妙用，弱者转强，拙者化为灵，皆由站桩换劲为“根始”，即从根本上开始修练的方法。这就是站桩筑根基的作用，这就是站桩练功夫的目的及其意义。

因动是由静转化而来，动的好，静中求。然而有静无动亦非真功夫可知。一静一动是为拳，从广义上说，已然含容上述的意思了。即是静练法中的站、坐、卧和一切动练法即“静

动”相辅相成是正法。这是从拳术攻防之道“全方位”的圆融功夫内容上讲说的。即能“静练”求能动用的技击功夫，能动而用之中求能静的功夫，最后达到静以制动的攻防功夫艺境，可达上乘艺境，乃修练拳术攻防之道的正常顺序。如果单纯以静，即站桩而求“静以制动”的功夫艺境则法不是。因顺序不对，是不能最终成功的。

《少林拳秘诀》中说：“运用之入手法门，即以马步为第一招。俗语云：未习打，先练桩（又名站椿）亦即此意。苟能于马步熟练纯习，则气贯丹田，强若不倒之翁，而后一切柔术单行手法及宗门拳技均可以日月渐进矣！”从这里可以知道站马步桩，气贯丹田德润身的内功，乃是形体柔弱无骨功夫，以柔用刚的手法招势变化运用功夫，攻防进退身法步法功夫的根基功夫；可以达到形体上虚下实的不倒翁的根本功夫。各方面功夫都要再按法而修练，决非马步站桩所能达到了。从这点可以知道站马步桩的作用、目的、效果及其意义。以此类推，一切站桩方法皆有其各自站桩的作用、目的、效果及其意义，但绝代替不了其它方式的修练拳术攻防之道的方法，如身法、手法、步法、腿法、招法攻防变化的练习等。也就是说，站桩练功是筑根基的大法，但永远代替不了修练拳术攻防之道的主体之方法，更不能代替“末节”的方法。然而，筑什么样的根基，成什么样的主体，有什么样的“末节之果”，是因果的关系，这是定而不移的。故前贤立言云：“修练拳术攻防之道，一步错，百步歪。”即精炼地阐明“修练拳术攻防之道，筑根基的功夫一步错误，会引导以后的一切练功方法都是错误的。”故又说“武不善动”即言说想习拳练武，必拜明师，否则，不知道以柔用刚的体用之要妙，会自误终身而不可得，留为遗憾！

论站桩（2）

为什么叫“马步”呢？因为武术是冷武器时代的产物，而又以骑马作战为当时的快速部队，拳术上武术的基础功夫，所以习拳必以练马步桩为第一招功夫，可想而知。马步桩是为武术、马战而打下了良好的基础，这样就可以认识到拳术、武术、马战皆以马步桩为练武术全部功夫内容的根基，即同样一种练功夫方法而为拳术、武术、马战的基础功夫，只有马步桩，这就是古代先贤的精明之处，一个功法而多效果。

而现时习拳练武之人，大多不习马步桩功夫。原因各异，有不得练法的，有怕苦的，都情有可原谅。唯有认为站马步桩是“双重”的而不练习，实在是不通拳理的外行人。站马步架开始正功出现是“双沉”的功夫，进而是“双轻”的功夫，加上手法招式训练可得上下相随的功夫艺境（可见我论双重的篇章，即可明白）。

马步桩，北方叫站马架，南方叫地盆，北派少林叫四平马。同为马架的马步桩，有宽马架、窄马架之分，高马架、低马架之别。高宽马架的马步桩，即四平桩，众人多有论述。这里以低窄马架的马步桩练法论述，因为以拳术攻防运用的修练艺境从难入手，可易达功夫精纯之故，亦是“大练小使”的具体体现的一个内容。顺便一提，我在北京几十年来，只在万寿西宫公园见到祁家通背猿拳门程德昆老前辈经常以低矮马步架行拳练招，功夫精纯已达

脱骨上乘艺境。程师乃我先父艺友，二人在二十世纪五十年代受李尧臣老前辈多次邀请到文化宫、陶然亭公园公开表演献艺，是以为友。

低窄正马步桩功：以脚平拉开，稍比肩宽（是为窄）两脚平行，两足尖微内含抓地之意。平心，身体松清。气沉丹田，静气，下坐，臀部坐稳，提肛（意提），膝至胯要求上平（是为低），双膝前顶，不过足尖，而有内扣之意，裆内“外撑”，两胯向后拉，造成胯与膝内有“对拉拔长”之势，同时塌腰，腰上起拔背之势。虚领顶劲，神贯百会穴，上身竖直，虚胸实少腹，两臂盘肘交叉双手搭大臂，两肘尖与两膝尖上下垂直，有宽胸自然背舒之功，背圆舒展之势，神意内敛，宁心静气。亦有双手合十式，双拳置两侧肋窝处等不同姿势。

初练为“静站式”以使上身松沉，筋劲骨力自然挺拔舒展而转轻灵，是名催僵去拙。内气自然向丹田气海内聚集而至柔，即内功强化的开始，掌握好“形虚气运”为准则。站马步桩以站桩内景象功夫的不同阶段而区分，有易气、易形、易筋、易骨，易髓的功夫效用。从初站马步桩时的僵、疼、酸、累、软、乏等现象的逐渐消失，到一站即觉全县之气聚向丹田内时，是易气功夫，久站而身轻乃易形功夫，由顶至足全身各部位松静自然，继而会出现形体松沉觉有筋肉脱骨之景象是为易筋之功夫。此时，气聚丹田，复又能舒而全身乃至德全神，自然形虚气运，双足自觉舒平，是为根灵，一股内劲由足根似圆柱上升至膝胯、腹胸、脊柱骨节间，以腰为准，腰上节节松开上拔之势直贯头顶百会穴，腰下边下拉之势直至会阴穴上翻贯入丹田。又通过夹脊部位分布两胛双肩双臂直贯肘手部位，是为易骨。此时为一气贯穿，周身一家功夫基础定矣。更时内气聚丹田而自达皮毛，由皮毛意敛入骨，自觉气爽神清，一旦入骨，浑身清静爽快若空无，乃易髓功夫的开始，自得内感通灵的上乘功夫的艺境基础矣。在整个修练马步站桩功夫过程中，由出现“腹响雷鸣”到“虚气恭”（即放屁）现象止住乃是“清气上升浊气下降，脏腑各自自然归位”的过程，行话名“入槽”。脏腑入槽归位乃能适应技击攻防要求的内在功夫。以上乃站马步桩静练功夫成熟的火候。这就是前贤所说的换劲，弱转强，拙化灵，以求技击妙用的马步桩练习功夫的方法作用目的及其意义。然在练功过程中“形虚气运、凝神气固、勿忘勿助”是法则。

修练马步桩功夫练到一定程度水平时，要加入拳法训练。亦是提前加入训练手法功夫，以减少练马步桩功中的单调和寂寞，增加练功的综合效果，可使习拳练功中兴趣盎然，自有妙不可言的益处。历来自有“马步直拳、马步正、侧炮拳”以及向两腿侧“阳峻泉”穴位置高度的上崩下砸拳法的训练，金鸡抖翎肘的训练等多种方式，皆可运使，亦是“静中能动、动中求静”的训练。这就是站马步桩功的内筑丹田气之根、外筑形体足之根、内外合一训练乃拳术攻防之道的总根，一马步修练内外功夫而为拳术、武术、马战各种功夫的总根始的道理明矣。低窄马步桩属于下盘式，高宽马步四平桩属于中盘式。

由正马架演变而来的有弓箭步桩、偏马架桩，要求中土不离位是功夫。一字马，可演变为掰脚叠步桩、扣脚叠步桩，又名踩畦埂、叠龙步。熊步桩，乃不丁不八疾步型，有高桩、中桩、矮桩之分。中盘可演变为“折叠一字顺肩桩”，再加双手平开上托，名为“逆转阴阳桩”，如以正马步高桩可为“正步折叠一字顺肩桩”。

下盘式有“坐盘”，亦名“古树盘根”桩。扑步桩，乃熊步式或丁字步演变而来。卧鱼桩，此桩多以动练者多见，然能静练则更佳。

单腿的站桩可有十字蹬脚桩、披身踢脚桩、鹤翔点脚桩、金鸡独立桩、倒点鹤翔十字平衡桩、腰腿功夫好的朝天蹬桩、侧身摆莲腿高置桩、手足齐用的俯卧撑静桩。

尚有以手带腿的“倒立桩”，行走动势乃为蝎子爬，向胸腹部方向行走而上台阶的名为“蝎子倒爬城”功夫，此乃动中求静的功夫，以头和手的“三角倒立桩”，再将手提起只以头倒立，名为“朝天一柱香”，尚有平空而躺的“铁板桥桩”。

以上所阐述的桩法，皆以外形法自然出功夫的方法，意念练法不占主要地位。虽然内外齐练，但多以形体功夫求之为特点，必能负苦而得功。童年练功，皆由此起练。

◎马老师，我想请问，内家的塌腰和外家的塌腰是完全相反的，那么您说的站马步桩的塌腰是命门外鼓还是内陷？

※马步桩分高、中、矮桩。站高桩和中桩时，命门保持平直即可。站矮桩时，胯后移，臀向后泛，此为收裆藏阴势，此时不必考虑命门。收裆藏阴势没有内家和外家之分，而是一种功夫，多为练时使用，用时多采用尾闾前勾的身法，只有当对方踢自己裆部时可紧急采用收裆藏阴势法。

论坛中的站桩、双重等内容选摘自马国兴中华拳术明镜录杂论卷的《龙涎集》，该书稿已交由山西古籍出版社审定、印刷，预计于今年下半年出版。

论 站 桩 (3)

以下再阐述以意念练功为主的桩法。此类桩法以高桩为主是其特点，亦有部分中盘桩式。我只列举几个与技击有直接效用的桩法以明其义，如以修真功夫而练功夫的亦由此入门。中华拳术攻防之道内含两个内容：修技和修真。将修技和修真统一而修者，谓之以武入道必有真人之艺境：行于技击，以柔用刚，顺随为法，用必打犯而不伤人；行于修身，即达自身内精气神修练的“真人之身内现”，即我说的影子人。真人之身不散是谓真人功夫成，以此艺境与人较技，方能达到用必打犯而不伤人的无形无象的全真之拳术艺境，可谓道通。道境亦无穷尽。

无极站桩，自然站立，双脚平行稍比肩宽，两手下垂手心向内，收视返观丹田，气沉丹田。平心静气，虚领顶劲。意想由百会穴有水流向前面、胸腹、腿脚直至涌泉穴三遍，再由百会穴有水流向脑后、背腰、腿足根直至涌泉穴三遍，再由百会穴有水分两侧由脸外侧、肩膀、腿外侧、足外侧流到涌泉穴三遍。再由百会穴、中脉有水下行至会阴穴再流向两腿骨中，下行至涌泉穴三遍，意感涌泉穴渐渐内热弥漫双足，再将热感收至两踝，然后以意念吸提使之上升直至百会穴。至百会即以意念呼放使之下降，再下降至踝骨处，复又上升。此乃内劲

初步生成之象，功夫练久内景象的内劲犹如明水上升下降。此乃“无一生水沐浴法”，即“气升液降法”。

继而再以“中脉”即“太极一是中”之轴为中心，将内劲做向皮毛扩展的“涨”想的意念，内劲达皮毛后再作内劲向中轴收缩的“渺”想的意念。此法与上法合为内劲的“升降、涨渺”法，是将来内劲与形体配合使用的基础功夫。

两仪阴阳劲道开发8字桩：即无极桩站式，将两臂两侧平伸，手心向前，再将手与臂前移与后背形成半圆形，松肩，垂肘。初期闭目返视，气沉丹田，意想内劲由丹田向命门沿脊柱上行至三焦输穴再向左肩胛，运行左臂外（手三阳经）向手五指运行，至指尖达指且再沿手心、小大臂内侧（手三阴经）至中腑穴入胸腔向右后三焦输穴再向右肩胛运行右臂外（手三阳经）向手五指运行，至指尖达指且再沿手心、小大臂内侧（手三阴经）至中腑穴入胸腔向左后三焦输穴再向左肩胛运行……。这样周而复始做8字形阳出阴收的运行，是“通背”的功夫。如欲下行时由右侧中腑穴内行至中脉下行至会阴穴。由会阴穴再向左腿外侧环跳穴运行，由环跳穴沿足三阳经下行由脚外侧至涌泉穴，再从涌泉穴由足内侧沿足三阴经运行上至会阴穴，再由会阴穴向右腿外侧环跳穴运行，再由环跳穴沿足三阳经下行至足外侧到涌泉穴，复由涌泉穴至足内侧沿足三阴经上行至会阴穴，再至上环跳穴。周而复始运行，形成8字形。如欲上行，由会阴穴后行至尾闾骨沿腰脊柱上行即是。此功法皆以走皮内即可，初由线迹而能达到面迹的运行，阴阳界面十分清楚。功夫久者，可形成内劲球状运行，此功法乃“劲道”开发方法，为将来运用招法攻防的劲势收放打下了良好的基础。如以劲势运行配合形体动势，是周身一家，一气贯穿的基础功夫。“临皮静”的听劲功夫由此而生成。

云门桩，是内功八桩“天、地、风、云、龙、虎、鸟、蛇”之一。内功八桩是古老的拳种桩法，传说是《易经》“乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑”八卦之理，而演变成兵法八阵之形：天阵居乾为天门，地阵居坤为地门，风阵居巽为风门，云阵居坎为云门，飞龙居震为飞龙门，虎翼居兑为虎翼门，鸟翔居离为鸟翔门，蛇盘居艮为蛇盘门；天地风云为四正门，龙虎鸟蛇为四奇门，而乾坤艮震为阖门，坎离震兑为开门。开阖此乃以门说，此乃以易立“生、伤、杜、惊、休、死、景、开”八字，造八阵图。拳法以此演变成八桩，是为修拳术攻防的基础功夫的方法。现时流行的八门拳、八行门拳法，可以认为是古老的拳种。因无史料，只好待武术史学家们来论证了。但古拳谚“一手拆八手、八手破一手”的拳法拆变法则，可以从侧面佐证了中华拳术进入理性高艺境的时期要比现在知道的年代要早的多，估计可能在商朝已具成熟了，可以看我启蒙篇“拳术八世变”的论述。

云门桩为开手门户的桩法，练法如下：无极站式，双手怀中抱月，两手心向内，中指相距一拳，两手劳宫穴对准两乳头，将小拇指腕后寸脉舒展开，沉肩垂肘，闭目，气沉丹田，意想左手至胸半圆内外白云向上翻滚，向外出臂外下向内由右手至胸半圆内翻滚，再向上翻滚，向外由臂外、向下再向内至左手至胸半圆内翻滚。周而复始，白云之气做8字行绕双手臂运行，同时意想命门腰隙处随左右云气上翻时“左实右虚，右实左虚”的虚实倒换。此桩法以云气翻滚气势，腰隙虚实转换见功夫。如以形体动势演练，便是云手式的招法动作。云手占个“进”字，故可以知道“云门桩”乃开手式的道理，又是“上下相随”功夫的基础训

练方法，可以明见“云手招势”是由云门桩发展而来。各家云手的具体招法形式虽然不尽相同，但其上下相随的功夫艺境是一致的。

混元一气桩：无极站式，气沉丹田，练精化气，即是德润身的内劲生成的过程。内劲生成达到一定德时，便可达到“心想事成”的内功艺境。这时可想丹田内气形成一球的内景，转动球体，渐至小腹腔内大小，进行前后或左右球体旋转，亦有大腹内旋转或胸腔内旋转，作到随心所欲便是功夫。直至球体膨胀渐大，自身可有随球体膨胀渐大的“象天法地”之艺境，或亦有球体无限膨胀的“十方圆融”的浑圆艺境，这便是“混元一气桩”至“浑圆桩”功夫艺境的方法之一。如果球体膨胀到距自身一米到二米的半径止住，可做网状想，或做琉璃想，便是人在气中、网中的艺境。

如果以此功法将身内之球从劳宫穴而出，便可两手各玩一球而练手法形体功夫。如果两球合一，双手运行玩耍一球，以演攻防，便是“内功”的太极揉球功夫。太极边球功夫如以一球假想在自身体表滚动，便可得到听劲的浑身无处不通灵的功夫。这须要形体运动的配合，可练外形柔弱无骨功夫。可想而知，练功夫“内景象”的重要性，意念练法的多样性、随意性。

太极八线球桩：无极站式，闭目返视，内观丹田，气沉丹田。意想内劲形成一球，直径十二公分。将球降至会阴，由左肋上升至喉下由右肋降至会阴，行八周；再向左后上行至喉下右前乳头线降至会阴，行八周；再沿脊柱内上行至喉下，前胸椎内下行至会阴行八周；再向右后上行至喉下左前乳头线降至会阴，行八周——此乃乾卦“阳生阴降”四圈。继由会阴穴沿右肋上行升至喉下，由左肋降至会阴，行八周；再由右前乳头线上升至喉下，由左后降至会阴，行八周；再由任脉内上行至喉头下沿脊柱内降至会阴穴，行八周；由左前乳头线上行至喉头下；在右后下降至会阴穴，行八周——此四圈为坤卦“阴升阳降”。收功时将球归丹田浓缩秘藏。此太极八线球功法乃运用招法的八势内劲演变法。功夫在身上，即指劲势而言时的功法，配合具体招法由内主控制必习此功法，方能有“以柔用刚”的曲化直发之妙用。

无极桩中地二生火法：从河图中明白天一生水，练功起于“百会穴”。地二生火，练功应起于双足下的涌泉穴。然五行中“心属火”，故地二生火法的火起于心脏，再置于两足下。

练功法：无极桩站式，平心静气，气沉丹田，收视返听，内视“心脏”，意念心脏起火，念之、观之、神意注之。火起，默想红光热以燃烧左胸膛兼左臂，一分钟，用意念将火移到膻中穴内胸膛中，加大火势，默想红光热燃烧胸腔，内意观注，十分钟左右，将火下降至丹田少腹，再加大加强火势，神意观注，默想红光热，使火势燃烧腹胸腔而内向脊柱燃烧，十分钟左右，将火分为两个火球，分出两腿腔中下降至涌泉穴，由穴眼下出，火球各变为足球大小，踩住，加大火势燃烧，默念红光热，三分钟左右，热势难忍，意念将两脚火焰上升至会阴穴，要焰升，火不升！收肛，焰火由尾骨直入脊柱内，眼神意注脊柱形成一条火龙柱，内有焰火燃烧，脊柱通红，默念红光热，三分钟；由脊柱内焰火的燃烧出现向胸腹腔内水平放射光线，大约十分钟。此时胸腹腔内空空无物之象成矣！将意念内视移向足下，两手屈肘抬至胸前手心相对，距30公分左右，意念将两火球并为一个置于两脚中间，吸气火球腾向两

手之间，呼气挤合两手，觉得有物撑涨感，挤至双手五公分时吸气拉开两手，两手之间似有吸引之力。即这样呼气合手、吸气开手，往复运动，两手间的撑劲、合劲渐强。然后变换手形以体会“撑磨撕捋”的劲势，渐由两手贯至两臂皆显“撕捋撑磨”的劲势。如以手与印堂，手与膻中，手与丹田，都可以做，呼合吸开的内劲“撑磨撕捋”劲势的训练，此乃内气、外气气感较强的功法之一。练功完成将行气皆收归丹田浓缩藏好，即可收功。此为炼元神与形体内外统一的功法，与沐浴法结合是为内劲的水火练法，皆是形虚气运，缕空形体，达到全体透空的功法。所谓“一点清明，二点灵光，三点神明九重天”者，乃此水火之功也。结合拳法训练功夫易成。

托塔拎锤桩：此乃修练手法松沉的方法。站式随意，两手向前长短放置手心向上，意想掌心托住“北海白塔”，两手心各置一个，双手用意不用力，感觉双手松沉下垂，意想手背由空气托住，此时随觉塔沉重而手不再下坠了。时间长短由自己定，此为托塔桩功夫。双手下垂，意想每手各拎一把铁锤，重量任由自己想象，双手感觉沉重即是，时间长短可由自己决定，此为拎锤桩功夫。此二桩皆给用手攻防沉重之势打好基础功夫。又有由此而衍生出的“挂甲穿靴桩”，即站式设想自己浑身披挂铁甲，全身即感松沉的沉重之势；脚上穿双铁鞋，立感双脚松沉异常。然此“挂甲穿靴桩”不能意念过重，否则会有不能动之现象。如觉过重可意念想轻灵，即会由沉重渐转轻灵的感觉产生。

由于篇幅有限，不便再介绍其他桩法了。然而以意念练功夫的桩法须注意轻灵的意念是功夫，如执拙容易出偏。不管意念训练功夫境界有多高，也要修练形体攻防招法变化运用的功夫相配合，才能发挥更好的作用。如果认为意念功夫的桩功练好了就能运用于技击，就能达到拳术攻防之道的上乘功夫艺境，这是片面的认识。

综合前面的练形体的桩功和后面意念为主的桩功来看，都是拳术攻防之道“闪展腾挪，拿打踢摔”八法运用的基础功夫，故应有八法的具体训练，才能获得八法的运用的功夫，才能具备攻防较技的艺境。

修练桩功：形体的桩功较吃功夫，练起来比较痛苦，然功夫成熟可获较好的艺境。意念的桩功练起来较轻松，真能达到功夫的高艺境不容易，必须由心想事成的艺境开始达到“形以鉴真”的水平，才是意念练桩功方法的艺境成熟为标准。否则，会滑于表面的练法，而无功夫可言。之所以有与以意念练习桩功的人动手较技时，而使用蛮、横、僵、硬的拙力于攻防招法之中，即是此种原因造成的。

由上述专题论述可以知道站桩功法的拳术攻防之道修练中的位置、目的、作用及其意义了，习拳者如何对待站桩，自己也就明白了。

然而习拳术攻防之道的人应该知道，各门派各拳种中的任何一个拳架皆可作为“站桩”的方法练习。任何一个拳势的站桩，皆可练习拳法中“形、意、体、用”中的任何一个艺境。广泛的说，任何一个拳架作为站桩练法，皆可将在易经诸篇中所论述的功夫技术内容做为站桩内容来修练，这才是修练拳术攻防之道站桩的实质性内容。

站桩练出来的技术功夫，要在动练中纯熟，才能在较技中运用，这是站桩的目的。

论站桩（4）

活桩这个不能忽略的概念，也是修练拳术攻防之道的人必须操练的方法，如：矮步活桩，即自然门、八卦门的“矮子走”，乃活步桩法。身法即是靠呆法桩站出来的，形成“一站便是”时，即可用于招法攻防变化中，保证身法的正确性。“呆桩”前贤即论之，只是“缩身呆桩”式，我又推而广之，有“展身呆桩”式和“疾步呆桩”式，使之逐步达到较技之运用。疾步呆桩可形成“人”字架势。

“展身呆桩”式：无极桩站式，两臂两侧抬起，微向前圆抱，五指自然张开手心向前，展开小天星，肘尖向下，闭目，心清气静，形成气运，气沉丹田，虚须顶劲，百会领起，松腰溜臀，敛臀，翻臀，泛臀，百会对准会阴垂直于地面，侧面观之头在脚尖、脚根之中。此时胸实少腹，此站为“呆”。意想：大椎定住，脊椎节节松动下落直至尾闾骨，再定住尾闾骨，脊椎节节松动上升至大椎，作往复运动。熟之再做脊椎节节螺旋松动运转，上下往来左右旋转皆可。再移意至胸椎由上向下，由下向上做松动运作，即骨节开张的基础功法。再继想左右锁骨两端松开。每个方法可做二到五次。做完上述动作后，意想丹田，内劲成一小球，直径十公分，上升至左肩处，意想小球将肩催升，即而将肘、腕，直至五指各关节先后催升，小球已化为五个留在指尖处，右肩亦如是法。再想由任脉中分，左胸腹之内劲全达左手五指尖，右胸腹之内劲全达于右手五指尖，胸腹顿空，形成上虚下实，气沉上颌，背圆伸而胸平静。这时就意想背圆胸方而站，不再做任何想象的变化，时间长短由练功者自定，故名此桩为“展身呆桩”。由此功法坚持习练一个月时间便可形成良好的身法，给用招中的身法打下了坚实的基础。疾步呆桩又分缩身、展身两种，乃实用“身法”的练法，这里不在叙述了。可结合“形用半，劲用对五”的方法自悟，可结合“闪展”法练习，又可结合少林拳之“趋避”法体认。这样就可以明白“桩”法练习功夫的作用目的意义也就十分清晰了。

桩法练功由来已久，是修练拳术攻防之道不容忽视的一个内容。故凡修练拳术攻防之道的人，皆应精研桩法中的“理、法、术、功”各方面的内容，自然能将桩法中获得的各种功夫艺境纯熟地运用于较技攻防中。这才是练习桩法功夫的技击之目的。（完）

