

科學內的功拳

章乃器著

上海生活書店發行

中華民國二十五年二月



再版自序

經常的站在思想界的最前線：這是我年來的一個志願——事實上能不能達到這個志願，那是另一問題。

爲了這個志願，我不能不反對所謂『國術』，『國學』……一類用國界來支解學術的荒謬行動：然而，爲了我自己的健康，我却已經研究過他們所謂『國術』範圍之內的內功拳，而且曾經寫過一本內功拳的科學的基礎。這成了我自己的矛盾，而因爲這個矛盾的存在，使我沒有勇氣再版這一本書。

然而許多朋友讀過這本書的，都催促我再版；許多身體虛

弱的青年們，也來信責問我爲甚麼讓這本書絕版。不是我自負，這本書在讀者的感想中，的確是很不錯的。讀了許多以玄學解釋內功拳的書籍的人，一朝得到一個科學的解釋，必然會感到滿意的。

于是，我只好把這個問題嚴重的攷慮一下，而企圖解決這個矛盾。而結果呢，是辯證法地解決了。

學術界內偏狹的國家主義和民族主義，我們是應該反對的：然而文化遺產，我們却應該接受而且應該加以整理。用科學方法整理文化遺產，決不反對學術的國際性，更不反對科學，而是充實學術的國際性，和充實科學的內容。假如大家都

放棄了文化遺產，人類的文明是那裏來的呢？

所以，我反對『國術』，然而可以研究內功拳：這是矛盾中的統一，是辯證法所啟示我的。

於是，我修改了原書裏一小部分的内容，把書名改爲科學的內功拳，而把牠再版了。

爲了我的科學知識不夠，我相信錯誤是難免的。那只有請讀者指教。

初版自序

照例，出一本新書是要請名人作序的。不過這本書，我還沒有意思要別人買去做裝飾品，所以鼎鼎的大名似乎不需要。一種作品的價值，固然要待客觀的判斷，但是苦心經營和很得意地偶然恍悟的所在，當然還是自己最明白。

在這本書裏，有幾點我自已以為是多少可以影響學術界的。

道家的養生方法，在所謂『東方文化』當中，當然要占很重要的位置。可是，因為中國人好賣弄祕訣的緣故，到現在，

不但外界的人莫明其妙，連學道的人都沒有幾個人真能懂得。

原因是：祖師本來已經是知其然而不知其所以然，他原來的虛幻的認識，已經離實際的科學的真的本體很遠，再用怪誕的隱語寓言烘托起來，自然就不會有人懂得了。在這本書，我已經把他們所謂『踏破鐵鞋無覓處，得來毫不費工夫』的所謂『道』赤裸裸地揭露了。什麼『丹田』，『太極』，『無極』……都變成了極平凡的現象。

從此，誰都能『豁然貫通』，而不必『踏破鐵鞋』了。

這本書不但說出他們的所能說的，而且說出些他們所不能說的。他們心目中的所謂『道』，就在他們自己都還是一個悶

葫蘆，到底還要自己騙自己在玄想中幻出仙境天堂來聊以自解！就是近年蔣維喬，劉仁航，顧實諸氏所著靜坐養生等書，以科學做幌子，實際上還不是在走玄學的門？他們遠拾日本岡田藤田二氏的唾餘，但岡田藤田自身，就是玄學家！荒唐到要說，脊骨可以營呼吸，還有何說？要看見這本書，他們才會恍然：原來有的不過是生理學上的現象，而有的不過是物理學上的作用！

以上是講對於舊的整理，現在再講到對於新的貢獻。

在這本書裏，可以見到好多一般生理及醫學的書籍中所沒有說到的事情，如：疲勞的新解釋，胃腹的天然的位置，衰老

4
—
的根由，長生的可能。

更可以見到藝術的書籍裏所找不到的事情，如：藝術的新意義。

實際上，這本書打破二元哲學論者的『東方文明是精神文明』的謬說；而同時也糾正一般人對於文化遺產的漠視，使他們曉得外觀上殘缺不完的文化遺產中，隱藏着重大的科學價值。

科學的內功拳

章乃器



第一章 緒言

第一節 這樣的所謂『國術』

現在，進步的青年們都在反對所謂『國術』。的確，像現在一般人所提倡的立於科學之外的『國術』，是應當反對的。學術是不應該有國界的；用國界來範圍學術，根本上就已經是反科學。

一 他們是在怎樣提倡呢？『無極』，『太極』，『陰陽』，

『八卦』，『三才——天，地，人』，『五行——金，木，水，火，土』，……這些，就是他們所用以解釋『國術』的，這是『玄而又玄』的玄學——反科學的玄學。他們是知其然而不知其所以然，而又不肯自居於『不知其所以然』，所以不得不『自欺欺人』地抬出這可以隨意附會而無可捉摸的『陰陽』『五行』……。你再要窮根究底，他們只有回答你『可以意會而不可以言傳』；『神而明之，是在學者』。這不能表示他們的懂，而只是表示他們的不懂，——只是表示他們的窮於應付和莫明其妙。

科學和玄學，不但是距離十萬八千里，簡直是背道而馳，

愈趨愈遠。科學的內容，固然還是殘缺而且幼稚，然而牠的基礎是穩固的，途徑是對的。科學裏面的定理，只容許科學自身出來修改或者推翻，而決不容許玄學的入寇——因為玄學實在沒有入寇的能力。所以，這是無疑的：反科學的一切都要滅亡——而且早該滅亡！

就在這知其然而不知其所以然的現象上，科學家發明他的科學。蘋果的墜地，在諉諸『不可知之列』的玄學家，永生也不會得着什麼。因為牛頓能對牠懷疑，懷疑而能進求其所以然之理，於是便發明了地心的吸力。（地心吸力的地位即使動搖，地心吸力的功績，決不會減少。）

中國內功拳的鍛鍊心身的功效，有超越於別種運動的成績，這是不可掩的事實。只因爲學習而得着成績的人們，往往缺乏科學的基本知識，或者因爲中了太深的玄學毒，阻塞了他們的通科學的門；同時，懂得科學的人們，只懂得科學而不能應用因懷疑而進求其所以然的科學的方法，對於隱藏在玄學幕裏的科學，沒有勇氣去試探：因此，內功拳便終究不會和科學會面。

我敢說，倘使那怪誕不經的符咒，跳神等『左道邪術』，能夠早點引起中國學者的注意，那末，催眠術的發明者，或者要屬諸中國人。科學的真理，往往躲在怪誕不經的現象裏面。

因爲怪誕不經而『深惡痛絕之』，就難免要失科學於交臂。用科學的方法以整理舊學，先要丟開屬於玄學的一切，進而求其實在的奇蹟；得到奇蹟，再進而考究這奇蹟在科學上的地位，然後能發見那中間的精華。從腐臭的外殼裏救出精華，本來是科學家應取的途徑。

第二節 死裏逃生的經驗

這是在十五年的夏天，我因爲原來的身體的脆弱，加以事務的紛繁和精神上的刺激，得着了很嚴重的神經衰弱病。恍惚的神思，竟至要忘記了握在手裏在察閱的文件；經手的事件，

沒有一件不覺得可疑；燈下獨坐，彷彿見了鬼影的憧憧；有一次，竟在辦公室內昏厥了去！那時，因為記憶力的銳減，體質的虛弱，頓時覺到前途無限的悲觀，深感到人生的無意義。同時，性情變成異常的暴戾，思想變成十分的頑固。的確，那是我生命史上最危險的一段！

後來，因為朋友的介紹。我加入上海武技研究會，練習內功拳；在每天用早點以前，練習半小時至一小時。大約只有三個月吧，我就把我的生命由死的一條路拉向活的路上來；神經衰弱的症況，竟是大大地減輕了。以後我的身體漸漸地強健了，精神漸漸地復原了；甚至我的禿得幾乎精光的頭頂重新生了。

出不甚濃厚的頭髮來。

繼續練滿了一年，到了十六年的夏天，我的身體得着向所未有的強健：能夠不斷地疾行二十里而不覺到疲倦和氣喘；能夠繼續每天十六小時的工作至一星期之久而不覺到勞神。同時，我的性情溫和了，思想清晰了，態度鎮定了，意志堅強了；而又生出一種進取的勇氣。總之，三十年夢想中的康健人的幸福，是落到我的手裏來了。

當然，這奇蹟不是命運給我的；我對於『陰陽』，『五行』……一類的解釋，也認為不適當不滿意。同時，我覺到這奇蹟的得到，也不是什麼『戶樞不朽，流水不腐』，『肌肉愈

一 鍊則愈強，『身體強則精神健』一類的句子，把一切功績歸於一個『動』字的一般運動強身理論所能解釋。僅僅一個『動』字決不能有這樣的奇蹟。換句話說：我認內功拳有超越於專在『動』字做工夫的一般運動術的價值。我認爲內功拳自有獨到的科學的基礎。那個基礎的發現，要在人類社會占很高的地位，可以大大地增高人類的幸福，更可以大大地提高科學的功
能。

下文，我就寫出我的研究的心得。

第二章 內功拳的本質

第一節 疲勞的真面目

一般人對於疲勞的解釋，往往是浮薄而不澈底的。『多動勞身，多慮勞神』：這就是一般人對於疲勞的見解。倘使再問：『爲什麼多動要勞身，多慮要勞神』？他們就要回答你：『是因爲力的消耗』。這種解釋，我認爲完全不透澈，完全沒有了解人和機械的區別，完全把人的消耗看做機械的消耗一樣。

在頂尋常的步行一件事裏面，我們就可見到上面的解釋的不當。

在同一個十里的距離，同一每小時八里的速率，當你和幾位友人無目的地閒談散步過去，你或者可以覺不到疲勞；倘使你與別人約定了時間，心裏存着踐約的目的走過去，你就覺着疲勞；倘使再是你走的時候，你的身體的某部分帶着疼痛，你就覺到更厲害的疲勞。倘使疲勞的成因，僅僅是力的消耗，那末，行走同一的距離，力的消耗應當是一樣；在同一時間——速率同距離同，時間當然是同的——之內，力的補充當然也是一樣；怎會有不一樣的疲勞的程度？

