

傳統中國武術之基本學說與原則

國立臺灣體育大學 許光熙

摘要

傳統武術是傳統文化的一環，幾千年的發展及演變過程中，與傳統哲學、宗教、醫學、軍事相互交融涵蘊，而建立武術的基本學說及原則，且武術是多元而統一，彼此相通，互為依存，互為補充。本文藉由古代典籍之蒐集、分析、詮釋，並透過武術文獻之探索與批判，獲悉武術家吸收傳統哲學與醫學「形神統一」說，老莊哲學「反者道之動」辯證思想，以及儒、道認識宇宙自然與社會規律為概念，以「陰陽五行」等學說及原則，從長期軍事攻守、醫學養生為前提，充分體悟與運用武術的技理和技法。

關鍵詞：中國武術、基本學說、原則

壹、前言

現代奧運會之父古柏坦 (Baron Pierre de Coubertin)男爵專精於古希臘歷史與文化之研究，認為復興古代奧林匹克運動會以身體運動啓發人類精神、心智的神聖教育作法，可借鏡古希臘的基本思想傳播給當代青年；經其發起及多年奔走歐美各國之倡導，鼓吹奧林匹克的精神與原則，裨益於人類透過競技運動為基礎，促進人類身心的健全發展，青年透過運動競賽方式的交流與推廣，增進國際間之彼此友誼和瞭解，藉以創造更幸福與和平的世界。雖奧運會標榜競賽應本著公平競爭之原則，遵循崇高理想而絲毫不容許種族、商業或政治等因素，而對任何國家奧運會或個人有所歧視，奧林匹克格言「更快、更高、更強」(Faster, Higher, Stronger) 係鼓勵運動員為個人目標或國家群體的有力指標，建立基本信念以實際行動講求努力、進步、積極與進取。事實上，第一屆現代奧林匹克運動會於 1896 年在雅典舉辦後延續至今已有一百多年的歷史及傳統。舉辦奧運會旨在提醒世人重視鍛鍊身體和運動競賽，不僅促進青年人的健康及體力，且對其品格亦有正面影響；藉運動團隊交流增進國際文化的瞭解與友誼，頗具有和平盛會的意義，且有不可抹滅的價值與貢獻(湯銘新，1986，19-138)。

反觀，睽諸參賽奧運會以國家或地區為代表，無可避免運動競賽成為政治角力的場所，高呼業餘精神的崇高理想已悄然退場，奧運場上已瀰漫著光鮮亮麗的商業主義色彩。西方運動競賽以勝利為價值取向，以追求競技運動的極限為理念，導致運動員成為宣傳國家優越的工具，忍受酷暑嚴寒爭取分秒、毫米皆迷人的運動員，拼搏乃為閃亮發光的奧運金牌，甚至是背後的個人謀生與商業利益。鑒於，根基於西方文化的奧運會深藏不可逆轉的缺失，在倡議多元文化與整合趨勢的今日，綿延數千年的中國武術，融合中國傳統哲學、宗教、醫學、軍事的基本學說與原則，可提供世人健全身體、心智之新概念與原則。本文藉由古代典籍之蒐集、分析、詮釋，並透過武術文獻之探索與批判，以傳統哲學與醫學「形神統一」說，老莊哲學「反者道之動」辯證思想，以及儒道「陰陽五行」等學說及原則，探究武術如何融會貫通中華文化精髓，從實際生活體悟與運用武術的技理和技法。

貳、形神統一說

形與神是中國傳統哲學和養生學中的一個重要命題。莊子最早提出了「形為神舍」的觀點，莊子說：「形本生於精」，「氣變而有形，形變而有生」，將精神意識與形體視為相互依存的統一關係，由此推論出「神將守形，形乃長生」的養生觀(黃錦鉉，1994，212)。荀子提出「形具而神生」的命題，荀子認為人的「耳、目、鼻、口、形」是與生俱來的感

