

南 華 大 學

生死學系

碩士論文

中國武術身體觀之研究

——以白鶴拳為中心

Study on the Body Concepts of Chinese Martial Arts
—— Main Force on White Crane Chuan

研 究 生：王 于 寧

指 導 教 授：歐 崇 敬 博 士

中 華 民 國 九 十 七 年 五 月 二 十 七 日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

中 國 武 術 身 體 觀 之 研 究

— 以 白 鶴 拳 為 中 心

Study on the Body Concepts of Chinese Martial Arts

— Main Force on White Crane Chuan

研 究 生 :

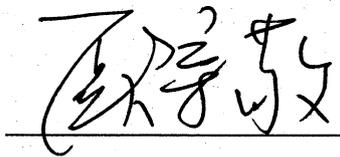


經 考 試 合 格 特 此 證 明

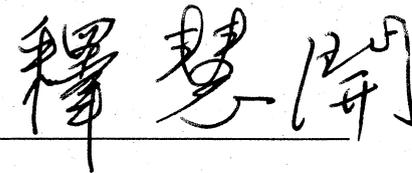
口 試 委 員 :



指 導 教 授 :



所 長 :



口 試 日 期 : 中 華 民 國 97 年 05 月 27 日

中國武術身體觀之研究 —以白鶴拳為中心

摘 要

目的：探討中國武術身體觀，以白鶴拳作為研究範圍。**方法：**以中國道家（教）「形、氣、神」之人體觀為理論基礎，探索白鶴拳外顯可見的運動形態，以及內斂不可見的吐納之術與技擊思維。

總結：白鶴拳「以鶴為形，以形為拳」。以吞、吐、浮、沉四功與飛、鳴、宿、食四法（形），作為行拳煉氣的基本準則。身體動作以「舒展大方」、「柔和自然」、「緩急適中」為宜。訓練頭、身、手、足之全身三十六骨節合為一體，即「五肢歸一」的整體勁道。並透過擬人化的比附方式，將貓補鼠的神韻，猛虎出林的迅捷，飛鳶臨空而下的穩健，黑熊甦醒後的沉穩態勢等特點，融入於拳母之中。行拳過程之三七高馬必須浮中帶沉，四六低馬則是沉中帶浮，體現出「陰中有陽、陽中有陰」，意即「陰陽合一」、「剛柔並濟」的身體思維。

行拳煉氣必須收攝身心，精神專一的以意領身。認為神和氣充則百脈通暢，勁力自然俱足，以達「運柔成剛」為目的。採腹式逆呼吸法，吸氣時，提腸束氣，陰陽二氣交會，吐氣時，精神意識導引內氣下沉入丹田。此種「提腸轉肚」的煉氣方式，在於充實下丹田的聚氣能力，使內氣下達腰腹間，並且能夠進行圓運動的輪轉，形成「氣沉丹田」的「不倒翁」狀態，奠定白鶴拳以氣擊人的「丹田功」。陰陽二氣經由「一蓄一發」之「呼」、「呵」、「吓」、「咳」等長、短鶴鳴聲的運使，將「丹田氣」傳送至身體的著力點。遇敵之時，以靜制動，瞬間「由內而外」之「丹田功」，配合「由下而上」之「腳力通於身，身力通於手」的爆發出彈、抖、顫之宗勁（駿身）。

關鍵字：中國武術、白鶴拳、象形拳、身體觀

Study on the Body Concepts of Chinese Martial Arts —Main Force on White Crane Chuan

Abstract

Purpose: The research takes White Crane Chuan (Bau-He Chuan) as the researching scope for body concepts of Chinese martial arts discussing. **Methods:** The research takes the body concepts of Chinese Taoism, Xing(appearance) – Qi(breathing technique) – Shen(spirit mind), as the researching basis to search for the visible motion appearances of White Crane Chuan, and the invisible breathing and exhaling skills within battle deliberation.

Conclusion: White Crane Chuan takes four efforts, Tuen(Swallowing) - Too(Spitting) - Foo(Floating) - Cheun(Sinking), and four skills, Fei(Flying) – Ming (Screaming) – Su(Sleeping) – Shi (Eating) as the essentials norms for boxing and breathing. The body motions should be tender to nature and moderate of greater or lesser urgency in proper. It also request body, head, hands to combine with thirty six joints as the whole vigor, which was called “Wu Zhi Gui Yi (five limbs go back to one).” The personalized characteristics for the looks which cats prepare to catch mice; for the agility which fierce tigers dash from the forest; for the firm which flying kites nosedive from sky; for the stable posture which black bears regain consciousness, are melted into boxing origins. When processing the White Crane Chuan, it must be asked floating within sinking by 30-70 % in high footwork, but sinking within floating by 40-60 % in low footwork. White Crane Chuan emphasis on “combining with yin and yang with each other” as the purpose, it means that the body thinking to come over “yin within yang, and yang within yin” and “solid within soft.”

When practicing White Crane Chuan, people have to restrain body and

concentrate mind for guiding body. It is considered that if the spirit in mind were in peace, then the qi would be sufficient; if the qi were in sufficient, then veins and physiques would be flowing and produce vigor. When practicing Qi, people should take abdomen contrary breathing methods. When it is in inhaling, people should raise the intestines for limiting qi and make yin yang blending; when it is in expiring, people should guide internal qi down into the lower part of abdomen by physique softening and spirit conscience. This qi practicing method “intestines rising and abdomen turning” is based on qi sufficient of the lower part of abdomen, and is able to process the circular turning movement between the waist and abdomen for settling the “Dan Tain Kung (the lower part of abdomen kung fu),” which could learn to attack others by qi. Both yin and yang qi were operating by “Hu,” “Ho,” “Ke” and “Xia” kinds of crane’s shorten songs, it would guide the “Dan-Tain Qi” to the physical exerting strength point. When suffering to the enemies, people have to keep silences to pin down restless with anxiety and coordinate with “Dan-Tain Kung” from internal vigor to external power at the same time for bursting out the ancestor physical strength which are dan(to flip) – dou(to tremble) – zhan (to trmble) from internal to external in the twinkling of an eye.

Keywords : Chinese Martial Arts, White Crane Chuan, Imitation Boxing, Body Conceptions

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 錄.....	IV
圖 目 錄.....	VII
表 目 錄.....	VIII
第一章 緒論	1
第一節 問題背景	1
第二節 研究目的與意義	5
一、研究目的.....	5
二、研究意義.....	5
第三節 研究方法	6
第四節 研究架構	11
第五節 名詞解釋	12
一、中國武術.....	12
二、白鶴拳.....	12
三、象形拳.....	13
四、身體觀.....	13
第二章 中國武術身體觀之理論基礎	15
第一節 中國傳統身體觀	15
一、天人合一的身體思想.....	15
二、中國武術天人合一說.....	17

三、形神一體的人體觀.....	19
四、中國武術形神一元論.....	21
第二節 氣論的身體觀.....	24
一、氣的基本概念.....	24
二、儒家的氣論身體觀.....	25
三、道家的氣論身體觀.....	27
四、《黃帝內經》的氣論身體觀.....	30
五、中國武術的中氣論.....	32
第三節 陰陽五行學說與中國武術.....	34
一、陰陽觀念的考察.....	34
二、中國武術的陰陽哲理.....	36
三、五行學說.....	39
四、拳家的五行思維.....	42
第三章 白鶴拳外顯可見的身體現象.....	45
第一節 白鶴拳概論.....	45
一、鶴的文化內涵.....	45
二、鶴的生活型態.....	46
三、白鶴拳的種類與風格特點.....	47
第二節 白鶴拳的運動形態.....	54
一、白鶴拳對身體各部姿勢的要求.....	54
二、白鶴拳拳母~三戰.....	59
三、白鶴拳八字訣.....	61
四、白鶴拳彈抖顫之駿身法.....	66
第三節 白鶴拳的五行思維.....	68

一、白鶴拳的五行手.....	68
二、白鶴拳的五行技擊思維.....	69
第四章 白鶴拳內斂不可見的身體現象.....	74
第一節 內斂不可見的武術內功與經絡系統.....	74
一、武術內功.....	74
二、氣與經絡之關係.....	76
三、武術內功的陰陽觀.....	78
第二節 白鶴拳的吐納之術.....	82
一、丹田的位置與功能.....	82
二、白鶴拳的丹田功.....	84
三、白鶴拳的發聲與氣法.....	88
第三節 白鶴拳的技擊思維.....	92
一、武術運動中的意識思維.....	92
二、白鶴拳的精神思維.....	93
三、白鶴拳的技擊思維.....	96
第五章 結論與建議.....	100
第一節 結論.....	100
第二節 建議.....	103
引用文獻.....	104
一、中文古籍.....	104
二、中文部份.....	106
三、外文部份.....	114

圖目錄

圖一：中國道家（教）形氣神的人體觀圖解.....	7
圖二：武術運動中的精氣神.....	9
圖三：研究架構圖.....	11
圖四：龜背鶴身圖.....	55
圖五：白鶴拳身體各部之要領關係圖.....	58
圖六：吞在池（華蓋）.....	64
圖七：吐在田（丹田）.....	64
圖八：浮在山~浮中帶沉.....	65
圖九：沉在水~沉中帶浮.....	65
圖十：摔水肢（手）.....	70
圖十一：腹式逆呼吸法：吸氣.....	85
圖十二：腹式逆呼吸法：吐氣.....	85
圖十三：提腸轉肚.....	86

表 目 錄

表一：中國武術習武過程的三種境界.....	8
表二：五行學說之生、剋、乘、侮內容說明.....	40
表三：人體與五行屬性之歸類.....	42
表四：飛、鳴、宿、食鶴拳之風格特點.....	48
表五：白鶴拳駿身（宗勁）之釋意.....	66
表六：人體的經絡系統說明表.....	76
表七：白鶴拳的聲法.....	89
表八：白鶴拳的氣法.....	90

第一章 緒論

第一節 問題背景

搏擊技術，乃人類為求生存與自衛的一種本能，始與人類原初。¹《莊子·馬蹄》云：「夫至德之世，同與禽獸居，族與萬物竝。」²《素問·移情變氣論》載：「往古人居禽獸之間，動作以避寒，陰居以避暑。」³道出原始人類（human being）與飛禽走獸混雜共處在同一環境，身處在這險惡艱困的時空下，人類無可避免必須不斷接受自然界一連串無情嚴峻的考驗，為求生存與生活之所需，先民擷取原始石木，製作成生產與狩獵的求生工具，用來抵禦猛獸的攻擊以及作為與相鄰部落戰鬥的器械，形成「以石片斫物則為器，以石片格鬥即為兵」的特殊文化。⁴在這殘酷的歷史進程中，提高適應環境的能力及學習搏殺之防衛技能（defense technique），已然成為生存的不二法門。

世界上各民族都有屬於自己的防衛技能，諸如盛行於西方的拳擊（Boxing）、摔跤、角力（Wrestling），巴西柔術（Brazilian Jiu-jitsu），日本的空手道（Karate）、柔道（Judo）、合氣道（Aikido）、劍道（Kendo），韓國的跆拳道（Tae kwon Do），泰國的泰拳（Muay Thai）以及俄羅斯的桑搏（Sombo，又稱俄氏摔跤）等。各國武術技法之表現形式存在相當的差異，就其共通點均是以防身制敵為本質。中國武術（Chinese Martial Arts）是以中國傳統哲理為基礎的武學文化，藉由「武術」至「武藝」的身體修煉逐步臻於「武道」的境界。練武習藝就是求道，藝之至境，即道之所在。著眼於「藝」與「心」合，「武」與「道」合，其特點是：以道為體，以武為用；由武證道，道武合一。⁵誠如漢喬伊《武藝中的禪》所云：「武藝的極致不只是兩對手間的體能競爭——發揮

¹吳文忠，〈中華國術發展簡史〉，《力與美國（武）術月刊》，第98期，頁68，（1998）。

²黃錦鉉注譯，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民書局，2001），頁117-118。

³唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1992）。

⁴周緯，《中國兵器史稿》，（臺北：明文書局，1988），頁5。

⁵郝勤，《道教與武術》，（臺北：文津出版社，1997），頁144。

一個人的意志力或是傷害另一個人。相反地，中國功夫或其他武藝，都是他達到精神尊嚴、心理寧靜和最高自信的途徑。公元十六世紀，打鬥的技巧在東方越來越不那麼需要了，武藝開始重視個人的精神成長。武藝從『致人於死』的手段，演變為強調個人發展的精神教育訓練，……武藝的禪，最終目的，是要使人從貪、瞋、癡中解放出來。」⁶換言之，中國武術不僅只是一門單純的拳腳功夫，而是一門「由武入道」的運動形式來詮釋中國古老的哲學思想與精神，進而追求探索個體生命的深層意涵。

歷代先賢觀察自然界的飛禽走獸，類比聯想進而模仿動物的生活行為與特長，融合呼吸吐納之術，創編了中國傳統健體養生的仿生導引術，如《莊子·刻意》中的「熊經」、「鳥伸」之「二禽功」。《淮南子·精神訓》的「熊經」、「鳥申（伸）」、「鳧浴」、「猿踞」、「鷗視」、「虎顧」之「六禽戲」，以及模仿動物補食與防衛動作結合武術技擊而創造出獨樹一幟的中國拳法——「象形拳」（Imitation Boxing），諸如螳螂拳（Mantis Chuan）、鷹爪拳（Eagle Claw Chuan）、白鶴拳（White Crane Chuan）、猴拳（Monkey Chuan）、蛇拳（Snake Chuan）、虎拳（Tiger Chuan）、狗拳（地術犬法）等，體現出先民對身體思想的創造力。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，是人類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。⁷人類模仿動物之形態，其動機為何？經由諸多學者研究歸納有二：其一，由於原始先民身處在嚴冬酷暑、風霜雪雨的潮濕環境，難免引發諸多疾病的產生。與人類形成強烈的對比是：自然界的飛禽走獸，如鷹擊長空，虎躍山崗，乃至猿跳兔蹦，蛇屈龜息，老熊吊樹，飛鳥展翅，卻顯得異常矯健剽悍，令人欽羨仰慕不已。其二，在這生存條件極為艱苦中，先民的壽命往往不長，相較於自然界某些動物，如龜、鶴等卻享年甚久。因而促使先民

⁶漢喬伊著、鄭振煌譯，《武藝中的禪》，（臺北：慧炬出版社，2004），頁 1-3。

⁷許光熙，《近代中國武術文化之變遷（1910-1937）》，（臺北：國立臺灣師範大學體育研究所博士論文，2002），頁 82。

進行思索，情不自禁地模仿飛禽走獸手舞足蹈的活動關節，疏通氣血，達到消除疾病，恢復健康的目的。⁸

中國武術（Chinese Martial Arts），博大精深，拳種眾多，浩如煙海。根據《中國功夫（中國文化圖文讀本）》一書中，列舉了一百八十種具有完備的拳械套路和功法，而且擁有自己的技擊理論，形成自己的獨特風格之中國武術流派，並表列簡述說明這些拳種的發源地、創始人與流傳地區。⁹本文以「白鶴拳」作為中國術身體觀之研究題材，其動機有二：

其一，涉禽類——「鶴」（Crane），在古時被視為「仙禽」，性情喜靜而不爭，姿態優美而安舒。《初學記》云：「鶴所以壽者，無死氣於中也。」¹⁰《春秋繁露·循天之道》載：「鶴之所以長壽，無宛氣於中，是故食冰。」¹¹說明鶴之所以長壽，是因為心中無鬱積之氣，飲食不凝滯。因而廣泛地被吸收用來作為中國傳統健體養生的模仿素材，諸如東漢華佗的「五禽戲」「虎、鹿、熊、猿、鳥（鶴）」，養生保健的「鶴翔莊氣功」，少林龍、虎、蛇、鶴、豹五拳（Shaolin Five-Fist Boxing）的「鶴形拳」，廣東洪家拳的「虎鶴雙形拳」以及演變流傳成一門有理論系統的拳種——「白鶴拳」。此外，國人更以牠來形容超凡和長壽的象徵，如「鶴鳴之士」、「鶴立雞群」、「鶴髮童顏」、「鶴算同添」、「鶴壽千歲」、「松鶴遐齡」等成語。由此可見，鶴在中國文化中站有一席之地，不僅受到文人的喜好，更是中國傳統仿生導引術與中國拳法的重要元素。

其二，研究者從事武術教學與訓練工作將近二十年，近年來專注於白鶴拳的研究，對於白鶴拳的動作、內功等運動哲理深感興趣。當「鶴」與「武術」融合成白鶴拳法，透過人的「身體」展現外顯可見的運動形態會是呈現何種風貌？蘊藏於內而不可見的吐納之術以及技擊思維又會是如何？此種「外形」、「內

⁸ 張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，（臺北：桂冠圖書股份有限公司，1992）頁36。以及張純本、崔樂泉，《中國武術史》，（臺北：文津出版社，1993），頁18-19。

⁹ 王廣西，《中國功夫（中國文化圖文讀本）》，（香港：三聯書店有限公司，2006），頁205-221。

¹⁰ 唐·徐堅等著，《初學記》，〈第三冊·卷三十·鶴第二〉，（北京：中華書局，1962），頁726。

¹¹ 漢·董仲舒，《春秋繁露》，（臺北：中華書局，1984）。

氣」、「精神」三位一體的「存有關係性」之現象學的研究值得挖掘探索，以體認先民創造中國武術白鶴拳的身體思維。誠如栗山茂久所說：「對於身體的看法不但仰賴於「思考方式」(ways of thinking)，同時也仰賴於各種感官作用……。」我們研究古人對於人體的觀念時，不但是在研究他們的思想結構，也是在研究他們的感官認知。」¹²因此，瞭解中國拳法的運動哲理不但是在認識身體思想，更深層的則是在探索生命之本質，以究竟生死。

¹²栗山茂久著，陳信宏譯，《身體的語言：從中西文化看身體之謎》，(臺北：究竟出版社，2001)，頁 17、61。譯自：The Expressiveness of the Body and Divergence of Greek and Chinese Medicine.

第二節 研究目的與意義

一、研究目的

基於上述研究背景，本文以中國道家（教）「形、氣、神」的人體觀作為研究主軸，探討中國傳統武術白鶴拳運動之身體哲理。其目的在於：

- （一）探討白鶴拳外顯可見之手、眼、身法、步的「運動形態」——形的身體觀。
- （二）探討白鶴拳內斂不可見的「吐納之術」——氣的身體觀以及「技擊思維」——神的身體觀。

二、研究意義

中國武術的萌芽與發展、各拳種流派的傳承脈絡、拳術風格特點、器械、功法、養生、教學訓練、技擊應用、美學等分析探討，至今已然累積相當豐碩的研究成果。然而，對於中國武術哲理的研究，往往著眼於太極拳、形意拳、八卦掌等內家拳法為主軸。相較於其他「外家拳」或仿生「象形拳」之身體哲理的思辨，顯然稍嫌不足。本文針對中國武術象形拳——「白鶴拳」之身體觀作為研究題材，企圖從人文思想的角度，融合醫家、道家、哲學家與武術家等特有的身體思維，以筆者長期參與的體驗，綜合剖析白鶴拳的身體文化，希冀開擴研究中國武術身體觀的學術視野。

第三節 研究方法

「身體」(the body)，透過姿態與動作的表現，不僅呈現出外在具體可感觸的特徵，更包含了隱於內的精神部份。顯示，身體是具有內觀自省的感知活體。本研究根據中國武術運動之特性，以中國道家（教）「形、氣、神」的人體觀作為理論基礎，探索中國武術白鶴拳的身體思維。

「形神不離」，乃中國傳統身體觀的基本概念。此外，無論在「生成論」或者在「中國醫學」的觀點上，「氣」乃是形神的生成基礎，也是構成身體的場域。《孟子·公孫丑》云：「氣，體之充也。」¹³《管子·心術》曰：「氣，身之充也。」¹⁴楊儒賓《中國古代思想中的氣論及身體觀》一書指出：「中國身體觀的一大特色，乃是除了五臟六腑的系統外，另有一種氣——經脈的系統，而氣尤可視為根本的原理。將氣與身體結合並論，不但見之於傳統醫學，也是以往的許多「經驗科學」，如占卜、星相、武術等，得以運作的理論基礎。」¹⁵現代醫學的解剖學（anatomy）、組織學（histology），對人體構造之「形」的研究相當深入，但忽略了「神」；神經生理學（nervous physiology）強調了人體內外環境變動產生的信號在神經系統（nervous system）內的傳輸過程以及中樞系統（central system）對這些信號的反應，卻忽略了「神」在整個生命過程中的主導與能動作用；心理學研究人的情緒（emotion）和行爲（behavior）及其和有形的神經系統的聯系，至於「氣」則毫無所知。可見西方醫學與心理學對於人體的研究相當精深與豐碩，但對於人的生命的認識，卻是相當片面而且零散。¹⁶相形之下，中國傳統思想對於身體研究乃以形、氣、神三位一體為出發點，林哲民《《黃帝內經》氣論身體觀之研究》中指出，形軀、臟腑、經絡皆扮演一個「器」的角色，所謂「器」者，即是一個場所，一個氣在其中流行升空出入變

¹³楊伯峻，《孟子譯注》，（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2002），頁 81。

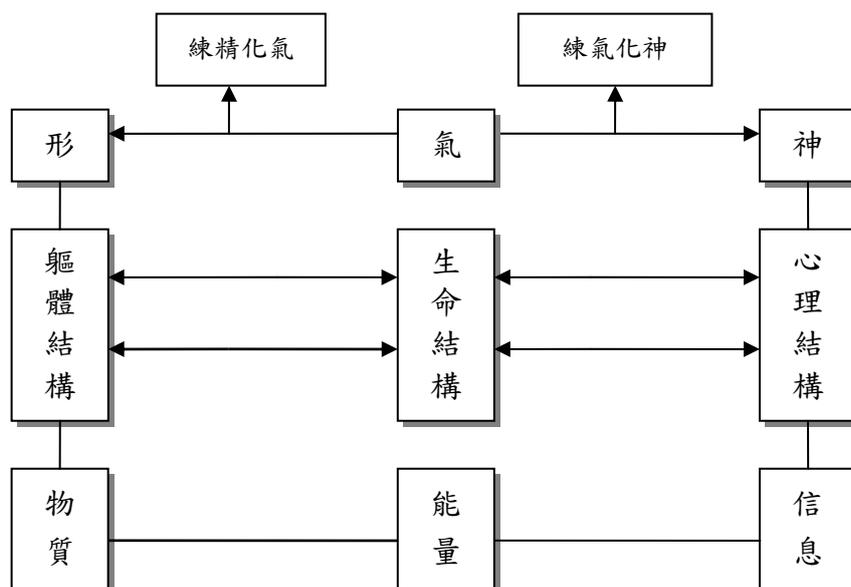
¹⁴謝浩範、朱迎平，《管子·上》，（臺北：臺灣古籍出版有限公司，2004）。

¹⁵楊儒賓，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流圖書公司，1993），頁 3。

¹⁶龐明，〈氣功探遠（八）〉，《力與美（國）武術月刊》，第 83 期，頁 42，（1997）。

化場所。也就是說，在氣的觀點下，臟腑乃至經絡都是作為氣的貯藏場所以及氣的通道，在宇宙天地之氣與人體之氣內外相通的前提下，人的身體可在形——氣——神的架構下，做一個全體的審視。¹⁷

中國道家將「形、氣、神」視為構成生命的元素。《淮南子·原道訓》云：「形者，生之舍也；氣者，生之充也；神者，生之制也。一位失則三者傷矣。」¹⁸明確提出「形體」、「內氣」、「精神」三者必須保持健全，其中若有一者缺陷，生命將會失去正常的功能。「形」是「氣」凝集之相，「神（精神）」是「氣」擴散之相，「形」與「神」本質上都是「氣」的動靜所造成的。¹⁹「形」是人的軀體結構，相當於自然界的物質層次。「氣」是人體內含有高度信息量能量流的結構，是人體生理機能，稱之為人體的生命結構。「神」則是生命運動最高形式，是一種高層次的特殊信息的心理結構。中國道家（教）「形、氣、神」的人體觀之結構關係，整理如圖一所示：²⁰



圖一：中國道家（教）形、氣、神三位一體的人體觀圖解

¹⁷林哲民，《《黃帝內經》氣論身體觀之研究》，（臺北：輔仁大學哲學研究所碩士論文，1999），頁 123-124。

¹⁸漢·劉安，《淮南鴻烈解二十一卷》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁 625。

¹⁹丸山敏秋著，林宜方譯，〈中國古代「氣」的特質〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流圖書公司，1993），頁 168。

²⁰胡孚琛，〈道家 and 道教形、氣、神三重結構的人體觀〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流圖書公司，1993），頁 174-175。

由圖一分析得知，形體為生命寄存和賴以顯示機能的物質場所，氣為產生生命的本體，神為生命的主宰，控制人體活動的中樞，這三大要素各司其職，缺一不可。²¹「形」與「氣」之間為「練精化氣」，「氣」與「神」之間為「練氣化神」，再上一層則是「練神還虛」，此為道家內丹術修煉的重要三個階段。形意拳大師郭雲深將這三階段引用在武術修煉過程中，認為拳術有「三層道理」、「三步功夫」和「三種練法」，提出練武的三種境界，整理如表一所示²²：

表一：中國武術習武過程的三種境界

三層道理	三步功夫	三種練法	練武三階段身體所產生的現象
練精化氣	易骨 (即換力)	明勁 (崩彈之勁)	學武者最苦的階段：須將渾身原有的笨拙之力逐漸消去，而代之以剛猛勁力。
練氣化神	易筋 (第二次換力)	暗勁 (柔勁，剛柔相濟之力。)	步入高手的必由之路：重在消去剛勁，漸長柔勁。精神充沛，剛烈之氣漸漸沉銷，柔和之氣漸漸充實。
練神還虛	洗髓 (身輕如羽)	化勁 (陰陽混，剛柔悉化。)	武學的最高境界：性格豁達，心胸開闊，目光清朗澄澈，神態慈祥和藹，步履輕盈飄逸，周身內外全憑真意運用，達到拳道合一的至上境界。
說明：明勁，拳之剛勁也；即練精化氣易骨之道。暗勁，拳中之柔勁；即練氣化神易筋之道。化勁，即練神還虛（練之以變化人之氣質，復其本然之真也），亦謂洗髓之功夫也。			

(表一參閱孫祿堂《孫祿堂武學錄》與王廣西《功夫—中國武術文化》，本研究整理表格化。)

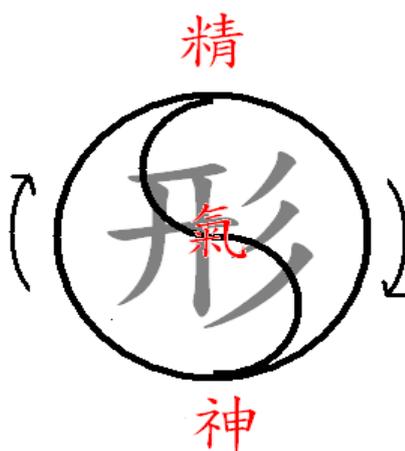
由此可見，煉形、行氣、存神乃中國道家身體觀的基調。《可見與不可見》一書云：「可感覺的、可見的，其實也不過是虛無 (nothingness) 一事罷了。而「虛無」，其實也不過是「不可見的」。」²³梅洛龐蒂 (Merleau-Ponty, M) 將「可見」 (Visible) 與「不可見」 (Invisible) 兩者視為「存有的關係性」來看待，認為可見的背後必然隱藏不可見的內涵；反之，不可見的現象也必然隱含可能成為

²¹胡奐湘，〈《淮南子》的人體觀與養生思想〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，(臺北：巨流圖書公司，1993)，頁 505。

²²孫祿堂，《孫祿堂武學錄》，(臺北：大展出版社，2002)，頁 263-266。以及王廣西，《功夫—中國武術文化》，(臺北：雲龍出版社，2002)，頁 175-196。

²³Merleau-Ponty, M, *The Visible and the Invisible*, Trans. By Alphonso Lingis, (Evanston: Northwestern University Press, 1968.) ,p.258.

可見（悟）的內涵。因此，有形的身軀，端賴無形不可見的「精神」與「內氣」來彰顯出個體的生命力。正如《太平經·四行本末訣》所載：「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。」²⁴就本研究，「形」乃指白鶴拳外顯可見之手、眼、身法、步的運動形態，屬於軀體結構。「氣」則是以中醫經絡學說為基礎，結合白鶴拳內運臟腑之「提腸轉肚」特有的煉氣法門「吐納之術」，俗稱「丹田功」。屬生命結構，為技擊能量。「神」則是內斂不可見的精神意識，為統攝白鶴拳的運動行為，屬心理結構。綜合「圖一」與「表一」，本研究認為，武術運動主要是透過「以形引氣」體現出「精、氣、神」三寶的身體態勢（如圖二）。



圖二：武術運動中的精氣神

由上所述，本文以中國傳統儒、道與醫家之哲理思想，作為「中國武術身體觀」的理論基礎，並藉由中國武術之古典拳經、拳論；武術諺語、歌訣；白鶴拳拳譜，²⁵以及探討身體活動之文獻資料，整理歸納剖析白鶴拳運動的身體智慧。由於白鶴拳屬於「肢體動作」的呈現，必需透過身體圖像加以佐證，誠

²⁴ 《太平經》，收錄於《正統道藏》，第41冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1985），頁0142。

²⁵ 有關《白鶴拳拳譜》部份，本研究主要以參考蘇瀛漢與蘇君毅整校《原傳白鶴拳家正法—古典白鶴拳譜：壹·永春鄭禮叔傳教拳法、貳·白鶴仙師祖傳真法、參·白鶴拳家正法、肆·自述切要條文、伍·桃源拳術、陸·方七娘拳祖》等六冊，（臺北：逸文出版有限公司，2004年出版），輔以流傳於臺灣民間《白鶴拳譜》手抄本，作為文本的第一手資料。

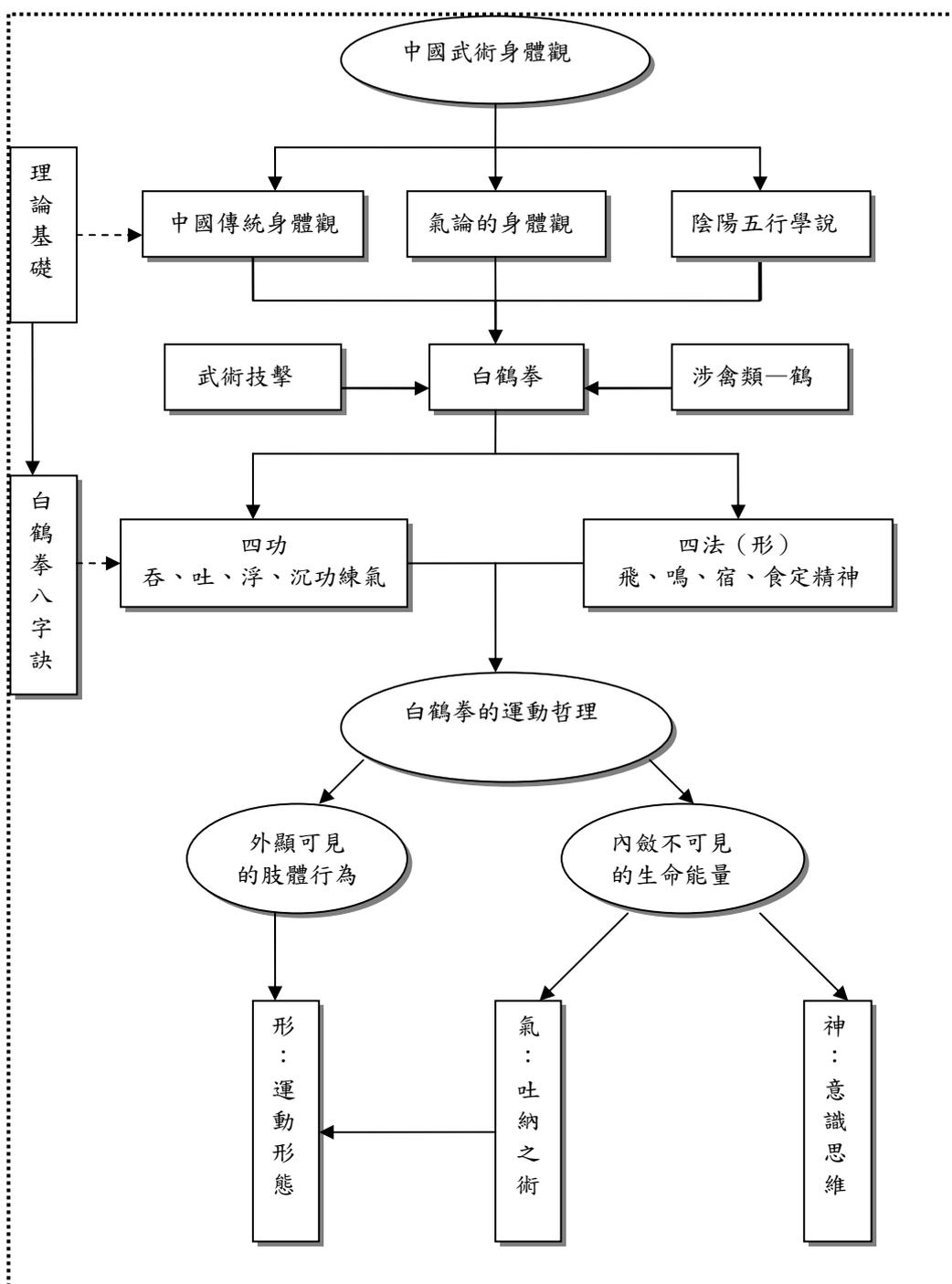
如漢喬伊《武藝中的禪》一書：「我們如何解釋糖的味道呢？光靠語言文字是無法領會那種感覺的。要想了解糖的味道，就必須親身去經驗。武藝的哲學，並不是要我們去思考，去轉化為知識；它是要我們去經驗的。」²⁶因此，輔以研究者親自體驗參與和觀察，蒐集白鶴拳運動的身體圖像，以彌補文獻資料不足所產生的盲點。



