

# 太極拳的內與外初探<sup>1</sup>——太極武者的 身體觀、社會觀與內外合一整體觀

蔡佳欸<sup>2</sup>

## 摘 要

過去的太極武藝為武術之一種，轉化成為今日太極拳的運動項目。雖然說是時代與環境的轉型所趨，卻因此而失去許多太極武術才獨具的特質。

筆者透過身體經驗的闡釋、歷史記載的爬梳；整理出透過嚴格傳統的太極武藝訓練後，會形成太極武者的幾種內在轉化，包含身體觀、社會觀、與內外合一整體觀，分別予以論述。

**關鍵字：**太極拳、身體觀、社會觀

---

<sup>1</sup> 此處所談論的「內與外」，指的是個人與大環境的交流作用。

<sup>2</sup> 蔡佳欸，國立台灣師範大學體育系博士班研究生，國立政治大學兼任講師，[ahaha.day@msa.hinet.net](mailto:ahaha.day@msa.hinet.net)



## 壹、前言

筆者依據個人研究得出，關於過去的太極武藝之存在意涵：透過傳統完整的太極武藝訓練歷程，修練者由身體的鍛鍊可以獲得內化的作用。<sup>3</sup>其轉化的流變為：透過外在身體的訓練及鍛鍊→向內形成強化的（自主）精神意志→轉變為思考模式的指導→加深成為人生態度。是一個不斷向內深化、向外展現，時刻保持內在省思與外在表現交融的作用。此一內外交融作用的意義是要達成太極拳修練者身體與意志的和諧，以求在修練者個人身上完成自然與人文的融通和諧<sup>4</sup>。這是一種「由技入藝、由藝入道」的單一向度、單一技藝的深化；但由於現代社會的需求大不同於過往，從前做為傳統武術的代表之一、刻畫人生意義甚鉅的太極武藝已轉化成今日具有多功能、多層次的太極拳運動。在這樣的遽變下，我打算探研下列課題：從現代人的需求觀之，將太極拳視為一項運動，將會有怎麼樣的漏失？接著反思這些過去存在且強調；而到現代則缺乏的太極武藝精神價值，其內化的內容物是怎麼影響過去的太極武者：亦即太極武者是怎麼看待自身，形成怎樣的身體觀？並擴大關係的探討，論述太極武者所看待人際的相互關係的態度，以及其所形成的人我社會觀？最後論述當太極武者的自我（身體觀）與他人（相互關係）合一後的整體產物為何。

<sup>3</sup> 關於太極拳的個人內在轉化層次，筆者已呈現在：蔡佳枋，國立台灣師範大學體育學系碩士論文，《自然與文化之會通—太極拳身體的內外交融》，2008。

<sup>4</sup> 本研究所強調的「自然」可看成是太極武者將身體做到最大能力的發揮，也就是將自身的動物性、野性開放到淋漓盡致；「人文」是指風俗、禮教、法律、習慣等，較有制約性、束縛感的層面。「會通」意指儘管太極武者為了培養極致的武術技擊能力而讓自己趨近於原始性、野性；但仍不失理智，合於理法的生存於充滿社會制約的環境。

## 貳、時代的轉型：太極——門「武藝」vs.一項「運動」

現代人擁有許多幸運，其一就是選擇的自由。於是對古人制約至深的技藝學習；對現代人而言可以視為活動的一種、眾多的選項之一。然面對這樣的選擇自由，大多數人會發生的遭遇是：往往不待深化便可能改絃易轍。我以為現代人的確可以用輕鬆的態度與心情來看待一種技術，只是如此一來，面對一門高深技藝的態度會是可有可無、隨時可取代。這是現代人能享有的一種優渥，卻也是一種遺憾。

我列出過去太極拳大師談論到接觸太極武藝的數階段心態表現，與現代人視太極拳為運動的態度做為相對應，並析論將太極拳視為運動的得失，見表 1：

表 1 以太極為「武藝」與「運動」之心態對照

| 階 段  | 甫接觸   | 正式練習 | 功夫有成 | 人生整體 | 人生終結  |
|------|-------|------|------|------|-------|
| 視為武藝 | 離     | 順    | 展    | 堅    | 終     |
| 視為運動 | 優雅、健身 | 大方舒適 | 修養身心 | 興趣之一 | 無絕對關聯 |

