**陳發科**

陳發科的家庭是真正的太極拳世家。他的曾祖父陳長興(一七七一～一八五三)，是楊式太極拳創始人楊露禪(一七九九~~一八七三)的老師。楊露禪在陳長興那裏學了許多年，才學到太極拳的真功夫。陳長興的父親陳秉旺也是非常出名的太極拳家。陳長興以保鏢(護送貨物的保鏢)爲業，經常來往河南、山東一帶，山東的強盜對他非常害怕。晚年的時候，陳長興在村裏辦武館教學生。陳發科的祖父陳耕耘(享壽七十九歲)自幼跟陳長興學拳，也以保鏢爲業，曾參加戰鬥立戰功。有一次他保鏢至山東萊州府，降服了當地的大盜田爾旺，萊州的百姓出錢立碑紀念他。

一九OO年左右，當時在山東省任官的袁世凱(後來任中國第一任總統)看到這碑，請了陳耕耘的兒子陳延熙(享年八十一歲)去教他的兒子們練拳，共教了六年。陳延熙就是陳發科的父親，陳延熙的太極拳功夫也非常好。陳發科曾講給他的學生洪均生老師(一九O七～一九九六)聽，當陳延熙去教袁世凱的兒子幾年後回家，看到陳發科的太極拳功夫大有進步，非常高興，走到院子中間，身穿皮袍馬褂兩手插在袖子裏，叫他的子侄數人圍攻他。衆人一接觸他的身，他略一轉動，衆人都紛紛跌地。當時陳發科感歎說，我比不上父親，打人還要用手。但是洪老師說陳發科晚年也達到了這種水平了。陳延熙同時還是一位非常出名的中國外科醫生。

陳發科跟洪老師講他練拳的故事：陳發科是陳延熙晚年生的兒子，前面有二個哥哥得瘟疫死了，所以家裏人對他很溺愛。他吃東西不節制，肚子生了痞塊，經常犯病，痛得在床上打滾。雖然知道練拳對身體有好處，能治病，但因爲身體虛弱，就懶於去練，到十四歲時還沒有練出一點功夫。

那時因爲陳延熙去袁世凱處教拳不在家。請了陳發科的一位堂兄來伴他看家、種地。這位堂兄不僅身體壯實，拳也練得很好，在當時陳家溝的年輕人中是最好之一。有一天晚上，一些陳氏的長輩來陳發科家中閒談，當談到家傳的拳時，有人惋惜說：「延熙這一支，輩輩出高手，可惜到發科這一輩就完了，他都十四歲了，還這麽虛弱，不能下功夫，這不眼看完了嗎？」陳發科聽後，覺得很羞恥，暗自想：無論如何，也不能讓家傳的技藝斷在我手裏，至少也要趕上堂兄。可是又想，我們兄弟同吃、同睡、同幹活，也一同練功，我勤練能長進，但他也長進，怎樣才能趕上他呢？

爲著這件事，陳發科好幾天睡不好覺，吃不好飯。有一天早上，他們倆一起下田幹活，走到半路，堂兄忽然想起忘帶了一件農具。他對陳發科說：「你去拿吧，你快跑回去，我慢慢走著等你。」於是，陳發科跑回去取了農具來，趕上堂兄。午飯時，陳發科想著堂兄剛才的話「你快跑，我慢慢走等你」結果跑個來回還趕得上，聯繫到練拳，我如果加倍練，不就能漸漸趕上堂兄了嗎？從此，陳發科下定決心苦練，除了跟堂兄一同練，中午堂兄午睡他也練，晚上一同睡下，陳發科只睡二個多鐘頭，又起來練。因爲怕吵醒堂兄，陳發科不敢開門到外面練，只能在二張床中間練，並把震腳等會出響聲的動作都改爲放鬆練。就這樣，從十四歲到十七歲，苦練了三年，堂兄始終沒發現。陳發科平時自己苦練，有時也請教其他的叔伯們練推手。但是他不敢與堂兄練，因他功夫好，一推手就來真的。

堂兄說：練武要認真練，不能跟自己人練就隨便，以後習慣了，遇上敵人就會吃虧。他和自己的堂兄弟、侄兒們推手，總是一絲不讓，常常把人摔得頭破血流。陳發科經過三年苦練，肚上的痞塊消了，個頭長高了，身體發育也正常了，功夫也不知不覺間長進了。有一天，爲了試試自己的進步有多大，也向堂兄提出，請他教推手。堂兄笑笑說:「好哇，我們家的年輕人都差不多嘗過我的手段，以前你太瘦弱，不敢和你推。現在你壯實了，經得起摔打了，可以嘗嘗和我推手的滋味了。」說完他們就推起來。堂兄連續三次發勁摔陳發科，結果都被陳發科反摔出去。直到第三次摔倒後，他才醒悟，陳發科的功夫已超過他了。他心裏不服氣，氣憤地走了，口裏還嘟嚷著：『怪不得你們這一支輩輩出高手，大概有秘訣吧，連遠不如我的，都超過我了。看來我們別支的不能練這個拳了。』

陳發科說，其實這三年父親都沒回家，沒有教他秘訣，這是三年苦練的結果。通過這件事，我們可以看到苦練的重要，經過苦練，身體變強壯，技藝也大有長進，但是這件事並不能說明太極拳沒有秘訣，或者秘訣不重要。這三年雖然父親沒有教陳發科什麽秘訣，但是以前父親在家時他可能聽過練拳的方法、要求，只是沒有好好練。而這三年他和其他叔伯練，他們也會教他太極拳的真正技藝的。說沒有秘訣，只是說陳發科並沒有掌握這堂兄所不知的秘訣，大家都是練習陳氏家傳的拳，由於陳發科發憤苦練，一方面是練得多，一方面也是更用心體會，所以進步快。相反堂兄練到一定功夫後，以爲自己功夫已不錯，練得沒有陳發科多，也沒有很用心去鑽研，才會被陳發科超過。對於我們一般練太極拳的人，一定不可以光用苦練，必須先學習到正確的太極拳技藝，然後加上苦練，才能成功。我的陳式太極拳老師洪均生常常說，練太極拳要巧練，要動腦筋練，練得對才下苦功練。

陳發科的武功事迹

關於陳發科的武功故事流傳有許多，也很精彩，若以之爲素材，可以創作出很吸引人的武打電影或電視連續劇。不過在這裏我們所要談的，是一個真實的陳發科。因爲如果我們講一些不真實、太過玄虛的，精彩是精彩，但我們不能效法，不能練習，對我們完全沒有好處，而且會使我們喪失信心，以爲自己不是學太極拳的材料而放棄學習。如果我們知道的是一些真實的事迹，對我們的學習就會有啓發，我們可以朝這方面努力，對我們才有幫助。因此，我會選擇一些不只是傳說，而是可以稱之爲真實事迹的來介紹。

我主要根據三方面的條件來考慮是否是真實的。第一，是陳發科的學生或親人所親眼見到或是親耳聽陳發科自述的，而且說的人是可以信賴的。第二，這些事迹裏所表現出來的武功，是合乎太極拳的道理的，可以解釋的，我們也可以學習的。第三，這些武功是陳發科這個具體人所能掌握的，多人可見證的。在後面所謂的每件事我都會作一些說明，讓大家考慮這件事是否可信。下面我先舉一個許多報刊、書籍介紹過的，但可能是不真確的傳說，分析給大家看。

