



入門養生氣練

太極

道守引

熊衛◎著

1200319005 -6



1200319005

福州大学
图书馆



練氣養生入門

太極

道守引

熊衛◎著

G852.11

88

福建圖書館藏

練氣養生入門：太極導引

2002年5月初版

定價：書+VCD新臺幣2500元

2002年7月初版第二刷

單書新臺幣250元

有著作權，翻印必究

Printed in Taiwan

著 者 熊 衛
發 行 人 劉 國 瑞

出版者 聯經出版事業股份有限公司
台北市忠孝東路四段555號
台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號
電話：(02)26418661
台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2F
電話：(02)27683708
台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號
電話：(02)23620308
台北基隆路門市地址：台北市基隆路一段180號
電話：(02)27627429
台中門市地址：台中市健行路321號B1
台中分公司電話：(04)22312023
高雄辦事處地址：高雄市成功一路363號B1
電話：(07)2412802
郵政劃撥帳戶第000559-3號
郵 政 電 話：26418652
印刷者 雷射彩色印刷公司

責任編輯 簡美玉
校 對 陳秀容
封面設計 韓光耀
內頁設計 韓光耀
攝 影 劉振祥

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2394-1(單書平裝)

ISBN 957-08-2395-X(單書平裝附VCD)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

我心能一 氣自沛然

「太極導引」與養生健身

世界上各民族都有其調養身心的方法，這與其人種、地理及人文環境有密切的關係。亞洲作為一個古文明區，自然也早就蘊育了豐富而多樣的身心之學，其中中國與印度的成就最為可觀。中國人在地理環境、人種特質及充實的文化條件下，發展出獨樹一幟的身體文化，在亞洲文化圈中自有其深遠的影響。由於幅員廣袤，風土各異，在中國廣大的土地上，自然形成流派特多又各擅勝場的養生練氣的法門，其中太極拳就是大家公認極為優異的一種。它形成的時間並非特別

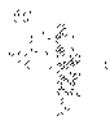
早，因而能巧妙融合諸種特長：具有道家哲理、兵家武學，及北方拳術的精華。而這一種特長到了現代社會，又經有心人士的成功轉化，不僅不曾被時間淘汰，反而被調整為適合現代生活的養生、防身運動，熊衛先生及其「太極導引」，就是這類轉化成功的典型。

熊先生創行之「太極導引」，乃是累積了三、四十年的心血結晶，並非一時興起的拼湊之作。他常提起自己的學拳機緣，是在生命困頓之際，掌握了置之死地而後生的契

機。所以他學拳之勤奮、專注，實非一般健康人所能體會。而一旦由此重創生機，他練拳之專注、勤奮，也絕非一般人所能企及。在台灣的太極拳史上，熊先生有幸從學於諸名家：從啓蒙的李壽錢先生開始，始學楊家；又隨周增霖先生學過郝家；南下工作時又有機緣溯其源流，從王晉讓先生學陳家趙堡架；此外他又有機會出入於諸大師之門，如鄭曼青先生等。熊先生學拳不僅要學好各家的拳經、拳架，更要參悟融會諸家的拳法拳格，常常思索為何同出一源而又各具風格？在學與悟之間勤加體驗，確是一段漫長而充實的歲月。他的生活中無時非拳、無處非拳，他的專注，就是在反覆的演練中，尋思其中的根本道理。熟悉熊先生起居生活的

都會承認：太極拳就是他的生活、他的生命。

在一位拳家的生命歷程中，當練拳與他的生命、生活合而為一時，即是行住坐臥無一非拳，其妙在悟。熊先生悟拳的一段體驗，他常說是從流汗中得到，從苦思中得到，經過長時間的專注演練後，在實際功夫與抽象理論中，終於融合一體。一些早期看過他練拳的前輩，在熊先生從高雄遷回台北後，目睹他練拳的氣象與推手的氣勢，曾說了一句很有意思的話：「今之熊衛非昔之熊衛。」今昔之間的變化，就在他的參道悟拳：把〈太極拳經〉上的理論落實到練拳的實踐中，不同的流派歸而為一，還能運用自如，這種自如的境界，正是一位拳家在一生之中所要探求的高明之境。



