

太極拳運動的內涵與風潮

陳怡靜、林文郎

摘要

中國立國五千年，從事強身和陶冶心性的體操運動也曾有著漫長的歲月，太極拳是中華民族在長遠的歷史經驗中，對宇宙萬物認知所定出來的一個具有哲學性的名詞易理，含義深及陰陽、八卦、五行，太極拳採取了其自然的運動原則，並且具有強身健體、涵化心靈等功用。太極拳經歷戰亂，能保存下來，代代相傳，實在難得，再加上近來東西方文化交流融合的世界趨勢，太極拳成爲世界注目的運動之一。本篇報告，經由相關文獻蒐集整理，希望以古鑒今，進一步探討太極拳在現代社會中的新精神。

關鍵詞：太極拳

壹、太極概念

太極是宇宙的開始或引起變化的狀態；古代算命時用草，所象徵的陰陽未判前的一種現象(易經)。「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「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)

《易傳》(上)第十一篇文章說：「……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……」，透過這段引文，可知道「易」這樣衍生：太極→兩儀→四象→八卦→吉凶→大業。

《老子》第二十八章：「……知其白。守其黑。為天下式。恆德不貸。復歸於無極……」，這個「無極」的意義，即是太極之始。「無」是「惚恍」是「無狀之狀。無象之象」是「幾、希、微」《老子》進一步將「幾、希、微」三種性質「混而為一」，由於「有生於無」，所以這個「一」，就可以代表「有」。因此《老子》在第一章開宗明義便說：「無名萬物之始也。有名萬物之母也」又說：「…此兩者。同出而異名……」第二章則說：「……有無之相生也……」。在哲學體系中兩者，既不是存有論中「從屬」的關係，也不是相對論中「抗衡」的概念，而是「共有」、「相生」的思想。「無」因為「有」得以存在，「有」因為「無」得以彰顯。所以我們讀《老子》時，常發現一組組相對的詞句：「有無」、「陰陽」、「剛柔」、「動靜」、「虛實」---《老子》第四十二章裡又講到：「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」代表「有」，「二」指「陰、陽」，「三」則指「陰、陽、和」，「陰」「陽」調「和」，相生萬物。由於太極拳屬內家拳，主要是道家哲學為指導的呈現和驗證，因此研究太極拳有必要從此書中，體悟「太極」的哲學涵義。(陳德興，民89)

無 ↔ 有 ↔ 陰陽 ↔ 和[萬物]

無 ↔ 有 ↔ 陰陽



《莊子》成書於戰國時期，其中〈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。(黃崇修，民 89)

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）的〈太極圖說〉中：「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……」。在周敦頤架構的哲學體系中，「太極」很明確地被定位，如(圖一)所示。

無極↔太極↔動靜↔陰陽↔五行↔四時
 無極↔太極↔動靜↔陰陽↔五行



將以上四篇文獻，所記載的太極的意義，列表於下比較之，如(表一)所示：

表一 太極的意義比較表

古書籍	太極之意
《易傳》	單純指「宇宙天地生成之初的一種現象」易的衍生
《老子》	以「道家哲學」為指導的呈現太極武藝中的哲學涵義 共有相生，非存有的從屬；也非相對的抗衡
《莊子》	描述自然現象中「空間上的極高極遠」 [客觀於人之外的形而下的氣或物觀點]
《太極圖說》	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 [形而上的實有]

太極拳的命名由來，雖無法考據文獻，真正出現此一名詞，是在清乾隆 60 年王宗岳之《太極拳論》，但在此時太極拳已形成，只是無史可考。既然太極拳以太極命名，其拳理自然是以太極之「陰陽理論」演化為其基礎，如(表二)所示。若就象徵而言，太極圖最能代表此一概念。太極圖黑和白兩部分，黑的如果代表陰，白的便代表陽。若以這太極圖的中心為中心，黑白能連續的變化，互為消長，循環不已。(姚一葦，民 73)，如(圖二)所示。