马老亲自演练的马步桩（附图）

附图为马老亲自演练的中盘架马步桩，由上海的弟子在公园摄录截取而得，供大家参考。

此主题相关图片



此主题相关图片



论 双 重

王宗岳在《太极拳论》中说：“立如平准，活似车轮。偏沉则随，双重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳！”于此可知修炼中华拳术运用攻防功法，不明白自身动作什么是双重之病，则提高拳术攻防技艺的功夫就难了。王宗岳接着说：“欲避此病，须知阴阳。”此言已经明确指出修炼拳术避免双重之病发生的方法了。此乃是先哲“治未病”的思想体现。即从一开始修炼拳术便须知道拳术阴阳的法则，并严格按照“阴阳”的法则、规律，尊规守矩，循序渐进，便可不犯双重之病，而功夫易成。因其言简，致使习拳者关于“双重之病”不明白其根本原因。长期以来又各陈其说，而无定论，亦使得后来习拳术的人无所遵从。故今著文，以释众疑。

轻、重、浮、沉是自然界的四种势态现象，然而拳术中用“轻、沉”是功夫内容，重和浮乃不取。分析如下：轻乃离火的轻灵势态；沉乃坎水的松沉势态。轻具上升起的轻灵，从火炎上之性；沉具下降落的松沉，从水的潜下之性。重是物体静止不动之象，在拳术中属于呆滞的病象，故不取为法；浮乃轻物停在重物之上的无根之象，如“浮萍”浮在水上，在拳术中属于失根之象，故不取为法。

如以具体实物现象分析，更容易明白“轻、重、浮、沉”本质上的区别，而修炼拳术攻防之道为何用“轻、沉”，而弃“重、浮”。

可在玻璃鱼缸中做实验：将小粒石子轻轻放入水中，石子慢慢的落到水中，这个过程的每一个瞬间都是“沉”。石子落到鱼缸底部则不动，这个现象是为“重”；将小木屑按至水底时再松开，木屑渐渐的升起直到水面，这个过程的每一个瞬间都是“轻”，木屑上升到水面则不动，是为“浮”的现象。通过这个小试验可以更清楚的认识：“重”和“浮”是静止呆滞的现象，故拳术中不取的道理相当明白了。“轻”和“沉”都是不停运动的势态。

“轻”乃从天轻灵的法则；“沉”乃从地沉实的法则。轻虚、沉实都是运动的势态就容易明白了。然轻、沉在拳术中却有动、静的区别：轻虚上升为动，沉实下降为静。这是拳术本着老子：“归根曰静”的道的法则，确定拳术“动静”的规定。明白了轻、沉是拳术中虚实、动静的功夫艺境，是相当重要的内容。这样可以认识拳法中，由于内劲反蓄的作用，自然存在形的“静能复动；动能复静”的转化机制。重和浮不存在这样的转化机制，它们是病态的道理就容易明白了。

修炼拳术攻防之道还要明白“立如平准，活似车轮”的实质内容，才能明白“偏沉则随”的功夫艺境和“双重则滞”的病态道理。

“立如平准”是拳术对身法“中正安舒”要求的标准，即自身立如天平，可有秤量对手轻重的作用。即平常所说的：“当场一站，气遍身躯，满身轻利，虚领顶劲，百会穴一神领起，尾闾中正，身弓已备，头颈脊腰尾闾，骨节节松沉，内劲节节贯穿升起”，乃人体“实中”是名“弓背”。拳诀云：“命意源头在腰隙。”即指“腰隙”乃是两足“虚实”互换的

“离合器”的位置（当然腰还有其他重要作用当另论），主管身法左右手足“虚实”变化之作用。

然百会穴下过会阴穴至两腿足中间到地面，是名“虚中”，又名“弓弦”，即太极一是中的“中轴”，此中轴将自身前后左右中分，即“形用半”的基础定矣！此中轴以“六合”的身法为维护。是拳法阴阳、动静、虚实、刚柔、开合、曲直、攻守、进退、蓄放等变化运用的枢纽。两个中，一虚一实，一阴一阳，相互为用，是一身拳术攻防变化的根本。

“形用半，劲用对五，中土不离位”是拳术对人体确立了太极一是中的虚中之轴的中枢作用后，又是对“形和内劲”确定的如何运用的基本法则，即分“阴阳”的具体法则。亦是“易有太极，是生两仪”的理论在拳术中的具体应用。

“形用半”即以虚中而确定，形有“左右各半，前后各半，上下各半”的运用。凡有形者皆以半见的道理。劲用“对五”。天地之数一至十，一二三四五天之阴阳之数，六七八九十地之阴阳之数。一三五七九天地五阳之数，二四六八十天地五阴之数。拳术中攻之“半形”用天地五阳的劲势；防守之“半形”用天地五阴之数的劲势。内劲无形故以数言。故拳诀云：“五阴五阳是妙手”，即“形用半，劲用对五”的拳法。

“中土不离位”即是以虚中确定了形用半，劲用对五相配合，还要保证人体的重心不能离开两条腿间距离的中间三分之一的圆圈范围内。重心即虚中之中轴。拳术攻防动作的动力就来源于自身重心偏差的倒换中，拳术用中而得中之用，其道理在此。拳法的“以重击中，以定用手”的基本方法皆出于此。

形用半，劲用对五，又能做到中土不离位，这样可使自身“时时处处”处在中正平衡的状态，可使自身以及各部位拳法的阴阳、动静、刚柔、虚实、开合、蓄放、收发等，达到一身象风箱一样蓄放同时，自有“生生不已”的攻防变化，这就是“阴阳”同时存在的道理。也就是老子说“天地一橐钥，人身一橐钥”的道理。由于身法确定了虚中，又能做到“形用半，劲用对五”，保证“中土不离位”才是做到了“立如平准”的中正安舒动变平衡自如的功夫艺境的基础。但必须做到“活似车轮”，才能算是做到“动态”的立如平准。才能算是“偏沉则随”的功夫具备了，如何是活似车轮，活似车轮的基本法则是什么，就非常重要了。

论双重（2）

“活似车轮”的法则，在拳术中具体的应用就是《易经》“四象”的变化。在拳术中“形用四象变化”有两个方面的主要功夫内容，乃指人站立姿势的说法，有“竖向车轮和水平车轮”。

上下相随：就是形的竖向车轮的四象变化的法则。是形的虚实变化的法则。左手上领起为虚，左足下沉为实，同时右手下沉为实，右足上提为虚。此四象同时运作，同时存在，方可保证形的“虚中有实，实中有虚”的虚实相互为用，周而复始的车轮效应。反之亦然。说是手足，实含左右肩膀的动作虚实在内。右边上下看，一虚一实，右边上下看，一实一虚；

上面左右看，一虚一实，下面左右看一实一虚，反之亦然，此“虚实”。然四象虚实的关键在“腰隙”，即腰隙存在虚实的变换，腰隙左右虚实的变换，决定着双足左右虚实的变换。此点至关重要，不可忽视。拳诀说“打人如走步”即是指上述“腰与肩膀，四肢”的主从关系。这是拳学对“形”的具体运用的一条法则，不管拳术攻防招法如何变化运用，此肩膀，四肢上下相随的“虚实，实虚”的四象周期运用的法则“一成不变”，因拳法运用要求做到“上动下随，下动上随”故曰此法之名“上下相随”，即上实下虚和上虚下实，四象同时存在，乃上动下随；下实上虚和下虚上实，四象同时存在，乃下动上随。只有“形用半”才有四象上下相随的妙用。只有四象上下相随的妙用，才有攻守两仪的变化，才可见太极的妙境。这就是“易有太极，是生两仪，两仪生四象”的道理，在拳术中“顺逆”运用的意义。拳谚云：“上下相随人难侵”即指上述形的“虚实”运用的法则。拳谚：“一虚一实是为拳”亦含指此意在内。四条脚的动物皆以上述的上下相随的方法为步行前进的方法。可以知道“上下相随”的形的动作的法则，是四肢本能的运用。人练拳术先恢复这个本能即是练。

水平车轮，即水平四方动转，因为形用半，故自然产生“右攻左防，左攻右防”的水平方向的以虚中为轴的“两仪”动转变化的运用。然乃根于水平四象运动的结果，分析如下，例如，右手进攻，左手防守的攻防两仪现象，乃身法水平以虚中为轴四象运转的结果。左前胸吸收引完成左手的防守，是为太阴；左肩后微右移，是为少阳，以助右肩；右肩后向前运势，吐发放以成右手攻击，是为太阳；右前胸微含，是为少阴，以防止右手攻势太过。反之亦然，可以看出太阴，少阳，太阳，少阴四象的运用，亦是形的四象变化的内容，此乃一天的四时，一年的四季的变化的天道法则，规律，即圆周360度四象限的原理，亦是车轮运动的原理。

以上所分析的“竖向车轮”和“水平车轮”的两个四象动转在具体拳术招法攻防运用时，虽各有主次之时，但却同时存在着。攻防招法任意变化，此两个四象法则不变，这就是王宗岳所说的“活似车轮”的具体的形的实质内容。但必须在“中土不离位”的原则下完成的才是正确的功夫。也就是拳法中说的“三环套月”法。如以物象显示，即皇宫用的“暖心炉的构造”便是。即拳术攻防变化保证自身重心不失的法则。也是“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”的道理具体在拳术中的体现。功夫中动变平衡，随遇平衡皆根于此。

拳术功夫虽然能做到“立如平准，再活似车轮”的功夫艺境的身法，两个四象动转的变化又保证中土不离位而想做到“偏沉则随”，即偏沉于己柔以化之，偏沉于彼则刚以逼之，尚还不够。因为没有内劲的配合，是成不成拳法的。这亦是相当重要的研究拳术的内容。

故王宗岳说“欲避此病，须知阴阳”此处的阴阳，除上面已经分析过的“上下相随”形的阳虚阴实的四象变化法则；水平少阴，太阴少阳，太阳四象变化的阴阳法则；虚中，实中。一阳一阴的法则；腰隙“离合”的虚实变化和阴阳法则外。阴阳在这里乃指：内劲和形，内劲之体为阳，形之体为阴；内劲的阴阳运用的法则和形体的阴阳运用的法则；以及阴形之体和阳之内劲相互配合运用的法则。

但首先要知道：“中华传统拳术讲筋劲骨力，乃自身固有的劲力，此筋劲（包括肌肉的劲）骨力只是保证“变化和固定形体的拳架，举手投足，身体碾转反侧攻防到位的机械变化的作用”。运用时此筋劲骨力的劲力越小越好。此劲力越小，内劲和形体结合运用发挥的攻防作用就越大，功夫就越精纯。松的干净就是自身固有的筋劲骨力松的干净，发的干脆就是内劲与外形的配合产生的拳势发的干脆，此即“以柔用刚，方是真刚”的技术方法。其理自然而又微妙，习拳术得者自知。

“内劲”是通过气沉丹田等一系列功法修炼出来的，由于修练的功夫层次、水平不同，内劲的质量亦有不同。内劲不是本身固有的，必须修炼方可获得。内劲修炼质量的高低以及运用水平的高低，决定着拳术攻防功夫运用水平的高低，可见内劲在拳术中的重要作用。

内劲以丹田气海为中心，向四肢端部运行走形体“阳面劲道”为阳，为顺，为开，为发、为动；由四肢端部向丹天气海运行，走形体“阴面劲道”为阴，为逆，为合，为收，为静。此乃初期习拳时的劲势运用的方法，亦是贯彻“形用半”的劲势方法。

内劲由踝骨处上行，经双腿腔中，少腹，大腹，胸腔，颈腔至百会，为阳，为升，为吸提，为动；由百会下行，经颈中，胸腹腔，双腿腔中至双踝骨处，为阴，为降，为呼放，为静。

内劲由中心，各部位的中心，即胸、腹、腿、臂的中心，向体表运行，为涨，为阳，为发，为松，为动；由体表向中心运行，为渺，为阴，为收，为紧，为静。化劲入骨的功夫同此理。上述“升降法，涨渺法”乃上乘功夫的内劲运用方法。

“形体”以虚中中轴而言，开则为阳，为顺，为松，为动；合则为阴，为逆，为紧，为静。

身体起则为阳，为升，为动；落则为阴，为降，为静。

以上所论内劲、形体的阴阳、开合、动静、虚实、起落、升降、顺逆、收发、涨渺，松紧等，皆各有具体所指，概念不可混淆。

内劲属阳在内，又顺逆、升降、起落、松紧、涨渺（开合）、动静、阴阳之用；形体属阴在外，有顺逆、升降、起落、松紧、开合、动静、阴阳之用。而都是筋劲骨力所为。论形时却不言此，而以形说，实含筋劲骨力在内可知。明白此点，对于研究明白“双重”之病至关重要。

内劲、形体一阴一阳，两者相互配合为用以成拳术攻防的变化，这样就自然产生了内劲。形体相互配合运用的方法和准则。形体和内劲的相互为用，亦应“匹配阴阳”以为用，只有“以柔用刚，方是真刚”才是拳术正确的方法。初期是“阴阳顺从法”，即是“明劲”的方法，中后期是“逆从阴阳法”。现以“逆从阴阳法”而论，以明拳术妙谛。

外阴形，合者，为阴，为逆，为紧，为静，配合内阳劲，开者，为阳，为顺，为松，为动。

外阴形，开者，为阳，为顺，为松，为动，配合内阳劲，合者，为阴，为逆，为紧，为静。

拳谚“松紧紧松勿过正。”即概括的指明上述的方法。

亦有“形升为阳，为动，配合内劲降为阴，为静；形开为阳，为动，配合内劲降为阴，为静；形合为阴，为逆，配合内劲升为阳，为顺；形降形合为阴，为逆，配合内劲升为阳，为动。”亦有形出而配合劲收；形收而劲出的运用。总之形体与内劲相反相成是法则。

论双重（3）

《杨谱·懂劲先后论》中说：“见入则开，遇出则合。”入、出指对手的形说，开、合指自己的形说。“看来则降，就去则升。”来、去指对手的劲势，降、升指自己的劲势。可以知道“形开则劲降。”形开为阳，为动，配合内劲降为阴，为静；形合为阴，为静，配合内劲升为阳，为动。可见劲形阴阳匹配的法则“逆从”为用的道理，本“反者道之动”的自然法则。亦可明白“拳打一阴一阳”的道理。

尚有“阴遁阳使”的守和“阳遁阴使”的攻防方法。此乃“形用半，劲用对五”的具体劲、形匹配阴阳运用的方法。阴形有占位之能，是为实，配合天地五阳的内劲，是为虚，虚而不见，是名“隐遁”。故攻手名“阴使阳遁”，即手往外顺发，内劲回收为逆；劲有接人劲势之功，是为实，乃天地五阴的内劲。阴性凝聚，故劲在体内有劲形，所以为实，以此内劲接人拳势，自己外形顺随为变，是名“隐遁”。故防守手名“阳使阴遁”，是防守为收，为逆；内劲为放，为顺。

“阴遁阳使”乃柔势，以应生发之气的柔弱，时应春夏；“阳遁阴使”乃刚势，以应成形之象的刚强，时应秋冬。此乃天地两遁两使以成一年之数，其中可见阴阳生成转化互根之理。自身拳术功夫修到“遁使”的运用自如，可做到“周身一家，随屈就伸，不丢不顶”的艺境，是为懂劲后的“神明功夫”，从这里可以清楚地认识到老子所说“反者道之动”的道理的正确性。亦可以清楚的知道拳术的自身功夫的真谛了是为明拳术，不过此关难达上乘艺境。

上述即王宗岳说“欲避此病，须知阴阳”所指的内容。下面就可以清楚地分析什么是“双重”之病了。

通过上面的论述，可以认为“双重”的重，应读“重复”的重比较妥当。从“欲避此病，须知阴阳”可以看出，阴阳乃指形体和内劲的匹配；形体自身的阴阳和内劲自身的阴阳等三种现象。广义的说：上述三种阴阳的匹配只要犯了“重阴或重阳”的其中一病，都会造成自身拳法“呆滞”的病态或失中正而动转不灵的现象。而做不到“偏沉则随”的“以柔用刚”真功夫艺境。从王宗岳所论中说：“立如平准，活似车轮”之句看，凡是不分阴阳的都为“双重之病”，各有病手的名称，而绝不是病在填实的“双重”所能概括的了。

凡练拳术功夫而无内劲之人，仅凭借自身固有的“筋劲骨力”而施用攻防招法的，虽然所犯病手现象与有内劲功夫的人所犯病手的现象外表相似，但本质上却有区别。因无内劲者所犯之病皆由“筋劲骨力”的僵、硬、呆、拙所造成的，而非有内劲的人是由于内劲、外形阴阳匹配不当造成的“双重”（“虫”音）之病。

论双重（4）

拳法太极正功解：元者，元始也，气之元，丹田气海的元气即内劲；形之元，太极一是中的“中轴”。内劲圆也，形体方也，一方一圆拳也。内劲之圆有方之用，形体之方有圆之用，方圆变化，劲形变化。所谓的“方而圆，圆而方”，超乎象外乃言其用。形、劲都各有方圆变化。方为开展，圆为紧凑。然其用时必分形劲的“方配圆，圆配方”是明方圆。方圆一体，分而方圆之象，圆乃方根，方乃圆根，方圆互根。劲的出入，形的进退，攻守随方就圆之往来。方而圆是刚转柔，发转化，开展转紧凑；圆而方是柔转刚，守转攻，紧凑转开展。方圆的规矩，全在形、意（内劲）求之。谁也不能离此法则。谁也不能出此“中土之位”的圈外，内劲为君，骨肉为臣，乃自身的顺序。轻则灵，沉则稳健，重则呆，浮必无根。“以重击中”之重，乃言自身重量的沉重之势，非滞重之重，与此重有别，即与双重之重有别。乃单重则灵之义尔。

当练内功练到一定艺境的时候，自身内劲在自身体内形成一个“影子”。这是全体之神以合气的功夫的结晶。有了这个影子可谓之实，其性属阳，与形体之虚，是为一虚一实。有了这个影子，可以知道“须知阴阳”即指此义。与人较技，影子与形体“逆从阴阳”，影子不被人控，不被人击，便可不失。“一张一弛”是为道，在拳术里即指此“影子和形体”阴阳匹配时运用的法则。前人说：“意气君来骨肉臣”即指拳法中“影子”的主导作用。这样认识可知“双重”（虫）是广义的病拳的原因；双重是于填实的其中一个具体的病手。故研究拳术不能以点概全，明理知法病手即除是法则。

知道影子功夫的道理，可以知道拳术功夫中的一切术语概念皆有着落了。否则，论拳自有不全之处，自有疑点不能破解的现象。这就是为何有人习拳始终不明“拳”为何的道理，亦是自言其是的根本原因，拳法本天道之法，习拳能明天道之法便可知拳法。此乃习拳的至理明言。这样修炼便可自知、知人，便可知常达变，而拳术攻防运用必能游刃有余了。是为懂拳，欲要懂拳必先懂劲，是顺序。

现在以太极拳《杨谱·太极轻重浮沉解》一文中所列的功夫手的“双沉；双轻；半轻半重”和病手的“双重；双浮；偏轻偏重；半浮半沉；偏浮偏沉；半重偏重；半轻偏轻；半沉偏沉；半浮偏浮”来论述功夫手的道理和病手的原因和现象而能使习拳者知道“须分阴阳”的法则和“双重”（虫）之病的危害。

双沉，立如平准，活似车轮，内劲与形体“逆从阴阳”，而内劲持“松沉”之劲势，使自身形体又中土不离位，是谓“双沉”。自有内劲腾挪虚灵的蓄放自如的弹簧效应，是外象沉重内有虚灵的意境，故前人称为“离中虚”的功手。

双轻：立如平准，活似车轮，内劲与形体逆从阴阳，而内劲持轻灵劲势，自身形体“中土不离位”。而上有两膊相系，下有两腿相随其劲势和形体的虚实仅有微末之分，是谓双轻，是内劲，形体双双轻灵的“对五”功夫艺境。即，五阴五阳是妙手的上乘功夫，是“巽风”拳法的功夫手。

半轻半重：所谓半，即指人身重心的偏心距未超出两腿间距离的中间三分之一的范围而言。是正确的化分自身形的虚实的标准。亦是立如平准，活似车轮，内劲和形体“逆从阴阳”，功夫虽然是“五阴五阳的妙手”然而轻重在自身的显示较大，此法通常在“肘靠，采捌”的方法中多用，因为轻重变化自有着落，故为功夫手。

从以上三个功夫手中可以看出，存在着“立如平准；活似车轮。即上下相随和水平四象变化；内劲和形体“逆从阴阳”匹配运用；又中土不离位。四个方面的共同存在的特点，故一切拳术攻防招法的变化运用，都是在此四个方面同时存在而又都是正确的，才是正确的，才有攻防的招法效应。如有其中一项没有做到就都属于病手了。下面分析九种病手的原因和现象，以明是“双重”（虫）病手、病拳造成的道理。

双重：“命意源头在腰隙”“腰为根珠”腰为人才，腰的虚实左右变化掌管着左右手足虚实变化，腰的左右虚实变化没有了，即腰隙左右皆填实，是为腰的“双重”之病，可以说：“干於填实”的双重之病。又不知上下相随的虚实功夫，自然双足的虚实不分，继而双手的虚实不分，手足双实，内劲不知反蓄，而造成双重，即内劲填实滞住，变换不灵。

手落，身降，内劲亦降落，此亦为双重，自己将自己砸实而转动不灵，病在不知，“劲”形逆从之理。

双浮：双手虚起，内劲从双手上起，双足虽分虚实，不但造成虚足浮起，连那只实足亦被牵动而浮起，造成全身漂渺无着落，而成手足双双浮起无根的状态。病在不知双手虚起应配内劲松沉反蓄之势是功夫。

偏轻偏重：偏是自身重心偏出“中土之位”。造成一只脚重，而另一只脚浮摆在地上的状态，形成偏重于一边，另一边偏轻，自身偏无着落的病态。

偏浮偏沉或言偏浮偏重：偏浮，因一边手足上下皆虚，重阳之病；偏沉，同一边的手足上下皆实，重阴之病。两者又造成重心偏出中土之位。是谓“偏浮偏沉”，不知形的上下相随，即手足虚实相配，有不知劲势反蓄而失之太过造成的。

半浮半沉：半，此半者有两个意思：中土不离位，即“要半不要偏”之半；形用半之半，有左右各半，上下各半，对角各半。凡言半者，含重心不偏出中土之位和“左右各半，上下各半，对角各半”的半。半浮半沉，虽然不偏出，然而半浮亦属重阳，半沉亦属重阴，皆属于阴阳离绝之象的呆滞不灵之病手。失于阴阳配合不及造成的。

半重偏重：一边的手或足沉降。内劲不知反蓄之法，而又添实，是为“半重”而造成自身重心偏出中土之位的“偏重”状态，由局部双重造成的呆滞而动转不灵，至始全身“偏重”的现象。故曰“滞而不正”。

半轻偏轻：一边的手或足升举是为虚，又以内劲使之轻，虽具轻灵而不圆，而造成重心偏出中土之位，虽然偏轻，因其或形或劲不圆而无化解之功用，亦为病手。乃不知“劲圆形方”或“劲方形圆”相配合的法则。形劲“重圆”的现象，亦名“重阳”之病。因其“重圆”自是不圆。

半沉偏沉：一边的手或足沉降是为实，内劲不知反虚以虚济之，而造成全身重心偏出中土之位，形成偏沉而动转不灵，造成“虚而不正”的体态。

半浮偏浮：一边的手或足升举虚起，而内劲亦同形而升起，虽不出方圆，而造成全身浮而无根，使重心偏出中土之位，是名“半浮偏浮”的病手。

从上面的分析可以知道“双重（音虫）”是病手的主要原因。“双重”只是“干於添实”病手的一种。由此可知王宗岳所说“双重未悟尔，欲避此病，须知阴阳”是何意旨了。

以上所论不单“推手”如此认识，即便是动手较技亦不能犯上述九种病手，是为好手。中华拳术各门派，各拳种中的各种攻防招法都必须按照功夫手艺境施出，才能有招法攻防的效应，才是拳术功夫精纯的表现。如果修炼拳术攻防之道“若不穷研轻重浮沉之手，徒劳掘井不及泉之叹尔！”手法、肘法、肩靠，胯打，膝击，腿法等一切招法的变化施出，都必须在身法中正安舒，活似车轮，中土不离位，劲形逆从的阴阳等四法中运用，是功夫艺境，否则便有病招出现。可知习拳不明“阴阳”，出手便错。故习拳能成上乘功夫之人寥寥无几，可知不足奇怪了。

上述乃论自身内的双重之病手，除在较技中自己不犯病手外，与对手攻防往来，施招用手也不要犯双重之病，才是正确的。法则是“人刚我柔，人柔我刚”，即“人以刚来，我以柔往；人以柔走，我以刚逼”。能避实击虚，乃运用“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘”的“避向击背”法。便能与人阴阳相济，而施粘连粘随的功夫手了。也就不存在“顶匾丢抗”的不分阴阳的病手了。渐可功臻神明的大成艺境了。即“以柔用刚，方是真刚”的艺境。

