

# 桩法

---

“高深武术的学习肯定是有次第的，次第便是一通百通的途径。”

“形意门出人才，因为拳理简洁，每个阶段只练一个东西，一个东西反复练，容易成就。不循序渐进，错乱拳理，便不出人才了。”

尚云祥嘱咐韩伯言：“什么也不练，也要站桩。”

## 序言

好在有书，比如《逝去的武林》三部曲，学文的人一读便知有真东西，因为文武在一定层面相通。在没有找到老师之前，仔细品味书中所言，也能有大收获，至少桩法之基础理论可以从读书中读出来。这便是此《桩法》电子书文档的来由。所有内容皆从《逝》书三部摘取而来，盼诸君能从此中体会出桩法三昧。在此感谢诸武林前辈！

### 免责声明

本电子书仅供参考，学习站桩若方法、方式不当，可能会造成身体伤害，请斟酌而行。我们不对任何负面问题负责。

[xuhaofeng.org](http://xuhaofeng.org)网站编辑部

## 第一部分

### 桩功是什么？

<http://xuhaofeng.org>

有一句“练功不练拳”的话，认为功是站桩，拳是打拳，“练功不练拳”就是只站桩不打拳——这是初学者容易产生的误解。站桩的要点是“学虫子”，冬天虫子钻进地里死了一般，等到了春季，土里生机一起，虫子就又活了。

站桩要站出这份生机，如虫子复苏般萌动，身上就有了精力。站桩有无穷益处，是练功。其实打拳也是练功，形意拳要“练精化气，练气化神，练神还虚”，气不是呼吸的气，比如男人的英姿潇洒、女人的妩媚亮丽，就是气的作用，所谓生机勃勃。至于呼吸的气，叫作“息”，劈拳就是练息。

唐门后人尊李仲轩老人为师爷，此唐门传人愿随着李老的文章，谈谈桩功体验。站桩要“流血”，不是假想血管中血在流，而是站桩一会后，自然能体会到一种流动感，似乎是流血。在这种流动感中，身上有的地方顺畅，有的地方异样，便缓缓转动，或是抖一抖，直到整体通畅。此法能治病，出功夫也是它。以外在的形体调整内在的机能——也算是对“形意”二字的一种解释。

问：李老师：对于您说的像流血一样的状态，要通过什么桩法方能练得？

答：流血的状态是唐师的后人讲的，我没有这个说词。从拳理解释，要练得身形似水流，打拳不是较劲，站桩也不是死站，要有神，一念之间身上要有感应，形容这种感应可以说流水也可以说流血，这是个好词。你可好好参看薛颠《象形术》中的“武艺道艺之别”的说法。

“你瞧程廷华编得多好——别人都说，打人如亲嘴，也就是穷追不舍的意思，他却说，练拳如亲嘴。”尚师解释，男女嘴一碰，立刻感觉不同，练拳光练劲不行，身心得起变化，这个“练拳如亲嘴”，把“练精化气，练气化神，练神还虚”的大道理一下子就说通了。

尚师的这一迎，就是大势。所谓“大势所趋”，练的是身法的动态趋势。抡着胳膊打人，不是形意拳。形意拳是扑着身子打人，犹如虎豹，窜出去一丈是这个势头，略微一动也是这个势头。云法的大势，就是身子往前一扑，又把自己拧拉回来，身子刚缩又把自己推出去，一推就转了个身。几次换劲均无断续，要变化在一起。如果没有这种变化，就很容易将形意拳步法练成交谊舞舞步了。薛颠在《象形术》“桩法慢练入道”的章节写道，站桩时要“慢慢以神意运动，舒展肢体”，站桩也是为了练这种变化的。

形意拳是属蛇的，蛇就一块肉，爬树游水，什么都干了，形意拳一个五行功架，什么都练到了，桩法、内功从里出，打法、演法从里出，唐维禄、傅昌荣、孙禄堂练形意拳甚至练出轻功来了。

问：我今年28岁，也喜形意拳，因练习出了偏差，想向您请教……（列举了自身多种病症）；某书中说有种怪现象，凡练功即成时，总有突发之阻挠——正与我感觉相同。

答：形意拳要用神，神是自然而然的，意是做作的。先从做作到自然，作了意还要入神。你练桩功而肾痛，中医讲久站伤肾，而形意拳是久站强肾。之所以没有收益，是因为你没有入神，练武要像写字画画奏乐般享受，才是练对了。形意拳不是力气活儿，你要学会调养自己，站桩要领、姿势可从拳谱上找，而“入神”要自己体会。至于你说的练武练到一定程度后有魔障，以我的眼光看，不是你到了一定程度后出的偏差，而是你一开始就错了。形意拳应该越练越有受益才对。以你现在的虚弱程度看，要继续求医。读书有书呆子，练武也有武呆子，不要作武呆子。

老前辈的拳照，同一个姿势，有人是摆的，有人是劲力拉成的。看着会迥然不同，拉成的姿势给予观者饱满鼓荡之感。拉不是直拉，扭着拉才有鼓荡感，小臂面与上臂面要错开，呈“S”线。老辈人评某人功夫差，说他“一辈子胳膊是空的”，两臂抗不住打，也发不出力，因他站桩阶段，胳膊未作过“S”定型，白站了桩。

功夫要在平日养成，在日常生活里改掉日常生活习惯——这很难，拳击散打运动员放弃生活，一天到晚练，练两年就有两年。习传统武术的人，往往是业余爱好，没法脱离生活，十年拳龄，有效时间可能不足两年。比武心慌，还是日常习惯没改过来。两眼间向前延伸的中线，能守住，敌人便攻不进来，但常人害怕必头躲，头一偏，中线就没了。守中线，得通过站桩养成习惯。常人遇事，膝盖容易哆嗦，所谓“吓得人矮了半截”。站桩首先要固

定膝盖，膝盖不动了，胯才能扭转。两胯拉扯，是发劲要领，膝盖绷不住，先散了，胯就发不出力了。前腿膝盖尤为重要，前膝定位住，身力才能长起来。但前膝最易哆嗦。

旧时候学武，总是讲拳的多，说功的少。学到拳的是学生，学到功的是徒弟。学到形意的桩功很难，不愿意传，让你一站，说点“放松”一类的话，就不管了。比如站浑圆桩，都知道两眼不是平视，要微微上瞟，但瞟什么？瞟来作什么？能回答出这两个问题，才是李存义的徒弟，否则他老人家开国术馆，一班一班教的学生很多。按照李存义的桩法，小脑、肾、性腺都得到开发。所谓“形意一年打死人”，不是说招法厉害，是说形意能令人短期内由弱变强，精力无穷，是体能厉害。

## 浑圆桩

<http://xuhaofeng.org/>

形意起势好处多，学一个起势就可以练功夫了。起势后面的劈、崩、钻、炮、横，这份敏感也得带上。浑圆桩也要敏感，姿态是，两臂虚搭在身前，略有抱意，左右手各对着左右胸肌。薛颠管胸肌叫“猫子”，应该是他的乡音。浑圆桩便是“两手照着猫子”，其他顺其自然，没有别的要求。

浑圆桩是以眼神站桩，两眼要望上高瞟。练武先练眼，眼能生神，所以是练武先练神。人爬上山顶，累得疲惫不堪，但目光一远眺，身上就轻松——浑圆桩是这个原理。所谓“心有灵犀一点通”，眼神就是这个灵犀。久站磨炼筋骨，但只坚实了筋骨，等于没有站桩。眼神和肉体的关系，是浑圆桩要体味的东西。有了灵犀，才能有生机，冬天过去大地回春，生机一起，土里都是香的，抓把土，粒粒都是活的，站桩也要把自己站活了。

站浑圆桩时身子让眼睛领走了，身子不能做作。拳学是实践之学，对于浑圆桩，我只有这些说词。而校二十四法，是在身上下功夫。

尚云祥先教站桩，名“浑圆桩”，就是两脚平行站立，双手胸前一抱。李仲轩随唐维禄学过更为复杂吃劲的桩功，往往一站就一两个小时，双手一抱就太过简单，以至于不知该在身体哪个部位吃劲。没料到在尚云祥面前站了一会后，尚云祥说了一句非常奇怪的话：“你抱过女人没有？”但是这句令人大窘的话却使李仲轩隐隐约约有所感悟，浑身一松，尚云祥说：“对了。”

当时有许多形意拳师将五行、十二形的拳招拿来站桩，而尚云祥只让门人站“浑圆桩”，甚至连形意拳最基本的桩法“三体式”（就是劈拳的架势）都不让站，说过“动静有别”的话。李仲轩当年曾问是何原因，尚云祥解释：“形意拳是内家拳，练的是精气神，练功的时候应该把精气神含住，但很多拳师都在练打人，将精气神提起来，一发劲都发出去了，还能不短命？不明白动静有别，身体当然出毛病。”

## 校二十四法

[http://xuhaofeng.org](http://xuhaofeng.org/)

老派的形意拳不说站桩，只说是“校二十四法”，二十四法是三顶三扣三抱三圆三摆三垂三曲三挺，不知二十四法就不知人体之妙，如“虎口圆则力达肘前，两肱圆则气到丹

田”，有过多少实践方能得出这结论。

形意拳任何一个招都可以站桩，但要求一站就要二十四法齐备，否则比武必败，没二十四法甚至不敢练拳，因为五行拳功架联系着五脏，一法不到身体就受了伤害。

练武最容易伤的一是脑子二是眼睛，觉得脑子糊涂眼睛有压力，要赶快以二十四法来校正自己。《象形术》也是以二十四法为篇首，它是形意拳的根本，犹如和尚的戒律，自学者找不到老师，就要以二十四法为师，时刻保持警醒之心。

刚开始学拳不敢动，就是在校二十四法。而站着不动地校正，是唬不了自己唬得了别人，站了一段时间后，别人瞧着是模是样，可自己知道差得远。练拳是唬不了别人唬得了自己，一旦活动起来，就什么都顾不上了，一动就没，自己还觉得挺带劲，而别人眼里看去，毛病全显出来了。

所以练拳要有老师看着，否则对自己越来越满意，麻烦就大了。练拳的第一个进境，就是有了自觉，能知道自己的毛病。站得了二十四法，一动起来就没，这是无法比武的，所以桩法必须溶入拳法。

练拳无进步，就要重新站着不动地校正功架，去揣摩这二十四法，动也是它，静也是它。否则静不下去也动不起来。

形意拳的成就者在习武之初都是要经过严格的校正二十四法的阶段，没有这个，不成功架。我一见薛颠打拳，就感慨上了：“这才是科班出身练形意拳的。”他的功架太标准了，可想他在练武的初始阶段下了多大功夫。我随尚云样习武时，尚师也是给我校二十四法，让尚门的师兄单广钦看着我，单师兄甚至比尚师对我还严格，他对我说：“我跟你起呕（较真），是看得上你。”他在尚门中威信高，他能善待我，我也就在尚门中呆住了。

静立地校二十四法，谁都得经过这一阶段，但不见得功夫出在这上头，有人是不动就出功夫。浑圆桩是薛颠推广的，和校二十四法稍有区别，校二十四法是有所求，浑圆桩的意念是无所求，就这一点区别，这区别也是强说的。

无为的要站出灵感才行，有为的得站空了自己才行，校二十四法与浑圆桩说到底是一个东西。

站桩也要练脑子，至于说站桩站得像有大山压着，也许是长功夫的好现象，但更可能是站塌了腰，没有作到三顶中的头顶（发顶），头部肩部委顿着，就算有再美好的意念，也出不了功夫。

拳劲起自腰劲，只有头虚顶了，腰里才生力，站桩首先是为了生腰力，脊椎别扭什么都生不了。由此可见二十四法是动静不能离的根本。

二十四法对人从头到脚都有要求，任何一个拳架里都得有它。要二十四法齐备地校，刚开始作不到，就一法一法地校出来，总之最后要作到身上随时都有它。可以一次次的，每次几秒几分钟地校，也可以像站浑圆桩般一直站下去，但老辈人一般是一次次的练法，李存义的功夫不是久站站出来的。

一般体育主要练胳膊腿，而武术要练脊椎，二十四法不到，打什么拳都是畸形的，长此以往，脊椎就别扭了。打拳尚且是活动的，站桩固定身形，容易挫伤筋骨，要懂得用二十四法保护自己。

