

## Focus

## III. 氣功與中、西武術差異淺釋

郭育丞、鄭銘章

## 前言

本文為作者對氣功與武術的觀察，文中對武術之概念，主要來自於「基礎動作訓練學院」(Foundation Movement Academy, FMA)，筆者目前仍在 FMA 練習武術；氣功方面知識則來自謝麗貞醫師的指導，其他則是自身經驗、個人看法，故稱之為「淺釋」，但會持續實證，並以科學觀點學習並解析武術和氣功。

筆者 18 歲之前在氣功、武術上是一張白紙。18 歲之後，陸續學習柔道、巴西柔術、散打搏擊、跆拳道、國術及後來的氣功。由於筆者並非從小學習某種武術，或師承某派功法，所以未被特定信念制約，較能無框架地自由探索、思考，或許這正是本文價值所在。

## 談鬆

## 一、鬆的定義和區別

鬆乃指身、心皆鬆，煉氣要訣就是一個「鬆」字，而「鬆」同樣也主宰著武術。內功（煉氣）可分為「鬆」（身心皆鬆）、「正確身體結構」兩部份。外功（武術格鬥）可分為「鬆」、「正確身體結構」、「力量」三部分。內功較能練到「鬆」，而外功較能練到「正確身體結構」，因此內功、外功形成一個「正回饋」(positive feedback)。<sup>註1</sup>

就單練內功（煉氣）而言，「正確身體結構」較難理解，而外功（武術）較好查覺。因為身體結構不夠正確，承受力量時將無法使用體重、全身力量去抗衡。對單練外功而言，較難理解「鬆」，因為在出力時還要放鬆，是非常難理解的概念；而在內功，鬆就好體會多了，站好練氣標準態，若自身不夠鬆，會感覺氣滯，一旦放鬆，氣即順利的流通。

## 二、鬆的重要性

## 1. 從煉氣方面談「鬆」

若以一個字貫穿氣功，那就是「鬆」字。「練氣的竅門就是鬆，氣滯則僵硬，放鬆氣才能流動。」

## 2. 以阿城《棋王》解釋武術的「鬆」在阿城的《棋王》中，恰好有個段落能用來說明「鬆」在武術中所扮演的主宰角色：

「陰陽之氣相遊相交，初不可太盛，太盛則折，折就是「折斷」的「折」。我點點頭「太盛則折，太弱則瀉」。老頭兒說我的毛病是太盛。又說，若對手盛，則以柔化之。可要在化的同時，造成克勢。柔不是弱，是容，是收，是含。含而化之，讓對手入你的勢。這勢要你造，需無為而無不為。無為即是道，也就是棋運之大不可變，你想變，就不是象棋，輸不用說了，連棋邊兒都沾不上。」(阿城，2005)



武術中的「剛柔並濟」，「剛」指力量，「柔」指放鬆。只有放鬆的時候，才能感受到對方的移動、攻擊、力量的方向，並且巧妙的「不正面與對手的攻擊、力量直線對抗」，而是從側面閃過，從側面把對手力量引導開，或者從正面直線的吸收對手力量、正面直線的利用從對方收回的力量。上段提到「柔」，「柔不是弱，是容，是收，是含。含而化之，讓對手入你的勢。」「鬆」在氣功裡是最核心的概念，而「鬆」在武術裡為柔，武術講究剛柔並濟、陰陽相交，因此「鬆」在武術裡與「剛」組成了最核心的概念。而勢則是自身棋力的展現，包含了純粹技術的下棋技巧、以及下棋的哲學和心理狀態。「無為而無不為」即為「鬆」，「無為即是道」，即暗示「道」可用「無為」兩字貫通。

3. 人生哲學修養對鬆的影響 由於身心之不可分割性，若想在煉氣上精進，就得主動提升修養。而煉氣所需之修養，道德經已約略概述完畢，一言以蔽之，即「無為而無不為」，一個人的人生哲學與修養對於「鬆」的體會和表現影響很大。筆者在學習武術的道路上，深深體會到身心之不可分割性，一個人的哲學完全體現在其武術的打法上——硬碰硬、或者含而化之。總之，無法體會道家「無為」之人，在武術上也無法體會「鬆」，中、西武術之差異主要也源自於此。