去病手尔功夫精纯的功夫手，全凭自己的心机来把握。心清柔静而明“以柔用刚，方是真刚”，则病手自去。心贪欲盛，则不知“以柔用刚”，必然“以刚用刚”故病手不去，全然不知阴阳道理尔。此乃双重之病手的总根源。今已论明，望习拳者自知。

以《天文训》中一段话作为本文的结束语，以明拳术乃天地之道的的学问：“天道曰圆，地道曰方。方者主幽，圆者主明。明者主气者，是故火曰外景。幽者含气者也，是故水曰内景。吐气者施，含气者化，是故阳施阴化。”拳术劲、形的方而圆，圆而方，超乎象外乃言其用，是其变。劲圆形方是其体，言其常，知常达变是功夫。（完）

“鸟台、鼯”二形解析

对于“鸟台、鼯”二形，究竟为何种动物，就现在所流传的情况来看，争议颇多，差异之大，让闻者不觉而惊讶！究竟“鸟台、鼯”二形确指何种动物？

形意拳的“十二形之能”：龙有搜骨之能，虎有扑食之能，熊有竖项之能，鹰有抓物之能，鹞有穿林之能，燕有点（吸）水之能、穿梁之能，马有疾蹄之能，猴有攀登、纵跳之能，蛇有拔草之能，鸡有啄米、独立之能，鸟台有竖尾、下捣之能，鼯有浮水之能。

鸟台有竖尾、下捣之能。竖尾，即“尾闾中正神贯顶”之势。尾闾骨前上翻，身弓备。自合逼胯以竖膝的步法稳健沉静，才有双拳击打有力之用，即上用之根在下之意。当然，这要配合腰脉提，气贴背，才能满身轻利顶头悬。这部分已在竖项之能中说到了。故竖项、竖尾应上下合观之。方见身弓之蓄势。方有双拳击捣之得利。

鼯有浮水之能，能浮水面停留、行动，不轻灵则不能，拳法中能如此轻灵，除内气、外形的柔外刚中之匹配，必须上下相随，才能动变轻灵敏捷，如在水上运行一般。谚云：“棚履挤按需认真，上下相随人难侵，任凭巨力来打我，牵动四两拨千斤”。鼯形的浮水之能，就是说明“上下相随”之法则的，能如此者，施招用手方有“蜘蛛游网”的轻灵之用、“荷叶滚珠”的无点不击人的妙用。

首先说“鸟台”为何种动物？

“鸟台”形之能有二，一曰竖尾，二曰下捣。先从“鸟台”字分析认识。鸟台字从鸟属，则能知此乃飞禽中的生物，又似食肉类的猛禽之一种，根据其有“竖尾、下捣”之二能的特点，自然会联想到是“兔虎”，即“鹞”，鹰属。“兔虎”猎食时在空中盘旋，见到野兔，竖尾疾下以爪击打野兔，反复升空疾下以爪击之，直到将野兔击昏，落而食之。兔虎，在山西、山东、河南、河北四省及交际处，在拳家以此取形象义立拳法时，是很容易见到的，是当时人们冬猎中的一种猎兔之驯顺的动物。用“兔虎”猎取野兔，及这种冬猎的情景，苏东坡有词曰：“左擎苍、右牵黄，锦帽貂裘，千里卷平岗”。就是最真实的描写。其中“左擎苍”就是指左手架着苍鹰；“右牵黄”是指右手牵着黄色的猎犬。而此处之苍鹰，就是指“兔虎”而言的。

冬猎时，两只“兔虎”轮番腾空、下落以爪击打奔跑着的野兔。尚有两只“混混儿”，亦鹰属，俗名“屎鹰”，其在野兔奔跑的上空低飞围绕野兔盘旋，像似有意保护野兔一样，妨碍“兔虎”疾下捣击一般。有了两只混混儿的加入，增加了冬猎场面上的无穷趣味，此乃当时冬猎之情景画面，当野兔被兔虎的数次击打、体疲力倦、奔跑逃窜速度骤减而缓慢，再撒放黄犬，黄狗疾奔跑过去口叼嚼回。当时的人们正是利用了“兔虎”的这一击打猎食的特性、特点，进行这种冬猎活动的。

而当时的拳家肯定对这种冬猎场景是非常熟悉的，对“兔虎”的腾空之巧，下捣之力的认识是非常细腻的。故拳家针对“兔虎”腾空之巧，下捣之力皆在“竖尾”之形态下完成的，感受颇深。尾羽向下向前勾劲的形态，名“竖尾”。亦如“画眉鸟”鸣叫时的尾部“抱杠”，

也是“竖尾”。竖尾鸣叫，声音洪亮。今之人如欲知“竖尾”之意，可请教养画眉鸟的明家而观察，即可感性的认识了。而其他的飞禽的升空、下落皆翘尾羽的多，拳家以此受到启发，认识到人的尾间前上翻、身背弓开张蓄势，才有上之双拳击打之得力。尾间骨前上翻，则后胯托前胯，有逼胯以竖膝之势，自身步法之稳健的效果，有利于劲从足下起之用。正所谓“逼胯以竖膝；尾间正中神贯顶，满身轻利顶头悬”乃“竖尾之能”的另一种说法，是更深一层的精义吧！如果说十二形拳的象形取意，取自十二种动物。而“竖尾之能、下捣之能”的二能，共存于一种动物之中，非“鹞”莫属了。我认为“鸟台”形之“鸟台”字，乃“鹞”字之笔误。或者是“鸟台”亦指“鹞”。因“兔虎”之虎字，乃俗名，正名应是“兔鹞”。要不“鸟台”字是方言。否则的话，“鸟台”就是字误了。反正，“鸟台”形之动物是指“兔虎”，这一点肯定是接近于创“鸟台、鼉”二形之拳家的本义的了。

再论“鼉”形为何种动物？

“鼉”形，此形之动物具有“浮水之能”。何为“浮水之能”？“浮”字何解？何为“浮”？“浮”字在这里是很有讲究的，只有论清楚“浮”字之义，方可知道“浮水之能”为何意。解字说文解：“浮，物体停留在液体表面上，是为浮”。“浮水之能”是指这种动物能够在水面上停留、行动而生活的能力。是对这种水上动物生存的本能而言的。此乃其独特之能处。

我们知道了这种水上生存的动物的这个本能特点，再观看“鼉”的这种动物的形态和生活功能是否具备“浮水之能”的这一特点，就可知道“鼉形”是否是指“鼉”这种动物了。

鼉，爬行动物，吻短，体长二米多，背部、尾部有鳞甲，力大，性贪睡，穴居江河岸边，也叫鼉龙，或名扬子鳄，通称猪婆龙。

由此可知“鼉”形之此字，乃笔误。因为鼉这种动物虽具有游泳之能，但独独不具备“浮水之能”，即可知之。再观察水中形体庞大的鱼龟龙类的动物中，皆不具备“浮水之能”的要求。此乃否定了“鼉”非拳家所象形取意的特指之动物，此其理由一也。

我们再以形意拳中所说的“鼉”形拳式，进行比较，“鼉”形拳式，是大拇指、食指，皆伸展成“八”字形，而中指、无名指、小指，三指卷曲握成拳状。肢端符合此“八”字形式的水上动物，又具“浮水之能”，这两项要求条件的，才是此形要求的原指之动物。观看“鼉”这种动物，其前肢端非“八”字形，又不具备“浮水之能”。由上述两点理由的认定，可知“鼉”这种动物，不是“鼉形”所指之动物。此乃理由二也。

必须寻求符合“浮水之能”的水上动物，此动物又具备其肢体端部呈现是“八”字形状的。才是当时拳家取形立意的原指之动物。

大型的水上动物不存在，就要在小的水上动物中寻求。则有水上常见的“水马儿”，又名：“卖油郎”，“卖香油的”，“大堂”。确独具“浮水之能”和“爪端为八字形状”。两种特点集一身。“水马儿”就靠肢端踩在水面上停留或行动，符合“浮水之能”丝毫不差，最为贴切。而“水马儿”的爪端呈现分叉的“八”字形状，此乃水上节肢动物的生态特点，

“鼃形”拳掌式之八字掌与此相同。由此两点，可以认定“鼃形”的原指动物，就是“水马儿”。

不能因为“水马儿”体小，就认为当时拳家不能取此小小节肢动物为象形取意的原指之动物，这是一种错误的观念。拳术仿生学的象形取意，乃取动物之特点，不在乎动物的大小，如“螳螂拳”取意于螳螂。蠕动，取意于软体动物，如蚯蚓。蛹动，取意于蛹。都不是大的生物种类。为什么“鼃形”的原指动物不能是“水马儿”呢？非要指为“鼃”呢？

如再细细的探求，按形意拳门的“打人如走步”之说法，就是拳术中的“上下相随”的四象法则。即拳术中要求施招用手时：“左手起则左足落，同时右手落则右足起”的外形手足之虚实相配合才符合“上下相随”的要求。如以此“上下相随”的动变四象法则，来看“鼃”的行动方法。鼃，是爬行动物，虽属四肢爬行前进，但其前进行动时的四肢运动方式与马、虎、豹、猫等哺乳类动物的四肢前进运动的上下相随方式不同。鼃，这种爬行动物前进时，左前肢和左后肢同时前伸而进，定位后，右前肢和右后肢再同时前进。由这一点区别也可以证明“鼃形”所指动物亦非指“鼃”这种爬行动物。而“水马儿”虽小，其在水上行走，确是“左前足前伸，左后足后伸；同时右前足后伸，右后足前伸”的“上下相随”的。这一点反映在“鼃形”拳的练法中为何多“拗步式”拳形，也潜在的说明“打人如走步”的“上下相随”这一拳法要点了。此形与玉女穿梭类似。

“水马儿”这种水上生活的节肢动物虽小，但完全具备“鼃形”拳法特点确是精确是的。可以想象的到，当初拳家创立此形立意之时，也确实费了不少心计。以及对各种动物生态习性、特征、功能，都做了细致全面的观察、比较，及对传统拳术练、体、用的精确体认，和对十二形拳立意之深刻程度。目的是为传统拳术的功法、体、用之立意精髓，能久传而不失其真。可见当初拳家取形立意之用心良苦。当然，形意拳的十二形拳之立意，可能非一个人所完成的，故有陆续补添而完成之可能。也未可知。据现在所知：心意拳原有身法六形集一身之说，后又有十大形。形意拳又加了“鸟台、鼃”二形。因为形意拳是由心意拳传承而来，后成为公认的独立之拳种。可知非一人所能完成。

上述乃就我所知和个人修练之体认，认为：“鸟台、鼃”二形，原指动物，一取“兔鹑”，一取“水马儿”。本自合情合理。并从二形之能中得到了实在的印证。其可信程度，自然无可质疑了。

形意拳“校二十四法”内容小议

李仲轩先生近年来在《武魂》上发表形意拳的练、体、用之精义的文章，阐述形意拳的练、体、用之精旨妙义，可谓一醒时人之耳目，使习拳者一如拨云见日之清爽。李仲轩先生的文章朴实无华，篇篇直指形意拳的练、体、用之精义妙谛，实属近些年来论拳之上乘作品。奈何李仲轩先生年寿已高，闻悉其欲将收笔而颐养天年。可“校二十四法”之说已经推出，但没有续而论说，这可急坏了止渴欲饮的广大读者了。纷纷索求“校二十四法”之内容为何？急欲得之而又不想再等片刻了。

广大读者的这种如饥似渴的求知欲望，我是十分理解的，急人所难，济人所需，乃为人之义不容辞的事情。然李仲轩先生师学形意拳术，象形拳法，而文武之学造诣颇精深。其欲住笔，不在述之。“校二十四法”之说的内容，自会引起广大读者的心中不安。故我冒昧的狗尾续貂，小议“校二十四法”的内容，以小解广大读者的一时之饥渴。即曰“小议”，就非大家之谈，只是管窥之见。小议而出，敬请海内外方家斧正，以证本源。

“校二十四法”之说的由来

“校二十四法”之校字，乃校正之意。即现在所说的“调正”之意。二十四法，乃形意拳的八字诀，顶、扣、圆、敏、抱、垂、曲、挺，而八字者，又各有三种。（取姜容樵著《形意杂式捶》）。这就是二十四法之说的由来。校二十四法说，就是：“调正身法的二十四种方法”。此乃立身之规矩，只有二十四法时时处处皆做对了，才符合拳术攻防之道的“身法”。普通人不具备此“校二十四法”后的身法，故不具备传统拳术攻防的能力。这就是习拳得真传者和普通平常人在“身法”的不同处。此校二十四法乃入门之规矩，是身法基础功夫内容。前贤云：“桩法及拳式站定动变时，此八字须具备焉。所以养气蓄力，使敌我者，无所措使，斯五行拳所持有者也”。此论说明校二十四法乃形意拳门特别注重的内容。

然校二十四法的内容，在象形拳法中亦有，只是基本的八个字不尽相同，薛颠先生在其所著《象形拳法真诠》一书中说的八个字是：弓、垂、扣、圆、顶、摆、挺、抱。

此八个字与形意拳门的八个字，不尽相同。如果同有三种，皆为二十四法。就会出现二十四法中有十八法同，六法异。再仔细看形意拳的解释和象形拳法的解释，有的字中的细解内容各异。这样的结果，就是校二十四法的内容之说法也不尽相同了。简单的看，是这样的结果。认真的推敲，其实无异。只在侧重点方面不同，宗旨就是一个，即通过校二十四法的规矩，调正身法，而成了一个“道体法身”乃是不二的。这才是校二十四法之说的由来，及其练、体、用的重要之意义。认识到校二十四法之说的实质意义，我们再看其内容为何。为全面起见，以薛颠先生象形拳法八字为主，形意拳门八字为补充，尽量较全面阐述之。

形意拳术和象形拳法的异同

形意拳术，无非象形取意，即取十二种动物之能，以取其形之神者，立五行拳之五行，以取意也。合而名之形意拳。即外有其形内立其意。名虽五行，十二形合一，实则包罗万象。

苟能潜心玩索，得其化生之理，克制之道，内外一气，心意相合，用力之久，一旦豁然贯通，自有不闻不见之神妙。盖还虚洗髓之功，有以致之也。

象形拳法，乃内家、外家之功。运用先天固有之真，培养后天有象之体，近取诸身，远取诸物，推演变化，妙极神明，内运其意，外发其象。象由于意致，意实在于象先。故象形者，即：“诚中形外”之意也。盖有象而外全非真象，无意之中确有真意。法曰：“有象有意不成妙意，即象即意不可思议”。此非浅造者所能领会万一也。

上述形意拳家和象形拳家的两段论述，虽立论角度不同，但又都如文字“六书”的“象形、会意”而立拳说，述其精旨妙义，确是相同的。因“拳术可体万物而不遗”的这个特点，故立论之点多的数不胜数。统观传统拳术各家之论，无有出其外者。

上述形意拳家，象形拳家之妙论，皆本“健顺参半”之妙旨而开宗明义，立定拳法之根基，这一点是相同的。即乾健之内气、坤顺之外形的“二一一二”之宗旨论拳，这是毫无异议的。再深一步认识，以“三一一三”之旨立论的话，此两家又无不是“灵神、内气、外形，三者浑化归一的德之体；一而三之元玄的听探之静，信息处理之动静，顺化之动的有化无，无生有，有无相生的道之用的”。如扩展开来认识的话，传统拳术中的各门派、拳种，无不是禀此宗旨妙义而立拳的。只是各家之论述存在侧重不同，理法疏密之差异而已。明白了这一点，我们再认识“八字诀”的“校二十四法”之说的内容时，就具有广泛的意义了。换句话说，也就是“校二十四法”对于每一个习练传统拳术攻防之道的人来说，都具有校正身法的实际意义了。都要以二十四法的规矩，来初步改变自身，立定“法身”身法之根基。

校二十四法的具体内容之精义

为说明二十四法的具体内容之精义，必须取形意拳八字诀和象形拳八字诀，依依对照，方能议论的清楚，阐释的明白，以备习拳者参阅。否则，偏于任何说法，都会论述的不全面了。故只有一条一条的录其原文，方能较全面的议论清楚，阐释明白。以八字诀为纲，二十四法为目，这样方能纲举目张。照录之原文，首条用薛颠先生之八字诀，次条为姜容樵先生之八字诀，然后是我的议论之内容。下面就依序阐释此中之精义。

顶字诀

薛：头上有顶冲天之雄，手上有顶推山之功，舌上有顶吼狮威容，故谓“三项”。

姜：三项者何？头（后脑骨）向上顶，有冲天之雄。头为周身之主，上顶则后三关易通，肾气因之上达泥丸，以养性。手掌外顶，有推山之功，则气贯周身，力达四肢。舌上顶，有吼狮吞象之容，能导上升之肾气，下行归入丹田，以固命，是谓之“三项”。

顶字诀之顶字，有止于此之意，内气上升至百会上，谓之冲天之雄。头为天才。百会为头之最上顶端，内气至此谓之顶。所谓“尾闾正中神贯顶，满身轻利顶头悬”之顶也。拳经云：“头若顶千钧，颈如搬树转”。就是此“顶”字之诀也。所谓“后脑骨向上顶”之顶字，乃向上竖起之意，还是百会穴放置头的最上端之意。百会置头最上端则头正，头正领起则一身无懒骨，正所谓“头统健之体，乃全身之总领也。故“顶头悬”乃调身第一大法也。

手之顶，手有手的规矩，尤其是主攻手的肘与膝上下垂直合住，肘不能越过膝头，此时之手的内劲要到拳头顶端或掌的顶端，此时手头要有如推石柱之顶劲，才能打人如钉钉。此乃手上有顶推山之功的精义，只有气贯周身，劲达四梢者，才能具备手上之顶的功夫。

舌上顶，舌舔上腭，是舌放置而舔上腭处，非用力也，喉咙畅开，谓之吼狮吞象之容，形容喉咙畅开之象也，气机通畅无阻之意也。又能接引内气下行归入丹田以坚固命气也。

三顶之论，两家之论皆相同也。唯独没有“腰顶”之内容。腰为一身弓之把。发放人时“弓张把要顶”，取腰向前顶送之法式的。这一点，太极拳中强调的非常清楚。八卦掌拳师郭古民先生在歌诀中说：“背如箕底方为紧，掌穿力自如反弓”。讲的就是“弓张把要顶”的“腰顶”之身法的。

扣字诀

薛：膀扣开胸精气上升，阴气下降任脉通行，手足指扣周身力雄，故谓“三扣”。

姜：三扣者何？两肩要扣，则前胸空阔，气力到肘，手背足背要扣，则气力到手，桩步力厚，牙齿要扣，则筋骨紧缩，是谓之“三扣”。

此扣字诀，犹如将碗口朝下押在桌子上一般意思。背圆则胸平，两肩若扣，虚胸实少腹，气贴背之缘故，犹如天扣地一般。手心微凹则手背自扣。足心虚空，则足背必扣。实乃“阳散阴聚”之秘诀尔。即“天圆地方”之意思。在意调，非用力也。

故肩扣则利于阳气上升，阴气下降，手足背扣，利于内气运行故周身劲力雄健，形之式使然也。

然齿扣之说，形意拳有论，虽曰牙齿要扣，亦是微微合住，亦非是用力，避免口开神气散失，防止受击时伤害过大，避免咬舌。齿乃骨之余，齿合则一身骨力不散乱。一身如绳束，自可收放自如。此乃紧缩筋骨之义尔。

圆字诀

薛：脊背形圆精气催身，身形势圆旋转通神，虎口开圆刚柔齐伸，故谓“三圆”。

姜：三圆者何？脊背要圆，其力摧身，则尾闾中正，精神贯顶，前胸要圆，两肘力全，心窝微收，呼吸通顺，虎口要圆，勇猛外宣，则手有裹抱力，是谓之“三圆”。

此圆字诀，乃指圆满之意。肩背要圆，是指肩胛骨下边至大椎穴，及两肩中间。由于沉肩、拔背，气贴背而成圆形之象，尤其是两肩胛骨之间的二十四夹脊穴处一定要饱满，才是肩背圆的景象。而腰至肩胛骨下边沿的腰背处要上下直平之象。如果腰背处呈锅底的圆象，是病拳之景象，非背圆之身法功夫。故正常的背圆之身法，有利于背发劲。并可具备精气催身而进击的效用。这一点正是腰背的劲意敛至肉底层的作用。只有腰背、肩背做的正确，则尾闾中正，精神贯顶也就自然能做到了。

身形动变圆活自如没有圭角才见功夫。才能旋转动变通达神明艺境。才能不撻人之力，这是用法的“圆字诀”。

虎口要圆，是指食指根与拇指根的部位，要意圆，非形圆。圆则善变，又劲势能达指梢之用也。正是刚柔齐伸，勇猛外宣之精义尔。

前胸要圆之说，即是背圆肩扣，胸如何能圆？天圆地方，背圆胸方，一理也，胸如何能圆？含胸气贴背，胸如何能圆？而两肘力全，乃沉肩坠肘之形，肩撑肘横之劲。与胸圆何关？故此前胸要圆之说存疑！

心窝微收，呼吸通顺。拳诀云：腹部松静气腾然，心窝乃胃上腕，乃沉降之势，如何微收呢？况且，腰与肚脐，一阳一阴，阳散阴聚，亦应是肚脐微收才是。心气下沉丹田，空胸虚胸，呼吸自然通顺。故此条心窝微收之说亦存疑。

抱字诀

薛：胆量抱身临事不乱，丹田抱气气不外散，两肱抱肋出入不繁，故谓“三抱”。

姜：三抱者何？丹田要抱，气不外散，击敌必准，心气要抱，遇敌有主，临变不变，两肋要抱，出入不乱，遇敌无险，是谓之“三抱”。

丹田抱气，气不外散，是指不要膨胀小腹而言。丹田抱气有成一球状者，身势沉稳而又灵敏。此其一也。另有内气腾挪于周身，以助攻防之势。因为内气之用：“须分沉气常实腹，贯通筋骨壮形骸”的两方面内容。而丹田抱气是“神气”不散越的意思。古云：“神回身中气自固”。反之，气固自是神回身中而不外散之象。只有气沉丹田，炼精化气，气聚才能气抱丹田，知此练法得矣！

两肱抱肋，有说两肘抱肋的，只有前手之肱骨裹合，肘尖向下；后手之尺骨掩合，肘尖向下。才成两肘抱肋之形势。肋处，乃肘窝，肘从此处出，又回至此处，出入如此简单而不繁杂，确有攻防变化至妙神奇之用。《八忌歌诀》中说：“出拳高举两肋空”，即指“两肱不抱肋”之病拳的。

两肋要抱，与涵胸、含胸是同一宗旨，即前空后丰之要义。此正是身法中的“肋须以意出，以气胜，以神率，则为合式，非出肉出筋出骨也。肋气上交于头，成大壮之势，真气上升于头顶，健以初则力自大壮也；肋气下交于足，故遇地而豫，真气下降于足，顺以动则神气豫悦也。内气之一呼一吸见于丹田，一升一降其要总在肋也”。此两肋要抱，方有利于内气之升降，故出入不乱，遇敌无险也。此正“气下脐平小腹膨，练得熟时成一面”之体式。即胸腹上下是一个平面。才见功夫。如果脐突腹膨胀的大腹便便，是不知脐收肋抱之要义的病拳了。这不利于“趋避闪展”的攻防之用。

心气要抱，心为一身之主。然何谓心气抱？即：气随心到，心逐气穿，心能普照，气自周全，久而能力自加，动静清轻而灵。心能普照自身，谓之心气抱。只有心气抱，遇敌自有主见，方能以不变应其万变。即顺势借力的法则不变，方能应其万般变化之运用的。

胆量抱身临事不乱，胆为十二官之主，将军之官，决断出焉，少阳生气之候，功臻一步一桩之候，以自身防守手法为界，围绕自身周围有一气场效应的圆柱体裹抱着自身，此乃胆气，亦名胆量。有此物抱身，则听探灵敏快捷，故临事能先知于人，自然先机于人，自然不会出现手忙脚乱，心慌意乱的现象了。

由此条可知，同是三抱，内容各异。然宗旨不二。习拳者必须能以文观法，才能知之周全。再能以形鉴真，功夫必定上身。自成拳门行家里手了。如能“因知行解”，“因行知解”自会成为拳门通家了。

