

中国武术太极拳与道家气功修炼探讨

罗敏球*

目 录

1. Que sais-je? (我知道什么呢?)
2. 『当你看到那闪亮的星星』
3. 中国大陆之星
4. 身体的修炼：“太极拳”
5. 心灵和呼吸的修炼：“道家气功”
6. 鬼谷子- 圣人之修
7. Fractal - 天人合一

1. Que sais-je? (我知道什么呢?)

我们为无知而发狂。为不知从何处而来，为何而来，去往何处而发狂。这到底是为什么？睁眼、闭眼、运动、静止，我们为无时无刻不得而知的疑问而苦恼。诚然，我们有时会为能够感受到这些而万分感激，并为这种存在的诞生而祝福。我们现在就是生活在这种神秘与虚妄、喜悦和挫折不断交叉的瞬间。¹⁾法国大学出版社(Press Universitaires de France)发行120-130 页分量的文库版系列袖珍书的题目就是 “Que sais-je?”，翻译成韩国语为 “我知道什么呢? ”。²⁾这句话可能是一般疑问句，也可能是‘我什么都不知道’的修辞疑问句。

* 韩国水原大学

1) “现在这一瞬间含有过去、现在、未来全部的时间，在这个空间交叠着全宇宙可见不可见的世界…”启发创造性科学艺术的信息刊物『Now Here』，(Minaesa Club 发行)是一部刊登对生存和宇宙进行真挚探讨的隔月刊。

2) 出自(蒙田 Michel Eyquem De Montaigne, 1533.2.28~1592.9.13) 『Essai』 第二

该著作系列是由创始人Paul Angouevent (1899-1976) 于1941年创办的。2500名作者对3900个主题进行了参与, 翻译成43个国家的语言介绍到世界各国。主要以为读者传递专业领域的知识为主, 通过专家的撰著以百科全书的形式介绍各种知识。现今每年出 20-30册书。第一次在巴黎接触到这个文库版的题目时, 我被创作如此纯粹新鲜题目的法国人的好奇心和创意而深深折服。同时也强烈感受到他们求知若渴的心。

其实, ‘未知’是以‘知’为前提的。即, ‘未知’意味着存在我们必须知道的。与‘完全不知’的‘无知’不可相提并论。‘还不知’是‘知’的未完成概念, 我们一定要‘探知’到什么。面对‘Que sais-je?’的数千个‘知’的鳞片, 是巨型‘知’的冰山一角。

人类的好奇心生出虚无, 同时也生出爱恋和执著。罗马政治家、演说家马库斯·图留斯·西塞罗(Marcus Tullius Cicero, BC 106~BC 43.12.7)曾对人类客体的存在进行过如下描述:“在广阔的宇宙当中, 如同点一样的地球上, 过瞬间的人生”。我们在短暂的一生中不断求知, 不断求索。一边进行着生物学的进化, 一边进行着与生活和本能斗争。对一生中的当下, 既不能半途而废, 也不能永远抓住不放, 只能放任自流。究其结果, 人们为了‘知’而活, 又因为‘不知’才活得下去。好比一个人知道了自己的正确死亡日期是两年后的某一天, 那个人今天无论如何是不能自杀的。

弗里德里希·威廉·尼采(Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844. 10. 15~1900. 8. 25)在 1873年『非道德意义上的真理和谎言』中记述了对人类限界的苦恼:“无数个太阳系的内部有无数个不知是谁洒落的星星般闪亮的宇宙, 在远离那个宇宙的中心的角度, 很久以前出现了一颗星, 就是这颗星上的灵性动物发明了认知...因为存在过人类永劫的时间, 所以即使再次出现人类不复存在的时间, 也不会发生什么。人类的知性不过是属于人类的而已...”³⁾显示了他对被偶

册, 第二章, 作为他怀疑主义的论点而有名。

3) 参考 关于尼采的‘真理是什么? 宇宙间伶俐的动物们’Richard David Precht 著 Baek Jongyoo 翻译『Wer bin ich-und wenn ja, wie viele? 我是谁?』, 21世纪Books,2008 pp. 27.

