

陳式太極拳的五層功夫 - 陳小旺

練習太極拳同學生上學是同樣道理，從小學到大學，逐步掌握越來越多的知識。沒有小、中學的文化基礎，就接受不了大學的課程。學習太極拳也是一層一層由淺入深，循序漸進，如果違背了這個原則，結果是欲速則不達。學習太極拳從開始到成功，可分五個階段，也稱五層功夫。每層功夫都有一定的客觀標志，表示功夫的現有水平，第五層功夫為最佳。

現將每一層功夫在練習中達到的標準和技擊表現作如下介紹，目的是使廣大太極拳愛好者了解自己的現有水平，知道還應進一步學習哪些東西，以利一步一步地進行深造。

第一層功夫

練習太極拳要求立身中正，虛領頂勁，松肩沉肘，含胸塌腰，開髖屈膝，達到心氣下降，氣沉丹田。而初學者一下不可能掌握這些要領，但應按照逐式要求的方向、角度、位置、手足運行的路線等進行練習。因此，這一階段對身體各部位的要求不必過於強調，適當地簡化。如：對頭和上體要求虛領頂勁、含胸塌腰，第一層功夫只要求頭自然端正，立身中正，不前俯后仰、左右歪斜即可，這和初學寫字一樣，只要筆劃對就行。但練拳時，從肢體上看，動作僵硬，外剛內空，有猛打、猛沖、猛起、猛落，有斷勁、頂勁，系正常現象，只要堅持每天認真練習，一般有半年時間即可熟練拳架，並且隨著動作質量的提高，將會逐漸引起內氣在肢體內的活動，即達到以外形引內氣的階段。由招熟而逐漸懂勁的過程，為第一層功夫。

第一層功夫在技擊方面達到的效果是很有限的。由于動作不夠協調，運動不成體系，姿勢達不到標準，存在著僵勁、斷勁、丟勁、頂勁、拳架上有凹凸缺陷處，內氣僅有感覺，不能一氣貫通，發出來的勁，不是起于腳跟行于腿，主宰于腰，而是一節飛躍到另一節的零斷勁。所以第一層功夫練拳適應不了技擊。如與不會練武者較量，尚有一定靈活性，雖用不巧，但知道引進落空，有時偶然把對方發出，自己確難以保持身體的平衡。所以稱為"一陰九陽根頭棍"，何為陰陽？按練習太極拳來說：虛為陰，實為陽；合為陰，開為陽；柔為陰，剛為陽，陰與陽，是對立的統一、缺一不可，二者又可以互相轉化，把二者按十份計算，練到陰陽相等，即為五陰五陽，這也是練習太極拳的成功標準。第一層功夫"一陰九陽"剛多柔少，陰陽很不平衡，不能做到剛柔相濟，運用自如。所以，在第一層功夫期間，對逐勢的技擊含義不必追求。

第二層功夫

從第一層功夫末期，有內氣活動的感覺開始至第三層功的初期，為第二層功夫。第二層功夫是進一步克服練拳時身體內外產生的僵勁、丟頂和動作不協調的現象，使內氣按照拳架動作的要求有規律地在體內運行，達到一氣貫通，內外協調一致。

完成第一層功夫，已經能夠熟練地按逐勢動作初步的要求來練習，有了內氣活動的感覺，但還不能掌握內氣在體內運行，其原因主要有二：其一，對身體各個部位的具體要求和互相配合的關係

皆未準確地掌握，如：合胸過度則彎腰弓背，塌腰過度則挺胸凸臀，因此必須進一步嚴格地要求，準確地掌握身體各個部位的要求和相互之間的關係，解決矛盾，使之統一起來，達到周身相合（即內合和外合。內合--心與意合、氣與力合、筋與骨合，外合--手與足合、肘與膝合、肩與髓合），內外俱開，同時開中寓合，合中寓開，一開一合，開合相承。其二，在練拳當中出現顧此失彼的現象，即某個部位動作較快，過了，產生頂勁；某個部位動作較慢，不及，產生丟勁，二者皆違背了太極拳的運動規律。陳式太極拳要求一舉一動都不離纏絲勁。拳論中說："纏絲勁發源于腎，處處皆有，無時不然"。在練習太極拳的過程中，嚴格掌握纏絲法（即纏繞螺旋的運動方法）和纏絲勁（即用纏絲法練出來的勁），需在松肩沉時、合胸塌腰、開髓屈膝等要求下，以腰為軸，節節貫串。手往里旋轉，以手領時，以時領肩，以肩領腰（指的是該側的腰，實質上還是以腰為軸）；手往外旋轉，以腰催肩，以肩催時，以時催手。表現在上肢是旋腕轉膀，表現在下肢是旋踝轉腿，表現在軀干是旋腰轉背，三者結合起來，形成一條根在腳、主宰于腰而形于手指的空間旋轉曲線。在練拳的過程中，如果感到某一動作有不得勢或不得勁之處，就可以依據纏絲勁順遂調整一下腰腿，以求得動作協調，這樣即可使動作得到糾正。所以，在注意身體各部位的要求，使之周身相合的同時，掌握纏絲法和纏絲勁的運動規律，是第二層功夫練習過程中解決矛盾的手段和自我糾上的方法。

