

中國武術練氣的意義 ——形神合一與明心見性

李志明、朴貴順

中國文化大學

陳重佑

國立臺灣師範大學

摘 要

中國武術除技擊之外，也被世人視為具有藝術、養生與修心的功能。中國武術強調練氣，以氣為武術的鍛鍊主體。「氣」一詞在不同領域中不同的定義，造成「練氣」一詞多樣化的意義。對練氣的不同觀念導致中國武術家對中國武術修練的意義與目的的不同解釋，也產生了武術多樣化的功法與功能。而氣作為形與神之間介質的特性，更使中國武術具有修練至形神合一之境的功能之特質。因此釐清中國武術練氣的意義，有助於理解為何中國武術具有多樣化功能的特質。

透過文獻之分析與歸納，對中國武術練氣的意義，有以下幾點說明：

(一)中國武術中所練之氣有氣血（血與氣）、氣力（肌力）、神氣（意念）

與浩然之氣（心性）之分。

(二)中國武術練氣有練氣與養氣之分。練氣所練之氣為氣血、氣力與神氣，

養氣所練之氣為浩然正氣。

(三)透過中國武術的鍛鍊，練氣的目的是使意念與肉體之間彼此有絕對的溝

通與控制能力，接著整合形、神，希望達到形神合一之境。而養氣的目

的是本著「物物一太極、物物一陰陽」與「格物致知」的哲學觀點，以

達到「明心見性」之境。

關鍵詞：中國武術、氣、練氣、形神合一、明心見性

壹、緒 論

一、研究背景

(一)生活方式的改變(The Change of Life Style)：

先總統蔣公曾曰：「生活的目的在增進人類全體之生活，生命的意義在創造宇宙繼起之生命。」為追求更完美的生活，人類不斷的進步，同時也造成生活方式的改變。人類的生活方式由原始的狩獵、採集等方式，經由畜牧、農業趨於穩定，進入近代工、商社會後，人類始有充裕的物質與時間，於是乎人類開始享受生活，追求生活品質。而在現代，物質過剩、科技躍進、知識爆炸的時代，人類則更進一步追求生命品質的提高，提昇生命層次，尋求生命存在的意義。從下列所舉的三個例子，就可以了解現代人類追求卓越所造成的生活型態之改變：

1. 從醫院到運動健身俱樂部：

過去人類對自己身體的照顧極度的消極，一直是停留在生病到醫院看病。然而現代人不但要定期健康檢查，平時養成運動習慣以維護身體健康，更進一步要求身體曲線與肌肉線條的塑造。這表示人類由消極的疾病治療以維護身體健康，改變到積極的要鍛鍊身體並追求身體的完美。

2. 從運動到靜坐與冥想：

繼追求外在的肉體完美之後，人類更進一步追求內在心靈，並企圖尋求與宇宙的融合，以滿足人類深層心靈的缺憾。這表示人類由追求外在的完滿，轉化到內在的完美，至與天地合一的圓滿境界。

3. 從 IQ 到 EQ：

理性與感性之爭，似乎到理性的科學知識爆炸的現代，才凸顯出感性的重要。具高知識的所謂高智商的理性人類充斥整個現代社會，高度科技化的結果造成人類關係的疏離，同時又因分工細密必須團隊工作，過度的理性無法處理複雜的人際關係，感性抬頭並受到重視。這表示人類由理性的追求，轉移到感性的追求，重視人類生命的本質。

(二)健康定義的改變(The Change of The Definitions of Health)：

由以上所舉之生活方式的改變可知，人類為追求更高品質的生活、提昇生命層次，已改變了對既有生命存在的意義，產生生命與生存的新認知，並開始建立新的觀念。人類存在的完滿、無缺陷狀態謂之健康，因此由以下健康定義的改變，可以理解人類對更高層次生活品質的追求、生命的提昇，在意識上不同層次的覺醒與認知：

1. 遠離疾病(Free from Diseases)：

雖然人最少分身、心兩大部分，但最早人類對健康的認知僅止於肉體方面，健康的

定義是身體沒有病痛，遠離疾病。

2. 幸福美滿 (Wellness) 與全人健康 (Holistic Health)：

隨著知識的提昇，人類對健康的定義也有了更廣泛的認知。由於西方哲學強調分析，因此近代西方科學認為健康要包含身體 (Physical)、情緒 (Emotional)、心理 (Psychological)、心智 (Mental)、社會 (Social) 的等五大要素，達成這五大健康要素可達到美滿幸福之生活品質，完成全人健康之境 (Dintiman, Davis, Pennington, Stone, 1989)。