然间丢弃到宇宙的知性体人类的怜悯。

即便如此，我们依然如性徹（1912~1993.11.4）大师的咄嗟“山是山，水是水”⁴⁾一样，如是感受此生、此世、此呼吸，在此空间停留漂泊。往来于虚无与执著之间，在相爱、嫉妒，亦包容、排斥之间度过今时今日。

本稿对因“严酷的生命”才拨开‘未知’而生存的热情、虚无、利己的痕迹，分成两个专题进行研究。首先，从根源出发提出星星为何闪亮为话题，考察因‘未知’而发生在成长过程当中的烦恼。其次，为了对以生物学客体来维持的‘身’和与身体相连形成非物质精神世界的‘心’进行照明、探究，记述身体与心灵修炼的历程。本稿最终而言是身体与心灵 在‘未知’的世界进行摸索、探究的‘体验论’。也是因为‘未知’而挣扎，煎熬的一种‘修炼方法论’。

2. 『当你看到天边闪亮的星星』⁵⁾

大部分对阿尔贝·加缪（Albert Camus 1913.11.7~1960.1.4）和他的‘非条理’⁶⁾直观陶醉过的感性敏感的高中生来说，韩国著名诗人尹东柱曾活跃过的文艺班，《活泉》⁷⁾ 活动时期一样，当第一次看到梵高的〈星光之夜〉(Starry night)时，被其强烈的宇宙和生的激荡的能量刺激的浑身战栗。我们一直苦恼我们的人生是‘自律 开拓论’还是‘命运论’。即，可以行动自如感受喜怒哀乐的‘客体 1’和操纵客体的内在的‘我2’的两分法式‘阿修罗’⁸⁾的存在在在日常生活中偶尔同时

4) 性徹, 『山是山, 水是水』, 藏经阁 2006

5) 参考 关于星星包含的巨大信息 『当你看到那闪亮的星星...』, Odaka Yosiyu 著/Jung Wooyin 翻译/Sieasa, 1990 『当你看到那闪亮的星星 II』 Wendel.C Stevens 著/Hyun Sunah 翻译/Sieasa 1991. 大约30多年前, 生活在瑞士 Swiss 苏黎世Zurich 州的一个农夫在昴星团 Pleiades 和整个宇宙的女性及她的同僚们展开200次以上的接触 (contact) 了解到关于地球的起源和未来的事实并详细地介绍给我们。

6) L'Absurde (法语): 引向不合理·不可解·矛盾之意, 出现在法国存在主义哲学家Albert Camus的哲学见解。

7) 1897年成立的 平壤 崇实学校 文艺同人期刊。

体验两个层面时，对宇宙间存在的‘我们’提出‘这是什么情况？’的疑问。

在80年代，高中自习课结束后回家的路上，我们经常看到漫天的繁星闪耀。天上的星星一眨一眨那闪闪亮亮的眼睛，我们的心也因对自身的迷惑而随之摇曳。‘我从何处来，欲往何处去？’，‘现在的我是谁？’等对存在的疑问和怀疑刺激着我们年轻敏感的心。在那个还没有被世俗熏染的纯洁原本的疑问伴随天上的繁星在我们的脑海里久久挥之不去。那时星光更加闪耀，我们因烦恼彷徨。

无数个被繁星闪耀的青春，就在往日擦身而过的电线杆林立的小路上来回徜徉。有时会在走到尽头时，突然调转头重新回到第一根电线杆的位置。很想把那根电线杆的‘只能路过一次’的命运变成自律意志。再次从旁边走过，一瞬间感觉摆脱了‘路过两次电线杆’的命运启示。然后，回到原位，再回到原位。远望满天繁星，我们很想狠狠碰撞被疑惑困扰的头颅。

3. 中国大陆之星

中国人很喜欢金庸⁹⁾的武侠小说。‘蒙古之星’，‘英雄之星’，‘中原之星’三部构成的《英雄门》系列是他的代表作。作品中出现的‘郭靖和黄蓉’，‘杨过和小龙女’，‘张无忌和赵敏’等主人公跨越中国大陆展开宏伟的江湖恩怨故事让读者深深为之倾倒。

