

南華大學

哲學與生命教育學系

碩士論文

太極拳理的哲學重建

-以身心知覺互用關係為核心與運動管理

The philosophy construction of Tai-chi quan theory-the  
interoperable relationship between body and mind and  
exercise management

指導教授：陳士誠 副教授

研究生：黃永辰

中華民國一百零三年六月十三日

南 華 大 學

哲學與生命教育學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

太極拳理的哲學重建

-以身心知覺互用關係為核心及運動管理

研 究 生：黃永辰

經考試合格特此證明

口試委員：陳士誠

羅雪容  
楊景傳

指導教授：陳士誠

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 103 年 6 月 13 日

## 摘要

本研究係依據多年練習太極拳經驗，就身體與心靈狀態改善的事實，則必定推論到背後的原理，而這種訓練歷程是否又可以普遍的動機下出發，以兩者之間相互影響之關係出發，嘗試將原理表達出來。研究方法上則是為了與現存大多數太極拳的片面理解作區別，從古文獻的探討中，側重身心的部分出發，將知覺互用的關係，延伸的訓練作表達。在這段歷程中身體改變的現象以及原理說明。本文貢獻重在將太極拳的練習身體與心靈完整的身體觀念作描述，期待成為一個太極拳研究的參考指標。最後提到班級經營，依據的也是太極拳知覺關係理作基礎，而非單純技術上的操作，以這種方式達到不同領域之間的互動，此舉不光只是將太極拳以更為現代化的方式呈現，也是太極拳其精神意涵運用在不同領域之間的表現。

關鍵字：身、心、知、覺、太極拳、太極

## Abstract

This research is based on my experience of learning Tai-chi Quan for many years. we can have some reasoning from the interoperation of body and mind. The research method is focused on the body and mind differed from the most of the Tai-chi quan researches and expressed the extension of perception interoperation. We also explained the change of body and theory explaining. The other goal of this research is to fulfill the completeness of the training process of Tai-chi Quan and hope this research will become an indicator of Tai-chi Quan research. As for the management of training class, it also depends on the perception interoperation not a technical operation. The interoperation of different field is achieved by this way. This is not only expressing Tai-chi in a modern way but also make the Tai-chi quan's spirit work in different fields.

Keywords: body, mind, knowing, perception, Tai-chi Quan, Tai-chi

# 目 錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
目 錄.....	III
圖目錄.....	III
1. 導論.....	1
1.1 前言.....	1
1.2 研究動機.....	2
1.3 研究目的.....	4
1.4 研究方法.....	5
2. 文獻探討.....	7
2.1 太極拳修煉的哲學.....	7
2.2 太極拳的修煉細節.....	13
2.3 太極拳的功效.....	19
2.4 太極拳與現代醫學.....	20
3. 太極拳的身心觀與其構成要素.....	22
3.1 太極拳的身心特色.....	22
3.2 太極拳的構成要素.....	27
3.3 太極拳的發勁與化勁.....	33
4. 太極拳功操訓練與身姿結構要求.....	38
4.1. 築基功操.....	38
4.2. 知覺體認的修煉進路與身體轉變.....	58
5. 太極拳的知覺體認與生命教育.....	67
5.1 太極拳的運行與性理思想之印證.....	68
5.2 太極拳知覺整體的修煉特色.....	83
5.3 從知覺一氣談生命教育.....	86
6. 結語.....	90
6.1 研究成果.....	90
6.2 未來展望.....	91
6.3 研究限制.....	91
7. 參考文獻.....	93
圖目錄	
圖 3-1 太極拳知覺身心觀.....	27
圖 3-2 四正四隅關係.....	32
圖 4-1 太極拳的身體觀.....	66
圖 5-1 太極拳的修煉關係.....	83

## 1. 導論

### 1.1 前言

太極拳的傳習已久，在中外間享譽盛名，而能歷經如此久遠與廣大的流傳，追本溯源，太極拳從理上貫串至實踐當中，應當是具備其知與行之間的完整性，再加上其形象上的特殊，異於他種拳術，故能於多種拳術當中，脫穎而出。

時至今日，物換星移，武術的技擊面不再是這麼重要的一環，太極拳自當不意外，但相比於一般武術的運動，太極拳在當前時代，依著其全體大用的理法實踐，仍可以其他諸如健康養生，進而到人生修練等功能性的強調並且得以留傳下來。由於上述理由，太極拳傳播之快速依著現代人對於身體健康之迫切需求，加上不少人欲藉著太極拳這股潮流，也參與其中，跟隨著熱鬧，是以太極拳一時呈現非常多樣化的面貌，其中虛虛實實，想像力豐富，令人匪夷所思的傳聞充斥。

好一些的，是撿前人實踐的片面加以擴大，敝帚自珍。進一步的，有因為迎合市場，討好學生，而把太極拳的訓練弱化，甚至有更誇張者，看著隻字片語，藉著自己的想像，創出一套全新的太極拳。是以太極拳傳播表面上廣泛，「但卻存在著名雖廣存而實則見亡，道廣勢使道萎，這又不能不說是一種沒落的趨勢了」在這各種因素作用之下，產生劣幣驅逐良幣的窘境，故對於太極拳的真實留傳，不免令太極拳的工作者擔憂。

若細查太極拳的文獻，不能不說一些境界上的呈現，站在現今實踐的角度，難度相當高，無論文獻當中這種字句的呈現是作為一種理想，亦或者是古人技藝精巧所做的一種抒發，這類文獻在所有研究太極拳文獻中佔有的成分，其實是較少的。探討比較多的，反而是以太極拳這種拳術做為一種媒介，從描述太極拳運動形式的表現，以上探討此種運動形式的基本法則，或更進而的描述，這種法則的形上原理，由下可尋找到功夫實踐的深度，這又可從外面的形象標準去研究太極拳的結構對於人體的幫助，前人實踐整理所訂立出來的拳架，依據這個風格的穩定，成就楊家太極拳的姿態。

從民國開始，太極拳教材的出版如雨後春筍，站在一種蓬勃發展的時期，但其中多半是從拳套的姿勢上，技擊的技術上做討論，提到古文獻偶有抒發自己的心得，但仍難以提供學習者一個參與的基準，不同老師的拳架子，只能以形像與技術的特性作討論，缺乏一個客觀學習的基準。從王子和先生提出知覺運動<sup>1</sup>之概念開始，此概念並非只將太極拳運動的原理提出，更含括其親身於太極拳之實踐，將其身與心之互動過程作敘述。而後蘇清標先生順著王子和先生的模型發展，透過哲學詮釋，將太極拳以不同的面貌顯現，形上的理可具體朗現，提供太極拳之學習又一參考之途徑。

筆者認為，對於這些文獻的研究與整理，一來不只是可將這些文獻，給予自我實證實修的一個比對與印證，更可從自身透過對這些文獻作哲學性的探討，以帶出適合現代人學習依據的語言與模型。

筆者認為如上述太極拳的研究，提出了一條路徑，但仍偏重於太極拳本體的觀念論述，而吾人在習練太極拳的過程途中，身體一定會依據太極拳本體方向目的確定，有相應材質的改變，依據此種改變身軀也有相應覺受產生，而此種互動對於身體健康所產生的功效，以及應用於生理結構所呈現的樣貌，這是不同於形上道理，以實用作為概念出發的，這也是筆者總結學習歷程中，一直以來較為側重的部分。

## 1.2 研究動機

筆者自小雖不是特別體弱，但也相當常生病，並且有鼻子過敏，嚴重偏頭痛，脊椎側彎等狀況，身材也非常高瘦，尤其自國中就讀以升學為主的私校與嚴密的

---

<sup>1</sup>太極拳的知覺運動有三項作用，第一項作用，在指作用於兩人較技對待伸手接觸的局面上，屬於其為剛性的動作或柔性的動作，需要隨時使其性質有所突變；所謂動作性質的「忽隱忽現」者。第二項作用，在指作用於兩人較技對待伸手接觸的局面上，其屬於防禦一方的那柔性動作，有使對手一方剛性的進擊隨處沒有著落的落空；所謂進擊著落的「虛空粉碎」者。第三項作用，在指作用於兩人較技對待伸手接觸的局面上，其屬於進擊一方的那剛性動作，有使對手一方處處無從招架的那爆發性動作；所謂進擊的「渾身是箭」者。〈王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 229。〉

補習，這些身體狀況更加嚴重，是以筆者自高中開始即相當期待藉由武術的訓練來達到鍛鍊意志與強身的功效。

從跆拳道社團的學習開始，由於社團學習缺乏老師，多為土法煉鋼，總以人為意識去訓練，刻意的去強化身體，是以體能雖有了基本的成長，但於身體健康狀況上的改善似乎不大，於是輾轉另尋他種解決之道，於無意之中接觸太極拳和順的訓練方式：以身體最自然的呼吸與肌肉牽引開始，產生的各種動作以達禦敵效果。

其中讓身軀的筋肉以人體本身的節奏產生作用，這是讓我產生很大震撼的，從起先的不信服到接受其道理並且開始勤練，一點一點的感受身軀筋骨的變化：自然放鬆<sup>2</sup>順應其節奏並且操控，使用到的肌肉反而更為全面，且延展與強化的效果更好，是以筆者義無反顧的頭路太極拳修練的道路上。

筆者在中正大學就讀時，機緣巧合之下，得以在蘇清標學生底下學習正統的楊家老架，而得以一窺太極拳其全貌的訓練方式，以太極拳的理法發展出來的訓練方式，將身軀筋骨作一開展延伸與強化，而身體狀況才有顯著的變化，自此開始以非常多的時間練習太極拳，在身軀開展以後，專而追求整體軀體的放鬆，而後又開始以整體的訓練強化身體的力量，鼻子過敏，偏頭痛，脊椎側彎等等毛病，隨著這放鬆訓練的作用，待身體強化的同時，也跟著消失無蹤。

而後在筆者不斷的武藝精進同時，受蘇清標先生太極哲學化之影響與鼓動，進入南華大學哲學系研究所就讀，於該所中受其哲學義理之詮釋，心理為之震撼，生命境界之完滿追求與實現，透過哲學性的思辨學習而讓我們得知，而我多年下來不斷的在武術當中的淬鍊，不也是一種反思嗎？而這更加強筆者在透過多年自我修正與實踐之後，欲將其心得透過學術語言記錄下來的動機，不僅作為自我反省的一個過程，更可作為以後傳授太極拳教材的依據。

---

<sup>2</sup> 放鬆指得是一個剛剛好的狀況，以太極拳的修煉準則為例，過度用力則為僵；過度放軟則為癱軟，不管是哪一個狀況對於武術技擊尤其是太極拳都是個嚴重的毛病。僵，則應變能力薄弱；癱軟則毫無抵抗能力，無法與人過招。因此鬆指得是既不僵也不癱軟，剛剛好的境界。



### 1.3 研究目的

筆者既以自身身軀修練太極拳來作為個人驗證哲學思想體現的一進路，是故在研究中所側重的已非對於太極拳其形上道理之境界作探討對象，而是以這個習練的歷程中，自身身體順應太極拳理所產生的各種變化，以及其為何變化，作為一個探討的核心。

太極拳的口訣當中談到屈伸開闔，此種屈伸開闔不外乎是身體筋骨的各種形象上的變化，從外觀整體的表現而言，這正是太極拳得以產生實戰技擊之原因，而若要探討其為什麼能具備實戰功效，則本研究首先以此問題作為出發，先探討太極拳的力學原理，為何他可以將人擊發出去，而其生理結構所運用的是什麼，要求是什麼，這則是在本研究當中所會開始作為一闡述的部分。

而要達到此種條件，則一定有其強化的方法，每個門派一定有其練習的功法，是以必須要循此表現進一步的討論功法，而一個功法動作拿在人身上作實踐，則一定會經過過度與不及等狀況，此反覆淬鍊的歷程當中，對於身體的認識，將不只是從整體大觀來下手，尚可從微觀<sup>3</sup>之處開始感受，順著這種微觀感覺的開發，對於筋骨的伸展有清楚的認識，這時候才更可清楚的感受到透過人為意識擺起架子以及自然的運用整體來產生的動作形象之差別，從個人整體的表現以力學的正確性作為探討重點，進一步的要如何確認此種力學的呈現。

則依據筆者上述，必須仰賴的是個人在這動作位置的感覺變化。透過此種感覺變化的差異，與之相對應關節開闔程度的轉變或者身姿結構之改變，以此對於身心發展之影響，則是欲繼續延伸討論的焦點。

最後提出針對太極拳貢獻的疑問：此種太極拳的知覺運動概念能否透過每個學習者的實踐來作個普遍傳遞？筆者以自己的教學經驗，從學生的表現來證明其

---

<sup>3</sup> 在此說的微觀，是指細部的感受和變化為主，太極拳的中心思想是以道家思想為出發點，而道家的陰陽觀同時也構成了中國人的世界觀，或者說是宇宙觀，人體自然也可視作是一個宇宙，甚至說視作是一個系統。而把系統切得更小，則會發現身體的各部位也可自成一個系統，從這一個小系統出發觀測，則可以視作是微觀。

理法傳遞與實踐的普遍性，並將問題導入生命教育的部分，是否這個訓練過程中，能否在強身的同時，也以此知覺之變化，開啟其心靈意識的轉變，則是最後欲探討的部分。

#### 1.4 研究方法

筆者順著多年的訓練之心路歷程，將其心得作整理，而此探索必須要有一個依據，是以會將功法與拳架作描述，並自身為了達成其訓練之要求，身軀產生相對應的感覺作一描述，而此種形象改變並非只能以某種武術的形象作為說服之唯一動力，否則太極拳之動作形象只不過是個意識形態而已，筆者於前已經敘述太極拳訓練的特色在以身體內部的感知作為出發，以符合身體運動之節奏來產生之動作形象，是以此種人體所產生之一順應自然的動作，必然會依據人類普遍的模樣與肢體結構，而產生某些特定變化。

而此種變化如果能夠再加上醫學研究作為證明，則不只是拿古代的文獻與自身之實踐作為一研究方向與結果。而如果能夠透過醫學對人體結構的研究與之作為整合，對於此二領域之間則產生一相對互助功效。

對於武術本身來說，多的是個人自身實證，即便在其中獲得相當功效的人以多不勝數，但現今門派眾多，學習者選擇多，要如何判斷何者為好，如果提供一醫學依據，則不只是習練者本身可以有個清楚的調整方向，學習者也具備一個選擇的參考依據。

而對於醫學來說，從外在物理現象或者經驗累積探索認定人體身姿結構<sup>4</sup>應該呈現何種樣貌，但此種作法是從外在觀察歸納的，對於自身感受的轉變則較為忽略，而身體結構其實是有肌肉張力作為依據，此種肌肉張力不可能用外力硬是

---

<sup>4</sup> 筆者習練太極武藝多年，發現若以現代的物理學角度直接切入探討太極拳的合理結構，雖然可給予修煉者科學化的角度了解太極拳，但是若以修煉太極拳的角度來看的話，要了解自身的身姿結構是否正確，則會面臨一個相當的瓶頸。因此在此從筆者自身修煉的經驗和對於身上肌肉、骨頭的用力與否探究身姿結構的合理性。

給他調整，而練武術有的是其過程轉變，這種過程的轉變產生的身姿結構若與醫學治療要求的結構達到一致，則此二領域則可藉由自身實證與醫學實證的整合以加強太極拳功效的印證，從而提升其功效與可信度。這是本研究所採取此方法之理由。

最後透過筆者的教學經驗與對學生的觀察，將此種印證之結果提出，以提供筆者對於太極拳理法之領會以及應用上面的一致性，作為一個證明依據與筆者研究未來發展之開端。



## 2. 文獻探討

### 2.1 太極拳修煉的哲學

[〈十三勢行功心解〉 王宗岳]的重要摘要如下：

**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。**

從上文中可以知道，太極拳的修煉首先側重在心與身之間的互動關係，而其中是透過氣作為心與身之間的關係連結，由心透過對氣的命令統攝全身，在由此種對氣的統攝狀態來去驅動身的運動，對於此種心氣身的連結，其中較為無法解釋的是氣字的理解，此部分在後面會繼續討論，但無庸置疑的，太極拳的運動是強調身與心是其特殊處，此種訓練方式的概念不同於某些外家拳單純以某一姿勢之驅動，以該動作久練而達到的習慣性，進一步到達本能反應，或者是以不斷的擊打，藉此強化肌肉之抗打能力與攻擊能力，此種方式之作戰只涉及了一直接反應的慣性擊打，與太極拳強調從心靈意識上的思考，再行命令身軀選擇從對方力弱之破綻下手，此間之運作方式有相當大的不同。

**蓄勁如開弓，發勁如放箭，曲中求直，蓄而後發，力由脊發，步隨身換，收即是放，斷而復連，往復須有折疊，進退須有轉換，極柔軟，然後能極堅剛，能呼吸，然後能靈活，氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘，心為令，氣為旗，腰為纛，先求開展，後求緊湊，乃可臻於縝密矣。**

此探討著太極拳的實戰邏輯，以心與身之互動關係呈現的戰鬥體勢，其應用非單以本能反應下手，而是一經過智思的判斷，來選擇下手的點，而其應用上則

因為過程之複雜，所以在出手上不僅是因太極拳不傷人之宗旨<sup>5</sup>，而更是因為其運動哲學之原則之複雜，是以皆以後出手而非搶先制敵。

從整體上來說一旦接觸到對方的力量，則將對方之動能轉成我方之位能，而後再將此位能轉成動能發出，是以從此上來說太極拳的特色並非以力大勝人，而是以轉換的靈活見長，而此種轉換若要快速並且穩定，則身軀上必定要以整體作為單位，在對手，自己與地面之間做一個平衡的互動關係，欲達到此種條件，則身軀所要運動的部分一定要能夠非常靈活，此為為了達到其戰鬥哲學而衍生出來的身體戰鬥邏輯。

而此種邏輯應用之好壞要給予一個判斷的標準：正常人在用力的過程當中，身軀必定是緊繃的，呼吸也是憋氣的，而太極拳既然以轉換得靈作為宗旨，則反過來說其判准自然是以運動過程中呼吸狀態是否順利為主，而此種呼吸運動的掌握放在其平日的訓練上，則必須是用慢的動作來養成，才可較容易避免造作，用力不自然等的現象，以此哲學之根本來發展出的太極拳練習樣貌，即是今日我們所見的表現，探討至實踐以呼吸作為標準，則從此進一步的去談太極拳的運動以自然無礙為主則就可做個清楚的推論。

綜合以上，太極拳在自我的修煉上，應該是自然無礙，不受過去慣性的習慣，不受自我身心設限、恐懼、疑慮的限制，回歸最自然直接的表現，感受最實際的應用。

[《從道家思想探討太極拳藝與道》 蘇清標 2003]探討了太極拳在道家思想

---

<sup>5</sup> 楊家太極拳之創始人楊祿禪，以往在北京與人較技，往往能將他人發勁擊出且不令對手受到傷害，以此技術之特色聞名當時北京，並獲「楊無敵」之稱號，其無敵並非功夫高強，而是對其待人處事的修養而給予的讚譽，詳細事蹟可見陳炎林：《太極拳，刀，劍，桿，散手》，台北，益群出版社，1996，6-7 頁。

下，從哲理的角度指導了太極拳的修煉上，可以從哲學思想的角度切入的途徑。

道家「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」，「道生一，一生二，二生三，三生萬物」的宇宙觀，是太極拳藝道一體的堅實基石。而「反者道之動，弱者道之用，夫為而無不為」的陰柔思想，成為太極拳技藝方法的原則；「反璞歸真，自然無為」的修煉境界，則為太極拳修練道化的人生價值。至於「虛己順物、人取我予、虛心實腹、弱志強骨、緣督為經」，是太極拳的技藝技術和養生方法的理論基礎。

從蘇清標先生的描述中，可以看到太極拳處處有道家哲學思想的影子，秉一應萬是太極拳最核心的思想，因此在各文獻中也可以看到許多前輩對於習拳專心致志的提醒。而上述節錄的文句中，「反者道之動，弱者道之用，夫為而無不為」，太極拳其串拳和招式皆是曲蓄而後求直的表現，以老子思想之哲學探討，恰可呼應其核心精神。比如說串拳發勁的先柔後剛、往復摺疊，這些特性正好呼應了太極拳的至高指導原則。

從蘇清標先生在此文的發展，則是透過其對太極拳長年的修練而循著其原則逐漸探討與之相通之哲學意涵，最後則從此道之領會將之放入應世原則，筆者認為此種觸類旁通之狀況並非不可能，而是一個心與身在長期良性互動之後，必然產生之現象，只是於此狀況是否能給予普遍的互通，則問題勢必又會回到心與身的互動關係，太極拳的表現可與道家精神作結合已是一個常見的結果，而若要此結果可以共通，則必須先證明其身與心的互動關係，其通路之互通狀態確定了，才有可能繼續談其內化與其他領域應用之可能。

[《太極拳涵化文集》 王子和 2002]重點摘要如下

**太極拳的知覺運動，是太極拳顯現其動作形態上的一套營運體系。這套體**

系……像這樣一套體系，原由四種要素串聯結合而成。那四種要素是「領知」作用、「統覺」作用、「抉擇」作用與「執行」作用。現在再……這四動能為串聯結合為一起，其作用的能量稱為「知覺一氣」。修練太極拳所應用的「以心行氣」、「以氣運身」以及「氣以直養而無害」的「氣」，都是這「知覺一氣」的「氣」。

