

以舍己從人演繹太極拳運動之剛柔並濟原理

郭建成 陳裕鏞

國立臺灣體育運動大學體育學系

摘要

太極拳運動是身、心、靈合一的整體運動，要求陰陽相濟，剛柔並存。「舍己從人」是太極拳運動的核心思想哲學，於內是站在穩定的基礎上，堅定自己的心中主見，克己復禮，與人為善，不爭不求，順勢自然；於外是吸收、消化週遭環境所掀起的巨浪與漣漪，並將其轉化為本身的經驗與實力，生發氣息，充實能力。舍己從人不只是太極拳的指導原則，也是實踐模式。

關鍵字：舍己從人、太極拳

通訊作者：郭建成

通訊地址：臺中市北區雙十路一段 16 號

電子信箱：chhguo@ms49.hinet.net

壹、緒論

一、引言

太極拳原為我國傳統國術，現在則歸類為武術項目，以前楊露禪有「楊無敵」稱號，出手見紅，可見太極拳是技擊性很高的武術(瞿世鏡，2010)。隨著時代變遷，文明進步，大家對身體健康日益重視，太極拳也順應潮流演變成表演、養生的運動。有很多研究報告證實，太極拳運動能夠加強身體平衡感，對防止銀髮族跌倒，有顯著功效。新近的研究更直指太極拳運動對於帕金森氏症候群患者的病情改善，績效明顯。因此，引起大家對太極拳運動的研究興趣。這種積極的研究行為是闡微太極拳經典、理論，讓太極拳運動更接近生活的一種好的方式。當老人穿上功夫裝，如玉樹臨風，其動作如行雲流水，動靜相間，正好與大自然的律動整合，宛如動態風景畫中和諧之美。

二、太極拳的藝術

太極拳運動以天地為畫布，大自然為背景；身體為畫筆，心意為主宰；劃出中正安舒，氣定神閒，優雅大方的太極拳圖畫。楊澄甫先生描述：「太極拳，乃柔中寓剛、棉裏藏針之藝術，於技術上、生理上、力學上，有相當之哲理存焉。」(楊澄甫，1986)。郝少如先生說「太極拳是一門最講究省力打人的藝術，所謂『借力打人』是也。因為太極拳是一門藝術，而不是單純的技術，所以借力打人也即是太極拳藝最本質的特點。」(郝少如，1994)。太極拳柔中有剛、剛中有柔，他在陰陽、動靜、虛實之間的變化、配合、平衡，產生出來多采多姿的內容，具有了無限的內在美(曹樹偉，1993)，而協調於動靜、虛實中，乃太極拳所強調的。所以太極拳運動，不只是集生理、物理、技術於一身的學術，同時也是一門身體藝術，也是行為藝術。

郭建成認為「太極是一個『平衡』的觀念，拳是生活的態度，將太極的觀念落實到生活中，就是太極生活化。」太極拳要為生活所用，服務人類生活，還要美化生活，提高生活品質，用太極陰陽相濟、致中和的哲理落實於生活，為人處事，待人接物，莫不圓融輕鬆。在運動方面，太極拳以腰為活動中心，運用「不倒翁」原理強化下盤，活化腰脊，產生上下相隨、內外一致的平衡狀態，讓運動者找到運動的信心及興趣，從而找到讓自己身體平衡的感覺與方法，讓運動者從

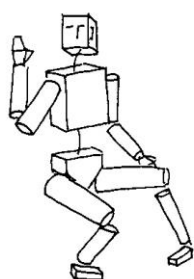
內心得到感動，進而找到生活的希望與信心。(郭建成，2012)

