

南懷瑾談劍仙及太極-太極拳與道功

(轉自十方雜誌)

編者按：本篇講記原為南師懷瑾先生在 1966 年於立法院之講演，由學生們當場筆記整理而成。據師雲：此文只是當時隨意談話之資料，疏漏甚多，並不完整，故登出涉及很多太極拳的拳理原則，故登出以為讀者之參考。

緣起

太極拳協會會長立法委員韓振聲先生，曾經以「太極拳與道功」這個問題來問我，所以就我個人年輕時學拳的經驗提出來與他切磋研究，我們一致以為學太極拳到最後階段，應該走入修道的途徑較為圓滿。由於那次相談得很投契，後來又應他的邀請於民國五十五年（一九六六）十一月十一日，假立法院第二會議室做了此次講演。當天報紙刊出的新聞，誤以我為國術家相稱，實在不是事實，只是覺得國內的武術精神，與日俱衰，令人憂心，正如今日中國文化之亟亟待興一樣，而返觀太極拳在歐美各國則日益流行，每回看到國外寄來的拳姿照片，卻又不免有「橘逾淮而枳」的感慨，因而藉此次講演的機緣，貢獻個人一得之見，以就教高明，並以闡述我中華文化中武藝精神內涵之一般。

一、習武經過

童年

我自幼個性就好動，並嗜讀武俠小說，剛在十二歲時即開始習練種種武藝。此前在六至十餘歲時期則因體弱多病而日與藥物為伍，且目患近視、常私自貪閱武俠小說而躲在樓上書房按圖瞎練，父母固不知情。因心慕飛簷走壁，自亦練學跳樑倒掛，有一天，不慎從梁上跌落到地，聲震一室，家父聽到巨大聲響上樓察看，才知道我在偷偷習武，當時他老人家並沒有對我責怪，反而聘延武師到家教我武藝，這時起我才正式開始習武。

啓蒙

當時在家鄉浙江樂清一帶盛行所謂的「硬拳」，與今日一般練拳情形相差不多。起初，隨師習練時，固然不知道以我衰弱之軀而學此剛猛之拳是否適當？又不能分辨拳藝的優劣，每回習拳之後卻有頭腦昏昏之感，莫知其所以然？但以從小志慕俠客義行，所以也就勉強自己而照練如儀。

訪師

其後負笈四方，人事接觸漸廣，以心喜武術道功，乃不計耗資，不論宗派，凡遇有一技之長的人，或俱神通，或有道，或有武功，即頂禮叩拜為師。因此到二十歲前，所拜的師父，各門各派，積加起來亦多達八十餘人。所學範圍包括南宗、北派，長拳、短打，乃至十八般武器，至少亦習弄過十四件左右，外加蒙古摔跤、西洋撲擊等，真可謂：「樣樣統摸，般般皆弄。」

比賽

有一次，中央國術館張清江先生，于杭州國術館主辦全省性國術比賽，我亦參與其盛，以姿勢優異而獲冠軍。抗戰前，各縣市普設國術館，都有專人負責，武風維揚，盛極一時。然我私自反省所習武藝實未精到，各路各派，亦不過略窺其門徑而已，乃決心繼續尋師訪道，親近高明。

二、訪道經過

劍仙

當時聽到杭州城隍山上有一老道，傳說系滿清王室公子出家者，這位老道鬚眉皓白，童顏鶴髮，神采奕奕，據傳已成劍仙；得此消息，心中萬分興奮，即行前往拜謁數次，都未得見面。（想起當時訪師求道之誠懇，見面即跪，而今日朋輩相訪，談玄說道等，甚或有人還以此過訪談道為對主人的一種施惠，算是看得起對方，今非昔比，想來頗多感慨）。聽說這位道長當時逢人來求皆推稱不會劍術，若欲習畫他則教人畫梅。幾番周折後，我終於見到了他，即向他再三懇求學劍，只學此項，不求其他。因為我意誠心堅，終於獲得進一步約談。

