

●詹明樹參加2004年全國運動會武術太極全能太極劍比賽情景。



## 亞洲金太極

詹明樹

■詹明樹小檔案 撰文：張添福

生日：1971年9月25日

出生地：臺北市

學歷：國立體育學院教練研究所碩士

經歷：中華民國太極拳總會理事

太極拳總會至柔分會會長

太極拳總會級段鑑定委員會委員

國家級太極拳教練、裁判

國家級太極拳教練、裁判研習會講師

全國中等學校太極拳錦標賽大會籌備委員會暨副裁判長

臺北縣各級學校教職員太極拳研習會教練

現職：詹明樹太極世界負責人

國立臺北護理學院運動保健系兼任講師

專長：太極功法

運動成就：1993年上海東亞運武術太極拳銀牌  
1993年-1998年臺灣區運動會武術太極拳金牌  
1994年廣島亞運會武術太極拳銀牌

1996年菲律賓亞洲杯武術錦標賽銀牌  
1997年義大利世界杯武術錦標賽銀牌  
1997年釜山東亞運武術太極拳金牌  
1998年曼谷亞運會武術太極拳金牌

## 一、前言

詹明樹天資聰穎，10歲開始學習拳法，自幼即奠定了良好的武術基礎。多年來潛心修練太極拳，19歲時便獲選為國手，接著十幾年來多次代表國家參加國內外大型的運動賽會，成績斐然，得獎無數。他是1997年釜山東亞運及1998年曼谷亞運兩屆太極拳金牌得主，同時也是連續八屆臺灣區運動會及全國運動會太極拳冠軍得主，更曾獲得十大傑出體育青年及體育精英獎等殊榮。

如此耀眼的成績，讓人在讚嘆之餘，更想要知道：他是怎麼做到的？讓我們從他的求學過程及運動經歷，一步一步的來了解他。

## 二、求學過程及運動經歷 人生體悟的鑰匙

「一個出生於1960年代的年輕人為何能沉浸於太極功法當中？」、「一個學電機的小子能夠悟出多少太極精神？」這是許多初識詹明樹者常有的疑問。然而對他來說，年齡從來就不是問題，太極功法更不是老年人養生的專利。太極是讓身、心、靈合而為一的奧妙功法，亦是開啓他人生哲學體悟之門的一把鑰匙。

由於叔叔詹德勝的關係，小學三年級那年開始，便加入武術培訓隊，每天除了在學校練，下課後還要到叔叔開設的道館繼續練習。叔叔認為學太極功法必須需要「文武兼修」。因此，他和同伴們每週單日練國術，雙日練書法，功課也必須保持前茅。雖然學蹲馬步、站樁會累，看到同年齡孩子嬉戲玩耍也難免心動，但他始終按部就班地學著、練著。從彈腿到少林拳，從螳螂腿到耍刀弄劍，一點一滴，紮紮實實地練

就一身的基本功夫，從此與武術結下了不解之緣。

### 太極修鍊與競賽之路

1989年是他人生的轉捩點。當年他正就讀臺北工專電機科三年級，叔叔突然說：「明年的亞運由北京主辦，太極拳第一次成為國際競賽項目，機會難得，來考試吧！」由於從小紮下的基本功夫，要通過國家培訓選手的選拔測驗，並不是難事。難的是，一旦成為培訓選手後，學校的課業要如何兼顧？一時之間，心裏數度掙扎著。既擔心自己是否能通過培訓測驗，也擔心若無法通過測驗，勢必面臨兩頭空和立即被徵召入伍的命運。當時心底卻又升起一股聲音：「學業可以延擱，但是登上國際競賽的機會也許就這麼稍縱即逝了。」在眾多人的驚訝聲中，他選擇休學，走上太極的修鍊和競賽之路。

為期一年的培訓課程是在陽明山進行。進到培訓隊之後，還必須擊敗另外五個選手，才能晉升為正式的亞運代表選手。自以為底子還不錯的他，才第一天練習，就發現自己錯了，因為從小到大，每天大約只花一個半鐘頭練習。但是為了國家代表隊的集訓，每天從早到晚，生活當中除了吃飯、睡覺，剩下的時間幾乎全部都在練功。踢腿、拉筋、打拳，基本功夫一練再練，真是結結實實嚼到舌頭了。