²⁶漢喬伊著、鄭振煌譯，《武藝中的禪》，（臺北：慧炬出版社，2004），頁9。

第四節 研究架構

本研究以中國傳統哲學思想作為中國武術身體觀的理論基礎，並以白鶴拳特有的八字訣功法（形）為輔，探索白鶴拳外顯可見與內斂不可見之形、氣、神的身體運動哲學。研究架構如圖三所示：



圖三：研究架構圖

第五節 名詞解釋

一、中國武術 (Chinese Martial Arts)

中國武術名目繁多，如「技擊」、「拳勇」、「武藝」、「武技」、「相撲」、「手搏」、「白打」、「拳法」、「武術」等，舉凡干戈弓矢，軍旅射御的防身技術，均包括在內。民國十七年（1928）中央國術館成立於南京，張之江任館長，確定「國術」一詞。²⁷民國三十八年（1949）海峽兩岸分治後，中國大陸改稱之為「武術」(Wu-Shu)。中國武術是以中國傳統文化為理論基礎，以徒手和器械的攻防動作為主要鍛鍊內容，兼具功法、套路、格鬥等三種運動形式：

（一）功法運動：包括有提高肢體關節活動幅度及肌肉舒縮性能的「柔功」；鍛煉意、氣、勁、形完整一體的「內功」；增強肢體攻擊力度和抗擊能力的「硬功」；發展人體平衡能力和翻騰奔跑能力的「輕功」等。

（二）套路運動：是將單個攻防動作或具有攻防含義的動作，按一定的格式和運動規律編組成的成套練習，是一種相對穩定的程式化鍛煉形式和表現形式。

（三）格鬥運動：泛指兩人在一定條件下，遵照一定的規則進行徒手或器械的對抗練習和實戰競賽。其內容包括徒搏（散打、推手）、短兵、長兵三項。

28

二、白鶴拳 (White Crane Chuan)

白鶴拳簡稱鶴拳 (Ho-kûn)，以模仿涉禽類——鶴之飛行、鳴叫、宿息、啄食等生活形態所創編而成的象形拳。相傳源自中國福建福寧州（現霞浦縣）方七娘所創。七娘自幼隨父方種學習少林拳術，盡得其技。據傳，方於「白練（蓮）寺」禮佛，一日，見一白鶴飛宿在樑間，昂首振羽、舞足弄翼、引喙銜

²⁷吳文忠，《體育史》，（臺北：國立編譯館，1989），頁 518。

²⁸康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁 2-27。

毛、伸頸覓食、纏脖歇息、抬頭長鳴，姿態優雅美觀，心中大為驚嘆，即以手中梭盒投之，白鶴閃跳避過；又以手中緯尺擊之，亦被白鶴展翅彈開，即振翅凌空而去。七娘感悟之餘，將白鶴振翅、展翼、抖翎、晾羽、纏脖、鳴叫等動作，揉入少林拳法中，經多年揣摩實踐，創出別具一格的新拳種——「鶴法」，世人俗稱「白鶴拳」。²⁹

三、象形拳

象形者，會意也，發於外而謂之象，蘊於內而謂之意，意可蘊，亦可發，意由心出，象由性生。以人之四體，百骸運動而象其形，悟其真意。³⁰中國武術象形拳，又稱「仿生拳」。不僅能健身，且對人培養的形象思維和藝術美有一定的價值。分象形、取意兩種。前者以模仿動物和人物的形態為主，追求形象，技擊性較差；後者則取意動物的搏擊特長結合攻防技法、藝術手法而編成的拳術，技擊性較強。³¹要求以「形」為基礎，以「象形制拳、仿形為藝、借形顯藝、神形兼備」為基本技法為原則。³²

四、身體觀 (Body Concepts)

「身體觀」，係指「對身體典型特徵外貌與內在特性或本質內容」所形具之意識。³³「人」乃是精、氣、神合為一體的生命結構，可以視為精神化、自然化（宇宙化）或社會化的身體觀。換言之，身體觀不同於生理化的形體觀，而是將身體昇華到有心氣涉入的意識身體、自然氣化身體等主體境界。³⁴就中國武術的身體思維，本研究所指為「外形」、「內氣」、「精神」三位一體的身體觀，

²⁹清·佚名著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·壹—永春鄭禮叔教傳拳法》，（臺北：逸文出版有限公司，2004），頁28。

³⁰薛顛，《象形拳真詮》，（臺北：華聯出版社，1983），頁42。

³¹鄭勤、田雲清，《神奇的武術》，（廣西：人民出版社，1991），頁123。

³²康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁219。

³³楊榮豐，《先秦儒家踐禮之身體觀》，（桃園：國立體育學院體育研究所碩士論文，2000），頁25。

³⁴楊儒賓，《儒家身體觀》，（臺北：中央研究院中國文哲研究所，1996），頁8。

意即外顯可見的手、眼、身法、步之武術運動形態；以及內斂不可見卻可知覺、可悟得的「吐納之術」與武術技擊之「精神思維」。

第二章 中國武術身體觀之理論基礎

中國武術的身體思維 (body thinking)，深受中國傳統儒、道、醫家等哲學思想之影響。主要表現在中國傳統身體觀 (天人合一、形神一體)、氣論身體觀以及陰陽五行學說等方面。

第一節 中國傳統身體觀

一、天人合一的身體思想

中國先賢直觀體察天上日月星辰的現象，大地高下卑顯之種種法則，認識人體本身與宇宙自然環境間所隱藏與演化的規則，進而「適應」(adaptation) 他所生存的環境，因而建立一套整體的生命觀。將天、地、人等宇宙萬物視為一個整體 (whole)，用來探究生命的種種現象。中國哲學經典《周易》載：

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，以通神明之德，以類萬物之情。³⁵

「本體觀念」代表一個人類社會對其「內在生命」與「外在世界」的「存在的最終根源性」的思維。³⁶西方文化的特徵之一是天人相分，人與自然是對立的。而中國傳統哲理思想乃以「天人相應」為出發點，認為人與自然環境有著密不可分的關係。《老子·二十五章》云：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。所謂「道法自然」，就是說：『道』以自然為歸；『道』的本性就是自然。

³⁵南懷瑾、徐芹庭，《周易今註今譯》，(臺北：臺灣商務印書館，1997)，頁 414。

³⁶劉榮賢，〈中國先秦時代氣化本體觀念的醞釀與形成〉，《靜宜人文學報》，第十八期，頁 54，(2003)。

³⁷可見「天道」即「人道」，因此一切人事應順乎宇宙自然法則，方能得到生存與發展。

《莊子·齊物論》曰：「天地與我並生，萬物與我為一」，又〈天下〉云：「獨與天地精神往來，而不傲倪於萬物。」³⁸《孟子·公孫丑》載：「我善養吾浩然之氣。……其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間」，又〈盡心〉云：「夫君子所過者化，所存者神，上下與天地同流。」³⁹莊子與孟子兩位先賢不約而同提出個體融入宇宙自然的「天人合一」思想，顯示中國先秦對於本體觀念，乃是以宇宙觀為出發點，視人體為一小宇宙。既然個體生命與自然宇宙為一體，必然有其為「一體」的共同因子。《呂氏春秋·情欲》載：「人之與天地也同，萬物之形雖異，其情一體也。」⁴⁰《淮南子·本經訓》云：「天地宇宙，一人身也；六合之內，一人之制也。」⁴¹此種觀點，肯定人體與宇宙有對應性、統一性、相似性。直接把人體與作為一個整體的宇宙相比較，肯定兩者無論在理上，還是在形上，都有著深刻的共同點。⁴²《淮南子·天文訓》更是具體的提出人體小宇宙與自然大宇宙相似之處：

孔竅肢體，皆通於天。天有九重，人亦有九竅，天有四時，以制十二月，人亦有四肢，以使十二節。天有十二月，以制三百六十日，人亦有十二肢，以使三百六十節。故舉事而不順天者，逆其生者也。⁴³

中國醫學《黃帝內經》(Inner Book of Yellow Emperor)，將人體置身在宇宙

³⁷陳鼓應註，《老子今註今譯及評介》，(臺北：臺灣商務印書館，1992)，頁117。

³⁸黃錦鎰注譯，《新譯莊子讀本》，(臺北：三民書局，2001)頁19、458。

³⁹楊伯峻譯注，《孟子譯注》，(臺北：五南圖書出版股份有限公司，2002)，頁82、421。

⁴⁰漢·呂不韋、畢沅輯校，《呂氏春秋》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁523。

⁴¹漢·劉安《淮南鴻烈解二十一卷》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁650。

⁴²胡奐湘，〈《淮南子》的人體觀與養身思想〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》。(臺北：巨流圖書公司，1993)，頁498。

⁴³漢·劉安《淮南鴻烈解二十一卷》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁634。

自然的變動之中加以考察。認為宇宙自然的規律與人體的規律有一定的內在聯繫，因而提出身體的變化與自然的變化有著密切之互動關係。《素問·天元紀大論》云：「天有五行，禦五位，以生寒暑燥溼風；人有五臟，化五氣，以生喜怒憂思恐。」⁴⁴《靈樞·歲露論》載：「人與天地相參也，與日月相應也。」⁴⁵以上所云，在在表達了「天人合一」與「天人相應」的關係。

由此可見，中國傳統哲學與醫學不約而同的相繼提出人體與天地之間，有如小宇宙（microcosm）與大宇宙（macrocosm）的對應關係。將身體與宇宙視為一體，探究的並非僅是看得見或者是量得到之形而下的軀體（Physical Body）；而是更進一步深入至形而上的身體思維，藉此用以考察我們的生命。可見生命不單是生物形態的身體，還包含著精神形態的心靈，這是人異於動物的文化本性，關心的不是肉體的疾病與災難，而是在自然法則下安身立命的生存之道。⁴⁶這種集體潛意識在中國的上古時期經過了長時間的累積之後，代表生命與環境統合的所謂「天人合一」的生命情態本身也是一種「存在」。⁴⁷

二、中國武術天人合一說

孫祿堂說：「人爲一小天地，亦天地間之一物也。故我身中之陰陽，即天地之陰陽也，萬物之理，亦即我身中之理也。」⁴⁸將人身視為一小天地，而天地則是一大人身。達到「天人合一」境界的方法，是從大宇宙的運動法則「天道」中，尋找小宇宙的運動法則「人道」，以人道效法天道，使人道與天道和諧統一。⁴⁹中國武術在長期實踐中體會到，作為武術運動對象的客體——人體自身與宇宙自然的客體，二者有著內在的緊密聯繫，因而在武術實踐中必須使前者適應

⁴⁴唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

⁴⁵唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·靈樞》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

⁴⁶鄭志明，〈《老子》的醫療觀〉，《文明探索》，第四十七卷，頁 68，（2006）。

⁴⁷劉榮賢，〈中國先秦時代氣化本體觀念的醞釀與形成〉，《靜宜人文學報》，第十八期，頁 56，（2003）。

⁴⁸孫祿堂，《孫祿堂武學錄》，（臺北：大展出版社 2002），頁 292。

⁴⁹康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，2001），頁 65。

後者，順乎後者，達到二者的統一與一致，方能完滿實現武術的目的。⁵⁰透過自身「行拳練氣」的內在主觀世界順應外在客觀的環境，要求人與自然和諧統一，使「人與天」、「內與外」和諧一致，進而達到自然而然的境界。八卦掌大師程廷華《八卦拳神化之功借天地之氣候形式法》云：

**得天氣之清者，為之精（精者虛也），得地氣之寧者，為之靈（靈者實也）。
二者皆得，方為神化之功。學人欲練神化之功者，須擇天時、地利、氣候、
方向而練之。⁵¹**

具體提出練功應選擇空氣新鮮、乾淨、清靜之山林茂盛地點的與境相融，吸收天地靈氣，配合季節變化調整，順乎宇宙自然間的運行法則，此乃天人合一觀在武術訓練方法上的體現。姜俠魂《國技大觀》云：「武術殺人之技也，知有殺而不知有救是大背人道矣。」⁵²搏擊之術，如果只停留在的原始的本質狀態裏，那不過只是一門致人於傷亡的技術罷了。中國武術之所以能從「殺人的藝術」昇華為「活人的藝術」，得力於中國「天人合一」的思想，這是所有中華文化的共同內涵。國術的鍛鍊把人視為一個整體，其「內修外練」的思想使國術可以擷取「道家」與「中醫」的營養，成為一門多功能的鍛鍊藝術。⁵³誠如劉一民所云：「傳統武術獨特之處，乃歷經長期歷史文化及人文思想的薰陶下，已擺脫武技作為純粹搏鬥技術或身體鍛鍊的格局，而演變『思』『意』成融合技擊、修身、養生和哲學為一爐的藝術，而且隨著個人境界的提昇，『哲』、『思』、『意』、『氣』的修煉要求，更遠勝於肉體筋骨的鍛鍊。」⁵⁴由此可見，中國武

⁵⁰曠文楠，〈中華武術思想簡論〉，收錄於《體育史論文選集（1984~1991）》，（成都：成都體育學院體育史研究所，1992），頁 55。

⁵¹孫祿堂，《孫祿堂武學錄》，（臺北：大展出版社，2003），頁 167。

⁵²引自康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁 36。

⁵³何靜寒，〈中國傳統武術的現代省思—讀劉一民教授「傳統身體活動傳承策略的哲學反省」〉，《台灣省學校體育雙月刊》，第九卷，第四號，頁 31-36，（1999）。

⁵⁴劉一民，《運動哲學新論——實踐知識的想像痕跡》，（臺北：師大書苑有限公司，2005），頁 288。

術的出發點不僅只是論死；更談論生。在這生死一瞬間的武術文化中，蘊含了歷代先賢對於生命特有的思想，這就是中國武術融合中國哲理的最佳寫照。

三、形神一體的人體觀

形與神，即身與心。「形」所指為身體所具有的感覺器官、形體或現象。「神」則是指精神，由心維器官所體現出來的內在規律或本質特性。《老子·十章》載：「載營魂抱一，能無離乎？」一個健全的生活必須是形體和精神合一而不偏離。「抱一」即是抱『道』，能抱『道』，即是使肉體生活與精神生活可臻至於和諧的狀態。⁵⁵《莊子》則是提出「形體保神」、「形為神舍」的觀點，即精神意識與形體視為相互依存的二元關係。《莊子·在宥》載：「抱神以靜，形將自正。……神將守形，形乃長生」的觀點。⁵⁶認為精神專一、清靜無為，「精神」就能和「形體」冥合，形體自然端正，生命也就能藉由身體而長生。足見形神相守則生，形神離別則死，顯示形與神兩者之間的依附關係。陶弘景《養性延命錄》云：

神者，生之本；形者，生之具也。……人所以生者，神也；神以所託，形也。神形離別則死，死者不可復生，離者不可復返，故乃聖人重之夫養生之道。⁵⁷

形與神乃相互依存的生命體無法割捨，充份表達養生保健之道，就在於肉體與精神的調合，即形神統一。明代醫家張景岳進一步提出「形是神之體，神是形之用」的論點，認為「形乃神之宅，神為形之主」，無神形不可活，無形神無以生的形神關係。明白揭示中國醫學不僅重視生理（形）對心理（神）的物質基礎作用，更強調精神對形體的反作用。《類經·針刺類》載：

⁵⁵陳鼓應注，《老子今註今譯及評介》，（臺北：臺灣商務印書館，1992），頁 73。

⁵⁶黃錦銘注譯，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民書局，2001），頁 136、143。

⁵⁷梁·陶弘景，《養性延命錄》，收錄於《正統道藏》，第 31 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁 0081。

形者，神之體，神者，形之用。無神則形不可活，無形則神無以生。故形之肥瘦，營衛血氣之盛衰，皆人神之所賴也。故欲養神者，不可不謹養其形。

58

由此得知，精神必須仰賴有形的軀體，欲達精神充沛、思考敏捷、心理健全，首先就必須保養與鍛煉形體。換言之，心理的健全是建立在身體健康的基礎上。人的生命存在與否，乃以「形神相合」為依歸。晉代道教養生家葛洪提出「形者，神之宅也」的論點，將「神」視之為生命本體，寄居於形體之內。神與形猶如堤與水、燭與火之關係，認為堤壞則水不留矣，燭糜則火不居矣。⁵⁹可見，形體是生命外顯的軀殼，唯有健全長存的形體，內斂的精神方有棲息的地方。神是控制人體生命活動的樞紐，只有精神永在，外顯的身體活動始能開展，也才能夠體現出形神兼備的生命現象。《黃帝內經》認為，只有處於調心寧神的狀態下，人體的五臟六腑才能得以發揮正常的機能與運作，進而增強真氣促進健康。諸如聲音宏亮、毛髮潤澤、四肢有力、雙眼炯炯有神等，都是內在「神旺」的一種具體表現。《素問·靈蘭秘典論》云：

心者，君主之官也，神明出焉……主明則下安，以此養生則壽……主不明則十二官危，使道閉塞不通，形乃大傷，以此養生則殃。⁶⁰

由此得知，心神具主導十二官的作用，為掌管人體生命活動之根本所在。煉神之目的在於將外散的意念集中收回到自己的身體修煉上，形體所以能夠體現生命，在於「神」的主宰，而充足的真氣，則是提供思維活動的動力來源。

⁵⁸明·張介賓，《張氏類經》，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1976)，頁439。

⁵⁹晉·葛洪，《抱朴子·至理》載：「形者，神之宅也。故譬之於堤，堤壞則水不留矣。方之於燭，燭糜則火不居矣。」收錄於《叢書集成新編》，第二〇冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁140。

⁶⁰唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，(臺南：大孚書局有限公司，1994)。

四、中國武術形神一元論

形者，乃身體軀殼之總稱，也是武者藉以施展或表現武技的媒介。神者，乃是人內在的意識活動，屬於形而上層次，透過人的意念，藉以養心、動形與行氣，為人的本體。⁶¹中國武術以「形」為人體的筋骨皮或動作形態；以「神」為人體精氣神或武術意識及個性氣質。認為無形則無神，無神則無味。神賴形而存，形因神而顯。把形看作神的根基，當作表現神的手段。把傳神作為形一一動作的目的。由此形成了以形傳神，貴在有味的鑑賞標準。⁶²外顯拳技固然重要，但隱藏身體內精、氣、神三寶之轉換的內煉功夫更是首要。因此，傳統武術強調外練手法、眼法、身法、步法須協調一致，內在之內氣、精神、意念思維也要協調一致，並且做到「內練」與「外練」裏應外合，協調一致。《易筋經·外壯神力八段錦》指出：「內壯既得骨力堅凝，然後可以引達於外。蓋以其內有根基，由中達外方為有本之學。」⁶³又《內功真傳·神運經》云：

煉形而能堅，煉精而能實，煉氣而能壯，煉神而能飛。固形氣以為縱橫之本，萃精神以為飛騰之基，故形氣盛而能縱橫，精神斂而能飛騰。⁶⁴

中國拳術家深刻體認到，外形的堅實源自於內在精氣神的飽滿，如果一味苦練形體的皮肉功夫，終究只是武功中的下乘。拳諺云：「外練筋骨皮，內練一口氣」。筋肉（tendon muscle）與骨骼（bone）雖屬身體的內部組織，由於是解剖可見的「形體」，因此在中國武術的思維裡，將它視之為「外」，而把隱藏其中不可見的「精氣」與「神」視為「內」。「氣」在哪裡？「氣」在「皮內」、「筋內」、「骨內」而遍佈全身，練武者若能做到「骨正」、「筋柔」、「皮堅」，意即「筋

⁶¹徐元民，《中國古代體育》，（臺北：品度股份有限公司，2003），頁 60-61。

⁶²康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1992），頁 67。

⁶³達摩祖師，《達摩易筋經（附洗髓經）》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁 66。

⁶⁴王南溪註解、宗景秀參閱，《內功真傳—內功經、納卦經、神運經、地龍經》，（臺北：逸文出版有限公司，2005）。

骨皮」合為一體，自然「氣」在其中也就能百鍊成鋼。⁶⁵由此可見，內練與外練是同一件事，不能將它視之為兩件事。「武術內功」除藉由呼吸之氣與意識支配在體內運行，同時又必須配合外在功法或拳技進行練習。一來，內外俱練，以達內壯外強之目的。二來，藉由練氣調息將形神結合為一。⁶⁶進而達到「以內助外」、「以外輔外」即「內養外修」之功效。

內外兼修的拳諺還有北拳的：「外練手眼身法步，內修精神氣力功」。八卦掌要求「外重手眼身法步，內修心神意念足」。南拳講究「內練心神意氣膽，外練手眼身腰馬」。通臂拳要求內在「心神意氣膽」以及外在的「首項膊腰肋，手眼身法步，肘腕肩膀膝」要連貫串通。少林五拳著重「精、力、氣、骨、神」內外兼修。形意拳講究「心意誠於中，肢體形於外」，強調「六合」，即心與意合，意與氣合，氣與力合之「內三合」，手與足合，肘與膝合，肩與胯合之「外三合」。⁶⁷「內三合」在於心志專一，「外三合」則是要求身體上下勁力的整合。此外，象形拳強調「象形取意，遺形取神」，要求「形似」與「神似」統一，以「形似」為基礎，「神似」為精髓。由形似入手，追求神似，進而達到「形神兼備」。⁶⁸

上述各家拳風迥然有異，但對於「形神合一」的要求，卻是殊途同歸。在說明中國武術外練筋骨皮與內練一口氣要協調一致，並且做到「內練」與「外練」協調一致。顯然，「內」與「外」並非截然劃分的，而是彼此互相關連，相

⁶⁵何靜寒，〈淺談筋骨皮〉，《台灣武林》，第七期，頁131，(2001)。

⁶⁶一呼一吸謂「一息」。調息，乃是調整呼吸。「息」乃由「自」與「心」二字構成，自心，即不反應外物時，心的自在狀態，這是一種安定寧靜的狀態。故「調息」又可解作「調心」，即入靜。因此，調息有助於形神合一。參閱龐明，〈氣功探遠(六)〉，《力與美(國)武術月刊》，第81期，頁51，(1997)。又如馬濟人，《道教與煉丹》，(臺北：文津出版社，1997)，頁187所載：「息在自心也，自心為息。通過意念放在掌握呼吸上，去取代雜念，就是『寄心於息』」。

⁶⁷六合的拳術理論，源於上天、下地，以及東、西、南、北四方之「天地六合說」。人體上之頭頂，下之足底，前胸腹，後背臀以及左右兩側而成六合一體的形軀。除上述內、外三合之外，又有手足、肘膝、肩膀之左右、上下垂直對稱之相合。《九要論》之〈六要論〉所載：「左手與右足相合，左肘與右膝相合，左肩與右胯相合，右之與左亦然。」詳見馬國興，《古拳論闡釋》，(太原：山西科學技術出版社，2001，頁155)。萇乃周《萇氏武技書·初學條目》云：「學拳要腳與手合、手與眼合、眼與心合、心與神合、神與氣合、氣與身合，再無不捷妙靈和處。」(臺北：逸文出版社，1996，頁60)。六合練成，即形意拳所謂的「六猛」。參閱孫錄堂，《孫錄堂武學錄》，(臺北：大展出版社，2002)，頁302。

⁶⁸康戈武，《中國武術實用大全》，(臺北：五洲出版社，1992)，頁87。

互影響的。「外」的合一固然取決於「內」的合一，而「內」的合一，也有賴於「外」的改變。⁶⁹由此可見，中國武術從「形神合一」的整體觀為出發點，用以探究人體內運外動的變化現象，以作為論述拳理與拳技指導的重要法門。

⁶⁹吳文忠，〈國術運動的特性及其類型的本質要義〉，《中華國術》，第二卷，第四期，頁 20，(1986)。

第二節 氣論的身體觀

中國先賢由自身人體精氣，推測宇宙天地間皆盈滿精氣，認為天地萬物皆為元氣所生化而成。因此，以「氣論」思維建構身體理論，成為中國儒、道、醫家身體觀的最大特色；也是奠定中國武術調息、運氣之內功理論思想的重要憑藉。

一、氣的基本概念

氣(Qi)，在中國哲學範疇中是個特殊的概念，廣泛地被應用在宇宙創生與人生修養上。「氣」，基本上是個介於形上、形下之間。它本指一種自然的生機流行，或生理的生命力，常被轉化提昇為精神或道德的生命力，也被解釋為構成形、神及一切身、心現象的根源。⁷⁰它可分為兩個領域：一個是關於思辯（觀念、思想），另一個則是體驗（實在、感覺）方面的領域。⁷¹對於氣的呈現，包括物質、生命與精神三部份。這三部分也相應著氣理論的形上（思辯）與形下（實踐）的思想。⁷²

《說文解字注》載：「气，雲氣也。气，氣古今字，自以氣為雲氣字。氣，本雲氣，引伸為凡氣之稱。」⁷³雲氣，乃地面上水氣上升，遇冷結成細微水點在空中浮遊的雲煙，這是先民對「氣」象形的直覺思維，屬於物理性的概念。《管子·樞言》曰：「有氣則生，無氣則死，生者以其氣；……得之必生，失之必死者，何也？唯氣。」⁷⁴認為有氣即生，無氣即死，活著是因為有氣。人體的呼吸之氣，則是屬生理性概念。最早傳入中國的一部佛經《佛說四十二章經·第

⁷⁰陳麗桂，〈先秦儒道的氣論與黃老之學〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁6，(2006)。

⁷¹丸山敏秋著，林宜方譯，〈中國古代「氣」的特質〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁157，(臺北：巨流圖書公司，1993)。

⁷²吳志鴻，〈概論兩漢以後至宋明前氣論思想之發展與影響〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁138，(2006)。

⁷³段玉裁，《說文解字注》，(臺北：藝文印書館，2005)，頁20。

⁷⁴謝浩範、朱迎平，《管子·上》，(臺北：臺灣古籍出版有限公司，2004) 頁218、229。

三十八章》載：

佛問沙門：人命在幾間？對曰：數日間。佛言：子未知道。復問一沙門，人命在幾間？對曰：飯食間。佛言：子未知道。復問一沙門：人命在幾間？對曰：呼吸間。佛言：善哉！子知道矣！⁷⁵

毋庸置疑，「呼吸」(breathing)乃生命存在的首要條件。佛家更深層地指出，人的生命無常迅速，「生」與「死」只在一呼一吸之一息間所決定。張立文《中國哲學範疇精粹叢書——氣》一書中，歸納中國哲學中氣的範疇內涵有八義：(一)氣為煙或雲氣。(二)氣是浩然之氣和精氣。(三)氣為元氣。(四)氣為無或有。(五)氣為識所現之境。(六)氣為導引神氣。(七)氣為太虛。(八)氣為電氣、質點或以太。認為氣是自然萬物的本原或本體，是客觀存在的質料或元素，是具有動態功能的客觀實體，是充塞宇宙的物質媒介或媒體，是人生性命，是道德境界。⁷⁶由上所述得知，氣是非常含混的概念，具有生理 (physiological)、物理 (physical)、心理 (mental)、倫理 (ethics) 與哲理層次的意涵。它是客觀存在的實體，大則涵蓋宇宙自然、國家社會 (National Social)，小則為人類精神、志氣之生命的源泉。

二、儒家的氣論身體觀

中國儒家著重日常生活、待人處事中，透過長期涵養道德的修鍊與實踐，便能將原屬於的生理生命力的氣，轉化其質，提昇為精神生命力的氣。《孟子·公孫丑篇》云：

夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉，……志壹則動氣；

⁷⁵季聖一居士，《佛說四十二章新疏》，(臺北：財團法人佛陀教育基金會，1988)，頁 182-183。

⁷⁶張立文，《中國哲學範疇精粹叢書——氣》，(臺北：漢興書局有限公司，1994)，頁 1-5。

氣壹則動志也。⁷⁷

孟子認為，「氣」與「志」是交互影響的存在事實，自然生理的「血氣」勢必受到道德理性的牽引，也可能純任自然血氣的引動，致使道德理性淹沒於生理血氣的氾濫下。所以特別提出「持其志勿暴其氣」的想法，發展出「養氣」之說。將生理血氣轉化為具有價值意涵的道德義理之氣，稱之為「浩然之氣」。成為貫通存有意義的自然世界與創生意義的文化世界間的存在。肯定人的存在價值與獨立自主的特性，豐富了人在這大化世界的主導地位。⁷⁸氣雖然是構成萬物的本源，但人類卻是優越於其他萬物，主要是人有氣之外，還有生命、有知覺、有禮儀。《荀子·王制》云：

水火有氣而無生，草木有生而無知，禽獸有知而無義，人有氣、有生、有知，亦且有義，故最為天下貴。⁷⁹

水火有氣但是沒生命，草木有生命卻無知覺，禽獸有知覺而沒有禮儀。由水火而草木而禽獸而人的發展，實質上也就是由氣而生而知而義的上昇。荀子在本體宇宙論方面，也接受氣為萬物構成的因素，人身也不例外。⁸⁰《荀子·修身》云：「凡治氣養心之術，莫徑由禮，莫要得師，莫神一好。」⁸¹認為「治氣養心」之術，得「由禮」以「得師」方能做到。「治氣」不僅止於生理生命之「氣」，更進一步強調砥勵意志，陶冶性情，調理內在身心狀況，蘊涵了「意志」與「思慮」等內在心理活動。

西漢思想家董仲舒指出，「元氣」乃構成天、地、人、萬物之本始之氣，認為元氣的和順與否，決定人類與自然的存在發展。《春秋繁露·王道》載：「元

⁷⁷楊伯峻譯注，《孟子譯注》，（臺北：五南圖書出版股份有限公司，2002），頁 81-82。

⁷⁸黃俊傑，《孟子》，（臺北：東大圖書公司，1993），頁 63-64。

⁷⁹蔣南華、羅書勤、楊寒清譯注，《荀子》，（臺北，臺灣古籍出版有限公司，1996），頁 188。

⁸⁰楊儒賓，《儒家身體觀》，（臺北，中央研究院中國文哲研究所籌備處，1996），頁 71。

⁸¹蔣南華、羅書勤、楊寒清譯注，《荀子》，（臺北，臺灣古籍出版有限公司，1996），頁 23-24。

者，始也，言本正也；道，王道也；王者，人之始也。王正，則元氣和順。」⁸²有機、整體、動態宇宙的各元素間，之所以能夠「同而通理，動而相益，順而相受」，主因在有「氣」的存在與活動。「氣」本身無形不可見，但人卻可經由天地萬物的運行活動中察覺到。⁸³東漢王充則認為，元氣分化成「陰陽二氣」，人之所以生成，就是因為陰、陽二氣調和所致。《論衡·訂鬼篇》云：

夫人所以生者，陰、陽氣也。陰氣主為骨肉，陽氣主為精神。人之生也，陰、陽氣具，故骨肉堅、精氣盛。精氣為知，骨肉為強，故精神言談，形體固守。⁸⁴

陰氣生成外顯可見的骨肉，陽氣則孕育內斂不可見的精神力。陰陽二氣具足，所以骨肉強、精神旺。精神生智慧，骨肉生強勁，因此形體（生命）才能固守。由此可見，中國儒家的「氣論」身體觀，要求「存心養性」，通過養「浩然之氣」，將生存的生理血氣，由內而外，昇華蔚為「至大至剛」、「驚天地、泣鬼神」的道德精神力量。

三、道家的氣論身體觀

中國道家專注於個體探求，肯定個體之「人」與大自然之「天」有極密切的關聯，其連繫的關鍵在於「氣」，由氣建立人身以至心性的體係認知。⁸⁵元氣，原始混沌之氣。分衍成陰陽二氣，再由陰陽二氣的矛盾運動，產生出天地萬物與人類。元氣充塞於天地間，也深藏於人體內。不過人體內的元氣，會因七情六慾的宣洩而逐漸被消耗，須不斷加以補充，人的生命才能繼續。⁸⁶氣的運動

⁸²漢·董仲舒，《春秋繁露》，（臺北：中華書局，1984）。

⁸³孫長祥，〈董仲舒的氣化圖式論〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁45，（2006）。

⁸⁴陳蒲清、梅季注譯，《論衡譯注》，（臺北：建安出版社，2002），頁891。

⁸⁵杜正勝，〈形體、精氣與魂魄：中國傳統對「人」認識的形成〉，收錄於黃應貴主編《人觀、意義與社會》，（臺北：中央研究院民族學研究所，1988），頁28。

⁸⁶曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，（臺北：三民書局，2004），頁4。

決定了宇宙本體和規律，這就是所謂的『道』。氣既決定和支配天地萬物、人類生命和存在，又將人的生命本體同宇宙自然、天地萬物的存在聯結起來，從而形成一個統一的，具有同一內在結構和變化規律的，彼此之間互相依存、息息相關，不可須臾分離的趨巨系統。⁸⁷《老子·四十二章》載：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」⁸⁸老子認為『道』乃宇宙的本源，是獨一無二的，獨一無二的『道』稟賦陰陽兩氣，陰陽兩氣相交而成一種適勻的狀態，萬物都在這種狀態中產生，陰陽兩氣互相激盪而成新的和諧體。⁸⁹《莊子》則認為整個宇宙都是由氣所組成，萬物則是「氣」的流轉與寓形。個體的存在，由於天地之氣化。生死是同一層次的，他們只是存在形式的改變，而一氣本身根本就沒有生滅。⁹⁰《莊子·知北遊》云：