「棋運不可恃，但每局的勢要自己造。棋運和勢既有，那可就無所不為了。玄是真玄，可細琢磨，是那麼個理兒。我說，這麼講是真提氣，可這下棋，千變萬化，怎麼才能准贏呢？老頭兒說這就是造勢的學問了。造勢妙在契機。誰也不走子兒，這棋沒法兒下。」（阿城，2005）

這是阿城小說《棋王》中的一段描寫，「棋運」是指被給定的情況，好比武術對打時，我們無法改變對手想出一記鞭腿這件事，只能接受這事實並反映。「勢」就是個人棋力、武術實力的展現，包含純粹的技術、以及個人哲學和心理狀態。造勢的學問，以武術來看，即為對手出招後，抓準契機防禦、破解、反擊。而如果對雙方都不出招，這場比賽也無法打，因為兩方都沒有破綻。

「可只要對方一動，勢就可入，就可導。高手你入他很難，這就要損。損他一個子兒，損自己一個子兒，先導開，或找眼釘下，止住他的入勢，鋪排下自己的入勢。這時你萬不可死損，勢式要相機而變。勢勢有相因之氣，勢套勢，小勢開導，大勢含而化之，根連根，別人就奈何不得。老頭兒說我只有「套」，勢不太明。「套」可以算出百步之遠，但無勢，不成氣候。又說我腦子好，有琢磨勁兒，後來輸我的那一盤，就是大勢已破，再下，就是玩了。老頭兒說他日子不多了，無兒無女，遇見我，就傳給我吧。我說你老人家棋道這麼好，怎麼幹這種營生呢？老頭兒歎了一口氣，說這棋是祖上傳下來的，但有訓——「為棋不為生」，為棋是養性，生會壞性，所以生不可太盛。」（阿城，2005）

在武術上，只要對方一動，那就有機會了，可以找到對手的破綻。老頭兒說王一生只有「套」，「套」在武術上即指練習時的套路、招式，是理論。而「勢」則是個人在圍棋、在武術上的哲學、態度，加上累積圍棋比賽、武術比賽後的經驗而成。「為棋不為生」的祖訓，指的是當一個人不計較利益地熱愛、專注地進行一件事時，才能到達心流（flow）這種無我的狀態，也只有這種純然的專注，才能到達徹底的「鬆」和「無為」。

4. 中、西武術之差異來源即是鬆。筆者認為中西武術之差異來源是哲學修養。中國武術是世上主流武術中，少見地強調修養又強調內功的武術，西方武術絕少談及「鬆」，遑論把「鬆」當作重要的訓練指標。這也正是中西武術訓練手法、訓練成果的差異來源。

## 談練氣對武術之助益

### 一、身體層面

煉氣後在身體感知方面，可以知道做某一個動作時，身體哪些肌肉出了力氣，出的力氣又佔比多少，怎樣修正動作、改變姿勢，及主要出力的肌肉為何等。在身體控制層面，則是有能力依據感知修正動作、改變姿勢，或更精準的控制各塊肌肉。總之，練氣後筆者在身體感知、身體控制，這兩方面皆有顯著進步。

### 二、從練氣的「鬆」，到武術的「鬆」

雖然練氣之「鬆」和武術之「鬆」在心理上、身體上各不相同，但筆者認為此方面進步的主要原因是：練氣非常需要「鬆」，而武術也需要「鬆」。例如，太極拳的套路，本質上介於筆者練習之氣功門派的「靜功標準式」和各種的「動功導引」之間。太極拳套路優於靜功標準式之處，是更能幫助進入「忘我」，達到「放鬆」的狀態。故認為，練氣對武術的主要助益是「鬆」。

## 談練氣與功能性訓練

### 一、FMA 動作訓練學院的運動理論

依據 FMA 動作訓練學院的運動理論，運動分為五大基礎，分別為身體排列（身

體姿勢）、功能性動作、發力順序、放鬆與用力、呼吸。FMA 之重要標語「Smart body, Strong mind」，強調內（哲學、思考）外（身體功能）的連結與重要性。透過思考，才可以動得更好，除了能夠動的好以外，擁有堅定的意志才能走向更遠大的目標。如何找到身心之間的關連？透過認識身體，學習動作，進而延伸至認識我們的思想，發展思考的能力、策略。