二十四法上身，是一种轻盈感。站桩不要较力不要找劲，站着站着，身体容易不知不觉较上力，就要懂得松下来。形意拳不怕松就怕紧，形意以敏感为先，一重拙，就不长进

了。其实站得轻盈，才是真较上了劲。站空了自己，才是全身都振奋上了。

站得了二十四法，还要打得了二十四法，在运动中得它。这个由静到动的关口很难过，所以在站着时，要学学“打一厘米”的拳。

校二十四法不是摆空架子，拳架的形标准了，还要让形里生东西。架子光分毫不差还不行，架子要有动势。比如摆出虎扑的拳架，就要有扑出去的动势，还要有窜回来的动势。要把这个来回大动势压缩在一厘米间。

摆拳架看似不动，其实筋骨肌肉都牵挂着，扑这一厘米。犹如山谷有回声，身体也有回力，扑出去一厘米，再回来一厘米，要用回力来锻炼，如此易出刚劲。站桩之苦首先是筋骨软弱的疲劳之苦，学会了这个方法，站二十分钟桩，等于打二十分钟拳，也就喜欢站桩了。

不校二十四法，练武不能入门，不学拳架，难成大器。五行拳功架是几百年总结出来的东西，不去体验就可惜了。知道虎扑是前扑之后有回力，脚下能向前窜还能向后窜，这是知道了虎扑的来龙去脉。

### 三体式

<http://xuhaofeng.org>

所谓“虎一扑食早抱头”，老虎扑向猎物，两前爪护头扑出，等于是个藏头裹脑的劈拳。劈拳练习时，手臂高度以鼻尖为上线，基本在胸口活动。虎抱头，则把劈拳架子前后拉开，腰臀后撤，头部就降低了。前臂抬高，呈月牙形挡在面前。古战场的盾牌手冲击，也是如此姿势，整条小臂立 面贴在盾牌内壁，小臂与头同高，形成拱形，更具冲击力，更能保护脸面。三体式是固定的劈拳，前后步形，前手伸展，与前足齐，后手在前手肘下，后手肘与后腿膝盖齐。做完三体式定型训练，即要大量做虎抱头训练。问：“三体式不是格斗式吧？”韩瑜回答：“实战有很多情况，三体式手臂撑开，是不让敌人冲过来，阻断他。”

三体式桩法做的是竖相头、身、腿，横相肩膀、肘膝、手足的关系，横竖都是三。许多人摆架势有三体式，手一放下，三体式便没了，桩法的成果则是脱了桩形，横三竖三的关系仍在。

形意站桩不是向外放劲，而是向回拿劲。拿得多，才能放得狠。形意拳有降龙桩、伏虎桩，伏虎按“降龙伏虎”的词义，应是制服老虎，但单看“伏虎”二字，理解成老虎伏着的姿态，在拳理上也成立。老虎扑食前，伏在地上，整个身体回缩着，正是形意拳的桩法要领。缩得紧才能发得狠。

枪法里有“粘身纵力”一说，枪尖触到敌身，才抖杆发力，一下刺进去。在拳法上，没大枪杆了，得把“身”字理解成我身，身体粘缩着，突然一纵，所谓纵身一跃，但脚不离地，以身体纵开之力打上敌人。

老谚言“束展之下致命亡”，束是粘缩，展是纵身。伏虎桩，像潜伏的老虎，光做由前往后缩，没意思，因桩形就是向后缩，还要左右缩，以蓄势左右撞。

鼍形实战时后腿蹬不出力，是站桩时后腿蓄势训练少了，此时才用上“前三后七”的话，重心三分在前腿七分在后腿，不是摆成的是缩成的。是蓄势之态，不是自然形体。

功夫得到了“自己能称自己体重”，心知一举一动的斤两，才能练“前三后七”，否则肌肉僵，神经不敏感，说是学机巧，实则是拿全身重量压一条僵腿，如果还要发力，等于大力碾膝盖。因为现有水平发不出力，力都憋回身上，自我折磨。

## 降龙桩

<http://xuhaofeng.org>

（开始）无极，先将左足向斜前进步，足心悬起，趾抓地，右足不动；左膝提劲，足腕挺力，右膝跪劲，两股屈弓，两膝里扣，小腹放于两腿根上，腰挺起；两手同足进时，向里合劲，合至手心阴阳相对，如捧重物相送之意，极力向前伸出，伸至左手心朝下，高齐眉，与鼻相顺；右手心朝上，伸至左手腕下，相离五六寸，平喉；两肱屈伸抱撑，肩肘松开，微要垂劲，头劲顶起，脊柱直竖，臀坐力，怒目视左手大指。练此势心内不用力，先要虚其心，听息下行，至关节通灵时，再化右法象。

（右化象）左足先向右斜进步，右足随同向前大进步；左右两手心相对不拳回，同足时进，向右阴阳合劲，扭力前伸，右手心朝下，伸至高齐眉，与鼻相对；左手心朝上，仍在右手腕下，离五六寸，平喉。

手足身法意与开始相同，怒目视右手大指，停住。学者练习此左右二象，宜慢不宜速，一势要站五六分钟工夫，左右化象，皆依此法，故谓之降龙桩。龙象各身法，皆用此法开始，书此二图，以备学者单习。若演缩骨抖甲，仍归开始一图为之。

龙含万象，龙象包括了另七象。龙象有四个动作，四个动作各有各的能力，其中一个动作含摄其他三个动作，就是降龙桩。

练一个降龙桩，等于八象都练到了。

降龙桩、伏虎桩，在前面说过，前脚像拽住飞龙，后脚像按住虎脖子，前手是放风筝的劲，后手是按水瓢的劲——这是普遍之法，所谓普遍，是两脚的龙虎之意可以贯穿到任何动作中。任何一个架势里都有此意，才是形意拳的味道。

龙象中的降龙桩为特别之法。植，人像木头桩般不动，耗出来功夫。象形术不是技巧，是功夫，时间里体悟出来的东西。李老三十多岁时，薛颠的一个徒弟找来了，见面管李老叫师兄，一问，是薛颠身边的人，但李老没怎么搭理他。

李老说此人得到口诀了，我得说：“他是薛师的徒弟，但他没下工夫，身上没有薛师的东西，我怎么跟他处，都觉得他不亲近。聊多了，就无聊了。”

站桩可出功夫，五法的姿势均可用来站桩。静立不动，身上会出来一种韵味。这韵味才是薛颠的东西。只学了技巧，耗的时间和体悟不够，便没有韵味。

齐白石说：“学我者死！”鼓励艺术要有个性。但“学”这一关都没有过，也很难有个性。学齐白石的人多，学得有板有眼，虾米、白菜的笔法跟齐白石一样，但看着就是索然无味，因为下的工夫不够，无韵。

功夫是技巧之上的东西，凭技巧取胜总是浅薄，凭功夫取胜方才深刻，不单可以赢人，还能服人。李存义说自己一辈子比武凭的都是实在功夫，他不看中输赢，看重的是自己不能服人。说出这个话，不愧为一代大豪。

李老有个例子解释功夫，说自己年轻时有一个做牙医的朋友，补牙拔牙的技巧一流，做着做着，出了功夫，一个人一照面，他能知道此人哪颗牙不好。李老问：“你这神了，是看他的嘴形分析出来的么？”

牙医：“这怎么分析呀？人有胖有瘦，天生的嘴形就不同。”李老又猜是见面后，借着说话，瞥到了嘴里的牙。牙医说：“嘿，要看了一眼，连牙根坏到什么程度都知道了。”

牙医神奇，比武也一样。敌人攻来了，你用眼睛看，脑子分析，准备出拳的角度、距离、力量，再出拳——根本来不及。敌人一动，你得出来一个综合性的反应，躲闪的距离、反击的角度、力量的大小、招式的形状一起呈现。

功夫是神奇的，也是属于人的，只要耗时间体悟，就会出现，不管你做的是何事。比武是生死之争，有功夫方能度过。多数人只练力量和速度，不练功夫。

站桩静止不动，出来的却是一种综合性的反应力。常人的反应是被刺激出来的，拳击手以打小悬球来练反应，射击手以打飞盘练反应，以快刺激快。

象形术则是静极生动，静到极限便产生动，此动是综合性的一动，全部身心都在里面，它的速度和力量是天然的。

站桩站的是反应，站了两小时，忽然自发地一动，流畅之极，两小时里的酸麻痒胀顿时全消。求出这一动，站桩便可结束。

站桩如陈酒，时间越久味越醇厚。李老喜欢去八大处，上世纪八十年代，八大处山区还少有游人，李老爬到山腰，找一处林子，一站就一个上午，有时晚上才回来，好比是下象棋下得过瘾，忘了时间。

李老带笔者去过一次八大处，先是教笔者站两眼上瞟的浑圆桩，后来自己也站上了。笔者站一会，扭头说话，李老的神态如同一个睡得正酣时被叫醒的人，残留着酣睡的香甜，一脸无辜。

笔者刚说一句，李老瞪了一眼，狠毒极了。笔者吓坏了，李老又眼神上瞟着站桩了，像一个被吵醒的人扭头又睡过去了。

除了长桩，还有短桩。象形术龙象中的降龙桩便是短柱，将动作做到位后，就不动了，维持五六分钟，再做下面的动作。一动一停地打拳。

美其名曰“短桩”，其实不是桩法，是形意拳门内部打拳的练法，薛颠借着“桩”的名目，揭了秘。这种练法，外人根本见不着，外人所能见到的拳，都是连贯不停的，哪里知道

真正练拳时动作是断开的。一打一停的断法，才是练拳。不断，就是表演了。连贯着打拳，不出功夫，苦练数年，得到的是类似舞蹈的东西，只有断着打拳，才出拳味。

站桩是为了静极生动，练法的“断”，亦如此。常人打拳，主观意识太强，一手接一手地做出来，是操控出来的，练得很累，但身体还是沉睡的。断打之法，可唤醒身体，打出一个招法，停住，感觉这个招法，让拳意渗透到神经里去。五六分钟之后，会有自然的一动，恰好是下一个招法。

让招法自发地产生下一个招法，才是练拳。要让拳打你，不要你打拳。练拳之后，能有“合理！”的感慨，方是练对了，就爱打拳了，觉得趣味无穷。练拳之后，觉得只是严丝合缝地打了一遍，没出错，便是练错了。

龙象主要是“神龙缩骨”和“神龙抖甲”两式，一缩一抖，可知两式等于拉弓、放箭，是一紧一松。明白了降龙桩的断着练拳之法，就知道这两式不能连贯地作，神龙缩骨紧五六分钟后，自发地会有一松，此时神龙抖甲式自然而出。

形意拳要劈崩钻炮横地练很久，师父才告知是要“无处不蛇形”的，薛颠的象形术以龙象的方式预先说了，用心善极。

虎象的说明文字有一句括号里的话一演龙虎二法，非精神圆满内气充足，不能得其要素一有了内功的基础，龙象虎象才能练出效果。

米粒撒的祖师像右手向后指，提示看事看反面，前辈们写书，都留下了反意。上面这句话，从反意上理解，是龙象虎象是高级的内功，不只是打人之技。

第一章理论里（于此文档“第二部分”）提到了多种静修的功法，理解后，不必专练，在练拳时体认。练拳后，身体出现了某种情况，要明白“噢，是这个——”，然后依据静修的原理处理。

比如练拳练得口中出现甜唾液，小腹气沉，便知道与静功的“注意法”类似，属于练精化气的效果，此时练拳要柔缓下来，不要惊扰了体内的气化。

拳易刚猛，需以静功调化。拳本含有静功，静功之效出现后，不珍惜，拳就失去了一半，练偏了。

以往历史中，沉迷于刚猛的人，收场都不好，甚至越能打的人，收场越不好。刚极必折，刚久必自伤。有的前辈昨天还生龙活虎，忽然就一病不起。眼见得多了，不得不害怕。

可怕的事情，避免也简单，多溜达两步，顺顺气，便保了命。拳中自然生起的静功效果，不要打击它，就是了。

龙虎在传统文化的概念里，等于阴阳。龙虎落实在男女上，龙是男人，虎是女人；落实在内功上，龙是意，虎是气；落实在肢体上，龙是脊椎，虎是骨盆。

骨盆的尾椎骨上有两排孔，气透过这两排孔，方能完成练精化气。两排孔之上覆盖着两条细小肌肉，是比武的秘宝。一块尾椎骨囊括了内功和外功。

猫科动物的灵敏，在于尾巴的灵敏。猫捕食时，尾巴灵敏地晃动，晃尾可精确找出抓捕的角度，猫尾跟鱼尾一样，尾巴与身子是相反，尾巴向左晃，身子向右出。

猫是在空气中游泳。老虎的尾巴更胜猫一筹，不但调整方向，还调出了力度，虎尾一抡，身子的冲击力暴增。

虎象步法辗转，正是为了调尾。人没有尾巴，尾椎上的两条细小肌肉，就是人的尾巴。李老说西洋传来的沙发是伤身体的东西，人坐在沙发里，骨盆是歪的，脊椎是弯的，想偷懒求舒服，坐久了反而累。