以下將逐一論析五個階段心態對照的得失：

### 一、甫接觸階段

視太極拳為一項運動，則對太極武藝採取的是一般的認知，只知外型上極優雅、極和緩、益身等等；而對太極前哲面對的掙扎一無所知，無法深刻看待。由於心態與認知的起點極低，對後續能夠發展出的效應也會缺乏正確觀念。而阻滯個人與太極拳之間所可能產生的密切互動。

## 二、正式練習階段

進入太極拳的練習後，以為太極拳的動作就是大方舒適、看起來意境深邃遠高。在身體塑造上，不知道可能的身體素質劇烈改變與可以引領體能到極致的正面效應；在心境上，不會經歷由極度抗拒到將其當成是使命、天命、志業、家業一般的承受與承繼。也不會培養出捨我其誰的精神，產生超越的情操。

## 三、功夫有成階段

不知也從未看過太極功夫的真正展現，並不會了解太極拳具有高深技術性的層面，不知純粹武術形式的交流，也不知面對險惡爭鬥可促進生命深度。視太極拳為一種運動的人，無法知曉上述的層次與內容，自然容易畫地自限。於是，所謂太極功夫的增進，只能說是在修養功夫上的提升，卻不知道真正能透視生命深度，乃是在面對其極限之時。這一部分卻是傳統武術中的精髓，亦是傳統武術中應當提倡的傳承與流傳。

## 四、人生整體

既然太極拳只是眾多運動項目的一種，又與太極拳同質性的運動項目也是為數眾多，於是對整個人生而言，太極拳變成一種可有可無的活動；變成是可以依樂趣感的高低、新鮮感的有無而決定是否替換的運動項目之一。太極拳運動者未必會耐心的投入大量精力與時間，去細細體察太極武藝的深度與內涵，靜待其成為整體人生的活動主軸。

## 五、人生終結

既然人生中關於樂趣的活動與運動有成千上萬種選擇，對現代人而言，把太極武藝當成人生的依歸變成是不需要的負累與沉重。更不用說在整個生命的終點之際，還將太極一道放在心中念茲在茲。這種終生依之的情志要展現在現代人身上，是有其難度的。

由上，筆者以為視太極為一項運動會產生的現象，有以下幾種特點：1. 不會堅持做到底，隨時可以中斷。2. 涉入程度低，無法了解太極武藝的眾多面向與層次。3. 強度難以到達引起內化、引發思考、影響生命的程度。4. 缺乏掙扎與恐懼，就直接缺乏造成自我省思的機制。5. 不知道太極不僅可以練到生理的極致，也可以練到生命的深處。總觀之，此乃是失大於得。

因此堅持傳統太極武藝訓練的修煉者，終究可以獲得遠多於現代太極拳運動人的收穫。就是屬於獨特的太極思維的觀念。

## 參、太極武者的身體觀

太極武藝思維薰陶後的身體觀所討論的，是受太極武藝體系訓練影響後的修煉者，如何看待自己的身體？如何使用自己的身體？筆者認為，這樣的身體觀除了從生理性、生物性的角度詮釋以外，更必須從太極拳的思維內涵層面入手，才能正確獲取將太極武藝思想內化後的個人，看待自己身體的特性。筆者析論如下：

### 一、消弭悍戾之氣

太極武者視自身為一把藏鋒的寶劍。「強化」身體是個理所當然的概念與常務，要求身體是精實、健壯、隨時保持在極佳狀態的；但這樣的強，最

好是存於內在、真實的強；不是在外表顯現、不是把肌肉練得盤糾錯結、不是強調身型的碩大、不是空有蠻力的炯炯武夫狀；而是在戰鬥狀態能夠發揮最大實力的強。李寶玉受董英傑邀至蘇州旅遊時，接受當地梨園武生挑戰，於蘇州某場園會試較技。武生氣宇軒昂，身著短衣緊練功服，「在原地騰空跳躍而起，一個筋斗，身子凌空翻過籬笆到場內，兩足輕輕著地，悄無聲息，...」<sup>5</sup>；李寶玉則是一副長衫文生打扮，「面含微笑，悠然踱步從門而入。」<sup>6</sup>，最後無論是文比武比，李寶玉皆以壓倒性實力勝之。

