



第 65 期

93年8月01日~8月13日

本期發稿日：93/8/16

下期截稿日：93/8/30

陽明焦點新聞

行政會報摘要

各處室訊息

院系所傳真

社團動態

陽明人

天涯行旅

校園之美

校史照片展覽

編輯報告

發行人：吳妍華
總編輯：高毓儒
執行編輯：莊慧玲
錢珏珮
網頁設計：賴彥甫

» 藝事型態

技與藝的結合 · 武術



武術示範·動作分解圖

(此圖Loading稍重，請稍作等待)

打卡鐘跳至五點半，行政大樓裡的人影逐漸散去，此時西下的夕陽正伴隨著歸巢的倦鳥隱沒，逐漸人去樓空的一樓大廳裡，出現了穿著運動服的一小撮人揮著汗水，迎合著如夏夜微風般的律動，沉浸於太極拳特有的柔順姿態，潑墨出陰與陽交疊變化的進境，在陽明的山景裡藏著有如煉丹隱士的人群，勾勒出如山水畫般的壯麗景象。

在陽明大學裡教授太極拳也是1種機緣，當時剛好有人知道我有此背景，而有人也想學習古樸的太極拳法，因此，就這樣開始這太極拳課程了。



[特別報導]



◎大學報
◎高教簡訊
◎教育部電子報
◎國衛院電子報

在我的認知裡，武術是一種技與藝的結合，並非只是純粹般的去運動四肢百骸，在每一個動作的過程中皆有其本身特有的意念流轉與想像進境，當然這是在我已經學習了一段時間後才發想出原來各招各式以非如肉眼所見般的姿態，而是更深一層的達到另一個精神層次，去研究其中所隱含的招意與古人對這樣的意涵所灌注的心血與過程。

在我習武的過程中碰過了許多的好老師與指導者，他們有的教我南派硬功，有的教我北派拳法，最後我則是選擇停留在六合螳螂門下，拜六合螳螂大師汪肫仁汪老師為師。



在未正式進入師門前，拳術對我來說就是一種姿體優美並可發揮強大力量的健身運動，我想這樣的感覺只是純粹的一種自我表現慾望作祟，心裡想的是如何比別人腿踢得高，跳得遠，打得有力，在武術的世界裡算是極為幼嫩；進入師門之後才了解到，原來真正的武術家是如何去鍛鍊他們的一拳一式，他們有著自己對武術的意理與自我要求，並不停的實踐著對這份技藝的憧憬與理想。在當時，我認為練拳就是大家在一個空地上踢踢打打，流很多汗，操得自己全身痠痛，卻不知道其實練拳還需注重拳經意理的吸收與自我心理狀態的調整，因此以前練拳時，還會花上好幾個晚上的時間跟學長們討論拳經與練拳心得，?的就是吸收他們經年累月的經驗與想法，在這樣的薰陶下才逐漸發展出自己的武術哲學，使習武之人不再淪為只懂得以力量馴服他人的武夫。



其實，武術是一種很生活化的藝術，他傳達給我很多對生活的看法，以及更合理化的生活方式，因為練習武術的過程中，強調要懂得肢體放鬆與精神集中，並很艱苦的鍛鍊肉體卻又希望你持有一種很悠然的心態，就好比你目前有很多很急很趕的公事要處理，必須在短時間有效率的狀況下做完，這時你就必須讓自己處在放鬆精神力很集中的狀態下，才能夠很有條理的做完所有事，這就是武術所要培養的心態的其中一部分，透過很多艱苦的練習讓自己的意志力與體力處於最佳狀態，並從中培養於任何狀態下都能冷靜不慌亂，達到泰山崩於前而色不改，麋鹿行於左而色不迷，在嘈雜的環境下，一顆心能環視出周圍動靜的細節。



在國術練習的過程中亦強調要運用最小的力氣發放出最大的威力，在行招的過程中強調要剔除不必要之濁力，讓體內的力量能夠自然的順著自己的呼吸配合身體韻律的弧線流出，經過這樣的練習，可以讓自己在生活中用較輕鬆且不易受傷的方式去做一些日常瑣事。

當然，最重要的是練拳無需特定的場合及器具，不管是在家或走路都可以練習，俗話說拳打臥牛之地就是這個道理。舉個例子，當我在服兵役時不幸抽中海軍艦艇，在海軍幾乎每天都很忙而且自己的時間很少更遑論練拳，因此，每當出海時，我就必須在船最上層的駕駛台執勤，我就趁機在上面站樁，船搖搖晃晃的時候，別人在暈船，我就練習蹲馬步，感受船左右搖晃的重心讓自己穩定，看著海浪感受自己的太極按掌與海浪的捲動相互契合，就這樣雖然當兵疏於練習，卻讓自己的某些經歷助長其他方面的進步。



我認為武術是我生命中的重心，因為他帶給我很多不同的啟發與想法；而每個人應該去發覺自己生命的重心是什麼，不論是從何種方面去著手，只要有心，生命就能過得很圓滿喜樂。

(撰文 / 江華洲 攝影 / 錢玗娟)

[回《藝事型態》](#)

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)