人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患，故萬物一也。……通天下一氣耳，聖人故貴一。⁹¹

《管子》則是融匯諸家氣論思想，將此氣明確定義為「精氣」。精就是精微能夠運動變化的氣。精氣產生萬物，地上的五穀，天上的群星，人體形體精神，都是精氣化生的。人稟受精氣而生，精氣在於人體，使人聰明睿智，具有道德精神。⁹²《管子·內業》云：

凡物之精，此則為生。下生五穀，上為列星。流於天地之間，……精也者，氣之精者也。氣，道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。⁹³

⁸⁷ 郝勤、楊文光，《道在養生：道教長壽術》，（臺北：大展出版社，2003），頁48。

⁸⁸ 張起鈞，《老子哲學》，（臺北：正中書局，1988），頁4。

⁸⁹ 陳鼓應注，《老子今註今譯及評介》，（臺北：臺灣商務印書館，1992），頁158-160。

⁹⁰ 曾錦坤，《心靈與身體：傳統心身關係探論》，（臺北：渤海堂文化事業有限公司，2002），頁76。

⁹¹ 黃錦銘注譯，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民書局，2001）頁290。

⁹² 張立文，《中國哲學範疇精粹叢書—氣》，（臺北：漢興書局，1994），頁40。

⁹³ 謝浩範、朱迎平，《管子·下》，（臺北：臺灣古籍出版有限公司，2004）頁842-849。

有形萬物生於無形之氣，氣又生於道。氣位居形神之間和神同為人體性命之所繫。氣雖為神所制，卻是形體充滿活力的根基。「元氣」為宇宙生成演化的起點，流行於天地萬物間，使天地萬物能夠交相感應。天、地、人和萬物雖然具體形態上千差萬別，其共同點皆由一氣所構成，為天地萬物的中介與媒質。《太平經鈔·癸部》載：「一氣為天、一氣為地、一氣為人，餘氣散備萬物。」⁹⁴因此晉代道家養生學者葛洪（283~343年）指出，元氣瀰漫於宇宙自然和個體生命之間，將人與宇宙聯結為一體。人體臟腑內部的整體聯繫，以及人體與宇宙間的聯繫，都是藉由「氣」來實現。《抱朴子·至理》言簡意賅的說明這層關係：

夫人在氣中，氣在人中。自天地至於萬物，不須氣以生者也。善行氣者，內以養身，外以却惡。⁹⁵

由上所述得知，元氣一性，分為陰陽二體。萬物如果沒有元氣分為陰陽之用，就不能生化成長，萬物具體的形狀就不會形成。⁹⁶因此《雲笈七籤·元氣論》云：「神無元氣即不靈，道無元氣即不生，元氣無陰陽即不形。」⁹⁷「元氣」的根本屬性是陰陽二極的運動轉化，運動形式有動靜、凝散、升降、開闔等。道家（教）哲學認為，宇宙自然生成演化圖式是由宇宙未開，混混沌沌的狀態中產生先天一氣（無極生太極或道生一），一氣鼓蕩，生出陰陽二氣。陰陽既判，二氣交感，神明變化，天地立位，人育其中，是為三才。陰陽化三才，三才化生萬物的宇宙自然生成演化過程。元氣的運動規律就是陰陽的運動規律，也就是自然與人的運動規律。元氣決定了人與自然的關係，也決定了人體

⁹⁴《太平經》，收錄於《正統道藏》，第41冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0106。

⁹⁵晉·葛洪，《抱朴子》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁141。

⁹⁶張立文，《中國哲學範疇精粹叢書—氣》，（臺北：漢興書局有限公司，1994），頁129。

⁹⁷宋·張君房，蔣力生等校注，《雲笈七籤》，（北京：華夏出版社，1996），頁330-331。

內在生命活動的方式。⁹⁸

四、《黃帝內經》的氣論身體觀

中國醫學認為，生物的化生、生長、繁殖、死亡都是取決於氣的作用，因而形成「氣化」理論用以解釋構成人體的學說。《素問·五常政大論》載：「氣始而生化，氣散而有形，氣布而蕃育，氣終而象變，其一致也。」⁹⁹這種萬物由「生化」而「有形」而「蕃育」而「象變」，適相應於氣由「始」而「散」而「布」而「終」的觀點。¹⁰⁰張介賓《類經·運氣類》云：

蓋以天地萬物皆由氣化，氣存數亦存，氣盡數亦盡，所以生者由乎此，所以死者也由乎此。此氣不可不寶，能寶其氣，則延年之道也。¹⁰¹

萬物的開始與終結，與「氣化」的過程是一致的。人的軀體結構是有形的物質；氣是人的生命機能（氣機），是機體中物質的運動和能量。形與氣，質與能是不可分離，人的生命就是人體不斷進行「陽化氣，陰成形」的生化運動過程。¹⁰²此種氣化學說具有兩個特點：其一，氣是材料因，化是動力因。材料因與動力因常是組合出現的，名之曰氣化；這是有機宇宙觀，動力就內在於個體中，不在個體之外另求推動者。其二，萬物與個體一體論，形成萬物的原則，也就是形成個體的原則，個體原本即是萬物之一。¹⁰³

元氣（original qi）藉由一出一入的升降開闔活動形態遍及在人體全身各處，轉化成身體各組織器官之生理活動的功能，中國醫學將此歸納分類成臟腑

⁹⁸ 郝勤，《道教與武術》，（臺北：文津出版社，1997），頁181-182。

⁹⁹ 唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

¹⁰⁰ 蔡璧名，《身體與自然——以《黃帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀》，（臺北：國立臺灣大學出版委員會，1997），頁235。

¹⁰¹ 明·張介賓，《張氏類經》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1975），頁660。

¹⁰² 胡孚琛，〈道家道教形氣神三重結構的人體觀〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流圖書公司，1993），頁173。

¹⁰³ 曾錦坤，〈《內經》論心身關係〉，《哲學與文化》，第二十七卷，第六期，頁534，（2000）。

之氣、營氣、衛氣、宗氣以及經氣等不同的名稱，功能特點分析如下：

(一) 臟腑之氣 (bowel and visceral qi)：如心氣、肝氣、脾氣、肺氣、腎氣、胃氣等，表現五臟六腑之生理功能特點。

(二) 營氣 (construction qi)：《靈樞·邪客》云：「營氣者，泌其禁液，注之於脈，化以爲血，以榮四末，內注五臟六腑。」¹⁰⁴營氣主要在於生化血液，泌其津液，與血液共行於脈中，推動血液在全身循環周流，以資營養四肢、百骸、五臟六腑的功能。

(三) 衛氣 (defense qi)：行於脈外，散布於肌表，內薰蒸於胸腹，使五臟六腑、肌肉皮毛得到溫潤和濡養，調節肌膚和毛孔的開闔，以抵禦外邪的侵入。

(四) 宗氣 (ancestral qi)：總合水穀精微與吸入之大氣化生而成，積於胸中，爲一身之氣運動的出發點。凡語言、聲音、呼吸強弱、能量的供應、溫寒調節、肢體活動等均與宗氣有關。¹⁰⁵

(五) 經氣 (channel and network vessel qi)：表現經絡功能的經絡之氣，如針灸針刺得氣之現象，就是要發揮經氣作用，以達調理身體和治療病症的目的。

由此得知，元氣在人體中具有推動血液循環，護衛肌表防禦外邪侵襲，以及進行精、氣、津、血之間的相互化生等功能。可見元氣乃溝通臟腑、表裏、四肢的重要橋樑。氣化的身體思維在中國傳統醫學理論中，不僅僅只是生存的呼吸之氣，深層地而是將人的生、長、壯、老、死之過程均歸根於神氣的盛衰存亡，並且強調保養真氣就能延年益壽的身體思維。這說明人的生命乃是形、氣、神三合一的體現，生命力在於「神氣皆在」，假使「神氣皆去」，雖然有形骸獨居，亦無法構成一個人的生命主體。

綜上所述得知，萬物與人體均爲氣化所產生，人「氣」通天「氣」的脈絡

¹⁰⁴ 唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·靈樞》，(臺南：大孚書局有限公司，1994)。

¹⁰⁵ 曹仁發，《中醫推拿學》，(臺北：知音出版社，1995)，頁10。

是一致的。這種符應的關係正顯現出中國古代文明「連續性」的特徵。因為人與天是符應的，所以人和天之間並沒有絕對分離的一條鴻溝。這與西方人神分立，聖凡對立的想法有極大不同。這種人天不離的觀念，就是靠「氣」來完成媒介的工夫，使得人與神聖的存有並沒有漸行漸遠。¹⁰⁶

五、中國武術的中氣論

中國武術的內功理論，主要乃依循「中國氣論」作為根本的思想，拳家將這種氣稱之為「中氣」或「內氣」等。清代二十四拳（萇家拳）創始人萇乃周於《萇氏武技書·中氣論》一開端就說：

中氣者，即仙經所謂元陽，醫者所謂元氣，以其居人身之正中，故武備名曰中氣。此氣即先天真乙之氣。¹⁰⁷

徐震評論《萇氏武技書》認為：醫書所說之「元氣」，道書中所說的「先天真乙之氣」，確不是指鼻中呼吸之氣，而是一種體內類似氣流的現象，也許是神經的波動。它雖不是鼻中呼吸之氣，卻和呼吸之氣相應。如果呼吸不能達到深細程度，這種體內現象不會有的。¹⁰⁸

中國武術著重「氣沉丹田」，認為只有「內氣」渾厚，意斂內氣入骨，才可使外形堅實。將「練拳」與「練氣」視為一而二、二而一的一件事。行拳練功的過程，在意識（精神）的導引下，藉由深、長、細、勻的調息，將後天之氣（呼吸之氣）與先天之氣（元氣）結合，日積月累的逐步奠定武術格鬥技擊的中氣（內功）能量。內氣融入在武術技擊運動中，其特點就是「運氣」與「使氣」二種。運氣，是將體內與體外之陰陽二氣吸進，存入於丹田。呼氣時，以

¹⁰⁶黃俊傑，《孟子》，（臺北：東大圖書公司，1993），頁 52-53。

¹⁰⁷清·萇乃周，《萇氏武技書：培養中氣論及武備參考》，（臺北：逸文出版有限公司，1996），頁 1。

¹⁰⁸徐震，《萇乃周武術學》，（太原：山西科學技術出版社，2006），頁 36。

心行氣，用意念引導氣至所需之部位。使氣，即透過精神意識的運使讓此「丹田氣」為我所用。楊澄甫《太極拳說十要》云：「極柔軟，然後能堅剛也。太極功夫純熟之人，臂膊如綿裏鐵，分量極沉。」¹⁰⁹這就是武術中氣渾厚通暢，當與對手一交手時，意之所至，氣即至焉所產生出來的功勁效果；即拳諺所云：「意到則氣到，氣到則力到」的表現。

¹⁰⁹ 王志青，《太極拳正宗》，（臺北：自由出版社，1962），頁 228。

第三節 陰陽五行學說與中國武術

陰陽五行學說乃中國傳統養生學、醫學以及中國武術拳法理論的重要基石。熟知陰陽五行學說，將有助於理解拳理和掌握格鬥技擊的應用與變化。

一、陰陽觀念的考察

(一) 陰陽的意義

陰陽之義，據段玉裁《說文解字注》載：

陰，闇也。闇者，閉門也，閉門則為幽暗，故以為高明之反。陽，高明也。闇之反也，日之所照曰陽。¹¹⁰

「陰」，同「闇」(暗)。原指背日，為太陽光照不到的地方，引申為幽暗。「陽」，陰的對稱。原指向日，引申為光明、明亮之意。段玉裁註謂：

易，開也，此陰陽正字也，陰陽行而會易廢矣。……陰陽字小篆作露易。露者，雲覆日；易者，旗開見日，引申為兩儀字之用。¹¹¹

「陰」之古字「會」，為「露」的簡體字，是「雲覆日」之意。「陽」的古字為「易」，是由「旦」及「勿」二字所構成，「旦」字，意謂著太陽從地平線升起，「勿」字，說文謂：「勿，州里所建旗」，意謂太陽從地平線上升起而「建旗」之意。由此得知，陰陽二字在文字學上原是分別指雲蔽日而暗及與太陽之明照而言，¹¹²可見陰陽之原始字義與日有密切關係，但尚無深刻的哲理意涵。

¹¹⁰段玉裁，《說文解字注》，(臺北：藝文印書館，2005)，頁738。

¹¹¹段玉裁，《說文解字注》，(臺北：藝文印書館，2005)，頁458、580。

¹¹²鄭芷人，《陰陽五行及其體系》，(臺北：文津出版社，1998)，頁8。

(二) 陰陽哲理的探索

陰陽具有哲理觀念意涵，主要源自《周易》。《周易·繫辭》載：「一陰一陽之謂道。繼之者善也，成之者性也。」說明一陰一陽的相反相生，運轉不息，為宇宙萬物盛衰存亡的根本，這就是道。繼續陰陽之道而產生宇宙萬物就是善。就萬物的是天命之性，亦即道德仁義。¹¹³《老子·四十二章》云：「萬物負陰而

成抱陽，沖氣以為和。」¹¹⁴道出陰陽二氣的交互激盪作用是為宇宙萬物運行的基本規律。一陰一陽的結果便是生育萬物，所以繼之而起，便是生生不息的作用。¹¹⁵

《莊子·則陽》載：「是故天地者，形之大者也，陰陽者，氣之大者也。」¹¹⁶認為陰陽之氣，互相感應，相消相長，四時循環，這是萬物所具有的現象。

《荀子·天論》云：「列星隨旋，日月遞照，四時代御，陰陽大化，風雨博施，萬物各得其和以生，各得其養以成。」說明宇宙群星相隨旋轉，日月交替照耀，四季接替運行，陰陽二氣普遍造化萬物，風雨廣泛布施，萬物各自得到自然的和諧而生長。¹¹⁷可見陰陽就如同與日月、四時、風雨、萬物一樣，按照自身原有的規律運行變化，具有實體性又有運動變化的特性。

《呂氏春秋·大樂》云：「太一出兩儀，兩儀出陰陽，陰陽變化，一上一下。」¹¹⁸太一即太極，經變化而成兩儀化生成陰陽，陰陽變化成上下的天與地。《太平經·守三實法》云：「夫陽極者能生陰，陰極者能生陽。」¹¹⁹《太平經·四行本末法》載：「故陽極當反陰，陰極下者當反上。故陰極反陽，極於末者當反

¹¹³ 南懷瑾、徐芹庭註譯，《周易今註今譯》，（臺北：臺灣商務印書館，1984），頁 392-393。

¹¹⁴ 陳鼓應註譯，《老子今註今譯及評介》，（臺北：臺灣商務印書館，1992），頁 158。

¹¹⁵ 徐復觀，《中國人性論史》，（臺北：臺灣商務印書館，1999），頁 270。

¹¹⁶ 黃錦鎡注譯，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民書局，2001），頁 357。

¹¹⁷ 蔣南華、羅書勤、楊寒清譯注，《荀子》，（臺北：臺灣古籍出版有限公司，1996），頁 425-426。

¹¹⁸ 漢·呂不韋、畢沅輯校《呂氏春秋·大樂》，收錄於《叢書集成新編》，第二 0 冊。（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁 529。

¹¹⁹ 《太平經》，收錄於《正統道藏》，第 41 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁 0118。

本。」¹²⁰皆是強調陰陽發展到極致的條件下，「窮」則「變」，事物就會朝向相反的一方，也就會發生陽轉為陰，陰轉為陽，陰陽相互轉化。

董仲舒《春秋繁露·順命》曰：「天者，萬物之祖，萬物非天不生，獨陰不生，獨陽不生，陰陽與天地參然後生。」¹²¹張介賓《類經·陰陽類》云：「陰陽者，一分為二也。」¹²²天地常道，一個陰、一個陽。認為孤陽不生、獨陰不長，唯有陰陽與天地相參合，萬物才能生生不息。可見任何事物都包含陰與陽，視兩者為同一對等的範疇。陰陽二氣彼此蘊涵，相互滲透，並非二元對立。《素問·天元紀大論》云：「天有陰陽，地亦有陰陽，……陽中有陰，陰中有陽。」¹²³足見陰陽之氣在人體內交錯運行，二氣平衡協調，生命自然就能夠健康的發展，反之，「陰盛陽衰」或是「陽盛陰衰」，此種「陰陽不和」都將會導致身體運作系統的失衡，因而產生疾病。即《素問·生氣通天論》所云：「陰陽乖戾，疾病乃起。」¹²⁴

由上所述得知，陰陽是一體之氣的兩面，陰陽並不是對立而是互轉的，其互轉的根據是因為陰中本來就隱伏著陽、陽中亦含藏著陰，而萬物就是在這種負陰抱陽沖氣以為和的過程中得到生機，¹²⁵以維持一切事物的正常運行與和諧發展。可見陰陽兩者具有：陰中有陽，陽中有陰之陰陽互根，陰生於陽，陽生於陰之陰陽相生以及陽極則陰生，陰極則陽生的陰陽轉化等基本關係。

二、中國武術的陰陽哲理

拳諺：「一陰一陽是為拳」。明·程宗猷《秘本長槍法圖說》云：「然槍法亦

¹²⁰《太平經》，收錄於《正統道藏》，第41冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0142。

¹²¹漢·董仲舒，《春秋繁露》，（臺北：中華書局，1984）。

¹²²明·張介賓，《張氏類經》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1976），頁35。

¹²³唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

¹²⁴唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

¹²⁵陳德和，《《淮南子》哲學之研究—以「道」、「氣」、「人」為核心的開展》，（臺北：中國文化大學哲學研究所博士論文，1997），頁97。

不過二手持，以陰陽一仰一覆運用而已。」¹²⁶王宗岳《太極拳論》云：「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。」¹²⁷言簡意賅的道出一陰為形體，一陽即內勁，陰陽合一即中國武術的基本核心。

中國武術拳理與動作，「陽」代表動態的、向外的、向上的、進取的、剛硬的特性與勢法。「陰」代表靜態的、向內的、向下的、退守的、柔軟的特性與勢法。¹²⁸例如：動態為陽，靜態為陰；出手為陽，收手為陰；進步為陽，退步為陰；伸出為陽，屈合為陰；上升為陽，下沉為陰；吐氣為陽，吸氣為陰；掌心朝上為陽手，朝下為陰手；剛勁為陽，柔勁為陰；發勁為陽，收勁為陰。此種動靜、攻防、上下、進退、伸屈、吸吐、剛柔等對立協調關係中，隱藏矛盾的規律現象，意謂著「動靜皆含」、「虛實互轉」的義理，身動而心意靜，身靜而心意動，一招一式無不展現著動靜、虛實的「陰陽關係」。¹²⁹

《莊子·人間世》論手搏之道云：「且以巧鬥力者，始乎陽，常卒乎陰，大至則多其巧。」¹³⁰認為崇尚陽剛內氣的拳法，乃尚巧的搏擊技巧，崇尚陰形筋勁骨力的拳法，乃尚力的搏擊技術。以巧鬥力，因尚巧者以內氣為始終，擊敗以陰形筋勁骨力搏擊的拳手，這是由陰衰陽興的氣形運用與能攻善守的變化而造成的。¹³¹趙曄《吳越春秋·勾踐陰謀外傳》記載一位女劍術家「越女」與「越王勾踐」論及擊劍之道時，越女說了一段格鬥技擊的經典名言：

越王問曰：「其道如何？」女曰：「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；布形候氣，與神俱往；杳之若日，偏如藤兔；追

¹²⁶明·程宗猷，《秘本長槍法圖說》，收錄於馬力主編，《中國古典武學秘籍錄·上卷》，（北京：人民體育出版社，2006），頁109。

¹²⁷唐·豪，《王宗岳太極拳經》，（臺北：逸文出版有限公司，2002），頁3。

¹²⁸康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1981），頁53。

¹²⁹鄭仕一，〈從體育哲學範疇探究陰陽關係在中國武術教學中的價值〉，《大專體育學刊》，第五卷，第二期，頁16，（2003）。

¹³⁰黃錦鎡注譯，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民書局，2001），頁49。

¹³¹馬國興，《古拳論闡釋》，（太原：山西科學技術出版社，2001），頁12。

形逐影，光若佛彷彿；呼吸往來，不及法禁；縱橫逆順，直復不聞。斯道者，一人當百，百人當萬。王欲試之，其驗即見。¹³²

上述對話，充滿『易經』的思維。面對敵人之時，體內精氣要充實飽滿，儀態氣定神閒，看似端莊溫順，可是一旦交手，勢如猛虎讓對手難以招架，恰如拳家所言：「拳打不知」。明確指出外形、內氣、精神（形、氣、神）三合一的拳道。精闢地闡述武術攻守、內外、虛實、順逆、動靜、快慢等陰陽相濟之道。如王充《論衡·別通篇》載：「劍伎之家，鬥戰必勝者，得曲城、越女之學也。兩敵相遭，一巧一拙，其必勝者，有術之家也。」¹³³根據陰陽對立消長，彼以直勁攻擊，吾以橫勁防禦，彼前進攻擊，吾退而避之。如八卦掌大師程廷華云：

與彼相較之時，看彼之剛柔，或力大或奸巧，彼剛吾柔，彼柔吾剛，彼高吾低，彼低吾高，彼長吾短，彼短吾長，彼開吾合，彼合吾開，或吾忽開忽合，忽剛忽柔，忽上忽下，忽短忽長，忽來忽去，不可拘之成法，須相敵之情形而行之。¹³⁴

陳氏太極拳名家陳鑫（1849-1929）《陳氏太極拳圖解·總論》中，深透地將武術技擊分為軟手、硬手、散手、好手與妙手等陰陽層次。他說：

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。¹³⁵

¹³²漢·趙曄原著，黃永堂譯注，《吳越春秋》，（臺北：臺灣古籍出版有限公司，1996），頁 409。

¹³³陳蒲清、梅季注譯，《論衡譯注》，（臺北：建安出版社，2002），頁 529。

¹³⁴孫祿堂，《孫祿堂武學錄》，（臺北：大展出版社，2002），頁 275。

¹³⁵陳鑫著、華巖峰校，《陳氏太極拳圖解》，（臺北：五洲出版社，2003），頁 162。

陰爲柔勁，陽爲剛勁，純柔無剛則易痿，純剛無柔則易折，這是屬於最低級的手法。而第一等級的手法乃是五陰並五陽之「妙手」才是剛柔並濟的上乘拳法，正所謂：「陰中有陽，陽中有陰」，陰陽無偏，渾然無跡，此乃武術之本然。少林武術亦以陰陽觀念作爲技擊核心，《少林寺短打身法統宗拳譜》歌訣載：

百拳之法，以眼為綱；反側前後，求察陰陽。渾身著力，腳跟乃強；起伏進出，得先則王。拳無寸隔，沾衣便亡；腰無少主，巧終狼狽。如釘若矢，緊倚門牆；自頂自足，節轉綸防。接應變換，無仇為良；八風不撓，隨顛隨狂。¹³⁶

上述歌訣共分爲十則注解闡述拳理，其二則，「反側前後，求察陰陽」則是道出對敵應戰時，陰陽變化乃是克敵制勝之關鍵所在：

反側前後者，謂人立身立足之法，不外此四字也。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。又曰：「身法為良，乃明陰陽相生之妙也」。¹³⁷

攻防較技，步法、身法、手法三法合一而用，不外反側前後之用，即正反側轉、前進後退、陰守陽攻的變化，順出逆回的手法。¹³⁸說明陰陽配合得宜，方能求察陰陽變化之道。若不明陰陽、剛柔之體、用，拳術則無變化之妙可言，自然產生呆鈍之嫌，因而被敵所制。

三、五行學說 (Wu-Xing Theory)

五行，乃水、火、木、金、土。據《尚書·洪範》載：

¹³⁶清·張孔昭撰、曹煥斗註，《拳經拳法備要》，(臺北：逸文出版有限公司，2000)，頁 25。

¹³⁷清·張孔昭撰、曹煥斗註，《拳經拳法備要》，(臺北：逸文出版有限公司，2000)，頁 26。

¹³⁸馬國興，《古拳論闡釋續編》，(太原：山西科學技術出版社，2004)，頁 72。

水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。¹³⁹

認為水具有下流滋潤土壤的特性，火有向上騰燒的性質，木有曲直生長的特點，金有鑄造器物的性質，土則是具有生長莊稼的特質。潤下是水，水最後必流至海，故其味鹹；炎上是火，凡物經火焚燒者，其味必苦；曲直是木，凡木實其味皆酸；從革是金，凡金屬皆有辛辣之味；稼穡是土，土生五穀皆有甜味。¹⁴⁰中國傳統哲學思想將水（液體Fluid）、火（熱Hot）、木（植物Botanical）、金（礦物Mineral）與土（土壤Soil）等五種物質屬性，視為構成自然界的作用。彼此間相互的聯繫方式和運動狀態，決定了事物或現象的發生、發展與差異性，五種不同性質間，主要存在著四種基本關係：

（一）「相生」（Engendering）：《春秋繁露·五行對》載：「天有五行，木、火、土、金、水是也。木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。」¹⁴¹

（二）「相剋」（Restraining）：《素問·寶命全形論》云：「木得金而伐，火得水而滅，土得木而達，金得火而缺，水得土而絕。」¹⁴²

（三）「相乘」（Overwhelming）與（四）「相侮」（Rebellion）：《素問·五運行大論》載：「氣有餘，則制己所勝，而侮所不勝；其不及，則己所不勝，侮而乘之，己所勝，輕而侮之。」¹⁴³五行之生、剋、乘、侮的意涵與內容，整理分析如表二所示：

表二：五行學說之生、剋、乘、侮內容說明

五行	意涵與內容
相生	事物間正常的相互滋生、助長與促進。即木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。因此，每一行均有「生我」與「我生」之母子關係。
相剋	一類事物對另一類事物具有制約與阻滯之作用。即木剋土、土剋

¹³⁹唐·孔穎達疏，《尚書正義》，（臺北：中華書局，1979）。

¹⁴⁰吳 嶼註譯，《新譯尚書讀本》，（臺北：三民書局，1989），頁 84-85。

¹⁴¹漢·董仲舒，《春秋繁露》，（臺北：中華書局，1984）。

¹⁴²唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

¹⁴³唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

	水、水剋火、火剋金、金剋木。因此，每一行都有「剋我」與「我剋」之關係。
相乘	乘虛而襲，剋制太過的表现；也就是相剋超過正常的範圍，又稱「倍剋」。即木乘土、土乘水、水乘火、火乘金、金乘木之關係。
相侮	恃強凌弱，五行正常制約阻滯的反向剋制現象。即木侮金、金侮火、火侮水、水侮土、土侮木之關係。

五行之中，每一行都是通過相生、相剋的方式與其它四行發生聯繫，相互制約從而維持平衡協調，使五行成爲一個嚴密且相當穩定的有機整體，即中醫所謂的「生剋制化」。生與剋爲正常關係，乘與侮則是超過五行之間正常的剋制範圍，故屬五行的異常現象。《黃帝內經》以五行學說作爲重要的理論根基，將自然的四時、人體的五（六）臟六腑（Six Bowels）與情志（Affect Mind）緊密的與五行相結合，《素問·陰陽應象大論》說明了這種關係性：

天有四時五行，以生長收藏，以生寒、暑、燥、濕、風。人有五臟，化五氣，以生喜、怒、悲、憂、恐。¹⁴⁴

認爲自然法則是有春、夏、秋、冬四時與金、木、水、火、土之五行的運行。春生、夏長、秋收、冬藏，木風、火暑、土濕、金燥、水寒等五運。人亦有五臟，產生五種精神，即肝怒、心喜、脾憂、肺悲、腎恐的感情。而《素問·宣明五氣篇》中，則詳述了「五體」（Five Body）、「五神」以及「五液」（Five Humors）。¹⁴⁵至於臟腑與五行的屬性歸類，針灸經絡俞穴歌訣《十二經納天干歌》載：「甲膽乙肝丙小腸，丁心戊胃己脾鄉。庚屬大腸辛屬肺，壬屬膀胱癸腎臟。三焦陽腑須歸丙，包絡從陰丁火方。」¹⁴⁶因此，肝、膽屬木；心、小腸、三焦、心包屬火；脾、胃屬土；肺、大腸屬金；腎、膀胱屬水的關係。針灸治療歌賦《十二經子母穴補瀉歌》就是以十二正經中的「五腧穴」（Five Transport

¹⁴⁴ 唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

¹⁴⁵ 《黃帝內經·素問》載：「五藏化液，心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。五藏所藏，心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志。五藏所主，心主脈，肺主皮，肝主筋，脾主肉，腎主骨。」

¹⁴⁶ 六腑之手少陽三焦經與五臟之手厥陰心包經屬五行中的火，因而構成十二正經與五行結合的關係。參閱莊育民，《針灸大成講義》，（臺北：志遠書局，2000），頁 509。

Points)¹⁴⁷與五行相配合，結合本經的五行屬性，據五行相生規律，採「虛則補其母，實則瀉其子」之原則選穴配方，用來觀察辨症、調整人體生理機能與施治疾病的重要法則。人體與五行屬性之歸類，整理如表三：

表三：人體與五行屬性之歸類

五行 人體	木	火	土	金	水
五（六）臟	肝	心、心包	脾	肺	腎
六腑	膽	小腸、三焦	胃	大腸	膀胱
五腧穴	井	榮	腧	經	合
五官	目	舌	口	鼻	耳
五體	筋	脈	肉	皮毛	骨
五神	魂	神	意	魄	志
五志（情）	怒	喜	思（憂）	悲	恐
五液	淚	汗	涎	涕	唾
五聲	呼	笑	歌	哭	呻

四、拳家的五行思維

中國武術擷取五行學說作為拳法的理論基礎與拳術的變化應用，明代唐順之（1507-1560）於《武編前集·卷五》攻行守固法論述槍法中提到：

凡槍以動靜兩分，動則為攻，靜則為守。……攻內有化為斜，以金、木、水、火、土為正五行……以勾、隔、劈、絞為外五行。¹⁴⁸

太極拳《十三勢歌訣》中載：「棚捋擠按正四方，採捌肘靠斜角成，乾坤震兌乃八卦，進退顧盼定五行。」¹⁴⁹就方位與五行關係為，南方火、北方水、東方木、西方金、中央土，即行拳的前、後、左、右、中五個方位。太極拳以進步為金、後退為木、左顧為水、右盼為火、中定（即不動）為土的五行關係。

¹⁴⁷五腧穴為井穴、榮穴、腧穴、經穴、合穴，是人體十二正經經氣出入之所，為中醫針灸「子母補瀉法」臨床應用的選穴基礎。《黃帝內經·靈樞》，〈九鍼十二原〉中載：「所出為井，所溜為榮、所注為腧，所行為經，所入為合，二十七氣所行皆在五腧也。」

¹⁴⁸明·唐順之，《武編》，收錄於馬力主編《中國古典武學秘籍錄·上卷》，（北京：人民體育出版社，2005），頁7。

¹⁴⁹王志青，《太極拳正宗》，（臺北：自由出版社，1962），頁212-213。

實際上還是講對立統一，也就是進中有退，退中有進，左顧右盼都要協調，而且要保持中定，支稱八面。練拳時五行在意，暗合八方。¹⁵⁰五行通臂拳則將五種掌法歸類成五行屬性：攢掌屬土、摔掌屬金、穿掌屬水、拍掌屬木、劈掌屬火。五行中土能生萬物，故該拳以中拳（攢掌）為萬法之本，譜稱「拳法不離正中平，萬拳之法不如中」。¹⁵¹形意拳之五行拳，則是將人體的「五臟」（Five Viscera）、「五官」（Five Offices）、「五體」與五行相結合，因而形成「拳醫合一」的獨特拳種。《形意拳譜》云：

劈拳之形似斧，屬金，「內通於肺外竅於鼻，在體為皮毛」，……鑽拳之形似電（閃），屬水，「內通於腎，外竅於耳，在體為骨」，……崩拳之形似箭，屬木，「內通於肝，外竅於目，在體為筋」，……炮拳之行似炮，屬火，「內通於心，外達於舌，在體為血脈」，……橫拳之形似彈，屬土，「內通於脾，外竅於口，在體為肌肉」，……¹⁵²

根據五行生剋原理，金生水而剋木，水生木而剋火，木生火而剋土，火生土而剋金，土生金而剋水。意即劈拳生鑽拳而剋崩拳，鑽拳生崩拳而剋炮拳，崩拳生炮拳而剋橫拳，炮拳生橫拳而剋劈拳，橫拳生劈拳而剋鑽拳，以作為五行拳攻防的訓練途徑。白鶴拳亦以五行理論，創編了金手、木手、水手、火手、土手等五行手。由此可見，中國醫學廣吸取五行學說，作為探究人體與辨症治病的理論基礎。中國武術則是擷取五行學說，創編拳法並且作為拳理與格鬥技擊的指導原則。

