

拳无拳，意无意 无意之中是真意

静功缠丝太极拳招式准确到可用尺量



协办:济南市历下区文化局

非遗传承人陈飞龙是静功缠丝太极拳第二代传人，也是中国著名武术家、静功缠丝太极拳创始人——陈济生先生之子。陈飞龙将这套拳法传承至海内外三千多名弟子，自幼承家学的他至今坚持练拳、练气，每日早两小时、晚一个多小时从不懈怠。



陈飞龙(左)教儿子练拳。

文/片 本报记者 于悦
实习生 赵晓彤

早练拳晚练气 雪天赤身走行步

如今年纪一甲子的陈飞龙，雷打不动，每天早上5点半到7点半在珍珠泉练拳，晚上11点到凌晨1点左右，在家中练气。“以前是晚上练拳，子时是阳气升时，能够增功，现在主要是练气。”陈飞龙说。

从7岁开始，陈飞龙就跟着父亲陈济生学习静功缠丝太极拳，迷魂掌、游身八卦掌、阴阳八盘掌、形意拳、五子拳、静功养生秘诀和各种器械。

练静功缠丝太极拳首先是打基本功，然后再蹲马步、走行步、弓步、压腿伸筋。陈飞龙说，当年他光基本功就练了两三年，“父亲摸着我身体就知道我偷没偷懒，就说走行步，是平起平放，就是为了磨膝磨踝。”

冬天，在家中小院里，陈飞龙在大雪天光着上身走行步，走的圆圈路径上都没有积雪。静功缠丝太极拳又被称为“用尺子量出来的拳法”，必须姿势正确，练习了十多年拳法的陈飞龙尽得父亲的真传后才开始练气。

多亏父亲机智保护 拳法才传了下来

静功缠丝太极拳拳法的独到之处就在于前四个字。静者，内功之真谛也，就是要做到松、静以致忘我的境界，是“静止有功”；缠丝者，技击之妙也，即全身各关节始终不停地相互配合转动，使全身肌肉不断地受到拧旋、拉长和放松的训练，从而不断增强肌肉力量，疏通腠理，激活经络中的真气，调节五脏六腑的功能，使气血畅通，达到内外合一的功效。

这套拳其实起源于陈飞龙的

高曾祖父陈鹏万。他20岁任清御前带刀三品侍卫，擅长阴阳八盘掌、易筋经、梨花枪、五子拳、武侯刀、静功太极。在一次救驾时，一人打倒300余跤行，乾隆赞不绝口，并赐此功法为“静功缠丝游身八方功”，世代相传，秘不外传。

而静功缠丝太极拳的创始人则是陈飞龙的父亲，1904年生在武术世家的陈济生自幼耳濡目染，8岁从父学习少林五子拳、五子棍、十手艺、易筋经。在自身武功基础上，陈济生综合太极拳陈、杨、吴、武、郝五大家的精华，结合其毕生习武心得创编了《静功缠丝太极拳》。其显著特点是松静和缠丝，常年演练，可以达到“拳无拳，意无意，无意之中是真意”的境界。

上世纪六七十年代，太极、形意等都被说成迷信拳，多亏了陈济生将拳的名字改为擒敌拳，把拳的式子择出来，有的编成利索干净的战备拳，有的编成毛主席的诗词拳，这才没有让拳法消失。

收徒三千多人 出书创新拳法

为了提高太极推手的竞技水平，陈飞龙根据自己多年习练太极拳的实践，精编出《陈济生静功缠丝太极拳》一书在2000年出版。

同时，陈飞龙竭尽全力实践与传授静功缠丝太极拳，1995年他成立了缠丝太极拳研究会，目前静功缠丝太极拳在济南、上海、南京、扬州、萧山、深圳、太原、兰州等地均有弟子，在美国、加拿大、法国、日本也有学生，海内外弟子达三千余人。

比如经过两年的辛勤指导，学生杨一强代表静功缠丝太极拳研究会参加了2000年在北京举办的“全国太极推手大赛”，在85公斤级比赛中过关斩将，力克群雄，摘取此级别专业组冠军，并蝉联三届冠军。



清代礼部尚书张英的老家人与邻居发生宅基地纠纷，家人便飞书京城，想以权“摆平”。张英回信诗一首：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”家人看了回信，将垣墙拆让三尺，被感动的邻居也拆让三尺。两家之间，便有了六尺巷。