3. 身心整合：形神合一 (Body-Mind as One)：

雖然要達成健康五大要素才能稱之為幸福美滿，但這五大要素基本上還是各自獨立的部分。隨著人類對人體科學知識的進步，以及對中國醫學的了解，西方科學家開始理解到身體與心理是不可分的整體，開始提倡身心合一的理念。西哲有云："sound mind in a sound body"。所以說，早期的西方哲人已意識到身心之間相互的關係。而這個說法又漸漸形成「健康的身體寓於健全的心靈；健康的心靈寓於健全的身體」觀念。因此將形成健康的因子分割開來是錯誤的理念，追求形神的整合是現今健康的新目標，提昇生命層次的新方向。

二、研究目的、假設與方法

(一)研究目的：

了解中國武術如何運用氣作為神形之間的介質，來達到身心合一之境。

(二)研究假設：

氣在中國哲學中被認為是形神之間的媒介，可以溝通身心。中國武術是透過身體活動為主要模式，以練氣、練力為中心，能達到內外相合，形神合一的運動。因此，經由中國武術來練氣，應該可以將身心整合為一，達到形神合一之境。

(三)研究方法：

本研究透過中國武術練氣文獻的分析、歸納，企圖從中找出中國武術練氣之法如何達到身心合一的意境。

貳、文獻探討

一、形神之間的介質：氣

基本上西方人認為生命分為身、心兩部分。因此要整合身心，將身心視為一個整體，就需要一個媒介來溝通身心，接著才能談到如何整合。所以身心之間的介質的提出，是研究解決身心整合問題的首要條件。

中國人對生命的看法與西方人不同。中國人認為生命除了形、神之外，尚有氣。形中之精華物質稱之為「精」，神與精交感的產物謂之氣。練氣之法為溝通，為形、神之間的媒介，氣為形、神之間的介質，掌握了氣，即掌握了形神，因此中國人發展了許多以氣為中心的練氣方法，來聯繫形神。因此，在中國哲學中，氣作為一個介質的地位，是溝通身、心的媒介，經由氣，身、心應可被整合為一。表一即顯示了中西思想對生命的不同概念。

表一 中、西對生命的不同概念一覽表

地 區	中	西
生命概念	形、神、精、氣	身、心
※精：形中之精華物質 ※氣：神、氣交感之產物，為身、心之間的介質		

二、身心合一

老子（第13章）曰：「吾之大患，在於吾有身。」（王弼，1975）生命發展的限制即在於人類受肉體的繫絆，若能超越肉身的限制，人類就能有無限寬廣的發展潛能。然而生命無非身心的結合，失去了肉體，心無所依託，失去了心靈，肉身無異於屍體。所以無論古今中外，有智之士莫不從事修練，企圖使身心之間有絕對的溝通與控制能力，俾使達身心合一之境。而其修練之始，莫不從身體的鍛鍊開始。即使強調肉身虛幻心學至上的佛學，亦要「借假修真」，認為修行要依靠肉體才行。因此，要達到「身心合一」之境，首要的工作仍是在於身體的控制。

1970年美國加州 Esalen Institute 提出「肢體的心靈」一詞，說明了肉體與心靈間內在關係的整體性。Ida Rolf 認為：生理與感情上的創傷會導致肌肉與筋膜組織的緊縮與硬化，導致肢體活動喪失原有的狀態與功能，而長久僵硬的肢體將使其情感範圍比正常的狀況下的肢體要來的小。透過按摩放鬆肌肉與肢體，可以消弭情感上的創傷，從心整合肢體的功能。於是提出「結構整合」(structural integration) 的方法，強調對肌肉施以強力按摩及調整的系統，以達身心的統合。Dychtwald (1987) 認為：人類身心之間有密不可分的關係。他認為心理、情緒等內在因素會導致身體的緊張，放鬆身體，心理就會放鬆。藉由按摩、太極拳、瑜珈等的方式，可以解除身體的緊張，進而放鬆心理的壓力。身體緊張的解除與心理壓力的放鬆可達到身體與心靈的和諧，達到身心合一之境。並強調瑜珈的訓練法，認為最後可以達到「宇宙意識」的層次（註）。

