

扯鈴乾坤

理事：蔡景昌

前言

從民國 76 年起，參與扯鈴運動以來，從扯鈴的發展過程中，各方面皆有進步。
如從材質的改進：

鈴面>由竹製的響鈴，改為塑鋼材質；再改為無聲安全扯鈴。

鈴棍>由木製改為籐棍，再改為碳纖維。

鈴線>由棉線改為尼龍線，再改為混合線。

鈴軸>由長軸改為短軸，又由固定軸改為陪鈴軸。

從教練團的提昇：技術方面>由一線單鈴的技巧，進入雙鈴、三鈴、四鈴.....

一般橫鈴招式，進而為直立鈴技術；

鈴沿著線繞肢體，進而為線繞鈴技巧。

音樂方面>由背景，進入意境旋律。

舞蹈方面>由簡單的招式儀態，進入配合音樂的韻律與體操。

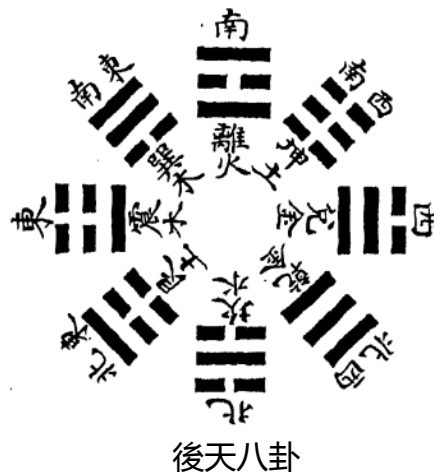
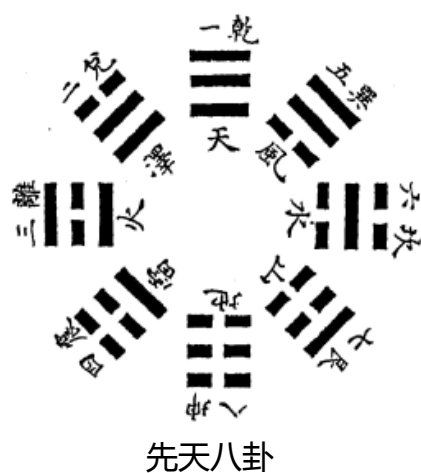
編導方面>由整體整齊劃一的動作，配合隊形、音樂情感、再進入編劇型態。

以上等等，可說是日新月異，因此推廣至今，扯鈴運動與表演的活動，無不受到世界各國不分男女老少的喜愛；然而在扯鈴**基礎原理**的研究立論較少，是為可待開發的區塊，本人試著從易經的角度，建立其理論，提供大家做參考，拋磚引玉。

《周易·繫辭傳》云：「易與天地準，故能彌綸天地之道。」

又云：「古者包犧氏之王天下也，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，於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。」

皆說明易經是經由仰觀俯察天地現象的原理，畫出先後天八卦，如下圖：



先天八卦，以乾☰對坤☷即天地相對，兌☱對艮☶即澤山相對，
離☲對坎☵即火水相對，震☳對巽☴即雷風相對，
論其陰陽相對待而平衡的形式。

後天八卦，以震陽木居東方，巽陰木居東南方，離火居南方，坤陰土居西南方，
兌陰金居西方，乾陽金居西北方，坎水居北方，艮陽土居東南方，
論其剛柔相推而五行相生流行的形式。¹

《說卦傳》云：「昔者聖人之作易也，將以順性命之理。是故立天之道，曰陰與陽；
立地之道，曰剛與柔；立人之道，曰仁與義。」

說明《周易》內容涵蓋天地人三才之道，人道之仁義，亦不出天地陰陽剛柔之道。而陰陽、剛柔、仁義，皆包含在乾坤的道理之中。人類文明至今，發展出各項運動中，除了追求個人的速度、平衡、準度、順暢度、力與美外，團隊分工合作的精神是更有可看性的。扯鈴這項運動，其內涵前面所述是全部囊括的，是整體的綜合藝術運動，故主題定為「**扯鈴乾坤**」。

基本原理

扯鈴運動，與易經中的道理，是相互對應的，說明如下：

1、運轉原理

☰乾卦大象辭云：天行健，君子以自強不息。

即是說明：君子仰觀天上的日月星辰，運行不息，要效法之。而生命的現象，以動來展現最為明顯，而動以圓形的運轉，其循環最為長久，此道理離不開**自轉與公轉**，而扯鈴運動基本原理亦是如此。

