

目 录

出版说明

前言

学苑记事

1 第一章 太极功法说明

5 第二章 太极功歌诀与修

炼法

5 第一节 炼神功法

24 第二节 炼气功法

34 第三节 炼意功法

第一章 太极功法说明

太极功法是融动与静于一体、开发人体神意气之潜能的一种高层次的内功练法。

先师讲，师爷健侯公夜晚常坐在草编的蒲团上练静功以养神意气。还曾不厌其烦地提示我们要注重内气的培养，内气不足则不能催促姿势的运行，也达不到气势之“圆”，气势不

圆满，精神就提不起来。初时我们不解其意，动作气势散漫，因而老师经常批评我等内里没有东西。

1984年春，我们师兄弟邀请老师游香山公园。那天，老师特别高兴，和大家一起游逛、拍照留念。我想给老师拍几幅拳照，就请老师做个白鹤亮翅的姿势。老师故意不抬胳膊，笑着让我拍无身形的白鹤亮翅，我说，这只能拍出精神气势，看不出招术来。老师一拍掌说：“这就对了，抬胳膊的是白鹤亮翅，这不抬胳膊内里练的也是白鹤亮翅呀！”一句话使我恍然大悟，始知太极内功的神意气原本就是不拘形式的。由此我对太极功法产生了浓厚的兴趣，开始不知疲倦地进行太极内功的探索和修炼。

不要认为太极功法是盘拳以前


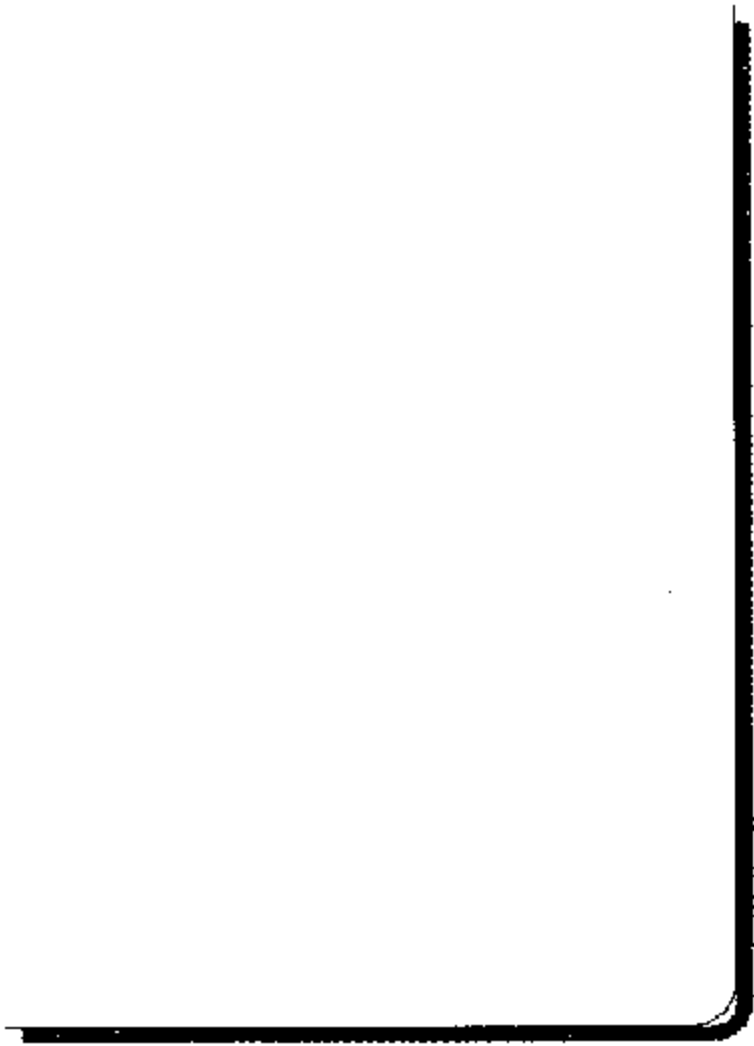
进行的桩功练习法，那种一练拳必须先站桩的刻板做法与圆融自然的行功境界相悖。为了不出偏差，学者应依书中提示的顺序学练。

首先，明白并掌握了内功理法之后再盘拳，就不会索然无味地练空架子。经过一个时期的盘拳，能分清什么是招式、什么是内劲以后，才能有的放矢地体现内功理法。待内功理法运用娴熟，用时便能自然出现时才是修炼太极功法的最佳时机，通过太极功法的修炼，滋养神意气，使之渐趋充足，进而求达阴阳自然平衡、圆融无碍的妙境。