垂字诀

薛：肩要下垂气力贯肘，肘要下垂气力至手，气要下垂丹田养守，故谓“三垂”。

姜：三垂者何？气垂则气降丹田，身稳如山，两肩下垂，则臂长而活，肩摧肘前，两肘下垂，则两肱自圆，能固两肋，是谓之“三垂”。

垂者，沉坠之意。心气沉入丹田，自可炼精化气，养吾真元之气，乃练功入手之正法。取“养气忘言守，降心为不为”之秘诀而立论的。

气沉丹田，则上虚下实不倒翁之象，故身法稳健，势重如山。

同上虚胸实少腹的气沉丹田之法式，自有两种之论述，习拳者必然要兼习而练用之。

肩要沉，乃肩缝处松开，肩自然下垂，双臂轻灵圆活，则臂长。劲力自能贯肘。

肘要松沉，则肱骨圆活，除劲力贯手外，双肘能抱肋护住肋部。

故沉肩垂肘之形象，自有肩撑肘横的劲力饱满蓄势之状态。又有双手臂不攫人之力的特有之功能。施招用手或施手用招，双臂如灵蛇的攻防之妙用。

挺字诀

薛：挺劲贯顶精气上通，势若挺腰气贯四梢，一身抖挺力达九霄，故谓“三挺”。

姜：三挺者何，颈项挺，则头部正直精气贯顶，脊骨腰挺，则力达四梢，气鼓全身；膝盖挺，则气恬神怡，如树生根，谓之“三挺”。

挺字诀之精义，在于伸筋拔骨的肌肤骨节，处处开张之势。即形借气催，气秉形长，而成坚挺之势。即在神为非拙力也。即内气填实骨节间隙的坚挺。

颈椎节节开张，精气节节填实，直贯百会，自有顶头悬之功夫艺境。而颈部肌肉松软似有若无方见功夫。

腰下松胯，腰上脊椎节节开张，内气节节充填，直至大椎，则腰能坚挺鞭固。则劲力自达四梢。

全身骨节皆能开张，内气皆能填实，是谓一身抖挺，则身体如同九重天。内外如一，玲珑剔透，则气恬神怡，立步生根，一身无懒骨。如膝盖坚挺，步履稳健灵敏快捷，手腕坚挺，

穿透力强。然必须知道此“挺”字诀是内气、外形，刚柔匹配如一的结果，是艺境功夫说，非是“力气”解。这一点，习拳者一定要分辨清楚，方能习之不误！

弓字诀

此薛颠先生所论象形拳法中有：脊背相弓督脉上升，两肱相弓出势速猛，两股相弓进退灵通，故谓之“三弓”。

此论同于三皇炮捶拳的“身背弓，手臂弓，腿足弓”的三弓说，不同于陈谱、武谱、太极拳的五弓说。实际上三弓说，五弓说的实质是一样的。

但要知道弓法的根、把、梢三节的关系。根要固，把要顶，梢要领的顺随之法。一身五弓皆如是法为准则。而八字诀的内容做到了，已经一身备三弓或五弓了。

摆字诀

此亦薛颠先生所论象形拳法中有：两肘要摆摆肘保胸，身形宜摆摆身形空，膝摆步坳旋转灵通，故谓“三摆”。

摆法，古有“一摆出三尖”之说法，有摆步、摆手、摆身。摆者，乃摇摆之摆。

两肘摆动，有护肋保胸的效果。

身形宜摆，摆动身形可避实击虚之用。即“偏闪空费拔山力”之法式的意思。使对手拳势落于空处。

膝之摆动，步法擦地而行，旋转变灵通圆活无滞。

上述三摆内容，实际上乃言说的手法、身法、步法的“一摆出三尖”之内容的。

敏字诀

敏字诀乃形意拳所言之法：三敏者何？心要敏，如怒狸攫鼠，则能随机应变，眼要敏，如饥鹰之捉兔，能预视察机宜，手要敏，如捕羊之饿虎，能先发制人，是谓之“三敏”。

敏者，机警快捷之意思。

心要敏，心具知人之能，方能随机应变，心知肚明者，心机自然敏捷，即明者通。

眼要敏，必须具备一眼罩三关的“罩眼”功夫，而又灵者，方能具备审视有先之明，知其未发之招，悉其将发之意。即预视察机之精义尔。

手要敏捷，似虎快利，出爪不见爪而物不能逃，自能先发制人了。

能此三者，谓之“三敏”。

曲字诀

此亦形意拳所论之法：三曲者何，两肱宜曲，弓如半月，则力富；两膝宜曲，弯如半月，则力厚；手腕宜曲，曲如半月，则力凑；皆取其伸缩自如，用劲不断之意，是谓之“三曲”。

诀云：“曲中求直，蓄而后发”。此曲字诀讲出具体部位之“曲”的方法。

两肱宜曲，即两手臂宜曲似弓如半月，则富有变化不拘的攻防能力了。

两膝宜曲，即曲膝坐胯，弯如半月，则步法稳健、灵活而势厚。

手腕宜曲，则用劲力时能恰到好处，随机应势，能聚能散。

结束语

形意拳术、象形拳法的“八字诀”所蕴含的“校二十四法”之精义到此小议完了。此“八字诀”的内容，有练、体、用的全部之内容，即“建德体、至道用”的内容，囊括内容相当丰富。有身法之规矩、运用法则和功夫艺境，可谓无所不含吧！习拳者不可不依此而修练。

然此八字诀“校二十四法”说，通过结合形意拳和象形拳法两家之论的比较而知，各家说法虽不完全一致，就其异处，更应全部依法而修之。才是最佳的选择。

此八字诀内容，适合一切传统拳术攻防之道的修练者，参照练用，尤其是初入门者，更应时时处处依此而对照自己，才能立定修练之根基。否则，入门上手就不知法则规矩，自然会出现谬误而不知。养成不良习惯，筑成差错，改之难矣！古云：“差之毫厘，谬之千里”，实警世之言也。开始便依法而修，心知肚明，必能循序渐进，终而功成！

此八字诀的校二十四法之内容的小议，实为当今读者之所需而成之。以明前贤论拳练、体、用之宗旨而述之。

马国兴 书录于北京

2003年09月16日

对《拳经、拳法备要》的评价

《拳经》指张孔昭述，曹焕斗注的这本拳术经典著作而说的。此拳经为现在所知是少林派门最具权威性的拳术理、法、术、功之经典作品。

评论一部拳术经典著作的价值，应从三个方面内容来认识，才能比较全面地估算其价值。一是传统拳术历史发展的文物实证价值。二是著作中传统拳术理法术功的完整性、实用性的学术价值。三是给予后来传统拳术发展的良性影响之价值。从上述三点来认识《拳经》就能评估出其应有的价值了。下面具体谈谈。

1. 此拳经产生在明朝时代，距今有四百多年的历史了，具有传统拳术历史的文物实证价值，这是武术界肯定了的。

2. 拳经所述练、用的方法、准则，具有实战的实用性。是拳经对传统拳术攻防之道的理法术功形意体用之内容陈述的完整性决定的。具有传统拳术之道的学术价值。

3. 拳经中所述之理法，为少林派拳术的宗旨。《拳经》是目前最有权威的一本少林正宗拳理、拳法的著作。从最具有权威的著作这个角度来看，可知其给后来几百年的传统拳术、拳学发展的影响极其深远。就这个价值来说，迄今为止很少有少林武术著作，可以与之媲美。

从上述三点分析，可以知道《拳经》所具有的价值了。我们从其中精辟的论述，知道少林派拳学的真谛，以及其精辟的理法给予我们能够正确练功的具体指导，亦能够证明其乃无价之宝。这是对习拳者能遵《拳经》之理法宗旨练功习艺便可不入歧途而言的。

所谓经典著作，都具备文中无虚言，每句话都具备纲领性的特点，都具有指导具体实践的可靠性。这在《拳经》中，表现得更为突出，下面举数例以证明：

“张当时兼习各家拳艺，久而化之，遂独成其一家，真所谓善之善者也。随偏成一书，以启后学，百法皆备。有志于拳术者，务以意会，法以神传，必当竭尽至力，须宜实至其功，粗事细磨，断不可用努筋突骨之功，而至百身之病”。

这段论述，阐明了如下几个问题：

1. 《拳经》乃根据兼习百家拳艺，必有所得，神而化之，具有理明法密、实用的特点。目的是启发后来的学拳者：有理可明、有法可遵，有功可得、有术可用，不致误入歧途，是其旗帜鲜明的宗旨。

2. 指明习拳学艺，兼学百家，即一方拜师，八方学艺。必须心知体会，神而化之，方能形成自己的独特风格，这是每个人的个体特点之差异所必然的。

3. 读此拳经，修炼诸法，务以意会，法以神传。何谓务以意会？即“会意用力”。歌诀中说：“人身筋力本不多，在乎用法莫蹉跎。心在何处力随往，上下一线似金梭”。何谓法以神传？心藏神，即“法由心生，心想事成”的道理，知道拳术攻防在乎“用法”。用法乃由心之所成。《心意拳诀》说：“捶名心意。心意者，意自心生，拳随意发。总要知人知己，随机应变”。管子曰：“心生规，规生距，规圆而距方”。以应神圆意方；内气圆，外形方；

拳法的方圆变化、曲化直发之用，皆心所成之，神所用之。神者，气也。周身之方圆曲直攻防变化之法，无不是一气之传导，故皆是一神主之，此所谓“法以神传”的意思。知道了这两句话的精义，就知道传统拳术攻防之道的较技胜负，不在于力气的大小，而在于用法的精妙尔。只有在自身的“听探之良知”运用“顺化之良能”达到最佳状态的基础上，依道的顺随法则：“顺人之势，借人之力”中求之，方能得其精髓，并于此处竭尽至力而求，才能相宜的得到真实至极的攻防功夫。才能于较技中制人而不被人所制。故此拳经阐述用法颇精，是其特点。

动手比武，双方攻防较胜负，表面看来，好像是粗糙之事。但要真能制人而不被对手所制，即战必胜的功夫。那需要自己明理、按法，精工细磨的修炼自身方能得到精法之妙用的。千万不可采用“努筋突骨任气的拙力功法”修炼。这种练拳方法违反了身体生理机能的活动，会造成身体脏腑、四肢百骸的功能紊乱，则会疾病丛生，危害自身健康，精神遭受摧残，影响日常生活、学习、工作，甚至寿命。亦会使自身所获得的所谓拳术攻防功夫，也是百病丛生，而不自知，亦病不能改。故说“努筋突骨之功法”非传统攻防之道的正统功法。此乃警世之言，习传统拳术攻防之道者应牢记在心。

“舒筋舒脉之谓何？而猥知卤莽，是彰乎知？此则临敌应变，无不可以取胜于人，此所谓千斤可以换也。无视以为戏玩也”。

此段言语论述，针对“努筋突骨之功”而能致“百身之病”的修炼拳术攻防之道的时弊，提出“舒筋舒脉”的正确练功观念和具体的练、用方法及其效用。

对传统拳术攻防之道：杂知卤莽之人，只求求功心切，不明拳理认为努筋突骨的练功方法，修炼出来的功夫，才能勇猛有力，必然能取胜。结果拳术攻防功夫未上身，反而造成一身疾病、病拳。这样的练法，这样是修习传统拳术攻防之道的功夫呢？还是在歪曲传统拳术攻防之道的功夫呢？因为对传统拳学的无知、错误的观念，错误的练功方法，求功方法，将在今后的习拳者中蔓延开来，会损害多少人的心身健康，造成多少种不幸的事情发生呢？真正的传统拳术攻防之道的养生、技击之真实功夫，就会毁灭在这些人的手中。这一点，未知卤莽之人认识到了吗？这个精辟的见解，即使在今天这个时代仍然具有其价值。因当今尚有未知卤莽之人存焉！

修炼传统拳术攻防之道，得明师真传，必明理知法，自然“务以意会，法以神传”。首要在“舒筋舒脉”。即习拳练艺则伸筋展骨，柔化自身，则气畅、筋舒、脉通、血和，自然精神内固，形体得养，生机勃勃，内清虚而外脱换的基础定矣！骨弱筋柔，神充气足。内气、外形匹配如一，再按攻防之法、法则、规矩、规律培养自身“顺人之势、借人之力”的能力，纯熟运用“曲化直发”的方法之能力，达到“善变无形又无穷，不疾而速得真宰”的真实功夫，谓之攻防功夫技法周全，以此临敌应变而战，无不可取胜于人。此所谓习拳之真言，不传之秘，千金不换之精义。再说，《拳经》所述攻防功夫的练、用之方法，无不精矣！习拳者皆应视之如珍宝，谨慎的按法循序而修炼体认，心领神会，自然真实功夫上身。立志真心修炼传统攻防之道的人，不要将内中论述诸法，视为儿戏之说而玩耍之，那会贻误自身的。

曹焕斗在序文中，亦针对“筋努骨突任气用力”的练拳时弊，举张孔昭之拳术攻防功夫之艺境，进行了对比性的论述，此论精彩至极，含义深刻至极。

“嗣后支分派衍，渐失其真，间有能者崛起，名震一时，大都皆筋努骨突任气用力。而于先生运用之法，变化从心之妙，概未之闻也。盖先生拳法，藏神在眉尖一线，运气在腰囊一条，发如美人之采花，收如文士之藏笔。诸葛君之纶巾羽扇，羊叔子之缓带轻裘，差可仿佛，夫岂有奎角之可寻哉”？

此段论述了：一门真实的拳术功夫，由于几代的承传，自会由于猥知卤莽之人的所作所为，而分支别派，支派罗列，拳术攻防之道渐渐失去真实内容。在支派繁衍演化的过程中，也会有能攻善打之人崛起，名震一时。但追其名，而不究其拳术功夫境界的真伪如何。据我的观察发现，这些名震一时的能攻善打者，大多数都是筋努骨突任气用力者。此乃以假乱真，浪得虚名之辈而已。

其对张先生之功夫艺境的描写，就是拳术攻防功夫真实艺境。其描述虽寥寥数语，却栩栩如生，功夫艺境活灵活现；变化从心之妙，势正招圆之境界。点出：拳由心生，捶由意发，法在运用而能生妙的至理。指明文练法的拳技之神韵：出手如美人采花，收手似文士藏笔。尚巧不尚力，轻灵美妙绝伦。如此之内气、外形，周身圆融一体，并非弱不禁风；“藏神眉间一线有杀机，运气中枢在腰间”。尚有“诸葛君羽扇巾纶”的神机妙算于胸中；“羊叔子缓带轻裘”视死如归的精神，何等的胆大心细之境界为主导。如此正宗的少林派拳术攻防功夫之艺境，怎是俗学、旁门、花拳绣腿之人所能知，亦非筋努骨突任气用力，猥知卤莽之辈所能用。从中可以知道少林正统拳术攻防功夫与猥知卤莽、筋努骨突任气用力之功的本质是不同的。故前贤以对比的方法以正误。用心之良苦可谓尽心矣！

我对此《拳经》的认识和评价是相当高的。可说是习练传统拳术攻防之道者必读的经典之一。故常自细心品读，从中吸取精华。这对于领会传统拳术理法的精义、真谛，以正纠误，提高自己动手比武的攻防技击能力，通晓少林派拳术的真谛之内涵，认识现今武林界中的拳术功夫的状况，就等于有了一位艺高明理、懂法知用的老师亲临指导一般，必然能获得少林派拳法的正宗之真传。乃此《拳经》的现实之真正价值体现。而其对往后的良好影响亦是深远的，此乃无量功德。

本《拳经》乃明代产物，清代乾隆年间作注。经中所言，对于初习拳者或不习少林派拳法者，难免有难识其所论述的精义之处。故全部给予阐释。以为今人所用。

就本书中所言，及其练功方法的宗旨、组成一首七言绝句，可以视为学习本《拳经》的
口诀，或曰：座右铭

欲不临场心手乱，闲居发奋读斯篇。

法以神传心意会，贵如珍宝莫戏玩。

就以此诀作为我对此少林正宗《拳经》评价的结束语，而陆续阐释经中之要者的开始。然始终要牢记：传统手战之道的核心，就是“以听探之良知运用顺化之良能的。不管历史的

发展如何，门派、拳种的繁衍如何繁多，都不会超出人身的这个与生具来的“生化机制”“生理机制”的。如何才能更好的运用这个“生化、生理机制”而达到最佳状态，在手战之道中“制人而不被人制”这就是由古及今所有拳家都在阐发的问题。而无一例外。有了这样的认识，修炼和研究传统手战之道才能不被其所迷之。观看、精研各家《拳谱》定能得其妙传心法，而精是艺。

马国兴

2001年9月11日

初识“夫子三拱手”

“夫子三拱手”历来被称为三皇炮捶拳动手比武绝技。该门宋派传抄老谱记载：“迈伦（宋老迈）夫子一生动手比武，仅请字出口，一拱其手彼方放出，无一人能敌他二手，见面就分胜负，绝不浪费时间。”对此，后人通常解释为：炮捶拳虽极勇武，而动手比武体现温文儒雅礼让当先，每遇之必拱手相让；三拱其手，是谓之“夫子三拱手”。

目前已经出版的各种三皇炮捶拳谱，虽说法不尽相同，但皆认为“夫子三拱手”是炮捶拳动手绝技的总称，其容纳了十几个招势。已故袁敬泉先生所著拳谱的“动手招”中几例：

- | | |
|------------|-----------|
| 1.双捶双挫势 | 2.劈砸上步双挫势 |
| 3.劈砸上步双抖势 | 4.双捋带步双挫势 |
| 5.通背撩阴掌势 | 6.巨轮通背小臂势 |
| 7.挺背千斤坠势 | 8.力破双拿势 |
| 9.单捋反背腰如轴势 | 10.脚趟脑后炮势 |
| 11.撤步变攻势 | 12.点胸反背掌势 |

若仅从所列招势看，确实难明“夫子三拱手”绝在何处。

半年前，好友庞连福先生（为三皇炮捶拳大家李尧臣老前辈之徒孙）将其所藏宋派三皇炮捶《传抄老谱》借余观读。余就“夫子三拱手”问题多次与庞连福先生讨论、研究，并多次观其动手较技，渐明“夫子三拱手”精义。其“绝”非在招法上说，而是自身内功夫和用法的绝妙，即身内的内劲之阳刚、外形之阴柔的“德之体”及“以柔用刚”的阴阳“道之用”法的绝妙尔。现征得庞先生同意，将此段其间所思、所得公诸如下。

拱，拱手，两手在胸前合抱，表示恭敬、礼让，为古传拱手礼。此即“拱手一式”之说法。然此一礼中藏三法：

一曰：身法，全身内劲阳刚，外形阴柔，柔外刚中浑化如一，是自身三轴三圆同心的拱形主体结构。

二曰：用法。立体拱形结构的拳势，内应力蓄劲充足。动手比武，以拱手势明礼相让，和颜悦色，温文儒雅显于外，实以蓄劲待动，以意在人先。当对手出拳击来，即顺势借力劈破对手门户，立即登堂入室发放跌人，一合将人击出。正宋老迈先生所言：拳势一出，有来回劲之妙。周身统一之整，运用如一，你就是个铁人也要摔出去。

第三：还是用法。双手左右上下前后环卫自身周围：一方面实护卫着自身，一方面随时又攻击对手，即顺随以为进退的四两拨千斤、逆力以为揭献的借力打人二法交互为用。而所用攻防招法的变化，皆不失自身三轴三圆同心立体拱形结构，皆为“以柔用刚”之技术方法。

此结构不散，由此生化出来的攻防招式之“以柔用刚方是真刚”的威力自然不减。此中有合手招式、分手招式。

三皇炮捶传抄老谱中有“本拳讲内劲（径）、外形、气劲根节本末”、“身法、劲道、规矩”，又说“动手不用拳路式”，又说“出手不用力，其捷无比”、“将力（劲）打在身之外”，又讲究“攻防同时体现，攻即是守、守即是攻”。综合而观之，实乃说明“夫子三拱手”的“自身三轴三圆同心立体拱形结构”的身法一式耳。从《动手歌诀》“太极图示来无空”句可以证明，三皇炮捶讲究的就是立体拳法，即是“至于立体发用之妙，件件原委之于自然之神，统蓄以先天寸绵之力，以动静互为其根，阴阳迭神其用，为无为无不为也”的内家拳法。从《拳劲歌诀》“四两千斤两相挑，此中神妙难知晓”句可以知道，“夫子三拱手”的“一体二用”重在顺人之势、借人之力，即“夫子三拱手”的一式之德体，而即时有“顺从以为进退”的顺人之势的四两拨千斤之巧，或用“逆力以为揭猷”的借力打人之妙。

“夫子三拱手”的“三”字之意，有自身“神、气、形三者浑化归一及一而三之元玄之妙用”，又有“坤为吾母乾为父，太极一气贯来衡”之练用宗旨。一方面是说自身三轴三圆同心方圆立体拱形结构的“一体二用”，名为“三法”，同时又有“一气摧二摧三”的“连环劲”之用法，即接二连三而发的依次递进击打的方法。其中既有立体之圆的拱效应，又有立体之方的攻击之用。而此方圆变化无形无迹，幻化无穷，具有来力不入、去力无阻的攻防之至效。就曲直相生、化打合一、以柔用刚，只见于外显的“夫子三拱手”之一式，实蕴自身中的身弓、手臂弓、腿弓蓄发合一而用。

古人有用招方法的“二天一地”法之说，即上手接招，顺势借力下采捋打，对手跌扑在地。如对手回夺或抽手，随即挫打发出，对手无不应击而摔出。上手接招为一天，下采捋打为一地，继而挫打又为一天，计为“二天一地”三式（二地一天亦如是）。此也是“三”拱手的意思。

“夫子三拱手”立意的“岂能与人久战，耗精费时间”，体现了“兵贵神速”的速战速决之理念。宋老迈说：“余研究动手之法‘夫子三拱手’专为比武之用，取一定之势，心有既定之规，着面一动即摔于丈外，重者可伤其筋骨，轻者不痛不痒，不知打到何处。”一触即发，虽绝妙如此，实乃“以静用动，以柔用刚”之真功夫尔。然其中实无神秘可言，只要健顺之性的德之体立，即功夫上身；道之用精，即运用得当，便是绝技了。

根据上面分析，可知三皇炮捶拳中的“夫子三拱手”，是以一“拱”之式、三法之用，名为“三拱手”，以明“三皇”的天、地、人三才浑化归一之建体至用。此中藏有多种变化之运用。虽招法有多种变化之用，但不失健顺的德之体的“拱”之一式，这就是三皇炮捶拳较技之绝技。

◎转贴:

不能懂 三皇炮捶 絕技 夫子三拱手 真義 即 三皇炮捶 工夫失了真 或說工夫還沒練到上乘 把夫子三拱手 看成一套十多招的散手套拳 則更是離譜 本人 雖非三皇炮捶直系 門人 但昔日 吾師宮保田系 八卦拳老師 王明渠(1908-1986) 曾教我此技 稱其技二十幾歲軍旅時 當年隨軍 得之於北平一老者(已失其名姓) 師言 與八卦掌 螃蟹掌實無二差別 師爺曾傳授王師 ” 馬貴專精之螃蟹掌 故 一玩 一說 啥都明白了 昔日 師祖宮保田與師伯祖馬貴較技 我問 誰工夫高 師言 師祖宮保田以 輕功身法高 擅抽身換影技法 馬貴則以掌力火爆 沉實 高 同是師兄弟 故 稍玩即停 不曾分出勝敗來 師爺稱 馬貴螃蟹掌即是一攤一抹一撞 整臂齊打 身力巨整 人稱 直臂腕打 一般以為是 刁掌以掌背打人 非也 高步走中打 掌力起於腳底 掌打腕也打 全身打出 可輕易打跌高手 連敵手腕臂骨亦可一起打斷 王師言 此力即 三尖對之力 夫子三拱手 同也 一捧 二掩 三拱手 簡言之 能沾阻 再裹抹為意 一開一翻 以掌即 螃蟹掌 以拳即 形意 車毅齋之鼉形化險 飄馬形殺敵 以合掌刺 即少林柔術殺技 童子拜觀音(與俗不同) 以 抱拱拳 打心窩 即 夫子三拱手 師言 各家高技 內工做到純熟了 能整勁控人 勝人 都是同一功用 簡單講 與人實戰中 能挨身進裹而後以身力整勁打人 都是同法 打心窩比打兩肋毒 夫子三拱手 即專精於此 昔日 吾師之簡說 諸君參爾 萬拳同出一源

aa3 廖白 2003. 11. 14

中华传统武术与散打的区别

—马国兴

中华拳术攻防之道，确有自己在理法术功各个方面独到的见解。传统拳术的技击与现在流行的“中国现代散打”，虽同为格斗项目，但在训练和攻防运用上却有着很多质上的不同。

中华拳术的修炼与运用，在理论上是“外遵天道自然的法则、规律；内顺自身内外各部位器官的性情”，内外统一而修，内外统一而用，表现为最节能、全方位的攻防技击的技术、技巧、功夫。自身内外各部位器官的才能，技术、功夫，是在自身统一攻防的协调下完成的。其机动灵活的攻防变化，时时处处体现出内在的法则与规矩，所谓“万变不离其宗”。

现代散打，既不是西方的拳击运动，又不是中华传统拳术技击功夫的体现。从散打运动员在赛台上的表现及技术风格来看，其攻防方法运用表现为招法零碎；其自身整体表现为身体与四肢分家，内在的神、意、气机与身法、步法、手法组成的攻防方法亦不统一。

用力的所谓刚柔程度，充其量亦不过类似前人所说“二八是散手”的水平，即硬的多，柔的少，自身阴阳不平衡。

总之，由于散打的理论体系不完整，修炼功夫的技术宗旨体现得不明确，虽吸收了各种搏击、格斗、拳术技击的外在招法，但未能在散打运动员身内“同化统一”，没有一定的法则、规矩，任何攻防方法全凭教练员和运动员的主观愿望的揣测、想象而施之。故运用时身体各方面名符其实地显现为“散”。

