

鄭子太極拳的內功心法 DW (2020.03.23)

1. 溯源

太極內功起始當然是源自楊澄甫大宗師。鄭曼青宗師 1927 年參加葉大密辦的武當太極拳社，1930 年因積勞成疾而重新認真學習，「不一月，病霍然。而身體遂日見強健。兩年之間，昕夕研求，鍥而不捨。」(《太極拳體用全書》鄭序)1932 年經濮秋丞推薦，鄭宗師正式拜入楊澄甫門下。次年因治癒師母侯夫人之病於垂危，而得口授內功心法。陳微明云以：他人所未聞也。按楊門規矩，「心法不傳六耳」，不僅是單獨傳授；學得心法之後，亦不可隨便洩漏。

其次，乃源於張欽霖(1887~1967)所傳。張祖師二十歲從劉東漢學楊式太極拳，三十八歲(1925)拜入楊澄甫之門。次年，機緣受楊家不傳之秘于澄甫先生；不分晝夜，計有三十三天之久。四十一歲(1928)，拜左來蓬道人於山西清原縣繁宇寺，受傳「金山派道功」，並「太極內功法」。1935 年張欽霖又奉師喻自太原來到上海，代師傳授太極拳勁之技法(勁法與內功)予鄭宗師。濮老秋丞先生慷慨資助張欽霖，往來之盤川與生活費用。(註：據先師吳國忠云此段記述，此原載於鄭宗師訃文中的先師事略。唯在墓誌中，卻又缺漏。)楊家傳承中張欽霖祖師與鄭師爺是同輩，但在左家則屬師徒關係。是故當年楊秘傳人王延年(1945 年，拜於張欽霖門下)與鄭宗師，彼此客氣互稱師叔與師弟；是按楊家/左家傳承之輩份而論。先師吳國忠先生從師五年(1971~1975)，拜師後，幾乎日日親炙師門。1975 年二月間，聞知髯公曾得張欽霖祖師爺授「左萊蓬心法」，後遂二度拜師，得入左家之門。也正因此，造成爾後諸多爭議。其實 1974 年，鄭宗師所著《曼髯三論》第四十二頁，原文有：「同門陳孝廉微明，習太極拳數十年，力與勁未能悉其究竟，予旋得之山西左祖師萊蓬之秘曰，力由於骨，勁由於筋，乃恍然大悟。四十年前，曾將此言，寫於鄭子太極拳十三篇內，以公諸同好，而廣其傳也。」今且放下鄭子前輩們有無左家的爭議，聚焦於「太極內功」(不論是楊家或左家)與鄭子太極拳的關係！

2. 功法要旨

鄭子太極拳的太極內功存有兩種 DNA，楊家與道家的；兩者有「相輔相成」的關係。道家不僅指左家，尚包括自蘇恢元祖師(見圖)，得周易之學與道家靈修。先師吳國忠在「太極拳內功心法」(1991 年)書中，即已揭露梗概。但多數人被「內功」所吸引，而忽略「心法」兩字。太極內功，其實主旨是「心法」，不是呼吸、吐納、與運氣的內功。「心法」乃文字以外傳受之法，需以心相印證。以太極拳來說，就是「口訣」如何實踐的具體方法了！

3. 功法內容

(1)煉炁

初習太極拳，多以自然呼吸。進階者藉吐納得氣後，以心行氣、以氣運身。先是氣行經脈與臟腑，次達氣遍周身；練能鬆中耐打，鬆中能發勁。不同於外家武術/氣功，行氣於經脈和體表肌肉筋骨，控制肌肉的鬆緊怒張，使產生耐打與發力重擊的能力。

太極拳之緣起與道家密不可分，拳理亦是基於陰陽之理；故與丹道甚為契合。只是「道法三千六百門，人人各執一妙根」；各門各派各有其法，也可以說是一理萬殊。「一理」是指煉炁之理，「萬殊」是指多樣化法門的差異；由築基而煉精化氣、煉氣化神、煉神合虛。太極內功的範疇，大約就是築基而煉精化氣、煉氣化神。

左家屬金山派道功，是全真道龍門派的一個分支流派。是由龍門派第四代道士孫玄清（1496~1569 號金山子），創立於明代嘉靖、慶隆年間；其祖庭在山東嶗山明霞洞。金山派的丹法秉承龍門派「先性後命」，以習靜入手，心靜則炁有所歸。金山派認為，功夫在修煉過程中必從後天入手，再以後天返回先天。

此在鄭宗師《十三篇》中即有言：「初學入門者，即以心與氣相守與丹田」。金山派循北宗丹道，先性後命；以呂祖「凝神入氣穴」一句略可統括之。在鄭宗師《十三篇.別程序》的二階三級；分為氣沉丹田、氣達四肢、河車倒運。以丹道而言；即是築基而含括煉精化氣的小週天。鄭宗師不欲贅言功法細節，即是一理萬殊；重要的是能煉到什麼程度?和如何用在太極拳上?

