

傳統中國武術之基礎理論

許光庶

國立臺灣體育學院

摘要

本文在探索武術理論最深層的本體論，闡明中國武術理論源於《易經》，蘊含著儒、釋、道等各家的哲學基礎。尤其，吸取老子所認為的「道」是宇宙萬物的來源，而認為「道」是構成武術最根本的核心與本源。道家亦用「氣」來表達宇宙萬物的本體，古代武術吸收了道家的氣論作為武術的本體。道家的「天人合一」指人與自然在本質上相通，故一切人事應順乎自然，武術思想便是貫穿天人合一的觀點。太極拳理論源於《易》理與道家哲理相結合。易言之，道論、氣論、天人合一論及太極哲理構成中華武術思想基礎。期望武術持續在臺灣生根茁壯，更超越政治藩籬的紛擾共享同源文化的精華。

關鍵詞：中國武術、武術理論

壹、前言

現代奧林匹克運動會舉辦的宗旨，是以歐美列強所倡導的身體運動理論為基礎，為遂行其殖民政策，而迅速擴展至世界各國成為學校體育課程內容，全球各地大量引進西方競技運動種類，因強勢運動技能的提倡，更加深相互間的對立，不只違背西方倡導運動合作關係的建立，也失去身體運動的基本理念，也凸顯歐美運動文化之弊端。從兩次世界大戰以來，西方在文化上的反省擴展至奧運會的競技舞台，將具有東方身體運動理論基礎的柔道及跆拳道容納為競技錦標的較量，透過共同身體運動經驗以共塑身體文化的建構，增進人類人際關係的柔性溝通，達成全球運動文化彼此的尊重及認同（註1）。

肇端於歐洲中心論的觀點逐漸衰退，採全球化觀點已為時勢所趨，歐洲人開始尋求彌補傳統文化之缺失，大批有識之士更注意東方文化的精華，採取印度瑜珈、日本柔道、韓國跆拳道及中國武術之基礎理論（註2）。隨即，武術繼柔道和跆拳道之後，並歷經多次融合東西運動文化的精髓，即將於2008年登上人類最大競技舞台的武術，而煥發青春生命，且打破西方運動獨佔奧運競技場，為邁向人類多元文化的進程中，武術更加提昇其重要的貢獻。

中國武術是東方傳統文化的一環，幾千年的發展及演變過程中，與傳統哲學、宗教、醫學相互滲透交融，而建立武術完整而有系統的基礎理論，而且武術是多元而統一，彼此相通，互為依存，互為補充。本文主旨在探究中國武術思想的認識論，就直接來源於道家的本體論。所謂本體論，簡單說就是對宇宙萬物本質的最根本的認識與說明。道家有關本體論的論述，主要表現在道與氣、天人合一及太極哲理三個方面。以下就這三個方面，分別探索武術思想認識論的根源。期望武術文化能在地生根，更能發揮本土特色，持續融合西方運動文化精華，進而將武術傳揚於全球。

貳、道與氣

「道」與「氣」是中國古代哲學的重要範疇，和哲學意義上的本體定義，即對宇宙萬物本質的最根本的認識與說明。道論、氣論也成為武術思想認識論的根源。

一、道論

中國傳統武術理論的形成與發展，與道家文化關係最為密切。可以說，傳統的武術理論中無不滲透著道家思想的影響，以下將對「道」的本質進行闡述。

「道」是老子提出的命題，是他思想體系中的核心。道的含義有二：一是指法則、規律。二是指宇宙萬物的本源、本質（註3）。換言之，在道家的思想體系中，「道」既是宇宙本質和終極價值，又是世界的根本法則與普遍規律。「崇道」

與「修道」、「悟道」、「合於道」是道家的根本信仰、行為準則及人生目標。對於受道家思想所影響的武術而言，通過習武練拳而獲得「藝」與「術」之上的宇宙大「道」的徹悟和體驗，正是人生需要領悟與追求的最高境界（註4）。傳統武術的「藝」與「術」不過是習武者悟道、求道的手段，武術的最高境界即是「道」。