熊先生從南部結束工作返回台北後，即再度展開教拳、授道的生活，最初只是在新店、三重，隨後有口廣、政大及一些機關單位紛紛敦聘傳授養生練氣的方法。就在這些傳授過程中，激發了將養生功法加以組織條貫的念頭，「太極導引」就是如此經過條理化、精練化的一套導引之術，融合了基礎功法及導氣六式、引體六式，他將修練諸家太極拳、丹功的豐富體驗，經由肢體、經絡的纏繞、伸張，達到鬆柔鬆透、守一入靜的效果。由於學習者男女老少均有，也就調整出適用面很廣的練習方式，因而引起許多人的興趣和好奇。這些年來國內外各種團體紛紛想要一探究竟，過去曾在出國傳藝時與體育、舞蹈人士接觸，而得到諸多比較的機

會；而在台北則有更多的機關團體及表演團隊（如優劇場、雲門舞集等），希望經由中國式養生方法的訓練，獲致身心的調整。「太極導引」就在這一推波助瀾的情況下，讓大眾傳播媒體一再想要了解其中的奧秘。

從熊先生的談話中，學習者可以體會「太極導引」的風格就如熊先生的為人一樣，在平實中自有一種內蘊的力量。深知熊先生功力的人，都了解他有相當高明的「推手」功夫，這是李安導演的《推手》中熊門弟子指導的功夫形象；但是隨著年齡、世事的增長，這些行內人所欽羨的能力卻日漸內斂，他以平常心與世委蛇。「太極導引」的編成，就具現其在樸實無華中，可以培養出厚實的內在力量，一些深入而樂在其中者，都



能從熊先生的傳授中，領會到他的性格已貫注於導引的動作中，領會出他的拳格正是一種內斂而平實的表現，這些印象可以完全從書中傳達出來。

二十多年前開始從事中國道教養生學的研究，在實地訪談與參與學習的過程中，有幸得識熊先生。當時他正從南部北上授拳，在不斷地接觸與學習中，體會到他在太極拳中真正的實力與寶貴的心得，確實有獨到之處。後來更有幸直接參與熊先生編演成套「太極導引」的過程，乃深深悟及一套美好功夫的形成，確是長期的經營中，凝聚了多少的智慧、汗水與愛心，這也就是文化的傳續，一種身心文化的薪傳。熊先生就在諸多機緣之下，應一些同好的請求，將這套既傳

統又現代的養生術公開刊行，實在是一大功德。由於多年來有幸從熊先生學習「太極導引」，也多少能從中體會其妙處，因此樂於推薦給同道同好。在本書的結集過程中，曾經李雅卿、曾永莉兩人的費心整理，讓它曾以初版順利面世，這一次又歷經精心地修訂、拍照，製作一本聯經版的「太極導引」，並配合VCD的真實呈現，確是同門同心協力的大好紀念，大家也以此感謝熊先生平日授拳傳道的成果及創法的辛勞，故特別敘述其諸多因緣樂為之序。

中央研究院中國文哲研究所研究員

李豐楙

隨緣 · 修心

以太極拳打開生死門

余幼年時，先天不足，體弱多病。及長，適逢日寇犯湘，東奔西走，後天又復失調，以致異常虛弱。來台後一度罹患重病，全身抽搖痠痛，時常嘔吐，先後數度住院醫治無效，乃改服中藥，亦無起色。中西醫均不明病源所在，內心甚感痛苦。後偶讀李壽錢先生所著《武當嫡系太極拳術》一書，欣悉斯拳功效宏大，有病者可以療病，無病者可以養生，並知悉李老師每日清晨在台北新公園授拳，因此渴望能有機會學習。