覺器官，是為「天官」，而「形具而神生、好、惡、喜、怒、哀、樂藏焉」(雪克、王雲璐，163)，肯定了神對形的依賴作用，形是神的物質基礎。

漢代《黃帝內經》從醫學的角度提出：「心者，君主之官也，神明出焉」。所以，「心傷神去，神去則死也」，而「能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」(郝勤，1989，126)，由於神依賴於形，而人的長壽是在神形具養的基礎上。其後，魏晉南北朝的思想家稽康認為「形恃神以立，神須形以存」，養神要「少私寡欲」，無憂無慮，「體氣和平」，養形要「呼吸吐納，服食養身」，使「形神相親，表裏相濟」(武秀成，1995，127-129)。古代養生很早就用形神統一論來認識人體的健康，將人作為一個整體來看待和鍛鍊。

道家的許多著述有關形神關係。道家經典《太平經》稱：「凡事人神者，皆受之於天氣，天氣者受之於元氣。神者乘氣而行，故人有氣則有神，有神則有氣，神去則氣絕，氣亡則神去。故無神亦死，無氣亦死」。又這樣說道：「故人有氣即有神，氣絕即神亡」；「失氣即死，有氣則生」；「精神有氣，如魚有水，氣絕精神散，水絕魚亡」，由此而確定了「惟形神俱妙，與道合真」的形神觀(丁曉紅，1997，26-27)。認為神形統一的基礎是氣，氣是一種物質，即精神不能離開形體而存在。

形神統一是中國武術的重要特點之一。武術上講的形、神，其內涵是多層次的。就人體而言，形指形體，亦即身體，包括五官、軀幹、四肢、筋骨皮等，神指精神、意識、思維活動；就其行為而言，形指手、眼、身、法、步等有形的動作特徵，神指心、意、膽等無形的心理品質和氣質；就外與內而言，形是外在的具體運動形式，神指內在的心理、精神內容。在武術運動過程中，內與外、形與神是相互聯繫、相互制約、相互滲透的統一整體(江百龍，1995，46-47)。中國武術形神觀等源於中國哲學和中醫學的形神統一觀，神依附於形而存在，形盛則神旺，形衰則神衰，而神的昌盛與否，也直接影響形的盛衰存在。只有形神共養，形體和精神協調平衡，才能共同維持機體的生命活動，益壽延年(全國體育院校教材委員會，1996，44)。奠定在此基礎上，武術理論提出了「形神兼備」的練功原則，通過徒手和借助器械的身體運動來練形神，達到強健體魄的目的。

古人在長期的武術實踐中體會到以人的血肉之軀為對象的武術，必須把人的精神(心、意等)置於重要的地位，方能達到武藝的成功與完美。因此形神統一觀，不僅貫穿在整個武術理論體系中，而且大多數的練功理論把「神」(心、意)看得比「形」更為重要(郝勤，1997，198-199)。《峨嵋槍法》說：「持龍(槍法)貴靜，靜豈易言，必身心皆治，而後能靜」。在「治心篇」中更突出「心」的主導地位：「用技易，治心難。手足運用，莫不由心。心火不熾，四大自靜。泰山崩於前而色不變，麋鹿起於左右而不瞬，能治心者也」(曠文楠，1992，57)。其本質是在神形互依前提下強調重「神」。

太極拳理論的特色尤其強調心、意的作用。王宗岳論述太極三要素心、氣、身說：「以

心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。「先在心，後在身」。「全身意在精神不在氣」。「心為令，氣為旗；神為主帥，身為驅使」(王宗岳，1996，93-95)。這些要領口訣中，認為心、意的作用居於首要地位。楊澄甫〈太極拳說十要〉詳論「用意不用力」的道理，指出「意之所至，氣即至焉……則得其內勁」(楊澄甫，1998，314-315)。指出意的功能及練功時重點在心、意而不在力、氣。武禹襄〈太極拳解〉說：「身雖動，心貴靜；氣須斂，神宜舒。心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使。刻刻留意，方有所得。先在心，後在身。在身則不知手之舞之，足之蹈之，所謂一氣呵成、舍己從人、引進落空、四兩撥千斤也」(王宗岳，1991，44)。李亦畬〈太極拳論〉有「五字訣」：心靜、身靈、氣斂、勁整、神聚。其中論「心靜」曰：「心不靜則不專，一舉手前後左右全無定向，故要心靜」。又論〈神聚〉說：「上四者(按指心靜、身靈、氣斂、勁整)俱備，總歸神聚。神聚則一氣鼓鑄，煉氣歸神，氣勢騰挪；精神貫注，開合有致虛實清楚」(李亦畬，1998，713-714)。陳鑫論〈太極拳推原解〉一再強調：「打拳心是主」，「其樞紐在一心」。「運用在心，此是真訣」(郝勤，1997，199)。太極拳的形神觀深受道家與道教形神觀影響。其特色是在形神並重的前提下注重「神」的煉養和在拳理中的作用地位。

