

## 《太极内功心法 “法不传六耳”》



虽然太极拳爱好者都试图让自己内功深厚，从而实现“我命由己不由天”、“延年益寿不老春”的梦想，然而，因内功心法之秘要自古以来很少流传于世，所以尽管修炼太极拳的人都知道内功这个词，也一直在追求，但对什么是内功的本质，如何才能更好地进行内功修炼，却迷茫懵懂，甚至一些太极拳名师也都对之闪烁其词、模棱两可。最有意思的是，外国人也对内功的秘密感兴趣，只是他们的研究多从金庸的武侠小说来探讨，所以，他们更是隔靴搔痒，只能用类比的方式来表述：“那就是魔法”(美国畅销小说评论家阿尔蒂尔语)。内功心法从古至今“法不传六耳”

笔者曾听过一位师兄讲过一个向陈氏太极拳泰斗李经梧学习内功心法的经历：

我每星期都到李经梧老师家学拳，几年后，李老师特别喜欢我，就教我练内功心法的方法，并吩咐我不要告诉别人。我回来自己练的时候，被一个也跟李老师学拳的朋友看到了，因我抹不开面子，就教给他了。有一天，我和这个朋友一起拜访李老师，结果，这个朋友不知不觉中就问起那套内功心法的问题。李经梧老师一听，马上呵斥我，让马上离开他家，不准再来。从此往后，我再也没有见到李老师。

笔者师爷叫汪永泉，他从7岁开始就跟杨式太极拳第二代传人杨健侯学练杨式太极拳老六路，由于这套拳包含着丰富的内功心法的内容，所以他被要求保守这个秘密，传拳可以，但不能教授内功心法。魏树人老师在其《杨健侯秘传太极拳内功述真》一书中曾记载过这样一个故事：

1957年底，北京市武林界的知名人士聚集在体委召开武协会议，会上崔秀臣、王侠林、孙剑云等皆向先师讨教杨家太极拳功夫的真谛。当时先师毫不通融地表示不能在会上公开杨家的秘密，自此武林界朋友皆知先师珍视杨家绝艺，不肯向外界透露的刚直性情。

其实，不轻易传授内功心法的习惯，和“传拳不传功，传功不传诀”，“教了徒弟，饿死师傅”，“法不传六耳”等规矩有关，更和这些内功心法得之不易有关。

## 什么是内功心法

那么，什么是内功心法呢？由于太极拳来源于道家文化，所以其内功心法的表述多与道家文化的语汇和修道的阶梯进程有关。一般来说，太极拳是太极拳架、太极术、太极道的融合体。这里的太极架指的是形体动作，太极术指的是内功心法，太极道指道德修养。也就是说，真正的太极拳或者说太极文化应该包括以上 3 个方面的内容。如果只进行一方面的学练，则表明没有得到太极拳的真谛。如果只练太极拳架而没有内功心法(太极术)，则只是在空描，没有深刻的神意气之内涵和功夫上身的内在体验；只有内功心法没有拳架的变化，则生命活动就缺少了的物质载体；只进行道德修养没有拳架(阳面)和内功(阴面)的滋润，则不易达到“延年益寿不老春”等太极拳修炼的终极目的。

我们应该明了，神意气本身就是道家文化的核心内涵和修道达真的修炼内容，是事理合一、理法不二的表述。对于太极拳来说，神意气也同样是构成传统太极拳艺之内功 3 个要素，所以，如果给内功心法下一个定义的话，我们可以这样认识：心法是符合生命活动及事物发展规律的途径和训练方法；内功是通过这些途径和方法训练所积蓄而成的能量及内向性的体验。或者可以这样表示，内功是指和太极拳形体动作(阳面)互孕的神意气所积蓄的能量，而心法则积蓄能量的策略和途径。