中国式的八仙椅，人坐上，骨盆不得不端正，脊椎不得不笔挺，刚坐上去好像累，坐久了反而不累。他年轻时，去别人家做客，喜欢将尾椎抵在椅背上，在这种压紧的状态下，尾椎上的两条肌肉动起来，“咄咄”地打椅背，聊着天也练着功。

形意前辈们在民国时出的书，也将此秘诀用反写的方式写出来了，如说形意拳打斗时“全凭臀尾精灵气”，在整体上言“形意拳第一要领是提肛”。可惜天下少有肯照书老实练习的人，多是看看热闹，错过了这些紧要字眼。

实施提肛之法，尾椎上的两条细小肌肉会绷紧，提肛便是在练尾。可怜有学了五六年的形意拳人，还在问：“师父，提肛违反生理吧？有屁不放，把废气憋到脑子里，会得脑癌的。”

牛耕地，足力坚挺持久。牛象练足跟，臀部下坐接近膝盖一线，大腿近乎水平，此种低身姿称为“半骑马式”，大腿完全水平，为骑马式。

半骑马式的腰腿未成直角，保留这点活性，为了在进步时将力量压到足跟。薛颠言：“久练此象，足下能生千斤力。”

如成直角，力压下身，膝盖首当其冲，久练易伤。人多知形意拳是“消息全凭后脚蹬”，以后脚蹬力使拳，但明知其原理，就是学不会。骑自行车、三级跳远、游泳，都是脚悬空着发出很大蹬力，脚落实在地面上，却蹬不出力量了。

力下足跟，才有牛象。足跟载上力，等于牛套上了犁，方可蹬出力度。牛象稳步前行，慢练蹬力。凭空蹬腿与脚底落实地蹬地，是两种不同的运动，所需的肌肉不同，实地蹬腿需要强大的筋膜，筋如渔线，膜如渔网，将足跟之力钓上腰脊。

草绳紧劲，练一段时间草绳功夫后，写写毛笔字，会觉得非常舒服，因为得了相反的东西，采阴补阳了。李老说毛笔字养人，毛笔弹性松柔，是另一种劲力，可以将拳劲变得有灵性。

获得了十二经筋的知识，站桩行拳就有了分寸。以下节录《黄庭经》中的十二经筋走向，以慰读者。文中穴名较多，有兴致的读者可查阅医书，不耐烦查书，只看指趾起点及经过的关节骨位，也足够运用了。

形意拳的桩功三体式为顺步，把三体式活动起来，就是劈拳，劈拳也为顺步。一侧的臂腿一块行动，便于发力。走三角步，将劲力复杂化，像是扎枪时抖了枪头。

## 卧桩

<http://xuhaofeng.org>

补充一点桩法中的练肺要领。桩法的第一个要点，是开肺，分为卧桩、行桩。卧桩的要点在于手，手是打开肺的钥匙。躺在床上，两手虚抱在胸前，无所作为，静待感觉发生。手没感觉，就让手松下来，腕子以上没有手似的——这不是意念，而是力度的控制。也许五分钟，也许十分钟，手部率先产生酥痒感，随后这种感觉延续到小臂，奇妙的是，酥痒感不会延续到肩、脖子，而是直接通到肺部。手和肺直接感应。

形意的桩功是站着练的，床上也有桩。躺在床上用两脚打劈拳，不真动，感觉上动着就行了。打劈拳时，要吸着手心，同样，脚心也吸着。第二天站着打拳，感觉会全然不同，有了如犁行的味道。人整片整片地行进，飘然匀实。形意的劲道妙在脚心。平躺时，呼吸不顺畅，马上一侧卧，气一下顺到脚。在床上辗转反侧，是在练呼吸——会了床上的桩，也就学会了溜达。先以形调气，日后，用脑子练拳时，呼吸也会起变化，不是“升降吞吐”所能概括的。呼吸一微妙，生理就微妙了。

## 桩功技法

<http://xuhaofeng.org>

李存义论站桩：若是诚意练习，总要勿求速效。一日不和顺，明日再站，一月不和顺，下月再站。因三体式是变化人之气质之始，并非要求血气之力，是去自己之病耳（指拙气、拙力之病）。所以，站三体式者，有迟速不等，因人之气质禀赋不同也。

（桩功）维持一个姿势大体不动，静中求动的练功方法。形意拳主要桩法有浑圆桩、三体式、降龙桩、伏虎桩。

腿功是站桩站出来的，也是走出来的，唐维禄的徒弟尤其要走。早晨起来一走便是十里，两手背后，活动着脊椎，或带着点拳意。我们有时将“行意拳”的“意”字省去，顺口地说，跟唐师学“行拳”。

练形意要养成“上虚下实”的习惯，上身永远松快不着力，功力蕴藏在下身。上身如天，下身如地，这就符合自然了。电视里练拳击的外国人，上半身太过紧张，该虚的地方实了，在中医讲，就是病态。而形意功夫出在腿上，符合自然，所以不伤身不劳神。

也别把“上虚下实”理解偏了，站桩时刻意地把全身重量压在两条腿上，便不对了。“实”是充实有内涵，不是死硬。所以劈拳里的“前脚外撇的大跨步”，非常好，能把两条死腿弄活了，把体重转化成活泼的劲。

唐师所传的桩功，有一个要点，时常浑身抖一抖。传说狗熊冬眠的时候，每隔几天，它就自发性地浑身颤抖，否则僵滞不动，身体要有问题。同样，站桩为什么站不下去？就是缺这一抖。很细致很轻微地抖抖，就能够享受桩功，养生了。另外，其实比武发力，也就是这么一抖擞。薛颠传的桩功，一个练法是，小肚子像打太极拳一般，很慢很沉着地张出，再很慢很沉着地缩回，带动全身，配合上呼吸，不是意守丹田，而是气息在丹田中来去。这个方法，可以壮阳，肾虚、滴漏的毛病都能治好。另外打拳也要这样，出拳时肚子也微微顶一下，收拳时肚子微微敛一下，好像是第三个拳头，多出了一个肚子，不局限在两只手上，三点成面，劲就容易整了。还有一个方法，站桩先正尾椎，尾椎很重要，心情不好时，按摩一下尾椎，就会缓解。从尾椎一节一节脊椎骨顶上去，直到后脑，脊椎自然会反弓，脑袋自然会后仰，两手自然会高抬，然后下巴向前一钩，手按下，脊椎骨一节一节退下来。如此反复练习，会有奇效。脊椎就是一条大龙，它有了劲力，比武时方能有“神变”。注意，这三个桩功都是动的，不过很慢很微，外人看不出来。薛颠说的好，桩功是“慢练”。这些都是入门的巧计，一练就会有效果，但毕竟属于形意的基本功，练功夫的“功夫”，指的还不是这个。至于如何再向上练，薛颠和唐维禄都各有路数。

尚云祥把这些方法都跳开，站桩死站着不动，是错误的，但他就传了一个不动的。一次我站桩，他问我：“你抱过女人没有？”我就明白了。这个“抱”字，不是两条胳膊使劲，而是抱进怀里，整个身体都要迎上去。这是对站桩“拿劲”的比喻，拿住这个劲，一站就能滋养人。一天我站桩，尚云祥说：“你给我这么呆着！”这一个“呆”字，一下子就让我站“进”去了（没法形容，只能这么说）。后来他冲我说：“你怎么还在这呆着？走吧！”身体一下就“开”了。

“桩法慢练入道”：许多人都知道形意拳站桩，长功夫的关键也在桩功，但如何站法却很含糊，有的书谱上只是讲解了眼耳鼻舌的内敛要领，似乎站桩便是站着不动了，附会上佛道的入定之说，好像一动不动得越久越好——这是误导。站着一动不动，只能令肌肉苦楚，精神挫折。《象形术》这一小节便将形意拳桩法的秘密公布出来，桩法是活动的，不是静功而是慢练。薛颠原话为“此桩法之慢练，增力之妙法也，慢慢以神意运动，舒展四肢”——桩法是动的，只不过动得极慢，外人看不出来。这“慢慢以神意运动”七字真可价值万金，而且说明桩法的功效为“脏腑清虚、经络舒畅、骨健髓满、精气充足”，特别标示“而且神经敏锐”，不如此，便是练错了。

比武就是比谁先知道，形意拳的后发制人，不是等对方动手了我再动手，而是对方动手的征兆一起，我就动了手。不是爱使什么招就使什么招，要应着对方，适合什么用什么，平时动心思多练，一出手就是合适的。只有练拳时方方面面的心思都动到，在比武电闪雷鸣的一瞬，才能变出东西来。站桩时，也要动起步趟进、侧身而闪的心思，外表看似不动，其实里面换着身形。要静之又静，长呼长吸，站空了自己。

如何是站桩成就了？薛颠定下两个标准：一、一站两小时；二、手搭在齐胸高的杠子上，姿势不变，两脚能离地——不是较劲撑上去，而是一搭，身子浮起来似的，这表 明身上成就了。这两点薛颠都做到了，我做不到，我是落后的，只是没落伍而已。我就一个浑元桩，旁的不练。当时没有薛颠，大多数人不知道有站桩这回事。

李存义有桩法，但他自己不站桩，他的桩法都溶在拳法里了。站桩要力丹田，一力丹田就顾不上累了，桩法能溶在拳法里，拳法也能溶在桩法里，体会不到丹田，跟高手过一

次招就明白了。力丹田不是鼓小肚子。猎人捉狗熊，要先派狗围着咬，那些小狗非常亢奋，因为它们骨子里怕极了，狗熊一巴掌能把它们抽得血肉模糊，但为什么扑上去狗熊也畏缩？因为小狗力了丹田。跟高手比武，精神一亢奋就觉得有种东西兴旺起来，这就是力了丹田。说不清楚，只能体会，给人打出了这个东西，站桩就兴旺这个东西。

人眼光散了干什么都没劲，站桩要眼毒，不是做出一副狠巴巴的样子，而是老虎盯着猎物伺机而动的状态——这也不对，因为太紧张，要不紧不慢方为功，肌肉紧张出不了功夫，精神紧张也出不了功夫，站桩时肌肉与精神都要“软中硬”，眼神要能放于虚空，就合适了。

还有，丹田不是气沉丹田，要较丹田，肛门一提，气才能沉下来了，否则气沉丹田是句空话，上提下沉这就较上了。较丹田的好处多，学不会较丹田，练拳不出功夫，等于白练。

形意拳站桩时，目光要远大，眼神放出去。打拳时，目光盯着指尖或拳根，随着拳势而盼顾，但余光仍要照着远方——这都是将意发之于外的训练法。如何将形含之于内？这是老辈拳师不轻传的东西。以炮拳为例，炮拳总是两臂一磕，顶杠而进，有出手没有收手，其实杠出去后，还有个身子向后一耸的动作，这就是炮拳隐蔽的收手。说是个动作，便错了，很微，甚至不必作出来，心领神会地一下，即可。有此一耸，就出了功夫。象形术的摇法也如此，摇法似向身后划桨，还有水荡桨的向前一荡，这一荡不是实作，也是心领神会，而且不是揣摩体会，一刹那灵光一闪，想慢了就不管用了。

尚门桩法的要点，是做躯干扭转的训练，通过固定体位，孕育扭转。你用绳子把一人五花大绑，脖子、四肢都动不了，绑一会儿，就看他的躯干自己就扭起来了。许多人有误解，以为站桩是练横平竖直，打拳是练扭转，其实扭转在站桩已完成。书法也一样，以为楷书是练横平竖直，草书是练扭转，其实楷书笔法已是扭转了，如拧毛巾，以扭转来写横竖。

实战时的身体分寸，要在站桩时养成。桩法细节直接关系到实战的速度力度。如站三体式，脊柱和四肢的大结构没调理好，师父不会说细节。大结构成立了，师父会细调，日后实战，谬之纤毫差之千里。如浑圆桩，两手胸前一抱，目空一切——不知道看哪儿，师父也不提，让你茫然着。等你架势对了，师父嘱咐：“往远看，远看养眼。”原来远看就是目空一切，忽略了附近的一切。