有人寫文章介紹陳發科，講了一件打敗「李氏三雄」的故事：一九二八年，陳發科的堂侄兒陳照丕到北京教拳，有許多人找他比試，其中「李氏三雄」叫陣最熱，陳照丕沒把握，怕輸了敗壞陳式太極拳的名聲。於是，便寫信請陳發科趕快來北京。陳發科到北京後，第一件事就是讓他侄兒帶去會「李氏三雄」。當時是夏天的傍晚，弟兄三個都在，老大坐在屋裏的太師椅上喝茶，陳發科在院中等候，陳照丕進屋搭話，一看對方塊大腰肥，拳頭似升，不禁登時出了一身冷汗，暗想：贏了還好說，若把三叔打壞了，回去怎交代？猶豫之際，對方發話了：「是送上門來的嗎？」「你不是要看看陳家拳嗎？」「好！」對方那個升似的拳頭，一拍桌子，壺碗都跳起來，站起身來，簡直像座鐵塔。這時陳發科一個箭步，早已搶到屋裏。陳照丕剛閃到一旁，還沒來得及看清楚怎麽回事，只聽他三叔「哈！」的一聲吼，運用陳氏拳特有的抖發勁，早把「鐵塔」扔到了門旁的窗臺上。窗臺砸塌了，人也沒再起來。老二、老三正在發楞，陳發科問道：「還上嗎？」倆人立即貓似地向後退。這時陳發科才對侄兒說：「走！」二人揚長而去。

這故事說得很精彩，使人覺得陳發科很厲害。但是有一次我和洪均生老師聊天時，他提到這件事，認爲可能不是真的。當然不是說陳發科沒這本事，而有別的理由：第一，陳照丕請陳發科去北京另有原因(後面我們會談到)。第二，洪老師和其他師兄弟都沒聽說過這件事。第三，在北京沒聽過「李氏三雄」這些人，也沒說是什麽門派的。第四，按陳發科的品性。他是不會找上門去打人的。不是什麽敵人，不會這麽魯莽。洪均生老師是很講實際的人，最不喜歡人家亂吹不真實的東西，他覺得真實的陳發科已夠我們學習了，不必添枝插葉。下面我開始講一些比較實際可靠的事迹。

一、保衛溫縣縣城：

陳發科曾跟洪均生老師講過溫縣縣政府請他保衛縣城的事。陳發科沒說具體是哪一年，不過可以肯定是一九二八年去北京前的事。我見有的資料說是一九二六年左右。那個年代的中國是軍閥割據，盜賊四起，治安很差。那時有紅槍會(一種邪教組織)攻陷附近幾個縣城，威脅溫縣縣城。縣政府請陳發科帶學生參加保衛縣城。陳發科所在的陳家溝村隸屬溫縣，到縣城後，陳發科曾捉拿二個土匪，但他沒向洪老師講具體的情況(有的書曾詳細講過這件事，細節是否正確不得而知)。另有二件事則講得比較詳細。當時縣政府已先請有一武師，他聽說陳發科已到，便來較藝。陳發科正坐在堂屋八仙桌的左側椅上，左手托著水煙袋，右手拿著紙媒。這武師從屋外來，進步便發右拳，並喊一聲：「這一著你怎麽接？」陳發科見他從屋外來，剛欲起身迎接，站起一半，拳已抵胸，遂以右手接其右腕向前略送。這武師即仰跌門外。這武師二話沒說，即回屋卷起鋪蓋不辭而別。當時洪老師聽這事後，當然相信陳老師有這功夫，但不明白怎麽能一觸即發。後來自已功夫進步了。也能使人一觸而飛出，明白這不過是全身的纏絲勁傳到手上時圈子轉小，速度轉快而已。

紅槍會是一種邪教組織，出戰前畫符念咒，就以爲會刀槍不入，赤著膊來打仗。當他們圍攻溫縣縣城時，縣城城門都關閉，護城河的橋吊起，只辟一個城門，陳發科站在橋上，手握沒有套上鐵槍頭的白蠟杆應戰。一個紅槍會首領帶著衆人沖來，拿著紅纓槍向陳發科紮來。陳發科用白蠟杆向他的槍一抖，槍就脫手飛出。陳發科再趁勢向前一紮，杆頭紮穿他的身子，其他的道徒見首領被殺，慌忙逃走，縣城保住了。

一九五六年洪均生老師自濟南返北京再向陳發科學拳時，溫縣新政府派二個人找陳發科瞭解這件人命案的事。陳發科送走二人後對洪老師說，本是爲民除害，變成麻煩事。但紅槍會是屬被新政府取締的反動組織，新政府也沒有麻煩陳發科。

二、離開家鄉前的表演：

陳發科向洪老師請他到北京教拳的起因：他的堂侄陳照丕(一八九二～一九七二)從家鄉押送中藥材去北京(當時稱北平)。那時候北京盛行楊式太極拳，並且知道楊式是從陳家溝來的。有些河南會館的人知道陳照丕是陳家溝的人，也會陳式太極拳，就很高興，認爲是河南人的光榮，請他在北京教，許多人跟他學。後來南京市(當時的首都)市長魏道明知道後，以高薪請陳照丕去南京教拳。這使陳照丕很爲難，因爲南京請的薪金很高不去很可惜，但北京的學生學不久，捨不得讓他走。後來地想出一個兩全其美的方法，對北京學生說，我的太極拳是我三叔教的，他的功夫好我百倍，現在他在家鄉無事，我請他來教你們。於是邀請陳發科至北京教拳。

我的陳式小架太極拳老師陳立清(一九一九生，陳氏十九代)曾跟我講過一件陳發科的事。陳立清老師是家中獨女，小名賽男，小時候爬樹、翻牆、上屋頂，比男孩子膽更大。她父親陳鴻烈是陳式小架代表人物之一，比陳發科小一輩份，但大二、三歲，跟陳發科同月、日、時出生。

陳立清老師九歲那年，有一天跟父親在路上見到陳發科，陳發科談到應邀往北京的事，並說晚上召集他的學生和一些親人在陳家祠堂內作臨別聚集、打拳。陳立清老師怕大人不讓她進去，晚上提早從後牆爬樹翻牆藏於供桌下，等到大人表演拳術了她才走出來看。陳發科的徒弟約一、二十人，衆人打完拳後，陳發科表演，陳發科一震腳，屋頂的沙土被震落作響，一發勁，附近燈燭的人即恍動有聲。最後，陳發科與徒弟推手，一發勁徒弟即擲上牆後掉下來。陳立清老師僅看過陳發科這一次的表演(平時各人在自家的院子練拳)，印象非常深刻。

陳立清老師講過她父親的功夫給我聽，他練的是小架，功夫也很好，但沒陳發科這麽好。陳發科練的是大架，不同派別的，陳立清老師不會無端端替陳發科吹噓的。陳老師說陳發科是當時陳家溝村功夫最好的人。並說從陳長興到陳發科，他們這一支代代都功夫非常好，人品非常好！

三、劉慕三帶學生學習陳式太極拳：

洪均生老師年輕時身體不好，一九二０年經鄰居介紹，跟劉慕三先生學習吳式太極拳。劉先生是吳式太極拳宗師吳鑒泉(一八七０～一九四二)的高足，學習吳式已有三十多年，在北京很有名氣。劉當時約五十歲，在北京電報局任報務主任，每天早上二、三十個學生到他家裏來練拳。劉先生留學過法國，有文化，重視理論，善於講解，要求學生很嚴格。劉先生的功夫，在洪老師他們看來是非常高深的。

