

《基础层先法提速要领》

首先要说的是：通常人们都迷信“高级玩法”，认为本阶段只有通过改换方法才可以提高速度，这是错的。

多数爱好者在基础层先法玩到1分钟多一点的时候，都会去寻找更高级的玩法来

提高还原速度。高级玩法的确有一些优越性，但初级玩法也是有优越性的。高级

玩法如果掌握不完整，优越性是难以体现的。与基础层先法很接近的一种高级层

先法就是 CFOP，通常以7步层先法为基础的爱好者都是向 CFOP 过渡。这里不

对 CFOP 进行详细介绍。相对于基础层先的“7步法”那是一个极其庞大的体系，

大家在过渡过程中，是很难一下接受这个巨大差异的，因此也就都是从 CFOP 中

挑选部分优于“7步法”的技巧，但这样提高的仍只是“7步法”，对于 CFOP 并

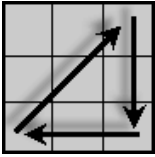
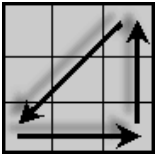
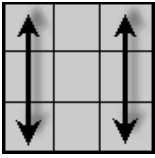
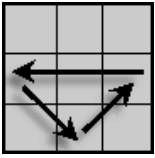
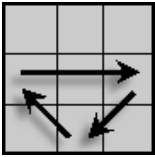
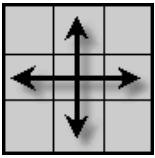
不是真的掌握。有很多勇于一口气学完 CFOP 的爱好者，但使用 CFOP 的还原速

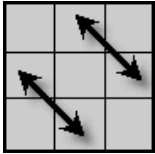
度跟“7步法”并无区别。

做个对比。把基础层先法学到 1 分钟左右，一个月时间很轻松；把 CFOP 学完，一个月时间根本不够。CFOP 体系庞大，记忆需要时间的积累，熟练也需要时间的积累，CFOP 即使短期学完也是生疏和生硬的。只要记忆是生疏的、应用是生硬的，那么速度一定是很慢的。

回到“7 步法”上来讨论。局部目标划分很细致，同时每个步骤所关注的块很少，这是一个利弊共存的特点。弊病是总需要停下来决策下一步怎么做，长处是决策下一步很容易，停顿不会太久。“7 步法”的最显著弱点其实在顶层处理上，存在迂回和重复。首先改进最显著弱点，就会有明显提高。前二层上，提高空间也很大但需要经过一段时间的特殊练习。

先来对顶层处理方法进行一些改进：

顶层翻色		
 RU'2R'U'RU'R'	 L'U2LUL'UL	 RU'2R'U'RU'R' L'U2LUL'UL
 rUR'U'r'FRF'	 F'rUR'U'r'FR	 LUL'ULU'L'ULU2L'
 RU'2R'2U'R2U'R'2U'U'R	 M'UMU2M'UM	 (MU)3U(M'U)3U
 (MU)4(M'U)4	 RU2R'2FRF'U2R'FRF'	 FRUR'U'F'fRUR'U'f'
符号说明：rludfb(转两层) 如 u 就是上两层顺时针转 90 度。x(整个魔方以 R 的方向转动)，y(整个魔方以 U 的方向转动)，z(整个魔方以 F 的方向转动)，M2（竖向中间夹层 180 度转动）		
顶层位置排序		
	x'R2D2R'U'R - D2R'UR'	
	x'RU'RD2 - R'URD2R2	
	x'RU'R'D - RUR'u'2 - R'URDR'U'R	
	RU'R - URURU' - R'U'R2	
	R'2URUR'U' - R'U'R'UR'	
	M2U - M2U2 - M2U - M2	