他的小说囊括了中国的天文、地理、历史、社会、语言、文化等大量的知识，并以此为基础确保了故事构成的流行形式 (Ethos)¹⁰⁾。主人公一生的轨迹

8) [阿修罗 asura]；印度神话中对于善神的敌对的存在总称。引用自1972年日本制作的电视动画片《Mazinger Z》里登场的角色。借用一半是男性一半是女性的阿修罗伯爵的双面容貌。

9) 金庸 (1924~)，出生于中国浙江省。曾任香港《明報》主编，主要作品有《射雕英雄传》，《神雕侠侣》，《倚天屠龙记》，《鹿鼎记》等。世界著名的武侠小说作家。台湾发行的《金庸研究丛书》18册。

10) 亚里士多德(Aristoteles, BC 384~BC 322)指出的逻辑诉诸 (Logos)，情感诉诸

和时空进展错综复杂地巧妙组和。他的作品被翻译成各国语言传播到世界各地并拥有深厚的读者层。甚至，中国现代文化界出现了以研究金庸小说为中心的‘金学’¹¹⁾学派。

与此同时，研究星象的中国天文学家之间也有不少金庸作品的拥护者。他们聚在一起研究星象，在遇到天气恶劣的时候就在一起读金庸的小说对小说的内容展开讨论。甚至他们就发现的世界最初的小行星命名为‘金庸星’¹²⁾。

“世界真是无奇不有！”这种现象充分刺激了在韩国的中国文学爱好者的好奇心。1992年韩中建交以后，以往限制出入境的门槛取消了，可以自由游历小说中展示的舞台的机会增加了。我们可以追随金庸著作中出现过的英雄足迹进行探访，研究了。离小说中的主人公，即宋代和蒙古抗战的‘襄阳’城不远的地方坐落着河南省洛阳等古都。小说里出现的主要历史舞台背景也包括四川省的成都、云南省的昆明等地。¹³⁾

主人公很多都是一些内功深厚的武林高手。我去过华山派的门派所在地华山，太极拳创始人张三丰所在的武当山，小说主人公走过路过绝对不会错过的武术发源地少林寺，并在陈式太极拳的发源地陈家沟太极拳学校¹⁴⁾体验了一下中华武术的真谛。金庸笔下的英雄们是令我们追随英雄足迹踏遍中华各地，积累功力的引导者。

(Pathos)和人格诉诸 (ethos) 是演说家重要的说服因素，这里指演说家的‘情绪’或‘信赖’等。

- 11) 90年代，随着金庸小说在中华圈的影响成了教学和研究的对象并出现了‘经典化’作业，其专业研究书籍已超过百本，甚至出现了‘金学’一词。
- 12) 参考『英雄门』系列书文。『射雕三部曲』是金庸武侠小说的三部曲。1980年，在无版权的情况下以『英雄门』为题在韩国翻译出版。
- 13) 1992年韩中建交以后，两国在政治、经济、社会、文化、体育、教育等全方位展开了令人侧目的人力、物力交流。其实，韩国和中国自古以来就是友好之邦。古代文人之间相户交流，欢送往来甚是频繁。参考李充阳的，『古代韩·中交游诗』，高大出版社 2010年‘1部. 欢送出使的朋友-中国人留下的诗’和‘2部 除夕之夜作诗咏心 - 朝鲜半岛的人留下的诗’。
- 14) 中国河南省陈家沟位于温县陈家沟。1979年中国政府为普及传统太极拳而设立。经过数年发展现在已经成为陈式太极拳武术学校的圣地。现任校长是陈式太极拳第19代传人陈小星老师。

4. 身体的修炼：“太极拳”

‘身’和‘心’在形态学上是相似的。在韩国语当中‘身’和‘心’的词源都是‘口呂’，是声母‘口’开头韵母‘ㄴ’或者‘ㄷ’连接，并以辅音‘口’结束的单音节词。两者都必然地和科学结缘。印度的桑塔尔语中这两个词的词源也是相同的。我们的学术界也出现了以‘身’为基础研究学问的学者，并开创了‘身学’领域。¹⁵⁾词源相同意味着区分‘身’和‘心’证明各自的作用具有一定的难度。因为两者作为物质和非物质共存。