从以上大致分析可以看出，中华传统拳术功夫的技击和散打运动的格斗，不是一回事，功夫艺境是不一样的。

那么，到底中华传统拳术的技击和散打运动，有哪些本质上的不同呢？下面做一些相互间的比较。

理论体系不同：中华传统拳术是中华民族文化在武学拳门的结晶，其理论是以中华民族传统文化为基础的。具体是：运用易经的学说阐明拳术的理、法、术、功，确立修炼和运用拳术的法则、规矩、规律；进一步以道德经学说为理论经典，指导、修炼“拳道”的艺境；以黄帝内经为首的一系列中医理论，认识和阐发拳术修炼时，拳术技术、功夫与人体各方面的关系，阐明拳术健身强体，开慧增智的方法、效果及生化机智的道理；以兵法学说指导拳术攻防的战略和战术原则；以诸子百家学说，包括中国佛学理论，指导传统拳术功夫的修炼与运用。故可以说，中华传统拳术是一门理法术功内容博大精深的学问，故修炼拳术必须明理而知法，按法而修能得术，按术而用见功夫。

中国现代散打，是按照西方体育的模式加上一些人自己的主观见解和愿望，拼凑而成的一种搏斗运动。其理论体系尚未成立，其训练内容和搏击的形式，尚属幼稚时期的表现阶段。“呼吸”的修炼方法不同。传统拳术以“气沉丹田德润身”为法则，必先以修炼自身的内劲

的生成为宗旨，修气沉丹田的逆式呼吸。若用于技击尚须相继修炼“气入丹田、气射丹田、气炸丹田、声田内转”，最后达到内气的意呼吸运动，则能气贯全身，以气催劲，做到以内劲劲势逆运行的方式决定外在攻防招法拳势的运用。

故修炼中华传统拳术功夫，随气沉丹田功夫的成熟，腹部外显的肺呼吸功能横纹，会随功夫艺境的提高而下降，到内在功夫艺境全体透空层次，代表肺呼吸的横纹降至耻骨处。

故此传统拳术功夫，可以根据气沉丹田的功夫的不同艺境，而将功夫层次水平分为五个不同阶段：熟手、好手、巧手、妙手、神手。

在熟手功夫阶段时，气沉丹田功夫成，在剧烈的攻防变化中，呼吸自然就不会憋闷喘满，故可以长时间进行技击而不疲倦。这一方面体现了气沉丹田的逆式呼吸功夫，另一方面说明招呼其实技击应该是最节能的。

散打选手没有此项专门训练的方法，故腹部的肺呼吸线横纹，仍停留在上腹部位（曾多次观察过数位获得过很好名次的散打运动员，其水平最高者，呼吸线亦仅在肚脐上二寸左右），故在散打攻防运动中易生喘满、呼吸急促、气喘吁吁的现象，不能坚持长时间的搏斗，易产生疲劳而不能充分发挥拳脚的效用。其根本原因是现代散打乃“用心耗精”的一种运动形式。

传统拳术攻防招法的运用，讲求神、意、气、劲、形、中六合一统，相互主从而用，形体要求具备虚实分明的外六合而又柔弱无骨的功夫艺境，攻防变化依从曲化直发的法则，柔化刚发地运用，随势而变，因势而用。讲求身法立如平准、活似车轮、中土不理位、阴阳遁使、以定用手、以重击中，攻防功夫任自然。

“手眼身法步、肩肘腕胯膝”，处处讲章法，时时见功夫；“闪展腾挪，拿打踢摔”，招招讲技巧，法法见艺境，故从熟手功夫起就可做到攻防变化流畅、自然。

散打运动的攻防方法的运用，表现为仅见手、足部位的击打，运动员身体内部的法则、规矩，毫无中华传统拳术身法、步法、手法等全方位内在统一协调的功夫的味道可言。相互攻防变化显示的是力量的较量和顶、偏、丢、抗等方法的抗争。

传统拳术讲求攻防招法“劲、形阴阳合一”，“内练丹田一口气，外练筋骨皮”，内外功夫合一，即内劲和形体筋劲骨力的配合运用，由此产生招法的拳势。有劲形顺从、逆从两种具体方法，同样的招法会有不同的艺境效果，处处体现出运用刚柔的技术、技巧；身法、手法、步法，内外一气贯穿，周身一家功夫艺境的运用，其特点是用必打犯而不伤人。

散打运动员身上没有内外功夫修炼和运用的区别，其训练方法是“直接以形体锻炼攻防方法，而又直接用于攻防之中”，只凭自己本有的筋劲骨力的形体，再加上主观的运用力量、速度，来施用于攻防方法中。

外在身体的某种松活，并不体现中华其实讲求的柔韧，仍属形体僵硬的运用。因为散打教练和运动员都不遵从“成非所练，得非所求”这一传统拳术功夫修炼的法则，故散打运动员所采用的攻防方法不容易掌握分寸和做到适度。

传统拳术，修炼的是“有限的攻防招法，无限的变化运用”。“一手变八手，八手变一招”的变化法则、“一手拆八手，八手破一招”的拆手法则，此两者合用，便是拳术攻防的“拆变”法则，双方较技的拆变艺境无穷。

传统拳术功夫，技术、技巧、招法、拳势，练习与运用是有分别的，“大练小使，知常达变”，就是“练用有别”的修炼法则和运用法则。

散打的攻防方法，体现的是练、用相同，怎样练攻防方法，就怎么用攻防方法，很少存在或根本就没有一法多变的运用方法，故观看散打运动的竞技比赛，对传统拳术的好手来说是毫无吸引力的。

传统拳术讲求攻防手法的运用是“出手不见手，见手不为能”；“打人不见手，见手必定有。”说的是明招暗手为法则，即“拳花一大片，真打一条线”，故能招中套招、法中有法。

腿法中踢、扫、勾、挂、蹬、点、拦、绊皆在手法中相机而用，绝不会单纯明用腿法的踢、点、蹬、绊的，因为“出腿半边空”，明用则对手易破，自己不得变化。

散打运动员所施用的手法、踢法，乃明使明用，上用手法和下用腿法毫无内在的有机联系，不讲攻防的轻重缓急节奏，一味的力量加速度。有是散打运动中的摔法，更显出运动员对摔法理解和认识的肤浅。摔法在传统拳术中有“打摔、踢摔、剪摔、绊摔的分别以及肘法简摔、靠法抖摔等等，不应出现搂抱、撕缠不开的现象，各种摔法的运用皆在瞬间完成。

从以上几个具体方面的分析，可以看出，传统的中华拳术攻防之道和现在流行的“现代散打”运动的竞技内容，确实存在理、法、术、功等练习和运用各个方面本质上的区别。但若从都是人体赤手空拳的格斗方式这一共性着眼，从事散打的运动员和教练员，完全可以将传统拳术的理、法、术、功的内容，传统拳术修炼和运用的方法准则，攻防招法，变化运用的法则等“移植”到散打运动中去，提高散打运动员的攻防技术、技巧，可使散打竞技比赛的质量水平迅速提高，使散打运动员训练自身内在攻防技术、法则、规矩的内容和运用攻防方法、准则的内容充实起来，才能保证这项现代兴起的搏击运动向更高水平发展。

如果散打运动移植传统拳术的理、法、术、功的工作做得好且质量高，散打竞技才可当之无愧地归于中华武术这一大旗之下，比赛才会更精彩，才能体现出中华传统拳术这一国粹的精华，国之瑰宝的价值。

什么是“崩”拳

马国兴

谁都知道形意拳大师郭云深“半步崩拳”打京南的事实、打天下的说法，但要问一个习拳者，什么是“崩”拳？答案肯定是五花八门。如《武魂》历年来所载的“崩拳三十六；大成拳崩拳的威力”等等，皆讲的是“崩拳”的形式、方法等，并未谈出“崩”拳之“崩”，是什么内容。

要知道“崩”和“拳”的关系，首先要正确认识“崩”拳的实质为何。根据形意拳之“崩拳”拳形，可知崩拳之拳是“直拳”之意；然“直拳”之用，就有直取对手“胸、腹、面”或侧用时的“肋”部等用法。明白了“直拳”是“崩拳”之“拳形”，再明白“崩”的意思。以“崩”的意思用“直拳”，即可知“崩拳”之实质了。“崩”是“六合劲”（拧裹、钻翻、螺旋、惊弹、崩炸、抖搂）之一。所谓“崩”，即言“崩”的劲势。那“崩劲”又是怎样的呢？

在太极拳八法中我们知道：“靠为崩”，而我们又知道“靠法”是“以重击中”的方法。常以“肩靠、腹肋靠、胯靠、背靠”等方法施用，各种“靠”法皆用“崩”劲，即“靠法之劲势如山崩一样击人而出”。

如果“靠”法功夫好了，再将“靠法”的“崩”劲之势法。用于直拳之中，则名为“崩拳”。我在教弟子时，先教“直拳”打法，后习会“靠法”并使之熟练地用于攻防变化中，也就是将“靠之崩势”告知弟子用于“直拳”之中，则习者就易于理解并掌握“崩拳”的精义了。

谚云：“前足夺后足，后足前前踪，前后一直线，五行主力攻”，就是“崩拳”用法的全身之描述，但必须要有“靠”之劲势方为“崩拳”，否则便不为“崩”了。

什么是拳术的“内外家”？什么门派拳种是内家拳？什么门派拳种是外家拳？这些问题武术界一直有争论且无一致的答案。现笔者据自己的所知所识，对这一段公案再做一番论述。

拳术“内外”论 首先，应该知道什么是中华传统拳术攻防之道的“内外”论，这一点，是解释拳术中各种内外说的关键。拳谚云：“内练一口气，外练筋骨皮”，从中可知，古人视丹田一口气为“内”，筋骨皮为“外”，这就是传统拳术中“气、形”的内外论。拳术基础功夫的“内清虚、外脱换”，就是指“内气、外形”的艺境而说的。拳谚又云：“一阴一阳是为拳”，是说“拳”由一阴之外形、一阳之内气，内外相互为用而形成的，前贤说：“拳术之为用，气与形而已矣”，指的就是内气、外形的匹配合一。

内气：是修炼出来的一种物质，即“气沉丹田德润身”中所说的“德”。这种物质又被称为“真气、中气、浩然之气、精神、神明、内劲”等等，这些在不同历史时期对同一事物的不同称谓，体现出传统拳术攻防之道的发展。这种被我们现在称为“内气”的物质，在自身内有“升降涨渺”的功能，它是产生“拳势”的主要因素之一。

外形：筋、筋膜，具有伸缩拧转、聚张的功能，连结骨系的功能；骨、骨关节，有支承自身和转动伸缩的功能。我们通常称筋的功用为“筋劲”，称骨的功用为“骨力”，外形的各种攻防动作形态及其变换，皆为“筋劲、骨力”相互为用、相辅相成而为之的，它也是产生“拳势”的主要因素之一。

拳经云：“健顺参半”，即指内气、外形在生产攻防拳势时，各占一半的功能，所谓“用刚不可无柔，无柔则环绕不速；用柔不可无刚，无刚则催逼不捷”，说的就是“内气、外形”各半的功能之作用，只有这样才能最好地发挥内气、外形在攻防时在最佳功能。

而拳术中又以“内劲”为一阳，为君；外形的筋劲骨力为一阴，为臣。尽管“拳术之为用，气与形而已矣”，但在气形合一之拳势中，又确有内气、外形匹配合一侧重不同的区别。以内劲为主，统领筋劲骨力，君统臣，是尚内德为主顺天道的修为，俗称为“尚巧”之拳法；以筋劲骨力统领内劲，即用内劲强化筋劲骨力，臣统君，是尚外形筋劲骨力为主逆天道的修为，俗称“尚力”之拳法。两种拳法在功夫艺境、外在拳势风格及拳势效果上是不同的。这就是传统拳术攻防之道自身内在的“内外”说法，它是我们弄清“内家拳、外家拳”真正含义的一把钥匙。

内、外何以为“家”？ 在现在的争论中，人们往往喜欢说“XX拳是外家拳、XX拳是内家拳”等等。而从上文可知，拳术的内外说，实是指自身内气、外形的匹配合一而言。若一定要以内、外家分之，则“以内劲为主，筋劲骨力为臣辅”的拳法，就是“内家拳”；“以筋劲骨力为主，内劲臣辅于筋劲骨力而强化之”的拳法，即为“外家拳”。所谓内家拳、外家拳的说法，不是指门派、拳种而言，而是指某一具体之人，是如何把内气与外形匹配合一而用“拳势”的（这很像我们平常说XX人是“花拳绣腿”，显然，花拳绣腿并不是指一个门派，也不是一个拳种，而是说此人的修炼水平）。“内家拳、外家拳”是为分辨一个人功

夫修为而确立的概念，在这里，更为准确的说法应是“内家拳法”、“外家拳法”，此说更能准确地说明一个习拳之人是以“内劲为主的周身一家功夫用拳势”还是以“筋劲骨力的周身一家功夫用拳势”，即所谓的“尚巧”还是“尚力”。

以上对内外家的认知，并非笔者杜撰，而是源于众前贤的论述。

在《越女论剑》中有“道分阴阳、开门闭户、阴衰阳兴，内实精神，外示安仪，见之似好妇，奇之似惧虎，布形候气，与神俱往”，这是对“以内劲为主，形体柔弱无骨”的内家拳法相当成熟的描述。

庄子论剑时说：“示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至”也是说的“内家拳法”以静制动的攻防之道。

陈谱《刚柔·第十》中说：“夫拳术之用，气与势而已矣！然气有强弱，势分刚柔。气强者取乎势之刚，气弱者取科势之柔。刚者以千钧之力而扼百钧；柔者以百钧之力而破千钧。尚力尚巧，刚柔之所以分也”。此论最有力地证明了拳术有“内家拳法”和“外家拳法”的分别。

此段着重点明，拳术之用，为内气、外形匹配合一之拳势，然有用内气强化筋劲骨力的刚势拳法和用内气柔化形体柔弱无骨的柔势拳法的区别。刚势拳法以千斤破对手的百斤，柔势拳法以自己的百斤破对手的千斤，这是从刚柔角度，去分辨尚力的外家拳法（其特点是：以强化外形的筋劲骨力而又突出运用筋劲骨力的拳势为法）和尚巧的内家拳法（其特点是：意气君来骨肉臣，以突出内劲为主、外形为辅、内外合一的拳势为法）的区别。

由以上分析可知，所谓“内家拳”、“外家拳”，是指自身气、形修炼、运用各有主从的区别而说的，它不以拳种、门派而定，全在各人修为。

黄氏父子的记载及意义 我们现在所知，最早记录“内外家”概念的是黄宗羲的《王征南墓志铭》，其中说：“少林拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应用即仆，故别少林为外家”。而黄宗羲之季子黄百家则在其所著《内家拳法》中进一步说：“自外家至少林，其术精矣！张三丰即精于少林，复从而翻之，是名内家”。

黄氏父子在这里记录了这样的一段拳史：勇名天下、主于搏人的少林拳术，作为外家拳术的集中代表，其术“精”矣，但仍有被人“得而乘之”的弱点，精于少林拳术的张三丰，对这些弱点加以改进（复从而翻之），而创有别于少林的“以静制动，犯者应用即仆”的内家拳法。

这段外家拳法向内家拳法转化的过程，是否真是由张三丰完成的，本文不做讨论。需要关注的是：当时的少林拳术，究竟有哪些可以被人“得而乘之”的弱点，张三丰（或是其他人）做了哪些改进而使“犯者应手即仆”？

在此，首先需要知道当时张三丰们所要改进的少林拳是什么样的。黄宗羲只是说它“勇名天下，主于搏人”，其它细节则告阙如。为此笔得查阅了一些资料。在采录有数百种清人

笔记的《清稗类钞》中记载有：“少林拳法有练功术，运气于筋肉，则脉络突起，筋如坚索，肉如韧革”；《郑板桥笔记》载：湖北魏子兆遇少林寺僧，授以练气运神之诀。魏习之数年，周身坚硬如铁，值运气时，气之所至，虽刀斧无能伤也。“两则资料所述拳法，很明显带有前文所述之崇尚筋劲骨力的外家拳法的特征。由于这些资料的年代距黄宗羲父子较近，我们有理由认为这里所说的少林拳法，就是或者接近黄氏父子所说的少林拳法。正因为这种少林拳法“尚力”，所以它虽然不缺攻防招法变化运用并勇于搏人，但最大弊病是“受人之力”，从而使敌“得而乘之”，这也正是促使张三丰“复而翻之”的最重要原因。

那么，张三丰是如何改进少林拳法，使之由“外家”进入“内家”的呢？黄宗羲仅说了“以静制功”，黄百家所言则更让人难以捉摸。后人多从具体招法上寻其踪迹，然始终不得要领，以至徒生“诸葛亮木牛流马”之叹，甚至有人干脆认为这些都是“杜撰无稽”之说。而笔者根据前述“拳术内外论”这把钥匙，发现即使是文人谈拳，黄百家还是在其《内家拳术》记载的王征南所述之“十四忌”中，透露了一些线索。

“十四忌”认为：“所禁犯病法若干，懒散、迟缓、歪斜、寒肩、老步、腆胸、直立、软腿、脱肘、戳拳、据臀、曲腰、开门捉影、双手齐出”，以上这些既然被视为“禁犯之病”，那么就应该有医治之法。黄百家虽然没有写出具体的医治方法，但起码从反而提出了“内家拳法”对自身功夫的要求。如果我们试以现在人们所熟知的“以内劲为主的内家拳法”之各种方法，如虚领顶劲神贯顶、节节贯穿、中正安舒、沉肩坠肘、气沉丹田、虚胸实小腹、气贴背、拳打一阴一阳等等去医治上述诸病，就会发现唯此才是正确的方法，而这一点，已为黄氏父子之后兴起的太极、形意、八卦等所谓“内家拳”的拳功、拳理所普遍证明。

当然，以上只是笔者的一家之言，张三丰们“复从而翻之”的具体内容尚需要更多的史料才能分辨清楚。但不管怎样，探讨拳史上这次外家向内家的转变，不从“内劲”的动用变化上去研究，而只是苦苦寻找外形的一招一式，这在方向上就错了，多少年来徒劳无功是必然的。

从黄氏父子的记载中，我们知道了“内家”概念的提出，是传统拳术攻防之道发展中应需而生的产物，内家拳法的施招用手更尚巧妙，因其追求虚其形质，这在受敌之力上较之“尚力”的外家拳法更科学、合理，内家拳法的提出，标志着中华传统拳术功夫艺境有了“质”的变化。

从拳术历史的发展看内外家 从各种史料记载看，比较原始的徒手搏击之术，即讲求拳乃力胜的“筋劲骨力”，崇尚内气强化筋劲骨力而用于搏技之中，体现为“力大打力小，快打慢，强胜弱”，这就是黄百家说的“外家拳法”，也是王宗岳说的“旁门”功夫，又是陈氏说的“气强者取乎势之刚”的尚力派功夫。

而从越女论剑中“阴衰阳兴，内实精神，外示安仪”这类思想的产生至黄氏提出“内家拳法”这段历史，是拳术“尚巧”的发展时期，由黄氏提出内家拳法到王宗岳《太极拳论》的问世，是崇尚内劲的柔势派尚巧拳法的表现时期，也是传统拳术达到“拳道”的完成时期。而这最终的“拳道”之论述，是由杨氏和孙禄堂先生来完成的。孙先生的“道本自然一气游，

空空静静最难求，和来万法皆无用，形体应当似水流”这首“拳道”诗，是最终完善了传统拳术攻防之“道”的理、法、术、功的见证。而在实践上，陈、杨、武、孙等各太极拳门的理法、形意拳门的明、暗、化劲的修炼等等，对传统拳术攻防之道的理、法、术、功做了全面诠释。

拳术历史呈现的是：由初期崇尚内气强化筋劲骨力的外家拳法——崇尚意气君来骨肉臣的内家拳法——内劲、外形的虚实和成一“虚灵妙境”的“拳道”艺境，即“拳道合一”。而在实际上，这三种“拳法”，又都同时存在于各门派、拳种的习拳人之中，这是客观事实。

由以上可知，一个人修炼拳术攻防之道，欲达“拳道”，必须先修“崇尚内劲为主，形体柔弱无骨的尚巧派”的内家拳法，舍此必经之路，而想从外家拳法直入“虚灵妙境”是不可能的。

由以上还可知，以上三种“拳法”，虽然功夫艺境、内在机制有别，但都是“气、形”的内外合一而用，尽管层次高低不同，但都是传统的拳术功夫，这是不能否认的。外家尚力拳法是内家尚巧拳法的基础，尚巧的内家拳法是拳道功夫的基础。练功与实战较技的实践证明，许多门派、拳种都有自家的一套完整的“气形合一”的理法及攻防“尚巧”或“尚力”的微妙区别，论法不同，其理一也，只在习拳者自己追求而得，艺境高低全在自己为之。君子求诸己，习拳又何尝不是这样呢！

结论 由以上论述可知，“拳”是由内气、外形合一而用，所有门派、拳种的“拳”都是内、外合为一家的“拳”。没有“内家拳”、“外家拳”的区别，但有“内家拳法”和“外家拳法”之功夫艺境的区别。如：所谓的“少林拳为外家拳说”，如果按法而修，亦能得到“内家拳法”尚巧的功夫艺境，再进修而能达拳道艺境；而太极、八卦、形意等所谓“内家拳”，如以内气强化筋劲骨力为用者，也就成了“尚力的外家拳法”了。是修“外家拳法”还是修“内家拳法”，皆由习拳者自己把握。

六和十大要序的第十内劲全文

原文：

夫内动寓于无形之中，接于有形之表，而难以言传，然其理亦可参焉。基志者气之冲也，气者体之充也。心动而气即随之，气动而力即赴之，此必然之理也。今以功于艺者言之，以为擅动者非也，功动者非也，及谓抖动崩劲者皆非也，殆颤动是也。握动太直而难起落，功劲太直而难变化，抖动崩动太促而难起落，功劲太直而难变化，抖动崩动太促而难展招。惟颤劲出没，其捷可使日月无光，而不见其形。手到劲发，天地交合而不费其力。

总之，运于三性之中，发于一战之倾，如虎伸爪不见爪而物不能逃，龙之用力不见力而山不能。如是上九法合而为一，而克人其有不利者乎？

阐释：

前文已对内劲之用有了具体的描述：“心一颤而内劲出也”，说明内劲的收发之机在心，对于“心”。前贤有论：“天地间人乃万物之灵，而心又为五官四肢百骸之灵，故心为一身之主，心一动而四肢五官百骸听命也，官骸不循规矩，非官骸之过也，实心之过也”。由此论而知，人未习拳之时，对于拳术攻防之道实乃“心”气不通之过。故习拳乃先通心气为法。“气沉丹田德润身”乃心气沉丹田，是为贯通心气之法。根据后来之贤者所论心肾火水相济而产生的内劲是为“文体”，而自身的外形之修是为“武事”，以此而论，传统拳术乃文武之修。

而本文的作者认为，内劲是无象无形，在自身内产生，又存在自身之中，只能自己知道，而他人不知，但内劲可以与外形体相配合而有攻防之用。至于内劲的存在及其功用，实在是用语言难以表达清楚的。

前贤论“志”，“心之所发谓之志”。但心如何能启动志呢？是通过“意”。意乃脾之藏神，乃心神之子。神之使者，意也。而按五行生克说，土克水，意可动志。故心机一动，意行动志，此乃气形能够合一而用的基本道理。知此理法者，拳术功夫易成功。前人有“意论，意者，吾心之意思也，心之所发谓之意。

心之所发者正，则形体之所出之拳形亦正；心之所发者偏，则形体之所出之拳形亦偏。如人乎心静气，则所出拳形之手法、步法、身法自然端正。推理可知，双方较技，吾之意可知，被之意可揣，能知其意，我则可控之、制之；吾之意，被不能知，其奈我何。综观前后文，为什么有心意拳问世？有形意拳问世？有后来意拳之说？无不以五行学说为根基。无不依此文而论拳，

为说明什么是内劲功夫之用，作者与当时流行的拳术功夫艺境相对比，相当精确地阐明了内劲功夫的艺境。

今以功于拳术攻防之艺境者言说，整体的撞劲，不是内劲功夫；以为一定的拳势功夫，也不是内劲功夫；就是所谓的抖劲、崩劲，也都不是内劲功夫。所谓内劲功夫，是心一颤而内劲发的额劲，即内劲是指在自身中存在，而又为心能调动的物质。

