

太極拳小學堂

Contraria Sunt Complementa

黃晨洲 | 著



自序：獻給未曾想過會練太極的你

讀者可以把這本書當作是「太極拳科普讀物」，事實上，太極拳是我使用的「文化載具」沒錯。但我想呈現的不是「太極拳好」，而是：「透過載具，傳達理解，撥開迷霧白紗，訴說其中的真實，談論如何與自己身體獨處」。

我算是太極拳愛好者裡的個體戶，二十多年前跟過老師學習，總時長約八十個小時，當時沒有同學，老師就單教一人，菜鳥反正湊熱鬧，練健康，連練什麼，怎麼練都不知道。我當時的老師是一位老先生，老先生教著教著就聊起武林軼事，點評民國時期的武林人物，太極拳往事，其實我大部分連他在說誰都不知道，他說的那些名字有點陌生，但我聽得津津有味，因為他說的故事都是第一手而且精彩，有種坐第一排看武俠電影真人版的即視感。

結果就是，兩個小時下來，實練經常不到一個小時，聊到師母要聽不下去，板著臉過來碎唸劉老師，「別再耍嘴皮子了，快練快練」。現在回想起來，當時老師在隨口閒扯中，給了我很多正見，這是無可取代的，招式的學習反而次要，如果真心向學，這些書上都有。所以我說起太極拳東扯西扯，說故事，講觀念，談感悟，就是「練法」說的少，是有師承的（*笑*）。



講的文藝腔一點，老師傳授了一些太極意（劃重點）給我，招式其次，我甚至一套拳沒學完就回台了，也不是很在意。我就這樣胡里胡塗度過入門階段。年代久遠，當年的老先生我已失聯，未得允許，在書中暫隱去其名，以劉老師稱之。

後來因生活的規劃，回到故鄉台南，太極拳就基本擱下，本來就是練個好奇而已。從此邁入我的台灣工程師和主管生涯，為自己，家庭和台灣拼經濟。一直到2015年，大國崛起，世界工廠的遊戲規則就是國家補貼，全球性產能過剩變成日常。任職的公司遇到經營上的危機，台灣原投資者收手潔身自好，公司易主，我不願同流合污，同時鄙夷職場上無恥老人戀棧權位，與舔屁眼維生的趨炎附勢者沆瀣一氣，顛倒是非，賤賣公司賤賣人格的醜惡嘴臉。

用舍由時，行藏則在我，袖手何妨閒處看，何苦與鴟爭腐鼠？就選擇裸退回家嚼菜根了，菜根無味但至少不腐臭。

退休後偶然（一個有趣的偶然，讓人覺得也許是天意）又拾起太極拳，可能道年已到，突然覺得好像頻率對了，多年以來不解的東西就……*snap*……明白了（或者是自以為是的明白了，還很想獻曝），愈練愈契合，頗有孔丘假我十年以學易之嘆。

生命（形而上）和這人身（形而下）本就是每人一生自有獨有的最大奧祕，人生如果只有善緣，這本書無法完成，我100%是一介庸碌的工程人員。善與惡交替，推動我走到這個位置。現在，我對人生的善緣惡



緣，都只有平等的感激，感謝幕後那個全知全能的力量，如果祂存在的話？同時也勸所有的人，心存敬畏，we have no idea！！！

所以我走的路和大部分人不同，未跟隨某特定的道場或師承，這五年時間都是自己單練，連太極拳最基本的推手，我也只推過不到十次，因為沒有對手。所以不推手，不站樁，也不認為這是練成太極拳的必要條件。

我一路獨行，估計日後也只會一人獨行，千萬別誤會寫這本書是爲了鋪墊開課教授（事實上有人來問，所以……orz），沒興趣，我另有其他的人生目標。目前明確弄懂的知識，全都如實寫在書裡，盡了我一隻螢火蟲小小屁股上的洪荒之力，能光照多大的區域就隨緣。

讀者不懂就多看幾次，我的經驗是（前提，大家一起求真），若文本閱讀者無法透過閱讀，複製出寫作者本意，原因大多來自於相關背景知識的不一致，進不了作者想表達的「領域展開」*笑*。

沒有師門的指導，同時也沒有約束（舊時代的師門保守是真實存在的，非小說家言），自以爲是唄。有些想法應該是非主流吧，有很多爭議也是意料中事。產品上架了，就讓看官各人罪業各人擔（*笑*），自行解讀，自行評價吧。