在說明事物的根本時，老子用了一個「道」字，認為「道」是宇宙萬物的唯一根源。中國武術汲取了這一思想，認為「道」也是武術的最根本的本質特徵。什麼是「道」？老子解釋「道」是萬物之始，又是萬物之宗。他說：「有物混成，先天地生，寂兮寥兮，獨立不改，週行而不怠。可以為天地母。吾不知其名，字之曰道，「道者，萬物之奧，「似萬物之宗」老子認為這萬物之本的「道」即是「無」，「天下萬物生於有，有生於無」（註5）太極拳的基本理論，來自周敦頤的《太極圖說》，其思想淵源與老子的道論有血肉聯繫，「無極」一詞即來自《老子》。王宗岳《太極拳論》開首便說：「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也」太極拳原理是由無極而太極，進而才有動靜陰陽等等千變萬化。《太極拳論》又說：「雖變化萬端，而理惟一貫」（註6）指出貫穿千變萬化的，有一個「理」，這個「理」也就是老子所謂的「道」。老子說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」太極拳的根本思想亦認為由這個根本的「理」（即無極），生出了陰陽、動靜、剛柔、虛實種種相反相承、互為因果的千變萬化（註7）。道家視「道」為萬物之核心、本源；武術亦存在武術之道的核心與本源。

這個核心與本源的「道」是非常玄妙、不可捉摸的。老子說：「道可道，非常道」，老子描述「道」是「視之不見」「聽之不聞」「搏之不得」。又說：「是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後」。雖說「道」神妙莫測，超出現實世界人們的各種感覺，看不到，聽不到，摸不到，卻可迎之、隨之。又描述「道」如：「道之為物，惟恍惟惚。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」（註8）。這進一步指出「道」雖然恍恍惚惚，但是其中有形象，其中有實物，其中有極細微的精氣。莊子的思

想乃是老子思想的繼承和發展，莊子也說：「道不可言，言而非也」，莊子認為：「夫道有情有信，無為無形，可傳而不可授，可得而不可見」。中國道家的思辨方法的特色是重直覺，以形象感知來把握事物、理解事物；這也是中國武術的一大特色。中國武術的一招一勢，進退開合、閃展騰挪等等，是可以傳授的，可以觀摩習練的；但中國武術的意境、神韻，武術之道的精微與真諦，則是只可意會不可言傳的。這要求學者用直覺去領悟、體驗（註9）。說明要掌握中國武術最根本的精髓，確非易事，只有日積月累的長期鍛鍊中去體驗。

道生萬物，萬物歸於道。拳理亦如此。武術中通過「術」和「藝」的實踐而獲得天人相合、萬物歸根的精神體驗與生命感悟。由武而悟道合道，這是一種高層次的自我生命實現和體悟。形意拳師李洛能說：「器上而通乎道，技精而入乎神。惟得天下之至正，秉天下之真精者，乃能窮神而入妙，察微而闡幽。形意之用，器也，技也。形意之體，道也，神也」（註10）。拳技的本質不在於一招一式的形似，而在於「通乎道」，「入乎神」。拳技是技藝招式，進退開合、閃展騰挪等是最基本的功夫要素，但是其目標在心靈的體悟和達到無招無式、物我兩忘、揮灑任意的自由境界，展示武術之「道」的意境和神韻（註11）。感悟中國武術之道，確非易事，只有經過日積月累的長期鍛鍊、思索才能「得道」。

「道」的另一性質是「道法自然」。道家所謂的「自然」，就是宇宙世界、天地萬物的生化演變之道。武術拳理在這一法則指引啟迪下，極為重視在拳法上師萬物、法天地，從大自然的生化衍變現象中獲得靈感和啟迪。道家的自然觀是崇陰、貴柔、尚雌、法水，這是「道」的內在屬性，也是道家「道法自然」的結論和判斷。這種道的性質來自於對「陰」的崇拜和體悟，對於太極拳等拳理有異常深刻而重大的影響。太極拳的基本特徵正是以柔克剛、以靜制動、講究像水一樣連綿不斷，以柔勝強（註12）。如《清代楊式傳鈔老譜》中有「八五十三式長拳解」論述太極拳這種「道」之崇陰法水特徵說：「自己用功，一勢一式，用成之後，合之為『長』，滔滔不斷，周而復始，所以名『長拳』也。萬不得有一定之架子，

恐日久入於滑拳也。決不可失其綿軟。周身往復，精神、意氣之本，用久自然貫通，無往不至，何堅不摧也」(註 13)。

二、氣論

氣論或元氣論，是道家宇宙生命本體論的又一主要概念。也是中國武術的基本理論和概念。在道家思想體系中，氣或元氣表現為「道」的物化形式和運動形態。元氣是充斥瀰漫於宇宙自然和生命體之間一種至精至微、無所不在、流動變化的原物質體。它決定和支配天定萬物和芸芸眾生的存在形式，並將人的生命活動與宇宙自然聯結起來，形成一個同源同構，具有共同衍生變化規律的統一體，從而為「天人合一」的思維方式和觀念行為提供了依據(註 14)。可知，老莊哲學的「道論」與「氣論」，是中國古代哲學本體論的主要思想，也是武術的根本，是研究武術對象與目的的重要哲學淵源。

