

## 話說如何練習陳式太極氣功

李章仁 85/10

練太極拳必先知其練氣的方法，因為太極拳是內功拳法之故，內功拳法就是練意練氣一併鍛鍊的方法，因此練拳必定要知其練氣之法，方能事半功倍之效果，所以談到陳式太極拳練氣的方法，就有其特殊點。王嘉祥老師對氣功相當精純與了解，尤其是道功方面，他對我說過，杜毓澤公晚年尤喜愛練習金鋼搗碓這一式，晚年杜公多重養生對於氣功亦多研究，此式包涵道功的「仙鶴昇天」、「靈龜坐洞」這二是功法的運用。然而坊間一些太極拳的書籍，所提到的多數都是自然呼吸的方法，而沒提到運行路線與功法，只有少數如陳鑫的太極拳圖書有提及較清楚明白，可見許多人對於太極拳如何練氣的問題，多數不甚了解。

有鑑於此，多年專研太極拳的氣功練法與一些道功或其他氣功練法中，可見其中相同之處，經長年練習的印證得到不少的心得，對於氣的運行，在中醫靈樞衛氣有云：衛氣之行一日一夜，五十周於身，日行於陽二十五周，夜行於陰二十五周，平日陰盡陽出於目，目張則氣上行於頭，下足太陽膀胱經、手太陽小腸經、足少陽膽經、手少陽三焦、足陽明胃經、手陽明大腸經，所謂一日而主外如此：夜則行足少陰腎經，注於手少陰心經、手太陰肺經、足厥陰肝經、足太陰脾經，亦如陽行二十五度，而後合於目。氣一天二十四小時隨著十二經絡運轉日復一日無所間斷，因此打拳每勢陽氣一動周身，一靜陰氣一周身，隨著運行，所以陰陽相伴而行，故心之一念動，陽氣起一周身；心之一念靜，陰氣起一周身，是周身十二時無間，隨時不可不知其氣之運動，是意味著一念太極、太極即一念的理論，即佛家所謂一念即生滅法，呼吸即生滅法，此即是太極氣功之理，亦是萬法之道。

所以太極拳之內功心法，知其陰陽法為理，出入為相，影響身體變化為用，因此多數的太極拳內功心法，多與道家的周天法結合，其不外大、小周天之法；小周天先行，以任督兩脈之運行為主配合運動。如何練就，先了解經絡路線：任脈起於會陰，上行丹田至天突、廉泉止；督脈由會陰起，過長強，隨脊逆行而上，至百會，下降人中止。每招每勢都可行一周天，以意念導之循經而行，循環不已，久久功深，自得其妙，陰陽二氣相互運轉，自是渾沌無間，太極合氣一團。若明小周天任督之運氣，足以保身延壽，上人行導引之法，以修仙之根本；下人行導引之法，以延壽之根本。打拳調血養氣，先求呼吸順其自然，除去妄念，卸淨濁氣，先定根基，所謂築基之功，收視返聽，含光默默，調息綿綿，操固內守，注意玄關，功久則頃刻間如水中火發一般，兩腎如湯熱，膀胱似火燒，真氣自足，此乃煉丹之法，久之丹成，則近道已。陳鑫提到：任督氣通貫，氣達四肢，天機自發，每打一勢，輕輕運行，以意貫之，運行則水火自然混融，內之水火升降，如桔槔之吸水，稻花凝露，忽有一粒之丹結成，落於黃庭之中，大如黍米，此採鉛投汞之真秘，行拳到此，注意不可散功，不可停，一停一散，丹不成己。紫陽真人有云：真汞生於離，其用卻在

坎，姤女過南園，手持玉橄欖。事實上，不難看出陳鑫所採用的太極內功心法，是道家所提的周天運行之法。

因此許多的太極拳內功心法都一此作演伸，然拳之練習合練氣之法，才是太極拳的真諦，亦是內家拳的精華。所謂日日行之無差，無間煉之，一刻則一刻周天煉之，一時則一時周天煉之，周日煉之，周年煉之，終生無時不煉周天，十年過後，周身混沌極其處，虛靈不知身之爲我，我之身亦不知由氣生，氣自有神，周中規則中矩，不思而得，不勉而中，水不求而自生，火不求而自出，虛實生白，黑地引針，不知所以然而然，亦不知佐之以中氣而成功，氣動由腎而生，靜仍歸宿於腎，呼吸真氣之出入，皆在於此。這就是太極氣功的中道，不明此理雖花費數十年亦只是拳腳功夫，不見真諦。

然下智之人不明運行之理，堅守丹田抱元守一，亦見功效，何謂丹田：中極穴一名，氣原爲關元下一寸、臍下四寸，膀胱之募，是三陰任脈之會，爲男子生氣之海，此爲穴位內之腹腔，常人言氣歸丹田，亦非無本，總之培本之道，清心寡慾，固養元氣，身本強壯，拳打自勝人一籌。

上面所說是爲周天搬運法之心法，亦說周天運行法。然在久練其功法中，體會出變化，若內丹成，以丹行於經絡，成螺旋狀運行，行大周天法，是爲乾坤混元法（金丹運轉法），再者丹氣收斂入骨，於骨中行氣，運行骨中，是名中骨移行法；若加入顏色觀，觀內藏之色，以心、肝、肺、脾、腎，紅、青、黃、白、黑，五色之氣，成丹球之狀，運行全身，是名五色氣行法，此乃西藏氣功之運用，進而內收外放，進出若綿，全身毛孔氣進氣出，無阻無礙，是乃無極歸元法。習武若無習氣功之法，其藝不高，其中巧妙變化自是不可言喻，習者當自身體驗玩味。