他見面一開頭就問：「曾習何劍？」我答：「學過青萍、奇門等等。」於是道長即命我當場試練所習。我練了一陣以後，他批評說：「這真的只是兒戲，不可再練，徒費光陰，還是以讀書為好」，又接著說：「你所聽說一些小說書上說的白光一道，口吐飛劍，這類的話，在世界上並無其事。劍仙雖有，但並非如同小說上所描述的那樣；今天你暫且試練一下，每天晚上把門窗緊閉，房間內不點燈，使內室漆黑，僅點香一枝，嘗試用劍劈開香頭，手腕著力，而臂膀不動，等練到一劍迅下，香成兩半時，才進入第一階段。第二步再把豆子擲向空中，用劍劈在空中成兩半，功夫能練到這裏，再來見我，再為你解說劍路。」

當時聽了以後，心想這實在太難了，雖然心知天下無難事，這樣練劍，也不是不可為，但因當時立志學文兼學武，俾能經世濟時，而諸事分心，惟恐心不專一則

反而一事無成。魚與熊掌，不可得兼，遂作罷。放棄作劍仙，然而對於學拳仍舊勤勞，每日凌晨三時，必起床練拳，兩三小時後，再沐浴更衣。當年杭州西湖一帶，武師甚多，我亦朝夕浸潤其間，躍馬佩劍，臂縛鐵環，腿綁鐵磚，也相近於那時的「太保學生」了。一笑!以後訪遇僧道甚多，皆各有專長，然所說與城隍山老道大抵相同。總之，我在那段學拳時期，練習武功，可以說從來沒有間斷過一天。

入川

抗戰前二、三月，我即隻身入川，其後一些朋友也隨政府輾轉來到了陪都四川，相遇時都說，我有先見之明，固不知道我想到峨嵋學劍的心願。記得那時一路訪道，到漢口時，曾遇到兩位異人，一道一俗，道者紅光滿面，俗者跛其一足。手中均撚弄鐵彈，笑容靄然，我竟不覺尾隨其後，自黃鶴樓前繞到後山，他兩人一直走亦不稍回頭。翻山越嶺，直到下坡時，才回頭問我：「奇怪!年輕人你跟我們到這裏幹什麼?」我本想把訪師求道的心意告訴他，忽然感覺到天下騙子甚多，倘若在湖北隻身遇騙，那就麻煩了，於是說是遊山。他們又問我將往何處去，我說打算到四川，道人仔細看了我一回，然後說：「好的!你應該入川，我們後會有期，但是今天你不要再跟著我們了。」他並留了以後見面的地址給我，就此分別。至今回憶起來，該二人神態舉止都很奇異，令人回味無窮。後入川，遍訪青城、峨嵋仙佛觀寺，一路亦未有些時中斷過。

遇異

四川名勝鵲鳴山，為東漢期間道教祖師張道陵隱居之地，山上住有一位名號王青風的道士，是四川境內傳說的劍仙，我曾經上山尋訪他，多次以後，終於見到面，他亦是一位奇人異士。他說：並無飛劍這種事，但劍仙卻是有的。然而他的說法又與杭州城隍山老道所說稍有不同。他說劍為一種「氣功」，所謂以神禦氣，以氣禦劍，百步之外可以禦敵。又說劍有五類，大別之為有形、無形。他知道我羨慕「金光一道」的劍術時，告訴我需鑄備一寸三分長金質小劍，再以道家方法習練。一如道家練丹之法，可將黃金煉化成液體，並可服飲，若中了毒，道家並有解此毒的藥。當時私自想到，現在到了科學昌明，槍炮及炸彈等威力無比的利器皆已發明了的時代，還去苦練這種劍術幹什麼?如果是為了強身，則個人已經知道的許多方法，就足以保健，何必浪費時間在這方面。就因這樣想法，意志始終未能專精堅持而放棄了。

