

國立台灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

太極身體觀

從太極思維與太極拳看身體

Body Perspectives of Tai Chi

--from the thoughts of Tai Chi and Tai Chi Chuan.--

研究生：陳怡靜 撰

指導教授：蔡麗華教授

協同指導：李志明副教授

中華民國九十一年六月

國立台灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

研究生：陳怡靜

論文題目：太極身體觀 --- 從太極思維與太極拳看身體

本論文業經本委員會評審認可，合於碩士水準

口試委員：

國立台灣體育學院體育學系系主任

陳定雄 教授

國立台灣體育學院體育研究所教授

陳重佑 教授

國立台北體育學院體舞蹈系教授

蔡麗華 教授

私立文化大學國術系副教授

李志明 教授

指導教授：

研究所所長：_____

口試時間：中華民國九十一年六月二日

博碩士論文電子檔案上網授權書

國立台灣體育學院體育研究所

太極身體觀---從太極思維與太極拳看身體

指導教授：蔡麗華教授

協同指導：李志明副教授

研究生：陳怡靜

摘要

90年代，舞蹈藝文界吹起「東方身體風潮」，國內外的舞蹈先進們，從太極拳、導引術、氣功、瑜珈、冥想等修練方法中找尋靈感；本著對這股風潮的關心、身體探索的興趣以及過去接觸太極拳與舞蹈的身體經驗，研究者著手進行「太極身體觀」的研究；此外由於國內以「身體觀」為主體作系統研究的論文，尚不多見，於此建構「太極身體觀」之基礎架構，可作為身體工作者與人們覺知身體時的參考。

本研究試圖從「太極思維」與「太極拳」兩大構面來論述「太極身體觀」。在「太極思維」部分，以太極思維中的陰陽辨證、五行生剋與八卦生化學說中的思維內涵與特色，作為觀看身體內部變化與外在環境關係之路徑；另外一方面則透過對「太極拳」氣化身體論、動作原理、動作分析與訓練方法之了解，來探討太極拳在身體上的表現；最後結合兩大構面，論述出「變易」、「陰陽」、「守中」和「圓整」之「太極身體觀」的整體架構。

本研究方法，融合詮釋法和文獻分析法，並以中國傳統道家、醫家和太極拳家之關於「太極—身體」的思想為主體，旁涉及氣功、身心學、東方人體文化學與東方身體風潮之舞蹈現象等的輔助詮釋，本研究共分五章節進行論述：第一章、緒論。第二章、太極思維。第三章、太極拳身體觀和身體訓練。第四章、結論（太極身體觀）。第五章、建議。

關鍵字：太極思維、太極拳、身體觀

Chen, Yi-ching (2002) .Body Perspectives of Tai Chi

from the thoughts of Tai Chi and Tai Chi Chuan. Unpublished master's thesis,
National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

Recently, there is a trend toward “Eastern Body” in the world of arts. Many predecessors found their inspiration from Tai Chi Chuan, Qi Kung, Yoga, and meditation. Because of the great interests in this trend, body exploration, and practice in Tai Chi Chuan and dancing, the author constructed this article for those who work with and communicate with their own bodies.

As proposed above, this study tried to build up “the Body Perspectives of Tai Chi” In the thought of Tai Chi, theories on discrimination of Yin-Yang, interactions among five elements, and manifestations of eight trigrams(Ba-Kua) were adopted for observing the relationship between body and environment. On the other hand, operation and symptoms appeared in the body were discussed with the aspects of Qi, motor principles, effort analysis, and practice methods in Chuan. As a result, combining these two major frames, the whole construction of “the Body Perspectives of Tai Chi” was developed.

Hermeneutics and reference analysis were chosen for study methods. The core stand is “Tai Chi- Body” introduced by traditional Chinese Taoists, Chinese medicine doctors, and Tai Chi Chuan experts. Additional statements were reviewed from Qi Kung, Somatics, Eastern Body culturology, the trend toward Eastern Body in Dancing.

Key words : Tai Chi, Tai Chi Chuan, Body Perspectives

誌謝詞

兒時和身體玩在一起，渾然忘我；今日身體引領著生命展開研究，彷彿之中，身體在找尋一種適合的養分，一種源源不斷的能量與永續經營的道路。此次「太極的身體觀」的研究，不同以往的以動態肢體嘗試的方式，研究者必須安靜下來，從文獻、討論和思辨中找尋身體；至此才真正體會到為學之難以及智慧追尋之無涯。

本論文得以完成，首先要感謝兩位指導老師；蔡麗華和李志明教授不厭其煩的給予指導和提攜；陳定雄所長哲學思想之啟發；陳重佑和林文郎老師的鼓勵以及研究所全體同學們的支持。此外，感謝傳統藝術中心提供論文獎學金，鍾明德、劉紹爐、唐正倫、蕭漲庸等老師，在過程中給予關照；好友盛安、悅泰、裕寬、明霞、惠鈺、淑媛、宗融、昭薰、汝欣、中原、郁恆、健雄、仁偉以及光環舞集伙伴們的協助，讓研究者真切的體會到「人間有情」的溫馨動力。

這段寫作論文的的日子，既辛苦又甜美；好比陰陽乃一體的兩面；有時困惑不前，鑽牛角尖；有時豁然開朗，海闊天空；好幾次幾乎快要放棄，好在前人的智慧與精神同在；好在起身打拳可以抒解壓力....今日，研究者以有限的時間和能力完成此論文，自認為只提出了一些粗略的身體觀念，不免有所遺漏和未臻理想，但本著對身體探索的熱情與興趣，研究者將繼續努力。

最後，僅以此論文獻給我永遠的家人、相伴左右的國城以及先哲們的智慧文獻；在此以一首七言短詩，作為收筆，敘述心中的無限感懷：

恍恍惚惚無形風，分立交感相容通；
借問太極有情信？生生化化環抱中。

陳怡靜 謹識

民國 91 年 5 月

目次

博碩士論文電子檔案上網授權書.....	iii
摘要.....	iv
Abstract.....	v
誌謝詞.....	vi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與價值.....	7
第三節 研究方法.....	9
第四節 研究架構.....	13
第五節 研究限制.....	14
第六節 名詞解釋.....	15
第二章 太極思維.....	20
第一節 太極的源流與意義.....	21
壹、由〈易經繫辭〉看太極的「生」、「圓」.....	21
貳、由〈道德經〉看太極的「道」、「和」.....	25
參、由〈莊子〉看太極的「遠」、「中」.....	27
肆、由 太極圖說 看太極的「合」、「誠」.....	29
第二節 太極思維的基礎理論（陰陽）.....	32
壹、由〈易經〉看陰陽的「反、動、擴」.....	32
貳、由「河圖」、「洛書」和「太極魚圖」看陰陽的「中、和」.....	35
參、陰陽的辨證與原理.....	38
第三節 太極思維的進階理論（五行、八卦）.....	41
壹、五行的生剋思想.....	42

貳、五行思想之應用	47
參、八卦的生化思想	50
肆、八卦思想之應用	53
第三章 太極拳身體觀與身體訓練	57
第一節 太極拳概論	57
壹、源流	57
貳、現代意義與價值	60
參、理論探究	62
第二節、太極拳身體觀	65
壹、氣化身體論與精氣神學說	65
貳、運動原理與特色	74
參、中心、重心與中心線分析	84
肆、動作分析	88
第三節 太極拳身體訓練	95
壹、太極拳練氣法	95
貳、太極拳身法要求	99
參、太極拳技法訓練	105
第四章 結論（太極身體觀）	116
第一節 變易的身體觀	119
第二節 陰陽的身體觀	122
第三節 守中的身體觀	127
第四節 圓整自在的身體觀	131
第五章 建議	134

參考文獻	135
------------	-----

圖次

圖 1-1 Grokking model 詮釋模型圖 (余德慧, 民 85)	11
圖 2-2、河圖與洛書 (周春才, 民 88)	21
圖 2-3、先天八卦圖 (陳鑫, 民 53)	22
圖 2-4、後天八卦圖 (陳鑫, 民 53)	22
圖 2-5、胡渭「太極圖」	24
圖 2-6、周敦頤「太極圖」(許天治, 民 76)	
圖 2-7、來知德「太極圖」、「太虛圖」(吳謙, 清)	24
圖 2-8、太極演繹圖 (周春才, 民 88)	26
圖 2-9 左箭頭為道家「無極圖」; 右箭頭為周敦頤「太極圖」(劉駿驥, 85)	29
圖 2-10、河圖	35
圖 2-11、河圖陰陽相摩圖	35
圖 2-12、洛書	36
圖 2-13、洛書九宮	36
圖 2-14、陰陽魚太極圖 (宋志堅, 民 89)	36
圖 2-15、五行八卦對應圖 (余功保, 民 90)	41
圖 2-16、五氣經天圖 (陳德興, 民 89)	43
圖 2-18、五運六氣圖	45
圖 2-19、六十四卦圖	50
圖 2-20、先天後天八卦合一圖 (劉駿驥, 民 85)	52
圖 2-21、先天八卦人體對應圖	53
圖 2-22、後天八卦人體對應圖	54
圖 2-23、後天八卦與臟腑對應圖	
圖、3-1 左單鞭	77

圖 3-2、原子構造圖.....	78
圖、3-3 八卦立體圖圖（石覺，民 67） 圖、3-4 太極立體圖圖.....	79
圖、3-5 二十面體圖（江映碧，民 88）	79
圖 3-6、手部順纏與逆纏圖（陳鑫，民 53） 圖 3-7、腿部纏絲勁圖.....	80
圖 3-8、雙股螺旋圖（陳嘉芬，民 89）	80
圖 3-9、人體解剖圖（李宗芹，民 83） 圖 3-10、命門圖（周春才，民 88）	85
圖 3-11 運動氣機圖（陳鑫，民 83）	86
圖 3-12、湧泉穴兩點 圖 3-13、丹田之中心點.....	87
圖 3-14、百會穴 圖 3-15、假想之中心線（曹樹偉，民 82）	87
圖 3-16、Effort Graph（江映碧，民 88）	90
3-17 棚 3-18 棚 3-19 掙 3-20 掙.....	92
3-21 擠 3-22 擠 3-23 按 3-24 按.....	92
圖 3-25、任脈圖（南懷瑾，民 62） 圖 3-26、督脈圖（南懷瑾，民 62）	97
圖 3-27、腳型圖（孫家樑，民 89）	102
圖 3-28、手型（掌拳勾）圖（中國武術編撰委員會，1998）	103
圖 3-29、太極拳要領對應圖(石覺，民 67).....	104
圖 3-30、站樁圖（沈壽，民 87）	108
3-32、攬雀尾圖（紀效新書）	110
圖 3-33、推手圖.....	112
圖 4-1、 並協原理太極圖（李仕徵，民 85）	125
圖 4-2、手掌反射區圖.....	132

表目錄

表 1-1 研究架構表.....	13
無極.....	13
表 2-1、太極的涵意比較表.....	31
表 2-2 五行事物屬性歸類表（陳德興，民 89）.....	44
表 2-3、八卦引申之義表.....	51
表 2-4 太極思維架構表.....	56
表 3-1、太極拳傳承表（郝勤，民 86）.....	59
表 3-2、精氣神關係表.....	73
表 3-3、effort 基本結構表.....	89
表 3-4、effort drive 結構表.....	91

附件

1、太極體系圖.....	162
2、人體圖.....	163

第一章 緒論

第一節 研究動機

研究者從事舞蹈活動將近 20 年，對「身體」的探索一向感興趣。90 年，舞蹈藝文界吹起「東方身體風潮」，國內外的一些舞蹈先進們，也紛紛從太極拳、氣功、瑜珈、冥想等修練方法找尋靈感和啟發；〈表演藝術〉第 50、51 期報導了一系列「東方身體風潮」中以太極拳為創作出發的舞蹈作品，和以太極拳為舞者訓練方法的表演團體。另外，鐘明德（民 88）在〈舞道〉一書中，提及舞蹈家劉紹爐以太極拳、氣功作為「氣身心」理念的出發；吳士宏（民 90）之〈舞蹈評析與身體觀〉一書，則點出太極拳，對舞者肢體與身心醫療上之多方助益；並舉熊衛先生獨創的十二式「太極導引」為例，說明「太極」運作之理論與特色；蔡麗華 1999 年，「異色聯想」作品中，也試圖融合民俗舞與太極導引，創作出新民族語彙。以上諸多文獻透露出，舞者身體實際參與太極拳的鍛鍊過程中，身體產生「質變」的訊息，於是本著對身體探索的興趣，以及對這股風潮的關心，開始著手進行相關研究。

隨著生活健康與身體保健的意識影響，人們開始意識到「身體」的重要性與影響力，體適能、有氧運動、瑜珈、太極拳、太極導引、藝術治療等也開始流行，有關身體方法論的研究也逐漸展開。人文社會科學學者採取「田野」的研究方式，親身參與進入各種身體活動；李亦園（民 89）在〈和諧與超越的身體實踐——中國傳統氣宇內在修練文化的個人觀察〉一文中指出：「田野參與的種類包括禪坐、斷食、氣功動功修練、在家佛教團體修練、中心軸舞蹈訓練、拳術鍛鍊、書法修練以及中醫臨床診治分析等等。」在此「參與體驗」(participant-embodiment)，可以說是用重新演習

(rehearsal)的方法，體現中國傳統文化的內省體驗的認知過程；李建民(民90)也說：「身體的歷史是人在這個世界生活方式的紀錄，身體不只是研究探索的客體，更是感知主觀的載體。」。但在另一方面，日本學者栗山茂久(民90)在〈身體語言〉一書中，則從文獻與圖像的方法，著手進行身體觀的研究。研究者以為無論是從「田野」、「參與體驗」、「文獻」或「圖像」皆有助於架構出身體觀的各種面向，儘管身體研究已經起步，但國內以「身體觀」為主體做系統研究的論文，尚不多見；因此，本研究期盼建構「太極身體觀」之基礎架構，提供身體工作者以及人們從事身體活動時的參考；並期望在研究過程中與同好相互切磋交流，進而開拓藝術與學術研究更寬闊深層的視野。

身體現象一直是人類探索和理解的常見議題，哲學家、宗教家、科學家、藝術家、武術家等，皆努力提出他們對身體的看法與解釋。有關身體的分類，貧窮劇場大師，葛羅托斯基(Grotowski)曾提出「日常身體」與「古老身體」兩種身體觀，他以為作為一個人，日常的身體和古老的身體必須同時活著、對立、互補，才可達到圓滿之境(a totality, a fullness)；日常的身體必須加以鍛鍊，才不會成為能量循環的障礙；同時，動物性古老的身體也必須加以導引，以免陷入慣性的能量之流而無法自拔(鍾明德，民90)。Bryan S.Turner(1996)在〈the body and society〉一書中也同意身體是一個文化社會與生物有機體的交合物之說法，他認為：「身體，它包括一個生物性的存在，以及一個文化性的成分在內。這種自然與文化的雜交、混和，是所有古今身體都具有的共通性質，也是它不易被限定化或單一呈現的主要原因，這種看法幾乎是所有身體的研究學者共同持有的立場。」(黃金麟，民90)。在此葛羅托斯基的「日常身體」相同於人類學中

指的「身體的文化性成分」；而「古老身體」則是「身體的生物性存在」；從這兩種分類來看，身體必然交雜著許多力量的同時存在，以及身體必須存在一個特定的時間、空間場域的事實，這些都牽涉到身體的生成與文化社會影響。儘管近代有關身體的探討，隨著女性主義、性別研究、醫療和儒道研究身體觀有增無減，但黃金麟（民 90）在〈歷史、身體、國家—近代中國的身體形成〉一書中則認為：當代對於身體系統性的討論和規模性的反思仍處於萌芽的階段。有鑑於此，本研究以思維與身體運動表現的雙向方式來探究身體的多面意向性（intentionality）。

另外，在身體的多樣性格中，又以身、心兩方主導的論戰最為常見。體育學家陳定雄（民 67）在〈體育思想〉中整理出多位西方學者對身體的不同主張，洛克 Locke 認為：「健全的心靈寓於健全的身體，是世界上一種愉快境界之簡短而完整的描述。」；康門紐斯(Comenius)與盧梭(Rousseau)持相反看法；前者將心靈列於身體之上，後者則強調「先強其身，再鍛其魂。」。Thomas(1983)的研究則進一步指出西方身體觀對現代體育運動的影響：「由於柏拉圖(Plato)的理性主義及笛卡爾(Descartes)的身心二元論(dualism)主張，使身體與心靈分離，身體居於心靈之下，因而導致體育運動之意義與價值無法獲得學術界肯定。」(鄭明育，民 86) 以上文獻皆是從西方學者之觀點看「身體與心靈」各種相對的關係。研究者以為在「太極思維」的身體觀中，「身心」被視為分立卻一統的共同體，解決了「身與心」、「人與自然」之分離所帶來的問題，又「人身小宇宙、小太極」的觀念下，人與自然界大宇宙間是可以藉由感應而合一的；故期望藉由太極身體觀的提出，闡明中國特有之身體哲學觀。

有關中國的身體觀，張文智（民 89）在〈靈修者的內在體驗及其宗教

含義>中提出，中國人所指的「修行」，除道德、精神理念的陶冶，更強調「行」的功夫，並以西藏薩滿的「入神」(trance)之「神遊的技藝」(technique of ecstasy)為例，彰顯出特殊感官與宗教教義有著若即若離的關係。研究者以為這種內在的經驗，作為「身體技藝」的文化模式，是迥異於西方的身體觀念；並具有用身心實踐，去完成宗教神道想像與創造的特色。關於這一點，依據研究者練習太極拳的經驗，也同樣感受到這種藉由「行」來實踐人生之「道」的方法，故研究者決定以「太極拳」之身體活動，來探討中國傳統人體理論迥異於西方現代人體理論的本質。

胡孚琛在(民82)〈道家和道教形、氣、神三重結構的人體〉一文中表示：「道家的養生方術是從『煉形、行氣和存神』三個方面著手的。道教內丹養生學以煉『精化氣、煉氣化神、煉神還虛』作為修煉的關鍵，這說明金丹大道本與天地造化同途，氣功是古代道家和道教學者，數千年來探究宇宙自然法則和人體科學的智慧結晶。」；李申(民82)則表示，氣是東方特有的身體思想，亦是中國古代學術中最基本的哲學範疇。劉長林(民82)在〈說氣〉一文中談到：「中國傳統看重自我的觀念和向內的思維方式，促使古人特別重視心性意念的作用和修煉，較早地注意到心與身關係，在整體觀的指示下，將調身、調息、調心三者統一起來考慮，-----就是中國最早的氣功。」；林德宏、張相輪(民84)也都提出有關氣論的身體觀，並認為它包含著古代人對「自然進化」、「生命原理」、「身心關係」和「藥物化學」方面之概念。以上文獻皆透露出傳統氣論的身體觀是東方身體文化中的一大特色，無論是以科學或人文的觀點，都指出氣是具有能量，與生命健康有關的；而其延伸出的「精氣神學說」、「氣功」、「內丹法」等，將有助於支持本研究論述「太極拳之氣論」與「練氣法」之章節部分。基本

上，無論是內家拳、氣功或是靜坐，這些身體功法都是中國傳統身體思想體系下一脈相承的產物，彼此互通有無，相互應證。

有關東、西身體理念，近代也都有多方相互融通交會之現象。西方「完形」動作治療師 Penny Lewis 提出的身體不可部份分割之「整體論」(李宗芹，民 85)；Louise L.Hayy、李宗芹等人也認為，「身體」透漏出某種思想及訊息，因此藉由觀看和傾聽身體，可以深入了解一個人的內心。這些觀念已成為中西身體觀的溝通新橋樑；如同「身心學」的理念，皆站在「身心合一」的觀點上，發展出一系列引導現代人重新體認身體的論點、方法和技巧。劉美珠(民 90)多篇文章提及：東方雖然沒有明確而有系統的理論，但許多傳統鍛鍊身體的方法皆被西方學者重新詮釋，列入身心統合的最佳良方。她更清楚的點出，傳統鍛鍊身體的方法包括：中國的「氣功、靜功、自發功、太極、養生法」。在 90 年東方人體文化研討會中，她進一步整合出，東方文化思維對身心學發展的支持點有：無常與改變、身體的小宇宙觀、流動的身體觀、氣的概念、存在當下、圓融、沉穩、平衡與和諧等。

除了西方身心學意識到東方文化思維在身體運用上的價值外，「東方人體文化學」的興起，也試圖從中國文化出發，探討東方特有的身體觀；其學門之創始人劉峻驤(民 85)於其書〈東方人體文化〉一書中，從舞蹈史、人類、文化歷史等角度提出「三論二說一圖」的架構，此即「天人合一論、知行合一論、元氣環通論」「陰陽說、經絡說」，與「太極圖」。

以上文獻帶給研究者相當大的啟發。即使東西方在描述身體的方式因思想、文化、角度之歧異，使得在追求身體的運動中，表現出相異的路徑；但由於人類「身體」存有某些心裡感受與生理結構具有共通性和普遍性，因此探索過程中，會產生許多共榮互通的現象。於是我們會在，探討中國「氣之身體觀」的同時，發現它與現象學者梅洛龐帝 (M.Merleau-Ponty) 所主張之「生命體」(Lived body) 頗為相近；這也難怪許多身心學者深信，東方與西方的神秘交流處其實就在人類的身體。

本研究，雖以東方中國的文獻觀點出發，但也不排除西方對身體的觀

念，同時研究者秉持身心學的精神，以身體自身的體驗與感受同步進行交叉辨正，這樣的一個研究方法期望能在「身心合一」以及圓融「生命體」的理念下，完成對身體的論述。

第二節 研究目的與價值

壹、研究目的

基於上述研究動機，本研究有下列三項目的：

- 一、太極思維之內涵探究。
- 二、太極拳之身體觀探討。
- 三、以太極思維與太極拳，建構太極身體觀。

貳、研究價值

透過本研究以了解太極思維的意含、太極拳與身體之間的關係，並藉由相互交叉印證的過程，建構身體觀，以作為日後舞蹈藝術與身體相關活動應用的參考。本研究之研究價值在於：

一、建構「太極身體觀」之理論架構

東西文化藝術交流日趨頻繁，在台灣對身體文化的重視與對話也逐漸展開。例如：82年清華大學中國語文系文學研究所與太平洋文化基金會聯合主辦的「中國古代思想中的氣及身體觀」研討會、89年10月在台北藝術大學舉行的「亞太傳統藝術論壇」、90年9月在台北體育學院舉行的「2001東方人體文化研討會」、90年10月在台東師範學院舉行的「身心學國際研討會」與91年3月在師範大學舉行的「身體變化研討會」等。但在另一方面，國內以身體文化為主體做系統研究的學者，尚不多見；而在藝術文化領域且具有相當程度結構的研究方法，更是少之又少。執此，研究者期盼建構在「東方人體文化」與「運動哲學」學門下，提出「太極身體觀」之理論架構，以開拓學術研究的視野。

二、提供「多元整體」之新身體思維空間

本論文從「人文思想」以及「參與體驗」兩方面進行論述，並努力貫

通醫家、道家、哲學家、藝術家、拳術家的理念；所謂：「隔行不隔理」「天下本一家」，本論文之所以跨越了「哲學、藝術、運動、文化」不同學術領域，並秉持著「學術資源共享」、「生命多元分化卻整體」的理念；嘗試將太極思維哲學、身心學和太極拳、氣功、舞蹈運動藝術學，作相互間的融通。期望藉此讓「身體」的可能性思考空間闊大，以回饋終日與身體為伍，又盡心從事身體開發的從業人們。

第三節 研究方法

本研究架設於中國哲學「宇宙論、本體論、功夫論、境界論」四方向的命題詮釋系統，詮釋上則以保羅·呂格爾(Ricoeur)所使用之「採行距離」(distanciation)和「吸納會通」(appropriation)作方法上的「融會貫通」。另外使用文獻分析法，蒐集相關資料加以分類、分析、綜合和討論。次序上，從太極思維之探討開始，找尋人體表現的哲學意涵；據此出發，同太極拳的身體觀與身體訓練進行會通與思考，此乃研究者的設計；並根據會通的結果，採行中國太極身體觀的思維來提供身體表現的新方向。撰寫過程中，將所得之資料，一方面敘述外顯的行為，一方面解釋內在的價值。

牟宗三在〈中國哲學的特質〉中說：「中國的哲人多不著意於理智的思辨，更無對觀念或概念下定義的興趣。希臘哲學是重知解的，中國哲學則是重實踐的。」(牟宗三，民 69)。方東美認為中國哲學是「生命的學問」、「實踐的哲學」(李煥明編，民 81)。不重語言表達的型態，使中國哲學，常被認為不具客觀的真理性與主觀性(馮耀明，民 78)。然而研究者以為，這正是中國哲學「言簡義賅」的表達形式，以及注重「實際體驗」的理解方法。有關中國哲學詮釋系統，杜保瑞(民 89)提出「哲學觀念研究法」，即由「宇宙論、本體論、功夫論、境界論」四方向的命題，理清內部的理論結構，並從而形成一個有推理系統的理論型態。詮釋系統，是針對哲學文獻中的「哲學觀念」進行「理解、詮釋與分析、批判」的方法，亦即在理解的活動中，強調出「哲學觀念」，從而思考「觀念的推演關係」。然而大多數中國哲學研究者的難題：第一是「理解的難題」，第二是「解說的難題」。理解的難題乃由於中國哲學「言簡義賅」的特質，以及中國哲學「創造性」的問題，諸如禪宗的頓悟之學與道家的道論，皆是這種創造性理解

學習活動的類型，通常會在功夫理論的討論脈絡裡被說明。而解說上的難題，這又將牽涉到「詮釋」的範疇，因之研究者詮釋上則以保羅·呂格爾(Ricoeur)所使用之「採行距離」(distanciation)和「吸納會通」(appropriation)作方法上的「融會貫通」，期望因此作出豐富、有機、具邏輯又具宏觀的理解與解說。

「採行距離」的作法是詮釋者有意地和信仰、偏見、背景、歷史或來自傳統等保持距離，使自己有機會能更清楚地獲得觀照對象的客觀意義。

「吸納會通」恰與「採行距離」相反，是詮釋者體會到信仰、偏見、背景、歷史或傳統等，一方面固然是束縛，另一方面也是自己的根源，是自己向這世界開放的憑藉，個人因「吸納會通」了此種信仰、偏見、背景、歷史或傳統，始能體驗存有的信息，並與歷史或傳統等更為親近。(劉一民，民83)。因此研究者以為在方法論的運用上，「採行距離」與「吸納會通」既有著方法本質上的衝突，又無法專擅的強行加以分割；因之，擬將「採行距離」法與「吸納會通」法作一理論層次上的順序（而非實質層面上的次序）安排，以與太極概念作分/合之套用。但分/合之套用既無實質層面上之順序差異，故與行文順序無關。「採行距離」和「吸納會通」是正反辯証的循環，也叫作「詮釋循環」。在詮釋的過程中則包括解釋、理解和批判。其結構如下：

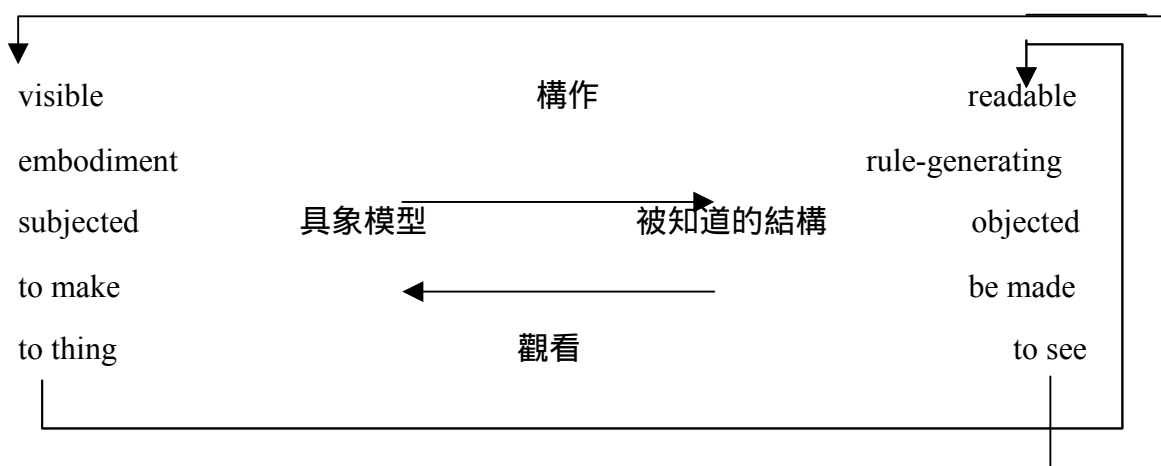


圖 1-1 Grokking model 詮釋模型圖 (余德慧, 民 85)

身體觀的研究途徑有二：第（一）是經由文獻討論醫學觀念的形成與變遷，例如氣、陰陽五行、心與氣等課題。第（二）從圖像著手，藉由身體相關的圖解來分析醫學傳統身體對身體觀看的方式。」（栗山茂久，民 90）；本研究同樣參照文獻與圖像兩方法進行研究。文獻分析法上，即是從國內、國外和大陸三方面蒐集有關太極思維與身體表現的相關資料加以分析。中國古典哲學著作中涉及太極思想的文獻有〈周易〉〈老子〉〈莊子〉〈易經繫辭〉〈太極圖說〉與〈皇帝內經〉等。本研究以這些文獻來論述「太極思維」之原因有二：1、中國文化具有貫通互容性，不同領域圍繞在同一條主線的核心思想是一致的。2、太極思維的架構本身就是建立在中國古典哲學理論之上，它以哲學為指導。3、中國哲學的方法包括，關注生命本體的「本體論」、解釋宇宙自然的「宇宙論」、體悟心道的「境界論」與實踐身體的「功夫論」；而太極思維中的「陰陽交感」、「五行生剋」、「八卦生化」、「自然無為」、「整體連續」等概念，在中國哲學的架構中，皆可得到論述依據和支持。

傳統哲學對太極拳的滲透路徑主要分為兩類：1、以哲理說拳；如武禹

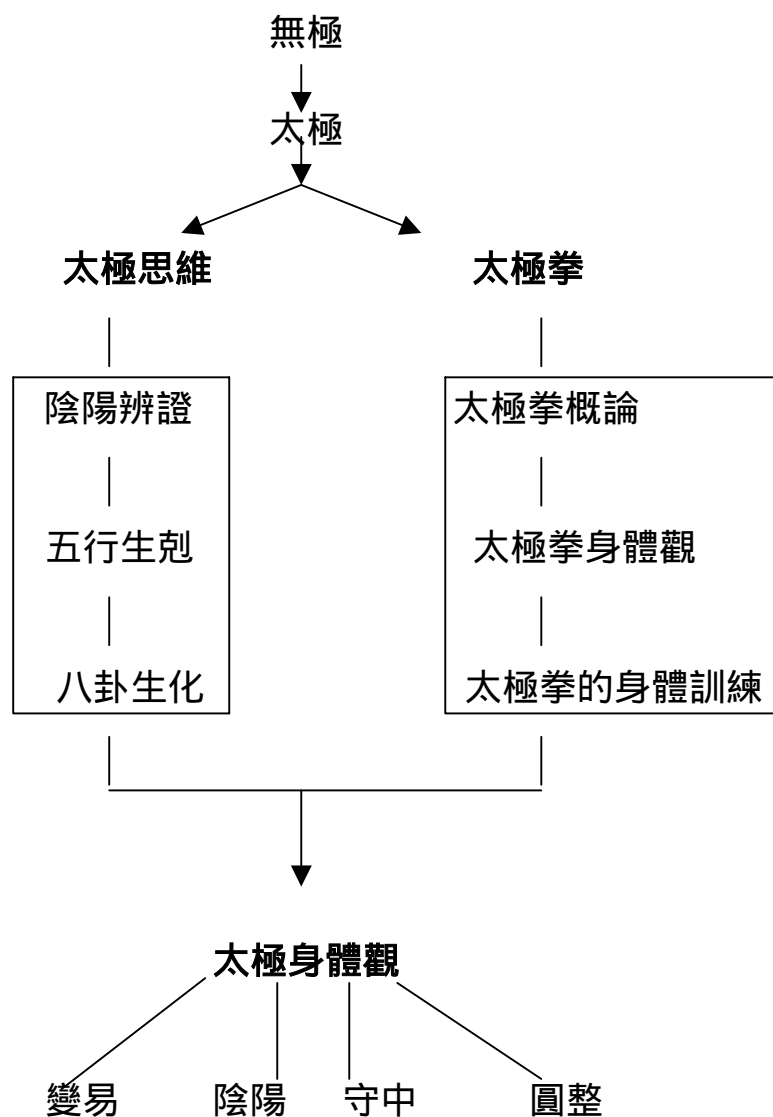
襄 十三式行功心解 像一篇哲學散文解說拳理。2. 是間接吸收傳統醫學、兵學等養分；如〈皇帝內經〉中的氣論與孫子〈兵法〉中的奇正之用。除此之外，影響太極拳運動法則及訓練方法的人也可分為兩類：一類是有文化背景的太極大師，如 太極拳論 之作者王宗岳、陳鑫、武禹襄、李亦箕、孫祿堂等；另一類是太極拳的實踐者，雖不像前者通曉經書哲學，但他們在練拳中體驗哲理。練習太極拳者有必要細心研究這些前輩的鏈拳心得與內容，用它來指導太極拳。1991 由中國武術協會出版之〈太極拳譜〉，王宗岳等著，沈壽點校考釋，全書收錄〈王譜〉、〈楊譜〉、〈吳譜〉、〈李譜〉、〈牛譜〉、〈宋譜〉〈陳譜〉凡屬各學派精華古典理論，如〈太極拳論〉、〈太極拳經〉、〈十三式行功心解〉、〈十三勢歌〉、〈太極拳拳譜〉、〈太極拳經論〉、〈太極拳權論〉、〈太極拳名義說〉、〈太極拳推原解〉、〈太極拳拳用說〉等古典太極拳文獻，無不兼收；另外孟乃昌（民 83）之〈太極拳譜與秘譜校註〉則詳細的針對一字一句作校正與詮釋的功夫。本論文在第四章中，即以上述大師們著作之太極拳文獻以及古典拳經拳論作為論述依據。

劉駿驥（民 90）說：「武術，面臨著分化的命運，然而隨著太極拳的普及，和進入奧運的新時代來臨，它將像舞蹈一樣分化為不同的體系，我們必須以寬容的態度，對待不同體系的武術存在。」。此言點出了武術、太極拳和舞蹈皆面臨了一個多元分化的新世紀。因此研究者除了從傳統〈太極拳經〉〈太極拳論〉等文獻中，進行太極拳的動作分析與理論整合；另一方面也將舞蹈界探討「東方身體風潮」之相關文獻作為輔助參考，希望以一個寬廣的態度看待太極拳與身體的關係。

第四節 研究架構

本研究所指之「太極身體觀」是以傳統道家、醫家和拳術家關於「太極一身體」的思想為主體，旁涉氣功、身心學與東方身體風潮之舞蹈現象的詮釋。內容上分三個構面：1 探討太極的思想內涵。2 從太極拳出發，探索其身體觀。3 嘗試合併上述兩內容，建構太極身體觀，進一步提出發展太極身體觀的未來可能性。本研究章節如下（表 1-1）：

表 1-1 研究架構表



第五節 研究限制

一、由於「太極」本身涉及之學科領域相當龐大，包括中國哲學、政治、軍事、文學、宗教、醫學、養生、生物、物理、化學等等，非短時間內可逐一探究，因此在探討上必須有所取捨，故非涉入「身體」此一課題的理論不在討論之列，是為本研究的限制之一。