綜合而言，長拳以「手眼身法步精神氣力功」為八法；太極拳主「身心合修」，講究「以心行氣」，「以氣運身」；形意拳把「練精化氣，練氣化神，練神還虛」歸為形意拳之三層功夫，把「易筋、易骨、洗髓」(孫福全，1972，13-18)作為三步功夫；萇家拳講究「內外功用」，「以其外而達於內」，「形以寓氣，氣以摧形，形合者氣自利，氣利者形自捷」(萇乃周，1969，43-46)；南拳「以形為拳，以意為神」；稱之為外功拳的少林拳，也講究「內外並修」、「而技乃神」。雖然從表面上看，所謂內家拳更注重使氣、練意，具有內聚性形態，外家拳更重外，即形體的鍛鍊，具有外聚性形態，但各家各派都注重形體與精神的統一，把人作為一個整體訓練，以外練形體，內練精氣神為訓練對象。練意、練氣、練力，是武術練功的三要素(全國體育院校教材委員會，1996，44-45)。傳統中國武術強調「內外雙修，形神兼備」，因此就有了「內練精氣神，外練筋骨皮」這句武諺。

參、「反者道之動」

「反者道之動」是老子哲學中辯證法思想的著名命題。這句話是指道所推動的宇宙萬物的運動方式和規律是相反向、周而復始的矛盾運動和循環運動(于志鈞，1990，137)。老子再三強調「弱者道之用」，「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛。天下莫不知，莫能行」。又說：「天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入無間」(張玉春、金國泰，1993，146-248)。老子認為只有處於「柔」、「弱」、「賤」

的一方，才可以保存實力，才能戰勝對方；而守「柔」總是最能控制堅強的事物。老子所謂的「柔」、「弱」並非軟弱無力，更不是說低下者反而能戰勝高強者，老子的柔、弱指的是一種堅韌不露，是一種含蓄、深沉、外柔內剛的狀態。

老子的「反者道之動」，事物達於強盛的頂點，便走向事物的反面。老子說：「人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁」(張玉春、金國泰，1993，244)。意思是指植物的幼苗雖柔弱，但草卻能從柔弱中壯大，相反等到壯大了，反而接近枯萎。老子又說：「兵強則滅，木強則折」，告訴人們兵勝易驕，兵驕易敗、易滅的道理。面對敵人而言，最好如老子所云：「將欲歛之，必固張之；將欲弱之，必固強之；將欲廢之，必固舉之；將欲奪之，必固與之」(張玉春、金國泰，1993，132)。表現於武術對付敵手時，那就是讓他驕傲輕敵，讓他先進攻，讓他先佔優勢等等。

莊子承續與發展老子的思想，在《莊子》一書中有一則著名寓言，說莊子以〈論劍〉為題，終於說服了因喜愛鬥劍而弄得國力衰弱的趙文王改正了錯誤。固不必據此去討論莊子是否為一位精通技擊的劍術家，但莊子說劍的一段理論，的確成為中國武術史上非常重要的技擊原理，莊子曰：「夫為劍者，示之以虛，開之以利，後之以發，先之以至」(黃錦鉉，1994，350-351)。這是一種以靜制動、以柔克剛、因敵變化、後發制人的戰略(陳青山，1997，19)。這種思想可以說是中國武術最主要的方法論之一，其基本精神貫穿於多種武術技擊理論之中。