三体式是应敌之姿，一只手摆在眼前，师父嘱咐“看手”。站一段时间，你大结构好了，师父就觉得你眼神不对了，说：“别看手啊，越过手往前看。站桩看手，养成习惯，视线上永远短一截，将来怎么比武？”徒弟纳闷了：“是你让我看手的呀！视线上短一截——这么严重的后果，怎么现在才告诉我？”因为前一段时间，你全身都是错误，没到细调阶段。再如手的定位，师父开始笼统一说“手放在两眼中线上”、“手放在口的高度”，你就一个巴掌大概其地一放。站久了，自己也会求细，手掌是很大一块，不满足了，非要找出手上一个点对着中线、口高。一般的教法，以食指指尖、或中指指尖、或虎口、或掌背中指掌节，身体结构会发生不同变化，直接影响实战应对。尚云祥的定点是腕，老拳谱上写的手脚定位，一律换成手腕脚腕。腕为定点——练时少一截，架势更紧凑，更能绷上劲。实战会多出来一截，养成了以腕为标准。

## 桩功错误举例

<http://xuhaofeng.org>

至于意，造作意念，毁人不浅。以前的拳师由于没有文化，在没有得到名师指点的情况下，看到拳谱上的形容词，就以为是口诀，如见到“四两拨千斤”，以为要在力学上取巧，有了贼心，就练不出功夫来了。现在有武术爱好者受气功影响，打拳时，自作主张地加入好多意念，练桩功要“双手捧起整个大海”，大海有多重？这样想，只能让精神无故紧张，常此以往，会短寿的。究竟何谓意？一个体操队的小女孩，她翻跟头不用多大力，也没什么意念，她靠得是练就的身体感觉，感觉一到，便翻成了一个跟头。形意的意，类同于此，不是在脑海中幻想什么画面，所以意等于无意。

其实何止太极十年不出门，形意也要十年不出门。猛练，往往还没一拳打死了人，就先把自己打死了，因为强盛很容易，但要小心“盛极而衰”。强盛了之后，不知调养，精气神会如江河奔流般地消耗，练武是强身，但往往练武之人会短寿，一过壮年衰老得厉害。以前练武之人四处寻访，就是要找名师解决这个“盛极而衰”的问题，所以练出功夫后，不知道还有这一档子大事，光四处比武争名声，是自己毁自己。

练功时不能强调“单重”，强调了，身体也协调不了，反而失去了自然。自然就是自我保护能力，失去这能力，站什么姿势都是弊病百出，祸害自己。被一些人批为错误的“双重”恰恰符合拳理，形意门站桩 开始要把重心放在两腿中间，人的重心变化不能是摆出来的，得是慢慢协调出来的，“前三后七”和“单重”都是成果，你功夫深，能协调成“单重”，比武时会有奇变。

韩伯言还厌恶“沉肩坠肘”的名句，说：“沉肩坠肘是高手体态，是个结果，用来教导初学，能把孩子们的肺给憋坏了。沉肩、坠肘，挤压上身大动脉血管，比绳子捆人还难受，不是练拳，是作病。”下身要领的名句“塌腰落胯”也是一样，韩伯言一听到便摇头。功夫深了，身体要求舒展，结构要求改变，此时师父给掰掰按按，前三后七、沉肩坠肘、塌腰落胯立刻达到，就这么简单，是坐享其成，不是刻意追求。达到前三后七，迈的步子大，一沉肩，伸出去的手还能再探出去几寸。沉肩坠肘、塌腰落胯在实战时，都是以增长杠杆来提高打击力，本是舒展的东西，你越练越憋屈，当然拳理不对。

由于唐维禄定下练拳不许说话的规矩，使得李仲轩对发声有了成见，不会再多想。李仲轩对唐老师的规矩十分信服，因为有切身体验，形意拳练一会儿后就能感受到体内气息蒸腾，随意张口确有“泄气”之感。至于如何将这口气化在体内，唐维禄教授，练完拳不能立刻坐下，要慢慢行走，转悠几圈自然会有熏蒸、淋浴之感，很是神清气爽，久之心智可以提高。所以习武要有练有化，收式与起式同样重要，甚至练完后溜达的时间比练拳的时间还要长。

站完桩要多遛，这一遛就长了功夫，遛是站桩的归宿，遛一遛就神清气爽，有了另一番光景。薛颠说站两个小时，是功夫达标的衡量准则，是功夫成就了，能站两小时，练功夫时则要少站多遛，不见得一次非得两小时。

还有一个长功夫的标志，就是站桩站得浑身细胞突突——高密度高深度的颤抖，由突突到不突突再突突，反复多次，这就出了功夫，站桩能站得虎口指缝里都是腱子肉，这是

突突出来的。

我向薛颠习武后，将薛颠教的都向尚师做了汇报。尚师听了我学的桩法，就说：“站完桩练熊形合页掌，有好处。”合页就是门开合的铁片子，这个熊形的动作就是两手在脑门前来回荡悠，忽然向左右撑出去再缩回来，继续荡悠。站桩孕育有开合力，这个熊形能把站桩修得的功夫启发出来。

## 站桩与练拳

<http://xuhaofeng.org>

站桩与打拳最关键的要点是一个，对这个要点没体会，练拳不出功夫，站桩也照样不出功夫。这就是“桩法能溶入拳法中，拳法能溶入桩法中”的道理。

站桩生了腰力后，脊椎敏感时，要让桩法动起来，可以尝试一下薛颠的蛇形。蛇行是肩打，“后手只在胯下藏”，后手绕在后臀胯下，贴着尾椎骨头向上一提。犹如马尾巴乍起来，才能跑狂了，撑上这个劲，尾椎乍了，肩膀才能打人。这是桩法融入拳法。

至于薛颠的马形，叫“马形炮”，手势与炮拳相似，犹如马立着前腿蹬人，也是在脚上有劲撑着。马形藏着腿击、绊子、眼着手变。形意拳是主要攻中路的拳，崩拳要坐腰，一坐腰，人就低窜出去，正好打在敌人的胸膛小腹。站桩时也要揣摩提腰坐腰，微微活动着。这是拳法融在桩法中。

## 第二部分

### 桩法慢练入道

<http://xuhaofeng.org>

观夫世之进化，每种事业，无不先立基础而后进展，基础固，则进步速。拳术之道，尤宜先立基础，故初学以桩法为始。一曰降龙桩，二曰伏虎桩。练此桩法，先要虚其心，涵养本源，以呼吸之气下贯丹田，而充实其腹，慢慢以神意运动，舒展肢体，使气血循环周身，流通百脉，脏腑清虚，筋络舒畅，骨健髓满，精气充足，而神经敏锐，故谓之养基立本，此桩法慢练增力之妙法也。谚云：“本固枝荣。”儒谓：“本立而道生。”以后无论操练何种拳势，精意莫不本此，虽起初不得妙境，久而久之心领神会，不难妙极神明。否则不依规矩，操之过急，四肢必生挫折之苦，虽费神劳力而不得佳果。桩法慢练之锻炼，系顺天命之性，合乎自然之道，一动发于性，一静存于命，偈曰：“静为本体，动则作用。”正是会意象形之法门，而道蕴藏其中矣。急练求之者，难得其中实益也。

桩法是形意拳、象形术的基本功，是站立不动之法。习武要改变旧有的运动习惯，打拳时改变较难，先在站姿中改变。有降龙、伏虎两个根本桩法，其实两个桩是一个桩，就是形意拳的三体式。三体式是形意拳的根本，所谓“万法不离三体式”。

三体式为：一步向前迈开，两足分出前后。前脚直指正前方，后脚外撇，重心在后脚。前手向前方伸去，高度在胸口，后手藏在前肘之下，腹部之前。气在胸部上升、腹部下

降。站桩片刻，前手与胸部感应，会不自觉地地上抬。后手与腹部感应，自然有降力，如不控制，会缩贴到腹上。

降龙是把飞龙拽住，可比喻为放风筝的劲，有控制地放飞，劲是向上的。伏虎是把老虎按在地上，不让它动，劲是向下的，老虎脖子肉厚，根本无法按牢。按老虎，好比是按水瓢，一死按，瓢就滑开了，把手按到水里去了。两只手就是两个桩，前手是降龙桩，后手是伏虎被——错，如果两只脚做到两手的状态，才真是降龙伏虎。

前脚是放风筝的劲，后脚是按水瓢的劲，三体式便齐备了龙虎二桩。三体式是天地人，头颈叫天，胸腹叫人，腿脚叫地。天地生人，所以练拳先要摆正头颈和腿脚，如此才能滋养五脏、端正脊椎。

人参赞天地之造化——人能参与天地演化，所以胸腹反过来能滋养头颈腿脚。气沉丹田，可以通涌泉，便是腹影响了脚，人影响了天地。

在古人的理念中，生命是分为上下两段的，胸、腹两段代表人，符合这一理念。葫芦是典型的上下层，古人将葫芦作为生命的代表，比喻人的胸腹，修炼时的身心变化叫“壶里乾坤”。

胸阳腹阴。阳如火，有向上之力，阴如水，有向下之力，所以在胸前的手会不自觉地向上，在腹前的手会不自觉地向下。

胸在腹上，向上运动的阳居上位，向下运动的阴居下位，分道扬镳，不会交合。道家因此发明了“小周天”功法，腹胸之气交合。

小周天像煮水。火在水下，才能把水煮熟。如果火在水上，就永远不可能煮热水了。原本在下向下的向上了，原本在上向上的向下了，称之为“颠倒”。

小周天静功难操作，在拳术则简单。三体式的前手为龙、后手为虎，也就是前手是胸、后手是腹，向前迈一步，后手变前手放出，前手变后手按下，就完成了颠倒。

这个颠倒龙虎的动作，就是形意拳的第一拳——劈拳。道经《翠虚吟》说道功分三品，上品简易而易成，中品要妙而可成，下品烦难而难成。

上品功法简单而效果快，中品功法巧妙而效果慢，下品功法繁琐而很难有效果。与常人的理解不同，竟然是越高级越容易，越低级越复杂。

形意拳是上品。

## 阴阳

<http://xuhaofeng.org>

阴阳，动静，刚柔，虚实，一阴，一阳，一动，一静。动而生阳，静而生阴，动之始则阳生，动之极则阴生；静之始则柔生，静之极则刚生。动而生阴阳，静而生刚柔。虚

实，阴阳动静之机；刚柔，一动一静之理。一阴一阳之谓道，生生之谓易，成象之谓乾，效法之谓坤，通变之谓化，阴阳不测之谓神。刚柔相推，而生变化，阴阳相摩，八卦相荡，而易行其中。以象形之理言，动则为意，静则为性，妙用为神。动静，动而未发谓之机，发而中节谓之和。中者，阴阳之大本也；和者，天地之大道也，致其中和，则天地位焉，万物育焉，心意象形之理而成乎其中矣。

站桩须知阴阳。这段阴阳论，摘取了孔子的周易讲解和《中庸》的文字，的确符合站桩的体验。薛颠言“孔言性命，语极精详”，孔子将修炼说得准确详细。

三体式具天地人，又具龙虎，得阴阳之妙，所以是形意拳的根本。龙虎桩不但在三体式中，而且在形意拳的一切姿态中——这个秘密，薛颠没有藏私，语为“以后无论操练何种拳势，精意莫不本此。”

桩法是慢性锻炼，不但锻炼肉体，还可以呈现心灵。薛颠言：“静则本体，动则作用。”

一位形意门人站桩之后，后面几天里，走路吃饭时，也觉得自己还是在站三体式，不曾动摇过。

一个中午，他正看电视，突然桩法的感觉又来了，随后便极其困倦，上床后，觉得头顶、丹田像充电似的。过了半个小时，突然“啪”的一下，身体就没了，神志清醒过来。格外清醒，自觉有智慧，似乎万物奥秘都明白了，自己就是宇宙的本体。他想我是不是悟道了？”此念一想，就失去了那份清醒。不是一下失去了，是慢慢失去的，他还想坏了坏了！”

他想挽回，一作挣扎，反而全失了。他总结，经过这一变故，才明白人平时的精神状态很低级。他究竟达到了何等境界？不好追究，但这一事例，可证明“桩法入道”不是虚言。

这位形意门人的经历，可以和月溪禅师的悟道经历对照。月溪禅师去牛首山献花岩访问铁岩禅师，铁岩教导他：“汝不可断妄念，用眼根向不住有无黑圆深坑那里返看，行、住、坐、卧不要间断，因缘时至，无明湛湛黑闇深坑，叻的一破，就可以明心见性。”

“不住有无黑闇深坑”是烦恼的形象化，不要断烦恼，断了烦恼也就断了智慧，你烦恼的时候，就追问烦恼是从哪来的，在一切日常活动中都追问，终有一日烦恼“啪”的一下没了，便明心见性了。