老子說：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」(註 15)。認為陰陽之氣是構成宇宙萬物的本始物質。莊子則更進一步認為：「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。……故曰：通天下一氣耳」(註 16)又說：「雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生」(註 17)，以氣之聚散來說明人的生死，而不僅限於人，對於萬物，也是同樣的。《莊子》一書中，可看到從「芒物」狀態中產生「氣」，「氣」成「形」而「生」的發生過程；這種以氣的聚散來認識人的生死、物之生滅的思想，形成了以後中國人的基本思想。

在中國傳統哲學中，從春秋時代起，「氣」就已成了一個普遍的哲學概念。以氣來考慮存在問題的宋學中，明顯地繼承了莊子這樣的思想。如北宋的張載認為：「太虛無形，氣之本體；其聚其散，變化客形爾」。又說：「太虛不能無氣，氣不能不聚而為萬物，萬物不能不散而為太虛」。用氣的聚散來說明物之生滅變化。南宋的朱熹說：「人所以生，精氣聚也……然雖人死終歸於散」(註 18)。也是用氣的聚散來說明人的生死。

在古代武術理論中「氣」佔有重要地位，「氣」被視為武術的原力與根本，它與道一樣是武術的精微所在。武術種種外在形態，如武術功能、神韻、絕技等，均為氣的演化與體現。「氣」與養生更為密切，研究表明「氣」為武術養生的理論基點。生命的盛衰變化都是「氣」作用的結果（註 19），如《難經》中說：「氣者，人之根本也，根絕則莖葉枯矣」（註 20）清乾隆年間著名武術家萇乃周創萇家拳，其拳法理論即以「氣論」為根本，有〈中氣論〉云：「中氣者，即仙經所謂元陽，醫者所謂元氣，以其居人之正中，故武備名曰中氣……人自有生以來，稟先天之神以化氣，積氣以化精……稱天根，號命門，即易所謂太極是也。真陰真陽，具藏此中，神之賴之」。此段理論說明了「氣」的本體性質，指出此種「元氣」即《易經》的「太極」，亦即老莊的「道」。萇氏以「氣」作為武術的本體這個觀點，清人宋茂源在《萇乃周先生二十四氣拳譜》序中分析道：「武之主於氣也，夫人而知之矣。抑知氣何自流通飛舞而無滯乎？……太極為二氣之祖，而千變萬化之消息者也。善武者，必先會太極於胸中，而後開合流動，始能飛舞神化而不測」（註 21）這段話表明萇家拳的元氣本體與太極拳的太極本體論是一致的，它們都是「道」的體現。

武術先輩名家從直覺的長期體驗中省悟到了武術最高境界，感到本體的存在，於是各自採用古典哲學的某些體系來表達，如道論、氣論、太極論等等，透過這些人使用「氣」字，一般有兩義，一指化生萬物之氣，即先天之氣，亦稱「元氣」、「宗氣」、「中氣」（註 22）。陳鑫《太極拳經論》說：「自古混沌之後，一畫初開，一陰陽而已。天地此陰陽，萬物亦此陰陽，惟聖人能葆此陰陽。以理御氣，以氣行理，施之於人倫日用之間，以至仰不愧天，俯不忤地，而為天地之至人。耍手亦是以理為主，以氣行之，其用功與聖賢同……平素要先養氣，臨場更要順氣而行。勿使有情氣參，勿使有逆氣橫。至於用力之久，而一旦機趣橫生，妙理悉現，萬殊一本，豁然貫通焉」（註 23）。此處從混沌先天之氣，到生出陰陽二氣

的交感，再由元氣決定了人與自然的關係，又以聖人能感通之「氣」，即孟子的「浩然之氣」，這是從「天人感應」推論至倫理規範的「氣節」。

另一含義指後天之氣，即周流血肉之氣。據此，武術養生總是以養氣煉氣為主旨。太極拳理論中不少地方講到「氣」，如清代王宗岳《太極拳譜》：「氣沉丹田」，「氣遍身軀不稍滯」；清代武禹襄《太極拳論》則有：「以心行氣」，「以氣運身」，「全身意在蓄神，不在氣，在氣則滯。有氣者無力，無氣者純鋼」（註24）。武術養氣皆不外通過靜心平息、存養氣息，以求全身內氣凝聚充盈於丹田，以意念引導氣息，配合勁力的聚蓄，運轉，爆發的勁力練習等，都是武術內氣煉法（註25）。與道論、太極論一樣，武術拳理以元氣論為根本思想，所以被廣泛地應用於拳理及人體生理方面。

