**凝练的讲解，精湛的展示 – 杜云峰谈内家拳**

3月16日，新天地文化中心武术沙龙座无虚席，当代武术大师级人物，为人热情豪爽的杜云峰师傅再次来到现场，为大家带来一场精彩的以内家拳对比研究为主题的展示与讲解，引起所有观众热烈的掌声。

云峰师傅是国家一级武术裁判，国家武术段位高级评判员，西安武术协会副主席，形意拳八卦掌第五代传人，陈式太极第十二代传人。 他48年出生于武术世家，自幼习武，科班出身，十六岁进专业队，年轻时动作以快脆灵著称，人称“一掛鞭”。1964年拜武林泰斗张桐为师，为其嫡传弟子。后又经张桐大师介绍再拜陈式太极小架掌门陈立清为师，成为其入室弟子及陈式太极拳第十二代传人。除太极八卦形意外，还练少林，武当，翻子通背，以及查花炮紅等多种拳术。除自己钻研武术之外，云峰师傅更培养出无数高徒，号称武术王子的赵长军和奥运冠军吴雅楠均是他的师侄，曾长期接受他的训练和指导。2010年美国NBA球星肖恩.巴蒂尔（Shane Battier）观摩杜师傅的武术表演并提出要领教中国武术，被云峰师傅一掌征服，当场称其为师傅，结下师徒缘分。2006年云峰师傅还担任世界杯散打比赛开幕式总指挥，和主持人韩乔生，导演哈文被称为开幕式“三大台柱”。

在当日讲座中，云峰师傅讲到，内家拳的说法是明代戚继光在公元1560年写的纪效新书中首次提出的。形意拳，八卦掌，太极拳均属于内家拳。内家拳讲究气沉丹田，内劲外发，三合，意与形合，气与形合，眼与形合。其中形意，太极，八卦又各有区别。

形意起源于模仿动物捕捉猎物，特点是动作简单干脆，直扑目的，发劲是寸劲，寸劲要快要斩，称为寸斩，一寸之间见功夫。 所谓太极十年不出门，形意一拳打死人。半边崩拳打天下，形意可以只打半边。陈王廷所创太极拳讲究柔缓，为的是用气打通经络，养生。而董海川后来发现形意拳有力量，太极拳有养生，但都没有盘闪，不能指东打西，所以创八卦掌。要想做到盘闪并指东打西，就要脚下快。八卦掌讲究趟泥步，外扣里切，开始练腿很累，但是两腿后来可练得非常快，达到指东打西的目的。云峰师傅现场示范这三种内家拳的特点，形意发力快而狠，八卦掌势如游龙，太极则柔中见刚。另外关于步法，形意拳走的是挣步，像两脚被捆住，要把绳子挣开一样。八卦掌走趟泥步变化无穷，太极走猫步，像猫一样轻盈。

随后云峰师傅重点介绍太极拳。太极拳在诞生时就是陈王廷的陈氏太极拳，陈王廷是近代史上的一位大将军，在火兵器出现后，皇帝不再重用老将军，他回到家在种田之余，闲时造拳，编出五套太极拳，最早叫圆拳，后缩减成两套，即一路和二路，一路又分大架（大圆，凭力气）和小架（小圆，凭技术），继续发展后，大架又编出新架，原来的大架就叫老架。后来杨露禅学陈氏太极拳后去北京发展，又创杨氏太极拳。再其后又出现吴氏太极拳，武氏太极拳，孙氏太极拳。解放后，李天骥编国家套路24式简化太极拳在老百姓中普及，使得太极拳广泛流传于民间，并走向了世界。

云峰师傅边演示边解释陈氏太极以缠丝，发力，高低相随，快慢相间为特点。而杨氏太极则去掉一些高难的动作，舒展优美。国家规定套路42式其中一动作叫提手，杜师傅问大家提手的目的是什么？大家不能答出。云峰师傅讲到，打拳离不开主心骨。主心骨就是指每一个动作都是和对方作战，时刻想着如何和对方作战就是主心骨。在对方打过来时，拿住其胳膊后，可以顺势提手上势，或提手下势，将其制服。

如何打好太极拳？云峰师傅讲既然拳从战场中来，就要回到到战场中去。以前他曾是西安反扒队队长，经常与扒手作战，经历实战。太极的台阶在门里。以24式进门，然后继续不断地提高，上不封顶。他的师傅张桐大师打了50年太极，临终时还说太极没打好，可见太极之深。太极是如此深刻，云峰师傅谈到因为曾想深入研究太极，经师父介绍拜陈式太极小架掌门陈立清为师，每晚去她家学两三小时，十年都觉得没学够。而有些人从网上看着学太极是不可以的，太极必须手把手来教。