再比方，一件同一的事情，你在惱怒的時候做起來，便覺到疲勞；你在快樂的時候做起來，便不覺到疲勞。對於同一的事情的力的消耗，當然也是一樣的，何以疲勞的程度又要兩樣？

這些當然可以證明疲勞並不僅僅由於力的消耗。

但是，到底怎樣纔會疲勞的呢？答案是：

(一) 由於胸部的緊張

(二) 由於不運動部分肌肉的緊張

——不應有的疲勞——

(三) 由於運動部分肌肉的緊張

(四) 由於力的消耗

——應有的疲勞——

這是誰都覺得到的，快樂的時候和無目的地閒談散步的時候，胸部是開爽的；倘使心裏懷着一種目的——一個心事，覺着一些疼痛，或者感到一種惱怒，胸部便要多少地緊張起來。因為胸部的緊張，於是肺臟的呼吸功能和心臟的收放作用，都受着壓迫。肺的呼吸變成短淺，甚至停頓；心的運動——跳動，因心房的不能完全地展開，變成急促而不舒暢。呼吸的功用，在一面吸收空氣中的氫素——養氣——一面散放血內的碳素——炭氣，使汚血變成新血。現在，因為呼吸的不充分，汚血

就不能完全漂清。同時心的收回汚血放出新血的作用，因為心房運動的阻滯，變為緩慢；靜脈管內常留存過多的汚血。於是，汚血的鬱積，阻滯身體內一切官能新陳代謝的運動，而使全身陷於中毒的現象。中毒的現象既成，身體自然就疲勞了。

運動時局部肌肉的緊張，是無可避免的。肌肉的緊張，一面拉動骨骼，演成運動的狀態；一面壓出細胞內的力，使趨向於目的物。肌肉的過度或者繼續過久的緊張，會使組織失去伸縮的彈性。如同一條橡皮帶，伸得過度或者過久之後，就不能再縮了。肌肉失去伸縮的彈性以後，組織就鬆懈，而不能再緊張起來拉動骨骼；同時細胞內存儲着的力，因壓迫過久，幾乎

完全消失了，因之起了一種消渴的要求補充的現象。這兩種現象的集合，便造成疲勞。這是正當的疲勞——真性的疲勞。

肌肉的緊張，應當以運動部分爲限。所謂運動部分，並不單指行動時的兩腿，或者揮拳時的手臂，是兼指有關係的部分的。譬如軀幹的肌肉，不論行走或者揮拳的時候，因爲要維持軀幹的安定，多少總要緊張的。不過，無意識的肌肉的緊張，是一般人所常有而不應有的。比方，在看別人惡鬪的時候，自己要緊握雙拳；寫字時的口部肌肉的顫動和緊張；安坐時候的肩，背，和兩腿的緊張；這種種的肌肉的緊張，都是無意識而且不應有的。因這種緊張而起的疲勞，就是不應有的疲勞。在

運動的時候，無意識緊張部分，往往很多，不過一般人不容易覺到，所以單舉上列幾個比較顯明的例。

第二節 不應有的疲勞多於應有的疲勞

倘使把一般人所覺到的疲勞加以分析，加以統計，至少，不應有的疲勞，要占百分之六十！在一般人，也許以為說得過分；那是他們昧於自覺的緣故。

單就胸部而言，一般人除了睡覺以外，就無時不在緊張。即在快樂或者無目的地散步的時候，胸部也不過比較地寬鬆一些；那寬鬆還並不是充分的。原因是由於一般人的胃腸，除睡

覺以外，常不安放在自然適宜的位置，常是虛懸着——是錯覺中的虛懸，詳見下文。爲要維持虛懸着的腸胃，因有腹部的上壓，以防止錯覺中胃腸的下墜。

讀者試測探自己的腹部，一定會覺到常在用力向內收縮，以維持胃腸的下墜。物因地心吸力而下墜，本屬自然的趨勢。而一般人的內臟，則適反乎這自然的趨勢，是背乎地心吸力而向上縮的。腹壁上壓，侵犯了腸的位置；腸侵犯了胃的位置；胃侵犯了肝，肺，心和膽的位置。因此，胸部就感到緊張。所謂『提心弔膽』，『炙肺煎肝』：一般人的內臟，的確逃不了這個情境，不過有點多少的區分罷了。

孩提們的胸部是不緊張的；緊張是在經歷較多的痛苦和驚慌以後的狀態。受着一點驚慌，內臟的筋肉便起了收縮；一次收縮還未恢復，又來了二次的收縮；因此便經常收縮着而不能落在自然的位置了。憤怒，傷悲，……等，凡足以刺激神經的，就會使內臟的筋肉收縮。人們在痛苦和驚慌的時候，腹壁的向內收縮，一定格外厲害：這是很容易覺到的。

只有睡覺的時候，神經系失了知覺，休止牠的努力，然後內臟的筋肉才得着解放。但有許多人，仍然不能完全解放，因此成了夢。夢中的驚慌和痛苦，會使人的內臟感着同樣的緊張，醒後得着同樣的疲勞。但是要明白，乃是緊張造成夢，而

不是夢造成緊張。我們是先有腿部的痠痛，然後有行路艱苦的夢；是先有內臟的不休止的緊張，然後有驚慌或者痛苦的夢。置火光於睡者的眼前，可造成他的『失火』的夢；就是一個好證例。

胸部的緊張能造成多量的疲勞，在一般人所謂『心焦』的時候最容易見到。我們在等待一個我們所急欲見到的人的時候，就會發生重大的疲勞；往往一小時的等待要等於兩小時的工作。再以乘車乘船爲例，在游玩旅行的時候，我們隨處賞玩眼前的四圍風景，絲毫不關心到遠處的目的地；那樣，就可以得着身體上極好的修養。反之，倘使旅行的目的，是因爲急要

的事務；那末，我們就不會有心流連眼前的風景，而只會掛念着遠處的目的地。那樣，就會因為胸部的經常緊張而成極大的疲勞。

我們在看電影看戲劇的時候，也可以得着明白的感覺。倘使臺上的劇本是在描寫明媚的風光，我們就可藉以恢復精神。倘使是在描寫激烈的鬪爭或者兇惡的災難，我們就容易因為胸部緊張而得着疲勞。電影場內的音樂，一般人說牠有調和耳目的神經的作用，所以能解除許多疲勞；此說尙未透澈。牠的最大的作用還在解除胸部的緊張。

除了胸部的緊張以外，還有不運動部分肌肉的無意識的緊

張。這兩種緊張所造成的不應有的疲勞，雖因人而異；然而牠的成分的大是無疑的。這個，在練習內功拳得着功效以後，格外容易覺到。在一般人，日日受着不應有的疲勞的侵襲，而自以爲當然；對於因心肺的阻礙而起的中毒作用，絲毫沒有察覺到；對於疲勞的解救，只在力的補充——飲食——上做工夫；這是大大錯誤的。

第三節 內功拳和疲勞

內功拳是『形意拳』，『太極拳』，『八卦拳』，『意拳』等的總稱。牠的鍛鍊的方法，是要『內外兼修』，『心身

交益』；鍛鍊的效果，不在肌肉的發達，而在內臟的堅實和舒適。所以，對於專重外廓的發達的外功拳，稱之為內功拳。

然而這些話，都還不能說明內功拳的內容；能說明內功拳的，莫善於疲勞。上文已經說過，一般人所感覺到的疲勞，恐怕要有百分之六十是不應有的，而這種不應有的疲勞的成因，就是因為胸部的緊張而起的中毒作用。現在我們問：『這種不應有的疲勞，有沒有解除的方法？』

這答案是肯定的：只要能夠經常地解除胸部的緊張，就可以免除這種不應有的疲勞。這個方法有二種：靜的是靜坐，而動的就是內功拳。

內功拳解除不應有的疲勞的方式有下列三種：

(一) 在靜止的時候，藏儲內臟的胸腹兩部，完全弛鬆；

(二) 在動作的時候，緊張的狀態，由胸部移到腹部；

(三) 免除不動作部分的無意識的緊張。

內功拳在消極的免除不應有的疲勞的基礎之上，再進一步，求身體的強健，體力的發達，意志的堅定，膽量的雄偉，和智慧的啟發。一般人所視爲內功拳的精髓的決勝於鬪爭場上的技擊，不過是內功拳的應用的一部罷了。

第四節 滿體弛鬆的靜止——所謂「無極」

在內功拳的演習之前，總先有一度滿體弛鬆的靜止的準備姿勢。這種準備姿勢，是很重要的。牠的方法，先是正面或者半側面的站立，使全身的部位，完全適合於力學的支點的定則，沒有一處覺得不落位；各處的關節，保持天然的稍微的灣曲。然後，再自上而下地從頭部到頸部，再到肩部，胸部，兩手，腹部，臀部，大腿，兩脛，依次察覺下去，看有否不自然不適意的緊張的部分。有的話，就立刻改正過來——姿勢不對就改正姿勢，無意識的緊張，就以意識使他鬆懈。然後，再察

覺呼吸的是否自然而不受阻礙，留意把呼吸安定下去。然後，一切弛懈，一切寬鬆；整個的身體，順着自然的地心的吸力，往下垂注——完全是無意而自然的垂注。骨架子依着力學的支點的定則安置着，不必十分依靠筋肉來維持。筋和肉便似一件衣服掛在安定的架子上一樣；中間一縷的氣，很自然地呼吸着——完全順着肺的自然的伸縮而不加以一絲的干涉。這時，耳目當然不可注意於外界的一切。因爲一注意外界，胸部就不免無意識地緊張起來一些；而單只是留意全身各部的弛懈的狀態的保持，尤其留意於呼吸的自然。這種對內的留意，可以免去外向的注意。

如呼吸粗而有聲，這往往不因為呼吸的太急，而因為氣道的緊張。只須除去口，鼻，頸，胸各部的緊張，氣道變寬，氣息自然就輕了。

上面，我已經說過：小孩們的胸部是不緊張的。此處所說的滿體弛鬆的狀態，是小孩們所本有的。小孩們的胸和腹，是同樣地微向外突的。現在所說的滿體弛鬆狀態下的胸腹形狀，也是這樣。這時的胃腸，是放着的，不是懸着的。