月溪禅师照此用功，一天夜里，听到窗外风吹梧桐叶的“哗哗”声，就此开悟。

铁岩说的明心见性，是在“啪”的一下后，那位形意门人得大清醒，也是在“啪”的一下之后，其实并不是真有声音，是一个动势，心理变化了，令生理出现了一个反应。

月溪参禅，搞得“形容憔悴，骨瘦如柴”，追问心念，竟如此消耗体力。龙虎桩不追问心念，身体立久了，产生一个自发的“动势”，“啪”的一下，一念醒觉。

静不是安静，是“能做万物主，不随四时凋”的自体，它是万物的总根源，没有时间限制，无形无象，不会像花草树木般随着四季荣衰。

人静，就是回归万物的自体。人的心性就是自体的显现，飞禽走兽也有心性，都可入静。

可惜豺狼有食肉的习气、牛羊有吃草的习气，生灵都随着习气走了，不能返还心性，所以造成了万物差别。

月溪禅师曾竖起一指，对众弟子言：“来从遍满虚空来，迦叶佛释迦佛；去从遍满虚空去，观世音弥陀佛；古今诸佛，在老僧指头上，不去不来；老僧亦在指头上，不去不来。汝等若能识取，便是汝等安身立命处。”

来了满天空的佛，又去了满天空的佛，现在我告诉你，所有的佛都在我这根指头上，我自己也在这根指头上。月溪禅师谈的是入静。

静为自体，动为作用。现在有一种说法，说静反而是更大的动，就像看似不动的星星，其实是高速运动，宇宙是运动的。

宇宙不是自体，星星也是一种现相，现相必然是动的，自体是不动的。将宇宙误认为是自体，说明现今的人对“象形取意”这门学问已太陌生，圣学久不传矣。

## 六合

<http://xuhaofeng.org>

六合有内外之分，内三合：心与意合，意与气合，气与力合；外三合：手与足合，肩与胯合，肘与膝合。总而言之，合则谓全身法相，即是神合、意合、精气合，光线茫茫神光四射，一气贯通而谓之真合矣。

法曰：

心要虚空精神要坚，  
意要安怡气要混元。  
神光耀射光线绵绵，  
全体法相无处不然。

形意拳也叫六合拳，六合论讲了内在和谐、外在和谐、内外和谐的方式。法曰中“神光耀射光线绵绵”一句，讲到了光。六合论是形意拳原有理论，法曰是薛颠写的，形意拳不谈光。

道家“内景功”要想光，静坐时想象发光的神仙居于身体内部，将肉体化为仙境。内景功是道家的小功法，唐朝以后练的人就少了。象形术是武术，以姿态锻炼，不是观光想影。

象形术提到的光，不是真有光，是指灵感。文学上，一个人有灵感，形容为“心中一亮”或“眼前一亮”，便是此意，光亮是一种感觉，不是真有光亮。

比武时要“神光耀射光线绵绵”才能取胜，是说比武时要灵感不断，方能瞬间克敌。

六合是标准，要达到六合，薛颠写出了“锻炼筋骨”一章，这一章节，也是对“九要、八论、四梢、三害、八忌”的总结，将这些理论归纳出一个具体的练功方法，如下：

## 锻炼筋骨

<http://xuhaofeng.org>

欲求身体之健康，首要锻炼筋骨。骨者，生于精气而与筋连，筋之伸缩则增力，骨之重者则髓满（髓是人之精也）。筋之伸缩，骨之灵活，全系锻炼。头为五阳之首，尾闾为督脉之门。头宜上顶，尾闾中正，则精气透三关入泥丸（脑海）；背胸圆开（指背筋、胸筋撑开），气自沉下归丹田（小腹两肱抱撑，肩窝吐气，开合伸缩，力达指心[指：手指；心：手心，属筋]。象其形，龙蹲，目之精，爪之威；虎坐，摇首怒目，胯坐挺膝腰；腰似车轮转，身有平准线；两足心含虚，抓地如钻钻；两股形似弓，进退要连环，骨灵河车转（如机器之轮轴也）。筋络伸缩如弓弦，身劲动发若弦满，手出如放箭，运动如抽丝，两手如撕绵；手足挺劲力（手足四腕力也），叩齿骨自坚（齿属骨）。行其意，摇首搅尾同，动如飞龙升天，践如猛虎出林，纵跳灵空像猿猴，步法轻妙如猫行。得此要素，神乎技矣。

此篇是宝，透露练拳秘诀。首先指明健康在于筋骨，外家拳讲究练骨，骨头重，别人一触即痛，技击占便宜。所以有踢铁棍、打木桩的练法，来增强骨骼的硬度。

薛颠说骨是精气所生，做“练精化气”的功夫才能骨重。原来练精化气的道功，有直接的技击效果。

骨重——骨头的密度大，骨髓饱满。骨髓是精，薛颠说练精化气的方法是头上顶、尾椎中正，头是阳气聚集处，尾椎是督脉开始的地方，督脉是阳脉，头和尾相对了，精气孕化，会生髓。

骨头的硬度是髓滋养出来的，得到充分养料的花，总是叶挺枝坚。另一个增强骨骼密度的方法是——叩齿骨自坚，让上下牙轻叩，就是坚骨之法！

形意拳四梢理论说，牙齿是骨头的梢，是骨头最敏感最显露处。旧时代，镶金牙是时髦的事，有的老人只掉了几颗牙，觉得早晚都得掉，于是把好牙拔掉，镶上一口金牙，结果很快身体大差，往往早逝。损牙便伤了骨，反面证明齿骨的关系。

骨头等于是弓背，筋等于是弓弦，弓弦韧性大，射出的箭才远，筋粗长，方能力猛。猫科动物弹跳力惊人，因为胯部的筋又粗又长，能让胯骨最大限度地撑开，等于拉满了弓，将身体射出去。

薛颠用“放箭、抽丝、撕棉”来形容拳劲，揭示用的是筋力，而不是肌肉纤维丛之力。

肌肉纤维丛的力量有限，练得膀大腰圆，周身肌肉成块，但肉厚筋软，并无力量。而一个练拳的干瘪老头，胳膊上的肌肉耷拉着，比武却有虎豹之威，是肉软筋强。

武术的常用词汇“含胸拔背”，容易让人误解为是凹胸凸背，结果练成了驼背。薛颠解密：“含胸拔背”不是外形，而是胸口、后背的筋撑开了。

以撑雨伞比喻，含胸指的是雨伞底部的枝条都撑开，形成空间，拔背指雨伞顶部的枝条撑开，形成棱。

含胸拔背是打开了一把雨伞，撑满了筋，不是弯曲脊椎。筋参与“炼精化气”的过程，胸背的筋撑开，气才能降丹田。

还有一句奇妙的话一肩窝吐气，肩窝是锁骨内凹陷处。练拳时，后背是最敏感的，气血变化大。肩窝里的筋撑圆，后背的热就能传到肩窝里，锁骨一温热，内脏就受益了。肩窝不通，像人死死地憋着一口气；肩窝通透，像把气吐出去了，所以名为“肩窝吐气”，不是肩窝凸起。

健身房中举物、拉物的负重训练，能锻炼肉不能锻炼筋，因为刺激的是肌肉群。不刺激肌肉群，才能锻炼到筋，薛颠指出方法为一吸手脚心。手脚心是筋的窍门，手脚心凹陷，便牵动了筋。

吸脚心为“两足心含虚，抓地如钻钻”。不是脚趾像钻头钻地，而是脚心内含、十趾抓地后，感到有股劲像钻头似的往脚心里钻，一直钻到身体内部，引发身体做出水母一样的抽缩动作，这便是练筋了。

抽缩极快，不可控制。吸着手脚心来练拳，突然会小腹一紧，脊椎震动，厉害的能弯了腰。这是牵动了小腹的筋。

有人说八卦掌不利于技击，身法灵活，击打力却不强。其实，八卦掌训练之初，只练“吸脚心”一点，一日走三百圈，两个月后就有了筋力，击打能力很强。

八卦掌是形意拳的友拳，巧妙各有不同，而原理相通，可以相互参究。除了手心脚心内含之外，手脚腕挺力也是练筋之法。

汉字的同音字往往在意义上也有关联，劲与筋同音，劲就是筋力。

骨灵河车转——河车是南方旧时代农家的水车，架在田头，人踩水车，可将沟渠的水调到田中。

道功的转河车，是炼精化气，比喻气在体内循环。此处的转河车，不是指精气，指骨盆，系在骨盆上的筋强韧，骨盆运动起来，拳头上的击打力量可翻倍。

最后薛颠强调“如龙如虎如猿如猫”的动势，都是在头顶和尾椎上获得的，此为点睛之笔。

汉字的同音字往往在意义上也有关联，劲与筋同音，劲就是筋力。

骨灵河车转——河车是南方旧时代农家的水车，架在田头，人踩水车，可将沟渠的水调到田中。

道功的转河车，是练精化气，比喻气在体内循环。此处的转河车，不是指精气，指骨盆，系在骨盆上的筋强韧，骨盆运动起来，拳头上的击打力量可翻倍。

最后薛颠强调“如龙如虎如猿如猫”的动势，都是在头顶和尾椎上获得的，此为点睛之笔。

## 丹田充实法

<http://xuhaofeng.org>

（一）丹田俗名小腹，即道家所谓安炉立鼎之处，在人一身之中，即力学上所谓重心者是也。欲使元气充足，变成金刚之体，每日或每夜，择空气清新之处，静立或静坐，皆可练习。注意适当之姿势（即合法规之姿），先用略粗之呼吸，以开通气道，以意力送至丹田，待到腹中气满，然后呼出（此谓后天呼吸法）。如此数至十次或二十次，即舌搭天桥，换为细呼吸，数至五十次或一百次，迨至无思无虑、五蕴皆空，然后顺气息之自然，勿庸暗数矣。

（二）练气百日，必丹田膨胀如鼓，坚硬如石，亦再注意尾闾夹脊，以上达于玉枕及玄关，一气灌活，周而复始，上至泥丸，下至涌泉，气息绵绵，听之无声，视之不见，所谓“至人之息以踵”者是也。

（三）每日练习不稍间断，不但坎离相交（心肾相交），有不可思议之乐趣，而丹田充实。元气既足，则电力（即一身之法相）增加，磁力（即全身精气光线）发动，能击人于数步之外，有鬼神不测之妙用，知此玄理可以入道矣。

谈到这里，有一个东西是连贯下来的，就是“练精化气”。薛颠开诚布公地说现今谈武术的人，都拿练精化气、练气化神、洗髓、易筋等词汇，逢人便讲，成了口头禅，但你要问他具体练法和步骤，他就张口结舌，答不出了。但我能说清楚。”

他的功法为，在空气清新之处，以静立或静坐姿态，先大口吐气，活泼一下气管和肺，再吸一大口气，用意将气送入丹田。

丹田是小腹。道家炼丹要用炉、鼎烧炼矿物或草药，秦始皇、汉武帝求长生不老丹，都是用炉鼎炼。将小腹称为炉鼎，表明是肉体上的修炼处。

几次吸气后，待小腹气满，才呼气。“多吸一呼”地作了十次后，舌头顶住上颚，呼吸自然变细，进入了细呼吸阶段。

改为细呼吸，一般在粗呼吸十次之后，有的人则要二十多次。感到胸背的毛孔发热，有点“毛骨悚然”的感觉，便可以由粗改细了。

粗呼吸是野兽的呼吸法，有一种我们不熟悉的野蛮，所以会毛骨悚然。细呼吸是鸟类的呼吸，鸟鸣和兽叫声迥然不同，因为呼吸不同。

粗呼吸和细呼吸都要数的，细呼吸至五十次，心情将变得非常好，无忧无虑的，便不必数了。形容这种好心情，薛颠用了“五蕴皆空”一词，这是佛教词汇，五蕴为色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

蕴是蕴藏之意。色是一切物质元素，受想行识是一切精神元素，“皆空”是摆脱了物质和精神全部的束缚——此为菩萨境界，常人难达到，暂时少许的超脱则会有。数呼吸的愉快，便是物质、精神的束缚松动了点。

天台宗数息，要求达一百零八次，数到了自然愉快。让发脾气的人数息，数不过二十，往往到十五便乱了。数到身心愉快，不再数，转入自然呼吸，享受安宁即好。

以数数——弃数的方法锻炼百日后，薛颠言会小腹“膨胀如鼓，坚硬如石”，因为粗呼吸——细呼吸——自然呼吸，均气入小腹，引发小腹鼓动，锻炼了腹膜。

腹膜强健后，触之即绷紧，所以有坚实之效。不是挺着肚子，那样违反生理。达到“触之即坚”的标准后，稍稍以意念注意尾椎，气自小腹过渡到尾椎，由前身转到了后身。

气沿脊椎上行，经过夹脊（脊椎骨的中央点，两肾顶端的位置），经过玉枕（颈椎和后脑骨交接处），到达玄关（两眼中间的鼻骨），气入玄关，回到了前身，再下降于小腹，形成循环。此法叫“转河车”或“大周天”，可练精化气。

