

上卷

太极内功心法全书

钱惕明 著

人民体育出版社

钱惕明 著

太极内功心法全书

上卷

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功心法全书. 上卷/钱惕明著. -北京:人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3415-8

I. 太… II. 钱… III. 太极拳-气功-基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047702 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 13.5 印张 335 千字
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3415-8

定价: 30.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



作者近照

得其環中

楊明同志 榮獲武術雜錦獎

費新我書



此曲只應天上有

楊明同志

人間能得幾回聞

乙丑初五 錢小山

著名书法家钱小山先生题词

全国著名书法家费新我先生题词

修陰陽中和之氣

楊明先生屬書即送正贊

煉天地改柔之術

辛巳正月范石甫先生家函南軒記

著名画家范石甫先生题词

著名画家莫静坡先生题词

太極長壽

白石山博書堂乙巳初坡

白松 年矣松在 少矣松在 大矣松在 小矣松在 萬矣松在

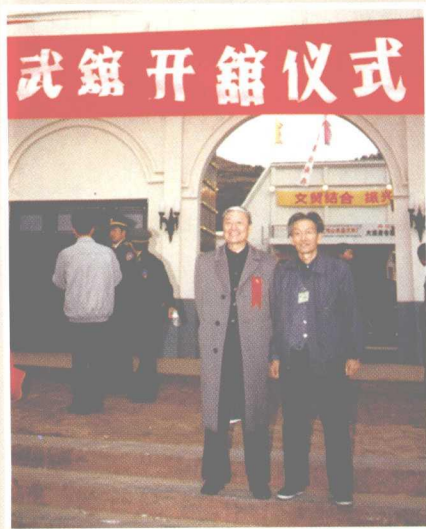
前《武当》杂志社负责人黄学民先生题词



1982年在南京国际武术邀请赛上与老武术家合影。前排左起：李天骥、张文广、张山、何福生。后排左起：吴志泉、沙明熙、钱惕明、费玉侠、章深根、常明祥



1991年，与时任中国武术院院长徐才先生合影



1991年，与时任中国武术院副院长蔡龙云先生合影



1986年，与著名武术家
刘玉华（中）合影

1982年，拜访著名
武术家沙国政先生



1986年，向著名武术家
何福生先生请教



1982年，拜访著名太极
拳家顾留馨先生





武当丹派第十一代宗师杨奎山（林甫）像



武当丹派第十代宗师李景林（芳宸）像



武当丹派国内师徒合影（2005年）。前排左起：常明祥、钱惕明、沙明熙。后排左起：涂岳平、黄宏伟、石国元、钱新天、王小明、吴志军、夏瑞平



2002年，国际武当武术协会在美国西雅图成立。钱惕明任会长



与部分海外学员在美国西雅图表尔威市合影（2001年）



2004年秋，在西雅图 BCC 大学任教时与部分学生合影

作者简介

髦耄之年，依然能黏手即发，可见其太极内功之精湛。

英姿勃发，多种体检指标与年轻人一般，令医生咋舌，可见其深谙太极养生之道。

作为近代武林宗师李景林的再传弟子，钱惕明先生一直致力于推广和发展中华武术。现为国际知名武术家，在西雅图任国际武当武术协会会长，并任武当山武当拳法研究会顾问，在武当丹派列为第十二代传人。

近年来，钱先生领导美国西雅图国际武当武术协会发扬中国武术，收收入室弟子，举办培训班，先后任西雅图 BCC 大学、华盛顿大学太极拳教授，从学者已逾千人。

钱先生可谓能武能文，先后发表了二十多篇武术论文，颇具影响。在美国，《太极》杂志特约其撰稿，已发表《太极之魂——阴阳中和之道》《武当剑真谛》等 4 篇论文，并被推为 2005 年 2 月美国《太极》杂志封面人物。当地媒体对他作了专门报道。

数十年来，钱先生用我国古代的太极哲学观及传统的人文思想，探索太极拳的宏观心法与微观心法，对以往秘不外传的太极拳内功心法有独到的体悟与描述，而且破译《易经》八卦与太极八劲八法相互对应的心法奥秘，明确了修炼太极内气、内劲的途径与具体方法，可谓明珠在握。

钱惕明先生 1929 年出生，江苏无锡人。自幼习武，后 1952 年得缘入室武当丹派近代宗师李景林的衣钵传人杨奎山（林甫）门下，修炼武当剑、武当太极拳、太极阴符棍、八卦

掌、形意拳及太极静坐法、易筋经等武艺功法，得师真传，已臻佳境。曾于1986年获全国武术观摩交流大赛雄狮奖、1991年获武当山首届武术文化节优秀大奖。从1980年起，钱先生与几位同门在市体委领导下联手组建常州市武术协会，历任副主席、主席等职19年，后又任常州市武术协终身会名誉主席，卓有成效地开展了群众性武术运动。