在第一層功夫期間，練拳者開始學拳架，架子熟練就能感覺到內氣在身體內活動，于是很感興趣，不會有厭倦之感。但有的進入第二層功夫，卻感到沒有什麼新鮮之處，同時往往對要領產生誤解，掌握不準確，練起來很别扭，或者有時候練得非常順遂，發勁也是呼呼帶風，但推手時卻用不上，因此容易產生煩悶情緒，失去信心而中斷。只有以百折不撓的精神，處處循規蹈矩，刻苦盤架子，把周身練成一體，一動全動，組成一個完整的體系，才能達到在運動中不丟不頂，任其變化、圓轉自如。常言道：理不明，延明師，路不清，訪良友；理明路通，持之以恆，終將成功。拳論中說："人人各具一太極，但看用功不用功"。又說："只要用功之久，而一旦豁然貫通矣！"一般需四年即可完成第二層功夫。達到一氣貫通的程度，便會恍然大悟，此時練拳信心百倍，越練興趣越高，欲罷不能。第二層功夫初期的技擊表現與第一層功夫的技擊表現一樣，實用價值不大。第二層功夫末期已經接近第三層功夫，尚有一定的技擊作用。下面按照第二層功夫中期階段的技擊表現進行介紹（以下第三、四、五層都按中期階段的技擊表現進行介紹）。

推手和練拳是分不開的，練拳時存在什麼問題，在推手時就會出現什麼破綻，給對方以可乘之機。所以太極拳要求周身相隨，切勿妄動。推手時要求，"棚捋擠按須認真，上下相隨人難侵，任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤"。第二層功夫是尋求內氣貫通、調整身法、達到節節貫串的階段，而調整身法的過程就是妄動，因而在推手時還無法指揮如意，對方會專門尋找這些薄弱環節，或者故意誘使你產生頂、匾、丟、抗的毛病而出奇制勝。因為推手時對方的進攻不會給你調整身法的時間，而是利用你的缺陷，乘隙而入，使你受力失重，或被迫退步，勉強地化去來力。當然，如果對方進攻速度較慢，勁力短，進逼不緊，給了調整身法的余地，你也能比較理想地化掉對方的進攻。總之，第二層功夫期間，不管進攻和走化都是勉強的，往往是先下手為強，后下手遭殃。此時尚未完全達到舍己從人，隨機應變，雖能走化，但還易出現丟匾和頂抗等毛病。因此，在推手時不能按棚捋擠按的次序進行，所以說："二陰八陽是散手"。

第三層功夫

"要想拳練好，必把圈練小"。練習陳式太極拳的步驟，即由大圈到中圈，由中圈到小圈，由小圈而無圈。所謂"圈"并非指手腳運行的軌跡，而指內氣疏通。第三層功夫是由大圈而至中圈的階段。

拳論中說"意氣君來骨肉臣"，即練習太極拳時要著重用意。在第一層功夫中，思想注意力主要集中在學習和掌握太極拳的外形姿勢，第二層功夫時注意力主要是發現運動中身手內外產生的矛盾，調整身法，達到內氣貫通。進入第三層功夫，已經疏通了內氣，要求用意不用力，動作輕而不浮，沉而不僵，即外柔內剛，柔中寓剛，周身相隨，禁忌妄動。但不可只顧想氣在體內如何運行，而忽視動作，否則，就會產生神態呆滯，致使氣不僅不能暢通，反而會造成氣勢渙散的病象。所以說，"在神不在氣，在氣則滯"。