所谓的整体之担劲，是与外形的结合而强化了自身的筋劲骨力形成的整体之撞势，因其所发撞势之劲太直，而难于随时随势变化，所以，不是内劲之用。

所谓的功劲，亦是强化了筋劲骨力的发招用势的功夫所体现的拳势之劲，因其所发拳势太直，而难于随时随势变化，所以，也不属内劲之用。

所谓的抖劲、崩劲，也是以形体筋劲骨力的运动产生的，因其所发劲势短促，而难于展示攻防招法之精妙。惟有以心机所能调动的内劲在体内收发运行所产生的拳势，威力最大，效果最好。内劲在体内收发运行之敏捷迅速言不可表，从体外又不见其运行之形状。较技时内劲与外形配合，丝毫不费筋劲骨力，对手应击而被跌出，传统学法之妙于此可知。

从此文的内劲之论可知，内劲在体内独立存在。此乃后人所论“全体透空，无形无象”之太极、无权之艺境的理论基础。

作者强调，内劲又是调养三性的好方法，可使自己功夫达到神而明之的艺境，一但与人交手较技，人不知我，我独知人，发招用手，对手不见其形而又不能逃脱，此乃沾连粘随功夫艺境的描写。如要想达到如此的功夫艺境，须以修炼内劲功夫为主，还要结合上述的内容，达到融会贯通如一之艺境。再与人攻防较技，哪有不速胜之理呢？

功贵得传而自珍

原文：

古今求道者众，而得道者累世不一见。

非道不可仰祈也。皆由渡水不知津，登山不识径。欲臻彼岸，济绝项难矣。

阐释：

大同诸宗学，是明师所传与书卷交会，相得益彰，自身慧心领悟，必有所得，浴移默化，持之以恒，假以时日，乃自大成。

大几经师承宗风者，明圣贤之道，通天地之理，著书立说，以哲出之，天道自然，其师真以心会神而传授之，理、法、术、功一以贯之，弟子承传，戒己欲而惟道通，乃涓受之“真宗”。“拳学”，历来自有真传一脉，必初授之以形，术在其中，再授之以功，继授之以理，形中寓法，法中见术，术中得功。理、法、术、功并传不悖，使后学洞彻三昧。同时，参录抄本秘籍，一是弟子秉承师传操笔作论，是得师传自藏专论之真持，其二者不可缺一，复为真宗一脉流传，师徒相袭之佐证。师徒如父子，父慈子孝，师能传徒，徒自尊师，此自然之理也。为父者欲得孝子以光门庭，为师者欲得贤徒以广宗相。

所谓师访徒三年，徒访师三年即此也。徒之贤者，侠肝义胆，浩气云天，正大光明，坦荡阔然，尊师敬友，保门护道，患难相扶，休戚与共，荣辱不分，贵贱不撤，不忌不怨，终身相依。如是，师乃放心，倾囊倒匣，竭诚相授，师诚徒义，水乳交融，共存共荣；反之，则欺师叛道，必招天殊，慎之戒之。拳门一道，余之见闻，入门修艺者众，而能人道者百不出一。其因有三：一者，凭一时之热情，拜师为徒学艺，热情一过，不辞而去，置师于不闻不问，已失信矣，故此种人，终生将一事无成；二者，诚心拜师，倾心学艺，然而心胸狭小，稍有所得，使悠然而去，置师于不顾，此种人，伤人而不知，祸以延身而不觉；者，初学以诚心求教，略得真知一二，流于世俗，自觉超人有长，反观师，亦觉师为平常，言出不逊，行径傲慢，孰不知，师乃过来之人，执道而行，弃欲而修，守悟谈自返理归真，被祸怀玉，不自欺亦不会欺人，身藏诸艺，心存本真，相不外愿，岂是势利小人所可揣测之。正所谓“以蠡测海，以管窥豹”，如有此徒，亦非良器，师必不呈其真。

拳学一道，道是真道，师是真师，如何能识？所谓圣真为之，不修自真，其执纯正，自是真师。真师坦诚相见，世俗之人多忧故问道大疑而嘲笑之，岂知“不笑不足以为道”之古训。而今拳学一道宗风不盛，传艺难持，世俗之人多矣师徒相寻三年之语，非指三年光阴而言之，是言其机其缘难遇之意尔，一旦通之，不识真假，失之交臂。

可见，现世习拳之人，世俗者众矣其心不真，其志不坚，虽真师立在面前，亦未能识之。凡经此者，后悔之终生，再难期遇矣[古训“叶公好龙”，以喻“非真好者之人也”] 几倍

拳学一道，要走真宗一途，非为旁门所惑，一旦得师真传，潜心修炼，千万莫要练成狂、傲、痴、呆之人。所谓真宗者，传统拳术攻防之道理、法、术、功一而贯之，“内清虚而外脱换”，理法分明，纯属自然。术之变化，本属天然，法则、规矩皆本天地，故功有“体用”之别，“文”以能观法，“法”以能鉴真，内景象纯真，外艺境分明者是矣。

凡能通真师相度，以诚待之，不可错过，知艺真为宝，自珍而贵之。精诚所至，金石为开，自得珍宝以享之。概言真师，自有渊博学识、精辟见解、艺必过人超世之撞长，亦朴亦淳，细心揣摩，必与世俗之人大相径庭。授人施之以礼法，教学行之以数度，自能观其小效而验其大成之境，必能晓彻以理，授之以法，循序渐进而有得。文体武用，勉之后学，继之前踪。观其德，一慈、二位、三不敢为天下先，固知其真。再求上者，善古诗者，必属雅才；善兵法者，是为将帅之才；精医术者，乃为相才；通《易经》理法者，圣人之才；执道德者，真人之才。文笔简朴，述作誉人，理、法、术、功一以贯之而脉络分明，是以成道者，必然三绝在身，必能有宗风传真之大功德。正如先人云：“课子课孙先克己，成仙成神先成人”。

拳门一道果能如此者，乃为弟子真师也。为师者，治学严谨，弘传统拳门之法乳，哺化群生，授徒传艺课教，尽以宗风休之，以期弟子成济世之广才。故因人施教，视之以神，明之在心，守之在魂，行之在魄，达之以意，不苛不慢，施法度徒以仁，教诸众慧化以慈，研拳学之真访，有本有源有流，一脉相传。闻变化时悟，有理有法有术；修真功能自持，大德从道，从不妄言妄语，言必中的，警喻后人，以易理衡真，以道德规范，顺自然而求天然。明理通法论道，泛诸言词，承师心亦是己心所出之诚言。上期天地日月拱仰之德，下台万物阴阳顺逆之情。理出天然，是为真师者也，重演法度，真师之所为尔。

拳术攻防之道难工，畅之难言，斯术呈真，必赖师传。世人废学而求旁门，只因学者世俗之见，又多嫌拳学古奥而弃之，不知其为珍宝。实不知，大通本朴而简易。拳术攻防之道虽本简易而素朴，求之者皆留学倍并进，假以时日，道德同臻，上敬师真法祖，下慈万仁育演吉象，始有所悟，自有云天垂象，历合人天之造化，始知拳学大道天真之坦途，境臻神明化之而得自如也矣¹。如今，镜行天下，学拳之人可自鉴之。古人造鉴，磨光以照物，是照物之本其。拳学一道虽由师传，亦赖自珍，理须自审，法须自明。术在自通，功在自得，自修自为，自照自清，方不失镜鉴圆通之性。

乃见：

大道白天工，真境惟自省。安光照环宇，一气尽通明。

粒尘而不染，炉火自纯青。日成有神技，师徒日月功。

奉道本无私，明诚指路灯。复入材城界，妙法演大乘。

故可知，拜师习拳而得道者，必敬师尊友，以艺为珍宝者碍之。前人有训：

答道从来得自然，缘由猎城艺由专。千古无形一法门，自有师承洒人间。

文风自得一悟，书之于后： 问余何意闹市寂，笑而不答心自闲。 龙台风阁杳然去，别有天地人世间。学拳者，以此而自检、自察、自省，便知可得功夫否。

九要论中的一要论的阐释

原文

从来散之必有其统也，分之必有其合也，以故天地间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本而散为万殊，而万殊咸归于一本，事有必然者。且拳事之论亦甚繁矣，而要之千变万化，无往非势，即无往非气，势虽不类，而气归于一。夫所谓一者，从首项至足底，内而有脏腑筋舌，外而有肌肉皮肤、五官、四肢百骸，相联为一贯之者。破之而不开，检之而不散。上欲动而下自随之，下欲动而上自领之，上下动而中部应之，中部动而上下和之。内外相连，前后相需，所谓一以贯之者，其斯之谓欤？而要非勉强以致之，袭焉而为之也。当时而静，寂然湛然，居其所而稳如泰山；当时而动，如雷如崩，出乎尔而疾如闪电。且静无不静，众里上下全无参差牵挂之意；动无不动，前后左右并无抽扯游移之形。洵乎若水之就下，沛然而莫之能御之也。若火之内攻，发之而不及格耳。不暇思索，不烦拟议，成不期然而然，莫之致而至。是岂无所至而云手？盖气以日积而有益，功以久练而方成。现圣门一贯之伶，必俊多闻强识之后，豁然之境，不庚格物致知之功。是知事无难易，功惟自尽，不可礁等，不可怠这，按步就班，循序而进，夫而后官骸肢节自有通贡，上下表里不难联络，庶乎散者统之，分者合之，四体百骸，终归于一气而已矣。

阐释：

本文乃《九要论》之首篇。即为首篇，必有提纲家领之意义，精通此篇论述之宗旨，才能通读以下各篇，自有一气贯通之感。然在本篇，最关紧要之句，乃“观圣门一贯之传”。何为圣门一贯之传？一贯之传的内涵能辨析清楚，本文宗旨就可以明白了，也就能抓住前贤所论之精义。

一之为言，兼上下，会古今，联物我，统内外，是无可分别之名，所以谓之为贯。圣人之道尽在《易》象、《春秋》。《易》象则大本大用，全具无遗，天人合一之道，尽在其中，《春秋》全显大用，天人感应之机，尽在其中。读《易》而不达天人挥一之道，读《春秋》而不达天人感应之机，如何能识“一贯”之道哉？

孙禄堂先生在《拳意述真·自序》中说：“夫道一而已矣，在天曰命，在人曰性，在物曰理，在拳术曰内劲。”其根据自己的经验体会描述了完善的内劲之性状，他说：“惟身体如同九重天，内外如一，玲珑剔透。无有杂气搀入其中，心一思念，纯是天理，身一动作，皆是天道。故能不勉而中，不思而得，从容中道，此圣人所以与太虚同体，与天地并立也。拳术之理，亦所以与圣道合而为一者也。”

自然法则告诉我们，松散的一切，必然有其能够统一的道理；分离的一切，必然有其能够集合的机制。所以说，天地间四面八方多而杂乱的一切，都各有其所从属，这样可便于我们认知和掌握；千头万绪的事物，虽纷乱复杂，自有其生发的根源。我们探本穷源，就可把千头万绪的事物，条理清晰。因为，一本而有万种不同之表象的现象；万种不同之表象的现

象都归于一本之根源，这就是一切事物的本质与表象演化过程存在的必然规律。我们人类能够完成我们所能够完成的一切，其根本原因就是遵守客观规律，遵循自然法则。倍炼拳术攻防之道亦不例外。

拳术攻防之道的修炼和应用论说起来太复杂了，我们从其员重要的千变万化攻防拳势来认识，往来运用无非是拳势而已。拳势，无非由外形之势与中气之势所组成。那我们先认识形、气的关系。易致，一三四五，气之生也；六七八九十，形之成也。生者在内而握机，成者在外而具体。拳势，莫不生于气而成于形，追形之既成，莫不气中而形外。可知拳势者，中气生者在内而握机为主；形态成者在外故为臣。

故而说，拳势攻防之往来，莫不是中气所为之；拳势形态各有不同的类别，皆由中气所主。这就是所谓的“一”者，从头顶至足底，内而脏腑、筋骨，外而肌肉、皮肤、五官、四肢百骸，皆由中气一以贯之，而达虚灵妙境的一个有机整体。由于中气不偏不倚，不过不及，中正中和，与形体结合而不失接入学势劲力之功，故其所成之拳势具有破之不开，撞之不散的独特功能，使自身之拳势变化达到上欲动而下自随，下欲动而上自领，上下动而中节应，中节动而上下和。

练形以合外，练气以实内，二者合一，是谓内外相连。即神、意、气、劲、形、中六合一统；气动形随，自身各处三节前后之动静有序，皆内气为主、外形为臣，两者相需而成，这就是形成各种拳势而一成不变的法则，由此而能达一虚灵妙境的艺境。

这种“虚灵妙境”的功夫不是刻意造出来的，也不是模仿他人而装出来的，这要依靠扎实的修炼而得到，此即后人说的“太极”艺境。

达到这种艺境与人较技，当静而不动时，寂静的像清水无波，清澈透底，居其所处之位，稳如山岳而不可侵；当时而动，动势如震雷，如山之崩塌，出乎人的意料而疾如闪电。当他一静下来的时候，神、意、气、劲、形无有一处不静，其表里上下没有一点参差不齐、相互牵扯之意；当他动的时候，他的全身内外、上下、前后、左右没有一处不是按序而动，其手眼身法步，肩肘腕胯膝，没有一处存在抽扯、游离、移位之形态，故能全力以赴而战之，但又并非力量之大。其实实实在在的一身功夫，若动起来，就像决堤之水一泻千里，其拳势浩浩荡荡，不可抵御；其劲势又如火药爆炸，使人不及掩耳。掌势攻防之变化，

不及思索，有感而应，触而随势即发。这种拳术功夫艺境之修得就是每日坚持以正确的方法修炼、积累在自身中能够独立存在的中气，不但对技击有益，更可以修成“不期然而然，莫之致而至”的上乘之艺境。

除修炼内功、外功，还要观习圣门一贯之传学，研修传统拳术攻防之道的理、法、术、功等内容，博学、审问、慎思、明辨、笃行，运用理论和实践统一酌方法，才能做到以文观法，以形鉴真，洞察传统拳术攻防之道之精髓，达到豁然贯通的“虚灵妙境”。凡事没有难易的分别，只有知与不知的分别。习拳而能成，是件难事，如果从容易的地方着手习练，也就成为容易的事了。这就须要习拳者尽心、尽意、尽力的坚持练功，不要三天打鱼两天晒网，也不要超越自身之力所能及而冒进，练功不可急功近利、急于求成。按内功、外功、内外合一

而用的步骤。循序渐进，假以时日，自身内外自会由中气而贯通，内外上下自然就成为有机之整体了。这是倍炼拳术攻防之道的中气一气贯穿、由始至终、顺随为法的上乘艺境之“一贯”的道理。

怎样读拳谱（1）

老拳谱、拳论的原始资料，皆来源于口传笔录，以致一些论述失去了原来面目，本来意思皆非，有的根本失去原来面目，而不知真意为何。使习拳者不知如何遵从。

下面根据我多年习拳、读谱所遇到的实际情况，举例说明读谱常常遇到的实际情况之处理方法。了解这些，或许对广大习拳者、读者朋友们习拳、读谱有所启发。

一、音同字异，一字之差，境界天壤之别。

中国字的音同字不同，常给我们正确理解拳谱之精华带来很多麻烦，当年随家父练“打展手”，“展手”二字从其口中说出，到我头脑里就变成了“斩手”。我那时年纪小，也不知深究，就想当然的“斩”了起来。下的工夫可就大了，几乎进入了熬功夫的状态。斩来斩去，总觉“斩”的不够狠，不够味。与父亲打出的劲势形态总不一样，认为是自己的功夫不够，还要加强多练。家父偶然见我打斩手之情景，也似乎觉得不对劲。有一次问我：这打展手是哪个“展”字？我脱口而出说：“不就是斩杀的斩？腰斩石人的斩吗？”父亲笑了，说：“怨不得你的气力是放在手掌上，而不见身上的展放之势。“打展手”是舒展开自身之展。又有“丹田”一口气放到四肢指梢及躯体皮毛，自觉丹田内气炸之势摧涨到全身、全身同时舒展放开，便是打展手的意境。此法与收束势，乃吞吐之法势。谚云：“束展二字一命亡”，“闪展无全空”。皆“展”字，乃各种拳招攻势之大法。而“斩”只是一个具体的攻防手法而已。虽“展”“斩”二字音同字不同。无“展”之“斩”，施招用手的拳艺境界可是天壤之别。以后习拳练艺，在拳学中一定要先清楚是哪个字，莫要想当然，才可不失其真呢！”自此以后，牢记家父教诲，习拳观谱、听人论拳，每字必究，至使许多音同字不同的拳学概念，得以分辨的清楚，实受益非浅。

例如“蠕蠕之动”和“如如之动”。前者是形容“形体的缓慢之运动”的状态，是拳术中外形的借喻之“蛇动、蚕动、蠕动、蛹动”的几种，大动如蛇之动、小动如蚕、如蠕虫、即蚯蚓之动。及根不动梢动的蛹动。皆是比喻外形运动状态的。后者是说明“拳道”的“道体”之运动状态的。即“以静用动”之法则的本质的。

而上述之“蠕蠕”二字和“如如”二字，亦是音同字不同的例子，然“蠕蠕”和“如如”根本就有天壤之别，两者不能替代，不能相等。如果不知道这点，谈拳论艺，就有可能混淆，而闹出笑话的。因为有人将“蠕蠕之动”来替代“如如之动”而论拳，今特此辩明。如欲深求者，可观我著的《“不动之动”和“蠕蠕之动”的差异》一文，则更会清楚。

二、传抄字误，搭配不当，意思全非。

曾见过一篇《三皇炮捶传抄老谱》，序文第三段：“唯有三皇炮捶表里精细，内中有情理，下步有圈筋。此拳以气为主，以理当先。气者君也，理者臣也，君臣相配 四基剖^あ薄？”

本段文字论述的重点，是言“气”、“力”，君臣主从匹配的道理、法则的。只有“气”、“力”君臣主从匹配得当，才是制胜的关键。文中“以理当先”，明显是“以力当先”的笔

误。虽然传统拳术理论中确有“一理二气，理者为君，气者为臣”的说法，但这是对理、气的主从认识，而序文中的这段文字显然讲的不是这种关系。在这段文字中“气”指内劲，因序文中还有“气道”一说可证。“力”是外形的代名词，因序文中尚有“身法”一说可为证。可知“气”、“力”二字，实际上讲的是“内气为君，外形为臣”的匹配，也就是“意气君来骨肉臣”的艺境。这也可由古拳论的“神、意、气、力”由内致外的主从匹配顺序之说法得到佐证。

试以上述观点改动原文，则成：“惟有三皇炮捶，表里精细，内中有情理，下步有圈筋。此拳以气为主，以力当先。气者君也，力者臣也，君臣相配，乃能制胜”。这样是否更顺理成章且使练法有准则了呢？

如果进一步，细致的想证明“拳本一家”，需要再细致的分析认识、考证。对于文中“表里精细”中之“细”字，可能是“粗”字的笔误。传统拳术各家历来认为，“内气功夫为精，外形的功夫为粗”。故应为“表里精粗”才是。既然有“气”、“力”的君臣内外主从之匹配，必然是“表里精粗”才合情理。这可在《杨谱·太极轻重沉浮解》中：“然有方圆四正之手，表里精粗无不到，则已大成，又何云四隅出方圆矣”的说法，得到证实。各家的认识是何等的一致，于此可见，各家论拳不一，然其功夫意境不二。即拳本一家之事实，已不可质疑矣！

三、谐音讹用，一种功夫，几成两家

拳术中有“靠法”。有一种功夫叫“金背铁山靠”。何为金背？何为铁山？教者讲不明白、习者难以体会把握。一说：背如金坚、肩似铁硬；一说：靠如铜墙铁壁，无坚不摧；一说：以金背、铁肩之势靠击，最具威力。如果习拳者还不明白，就干脆说：“此功夫失传了”。是否是这样呢？

其实，所谓的“金背铁山靠”就是“近臂贴闪靠”的谐音。而谐音讹传了。或误传夸大其说，成为了“金背铁山靠”。教者不知如何而教，学者不知如何而练。而拳家真传是“近臂贴闪靠”，其名所立，就是在讲靠法的练、用之要领的。此正是“名与实相符”的佐证。

靠法之用：当对手进到我的“地盘”范围内时，我之手、肘击打方法不便施展，必须用肩、胯之靠法击打，此法即时最敏捷而效果极佳，用时必近臂贴住靠击、或微闪蓄势靠击，属于贴闪连环、生生不已的靠击，或左右肩连环靠击。皆可迅速击败对手。又：我攻击到对手的“二门”内之范围时，亦要运用“近臂贴闪靠”的方法，才是最捷便、最有效的战胜对手的好方。但凡攻击或防守而实施运用“近臂贴闪靠”的方法，必须要“泼皮胆大功夫纯”，才能达到运用精熟的不期然而然、莫之至而至的艺境，效果绝佳。故较技攻防中所实施运用的“近臂贴闪靠”，名与法叙述的贴切、清楚，明白，教者好教，学者好懂，容易领会，按法修练又容易掌握，是一直在拳家中承传的真功夫，何曾神秘的失传了呢？这就是“金背铁山靠”和“近臂贴闪靠”的事实之实情。

四、以误（讹）传误（讹），难明其义，知者能知

有幸得李紫剑先生寄赠《狂生谈拳录》，爱不释手，昼夜观读，情不自禁。当读到《续二》142页，记有《通背捶》歌诀：“因上盘昔宝自当，仙人背后把人匡，卧牛摆头身出力，金于斗林来本堂”。读后莫名其妙。李先生来电告诉我：“他手中原件即如此，虽知是当年记录之人笔误，但为保留原作，只字未改，广泛征求知者指证，以期恢复原谱之原貌”。于此可见紫剑先生治学态度之严谨。

承李先生之雅意，复读上文，隐隐约有似曾相识之感，反复默读，不由的记起家乡留传的“八步近缠身”拳法歌诀的前四句，与上述四句颇相近。录出并分解如下：

阴手盘虚兹固裆， 仙人背后把人伤， 卧牛摆头神出力， 金鱼斗鳞在池塘。

歌诀第一句是“圈拦手”，即阴回保护自己少腹裆部不被对手击中、同时下身坐马、另一手立掌击打对手腹部。此招防中有攻、攻防同时存在，以防守手法立法，妙哉！

第二句是对手左直拳击我面部而来，我起右手内架拦，进右步插在对手左足前，同时左手由己右小臂外侧上摘对手左肘外，左足跟进落实，右手下回环至对手后背，击打对手背部，同时左手左踩，右足根后趟其左腿，使对手随我左旋身而跌扑在地。上述接手变势攻击动作瞬间一气呵成。招法剪打之妙，歌诀已自传神。接手变招之妙，在于“交手法”之纯熟。

第三句是对手拽我长辫（清朝以前，男人皆留长辫，故有是法），我缩身化力，侧身上步、有头击打对手胸部、面部。顺势借力，头击之巧妙，自显笔端。

第四句是对手右手直掌、立掌击我胸部而来，我起左手斜领其右腕外侧、同时上左步微右转身形起右手由己左小臂外反手接其右肘外侧，左手顺势入己右怀内，以左肘顺势横击对手右腕窝或肋部，此名“金鱼斗鳞肘”。如以右手领截，左手内反摘其右肘弯内，上右步，使右肘击打对手胸部，名叫“钉心肘”。一抢里、一抢外，招法名称不同。然“交手变招”之势相同，皆妙不可言。

以上即为四句歌诀的招法名称，实施运使的大概之解释，未必很准确。把这四句歌诀同河南竹林《通背捶》谱中那四句歌诀相对照，似可以推测出那四句难以理解的话，说的是什么了。似乎可以认为是相同的四句歌诀。这样说，虽不中，亦不远矣！

同时亦可以知道，我河北家乡与河南竹林，虽隔千里之遥，但两地各自流传的“八步近缠身”拳法歌诀；“通背捶”拳法歌诀，其中四句歌诀极其相似。两者虽异地出现，但之间可能存在某种联系，今日不可知之而已！然“拳本一家”的说法，实不谬矣！

五、注意标点、句读之中、方见真谛

古文书写的老拳谱，是没有标点符号的，行文用字一气贯穿到底，如不明句读乱加标点，原本明白的话也可能念成糊涂帐。

如歌诀中有：“让中不让乃为佳”一句话。我们在练太极推手时，有的师父就说：“让中不让”或“让中有不让”。什么叫“让中不让”？人们不好理解。是说让的过程当中有不让的内容吗？让的是什么？不让的又是什么？师父讲不明白，只是笼统的说。不能理解的话，

就不好把握，不知把握什么。修练时的概念模糊了，如何能按法出功夫呢？也就不知如何应用了。

原来，在推手，或动手较技过程中，始终贯彻的是“顺人之势，借人之力”的法则，走化，粘逼两大攻守的方法。而具体到“棚、履、挤、按、採、捌、肘、靠、近、退、顾、盼、定，这十三势的施招用手的基本法则，就是“让，中不让”。“让”是不对争的顺势走化；“中不让”，说的是在顺势走化的过程中，而我的“中轴、中枢、自身的中心位置，不能让对手拿住控制，我才能得中用中而得中之用，我才不失主动权和控制权，才能时时处处我顺人背之粘逼势成。在“让中不让”这四个字的合适位置加上一个“逗号”。而成“让，中不让”。其中练、用的技法，功夫之准确意思，立即就可以让人明白了，其中之技术、功夫的真谛立现。可见，在读谱时，标点符号的作用亦不容忽视。

