

太極拳
與
靜坐



南懷瑾
講述

三、漫談練氣與武功

各報章雜誌近年以來，刊載了不少研討太極拳等武功的文章，而其說法也頗不一樣。有的說少林拳系達摩祖師所傳，太極拳為張三丰祖師所創。如果就武功的一般學理上去加以研究，在這方面的是非，並無多大價值，不必多加爭論。事實上中國的武功，溯其淵源，早自先民之初，人類原始生活中，即已粗具模式。所謂人與天爭，人與獸爭，人與人及人與環境相互爭鬥的生活演變中，就是武功產生之源。

淵源流變

春秋戰國時，中國武功已經很盛，如前所述武功的進展，跟時代、經濟、文化等等時空背景有極密切的關聯。春秋時代，各國相互征伐，戰爭用車用馬，崇尚車戰、馬戰，而步戰卻很少。漢以後車戰已然絕跡，只盛行馬戰。

再往後，武功才真正發展到由人手拿大刀、長槍作戰。原始作戰，取材簡易，故兵器中，棍稱「百兵之王」。以後在前端套一利器，演變成長槍、大刀等等。因之又轉以槍為「百兵之王」，而稱劍為「百兵之賊」。因為用劍對敵全賴巧勁，亦近於取巧。從人類文化在這方面的演變，就可看到武功進展的軌跡了。

迨至兩漢以後，兵器已由棍棒發展到長槍、大刀，此亦時代之趨勢使然。而作戰時採用短兵相接，乃唐宋以後之事。較早在南北朝梁武帝時，達摩祖師自印度來到中國，息隱專修於少林寺，直傳心法，尊為禪宗之初祖。而他在當時曾談及武功方面的事，現在已然無法考據。凡找不到證據的，難免有被後世的人假託附會的嫌疑。佛教早盛於印度，然在印度先於佛教的宗教還有婆羅門教；打坐行功方面，則有瑜珈，講究練氣修脈。印度之原始文化與中國道家修煉上更有異曲同工之妙，而達摩祖師來自印度，當亦可能精於這類武術。

至於瑜珈之練氣練脈，動作極為簡易，只有幾個基本扼要的動作，明白

了以後即會做，但是易學而難精。如果與中國道家的功夫比較，道家的功夫演而化之，僅呼吸一法，即可分三百九十多種，瑜珈則可分類成數十種。一般人認為達摩祖師來到中國後，冶瑜珈、道家於一爐，融會貫通而傳下少林武術。如傳說中或許可能有此一舉，但這只是強健養生之道，並未涉及禪的內容。而縱觀少林一門諸多武術的創始來源，有的類同中國古代失意的士人，遁世出家，或入於佛，或入於道。有的是觸犯法令的人，出家之後，政府則不加深究，可獲追責。總之，出家人中，魚龍混雜，良莠不齊，有江洋大盜，亦有百戰將軍，紛紛退隱佛寺道觀之中，閒來無事，舒展拳腳，授徒開班，於是逐漸形成少林門風，亦並非不可能，故不必視後來少林的諸般拳術，盡是創自達摩祖師一人。

內家

如一般所謂的「內功拳」，歷來的說法亦是傳自少林。我國武術的內外之別，武術上有兩句成語。所謂「內練一口氣，外練筋骨皮」，可說是言簡

意賅的說明，如南宗的白鶴拳，即是內家（內功拳）的一例。這是武當拳術，根據少林的演變，而衍成南宗諸拳，南宗即「內練一口氣」，亦即練氣，動作不能粗猛，這也是漸漸演變而來，不是一開始就成型的。

鼻祖何人

張三丰這個人，史上記載未詳，且有矛盾，究竟有無其人？近世考據學家，頗為懷疑，但據我的研究應該是確有其人，且為道家。因為歷代作史書的人，多為儒家，儒家的習性往往排斥釋道兩家人物，尤其在武術上有成就的人。或許因此在歷史上就起了爭論，也未可知。然而張三丰究竟是不是太極拳的創作者，則不必多言，試觀歷代道家有一種傾向，如老子所說：「功成、名遂、身退，天之道」，從不愛為人知，不喜出名。不像西洋人，一有所得，即急於發表而公諸社會，或造福大眾，或為利己。中國人的習性則相反，學養愈深，武功愈高，即隱姓埋名，隱跡山林，不願為人所知。這種對於「名」或「利」的不同觀念，正可詮釋中西文化的根本差別，在中國文化