## 内功心法之身心调整方略

内功心法的修炼主要是对神意气形的身心锤炼，这种锤炼不是随随便便进行的，而是通过一定程序的身心调整，使精神状态(意识状态)和生理状态(形体动作)从杂念纷呈的“五马分尸”和“四分五裂”状态，进入内心宁静(心中一静)、意识专一(专注一方)、气血通畅(气遍周身)、形体放松(松稳慢匀)的境界。如何做到这这些呢？首先要明确，这是一个长期的身心修养过程——“修”是修正、修改、修复不符合太极拳拳理要求的身心状态，“养”是培养、培育、滋生出符合太极拳拳理要求的身心状态——这个过程要贯彻太极拳锻炼的始终，这其中，身心调整是进行内功心法修炼的前提条件。内功心法之身心调整的方略至少有以下几个方面。

1. 无中生有。许多人都知道无极生太极这句话。但是，什么是无极，什么是太极呢？所谓无极者即“无”，所谓太极者即“有”，无极生太极即“无中生有”之意。此外，道家所说的“无极”也有身体的意思。身体这个无极处于寂然不动的状态就是“无”。如果这个“无”有了运动，比如，我们的心(头脑)发出指令，所谓的“心为令”——念头(意念)一动，这就是太极的动，也就是身体里边有了“有”，这个“有”是神(精神或者意念的发轫点)意(意念)气(内气和外气)的变化及运动。这就是无中生有。这个“无中生有”也是指太极拳爱好者通过长期的习练和体悟而产生一种特异能量、一种新生物质的过程——太极拳老前辈所说的“身上有了东西”，或者说“功夫上身了”——通过假借修真或意念造型导引这种特异物质的产生和聚积过程，也是一个“无中生有”的过程。无中生有乃太极拳内功修炼的总纲。

2. 神为主宰。太极拳强调神为主宰。神是指人的精神、意念的发轫点。比如，做任何太极拳的过程必须做到松散通空。意念想“松散”、想“通空”等都是神为主宰，也就是意念在里面起主导作用。主宰就是要发挥主导的作用——让自己的精神气质和意念的发轫点做主人、发指令。神为主宰，主宰谁？其中一方面就是主宰意念的运动。也就是练拳的过程中只管意念不管气。气是被姿势催发出去的。一开始练太极拳就以神为主宰，养成了这样的思维习惯，则“阶及神明”的境界就有达到的一天。如果不养成“神为主宰”的习惯，而是“形体主宰”、“气为主宰”，则就会真正的“差之毫厘，谬以千里”了。

3. 调整虚实。调节虚实的关键是分清虚实——重心所在为实。怎么调节呢？主要从两个方面努力。第一，从形体上调整虚实。①先要把两只脚的重心调一调(往当中调)，使身体左右平衡；②用脚来调整；根据具体情况把重心放在脚掌、脚心或脚后跟，使身体前后平衡；③通过整个身体的平衡调整虚实。不同的动作当中有不同的姿势来互相平衡。

第二，要从意念上调整虚实。意念往哪放，气就跟着过来往哪儿集中，这儿就是实；相反的方向气少了，那边就是虚。意念所在处为实，意念不在处为虚——在锻炼的过程中多注意这个问题。此外，在运动的时候，如果有往前的力量，则意念要向后；如果有往后的力量，则意念要往前。

4. 圆活绵联。一般来说，圆有几个方面的意思。第一，在动作构成上，每个动作的运行过程中要有圆的内容在里面。第二，形体各个部分之间要圆。若不圆就容易僵，一僵气就停滞了，就不通了。这就是所谓的“圆空法生”o 怎样才能做到圆的呢？按照太极拳“腋窝像夹着个热馒头”、“勒腰束气把裆撑”等要求调整好身形。绵联不断的内涵主要有 3 点：①动作的绵联——动作绵联有两方面的意思。一方面姿势无论怎么动在运转过程当中要绵联不断，也就是动作要均匀；绵联的另一个意思就是动作间的转换要绵联 o ②气的绵联——每做一个动作，不能光想着形体，还得考虑气。③意的绵联。太极拳为了把两手的气炼整，主要采取的方法就是两手一合一开的同时，想着手里边有球，跟着胀大，一撒手就掉了，这么连着动，意的绵联就容易养成了。