前言：知識的內功

愛因斯坦將時間融入三維空間，構建了四維時空，以「狹義相對論」統一了時間與空間的描述。隨後，他將引力詮釋為時空的彎曲，並通過「廣義相對論」建立了以彎曲時空為核心的重力理論。

許多日常生活裡，看似理所當然的現象，實際上都能通過「引入新的觀測維度」（本書重點，嘗試引入不同但已知的觀點，來觀測太極拳，只願用傳統「精氣神」理解太極拳的人，現在就可以把書放下來了，因為書中充斥上述的爭議內容）重新審視，從而獲得全新的生命。愛因斯坦引入時間與引力這一全新維度，成功整合舊有的宇宙理論，將物理學從經典力學推進到相對論的時代。

沒有相對論，我們今日連 GPS 或 Google Maps 等日常生活中的導航功能都無法使用，全球定位系統（GPS）依賴衛星發射極為精準的時間訊號，以計算使用者與多顆衛星的相對距離，進而決定所在位置。如果不修正相對論中引力、時間膨脹的校正項，依照傳統物理學的計算，衛星的時間訊號每天會產生約 38 微秒的誤差（其中 45 微秒來自廣義相對論的修正，另有 -7 微秒來自衛星高速移動產生的狹義相對論效應），乍看微不足道，但這會導致 GPS 定位誤差高達 10 公里以上。也就是說：沒有愛因斯坦的理論，我們的導航根本無法使



用。

狹義、廣義相對論不只在天邊的衛星，還天天影響我們的生活，只是你不自知。新理論的開創、整合，與知識的傳播、應用環環相扣，早已滲入你我生活，不容小覷。

知識的傳播是知識應用的第一步，沒有傳遞的知識，只有天知地知，知識生產者自己知，知識的潛在應用者無從得知，價值很少很少。所以函谷關令尹喜的名字值得被歷史記錄下來。

應用知識發散思維，思維收斂變成方法，方法決定過程，過程才可能創造出結果，而且結果不好還得來回修正迭代呢。

當代顯學，人工智慧（Artificial intelligence）的學習裡有所謂 *garbage in, garbage out* 的說法。

因為不報錯就等於悄悄出錯，這導致計算錯誤或者被忽視，或者在其後的計算中引起連鎖反應，前者使得錯誤本身難以發現，後者使得錯誤根源難以定位。及時報錯的處理方式是受到學術和工業界廣泛認可的設計思路。（維基百科 contributors, 2023），來源：https://zh.wikipedia.org/zh-tw/Garbage_in,_garbage_out，依據 CC BY-SA 3.0 授權使用。

如果我們被傳播的知識裡，太極拳除了修仙界的無敵傳說，日常生活可見的，只有馬大師之流，那應該沒有人想學，*Garbage in, garbage out*！！

知識、思維、方法、過程、結果、迭代，這還成不了事，還要有毅力。首位單獨獲得諾貝爾生醫獎的美國



女科學家芭芭拉·麥克林托克（Barbara McClintock），是我年少的偶像之一，她於 1953 年 11 月在《遺傳學》上發表《在玉米中選定基因座處誘導不穩定性》（Induction of Instability at Selected Loci in Maize）揭示了跳躍基因（Transposable element）的存在，但她一直到 1983 年才得到學界的肯定，時年八十三歲。三十年間，沒人相信她的研究，而且備受學界的嘲諷，還好她夠強悍，心智堅毅，有種千山我獨行的堅強，不然 1）染色體的跳躍互換行為，2）將表現型性狀直接定位到染色體……等的重要生醫發現，還得推後很多年。可見想法和時代主旋律落差太多也未必錯，我們就相信自己，相信上帝會作最好的安排。

整合新維度、突破舊框架，再經由知識的廣大傳播、應用與迭代，配合堅持的毅力，這便是現代知識的內力，舊時代知識的傳播與發展模式，在 AI 的洪流中，只能奮力蛻變以圖新生，或直接湮沒。

系統性地整合既有認知，重新審視並引入新的觀測維度，正是我為太極拳的理論與實踐注入知識內力的方式。這也是我個人的修行之路：建立一個嶄新的太極拳學習架構，並透過記錄與傳播，嘗試一種擁抱新秩序的可能性。期盼能將這條個人的小「路」走成康莊大「道」，把太極拳的實學，呈現給所有願意聆聽的人。