拳术、拳道“中枢”论

修炼拳术攻防之道，即是修炼自己的制人之道。而最终体现在较技时的“控制对手而绝对不可以被对手控制”。即较技时能“时时处处掌握实质性的主动权”，一旦主动权被对手所控制，易失胜机矣！前贤云：“拳术之道，贵在有术制人，不贵无术而被人所制者也！”制人者握权，制于人者失之，千古不变之理。能于拳术攻防之修炼而获得较技之术者，在于求“本”。拳之大本乃“枢”也，能持“枢”之用是谓之得“本”。持“枢”之治，是谓“以内治外”，则自身内外规矩定矣！攻防之术方可施之，制人之术方可用之。此乃习拳术之人得其要者也。

“枢”者，居中以运外也，处近而制远，主于转动之变化者也。天之北辰，谓之“天枢”；门之连转者，谓之“户枢”。然习拳而能持“枢”者，即能执攻防变化之“本”。在内可治理自身“周身一家，运动攻防变化招势自如”，在外攻防较技时可以制彼之变化。

拳谚“近中找。”即是说明拳术攻防之道的修炼和运用持“中”之道的根本准则的，否则，不知此持中为法而修炼拳术攻防之道，是为“不得”。不得其门径，不得踏上正途之道路，故修之无所获得。然在拳术攻防之道的修炼和运用当中，关于“中枢”亦有“体、用”的区别。关于“中枢”的具体内容、部位、层次等不同，关于“中枢”的概念，具体所指亦不相同。虽然我在《易经篇》中，从“无极、太极、两仪、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫、十精”等，各章节中都有根据具体内容对“中枢”的作用全面展示开来，使习拳者有一个清晰的认识，而加以运用。下面择其要者，分别论述之：

拳术攻防之道自身要“神、意、气、劲、形、中”六合一统，在这里存在着神意气劲为“形”的中枢；“中”乃六合一体的“轴”；神意乃气、内劲的“中枢”；神乃意的“中枢”；而神乃拳术攻防体、用的“中枢”。这个后文再论述，此处就不便展开了。

在《太极篇》中，我言说了“太极一是中”之中轴，即虚胸实少腹的身法中，百会至会阴穴的垂直线。此轴需由“摇山晃海”功法中求得，此竖轴在功法内景象中出现而确立，拳门术语谓之“安轴”，乃形体中正六合攻防动变之“中枢”。拳术攻防中水平四象变化动转；触处成圆的圆中规的用法；立如平准；攻防进退的“以重击中，以定用手”；四正四隅拳势之变化，皆以此“中轴”为根而用，因其有性无形，故名之为“虚中”。亦拳论“绳束”之绳也。

此“虚中”，下有会阴藏精之所，中有丹田气海之位，上有藏神之舍，即百会穴下方。故可知此虚中之重要作用。而丹田又是下精上神之中枢。

根据有阳必有阴的道理，即有阳之虚中以为阴形动变方圆之根。必有阴之实中以为内劲动变方圆之用。人有四肢、一身、一头。可知脊柱乃阴形之实中，即骨架之中。拳诀云：“以不动之腰脊，催动动之手足。”乃言脊椎“实中”在攻防较技中的作用。因脊椎为“实中”有形，乃是受攻击的最大目标。故自身的虚中、实中一阴一阳，在攻防较技时，以自己的虚

中对准对手的实中发招，效果最好；实中避开对手攻击之锋后以虚中攻击，效果最妙！此乃攻防变化过程中“虚中、实中”之运用的法则。一阴一阳是为拳，此为枢。

然而在脊椎之实中的内在作用上，“腰”乃是一“中枢”部位，腰乃自己全身上下之“中枢”，然最重要的是上手下足虚实动变上下相随的“中枢”。是自身用招攻防动变活似车轮的“中枢”。现在有人将此“上下相随的手足虚实变化的技术”称为“辐射动变”，这是很有道理的。谚云：棚捋挤按须认真，上下相随人难侵，任凭巨力来打我，牵动四两拨千斤。多么形象的描述了“腰之中轴”的作用。所谓上下相随，即是两腿走路加手臂的动作便是，故有打人如走路之说，即指此上下相随之法而言的。

一阴一阳是为拳。一阴者，形体也；一阳者，内劲。谚云：“气沉丹田德润身。”德者，内劲也，丹田乃内劲的生成、运用之“中枢”。内劲的外发，即由丹田向四肢指稍，及体表运行；内收，则由体表，四肢指稍回归丹田。也就是内劲的升降涨渺，皆是以丹田为动静之“中枢”，此即“混元一气”功法的说法。

上肢的肘为肩、手之中；下膝为胯、足之中。即是三才的人才为中。手法的变化在于肘，腿法的应用在于膝。

上肢的肩到手之中指尖，外为阳，内为阴，顺向臂之中为臂之中枢；下肢的胯至足之脚中趾尖，外前为阳，内后为阴，顺前腿之中为腿之中轴；身之背腰为阳，胸腹为阴，以虚中为中轴。身、上肢、下肢之中轴，便于拧裹之法，而有左右“趋避法”的攻守之用。

尚有“形之六合一体，内有中空之用；立体九宫动变有虚中，即竖轴，肚脐至命门的顺轴，两胯尖间的横轴”，三轴之交点，乃为极之点，此三轴互用乃大身法折叠或腿法用之较多；左右手之界线，以鼻为中而分之。

尚有触处成圆的临时所定之“中”，此中不可数计矣！

上述，皆为有形之体的“中枢”之位置，习拳练招，用招之攻防动变，持中枢以变之，乃其扼要也！此乃“执简易以驭繁杂”之良法。便能在较技攻防动变中“居中以事外，处近而制远”矣！此法则亦为练、用之中枢。（

尚有三点用中之法，习拳者不可不知。与动手较技，未接触时，即看对手处处不中正而是歪的，一旦接手，其必不正；接手我便以虚中对准其实中，对手便不得利而处在受击不得变化的状态；搭手后，其任何攻防招法变化皆顺随之，然而时时处处以接触点为界我处在中央，对手在圈外，则对手无法攻击我。此三点乃用中的不同方法之秘诀，是懂劲以后的功夫艺境。然有一点最重要：即以接触点为轴心旋转的粘走之方法，是以接触点为“中”的运用方法。此乃懂劲阶及神明之途径。

谚云：“枢得环中，应变无穷。”乃总结上述各种“持枢居中”求本的方法和运用的作用和效果，皆属于有形之中枢的修炼和运用，即属于“术”字门的功夫内容。然而此谚语也含下面所论“无形”的“道”字门的功夫精髓之内容。因拳术以“道”为体，以“术”为用。

一个人初习拳术，皆心气不达，故须养志，故思理深远矣。即开始之“心气沉丹田”，久则“和气”至而通，则自身莫不调畅，故“乱气”自消，心通则一身康泰，目明、耳聪，智开慧增，则自身天下平和，所以能使心术开朗坚守统一而无所变化，唯“神”也寂然不动，感而遂通，拳术攻防之变化能知于不知，见于不见，这就是“道知”。“道知”，即为“道心知”，道心可以用来通神明。所谓“道心”即“无思”也，无为也。然习拳者能“道知”者，岂用知而知哉，以其无知，但能知“道”便是。即粘走为法之懂劲而能纯熟运用的，便是道知的“道心”境，故能通神明艺境，故能攻防较技时，应于无方而神来舍之，此亦为“枢”。

拳道之攻防者“精虚动物谓之感；发近震远谓之分。”精虚者，内劲也；发近者，走粘之远近位置之分寸也。此乃言“劲形合一”之一神为用也。熊之搏斗，必先伏而后动，故分威法伏熊。此乃言蓄势以为用的道理。较技攻防招法使威力盛大，是神的外表象，外威即盛，则内志坚定，表里相符，是能使神注下。即开始的气沉丹田；后来的“神”还自身虚空之体内。神、内劲、形体三者合一，那神的威势就更盛了，谁敢当之。言拳术至神之道，必须形虚气运，静意固志，神自归其舍，则神之威亦覆隆盛矣！此乃修柔软以接坚刚，使对手之坚刚化为乌有矣！我之坚刚彼不可敌矣！

是拳拳的神明之“道心”以为用，能以柔用刚，则威分之势，震物犹风，故能动之必有随，性犹安之，令各其所，于是风以动之，变以化之，势由神发。势者，神之使者也！势者，内劲势，外形势，两者合一是为拳势，拳势者，神之使者也。

所谓动转圆珠，乃道心若镜，物感斯应，故拳道攻防变化不测之智，心术之要可通矣！故以道心通拳术之攻防，虽拳术神道混沌，微妙玄通，而能类其万变之变，执此“一”而不变为法，就应无穷之用。艺至此，是谓“拳拳服膺”。习拳至此，乃得拳道“中枢”矣！

此“中枢”者何？非有形无形之中轴也。有言性者，有言心者，有言神意者，有言精神者，有言虚精者，有言一无者，有言神明者，名虽殊异，则皆言单一具象而非“中枢”矣！即言“大本”，大本为“一”者，此“一”者，拳道“中枢”是也。能得此拳道“中枢”者，艺必大成矣！谚云：“有形练到无形处，练到无形是真功。”此乃言明，拳道“中枢”无具象之形，但有其体。其体为何？无形无象之体便是。前论拳术中“内劲”为拳之道。拳之中枢，安轴、用轴之法，皆为有形之拳术“中枢”。故能得“拳道”之“中枢”者，攻防之道的运用：“不虑而通，有感而应，不谋而当，发必中的，丝毫不差。故其拳势，动而不动，不动而动，具有精虚动物之威，发近震远之分，神其技亦！”是得拳术攻防之“道”的“中枢”之妙用矣！

拳术之中枢，无形无象而本“一”。上已言其用，其用至神。现在言其体，中枢之体“一”，而此无形无象之“一”，必从有形有象之中知之。根据前贤所论：“元气含三之理。”我们可以知道，拳术攻防之“道”的“中枢”为“一”，而拳术攻防之道的全部内容，而含“形体、内劲、神明”三个内容相互合一以为用，而又以“道”的顺随之“无为”法用之，乃拳道的“中枢”矣！故曰：拳道中枢无形无象本为一。

攻防较技：形体从地，具占地位以得地利为用；内劲从天，具占时机以得天时为用，神明从人，占其人和以内劲、形体合一为用，而得“一”之拳势。故此，可知此拳势之“一”。已非“形体、内劲、神明”原来之面目矣，而又不失三者原来之“性”，此三者合一之“性体”，乃拳道之“中枢”矣！执此“中枢”以应万拳攻防之变化，是谓以不变应万变，以简易而驭繁杂。此乃修炼“拳道”枢得环中，以应无穷之用，即可“居中以治外，处近而制远”矣！而此中枢，不在有形，无形言之。拳经云：“养灵根而静心者，修道也；固灵根而动心者，敌将也。”此乃言：“养灵根能静心者，拳道之修；固灵根而动心者，拳术之修。”由此可知：拳道之中枢“灵根”也，拳术之中枢亦灵根也。然而，一动一静，“道与术”分明矣！已知“灵根”为拳道之“中枢”，又明“静心”者，拳道之修“动心”者，拳术之修。知此“灵根”乃出于“形体、内劲、神明”三合一之“性体”也，由此可知，此“性”体，乃拳道之“中枢”矣！前贤描述此“中枢”之用时而言其“体”，今录其言，以明拳道“中枢”矣！

孙福全在《拳意述真》中说：心中空空洞洞，不勉而中，不思而得，从容中道，而时出之。拳无拳，意无意，无意之中是真意。心无其心，心空也；身无其身，身空也。古人云：“所谓空而不空，不空而空，是谓真空。”虽空乃至实至诚也。忽然有敌来击，心中并非有意打他，随彼意而应之。拳经云：“静为本体，动为作用。”即是寂然不动，感而随通无可无不可也。此是养灵根而静心者所用之法也。夫练拳至无拳无意之境，乃能与太虚同体，故用之奥妙而不可测。故此可知“灵根”乃拳道之“中枢”矣！能得“灵根”便得中枢。然“灵根”乃出自：自身“心无其心，身无其身”的“空而不空，不空而空”的“至实至诚”之“静为本体”的“虚静”之中。即“灵根”出于虚静之中。然“灵根”与“虚静”此二者不可截然分之，言其体者，为“虚静”之自身“太虚”之象而言说的；言其用者为“灵根”，乃自身“太虚”之性而言说的。故可知，拳道“中枢”之体用亦有区别矣！言“体、用”为二，实则为一。此“一”乃拳道之“中枢”矣！此拳道之中枢，乃自身“形体、内劲、神明”三合一的“虚空”之性体也，灵根即在其中。反复论述，拳道中枢之意已然明了。故前面言说：“单一具象之各种说法之名，皆非拳道之‘中枢’矣！”必是“有物混成”之，才是！故拳道之“中枢”乃自身“形体、内劲、神明”虚空而不空的“至实至诚”之“太虚之体”尔，其用“至灵至妙”矣！修炼能达此境者，谓之得道矣！

由上述“拳术、拳道”之“中枢”的论述，可以知道：有形之拳术，虽繁杂而易修，因其有形有象，简明而容易把握，故小成、中成者人多；无形之拳道，虽简易而难成，因其无形无象，隐晦故不易把握，故大成者人少。

更需要知道，修炼拳术攻防之道，欲想大成者，必须由先修拳术功夫入手，先得拳术之中枢，再着熟，继而懂劲，然后以把握拳道之中枢，持之以恒，方可阶及神明的道通之境。可得“拳道”矣！此乃修炼之顺序也！如不修炼术字门的功夫艺境有成，而直接修拳之道字门的功夫艺境，其法不是，路不对，欲速则不达矣！如有欲试者，非欲妄之贪心所使；即糊涂无知者所为。今详细论之已明，希望欲修炼拳术攻防之道的人，自尔明鉴之，以免自误而留无限遗憾矣！

先人论“拳道”之诗曰：“道本自然一气游，空空静静最难求。得来万法皆无用，形体应当似水流。”此诗乃言已得拳道之中枢的艺境之描述，即可以佐证矣！至此便可在较技中，能制人而不被人所制矣！

但如何能修得上乘艺境之拳道。前贤已论明确，今录“心意六合拳谱”中歌诀云：“精养灵根气养神，拳功拳道见天真。丹田养就长命宝，万两黄金不与人。”以此歌诀观知：精，养灵根之枢；气，养神之枢。阴精化气能养灵根，能养元神，皆赖丹田为枢。通篇所述，拳道中枢尽矣！可为习拳者用之矣！境艺不同，故“中枢”所指亦有所不同。故有通篇之论述。

论“推手”

“推手”是太极拳拳种中一种特殊的双人共同修炼拳术攻防之道的具体方法。是练“知己”而同时又练“知彼”的方法。练习“推手”和练习套路的“盘架子”的方法并行同时修炼，具有相辅相成，相互印证自身功夫艺境的效果，是达到攻防功夫学以至用的综合内容的一种方法。盘架子是练己之体，而明己之用；“推手”确有“练己之体，明己之用”，而更重要的是修炼能够“知彼”的功夫的修炼方法，这是“推手”的双重作用所决定的。这是“站桩，练套路的盘架子，攻防招法的单操”中所获得的技术、技巧、功夫等内容综合的加以利用，即以“听探”之良知，运用“顺化”之良能的能力，和“以柔用刚”之技术方法的能力，可在“推手”过程中加以验证，“推手”方法最终可使自己达到“知己知彼”即“懂劲而阶级神明”的功夫艺境，可使在较技中以柔用刚，顺随为法，做到“一哼一哈见胜负”的效果，达到“浑身无处不太极，挨着何处何处发”的“粘衣如号脉，粘衣十八跌”的上乘功夫艺境。这就是“推手”方法在修炼拳术攻防之道中的作用及其价值。

据现时流行的“陈氏太极拳谱”中所言：“推手”方法乃陈氏先祖的演拳而成，是理、法、术、功全面的，系统的，完整的一套双人练习拳术功夫的方法。故“陈氏太极拳谱”中在“推手”的修炼方法、准则、规矩、功夫艺境等内容的阐述是最全面的。陈氏“推手”原名“搨手”，又名“打手”。由于杨氏将太极拳推向社会，而在社会上广为流传，演变的名词才为“推手”。这是约定俗成的名字。陈氏“推手”经“杨、吴、武、孙”四氏的传播，将“推手”内容趋于细腻全面，达到现在的面目：“单以以柔用刚的技术方法，施以截劲路为宗旨的练习方法为主了”。即使是陈发科先生在京授拳时，亦没有将“推手”功夫如何应用到较技攻防的实战中去的转化过程和方法谈明，这是现时人们对“推手”功夫能否运用到较技攻防中去疑问的焦点。正因为广大的习拳者都产生了这样的疑问，人们才忽略了“推手”方法的修炼，才没有看到“推手”方法是修炼拳术攻防之道“较为有效的好方法”之一。我们从陈氏谱中的推手之原名“打手”。这一点就可以知道“推手”乃是一个修炼拳术攻防之道的人的“成手”之阶梯。换句话说，现时代修炼拳术攻防之道，不经过正规的、严格的、全部推手功夫的训练，是很难达到上乘功夫艺境的。这在我训练弟子们“推手”而取得的攻防功夫艺境的效果来看，已经得到证明，这是不容置疑的。也是大多习拳者不清楚的地方。

因为，我独钟于拳术攻防之道的修炼，精心研求拳术技击为所好，故我习练“推手”，首尊“陈氏老谱之论”为根本，认真研练，体会其“分筋、拿脉、反关节、打穴”等诸功夫内容，兼融太极拳各家之论述的方法、准则、规矩而习之，用之，尤其是时时处处遵照王宗岳的太极拳论的理论、技术、功夫艺境的宗旨，于领会拳术攻防之道的全体大用效果极佳，体会、认识“推手”方法的作用极深。

据我多年揣测“陈氏推手”应是根据明朝时代拳法中“安轴定位，探例拐崩，挨膀挤靠，拦转托拿，拳打一片，一片打法”等方法、准则，再结合“易经”的理法，尤其是“太极阴阳两仪图，及图说”而逐步形成的，具有独特风格的练习拳术攻防功夫的系统的方法。这一点，可从陈氏太极拳法，拳术理论，推手的一系列方法、准则、规矩等全部内容的“相互一

致性、完整性中”得以证明；从各个方面考察“推手”方法，也是陈氏太极拳术整体构想中不可分割的重要内容的一部分，这是定而不可疑的。其他各家太极拳皆承传于陈氏太极拳，故“推手”也就是各太极拳门共同享用的练拳方法之一了。关于“陈氏和赵堡”两家的承传关系我不太清楚，只能从陈氏论说了。如“拳史”学界有了考证定论后，应以史学定论言之。这一点对我现时论“推手”没有本质的连带关系。因我只探讨拳术攻防之道的理、法、术、功而为求攻防之技艺为目的。

至于其他拳术门派、拳种，并无此完整的“推手”之理法流传于世。可以得出“推手”是太极拳种，练习拳术攻防功夫的一套完整的方法。这乃是太极拳门对中华传统拳术攻防之道最大的贡献之一。由于“推手”方法的科学性，系统性，完整性，符合拳术攻防之道的理、法、术、功的实践统一性，得到众多其他门派拳种的习拳之人所认可而共同享用。但根据我亲身的实践，体认和传徒授艺的经验而知，其他拳种、门派的人修练“推手”功夫，练习“推手”方法，必须以太极拳拳术的理法术功的法则，“推手”的方法，准则，规矩来指导修练推手，才能准确地获得推手中所体认的功夫艺境，方可大幅度提高自身内的功夫艺境和自己的较技攻防能力。这乃是运用“他山之石可攻玉”的方法，才是修练拳术攻防之道比较显效的方法。这乃是由各门派，各拳种的拳术共性所决定的。如果习练推手方法，而不遵太极拳推手的方法准则规矩，是练不出太极拳的“推手”功夫艺境的，其结果是徒劳无益的，即使是太极拳门内之人亦如是，这是事实。

如果，其他门派拳种的人，不按太极拳推手的方法准则规矩，而又采用双人练习较技攻防功夫而形成相似的方法，就不要再命名为“推手”。因为，这样的做法，会使后来的习拳者不知道遵从什么，容易造成“名”与“实”混淆的现象。这种做法，不利于传统拳术攻防之道的功夫内容正确的传播，是一种有害而无益的做法，对于这种做法，不客气地说：“有以假乱真之嫌，鱼目混珠之疑”。不但害人非浅，害己亦深。现时已有较深该的教训了：“如两人相遇，说好玩推手，在运使过程中，一个人突然出手就打对手脸面，或出手重击对手胸腹，这显然是出手方违反了太极拳推手的方法准则规矩了，行话名为“打黑手”。造成这种现象的原因，不是因为对“推手”认识概念的差别引起的，就是出手伤人之人拳术道德修养不够而造成的，还会造成不必要的冲突之可能。故明白“推手”方法准则规矩之人决不为之。

其他各门派众前贤在这方面做的很好，可为后人师法。如形意拳门的双人“试牛力”的方法；少林拳门的双人盘招对手习练的“提手、锁手、滚手”的操三手；双人招法攻法拆变的打虎法，试腰腿桩功的摇拉法。以上皆近似于太极拳推手中的“散推”方法。然因所遵的方法准则规矩不同，所求功夫艺境不同，故命名就不同，可使后人各自效法而习之，决不会混淆，这乃是练拳习艺的严谨治学的态度。

“推手”总之是修练拳术攻防之道的一项“程式化的练功方法”，是修练拳术攻防技术技巧功夫的具有特殊规定的方法。正是因为“推手”程式化的具有特殊规定的练习方法，才能修练出自身内外的一切功夫内容。才能在“推手”方法的修练过程中使自身的攻防技术技艺功夫艺境而随推手技术技巧功夫艺境的不断提高，不断地由初级水平到中级水平，再向高级艺境升华的过程得以完成。

但是，初级、中级水平时，习练“推手”所得的攻防技术技巧功夫等内容，还需要有一个运用招法攻防到实战中的转化过程，如果没有将推手中所修得以柔用刚的技术技巧功夫转化到运用招法攻防中的过程，那“推手”功夫艺境在高超巧妙，也不能用于较技实战的攻防中。由此可知“推手”是修练拳术攻防之道的一个较好的方法而已，又是“成手”的一个必不可少的修练过程。较技攻防的实战是自身内外功夫的全部体现，尤其是曲中求直，以柔用刚的攻防招法变化运用的体现，远不是“推手”的程式化修练所能体现出来的。虽然现时有“推手”比赛，也是在“推手”方法准则规矩内的赛事，决不同于拳术较技攻防内容的比赛，故“推手”比赛不能与“较技攻防的实战技击”等同对待。

现时，在广大习拳爱好者中，有很多“推手”艺境水平很高的人，却不能实战较技，有些不练习“推手”而专习攻防招法的运用，确具有一定的攻防实战的能力。前一种人是没有做好技术技巧功夫的转化过程，故不能用于实战较技中，只能在“推手”中是佼佼者；后一种人，即使具备一定的实战攻防能力，不完全是“以柔用刚”之技术方法的应用，也不过充其量为“好手”境界而已。

然而一个精习“推手”的练功者，再不断地能将以柔用刚之技术技巧功夫迅速地转化到攻防招法中运用，则技击推手两方面的功夫艺境肯定是高水平的。然而拳术功夫艺境达到上乘艺境时推手功夫和技击攻防功夫是一种功夫艺境，即神明功夫艺境，只是一般的习拳者达不到而已。前面的论述只是为初级，中级功夫水平而说的，即“推手”中所得的“以柔用刚”之技术技巧功夫是要随时转化到“技击”中去运用；又可在招法的习练技击中运用的艺境反馈到“推手”中去研究，故此可知，在传统拳术攻防之道的整个修练过程中，有“桩法修练，套路修练，推手修练，招法修练，攻防实战修练”等五个大的综合内容，此五个内容由始至终不可截然分开，又是不可间断的，这五个内容是一环套一环的，相辅相成各有特点而又不可相互替代的，但皆是为了达到精纯的“以柔用刚”之技术方法，并得以能够实施，确是一致的。由此可知“推手”方法的修练在习练拳术攻防之道中的位置作用及其价值了。

然而，一个习拳者应该明确地知道“推手”方法是一种“程式”化的修练方法，但从中所修练出自身的拳术攻防之技术技巧功夫艺境可在攻防较技中非程式化的自身统一运用，才是“推手”练功方法的目的。这就是谚云：“成非所练，得非所求”所言说的“练、用”有别之现象，这条法则同样运用于“推手”练功方法的“练与得”之有别的。

欲习练推手，先要明白有几种形式：定步单手推手；定步双手推手；活步双手推手；不定式定步推手；定式活步推手等五种

习练内容：定步单、双手“棚捋挤按”法

活步双手“棚捋挤按法加四隅法”