「宇宙意識」與中國哲學中的「本性」有很大的相同處。老子（第42章）曰：「道生一，一生二、二生三、三生萬物。」（王弼，1975）這使得中國人有「物物一

太極，物物一陰陽」的觀念，認為宇宙萬物莫非陰陽流轉的結果。老子（第 25 章）又曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」（王弼，1975）因此中庸（第一章）曰：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」（朱熹，1963）中國人認為人稟天而生，「本性」具足，不假外求。所以教育的目的在於「復性」，即恢復人類之本性——「本體性」，而人類之本性即與宇宙之本性，而這個本體性即是掌握陰陽流轉的規律。禪宗北派六祖神秀呈五祖弘忍之偈曰：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」所謂「明心見性」即是此理。

由於中國人認為生命分形、神兩大部分，所以復性也應該分復形之本性與神之本性。中國傳統儒家思想偏於「心性之學」要求「明心見性」，而不著重「身性之學」，專門講究如何變化人的氣質。而變化氣質必以天地之性為標準而言變化（牟宗三，1990），所以孟子認為要善養天地浩然正氣，此語即說明了悟天地萬物陰陽一氣流行變化之理為修養心性的法門。中庸（第 22 章）曰：「能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」（朱熹，1963）中國人以「格物致知」之理「修性」，認為能窮究物性即能窮究天地之性，進入「明心見性」之境，最後達「天人合一」的境界，這與「宇宙意識」有極高的相關度。

中國的「身性之學」在正統的儒家學術中沒有流傳下來，但卻在其它學術中被保留了下來。陳玉秀（1994, 1997）認為：傳統的「雅樂舞」即為一種恢復人類身體活動之本性的方法，其要訣在於身心的放鬆，內在的知覺與姿勢的正確。透過「雅樂舞身體實驗」，可以發現受試者的身心變化。受試者不但心理壓力減輕，身體活動的知覺能力也提高，並有受試者感受到「入定」的感覺。中國傳統武術中也提到武術與人類身體活動本性的相關話題。中國武術中的內家拳被認為練是修養心性的好方法，而內家武術家都提出其訣竅即在身心的鬆淨。形意拳家認為拳術的動作法則是先賢順著人類的動作本性而制定下來的，因此，特別強調要靜心養性，順著本性去練拳；並表示習武到「化勁」的境界會與「修道」之學相通，可達「天人合一」之境（孫祿堂，1971a）。李志明（1996）認為：習武以求身體之本性要立足在身體勁力之陰陽概念的充分訓練與「明心見性」的基礎之下，沒有虛靜的心，武術學習者無法順著身體活動的本性去練拳。所以「身心合一」的基礎在於身、心兩方面的鍛鍊。

三、中國武術

中國武術是中國特有的運動項目。中國武術吸收道家「返本」學說，認為人類受後天的影響，導致運用肢體的方式錯誤，因此武術的修練要以返本為目的，希望找回人類運用肢體的本性。它具有下列原則，導致中國武術與身心合一有關：

（一）內三合：心與意合、意與氣合、氣與力合。

（二）三到：意到、力到、氣到。

力是意與形的交感，所以中國武術講究：「意、氣、力、形，內、外相合」，希望達到身體與心靈的協調，因此中國武術是一種將訓練重心放在練氣、練力，以達到身心合一的身體活動。

中國武術講究練氣，稱練氣的方法為氣功。中國武術家認為氣功之說有二：一為練氣，一為養氣（尊我齋主人，1971）。其中養氣之學以修道為目的，其所追求的天人合一之境與宇宙意識的意境為相似的境界。