後來請王青風老師表演，那時我們彼此之間的感情已經很深厚，所以他就特允了我的請求。一次他站在山頭上，用手一指，數丈外對峰上的一棵老松即應手而倒。我童心未泯，尚驚訝地問他何以無光。他說：「我早已經告訴過你並無此事，欲

練至有光，另有一番道理。」

這時他的大弟子亦在旁邊，這個人也是道士裝束，我亦請他表演，但見他用鼻孔吼氣，便看到他站立之處，周遭山土轉即成塵飛揚。此二次表演都是我親眼目睹的事實，由此而相信中國武術，的確可練至甚高甚妙境界。此其一。

第二位所遇到的異人，在四川自流井，是由以「厚黑學」聞名之李宗吾先生所引介。李公學問、見識廣博，道德亦高，世所罕見，其所著作的「厚黑學」，如其所說：「撥開黑的，讓人見到真正的。」旨在諷世。我在自流井遇到他的時候，就說在附近趙家畝鄉下，有一位八十多歲的老先生，是得到武當內家武功的真傳，輕功已經到了「踏雪無痕」的境界，如果隨他學習，只須三年的時間便可有成就。因為這位老人的師父籍貫浙江，所以亦欲授一浙籍弟子以報師恩。知道我是浙江人，故願為引介。

於是我們坐「滑杆」下鄉去拜訪，相談之下，連稱「有緣」。老人見我對於飛簷走壁之事，心存懷疑，不大相信，他灑然一笑之後，即疾行一裏多路，又快步走回來，這時剛好新雨初晴，地上泥濘，老人腳上穿的一雙白底新靴，一趟回來後，鞋底一點也沒有被泥染汙，而且他在起步時，未見拿架作勢，灑然來去自如。他又問欲見走壁的身手否？隨即見他張臂貼壁，亦未有任何架勢，人已離地拔高，笑說：「你現在相信吧！亦願學否？」並稱說學這些功夫只有七十二訣，歸納成七十二字，一字一訣，一字一姿勢，循序漸進，無需廣場，僅樓閣之上，即敷應用，若願住三年，即可示教。我當時考慮再三，複因恐怕自己志趣不專，弄得百事無成，故只得婉辭。後一路代覓可傳的人，卻沒有找到，至今心中仍掛念遺憾。

棄拳學禪

後來到了成都，遇到一位河南籍拳師，教我「十三大法」，即是太極拳衍變的十三架式，不剛不柔，然而每一個動作，著著可以致人死命。頓時感覺到倘使學這套拳的人沒有道德修養，動輒要人性命，如何了得！所以從此棄拳不學，專志學禪，在峨嵋閉關三年，一直與拳絕緣。

太極拳種式頗多，陳家的雙邊以及楊家太極，都曾習練，到現在還能勉強記憶的是楊家拳之姿式，若演練全套，則因荒疏已久，頗有勉強之感。我對拳術，一擱就是二、三十年，既不練習又不與人較量，可說一生從來未曾施用過，且越到後來越怕動手，愈厭習武。春秋法家韓非子之名言：「儒以文亂法，俠以武犯禁。」文人自古相輕，武人從來不服輸。好勇鬥狠，粗暴驍勇，有時令人難忍，因此以後與習武朋友也就漸漸地疏遠了。

武功的根源，首當追溯到我國五千年前深遠博大的文化。古人造字，止戈爲武，即已闡明武的原理。武功的目的是以武制亂，以求「和平」。後世學武，反而更滋生事端，學文亦是如此，這也是使我棄武學禪之主要動機。以上是我學武的經過，同時亦足證明我並非所謂的國術家。

三、漫談練氣與武功

各報章雜誌近年以來太極拳等武功，刊載了不少研討的文章，而其說法也頗不一樣，例如有的說少林拳系達摩祖師所傳，太極拳爲張三豐祖師所創。如果就武功的一般學理上去加以研究，在此方面的是非，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，即是產生武功之源。