中以道家最為明顯。明白了這個關鍵，也就可瞭解無由考證太極拳是否張三丰所授、少林拳是否為達摩祖師所傳的道理。另者，明朝永樂以後，少林寺成為一大叢林，張三丰則為明代道教新興革命的一派，當時天下的各路流派，都歸向他，拳術內功，有一得之長的，咸歸功於張三丰，就像今日的種種創見，皆引證國父言論，天下之名也都歸之於國父相似。所以如今欲尋流窮源，追究根由，恐亦難獲結論，徒耗精力而已。

長拳

少林與武當兩派有什麼不同呢？最基本上是因南北地理環境迥異及生活方式不同而來。北方多陸地，北人善騎馬步行；南方多河川，南人好駕舟游泳，由於人文、地理環境的差別，於是影響武術的型態也有所不同。以我個人所知的經驗，少林多大架勢，長拳遠打，大開大合，正如北方的文化特質一樣。北方黃土平原，地多泥沙，我曾經見過北方有一種練腿術，一步一跨，大步踢腿，練功夫走路，都要踢腳而行。原是因為爭鬥一旦落敗時，必奪路

而走，此時把泥沙踢起則煙塵滾滾，猶如現代戰爭中的放煙幕彈一樣。

短打

而南方拳也因地理環境不同，多在船上施展，所以注重於短打。好像在廣東，就流行一種「船伏拳」，實際即是少林五種拳中之龍形拳的綜合。練時兩腿下蹲，死死板板。蓋在明朝時代，倭寇騷擾我國海疆，我國訓練船卒，以御倭寇（北拳則為在陸地上使用的武術，陸地平穩，但波船動盪，不宜使用），得先拿穩身樁，才免受海浪擺動顛簸。所以就另創招式，如此漸漸形成閩粵間短打之風尚。天下萬事，其最早的源頭都非常相近，而流行到後來，則因地域及時代有所不同而因應演變成不同型態。因之武術修練實不必有什麼門戶之見，倘使徒作門戶優劣意氣之爭，那實在是可悲又復可憐的事。

因人

武術的發展，除了時間、空間的影響外，個人體形、稟賦，更是重大因

素。太極拳之所以能夠盛行，為一般大眾接受，無外男女老幼欲求健康長壽之道，都可藉此活動筋骨。亦因這個原因，男女老幼都練，於是拳勢越來越柔化。時至今日，青年人打拳，姑且說句笑話，可以說是跳中國之芭蕾，甚至真的有配以音樂節拍來練的人，足見時代在變，文化也在隨時變易中。

《易經》與太極拳

一般文人學士，因為體弱多病，而去練太極拳以強身，本來是很好很適當的事，奈何文人好事，又創立太極拳是來自《易經》的說法，牽扯到陰陽八卦上面去。太極拳到底與《易經》之配合如何？大家可任意去信從，但無多大實質的關係，如欲以手形分成陰陽，配合兩儀，即以手背為陽，手心為陰等等，似嫌理論空洞。「太極」的名稱，並未見載於《易經》本文，而這名稱的出現，至少也是宋朝以後的事，因為「易經太極」之說，是宋朝理學家所倡，唐以前沒有。而太極一名，最早為道家人士所提出，宋理學家便假借太極，作他們學說的根本依據，進而以陰陽、八卦闡揚他們的學說。故「太

「極拳」的名稱，也應該是宋朝以後之事，這是不會有錯誤的。倘說張三手創造了太極拳，並無不可，但將那些《易經》理論上之事，加之於太極拳則不免多餘。《易》原為群經之首，放諸四海皆準，而彌綸天地之道，博大精深，永無止境。但若牽強，將精力虛擲在研究其與拳術的關係上，似有偏離武功實際之嫌。