二、許多社會研究嘗試以各種觀點解說身體，其原因就在於，身體研究並不具有任何檢驗的標準，或形成絕對的標準體系，它是「有機的」、「變化的」、「難以全面掌握的」。有關這一點，Tuner 在〈身體與社會〉一書中也有所感嘆道：「我越來越不能確定身體是什麼。」（黃金麟，民 90），這一句話道出身體的多樣性格以及研究身體的不易。換句話說身體本身，具有相當程度的主觀性；有關經驗與感受的部分，考證不易，因此必須透過相關文獻的論點來理解，才能掌握其內涵。然而透過語言文字的傳述，並不能完整、無偏差的詮釋身體的真實狀況，以太極拳為例，許多拳諺或術語傳承，代代口傳心授，少有具體的文字說明；或是文詞中夾雜鄉音土話，以致以訛傳訛，又或許是個人體驗不同，見解互異，乃造成了名詞的分歧。此為本研究在實證上的一大限制。

三、本研究以詮釋學為研究方法，詮釋者由於受到本身認識水平，包括其知識和社會價值觀等的偏見影響，不可能立即站在原作者的認識水平去進行解釋，因此主體（解釋者）與客體（古文獻）有一個「反饋對話」過程，亦即通過詮釋學中所謂的「相遇」來達到理解的接近真實。當達到主體與客體的相互溶通時，解釋的任務才得到完成。實際上，這一反饋認識經常需要多個學者的連續努力，甚至多代學者，經歷漫長的歷史，才能最終完成。故本研究非短期可克竟其功，此為本研究另一限制。

第六節 名詞解釋

一、 太極

「太極」一詞，出自〈易經繫辭·上傳〉：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」辭海的注疏：「太極。謂天地未分之前，元氣混而為一，即太初太一也」。根據易經、辭海的說法，「太極」指的是古代算命時用草，所象徵的陰陽未判前的一種現象，可引申為「宇宙的開始」或「引起變化」的狀態，又名「太虛」「太初」「太一」。

「太」的字義解釋是「大大」，也就是比大還要更大；「極」通「脊」，指中央高起的部份，也是最高和無限的意思；合併起來「太極」就是比高還高、比大還大、無限遠、無限大、包羅萬有的意思。(張永，民 80)

宋朝周敦頤著〈太極圖說〉，有言：「無極而太極。太極動而生陽。動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根。分陰分陽，兩儀立焉。」從此歷代文人辯證推衍來看，太極是中國文化中，對宇宙萬物生成所體認出的思想概念。本研究中指的太極，不出以上解釋。

二、 太極思維

「太極思維」指的是以太極演繹辯證為基礎的思想，作為哲學上的名詞，意義是產生萬物的本源，在此本源下產生「陰陽」、「五行」、「八卦」和「天人感應」等學說體系。中國的哲學系統，以天、地、人建構一貫的道理，經常為道、醫、卜、命、相各別門所使用，並做為其理論基礎，中國拳術亦不例外，有些拳術家借用「太極」一詞，引申意義，作為心法，甚至發展出系統的拳理拳法，這是以太極思維出發之具體實證之一。

三、 身體

「身體」在德文中，有 Körper 和 Leib 兩字。前者傾向指「body」即從生理、解剖角度定義的外形；而後者傾向指「soma」、「physique」是具有情感靈魂生活經驗的身體（實用德漢詞典，民 90，496）。而法文也有類似的區別「Viande」指肉體，「Corps」指身心兼具之體（漢法實用辭典，民 81）。

soma 其字意源自希臘文，目前，一般的中文醫學字典將之翻譯為身體，Soma 強調含有陰陽兩面之完整的活體而非機械性固定不變的物件，它所指的身體之含意非僅是 Physical Body 所指的身體，而是從第一人稱（我），存在於當下當刻之擁有自我感知、自我體察和自我調整之不斷改變的生命有機體，也唯有進入個人內在經驗的探索與體驗，才能獲得對 Soma 的深刻體認（劉美珠，民 90）。

「身體」又名「人體」，指的是透過一個姿勢、動作與活動過程，呈現出的具體呈現；其本身的存在，就是一種形於外的表現；雖然作為一種器，但卻也包含了形於內的精神部分。本研究指的「身體」，同時指具有內觀自覺所體會到的活體—「有心靈的身體」(Mind Body) 或 (soma)；既是研究探索的客體，更是感知主觀的載體。

四、 身體觀

身體觀念的建立，必須遊走在歸屬與擁有，身體與自我之間的灰色地帶，身體是個基本存在，而且與我們有密切相關，它不僅難以理解，並且衍生各種不同的觀點。在此「身體觀」有兩種解釋，一為看待身體的方法與思想，一則為用身體的方式省察和思想。兩者皆仰賴於「思考方式」(ways of thinking)，同時也仰賴各種感官作用（栗山茂久，民 90）。本研究即是以太極思維和太極拳作為看待身體的思想與方法，另一方面則以親身參與太

極拳，知覺身體後的種種現象作為交叉印證之輔助依據。

五、太極拳：

太極拳早期稱為「長拳」、「綿拳」或「十三勢」；其源流說法不一，有說唐代許宣平與吳道子所傳，也有說是清末明初武當山道士張三豐所創；據史學家唐豪考證，太極拳為明末清初，河南省溫縣陳家溝陳王廷所創。陳氏太極拳傳至 14 氏陳長興（1771-1853）開始傳至外姓楊露禪，除陳氏太極拳外，尚有楊氏、吳氏、孫氏和武氏等多種門派。太極拳綜合了中國諸多拳種之長，結合古代的導引術、吐納術，並吸取古典陰陽學說、太極理論與中醫氣論等，成為一種內外兼修的拳術（中國武術編撰委員會，1998）。

六、氣：

中國字是單音孤立語，一字中所含的諸多可能性，可表達萬卷丹經，或千百年傳承的祕語，「道」、「氣」在不同場合，代表不同意思（李豐楙，民 89）。中醫文獻中，最早的〈皇帝內經〉引用「氣」字有 2991 次，後世的文史中，氣記載的文獻，也極豐富，但所指之意也不一致（崔玖，民 89）；從人文角度看，「理、氣、象」或者「形、氣、神」是相提並論的，而氣與傳統哲學接連（李亦園，民 89）。人類學田野調查中發現，人們對種種未知的現象的描述有時並不明確，但是「氣」具有其描述上的方便性（張文智，民 89）。「氣」是中國人用於表達對生命的感受的一個關鍵概念，和一種習用的象徵；它可以彈性地被用來表達許多種與他者的關係。例如：自然界的木石之氣、季節之氣；音波電波、存心善惡、情緒、一首詩歌、一篇字畫都是廣義的氣。綜合以上說法，研究者傾向把氣當作廣義的表達方式，某種美學、思想以及與他者的關係認知，而不把它限定於物化(reify)的「能

量」或「信息」，同時以傳統哲學、道家、醫家所提出的「氣論」作為有關氣意義詮釋。

七、東方身體風潮：

「東方身體風潮」是相對於西方而言，它的肇端是對台灣舞壇長久以來以西方為師之傳統的反動（陳雅萍，民 866）。此一風潮又名「新東方肢體觀」或「東方身體觀」，這裡指的是包含了：企圖擺脫西方舞蹈觀念及技法的影響，改由東方傳統身心律動哲學、技法、藝術觀點著手，重新尋找完全屬於個人的、當代之肢體美學的舞蹈。

此風潮是受 1994 年的「骨迷宮裸體演出」與大野一雄父子來台演出影響（林亞婷，民 85）。直到 90 年代後，這股東方風潮在台灣形成氣候；其中林懷民、林秀偉、劉紹爐、林麗珍、陶馥蘭等人為這股風潮的主要創作者（李立亨，民 89）。投入尋找「新東方肢體觀」行列的創作者眾多，使得這股新東方肢體風潮成為舞蹈界的一門顯學。台灣舞壇的「東方身體風潮」可包含「題材屬性」與「肢體動作」兩種面向（李立亨，民 89）。

八、身體文化：

身體文化指的是身體除了生物性的存在之外，尚交雜著社會文化的影響，它是具有多面向性（intentionality）的性格，在人類學中，稱之為「身體文化性成分」，其包括了文化對身體的看法、抱持的各種態度，以及創造出的各種身體工作方法。民俗人類學（Local biology）提出「文化與人體生理現象的呈現及體驗相互建構」的假說，因而身體一方面體現(embodiment)文化，文化也在成員體現的過程中被持續建構；Scheper 與 Lock（1987）提出「心智的身體」（mindful body）即是強調文化與身體也如同身體與心理的

辨正關係，人類的身體(如遺傳)及身心反應(加情緒)顯著地受到文化及社會環境的影響，而非如生物醫學將之視為單純生物過程的展現（余德舜，民89）；故本研究同時觀照身體在「文化感官」的面向。

九、東方人體文化：

此一名詞與學門，由劉峻驤（民90）提出，其指的是：以中國為中心，包括印度、日本、韓國的東方國家所創作豐富的人體文化。東方人體文化和西方人體文化的根本區別是西方人體文化以古希臘羅馬裸體競技的奧林匹克運動為代表，形成了以更快、更高、更強的公平競爭、張揚個性及表現自我的文化傳統；。東方人體文化強調內心、內外一致，內心則有兩層的意義，一是尊禮、二是表現內斂的情感，且東方人體文化可說是內修性與外練性緊密結合的一種具有高度理性精神又極富魅力的神秘意蘊文化。

第二章 太極思維

二十世紀中葉以來，科學界先後產生了一系列新理論。如系統論、信息論、控制論、突變論、協同論、耗散結構理論、自組織論、結合論---等。這些理論皆屬於新興之「複雜科學」的範疇（蕭盛雄，民 84）；該理論異於牛頓機械式宇宙觀，傾向將宇宙視為一個有機體，萬物之間相互作用，構成一個生態系統，而這個人類現存的生態系統，又是難以精確預測的（沃德羅普，民 84），這些理論，常與「太極思維」相提並論，因為東方哲學向來都把世界看成「複雜的系統」，時常變動、互相關聯，「太極思維」由「道體」、「自然」、「太極有兩儀」、「兩儀生四象」等簡約的方式，涵蓋普遍性的原理原則；其理論基礎是「陰陽」，其進階理論為「五行生剋」與「八卦生化」的思想。「太極思維」自古與中國道教文化，功夫文化，並存數千年之久，其價值歷經時代的考驗，光芒至今有增無減。本章節由〈老子〉、〈莊子〉、〈太極圖說〉、〈黃帝內經〉等中國古典哲學文獻，論述其思想內涵與精神旨趣。

第一節 太極的源流與意義

壹、由〈易經繫辭〉看太極的「生」、「圓」

「太」的字義解釋是「大大」，也就是比大還要更大；「極」，古代通「脊」，指中央高起的部份，引申為最高、無限之意。而「太極」合起來，就是比高還高、比大還大、無限遠、無限大、包羅萬有的意思（張永，民 80）。〈易經繫辭〉為孔子研究易經的心得，分上下傳；〈上傳、第十一篇〉說：「……是故易有太極。是生兩儀。兩儀生四象。四象生八卦。八卦定吉凶。吉凶生大業……」。透過這段文字，可知道「易」是這樣衍生：太極 → 兩儀 → 四象 → 八卦 → 吉凶 → 大業。此處「太極」指的是：宇宙的開始或引起變化的狀態；同時也代表了古代用草算命，象徵了「陰陽未判前的一種現象」（陳鼓應，民 88）。〈第十一篇〉又說：「……天生神物。聖人則之。天地變化。聖人效之。天垂象。見吉凶。聖人象之。河出圖。洛出書。聖人則之……」；此言又點出，古代聖人觀察宇宙天地的「生化」，揣摩其中的道理，經過「則、效、象」而成「河圖、洛書」；因此要了解太極也必須了解「河圖、洛書」，如（圖 2-2）。

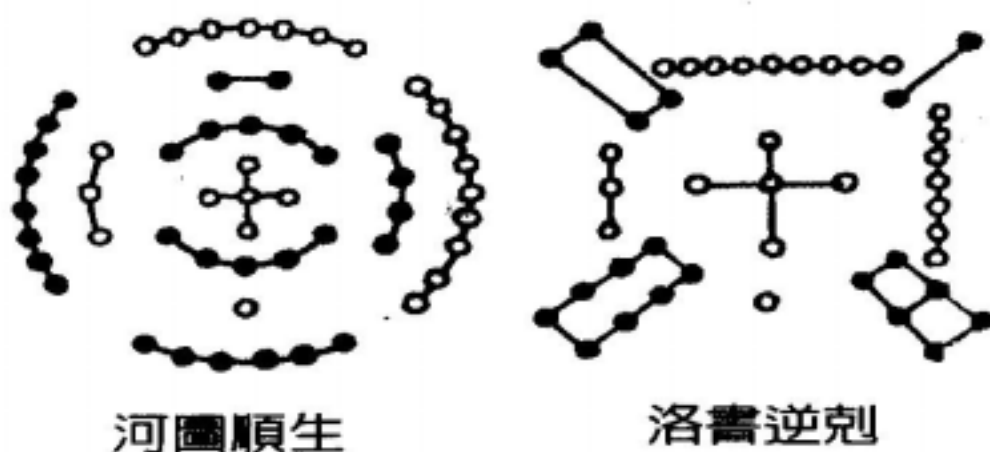


圖 2-2、河圖與洛書（周春才，民 88）

觀「河圖」與「洛書」，可從九與十的變化形成「天道左轉、地道右轉」等宇宙思想（南懷瑾，民 80），伏羲與文王根據「河圖、洛書」作「先天八卦、後天八卦」，同時〈易經繫辭、第四章〉說：「曲成萬物而不遺」，老子則說：「曲成全」；根據這種「曲」的概念，可以畫出「圓」之圖形，於是太極圖的「圓形」構想就如此誕生了（黃崇修，民 89）。太極圖乃為「圓」之代表性圖騰，展現出「圓」的哲學；下至人的身體，上至地球宇宙都可推類為太極圓的演繹表現，這種「象形取義」的特色，可說是中國特有的人文思想（劉峻驤，民 90）。



圖 2-3、先天八卦圖（陳鑫，民 53）



圖 2-4、後天八卦圖（陳鑫，民 53）

歷代思想家，皆根據太極變異的架構，圖繪出不同形象之太極圖。太極圖不僅象徵了「圓」「陰陽互含關係」的概念，同時象徵了「陰陽相互間動或變化的關係」與「陰陽交替循環的關係」；若關注到「互含關係」，是明喻式的象徵，若著重在「相互運動變化」與「交替循環的關係」，是隱喻的象徵。以（圖 2-5、2-6、2-7、2-8）觀之，雖外型不同，但其象徵意義，卻都包含了「陰陽相互對立卻統一」之太極思維，並同時以「黑、白、圓」三元素組成。若再以「藝術感通」的原理觀之，楊格認為：「在 shadow 裏，每一個人都包含了另一種性別的成分，即男人含有女人的成分，稱之為 anima；女人中含有男人的成分，稱之為 animus。」，而他甚至提出「太極圖」最能代表此一概念的創意說法（許天治，民 76）。藝術的感通，不是複製（copy），不是描摹（description），也不是變奏（variation）；它可以不受時、空限制，自由馳騁各種門類的藝之間，但受感通創作者的文化背景，人格特質、藝術素養與感通時情緒（emotion）而決定其面貌。於是，歷代思想家由聯想開始，經由象徵的心理歷程而抵於不同的「感通層次」，自然呈現出萬變不離其宗的各樣太極圖。



(圖八)胡渭「天地自然之圖」

圖 2-5、胡渭「太極圖」



(圖七)周敦頤「太極圖」

圖 2-6、周敦頤「太極圖」(許天治, 民 76)

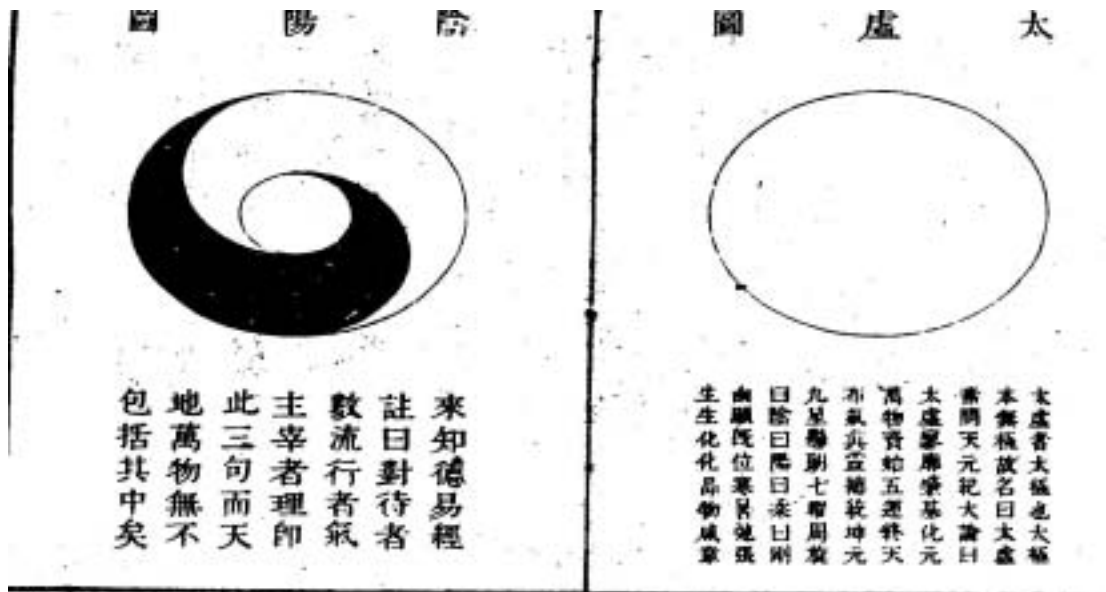


圖 2-7、來知德「太極圖」、「太虛圖」(吳謙, 清)

貳、由〈道德經〉看太極的「道」、「和」

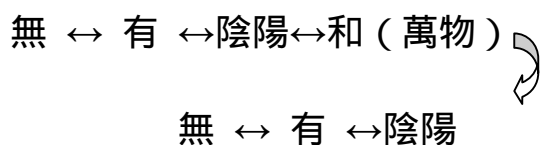
〈道德經〉又名〈老子〉，道家以其思想為主，同時也是太極拳等內家拳，之哲學思想指導，因此了解「太極思維」有必要先了解〈道德經〉之中心思想(陳德興，民 89)。〈道德經、第一章〉：「道可道也。非恆道也。」表明了道之高深難測，難以言盡的特色；其以「先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天下母」說道之本體，這裡指的「道」與宋代邵康節所說的「太極」，實為同一件事(余培林，民 70)；他說：「夫太極者，在天地之先，而不為先，在天地之後，而不為後，終天地而未嘗終，始天地而未嘗始，與天地萬物圓融和會，而未嘗有先後始終」，以此觀之，太極即道，世間萬物，都是「道」，也同時是「太極」。

〈道德經、第一章〉說：「無名萬物之始也，有名萬物之母也……此兩者，同出而異名……」〈第四十章〉又說：「天下之物生於有，有生於無」。由此兩句話可知，老子的哲學體系是從「無」開始論述的；而周敦頤在〈太極圖說〉中，明確指出「無極生太極」可說是承接老子之「有生於無」的想法。

〈道德經、第十四章〉說：「視之而弗見，名之曰幾；聽之而弗聞，名之曰希；搏之而弗得，名之曰微。此三者。不可致詰，故混而為一。-----是謂無狀之狀、無象之象，是謂惚恍……」這裡以「惚恍」、「無狀之狀、無象之象」和「視之而弗見、聽之而弗聞、搏之而弗得」來形容「無」的狀態。而將「幾、希、微」三種性質「混而為一」，這個「一」是恍恍惚惚的，「其中有象」、「其中有物」、「其中有精」、「其中有信」，這些「有」即是「太極」；是故再次推繹出「無極而太極」、「有生於無」的變化。道家的歷史中，

將這些「先天地」的恍惚渾沌之狀態，用五個名詞稱呼：太易、太初、太始、太素、太極(張岫峰，民 89)，於是「渾沌」與太極的關係，也由於「無極」為其母而成立。

若將老子的想法與〈易經、繫辭〉相互比對，將會發現，繫辭各章節皆含有太極形象的涵義。〈道德經、第二章〉說：「有無之相生也」。又〈第四十二章〉說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」，「一」即「有」，「二」指「陰、陽」，「三」則指「陰、陽、和」，「陰」「陽」調「和」，相生萬物。至此，老子的哲學體系與〈易經繫辭〉中：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦」的演繹路徑相輔相承(圖 2-8)；其衍生的路徑為：



整個體系，發展出「陰陽共有、相生」的思想，此思想具有「和」與「圓整」的概念，這又與前面太極圖的象徵意義，相互聯結交叉應證(黃釗，民 80)。

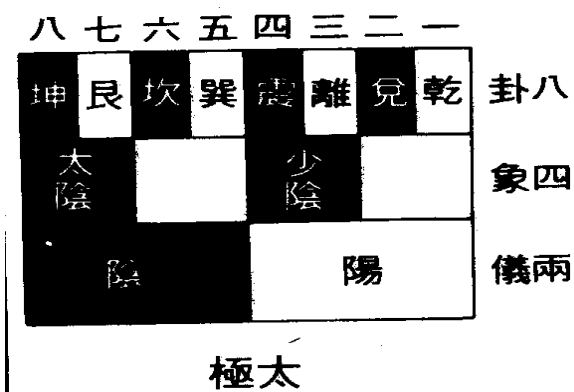


圖 2-8、太極演繹圖(周春才，民 88)

參、由〈莊子〉看太極的「遠」、「中」

〈莊子〉成書於戰國時期，一般認為「太極」一辭最早出現在〈易經、繫辭〉，不過根據這幾年陳鼓應的研究，認為〈易傳、繫辭〉成書可能晚於戰國時期（陳鼓應，民 88）。如果我們接受這種看法，那麼「太極」一辭最早就不是出現在〈易經、繫辭〉，而是〈莊子〉了。

〈莊子、大宗師〉一篇提到：「夫道，有情有信，無為無形……在太極之先而不為高，在六極之下而不為深。先天地生而不為久。長於上古而不為老……」。從上下文句來看，在這段話裡「太極」，指的是「空間上極高極遠」的概念。又〈莊子、秋水〉說：「道無始終，物有死生，不恃其成。一虛一盈，不位乎其形。年不可舉，時不可舉；消息盈虧，終則有始，是所以語大義之方，萬物之理也。」在此，萬物都是死生變化的，道是始終如一的，不需因為一時成功就驕傲，一切生物都有消滅、充盈、虛空的過程，有始有終，這就是大道運行之的規律，萬物生存的道理（鄭世根，民 82）。莊子所言之太極與道又繼〈道德經〉，同為萬物形成之理，具有無限寬廣、遠及的特性。

〈莊子〉有一則「渾沌」寓言說，南海之帝「倏」與北海之帝「忽」，相遇於中央之帝之地，中央之帝為「渾沌」。「倏」與「忽」為報「渾沌」善待之德，見「渾沌」沒有七竅，於是助「渾沌」一臂，每日鑿一孔，七日則「渾沌」死（黃錦鋹，民 63）。若說北海幽暗，代表「無」，南海光明則代表「有」，「有」「無」都是偏執，不能明瞭渾沌的模糊不清，以己之意為其穿鑿，想把渾沌弄清楚，但清楚的渾沌，已失去意義而死。這則寓言也點出太極象徵「渾沌」，具有一種「道可道非常道」的模糊特性，對於陰陽兩端，也不應該偏執，如何把握兩端中間的渾沌地帶，則為太極的「守

中」藝術。於是〈莊子、人世間〉又說：「且夫乘物以遊心，**托**不得以而養中」，莊子提出「養中」的重要，這與老子「守中」的思想：「言多數窮，不如守中」，同樣可作為太極思維中，重要的指導觀念。執此，研究者在架構太極思想的同時，不能忽視其與生命無常交接的不定性，否則會失去意義；故研究過程，同時兼具正反兩方之觀點，即以客觀「採行距離」與主觀「吸納會通」作「執中」之考量。這種研究上的「矛盾」與莊子所言之「渾沌」，在太極思維中具有正面與必然的意義。

肆、由 太極圖說 看太極的「合」、「誠」

雖然「太極」一辭在戰國時代就已經出現，但是真正成為哲學中的專有名詞，並且將它提出來做為主體來討論，形成哲學體系的，則是在北宋時期周敦頤（1017-1073）。周敦頤的 太極圖說 ，根據道教的〈先天太極圖〉而成，後者順序自下而上，表明逆而成丹的步驟和方法；前者改變其序，並與〈易經〉作結合，以此作為儒者的秘傳，（見圖 2-9）。

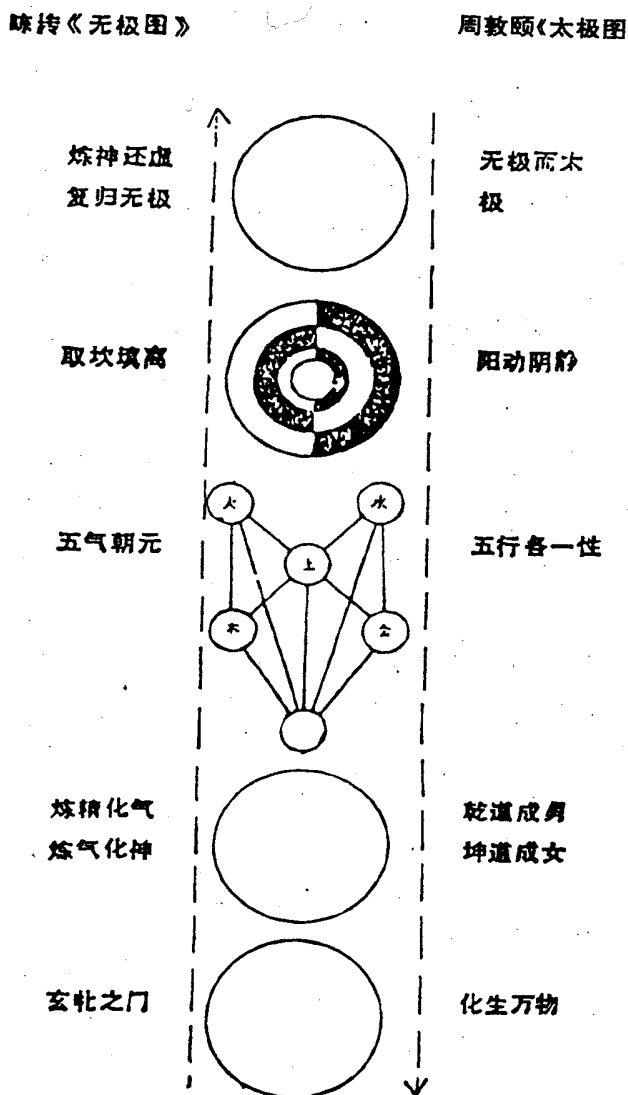


圖 2-9 左箭頭為道家「無極圖」；右箭頭為周敦頤「太極圖」。(劉駿驥, 85)

<太極圖說>由「圖」與「說」構成；「圖」指的太極演繹的示意圖，是太極思維的直觀表現，即朱熹所謂的「其可以象告者」；「說」共二百四十九字，是示意圖的文字說明，是太極思維的理論概括（吳鎮安，民 87）。

<太極圖說>共分五個層次說明，如下：

- 1、「無極而太極」，太極乃由無極而來。
- 2、「陽動陰靜」，分陰分陽，兩儀分立。
- 3、「陰陽變合而生金木水火土」，由水火木金土五字、六個小圓、十一條長短不一的連接線組成，表明五行各一性，相連成一體。
- 4、「乾道成男，坤道成女」，用一大白圓表示成人體。
- 5、「化生萬物」，也用一大白圓表示曲成萬物。

周敦解釋宇宙、自然發展規律及其變化，具有普遍指導意義；從各方面分析，它對太極拳理論的形成，也有著決定性的影響；本研究同是以此作為太極思維架構之指導。總言其意：「無極而太極。太極動而生陽。動極而靜。靜而生陰。靜極復動。一動一靜。復為其根。分陰分陽。兩儀立焉。陰陽變合而生金木水火土。五氣順布。四時行焉。五行一陰陽也。陰陽一太極也。太極本無極也……」（楊祖漢，民 70），在此周敦頤架構的哲學體系中，「太極」很明確地被定位為：

無極↔太極↔動靜↔陰陽↔五行↔四時
無極↔太極↔動靜↔陰陽↔五行

周敦頤在<通書>中透過「誠」，體證「萬物資始」的「乾元」即「太極」；也就是透過儒家思想人本的自覺，去體證道家所說的萬物生生不息的自然循環規律（牟宗三，民 57）。因此周敦頤的哲學體系下的「太極」，主體是人，是形而上的實有；這種思想，與<莊子>所謂的「空間上極高

極遠」，或〈老子〉〈易經繫辭〉的哲學體系，著重點略有不同。但相承處也有，例如「無極」生「太極」的觀念，明顯轉化了〈老子〉的「無」、「有」而來；只是〈老子〉觀察萬物生生不息、陰陽相推的變化，所體悟到的「人」，與儒家所說以「仁」為中心思想、性本善的「人」，不完全一樣。後世在思維運用上，多採用融通的做法。以太極拳為例，修練過程中，同時注重道家「虛靜無為」與儒家「誠意正心」的思維。若再究思想融合的角度觀之，周敦頤《太極圖說》的圖，靈感取自道家陳搏之手，其陰陽演繹觀承接儒家〈易經繫辭〉的思維，再加上周敦頤本身為宋代理學之代表，而理學入門皆由於禪；那麼《太極圖說》可以說是總結「儒釋道」的思想，這種思想融合的現象，更加豐富了太極思維的內涵。

總結以上四篇文獻，所記載的太極的意義，列表於下比較之，如(表 2-1)所示：

表 2-1、太極的涵意比較表

古籍	太極之意
〈易經繫辭〉	(生、圓) 宇宙天地生成之初的一種現象，萬物之本源，曲成萬物而不遺，具有生生化育的能量
〈老子〉	(道、和) 有無的共有相生，陰陽之相和
〈莊子〉	(遠、中) 描述自然現象中「空間上的極高極遠」，以渾沌論之，乃客觀於人之外的形而下的氣物觀點
〈太極圖說〉	(合、誠) 儒釋道三家+誠+乾元=太極 透過儒家人本自覺，體證道家萬物生生不息的自然循環規律 偏向「理」之形而上的實有

第二節 太極思維的基礎理論（陰陽）

本章節承繼上一章節〈易傳、系辭〉：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦」，「剛柔相摩，八卦相蕩」和老子：「有無相生，難易相成」的說法，將進一步論述「陰陽演繹」的原則，並分別從〈易經〉〈河、洛、陰陽圖〉了解陰陽中的「反、動、擴、中、和」的各種現象。

壹、由〈易經〉看陰陽的「反、動、擴」

產生於殷周時期的〈易經〉是最早對陰陽理輪進行闡述的著作，它對於中國的哲學和養生學的影響是十分深遠的。〈莊子、天下〉曰：「易以道陰陽」。〈易經〉中用陰陽來詮釋世界的構成（孫開泰，民84），進一步引申之，可以勾畫出一個以陰陽為基本元素的世界圖樣。

以「易」的文字分析來看陰陽，有主張：日與月組合而成的「日月說」（張文政，民87）。認為該字以日仿陽，以月仿陰之象。宇宙諸種現象存在「陽與陰」、「正與負」的二種相對關係，以及表裡的二項原理。關於這點，東西方看法相近；古希臘的哲學家菲得格拉斯（Pythagoras, 582~497.B.C）將數設為「奇數」與「偶數」，主張該二種作用相合，則產生一切萬物，柏拉圖（Platon, 427~347B.C.）亦提倡「存在」與「不存在」的理念。另外在說文解字中，認為「易」的文字，為蜥蜴的象形文字；「日」象徵其頭，「勿」象徵其腳尾。理由為蜥蜴可在一天之內改變十二次顏色，故以此比喻「變化」之意。從蜥蜴說的觀點來看，易為顯示「變化」的意義；而「動態」又是宇宙間諸現象的根本原理，於是易中以陰陽促成消長變化之動力。關於這點，東西方看法也相近。古希臘的自然哲學家海拉克雷托斯（Herakleitos）曾說：「一切萬物無不存在於流轉之狀態。」；古印度的釋迦牟尼亦主張「諸行無常」之說；而〈易經〉的英譯書名為「The book of

chang」。綜合以上「蜥蜴說」和「日月說」，皆可以視「陰、陽」為萬物流轉變動之「根本雛形」，老子說：「反者道之動」又說：「萬物負陰而抱陽」；陰陽兩相反相成的關係，建立在一脈相通之「世界根源」上（杜保瑞，民 89）。

以易的符號象徵來看，「—」象徵陽，「--」象徵陰，該一符號稱做「爻」，並非文字而為圖像；「爻」也可視為陰陽具體化之表示。〈易經、上傳〉始於「乾坤」兩卦，下傳始於「咸恆」。以符號學來說，符號由「意符（signifier）與「意旨」（signified）構成（強納森 jonathan，民 65）；「--」即是意符，即是「形式」，而其象徵的意旨和「意義」就是「陰」。若視「乾坤」為一組符號，依據魏伯陽〈周易參同契〉來解讀其意為：「乾坤者，易之門戶，眾卦之父母。」；象徵著「自然世界中陰陽乃宇宙之本體力量及根源」。有關〈易經〉中卦象符號與陰陽的解讀，尚有幾種說法：「體為陽、用為陰，易之上傳為陽，下傳為陰；面相為體，手象為用，陰陽合論掌握了全貌」。在佛教密宗裡，歡喜佛男女交抱的意象，也有人視為「陰陽互抱」的文化圖騰；其又象徵了陰陽合抱，生命方能繼續擴張與運動。無論中外如何解讀詮釋，都展現出陰陽相對而合一的共同特性。

〈易經〉不只是哲學也是一門運用學；其透過陰陽原理，結合「簡易、變易、不易」三種變化原則（註 2-2），以及根據「象、數、理、氣」四種理論基礎，可以發揮運用至「山、醫、命、相、卜」等不同領域（註 2-3）。〈周易參同契〉以易經解釋丹道，其中論「大易」一章說：「易者，象也，懸象著明，莫大乎日月。窮神以知化，陽往則陰來。輻輳而輪轉，出入更舒卷。」（郝勤，民 86），道教經典〈太平經〉卷四十二則論及「太極之道」說：「極上者當反下，極外者當反內，故陽極當反陰，極於下者當反上；故

陰極反陽---」；從早期〈周易參同契〉〈太平經〉到後來陳搏等人的著述，都系統的發展運用了〈易經〉的陰陽學說（郝勤，民 86）。綜合上述論點，〈易經〉雖無直接提到「太極」，但從陰陽化生萬物的觀點，以及後來〈繫辭〉與丹道的詮釋，皆指出陰陽具有「反、動、擴」的特性；而陰陽也因此成為「太極思維」之基礎理論。

貳、由「河圖」、「洛書」和「太極魚圖」看陰陽的「中、和」

「河圖」如(圖 2-10),以「一、三、五、七、九」為陽數,「二、四、六、八、十」為陰數。以「五、十」為圓心,把這兩組數重疊起來,「一、三、七、九」代表順旋,「二、四、六、八」代表逆旋;順、逆同步反向進行,表示立體四方八面向中心合隴的關係,整體雖動其實為靜,這種動靜相對,不偏向任何一方的關係,即是「中」的表現(南淮瑾,民 80),如(圖 2-11)。

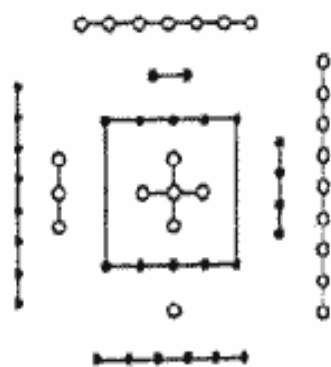


圖 2-10、河圖

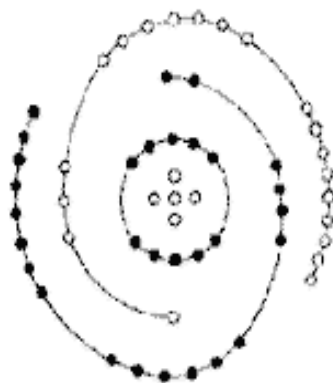


圖 2-11、河圖陰陽相摩圖

「洛書」如(圖 2-12),「一、三、五、七、九」為陽數,以「五」為中心,一與九南北相分;將「一、九」相合(相加)為十,將「三、七」相合為十。又「二、四、六、八」為陰數,「二、八」,「四、六」亦是相合為十。陽數位於五方,陰數位於四隅方位,陰陽向四面八方兩兩相分,「洛書」九宮每三宮數字相加都是十五,如(圖 2-13),此乃陰陽平衡的結果,可以說是「和」。