他的身軀雖然較胖大，但練起拳、劍卻非常輕靈、穩健、瀟灑。他的推手功夫更使人佩服，和學生推手，或用輕靈勁，或用沈重勁，無不隨意，使對方站立不穩。他講粘勁時，常讓學生們站穩，他伸掌做按的發勁，當手掌還未接到胸前，就立刻略收，學生像被吸引住似的身向前傾，站立不穩，這是他巧妙利用學生的反應的功夫。

劉先生主張練拳越慢越好，功夫越深，才能練得越慢而不停頓。一九八二年洪老師與馬岳梁（一九０一～一九九八）在上海見面，談到劉先生，馬老說認識，是師兄弟。洪老師開玩笑說我應稱你爲師叔，馬老哈哈大笑。

洪老師練吳式約半年後，他們在北京的報紙上看到一則消息：京劇名武生楊小樓跟陳家溝來的陳發科學陳氏太極拳。他們非常感興趣，想看看陳式太極拳是怎麽樣的，因爲知道楊式是從陳式來的，大家商議後，劉先生出面，托人請陳發科來劉家，面談教拳事宜。

陳發科當時四十二歲，來到後寒喧數語，就脫去外衣到院中表演。洪老師他們想，太極拳功夫越好練得越慢，準備用一、二個小時來看這名家表演。那知道兩趟拳才練了十幾分鐘，不僅動作迅速，還不斷震腳、跳躍、拳帶風聲的發勁，使洪老師他們瞠目結舌。陳發科表演後略坐即走，他一走，學生們就大發議論：太極拳要邁步如貓行，運勁如抽絲，這麽快，不是把絲抽斷了，震腳震得屋頂掉沙，那有這樣的貓行？等等。但是劉先生功夫好，見識高一籌，他說：「動作雖快，卻是圓的旋轉，雖然發勁多，卻是松的，從手臂看，肌肉也不是鼓成塊的，應屬內功。既然已托人請來，那就先跟他學學，等學完套路，我先和他推推手。如果比我高，就學下去，否則，就不必多花錢。」於是，每人每月交大洋二元，三十人湊足六十元，每星期陳發科來教三次。

劉先生經常教導學生，練太極拳要立身中正，不許前俯後仰，折了腰勁。步法要虛實變化，靈活穩當。劉先生和陳發科試驗推手，是在學完一路之後，洪老師他們覺得劉先生水平很高，應該和陳發科差不多的。誰知一接觸，差距立分，而且距離太懸殊了，簡直難以相信。劉先生像個三歲的孩子，完全不能自主，略被前引即俯傾，略被擠按即後仰，腰勁不但全折了，步法也全亂了。而且陳發科一次捋時，誤將劉先生肘關節扭傷，貼上膏藥，還疼了近一個月。因此，後來學生們幾乎不敢學推手，陳發科笑說：「他有小頂勁，我沒注意，才誤傷。你們松著隨，我注意點，就沒事。若教推手就傷人，那還行。」劉先生帶著學生就繼續學下去。

四、許禹生學陳式太極拳：

許禹生(一八七九～一九四五)出身清朝貴族，家中重視練武，從小就跟許多名家練武，曾跟董海川的學生劉鳳春學八卦掌，跟楊澄甫(一八八三～一九二六)的父親楊健侯(一八三九～一九一七)學楊式太極拳，功夫很好，是當時北京武術界的領袖。一九一二年創辦北京體育研究社，任副社長(社長由當時的北京市長挂名)。曾聘請吳鑒泉(一八七O～一九四二)、楊澄甫、孫祿堂(一八六一～一九二二)、紀子修、程有龍(?～一九二八，董海州的學生程廷華之子)等名家在該社任教。後來經人介紹向陳發科學拳。會面後，陳發科因他年紀較長，又是有名人物，主動提出作爲半師半友，交流武術。學了幾年後，許禹生對人說：「當時陳師照頤我的聲譽，以友自居。今天我才感覺到我們功夫差距太大了。便是讓我邀請北京武術界，當著大家的面，磕頭拜師，我也甘心情願。」能讓許禹生這麽說是非常不容易的。許自己功夫很好，也知道楊健侯、楊澄甫、吳鑒泉、孫祿堂等太極拳名家的功夫，陳發科若沒有特別的功夫，是不會讓許口服心服說出這樣的話來的。

洪老師曾見許禹生和陳發科練推手，許一用勁就被陳發科打起離地數尺而跌出。有一次許禹生談破解左手拿之法爲：以右拳用力猛砸對方左臂彎，左手就可以撤出，隨即以右拳上擊對方下頰。陳發科開玩笑說讓他試試。當許欲砸下時，陳發科即將手指加強纏勁，許竟噭聲跪地。

陳發科曾對洪老師說過：「禹生的功夫不錯，發勁雖未掌握纏絲，卻也發得乾脆。」這句話也是對我們一個提醒：發勁不但要乾脆，好的發勁也須具備纏絲(螺旋)。因爲有一些人或書刊談到太極拳的發勁時總強調要乾脆，「向前直射」，以爲化勁才須螺旋，不知發動同樣也須螺旋。當然這個螺旋須掌握得好才不會破壞乾脆。

一九二六年楊澄甫的學生陳微明出的太極拳書，就有楊澄甫和許禹生推手的照片四張。順便談一下，沈家楨(一八九一～一九七二)也是幼年愛武，後跟楊健候學太極拳，楊健侯死後繼續跟楊澄甫學拳多年，一九二八年開始跟陳發科學陳式太極拳，有十年之久，是北平國術館名譽董事長，也是武術界名人。一九六三年與顧留馨合著有《陳式太極拳》一書，影響很大。

五、李劍華試藝：

李劍華也是劉鳳春的學生，八卦掌的功夫很好，身材高大，體重在二百斤以上，是當時東北大學(學校在北京)的武術教師。某年(洪老師不記得是具體哪一年)，北京舉行武術擂臺賽，由許禹生主持。有一天在許家裏商量比賽的方法，大家擬請陳發科擔任裁判，但陳發科說自已只懂陳式太極，不懂其他武術，裁判錯了反而不好，推辭不做，許禹生就請陳發科任大會的顧問。當時的比賽是沒有分體重級別的，抽籤抽到誰，誰就是對手。談到比賽的時間時，大家同意每對打十五分鐘，陳發科提出：「這樣太長了，每小時才能賽出四對八人，那麽多人要賽多少天才能完？再說打笨架的十五分鐘也分出勝負來了。這還是武術比賽嗎？」大家見他說得有理，便問他認爲須多少分鐘。陳發科說：「三分鐘如何？」李劍華說：「三分鐘夠嗎?」陳發科說：「這是遷就一般人的水平，若依我說，則口裏說一、二、三，甚至只說出一字，便勝負立判，那才叫武藝呢。」李劍華笑說:「能那麽快嗎？」陳發科亦笑說：「不信，咱們就試試看。」於是讓李進著，李的手到陳發科胸前，陳發科以橫放在胸前的右手接著，向左稍一轉身，用右肘發勁，把二百斤重的李劍華打起尺許，發出數尺遠，撞在牆上，將許禹生室內牆上挂的照片鏡框碰下來好幾個。大家哄堂大笑，李劍華也邊笑還說：「信了，信了，可是把我的靈魂都嚇飛了。」陳發科笑問:「你怕什麽？」李說：「你要傷著我呢？」陳問：「你哪里疼了？」李摸摸身上，哪里也不疼，回想被打時，僅僅感到擦著衣服，便騰然飛起。事後，李見所穿禮服呢馬褂上有一片牆上的白灰，拍打不掉，要用刷子刷才去掉。大家無不歎服，贊爲絕技，這是洪老師目睹的事，他曾跟我講述陳發科當時的動作，說是用拗攔肘的方法打的。這件事不單說明陳發科的功夫很好，也說明陳發科對自己的功夫很有信心。因爲陳發科說這話並不是對自己的學生說的，自己學生平時有推過手，知道他們的水平，知道一招就可把他們打出。但當時在座的是北京武術界的名流，每人都各有專長，要讓這些名家一招而分勝負，那必須是功夫高得不得了。當然，陳發科並不是狂妄無知的人，而是在討論到武術的真諦時不經意的流露。陳發科認爲真正的武藝應當是這麽高的，不但跟不懂武術的人打笨架不同，也跟一般練武術的人水平大不相同，才是真正的「武的藝術」。李劍華後來也跟陳發科學習陳式太極拳。