高矮樁

太極拳尚有高樁矮樁之別，但練拳目的若在強身，則高、矮不必在意。反正筋骨做活動，終強過不動，高矮任各人自便，不必強爭何者為優為劣。若執著高樁神，或矮樁妙，方可以長生不老，則古往練太極拳的人不知凡幾，到如今都已一抔黃土，還有什麼高樁、矮樁之爭呢？

由淺入深

總之，做任何學問都一樣，無論是打坐、修道、學佛、參禪、做內功，

先不必好高騖遠，奢談高深理論，成仙成佛都暫不必談，但修養到在世無病無痛，死時乾淨俐落，一不累己，二不累人，這已是不易，且慢奢望成仙作佛。學太極拳亦然，應該有這樣的觀念，實事求是，從基本上做起。

時地

關於「道功」方面的事，很多人一清早就起床練太極拳，這在台灣也許是一件危險的事，我們知道中年以上之人，在台灣有四種難治之症：高血壓、心臟病、哮喘症、關節炎。這四種病，在台很難根治，如果去易地療養，如至美、日、韓，氣候不同或可能有幫助。在台何以難治呢？試以拭擦銅器為例，在大陸拭擦一次，光亮耀眼，可維持兩個月不變黯，然在台灣則拭擦的隔天，即開始黯淡。又曾經以洗油管的方法，問一汽車駕駛員，在台灣與在大陸有何不同？他說大不相同，在大陸用水一沖即可，在台則需鋼刷刮洗，再三清除始可，他亦不明所以。實則，台灣寶島，一如大海中一葉扁舟，空氣內含海水蒸發的水氣，一如澡堂中瀰漫水氣，濕度大而又多鹽分。試想處

在這樣的水氣中，早起練拳，練深呼吸，怎麼會更好呢？怎麼可以呢？在高山上海拔高處還可以，在平地沿海的地區行之，未必能健康延年，反而容易致病，真有未蒙其利，先受其害之感。這是我個人之看法，以及經過種種實驗研究後的結論。

台灣的氣候，因為經緯度不同，所受太陽之放射強弱亦與大陸兩樣，因此在台灣習拳，就不需要太早起，深呼吸也不必太猛烈，除非氣功真練到家，可以不在乎這些（因練好氣功的人，在呼吸時，全身毛孔能配合適應）。否則，用一般老方法在台灣作深呼吸，應該加以修正才好。這是我四十年觀察實驗所得，大致或許不差，尤其在台有習拳、或打坐、或練內功、或練氣功、或練太極拳，久了而得病的人，更要特別注意這點。

練氣

其次，練太極拳有方法問題，也是一項事實，無論學道家或佛家打坐，曾經打坐過的人，就可體會到身體內有氣機。道家的理論，說人身為一小天

地，這不是虛言，這就涉及「練氣」。無論是印度之瑜珈，中國之道家氣功，皆以鼻練氣。世上最好之藥物，就是自己做氣功，而且鼻器官為自己所有，空氣也不必花錢去買。可惜的是，在千人之中有九百九十九人，對於練氣之功，不肯持之以恆去學，到了年邁力衰，百病叢生，也就真使人愛莫能助了。

任運自然

如果持之以恆，氣功練久了，就可知道使人健康長壽的，並不是對外界呼吸空氣的功效，乃是因此促動自身生命本能的動力，這好像是可燃之物不能自燃，還需要假借引火的東西或方法去點燃它，我們練氣功做呼吸亦是此理。中國道家所說的「氣」，一如今日科學所說的「能」，不是較低層次的「電」。以氣功的方法做練習，久而久之就自己會感受到氣機的發動，而且亦有一定之軌道可循。大家常常談論關於打通任督二脈的事，有的或者是受了一些小說渲染的影響，也跟著去做。其實任督脈不可用意去打通，應該在靜坐時，萬緣放下，將個人心中種種思想觀念越擺得開，越能通之於自然，