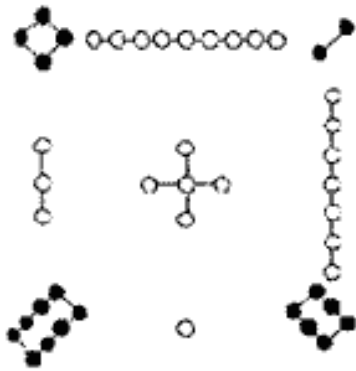


圖 2-12、洛書

四	九	二
三	五	七
八	一	六

圖 2-13、洛書九宮

綜合「河、洛」兩圖來看；「河圖」顯示「陰」、「陽」相合隴的「中」，而「洛書」則相對顯示「陰」、「陽」相分開的「和」。一合一分，合中有分，分中有合；是一個整體的陰陽關係。一合一分的中心不變是「中」，一合一分時中心與四周的整體平衡關係不變，是「和」。換句話說，「河、洛」兩圖分開來看，各自形成一完整的「中和」，合起來看，則同時兼具時間、空間、擴大、縮小、靜態、動態的各種「中和」。各種大小不同形態的「中」集合起來，又可稱「太和」；重疊各種各樣的「中」，又是「至中」。從「河圖」、「洛書」的環環相扣中可以明瞭張載所說「太和至中」的道理，陰陽演繹中也具有此一原則特性。下面以「陰陽魚太極圖」，如（圖 2-14），作為「陰陽、中和」的進一步的說明：

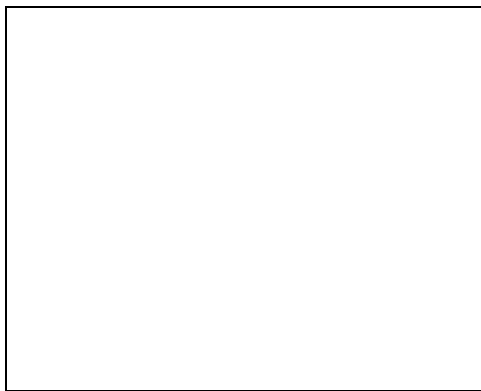


圖 2-14、陰陽魚太極圖（宋志堅，民 89）

- 1、「陰陽魚」首尾相接，合而為一圓，可視為「河圖」與「洛書」的結合含意。
- 2、「陰陽魚」以「S」形曲線相接。S代表「陰、陽」相混和的「中」(劉峻驤，民90)，「陰、陽」消長依順「S」線的路徑走，會看出由陰盛陽衰，到陰陽相當，再到陽盛陰衰過程。
- 3、「陰陽魚」黑色部分有一點白，白色部分則有一點黑，在此以「白中有黑，黑中有白」之對稱形式；表現「陰」、「陽」在局部與整體都「中和」的關係。這即是「太和至中」。

綜合以上各說法，可了解陰陽運動在太極思維中具有「反、動、擴、中、和」的特性。陰陽如此，太極如是；「太極」既是微觀的，也是宏觀的，無數的太極組成一個整體的「太極」；小至「人體細胞」，大至整個宇宙一體，都可視為「太極」，所謂：「人身小太極，宇宙大太極」。陰陽中和的概念下，萬物皆得以「感通共性」，又所謂「以一貫之」正是此理。

參、陰陽的辨證與原理

「兩儀」一詞最早出自〈易傳、繫辭上〉第十一篇：「……是故易有太極。是生兩儀。兩儀生四象。四象生八卦。……」其意義為「天地」或「陰陽」。許慎〈說文解字〉說：「陰，暗也，水之南山之北也。陽，高明也。」（薛乃印，民 88，91），陰陽造字形構乃與光影明暗、地形考量等有關。〈周易正義〉有云：「在天成象，在地成形，變化見矣。」；〈左傳〉〈國語〉以陰陽解釋「自然現象」，此時的陰陽，為自然界兩股對立又交流的勢力現象（陳德興，民 89）。中醫以「天有六氣」，「淫生六極」說陰陽等六氣與疾病的關係，陰陽成了中醫立論根基（蔡璧名，民 86）（註 2-4）；又老子說：「萬物負陰抱陽，沖氣以為和」；〈莊子、天下〉說：「易以道陰陽」；〈易傳、繫辭下〉曰：「一陰一陽之謂道。繼之者善也，成之者性也。」，陰陽的引申推送至「道」的層次，世界上的一切事物，都可以看作是陰陽的複合道體，於是天有天道，書有書道，茶有茶道，拳術有武道，舞也有舞道（鍾明德，民 88）。

以陰陽屬性分類來說，凡屬積極的、活躍的、向上的、表面的、劇烈的為陽；凡屬緩慢的、安靜的、在下的、內在的、平穩的為陰。生命有生、死，宇宙有天、地，物體有大、小等等，於是自然事物被分為兩大類，陰陽成了對立、對偶的代名詞。〈素問·陰陽應象大論〉說：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始。」（余功保，民 90）。在此各種生命活動現象均可歸於陰陽之中，而陰陽學說，即是以陰陽的「相對屬性」，陰陽之間的「運動變化」來認識自然，解釋自然現象，可說是一種探求自然規律的宇宙觀和方法論（蕭盛雄，民 84）。陰陽學說有高度的靈活性和相對性，它是對事物在一定條件下屬性的界定，具有廣泛的意義，

而且是普遍的存在。以下將進一步說明陰陽在運動交互作用中的三項普遍性原則：

- 1、陰陽「依存而對立」：〈素問·陰陽應象大論〉：「陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。」又：「陰不勝其陽，則脈流薄疾，并乃狂。陽不勝其陰，則五藏氣靜，九竅不通。」，它們各自以對方的存在，為自己存在的先決條件。如果失去了對立面，自身也就不復存在。二者共處一體，正所謂「孤陰不生，獨陽不長」「陰不離陽，陽不離陰」；「陰陽」既是「矛盾」的兩端，但又必須在時間和空間上相和。
- 2、陰陽「制約而平衡」：〈素問·陰陽應象大論〉：「陰勝則陽病，陽勝則陰病」。陰陽的這種制約關係，是維護系統平衡的內在因素；當一方不足或太過，就會使整個系統失去平衡。對人體而言，就產生疾病。陰陽雙方進一步與五行的抽象特性結合演繹出各種「生剋生化」的關係，以此可解釋各種現象間的相互聯繫和協調平衡。
- 3、陰陽「相互轉化」：所謂：「陰極陽生，陽極陰生」；在某個系統中屬陰的事物，在另一系統中可能所陽；陽可轉化為陰，陰也可轉化為陽。此相互轉化造成「陰陽」的循環作用，「太極圖」就是這樣產生的。陰陽不斷的相互消長，總是在圍繞其平衡位置進行波動，陰長時陽落，陽長時陰落，時間與空間也在陰陽的轉化中，周流不息，繼續前進。

註 2-2、「簡易」乃透過純粹的陰陽吉凶人類觀念的對立性，以研判一切事物的屬性；這便是宇宙萬物最簡單的類化法。「變易」是易經最重要的內涵，冥冥之中，宇宙萬物兼自有其息息相關的因果律存在，引西方「渾沌理論」中的「蝴蝶效應」；此效應好比「南非雨林裡，一隻蝴蝶鼓動翅膀，帶來北京上空的一場豪雨」。看似毫無關聯，而易經則說這些均是同時性的巧合，表面上不相干的事並列在一起，相互穿透其互動的意義，即是同時性的巧合的精神。「不易」是三易中最純粹的法則，也是不變的法則，例如太陽從東升西。（張文政，民 87）。

註 2-3、「象」者相也，透過象與象的組合，構成萬物之象，因此透過象學方得萬象背後的因果律。宇宙無論任何變化，其背後都蘊藏固定的定「數」，了解既定程式的演算過程，有助於人類掌握一切有利的契機。宋明理學將「理」投射到人文精神的關懷，乃至於格物窮理的理論，這一切提供了人們無所不包無所不容的智慧。從「氣」的角度而言，宇宙萬物均佈滿其不同的氣場，數字中有「氣數」，書法、舞蹈中有氣韻。「山」指的是養生學一切丹功、氣功等內外家之鍛鍊身心的方法，其目的是透過身心的鍛鍊，啟動人體真氣、貫穿經絡，進而創造強健體魄，在五術之中為最高統御理論，另外「醫」指中醫，「命」指命理，「卜」指卜卦（張文政，民 87）。

註 2-4、〈黃帝內經〉曰：「夫自古通天者---是以聖人陳陰陽，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從。如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。--凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏。因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。」

第三節 太極思維的進階理論（五行、八卦）

八卦與五行實際是一個系統中的兩種表達方式，因而它們之間有著全面的對應關係(圖 2-14)，如果說「陰陽」是對於事物運動的宏觀概括的話，「八卦、五行」就是對事物運動變化的進階具體描述，五行之間的「相生」與「相剋」類比於陰與陽相互間「依存制約」的關係；而八卦乃由陰「--」陽「—」相盪、生化、組合而成。由「陰陽」基礎到「五行八卦」進階，此一承接對應的脈絡關係下，共同完成太極思維的架構。以下就針對「五行生剋」與「八卦生化」兩種不同的思想表達方式，進行分析。

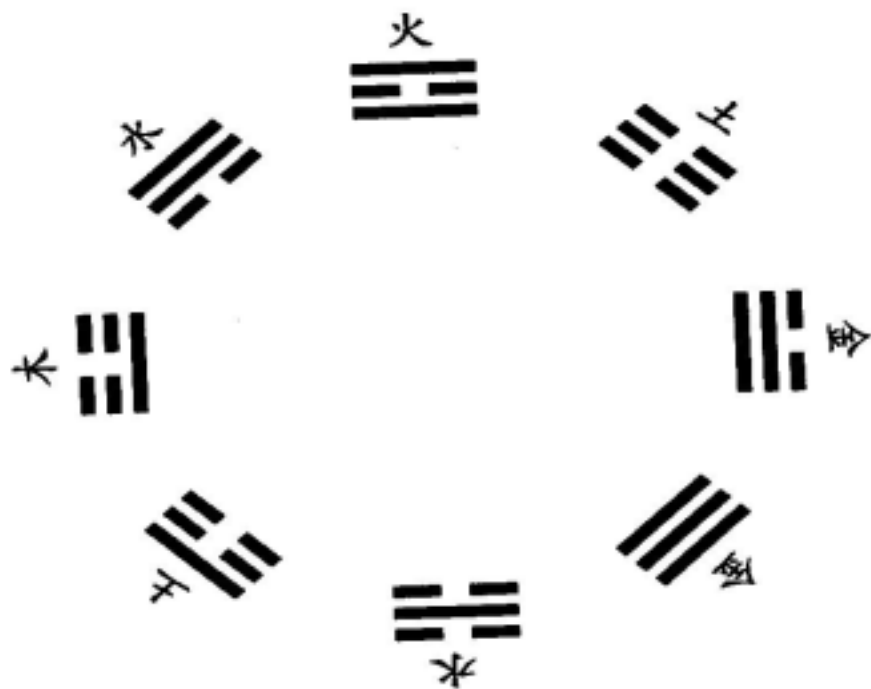


圖 2-15、五行八卦對應圖（余功保，民 90）

壹、五行的生剋思想

「五行」一詞語出〈尚書·洪範〉：「初一曰五行」（李漢三，1996），所謂行者，「順天行氣也」。春秋時，五行與三辰、六氣合說。〈國語、魯語上〉有載：「及天之三辰，民之所瞻仰也；及地之五行，所以生殖也。」（謝啟昆，民 63）；〈左傳〉又說：「天生五材，民並用之，廢一不可。」在此，「五材」指的是五種與人們生活緊密相關的五種物質和元素，自然界的眾多事物，也都由這五種基本物質構成（余功保，民 90）。

戰國時，五行加入天文理論的範疇，〈管子、五行〉說：「經緯星曆以觀其離，通若道，然後有行---然後作立五行，以正天時。」；〈管子〉中以「五行御五時」的想法，初步建立了五行間「相生」的關係（李增，民 89）。之後〈呂氏春秋、十二紀〉分述了一年十二個月中自然界的變化和人事活動，每一季或每一月都各有其從屬或關連的五行、五帝、五神、五色、五蟲、五畜、五數、五音、五律、五臭、味、五性等。「十二紀」所理解的宇宙基本上是一個有著統一結構關連的嚴格系統；並且，加諸時間和空間的因素來理解；有關五行與四時五方的相屬，其實是以中國的地理環境和氣候作為背景考量。另外「五氣經天圖」根據五星顏色不同，來顯明東、西、南、北、中五個方位，及五星運行路徑，此即〈素問、五運行大論〉中歧伯所指的「五氣經天」的觀念（圖 2-16）。戰國末期鄒衍的「五德終始說」，其主旨是以五行系統作為其歷史哲學的理論依據及建立人文秩序，至此，將「陰陽」與「五行」系統結合為一體系（孫開泰，民 84），同時也代表了中國哲學由「具象」走向「抽象」，由「唯物」走向「唯心」，由「多元」走向「一元」的發展步驟。

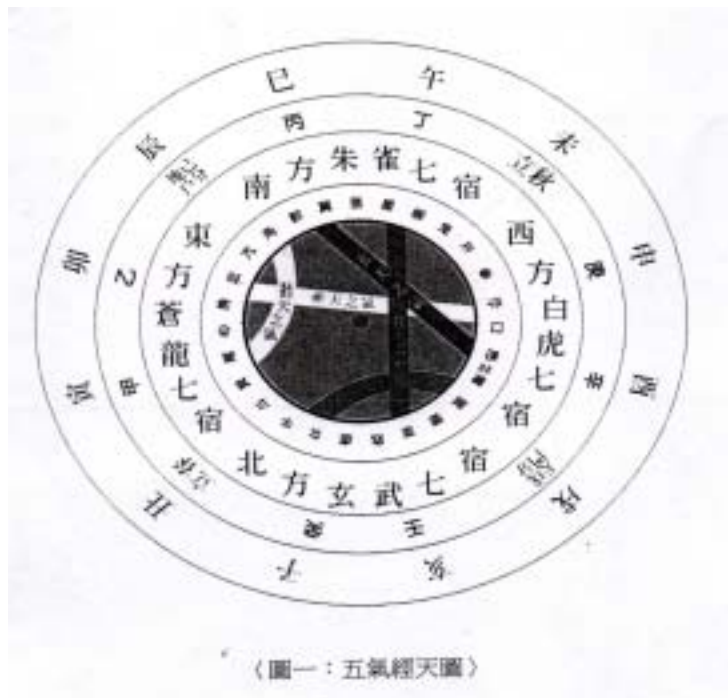


圖 2-16、五氣經天圖（陳德興，民 89）

到了兩漢時期，五行與陰陽學已完整地結合，成了中國哲學傳統中相當重要的「陰陽五行體系」。班固〈白虎通、五行〉說：「五行者，何謂也？謂、金、木、水、火、土也。言行者欲言為」，又〈春秋繁露〉說：「木者，司農也。司農為奸。---司徒誅之。---故曰：『金勝木』。火者，司馬也。曰馬為饑---執法誅之---故曰：『水勝火』。土者，君之官也。其相司營，司營為神---故曰：『木勝土』。全者，司徒也。司徒為賊；---司馬抹之"故曰：『火勝金』。水者，司寇也。司寇為亂.....曰營誅之，...故曰：『土勝水』。」在此五行相生相克的秩序已建立（圖 2-17）。五行的「自然秩序」(natural order)和「形上秩序」(metaphysical order)，變身為貫通天人的原理原則，並將抽象的概念具體化，形成五行相生相剋的學說(邱德文，民 82)，甚至與中醫結合，形成「五運六氣」（圖 2-18）、「五臟六腑」等觀念，也因此衍生出五行之「形而下」的人體關係。

表 2-2 五行事物屬性歸類表（陳德興，民 89）

		五行事物屬性歸類表				
五行		木	火	土	金	水
人身	五臟	肝	心	脾	肺	腎
	六腑	膽	小腸	胃	大腸	膀胱
	五體	筋	脈	肉	皮	骨
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	五聲	呼	笑	歌	哭	呻
	五神	魂	神	意	魄	志
	五志	怒	喜	思	憂	恐
	五變	握	厥	噦	咳	慄
	……	……	……	……	……	……
自然	五方	東	南	中	西	北
	五時	春	夏	長夏	秋	冬
	五天	蒼天	丹天	黝今天	素天	玄天
	五氣	風	熱	溫	燥	寒
	五色	蒼	素	黃	白	黑
	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	五臭	臊	焦	香	腥	腐
	五音	角	徵	宮	商	羽
	五性	喧	暑	靜	涼	凍
	五蟲	毛	羽	果	介	鱗
	五果	李	杏	棗	桃	栗
	五實	核	絡	肉	殼	濡
	五畜	雞（犬）	羊（馬）	牛	馬（雞）	彘
	五德	數和	彰顯	溥蒸	清洌	淒滄
	五政	疏散	明曜	安靜	勁切	凝霜
	五令	宣發	郁蒸	雲雨	霧露	霜雹
	五變	振發	炎燥	驟注	肅殺	凜冽
	五災	散落	燔	霖潰	蒼落	冰雪
	五數	八	七	五	六	九
	五穀	麵	黍	稷	稻	豆
……	……	……	……	……	……	

五行生剋圖化

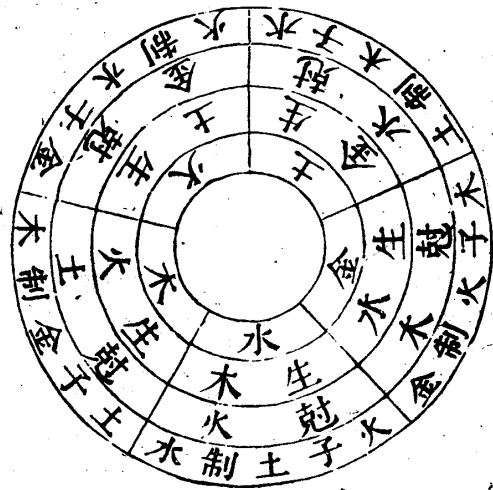


圖 2-17、五行生剋圖（張介賓，明） 圖 2-18、五運六氣圖

五行生剋思想，其作為一種普遍性原理原則的詮釋，研究者將其歸納出以下幾點特色：

- 1、五行學說的原形思想，認為宇宙自然的和人體生命等萬事萬物，無不具備木、火、土、金、水五種性質（郝勤，民 86）。
- 2、木、火、土、金、水由五種「具體形質」演變到特定屬性和功能的「代稱」和「符號」，這五個為一組的符號，可以在不同場合代表不同的「指涉」不同的事物可劃歸為五行的屬類進行相互關係的比對，如（表 2-2）。
- 3、所謂「生」，即五行間相互資生與助長的關係；木、火、土、金、水依次循環相生，每一行均有「生我」與「我生」兩種關係。所謂「剋」，

即五行間相互制約與克制關係；木、土、水、火、金依次循環相克，如（圖 2-16）。

- 4、五行間的「生剋」關係，被稱為「系統」(System)，指的是依整體原則所整合的許多知識。在「整體」的前提之下，有了共同的原則而產生相互關係及次序，每一部分在整體之中有其不可轉換的地位及功能（註 2-5）。
- 5、「五行說」後來發展成空間上結構相連，時間上序次循環的宇宙大系統，並有由「具象」走向「抽象」，由「唯物」走向「唯心」，由「多元」走向「一元」之趨勢。

貳、五行思想之應用

東漢道教形成之初，將五行學說作為自身宇宙生成學說和人體生命煉養學說的基本符號體系和框架結構。自此，五行與陰陽一樣，成為道教認識和闡釋自然和生命的基本工具。如東漢的〈周易參同契〉就以五行說來闡解丹道的「天人合一」之理論：「五行相剋，更為父母。母含滋液，父主稟與，凝精流形，金石不朽。審專不洩，得為成道。」（郝勤，民86）。

五行生剋關係被廣泛應用於內家拳理。陳鑫〈太極拳用說〉指出：「五行生克，無處不有，無時不然；如兩人交手，敵以柔來者，屬陰，陰當以陽克之；屬水，水當以火克之。」，這是以陰陽五行生剋之理闡釋太極拳理。其後又進一步論道：「擊人之妙，全在於，此之謂以柔克剛，以水克火，仍是五行生剋之道也」。陳鑫另外運用〈河圖〉的「天地生成之數」中的五行關係，來論述太極拳的五行生剋之理，從中得出「以柔克剛」、「以水克火」高於「以剛克柔」、「以火克水」的結論。

相對於太極拳等，形意拳更注重以五行之理來指導拳法，「形意拳」拳理將道教和中醫五行學說一同引入拳理，相傳創始於宋之岳武穆而流傳於後代（任海，90）。形意拳乃由「五行拳」與「十二形拳」組成。形意拳之命名，是以拳法之「外形」合於「內意」，內意之發展表於外形。五行拳中，又可分為五種不同屬性的拳法：1.劈拳屬金 2.崩拳屬木 3.鑽拳屬水 4.炮拳屬火 5.橫拳屬土。又根據五行與中醫經脈臟腑之關係，拳諺道：「劈拳順則肺氣衝，崩拳順則肝氣舒，鑽拳順則腎氣足，砲拳順則心氣壯，橫拳順則脾氣健。」於是乎，臟腑透過了不同的拳法運動，得到了按摩與疏通的保健作用。五行的運用，可說是包羅萬象的，以下針對五行在身體運動方面之應用，提出進一步論述：

1、就人體器官而言：中醫理論中，以五行配五臟，即肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、腎屬水。以五行配五官，即目屬木、舌屬火、口屬土、鼻屬金、耳屬水。以五行配五體，即筋屬木，脈屬火肌肉屬土、皮毛屬金、骨屬水。(表 2-2)內家拳術講究內外兼修，講求內外五行相互配合，即五官、五臟和五體，必須視為一體，一同鍛鍊。

2、就拳術動作而言：孫祿堂〈形意拳術全書〉中提到：「劈拳屬金，其拳順則肺氣和；鑽拳屬水，其拳順則腎氣足；崩拳屬木，其拳順則肝氣舒；炮拳屬則火，其拳順則心中虛靈；橫拳屬土，其拳順則內五行和而百物生。」此點明五臟與拳術動作之間的關係。又李洛能則說：「二人初見面，未交手前，要凝神聚氣，審查敵人五行之虛實(精神體格)，注意敵人動靜，貼近敵人之身旁成三角形，佔左上右，上右進左，進步退身靈活要快，形似蛟龍翻滾...起無蹤，落無形，手似毒箭，身如弩弓，消息全憑後足登，進退旋轉靈活妙，五行一動如雷聲，風吹浮雲散，雨打塵灰淨，五行合一處，放膽必成功。」(郝勤，民 86)在這裡，五行則被運用至技擊的手法與戰術；而「五行連環拳」則是另一個以五行相生理論組合成的套路應用(邱金松，民 88)。

3、就運動方向：王宗岳在〈長拳十三勢〉中提到：「進步，退步、左顧、右盼、中定，即金、木、水、火、土也，此五行也。」，指的是五個行進的方向。另外，若拳勢與不同的勁道方向配合則又產生新的組合：火為向上之勁，如仰拳；水打向下之勁，如俯拳；土性左右往來，如螺旋拳；金屈內聚之逕，如雙抱拳；木性屬向外擴張，如撩陰掌(劉秋麟，民 71)。

五行是中國傳統哲學之概念，具有廣泛的包容性，以現代科學的角度來看，或許不能精確地描述所有事物之特性，卻能概括地解釋事物的原理原則。而內家拳在吸收了中醫與哲學的養分之後，架構出「人體生理」和「拳術動作」的關連，這裡表現出思維理論與實際相互結合的「因循為用」的精神。而太極思維，也在「五行思想體系」之擴充下，彰顯出更豐富的內涵。

註 2-5、「系統」是指一個組織或有相互關係的各對象之集合，因而也就是指一組具有相互關聯及彼此間相互依賴之集合，同時，這些關聯性及依賴性使該集合形成一個複合的統一體(a complex unity)這是說，統一體就是整體，它不但是由「部分」組織，而且是按照某種方式安排組成的（參見邱正人，陰陽五行及其體系）。

參、八卦的生化思想

八卦一詞語出〈易經、繫辭傳〉：「古者包犧氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地，觀鳥獸之文與地之宜，近取諸身，遠取諸物；於是始作八卦，以通神明之德。以類萬物之情」。卦者，掛也，是一種現象掛在我們眼前，易經所說的卦，是宇宙間的現象，是我們肉眼可見的現象，八卦則是由陰爻「--」和陽爻「」兩種符號組成的八種基本圖形，宇宙萬事萬物，皆依八個現象變化而成（南淮瑾，民 74）這種起源說與五行的起源類似，皆是由具體事物引申而來，八卦繼「陰陽」「五行」之後，同為萬物運生的系統。









〈易傳、說卦〉曰：「乾為天，坤為地，震為雷，巽為風，坎為水，離為火，艮為山，兌為澤。」，又〈周易·說卦傳〉曰：「乾，健也。坤，順也。震，動也。巽，入也。坎，陷也。離，麗也。艮，止也。兌，說也。」此表明了八卦乃是宇宙生成的八種物質，且具有八種不同的運動特質（孫開泰，民 84）；八卦是原封，八卦相乘，化為六十四卦，如（圖 2-19）。

	澤	山	火	水	風	雷	地	天	上卦 下卦
夫	大畜	大有	需	小畜	大壯	泰	乾	天	
萃	剝	晉	比	觀	豫	坤	否	地	
隨	頤	噬嗑	屯	益	震	復	無妄	雷	
大過	蠱	鼎	井	巽	恆	升	姤	風	
困	蒙	未濟	坎	渙	解	師	訟	水	
革	賁	離	既濟	家人	豐	明夷	同人	火	
咸	艮	旅	蹇	漸	小過	謙	遯	山	
兌	損	睽	節	中孚	歸妹	臨	履	澤	

圖 2-19、六十四卦圖

社會現象或人類生活表現於六十四卦(圖 2-19),則代表人生常有起伏變化;雖然,人們無法看見或觸摸命運的變化,但研究易學者認為,透過是六十四卦以形象表示出一些狀態,可以推測、判斷出未來。德國哲學家康德(I.kant,1724~1804)認為:「無題材則屬盲目,徒具形式則歸於空虛」,八卦是形象,有形而不知其意,則僅為形,歸於空虛。因此,了解八卦的意義有其必要,研究者將為其代表之意義與引申對應之屬性,列於(表 2-3)。

表 2-3、八卦引申之義表

八卦	符號	代表意義
乾	三連 	天。父、馬、玉、冠、老人、鏡、剛物等
兌	上缺 	澤。少女、巫、羊、毀折之物、廢缺之物、帶口之器等。
離	中虛 	火。日、甲骨、戈兵、炊、乾燥物、雉等等。
震	仰盂 	雷、長男、龍、竹、樂器、草木、蛇、樹等。
巽	下斷 	風。長女、偕尼、白、香氣、工巧之器等。
坎	中滿 	水。雨雪、中男、弓、輪、月、盜、水族。
艮	覆碗 	山。童子、狗、虎、徑路、少男等。
坤	六斷 	地。母牛、布帛、文章、柄、瓦器、米等。

八卦系統的思想,用卦爻的運動變化來象徵客觀事物的運動變化,這反映了〈周易〉對客觀事物之變化認識,研究者將其整理成以下幾點特色:

- 1、以畫卦的順序觀之:最初畫卦是由下而上,由內而外,這是易經的基本思想之一;研究者以為,這思想用於「宇宙論」,可指涉我們生活在地球上,地球生命的功能,是由地球中心向外散發的宇宙探險歷程。

用於「功夫論」，可指涉身體修練之由內而外，由個人而他人的修身歷程。

- 2、以先天八卦的方位觀之：孔子在〈說卦傳〉中提到：「天地定位，雷風相薄，山澤通氣」，天地、雷風和山澤，這三組相對於兩側的卦象，透過天地區分，大氣摩擦，雷電震盪而成的動態，以及山川之間的相互流通共存；表達出「陰陽分立」「陰陽相盪」與「陰陽交感」的思想（淮南瑾，民 74）；這與前述之「陰陽理論」又再度呼應。
- 3、以先天八卦與後天八卦觀之：先天八卦是體，是指宇宙未形成物質世界時的物理法則（圖 2-3）；後天八卦是用，是指事物質世界形成後太陽系的物理法則（圖 2-4）。易的體用說是漢、魏以後才發展出來的（孫再生，民 81），這與「陰極陽生，陽極陰生」，同為「互為體用」的整體概念，如（圖 2-20）。



圖 2-20、先天後天八卦合一圖（劉峻驤，民 85）

肆、八卦思想之應用

以八卦為代表的八組成員，相互組合連結，從而構成一個整體有機的理論體系。八卦之間的相盪（交互作用），說明了萬物變化的原則，因此「變動」的生命觀，與「分化而一統」的思想，又再度浮現。在此「變動」又「一統」的原則下，能不斷演繹出：八音和八風九宮等思想。而這些思想應用於天文、地理、曆法、氣象、醫學等不同領域中，又發展出不同的理論和方法，而這些理論之間，可分組類比，經由相互貫通交流，演變出一個更大範圍的生命體系網路，因此生命的「複雜度」，也隨著「八卦生化」的特性，不斷地擴展交錯，關係日趨複雜。

八卦學說在丹道派的運用，即是把人置於八卦坐標系中，甚至將卦與卦之間相互聯繫，並以這些關係作為指導，形成了獨特的「卦象練功體系」（余功保，民 90）。東漢時期的〈周易參同契〉為這方面代表著作，此書被稱為「萬古丹經王」，對後來的養生理論乃至於內家拳，都有深厚的影響；書中指出八卦應用於人體的關係如下圖（圖 2-21）（圖 2-22）（圖 2-23）

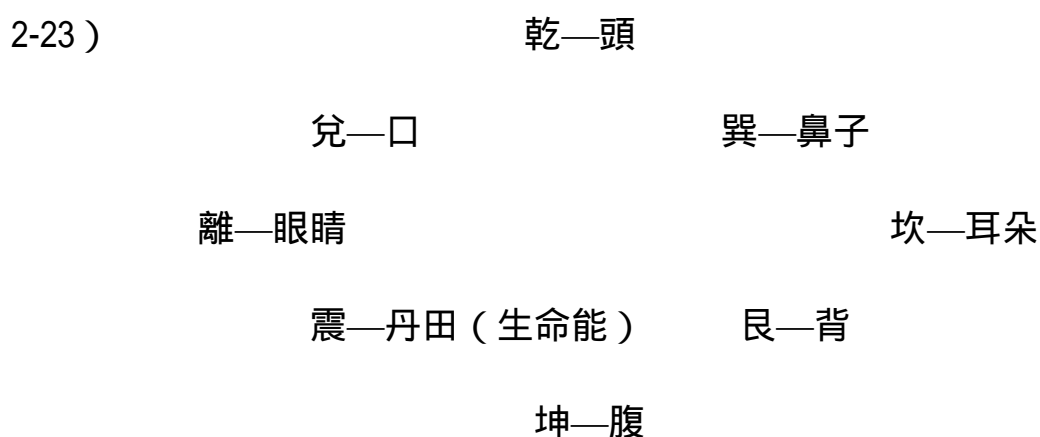


圖 2-21、先天八卦人體對應圖

圖 2-22、後天八卦人體對應圖

圖 2-23、後天八卦與臟腑對應圖

內家拳理繼丹道之八卦學說，應用於拳法拳理之中，產生了「以卦闡武，以拳應卦，設卦觀象，觀遍於陰陽」的獨特觀念；而八卦掌依八卦之理而創拳，則為內家三拳中的典範。八卦拳特點講究的「走圈行樁」和「八個方位」的轉移，八個不同的卦位上，都有相應的進攻和防守之掌法，每掌又都有左右對稱的掌法，由一掌可變化出八掌，進而變化出六十四掌；在循環反覆的走轉換掌中，如同拳諺所云：「圈中圈處處有變，掌中掌變化無端」，是非常靈活的武術訓練方法（任海，民 82）。早期八卦掌名家董海州、尹福等人並無拳理著作傳世，直到近代，孫祿堂、姜容樵、黃柏年等人才有對八卦掌理論的論述，綜括其拳理與八卦思想的關係。

孫錫昆〈八卦掌真傳〉說：「集成拳術，復按卦理，定八卦，合五行」。即是點明八卦拳之理乃依據八卦思想，腳踩八卦，繞圓走轉，以向左沿圓繞走為「陽儀」，以向右沿圓繞走為「陰儀」，將沿圓繞走與攻防拳勢融為一體。又腳行圓有進退旋轉，手運技有伸屈剛柔，身翻旋有吞吐開合；圓而復始，動靜開合，旋轉不息，氣象萬千，正如同「八卦陰陽鼓蕩，生化不息」。又八卦掌以陰陽開合，動靜剛柔相應於易經三原則中的「簡易」；

以旋轉變化，莫測屈身相應於「變易」；以腳踩八卦，不離運轉，相應於「不易」，綜合而成八卦掌的「大易」內涵（郝勤，民 86）。董海川有〈雲盤三十六歌訣〉謂：「混元一氣走天涯，八卦真理是我家。招招不離腳變化，站住即為落地花。」，此揭示了八卦掌取義於太極八卦學說的相生與演變之理，研究者將八卦學說，指導身體動作的具體例證，整理如下：

- 1、以八卦作為運動形象的延伸。乾卦，獅形，獅性最為勇猛威嚴。坤卦，螃形，螃為仁獸，有飛身愛化不測之功。坎卦，駝形，駝性玲瓏活潑，有撥草之能。離卦，鶴形，鶴性外剛內柔，有穿林之速，翻身之巧。震卦，龍形，龍為倨由之長，有飛騰之象。艮卦，熊形，熊性鉀而成。背貶項之力。巽卦，鳳形，鳳為羽生之長，有展翅之功。兌卦，猴形，猴性發巧，有縮力之法，縱山之褒。
- 2、以八卦作為身形要領的指導。乾卦取其陽剛之象，要求頭往上頂勁；坤卦取其柔順之象，要求全身靈活運行；坎卦外虛中實，要求小腹飽滿；離卦取外實中虛之象，要求暢胸；震卦取其上虛下實之象，要求臀胯收斂；艮卦上實下虛，要求豎頸沉肩；巽卦取風之象，要求兩腳進退迅速如風；兌卦上虛下實，要求雙肩放鬆。
- 3、以八卦作為動作方向代表。如王宗岳所作〈太極拳解〉說：「搯、捋、擠、按，即坎、離、震、兌，四正方也；採、例、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。

陰陽、五行和八卦系統的方法，是數千年來中國人一直用來理解與詮釋這複雜世界的一套方法及理論。這龐大且成熟的釋物體系，在兩漢時期有一定程度的泛化與接受度，猶如最先進的科學理論廣為人用。以現代的眼光觀看，這也是一種科學，重在「理解」與「詮釋」；依沃德羅普（民 83）

的說法：「天有不測風雲，相同天氣狀態從來不會一再重複出現，我們也無法預測所有的氣象，但是氣象學仍然是一門真正的科學。科學的本質不是預測，而是理解與詮釋。」，故五行與八卦的思想價值，不再僅限於五種物質屬性的描述正確與否；更重要的在生剋關係、演變關係中所蘊含的思想內容，以及如何被運用於各種中國社會的文化活動中，思想與行動結合，又進一步建構出，中國特有的文化體系。綜合以上太極思維的三大架構「陰陽」「五行」「八卦」，如下（表 2-4）。