綜上所述得知，「察身以知天」的觀點，乃中國哲學認識論的特色，頗具有當代知覺、身體現象學的意味。經由認識自身方式認識自然、宇宙，同時人

¹⁵⁰ 解守德，《太極內功心法》，（北京：人民體育出版社，2006），頁 222。

¹⁵¹ 修劍痴，《通臂拳論五行相生剋》，引自康戈武《中國武術實用大全》。（臺北：五洲出版社，1991），頁 208。

¹⁵² 李文彬、尚芝蓉，《尚氏形意拳械抉微》，（武漢：湖北科學技術出版社，1991），頁 62、69、77、86、94。

也由不斷的認識自然、宇宙中認識自己。天人二者對偶兼合、主客合一的認識——我在自然之中，自然在我之中。¹⁵³中國武術身體觀，就是稟持這種傳統哲學思想為理論基礎，將「人體」視為一小宇宙的融入大宇宙內，此種「天人合一」的觀點，說明傳統武術應本著自然為法。中國武術運動所展現的外形拳技，乃以「形神合一」為出發點，以內在的意識—神為主導，強調練拳更要練心，以達「身心合一」為目的。一方面，借鑒中國傳統儒家、道家、醫家之氣論思想，作為武術內功煉氣的重要法門。另一方面，則是擷取陰陽學說的對立矛盾、依存、消長、轉化以及五行學說之相生、相剋、相乘、相侮等理論，作為拳理的理論基礎與拳法的應用，因而發展出注重整體協調與多元思考的身體活動模式。歷經長時間歷史文化及人文思想的淬煉，擺脫了純粹為了搏鬥的武技或身體鍛鍊的格局，演變成融合技擊、修身、養生和哲學的藝術，對於內在修練的要求更遠勝於外在肢體的鍛鍊。¹⁵⁴誠如劉一民所言：「中國武術體系是中華傳統文化體系的延伸，本質上是比較藝術的，方法上重直覺，身體考量上屬身心一體，學習上藉由模仿帶來創造，結果的追求談境界、重體會、講內在超越。」¹⁵⁵由此可見，身體主體透過武術拳法的鍛鍊，其目的在於學習與自己、他人協調，與自然和諧，瞭解陰陽思維，其實就是領悟武術哲學的進退之道。

¹⁵³孫長祥，〈董仲舒的氣化圖式論〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁44，(2006)。

¹⁵⁴彭怡文，《中國武術傳承模式的現代省思》，(嘉義：南華大學教育社會學研究所碩士論文，2002)，頁99。

¹⁵⁵劉一民，《運動哲學新論——實踐知識的想像痕跡》(臺北：師大書苑有限公司，2005)，頁291。

第三章 白鶴拳外顯可見的身體現象

白鶴拳乃是一門模仿涉禽類——鶴的動作形態，融合武術技擊思維而成的拳法。透過認識鶴的生活行爲與鶴在中國所具有的文化內涵，進而瞭解「人」、「鶴」與「武術」三合一的身體現象。

第一節 白鶴拳概論

一、鶴的文化內涵

(一) 鶴的形態與種類

鶴類，遠比人類早在地球上出現，牠是一種體型高大的涉禽類，頭頂皮膚裸露，喙粗厚，羽毛緻密，後腳趾較其它腳趾長的高；飛行時，頸子向前伸長，長腳往後伸直，不分國界，自由自在地翱翔。以荒野濕地作為牠們的棲息之地，而不是棲息在樹上。¹⁵⁶目前世界上共有黑冠鶴、灰冠鶴、白鶴、赤頸鶴、澳洲鶴、白枕鶴、沙丘鶴、丹頂鶴、美洲鶴、灰鶴、白頭鶴、黑頸鶴、簑雨鶴、籃鶴、肉垂鶴等十五種鶴。有九種鶴在中國境內，其中「丹頂鶴」(Red-crowned Crane) 獨占鰲頭，為中國的鶴文化代表。國際間各國政府紛紛立法保護，嚴格取締人類的獵捕，並且積極設立自然保護區，以保護瀕臨滅絕的威脅。

(二) 中國的鶴文化內涵

鶴，在中國被視為「仙禽」，其別號有露禽、陽鳥、丹哥、紫卿、仙客、居士、仙鶴、黃鶴等名稱。《禽經》載：「露禽，鶴也。」¹⁵⁷《相鶴經》云：「鶴者，陽鳥也。……大喉以吐故，脩頸以納新，故天壽不可量。」¹⁵⁸鶴的壽命可長達

¹⁵⁶楊俊昭，《瀕臨絕種的動物》，(臺北：業強出版社，1993)，頁 61。

¹⁵⁷周·師 曠撰、晉·張華註，《禽經》，收錄於《叢書集成新編》，第四四冊，頁 253，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)。

¹⁵⁸明·周履靖校梓，《相鶴經》，收錄於《叢書集成新編》，第四四冊，頁 257，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)。

五、六十年之久，是一種長壽的涉禽。如《淮南子·說林訓》所云：「鶴壽千歲，以極其游。」¹⁵⁹中國歷代文人認為鶴乃是正人君子的代表，因此將牠視為吉祥、忠誠、高雅、健美和長壽的象徵。千百年來，無論是繪畫（如宋徽宗的「瑞鶴圖」、明代邊景昭的「雙鶴圖」、清代郎世宗的「雙鶴圖」、「六鶴同春圖」、「松鶴圖」等），明代一品文官的補服，清皇室的銅鶴雕塑、屋樑上的丹頂鶴彩繪，畫像石、畫像磚、銅鏡、瓷器、門板等畫像鶴紋，¹⁶⁰以及小說與詩歌中，均能目睹到以丹頂鶴作為題材的蹤跡，顯示牠在國人心目中的重要地位。

二、鶴的生活形態

鶴，闊步漫遊時，氣宇軒昂，目空一切。飛翔時，小跑二、三步，一舉沖天，氣勢磅礴。頭、頸和雙腳均伸直，前後相稱，飄飄然姿態極其挺秀。¹⁶¹鳴叫時，喙指向天，高亢嘹亮，中氣十足，可傳達數里外，往往未見其影，已聞其聲。如《詩經·小雅·鶴鳴篇》載：「鶴鳴於九皋，聲聞於天。」¹⁶²雌鶴與雄鶴透過二重唱高低聲的對鳴，宣布建立領域，並警告、驅趕和抵禦入侵者。棲息時，將喙縮入翅膀內，單足站立而眠，但不全然睡覺，時而在淺水中走，時而扇動翅膀，時而梳理羽毛。總有少數幾隻醒著，以察覺潛行伺機進襲的天敵，並能及時發出警告。覓食時，步行緩慢，低頭搜尋，不慌不忙，態度從容。吞下食物後，習慣上會抬頭向四周觀看幾秒，保持警覺性，無異常則繼續覓食。

舞蹈時，伸腰抬頭，彎腰屈背，相對鞠躬，跳躍追逐，展翅飛舞，掠影繽紛。攻擊時，先舉翅拍動，並向前跑步，然後躍入空中，腳向前踢出攻擊對方。保護領域時，盡忠職守，驅逐入侵者，勇往直前；遷徙時，全家齊飛，乘風順勢，翱翔千里；越冬時，群聚洲渚，彼此照應，慎防天敵。閒暇時，梳理羽毛、洗澡；單側伸展、挺胸拍翅和豎羽抖動，以保持身體整潔和舒展筋骨的靈活度。

¹⁵⁹漢·劉安《淮南子》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986）頁697。

¹⁶⁰顏重威，《丹頂鶴》，（臺中：晨星出版有限公司，2002），頁169-210。

¹⁶¹唐錫陽，《珍禽異獸尋蹤記》，（臺北：業強出版社，1991），頁91。

¹⁶²馬持盈註譯，《詩經今註今譯》，（臺北：臺灣商務印書館，1983），頁278。

¹⁶³展現出悠閒自在、高貴典雅的形象與生活特質，正所謂「閒雲野鶴」。此種閑靜、恬淡、沉穩的氣質，後來成為中國人模仿牠的種種動作態，因而發展成氣功導引、拳術動作以及白鶴拳（飛、鳴、宿、食鶴）的重要因子。

三、白鶴拳的種類與風格特點

白鶴拳，為福建著名的七大拳種之一。¹⁶⁴盛行於中國南方的福建、港澳、東南亞與臺灣地區，屬「南拳」(Southern Style Boxing)的一種。歷經三、四百年的流傳演變，至今以「永春鶴拳」與「福州鶴拳」(飛、鳴、宿、食)兩大體系為主。白鶴拳內重練意氣，講究以意行氣，意到氣到，以氣催力，吐氣生威；外重練靈巧，其手法短，變化多，講究「運手柔、著手剛」，善發彈抖勁。步法多閃展，講究輕靈穩固。¹⁶⁵基本套路以「三戰」、「四門」為主。在中國武術南拳體系中，屬於一門典型的內家拳法，也是臺灣民間武術「軟拳」之代表。

¹⁶⁶茲就福建與臺灣兩地民間盛行的鶴拳種類與風格特點，描述分析如下：

(一) 永春白鶴拳

永春白鶴拳之風格特點乃以鶴為形，以形為拳，取象於名，冠於雅稱，寓意其中，便於記誦，易於領悟，利於練習。行拳時，動靜有法，虛實分明，快慢相間，起伏有序，脈絡貫通，神氣流暢，似剛非剛，似柔非柔，形神兼備，輕盈靈巧，瀟灑飄逸，彈抖勁力足，技手變化多。講究「內外合一」，意與氣合，氣與力合，意守丹田，以意引氣，意到氣到，氣到力到，以氣催力，吐氣生威，

¹⁶³顏重威，《丹頂鶴》，(臺中：晨星出版有限公司，2002)，頁 8-87。

¹⁶⁴福建七大拳種所指為：五祖拳（太祖拳、羅漢拳、達尊拳、猴拳、鶴拳）、永春白鶴拳、福州鶴拳、地術犬法（狗拳）、龍拳、虎拳、連城拳。永春白鶴拳與福州鶴拳同出一源，均系方七娘所遺傳。參閱洪敦耕，〈福建七大拳種綜述〉，《中華國術》，第四卷，第四期，頁 29-34，(1988)。

¹⁶⁵康戈武，《中國武術實用大全》，(臺北：五洲出版社，1991)，頁 215。

¹⁶⁶臺灣民間武術源自中國閩、粵兩省，主要盛行的拳種有太祖拳、金鷹拳、羅漢拳、達春拳、猴拳、戰拳、蝴蝶拳、流民拳、鶴拳等。拳術風格分成「硬拳」與「軟拳」兩大類，前者以「剛猛用力」著稱，後者則是著重「以柔練氣」，正如臺灣俗諺所云：「太祖打硬肢，白鶴像麻薯」，明白揭示白鶴拳法柔和的風格。

攻防並重，運手務柔，著手須剛。講究「子午虛實、吞吐浮沉、剛柔緩急、後發先至」，拳法結構嚴謹清晰，攻防意識鮮明，手法短橋多變，步法走閃靈活，勁力飽滿剛脆。¹⁶⁷

(二) 福州鶴拳

方七娘之弟子鄭禮、林樞、姚虎等人在永春白鶴拳的基礎上，創編了飛鶴拳 (flying crane)、鳴鶴拳 (screaming crane)、宿鶴拳 (sleeping crane，亦名宗鶴拳)、食鶴拳 (eating crane，亦稱朝鶴或痺鶴拳) 等「福州鶴拳」體系。雖然分成四種不同名稱的鶴拳風格，但其基本核心乃不離白鶴拳的四形 (法) —— 飛 (Fei)、鳴 (Ming)、宿 (Su)、食 (Shi)，即白鶴之飛翔、鳴叫、宿息與啄食 (攻擊) 等基本生活習性。福州鶴拳之風格特點，綜合諸多學者之研究結果，彙整分析如表四所示：¹⁶⁸

表四：飛、鳴、宿、食鶴拳之風格特點

類別	拳法之風格特點
飛鶴拳	以模仿鶴之行走、跳躍、飛翔、展翅、振翅、拍擊水浪等動作，架式舒展大方，輕巧靈敏，動作優美，因此形象較其它鶴拳更為具象。以兩臂喻鶴雙翅，不斷展現一陣陣「顫抖之勁」，收兩腿喻鶴爪。有時發出「長鳴」之聲，以聲發勁，以聲助力，以鼻吸氣，以口呼氣。氣沉丹田，保持上提之感，以助於發勁。身法講究吞、吐、浮、沉，手法講金、木、水、火、土之五行變化，以「三戰」為基本入門拳 (拳母)。
鳴鶴拳	形象似鳥銜理羽毛之形態，善用掌法，行拳時常發聲長鳴，分「明氣」與「暗氣」之別。以聲助力 (助威、助勢)，鼻吸口呼，發聲如鶴鳴，故有「鳴鶴」之稱。鳴鶴發勁時，勁達各關節表現顫抖之象，即「顫吹之勁」，閩人稱「痺」。技擊依然講究五行變化，以「三戰」為其本。行拳時，保持吞吐浮沉的變化，正確配合腹式呼吸，即吞為吸，吐為呼，浮為呼，沉為吸。
宿鶴拳	「宿」，具有似睡還醒、誘惑對手之意。其勁法似落水狗上岸，瞬間將身體的水抖淨之形，此動作稱「狗宗身」，即鶴拳的「宗

¹⁶⁷清·林董著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·參—白鶴拳家正法》，(臺北：逸文出版有限公司，2004)，頁 44-45。

¹⁶⁸表四分析，參考洪敦耕，〈福建七大拳種綜述〉，《中華國術》，第四卷，第四期，頁 29-34，(1988)。樊正治等六人，〈臺灣區地方國術發展史專題研究—第二階段研究成果報告〉，〈第一節：鶴拳〉，頁 37-52，(1992)。征夫，〈福州鶴拳〉，《中華國術》，第六卷，第四期，頁 18-19，(1990)。以及胡金煥、孫崇雄、阮寶翔，《鶴拳》，(福州：福建人民出版社，1988) 等資料，本研究綜合整理表格化。

	勁」。「宗」為福州方言具有彈、抖、撞之意，善於發全身之勁。行拳自始至終都貫穿吞、吐、浮、沉。與敵交手時，見力生力，見力化力，見力得力與見力棄力等四特點，強調注意不注氣，注氣不注力。著重五行的變化應用，以「三戰」為基礎。
食鶴拳	擅用指法，兼用腳。如鶴啄食之狀、搶食之勢。注重吞、吐、浮、沉、撲、提、甩、彈之八誌變化，動作輕巧、快捷，講究精、氣、神、手、眼、節的配合。手法以五行為基礎，分天、地、人、和四字法，天手如潮（上挑之勢），地手如刷（下踩之勁），人手為撞，和手為彈。基本入門拳為「三戰」和「角戰拳」，其勁法稱「震身法」。強調突然出擊，如拳諺云：「食鶴變，五行變」。

由表四分析得知，四種鶴拳之展現形式各具特色，共通點乃是「以鶴為形，以形為拳」，就拳理而言是「大同」，均離不開吞（swallow）、吐（spit）、浮（float）、沉（sink）「四功」的「吐納之術」與「陰陽」觀念為主軸，以金、木、水、火、土之「五行」為基本手法，並以「三戰」（拳母）作為「丹田功」的訓練途徑，以追求鶴拳「彈顫抖」之「宗勁」為終極目標。儘管存在各自「小異」的突出風格，但此種創新與突破並未偏離白鶴拳的原始本質。

（三）臺灣的鶴拳

臺灣的鶴拳源自於日據時期，分別以「永春白鶴拳」與「福州鶴拳」兩大體系為主。其中「永春白鶴拳」傳臺後，與大環境融合，除了一部份仍保持原貌之外，又產生「長肢鶴」、「短肢鶴」、「獨腳鶴」、「戰鶴」、「太祖鶴」等支派。¹⁶⁹後者「福州鶴拳」又分成四個支派，台中二高師——張常球的白鶴拳，虎尾二高師——林國仲的縱鶴拳，臺南阿蕊師——林德順的食鶴拳以及阿鳳師——方紹翥的駿鶴拳等四位宗師最具影響力，門徒遍及全臺，為臺灣本土武術「軟拳」的代表拳種。

1. 台中二高白鶴拳

為張常球宗師（1880~1929）來臺所傳授之拳種，師承縱鶴拳創始人方世培之子方永華。行拳時，要求形體放鬆，凝神專一，舉意不舉力，記氣不記氣。

¹⁶⁹劉康毅，〈台灣的鶴拳〉，《臺灣武林》，第4期，頁34-52，（2000）。此外，陳明崙宗師以縱鶴拳三戰為體，猴拳技法為用，融合創編「猴鶴雙形」。以及在臺灣民間武術錦標賽或展演場合，亦可目睹其它的鶴拳，如「達尊化鶴拳」等。由此顯示，白鶴拳之特點，廣泛被其他拳種借鑒與吸收。

以模仿白鶴之行走 (to tread)、跳躍 (to leap)、展翅 (to spread the wings)、飛行 (to soar)、拍擊水浪 (to flap the water) 等動作，架式舒展大方，動作輕巧靈敏，較其它鶴拳更為具象，至今仍稱「白鶴拳」(全隻)。¹⁷⁰以「三戰」作為入門拳(拳母)，以「吞、吐、浮、沉、飛、鳴、宿、食」八字訣為行拳煉氣的核心。流傳的套路有三戰、二步、四門(水手、環肢手、陰陽手、擗留手、蓋肢)、五步、手套、拆肢、鶴翅、五行手、五行拳、走馬三角、敗馬四門、二四世盤、八步蓮、連環手、大小連環拳、四門水火連環、四門蓮花倒踏蓮、四門抬浪手、鯉魚迎水鶴洗翅、雙白鶴搶食拳等二十餘套拳路。

2. 虎尾二高縱鶴拳

林國仲(1884~1968)，字二高，拜縱鶴門五虎之一方永蒼(方世培之侄)為師習藝，為縱鶴拳傳入臺灣的一代宗師。「縱鶴拳」以鶴法飛、鳴、宿、食性能之精髓，融匯顫抖之震勁創造了「縱身鶴法」，其精義在於「縱」。「縱」、「駿」、「蹤」、「宗」為福建閩北方言之諧音，有「顫抖震彈」之意。如靈犬落水起搖身一抖，水珠飛濺。以輕清柔實為體，震身抖勁為用。¹⁷¹縱者，緩也，會也，置也，發矢曰縱，依拳理推敲，以輕柔為體，趁機發勢為用，若縱鶴之翱翔，一翼沖天，疾似閃電之手法，人不見其進。¹⁷²可見，縱鶴拳之特色在於發勁快速，瞬間隨往即返。呼吸清徐，氣沉丹田，以意引氣，以氣助勁。肩懸垂肘，舒臂運氣。講究「一羽化千斤力，見力生力，以門就門，求靜制動」。基本手法為「五行手」，「三戰」為入門拳(拳母)，在臺流傳套路有三戰、二步、四步、五步、搖櫓手、走馬三角、雙蝴蝶、抖技三剋、蝴蝶穿花、八角穿心等十套。¹⁷³

3. 台南蕊師食鶴拳

¹⁷⁰ 王于寧、呂崇銘，〈台中二高白鶴拳之個案研究—彰化縣員林鎮武德堂曾金楹館長〉，《臺灣武林》，第二十四期，頁 82，(2005)。

¹⁷¹ 縱鶴門，〈二高縱鶴拳師門傳承考〉，《力與美國(武)術月刊》，第 4 期，頁 106，(1990)。

¹⁷² 漁夫，〈福建崇山天竺寺秘技—縱鶴拳事略〉，《當代武壇》，第二十期，頁 34，(1973)。

¹⁷³ 第十套「八角穿心」：八角者，乃生兩儀，化三才，變四象，安五行，定六合，分七星，入八卦，進太極。參閱林英明，《縱鶴拳法：福建茶山天竺寺秘技》，(臺北：商流文化事業有限公司，2007)，頁 162。「八角穿心」乃以中國傳統兩儀(陰陽合一)、三才(天、人、地，人體與宇宙間之關係，即天人合一)、四象(四正方)、五行(金木水火土)、六合(內、外三合)、七星、八卦、太極等哲理，作為武技的指導原則，並無動作名稱，為縱鶴拳心法。

此系由林德順(別號蕊師)宗師傳入臺灣，師承蔡公頌。民國十六年(1927)由臺南柳營鄉富紳劉故重金禮聘於劉家授藝，五年盡得其傳。以掌背連指的「金形手」，以指尖擊人的「木形手」，小臂至掌心的「水形手」，掌心向前擊人的「火形手」，握拳成珠的「土形手」等「五行手」為基礎，並配合食鶴拳八誌「吞、吐、浮、沉、擗、提、甩、彈」為核心內涵。

食鶴拳認為，白鶴要覓食，必須會飛、會鳴、會宿。有食而後有生命，有生命而後才有活動。白鶴之「飛」、「鳴」、「宿」等形態、動作，均以「食」為目標，其特點在於「啄物之形」，所以食鶴拳法包含白鶴門四種之技於一身。¹⁷⁴流傳的套路有角戰拳、三戰拳、對槌化大角拳、金形六斗手拳、七鶴朝松拳、白鶴雙龍搶珠拳、白鶴火輪手化身拳、白鶴翼下穿針化上角拳、白鶴洗身戲水拳、白鶴雙鳳朝牡丹拳、白鶴沖天拳、白鶴霸王鼎拳、白鶴擊頭雙捶手拳、白鶴蝴蝶雙飛拳、白鶴滾地龍手拳、白鶴一條龍拳、白鶴撥水求魚拳、白鶴化羅漢反角拳、白鶴四門蓮花拳、七娘碎步拳、七娘震身鶴拳等二十一套拳法。

4. 阿鳳師的駿鶴拳

方紹翥(1883~)，字鳳，為縱鶴拳祖師方徽石(世培)嫡孫，駿身鶴法第三代傳人，在臺灣鶴拳界人稱「阿鳳師」。民國十一年間來臺數月，主要在臺南鹽水、新營一代教授駿鶴拳(宿鶴拳)。並依照弟子根基特色，分別授於飛鶴拳、鳴鶴拳、宿鶴拳與食鶴拳。講究呼吸吐納，冥思內觀，著重五行手與陰陽變化。認為「飛」是吊肚之法，是練精之法，為「勢」的緣起。「鳴」是赦肚之力，是化氣之法，為「威」的緣起。「宿」是靜之法，是守神之法，若有若無。「食」乃具備飛、鳴、宿之抖力搖身、吞吐鳴聲、五氣朝元之三法，為靜極而動，是反應之法。流傳的拳套有三戰、二步、四步、四門、迫步連(八步連)、五步、五步打等七套，拳法有頭法、身法、肩法、腰法、腿法、腳法、手法共七法，

¹⁷⁴參閱劉 故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，(臺北：五洲出版社，2005)，頁 34。以及陳園快，〈食鶴拳初探——劉金龍師父〉，《臺灣武林》，第十四期，頁 32，(2003)。

以及七星墜地正法、八角歸宗、駿身鶴等。¹⁷⁵以「三戰」為鶴法之母，以「吞、吐、浮、沉、飛、鳴、宿、食」八字訣為功法核心。

除上述鶴拳體系外，盛行於閩南廈門、泉州、漳州、晉江、龍溪等地的「五祖鶴陽拳」，則是以白鶴、猿猴、羅漢、達尊、太祖五拳為基礎創此拳術。講究「搖身晃膀」，即雙手抖動同時雙肩快速抖動，使肩、腰左右轉動，發出彈勁。¹⁷⁶所謂「鶴法全靠搖宗手」，如《白鶴仙翁拳論》載：「駿力乃內家之運氣，宛如獅子搖鈴」。¹⁷⁷董木堯與宋添祺於《原型白鶴拳》一文中，介紹該門福建鶴拳有「宿鶴拳」、「鳴鶴拳」、「飛鶴拳」、「食鶴拳」、「震鶴拳」及「遊鶴拳」等六套，共計一百零八招。增添仿鶴振翅後高舉雙翅躍起攻擊的「震鶴拳」與「遊鶴拳」兩種。¹⁷⁸

賴東盈《台灣朱水官傳系福州鶴拳探討》一文，則是有駿、飛、鳴、宿、食等鶴拳。「駿鶴」，強調破招、拆招與解招的實用之法。「飛鶴」，偏柔，表現的是上盤。「鳴鶴」，表現在鳴氣法，著重在中盤和踢腳。「宿鶴」，較剛，主練下盤、筋骨。「食鶴」，剛柔兼俱，上中下三盤並練。此五種鶴法中，均有各自的「三戰」、「四門」，前者練「體」，後者練「方位」、「走角」、「閃避」，套路則是「致用」。結合吞吐浮沉（四法）與飛鳴宿食（四形）來練氣。其它套路有二步、三步、四步、五步、八角、八步連、十八學士、二十宿等。¹⁷⁹

依照行拳的架式，臺灣民間白鶴拳分成「長肢鶴」與「短肢鶴」。短肢鶴著重硬橋手法，上臂動作多以彎臂曲肘、緊守中門的風格。長肢鶴重吞吐，尚柔力，架式開展，因此上臂動作伸臂直肘。以守為主，攻擊為輔；沾粘極瞬，招之即打，連打帶消，速戰速決。強調吞吐氣功，基本手法有金、木、水、火、

¹⁷⁵ 邱玲玟，〈白鶴祖師—方七娘與一代宗師阿鳳師〉，《臺灣武林》，第二十六期，頁 82-84、93，（2005）。

¹⁷⁶ 習雲太，《中國武術史》，（北京：人民體育出版社，1985），頁 292。「五祖鶴陽拳」，又稱「五祖白鶴拳」、「五祖太祖拳」。為清咸豐年間蔡玉鳴所創，擷取白鶴之手、齊天之指、太祖之足、達尊之身、羅漢之步等五種拳術特點而成。

¹⁷⁷ 李楚漢，〈福建白鶴拳〉，《中華國術》，第四卷，第三期，頁 38，（1988）。

¹⁷⁸ 董木堯、宋添祺，〈原型白鶴拳〉，《臺灣武林》，第十期，頁 33，（2002）。

¹⁷⁹ 賴東盈，〈台灣朱水官傳系福州鶴拳探討〉，《2004 國際鶴法學術研討會》，頁 76-77，（2004）。

土五行手，拳母為「三戰」，其它套路有白鶴雙飛掌、白鶴偷桃拳、白鶴反掌追風掌、白鶴旋風捶拳、白鶴斬妖切魔拳、白鶴反角沖捶拳、白鶴敗馬側踢拳、白鶴羽翹拳、白鶴四門沖天拳、白鶴掃地龍拳、關公撩鬚拳之一、關公撩鬚拳之二等。¹⁸⁰

由上所述得知，白鶴拳歷經三、四百年的流傳，隨著歷代武術前輩的體悟領會，因而衍生出諸多不同的鶴拳文化體系。顯然，存在（existence）必然會有差異（difference），這也是學術迭經長期發展的常態現象。白鶴拳從原先著重呼吸吐納與陰陽虛實的「吞、吐、浮、沉」——四功，衍化增加仿鶴之形態的「飛、鳴、宿、食」——四形（法），奠定白鶴拳功法「八字訣」，成為白鶴拳運動的核心之所在，以追求彈、抖、顫之「宗勁」（狗宗身，駿身）為目標。

¹⁸⁰ 臺灣武林採編組，〈長肢白鶴拳蔡輝龍老師〉，《臺灣武林》，創刊號，頁 15-17，（2000）。

第二節 白鶴拳的運動形態

中國醫學將人體分成上、中、下三焦，「上焦」為胸腔的心、肺，主納。「中焦」為腹腔的脾、胃，主化。「下焦」為下腹的腎和膀胱，主洩。中國武術技法中，同樣將身體區分為上、中、下三節，其分法有二：一是，頭部為上節，上肢與軀幹為中節，腿足為下節。二是，手臂為梢節，軀幹為中節，下肢為根節。各節又可區分為三節¹⁸¹，因此，外練手、眼、身法、步就成為各家拳種外形可見的共通點，也是體現身體思維的重要憑藉。就如米歇爾·傅科（Michel Foucault）《規訓與懲罰：監獄的誕生》中提到，身體的任何部位都不會閒置或無用：全身都應調動起來，支持所要求的行動。一個訓練有素的身體是任何姿勢甚至最細小的動作的運作條件。¹⁸²可見身體是諸多細節所構成的一個整體，是可分析的。

一、白鶴拳對身體各部姿勢的要求

「一身備五弓」，為太極拳重要口訣。要求「身弓」、「臂弓」與「腿弓」，全身統一協調。白鶴拳則說「一貫三關力不失」或者「五肢歸一」，此口訣均強調身軀（頭部與軀體為中肢）與四肢整體勁力合一。白鶴拳對身體各部姿勢的要求，本文以拳諺的「五肢」：頭、身、手（上肢）、足（下肢）四種力勢為之論述。

（一）頭部

頭乃一身之主，身法端正須從頭開始。《白鶴先翁拳論》云：「五肢之法，

¹⁸¹頭部分三節為：頭頂百會為上節，鼻為中節，下顎為下節。上肢分三節為：肩為根節，肘為中節，手為梢節。軀幹分三節為：胸為上節，腰為中節，腹為下節。下肢分三節為：胯為根節，膝為中節，足為下節。根節（下節）為承載身體全身的根底，中節則是聯繫上、下（根、梢）兩節協調作用的樞紐，上節是全身的首腦，具有頂領全身、駕馭動作的作用，梢節則身體靈活度最大的部位。參閱康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁546-547。

¹⁸²Michel Foucault. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. By Alan Sheridan, p.152, 1977.