一般人的胸腹的狀態就兩樣，除肥胖者因脂肪質充滿腹部，成爲病態的外突外，餘者腹部往往比較胸部微向內凹。在這種形態之下，胃腸是彷彿懸着的。雖然事實上並不是虛懸

着，但是心理上總覺到下面沒有可以安放的所在，而只是在上
面懸掛着。因為覺到胃腸是懸掛着的，所以常有無意識的下墜
的憂慮，更有無意識的腹壁的向上壓，以支持胃腸的下墜。這
種無意識的胃腸下墜的憂慮，是和胸部的緊張互為因果的。因
為胸部的緊張，內臟筋肉隨而收縮；此時胃腸離原在地位而升
高，因之而有胃腸虛懸的錯覺，更因之而起胃腸下墜的憂慮。
這種憂慮，能再引起胸部的緊張。這種憂慮和緊張的因果循
環，要造成很多量的疲勞。

腹壁的上壓，是很費力而易致疲勞的事，這也是誰都覺得
到的。因為費力的緣故，所以時時要放鬆一些。但是心裏一有

所思索，或者一有動作，便立刻要回復上壓的狀態。這連續的一緊一鬆，使胃腸多無謂的運動，也要造成好些疲勞。

一般人這種易致疲勞的狀態的成因，上節已經說過了。這在道家，叫做『七情六慾之所侵』，叫做『蔽於後天』，這是完全的確的。像孩提既沒有利害的觀念，除了很簡單的食以外，又別無慾望；當然，身體各部分，就很少緊張。所謂『先天』，就指初生時無思無慮的景象；所謂『後天』，就指已有思慮以後的景象。平時雖因思慮而起不可避免的緊張，靜止的時候卻可以排除一切而回復到無思無慮的孩提時代的滿體寬鬆的景象：這就叫做『回復先天』。

所謂『返老還童』云者，亦不過上述之『回復先天』而已。心境可以還童，胸腹的狀態可以還童，而容顏決無可以還童之理——可以減輕衰老的狀態則有之。稗官小說所記，都屬後人附會的說法，不足置信。能減輕衰老，延年益壽，則爲理所當然。

這種竟體弛鬆的狀態，在道書裏又叫做『無極』，或者叫做『陰陽未判』。什麼叫做陰？陰就是虛。什麼叫做陽？陽就是實。此時竟體弛鬆；胸部和腹部處同一弛鬆的狀態，（動作以後便要變成腹實胸寬，）所以說是虛實未分——就是陰陽未判。這種狀態，又叫做『混沌一氣』。總之，道家以人體擬宇

宙；古代的天文學者，謂天地未分之際，混沌一氣，是爲先天——即先於天地之意。故所謂『先天』，『無極』，『混沌一氣』，『陰陽未判』，都是一樣的意義。

在佛經裏叫做『自在』。自在就是任其自然存在的意思。此時身體內外一切，都任聽依着地心吸力，向下垂注，而不加以絲毫勉強的支撐：身體內的億萬細胞，似乎是個個獨立，誰都不管誰，所以無論那一個都自在。佛家還有『觀自在』一語，就是上節所說的『對內的留意』。這時意識似乎是獨立於形體之中，保持着各部分的自在，不使誰壓迫誰，所以叫做

『觀自在』。

同善社一派的靜坐，自謂求『無極』求『先天』，就因爲他們的靜坐，不似鍊氣一派求腹實胸寬，而只求滿體弛鬆。所以他們的靜坐時的心境，和內功拳滿體弛鬆的靜止時一樣。

俗語『落位』二字，有極好的意義。落位就是安於其位的意思。一般人的胃腸虛懸，就是不落位——不落在應在的地位。內功拳家的胃腸安放在腹腔之內，下面有自然的支點：這就是落在應在的地位。不但胃腸如此，身體各部分都是如此。

俗語所謂『放心』也有這樣意義。『放心』與『懸心』相對；放心意謂一切放下，懸心即內臟虛懸的感覺。

第五節 腹實胸寬的狀態——所謂『太極』

我們在靜止的時候，可以滿體弛鬆，而動作的時候則不能。第一，賴有筋肉的伸縮，然後才能運動身體；第二，賴有筋肉的緊張，細胞互相壓搾，然後能發生力。所以肌肉是不能不緊張的。

除了上述的外部的緊張，同時內部也要發生一種緊張。這是很容易覺到的，我們向外揮一拳，胸口要同時緊張一下。這種內部緊張的原因，約有四種。第一是反動力的關係。我們的拳足向外用力的時候，當然身體要受着一種物理學上的反動

力。即在向空氣揮拳的時候，也要因空氣的抵抗力而受着較微的反動力：猶如向空中放炮時炮身要向後坐動一樣。這種反動力，是要作用及於內臟的；內臟感受到這種反動力，自然起了緊張的反抗。第二是神經系的連帶的影響。雖然手足和內臟，一個受脊髓神經的支配，一個受交感神經的支配；但脊髓神經的命令，往往要影響及於交感神經。所以，當我們向外揮拳的時候，脊髓神經命令手臂肌肉緊張，交感神經也受影響而使內臟肌肉緊張；這種連帶的影響，在神經衰弱者尤為顯著。第三，是肺部的作勢。肺部當手足向外用力的時候，必然呼氣，造成一種由體內趨向體外的勢，以便體力的外趨。因肺臟的呼

氣，便有胸部的緊張。第四，是肋骨肌肉的緊張。這種緊張是跟着手臂肌肉的緊張而連帶起來的；因為肋骨肌肉和臂肌肉，同隸屬於脊髓神經，所以有連帶的作用。肋骨肌肉的緊張，能使胸廓容積減小，因之心肺同時要感到壓迫。

在一般人，這種內部的緊張，在於胸部。一般人的胸部，無事的時候，已經免不了緊張；一到向外用力的時候，就要發生極度的緊張。胸部緊張能造成多量的不應有的中毒性的疲勞，我在上文已經說過了。當然，用力時胸部的極度的緊張，要造成更多量的疲勞。一般人在用力的時候，面部先現赤色，次由赤變紫，更由紫變青；這就是炭素中毒的現象的進程。這

種猛烈的極度的胸部的緊張，除了造成極厲害的疲勞以外，還要損傷內臟。用力過猛之後，常有得着吐血的病症的，就因爲緊張過甚，使肺部血管破裂之故。還有得着心跳的病症的，這是因爲心房裏的血，不能自由向外輸送，漸成心臟漲大的現象。這些病症，練習外功拳和從事劇烈運動的人，常有得着的。

但是，這個內部的緊張，是不能沒有的。我們最高的希望，是把他移到一個比較適當的部分，這就是腹部。腹部的適宜於建設緊張點，有三種原因。第一，因爲大小腸的質地，究竟比較心肺堅實。誰都知道肺是內臟中最脆弱的東西，而心也

是最容易致病的東西。唯其如此，所以需要肋骨的保護。一面加以肋骨的保護，而一面却使之擔任受劇烈的壓迫的緊張點，這當然是矛盾的。第二，因胸部的體積，有肋骨的限制，沒有很大的伸縮性；而腹部則純屬筋肉組織，伸縮的範圍很大。伸縮的範圍大，則雖有強烈的壓迫，亦不至於損傷。第三，腹部緊張點設立之後，變成堅實而沉重，同時胸部變成比較的輕盈而寬鬆。下重上輕，坐立因此可以格外安定，姿態因此可以格外舒適而且自然。吾人所用的煤油燈，要在牠的下部加點重量，使不至易於傾倒，就是這個意思。

在此，我要把緊張的意義，加以明白的解釋。緊張和收縮

不同，所以腹部的緊張，不能視爲腹部的收縮。緊張是上下前後左右，同時內壓，使腹部成爲飽滿堅實的狀態；而收縮的現象，則往往於腹壁上壓時見之。所以收縮的時候，腹部反而枯癟。緊張的時候，腹壁雖然也有收縮的趨勢，但因爲同時還有橫隔膜的下壓和肛門的上壓，所以腹部的體積並不減小——和在滿體弛鬆的靜止時差不多；這時腹壁的收縮運動，不過使腹部變爲格外堅實而不至漲大罷了。這個區別，是十分緊要的。

爲便於行文計，我們叫滿體弛鬆的靜止做準備狀態，叫本節所說腹實胸寬的狀態做基礎狀態。由準備狀態進到基礎狀態。在玄學派的拳術書內，叫做『無極生太極』。『無極』是

滿體寬鬆的意思，這上面已經說過了。『太極圖』的樣式，大家都見到的，是半陰半陽的。陰陽，照上面所說，是虛實的意思。所以『無極生太極』，就是由全體寬鬆的狀態，進到腹實胸寬的狀態。

必須先有全體寬鬆的靜止狀態，然後能照理想的計劃，使需要緊張的部分變為緊張，不應當緊張的部分保留寬鬆的原狀。好比摺紙手工，必須先使一張紙十分平直，然後能照圖案摺成某處曲折某處平直的狀態。所以，這種靜止，是十分重要的；沒有適宜的靜止，就不能有正確的基礎狀態，更不能有得當的動作。因為一切的內功拳，都要經過這種靜止的狀態，所

以叫牠做準備狀態。因爲一切的內功拳的動作，都要由腹實胸寬的狀態下實行，所以叫牠做基礎狀態。

在此，我更把一般人所視爲神祕之謎的『丹田』，加以明白的說明。

在道學和內功拳裏面，丹田是認爲很重要的。關於丹田的位置問題，有種種不同的說法。同善社裏一班人，說牠在兩目之間；其餘的，有說在臍下二寸，有說在臍下一寸。學道和練習內功拳的人，往往先努力探求丹田所在，這完全是捨本逐末的工作。其實所謂丹田，不過是一個注意點或者內部的緊張點。同善社的信徒，靜坐的時候，注意於兩目之間，所以他們

的丹田就在兩目之間；其他鍊氣者和內功拳家，注意而且緊張腹部，所以他們的丹田就在臍下。至於一寸二寸，則隨人之感覺而異，更無研究之必要。總之，只要明白上述的生理上的緊張狀態移到腹部的必要，不必求所謂丹田而丹田自見。倘使不明白這個生理上的關係，就是找到丹田也沒用，而且還要釀成有害的錯誤。

古書裏『運氣丹田』四個字，是極端有害的。氣不能通到丹田——腹部，這是誰都知道的了。目下懂得點科學的人，如蔣維喬岡田藤田輩，把牠改做『入力丹田』。入力丹田的結果，是腹部變成不需要的龐大，卻並不堅實；胸部故意向下運

力，反感到不適。總之，這是完全離開了原來的目的了。雖然也有許多人知道這種現象的不良，但是沒覺到這是根本的教授法的錯誤。他們只知道對學者說『失之毫厘，差以千里，』卻沒有覺到根本上『失之毫厘』的，還在『運氣丹田』和『入力丹田』的說法。

