

答《中華武術》問“關於呼吸的問題”，09年第八期登出

問：1. 呼吸方式有自然呼吸、順腹式呼吸、逆腹式呼吸等方式，這些呼吸方式在練功中有什麼作用？

2. 修煉太極拳內功是否必須採取逆腹式呼吸？

3. 練習太極拳應該採取什麼呼吸方法？

4. 呼吸和開合的關係是什麼？

答：就上面4個問題我想綜合性的談談我的看法。

呼吸法在太極拳中佔有十分重要的地位。

順腹式呼吸是在放鬆下的自然呼吸。吸氣時小腹逐漸隆起，呼氣時小腹逐漸收回，如人躺下或養神時呼吸的現象。它在練功中的功效是用意不用力而神形自然，周身氣息順達而有益於健身；逆腹式呼吸多有人為之意。吸氣時稍用意收腹，使小腹收凹，有蓄勁護肫功效。呼氣時腹部放鬆小腹隆起，有利於發丹田勁，發勁自然有力。

這兩者都是呼吸法之必須，行功架時兩者隨機使用。比如由擠勢變按勢，當重心後座時即為逆腹式吸氣，小腹部是收縮的。它是隨著尾閭的曲卷提肛，腰脊的下墜後頂而自然的收縮腹部，起到蓄勢蓄勁、收中寓發的作用。隨之兩手前推，身勢由蓄到開，加上逆腹式呼氣，周身產生的彈性發力效果則更好。

太極拳技術動作質量的好壞有諸多因素，呼吸與動作（或說氣與勢、意與勁）的配合關係是其重要的部分。勁勢有攻、有守、有化，要以意氣為墊，而勁勢、意氣相合構成器（器在這裏是指“器度”、“器量”）。比如弓與箭搭在一起，勁好比發出之箭，則氣為拉開之弓，弓箭拉開的形狀為勢。箭放出去的速度、強度及達到的效果，是與弓的強度和蓄勢（開弓的大小，或曰器度器量）有關。箭是去達到目的，弓則服務於箭達到目的的效果，如軍人練拼刺刀必伴發喊之聲，推手發人時常有哼哈之氣。所以逆腹式呼吸法是達到技擊效果不可或缺的重要手段，故在練拳架，或通過一些練功方法增強這方面的內功訓練是十分必要的。當然在實際練功中，逆腹式呼吸和順腹式呼

吸宜交替使用，方能增強補益。

前面所舉的例子，也包含了太極拳呼吸與開合的基本關係，它一般的運動規律是“開呼合吸”和“降呼升吸，沈呼提吸”。就是說在開、實、落、發等勁勢時為呼；合、虛、起、蓄等勁勢時為吸。這種配合關係實際上是人們運動的一種順勢的、自然的現象，只是太極拳將它引導化而提升為理論。比如單鞭式為開、為呼，接下來提手式為合、為吸，及至右腳落地又為開、為呼，這樣一開上下內外為之俱開，一合上下內外為之俱合而又綿綿不斷。但這種“開呼合吸”不是唯一的規律，也可“開吸合呼”。比如起勢兩手平舉時為開為吸，落為合為吸，則感覺神氣順達，反之不順。

另外，呼吸和開合的配合關係應是呼吸配合動作，而非動作配合呼吸。呼吸配合動作能促進動作效果，反過來動作又促進呼吸質量。

關於呼吸的問題，包括順腹式呼吸、逆腹式呼吸、呼吸和開合的關係等等，歸根結底要追求自然呼吸法，切記“氣以直養而無害”之要義。正如人睡覺，做事不想呼吸時就不呼吸了？練拳也是如此，只要姿勢要領正確，呼吸自然順達有益，特別是在習拳架的初級階段。既就是到了提高階段需要留意呼吸時，也要遵循動作與呼吸宜因勢利導的原則。無論哪種腹式呼吸都要注意：吸氣蓄勁是意在蓄神，在氣則僵；呼氣開勁意在松淨，在氣則滯。勉強配合呼吸，就會感到胸悶、憋氣、勢僵，甚至出偏差，此謂氣能養人也能害人；待動作純熟，則要回歸本源，向如何忘掉呼吸去努力，“呼吸法的極意是如何忘卻呼吸”方能步入純以意行，應物自然的高級境界。

總之，以松靜悠揚自然的腹式呼吸最為理想！

趙幼斌

2009年7月5日星期日