表 2-4 太極思維架構表

系統名稱	引申意義	拳理應用
陰陽	天地、日月、老少、方圓、晝夜、男女、冷暖等	虛實、鬆緊、曲伸、開合、吸呼、實虛、升降、動靜、剛柔、內外及提沉等動作質地。
五行	金、木、水、火、土五方、五臟、五音、五氣五味等	前進，後退，左顧，右盼及中定，五方位劈拳、崩拳、鑽拳、炮拳、橫拳，五行拳
八卦 先天/後天	天、地、風、雷、水、火、山、澤「八種自然現象」 乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌「八個方位」	棚、捋、擠、按、採、例、肘、靠八個基本動作 獅形、螳形、駝形、鶴形、龍形、熊形、鳳形、猴形，八卦掌

第三章 太極拳身體觀與身體訓練

第一節 太極拳概論

太極拳綜合了中國諸多拳種之長，結合古代導引術、吐納術，並吸取古典太極思維與中醫氣論等養分，成為一種「內外兼修」的拳術，這種以「太極理論」為核心的武術運動，至今流行於大眾生活之中，本節將由太極拳的源流、現代意義、理論探究三個部份論述之。

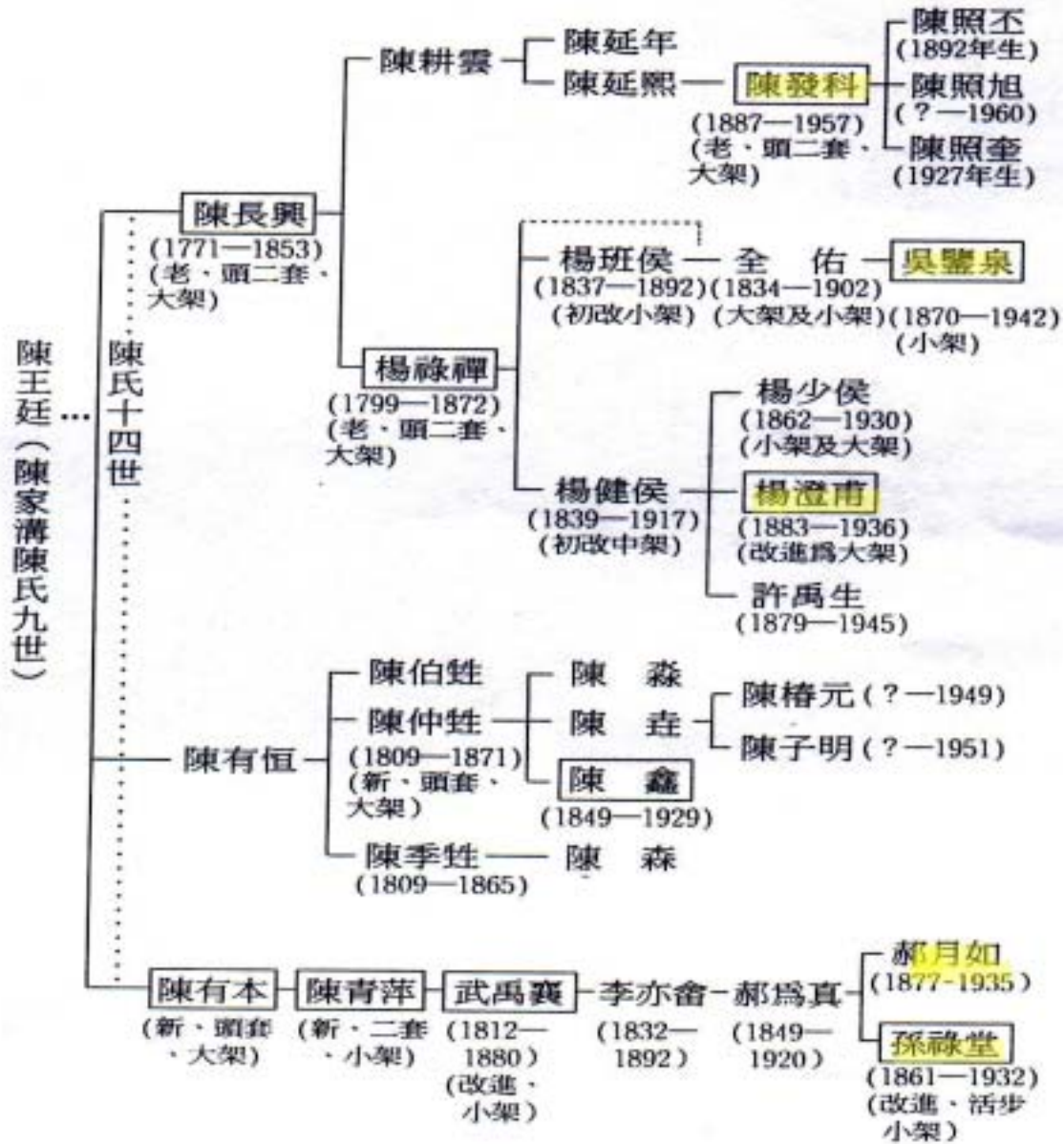
壹、源流

太極拳，早期稱為「長拳」、「綿拳」或「十三勢」；其源流說法不一；在歷史文獻記載中，誠如向遠所言：「一拳術之為物，不多見於經史，莫能道其沿革者，穿鑿附會以求之，無益於技，徒多事耳。」（詹益長，民 86），比如眾所周知的張三豐丹士在文獻中，眾說紛紜，但卻不能肯定太極拳為其首創；以下列舉三種有關張三豐創太極拳的說法：1、〈寧波府志〉張松溪所載：「三豐為武當丹士，徽宗召之，道梗不前，夜夢玄帝授之拳法」（李英昂，民 63），這種記載近似於神話，而且此拳法並不能確定就是太極拳；2、楊澄甫在〈太極拳使用法〉說：「太極拳傳自張真人，---遼東懿州人，道號三峰，生宋末---一日在屋誦經，有喜雀在院，其鳴如爭論，真人由窗視之，雀在柏樹，如鷹下觀，地上有一長蛇蟠結仰視。少頃，二物相爭，雀鳴聲飛下，展翅扇打。長蛇搖首彼微閃，躲過雀翅，雀自下隨飛樹上，少時性燥。又飛下翅打，長蛇又蜿蜒輕身閃過，仍作盤形。如是多次，並未打著。後真人出，雀末蛇走，真人由此而悟，蟠如太極，以柔克剛之理。由太極變化而組成太極拳。」（楊澄甫，民 64），其旨在強調張三峰先生，巧賭雀蛇相爭，頓悟創太極拳。3、孫祿堂先生的太極拳學論又有不同的記載：「元順帝時，張三豐修道於於武當，見修丹士兼拳術者，後天之力用之

過當，不能得其中和之氣，以致傷丹而損元氣，故遵前二經之義，用周子太極圖之形，取河洛之理，先後易之數，順其理之自然，作太極拳術，闡明養身之妙」(李英昂，民 63)在此，他所強調的創拳動機乃在養身健身，與楊澄甫先生所描述的技擊，大異其趣。據統計，僅明清兩朝載有張三丰名號事蹟的史籍，就多達八十餘種，其活動年代，則跨越宋元明三朝數百年，活動地域，則從遼燕至滇黔，幾乎包含了整個中國(郝勤，民 86);因此太極拳為張三豐所創的說法，值得懷疑。

除了張三豐創拳的說法外，也有人認為太極拳發源於春秋時代的老子，法於亞聖，而唐代許宣平、李道子將其具體化；或謂創始於六朝時代的韓拱月，名曰「小九天」，共十四勢；然而這些說法出入懸殊，尚不能被說服。但據唐豪、顧留馨等人的考證，太極拳出於河南溫縣明末人，陳王廷。陳氏族入拳法不外傳，至陳長興始授外姓，陽露禪、李伯魁等少數人，獨得機緣。陳家溝可說是太極拳的發祥地，之後各宗派由此而生(唐豪、顧留馨，1996)。有關陳家溝太極拳傳至楊、吳、武、孫等四大門派，是不爭的事實，因此大多數都採用陳王廷創太極拳的說法，其傳承如(表 3-1)。中國武術乃歷經數千年累積而成，太極拳亦是如此；以「高探馬」一勢為例，明戚繼光在〈拳經〉中指出為宋太祖所傳，又說宋太祖有卅二勢長拳，而此長拳也與陳家溝世代相傳的「長拳」相似(戴志旭，民 81);因此太極拳的脈源追溯，不便要求僅一個創作者，但由歷史源流觀之，其與傳統道家之身體思想和武術身體技法，卻有著密不可分的相承關係。

表 3-1、太極拳傳承表 (郝勤, 民 86)



太極拳主要傳遞系統表

貳、現代意義與價值

每一種運動，尤其是時尚流行的運動，在當下都有吸引人們，滿足人們需求的地方，太極拳當前作為一種普及運動，風行於全中國以致世界各大城市，必定有其現代意義與價值，足以為現代精神代言，以下列舉幾出太極拳在當代社會中扮演的角色與功能：

一、健康運動：現代人雖然掌握先進的醫療科技，但因生活方便所帶來的非病之病，以及越來越複雜的疾病形態，生活品質因此大打折扣；便利的交通和繁忙的工作，又使大家失去運動的機會，因而容易罹患「富貴病」和「文明病」；一旦犯病，雖遵照醫生的囑咐從事運動，但常想在短時間內以快速的方式獲致奇效，這種觀念並不符合健康養生的原則。太極拳的保健之道，重在平時漸進的運動，防患於未然，並循序提高「質」的難度，由淺而深，由外而內，循序漸進的運動原理，能達到全身運動之效。張彩秀（民 80）、李惠蘭（民 87）、映輝（1998）和溫佐惠（1999）等人的研究報告指出，藉著有效的太極運動，將有效解除腳踝與膝蓋脆弱、肩膀僵硬、頭痛、精神壓力等身體病變，並提出太極拳對於老年人之身心健康具有明顯之增進作用的成果報告。

二、身心結合：近年來興起之身心學(somatics)，其強調身心的結合與互動關係，而其理論受東方經絡、指壓、推拿、瑜珈、太極拳、合氣道等的影響（劉美珠，民 90），透過這些活動，能夠同時開發身體的知覺與調和心理的感知，因而達到「身心合一」的效能（貝查華 Bychtwal，民 87）。熊衛（民 90）在全球中華文化藝術薪傳獎的頒獎典禮中表示，太極拳充分體現道家哲理而實踐在拳藝中，歷經拳師們的精心鑽研，將原本博擊的拳法，融會於易經與道家的精深哲理中，使得它經由不斷的實踐與證悟，形成了

一種特殊、智慧的「修身養性」的養生法。此修身養性的養生法，即是需要身心共同合作，不斷地以「做中覺」、「知行合一」的方式，來達成由「技」而近於「藝」，再合於「道」的人生境界。

三、普及化運動：商業社會創造出來的假性需求常常誤導大眾以為運動要仰賴某些固定形式、仰賴輔助器材與場地措施；要是沒有游泳池、跑步機，人們很可能就失去運動的本能。現代都會生活由於空間不足造成的運動量不足，許多國家只想到應該加蓋運動場、公園綠地，但如果以反向思考，運動方式做斧底抽薪的改變，回歸身體的純粹性，以太極拳為例，用方寸之地、費時極少、各年齡層皆可參與，又能達到深度運動，是具有普及化的運動項目。

四、融合與創新：二十一世紀人類的肢體運動中，不管是舞蹈、運動、養生、修行等領域，都已開始打破門戶之見，努力打破傳統的制式與僵化，將專業化轉為生活化；並把肢體導向簡易、自由、健康的方向。以近期流行的「太極導引」與「路上游泳術」為例，太極拳即以各種不同多元的面貌，參與人們生活；並且提出了以新世紀的肢體哲學，來吸引全球各地愛好肢體活動的人們。

參、理論探究

太極拳作為一種內外兼修、身心合一的拳術，其以「道」為修身養性的終極目標，又以「太極思維」為核心之哲學指導，並且依據傳統氣論來修練身體，以下針對此三方向，進行太極拳理論探究。

一、太極拳以「道」為終極目標

太平經 說：「夫道何等也？萬物之元首，不可得名者。太極之中，無道不能變化。元氣行道，以生萬物。天地大小，無不由道而生也。」〈太平經〉點明「道」乃萬物之本源，所謂道家的本體論哲學，是指其對宇宙世界本質及來源的基本看法和認識，「道」既是萬物之本源，也是道家的終極目標（郝勤，民 86）。太極拳同樣以道家思想為主，其透過身體運動，來獲得一種超越性生命體驗和人生價值，以及對天道自然、宇宙萬物生化之理的徹悟與體驗，因此太極拳也可說是以「道」為終極目標。莊子說：「夫道，有情有信，無為無形，可傳而不可授，可得而不可見。」，「道」進一步被指為難以具體描述的概念，但老子又說：「道法自然。」依循著自然的規律即可得道。這種介於「真實自然」與「難以言說」的模糊特性，常使「道」的觀念，趨於心境的體悟和感受；研究者以為太極拳以拳悟道，也繼承了這種「唯心」的特色，許多拳術家也都在太極拳的修練中，得著對生命之本體與事物本質之體悟。例如，熊衛（民 91）曾表示，〈道德經二十一章〉有云：「道之為物，惟恍惟惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。」，使他從此領悟到「混然一氣」，恍惚似有，有而非有，無而非無，宇宙微妙運化的功能。陳長興 太極拳十大要論 說：「夫物散必有統，分必有合。...蓋一本可散於萬殊，而萬殊咸歸於一本。拳術之學，亦不外此公例。」，其表述了萬物分

合之理與拳術同為「歸一」的觀點，又 宋書銘傳鈔太極拳譜 錄 無極歌：「參透虛無根蒂固，渾渾沌沌樂無涯。」這種「萬物歸根樂無涯的境界」正是太極拳向內開發，得著了自我之終極價值。宋書銘傳鈔太極拳譜 錄 搜秘歌：「無形無象。全體透空。應物自然。西山懸磬。虎吼猿鳴。水清河靜。翻江攪海。盡性立命。」此為對於太極拳修練之高深境界的描述，其與老子說：「道可道，非常道。」，同樣只能心領神會。綜合以上論述，太極拳不只是健身、自衛和觀賞性的活動，而是「求道」和「得道」的路徑。

二、太極拳以「太極思維」為核心泉源

太極思維，是 易經 「易理」理與道家「道論」相結合的產物，也是中國人觀物的基本模式，它被廣泛運用於諸多技藝之中；而太極拳即是在身體的實踐中，體會「太極思維」的（王子和，民 87）。有關太極思維的內涵在上章節已有詳述；此部分將針對其與太極拳的關係作進一步論述。王宗岳 太極拳論 中說：「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合...。雖變化萬端，而理為一貫。」在此，太極之理提升至與道同高集萬端於一貫的地位。武禹襄 太極拳論 中則說：「未有天地之前，太空無窮之中，渾然一氣，乃為無極。無極而太極。太極者，萬物之原始也。太極拳者，周身俱要清靈，尤要貫穿---。」。楊澄甫 太極拳使用法 說：「太極圖之義，陰陽相生，剛柔相濟，千變萬化。太極拳即由此而出世。」。陳鑫 太極拳譜 則說：「太極陰陽，天地陰陽；闔闔動靜，柔之與剛。屈伸往來，進退存亡；一開一合，有雙有常。」（好勤，民 86）。以上文獻中，太極之理成為太極拳的動作指導；動作開合與剛柔即是陰陽之理，渾然一氣似無極，無極而太極，動而分陰陽，於是乎屈伸往來，如

同易理般千變萬化。這種由武術實踐進而參悟哲理的作法，是道家武術的創造，也是中國武術史上重要的變革。

三、太極拳以「氣論」為修練方法



太極拳以道家元氣論為修練方法，較之前的「道論」「太極論」更俱形下性質，故常被應用於人體生理方面。〈太極血氣根本解〉說：「血為營，氣為衛，血流行於內膜、絡；氣流行於骨、筋、脈。---氣以血盈虛，血以氣消長。周而復始，終身用之不能盡者矣」(孟乃昌，民 83)，此為太極拳之生理學基礎，這些觀念與中醫一致。〈太極拳力氣解〉：「氣走於膜脈筋脈，力出於血肉皮骨。固有力者皆外壯皮骨，形也；有氣者，為內壯於筋脈，象也。」，此篇則解釋了氣與力的機制與重要性。再者，太極拳的動作要領和臨場推手中，可進一步了解氣的理論在練習方法上之運用；〈楊氏傳鈔太極拳譜〉說：「太極練功，沉肩墜肘，氣沉丹田，氣能入丹田，---以氣週流全身，意到氣到。」，又武禹襄〈十三勢行功心解〉說：「氣宜鼓盪，神宜內斂。」，有關太極拳的氣論，為數很多，將於下一章節繼續深論之。

第二節、太極拳身體觀

太極拳透過身體運動展現中國人的身體思維，究竟其身體特色為何？在動作質地上、運動原理上以及實際身體結構中心上，又呈現如何的特殊性？本節將分為四部份，論述太極拳之身體觀：壹、氣化身體論與精氣神學說。貳、動作原理與特色。參、中心、重心與中心線探討。肆、太極拳的動作分析。

壹、氣化身體論與精氣神學說

一、氣化身體論

甲骨文中「氣」作；金文作。甲骨文和金文中「气」字均不作名詞用，而是乞求之意。氣會跟這個意義產生關連，蓋與中國古代多用積柴焚燒人牲，以煙氣為祈禱之媒材，向神求祈的祭祀方式有關。「氣」的本義是雲氣、煙氣或蒸氣。從文化史上來考察，原始人在用火來炊事時，也必定認識到水沸騰蒸發而上昇的蒸氣；或占卜鑿龜時，產生蒸騰的煙氣(陳德興，民 89)。

在中國哲學諸多課題之中，氣其作為一個認識的「概念」(Concept)，在「內涵上」(Comprehension)是指稱一種最細微、最流動的物質，也即〈莊子·天下〉所言：「至小無內，謂之小一」；此「小一」即是指萬物由此組成之基本元素。〈莊子·知北遊〉又云：「人之生也，氣之聚也，聚則為生，散而為死……故曰：『通天下一氣耳』」，「氣」概念的「外延」(Extension)，也就是這宇宙中所有的萬物(張岱年，民 81)，人亦包括其中。〈春秋公羊傳解詁〉：「元者，氣也。無形以起，有形以分，造起天地，天地之始也。」，「氣」在此被視為造成萬物的「本始材樸」(註 3-1)，並用來參與解釋天地間一切人、事、物的構成與運化。

考先秦至兩漢典籍，「氣」概念所及，幾乎遍佈在所有課題討論上，而中國哲學的「氣論」，也就在這些課題不斷解釋、辨證的過程中豐富了起來；論者每以「氣」的內蘊、聚散、振蕩等運動解釋萬物的運化。隨著戰國以後論者對「理」的重視（註 3-2），許多論題著重討論氣存在物之形式，或揭示天地運化之「常則」和「規律」。「氣論」直到鄒衍的「五德終始說」，才與「陰陽論」和「五行論」相互融合。至兩漢時，則所有的學術可以說是無不籠罩在「陰陽、五行與氣論」共同建構的「天人法則」之理中（陳福濱，民 83）。

根據漢代學者的說法，太極是「太一」、「元氣」或「太初之氣」，以此觀之，太極與氣，實為同一體系下，之不同名稱（余金文，民 83）。張載有言：「太虛者，氣之體，氣有陰陽，屈伸相感之無窮。」，又說：「太虛為清，清則無礙，無礙故神；反清為濁，濁則礙，礙則形。」；這裡提出氣有清有濁之各種不同層次，間接構成了分化的有形世界；物質之氣為「濁氣」，屬形而下的層次；精神之氣為「清氣」，屬形而上的層次；而太極之氣，是「元氣」，同時是形而上，也是形而下的。

中國傳統氣的思想，在〈黃帝內經〉中有完整精闢的研究。〈黃帝內經〉編匯於兩漢，除馬王堆出土醫書外，可謂中國現存最早的一部醫學經典。它不僅是漢代以前醫療、養生的經驗及理論總成，後世醫經、藥經和煉養等著作，亦多以此為宗；如〈道藏〉中，醫藥專著二十多種中，就有六種直命名為「靈樞」、「素問」的專書及注本（宋天彬，民 86）。〈黃帝內經〉所關切者，在「人身」(Human Body)，在寶命全形；其與當時代黃老學，用的是同一個釋物體系；所不同者，在其「因循為用」的目的，即是對象上之差異。這套釋物的系統行諸身體，便形構出中國特有的陰陽、

五行、氣化的身體觀；而太極拳、氣功、與內家拳，皆依據〈黃帝內經〉之醫家氣化身體論等觀點，應用到健身運動與調養心性的養生目的中，這也是另一種「因循為用」的目的。

對醫者而言，氣在人的身體，便是血氣、經氣、臟氣、宗氣等不同屬性之生理機能的氣；身體之外的宇宙大環境則表現在天地之氣、陰陽之氣、清濁之氣等。人體之氣，加上天地之氣，總合成為醫家獨有的「五運六氣」等運氣秩序觀點（吳謙，乾隆千年）。醫者內要掌握人體生理機能運作的機制，外需深察因應人的生存環境，才能達到「因循為用」的醫療目的。故關於此「天人」內外兩方，及其彼此間氣交運化的秩序與常則，在中國文化中又以「天人合一」、「天人感應」等理論相互呼應，於是乎醫家氣論的身體觀，與道家文化的身体觀，又相互融合吸收，建構出中國身體思維與「身體宇宙模型」（註 3-3）。由醫家對氣論的提出，我們還可發現，中醫對人體的認識研究，一直沒有真正採用人體受控實驗，而是依靠對人體的「客觀與主觀」的觀察、臨床實踐、人與自然關係的類比、模擬，以及借助「辨證思維」來建立人體生理、疾病及生存境域模型，模型的假設與模型方法的運用，對中醫的臨床至為重要（邱德文，民 82）。這種身體醫學的觀念，顯然迥異於西方運用解剖、實驗的方式，來認識身體。

註 3-1、出自(荀子)論性語。

註 3-2、戰國以來「理」的意義有二，其一是在說事物存在的形式，如〈韓非子·解老篇〉云：「理者，成物之文也」，又曰：「短長大小方口堅脆輕重白黑之謂理」。其二則用來表天地運化之「常則」、「規律」。〈莊子·天下篇〉云：「判天地之美，析萬物之理。」，又〈易經·繫辭上〉：「易簡則天下之理得矣。」。

註 3-3、在此身體宇宙模型指的是，人們根據研究身體與宇宙的本質特徵，人為地建立，或選擇一種與之相似的模型，然後通過模型來揭示原型的形態、特徵和本質，從而達到對事物的特定認識目的的一種方法。

二、精氣神學說

精、氣、神又名「三寶」、「三元」和「三寸」，是〈皇帝內經〉中，別於「氣—陰陽—五行」的另一組釋物範疇；其論述的範圍也是整體宇宙，並用來指稱宇宙總體運化中的不同側面與歷程之描述（陳德興，民 89）。依道家說法，「天有三寶，日、月、星；地有三寶，水、火、風；人有三寶，精、氣、神。」，精、氣、神為人體的核心成分，也是氣功與內家拳鍛鍊的中心內容。〈內經素問·上古天真論〉以精、氣、神的存養來論述得道之「真人」、「至人」和「聖人」；並提出：「呼吸精氣，獨立守神，積精全神，以延壽。」等養生之道（洪禎徽，民 90）。張景岳〈類經·卷 28〉中更指出：「修真諸書，千言萬語，無非發明精、氣、神而已。」，可見得精氣神的觀念，在中國身體觀中之重要性。以下針對三者的關係作進一步說明：

1、精：

說文解字 中，「精」本意為細米，引申為一切細微之物（許慎，民 75）。文獻中，關於「精」的討論如下；左傳·昭公七年 子產曰：「人生始化為魄，既生魄，陽曰魂。用物精多則魂魄強，是以有精爽，至於神明。」（王守謙注譯，民 85）。管子·內業：「精也者，氣之精者也」，又（管子·水地篇）說：「人之生也，天出其精，地出其形，合此為人。」，管子·心術 亦云：「一氣能變曰精」。莊子·知北遊 中的看法則為：「精神生於道，形本生於精，而萬物以形相生。」。綜合以上說法，「精」所指的當為相對於道的，物之「本質或精華」，這種物之精華乃遍於周遭環境之中；而道生成「精神」之後，又運用物之本質，使「精神」安存於形體之內（黃崇修，民 89）。於是這種概念，形成了中國傳統思想中，什麼東西都可以成精；木精、石精、水精、狐狸精等，

這些精都有他們的物質基礎，此基礎即是由物之「本質或精華」發展而來的。

內經靈樞·本神篇 云：「生之來謂之精。」，又 內經靈樞·決氣篇 說：「兩神相搏，合成於形，常先身生，是謂精。」，萬物化生是由陰、陽兩神合成的，陰陽無形，精有形，精先身而有，而在此「精」也指「人身之水」(趙芳仁，民 83)，這種觀念又間接影響到精與身體內臟之關係。〈內經素問〉曰：「腎者主水，受五臟之精而藏之，五臟盛乃能泄」，腎臟為精，為先天精與後天精之合；在此「精」與「水」與「腎」的關係就此建立。「精」屬陰而「氣」屬陽，此相對之關係，乃由於「精」是機體活動能力的內在物質基礎，供給有機體代謝的資源；又陽根於陰，故精為生命活動的根本。金櫃真言 云：「精為身之本，精充盈，則外衛固密，不易受病。」，「精充盈」在此被具體的指為，生命力強盛與身體健康之關鍵。

「精」可分為，「先天之精」與「後天之精」。先天之精為生殖之精，稟承於父母，為人體生長與生育的基礎，是最原始的生命物質。「後天之精」是生命運化過程中，與外界物質、能量、信息進行交換，再由人體內臟加工提煉，逐漸累積而來，並可貯存於臟腑。

2、氣

氣的含義很廣，簡而言之，氣為萬物之聯繫，〈抱朴子〉有云：「人在氣中，氣在人中，自天地至於萬物，無不賴氣以生者」。就中醫而言，它代表維持生命活動的動能和精微物質，大致可分為以下幾種：

- (1)、真氣，亦稱元氣，為人體活動的動力，提供生命活動所需的能量，藏於腎。

(2) 宗氣，由胸中吸入的清氣和脾胃運化而來的水穀精微相結合而成，居於胸，主要作用是推動肺的呼吸和心血的運行。

(3)、營氣和衛氣，由水穀精微所化生的一種精氣，循環於全身，起營養和護衛作用。〈靈樞〉提到：「其清者為營，濁者為衛，營在脈中，衛在脈外」。

除醫家之分類外，「氣功」則認為人的氣有三種：(1)、水蒸氣，可見之動態能。(2)、藥氣，走血走脈，可感覺得化學丹藥能。(3)、真氣，無感無火之氣，超光速，快而細，穿透性強，能破「邪病」。有為法可練得前兩種氣；無為法可練成真氣，真氣保全，具有再生能力；其再生能力之高低又決定於一個人對肉體的執著（清河新藏，民 88）。基本上，醫家道家乃至於內家拳家說的氣，都不外乎以上幾種，有關太極拳的氣，在第三章第三節還會詳加論述。

3、神：

〈說文·申部〉：「神，天神，引出萬物者也。從示、申。」甲骨文、金文的「申」字，像雷電閃耀曲折的形狀；雷電上接天，下接地，故「神」字亦有天地上下交通之意（陳德興，民 89）。「示」表古人設杵祭天，象徵神祉；「神」字除了先民使用的「鬼神」之意思外，戰國晚期以後的學術著作中被大量指為，別於形體的精神層次上的「精神情志」與「智慧靈明」狀態。甚至在「道論」發展以後，論者也以「神」來指稱「道」的幾種性質。如〈老子·第六章〉云：「谷神不死，是為玄牝。」

神，總括「魂、魄、意、志」四個層次。因靠神的作用而生魂，靠精的作用而生魄（氣力），意為思考，有意則有志，這些名稱雖不同，然

皆屬神，統括於神（洪禎徽，民 72）。神，亦稱之為「心」，是各器官功能的指揮樞紐，在整個生命活動中發揮主宰作用。「心動則五臟、六腑皆搖」、「心之在體，君之位也」皆說明了心神的重要地位。〈靈樞·天年篇〉中曾提到：「神氣皆離，則命終」，亦即如果肉體生病，則神亦生病；如果神生，則肉體亦生；隨著肉體的死亡，精神則成天地之氣，歸返自然；又臟和神的關係密切，心內蓄神，肺內蓄魄，肝內蓄魂，脾內蓄意，腎內蓄志等，因此，可推出傷肺則魄衰，魄弱者，必出現肺機能衰弱的結論，這些皆是中醫獨特之身體觀；同時肉體與精神之間密不可分的整體性，可作為現代「身心合一」的詮釋觀點。

神又可分先天和後天，「元神」為先天之神，是與生俱來的；「識神」是後天之神，與人的意識與思維活動相連結。依道教「禪定」之法，要守元神，若元神出竅，會有「憑依」即「出神」的現象，嚴重的被他人的靈魂佔據擺佈，成了「忘自尋空」；但相反的太「入神」，即過分專注，意念無法融合其他外來的刺激，又把元神逼入死胡同，元神無法伸張，理性被掩埋，感情氾濫不拘，嚴重的產生孤僻、急躁、自傲、排外、憂鬱、狂喜等情緒變化，使修行者的世界越來愈小。太極拳與禪定同樣講求「放鬆與無為」正是與此「元神」的修練有關，靜心追求，理性領悟，心境理通，身心必定合乎自然，能避免「走火入魔」與「神魂出竅」的現象產生。

4、精、氣、神之間的關係

〈類證治裁〉在談到三者關係時指出：「神生於氣，氣化於精，精化氣，氣化神。」，「人有氣，則有神，氣絕則神亡」，「神勞則魂魄散，志意亂」，「得神者昌，失神亡」（張介賓，明）；綜合以上說法，「精」、「氣」

為物質基礎，「神」依賴於它們而產生，而「精」、「氣」的正常活動又依賴於「神」的支配，此三者關係如（表 3-2）明示。如將人體視為是內燃機關，則五臟六腑即是其引擎，「精」是燃料，是人體活動物質的基礎，「氣」是燃料中所產生的能，為人體生理作用產生原動力，而「神」即是統一人體一切生理活動的管轄者。三者互相聯繫，彼此息息相關；精氣盛者，神必旺盛，反之，神衰弱者，精氣必不足。因此過度消耗精，而使氣的生成衰弱，相反的，氣如過度消耗，精的生產必衰退，同時也發生神之不足；再者，過度精神活動，不但傷神，且影響到精和氣，終會招致身體衰弱。於此，太極拳與氣功重視精、氣、神的一同調養修鍊，〈13 勢行功心解〉有云：「以心行氣勿令沉著，乃能收斂入骨；以氣運身勿令順遂，乃能便利從心。」在此道出心、氣、身之間的關係，也即「神、氣、精」的關係。

神為陽，精為陰。精與神，皆為陰陽相搏之合（趙芳仁，民 83）；但是神為陽中之陽，精是陰中之陰，陰陽相交而氣生，氣聚而成型，於是又再度印證氣為形上與形下之「中介」的角色，在此陰陽的觀念與精氣神合起來說明，則形成了中國式的辨證結構。後代常合併「精氣」、「精神」、「神氣」，來指稱不同的意思，但皆可從「精、氣、神」的關係中得著意義。

表 3-2、精氣神關係表

神	人體生理活動的總括	陽中之陽	管轄者
氣	產生人體的生理作用為基礎	中介	燃燒之能
精	產生人體的活動為物質基礎	陰中之陰	燃料

貳、運動原理與特色

太極拳依循著道家養生之法與太極思維，作為運動時的指導，研究者根據觀察和前人練拳心得，將太極拳之運動原理歸結出「鬆、分、圓、合」四大特色，此四大特色，同時也是太極拳普遍性的原理原則。

一、鬆：鬆靜自然

放鬆是解除練功者身、心緊張狀態的一種入門法；其目的是用合理的意念，使精神和形體得到最大限度的放鬆，以克服僵硬的狀態（楊鴻晨，民 90）。以下分「體鬆」和「心鬆」，兩部分說明太極拳以「鬆靜自然」來運動的原理。

- 1、體鬆，是體不受。不論何種功法對姿勢都有一定的要求，姿勢的保持必須有一定肌肉群的緊張，這和練功時所要求的放鬆看似矛盾，但這矛盾必須統一起來，即是要在保持姿勢要求的前提下，使各部位肌肉作最大限度的放鬆，才能達到「鬆而不垮，鬆則氣通，氣通則體順，鬆則氣降，氣降則血沈」，拳歌則云：「腹內鬆靜氣騰然」；即身體活動中，唯有關節肌肉放鬆後，身體內的體液才能像波浪一樣蕩漾出能量，氣感自然充足。〈拳經〉說：「氣宜鼓盪」正是此理；盪的感覺如同風吹楊柳般，柔軟而靈活（熊衛，民 89）。太極拳的鬆，由「慢」來達成，經由慢的緣故，纏絲的細微能量勁力，才能更深入，使全身能夠到達「鬆透」的境界，這種境界有助於增加肌膚的敏銳度；〈太極拳論〉云：「一羽不能加，蠅蟲不能落。」，正是此鬆透後全身敏感度提高的道理。這種體鬆的原理與身心學中指的「taking out slack」是相同的（劉美珠，民 90），所謂「taking out slack」即是拿掉過度的緊張，讓身體處於一種「恰到好處」的平衡狀態，通常指的是身體中正的姿勢下，

由骨骼輕鬆支撐的中心線（elignment）位置。

- 2、心鬆，即靜。靜，指排除雜念使大腦處於安靜的狀態。相對於肌肉的放鬆，思想意念的靜，比較困難。因為練功要求一定的意念活動，例如排除雜念、意守丹田、以意行氣等，這些活動本身都提示著大腦相應部位處於一定的興奮狀態，因此必須與放鬆的概念統一起來，具體做法即是讓這種意念減弱強度，「似守非守」、「勿助勿忘」、「有意練功，無意成功，功到自渠成」，這種鬆境與老子所謂「夷、希、微」的虛靜和道境極為類似。太極拳的心鬆，要配合「柔」來達成，老子說：「專氣至柔，能如嬰兒乎。」又說：「天下之至柔，馳聘天下之堅。」而武禹襄也說：「極柔軟，然後極堅剛。」（郝少如，1992），「有心求柔，無意成剛」可見的鬆柔的心，能引發各種自然的能量；如同虎豹和嬰幼兒之軀，其動作都是肌肉舒鬆，但卻充滿能量。

「自然」乃鬆靜之後所呈現的狀態，身心鬆靜如同天地初開，陰陽相濟，然後得以生育萬物。老子說：「大道無形，生育天地，大道無情，運行日月，大道無名，長養萬物。」，此即自然也，他又說：「致虛靜，守靜篤，靜為萬物之根」，因此，無論是太極拳或氣功的心法都崇尚「鬆靜自然」；而太極拳每一個動作也都依據此原理原則，強健身心，於是乎可以達到如〈十三勢歌〉所言：「詳推用意終何在，益壽延年不老春。」的人生境界。

二、分：虛實運動

兵法以虛實之用，太極拳亦然，所謂「開合虛實即拳經」也，拳經拳論的精華，可說是在「虛實」運動中。〈虛實訣〉有云：「虛虛實實神會中，虛實實虛手行功。練拳不諳虛實理，枉費工夫一場空。」（吳夢俠，民 52），虛實之於太極拳，可說是相當重要的運動原理。

〈拳論〉曰：「左重則左虛，右重則右杳。」，行功之時，兩足虛實互換以保平衡，此為虛實互根之理（中國武術編撰委員會，1998）；重心所偏為實，反則為虛；如全身皆坐右足，則右足為實，左足為虛。太極拳架，重心不偏左則偏右，可分「四六、三七、二八或九一」之不同比例。又陳照奎先生云：「左手向下發勁則左腳虛，向上發勁則左足實。」這乃是為手足之虛實（馬虹，民 89）。太極拳「一處有一處之虛實，一處總帶一虛實」，太極拳要求做到三方面虛實：1、兩手有虛實，相互搭配。2、兩足有虛實，重心互換。3、發勁之虛實，剛柔並濟。而一手一足上下亦要分虛實，形成處處分陰陽，處處有虛實，無處不有虛實的動作特色。〈十三勢歌〉有云：「變換虛實須留意」，意誠於中而不偏，虛實運動配合著意念，則虛實由我主之，方能時時掌握注意。