## 二、堅韌

太極武者視達到真正的「強」為終生目標，能夠忍受不斷重複的枯燥，接受單一動作一再一再的重複練習，接受每個動作不斷的被修正達成千上百次。以楊氏廣法一系的概念認為，一個動作要能夠應用，必須打合於規範的十萬次才有可能。王子和太師父追憶跟隨呂殿臣師祖練拳的情況：「殿師常於解說指點後，不知所蹤。及練至渾身既痠又痛，方欲稍歇，先生倏乎出現身側云：『爾練是不練。』只好咬牙關苦撐，而功夫亦因此日漸增長。」<sup>7</sup>。陳龍驤在四川隨李雅軒學太極拳：「每次練後汗透衣裳，穿的工作服一擰汗水就滴滴嗒嗒地往下淌。練太極拳的步法一走就是幾小時，練太極拳的腿法一踢就是幾百腿」<sup>8</sup>。

## 三、敏銳的覺知

太極武者以聽勁、懂勁、化勁、發勁為重要功課，亦即是過人的觸覺敏

<sup>5</sup> 黃順意著，《太極禪武學論叢（一）》，台北：太極禪武學社，1999.01，90-94。

<sup>6</sup> 黃順意著，《太極禪武學論叢（一）》，90-94。

<sup>7</sup> 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，台北：養正堂，2002.03，71。

<sup>8</sup> 陳龍驤 李敏弟著，《李雅軒楊氏太極拳法精解》，台北：逸文，2003.08，13。

銳度的培養。李雅軒描述宗師楊澄甫的功夫，是所有增進太極武藝為職志者的理想境界，即使僅是搭手，也能感受到其階及神明的水準：「楊師之手雖是輕輕的往我身上一放，我便感覺到這一手來得非常嚴重，使我動也不行，不動也不行，用大力不行，用小力也不行，快動不行，慢動也不行，用剛勁不行，用柔勁也不行，無論如何動，總是不行。」<sup>9</sup>，面對高段的太極武藝所具備的令人驚異的覺知力，李雅軒做了很好的感受闡釋：「自己之倒與不動操之於人，自己不能自主。」<sup>10</sup>

#### 四、伺機而變的反應

太極武者要求自身能順應狀況而產生正確有效的回應。太極武藝訓練有多個階段與層次、與敵應對會有千萬端個變化，因此一個深受太極武藝內化者，會依據局勢、需求的不同，調整個人表現也隨之不同。如為所當為的主動積極與求穩重的沉著內斂是兩種特性，但在太極武者身上卻會是一種協調，既非刻意造作、亦非強力為之。孫祿堂於 1919 年完縣大旱時，「傾其家資散錢於鄉農，不取本息。」<sup>11</sup>，平日對武林同道更是「周濟武林同道之事更不勝枚舉」<sup>12</sup>；但在面對外侮勢力的侵凌時，則絲毫不做退讓：「年近半百時，曾信手一拳擊敗挑戰的俄國著名格鬥家彼得洛夫。年逾花甲時，力挫日本天皇欽命大武士板垣一雄。古稀之年，又一舉擊敗日本五名技擊高手的聯合挑戰。」。傅鐘文的事跡：「...出差，他乘船坐車，常常一動不動地一坐就是半天、一天，不吃東西，不上廁所。有一次他與運動員一起外出參加比賽，一個星期不脫衣服，不洗腳，不蓋被子睡覺，都能頂得住，一切正常。」<sup>13</sup>則在

<sup>9</sup> 陳龍鑲 李敏弟著，《李雅軒楊氏太極拳法精解》，107。

<sup>10</sup> 陳龍鑲 李敏弟著，《李雅軒楊氏太極拳法精解》，107。

<sup>11</sup> 孫劍雲著，《孫氏太極拳·劍》，山西科學技術出版社，2002.01，9。

<sup>12</sup> 孫劍雲著，《孫氏太極拳·劍》，9。

<sup>13</sup> 嚴翰秀編著，《太極拳奇人奇功》，台北：大展，2001.07，18。



順應生活的變化上做出最佳示範。

## 五、隨時遭遇極限

太極武者必須勇於嘗試、挑戰自我，才能求得技藝的精湛。武鬥本就是有危險性的活動，但對武者而言，提升武藝使其精粹乃是較生命價值更高的目標，太極武者學習體認身體是隨時會消逝的現實，因此較一般人更重視生命的價值，濃縮精力與時間面對貢獻。如前所描述的前哲，不論是受到重症侵襲的身體或是安享高壽的身體，仍皆能展示一個與太極武藝攸關的人生價值。