六、與沈三較藝：

沈三是當時中國最有名的摔跤專家，就在上面提到的北京武術比賽大會上，有人介紹沈三和陳發科相識。二人互道仰慕後，沈三直爽地說：「我們學摔跤的人對太極拳沒有認識，總以爲這個套路只是活動身體，而不是武術，如果在比賽會上，練太極的抽籤恰好和摔跤的成對，該怎麽辦？」陳發科笑笑說：「那也不能抽了不算，當然也該有辦法，比如過去打仗，豈可挑選對手？不過，我卻不一定准能應付。」沈三說：「咱們研究研究。」陳發科說：「我雖不會摔跤，但也喜歡看摔跤比賽。」說著把兩臂伸過去給沈三抓住，並說：「我見過摔跤是這樣先抓。」洪老師和同學們都暗想：今天二位名家比試，有眼福欣賞了。沈三剛握住陳發科手臂，剛好有人呼喚他們去商量什麽事。沈三撒開了手，二人相視哈哈一笑，一同走去，洪老師他們爲看不到比試而感到遺憾。

過了兩天，洪老師正在陳發科處閑坐，沈三提著四包禮物進來，陳發科趕快起立歡迎。坐定，寒喧幾句之後，沈三說：「那天多虧陳老師讓我。」陳發科笑說：「哪里，哪里，彼此，彼此。」洪老師和同學們聽後都不明白，因爲沒見到二位老師比試。沈三看他們的神氣，就問：「你們老師回來後沒和你們說麽？」他們回答：「沒說，什麽事呀？」沈老激動地一拍大腿說：「咳！你們的老師真好，可要好好地跟他學呀，他不但功夫好，德行更好！你們認爲那天我們倆沒比試嗎？『行家一伸手，便知有沒有。』陳老師讓我握著他的兩個胳膊，我想借勁借不上，腿也擡不起來，我就知道他的功夫比我高得多，所以我願意交這麽一個好朋友。」

七、震腳碎磚：

有一次有朋友介紹陳發科去民國大學教拳，陳發科聽說該大學在半年前請了一位原來做小販的人去教武術，就提出自己的意見，說不要辭去原來這位教師他才去教。學校方面提出讓陳發科去學校談談，見面談後，陳發科表演，表演至雙擺蓮接跌岔的震腳，只聽一聲巨響，竟將地上鋪的一塊大方磚震碎，碎塊噴到洪老師他們圍觀的人臉上都覺得痛。

這大學是辦在一所舊王府內，地上鋪的是二、三寸厚很堅固的大磚，竟被震碎了。在回家路上，陳發科對洪老師說：「今天不小心，給人家毀了塊磚。」洪老師問怎麽能震碎，陳發科說：「震腳不是使勁跺，而是將全身三、五百斤力一併沈下去的。」後來，因這所大學是私立大學，不願支付二位武術教師費用，陳發科便用不習慣集體教學爲由推辭不去。後來洪老師才明白，陳發科震碎磚並不是無意的，是不使他們認爲他是沒功夫不敢去教的。

八、踢飛瘋狗：

當年北京有一條新開的馬路，是南北走向的大街，路面寬十余米。一日，陳發科與洪均生老師及另一學生自北向南走在東邊的人行道上，忽聽後面多人驚叫，原來是一條三、四十斤的大瘋狗在路東邊咬傷一婦女後，又竄到西邊咬了一位正坐在車鬥上的人力車夫。當他們回頭時，那狗又向路東邊竄來，直撲陳發科。陳發科不慌不忙向上揚起右手，同時飛起右腳，踢到狗的下頰，把這大瘋狗踢飛過馬路，慘叫一聲，滿口流血，跌死在路西邊地上。陳發科說：「凡是惡狗都是跳起來咬人頸部，但被咬的人多數是傷及腿部，這是由於人一閃，狗撲空落下，正好咬到腿部，我見狗跳來，一揚右手，它必然眼向上看，露出下頰，一踢就准。」這說明陳發科有很豐富的生活知識。能一腳就踢中撲來的狗，我想許多練武術的人或許可以做到，但一腳把三、四十斤的狗踢飛十幾米遠，則需要很好的功夫加勁力。八十四年我在洪老師家聽到他提到這件事，當時他說十幾斤的大狗，我是養過狗的。十幾斤就不算大狗，我向洪老師問清楚這狗究竟有多大，比外面馬路上普通的狗大嗎？洪老師比劃了一下，說比外面的普通狗(當時中國尚甚少養洋狗)要大。我跟洪老師說，這樣大的狗最少有三、四十斤重。後來洪老師寫書時，不再用十幾斤，增加到二、三十斤重，但還是不用我說的三、四十斤。其實我說三、四十斤是最少的估計，這說明洪老師寫陳發科的事迹時是很謹慎的，寧可說少，不願說多。

九、和擅腿者比試：

我聽陳發科的學生雷慕尼老師(一九一一～一九八六)講過一件事。有一次陳發科正在教拳，有一位擅長用腿的人來找陳發科比試功夫。陳發科謙讓一下，來人堅持要試，二人便交手。來人踏近飛起一腳踢陳發科，陳發科閃身一避，一手接住他的腳，另一手插在其檔下，一發勁，來人便飛出圍牆外，在圍牆外再進來跟陳發科談話。雷老師說陳發科沒說他用的是什麽招式，但他看到的動作是像野馬分鬃。因當時沒考慮到寫文章，我沒仔細問清圍牆有多高，那個人被發勁時離圍牆有多遠。但不管多高多遠，本事不夠的人肯定無法把人打飛出而不使他受傷，還能走進來談話。雷慕尼老師是一位很謙和的老人，我是相信他所講的。

十、跟摔跤運動員的比試：

顧留馨老師(一九０八～一九九０)曾講過一件事：某年在北京有摔跤比賽，一名運動員把對方摔到觀衆席那裏去，只見一位老人接住這名運動員，一下把他發回場內，全場譁然，後來大家才知這位老人就是陳發科。一天，幾個摔跤運動員找到陳發科家裏，希望見識一下陳發科的功夫，陳發科同意，讓其中一人兩手抓住他的手臂，只見他向右一轉身，便把這人打到右邊的衣櫥上。另一位再試，同樣抓陳發科的手臂，他看到前面那人被打向右邊，便向陳發科左邊用力，只見陳發科向左一轉，把這個人打起，從窗口飛出屋外。我沒有問顧老師，但我估計不是他親眼看到的。不過顧老師見多識廣，他一定是相信陳發科有這本事，才會講這樣的故事給別人聽。顧老師曾跟洪老師講過，一次他和陳發科練推手時，把陳發科雙手封住，想加勁按出時，突然覺得陳發科小臂上似有電流，一下子被陳發科打出老遠，歎爲神技。