上述本體性的「先天真一之氣」與拳理中後天經脈臟腑之氣功用不同，但二者之間具有內在的本源關係。武術拳理以此本體為拳理之根基，認為拳技之境在於參天地，合自然，以意使氣，以氣禦拳，使人體內氣與自然之氣相合相融，達於天人合一之境。因此，武術拳理最重要依據陰陽開合之理以及內氣修煉運使之法（註26），並以這一理論深刻地影響中國武術文化發展。

參、天人合一觀

《周易》為我國最古老的哲學經典。據史籍記載，伏羲作八卦，文王演周易。伏羲為神話傳說人物，伏羲畫八卦之說表明《易經》發源於遠古。至陰周之際周文王演為六十四卦，《周易》一書包括兩部分，六十四卦卦辭與三百八十四爻的爻辭，是占卜的卜詞，稱為《易經》。解釋卦辭與爻辭的論述稱為《易傳》。《易經》中，把天地人作為一個整體，把人看作自然界的組成部分（註27）。「天尊地卑，乾坤定矣。……，在天成象，在地成形，變化見矣」（註28）。「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」（註29）。由此可知，易經始終把天、地、人，即宇宙間的萬物萬事作為一個整體，來觀察和考慮問題。

天人合一是一中國哲學的一個基本觀點。自古以來強調天能主宰一切，人心能感通天地萬物，萬物圓融一體能走向天人合一的道路。老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。這裏指出人應遵循自然生成運行的法則。又說：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生」(註 30)。莊子更認為天人本是合一的：「天地與我並生，而萬物與我為一」(註 31)。是由天道推論人道，道家認為天地長存的原因就在於不立意為自己而生，也就是「無為」、「不爭」、「無私」等，都是從大自然中所悟出的真理，道家即利用它來待人處世。

就儒家來說，「天人合一」是儒家思想的基本信念，天地不但洋溢著生命，而且也充滿著價值，更能與宇宙萬物相感通的。如孔子說：「天何言哉，四時行焉，百萬生焉」。又如《論語》〈泰伯篇〉孔子說：「大哉堯之為君也，巍巍乎，唯天為大，唯堯則之」(註 32)。孟子說：「萬物皆備於我矣」，又說：「盡其心者，知其性也，知其性，則知天矣」。《孟子》〈盡心篇〉也說：「君子所過者化，所存者神，上下與天地同流」。《禮記》〈禮運篇〉說：「故仁者，天地之心也」。儒家學者認為，只要人人由修己到治人，成己成物，透過禮、義等道德的實踐，將自己的良知、仁心逐漸向外拓展，向上提升，自然可以達到天人合一的境界(註 33)。當代國學大師錢穆，也以「合內外，一天人」六字，對中華文化作了精僻的概括。可見，「天人合一」理論對中國文化的影響，可謂至深至廣。

「天人合一」即是人與自然、人與社會以及自我身心內外的和諧統一的關係。簡言之，就是講人與自然的關係。武術理論上統稱「天人和諧」。何謂「天」？就是指宇宙、天地、萬物的大自然，人應包括在內。大自然是大宇宙，人體是小宇宙。武術是人體的運動，人體自身的運動與宇宙自然的運動，二者有著內在的緊密關係，要達到武術的目的，必須達到與宇宙自然的統一和一致。順應自然，遵循自然規律是武術的主要原則，是拳道之理(註 34)。古人練武只有順應自然界的變化，違背則損害身體的健康。

一、武術和自然相應與統一

《黃帝內經》中就指出：「人以天地之氣生，四時之法成」。自然界春夏秋冬四季的變化，寒暑燥濕的氣候直接影響人的生長與健康。因為，自然界是生命的泉源，人體的生理、病理、生長、發育、衰老都與自然界的變化休戚相關。自然界的變化，春生夏長，秋收冬藏，人類長期生活在這樣的自然環境之中，已經能適應春夏秋冬四季的變化，並形成了自身的規律。春夏陽氣升發，秋冬陽氣潛藏，只要順應自然的變化，調節臟腑的機能，養精安神，益氣補血，平衡陰陽，人體就健康（註 35）。傳統武術練功講究按自然界四季和人體機能的變化，採用不同的練習方法。如流行在廣東的「少林八卦五行功」，根據不同季節和人體內臟的變化，分別進行臥功、坐功、站功、走功的各種練習，秋季主練脾胃功，使之有助於肝；冬季主練肺功，使之有助於腎；春季主練肝，使之有助於心；夏季主練心，使之有助於脾胃。五行拳練功理論要求：人的內五臟、外五官，皆以五行相配合，順乎自然，適應自然（註 36），方能提高練習效果，達到練功的目的。