陳鑫說：「虛實兼到，忽見忽藏；實中有虛，人已相參；虛中有實，熟測機關。」此一虛實，即為依據太極思維中的「陰陽」理論而來，因此虛實運動與陰陽運動的原理一樣，具有「相對」、「轉化」、「合一」的特性。虛實的具體做法，乃是在肌肉張弛的運動中，有意識地留有少許彈性空間（張雍，民 86），這少許空間有助於陰陽、虛實與力量之轉化；而腳步上應避免「雙重」，所謂：「樹只一根，雙重則滯、陰陽相生，動靜

相成、剛柔並濟，虛實相依、快慢相交，上下相隨、左右相應，前後相顧、內外相合、欲左先右、先聽引後發送、蓄勁如張弓，發勁如射箭、欲將物掀起，必先以挫之」，這一組組虛實相分相合的描述，皆為太極拳之原理與特色。以下舉太極拳中的「左單鞭」一勢為例，說明太極拳虛實運動中的特色：

「左單鞭」（如圖 3-1）之弓步主要由左腳來支撐，因此左腳為實，右腳為虛；左手按掌出，意念在左掌為實，右手為虛。然而就整個左手而言，也要分虛實，掌背為實，掌心為虛。上肢動作為虛，下肢動作為實。如此一層一層的分虛實，上下左右前後的分虛實，乃陰陽中的「相分」。又運動轉換中，人體各部虛實的存在，按位置來說是不固定的，它隨著姿勢的變化而轉換，要想靈活變化，運動自如，就要進一步做到「虛中有實，實中有虛」；此乃陰陽中的「轉化」。而上下肢之動作相互配合，如同「卦爻」的上感下應配合運行，如此陰陽交感「相合」中，才可以真正發揮功用（宋志堅，民 89）。



圖、3-1 左單鞭

三、圓：轉化螺旋

太極拳動作的圓，有時指的是丹田「旋轉」，由內而外所引起全身性的機能運轉，其類似齒輪帶動；有時指的是太極拳架，身形呈現上下左右前後，由中心擴張的「立體圓」型態；也有指為勁力傳導時，所呈現的「螺旋」圈形；以下分此三種圓，論述太極拳之「轉化螺旋」的原理原則：

- 1、旋轉圓，如同天體般以圓形路徑旋轉。〈莊子〉有言：「天不旋則毀，地不旋則墜，人不旋則枯。」又〈陰符經〉有云：「觀天之道，執天之行」。天地以自然而轉，生孕萬物，人也法天之行，運轉內外，方能持久生存，可見得旋轉對生命之動，具有重要影響。熊衛（民 90）創造的「太極導引」功法中，十分強調太極拳的這種旋轉觀念；他認為旋轉可以幫助全身關節、脊椎、肌膚、骨縫間的僵硬處，一點一滴的打開。因此在「太極導引」的六勢引體功法，即以「旋腕轉臂」「旋腰轉脊」「通臂雙旋」等動作，強調絞轉的特色，並配合「丹田內轉」，成為太極導引由內引外之具體做法。其實，不管任何門派的太極拳，都以腰部旋轉為主要帶動，此即為旋轉圓的具體表現；而這種如天體般的運轉和旋轉，也接近原子構造的圖像（曹樹偉，民 82），如（圖 3-2）。

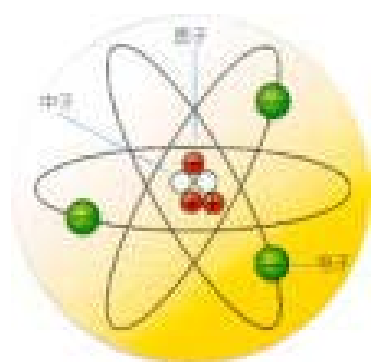
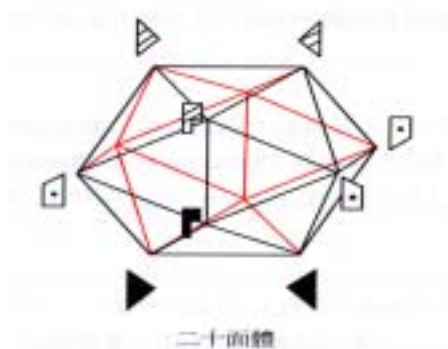


圖 3-2、原子構造圖

2、立體圓，是將不同角度的立體圈交叉融合在一起的圓，圓之周邊與圓之中心，距離相等，此為墨子所說：「一中同長」。也因此圓周各點，所負荷之力與強弱皆相等，觸及任何一點，則萬點同應，此所謂「觸不及身」的道理，也是太極動作運用力學原理化解來力的方法（鄭曼青，民 66）。又立圓之任何一個剖面，皆可劃分八個方位，稱「八卦」（圖 3-3），而在平圓內，又可分五個方位，稱「五行」（石覺，民 67）。平圓立圓交織起來，就成一「立體圓」，如（圖 3-4）；其又類似拉邦動作分析中「二十面體」的概念（圖 3-5），代表人體的最大活動範圍，不出此一立體圓。



圖、3-3 八卦立體圓圖（石覺，民 67） 圖、3-4 太極立體圓圖



圖、3-5 二十面體圖（江映碧，民 88）

3、螺旋圖，指的是似纏絲般細微的力量，以螺旋的形狀，循向心力或離力的方向，以自轉和拋物線相結合的運動方式（熊衛，民 90）。陳鑫的〈太極拳圖說〉，對此稱為「纏絲勁」。圖 3-6 之(1)為手部「順纏勁」，屬於出勁，乃由內而外，從「心」經過「肩」而至「指」。圖 3-6 之(2)為手部「逆纏勁」，屬於入勁，乃由外而內，從「指」至「肩」在回「心」。圖 3-7 則為兩腿之勁，皆由腳趾，纏過膝至大腿根部的「襠部」，即「會陰穴」之處（陳鑫，民 53），此螺旋圖的運動方式與基因的運動方式，極為相似，如（圖 3-8），此乃中西身體觀又一「不謀而合」之處。



圖 3-6、手部順纏與逆纏圖（陳鑫，民 53）圖 3-7、腿部纏絲勁圖

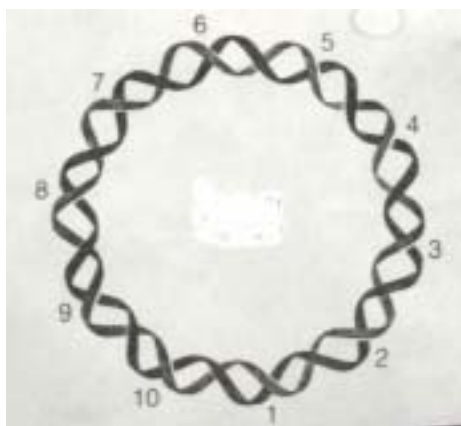


圖 3-8、雙股螺旋圖（陳嘉芬，民 89）

太極拳的「圓」，除以上三種表現形式外，在雙人推手中，則講究「轉化」圓的功夫，即是以圓的運動原理，化解來力，借力使力。秘譜〈太極圈〉中說：「退圈容易進圈難，不離腰頂後與前---此為動功非站定---能如水磨催急緩，雲龍風虎象周旋。---久而久之出天然。」(孟乃昌，民 83)，此一「太極圈」是由道教陳搏為代表的先天易學派所創「天道圓環」的概念下產生的，即其特徵為弧形圓周動態技擊法則，與少林派等「外家拳」之「直線」打法，形成鮮明對比(郝勤，民 86)。具體做法則是以腰為軸，努力做到圈中有圈，正圈反圈，進圈退圈，進而達到周身太極圓，如「雲龍風虎」般的境界。

四、合：整體貫穿

太極拳的合，表現在「整勁」、「內外相合」、「上下相隨」和「連續不斷」等的動作細節中，如下：

- 1、「整勁」指的是「力量是整體的傳導」。所謂：「拳覺有勁不在力。」
「其根在腳，發於腿，主載於腰，形於手指。」
「節節貫穿」，力與勁之分別在於「限於肩背者謂之力，能通達於四肢者謂之勁」，換言之力是局部的，勁則是整體的。李志明（民 90）對勁做進一步解釋，武術訓練包括有形的肢體動作與無形的意念，而勁則是介於意與動作之間的存在；因此勁也可說是「外形」與「內意」的結合。至於「勁」本身也有內外之分，內勁又稱「化勁」是「丹田之先天氣」與「虛靈之元神」所積，故孫祿堂唐以金丹之道比喻內勁。外勁又可分為「明勁和暗勁」，根據郭雲深的說法，兩者皆由「意念」與一般的「呼吸之氣」透過肌肉所發出之力（李志明，民 86）；總括來說，太極拳講求的力，是整體的表現，即「勁」的表現，又稱為「整勁」。
- 2、「內外相合」指的是內外三合組成的「六合」。外三合指的是「手與足合，膝與肘合，肩與胯合」；內三合則為「心與意合，意與氣合，氣與力合」，內外統合起來，即為「六合」，所謂：「放之則彌六合，卷之則退藏密」，「六合」實為各種拳術的精華所在（譚雲，民 86）；又 素問、上古天真論 提到：「形與神俱，而盡天年。」在此「形」指身體，「神」指精神心理，也就是外形與內神要統一起來，百體如一，方能一起合用，獲得健康。
- 3、「上下相隨」指的是上下肢向四面八方反覆伸展，一動無有不動，相互跟隨。步法的進退轉換與軀幹的旋轉、手法的變化皆要相互配合，

逐漸地達到全身既協調而又完整的運動。

- 4、「連續不斷」指太極拳套路運動中，起勢到收勢的一連串動作不間斷，一氣呵成，如「行雲流水」、「長江大海滔滔不絕」的風格（孫家樑，民 89）；同時也代表了太極拳「形斷意不斷」之精神性的一貫。

總體而言，太極拳動作特色中的「合」是從五臟六腑到四肢百骸皆相合，運動上下、左右、前後、內外皆相合，並透過「節節貫串」的連續方式，以及身體各部「渾然一體」的狀態中進行運動，身體各方相互合作，相互觀照，一同表現出整體的力與美，此即太極拳之「整體貫穿」之運動原理。

參、中心、重心與中心線分析

人的「中心」與「重心」，一直都是武術家和運動家探求的核心，也是人們了解「內外空間」以及「維持身體平衡」不可或缺的重要位置。「中心」是內在精神和外在世界的平衡點；當動作由中心部位往外延展時，可帶動身體邊界的擴張，因而成為身體極限的基準主軸（李宗芹，民 90）。

舞者和運動員大多將「腹肌」定位為「身體的中心點」，而太極拳家以「腰」大範圍的稱之。所謂：「命意源頭腰隙間」，「上下九節動，節節腰中發。」，「主宰于腰，形於手指」，以上說明了太極拳以「腰」為上體與下體之關卡與動力所在處。太極拳走勢行功時，需「活腰鬆襠」，動作才能流暢；發勁時，則要「擰腰扣襠」，才能快猛迅疾；而拳諺又云：「打拳不活腰，終究藝不高。」，由此可見「腰部」是太極拳身體運動之重點部位，藉由腰脊運動帶動身形，行於四梢，復歸丹田。丹田乃小腹部位，任督脈沖，出會陰穴，復灌諸經（黃紹祖，民 87）。長期鍛鍊腰部，可使腎氣旺盛，帶脈充盈，陰陽調和，神清目明，腰與丹田的關係，在此而明。

以西方解剖學確切的說，身體中心位於骨盆內部薦椎骨上部上前方，如（圖 3-9）。此一位置接近於武術家所謂的「氣海」，其以吸入再多的氣卻無法填滿此中心之海為命名（王全煜，民 90）。道家內丹則認為：「氣之成，由於命門火，而精液覆育而成，稱之為水火相濟，或內丹，其所存之處為丹田。」（馬承九，民 83）；因此有中心和動力皆在「丹田」的說法，見（圖 3-10）。丹田的位置，乃自「泥丸」至「會陰」之垂線，與肚臍下約兩吋處，自此處項後方延伸至「命門」之斜線，此兩線之交會點，即為「丹田之中心點」（石覺，民 67）。而又「氣海」與「丹田」兩者之間的關係為，丹田位於氣海之入口處，若與氣海結合時，則可延展脊柱與雙手或雙腳之內勁，

力可舉鼎，向上延伸是重心延於上肢；向下延伸則至一般所指的腳踩地之重心，如（圖 3-11），在此同前面所說的「主宰於腰，形於手指」之意，一同形成太極拳特殊的身體觀。

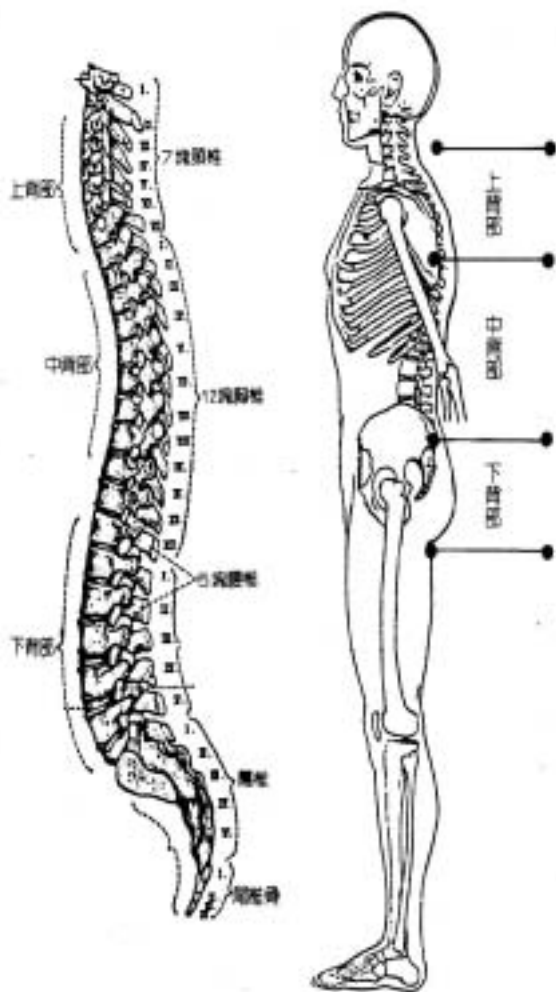


圖 3-9、人體解剖圖（李宗芹，民 83）

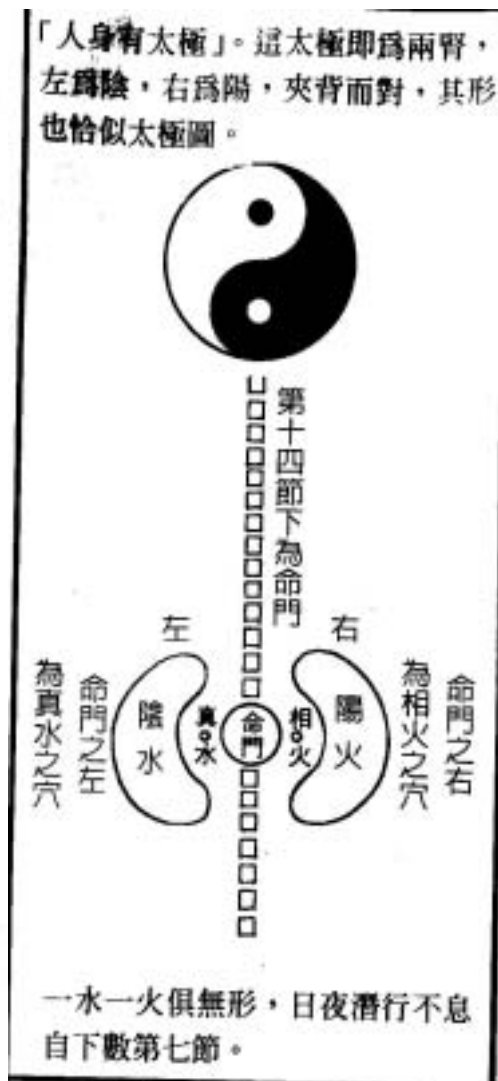


圖 3-10、命門圖（周春才，民 88）

圖 機 氣 動 運



圖 3-11 運動氣機圖 (陳鑫，民 83)

由於每個人的先天體型、骨骼之差異，中心點的位置，也會有所誤差。王全煜（民 90）在〈生理氣功與內家拳法漫談〉中表示：「人站立時，男性的中心點約在薦椎第二節，而女性因脂肪較多且體型不同之緣故，身體的中心點則更低。」，他還提出這個身體的中心點必須要從靜態運動中去尋找，而且必須是安靜的以意去尋找，方能找出存在自身的正確位置。

「氣海」或「丹田」在武術上的作用，需要連接雙足或單足的「重心」；若能夠連接時，重心與中心方能合而為一，而形成「中心線」。依據曹樹偉（民 82）〈太極拳秘奧剖析〉中的「三點一線」理論，可清楚的了解中心、重心和中心線的關係。「三點」為兩腳底心之「湧泉穴」如（圖 3-12），和「氣海穴」之橫切面體內中心處，即之前「丹田之中心點」，如（圖 3-13）；「一線」為頭頂後頂心的「百會穴」，如（圖 3-14）；將這三點透過意念導引合成一條假想的線，如（圖 3-15）。此假想線可配合意念導引，不斷地想

像腳底「湧泉穴」深入地心、「百會穴」往天際飛昇、體內「氣海穴」則想像為圓心；運動時三者合併，才能做到「虛靈頂勁」的要求，以及〈太極十三勢行功心解〉所云：「氣如車輪，腰如車軸」，全身自在靈活又具有高度的「穩定性」境界。當有了明確的重心、與中心線後，太極拳運動方能不致落空或中斷，也才能使人如大樹般的立地生根。有人曰少林重雙重，武當內家偏單重，實則不然；太極拳之「起勢」與「樁步訓練」即是以此，獲得身體的重心，兩法均見於內外兩家之拳法，只是強調點不同而已。

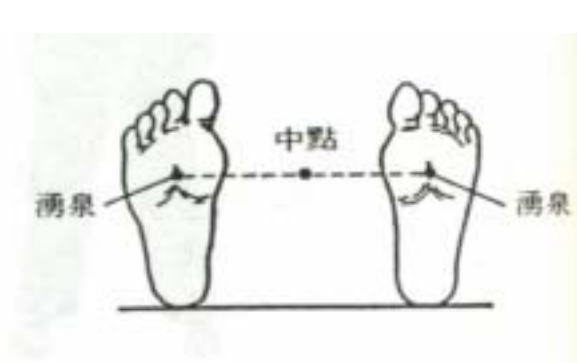


圖 3-12、湧泉穴兩點

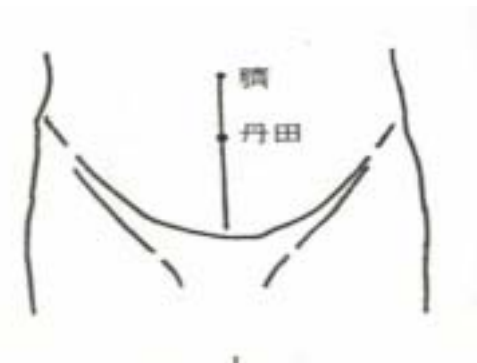


圖 3-13、丹田之中心點



圖 3-14、百會穴



圖 3-15、假想之中心線（曹樹偉，民 82）

肆、動作分析

動作學習往往由模仿開始，至於動作與動作如何串連的順暢？質地如何表現出來？身體的形狀（shape）與外在空間的呈現何種關係？都能借助「拉邦動作分析」理論，幫助動作的了解（註 3-4）。拉邦分析動作時，注重的不只是外形，同時也強調動作的內在態度，因為內在態度改變動作的形和質，因而他的動作分析法中，包括了一套「Effort」理論，以幫助動作者進一步掌握動作的精神性。

李宏夫（民 90）在〈巫師儀式的身體動作 - 阿美族里漏社 Mirecuk 祭儀〉研究中，以拉邦動作分析（Laban Movement Analysis）和力度 / 型態（Effort / Shape）分析法為主要工作，解讀里漏社阿美族女性巫師的祭儀動作，及文化中深具意涵的方向與走位。然而由於拉邦動作分析的各項元素與分析準則，就阿美族的動作體系而言，是一套外觀（Etic）的方法，李宏夫援引「動作同理」（kinesthetic empathy）的原則，來解釋阿美族祭儀動作背的後的物理、心理與社會意涵。本研究試圖以「Effort Graph 理論」作太極拳之動作分析，僅侷限於動作之力度與質感之分析，希望由客觀的動作分析中，配合之前論述之原理，具體掌握太極拳的動作風貌。

一、拉邦動作質地分析（Effort Graph）

Eukinetics 優動學舞譜，又名 Effort Graph，以紀錄分析時間、動力與形狀為主（江映碧，民 88）。該理論中有四個元素，Flow、Space、Weight、Time，每個元素符號都能使簡單的動作，呈現出豐富的形與質的變化；每一元素符號是可以被任意置換和重組，但由於每個使用的個人對動作質地領悟的不同，因而演變成各自的紀錄方法與詮釋語彙，為避免原意被再度扭曲，以下論述保有原英文的詞彙，簡述四者代表之意義：

- 1、 flow(流程): The “how” of movement.(身體肌肉存在的一種鬆緊程度)
可分為 free (放鬆), 肌肉緊張程度較小 , 以及 bound (緊張), 肌肉緊張程度較大的兩種情形。
- 2、 weight (重心): The “what” of movement. (重心對重力產生壓力的大小)。可分為 light (輕), 壓力減少 , 以及 Strong (重), 壓力增加。
- 3、 space (空間): The “where” of movement (自身對外的空間焦距 , 包括物理性和心理性)。可分為 indirect (渙散焦距), 以及 direct (集中焦距)。
- 4、 time (時間): The ”when” of movement. (時間改變的狀態)。可分為 Sustained (慢), 以及 Sudden (快), 兩種時間態度。

以上為「effort」的基本結構，由四個部份組合而成，而每一部份又由兩個相對的動作質地組成，其架構以圖表示，如下（表 3-3）和（圖 3-16）所示：

表 3-3、effort 基本結構表

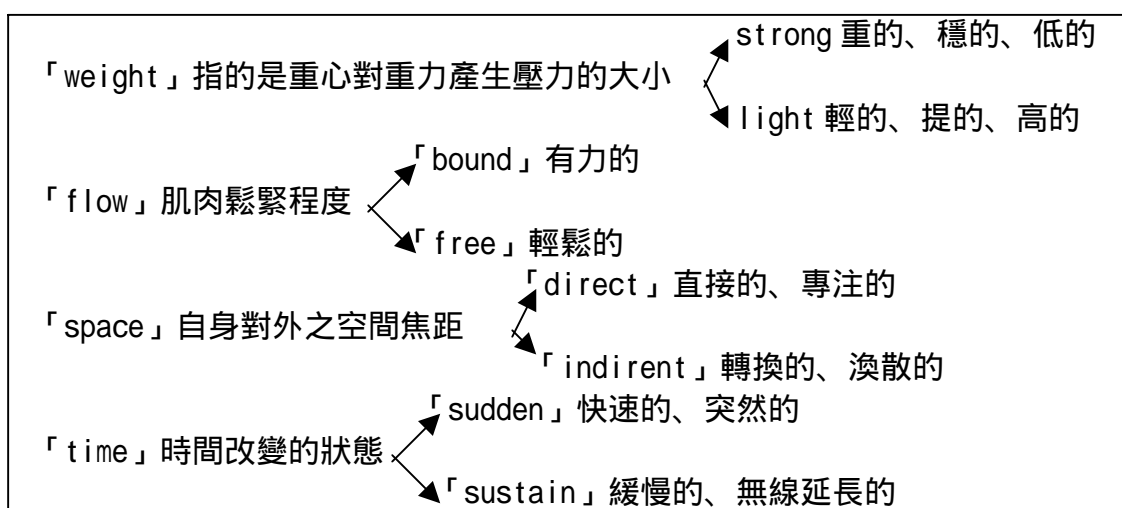




圖 3-16、Effort Graph (江映碧, 民 88)

進一步將三種 effort 組合在一起，將會形成八種不同的新的組合，稱之為「effort drive」，其說明如下，見(表 3-4)：

- 1、Punch 擊，為 (Sudden-Strong-Direct) 三種 effort 的組合，其質地為：直接、強調速度，充滿力量的動作，如：快速騎馬蹲襠、快出沖拳。
- 2、Slash 甩，為 (Sudden-Strong-Indirect) 三種 effort 的組合，其質地為：強調速度、穩健有力的弧線動作，如：掃堂腿、刮面腿。
- 3、Dab 點，為 (Sudden-Light-direct) 三種 effort 的組合，其質地為：俐落、堅韌有脆聲，有目標的動作，如：芭蕾舞中的 Pique 動作。
- 4、Flick 抖，為 (Sudden-Light-Indirect) 三種 effort 的組合，其質地為：靈活、輕盈、瞬時如火光般弧線動作，如：掩手肱捶發勁後的抖動。
- 5、Glide 伸，為 (Sustained-Light-Direct) 三種 effort 的組合，其質地為：流暢、平直安靜的線性動作，如：太極拳的穿掌與提手。

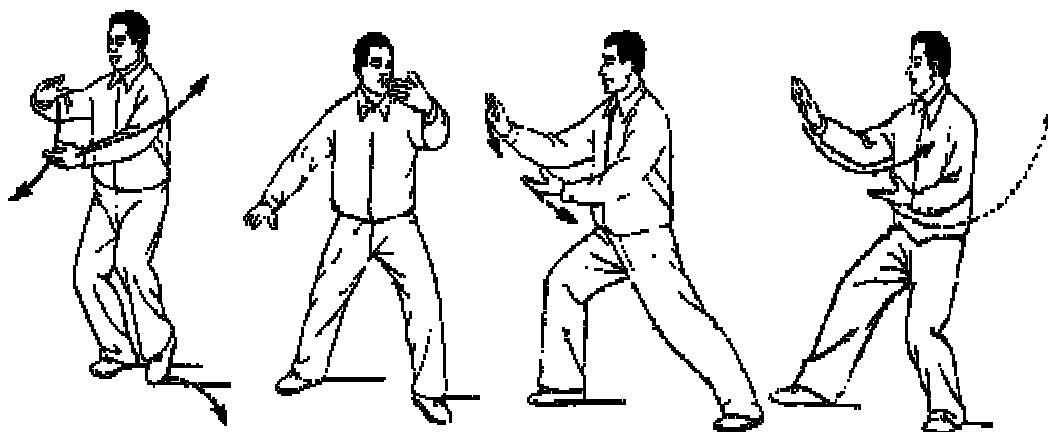
- 6、Float 飄，為 (Sustained-Light-Indirect) 三種 effort 的組合，其質地為：圓狀、輕盈、持續、波狀連線不斷的迂迴轉，如：雲手。
- 7、Press 壓，為 (Sustained-Strong-Direct) 三種 effort 的組合，其質地為：堅定、控制的，充滿力量的線性動作，如：押掌下按、捋擠式。
- 8、Wring 擰，為 (Sustained-Strong-Indirect) 三種 effort 的組合，其質地為：堅定，持續有伸縮性的及扭曲，如：扣腳、掩掌。

表 3-4、effort drive 結構表

Effort Drive	質地
sudden-direct-strong	Punch 「擊」
sudden-indirect-strong	Slash 「甩」
sustained-indirect-light	Float 「飄」
sustained-direct-light	Glide 「伸」
sustained-direct- strong	Press 「壓」
sustained-indirect- strong	Wing 「擰」
sudden-indirect-light	Flick 「抖」
sudden-direct-light	Dab 「點」

以太極拳「十三勢」基本動作，作為動作分析對象，可得以下結論：整體動作而言，曲膝下沉、緩慢、持續轉換重心，手部作**捋**、捋、擠、按等動作，並與腰部配合和，如（圖 3-17 到圖 3-24）。以上述連續動作觀之，就「effort drive」分析之，屬於「wring」擰轉（strong、indirect、sustain）與「press」按壓（strong、direct、sustain）兩種質地。在此特別說明，press

與 wring 同時存在，看似有些矛盾，其實不然，若將「direct 與 indirect」兩組矛盾對立的動做看做是陰陽的關係，那這「並存」正是太極拳「至中和」「矛盾統一」的特性。換句話說，太極動作整體質感兼具「擰轉」與「捧壓」特性，表現出鬆沉、穩固、不間斷的動作風格。

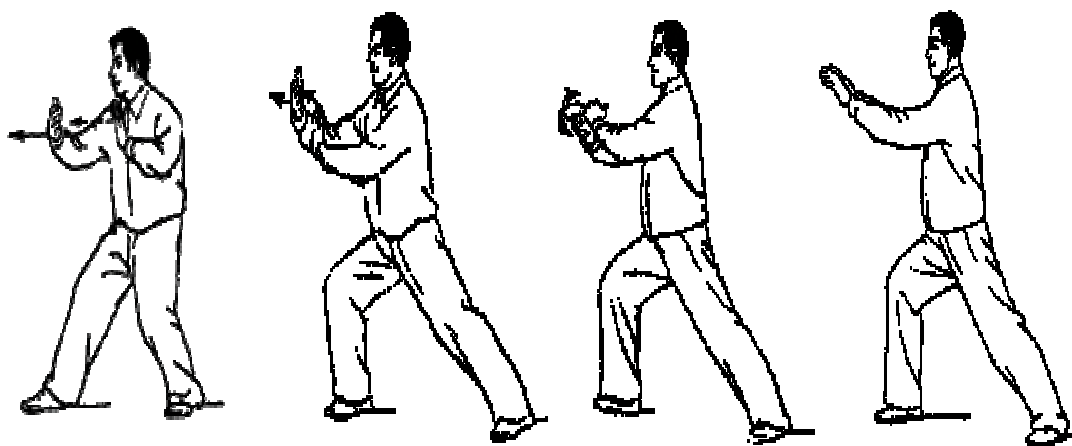


3-17 棚

3-18 棚

3-19 捋

3-20 捋



3-21 擠

3-22 擠

3-23 按

3-24 按

「sustain」之質感，普遍性存在於動作之中，太極拳家稱此為「慢」，猶如機器先關一馬達，待兩馬達同時啟動，即動作快速時，則能產生威力強大之能量，此乃「慢練快用」的妙用。除此普遍性質地之存在外，尚可就特殊動作質地與不同部位的動作質地比較之；例如：「掩手肱垂」是發勁的動作，在用力出拳的前半部動作屬於「punch」擊（strong、sudden、direct）；後半部則為自然放鬆的抖動，屬於「flick」抖（light、sudden、indirect）。又手與腳在「flow」的比較中，腳因為需要支持身體重量，以及負責進行步法方位，因此腿部肌肉明顯比手部緊張，因此有一定程度的肌肉收縮（bound）出現；在此提出一點說明，這種（bound）並非完全的緊張，相反的它必須遵照拳經拳論中，「輕靈」的指導要求；因此，在使用拉邦動作分析太極拳動作時，易引起外觀上與內部感覺的差異爭議；研究者以為動作分析可作為動作指導的參考，但仍需要合併傳統動作的文字描述以及拳師們的口傳心授，方能正確掌握動作質地與感覺。

總結太極拳動作，整體運動傾向 strong、sustain 之穩重持續的動作質地，同時配合手部 free、腳 bound、腰 indirect 的同時進行，另外 shape 以「carving」三度空間為主（註 3-5），而 kinesphere 屬於「transversal」（註 3-6）。太極拳套路運動中還有一些特殊的發勁動作、擺腿與獨立步之動作，可說是如同舞蹈般，擁有豐富的動作質地變化，並涵蓋許多不同的「effort」範圍；也無怪乎，近代許多表演藝術工作者，將太極拳轉化為舞蹈的表演形式，呈現給大眾（註 3-7）。

註 3-4、參見嚴子三 (民 89), 西方舞譜系統發展的探討, 舞蹈教育 (2), 台灣體育學院, 41。平衡 (民 76), 舞譜之發展, 台灣土著祭儀及歌舞民俗活動之研究, 260-270。

註 3-5、shape 可分三層次：

- 1、spoklike 指放射線性的動作，由兩個關節造成一個線性的動作。
- 2、arclike 只弧形的動作，動作線條呈現一個面，使用的關節只有一個
- 3、carving 是三度空間的動作。

註 3-6、「kinesphere」是指人體由長度、寬度和厚度所組成的三度空間構造，當身體在垂直的位置上，肢體所能到達之最遠處，會形成一個球狀範圍。所有的人體運動也都在此球狀範圍內隨著移動、變化。其中又可分為三種動作：

- 1、central movement：所有經過中心的動作。
- 2、transversal movement：除 central 和 peripheral 之外的動作皆稱之。
- 3、peripheral movement：所有經過周邊的動作。

(參見 Ann Hutchinson,1977,Labanaotation, London： Dance Books)

註 3-7、參見蔡麗華 (民 87), 太極舞的動作分析言講稿, 美國：科羅拉多。

第三節 太極拳身體訓練

唐·米爾曼 Dan Millman (民 87, 鍾佳怡譯) 在〈生活中的運動家〉中提及太極拳可提供身體各方面的訓練, 如: 集中力、平衡、呼吸、放鬆以及身心協調性等。劉美珠 (民 90) 曾表示, 太極拳為身心統合之最佳訓練良方, 又吳士宏 (民 90) 也認為太極拳訓練對舞者肢體與身心醫療上, 有多方面助益。太極拳的訓練中的「呼吸法」繼承了中醫氣的觀點, 並結合道家、拳術家歷經世代經驗而成; 而太極拳的訓練中的「身法要求」則為太極拳各家共同遵守的普遍性身體原則; 再者, 透過太極拳之技法步驟, 得以修練出一種具有高度靈敏、氣身心合一之身體境界。本節分為「太極拳練氣法」、「太極拳身法要求」和「太極拳技法步驟」三部份進行論述。

壹、太極拳練氣法

太極拳, 英文有時譯成「air boxing」或「air swimming」, 其與空氣 (air) 有一定程度之關聯, 此一關聯可指太極拳運動時, 有如再太空漫步或太空打拳般的充滿氣感; 也可指它是一種與呼吸氣體有關的運動。太極拳古典文獻中, 也有許多有關「氣」現象的描述, 例如「運氣如九曲珠」、「氣沉丹田」、「氣遍全身」、「意氣相連」、「以心行氣」、「以氣運身」等等, 其練氣法受到傳統中醫、氣功與導引吐納之影響 (施儀良, 民 81)。

依中醫氣化身體論 (前一章已述), 本體性的「先天真一之氣」(元氣) 與後天「經脈臟腑之氣」不相同, 練氣中或運動中的氣, 是先天氣和後天氣相互結合的 (馬承九, 民 83)。然而根據李志明 (民 89) 太極拳練氣觀念探討 中的說法, 練拳時, 以無為法練氣, 因為拳術以動作為主, 意念需灌過於動作上而非呼吸, 所以練的是「先天氣」; 他還提出了目前太極拳練氣觀念與前賢大異庭徑之說法, 他認為「以意導氣、行氣」的方法, 造

成了先後天兩種氣的矛盾。研究者以為，各家練氣說法不一，乃由於太極拳在不同情形與階段中，採用不同的呼吸法之故；下面列舉三種太極拳中的練氣法，作為進一步說明：

一、自然呼吸：

初學者宜採用自然呼吸法，其以細、長、勻、慢、靜的方式做腹式呼吸（孫家樑，民 89）。精神要求灌注於動作之中，無須用意識加強呼吸，妙處則在於使中樞神經系統，特別是大腦自動調節完成呼吸，使其處於安定狀態（張雍，民 86）。又呼吸深長，自然可以增加橫膈肌及腹部肌肉的活動度、調節肋間肌的呼吸功能、使肺與腦廓之間的牽張力加大、增加肺活量、增強氧及二氧化碳瀰散能力等，可說是入門的最佳選擇。

