

心氣之元-太極拳術呼吸法

陳至誠

太極拳的緩式運步，開始於深流順暢的呼吸動作，呼吸順行在意念的導引中，隨著意念的逐增，無形地牽動吸氣的功能，而身體的動能因吸入的「氣」而產生活化的現象，緩慢地刺激拇指、食指與中指的運作，進而驅動手掌的上揚或外張的運行，以及手臂自由擺動的能力，這是吸氣的對人體的神奇變化。當「氣」充實於全身後，意念即開始減弱，呼氣反應因而產生，身體的活力隨著呼氣的釋放而導致「氣」的緩息淡化，躍行的手臂因失去動源而逐漸弛緩垂或內伸，回歸於原有的靜止，完成呼氣的過程。

「氣」，太極拳術中所謂的內本之力，是一種存在於體內高度濃縮的能量，中國人稱其為「元氣」，寓有原始能量之義，為我們與生俱來的一種本質，若失去了它的存在，人體則難以正常功能，言、行、思考、生理與心理的能力亦將為之影響，生命的表態即將如重度昏迷或植物人的病人般，陷入死寂的存活狀態中，毫無生氣。「氣」活化了我們身體的動力，激化體內各部結構的化學反應，增加身體壓縮呼吸的功能，因此，當「氣」在體內除化消失後，身體壓縮呼吸的功能，也自然地隨之減弱殆盡。

「氣」的能量就是「元氣」，也就是我們所謂的意氣或內蘊之氣。意氣提供我們日常運作的能量，讓我們可以暢意地說話、自由地思維、靈活地展現心智生理的各種功能。意氣看似如呼吸，卻有所不同，例如，一位上班族人士，一早為趕火車，急忙地跑過兩條街到車站，此時若手機響起，他（她）可能會因仍在喘氣而無法立即講電話，但卻仍能呼吸，假若一位拳擊手比賽時氣盡力竭，他將難以再反擊對方，比賽裁判唯有宣判這位拳手氣竭敗陣。由此可証，太極意氣就是一種與生俱來的內蘊之氣。

人體的內蘊之氣，可產生高強的速度來抵禦外來的重擊和猛踢，中國武術中的鐵布衫，就是訓練武者運用身體這份動能，來承受拳擊與腳踢的攻擊，這是「氣」或「內蘊之氣」的極至表現，但若練習者缺乏意念的導引，「氣」將無所以用。例如，當我們沈睡時，我們的身體是處於鬆懈、無拒的自然狀態中，雖具備有足夠的體能來動作，但因我們的意念是處在虛弱、沈睡及無意識中，意念將難導引我們的身體去有效地運作功能，一如沒有充氣的皮球或扁平的車胎，失去飽實的空氣填充，實是無所用處。因此「氣」、「呼吸」、「內蘊之氣」實是我們的活力之源，掌握著身心所有的活動，在我們的生活裏，扮演著非常重要的角色。

我研習太極多年，每回開始練拳時，都是先做一長吐氣，將肺部中的二氧化碳排出留出空間，以便清新的氧氣可以暢流充沛其中，同時澄清思緒中的雜念煩心。接著，曲伸放鬆臀部的肌肉，並向前微傾我的身軀，看似倒頭入睡的體姿，這就是太極拳術中所謂「鬆胯」的動作。接著我開始緩慢吸氣，讓意識覺念逐增，手指的動能亦隨之產生活力，驅動著手掌執行向外與向上的擺動，直到我架出太極拳的第一姿勢，此時的意念總是充分的醒悟，肺部也盈溢著氧氣，隨著吸氣的頻增，逐漸地調正我的身軀，直到它定位於垂直方正的姿式。

第一拳式架出且吸氣結束後，為完全呼吸的過程，以及準備下一姿勢的動作，我隨之開始緩勻充分的呼氣，將肺中的二氧化碳徹底地排出，解除手指的動能活力，讓手掌逐漸地下垂內收，同時釐清思緒，回歸於「鬆胯」時垂懈的狀態，身軀向前微傾，讓意念重回即將入睡時的平靜澄清，結束原有的練拳姿勢，然後，我再緩勻充分地吸氣，準備下一拳姿的動作。

上述完整的吸氣 / 呼氣、知覺 / 無知覺、意識 / 無意識的全程交替，清晰地展現了古代中國哲學名著易經所闡釋的「陰」與「陽」的對比。當我們吸氣時，我們的意念即如易經裏「陽」質的特性般，是活絡、積極、展闊的，當我們呼氣時，意念立即轉呈出緩遲、消極、易與的「陰」質特性，這也正是太極拳的精義所在。