在第一層和第二層功夫中，雖已掌握了外形動作，但內外尚未合一。有時應該吸氣，由于動作僵滯，吸不滿；應該呼氣，由于內外不合，呼不淨。所以，練拳時要求自然呼吸。而進入第三層功夫，動作比較協調，內外基本上合一，一般的動作與呼吸能自然準確地配合，但對一些比較細緻、復雜、疾速的動作，還需有意識地注意與呼吸的配合，進一步使動作與呼吸協調一致，逐步達到順其自然。

第三層功夫基本掌握了陳式太極拳內外要求和運動規律，有了自我糾正的能力，動作比較自如，內氣比較充足。這時需進一步了解拳勢的技擊含義和使用方法，要多練推手，檢驗拳架、內勁和發勁，以及化勁的質量。如拳架能適應對抗性的推手，則證明掌握了拳架要領，進一步下功夫就會更加充滿信心。這時可加大運動量，增加一些輔助練習，如抖大桿子，以及刀、槍、劍、棍等器械和單勢發勁，這樣練習兩年時間，一般即可進入第四層功夫。

第三層功夫雖然內氣貫通，動作比較協調，在不受外界干擾，自己練習的情況廠，內外也能夠合一，但內氣還是比較薄弱，肌肉的活動與內臟器官之間建立的協調關係還不夠穩固。因此，在對抗性推手和技擊時，遇到一般比較輕緩的進攻能夠舍己從人，隨機應變，因勢利導，引進落空，避實擊虛，運化自如。而一遇勁敵，就會感到棚勁不足，有欲將身法壓匾之意（有可能要破壞不倚不偏、八面支撐、立于不敗之地的身法），尚不能隨心所欲，亦不能如拳論中所說的那樣。"出手不見手，見手不能走"。引進和發出對方，也往往生硬和勉強，所以說："三陰七陽猶覺硬"。

第四層功夫

第四層功夫是由中圈而至小圈階段，功夫已顯高深造詣，接近成功。對具體練習的方法、動作要領、逐勢的技擊含意、內氣運行，以及注意事項、呼吸與動作的配合等，都已完全掌握，但練習中還應注意，伸手邁步都需有臨敵之意，即假設周圍都是敵人。一招一勢，要連綿貫串、周身相隨，承上啟下皆有中氣收放、宰乎其中，練拳時，"無人如有人"。真正遇故交戰，要做到膽愈大，

心愈細。"有人如無人"。其練習內容（如拳、器械等）與第三層功人相同，只要堅持不懈，一般三年時間即可進入五層功夫。

第四層功夫在技擊方面與第三層功夫差別很大。第三層功夫是化掉對方進攻的力，解除本身的矛盾，使自己主動對方被動，而第四層功夫則可以連化帶發。其原因是，內勁已經非常充足，意氣換得靈，周身組成的體系比較鞏固。因此在推手時，對方的進攻威脅不大，觸著即變換身法，很容易地將其來力化掉，表現出隨人之動而不斷改變方向，不丟不頂，內部調整，處處意在人先，動作小，發勁干脆，落點準，威力大的特點。所以說，"四陰六陽類好手"。

第五層功夫

第五層功夫是由小圈而至無圈，有形歸無跡階段。拳論中說："一氣運來志無停，乾坤正氣運鴻蒙，運到有形歸無跡，方知玄妙在天上"。第五層功夫期間，動作已經非常活順，內勁十分充足。但需要精益求精，仍然是費一日之功力，即可得一日之成效，直至身體空靈，變化無端，內有虛實變換，外面看不見，這才是完成了第五層功夫。

在技擊方面達到剛柔相濟，松活彈抖，周身處處皆太極，一動一靜俱渾然。即身體各部位都相當靈敏，周身無處不似手，挨著何處何處擊，蓄發相變，八面支撐。所以說："惟有五陰并五陽，陰陽不偏稱妙手，妙手一運一太極，太極一運化烏有"。

總之，完成第五層功夫，大腦皮層中興奮與抑制、肌肉收縮與放鬆、肌肉的活動與內臟器官的活動已建立了鞏固的協調關係，即偶然受到襲擊，也不易使這種協調動作受到破壞，而能隨機應變。但是還應繼續深造，精益求精。科學發展是永無止境的，太極拳的鍛煉也是如此，終身不可盡其妙。