

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩 士 學 位 論 文

從老子道德經的思想探討太極拳拳理內涵



研 究 生：劉 慰 祖 撰

指 導 教 授：陳 德 和 博 士

中 華 民 國 104 年 12 月 24 日

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩 士 學 位 論 文

從老子道德經的思想探討太極拳拳理內涵

研究生：劉 慰 祖

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

陸政揚

陳幸錫

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 104 年 12 月 24 日

摘要

現今之太極拳，門派眾多，招式繁簡並存，令人不知如何是從。故本篇論文捨棄太極拳各門各派之招式不論，僅就根本之拳理、拳經、拳論作為研究題材。東方哲學與太極拳理相關者，應首推《易傳》，次之為老子《道德經》，本論文則暫以老子《道德經》為主要研究對象，在太極拳之拳經等理論基礎上引入老子思想之內蘊。

老子《道德經》的「有無玄同」、「生而不有」、「功成而弗居」、由道體冲虛的「無」，益顯發出生成始物的妙用。由「歸根曰靜，是謂復命」，再回到終物之微的生命美好本質，與太極拳講求之鬆、沉、圓、整之精神相應。太極拳在靜中放空思慮，放鬆僵硬身軀，放掉身上拙力，以求「壽人以柔」亦與之不謀而合。再者，太極拳的不頂不抗身心一團和氣，即契入《道德經》「上善若水，水善利萬物而不爭」自然無心無為之內涵，並以柔弱為用的太極拳，顯現「守柔曰強」、「弱者，道之用」之應世良方。

太極拳為內家拳，《道德經》的「不尚賢」、「不貴難得之貨」、「多言數窮，不如守中」、「五色、五音、五味令人目盲、耳聾、口爽」等追求內在素樸本質之思想，實為內家修行真功夫，習練太極拳者應奉為宗旨，奠定「見素抱樸」根本理念，並據以尋得「去彼取此」之善法，改變外在賞心悅目華麗拳法，捨除多餘動作，令腳底湧泉生根，落實內在修為。

《道德經》的哲學思想在在啟發太極拳理之建構，尤其在解脫人間束縛、釋放自我的矜持上，更讓人深得其中三昧。能為太極拳注入老子哲學新元素，並以太極拳實現《道德經》包容和諧無爭之理想於人間。

關鍵字：太極拳、老子、虛靜、柔弱、剛強、不爭。

目錄

第一章、緒論	1
第一節、研究動機與目的	1
第二節、研究範圍材料與研究方法	6
第三節、研究建構	10
第二章、太極拳的道與理	12
第一節、太極拳的老學基礎	12
第二節、太極拳的流行傳承	16
第三節、鄭家拳的文風開顯	19
第三章、太極拳的虛與實	24
第一節、太極拳法的虛無和實有	24
第二節、太極拳法的柔韌和靜篤	41
第三節、太極拳法的陰屈和陽伸	55
第四章、太極拳的內與外	59
第一節、太極拳術的內斂和鼓盪	59
第二節、太極拳術的居下和承上	75
第三節、太極拳術的無為和自然	84
第五章、太極拳的先與後	102
第一節、太極拳路的勇敢和不敢	102
第二節、太極拳路的走化和不爭	112
第三節、太極拳路的圓融和不為	122
第六章、結論	129
參考書目	141
附錄	146

第一章、緒論

第一節、研究動機與目的

一、研究動機

筆者於 1989 年不明原因，右耳漸失聰，至醫院檢查吃藥罔效，右耳幾近成聾。經同事介紹學習鄭子太極拳¹，半年後雖仍有耳鳴干擾，但右耳已恢復八成聽力，耳疾未見復發。因此機緣開啓學習太極拳之路，長期學拳不輟。我的太極拳師父陳取寬先生在教拳過程中，多次提到老子《道德經》，且在學拳階段使用鄭曼青先生所著《鄭子太極拳自修新法》²一書為教材，因該書有節錄前哲要言之與太極拳運動有關合者：舉太極拳與易經之有關合者；與老子《道德經》有關和者；與孔子之易繫辭有關合者；與黃帝內經素問有關合者。而與老子思想有關者，例如少則得，多則惑；反者道之動，弱者道之用；專氣致柔，能嬰兒乎？³等，

¹太極拳又稱太極十三式。因八門五步而來。五步是前進、後退、左顧、右盼、中定。八門是搯、掙、擠、按、採、捌、肘、靠。拳架門派招式眾多，但其動作皆為肘微曲，雙手大多以圓弧形上下、左右、前後移動，兩手掌心微微相對，其距離隨身形變化而調整；膝微曲，雙腳大多以 90 度(身體方向) 一步或 半步之距離，前後、左右換腳移動。在放鬆的心理狀態下，由腳而腿而腰，延伸至背部的夾脊(肌)，而後鬆肩垂肘舒腕，速度緩慢並配合靜慢細長的呼吸，連貫而圓活地在套路中完成規定動作。鄭子太極拳為鄭曼青先生所創，拳架套路僅三十七式，縮短練拳時間，以應現代忙碌之生活。請參閱第二章第二節太極拳之概述。其中的「掙」字，古字為「扌履」，因限於電腦用之方便，故多以「掙」替代「扌履」。太極拳中的「扌履」字，是提手旁加上一個履字，不過這個字在一般字典中無法找到，在電腦中也沒有這個字碼，雖然可以造字，但字型大小縮到 12 則會模糊不清，所以為了簡便起見，只好用「扌履」二字代表。但筆者為忠於原義嗣後不書寫為「掙」，因恐無法呈現該字原意。它是為了太極拳特別創造出來的文字，這個字一樣唸作履。按照它的文字結構，用提手旁代表包涵有手的動作，另有履(鞋)代表足的動作，即運用手、腳之力將對方拉甩、牽引至左、右後方使之跌出。

²鄭曼青，臺北：大展出版社有限公司，1991 年。

³鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991 年，頁 118。

筆者早已耳熟能詳爛記在心，故得到啓發，太極拳與中國哲學思想必有關聯性。

心中興起與老子《道德經》有關和者應或不僅只有該書所舉列之 17 則文句而已，或許與整本老子《道德經》都有關聯的疑問。但筆者囿於文化涵養，無法瞭解透悉。故來南華大學哲學所（現為生死學所哲學組）受教取經，增益哲學素養，從中取徑老子《道德經》的哲學思想，藉以充實太極拳的內涵精神，從哲學知識領域中，研讀老子之道與太極拳究竟能否連結契合，期能一解多年心中疑惑，藉以增廣、開闊學練太極拳之路。