當我們吸氣時，氧氣被充分地引進我們的肺部中，活化了體內的能量、覺醒了散渙的意念。氧氣在肺中被交換吸收後，產生出污廢的二氧化碳氣體，經由呼氣的作用，排出於我們的肺臟之外，心智意念的警覺和活力，因呼氣作用而消退、沈寂。當我們決定去做某些事時，我們會自然地「吸氣」，同時對身體傳達出「肯定」的訊息，身體隨即表現出挺胸穩直的正姿，當我們決定不去做某些事時，我們會「呼氣」，身體即立刻感受到這「否定」的感受，導致我們的下肢鬆懈下垂、上身微行前傾，就如我們決定去喝杯咖啡清茶，或淺酌香醇名酒，我們會屏氣凝神地享受這美好佳味的時刻，但當美酒名茗入口後，我們會立即地深長呼氣，回味先前那份至極的感受。

呼吸中，腹式呼吸是我們日常活動最自然的方式。我們意念產生時，常會引發慾望去做某些事，無論是為某人倒杯咖啡、舉手與人招呼或架式一太極拳形，我們都會先吸氣定神後，才開始行動。緩和溫勻的手臂動作，配合著呼吸與識覺的相輔相成，隨著吸氣的過程讓氧氣進入體內，增進體內能量的流通，引發身體與意念的多樣活動。當動作完成後，身體即隨呼氣，思維與識覺的活動亦即行降低，體內的能量減弱，污廢的二氧化碳氣體，隨著呼氣作用排出於我們的體外。

每天晚上在入睡之前，我們平躺於床上，會以一舒暢的呼氣，釋放出一日的緊張與壓力，然後在自然呼吸的舒鬆裏，感覺下腹部位的變化---吸氣時隆起，呼氣時內縮，再經過一夜幾近無擾的好眠，隔日清晨即可紓醒於飽滿的深呼吸中，如此美好的睡眠品質，非常有助於平衡我們自然呼吸的系統。

呼吸亦與我們的情緒息息相關，也影響著我們的覺識與慾望，改變我們的血壓與心跳的正常狀態。吸氣時，我們的血壓會下降，心跳會增加，而呼氣時，血壓卻是上昇，心跳為下降。當我們快樂或同意他人時，我們會吸氣且挺直上身，表現出愉悅的神情。當我們沮喪、反對或缺乏興趣時，我們會呼氣且低垂身軀，呈現出鬱悶的臉色，這是呼吸與我們的情緒相關的明証。

太極之「氧」透過吸氣作用進入人體，活絡身體各部器官以及腦的細胞活動，提高人體心智與身體的敏捷度及能量的流暢。人腦的基本能源來自醣，醣需要氧的助燃以釋放出能源來供給身體和腦的運作，進而提高腦的活動能力。醣被身體及腦利用後，即產生「二氧化碳」，這些氣體透過呼氣的作用從肺部中被排出人體之外，腦部的心智壓力因而解除，煩思雜念也同時減少，各部的關節更具柔韌與彈性，能量的循環亦能廣深於體內的最基處。

人體的吸氣作用可增進思考的能力，呼氣作用卻會降低思考的功能，多慮的思考常會導致心理的壓力，但空蕩的心思也會造成呆滯或頹廢的生活，影響個人對社會應盡的義務，因此正常的人體，應是常處於吸氣/呼氣平衡的狀態中。吸氣傳送氧氣於肺中，經過轉換後再進入血液循環中，為人體功能所需，呼氣將二氧化碳從肺部中移出，排除體內的廢氣污物，這種吸氣/呼氣平衡的狀態，正是和諧生活的所在。

呼氣的過程中，若無法徹底地將累積在肺部中的二氧化碳排出，肺部對氧氣的吸收將受到限制，二氧化碳與氧氣在肺中混合，無形地降低了氧氣對人體的功能，以及對細胞的傷害，長久下來，將有害於心理與生理的健康狀態，加速老化、降低記憶功能、影響步行平穩，導致內臟的病變。吸氣中混合著香菸煙霧，是現代人心臟病及癌症的主要肇因，因此，純淨的氧氣充溢體內，對腦與身體的細胞而言，是份非常重要的需求。

在太極拳的練習裏，充分緩勻的呼氣，可讓肺部騰出足夠的空間，再經由溫和深長的吸氣，將清新純質的氧氣帶入肺中，如此的過程可預防早發性老年失憶及身體衰老的各種症狀。純清的氧氣對我們人體細胞，有著非常重要的角色，尤其對腦部細胞，腦部若缺乏足夠的氧氣供給，即可能在數分鐘內導致腦傷或死亡的結果。氧氣進入肺部後，即速行至血液循環中，再競流至腦細胞裏，全部過程僅需半秒鐘的時間，但若肺部囤積過多的二氧化碳，有限的空間將很難有效進行氧化作用，而純清氧氣的吸收，不僅有助於腦、心臟、肝臟及神經系統的功能，更可提高免疫能力，預防疾病。