貳、太極拳運動中的身體構造

就人體藝術、生理解剖學觀點，將人體構造分為體塊、關節、肌肉與神經四部分，而人體的重心就在骨盆腔內，即丹田位置。

一、體塊

人體大約以三大塊、八小段的體塊組成。其中頭部（頭顱）、胸部（胸腔）、腹部（腹腔）三大塊構成身體的主體結構，四肢分成八小段。這些體塊的組合變化及協調性，就形成人體運動的各種位置及姿態（曹醉夢，2006）。基本上人體軀幹的外形可歸納為：頸部、胸部與骨盆三部分，頸部略呈圓柱形，胸部與骨盆略成兩個倒立的梯形。上下兩梯形體相互對立，兩梯形體之間間隙為活動量最大的腰部，當軀幹運動時胸廓與骨盆由此做相應的運動（魏道慧，2011）。就解剖學外部觀察而言，郭志輝也指出人體由分為頭、頸、軀幹以及四肢構成。軀幹：包括胸、腹、骨盆等三部分。胸之後部為背。腹之後部為腰。腹部中心為臍。骨盆與下肢相接處稱鼠蹊，與背相接處稱臀部。四肢：包括上肢與下肢兩部分（郭志輝，2011）。



(圖一)

人體分為三大塊八小塊
資料取自（曹醉夢，2006）

二、關節

人類運動系統是由骨頭、骨骼肌及骨連結構成，主要功能在執行人體的運動、支撐身體重量及維持人體姿勢以及保護內臟器官。關節主要結構有關節面、關節囊和關節腔(李世昌，2006)

運動系統雖然由骨頭、骨骼肌及骨連結構成，但是維持軀殼及四肢的平衡與穩定則需要關節的承擔與分壓，所以關節的使用與保護，關係運動生命的長短，對於生活品質的提升，佔有相當的分量。

鄭曼青身兼詩、書、畫、拳、醫五藝之長，認為書法是文藝中最難的，而太極拳運動，卻猶有過之，須注意的範圍，書法不過四正，四偶及中央稱為九宮，太極拳運動，自頭頂至湧泉，自肩至腕、肘、掌骨、手指，下至胯、膝、踵趾、足心及胸背、脇腹等處，卻有二十餘點，與書法的難易相比較，太極拳就難多了(鄭曼青，1984)。關節放鬆要如玩具之洋娃娃。手臂關節依賴一鬆緊帶之維繫。轉動如意(鄭曼青，2007)。太極拳經：「其跟在腳，發於腿，主宰於腰，由腳而腿而腰，總須完整一氣」，人體由下而上共有九個大關節，即腳、膝、胯、腰、背、頸、肩、肘、腕。也包括了關節間的筋骨、肌肉(曹樹偉，1993)。可見太極拳的弧形運動，曲中求直，節節貫串，關節部位不僅起了平衡作用，對於下盤的穩定及重心維持，更是不可或缺。

三、肌肉與神經

身體運動需要神經系統的協助與回饋，我們把神經系統分成三部分；(一)構想部門(programming device)：由大腦皮層及其他能發布命令的次腦皮層中心組成。(二)感覺部門(receptors)由各種不同感覺受納器組成，包括視覺、聽覺、觸覺、內臟覺以及本體感覺。(三)修正部門(compensating units)由中樞神經系統所組成。人體在完成或學習技能性動作時，先由構想部門設計動作結構並儲存於小腦，然後運動神經輸出此結構，由骨骼肌和骨骼等運動器官來執行動作。動作執行中，身體上的各種感受器會將肌體動作情況不斷的傳回中樞神經，修正部門(小腦)將回傳之訊息與高級中樞的構想作比較，並修正出正確動作，回傳到原先發起動作的大腦皮層，大腦皮層透過運動神經，再將修正後的動作傳達到肌肉和骨骼(效果器)來執行動作(郭志輝，2011)。

太極拳「以心行氣，以氣運身」，氣在身體裡面就像神經、血液、呼吸循環.. 在身體裡面無處不到，無處不有，氣越盛表示生命活力越強，所謂「氣遍身軀不少滯」。運動一詞以鄭曼青之說法：「以其運動而論，所謂以心行氣，以氣運身者，皆運而後動也，即猶電車、汽船然，借氣之力，運之後動，與肢體及局部之動，謂之為運動，則大相逕庭。」(鄭曼青，2007)。所以太極拳先要放鬆全身骨節筋絡，讓氣的通路順暢，運氣就可以讓氣溢乎經絡，達乎骨髓，充乎膜膈，形乎皮毛，達到「專氣致柔」的境界 (鄭曼青，1956)。

