

雲門舞集藝術總監

林懷民

中央研究院中國文哲研究所研究員

李豐楙

作序推薦

熊衛◎著

太極心法

「太極導引」十二招，以動靜如水的最高原則，產生千姿萬態的變化。



-2

熊衛◎著

太極心法



G852.11
88

太極心法

2001年2月初版

定價：新臺幣250元

2002年7月初版第八刷

有著作權，翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 熊 衛
發行人 劉 國 瑞

出版者 聯經出版事業股份有限公司

台北市忠孝東路四段555號

台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號

電話：(02)26418661

台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2F

電話：(02)27683708

台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號

電話：(02)23620308

台中門市地址：台中市健行路321號B1

台中分公司電話：(04)22312023

高雄辦事處地址：高雄市成功一路363號B1

電話：(07)2412802

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

郵撥電話：26418662

印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 簡 美 玉

封面 韓 光 耀

內頁設計 陳 玫 伶

校對 劉 振 祥

攝影 劉 振 祥

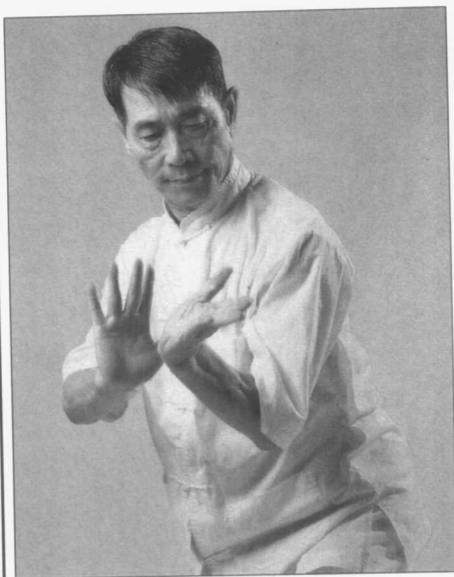
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2199-X (平裝)

聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net



動作示範

熊 衛、陳慶華、陳金煉

雲門舞集舞者吳義芳、王薔媚、周章佺、許芳宜、楊儀君、劉志國

(《水月》劇照由雲門舞集提供)

17/11 80/57

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

近年來，熊衛先生的「太極導引」在社會上蔚然成風。社會大眾，或像長榮、奧美這些企業機構人士，都以修習「太極導引」為樂。熊老師的學生也包括了優劇場、雲門舞集的團員，以及國立藝術學院舞蹈先修班與戲劇研究所的學生。「太極導引」對國人生活與表演藝術的影響方興未艾。

熊衛先生研鑽各家武術，進而創立「太極導引」的故事，已是當代武林的傳奇。在講究忠實詮釋師承招式的拳術界，熊先生的創新是突破性的作為。

「導引」之說古已有之。馬王堆出土的「導引圖」證實了導引術曾是華夏先人生活中的一項活動。「導」是「導氣」，「引」是「引體」；「導引」是透過呼吸引發肢體運動的養生術。熊衛先生以傳統的導引概念為基礎，發展出十二個招式，復以平衡和諧的「太極」為名。

這項創新的工程是融會前人觀念，尤其是老莊思想，建立理論基

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

礎，復以自己的身體為實驗室，逐步揣摩研發出來的歷程，是想像力飛馳與汗水淬鍊的結晶。

除了延伸傳統太極的沉、穩、緩，「太極導引」十二式強調旋絞與鬆軟。

曲線性的動態是中國傳統動作的特色，京劇的雲手就是眼熟的例子。熊先生將這種曲線現象進一步衍化。他認為天地能量的運作是以螺旋形動態進行的，也經常曉示生徒：「天不旋則毀，地不旋則墜，人不旋則枯。」他將地球自轉的原理化為動作的原則；「太極導引」每個動作都以旋絞的動勢出發，例如由腕絞轉至肘至肩至背，一環扣一環，擰開所有關節，進而按摩內臟，強化氣脈的通暢。