頭頂天平硬正，頰下地閣直墜，……鮮魚目，舌上托，鼻如獅」。¹⁸³要求頭項擺正，彷彿無重量。百會上提（用意上頂），頭如懸磬，如載千斤之勢，不可左右歪斜、前後傾仰。目乃心之先鋒，眼隨手轉，兩眼有定向而不呆視，有如鯉魚眼。牙齒對正輕合，舌輕舐上顎，唇角微抿。鼻如懸膽，垂正對準膻中穴，眼觀四方。頭正、身正，使得頭上的百會穴與襠下的會陰穴（海底）形成中正對稱的「上下一條線」，這有助於內氣在任督二脈的循行，提高身體的活動機能。

（二）身法

1. 肩背：行拳時，強調「懸肩插胛」，要求兩肩放鬆開展、空腋，有如挑千斤重擔，背部脊骨自然豎直，胸腔微向內含，使肩背呈現似沉似浮的「懸吊感」。此種頸項上領，懸肩下沉，形成一種二元對立的「矛盾中和」關係，意即「含胸拔背」。使脊背有繃圓豐滿的形態；也就是鶴拳所說的「龜背鶴身」（圖四）。



圖四：龜背鶴身圖

2. 腰部：腰乃腎之外腑，為身體上下轉動的樞紐，全身的动作變化、重心穩定與轉化扮演關鍵的角色。武術的外形以腰為軸的引動四肢，上下相隨，左右相顧。在丹田氣的配合下，上經旋腰轉脊、旋膀轉腕形於手指，下經旋胯轉踝達於足趾。¹⁸⁴拳諺云：「力發於足，主宰於腰，形於四肢」，又曰：「練拳不活腰，終究藝不高」。可見腰部不能鬆活，是無法達到此境界。腰力足，腎才能

¹⁸³ 李楚漢，〈福建白鶴拳〉，《中華國術》，第四卷，第三期，頁 38，（1988）。

¹⁸⁴ 康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁 773。

強。腎壯則精足、氣充，即古人所謂「命意源頭在腰隙」，或是拳論所強調的「刻刻留心在腰間」。鶴拳對於腰部的要求為「鬆、沉、挺、活」四字。¹⁸⁵腰鬆，勁才能彈抖，腰沉，氣才能下沉，腰挺，身軀有力，腰活，則動作變化圓活自如。

(二) 手法

白鶴拳將雙手視為竹繩一般，分為上、中、尾三節。《白鶴拳譜》載：「手有三節，上節懸肩，中節吞墜，尾節如柳枝。」上節為肩關節，要鬆沉。中節為肘關節，要垂墜。尾節為腕關節，要靈活。在南拳中，將肩關節比喻為樹木的根部，將肘視為枝，腕則是為葉。肩關節以下到肘關節之上臂部份，稱「內節」。肘關節以下至腕關節之前臂（forearm）部份，稱「外節」。腕關節至掌指部份，稱「梢節」。手有三壑四面（上下左右之力），「三壑」又稱或稱「三池」、「三窟」，要井口朝天，即手陽明大腸經肩膀的「肩髃穴」，肘關節凹陷處的「曲池穴」與掌背虎口間的「合谷穴」或指腕關節的「陽蹻穴」須頂天向上。

遇敵交手之時，沾手如棉，應手如鐵。如拳諺云：「內節硬如鐵，外節軟如棉，尾節似糖膠，五指如泥。」要求肩、肘、腕三節要能節節貫穿，勁力由身體內部意、氣、力循一定走向從根部依次傳導到梢節，肩催肘、肘催腕、腕催手，勁力通達手指，使五指柔中帶剛。中節周圍肌肉放鬆，肘尖向下沉垂，有如千斤之勢，任牽不動。前能呼掌，後能應肩。據臺灣民間鶴拳老拳師說：「長守身」、「短打人」。¹⁸⁶在在說明鶴拳手法可長、可短，來去自如。長可擊遠又能防禦，短則貼身近距離可擊人。《福建鶴拳秘要》載：「手如干戈之用，前手顧己，如盾之蔽顧胸腹頭目；後手殺人，如戈之刺喉擊眼，活動疾速。」¹⁸⁷兩手一長一短（一前一後），長者為父（前），短者為子（後），著重「父子相隨」，即「瞻前顧後」的技擊思維。一手有上下、左右、出入之六門變化；即左右手上齊眉、中平肩與下過膝，認為手在空間運行有六個點（方位）。以化橫、進直、

¹⁸⁵ 胡金煥、孫崇雄、阮寶翔，《鶴拳》，（福州：福建人民出版社，1998），頁 14。

¹⁸⁶ 口述資料來源，彰化縣員林鎮武德堂國術館曾金楹館長。所習台中二高白鶴拳。

¹⁸⁷ 李載鸞，《福建鶴拳秘要》，（臺北：華聯出版社，1986），頁 17-18。

收絞、粘離、吞浮、沉吐的攻防動作，輔以掀（上分）、撥（下撥）、稱（前頂）、墜（後收）、切（左右橫切掌）、吊（左右頂腕）、插（左右插掌）、纏（左右纏節）八個手法，運用勁力的發放，化解與攻擊對手。¹⁸⁸

（三）下肢

《古典白鶴拳譜》載：「腳乃一身之根本，先能保其腳，自可保其身，自身不能保，焉能保他人？此之謂無本不能保自身。」¹⁸⁹認為「腳保身，手打人」，強調下盤之重要性。白鶴拳下肢各部位之要求如下：

1. 檔胯臀：行拳時，髖關節放鬆，臀部向外後泛張，但不能向後翹。「海底」（會陰部）保持一定的緊張度，微微收縮上提連及兩大腿內側肌肉，此為「吊檔」。以防前後二陰漏氣，積蓄陰精，若能結合吐納之術的鍛煉，又是「練精化氣」的關鍵，也是能否打通周天的重要因素。把檔調圓，此動作與鬆胯、泛臀、垂尾閭相結合，以會陰收縮為中心，形成四周圓活的而開闊的檔。¹⁹⁰檔部圓實，即古稱「束腰下氣把檔撐」，元氣（真氣）自然充足有勁，鼓蕩於下腹中。

2. 步法：兩腳平鋪，蹠骨貼緊地面（十指煞地，力合五趾與湧泉）。採「不丁不八」之「三角馬」為基本步型。兩腳分開約與肩同寬，前腳跟與後腳尖齊，膝彎以不過足尖為原則，膝頭「出尖」則「傾身」。後腳上節宜直，下節曲；前腳上節宜曲，下節直，此與白鶴行姿極為相似。《白鶴拳家正法》載：

後腳上直下曲，前腳上曲下直如犁頭。上直住身之勢十分有七，上曲住身之勢十分有三。是以出馬留七分，載身坐住後腳，出三分載前馬。前三後七，留七去三。¹⁹¹

¹⁸⁸ 蘇瀛漢、蘇君毅，〈永春白鶴拳的六門八法〉，《2004 國際鶴法學術研討會》，頁 6，（2004）。

¹⁸⁹ 清·蕭伯實述著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·伍—桃源拳術》，（臺北：逸文出版有限公司，2004），頁 123。

¹⁹⁰ 龐明，〈氣功探邃（七）〉，《力與美國（武）術月刊》，第 82 期，頁 66，（1996）。

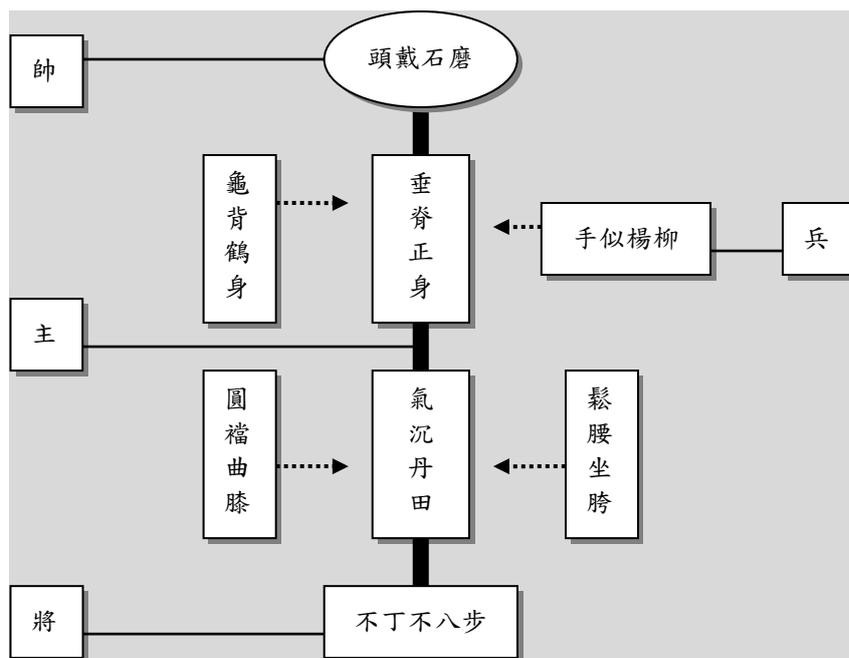
¹⁹¹ 清·林董著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·參—白鶴拳家正法》，（臺北：逸文出版有限公司，2004），頁 96。

這說明鶴拳「三角馬」之步法具有「外放鬆、內緊實」之功能，因此，重心移動，前後曲直之轉換的可動性大，展現虛虛實實攻守自如的態勢。身體下沉為四六低馬（前腳四分力，後腳六分力），身體上浮為三七高馬（前腳三分力，後腳七分力），形成一種前虛後實的陰陽關係。兩膝放鬆微內扣，即鶴拳所稱的「包馬」。這一來將可訓練到大腿股內側肌、內收長肌的內縮上提，並將襠部帶圓，使下盤與上盤的身腰脊相接一體。二來，又能把周身勁力貫穿地順達到足底，有助於一瞬間蹬地發勁。如《福建鶴拳秘要》云：

**腳乃一身之本，過左轉右，過右轉左，循環不一，進退無跡，出入無聲。
住後腳之力，寸一身之勢，兩腿夾緊，載腰力磨撞而出。後腳如船棧按落，
前腳如蛇舌吐氣。¹⁹²**

閃展騰挪步法，著重閃避一人身寬之四十五度「過角」，與九十度「過門」的方位轉移。進馬時，前腳帶，後腳送。退馬時，後腳帶，前腳送，如水中「蝦子」，遇危急時腹部彎曲迅速彈蹬後退，即鶴拳特有的「蝦退」。著重腳掌貼地，沉穩踏實，如武諺：「邁步如犁行地，落地如樹生根。」白鶴拳身體各部之要領關係，據《白鶴拳譜》載：「頭為帥，身為主，腳為將，手為兵」。如圖四所示：

¹⁹² 李載鸞，《福建鶴拳秘要》，（臺北：華聯出版社，1986），頁 16-17。



圖五：白鶴拳身體各部之要領關係圖

武諺云：「心意為主帥，眼耳為先鋒，活步如戰馬，手腳似刀兵。」可見從頭頂到腳底之身體各部位間，有如國家軍隊，為環環相扣的一個整體，要能協調一致各施其能，一動無有不動，一停無有不停，一到無有不到的「上下相隨」。顯示，白鶴拳以整體為出發，要求上下一條線，中正安舒，支撐八面，內氣自然通達周流全身。只有在「五肢歸一」的條件下，方能達到《鶴拳歌訣》所載：「臂若楊柳身如梭」、「馬似車輪拳似彈」的境界。

白鶴拳要求身體各部節節鬆柔下沉，一者，有助於體內氣血的流暢，深層地鍛煉內部的筋骨及精神意念。就如《靈樞·官能》所云：「緩節柔筋，而心和調者，可使導引行氣。」¹⁹³再者，身體的重量自然能夠完全地下達到足底，形成一種「上虛下實」、「落地生根」的狀態。即《運動禪學》所言：

下盤的堅實穩固，上身的鬆弛敏銳，都能在武術家與芭蕾舞者身上看到，而它們都反應了自然的智慧。唯有擁有粗壯的根和樹幹，卻又有柔韌延伸樹

¹⁹³唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·靈樞》，(臺南：大學書局有限公司，1994)。

枝的樹，才能在颶風中屹立不搖。¹⁹⁴

就運動「身體主體」而言，前後、左右、上下的空間性在三個層面中皆相當活絡。運動者自身常經驗到身體的延長、遠近、高低等空間性。¹⁹⁵因此，必須掌握住身體的軸心，紮穩根基以保持身體的平衡。此種「落地生根」的身體現象，正是白鶴拳基本功底之所在。

二、白鶴拳拳母~三戰

福建與臺灣地區之民間武術，諸如太祖拳、羅漢拳、五祖鶴陽拳、白鶴拳、五祖拳等，均以「三戰」作為基礎入門拳，俗稱「拳母」(kûn-bó)。認為三戰是練武的第一要務，也是練一輩子的功夫，強調學者苦心修練，論年不論月。因為後續的拳法（套路、拳仔子）都是由「拳母」所孕育而生（延伸），因此，拳母已然蘊含了該門拳種所有的技、理、法。《白鶴拳家正法》載：「論教徒之法，必以三戰為先，端正為務。」¹⁹⁶鶴諺云「學拳三戰起，三戰練到死」，「功夫好，三戰討（找）」。皆是強調真功夫必須往三戰裡頭去挖掘，因「拳不離三戰」。然而，三戰名稱雖然相同，但是外顯的動作風格迥然不同。綜合整理諸多學者之研究結果，「三戰拳」具有下列意涵與目的：

（一）三正：練習三戰時，要求頭正、身正（墓碑身）、手肢腳馬正（手肢：手型、手法。腳馬：步型、步法）等三正，姿勢工整以達拳術的基本規範。

（二）三箭：或稱「三變」，手變、身變、步變。要求手、眼、身法、步的靈活多變。「三正」是三戰拳的基礎，唯有掌握基礎，才能談得上三變。¹⁹⁷

（三）三練：分上、中、下三練，上練頭、項、肩、手；中練腰、肚、臀、

¹⁹⁴ 唐·米爾曼著，鍾佳宜譯，《運動禪學》。（臺北：海鴿文化，2001），頁 165。譯自：《The inner athlete：realizing your fullest potential》。

¹⁹⁵ 黃芳進，《運動「身體主體」經驗探索—「時間性」和「空間性」的省思》，（臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，1994），摘要。

¹⁹⁶ 清·林 董著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·白鶴拳家正法》，（臺北：逸文出版有限公司，2004），頁 86。

¹⁹⁷ 胡金煥、孫崇雄、阮寶翔，《鶴拳》，（福州：人民出版社，1998），頁 98。

背；下練腿、膝、踝。¹⁹⁸

(四) 三力：一練「節力」，指關節力量，訓練肩力、肘力、腕力、指力，同時也練頸項之力。二練「足力」，腳掌十趾微微上翹，使蹠骨與跟骨緊貼地面，兩足共四個支撐點，稱之「十趾朝天、四點金落地」，增強下肢穩固。三練「肚力」，利用吞吐的動作訓練腹肌。¹⁹⁹

(五) 三乘：分上、中、下三乘。上乘者，剛柔變化靈活攻守自如。中乘者，剛柔相濟，身手敏捷無虛可乘。下乘者，穩定重心，如泰山屹立之意也。²⁰⁰

(六) 三進三退：行拳時，前進三步，收式。或者前進三步，後退三步，收式。亦或前進三步，轉身前進三步，轉身收式。行拳採子午方位前後一直線來回，來回三步動作相同（兩次轉身亦同），起、收式需回到原位。²⁰¹

以上主要說明三戰之外形特點與規範，至於內在則蘊含一戰精，二戰氣，三戰神，故名「三戰」。如《鶴拳三乘詩歌》云：「鶴拳三乘氣練功，運氣五臟六腑通。……氣功端賴丹田發，淺深呼吸氣氤氳。」²⁰²明確指出三戰是以練精、氣、神為主，是謂一門功成則內壯的「內功拳」。動作簡捷樸實、多重覆，看似容易，往往易學難精。因頭、身、手、足四種力勢之剛柔開合必須與吞、吐、浮、沉相達手足相應，一氣串出。根據鶴拳古譜歸納，三戰具有：(一) 頭頂提正、貫串呼配合。要求內外合一、上下貫串、全身三十六骨節，²⁰³節節和順，協調一致，以應，(二) 沉肩墜肘、緊守心胸，(三) 兩手昭陽、吞吐節力，(四) 前三後七、不丁不八，(五) 呼吸注氣、丹田發勁等五要點。²⁰⁴由此顯示，白

¹⁹⁸ 徐清輝，〈泉州少林五祖拳三戰述略〉，收錄於周焜民主編，《五祖門研究》，（北京：紫禁城出版社，1997），頁 344。

¹⁹⁹ 洪敦耕，《武林瑣談》，（香港：天地圖書有限公司，1992），頁 153。

²⁰⁰ 張伊蝶，《白鶴神功全輯》，（臺中：白鶴拳學術研究會，1991），頁 63。

²⁰¹ 王文雄，〈台灣民間武術「拳母」與「三戰」之分析〉，《力與美國（武）術月刊》，第 75 期，頁 35，1996。

²⁰² 張伊蝶，《白鶴神功全輯》，（臺中：白鶴拳學術研究會，1991），頁 68。

²⁰³ 全身三十六骨節所指為：脊椎二十四節（頸椎七節，胸椎十二節，腰椎五節）手足四肢為十二節（手部有六骨節：上臂的上肱骨，前臂的尺骨與橈骨。腿部有六骨節：大腿的股骨，小腿的脛骨與腓骨），此為細部分類，合則即鶴諺所謂「五肢歸一」之意。就整體而言，則是頭身、手、足之「一貫三關力不失」的身體思維。

²⁰⁴ 李剛，〈試談三戰練法〉，《2004 國際鶴法學術研討會》，頁 63-66，（2004）。

鶴拳三戰不僅要求外形的端正，更著眼於內功訓練之重要性，將「外練」與「內練」視為一體。

三、白鶴拳八字訣

中國武術之關鍵技法、要領或竅門，由博而約地歸納建構一套屬於自家拳法的「口訣」、「字訣」、「歌訣」，以作為行拳煉氣的指導方針。如內家拳的敬、緊、徑、勁、切之五字心訣，八卦掌的蹬、踢、摩、探、踩五字訣，形意拳的頂、扣、圓、敏（毒）、抱、垂、曲、挺八字訣。

食鶴拳以吞、吐、浮、沉、撲、提、甩、彈八誌手法，為終身必須修煉的宗旨。²⁰⁵飛鶴拳則歸結出吞（Tuen）、吐（Too）、浮（Foo）、沉（Cheun）、撲（Pou）、提（Ti）、摔（Shuai投）、彈（Tang）等八字訣為格鬥技擊的基本原理。²⁰⁶而《白鶴拳譜》載：「鶴祖傳此經，舉意不舉力，記氣不記力。吞吐浮沉，飛鳴宿食。」又《縱鶴拳口訣》載：「縱鶴拳法形於意，吞吐浮沉功練氣，飛鳴宿食定精神。」言簡意賅、寓意精闢地道出「吞、吐、浮、沉、飛、鳴、宿、食」八字訣乃白鶴拳形、氣、神（功法）的身體哲學。

（一）吞似貓兒補鼠之狀

吞具有二種意涵：一是，不形於外的吸氣以及意念的柔化。二是，手足四肢與身體的內收，以貓補抓老鼠之情境，作為擬態的動作引喻，說明貓準備補鼠之時，身體背部雖然呈現弓起的外展現象，內部卻是極度的蓄勁內收，表現出氣定神閒、蓄勢待發的態勢。

（二）吐似猛虎出林之勢

出手攻擊配合鶴鳴吐氣發聲，²⁰⁷強調意到、氣到、腳到、手到地瞬間將敵

²⁰⁵食鶴拳八誌，參閱劉故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，（臺北：五洲出版社，2005），頁 39-41。與劉銀山，《白鶴門食鶴拳》，（臺北：益群書店，1984），頁 67-69 所載：「吞、吐、浮、沉、剛、柔、動、靜」八誌。

²⁰⁶Lorne, B. White Crane's 8 Fighting Principles, *INSIDE KUNG-FU*, 33 (9), p.58-62, (2005).

²⁰⁷南拳、八極拳、心意拳、象形拳、陳式太極拳等發勁攻擊時常伴隨著發聲。武術運動的發聲具有「以聲助力」，「以聲助勢」，「以聲吐氣」，「以聲助威」等作用。鶴拳的發聲主要以鶴鳴「喔」的「短鳴聲」與「長鳴聲」，它是經由下丹田內縮上引至喉頭部位。發聲前已先吸氣蓄勁於下丹田，聲力並發，丹田氣隨著意念發送至四肢或攻擊點。

連根拔起。正如武諺：「手到腳不到，鬼也打不到；手腳一起到，金剛也跌倒。」

《鶴拳歌訣》云：「手動即足進，手動而足不進則無力，足進而手不動則無勢，無力不能傷人，無勢被人傷，手足相連萬無一失。」²⁰⁸可見，觸擊對手的身體是屬於「面」的整體性。

（三）浮如飛鳶迎風鎮地

身體重心從四六低馬，緩緩蹬地升浮成三七高馬。身體的支稱力介於臨界點，中心點有如「錐體」一般，以維持左右搖擺、晃動的平衡，形成一種浮中帶沉（沉：乃「肩骨」、「腿骨」、「腳膝骨」三骨串插），體現身形變換的靈巧度。

（四）沉乃二龍變化之法（沉如泰山壓頂之意）

身體重心由三七高馬，緩緩下沉轉為四六低馬。由腳帶腰，腰帶身，身帶手，的逐一由上往下鬆沉落至兩足底。內氣亦隨著頭、身、手、足的鬆柔下沉，輕輕下氣入丹田。即身、手、足、氣的收入歸為一體，形成一種沉中帶浮之不動如山的沉穩態勢。二龍變化，則是指雙手的變化。

（五）飛如大鵬展翅之狀

由內而外，舒臂運氣地緩緩將雙臂向外延展（展翅），保持懸肩插肘，沉肩墜肘，展現出載浮載沉之懸吊感（浮中帶沉，沉中帶浮），勁力暢達兩手指端，有如鳥類「振翅以飛」的形態。

（六）鳴聲忌高聲（鳴似引頸聲歌意）

行拳時，常常必須發出鶴鳴聲（叫氣）。鶴拳的發聲乃是由丹田氣上提至喉頭所發出的聲音。《白鶴拳譜·論氣力法》曰：

**氣呼出丹田，出動鳩尾穴經華蓋穴同時堅持百會穴，墜兩肩發至手掌心
而出，此乃二氣交蒸，發力就可不喘氣。²⁰⁹**

²⁰⁸劉 故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，（臺北：五洲出版社，2005），頁 25。

²⁰⁹「華蓋穴」與「鳩尾穴」，均屬任脈（共有二十四穴）之一穴。華蓋穴位於璇璣穴下方約一寸陷中，對準第二肋骨端取之。鳩尾穴為任脈的絡穴，位於胸骨劍突尖端，腹白線起始部，臍孔上量七寸。

聲質渾厚飽實，要求不可有野聲，野聲則是僅以喉嚨發聲，並未將丹田氣上引而傳至四肢，意即內氣鬆散，中氣受鬱，五肢必然不能接續。

（七）宿如熊醒之態

宿乃指對敵應戰時，有如剛甦醒的黑熊，因睡眠充足，所以精、氣、神飽滿。熊的體型噸位雖然沉重，行走緩慢，但由於前兩足可以向上抬起（熊有強壯的四肢，前兩足較短，後兩足可站立）以威嚇敵人，因而展現一股旺盛的戰鬥力。或若老人倚仗，悠閒自在，表現出定、靜、安也的態勢。

（八）食乃啄物之象

食乃攻擊之意，出手要求百發百中，不落空，有如鶴覓食「快、狠、準」般的乾淨俐落。鶴的攻擊主要以「鶴嘴」屬點的攻擊，「鶴爪」為多個點的攻擊，「鶴翅」則是白鶴拳曲臂成水肢手（甕仔肚：如捧水米甕），雙人貼身肉搏時，可以使用肩靠、肘擊或者拳（指）打等多功能的技擊方式。

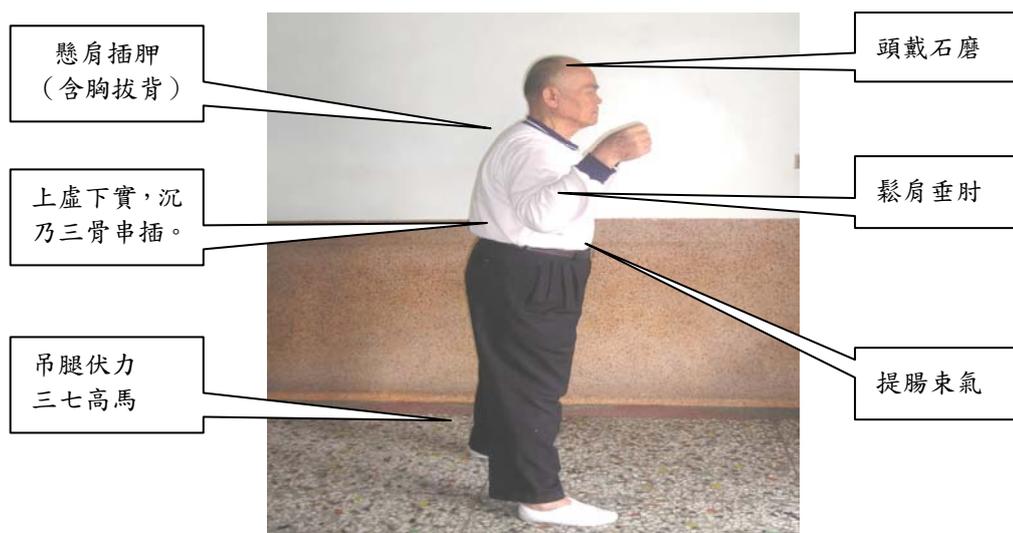
《白鶴拳譜》載：「吞在池，吐在田，浮在山，沉在水。……吞吐在池田，浮沉在山水。」白鶴拳三戰，就是不斷地在吞（圖六）、吐（圖七）、浮（圖八）、沉（圖九）四功中，融入白鶴拳飛、鳴、宿、食之四形（法），其目的在於鍛煉浮中帶沉、沉中帶浮，意即陰中有陽、陽中有陰，陰陽合一；柔中有剛、剛中有柔，剛柔並濟，展現形、氣、神三位一體的身體觀。



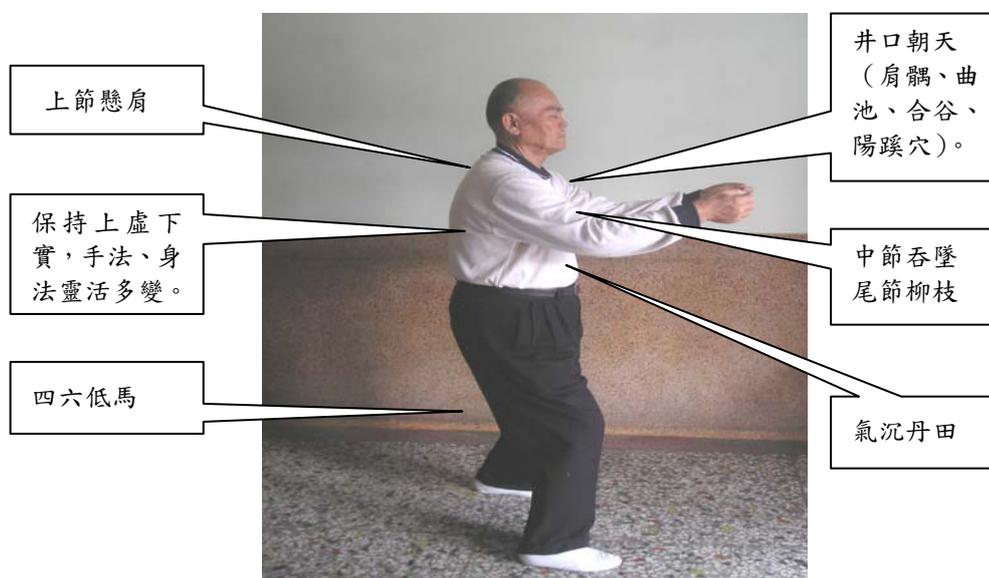
圖六：吞在池（華蓋）



圖七：吐在田（丹田）



圖八：浮在山~浮中帶沉



圖九：沉在水~沉中帶浮

吞吐浮沉「四功」，蘊涵吐納之術與陰陽虛實，介於可見與不可見之間。飛鳴宿食「四形（法）」，雖為鶴拳外顯可見的運動形態，卻是內斂不可見之精、氣、神所體現於外的表徵。白鶴拳八字訣除保留仿鶴相關之鶴鳴聲外，身體透過長期的行拳煉氣之實踐過程中，以擬人化（anthropomorphism）的比附方式，增添了貓補鼠的神韻，老虎出林的勇猛迅捷，飛鳶²¹⁰臨空而下的穩定以及黑熊甦醒後的沉穩態勢等特點，此種創造力提供白鶴拳更寬廣的技擊思維角度，也豐富了白鶴拳更深層的身體哲理。

²¹⁰ 鳶，猛禽，外形酷似老鷹，但嘴巴較短，尾部較長，又稱「老雕」或「鷓鷹」。

四、白鶴拳彈抖顫之駿身法

彈、抖、顫的拳術動作，為白鶴拳功勁的具體展現。此種在瞬間發出顫抖的爆炸勁，永春白鶴拳稱「寸勁節力」，飛鶴拳稱「顫抖勁」，鳴鶴拳稱「宗勁」，宿（宗、縱）鶴拳也稱「宗勁」，食鶴拳稱「震身法」。稱謂雖然有所差別，但是技擊意涵卻是一樣。《古典白鶴拳譜·論正直沉身發力之勢》云：

正直出力者，人與物俱同。譬如犬有時落水，要觀其離水之間，頭正身直，四足落地，沉身發力，其水一彈而乾。²¹¹

由此得知，鶴拳乃模仿靈犬落水上岸後，搖身一駿，迅捷發出一陣陣的顫抖，水珠隨之飛濺四方，身體立即一乾二淨，因而悟出此種顫抖之勁，故稱「狗宗身」，又稱「駿身」。此種「顫抖」動作，乃動物的原始本能（instinct）。不僅靈犬具有此種能力，其他諸如獅、虎、豬、馬、鴨、雞、鶴等行爲觀察可以發現：此等動物因無雙手，當被異物或水浸濕身軀時，頭正、身正、馬正（立足不動），自然地在瞬間將身上的異物與水爲之震掉抖淨，此種彈顫抖的功勁屬與生俱來的天生行爲（innate behavior）。白鶴拳駿身之意涵，整理如表五²¹²：

表五：白鶴拳駿身（宗勁）之釋意

名稱	臺音（閩南話）	釋意
駿	chùn	良馬也，迅速也。
顫	chùn；chun	四肢寒動也。因受到驚恐而顫動，或者因寒冷而身軀戰慄不已。
抖	tó	顫動也，因害怕而身體戰慄。
搥	sim	上下震動曰「搥」。有如人走在吊橋上會有上下搖動的現象產生。
彈	toā ⁿ	擊也，以丸擊物。
鑽	chng	穿也、刺也。

宗勁是抖勁、彈勁、撞勁的眾合體。發宗勁時，身體要充分放鬆，突然爆

²¹¹清·佚名著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·陸一方七娘拳祖》，（臺北：逸文出版有限公司，2004），頁78。

²¹²王于寧、呂崇銘，〈台中二高白鶴拳之個案研究—彰化縣員林鎮武德堂曾金楹館長〉，《臺灣武林》，第24期，頁76，（2005）。

發瞬達梢端。形似雄雞抖翎，一抖，全身羽毛豎立；又似落水狗上岸抖水之形。

²¹³正如拳訣云：「鶴法全靠搖宗手」。鶴拳將手法與身法的變化稱為「搖」，「搖」為柔，「宗」為剛，「搖宗手」就是講剛柔並濟的拳法，即「剛柔相濟」是正法。

²¹⁴此種外顯可見的肢體現象，據《論駿身法》載：「力從肩腰腿身駿起，左環於右，右環於左，是謂連環駿。」²¹⁵這種鍛煉外在發勁方式，乃是由下而上，快速左右環轉，其根在兩足，發於腿而身腰胯，再傳至肩頭頸而形於手，即白鶴拳譜所強調的：「腳力通於身，身力通於手」。「駿身勁」（宗勁）能否具有殺傷力的關鍵，取決於白鶴拳的「丹田功」，內功渾厚才能「由內引外」將丹田氣之內勁傳運至身體四梢，因此，觸敵之時，才能像「電鑽器」一般，快速發出一陣陣「彈、抖、顫」的穿刺力，也就是當對手愈是用力反彈之力道也就愈大。這是「外形」與「內功」合一的結果，即所謂「吞天之氣，借力之力」的具體表現。

²¹³ 康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁 412。

²¹⁴ 王廣西，《中國功夫（中國文化圖書讀本）》，（香港：三聯書店有限公司，2006），頁 84。

²¹⁵ 《白鶴拳譜》手抄本，未出版。

第三節 白鶴拳的五行思維

白鶴拳擷取五行學說 (Wu-Xing Theory)，創編了白鶴拳金、木、水、火、土之基本五行手 (Wu-Xing Hand Techniques)。並以五行生、剋、乘、侮之觀點，作為拳法技擊的理論基礎。

一、白鶴拳的五行手

拳諺云：「手似楊柳，拳似彈。金成圓，木要尖，水起浪，火帶風，土追殺。」

²¹⁶言簡意賅的道出白鶴拳五行手之外形與攻擊要訣。

(一) 金手 (Metal-Hand)：逢頂屬金

俗稱「搏肢」(Phok-ki，搏，擊也)，以前臂 (forearm) 之背面的手三陽經作為防禦、彈架對手的來勢。掌心向內，要求含掌舒指，圓滑透尾 (金成圓)，順勢以「掌背」攻擊對手，具「彈抖」之法。

(二) 木手 (Wood-Hand)：逢枝屬木

兩手掌平行正相對，拇指內扣、四指併攏，指尖朝前。雙手由腰際往中向前以「指尖」攻擊對手 (木要尖)，功勁要求力達手部末梢，如釘透木，具穿刺之法。

(三) 水手 (Water-Hand)：逢浪屬水

俗稱「挑肢」(thiù-ki)。分為「明水手」與「暗水手」兩種。前者，鬆握拳，拳心向上，由「甕仔肚」到「包肩」然後向前摔出手，以手部內側 (手太陰肺經) 至掌為著力點 (水起浪)。後者，掌心朝天，具拋托之法。

(四) 火手 (Fair-Hand)：逢沖屬火

十指朝天，掌心向前，動作由下往斜前方擊出成「倒八」字型 (火帶風)。以小手臂外緣 (手少陰心經與手太陽小腸經) 作為觸敵防禦的點，而以掌跟、

²¹⁶劉 故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，(臺北：五洲出版社，2005)，頁 34。

掌心或手刀（小魚際）為攻擊點，具黏推之法。

（五）土手（Earth-Hand）：逢沉屬土

雙臂屈肘捲握成拳，中指微凸（握拳成珠）成「透骨拳」，以拳頭攻擊對手之胸、肚或下襠（土追殺），因此分為「上土手」、「中土手」與「下土手」三種，具震（駿）頓之法。

由上述分解動作得知，白鶴拳五行手包含手三陽經（手掌背）、三陰經（手掌心）、手指、拳心、手外緣之手刀（含掌根）以及拳頭等。其中水手、火手與金手，主要以小手臂（前臂）作為防禦面，以手尾作為攻擊點。因此，一出手，均蘊藏攻防兼具的特點。

二、白鶴拳的五行技擊思維

（一）水最微的思維

「五行」的前後順序，為何以水、火、木、金、土排列？據孔穎達《尚書正義》所云：

萬物之本，有生於無者，生於微及其成形，亦以微者為漸，五行先後，亦以微者為次，五行之體，水最微為一，火漸著為二，木形實為三，金體因為四，土質大為五。²¹⁷

白鶴拳以「水最微」的思維，將「水手」視為五行手的入門根基。因此，未正式學習拳路時，每天必須先行「摔水肢」數十至數百次，即使進入拳套的訓練階段，摔水手（或金手、火手）仍然是每日的基本功課，而且是經年累月的持續進行，不能中斷。藉由四六低馬，迅捷蹬地成三七高馬，雙腳務需蹬直，（意念雙腳插入地底，訓練「吊腿伏力」）出手高至眉角，頭項至尾閭須保持中正的一條線，方能維持「不貪前，不失後」。雙手摔出擊遠後，應立即鬆肩，力

²¹⁷唐·孔穎達疏，《尚書正義》。（臺北：中華書局，1979）。

達手尾。²¹⁸此種摔手肢在於鍛煉「拔背」並且鬆開整個脊背與肩胛、肘關節到腕關節手掌等三節，將身上原有的拙力與僵勁逐一去除，以增強背部、肩膀、兩臂的彈抖功勁，進而奠定白鶴拳獨樹一幟的「包肩」(含胸)鶴翅手法(圖十)。



10-1：下沉四六低馬



10-2：上浮三七高馬

圖十：白鶴拳摔水肢(水手)

(二) 五行相生與相剋

五行相生為木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。五行相剋則是金剋木、木剋土、土剋水、水剋火、火剋金等關係。依照五行相剋，五行手應是「水手來土手擋」，「木手來金手剋」，「金手來火手破」，「火手來水手堵」，「土手來木手剋」的攻守練習。然而水火本是相互制約、阻滯的相剋關係，但白鶴拳卻有水火、火金相剋的融合手法，例如「鶴翅手法」(長翅)採一手為火肢、一手為水肢，水火合一，攻守同時進行。「拆肢」則是水肢拆(防)火肢攻(打)即「水翻火」(水變火)。「猛虎出林」則是火金合一的組合特點。顯示白鶴拳已然跳脫五行相生、剋的思維，而是水火(陰陽)相濟的融合應用。