「反者道之動」，是武術技擊論的重要原則，在多種武術拳種中有充分展現。如太極拳家楊澄甫說太極拳「柔中寓剛，棉裏藏針」，「如棉裏裹鐵」(曠文楠，1992，55)。王宗岳闡述拳法為：「無過不及，隨取就身，人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏」，「靜如山岳，動若江河。蓄動如開弓，發勁如放箭……極柔軟然後極堅剛」，「捨己從人」、「引進落空」、「四兩撥千斤」，就是「示之以虛，開之以利」的表現(王宗岳，1996，33-96)。往後太極拳各家無非借力使力，講求一個「柔」字。

太極拳家楊露禪強調「又恐入於硬拳也，決不可失其綿軟」。陳鑫指出：「柔能克剛，以退為進者，坤道也；坤錯乾，乾，剛也。坤至柔而動也剛。此拳外面似柔，其實至剛」。陳鑫強調太極拳剛柔相濟，但實際上，他所論仍然是尚柔這一大前提下的剛柔相濟。他解釋道：「若彼以剛為，則制之又覺易。易何言之？如人來擊我，其勢甚猛。我則不與之硬頂，將肱與身、與步、一順身卸下，步、手落彼之傍面，讓過彼之風頭。彼之銳氣直往前衝，不顧左右；且彼向前之氣力，陡然轉之左右甚不容易。我則從旁擊之，以我之順力，擊彼之橫而無力。易乎不易？吾故曰：克剛易，克柔難！」他又指出，太極拳理中的「以柔克剛」說，「其原是以柔克剛」(王宗岳，1991，314-318)。在「柔」的根本原則下講究拳技的剛柔互易、剛柔相濟、剛阻柔乘，柔化剛發、以柔克剛，這不僅是太極拳的宗旨，

也深刻地影響其他拳派的發展。

從峨嵋拳對道教思想的融合來看。老子關於「無為、貴柔法水、主靜」等思想，被道教轉化為自我的宗教精神和原則，成為道教哲學的核心和行為準則。峨嵋拳主張的「後發制人」、「以靜制動」，以及究敵之勢，乘敵之機，不招、不架、不格、不攔，不接手的打法，貫穿了道家的哲理和精神。峨嵋拳技中主張「不接手」，是為道家「無」的技擊特色。峨嵋拳吸取老子的樸素的辯證法思想，運用於戰略思想之中，成為其基本原則。「以靜制動，以柔克剛，因敵變化，後發制人」的戰略，貫穿於峨嵋拳術技擊理論之中。這一思想也來源於老子的「反者道之動」的辯證法。莊子所謂「示之以虛，開之以利」，即是為了引導對方來進攻，然後根據其進攻暴露出的弱點採取對策；並針對其進攻的招勢採用攻破對方的手法，這便是「後之以發」。其結果是「先之以至，我之反擊極為迅捷，先中敵方，使敵方由主動轉化為被動，而遭致失敗」。「不接手」，實為自由搏擊中的轉化為「接手」，達到制敵之目的。峨嵋拳的這種拳的戰略思想也就是老子所謂「柔弱勝剛強」的原理。這在峨嵋拳中亦能夠充分的體現。拳經對峨嵋拳自然宗法的論：「爾以意求，我以自然，自然功成，無影無形，意在形外，其體自鬆，其氣自盈，其道自通，內功通靈，玄妙自求」。並曰「輕描淡寫，體神之法，自然中求真，峨嵋門徑，功成於不知者，拳出於無意，功至化境」（董如軍，1990，137）。這是在練習拳術中，自然放鬆，不僵硬執著，在自然中求真的指導思想。

又如形意拳之宗旨是「化剛為柔」，同樣貫徹道家道教尚柔的思想。孫祿堂《拳意述真》歸形意之勁法為由明勁步入暗勁，由暗勁而臻化勁。其謂「即拳之剛勁也」。「暗勁者，拳中之柔勁也」。「化勁者，是將暗勁練到至柔至順，謂之柔順之極處，暗勁之終也」。也就是說，形意拳之易勁次第，是將剛勁練成柔勁，直到至柔至順之境（孫福全，1972，15-17）。道家的「以柔克剛」的思想，是「反者道之動」的方法論在技擊上的具體運用。