### 二、功能性訓練之於運動

功能性訓練是一種「非專項訓練」，主要訓練身體的協調、穩定度，及如何精準控制肌肉，其對各種專項運動都很有幫助。筆者在練氣之前，身體感知、身體控制兩方面的進步，主要是來自功能性訓練（Functional Training）。比方說：馬克操、熊爬、鱷魚爬、猴子爬、猩猩走路、狒狒走路、毛毛蟲爬等等。「功能性訓練」之於「運動」的關係，就像「哈農」（爬音階、練手指）之於「彈鋼琴」，或者說「微積分」之於「理工學院」。

功能性訓練，主要意義包含三項。1. 訓練核心肌群（廣義的核心肌群=軀體的肌肉，包含胸肌、腹肌、上下背肌）的穩定。核心肌群是傳遞上、下半身力量的中介，核心肌群的穩定對運動非常重要。2. 訓練全身的協調與控制。良好的上半身、核心、下半身的協調和控制，對各項運動皆有助益。3. 訓練如何控制「重心」。重心是運動裡十分重要的概念，能控制好重心，就能快速移動，做出行雲流水般的連續動作。

一般來說，想加強身體感知、身體控制，需要做很多「功能性訓練」。筆者常做的功能性訓練有馬克操、熊爬、鱷魚爬、

站立與半蹲時保持重心而移動等等。馬克操是一種田徑隊訓練，包含前抬腿跑、左右橫移等。田徑項目中跑步是所有運動的重要基礎之一，因為跑步幾乎用到除了斜方肌、前臂以外的所有肌肉，需要穩定核心肌群、控制手臂與雙腳擺動的協調才能完成，所以跑步是所有運動的重要基礎之一。此外三種高度控制重心的各方向的移動（站立移動、半蹲移動、熊爬——在地板上手腳著地、膝蓋懸空的移動）及鱷魚爬、猩猩走路、狒狒走路、毛毛蟲爬等，亦時常練習。

### 三、煉氣與功能性訓練的關係

筆者認為，煉氣在武術的助益相當於功能性訓練，煉氣除了促進健康以外，也可以輔助武術運動，提高武術運動訓練的效率。煉氣相當於做了很多功能性訓練，雖然無法確切得知練氣一小時等於多少份量、多久的功能性訓練，但能感覺練氣之後，增進對身體的感知及控制能力。

### 四、太極拳中的煉氣

#### 1. 太極拳套路之煉氣意涵，介於靜功、動功之間

太極拳的套路，本質上是介於筆者練習之氣功門派的「靜功標準式」和各種的「動功導引」之間的。「靜功標準式」除了放鬆全身、湧泉釘地以外，兩手之間必須要有氣的交流，才有強烈的煉氣效果。而太極拳套路的打法，即時刻如抱球狀，有時是雙手掌間的小球，有時是雙臂間的大球，又要打的很慢（打太快就不是放鬆了），筆者觀察此即為加入運動的「靜功標

準式」，即具「動功導引」效果之變形的「靜功標準式」。

#### 2. 太極拳套路與煉功

太極拳套路煉氣上優於靜功標準式之處靜功標準式站好後，想著「我全身要放鬆」，反而無法放鬆。心理學上著名實驗「反彈效應」(rebound effect)，證實「越想著不要怎樣，就越無法不要怎樣」。那麼怎樣才能真正達到「忘我」，忘記自己坐得好不好、忘記煩憂，心理上的全然放鬆狀態，筆者認為就是心流(flow)這種狀態。太極拳的套路，是一種有動作的靜功標準式，因此有強烈的煉氣效果；或者說是一種打的很慢的動功，有一件事能做，因此能專注在打套路當中，忘記自我。所以，太極拳套路優於靜功標準式之處，就是更能幫助進入「忘我」，達到放鬆狀態。