參、中國武術中練氣的意義

一、氣

氣的概念最早是有關大氣之雲氣、空氣及其它氣態現象，接著產生氣的哲學及醫學概念，後來才有武術、氣功等方面之氣的概念發生。茲將與本研究有關的氣的概念介紹如下：

(一)陰陽之氣：陰陽活動的現象為氣的哲學概念（湯淺泰雄，1993）。

(二)空氣：呼吸空氣在氣功中稱之為「息」。

(三)氣血：指精、神交感的產物。中醫認為血由氣生（陳德生，1988），故將氣血合稱。

(四)氣力：即由肌肉收所產生的肌力。

(五)神氣：指精神、意念。

(六)浩然之氣：為天地宇宙陰陽運行之氣，指宇宙天地運行之正軌，亦稱宇宙天地自然之本性的活動。

二、中國武術中練氣的觀念

中國武術中練氣的說法分為兩種：

(一)練氣：

練氣之學以氣力的運使為目的，以呼吸為方法，以從柔若無力練至剛猛有力為主旨，以化剛為柔為極致。所以練氣以氣力的鍛鍊為主，其訓練程序從無力練成有剛力，由剛力轉練成柔力，練致剛柔相濟方為有武術所要求的勁力。太極拳經所謂：「剛柔相濟方為懂勁」（沈壽，1991），即是此理。

(二)養氣：

養氣之學以修道為目的，以廣集宇宙真意為方法。養氣而後氣不動，氣不動而後神清，神清而後身體動作操縱得宜（尊我齋主人，1971）。所以養氣的目的為練神修性，神清而後本性顯，即所謂「明心見性」。接著順著動作的本性而活動，身體動作自

然隨心所欲操縱得宜。

隨著以練氣為主之內家拳的興起，武術練氣有了不同的觀念。內家拳家認為，內家拳練氣，所練之氣是浩然正氣。因此，內家拳為養氣之學，而非練氣之學。但事實上內家拳家將武術練氣與養氣的功夫結合在一起，成為一連串有序列的練氣方式，但武術終究以勁力的訓練為主，是以武術家將這一系列的練氣方式以練勁力的方法表示出來。郭雲深認為武術有三種練法：明勁、暗勁、化勁。明勁為剛勁；暗勁為柔勁；化勁為柔勁之極致，為練神的功夫，練拳時亦在積蓄虛靈之神意，要練到「拳無拳，意無意，無意之中是真意」（孫祿堂，1971a）。由此可知明勁、暗勁是武術練氣之學，而化勁是武術養氣之學。郭氏認為暗勁之終為化勁之始，也就是說練氣之學為養氣之學的基礎，這表示練氣之學必然有甚麼機制可以進階到養氣之學。

孫祿堂(1971b)曰：「兩儀者，拳中動靜起落伸縮往來之理也。吾人具有四肢百骸，伸之而為陽，縮之而為陰也。」所以武術練氣之學是在「格物致知」原理的指導下，以陰陽兩儀的概念，藉窮究肢體活動的本性轉而理解人心之本性，進而進階到養氣之學的境界。但肢體活動的本性卻又要在心意空無中獲得，故身心兩者本性的獲得均需並行無遺，缺一不可，所以身心合一，相依相傍，在此又可獲得應證。

除了在「本性」的獲之外，練氣之學具有更的意義。文獻探討中諸多的學者皆以實驗證明，經過身體的訓練或肌肉的按摩使身體放鬆後，心理的壓力可以獲得舒緩。經由武術的鍛鍊，學習者當然也可以經由肉體的放鬆而取得心靈的開放。特別是暗勁為柔勁，而柔勁的極致為化勁，練至化勁身體趨於至柔，心靈趨於至虛，當然身心的整合越驅於一致，越接近身心合一之境。所以，練氣之終為養氣之始；練氣求身體之至柔以得神靈之空虛，在虛靜之心神下得以明心見性，自然可以依身體活動之本性動作，達身心合一之境。表二即為中國武術練氣觀念。

表二 中國武術練氣觀念一覽表

分 類		練 氣	養 氣
1	哲 學	物物一太極；物物一陰陽。格物致知。	
2	訓練方法	以拳術動作格物致知。	
3	所練的氣	氣血、氣力、陰陽之氣。	陰陽之氣、浩然之氣。
4	訓練過程	明勁、暗勁。	明勁、暗勁、化勁。
5	功 能	柔軟身體，淨化心靈。	身心合一。
6	目 的	格物致知，明心見性。	天人合一。