二、意念呼吸：

進階者因動作已熟稔，加上身法姿勢都已合乎要求，因此有餘力可同時結合意念與呼吸於拳術運動中，採用「以意導氣、行氣」或稱「意氣合一」的方法。此法接近丹道的「運河車，行任督」之法；所謂「河車」指的是循環上中下丹田，使氣機通行「任督二脈」（南懷瑾，民 62），如（圖 3-25）；下丹田主「動力」，中丹田主「循環」，上丹田主「意念」，真氣乃是統合上中下丹田的一種共振結合體。此法又等同於太極導引中的「丹田內轉法」，其具體做法乃由鼻腔吸進去空氣落至下腹部，以意念導引氣機通過尾閭（尾骶骨），昇自背骨，通過頸部，後頭部中間，再度返至丹田；此時思想要集中，配合肌肉放鬆與緩慢均勻的動作，才能達到〈皇帝內經〉所說的：「緩節柔筋而心和調者，可使導引行氣。」（張雍，民 86）。楊澄甫也曾說：「練習太極拳完了，手心中會覺得很熱，流出汗水，此為由意識運行氣血的現象，而且上進後可用全身毛孔呼吸。」，然而以此法修練，不能

太過執著，否則僅能練得後天之氣；故太極拳講求呼吸自然，既不將意念全然投設於呼吸，又不忘記呼吸，正所謂「勿助勿忘」「似守非守」，「似有若無」的功夫；即是期望在有為法中儘量達到自然無為的真氣境界。

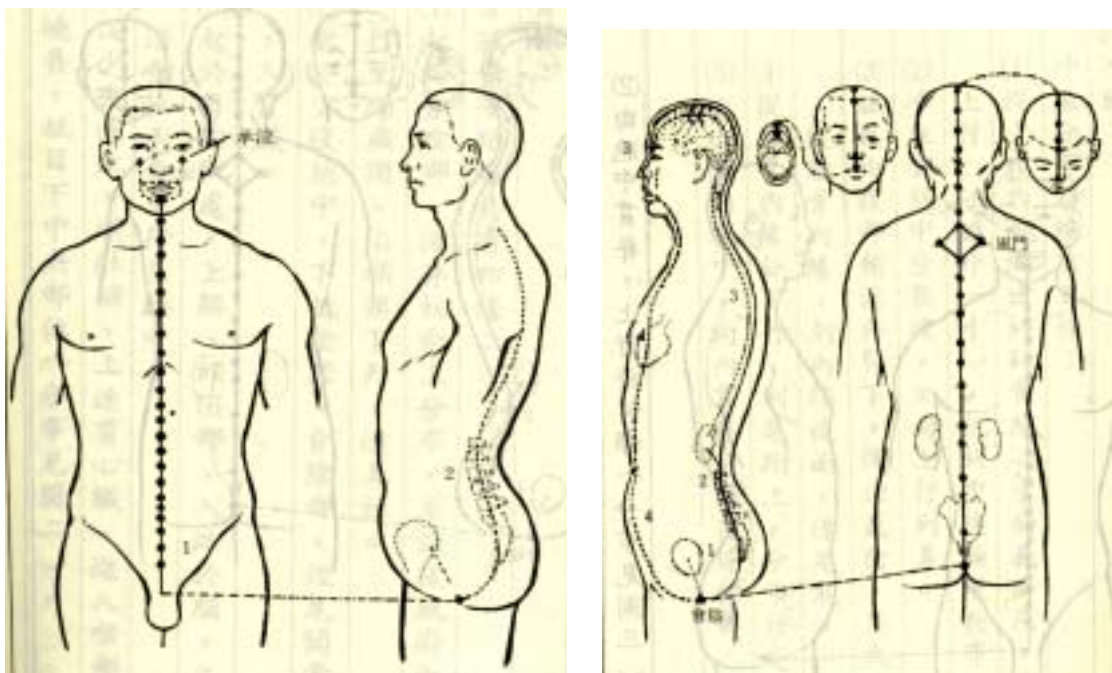


圖 3-25、任脈圖（南懷瑾，民 62） 圖 3-26、督脈圖（南懷瑾，民 62）

三、配合動作呼吸法：

高階者，可練習以一個動作為一呼吸為原則，動作以虛開始，以實結束，亦即在虛的開始吸氣，在實的結束吐氣；蓄勁時吸氣，發勁時呼氣。大體上，動作的前半吸氣，後半呼氣，並配合動作性質作長度上的調整，即大動作時做長的呼吸，做小動作時短的呼吸（張雍，民 86）。此法就健身而言，如同說晉代李頤注〈莊子〉之「吹噓呼吸，吐故納新。」一語曰：「導氣令合，引體令柔。」，太極拳同樣吸收了這一點，通過四肢運動達到引體之效，同時配合呼吸「以氣運身，氣遍全身」，來促進氣血運行，進而達到疏通經脈，按摩內臟之健身功效。楊澄甫〈太極拳常識問答〉對動作與呼

吸進一步，解釋到：「吸氣---都在起身、伸臂、舉腳、踢腳時。呼氣---屈身、屈臂、落腳及決定各種動作時。」(楊澄甫，民 20)，一般練習武術時都採用此法，呼吸長短強弱配合著動作來完成，有助於武術之技術運用。

太極拳發勁動作時，採用「發聲」與動作齊出的呼吸法，其中又以「哼、哈」兩聲，最為常用；其目的為避免因發勁，閉氣而損傷身體，同時有驚嚇敵人使其散亂的作用。「哼」大都用於引化和防禦，內氣成吸；「哈」則用於拿發和攻擊，內氣成呼。〈乾隆舊抄本太極拳經歌訣〉說：「堅守丹田練內功，哼哈的二氣，妙哉無窮，動則分，靜則合，屈而能伸。」；又〈太極拳老譜〉中說：「對待（推手）有往來。有快有慢，合則發放出去，宛如凌空的弓箭，一氣為哈而遠。」(孟乃昌，民 83)，由此可知「哼哈」兩字的妙用。另外尚有「三聲」與「六聲」的呼吸法，楊澄甫說：「哼音上打，哈音下打，咳音打遠。」這是放勁時應用「哼、哈、咳」三聲的方法（施儀良，民 81）。李亦基〈撒放〉中則提出「呵（心）嘻（肝）呼（脾）四（肺）吹（腎）噓（膽）」六聲的練氣法；此與丹道氣功書籍，金代劉完素〈素向玄機原病式〉、明代高濂〈遵生八籤〉、宋代張君房〈雲笈七籤〉所提及的「六字訣」相同；在此又明示了太極拳與道家氣論之不可分的關係，以上三聲與六聲的技擊發聲，可說是總結了「勞動、技擊和養生」三個方面，並歷經世代修練經驗而形成的精華功法。

貳、太極拳身法要求

太極拳的身法指的是軀幹姿勢與全身動作架勢（張雍，民 86）。〈太極拳秘譜〉有云：「身形腰頂豈可無，缺一何必費工夫。---捨此真理終何極，十年數載亦糊塗。」（孟乃昌，民 83），此在說明遵守身形要領的重要，否則打拳將是徒勞無功的。孫福全（民 64）也持相同看法，認為太極拳訓練以形體姿勢為首要條件，身形的訓練即是對「姿勢」、「形體」、「拳架」提出重點式的要求。武禹襄在〈身法八要〉中提到：「涵胸，拔背；裹襠、護肫；提頂，掉襠；鬆肩，沉肘。」八項身法要求，而楊澄甫〈身法十要〉中則說：「虛靈頂勁，涵胸拔背，鬆腰，分虛實，沉肩墜肘，用意步用力，上下相隨，內外相合，相連不斷，動中求靜。」鍾自若（民 64）也根據〈太極拳經〉整理出十項要旨：1、提起精神，凝心靜意。2、神貫頭頂，腰身正直，皮貼背骨。3、含胸安舒。4、鬆肩墜肘。5、氣沈丹田。6、手足動作以肩為平準。7、大腿低至於以膝蓋為平準。8、提肛拔背。9、尾閭中正。10、內外一致。綜合各家說法，研究者依身體各部位身法要領，提出重點論述：

一、頭部

- 1、頭：頭部要求「頭頂懸」、「虛領頂勁」或「提頂」（蔡森明，民 85），其做法為頭向上頂，意念想像中心線由頭頂向上延伸。頭頸動作隨著身體位置和方向而有變換，即與軀幹的旋轉上下配合，連貫協調一致。
- 2、眼：眼神注視前手（個別時候看後手）或平視前方，隨著身體的轉動而移動，注意力集中，但又不能用力瞪眼，需似張非張的力求神態自然祥和。
- 3、口：下顎向裏微收，口自然閉合，舌上捲輕點上顎（搭雀橋），以加

強唾液的分泌。

二、軀幹

- 1、胸背：要求「含胸拔背」，作法為身軀中正，避免胸部外挺，但也不要過份內縮，應順其自然（譚雲，民 85）；部肌肉隨著兩臂伸展動作，盡量地舒展開，同時胸部肌肉要自然鬆弛，避免胸肋間的緊張，呼吸才能自然。「含胸」和「拔背」是互相聯繫的一組「矛盾中和」，符合「陰陽中和」之身體觀。
- 2、腰脊：要求「垂脊正身」，身體要求端正安舒，不偏不倚，腰部起著重要的作用。所謂：「刻刻留心在腰間，腹內鬆靜氣騰然」、「腰如車軸」等等，都說明身體中正時，脊椎骨才能根據生理正常姿態豎起，不會因為左右歪斜，造成胸肋或腹部肌肉的無謂緊張；同時通過腰部維持身體的中心，進而使動作既輕靈又穩定；此外腰部有意識的向下鬆垂，以幫助氣的下沈，促使「氣沉丹田」。在此，「氣沉丹田」之下沉又與「虛領頂勁」之上提形成另一組「矛盾中和」的太極身體觀。
- 3、臀部：要求「垂臀」、「斂臀」或「裹檔」（張雍，民 86），這是為了避免臀部凸出而破壞身體的自然形態。練習時，要注意臀部自然下垂，或有意識的收斂，不要左右扭動，以維持軀幹的正直。垂臀和頂頭的要求一樣，應用意識調整，不是用力去控制。

三、下肢：

- 1、腿：要求配合身體重心的移動，時時注意腿部動作的虛實轉換。所謂：「其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。」、「栽根如樹根」，腿部穩健能帶動腰部與上肢的運動，又腿部透過虛實互換，可使兩腿輪換負荷與休息，減少肌肉的緊張和疲勞，腳步支撐方能持久又靈活。運

動中除「起勢」、「收勢」和「十字手」外，應避免重心同時落在兩腿上；否則會犯〈太極拳論〉中所說的：「雙重則滯」之毛病。太極拳腿部動作又可分：弓步、馬步、仆步、歇步、虛步、丁步和獨立步，(如圖 3-27)。

- 2、膝：膝彎曲以不過足尖為原則，腳的起落，應配合腿彎的程度，方能掌握太極拳「上下相隨」的運動原則。
- 3、足：前進時腳跟先著地，後退時腳掌先著地，然後慢慢踏實。後退與旁行步伐，則應遵守〈13 勢心解〉所云：「邁步如貓行」之「點起點落」的原則。

五、上肢：

- 1、肩與肘：要求「沈肩垂肘」，即是肩與肘這兩個部位的關節需放鬆。肩與肘是相關聯的，能沈肩就能垂肘；運動時應經常注意肩關節鬆開下沈，並有意識的向外引伸；並帶動肘的繼續運動，此同於「節節貫穿」的整勁原理。
- 2、手：手法的屈伸翻轉和肩的動作是完整一致的，如果手過度向前引伸，就容易把臂伸直，達不到「沈肩垂肘」的要求；而過份的沈肩垂肘，忽略了手的向前引伸，又容易使臂部過於彎曲。太極拳手部動作有掌、拳、勾三種，(如圖 3-28)；掌心則要求「陰陽相對」，持續靈活，掌形又稱「美人掌」。



圖 3-27、腳型圖 (孫家樑, 民 89)

基本手型（掌、拳、勾手）

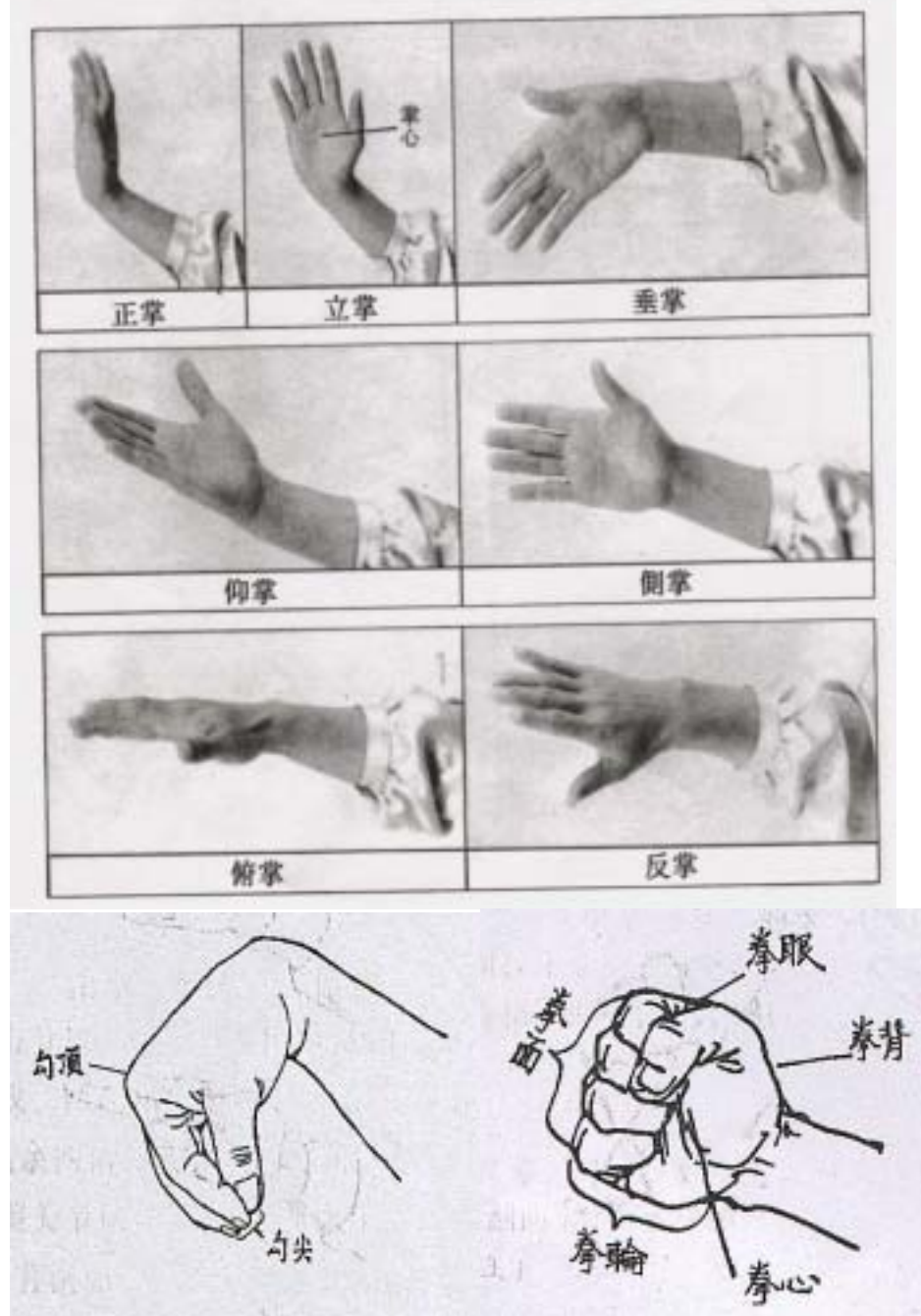


圖 3-28、手型（掌拳勾）圖（中國武術編撰委員會，1998）

有關身形要領之間，其實是相互關聯的整體，如（圖 3-29）所示。「虛靈頂勁、含胸拔背、沈肩墜肘，鬆腰坐胯和圓襠屈膝」的要領，造成「垂脊正身、氣沉丹田、樁步平穩」的身形，整體以「立身中正」稱之，具有支撐八面之勢。所謂：「形不正，意不寧，氣散亂」，形體的中正，能使精神提起，同時氣沉丹田，貫于尾閭，環流周身，從而使臟腑得充，周身得養，精力充沛，有利於健康養生。再者，身體上領下沉，能使身軀放長而產生富有彈性的「棚勁」，有助於靈活運動。

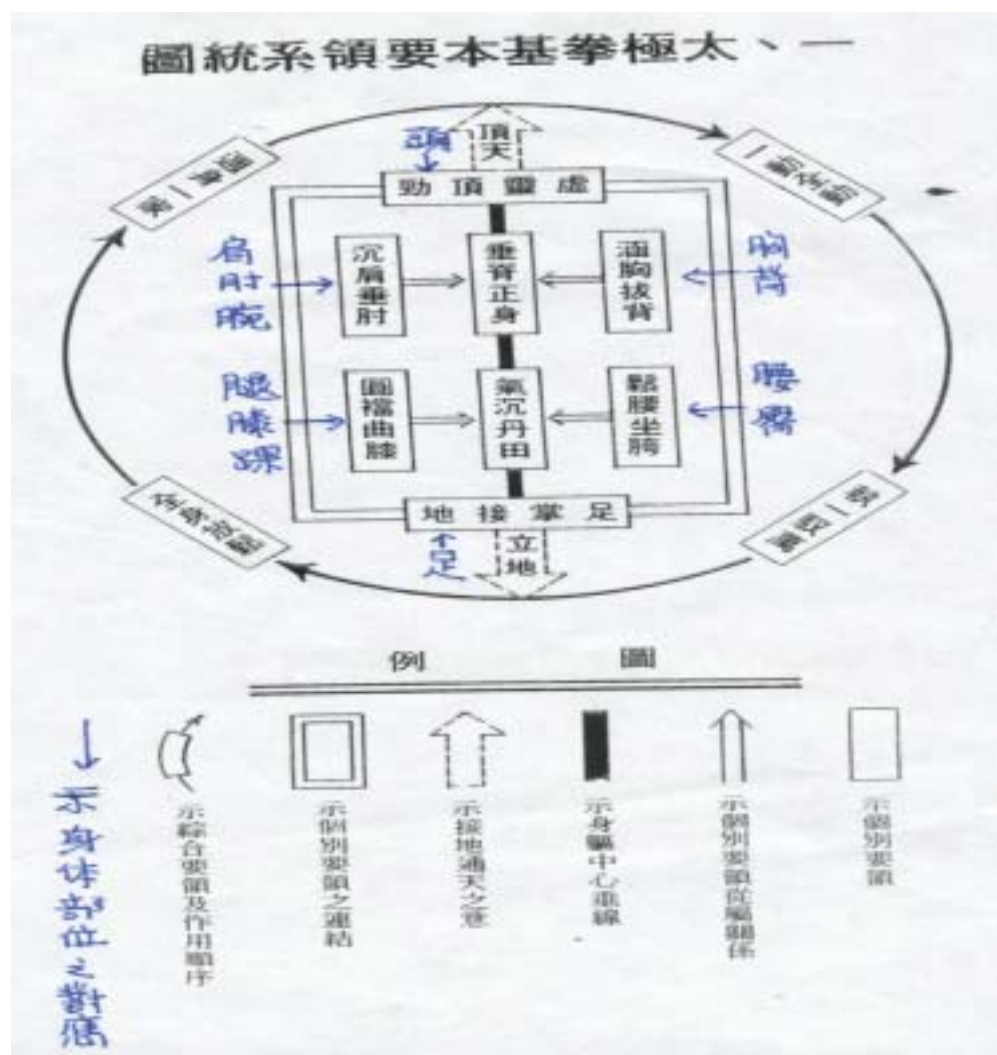


圖 3-29、太極拳要領對應圖(石覺，民 67)

參、太極拳技法訓練

武術是「功法」、「套路」、「技擊」三位一體的運動（劉駿驤，民 85）。太極拳的功法，或稱「內功」，可藉由「樁功」來訓練，而太極拳的技擊部份，則以「推手」來訓練。太極拳的訓練步驟，各家門派說法不一，大致上都分為三階段；武氏太極有「三階段」練拳法：拳架、身法、內勁（郝少如，民 81）。鄭曼青則以「三階九級」建構太極拳訓練步驟；即「人階」為舒筋活穴之運動、「地階」為開關達節運動和「天階」為知覺作用之運動。本節分別以「樁功」、「套路」和「推手」三部份，說明太極拳的技法訓練。

一、樁功

「樁功」又稱為「樁步」、「站樁」和「襠功」；其為練「扎根」、「定力」和「呼吸」的門徑；樁功須配合「調身」、「調心」和「調息」三者，方能達到「身心氣」合一的功效。諺語有云：「練拳無樁步，房屋無立柱。」或說：「練拳無站樁，起屋未打樁。」由此可知，站樁在武術訓練中具有打基礎的重要性。〈拳樁因果訣〉說：「拳以樁為根，樁以拳顯神。樁無拳不靈，拳無樁不穩。」這首五言四句詩訣，更是道盡了拳與樁的關係，尤其在太極推手或散手中，站樁的功法訓練，更顯的重要（沈壽，民 86）。

素問 上古天真論 有云：「上古有真人者，提契天地，把握陰陽，獨立守神，肌肉若一，故能壽蔽天地。」（張雍，民 86），站樁乃是一種靜力訓練；其外形不動，但內在骨骼、關節和肌肉，必須按身法要領互為屈伸、互為矛盾，此一矛盾統一的肌肉放長，稱為「滿弓」狀態，也是上一小節所提及的「**掬勁**」，而後配合意念守神，形體合一，神形並練，練成一觸即發的整體勁力（楊鴻晨，民 90）。從保健醫療與技擊運動的角度來說，站樁具有安定精神、調和血氣、促進新陳代謝以及幫助推手進行中的進退

操縱與克敵之效用。在太極拳套路演練之前，靜站片刻，則能促進動靜相濟之效，間接達成「動靜兼修」和「內外並練」的拳術精神。

沈壽（民 87）在〈太極拳論壇〉中曾說：「站樁的種類很多，習太極拳的人，一般只練『渾圓樁』就行了。」。「渾圓樁」又名「抱雲樁」、「雲門樁」、「養氣樁」或「無極樁」。「混元樁」是武術訓練層次中的「修養」法門，具有「養氣還元」與溝通「天地人」三才之功用，動作雖然簡單，但氣血運行，符合十二經脈，三陰三陽運氣要訣，內含精氣神三步修煉法，亦為進入道功初步之法。練習「混元樁」而後進入太極拳的套路練習，在哲學思維中，代表了「無極而太極」的階段性轉換，這種思想與拳術實際功法上的結合，可視為「功夫論」的一種實踐方式。

「混元樁」之具體方法如下：兩足平行開立，與肩同寬，兩足尖朝前，雙膝下蹲；雙手環抱胸前，沉肩墜肘，呈抱球狀，十指相對，懸頂，頂舌，中正，鬆腰，坐跨，如（圖 3-30）。初學或體弱者，可採用稍微屈膝的「高樁」；久練者應採用大小腿之間彎成一百三十五度角左右的「半樁」。兩臂還抱的站樁姿勢，在技擊意義上含有「守中」的意思。即以頭頂百會穴至襠下會陰穴一線為中心線，使全身重心自然的落在兩足之間的中心，這樣一來，身法與襠步自然正中安舒，穩定性好；其所以置兩臂和兩手於圓周線上，乃是含有防禦和待機反擊、搶攻之攻守意識（謝經瑞，民 73）。

上述方法要點，即為樁功中的「調身」部分，另外所謂「調心」，指的是，將心虛靜、意念放空。「調息」指的是將呼吸調整為細、長、勻、慢。內家拳站樁功〈八字要訣〉有云：「體鬆心方靜，神凝氣始穩。息須緩細雲，功宜一氣成。神形務相合，意氣自然真。一時弗貪多，練功貴有恆」（沈壽，

民 87)，此訣點出，站樁要領乃「鬆、靜、穩、緩、細、勻、合、連」八個字，前六句闡明「調身」、「調心」和「調息」必須相互結合，「神形」與「意氣」才得合一自然；最後兩句則要求循序漸進、持之以恆。曾廣驊（民 80）在〈站樁功〉一書中也表示，唯有配合意念和呼吸的樁功，才能具有安定神經與預防疾病的療效，如（圖 3-31）。除了「渾圓樁」外，輔助樁式還有「川字樁」，或稱「手揮琵琶樁」。若加上膝關節微小起落、手開合、腰胯旋轉，則成為「上下樁」、「開合樁」、「旋轉樁」等。

綜合以上論述，研究者以為樁功乃「調身」、「調心」和「調息」之重要身體訓練，其兼具靜態式等長肌力訓練，相對於太極拳套路之動態式訓練，乃為「無極/太極」、「靜/動」思維上的類比關係，故太極拳技法訓練與太極思維間，具有「體用」上的相承關係。

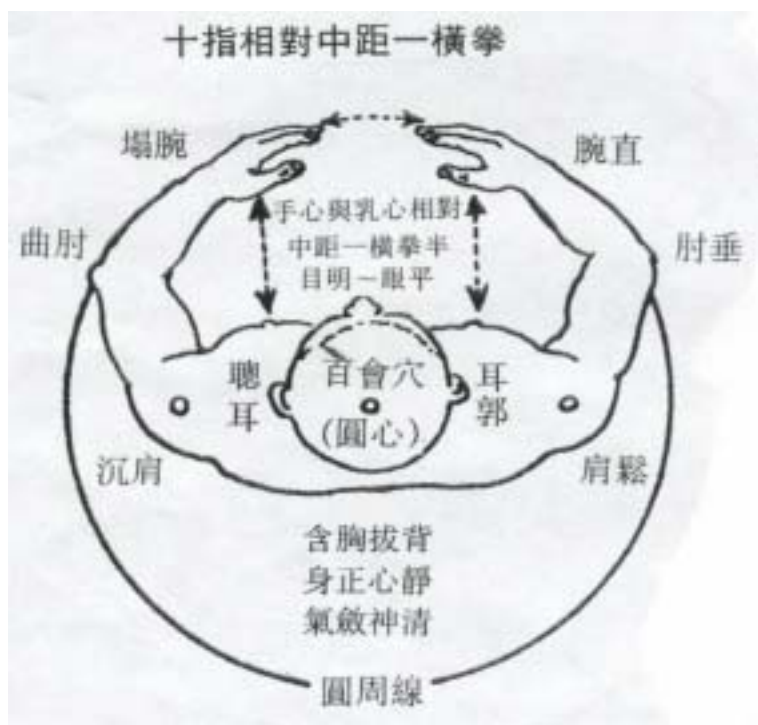


圖 3-30、站樁圖 (沈壽, 民 87)

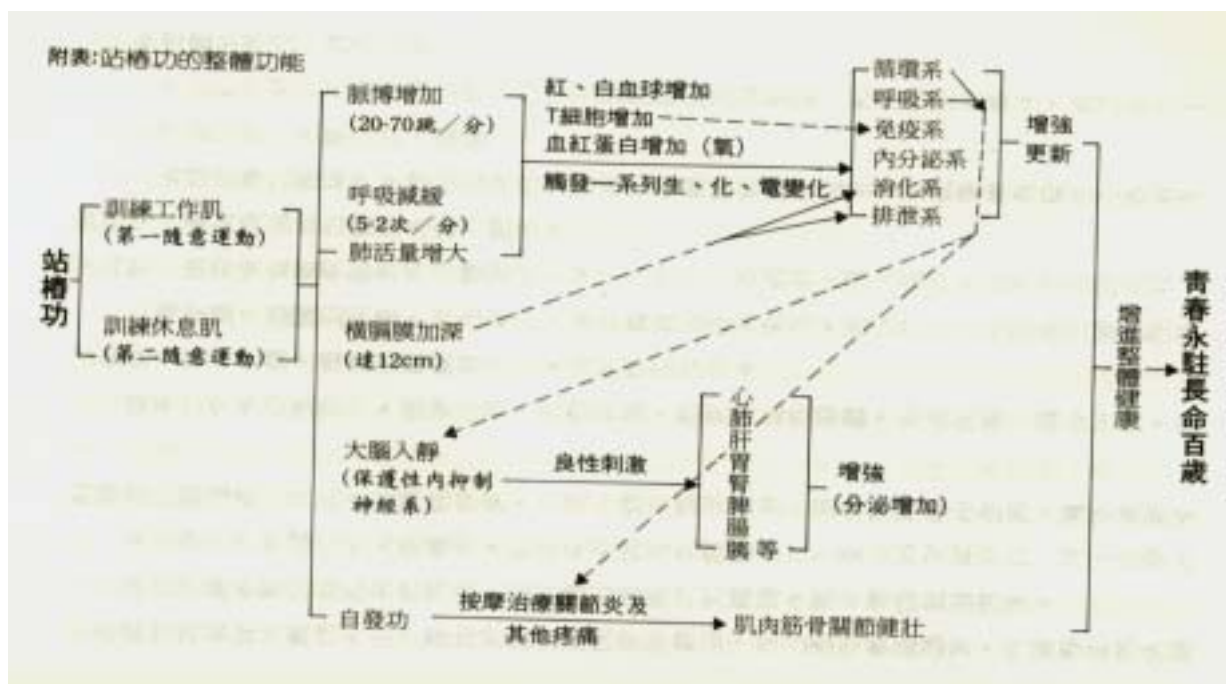


圖 3-31、站樁功能圖 (曾廣驊, 民 80)

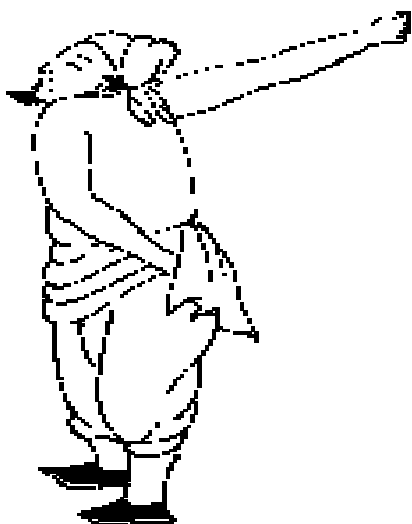
二、套路

「套路」是「拳架」的組合，基本拳架由「十三勢」結合而成，十三勢反覆、重組於套路中，因此十三勢被視為套路訓練中的基本動作拳架，許多古典文獻都特別強調十三勢的訓練要點，如：〈十三勢歌〉、〈十三勢行功心解〉、〈十三是說略〉、〈十三勢行功要解〉等古典文獻。

十三勢是指「八門」和「五步」；「八門」指的是「搯、掙、擠、按、採、**列**、肘、靠」八種手法，相對於太極思維中的「八卦」；其中以搯勁為首法，是太極拳的精華所在，因為搯勁是太極拳陰陽變化剛柔相濟的中和大用，搯勁不丟是中和大用，持盈保泰的象徵，物物相感應的生化（趙芳仁，民 83）。「五步」指的是「前進，後退，左顧，右盼，中定」五種步法，相對於太極思維中的「五行」。在此太極拳的套路訓練，也同站樁功一般，依據「太極思維」為身體動作上的核心指導。

若將十三勢拆解開來再重組；也就是經由解構再重新結構的過程，可得無窮變化；此象徵了「太極生生化化」的變易特性，如「攬雀尾」一勢（圖 3-32），即是搯、掙、擠、按、四法的組合體。除十三勢之基本動作之外，各家各派皆有不同名稱與不同動作組合的套路，然套路名稱皆以動作的數量命名，例如：楊氏太極 24 式、64 式、108 式、陳氏太極 83 式、56 式、亞運綜合套路 42 式等等。無論哪一門派，在套路訓練中，皆講求「形」與「法」的訓練；所謂：「定看形，動看法。」套路進行中，力求每一個「定勢」，符合「身法要求」，也就上一小節提及的立身中正、沉肩墜肘等要領；而每一個「動勢」（動作過程）則要求合乎太極拳的運動法則，也就是本章第一節提及的全身鬆活、處處分虛實等運動原理。「定勢」與「動勢」動法，皆需要透過手、眼、身、法、步的協調配合，方能傳達出整體的美感和韻

律。這種身體要求是隱藏文化性與哲學性的，正所謂：「由技入藝」；再從「美」的境界提升至「道」的境界；東方身體技藝皆具有此種「昇華」與「超越」的理想。



3-32、攬雀尾圖（紀效新書）

套路是太極拳的重要訓練方法，藉由這種對身體靜態形與動態法的雙向要求，以及身體各部位之間的協調性要求；將有助於引領身體從運動健康的層面，到達運動美感的進階。套路在運動健康與健體方面的效果，大致上又可分為「強健筋骨」與「促進循環」兩大生理功效。

在「強健筋骨」方面，套路動作以「屈膝」貫穿全程，下肢承受體重，接受負荷訓練，因此作用的肌肉或肌群負荷增大，有助於進強肌力；再加上「坐胯」、前後左右不中斷的交移重心與自然有系統的進行動作，因而不易發生過度劇烈的傷害。除上各項優點外，套路運動能使關節活動範圍增大，促進人體的柔軟度：其持續不間斷的連續動作，配合著「身體」「意念」和「呼吸」三者，能有效促進肌肉微血管的增加、肌肉中血液流量的

增加 以及提供身體更充足的氧氣和養分，造就良好的身體循環(詹益長，民 68)。由此觀之，太極拳套路運動可說是一項具有科學理論依據的運動訓練法，由此觀之，太極拳的身體技法是科學性的，與之前文化性的身體，一同建構「內外兼修」與「身心合一」的身體觀。以下列舉亞運 42 式太極拳中的「白鶴亮翅」一勢為例，說明肌肉訓練的情形：

描述式動作分析

圖示

訓練肌群

左抱球，
重心右後移，體右轉，
兩手相合上舉，至右肩前，
目視右手，重心左七右三



體微左轉，左腳稍外擺成左
右手如照鏡，掌心朝己，
左掌下按於左胯旁，
目視前方，重心右九左一



虛步

手部
左膝屈，股四頭肌作用，
轉腰，腰大肌牽動縫匠肌
手臂肱二頭與肩部肌群合作上舉
右腿下坐，股四頭加

三、推手

推手是基本拳架的運用及延伸，它是訓練太極拳的進階，同時也是「太極散手」的預備訓練；其形式為兩人為一組，雙方搭手，以勁為研究內容（中國武術編撰委員會，1998）。目的在檢驗姿勢是否正確，同時也是學習「勁力」與「技擊」技巧的好方法。推手練習又分為：定步單推、定步雙推、活步推手與大履等部分，如（圖 3-33）。



圖 3-33、推手圖

推手以學習感受「勁」力傳導為主要內容。「勁」為意與力的集合，太極拳推手的勁力有「聽勁」、「走勁」、「化勁」、「引勁」、「沾粘勁」、「發勁」等，一開始練習宜從「聽勁」著手，經過長久練習後，必能懂得分辨使用各種不同勁力的強弱、快慢和方向；然後學習「走化勁」，掌握對方失重或背勢的時機，最後得以巧妙地「發勁」。「聽懂、走化、發勁」是學習太極推手的步驟，以下對此三者，作進一步說明：

- 1、「聽勁」部分，必須努力在頸、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝等關節加以鬆弛，增強觸感與身體敏銳度；由身體感應分辨不同質地的勁力，例如：棚勁、截勁、長勁、短勁、冷勁、逼勁、捆勁、纏絲勁等，然

後慢慢提升勁力的層次，即由硬勁、僵柔勁、鬆軟勁、輕柔勁，漸進到虛無勁（張義敬，民 78）。

2、「化勁」部分，全身上下用柔化解對方來力，並運用離心力，以腰脊作中軸，使一切動作皆走內圈，才不致於被推倒或移步；走內圈速度雖慢，但仍可勝過走外圈的快，這也就是所謂的「後人發，先人至」的緣由，也是「慢勝快」的關鍵所在。化勁又可分退勁、退轉勁和沉轉退勁三種（張義敬，民 78），使用中皆要保持勁力的「鬆柔」、「輕靈」和「完整」。