表二 太極拳理對應表

名稱	引申	拳理應用
陰陽：太極是以陰和陽為主體 (圖二)(圖三)(圖四)	老少、方圓、晝夜、男女 天地、冷暖	虛實、鬆緊、曲伸、開合、 吸呼、實虛、升降、動靜、 剛柔、內外及提沉等動作效 應
四象：四時、四方 解釋未見一致	金、木、水及火《大禮》 太陰、太陽、少陰及少陽 解釋未見一致	前進，後退，左顧及右盼四 個方位
八卦：四象生八卦 (圖五)(圖六)	天、地、風、雷、水、火、 山、澤八種自然現象 乾、坎、艮、震、巽、離、 坤、兌俗語所謂的「八方」	棚、捋、擠、按、採、例、 肘、靠八個基本動作分別代 表八方

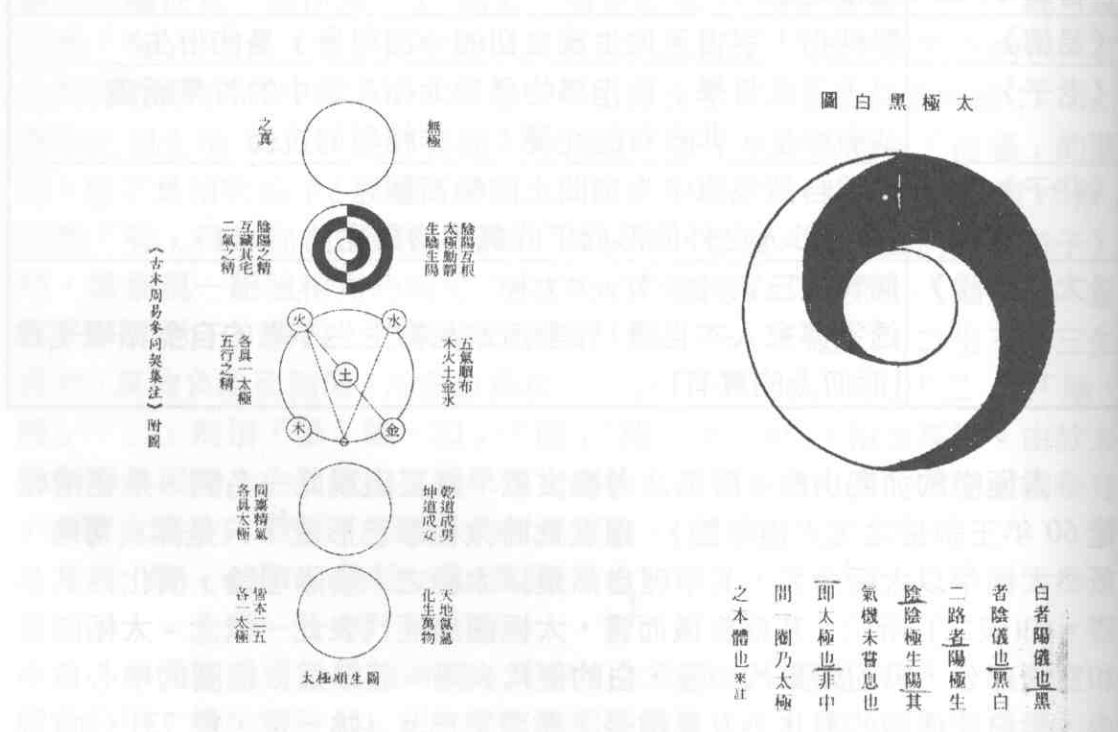


圖 1 古本周易參同契集注之太極演化圖

圖 2 陳博之太極黑白圖

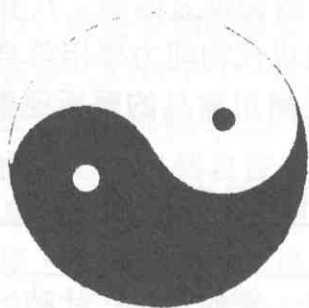


圖 3 陰陽太極圖



(圖八)胡渭「天地自然之圖」

圖 4 胡渭[天地自然圖]