十一、其他：

一九八七年二月，我專程到深圳市去拜會在那裏教外國人太極拳的馮志強老師(一九二七年生)。一天晚上在他住的賓館房間裏聊天，他談到陳發科推手發勁時，聽到啪啪二聲，原來把人發上屋頂，然後掉下地來。當時在場有一個人聽了不相信，說那有這麽厲害的人，馮老師笑說：這是我親眼看到的，有什麽不相信？太空船飛上月亮你相信嗎？那還不是親眼看到的。洪均生老師講過，陳發科有時高興，在地上劃二條短線一條長線後，與學生推手，一發勁讓學生向後跳三步，前二跳踏在短線上，最後落在長線上，每次都準確不誤。洪老師又說，有時陳發科把學生一捋，使學生在空中翻個筋斗才跌下。這是難度極高的動作，平時我們看人捋時，都是把人捋向前撲跌，能使人被捋而兩腳離地飛起就很少了，而像陳發科這樣能使人翻筋斗的更是絕無僅有。洪均生老師能夠教出這樣使人飛起的捋法，但若是無陳發科那樣，足夠的勁力，使人飛起足夠的高度，那是很危險的，使人頭栽向地那可是大麻煩。

馮志強老師曾對洪老師說：跟陳發科老師推手，有時被他一震，感到噁心嘔吐。一九五六年洪老師回北京再跟陳發科學習時，曾聽陳發科的太太說。一九五三年陳發科到天津參加全國民族形式體育大會的表演，期間有二、三十個練各種武術的人來找陳發科比試功夫，一人只用一招就解決了。

洪老師說，陳發科遇到有人要來比試，從不推辭，但總是預先聲明：你有什麽絕技儘管使出來，我如不勝，甚至受傷，不但不怪你，還要拜你爲師。但是我保證只是點到爲止，絕不傷你一根毫毛。陳發科這樣說，既表示他願意向別人學習的態度，也說明他對自己的功夫有很大的信心。洪老師說陳發科很謙虛、謹慎，他跟隨陳發科十幾年，只聽到陳發科說過一次：人來進攻，要讓他仰跌或前撲，必能達到預期效果。如果遇到真正敵人，不但要他折胳膊斷腿不難，甚至要他死也不會差一步。可見陳發科技術的全面，而且功夫已很純熟，才能有這種把握。

聽了這麽多陳發科的武功事迹後，或者我們會覺得和陳發科推手是很可怕的事。洪老師曾對我說。其實陳發科平時推手並不是這樣，並沒有隨便發勁將人打飛起來，平時只是輕輕使你感覺到失勢而已。顧留馨老師也說陳發科平時推手沒發勁把人打出。我曾聽陳立清老師講過一件事，我沒向當事人求證過，我們當成故事便可，但也說明同樣的事實。說是有一位青年人，練過其他武術，一次看到陳發科的學生某先生練陳式太極拳，就問陳式拳可以用嗎？某先生說當然可以，兩人就試起功夫來，這青年人被打翻在地上，後來就跟某先生練陳式拳。

一天，某先生帶這青年一起去見陳發科，大家輪流和陳發科推手，這青年推過手後，見不到陳發科有什麽過人的功夫，等大家都推過了，便問陳發科還可以再推嗎？陳發科明白他的意思，便問他：「你是否會抱頭？」青年問是什麽意思，陳發科說我一發勁你就抱頭，然後和他再推。陳發科一發勁，這青年往後面退，越退越往後仰跌，連忙抱頭，連續幾次跌在地上，甚爲佩服，也跟陳發科練拳了。別人發勁，被打者往後越退速度越慢，幾步後便站穩了，陳發科因勁力大，打的角度高，使人越退越站不住變成仰跌。通過這些陳發科的武功事迹，不知大家對陳發科的功夫有什麽樣的評價，對太極拳的高境界功夫有怎樣的認識？

我爲什麽選擇介紹陳發科來讓大家思考太極拳的高境界功夫呢？

有幾個原因：一是陳發科是現代的人，雖然我們現在見不到他，但可以接觸到許多見過他的人，聽他們談親身的體會，這樣才不會以訛傳訛。平時我們可以聽到許多以前的太極拳家的故事，但你不能肯定那是真的還是假的，或者是有一定的事實，但已被人誇張了許多。不真實的故事，談談雖然高興，但對我們實際的學習沒有幫助，甚至有害。例如洪老師講過一件事，有一次一位同學很高興地問陳發科，說聽人家講陳長興(陳發科的曾祖父)的粘勁可大呢，他能手按在大理石面的紫檀木大桌上，把桌子粘起來。陳發科聽了淡淡一笑：「我沒有聽說過我的老祖宗有這麽大的本事。」如果我們聽信這樣的傳說而去練習這樣的粘勁豈不是白費功夫。或者以爲太極拳高手必須有這樣的功夫，我們練不到這樣的粘勁，因而失去信心不敢再練太極拳了，那就很冤枉了。二是關於陳發科的武功事迹比較多，比較詳細具體，也比較全面，能使我們對太極拳高功夫有比較全面的瞭解。有的名家雖然有一些事迹，表現出某方面的功夫很好，但是較單調，不夠全面。例如某位名家能向前發人，使人騰飛出一丈多遠，這是很有功夫的了，但是打人的方式不夠豐富，看他做捋式的動作，就看不出具有陳發科那樣能使人飛起翻個筋斗的勁，最多只是使人向前撲倒而已，不夠陳發科這麽典型。三是陳發科事迹裏所表現出來的功夫，可以從拳理拳法分析出來，這樣對我們的學習才有實際意義。例如把人捋飛起來，洪老師可以教出這樣的方法，我們若功夫下得好，以後也有可能達到不過必須說明二點。第一，我這樣寫陳發科，當然是推崇這個歷史人物，但並不是獨尊陳式太極拳，我是練過多年的楊式、吳式、武式，也教過這些式多年，我也見過許多教陳式太極拳的人。關鍵是在具體人，他認識太極拳有多少，怎麽去教，什麽式都有真功夫的名家，什麽式都有教不出東西的名家。第二，陳發科是達到太極拳很高的層次，技術也很全面，但並不是說所有太極拳高層次的東西他都有，其他名家也有一些高層次的技術值得我們去學習。比如武式太極拳裏面的向下打而使人飛起來的功夫，我就從未聽到陳發科有這樣做過，同時在陳式太極拳的式子裏也沒有專門訓練這種功夫的動作(向下打使人稍微跳起的這許多人可能能做到，但不是飛起)。反觀武式太極拳的動作，卻有許多是爲訓練這功夫的。

我聽我的武式太極拳老師劉積順講，郝少如先生向他講過一件他祖父郝爲貞的故事。郝爲貞(一八四九～一九二〇，是孫祿堂的太極拳老師)很有名，功夫也很好。有一次一位山西姓王的著名拳師來找郝爲貞比武，郝爲貞說不必，你打一套拳，我打一套拳看看就可以了。各打後，郝對王說：你的拳打得很好，只是下面太重，不靈活。王不信，要比試，遂一拳打去。郝爲貞向下一打，王向上蹦起，頭撞到梁上的榫頭流血。郝請醫生給王治，王在郝家住了一個月不回去。半年後，一位二十歲左右的青年披麻戴孝來見郝爲貞，說是王的兒子，他爸爸回去死了，郝以爲他是來報仇的。王的兒子拿出王的遺書，說一生從未被這樣打敗過了要他的兒子一定要向郝學這家拳。王的兒子原來功夫已不錯，學了三年已很好，遂回山西。郝少如先生說後來沒再聽到這人消息，因當年兵荒馬亂，或者死了，如果活著，憑他的功夫一定會出名的。