## 内功心法之秘要诀窍

千百年来，太极拳的内功心法之秘要很少形成文字，形成文字的东西永远表述不清身心的感觉和身心的独特体验。这些感觉和体验是内向性运用意识引起的内气催姿势的变化规律，这些规律，就是拳家们所说的内功心法。现在，我们择其要地简述其中的部分内容 o

1. 周身一家。周身一家是传统太极拳家最为推崇的太极境界之一。周身一家就是时刻保持周身的整体性，不顾此失彼。任何动作都是有前就得有后，有左就得有右，不能光想到一个方面。如何做到周身一家呢？太极拳老前辈们留下了许多方法。第一，身如钟鼎。要求不管坐着还是站着，都要意念像一口钟一样把整个身体都罩起来，这样周身的气也会整起来。第二，内外相合。传统的养生法要求周身一动

无不动，如何做到呢，主要的方法就是有内三合和外三合。内三合要求把神意气有机地结合到一起，外三合主要是用意念把肩和胯连上，把肘和膝连上，把手和脚连上。意念这样一连，百会再一提，感觉就不一样了。此外，内外相合的方法有 3 圈相摆等。第三，千身备五弓。“一身备五弓”的五弓是：脊柱一张弓，上面弓梢是大椎到枕骨，下面弓梢是尾闾，弓背是脊中到阳关(这个弓背较长一点)；上肢一张弓，肩到脊柱和手分别是弓梢，肘关节是弓背；下肢是张弓，胯骨到骶髂骨和脚分别是弓梢，膝关节是弓背。每个弓梢都不是一点，而是展开的。如何做到“一身备五弓”呢？关键是用五弓之意来代替躯体。

2. 内外相合。随着功夫境界的提升，“外三合”和“内三合”有了基础，还必须做到内外相合。如何做到内外相合呢？可以用意念造型的办法，假想自己的身体是一个大气球，在球内有一个水平线和垂直线相互交叉的十字，十字交叉处在圆心，好比是自己的中心点。练拳时要求的“四梢平”就是指十字横竖线的四个端要保持平衡。找平的要领是：十字的横线标志着两肩相平，保证人体不致倾斜；十字的竖线垂直在百会穴与尾闾之间，从而就能体现出“虚领顶颈”和“尾闾松垂”的内涵。胸椎前侧的十字线交叉点即是身体的中心点，这是练习太极拳必须注意的关键之处。内外相合要求把身形和内劲结合起来才能发挥出太极拳的特殊功能和作用。但是，这种结合是一个艰难的过程，只有通过认真钻研和刻苦磨练才有可能实现。

3. 松散通空。有的老师讲松散“就像十三层塔层层叠叠”，有的老师比喻松散“像烟灰一样松散”，而汪永泉所传扬式太极拳老六路的秘法就是练“三道气圈”——这是直接练习松散通空的保密之法。经常进行三道气圈的训练，逐渐就会“气遍周身不稍滞”，不光能感觉到自己身上的三道气圈，甚至能感到对方的三道气圈(这还只是初级的神明)，揉手时可以运用这三道气圈，比如，用自己的气圈或者自己的意念非常快地碰对方的肩圈或者胯圈，则对方会被弹到拙力

# 老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

所远不能及的距离等。当然，我们现在练三道气圈主要还是为了养生。如何进行三道气圈的训练呢？用“意念造型”的方法——用意念道出一个三道气圈的形象来——等练得有了基础，自然就会有感觉。刚开始只能是想像（意识导引的意识圈），然后是气的因素强化，到最后自然而然形成了“其大无外、其小无内”的弥漫圈。

此外，除了以上总则外，内功心法还有专门的炼神炼气炼意的内容。