总之，太极功法要在招熟、懂劲之后才能真正明白如何去练。

太极功法由炼神、炼气、炼意三部分内容组成。第一部分是炼神的程

序，第二部分是炼气的程序，第三部分是炼意的程序。功法虽分三部，但彼此之间却又有着难以割裂的内在联系。习太极功法日久后，能自发地体现和掌握行功时机，并从中领略奥妙的存在与其出现时所显现的灵通变化。



第二章 太极功歌诀 与修炼法

第一节 炼神功法

术的内涵是神意气，就全面调动和发挥人体所蕴藏的功能而言，它们是密切相关、不可分割的三要素。其中神居首位，主宰着周身一切运动和变化的现象，其运行方式隐显交替、变化万端。其作用于形却不显露于迹象，运用于势而不拘泥于成规，灵动

活泼、悠游往来。正合所谓“神龙见首不见尾”之譬喻。

神的内在威势是在深识理法并运用自如而自然进入高深境界后方能领略到的。当人们掌握了拳术中的招与术既要相互依赖而又能相互脱离的对立统一规律之后，就会明白招式有局限性，空练架子则无益。而以下介绍的内功之术却不拘于任何形式，既可伴随着招式合练，又可在无形无相的神意气流动中默默挖掘、积蕴内在的能量和功效。

(一)炼神歌诀

心令形运身从心，体内舒松形自停。混沌初澄心定意，沉着转换神自提。宇气落顶头光释，心中寂然静生形。空濛之气腹自纳，勃然不懈背光生。二目炯炯乾坤转，时机奥妙现神通。



图 1

(二) 修炼方法

1. 起始之际，全身内外俱寂，有不知身处何地之感，更无一处不适；此谓之“无我无为”(图 1)。



图 2

2. 一片寂静到极处，动念悄然而至，精神随之勃然提起。在神的统领下，于瞬间完成开胸、张肘、塞腰、鼓腕之内气运行的全过程(图 2)。



图 3

3. 内气悠然下行至会阴转而上升,促使两手处于腾虚状态并开始运行(图3)。形体的运行依赖心劲的促使和驱动,听命于十字中心的指令才会达到没有四肢感觉的自然运行。此即“心令形运身从心”。此心非指供血脏器之心脏,乃内心之意,心意由衷(中)而发,发自胸部之十字中心。



图 4

要点：在具备一定行拳基础后才易于入静、进入功态；在熟练掌握拳架之后修炼太极功才能体会到神意气的细微变化。

4. 两手听命于心向上运行，当内气松散至身内有微醺的舒适感时，手的运行就茫然中止在通身舒泰之中（图 4）。此为歌诀中“体内舒松形

白停”的着落处。继而进入寂静的混沌境界即为“入静”，此处混沌的景象是指十字中心处像天地未开时的一片迷濛；而后心中“一定”，继而缓缓呈现出阴阳渐分、天地初开般的光景，心神自会从容镇静，心使意停呈静止状态，此为“混沌初澄心定意”的意境。



图 5

5. 由于意和形的动态停止而转入静态，神气相抱升腾而起形成自然悬顶，而后在头部周围形成一轮光环，宇宙之气自然进入光环顶端而形成阴阳二气的交融。同时以神气驱动两手内旋进入变换（图 5、6）。此为“宇气落顶头光释”的意境体现。（附图 6）



图 6

6. 胸部十字中心寂然不动，阴静至极点时，自会化生出阳动之形，转入再度起始、运行，此即“阴阳互为



附图 6



图 7

其根”的体现，并由此促使两手向前伸展(图 7)。此为“心中寂然静生形”的着落处。

7. 两手听命于心向前运行，当体会到身体有松散的舒适感时，手的运行就茫然而止。继而心中自然“一静”，刹时精神团聚升起，两目炯炯有神遥望前方；片刻后有一似幻似真的

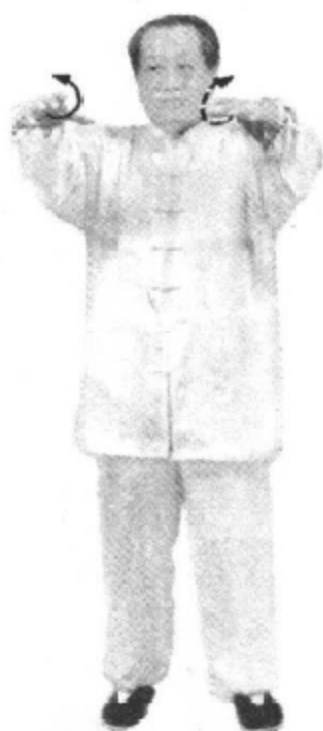


图 8

气团迎面扑奔怀中并自行入腹，透达两肾而使背后三关自然竖直，同时背部散发出犹如佛像之背光外放的感觉，形成胸腹与背部之间阴阳二气的交融，周身内气勃然不懈（图 8）。此为“空濛之气腹自纳，勃然不懈背光生”的着落处。（附图 6）



