



此页面上的内容需要较新版本的 Adobe Flash Player.



|      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 首页   | 道教信仰 | 教理教义 | 规章制度 | 公益慈善 | 道教知识 | 道教组织 |
| 本会介绍 | 教风建设 | 信息查询 | 学道体悟 | 道门生活 | 文化视野 | 道教杂志 |

您现在的位置：[首页](#) > [道教与养生](#) > [传统内家拳养生与误区](#)

## 传统内家拳养生与误区

文 / 史永俊

中国古代养生实践路线与传统内家拳养生在《黄帝内经》开篇，黄帝就向岐伯请教养生之道。岐伯的答案是：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”<sup>①</sup>《黄帝内经》中追求的境界就是做健康长寿的“平人”。在人们不懈追求健康长寿的过程中，可以说走了几条不同的路线，其中有三条路线作用明显：一是传统中医学的发展；二是宗教修行尤其是丹道理论的探索；三是传统内家拳的实践。

在历史发展中，这三条路线在并行发展的同时也时有交叉：如古代养生有成就者中不乏医、道、武两栖或三者兼修者，如华佗创五禽戏、王重阳传全真、孙思邈著医书等；道医<sup>②</sup>是典型的第一、二条路线结合者，其体系与传统中医体系有很大区别，方法理念也多有不同，有着与道教交叉的显著特点；第二、三条路线由于传承本身的高度私密性和身心实践性，目前正面临失传的危险。

在中国传统思想中，养生属于修命的部分。在宗教发展过程中第二条路线得到必然发展。无论是道教还是佛教，都有不少宝贵的实践经验。当然，单从养生成就看，当首推道教。道教养生术被公认是最卓有成效的，如道教南宗前四祖的平均寿命在100岁以上，最高活到137岁。道教徒中长寿者数不胜数，如张道陵、许逊、孙思邈、陈抟等。就现代人养生而言，汲取古代养生经验比盲目否定它更为明智，所以陈撄宁说“切不可妄自菲薄，毁我珠玉，而夸人瓦砾”。<sup>③</sup>当然佛教也有命功传承，这从六祖慧能接受五祖衣钵的秘密过程可以看得很清楚（详见《坛经》之《行由品第一》）。无论是道教还是佛教，都视命功为拱壁，不肯轻易外传。所以萧天石先生说“自古来，性功易传，命功难传，虽遇名师，亦但难一叩即得也”。<sup>④</sup>

第三条路线的发展多受第二条路线影响。传统内家拳在理论和实践上都借鉴了宗教发展的成果，尤其是道教内丹理论的成果。在理论上，内家拳一向崇尚道家文化，道家以柔克刚思想是传统内家拳的灵魂，《太极拳论》长期以来也被认为是张三丰祖师所作。在实践中，很多内家功夫也直接来源于道教，如我国三大内家拳之一的八卦掌，其创始人董海川（1797-1882）就是师承道教中人，这在董海川的墓碑碑文中有详细记载。道教内丹的修炼者，大多也承认第二、三条路线的高度关联性。道教龙门千峰派传人牛金室就认为：“太极拳与道家养生功同出一源，根本不能分开……与太极拳、八卦掌、形意诸拳以及各家拳术，无不密切关联……这与道教静养功的要求以及所起的作用完全一致。”<sup>⑤</sup>本文主要关注于第三条路线的发展。

内家拳养生是一条操作易、见效快的实践路线。俗话说“药补不如食补，食补不如练武”。内家拳锻炼的首要目的就是养生，在现代社会尤其如此，这在我国主要内家拳的拳理论述中也都有体现。《太极拳论》中明确指出：“愿天下豪杰延年益寿，不图做扶危之末也。”<sup>⑥</sup>《太极拳十三势歌诀》也说：“详推用意终何在，益寿延年不老春。”<sup>⑦</sup>八卦掌《用法歌》中则把这一思想描述为“升降开合练内功，丹田有宝妙无穷。练艺精心求其妙，证悟斯道得长生”。<sup>⑧</sup>一代内家拳大师孙禄堂总结说：“修身之本，还元之道，总不外形意、太极、八卦诸拳之理。”<sup>⑨</sup>

### 内家拳养生的几个误区

学习传统内家拳的首要目的是追求养生、长寿，然后才是追求防身、技击等其他功能。这可以说是对于此种养生运动方式的长期实践总结。但由于种种原因，真正内家拳的实践并没有得到普及。由于没有得到正确指导，众多内家拳练习者虽然时间、精力投入不少，但并没有取得预期效果。如此以来，有些人甚至开始怀疑前辈们留下的经典记述和心得是否正确，这是很不应该的。练习内家拳者应该尽量避免走入以下几个常见误区：