《道德經》是研究詮釋存於天地之中的道體如何運轉，體會出其中的深邃奧妙，上位者治國理政的聖人之術，也是教平民百姓為人處世生存之學，也是世人修心養性生命教育之學，是一部東方哲學曠世之作。太極拳只是中國眾多武術之一種，顯難與其相提並論，太極拳相關之拳架拳理，自是無法從《道德經》整部經典中，將所有章节文句加以詮釋。只是想從《道德經》中，尋找其必要相通之處，加以闡述運用到太極拳拳術之中，擷取其精髓融入於學習太極拳的心境態度之中，希望有助提升太極拳的學習，充實素質內涵提高太極拳層次，更進一步，能夠提昇太極拳的境界，希望在學習多年的太極拳之後，還有機會更上一層樓。透過撰寫此論文，願將所學心得化為文字，與讀者分享，亦祈能為太極拳界盡一份心力。

二、研究目的

研究目的由研究的動機而產生，既然要探討《道德經》與太極拳間的關聯性，就是希望能將《道德經》相關哲學思想融入於太極拳的拳理、拳論中，能夠互相對照，對學習太極拳者多一份思想支柱，多一份理論支持，於實際學拳過程裏能有所助益。因此藉著本研究筆者希望能達到的目的有四，茲臚陳於後：

（一）、提昇筆者練習太極拳的功夫層次與修養境界。有句話：小事成就大事，細節成就完美。曾有人習寫書法數十年，也跟隨有名書法大師學習多年，但卻遲遲無法進步突破現狀，這位名師希望他一段時間暫時擱筆休息不要練寫，並且意

有所指的告訴他說：「功夫在字外。」。由於學習書法者懷抱想寫出上乘作品的熱忱欲望一直深埋心中，因緣際會地參透了這句話，放棄自己已經非常熟習的技巧觀念，也放開了心靈桎梏，敞開心胸衝破有限空間終於能夠更上一層無限可能之樓，也更加明白老師的用心良苦。

我們常常太執著於馬上看得到的成果，在所執的事物中團團打轉繞不出來，卻不知真正的精髓除了不斷努力潛移默化之外，也必需依靠外在事物的提醒領悟，放下執著走出現有環境，一通百通。古人寫詩亦常云：功夫在詩外。要達到這種層次除需努力的磨練功夫之外，透過心的「覺悟」功夫更是其中核心。有人窮其一生無法達到水到渠成圓滿成就的境界，除了要有良好的修為外，想必缺少的是那份能夠心領神會「悟」的事外功夫及因緣。

因此筆者拾人牙慧妄想「太極功夫在拳外。」練習太極拳除了窮究拳經拳理之外，亦期冀望依賴「拳」之外的老子《道德經》哲學思想，「悟」出更深的哲理及境界。希望能藉由老子《道德經》的智慧，提昇自己學習太極拳的功夫層次與心靈領悟而能跨出一大步。

(二)、希望能夠對於學習太極拳的拳友貢獻淺薄之力。開啓一扇研究哲學與太極拳相通的門扉，在學習太極拳的背後探尋另一個著力點、支撐點，多一份選擇，可以觸類旁通，接觸另外一種領域之後，視野或許更廣遠、心境更開闊，對拳經拳理或許有不同的體悟，能多一份增益撐持。

老子《道德經》是一部享譽中外非常著名的中國哲學經典，博大精深充滿智慧，其被廣泛研究流傳世界，被人譽為可以與西方《聖經》媲美；太極拳則是明末清初流傳下來只有數百年歷史淵源，現今盛行民間的拳術功夫。若能將此二者做一文武連結，應是一件具有實質意義的事。所以筆者欲從此處下手做研究，冀圖藉由太極拳的拳理動作將《道德經》中部分相關涵意能夠化為具體表現，推證《道德經》所言不虛；也嘗試引述老子《道德經》中部分相關章句，來詮釋融入太極拳，不僅可豐富太極拳的內涵精神，增加其可觀性，促昇其意境，進而引起人們對學打太極拳的興趣，何嘗不是美事一樁。

雖然老子《道德經》與太極拳或許是風馬牛不相及的事，懂得老子《道德經》的人未必學習過太極拳，而練太極拳或創造太極拳術者也未必研讀過老子《道德經》，但筆者天真仍然冒昧斗膽朝此方向做研究。解析老子《道德經》的哲學思想，將之放到太極拳的拳理之中，與太極拳搭上線對上話，以老子《道德經》的哲學思想為根本大纛，引申到太極拳中而能善加佐助運用，貫注加強太極拳的基本精神，作為練習時內心態度的指引參考，期待能夠完成一些微小成果有助於太極拳的研究、有助於太極拳拳友的學習。

希望藉由太極拳的練習，經由放鬆身體、解放身體而能獲得健康的身體之外，在內心世界裏，因能觸及契合老子《道德經》的治身療傷理念，啟發內在心靈的修行，維持身心平靜和諧，擁有真正養身之道。冀能為世人的健康帶來加分的作用，並產生移風易俗的效果，由個人健康身心、健全的人格，往外延伸推廣至大眾人群，促進更和諧健康的社會群體。故以野人獻曝的心情，將研讀《道德經》的哲學思想及學習太極拳中所獲得的生命涵養、健康養生心得能與世人分享，盼對人世間的和樂、和諧能有微薄貢獻。

(三)、如何在短時間內就能發掘出真正懂太極拳的教練或老師。避免問道於盲，進而從這些高手明師中學得益處，不浪費時間也不白費功夫。因此藉由本文探討老子《道德經》之哲學思想及太極拳的拳理內涵之中，希望能提供一些具體參考建議，裨益初學太極拳有興趣者，無論養身或拳術，皆能很快找到明師，因為花費金錢事小，浪費時間事大。

既然走上學習太極拳之路，對自己的健康或學習方法，需要明師的指點傳授才能做正確的健康投資，獲得良好的功效，否則徒勞無功學不到功夫才可惜。不僅要學太極拳的外表拳架，也要能體悟掌握其中的哲理內涵及修養。希望藉由太極拳的運動，能夠養生維持身心健康。但是名師出高徒，花一樣的時間與精力，能學習到比較正確的太極拳，何樂而不為？何況有經驗的教練，懂得教拳的程序，因材施教循序漸進，注意姿勢正確，不傷膝骨，即使是柔軟的太極拳運動，也應避免造成運動傷害。

(四)、冀圖改變現行一般練拳者的習慣，多注意腳下功夫。並因此能翻轉目前太極拳套路比賽裁判評分的看法，同時使練拳久者之腳底生根，身體重心更趨穩定，不易摔倒受傷，尤其對老人家多一些保護。因為時下流行太極拳的打法，為求招式亮麗美觀故亟欲表現力與美，套路中每招拳式兩手的動作皆太大，雙手做了太多不必要的動作，違反了鄭曼青先生的「練太極拳者，不動手；動手便非太極拳」及「謂手必要相隨，不可自動」⁴的原則，故自然不能達到手不能自動，必需腳動之後手才能配合舞動，手隨腳動實手對實腳的規範。因此兩腿長時間沒有受到原應有的重視與訓練，腿力無法下放，下盤未能扎實，兩腳移動穩定性不足，枉學多年腳底卻不能生根。

