

编者按：本篇讲记原为南师怀瑾先生在 1966 年于立法院之讲演，由学生们当场笔记整理而成。据师云：此文只是当时随意谈话之资料，疏漏甚多，并不完整，故登出涉及很多太极拳的拳理原则，故登出以为读者之参考。

## 缘起

太极拳协会会长立法委员韩振声先生，曾经以「太极拳与道功」这个问题来问我，所以就我个人年轻时学拳的经验提出来与他切磋研究，我们一致认为学太极拳到最后阶段，应该走入修道的途径较为圆满。由于那次相谈得很投契，后来又应他的邀请于民国五十五年（一九六六）十一月十一日，假立法院第二会议室做了此次讲演。当天报纸刊出的新闻，误以我为国术家相称，实在不是事实，只是觉得国内的武术精神，与日俱衰，令人忧心，正如今日中国文化之亟亟待兴一样，而返观太极拳在欧美各国则日益流行，每回看到国外寄来的拳姿照片，却又不免有「橘逾淮而枳」的感慨，因而藉此次讲演的机缘，贡献个人一得之见，以就教高明，并以阐述我中华文化中武艺精神内涵之一般。

## 一、习武经过

### 童年

我自幼个性就好动，并嗜读武侠小说，刚在十二岁时即开始习练种种武艺。此前在六至十余岁时期则因体弱多病而日与药物为伍，且目患近视、常私自贪阅武侠小说而躲在楼上书房按图瞎练，父母固不知情。因心慕飞檐走壁，自亦练学跳梁倒挂，有一天，不慎从梁上跌落到地，声震一室，家父听到巨大声响上楼察看，才知道我在偷偷习武，当时他老人家并没有对我责怪，反而聘任武师到家教我武艺，这时起我才正式开始习武。

### 启蒙

当时在家乡浙江乐清一带盛行所谓的「硬拳」，与今日一般练拳情形相差不多。起初，随师习练时，固然不知道以我衰弱之躯而学此刚猛之拳是否适当？又不能分辨拳艺的优劣，每回习拳之后却有头脑昏昏之感，莫知其所以然？但以从小志慕侠客义行，所以也就勉强自己而照练如仪。

### 访师

其后负笈四方，人事接触渐广，以心喜武术道功，乃不计耗资，不论宗派，凡遇有一技之长的人，或俱神通，或有道，或有武功，即顶礼叩拜为师。因此到二十岁前，所拜的师父，各门各派，积加起来亦多达八十余人。所学范围包括南宗、北派，长拳、短打，乃至十八般武器，至少亦习弄过十四件左右，外加蒙古摔跤、西洋扑击等，真可谓：「样样统摸，般般皆弄。」

### 比赛

有一次，中央国术馆张清江先生，于杭州国术馆主办全省性国术比赛，我亦参与其盛，以姿势优异而获冠军。抗战前，各县市普设国术馆，都有专人负责，武风维扬，盛极一时。然我私自反省所习武艺实未精到，各路各派，亦不过略窥其门径而已，乃决心继续寻师访道，亲近高明。

## 二、访道经过

### 剑仙

当时听到杭州城隍山上有一老道，传说系满清王室公子出家者，这位老道须眉皓白，童颜鹤发，

神采奕奕，据传已成剑仙；得此消息，心中万分兴奋，即行前往拜谒数次，都未得见面。（想起当时访师求道之诚恳，见面即跪，而今日朋辈相访，谈玄说道等，甚或有人还以此过访谈道为对主人的一种施惠，算是看得起对方，今非昔比，想来颇多感慨）。听说这位道长当时逢人来求皆推称不会剑术，若欲习画他则教人画梅。几番周折后，我终于见到了他，即向他再三恳求学剑，只学此项，不求其他。因为我意诚心坚，终于获得进一步约谈。

他见面一开头就问：「曾习何剑？」我答：「学过青萍、奇门等等。」于是道长即命我当场试练所习。我练了一阵以后，他批评说：「这真的只是儿戏，不可再练，徒费光阴，还是以读书为好」，又接着说：「你所听说一些小说书上说的白光一道，口吐飞剑，这类的话，在世界上并无其事。剑仙虽有，但并非如同小说上所描述的那样；今天你暂且试练一下，每天晚上把门窗紧闭，房间内不点灯，使室内漆黑，仅点香一枝，尝试用剑劈开香头，手腕着力，而臂膀不动，等练到一剑迅下，香成两半时，才进入第一阶段。第二步再把豆子掷向空中，用剑劈在空中成两半，功夫能练到这里，再来见我，再为你解说剑路。」