- 1、**自轉**：星球的自轉，是代表星球本身的生命，人體的氣血循環，也是內在的自轉運動；人們扯動鈴的轉動，鈴就像有了生命一樣，同時也代表扯動此鈴主人的生命力。已往竹製的塑鋼製的響鈴，其轉動出來響度，便可聽得出來，因此鈴本身的轉動速度，是扯鈴運動最基本的呈現。
- 2、**公轉**：如月球繞著地球公轉，地球又繞著太陽公轉，而公轉自有其軌道。扯鈴運動也是如此，扯鈴可以繞著人的肢體公轉，如繞腳金龍、繞手金龍、繞腰背……等招式，又有一線雙鈴、三鈴、四鈴等互繞，千變萬化，而其軌道就是在那條扯動的鈴線上。

1 剛柔相推：震陽木推巽陰木，兌陰金推乾陽金。
五行相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

2、平衡原理

如前先天八卦圖的兩卦兩卦兩相對待，合之則三陰三陽的平衡，而平衡是任何運動員不可或缺的技巧，扯鈴之運鈴與招式的進行，都必須隨時保持其平衡而穩定，且運動員與扯鈴之間的互動，亦是要求那種平衡的美感（可上高雄市扯鈴協會網址：<http://www.diabolokh.tw/>參看拙文「扯鈴運動之美」及各項表演），如：金雞上架，將鈴平衡而穩定的架於棍上，招式本身即是一種平衡技巧，若加上運動員儀態的肢體平衡，加上旋轉、翻轉等技巧更高的動作，便能如韻律體操、溜冰、越野車、滑板、跳水……等運動一般，展現出肢體動作高度的平衡美感，更讓人歎為觀止。



3、主次原理

〈乾卦·彖傳〉曰：「大哉乾元，萬物資始，乃統天。」

〈坤卦·彖傳〉曰：「至哉坤元，萬物資生，乃順承天。」

〈坤卦·文言〉曰：「陰雖有美含之，以從王事，弗敢成也；地道也，妻道也，臣道也，地道無成而代有終。」

可見乾坤兩卦雖分陰陽，而以陽為主、陰為次，陽主動、陰主靜，陽為君、陰為臣，家庭、社會、國家的組織運作，亦是依此規律運行的。扯鈴的運鈴法則即是如此，雙手如君臣的關係，運用鈴繩的摩擦力扯動鈴而轉，以慣用手為君，主扯動運鈴，另一隻手則為臣，輔佐之，如此才能使鈴維持順轉或逆傳，且能加速，否則兩手互扯，相互抵制則無法運鈴成功。

4、剛柔原理

《周易·繫辭傳》云：「乾道成男，坤道成女。」

《雜卦傳》云：「乾剛坤柔。」

運動依此原理，展現出力與美。扯鈴運動雖無法像舉重般很具體的展現肌力，卻可以由運鈴的速度與招式的流暢感，隨著音樂的旋律來展現陽剛與陰柔的美感。因此教練或運動員本身可依其個性，選擇音樂，配合其熟練的動作招式，組合成完美流暢的套路來表演，便能符合「後天八卦，剛柔相推，五行相生而流行的原理了。」

以常態來說，男性體型如乾卦之陽剛，動作敏捷，可選節奏快，有動感的音樂，配合旋轉快速高拋陽剛等動作來編排；女性運動員則如坤卦之柔順，選擇輕柔有感情音樂與動作編排之。當然也可看狀況，編出柔中帶剛、剛中帶柔、剛柔並兼的動作組合，只要適性，都會令人心曠神怡。

5、時空原理

《周易·說卦傳》云：乾☰為天，坤☷為地。

乾天，主管時間；坤地，主管空間。人在天地間，亦離不開時間空間的影響；時間是速度，空間是準度。而扯鈴運動，以拋鈴動作雖簡單，卻最令人喜愛，原因非他，即是時空的轉換大而明顯，而於接鈴的時空拿捏非常重要，在個人動作中的表演已讓人興奮歡呼！何況於團體的互拋動作，則更為精彩。