通过运动出汗使心情愉快是恢复精神提高精力的refresh原理。当然，大部分喜欢运动的人在运动后都会觉得清爽。即，身体放松也有助于解除心灵的烦扰。

我们设立一个大前提，也就是在繁星照耀下，我们不在彷徨，为了摆脱对未知的迷惑从塑身心。即，立誓将身体锻炼成理想的人类形态。这与文武双全，统摄东西方，实践‘礼乐’的道路殊途同归。从这个角度出发，我们可以认为接触欧洲的学风，往来于中国和台湾、香港、新加坡等地积极参与学术交流等热心学术研究的道路是‘文’的修炼。不懈追求学问也是‘文’与‘礼’兼备了。

剩下的问题就是‘武’和‘乐’的结合了。结合两者可以具备理想的修养德行。为了论证‘武’和‘乐’的完成，我们可以参考一下台湾著名影星林清霞主演的香港电影‘六指琴魔’。这部电影翻译成韩国语是‘六个手指的琴的魔法’。实际上这部电影的主人公的确利用了六指来演奏。并在弹奏的同时通过弹弦引发强烈的波动来刮起狂风和爆破力攻击敌人。平时，主人公都会演奏动人的旋律来求取心灵的平和与宁静。

从这部影片我们可以发现，修炼的任务和具体的动机，练习‘利用乐器波动的武术’。给善良的人演奏可以带来和平和幸福的音乐，给邪恶的人演奏破坏力超强的波动技术。

那么现在该为‘武’和‘乐’的结合进行初步修炼了。学习古琴和武术的话，可

15) 从这种意义出发，以‘身’为理念进行所有相关问题的学术性阐释。建国大学<身文化研究所>(会长: 金钟甲 建国大学 英文系 教授)的宗旨和学术活动内容值得关注。

以一网打尽。首先，为了学习乐器利用上下班时间选择交通便利的地方参加业余的管弦乐团，每周一次学习古琴。然后，在周边找一家‘武术’道场。和馆长面谈后学习太极拳。

古琴的练习曲目通常是传统的‘世灵山’，‘上灵山’，‘念佛’等正乐练习。即使是业余的学员，每年有两次机会可以参加国立国乐学院的‘礼乐堂’或‘牛眠堂’举办的业余国乐管弦乐团定期演奏会。琴拔弹奏古琴时，琴弦的波动会让你全身的细胞随之欢快起舞。1个半小时的练习，可令全身舒畅。

演奏熟练后，有少数的人可以上舞台参加合奏。例如：北韓作曲家在观看炼钢厂的工作情况后作曲的快节奏和慢节奏交相呼应的《出钢》¹⁶⁾。由5~6人组成的合奏团通过从舞台下面缓缓升至舞台上面的形式，在舞台的分段舞台上展开演奏。在礼乐堂大厅，观众满席的状态下演奏的经验会成为参加演奏的人毕生难忘的经历。

为了完成‘古琴波动武术’选择太极拳的理由是因为它是‘中国’武术。¹⁷⁾中国武术在电影演员李连杰主演的电影‘少林寺’中演出的少林拳系列的‘长拳’和成龙(Jacky Chen)表演过的‘南拳’属于代表快节奏的武术动作。除此以外，‘静中有动’的慢节奏的拳法太极拳也在中国中原地带普及发达。〈大韩武术协会〉下属的不同地区有为数不多的几个武术道场，但是道场传授的大都是作为比赛项目来进行的基本技术。在这里我们可以有幸看到，为准备参加韩国的全国体育大赛或亚洲和奥运会的武术项目的国家代表队太极拳选手的训练。太极拳初学者学习的是中国政府为了普及太极拳而制作的‘太极拳24式 简化版’。一般一周学习2~3次，经过1年以上的学习熟悉套路以后，¹⁸⁾可以获得大韩武术协会颁发的一段段级证书。

练习太极拳以后，随着时间的流逝变化最大的就是大腿变得结实有力了。

16) 北朝鲜音乐家金容实作曲的古琴演奏曲。1994年介绍道我国的国乐界。‘出钢’表现了兴南炼钢厂工人炼钢形象，充分演绎出男性的力量美。作曲家金容实为了体现社会主义的真实面貌在兴南俩铁厂与工人一起生活了一段时间。曲目开始就层现出朝气蓬勃的景象，慢慢过渡到抒情的气氛，再以充满活力与激情来结束。

17) 参考 对太极拳和陈式太极拳的历史、流派、基本要素、特征、功效等 陈式太极拳大韩民国总会 网址：(www.tai-ji.co.kr) .