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連。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，而只盛行馬戰，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。因之又轉以槍爲「百兵之王」，而稱劍爲「百兵之賊」。因爲用劍對敵全賴巧勁，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，較早的南北朝時代，梁武帝時，達摩祖師自印度來到中國，息隱專修于少林寺，直傳心法，尊爲禪宗之初祖。而他在當時曾否談及武功方面的事實，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，則有瑜伽，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。至於瑜伽之練氣練脈，動作極爲簡易，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，瑜伽則可分類成數十種。一般人認爲達摩祖師來到中國後，治瑜伽、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，並未涉及到禪的內容。而縱觀少林一門的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，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，可獲這貸。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，閑來無事，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，儘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，此亦漸漸演變而來，不是一開始就成型的。

鼻祖何人

張三豐這個人，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。然而張三豐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，或為利一己。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，而中國文化中尤以道家最為明顯。明白了這個關鍵，也就可瞭解無由考證太極拳是否張三豐所授、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，張三豐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，咸歸功於張三豐，好像今日的種種創見，皆亦引證國父言論，天下之名也都歸之于國父相似。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，南方多河川。北人善騎馬步行，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，少林多大架式，長拳遠打，大開大合，正如北方的文化特質一樣。如北方黃土平原，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。原來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「船夫拳」，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，以禦倭寇，（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。因之武術修為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，再次個人體形、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。時至於今日，青年人打拳，姑且說句笑話，可以說是在跳中國之芭蕾，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，並未見載于易經本文，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，宋理學家便以太極假借作他們學說的根本依據，進而以陰陽、八卦闡揚他們的學說，故有「太極拳」的名稱，也應該是宋朝以後之事，這是不會有錯誤的。倘說張三豐創造了太極拳，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，放諸四海皆准而彌綸天地之道，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

太極拳尙有高樁矮樁之別，但練拳目的若在強身，則高、矮不必在意。反正筋骨做活動，終強過於不動，高矮任各人自便，不必強爭何者爲優爲劣。若執定高樁神，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，侈談高深理論，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

現在就韓振聲委員所提「道功」方面的事，來加以討論。很多人一清早就起床練太極拳，這在臺灣也許是一件危險的事，我們知道中年以上之人，在臺灣有四種難治之症：高血壓、心臟病，哮喘症、關節炎。這四種病，在台很難根治，如果作易地療養，如至美國、日、韓氣候不同或可稱有助益。在台何以難治呢？試以拭擦銅器爲例，在大陸拭擦一次，光亮耀眼，可維持二個月不變黯，然在臺灣則拭擦的隔天，即開始黯淡。又曾經以洗油管的方法，問一汽車駕駛員，在臺灣與在大陸有何不同？他說大不相同，在大陸用水一沖即可，在台則需鋼刷括洗，再三清除始可，他亦不明所以。實則，臺灣寶島，一如大海中一葉扁舟，空氣中內含海水中蒸發的水氣，一如澡堂中瀰漫水氣濕度大，而又多鹽份。試想處在這樣的水汽中，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，則未必健康延年，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。

臺灣的氣候，因爲經緯度不同而受太陽之放射線強弱亦與大陸兩樣，因此在臺灣習拳，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，用一般老方法在臺灣作深呼吸，應該加以修正才好。這是我四十年觀察實驗所得，大致或許可以不差，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，練太極拳有一方法問題，亦是一項事實，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，說人身爲一小天地，這不是

虛言，這就涉及到「練氣」。無論是印度之瑜伽，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，我們練氣功作呼吸亦是此理。中國道家所說的「氣」，一如今日科學所說的「能」，且還不是較低層次的「電」。以氣功的方法作練習，久而久之就自己會感受到氣機的發動，而且亦專一定之軌道可循，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上所渲染的影響，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，越能通之于自然，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，以車輪的轉動來比方氣機的轉動，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。試看一個人于疲憊時，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。打坐亦可看作是在半睡眠狀態，不醒不寐中，由此至少可瞭解到如此這種狀況，能減少生命力的耗損，而延長使用生命力的期限。亦即是得到延年益壽的效果，但並不是得之於外來的增添，而是原有本身內在的力量，獲得引力而生髮，循其軌道，行健自強不息的緣故。所以任督二脈的氣機，務使通暢無滯為第一要點。