3、「發勁」部分，應抓住最佳時機，以槓桿支點、螺旋轉化之原理，配合肢體連貫之合力發勁，應儘量用瞬間巧勁，避免用拙勁，方能達到「藉力使力」、「四兩撥千斤」的功效。

<太極拳論>中說：「斯技旁門甚多，雖有區別，概不外乎壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋能御眾之形，快何能為？」，這裡說明推手不是比力而是比技巧，「壯欺弱、慢讓快」那是自然的本能，不是技巧的功能。所謂技巧，是後學而成的智慧，順應自然，以克制自然，達到「弱勝壯、慢勝快」的功夫境界（張義敬，民 78）。此一功夫境界的達成，並非一蹴可及，而是必須經過循序漸進，不斷練習和體悟的過程，以下四點，乃推手訓練中，必須努力貫徹之要點：

1、以四功（沾粘連隨），克四病（頂匾丟抗）：

推手的一切過程都要求俱有「沾、粘、連、隨」四功，避免發生「頂匾丟抗」四病。<拳論>說：「無過不及、隨屈就伸」，「無過」即為「沾

勁」，克「頂」的毛病。「不及」即為「粘勁」，克「匾」的毛病。「隨曲」稱為「連勁」，能克「丟」的毛病。「就伸」，稱為「隨勁」，能克「抗」的毛病。陳鑫則說；「沾粘連隨，會神聚精，運我虛靈、彌加重整。」（宋志堅，民國59）。在此點明，粘貼連隨不丟頂是太極的真功夫。

2、借力使力，觸不即身：

「借力使力」即是順對方力，不予之相抗，使其力無法作用在自己身上。對方力若上打，則高以引之，使有高不可攀之感而失去重心；對方若下打則愈向下引，使其有如臨深淵，搖搖欲墜之感；對方近迫則愈引愈虛，使有長不可及之感；對方退走則逼，使有迫促之感。外力之所以會在我們身上產生作用，乃是我身承受了對方的來力，若我不予承受，則十、百、千斤皆完全一樣，無分大小、無分強弱，皆不及我身，故無作用。就如同一顆萬斤巨石，即使由高處滾落在你身旁有毫米之差，或是能依其來勢，稍加側身轉讓，使它由你身旁滾過，因這毫米之差，使你毫髮未傷。何況僅是十、百、千斤之力，只要有毫米之距就無法傷及我身，這毫米之距，也就是「觸不及身」的境界。

3、捨己從人，勿捨近求遠：

捨己並非放棄自己，而是指不要去頂抗對方之力。從人，並非盲目跟隨別人，而是先順對方之力，再引導至所需力之方向。所謂：「大守不守自然有守，小守力守所以不守。」（熊衛，民90），即是以無我的精神「捨己從人」，方能得到「自然有守」的妙用。〈拳論〉中說：「人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘，動急則急應，動緩則緩隨；雖變化萬端，而理為一貫。」這一貫之理，即具有捨己從人的精神。其實無論「借力使力」或「捨己從人」，也都必須把握「四功」小心「四病」，並遵守

基本的身法要領與原則，方能做到如陳鑫所說的「前後左右，上下四旁，轉接靈敏，緩急相將」之靈活境界。道理不難懂，力求實踐而已，正所謂「行遠必自邇」，勿捨近以求遠也。

4、循序漸進：

〈拳論〉中說：「由看熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用功之久，不能豁然貫通焉。」又所謂：「先姿勢，後熟著，次懂勁。」（王新午，民 58），在此指出推手必須以循序漸進為訓練原則，由「熟練」到「懂勁」。再到信手而應，自動「神明」境界，這乃是權術家，多年反覆揣摩、實踐理論，所得之豁然貫通的心得。

研究者以為，太極訓練，難在沒恆心，只求速效；難在不求明理，只求練習。太極拳訓練注重階段性和時間性，不早不遲，恰到好處；所謂「入筍」之理與所有身體運動的原理相同。太極拳「以理構象，象主法，以法行功，以功得道」，因而訓練中需講求道理的明白，得法而後練習，方能互增其益，也才能做到「知行合一」；又太極拳的訓練是講求內外、身心同時的鍛鍊，直養其功，不求速成，若身體活動，能依循太極拳這種訓練身體的方法和觀念來進行，想必身心兩方皆能夠層層進步，進而走向更寬廣圓滿的生命之道。

第四章 結論（太極身體觀）

本研究從「太極思維」與「太極拳」的角度出發，作為觀看身體的態度，總結二、三章之討論，歸納出以下四個重點：

- 1、太極思維以「陰陽」理論為基礎；以「五行」和「八卦」思想為進階。其內涵包括「生」、「道」、「中」、「動」等特性，可作為相關運用時的「本體性」指導原則。

中國的身體觀，可說是「太極陰陽文化」所建構的身體觀，並涵蓋形而上的「道」與「理」。在中國形而上的世界，有一個很大的理，這個理就是「太極」，因為有了這個太極的理，萬物方能生生不息；隨後產生形而下的「形、象」；兩者之間以「心、氣」貫穿之。所謂：「人身小太極（micro cosmos），宇宙大太極（macro cosmos）」上至宇宙天文，下至身體細胞；都包含了這種「宇宙性」與「本體性」的太極思維。

- 2、太極思維是啟發生命的動力原理；藉由體悟「陰陽對立統一」、「五行生剋」與「八卦生化」的思想；可以看清事物宇宙之道理；因而適時調整自身與外界的各種關係。

太極思維，並非透過科學理性分析方法取得，而是透過「直覺心境」的體證，有了這種力量，人類方能超越自然律，創造出文化與智慧；以太極拳為例，其由武悟道，美在其中，肢體之美不在話下，更重要的是有心境之美，這種心境之美，足以轉化為「勝過自己」的力量。陳定雄曾在〈運動訓練的潛在問題〉一文中表示：「應改造的已非世界，而是人類自身。」又說：「中國人之靈性，不寄於科學理趣，而寓諸智慧神思。」（陳定雄，民 87）。於是乎，透過心靈思想的力量，能夠提醒人類自身就是「道」，就

是「太極」。只要將這種思維的力量，注入身體的運動中，終將發現真正的勝利，不是征服別人，而是超越自己。又生命的強韌度，會再那一次次的自我超越中，得著生生不息的動力。

3、太極拳的身體智慧，足以作為開發自身潛能與宇宙奧秘的方法。太極拳的身體智慧包括了中醫之「氣論」、「精氣神學說」、「鬆、分、轉、合」之動作原理特色，以及「身心合一」之種種訓練；是屬於「做中覺」的智慧。

身體是探索世界的工具，藉由身體的全面開展，人類才可能了解自身與外在環境的關係。「要進入心靈的無何之鄉，身體無疑是最近的渡口。」（星雲法師，民 90）這種以「身體」作為探索心靈方法的觀念，類似果妥夫斯基的「藝乘」說（鍾明德，民 90）。而透過太極拳身體之敏銳感知，能更深層的認識世界與自己；好比說，太極推手的訓練，可以認識人與人之間，從屬之主被動關係；意念與呼吸的控制訓練，可以體會「勿助勿忘」、「以有為法修得無為氣」的奧妙道理；遵循老莊「無為」、「坐忘」等操作方法，進而能夠超越小我的身體生命的侷限，截然的開放，使其自由發展出新的感官和智慧。這些身體的智慧，屬於「做中覺」，絕非科學理性分析所能單向達成的，而是經由身體不斷的記憶、經驗、累積、辨正和感知方能完成這種直覺性的掌握。

4、太極身體觀，呈現「變易、陰陽、守中與圓整」之特性，同時可說是「身心合一」、「道藝一體」、「性命雙修」與「體用兼備」的身體觀。身體是思想寄託安放之處，使之有家可歸；思想如同燈火，照亮全身，

使之有路可行。身心相互學習，需要永無止境的交融；但前題必須身心相互開放與尊重，方能達到全面的開展。以太極拳來說，即是在身心「複合之動」中，具有「錯綜之妙用」；此妙用是太極渾沌一片，陰陽相濟之結果，也只有在往來屈伸的不斷溝通中，生命方能「自強不息」，又「萬變不離其宗」，散發著「圓整從容」的律動。身心的關係，又猶如「藝、道」「性、命」「體、用」難分難解的對話，創造與超越終究殊途同歸，沒有超越的道心，就沒有淋漓盡致的技藝；相反的，沒有創造性的技藝，又怎能突破層層藩籬，找尋到生命的本體？沒有本體如何存在現象？沒有健康的心性，如何能有圓滿的生命？象無窮，理一貫；太極拳的身體觀，抓住了本體，也備足了萬象，於是乎「體用之間」有著微妙而密切的關係，等同於身心之間；可視為無止境的圓形辨證循環。

綜合前三章之看法，參照楊鴻塵（民 90）提出中國哲學的四個辨証性邏輯觀念：（一）變易觀念（二）陰陽觀念（三）和諧觀念（四）整體觀念；以及石田秀實（民 82）提出中國人特有之「整體」、「恆動」與「形神統一」身體觀，同時會通「身心學」與「東方人體文化」的思想；在此提出「變易的身體觀」、「陰陽的身體觀」、「守中的身體觀」和「圓整的身體觀」之總結論述。

第一節 變易的身體觀

變易的身體觀指的是身體具有多種面向的變化路徑：它是變動不居的，而非一成不變的。從太極思維的整體架構中，可以看見「由陰陽、五行到八卦」層層演繹的階段與步驟；同時，也可以在「太極思維的基礎理論」中，歸納出「反、動、擴」的特性；而這種變化、變動與擴張的過程，是自然的，如同人的成長與細胞分裂。科靈烏曾在〈歷史的理念〉（R.G.Collingwood，民 73）一書中表示，「自然」含有過程，而且必須有所變化。而這變化，在〈易經〉中稱為「生生之化」；因之以兩個不同方向的觀點，來闡述變易的身體觀：

1、順向之演繹觀

由身體生理結構觀之，我們的身體一直在改變，可能隨著年齡，可能因為生活的改變，而有不同。這種變化的原型，乃是〈老子〉：「一生二，二生三，三生萬物」之說具有原則與次序的發展，在此稱之為順向的「演繹」，以區別於恣意的亂變。同時，〈皇帝內經〉對於這種人體演繹必然的歷程，以「陽生陰長，陰殺陽藏」來解釋「生、長、壯、老、死」五個生命演繹的歷程（陳欽銘，民 88），此即為人的前半生，陰陽平均值皆呈現增長趨勢，後半生則相反；這種身體成長的必然是事實，促成了「不可逆」之順向身體觀。

再由「身體邊界」(body boundary) 的理論，可得到進一步的應驗。該理論認為，嬰兒並不具有一個區劃分明的身體邊界，往往他所體會的是身體與環境傾向合一的境界；但隨著年齡的增長開始能夠劃分自己與他者之間的不同（李宗芹，民 90）。由「傾向合一」的境界到「能夠劃分自己與

他者」的過程，即代表了「一生二」的演繹起步。由於這種必然的分化過程，人類面臨了新的挑戰和各種矛盾，新的挑戰，是必須努力在不斷分化的必然過程中，取得整體的和諧；矛盾的是，人類再也無法回覆到當初「渾然一體」與「渾然忘我」的嬰兒狀態。

2、返逆的修持觀

道家修練方法中，有一種說法：「順則成人，逆則成仙」；在這種身體觀中，我們可以清楚地看見兩條道路，一是順著演繹開展的路徑，自然成長；一則是「反樸歸真」的逆向追尋，致力於破除各種「男女」、「他我」之間的對立關係，淘汰後天習癖，以返回先天無為的境界（李豐楙，民 89）。在此，道家早已看見人類這種必然順向的演繹身體中，產生的種種矛盾；並試圖以創新的方式，找尋解決之道。其以「清淨無為」、「專氣至柔，能如嬰兒乎」等觀點，向內求取能量，作為生命「回歸」的手段。所謂：「體外朱樓終將倒塌」，唯有自求內在宇宙才能長遠（李豐楙，民 84）。劉峻驤也曾提及這種逆向修為，將其詮釋為車輪、坊輪等工具是逆向啟動的，因而返逆的身體觀，可由此得著文化的脈絡（劉峻驤，民 89）。

太極拳的運動，是以上兩個路徑同時並存的。太極拳一方面具有崇尚自然演繹的身體觀，其表現於呼吸的「自然開展」、各部關節「節節貫穿」、套路的「起勢到收勢」以及對手、眼、身、法、步等多方面的要求；但另一方面，這些對身體與動作的關照，卻又講求「勿助勿忘」，意即有所注意，但又絕不強加助長。總合起來說，太極拳具有順勢自然之身體演繹風格；並注重身體回歸的功夫，由「慢」的手法，完成身體一步步對內部的體察和反省，以努力達到「有為中的無為」功夫。

由以上兩種不同的路徑，無論是「順向的演繹」或是「逆向的修為」，

都說明了太極身體觀具有「變易」的特性。有關「文化與自然」、「人文與科技」、「自然與科技」的對話，在當代越來越受重視，這些論述試圖在混亂中尋求新的對話空間，以得到最佳的平衡點及宏觀的視野。觀看這種分分合合，錯綜複雜的歷史；如同一個人的生命歷程，有時低潮有時高峰，有時混亂有時平靜，此乃宇宙生命「生生之化」、「自強不息」的精神，以及「變易」的事實。這種不斷交融變化的身體觀，將能創造出各種豐富的生命體，開發出更無限的潛力。環境問題專家 Aurelio Peccei 曾表示：「人們在陶醉於自己能力和眼前的成果時，並未意識到許多狀況下，明天將為今天的收益，償付重大的代價。」但他也樂觀的表示：「未來將是一次偉大的文化復興。」不再單純強調科技文明，而是同時依循「自然」演化的法則，和心靈的重生。研究者對於此世紀，東西方能對生命的探索，積極的展開一系列對話，相當支持肯定。人類在不斷變易的過程中，應時時反省，互相學習以免於「物極必反」的悲劇命運。

第二節 陰陽的身體觀

太極的理論基礎，可歸納成最簡易的「陰與陽」兩大項，但實質的內容上，太極有其互相的對立性、轉換性、調和性、互補性、矛盾性、統一性、共存性...等現象（李茂祥，民90）。由「五行生剋」與「八卦生化」的思維系統觀之，則可得知各種不同的類別歸屬「五臟六腑」、「五氣六運」、「七情六慾」、「五志五音」、「八卦九宮」，終將合為一體來論述之間的「相對」或「相承」的關係。相對的關係引起「相剋」、「互補」、「磨損」的現象，相承的關係造成「相生」、「協同」、「助長」的現象，這些都可以簡化為「陰陽」的概念。換句話說，太極思維以「陰陽」作為理論基礎，而若將彼此間的關係交織起來，就形成複雜的系統，身體也同樣可以在「五行生剋」與「八卦生化」的系統中呈現豐富又複雜的各種關係。

楊學鵬曾提出「內經陰陽學說」之人體三律現象，即「節奏律」、「穩定律」和「演化律」，他說：「在人的一生中，陰陽的變化是螺旋形的，陰陽螺旋，結合生命的穩定性、生命的節奏和生命的演化為一體，是中國的生命模型。」（陳欽銘，95）。在此「演化律」同等於上一節所提及的「變易的身體觀」；而「節奏律」則可由太極拳如長江大海般滔滔不絕的律動來體現，而其「沉穩健碩」的風格則為「穩定律」的象徵；陰陽無論在何種身體理論中，都是根本性的指導，於是乎各種不同的身體活動，也能在陰陽的普遍性概念下，相互的融通。

太極拳圓形運動軌跡，也是由周身各部位，相反相成的對立矛盾之陰陽關係而成（楊鴻塵，民90）。例如：脊椎上部的上拔，同底椎的下沈形成脊柱矛盾、含胸和拔背形成的矛盾、豎項和沉氣形成矛盾，以及對立統一的要領同時要符合〈內經〉中人體的陰陽，如此多的陰陽關係相加起來鍛

鍊，才能深得真傳。這以現今人體科學和文化領域觀之，仍是獨一無二的。

以下提出陰陽思維在身體上呈現的各種面向：

- 1、從人體先天屬性分類言：男性為陽，女性為陰。〈素問〉有云：「人生有形，不離陰陽」。
- 2、從人體部位言：正面胸腹為陰，背面腰背為陽。內部為陰，外部為陽。四肢為陽，軀幹為陰。六腑為陽，五臟為陰。津為陽，液為陰。又孫祿堂〈八卦拳學〉有云：「腹為太極，腰腎為兩儀，手足是四象，手足各有兩節為八卦。」在此腰腎又分為左右陰陽。
- 3、從人體運動形態和方向言：動態為陽，靜態為陰。伸開為陽，屈合為陰。前進為陽，後退為陰。快急為陽，緩慢為陰。手心向上為陽，手心向下為陰。攻擊為陽，防守為陰。上起為陽，下俯為陰。
- 4、從人體呼吸運動而言：李亦基〈五字訣〉說：「氣勢散漫，便無含蓄，吸為合為蓄，呼為開為發。蓋吸則自然提得起，亦擎得人起，呼自然沉得下，亦放得勿出。」（薛乃印，民 88，102），在此吸氣為「蓄」、為「合」、為「虛」、為「陰」；呼氣為「發」、為「開」、為「實」、為「陽」。其與岳武穆〈形意拳〉要論二所提相似：「呼吸即陰陽也。--吸氣為陰，主乎靜。呼氣為陽，主乎動。陽氣上升而為陽，陽氣下降而為陰」（劉秋麟，民 71，243）。
- 5、從動作中的陰陽關係言：陳鑫：「用剛不可無柔，無柔則環繞不速；用柔不可無剛，無剛則催迫不捷。」。萇乃周〈論用功〉：「肢體動作中，其相應肌肉一方收縮，一方舒張。起勢時，氣要鬆活，始得剛柔相濟之妙。」。王宗岳〈太極拳論〉說：「粘即是走，走即是粘；

陽不離陰，陰不離陽，陰陽相濟，方為懂勁。」以上說明了陰陽互為其根的「一體」關係。

陰陽屬性並非絕對不變的劃分，陰陽之間會因不同狀況，而會有相互「轉化」的現象。如：武禹襄〈十二一勢行工心解〉有云：「極柔軟，然後極堅剛。」。王宗岳〈太極拳論〉說：「意要向上，即寓下意。」。同理，人體胸腹為陰，腰背為陽，發力時陰陽轉換，又形成陰中有陽，陽中有陰的互有現象。

綜合以上各種身體現象，陰陽的身體觀，可以並隨變易的觀念，無限的分化下去。這種「矛盾統一」的陰陽特質，還可從殷向晨〈從太極圖看電子的波粒二象性〉一文中提及的「並協」原理加以說明；其以「太極陰陽魚圖」作為兩個自旋反向的電子，來解釋波爾的「並協原理」，如圖(4-1)（李仕徵，民 85）。類似這種「一物」具有「二體」、「二面」的陰陽關係，在近代物理學和數學界常被提起，並與太極理論相互輝映，是他日研究者可以再深入研究的一個方向。

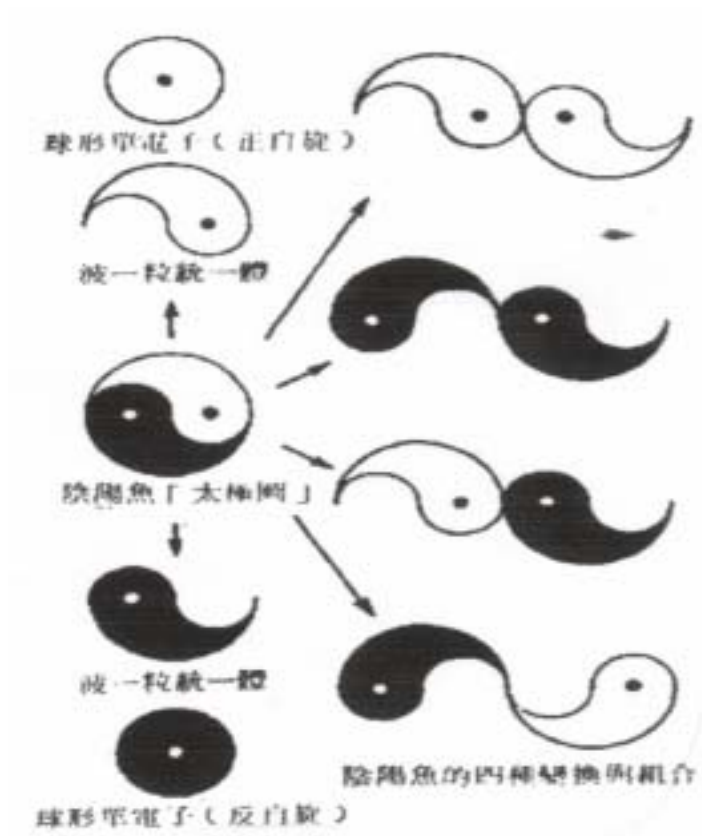


圖 4-1、 並協原理太極圖（李仕徵，民 85）

陰陽身體觀在藝術表現上，可以「陰陽虛實之氣」觀之；氣韻生動，乃陰氣陽氣互動調和之結果；戲曲、舞蹈、歌詠、雜技等也都流傳著運氣之法（沈壽，民 87，137），運氣得法，關鍵在於對陰陽的掌握、動靜的調配，以蔣驥〈緒書法論〉的說法，即是「抑揚頓挫」；太極拳的美感與技藝也是由此而分高低的，以推手觀之，一頓一挫，最容易動搖對方的重心，令人防備不及；以套路觀之，動作有高低起伏、有剛有柔，正是陰氣、陽氣貫穿全場的具體表現。余金文則指出，這種氣的哲學，可以啟發舞蹈藝術，進而呈現更「包容性」（Inclusiveness）與超越性（Transcendence）的身體觀（余金文，民 83）。

若將陰陽身體觀注入「自然科學」與「人文社會」兩大學術領域討論之，則可產生以下的新詮釋：1、「自然的科學」，可引申為作用力與反作用力、旋轉的向心力和離心力、合力和分力等，是相當具有科學性的。2、「人文社會」方面，可引申為出世與入世、內求與外尋、自身與他人等。在社會體制下運作「人我合一太極」時，彼此要能平等、無尊卑、互尊、互調、互補、相容，才能運作得宜，否則彼此建立的太極陰陽關係就會解體分離（李茂祥，民 90，175）。這個道理就好比〈孫子兵法〉中，陰陽作為兵勢的基礎，即在於「奇正」的運用（潘光建，民 84），「奇正」的運用延伸出另一組「攻」與「守」的陰陽組合，又被「太極導引」為養生的觀念：「攻擊自己不斷升起的妄念，守住約束自我的慾望，以合於道的修養。」（熊衛，民 86）；這種攻與守的新解，在研究者看來，比較貼近太極身體觀中，自我深化，向內在精神追求的終極目標。

第三節 守中的身體觀

第二章第二節中由「河圖」、「洛書」可看出太極思維中具有「中和」的特性；萬事萬物在分化、統合之後，必然會尋找一個最佳立足點，保持平衡的繼續運動。中國思想中，這種守中的觀念極為重要，朱熹注〈中庸、第一章〉說：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。」；「中庸之道」需要過「守」的關照與節制之功夫，方能在外界變動周流之中，擁有一個穩固的中心點；此中心點的穩固，即人生價值的所在，有了這個中心點，人不會隨波逐流；而這個中心點的建立卻也必需順應自然之勢。故〈中庸〉又云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也；可離，非道也。」若能順著本性和本位之道，天地會正位，萬物方能生化。這也是在〈易經〉中的「守中」思想，指的是其掌握和運用適度性的原則，凡事適可而止，較能夠得到滿意的結果。過與不及，皆是偏離中道，違背事物固有的度量，往往事與願違，限於困境。以「決」卦之辭：「莫陸**英英**，中行無咎」觀之，表明了九五守中，攻守自如，處處主動的優勢（鈕福銘，744）。又臨卦**篆**傳云：「大君之宜，行中之謂也。」在此與「中行」或「中庸之道」是相同的涵義，既兼具「狂、狷」二者之長，又無其弊。

林雨堂竭力宣揚此道，他說：「這種學說就是指一種介於兩個極端之間的那一種有條不紊的生活。這種中庸精神，在動作和靜止之間，找到了一種完全的均衡。」（葦政通，民77，111）。人類學家鄭德坤則將守中的概念，放入三組由三數組成的關係中：1、人與自然的環境，形成以人為中心的「天地人」結構。2、，人與人的關係中，形成以家為出發點的「群、家、己」

三層。3、人與自己的關係中，以「節制」為基礎，形成「張放、節制、弛緊」三態。劉峻驤也提出「求圓占中」的人體美學觀，他認為陰陽中和可以養生，而東方傳統技藝也都有此特色。中庸在中國人文社會的重要地位是全面性的；身體觀在此，也承接了此精神。

就養生而言，人的生活作息與運動，都不可過度勞逸，以免受傷害；動靜之間，需要以「中」調和。〈內經〉曰：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，其飽食傷脾胃，劇驚恐奪精傷心神，持重遠行或急劇驚嚇，傷腎氣而損筋骨。恐懼疾行肝氣衰竭傷血魂。搖體勞苦傷脾腎。」（趙芳仁，民 83）。運動養生需以「不妄」為原則；「不妄」就是不過、不亂、不淫，如過則失中，亂則反常，淫則喪志。同時「不妄」還指思想活動；凡一切勞作，必是心中幻想妄想所致。既要不妄就應該科學合理地勞作，注重方法、效益和勞逸適度（楊鴻塵，民 90）。運動太過劇烈者，易傷身肢臟腑；太過遲緩柔弱者，又不發生運動效果，不能與呼吸配合者，無法促進脈絡循環，強化臟腑調節功能。於是乎，運動方法之選擇要能「和於術數」。和字的意思，〈類經〉解為「知」，是指懂得和掌握的意思；張介賓（明）注釋「術數」為：「修身養性知法」。其意思是指應該知道並掌握科學的形神養練，內外同修的整體中庸鍛鍊方法。華陀釋解更為確切：「人體欲得勞動但不當使極。」綜觀當今各種人類活動，如針灸、按摩、鍊氣、武術、擊技、體操、球技、游泳、太極拳等。有多少符合中醫「陰平陽秘」的身體運動觀？又有多少運動呈現自然、溫和、柔順、舒適、穩定、平衡、中正、內外互動，配合呼吸，益氣血、暢脈絡、輸營衛，增氣排炭等要求。其中，太極拳皆符合上述要求，可說是「中行、中和之運動」。

再舉中國雅樂舞為例，其被視為「不淫」之「正聲、正身」的藝術，在於以「和」做為掌握身心主體的原點。以現代人的藝術欣賞點而言，假設一個人聽了浪漫、悲哀、歡喜等風格的樂曲，便耽其間而不能自己，這種精神狀態很可能造成流連忘返的過度縱情（陳郁秀，民 83），此乃「淫則喪志」之理。除了雅樂舞之外，梁銘越也曾極力鼓吹「古琴」具有心性導引的「禁情」作用（梁銘越，民 89）。太極拳在安定情緒上，有過之而無不及，其經由身體「中」、「和」、「氣」、「靜」、「定」等諸多身心狀況，不斷尋求自我省視、自我認知以達成身體與心靈的交融與調適，這種程序化自我安頓方式，完全符合「不妄」「不淫」與「禁情」的守中原則。

太極拳對於守中，尚有具體的要求；所謂「立身中正，方能支撐八面」；立身中正則需要遵照各部要領，才能達成穩固的支撐；而這個遵照的過程，即是「守」的功夫。萇乃周有云：「中氣者即仙經所謂元陽。醫者所謂元氣。以其居人身之正中。故武備名曰中氣。----蓋動靜互根。溫養合法。自有結胎還元之妙。俗學不諳中氣根源。惟務手舞足蹈。欲入元竅。必不能也。」（萇乃周，民 58），在此太極拳立身中正也具有存養「中氣」之意。另外「中定」是太極圈的「中心」根柢，此中心軸如不正直，一切動作失去效能，〈體用歌〉曰：「湧泉無根腰無主，力學垂死終無補」。又「中心」是內在精神世界與外在世界的平衡點（李宗芹，民 90），有強壯的中心，動作可以更加清晰，而從中心點向外伸展時，也能夠走的更遠；此理等同於劃一個「太極圖」，無論大圓或小圓，都是先從中心點，向外延伸擴張的。在太極拳推手中，若自我的中心點很強壯，可以靈活應變外來的干擾，化解來勁。而「強壯的中心點」則需要透過意念「守住丹田」，同時

合併太極拳「以腰帶動」、雙腳重心「虛實互換」，方能形成強勁的中軸系統（中心線），進一步地勇敢挑戰「捨己從人」、「四兩撥千金」與「神鬼莫測」的推手境界。陳玉秀曾表示，太極拳這種「守注意念」的功夫，既能在動作運作中化意念為無形，又可以是心裡維持一定程度的安定，同時身體動態保持反應（陳玉秀，民 83）。然而這些功夫，都要由「放鬆」開始；放鬆肢體，去除不必要的肌肉緊張，自然能夠輕鬆找到那條「中心線」。同理心靈的放鬆，也才可能真實的感覺到自性所在，然後得以盡性知命。又於是乎，動與不動間都能自在，身體不只是侷限在小我的生命，而能夠達到超越開通的境界（聖嚴法師，民 88）。綜合以上太極拳「中定、中正、中氣和中心」的觀念；配合「手眼身法」各部協調，「意守丹田」與「放鬆」之意念，則能展現出「渾然一體」的神韻。

第四節 圓整自在的身體觀

「圓整的身體觀」在此指的是圓融自在、整合為一的身體觀；必須結合前面三種「變異、陰陽與守中」的身體觀，方能建立。人的一生其實在追求圓整的過程，能有一個比較圓滿的生活，就是比較健康的一生。完形治療師 perls 說：「人生的過程就是不斷的進化，每一個人的成長都是一個完形的行程與破壞。」(鄭如安，民 86)「完形治療」有一個重要的立論是：「Microscopic cycles within Macroscopic cycles」，意思是大完形中蘊有小完形。這種觀點與「人身小太極，宇宙大太極」的道家思為是相近的；而完形的身體觀其實就是「圓整的身體觀」。太極拳來說，每一個動作都是一次陰陽的消長，也是一個「小太極」，「小完形」；一整個套路，由起勢到收勢，也是一次陰陽的消長，則可視為一個「大太極」和「大完形」。而中間的過程，重心不斷虛實交換，則等同於完形理論之專有名詞「能量轉移」。

愛因斯坦曾說：「局部加局部不等於整體」，在此所說的整體不是身體各部簡單組合或動作疊加，而是將人身以一個高度統一的整體觀之，其內外各處息息相關(楊鴻塵，民 90)。中國醫學身體理論，儘管往形式上人可劃分為五臟、六腑、四肢、表裡等部份，但在功能上卻是一氣貫穿的，在五臟之間、臟腑之間、表裡之間都有著各種生剋關係，相互牽涉。人體的整體健康有賴於各部分功能的協調配合，而一旦其中一處有了病變，則可能引起其他部分或整體的痛變。(如圖 4-2)統一聯繫這些功能的橋樑，正是「氣」。為了提高健康狀態，道家與醫家主張培養真氣入手，從根本上予以改善。真氣的訓練與培養，除了是氣功的重點所在，也是內家拳著重的部分。「氣」的培養和貫穿，能夠帶領分散的局部，走向一統的整體。莊子說：「勿聽之以耳而聽之以心，勿聽之以心而聽之以氣」，正是耳、心相通

達的最佳體驗。總結這樣的概念，即是局部中包含整體，由「氣」以一貫穿。



圖 4-2、手掌反射區圖

因為圓整，所以健康；因為圓整，所以自在。表現於身體，必然如同立體圓般靈活應變，各種變化皆蘊含其中，然而「萬變又不離其宗」，人事物在此圓整的狀態中，皆能「以一貫之」或「相互融通」；到此境界，殊象之間，也不再有絕對的分野，超越的可能因而加大，結合為一的可能性也相對提升。於是性與命可以一同修行鍛鍊，道與藝共同分享「無我的」精神純淨狀態，乃至於天與人的氣息也可能合一，當一個人的身心都修練到如此境地，自然能夠以「從容自在」的氣度展現。太極的套路演練，也抓住了此精神風格，散發出與外界環境空間相互融通，渾然一體的自在感，動作中動中有靜，靜中有動；彷彿一幅幅如流水般無限前進之畫，充滿氣的流動感。也因此太極拳又稱為「長拳」。武禹襄在〈長拳十三勢〉有云：「長拳者，如長江大海，滔滔不絕」(譚雲，民 86，129)；即是描寫太極拳圓整身體觀中，自然流露的精神與風格。

太極拳重視身體各部份若協調性，從協調中發出「整勁」；而各部位的統合關係，又有所謂「內三合，外三合」的說法；動作則講求「虛實相分、動靜合一、剛柔並濟」，身心的統整上則掌握「由內而外、由外而內、內外合一」的「性命雙修」原則。「由內而外」則是經由心性、精神與意識的調攝、先導，引發氣，而導致身體的各部調節，向外推動延展，達到形體充分運動。「由外而內」指的是肢體活動為先導，在活動中引發心理意識的調養。「內外合一」即是上述雙向路徑地並存，並同步進行精神意識、臟腑器官和體型體態地修練，不偏頗一方，以達成「神形共養」、「內外兼修」的身體境界。這一層層「相對合一」的身體關係，再展衍下去，可以延伸到「天人合一」的境界。

「天人合一」是中國傳統哲學中的一項重要命題，也是中國傳統武術的最高境界（中國武術編撰委員會，1998），這種對系統集中式的整體把握，往往注重在具體區別之外的高度共性的認識。圓整的身體觀在對待生命問題上，也同樣會把人放在宇宙的大背景中去考慮，與自然的相互交感。通過不斷的體悟，自覺的解決人倫與人格、個體與整體之間的種種矛盾對立，因而達到從心所欲不越矩地自在境界。總結而論，太極「圓整」的身體觀與另外三個身體觀之間，具有相互連結的貫通性與不可分割的整體性，一同架構出辨證式的圓形身體思維空間。

第五章 建議

由於研究上的限制以及難以周全之處，因此自認為只提出了一些觀念性的討論，然這些觀念，可作為身體教學、活動、訓練以及創作時的參考。尤其是有關太極主題性的創作，建議可從本論文之太極思維的論述，繼續深入太極的內涵，並參照太極拳動作特性與訓練方法的部分，啟發身體運動的各種可能性，進而提升創作的水平與肢體表現力。而在練習太極拳時，也建議由太極思維體悟武術動作所蘊藏的精神性，進而由「技」而「藝」達「道」的境界，不斷精進，以獲致圓滿的人生。

在太極拳的資料蒐集中，研究者發現傳統中國武術與舞蹈之間，關係密切，而近代又有多方融合的事實，因此建議日後可以就太極拳與舞蹈，雙方面進行「感通」的論述。又太極拳的應用範圍不只是健身與武術，在此方面，研究者並未詳述，盼日後在深究其訓練、教學和創作等部份的多方運用。最後研究者以為太極拳所散發之身體哲學性意涵深厚，與印度瑜珈之身體觀，可做相互的比較，建議未來可就雙方面進行會通研究，一同建構出東方人體文化的美學觀與哲學觀，共同為文化與藝術界盡一份心力。

參考文獻

一、中文論文

- 吳鎮安(民 87)。 籃球之道—太極思想的創造與詮釋。國立臺灣師範大學體育研究所。碩士論文。
- 李惠蘭(民87)。 鄉村老年人太極拳運動教導的身心健康評估。長庚大學研究所。碩士論文。
- 唐人屏(民86)。 從套路結構之分析論競賽太極拳套路風格的訓練理論與實際。中國文化大學體育研究所。碩士論文。
- 張彩秀(民 80)。 中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究。陽明大學。碩士論文。
- 張嚴仁(民 81)。 太極拳訓練對 A 型行為傾向護專女生壓力生理反應、壓力知覺及 A 型行為組型之影響。國立體育學院體育研究所。碩士論文。
- 張永(民 80)。 朱熹以理學詮釋易學之研究。國立台灣大學哲學研所。博士論文。
- 黃崇修(民 89)。 從身體觀論虛靜工夫的哲學義涵。國立政治大學。碩士論文。
- 陳德興(民 89)。 《黃帝內經》氣論思想之研究。輔仁大學哲學研究所。碩士論文。
- 陳五洲(民 75)。 太極拳定步按發勁之運動學分析。國立臺灣師範大學體育研究所。碩士論文。
- 蔡璧名(民 86)。 身體與自然 - 以《黃帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀。台灣大學文學研究所。碩士論文。
- 鄭幸洵(民 88)。 國術與武術競賽套路之競賽方式分析比較。文化大學教練