「我不會聲稱自己發明了這些技術，但確實是我將它們編排成有組織與有邏輯的系統。」帕維爾·索塔林《徒手戰士》。

前言：
知識的內功



我離帕維爾大神還很遠，但這是我全力奔跑的目標。

而對你——正在閱讀這段文字的人——來說，這段旅程的原點，將由這些知識記錄的傳播與應用伊始。



To KNOWLEDGE!!!
from LUCY Luc Paul Maurice Besson

目錄

自序：獻給未曾想過會練太極的你.....	2
前言：知識的內功.....	5

第一章 我所認識的太極拳..... 13

開課緣起.....	14
給科技業工程師.....	22
人體是一套機甲.....	27
人體是化學工廠.....	43
混搭式裝甲與搭配性.....	48

第二章 太極拳的今生..... 55

太極拳今生的困境.....	56
太極。拳論.....	67
牛頓力學。太極拳論.....	80
生物張拉整體性。太極拳論.....	86
量子態疊加原理。太極拳論.....	98

第三章 太極意：行前準備..... 101

掣勁.....	102
不用力.....	116
膝.....	118



意念	126
推手與直面對抗	133
第四章 太極拳：開練開練	141
phase 0 盤拳架	142
phase I 招熟	147
phase I 招熟之後	153
phase I 起式範例	158
phase II-i 懂勁之腰	161
phase II-ii 懂勁之整	171
phase ii-iii 懂勁之勁	176
phase II-iv 懂勁之胯	182
phase II-v 懂勁之丹田	196
phase III 神明之丹田之後	214
結論	217
六句入門太極拳	222
感謝	224



太極。拳論

很多作者都說書是會自己長出來的，當代大師，喬治·R·R·馬丁在撰寫小說《阿瓦隆》時，靈感突發，腦中浮現了一個鮮明的場景：在雪地中，一隻被鹿角刺穿喉嚨而死的冰原狼，身旁還有幾隻嗷嗷待哺的小狼。這些小狼後來被一群孩子帶走撫養。這一幕成為他寫作的起點，最終成就了名為《冰與火之歌》的史詩奇幻小說，後來在 HBO 拍成共八季的影集，也就是這個起點，我們才得以見證奈德之死，血色婚禮，與提立昂的審判……這些小說經典場景。

同樣地，本節則是這本書第一株破土而出的幼苗（sprout），是我最早整理思緒，形之於文字的章節。

本節將從太極在東西方的理解，釋名出發，接著探討什麼樣的肢體動作，符合什麼內涵才能稱太極拳，並借用常見的工程分析與熱力學的工具 control volume 來說明，算是本書的核心論述。

Buckle up, Let's go.

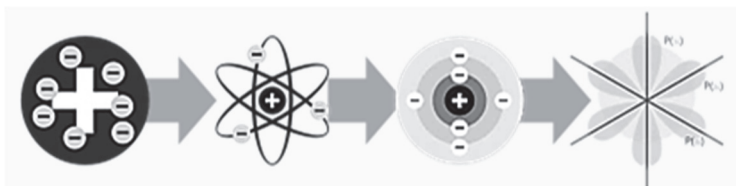
陰陽太極文化無遠弗屆，深入東西方人心

陰陽太極的理論（鄒衍才真是統治東亞文化三千年的那個男人），可以看作是東亞文化裡的最基礎學科，沒有之一，是所有學門的最終歸宿，所有的學門，上探



儒道墨法諸家，往下到山醫命相星卜之術，都要回到這個理論土壤裡，得到生長發展必要的邏輯營養，昇華演化為形而上的哲學形態（philosophy，φιλοσοφία，存在，知識，愛智慧）。

陰陽太極圖不止影響東亞思想數千年，連量子力學哥本哈根學派的尼爾斯·亨里克·達維德·波耳（Niels Henrik David Bohr，1885 年 10 月 7 日—1962 年 11 月 18 日）也為之著迷。波耳可是高中物理課本上的大人物，諾貝爾物理學獎的得主，他提出的氫原子軌道波耳模型，還是現在高中物理的課程內容，並且這個模型是量子理論的根基之一。他為自己設計的丹麥騎士團大象紋章中附有太極圖，可見陰陽太極學說入人之深，連當代最頂尖的頭腦也莫之能外。