這是所謂氣功修練的基本要點。

一般靜坐打拳的人，多用觀念去通，結果是欲速而不達。有一個很好的譬喻，以車輪的轉動來比喻氣機的轉動，如果把一個車輪離地架空起來，放鬆剎車，這時車輪不著於地，也不著於他物，只需輕輕一撥，即能靈活運轉，輕快無滯。倘使內用剎車掣住，外有磚物擋住，欲其轉動則非常之難。我們身體內的氣機時時都在運行，人只要還有一口氣在，尚未死亡之前，就本其軌道在運轉。可惜的是，大家因忙於外物的紛繁，不能精思反察於內，悟到這個原理。試看一個人於疲憊時，渴望歇息，一經休息，氣機即藉此循軌道而運行，疲勞盡去，精力恢復。打坐亦可看作是半睡眠狀態，在不醒不寐中，至少可瞭解到，這種狀況能減少生命力的耗損，而延長使用生命力的期限，也就是得到延年益壽的效果。但這並不是得之於外來的增添，而是本身內在原有的力量，獲得引力而生發，循其軌道，行健自強不息之故。所以任督二脈的氣機，務使通暢無滯為第一要點。

一般都知道任督二脈須打通，何以又不易打通呢？原因有各種，但大多

數是因在打拳打坐時，腦海中存一欲打通任督二脈的念頭。此一念頭，就無異於掣動身內氣機的剎車，使氣機停滯於內，或又因外緣的紛擾，使停滯於外。既住於內，又住於外，必致其阻礙澀滯，故亦有打拳、打坐、練氣功，致紅光滿面者。大家要特別注意，這種紅光滿面並不是好現象，很可能是氣血上滯，易致腦充血而致命，更莫錯以為這是無疾而終，而外行人誤會稱譽之為「有道之士」。其實真正氣機通了，並非紅光滿面，中國人是黃皮膚，應是黃光滿面才對。但非黃膽病之黃，這也要分別清楚。

風擺梅花

前面說過，拳術有高樁、矮樁之別，其實先不必泥執高樁或矮樁，功夫到時自然都會。目前有很多老年人以練拳作為促進健康的休閒活動，現在貢獻大家太極拳之一項基本動作，亦就是內功的「搖」。什麼是搖？即人站直，兩足併緊，全身沒有任何一處著力，四肢百骸都放鬆隨之輕搖，身如老樹迎風，就是颱風來也不著意，隨之而搖，身體逆動，這叫作「風擺梅花」，名

字極富詩意。搖之久，可將身內氣機搖通，老年人練它，功效不減於太極拳，更可能比太極拳還要「太極」。

因人施法

僅以練氣為例，同樣是以鼻孔呼吸，但仔細分析下來，其方法有三百九十幾種之多，印度的瑜珈練氣有多種方法，究竟是用鼻或口、吸時是否縮小腹等等，當因人而異。所有方法可以說都對，只是學的人各有稟賦，而應該重擇慎用，像年輕健全的人與體衰病弱的人，其鍛鍊的方法固應不同，如果用錯了，反而會縮短壽命。

這是應當深切瞭解及遵守的，學佛或學道，都應一律視為禁戒。如道家有的講究守竅功夫，所謂上丹田、中丹田、下丹田，就宜依各人自己體質而行，不可盲練。假使高血壓者去守上丹田，或守兩眉間的一竅，那麼就將促其早日「歸天」。又婦女如果守下丹田，久之則易釀成血崩等病害。故所有法門皆應因人施設，不可一概而論，這是基本原則！

氣機行道

其次，我們人類的軀體，大約可以在概念上分為上下兩截的結構，橫膈膜位於中間，為上下的分隔。道家畫神仙，往往身背葫蘆，象徵人體有上下兩部。譬喻人身的氣機分為上下兩截，道家稱陰陽。印度瑜珈又有上行炁、下行炁、中行炁、左行炁、右行炁等五種行炁。以中國陰陽學說看來，則相當於五行，又分前朱雀、後玄武、左青龍、右白虎、中央騰蛇勾陳，種種玄論，無非引證人體氣機之流行有五個道路。

死理學

說了半天，或有人問：「氣機究竟為何物？人身上究竟有無氣機？」有些精通西方現代醫學的醫生朋友曾來研究，現代西方醫學不信佛道丹田之說，他們依據西方解剖學上的知識，並未在人體解剖上見到丹田這一物質器官，因而不認有丹田的存在。西方科學實證方法自有其求真求實的獨到之處，

