

成果报告 Original Articles

## 《八法图》阐释

田金龙

(上海体育学院研究生部, 上海 200438)

**摘要:** 从太极劲的角度阐释了陈鑫的八字方法, 揭示了太极推手划圆形式与八法技巧的内在联系, 总结出推手技术进展的规律性。

**关键词:** 太极拳; 推手; 太极劲

**中图分类号:** G852.11 **文献标识码:** A **文章编号:** 1005-0000(2000)01-0042-03

### EXPLANATION OF "EIGHT-CHARACTER DIAGRAM"

TIAN Jin-long

(Dept. of Postgraduate, Shanghai Institute of Physical Education, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** In terms of taiji strength, Chenxin's eight-character method was explained and the inter-relationship between circular movement of pushing palm of taichichuan and skills of eight-character method was revealed. In the paper, principles of advance of skill of pushing palm were summarized.

**Key Words:** taichichuan; push palm; taiji strength

陈鑫《阳直图阴直图消息盈虚说》(以下简称《八法图》)中的八法, 是对太极拳发放过程的精细描述。八法作为技巧的运用, 与太极劲自身的运动有着密切的联系。本文拟就太极劲与八法之间的内在关系做一尝试性的探讨, 并据此分析深化推手技术的原理与方法。

#### 1 《八法图》的意义

陈鑫在《八法图》中说道: “太极拳之消息盈虚, 本系四德。推而详之, 则有接、引、进、转、击、蓄、留、停八法。接者, 交手也; 引者, 引诱(原文作透, 可能是笔误)也; 进者, 前进也; 转者, 转关也; 击者, 打敌也; 蓄者, 含蓄也; 留者, 留有余地, 勿用十分力也; 停者, 穷兵莫追, 不犯吾界即止也。”<sup>[1]</sup>

图 1 和图 2 由两部分组成: 一是相互环抱的太极状态中阴阳二气的周期性活动过程, 它反映了太极劲活动的原理及过程; 一是太极中阴阳二气之消息盈虚的阶段划分, 它反映了太极劲在发放过程中的运用技巧。二图的意义在于将太极劲与运用技巧有机地结合起来, 使功法和技巧成为一个整体。

根据以上二图的主旨, 我们首先来确定太极劲究

竟是如何操作的。

#### 2 太极劲的动作方法

收劲和透劲相吻接即为太极劲。

太极劲由两个劲组成, 一是由外向内的收劲, 一是由内向外的透劲, 收透二劲相吻接便是太极劲。

收, 吸收、接收、内收之义。收劲是由外向内的劲, 收劲意欲把放出的劲收回, 如有巨大的力量把外面的东西吸收进来。透, 渗透、穿透、通透之义。透劲是由内向外的劲。透劲意欲把收入体内的劲向外透达, 如有巨大的力量从体内向外进发。二劲相吻接, 即指收劲是透劲的内收, 收劲要有助于透劲的向外通达; 透劲是收劲的外放, 透劲要有助于收劲的向内吸入。至此, 二劲贯通, 首尾相接, 故名之为太极劲。

为何此二劲的吻接便是太极劲呢? 这得先从太极的定义谈起。

太极是对立的两极在一种反向作用力下所产生的两极之间的交合而处于统一体中。

对立、流行和秩序是《易经》中太极学说的三大原则。以上二图用直观的方式体现了这一思想, 表明太极中有阴阳对立的双方, 有二气的运行过程, 有它们的运行秩序。

收稿日期: 1999-10-25; 修订日期: 1999-12-10; 录用日期: 1999-12-30

基金项目: 国家教委博士科研基金资助课题

作者简介: 田金龙(1962-), 男, 江苏扬州人, 上海体育学院博士生。



太极论坛

苏南太极

www.taijiclub.net



图1 透劲催发和粘逼方法示意图

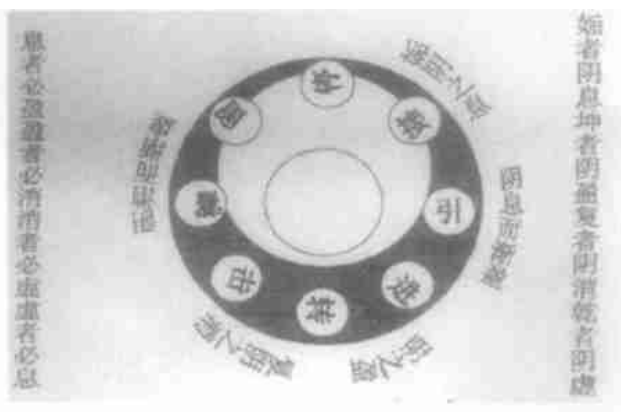


图2 收劲发放和沾吸方法示意图

注:图1、图2是本文为叙述方便而加入的

从这个原则出发来确定太极劲的内容,首先要找出太极劲中最根本的要素。

太极拳中充满了对立两极的交合,陈鑫将之概括为“开合虚实”四字。他说:“开合虚实,即为拳经。”<sup>[1]</sup>开合是指身中劲点的位置变化。开,打开,劲点远离根部;合,收拢,劲点靠近根部。虚实是指劲点的阴阳变化。周身各部劲气通过开合虚实的运动,在节节贯串的作用下连成一个整体时,就出现了前述收劲与透劲的动作方法。