作者對於太極拳其運動的過程，從對外邊事物的變化接觸感知開始，到確認對方的進擊方式，最後運用智慧選擇攻擊方向，而到命令擊打出去的四過程，作個清楚說明，其中則涵蓋著身體對待他人攻擊而產生的「覺」，傳遞於心的資料，透過心在「知」上的作用給予整理過一個明確資訊，再以此應對而出，從此過程當中，以此應對而出，則外觀現象又有所改變，是以隨著外觀上的不管更動，其所對應的覺與知的變化，也相對應是應用不斷的，此是為王子和在太極拳身與心上的互動歷程，給予一清楚之說明。也由於如此，心的作用若要明確，則須仰賴其單純與自然之預設，才可在應敵當中產生較為實際之效果，以此也可透露出太極拳修練者於心術上修為養成之必要，亦是為太極拳內外相合與其哲學概念如何透過實踐內化之原因作一解釋。

從此知覺運動之過程，其給予一「知覺一氣」之專有名詞命名之，古文獻所探討之「以心行氣」到「以氣運身」的氣，在此得到一個解釋。用現代化的解釋，不如可說透過長時間的練習，其身體與心靈意識的互動越加快速，而個體之完整性的連結迅速，融通無礙之表現，即為一個氣字的精神，蓋因此融通無礙，代表著體內的純淨無雜，是以此精神貫之。

[《太極拳術》 陳微明 1925]中節錄了以往太極名家的心得，以下為本研究欲討論的摘要重點。

故常無欲以觀其妙，常有欲以觀其微，與之黏隨。觀其化之妙。忽然機發。是謂觀其微，有無相生前後相隨。是謂左重則左虛，右重則右杳，進之則愈長，退之則愈促。後其身而身先，外其身而身存，蓋後其身而身先者，彼不動己不動，彼微動己先動也。外其身而身存者，由己則滯，從人則活也。曲則全，往則直，是謂曲中求直，蓄而後發將欲歛之，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；是謂微明。太極粘連綿隨，不與之抗。彼張我歛，彼強我弱，彼奪我與。然後能張、能強、能奪。不爭而善勝，不召而自來是謂引進落空，四兩撥千金也。

陳微明為楊家第四代傳人，上述為陳微明對於道家思想與太極拳的詮釋所做的節錄。

上述的文獻節錄再次應證了，道家思想在太極拳上的指導原則。以及在招式的使用原則上有極高的參考價值。

在思想上，崇尚無我的觀念，與人推手對待時，著重在對於他人身體勢能的細微變化。能夠達到敵不動我不動，敵欲動我先動的條件，是因為自身對於他人勢能的掌握已經達到相當細微的程度，符合老子所說的「故常無欲以觀其妙」。

這裡的無我並非忽略了自身的存在，而是不執著於自身的存在，並不會強求自我的表現，也因此反而更能透徹了解自己對手的情況，也很有機會掌握到對方的勢能，進而利用他。也因為這樣，「後其身而身先，外其身而身存」的思想反而在太極拳上體現出來了。

「太極粘連綿隨，不與之抗。彼張我歛，彼強我弱，彼奪我與。然後能張、能強、能奪」，這句話也可以印證到太極拳上的無我的概念，也可以延伸到捨己從人的思想。在兩人的對待上，最後能夠佔得先機的，往往都是勇於捨得，願意先付出的人，太極拳能夠成為民間廣為流傳的中華武術，造就四兩撥千金的層次，靠的也無非就是這個精神。

有無相生的概念應用在太極拳上則是虛實相隨。在行拳的勢能變化中，著重



的是一虛一實，實者轉實為虛；虛者轉虛為實，如此的變化周而復始。也因此符合有無相生的道理，虛實是在循環間構成了太極拳的勢能。

另外在太極拳的智慧中，可以觀察到對於弧線的運用，往往正是因為多了幾個曲中求直，放開自己的心胸，反而能更有效地達到自己的目的。

太極拳的不爭和捨己從人的思想，符合了「不爭而善勝，不召而自來」的想法。由陳微明留下的文獻來看，太極拳在道家思想的指導之下，確實在中華武術中獨樹一格，成為了學理涵養和技擊技術相輔相成的拳法。

[《楊家老架式太極拳教本》 鄧時海 1997]為近代太極拳重要的教本，書中討論了太極拳學習中相當重要的幾個要點。

鄧時海為近代的太極拳教育和推廣上相當重要的人物，在著述中相當重視太極拳修煉者的態度和修為。內容可分成三個面向，分別是：文獻紀載、學習態度、人格修煉。鄧時海認為充滿了中國哲學內涵的太極拳，必須要是中國文化底蘊深厚的中國人才有可能將它詮釋得淋漓盡致。

**恬淡所以養性，虛靜所以養心，無為所以養道，守義所以養德，寡欲所以養精，外物所以養氣，全身所以養神，皆為千古不易之養生大法。若能將道家養身大法應用在太極拳修煉上，進而提升日常生活，人能自安其性命之情，死生無與於我，則有無往不利，怡然自得之勢了。因此太極拳的修煉是以肢體為架式，以道家之道為靈魂。**

鄧時海提出的概念，已經不只是太極拳的技術層面和道家思想的印證了。而是從道家的養身概念延伸到拳上，到生活上，也正好指出了太極拳為現代人能夠帶來的價值。

## 2.2 太極拳的修煉細節

[《太極拳涵化文集》 王子和 2002]，太師王子和在「正形氣的鍊己築基與盤架串拳」一文中，從正形氣提出了基礎修煉太極拳的要點。

在太極拳的修煉法程中，有五個單元十個層次。五單元分別是：正形氣、修知覺、觀會通、及神明和入歸藏。十個層次：正形體、正氣勢、知守一、覺變通、會類系、通型範、神變化、明道體、歸道化與藏器用。

「正形氣的鍊」一文自然是在正形氣的基礎上作深入的討論，將散落在「太極拳論」、「十三勢歌」、「打手歌」、「打手要言」、「行工心解」、「正功修煉正法大目提要」、「套拳行工要領」等文獻中的要義做一些整理。

針對正形氣的討論也可分為下列三項：1. 正形氣 2. 鍊己築基 3. 盤架與串拳

正形氣是「正形體」和「正氣勢」兩個修煉層次的總稱，前者是著重在各分節動作的靜態修煉，後者則是分節動作的動態修煉，結合這兩者，可以累積並實現「知覺運動」。

鍊己築基，太師王子和的描述：

鍊己築基一個語詞所指的，是太極拳的藝業修煉，在它那以正形氣的修煉上，引導修煉者增厚其心神體能先天作用所以發生的質素，而成為進修較高層次的藝業基礎者。

另外道家行氣鍊形功法這一脈的傳統思想，可以說是啟示了太極拳的藝業修煉。對照到正形氣的「正形體」和「正氣勢」，鍊己築基的工法，是從靜立的盤

架和貫串成位移動作的「串拳」，盤架就是正形體的修煉；串拳就是正氣勢的修煉，乃是正形氣修煉上的手法。

盤架與串拳中，盤架是指根據套拳中的招式內容劃分出的身形姿勢中，依照規定的身法和操作項目作為準則去審問盤查校正，達到所謂的「全身鬆靜，提起精神」以及「心有令神有覺」的要義。

串拳的應用主要在於「以氣運身」的方式，將套拳招式的式子，各分節動作上的身形姿態在「以心行氣」的操作之下，將其節節貫串起來，使得各節的招式呈現連綿不絕、相連不斷的形式。在這過程中，應該可以體認到運動相關的肌體與關節，以構成體肢在空間的位移，體認「一靜無有不靜」、「一動無有不動」動靜之間關係的配合。

十三勢歌中的「靜中觸動動猶靜」一語，就在指說拳式子的動作，原是一體而動靜的兩象之所寄；隨時統取體肢上的肌體關節有其鬆弛，以使身形姿勢由靜而動，隨處統取肢上的肌體關節有其約束，以使身形姿勢由動而靜。串拳能如此，就可認知靜中觸動動猶靜的真象，而達成太極拳的「知覺運動」的實現，並有感覺上精密的運動覺。

綜合上述文章所言，太極拳的修煉必須要從靜功的盤架，讓身形不斷地校正，體會太極拳在身上作用的法度，但是要真正體會太極拳動靜的真象，進而達成身心的知覺運動，則必須要再從串拳的訓練，先從體認「一靜無有不靜」、「一動無有不動」動靜之間關係的配合，依此順序鍛鍊，才有可能真正體會到太極拳的真象。

[《太極內功心法》解守德 2006]的“太極拳的覺悟與體悟”一文中，提到了修煉太極拳的要旨，包括了 內功心法是鑰匙、修煉內氣身心受惠、培養意在先，

改變用著力的習慣、內功修練重神意氣培養等，詳細的內容說明如下。

修練太極拳，必須從內功心法出發，掌握太極至高境界的要訣，而太極拳的至高境界，必須要從中華文化的本源下手。因為太極拳是中華文化素養下的產物。

而中華文化的本源可以從《易經》、道家、儒家、佛家這些形塑現代太極拳文化的養分開始著手。因此只有中華文化才能讓修練者體會到太極拳的至高境界；也可以藉由修練太極拳體會到中華文化的偉大。

**太極拳的名稱本身，就是直接源於《易經》；老子的《道德經》，對太極拳的修練更有直接的指導意義。老子崇柔、尚弱、貴虛無的思想，是太極拳的根本指導思想，而老子在《道德經》中所表述的種種辯證對立統一的觀念，更是構成太極拳養身技擊思維模式的主要元素。**

從解守德在上述的行文中，可以發現，太極拳的思想必須要從中國人思想的源頭之一，也就是道德經和易經著手。這些要點也可以從太極拳的古典拳論中看出來。

**古典太極拳論對太極拳的至高境界，有“妙手一揮一太極”、“無形無象全體透空”的描述。這樣的描述，對眾多太極拳修練者而言顯得虛無飄渺，難以理解；但是，若能在老子的《道德經》指導下修練太極拳，則不難體會到太極拳練的就是陰陽相濟，亦不難體會到陰陽如何互為其根，相互依存，相互對立，互相轉換，相互消長。**

作者在上文中的描述，點出了老子《道德經》的思想在太極拳的拳理上所扮演的指導原則，甚至有助於體會並深造太極拳的功力，足以證明太極拳確實為中華文化所淬煉出來的哲學拳。

太極拳相對於其他類型的武術，最大的特色就在於對於力量的詮釋不同！更可以說對於力量的使用方式具有相當的突破性。例如太極拳內氣或內勁的解釋，不僅僅是從道家修煉的角度出發，也暗示了太極拳對於現代人身心健康的幫助。

培養”意在先” 改變用拙力<sup>6</sup>的習慣

太極拳的修煉講究一個層次一個功夫，培養意在先的功夫需要從棚、履、擠、按、採、捌、肘、靠這八法，學習意在先的功夫和習慣，藉由太極八法的展現，太極拳的真正意涵才有實現的可能。

針對內功的訓練作者又提到：

**進入內功修煉階段，即所謂懂勁階段，重視的是神、意、氣的培養，是神、意、氣的協調統一。這時所修煉的內勁無形、無跡、無聲，隱藏於內，運行於外，內勁不僅要突破招法的侷限，也要突破身體的束縛。到這階段，太極八法<sup>7</sup>的訓練則改稱為太極八勁的訓練。在這個階段，太極拳的所謂虛實轉換，陰陽變化，已完全不是肉眼所能觀察。在這個階段，同一動作可以分別打出棚、履、擠、按、採、捌、肘、靠八種不同的勁。**

從中可以見得，太極拳的八法，既是修煉者了解體會太極拳勁道的入門磚，到了後面，重視的是神、意、氣的協調統一，當這一切統一之後，招式中的八法就存在於任何的一招當中，總合上述的論點，太極拳的修煉必須要從中國文化的思想入手，去體會整體的協調整合，並從每一招每一式中體會到八法的作用，到

---

<sup>6</sup> 拙力的概念是相對於整體的勁而言，拙力最基礎的概念指得救是力量的分散，或者說是無效率，對於武術而言是個大忌。而太極拳由於追求的是人體最自然放鬆的結構，因此對於拙力的定義是以自身的力量抵抗並出力。

<sup>7</sup> 太極拳的八法又稱八法是太極拳的攻守手法，靠肢體個關節屈伸開闔的變化所構成的太極拳招式的基本要素，配上進、退、顧、盼、定這五種動靜變化的步驟，才組成了太極拳的動作個體。

最後任何一招都可以是八法中的任何一招。

另外參考”太極養生與內功心法”一文中，同樣地也針對內功心法做了些論述。

所謂一陰一陽之謂道，變化莫測之謂神，練習太極拳時所指的神就是講身體內在的變化。它並不神祕，但需要我們通過內功心法的修煉去了解。內功增強了，可以知道我們身體內在的變化。每一個部份的變化都很清楚。比如說，如果通過內功的修為，逐漸了解到手三陽經、三陰經的內勁變化，就可變化這兩條經絡，從裡面產生變化，一方面可以將經絡順行逆行，增強我們控制自身的能力；另一方面也可以輕鬆將人打出。

作者解守德在此強調了內功心法在太極拳的修煉心法上應該的發展層次，如果不斷地鍛煉內功心法的話，對於自己身體的變化和感覺也會越來越敏銳，這對於自己關節和勢能上的變化都會越來越清楚，也點出了修煉心法的重要性。

太極拳的放鬆不容易，怎樣才是好的程度？拳論有云：“一羽不能加，蠅蟲不能落”那才是好的放鬆程度。靜也有標準，那就是“一念不起為靜”，腦子中一個雜念都沒有，甚至連沒有雜念的念頭都沒有...

這段講述的是太極拳修煉的標準，就放鬆而言，太極拳重視的是剛剛好，似有似無的感覺，每個人的條件不同，但是能夠追求的標準就如同上文所述，一羽不能加，蠅蟲不能落，唯有這樣才能達到太極拳功法和招式需要的效果。

另外就是太極拳對於靜心的要求，要求是一點雜念都沒有，但也不是完全地放空，只是單純地在完成套拳，更需要注意的是，必須要連沒有雜念的念頭都沒有。

[《太極拳釋義》 董英傑 1965]，董英傑對於太極拳的修練有下列詳細的解釋。

理為精氣神之體，精氣神為身之體，身為心之用，勁力為身之用，心身有一定之主宰者，理也，精氣神有一定之主宰者，意識也，誠者，天道，誠志者，人道，俱不外意念須臾之間，要知天人同體之理，自得日月流行之氣，其氣意之流行，精神自隱微乎理矣，夫而后言乃武乃文，乃聖乃神則得。若特以武事論之於心，身用之於勁力，仍歸於道之本也，故不獨以未技云爾。

上述為董英傑的太極體用解，針對太極拳的體悟和各個要素的作用做了一番詳細的解釋。該文中提到理為精氣神之體，其實也可對照解守德的說法，必須要歸根於太極拳的內功心法，才有可能將太極拳的功用發揮出來。理法(內功心法)作為精氣神的主宰，我們才知道正確使用太極拳作用在身體上的方法。這些方法必然是符合太極拳在萬事萬物的道理之中，因此也不能夠忽略了自己和周遭大自然之間的互動和觀察。

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，精神能提得起，則無遲重之虞...平時用功，練十三勢用心使氣緩緩流行於骨肉內外之間，意為嚮導氣隨行，至於練拳姿勢要沉舒，心意要貴靜，心不靜不能沉著，不能沉著則氣不收入骨矣，即是外勁也，練太極拳能收斂入骨此真正太極勁也，以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。同志想使氣運身流通，必得十三勢校正無錯，方是先師所傳的拳，姿勢上下順遂，勁不逆扭，氣才能流通，如姿勢順遂，心中指揮手腳遂心矣。

這裡提到了太極拳修為中，心性修為的重要性，心性修為在於沉著，使氣收斂入骨，這樣太極拳在身體上的作用才能夠順遂地發揮作用，這裡也可以發現，

董英傑對於整體拳勢的修正，也是建議從十三勢開始進行校正，讓修煉者在過程中發現到自己姿勢的正確與否，氣才能夠做到通順，對於自己身體的指揮和使用才會越來越順遂。

### 2.3 太極拳的功效

[《十二週太極拳課程對大學生 A 型人格組型之影響》 楊時儒 2008]在文獻中就曾探討過修練太極拳之後的行為差異。在該文獻探討中，針對 96 學年度上學期在學之中國文化大學二年級，選修課程為太極拳與慢跑志願者共 265 名，比對太極拳和慢跑兩者之間的差異，以林一真所編制之「中國人 A 型行為量表」作為研究工具，檢測攻擊傾向在修練太極拳之後是否有顯著的差異，經過測試之後顯示，A 型(攻擊型)的人數在之後的確呈現下滑的趨勢，代表著太極拳對於紓解壓力、建立自信有相當的效果。

對照過去修練太極拳前輩留下的文獻，內功心法對於自身的修練確實有幫助，實質上不只是太極拳幫助了內心的沉穩內斂，也是因為沉穩內斂成就了太極拳的修練。可惜上述文獻並未針對過去前輩所留下的經驗，依照現代的科學方法做更深入的探討。

[《太極拳禪定特質的探討》 楊翼風 and 李湘屏 2007]則是比較了佛教禪定的特質和太極拳拳理文獻對於太極拳要求，探討太極拳的修練是否符合禪定所達到的，專注、靜心的效益。作者首先肯定了佛教禪定在對於一般大眾心智修煉上的成就以及發展，顯示出佛教禪定確實可以作為改善現代人生活品質的標竿，將此標竿的標準對照到太極拳的拳理，顯示出太極拳在經年累月累積下來的涵養，足以大幅助益現代人對於生活巨大壓力，繁忙不堪的處理能力，有助提升現代人的生活品質。

回歸到太極拳的修煉來探討，此篇文獻則是從佛教的角度探討了太極拳的心



念對於回歸自身，察覺自己身體上任何細微乃至，想法專一的功能性。

## 2.4 太極拳與現代醫學

[《肌膜激痛點與筋膜治療學手冊》 Dimitrios kostopoulos PT 2011]，肌膜激痛點一書為肌肉傷害治療類的專門教科書，其中針對肌肉傷害的治療法有記載相關的治療方式。

### 2.4.1. 在受損的肌肉上用物理儀器治療

這種類型的治療方式包含如下：熱敷包、超音波、離子電泳法、不同型式的電刺激、雷射治療。

熱敷包的功用在促進血液循環。超音波可視同加熱儀器，可以傳遞震動能量較大約至 5 公分深，做組織廣泛性的加熱。離子電泳法可傳遞藥物至深層的肌肉部位。不同型式的電刺激，則是利用交替、非持續性的電流，使肌肉快速而溫和地收縮。雷射治療可以穿透肌膚，有效地減少肌肉僵硬、增加活動度、減低疼痛。

### 2.4.2. 不同型式的應用

漸進式加壓技巧、等張收縮後放鬆、交互性抑制、收縮放鬆技巧、肌肉能量技巧、拉張-反向拉張技巧、按摩、筋膜放鬆技巧等徒手治療技巧、肌激痛點乾針和非肌毒性的局部麻醉劑

漸進式加壓技巧，包含了平推法和捏夾式手法，順著肌肉的紋路緩慢平推，溫和而漸進地加壓，直到阻力慢慢化開，再繼續緩慢前進。肌激痛點乾針則是採

用可彎曲的針刺激肌肉患處，產生治療的效果。非肌毒性局部麻醉劑則是利用注射利度卡因或普卡因治療痛點。

### 2.4.3. 筋膜拉張運動

筋膜拉張運動有幾點技巧:

- 將肌肉擺位於關節活動度末端的伸展位置，能感受到肌激痛點的張力。
- 當患者吐氣時，肌肉會放鬆，此時給予拉張肌肉增加肌肉長度。
- 當患者吸氣時，保持新的位置
- 每當患者持續吐氣 20-40 秒時，給予拉張肌肉增加新的肌肉長度，移動的速度每秒 3-4mm，允許肌肉放鬆

從上述的重點整理來看，物理儀器治療較偏向促進血液循環的治療方式。但是關於漸進式加壓技巧的角度來看，概念上比較偏向順著肌肉紋路，緩慢地讓肌肉照著該紋路地方向自然地化開。若是採用不符合這個理法的治療方式，往往流於事倍功半。太極拳在理念上秉持著順應自然的出發點，以符合身體結構的方式打拳(即現在常說的人體工學)。不僅如此，在筋膜拉張運動方面，不強求外力將筋骨拉開，而是直接採用呼吸這項身體最自然的力量，自然地放鬆和牽引肌肉，讓受傷的肌肉自然化開。

這些都可以顯示太極拳的拳理上符合人體工學，順應最合乎自然的方式，太極拳的應用也因此可以延伸地很廣。

### 3. 太極拳的身心觀與其構成要素

#### 3.1 太極拳的身心特色

##### 3.1.1. 知覺互動連續性：

綜合文獻探討，首先建立了太極拳的身心互動關係，亦即其從心啟發對身體的命意，而從身體在這運動當中反饋於心的感應，決定之後的運動。而不同的研究者於心意識的提升上有以儒家精神作為皈依的，有與道家融通的，有與佛禪比較的，然筆者認為此中並無一強制性，蓋因太極拳文獻本身強調的是身與心的互動關係，於心靈意識上的養成則端看不同對象人生經歷，或可說從一修練來看，太極拳作為一個修練的共法，是一個開啟個人生命知覺與實踐入手的存在，而本研究較為側重的，是關於其實踐的這塊，是以針對的是太極拳本身的心身互動作為探討，而非心靈意識的走向作為主軸，此為文獻探討之結果，也是太極拳的首要特色。