因為覺到『運氣丹田』的易流於錯誤，於是更創『提肛』之法以救濟之。實則腹部緊張，肛自上提。所以這都是枝枝節節的方法。我們只要留意於腹部的必須緊張和胸部的必須寬適，就一切都有了。那『留意』時候的一點『意』，就是古人誤會做『氣』的；以後的人更誤會做『力』——由胸部故意下

壓的『力』，那更愈錯愈遠了。

上文已經說過，腹部的緊張，是要腹的各方面同時內壓的；然而運氣丹田者往往只有下壓力。緊張時各方面同時的內壓是極自然的，而運氣丹田者往往要勉強以力下壓。緊張的內壓，何以會自然？這是因爲由上而下，有自然的地心吸力和反動力；由下而上，有因腿部臀部的緊張而生的自然壓力；同時，腹壁周圍，因受壓而生出自然的抵抗力，向內緊壓。

因爲這個基礎狀態的重要，我再詳細點解說一下。在上文，我們已經見到內部的緊張有四種原因；現在，就說明內功拳家應付這四種原因的巧妙的方法。第一，對於物理上的反動

力，當牠達到肺臟的時候，肺臟呼氣縮小體積以避之，使這種反動力越過肺臟而達於腹。第二，對於無意識的胸部的連帶緊張，代以有意識的腹部的緊張。或者可以說：以有意識的腹部的緊張，奪去無意識的胸部的緊張。內臟的體積，始終不過這一些；所以，充實了腹部，當然不致再充實到胸部。第三，對於肺部的作勢，順其自然而擴大之。在向外用力以前，肺臟吸足空氣。軀幹因充實而感到安定，精神因胸腔飽滿而感到雄偉，膽力因之增大。在向外用力的時候，同時呼氣作向外的勢，使力易於外出。當此作勢的時候，肺臟起急劇的收縮。那急劇的收縮，一面壓肺內空氣，向氣管奔放，一面更使肺體輕

向下壓——完全是自然的下壓。此時的形勢，正和放炮時相彷彿：氣管猶如炮口，肺體猶如炮身；炮口放射子彈，炮身要向後退，氣管放出空氣，肺體要向下移。所以說是完全自然的。這種肺臟自然的下壓，除能使腹部緊張和輕移反動力向下外，更能造成一種很有效的向下的勢，使身軀穩定，不致傾跌。第四，對於因肋骨筋肉的緊張而起的胸廓的縮小，一面用意識減輕緊張的程度，因為那緊張有一部分是無意識的；一面呼氣縮小肺體以避壓迫。這是必須極端注意的，下壓腹部，只需用本段所說外來的自然的反動力和肺臟作勢呼氣時自然的反動力，而不可有絲毫勉強的努力或者所謂『入力』。

這種基礎狀態的重要，有許多簡單的實驗方法。在獨腳停立的時候，倘使是胸實腹虛，就要搖搖欲跌地感到不穩定；一變換到腹實胸寬的狀態，馬上就覺到穩定。倘使把一個人的兩眼封閉，移他到一張凳子上面立着，他當然會很安定地立着。然後請一位他平時所極信任的人告訴他，他此時立在百尺高台上的一角，他就非傾跌不可。這是什麼緣故？這是因為他沒有感到危殆的處境的時候，不至有極度胸實腹虛的狀態，所以還能安穩站立。一感到處境的危殆，就立刻提心吊膽起來，成爲極度的胸實腹虛的現象；上重下輕，自然就要傾跌了。

道家還有『水升火降』『陰陽易位』的說法，順便在此處

解釋一下。

所謂『火』，就是中國醫家的所謂『實火』。一般人胸部實而腹部虛，所以，照他們的說法，是火在上而水在下。學道之後變換到腹實胸寬，就叫做『水升火降』。『陰陽易位』，自然更明顯了。一般人胸實腹虛，是陰在下而陽在上；道家腹實胸寬，是陽在下而陰在上；所以叫做『陰陽易位』。道家又說：火屬陽，水屬陰。所以『陰陽易位』和『水升火降』是相通的。

道家鍊氣的一派，他們靜坐時的狀態，是和內功拳家的基礎狀態一致的。所以，同善社的一派，斥他們是在求後天。意

思是，陰陽未分的無極是先天，陰陽已分的太極就是後天。上文已經說過，陰是虛的意思，陽是實的意思。鍊氣者的腹實胸寬的狀態，就已經有虛實，就已經分陰陽。同善社的一派保持着滿體弛鬆的狀態，不分虛實，所以說是陰陽未分的無極。

『水升火降』以後，水在上，火在下，成爲平常燒煮的形式；因此就有道書內『燒煉』的說法。更有丹爐，丹鼎……等名稱。這都是以外物擬人體，都是寓意。是因爲這種養生的法術，發明者極爲不易，而聽者或視爲平凡，故不肯明白示人，免致爲世所輕視。爲表示神祕起見，更指爲神人祕授，名爲『天機』。『天機不可洩漏，違者天神譴之。』這是他們的禁條。

後人不知此意，竟要真個造起丹爐來鍊丹，真是可笑之極！

此種故示神祕的風氣，不僅道家爲然，儒家釋家亦然。佛典的玄祕，是一般人所知道的。儒家也有『夫子之言性與天道，不可得而聞也』之語。所謂『性與天道』，也不過是這些養生的工夫。其實，這種養生的法則的精妙，除了不了解的愚夫以外，誰都不能否認的。古人所怕的是過於簡單易學，易見輕於人。其實就在這簡單易學的特質上，格外增高這種法則的偉大的價值，何至於見輕呢？

順便再在此處指出通常的錯誤的姿勢。

練習外功拳的人，往往緊縛腰部，目的是在使腰部堅實。

因爲縛得太緊了，往往生出不良的影響。因爲通過腰部的大動脈的受壓迫，血液的循環便受了阻礙。那經過的神經系，也易因同樣的壓迫而起麻痺現象。還有，當腹部所受的反動力過大的時候，沒有向外隨意伸縮的可能；因之大小腸受着過重的壓迫而損傷，成了便血的病象。同時，腹部雖能因束縛而緊張，然而不能解除胸部的緊張——不能像內功拳能移胸部的緊張狀態於腹部。

練習內功拳的人，雖然也加腹部以適宜的圍束，但決不緊縛；要保留牠的彈性以備腸臟感受反動力時的應有的伸縮；要在這種自由的狀態之下造成堅實的腹部。

練習運動和體操的人們，歡喜挺突胸部，以造作強壯的姿態：這也是完全錯誤的——提倡挺胸的生理學家，當然是一樣地錯誤。當然，我們的胸部，不能陷於僵僕，以致心肺受着壓迫，但是過度的挺突，使上體成爲後傾的形勢，也要使心肺感到緊張——這是一般人都可以覺到的。這種緊張的成因，一部分由於向後傾倒的恐懼，一部分因爲背於心肺的自然的形勢。

練習內功拳的人，不要有這種不需要的胸的挺突。他要時時使身體的位置，適應於力學的支點的定則；不論坐立，要得着自然的安定——『自在』。他不要用任何部分的力，勉強維

持他的坐立的姿勢；所以不但胸部不覺到緊張，任何部分的緊張，都要設法除免或減少牠。

肺部的擴大，當然是需要的，但是那應取徑於適宜的練習，使牠自然地擴大，而不能勉強使牠張大。上文所說肺部的作勢的方法，是使肺部擴大的最好方法。

第六節 意識和動作的合一

現在講到動作了。動作的時候，緊張達於四肢。四肢的緊張，因動作種類之不同，有時左緊右鬆，有時左鬆右緊，有時左右同緊。緊即實，實即古人所謂陽；鬆即虛，虛即古人所謂

陰。緊鬆虛實的參互，就是古人所謂『陰陽的參互』。因此，古人就有『太極生八卦』的說法，稍微了解易學的，總曉得八卦就是陰陽參互的種種形態。

在一般人，他那組織內臟的不隨意筋，固然不受他們的意識——神經中樞——的支配；就是隨意筋，何嘗真能隨他們的意？這種意識不能指揮筋肉肢體的狀態，可以分做下列三種：

- (一) 完全無意識的動作，
- (二) 意識和動作先後的不一致，
- (三) 肢體不受意識的支配。

完全無意識的動作，本來是用不着解釋。可是，一般人所

認的無意識動作，範圍甚狹，僅僅指拿鉛筆蘸墨，心想往西足向東走之類。此處的所謂無意識動作，範圍要稍微擴大一些；要兼指一切無意識的筋肉的緊張，如寫字時口部的努動。讀書時腿部的緊張或雙拳緊握等。

所謂意識和動作先後的不一致，是指有動作的意志之後的形體的搶先，或意識的搶先。形體的搶先，在連續重複演習同一的動作時很易見到。譬如，練習形意拳者，在演習「劈拳」，「崩拳」一類的拳式的時候，經過較久的時間，就要發生肢體搶先的弊病；往任意識還沒有命令伸拳，而拳已先伸了出去。弄到後來，不是手足聽從着意識，而變做意識跟着手足。要手

足出去了以後，意識才覺到；意識失去指揮統率形體的能力而反被形體所統率了。意識的搶先，在趨赴一個目的地時，至為顯著。因為心急的緣故，往往身體還在半途，而意識已經飛越到目的地去。並不是意識真能單獨地飛出去，是說意識在幻想到目的地的一切了。古書有『意馬難收』之說，就指這種情景而言；意識雖然不能真個疾馳向前，但此時體內確有一種向前的勢，似欲奪軀壳而出。

所謂肢體不受意識的支配，是說在有意識的動作當中，意識依然不能支配肢體。比方，意識命令右手用全力向前揮拳，而右手畏縮不前，不能用出全力。這個，一則由於不嫻熟：肌

肉有如未經善良訓練的兵卒，不能執行中樞的命令。孩童不能從事於重大的工作，也就是這個原因。二則由於下意識的作
用：神經中樞——上意識——命令右手用全力向前揮拳，而下意識會在半途給右手一個戒備的暗示，右手因而起了畏縮：這在神經衰弱者，最爲顯著。

『形意拳』的意義，就是在使『形』和『意』合一。形就是動作的意思。手足所到之處，意識亦隨之而到——一切動作，都是有意識的。這個方法，是很簡單的：只須先注意——灌注意識——於向外用力的手，再使足和手相應——同時動，同時止。練拳的人在手向外伸的時候，目光注在手上，就是這