傳統武術在道法自然這一法則指導之下，蓄意採取各種飛禽走獸的形象、動作、攻防意蘊，融入拳術的技法之中，即是以「形物之形，悟物之意」，結合武術技法而成拳。少林拳的龍、虎、豹、蛇、鶴五拳（註 37），據《少林內功秘傳》記載，「五拳者，即可練精、力、氣、骨、神之法也，故創五式，使內外並修而達於化境也」，「龍拳練神，虎拳練骨，豹拳練力，蛇拳練氣，鶴拳練精，上述五拳，如能練至精純之境，則精固、力強、氣聚、骨堅、神凝，五者相合，互為融化，為用之妙」。南拳中的鶴拳、虎拳以及武術其它象形拳械如猴拳、螳螂拳、鷹爪拳、蛇拳等均是模仿自然界動物的形態，結合武術技法而成拳。這種融自然物為一體的拳術，是天人合一最形象的身體表徵，是人對自然美的形態模仿。表現生命，表現自然，實際上是崇尚生命，崇尚自然，是求得自然與人的共鳴和統一。拳家由對自然形態特徵的領悟，又把圓、空等運動形態，融入武術運動之中。《峨嵋十二庄》中說：「象天法地，圓空法合，大小開合，唯妙於心」（註 38）。圓空是大

自然天地的基本特徵，也是動功的最佳方式與境界，圓則靈活多變，空則輕靈無滯，圓空則能活潑自如，循環無端，變化無窮，故不少拳技以圓空為基本架式和方法，太極拳動作呈弧形，八卦掌以圓為法，南拳中的圈橋等，眾多的拳法流派追求整體圓融，式正招圓。圓與空的觀念採自對天地自然形態特色的領悟，拳法不僅寓自然之形於拳法之中，而且悟自然之變化規律用於拳法之中（註 39）。從天地萬物的生長演變現象中獲得靈感和啟迪，格物取意，追求崇拜物之神采，當然是天人合一的顯現。

二、武術和順應人際與和諧

「天人合一」的觀念還包括人與人，人與社會和諧的內容。在武術中表現出追求「人際和諧」的價值取向，注意人與人之間的和諧，提倡武德，處理人際關係時要謙恭待人、穩健溫和、含蓄不露、嚴以律己、寬以待人、寬容萬物、厚德載物的氣度（註 40）。武術各家各派還制定出一套嚴格的尊師重道、除惡揚善、謹慎擇徒、重義輕利的戒約規範，如：「未曾學藝先學禮，未曾習武先學德」，「學拳以德行為先」，「以涵養為本」，「善修其身，善正其心，善慎其行，善守其德」，要求習武者要有手德、口德、公德，強調習武要仁愛、守禮、忠誠、信義、謙讓、寬厚（註 41），以求人際和諧。

三、武術和身體內外的和諧

人體如宇宙，也是一個小天地。為求得人體與自然的和諧統一，人道要順應天道，拳家練功的時間，地點應隨季節、時辰、氣候的變化進行調整，使其順乎自然，合乎自然（註 42）。首先，對人體的認識，把人體的各部位，五臟六腑、經絡穴位以及每個局部，都看成是一個整體，並且是和天地萬物相對應、相關聯的。許多器官和經絡穴位，都以陰陽命名（註 43）。其次，以五行屬性概括人體各部分聯繫和人與自然的關係，針對自然環境的「五味、五色、五氣、五方、五時」，針對人體的「五臟、五官、五體、五志、等概念」，均與金、木、水、火、

土五行相配，並衍生出其間相生相克，相互對應的原則。有些武術練功也按這些原則設計和安排。五行拳練功理論有：「五行者，金木水火土之謂也，如人之內有五臟，外有五官，皆以五行相配合。心屬火，脾屬土，肺屬金，腎屬水，胃屬木」，以金木水火土配人體之五臟心、肝、脾、肺、胃，說明練功對內臟器官的影響。春、夏、長夏、秋、冬等季節來配合五行，要求練功按季節進行訓練。另外，人體頭、手、身腰、外形，拳行東、西、南、北、中方位，也皆與五行相配（註44）。以身體實踐力行的練武者，在與自然共構統一體中，武術的動作就必然符合天人和身心的平衡調節，必須遵從自然的變化，始終保持身心內外的和諧統一。