##### 3.1.2. 運動整體性：

太極拳的實戰功效，其手搏技擊仰賴的是身體順應各種來勢去勢，在經過我等心意識地整理而決定採用何種作戰方式給予出發的一個過程，不同直接反射的技擊運動，亦非單純不考慮趨勢變化而直接以某一招式擊出，就在此種順應做為基本原則之狀況下，其運動來源處必定從其站立之地面所給予的反作用力，在經過身體不同的結構之下，產生各種不同的相對應作戰體勢，《打手歌》<sup>8</sup>裡提到：**任他巨力來打我，牽動四兩撥千金**。即是如此，透過上段的描述，我們可以說，因為太極拳的哲學所強調的知覺運動之身體觀，故必定產生其整體性作為運動之基準。

---

<sup>8</sup> 陳炎林：《太極拳，刀，劍，桿，散手》，台北，益群出版社，1996，287頁。

而對於其整體性的所牽涉之身體範圍以及功能，太極拳名宿李亦畬先生提到：

分清虛實，發勁要有根源。勁起於腳根，主宰於腰，形於手指，發於脊背。又要提起全副精神，於彼勁將出未發之際，我勁已接入彼勁，恰好不後不先。如皮燃火，如泉湧出，前進後退，無絲毫散亂。曲中求直，蓄而後發，方能隨手奏效，此謂借力打人，四兩撥千斤也。<sup>9</sup>

是以要達到太極拳訓練功效，其要求是全身整體隨著不同的位置與當時的身體擺位狀態不同，而全身共同應用的整體結構<sup>10</sup>。

### 3.1.3. 動態平衡性：

結構的強調為某一時間點的切割所呈現的一個表現，而如果從一長時間的過程來觀察身姿的運動，則還必須討論其不斷變動的狀態，而整體結構必定是互動關係的，是以在動態運動過程中，即便不可能一次動全身的關節，但也一定會呈現一個此起彼落之互動關係，而此種互動關係呈現的節拍也與呼吸有關，而由於太極拳其知覺運動之預設，若要順應其無壓力的運動，則太極拳不同他種武術以動作之節拍來帶動呼吸運動，而是顛倒過來以呼吸運動來帶動運動之產生，此為武術中所謂內三合觀念，即心與意合，意與氣合，意與勁合<sup>11</sup>，故成為一個整體互通關聯之動態。

而從呼吸開始探討，太極拳其利用呼吸的特色不同是以周身整體必須處在一作用力與反作用力平衡狀態，藉由此種呼吸產生內部張力的差異，進一步的往外推出，影響外部張力產生型態改變，而此種型態改變也由於假內部之自然運動為

<sup>9</sup> 引用自趙斌與趙幼斌：《楊氏太極拳真傳》，台北：大展出版社，1995，328 頁。

<sup>10</sup> 對於習練太極拳的人來說，多有「節節貫串」作口語之間的傳授，此雖沒有正式文獻支持，但已可作為一個普遍流通的心法，其中所指的意思即為關節與關節之間的用力務須全部經過，而產生全部關節累積共同發力之功效，於本研究中改採用整體性之一概念作為解釋。

<sup>11</sup> 李壽錢：《武當嫡派太極拳術》，台北：逸文武術文化，1998，頁 14。

原則，故必定為平衡狀態，此平衡狀態<sup>12</sup>，太極拳作為武術訓練身體之功效在此，其運動雖然緩慢，便是因順應呼吸運動之自然所致，但並非因為其緩慢所以就誤認其無運動效果，蓋因呼吸要能夠負擔整體之重量並運用之，絕對不是一個輕鬆的過程，是以其手雖緩慢柔弱，但其內在張力之掌握與變動，不可忽視之。

有些許練習者模仿太極拳的形象，認為其運動因為緩慢，是以絕對是柔弱的，不使用力量的，所以動作軟弱無力，王宗岳於〈十三勢行功心解〉當中提到：**極柔軟，然後極堅剛；能呼吸，然後能靈活。**<sup>13</sup>當中清楚的講述到，極柔軟以後仍需要剛堅，而柔軟的目的就是要能夠呼吸自然，古人訓練武術目的以防身為主，故多半以用力過頭的為多，王宗岳只需改變他們本身習慣，以呼吸帶動運動即可；現代人以養生為主，本身運動就無力，再更加軟弱，柔軟本是要求，但若過度柔軟失去反而又失去其內在張力與之互動的關係，故於呼吸上仍有太極拳的要求，李亦畬提到：**氣勢散漫，便無含蓄，身易散亂。務使氣斂入骨，呼吸通靈，周身罔間。吸為蓄，呼為發，蓋吸則自然提得起，亦拿得人起；呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意運氣，非以力運氣也。**<sup>14</sup>

順著上述討論，不光是探討太極拳的外在結構，更探討其內部啟動之原理以及其外在結構之呼應關係，此是為其運動之第二特色。

#### 3.1.4. 靈活運動性：

隨呼吸不斷變動，太極拳也必定是不斷跟進，而其軀體由於經過柔軟之訓練，隨著呼吸運動之長久狀態，其身軀自然會靈活，李壽錢先生在太極拳的推手對待當中述及其表現即是這個道理：**二人之沾黏連隨，循環無端，如渾天圓球，**

---

<sup>12</sup> 太極拳論提到，左重則左虛，右重則右杳。其中指的是對方力量上的壓力必定會因敵我雙方的互動而有各種偏差，我方順此偏差產生各種對應之決策動作，此種狀態固然可以說是作用力與反作用力的平衡而因應來勢之自然產生。引用自蘇清標：《太極拳修煉哲學》嘉義：作者自版，2007 頁，389。

<sup>13</sup> 蘇清標：《太極拳修煉哲學》，頁 393。

<sup>14</sup> 引用自趙斌與趙幼斌：《楊氏太極拳真傳》，台北：大展出版社，1995，328 頁。

斡旋不一，其經緯弧直之度全備，將身體練成渾圓之體，隨屈就伸，逆來順應，變化無窮。<sup>15</sup>

李亦畬提到：

身滯則進退不能自如，故要身靈。舉手不可有呆像，彼之力方礙我皮毛，我之意已入彼骨裏。兩手支撐，一氣貫穿。左重則左虛，而右已去；右重則右虛；而左已去。氣如車輪，周身俱要相隨。有不相隨處，身便散亂，便不得力，其病於腰腿求之。先以心使身，從人不從己，後身能從心，由己仍從人。由己則滯，從人則活。能從人，手上便有分寸。秤彼勁之大小，分厘不錯；權彼來之長短，毫髮無差。前進後退，處處恰合。工彌久而技彌精。<sup>16</sup>

順其所言其運動之靈活性探討從重心掌握，探討到身姿結構，最後進入皮膚之間的差異，只要對手一旦接觸其皮膚而有所對應，則太極拳者馬上可給予反應，此種能力是從呼吸這種最自然的運動而產生出來的感應，這也是其運動之特色，可以說而其運動之輕靈來源，是仰賴其知覺運動作為其身體觀念之基本模型而產生的必然功效，近代太極拳的傳授過程中，由於時空更替，習練者的身體素質與目標不同以前練太極拳的人，所以拳種的運動少了許多發勁的掌握，多的是知覺的掌握，而知覺的掌握，藉由放鬆是一個相當好的方法，但現代人多將放鬆的成分放的太重，導致結構過度散亂而失去了其整體連帶性。

筆者鑒於此種長年累積之現象，深為太極拳之未來發展感到擔憂，是以在此部分特地作個說明，筆者認為：太極拳的身體觀是知覺運動，知覺運動的運動過程中必定是連續不停的，動態平衡的，而隨著知覺運動之自然屈伸開闔，也必定是靈活的，靈活是為其特色，放鬆是為一個體認知覺運動手段，但並非其宗旨。

<sup>15</sup> 李壽錢：《武當嫡派太極拳術》，台北：逸文術文化，1998，頁139。

<sup>16</sup> 引用自趙斌與趙幼斌：《楊氏太極拳真傳》，台北：大展出版社，1995，328頁。

### 3.1.5. 心意識專注性：

透過前面更特色的論述再再強調太極拳身體觀當中，身體心靈互動關係之強烈，其心靈必須處在一個清楚專注的狀態，如此才能夠隨時明確的發揮其「領知」、「統覺」、「抉擇」與「執行」<sup>17</sup>等作用。太極拳的運動當中特意強調其身體知覺的互動特色，缺一不可，此是為太極拳其心意識上的要求。

李亦畬先生提到：

心不靜則不專一。一舉手，前後左右，全無定向，起初舉動，未能由己，要悉心體認。隨人所動，隨屈就伸，不丟不頂，勿自伸縮。彼有力，我亦有力，我力在先；彼無力，我亦無力，我意仍在先。要刻刻留心。挨何處，心要用在何處，須向不丟不頂中討消息。從此做去，一年半截，便能施於身。此全是用意，不是用勁。久之則人為我制，我不為人制矣。<sup>18</sup>

其以心靜作為讓心專注的方法，清楚的點出若心不專注，則身體散亂失去一個主人，而只有當心靜的時候才可以清楚明確的領導身體並且給予下達指令，此便是其所欲表達的精神以及知覺運用之主人與特色，論及於此，我們可以分辨，知覺運動，是一個以心志作為主帥，來命令身體行進的，並依此身體行為動作之反饋給予回應，再繼續作運行的心身主從關係。

依據本節討論，順文章討論脈絡，將身體，心靈，以及知覺一氣之關係與要求以下列之圖表顯示：

<sup>17</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 229。

<sup>18</sup> 引用自趙斌與趙幼斌：《楊氏太極拳真傳》，台北：大展出版社，1995，327 頁。



圖 3-1 太極拳知覺身心觀

### 3.2 太極拳的構成要素

欲探討太極拳的構成，則應從其構成的基本要素出發，從〈太極拳勢名〉當中提到：

太極拳，一名「長拳」，又名「十三勢」。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，分棚、履、擠、按、採、



捩、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。棚、履、擠、按，即坎、離、震、兌。四正方也；採、捩、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四斜角也。此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，即金、木、水、火、土也。此五行也合而言之，曰「十三勢」。

針對十三勢作進一步的分析，蘇清標先生於《太極拳修練哲學》<sup>19</sup>中提到：

### 3.2.1 八門力量：

- 1.棚：向外撐架力量。
- 2.履：像內引進力量。
- 3.擠：按加在棚力量。
- 4.按：手腳推擊力量。
- 5.採：以手牽拿力量。
- 6.捩：兩種相對力量。
- 7.肘：肢體撞擊力量。
- 8.靠：肢體推壓力量。

### 3.2.2 五步運動：

- 1.進：直線接近敵人運動。
- 2.退：直線離開敵人運動。
- 3.顧：弧形離開敵人運動。
- 4.盼：弧形接近敵人運動。
- 5.定：力量消長及運動進離之間。

從此出發更進一步探討八門之意涵，筆者認為其中棚手與履手更可視為太極拳八門運動當中的基本元素，棚手的原理可由楊家老架裡頭的馬步功操當中說明，雙手提起於胸前抱圓，雙腳撐襠打開，讓髖關節得以張開，使身軀有鬆落之空間，而雙腳步樁平穩站立於地面，頭頂懸住，而在這全身骨骼之間完整接合，如一骷髏之架子擺放於地面。

<sup>19</sup> 蘇清標：《太極拳修練哲學》，389。

而身體肌肉放鬆，自然垂落，與骨架之穩固挺立將令身體形成一張力，透過此種張力平衡將身軀開展，另由於下盤完整支撐，上肢不受多餘壓力，並可藉由下肢承擔所給予的反作用力輔助上肢，將上肢可輕鬆提起，此為棚。

如此則可對棚手的向外撐架作更進一步解釋：透過整體骨骼結構之穩定，在身軀肌肉放鬆自然之作用，消彌上肢受地球萬有引力而自然呈現之整體擴張力量，即為太極拳之棚手。

履手則為對顯棚手之擴張，履手則為順鬆沉之勢，將此擴張之力消去，而產生雙手往身子中心靠近之現象。若將棚手是為一個往外往上擴張輕靈變化的運動，則顛倒過來說，履手就是向心收斂，向下沉穩，剛直迅速的表現，順中國陰陽的概念，則可分類棚手為陽，履手為陰。

不同於蘇清標先生延續鄧時海先生的解釋，筆者從拳架觀察中，擠手動作的初學訓練都是自己兩手先作接觸，如此則全身結構穩固，利用整體結構呈現穩固的力量來造成對方的壓迫，是以筆者認為將此概念繼續分析，此種利用身體二部位疊合在一起呈現穩固結構狀態的運動，而此結構因應外在環境變化，其內在的連帶轉變就是依靠全身骨骼與骨骼之間的關節所作的開闔運動，來回應來力，是以筆者認為可以對擠手作更貼切的定義：關節開闔產生的結構力量。

順蘇清標先生的按手解釋，形式是直接將雙手打開接觸對方，雙腳接觸地面，手與腳作反向力量，因腿向地下蹬去，藉由地面的反作用力而讓手可以順著其反作用力量按發出去。而筆者認為此種運動可更追溯其核心，手與腳擴張用力出去時，唯有丹田的位置是居中不動的，在這個運動當中，若將視覺點從丹田開始出發則了解到，按手是從丹田為中心，四肢往外作擴張的，而這種擴張不同擠手的結構力量，因為身軀並無穩定的結構，那其中所仰賴的擴張，從內裡來說，

丹田的啟動，是為因應呼吸作用而體內外張力而產生改變，以之展現在形象上，自然伸展與收斂的運動，是以可更進一步的去為按手重新給予更清楚的定義：以呼吸屈伸產生的伸縮力量。

而談到對四隅手，即採捌肘靠的運動形式探討，則筆者認為直接從其運動的形式觀察作定義，會產生模糊不清的困擾，因此種運動形式的觀察太過單調，無法以此作為原則擴張應用到全部太極拳的運動形式，或者會發現某一招式之間會存在不同的八法，是以運動形式上來說會造成混淆，蓋八法為構成要素，如構成要素本身即是相混，則不光是招式本身意涵不明確的問題，更進一步的就是證明此種定義上仍有缺漏，故仍需要修正或者重新省思。

將四隅手重新定義的工作是太極拳為適應現代性而有的工作，然筆者認為在作現代性詮釋之前，必須先去追查古人的文獻，弄清楚其設定的範疇，再給予現代性的詮釋，如此才不致混淆以及失真。

陳炎林于《太極拳，刀，劍，桿，散手》當中曾經提到：

**四正、亦稱四方，所謂棚、履、擠、按、是也。四隅，亦稱四角。所謂採、捌、肘、靠是也。此四隅所以補四正手之不足.....如能在四正手中，明方圓以及表裡精粗，斯藝已至大成，無須乎四隅手出矣，但初學者對四正手多犯輕、重、浮、沉之病，如半重、偏重等等。故欲彌補此弊起見，非隅手不可。**

上文中雖無直接涉及四隅手的運動形式，但可看出其目的為補充初學者在四正手上的缺點而產生的相對應方法。<sup>20</sup>從傳統推手訓練探討，都是兩人正面對正面接觸，故使用的運動為四正，因為其為正面接觸，而正面接觸所使用的運動為

---

<sup>20</sup> 陳炎林：《太極拳，刀，劍，桿，散手》，台北，益群出版社，1996，287 頁。

圓弧線的。而當我等失勢跌出或者重心傾斜，則必須在步子上的位置，身體的方位轉換有所改變，產生側身對待他人的狀態，則此應用則為四隅手的開始，是以陳炎林才會提出四隅為補四正之不足之概念。

筆者認為在出手的當中，不容多餘的思考，所以手法上不可能憑空在跳出一招四隅手，是以此種四隅手必定是從四正手的缺憾直接演化出來，並且認為以此運動形式的作為根本的探討較為不會失卻整體邏輯性且能清楚分類。四正手的失誤多半會產生傾斜的狀況，如偏重一方產生無法控制重心狀態等，是以為了平衡必定是身面會轉側的，由此來看四隅手則多可以解釋：採、捌、肘、靠為從棚、履、擠、按轉為側身時候而衍生的作戰方式。

棚手為往上的運動，其失誤就是容易被人順勢往上牽引拉出，側進一步雖為了身勢平衡，但失去其棚手的攻防意識，則必定將手馬上往下一抓，不光是為了平衡，還是為了緊急拉住對方的手，牽制對方避免趁勝追擊。

履手牽引過度，或者力量沒有把握住則對方力量過大整個撞過來，只得緊急使用轉身的力量，而順著履手啟動的關節位置相對應轉變運動方向側推出去，就是捌的運動。

擠是利用關節開闔產生結構力量，結構穩定，缺點就是變化不易，因雙手黏住，要變化還得先行分開，如果擠的力量不穩定，喪失結構對敵的封鎖能力，或者對方力量過大，逼迫我們不得不轉身，則順勢一轉，順應身體關節自然開闔，怎雙手側對他人自然擊打出去，此種利用側面轉身產生關節開闔，擊打他人的力量，即為肘手的表現。

按手的屈伸是最為靈活，要徹底發勁，則必須先拿穩了才能確實用力，但若對方掌握用力瞬間變化，則反而會傾斜出去，此種傾斜往往因為過度而產生對方

與我過度接近的距離，為了平衡，第一步的反應即是立刻將重心托在對方身上以避免自己跌倒，另一方面順著呼吸的作用繼續讓身軀作個轉動，力量使用與按的屈伸相同，只是角度不同，方位不同，如此一來對方則會被輕鬆彈出，則順手解了一個危機。

以此四正轉身成四隅的角度，來看待太極拳一百零八式的複雜運動，則不難從其身面的正側之間，手法運用的過程來分判其八法的構成，此種定義與分類，將以下圖作一清楚表現：

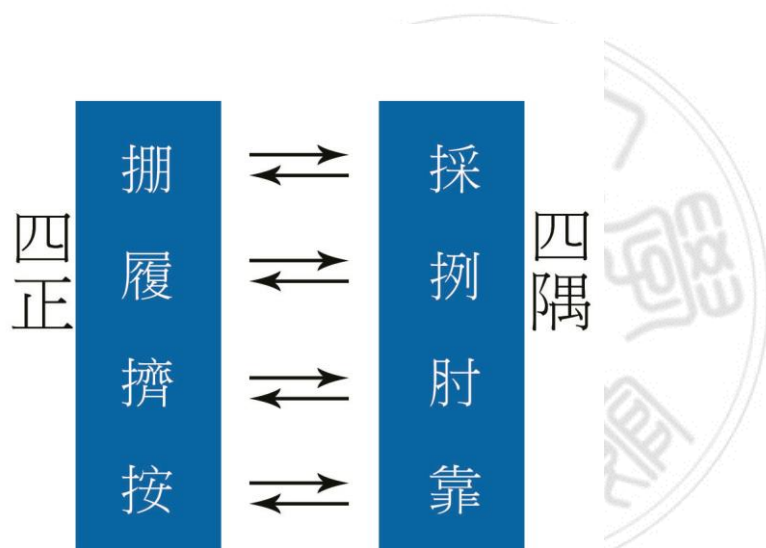


圖 3-2 四正四隅關係

而五步中的進退顧盼，即包含四個方向的弧線與直線之空間運動，而五步當中只有中定之概念不可從空間概念解釋，因空間中一旦有一定點產生，則可給予他人一破解之時機。

無論何種運動方向，只要在轉換當中，一定會有停滯的瞬間，是以兩人作推手訓練，則是不斷的尋找他人的定點並且透過各種空間運動隱藏自己的定點，定

點越小，則優勢越高，而此種定點之掌握與消彌，依靠的是運動者對於運動過程當中，時間的掌握，是以筆者認為中定的概念是以時間為主。

順著此節八門與五步的構成要素，加上太極拳的理法呈現出來的身體觀，以之產生的相對應三十七勢法，再依據人體工學的順性轉動而推演，即產生現今所看到的楊氏一百零八式。

### 3.3 太極拳的發勁與化勁

太極拳的手法皆離不開發勁與化勁，必須加入發勁與化勁，其八門五步等十三勢的功用才可被顯現出來，故在確定手法後還必須探討發勁與化勁，發勁與化勁理論上是利用人站立於地面，其與地球之間作用力與反作用力，以及人與人接觸之間的作用力與反作用力的互動關係而產生的現象，底下將分開作詳細敘：

#### 3.3.1. 太極拳的化勁

人站立於地面欲伸手搭人，則依靠的必定是站立支點所給予的反作用力，而可讓伸手者有力可施，而當手搭上其他人時，則又於他人身上找到一個支點，於是可用力於他人身上，產生推拉等各種作用方式。

如果是推，則施力者必定往腳下加壓蹬去，手上才可藉反作用力增加施力去推他人；而拉則是雙腳放鬆下蹲，則手可順勢將對方拉進來，則無論如何，都是作用力與反作用力平衡的狀態下。

而如果在對方推我們的同時，我們順應其推人的來勢往後方退去，則推人者會因為前方沒有支撐點而在瞬間產生往前跌倒的失勢狀態於是往前傾倒；若遇到

他人拉我們，也是順應其拉力而去，則拉人者會因為前方失去一塊可利用平衡的支點而往後跌去。

人身肌肉的運動是整體的，比如與他人握手，雖然使用的是手指與手腕，但若要握大力些，則必須仰賴手臂的收縮，而手臂要收縮，勢必又要依賴胸腔收縮，而胸腔要收縮，則勢必腹肌與屁股也會跟著出力，依此類推而到腳底。