一般都知道須打通任督二脈，但何以又不易打通呢？原因有多種，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，就無異是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，必知其阻礙澀滯，故亦有打拳、打坐、練氣功，致紅光滿面者。大家特別注意，要知道這種紅光滿面，並不是好現象，很可能是氣血上滯，容易患腦充血而致命，莫錯以此為是無疾而終，而外行地誤會稱譽之為「有道之士」。其實真正氣機通了，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，且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，兩足並緊，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，就是颱風之來也不著意，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，印度的瑜伽練氣有多種方法，究竟是用鼻或用口、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，像年青健全的人與體衰病弱的人，其鍛煉的方法固應不同，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，以作上下的分隔，道家畫神仙，往往身背葫蘆、即象徵有上下兩部。譬喻人身的氣機分為上下兩截，道家稱陰陽。印度瑜伽又有上行天、下行天、中行天、左行天、右行天等五種行天。以中國陰陽學說看來，則相當為五行，又分前朱雀、後玄武、左青龍、右白虎、中央滕蛇勾陳，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，他們據依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，因而否認有丹田的存在。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，要在人生命活著時，才會有氣機作用，人一旦死亡以

後，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「死」理學而已，但許多人，心甘情願，寧可相信科學唯物的、暫時的推論而不相信有功能可見的丹田，豈不是迷信科學。

活解求穴

況且中國在古代已有解剖，而且是解剖活人。有史跡可考的漢王莽，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，那也是因為當時這些醫師，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，近年臺灣也已有仿製。

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辟道路。中國醫經中曾講到過十四經，習靜坐而坐久後有所成的人自能體會得到，果真已通經脈之人，不必使用意念去駕禦，他的氣機會自然流行，於十四經絡自行流注。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，亦即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，久練之，漸漸可達丹田。

生命力之衰

中國道家、印度瑜伽，或密宗的理論，都會談到人類關於「死」的問題，無論男女，每一人的死亡，都是自腳部開始，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，殊不知他半身活力已消滅，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，而丹田仍還自然在動。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，嗚乎哀哉---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。

四、太極拳法要簡介

姿勢務准

現在再轉入本題—「太極拳與道功」。但須再聲明我不是國術家，對拳腳一項，已根本擱棄，日常亦惟靜養打坐而已。現在僅就往昔所得的體驗，作一概述。練太極拳，姿勢很重要，若姿勢不准，則效果不顯著，對強身如此，對防身亦然。但倘使外家拳姿勢練得好，學少林拳亦一定準，若從二十歲左右開始練拳，則對「高樁」「矮樁」不必太專，越專越吃力，受不了如許苦楚。回憶當年練拳時，對於每一個姿勢，一擺即半小時至二小時，且用一面大鏡，照著矯正身形，身形正確後，再配合氣機來練。太極拳有楊家、陳家、吳家等等，達七八家之多，無論練那家的拳法，姿勢務求正確，太極道理，渾身各部都在畫一個圓圈。譬如有一姿勢出手，自足跟沿膝蓋，達肩膀到手腕直至指端，每一關節都在活動，輕微地畫圈，勢正圈圓，配合人體生理方面的自然形態，自必事半功倍。

一般楊家太極拳，流行最盛。因為當年在北平學習太極拳的人，多半是朝廷中的王公大臣，所謂士大夫階級，自然這些人都已屆中年人以上，一如今日許多上了年紀的人，覺體衰之可怕，為強身健骨，增進健康而鍛煉身體，就學太極拳，如此輕摸慢轉活動筋骨而已。於是在練時，便隨興之所至，做得大致形似，即自以為可以了，後世不明白這種情形，對於姿勢的務求正確這一要項跟著都忽略掉了。

