

※ 请尊重知识产权，转贴务必来电邮获得授权(不会不准)，并注明作者及来源。

e-mail: Alex.Hwu.1st@gmail.com

拳道

[原创]高阶太极散推散打修习法 (atop→胡勤恒 +886933888096)

原载于此,将它抽出来以向同好(请点击此处).

QUOTE:

原帖由 whjhh 于 2008-6-17 21:16 发表

刚跟我师弟试了您说的东西，好玩，但是我们都玩不准确，一开始我俩都“无敌无我”，结果有点“轻对轻，全落空”。

要接别人的劲还是有困难的，不过知道了就好练了。

不是轻对轻,而是无对有,有对无;一个得全力以赴,务必掌握对手重心,破坏对手平衡;对手者则全让对方近身,不丢不顶,只求平衡不遭破坏.此处之全力以赴,亦视功力深浅,功浅者拙力大,三五个来回则气喘如牛,四肢无力;功深者真劲绵长,举重若轻,耍人如戏猴.

按理,本应相互交替,然绝多修习者,难抑胜负念,故无胜负念者,习练机会就多,易长功夫,即易让听劲懂劲上身.不过最后还是听劲懂劲佳者占优势,就外行人从表象看,往往就是老师打学生,这就是一般所谓的喂劲.

喂劲者,得功夫高者练发劲,功夫低者练卸劲,先听得明白了,懂得劲路了才能卸得干净,先卸得干净了,才能谈沾粘劲,有了沾粘劲,才能谈棚劲,有了棚劲,才能谈化劲,化得圆润了,才能谈接劲,接得轻松了,才能谈拿劲,拿得准确了,即所谓的入榫,才能谈整劲的发放,整劲的发放不须强力,不过顺势微移重心耳.

是故,功夫高者,当然得练发劲,务求发得准确,发得轻巧,不带烟火气.以上之卸化接拿,皆在接手之际均已完成,才能发,否则机势未得,只能在卸化接拿的阶段中讨消息.求胜心太强者,机势未得就硬拚蛮干,硬拚蛮干者不过一头斗牛而已,吾未见其人也.

又无胜负心及敌我念之自我修行者,与一般人交(推)手,其形如风摆柳,身形散乱,不见招式;世间习武者,与人交手多求胜,故此自我修行者常善用此对手之好胜心,面对此不明大道之习武者,往往能攻而不攻,能胜而不胜,故意撤除防守,棚劲不起,仅以身接其手,抓住机会多习卸劲,并以沾粘劲应之,多给机会予对手随意攻击自己的重心,亦为多给自己机会多多锻炼在重心受到整劲强攻之时,卸得干净,实其深知胜负之道,亦早知求胜之地不在练习场地仅在擂台而已.

散推之时,对手触己身之手,皆视之为刀之锋,可也.此即若有人拿刀,往你身上招呼,你是顶?还是抗?顶抗何用?不证自明.此外,以此法散推修行,应不限门内,不拘门派,不制于体形,力大或力小,海纳百川,乃成其大,山容细土,乃成其高.初习懵懂,易于摔跤,须戴护具,以保安全.习之日久,功夫上身,虽仅沾粘,亦可不退反进,不离不败.

※ 请尊重知识产权，转贴务必来电邮获得授权(不会不准)，并注明作者及来源。

e-mail: Alex.Hwu.1st@gmail.com

拳道

我之所谓以不起手之无极式，无敌无我之心态，应对手之弓步式，即在以己纵向之最弱承彼纵向之最强，是先置己于死地而后生之散推自我修习法，故于散推时能不起手而近敌，并以身接敌手，伺其发劲再仅以沾粘维持平衡者，其功力实已高出对手太多，只是对手昏然不知耳，尤以虽被对手整劲发之，而能做到意沾者更高，所谓意沾者，上身虽仰，手不沾敌，但虚足已进，插敌裆下，其重心距敌，不退反进，此即进之则愈长，退之则愈促之谓。真要散打，棚劲必起，整劲所至，一击已足。

而整劲之发劲，亦有区分，发在先，对手意将起即发；发在后，对手意将尽即发，这就要看相称之听劲与当时之机势，运用之妙存乎一心。欲自我提升者，未接手前，实不宜先预设立场，分阴阳，故修习时，应以不起手之无极式为接手式，以身接手之后才入太极之境；太极者，不过阴阳，虚实，有无也，在形，在心，在意，在念；务求念，意，心，形当下一体也。

近见有松紧说者，又言大松大软之病者，详察其言，细审其意，均在一己之松紧，虚实之转换，虽非错误，终小道也，习之易见速效，但难臻上乘耳；所谓引进(劲)落空合即出，大道在合也，暗指在交手二人间之念，意，心，形瞬间之合者，虽合而为一，其中当有阴阳，虚实，松紧之辨也。习者不可不慎思细察焉。合即出，于散打时，我作出手解，此时出手，当为整劲，亦非拙力，实轻巧灵活，对手防御网将起未起之际，拳劲已到，个人粗浅经验，一击已足。

其次，听劲懂劲皆已上身，欲习散打者，当日日勤练慢跑，游泳以壮心肺，蹲举卧举，仰卧起坐，以强本力，市售拳击砂包，内换水囊，囊重过人；拳贴胶布，绷带紧扎，免伤腕骨，头拳肘肩背臀膝足等，重击水囊，得令囊体弹跳而非摇晃者，其劲必整。

又当排打，间日为之，以实筋骨，取棍一只，材宜紧实，截取锄柄，径约寸半，长约两尺，棍长三分之一，手握之处，棍之中心，所击之处，遍及全身，均应放松，不宜用力，头耳皆及，击打之劲，已适为度，排打之后，多喝净水，以利排毒；初习排打，其尿甚薰，终日困倦，打处瘀青，或出血泡，皆为排毒，无须过虑；习之日久，金钟罩体，经脉通畅，酸痛尽除，脱胎换骨，却病延年；同样一拳，以身受之，未习排打，或已不支，已习排打，历数年者，体质改善，影响甚微。

又真以散打战人时，当目中无人，心中无敌，大我执中，充塞天地，敌不存焉，拳至敌身，意在敌后之无限远处，非我欲击敌，乃敌不应阻我拳所向之意也。意轻拳敏，身活步捷，是得整劲之击。

以上所谓大我执中者，即敌我重心重合，且置我脚下者之谓。

习者切记，此为真练，不可轻忽，切忌侮漫，头肘膝臀，护具应全，心态要敬，凡攻我者，皆为我师，非为我敌，助我消孽，除灾免祸，明白事理，成我大道。