图 9

8. 随着意念的变换，两手外旋至手心向上，缓缓拢回肩前，这一过程蕴含着神意气的起始、运行和终止三个环节。（图 9、10）





图 10

9. 两手拢到肩前终止，随即内翻进入变换。(图 11)



图 11

要点：变换在这里起着衔接前后姿势、贯通气势的枢纽作用。变换有两端，一端与上一式的终点相连，另一端则与下一式的起点相接，行拳意识在上一式的终点沉潜下来，又在下一式的起点复萌。阴阳的相互交合和转换都包含和渗透在变换之中。变换之后内气催动姿势再度运行。



图 12

10. 心中“一定”，精神提起而引致悬顶，二目炯炯有神，神气在头部四周与宇宙之气相融，遂现出神采奕奕的神态；在内气圆散下落的同时，意想两手变得很长，自头后上方如同擦着天际侧旋至身前远方的地平线上。（图 12 ~ 15）

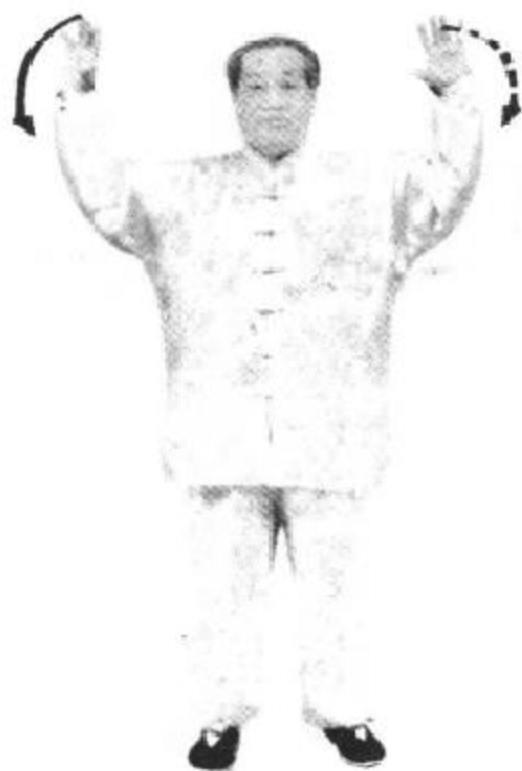


图 13

此为“二目炯炯乾坤转，时机奥妙现神通”的着落处。

要点：炼神之功重在神与意合、意与气合。运行时要以神为帅、心为令、气为旗，掌握好阴与阳的转换时机，神奇与奥妙会自然出现。

自图 1~15 为第一次炼神功法的运行过程。再由图 15 转接图 5，周



图 14

而复始共做三次。

炼神与养生：当炼神过程中自然出现不可思议的神奇现象时，切不可贪恋和深究，以免走入偏途。太极拳艺的神奇与奥妙是前人遗留下来探索不尽的大课题。人体潜在的神奇功能的开发与运用会完善地与拳架融会贯通，资助神意气之不足，使人更



图 15

深刻地理解拳义、拳理。

通过炼神功法的研习，会使人进一步分辨平日盘拳之所感、所得的内功积累是假是真，进而练功才能知其然并知其所以然。譬如明确了胸前十字中心即前人注重修炼的“中丹田”之所在，那么在盘架子时就会有意识地做到所有的动作都从中心而发又

收向中心，如此行功日久便会自然确立行拳须“运用在心”的主导地位。练习“头光释”的目的是自然引导真气上行入脑，以充养“上丹田”；练习“背光生”目的是引真气下行入腹，以滋养“下丹田”；明白了什么是不呼不吸，才会知道惟有阴阳二气的自然交融才能使真元之气充盈饱满；只有做到眼神的出入纯任自然方能保护和滋养双目。