五空

其次，學太極要五空，第一要心空，思想要空。初練時固然必須費神記憶，但練久後則熟能生巧，自可以練來不加思索，如老子所說：「人法地，地法天，天法道，道法自然」心空自然，體內生理機能，就自然發動。

再要手空-----兩手心空松，太極拳出手姿勢，無論陰手陽手，必要像挾有一個皮球在手中一樣，手指亦需在動，手必須要空。

其次要腳空---兩腳心要空松，南方拳如前所說，是為方便在船上作戰，非比在

北方平原的馬上功夫。試此地球作一船，人受載於其上受搖動，必足跟與前掌之間拱起，足心空出，則足心的湧泉穴不受阻塞，氣機自易流出。以上為五空的道理。

複次，學太極拳最重要在「神」。即道家說的「精」「氣」「神」，所謂「煉精化炁，煉炁化神，煉神還虛」極為重要。一般練太極拳不得要領的人，多沒有注意到「神」的重要，姿勢準確後，雙目應注視到手的前方，神就投射到了，無論為了強身或防衛退敵而練拳，不如此煉好精、氣、神，效果是不會顯著的。太極拳每一神態，都異常重要，姿勢準確，氣機配合，五空做到，精氣神自然揉合，這樣練去，必獲得它的益處。對於呼吸，任其自然，不必加以導引，導引則心不易空，且道家的真正導引，亦並非如此解說的。

氣何所之

或問呼吸進入後，是否應注入丹田，或灌至某處。這一點在前面已經用車輪加剎的譬喻說過，氣機剎住，反而不能到達。現在再作一個有趣的譬喻：試想人體皮囊，就像一個氣球，我們將空氣灌入氣囊後，要讓他停住在囊中的某一點不動，試問可以做得到嗎？行得通嗎？只要如以前所說的要點去練習，一切合度，那麼氣從鼻腔進入後，自然運行灌注全身，豈有停住丹田之理？且亦停留不住，所以不要妄立名辭，妄加解釋。當年老師教導時只說出氣可用口呼出，在呼出時嘴唇撮起，如吹簫的樣子比較好，進氣時閉口用鼻孔吸入，至於氣至何處，可以不問。因會自然全身灌注，人身每一部份，每一細胞需要氣，沒氣就死亡。所以氣無法停留丹田，而此所謂停在丹田間又有何好處呢？大家不妨再參參看！

人到了中年以上，即不再練少林拳，而轉做達摩功，改修靜坐，這亦是必然的事。至於內功，宜採用道家或佛家的方法，姑且不談，反正都走此靜坐的大路，倘使到了四十歲以上，還踢踢蹦蹦，久了或者反而發生弊病。眾生是可悲的，當人類思想力最充沛的時候是在五十餘歲左右，這時也就是思想智慧達到最高峰的時節，（體力充沛則在四十多歲。）可是一如蘋果在樹，剛一成熟，即刻自然落地，走向下坡路了。所以佛家看眾生是可悲的，生命無常短暫。不分東方人或西方人，於內功、醫藥，用盡方法想把生命拉長，多活幾年，到頭來亦是枉然。永遠長生不死，實不可能。但能活時健康快樂，臨去時乾淨俐落，已是了了人生一大快事。你說是嗎？

韓振聲委員曾提到中西拳術比較的問題，依據統計，西方運動家，能活七十歲的，寥寥無幾、他們到了六十多歲大都非死不可，足見激烈運動之不宜。而中國拳術家多半能享壽八、九十歲。這其中，亦還有更細微的進一步分別；比如學少林拳而能享年百歲者就很少，除非他在中年後改學靜坐，而放棄拳術。另外有一種學

太極拳者亦配合習靜坐、至於改練靜坐功夫後，對於拳功是否會全廢呢？答案是「非但絲毫不會因此荒廢，拳術反而因此更有進境」，所拋開的，只是技擊之術。而身內氣質之變化，使一身更加柔化，皮膚更加細嫩，病痛也逐漸消失，甚而身上多處像嬰兒一般，一切自然而然。太極拳之原理，曾見於楊家太極拳某著作中，引用老子話：「專氣致柔，能嬰兒乎？」近乎如此。所以練太極拳至後來的階段，應該走上內功的路才好。等到進入內功的境界，再體驗其姿勢，自然準確，可以隨心所欲不逾矩了。