個意思。

形意的合一，是很重要的，牠的功效，有下列二種：

(一) 體力和意志的集中，

(二) 可以經常保持腹實胸寬的狀態。

體力的集中，當然是很重要的。練習拳術，並不能直接使體力增大，不過能使體力集中罷了。體力的增大，是要在筋肉發達以後，才能真個發生更多的力；這是生理上的定則。

但是，要集中體力，先要集中意志。意志是體力的先鋒；我們先有確定的意志，然後能用集中的體力。比方，我們要向壁上擊一拳，我們必定先有不畏痛的決心，有非擊不可的意

志，然後能用出十分的力。倘使心裏有絲毫的游移或者疑慮，手便會猶豫退縮，當然不會用出很大的力來。

一般人的乏力，並不是真實的力的缺乏，而因力的分散於各部而不能集中。這是一個很顯明的例：倘使你的兩足的位置，對於你的身體不合力學上支點的定則，使你的身體有傾跌之虞，你就不能在你的拳上用出很多的力，因為一部分的力是分到足部去做維持身體免傾跌的工作去了。一般人的力的分散的程度，尙不止此。簡直連不需要的所在，都在無意識地分散他的力。不需要的緊張，差不多的人都難免的吧？坐立的時候，肩往往聳而不垂，這就是在肩部不需要地緊張，緊張的所

在就是分散力的所在；有無意識的緊張，便有無意識的力的分散。大約意志愈散亂的，緊張的部分愈多，力的分散亦愈甚。患神經衰弱病的人，他自己覺到處處在緊張；而別人看起來，也覺到他身體的各部分都不自在。於是他要有分外的疲勞，因為力分散得太厲害了。

形意合一地經常維持腹實胸寬的狀態的功效，在練習時可以很明顯地覺到。不注意地無意識地——或半意識地——動作的時候，心神常是不安定的——不放心的。瞎子走路的時候，就是半意識的行動的一種，他的心神當然是很不安定的。他並不是不用他的全部的意識，是因為他的意識的本不健全。再，

我們在無意中傾跌的時候，胸部便要感到突然的緊張和壓迫。在這時候，腹實胸寬的狀態便要不能保持。所以，只在有意識的動作中間能夠保持腹實胸寬的狀態。

形和意的合一，在古語裏有幾句很好的話：如『隨意之所』，『得心應手』，『寫意』。『寫意』兩個字有很好的意義；『寫意』表示嫻熟的技巧，和自然的動作。『寫意』，就是說動作能寫出那動作者的意：這就是形和意的合一。

不論在太極拳或者八卦拳內，形和意的合一都是很重要而且必需的，並不單是形意拳要形意合一。

第七節 向內的意識和向外的意識

在第五節裏，我已經說過：在基礎狀態的時候，注意於腹部。這就是說：意識使腹部緊張。在上節，我又說：在動作的時候，要注意於向外用力的手。這就是說：以意識率力。這樣，意識要同時有對外對內的兩種作用，應當如何分派呢？

人的意識決不能同時供對外對內的兩種作用。俗語『心無二用』，是完全不錯的。所以對外的意識和對內的意識，是要輪流間斷運用的。方法如何呢？手向外伸的時候，意識統率着手向外；手向內收的時候，意識統率着手向內，隨而順便移意

識於腹部。

移意識於腹部的時候，肺的吸氣運動給我們以很大的幫助。意識隨着空氣的向內而向內，再稍微移下一些就是腹部了。在意識向外的時候，除肺的呼氣運動，能造成一種向外的勢，以助意識的外運外，目光也給我們以很大的幫助。

在動作的時候，有許多人的呼吸變成粗暴而有聲。這個，我在上文已經說過，多半因為氣道的緊張變狹。所以只須弛鬆口，鼻，頸，胸各部的肌肉，則氣息雖猛，亦不致有聲。

意識和動作的一致，就是『形意合一』；上文已經說過了。意識，動作，呼吸的一致，術語就叫做『氣，意，力的合

一』。目光在古術語裏，叫做『神』。所以，向外用力的時候，是要有『神，氣，意，力的合一』，至於什麼神，氣，意，力相生相尅的說法，是完全錯誤的；這四者不過能互相幫助罷了。

意識的一外一內地輪流間斷的運用，可以使意識專一而不至流於散亂。意識的內顧，是十分緊要的。倘使手向內收的時候而忘却意識的內顧，便要使以後的動作變成無意識。

古人的『丹田真力』，『運用丹田真力』等說法，也是完全錯誤的。他們是誤認意識爲力；誤認意識的內顧爲力的收回；誤認意識的外注爲力的外發。實際上，他們稱爲『丹田』

的腹部，不過如第五節所說能造成一些向下的勢罷了。

第八節 正確的姿勢和堅強的筋骨的必要

正確的姿勢，是十分重要的。第一，站立的時候，肢體要合於力學上支點的定則。這個，上文已經說過一些了。內功拳手和足動作的一致，意義就在得適宜的支點。當我們以全力向外揮拳的時候，倘使不以一足隨拳的方向外伸，那末，那個身體就因失去支點而跌倒。而且，因為在跌倒之前已經有跌倒的畏懼，就不能用出全力。要外有同時外伸的足做支點，內有腹部增加堅實所造成的向下的勢，然後，軀體可以得着充分

的穩定。

內功拳家有『三尖同向』的說法，是很有意思的。所謂三尖，是鼻尖，手尖和腳尖。鼻尖和手尖同一方向，則目光正對着手而意志集中。手尖同時和腳尖同向，則身體得着適宜的支點。

內功拳家的手足關節，常留適宜的灣曲。這個，一面保持充分的關節附近筋肉的伸縮彈性，使之不至因外力的壓迫而斷折；一面使筋肉不至十分緊張，可以保留一部分的力，以作最後的拒抗。伸直的手臂，只須在牠的陽面加一種壓力，就可以在關節處中折：這是前一說的例。執着灣曲的手臂，比較不易

拉動全身：這是後一說的例。

流傳下來的種種姿勢，一加研究，往往有極好的合於科學的理由。不過，在這本書裏，我還不能對於各種姿勢加以解釋。

筋骨的鍛鍊，和力的集中有同樣的重要。你的集中於手臂的力，可以擔負八十斤，然而你的筋骨脆弱，却不能抵抗這八十斤的壓力：這樣，你的力雖然集中，仍然是沒用。

照樣，你的拳揮出去，可以發二百斤的力，然而你的手臂太脆弱了，一遇到抵抗，或許要折斷。那末，你的力也是沒用。或者，雖然不折斷，但是你的筋骨脆弱，使你生了折斷或

疼痛的畏懼：那樣，因為畏懼的緣故，便要使你的力分散。因此，我們也可以說：沒有堅強的筋骨，就不能有集中的力。

在舉起或者提起重量的時候，更可以覺到堅強的筋骨的必要。你的力儘可舉起那個重量，然而你的手臂和腰部往往不能勝任。

藥可以療病，而不能免病。飲食起居的調節，可以免病，但不能強身。強身的唯一的法則，就是鍛鍊。筋骨固然非鍛鍊不能強，內臟更非鍛鍊不能固。筋骨的伸縮，可以增加彈性和韌性，可以增加抵抗力。內臟的自然震動和摩擦，亦可以使之堅固而富於抵抗力。鍛鍊的方法，主要的當然是拳術的演

習。此外沙包等物，也不妨用作補助。

腹部的緊張，還有一種極大的功用，就是能使腰部堅實；因爲腹部的充實，腰部就得着更大的維持力。同時，因腹部的力的灌注，更可使臟腸和腹壁的筋肉，增加堅實。

第九節 不宜練習內功拳的時間

運動家有飯前一時飯後二時不宜運動的說法，內功拳是否也是這樣？

飯後，是絕對不能練習內功拳的。否則要引起腸病——腹痛。原因是：胃內的食物，在未完全消化以前，就因運動而入

腸。腸不能代胃的工作，所以食物在腸內，仍是不消化。且因不消化而發酵作氣，因此要腹脹痛了。至於時間，則不一定，總以胃內不覺飽脹爲度。大約飽飯後，須過二小時；若略用糜粥，則半時至一時已足：這要因食物種類和進食多寡而異。早起後略進牛乳，嫩蛋等易於消化的滋養物，隨即練習，則不但無損，反而有裨於腸的吸收。

內功拳的練習，不至如劇烈運動之造成極度疲勞。所以，飯前忌練，不必有一時之久。總以略事休息，以脈搏及呼吸均已回復常態爲度。大約工夫深者，休息時間可以格外減短。工夫淺者，至多亦不過十五分鐘足矣。

除出傷寒病，腦炎病及其他較重的腸病以外，內功拳的練習，似與患病者無礙。不過身體虛弱者，只可輕微練習，不可使感到疲勞。若胃病，受寒，發熱，神經衰弱，肺病，則不但無礙，反而成爲極有效的治療。

一般人的迷信，以爲性交以後，是要避忌練習的，否則要成虛癆的病症。在能致充分疲勞的外功拳，因二重的過勞傷害身體，是可能的，而內功拳則不然。內功拳的練習，是不應有多量的疲勞的。學者固多爲養生而來，不拚死以求大力；教者亦往往不令學者疲勞。所以，內功拳在性交以後的練習，是必避忌的。

第三章 內功拳的效用

第一節 內功拳能強身延年的原理

內功拳能使身體強健，是沒有問題的。外有堅強的筋骨，內有堅實的臟腑，自然就沒有疾病能夠侵入了，自然也不怕什麼勞苦了。雖然內功拳家不求外廓的發達，然而瘦削者習之，肌肉自然會在適宜的程度以內增加，不過那增加是很緩慢的罷了。內功拳家雖不挺胸以求肺量的擴大，然而前章第五節所述作勢的方法，可以使肺量得着自然的擴大。這種肺量的擴大，

在平時，則因體內養化作用的旺盛，使體力易得補充；在動作的時候，更可以作成更大的勢，以增大向外的力。肥胖的人習內功拳，可以在短時期內減少體內的不需要的脂肪質。

內功拳能夠延長壽命，是無復疑義的。在前章第四節，我們可以見到內功拳家靜止時候的滿體弛鬆的狀態，是回復到孩提時代的人身的狀況了。道家所以有長生不老之說，就因爲自己能夠回復到——而且保持着——孩提時代的狀態。孩提時代的人，不但能維持生命，而且能夠得着軀體迅速的長大。年長的人回復到孩提時代的狀態，不再求軀體的長大，而只求永久維持生命的存在，他們——道家——以爲總可以做得到的。他