綜上觀之，太極武者對自己的身體展現有個共同的觀念，也可說是太極武者身體觀的整體價值，亦即是「**真實面對、戮力提升**」。

## 肆、太極武者的社會觀

探究太極武藝的深層內涵，其實就是人我對待的攻防概念，擴大而論就是兵家思想的浸淫培養與具體落實。轉換到個人的社會行為上，即為人際關係的處理訓練。因此不少修習太極拳多年者認為，「太極武藝就是人生的指導原則」的觀點堪說名符其實。因此瞭解太極武者的社會觀，就是觀察修煉者們用哪些態度處理人我的關係？將哪些太極武藝的兵家思想原則，具體運用在人際關係、社會運作當中？以下論述個人的發現：

### 一、立於不敗之地

是太極拳講與敵對待，首要要求自身能做到的第一原則。在接觸的第一時間取得攻守皆宜的位置、以得機先、靜待敵動，這是太極武藝特有的隱性

的積極，處處展現在其使用上。要做到此點的充要條件頗多，要知道審查敵方的長處弱點、要知道攻守、要力求不敗勢、要培養膽氣、要能臨敵依舊正常發揮...等。此一原則的社會性應用，諸如充實自身實力、詳盡蒐集相關資料，以求得「知己知彼」；不過度暴露自己，使敵對我的虛實難測皆是。

## 二、策略的應用

在臨敵的意志上先求心靜。能夠做到不盲動不燥動，才能仔細觀察雙方的優劣態勢；冷靜的面對，才能直覺與理性並用，施用正確的方式應對敵手。太極拳主張隱性的積極，不尚強攻，而是在交手的狀況中，運用雙方態勢與聽勁化勁的功夫把對方帶到我要施展手段的位置。常見的策略如「驚上（下）取下（上）」、「左取右打」、「聲東擊西」等<sup>14</sup>。套用在人際關係、社會溝通上，就是善於分析雙方的優劣，或是將對方的注意力、關注焦點引到錯誤的方向；或者讓對方收到正反虛實大量難以分析判斷的資訊，而產生錯置，影響判斷與回應的速度。

## 三、不爭表面之勝

太極武者以平日修練的精神出發，練習的質與量同時並重，講求合乎規範與增長功力並行，不以表象上、形式上的漂亮為尚；不以僥倖、非實力表現為勝，不以不光采的結果為榮。在社會對應上，太極武者則會重視清楚分析局勢、深入檢討事件，謀定而後動，不使力量精神分散在情緒性的、無意義的消耗；凡事求其實質意義及有用的結果，不做意氣之爭、不做面子之

---

<sup>14</sup> 可參見馬虹著，《陳式太極拳拳理闡微》，台北：大展，2000.08，253-257。

#### 四、不求戰、不避戰

太極武者平日無所爭，靜則養身修心，專力在自身的成長為要務<sup>15</sup>；一旦臨事，能避該避則避，若有出手的絕對必要，則「搏兒如搏虎」、「蒼鷹搏兔全力以赴」，決無兒戲可言。這樣一個精神的展現是勇於面對、接受挑戰。在社會對應上，非僅止於與人爭；更重要的是在事務上的處理，太極武者會盡最大努力去完成設定的每一個目標、交付的每一個任務，因為投入度頗高，因此每個事件完成後的成長會高於常人，收益與效率也高於常人。

#### 五、保持獨處

傳統武者多有「隱」的特性。因為武術是極高難度的系統，必須大量的精力與時間才能有所成就。為達此一目的，武者多半具有專心致志的性格，喜歡集中精力而求得事情的完美與精粹。因此減少社會性事務的繁雜、避開人際糾葛的複雜，才能求得節省更多的時間與精力來提升武術的成長。筆者觀察所見，太極禪武學社同門中以理工科者為多，且多為研究所以上的學歷，繼續從事研究者頗多，性格多是樂於獨立作業、不喜交際、喜自我思索、能耐受離群寂寞者；其次為文科出身，多半是基於某些情懷而投入太極拳修練；至於法管商科出身者則屈指可數。蓋如筆者前述之屬性，個人之時間與精力多花在處理人際及社會性事務。「冷靜以對，善知人我」是筆者為太極武者社會觀下的註腳。

---

<sup>15</sup> 嚴翰秀編著，《太極拳奇人奇功》，19：「有一次楊澄甫的一位學生說，聽人說某某老師的功夫好。楊澄甫說：『人家好就讓人家好嘛，哪怕別人會飛，讓人家飛嘛，咱練咱們的。』」，正是專己的精神。

## 伍、太極武者的整體觀

認知受太極武藝思維內化後的武者之身體觀與社會觀，筆者繼續思考其融合的整體物為何？筆者以為，太極武藝涉入生命後，其思維進一步成爲生命整體的指導原則，人生也同時接受選擇的兩面性。其正反的性質如不可能的任務般嵌合入武者的生命，最終融爲一體終其一生。