第二节 炼气功法

首先说明，这里所讲的气是人体蕴藏的关乎盛衰、主乎生死的真元之气，与口鼻往来的呼吸之气无关。

(一) 炼气歌诀

两臂落时身散空，无我无为入化境。正气沉降意气起，手擎内气两旁升。两手虔接承天露，丹球出现顶凌空。两手



图 16

拢合丹入腹,浩然之气留正中。

(二)修炼方法

1. 两手内翻至手心朝下,意想浩然正气透胸下沉,边松沉边向四外松散,内气在纵松横散的循环中层层散开。意与气相连,意不能松,气就不会散,气不能散就不能通,内气通不出便无法与自然界之大气融合、交



图 17

流，也就无法企及空灵无滞的境界。两臂随着浩然正气的下落而运行，不要有意地呼气、吸气，更不要憋气，而应毫不管呼吸。两手落至两胯旁时，浩然正气已沉至两脚的大趾肚旁入地，待进入化境后，时时处处犹如没有自身般全体透空（图 16、17）。此为“两臂落时身散空，无我无为人化境”



图 18

的着落处。

2. 浩然正气沉入地下与地气交融后自然由足下生发，沿身两侧向上升腾，柔和地催促两手擎托内气翩然环举，身体有随之升腾的轻松



图 19

惬意感(图 18、19)。此为“手擎内气
两旁升”的着落处。



图 20

3. 两手升至齐肩，胸部十字中心“一定”，似有点滴雾露降至掌心，心存一片虔诚之意去接纳它并与之相融。此刻在头顶前上方自然现出一淡



图 21

桔黄色的气团，双手拢向头前欲抱气团，不待手至，气团便自行斜下入腹而贯通周身，呈现出浑圆饱满的磅礴



图 22

气势(图 20 ~ 22)。此为“两手虔接承天露，丹球出现顶凌空，两手拢合丹入腹”的意境体现。



图 23

4. 浩然正气从上丹田穿经中丹田、下丹田落至两脚大趾肚旁入地。与此同时，浩然正气缕缕不绝地向身中返升，身体渐感充盈、舒适。要将内气贯通的充实感受有意识地存留在体内和心中（图 23、24）。此为“浩然之气留正中”的所在。



图 24

自图 16 ~ 24 为第一次炼气功法的运行过程,以下参照图 24 接图 17,周而复始,共做三次。

炼气与养生:文中所讲的正气、内气,前人称之为真气、元气。至今科学尚未证明这种蕴藏在人体中的内气之实质。

在探索炼气功法之奥秘时，不要片面地追求内气充足，亦不必用意识调控阴阳之气的增减，以免步入歧途。功中所炼之气是自然平衡的，靠人的思维是捕捉不到的。日久功深后，人们才会领略到内气在内功理法的运用和劲法的运化上所具有的超常的威力。

在养生方面，以气润身可令周身血脉通畅无滞，从而促进血液循环正常，无微不至地滋养周身。

第三节 炼意功法

意在行拳中担当着“令行禁止”的重要角色。故而前人有“凡此皆是意”和“重意不重形”之说。而拳论中“有意却无意，无意出真意”的精辟见解，又辩证地阐明了行拳用意不可偏重的要领。

准确恰当地把握用意的规矩和尺度来盘拳和行功，就能打破和超越以形体动作为主的常规练法之樊篱而拓展出一片悠游自在、无拘无束的行功胜境来。

行炼意之功的要点在于以意引领内气来催动姿势，但又不可用意过度而令人神情发呆、动作发痴。意气应在恬澹无求中徐徐运行，心境自然趋于平和、安然。

意的策源地在于内心，发自胸部的十字中心处（即中丹田）。行炼意之功，是有意识地将意与形分为一阴一阳、而又使之相合于一环之中进行交替更迭的转换与衔接。在如此简单的动作中，便于体会意领着形走（即“意在先”）的动作顺序、运行方法以及由此而衍生的意趣和韵味。而一旦意与



形的先后顺序倒置(即形动在先)时,意的作用和功效便立即由显转晦,学者应引以为戒。

(一)炼意歌诀

身空背融内气生,双手意沿山字行。山字两边领手出,中间一竖合身中。循环不止阴阳转,开合相寓意分明。



图 25

(二) 修炼方法

1. 当行炼气功法至终止时，双手按落在胯旁，随即心中“一定”，心中、身中无一物挂累，浑然不觉。背部融融气感油然而生，并在不觉中自然贴向背后，其状似庙宇供奉的佛像背部光环相仿笼罩全身，并由此孕育出阴阳转换的契机。继而内气升腾，促