如誤認為以『歸元九法』可用以練炁，那就是緣木求魚了。**練炁，是練出先天一炁。不是氣行經脈的外家氣功**，與少林易筋、洗髓亦不同。道家無論是南宗從「先命」還是北宗從「先性」入手，都要先煉得元神、元氣(先天一炁)，才能談到運行小週天。因此，**九轉玄功就是道門輔助功法，而非練炁的本體**。例如：「開腎門，水先滾」之口訣。前題是，水先滾；水先滾是指下丹田要發熱。冥想枯坐，即便心靜，坐得再久未必下丹田發熱；先天一炁更不可得。**故輔助功法，就是有為法；是用在開關展竅上，確實有效！**

(2) 源於楊家的單項功法

由先師在《太極拳內功心法》書中，即已揭露諸如：大乘法、寒芒沖霄、鳥申、熊經和橐籥功等等。這些功法看似簡單；其實內蘊楊家精粹，全是寶。就以「鳥申」來說，形似「金雞獨立」若不點破內中竅要，難練出鄭子太極拳的韻味。當年習藝，先師也只是隱晦的以「說故事」方式，點出如何是「落胯」；凹胯絕非「落胯」！而橐籥功，就是練太極開闔！

(3) 存於鄭宗師著作和身教中的心法

鄭宗師認為，書不盡言，言不盡意。他更在《自修新法》的緒論中，對之前出版的《十三篇》發出，「人亦不以此為秘要之談；故得之者，至今猶屬寥寥」的感嘆。《十三篇》是宗師「發前修之密，與自研而加粹者」，是「心法」的根本。「心法」指在鄭宗師文字之外，而以心相承之法。鄭宗師〈十三篇〉和〈自修新法〉中，都明白指出了相同的概念；無奈從學者不瞭解宗師的苦心。〈十三篇〉鄭宗師自謂：罄舉所秘，筆諸於書；是心法的總成。宗師講求文字精鍊，故書中法訣(即拳理)多，但少詳述心法之練法。要鑽研其內涵，不要從文字面上著手。

(4) 源於左家的心法

張欽霖師爺傳授予鄭宗師，除前述的丹道功法外，就是太極拳之勁法；即勁法與內功的應用。

其一，太極拳用勁之技法；可歸納為左家八手。(1) 出手要定(2) 交手要明(3) 探手要空(4) 接手要縮(5) 短手要妙(6) 回手要替(7) 逼手要變(8) 化手要身。

先師將其融合貫通，稱之為『八法連環』；視若鎮山之寶。八手雖有八種應變方法，但其理一貫。先要明白「運動法則」，練習才能得法；不是爭勝，是求不敗。

其二，丹功與太極拳之結合；先說一段鄧克愚在《十三篇》鄧序所記 1945 年，抗戰勝利後與宗師與數名與英軍校手。其中有發勁、炁遍周身、炁透骨髓的鐵臂等紀實，皆是宗師已煉得丹功與太極拳結合的實證。丹功由築基(氣沉丹田)起始，循序煉得先天炁，才算運行小週天。煉炁入骨，就已進入煉炁化神的階段。太極拳是道家丹功配套的動功，始終按照「順其自然」的規律行拳。煉丹功算是為太極拳添了增壓的渦輪引擎吧！

4. 功法系統化

建議以知識論 (epistemology) 來解析心法！實證主義的知識論，強調知識是來自於經驗，具有客觀性的特質。依循假設演繹 (hypothetico-deductive) 的程序，經由反覆驗證而得。鄭子太極的哲理基礎，是冀望建立一套能夠普遍適用於解釋鄭子太極拳的知識和理論，此即哲學實證論下的「知識論」。

要將宗師影像(拳架和應用、劍勢、對劍等)，以慢速播放；對應〈十三篇〉內容將觀察的要素分為許多可以割離的元素，而這些元素即是觀察出來的「心法」；此構成鄭子太極的充要條件。個別「心法」之間的功能關係上，要以演算法 (algorithm) 模擬出操作模式，並實證其有效性與正確的推論的邏輯性。簡單說，因果關係不是線性的，但要清楚關聯元素的運動法則。如此，萬殊而理一，就能掌握鄭子太極的「真」！

5. 心法的薪傳

此外存於閒談中，或偶發性的示範。吳師當年口述其親歷或耳聞宗師閒談，若觸及「心法」；總會再三叮嚀說：**不要當作聽故事，要當作傳秘笈**。如曾談及宗師行步，太師母形容說，「像怕踩死螞蟻似的」。此佐證幾個「心法」：(1)膝蓋以下如棉繩 (2)不靠湧泉發力 (3)要豎脊梁才能身輕 (4)分虛實後換步(但決不是太極步)。

此「分虛實」，是鄭子太極第一心法；〈述口訣〉中註有「至要至要」！在〈自修新法.三無畏〉中，鄭宗師又提點初學者，早晚練三五分鐘的鳥申。但是，放眼練鄭子太極拳者，除神龍一脈，未見有將之當一回事的。原因是，不明白這就是「心法」的功法所在。「虛實分清」的口訣，要以「鳥申」為基礎；其次才是練「行功」。坊間所謂練「太極步」(邁步如貓行)，套入 37 式拳架中，原形畢現毫無輕靈可言(自詡是落地生根)。直白說，就是不能致用。人多以「鬆柔」或「養生」來辯解；其實是對鄭子太極拳以「非鄭子」的詮釋(interpretation)。也就是模仿 37 式的拳架外形，而無實體的內涵。是故鄭宗師在自序說：「體與用，猶影之不能離乎形。倘學而不能致用，則其於體亦偽焉」。

鄭宗師主張體用合一。鄭子太極的「體」即心法(太極運動法則)，也正是其核心精髓。而拳架、劍勢、推手和散手，都是其表現的「用」。是因為有體，所以才有內勁；也才有運用的方法和表現(以柔克剛)。這也是說明拳架和推手，是體用的兩面。

鄭子太極的功、拳、劍乃為會通，是因其運動法則相同；簡而易行。唯一遺憾的是宗師堅持因材施教的原則，後學者一鱗半甲難兜全貌。書中有法有訣，功法則多闕如。且功法表面簡單，然精微甚深。鄭子太極的「心法」仍有待喜愛鄭子太極的拳友，共同學習鑽研；「心法」要能系統化的傳承，才能發揚「善於人同，達兼天下」。