我希望更多的人將自己知道的太極拳高層次的功夫(不管是哪一式的)都介紹出來，使我們大家對太極拳的高功夫有更多的認識，開闊我們的眼界，豐富我們的學習內容，提高我們的興趣。

陳發科的功夫爲什麽能這麽高

談了上面陳發科的武功事迹後，如果你相信這是真的，那麽就不應該只是知道了，聊聊而已，而是應該想一下，陳發科爲什麽能練得這麽好？有哪幾方面的因素？再對照一下我們自己，我們缺少了什麽？應當從哪方面再努力充實？按我的看法，有以下幾個因素。

一、藝得真傳：

從陳發科的背景情況，我們可以知道從他的家庭和周圍環境(陳家溝)，他可以見到、學到真正的太極拳高功夫。特別是他的父親陳延熙功夫確實很高，在他真正下功夫的時候，能夠在他身邊指導，這是非常重要的。我們在現實生活中可以看到，一些人很刻苦練習太極拳，可惜他的老師功夫不是很高，不很全面，雖然他們很聰明，但終其一生，連不到很高層次。相信他們若是有好的老師指導，一定也能達到更高的境界，練出更全面的功夫。

二、刻苦練習：

陳發科的刻苦練習是遠遠超過一般人的。很少有人達到他的刻苦程度。據他對洪老師講，當年他爲了趕上堂哥，每天練拳套少則六十遍，多則一百遍。有人說陳發科到北京教拳後，仍堅持日練二十遍。洪老師說沒聽陳發科說過多少遍，但當時陳發科住在河南會館裏，曾移居數屋，屋內磚地原都是好好的整塊，但居住不久，必有二行磚成了碎的，可能就是他在屋裏堅持練習而跺碎的。洪老師說陳發科平常少說話，單坐時常常兩隻手交叉練習，並囑咐洪老師也這樣做，可見他腦裏時時都想著練習太極拳。有一天陳發科對洪老師說：「昨天晚上做了一個夢，夢見與一怪物對打，我勝不了它，它也勝不了我，打了幾百回合，最後各以一隻手握拳單推手，雖然很緊張，但是很痛快。」洪老師說這應該是日有所思夜有所夢，這是有道理的。平時陳發科獨坐時一定是在想象別人怎樣進攻，自己怎樣應付，對方又怎樣變化，自己又再怎樣對付。這樣想多了，就變成夢。另外，我也想到陳發科平時和別人交手，一招就解決了，中國人說「無敵最寂寞」，所以碰到這怪物可伴他練習了幾百回合，當然是很痛快的事。

三、終生追求：

許多有其功夫的太極拳名家都有經過一段時間的刻苦鍛煉，才能達到一定水平，成爲名家。但是爲什麽他們達不到陳發科的高度呢？其中一個原因是他們苦練一段時間後，功夫達到一定程度就不再追求了，不再下苦工了。當然其中也有路子走得對不對的問題，路子不很對，一開始可能進步很快，到一定程度後就停滯不前了。因長時間不能進步，也就失去了刻苦訓練的吸引力了。陳發科一直到晚年都堅持練功，我在洪老師家中見到洪老師早期的學生何淑淦先生，他一九五五年到北京大學讀書，去找師爺陳發科。陳發科看他打完一路拳後，很高興，自己表演一、二路學給何看。何說六十九歲的老人打起來非常漂亮，雖然蒼顔白髮，練起拳來龍騰虎躍，地動山搖。如果陳發科晚年沒有練習很多拳，就不曾輕易對著徒孫表演一、二路二趟拳。因爲平時練得多，才會輕易就表演一、二路二趟拳。現在的名家，年紀不大，要想看他練一趟拳都不容易，更不要說二趟拳一起練。我聽陳小旺師兄講過這樣一件事：他父親陳照旭(陳發科的兒子)當年練拳練得很不錯後，就放鬆了，喜歡中國書法和中國音樂，每天花許多時間練習。

陳發科很不滿意，有一次和幾位陳家溝的親人在家中坐談，陳發科批評陳照旭，不應該分心練別的東西，要繼續練好拳。親人們忙打圓場，說照旭的功夫已經很好了。陳發科聽後站起來，叫照旭和他推手，一搭手就把他打起幾尺高。照旭知道父親的苦心，也知道自己的境界仍差很還，把樂器、紙筆等東西燒了，專心練拳，功夫又長進了許多。通過這件事，我們可看到陳發科的追求不同於一般人，在一般人眼裏已經是很好的功夫了，但陳發科看到的是太極拳裏面更高的境界。他終生追求，從不放鬆，才能達到超過常人很多的高度。

四、過人勁力：

陳發科能把人打得那麽高那麽巧妙，除了技術精湛之外，還有一點也很重要，就是他有過人的勁力。中國有句俗語說「熟能生巧」，技術練得純熟，就能用得很巧妙。在武術方面，我想還能加上一句：「強能生巧」，雖然技術熟了能把人打飛起來，若是勁力不夠，巧的範圍就小許多了。若是勁力足，打人打得夠高，才能控制從圍牆、視窗飛出，才能使人翻筋斗仍有足夠的高度可轉至足落他，如同大人玩小孩就容易得多了。

所以我們的追求，不單在技術方面，也要有勁力方面。洪老師講過一件事：李劍華身高近二米，體重二百斤以上，有一次和同學們練推手，說單憑我的體重，別人就難把我推出。陳發科一時高興，說「真動不了你？」說著一手貼住李劍華的脖子，一手握李腳腕，將他平舉起來。把二百斤重的人這樣平舉起來，要比舉二百斤的杠鈴難許多。我也聽陳小旺師兄講過，陳家溝太極拳名家陳垚(一八四一～一九二六，陳鑫的哥哥)有一對鐵剪，每條十六斤，一對三十二斤，陳垚死後別人不能使用，僅陳發科一人能夠使用。一隻手持十六斤的鐵棒作兵器使用，確實需要大力氣。

洪均生老師說，和陳發科推手時，肢體接觸之處，一點不覺其有力。但在試驗動作中，又好似他的後備力力大無窮，如同將被大風吹得站立不住一般。洪老師又說，陳發科在堅實的土地上練掃膛腿時，地面被左右足劃出二個半圓，溝深寸許。另外他跺地碎磚，震腳屋頂落沙，都足見他腿勁之利害。

五、品格高尚：

談了上面四點，本不想再談這一點，一方面怕文章太長，一方面好象這和太極拳技藝的高低不大有關係。但考慮到使大家對陳發科有一個更完整的認識，而且中國人自古以來評價藝術總是說「藝如其人」，有什麽樣的品質，會産生什麽樣的藝術。其實這是對的，平時我們可以看到許多品質並不是很好的(但同時也不是很壞的)人，其太極拳造詣也不錯。但這些人僅僅是不錯，卻是不可能達到陳發科這樣的高度的。例如驕傲自以爲是的人，到了一定程度就不會進步，因爲他不善於吸收別人的長處。一個人必須常常覺得不足，才會不斷地進取，使自己更上一層樓。一個心狠手辣的人，心裏老是想把別人打倒打傷，當然不會花時間精力去學習讓人飛出而不受傷的藝術了。