图 26

使两手由胯前合棚向两肩前（图 25、26）。此为“身空背融内气生”的着落处。



图 27

2. 以意领肩前之内气向两肩之中心点汇集、透达背后再转向两侧分流，再环绕于两肩前合为一处。意气的流动犹如沿横置的山字潜转回旋，



图 28

惟山字之横在背后呈圆弧形。两手依着意气的走向，先内旋合向胸前，再沿肩两侧向前环绕至肩前（图 27 ~





图 29

29)。此为“双手意沿山字行”的着落处。



图 30

3. 当双手旋至肩前之际，意又领内气集向两肩中心并由此透达背后，转沿双肩两侧向前旋绕；两手跟随意气的流动而外旋合至胸前（图30）。此为“山字两边领手出，中间一竖合身中”的体现。

要点：意气先行，引领两手围绕身体圆转运行，如同反复描摩一个山

字。要切实体现意气在肩前汇合之际，即是双手在胸前即将向两侧分开之时；而双手在肩前欲合时，即是意气在背后欲分之际。由此而小中见大，解悟“阴阳互为其根”之奥妙。此为“循环不止阴阳转，开合相寓意分明”之所在。



图 31

自图 27 ~ 30 为第一次以意气领手形在两肩周围依山字运行，再参照图 27 ~ 30 重复做两次。

4. 以意领两手内旋，随浩然正气下降而落于两胯旁(图 31)。



图 32

心中“一定”，以意领胯前内气向
两胯中心汇集并透达胯后，复沿胯两



图 33

侧环绕至胯前合为一处，意气的流动
犹如沿着横置的山字回旋运行；两手



图 34

依着意气的走向沿胯两侧向后、向外环绕。(图 32 ~ 34)。



图 35

5. 意领内气向两胯中心汇集并透达胯后，再沿胯两侧向前环绕；两手又随着意气的走向拢向两胯前。（图 35）





图 36

自图 32 ~ 35 为第一次以意气领手形沿两胯的山字运行，再参照图



图 37

32 ~ 35 重复做两次。

6. 浩然正气上升，以意领两手



图 38

外旋，内气促使双手棚向腹前。（图
36 ~ 38）



图 39

7. 心中“一定”，以意领腰前的内气向腰部中心汇集，再透向腰后，转而分沿腰两侧环绕至腰前，意气的



图 40

流动犹如沿山字回旋运行；两手内旋，依着意气的走向，由腹前向腰两侧环绕。（图 39、40）



图 41

8. 意领内气集向腰部中心，再透达腰后。两手依意气的走向拢于腰前(图 41)。自图 38 ~ 41 为第一次以意气领手在腰周围依山字运行一周，再参照图 38 ~ 41 重复做两次。



图 42

收功

1. 内气下沉，意想钟锤落至两小腿间，两手内旋，落于两胯侧前方。（图 42 ~ 44）



图 43

2. 意想两手下伸，将悬垂在两小腿间的钟锤捞起，托至胸中十字中心处，内气随之升腾，促使两手外旋向胯前拢合，掌心向上。颈椎后侧犹





图 44

如降下百叶窗般逐层垂落，此意贴背下行至两踝中间，意想身中垂直线存留在身中与两腿间；两手随之外旋落



图 45

向两胯旁(图 45 ~ 47)。收功之后,周身有气势圆满、舒适惬意之感。

炼意与养生: 通过研习炼意之功, 就会明白太极拳艺的融通并非靠大脑强记, 而要以“心知”来求达内功



图 46

的自如运行，故练拳十分讲究“运用在心”和“发于中”。

心静往往求之而不得，若掌握了胸中十字中心的运用方法，就容易做到心静。心静之后才能真正领会心平气和的意境，进而求达阴阳平衡。

在养生方面，意气悠游自在地依圆旋绕，可引领周身进入恬淡虚无之



图 47

意境。意之运用在心，其收益亦在心。心性可于淡泊宁静的行功中得以静养。并且在收功后的较长一段时间里，全身还会持续不断地由内而外地透发出阵阵快意，令人心身皆畅，遂收怡神养性之效。

行功释疑：

太极功法内涵深邃，意韵深长。

行功时的真情实境难以用笔墨形容。尤其至功深之后，其境界更难以演示和描述。但此功既不神秘玄虚，也并非高不可攀。只要循着静思凝神、纯任自然、徐徐运行、意在形先的途径探索、揣摩，不断积累，日益深入，就会品味到蕴藏于功法中的奥妙与功效。