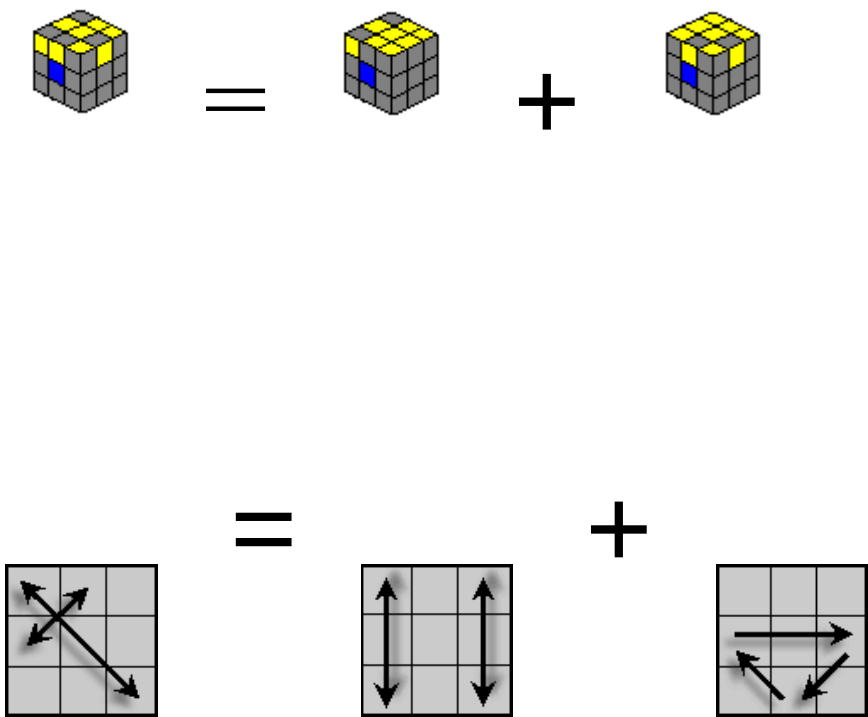


$$R'U'R - U \quad RU'R'U - RUR^2U'R'(U^2)$$

对于顶层处理，掌握到这里，应该就有不少提高了。这是沿袭初级层先法将顶层的角块与棱块分别处理的思路，因此在观察停顿上不会太严重。多掌握了一些可能态，那么在遇到恰巧就是出现图表中可能态的情况下，耗时就显著减少了。不过前提还是图表中套路动作已经熟练流畅了。

顶层翻色有 57 种可能态，顶层排序有 21 种可能态，掌握上面两表内容就可通过叠加套路来应对。

例如：



把顶层两个图表内容练熟不会是浪费精力，即使完全使用高级玩法也还要经常使用到这些套路。因此把每条动作练到 2 秒到 3 秒完成是必要的。将来应该做到 1 秒多完成。

说实话，初期顶层提速是很容易的，决定耗时的是下二层。现在来看看下二层该如何提速。

底层：简单到没有套路。看似简单，却最后难在没有套路上。底层的提高确实有难度，现在就把目标定低点，10秒内完成它。首先，你要熟记4个侧面的颜色关系，这是不架错底十字和快速架底十字的前提。只要底十字完成，填4个角就是最简单的任务了。后期多花心思总结底十字的技巧，会有大的提高。

腰层：横向的第二层，其实只需要填4个棱块。如何填这4个棱块就再简单不过了，即使4个棱块都不在顶层也只需要很少转动就可归位。可能在这个步骤上，你需要增加一些处理技巧，否则真的在顶层找不到要填的块就感觉棘手了。

腰层对角换—— $L^2\ U\ u\ L^2\ U'\ u'\ L^2$

腰层相邻换—— $R^2\ U^2\ R^2\ U^2\ R^2$

腰层四块换—— $R^2\ u^2\ U^2\ R^2\ u^2$

腰层三块换—— $R^2\ u\ U'\ R^2\ u'$ (退着做就可应对另一交换顺序)