參、舍己從人的運動結構模式

一、舍己從人的意義

「舍己從人」語出明王宗岳太極拳論：「本是舍己從人，多誤舍近求遠」。就太極拳的應用技術來說，「舍己從人」就是在兩相對待的情境下，不自作主張，凡動作均依對方動作而產生自然屈伸反應，如風吹草偃，雨打芭蕉，垂柳迎風搖曳，唯主體保持穩定，順勢而為，不做任何抗拒，讓對方找不著施力點，所以處處落空。葉大密謂「荷葉承珠，有傾則瀉。」(金慰蒼，2003)。十三式行功心解謂「左重則左虛，右重則右杳。」都是隱喻不承受來力，順勢自然，輕鬆面對。舍己從人，初學時從人不由己，功成之後，隨心所欲，仍然從人，卻是變化由己，故能「力從人借，四兩撥千斤」，顯現「因敵變化示神奇」的效果。

太極拳前輩對「舍己從人」有許多意會與說明，郝少如認為「欲要知己知彼，則先要舍己從人，不要由己。從人則活，由己則滯，而從人仍是為了由己。」郝少如 (1994)。董英傑說「與敵對手，知要隨人所動，不要自動，吾師澄甫先生常言由己則滯，從人則活，能從人便得落空之妙，由人不能由己，能從人就能由己，此理極確實，極奧妙，同志功夫練不到此地位，恐不易知耳。」(余功保，2013)。陳微明：「太極拳不自作主張，處處從人，彼之動作，必有一方向，則吾隨其方向而去，不稍抵抗，故彼落空或跌出，皆彼用力太過也，如有一定手法，不知隨彼，是謂舍近而求遠矣」(陳微明，1981)。鄭曼青：「能舍己從人，即毋意必固我之意，去克己不遠，初學者與人交手時，便舍己從人。一出手，不被人所牽制，不被人所推倒。」「舍己從人者，人東則我隨之東，人西，則我亦隨之西，

高下前後進退，莫不皆然。然不以先之以意度，又不可測之為必然，或固執與有我見者，皆不可行也。」鄭曼青於太極拳提倡吃虧，能吃虧故能舍，此源於孔子克己之意，認為「舍己從人者，即毋意，毋必，毋固，毋我之意。又說「然其以猛力擊我者，非獨不還擊，且不與抗，亦不之受，乃從其勢，順其力而送之，未有不顛撲而跌出矣，是謂『得機、得勢』，只以四兩之力牽之動，雖重若千斤，撥之必自倒，即由舍己從人之法而得之，非真以四兩而能撥動千斤力也。」(鄭曼青，1956)。

明王宗岳太極拳論開宗明義：「太極者，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合。」就運動來說，陰、陽是兩種對立的狀態，以剛柔、虛實來呈現，陰陽相濟是這兩種狀態經過對抗、消長、轉化而趨於平衡的過程。舍己從人即是這種過程的指導原則，拳論：「無過不及，隨曲就伸。」「人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。」「動急則急應，動緩則緩隨。」，所指引的就是舍己從人的運作方式，所以舍己從人不只是指導理論，也是實踐模式。

二、太極拳的運動

太極拳運動是「內外雙修」的身體活動，除了有運動 (exercise) 的概念以外，還精緻了內修外練的練功程序。所以「運動」所代表不僅是身體架構和體位的時間性與空間性連續變化的外表動作而已，依據鄭曼青對「運動」一詞的說明：「運動乃先運而後動」。好像電車、汽船，先有氣的能量，再運作這些能量，達到運行之目的；太極拳運動「心為令」「以心行氣，以氣運身」、「先在心，後在身。」都是先積蓄氣的能量，然後運而後動，與肢體局部的動，本質上有相當程度差異(鄭曼青，2007)。