內家拳強調的陰柔，到了熊先生手裡是徹底的鬆軟，是「水」的境界。他說人的軀體絕大部分是水，可以無限放鬆。熊衛先生的身體就是好樣本，可以鬆如棉花。問題是，軀體要鬆，心先得放鬆。那是佛

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

家「放下」的身體力行。

旋絞之力最後可以細如針尖，飽含能量，體內乾坤無所不到。鬆軟如水的肢體可以無邊無際，浩瀚如海。「太極導引」渡人到莊子所說「至大無外，至小無內」的境界。

所有肢體運動體系，是人生哲學的體現。西方的肢體觀是實體的，甚至是對抗的。相對於肌肉賁張，與機械應對的健身房運動，「太極導引」的世界毋寧是跟自己身體靜好的對話，是私密的冥想。

「太極導引」的功能是多方面的。它養生療傷，使人沉潛。它溫柔的驅使人去挖掘一己的身體，進而對體內諸多現象產生自覺。它使人心鬆弛，是面對快速度壓力人的現代生活的有力回應。「太極導引」同時也是進入「太極」的有效的門路。傳統太極拳長時間耗在半蹲的姿勢，輕描淡寫的動作，往往令初學者卻步。「太極導引」多以定點操練，十二個招式卻含括了身體上下起落，左右絞轉等諸多舞蹈性強

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

烈的動作，運氣發功後甚至可以激烈忘我。這些豐富的變化增加了學者的趣味性與成就感，卻又不知不覺打造了適合進入高級太極的身體與心態。

「太極導引」只有十二招，卻因它動靜如水的最高原則而有千姿百態的可能。在熊先生的課堂上，生徒以不同的速度、力度，作出大同小異的動作。只要掌握原則，熊老師不嚴密要求規格的外形，他鼓勵生徒在吐納之際，傾聽身體內在的聲音，而身體的狀態每日不同。熊衛先生是去框架，要自由，創作型的藝術家。同樣的教材，往往有不同的教法與延伸。一代代生徒都學到原則如一、細節不同的「太極導引」，因為熊老師有了新的心得就有所修正，有新的發揮。以氣引體的「太極導引」是活的。這種在有限的招式、方寸的軀體探索無限可能的精神，也正是「太極導引」廣受表演藝術界歡迎的原因之一。

「太極導引」是熊衛先生生活的全部。閒談中，如非刻意打岔，他

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

「三句不離本行」，說著說著就站起來示範了。他獨處時，讀書、沉思的，也無非身體、生命，以及「導引」。千禧年，我和他同機飛赴法國，法蘭克福轉機時，熊先生說他一路未眠，有新的想法，立刻在自動走梯上比劃起來。我請他把心得寫下來。旅法兩周，他寫滿了三本筆記簿。

「太極導引」的創作，熊衛先生的成功，原來是痴迷的果實。藝術家的執念、獻身，熊先生就是一個最好的榜樣。他使我想起埃爾時代的梵谷：燃燒。當然，熊衛先生的燃燒是文火。

肢體的修練可以是身心俱疲的苦行。運動家、拳術家、舞蹈家往往只能達到技術上的光燦，創新是鳳毛麟角的奇蹟。肢體的新觀點、新的用法，是「原料」的大革命，有如電氣的發現、塑膠的發明。在舞蹈界，提出新理論，透過動作貫徹理念，創造肢體新體系的大師最受尊崇。在我的心目中，熊衛先生就是這樣一位納百川成大海，承先啓

【至大無外，至小無內】

說熊衛先生的「太極導引」

後的大師。

《太極心法》是熊衛先生鑽研肢體藝術數十年的心得紀錄。這本書表面上談「太極導引」，卻包融了生理的運作與心理的修為，即使對肢體、運動沒認識的人都是一本好書。說歸到底，拳術一招一式的進退，本身就是生命進退的縮影。