民國49年遵醫囑，出院休養，住處距新公

園甚近，得親聆李師教益。其時李師年逾八十，精神健旺，步履輕靈，料係太極拳之功也。余初練時，因體力不支甚感疲乏，睡眠尤覺不足，枯燥無味，幾欲輟學。幸李師一再告誡，每日與談太極理論，並謂初練時固然乏味，一兩年之後，仍會有消沉的現象，屆時務必克服，否則前功盡棄，徒勞無功。於是朝夕不斷，風雨無阻，苦練勤練，一年之後，漸有心得，此時健康情形亦見好轉。如是信心大增，益加振奮，乃多方接觸揣摩，進一步研習推手，歷三年有餘，方意會



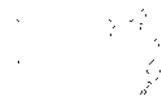
內勁和彈性與日俱增，精神體力與未習拳時相比，實不可同日而語。

53年12月1日晚間，余在台北近郊公路散步，被一輛超速救護車所撞，當時眼前一黑，人已昏迷，幸有友人隨行在後，即送醫急救，經醫師檢查，認為是腦受震盪，必須開刀。但是醫師再度抽脊髓檢驗時，余知覺已恢復。醫師大感驚奇，住院數日，即行出院，自行調養，約半月，即完全復元。余事後分析，完全得力於太極拳一個「鬆」字。因撞車當時，已習推手而有本能反應，完全放鬆，人被彈出時缺乏抗力，摔得雖重，但不致要命。

回憶多少年來練拳過程，體質改變了，興趣也增加了，但卻對太極拳產生諸多疑惑：



譬如同是太極拳，為什麼要有派別之分？其間真有相互不容之處？太極拳既被譽為高妙的身體文化，國內外流傳數千年而不衰，它到底好在那裡？尤其〈太極拳經〉上云：「一舉動，周身俱要輕靈」，「輕靈」究屬何意？「氣宜鼓盪，神宜內斂」中「氣」是什麼？如何鼓盪？「筋骨要鬆，皮膚要攻」，



如何鬆？如何攻？尤其是「一羽不能加，蟲蠅不能落」的境界，更加强我多方涉獵、訪求名家的決心。

因此，當時除了隨李壽錢先生修習楊氏太極拳外，再追隨周增霖先生學郝家太極拳，以後並一路追索到太極拳的發源地——陳家溝，隨王晉讓先生學陳家太極拳。此時雖將各家精華參悟修習，仍是疑惑未解，乃發奮自諸家典籍中摸索尋思，而於實際演練中印證領悟。

在此獨自摸索尋思的過程中，逐漸體會太極拳的修習，實不應停留在直來直往的手部動作與前弓後座的足部動作中，其動作的高低、起伏、快慢、虛實均應相互變化，無所窒礙；而身體內部氣的流轉，更應貫穿於拳

式之內。所謂「周身貫串，節節相催」者確可做到。以後愈練愈妙，方知不但〈太極拳經〉、〈太極拳論〉所云，句句真實；甚至〈老子〉之內容，亦可於拳式拳法、身體動作中實際參證，至此方知古人誠不我欺也。

為避免後學者苦苦摸索，並鑑於太極拳式一蹴難成，乃將心得逐漸累積整理，編成「太極導引」十二式，作為練拳之先導。

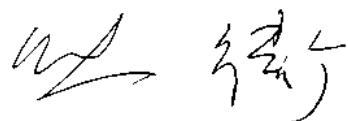
民國77年7月，我應聘到南非教授太極拳，當地Witwatersrand大學，邀請我參加一個講解有關科學、物理治療疾病的專業問題，其中有兩位教授談西方的舞蹈、有氧運動、拳擊等肢體的活動；而我則負責講解中國古老的太極拳運動。我將纏絲勁的具體動作，配合老子的無為哲理，現身說法，將全