們以爲人之所以會病，老，死，都因爲在有了意識以後，爲『七情六慾之所侵』，成爲腹虛胸實的顛倒狀態；如作繭自縛，斲傷元氣，以天天年。

這種說法，在理論上，確有極好的立足點。反對者或謂：自然界的寒，暑，風，雨，都能促人衰老，難道會只有起於自身的『七情六慾』？但是，我們可以回答他：孩提的時候也要受到氣候的侵襲的。還有些人以爲：人身一切組織的衰老頹廢，是無可避免的。這又當人做機械了。他沒有曉得人身的一切組織，都有循環不絕的新陳代謝，可能修補一切的損傷。這一個，不但人如此，生物都是如此的。所以世間不能有千年不壞

的機械，而可以有千年不死的生物。古人稱龜鶴爲長壽動物，謂可以活千年：這個我們無從證實。然而北平北海裏的魚，已經活了幾百年，是絕對的確的。至於植物，那是實例更多了。所以，我們可以說：如無外來的不可抗的強敵——如猛獸，刀槍，病菌等——人是可以長生不老的。

不過，倘使人真個做了一個不動七情六慾的東西，那又何必有人生？而且，在事實上要絕對不動七情六慾，是不可能的。所以，長生不老，我認爲是理論上可通而事實上萬難做到而且不應當做到的，因爲這是背乎自然和人生的意義的。所以我們只能退一步而求強身延年。我們要有工作，以維持社會的

存在，以求人類的進化。因此，我們不能消滅情感作用而只能減輕情感作用；除去不應有的情感而留存應有的情感；喜怒哀樂，發乎神經中樞，及乎面目，而不傷及心肺。這層，也許有人以爲是神祕，其實不然。只要你能永久維持腹實胸寬的狀態，就無所謂『開心』——因爲心本來開着，更無所謂『焦心』，當然就不至於傷及心肺了。此外，牠更能除免多量不應有的疲勞，使身體常留有餘的精力，不似一般人的寅吃卯糧，終至枯竭以死。牠免除臟腑的內傷，而且使之增加堅實。每日留有餘的精力而又疾病不侵，當然就可以延年增壽。

說到衰老的原因，我們知道骨骼是不大會活人的體內腐

朽的：埋在土裏的屍骨，經過數百年都還存在呢。老年人的骨，不過是堅硬而不強韌，所以比較青年人容易折斷罷了。說到肌肉和神經系，只要如上文所說，能除免不需要的力的消耗，使每日都能留有餘的精力，是永不至於磨滅瘦削的。

以機械比人的生理學家，真是荒謬絕倫。人到了衰老的時候，體內的各器官，除因受跌擊而得的硬傷和因疾病而起的創傷以外，絕對沒有因多用而磨損的；因少用而致運動不靈則常有之。磨損是只有機械會有的。這是很顯明的：機械的磨擦面，要逐漸損傷，而人的磨擦最多的手足，皮肉反而加厚。所以，人在這一點是與機械相反的。人體各器官中，最易損壞而

最關重要的，要算心臟和肺臟。內功拳家消極的使心肺避免因壓迫而起的損傷，積極方面又順其自然加以適宜的運動，使之臻於強固，所以他的器官也不大會損壞。一個人的骨骼，肌肉，神經系，和各器官臟腑，既然都不致損壞，就沒有衰老的可能。

我們雖然不能說疾病是可以絕對的避免，但是，外有堅實的肌肉，內有強固的臟腑，當然就有對於疾病的強頑的抵抗力。所以病和死，雖然因為科學的能力還不能除滅病菌，不能永遠避免，但至少可以減少病和死的機會。

說到容顏，我要說：老人面上的縐紋，一半固由於肌肉的

枯癯，而一半則起於肌肉的連續不斷的緊張；中年人面上的縐紋，是要完全起於肌肉的緊張了。多愁的人的眉額間的縐紋之多，就是一個明證。

面部的肌肉的緊張，往往是不需要的。寫字時口部肌肉的緊張的無謂，上文已經說過了。運思時眉間肌肉的緊張，也是無意識而可免的。所以，一面能保持肌肉不消瘦，一面再免除面部肌肉的無意識的緊張，容顏就不至於衰老。悲傷煩愁能使人易老，就因為內有胸部的緊張，造成不應有的疲勞，因而使肌肉瘦損，外有面部肌肉的無意識的緊張，造成多數的縐紋的緣故。

因爲所發的感情不同，牽連到面部的地位也就不同，因而有不同的縐紋：多愁者有眉間的縐紋，多哀者有口輔的縐紋。這是十分的確的：世間的形形色色的事實，畫成各不相同的面貌。相者就利用這一點以行其術。

上文已經說過：一般人是連隨意筋都不能盡隨他的意的。內功拳家却不然，他是要把不隨意筋都變成半隨意筋。肺的呼吸，可以使之深長；可隨意使令肺部下壓橫隔膜；更可以腹壁的壓力，使橫隔膜升降；更可因橫隔膜的上下運動而連帶運動胃臟；更可利用腹壁的壓力運動腸臟。所以隨意筋和不隨意筋的稱呼，實在是不透澈的。

內功拳家，即使沒有多於一般人的精神，但是已有少於一般人的精神的消耗。他並不是用貪懶惰的方法去節省精神，而不過是用經濟的方法運用精神——避免不需要的精神的消耗。所謂不需要的精神的消耗，就是我在第二章第一節所說因血液循環的阻滯而起的中毒現象，和不需要的緊張而起的力的消失。

雖然這件事還沒有過解剖的試驗，但我很相信內功拳能增進內分泌的機能。分泌的機能，往往因注意而增進。我們注意於口腔的時候，唾液的分泌便要加多，就是一個明證。一般人平時，對於自己身體的內部，很少注意。他們的意，老是飛颺

在外面：所以內分泌的機能，不能旺暢。內功拳家就不然，他在休暇的時候，意存於內；就在有事的時候，內部也要輪流間斷地存了一些意。他的身體，大部分總是很自在的。因此，各處的細胞都能充分地活動，而不受因壓迫而起的束縛。內分泌器官的細胞，當然也得着這種充分的活動，而充分地行牠們的分泌。

上面的說法，可以解釋甲狀腺，上皮小體，腦下垂體，胸腺，胰腺和副腎等的內分泌機能。睪丸的內分泌機能，除了上述的解釋以外，更有內壓力的關係。當練習內功拳的時候，腿部和臀部有由下而上的內壓力，這已經在第二章第二節說過

了。這種內壓力，我很相信牠能夠使睪丸的內分泌旺盛。這完全是物理的作用，是和取乳的時候在乳房施行壓力一樣的。

我很相信內功拳的健身益智效用，內分泌的增進是主要原因之一。

第二節 性情的變換

煩惱和憤怒，與其說是由於外來的刺激，還不如說是由於內在的感受煩惱和憤怒的狀態。這是極易覺到的，當我們感着第一件煩惱的事情的時候，往往即使再遇了第二件平時以為是不煩惱或者是快樂的事情，也會覺到是煩惱。這是什麼緣故

呢？這是因爲第一件煩惱的事情，已經造成他的惱怒的態度——胸部的緊張。

胸部的緊張往往是煩惱和憤怒的根原。在胸部緊張的狀態之下，一切事都會感到是煩惱。神經衰弱的人到處悲觀，就是這個道理。在胸部緊張的時候，溫和的蜜語都要變成暴戾的言辭：這種經驗，誰都覺到的。同時，因爲胸部的緊張，便有因血液循環不良而起的胸部的充血，所以對於外來的問題更不能得到有條理的應付，所以更增加煩惱和失望。這種種互爲因果的狀態，很自然地會把一個人的性情變惡。一般人勸人不要煩惱，要說『請寬寬心吧！』是很有意思的。

終朝提心吊膽的人，當然就是優柔寡斷疑神見鬼的人。提心吊膽的狀態，便是胸實腹虛的狀態。在這種狀態之下，一切的內臟都懸掛着不落在牠們的應在的位置。因為身體的主要部分的內臟的不安定，隨而起了全神經系的不安定的感覺。不安定的神經系，當然感到外界一切都不安定——如坐在船內看兩岸一般。因之對於事事都存着不需要的懷疑：因此就成了優柔寡斷的懦夫了。這是很容易自己覺到的，我們決定一件事，總得先安靜一下子，這一下子的安靜，就是使你的內臟得到比較的安定，使胸部比較的不緊張些。腹實胸寬的狀態之能補助決斷力，于此可見。

要有持久的堅忍力，亦非先有腹實胸寬的狀態不可。胸實腹虛的人，有時也很有一些冒險精神；可是他的冒險，完全是靠不住的。只要他的氣定了一些，隨而他的胸稍微地失去了一些充實——這在俗語裏叫做『心虛了一虛』，馬上他的勇氣就消失了。所以他的冒險，完全是沒有基礎的。這在古語中，叫做『客氣用事』。這種無基礎的勇氣，絕對經不起折挫：遇到折挫的時候，就要因『心虛』而變成畏縮了。腹實胸寬能增進忍耐的精神，在寒冷時更易覺到。寒冷發抖的時候，一變到腹實胸寬的狀態，就馬上不會發抖。

一個人新改了一種裝束，便要覺到『手足失措』的不自

在。這是什麼緣故？這是因為他注意于他的新裝束的緣故。只要他不注意到他的新服裝，就立刻不會覺到不自然了。同樣，倘使我們不注意到疼痛，疼痛至少可以減輕。的確，疼痛是愈注意愈厲害的。奔逃的敗兵，會不覺到足心的傷破；我們在急難的時候，都會不覺到身體的痛苦。這都是不注意的緣故。

內功拳家的忍耐痛苦的精神，較一般人為勝，這是什麼緣故？這是因為他能集中他的意志：可以任意在某處存着意志而某處留存較少的意志。當他把意志集中在腹部的時候，他散於外部的意志就很少，所以不會十分感受到在外部的疼痛。他可以使身體的某部分，變成『自己催眠』時的狀態。