肆、拳法陰陽說

陰陽、五行、八卦等概念，是中國古代認識世界、解釋宇宙事物變化的一種學說。儒家和道家都運用這些觀念和方法論來認識和闡釋自己所關心的對象和領域。一般而言，儒家側重於社會問題，而道家則關注於自然領域。明清時期，部分武術家在尋求自身理論根據時，將這些認識宇宙生命理論體系作為拳理法的認識基礎，並據此指導拳技，這樣便形成了相對更為注重文化內涵和理論的拳術系統（郝勤，1997，184）。像太極拳、五行拳、八卦掌等，均體現出濃厚的中國古典哲學。

陰陽最初的意義，是指日光的向背，向日為陽，背日為陰。古代思想家用陰陽這個概

念來解釋自然界兩種對立、相互依存、相互消長、相互轉化的事物。陰陽是中國古代辯証法中一對最基本的範疇，《易經》最基本的思想就是「一陰一陽之謂道」（魏王弼，1977，351），《易經》就是探討陰陽變化廣泛存在的規律。陰、陽組成八卦，八卦的重疊組成八八六十四卦（馬虹，1999，46），以此來說明自然、社會的複雜變化。

陰陽學說認為，一切事物存在著相互對立的陰、陽兩個方面，如《素問》所說：「陰勝則陽病，陽勝則陰病」；陰陽兩個方面，又是相互依存的，任何一方都不能單獨存在，如《醫貫砭》說：「陰陽又稱互為其限，陽根於陰，陰根於陽；無陽則陰無以生，無陽則陰無以生，無陰則陽無以化」，另《黃帝內經》指出：「陰平陽秘，精神乃治」，「陰陽離決，精神乃絕」，即是此理（魏明，1992，5）；相互對立、相互依存的陰陽雙方，是處於互為消長的運動變化之中，如「陽消陰長」或是「陰消陽長」；陰陽雙方，在一定條件下，可以向其相反的方向轉化，《素問》中所說的「重陰必陽，重陽必陰」（張生勇，1995，18），就是一定條件。後來隨著人們生活和勞動的擴大，知識不斷累積，逐漸將陰陽這一對範疇，推廣到自然界和社會中的萬事萬物。

陰陽是自然界最根本的規律，萬物都可用陰陽來進行分類，使之提綱挈領，進行概括。《素問》書中說：「故積陽為天，積陰為地；陰靜陽燥；陽生陰長，陽殺陰藏；陽化氣，陰成形，……，水為陰，火為陽……陰味出不窮，陽氣出上窮；味厚者為陰，薄為陰之陽；氣厚者為陽，薄者為陽之陰……」這都是以陰陽的屬性為依據，和某些現象進行類比，從而歸屬於陰陽兩類之中（趙譚華、鄭俊武，1996，444-445）。一般來說，凡屬器質性的、抑制的、寒性的、虛性的、沉靜的、隱晦的、無形的、內裏的、向下的，均屬陰；一切功能的、興奮的、熱性的、實性的、浮動的、明顯的、有形的、外來的、向上的，均屬陽（陳勝民、劉錦東，1995，132-133）。這種陰陽兩個概念是推動萬物發展變化的原始動力，而且普遍貫穿於傳統中國武術的各個方面。

陰陽對立統一觀，滲透於傳統武術理論之中。陰陽學說在武術中應用的例舉相當多，較早使用陰陽思想描述技擊制勝之道的是莊子，他說：「且以巧鬥力者，始乎陽，常卒於陰，大至則多奇巧」（黃錦鉉，1994，84）。東漢趙曄著《吳越春秋》中記載的越女論劍的故事。據此書記載，范蠡給越王介紹一位民間女劍術家，越王勾踐詢問劍理，越女回答說：「其道甚微而易，其意甚幽而深。道有門戶，亦有陰陽，開門閉戶，陰衰陽興。凡手戰之道，內實精神，外示安儀。見之似好婦，奪之似懼虎」（劉玉才，1993，220）。這短短的幾句論述，充滿了《易經》的思想，而完整闡述了武術理論的動與靜、快與慢、攻與防、虛與實、內與外等矛盾雙方的關係。