20 世紀上半葉原子模型的演進，自左至右依次是：梅子布丁模型，拉塞福模型，波耳模型，電子雲模型。

維基百科條目「原子模型的演進」，《原子模型演進資訊圖》（Evolution of atomic models infographic）作者：維基百科貢獻者，2023 年。網址：

https://zh.wikipedia.org/wiki/File:Evolution_of_atomic_models_infographic.svg，依據 CC BY-SA 3.0 授權使用。





維基百科條目「Niels Bohr」(維基百科 contributors, 2023)，來源：

https://en.wikipedia.org/wiki/Niels_Bohr，依據 CC BY-SA 3.0 授權使用。

太極理論對人類文明的影響，可遠比一般人知道的深邃。波耳借用了東方神祕的太極圖，並以這一哲學框架，說服與他相同年代的科學家同儕，擁抱量子力學中的模糊性，而不是梗著脖子，硬要看清楚光究竟是波還是粒子，同時擁抱波與粒子，才是量子時代的底層規則，單獨的粒子和單獨的波，都是舊時代的偏見。

東方與西方的哲學（太極圖與量子力學）共有的不確定與對立互補，才正是自然的本質。所以波耳在大象紋章上寫下格言「對立即互補」（拉丁語「*Contraria sunt complementa*」）。

量子力學的波粒二象性和太極圖，在波耳的頭腦中，想必有種同本源的，說不清道不明的哲學美感。



但波耳似乎也只在太極圖中得到哲學層面的思想啓發，而非技術層面的直接借鑒，最終他還是得回到原子物理和微積分裡去工作才走的下去。陰陽太極的學說，在哲學高度有一種俯看萬事萬物的超然，再往下就……沒有了，是在更深入的層面已經失傳了？還是它本身具有某種難以跨越的理論缺陷？這也是讓人覺得很頭痛的地方。

《太極拳論》的釋名

芻圖的把太極說完了，來說太極拳，太極拳裡最重要的指導文件之一，《太極拳論》如下：

《太極拳論》 王宗岳

太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合，無過不及，隨屈就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。動急則急應，動緩則緩隨。雖變化萬端，而理唯一貫。由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明，然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，忽隱忽現，左重則左虛，右重則右杳，仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促，一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱，慢讓快耳。有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而後有也，察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀毫釐禦眾之形，快何能爲。立如枰



準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率皆自爲人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽，黏即是走，走即是黏，陽不離陰，陰不離陽，陰陽相濟，方爲懂勁。懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是舍己從人，多誤舍近求遠，所謂差之毫厘，謬之千里，學者不可不詳辨焉。是爲論。

太極拳在現代家喻戶曉，早已成爲專有名詞，因此王宗岳的名著「太極拳論」一文，多被斷句解讀爲「太極拳的理論」，當然放在現代的語境中，這種理解並不算錯。

但在王宗岳生活的 AD1800 年，應該還沒有「太極拳」的專有名詞，所以另一個更合理的斷句應當是「太極。拳論」，或白話稱以「太極理論說明拳法斯技」。王宗岳在「拳論」中特別指出拳法斯技旁門甚多，多爲「有力打無力」，「手快打手慢」，藉以突出他這用「太極理論」指導拳法的優異與進步性。

無獨有偶，西方科學史最重要的著作之一，《自然哲學的數學原理》（拉丁語：*Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*），是英國科學家以薩克·牛頓的三卷本代表作，成書於 1686 年。1687 年 7 月 5 日該書的拉丁文版首次出版發行。這本書。是牛頓「以數學原理說明自然哲學」，再白話一點就是「以數學運算爲工具，討論物體受力的運動規律」。

這樣一類比，我們可以理解宗師王宗岳《太極拳



論》的初衷，應該是以「太極理論」，闡述某些特定的身體運動規範，進而構築出一套獨特的體系。

我來來回回反覆說明，在我論述的這條小路上走來走去，希望把走過的小路走成大道，希望讀者能跟上我的思維，如果迷路了，可以回頭反覆再看看。

我們往下再持續推進太極的理論，並用這些理論來建立身體的使用規範。

太極理論：無極、太極與陰陽的哲學思辨

參考波耳寫在大象紋章上的太極理論的核心：不確定性與對立互補。我再進一步用白話文推演如下：

太極理論：它展現的是兩個對立面相互纏繞、此消彼長，動態變化所形成的整體。這種整體並不靜態，而是帶有模糊性與流動性的結構。

我們再往下，把無極、太極、陰、陽，更仔細的都定義出來，以深入理解其內涵。

太極拳論：太極者無極而生，陰陽之母也，這就先把太極定性出來了。

你必需先有個獨立的客體（無極），才有分太極的可能性，無極持續往兩極分化，也就是太過極端，「大、太、極」，三個漢字，基本是同義疊字（生太極），再往下達到變化的頂點（分出陰與陽）。符合如此邏輯表記法的客體，才足以被稱為「太極」，另外有陰陽消長變化過程，是這個客體的主要特徵，故以「太極」稱之。