身九大關節，由淺而深逐漸鬆開，並藉著丹田的內轉，與氣沉丹田相結合的動作，推動體內波浪狀的運轉，將氣機推動到最高峰的四梢末端，而引起全身不由自主的共振現象時，在場人士無不驚訝與欣賞，當地報紙並大幅報導，認為中國的內功運動真是不可思議。

教拳以來弟子眾多，彼等皆自「太極導引」及基礎功始，然後依序演練諸家拳法。由於功底紮實而多有成就。民國79年6月，移民美國的弟子張仲仁，曾擔任李安《推手》的武術指導，教拳之餘並參加全美太極拳比賽，得到總冠軍的榮銜；民國80年11月，弟子黃國忠參加西班牙維多利亞第三屆世界杯國際武術錦標大賽，獲得個人太極拳拳術比

賽銀牌與太極兵器組太極刀銀牌。這些弟子能夠在國外發揚太極拳文化，其努力而有佳績，消息傳來，頗覺欣慰。

近年來學生在外傳授「太極導引」人數逐漸增多，常將內部講義整理出版，版本眾多；有的就不斷地要求反應，乃將這些動作和心得增補修訂編輯成書，使有心研習者有一規矩可循，並期能對太極拳的發揚光大，有所幫助，還望海內外方家不吝賜正，是為序。



目次

我心能一氣自沛然——「太極導引」與養生健身	李豐楙	i
隨緣·修心——以太極拳打開生死門	熊衛	v
綜論篇——風吹楊柳，生機盎然		001
一. 概說		003
二. 步驟		005
三. 層次		008
四. 階段		010
原理篇——動靜陰陽，鬆柔自在		015
一. 鬆腰坐胯		017
二. 沉肩墜肘		019



021	三. 坐腕、突掌、舒指
023	四. 丹田內轉
024	五. 含胸拔背
025	六. 虛靈頂勁
027	七. 上下相隨
029	八. 內外相合
031	基礎篇——由淺而深，循序漸進
033	一. 雙併旋轉
035	二. 雙分旋轉
037	三. 垂直升降
040	四. 旋轉升降
042	五. 弧線升降
045	六. 跌宕升降
047	七. 蹲馬步

導氣篇——收斂心神，逐漸入靜	049
一. 呼吸以踵	051
二. 南北拉極	055
三. 氣機交替	058
四. 推手舒展	062
五. 引腕彎腰	066
六. 抱元守一	069
引體篇——動中有靜，靜中有動	071
一. 旋腕轉臂（正式）	073
二. 旋腕轉臂（隅式）	077
三. 旋腰轉脊	082
四. 通臂雙旋	087
五. 旋踝轉胯	090
六. 三旋合一	093

097	拳理篇
099	一. 論太極拳之難
102	二. 再論太極拳之難
105	三. 論虛實
108	四. 論纏絲
113	五. 論聽勁與發勁
115	六. 論氣
118	七. 論各家太極拳之長
121	八. 論太極拳何以不易推廣？
124	九. 論動中求靜靜猶動
126	十. 論一動無有不動
129	釋疑篇
131	一. 練太極導引有何條件限制？
133	二. 爲什麼練太極導引比其他運動更覺痠楚疲累？

三. 太極導引與中醫經絡學或養生保健方面，有何關聯？	134
四. 太極導引能否治病？何以有人練後，反有不適現象？	137
五. 氣動了，怎麼辦？	139
六. 練太極導引、太極拳能否防身禦敵？	141
七. 身病還將心自醫	142
附錄	145
經論	147
導氣引體，道法自然——訪問熊衛先生談「太極導引」	李豐楙 150
編後記	164
再版後記	167
出書因緣	169

綜論篇

風吹楊柳，生機盎然

「太極導引」源於中國傳統道家太極觀念中「陰陽更生」的旋轉原理，擷取太極拳的動作精華，配合養生功法，以達到內外合一、身心再造的奇妙功效。