研究所。碩士論文。

鄭明育(民86)。 氣功身體觀對現代運動意義之研究。國立體院體育研究所。

碩士論文。

潘南霏(民89)。 周濂溪「天人關係」研究。淡江大學中研究所。碩士論文。

顧兆台(民78)。 運動無我經驗研究。國立師範大學體育研究所。碩士論文。

二、中文書籍

于葆等人(民79)。 運動醫學。台北：中國文化大學。3

山東中醫學院(1982)。 皇帝內經素問校釋。上海：人民衛生。

小野澤精、福永光司、山井涌(李慶譯)(1992)。 氣的思想。上海：人民衛生。

王宗岳等(民85)。 太極拳譜。台北：大展。4

王子和(民87)。 太極拳縮影。台北：養正堂。

王鳳亭(民63)。 最新太極拳圖說。台北：東亞圖書公司。

王家(民79)。 太極拳祕笈。台南：王家。

王中和(編譯)(民69)。 兒童發展。台北：大洋。

王守謙(譯注)(民85)。 春秋左傳。台北：古籍。

王克芬(民80)。 中國舞蹈發展史。台北：南天。

方東美(民69)。 中國人的人生觀。台北：幼獅。

中國太極拳學術研究會(民60)。 太極拳研究專集。台北：中華。

中國武術協會(1989)。 亞運太極拳競賽套路。北京：北京體育大學。

中國武術編撰委員會(1998)。 中國武術百科全書。北京：中國大百科。

木村泰賢(民78)。 大乘佛教思想論。台北：天華。

- 石覺(民 67)。 太極拳圖解。台北：太極拳協會。
- 尤金·亨瑞基 Eugen Herrige (魯密譯)(民 86)。 開悟的神秘與趣味。台北：方智。
- 任海(民82)。 中國古代武術。台北：台灣商務。5
- 平珩(民 84)。 舞蹈欣賞。台北：三民。
- 史考特 M.Scott Peck, M.D (張定綺譯)(民 80)。 心靈地圖。台北：天下。
- 朱立人(民83)。 舞蹈美學。台北：紅葉。6
- 朱光潛(民75)。 談美。台北：天龍
- 江金石(民90)。 太極拳技法。台南：大坤。
- 江映碧(民88)。 動作分析與紀錄之研究。台北：中國文化大學。
- 牟宗三 a(民 84)。 心體與性體 三冊。台北：正中。
- 牟宗三 b(民 69) 中國哲學的特質。台北：學生。
- 全國體育學院教材委員會(1994)。 體育學院專修通用教材 - 武術。北京：人民。
- 托爾斯泰(民78)。 藝術論。台北：遠流。
- 吳孟俠(民 52)。 太極拳之要訣。台北：華聯。(民 84)台北：逸文。7
- 吳圖南、馬志清(民 72)。 太極拳之研究。香港：商務。
- 吳幸芳(民 88)。 中國古典舞身韻研究及其應用。台北：漢家。
- 吳鑒泉(民 73)。 吳式太極拳。台北：華聯。
- 吳謙(乾隆千年)。 醫宗金鑑。台中：志遠。
- 吳士宏(民 90)。 舞蹈評析與身體觀。台北：五南。
- 李德印(民 88)。 太極拳基礎講座。台北：大展。
- 李英昂(民 63)。 張三丰和他的太極拳。台北：華聯。
- 李約瑟著，陳維綸等譯(民78)。 中國之科學與文明。台北：台灣商務印書館。

- 李鳳山(民82)。 一氣流行。台北：民生。
- 李建民(民 89)。 死生之域-周秦漢脈學支源流。中研院歷史語言研究所專刊。
- 李天民(民 80)。 舞蹈藝術論。台北：正中。
- 李立亨(民 89)。 我的看舞隨身書。台北：天下。
- 李宗芹 a(民 83)。 創作性舞蹈—透過身體動作探索成長的自我。台北：遠流。
- 李宗芹 b(民 85)。 與心共舞—舞蹈治療的理論與實務。台北：張老師文化。
- 李宗芹 c(民 90)。 傾聽身體之歌。台北：心靈工坊。
- 李煥明(民 81)。 方東美先生哲學嘉言。台北：文史哲。
- 李增(民 90)。 先秦法家哲學思想。台北：國立編譯館。
- 宋志堅、于志均(民 86)。 太極拳源流考訂。台北：中華太極館。
- 宋志堅(民89)。 太極拳學。台北：清水。
- 宋天彬(民86)。 道教與中醫。台北：文津。
- 沈壽 a(1997)。 太極拳論譚。上海：人民體育。
- 沈壽 b(民 87)。 太極拳論譚。台北：大展。
- 沈清松(民 67)。 中國歷代思想家 25—馮有蘭、方東美、唐君毅、牟宗三。
台北：台灣商務。
- 余雪鴻(民 83)。 丹道氣功。台北：龍吟。
- 余德慧(民 90)。 詮釋現象心理學。台北：心靈工坊。
- 余功保(民 90)。 氣功。台北：國家。
- 余培林(民 70)。 老子。台北：時報。
- 杜保瑞(民 89)。 反者道之動。台北：鴻泰。
- 何正吉(民 90)。 輕鬆學太極。台北：高志。
- 呂自揚(民 84)。 歷代詩詞名句析賞探源。台北：河畔。

- 邢福泉(民 76)。 藝術概論與欣賞。台北：台灣商務印書。
- 沃德羅普 (Waldrop.M.Mitchell)(齊若蘭譯)(民83)。 複雜。台北：天下文化。
- 村木弘昌 (蕭京凌譯)(民85)。 健心、健體呼吸法。台北：大展。
- 貝查華Bychtwal (溫淑真譯)(民87)。 身心合一。台北：生命潛能。
- 佛瑞茲 史密斯著 (Smith.FF)(吳京玲譯)(民 86)。 心橋—結合身心的能量療法。台北：世茂。
- 呂格爾 (民 86)。 惡的象徵。台北：台灣書店。
- 林正常(民 82)。 運動科學與訓練。台北：銀禾。8
- 林柏原(民 85)。 中國武術史。台北：五洲。
- 林秀偉(民 8)。 回到身體的家。台北：時報文化。
- 林懷民(民65)。 雲門舞話。台北：遠流。
- 周春才(民 88)。 漫畫易經。台北：台灣先智。
- 周荔裳(民 70)。 中國武術精華。香港：香港。
- 孟乃昌(民 83)。 太極拳譜與秘譜校註。台北：台灣珠海
- 松田隆智(民75)。 中國武術史略。台北：五洲。
- 門惠豐(1995)。 武德修養。北京：北京體育大學。
- 邱德文 (民 82)。 中醫方法學概論。台北：甘州科技。
- 邱金松 (民 88)。 行意拳—古拳譜輯錄。台北：行政院體委會。
- 南懷瑾 a(民 62)。 靜坐修道與長生不老。台北：老古。9
- 南懷瑾 b(民 74)。 道教秘宗與東方神秘學。台北：老古。
- 南懷瑾 c(民 80)。 易經繫辭傳別講。台北：老古。
- 南懷瑾 d(民 78)。 易經雜說。台北：老古。

南懷瑾 (民 75)。 禪觀正脈研究。台北：老古。

洪禎徽 (民 72)。 圖說中國醫學。台北：立得。

施儀良 (民 81)。 太極拳概論。台北：高立。

姚一葦 (民 73)。 戲劇與文學。台北：遠景。

郭志輝 (民 84)。 舞蹈應用生理解剖學。台北：一品文化事業。

津田優著 (陳蒼杰譯) (民 87)。 超呼吸法。台北市：漢欣。

科靈烏 R.G.Collungwood (民 69)。 歷史的思想。台北：聯經。

唐君毅 (民 63)。 哲學概論。台北：學生。10

唐豪、顧留馨 (1996)。 太極拳研究。上海：人民體育。

唐觀山 (民 72)。 太極拳的功能暨學理研究。台南：行宙。

馬承九 (民 83)。 太極拳的科學觀。台北：東大。

馬虹 (民 89)。 陳氏太極拳拳理闡微。台北：大展

馬賢達 (1990)。 中國武術大辭典。北京：人民體育。

馬信行 (民 87)。 教育科學研究法。台北：五南。

郝勤 (民 86)。 道教與武術。台北：文津。

郝少如 (1992)。 武氏太極拳。上海：人民體育。

孫鐵剛 (民 70)。 左傳—諸侯爭盟記。台北：時報。

孫家樑 (民 89)。 太極拳入門。台南：大坤。

孫劍云 (1997)。 孫氏太極拳、劍。山西：科技

孫祿堂 (民 64)。 太極拳學。台北：中華武術。

孫開泰 (民 84)。 中國哲學史。台北：文津。

孫再生 (民 81)。 周易學新論。台北：正中。

徐致一 (民 56)。 太極拳淺說。台北：華聯。

- 徐才(1990)。 武術科學探祕。北京：人民體育。
- 徐珊(民 86)。 24 式太極拳。台北：新潮社。
- 徐紀(民 76)。 中國武術論叢。台北：五洲。
- 韋政通(民77)。 中國的智慧。台北：水牛。
- 栗山茂久(民 89)。 身體的語言。台北：究竟。
- 唐·米爾曼 Dan Millman (鍾佳怡譯)(民 87)。 生活中的運動家。台北：海鷗。
- 清河新藏(民88)。 氣功引導按摩。台北：經史子集。 11
- 清河新藏(民88)。 氣功煉形養生。台北：經史子集。
- 陳鼓應(民 72)。 老子今註今譯。台北：台灣商務。
- 陳鼓應(民 72)。 道家文化研究。台北：台大哲研。
- 陳鼓應(民 88)。 周易注釋與研究。台北：台灣商務。
- 陳定雄 (民 67)。 體育思想。台中：書恆。
- 陳定國 (民 67)。 體育思想史。台中：書恆。
- 陳鑫(民53)。 陳氏太極拳圖解—河南陳家溝祕存古本。台北：真善美。
- 陳鑫(民69)。 陳氏太極拳圖解。台北：華聯出版。(民85)台北：五洲。
- 陳玉秀 (民83)。 雅樂舞白話文。台北：萬卷樓。
- 陳振民(民 67)。 吳氏太極拳--吳鑑泉遺稿整編。台北：華聯出版社。
- 陳重佑(民88)。 國術—拳術。林正常編，高級中學—體育第一冊，94-105 頁。台北：龍騰文化。
- 陳五洲(民 77)。 最佳表現與心智訓練。桃園：國立體育學院。
- 陳家棟(民88)。 中國拳法秘笈—太極拳、形意拳、八卦掌。台南：大坤。
- 陳占奎(民 90)。 張三豐太極法。台北：大展。

陳福濱(民83)。兩漢儒家思想及其內在轉化。台北：輔仁。

陳啟成(民73)。藝術大詞海中之音樂辭典。台北：華視出版社。

陳嘉芬(民89)。現代遺傳學。台北：藝軒。

康戈武(民80)。中國武術實用大全。台北：五洲。

曹樹偉(民82)。太極拳秘奧剖析。台北：台灣珠海。

葛雷易克(James Gleick)(林和譯)(民80)。渾沌。台北：天下文化。

黃耐之(民50)。張三丰和他的太極拳。台北：華聯。

黃順意(民88)。太極禪武學論叢(一)。台北：太極禪武學社。

黃淑敏(民88)。氣功應用於舞蹈之研究。台北：太文堂。

黃錦鎰(民63)。莊子新譯讀本。台北：三民。

黃釗(民80)。帛書老子注析。台北：學生。

黃金麟(民90)。歷史、身體、國家。台北：聯經。

陶馥蘭(民83)。舞書。台北：萬象圖書。11

陶馥蘭(民85)。身體書。台北：萬象圖書。

許天治(民76)。藝術感通之研究。台北：台灣省立博物館。

許慎(漢)(段玉裁注)(民75)。說文解字。台北：黎明。

郭展義(民82)。太極形得哲理及其戰略應用。台北：捷太。

萇乃周(民58)。萇氏武術書。台北：華聯。

菲登奎斯(Feldenkrais.M)(吳由美譯)(民87)。菲登奎斯大師之舞。台北：
世賢。

勞思光(民90)。哲學問題源流篇。香港：中文大學。

張山(民90)。中國太極推手。台北：大展。12

張雍(民86)。太極拳解說。台北：武陵。

張岱年(民81)。中國哲學大綱。台北：藍燈

張岫峰(民89)。向古人學養生。台北：元氣。

張麗珠(民64)。論我國傳統舞蹈之作。台北：體育學院。

張良維(民89)。太極導引新身體空間。台北：時報。

張文政(民87)。易經密碼。台北：旺文。

張義敬(民78)。太極拳理真傳。台北：遠東。

張極漢(民66)。太極拳自修指導。台北：正中。

張立文(民85)。心。台北：七略。

張和(民89)。中國氣功學。台北：五洲。

張介賓(明)。類經圖翼。台北：新文豐。

曾廣驊(民80)。站樁功。台北：遠流。

曾肅良主編(民53)。藝術概論。台北：漢家。

曾仰如(民60)。形上學。台北：台灣商務

萬籟聲(民78)。武術匯宗。台北：五洲。

馮耀明(民78)。中國哲學的方法論問題。台北：允晨。

強納森·庫勒(Jonathan Culler)(張景智譯)(民65)。索緒爾。台北：桂冠。

傑瑞·湯姆斯 Jerry r.Tomas (民89)。運動研究法。台中：華格那。

楊贊儒(民82)。禪定與氣功。台北：文津。13

楊祖漢(民70)。宋元學案。台北：時報。

楊澄甫(民64)。太極拳體用全書。台北：中華武術。

楊澄甫(民20)。楊氏太極拳技法。香港：利達。

楊儒賓(主編)(民82)。中國古代思想的氣論及身體觀。台北：巨流。

楊澄甫、陳微明(民58)。太極拳祕要。台北：自由。

楊孟瑜(民 86)。 刻畫之間—朱銘傳。台北：天下。

楊深坑(民 82)。 教育學方法論。台北：五南。

楊家駱（主編）(民 61)。 孫子兵法。台北：世界。

楊學鵬（民 82）。 陰陽氣與變量。台北：科學。

虞君質(民 58)。 藝術概論。台北：大中國圖書。

詹明樹(1988)。 太極拳全書。北京：人民體育。

聖嚴法師(民 88)。 動靜皆自在。台北：法鼓文化。

奧修（謙達那譯）（民 85）。 靜心與健康。台北：奧修。

鄔良(民 83)。 人身小天地。台北：明文。

路易斯·黑 Louise L.Hay(民 89)。 創造生命的奇蹟。台北：生命潛能。

愛德森·史翠絲 Anselm Strauss(徐宗國譯)(民 86)。 質性研究概論。台北：巨流。

趙芳仁(民83)。 太極拳練功要訣（卷三）。台北：千華。 14

趙寶功(民 76)。 中國氣功學概論。北京：人民衛生。

趙捷、尤廉(民 82)。 藝林析技。台北：萬象

熊衛(民 86)。 太極導引。台北：社會大學。

熊衛(民 90)。 太極心法。台北：聯經。

蔡森明(民 85)。 太極拳運動。台北：大展。

漢喬依（鄭振煌譯）（民 77）。 武藝中的禪。台北：慧炬。

漢法實用辭典（民 81）。台北：開益

實用德漢詞典（民 90）。台北：中央圖書

劉秋麟(民 71)。 形意拳指引。台北市：時報。 15

劉峻驤（民 85）。 東方人體文化。上海：上海文藝。

- 劉仲容(民85)。宗教哲學。台北：國立空中大學。
- 劉思量(民81)。藝術心理學。台北：藝術家。
- 劉一民(民83)。運動哲學研究。台北：師大書苑。
- 鄭世根(民82)。莊子氣化論。台北：學生。
- 鄭曼青(民66)。鄭子太極拳自修新法。台北：時中拳社。
- 鄭博應、莊嘉仁(民88)。形意拳—古拳譜輯錄。行政院體委會。
- 蕭天石(民55)。張三丰太極煉丹秘訣。台北：自由。
- 潘台成(民87)。綠化心靈。台北：高寶國際。
- 歐建平(民86)。舞蹈名人錄。台北：洪葉文化。16
- 薛乃印a(民89)。武式太極拳精華。台北：大展。
- 薛乃印b(民88)。太極拳理論文集。台北：逸文。
- 薛日安(民83)。太極拳械300問。台南：大孚。
- 盧家珍(民88)。向油看齊。台北：光環舞集出版。
- 戴森(J.Dyson)(李篤中譯)全方位的無限。台北：天下。
- 謝秉中(民81)。中國太極拳的學與術。香港：香港世澤。17
- 謝經瑞(民73)。太極拳、靜坐、內功專輯。台北：晉華。
- 謝啟昆(民63)。小學考。台北：逸文。
- 譚雲(民86)。國術名詞探索。台北：逸文。19
- 鍾明德 a(民90)。神聖的藝術。台北：揚智。20
- 鍾明德 b(民88)。舞道--劉紹爐的舞蹈路徑與方法。台北：時報。
- 鍾自若(民64)。太極拳之理論與實用。台北：正中。
- 顧留馨(1980)。太極拳論解。體育科技。北京：人民體育。
- 詹姆斯 Schmidt James(尚新建、杜麗燕譯)(民81)。梅洛龐蒂：現象學與

結構主義之間。台北：桂冠。

三、中文期刊

中華民國資深清商總會(民90), 第九屆全球中華文化藝術薪傳獎, 頒獎典禮特刊。32-33

中孚子(民84)。仙學修煉與精氣神。性與命雜誌, (2)。

王西安(民89)。太極天地。少林與太極, (2), 13。

王全煜(民90)。生理氣功與內家拳法漫談。台灣武林, (6), 129-143

王墨林(民88)。虛飾身體的「身體事實」。表演藝術(民81), 91-93。

王明堯(民85)。「易學」規範--陰陽三定律(續)。中華易學, 17(2), 33-36
史因素。國立台灣體育專學報, (8) 127-128。

平衡(民76)。舞譜之發展。台灣土著技儀及歌舞民俗活動之研究, 260-270

李漢三(1996)。陰陽五行對於兩漢醫學的影響。大陸雜誌, (30) 1-30

李秀、徐劍波(2000)。太極拳生理實驗效應總述。海南大學學報自然科學報, 18(3)

邱耀群(民85)。葛蘭母現代舞技巧之腹式呼吸表達初探。中華體育季刊
(39), 35-40。

李志明 a(民86)。從形意拳的創拳哲理探討何以形意拳為格物致知之學。
性與命雜誌, (5)

李志明 b(民86)。從「勁」的觀點探討形意拳與內丹術之關係。性與命雜誌, (7)

李志明 c(民86)。從太極拳譜論太極拳練氣觀念。國民體育, 26(2) 63-69。

李仕徵(民85)。「波爾「並協原理」與「八卦太極圖」」。中華易學, 17(6),
31-33

李遠國(民86)。氣道文化與現代文明。性與命雜誌, (6)

- 李豐楙 a (民 84)。 性命今詮。 性與命雜誌 , (1)
- 李豐楙 b (民 85)。 道教修行與自然文化。 性與命雜誌 , (4)
- 李世偉 (民 85)。 道法自然——道家之生態保護觀。 性與命雜誌 , (4)
- 李茂祥 (民 90)。 易宗太極拳圖整勁。 台灣武林 , (6) 168-175
- 余利斌、李世生(2000)。 太極拳與健康。 瀋陽師範高等專科學校學報 , 20(6)。
- 余金文 (民 83)。 兼容並蓄的氣功哲學。 台灣舞蹈雜誌 , (5) , 16-18
- 余德慧(民 85)。 文化心理學的銓釋與進路。 收錄於 本土心理學研究 (6) , 146-202
- 呂凱 (民 87) 天人合一的韻律——陰陽家。 國文天地 , 14 (7) , 24-27
- 吳文翰 (民 83)。 太極聖手--李香遠。 武魂 , 78 (12)
- 吳洪革 (1998)。 太極拳與疲勞。 哈爾冰師專學報年 , (2)
- 吳士宏 (民 83)。 太極為尊，意氣相容於「身」----太極、氣功與舞蹈的關係初探。 台灣舞蹈雜誌 , (5) 13-15
- 林澤洋 (民 84)。 儒釋道性命雙修觀。 性與命雜誌 , (1)
- 林澤洋 (民 84)。 論「氣」在中國思想中的地位。 性與命雜誌 , (2)
- 林昭庚 (民 84)。 氣的概念。 性與命雜誌 , (2)
- 范良光 (民 85)。 談古典太極拳藝(一)。 性與命雜誌 , (3)
- 映輝 (1998)。 太極拳運動與老年化。 海南師院學報 , (3)
- 施淑惠 (民 88)。 從固有身體文化創作現代舞--太極之美。 政大體與研究 , (11) , 1-12
- 洪約華 (民 86)。 由亞歷山大技巧論及太極、老莊與聲樂學習。 臺中師院學報 (11) , 639-659。
- 秦華(1999)。 太極拳健身機理初探。 渭南師專學報自然科學版 , (5)

- 唐人屏、黃連順(民85)。從太極拳推手的訓練目的看搨手的運用與變化。國術研究，5(1)，3-14。
- 莊宏誼(民89)。太極原理與養生。輔仁宗教研究，(12)，159-187。
- 郭藏應(民84)。淺談三寶。性與命雜誌，(1)。
- 郭嘯天(民87)。〈道德經〉蠡測。性與命雜誌，(7)。
- 翁太明(民85)。道教性命雙修與長生。性與命雜誌，(3)。
- 徐翠敏(等著)(民85)。從文字之美到身體之美。中華體育，9(4)29-36。
- 黃紹祖(民82)。太極與命門再探討。明通醫藥，(195)20-28。
- 黃勢峰等(民80)。老年太極拳練習者的呼吸形式。中華大專體總80年度學術研討會，575-580。
- 黃心怡(民87)。舞蹈能量來源。中華體育季刊，(44)，59-62。
- 陳定雄(民87)。運動訓練的潛在問題。台灣體育學院體育系系刊，(1)，1-7。
- 陳傳康(民86)。《周易》解釋學研究。性與命雜誌，(5)。
- 陳怡靜(民90)。太極拳運動的內涵與風潮。國立台灣體育學院學報，(9)291-300。
- 陳品秀(民66)。需要更多不同的聲音。表演藝術，(66)，50-51。
- 陳雅萍(民86)。密探東方身體觀。表演藝術，(52)，36-41。
- 陳欽銘(民88)。內經陰陽學說—對立統一觀的發展與充實。中華易學，19(9)，91-98。
- 陳福濱(民86)。陰陽五行與「黃帝內經」。哲學與文化24(10)，920-929。
- 崔玖(民85)。從氣的研究試論生命科學的未來發展。性與命雜誌，(3)。
- 張林(2000)。淺析太極拳健身機理。克山師專學報，(3)。

- 馮小君(1997)。太極拳的健身原理與推廣優勢。廣東教育學院學報 ,(3)。
- 溫佐惠 (等著)(1999)。論太極拳對改善老年人生物衰老心理失能和精神失落的功效。成都體育學院學報 ,25(1)。
- 鈕福銘 (民87)。「易經」吉凶成因初探。哲學與文化 ,25(8),737-790。
- 楊永惠(1999)。太極拳的健身作用。臨沂師專學報 ,21(3)。
- 楊志才 (民89)。氣功太極拳功和太極拳。武當 ,(3),31。
- 楊鴻塵 (民90)。楊鴻塵宗師訪談紀要。台灣武林 ,(6),80-103。
- 詹益長 (民68)。太極拳套拳之研究。實踐學報抽印本 ,(10)。
- 靳之林 民82) 中國民間陰陽觀與通天觀合一的觀物取象--石磨崇拜。漢聲 ,(58)92-93。
- 靳之林 民82) 五行的基礎是陰陽。漢聲 ,(58),107-117。
- 蔡錦雀、陳俊忠(民82)。中老年男性從事太極拳運動之心血管反應。國術研究 ,2(1),63-72。
- 劉一民。省心與省身的沉思---運動身體學芻論。中華體育 ,(8)。
- 劉美珠 a。一呼一吸中談人體動作。台灣省立學校體育 ,(49),17-22。
- 劉美珠 b。身體像是----從身體隱喻 body metaphors 看動作教育。台灣省立學校體育 (36)。
- 劉美珠 c。舞蹈動作質感訓練的良方—太極拳。中華體育 ,7(4),66-71。
- 劉美珠 d(民78) 東西方心靈的融匯----西方現代舞與東方思想。體育學報 ,(11),17-22。
- 劉美珠 (民88) 提供體育教師另一思考方向---身心適能教育。體育教師體能教育研習會手冊 ,74-86。
- 劉長林 (民73) 。<內經>的五行學說與系統論。社會科學 ,(54)4。

- 熊衛(民90)。全球中華文化藝術薪傳獎。頒獎典禮特刊。資深青商會。32-33。
- 蕭盛雄(民84)。複雜科學與陰陽五行系統觀初探。性與命雜誌,(1)。
- 鄭如安(民86)。以太極拳的觀點詮釋完形學派。諮商與輔導,(143)28-30。
- 潘光建(民84)。中國古代軍事哲學思想之推介--拙著:「孫子兵法別裁」。國防雜誌,(10),11-18。
- 薛玉娥(民83)。中國人的身體文化。台灣舞蹈雜誌,(5),9-12。
- 藍孝勤、邱丕相(民84)。論太極拳的修身養性價值。國術研究,(8),90-96。
- 謝韻雅(民89)。身體落何方—新東方肢體觀的檢討與展望座談會。表演藝術,(86)24-29
- 戴志旭(民81)。「紀效新書」的武藝探析。國術研究,1(1)28-33。
- 聶雅婷(民89)。呂格爾的隱喻類比意涵。哲學與文化月刊,(315)。
- 嚴子三(民89)。西方舞譜系統發展的探討。舞蹈教育,(2)41
- 羅開明(民82)。武德的培養與實踐。國術研究,2(2),31-37。
- 譚永洁、馬彥君(1997)。太極拳與中老年人健康。天中學刊(12)

四、研討會

- 九保 健(Kubo takeshi)(民90)。日本身心學式教育的發展過程與現在。
台東師範學院編。18-28。2001 國際身心動作教育研討會。
- 丸山敏秋(民82)。中國古代氣的特質。楊儒賓編。157-170。1993 中國古代思想中的氣論及身體觀研討會。
- 王唯工(民89)。由血液循環理論看中國傳統中醫之氣。氣的文化研究學術研討會論文集。中央院。
- 石田秀實(民82)。由身體生成過程的認識來看中國古代身能觀的特質。(林宜芳譯)楊儒賓編。177-192。1993 中國古代思想中的氣論及身體觀

研討會。

李宏夫 (民 90) 。 巫師儀式的身體動作。趙綺芳、陳雅萍編。34-41。舞蹈研究與台灣：新世代的展望研討會論文集。台北：國立中正文化中心。

李志明 (民 90) 。 中國武術之天人合一觀從形意拳的創意與格物致知之理討論。台北體育學院編。18-23。2001 東方人體文化研討會研習手冊。

李亦園 (民 89) 。 和諧與超越的身體實踐-中國傳統氣與內在修練文化的個人觀察。氣的文化研究學術研討會論文集。中研院。

李清澤 (民 89) 。 氣我心理學。氣的文化研究學術研討會論文集。中央院。

李豐楙 (民 89) 。 順與逆:丹道修練的身心觀。氣的文化研究學術研討會論文集。中研院。

余舜德 (民 89) 。 從醫療人類學的啟示來思考人類學氣的研究。氣的文化研究學術研討會論文集。中央院。

呂陽明 (民 89) 。 直線與曲線-恙與藝術表演。氣的文化研究學術研討會論文集。中研院。

林大豐 (民 90) 。 探索身體智慧的學問。台東師範學院編。11-16。2001 國際身心動作教育研討會。

奈名子 (Harata Nanako) (民 90) 身心技巧在創作性舞蹈教學上的運用。台東師範學院編。34。2001 國際身心動作教育研討會。

胡孚琛 (民 82) 。 道家和道教形、氣、神三重結構的人體觀。楊儒賓編。171-176。1993 中國古代思想中的氣論及身體觀研討會。

唐人屏 (民 90) 。 舞動太極。台北體育學院編。12-13 東方人體文化研討會研習手冊。

- 陳振均（民 90）亞歷山技法簡介。台東師範學院編。29-33。2001 國際身心動作教育研討會。
- 陳國鎮（民 89）經絡的生理意義。氣的文化研究學術研討會論文集。中研院。
- 梁銘越（民 89）試論古琴禁情的神經心理功能學與氣功養生術。氣的文化研究學術研討會論文集。中央院。
- 強納森 Dorothy Johnson（民 91）哲學的化身：大衛藝術中的身體表現。師範大學編。27-28。身體變化研討會。
- 進藤 貴美子（民 90）愛奴族舞蹈的身體觀。台北體育學院編。28。2001 東方人體文化研討會研習手冊。
- 進藤 貴美子（民 90）從感覺動作實感探討心身關係、舞蹈身體技法的理論和實際--身體內觀法。台北體育學院編。九十年度舞蹈教學研習會手冊。
- 湯淺泰雄（民 82）氣之身體觀在東亞哲學與科學中的探討。楊儒賓編。63-100。1993 中國古代思想中的氣論及身體觀研討會。
- 張文智（民 89）「氣」, 生命與修行。氣的文化研究學術研討會論文集。中研院。
- 崔 玖（民 89）氣的科學定義;由人體科學研究探討。氣的文化研究學術研討會論文集。中研院。
- 蔡麗華（民 87）太極舞的動作分析言講稿。美國科羅拉多。
- 蔡麗華（民 90）身心意樂舞觀以「手印蓮花」、「菩提」為例。台北體育學院編。16-17。2001 東方人體文化研討會研習手冊。
- 楊儒賓（民 82）支離與踐形--論先秦思想裏的兩種身體觀。楊儒賓編。

- 415-450。1993 中國古代思想中的氣論及身體觀研討會。
- 廖抱一(民 90) 關於「現象學的認知性身體」。趙綺芳、陳雅萍編。42-49。
舞蹈研究與台灣：新世代的展望研討會論文集。
- 廖炳惠(民 82) 兩種體現。楊儒賓編。215-225。1993 中國古代思想中的
氣論及身體觀研討會。
- 劉峻驤(民 90) 東方人體文化學概說、傳統人體表演技藝的美學比較、手
之文化與藝術。台北體育學院編。9、14-15、24-27。2001 東方人體
文化研討會研習手冊。
- 劉美珠 e(民 90) 深受東方文化思想的一個新興學門-身心學。台北體育學
院編。10-11。2001 東方人體文化研討會研習手冊。台北體育學院編。
9、14-15、24-27。2001 東方人體文化研討會研習手冊。
- 劉美珠 f(民 90) 身心動作教育。台東師範學院編。17。2001 國際身心動
作教育研討會
- 劉長林。(民 82) 說氣。楊儒賓編。101-140。1993 中國古代思想中的氣論
及身體觀研討會。
- 顏學誠(民 89) 修練與身心互動。氣的文化研究學術研討會論文集。中研
院。
- 羅正心(民 89) 身體力行：形、氣、神的互動與文化創造。氣的文化研究
學術研討會論文集。中研院。
- 羅伯特 Robert C.Neville。(民 82) 中國哲學的身體思維。楊儒賓編。
193-212。1993 中國古代思想中的氣論及身體觀研討會。

五、英文文獻

Adshead,J. (ed.)(1988) ,Dance Analysis: Theory and Practice, London: Dance

Book .

Adshead-Lansdale, J.(ed.)(1999),Dancing Texts: Intertextuality in Interpretation,
London: Dance Books.

Adshead-Lansdale, J. and Layson, J.(eds.)(1994),Dance History: An Introduction,
London: Routledge.

Albright , A.C. (1997) , Choreographing Difference: The Body and Identity in

Banes,S. (1994) ,Writing Dancing in the Age of Postmodernism. Hanover, NH.

Best, D. (1978) ,Philosophy and Human Movement, London: George Allen &
Unwin.

Bryan S.Turner (1996) the body and society. Hanover: University Press of New
England.

Cheng Lin, (1976) The Art of War .Taipei:The World Book Company

Chen, Kuei-Min,(2000).The effects of Tai Chi on the well-being of
community-dwelling elders in Taiwan.USA : university of Minnesota.

De Lone, Susan Talia, PhD(1986).The psychological effect of movement meditation
as a self-control strategy for stress management (Tai Chi). USA : Temple
University .

Eco, Umberto(1979)A Theory of Smeiotics. Bloomington:Indiana University

Emily lee, (1990) the healing art of tai chi USA: tc macter sterling co,inc.

Foster,S.L. (ed.)(1996) ,Corporealities: Dancing Knowledge, Culture and Power,
London

Fraleigh, S.H. (1987) ,Dance and the Lived Body, Pittsburgh: University of
Pittsburgh Press .

Gayten, Warren, PhD (1978).An investigation of physiological changes during
the practice of Tai Chi Chuan : A moving meditation.California School

of Professional Psychology.

Huang, Jui-Yi, PhD(1998).An artist of Tai Chi-- A critical study of the life, art and cultural philosophy of the children's literature artist .The Ohio State University.

Jin, Xinhong, MA(1997).Factors related to the adherence of non-Asian Canadian adults enrolled in Tai Chi programs. Canada : Carleton University (CANADA).

Lin, Dah-Feng, PhD(2000).Body flowing -- An integrated somatic approach to health and well being. The Ohio State University.

Liu, Mei-Chu Margie, PhD(1998).Somatic education : Applying Eastern and Western approaches to teaching and learning.The Ohio State University.

Le, Joseph Phuc, Dmin(1995).Christian Tai Chi meditation : Cultivating awareness of god in all things through ingatian and taoist practices. School Of Theology At Clarenont.

Lee, Chiu-chun, PhD(1993).From liberal to nationalist : Tai Chi-taos purshit of a new world order (China).The University Of Chicago.

Michael Argyle (1998) Bodily Communication , Methuen : Co. Ltd

Mast, Herman William, III, PhD(1970).An intellectual biography of Tai Chi-T'AO from 1891 TO 1928.University Of Illinois At Urbana-Champaign.

RobertC.Sohn, (1989) Tao and T ' ai Chi Kun, USA:Destiny Books

Sherry B.S. (ed.)(1999) , Dance, Power , and Difference, Champaign, IL:
Human

Saywell, William George Gabriel, PhD(1969).The thought of Tai Chi-tao, 912-1928.

Sadhana(2001). [Osho times.India.](#)

Wu, David Jun, PhD(1991).The biomechanical analysis of the Tai Chi fixed-step, single push-hand movement. University Of Minnesota.

六、網站

<http://www.taconet.com.tw/chentai/>世傳陳氏太極拳/師承陳正雷大師/ 陳家溝世傳第二十代弟子-----

<http://www.taichidowing.com.tw/>-----太極導引/身體自覺/游泳術

<http://home.pchome.com.tw/sport/zongyue/>太極曾/葉金山

<http://www.chh.org.tw/index.htm> 彰化縣太極拳協會/李雅軒/鄭曼菁拳照

<http://www.mastersays.com/>大師說/鄭子

<http://www24.brinkster.com/chentaichi/>陳家溝太極拳/創意說

<http://home.kimo.com.tw/joung77n/tg9e8.html>/陳氏太極

<http://home.kimo.com.tw/joung77n/tg9e9.html> /太極拳十大要論/陳鑫/第一章理

<http://home.kimo.com.tw/joung77n/tg9c11.html> < 紀效新書 > 卷十四/ < 拳經 > 三十二勢圖訣

<http://www.taichi.com.tw/cta1.1/magine/mag12s03.htm>/第三屆國際神龍太極學術嘉會論文講詞/從紀效新書及太極拳論探究太極拳的武術哲學/李志勇