筆者甘冒不諱主張與現行主流相異，其來有自，認應師法老子的自然無為、不刻意造作的哲學思想看齊，見素抱樸、崇本息末為所當為而已，外在的拳勢的華麗並不重要。筆者不是為了標新立異，也不是為了提升練太極拳者武藝高強，而是為了練拳日久腳底可以自然生根，似像不倒翁之底部加裝了鐵塊，必較常人不易摔倒，則能更加一層保障。

雖然一般太極拳架，在練拳中可以鍛鍊身體的協調性，已經具有預防跌倒之功能。但屆年老雙腿無力時，因為習練不動手的太極拳，致腳底生根長期奠定下盤穩固基礎，雖年歲增長步履尚能保持穩定。跌倒骨折是銀髮族的大忌，尤其髖部骨折更是致命傷，老人家容易面對一摔不起長臥病床之困擾，日常活動力因而急遽減少，健康大受影響甚至可能縮短壽命。因此長者在居家上要注意減少滑倒之環境，例如排除通道障礙、地面潮濕、裝置防滑設備之外，輔以具有適度腿部肌力、身體柔軟度及平衡性訓練的太極拳運動，應有助於年長者避免摔倒陷入不能活動自如的困境中，讓老人家安心擁有快樂自在尊嚴的晚年生活。

⁴鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北，大展出版社有限公司，1991，（卷中）頁 54。

第二節、研究範圍材料與研究方法

一、研究範圍與材料

(一) 老子哲學方面：原典部份：魏·王弼等著，《老子四種》(內含《老子王弼注》、《老子河上公注》、《馬王堆帛書老子》、《郭店竹簡老子》等)、魏·王弼《老子注》、明·釋德清，《憨山大師註解老子道德經》及近代之樓宇烈《王弼集校釋》(內含《老子道德經》《老子指略》、《老子指略輯佚》等。)等，期能更貼近老子的《道德經》原意；專書部份：當代大師名著諸如：牟宗三《中國哲學十九講》、唐君毅《中國哲學原論·導論篇》、陳鼓應《老子今註今譯及評介》、傅偉勳《學問的生命與生命的學問》、王邦雄、陳德和合著《老莊與人生》、余培林《新譯老子讀本》、陳德和《道家思想的哲學詮釋》等書；期刊部份：王邦雄，〈從道家思想看當代人生〉等九篇；博碩士學位論文部份：蘇清標，《太極拳拳理的哲學詮釋—以楊家老架太極拳微核心》碩士論文等六篇。作為研究題材，重點學習了解老子的哲學思想。

筆者並選擇王邦雄《老子道德經的現代解讀》為主要研讀版本。王教授以「在家、出家與回家」之人生三步曲自喻，《老子的哲學》是在家，老子三書(《老子道》《生死道》《人間道》)是出家，而《老子道德經的現代解讀》則是回家。該書序文中提道「解讀的理境隨之上升，原本的理論架構與智慧靈動，也在拓展加深中。似乎在我們的生命解讀中，豐富了也深化了老學意涵，此之謂由解構而重構的『回家』。此時人人的創意心解，終將匯入老學傳統的歷史長流，因為有我，老學就此不一樣了。」⁵，本書為王教授講學近四十年之心得結晶，故據為解析老子讀懂《道德經》之主要範本。上述書籍之相關資料將詳列於參考書目中。

(二) 太極拳方面：原典：以張三丰遺著太極拳論、明王宗岳太極拳論、十三勢

⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁6。

行功心解、十三勢歌、打手歌等為主要材料；專書部份：太極拳名家前輩著作：楊澄甫《太極拳用法圖解》、陳鑫《陳氏太極拳圖解》、陳微明《太極拳講義》、李壽錢《武當嫡派太極拳術》、熊衛《太極心法》與《練氣養生入門：太極導引》、王子和《太極拳涵化文集》、張義敬《太極拳理傳真》、鄧時海《太極拳根源研究》等著作；博碩士學位論文部份：張瑞月，《太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響》研究所碩士論文等六篇。廣為吸收太極拳相關知識，對於現存既有之太極拳的拳經、拳理、拳論也需鑽研理解，歸納太極拳的哲學思想，尤其應注重與老子《道德經》哲理相關者。

筆者因從 1989 年所學之拳架為鄭子三十七式太極拳，故自以鄭曼青所著《鄭子太極拳自修新法》及鄭曼青之《鄭子太極拳十三篇》，為主要研究素材。自我沉澱，將老子的治國理念化為管理身軀健康的方法，將老子的養生修煉思想內斂為打拳架時的情懷態度，融入於老子的生命智慧涵養中。他山之石可以攻錯，參閱吸收其觀點，作為撰寫論文之參考。上述拳論與書籍等之相關資料將詳列於參考書目及附錄中。

二、研究方法

在蒐集好相關研究所需文獻資料之後，必須詳細研讀消化，再彙整出自己的思想理路與心得，在整理論述的過程中，需符合學術的客觀性與普遍性，避免個人的臆測或過度解讀，本篇論文既已老子思想為主軸，故筆者首推方東美先生的「以老解老」原則，以老子之心來解釋老子之道，對於原典原意最為貼切不會失真。方東美先生說：

假使我們要「解老」，我們不應該從外在的立場，而應從老子本身的立場來了解他。用韓非子的名詞來說，這叫做「解老」。但是我們在前面要再加兩

個字，叫做「以老解老」：也就是拿老子的思想本身來解釋他的的哲學涵養，這才比較客觀。⁶

故在研究撰述論文時，無論詮釋《道德經》涉及道的存在及生成玄妙之理、修身處事生命智慧或治國安民等方面，皆應以老子原典原意為依歸，其中的八十一章，應遵循其思想脈絡，力求其前後一貫性，避免個人主觀之偏見。

其次本論文研究之方法，以傅偉勳先生所創的「創造性的詮釋學」之「層面分析法」及袁保新先生所提出所提出的「創造性詮釋」的六大基本條件作為依據，依循其原則來進行本論文之研究撰寫。

「創造性的詮釋學」對從事哲學研究者方法論面向而言，是最簡潔實用的方法之一。其「層面分析法」分為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」、「創謂」等五大層次，茲就其五個層面細述其涵意：一、「實謂」層次：依其原本資料探尋「原作者實際上說了什麼？」，基本上涉及原典校勘、版本考證與比較等課題，因此王弼本、河上公本、帛書甲乙本、竹簡甲乙丙本等，乃此階段所必備之參考材料，力求對原典作正確之認知理解而能貼近其原意。二、「意謂」層次：對原典本文的詮釋者必須假定原典本文之作者有其「客觀意思」或「真正意思」之存在，詮釋者必須發現找出作者其所「意謂」涵著的客觀或真正之意思，且能以依文解義之方式表達客觀之認知。三、「蘊謂」層次：從各家學者對原典的詮釋中發掘原典隱藏的背後深意及其所蘊涵的各層意義。四、「當謂」層次：再將前述之各項內涵蘊意彙整，進行批判比較分析，使其原思想體系深層結構之底蘊更加清晰，而能替原思想家發聲重現其原意。五、「創謂」層次：詮釋者除能充分了解完全掌握表達原思想家原來想說之本意，更能在原思想家的思想體系中突破其窠臼脈絡，創造出嶄新的思想，延續原有體系之生命，並注入新思維更上一層將