處處太極

偶然看到時下一般年青人練太極拳，對於棚、擠、按，任一動作，比如「棚」，看他們連「棚」的圓都未棚好，這是不對的。譬如這一姿勢是太極，第二姿勢進入時將手拉開，恰為一圓，既不扁亦不方，一路行去，要在在是圓，連綿不絕才是。

太極拳講究「移步」，所謂舉步輕如靈貓搏鼠，踏足重如泰山，陰陽虛實要分明，且步伐移時腳亦在動，而腳的姿勢亦是太極，若欲配合易經之理，處處一太極，移形換步，都能自自然然地太極化了。

腰的運動

太極拳主要的重點，還有腰的運動，即注重身體下半截的生命力，道家講任督兩脈是人體的主要生命線，尤以督脈為陽，自後腦腦下垂體區延伸，到下頸項部位，開始分支散為二支經脈於脊椎兩側，至腰下尾閭又合而為一，至會陰復再分支，行於兩足，下達足底，故練拳的人，久久練至兩腿足筋越練越柔，則自然長壽，一般人年紀越老，因體內石灰質增加，膠質減少，經絡萎縮，兩腿愈來愈捲縮，走路老態龍鍾，連頭頸都沒有彈性，倦態畢露。練拳的人，則鍛煉筋骨，使之柔韌，隱伏有痛痛的部位，亦可由麻木而漸知酸痛，而漸復正常。練拳打坐能知覺腰酸背痛，亦是好現象的開始，以後即恢復自然，萎縮的筋脈亦拉長，每拉長一分，即有年輕一歲左右之妙用，當然這是假說的數字。總之，這時的練拳靜坐乃利用本身的潛在能量，使其發揮，而成為一種靜定功夫充沛含藏之方法。

動中求靜

太極拳系求靜，非求動，更實際的說，是於動中求靜，現在再作進一步說明，凡人在靜時，心內思想反而繁亂，此是大家所曾體認過的，一般人最怕寂寞，因為思想無所寄託，老年人最怕孤獨，感到人生沒有依恃的悲哀，但是對於學儒、學佛、學道的人而言，寂寞乃一種享受，故能甘於寂寞，樂於清靜。這是對靜坐已入高深境界的人而言，亦只有少數修養高深的人能達到此種境界。而生理的本能

---生命的力量即在此清淨寂寞中發動，老子說：「萬物芸芸，各復歸根，歸根曰靜，靜曰復命。」這是一切靜坐參禪的入靜境界，然此靜的境界，得來不易。武術是人體在運動，不過雖是外動而內心反易得靜，以此求靜境，也同樣得到殊途同歸的妙用，利用這個動靜相應的道理而發明武術。凡人身體在勞動時，思緒反而不會紊亂，亦即有所寄託，若體不活動，無所事事，呆然不動，則反比死還難受，要不胡思妄想，亦不可得，孔子有言：「小人閒居爲不善。」足見人身心理生理之本能，自然有其相互關聯互動影響的作用。

太極拳之原理也是如此，打太極拳是在動，由動中的體力勞動，進而漸漸達到內心清淨的境界。所以我經常以孟子的話來譬喻拳術的道理。孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，空乏其身……。」學拳的人，無論南宗北派，都在勞其筋骨，靜坐、練功的人，亦是苦其心志，那些做英雄事業之人，則是空乏其身，三者殊途而同歸。現在我們倘若能從勞其筋骨入門，自然也就可心志清淨，近乎道矣!

總之，太極拳是「動中求靜」，由靜而達到靜坐、內功所證到之境界，動靜互相配合，則于身心的健康大有裨益，這是必然而無可否認的。-----完