肆、太極哲理

太極之說，是太極拳的直接源泉與核心，是太極拳最重要的理論基礎。太極學說，實際上是《易》理與道家道論相結合的產物。「無極」與「太極」的概念，均出自道家。《老子》二十八章有：「復歸於無極」之說（註45）。《莊子》則說：「夫道，有情有信，無為無形……神鬼神帝，生天生地，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」（註46）。後來《易傳》的作者吸收了道家的這種思想，以「太極」作為宇宙本體。《繫辭》說：「易有太極，是生兩儀，四象生八卦，八卦生吉凶，吉凶生大業」（註47）。東漢方士魏伯陽所著煉丹經典《周易參同契》，首開以《易》解丹之先河。此太極哲理發端於道家，中經宋代道教內丹養生家陳搏等人的研究與發展，融貫儒、道、釋三家而形成無極圖說用於內丹修煉，後復由宋、明理學家周敦頤等人繼承推演成為新儒家用以闡明理學奧秘的太極圖說，這一哲學滲入武術文化而產生了太極拳。（註48）。所以，太極拳所體現的太極學說是中國古代哲學的一個具有重大價值的思想成果。

一、太極學說的奠基

太極學說的奠定者和創始者為北宋初華山道士陳搏（西元871-989）。陳搏字圖南，自號扶搖子，亳州真源人。宋太宗賜號希夷先生。陳搏以道家學說為核心，

對傳統儒家易學和內丹修煉的基礎上加以改進，並吸取某些佛教禪定學說，形成了他的內丹理論，並繪製了著名的《無極圖》及《太極圖》等加以說明。其中《太極圖》的含意是：「其外一圈者，太極也。中分黑白者，陰陽也。黑中含一點白者陰中有陽也；白中含一點黑者，陽中有陰也。陰陽交互，動靜相倚，周詳活潑，妙趣自然」(註 49)這是陳搏所作一系列《易》圖中的兩種，旨在闡發道教內丹的天人相和、陰陽變易之理。以這些《易》圖為核心，陳搏建立了著名的「先天易學」即太極學說哲學體系，進而對宋明儒家理學說和宋元道教內丹奠定了理論基，對儒家和道教都產生了深遠的影響(註 50)。而內家拳也是這一理論體系的產物之一。

宋儒中言太極者始於周敦頤。周作《太極圖說》，圖文並茂。宋以來學者早就指出周氏太極圖來源於北宋道士陳搏。而對此圖之解說，更有道家色彩，如「自無極而太極」，以太極為陰陽五行方面的來源或根本。此圖說對太極拳理論產生了直接的影響(註 51)。周敦頤所著《太極圖說》這樣解釋道：

「無極而太極，太極動而生陰陽；動極而靜，靜而生陰。靜極而復動，一動一靜，互為其根。分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合而生水火木金土，五氣順布，四時運焉。五行一陰陽也，陰陽一太極也，太極本無極也。五行之生也，各一其性。無極之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二氣交感，化生萬物，萬物生生而變化無窮焉。唯人也，得其秀而為靈。形既生矣，神發知矣，五性感而善惡分，萬事出矣……」(註 52)。

周敦頤之後，張載、朱熹都講太極。張載以太極為氣，說：「一物兩體，其太極之謂與？」「一物兩體，氣也」就與陰陽學說聯繫起來，如「太極之先，本為無極。鴻濛一氣，混然不分」；「二氣分，天地判，始成太極。二氣為陰陽，陰靜陽動」。南宋朱熹做《太極圖說解》加以發揮，成為程朱理學的理论基礎(註 53)。太極拳可以說是最充分地體現了太極學說。例如太極拳的動靜、虛實、剛柔、開合、進退、順備等等，都是體現「一物兩體」的原理。