原地翻转—— $(R\ U^2\ R'\ U)^2\ F'\ U'\ F$

基本填腰棱手法：



如果蓝朝自己—— $URU'R'FR'F'R$ （F用右手食指压下，F'用右手拇指挑。）

如果红朝自己—— $LFL'U'L'ULF'$ （F用左手拇指挑，F'用左手食指压下。）



如果蓝朝自己—— $RU'2R'U2F'U'F$ （U'2用右拇指推U'续接左食指U'，U2是右食指U续接右中指U。）

如果红朝自己—— $U LFL'U'L'ULF'$ （U动作后就与上一例相同了。）

基本填腰棱动作必须纯熟，应该先练到15秒够重复执行10遍套路，以后逐渐更快。

对于前二层，掌握多少套路并不是最大的问题，最大的问题是停顿。我在讲解层

先法的前两层时，测了一下速度，6秒完成底层，5秒完成腰层。当时是他们拆乱

后递给我的一例，其实每次形态不同就会耗时不同。但如果说前二层要耗费20秒

我实在想象不出有那样的困难局面。只要你们熟悉每条套路了，停顿不是很严重

在20秒内拼好前二层一定可以实现。

消除停顿：

经过一段时间的练习，你已经可以不看手了，套路动作可以近乎自动的被执行。

这个时候可能你的手已经开始有点快了，但请不要珍惜这个“有点快”。如果你

有停顿，你的停顿就来自于手有点快。

要领——把手放慢，手自动执行套路，眼有机会看清接下来该调整哪些块归位。

掌握这个要领，你就连贯了。要实现这个连贯，可能你一开始会需要把手速降到

很慢很慢，但是没关系，熟练后就越来越快了。真正的手快，是每秒转 10 次以上。

接下来的就是练了。只要你形成了在转动中观察的习惯，你的练习就会效率很高

3 个月进入 30 秒绝不是梦想。30 秒已经是专业初段了。很多人学习 CFOP，一年

都进不了 30 秒，这个是千真万确的事实。两年进不了 30 秒的都不少。

现在来好好说一下“练”字。很多高手到最后能讲出来的也就只有一个字——练

这一字箴言来自于每个高手的亲历经验。如果问秘诀时，高手只说一个“练”字

那不是不教你，而是告诉你关键中的关键。练，是有奇效的，不是最初可以想象结

果的。在练习中，你会不断提高熟悉程度，从而有了思考和领悟的余力，那没有理

由不提高。熟练程度，可以给你余力，可以轻松在转动中观察，在转动中思考，在

转动中领悟。脑与手的速度，会在练习中提高，也会出现一次次的不协调。最初，

人人都是脑比手快，脑中想好要怎么转了，可是手很笨拙。很短一段时间后，就可

能变为手很流畅，而脑的速度跟不上了。这个过程会一路交替，当然也会出现手

脑刚好协调的阶段。进步需要时间的积累，千万不可太急切。只要你在练习，就静

等着成果来看望你吧。

后续提高——

水滴石穿的过程一定要了解：当水滴凿出坑后，会形成水洼，那么就再难下凿了，

水洼干了，就可以再次凿深了。浸泡腐蚀的速度虽然也存在，但那也不会是快速

的。坑中的水就这样一次次空，一次次满……

要有耐心与恒心，成功不会轻易找上谁，也不会轻易辜负谁。

有一点要提一下。有些爱好者是一路边练边学，一点点增加新的套路和技巧，一

步步抛弃已掌握的熟练部分，但结果就是什么时候用的都是生疏的体系，计时的

数字上总没有提高。那这种情况可就不能去想是不是自己天赋不够了，一定要清

晰认识进阶的规律。谁也不能一下学完整的，因为体系是可扩充可更新的，都要

经历进步缓慢的阶段。的确有人开始就咬牙学完整套体系，然后通过练习快速提

高，但后来总要更新体系的，也是会一次次停止显态进步的。

当速度越来越快后，基础层先法的缺陷会逐渐暴露出来。底层耗时在填4角时有

很大浪费，这4个角可以与腰棱同时填，这样前二层的耗时就会大大减少。顶层

的57种朝向组合与21种排序组合，全部掌握对应解法后就不再需要叠加套路，

那样就可以大幅减少耗时。如果精力允许，可以逐渐向高级层先法过渡。

虽然基础层先法挑战的是 20 秒，而高级层先法挑战的是 10 秒，但都是对自身有

同样意义的锻炼。当能够把一件事做到极致的时候，生活中做其他事也会有更好

的表现。如果你并没有足够的精力去完全掌握高级层先法，完全可以专心把基础

层先法发挥到极致。如果你做到了，即使是熟练掌握高级层先法的顶尖高手，一

样会为你喝彩，这就好比长跑冠军也会为短跑冠军喝彩一样。大家各自把能够做

好的事做好，就很精彩。

很多人业余时间并不充裕，却盲目追求提高魔方复原速度，牺牲休息时间和该与

家人共处的时间去学习高级层先法，结果提高的只是对魔方的了解程度，根本没

条件把新掌握的体系熟练发挥。

相信很多有毅力的人在坚持这样的过程：为了一个计时数字，不断掌握新知识且

利用一切时间练习，中途不断迷失努力方向，一两年下来疲惫不堪，优质魔方也

买了不少，最终也没能实现梦想的目标。我在《飞旋马赛克》中对 CFOP 速解方法

进行了系统详细的讲解，就是希望能够给这些精力并不十分充裕的朋友提供一点

点帮助。如果你的水平已经不再满足于单纯使用基础层先法，可以阅读一下。

进阶方向——

千万不要分出各种玩法的界限，不要去偏好一种而无视其他玩法。

玩法是很多的，有速拧、盲拧、最少步、拼花、克隆、等等等等。大类下还可细分很多解法流派，就不一一介绍了。

广泛研究各路解法，一定会对水平提高有帮助。人脑解魔方，就是规划出一个个局部目标，而局部目标是可以有太多种组合的。各路解法会有不同的局部目标划分，每个局部目标有多种应对策略，广泛学习是一定可以提高还原效率的。任何一路玩法都不是固定的，都是可以扩充和改进的。

最终你会发现魔方解法是可以爆炸的体系。虽然广泛学习会有好处，但是如果不能整理提炼为你所用，再深入的研究也是意义不大的。魔方可研究的空间异常广袤，一定要在学习研究的过程中不断进行整理提炼，这样不但你会形成有条理的清晰认识，而且还有可能开辟出一片无人涉足的空白领域。

经常与其他魔方爱好者交流，一定可以促进水平提高，同时可以开阔自己的思路一个人的能力总是有限的，交流环境下的一点借鉴和提示，也许产生的帮助是巨大的。

比赛是有益进步的，但如果一味追求名次，会使快乐离你而去。要实现别人实现

不了的成就，就要付出别人付出不了的代价。而初衷仅仅是要比某个人强，那再高的成就也是不值得的。争第一的人，最后会面临争世界第一，世界第一不是一定能实现的，但背后却是一定有巨大付出的。如果当了一次世界第一，半个月后又成了第三，再争一次然后退役吗？那就成了高水平低境界。出成绩不是努力加天赋就行的，要有许多综合条件，并且一点点运气就可以使成绩是别人的。如果单纯为了超越别人，放弃生活的多彩，疏落亲人好友，那就是误入歧途了。

只要你真的喜欢上了魔方，一路上求真的快乐，自然会捎给你进步和成功。

作者：扫地僧