陰陽學說是武術傳統理論的哲學構架。由於陰陽對應思想衍生了一系列對應概念：動靜、攻防、快慢、上下、剛柔、虛實、開合、進退、攻守、收放、顯藏、屈伸等等之間，

均表現出陰陽對立、相生、相克、轉化的種種變化。這一系列描述事物變化原理，被極其廣泛地運用於武術理論中（江百龍，1994，43）。王宗岳《太極拳譜》開首就指出太極是以「動靜之機，陰陽之母，動之則分，靜之則合」的變化為基礎。王宗岳論及「偏沉」、「雙重」之病說：「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」（王宗岳，1996，33-34），其間剛柔、順背的相生相克、消長轉化之理，就是陰陽規律在太極拳中的具體運用，其高深圓活境界，即為「懂勁」。

練太極拳的關鍵在於領會陰陽、剛柔、動靜、開合等變化。陰陽開合，是盡拳術之妙。清末陳鑫論「太極拳體用」說：「太極拳之道，開合二字盡之。一陰一陽之謂拳，其妙處全在互為其根」，認為陰陽之道是武術運動的規律。又有「總論拳手內勁剛柔歌」道：「純陰無陽是軟手，純陽無陰是硬手；一陰九陽根頭棍，二陰八陽是散手；三陰七陽猶覺硬，四陰六陽顯好手；惟有五陰並五陽，陰陽無偏稱妙手；妙手一著一太極，空空跡化歸烏有」（王宗岳，1991，286-294），是所謂「陽中有陰，陰中有陽」，「互為其根」，如老子所言「萬物負陰而抱陽」（張玉春、金國泰，1993，150-151），充分映證陰陽之理在拳法中的運用。

少林武術理論亦貫穿陰陽變化的觀念，如《少林寺短打身法統宗拳譜》論及「立身立足之法」時指出「人一身佇立之間，須要配合陰陽，方知陰來陽破陽來陰破之妙。若不明陰陽，則無變化之妙，而有呆鈍之嫌。先賢曰：敵未交手，便知勝敗。乃明陰陽之理也」（曠文楠，1992，56），說明種種陰陽變化的關鍵，均應服從克敵制勝這一根本原則。又如程真如的《峨嵋槍法》所述：「攻為陽，守為陰。降槍倒手，陰中之陽；鴛鴦扎法，陽中之陰。陽中之陽，連扎帶打，攻守均堪；陰中之陰，和槍倒手，龍不兩著」。換言之，守中有攻為陰中之陽，攻中有守為陽中之陰，連扎帶打的全攻為陽中之陽，和槍倒手的全守為陰中之陰（周偉良，2000，75）。由此可見，傳統武術的拳術或器械套路，由始至終的節奏上，都是運用陰陽對立的統一和相互轉化的變化觀念指導技擊理論。

在陰陽觀念的基礎，某些拳種還汲取了「八卦」、「五行」等學說來作為拳術的理論依據，如「八卦掌」以八卦的性質和演化來說明八種掌法的運用及變化（鄭勤、田雲清，1991，12-14）；形意拳以金水木火土五行來說明劈、鑽、崩、炮、橫五種拳法的性質和特徵，並依五行相生相克的機制來規定形意五拳的變化運用（孫祿堂，1975，45-53）。但五行、八卦的基本原理，仍是陰陽變化的發展與運用。