雲門舞集藝術總監

林懷民

【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

在中國的在身體文化、養生文化裡，太極拳是一種深具哲理、美學與運動的高度組合，凡是深入其中堂奧的都能夠體悟其中能深且久之道。在當前的太極名家中，熊先生衛即是真能體會其中三昧的。在真參實證上，由於機緣特佳，他能自由自在地出入楊、郝、陳三家，融會貫通，自成一家；而在理論深造上，熊先生既數度出國得與不同領域者分享心得，也一再深刻詮釋中國傳統的道家典籍而別有會心之處。如此實踐配合理論，始能成就熊先生獨具一格的太極之學、道家之學。

由於長期從事中國炁學的研究，並雅好太極拳與丹道，有幸得隨從熊先生學習。將近20年的時間裡，可以體會他如何持續開發人體中的無限性，諸如「鬆」的細緻化、深刻化；氣與炁的含藏性、爆發性；在當前台北的劇場、現代舞界內，大家盛傳的「太極導引」，即是含融其畢生武學、炁學的具體表現，在十二個動作中綜合變化出無限的可

【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

能。如果現代體育、舞蹈或戲劇表演想要體現：什麼是中國人的肢體語言？那麼「熊衛」兩字與「太極導引」可說即是一個具體的答案。

或許國內在優劇場，特別是雲門舞集運用了熊先生的訓練法之後才發現：原來這就是中國式肢體語言的根源所在。或是相關媒體在傳播之後才證實：這才是現代人有深度的養生方法。其實在國外體育、舞蹈及搏擊專家早就理解：熊先生一舉一動之中所蘊含的深不可測的內在實力，那是一種東方神秘、一種中國奧秘。在當前大家忽然發現「這是寶貝」之前，熊先生為此已潛研了超過40年的時間與耐力。他一再婉拒應聘出國傳授，認為與其挾技、懷道周遊異邦，反不如多栽培吾土吾民的子弟，這是近年他願意任教國立藝術學院的真實心境吧！

窮畢生之力的鑽研、精進，熊先生在這一過程中的相關紀錄就一一保存在文稿中，它累積的時間已有多多年，這些「太極心法」原先只流傳於門內弟子間，以之作爲個人精進的座右銘。在熊門弟子裡揚名歐

【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

美、國際的已不在少數，都是多少受益於這些心法之傳。不過跟隨熊師多年的都深知：老師永遠是遠遠地走在前面，無論是真功夫、真涵養，或者是道家、太極哲理的體用；熊先生完美結合為一，這是熊門眾弟子一直望之興嘆的所在。幸好目前這些心法、精要多少被記錄了下來，而且有將它公開的機會。

追隨熊師較久的都能體會：所有的心法、精要之類，老師從不藏私，問題是他的獨門心得怎麼領會將去？熊先生有時也會感慨：有些弟子只想學些訣要，而不肯下苦功苦練、或是精讀他所筆記的哲理。他常覆述一些行內老話：練拳不練功，到老一場空；或是但想學訣要，終不能得心法。這有些像參禪悟道，只有自家悟得證得才是自家的。這一次熊先生又大發慈悲，將這些手稿公刊行世，其中到底蘊含有多少珠玉就全看有心人了！

從遊多年，深知熊師的真本領既深且奧，只要會得其中一二，即已

【道法自然，收放自在】

熊衛師其人及其心法

足以養生自得。從刊行《太極導引》之後，已有多少弟子或同好從中獲益，自立門面。這一次再次公開刊布《太極心法》，期望能讓更多的有緣人自行結緣。由於現代人較為注重包裝、宣傳，而熊先生一向行事平實而自然，知者自知，不知者亦平常心處之。爲了多提供一些訊息，好讓同道同好分享，這一次決定多說一些，如此不免有著跡之憾，還望熊門同道、行內高人不以爲忤，實萬幸之至，是以爲序。