6、中正原理

易經的中心思想，在於中正之道。因此，中華傳統文化的精髓在此。

大凡爻：居在卦之內外二體之中爻，即六爻卦的第二爻或第五爻，為吉；若又陰爻居二位，陽爻居五位，二者皆既中且正，得中正之道，更吉。

卦：在六十四卦中，以謙卦最吉。

〈謙卦〉象曰：「☷地中有山，謙；君子以裒多益寡，稱物平施。」

其卦象，上為坤、為地；下為艮、為山，山高反在地之下，意思是：君子有廣大胸懷，如地中有山，能衡量自己的能力，判斷對方的需求，給與適當的協助。

在扯鈴雙人以上或團體動作，其互動是以這個原則教導進行的。

正道，是君子的基本要求；而**中道**，是對**能者**的要求。

意思即是，團隊每個隊員的扯鈴基本動作，要求正確紮實；然而人的才能有高低強弱，學習有快慢，因此在團隊中，有能力者，要先協助配合較弱者；如訓練整齊劃一的動作，能力弱者，動作不純熟或反應較慢，能者有能力調整，就必須配合，如此團隊動作才能整齊，俗語所謂「**能者多勞**」即是此意。

《周易·剝卦》的象辭云：☶山附於地，剝，上以厚下安宅。

從卦象來看，剝卦☶上卦為艮☶為山，下卦為坤☷為地，為山附於地之象，全卦只剩一陽高高在上，快被群陰所剝盡，因此岌岌可危。以政治角度來說，君王高高在上，不顧在下的生民百姓，到最後人民不擁戴，棄之而去，或群起反動，群陰剝陽；聰明睿智的在上位者，了解此道理，便知要時時刻刻照顧在下位者，才能安其位。這思想即是孟子所謂的「民為貴、君為輕」，君要以民為本，民要以君為主的君愛民，民敬君的「民本思想」，而非當今所謂的以人民做主，以君為奴僕的「民主思想」，如此則顛倒體制，外行領導內行，國家如何運作？

繫辭傳云：陽卦多陰，陰卦多陽，其故何？陽卦奇，陰卦耦，其德行何也？陽一君而二民，君子之道也；陰二君而一民，小人道也。

這是說明：八卦中陽卦者，乾☰坎☵艮☶四卦；

陰卦者，坤☷巽☴離☲兌☱四卦，

除了乾☰純陽，坤☷純陰外，

其餘震☳坎☵艮☶陽卦，皆陰爻☷多於陽爻☰；

巽☴離☲兌☱陰卦，皆陽爻☰多於陰爻☷。

陽卦奇者，其陽爻一畫，陰爻兩畫，故一陽爻合兩陰爻，畫數共五；

陰卦耦者，其陽爻一畫，陰爻兩畫，故兩陽爻合一陰爻，畫數共四。

陽爻代表君（君子），陰爻代表民（小人）。

故陽卦，一君而二民，君子之道也；陰卦，二君而一民，小人之道也。

國家團隊體制，若以小人之道處之，人民作主，民粹高漲，多頭馬車如何強盛？

運動團隊，領導者多，誰都不服誰，如何團結？易經的道理，值得人們省思。²

7、仁義原理

人道以「仁義」為主，「仁」即生生之道、「義」即合宜之道。

扯鈴的表演動作，以不掉鈴、停鈴為成功，將鈴的轉動運行視為一種生命現象，因此維持不掉鈴與停鈴，是運動員的自我要求，這便是仁心的表現，而團隊的互動中，隨時救助對方拋來的鈴使之不掉落，是運動員的義氣，或是動作進行中隨時調整將失敗或掉落的鈴，是運動員的反應得宜，這就是義。仁義是任何運動團隊的最高精神與訓練的宗旨，不可或缺，缺則難以致勝成功。

結論

繫辭傳云：「乾坤，為易之門戶。」

又云：「乾以易知，坤以簡能；易則易知，簡則易從；易知則有親，易從則有功；有親則可久，有功則可大；可久則賢人之德，可大則賢人之業，易簡則天下之理得矣！天下之理得，而成位乎其中矣。」

由此可見，乾坤易簡之理，包含天下之理；扯鈴運動，人倫之道潛移默化在其中，簡單易學，變化多端，不分男女老少皆可自娛娛人，是值得推廣的全民運動大業。

² 作者案：「民主主義」，是為「君主專政」救治的偏方，過則本末倒置，「民本主義」才是中道。