

## 太极拳养生法

# Tai Chi Is A Sophisticated Technology

文：邝新华



肖维佳：太极拳府内派名家，  
北京外国语学院教授。

“我们一般不说体育运动是养生。”七十二岁的老人肖维佳气定神闲，停顿了一下，回忆起 1959 年一心为国家锻炼身体的自己。那一年他 18 岁，是一名业余体操运动员。当年的体育运动精神，可以媲美现在的奥林匹克精神——“更快、更高、更强，不断地持续大跃进”。肖维佳称之为“锦标主义”。

就在比赛前不久，年轻的肖维佳在训练时腰椎严重受伤。五十多年后，肖维佳说起这件事时，反倒怀着感恩的心：“这件事硬是把我从运动员的人生道路上打下来，让我走上了一条真正健康的养生之路。”虽然一把年纪，但肖老行动敏捷，每周末两天都要到公园教拳。相反，与他同时受伤的一些队友，人到中年就拄起了拐杖。

肖维佳说：“普通的体育运动多数追求竞技指标，为的是身体以外的目的，很多时候变成体残运动。你看现在哪个奥运冠军不是一身伤，还有那数不清的金字塔底的人呢？中国武术却是以炼心和养生为基础的运动。”停了一下，又强调说：“很多人说，中国武术怎么不能打，其实，过去是很能打的，只是多种原因现在衰落。而且很多人对它已经所知甚少：中国传统武术向来就不是纯粹的格斗技术，各门各派首先都是全方位的修炼体系，格斗虽是其中的核心，却渗透了中国文化的方方面面，因此其价值远远超出格斗本身。”

### 邂逅太极

年轻的肖维佳是个闲不住的人。“一个习惯了运动的人，一停下来就感觉着不舒服。”受伤后，一个练少林拳的朋友带着他一起到东单公园寻找武林高人。1960 年代的东单公园是武术家的乐园，但肖维佳第一次看到慢悠悠的太极拳时，并不以为然。这时



中国武术不仅练筋骨更注重精神的训练，中国武术把符合中医经络脏腑医理的养生训练也放在非常重要的地位。

有一个在餐馆工作的大胖子——肖维佳说，那个年代的胖子是很罕见的——与一个十几岁的学生练推手，大胖子一下子被推个嘴啃泥，这把肖维佳吸引住了。从此一发不可收，二十多年后，肖维佳成为汪传杨式太极拳的传人。

在肖维佳的理解中，当今的太极拳练习者分为三种，养生效果各不相同。第一种是国家普及型，即以二十四式太极拳为代表的各种简化套路。这是体育运动型的太极拳，在肖维佳看来，这些只是容易推广普及的太极操，它也有一定的健身效果，至少轻易不会受伤。

第二种是传统太极拳，肖维佳说：“太极拳不是现代概念的体育运动，而是中国传统养生、修心文化和技击技术的综合体，其内涵极为丰富，具备历代高人终身追求的极高境界。”

第三种是公园爱好者，这部分练习者大多属于混合型，不满足于简化的竞赛套路，缺乏传承却追求传统内功，又盲目夹杂各种武功，自娱自乐。“我无意贬低其中任何一种——各有各的作用，大家都向往太极拳的真谛也是好事；但也不能把三种档次混为一谈。”

### 武术的内与外

内功是武术里最引人关注的神秘部分。肖维佳说：“武术的内功就是神意气的训练。”这时，肖老人想起武侠电影里的反派人物，他们一般都武功高强，需要几个正派人物合攻才能取胜。肖维佳觉得很滑稽，因为在真正的武术修为中，内功的强弱，就是神意气化合的纯度和力度——也就是说，一个心态修养高的人，才能练出境界更高的内功来。所以在现实的武林中，坏人是练不出上乘武功的。任何武术，都把“先做人”放在第一位，其次才说功夫，这是人所共知的。

对于内家拳和外家拳之分，肖维佳也不敢苟同。“少林拳也有内功，也练精气神。武当

拳也有外功，也练筋骨皮。”但现在已经约定俗成了，一时也改不过来。要说真正的外家拳，应该是西洋拳——他们主要练习速度和力量，几乎有点肌肉迷信。虽然西洋拳也提到意志力在擂台上的重要性，但并没有像中国武术那样，把精神的训练内容立项，提到比筋骨皮更重要的位置上来。同时，中国武术把符合中医经络脏腑医理的养生训练也放在非常重要的地位。

但这样的道理并不是所有人都明白，特别是对武术不理解的只关注生理学的体育运动研究者。于是，简化太极拳只保留下研究者明白的部分——所谓可见的“唯物部分”，把他们不明白的部分——不可见的精气神当作“唯心部分”抛弃。“这就像我们国家五四运动以来批判中国文化一样，原意是取其精华、去其糟粕，结果实行起来是精华去了很多、糟粕留下不少。”

武术的传承在当今社会也出现这种情况，这让肖维佳十分心痛：“我们的‘真东西’现在是一代不如一代，几乎濒临灭绝。我们这些传统武术的继承者，就像是考古一样，得到一小块瓷片，竭尽全力努力挖掘，希望把整个花瓶还原出来。可惜的是，我们是在最业余的条件下探索这门高精尖技艺的。”

### 和谐即养生

武术动作为什么很适合养生？肖维佳说：“养生，顾名思义，在于保养、调养、补养生命，包括调养心神、调剂生活的各个方面。如果我们相信达尔文的进化论，那么人类在直立行走以前，也是四肢爬行的人猿，我们的腰脊支撑和传导能力是很强的。但当我们直立行走以后，虽然让大脑更发达，却对被挂起来的内脏危害很大，特别是人类的腰，非常脆弱。”于是我们的祖先发明了很多导引动作，学习动物的生存方式，以达到健身作用。同时也学习动物多种攻守运动方式，包括其中的生物力学运用方式。因此为武术养生积累了丰富的经验。