註1：內功、外功間的正回饋即是「正確身體結構」，即傳統武術所謂「沉肩垂肘」、「含胸拔背」、「下巴微收」。以現代運動科學觀點來看，「沉肩」是斜方肌放鬆，如此下半身的力量才能傳上來通過肩膀，再傳到拳頭。或者把對方推在拳頭上的力量，透過肩膀一路傳到腳尖。這個姿勢最能使力量有效地（即力量損失最少）通過肩膀。「垂肘」是使二頭肌和三頭肌之間的那條肌肉放鬆；使得手肘放下靠近軀幹，一旦手肘翻起來沒有放下，就遠離了軀幹，手臂即很難施力。這個姿勢，才能使力量最有效地（力量損失最少）通過手肘。「含胸」是把肩膀稍微往前放，然後放鬆胸肌、上背肌，這個姿勢才能使力量能通過胸和上背。「拔背」是把沿著脊椎的背肌都放鬆，但同時又要維持脊椎約略是直的結構，此即煉氣中強調的「百會、會陰成一線」。這個姿勢，才能使力量最有效地（力量損失最少）通過上背、下背。「下巴微收」特別強調頸椎的姿勢要正確，才能使「百會、會陰成一

線」。這個姿勢能使力量最有效地（力量損失最少）通過頸椎。運動科學如今已解構出最有效率使用人體的方式，以此觀點來看這幾個中國武術的口訣，不難理解這幾個文言文背後的意涵即為「正確身體結構」。

### 參考資料：

阿城，2005。《棋王》。香港：香港中文大學。

謝麗貞，2015。《練氣與氣功的科學知識》。台北：知音。

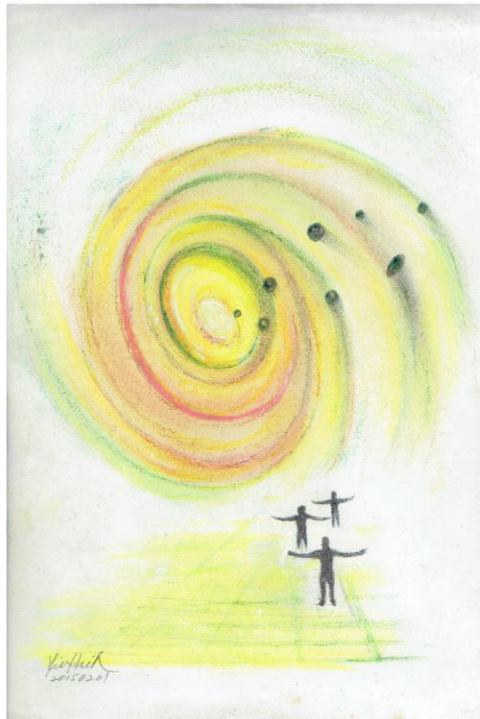
心流。《幸福快樂的秘訣》（Ted 演講 中文字幕）  
<https://www.youtube.com/watch?v=E4nmA5oVflo>

### 作者簡介：

**郭育丞**—畢業於清大數學系，目前就讀政大 MBA 碩一。大學以前的生活以讀書、考試為主，念大學後才接觸武術——柔道、巴西柔術、散打搏擊、跆拳道、太極拳、八極拳。後來打出興趣，得到 104 年清華盃全國柔道錦標賽男子白帶組第一量級 60KG 級第 3 名，及 104 年高雄 BJJ 巴西柔術道服組 (Gi) 比賽白帶組 63KG 級第 2 名。爾後認識謝醫師，開始學習氣功，目前也在 FMA 練習綜合武術。

**鄭銘章**—畢業於中華大學行政管理學系，目前為目前在 FMA 練習綜合武術，並擔任 FMA 之運動教練。22 歲開始接觸拳擊運動，後來接觸綜合武術、巴西柔術，迄今約兩年。曾得到 107 年台大盃散打 75kg 季軍以及 107 年清大盃散打 75kg 冠軍。

✎ 本文承閔漢珍老師修訂，在此一併致謝。



練功—強身保健，但須正確，避免走火、出偏。

（摘自謝麗貞，2015。《練氣與氣功的科學知識》。台北：知音出版社。）