当时听了以后，心想这实在太难了，虽然心知天下无难事，这样练剑，也不是不可为，但因当时立志学文兼学武，俾能经世济时，而诸事分心，惟恐心不专一则反而一事无成。鱼与熊掌，不可得兼，遂作罢。放弃作剑仙，然而对于学拳仍旧勤劳，每日凌晨三时，必起床练拳，两三个小时后，再沐浴更衣。当年杭州西湖一带，武师甚多，我亦朝夕浸润其间，跃马佩剑，臂缚铁环，腿绑铁砖，也相近于那时的「太保学生」了。一笑！以后访遇僧道甚多，皆各有专长，然所说与城隍山老道大抵相同。总之，我在那段学拳时期，练习武功，可以说从来没有间断过一天。

## 入川

抗战前二、三月，我即只身入川，其后一些朋友也随政府辗转来到了陪都四川，相遇时都说，我有先见之明，固不知道我想到峨嵋学剑的心愿。记得那时一路访道，到汉口时，曾遇到两位异人，一道一俗，道者红光满面，俗者跛其一足。手中均撚弄铁弹，笑容霭然，我竟不觉尾随其后，自黄鹤楼前绕到后山，他两人一直走亦不稍回头。翻山越岭，直到下坡时，才回头问我：「奇怪！年轻人你跟我们到这里干什么？」我本想把访师求道的心意告诉他，忽然感觉到天下骗子甚多，倘若在湖北只身遇骗，那就麻烦了，于是说是游山。他们又问我往何处去，我说打算到四川，道人仔细看了我一回，然后说：「好的！你应该入川，我们后会有期，但是今天你不要再跟著我们了。」他并留了以后见面的地址给我，就此分别。至今回忆起来，该二人神态举止都很奇异，令人回味无穷。后入川，遍访青城、峨嵋仙佛观寺，一路亦未有些时中断过。

## 遇异

四川名胜鹤鸣山，为东汉期间道教祖师张道陵隐居之地，山上住有一位名号王青风的道士，是四川境内传说的剑仙，我曾经上山寻访他，多次以后，终于见到面，他亦是一位奇人异士。他说：并无飞剑这种事，但剑仙却是有的。然而他的说法又与杭州城隍山老道所说稍有不同。他说剑为一种「气功」，所谓以神御气，以气御剑，百步之外可以御敌。又说剑有五类，大别之为有形、无形。他知道我羡慕「金光一道」的剑术时，告诉我需铸备一寸三分长金质小剑，再以道家方法习练。一如道家炼丹之法，可将黄金炼化成液体，并可服饮，若中了毒，道家并有解此毒的药。当时私自想到，现在到了科学昌明，枪炮及炸弹等威力无比的利器皆已发明了的时代，还去苦练这种剑术干什么？如果是为了强身，则个人已经知道的许多方法，就足以保健，何必浪费时间在这方面。就因这样想法，意志始终未能专精坚持而放弃了。

后来请王青风老师表演，那时我们彼此之间的感情已经很深厚，所以他就特允了我的请求。一次他站在山头上，用手一指，数丈外对峰上的一棵老松即应手而倒。我童心未泯，尚惊讶地问：他何以无光。他说：「我早已经告诉过你并无此事，欲练至有光，另有一番道理。」

这时他的大弟子亦在旁边，这个人也是道士装束，我亦请他表演，但见他用鼻孔吼气，便看到他站立之处，周遭山土转即成尘飞扬。此二次表演都是我亲眼目睹的事实，由此而相信中国武术，的确可练至甚高甚妙境界。此其一。

第二位所遇到的异人，在四川自流井，是由以「厚黑学」闻名之李宗吾先生所引介。李公学问、见识广博，道德亦高，世所罕见，其所著作的「厚黑学」，如其所说：「拨开黑的，让人见到真正的。」旨在讽世。我在自流井遇到他的时候，就说在附近赵家仑乡下，有一位八十多岁的老先生，是得到武当内家武功的真传，轻功已经到了「踏雪无痕」的境界，如果随他学习，只须三年的时间便可有成就。因为这位老人的师父籍贯浙江，所以亦欲授一逝籍弟子以报师恩。知道我是浙江人，故愿为引介。

于是我们坐「滑杆」下乡去拜访，相谈之下，连称「有缘」。老人见我对于飞檐走壁之事，心存怀疑，不大相信，他洒然一笑之后，即疾行一里多路，又快步走回来，这时刚好新雨初晴，地上泥泞，老人脚上穿的一双白底新靴，一趟回来后，鞋底一点也没有被泥染污，而且他在起步时，未见拿架作势，洒然来去自如。他又问欲见走壁的身手否？随即见他张臂贴壁，亦未有任何架势，人已离地拔高，笑说：「你现在相信吧！亦愿学否？」并称说学这些功夫只有七十二诀，归纳成七十二字，一字一诀，一字一姿势，循序渐进，无需广场，仅楼阁之上，即敷应用，若愿住三年，即可示教。我当时考虑再三，复因恐怕自己志趣不专，弄得百事无成，故只得婉辞。后一路代觅可传的人，却没有找到，至今心中仍挂念遗憾。