好不容易身體的肌耐力漸漸適應、功力慢慢增進，但「精神」和「風格」的問題卻又來了。

當年亞運的太極拳比賽，除了強調太極拳「虛靈頂勁、暢胸實腹、鬆腰坐胯、屈膝圓襠、沉肩墜肘、舒腕張指、勁根栽穩……」的本質，還要融合大陸各派高難度動作的「四十二式套路」，最重要的就是在精神、風格、氣勢上較勁。

為了讓自己可以進一步掌握太極的風格和氣勢，他告訴自己，如果只是呈現流暢的拳腳，那麼充其量只能說是一種肢體的表演，實際上並沒有達到身心都處在「敬、靜、定、鬆、柔、圓、順、勻、整」的太極境界。於是每天二十四小時都不斷提醒自己：「不論行、住、坐、臥、練功思考，都要處在太極當中，做到太極生活化的目標。」

除利用夜晚和假日，閱讀太極拳經、拳論以及道家、佛家、儒家的哲理，疲倦的時候就靠練習書法來調心之外，假日的時候，他就到小油坑的山林裡練功，或在擎天崗的曠野中金雞獨立。山野的清靈讓他的心更加單純，氣也更加開闊。一步一步地，他領悟到天人合一的感覺，打拳時心無旁騖，也更能掌握其中的韻味和氣勢了。

但是要站在國際競賽舞臺，必需面對各國的強手、裁判、與觀眾，成為眾人的焦點，那種壓力實在是前所未有的。為了克服這點，他想出一個絕妙的方法：嘗試在人群當中練功。在西門町的街頭、在中正紀念堂的廣場，在熙來攘往的人群中，學者讓自己習慣別人的目光，讓自己不被周遭環境所影響。不斷地在腦海裡諸諸諸諸諸諸轉移的能量，並且告訴自己：「我就是我，就算到了國際競賽場，我還是我。」

### 三、運動成就 太極是我的至愛

1990年秋天，詹明樹第一次踏上國際競賽場，參加北京亞運賽，名列第

五。回到中正機場，看見大批媒體和镁光燈簇擁著得獎的選手，又是鮮花又是拍照，好不熱鬧。看自己形單影孤，一股「鍋上添花的多、雪中送炭的少」的感觸湧上心頭。

曾經有人問他：「為了參加亞運而休學值得嗎？」詹明樹說：「我心裡明白，人生因為許多轉折而更豐富，放棄參加亞運的機會，才會讓我後悔。」

回到學校繼續課業之後，練功仍舊佔去生活的大部分。雖然天天接觸馬達、電線和機械，但渴望擁抱太極的感覺卻越來越清晰。看著同學一步步朝著電子科技的路走去，但是他明明白白的知道，太極拳才是最適合自己的。

憑著持續不斷的努力，終於在1993年參加上海東亞運太極拳比賽獲得銀牌；1994年又在廣島亞運上拿下銀牌。接下來的幾年間，參加國際競賽的機會越來越多，至少都獲得銀牌。其中在1997年釜山東亞運和



●詹明樹榮獲2003年全國運動會武術太極全能金牌九連霸。

1999年體育精英獎  
1999年、2001年、2003年全國  
運動會武術太極全能金牌  
2000年青年獎章

## MARTIAL ART

1998年曼谷亞運的武術太極競賽中更奪下了耀眼的金牌。詹明樹說：「從一開始不習慣在報章雜誌上看到自己的名字，到慢慢體會出得獎與否、成功與否皆是福分和夙世的因緣。更應做到：得意之時、淡然處之；失意之時、泰然處之。競賽只是太極的一部分，太極之於我，不只是得牌的功夫，更是讓人生更加圓融通達的哲學方針。」

### 四、運動對人生的影響 長者的建議

在那段比賽頻繁的日子裏，有兩次在比賽結束後，有一位長者對他說：「你的太極拳缺乏能量和勁！」並建議他道：「試試旋轉太極。」

當時詹明樹雖然把這句話擺在心上，但並沒有立刻付諸行動。直到有一回感到心浮氣躁，才又想起長

者的建議。回到房間，讓沉靜的佛教音樂輕然流洩，慢慢地練起旋轉太極。漸漸地，意念帶動整個身體去做動作，身體越轉越快，心靈卻越來越加安定和舒緩。短短十多分鐘的時間，感覺到整個人宛如脫胎換骨，丹田充滿了氣，內心也充滿了寧靜。更深一層體會到太極拳「以心行氣、以氣運身」的道理。