气过夹脊，有人会腰痛；过玉枕，有人会听到“咕咕”的水沸声；到玄关，有人会见光见影——气降于腹后，幻觉便都没了。

幻觉如同做梦，本身没有好坏。梦太多，睡眠质量不好；幻觉太多，影响锻炼效果，不理睬最好。真人呼吸以踵：脚跟与生殖系统关系密切，呼吸时脚跟有感觉，是还春之象。

作大周天，心肾之气自然相融。前后身气息循环叫大周天，胸腹气息交融叫小周天，作大周天功夫，小周天自然完成，不必另作小周天功夫。

练形意拳或象形术，不必练大周天。内气变化的经验，道经上记载多，拳谱上记载少，薛颠谈大小周天，是给练拳者提供参考。

此章节还有一句特别话语欲使元气充足，变成金刚之体。”金刚体是佛教词汇，“不坏”之意，相当于道家讲的“长生不老”。

金刚体是不可考的事情，薛颠说能证实的是练武能练出生物电，将人隔空击倒——这更不可考，有违常识。薛颠已逝，留此说法仅作参考。

## 第三部分

### 正身

<http://xuhaofeng.org>

正身：先要注意身体相当姿势及态度，无论行止坐卧，务要使脊椎正直无曲，首勿倾其前后；耳与肩对，鼻与脐对，道经曰：“尾闾中正神贯顶，气透三关入泥丸。”

此姿势宜常保守，不但练时为然，无论何时何地，勿忘却此法，《中庸》云“道不可须臾离”者是也。正身用意，动作皆于法规，不可随意倾跌，学者最宜慎之。

小心了，薛颠话说得严重，《中庸》上“道不可须臾离”讲的是“无形的道贯穿于一切事物中，不是万物之外另有个大道，如果道在事物之外，事物也就毁灭了”。薛颠却把这句话用来说“脊椎中正”了，如果脊椎不能中正，一切就都毁灭了。

“脊椎中正才能练精化气”的道理，前面薛颠已经重复过多遍了，这里再次强调，可见真是重点。

练拳时脊椎中正，平时生活里不保持，形成不了习惯，等比武时，仓促之下，脊椎不能中正，必然不能发力，比武必败。你脊椎端正地过一天，比武时就有了一分胜算。脊椎中正的窍门，为“耳朵与肩对齐，鼻与肚脐对齐”，还有一个书外的窍门，是“后脑勺与后脚跟对齐”，形意拳中叫“坐满后脑勺”。

薛颠说“首勿倾其前后”，脑袋不要前俯后仰，看似简单，其实很难做到，人很容易颈椎有毛病，颈椎与后脑骨咬合得不佳，出拳力度必打折扣。有人一出拳就震得后脑痛，这就没法比武了。

摆正脑袋与脊椎的关系，至关重要。在日常生活里，头部后仰的情况不多，头不正，多数是前倾，所以要挺直脖子，脑略后靠，与后脚跟对齐，犹如一个人坐下，把后背稳稳地靠在椅背上——这就是“坐满后脑勺”。

### 注意法

<http://xuhaofeng.org>

欲实行修养法时，最注意者，即适当之姿势。如练时，先向下腹部以意沉气贯通，使小腹突出（常人不知此法）。但初行时，总苦气不及于腹。其法最紧要者，即闭口齿，以鼻向外徐徐出气（而微细有声，出至力不能出时，下腹自然实出）。

练拳时不能如此造作，静功是练拳的助品，习拳之余，练之有益，不练也无妨。注意法的“注意”是有意去做，形意拳谱中的“有形有意都是假，事到无求始见奇”是真口诀，有意去做的都是假的，当你无所追求时，才会有奇效。

道家有伏气法，可以气贯丹田。深吸一口气，发觉气息不能下沉，于是咽一口唾液，跟着这实体的唾液，气就下降到小腹丹田了。

空气进入的是气管、肺部，唾液进入的是食管、胃部，空气和唾液走的根本是两条路线，咽唾液会帮助气息深入么？

这个看似荒谬的功法，在道家，还是秘传。不是空气吸得有多深，不是唾液能不能两秒就从喉部流到腹部，古人是在作意——这是关键。

古人借着吸气、咽唾液，让注意力降到小腹丹田。薛颠将此称为“注意法”，真是明白人。

借吞唾液将注意力集中到小腹的方法，在古人记载中，危急时刻可以保命。一口唾液将神定在腹中，便将命留住了。道家被斥为“守尸鬼守住肉体不死。肉体很难守住，做“守尸鬼”也得要天大本事。

张国荣主演的电影《枪王》中，妻子叮嘱做警官的丈夫：“你一定要答应我一件事，如果你中枪了，就数数，直到救护车赶到。”

警官中枪后，强打精神，“一二三四”地一路数下去，度过了危机。如果他昏迷了，性命便不保了——这个电影情节，符合道家的注意法。

薛颠气沉丹田的方法不是咽唾液，而是用鼻子将气慢慢呼出，呼到不能再呼时，小腹一松，自然凸出，小腹自发地这么一动，你的注意力便入了小腹。

注意力不入腹，便没有生理实效。很多人都是意想小腹半天，其实注意力还在大脑。薛颠规定呼气时要“徐徐”，又要“细微有声”，徐徐不是猛烈地一口气呼完，细微有声又让你用力呼，这个分寸很详细。

薛颠书中写了“小腹凸出”，没有写小腹回缩。因为小腹回缩是自然的，当呼气尽失，不用你吸气，自然就吸气了，一吸气小腹就回缩了。凸凹小腹的注意法，锻炼了腔腹腔之间的隔膜。

隔膜很薄，却是发力的关键。在生活中，拉窗帘、拖地、抬家具，如果小腹松懈，一定使不上力。古人发现了小腹在发力时的重要性，还发现比腹肌更重要的是隔膜。有人腹肌强壮得成块，但隔膜软弱，力量不能爆发、不能持久。

道家传有“黄庭按腹功”：修者平躺，让十四五岁的一少男一少女按摩小腹。少男少女是幌子，不用吸收他俩的年轻活力，关键是他俩按摩的是隔膜。“黄庭按腹功”流入唐代密教中被称为“六脉神剑”，六脉不是中医的脉，是唐代密教的“立体三杵”。

杵是唐代密教的法器，一个很短的铁杵，两头为枪尖，等于是双头匕首。十字杵，是把两个杵拼成“十”字，有了上下左右。再观想在十字杵上横向插入一根杵，加上了“前

后”，构成了立体。

三根杵六个枪尖（两根实杵，一根虚杵）拼成的立体三杵，在修法坛城的四个角都摆上一个，震慑邪魔。形式立体了，方能有力量，佛家的法力符合武术的力学。

六脉不是气血之脉，可称之为六条“力线”。对于武术发力而言，光气沉丹田是不够的，还要生出力线。金庸可能觉得“六脉神剑”的名字很棒，就将它写入武侠小说，成为《天龙八部》中的绝世武功，不过改写成指头上的剑气了。

象形术是自觉自修之法，不需旁人帮忙，省去了少男少女的帮忙，自我按摩膈膜。形成自我按摩，要靠呼吸，掌握呼吸的分寸，呼吸便带动起膈膜。“徐徐出气，细微有声”便是分寸，这口诀是不轻传的。

## 随意法

<http://xuhaofeng.org>

即权便之法门也，无论行止、坐卧、车上、马上，皆可随意而练之（此法用意而练），有一时工夫修一时道，有一刻工夫练一刻心。一日内，十二时，意所到，皆可为。

随意法，指的是随时随地去练注意法，鼻子微微地出声，便练了功夫。

## 调息

<http://xuhaofeng.org>

三步调息法：调息法者，即调和气息之谓也，分为努力呼吸（后天）、丹田呼吸（先天）、体呼吸（周天）。此三种呼吸，乃是修道始末根本功夫，由粗入细，由细入微，由微入道。

若论其极，绵绵若存，若有若无，若实若虚，勿忘勿助，呼吸不从鼻中而出，从全身八万四千毛孔，云蒸雾起，往来而出入。道至此时，全体安适，悠悠而入于极乐世界矣。

努力呼吸，不单指用力呼吸，我们平时的呼吸，也是努力呼吸。此呼吸是一种反映，心脏有毛病，会反映在呼吸上，地球生态也会反映在呼吸上。因为带有被迫性，所以叫努力。

努力呼吸反映地球生态，丹田呼吸反映太阳系。

突破了努力呼吸，可有初步通感。海龟突破了努力呼吸，龟壳与星辰发生感应，可以定位，海中作万里游而不迷路。海龟的智商达不到识别星辰的程度，但它在智商之外达到了，这是丹田呼吸的妙效。

丹田呼吸其实不是呼吸，因为肠子不是呼吸器官。但按照道家的理论，每一个内脏在基本功能之外，还有一个玄妙的功能。比如肺部是呼吸功能，同时调节肉体与气候相应，动物随季节而增减皮毛，便是肺调控的。

心和肺是胸腔最重要的两个器官，这两个器官化生出小肠和大肠延续到腹部，在消化、排泄功能之外，延续着肺的适应功能和心的判别功能，等于把心、肺的功能放到腹内来锻炼。

心肺无法直接练，所以要以它们的延生器——小大肠来练。心肺共生了脑，肠与大脑是同根生，脑和肠的形状也相像。传下来的口诀是“脑袋跌入腹”，练腹就是练脑。

小大肠是简单的肉皮管，而这个肉皮管里无中生有了，生出了一种难以想象的变化，真是“丹田有宝”。

丹田呼吸，是大小肠的演化。等于以大肠呼吸、以小肠供血，肺部、心脏的活动被替代了，所以会出现呼吸微弱、心律放缓的效果。

但并不是真的大肠呼吸、小肠供血，大肠没法呼吸，小肠没法供血，但大肠小肠发生了另一种作用，与呼吸、供血的效果相同，这便是丹田呼吸的真相。

太阳系的运行，就相当于人体的炼丹。李年轻时访薛颠，问什么是丹，薛颠回答太阳是个丹。”

某科学理论认为，九大行星是从太阳中分离出来的，它们受太阳控制，完全依附于太阳。按照道家的说法则相反，太阳是九大行星炼出来的，九大行星滋养出了一个太阳。

古代传说中，龙是炼丹的，它用自己的身体炼出一个丹，名为龙珠，然后自身反受其益。龙珠的生成方式相当于道家概念里太阳的生成方式。

在疾病传播上有交叉感染，太阳与行星的关系，人体器官与丹的关系，跟交叉感染近似，不是绝对的谁主宰了谁、谁生成了谁。就人体而言，如果没有丹，人就无法生成人体，人正是凭着一点丹，而受生成人的，而五脏六腑如果不能发挥反作用，再来生成丹，人就早衰早亡了。

其实每个人都在炼丹化丹，否则小孩无法长大，大人活一日就死。那些即生即死的细菌、昆虫，就是炼丹化丹的力量太弱。人比细菌的炼丹功能大，但还是弱的，不足以抵消自身的耗费，需要专门修炼，方可炼出大丹。

体呼吸以毛孔呼吸，其实毛孔天然在呼吸，毛孔是通肺的，毛孔不呼吸，肉体就腐烂了。

宇宙是一重天影响一重天，地球自成规律，破了地球的范围，会发现地球受着太阳系的影响。太阳系与地球规律大多相反，太阳系是九大行星，不是地球上的山川河流。所谓物极必反，一物生一物，往往生出的是自己的反面。

或者不是反面，而是自己的次要功能，精华都是从次要功能里诞生的。比如耳朵的主要功能是听觉，次要功能是平衡感，而平衡感在武术里非常重要，决定生死，格斗时即兴发挥出的超水平动作，多是耳朵给的灵感。

格斗时真正致命的一击，往往超出平日训练的规范。这个破格的动作之所以能成立，是平衡感里有了灵感，电闪雷鸣间诞生一个新动作。

道家有“鹤功”，以耳朵练平衡。仙鹤总是单腿而立，道家以仙鹤比喻平衡。方法为：以左手捂右耳，听自己的呼吸；再以右手捂左耳，听呼吸；再两手交叉，以左右手捂右左耳，听呼吸。捂耳听呼吸，练的是平衡感。鹤功将小臂和耳朵练在一起，小臂通了耳朵的“灵”。

形意拳里的熊形，两手遥对两耳，身体左右摇晃，也是在以耳练平衡，等于把左右身装到耳朵里来练。猴形里的“猴扇风”，两手悬在两耳前，腕部急转，扇子一样扇动，腕力和耳朵一起练，腕部通了耳朵的“灵”。