本文对收劲、透劲所做的阐释与前辈太极拳名家的相关论述基本吻合。李亦畬在《五字诀》中说:“气向下沉,由两肩收入脊骨,注于腰间,此气之由上而下也,谓之‘合’;由腰形于脊骨,布于两膊,施于手指,此气之由下而上也,谓之‘开’。”<sup>[2]</sup>可见,此“开合”就是本文的“收透”。为表述清晰起见,本文将劲点的运动称为开合,劲气的运动称为收透,以避免开合“内”与“外”的区别而导致概念上的混乱。

太极劲所讲的收劲与透劲的吻接,就是要做到太极的上述三个原则。王宗岳认为只有到达这种状态才能懂得太极劲及其运用,他说:“阴不离阳,阳不记阴;阴阳相济,方为懂劲。”<sup>[3]</sup>所以,收劲、透劲必须达到互相渗透、互相融贯的吻接状态,才能真正地发挥收劲与透劲二者的作用,实现太极拳的技击功能。

### 3 八法图解析

运用收透合一的太极劲的动作方法来分析八法图,便会弄清太极拳发放过程的动作操作及技巧。

图1中白者为透劲,黑者为收劲。白者为主、为显,黑者为辅、为隐。

接:将劲收住,静中触发,缓缓放劲,接定来力。

引:接住劲后,透劲控制住对方,同时继续内收,诱其加力深入。

进:在对方深入时,我也暗暗地逼近对方。

转:就势进入对方的空隙处,形成我顺人背之势。

击:在对方背势时,将透劲放出。

蓄:透劲一放出,收劲立即回收。须知,收劲的回收,正宜使梢端的劲向外透达。所谓鞭击入内,正是依靠收劲的节节贯串的催发所产生的动量传递。

留:继续蓄势,一方面加强了梢端的力量,一方面维持住身体的平衡。

停:将身体彻底收好,并将最后的一点凝定之劲透达梢端。

八法仅用了一个动作,看上去似乎就是一个放劲,但是,这中间有一个不容忽视的作用,即阴性的收劲。收劲在接引进转时起化劲的作用,以帮助得机得势;在击蓄留停阶段则帮助透劲的催发,同时起到维持身体平衡的作用。

这种一招制敌的技法,尽管在动作方法上一目了然,但实际操作时远没有这么简单,因为对手是活的,可能在你接劲的时候就采取措施以瓦解你的进攻。那么,八字的作用是否就失去了呢?动作方法是否发生了变化呢?

实际上,此时八字的作用和动作方法仍然是一样的,只是在技巧上略有一些变化,即把“放”法变成了“粘”法。我们只要对“粘劲”的技术做一分析,就可以看清这八个字的微妙之处。

接:身体收住,靠近对方,使对方茫然不知所措,此为“敷”字秘诀,即以整体逼近的方法威逼对方出招。

引:对方出劲后,我收劲继续收回,令彼力不得上身。

进:对方警惕性较高,不肯出大力,我就势贴近。

转:从其空隙处迅速转进。

击:由于对方的警惕性较高,这一次放劲不易得



手,我可将劲透入其跟部,以达到控制对方的目的。

蓄、留、停:同前一样,目的是一方面以收劲增加透劲的粘逼力量,一方面维持好自己的平衡。

可见,透劲的粘法与放法在动作方法是完全一样的,只是在技巧上随对方的变化略做了一些调整。在整个过程中,看上去似乎用的是透劲,其实,收劲起了很大的作用。在接引进转中,收劲帮助得机得势;在击蓄留停中,收劲则帮助透劲的向外透达。由此可以看出,太极劲阴阳环抱以及太极劲借助于阴阳而得到发挥。

图2和图1正好阴阳颠倒,而动作的过程和图1是一样的。其实,图1讲的是透劲的催发和粘逼的方法,图2则是收劲的发放和沾吸的方法,故其动作正好相反,但过程仍是八字。

图2中,白者仍为透劲,黑者仍为收劲。黑者在外,为主、为显;白者在内,为辅、为隐。此与图1正好相反,不仅黑白相反,而且上下相对,说明收劲之所起,正是承接着透劲中的收劲。