陳發科是非常謙虛的人，從不吹噓貶低別人。洪老師說，凡練太極拳的人，差不多都喜歡說太極拳是內家學，內家拳比外家拳高級。但陳發科從不把自己練的拳看成至高無上的內家，他說：「什麽事物都有內外，才學必須從外形入手，經過多年鑽研，才能逐漸深入，得到內裏的精華，學太極拳是這樣，學別的拳也是這樣，都有內外，也都由外才能入內」。所以有人問陳發科哪種拳最好，陳發科回答說：哪種拳都好，如果不好早被淘汰了。拳的好壞，全在於怎樣教和怎樣學。陳發科對外面練拳的人也從不隨便說人家不好，學生問到某某的拳練得怎樣，陳發科的回答常常有三種：練得好或者不錯，練得有功夫，另一種是我看不懂。後來久了，洪老師他們明白他的意思，練得好或不錯是贊許的；練得有功夫的，是指拳練得不怎麽樣，但肯苦練；說不懂的，是拳練得不好功夫也一無可取的。對於別人的貶低，陳發科卻毫不介意。有一位姓劉的醫生，原跟北京一位某學派的宗師某老師學，後來也跟陳發科學。一天，劉醫生生氣地對陳發科說：某老師老說陳式太極拳不好，陳發科功夫也不行。陳發科聽後反而笑說：他說咱們不好，咱們也沒說自己多好，他說他的，咱練咱的，不要理他。前面已提到爲了保全另一位老師的職位，陳發科寧願不去民國大學教拳。前面提到與沈三較藝的事，洪老師還談到有關的另一件事，說沈三走後，有個同學冒然說：「既然如此，老師怎麽不摔他一下？」陳發科聽後立刻沈下臉來問他：「摔他一下？爲什麽要摔他？」這同學見老師生氣，嚇得不敢回答(陳發科平時與學生說話都是和顔悅色的)。陳發科又厲聲問他：「你說，你說，你說在大庭廣衆之中，願不願意讓人摔一下？」這同學吶吶說：「不願意」。陳發科說：「啊，你也不願！自己不願意的事，怎麽對人來施。連想都不應該想。」又和顔悅色教導說：「一個人成名不易，應當處處保護人家的名譽。」

聽過陳發科的武功事迹後，許多人都會産生一個印象(我也如此)，他一定是一位威武嚴肅，感情冷漠的人。其實恰恰相反，洪老師跟我講過二件小事，這樣的小事或者別人不會寫進文章裏，但我覺得很有意思，會使你改變對陳發科的印象的。三十年代，當時陳發科的小兒子陳照奎(一九二八～一九八一)幾歲大，有一個女孩子(我已忘了洪老師說的名字)十六歲，因身體不好跟陳發科練拳，結果身體好了，對陳發科很有感情，稱他爲爸爸。她哥哥是在軍隊任職，後來軍隊調動要離開，但她不願意，就留在北京。一天，洪老師到陳發科家，一進門就看到陳發科坐在椅子上流眼淚，陳照奎背靠在牆哭，女孩站在他旁邊也在哭，忙問是什麽事。原來這女孩教陳照奎讀書，陳照奎不認真，學不會，她打了陳照奎一手掌，陳照奎哭了，女孩也哭，陳發科見了也哭了。想不到陳發科這麽容易動感情吧？

一九五六年洪老師再回北京跟陳發科練拳，有一次提到這女孩(當時是二十幾年後，已不是女孩了)的情況，陳發科說她每天早上在某公園教陳式太極拳。一天早上，陳發科、洪老師及另一位同學三人去公園看這女士教拳，她看到他們來了，怕羞不敢教，使跑過去推陳發科說：你們走吧。陳發科他們笑著走了，這時的陳發科不是一個嚴師，倒像一個慈父。陳發科對母親非常孝順，其母晚年癱瘓在床數年，飲食便溺都需人扶持。她的身體很重，每當便溺或換褥子，總由陳發科抱起，晚上不得安睡，故此兩眼佈滿紅絲。每當有宴會時，陳發科總以一小杯白酒相陪，大家勸他多喝點，他笑答：「我在二十歲以前愛喝酒，喝三、五斤燒酒沒問題，有一次我和小舅舅開了一壇酒對飲，一下子喝光了，都醉得不省人事。我過了三天才醒過來，小舅舅卻醉死了。從此，我母親囑咐只許喝一小杯酒。」難得陳發科這樣聽母親的話，也有堅強的意志，一決定就能終生戒了，這意志力也是他能終生努力練拳的保證。

現在還能出陳發科嗎？

我們知道了陳發科有多高的功夫，也知道了爲什麽他能練得這麽好，那麽我們再想想，現在還能出陳發科嗎？換句話說，現在的人能夠練到陳發科這樣的高度嗎？爲什麽要提這個問題呢？因爲這是關係到太極拳以後的發展，關係到太極拳的命運。以後我會另寫文章來討論這個問題，現在簡單談一下。如果現在世界上有十個陳發科這樣的太極高手，那麽推手比賽將會非常精彩，一定會吸引到比拳擊更多的觀衆。因爲太極高手的發勁非常乾脆，多種多樣，把人打出很遠而不使人受傷。相反拳擊僅是擊人，使人受傷，不如太極拳既文明又精彩。比如一個捋式，使對手在空中翻個筋斗跌下而不受傷，會不會比一個勾拳把對手下巴打爛更好呢？一個發勁把對手打得騰空飛起，跌到台下，會不會比一個重拳把對手打昏迷倒地爬不起來更文明更吸引人呢？如果能吸引到許多的觀衆觀看推手比賽，那麽世界上將會有更多的人來學習太極拳，而且學習的人會更認真努力，太極拳的水平就會大大提高。如果現在世界上有十個陳發科，那麽愛好太極拳的人就會比較容易知道應該怎樣去學習，就不會學了一點低水平的太極拳就沾沾自喜，也不會因爲學不到高水準的太極拳而苦惱，而喪失對太極拳的興趣。所以現在能出太極拳的真正高手，是非常重要的。

要出陳發科式的人物，先決條件是藝得真傳。世界上刻苦練習武功的人很多，因爲學習的東西不同，刻苦練出來的東西就不一樣。那麽現在世界上有陳發科這樣的高手來傳授高層次的太極技藝嗎？答案肯定是沒有的，事實上不單是沒有，而且差得太遠。那麽退一步來看，現在世界上還有人懂得太極拳的高層次的技巧嗎？這是一個未知數，我想比較接近陳發科的全面掌握應該是沒有，但是在某一個方面或某幾個方面掌握應該是有少數的人存在。現在我們先來弄清楚什麽是太極拳的高層次技巧。是不是像一些人所做的，把人打在地上，或把人的手弄斷，或者讓人推得搖來晃去而不移動兩足就是太極拳的高功夫呢？肯定不是的。能夠把人打傷、打倒甚至打死，這是全世界的武術所具有的一般技巧。被人推不動、打不傷，這也是中國武術裏許多門派所具有的東西。所以在太極拳裏，那些把人推出、推倒，用擒拿手法制服人，把對手的肢體打斷或打傷人，或者用柔軟的手法使人推不動，都是太極拳裏一般的功夫。太極拳裏比較高級的功夫，大概可以分爲三層。