此一經驗，讓我對於身心合一的奧妙越加神往，因此在創立「至柔太極功法」時，雖然簡化了招式強化了功效，但我也特別融入旋轉太極，希望帶領習練者進一步達到心靈上的單純化。」詹明樹如是說。

「至柔」原擷取自老子道德經「專氣致柔」一詞，乃至「以天下之至柔，馳騁於天下之至堅」，但此處的「柔」字指的不只是柔軟和放鬆，同時還具有「活化」的意涵。習練「至柔太極功法」時，當人體進入天人合一、心形合一的狀態，僵硬的肉身逐漸鬆軟、阻礙的穴竅變得暢通、煩雜的心情得到沉澱，身心靈全然進入到最放鬆的境界，因此面臨任何事物都能以平靜安穩的態度去看待。

詹明樹舉他自己為例說：「因為長期在山林裡練功的關係，覺得自己的身體很清，周遭的空氣卻很污濁。遇到他人談論工作、地位、名利，會覺得厭惡，想要逃離這一切。但奇妙的是，繼續練功、繼續秉持著「至柔」的態度去活化自己的身心靈之後，世俗的一切卻又變得沒有那麼可憎了。」

前人說通達人生必須經過「見山是山見水是水」、「見山不是山見水不是水」的階段，最後才能達到「見山又是山見水又是水」的境界。

2000年越南亞洲杯武術錦標賽二金一銀  
2001年大阪東亞運武術太極拳銀牌  
2002年釜山亞運會武術太極全能銀牌  
其它成就：著有健康至柔太極二十式、至柔太極功法教學光碟

### 五、自我期許及建議 至柔太極功法的效益

「能修練太極拳及得牌是福分與夙世的因緣」，詹明樹這樣說。

他希望因為自己的受益與經驗，能讓更多人習練這項有益身心的運動—太極功法。

因此，經常思考著：能否製作一套太極功法，不會太難、不會太複雜，卻又可以有效幫助繁忙的現代人解壓、養生？能在最短的時間內感受到太極拳的好處？

於是開始再次研讀太極拳經、論，融會自己練了二十多年太極拳的經驗，並配合人體生理組織、運動力學、腹式呼吸原理與太極拳運動等技術，歷經一年半的時間，創立了一套可達到「外練筋骨皮、內練一口氣」強身目標的功法—「至柔太極功法」。

就像傳道人一樣，從國立體育學院教練研究所畢業後，即受邀於許多大專院校、機關團體演講和傳授太極拳功法，並致力於使其更加生活化、科學化和效率化。

透過教授「至柔太極功法」，他在學員身上看到明顯的進步，許多人的腿力、體力改善了，身體的不適症狀也減輕了，讓他感到欣慰。

### 六、結語

許多人被問及何謂太極拳？腦海中多半只會浮現「剛柔並濟、快慢相間、虛實分清、有陰有陽」等概念。這些概念都沒有錯，但若要以這些字眼來區分太極拳和其他武術拳法的不同，可能仍稍嫌抽象和薄弱。



●詹明樹與太太卓玉雀共同旅遊的合照。

事實上，太極拳是有科學道理可以依循的。因為太極拳本身就是一種融合心靈與身體、具體展現太極圖中所蘊含宇宙陰陽變化之自然道理的一種拳法。太極是陰陽、是宇宙、是萬事萬物，也是人身。

太極拳經中提到「其根在腳，發於腿，主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總需完整一氣」，明白地點出太極拳的根本在於腳步功夫。若根部穩了，那麼不管招式如何變化，身體仍可始終穩穩處於「輕如燕、重如鐵」的境地。

但如果只是呈現流暢的拳腳，那麼充其量只能說是一種肢體的表演，實際上並沒有達到身心都處在「敬、靜、定、鬆、柔、圓、順、勻、整」的太極境界。

許多人看詹明樹打起拳來，氣舒神逸、風格瀟灑，如行雲流水一般，主要是他早已深得太極「內外兼修」、「身心並練」的精髓，並融入生活之中。