而若他人手搭上來，則馬上順其來勢放鬆而去，則對方也會因為這種肌肉整體互動的特性，而從手指與手掌的被牽引進而的影響到全身跟著被牽引而出，而產生一種傾斜狀態。

人要施力必須依靠支點，在傾斜狀態當中，因為缺乏地面足夠的支撐而不可施力，是以無法對他人施力，而若後腳步跟上，欲踏步而出產生新的平衡，則對方仍可順走路時朝前方傾斜之慣性，繼續牽引而去，則在走動當中，一樣無法穩定施展力量，則處在這不斷被牽引而出狀態的人，會覺得一開始伸手之力量被化去且全身不斷被牽引而出，必須跟進無法出力。太極拳則將此種原理的應用命名為化勁，也就是俗稱的四兩撥千金的手法。

### 3.3.2. 太極拳的發勁：

太極拳〈打手歌〉當中提到：引進落空合即出。於上述他人欲搭我手，而以化勁方式順著牽引別人，令其失重之過程即為引進落空。而被牽引之人除了順著被牽引的方向行走，還有另一選擇：往後坐回，嘗試穩定自己的傾斜的重心。而在嘗試往後坐下時，除站立穩定之腳，另一腳接近懸空扶起的狀態，若要回落，則腳必須往下伸出，而一想伸出腿往後坐，則肌肉必須延展，又成為一個相對緊張的狀態，於化勁處說明肌肉運動之整體互相影響的特色。

而若回坐的腳底因用力成緊張的狀態，則此緊張的狀態也會回溯而上影響至身上與手上而呈現一個固定的用力狀態。

一旦呈現緊繃之固定狀態，則再難以做動作上的旋轉與變化，且剛呈現僵硬往後坐的狀態，也會呈現一迅速往後的力量，於是牽引者只需順著其往後回坐運動慣性，輕輕的將其推出就好，如果整個人是放鬆的狀態，就算用力推，因為被推者軟趴趴的，所以還可以做動作上的變化來消化我們推去的力量。

但因為其呈現僵硬回坐的運動過程，一來可順勢，二來因為僵硬無法變化，故被推者的人只得因為承受這種力量而導致整個人緊繃跌落出去的狀況。此為太極拳的發勁表現。

一般人伸手拿取物體，將手臂肌肉伸展出去，不牽涉身軀之運動，或者可說我們在此種運動中只關注手伸出去與否，而往往忽略身軀整體之配合運行，身軀肌肉之延展必定有其符合物理重心改變而有合理之變化，但由於忽略使用，是以只有手部肌肉伸出去非常多，而身軀肌肉變化相較為少，長久下來，整體重心因手臂拉出去與身體之原本慣性不同，而產生不恰當之結構與不正確的用力習慣。

因此我們覺得伸手出去拿取物體是個用力的現象，一般物體不重，是以此種用力頂多成為慢性病或職業病的累積成因而不自覺而已。

但太極拳站在武術技擊之用，其運動對象為一個人，個人身軀質量遠非一物體可比較，是以此其用力不可能單以雙手將人提起，而必須運用全身，此種透過我等之意識驅動重心之變化，李壽錢先生曰：「以中心推動重心」即是此道理。<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> 李壽錢先生，原籍浙江錢塘，寄籍山東諸城，別號悟真子。清光緒三年(1877)生，卒於民國五十一年九月二十二日，享年八十五歲。曾於總統府、國民大會等機關任教，為一太極名家，著有



站在運用全身的角度，就不得不探討其正確性與原理，原理上來探索，太極拳欲擊打某一目標，絕對不會單以雙手推動，必定先從腳底產生力量，推動身軀運動，讓身體重心產生偏差，最後順著此種慣性將手伸出去，因此不會覺得雙手有所出力，人說太極拳是依據運動自然為原則，道理就在這裡。<sup>22</sup>

而既然整體運動出去之整體勢能都是有其穩定重心之成形結構，是以太極拳者推不動，拉不倒，即便變化身姿，也必定以全身均衡協調，繼續產生一穩定之重心，熟能生巧，更能依據狀況之不同，利用不同身姿調整不同重心，來達到其所欲求的各種效果。

多數人聽聞太極拳之傳說，楊家太極拳之眾多前輩，多以能勝人而不傷人為榮，根本上就是因為太極拳是整體之運動趨勢出去，未有伸手擊打他人之意，是以他人被擊打出去，往往像是遇到一整體力量均衡動作出去，如站立於潮水面臨波濤般，往後被推出而已。

#### 3.4. 訓練進程

本文初步提出太極拳在身體觀上的模型，在心知—氣—身覺等三者關係是共同不斷的有機互動，是以太極拳不光是其套拳的特殊性，以此理法所產生的功法也必定具備其特殊性：必定是同時牽涉身體與心靈之互動而共同產生之訓練。但太極拳作為一個武術的傳承，絕對不是空談高調，一定有訓練上的實際操作。太極拳若要同時兼顧心—氣—身等觀念下去學習，對於一個初學者來說，這是相當困難而且複雜的一個運動，蓋因為瞬間需要處理的訊息過多，是以從此來看，太

---

《武當嫡派太極拳術》。

<sup>22</sup> 太極拳論提到，動之則分，靜之則合。無過不及，隨屈就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。動急則急應，動緩則緩隨，引用自蘇清標：《太極拳修煉哲學》，頁 389，其中運動為主都是以順應來力與自身順勢運動的統合為主，此心與身之協調狀態，並與外界之互動關係表現，為太極拳習練者所互通的自然之意。

極拳為了讓初學者方便學習，其功操必定是從靜止的感覺掌握開始，進而到達單純的運動，體認身體部分區塊的運轉，待區塊運轉順利，學習者也漸漸從這運轉當中體認到身軀整體相對應的感覺，再有更深一步的進入：整體知覺的掌握。待靜態整體知覺的掌握完成，最後再近入動態的串拳，從中體會知覺運動之奧妙，體現太極拳理法之精神。

身心唯有在兼具整體、靈活、平衡、專注狀態，方可順應對方之作用力而給予剛剛好的運動。而此種力量放在自身修練上，極為對自我感受的體認，達到心靈與身體的良好習慣養成，進而提升心靈意識之穩定成長，與身體益壽延年之能力。<sup>23</sup>



---

<sup>23</sup> 太極拳論提到，左重則左虛，右重則右杳。其中指的是對方力量上的壓力必定會因敵我雙方的互動而有各種偏差，我方順此偏差產生各種對應之決策動作，此種狀態固然可以說是作用力與反作用力的平衡而因應來勢之自然產生。此文引用自蘇清標：《太極拳修煉哲學》，頁 389。

#### 4. 太極拳功操訓練與身姿結構要求

##### 4.1. 築基本功操

本研究欲建立一套以自我修煉為依據的太極拳教材，是以必須先將筆者所修習的楊家老架太極拳之實拳形象給予確立，古語云：「練拳不練功，到老一場空。」而在這實拳的訓練下，也一定有他整個套拳運動形式的邏輯，所產生出來的相對應的實功訓練，以讓學習者具有足夠的能力將該運動形式表現充分。

練太極拳，因應整個社會型態，多數傳習基於學習者速成的心理因素，直接傳授太極拳本身的運動，學習者猶如運動體操一般的直接將太極拳記憶下來，但由於不知道太極拳特有的運動方式，且身心材質條件不完整的情況下，習練太極拳不僅沒有達到養生的效果，反而造成某些不良習慣的養成。

前人訓練太極拳，並非像今天一般，是直接以拳架演示為主，而是有其奠定基礎的一套完整訓練方式，透過這些功法，將身體的條件改善，學習者方具有足夠條件訓練太極拳，強化心神體能。

太極拳的運動是不斷變動的，初時學習，先別說學習者內在的感受，光是從外在肢體動作的展示，就不清楚，而這些動作的位置，如果是在一個動態變化當中，每個招式倏忽即逝，學者無從掌握這空間感，是以一定要先從靜態的位置覺掌握清楚以後，再進入太極拳的運動，由簡入繁，雖繁複而仍能掌握運動宗旨。

本篇研究將先以太極拳實功修煉出發，如筆者上課時教學一樣，將每個功操的訓練要求與目地說明清楚，讀者可依據自己每個練習的當下身體狀況與環境需要，做一取捨，以在有限時間內，達到最適切的運動功效，長期來看，均衡調整，雖無法像職業運動員全面的發展，但仍可藉由這種方式，達到養生的功效。

#### 4.1.1. 進入平立觀無極<sup>24</sup>：

i 修練目標：

- a. 體認進入平立。
- b. 體認全身鬆靜。

ii 行功下手口訣：

- a. 左腳前邁小半步，右腳跟並齊向前，兩腳實踏平立步，腳與腳間一宮寬。
- b. 腳尖平行向前指，兩膝向前作微彎，稱襠疊跨腰鬆放，尾閭中正襠頂圓。
- c. 頭容直正輕切齒，虛靈頂勁須收領，目光內斂要平望，含胸拔背頂頭懸。
- d. 兩臂鬆垂身側旁，肘尖外翻手垂懸，沉肩墜肘脇鬆落，全身鬆靜心內觀。

平立無極式由牌位步開始，牌位步為當年楊祿禪紀念恩師陳長興而來，陳長興立身中正，人稱牌位先生，而從牌位步開始踏步邁前呈平立式也與一般武術挪步平立不同。太極拳的運動是整體不斷變動的平衡中一氣呵成，連綿不絕而成，是故從起始到終端都必須謹慎小心。

而從牌位步開始踏入平立，正是有一種謹慎的意涵於內，透過這重踏一步，踩在好的位置，得以清楚的定位自身的位置與結構，依據這好的結構開始運動，不只是告訴學習者在太極拳的空間定位之嚴謹，時間運動之慎始，更是對於太極拳傳承莊嚴肅穆之尊崇。

從這整體結構的穩定，身放鬆垂落，體認到腳底的端點，質量垂落入地，透過這個主體對地的作用力與地球回溯反作用力的關係，將自身脊椎達到正直的效果，太極拳是鬆，但不垮。

---

<sup>24</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 147。

這個完整鬆落的結構，讓人的身體得到放鬆，對身會有一種全身舒暢感，而頂部更有一種虛靈感，這種虛靈感不同於平常緊繃的狀態，隨著時間累積，操練者慢慢的由身體的放鬆，進入到內心安靜的觀照，而不是被一種自以為習慣的緊繃感所影響著內心，難以安穩，而隨著身體壓力的減少，心靈意識因安靜而敏銳，自身能量的起動得以被覺察清楚。

從身軀的放鬆進入到內心的穩靜清楚<sup>25</sup>，再由此觀照心回頭來看身軀，心念對身軀與身軀感受回饋於心的作用速度將越來越快，掌握也越來越明白。對於身軀的狀態也一目瞭然，無論是呼吸的變化，或是念頭的產生與消逝，都將非常清楚，而也因為身體的舒適，心意識的作用不因肢體過度的雜訊而消耗。

從質量入地尋找端點，而到這種虛靈感因為不受身體阻礙的無限擴張，可說是操作者從質與能的作用關係開始，到身心的和諧互動，進而到天地之間的定位體認。回頭來看，個體只是一「完整一氣」之存在感在這空間中以一清楚的覺知互動而已，從這平立無極開始，練的是這完整一氣，雖清楚但還未作用這未始有的狀態，這個感受不只是自我和諧，也是自我與外界和諧。

---

<sup>25</sup> 站樁入靜的功夫，歸納為三句口訣：心貴靜，意貴專，身貴柔。心貴靜的標準，天上打雷震不醒你，地上掉了一根針要聽得清清楚楚。意貴專，講得是當放鬆、調整、入境時，要注意身體調整的姿勢對不對。身貴柔，身體始終要將鬆柔放在重要位置，全身都要鬆開，包括每一個毛孔都要鬆開，能柔，才可以積柔成剛。解守德：《太極內功心法》，北京：人民體育出版社，2006，頁27-29。

#### 4.1.2. 雙手圓棚馬步蹲襠<sup>26</sup>：

i 動作修練目標：

- a. 體認雙手圓棚。
- b. 體認馬步蹲襠。

ii 行功下手口訣：

- a. 雙手提腕胸前起，似直非直手平肩，掌心對胸成圓棚，中指輕接尖對尖。
- b. 虛靈頂勁依前式，尾閭中正一如前，自然呼吸細云深，棚勁掛背胸坦然。
- c. 右腿坐跨右沉身，左腿起膝腳平提，左胯平踏寬馬步，身軀平向步中移。
- d. 鬆腰尾閭向前收，蹲襠膝關與跨平，鼻梁襠頂一條線，撇屯毛腰萬不行。

武術裡面談到整體性，肢體完整結構發力，完整的結構，也配合心念上對於肢體上感受的完整，對於技擊擊打的效率是最強的。太極拳也是一門武術，一樣會有整體性的要求，但發展至楊家老架太極拳，其中隨著時代的變化，早以正視武術訓練的最重要目的已非技擊本身，而是透過武術的訓練，強化身體，認識自身，是以楊家老架太極拳的整體性以非從外在尋找對象物去作設計，而是以自身的修練為目地，因此從整體性上的尋找，在邏輯上和他種武術顛倒。

以擊倒他人作為目地，則上半身些微前傾在發力上一定比較有優勢，但太極拳既然以自己做為完整的對象物來要求，則脊椎並沒有考慮到任何一個方向的傾斜，但也並非是故意挺直，堅守所謂的立身中正原則，這也只是用力的一種，太極拳的脊椎型態，應是以順應自然而成形作為基準，如此兼具軀幹與四肢的整體關聯性之運動要求，才是不違背太極拳整體知覺之準則。

達到王子和先生所提的八穩正法要求，以此自然身形的上身整體，將整體質

---

<sup>26</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，頁 148。

量擺放到地上，而再透過下盤的支撐，讓學習者將自我個體視為一個訓練目標，完整的與地面作互動。<sup>27</sup>

從緊張的呼吸開始，每提一口氣都會肌肉緊繃，而從前所述，太極拳既然要求整體質量均衡運用，則必須將對於肢體過度操控導致的緊張感所消除掉，而這是可以透過馬步的訓練，不斷的以自我意念告知身體放鬆而成，當肢體間因為用力而產生的干擾得以消除，關節與關節之間透過太極拳完整結構的修正，則學者同樣可以感受到另一種整體感的運用。

馬步是太極拳的訓練中，最令學習者感到難受的一關，是以從學習之初，以此種方式嚴格要求，不只是提綱挈領讓習者得以了解其結構，更重要的是在此種結構當中，訓練心志，考驗一個學習者是否適合楊家老架的訓練精神。

馬步蹲襠的手成圓棚狀，而下盤成圓襠狀，目的在讓肢體本身可以舒展開來，手成圓棚兩手中指輕接觸並且將整體質量掛在背上，與一般渾圓樁雙手於身前環繞一圓而中指未接觸不同。<sup>28</sup>

依渾圓樁方式，如果只是抱個球，雙手未接觸，則習者缺乏一個空間定位的基準，兩手放鬆很快，但相比之下手的位置可能隨著學習者的感覺變化而有所轉移而習者不自知，但如果要兩手中指似接觸非接觸的狀態，光是在手與手之間，就必須要有一心靈主宰要求並且做一個最小力量的掌控，依此，太極拳的運動中，從馬步蹲襠雙手掛背這點來看，並非是放任隨貫性擺動，而是需要以心念上

---

<sup>27</sup> 八穩正法即一、命意要穩；二、知覺要穩；三、椿步要穩；四、當跨要穩；五、伸腰要穩；六、手眼要穩；七、轉換要穩；八、提放要穩。

<sup>28</sup> 李壽錢先生於《武當嫡派太極拳術》當中論說，棚者。兩臂撐開如捧圓盤。穩定中心如盤之捧珠(頁 143)，其中說明的就是這種訓練方式，太極拳以此棚作為基礎，是以馬步訓練之身姿結構之要求，皆是以棚的擴充狀態訓練全身，以此作為太極拳訓練的基準。此訓練也是習練太極拳精神飽滿之原因。

對於身體的觀照上，念念分明，微微之動，細細調控之。

馬步蹲襠的襠跨是要撐開的，這是為了讓身軀整體的力量呈現整體，並且讓全身肌肉得以舒展與訓練。關節上的肌肉要運動一定是多方向的，如果只是單純的從某一方向做運動，則學習者容易因為緊張疲勞而改變結構，造成無形中累積的慢性傷害，或者因為單方向的訓練偏差而導致疲勞緊縮。

而一般人的襠跨因為生活作息上，較少運動到這一塊，所以通常是縮著的，而馬步訓練中，為了維持穩定結構，肌肉的撐開，壓力非常大，學習者不光是痠痛，還會顫抖，這也都是正常現象，這代表的是肌肉的運動，而學習者如果堅持不放，這個壓力加速我們的血液循環，也從這整體的質量往下作用，讓襠跨部分的肌肉不只是如瑜珈運動作身展而已，還會具有相當強力的承擔能力。

附帶一提，學習者在此處生理上的一些障礙，透過馬步蹲襠的訓練，是可以獲得改善的。

不同平立觀無極的訓練是從整體鬆放身心和諧出發，目的可從二處討論：  
一、由身體力行上討論是希望學者能早日符合太極拳的要求，建立基本體能，並且以其結構之整體作為一運動習慣調整之方法。二、由於軀體整體的訓練，會因為整體肌肉之痠痛回饋於我們身軀，而讓學習者本身覺性得到啟發以瞭解身軀肌肉運動之使用，使學習者可依據此種對於自我身軀之認識，建立其對太極拳修練之信心與掌握。

論及於此需先強調，中國武術門派眾多，有不少門派固然強調馬步需穩坐下盤，且訓練需時甚久，但於太極拳則不同，馬步之訓練目的是以整體知覺運動之刺激為主，待各人神經之刺激達到身心運動之順暢，則不必再拘泥於此。筆者此



說蓋有三理由：一、太極拳運動以放鬆靈活為主，若坐死於下盤，如何放鬆？二、太極拳以整體性之重心平衡為其要義，若坐死於下盤，則重心只落於下盤，那身軀整體如何談到重心運動？三、〈十三勢行工歌訣〉提到：命意源頭在腰際。又提：刻刻留心在腰間。<sup>29</sup>是以在太極拳當中，腰的地位相當重要，但其又提到，腹內鬆靜氣騰然，是以重點腹內要鬆，這代表其腰椎也必須放鬆，否則神經連貫腹部怎可能放鬆？是以筆者雖同鄧時海先生在《太極拳教本》教本一書當中雖同樣引用〈十三勢行工歌訣〉，但其對於襠跨上的解釋，不同於其要求：

**當立身正直時，人體重心線是經過襠頂垂直落在步長線或步寬線上，叫「襠正」。不管任何情況，甚至是俯身時也一樣。如果襠不正必不能立身正直，如果俯身時襠不正，則失去回身正直的勢位，而不易起身還原。**

筆者認為既然以整體知覺為主，太極拳其啟動點，為自然順勢，脊椎要求不如其要求的非以直線拉起的正直不可，則襠跨的啟動也不需要太正，只要該處關節不緊縮，有與全身共同運動即可，如此觀念的差異，筆者在馬步上的要求，自然側重整體知覺互動能力作為發展，而非以襠跨的力量強化作發展，是以筆者所認為的馬步，在襠跨部分只強調關節開闔與整體知覺感應而不從其壓力來給自身作重量訓練，筆者認為那是不符合太極拳宗旨的作法。<sup>30</sup>

且太極拳名宿楊澄甫先生於太極拳之十要當中對腰曾重點提及：**鬆腰：腰為一身之主宰，能鬆腰然後兩足有力，下盤穩固，虛實變化，皆由腰轉動，故曰命意源頭在腰際，有不得力處，必於腰腿求之也。**

從多處證明太極拳之腰為靈活為要，望學習者看到後能深省，而非以馬步久

<sup>29</sup> 鄧時海：《楊家老架式太極拳教本》，台北：楊太極武藝協會，1997，頁 86。

<sup>30</sup> 鄧時海：《楊家老架式太極拳教本》，台北：楊太極武藝協會，1997，頁 130。

站或者下盤穩固來作為太極拳功夫之重點來誇耀，其舉係屬本末倒置。<sup>31</sup>

從上文所述，不難發現這種馬步的運動不同於平立觀無極以整體和諧作為一個目標，是以清楚分析與對立當中求成長，從身體上來看，運動習慣與平常不同的對立，如襠跨；心志上對於痛苦所作要求的對立，結構之間，上身整體鬆沉，讓下盤完整支撐的對立，微觀來說，肌肉兩面均衡用力，互成陰陽對立，心志對於身體結構的要求與身體以前習慣的收縮也是一個對立。

是以馬步在身體與身體，到身體與心靈，透過這個痛苦與對立，將彼此互相訓練強化，此處的二元對立並非完全是從對立面作區分的，而仍然是從和諧性作基礎出發而透過兩元的觀念將兩者元素，如身心、陰陽，相輔相成，互相呈現。一言以蔽之，是以二元的對立作為成長來豎立完整一元的存在。

#### 4.1.3. 往復轉腰以心行氣<sup>32</sup>

i 動作修練目標:

- a. 體認轉腰扭擺。
- b. 體認以心行氣。

ii 行功下手口訣：

- a. 撐襠並往左扭腰，圓棚隨腰往左轉，鬆開扭腰往回擺，圓棚不離對胸前。
- b. 繼而再往右扭腰，圓棚隨腰往右轉，鬆開扭腰往回擺，圓棚不離對胸前。
- c. 扭腰回襠帶動手，中指不離沾與黏，點點位移有知覺，以心行氣識開端。
- d. 轉腰扭擺多往復，知覺運動最為先，往復轉腰千千萬，久而久之成自然。

<sup>31</sup> 李壽錢：《武當嫡派太極拳術》，台北：逸文武術文化，1998，頁 20。

<sup>32</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 149。

太極拳是動態運動的表現，清楚馬步的原理並對馬步的結構作建立之後，開始要從此結構作轉腰的訓練。太極拳經說到跟於腳，發於腿，主宰於腰，訓練上也是如此，對於整體感的掌握以後，還要能夠藉由地面給予我們自身的反作用力來作訓練。

經過髖關節的力量傳遞帶動脊椎，透過這一往一擺的訓練，脊椎的節與節之間可以盡情的作伸展，讓腰椎兩側平常難以運動到的肌肉得以擴張強化，讓腰椎練習出一種彈性力量，而能夠讓脊椎豎直。

這就跟蓋房子一樣的道理，不可能憑空蓋一個高樓，根要紮深，材質也要夠牢靠，透過這橫向的訓練，一來可以將本來脊椎側彎的現象透過長時間的訓練作一個調整，二來可以將腰椎肌肉得以強化，讓脊椎可以借用反作用力豎立起來，不只是可讓力量繼續往上作用上去，更可幫助我們對於身腰軀體上下協調運動掌握。

順馬步功操，太極拳運動既然以鬆腰為主，則腰椎的運動不能以坐死下盤來運動，而是單純的運動腰椎作為我等訓練之要求。

#### 4.1.4. 雙手平分左右揉胯<sup>33</sup>

##### i 動作修練目標

- a. 體認雙手平分。
- b. 體認左右揉胯。

##### ii 行功下手口訣：

- a. 圓棚肩隅平分出，左右兩臂在半屈，中指為軸掌翻下，目光平視有旁顧。

<sup>33</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 150。

- b. 雙跨先往左平移，右腳踏地成虛步，中指空中不離位，右臂伸來左臂屈。
- c. 雙跨先往右平移，左腳踏地成虛步，中指空中不離位，左臂伸來右臂屈。
- d. 雙跨左右務平移，往復次數無限定，雙跨平移在揉胯，功到極致襠跨鬆。

同往復轉腰的道理，其根在腳，發於腿，主宰於腰，唯與轉腰不同的訓練，轉腰是定位下盤活動上盤，而柔跨是身姿定位而透過身體操控點的中心來推動整體質量之重心在兩腳作擺盪揉跨的運動，轉腰練的是腰，而揉跨就是以寬關節的開闔來對髖關節的活動空間，與腿肌的研展收縮作訓練。此訓練目標有：一、活絡髖關節開闔運動。二、體認重心轉移的知覺變化。

手臂平分開來，以兩手的中指在空中做定位，隨著身姿因揉胯在空中作左右擺動，雙手也會匯聚身前反方向處形成一個焦點，此處有兩者訓練：一、大臂平穩提在空中，脊椎左右的擺盪，可體會到兩肩頰骨與脊椎之間的開闔。這肩膀的開闔與下盤髖關節的開闔是相對的，從肩頰骨兩側畫一條橫線，連著脊椎的一條直線到髖關節橫向兩接點呈一工字形的結構，太極拳就是這平穩的結構中運行，是以此訓練從此開闔當中讓學者可進一步的對自身的關節位置覺有清楚的體認。二、雙手中指在空間中呈現與揉跨運動方向相反的焦點，而眼睛必須顧盼於手指的焦點平視出去遠方，這中指的空中定位，與眼睛順著平視出去都是訓練學者對於身體之外的空間位置覺。

#### 4.1.5. 全項開闔十字手<sup>34</sup>

- i 動作修練目標：
  - a. 體認三陽開泰。
  - b. 體認開闔十字手。

<sup>34</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 151。

ii 行功下手口訣：

- a. 前膊肩側往上舉，肘平肩頭臂半屈，掌心前向勁掛背，三陽開泰功力足。
- b. 兩臂左右取直伸，肘窩前向臂不扭，前膊下滾半屈臂，雙臂抄合十字手。
- c. 三陽開泰豎開手，兩臂左右全開手，前膊下滾半屈臂，雙臂抄合十字手。
- d. 三陽開泰在全開，雙臂抄合是全合，開闔往復多體會，雙棚開闔自規格。

三陽開泰動作訓練有他手部結構的要求，就如中醫經絡圖一般的讓手作完整的舒展，讓手三陽的經絡得以開展，而達成此結構又可另手臂的力量掛在背上，也就是說手部的運動根源在身體，在此可讓肩頰骨繼續作更深入的運動，依此動作一來可讓學習者因手臂的開展得以感受到全身陽能開展，精神滿溢的感受，也可透過整個手臂的運動，讓身體的筋肉舒展開來，這是三陽開泰訓練的意義。

4.1.6. 獨立搪封裡外套腿<sup>35</sup>

i 動作修練目標：

- a. 體認獨立搪封。
- b. 體認裡外套腿。

ii 行功下手口訣：

- a. 右腿穩站獨立步，左腿提膝腳懸空，身面左轉六十度，十字開手左搪封。
- b. 左腿膝下繞錐擺，裡向套腿圈連圈，高低往復螺旋式，再換外套強下盤。
- c. 左腿穩站獨立步，右腿提膝腳懸空，身面又轉六十度，十字開手左搪封。
- d. 右腿膝下繞錐擺，裡向套腿圈連圈，高低往復螺旋式，再換外套強下盤。

<sup>35</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 152。

獨立套腿，從獨立步開始訓練，不同馬步蹲襠兩腳落地，獨立步的重量全落在後腳獨立站立，上身整體質量依著脊椎骨盆腔到髖關節，經由大腿內側將重量完整落入地面，而以此反作用力回溯至脊椎。馬步因為兩跨打開，雖可將髖關節鬆開，但這是理想情況上，而實際操作上往往會因為平常慣用方向的問題，學習者的髖關節並不可能直接平整打開。

這髖關節左右兩邊即使只是些微的差異也可能會影響到上半身的整體，跟著有落差，而透過獨立步的訓練，從脊椎頭頂到單腳腳底呈一條線，這不只可以調整髖關節，更可進一步的讓脊椎自然舒直，是以其他訓練累積的壓力偏差，可能產生壓力的差異，都可透過獨立步來給與修正。

馬步從結構上的安排，學習者會自然的開跨鬆沉，而獨立步屬於高樁的部分，要如何鬆沉靠的並不光是結構完整力量而已，仍須要透過學習者心念意識整合身體，讓身體鬆軟自然垂放入地，一樣因為整體質量的貫串入地面與學習者平素使用的習慣不同。

不只是痠痛，還會有種想要往上蹬出去的衝勁，透過長期的操練，學習者不光只是可以訓練身軀的穩定，還更可以透過獨立步鬆沉來訓練心理對身體的命意掌握，以此穩定之心靈意識加之修正的結構，復於其他訓練，一樣會有更好的效果。

轉腰訓練當中提及根於腳，發於腿，等前面太極拳動態的訓練，都是藉由整體質量的鬆放讓筋骨得以開展，另一方面透過地面回溯之反作用力，加之以意念的操控，以最小的力量做最大的運動，套腿也是一般，不過套腿的訓練用的是單腳獨立步讓力量回到腰上，復由腰上對另一提起之腳作調控。

如果學習者的上半身不夠放鬆，則會因為力量作用而使身軀有所晃動，是以

此種動作要作的好，前述獨立步的體認必須到達一定火候，除了讓單腳貫串入地的體會以外，套起的那條腿，可以在這騰空當中以自然提起的角度作髖關節的開合伸展，活絡筋骨。

此腿的要求對於整體鬆放的心靈意識必須穩定，而套起的腿隨著這放鬆的擺動，可以讓容易緊繃的腿肌作放鬆的運動，由於腳平時都是踏在地上的，突然拿起來讓其作充分的旋轉運動，因為這個旋轉帶開肌肉進而的引起整體氣機的生發循環。

筆者與筆者的學生有不少鼻子過敏者，往往透過此種訓練都可以讓鼻子迅速的通暢，此間過程就從套腿的擺動開始帶動腹腔的循環，而由此循環一點一滴的往上通開，起初只是鼻子通竅，後來是眼睛明亮，而這種訓練也是楊家老架很具特色的訓練，是以學習者在此功上必須花下一些心思。

#### 4.1.7. 抄合搪封左右分腳<sup>36</sup>

i 動作修練目標：

- a. 體認抄合搪封。
- b. 體認左右分腳。

ii 行功下手口訣：

- a. 右腿落腳先平立，十字合手用在抄，開闔搪封臂上繞，左腿提膝左分腳。
- b. 左腿落腳先平立，十字合手用在抄，開闔搪封臂上繞，右腿提膝右分腳。
- c. 獨立最要站沉穩，分腳分擺向側腰，搪封必先有著落，分腳從容不必毛。

<sup>36</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 153。

d. 左右分腳反覆煉，擺腿主動勁在腰，分腳原出外套腿，擺動效能自逍遙。

分腳提腿前的雙手十字開闔一旦打開，後手幫忙穩定，前手直接對著接下來要踢出的方向，這也是一空中定位的訓練，三陽開泰是一基本上肢開闔的訓練，左右手角度相同，有上下勢能的區分或者動作大小的區分，但左右手是一樣的開闔。

透過獨立分腳必定區分陰陽，隨著這重心的分布，手呈現的姿勢也一樣，一前一後、一開一闔。左腳站立，則左手幫忙穩定，大臂平舉，小臂往上與大臂呈九十度，而前手大臂一樣平舉，小臂則呈一百二十度向斜前方延伸出去。以左腳為根將右腳提起，髖關節維持放鬆的狀態，從心之主宰操控腰椎擺動，借由地面回溯之反作用力將右腳繞弧線擺出，眼到腳到。

此時右腳擺出的方向將與右手定位之方向同，此訓練不只是訓練我們對於空間掌握，還可借由這方向一致的操控，將我們的心念意識對於身體在空間的運動掌握能力提升。

從脊椎的上下觀察，分腳是透過這腰椎調控將腳擺出去，讓脊椎之間的反射與動作互動關係訓練，而從左右觀察，則是以脊椎軸作區分，脊椎以左的軀幹、腿、手作穩定，而脊椎以右的軀幹、腿、手則作伸展與運動，這運動的根源還必須從脊椎出發，透過這左右不斷互換的運動，可對照平常走路的運動，平常手與腳的方向剛好是顛倒，而分腳要讓手與腳作同向的運動，是以可強化協調性。

分腳與套腿都是單腳獨立，順重心慣性，上身必定會有所傾斜，習者務以自然原則為主，找尋一正常身姿，此種身姿或帶些許傾斜，但以身軀整體感覺順遂，運動如意即可，萬不可以立身中正作為絕對要求，而使身軀之運動產生不當之習慣累積。



#### 4.1.8. 左右交錯裡外攤手<sup>37</sup>

i 動作修練目標：

- a. 體認雙手平伸坐掌
- b. 體認裡外攤手

ii 行功下手口訣：

- a. 先站馬步蹲襠式，雙臂肩前平伸直，坐掌只覺掌心熱，開始錐擺莫遲疑。
- b. 左右交錯裡攤手，小圓漸大復連連，繼而大圓再漸小，層層密密莫等閒。
- c. 左右交錯裡攤手，小圓漸大復連連，繼而大圓再漸小，層層密密莫等閒。
- d. 攤手原是臂錐擺，錐擺畫圓要自然，力源全從後背起，無論如何不聳肩。

從馬步蹲襠動作開始，將雙手抱罡動作打開，兩手掌向前，指尖朝上，這時候手腕微坐，此處必先強調正確性與否，一般坐掌容易犯以手肘為支點，將手腕下壓的錯誤。

此種作法無法將整手臂，即肩、肘、腕作完整貫通，則接下來練攤手訓練也只是空畫一個形式而已，無法將太極拳其完整一氣的內涵充實；坐掌是外面的模樣，而實際訓練則應該從肩頰作舒展，將張力從肩膀到上半臂，貫串到小臂再到手腕，這種從身體出發到整個手臂都具備張力，這個狀態下，手掌會感到發熱，這代表整體結構的連貫，透過張力收縮，血液循環順暢，故有此感。

掌握這種感覺兩手在空中交錯作攤手，將整個手臂繞開，經過長時間的習練，學習者於太極拳手法上的體會才能稍具基礎。

<sup>37</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 154。

太極拳其根在腳，發動於腿，主宰於腰，從腰椎的擺動經過背再轉到手上，以腰椎的靈活運動帶動手的穩固，而非雙手起動，且會非常關住每個傳動點的細微處，如每節脊椎的開展，或肩膀的開闔等。

此處地方的訓練徑路，可充分表現出太極拳與他種拳法的不同處，係源於其一開始的強調要點，道理一貫而表現多樣，都是從自身的訓練與感受出發，而非以外在虛設對象物作為訓練的目的。

手部在經過長時間的繞動，肌肉自然放鬆，骨頭節節貫串到手指末梢，對雙手會有很強的沉感體認，對沉的感覺是我們對身體每個細小處的體認，並非是以一外力加之在手上下壓之重量感，用腰椎長期習練發動攤手訓練，我們對於來者之力量則習慣性的將其引導至腰椎，是以太極拳的手感會有既輕靈又鬆沉的表現與體認。

此攤手之訓練為以左右肩膀之協調與開闔為主，於太極拳之三十七式之結構構成有著重大之因素，學習者可勤加訓練。

#### 4.1.9. 定步活步左右雲手<sup>38</sup>

i 動作修練目標：

- a. 體認定步雲手
- b. 體認活步雲手

ii 行功下手口訣：

- a. 馬步蹲襠手棚圓，右雲起手平眉端，行手隨腰往右轉，掄手採手坐跨間。

<sup>38</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 155。

- b. 右雲手後左雲手，左雲起手平眉端，行手隨腰往左轉，掄手採手坐跨間。
- c. 右並步打右雲手，起行掄採無二般，行手隨腰往右轉，左右雲手運周天。
- d. 左跨步打左雲手，起行掄採無二般，左右抱球存捌勢，跨並雲手勢連連。

待轉腰、柔跨、攤手等訓練到達一定火候時，開始可作複合式的訓練，先從轉腰開始，將身面轉向朝至左方，左手順著轉勢順採出去到左後方，而右手就在身前抄起，往右方轉去，身面相右方時先以右手在右方呈平棚待左手雲合進來，再將右手向右後方採開，左手從身前抄起，如此往復。

此處運動的歷程可做分類，當身面向左右兩側邊時，會先呈雲合手動作，以此動作出發往後採開，帶動身軀繼續旋轉，此處是由手帶身的訓練，而採手快到定位時帶動另一抄手的起動，這時候身腰一坐，將身軀往反方向轉去再以另一抄手作雲合手。

這中間的過程是由身帶手的訓練，依此往復，體認手與身之間互動的關係，此處是太極拳運行的原理，太極拳的運行過程從不把招式使盡，不在空間中呈現一個頓點，學習者於此處必須多加練習。

上述是定步雲手，而活步動作與定步相類，惟運行時先加上揉跨，要往右作雲合手時，先揉跨往右，再轉腰，而採手過去帶動抄手，待回正坐跨，利用這坐跨的反作用力將左腳抬起往左踏出，再行揉跨至左方作左雲手，而回正坐跨要起動的時候，將右腳提起收回成窄馬步，依此動行整體軌跡不斷的往左方平移作雲合手，反向亦然。

以此步法輕提輕放，不只可訓練手與身的協調，還可訓練到身腰對於提腿的掌握，而以此不斷的活動作臘步訓練，更可活化學習者的襠部，避免僵滯，長期

習練，周身調控能力好，學者會感到身軀相當的輕盈，對於掌握太極拳運行的整體動態平衡，雲手是一個指標。

#### 4.1.10. 長丁八步左右斜飛<sup>39</sup>

i 動作修練目標：

- a. 體認丁八步長步
- b. 體認左右斜飛

ii 行功下手口訣：

- a. 平立胸前左抱球，沉坐側上右丁八，長部踏落身側進，左採右棚開勢斜。
- b. 扣腳胸前右抱球，沉坐側上左丁八，長部踏落身側進，右採左棚開勢斜。
- c. 扣腳胸前左抱球，沉坐側上右丁八，長部踏落身側進，左採右棚開勢斜。
- d. 步逾三宮三分寬，左右斜飛皆一般，採手下沉齊腰際，棚手過肩掌上翻。

斜飛姿勢身形側開，步子拉大，拉至超過三宮寬，雙手一樣拉開，由於步寬較大，是以動作非常低，充分讓腿肌作延伸的同時，也需承擔相當大的壓力，而手臂拉開，氣勢開展，也是將上肢作充分的延伸，並且順著將體腔也做很大的開展，此動作在腿力與筋骨之間的延展作強化效率極高，可幫助學習者早日具備修練太極拳的材質。

#### 4.1.11. 三七步前後裡攤手<sup>40</sup>

i 動作修練目標：

---

<sup>39</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 156。

<sup>40</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 157。

- a. 體認手揮琵琶
- b. 體認前後裡攤手

ii 行功下手口訣：

- a. 側身左上三七步，手揮琵琶出雙手，左手半伸對前指，右手半屈平胸口。
- b. 左前右後裡攤手，攬手涵棚成圓周，兩手交錯團團轉，一周一周運不休。
- c. 側身右上三七步，手揮琵琶出雙手，右手半伸對前指，左手半屈平胸口。
- d. 右前左後裡攤手，攬手涵棚成圓周，兩手交錯團團轉，一周一周運不休。

攤手是從馬步開始，將腰背到作一貫串來訓練攤手，從這基本功的培養開始進入以手揮琵琶基本姿勢作出發，手揮琵琶是太極拳的守門式，亦即與人對待開始呈現的姿勢，以此種姿態作訓練相幫重要，這是手法應用的基礎，是以學習者必須從此姿勢開始作出發，也是屬於比較進階的實功訓練。

馬步攤手將手臂整個開展，也是打開背部的關節與筋骨，讓身體本來可能肌肉萎縮或者具有沾黏狀況者可以得到舒展，讓關節擺放在較符合左右對稱的結構，這時候在訓練前後裡攤手效果才出得來，前後裡攤手重點則不在強調整個開闔，而是在筋骨打開後，將手肘垂放四十五度，在橫向開展的力量少了，多的是手臂掛在背上的力量，這時候從身軀開始擺動旋轉，帶動手臂作旋繞運動。

久之會感受到手臂的沉重量，而這動作由於力量收於脊椎，是以從整個脊椎帶動旋轉，學者可充分感受到從腳底到脊椎再到手上的力量傳動，由於啟動的支點從脊椎開始，且動作與馬步攤手的內在充實感的強調較為不同，前後攤手的知覺感應上對於整體的微細變化，感受較為敏銳，略一角度的差異即可產生不同的變化，是以可作為手法意識在變化應用上的功操。

#### 4.1.12. 大丁八步搜膝拗步<sup>41</sup>

i 動作修練目標：

- a. 體認丁八大步
- b. 體認左右搜膝拗步

ii 行功下手口訣：

- a. 手揮琵琶立門戶，左腳前踏上勢步，扒腳回履開合手，轉腰坐跨勢在顧。
- b. 沉身前腳上大步，側進肘靠形未露，過中轉正左搜膝，右手按盼擅中處。
- c. 手揮琵琶立門戶，右腳前踏上勢步，扒腳回履開合手，轉腰坐跨勢在顧。
- d. 沉身前腳上大步，側進肘靠形未露，過中轉正右搜膝，左手按盼擅中處。

與斜飛動作側面開展不同，搜膝拗步出手與出腳剛好是不同手不同腳，在襠跨坐正的狀況下，腰椎作扭轉，讓手延伸出去，坐掌要求如馬步交錯攤手一樣，整個身體的扭轉度非常大，由於這個動作非常不順，是以學習者容易做到身子具有凸凹的毛病，此凸凹就是因為學習者不自覺的緊繃，而使整體結構力量沒有完整貫串起來，是以這個功操排在最後，還有一種往復過來對自我訓練作檢視的意涵存在，要將此動作打好，身體非具備良好的延展性與協調性，與心意識的穩定性不可。

綜合上述等功操對於身體上的要求可再稍微作一分類與描述，從此還不得不回頭從馬步開始看身體區分出的四個部位，即步樁、襠跨、身腰、手眼，依此太極拳有王子和提出四平結構的要求：即當與頂平、肩與跨平、手與肩平、跨與膝平<sup>42</sup>。而各個功操又是以樁步為基本型態變化出發，或從步樁出發，或從身腰到

<sup>41</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 158。

<sup>42</sup> 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002，頁 177。

手眼的訓練為主，或從手帶身，或從身帶手，而太極拳是一個以整體性的均衡發展作為目標，所以每個訓練都不可偏廢，學習者應視每天的狀況而給予份量上的調配。

#### 4.2. 知覺體認的修練進路與身體轉變

對於太極拳的身姿結構要求，於身腰有腰鬆、含胸拔背，於頭有虛靈頂勁，於上肢有沉肩墜肘，然學習者個人進入學習狀況之不同，身姿結構上帶有各種不良習慣，追溯其原因，由外可探討肌肉的張力差異或筋骨的使用習慣。