### 弃拳学禅

后来到了成都，遇到一位河南籍拳师，教我「十三大法」，即是太极拳衍变的十三架式，不刚不柔，然而每一个动作，着着可以致人死命。顿时感觉到倘使学这套拳的人没有道德修养，动辄要人性命，如何了得！所以从此弃拳不学，专志学禅，在峨嵋闭关三年，一直与拳绝缘。

太极拳种式颇多，陈家的双边以及杨家太极，都曾习练，到现在还能勉强记忆的是杨家拳之姿式，若演练全套，则因荒疏已久，颇有勉强之感。我对拳术，一搁就是二、三十年，既不练习又不与人较量，可说一生从来未曾施用过，且越到后来越怕动手，愈厌习武。春秋法家韩非子之名言：「儒以文乱法，侠以武犯禁。」文人自古相轻，武人从来不服输。好勇斗狠，粗暴骁勇，有时令人难忍，因此以后与习武朋友也就渐渐地疏远了。

武功的根源，首当追溯到我国五千年前深远博大的文化。古人造字，止戈为武，即已阐明武的原理。武功的目的是以武制乱，以求「和平」。后世学武，反而更滋生事端，学文亦是如此，这也是使我弃武学禅之主要动机。以上是我学武的经过，同时亦足证明我并非所谓的国术家。

### 三、漫谈练气与武功

各报章杂志近年以来太极拳等武功，刊载了不少研讨的文章，而其说法也颇不一样，例如有的说少林拳系达摩祖师所传，太极拳为张三丰祖师所创。如果就武功的一般学理上去加以研究，在此方面的是非，并无多大价值，不必多加争论。事实上中国的武功，溯其渊源，早自先民之初，人类原始生活中，即已粗具模式。所谓人与天争，人与兽争，人与人及人与环境相互争斗的生活演变中，即是产生武功之源。

### 渊源流变

春秋战国时，中国武功已经很盛，如前所述武功的进展跟时代、经济、文化等等时空背景有极

密切的关连。春秋时代，各国相互征伐，战争用车用马，崇尚车战、马战，而步战却很少。汉以后车战已然绝迹，而只盛行马战，再往后，武功才真正发展到由人手拿大刀、长枪作战。原始作战，取材简易，故兵器中，棍称「百兵之王」。以后在前端套一利器，演变成长枪、大刀等等。因之又转以枪为「百兵之王」，而称剑为「百兵之贼」。因为用剑对敌全赖巧劲，亦近于取巧。从人类文化在这方面的演变，就可看到武功进展的轨迹了。

迨至两汉以后，兵器已由棍棒发展到长枪、大刀，此亦时代之趋势使然。而作战时采用短兵相接，乃唐宋以后之事，较早的南北朝时代，梁武帝时，达摩祖师自印度来到中国，息隐专修于少林寺，直传心法，尊为禅宗之初祖。而他在当时曾否谈及武功方面的事实，现在已然无法考据，凡找不到证据的，难免有被后世的人假托附会的嫌疑。佛教早盛于印度，然在印度先于佛教的宗教还有婆罗门教；打坐行功方面，则有瑜伽，讲究练气修脉。印度之原始文化与中国道家修炼上更有异曲同工之妙，而达摩祖师来自印度，当亦可能精于这类武术。至于瑜伽之练气练脉，动作极为简易，只有几个基本扼要的动作，明白了以后即会做，但是易学而难精。如果与中国道家的功夫比较，道家的功夫演而化之，仅呼吸一法，即可分三百九十多种，瑜伽则可分类成数十种。一般人认为达摩祖师来到中国后，治瑜伽、道家于一炉，融会贯通而传下少林武术。如传说中或许可能有此一举，但这只是强健养生之道，并未涉及到禅的内容。而纵观少林一门的诸多武术的创始来源，有的类同中国古代失意的士人，遁世出家，入于佛，或入于道。有的是触犯法令的人，出家之后，政府则不加深究，可获道贷。总之，出家人中，鱼龙混杂，良莠不齐，有江洋大盗，亦有百战将军，纷纷退隐佛寺道观之中，闲来无事，舒展拳脚，授徒开班，于是逐渐形成少林门风，亦并非不可能，故不必视后来少林的诸般拳术，尽是创自达摩祖师一人

（转自十方杂志《南怀谨谈剑仙及太极》）