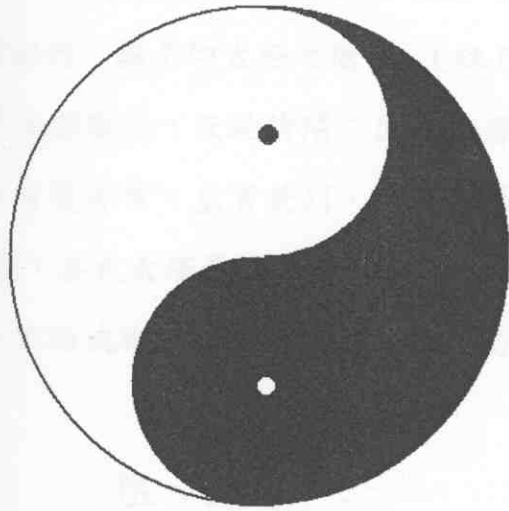


圖 3-1 太極圖

資料來源：洪得明總編輯 《國術研究》封面 國術研究第二卷第二期 桃園 國立體育學院國術研究中心 1993。

二、太極拳理的創編與發揚

最早面世的太極拳譜，是清代王宗岳的《太極拳論》，直接來自周氏《太極圖說》。王宗岳運用陰陽學說於太極拳，也是由太極概念出發的。王宗岳說：

「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。動急則應急，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理為一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非用功之久，不能豁然貫通焉！……」

欲避此病，須知陰陽：黏即是走，走即是黏；陰不離陽，陽不離陰；陰陽相濟；方為懂勁」（註 54）。

清代太極名家武禹襄《太極拳全書》〈太極拳論〉中說：「未有天地以前，太空無窮之中，渾然一氣，乃為無極。無極而太極。太極者，天地之根柢，萬物之原始也。太極拳者，一舉動，周身俱要輕靈，尤要貫穿。氣宜鼓蕩，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有斷續處，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢」（註

55)清太極名家楊澄甫《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。推手即太極之圖也」(註56)。晚清陳氏太極拳傳人陳鑫《太極拳經譜》：「太極陰陽，天地陰陽；闔闢動靜，柔之與剛。屈伸往來，進退存亡；一開一合，有變有常。虛實兼到，忽見忽藏；健順參半，引進精詳」(註57)。以上各家所述，各式太極拳皆以太極學說為拳理基礎。這種由太極陰陽思想衍生和指導拳技，又由武術的實踐進而領悟哲理的修煉，深刻地影響了中國武術的發展。

伍、結論

武術的理論基礎淵源於博大精深的中國文化，猶如一棵枝葉茂盛的大樹，其根鬚伸展到四面八方，吸收著各方面的養分，因此其理論淵源是多元的，也非一時形成，有的學者認為武術理論源於《易經》，有的學者指出武術吸收了道家、儒家、道教、佛教的哲學思想(註58)，有些學者的觀點指涉了傳統醫學、養生術、傳統藝術、諸家兵法，其理論框架內容體系，交叉互取，不僅內涵豐富，也顯得非常複雜(註59)。各有理論根據，各抒己見。

中國武術蘊含著深刻的哲學基礎，中國武術吸取老子所認為的「道」是宇宙萬物的來源，而認為「道」是構成武術最根本的核心與本源。道家亦用「氣」來表達宇宙萬物的本體。古代武術吸收了道家的氣論作為武術的本體。道家的「天人合一」指人與自然在本質上相通，故一切人事應順乎自然，武術思想便是貫穿天人合一的觀點(註60)。太極拳理源於《易》理及道家道論為核心理論。質言之，道論、氣論、天人合一論及太極哲理構成中華武術思想基礎。

- 註1:許義雄等 《運動文化與運動教育》 臺北 師大書苑 2004 頁12-13。
- 註2:顏紹瀟、周西寬 《體育運動史》 北京 人民體育出版社 1990 頁452-458。
- 註3:江百龍等 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1996 頁61。
- 註4:郝勤 《道教與武術》 臺北 文津出版社 1997 頁162。
- 註5:張玉春、金國泰譯注 《老子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁24-205。
- 註6:王宗岳 《太極拳論》 北京 人民體育出版社 1991 頁24-25。
- 註7:曠文楠 〈中華武術思想簡論〉 《體育史論文選集》 成都 成都體育學院體育史研究所 1992 頁53-54。
- 註8:張玉春、金國泰譯注 《老子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁21-90。
- 註9:武術理論基礎編寫組 《武術理論基礎》 北京 北京體育學院出版社 1993 頁64-65。
- 註10:曹志清 《形意拳理論研究》 北京 人民體育出版社 頁321。
- 註11:全國體育院校教材委員會 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1996 頁62。
- 註12:郝勤 《道教與武術》 臺北 文津出版社 1997 頁166-167。
- 註13:王宗岳等 《太極拳譜》 臺北 大展出版社 1996 頁131。
- 註14:郝勤 《道教與武術》 臺北 文津出版社 1997 頁180-181。
- 註15:張玉春、金國泰譯注 《老子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁150-151。
- 註16:黃錦鏞註譯 《莊子》 臺北 三民書局 1994 頁253-254。
- 註17:馬美信譯注 《莊子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁232。
- 註18:山井涌等著 《氣的思想》 上海 上海人民體育出版社 1990 頁77。