18) 连贯完成太极拳的招式。

因为太极拳基本是在屈膝挺直上身的状态下缓慢完成所有动作，经过长期训练可以使身体的下盘变得稳健，结实。修炼太极拳的目的是为了根据阴阳原理反复伸缩四肢达到身体与精神的完美结合和循环。又因为太极拳本身属于武术的一种，具有一定的攻防能力。¹⁹⁾

中国传统陈式太极拳的发源地中国河南省温县陈家沟开设了许多由陈式太极拳的传承者传授功夫的太极拳学校。学员大多是为参加大赛获奖为目标而学习太极拳的学员，以及为了将来成为太极拳教师而学习的青少年。在陈氏集中生活的学校里，可以看到陈氏掌门的拳法演示和指导。通过持续不断地学习可以修炼理想的身体状态。

5. 心灵·呼吸的修炼：“道家气功”

身和心是不可分割的存在。身和心在每一瞬间通过‘呼吸’存在。反复进行几次深呼吸可以缓解紧张的情绪和肌肉，使心跳变缓心情安定。著有『八字』(1986)和『得道的修炼法』(2008)的作家是一位修习中国道家气功的奇人。主要传授给修习者像传统中医一样的身心一体修炼法。

修习者的最终目标是为了通过身、心、呼吸的训练达到天人合一，即宇宙和自我成为一体从而升华到得道的境界。其终极境界就是长生不老、羽化成仙。这种境界作为有好奇心的人类来讲，都是一生当中曾幻想过的最高至善的目标。中国有句话叫“没钱学武、有钱学道”。为了达到自己期望的境界，修习者需要支付给师傅很大一笔学费。

我们按照中国古典中医学著作『黄帝内经』的著者黄帝和道家创始人老子，以及唐朝时期著名的道家神仙吕洞宾为谱系的清静派的修习法修习。首先，训练接收天地之气的动作，吸收气感到百会穴运行身体一周。然后，再把太阳的

19) 参考 关于太极拳的修炼效果 陈正雷 著 方基汉 译 『陈式太极拳 1-5』, 动禅斋, 2002年 绪论

阳气从百会穴至会阴穴运行一周天后从足底的龙泉穴再运行一周天，如此反复。认真练习2个月左右，你会惊奇地发现身体的变化。从头顶注入一股气感慢慢流向会阴，然后顺着后背一路向下，以画圆的形式再反复回到头顶。气的循环越来越顺畅以后，身体也跟着一起慢慢变热。

和同伴一起在北汉山、太白山、雪岳山等地认真修炼6个月。白天结束登山以后，回到宿舍围坐在屋里的客厅按照师傅的引导开始运功，调节太阳和月亮的阴阳两气。集中精神练习1个小时左右，形成一个圆形的气团，伴随意念在身体的上丹田和下丹田循环往复。实际上，这个圆型的气团可以按照运功的方向上下自由自在地流动。如此形成上下小范围的‘丹’。²⁰⁾

这样持续运功一段时间，能体验到更加惊人的境界。进行身体放松运动以后，运气循环一周天。然后，打开会阴让人体达到空虚的境界。然后，在上丹田和下单田处反复交叉日月之气在一瞬间结合。那样，你能感觉到有拳头大的气团在身体上下随意念自如运行。²¹⁾起身后，将此气团随意念运行到身体的各个部位。运到左臂再回来运到左脚。提升后再运到右臂再运到右脚。气团慢慢地在身体里运行圆满后形成更大的圆。眼睛虽然闭着，但是能感受到周身体雪白耀眼。经过眉目间时，发出翡翠色的光泽。全身像太阳光一样闪耀，如步入云端一样轻松、温暖、幸福，达到一生一世最大的所愿，无我境界。仿佛天人合一的恍惚境地。

6. 鬼谷子 - 圣人之修

完美锻炼身心的人可以称之为圣人或超人了。也就是达到无所不知、无所不为的境界的人。

20) ‘丹’指红色。另指通过道家修炼在身体形成的气团。

21) 关于‘丹’的形成过程和形成‘丹’的过程中出现的现象 尹泰铉, 『能得道的修炼法』安岩出版社, 2008, pp. 91-94 .