⁶ 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北市：黎明文化公司，1983年，頁200。

之發揚光大，進而成為新一代的思想家。⁷筆者因限於在哲學領域所學之範圍與治學能力，故本論文之研究方法僅能偏重於前三項「實謂」、「意謂」、「蘊謂」之層次。

袁保新先生為免因個人主觀之偏見，而曲解了原典原作者之原創思想，避免對原典之理解詮釋失真，因此進一步再提出了「創造性詮釋」的六大基本條件，值得我們遵循參酌作為研究方法的重要補充，故條述於後：

- 一、一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
- 二、一項合理的詮釋必須能夠還原到經典中，取得文獻的印證與支持，而其詮釋觀點籠罩的文陷愈廣，則詮釋就愈成功。
- 三、一項合理的詮釋應該儘可能運用經典本身無疑義的文獻來解釋有疑義的章句，用清楚的觀念來解釋不清楚的觀念。
- 四、一項合理的詮釋應該將經典本身視為思想上一致和諧的整體，避免將詮釋對象導入自相矛盾的立場。
- 五、一項合理的詮釋，必須一方面將詮釋主題置於它們隸屬的特定時代與文化背景來了解，但另一方面也要能夠抽繹出它不受時空拘限的思想觀念，而且儘可能的用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 六、一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應有充分的意識，並願意透過其他詮釋系統的對比，調整修正其方法與原則。⁸

筆者當遵循此六大基本條件，力求確保本論文之撰述，期能符合學術研究之客觀性與普遍性的原則，避免個人主觀錯誤陳述之發生。從老子的《道德經》哲

⁷ 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北市：正中書局，1998年，頁228至239。

⁸ 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年，頁77。

學智慧，詮釋說明，依循其脈絡將太極拳拳理思想連結對話而能一以貫之。使大家能夠接受相信太極拳的拳經拳理，與老子的哲學思想確實相應，連結共通性做為借鏡引為背景支柱，豐富其元素而加以思考運用，期能增益太極拳之質量。

第三節、研究建構

本篇論文共計分為七章，從首章之緒論開展，筆者何以欲將「從老子《道德經》的思想探討太極拳拳理內涵」的原因動機詳加說明。其次敘述撰寫本文想要達到的四個目的（提昇筆者練習太極拳的層次與境界、希望能夠對於學習太極拳的拳友貢獻淺薄之力、如何在短時間內就能發掘出真正懂太極拳的教練或老師、冀圖改變現行一般練拳者的習慣多注意腳下功夫。）具體列舉，尤其其中第四點更是筆者之苦心，藉著太極拳運動，養成腳底生根的功夫，使身體重心穩固，雖屆至年老，不易摔倒受傷或至臥病在床影響行動力，對老人家多一層保護。

其次論及研究範圍與材料及研究方法。研究範圍自然必須包括老子哲學方面及太極拳方面，研究材料則就二者之原典部份、專書部份、期刊、博碩士學位論文等相關資料蒐集研讀。並採傅偉勳先生所創的「創造性的詮釋學」之「層面分析法」及袁保新先生所提出的「創造性詮釋」的六大基本條件作為本論文研究方法之依據。

第二章簡述老子思想的起源時代背景「周文疲敝而發」的特殊機緣，簡介老子的《道德經》內容，視為太極拳的道與理，作為太極拳的老學基礎。並略述太極拳的流行與筆者的師門傳承及鄭子太極拳與哲學思想相關的特色風範。

第三章至第五章則分以太極拳的虛與實、內與外及先與後為篇名，分述筆者研析《道德經》之哲理並以相關之太極拳的拳理與之相應對話。將老子的《道德

經》內相關之每章原文先行列出⁹，次將筆者研讀重點心得、解析老子哲學思想陳述於後，再將對太極拳的拳經、拳理鑽研及實務上對拳架、推手之理解，對照轉化出太極拳的思想內涵，與之聯結對話。並將所領悟之二者關聯相通之處，融入於太極拳之拳架、推手實踐驗證，不僅可獲得研讀《道德經》這部深奧經典的最大利益並能提升太極拳的質與量。如此始能將學得之老子《道德經》其中之奧妙哲理，化為道家養生之學，再以健身養身之太極拳運動落實於日常生活中。

最後第六章為本文之結論，表達自我體會與心得感想，並檢驗回顧筆者撰寫本論文當初所預期的四個目的是否能夠完全實現，及筆者未來應努力之前瞻方向。持續不斷充實自己所不足，繼續「從老子《道德經》的思想探討太極拳拳理內涵」之研究，將其中所得之養分，奉獻於社會，協助大眾尤其對於接近「歸終」之老人家，藉「專氣致柔，能嬰兒乎？」返老還童之良方，充足活力生機無限，更能以「如嬰兒之未孩」的純真健康心態，輕鬆自在從人道回歸到天道。

⁹以王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2010年初版一刷，2012年出版六刷為依據。

第二章、太極拳的道與理

第一節、太極拳的老學基礎

一、前緣

老子思想的興起，緣於「特殊機緣」¹，在中國歷史背景文化生命的發展中，是因爲「周文疲敝而發」²。戰國時代戰亂頻繁，周文禮樂制度空有其表，只是徒具外在形式存在之規範，已失其內在中心意涵思想，無法約束諸侯各國，雖有公、侯、伯、子、男之序，然王侯之稱甚囂塵上，其影響力早已逾越周天子。春秋之後馬車已由運輸工具成爲三十轂之戰車，故《道德經》〈四十六章〉有云「天下有道，卻走馬以糞；天下無道，戎馬生於郊。」。「周公所造的禮樂典章制度，到春秋戰國時代，貴族的生命墮落腐敗，都只成了空架子，是窒息我們生命的桎梏。因此周文的禮樂典章制度都成了外在的，或形式的，如此沒有真生命的禮樂就是造作的、虛偽的、外在的、形式化的」。³面對我們生命是沒有根的空洞、不能內在化的，對我們生命的自由自在都是束縛桎梏，而必需針對根本病因提出療傷止痛之良方，從生命本質處對症下藥拯救沉痾重新再出發。

無爲是高度精神生活的境界，把我們生命的束縛桎梏解放出來，回歸到生命原本自由自在的本然面貌。老子直接提出的原是「無爲」，無心無知的「無爲」，相對著是人爲造作的「有爲」。講無爲就涵著講自然，道家所說的「自然」，不是