钱先生1949年5月入苏南新闻专科学校，毕业后从事新闻媒体工作45年。钱先生的事迹，入编《中国武术名人辞典》，又入传《中华武林著名人物传》，为世人瞩目。

细品心法灵性来

(代前言)

修炼太极五十载，
细品心法从不悔。
详推用意终何为，
恢复天性春常在。

这首歪诗，寄托了笔者五十多年来的感怀。

余自幼体弱，少时从乡村武师习武健身，惜未得其法。及至外出谋生，体质日衰，患神经官能症，几乎无法工作。幸而1952年春，在常州市入先师杨奎山（林甫）门下习练太极拳等艺，健康状况才能日趋好转，于是兴趣大增，欲罢不能。时至今日，虽届望八之年，自感健康状况尤胜早年，并满怀信心地追求青春常驻，故而又自吟：太极妙悟春常在。

悟到什么？悟到古人说的一句话：“为将之道，当先治心。”

心者，并非心脏之心，乃心术、心法也。其实，无论为将为政、还是为商为学等等，皆必须治心为先，方能成功。练太极拳当然也应治心为先。

太极拳的治心之道，就是治内功心法，它包含了宏观心法与微观心法。前者指修心练性，即古人所言“修齐治平”的为人之道；后者指一门一派、一招一式的行功心法，即为拳之道。把人道与拳道结合起来修炼，才是完整的太极拳内功心法。

就微观心法而言，不仅指一招一式的内在功夫的心理法

则，更包含修炼意、气、神、劲、灵的心理法则，这样才能把练拳与练人结合起来，以达修心养性、恢复明德、完善人生之目的。

练拳之初，笔者并不知晓治心之道，也不知内功心法为何物，只是跟随先师依样画葫芦地习练拳架动作。大约两年下来，虽然形体动作练得还不差，但总感到内心似乎缺少什么，好像很别扭。后经师父点拨，才知道这是缺少内涵的表现，是不懂内功心法造成的。当时，师父给我一册老书《王宗岳太极拳经》，嘱咐必须学理论，明心法，才能掌握太极真谛。

我原本涉猎过哲学，自看到那册拳经中有关太极哲学的的内容后，就进一步学习《周易》开创的太极学说，并把读书心得与先师传授的武当丹派武功心法相互印证。经过一段时间的学理、印证、体悟，逐渐明白了内功心法的原理与法则，促进了外形动作的提高和内在神韵的增长。

于是，笔者萌生出一个想法：如果学拳一开始，就能用内功心法给予指导，不是可以收事半功倍之效吗！

当然，练拳程序是由外及内、由浅到深逐步进行的，内在功夫不可能一蹴而就。但是，外形动作与内在功夫不能因先外后内而截然分开。尤其对初学者，在着重规范其外形动作的同时，必须说明内功的原理与方法，使其及早确立内外兼练（形神同修）的观念，便于逐步深造。而且有些动作，如果不按内功心法操练也难以规范。因此要帮助初学者一开始就明白心法，至少知道个大略，否则很可能会忽视太极心法，导致太极拳沦为的一套体操式的空架子，那就是等于是没有灵魂的躯壳。

为此，笔者早在20年前就计划写一本关于内功心法的书，以便为同道提供一点信息。那时，中国正当在全国范围内开展空前规模的武术挖掘整理活动，很需要此类书稿，所以国家体委和江苏体委相关领导，都很支持，希望早日成稿。但是，当时笔者尚未离休，加上俗务繁忙，所以写写停停，迟迟未能脱

稿。及至离休后，后来又去了美国，在课徒之余，才有时间整理旧文，撰写新稿。

此书并非单篇文章讲义的结集，而是集中地、系统地总结自身修炼心得的著述。开初只打算写十几万字，后来想想自己年事已高，没有必要再保留什么了，应当把五十多年来所学、所练、所悟、所得，毫无保留地和盘托出，所以内容越写越多，索性暂缓课徒，停止办班，杜门写作，历时两年有余，经数易其稿，总算初成，名曰《太极拳内功心法全书》（以下简称《全书》）。

取名《全书》，是因为所写内容涵盖了太极拳的宏观心法及微观心法的方方面面。就为人之道的宏观心法来说，既有“哲源篇”“心法篇”的专论详述，又在各篇各章中具体阐发。就为拳之道的微观心法来说，还包括哲源、松静、内气、内劲、神意、灵性乃至一招一式的行功心法、用法、实例以及师门的各项功法，诸如放松功、练气功、练劲功与身法、步法、眼法等功法及其心法，统统包罗在内，算得上是全面的了。