痛苦的狀態，可以增加痛苦。通常的痛苦狀態便是胸部的緊張。因為胸部緊張的緣故，於是，除了疼痛部分的痛苦以外，還要加上胸部壓迫的痛苦。因此，痛苦便自然增加了。內功拳家的腹實胸寬的狀態，往往在痛苦中還能保持，所以他不會受着那因胸部的緊張而起的額外痛苦，所以痛苦便減少了。

內功拳家當他靜的時候，是一切自在；當他動的時候，是外動而內靜，肢體急而心不急。一般貪懶惰的人們，以迂緩爲整暇：行走要開八字步，舉手如重百斤；轉一轉身，仰一仰頭，要費三分鐘的時間；說起話來，有若垂死人的呻吟。他們的外形是算得沉靜了，可是他們的內心却未必沉靜，依然是緊

張着。他們是外靜而內動，外緩而內急。他們自己以為這是『養性』或者『養氣』；實際上真是『南轅而北轍』，不過掩飾掩飾他們的懶惰罷了。

一個人的整暇不整暇，不在外形而在內心。儘可形體敏捷得和生龍活虎一般，而內心保守着整暇；也儘可枯坐不動，而內心緊張急迫到萬分。但是內心的整暇，當然也要顯露于外；最容易看得出的是嘴。整暇的人，他的嘴老留着微笑的神氣，嘴角微微向上斜着。

同樣，我們可以見到許多寫字不到家的人們，他們裝腔作態地費九牛二虎之力畫了一畫，要嘴跟着運動用力——緊張而

且蠕動。他的動作是迂緩了，但是心是緊張的。

這種外動而內靜的工夫，是要較長的時間才能練得出的。當然，內之所以能靜，就因為胸部的寬鬆。一個人在平時練拳的時候，遇着用力急促的動作，仍能保持着腹實胸寬的狀態，自然，以後他就能在不論何種急促的舉動保持着腹實胸寬的狀態了。

內功拳家能夠經常地存意於內。在一般人，他們的意既然是終日飛颺在外；他們遇到一件事，要先把在外的意收回，然後才能應付。因此，他們的應付常是迂緩而不敏捷的。有時遇到一件急迫的事情或者突然的聲響，他們便要驚惶失措，因為

他們來不及收回他們的意了。這種意離於形的情景，在俗語叫做『靈魂出竅』或者『出神』。本來意並不是一樣獨立的東西，所以我上文說『意離形』和『收回意』，都是爲便於了解——自覺——起見的一種說法。照科學的說法是怎麼一回事呢？所謂『意離形』的時候，實際上不過是一種回憶或者幻想。所謂幻想，是由種種不規則的希望反應到許多回憶堆砌而成的。一個人的過去的經驗，往往印在腦紋的深處，愈久遠的愈深。要在腦紋深處找出複雜的回憶，當然是很費事的；要把這複雜的回憶聯成有系統的幻想，尤其費事。因此，全部的腦細胞都因爲忙于回憶和幻想，成了極端的疲勞。因此，對於全

體的神經系，就暫時失去支配的能力。所以，當五官四肢遇到一件突來的事情時，牠——腦——就因疲勞而不能令那遇到突來的事情的一部分肢體或者器官去對付那事。這就是上文所說的『來不及收回他們的意』的科學的解釋。

所回憶的事實的時間和空間愈遠，牠印在腦紋上的印象愈落到偏僻而不易找到的所在，而且印象愈淡。因此，腦細胞的找尋的工作愈勞苦，所以愈不容易恢復疲勞而給外來事物以適當的應付。因此，在理想上，『意』很像是一件獨立的東西：牠從遠處回來，愈遠需時愈久。因此，便有靈魂的說法。

第三節 內功拳的應用

練習內功拳以後，往往對於一切事務的處理，一切學術的學習，都有比往前更高的本能。這是什麼緣故？我的答案是：他已經得到技術的熟練的姿勢了。

外觀上，某種技術的所謂熟練，就是態度的閒適安詳，和表演的敏捷精純。實際上，表演的敏捷精純，還靠着態度的閒適安詳。態度的不閒適安詳，過於積極便是一般人所謂『火氣』，過於消極便所謂『僵』。這種情形，在戲劇上很可以看出，在寫字上更容易看得出。

態度怎樣能夠閒適安詳呢？這在『知其然而不知其所以然』的古語，便叫做『得心應手』，『火候純青』，『熟能生巧』。在我呢，以爲這不過是進到『腹實胸寬』和『形意合一』的狀態罷了。寫字的人倘使進不到這種狀態，無論工夫怎樣深，總逃不出一個『板』，總不能由『碑帖』脫胎出來。寫字要能夠『自成一家』，能夠『脫化』，非到了『腹實胸寬』和『形意合一』不可。

我曾經見到許多會寫字的人，在寫字的時候，態度總是極其自然。在他的面上，一點不現出賣力起勁的樣子。我還見到許多人，在寫字的時候，兩肩高聳，兩手僵曲，口隨筆動，

顯出他們的胸部的緊張。他們要不是有_一旦覺到把態度改正過來，永遠也不會寫好字。『看見字就可以曉得那人』：這話是有至理的。

在放槍的瞄準上，尤易顯出腹實胸寬的狀態的重要。必要腹實胸寬，然後脈的震動輕微，然後能有準確的可能。

治事的時候，倘能保持腹實胸寬的狀態，則神清氣爽，敏捷果決，而不至於錯誤；心平氣和，而決不至操切躁急。徐樹錚氏能一面作書，一面談話，一時傳爲奇才。實則不過腦筋運用之敏捷而已，並無神祕可言。心無二用，人所同然。不過聰明者，有敏捷的決斷，能於極短時間解決一件事或某件事的一

段落。更有敏捷的分析力，能將一件過於複雜冗長的事，分爲若干段落。更有敏捷的鑑別力，能在許多件事中間或某一件事的許多段落中間，分別出來那一件或那一段落要速辦，那幾件或那幾段落可以緩辦；那一件或那一段落要自辦，那幾件或那幾段落可以交別人辦。所以他遇到事，一點不游移，當機立斷給牠一個解決。在辦理冗長的事件的時候，遇有別的事情，他可以在相當的段落暫時停止，先去應付那新來的事。倘使那新來的事也是很冗長的，他又要把牠分爲幾個段落。因此，他可以用點狡獪把兩件事的許多段落參互交錯甲作乙輟地辦理起來。因爲太敏捷了，一般人就以爲他在同時連續地辦理兩件

事：如同多片的影片接連迅速地映演起來會看做連續一氣的影戲一般。

他不但不如一般人所想，要同時分心於兩件事，而且是絕對一個時間是十分專心於一件事的，不過那個時間可以能縮至很短罷了。處理繁雜的事務，專心尤為緊要。上舉的例，還不是正常的，不過說明好弄機智的人的方法罷了。現在說正常的治事方法。譬如桌上堆着十件應辦的事，在一個不善辦事的人，他見了就要手足失措，心慌意亂起來。因為心慌意亂，便有胸部的緊張，便有因胸部緊張而起的昏沉和疲勞，一切事都做不好了。善辦事的人就不然，他先考察一下，定一定先後的

次序。然後先拿一件事來辦，而完全不記念其餘的九件。平心靜氣地，辦了一件，再辦別件，如流水般下去。倘使中間存着顧此失彼的心思，要同時顧到十件事，那就沒有一件可以辦好。倘使中間存着無謂的急迫的心思，也要起了不應有的疲勞，因為胸部就要緊張了。有許多辦事的人，他們的臀部常不安放在椅的上面：他們不用椅支持身體而要用兩腿的力來支持身體，現出一種『坐不安席』的樣子。那樣，滿體緊張起來，自然不會辦得好事。

總之，辦事的時候，要留意保持着腹實胸寬的狀態，自然就會注意到避免急迫和顧慮，就可得到事亂而心不亂，手急而

心不急的工夫。

一個不負責任不肯做事的人，往往在做事的時候要得着更多的疲勞。他見了一件事，先就覺到惱怒或者畏懼，胸部馬上就緊張了，就要造成不應有的疲勞了。所以做事的時候，取快樂的態度和奮勇的精神，是十分緊要的。不然，不但工作的成績不會好，而且要傷身體。

這是很平常的：一個人做事往往愈想討好賣力，愈容易錯誤。這是什麼緣故？這些問題在內功拳裏可以得到透澈的解釋。因為想討好的緣故，便不免提心吊膽：提心吊膽就是胸部緊張。因為胸部的緊張，循環系的作用便要阻滯，腦部就變

成充血現象。人當這時候，會覺到面部發熱，這就是充血的象徵。腦部一經充血，神經自然就錯亂了。

『藝術』一語，是很不容易給牠一個適宜的定義的。但在內功拳上，我們找到極好的定義。職業有職業的藝術，技藝當然也有技藝的藝術。藝術是怎樣成功的呢？我以為就是在『腹實胸寬』的基礎之上所顯出來的熟練的技巧。一件作品只要能當得起藝術的稱呼的，總可以表現出來那作者的心平氣和的神氣。心浮氣躁手忙足亂的人，無論如何造不出藝術來。所以，我們可以叫『腹實胸寬』的閒適態度做藝術的態度。我以為教授藝術的人，不先糾正學者的態度，而只在『藝術』上用死工

夫，是很不得法的。

在此，我們可以知道內功拳能夠提高人的從業和習技的本能的理由了。這是因爲，內功拳家的態度，已經是一切藝術家的態度。一般習藝術家，要經過很長的時間，才能進到『腹實胸寬』的態度；而內功拳家習藝術，則一開始即具『腹實胸寬』的態度。一般人是要先求藝術的態度，再進於藝術；內功拳家是已有藝術的態度，再求進於藝術。雖然以後的進於藝術，要經過較長的期間的練習，然而當然比一般人要快；他是一開始就走上正路，而一般人卻先要費工夫找尋正路。

一般所謂藝術家者，往往只能在本業上顯出藝術的態度。

內功拳家的藝術的態度，是經常的；所以他不論習何種技藝，都能得事半功倍的利益。佛典所謂『大智大慧』，就是這個意思。

總之，精於一藝或專於一業而能有所成就的人，至少他在從事於那一業或一藝的時候，能保持着腹實胸寬的狀態，至少他的胸總是寬的。否則就終身不能成爲『專家』。凡是能成就驚人的功業的，他一定經常地能夠保持着腹實胸寬的狀態。不過有許多人，他從小就能保持這種狀態，所以，他有了這種工夫而並不自覺。藝術家和成功的事業家，總有從容不迫的態度和閒適安詳的神情：這個我們可在他們的像片上看得出。