中国历史上有一位非常神秘的达人。他的名字叫‘鬼谷子’(BC 390-BC 320)! 被称之为(神)的人’。他生活在中国的战国时代, 赶冒天下之大不韪, 游说列国经历生命中的惊心动魄。归隐后根据自己的论点著书立说教育弟子。他留下的《鬼谷子》是一部如何成为‘全知全能的圣人’的修炼指南。他在书中揭示了‘身体、心灵、呼吸’统一的修养、修行、修炼之路。即, 让修习者成为理解宇宙全部的原理并亲身修炼此原理, 在游说等各实战中战无不胜的超人、圣人。他在书中如是说:

“非至圣达奥, 不能御世”(杵合)²²⁾

清静派的道家修炼法与鬼谷子渊源颇深。从黄帝到春秋时代的老子再到战国时代的鬼谷子。²³⁾

作为生活在 21 世纪的平凡的人类, 我们自身是无法知晓能够成就何种修为的, 只是为摆脱‘混沌的未知’而努力生活。能够成为无所不能的超人对我们叫说简直就是痴人说梦。在‘因无知而得以生存’的无力感作用下‘虽无知’但活着。唯一可以信奉和追求的就是‘修’。

7. Fractal - 天人合一

Fractal一词由来自于含有‘break’之意的拉丁语 ‘frangere’和意味不规则(irregular)的拉丁语副词 ‘fractus’。是传统几何学中所无的不规则碎片分形体的意思。²⁴⁾也许天上的星星就是以这样的形态照耀着我们人类。犹如不规则的,

22) 关于鬼谷子的翻译·说明书 Park ChanChul, Kong Wonkuk, 『鬼谷子 - 鬼一样的高手之胜利秘诀』 Wisdom House, 2008 .

23) 『鬼谷子』传授了通过身体·心灵·语言, 呼吸一体修炼能达到最高境界的秘法. 具体分析、考证相关的神秘内容 罗敏球, 『鬼谷子的秘密』『修辞学』11 集, 2009 .

24) 关于易经中的Pleiades原理和根据Pleiades 原理的疾病诊断和治愈 www.69yin yang.com, 网

不可预测的，无穷无尽的宇宙和自然的神秘一样，我每次仰望天空都会被天空中闪亮的星星所疑惑、困扰。

我们的内心有时会像尹东柱诗人的〈数星星的夜晚〉那样，交替感受温暖和荒凉。用天才的双眼和双手再现这种分形的梵高作品〈星夜〉(Starry Night)，就是在漩涡中感受活力。相信韩国画家金焕基完成的犹如深处星海般的泼墨画作品〈在何处变成什么再相遇〉通过修炼“一中一切 多中一 一即一切 多即一”实践了‘华严’的直观。

那些曾经历过的画面，如反复往返于电线杆之间时，仰望天空引发无数遐想时，修炼太极拳和道家气功的某个道场或某座山...那一刻星星一直在闪耀。

我们常常为‘这是什么?’的疑问和无法找到答案而苦恼。但是，夜幕下的星空已经不再那般寒冷冰凉。星星就像我那摇曳的心一样，无数个碎片般的分形体维持各自的形状不停闪烁。物质的最小粒子和反粒子相结合忽明忽暗。因此，我、星星、宇宙都是以本然的姿态摇曳闪耀。

现在，曾经横冲直撞下仰望过的星空，变得有些亲切可爱。星星不再与我无关。‘现在这里 (Now Here/ No Where)’我的心是星星的心，星星的心就是我的心。