¹牟宗三，《中國哲學十九講》，2010，台北市，台灣學生書局，頁 89。

²牟宗三，《中國哲學十九講》，2010，台北市，台灣學生書局，頁 89。

³牟宗三，《中國哲學十九講》，2010，台北市，台灣學生書局，頁 89。

我們現在所謂自然世界的自然，也不是西方所說的自然主義。道家的自然是一個精神生活上的觀念，就是自由自在、自己如此、無所依靠，就是無待。所以一定要把這些形式的、外在的、虛偽造作通通去掉，由此解放解脫出來才是自然。爲了消彌當時的戰亂根本解決人民困苦，因此必需另闢蹊徑尋求原因，於是造就促成了老子思想的開展。

二、老子思想綜論

《道德經》原稱《老子》，依唐釋道士《法苑珠林》引《吳書》闕則對孫權說：「漢景以《黃子》《老子》易體尤深，改子爲經。」這是《老子》稱經的初端。據《老子》《太平御覽》卷一九一引楊雄《蜀王本紀》說：「老子爲關尹喜著《道德經》。」這是《老子》稱《道德經》的開始。《道德經》分上下二篇，其所以稱爲《道德經》⁴，乃取上篇第一句「道可道，非常道」之「道」，與下篇第一句「上德不德」之「德」二字合爲《道德經》。

《道德經》原分多少篇章，眾說紛紜不得而知。今王弼本、河上本皆分爲八十一章。上篇三十七章，下篇四十四章。字數約有五千二百字，通常稱爲五千言。關於注釋及闡述《道德經》的書，則是汗牛充棟不下千餘種，其影響力在中國典籍中，應僅次於《論語》，是一部很重要的東方哲學思想的經典。

老子的哲學思想依余培林先生的說法：老子的整個哲學，全在依個「道」字，它的宇宙論也以「道」爲基礎。老子認爲宇宙的本源是「道」，天地萬物皆由「道」所創生。⁵所謂「道」，並不是一個實體；但也不等於零。正因爲「道」是恍惚而實存的東西，所以能爲天下之始，爲萬物之母，並且用之不盡，取之不竭。「道」創生萬物，內存於萬物之中，便叫做「德」。「德」是「道」的作用，也是「道」

⁴ 故在本文老子爲作者（姓李氏，名耳，字聃又稱老聃；但又有一說所著者或爲太史儋。），《道德經》爲書名。

⁵ 余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，導讀頁15。

的顯現。所以「道」和「德」只有全與分的差異，而沒有本質上的分別。因為萬物到最後還要通過「德」返回生命之源的「道」。萬物這種向生命本源回歸的作用，叫做「歸根」，也叫「復命」。因為萬物要回歸於「道」，「道」才能應用無窮，而萬物也才能生生不已。

宇宙間的事物，有正的一面，就有反的一面。並且這正反兩面，不是固定不移的，而是隨時變化的。既然正反互變，禍福無常，那麼，人究竟應該如何自處呢？老子另外又提出了一個「道」的法則，那就是：「弱者，道之用。」（四十章）。正反固然互變，禍福固然無常；但在這變化無常的情況下，卻有一種永恆不變的法則，那就是一切強大的都要被淘汰，被摧毀。反之，那些柔弱的反而能留存，能出頭。所以老子要我們處柔守弱，而提出（五十二章）「守柔曰強」。守柔之所以能強，那是由於「道」以弱為用的關係。守柔就是遵守「道」以弱為用的法則，所以能強。「弱者，道之用」一語，可以說是老子人生哲學的基礎。

（二十五章）「人法地，地法天，天法道，道法自然」，以及（五十一章）「道之尊，德之貴，夫莫之命而常自然。」，所以「道」需以「自然」為法，「自然」不是指的一般通稱的大自然而言。張起鈞先生曰：「道之所以發生主宰的作用，完全是順應自然，聽任萬物自化而以。所謂『自然』，便正指的是這種自然而然，聽任自化的情形；並不是在道之上別有一個叫做『自然』的東西，而為道所遵從效法。」⁶，所以沒有另一個高過於「道」的「自然」存在，「自然」只是「道」的性質，是老子哲學的精神。

筆者認為，「無」是老子《道德經》的精髓、也是最重要的觀念之一，若能掌握了「無」的精神內涵，整部《道德經》就不難理解，可以一窺其深奧全貌。

「無」是簡單化地總持說法。牟宗三先生在《中國哲學十九講》提道：「從無為再普遍化、抽象化而提煉成『無』。無首先當動詞看，它否定周文，否定有依待、虛偽、造作、外在、形式的東西。就是否定自然生命的紛馳、心裡的情緒和意念

⁶張起鈞，《老子哲學》，臺北：正中書局，1964年，頁12。

的造作這三層。『無』不是個存有論、知識論的概念，而是個實踐、生活上的觀念；這是個人生的問題，不是知解的形而上學之問題。」⁷，無所顯示的境界，用道家的話講就是「虛」。

《道德經》〈十六章〉「致虛極，守靜篤」，無的境界就是虛一靜，就是使我們的心靈不黏著固定於任何一個特定方向上。生命的紛馳、心裡的情緒和意念的造作都會有特定的方向，若是黏著固定於任何一個特定方向上，各行其是，衝突矛盾就出現了。所以道家講求虛靜的功夫，「靜就是不浮動。人隨著生命的紛馳，順著意念的造作，天天在浮動之中，把這些化掉就靜下來了。」⁸。

道家通過「無限妙用」來了解虛一而靜的心境。靈就是無限的妙用。假定你的心境為這個方向所限制，就不能用於別處，這就叫「定用」，以道家的名詞說法即是「利」。在老子《道德經》中利和用是分開的，〈十六章〉「有之以為利，無之以為用」，利（功用）即「定用」；用名之曰「妙用」。凡妙用都是無限的，所以說「妙用無方」。「顯這個無的境界的目的是要能夠應世，所以『無為』一定連著『無不為』。有無限的妙用才能應付這千差萬別的世界」⁹。所以才有〈三十七章〉所說「道常無為而無不為」，無不為是作用，無為是本。以作用層上的無，作為實有層上的本，可以創生天下萬物。

〈一章〉「無，名天地之始」「故常無，欲以觀其妙」，保持常無的心態，才會有無限妙用的產生，也才会有後續的〈一章〉「有，名萬物之母」、「常有，欲以觀其微」，及〈四十章〉「天下萬物生於有，有生於無」等一連貫作用現象的發生。因此「此兩者，同出而異名，同謂之玄；玄之又玄，眾妙之門。」若能抓住，「無」、「有」、「物」三者相互關聯的互動性，或許可以較更能夠容易深入瞭解老子《道德經》的內涵。王邦雄先生說：「道一體兩面，同時又無又有，這不是矛盾，而是玄妙。而在兩面向之外，又兼具雙重性。在有無之間，『無』更為根本。」，又說：「『無』不是存在樣態的描述，而是修養的觀念，不是一無所有，而是無執