形意拳谱上五行八卦的说法，不是说玄虚，而是说实际功法。比如拳谱上说五行拳与五官对应，容易让人以为是古代哲理的泛泛之谈，但如果真的在练拳时将鼻、眼、舌、耳、人中与拳法结合起来，必有奇效，因为五官是人体的“灵部”。

劈拳要找到与鼻子的感应，炮拳要找到与舌头的感应，横拳是侧向出拳的，但此拳与人体最中正的人中有感应，所以横拳微妙，值得玩味。以五官练拳，是要诀，切记切记。亿万星辰落在人体上，便是毛孔。玄理在人体上总能有个具体的落实，这是武学的趣处。薛颠言“由微入道”便是此意，在身体上找到一个具体地方，方可入道。

薛颠描述体呼吸的实况为“全身八万四千毛孔，云蒸雾起，往来而出入。”其口诀为绵绵若存，若有若无，若实若虚，勿忘勿助……悠悠而入于极乐世界矣。”

此口诀像泡热水澡，人只在刚入水时对水温有一惊，觉得皮肤烫得刺激，随后就在过瘾了，不执著于热水的刺激，在热水里浑然忘记了身体，但皮肤上热麻麻的感觉又始终都在”——这就是绵绵若存、勿忘勿助。

薛颠描述体呼吸为“云蒸雾起”，正是说气感丰富。体呼吸时，会感到身体中线诞生一股贵气，十分华丽，甚至觉得这股气可以改变自己的生活。

最大的贵族不是皇帝，而是阿弥陀佛，皇帝也模仿阿弥陀佛，唐朝之后的皇宫便是按照佛经上描述的阿弥陀佛的极乐世界所造。

中国人是连极乐世界都造了出来，可想中国文化是多么具体的文化。行文至此，读者可总结，练武术的“练”字不是熟练，而是相应，练武就是练相应。一个具体而微的地方，你做到了，便可“由微入道”，从这个地方感应出别的东西。

## 呼吸与精神关系

<http://xuhaofeng.org>

呼吸者，则谓之调息也，息调则心静，息外无心，心外无息。欲得息外无心之妙，必须真调息，息调则心定，心定则神宁，神宁则心安，心安则清静，清静则无物，无物则气

行，气行则绝象，绝象则觉明，觉明则性灵，性灵则神充，神充则精凝，精凝而大道成，万象归根矣。

让呼吸平静和缓，就是调息。息调心自然安宁。由此可见心理与生理是一体的，“心外无息”是真口诀，呼吸属于心灵。

“神充则精凝，精凝而大道成”，他人讲“练精化气，练气化神”，薛颠则说神充精，神充足后还会化精！练气化神，是“活子时”，神回化成精，是“活午时”，前面摘录的道经《活子午》便详细讲了其理论。活子时是常见词汇，活午时古人多隐瞒。

短短几字，表明薛颠明了活子午的奥妙。读薛颠文章，常感到敬畏。

孔子、老子、庄子、孟子是文化圣人，薛颠将他们评为“武圣”，并举例证明：《论语·乡党篇》言“孔子屏气似不息者”，《老子》谓“虚其心实其腹”，《庄子》云“至人之息以踵”，《孟子》曰“善养吾浩然之气”——薛颠说，这些话都是习武的秘诀。

练拳时不练气，不练拳时，气是修行的主要内容。薛颠列出了练气的实修大纲：正身法、调息法、修心法。

正身法有正身、注意和随意三项内容。调息法有努力呼吸、丹田呼吸、体呼吸三项内容。修心法有至诚、守一、腹呼吸三项内容。

有个疑问：腹呼吸为什么不能算在调息法里，反而要算在调心法里？下面依次解释，到此条目自有答案。

## 组织调息法

<http://xuhaofeng.org>

组织调息法：任从两足行动处，一灵常与气相随。《坛经》云行也能禅，坐也能禅，行也绵绵，坐也绵绵，醒也绵绵，睡也绵绵。气升乾顶，气降坤田；出息微微，入息绵绵，至诚不息，性命永安。”

走路是人的本能，十分平常，这个平常细想起来，又十分的神奇：一动念，足便往了。足与心如此亲近。甚至比手还要亲近。我们走夜路撞到个人，手往往乱了，不知抓到哪去了，足则会找好位置，迅速站定。

通过练足，可以窥见心性，原来我们的心比我们平时要聪慧得多。追究“两足行动处”，便是在参禅，每一动，都要自省这一动是如何来的，起念就在起脚时。

以足参禅，可得到额外的好处，便是调动了气感，所谓“一灵常与气相随”。人足宝贵，有个其他动物少有的骨头——足弓。猿猴没有足弓，所以不能直立行走，也不能直立发力。人进化出了足弓，才有了武术。

足弓是人体精华，练武时要好好保养，站桩时十指抓地、足心内含，便是在保养足弓。站桩有时用脚跟站，有时用前脚掌站，便是在训练足弓。站桩忌讳全脚掌平均用力，会

压伤足弓。平足的人不利于发力。称为足弓，说明这根骨头像弓一般有着射力。

李老年轻时有一段时间夜夜梦到自己的足弓，醒来觉得奇怪怎么梦这东西？”总结是练武的关系，足弓上有了功夫。

李老说有时会有白日梦，正做事呢，忽然看见了自己的足弓，觉得足弓晶莹剔透的，越看越美，不是拿眼睛看的，不是视觉上的反应。

这是练了功夫，身体对大脑产生了刺激，让大脑浮想联翩。薛颠以近身短打的方式训练李老，李老一粘在薛颠身上，就跌出去了。薛颠嘿嘿笑，说我想，你就出去了。不能深想，深想你就伤了。不敢想。”

打人是想的？不是空想，是经过功夫训练，身体对大脑的刺激多了，种种浮想联翩跟功夫水乳交融，想就是打、打就是想了。功夫更深，在人的感觉里，本末会倒置，便是只管想、不管打了。

薛颠一段“《坛经》云——”的文字，容易引人误会，因为《坛经》里并没有这样的文字。六祖慧能的《坛经》说佛家顿证之法，直指心性，不谈功夫。薛颠摘录的这段文字却说上了功夫，用词还是地道的道家术语，《坛经》怎么会有这样的话？

其实《坛经》上虽不谈功夫，但点滴处仍流露出是作功夫的。比如六祖正式说法前，讲总净心，念般若波罗蜜多。”唐朝时有经题信仰，把经的题目当作咒语来念。佛教有《般若波罗蜜多经》，六祖让来听法的人先念经题，作了一番持诵功夫后，听众心气安宁了，六祖才说法。

《坛经》流传至今已一千三百年了，有多种版本，多种注释本。古代，注释和经文混在一起，成了新版的情况很多。既然《坛经》上有作功夫的痕迹，难免有前贤以道家功夫来注释。薛颠在五台山做了十年和尚，或许他得到的《坛经》便是这样的一个版本。

“行也能禅，坐也能禅。”说的是行坐皆可觉悟，随后说：“行也绵绵，坐也绵绵。”就成了道家话语。绵绵一词来自《老子》上的著名词汇“绵绵若存”，薛颠以“绵绵”来注解“禅”，可见在他这里，佛道是相通的。

绵绵是“丝连不绝”的意思，从蚕茧里拔丝，一根丝越扯越细，但就是不断，并越扯越长——这便是绵绵。参禅是参悟出那个贯穿于我们一切行为中的心性。薛颠甚至说“睡也绵绵”，睡觉的时候也在参。

后面还是道家口吻气升乾顶，气降坤田；出息微微，入息绵绵，至诚不息，性命永安。”气升乾顶，气降坤田——不要被“升降”两字蒙骗了，以为气一上一下，去了两个地方。

乾顶是大脑，坤田是小腹，但乾坤是一个整体，乾坤是阴阳，阴阳合成一个整体。所以大脑和小腹在部位高低上是两个地方，但在阴阳的层面上，大脑和小腹是一物，气没有去别的地方，都到这来了。

“出息微微，入息绵绵，至诚不息，性命永安。”功法由足弓回到了呼吸。出息微微的“微微”两字，《老子》上的解释是“视而弗见”，视不单是眼睛看，李老看见自己足弓，是全身体察到了，不是靠视力。呼气的时候要淡薄得感觉不到，吸气的时候，像拉蚕丝一样，弱得仅有一点点，但连绵不绝。

此法是“无呼气有吸气”，好像要在吸气上作功夫，但“淡薄得感觉不到”更难，呼气所需的功夫似乎更大。以微微、绵绵立下了有无，这区别便是一阴一阳，分了阴阳，便会产生一个新的整体，所以呼吸是平等的，没有主次。

“至诚不息”往往被解释成“信念稳固，不停下来”，息被解释为停。其实这里的息不是停，是呼吸。“诚”不是诚恳，而是当“极”讲，应是“至极不息”，就是说按照“微微绵绵”的呼吸法，功夫作得程度深了，口鼻便不再呼吸了。

不是不呼吸了，而是转为丹田呼吸或体呼吸了。前面讲了三步呼吸，而组织呼吸是达到三步呼吸的方法。从足部开始，转入丹田呼吸，路径清晰。

## 努力呼吸

<http://xuhaofeng.org>

努力呼吸与自然呼吸并无大异，唯呼吸稍微用力于下腹部耳。开始行动之时，需将身体立正，面微仰，目斜上视，先从口中念“呵”字，念得气不能出时（念时切莫有声，有声反损心气），然后用鼻子吸入空中新鲜清气，使肺中十分充满，则横膈膜向下，以意力向下腹用力，徐徐送至丹田，时间停止少许，谓之停息。

嗣后将腹内之气从鼻中微微呼出，使横膈膜次第向上，而胸部肺底之浊气可以排泄而出。

以上呼吸二法，循环为之，其呼吸机能顺通，乃移于丹田神意呼吸。偈曰一呼一吸，通乎气机；一动一静，通乎造化。”正是此意。

前面范谈了三步调息法和组织调息法，这里开始做详细解释，先谈三步调息法的第一步——努力呼吸。努力呼吸锻炼的是膈膜，胸腔和腹腔之间的膜，便是膈膜。在“注意法”的章节，讲过以呼吸凸凹小腹可锻炼膈膜，努力呼吸的要点也是膈膜。

努力呼吸要配合站姿，并且是动态的。其实站时外形不动，说它是动态，不是身体动，而是眼神动。

站姿是面微仰、目斜上视——这便动上了眼神。常规的静坐、站桩，眼神总是向下，周身松垂，目光斜下视，模模糊糊地看自己的鼻尖，就像水静了，水里的杂物都在沉淀。

眼神上眺是为了见天。人眼与肝相通，反映着肝脏的状况，但眼是“别有洞天”，眼中央的瞳孔是五脏的缩影，心肝脾肺肾都在其中。目光平淡，五脏也安宁了，而目光上眺，五脏就见天了——口诀里叫“接天光”。不是直视太阳光、月光，不是看天色、看云彩，而是让整个天影响你，好比晾衣服似的，晾上了五脏。

常用的方法是背着太阳站立，看一片天，不要刻意看一个地方，眼睛上眺，却不是看，而是通天了，这样就行了。打开眼皮就行，瞳孔跟一个雷达似的，自然会起作用。眼睛稳妥后，口中念“呵”字，要无声而念。无声念，是控制力度的方法，无声而念，口中的气流流动的强度不大，不伤气血。“呵”字虽然是呼出去的，但这个音却是进补之音。造字定音是古人的智慧，今人能识别，便有福了。

口中将气吐尽，鼻腔内微微一引，会引发一种很有满足感的吸气，令胸腔扩张，肺叶开展。鼻腔是呼吸的正道，并不是因为鼻内有毛，可以过滤空气杂质，所以鼻呼吸比口呼吸好，而是因为鼻是呼吸的正道，所以鼻呼吸比口呼吸舒服。

如果是早晨，吸入的是新鲜空气，便更舒服。李老说：“空气可以醉人。”一这便是呼吸得法了。查阅《大藏经》可以见到很多佛教仪式需要在早晨作的，早晨的空气好，这些仪式都在呼吸上有作用。

一天有十二个时辰，十二时辰不是数学，而是化学。每一个时间段都是一种化学作用，有不同的性质。事情也有不同的性质，在某一个特定的时间做某一种事容易成功，是因为性质相同，互有助力。

形意拳中的十二形拳，属于时辰的理论系统。将十二个时辰用十二个动物比附，这两个小时是猴，那两个小时是虎，可见时间的差距有多大。李老在宁河向唐维禄学武时，得授的是夜练法，只在早晨三点到五点练武，一天只练一个时辰。如果是夏天，天亮得早，三点钟练起，一见到天光就不练了，则练得更短。