#### 练功与舞拳套

许多传统内家拳爱好者其实不是在练功，而是在舞拳套。聊起太极拳，他们会告诉你，无论是83式、56式还是108式、24式自己都会，甚至陈、杨、武、吴、孙各式也都会；说到八卦掌，也是老八掌、新套路都会，尹、程、梁、史等不同派别的架子都知道。有的人练了很长时间，在比赛中拿过金牌，甚至拥有国家颁发的高级段位。但如果向他讨教什么是内劲，却又得不到准确的答案。对这样的爱好者，王芾斋说的很到位：“往往几十年纯功，而终为门外汉。”

就连很多名家也承认自己走过弯路。当代著名八卦掌大师刘静儒曾说：“我练习八卦掌40余年，前30年走了不少弯路，近10年才对八卦掌有了一些真正的领悟和认识，取得了点进步和成就。我体会并认识到：只有真正的气沉丹田，六合合一，练出八卦掌的内劲，再通过练功掌握八卦掌的技击特点和变化，才算是内家拳，否则，尽管练得很活很美，得过多少块金牌，或者自己感觉功夫已经上身，也只能属于皮毛，不能算是内家拳。”<sup>⑩</sup>

其实练拳，尤其是练内家拳，追求的是大道至简，崇尚的是道法自然、顺应自然。只要舒舒服服地把日常生活中的一些感受融入到功法状态中即可。气沉丹田、水中漂木、曲腿趟泥、三心空洞等等，不皆是如此吗？内家拳追求的，是用平平常常的方法，把不平常的功夫练出来，认为这才是高明的。在练功进程中，内家拳做的是为道日损的减法。当把身上的拙力全部去掉，就至于无为了。无为之后方能无不为。

#### 内劲与力量

在武侠小说中，对于内力的描述神乎其神，给很多人留下了深刻印象。但这些都不过是作者的主观臆断和想象而已。其实内劲和力量根本不是一回事。

笔者是八卦掌尹派传承，与一位早入行的八卦掌同门因偶然机缘建立了联系，但一直没有见面。他是专业武术队出身，跟名家练了20多年八卦掌。他在电话中说自己练起八卦掌来虎虎生风，简直吓死人。听了此话，笔者不禁为之惋惜。为什么呢？真正掌握内力的传统内家拳人，身体极为绵软，外表是绝对不显力的。尤其是在高级阶段行功时，动作轻缓，气息柔顺。在行功过程中抱神以静，可以把身体的拙力排除到不剩一丝一毫，把能量的消耗降到最低，又如何会吓人呢？看来，内家功夫确实像武术家荣华丰老师说的那样：“四海堂内武一片，只是高师太少见。中高低来无人判，有段无实误少年。”八卦掌《转掌歌诀》中“先师掌法传至今，世人鲜有得其真”的说法，也正是表达的这个意思。

片面追求力量，而没有好的入手方法，其弊端是显而易见的。“若急于拳套是舞，徒用暴力以求其速之美观，用急暴力者，无不怒目皱眉，顿足有声，先闭其气，而后用力，即闭而长呼一声，叹气一口，殊不知已大伤其元气也。”（王芾斋《意拳正轨》之《用劲篇》）很多习武之人往往喜欢追求表面的力量，在练习时发急暴力。若气口掌握不好，自然会出现气滞气憋的现象，时间一长必然致病。

#### 练拳与看书

作为金丹派南宗的初祖，张伯端“幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法书算，医卜战阵，天文地理、吉凶生死之术，靡不留心详究”。<sup>⑪</sup>纵使如此聪明，直到82岁遇师传其口诀前，他也还未悟透内丹之秘。他有感而发：“饶看聪慧过颀闲，不遇真师莫强猜。”（《悟真篇》七言绝句之十四）但如果认为内丹修炼有多么复杂，那就错了，南宗四祖陈楠就说：“金丹大道人人有，要须是口传心授。”<sup>⑫</sup>（《翠虚篇》之《真珠帘——赠海南子白玉蟾》）。

传统内家拳也有类似之处。太极拳有“入门引路须口授，功夫无法法自修”（《太极十三式歌诀》）的说法，八卦掌有“个中奥妙在深玄，掌在师传学在专”（八卦掌《练功歌诀》）的说法，都是讲老师正确引导的重要性。有人可能问：自己若加倍努力，能不能无师自通地参透传统内家拳呢？笔者的回答是，成功的概率接近于零。因为传统内家拳的发展，有赖于几代甚至十几代人的连续积累。