“古人研究乌龟的长寿，认识乌龟呼吸细微，新陈代谢缓慢，于是研究出龟息的呼吸方法来。”武术里也有专门的象形拳，比如猴拳、虎拳、蛇拳、螳螂拳等上百种。在流传下来的华佗五禽戏及各种易筋经里，也有各种仿生动作，比如熊、鹿、虎、猿、鹤；青龙探爪势、卧虎扑食势等。肖维佳说，古人崇敬大自然，学习大自然，其中也窥视研究动物运动特点和呼吸方法，是因为它们更接近自然，而人类离自然日远。有一些拳种，如著名的形意拳中有动物十二形——龙、虎、猴、马、鼯、鸡、燕、鹤、蛇、猿、鹰、熊，虽然不是象形拳，也会有很多仿生学的动作，如太极拳的白鹤亮翅、倒撵猴、野马分鬃、金鸡独立等等。其动作要求是舒展大方，能有效地扩张身体，允许体内劲气自由流动，化解自身冲突。任何武术动作都是技击动作，攻防含义很突出，与西方格斗术不同的是，武术动作的养生功能更突出。“在一些十分重视养生的拳种里，如太极拳，动作的技击作用和养生作用是不分的，并且追求纯任自然。”

太极是什么？肖维佳给出自己的一个认识：太极是中国古人发现的一套大自然本身的和谐规律。“我们以前说要战胜征服自然，可我们自己就是自然的产物，为什么要战胜征服我们的母亲呢？不破坏自然的前提下利用自然为人类造福，这才是东方古人探索的精华所在。”肖维佳说，修习太极拳要从放松开始。普通人在用力时，不是跟物体较劲就是跟自己较劲，这种自己跟自己的对抗，使我们身上产生大量的内耗。练习太

极拳就是要先把自己身上的冲突化解掉,先寻求自身的和谐。所以我们在练习太极拳时,看着是在动,其实是没有用力的。最终,我们要把身上的能量练习到可以随意流动和转换,而这也伴随着层次很丰富的心理训练,带来许多诱人的发现。

“太极的阴阳并不是现代哲学研究者说的对立统一,而是阴阳相济,相济就是相互帮助,以达到和谐。和谐才是太极的根本,也是我们应该遵循的普世价值。太极拳里所有的‘对子’,诸如‘阴阳、动静、虚实、开合、刚柔’等等,都是互贴互补的,而不是对立斗争的。太极拳追求的也是‘精神、心灵、肉体’的动态平衡与和谐,人同自己、同自然和社会的和谐,这才是一种完整的养生。多数人认为和谐是脆弱的,不顶用的。其实和谐也有力度问题:太极拳练的是高水平的抗干扰能力,延伸到日常生活,是对困境和不良诱惑的抗干扰能力,而且和谐本身就是以柔克刚的。所以我们说,太极即和谐,和谐即健康。”

### 练武的误区

武术是中华养生体系特殊领域里的集大成者,但练武者如果走上偏门,也是会养生不成反练出病来。肖维佳讲了他一个中学同学练铁沙掌的故事。铁沙掌是门硬功夫,练好了杀伤力很大。但是他那个同学,因慕名自练,不知道究竟,功夫还没练成,手先成残废了。后来才知道,铁砂掌是用铁砂和药物配合才不会受伤,才能练出来,却已后悔莫及。“古代的武术家都是会医术的,中医是武术家必修课程,很多武术家也以江湖郎中为职业。武术家如果连医都不会,被人打伤了怎么治呢?”肖维佳很感慨:“有些人把武术养生同特种兵、抗暴部队的训练混为一谈,这恐怕是不小的误区。这一点留给心怀功夫梦的幻想家们反省吧。”

练武的人就一定长寿吗?这也是不一定的。著名的迷踪拳大师霍元甲只有53岁,溥仪的保镖霍殿阁死时只有56岁,中兴大成拳的王选杰只有62岁。最有代表性的是世界闻名的只活了33年的李小龙。肖维佳感叹地说,他在电视剧上看到李小龙练功时,用电击的方式来锻炼抗击打能力,“不知道真实的李小龙是不是这样糟蹋自己身体的,但技击并不是武术的全部,追求天下无敌更不是武术的内涵,不以养生为保障的武术,最终会偏离武术的核心。”肖维佳的师傅正当功夫蒸蒸日上之际,却于62岁早逝,恐怕和饮食不周、心理不平衡有关。当然,这一切还有许多个人、历史和社会原因的。

练武是几十年的事,很多人容易走上误区。肖维佳举出几个例子:也有些人认为只要把技术练好了,能把别人打败就行,持这种武术成功学心态的练武者最容易把武功练砸。

太极拳爱好者队伍里,把腰、特别是把膝关节练伤的人不在少数,那是因为不懂化解关节紧张所致。也有些人错误理解“用意不用力”,放弃体能训练,学会了肌肉放松的方法,就不愿意用自己的力气,连给岳母买白菜都不愿意扛上楼,这其实是偷懒。还有些人学会了呼吸法,以为只练呼吸法就能长寿,不用训练骨骼肌肉,这其实也是偷懒,肌肉练僵了不利于健康,而肌肉不用也是会萎缩的,同样不利于健康。“中国养生体系,它非常成熟,儒道佛各家,历代医家、武术家、兵家、艺术家、烹饪家,各种领域里的文化人,各行各业的劳动人民都为它做出了巨大贡献。所缺的,是现代化的认同和系统化。”