肆、結 論

- 一、人生而本性俱足，不假外求，身心自然一體。但人類受到後天環境的影響，或因動作學習的錯誤，或因心靈的壓力，導致神意的蒙蔽與肢體活動本性的毀壞，使得形體沒有能處於正常的成長狀況，心神不能控制形體於正確的活動狀態，形體亦不能與神意相溝通以傳達肢體的訊息。
- 二、透過強力的按摩與肢體整合技術、瑜珈與太極拳等身體活動來放鬆肌肉、整合肢體，心靈可以獲得舒展，進而整合身心，達身心合一之境。
- 三、中國武術內家拳的練氣觀念也可以達身心合一之境。內家拳練氣分練氣、養氣兩個步驟。練氣之學以鍛鍊身體為主，經由明勁、暗勁、化勁的鍛鍊過程，使肢體達至柔之境，進而使心靈達至虛之境。同時藉由「格物致知」之理，「物物一太極；物物一陰陽」的原則，窮究肢體動作之性以明天地萬物之性。最後以至虛心轉入養氣之學求「明心見性」，拾回已失之本性，重建形體活動的本性，使形、神能相溝通，達身心合一之境。

參考文獻

- Dintiman, G., Davis, R., Pennington, J. & Stone, S. (1989). Discovering lifetime fitness-concepts of exercise and weight control. West Publishing Company.
- Dychtwald, K.，溫淑真譯 (1987)：身心合一——肢體心靈和諧的現代健康法 (Body-mind)。台北：牛頓。
- 王弼 (1975)。老子註。第 13、25、42 章。台北：藝文印書館，第三版。
- 朱熹 (1963)。四書集註。中庸章句，第一、22 章。台北：世界，第七版。
- 釋普濟 (1971)。五燈會元。卷一「五祖弘忍大滿禪師」條。台北：廣文。
- 牟宗三 (1990)。中國哲學的特質。台北：學生。
- 陳玉秀 (1994)。雅樂舞的白話文——以樂記為例探看古樂的身體。台北：萬卷樓。
- 陳玉秀 (1997)。雅樂舞身體實驗一。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告。
- 孫祿堂 (1971a)。拳意述真。台北：中華武術。
- 孫祿堂 (1971b)。形意拳學。台北：中華武術。
- 李志明 (1996)。從孫祿堂的習武經驗與形意拳的武術哲學論形意拳通達丹道的理論基礎。員林：全民。
- 沈壽 (1991)。太極拳譜。北京：人民體育。
- 尊我齋主人 (1971)。少林拳術秘訣。台北：中華武術。

湯淺泰雄(1993)。「氣之身體觀」在東亞哲學與科學中的探討——及其與西洋的比較考察。

楊儒賓(1993)。中國古代思想中的氣論與身體觀。台北：巨流。

陳德生(1988)。中醫學入門。台北：文光。

註：Richard Bucke 把人類的意識分為三個等級，第一個層次為「簡單意識」(simple consciousness)，是較高級的生物察覺環境與自我肢體的能力；第二個層次是「自我意識」(self-consciousness)，是人類自覺自我意識的能力；最後一個層次是「宇宙意識」，其主要特色是對於宇宙的意識，也就是對於生命與宇宙秩序的意識，進入宇宙意識應與整個宇宙有合而為一的感覺。

投稿日期：88年10月

審稿日期：89年2月

接受日期：89年3月

The Meanings of Chi-Training in Chinese Martial Arts: Body-Mind as One and Enlightening Mind to Reach the Nature

Chih-Ming Lee, Ga-Shih Po

Chinese Culture University

Chung-Yu Chen

National Taiwan Normal University

Abstract

'Chi' and 'chi-training' are specially emphasized in Chinese martial arts. Chi has different definitions in different areas that makes chi-training has multi-meanings. The different concepts of chi-training make Chinese martial artists have different explanations to the meanings and purposes of Chinese martial arts' training. It makes Chinese martial arts have multi-devices and functions. The character of chi as the media of body and mind makes Chinese martial arts have the feature of reaching 'body-mind as one' and 'enlightening mind to reach the nature'. Therefore, distinguishing the meaning of chi-training will help to understand why Chinese martial arts have the characteristic of multi-functions.

Through the research of documents, the following illustrations are found:

1. Chi-training in Chinese martial arts is distinguished into chi-training and chi-cultivating.
2. The meaning of chi-training is making mind and body have the absolutely ability to communicate and control each other and integrating body and mind to reach the state of 'body-mind as one'. The meaning of chi-cultivating is to reach the state of 'enlightening mind to reach the nature' based on the philosophical concepts of 'investigating things to reach the greatest knowledge' and 'everything is an tai-chi, everything has a yin and a yang'.

Keywords: Chinese martial arts, chi, chi-training, body-mind as one, enlightening mind to reach the nature