(三) 五行相乘與相侮

五行生、剋均為正常關係；乘、侮則屬五行異常剋制現象。五行相乘、相侮關係，據《素問·五運行大論篇》云：

²¹⁸王于寧、呂崇銘，〈台中二高白鶴拳之個案研究—彰化縣員林鎮武德堂曾金楹館長〉，《臺灣武林》，第24期，頁73，(2005)。

氣有餘，則制己所勝而侮所不勝；其不及，則己所不勝侮而乘之，己所勝，輕而侮之。²¹⁹

中醫認為，五行間之正常的相剋關係被破壞，導致自我生理的調節機能失常，因而產生乘、侮現象。就白鶴拳理，相乘與相侮具有下列的技擊思維：

1. 相乘思維

相乘，乃乘虛而入，為五行之間的過度相剋，又稱「倍剋」。「乘」，具有「加倍」與「加大」之意涵。

(1) 加倍：白鶴拳的攻防技擊著重「父子相隨」(父子手)、「兄弟手」、「姊妹手」，意即一出手往往是雙火手、雙水手(短翅)、雙土手、雙木手、雙金手等同時進行，採一前一後、一上一下或是一左一右的「加倍」關係。

(2) 加大：平時訓練五行手的「摔手肢」，意識上則應保持擊彈至最遠(長)與最大角度，然後立即放鬆，以「加大」的相乘思維作為攻擊要素。

2. 相侮思維

《說文解字》載：「侮」，「傷、慢」之意。²²⁰相侮，乃恃強凌弱、反向制約的「反剋」關係。例如太極拳行拳雖緩，發勁卻是迅雷不及掩耳的快速。因此，白鶴拳的相侮思維，可分為兩個層面：

(1) 就格鬥技擊層面：即木侮金、金侮火、火侮水、水侮土、土侮木。例如，火本是剋金，當對手用雙手推擊(火肢攻擊)，則以金手(白鶴亮翅)防禦沾黏住對手，順勢遇空則入，勿容稍緩，立即採火手、土手或木手攻擊對手中門。

(2) 就論敵心理層面：是一種虛張聲勢、欺騙對手的思維。中國武術攻防技擊強調緊守中門，拳諺：「肘不離肋，手不離心」、「手不離中門，招不讓子午」。但白鶴拳的起式——「白鶴亮翅」，卻是大開中門的讓對手攻擊，彷彿犯了防身

²¹⁹ 唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》。(臺南：大孚書局有限公司，1994)。

²²⁰ 段玉裁，《說文解字注》。(臺北：藝文印書館，2005)，頁384。

制敵的禁忌。其實不然，當敵一入身攻打，身體下沉雙手一按，一者，守住中門沾黏住對手來勢，二者，順勢上步翻「火手」一擊，因而達到「犯者應手即撲」的制敵效果；正如武諺：「視人如蒿草，打人如親嘴」。強調與人格鬥要有無視對手存在的氣度，視對手如衰弱無力的蒿草，敢於近距離出手。此一氣定神閒、臨陣雍容的膽識，乃武術技擊「相侮」的至高境界。²²¹由此得知，白鶴拳借鑒五行學說，以相生、相剋作為攻守對練之基礎，並融合「加大」與「加倍」之相乘觀念以及「欺敵」、「反剋」之相侮思維於技擊中，因而提高拳法的變化與實戰功效。

綜上所述得知，運動的發展過程中，由於運動所具有的超越和人肯定超越的能力，使人類不斷創造運動項目，豐富運動內容，而且隨時改造運動環境，使運動適應人自身，而不是反過來，使人適應運動。²²²白鶴拳外顯可見的運動形態，從原先模仿鶴的各種動作與姿態，進而去蕪存菁歸結出白鶴拳之四功、四法（形）。將身體內部無形不可見的精、氣、神，藉由飛、鳴、宿、食外展可見的肢體活動方式，由極靜到極動，又由極動到極靜。不斷地在吞、吐、浮、沉的行拳運氣中，呈現陰中有陽、陽中有陰，陰陽合一的身體風貌。並透過擬人化的比附方式，增添了貓、老虎、飛鳶、熊等動物的行為特點，更強調出手有如柳樹一般的柔韌與子彈般的快速迅捷；步馬如車輪的靈敏或如蝦子順勢而為避開兇猛來勢；身體有如白鶴圓實飽滿，背面則似龜背一樣，虎背熊腰，即「龜背鶴身」。此種身體意象，就如「不倒翁」，「沉中有浮、浮中有沉」，沉穩中不失高度的靈敏性，體現出白鶴拳多元思維的身體意境。

²²¹王于寧、呂崇銘，〈白鶴拳的五行思維〉，臺灣武林編輯部《鶴法·2006》，（臺北：逸文出版有限公司，2006），頁141-142。

²²²劉一民，《運動哲學研究》，（臺北：師大書苑有限公司，1999），頁155。

第四章 白鶴拳內斂不可見的身體現象 —氣與神的身體觀

生命的存在可由感官察知，但卻也一直無法為我們所充分理解。身體若僅是指一種可以直接看得到、摸得著的東西，則在醫學史中，身體便不會是知識追求的目標。醫生試圖由看得見、聽得到、摸得著的身體表達，進而理解看不見、聽不到、摸不著的生物真相—從外顯的徵象回推至其秘密的生命來源。²²³中國武術不僅只是外顯可見的拳腳運動，而是蘊藏著內斂不可見卻可以意向、知覺、體悟到的身體現象，那就是武術特有的吐納之術——「氣」與技擊思維——「神」。武術運動之所以能夠彰顯出生命的深層哲理，就是有了「內氣」和「精神」這兩種元素作為核心基礎。沒有它，身體就不能稱得上是主體，而只是一個空殼子。

第一節 內斂不可見的武術內功與經絡系統

一、武術內功（Internal Martial Arts）

中國傳統身體觀認為，「形體」與「精神」這二種組成人體的元素，都是由「氣」所構成。人體中之精、神、氣三寶對於生命的存在，本質上是共通的，缺一不可。張介賓《類經·運氣類》云：「人生之本，精與氣耳。精能生氣，氣亦生精，氣聚精盈則神旺，氣散精衰則神去。」²²⁴中國傳統醫學認為精能化氣，氣亦能化精，精氣兩者可以相互轉化。由此可見，強化內氣的運行將有助於生命能量的累積。

中國武術講究「內功」訓練，要求「真氣」在體內運行，以「丹田」作為內氣積蓄的地方。應敵之時，以內引外將「丹田氣」導引而出，以達意、氣、勁三到，用之擊敵。真氣與經絡雖然解剖不見其形體，兩者卻有著密不可分的關係。《靈樞·刺節

²²³ 栗山茂久著，陳信宏譯，《身體的語言：從中西文化看身體之謎》，（臺北：究竟出版社，2001），頁 291-292。譯自：The Expressiveness of the Body and Divergence of Greek and Chinese Medicine.

²²⁴ 張介賓，《張氏類經》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1976），頁 660。

真邪》載：「真氣者，所受於天，與穀氣并而充身也。」²²⁵可見「真氣」即「經氣」，散佈於全身經脈中。氣，除了是維持生命存在的基本要素外；要想達到「形神不離」的方式，道家（教）明確指出應從「煉氣」著手，因為氣為聯繫形與神之間的重要媒介，煉好了氣就等於修好了形與神的養生觀念。如《抱朴子·極言》所云：

身（形）勞則神散，氣竭則命終。根竭枝繁，則青青木去矣。氣疲欲勝，則精靈離身矣……苟能令正氣不衰，形神相衛，莫能傷也。²²⁶

西方人將生命分為身、心兩部分，中國人則認為生命除了形、神外，尚有氣。形中之精華物質稱之為「精」，神與精交感的產物謂之氣。傳統武術認為練氣之法為溝通形神之間的媒介，掌握了氣，即掌握了形神，因此中國人發展許多以氣為中心的練氣方法，來聯繫形神。²²⁷《易筋經·膜論》云：

煉有形者，為無形之佐；培無形者，為有形之輔。是一而二，二而一者也。若專培無形而棄有形則不可，專煉有形而棄無形更不可。所以有形之身，必得無形之氣，相倚而不相違，乃成不壞之體。²²⁸

《易筋經》明確指出「煉有形」與「培無形」乃是相輔相成，互為表裏，互相滲透，兩者應有機地結合為一，揭示「內外兼修」的身體觀，亦驗證拳諺所謂：「練拳不練功，到老一場空」、「練拳又練功，才能得真功」的真諦，確立了「內功」乃中國武術之技擊核心。顯然，內氣與精神雖然無形不可見，卻是武術技擊的能量來源，少了這兩者，練拳就只是健身、演藝的花架子。

²²⁵ 唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·靈樞》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

²²⁶ 晉·葛 洪，《抱朴子》〈至理〉與〈極言〉，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁140、158。

²²⁷ 李志明、朴貴順、陳重佑，〈中國武術練氣的意義——形神合一與明心見性〉，《體育學報》，第28輯，（2000），頁186。

²²⁸ 達摩祖師等，《易筋經（附洗髓經）》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁26。

中國武術將「氣功」稱作「內功」，又叫「煉氣」，古稱「行氣」或「導引」。它是在經絡學說的基礎上，以調息運氣為主要表現形式的一種健身方法。以打通大小周天作為基本功夫，再與技擊結合起來，就成為武術中的內功。²²⁹武術運動中，採用以意領氣、以氣運身、以身發力為基本鍛煉手段的一種內外兼修的方法。目的在於鍛煉人體運動時，意、氣、勁、形四者一動俱動、一到俱到、一止俱止的能力。可以獲得內壯外勇、內外合一，以及激發人體潛能的效果。²³⁰內功在武術的內涵中，是作為武功的基礎，誘導或開掘人體潛能，大大增強人體與武功聯繫最緊密部分的機能的特殊手段而存在的。能夠提高抗打擊的承受能力，以及增強打擊力的功法。²³¹袁乃周《袁氏武技書·中氣論》云：「鍊形以合外，鍊氣以實內」。²³²《雲笈七籤·神炁養形說》載：「能養人之形者，唯氣與神。神者，妙萬物而為言，氣者，借沖虛以為用。」²³³《少林拳術秘訣》指出，欲學技擊必先學三件事：一、不動心；二、數息；三、破生死關頭。認為數息之功，即不動心之道。心與氣本屬一體，氣靜則神恬，神恬則氣足。技擊臻此境界，而後可稱上乘。²³⁴由此可見，「行拳」與「煉氣」本是一體。無形的、看不見的，在身體意識裏它是存在的，而且是具有知覺的優越性，並且能夠累積轉化成內在能量，外顯的拳腳技藝，則是必需藉由內在神氣來彰顯，所以外練「筋骨皮」與內練「一口氣」是同等重要。

二、氣與經絡之關係

經絡，乃「經脈」和「絡脈」的總稱，又稱「經絡系統」(Channels and Network Vessels)。為運行人體全身氣血，聯絡臟腑、肢節，溝通身體上下內外的通絡，如表六所示：

²²⁹王廣西，《功夫——中國武術文化》(臺北：雲龍出版社，2002)，頁319。

²³⁰康戈武，《中國武術實用大全》，(臺北：五洲出版社，1991)，頁290。

²³¹曠文楠、熊志沖、胡小明、郝勤、程大力等五人，《中國武術文化概論》，(成都：四川教育出版社，1998)，頁140-141。

²³²清·袁乃周，《袁氏武技書——培養中氣論及武備參考》，(臺北：逸文出版有限公司，1996)，頁3。

²³³宋·張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤》，(北京：華夏出版社，1996)，頁194。

²³⁴尊我齋主人，《少林拳術秘訣》，(上海：中華書局，1921)，65-68。

表六：人體的經絡系統說明表

經絡名稱		經絡系統說明
經脈	十二正經	手太陰肺經(03-05 寅時)、手陽明大腸經(05-07 卯時)、足陽明胃經(07-09 辰時)、足太陰脾經(09-11 巳時)、手少陰心經(11-13 午時)、手太陽小腸經(13-15 未時)、足太陽膀胱經(15-17 申時)、足少陰腎經(17-19 酉時)、手厥陰心包經(19-21 戌時)、手少陽三焦經(21-23 亥時)、足少陽膽經(23-01 子時)、足厥陰肝經(01-03 丑時)等十二正經。
	奇經八脈	任脈(主身前之陰)、督脈(主身後之陽)、帶脈(橫束諸脈之總約之)、衝脈(主身前之陰)、陰維脈(主一身之裏)、陽維脈(主一身之表)、陰蹻脈(主一身左右之陰)、陽蹻脈(主一身左右之陽)等八脈。
十五別絡		十二正經及任督二脈各有一別絡，再加上脾之大絡(大包)，合稱十五別絡。別絡功能是加強相為表裏的兩條經脈之間體表的聯繫。十五別絡為：肺經的列缺，心經的通里，心包經的內關，小腸經的支正，大腸經的偏歷，三焦經的外關，膀胱經的飛揚，胃經的豐隆，膽經的光明，脾經的公孫，腎經的大鍾，肝經的蠡溝，督脈的長強，任脈的屏翳(鳩尾穴)，脾之大包等。
十二經筋皮部		十二經筋：為十二正經循行於筋肉者，受十二經脈的經氣濡養，分屬十二經脈，用以聯絡百骸，維絡周身。分布於四肢、軀幹、胸腹腔，但不進入臟腑。 十二皮部：為十二經絡脈浮行於體表的皮膚，分布區域和十二正經循行部位一致。 ²³⁵

經脈是主幹，上下直行，大多循行是深部，內貫臟腑，外達肌表。絡脈是分支，左右橫行，循行於較淺的部位。經脈有一定的循行徑路，而絡脈則是縱橫交錯，網路全身，把人體所有的臟腑、器官、孔竅以及皮肉、筋骨等組織聯結成一個統一的有機體。²³⁶《靈樞·本臟》曰：「經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨，利關節者也。」²³⁷《靈樞·經脈》云：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通。」²³⁸《難經·二十三難》載：「經脈者，行氣血，通陰陽，以榮於身者也。」²³⁹由此得知，經絡是人體元氣的通路，為決定個體生死存亡的重要因子。因此，體內真氣是可以經由鍛鍊將之導引在所要到的經脈上。經絡通暢、有元氣，人自然活得健康有活力。經脈

²³⁵潘隆森，《銅人穴道圖譜》，(臺北：志遠書局，1994)，頁8。

²³⁶李秋霞，〈李氏經絡復健學〉，《力與美國(武)術月刊》，第93期，頁65-66，(1998)。

²³⁷唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·靈樞》，(臺南：大孚書局有限公司，1994)。

²³⁸唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·靈樞》，(臺南：大孚書局有限公司，1994)。

²³⁹元·滑壽注，《難經本義二卷》，收錄於《叢書集成新編》，第四五冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁383。

由「十二正經」(twelve channels)與「奇經八脈」(the eight extraordinary vessel)所構成，兩者間有如溝渠與湖澤之關係。《奇經八脈考·總說篇》載：

奇經凡八脈，不拘制於十二正經，無表裡配合，故謂之奇。蓋正經猶如溝渠，奇經猶夫湖澤，正經之脈隆盛，則溢於奇經。²⁴⁰

當人體十二經脈氣血有餘時，則注入奇經八脈蓄以備用；十二經脈氣血不足時，可由奇經溢出給於補充。換言之，奇經八脈旺盛之人，十二正經的活力也一定能夠源源不絕。正如《難經·二十七難》云：

脈有奇經八脈者，不拘於十二正經，何也？有陽維、有陰維、有陽蹻、有陰蹻、有衝、有督、有任、有帶之脈。凡此八脈者，皆不拘於經，故曰奇經八脈也……然聖人圖設溝渠，通利水道，以備不然，天雨降下，溝渠溢滿，當此之時，滂霈妄作，聖人不能復圖也。此絡脈滿溢，諸經不能復拘也。²⁴¹

三、武術內功的陰陽觀

董仲舒《春秋繁露·陰陽義》云：「天地之常，一陰一陽。」²⁴²《呂氏春秋·知分》曰：「凡人物者，陰陽之化也。」²⁴³《素問·寶命全形論》云：「人生有形，不離陰陽。」²⁴⁴大凡天地宇宙間以及人體內外，均為陰、陽二氣之變化而來，顯示人的生命機體離不開陰陽二氣。此種「陰陽二氣」與「人」相交，乃天、地、人（三才）互

²⁴⁰明·李時珍撰輯，王夢珍、李鼎校注，《奇經八脈考》，（上海：科學技術出版，1990），頁1。

²⁴¹元·滑壽注，《難經本義二卷》，收錄於《叢書集成新編》，第四五冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁385。又《難經·二十八難》曰：「其奇經八脈者，即不拘於十二正經……比於聖人圖設溝渠，溝渠滿溢，流于深湖，故聖人不能拘通也。而人脈隆盛，入於八脈而不環周，故十二經亦不能拘之」。

²⁴²漢·董仲舒，《春秋繁露》，（臺北：中華書局，1984）。

²⁴³漢·呂不韋、畢沅輯校，《呂氏春秋》，收錄於《叢書集成新編》，第二0冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁581。

²⁴⁴唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

動的基礎，表現出天人感應的力量。《周易參同契》曰：「物無陰陽，違天背原。」²⁴⁵因此《素問·上古天真論》載：「上古之人，知其道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞。故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」²⁴⁶明白揭示萬物不能離開陰和陽，否則就違背了天地自然的規律。並且明確指出懂得宇宙自然規律的人，生活就能符合陰陽的變化，保持肉體與精神的調合，因此能夠長壽百歲，盡終其天年。

武術內功的鍛煉，主要是藉由「行拳煉氣」方式打通經脈為目的。其中又以奇經八脈之任、督二脈為首要。「任」有擔任、擔保、任受之意，屬陰。「任脈」(controlling vessel)起於胞中，由會陰往腹、胸中線循行，上行至下巴與目下。行於身前之腹面正中線，手、足三陰經(六陰)及陰維脈與此交會，為陰脈之海。「督」有總督之意，屬陽。「督脈」(governing vessel)起於胞中，由會陰沿脊柱中線上行到頭至上唇系帶處。行於身後之背部正中線，手、足三陽經(六陽)及陽維脈與此交會，為陽脈之海。由此可見，任督二脈為一身陰陽之海，為統領二正經與奇經八脈。醫家認為能夠打通任督二脈，百脈自然通暢。李時珍《奇經八脈考》載：

李瀕湖曰：任、督二脈，人身之子、午也。乃丹家陽火陰符升降之道，坎水離火交媾之鄉。……人能通此二脈，則百脈皆通……。鹿運尾閭，能通督脈；龜納鼻息，能通任脈，故二脈皆長壽。²⁴⁷

顯然，任督二脈乃前後一條線連接而成一個圓的陰陽運轉系統，也是內氣運行的

²⁴⁵漢·魏伯陽，《參同契正文二卷》，收錄於《叢書集成新編》，第一九冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁636。

²⁴⁶唐·王冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，(臺南：大孚書局有限公司，1994)。又如張介賓，《張氏類經·攝身類》所云：「天以陰陽而化生萬物，人以陰陽而榮養一身。陰陽之道，順之則生，逆之則亡。故知道者，必法於天地，和調於術數也。」(臺北：新文豐出版股份有限公司，1976)，頁28。

²⁴⁷明·李時珍撰輯，王夢珍、李鼎校注，《《奇經八脈考》校注》，(上海：科學技術出版社，1990)，頁81-82。又如宋·俞琰《周易參同契發揮·卷五》曰：「蓋任督二脈為一身陰陽之海，……人能通此二脈，則百脈皆通，自然周身流轉，無停甕之患，而長生久視之道斷在此矣。」收錄於《正統道藏》，第34冊，頁0403，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1995)。

主要通道。《性命圭旨·時照圖》就明白道出元氣在人體任督二脈十二個關竅周流運行的情況：

人之元氣，逐日發生。子時復，氣到尾閭；丑時臨，氣到腎堂；寅時泰，氣到懸樞；卯時大壯，氣到夾脊；辰時夬，氣到陶道；巳時乾，氣到玉枕；午時姤，氣到泥丸；未時盾，氣到明堂；申時否，氣到臆中；酉時觀，氣到中月完；戌時剝，氣到神闕；亥時坤，氣到氣海。²⁴⁸

此理論與中醫子午流注《十二經納地支歌》²⁴⁹與十二經脈臟腑配屬關係是一致，說明內氣在體內運行有其節律。因此《內功真傳·內功經》強調，學習內功的首先條件必須明曉人體經脈，脈絡不真，勉強用之，無益有損。前任後督，行氣滾滾。此二脈前後行氣滾滾，久而用之氣來之盛也。²⁵⁰透過意識引導內氣於任督二脈循環運行，並將氣息緩緩導入臍下，使下腹部的丹田獲得充實感，成為「丹田氣」。《真一金丹訣》云：「行氣須閉氣，氣則上升頭面。吐氣者，氣則下流，自覺氣流體股順腳也。以鼻納氣，以口吐氣。氣微而引之，名曰長息。」²⁵¹吸氣時，陽氣由上往下，陰氣由下向上，形成陰陽二氣交會，水火相濟。《少林拳譜雜俎》云：

陰陽之氣，本是一體。上部屬陽，下部屬陰，上為陽氣，下為陰氣。若練此氣，需要謹記：上氣下壓，下氣上提，上下會合，陰陽歸一。氣練一體，方可力足，若不如此，枉費氣力。²⁵²

²⁴⁸ 傅鳳英注譯，《新譯性命圭旨》，（臺北：三民書局，2005），頁 65。

²⁴⁹ 《十二經納地支歌》為明·楊繼洲所著。歌訣云：「肺寅大卯胃辰宮，脾巳心午小未中，申胱酉腎心包戌，亥焦子膽丑肝通」。是子午流注納子法的理論基礎和配穴方法的依據。參閱北京中醫藥大學針推系，《針灸經絡腧穴歌訣白話解》，（北京：人民衛生出版社，2002），頁 217-218。

²⁵⁰ 王南溪註解、宗景房參閱，《內功真傳——內功經、納卦經、神運經、地龍經》，（臺北：逸文出版有限公司，2005），頁 2。

²⁵¹ 宋·王常，《真一金丹訣》，收錄於《正統道藏》，第 6 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁 0855。

²⁵² 《少林拳譜雜俎》，收錄於馬力主編《中國古典武學秘籍錄·下卷》，頁 99，（北京：人民體育出版社，2006）。

由此可見，武術內功所隱藏的上下交會、前後子午循環，乃以中醫學的經絡與陰陽學說作為指導原則。陰陽二氣交會，真氣周流全身，以達內外俱練、內外合一的目的。《素問·六微旨大論》載：「上下之位，氣交之中，人之居也。」自天之下，地之上，則二氣交合之分也。人居地上，故氣交合之中，人之居也。²⁵³俞琰《周易參同契發揮·卷一》云：「天位乎上，地位乎下，二氣則運行乎於其中，一升一降，往來不窮，猶橐籥也。人受沖和之氣，生於天地間，與天地初無二體，若能悟天地之妙，此心沖虛湛寂，自然一氣周流於上下，開則氣出，闔則氣入，氣出則如地氣之上升，氣入則如天地之下降，自可與天地同其長久。」²⁵⁴人在天地之間，氣也充滿在天地間，因此，強調呼吸吐納只要「道法自然」順應天地，陰陽二氣自然就能夠在人身小宇宙與大宇宙間貫穿來回無礙，出現天人合一、混然一體的現象。

²⁵³唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

²⁵⁴宋·俞 琰，《周易參同契發揮》，收錄於《正統道藏》，第34冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0357。

第二節 白鶴拳的吐納之術

白鶴拳的吐納之術乃以經絡為基礎，融合白鶴拳特有的「四功」(吞、吐、浮、沉)與「四形(法)」(飛、鳴、宿、食)，不斷在升降沉浮、陰陽虛實的行拳吐納過程中，以「下丹田」做為內氣收放的營運中心，匯聚成技擊的能量團。

一、丹田的位置與功能

道家認為「丹田」(Dantain)乃煉丹、結丹之處，也是武術家認為此處是凝聚真氣伏結的地方。人體的丹田主要可分為上丹田、中丹田、下丹田。《抱朴子·地真》載：

在臍下二寸四分，下丹田。或在心下絳宮、金闕中丹田也。或在人兩眉間，却行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田也。²⁵⁵

《雲笈七籤·雜修攝部》云：

夫守一之道，眉中却行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田。中丹田者，心也。下丹田者，臍下一寸二分是也。²⁵⁶

此外《道樞·太清養生上篇》載：

身有丹田者三，何謂也？腦者，上丹田也；心者，中丹田也；氣海、精門者，下丹田也。²⁵⁷

²⁵⁵ 晉·葛洪，《抱朴子》，收錄於《叢書集成新編》，第二〇冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1986)，頁172。

²⁵⁶ 宋·張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤·卷三十三》，(北京：華夏出版社，1996)，頁188。

²⁵⁷ 宋·曾慥，《道樞·太清養生上篇》，收錄於《正統道藏》，第35冊，(臺北：新文豐出版股份有限公司，1995)，頁0405。

《金丹大成·金丹問答》載：「何謂三田？答曰：腦爲上田，心爲中田，氣海爲下田。」²⁵⁸《三丹三田論》云：「氣中生神，神在上丹。精中生氣，氣在中丹。真水、真氣合而成精，精在下丹。上田神舍，中田氣府，下田精區」。²⁵⁹由此可見，上丹田位於頭部的重要部位，是「煉神還虛」之處；中丹田在人身胸部的重要部位，爲「煉氣化神」之地；下丹田則是位於臍下的重要部位，是「煉精化氣」之所。此外，武功中還以腹前「神闕」（肚臍）爲中心的「前丹田」，以及背後腰椎「命門」附近區域爲中心的「後丹田」等，合成爲五丹田之說。

中國武術講究「氣沉丹田」、「氣聚丹田」、「氣貫丹田」、「丹田發力」等，其目的在於培育真氣週流全身，奠定「以氣擊人」的功底。練武者所指的丹田乃以下腹部的腰腎爲中心，即「下丹田」。幻真先生注《胎息經》載：「臍下三寸爲氣海，亦爲下丹田，亦爲玄牝。」²⁶⁰《金丹大要·鼎器妙用章》云：

內鼎者，即下丹田。在臍之下三寸，一曰臍後腎前，一曰前對臍後對腎，一曰臍之下腎之上。……有道之士，只要認取下丹田之極處為準。蓋下丹田是神氣歸藏之府，方圓四寸，一名太中極，言一身上下四向之中。²⁶¹

由此得知，下丹田位處於整個人體三節中的中節，此處有神闕、陰交、石門、氣海、關元、中極以及背部腰椎的陽關與命門等人體能量聚集的重要穴位。據中醫觀點，下腹部之臍、背區域爲人體動力之所在，具有「腎間動氣」的功能。因此，武術內功修煉時，精神意念專注此處有助培養真氣的運行。《難經·八難》曰：

所謂生氣之原，謂十二經脈之根本也，謂腎間動氣也。此五臟六腑之本，十二經

²⁵⁸元·蕭廷之，《修真十書金丹大成集卷之十》，收錄於《正統道藏》，第7冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0432。

²⁵⁹宋·煙蘿子，《修真十書雜著捷徑卷之十八》，收錄於《正統道藏》，第7冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0513。

²⁶⁰唐·幻真先生注，《胎息經》，收錄於《叢書集成新編》，第二四冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁4。

²⁶¹元·陳致虛，《上陽子金丹大要》，收錄於《正統道藏》，第40冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0433-0434。

脈之根，呼吸之門，三焦之原，一名守邪之神。故氣者，人之根本也，根絕則莖葉枯矣。²⁶²

又《難經·六十六難》云：

齊（臍）下腎間動氣者，人之生命也，十二經之根本也，故名曰原。三焦者，原氣之別使也，主通行三氣。²⁶³

唐代醫家楊玄操說：「腎間動氣，即丹田也。」²⁶⁴三焦為原氣之別使，能夠通行上、中、下三氣於五臟六腑。張介賓《類經·藏象類》云：「氣化之原，居丹田之間，是名下氣海，天一元氣，化生於此」。²⁶⁵凡此皆說明「下丹田」乃人之根本也。因為該處夠能產生如「靈丹」那樣效果的特殊部位，該部位當奇經八脈之任、督、衝、帶等四脈十字形之交會處，方圓四寸，形成如田字，故以丹田名云。²⁶⁶由此得知，丹田不是指一個點，而是一個腔體。該部位是「五臟六腑之本」、「十二經之根」，為人體內氣聚集的大本營，也是真氣升降、開闔的營運供應中心。《渾元劍經·氣貫周身法》云：「氣起於丹田，升於泥丸，降於背，入於肩，流於肘，抵於腕，至十指尖，此氣之上貫也。氣生於丹田，入於兩腎間，降於湧泉，此氣之下貫也。」²⁶⁷可見下丹田乃內氣匯聚的中心，能夠上下貫注、周流全身。

二、白鶴拳的丹田功

白鶴拳說「功在腰頭」，即鶴拳所謂的內功——「丹田功」(Dan-tain Kung)；也是

²⁶²元·滑壽注，《難經本義二卷》，收錄於《叢書集成新編》，第四五冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁378。

²⁶³元·滑壽注，《難經本義二卷》，收錄於《叢書集成新編》，第四五冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁396。

²⁶⁴唐湘清編撰，《難經今釋》，（臺北：正中書局，1983），頁107。

²⁶⁵明·張介賓，《張氏類經》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1976），頁45。

²⁶⁶馬濟人，《道教與煉丹》，（臺北：文津出版社，1997），頁117。

²⁶⁷明·畢坤，《渾元劍經》，收錄於馬力主編《中國古典武學秘籍錄·上卷》，（北京：人民體育出版社，2005），頁182。

奠定鶴拳「宗勁」(駿身勁)的重要根基。白鶴拳譜《論氣力法》云：「無形者，呼吸也。呼出丹田之力，吸收氣海之勢。」²⁶⁸《方七娘拳祖·論教總法》指出：「中氣者，乃丹田之氣，隨手尾而出，出則呼之，回者吸之。」²⁶⁹又《福建鶴拳秘要·記學拳法祖》云：

白鶴先生論拳法所出力，乃是肆配拾折之力。外有五占力，乃左右腳之力，辨頭神之力，乃是五臟之力，又大腸之力。²⁷⁰

以上所云得知，白鶴拳除了著重外顯頭、身、手、足的整體合力外(五肢歸一)，更強調潛藏在身體內部「臟腑之力」的重要性。白鶴拳的吐納之術，主要透過行拳引動形體、呼吸(氣)、意識活動(神)三者柔和、專注的結合一體，以拳母「三戰」作為白鶴拳「丹田功」的訓練途徑，分述如下：

(一)行「三戰」時，首要條件必須摒除雜念，凝神專一，心平氣和，身體放鬆，使身體內外處在一種祥和寧靜、通體柔順的穩定狀態中。《老子·十章》云：「專氣致柔，能嬰兒乎？」²⁷¹此種像嬰兒般柔軟自然，有如佛門禪定一般，透過放鬆入靜的鍛鍊，已然不僅僅是肉體的訓練，更是將內在「精神力」滲入其中，這是修習武術內功的必要條件；也是提升技擊心理素質的基本要素。遇敵之時，方能調整、控制自己的情緒，以「平常心」視之，氣定神閑，不慌不忙的從容應戰。

(二)採「腹式逆呼吸」方式進行。吸氣時「提腸束氣」(提腸吊襠)，腹部內縮成「凹腹」狀(如圖十一)，限制橫膈肌下降，形成腹部橫膈肌以上隆起(含胸)。呼氣時，氣息雖然上升經由口鼻呼吸道呼出，但意識必須引導內氣助其下行至下腹部，呈現「膨脹」狀(如圖十二)。從吸氣凹腹到呼氣凸腹的過程中，下腹部並非只是簡單

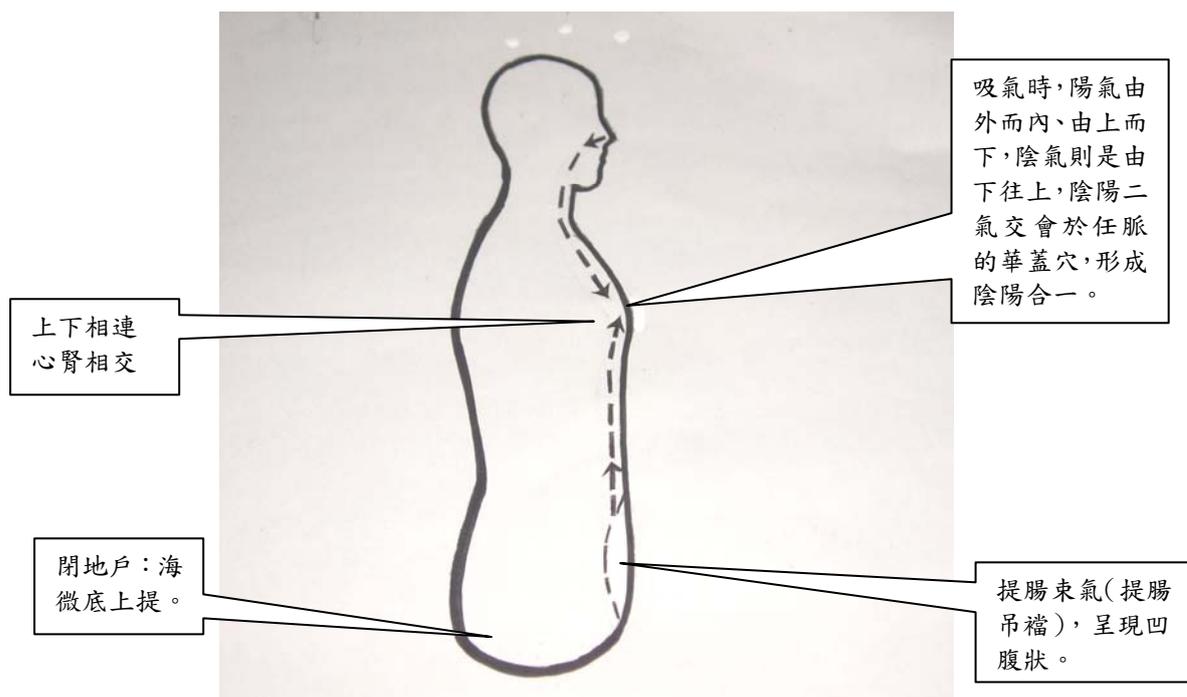
²⁶⁸劉 故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，(臺北：五洲出版社，2005)頁 47。