學練太極拳著手功夫是從拳架開始學習，前人很重視這層基本功夫，一舉一動，一絲一縷，馬虎不得。楊澄甫太極拳練習談：「所謂拳架者，即照拳譜上各式名稱，一式一式由師指教，學者悉心靜氣，默記揣摩，而照行之，謂之練架子。」(楊澄甫，1986)。拳架是從某一招式的定式姿勢到另一招式的定式姿勢的運作過程，招式連貫起來，即成為「套路」，在這個運作過程，學者必要體會身體各部分的「協調」、「對稱」與「平衡」，如虛靈頂勁，中正安舒、立如平準、不偏不倚等，讓身體處於放鬆的狀態。拳架外觀是屬於外在的身體的姿勢及位置

的變化，所謂觀師訣即在模仿（學習）老師姿勢與位置的變化，這些變化除了外形的位位置與姿勢之外，還牽涉到內在的意念變化，虛實轉移等因素。

張三丰太極拳論開卷曰：「一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。」旨在揭櫫太極拳的身體運動的真諦，運動要達到「輕靈」「貫串」的要求，首要身體須處在平衡、穩定的狀態下，這是人體生物力學與生理學最大效率的集合。楊澄甫解釋為「練拳時不用莽力，方能輕靈，十三式須一氣串成。」(楊澄甫，2001)「不用後天之拙力，則週身自然輕靈。」(陳微明，1981)。董英傑謂「不用勉強力。」(余功保，2013)。三人為師徒關係，所言辭異而義同。不用莽力，存在身體的肌肉柔和，血氣順暢，身體感覺輕鬆自然，不會緊張，身體能以最少的能量消耗，做有效率的身體重量的移動。基本上，「輕靈」是一種智慧靈動，一種藝術的展現。

三、太極拳運動中的重心穩定及平衡

(一) 運動與平衡

英文 exercise 一詞，指的是非競技性休閒運動，以鍛鍊身體為主，尋求健康的身體活動，例如有氧舞蹈、散步、打拳、健身操等(劉進枏，2007)。運動是藉以特殊的活動方式，有系統、有規劃、有目的，持之以恆的進行，促進體適能的身體活動(林佳慧、丘周萍，2002)。健身活動 exercise 是一種為了達到某種特殊的目的(通常是改善外表，促進身心健康)而從事的休閒性 (leisure) 的身體活動(張育愷，2011)

身體活動(運動)要有持續性、快樂性、自發性。首要之先，是讓身體處在一個舒適、活潑、協調的穩定狀態下，這種穩定狀態需要身體的姿勢、位置、重心的高度配合，這種狀態越穩定，體內生物力學與生理學最大效率的集合越明顯。人體的軀塊排列依序是頭、頸、軀幹以及四肢，這些部位組成人體的「架構」。(郭志輝，2011)。當身體運動時，形體的每一部位的相關位置必須保持穩定與協調，這種穩定度所表現出來的現象，稱之為「姿勢」(posture)。身體運動時，為了增減底面積或改變身體重心、變換身體姿勢、增減能量消耗，維持身體的穩定及放鬆，我們會調整身體到最適當的體位。所以運動時，為了維持適當運動姿勢，我們身體體位會產生變化，重心會隨之轉移。(丁建華，1990)。「地球上人體的一切運動，是身體架構和體位的時間性與空間性連續變化的狀態」「外表所

觀察到的，動作準備狀態和一連串動作時間軸上的點，稱為『動性姿勢』。」，形狀 (form)即是描述「動性姿勢」連續性姿勢變化的審美觀點(郭志輝，2011) 人體受地心引力影響產生重力，重力與力的方向平行，其作用集中於一點，這一點稱為「物體的重心」，也是物體重量的中心點。人體站立姿勢時，重心是在骨盆內薦骨稍前方(郭志輝，2011)。重心位置會隨著身體環境的變化而變化，特別是姿勢的改變。運動上的平衡 (balance) 是指動作與姿勢保持在一定的協調狀態，平衡本身就是一種運動技術，也是一種藝術，是美感現象。

人體平衡分為動態平衡 (dynamic balance)：指人體在不受外力干擾下，運動中維持在一定的軌跡或旋轉軸上運動。靜態平衡 (static balance)：是指人體靜止不動時，維持一固定的動作，亦即不運動也不轉動 (吳唯平、王令儀，2012)