第一層是能夠發勁把人乾脆的打出去，這是一般武術所沒有的，也是一般練太極拳的人所達不到的。當然，怎樣發勁和怎樣把人打得乾脆有許多不同的方法，這裏暫不討論，能夠在比較多種的情況下發勁把人乾脆打出，就可算是真正的太極拳家了。因爲我們可以看到許多被稱爲太極拳家的人並不能把人乾脆打出。再高一層，就是發勁把人乾脆打出時，能夠使人雙足離地騰空而出。當然這裏面要分辨清楚是怎樣使對方騰空而出的，因爲平時推手中，我們可以看到一種情況，當一方蹲得比另一方低時，從下面斜向上推出，對方可能會雙足離地跳出。這樣的推法許多人都能做到，並不需高水準。高水準的是自己的身並不一定比對方低，甚至手是從上向下打的，都能使對方飛起。關鍵是在懂得用勁。這樣的功夫在極少數中國武術裏面也有。第三層是同樣能夠發勁把人打得騰空飛起，但主要是利用對方的力量，並且能很好控制對手，這是需要更高的太極拳技術的，須能夠巧妙使用自己的勁和對方的勁，這是其他中國武術所沒有的。陳發科所以能夠把人打得那麽高，就是利用對方的力量，再加上自己的勁。如果僅僅使用自己的力量，就不可能把一個一百幾十斤的成年人擲到那麽高。事實上在第一層次中有一些人就能主要利用對方的力量把人打出的，只是由於他們自己的勁不能做到立體螺旋，無法使對方騰空飛起，這是很可惜的，陳發科的高足洪均生老師就能很好做到，以前我曾寫文章介紹過他，現在再舉一個例子。據目前居住在加拿大的師兄弟陳中華先生講，一九八０年他到濟南的山東大學讀書，喜歡武術，練查拳。後來聽人介紹，一天早上到黑虎泉看洪老師教拳，剛好有一團\*\*\*人跟洪老師學拳，是最後一天。合影留念後，忽然一個中年\*\*\*人通過翻譯問洪老師是否可交手一試，洪老師答應。聽到他們要比試，陳中華很興奮，擠到前面離洪老師一米多遠的地方觀看。洪老師站著不動，左手仍握著煙斗，\*\*\*人沖上去一拳打向洪老師右胸，洪老師不推不架，僅以右胸一抖，\*\*\*人「蓬」的一聲，兩足離地半米多高，蹦回二、三米遠。\*\*\*人一臉茫然，要求再試，又是一拳打在洪老師胸上，還是蹦回二、三米。第三次不問沖上又是一拳，仍是騰空蹦回，相信這\*\*\*人不明白是怎麽一回事，陳中華也不明白，但第二天就開始跟洪老師學拳了。

根據這樣的標準來看，現今的太極拳名家能有幾人功夫能夠達到高的層次呢？相信是少之又少。退一步來看，功夫未達到高層次，但明白高層次的技巧，或者掌握某方面的方法，就該是稍爲多一些，因此可以說，太極拳高層次的技巧尚不致完全失傳，不過也不是許多人明白。除了藝得真傳之外，另一個出陳發科式太極拳家的重要條件是刻苦訓練。現代人有可能像陳發科那樣刻苦訓練嗎？我曾就這一問題與陳發科的學生們及一些尊崇陳發科的人探討過，大家都覺得很難很難。其原因一方面是太極拳社會功能不同以前的時代，另一方面是現代人生活內容太多，不像以前那麽簡單，無可能像陳發科一樣用十幾個鐘頭練拳。不過現在我倒有不同的看法。要解決這個問題，可從二方面來解決，一是使太極拳成爲現代競技體育，使一些練習者成爲專業運動員，那就有可能有充足的時間來訓練。另一方面是改善訓練的方法，使較少的時間能訓練出同樣的效果來。我想這一點不太難，大家通過實踐，一定可以掌握、創造許多更有效的方法來，倒是第一點難度大，要花長時間努力才能實現。

結束語：

我寫這篇長文的目的，是想讓大家開開眼界，看一下真正的太極拳高手是什麽樣的功夫，和大家交流一下學習的方法和心得，希望我們都能學習到真正的太極拳，都能練出真正的功夫來。這樣，才會使我們喜愛的太極拳不致日趨沒落，僅僅成爲一種健身的手段，而是能夠發展得更繁榮，使世界上更多的人喜愛它。而且我們也在其中得到更大的樂趣，使太極拳這一珍貴的文化遺産造福全人類。

現在我們自己要怎麽做呢？前面是從整個太極拳界來討論還能不能培養出陳發科式的太極拳大師來，這對太極拳以後的發展有非常重要的意義，同時也依賴太極拳以後怎樣發展，才能使之實現。但這對我們自己目前的練習並不會有很大的關係。我們認識了陳發科所表現出來的高層次功夫，如果我們對太極拳是真正有興趣的話，我們就會考慮自己應該怎麽做？能夠學習到這種太極拳的高技藝嗎？能夠練得成嗎？我們來討論。

首先還是藝得真傳的問題，當我們明白什麽是太極拳的高層次功夫後，並且知道目前太極拳水平的情況後，我們就要打破門派觀念，多方面學習，才能掌握較全面的高技藝。本來太極拳甚至中國武術都無所謂門派的，只是在發展中出現一些名家，形成一定的風格特點，人們才把它分門別派來。正確對待門派，可使我們更明白這一派的風格特點，更明確地去掌握它，但不能反過來被它束縛了。

以前真正有功夫的人是不會死抱門派的。比如楊露禪自己功夫很好，但他二兒子楊班侯還跟武禹襄學，結果風格跟他不一樣，功夫也很好。他的三兒子楊健侯跟他學的，風格也有改變。而楊健侯二個兒子楊少侯、楊澄甫，跟父親不盡一樣，兄弟之間差別更大，他們究竟是同一風格特點的同門派還是同樣姓楊的同門派？其實他們完全不受門派觀念來束縛自己的發展，怎麽適合自己就怎樣練，怎樣發展。我們處在這個時代，如果還死抱門派觀念，不單會被現代人笑話，如果古人有知，也會笑話我們。現在每一派的名家，功夫都還不及陳發科或本派以前的代表人物，我們只跟一位老師學，肯定不能較全面地掌握太極拳的高層次功夫。我們要尊重原來的老師，儘量把他的功夫學好，然後看看還缺少什麽高層次的技藝，再找合適的老師繼續學習，綜合多位老師的功夫，才能較全面的掌握。在現在的資訊時代，要找老師比以前容易得多了，幾十年前你不知道哪里有什麽名家，這些名家功夫怎樣。現在名家到處走、錄影帶到處賣，和拳友交流也很容易，我們可以得到許多有用的資訊。

學到了真功夫，又是來到刻苦練習的問題。現在我們一般的太極拳愛好者都是業餘的，很難抽出許多時間練習，這是會限制我們水平的提高的。事實上我們每一個人並不是真的需要成爲陳發科，但是我們都希望能掌握太極拳高層次的東西。只要我們堅持練習，盡可能抽多一點時間練，忙時少練，閑時多練，就一定會不斷提高的。事實上有一個原因使我們減少了許多的練習，就是當我們練習到一個階段後，我們對以後的學習不明白，練習了許多並不會進步，使我們懷疑，因而提不起興趣，把本來就不多的時間也用來做其他事了。如果我們能明確所學的東西，在練習中常常覺得會進步，那麽我們就會樂於練習，把一些不重要的事放下，練習的時間就多起來了。我們若能堅持不懈追求，多學習、多練習，成不了陳發科，但成爲一位真正的太極拳家並不是不可能的，而且我們可以用自己的經驗來教導後來的人，或者他們中間能出幾位陳發科，那也是非常值得高興的了。