伍、結語

西方競技運動強調競爭及勝利的價值信念，奧運會宗旨在於透過競技運動達到人類健康身體與心智完美，促進國際間彼此瞭解與和平。但競技運動衍生層出不窮的弊端，諸如挑戰身體運動極限而無所不用其極的嘗試禁藥，為追逐勝利而不擇手段使出欺騙、賄賂行為，甚至傷害對手的情事亦屢見不鮮，已嚴重違背「身心」雙修的理念。奧運會格言更快、更高、高強，作為運動員持續努力與奮鬥的目標，也映證老子「反者道之動」與「陰陽五行」的辯證論題，勝者易驕，驕者必敗，剛強易折的技擊理論，道家講究的以柔克剛、剛柔相濟等原則，提供追求競技運動極致而損害身體的人類，開拓另外一道鍛鍊身心的視野與模式。正如古柏坦預期奧運競技過度白熱化與弊病，更進一步詮釋奧運會的理念：「奧林匹克運動會之所重在於參加，而不在於獲勝，正如人生之真諦，在於自我奮鬥有方，而不在於征服他人」(The most important thing in the Olympic Games is not to win but to take part, just as the most important thing in life is not the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have fought well.) (湯銘新，1996，28)。

參考文獻

- 丁曉紅 (1997)。論道家的體育養生哲學。《武漢體育學院學報》，120，26-27。
- 于志鈞 (1990)。太極拳發展的第三里程碑。《中國武術與傳統文化》。北京市：北京體育學院出版社。
- 王宗岳等 (1991)。《太極拳論》。北京市：人民體育出版社。
- 王宗岳等 (1996)。《太極拳論》。臺北市：大展出版社。
- 江百龍等 (1995)。《武術理論基礎》。北京市：人民體育出版社。
- 全國體育院校教材委員會 (1996)。《武術理論基礎》。北京市：人民體育出版社。
- 李亦畬等 (1998)。《太極拳全書》。北京市：人民體育出版社。
- 武秀成譯注 (1995)。《稽康詩文》。臺北市：錦繡出版事業。
- 周偉良 (2000)。《傳統武術訓練理論論釋》。未出版博士論文，上海體育學院，上海市。
- 郝勤 (1989)。論中國古代養生思想的形神觀。《中國體育史論文集》。北京市：中國體育史學會。
- 郝勤 (1997)。《道教與武術》。臺北市：文津出版社。
- 孫福全 (1972)。《拳意述真》。臺北市：華聯出版社。
- 孫祿堂 (1975)。《形意拳術全書》。臺北市：華聯出版社。

- 馬 虹 (1999)。明理練拳更上一層樓。《武林》，214，46。
- 雪克、王雲璐譯注 (1993)。《荀子》。臺北市：錦繡出版事業。
- 黃錦鉉註譯 (1994)。《莊子讀本》。臺北市：三民書局。
- 黃生勇 (1995)。論中國養生體育的哲學基礎及其基本特徵。《體育科學》，67，18。
- 張玉春、金國泰譯注 (1993)。《老子》。臺北市：錦繡出版事業。
- 陳勝民、劉錦東 (1995)。《精武神功》。石家莊市：河北少年兒童出版社。
- 陳青山 (1997)。術戰略理論的影響。《武漢體育學報》，120，19。
- 葛乃周 (1969)。《葛氏武技全書》。臺北市：華聯出版社。
- 湯銘新 (1986)。《奧林匹克活動規範》。臺北市：中華臺北奧林匹克委員會。
- 湯銘新 (1996)。《奧運百週年發展史》。臺北市：中華臺北奧林匹克委員會。
- 楊澄甫等 (1998)。《太極拳全書》。北京市：人民體育出版社。
- 董如軍 (1990)。淺談中國文化對峨嵋拳的影響。《中國武術與傳統文化》。北京市：北京體育學院出版社。
- 趙譚華、鄭俊武 (1996)。武術與陰陽五行學關係析論。《體育學原理論著選讀》。廣州市：廣東高等教育出版社。
- 劉玉才譯注 (1993)。《吳越春秋》。臺北市：錦繡文化出版。
- 鄭勤、田雲清 (1991)。《神奇的武術》。南寧市：廣西人民出版社。
- 魏王弼註 (1977)。《周易經翼通解》。臺北市：華聯出版社。
- 魏 明 (1992)。試論中國傳統養生的理論與養生原則。《體育與科學》，39，5。
- 曠文楠 (1992)。中華武術思想簡論。《體育史論文選集》。成都市：成都體育學院，55-57。