接:粘逼住对方后,身体微后缩,透劲不丢,以接定对方的抗劲。

引:透劲不丢,继续内收,使其如有得势的感觉,实际上他正被我控制着。

进:进一步收劲,放其进来,贴近以造势。

转:闪过来劲以得机。

击:以收劲顺其来势发出。

蓄、留、停:身体节节制动,以增加梢端的力量,同时维持好平衡。

或者,对方警惕性较高,不易冲出,我则变发放为沾法,以达到拔跟的效果。

接、引、进:粘住后,身体内收,同时使梢端弹性放长,在透劲不丢的情况下,逼其抗力进一步增加。

转、击:从其最易冲出的地方将透劲回收,如同汲筒一样将其抽拔出来,使其脚下浮起而失跟。

蓄、留、停:身体急停,以增强梢端的吸力,同时,维持好自己的平衡,并为下面的透发做好准备。

#### 4 八法入门

图1和图2都用了八个字,似乎太极拳的动作操作较为复杂,其实,这只是就人体内在变化而言,实际操作起来也很简单。图1可归纳为两种方法:一是以透劲粘逼,一是以透劲发放。图2也可归纳为两种方法:一是以收劲沾吸,一是以收劲发放。粘逼与透发是一样的,区别只是机会的成熟与否;沾吸与收发也是一样的,区别也在于机会的成熟与否。从收劲与透劲的互为

主次的转换来讲,沾吸的过程为透劲的发放做好了准备;反之,透逼的过程也为收劲的发放做好了准备。于是,收的动作分为两个过程:一是接引进转以得机得势的“起动”过程,一是击蓄留停的平衡与吸力一体的“制动”过程。透的动作也可分为两个过程:一是接引进转以得机得势的起动过程,一是击蓄留停的平衡与催发一体的制动过程。

把动作归纳为起动和制动两个过程,动作操作起来就非常简单的。但是,动作的简单可能会流于形式,容易形成机械的往复运动,而失去太极的灵动。所以,消息盈虚的八字方法,赋予动作以内在的灵魂,使动作有了生机。

把收劲的两个过程和透劲的两个过程合起来,就是四个过程。透劲的两个过程起粘逼的作用,收劲的两个过程起沾吸的作用。粘逼与透发是一致的,沾吸与收发也是一致的。这样,粘逼得手时,可以用收劲发放;沾吸得手时,可以用透劲发放。因此,沾粘连随就成了一个相互联结的“环”,更确切地说,是收劲和透劲构成了一个相互联结的环。

这个环可以这样来理解,沾劲是为透发创造机会,或粘劲是为收发创造机会。如粘逼住对方时,利用对方被动下的反抗力,可以顺势吸回发放,当今比赛场上常用的被叫作“又把摔”的一招,就是典型的这种技法。又如,吸空对方时利用重心的浮起顺势发放,这是典型的“即引即发”之技。

我们也可以从另一个角度来理解这个环:沾劲仅用于得势,粘劲仅用于得机;或粘劲仅用于得势,沾劲仅用于得机。这就是最常见的方法。如对方来力时,我则收劲引化来力,对方扑空后,我就势逼进,将其封牢。又如,我先点问对方,逼其出抗力,然后我一收,令其脚下浮起。这种动作方法就如“磨磨”一样,一圈又一圈地往复循环。

磨磨式的绕环运动,使动作方法变得简单,易于学习和掌握,所以,太极推手的教学一般从划圆入手。通过平圆、立圆、八字圆、内圈手、外圈手、上下圈手、左右圈手、单手、双手、四正手、四隅手,等等,结合到步法的进、退、顾、盼、套、插、封、逼等变化,构成了太极推手入门的基本动作系统。通过对这一系统的学习,可以初步了解太极推手的基本内容和动作形式。

但是,划圆只是形式,内在的变化、技巧的运用才是根本。我们可以从划圆入手,逐步向太极劲和八法技巧进展,使动作由简单的、粗糙的、机械的外在形式,上

(下转48页)



理论进行科学探索,促使训练理论科学化。基于上述认识,又囿于个人的浅薄,对于当前的训练思路仅仅能做出如下判断:传统的“简化论”训练理论的基本体系,肯定是错了。相对于这种传统理论而言,“整体发展的促进和调整”观肯定是进步的。同时,“整体发展的促进和调整”观也不可能一下子完善,在探索中也不可能避免这样、那样的缺陷和失误;它也非常需要在研究、讨论和争论中,特别是在其与实践的相对运动中继续发展。