太極拳又稱十三總勢。即八種手法，五種步法。八種手法是棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠；五種步法是進步、退步、左顧、右盼、中定。而以中定為基本要求，即每一動作均含「中定」這個元素，中定極是人體重心的最佳維持。人體重心在骨盆內薦骨稍前方，因為姿勢及位置的改變，重心也會轉變。太極拳講「中定」，即要能隨時辨別出重心所在，感覺他，保護他，不讓對手找出重心所在，對手就不能作有效的攻擊。太極拳的重心約在丹田位置，氣沉丹田即在培養重心的能量。

(二) 中定即重心

太極拳運動源於陰陽變易不易的哲理，以陰陽統領虛實、剛柔、動靜、開合，行陰陽轉換之陰陽變異，尋求太極「致中和」的目標，陰陽相濟是陰陽對立統一與相互依存結果的呈現，是一種動靜相間的平衡。以我之虛實、轉換來對待彼方來力的方向、大小、快慢，這種虛實消長，陰陽轉換，錙銖權衡，端視對方而動，不可自作主張。太極拳運動以分虛實為第一要義，拳經：「一處有一處虛實，處處總此一虛實。」虛實平衡即得中定，中定既立，則虛實即是重心之偏差。太極拳的「中定」，即在維持跟保護身體的「中心」與「重心」，然後去破壞對方的「中定」。所謂：「陰不離陽，陽不離陰；陰陽相濟，方為懂勁。」「中定」如天平之權衡，縱如蠅蟲之細，羽毛之微，均能知覺反應。

(三) 虛領頂勁，氣沉丹田：建構身體的中心線。

虛靈頂勁是頭如「懸」狀，往上提升，不可偏側或俯仰，頭部的重心在頸椎前數公分處，頸部肌肉作等長收縮時，其張力可以保持頭部直立不傾斜。頸椎是整個脊椎中椎間盤最小（比胸椎及腰椎小），可動範圍最大的，為了維持支撐性及可動性（頭部重量約占體重 13%，由寰椎枕骨關節平面來支撐），頸椎周圍的軟組織承受很大的力學負擔，所以頭部的位置不正確，常造成肩膀痠痛、肌肉僵硬、不適和悶痛(川島敏生著，羊恩嫩譯，2013)。「虛領頂勁」的升提作用不只有減輕頭部的重量感，活躍頸肩部位的肌肉，也可以減少關節炎發生。年齡、重量承受、不正常動作之外傷，是造成骨關節炎三大主因(傅宇輝，1990)。人體中心愈靠身體的軸心，愈可減輕脊椎負荷，在力學上較垂直的身體，可減少重力的對抗，重力對抗愈小身體動作就愈靈活(郭志輝，2011)

氣沉丹田是氣往下沉，沉至身體重心處（丹田），成人身體重心，在脊柱前骨盆內，薦骨稍前方，所以背肌與腹肌負責直立姿勢的維持責任。維持人體直立姿勢需要肌肉間的協調、拮抗與對抗重力等作用。氣沉丹田後，丹田與頭部位置呈對拉狀態，產生體內一條垂直的、活潑的、自由自在的中心線，使身軀中正不倚，脊樑與尾閭，垂直不偏；十三勢歌：「尾脊中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。」即隱喻在身體裡面的中心線。汪永泉認為身中的垂直線，是一條想像的向下垂落的意識線，將身體比喻為一座古鐘，鐘繩即為中心垂直線，鐘錘繫於垂直線的下端，鐘錘可在鐘口裡前後左右垂直擺動。用意念配合形體動作，可以保持周身舒暢圓活，鬆靜自然(汪永泉，1996)。

資料取自
(汪永泉，1996)



(圖二)

根據教導馬林斯基 (Mariinsky) 傳統技法的倫敦古典舞教師羅傑·杜利 (Roger Tully) 的說法，「一個舞者需要泰然自若地 (aplomb) 舞動，法語 aplomb