文王八卦方位

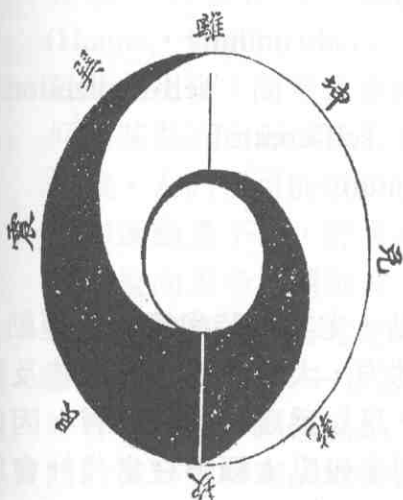


圖 5 文王八卦方位

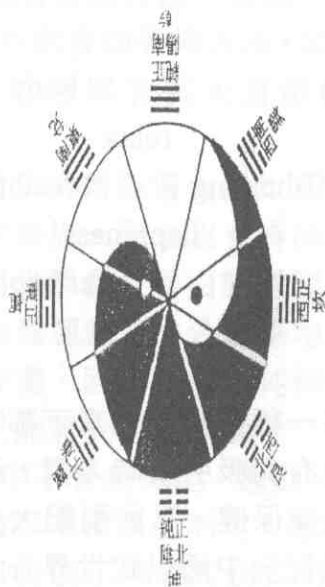


圖 6 八卦圖

貳、體用兼具的太極拳

中國，立國五千年，從事強身和陶冶心性的體操運動也曾有者漫長的歲月(馬承九 83)太極拳是中華民族在長遠的歷史經驗中，對宇宙萬物認知所定出來的一個具有哲學性的名詞易理，含義深及陰陽、八卦、五行，太極拳採取了其運動原則與功用這些原則與現代物理力學相符合，皆是運動中的自然法則，因此我們可以說太極拳是體用兼具的藝術運動。如(表三)(表四)所示；

表三 太極拳體用兼具表

體	用
心 靜定、無爲、直養、天地人感應	養身 健體經絡、吐納、鬆柔、運動
道 陰陽、三合、五行、八卦、	防身 功防、武術、器械
其他領域的運用-----競賽,藝術,功夫演員,交誼	

表四 Dr.Martin Lee 的太極拳體用表

	mind		
	body	thought	
relax	ch'I		do nothing
self-healing	breathe	feel	self-realization
	happiness	inner breathe	self-control
	inner happiness	inner nature	
	inner god		

每一種運動，在當下都有他自己的立足點，尤其是時尚流行的運動，也一定有其吸引當時人們，滿足人們需求的地方，太極拳作為一種普及運動，既能保健，又能引起大眾對生命的思考，足以為現代精神代言，因此能夠風行全中國以致世界各大城市。以下就列舉幾點太極拳在當代社會風潮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，但因為生活方便所帶來的非病之病，以及越來越複雜的疾病形態，卻成為生活品質的最大殺

手，體能衰退可以說是現代文明最明顯的副作用。藉著有效的太極運動，將解除腳踝與膝蓋脆弱、肩膀僵硬、頭痛、精神壓力-----給身體帶來的束縛，多篇研究報告也指出太極拳對老年人之身心健康具有明顯之增進作用。(李惠蘭，民 87)

- 二、個人修行：透過身體開發能開啓心靈，把身體當作修行的道場，每一個人都在自己的位子上，各修各的行、各成各的道；每一個人都有不同的困境要面對，挑戰自己的極限，依自己的節奏與步伐，跟自己競賽，肢體自由，心靈自然自在舒活。太極拳提供了一種使用身體的方式，在鍛鍊身體的同時，也同時是在體悟人世間的道理。(sadhana, 2001) 從作中學，更能體會人生深層的意義和哲理。
- 三、身心結合：太極是個運動原理概念，可以跟所有肢體活動融合無間。當動作熟練到如同盲人在黑暗中行走而沒有摔倒碰撞之虞，然後才能開始逐漸熟悉自己的身體，皮是皮、骨是骨，肉是肉，在那操控的過程裡，一次又一次的發現不同的身體層次，後來才開始相互關聯結合；近年來興起之身心學(somatics)的理論皆有這方面的報導：東方治療觀與方法,如經絡、指壓、推拿等，及一些開發知覺得方法，如瑜珈、太極、合氣道等，對整個西方身心學的發展有莫大貢獻與影響(Hanna, 1977)(Johnson, 1997)
- 四、運動普及化：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，用方寸之地與費時極少，又能達到深度運動。
- 五、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，將專業轉為生活化；把強調肢體的神秘與狹隘，導向簡易、自由，並且打破了傳統的制式與僵化；而新世紀的肢體哲學，保有了人類最原始的健康需求外更具多采多姿的生命力與吸引力，這是個全球化的趨勢。以近期流行的太極導引與路上游泳術為例，太極拳將以各種不同多元的面貌參與人們生活與生