我是一个老学生,为了实践目的,不停地学习钻研,坚持训练思路探索近五十年,研究所得像一滴水那样微薄。但是,人民利益像海洋一样,她总是热情吸收而不嫌弃任何一滴水(除非受到阻碍)。我总盼这滴水也能归海才能安心。谨抛砖引玉,邀请共同探索和批评、指正。我非常敬佩芬兰青年Linus(计算机开放性操作系统Linux的创建者)的做法:把自己的初步研究公开出来,争取有兴趣研究者的群众性参与,在开放性的共同努力下,不断修改、充实,以争取更好的发展。

(续完)

#### 参考文献

- [1] 茅鹏. 运动训练新思路[M]. 北京:人民体育出版社,1994. 序二,4~50,55~76,147~172,198~254,286~288.
- [2] 茅鹏. 为何难圆足球梦[M]. 南京:江苏文艺出版社,1998. 93~127.
- [3] 毛泽东. 毛泽东选集(一卷本). 矛盾论[M]. 北京:人民出版社,1967. 274~312.
- [4] 毛泽东. 毛泽东选集(一卷本). 实践论[M]. 北京:人民出版社,1967. 259~273.
- [5] 魏宏森,宋永华. 开创复杂性研究的新学科[M]. 成都:四川教育出版社,1991. 78~81,562~641.
- [6] (美)赫伯特·A·西蒙. 人工科学[M]. 武夷山译. 北京:商务印书馆,1987. 10~11,76~77.
- [7] 姚志彬. 陈以慈. 脑的研究前沿[M]. 广州:广东科技出版社,1995. 1~74,372~383,454~466.
- [8] (美)威廉·卡尔文. 大脑如何思维[M]. 杨雄里,梁培基译. 上海:上海科技出版社,1996. 78~126.
- [9] (德)RF. 施密特, G. 特夫斯. 人体生理学[M]. 王复周译. 北京:科学出版社,1991. 628~629.
- [10] (美)乔奇A·布茹克斯,汤姆士D·法哈. 运动生理学[M]. 杨锡让,周石,陶心铭译. 北京:北京体育学院出版社,1988. 6~7,353~354.
- [11] (瑞典)奥斯特朗,罗道尔. 运动生理学[M]. 杨锡让等译. 北京:人民体育出版社,1984. 390,462,506~507.
- [12] (比)G·尼科利斯, I·普里戈京. 非平衡系统的自组织[M]. 徐锡申,陈式刚,王光瑞等译. 北京:科学出版社,1991. 96~244.
- [13] (美)米歇尔·沃尔德罗普. 复杂[M]. 陈玲译. 北京:三联书店,1997. 276~335,386~452,459~463.
- [14] 郭爱克,孙海坚. 生命与思维——在混沌的边缘演化[J]. 科技导报,1998(1): 13~30.
- [15] (古希腊)亚里士多德. 形而上学[M]. 吴寿彭译. 北京:商务印书馆,1996. 1~3,32~33,320.
- [16] 苏力. 知识的分类[J]. 读书,1998(3): 96~101.
- [17] (英)维特根斯坦. 汤潮. 哲学研究[M]. 范光棣译. 北京:三联书店,1992. 291~319.
- [18] 陆建德. 明智——非理论的智慧[J]. 读书,1993(1): 40~47.
- [19] 杨学鹏. 阴阳——气与变量[M]. 北京:科学出版社,1993. 60~108.
- [20] 张华夏. 系统哲学与矛盾哲学关于对立统一规律的对话[J]. 系统辩证学学报,1993(3): 1~9.
- [21] 王广虎. 超量恢复与超量恢复训练原理的审视与思考[J]. 成都体育学院学报,1998(2): 87~91.

(上接44页)

升到精细的、科学的、富于内涵的技术本质。在有形中来追求无形,通过无形来发展有形,逐步达到“有形而不在形中,无形而不离于形”的太极拳的高级境界。

综上所述,收劲与透劲相吻接就是太极劲。八字技法是太极劲自身运动的结果,而八法的变通又使动作操作趋于划圆形式的简单化。因此,通过划圆运动逐步培养内劲和技巧,可以获得推手技术的进展。

#### 参考文献

- [1] 陈鑫. 陈氏太极拳图说[M]. 上海:上海书店出版社,1986. 39,121.
- [2] 李亦畬. 五字诀[A]. 见:沈寿. 太极拳谱[M]. 北京:人民体育出版社,1991. 64.
- [3] 王宗岳. 太极拳论[A]. 见:沈寿. 太极拳谱[M]. 北京:人民体育出版社,1991. 24.