⁷牟宗三，《中國哲學十九講》，2010，台北市，台灣學生書局，頁91。

⁸牟宗三，《中國哲學十九講》，2010，台北市，台灣學生書局，頁95。

⁹牟宗三，《中國哲學十九講》，2010，台北市，台灣學生書局，頁96。

著與無分別。」¹⁰。哲學大師牟宗三在《中國哲學十九講》第五講中亦有詳細的論述，很值得閱讀。〈四十二章〉「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」，此處的一、二、三，乃是形上的「道」推進到「生萬物」的演進程序及實現萬物存在的原理。「『一』與『無』相應和，指道之『無』性。『二』與『有』相應和，指道之『有』性。『無』與『有』合一便是『玄』，三生萬物的『三』，正與『玄』相應和；『玄之又玄，眾妙之門。』，所以說『三生萬物』。」¹¹。

第二節、太極拳的流衍傳承

太極拳起源究竟如何，由於史籍中關於此武術及人物事件的記載極為缺乏，武術線索模糊不清，故至今仍是眾說紛紜並無確切的說法，雖然大家競相自認為原始源頭，標榜師承正統一脈相傳，此乃門戶之見人之常情。筆者淺見太極拳由簡單之草莽世代，慢慢進化到有模有樣的完整體系，至今日之蓬勃發展，絕非一人一力之功而能一蹴可及，需靠諸多先賢前輩努力鑽研循序漸進始能完成。尋找太極拳之源頭祖師固然重要，但不如在現有基礎上溯源而上，瞭解各門派之師承概況拳法源流即可；更重要的是能夠繼續研究其內功心法或內涵思想，不僅使太極拳之武藝進步發揚光大，並可大力提升轉化為有效預防、抵抗疾病並延緩老化有益人群健康之養生運動。

王宗岳因首次運用易學概念，並闡發《周子全書》於拳理之中，寫成《太極拳論》，使「太極拳」名稱得以確立，其文也成為太極拳傳統最早之理論基礎。由於王宗岳第一次較為系統地論述了太極拳拳理、拳技，且在武術歷史中有跡可

¹⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁11。

¹¹蔡仁厚，《中國哲學史·上冊》，臺北：台灣學生書局，2009年，頁190。

查，故有人據此認為王宗岳總結前人經驗，首創太極拳於世，而後再傳入陳家溝。相傳王宗岳傳拳蔣發，蔣再傳陳長興的說法，較為歷代拳家所認同，故在中國太極拳史上自有其重要地位。近世在太極拳武術上享有盛名者，計有楊家、吳家、郝家。吳家出於楊家，郝家出於武家，楊家與武家之太極拳，又皆為河南陳家溝所傳授，故推論陳家溝應為近代太極拳之發源地。

筆者於 1989 入如魚太極學院隨恩師陳取寬學習鄭子三十七式太極拳，屬第十四期學生。如魚太極學院位於嘉義縣水上鄉，佔地約 600 坪，道館建設為二樓，練拳空間寬敞，鄉間空氣清新，設備齊全且師資優良，為學習練拳好場所。故前來學拳學生眾多絡繹不絕，作育拳子無數，學生人數筆者估算應已破萬。吾師自號無有散人，常喜言：「人活著的時候，能吃、能喝就是半仙之體。」，故推動「不佔病床運動，大家一起來練太極拳」運動，以張顯太極拳強身健體祛病之效。

陳取寬先生的教學重點，比較趨向講究太極拳「體用雙兼」的理論。他認為：「有體必有用，體與用是一體兩面。」，不能用的太極拳還不如去慢跑，因為慢跑一樣是在健身運動。崇尚中國武學精神的陳取寬常強調：「千招百招一招了！」，比武相搏一招就要決勝負，真正的太極拳就是一套中國傳統的徒手搏擊之術。藉著練習太極拳而能達到健身養生的目的，只是附帶的一項周邊功能。

陳取寬師承吳國忠先生，吳先生係鄭曼青之關門弟子，同為浙江永嘉縣人，曾在蛙人部隊擔任隊長，一身外家功夫武藝了得。退役後，曾擔任公路局站長，對於武學，一向癡迷。遇鄭曼青宗師試與較手悉心折服投入門下學太極武術，並辭公路局站長職位，全心向學，足見學拳之虔誠殷切。著有太極拳道機、太極拳思路（日記心得）、太極拳內（炁）功心法等書¹²。

鄭曼青先生乃近代太極拳奇人，在 1949 年中華民國政府播遷臺灣之前，於大陸即享威名，曾任職中央軍校及任湖南省國術館長，名岳，字曼青，因長留一

¹²吳國忠，《太極拳思路日記心得》，臺北：神龍是聽文化圖書有限公司，1987 年。

吳國忠，《太極拳道機》，臺北：神龍是聽文化圖書有限公司，1991 年。

吳國忠，《太極拳內（炁）功心法》，臺北：神龍是聽文化圖書有限公司，1991 年。

紹美鬚故又號曼髯，(1901~1975年)，天資聰慧過人，人稱「五絕」老人，指其身兼拳、醫、詩、書、畫五藝，其拳藝依陳微明云：「楊師澄甫南來，(鄭氏)從學太極拳六年，師德配侯夫人抱疾垂危，得君援劑而起，師感之，悉以口訣相授，他人所未聞也。至蜀，復遇奇士與究，道益晉。」¹³，其內功心法相傳係傳承自張欽霖，而其又源至左萊蓬一脈。

鄭曼青先生感於現代人生活忙碌無暇運動，故將所學之楊家老架一百零八式套路簡化，自創鄭氏太極拳三十七式。來臺公開教授太極拳甚早，門下菁英輩出，均卓然成家，個個能打，在臺蔚為一派，故或稱為「鄭子太極拳」，乃楊氏在臺傳承而分支別子為宗者。鄭子太極拳要求，全身要鬆淨，所站之樁是高架子，但落跨有方腿足能接地之力，狀似柔軟無力，然觸之發勁十分剛猛渾厚，十分獨特，非一般人可以承受，故能闖出名號，其來有自。鄭氏文學造詣頗深故善囑文，著作甚豐，於拳理之闡揚貢獻厥偉。

陳家溝第九世祖陳王廷依序傳太極功夫予陳長興、楊露禪、楊健侯、楊澄甫至鄭曼青一脈相傳香火不斷，楊氏太極在台不僅開枝散葉發展蓬勃，且推向全球，享譽國際。而鄭曼青先生以一介文弱書生，卻能在太極拳武術界揚威立名，殊屬不易，其智慧過人實非常人所能及也。為強身健國「欲使虛羸者，轉而為強；衰病者，興而有作。」¹⁴，不遺餘力推廣太極拳。且不獨善其身，「發前修之祕，與自研而加粹者，洩之無遺。」¹⁵，不留一手祕訣皆公諸於世，其無私精神更是令人欽佩。