²⁶⁹清·林 董著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·陸一方七娘拳祖》，(臺北：逸文出版有限公司，2004)，頁 65。

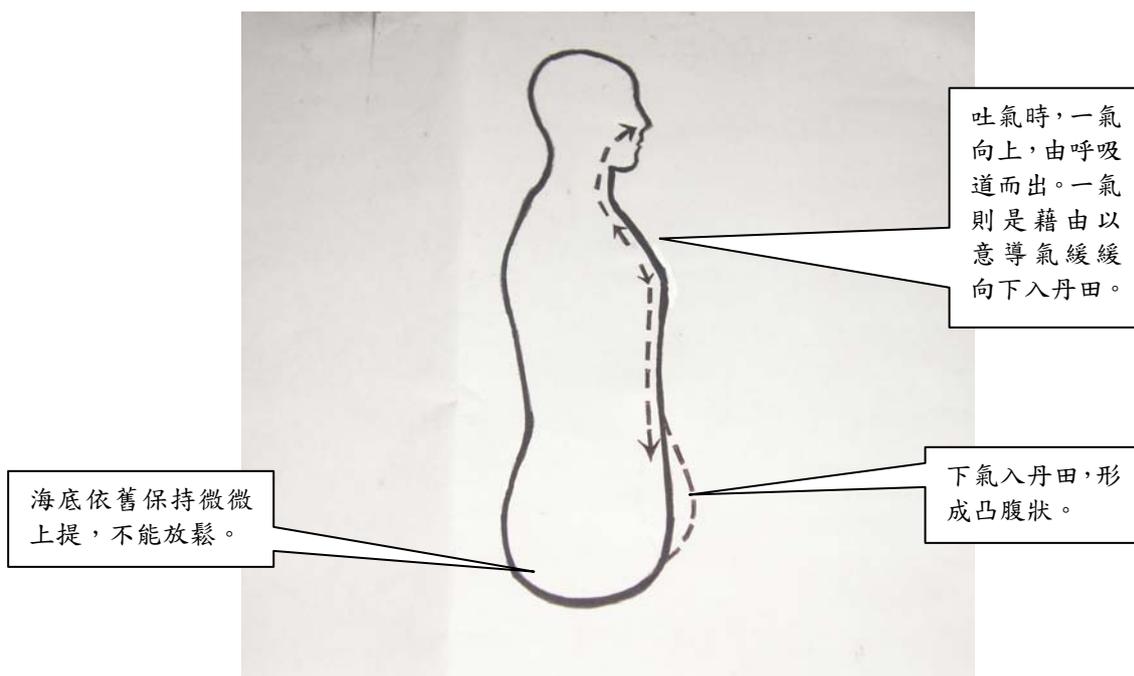
²⁷⁰李載鸞，《福建鶴拳秘要》，(臺北：華聯出版社，1986)，頁 13。

²⁷¹張起鈞，《老子哲學》，(臺北：正中書局，1988)，頁 121。

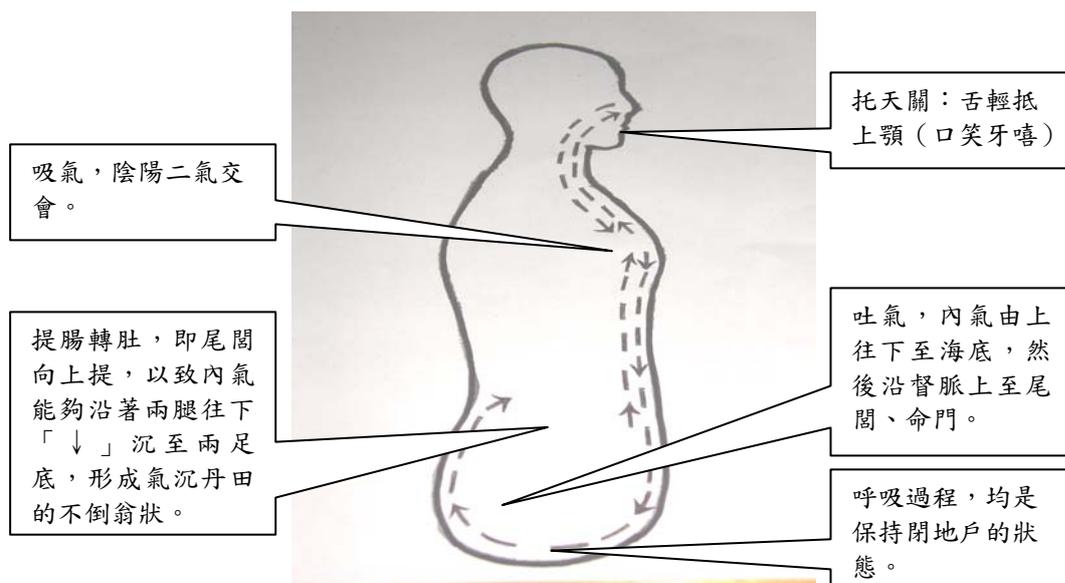
的「凹腹內縮」、「凸腹外脹」的收縮狀態，而是呈現一種上提下放後，海底至尾閭間能夠行前後輪轉的圓運動的現象，即白鶴拳所謂的「提腸轉肚」（圖十三）。此種現象並非短時間內能夠達成，而是必須經由長期不斷地訓練積累，方能使內氣下沉入丹田，圖十一與圖十二是訓練過程，圖十三則是氣沉丹田的現象，才能形成不倒翁的身體狀態，也是「丹田功」的成果。



圖十一：腹式逆呼吸（吸氣）



圖十二：腹式逆呼吸（吐氣）



圖十三：提腸轉肚

(三) 吐納過程中，勿使有聲可聞。蔣維喬《因是子靜坐法》一書指出，呼吸調息有四相，鼻中之氣出入時，覺有聲音者為「風相」。出入雖能無聲，而急促不通利者為「喘相」。出入無聲，亦不急促，但不能靜細者為「氣相」。呼吸無聲，不急促粗浮，雖極靜之時，自己不覺鼻息出入者為「息相」。風相，呼吸短而淺，屬喉頭呼吸。喘相，氣體出入達到胸部，屬胸式呼吸。氣相，一呼一吸能夠達到腹部，屬腹式呼吸。息相，呼吸深細，不覺不知，似乎入於無呼吸狀態稱體呼吸。²⁷²白鶴拳的呼吸講究「吐唯細細，納為綿綿」，要求自然深緩，不能過猛，使得出入之氣能夠勻、細、深、長，有如「氣似雲行」。以腹式呼吸為訓練方式，進而逐步達到體呼吸的境界。

(四) 行氣時，全身均可以放鬆，唯獨任、督、衝等三脈的起始點「會陰穴」（海底）必須保持微微的緊張度，意集有意識地微向上提（此為練精化氣之關鍵所在）。²⁷³內氣由下丹田開始經會陰穴，「氣貼背」、「斂入脊骨」的沿著督脈緩緩上行經尾閭（海底至腰部）、夾脊（腰部至頸項間）、玉枕（腦下丘下後方）之後三關，到達頭頂泥丸

²⁷² 蔣維喬，《因是子靜坐法》，（臺北：林鬱文化事業有限公司，1999），頁 98-99、150。

²⁷³ 任脈，從會陰由下往上走腹部。督脈，從會陰經長強穴由下往上走背部。衝脈，從會陰走腎經。因此，「會陰穴」為任督衝三脈的起點。位於前陰之後，肛門之前，是真氣發生之地，又稱「陰曉穴」、「生死窟」、「尾閭穴」，異名為「地戶」與「禁門」，道家稱「虛危穴」。《性命圭旨·天人合發採藥歸壺》所載：「所謂虛危穴者，即地戶禁門是也。其穴位於任督二脉中間，上通天谷，下達湧泉。」認為此處為精氣聚散、水火發端、陰陽變化、有無交入、子母分胎都在此，因此要求「天門長開、地戶永閉」。參閱傅鳳英，《新譯性命圭旨》，（臺北：三民書局，2005），頁 313-316。

宮（百會穴）。吐氣時，順著任脈下降通過崑崙（眉心）、重樓（咽喉）、絳宮（心下）之前三關，以意導氣，輕輕地回到腹部的下丹田（關元穴）。

白鶴拳的煉氣過程中，上體通過沉肩、鬆腰的鬆沉，以意引氣下沉，並藉由上浮三七高馬與下沉四六低馬的吞、吐、浮、沉之四功，融合飛、鳴、宿、食之四法（形）於其中。如此，「一吸一呼」、「一上一下」、「一開一合」；展現出「浮中帶沉」、「沉中帶浮」反覆不斷地「陽升陰降」的來回運動，進而日積月累強化人體真氣在任督二脈的運行功能，並且提高下丹田的聚氣能量。此種真氣於「子午周天」運行的現象，明代楊繼洲於《針灸大成·督脈經穴歌》一書中，有了詳實明確的描述：

要知任督二脈一功，先將四門外閉，兩目內觀……徐徐咽氣一口，緩緩納入丹田。衝起命門，引督脈過尾閭，而上升泥丸；追動性元，引任脈降重樓，而下返氣海。二脈上下，旋轉如圓；前降後升，絡繹不絕。心如止水，身似空壺，即將穀道輕提，鼻息漸閉……久而行之，關竅自開，脈絡流通，百病不作。²⁷⁴

由上所述得知，臍為命蒂，臍下丹田乃人體能量之所在，是「內氣」的幫浦，也是元氣發生之處所。因此鍛煉好下丹田，自然氣盈則力充。此種內壯是靠守中積氣而來，以達積力之效。《易筋經·內壯論》明確指出：「氣積而力自積，氣充而力自周」的觀點。²⁷⁵白鶴拳的吐納之術，就在於匯集充實丹田的聚氣能力，丹田集力，五心相應（五心，謂兩手足心及全身之中心點，即丹田是也。）²⁷⁶強化真氣運轉靈活，使腰腹骨盆的區域充滿勁力。在「五指歸一」整體勁力合一的情境下，白鶴拳「丹田功」就能像「發電機」一樣，將內力源源不斷的送達至著力點，即「兩臂力由丹田生」的發出全身合力。

三、白鶴拳的發聲與氣法

²⁷⁴明·楊繼洲，《針灸大成》，（臺北：大中國圖書公司，1994），頁 78

²⁷⁵達摩祖師，《達摩易筋經（附洗髓經）》，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁 33。

²⁷⁶薛鞏初，《技擊準繩》，（臺北：逸文出版有限公司，2000），頁 49。

中國傳統呼吸吐納之術，並非只是一吸一呼、一入一出的思維，還包含諸多不同的發聲吐氣方式，用之於養生或治病。陶弘景《養性延命錄·服氣療病篇》載：

凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吐氣有六，納氣一者謂吸也，吐氣有六者為吹、呼、唏、呵、噓、哂，皆出氣也。²⁷⁷

要求呼吸緩慢細長，六種吐氣各歸屬於「五臟」與「三焦」。哂屬肺，肺主鼻，有寒熱不和及勞極，依哂吐納，兼理皮膚瘡疥。呵屬心，心主舌，口乾舌澀，氣不通及諸邪氣，呵可以去之。呼屬脾，脾主中宮，腹胃脹滿，氣悶不泄，以呼氣理之。吹屬腎，腎主耳，腰肚冷，陽道衰，以吹氣理之。噓屬肝，肝連目，目赤有疾作，以噓氣理之。唏屬三焦，三焦不和，以唏理之。²⁷⁸《真一金丹訣》云：「委曲治病，時寒可吹，以去冷。時溫可呼，以去熱。唏以去風；亦以去痛。呵以去煩；亦以下氣。噓以散滯，哂以解極。」²⁷⁹由此得知，藉由不同發聲吐氣方式，將積蓄在體內臟腑的濁氣吐出，其目的在於「食生吐死」，調理臟腑正常的運作功能。

（一）中國武術的發聲法

中國武術發勁，常伴隨發聲。諸如哼、哈、嘿、呵、呀、咳、嗨、嘻、絲等聲音。武術發聲具有「以聲吐氣」、「以聲助力」、「以聲助勢」、「以聲助威」等功效。《中國武術實用大全》指出，武術實際應用中，發聲前須先吸氣蓄勁，經短暫的瞬間憋氣再「聲力並發」。聲法包括聚氣、行氣、聲力並發三個步驟：²⁸⁰

- 1.聚氣：採腹式深呼吸方式，以意領氣入丹田，並在丹田充實感逐步增強的基礎上，鍛煉充實感在丹田的凝聚度。此種丹田氣感就是所謂「丹田氣」。
- 2.行氣：以意領氣在體內流轉，達到意到何部，氣亦隨之行至何部。
- 3.聲力並發：以意氣結合短促發力的單式動作進行練習。注意氣與力同時發出，

²⁷⁷ 梁·陶弘景，《養性延命錄》，收錄於《正統道藏》，第31冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0089-0090。

²⁷⁸ 馬濟人，《道教與氣功》，（臺北：文津出版社，1997），頁52。

²⁷⁹ 宋·王常，《真一金丹訣》，收錄於《正統道藏》，第6冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0855-0856。

²⁸⁰ 康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁395。

丹田氣隨意送至四梢或著力點，發聲正好與發力同時。

(二) 白鶴拳的發聲

白鶴拳的發聲主要有四種，融入在不同「套頭」(套路)或動作中。《論沉身注氣呼吸發力》載：「鶴祖云：凡人學習者，須認呼吸之聲有四種。古人曰：欲能者須記呼、呵、吓、咳此四種之氣也。」²⁸¹四種發聲法分析如表七：

表七：白鶴拳的聲法

聲法	功能分析
呼聲	此為縱鶴拳的鳴氣法，鼻吸外在之氣(陽)，提引腹部丹田之氣(陰)，二者交合於咽喉上(陰陽二氣交會)，由喉頭至印堂間(上丹田)所發出的鶴鳴聲。
呵聲	吐氣發勁時，腹部向上提(內縮)，發出長「喔」聲。「呼聲」為蓄，「呵聲」為發，呼、呵二者，乃屬一吸一吐之蓄發關係。
吓聲 ²⁸²	一者，行「朝陽手」化肢時，「小吸氣」(轉氣)將腳底之氣上提至丹田(陰陽交會)，然後緩緩吐長「吓」(ê)聲。一氣向上順著呼吸道吐出(天)，一氣則是以意導引下沉入丹田或湧泉穴(地)。二者，起動白鶴拳「駿身勁」時，所發出之一陣陣短「吓」的鶴鳴聲，聲音像似「公鴨」的鳴叫聲，結實中帶有震動力。 ²⁸³
咳聲	用於移位過角、蝦退步法時的換氣法，屬於「短鳴聲」的吐氣，輕而有力。

以上四聲，強調必須藉由丹田內縮上提所發出，倘若聲音鬆散或者恐聲(野聲)的產生，則是丹田之氣受阻，以致中氣受鬱之象，全身之力將無法統整合而為一。此外，食鶴拳則是以「噓」是脾土之吞力；「口悉」乃腎水之沉力；「口霍」乃心火之浮力；「哈」乃肝木之吐氣；「唏」是肺金發聲力²⁸⁴，將五音之氣力功與五行、五臟結合吞、吐、浮、沉四功，形成一種內外俱練的理論思想。

(三) 白鶴拳的氣法

縱鶴拳強調，用功以輕柔為主，呼吸清徐，意氣下沉，神意合一。臉部保持放鬆，

²⁸¹ 《白鶴拳譜》手抄本，未出版。

²⁸² 「吓」臺語發音為「ê」，可發長音、短音，感嘆詞。參閱陳修，《台灣話大詞典：閩南話漳泉二腔系部份》，(臺北：遠流出版事業股份有限公司，1991)，頁475。

²⁸³ 口述資料：彰化縣員林鎮武德堂國術館館長曾金楹。

²⁸⁴ 胡金煥、孫崇雄、阮寶翔，《鶴拳》，(福州：福建人民出版社，1998)，頁211。

如拳譜所載「口笑胃通」，即「托天關，閉地戶」。²⁸⁵鶴拳的「發聲」須與「行氣」相互配合，《論氣力法》曰：「呼吸二氣有出氣、轉氣、後（后）氣、發氣、下氣等之別。」

²⁸⁶五種氣法分析如表八：

表八：白鶴拳的氣法

氣法	氣法說明
出氣	即吐氣之意。有聲、無聲均屬之。
轉氣	行拳過度期的小吸氣，短吸且輕而有力，其目的在於避免行氣受鬱所產生的不順暢現象。
后氣	緩緩吐「吓」之長氣，當吐氣即將結束之時，再輕而有力的將丹田上提（內縮）吐一「咳」短氣（轉肚）。
發氣	吐氣成聲；意指可以明確聽聞行拳中所發出之鶴鳴聲。例如猛虎出林的長鳴聲，發「水肢」之短鳴聲等。
下氣	用於行拳結束前的收式準備動作。動作緩慢柔和，先吸長氣，然後緩緩吐「吓」之長氣，再吐「咳」之短氣（即后氣）。

白鶴拳的「發聲」與「氣法」是二而一的關係，透過不斷地在「一吸一吐」、「一蓄一發」之行拳發聲吐納過程中，強化陰陽二氣相互激盪、分合。陰陽二氣交蒸的結果，其目的在於激烈迅捷的行拳踢腿不至於上氣不接下氣的現象發生。行氣和順，發力自然暢達，行拳就可不喘氣，並可避免使用身體剛硬的拙力練拳，即拳譜所云：「貴在氣不在力」。其二，導引「丹田氣」的縮收發送至四肢或身體其它攻防的部位，促使形體、內氣、意識三位一體、協調一致。因此，具有「以聲助力」、「以氣助勁」之雙重功效。

²⁸⁵唇角微抵，似笑非笑，舌尖自然輕抵上門齒內與齒齦相交處（勿用力），此為表現出如拳譜所說的「口笑胃通」，《縱鶴拳》稱「口笑牙嘻」，即「托天關」。「閉地戶」則是「海底」（會陰穴）微微緊張上提。

²⁸⁶劉 故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，（臺北：五洲出版社，2005）頁 48。

第三節 白鶴拳的技擊思維

梅洛龐帝說：「知覺（Perception）是一切行為得以展開的基礎，是行為的前提。」

²⁸⁷Linda Hartley說：「任何形式的動作都是生命的表達，也是生命延續的基礎。當我存活著，我在動作中表現出我的生命力：當我運動時，我感受到我的生氣與活力。」²⁸⁸

肢體動作之所以能夠彰顯出生命活力，主要都是由一股無形看不見而能夠被知覺到的精神力所支撐。中國武術認為「神為主帥，形為驅使」，「神」具有統攝融合的力量，拳腳功夫只是外在的肢體動作，內在的意念（神）才是主宰武術技擊之關鍵所在。

一、武術運動中的意識思維

練拳的首要在開架子，這是「正身」的階段，讓學習者開展筋骨，調正體態，建立符合拳種需要的身體架構和習慣，才能模仿變化出各種招式形態。肢體依需要而變化，「神」的意向才能導引正確的「形」，才有正確的氣血流動，從而產生武術動作的「勢」。²⁸⁹可見，武術功底達到一定水平後，藉由內在的心意（神）將功勁顯現於形體中。清代技擊家吳殳《手臂錄·治心篇》云：

用技易，治心難。手足運用，莫不由心。心火不熾，四大自靜。泰山崩于前而色不變，麋鹿起于左而目不順，能治心者也。²⁹⁰

《少林拳術秘訣》云：「人之一身，其主宰全在乎一心。心者，君也；手足者，臣民也。」²⁹¹陳鑫《陳氏太極拳圖解》載：「此藝全是以心運手」，並且明白敘述武術運動中，形與神（意）之內外兩者間的主從關係：

²⁸⁷Merleau-Ponty, Maurice. *Phenomenology of Perception*, trans. By Colin Smith, New Jersey Press. (London:Routledge & Kegan Paul,1962) ,p.xi.

²⁸⁸Hartly, L., *Wisdom of the body moving: an introduction to Body-Mind Centering*. (Pennington: Princeton Book Company, 1995) ,p.xix.

²⁸⁹何靜寒，〈拳架裡的「形」「勢」「神」〉，《台灣武林》，第十期，頁170，（2002）。

²⁹⁰吳 殳，《手臂錄—中國槍法的不傳之秘》，（臺北：逸文出版有限公司，1996），頁169。

²⁹¹尊我齋主人，《少林拳術秘訣》，（上海：中華書局，1921），頁65-66。

意者，吾心之意思也。……心之所發者正，則手之所形者亦正；心之所發者偏，則手之所形者亦偏，如人平心靜氣，則手法身法自然端正；如人或急切慌張，或怠慢舒緩，則手之所形莫不側倚。²⁹²

由上所述得知，對於武術外顯可見的形體運動而言，無形的「神」（意）具主導地位。然而另一方面，「神」又是武學修煉的重要指標，也是一切修為的總和。近代八極拳宗師劉雲樵指出，心定即敬，形定即穩，氣定即勻，神定則胸中自有丘壑。形定後才有整勁，氣以直養而無害，神是自然的產物，經由心、形、氣定後，自然表現出來的氣勢。神勢之定，乃在於千錘百鍊之後，達到爐火純青的自我肯定，此時有十足的信心，當其一舉手一投足，意念凌虛而降，不動而溢於言表。²⁹³這正是「不怒自威」、「不言自重」的最佳寫照。此種「由身入心」再「由內而外」的現象，即「神由形顯，形由神充」的具體展現。

二、白鶴拳的精神思維

（一）意守丹田

行拳煉氣以下腹部為中心，意守丹田，丹田氣自然日積月累的增長。《道樞·練精》云：「使其心常存於下丹田，久之神氣自住，諸疾不生。」²⁹⁴《技擊準繩》載：「若每一動作，必統一其精神，注全力於一舉一動，使氣力從丹田發出，由脅肋而肘腕，每法皆依此煅煉，久而久之，其勁功之猛鷲，可不待言。」²⁹⁵透過後天之神即「識神」（意識）²⁹⁶掌控身體之伸展、開合、起落、收放等吞吐浮沉飛鳴宿食的動作過程中，引領內氣運行。息外無心，心外無息，息調則心定，心定則神靈，神靈則心安，心安

²⁹²陳鑫著、華巖峰校，《陳氏太極拳圖解》，（臺北：五洲出版社，1996），頁138-139。

²⁹³劉雲樵口述，許秋德紀錄，〈簡論定與武德修為〉，《力與美國（武）術月刊》，第15期，頁29，（1991）。

²⁹⁴宋·曾慥，《道樞》，收錄於《正統道藏》，第35冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0259。

²⁹⁵薛鞏初，《技擊準繩》，（臺北：逸文出版有限公司，2000），頁44。

²⁹⁶精、氣、神三寶，有先天與後天之分。先天之神稱「元神」，為精、氣變化之機括。後天之神稱「識神」。先天之氣稱「元氣」，是人身氣與氣化的根本動力。後天之氣則是呼吸之氣、水谷之氣。與生俱來的遺傳物質稱「元精」，元精、元氣與水穀之精微（營養）相結合，就成為後天之精——生殖之精。參閱龐明，〈氣功探邃（六）〉，《力與美國武（術）月刊》，第81期，頁50，（1997）。

則清靜，清靜則無物，無物則氣行。²⁹⁷要求精神與呼吸密切配合，就如《真一金丹訣》云：「胸中純白，意無所傾，志若流水，心居空成。」²⁹⁸強調精神保持高度的虛靜狀態，收視返聽，心意平和，運氣調息才能綿綿不絕。這說明，鶴之神在靜之重要性。

《莊子·人間世》云：「若一志，無聽之於耳而聽之以心。」²⁹⁹以意領氣，透過精神意識掌控與引導內氣的運行，即「聽之以心」，存想真氣下沉至底。《老五十五章》云：「心使氣曰強」。³⁰⁰又如《胎息經》曰：「神行則氣行，神住則氣住。」³⁰¹皆是說明心能夠主宰內氣，精神意識是可以調控體內真氣的運行。提者，存想真氣上至頭頂，下者，真氣由喉入肺、心、脾、肝、腎潤五臟，意即呼吸之氣要能深達下焦，氣要納之於腎。《內功真傳·內功經》云：

龜尾升氣，丹田煉神。……先吸後呼，一出一入；先提後下，一升一伏；內有丹田，氣之歸宿。下收谷道，上提玉樓，或立或坐，吸氣于喉；以意送下，漸沉于底。

302

（二）凝神專一

少林五拳中，龍拳練神、虎拳練骨、豹拳練力、蛇拳練氣、鶴拳練精。《少林拳術祕訣·五拳之精意》明確描繪出練習鶴拳之神態，其歌訣載：

此拳以緩急適中為得宜，蓋以鶴之精在足，鶴之神在靜。學者法此，故練習時須凝精鑄神，舒臂運氣，所謂神閑志暇，心手相忘，獨立華表，壁懸千仞。

學者冥心孤往，久練精熟時，自能於言外得之，非倉猝所能領悟也。³⁰³

²⁹⁷ 薛 顛，《象形拳真詮》，（臺北：華聯出版社，1983），頁 55。

²⁹⁸ 宋·王 常，《真一金丹訣》，收錄於《正統道藏》，第 6 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁 0855。

²⁹⁹ 黃錦鎰，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民書局，2001）頁 47。

³⁰⁰ 張起鈞，《老子哲學》，（臺北：正中書局，1988），頁 132。

³⁰¹ 唐·幻 真先生注，《胎息經》，收錄於《叢書集成新編》，第二四冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1986），頁 4。

³⁰² 王南溪註解、宗景房參閱，《內功真傳——內功經、納卦經、神運經、地龍經》，（臺北：逸文出版有限公司，2005），頁 4-7。

³⁰³ 尊我齋主人，《少林拳術祕訣》，（上海：中華書局，1921），頁 50。

鶴生性悠閒自在，遇危險時，依然能夠處變不驚的展翅飛翔，此意境即「以緩急適中為得宜」。伸展雙臂時，動作保持和緩，專注氣息，從容不迫的「舒臂運氣」有如白鶴鼓動雙翅一樣，舉止安詳、不慌不忙。強調精神內守，切忌躁急的一蹴可成。少林五拳中，由於鶴形拳偏柔術，因此有助於平衡、踢擊以及勁力等戰術訓練的提升。³⁰⁴

(三) 五氣朝元

白鶴拳借鑒道家「五氣朝元」的觀點，作為行拳練神的重要法門。《白鶴拳譜·論五氣朝元》引用道家《性命圭旨》所云：

蓋身不動則精固，而水朝元；心不動則氣固，而火朝元；真性寂則魂藏，而木朝元；妄情忘則魄伏，而金朝元；四大安和則意定，而土朝元。此謂五氣朝元，皆聚於頂也。³⁰⁵

表示內丹修煉到高級階段，五臟真氣合和轉化為陽神，朝元聚頂，上朝內院的景象。如內文所載：「金得土則生，木得土旺，水得土則止，火得土則息。」「四大」，乃指人的身體。佛教認為，人是由地、水、火、風四大假合而成，故稱人身為四大。假合之身安泰平和則真意就會定，而土就會朝元。³⁰⁶如《金丹大成集·金丹問答》載：「問：五氣朝元？答曰：五藏之氣上朝于天元也。」³⁰⁷此外，《金丹四百字》云：

眼不視而魂在肝，耳不聞而精在腎，舌不聲而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不動而意在脾，故名曰五氣朝元。魂在肝而不從眼漏，魄在肺而不從鼻漏，神在心而不從口漏，精在腎而不從耳漏，意在脾而不從四肢孔竅漏，故曰無漏。³⁰⁸

³⁰⁴Hallander, J. The Many Faces of Shaolin Crane. *Inside Kung-Fu*, 26 (6), p.62, (1999).

³⁰⁵傅鳳英，《新譯性命圭旨》，（臺北：三民書局，2005），頁 135。

³⁰⁶傅鳳英，《新譯性命圭旨》，（臺北：三民書局，2005），頁 135-136。

³⁰⁷元·蕭廷之，《修真十書金丹大成集》，收錄於《正統道藏》，第 7 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁 0433。

³⁰⁸宋·張伯端，《金丹四百字》，收錄於《正統道藏》，第 40 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），

五氣朝元之要，在於收攝身心，心不外馳，情不逐物。掌握住五官，使得精神內斂，避免外界干擾，使精、氣、神各安其位，五臟之氣（又稱為五芽）得到充實。³⁰⁹根據中醫陰陽五行理論，肝、膽屬木為「魂」，心、小腸、屬火為「神」，脾、胃屬土為「意」，肺、大腸屬金為「魄」，腎、膀胱屬水為「志」。如《素問·宣明五氣》所載：「心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五藏所藏。」³¹⁰說明魂、神、意、魄、志分屬於五臟，包括人體的知覺（consciousness）、記憶（memory）、思維、想像（imagination）、意志（will）等心理活動，均由五臟六腑所掌控，可見身體的臟腑不但是具「有形」的生理功能外；亦扮演「無形」的心理機能。白鶴拳強調內練「臟腑之力」，顯示，練神有助於不可見的魂、神、意、魄、志與臟腑合而為一，此種內斂不可見的「神旺」現象自然會凝聚在人體的頂部顯現於「五官」上。如形意拳宗師李洛能云：「戰手要法：二人初見面，未交手前，要凝神聚氣，審查敵人五行虛實（精神體格），注意敵人動靜……起無踪，落無影，手似毒箭，身如弩弓，消息全憑後足登，進退旋轉靈活妙，五行一動如雷聲，風吹浮雲散，雨打塵灰淨，五行合一處，放膽必成功。」³¹¹由此可見，內功渾厚、神氣俱足，一旦與人交手，就能由內引外，內外合一，自然表現出臨危不亂的應敵態勢，這正是內斂不可見的神氣所體現出可知覺的身體觀。

三、白鶴拳的技擊思維

（一）定睛

應敵之時，《福建鶴拳秘要》提出七要三勿，一要定睛、二要安神、三要精熟、四要機變、五要勢活、六要力實、七要謹慎、八勿驚慌、九勿生疏、十勿兒戲等敵法十要。³¹²武術搏鬥並非兒戲，乃攸關生死存亡，因此鶴拳強調一舉手便無父子之情，必須謹慎看待，勿驚慌，要有不畏強敵敢於奮力一搏的膽氣。凝聚注視對方兩眼、兩肩

頁 0652。

³⁰⁹清河新藏，《大周天氣功》，（臺北：經史子集出版社，1999），頁 95~97。

³¹⁰唐·王 冰編注、宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問》，（臺南：大孚書局有限公司，1994）。

³¹¹郝 勤，《道教與武術》，（臺北：文津出版社，1997），頁 189。

³¹²李載鸞，《福建鶴拳秘要》，（臺北：華聯出版社，1986），頁 21-22。

或者兩眉到臍間，觀其對手動靜、虛實之變化伺機而動。搏擊時的注視法，據《渾元劍經·練眼》云：「直者，上視眉間，中視齊項，下視臍帶，此為三關。」³¹³上關審視對手雙眼，窺測其意向與膽識。中關可知橫協、曲直、腰腿、手肘之起伏，下關審查腿腳跳躍。白鶴拳《論對敵手功夫》曰：「我與人對敵時，要門戶子午相連，子在他人之鼻，午在自己之手。」³¹⁴觀其面目，可知他人出手之力；觀其鼻，則知他人的動靜。以手、眼指向對方之鼻，與對手形成前後一直線的子午關係。無論注視觀敵是「一點」或是「一部」，重點都在於「注一掛餘」。

（二）安神

安神，則心不忘，是靜以待動，不為他哄，而手足便不虛亂。³¹⁵白鶴拳強調此種靜心專注的功夫，必須落實在平時的訓練中，才能展現出寬緩自如的動作。《道樞·服氣篇》云：「內心不起，則外境不入，內外安靜則神和，神和則氣和，氣和則元氣自充，元氣自充則五臟滋潤，五臟滋潤則百脈流通。」³¹⁶少林拳學強調，欲學技擊必須破生死關頭，欲勘破生死關頭，總須從靜中悟出端倪。《少林拳術秘訣》指出，少林拳術以禪定靜悟體會本無，以入定為功夫，以參證為法門。而後性靜心空，脫離一切罣礙。無恐怖則神清，神清則氣足，氣足則應變無方，隨機生巧。³¹⁷武術技擊不容絲毫錯誤，忙中容易出錯，唯有靜方能生智，才能「靜以待之」趁虛而入，故能運技自如應之無誤。明朝抗倭名將戚繼光（1528-1587）就以槍法為例，說明定神靜悟的重要性。《紀效新書·長兵短用說篇》云：

熟則心能忘手，手能忘槍，圓神而不滯。又莫貴於靜也，靜者而心不妄動而處之裕如，變化莫測，神化無窮。³¹⁸

³¹³明·畢坤，《渾元劍經》，收錄於馬力主編《中國古典武學祕籍錄·上卷》，（北京：人民體育出版社，2005），頁192。

³¹⁴劉故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》，（臺北：五洲出版社，2005）頁50。

³¹⁵李載鸞，《福建鶴拳秘要》，（臺北：華聯出版社，1986），頁21。

³¹⁶宋·曾慥，《道樞》，收錄於《正統道藏》，第35冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁0246。