題外話，用功能來指稱實體，是東亞文化裡的常態，提醒記得一下，中醫裡的肝心脾肺腎，都是以功能指稱實體器官的例子，千萬不要被騙了，這裡不以眼見為憑，而是以功能為憑。

無極，是客體，是名詞，是存在。太極，是過程，是動詞，是功能。只是後人習用「太極」來指稱這個變動中的客體，約定而後俗成，結果「太極」就變成一個名詞了。

陰與陽是無極經過太極過程產生的子集合，再分下去陰陽就切兩段，各自遠走高飛獨立述事，分家了，若不分而返合，則再回到無極。

這段話看起來像是哲學的思辨，實際放到人身上怎麼解？流體力學，熱力學，都有習慣把要分析的客體切出來，我們借用這個方法。

太極理論指導動作規範之一：陰陽消長在身體上實踐

首先，確定要研究的目標與環境的邊界，也就是系統（system）的界定。採用這種習慣，我們把人的身體和環境區分定義出來，這就是一個人體形狀的 Control Volume。

其二，如果在這個形狀邊界上，無質量／能量流進流出，那這個人體形狀 control volume 系統裡，各種物理量就要守衡，我們可以觀察這個應變物理量（independant variable）的變化 vs 自變數（dependant



variable)。

其三，所謂陰陽太極，只是一過程的傳統表記法（源自鄒衍）而已，這個物理量動之則分成兩區塊時，增長的爲陽，減削的爲陰，靜之則合爲無極。

其四，是選擇那一個物理量，在人身這個「無極」的 control volume 裡搬來搬去（陰陽的消長）而已，傳統上用「炁」來代表或指定這個能量，以契合陰陽五行的學說。但壞就壞在，「炁」之爲物，到現在仍是眾說紛紜，信者恆信，不信者恆不信，能不能用物理量來稱呼都有爭議。我後面會有一些推測假說，用一個比較更實際的物理量（但還是難以量測）來代表它。

太極生兩儀：即陰陽，拳架裡會用陰陽，虛實，開合，來指涉說明一些動作與學習，這是太極拳必要的知識，再往下四象八卦五行與太極拳的連結，也有不少人鑽研，什麼八卦對應太極八法，五行對應五種步法，有足夠學養能力的人不妨深究，我能力不足體會也不深，總覺得過於蕪雜，估計對初學階段影響也不大，時間有限的人，不建議著力。

太極理論指導動作規範之二：太極哲學的智者，奇美許文龍

先岔題來個小故事，引出我們的重點，再往下推論。

已故台南奇美實業創辦人許文龍先生，是不世出的企業家和哲學家，以獨特的經營理念與寬厚對待員工而



名世，有一個小故事在他的企業裡流傳。

你給要餓死的人一個麵包，他會感謝你，再給他吃更多，就沒那麼感謝了，也許還會吃太多撐死（大意）。

他當年用這個故事譬喻，經濟發展到一定程度，就要走不一樣的道路，不要覺得還有錢賺，就竭澤而漁，只在單一產業領域上孤注。

這就是最樸素白話的太極思維——「什麼東西是好的，給太多也變不好」。

從這個故事還可以引申出另一層更深的意涵：當你面對一個挑戰的情境，有能力採取行動卻選擇觀望時，這就是爲你自己創造了一個如太極圖般的微妙場域。

在這個「太極空間」中，你的「能力」與「挑戰」，就是太極圖中的兩條銜尾追逐的陰陽魚，是對立互補（*contraria sunt complementa*）的、是纏繞糾結的、是動態模糊的，具備「陰陽未定且彼此試探」的彈性，並留下無數的可能。