休息會成爲有害的嗎？是的，的確有的。有一班人，形式上很靜止地坐着，而心神却一點都不靜止。其實，在稍知養生的人看起來，連形式都並未靜止。他的眼光，是向外的直射；他的口，不是疲勞式的哆開，便是用力的緊張；他的項頸，硬直而不安；他的兩肩，聳而不垂；他的胸部，緊張而不舒適；他的腹部，用力向上壓；他的四肢的筋肉，無一處不呈緊張的狀態。他坐在椅子上，和坐在針氈一般的不落位。他的心意，飛到千里以外或者回復到十年以前去。他不但外體處處緊張，連內臟也處處緊張。因爲緊張的緣故，便要不需要地感到煩熱而流汗，疲勞是沒有問題了。

這樣的休息，便是有害的休息。失眠的人睡在床上時情形，彷彿也和這一樣。這樣的休息，還是去運動好；就是拿本書來讀讀，也比這種休息勝萬倍。胸部的逼迫的程度，和心意所在的時間或空間成正比例：心意所到的時代愈早距離愈遠，胸部的逼迫亦愈甚。所以，在讀書的時候，心意還不過在一尺之間，胸部的逼迫還輕；在休息的時候，心意遠馳到千里之外，胸部的逼迫當然加甚了。所以這是有害的休息。這種休息的結果，會使那個人變成神經病者。

怎樣可以得到真休息呢？在內功拳裏，我們可以得到極好的方法。其實，第二章第四節所說的準備的姿勢——『無極』，

就已經是極好的休息。現在再說到坐臥的姿勢。坐臥的時候，先要留意到身體的各部的位罝，都已經很自然地安放在椅或床上：各部分都已有很好的支點。其次，再從頭到脚自省有否不需要的緊張部分。等到全身統統弛懈地委在椅或床上，再進而求呼吸的自然而無阻礙或者勉強。再求腹部的自然下垂——要使牠因重量的關係，自然下垂，不可勉強。這種休息，只消五分鐘就能得着極大的功效。

吸菸之所以能恢復精神，一半固由於刺激神經的作用，而半由於呼吸的調節。因呼吸的調節，便能解除胸部的緊張。一般人謂吸菸能寬心，以爲至樂，就因於此。這是很可憐的，一

般人除了吸菸以外，就會沒有調和的呼吸。『寬心』的方法；不直接由呼吸調和入手，而求助於菸，也是很可笑的。

在做攝影的目的物的時候，得着一個很好的實例。你必依照着滿體弛鬆的狀態坐立着，然後所被攝的影，能有自然逼真的儀容。你倘使提心吊膽盡心竭力以求得一張好的像片，結果要適得其反——反要呆滯而不生動。

總之，不論在坐，立，行，止，一舉一動，我們到處可以應用內功拳的方法，到處可以見到這種方法的效益。

第四節 內功拳和疾病

內功拳的療治心臟病和肺病的功效，是很顯明的。肺病的成因，一般人都以為由於空氣的污濁，實則這並非重要的原因。因為，有許多生在空氣清鮮的地方的人，也要患肺病，而生在空氣污濁的地方的人，也不見得個個患肺病。這個，一般人或者還要認為體質強弱的緣故。但是，往往在同一個地點，一個體質強者會受到肺病，另一個體質弱者反不會。這種實例，是很易見到的。

肺病的重要的成因，還是因胸部的緊張而起的肺部的壓迫。因為壓迫，就起了血管的損傷，肺癆菌便得乘機而入。惱怒和煩憂能致肺癆，也就是這個緣故。明乎胸部的緊張對於肺

病的重要，便可以知道內功拳能療治肺病的理由了。心臟病的成因，胸部的緊張更占重要的地位。患心臟病者，恐怕十人中有一人起於因胸部的緊張而起的心臟的壓迫。所以，當然，內功拳對於心臟病的療治有極大的功效。

對於神經衰弱病，內功拳的治療功效也是很大的。胸部及各處的不需要的緊張，是神經衰弱病者的一種症狀。這種緊張能使他的神經系受重大的痛苦，使他因痛苦而感到不安。這種互為因果的作用，能加重他的神經的衰弱。思想的紛亂和意志的遠颺，是神經衰弱者的又一種症狀。這種症狀，能加重他的胸部和各處的緊張。照上文所說的種種，我們可以曉得，這兩

種症狀，內功拳都能呈極大的治療功用的。

暈船的病症，恐怕只有內功拳能給牠一種根治。暈船的原因，是因為船的擺動的時候，身體因支點的滑動，而呈緊張。胃部因緊張的緣故，胃壁黏合而成扁平形。胃壁黏合以後，再經繼續的擺動，則胃內壁互相磨擦。因為這種磨擦，便生出刺激甚大的癢感，因此就要嘔吐了。小孩不解暈船，就因為沒有預防的恐懼心，因此不感到緊張的緣故。腹飽的時候，暈船的病狀較好，就因為胃部飽脹，胃內壁不至變為扁平而互相磨擦，而且胃內部也不易震盪的緣故。既然暈船由於緊張，內功拳的方法當然可能解除這種不需要的緊張。

有不少的病症，都由感冒轉變而成。內功拳家是不易受到感冒的。他的身體的抵抗力，本來就強，不易受到什麼病。即使受到了感冒，他只須練習一次拳，出一身汗，馬上就痊癒了。每日早晨一次的練習，的確可以免去大部分的病。牠把晚間所受的一切風寒都驅逐出去了；同時腸胃內一切淤積的物質，和血液裏停滯的毒質，也都可以得到迅速的排泄了。

此外內功拳能治療的病症很多，一時也未能列舉。

第四章 結論

第一節 內功拳和靜坐

由上述的種種，內功拳高於其他養生方法的價值，是很明白了。格言式的養心法，固然是沒用，就是靜坐的方法，也永不及內功拳的有利無弊。靜坐是靜中求靜，而內功拳是動中求靜。靜中求靜的人，即使得着了靜，也難在動中保持着那個靜。而動中求靜的人，却無時不可以靜。靜坐者甚至須逃世以求靜，而內功拳家則隨處皆自有他的靜。當練習的時候，靜坐

易因沉寂而傷於驚懼，或因閉目而流於虛幻：這就所謂『入魔』。靜坐者，往往自謂得着『奇境』：這都是因虛幻而成的神經上病的現象。所謂『奇境』，不過是下意識乘上意識的沉寂而現形作祟而已！靜坐有發狂者，就是這個原因。所以，即以道家而論，古人以內功拳學道，實在是比靜坐更進步的法則。

第二節 內功拳和外功拳

內功拳之優於外功拳，是沒有疑義的。外功拳練到工夫較深者，往往也會於不知不覺中得着內功拳的腹實胸寬的狀態，

不過是很不容易的。原因是：外功拳手勢繁而又迅速，胸腹不易安定；而縛腹挺胸，又先與腹實胸寬狀態衝突。外功拳之缺點，爲對於身體，易致損傷，絕對非虛弱者所宜；技術上力的運用和假借的巧妙，亦較內功拳遜色。所以，以拳術言，內功拳也是最進步的。

內功拳的方法，既然是隨處可以運用，所以內功拳的姿勢是不必限定的。內功拳的方法應用於劍術刀術，已有先例；內功拳的方法——腹實胸寬姿勢——之應用於外功拳和體操，當然是可能的。

第三節 內功拳的改良問題

一般人以形意拳須足踵向地重踏爲不合衛生，其實不然。所謂不合衛生，是因爲使神經系震動過甚。神經系之需要磨鍊，猶如肌肉。所以練習初時，每重踏覺神經震動，到後來就毫不覺到。神經一到重踏而不覺震動，就可以受重大刺激。不過練習時要由輕而逐漸入重，那是很要緊的。

所以，一般人以爲這點須改良，我以爲是不必的。

我以爲內功拳和音樂的調合，倒是很重要的。音樂能率領人的意志，是沒有疑義的。軍士隨軍樂前行，可以減輕疲勞；

跳舞時隨樂聲而進退，可以休養精神。這都因為音樂的節奏，能致『形意合一』。形意合一能減輕疲勞，已經在第二章第六節裏說過了。倘使內功拳能因種類之不同，配製音樂，演習時隨音樂而動作，一定可使學習者格外易於見效。



青年的修養與訓練

平心著 (五版) 實價九角

本書專門講述現代青年的生活修養與智能訓練，裏面所論列的問題，都是很重要的。而為一般青年急待解決的，如個人生活的意義如何？青年人要怎樣去認識人生與社會？怎樣的生活才是最有價值的？怎樣發展大思想？作事，求職，學業，社交，戀愛，婚姻，健康與智慧？以及怎樣應付職業，社會的變遷，並引導問題，在本書中都有正確而深刻的解答，並引世界前進的成功者之生活品作範例。寫來頗為生動明快，使讀者一過，便覺興趣盎然，知所奮勉，而向着學問事業的成功之途邁進。

事業與修養

七版 實價五角

韜奮先生的序裏說：『……事業要辦得好，固在有嚴密的組織，同時也在乎有充分的修養的人物，中華民族的將來希望在青年，而青年欲求有所貢獻於我們的民族，進而有所貢獻於世界的全人類，必先對這一點加以嚴重的注意。本書倘能引起讀者對於此事的責任，目的便算達到了……』

中國建設問題與人的訓練
 盧作孚著 再版 一冊三角五分

作者以實業家兼擅著作，對於社會問題，研討尤為深切，本書搜集最近兩年來的論文彙編而成，如「中國建設的困難及其必循的道路」，「什麼叫自私自利」，「中國的根本問題是人的訓練」，「從四個運動做到中國統一」，「我們的要求和訓練」，「工作的酬報」等十二篇，立論精警透闢，是作者從工作中發現的問題，也是作者事業成功的原則，凡我青年，均應手此一編。

上海生活書店發行
 本店特約十大銀行均可免費匯款

吳鑑泉氏的太極拳 馬岳樑編 特價九角
 太極拳圖解 蔡翼中編 特價八角
 太極拳使用全書 (第一集) 楊從甫著 一冊三元
 上海生活書店總經售

科學的內功

每冊實價貳角五分
外埠酌加郵費

著者

章乃器

發行者

生活書店

上海福州路

第三八四號

印刷者

生活印刷所

版權所有 翻印必究

中華民國二十五年二月初版