是傳統芭蕾舞語，意指一條可以用來描述身體中心軸和幫助找到重心的想像垂線。」「想像的垂線能讓舞者找到身體與重心的關係，不僅是身體中心的概念，而且能讓舞者知道從哪裡往外移動與往內移回的圓周概念。」「以良好的體位排列（泰然自若地）的身體舞動，可以讓腿肚、手臂及頭部很自然地找到適當位置。單是聚焦於腿部與手臂動作而沒有意識到全身，將會產生沒有流動與線條感的機械性舞蹈方式。」(Eric Franklin, 2011)。

（四）邁步如貓行，穩定重心的步行方式。

人類步行週期的重心移動主要是向前移動，移動的同時身體重心也會有上、下、左、右的移動，所以會產生上下和左右 2 條不同的正弦曲線。在單腳站立期的重心上下和左右移動的幅度達到最高，足跟著地期最低。頭部左右偏移的幅度大於重心左右移動的幅度，從功率的角度來看，有效率的步行方式，是將上下（左右）的振幅降到最低(川島敏生著、羊恩嫩譯，2013)

「邁步如貓行」是太極拳的行功步法，乃指所有邁步須如捕鼠時之貓，下伏鏟地而邁步，意即兩腿虛實分輕，起落猶似貓行。體重移到左腳，則左腳實，而右腳變成虛；反之則右腳實，而左腳虛。「太極拳步行走，如貓行之輕靈」(楊澄甫，2001)。「此乃形容綿綿不斷，待機而發之意」(陳微明，1981)。「步法宛如貓行，輕靈無聲，聯絡不斷。」(姚馥春、姜容樵，2001)。兩腿分虛實，虛腿與胸要有相吸之意，如此拳架不必起腿，起腿之腳皆可改為虛點(王壯弘，2009)

依筆者練拳經驗，行步之時，支撐腳（實腳）的髖關節角度不變（身軀與大腿穩定不動，重心不轉移），虛腳可以前後左右移動而不影響身體重心，虛腳著地後始能移動重心讓虛腳變成實腳，此種步法，落步輕靈無聲，可以接近目標物，而使目標物無所警覺。行此步法，身體轉換虛實之間，身形維持平穩，既不高低起伏，也不左右晃動。正如川島敏生所謂有效率的步行方式，是將上下（左右）的振幅降到最低。

基本上，太極拳的運動以不背離人體生理構造為原則。要達到舍己從人的訓練成效及運用目的，首先之要，即要遵從拳經拳論的指導訓練，在明師（明白太極拳道理的老師）指導，益友切磋下，認真訓練始克有成。太極拳之操作，外求身體中正安舒，內求心靜神活，輕鬆自如，所以舉動輕靈，節節貫串，一如陀螺

儀，保持中心之穩定，至於牽動往來，上下左右，則如槓桿作用，曼青先生謂：「太極拳於槓桿，以支力為要點，支力者，即太極拳所謂中定也。」雖然良師之指導、好友之切磋，相當重要，而最緊要者，是在持續有恆的練習。

肆、主從、虛實在行雲流水間的遞變

一、太極拳運動以虛實為第一要義

虛實即重心之偏差變化，身體重量只許放在一隻腳上，兩隻腳分擔便是雙重。所以兩腳在虛實之間變化，產生重心偏差，而後帶動腰軸旋轉，有如車輪之氣被牽動。此為重心轉換帶動氣的運動。鄭曼青在太極拳「用的原理」其著手之方有「一本一根，虛實分清。」的說法。又說「所謂風吹荷葉與玩具所謂不倒翁也。然用之之時，其根屬於一腳，猶木之一本一根，倘兩腳踏實，便為雙重，雙重則滯，是所大忌。」鄭曼青 (1956) 研究指出改變重心水平位置：當雙足支撐基底區域相同，受到外力作用時，人體重心位置在中間的穩定度，不如位置偏向外力方向的穩定度(許樹淵，1976；吳唯平、王令儀，2012)。