- 註19：江百龍等 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1995 頁40。
- 註20：黃生勇 〈論中國養生體育哲學基礎及其基本特徵〉 《體育科學》總第67期 北京 人民體育出版社 1995 頁20。
- 註21：武術理論基礎編寫組 《武術理論基礎》 北京 北京體育學院出版社 1993 頁65-66。
- 註22：曠文楠 〈中華武術思想簡論〉 《體育史論文選集》 成都 成都體育學院體育史研究所 1992 頁54。
- 註23：王宗岳等 《太極拳論》 北京 人民體育出版社 1991 頁302-303。
- 註24：同上註 頁24-47。
- 註25：全國體育院校教材委員會 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1996 頁64。
- 註26：郝勤 《道教與武術》 臺北 文津出版社 1997 頁183。
- 註27：朱震武 〈試論中華武術的理論淵源〉 《中國武術與傳統文化》 北京 北京體育學院出版社 1990 頁90。
- 註28：魏王弼 《周易經翼通解》 臺北 華聯出版社 1977 頁344。
- 註29：同上註 頁376。
- 註30：張玉春、金國泰譯註 《老子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁47-101。
- 註31：馬美信譯注 《莊子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁49。
- 註32：孫欽善譯註 《論語》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁224。
- 註33：李威熊 《中國文化精神的探索》 臺北 黎明文化事業 1985 頁185。
- 註34：江百龍等 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1995 頁40-41。

- 註35：魏明 〈試論中國傳統養生的理論與原則〉 《體育與科學》總第39期 南京 江蘇省體育科學研究所 1992 頁5。
- 註36：江百龍等 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1995 頁41。
- 註37：吳文忠 《體育史》 臺北 正中書局 1994 頁307。
- 註38：武術理論基礎編寫組 《武術理論基礎》 北京 北京體育學院出版社 1993 頁67。
- 註39：曠文楠 〈中華武術思想簡論〉 《體育史論文選集》 成都 成都體育學院體育史研究所 1992 頁55。
- 註40：李金龍 〈儒家文化與中國武術之倫理思想〉 《中國武術與傳統文化》 北京 北京體育學院出版社 1990 頁82。
- 註41：全國體育院校教材委員會 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1996 頁47-48。
- 註42：方汝楫 〈武術是哲學體育〉 《新疆體育》總第104期 烏魯木齊 新疆體育雜誌社 1998 頁39。
- 註43：朱震武 〈試論中華武術的理論淵源〉 《中國武術與傳統文化》 北京 北京體育學院出版社 1990 頁90。
- 註44：全國體育院校教材委員會 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1996 頁47。
- 註45：張玉春、金國泰譯注 《老子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁111。
- 註46：馬美信譯注 《莊子》 臺北 錦繡出版事業 1993 頁143。
- 註47：陳鼓應 《易傳與道家思想》 臺北 臺灣商務印書館 1995 頁237。
- 註48：曠文楠 《中國武術文化概論》 成都 四川教育出版社 1990 頁51。

- 註49：羅時銘 〈太極、太極圖、太極拳〉 《體育文史》總第71期 北京 體育文史雜誌社 1995 頁10。
- 註50：郝勤 《道教與武術》 臺北 文津出版社 1997 頁170-171。
- 註51：陳鼓應 《易傳與道家思想》 臺北 臺灣商務印書館 1995 頁237。
- 註52：周敦頤 《周子全書》 臺北 臺灣商務印書館 1968 頁2-3。
- 註53：于志鈞 〈太極拳發展的第三里程碑〉 《中國武術與傳統文化》 北京 北京體育學院出版社 1990 頁137。
- 註54：王宗岳等 《太極拳譜》 臺北 大展出版社 1996 頁33-34。
- 註55：武禹襄等 《太極拳全書》 北京 人民體育出版社 1998 頁711。
- 註56：楊澄甫 《太極拳使用法》 臺北 華聯出版社 1980 頁4。
- 註57：王宗岳等 《太極拳譜》 北京 人民體育出版社 1991 頁276-277。
- 註58：朱震武 〈試論中華武術的理論淵源〉 《中國武術與傳統化文》 北京 北京體育學院出版社 1990 頁88。
- 註59：全國體育院校教材委員會 《武術理論基礎》 北京 人民體育出版社 1996 頁5。
- 註60：曠文楠 〈中華武術思想論綱〉 《體育文史》總第28期 北京 體育文史雜誌社 1987 頁44。