同时又努力推陈出新，站在天道、人道、拳道相结合的新的高度，纵论太极人生，新释心法奥秘，进行武学研究，提出新的理念与新的观点。例如，首次提出太极拳有宏观心法与微观心法的命题，并提出“太极拳之魂是阴阳中和，太极拳之道在明明德”的全新理念。前者援引古今学者阐发中和哲学是我们的民族精神的精当论述，并解剖中和哲学作为太极拳之魂的三大要素：即修阴阳中和之气，练中和一体之术，做致力于中和之人；《中庸》说：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育矣。”故这三大要素是太极拳的最高心法。至于后者“在明明德”句，出自儒家经典《大学》，是太极拳心法的目的，意为新时代的太极人士，不要仅仅停留在“武”的层面上，而应“在明明德”，净化心灵，止于至善。

实用性是不容忽视的重要问题，为此《全书》处处注意身、心、灵整体健康及拳技拳法的实用介绍。前者介绍修心练性、开发人体潜力，激发青春活力的有效功法与心法；后者介绍练气、练劲、用劲及推手防身的具体心法，例如对“太极脚”“太极手”“太极身”等要害作了具体描说，力求可操作性。

所谓内容全面、推陈出新及实用性，都需要详尽的剖析才能实现，所以每章、每节、每目都尽力作了精细的描绘与阐述。例如对放松问题，详细介绍了放松原理七点、放松心法六法、放松功法九式，还剖析了松静的六个层次，使人一目了然。再如详细解剖了太极内劲的本劲、首劲，螺旋寸劲以及种种用劲之道，阐述了太极内劲是人体潜能中开发出来的一种超常的新能量。即使一招一式的过渡动作也努力细部描述，尤其注意那些微小的又容易一滑而过的过渡动作的描写。例如“搬拦捶”一式的“搬”，细分“搬臂、搬拳、搬腕”三搬齐发，以及前搬、侧搬、变劲搬的分别；“拦”，有前拦、左拦、右拦；“捶”，有化中捶、螺钻捶、整劲捶及出捶吐劲三要素的细说。这样满篇的精细描述，目的是要使本书章章精微，节节实用。

理论是心法的枢机。因此，武术不仅是“武”，而且是“学”，学问的学；太极拳不单是“拳”，亦是学，即太极拳学。我们不仅要学习拳法，更应把它作为一门学科来学习与研究。为此，笔者尽可能以我国传统文化观念作指导，对太极拳的理法与拳技作学术性探索。例如用古代太极学说剖析太极拳的起源，引出了新的起源说；再如论证中华文化元典是太极心法的源头与主宰；又如破译《易经》八卦对应太极八劲八法的奥秘；还从人体科学角度、从剖析人体六种功能态入手，探究开掘人体潜力，练出太极内劲，激发青春活力的规律，等等。凡此种种探索虽然浅陋，但它表明武学研究是十分必要的，也是

有广阔前景的。

为了全面、求新、详细地写内功心法，也为了便于学术性探索，故在写作体例及写作方法上作了革新。写作体例从两方面着手创新。一是在纵的方面，设置哲源篇、心法篇、松静篇、行气篇、内劲篇、套路篇及源流篇等篇章。一是从横的方面，设章列节横向展开，并对每一拳式进行剖析，分置“拳招释义”“行功口诀”“动作分解”“呼吸行气”“内功心法”“实用举例”等栏目。这种纵横交错、篇目别致的结构，便于全方位，多角度，多侧面地阐述太极拳内功心法。

例如，每一拳式的“拳招释义”，是对该拳式的渊源、原理、特点及功能的解释。

“行功口诀”，是各该拳式练功走架的心法精髓的概括，如预备势——无极桩的口诀为：“无形无象混蒙蒙，虚静无为心中空，道法自然万般松，神聚气合灵犀通”。

“动作分解”，是将每个拳式的动作过程分解成若干过渡性动作，并一一列出名目，使之眉目清楚、过程明确、叙述精细，便于学习。

“呼吸行气”与“内功心法”，本属同一内功范畴，为了方便叙述，才把它们分开设目，以便各有侧重地予以说清。

就行气来说，太极拳是高级气功，所以既有“内气篇”的综述，介绍修炼阴阳中和之气的原理、要则、法门，又有各拳式“呼吸行气”的横向分述，具体介绍每一拳式中的一般呼吸、拳势呼吸、脐轮调息三个练气要素。其中的脐轮调息，是师门独特的练气法门，对练气、练劲、练神乃至性命双修、开发青春活力，都积极有效，并设置“返老还童不是梦”的专章进行介绍。

至于“内功心法”这一栏目，乃是各该拳式的心法详解，把心法的普遍原理化作各个拳式的具体法则，寓普遍性于特殊性之中，使得本来难以理解的问题变得明白易懂，容易操作。