人體對純清氧氣的吸收，猶如汽車使用質優的汽油，普通無鉛汽油因含較多的水份，不適宜汽車引擎的使用壽命，而高級無鉛汽油因品質較清潔純淨，對汽車引擎的總體表現及使用壽命，都有較優的結果。同理可知，質純無污的氧氣，可強化人體細胞的活動能力，增加免疫系統功能，強化精神智力的清晰度，維持良好的記憶功能及肢體的平衡。

我們日常的身心活動，都是意念、身體與呼吸相互影響所致，這是人體的自然表現。在我們平日的呼吸裏，常是吸氣多於呼氣，尤其是當我們想做事時，念頭首先產生，身體因此需要更多的氧氣來運作，吸氣的動作因而頻繁，氧氣經由肺部到達腦與身體各部的細胞，來應付不同的活動需求，這其間往往只能感覺到瞬間的呼氣動作。

現代的生活充滿著混亂、失序、多變與壓力，現代的人更常沈浸在思考、工作或憂心的困擾中，讓心思很難以寧靜，而這些無所止境的心智活動，常常影響了我們呼氣的正常功能。日常生活裏，無論我們是在家或辦公室、回電話、撿鉛筆或者撿張紙、或只是想做事，我們都是吸氣。雖然，我們應該相對地多呼氣以澄清肺部中的二氧化碳，讓更多的吸氣產生，但我們早已習慣於這種吸氣多呼氣少的呼吸方式，我們的呼吸韻律因之失去了平衡。我們需要了解呼吸的本質，以及呼吸、覺識和運動三者之間的相互關連與重要性，才能增進我們心智與生理的各方功能。

太極拳術的益處，簡淺卻深遠。當我們在對別人奉茶或咖啡時，我們隨著吸氣動作，以每秒三分之一呎的速度來表現，但太極拳式的動作卻更慢於我們奉茶的速度，那是因為我們無需強力的能量來表現太極的拳式，這就是太極拳不同於一般剛式國術或西式拳擊，著重於強速與強擊的表現，因為這樣的體能表現，是一般人所無以負荷的。

我們從聲帶所發出的吼吼或其它尖叫聲，實是我們體內所爆發出來的聲波力量，體內壓縮的能量愈大，產生出來的爆炸力量和吼聲也愈響，這個吼聲並非導因於呼氣的結果，而是體內能量壓縮所致，這也是能量相乘的一種作用，可用來增強身體的爆發力，表現出重擊、猛踢、舉重或躍跳的肢體動作。依據物理學定律，任何下壓的能量可產生同等及反向的上衝的能量，例如一顆炸彈被引爆後，衝入空中所造的火球愈大，則撞擊在地面上的坑洞也愈大。當我們的體內能量，往上壓縮經過聲帶後，就會產生吼叫的響聲，體內的壓縮能量愈大，表現出來的身體力量與動能也愈強，吼聲亦愈響，這是吸氣後能量內聚所形成的吼聲、強擊或快舉的動作，必須立即隨以深呼吸氣來完成過程。

爲了讓初學者和進階者，更輕鬆自在有效地練習太極拳的動作，我特別改變一些我的太極拳式。相對於某些低姿和大步的拳式，我的太極拳練習著重於高姿及小步的動作。一般太極拳的練習要求緩慢地移動身體的重量，假若練習者的身體適當地鬆放，體重將很自然地往下沈墜，因此可能造成練習者某種程度的疲累和腿部的乏力，導致上身肌肉的無形緊繃，最後影響身體的協調能力與內氣的平緩暢流，我的改良式的高姿與小步的太極動作，正是預防這些可能的缺點而設計的。

徐緩的太極拳式，其呼吸的重要原則在於，吸氣前須先完全地呼出體內障氣。當我們在推運拳形時，我們必須維持呼吸的自然與自在，雖然我們不可能全然地將二氧化碳排出，但我們希望能盡可能地將其釋盡。在太極拳的練習過程中，我們曲伸放鬆身軀並輕微地前傾，目的就是在盡量地排出肺中的二氧化碳，讓練習者得以吸取更多的氧氣進入血液中，以爲身體功能所需。

太極拳的練習，並非強調沈重地呼吸，好似體力透支或呼吸過度般，或是只有上胸腔的短促呼吸，好似鼻塞或緊胸的症狀，太極拳是教導練習者達成氧氣與二氧化碳的完全交換功能，以爲身體細胞所需，同時配合徐緩溫和的肢體運動，來控制神經系統。太極的練習者，透過深長溫和的呼氣與吸氣平衡，可達到肢體的鬆弛以及精神的平靜。太極的動作是輕著與連續、緩徐與溫和，一如空中的行雲般，自在地飄蕩起舞於凌霄之中，心念因之呈現出祥和、無憂、無束於世的平樂，太極練習所感受的和平與寧靜，凝聚了精神、身體與心靈的結合，讓練習者體會前所未有的安詳、閒適與無慮，寧適的心情，可解脫所有的憂愁，所有的壓力，達至太極的學習目的。