³¹⁷尊我齋主人，《少林拳術秘訣》，（北京：中華書局，1921），頁59、89。

³¹⁸明·戚繼光，《紀效新書》，（臺北：華聯出版社，1983），頁127。

由此可見，外顯拳技除了要精熟、力實、勢活，並且要能夠機變，自然藝高人膽大。遇敵之際，方能神色自若無所畏懼。

（三）接枝力頭、化枝力尾

以小力戰勝大力之「四兩撥千斤」的思維；或者順人之勢的避開對方猛烈之攻勢，都是各派拳家技擊搏鬥的重要思維之一。明代軍事名將俞大猷（1503-1580）《劍經》一書提出「順人之勢，借人之力」、「舊力略過，新力未發」以及「剛在他力前，柔乘他力後」的技擊觀點：

蓋須知他出力在何處，我不于此處與他鬥力，姑且忍之，待其舊力略過、新力未發，然後乘之。所以順人之勢，借人之力也。……勾、刀、槍、棍，千步萬步，俱是乘人舊力略過、新力未發，八個字，妙之至也！³¹⁹

強調不以力對力比較的硬碰硬，而是順著對方的招式、方向，順勢引化，使對方偏離攻擊目標。並以「舊力略過，新力未發」之時，視為攻擊對手的最佳時機。前者乃指對手第一攻擊以形成，其力鋒微略過去之時，其力已老，有如強弩之末，不撥自落。後者則指對手第二攻擊力尚未形成，其勁還未爆發出來之際，其力尚弱，猶如引弓，卻未拉滿，發箭不出。³²⁰

白鶴拳以「接枝力頭，化枝力尾」（或曰散人力頭，接人力尾）的技擊思維，此種散打意識必須保持在高度鬆靜的狀態下，透過聽勁（聽覺）才能達到。當對手微動的一開始，其動意中之方向，而我意即隨其方向先動，意即「彼微動，而已意已動」；如同《劍經·總歌訣》云：「剛在他力前，柔乘他力後」。在對方勁力未爆發之前，我已攻擊到對手。化枝力尾，則是對手搶先發招過後，避其力鋒，以力就力、以門就門，隨即借力打力、借勢打勢。當敵以一斤力，我用一斤力應之；敵發一兩力，我則以一

³¹⁹明·俞大猷，《劍經》，收錄於馬力主編《中國古典武學祕籍錄·上卷》，（北京：人民體育出版社，2005），頁34。

³²⁰康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲出版社，1991），頁617。

兩力隨之，二力相等乃試其勁，即「見力生力」。「見力化力」則是將對方之力勢引入、引出，進而「見力得力」順其來勢的加以反擊。

（四）有橋斷橋、無橋自作橋

南派拳術將用於攻守的手臂動作稱之「橋法」或「鞭法」。兩人對抗，雙方之手一搭，即為「橋」。對峙之時，對手不出招攻擊，我則先出手引誘對方也出手作出攻防動作，即「無橋自作橋」。「有橋斷橋」乃指雙方一搭橋，我以「連消帶打」方式斷其橋攻打對方。《論接敵粘手之法》載：「遇空則打，遇橋斷橋，……黏能離，離能黏」³²¹。黏住對手方能控制對手，使對方不但不能發動攻擊；也無法逃離，遇空之時，其勁就能介於有意與無意之中，驟然而發。

綜上所述得知，「內氣」與「精神」雖為無形不可見，卻是能夠累積成身體能量，為武術技擊的本質。因此，它是存在的。其關鍵點《周易參同契發揮·卷五》指出：「是故作丹之際，亦無他術，但虛心靜默，凝神入於氣穴，順其往來，綿綿延延，勿令間斷。久之則神自凝，息自定。息定而氣聚，氣聚而丹成。」³²²孫錄堂《拳意述真》云：「專以求力，即被力拘；專以求氣，即被氣拘；專以求沉重，即為沉重所捆墜；專以求輕浮，神氣則被輕浮所散。」³²³由此可見，行拳煉氣的過程之中，強調形、氣、神三者應以自然為法，不可固執專以求之。外形肢體順暢，自然有力；陰陽二氣調和，內氣自然增長；神意守一、氣沉丹田，自然能夠落地生根穩如泰山。因此，白鶴拳要求精神必須恬淡虛靜，專氣致柔，方能將無形的神氣轉化成武術的功勁。使得內氣不僅在自己的臟腑經絡內運轉，更將內在「精神」與外顯「形體」合一，正如《抱朴子·至理》所言：「人在氣中，氣在人中」。如此一來，天地之間的陰陽二氣就能在人體小宇宙間，周流不息的來回出入，經由靜心專注，以氣運身，意到氣到，氣到則勁力生。

³²¹清·林 董著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·參—白鶴拳家正法》，（臺北：逸文出版有限公司，2004），頁 108。

³²²宋·俞 琰，《周易參同契發揮》，收錄於《正統道藏》，第 34 冊，（臺北：新文豐出版股份有限公司，1995），頁 0397。

³²³孫錄堂，《孫錄堂武學錄》，（臺北：大展出版社，2002），頁 276。

第五章 結論與建議

本研究旨在於探索中國武術白鶴拳外形可見與內斂不可見的身體現象，以中國道家（教）「形、氣、神」三位一體的人體觀為主軸，經由上述分析與討論，獲得以下結論與建議。

第一節 結論

一、白鶴拳外顯可見的身體現象

（一）白鶴拳「以鶴為形，以形為拳」，緣起於模仿白鶴行走、跳躍、伸頸、覓食、鳴聲、振翼、飛翔、歇息等生活形態而創編成的拳種。歷經長期的傳承與發展，其拳法風格與技擊思想擷取諸多自然界飛禽走獸的特點於一身，以擬人化的比附思維方式，深化了白鶴拳運動的身體智慧。諸如吞似貓補鼠之神韻，吐似猛虎出林的攻擊態勢，浮如飛鳶臨空而下的沉穩，飛如大鵬鳥展翅之形態，宿如黑熊初醒之神情自若等。又如拳訣：「肩如龜，腹如蝦，腰如龍，胯如猴，馬似車輪」。強調腰、胯與步法應如龍、猴、車輪般的輕巧靈活。要求「懸肩插胛」，胸部既不向外挺，也不向內凹的「龜背鶴身」即涵胸拔背，以練就力由丹田起，勁由脊發的功底。「蝦退」，則是強調重心降低、摩擦貼地，順勢化解對方攻勢，有如蝦子遇敵之時，瞬間一縮，即快速迅捷地彈退離開，具有吞身、收入之意。

（二）白鶴拳去蕪存菁的歸結出「吞、吐、浮、沉、飛、鳴、宿、食」之八字訣，作為身體運動的功、法（形）核心。行拳以柔和自然、緩急適中為得宜，藉此去除身上原有的僵勁與拙力，以達「運柔成剛」為目的。因此，要求肩、腰、胯、膝等全身各關節放鬆，使身體自然而然的向下垂沉，同時又必須保持「頭戴石磨」般地上領「拔頂」的上下一條線。其目的在於訓練人體全身三十六骨節，節節合順，形成頭身、手、足合而為一；即鶴訣所謂的「五肢歸一」，以達「一貫三關力不失」的整體勁。

(三) 三七高馬上浮時，身體應保持浮中帶沉（陰中有陽），四六低馬下沉時，身體則是呈現沉中帶浮（陽中有陰），強調虛實分明、陰陽合一，以達陰陽悉化、剛柔並濟的身體狀態。手法以金、木、水、火、土之五行為基礎，強調「金成圓、木要尖、水起浪、火帶風、土追殺」，講究五行相生、相剋、相乘、相侮之變化。以相生、相剋作為攻守練習的基本法則，以相乘的「加倍」思維，展現出「一前一後」、「一上一下」、「一左一右」，即「父子相隨」、「手長如旗日月明」之陰陽關係，以及出手（摔手）應彈擊至最遠的「加大」思想。並以反剋之虛張聲勢、大開中門之欺敵的相侮思維，作為實戰技擊的應變法則。

(四) 白鶴拳的勁力傳達，由腳傳到身腰而形於手，即由下而上——「借地之力」，更深層的則是「兩臂力由丹田生」，即由內而外——「吞天之氣」。行拳風格強調一彈擊至遠端後，應立即放鬆，力達梢端，有如因寒冷而身軀戰慄不已，展現出一陣陣彈、抖、顫的身體現象，此種爆發勁的思維，乃是吸收靈犬落水上岸，頭正、身正、馬正，瞬間搖身一駿，將身上的水珠一抖而淨的「狗宗身」。以及觀察寒鴉淋雨，瞬間抖羽使身上的雨水飛散，有如「電鑽器」般的由內而外的發出一陣陣穿刺的爆發力，即鶴拳特有的運動現象——「宗勁」。此種身體思維，乃意、氣、勁、形內外合一的具體表現。

二、白鶴拳的內斂不可見的吐納之術與技擊思維

白鶴拳之所以能夠脫離傳統原始力量加上技巧的技擊格鬥層次，進而躍升為以柔克剛、以氣擊人而發人於丈外的內功拳（軟拳），主要在於白鶴拳是一門著重以內功訓練為主旨，強調氣盈則力充的身體思維。換言之，就是將無形不可見的內氣，經由意、氣、勁、形的鍛煉，轉化為武術技擊能量的「丹田氣」。

(一) 白鶴拳的吐納之術，乃以人體結構之中節的腰腹區域「下丹田」為內氣的營運中心，採腹式逆呼吸法，進行有節奏的呼吸運使。行氣過程，身體鬆柔、精神專一，唯獨海底的會陰穴不能鬆，應保持微微的緊張度，要有上提之意，使內氣能夠在任督二脈循環運行。吸氣時，「提腸束氣」（提襠吊肚），陽氣由上而下，陰氣由下往上，

上氣下壓，下氣上提，陰陽二氣交會，形成陰陽歸一、水火相濟。吐氣時，氣息雖由口鼻呼吸道呼出，但意識必須引導內氣歸引於下丹田，使下腹部獲得充實感。建立丹田成爲一個能量團，爲技擊勁力的來源，即白鶴拳的「丹田功」。

（二）行拳過程中，透過不斷的長鳴與短鳴的「呼」、「呵」、「吓」、「咳」等發聲，結合「轉氣」、「后氣」、「下氣」等氣法的運使，使得陰陽二氣不斷在「一吸一吐」、「一提一下」、「一蓄一發」的鶴鳴聲中，陰陽二氣交蒸，導引「丹田氣」縮收發送至身體四肢或攻守的部位。因此，白鶴拳的「聲法」與「氣法」有別一般武術的「以聲助威」或是「以聲助勢」，而是具有「以聲助力」、「以氣助勁」之功效。

（三）精神意念支配身體各部由上向下逐一放鬆，使身體外形保持「懸肩插胛」（沉肩墜肘、含胸拔背），鬆腰、鬆胯、鬆膝、鬆踝，以氣運身，促使陰陽二氣內氣上下運行順暢，久而行之，內氣自然下沉。體鬆、氣固，結果就能形成一種「上虛下實」的「不倒翁」狀，即「氣沉丹田」、「落地生根」的境界。

（四）以虛靜作爲白鶴拳煉神的重要法門，強調收攝身心，心不外馳，認爲內外安靜則神和，神和則氣充，氣充則五臟滋潤、百脈通暢而勁力生，即道家的「五氣朝元」。煉神，即是在練內斂不可見五臟真氣與魂、神、意、魄、志結合而一，以提昇內勁之功底。鶴拳認爲內在神氣俱足，遇敵之時，自然而然就能由內引外，以靜制動，臨危不亂的順著對方之來勢，避其力鋒，「以力就力」、「以門就門」的引進、引出。因而能夠應之無誤的在最佳時機中，有意無意、輕柔速發的加以反擊，展現出「一羽化千斤」、「散人力頭，接人力尾」之鬆柔圓化的技擊特點。

第二節 建議

根據研究目的與結論，本文提出下列二點建議，以供後續研究之參考：

一、歷代先賢經由觀察宇宙萬物的種種現象，類比聯想地模擬自然界動物形象之術式，因而創編了諸多養生健體的仿生導引術與格鬥技擊的中國象形拳。本研究，以白鶴拳為例，其他相關象形拳種，諸如虎拳、猴拳、鷹爪拳、螳螂拳等身體運動哲理的探索，都是值得後續研究的課題，以建構中國武術各家拳種的身體思維。

二、中國武術廣泛以動物之形象作為拳勢動作（招式）的命名，諸如太極拳的野馬分鬃、抱虎歸山；八卦掌的黑虎出洞、黑熊探爪；形意拳的狸貓上樹、燕子抄水；武當拳的雄鷹展翅、雙鶴衝霄；通臂拳的白猿入洞、怒龍攪海；少林拳的金豹露爪、毒蛇探穴；洪拳的神龍擺尾、金蟬脫殼，食鶴拳的鯉魚逆水、雙龍強珠等等，深刻描繪自然界動物乃中國武術不可或缺的重要元素。這些富含象形意涵的武術招式不但加深習武者身體感覺的學習對應，更豐富了身體運動的生命意涵。因此蒐集各拳種的招式名稱，剖析象形取意的武術動作，將有助於全面瞭解中國武術的身體思維。

引用文獻

一、中文古籍

- 周·師 曠撰、晉·張華註，《禽經》，收錄於《叢書集成新編》，第四四冊，（臺北：新文豐，1986）。
- 漢·司馬遷，《史記》，（臺北：臺灣商務，1981）。
- 漢·呂不韋、畢沅輯校，《呂氏春秋》，收錄於《叢書集成新編》，第二〇冊。（臺北：新文豐，1986）。
- 漢·趙曄原著；黃永堂譯注，《吳越春秋》，（臺北：臺灣古籍，1996）。
- 漢·劉 安，《淮南子》，收錄於《叢書集成新編》，第二〇冊。（臺北：新文豐，1986）。
- 漢·董仲舒，《春秋繁露》，（臺北：中華，1984）。
- 漢·魏伯陽，《參同契正文卷二》，收錄於《叢書集成新編》，第一九冊。（臺北：新文豐，1986）。
- 漢·《太平經》，收錄於《正統道藏》，第 41 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 晉·葛 洪，《抱朴子》，收錄於《叢書集成新編》，第二〇冊。（臺北：新文豐，1986）。
- 梁·陶弘景，《養性延命錄》，收錄於《正統道藏》，第 31 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 唐·王 冰編注，宋·高保衡等校正，《黃帝內經·素問·靈樞》，（臺南：大孚，1994）。
- 唐·孔穎達疏，《尚書正義》，（臺北：中華，1979）。
- 唐·幻 真先生注，《胎息經》，收錄於《叢書集成新編》，第二四冊，（臺北：新文豐，1986）。
- 唐·徐 堅，《初學記》，（臺北：中華，1962）。
- 宋·王 常，《真一金丹訣》，收錄於《正統道藏》，第 6 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 宋·俞 琰，《周易參同契發揮》，收錄於《正統道藏》，第 34 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 宋·張君房纂輯，蔣力生等校注，《雲笈七籤》，（北京：華夏，1996）。
- 宋·張伯端，《金丹四百字》，收錄於《正統道藏》，第 40 冊，（臺北：新文豐，1995）。

- 宋·曾 慥，《道樞》，收錄於《正統道藏》，第 35 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 宋·煙蘿子，《修真十書雜著捷徑卷之十八》，收錄於《正統道藏》，第 7 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 元·滑 壽注，《難經本義二卷》，收錄於《叢書集成新編》，第四五冊。（臺北：新文豐，1986）。
- 元·陳致虛，《上陽子金丹大要》，收錄於《正統道藏》，第 40 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 元·蕭廷之，《修真十書金丹大成集》，收錄於《正統道藏》，第 7 冊，（臺北：新文豐，1995）。
- 明·李時珍，《奇經八脈考》。王夢珍、李鼎校注，（上海：科學技術，1990）。
- 明·周履靖校梓，《相鶴經》，收錄於《叢書集成新編》，第四四冊，（臺北：新文豐，1986）。
- 明·俞大猷，《劍經》，收錄於馬 力主編《中國古典武學祕籍錄·上卷》，（北京：人民體育，2005）。
- 明·唐順之，《武編》，收錄於馬 力主編《中國古典武學祕籍錄·上卷》，（北京：人民體育，2005）。
- 明·戚繼光，《紀效新書》，（臺北：華聯，1983）。
- 明·張介賓，《張氏類經》，（臺北：新文豐，1975）。
- 明·畢 坤，《渾元劍經》，收錄於馬 力主編《中國古典武學祕籍錄·上卷》，（北京：人民體育，2005）。
- 明·程宗猷《秘本長槍法圖說》，收錄於馬 力主編，《中國古典武學祕籍錄·上卷》，（北京：人民體育，2006）。
- 明·楊繼洲，《針灸大成》，（臺北：大中國，1994）。
- 清·吳 旻，《手臂錄—中國槍法的不傳之祕》，（臺北：逸文，1996）。
- 清·佚 名著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·壹——永春鄭禮叔教傳拳法》，（臺北：逸文，2004）。
- 清·佚 名著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·陸——方七娘拳祖》，（臺北：

逸文，2004)。

清·林 董著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·參——白鶴拳家正法》，(臺北：逸文，2004)。

清·張孔昭撰、曹煥斗註，《拳經拳法備要》，(臺北：逸文，2000)。

清·萇乃周，《萇氏武技書：培養中氣論及武備參考》，(臺北：逸文，1996)。

清·蕭伯實述著，蘇瀛漢、蘇君毅校注，《古典白鶴拳譜·伍——桃源拳術》，(臺北：逸文，2004)。

二、中文部份

(一) 中文專書與期刊

丸山敏秋著，林宜方譯，〈中國古代「氣」的特質〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，頁 157-169，(臺北：巨流，1993)。

王志青，《太極拳正宗》，(臺北：自由，1962)。

王文雄，〈台灣民間武術「拳母」與「三戰」之分析〉，《力與美國(武)術月刊》，第 75 期，頁 33-39，(1996)。

王廣西，《功夫—中國武術文化》，(臺北：雲龍，2002)。

王廣西，《中國功夫(中國文化圖文讀本)》，(香港：三聯，2006)。

王南溪註解、宗景房參閱，《內功真傳——內功經、納卦經、神運經、地龍經》，(臺北：逸文，2005)。

王于寧、呂崇銘，〈台中二高白鶴拳之個案研究—彰化縣員林鎮武德堂曾金楹館長〉，《臺灣武林》，第二十四期，頁 62-82，(2005)。

王于寧、呂崇銘，〈白鶴拳的五行思維〉，收錄於臺灣武林編輯部《鶴法·2006》，(臺北：逸文，2006)，頁 134-147。

《白鶴拳拳譜》手抄本，未出版。

北京中醫藥大學推針系，《針灸經絡腧穴歌訣白話解》，(北京：人民衛生，2002)。

- 杜正勝，〈形體、精氣與魂魄：中國傳統對「人」認識的形成〉，收錄於黃應貴主編《人觀、意義與社會》，（臺北：中央研究院民族學研究所，1988），頁 28-88。
- 李載鸞，《福建鶴拳秘要》，（臺北：華聯，1986）。
- 李楚漢，〈福建白鶴拳〉，《中華國術》，第四卷，第三期，頁 37-38，（1988）。
- 李文彬、尙芝蓉，《尙氏形意拳械抉微》，（武漢：湖北科學技術，1991）。
- 李秋霞，〈李氏經絡復健學〉，《力與美國（武）術月刊》，第 93 期，頁 65-66，（1998）。
- 李秋霞，〈李氏經絡復健學〉，《力與美國（武）術月刊》，第 94 期，頁 48-63，（1998）。
- 李志明、朴貴順、陳重佑，〈中國武術練氣的意義—形神合一與明心見性〉，《體育學報》，第 28 輯，頁 183-192，（2000）。
- 李 剛，〈試談三戰練法〉，《2004 國際鶴法學術研討會》，頁 63-66，（2004）。
- 吳 嶼註譯，《新譯尙書讀本》，（臺北：三民，1989）。
- 吳文忠，〈國術運動的特性及其內類型的本質要義〉，《中華國術》，第二卷，第四期，頁 19-22，（1986）。
- 吳文忠，《體育史》，（臺北：國立編譯館，1989）。
- 吳文忠，〈中華國術發展簡史〉，《力與美國（武）術月刊》，第 98 期，頁 68-74，（1998）。
- 吳志鴻，〈概論兩漢以後至宋明前氣論思想之發展與影響〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁 137-150，（2006）。
- 何靜寒，〈中國傳統武術的現代省思—讀劉一民教授「傳統身體活動傳承策略的哲學反省」〉，《台灣省學校體育雙月刊》，第九卷，第四號，頁 31-36，（1999）。
- 何靜寒，〈淺談筋骨皮〉，《臺灣武林》，第七期，頁 128-131，（2001）。
- 何靜寒，〈拳架裡的「形」「勢」「神」〉，《臺灣武林》，第十期，頁 170-171，（2002）。
- 季聖一居士，《佛說四十二章新疏》，（臺北：財團法人佛陀教育基金會，1988）。
- 周 緯，《中國兵器史稿》，（臺北：明文，1988）。
- 征 夫，〈福州鶴拳〉，《中華國術》，第六卷，第四期，頁 18-19，（1990）。
- 林英明，《縱鶴拳法：福建茶山天竺寺祕技》，（臺北：商流，2007）。

- 南懷瑾、徐芹庭註譯，《周易今註今譯》，（臺北：臺灣商務，1984）。
- 胡孚琛，〈道家和道教形、氣、神三重結構的人體觀〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流，1993），頁 171-176。
- 胡奐湘，〈《淮南子》的人體觀與養生思想〉，收錄於楊儒賓主編《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流，1993），頁 497-513。
- 胡金煥、孫崇雄、阮寶翔，《鶴拳》，（福州：福建人民，1998）。
- 段玉裁，《說文解字注》，（臺北：藝文，2005）。
- 洪敦耕，〈福建七大拳種綜述〉，《中華國術季刊》，第四卷，第四期，頁 29-34，（1988）。
- 唐湘清編撰，《難經今釋》，（臺北：正中，1983）。
- 唐·米爾曼著，鍾佳宜譯，《運動禪學》。（臺北：海鴿，2001）。譯自：《The inner athlete : realizing your fullest potential》。
- 唐 豪，《王宗岳太極拳經》，（臺北：逸文，2002）。
- 唐 豪、顧留馨，《太極拳研究〈珍貴本〉》，（臺北：大展，2005）。
- 馬持盈註譯，《詩經今註今譯》。（臺北：臺灣商務，1983）。
- 馬濟人，《道教與煉丹》，（臺北：文津，1997）。
- 馬濟人，《道教與氣功》，（臺北：文津，1997）。
- 馬濟人，《實用中醫氣功學》，（臺北：知音，2004）。
- 馬國興，《古拳論闡釋》，（太原：山西科學技術，2001）。
- 馬國興，《古拳論闡釋續編》，（太原：山西科學技術，2004）。
- 馬 力，《中國古典武學秘籍錄·上卷》，（北京：人民體育，2006）。
- 馬 力，《中國古典武學秘籍錄·下卷》，（北京：人民體育，2006）。
- 栗山茂久著，陳信宏譯，《身體的語言：從中西文化看身體之謎》，（臺北：究竟，2001）。
- 譯自：《The Expressiveness of the Body and Divergence of Greek and Chinese Medicine》。
- 徐清輝，〈泉州少林五祖拳三戰述略〉，收錄於周焜民編《五祖門研究》，頁 344-345，（北京：紫禁城，1997）。

- 徐復觀，《中國人性論》，（臺北：臺灣商務，1999）。
- 徐元民，《中國古代體育》，（臺北：品度，2003）。
- 徐震，《萇乃周武術學》，（太原：山西科學技術，2006）。
- 孫祿堂，《孫祿堂武學錄》，（臺北：大展，2000）。
- 孫長祥，〈董仲舒的氣化圖式論〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁 19-46，（2006）。
- 麥燕祥，《醉拳圖說》，（臺北：華聯，1984）。
- 康戈武，《中國武術實用大全》，（臺北：五洲，1991）。
- 習雲太，《中國武術史》，（北京：人民體育，1985）。
- 曹仁發，《中醫推拿學》，（臺北：知音，1995）。
- 張起鈞，《老子哲學》，（臺北：正中，1988）。
- 張伊蝶，《白鶴神功全輯》，（臺中：白鶴拳學術研究會，1991）。
- 張榮明，《中國古代氣功與先秦哲學》，（臺北：桂冠，1992）。
- 張純本、崔樂泉，《中國武術史》。（臺北：文津，1993）。
- 張立文，《中國哲學範疇精粹叢書一氣》，（臺北：漢興，1994）。
- 清河新藏：《小周天氣功》，（臺北：經史子集，1999）。
- 清河新藏：《大周天氣功》，（臺北：經史子集，1999）。
- 尊我齋主人，《少林拳術秘訣》，（上海：中華，1921）。
- 曾錦坤，〈《內經》論心身關係〉，《哲學與文化》，第二十七卷，第六期，頁 532-550，（2000）。
- 曾錦坤，《心靈與身體：傳統心身關係探論》，（臺北：渤海堂，2002）。
- 曾召南注譯，《新譯養性延命錄》，（臺北：三民，2004）。
- 黃俊傑，《孟子》，（臺北：東大，1993）。
- 黃錦鉉注譯，《新譯莊子讀本》，（臺北：三民，2001）。
- 邱玲玟，〈白鶴祖師一方七娘與一代宗師阿鳳師〉，《臺灣武林》，第二十六期，頁 78-98，（2005）。

- 傅鳳英，《新譯性命圭旨》，（臺北：三民，2005）。
- 莊育民，《針灸大成講義》，（臺北：志遠，2000）。
- 楊俊昭，《瀕臨絕種的動物》，（臺北：業強，1993）。
- 楊儒賓，《中國古代思想中的氣論及身體觀》，（臺北：巨流，1993）。
- 楊儒賓，《儒家身體觀》，（臺北：中央研究院中國文哲研究所，1996）。
- 楊中和，〈氣功萬象之《四》認識呼吸之氣、經絡之氣、丹田之氣、生死之氣〉，《美華報導》，第 346 期，頁 114-116，（1996）。
- 楊中和，〈氣功萬象之《八》介紹受用的功夫「混元樁」〉，《美華報導》，第 350 期，頁 145-147，（1996）。
- 楊伯峻譯注，《孟子譯注》，（臺北：五南，2002）。
- 郝 勤，《道教與武術》，（臺北：文津，1997）。
- 郝 勤、楊文光，《道在養生：道教長壽術》，（臺北：大展，2003）。
- 達摩祖師，《達摩易筋經》，（臺北：新文豐，1986）。
- 解守德，《太極內功心法》，（北京：人民體育，2006）。
- 董木堯、宋添祺，〈原型白鶴拳〉，《臺灣武林》，第十期，頁 32-44，（2002）。
- 漁 夫，〈福建榮山天竺寺秘技——縱鶴拳事略〉，《當代武壇》，第二十期，頁 34-37，（1973）。
- 漢喬伊著、鄭振煌譯，《武藝中的禪》，（臺北：慧炬，2004）。
- 臺灣武林採編組，〈長肢白鶴拳蔡輝龍老師〉，《臺灣武林》，創刊號，頁 15-17（2000）。
- 樊正治、翁志成、李宜芳、莊嘉仁、鄭光慶、蘇士博，《臺灣區地方國術發展史專題研究——第二階段研究成果報告》，（桃園：國立體育學院，1992，未出版）。
- 劉雲樵口述，許秋德紀錄，〈簡論定與武德修為〉，《力與美國（武）術月刊》，第 15 期，頁 29，（1991）。
- 劉一民，《運動哲學研究》，（臺北：師大，1999）。
- 劉一民，〈傳統身體活動傳承策略〉，《運動哲學新論——實踐知識的想像痕跡》，（臺北：師大，2005），頁 285-291。

- 劉康毅，〈台灣的鶴拳〉，《臺灣武林》，第4期，頁34-52，(2000)。
- 劉榮賢，〈中國先秦時代氣化本體觀念的醞釀與形成〉，《靜宜人文學報》，第十八期，頁53-69，(2003)。
- 劉 故、蘇昱彰，《白鶴門食鶴拳》。(臺北：五洲，2005)。
- 劉國樑，《新譯周易參同契》，(臺北：三民，2007)。
- 潘隆森，《銅人穴道圖譜》，(臺北：志遠，1994)。
- 陳 修，《台灣話大詞典：閩南話漳泉二腔系部份》，(臺北：遠流，1991)。
- 陳鼓應注，《老子今註今譯及評介》，(臺北：臺灣商務，1992)。
- 陳鑫著、華巖峰校，《陳氏太極拳圖解》，(臺北：五洲，1996)。
- 陳蒲清、梅季注譯，《論衡譯注》，(臺北：建安，2002)。
- 陳園快，〈食鶴拳初探—劉金龍師父〉，《臺灣武林》，第十四期，頁30-39，(2003)。
- 陳麗桂，〈先秦儒道的氣論與黃老之學〉，《哲學與文化》，第三十三卷，第八期，頁1-18，(2006)。
- 賴炎元，《春秋繁露今註今譯》，(臺北：臺灣商務，1984)。
- 賴東盈，〈台灣朱水官傳系福州鶴拳探討〉，《2004 國際鶴法學術研討會》，頁73-77，(臺北：逸文，2004)。
- 蔡璧名，《身體與自然—以《黃帝內經素問》為中心論古代思想傳統中的身體觀》，(臺北：國立臺灣大學，1997)。
- 蔣南華、羅書勤、楊寒清譯注，《荀子》，(臺北：臺灣古籍，1996)。
- 蔣維喬，《因是子靜坐法》，(臺北：林鬱，1999)。
- 薩般若，〈跌打殘傷治療法〉，收錄於甘春霄、王瑞昭《跌打傷科大全》，(臺北：華聯，1986)。
- 縱鶴門，〈二高縱鶴拳師門傳承考〉，《力與美國(武)術月刊》，第4期，頁105-108，(1990)。
- 謝浩範、朱迎平，《管子·上》，(臺北：臺灣古籍，2004)。
- 謝浩範、朱迎平，《管子·下》，(臺北：臺灣古籍，2004)。

- 顏重威，《丹頂鶴》，（臺中：晨星，2002）。
- 薛 顛，《象形拳真詮》，（臺北：華聯，1983）。
- 薛鞏初，《技擊準繩》，（臺北：逸文，2000）。
- 鄭 勤、田雲清：《神奇的武術》，（廣西：人民，1991）。
- 鄭仕一，〈從體育哲學範疇探究陰陽關係在中國武術教學中的價值〉，《大專體育學刊》，第五卷，第二期，頁 11-25，（2003）。
- 鄭志明，〈《老子》的醫療觀〉，《文明探索》，第四十七卷，頁 47-69，（2006）。
- 曠文楠、熊志沖、胡小明、郝勤、程大力，《中國武術文化概論》，（成都：四川教育，1990）。
- 曠文楠，〈中華武術思想簡論〉，收錄於《體育史論文選集（1984~1991）》，頁 53-58，（成都：成都體育學院，1992）。
- 龐 明，〈氣功探邃（六）〉，《力與美國（武）術月刊》，第 81 期，頁 50-57，（1997）。
- 龐 明，〈氣功探邃（七）〉，《力與美國（武）術月刊》，第 82 期，頁 64-71，（1997）。
- 龐 明，〈氣功探邃（八）〉，《力與美國（武）術月刊》，第 83 期，頁 40-49，（1997）。
- 鄭芷人，《陰陽五行及其體系》，（臺北：臺灣商務，1998）。
- 蘇瀛漢、蘇君毅，〈永春白鶴拳的六門八法〉，《2004 國際鶴法學術研討會》，頁 1-7，（2004）。

（二）學位論文

- 林哲民，《《黃帝內經》氣論身體觀之研究》，（臺北：輔仁大學哲學研究所碩士論文，1999）。
- 許光廬，《近代中國武術文化之變遷（1910-1937）》，（臺北：國立臺灣師範大學體育研究所博士論文，2002）。
- 黃芳進，《運動「身體主體」經驗探索—「時間性」和「空間性」的省思》，（臺北：國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，1994）。
- 彭怡文，《中國武術傳承模式的現代省思》，（嘉義：南華大學教育社會學研究所碩士論

文，2002)。

楊榮豐，《先秦儒家踐禮之身體觀》，(桃園：國立體育學院體育研究所碩士論文，2000)。

陳德和，《《淮南子》哲學之研究—以「道」、「氣」、「人」為核心的開展》，(臺北：中國文化大學哲學研究所博士論文，1997)。

三、外文部份

Foucault, Michel. *Discipline and Punish : The Birth of the Pirson*. (By Alan Sheridan, 1977) .

Hallander, J.The Many Faces of Shaolin Crane. *Inside Kung-Fu*,26 (6) , p.62-67, (1999) .

Hartly, L.,*Wisdom of the body moving: an introduction to Body-Mind Centering*. (Pennington: Princeton Book Company.1995) .

Lorne, B. White Crane's 8 Fighting Principles, *Inside Kung-Fu* , 33 (9) ,p.58-62, (2005) .

Merleau-Ponty, Maurice. *Phenomenology of Perception*,trans.By Colin Smith, (New Jersey Press.1962) .

Merleau-Ponty, Maurice. *The Visible And The Invisible*, Trans. By Alphonso Lingis, (Evanston: Northwestern University Press.1968) .