参考文献

- 罗敏球, “寻找星星的痕迹” - 文化跟宇宙见面 “跟星星” 『PRESSian 有关点的新闻』, 2009.4.6
- _____, 「鬼谷子的秘密」 『修辞学』11集, 2009 .
- _____, 「未知」 『Crossroads/Essays』 6券 5号, 2010,5
- 南京泰, 『现代哲学怎样定义真理』, 斗山东亚, 1997
- Richard David Precht 著, Baek Jongyoo譯, 『Wer bin ich-und wenn ja, wie viele? 我是谁?』 21世纪Books, 2008
- Park Chanchul · Kong Wonkuk, 『鬼谷子 - 鬼一样的高手之胜利秘诀』 Wisdom House, 2008
- Odaka Yosiya著, Jung Wooyin 譯, 『当你看到那闪亮的星星』, Sieasa, 1990
- Wendel C Stevens 著, Hyun Sunah譯, 『当你看到那闪亮的星星 II』, Sieasa, 1991
- 尹泰铉, 『得道的修炼法』 安岩出版社, 2008
- 李成焕 『周易与科学的道理』 精神世界社, 2002
- 李充陽, 『古代韓中交游詩』, 高麗大學校出版部, 2010
- 李钟振, 『中国古典的理解』, 玄学社, 2011
- 任圣斌, 「韩国的怪怪人士: 任圣斌 明知大学交通工学系名誉教授」, 2010.10
- 用现代科学说法容易解释的易经 www.69yinyang.com
- 曹淮焕 · 且阳根外, 『早! 中国』, 能干, 2000
- 陈正雷著 方基汉翻译, 『陈氏太极拳1-5』, 动禅齐, 2002
- 陈氏太极拳大韩民国总会 www.tai-ji.co.kr
- 『新東亞』 613号
- 『Now Here 现在这里』, Minaesa Club

<Abstract>

Journey of Chinese Martial Arts *Taijiquan* and Taoist *Qigong* Practice

Na, Mingu

Professor, Department of Chinese Language, University of Suwon (mgna@suwon.ac.kr)

I simply have no idea. It is truly maddening – not knowing where I came from, why I’m here, where I’m going. I don’t know what’s what with any of these things! When I open my eyes and when I shut them, when I move, when I’m still – at every moment I feel the torment of not knowing.

I decided to explore the traces of passion, emptiness and ego present within me over the course of this “harsh life” spent digging my way through what is not yet known. I have chosen two overarching themes for doing so. The first is the “body,” which sustains each human being as a biological phenomenon. Then there is the “mind,” which connects with that body to form a non-material psychological world. What I present here is my own account of a life spent passionately seeking to learn about these two aspects. It may be viewed as a kind of “training journal,” describing a process in which I have struggled with body and mind because of what is not yet known, because I do not know.

The one who creates a perfectly ideal body and mind is a saint and a superman. He has reached the state of total knowing and total capability.

In Chinese history, there is one master of the utmost mystery. He went by the name of *Guiguzi* (390–320 BC) and is referred to as “the man called God.” *Guiguzi*, who lived during China’s Warring States Period, spent his whole life on life-threatening military campaigns, experiencing the most extreme situations in human history. Eventually, he retired and formulated his theory into a book; he also taught pupils. The eponymous text he left behind is a “training guide for becoming an all-knowing, all-powerful holy man.” It offers the way to cultivation, discipline and training combining “body, heart and word.” *Guiguzi* provides guidance on how to understand all the principles of the universe and how to practice those principles oneself, in order to transform into a “superman” capable

of manifesting powers in military campaigns or any other fighting – a holy man.

Ironically, the Daoist method that I studied shared a deep connection with *Guiguzi*. It had been transmitted over thousands of years from ancient times until today, by way of *Huangdi* and *Laozi* in the Spring and Autumn Period, and *Guiguzi* in the Warring States Period.

As an ordinary citizen living in the 21st century world, I do not know the extent to which I will be able to achieve discipline. But I am dedicating my life to working to escape from this “confusing not-yet-knowing.” Becoming an all-knowing, all-powerful superman is truly a dream of an ideal. I simply harbor another resigned irony, that you must be ignorant to go on living, and even though the unknowing drives me crazy, I live my life. Still, if there is one thing I must trust in and pursue, it can be summed up in the word “*xiu* (修)”: practice!!

Key Words : Chinese Martial Arts, practice, body, mind, breath, *Taijiquan*, *Qigong*

투 고 일 : 2012. 1. 10. / 심 사 일 : 2012. 1. 20. ~ 2012. 2. 10. / 게재확정일 : 2012. 2. 17.