但科學隨時在進步，也隨時在推翻以前的結論，我們亦不可隨便認定他們實驗的結論都是對的。現在的中國人有一種時髦病，就是「科學迷信」，或可稱作「迷信科學」，這種迷信有時比任何事物都難破除。我們應該知道，西方科學的解剖，是以死人為施行手術的對象，而「丹田」這個東西，要在人的生命活著時，才會有氣機作用，人一旦死亡，生命功能停止，即失去此作用。所以他們所謂之生理學，客觀看來，實在只能稱為「死」理學而已。但許多人心甘情願，寧可相信科學唯物的暫時推論，而不相信有功能可見的丹田，豈不是迷信科學嗎！

活解求穴

況且中國在古代已有解剖，而且是解剖活人。有史蹟可考的漢王莽，就曾集全國太醫、尚方以及巧屠，共同活解死囚，在當時已能探知人身三百多穴道。人體三百六十餘穴中，僅有一二十個穴道尚未能確定，因為當時這些醫師，對於這種慘狀，目不忍睹而未竟功。後來到元初，宰相耶律楚材是個

博通道家、佛家以及天文、地理等多種學問的人，他曾經在戰場上將垂死的人作氣脈的研究，而將三百六十四穴全部確定，乃依據所得的結果鑄成穴道銅人二座，將穴道表現在銅人身上，詳細備至。該二銅人經歷明清二代傳至民國時，僅餘一個，我曾在自流井看到過，東瀛日本曾有相當研究，近年台灣也已有仿製。

氣機天然

人身氣機，乃自然之流通，一如地下水亦有必然之水路，每一水路各自形成一軌道。試將一杯水，傾倒在桌面，即可見到這水向四下散流，而水的流向自會循一定的路線。人身內的氣路亦是一樣的，各有軌道，各有自己的路線，我們不必用自己意念去另闢道路。中國醫經中曾講到過十四經脈，習靜坐而坐久後有所成的人，自能體會得到，果真經脈已通之人，不必使用意念去駕御，他的氣機會自然流行，於十四經脈自行流注。有時在不知不覺間，氣機自己起了動靜功能，不是我們所能控制的。在氣機的動象中，發現太極

拳的原理，太極拳動的原理，就是自身中十四經脈氣機動的原理，且循其軌道運行。故太極拳亦可視為「練氣」之功，久之可以練至「胎息」的境界。而普通人身體上下為兩截，相隔不通，呼吸僅及胸腔，久練太極拳，呼吸漸漸可達丹田。

生命力之衰

中國道家、印度瑜珈，或密宗的理論，都會談到人類關於「死」的問題。無論男女，每個人的死亡，都是自腳部開始的。道家深明此理，故訓練「息息歸踵」，所謂「真人之息以踵」，一般解釋「踵」為足心的「湧泉穴」。試觀嬰兒躺在床上自玩，經常是活動他的雙腳，而雙手反而很少活動。後來漸漸長大，仍然愛跑、愛跳，雙腳好動，中年後一變，卻愛坐喜靜，反而討厭年少好動的人。殊不知人到中年，活力已消滅，下身等於半死狀態了，所以倦於活動。再看老年人，坐時更喜將兩腿蹺起高放在桌上，才覺舒服，這表明下部生命力已大衰，兩腳易冷，老態呈現出來了。若老年人能腳底發燙，

腳下有力，則是長壽的徵兆。又看胎兒的呼吸用臍，丹田在動，嬰兒呼吸雖用口鼻，而丹田仍自然在動。到了中年老年，丹田的動無力而靜止，改變位置，上縮至腹、至胸，再至喉至鼻，最後一口氣不續，嗚呼哀哉……就此報銷。可見生命力之衰亡，是由下而漸往上，逐步衰竭。我們做氣機功夫或練太極拳功夫，要「氣沉丹田」，使氣機暢運無滯為要，這是健康之道。然而應該用何法下手，則須看各人的資質而定，不能一概而論。