由內可說經絡氣血循環之差異，甚或可說七情六慾之偏好，習慣產生原因不同，則暫時難以同一目標要求，太極拳經提到：「先求開展，後求緊湊」雖是針對此種狀況處理。先求開展，目的即在如何將張力取得平衡，但整體肌肉收縮的長度是有限度的，如若某一條肌肉某處已經緊縮，則如若直接拉開肢體作外型要求，而該緊縮點並未處理，則肌肉即被拉至原本無法達到之長度，則學習者本身如何達到太極拳放鬆的要求呢？

是以對於開展不可單以肢體的形式開展來理解，而需輔以內在開放舒展之感受來作對應，而這時候在重新反省各部位之舒展感，由於其知覺的啟動，運動習慣也會開始有些轉變，此種轉變係隨功操訓練符合太極拳理法宗旨，而自然會有的轉變，底下則將此種轉變提出，作為一個依據，讓人理解到其內外相合之舒展關係之過程。

#### 4.2.1. 腳踝：

常人從嬰兒出生，到開始學習走路，都是自己摸索自然而然走出來的，如果重心運用的習慣不對，則自己也不清楚，長久下來，就成為個人之特色，太極拳各種步樁的站立，在腳底下就是讓你在兩腳著地之間，去重新體認其重心，並讓其作自然之修正，帶重心體認到了以後，自然不會有過多負擔與壓力承擔，因為人身整體重心已經保持平衡，則對於踝關節來說，自然不必多負擔力量去應付那個偏差，另一方面隨著該處肌肉之受力量承擔，刺激活絡，隨著本身壞習慣的消失，關節可運動空間變大，則自然腳踏入地的感覺不同於一種硬性支撐，而是一種隨著不同環境作適應採入地面的，旁人看練太極拳的人走起路來好像輕飄飄的，事實上這是由於其踝關節放鬆，不會有多餘的震盪，入地自然有種鬆軟的感覺而呈現的現象。

#### 4.2.2. 膝蓋：

踝關節柔軟靈活以後，自然不會有力量直接往上頂在膝蓋上，那麼膝蓋本身累積的壓力會變小，而其活動空間自然可變大。膝蓋容易產生毛病的訓練多發生在站樁，但中國功夫強調站樁，因應不同門派，其在樁步的要求自然也不同，以至於有高樁與低樁的分別，但無論持何種態度都會對不同於自己訓練方式的門派產生批評，因無論樁法高低，都有人膝蓋因練習武術而受傷，是以都會成為遭受攻擊的藉口。總而言之，這代表一個事實，似乎站樁的方法必須做些修正，筆者觀察多數站樁者，都是僵硬不動，雖然神態放鬆，但膝蓋承受力量大，而太極拳的訓練是為屈伸開闔，依據此項原則，筆者認為：樁並非是站死的，而是一種配合呼吸，身心內外到達動態平衡的微觀運動，是以樁法雖然是站定不動，但其微細裡面，因身體呼吸作用，血液循環，心識狀態等都是隨時改變的，是故樁步其實也是一個不斷運動的，以此種觀點來看膝蓋，何種樁法為對，重點並非從高低上去判斷，而是以膝蓋關節本身去看待其各方向的關節開闔是否靈活為判斷基



準，倘若力量只累積一處，則失去靈動，不光養成壞習慣，還會造成力量累積，最後產生受傷現象。於此處則不得不注意。

陳炎林對於馬步站樁提到：該時分為一升一降，一升即身略升上，兩手稍開，氣為吸，貼於背脊，一降及身略下坐，兩手稍合，氣為呼，沉於丹田<sup>43</sup>。

順著其文解釋，則不難發現其所強調的馬步運動過程，與筆者所提出的方法是一樣，經過時代變化，產生了各種不同於古代訓練的方式，不只沒有創新變革，還造成學習者受傷，特此提出，望學習者可了解其背景由來，而非隨著當前大眾瞎子摸象，積非成是。

#### 4.2.3. 襠跨：

髖關節左右所形成夾腳的中央叫做襠，髖關節與骨盆成前後的夾角叫跨。太極拳的襠跨一直是個有許多解釋與爭辯的地方：有些門派主張鬆跨就好，不強調襠的重要，其理由為撐襠會讓髖關節不靈活，無法達到太極拳所要求的靈活運動；有些門派相當強調撐襠<sup>44</sup>，認為其是下盤的頂點，以及與身軀的連貫，如果沒有藉由撐襠找尋其穩固的結構，則雖然身軀靈活，但結構不穩定。在此二種言論當中筆者所學習的門派要求，是以撐襠為主的，但筆者並沒有做到腰跨不靈活的缺點，依據自我心得，提出一個辯證的過程：撐襠所追求的是一個自然結構，練習上不能僵化，墨守成規，只為了收尾闔而收尾闔，缺乏對其方法地再檢測，此會造成該處關節緊繃。為了讓其開闔可順利，則筆者嘗試藉由不撐襠，先鬆跨，則該處關節開闔運動自然，等到跨鬆了以後，再行收尾闔撐襠動作，則關節無緊繃，自然無壓力累積，此種撐襠方式達到一個穩固且靈活的運動方式。筆者認為

<sup>43</sup> 陳炎林：《太極拳，刀，劍，桿，散手》，台北，益群出版社，1996，60 頁。

<sup>44</sup> 一般所謂的撐襠，依靠的是收尾闔的方式，讓髖關節屬於襠的部分可以作大弧度的開展並支撐。

這部分的解釋可以分為是階段性的問題，許多人往往在某個階段學習到某種事物，及以此種成見綁定自己並以此約束他人，造成許多弊端的產生，此是為可惜之處。

#### 4.2.4. 腰腹：

髌關節若達到一個鬆靈且穩固的結構，則以此往上看待身軀，自然因為下盤有完整力量可借，故得以完整支撐身體，讓力量平衡之作用可繼續從下盤拓展到身軀，且由於其關節都保持放鬆狀態，所以在沒有過度使用肌肉，讓髌關節處肌肉緊繃，則腰椎部分也可達到自然伸展，靈活運用的功能。

腰脊部分的關節有靈活運用的功能並且可給予支撐，則因為其脊椎骨架得以挺立，讓其結構完整地舒展，連帶地身體前面腹腔，即俗稱丹田位置，而能穩固撐起，產生空闊之感，並且靈活運動，並且對丹田之運動開始有所覺知。武術訓練側重丹田，因為丹田屬於身體位置的中心，可以說四肢靈活運動的變化根源，就是從丹田開始，而丹田的放鬆，並非只是鬆垮垮坐著，因為該處肌肉複雜，且並非常人得以直接感知並操控的部位，故此種鬆垮的訓練方式，是不可能將丹田的功能發揮出來。楊家太極拳在此處是透過脊椎結構的穩固，而將丹田肌肉拉起，由於肌肉鬆開，導致該處沒有過多壓迫，且力量可充分運用，故其感知是靈活的。此為太極拳腰腹之間合理的作用關係。

#### 4.2.5. 胸背：

順著腰脊的力量往上，到背脊與胸腔的位置，同樣的邏輯，先利用呼吸自然產生開闔運動的方式，讓背脊得以舒展，在帶動胸腔的開闔。若在細究其過程，則背脊地舒展，肩頰骨也將連帶地放鬆，此種放鬆讓肩膀肱骨的部分沒有壓力，

而一旦肱骨沒有壓力，連帶地也會將鎖骨處連動的肌肉緊繃給予舒展，一旦此處舒展，則胸腔表皮之肌肉無緊繃張力，自然可以作身體本身充分而且自然的呼吸運動。

可觀察正常人呼吸，多半是胸口隨著呼吸做前後起伏運動，此是違背人體工學的，因為人體的呼吸作用本來就不是利用胸口的肋骨，骨頭是硬的，呼吸作用是柔軟的，利用骨頭配合呼吸，則一來力量消耗太大，二來由於空間限制，故效率上大打折扣。正確之利用應該是，呼吸作用利用橫膈膜的伸展，在身軀內部作上下運動。達到上述要求之正確動作，以腹腔的柔軟配合，讓橫膈膜之肌肉充分地收縮，則胸腔因無力量干擾，自然放鬆，造成其空間變大，二來胸腔—橫膈膜—腹腔的連帶運動關係，是人體可配合呼吸運動作柔軟伸展，用力自然無負擔，且可達到內部肌肉自動按摩的效果，是為太極拳在呼吸作用上的功效。

#### 4.2.6. 頸項：

脖子前方為頸，後面為項。待軀幹結構之完整後，則隨著呼吸作用完整之擴張，繼續將脖子舒展開來，不同身軀開闢邏輯，先將背面舒展開來，再讓前側產生充分伸展的方法，脖子處的伸展是先讓喉頭部分得以舒展，待其整體呼吸順利以後，再將後項作伸展，近代太極拳多半因為頭容正直等等要求，將整個脖子以完全正直姿勢要求，但筆者認為盡信書不如無書的態度，不只做學問如此，練拳的態度也應該是如此，並非盲目相信與想像推測，而是必須拿實際的修練感觸與經驗作比對。

從楊家太極拳第三代嫡傳楊澄甫以及其底下所教授出來的學生來看，在脖子上都不是直挺挺的狀態，而是會有一個自然的打折狀態，這就是人體工學的自然顯現，而其中以楊澄甫本人，以及其徒弟催毅士、陳微明在此項目表現得最為明

顯，希望學習者可多加比對，而非盲目相信。

#### 4.2.7. 頭頂：

透過全身狀態透過呼吸作用，由下而上的舒展達到的自然支撐結果，最後會感覺到力量完整的透到頭頂，則頭頂會有清楚感覺，是為虛靈頂勁的表現。不同於常人在過度思考上培養的壞習慣，容易呈現精神緊繃，太極拳者的精神是舒適感強而且清醒的，此處可以說精神上的表現與身體的結構在此處構成一個連結，身體不舒展的狀態，必須負擔許多神經受不當結構刺激的訊息，且精神之緊繃無處宣洩；太極拳透過身體結構的完整訓練，將身姿結構達到整體之狀態，則精神狀態可在透過此種隨著身體呼吸之自然放鬆，意念得以專注並且將原本過度關注的部分得以舒展，好做深層的放鬆。這是太極拳在頭上所得到的感觸與變化，此無明顯結構可以給予觀察，雖可從面部肌肉之張力平整程度來給予觀察，但需要經驗累積，因為此是一種神韻上的表現。

#### 4.2.8. 肩膀：

肩膀部分的開闢與使用，一般人多半習慣從肱骨部分開始探討，這是由於一般人的肩膀用力習慣都是以肱骨附近的肌肉作為啟動點所導致。從武術實戰效果的部分去討論，肱骨部分的肌肉在使用上是以收縮為主，而非以伸展為主，在此處用力適合作拉力的動作，並不適合打擊出拳，出拳的力量往前，肩膀肌肉往後收縮，則出拳的力量自然大打折扣。

太極拳在肩膀的肌肉使用，必須要考慮其牽連的系統，順著背脊往側發展出去的肩胛骨，此才是提供手臂運動的基礎，且背部肌肉的伸縮與出拳的方向才會一致，而加上此處與背部連動，出拳所帶動的整體質量會遠比肩膀用力出拳來的相當大，是以可以作到效率明顯提升，且符合人體工學之自然變化。這是太極拳

在探討肩膀的時候，必須從整個肩胛骨開始探討的原因。

肩胛骨的部分要開展，則順延上述胸背的討論，只要配合呼吸作自然地提放開展即可，順著此處的呼吸開闔，則肩頰骨會微微往上提起，才可做放鬆動作。於太極拳的要求上，楊澄甫先生提過：沉肩墜肘。是以近代在練習上會故意地將肩膀下壓，筆者認為這是錯誤的認知，或者只可說是某一過度之現象而已。太極拳的相關文章在探討沉這個字的時候，多是以內在感受為主，即四肢自然沉重之感覺，而此鬆沉之感原由在於軀體配合呼吸自然之結果，並非一往下壓肩運動，是以古人談到此處是以感知作為一互動印證的基礎，並非將其視為一個運動的法則，此處例證同樣可於所有前輩打拳照片或影片觀察之，其以肩膀運動都是以肩胛骨作為啟動點，而且肩膀只有偶爾因轉換角度需求作垂落狀態，平常都是以順應呼吸自然作提放為原則的。

#### 4.2.9. 手肘：

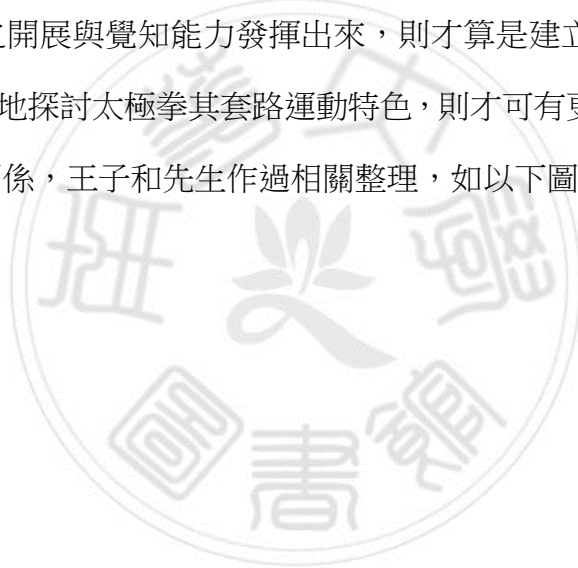
同肩膀之敘述，肘的感覺應該也是以鬆沉垂落之感，並非往下壓死之力量。其運動形式也多半是平提而上的，此是符合實戰運用的技擊角度，且此種角度下手肘的運動範圍才能達到最大最靈活的狀態，長期達到此種最靈活的運動效果，則該處因職業產生相對應之症狀，都可慢慢地給予消除。

#### 4.2.10. 手腕指節：

配合肩膀肱骨之靈活運動，上肢沒有多餘肌肉的應用，則連帶運用下來，手腕的肌肉運動將會相當靈活，以此狀態出發，手腕旋轉角度提升，手指骨頭的運動才可輕靈，此種輕靈顯現的是指頭知覺的靈敏，而從此處靈敏發揮，得以連帶地將手臂的壓力透過指頭的協調運動給予紓解，在以此紓解狀態回顧身軀，則身

軀給與手臂之緊繃也可消除，這種連帶功能應用到末梢的狀態，則是修練到達一定程度較能給予感受到，是以初學時，多半以拳掌勾等幾種可表現的變化作分類，但不同的動作配合不同的手指覺察照應，則是之後學習者所可以努力之方向。

透過上段文章敘述將身體之整體連帶關係從下而上的列舉出來，筆者是就初學者練習太極拳成線的結構轉化與內在感受給予說明，然而實際上修練其過程並非是單向發展而已，比如筆者探討的角度是以下盤的穩固為主來達到上身頂頭的輕靈，但其實頭部的輕靈掌握也會加強下盤穩固，肩膀的正確掌握與伸展可進而地讓手腕關節變靈活，而顛倒過來手腕關節的靈活，也會帶動肩膀作更正確的關節開闔，將軀體之開展與覺知能力發揮出來，則才算是建立打太極拳的良好條件，如此在進一步地探討太極拳其套路運動特色，則才可有更具體之探討空間與掌握。此處連帶關係，王子和先生作過相關整理，如以下圖表所示：



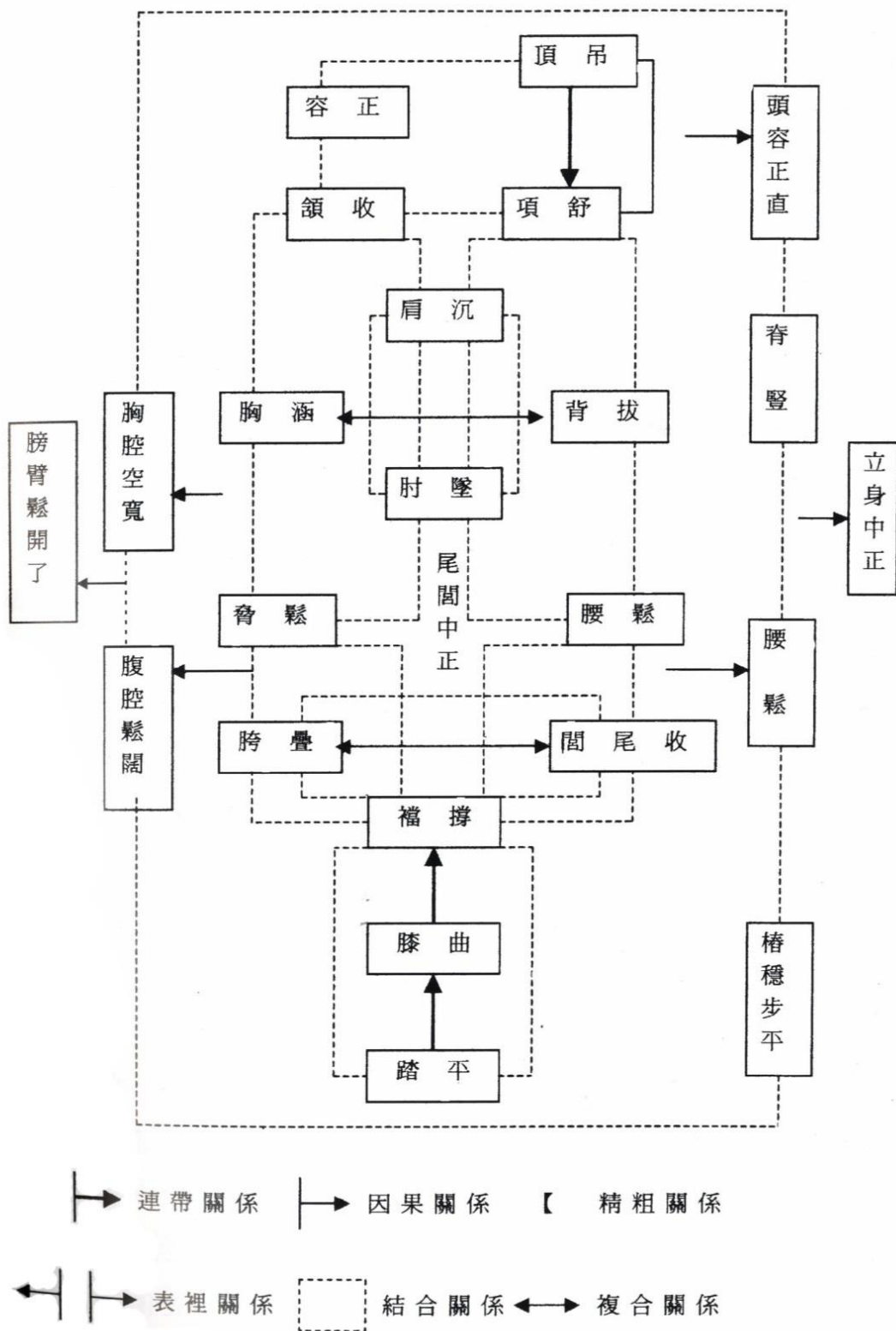


圖 4-1 太極拳的身體觀

## 5. 太極拳的知覺體認與生命教育

本章論文欲從太極拳外在形象與內在感覺體認之呼應作探討，重點是為了將主觀感覺之傳承作揖清楚描述，避免後人再行瞎子摸象之冤枉路，以外在形式之定位探討是為了避免感覺之探討空乏，缺乏標準，以內在感覺的強調則是為了將外在形式之實踐提供一合理性的解釋，此方達成王子和先師所謂實拳實功之概念。

透過此章節之探討，可再次強調太極拳修練所必要之幾問題：一、缺乏內在感受之印證，則外在形式就算達到標準，但學習者自身於此頂多只能稱為運動而已，並無法啟動其內在覺性之產生，若此，則學者如何將太極拳之體會應用於生活呢？如此怎可說太極生活化，怎可藉由太極拳啟動改變人內在材質之動力，如何提供一修煉之動機？二、學習者的覺受敏銳度，又如何清楚自身動作之正確與否？而錯誤的動作無法幫助學習者掌握正確的感受，亦即正知正覺，則此惡性循環，於太極拳志業的傳承則會有所困難。

順著本章節之討論，上述二問題可得解答：此種感覺之正確性與否，老師必須給予學生修改身姿，學生於此則可明白其拳理的論述與應用自身之感受，方可以此作為依據學習與作為日後修煉之基礎，而學生感念老師傳授之無私，也必定以此精神傳授下去，此種良性循環之擴大，以非於學習者自身之身體材質建構，而是具備與他人對待與回饋社會之能力了。

於內在感覺與外在形式探討過後，筆者將自身修煉多年之感受差異與修正方法，依據蘇清標先生所傳授之理法與筆者受其修改身姿結構所得之體會，作一論述，其中發覺人之實踐並非一直線之方式前進，而是不斷往返修正逐漸成長的，



於身姿結構可說是陰陽互用，於修煉的歷程也是如此，不斷的在自我之內在感受與外在形式當中取得平衡，期間歷程不斷迴轉，然每次迴轉以後，我等之生命感受卻已不同，比如脊椎有壓力，透過手帶動其舒展運動，而隨著脊椎毛病的解除，也可給予上肢一放鬆舒展之輕靈感，遇到每個人的狀況不同，有人手有毛病，有人脊椎有毛病，成因不同，下手調整之方法也有所差異，最重要為其生命之轉化是否朝著一良性之方向前進而已，此中奧妙無他，為依據太極之性理思想，作一身體之具現展示，順其陰陽之道理，尋找合理的生命之轉化出路而已。