中央研究院中國文哲研究所研究員

李 豐 楙

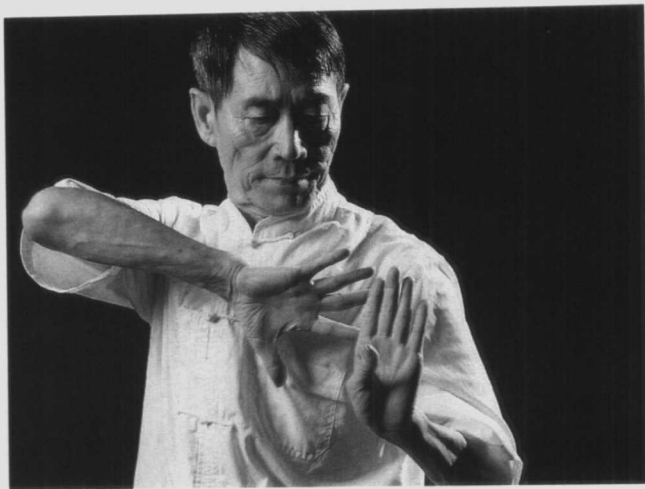
2000年11月2日

余年少（輕）時體弱多病，自覺先天既有不足，也不能完全依賴醫藥。因而有機會拜師學拳，與太極拳結了終生之緣。先是由韋受之先生引介，從李老師壽錢學楊家太極拳；後因職位南調，復從王老師晉讓學陳家太極拳。兩家太極拳法均為中國武學中拳理深奧，早擅盛名，由於兩位恩師的先後傳授，悉心指導，因得以治病強身。三十餘年來，練拳教拳，也逐漸累積了實際的修練經驗。因此綜理成書，讓天底下醫藥無效的同一遭遇者激發信心，練拳健身，必能獲致意想不到的收穫。

太極拳法發源於陳家溝，其後傳法者眾，名家輩出，均有創獲，闡揚之功。余既有幸得從恩師學拳，除口傳心授外，李老師最後曾授以部分手抄本，再加以多年來的體驗，所悟漸深，因而提出以供同好作一參考，茲將其梗概略作說明。

太極拳是一種以意練意以氣練炁的運動，它融合了道家練氣的功

法，動中求靜，意守丹田。這種心靜用意的原則，著重精神、身體的鍛鍊，使意識集中，讓大腦得到充分的休息，減少精神的緊張，消除現代社會所形成的精神壓力。練拳時心意專一，以意行氣，實為基礎的功夫。



練拳之時，既能遵守「虛靈頂勁、氣沉丹田」的原則，採用腹式呼吸法，要求氣向下鬆沉，而使胸肌、腹肌有規律的收縮與舒張，因此內氣鼓盪，交替運行，這種中國式氣功修練法，介於靜坐與外家拳之間，對於內臟產生醫療性的功能。由於呼吸運動增加了心臟營養血管

【至虛才能至有】

的功能，促進血液循環，加強心肌的營養作用。對於肺臟，則由呼吸的深長細勻，增進了呼吸量，擴大胸廓活動度，增加了肺活量。其次胃、腸等消化器官，由於蠕動、張力，形成一種自我按摩作用，因而促進了消化、吸收的能力。

太極拳運動為基於陰陽學說的體用之學，在求圓的原則下，形成一種以螺絲的定律作旋轉的運動，使練拳者的筋骨與肌膚連貫了起來，既運動了筋骨，肌膚也有了自我按摩的作用，微血管也隨運動量而增強，因此就會感覺氣的存在，在身體運動的整體上說，就是旋腕轉臂，旋腰轉脊，旋踝轉胯等上、中、下三部分及九大關節的靈活運用，一動全動，連成一體。由於肌肉、骨骼經常作螺旋式的弧形動作，因而增加了關節的穩固、韌性與靈活。

這種螺旋式的運動，配合著氣的潛轉，一方面暢通經絡，體內行氣，達到中國式氣功的養生效果。另一方面由於推拿走化，借力打