通常對太極拳大都會有以下的簡介：「太極拳係先哲根據易理演化，以太極為中心，納八卦、五行之理法於拳術步法之中，剛柔並濟，動靜雙修，由技入道的一種武術。」¹⁶。但是筆者總覺得欠缺了與老子《道德經》關聯性，缺少了思想精神的主體性，這也是筆者想要極力詮釋著墨的地方。「太極拳具有下列十種

¹³鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，台北市，大展出版社有限公司，1991，(卷上)頁1。

¹⁴鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，台北市，大展出版社有限公司，1991，(卷上)頁7。

¹⁵鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，台北市，大展出版社有限公司，1991，頁8。

¹⁶張瑞月，《太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響》，南華大學自然醫學研究所碩士論文，2007年，頁66。

特性：一·心靜神怡的意氣運動。二·身肢放長的鬆軟運動。三·順逆纏絲的螺旋運動。四·立身中正的虛實運動。五·腰脊領先的整體運動。六·一氣呵成的連貫運動。七·能剛能柔的彈性運動。八·可慢可快的對應運動。九·以輕制重的槓桿運動。十·百體如一的和諧運動（中華民國太極拳協會，1984）。¹⁷。「太極拳以腰脊為主體，採半蹲的姿勢移動雙腳來維持身體對空間的平衡，全身關節作圓弧行運動，運動過程採深呼吸的腹式呼吸法，是一種身心放鬆、合一的運動（mind body exercise）（Ades&Wu,2004）。無論男女老少皆適宜，且不受場地限制，室內、室外均可從事的一項運動。」¹⁸。的確是是很多的形容，唯其中「採半蹲的姿勢」只是概括性的描述，並非一定要採半蹲姿勢，微蹲亦可，只要體力膝蓋足以承擔即可，千萬不要勉強造成膝蓋傷害，否則半蹲姿勢再低再漂亮也是不足為取也。

第三節、鄭家拳的文風開顯

鄭曼青先生所著《鄭子太極拳自修新法》一書〈凡例〉篇內之「附錄《易經》及老子《道德經》、孔子《易繫辭》與《黃帝內經·素問》之摘要，是與太極拳之原理，有息息相關之妙契，非潛心研機，殊難悟徹。勉之勉之！」¹⁹。由此可知鄭子太極拳內含思想之底蘊，無不涉及中華傳統文化哲學，其深奧廣博為學練太極拳者所應悉心探討善加研究。故習太極拳者除內練一口氣之外，亦應內修人文學術素養，此與一般武術大不相同處，故太極拳素有「文人拳」之美譽，其來有

¹⁷張瑞月，《太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響》，南華大學自然醫學研究所碩士論文，2007年，頁67。

¹⁸張瑞月，《太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響》，南華大學自然醫學研究所碩士論文，2007年，頁67。

¹⁹參閱鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，台北市，大展出版社有限公司，1991，頁117至121。

自。

該書所列舉相關哲理者計有：

一、與《易經》²⁰有關者：君子終日乾乾，夕惕若，厲无咎。天行健，君子以自強不息。亢之爲言也，知進而不知退，知存而不知亡，知得而不知喪。蒙亨，以亨行時中，匪我求蒙童，蒙童求我。捨逆取順。習坎重險也。損剛益柔有時，損益盈虛，與時偕行等計七則。前三則出於六十四卦之首乾卦，分於九三、〈象〉曰、〈文言〉²¹；第四則出於第四卦蒙卦之〈象〉曰²²；第五則出於第八卦比卦之九五〈象〉曰²³；第六則出於第二十九卦坎卦之〈象〉曰²⁴；第七則出於第四十一卦損卦之〈象〉曰²⁵。

二、與老子《道德經》有關者：虛其心，實其腹，弱其志，壯（強）其骨。虛而不屈，動而愈出。緜緜若存，用之不勤。聖人後其身而身先，外其身而身存。專氣致柔，能嬰兒乎？及吾無身，吾有何患？少則得，多則惑。是以聖人抱一，以爲天下式。將欲歛之，必固張之。將欲弱之，必固強之。將欲廢之，必固興之。將欲奪之，必故與之，是謂微明。柔弱勝剛強，魚不可脫於淵。反者，道之動；弱者，道之用。上士聞道，勤而行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道而大笑，不笑不足以爲道。強梁者，不得其死。天下之至柔，馳騁天下之至堅。蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵。兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地也。慈故能勇。善爲士者，不武；善戰者，不怒。堅

²⁰ 《易經》是中國最古老的典籍之一，並被儒家學者尊爲「五經」之首。《易經》以一套符號系統來描述狀態的易簡、變易、不易，表現出中國古典文化的哲學和宇宙觀，也是一部古代的卜筮之書。其結構爲彼此不同而又相互關聯的六十四卦所組成，六十四卦是由乾、坎、艮、震、巽、離、坤、兌這八卦重疊演變而來，每一個卦形都有六爻，爻爲最基本要素，爻又分爲陽爻和陰爻即「一」和「--」。陽爻稱爲「九」，陰爻稱爲「六」。從下向上排列成六行，依次叫做初、二、三、四、五、上。六十四個卦共有三百八十四爻。每一卦、每一爻都有相應的卦辭、爻辭對卦義、爻義加以解釋。自孔子作〈易傳〉之後，對其中的哲理加以進一步闡釋發揮，可推廣運用到哲學、文學、宗教、醫學、軍事和武術等各方面。分爲上、下兩篇，上經包括自乾至離共三十卦，下經包括自咸至未濟共三十四卦。

²¹ 郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年，頁4、8、21。

²² 郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年，頁44至45。

²³ 郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年，頁79。

²⁴ 郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年，頁230。

²⁵ 郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年，頁319。

強者死之徒，柔弱者生之徒。天下莫柔於水，而攻堅強者，莫之能勝。共計十七則。

上述十七則依序分屬於《道德經》的〈三章〉、〈五章〉、〈六章〉、〈七章〉、〈十章〉、〈十三章〉、〈二十二章〉、〈三十六章〉、〈四十章〉、〈四十一章〉、〈四十二章〉、〈四十三章〉、〈五十章〉、〈六十七章〉、〈六十八章〉、〈七十六章〉、〈七十八章〉等，筆者將於本論文第三章至第五章中分別詳加闡釋。

三、與孔子之《易繫辭》²⁶有關者：天尊地卑，乾坤定矣。剛柔相摩，八卦相盪。易簡而天下之理得矣。剛柔相推，而生變化。變化者，進退之象也。一陰一陽之謂道。通變之謂事，陰陽不測之爲神。知變化之道者，其知神之所爲乎！唯神也，故不疾而速，神以知來。闔戶謂之坤，闢戶謂之乾，一闔一闢謂之變。易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。剛柔相推，變在其中矣。窮則變，變則通矣。等計有十四則。前三則出於〈繫辭上傳〉第一章²⁷；第四、五則出〈繫辭上傳〉第二章²⁸；第六、七則出於〈繫辭上傳〉第五章²⁹；第八則出於〈繫辭上傳〉第九章³⁰；第九則出於〈繫辭上傳〉第十章³¹；第十、十一、十二則出於〈繫辭上傳〉第十一章³²；第十三則出於〈繫辭下傳〉第一章³³；第十四則出於〈繫辭下傳〉第二章³⁴。