### 5.1 太極拳的運行與性理思想之印證

楊家老架一百零八式是依據太極拳的理法，即所謂八門五步出發，形成的動作有三十七式，依這三十七式將之重複組合而串成一百零八式。而太極拳的串拳運行過程中，一定有它所表現的外在形式與它相對應的內在感受，依此內在感受（實須留，氣遍身軀不稍滯。是太極拳的運行過程中，外在姿勢標準與內在感受必須相輔相成，缺一不可，而在充分練習太極拳的感觸中，其內在感受與三十七式的招式意涵則又相當契合，是以底下將依著三十七式法的涵義說明清楚每一式法的特色，並與該動作的內在知覺運動共同說明。

#### 5.1.1. 太極起式：

此動作可分兩部分，一是進入平立觀無極式，進入平立訓練的是踏步而出對於重心訓練平衡的掌握，提腿時自然提起，雖然身體結構改變，但重心仍平衡，這提腿上步的動作是楊家老架的特色，也是其重心轉換的原則，在之後的拳套架式當中的運動，都是依據；二是太極拳屈伸開闔與提放起落的運動展現，每一動作的起落運動帶動全身關節的開闔，從起式運動當中，並非高度平穩不變，當肩膀提手動作當中，到一定角度，肩膀若遇到阻力感覺運動不順，則膝蓋可以稍微

出些力量向上伸起，順著這向上升起的力量，肩膀阻礙感受即消去，這也是屈伸開闔應用讓全身張力平衡的一作法，此後打太極拳甚少兩腳平立之動作，無論弓步或者虛步皆一腳在前，一腳在後，因此做關節開闔的時候雖然法則一樣，但會因身勢的問題而有不同調整。

太極拳的要旨，從起式當中蘊含，關於重心移動上步，以及全身關節運動，此後太極拳招式，也都是依此原則啟動。

### 5.1.2. 攬雀尾：

攬雀尾式為太極拳八門中棚履擠按四正手所構成，而太極拳許多運動形式，都是從這四正手出發，是以攬雀尾為太極拳的總手。

攬雀尾動作繁複，但無論如何，都是左右前後等運動將棚屢擠按帶入，無論如何都是正身對敵，而如果因為步型的轉變則可出其他招，或者化為採捌肘靠，但無論如何變化肩膀都會有左右之開闔運動，右邊肩膀開，則左肩闔入，而也可以弧線變化顛倒，架構上可說是與敵較技的力量平衡，哲理上則可說是太極拳陰陽互用之改變與相生，此為攬雀尾招式的用處，並且以此明確弧線的運動指示出太極拳的應敵邏輯。

### 5.1.3. 單鞭：

原名揮鞭，以駕馭多頭馬車之型命名，後因時空環境改變，漸改稱單鞭<sup>45</sup>。此式開展度與筋骨之間的拉力即大，以此訓練學習者對於開展之勁力培養，效果非常。

---

<sup>45</sup> 蘇清標：《太極拳修煉哲學》，頁 51。

於用法上，吊鉤手由下而上，由左而右之方向，可給人一邊抬起之勢能，使之傾斜，採用吊鉤手是因為此種手法適合在此種方向作應用，而當敵傾斜，再將左手按掌朝左方轉打而出，則可將敵人推倒，而隨著左按手的角度改變，則有各種不同變化，照標準身型打產生按擊效果，若按掌出掌較遲緩，則可多以捌勁再將人以傾斜的身姿帶往更左方，最後以按掌順勢出去，則可產生摔倒之效果。

此處舉兩種作法旨在證明，武術用法不可拘泥不變，因隨時以不同時空環境作相對應的調整，而招式之含意作出即可，透過用法的說明是希望將含意作更清楚一具體的表達，但不可拘泥於上。

#### 5.1.4. 提手：

從單鞭開勁而後，訓練提放與闔勁，以右手棚提左手闔肩採住人手以制敵，故名。

提手式左手闔肩，右手開肩而出打提手，依此開闔之型態，身勢微往右傾斜而去，產生之提手動作威力非常大，此處是利用肩膀開闔讓身體在產生一傾斜勢能之運用，故才可有此效果，這種利用關節之各種變化，產生各種傾斜勢能而生出相對應動作的邏輯，即可充分地告知學習者，太極拳利用其運動形式所欲讓學習者體會的是趨勢運動之能，此種對勢能的體會，隨著將招式打出，以不違背身體關節之運動，因此顯現的相當自然而不會有妨礙，也是因此得以讓太極拳的關節得以舒張而出。

#### 5.1.5. 白鶴亮翅：

以白鶴先降落，而後長身鼓翅平衡身軀之形命之，動作開展之大，一可訓練

手臂上下伸展，二可藉由其先俯身而拉高的動作活動脊椎。

蘇清標先生於白鶴亮翅提到：「仰之則彌高，俯之則彌深」，於白鶴亮翅的用法說得非常之清楚，任他人手一搭上，別人有上的力量，則我們順勢向上帶開，要下，則將之更往下帶去，讓他人之勢能被分開，通常使用時，只需一隻手將人帶到傾斜，另一手順勢波動一下即可。

白鶴亮翅是身子闔住在慢慢張開之勢能，也可纏住他人之手，順勢往前一站，身子打開作亮翅的動作，因敵人之力量被帶開產生不自然傾斜，我們往往輕輕移送，對方就會被擊倒出去。

#### 5.1.6. 摟膝拗步：

此式有左右，左弓步出右掌，右弓步出左掌，此式非一般武術之順步出掌，故稱拗步。而另一手則在前腳弓步膝蓋旁摟開，故名之。

摟膝拗步掌使用上以一手在下將別人採住，另一手輕輕送去將敵人傾斜推倒，而招式可以做不同調整，或者將敵人往擠身採住，將按掌轉為捌手，則可產生摔擊的功效。

#### 5.1.7. 手揮琵琶：

此式乍看之下與提手式相向，但運動方式不同，提手式為側上前進，琵琶式則為向後向下履住對手，或向內採住對手手臂，由於動作型態向雙手彈琵琶，故以此命之，此式與提手式均為太極拳式的守門式，需多加訓練。

手一搭上，雖說與提手相同，都是後手闔肩，但手揮琵琶並非如提手身勢朝前提轉而出，而是向後坐下，因此前手會變成往後採住，將敵人困於我們的圈內，再順勢啟動招式。

#### 5.1.8. 搬攔捶：

此式與太極槍法類似，搬手與扣槍，攔手與翻槍同，捶手則是扎槍的動作。左手搬手攔手因敵變化，捶手待掌握敵人而後，合勁而發。

而學習者若是多有應用經驗則可明白，一個人要推倒別人是沒有這麼容易的事情，但若透過搬攔手，先搬手將敵人推的微微傾斜，則順敵人想站穩的方式，再回打一個攔手，則敵人身型會順勢回來重心站死，這時再做捶手動作，則可讓敵人完整的受到這一捶而往後跌去，此處的應用則是重心應用的延伸，不只是己身重心的掌握，太極拳還會透過這種道理以及一般人被推傾斜而有的應對，反向讓敵人產生一個挨打的角度。

#### 5.1.9. 如封似閉：

從開合十字手變招而來，透過這十字手變化，將前方敵手帶開，嚴守陣地，而後轉雙按呈攻勢。

此招式重點在將他人之攻擊先以捌掌化解，將敵人朝我方之正面身勢先往外圈化開，這時候再以我方的正面最強之身勢，朝敵人而去雙手合按而出，而化開的捌手，可以因不同的方式而產生各種不同的傾斜與弧線狀態，重點將敵人帶出圈外為主。

#### 5.1.10. 十字手：

此式因雙手在前方呈十字交叉而命之，雙手棚於胸前呈守勢，以靜待敵，隨來勢變化，與套拳運行過程中，可視為一段落，給習練者作一觀照調整身心之狀態，與教學歷程中，傳統也是依此式將一百零八式分為三段教授。

十字手動作將上纏手動作可以產生擒拿的功效，而太極拳相當多十字打開的動作，代表如白鶴亮翅，如封似閉。其他各類動作雖沒有先從十字手開始，但透過十字手交叉成合手型，一樣可以再出招，是以太極拳的十字手也可如攬雀尾衍伸出許多招，故於此招上的各種轉換運動，可多從十字手體會，以產生各種不同的虛實變化。

#### 5.1.11. 抱虎歸山：

此式與攬雀尾式相類，惟手臂動作較大，攬雀尾用於拿與打，而抱虎歸山則用於摔，故又稱大攬雀尾。抱虎歸山是整身轉動，再順身勢出手，如果對敵直接將整身撲出去，則空隙太大反而容易被人掌握，是以抱虎歸山雖是摔技，但難以主動使用此招。

抱虎歸山的出招順序並非主動踏步出去擒抱他人，而是在應敵時被他人推開時，因為推開人時必定因為重心無法立刻回位而有一個出完招的空隙，這時後我們若迅速再將抱虎歸山回身補上，則可順勢拿到對方的位置並且在反向將之摔回，這是太極拳當中敗中求勝的一個應用。

另外，抱虎歸山的出手並非如打擊技巧一般快速出去，而是必須順著身勢緩慢地將手帶出，若快速出手則會因反作用的力量而讓敵人停留原地，但若慢慢地順身勢將手轉出，則反而可以讓人被推出去，這也是太極拳以靜制動的一種表現。

#### 5.1.12. 肘底捶：

左手攔著對手，而右手捶與左手下方擊打對手，以此形象直接命名之。肘底捶與如封似閉類似，皆是以捌開他人重心，再制伏對方，不同雙按合按而出，肘底捶的用法，是捌開別人，再將對手採住，讓其因為身軀關節的緊鎖而自己無法掙脫，由於使用此招前必定先帶有捌招，所以肘底捶前的接招都會從雙手雲手開始，學習者可從這兩到三招的連貫裡面去體會肘底捶的使用精神。

#### 5.1.13. 倒攆猴：

此式倒退運動，原名搗捏喉，後取諧音。於楊家老架式太極拳當中，倒退的動作不多，此動作可從另一角度活動脊椎，是一很好的導引訓練。

倒攆猴一手闔緊採住對手，將敵人往後拉開，讓其肩膀被帶開導致無法立刻回復肩膀關節開闔運動的功用，在立刻以另一隻手搭上按住，則對方會因肩膀無法緊鎖無法反應，這時候看是要採住對手或者摔打為主，都看使用情況與意圖來決定了。

#### 5.1.14. 斜飛：

如大鵬於空中飛翔以展翅以調控身姿定位之姿態命名，此式動作開展，順延而開，與單鞭運動有異曲同工之妙，單鞭手下撩，斜飛手上撩，單鞭朝左，斜飛打右向開展，可互通訓練。

斜飛的應用不同單鞭是以正面對著敵人使用，斜飛的步子並非如太極拳一般的招式往人重心直踏而去，而是往人旁邊站去，故名斜飛。

斜飛招式一啟動，是因為敵人壓制力量太大，正面無法翻手，於是只好立即轉到斜上方去再將手撩上，此種作法一來可以避開他人之壓力，二來可讓對方最重之壓力帶開，再將手順身勢撩上，對手多半因為重心的傾斜而被帶住往旁倒去。

#### 5.1.15. 海底針：

此式左手採拿對手，右手手刀朝對方海底攻去而以之命名。海底針順手勾著一手制敵方手肘以防敵人反擊，另一手朝下刺出，搭著對方，讓對方朝著指向的點跌去。

5.1.16. 扇通臂：此式氣勢開展，續海底針將敵手帶開守住，而後朝前拉出一掌，兩臂朝上之型，如鐵扇開合，故以此名之。

一手托住，另一手推出，可用兩手搭住別人往上提起合按出去，將人推飛，或者整身站進去，打起扇通臂做橫撩動作，由於扇通臂的上肢結構非常牢固，以此種方式踏進去以整個身體往旁邊橫擲出去，就會成為一個摔打的技巧，不同海底針小巧的技法。

扇通臂運用方式是以整體的勢能運動為主，劃出相當大的弧線，較不怕小巧的技法，透過海底針與扇通臂的說明，了解太極拳的弧線運動，可大可小，可運用於各種不同身體關節產生不同運動，重點在應變而已。此兩招得比較最為鮮明，而學習者可以繼續延伸出去。

#### 5.1.17. 撇身捶：

此式出捶方式與一般武術出拳方式不同，是以身腰轉動以肩頰之自然角度帶開打起劈捶，而此式對於背部的活動訓練幫助很大。楊家老架於此傳統的拳架



上，是從扇通臂接續頂心肘而後撇身打捶，其後又有回身捶，然頂心肘與回身捶動作於八十五式楊家太極拳上並未提及，蓋因其八十五式太極拳係依據楊澄甫先師之拳照編定，此一串拳之過度動作於澄甫先師之拳照當中未表示出來，故於串拳動作中以缺少此兩招。

先少頂心肘，於撇身捶的肢體開展訓練不夠；後少回身捶，則接下式動作過於草率，缺乏一串拳之時空定點掌握，學習者須留意。

#### 5.1.18. 頂心肘

太極拳的頂心肘動作不同一般武術的肘擊，只是擺出一個肘型以身體旋轉帶動而出，以此種方式做肘擊係因太極拳的運動是以周身整體的均衡運動為主，直接拉出一肘，身體重心會以不當的方式出去，也給予他人一個空間可以出招，順著出去，結構牢靠，而且符合整體勢能，這時候的動作讓人覺得無法抵抗，因為其用力的力源並非只是一個肩膀或手肘，所以被壓到的人不得不退。

#### 5.1.19. 雲手：

練習時可以定步或者活步，此處串拳動作為活步雲手朝左方臘步運行，臘步，即橫向提腿跨步而出的動作，上手拉起呈現一個肩膀闔住的狀態，下手平拉出去以此整體作大弧度的運動，會造成一個類似雙手順勢上棚的動作，以此運動對待搭手的人，可以直接將其重心提起，帶我以棚手轉至一邊，再順著將手往後下化開，敵人就被甩開。

#### 5.1.20. 高探馬：

本式以比擬兩手合捩馬之頭而扭其項以殺其劣性而命名。<sup>46</sup>捩手，有些類似棚手的動作，為棚手在正方使用，以圓撐之力量接觸敵人為主，捩手將對方重心往旁化去，只要掌握到支點，動作雖小，卻可將人重心有效的帶開，以雙手作反向捩手運動，則對方將因為身體關節無法用力而膠著陷入原地。

#### 5.1.21. 分腳：

十字開合手往外分開帶腿踢起之動作，故名。此式運動前如倒攆猴運作，只是改以前進，分腳運動是從斜邊開始，將敵人轉成背勢而後踢腿過去，順著我方腿部關節踢出的位置，多半會踢到對方的後腰，由於此處擊打過於陰狠，是以非遇到救命關頭，不然盡量少去使用。

#### 5.1.22. 蹬腳：

以腳跟提起蹬人，故名之。此式訓練不同一般武術直蹬出去，而是以伸展方式將腳帶出，同導引術鳥伸之運動，目的在把腿部經絡整體舒展開來，此為楊家老架式蹬腳之特色，此處也是可以強化提腿控制重心的方法。

#### 5.1.23. 栽捶：

此式運動姿態對於腰椎的活動相當大，往前下栽打一捶，故名。雖然此動作是往下栽捶，但有些人習慣做栽捶是整個捶往下捶去，此處動作手部不可伸展過度，一樣依據身體上之肩膀開闔運動的自然為主。不可過度打低，以免造成重心

<sup>46</sup> 蘇清標：《太極拳修煉哲學》，頁 59。

朝前下傾斜的錯誤姿態。

#### 5.1.24. 二起：

此式敗中求勝，先撩一腳，而後騰空追起一腳，由此二起踢腿，故名之。此式可不斷互換起腳做訓練，於心肺功能系統，有顯著效益，且對丹田提放於腳的感應關係，可透過此動作給予刺激訓練。

#### 5.1.25. 披身伏虎：

此式與抱虎歸山相類，抱虎歸山為站定步作轉腰摔拿訓練，打虎式原理一樣，惟步法加上挪動與身姿運動上有揉跨動作，故表現上不同。使用上擬對手將我們往斜方推出，一手搭住對手，另一手順勢往後轉去洩掉對方的力量，再立刻回身作打虎勢，則對方會因為這力量上的轉移而反而被支撐出去。

太極拳走的是一個弧形的運動，而此種弧形若是作的完整，則就像一個圓形一樣，任人家大力擊打我們，只要順勢化轉個圈往原方向畫回去，則對方多半必須改變原本的重心與運用。

#### 5.1.26. 雙風貫耳：

此式雙手架住對方，而後雙拳揮擊對方耳門，故以此名之。此式訓練，對於背肌活動開展度大，運行軌跡與攬雀尾雙按掌相類，惟尖頰骨延伸至手臂之整體運動方向顛倒，學者可多加練習，體會。

使用上雙風貫耳並非直直朝上打去，身體的趨勢會先帶起拳頭，這時候身體微微往前下鬆沉，此時肩膀會產生一個開闔的空隙，順著此種空隙將拳頭揮出去

即可，從提手等動作可充分地告知我們以肩膀的開闔帶動身體的運動，而此種運動是利用身體的位置改變產生肩膀的開闔空隙，是太極拳對各種狀況而有不同的示範舉例，由此舉出，讓各位可繼續發展。

#### 5.1.27. 野馬分鬃：

本式以比擬不馴之馬搖頭分鬃而前進之勢命名，動作相當開展，以手橫打斜上出去貼著靠住對手，將其重心拔起，動作非常大，打此招的時候重點在勢能的展現。

#### 5.1.28. 玉女穿梭：

本式動作腕關節活動角度與上肢開闔變化大，動作經常習練且達至標準，全身整體運作輕巧，故以此名。玉女穿梭的運動都是踏斜方出接手，分別以一隻手對住別人另一隻手，這時候我們踏斜前方運動出去，對方會因為這種運動而產生旋轉傾斜的敗勢，原理如執線打陀螺一般。

#### 5.1.29. 蛇身下式：

本式動作低展，開展度大，對於腕關節的活動範圍要求嚴格，且於腰腿間的柔軟度幫助甚大，取其柔軟靈活如蛇身一般，故名。運用上接著單鞭，順著將對手推出去，若對手化開而將要侵入我方圈內，則因為單鞭動作太大難以再做下一招處理，立刻回身坐住再往前貼去，看是要橫靠摔倒對手，或是重心放低將敵人提起往我右後方摔去都可。

#### 5.1.30. 金雞獨立：

以金雞獨立姿勢比擬，此式獨立步訓練，脊椎軸提住，多加習練，精神抖擻，此式同手同腳拉起蓄住，於背肌伸展與協調訓練效益甚大，此金雞獨立既然強調獨立，則其提腿的動作顯現的相當重要，提腳的時候都是腳跟先離地，再以腳尖墊起，以此種方式提步重心才可以穩定並且直接上步，如此產生往上提起的勢能，以同側手推出，往往可以直接的力量擋住對方的來勢。

#### 5.1.31. 白蛇吐信：

本式變招而來，隨撇身捶打出回身纏手，復穿掌而出，如蛇隨棍上襲敵之狀，故名，由撇身捶變招而來。白蛇吐信動作並非只是單純的手直直出去，這是會直接被拉倒的，在出手的每個關節每個變化，都是沿著身腰、肩膀、手肘、手腕、手指，不斷地做弧線圈滾的運動，一點一點的將手帶出去。這時候才可以一點一點的將我們的手伸出去，才可以確實地做出白蛇吐信動作。

#### 5.1.32. 十字單擺蓮：

此式以上肢作十字手，下肢提起，擺開作擺腿，故以此名之。

#### 5.1.33. 指襠捶：

由搬攔捶之捶手將至變招而來，以捶指向對手襠部，故名。為此招運用動作發勁方式與搬攔捶不同，搬攔捶直接捶手出去，是以較偏重身體整體之使用，指襠捶因為朝前下發勁，是以後腿會在蹬起，而將指襠捶的力量帶起，以此種方式擊打對手，會產生一穿刺之撞擊力量，此力量的運用非常大，在極限處又透過後

腳的力量再推出一分，是一個很重要的概念，武術開展的訓練裡面這是一個很重要的表現。

#### 5.1.34. 七星：

此式以勁蓄全身七處擊打部位，即頭、肩、肘、腕、膝、跨、踝，待敵而動，故名。身體是先開而後提腿上踏步闔勁帶出，由於全身力量集中一點打擊而出，是以此種招式的運用都是站在我方被往後推去而後反推出去的招式。此為太極拳力量消長的一種應用。

#### 5.1.35. 跨虎：

此式比擬雙手帶開前方猛虎兇猛來勢，故名。此式無論於脊椎的伸展與背部的側面開展皆有良好助益，如肩頸與背常痠痛者，可多習練此招。此招的往後帶開並非是正向後方，而是順著我方退步的方向成斜後方帶開，此種退法對方身型才會產生傾斜則我們拉開對手才好做運用放倒對手，多數人跨虎是直線後退，是以此手法上的使用非常的不順利，而如果往斜後帶開一勢能，則雙手會呈現主動與被動之陰陽消長的變化，這時候拉人就輕而易舉了。