定步散推

活步大捋大靠法

尚有乱踩花的散推法，现时不见有人习练，此乃实战功夫的转化过程之方法。

知道了推手的形式和修练的内容后，最重要的是必须知道推手的正确方法，规矩及应获得的功夫技术技巧内容，就要熟知陈氏谱中的“搨手拳论；搨手十六目；搨手三十六病”的内容，如能字字句句融记在心中，才能在习练“推手”过程中不断地去掉“三十六病”中的毛病之病，而完全以“十六目”中的成手方法运使。修练“推手”功夫精纯的拳师，能在动手较技中运用各种招法时也不犯“三十六病”中的毛病，必然完全能做到“搨手十六目”的技术功夫之成手的运用了，是为功夫艺境炉火纯青，乃为拳术功夫的大成者。这时的功夫艺境已经达到“推手功夫和动手较技功夫”归一为一种以柔用刚，粘走相生，化打合一的功夫艺境了。这乃是我说“推手”方法的“真实价值”之所在。这是太极拳规定的拳术攻防艺境的“成手”标准，也是各门派拳种的成手之标准，即“随其变化用招法”的艺境。

上述“推手”的各种方式，及其相应所练的内容都具备实战性的用招练法，很有实际效果，但一般习拳之人不知如何修练，不知练什么，因自身刚柔之体用不明，而将“推手”这样的以柔用刚，粘走相生，化打合一的好方法烂用了，做为拳术攻防之道的练家子常说：“这是在浪费功夫。”

那应当如何习练“推手”？如何更好地利用“推手”的方法提高自己的功夫艺境呢？

首先，要从太极拳学的“拳术构想”中认识“推手”这一修练拳术攻防之道的的方法。以太极拳理论方面的经典著作《太极拳论》，及各家“理论学说”内容来指导习练“推手”，则可得事半功倍的效果。如果能从《易经》学说的理论中认识拳术，推手的方法准则，则效果最佳，这对有一定文化水准的人来说并非难事。因为《易经》学说是中华传统拳术攻防之道的理论经典著作之一。如果能从《易经》学说中的“无极、太极、两仪、三才、四象、五形、六合、七星、八卦、九宫、十精”等诸方面内容的理法指导自己认识、理解、习练“推手”中“形、意、体、用”各方面的内涵，则精于“推手”乃为易事了。

先哲有言：“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣”。一个人习练拳术如是，习练“推手”亦如是。如无深浅之别，先后之顺序，即是失却根本，无论教者本领若何高强，学者定不能艺超于众。然教者“宜从事解释其发端而至于究竟，继则施之于法，俾易知用途之次第，为入门之阶梯。如能预定进展，因人施教，使学者精神焕发，兴趣环生，自必易得门径，进步迅速。此录陈鑫先生之语，以给初习拳者点明“修练拳术，习练推手应该由浅显易为向高深艺境按法分层次，循序渐进而修；授拳之师，必因弟子所学而施教，层层明道理，法法达精义，处处开悟弟子，方可使弟子入门、上道、得门径，艺成迅速；师与徒，相辅相成，诚心相待，方可使弟子能“以文观法，以形鉴真；明理，得法而艺精”。此乃是密诀之语，能明此理法者，可见“推手”矣！

习推手的第一步乃是“定步打轮”，做到心清气静，形虚气运，身法中正，顺随为法。其周身规矩：顶劲上领，裆劲下去；两肩松下，两肘沉下，两手合住，胸向前合；目勿旁视，以手在前者为的；顶不可倒塌，胸中沉心静气；两膝合住劲、腰劲下去；两足常用钩劲，须前后合住劲。外面之形，秀若处女，不可带张狂气，一片幽闲之神态，尽是大雅风规。至于手中其权衡皆本于心，物来顺应，自然合进退、缓急、轻重之宜。这是推手对周身的基本要

求，通过初步训练要将轮打的圆满松活，熟而又熟，外形方圆的变化转换松活流畅，轻沉缓疾形不间断为熟练，此时为“拳变造式”阶段。在此期间要做到：“用虚中之轴使自己立身中正”，能将自身内外各部位器官安排的舒适，才能让手形划圈打轮圆满，根据打轮的熟练程度的情况，初步明白“棚履挤按”手法运用的部位、方式，做到双手如一之境，若僚之弄丸。再理解“命意源头在腰隙”的虚实转换方法，以达到两腿的虚实互换，再结合手的抬起、落下，做到手足上下虚实转换的“上下相随”。进一步练会“水平四象”运转的运用。以上皆为“拳变造式”的打轮阶段：天地定位，上虚下实，自身松活，棚履挤按，周身两手转换变化圆转自如如一，是初步柔化外形功夫艺境。正《太极拳论》中云：“立如平准，活似车轮”的艺境。

谚云：“以不动之腰脊推动动之手足”。是自身拳术总动静的基本法则，是针对“拳打脚踢下乘拳”而说的。故在推手的“拳变造式”习练过程中在保证“虚中”上下垂直的状态下，脊椎骨要节节松沉而又虚虚对准，腰部也要松沉竖直，要能微微转动，不可软塌，不可摇摆，使身法在任何变换时能保证中正，能八面支撑，支撑乃是用意，不是用力，用力则滞；脊椎节和胸骨节，胸背肋骨节节松沉，而劲意上翻，内劲由裆中上翻至脊背，名之曰“气贴背”，此乃“气沉丹田”，“虚胸实腹”的结束，便于“力由脊发”的“心发劲”之法的运用；主宰于腰，有两点内容：一是“上下相随”的自身形体虚实的转换，关键是以腰脊命门穴为轴心的左右腰隙的转换：腰隙向左抽则左腿实，左手虚而右腿虚，右手实，腰隙向右抽则右腿实，右手虚而左腿虚，左手实。以腰脊命门穴为轴的左右虚实转换，是全身形体总虚实的根本所在，也是“源动腰脊”，“内动不令人知”的诀窍所在。我传艺时“不以两肾抽换为说法，而以内劲离合说之”效果极好。这也是形意拳门“打人如走步”说法的真谛。二是：手腿前去时，腰脊命门穴往后撑，但不往后走形，裆劲须下沉。此乃“腰、手、足对拉拔长的意境，是贯彻腰脊为主，调节自身形体平衡的方法，并作为主宰于腰的爆发力的来源，亦是练好推手技术、技巧、功夫的关键。

由上述“身法”之内容，明白“虚中”，乃身弓之弦；“实中”乃身弓之背，一虚中，一实中，乃身弓备矣！所谓诸门拳术的“身法”皆以此功夫艺境为根本。古拳谱云：世人好似一张弓，即是说“身法”之身弓而言。故有“蓄势如张弓，放劲如发箭”之喻，皆言“身法”中“蓄发”的运用，乃“劲、形”合一而用的道理。如与腿弓、手弓同时交替“蓄发”，乃拳法攻防生生不已的真谛，故拳法有“五弓齐备”之讲求。推手整个习练过程中，都在各水平层次中讲求五弓的用法，这是推手中的重要课题之一。五弓之法详见陈氏太极拳谱。

手法：初习打轮转圈要宽大，力求圆满柔顺；肩关节始终松柔园活而下沉，肘关节始终要下坠，腕关节要松活，手要轻灵，皆用意贯注，进攻引化始终要手臂松柔，用意不用力，内劲随手臂顺逆而运行，才能达到“劲、形”灵活无滞，使对手不知我之动向。

步法：定步推手时，两腿要的“虚实”变化，与手要“上下虚实”匹配，即做到“上下相随，关键在腰胯。此时务必认清：外形为柔体，内劲为刚体。皆是“以柔用刚”的粘走相生，化打合一之技术方法。故曰：“以神为非用力也。”说明白了就是以外形之柔化，运用内劲之刚发。此就是根本技术功夫，不如此就是旁门。

以上皆是在初步习练推手的“拳变造式”阶段内完成的内容，是推手立根基的内容。务必在习练时，做到一丝不苟，熟而又熟，推手中的各种运用以柔用刚之技术，技巧，功夫等皆从此后逐渐上身，而能升华，故禁忌用力。

故在初期推手的打轮时期内，同时修练：内劲功夫，能体会到内劲在体内独立存在，做到内劲上运下行，内收外放而又自如，即内劲能外达四指梢和皮毛、内聚丹田，此即“转气至柔的功夫”；形体柔弱无骨的训练；内劲，形体的内外合一，顺从为法，即明劲功夫阶级，劲、形、气势饱满为艺境，保证心清气静，形虚气运是功夫。上述乃今后功夫进步之基础。

《太极拳论》中说：“太极者无极而生，动静之机，阴阳之母也；动之则分，静之则合”。众前贤所称之“太极”乃是“动静、阴阳”对立统一的存在，而太极是一切动静的枢机，即拳术中自身之“阴阳、动静、虚实、开合、刚柔、轻沉、方圆”及在推手中与对手之“阴阳、动静、虚实、开合、刚柔、轻沉、方圆”等皆属于此。练拳时只是统一自身诸阴阳方面的动、静的一系列运动，动则产生了呼放的离心力作用；静则产生了吸引的向心力作用。由于“形用半、劲用对五”则自身劲形的“离心力的呼放运动和向心力的吸引运动”同时存在，并相互转换，这就是“动之则分，静之则合；分为阳，合为阴”的法则和规律。《拳经》说：“太极两仪，天地阴阳，阖辟动静，柔之与刚”，就是指上述阴阳对立统一的规律。推手时存在着统一自身诸阴阳方面的动、静的一系列运动，同时还要符合与对手诸阴阳方面动、静的运动的相吻合。充分利用自身运动产生的呼放的离心力作用和吸引的向心力作用，造成对手背势，失中、拔根而失败。因为，阴阳，动静，刚柔等同司“生杀”之大权，如何运用劲形对立统一的规律解决攻与守的问题，这个问题存在于推手的整个过程中，并贯串于每个动作过程的始终，即推手过程中处理好自身攻与守的同时还要处理好与对手的攻与守，而这两个方面的攻与守在自身内是以柔用刚之技术方法统一而又同时完成的。这就是要使自己时时处处符合拳术以柔用刚的运动攻守法则。即劲形刚柔对立统一的法则。

如果说：拳术功夫的最终较技的体现，就是攻击对手而对手不知其所守；防守则对手不知其所攻，那自身阴阳、动静、虚实、刚柔、方圆、开合等等都是如何运用自身达到攻与守的方式或手段，是自身内在机制、制度、方法、准则、规矩等的外在表现，是“体”的技术、技巧、功夫内容，即“以柔用刚”的柔化刚发完成的；那在较技中，推手中，所运用的阴阳、动静、虚实、刚柔、方圆、开合等等亦是如何运用自身内在机制制度方法准则规矩，达到攻与守的方式手段，是“用”的技术技巧方法功夫内容；自身“体与用”的统一才是“全体大用”功夫的内容，即“以柔用刚”方是真功夫。

推手时双方相互搭手对练的过程，也是不断产生攻与守和解决攻与守的过程。《太极拳论》中所说“无过不及，随曲就伸”就是指攻与守的具体方法“沾、粘、连、随”运使中的具体法则。推手的一切过程中都要求具有“沾粘连随”四功的以柔用刚，而不发生外形动作僵呆拙滞的“顶匾丢抗”四病。陈鑫说：“沾粘连随，

会神聚精，运我虚灵，弥加整重”就是这个意思。那弄明白什么是“沾粘连随的无过不及”。什么是“顶匾丢抗”乃精进功夫的着眼之处，才能做到在推手过程中“舍己从人，沾粘连随，无过不及，随曲就伸，应送相当”的艺境。

《太极拳谱》掇手十六目中说：“沾”，是手与手相沾，如“沾衣欲湿杏雨”之沾，是“轻灵”的与人“连”接的方法之艺境；“粘”，如胶似漆之粘，是人既沾我手，不能离去。既我顺人背谓之“粘”，乃“让势头随势尾”的方法，术名曰：“粘”；“连”，是手与手相连接，或“沾”，或“粘”，自己不可离开对手之手，又不能让对方之手离开；“随”，是随对手之势以为进退。

通观之，可知：推手的整个过程中，攻守的转化方法之“沾连粘随”要做到“无过不及，随曲就伸”才是功夫艺境；发生“顶匾丢抗”现象乃是四种病象，那明白“四功与四病”乃是极关键的课题之一。7

我们从“太极、阴阳”的理法中，可以知道，“沾、连、粘、随”的每法中，都会在推手过程的自身动作中出现“正确”；“阴有不及”；“阳的太过”，三种现象，即四功正确的“沾连粘随”和四法不正确运用的四病：“顶匾丢抗”。分析如下：沾，无过呼为沾，过则呼为“顶病”；不及呼为“丢病”。只因常过之顶病多，“沾”之不及的丢病少，故多以“顶病”言为沾之病。

粘：能及呼为粘，不及呼为“匾病”；过则呼为“顶病”，只因常不及之匾病多，粘之过的顶病少。故多以“不及”言为粘之病。

连：随曲呼为连，不随而曲呼为“丢病”；随而不曲呼为“抗病”。只因常不随而曲之丢病多，随而不曲之抗病少，故多以“丢病”言为连之病。

随：就伸呼为随，伸的太早，呼为“抗病”伸的太迟呼为丢病，只因伸的太早之抗病多，伸的太迟之丢病少，故多以“抗病”言为随之病。

上面分析了“沾连粘随”的四功和四病的表象及其原因，还需要知道，推手时

不仅双手要沾粘相随，身法、步法也要有沾连粘随之意，不先不后，协同动作，这是自身动作上做到上下相随，周身一家的表现，形要连，劲要连，气要连，意要连。自身神意气劲形要连而又中和，不匾，不抗，这叫做“懂劲”的功夫。懂劲是由“舍己从人”而来的，自身能在虚实上做到上下相随，处处能察觉和顺应对手变化，则进攻退化就能舍己从人和自身圆转自如；从人而仍然主宰在我，不失我之中正不偏，就能制人而不受制于人。这是手法、身法、步法达到沾连粘随的功用。知“粘走”运用是谓懂劲。

所以在推手的第二个阶段，仍以定步打轮推手习练，外形虽同初期时不变，内含艺境升华了，处处讲求“神意气劲形中”六合一统，自身形体处处松活，“中正安舒，上下相随，水平四象运转，活似车轮”基本正确，沾连粘随，随曲就伸，可初步做到连而不断，棚履挤按四法的运用清楚，属于功夫初步上身的萌芽阶段，此时“严禁用力量”是关键。

进一步为了正确地运用“四功”，避免四病，应熟知《太极拳论》中说：“人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘，动急则急应，动缓则缓随，虽变化万端而视为一贯”的真实艺境。应理解为“粘即是走，走即是粘”，因为对手刚真逼迫，我以柔曲走化，走化的开始，我即以让开对手势头，随其势尾，此为粘，则我顺人背。转化为我刚人柔，则粘以逼之。此实乃内劲的走化粘逼之法，形体顺随对手之势而运行，故对手不知我之变化。谚云：“先合者以合打之，后开者以开打之；仰之弥高，俯之弥深”，皆是“避其力头，击其力尾”的“粘走”之方法。乃是“不争”的无为法的上乘艺境。故太极拳处处强调“意气”为君，即如何运用“内劲”的粘直刚击是功夫的第一内容，但不能忽略形体的顺随之作用。然粘走时，还要做到“对手动急则急应之，动缓则缓随之”，才能做到沾连粘随、随曲就伸的应随自然，才能保证四功的运用，而不出四病的现象。粘连粘随的方向正确，

则“进之则愈长，退之则愈促”才使对手产生进不敢进，进有落入陷阱一般；退不敢退，退有被逼迫紧促不得变化之感觉，此乃粘走之功，粘即是走，走即是粘，对手不知是粘是走；粘的引进，走的落空，通过粘走，人不知我，故善能知人，由此分析可以知道“粘走”乃是“一个接触点的刚柔两方面内容的描述”。走的方法就是柔化，粘的方法就是刚发。可知拳法攻防的“刚中有柔，柔中有刚”的真实含义为何了。故可知拳诀：“一而二，二而一；不有二，则无一”的真谛为何了。

以上乃是推手的第二步功夫内容：尽量体会自身“神、意、气、劲、形、中”六合一统的艺境，即“中正安舒，立如手准，上下相随，水平四象运转，活似车轮”基本正确的好手功夫阶段，而产生了意在人先，形随其后和“沾、连、粘、随”正确的运用，而逐渐纯熟，推手过程中“棚履挤按”的运用达到自如的艺境，能够初步明白“阴阳、动静、虚实、刚柔、开合”等内容的实质。

“肩撑肘横”与“沉肩坠肘”解析

王芗斋先生在《意拳要点》一文中提出“肩称.肘横.指弯.爪拧头顶项竖,腰跨如轮,拧.挫.提.旋,交叉互换,膝纵足提,全身力如抽丝”,此段话为该文《技击提纲》中的第8条,在参读其余9条内容,可知王先生在这里明确指定这些内容是对意拳自身内在形体意境和致用的基本功夫要求,属于“体.用”混合而论的述拳方法。

“肩称.肘横”既是技击时肩肘技术的要点,又是修炼肩肘功法的要点。如何理解“肩撑肘横”之体用?“肩撑肘横”和“沉肩坠肘”之功夫内容.技击技术要点是否相同?这两个问题引起了现在一些习拳者的关注和争论。最近见有文章评论“肩撑肘横”和沉肩坠肘孰优孰劣,其结论笔者以为离芗斋先生本意较远。下面简述一下笔者的认识,以响应《武魂》编者所说的“走近王芗斋”。

首先,要明白“肩撑肘横”之说法的立意。芗斋先生在《大成拳论*习拳序要》一文中说:“用力用意乃同出一气之源,用意既是用力,意既是力也。然非筋肉凝紧僵硬,注血之力谓之力。若非用意支配全体之筋肉松和,永不能得伸缩自如.道放致用之活力也,既不能有自然之活力,其养生与应用,吾不知其由何可以得,要知,意自形生,力随意转,意为力之帅,力为意之军,所谓意紧形松,筋肉空灵,毛发飞涨。力生锋楞,非此不能得意中力之自然天趣。”

芗斋先生此段论述,本着“用力用意乃同出一气之源”之说,指明“意既是气,气既是意”,这与传统说法“气既是力.力既是气”是一致的。如以《纳卦经》中“头统乾之体.乃全身之统领”的传统观点来认识,“意.力”(或是“气.力”)就是“乾之体”,即健运不息,具有阳刚之性的“内劲”。芗翁在阐明了“意.力”是什么之后,有说明了“筋肉空灵”等等,乃言外形应当具备的功夫之景象,这就是传统拳术中的“外形之松静虚空自然,才利于内劲的运行以成功防拳势运用”之意,这一点也就是“意气君来骨肉臣”的传统拳术攻防之道的练.体.用之基本宗旨.精髓.真谛。

在《大成拳论》的第四节“抽象虚实有无体认”中,芗斋先生又说:“而其结晶之妙,则全在于神.形.意.气.力之应用,互为一贯”“内外相连,虚实相需,而为一贯”,进一步说明“内气.内劲”的内主外从,综合体现在“内外相连”之中。而内外的说法,源于“内练一口气,外练筋骨皮”,从而导出“内气外形”一阴一阳之“虚实相需”说,即“筋肉空灵”乃“外形之虚”,而“精神要切实”乃“内劲之实”,内劲.外形虚实相需,而内外则一气贯通。芗斋先生在清楚表达了上述观点的同时,极力反对“聚劲凝形的注血气僵横硬拙之力。”

明白了以上这些内容,我们才可以正确理解王芗斋先生所述之“肩撑肘横”,其功夫.技术实质是什么。

传统拳论中,论“肩”的功法时,皆求松活为尚,因肩乃手法攻防变化运用之根基,关乎全身关节是否通活如一灵动的始终,故芗乃周论练用之法时说:“活肩乃练拳第一大法”。只有肩关

节的通透松活灵动自然,才能内劲通畅而达于掌指,便于攻防手法变化而致用,而肩通常又与肩胛骨、锁骨,并论为“肩关节,而肩胛骨又与背之夹脊部位通论为背,与大臂骨相连处为肩.这一点<内功经>中“贴背以转斗”说的很清楚,故各家皆有“背圆胸方”之功夫说法.以利于左右手攻防变化劲势之往来.手法形态之变化运用.

这样,我们理解“肩撑”之势,乃是肩部的筋肉空灵(外形之虚)和内气贴背的“肩.肩胛骨.夹脊等部位气势的圆满”,这是肩之最佳蓄势状态.按芎斋先生的说法就是“肩背部筋肉松和”,而内充满了“意力”,即呈现“意力”圆满之景象.由此分析可知所说“肩撑”之“撑”字,只是用“意力”而成之内景象的说法,绝非指肩部肌肉.筋骨拉伸的外形之形状,只用外形是作不出圆满的“肩撑”来的.只有外形筋肉空灵.内劲充实其中,才能有“肩撑”之功夫景象,才能作到内力通达于外,便于攻防之致用.

再说“肘横”,首先要弄清楚如何以“横”论肘之工夫,即“横”字立意指的是什么?综观传统拳术各家之言,身法中皆有“纵横”的正侧身法之论,在拳法中有“横拳”一说.用肘有“横肘”一说,然此“横”皆与芎斋先生所说的“肘横”之意不能相提并论,因另有一“横”,与“肘横”之意相同.原来,此“横”字,乃取意于<内功经>中所论:“以一身而言,自(天)井(头)顶至于足底竖劲也;自臂骨至于手头横劲也.以一背而言,自腋至两肩云门穴竖劲也,自中腑转于斗骨横劲也.”此论清楚的讲明“肘横”是由肩经肘到手的“劲之横,并非横置之横形,而“肘横”的劲横与“横肘”的形横显非同一概念,由此论可知,芎斋先生之“肘横”,乃取由肩至手的“劲之横”而立意的.当然,芎斋先生是否直取<内功经>而立其意并不重要,重要的是我们通过<内功经>之所言,弄清了芎斋先生“肘横”乃取“劲之横”而立意,并非“肘”之横置,此点一定要论分明.否则,会将“肘横”之“劲之横”错误的理解为“横肘”的“肘之横置”.为了说明这点,可看<王芎斋专集选>插图“芎斋先生站桩时舒适得力之神态”相片,由图可见芎斋先生桩法之肘就并非横置,亦沉肩坠肘之意,然此亦是肩撑肘横之象.

再说“松肩坠肘”(又名“沉肩坠肘”).黄百家在<内家拳法>中披露了拳法“十四忌”,其中有“耸肩.脱肘”之二病.故拳师教拳时皆让初习拳者必须按法修炼,必须作到“沉肩.坠肘”,活肩.松肩.沉肩”,皆使求肩关节的松透灵活圆润之说,即追求肩的筋肉空灵之意境,以求肩关节最佳转动之功能.最大活动变化之范围和内空间.坠肘,是不管肘关节部位因攻防招式决定其所置的位置之高低,皆要求肘关节部位要有松沉的劲势之坠意.一是下可与膝之提意相合,以成外形人才部位上下同气相求之合意,以固定外形之用;一是避免肘部的上下动变时自己造成肘的轻浮无根或妄动而脱根.无此造势,会造成自身上下变化的脱节,或整体外形脱根.轻者让人托肘而掀开,露出肋部而挨重击;重者可让人托肘而将其掀翻在地.然“松肩坠肘”或“沉肩坠肘”的工夫正确时就是反提至“高肘”的位置,或“肘与肩平”的横肘之位置,对手的托掀也是不易凑效的,这就是坠肘的妙处.

总而言之,“沉肩坠肘”的工夫,亦是为了达到“背圆胸方,掩肘裹肘”的肩肘动变的蓄势最佳之状态,如果以芎斋先生的“肩撑肘横”与“沉肩坠肘”相比较而言,其功夫.技术等内容实质是一样的,只是理论角度不同而已.两者并没有“孰优孰劣”的分别.如果非要说两者的区别再哪里?芎斋先生的“肩撑肘横”是内劲功夫的景象描写,“沉肩坠肘”是外形形态状况而描述.“沉

肩坠肘”和“肩撑肘横”都是在“肌肤骨节. 处处张开”的“筋肉空灵”的状态下作出来的, 都是为了外形最佳的动变状态, 都是为了内劲的蓄发通畅顺达. 练“肩撑肘横”之立意, 必有外形的沉肩坠肘形象; 练沉肩坠肘的方法, 必有肩撑肘横的劲势之意. 故此说, 肩撑肘横和沉肩坠肘, 两者从功夫内涵. 技术应用, 从根本上来讲是没有区别的.

有人认为芎斋先生提出的肩撑肘横, 是以高架势对付拳击, 是对传统武术“沉肩坠肘”进行了大胆的创新. 之所以这样认识, 是不知道“沉肩坠肘”具备着“肩撑肘横”之体用, “肩撑肘横”同样具备“沉肩坠肘”之体用. “肩撑肘横”的提出, 是对“沉肩(松肩)坠肘”的再认识, 故芎斋先生是把它列入技击提纲中作为作为一项拳术原则提出的, 如果仅视为某一具体的拳架, 恐怕就离题太远了.