太極空間建立起來以後，掌舵者便有全局的觀感，或進或退，或推或拉，得以從容應對這一局挑戰。

這和「理想中」推手的實踐如出一轍（理論上言，高屋建瓴的務虛之論，務實另說）。任何決策尚未落地之前，都與挑戰間相互纏繞動態，而留有應對之勢。

只有能因勢利導，決斷要往內拉或往外推的人，才是左右全局流向的掌舵者。一旦做出選擇，陰陽的局勢才會化生底定、進入下一個循環。

太極、陰陽只是抽象的概念模型，背後代表的是決



策與變化的邏輯。在我獨行的太極之路上，許文龍先生這種「黑盒智慧」（black-box testing）的實踐，給我不少啟發。

掌舵者有現實感無比重要，和船務才不致脫節，做出可笑的決定，許先生也許不懂太極拳，但他是有太極思維的哲學家，不管是個人的思想或是實際的藝術品，都給台灣這片土地，尤其是台南留下珍貴的稀有財。

但太多人不是智商太高，弄不懂道理，就是私德有虧，挾公器謀私，才會把 Diversity、Equality、Inclusive、ESG……這麼好的理念也能玩到人神共憤。面對塵世中萬事萬物，詩與遠方再美好，還是要有點現實感，再美好的理念，玩到超出常識的範圍，也不可能正確，不要被專家、大師、上位者忽悠了，所有的事都問問你自己的本心。

太極理論指導動作規範之三：只在過與不及之間游盪，不要逾越

拉回來說太極拳，上面的故事只為引出這一句話，「什麼東西是好的，給太多也變不好」，所以太極拳難以細說，因為要來回論證，說起來很繞，反而囫圇的說，容易有哲學的美感，體會也容易，因為直指人心。

再正確的拳架姿勢都有個「度」，過與不及都不要逾越，乾卦最吉的爻不是九六亢龍有悔，而是爻九五飛龍在天，利見大人。因為還在飛升的階段。爻九六是告訴你，飛到頂天，要往下走啦，就只能後悔剛剛飛的太



high，升的太快，能持盈保泰才是大智慧，行拳和人生如出一轍。

十三勢行功心解，太極拳論……等等，總論大抵如此，也就是「什麼東西是好的，給太多也變不好」，所以「動分靜合，無過不及」，所以「偏沉則隨，雙重則滯」。

太極理論指導動作規範之四：在過與不及的兩極之間，陰陽消長的身體藝術

若我已知只能在過與不及之間動作，這樣就符合太極拳的指導規範了嗎？還不是。

這是只高屋建瓴的務虛之論，務實的方法還是得要有。

你還有種種務實仔細的手法要學習，讓自己的動作能夠此消彼長，動分靜合，彼此纏繞，而不只是自以為合規。這些多在各傳承中口傳心授，手把手教，這也是太極拳傳承最隱蔽之處。

準此，最大的原則就是，立身中正安舒，支撐八面，把自己身體練成一個球。這話說來容易，而且有哲學上的美感，靜態中相對容易，但運動中要持續做到，很吃實作和理解，缺一不可。

身法要鬆棚，不能馳或驀，不該用的力不要用，這句話的言外之意，是該用的力要使勁用，只是不幸常誤解為全身都不用力。虛領頂勁需往上拉，但沉肩墜肘要往下落；胸需含，但背要拔；襠開不能敞；胯要撐但襠



得裏；臀可以斂，尾閭要泛；如意要向上，即寓下意；有前必有後……。每做一動，你必得要對稱對拔分兩極，但始終守中，處處都是太極，而總此一太極。

本書之中的務實練法在第四章，上面只是配合太極總則的幾個身體範例說明。

太極理論指導動作規範的實際載體==太極拳==

我做兩點小結，能符合下列太極理論的特定身體動作原則，便可稱為==太極拳==。

1) 太極是對一個無極整體系統（system）動態過程的描述，其系統特徵為：對立面相互纏繞、此消彼長，模糊而變動，可自發維持穩定，可系統內守衡，並以變動消長為特徵。以身體運動過程為例，手腳動作沒有感到和丹田內在的連繫，手動手的，腳動腳的，不受彼此制約纏繞以產生此消彼長的變動，身法即稱散漫，俗話說身法破了，就失去「無極」，也無從太極了。

2) 周身各處，動作關聯此消彼長，變動的過程中，總以身體架構自發穩定為要，隨時在動作變動到頂點（陰與陽）前轉換收回，改成其他動作方向，同時維持周身結構的中正，合理性。

延伸思考

從另外一個角度切入這個題目，如果陰陽太極可以論拳，那麼其他世界的底層理論可不可以論拳？牛頓力



學？量子物理？熱力學？流體力學？解剖學？生物張拉
整體力學？