如何提高太极拳？云峰师傅说一定要有主心骨，同时要抓住武学美学养生学三大因素，武学是灵魂，美学是门面，是精气神，养生学是基础，身体越打越好。

云峰师傅讲到，太极从起式开始就暗含杀机，掌向外向下，然后野马分鬃，猫步出去，肘尖对膝盖尖，指尖对鼻尖，前不见肘，后不见手，膝盖不出脚尖。弓步要后面蹬直，然后前面蹬直，还要做到瞬间蹬直，就如物极必反，到顶点即向相反方向发展。有人问海底针怎么打人？云峰师傅当场示范插喉，掏裆，拾腿，即利用对手规避时身体虚实变化，攻击其实处。另外又讲到野马分鬃如何打人，关键在于野马分鬃暗含靠，先用肩靠令对手偏离重心然后再发力打。还有揽雀尾，每一招都要有劲有力，有内涵。武学为内涵，还要有美学，比如白鹤亮翅，上面的手在哪个位置最美，要对镜子找到最美的位置。太极的美最难表现，因为要在柔弱之中表现刚强。绵里藏针，柔里有刚，立身中正，四肢柔软，节节贯通。要做到势正招圆，一个动作一个动作琢磨。如果大家只想养生，也要注意效果，每个动作要集中注意力，意与形合，打后会发现自己的气均匀细长柔缓沉稳，这时气就已打通全身，通则不痛。

太极分传统太极，健身太极，竞技太极三种。云峰师傅提醒大家说，竞技太极向人体极限挑战，一些高难动作，对身体条件要求高，搞不好容易伤害身体。专业运动员的动作，没经过专业训练，轻易不要模仿。传统太极要求练功，也有一定的挑战性，一定要在师傅指导下进行训练。如果仅仅是从养生角度锻炼，叫健身太极，也可练一些站桩之类的内功，没有必要做危险动作。讲解竞技太极时，云峰师傅还演示了单腿下蹲然后再站起，这个动作叫“困腿”，他在年轻时可在任何一个高度停住不动，可见功夫深厚，但是这样对膝关节损伤很大，一定要学会保护关节，把关节练坏不值得，千万不要盲目地不科学地模仿。

关于观众提出的关节的问题，云峰师傅讲到关节是用于调整角度的，打太极活动脚腕，一定要抬蹄亮掌。而膝关节承重，最易受伤，要注意保暖，打拳前活动膝盖，不舒服立即停下，动作一定要合理，不要过度硬压。初次练拳2月左右会有些疼，属正常可以继续练，但要注意架子不要太低。

在观众要求下云峰师傅为大家剖析太极起式要点，即舌尖顶上腭，通小周天，太极从诞生时就和气功紧密结合，然后一动全身动，腿为阴，提起的手为阳。两手掌心转到后面，两腿分开，成一太极图。前胸为阴，面积大，太阴，手背为阳，面积小，少阳。松肩，坠肘，提手，手提到略比肩高。然后肩继续松，肘继续坠，手相随。两肘意念去与两膝合，然后回收两肘，变为两手去与两脚合，然后手回到原位。抱球一定要抱住，上面按住，下面托住，要掌心相对。打拳都是从右往左打，因古代尚左，就像古书从右往左看。呼吸在开始打拳时要顺其自然，还要注意不能憋气，要把气在发力时呼出去。

最后云峰师傅总结到，拳架必须有拳意，拳意必须符合拳理，拳理必须符合拳法。围绕着主心骨做动作，动作就能到位，就不散。

在大家一片热烈的掌声中，杜师傅结束了当日讲授。在演示中，人们惊讶于66岁的云峰师傅居然还能两腿完全劈叉，并演示低姿太极动作。众人还有所不知的是，云峰师傅除武功高超之外，还是一位爱爬格子的笔杆子，称得上文武双全，他在文革后自学考上大学，攻读文科专业，毕业后还在西安市作家协会工作，写一手好文章，并且同时对中华武术进行了大量研究整理。这也正是云峰师傅所讲之内容句句精要，字字珠玑的原因所在。

文化中心谨代表所有在场听众由衷感谢杜云峰师傅的精彩讲解和演示！更多文化中心活动请见文化中心网站[www.xtdcc.ca](http://www.xtdcc.ca)。

新天地文化中心 宋艳供稿