时间是化学，练武者要得到时间的助力。

宁河是李老故乡，宁河水流众多，李老七十一岁时回了一次宁河，此前已经有三十多年没回过故乡了。他在一片芦苇荡前面跟几个乡亲说话，突然神色一变，打起了鼉形，令乡亲大惊。

鼉是龙子之一，原以为世上没有这样的生物，后见到巴西的鳄鱼龟，方知古人所言有依据。鳄鱼龟，有乌龟壳，但身体如鳄鱼，尾巴很长，根本缩不进龟壳，头像老鹰，嘴呈钩形。鳄鱼龟应是古代鼉的类似种。

对于李老在家乡打鼉形的事，家人都觉得不可能，觉得李老稳重，不是办出格事的人，问：“您跟人谈得好好的，怎么打起拳了？吓坏了人。”李老嘀咕：“时候到了。”

现在看来，那不是故意打的，可能李老初回家乡，感慨往事，对时间敏感，跟乡亲说话时间的性质恰好与鼉形的性质相通，于是不自觉地打出了鼉形。

谈完往事，继续说呼吸。努力呼吸的满足一吸，肺叶开张，胸腔膨胀，膈膜下降，要借上膈膜的下降之势，以意力向小腹用力，将气压入丹田，然后停顿一下，再把气呼出去，随着这一呼，胸腔收缩，膈膜自然上升，这便完成了一次努力呼吸。

努力呼吸是利用呼吸来升降膈膜，膈膜在发力时十分重要，这个比武宝贝，一呼一吸之间就炼成了。

努力呼吸法的气沉丹田，是为了把膈膜拽下来。气入丹田后，稍停一下，让膈膜达到最大的伸缩度。

膈膜得到锻炼后，不再努力呼吸，转为“丹田神意呼吸”。薛颠用字很严格，努力呼吸用的是“意力”，丹田呼吸用的是“神意”，沉到丹田的都是力感、意念，不是外行人讲的“把气压入丹田”。薛颠不犯这种低级的科学错误，不是他科学修养好，而是他得到了上古传下来的真诀。

薛颠强调“一动一静，通乎造化”，努力呼吸和丹田呼吸不能分开练，一个练完了另一个要立刻接上来，方符合“一动一静”的原则。失衡的锻炼，总是有损身体。周全的功法，才能出效果。

## 丹田呼吸

<http://xuhaofeng.org>

丹田呼吸，此法与前努力呼吸所异者，呼息气下入丹田，而谓之阖，吸息气辟而上升，谓之开（又谓阴阳相交）。

《易》曰：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通（即明心见性）。”呼息下贯丹田，吸息上至心脑（谓之火水既济），以心意而存于心肾，使气上下而往返，则精气透泥丸。偈曰：“三田（泥丸、黄庭、土釜）往返调生息，混元二气造化机。”

神不离气，气不离神，呼吸往来通乎二源，久行此功，则丹田气充而精凝，精凝则性灵，性灵则神合一，呼吸之息如无呼吸状态。功夫至此，然后可进论体呼吸法矣。

作努力呼吸的吸气时，膈膜下降，呼气时，膈膜上升，人的体腔跟一个大气球一样，打气的时候膨胀，泄气的时候收缩。而丹田呼吸相反，吸气的时候，气（力感）反而上升，呼气的时候，气（力感）反而下降。

努力呼吸是正练膈膜，丹田呼吸是逆练膈膜。

正常吸气时，由于肺部扩张，胸腔变大，膈膜受压而下降。丹田呼吸反常，当膈膜受压下降时，反而要让膈膜上升，以膈膜抵住下扩的胸腔。胸腔底部被抵住后，只得向上发展，于是肩、脖子的穴位被激活了，等于从里面给点了穴。

脖子、肩的穴道一通，脑部就受到了刺激，这就是丹田呼吸中“吸气上脑”的效果。

正常呼气时，由于肺部收缩，膈膜连带着上升。丹田呼吸反常，当膈膜本该上升时，反而要让膈膜下降，以整个腹部拽住膈膜，整个腹部蠕动，都活动开了。

努力呼吸是锻炼膈膜，丹田呼吸是利用膈膜，锻炼腹部和脑部。

薛颠言：“隔膜往来无穷，可明心见性。”啊！开悟是肠子蠕动出来的，头脑一热热出来的？

是的，历代修行，都是以身体修炼，修出了心灵的顿悟，如同钻木取火，在木头上钻磨，产生了火。人身难得，每寸都是修炼之宝，好过人参、鹿茸，深山中的千年灵物，也不比过人体。千年何首乌、人参才能长出人形，而人形每人生下来都有，比得天独厚的灵物们还要得天独厚，所以古人说人是万物之灵。

泥丸指的是大脑，诗句“乌蒙磅礴走泥丸”，借用了道家典故——飞机大炮的轰炸下，我在修道。“走泥丸”就是气透大脑，是丹田呼吸的效果。

黄庭——黄是中央，庭是院子，中空处是黄庭，在人体上指的是两肺之间的中空处。土釜是“中央”之意，釜(fǔ)是古代的锅，锅也是中空的。土釜有时指胃，有时指脾，胃是上身的中央，脾是五脏的中枢，都是中央之意。这里指的是肚脐深处。泥丸、黄庭、土釜，是上中下丹田，丹田是生化能量的地方。

“三田往返调生机”，脑袋、胸腔、小腹是没法换位的，只能是气（力感）在三田里往返循环。这句话却把气（力感）的循环说成了脑袋、胸腔、小腹相互调动，像三只咬着尾巴的燕子在绕着圈飞，真是妙句。

人体，多妙句。在人的感受里，这句话却是真实的。功夫深了，气和所处的地方浑然一体，气从胸腔降到腹腔，感觉气带着整个胸腔落入腹中，自己把自己揉成一个大药丸。“整体成丸”的功夫比“三燕环飞”还大。

“浑圆二气造化机”，浑圆便是“整体成丸”，这个人作功夫超越了人体的自我感觉，无手无脚，泯灭了五官，但每一处都可以出来手脚、五官的功能，有外缘，随时就有了，没有外缘，也没有。

二气是阴阳二气，雷是阴阳交汇而响的，阴阳合为一物，就是浑圆了。形意拳的基本桩法名“浑圆桩”，从这个角度讲，“浑圆桩”也可称为“雷桩”。

外人看到“浑圆”两字，就望文生义，理解为手臂像抱着个圆球——这是形上的理解，就算外形作得再圆滚，里面没有阴阳二气的交泰，也不出效果。所以浑圆说的不是形感，而是电感。

神是高级的电能，气是一般的电能，力是低效的电能，精相当于蓄电池。电池可发电，精可以化为气。电反过来也可以注入电池里，道家在“炼精化气，炼气化神”之后，还要“炼神还精”——前面讲过的“活午时”，就是电注回到了电池里。

武术体系是网络状的，无法一条线地讲完，只能回循地讲，越往后讲，越会更大幅度地回到前面。起点就是终点，初步就是阔处。

丹田呼吸法是产生电能之法，胸腹部的蠕动，可比喻成摩擦生电。电能提高后，呼吸便细微了，甚至若有若无，此时便可由丹田呼吸转入体呼吸。

## 体呼吸

<http://xuhaofeng.org>

体呼吸者，乃呼吸最上乘法，前两步呼吸，不过为达此步之途径，虽由丹田呼吸渐进而至于体呼吸，此呼吸全不赖呼吸器而出入息，从全体八万四千毛孔云蒸雾起而为呼吸。

然此呼吸，实为呼吸最终之目的，最上乘之法门，故习此道者，不可不恒心努力达此境界。盖真体呼吸，虽未易得，而能恒性求之，不难由近似而得真实也。练体呼吸，须要充实气力于下腹，以意在内换气，呼吸从尾闾，上升透脊骨，过玉枕，入泥丸，而至下鹊桥，度重楼，过黄庭（离宫心也），至丹田，而谓之一周（周天）。

由脐轮向左从小而大，再向右转脐轮，由大而小，由中达外，中全外，由外至中归无极。此节功夫，乃是精神真正呼吸。

这篇文字的可贵处在“由近似而得真实也”一句。道家秘传的体呼吸法，是将注意力放到皮肤上，观想皮肤“云蒸雾起”，假装体呼吸，做得久了，就真的能体呼吸了。此法简练易行，关键是要有意境，意境准确，才能借假修真，所以“云蒸雾起”是口诀。而薛颠写出的方法较复杂，从“由近似而得真实”、“云蒸雾起”，可以看出薛颠知道这个秘传的简单之法，为留给内行人看，而隐在文中。

且看他写出来的方法：“须要充实气力于下腹。”——表示丹田呼吸的功夫够了，才能作体呼吸，而且行功时，也是以丹田呼吸作为体呼吸的开始。“呼吸从尾闾，上升透脊骨，过玉枕，入泥丸，而至下鹊桥，度重楼，过黄庭（离宫心也），至丹田，而谓之一周（周天）。”——这平淡无奇，是说俗了大周天功法，前后身地绕一圈而已。

接下来，“由脐轮向左从小而大，再向右转脐轮，由大而小。”——这也没什么稀奇，是名为“转丹田”的寻常功法，气感不强烈，就干脆用手按摩转圈。

但是后面奇文突起了：“由中达外，中全外，由外至中归无极。此节功夫，乃是精神真正呼吸。”——气感在腹部转圈，越转越小，转到最小时，突然超越了身体，赢得了外面的世界。并不是假想着一圈一圈转出去的，越转越大，而是像核子爆炸，由一个点上顿时变大，等于钻到身体里，却钻出了整个世界。

整个世界又复归于腹部的一个点里，最终连这个点也没了，内外浑然一体。内外浑然一体，体呼吸自然发生。薛颠的方法不在皮肤上下工夫，也完成了体呼吸。

“由中达外，中全外，由外至中归无极”是人的假想力达不到的，因为它超出了人体的正常经验，它是功夫到了后，自发的演化。

薛颠没有在皮肤上作功夫，也完成了体呼吸。“转周天”、“转丹田”是广为流传的功法，但常人做很难有效果，因为前没有丹田呼吸的功夫，后不知演化之道。薛颠补上了前后，点石成金了。

可能薛颠传承简练之法时立下了守秘的誓言，所以不能直接讲，而把此功法隐在文中，让有心有缘的人去识别。组合大家都知道的功法凑成体呼吸之效，便不会破规矩了。

这段不长的文字强调了两次“体呼吸是最上法门”。

## 修心

<http://xuhaofeng.org>

修心法者，即成道不二法门也，释谓明心见性，道谓修心炼性，儒谓存心养性，其名虽殊，则理是一。至其练法，则先藏气于丹田，作丹田中之意识，使头部渐渐冷静，杂念灭除，妄念次第消散，以全身精神集注于下腹，入于无念状态，腹呼吸自然现于意识界，遂成一种抱元守一之象。

## 至诚

<http://xuhaofeng.org>

费了许多笔墨，一路讲来的各种呼吸法，好似龙的身子，而修心之法是龙的眼睛，画龙点睛后，龙才能破壁而出。练膈膜、练丹田，最终都是为了修心，如同钻木取火，在木头上下工夫，是为了出火。

呼吸之法是动，修心之法是静，有了呼吸的功夫后，才能静得下来。如同一个画家常年画万里山河，功夫深厚了，不做那繁难工程了，寥寥数笔画几株草，也是韵味十足，这便是静下来了。

呼吸功夫深厚，便不鼓荡膈膜、三田调动了，简单地把精神集中在小腹，便是修心了。呼吸法追求演化，修心求归宿，将自己集中在一个点上，就此入定。

## 守一

<http://xuhaofeng.org>

入定是“抱元守一之象”。抱，像抱小孩一样，意识集中在小孩身上，虽然自己还有活动，但抱护小孩的意识不转移，不会因为干别的事而失手让小孩脱落。守，像小孩在旁边玩，母亲在旁边守着，母亲可能在织毛衣或看电视，但小孩的一举一动都看在眼里，不会因为别的事而忘了孩子。

“抱”和“守”都是有意无意间的控制，“元”和“一”是根本，孩子是母亲的根本，藏在腹内的一点气感是你的根本，有意知道它在，无意也晓得它在，这便是“抱元守一之象”。

河里有鱼，但你要有个鱼钩，才能捕到。鱼钩就是腹内的一点气感，要用它钓出心性。鱼钩不乱晃，鱼才能咬钩。

## 腹呼吸

<http://xuhaofeng.org>

定在腹内一点，并不是练心，但可以钓到心。心量广大，一切事物皆有心，山河大地也是心的显现。明心见性相当于动了一家工厂电源的总开关，这个开关不打开，各种机器都运转不起来。明心见性后，武功可入神品。

(完)