### 一、太極武者的外在制約 vs. 內在自由

生存於人世間、社會中的太極武者並無法僅僅簡單的考慮修己、與敵對待的單純層面；而是隨時都在感應與思索如何求取整體的均衡。武者在尊師重道與自我成長、個人生活之中企圖掌握微妙平衡；在文化傳承的對己要求與流行的吸引力擺盪之間尋找中道；在新時代對傳統武術訴求點的改變與重要性漸趨式微的情結之下堅持自我；在追尋理想境界的達成與家庭、生活基本社會責任的付出當中善盡義務...。太極武者正是在諸般衝突性裡竭力完成面面俱到的任務，因此是以多面體爲起始，逐漸把外露碰撞的稜角挫磨，終而達到一種圓滿。這樣的行程是與太極拳的練習同樣與日俱進，起初太極武藝修練者面對上百成千個要求、注意事項、規範等，總是處處掣肘礙手，一動便錯但不動也未必合法；隨著苦修與時間的往前，逐漸能在錯誤與正確之間趨向正確；然後再從正確趨向終極完美；終於能在合於拳法拳理的諸多條件限制下，無入而不自得，獲取全盤和諧的飄然。

### 二、太極武者的內在自由 vs. 外在制約

太極武者的自由來自於對完美太極武藝的追求，彷彿那是唯一的解脫之道。只有步在朝向完美的道路上，武者的心才得以平靜、才得以安寧，生存

的目標才存在、才感受到自己的價值與意義。追求完美，乍看之下，是人生最崇高的選擇，是真正無所侷限、真正擁有自我與自由的人才資格追求；然深究這條道路，合乎追求完美的人性需求，其實卻是最大的弔詭。太極武藝完美之道沒有終點，但同時也是條不歸路。真正深入這條看似大道的路徑上，許多的選擇變成唯一，無論決定是掙扎還是放棄，答案仍然只有唯一。於是自由與制約，本就是一體般的融合，太極武者做了選擇的同時，也一併默默的接受了另一者。

### 三、調和 vs. 衝突

出自同源的太極思維而發展的身體觀與社會觀是一致的，但與大眾習慣認知中的社會成就、社會期待卻是不相符合的。

太極武者強調自我的鍛鍊，追求個人強化與個人體會所佔的比重相當大，不習慣群體作業，喜歡單打獨鬥；與社會成就希望的群性、和諧、團體力量幾近背道而馳。強調完美，而對完美的追求則是要窮盡一生，沒辦法做出最終目標的設定；與社會期盼講求的效率、效益、投資報酬率是不盡相符合的。雖然不是離群索居、並且重視拳伴，但武者團體強調的是往內在、朝自我發展，每個武者的個體是各自自我成長的。維繫武者團體的是一條奇妙的線，這條線的價值卻不屬於現代社會所重視的。

因此傳統武術的價值觀，勢必要面對現代社會的挑戰並且落敗，無論它所秉持的價值有多高、所蘊含的文化內涵有多深厚，不能符應現代的需求，就勢必會如昨日黃花般的消逝。

## 陸、結論：內外交融之後

筆者以為太極武藝得以融合人文特性與自然特性於個體，其機制就在於前已述明的內外交融。透過內外交融，修煉者得以在太極前哲的武術模式、武術表現與現代人的運動需求、身心互動之中尋得平衡；在文本線索與身體實做之間求得真實；由外至內修整人生且由內向外改變行為；統合身體與思維。並且加以昇華而達成身與心的和諧，構成自然與文化在個人身上的和合，最終達到筆者企求的「人文與自然在個人身上最深的相合」。

## 參考文獻

- 王子和輯錄，《太極拳涵化文集》，台北：養正堂，2002。
- 馬虹著，《陳式太極拳拳理闡微》，台北：大展，2000。
- 孫劍云著，《孫氏太極拳·劍》，山西科學技術出版社，2002。
- 陳龍驤 李敏弟著，《李雅軒楊氏太極拳法精解》，台北：逸文，2003。
- 黃順意著，《太極禪武學論叢（一）》，台北：太極禪武學社，1999。
- 蔡佳枋，〈自然與文化之會通—太極拳身體的內外交融〉，台北：國立台灣師範大學體育學系碩士論文，2008。
- 嚴翰秀編著，《太極拳奇人奇功》，台北：大展，2001.07。