二、論太極拳之氣

太極拳是練神、意、氣的功夫，練的是氣勢與神韻，講求先運而後動，所以神、意、氣的著墨甚深。董英傑「意氣即骨外肉內流動物也。」「用心使氣緩緩流行於骨外肉內之間，意為嚮導氣隨行」即為以心運氣「練太極拳是養氣之法，非運氣之工作也」。(余功保，2013)。陳微明認為「心為令：心為主帥以發令」「以心行氣者，所謂意到氣亦到，亦要沉著則氣可收斂入骨，並非格外運氣也」。(陳微明，1981)。鄭曼青認為「專氣致柔，能嬰兒乎？」「專氣致柔，即氣沉丹田與心相守於丹田之法。」氣沉丹田是太極拳積氣(養氣)的方法，「猶注暖氣於壚中，可以去陰濕寒氣之效」。若是心氣相守於丹田：「猶置火於釜底，使釜中之水乃至於滾沸，漸漸可以化氣，不獨不為害，且有利於血液之循環，其功大矣。」所以積氣、運氣的方法，即是先養氣，氣飽之後，則可以溢行經絡，達到骨髓，充滿膜膈，形於皮毛，達到專氣致柔的功效。三人言詞容有差異，邏輯卻一，「以心行氣，以氣運身」，都是自然而然不刻意做其他表象運行，避免落入

「努氣」之境。此與老子 (55 章) 有：「心使氣曰強，物壯則老，謂之不道，不道早已。」。「堅強者，死之徒；柔弱者，生之徒」(76 章)。「虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。」(3 章)。剛強、逞強均犯老子思想的忌諱，也是人生之大忌，若充實內涵，獨立自強，卻是虛心謙卑，淡泊清靜的處世作為。從身體觀而言，心不使氣、任氣自然、任心理之自然，即可達到所謂「無身」的境界。老子 (13 章)「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」。故老子指出了「專氣致柔能嬰兒乎」(王志楣，2007)。專氣致柔之著手功夫為氣沉丹田，剛強者，死之徒，柔弱者，生之徒。欲致柔，先專氣。專氣以止於至善之地，即丹田也(鄭曼青，2007)。

三、從身體觀論太極拳的心

太極拳「心為令」當指腦中思考而言，有了這一層運作，才有以心行氣，以氣運身的動作。從身心合一的觀念，身體是可以思考、充滿「智慧」的身體。(吳沛京，2009)。吳光明認為「身體思維」方式是指透過身體來思考，這種思考在身體脈絡與情境之中進行，所以身體所體現的思維與身體是合而為一，互為魚水。(黃俊傑，2002)。海德格認為「思」是以無言的方式工作，當思維時，手就表現「思」的動作，軀體上，任一部位的動作都是「思」的表現。按照神經學家奧利弗·辭克斯的觀點，在無意識下，我們自動的體察我們的肌肉，並且調整它們的位置和協調及運動(吳沛京，2009)。運動中姿勢的調整是屬無意識性動作。本體感覺、視覺、聽覺、平衡覺等對姿勢調整有很大的功能。(郭志輝，2011)

哲學家笛卡兒(René Descartes)。在他的第二沉思錄(second meditation)裡提出「身心二元論」的主張，他認為身體與心靈不是同一個東西。迪克斯瓦伯 Dick Swaab 做這樣的敘述：哲學家笛卡兒認為，身體和大腦就像是一部機器，笛卡兒這樣說：「我最後要懷著敬仰的心情描述這部機器的一切功能—消化、攝食、呼吸、覺醒和睡眠，還記錄了光、聲音、氣味，透過觀察和想像產生想法，把想法收藏在記憶裡。同時，大腦還具有產生慾望和激情的功能。此外，大腦還能夠支配肢體動作，我希望人們能過發現這些動作在這部機器中以一種自然的方式運作，只不過是體內的各個器官相互作用的結果，就像鐘錶的運作機制一樣」(Dick Swaab 原著，王奕瑤、陳琰璟、包愛民譯 2012)。