#### 5.1.36. 雙擺蓮：

此式踢二擺蓮腳，故名之，擺蓮腳運動上肢運動與下肢轉動方向必定顛倒，此方符合角動量守恆之物理原理，故習練此招，因以脊椎自然力量之轉動為主，善加以意念要求控制整體脊椎轉向，反將脊椎弄傷，於脊椎不舒服者可多加習練此式。

#### 5.1.37. 挽弓射虎：

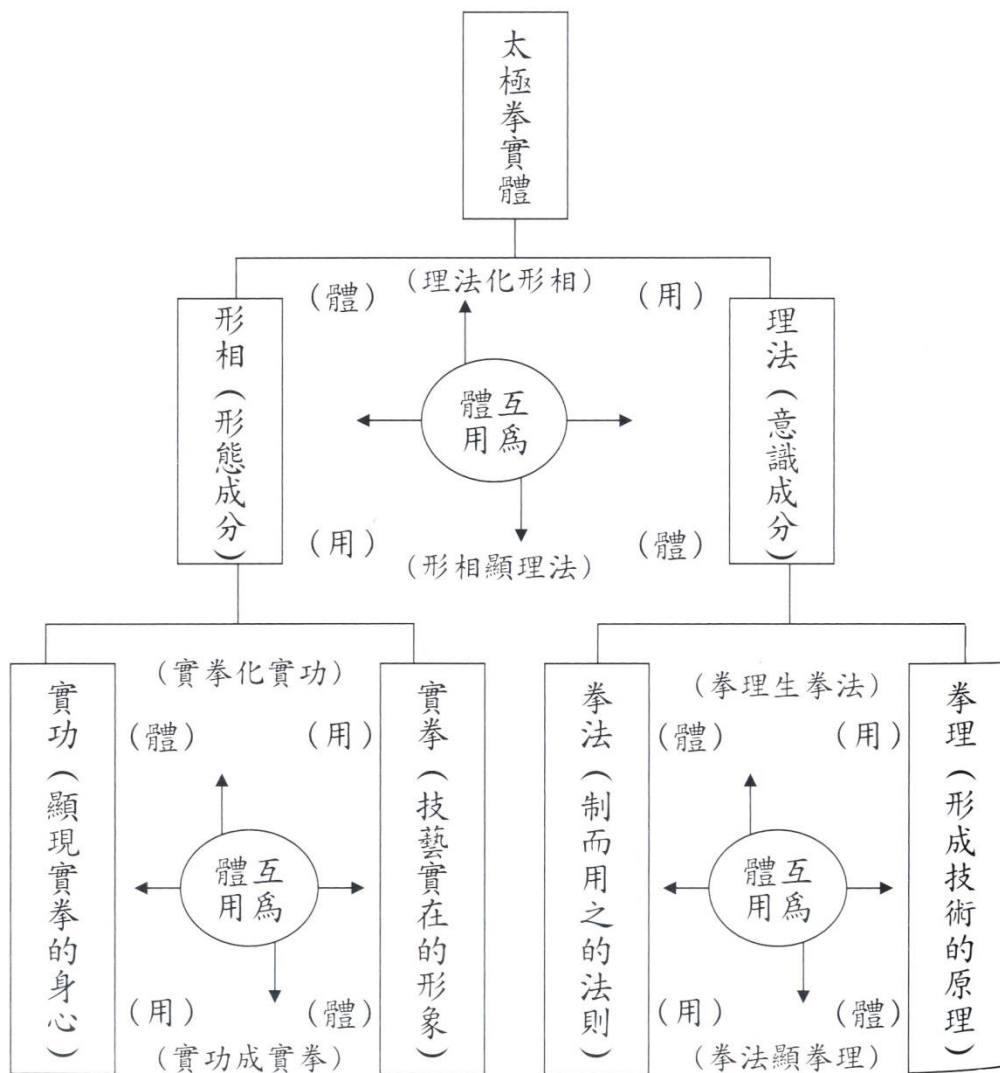
此式以雙手挽弓之樣形容，故名。訓練上腰椎與髖關節之開展度要求嚴苛，雙手連捶而出，於太極拳訓練之活潑度可增加，坊間太極拳多以太極拳緩慢，是以串拳風格多死氣沉沉，此風難以帶動我等身心平衡之健康，此式活化筋骨帶動精神，可多加體會。

#### 5.1.38. 合太極：

楊家老架太極拳串拳於此作一結束，行拳至此，還原無極。帶身心整體回復一平常之狀態，可開始回復往常作息，實踐太極生活化，生活太極化之應用。

上述為楊家老架式套拳之運行，學習者可依據此多加練習，達實拳與實功之訓練，修正自我材質。

文章從拳理探討，到拳法要素的敘述，最後到達實際修練的功與拳，其呈現關係如下表示：



太極拳本體結構體系表

圖 5-1 太極拳的修煉關係

## 5.2 太極拳知覺整體的修煉特色

最後欲探討太極拳之知覺運動過程，筆者認為其的特色就在其連貫且互通影響的理法與實踐，而其特色與功效地顯現，不同其他拳種，並非從單一方面來強調，好比筋骨的強化，或者打坐只從精神上的訓練強調等，太極拳是一個兼具身心知覺整體的訓練作全面發展的，是以筆者認為若要更清楚地描述太極拳的知覺



之互動，再確立拳架運動後，與其順著運動的展現來說其貢獻與特色，不如從其修練歷程上的辯證來探討，會更來的直接與明確。

### 5.2.1. 上下連貫

如同練功上，全身關節的連帶關係。打拳時候也是如此，有些動作的勢能會穩固下盤，而某些動作是以手的伸展為主的，或者是頭，隨招式特色不同，其啟動的位置也會不同，但彼此之間都會不斷的強化，舉例高探馬接分腳，高探馬可將頭上啟動的動作運轉出來以後，導致脖子的舒展，順著此勢能作下一招分腳啟動，則可因為頭容的輕靈，而使分腳的十字分手開展的特別穩定，也因為此十字分手的穩定，故出腳展現輕靈之運動。

以此放在功的訓練，也作過相關敘述，此種配合呼吸的運動彼此作連動造成各關節之間的順暢發展，古語：吸氣氣貼背，呼氣沉丹田。<sup>47</sup>的表現也即是如此，吸氣的時候從下擴張而上，形成穩固的肢體結構，呼氣的時候從上而下作擴充的舒展。此都是太極拳上下連貫整體的互動關係。

### 5.2.2. 身心互相反饋

透過身體的舒展開啟其神經傳遞之良好功能，讓心對身的掌握能力強化，此為練功的階段，而在打拳的時候則較側重為以此功能順暢之心，來對身體作各種操控與充分訓練，將身體作更完整的舒展，此種良性互通的特色，應用在現代社會上的養生，有其相當明顯之效果。對於不喜歡運動者，或者不常運動者，太極拳其舒展之特色不會給與運動之壓力，是以其接受度較高；對於心理壓力大的人，由於太極拳的連帶互動關係，自然的讓心神意識在透過身體的呼吸自然舒展

<sup>47</sup> 陳炎林：《太極拳，刀，劍，桿，散手》，台北，益群出版社，1996，85頁。

過程，將心理壓力給予解放與消除，順此二極端例子，其實對於只要是因為此身與心之使用產生之相類似問題，都可以較高接受度的面貌給予他人訓練，並且藉由其身心互動之完整性給予改善的空間。

### 5.2.3. 個別與整體

太極拳側重整體性的發展，是以對於某些有固定區位因壓力累積產生慢性病的學習者，或者是因為受傷導致某些區域功能受損者。一般方式是針對受傷部位的緊繃點作運動強化，但由於過度緊繃，故練習者疼痛難耐，效果難以持久。而太極拳強調整體性的屈伸開闔運動，則可藉由自然之勢能擺動，自然地藉由身軀整體的互動關係，一點一滴的將某些緊繃點作舒展，並且在改善狀態的同時逐漸培養學習者一個良好用力的習慣，則此種運動特色作為相對應根治之依據，是較為明確而且效果持久的。

### 5.2.4. 鬆緊開闔

太極拳之隨整體呼吸自然達到身體與心靈之運動，則從運動上的過程來說探討的是關節的開闔，由心靈意識帶動身體運動呼吸作用的表現就是鬆緊。關節在長時間自然的開與闔當中，逐漸找尋到其合理運動的位置，由此則關節的運轉自如，以此對應呼吸作用上的呈現在整體張力上的鬆緊，不過是意識的作用而已，則自然明白，其實人整體的表現就是自己的心靈意識作用的結果而已，體認至此，則慢慢的不光是將整體的知覺正確性，並且開始體認到自己最自然的真實存在。

### 5.2.5. 從知覺到一氣

從知與覺的分析探討，逐漸的透過其作用之熟練，慢慢之將其融會成一氣之概念，亦即知與覺知互動係為一自然狀態，從知覺體認的角度來說，是為一個人自我存在體認之必然，此種展現代表的是融通無礙的精神，是生命整體的最自然純粹的樣貌，也是一個人之形體一氣一精神之整體和諧成長之完備。在知覺清楚體認到自身存在後，自然意識到自身之責任，則以此觀念與他人互動而出，則談及對待之上，則更可進一步的去談太極拳的應世原則。

### 5.3 從知覺一氣談生命教育

筆者認為太極拳的教育並非只是侷限在武術而已，蓋因為其知覺整體反饋連貫之特殊性，筆者也由於此種體認，故在太極拳的傳授上，樂此不疲。而其中筆者認為太極拳的教授上反而不同他種武術，越小練成效越大，太極拳的理念對學童反而較難出現適合者，因為其強調知覺之互動，此種知與覺並非從小就可深刻體會的部分，是以除非特別有心的小孩，不然就普遍之狀況，成年人雖然因為職業、家庭等時空上因素限制，但反而因為其素質之成熟與完備，反而較為適合體會太極拳之精神。

藉多年練拳之心得與教拳經驗作整合，將太極拳知覺互動之特色，放在實務的展現，徹底的達成太極拳知覺運動之經營，並且有得到明顯成效，此舉則不光印證了太極拳理法的普遍性，以及人生修練身與心的互通性，更是為了其理法內涵應用於其他領域的互通性，如此才可證明太極拳確為中國文化在武術上之精神體現，倘若只是淪為技擊或者體操而缺乏其判准，並且無其共通應用之特質，則頂多只能說其為某文化生產之某某特殊技擊拳術而已，何來特色之有？故此筆者嘗試將自己之教學理念，教學目的，教學實踐，教學過程之反饋作一呈現，以證

明之。

### 5.3.1 教學理念

從身與心進而談知覺互動，此為人生來本有之機制，只是未得彰顯或缺乏良好運用而已，認為人生在離開學校教育而前往社會互動中的歷程，不同於學校教育階段偏重的是知識上的涵養與技術上的精熟，於家庭，職場與社會上，多的是與人的互動與自我生命之反思，故此認為在教學上，我等專業並非是單以技藝的傳授作為宗旨，而是藉由太極拳此種技藝的特色，將學習者之生命自覺的體認給予開啟，讓其可以有一內在調整與昇華之空間，進而擴大於外，不光是自身生命之完備，更可推動一祥和之社會互動精神。簡而言之，不同於某些額外訂定目的，合理加諸某些技能於學習者身上，筆者教授太極拳所強調的是以學習者以生命機制本身出發，不假外求之傳授。

### 5.3.2 教學目的

在此種自覺之體認建立以後，筆者認為學習並非是透過外力來強迫的，而是學生會自主去做練習，將之作到最好，而待這長時間的學習過程之中，學習者會自動的將其生活經驗精萃的道理與太極拳的理法互相融通，而以此反向的改善他人之習慣，其中站在個人本身處世之樣貌，無法以該學生口頭之描述作為基準，因為這是從其行為直接觀察得知的，但於其專業領域上的理解，卻可藉由此種理法之融會貫通，而給予不同的應用，是故此種不同經驗之交流與提升將是作為一個教學目的判斷之依據。

### 5.3.3 教學實踐

從之前太極拳的功法練習開始，反覆的探討其關聯性，最直接的就是，從腳底站立的感觉，配合上肢的靈活運動，以及頭容舒展，精神放鬆為主，此為太極拳的功法根本要旨，是以在教學傳遞上，並非如同許多太極拳教授方式針對各類的細目去非常複雜的講解並修改學生動作，筆者認為這是舞蹈的訓練，不符合太極拳精神，是以採用以原則講授，讓學生以大概之形態模仿，長時間在功法下的轉變，自然而然地找出其關節正確的運動方式。

在太極拳本身動作形象上的確定，也並無標準，只以用法作簡單講解，讓學生了解某招的人體工學以及應用概念，則基本原則仍就是依據實功作為出發，所以老師講授的方式並非以技術為主，而是不斷以理法的傳遞作為根本，讓學生自動的將理法與自身覺知作連結，逐漸的將動作調整好。奇特的是，許多一開始修改過度細膩的教學方式，反而無法讓學生有相對知覺感應，在依據親身體驗之理念去實證，起初學生動作對比其他教練之學生，當然是非常不標準，但大概經過半年耳濡目染與理法薰陶下，不光是充分的將理法精神從其體態運動表現出來，且其知覺感應之強烈與對老師的訊息反饋，反而是最強烈快速的。

#### 5.3.4 教學過程之反饋

在經過這種教學實踐後，逐漸的學生開始會將各類的專長作結合，給予老師一些回饋，讓師生之間得以教學相長，於拳術上於身體的改善本身，則會清楚的將自身身體的轉化提供給老師知道，而老師則將各同學之間例子提出來作比較與說明，不同於許多技藝上的傳授，此種比較方式多半不會被應用在班級經營當中，蓋班級經營強調氣氛，此種比較或許可造成學生之間的良性競爭，但也有惡性競爭產生之可能性，然筆者再再強調，生命本是一個完整個體，只是等待其功能健全之發揮與養成而已，是以此種比較只會讓學生之間更加清楚了解到其理法

應用而已，焦點並非擺在勝負得失之上。

當人人都可體會到自身之可貴與有限，則對於他人自然產生一謙虛之態度，學生與學生之間多的是互動與交流，對於彼此拳術上的展現，多的是各種特色的詮釋，人人都可是自我生命之主宰，而非落入以某種形象觀念作為比較判斷之基準，而生出各種具有比較的心理。此種氛圍下互動之學生，依此作用繼續擴大或者繼續傳承，則是為筆者未來之願景。



## 6. 結語

### 6.1 研究成果

本篇研究試圖將身心知覺的互動強化，來做為太極拳探討的基礎，對於此篇論述資料較少，只能透過進階的解讀，其中探討較多的是王子和先生所提到知覺一氣之概念繼續發展，更加側重於身與心的互動關係。透過心意識對於太極拳之懇切實踐，對應於身體健康之調整改善，並將此歷程記錄下來，並對於此經驗做一個整理，嘗試將其原因歸納並作說明，後證明太極拳之身心關係之良性成長並非一單向的因果關係，而是一身心關係互相緊扣的良性循環狀態，此也可說是其身心整體互動關係的一個呈現與例證。

於多年習練過程中，筆者可漸漸感受到對身體狀況之整體動態平衡，掌握能力的清楚隨著習練時間的長久而更加的清晰。於日常生活中所遇到的心理之情緒緊繃等負面狀態，可透過身軀的放鬆而反向改善心理狀態。相對的，於身體長期習慣累積之姿勢不良毛病或者延伸性的相關宿疾，則也隨著筆者多年的習練一點一點的消去，此間不光是歸功於各項外界之助力，追究其根源，當然還是一個體向上成長的心理動力所有成果。

研究透過各種功操的說明，清楚地描述其運動方向以及其運行所使用的關節與牽連肌肉，並且在提出筆者對於身體筋骨開指的助益作為一佐證，則身體機能於此部分有所需要加強的部分，則可清楚地給予對應並且作目的清楚的修煉。

而後提到太極拳三十七式基本要素的招式含意，透過此敘述進一步的探討其運行貫串的原理，從而將太極拳屬於形體的修煉到型上的感悟作一個橋樑，透過此種橋樑的建立，最後將身心知覺互動關係與其理法的表現作一個呈現。如果以此太極拳整體作為一修煉的宗旨，則並非只是單純的以身體的強健等功能性作為

推動的動力，而是必須更清楚的明白其原理生成與法則運行，並且將之內化於個體之間，以此成就個人之生命圓滿。

最後透過此種生命圓滿之體認，放在筆者的教學理念當中教授太極拳，其得到的回饋與心得應用，讓太極拳不同於他種武術的沒落給出一個解答，蓋因為其運動原理以及特色適用於現代人之生活需求，且更可在人與人的相處互動當中，讓其理法得已被應用出來，這便是太極拳其全體大用之精神，也是可再作延伸研究的部分。

筆者認為透過此篇研究，清楚的將太極拳的身心知覺互動的整體關係作一例證，以心志向上動力而產生之各種助益，逐步將身體強化，並進一步的拓展到日用人倫等應用，是具備一定程度說服力的修煉方法。

以心意識的指向與動力去習練太極拳，達到身心放鬆協調，再透過身體的健康成長，回饋於心靈意志的堅定，則是本篇研究探討到後來所得到的一具體結論。

## 6.2 未來展望

本篇研究以太極拳做為人生旅途上一個修煉方向，透過個人的經驗與感觸，將太極拳其如何讓人身心互動得以提升的部分作一說明，經驗上的敘述提供一大概的案例，而後如果有相關應用，比如對於現代生活型態慢性病的累積，或者心靈上所面臨的各種問題，提供一個解決的辦法，雖然習練太極拳不是一個普遍的運動，但至少透過本篇研究，得以敘述出其具備這種可能性，或許可以作為一個心身症狀態在實際治療與理論基礎上參考。

## 6.3 研究限制

本篇研究以個人之實踐為主，是以放在一個實證的角度來去談太極拳運動的哲理，其中緊扣著的是個人身心之配合，順著王子和先生知覺運動的模型進一步



地將個人實踐經驗之歷程說明，雖然較許多理論的研究來得具體，但相對地從太極拳形上哲理之探討則較為缺乏，也由於此只為個人經驗的延伸，雖然已嘗試將一理論具體且提供脈絡，但或許難以普遍，又或者有不同的路徑，是以筆者此篇論文之用意僅建立在提供一個修煉的參考方向，供同好作為一個比較的空間，或學習者的一個指標而已。

另本篇有少部分身體互動涉及醫學治療的部分，也由於筆者本身的專業並非醫學，是以在此提出的詳細名詞無法相當清楚的表達，只能透過個人實踐經驗，以及學生的心得整理，將各種舒展放鬆的案例其原則描述出來，是以無法再進一步深入研究，是為筆者感到較為遺憾的部分。



## 7. 參考文獻

1. 士一堂：《涵化太極》，台北：養正堂文化出版社，1989。
2. 王子和：《太極拳涵化文集》，台北，養正堂文化事業股份有限公司，2002。
3. 王嘉祥：《太極拳研究楊氏太極拳篇》，台北：逸文出版社，2001。
4. 吳圖南：《太極拳》，香港：商務印書館，1938。
5. 李壽錢：《武當嫡派太極拳術》，台北：逸文武術文化，1998。
6. 孟乃昌：《太極拳譜校注》，台灣：珠海出版社，1994。
7. 洪章仁：《肌膜激痛點與筋膜治療學手冊》，台北：合記圖書出版社，2011。
8. 唐豪：《王宗岳太極拳經研究》，台北：華聯出版社，1975。
9. 馬有清：《太極拳之研究－吳圖南嫡傳打手要法》，香港：商務印書館，2004。
10. 張岱年：《中華的智慧》，台北：貫雅文化出版社，1991。
11. 張唯中：《太極拳原理探微》，台北：中國武術史料集刊第二集，1974。
12. 張極漢：《太極拳自修指導》，台北：正中書局 1981。
13. 張漢成：《楊家太極拳與鄭子太極拳比較分析之研究》，臺東大學進修部運動休閒管理碩（假日）學位論文，2011。
14. 黃宏文：《太極拳論》，台北：逸文出版，1999。
15. 曹樹偉：《太極拳秘奧剖析（修訂版）》，香港：中文大學出版社，1995。
16. 郭渠：《心是太極論－從道初探太極拳》，台北：太極天地，2004。
17. 陳炎林：《太極拳，刀，劍，桿，散手》，台北，益群出版社，1996。
18. 陳微明：《太極拳術》，香港：香港武術出版社，1925。
19. 勞思光：《新編中國哲學史. Vol. 3》，台北：三民書局，1997。
20. 游添燈：《太極拳修煉的理體與方向》，台北：師大書苑，2003。
21. 楊時儒：《十二週太極拳課程對大學生－A 型人格組型之影響》，台北：文化大學，2008。
22. 楊翼風 and 李湘屏：《太極拳禪定特質的探討》，台北：體育學報，2007。
23. 董英傑：《太極拳釋義》，香港：作者自版，1948。
24. 解守德：《太極內功心法》，北京：人民體育出版社，2006。
25. 漢喬伊 and 鄭振煌：《武藝中的禪（四版）》，台北：慧炬出版社，2009。
26. 趙斌與趙幼斌：《楊氏太極拳真傳》，台北：大展出版社，1995。
27. 鄧時海：《楊家老架式太極拳教本》，台北：楊太極武藝協會，1997。
28. 蘇清標：《太極拳修煉哲學》嘉義：作者自版，2007。
29. 蘇清標：《太極拳拳理的哲學詮釋－以楊家老架太極拳為核心》，南華大學哲學所碩士學位論文，2003。
30. 蘇清標：《從道家思想探討太極拳藝與道》，新北市：鵝湖月刊，2003。