在太极拳的发展史上，陈拳在杨露禅以前几不外传。杨露禅历尽千辛万苦，方从河南温县陈家沟陈长兴处学得太极拳，并继而使之名扬天下。于是有“陈拳还需杨拳传”之说，以后的武、吴、孙等式都是在杨氏的基础上衍生的。在学太极之前，杨露禅武功已经很不错；而武禹襄、吴全佑、孙禄堂在学习太极拳之前也都是有艺在身。尤其是孙禄堂，“1886年春，他只身徒步壮游南北11省，期间访少林，朝武当，上峨嵋，闻有艺者必访之，逢人较技未遇对手”。他一直想学太极拳而不得。直到52岁时，遇武式太极传人郝为真，才学得太极功夫，最终三拳融会，创孙氏太极拳于世。由以上的简单历史回顾，可以回答一些初学者经常问及的问题：“我有书、有视频，能不能自己学习内家拳？”答案既是肯定的，也是否定的。肯定的是，照拳架练没什么坏处，至少可以锻炼身体、愉悦身心。但如果想了解什么是真正的内家拳，什么是传统内家文化，只照书和视频练就了不行了，必须访明师（不见得是名师）、得真传。再说明白一点，得真传是掌握传统内家拳的必要条件，但非充分条件。其他还需要一些主、客观条件，如勤于思考、勤于练功，有一群志同道合的伙伴，毕竟“一人难上磐崖头”。

#### 柔与刚

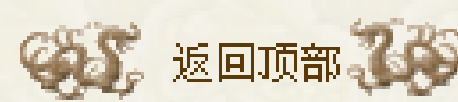
当下太极拳练习盛行，早晚公园里经常有一些人在练习。这是好事，说明人们的养生意识比以前大有增强。但练习要讲科学，如果七八十岁的老年人还去进行刚猛的发力，那是在破坏自己的身体。这就又涉及到柔与刚的关系了。大家都知道，内家拳讲究以柔克刚。但是有的人可能又有疑问了，说内家拳也能打伤人啊，这是怎么回事？内家拳的刚是柔中之刚，而不是靠上肢和胸背部肌肉拉伸的强力。“钢需纯练始刚坚。”内家拳的刚是从柔中提炼出的内劲的纯刚。这就涉及到如何提炼内劲了，这也是传统内家拳各门各派最为秘密的部分。再说直白一点，就是内家拳的刚是从柔中提炼出来的，是柔的积累。“单纯表现外力，就算威风凛凛，圆睁双眼，脚踩在地上咚咚作响，累得气喘如牛，出了大力，而里面丝毫没有什么要求跟着，那等于白练”，<sup>⑬</sup>这句话可谓一语中的。

### 内家拳的养生实践

诚然，从表象上看，传统内家拳异彩纷呈，在养生上也各有千秋。就八卦、太极、形意三大内家拳而言，前辈行家们总结为“八卦脚，太极腰，形意起落钻翻接点处”。但笔者个人认为，如果仅仅从对初学者腿的活性锻炼上，八卦掌的好处更直接，锻炼效果也更为显著。八卦掌锻炼的重要基础，是从走趟泥步转圈开始的，八卦掌功夫也是从看似简单的走圈中获得的，这个圈被叫作“玄机圈”。腿是人活力的源泉所在，要不涌泉穴怎会长在脚心呢？南怀瑾先生也持这个观点。<sup>⑭</sup>八卦掌祖师董海川在世时，常常强调百练不如一走。八卦掌就是先从腿的锻炼开始的。庄子所说“真人呼吸以踵”是有道理的，如果能够做到气沉涌泉，那功夫一定好得不可思议。有人会问，足踵、涌泉怎么会呼吸呢，那不是违反最基本的常识吗？对于这个问题，笔者觉得可以这么说：“所说呼吸，即非呼吸，是名呼吸。”在内家的高级行功阶段，会觉得身上每个毛孔都会呼吸。这是确实存在的现象，但这种境界是一般人体会不到的。一旦步入真正的内家门，并体会到其中的乐趣，就会终生练习不辍。

虽然三大内家拳从表象上看各有特点，但从实质来看，很多关键东西是类似的，如都在追求更好的根打，太极讲“根打根才是真”，八卦讲“脱身换影不留痕”，形意讲“全身无点不弹簧”。于是前辈们对三大内家拳特点又总结与理解为：形意好，八卦巧，太极灵。笔者认为，三大内家拳到了高级阶段，其本质是一个东西，追求的境界也是一样的，只是从不同的方向向山顶攀登。《道德经》第55章曰：“含德之厚，比于赤子……骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而股作，精之至。”内家拳的至高境界何尝不是如此，如果一个内家拳者能够把自己身体的状态还原为初生的婴儿般，举手投足使唤都是极为细腻的内劲，是已臻极境。其实判断内家拳的水平高低，关键是看练习者有没有细腻内劲，是不是在推手中以劲道拿人。如果没有这个，会多少套拳、会多少式都没有用。技艺达到传统内家拳一定境界者，看一个人的练拳起势动作就知道练习者的水平如何了。

（作者单位为广东行政学院）



【收藏本站】 - 【返回首页】