伍、結語

太極拳「舍己從人」的功夫在技術運用上就是保持「中定」，既不牽人，也不受人牽，以維持槓桿原理的支力點穩定。鄭曼青提倡學吃虧的觀念，因為學吃虧可以學得與人不計較、不比較的心態，從而得到舍己從人的功夫，為人處世，也能得圓融不爭的心理，所以從心態上養成學吃虧的心理，是學舍己從人的基本功夫。雖然人的需要不多，但是慾望卻無窮，當前一些貪官污吏的貪贓枉法，名利薰心，足堪我等為戒。蓋因人類的七情六慾往往矇蔽自己的意識而牽動者我們急功近利，為達目的，不擇手段的行為。我們的運動方式一樣夾雜太多思維操作，太極拳一動無有不動，一靜無有不靜的守中運作，即在化繁為簡，返璞歸真，讓身體處在自然、和諧、舒適的情境下，調和氣血、肌肉、神經，以達到健康身心的目的。

參考文獻

- 葉大密 (2003)。柔克齋太極傳心錄。為門人金慰蒼校注。未出版。
- 林佳慧、丘周萍(2002)。運動之概念分析。護理雜誌，49(6)，83-88。
- 劉進枰(2007)。定義“體育”與“運動”的諸多問題。臺中教育大學體育學系系刊(2)，154-160。
- 王志楣(2007)。從有身到無身～論《老子》的身體觀。國文學誌(15)，31-49。
- 黃俊傑(2002)。中國思想史中「身體觀」研究的新視野。中國文哲研究集刊，(20)，541~564。
- 吳沛京(2009)。從身體的角度看體育的“智識”教育。體育學刊，16(7)，14-17。
- 吳唯平、王令儀(2012)。運動與平衡。政大體育，(21)，73-89。
- 許樹淵 (1976)。人體運動力學。台北市：協進圖書。
- 林文中 (譯) (2011)。舞蹈意象與身體訓練。台北市：藝軒。(Eric Franklin) 迪克 斯瓦伯 Dick Swaab 原著，王奕瑤、陳琰璟、包愛民譯(2012)。我即我腦。台北市：漫遊者文化出版。
- 丁建華(1990)。運動治療學。台北市：南山堂。
- 王壯弘(2009)。上善若水—王氏水性太極拳講記。中國：海南。
- 李世昌(2006)。運動解剖學，北京：高等教育。
- 李道純(2010)。中和正脈。北京：宗教文化。
- 余功保(2013)。董家太極—董英傑太極拳傳承與精義。北京：當代中國。
- 汪永泉(1996)。楊式太極拳述真 (一)。台北市：純一。
- 郝少如(1994)。武式太極拳。台北市：大展。
- 曹樹偉(1993)。太極拳密奧剖析。台北市：台灣珠海。
- 曹醉夢(2006)。藝用造型解剖學。中國瀋陽市：遼寧美術出版社。
- 姚馥春、姜容樵(2001)。太極拳講義。中國：山西科學技術。
- 張育愷(譯)(2011)。健身運動心理學理論與實務的整合。台北市：禾楓 (Curt L. Lox, Kathleen A. Martin Ginis, Steven J. Petruzzello)。
- 陳微明(1981)。太極拳講義。台北市：華聯。
- 郭志輝(2011)。舞蹈應用生理解剖學。台北市：五南。
- 瞿世鏡(2010)。楊氏太極兩岸一家。台北市：時中學社。

- 楊澄甫(2001)。太極拳用法圖解。台北市：五洲。
- 楊澄甫(1986)。楊家太極拳體用全書。台北市：華聯。
- 魏道慧(2011)。人體結構與藝術構成。新北市：北星。
- 鄭曼青(1984)。太極拳運動之新論。太極拳雜誌 (36)
- 鄭曼青(1956)。簡易太極拳淺說。連載于新生報。
- 鄭曼青(2007)。鄭子太極拳自修新法。臺北：時中學社。
- 傅宇輝編譯(1990)。頸椎學。台北市：合記。
- 郭建成(2012)。罕見疾病團體企鵝家族，太極拳與身體平衡。取自彰化基督教醫院，彰基訊息網址
http://www.cch.org.tw/news/news_2_detail.aspx?oid=1881&no=5。