活息息相關。

參、結果與討論

太極拳的特質能經得起時代的考驗，必有其超越與獨特之特質，全面掌握這個概念的本質，可以避免窄化的弊端，但另一方面將它孤立由求真的觀點來看，是不必要涉及其他武術的涉略與參考，當然我們不可能僅從一個地方就獲知一種絕對與完美的真理，這兩種方法個有優缺，但唯有踏實的求知態度才能有助於我們一步一步的了解太極拳。在此次研討搜尋過程中，發現許多太極文獻在各說各話，未經思考與考據的後人又盲目引用，致使積非成是。這些現象，值得從事研究的我們，加以警惕，愛好知識的求知慾與滿足感是驅動進步的原動力，但太多分歧的資料會誤導判斷，因此造成研究上的困擾。

風行全中國以致世界各大城市的，主要是易學易練的太極操，不是難明難練太極拳。沒有太極哲理為內涵，祇有外形的操練，是太極操，不是太極拳，日常我們見到的大部分是太極操，少有技擊的功用；有時就是正式太極拳比賽，也有形無勢，像推手比賽，以用力頂牛為多。太極拳的內涵，也不僅是在「搏鬥的技術」「健康的運動」，它更是一種「武藝」，經由日常的生活，透過身心來呈現、驗證思想的過程。正是所謂的「游於藝」、「進於道」。到那時，太極拳不再只是一種「武術」，它已經晉升到了「生命哲學」的境界。

《射藝中的禪》裏面老師父的話「讓我們向這次完美的射擊致敬」，射者是誰跟本無所謂，值的尊敬的是這個射箭的完美發生了，不能「無心」地去對打者，繼續你們的優雅而虛假的自我之夢吧！」這句話點醒許多畏縮與迷途的習武者。要理解武術的本質，僅僅學學套路或看看理論是不夠的，最重要的一點是要本身親自去體驗，一般人太早用理性去判斷，缺乏足夠的經驗去佐證他們個人的知識，以實戰對打的經驗有其必要性。十三勢行功心解講的「形如搏兔之鶻，神如捕鼠之貓」。這些動物在最攸關生死的片刻，展現的力與美正式武術所追求的，學習太極拳藉由聽勁鬆柔等訓練能幫助人類提昇敏感度，但若真的有緣學懂太極拳，再能將陰陽五行理論，實踐之於拳藝，領悟太極思維的博大精深，孜孜不倦，其樂無窮，

不知老之將至，人生一大快事也「修練太極武藝，涵化太極人生」。至於能否以武勝人，已毫不重要了。

肆、參考書籍

- 張永，(民 80)。朱熹以理學詮釋易學之研究。國立台灣大學。
- 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。
- 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。
- 姚一葦，(民 73)。戲劇與文學。台北；遠景
- 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。
- 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。
- Sadhana，(2001)。Osho times。India。
- 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。
- 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。陳鑫(民 69)。陳世太極拳圖解。台北：華聯出版。
- 王宗岳(民 85)。太極拳譜。台北：大展。
- 沈壽(民 86)。太極拳論譚。上海：人民體育。
- 唐豪，顧留馨(民 85)。太極拳研究。上海：人民體育。
- 李英昂(民 63)。太極拳拳譜。台北：華聯。
- 李德印(民 88)。太極拳基礎講座。台北：大展。
- 施儀良(民 81)。太極拳概論。台北：高立。
- 馬承九(民 83)。太極拳的科學觀。台北：東大。
- 牟宗三(民 84)。心體與性體 三冊。台北：正中。
- 陳鼓應(民 72)。老子今註今譯。台北：台灣商務印書館。
- 楊澄甫(民 64)。太極拳體用全書。中華武術出版。
- 蔡森明(民 85)。太極拳運動。台北：大展。
- 小野澤精、福永光司、山井涌、李慶譯(民 81)。氣的思想。上海：人民。
- 鄭世根(民 82)。莊子氣化論。台北：學生。

- 鄢良(民 83)。人身小天地。台北:明文。
- 奧修大師著 謙達那譯(1996)。靜心與健康。台北:奧修。
- 張良維(民 89)。太極導引新身體空間。台北:時報。
- 郝勤(民 86)。道教與武術。台北:文津。