四、與《黃帝內經·素問》有關合者：

(一)、黃帝問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲、而動作不衰；今時之

²⁶ 《易繫辭》不是對《易經》的卦辭、爻辭的逐項注釋，而是對《易經》各方面內容的整體評說。它是我國古代第一部對《易》的產生、原理、意義、及易卦占法等等方面，全面、系統的說明。它闡發了許多從《易經》本義中看不到的思想，是《易經》的哲學綱領。其內容博大精深，是學《易經》的必讀之篇。分爲上、下篇，各爲十二章。是對《易經》的通論。不僅總論占筮大義，而且詮釋卦爻辭的觀念，揭示《易經》的基本原理，也是對《易》理的發揮與補充，將《易經》由一部占筮著作提升爲哲學著作，是《易傳》哲理思想的代表。

²⁷ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁26、29、31。

²⁸ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁34。

²⁹ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁56、60。

³⁰ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁92。

³¹ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁104。

³² 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁106、113、114。

³³ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁131。

³⁴ 吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年，頁143。

人年半百而動作皆衰者。時世異耶人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。(二)、黃帝曰：夫自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州、九竅、五臟十二節，皆通夫天氣。(三)、又曰：陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀也，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。(四)、又曰：陽氣者，精者養神，柔者養筋。(五)、又曰：故聖人傳精神，服天氣，而通神明。(六)、又曰：夫道者，能卻老而全形。(七)、又曰：恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦。(八)、又曰：聖人陳陰陽，筋脉和同，骨髓堅固，氣血皆從。等共八則。第一、六、七則出於上古天真論篇第一³⁵；第二、四、五、八則出於生氣通天論篇第三³⁶；第三則出於陰陽應象大論篇第五³⁷。

「《黃帝內經》托黃帝之名，紀錄黃帝與其臣雷公、子岐伯、伯高等論醫之書、包括〈靈樞〉和〈素問〉兩部分，各卷八十一篇。」³⁸。〈靈樞〉乃以細針疏通經脈，調和氣血，至今盛行不衰的針灸療法。蘊藏人體生理、病理、診療、養生等豐富的專業理論與保健知識，是中醫理論的基礎。這本經典之作的魅力主要在於對生命智慧的總結，它將人與大自然和諧融為一體，表現出天人合一的思想，在養生方面提出了許多精闢的理論與原則。其「天人合一的思想貫穿的很透徹，天是自然，人是自然的一部分，所謂『天人合一』就是指，人的生命與自然界萬物之間的和諧統一，生生不息。」³⁹而「有關《黃帝內經》的著作時代和作者說法各一，至今還有定論。」⁴⁰，其內容主要是反映戰國時期醫學理論水準，不是一人所著，應是多人長時間的累積而成的醫學的鉅著。

《黃帝內經》是幾千年中醫養生醫療的源頭，從對自我的生命本體觀開始，

³⁵楊維傑，《黃帝內經·素問譯解》，臺北：臺聯國風出版社，1980年，頁2、9、3。

³⁶楊維傑，《黃帝內經·素問譯解》，臺北：臺聯國風出版社，1980年。頁20、25、21、29。

³⁷楊維傑，《黃帝內經·素問譯解》，臺北：臺聯國風出版社，1980年。頁42。

³⁸田元祥，《人人可懂的黃帝內經養生法》，臺北：俊嘉文化出版社，2013年，頁13。

³⁹田元祥，《人人可懂的黃帝內經養生法》，臺北：俊嘉文化出版社，2013年，頁13。

⁴⁰田元祥，《人人可懂的黃帝內經養生法》，臺北：俊嘉文化出版社，2013年，頁16。

到四季十二時辰養生法，從日常生活飲食起居的養生，到身體五臟六腑和經絡養生等，引導人類順應自然，告訴人類如何依照生命的本性去生活，去發掘人的潛在生命力，依循大自然屬性的生活習性，建立起符合人類生命本性的養生方式，講求陰陽五行，外避風寒暑濕燥熱等邪氣，內守精氣神，按五味五色之屬性擇食。飲食起居有常，男女房事不過度，勞役適度休閒有時，控管喜怒哀樂之情志，是古代人益壽延年的養生真經。

故可知太極拳與中國哲學思想涉及層面頗為廣泛，不僅僅只與老子《道德經》相關。但因筆者涉獵不廣治學資淺，且學習「少則得、多則惑」及「為學日益，為道日損」不增心知執著負累之精神，秉持簡單體現道的工夫修養，暫僅研究與《道德經》相關聯者，期能專一深入。《易經》、《易繫辭》、《與黃帝內經素問有關合者》則暫予割捨，先行研讀通曉《道德經》個中道理後，待行有餘力時再研究其他相關中國哲理，以免貪多嚼不爛，走馬看花反而不能明白其中奧妙深意。

第三章、太極拳的虛與實

太極拳為有體斯有用、體用相兼之拳術，學習太極拳的目的就是想以拳為體，藉著特有的柔軟運動，提升改善自己的健康狀態，或是獲得自衛防身的武術，或是變化氣質修身養性的效用。而老子的無有相生沖虛妙用思想，藉著又無又有的玄妙道體，「無，天地之始；有，名萬物之母。」，令人感覺不到它的存在，好像什麼都不是的「無」，卻又無所不在、內存天地萬物間又好像什麼都是的「有」，「故常無，欲以觀其妙。」的始物之妙，「常有，欲以觀其微」的終物之微的現象。藉著心靈修養觀照，了解道的生成作用，循著天下萬物生於有，有生於無，無有相生，生而不有的生命軌跡。將老子「無」的中心思想，引用於太極拳，作為太極拳無上秘笈心法，才能將有體斯有用、體用相兼的拳術深入發揮出極致的效益。

第一節、太極拳法的虛無和實有

將老子「無」的中心思想，及老子無有相生沖虛妙用的相關哲理，引用於太極拳，瞭解「無」了之後才能成全「有」的奇妙生成作用。因此越是放鬆身軀放掉僵硬的拙力、放空思慮放下心知執著，越能產生無限的生機，因此以空無放鬆心智身體的心態打拳才是正佳練拳方式，才能從無迎新納有，湧出生生不息的無限生機。

道可道、非常道；名可名，非常名。無，天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄；玄之又玄，眾妙之門。（〈一章〉）

本章首句是大家耳熟能詳非常有名的文句。第一個「道」字是名詞，指宇宙天地萬物的本源，《韓非子·解老》曰：「道者萬物之所然也，萬理之所稽也。理者，成物之文也。道者萬物之所以成也，故曰道理之者也」¹，謂天地萬物的本源之道、規範之道，亦即創生天地萬物原動力，萬物之所然所成之總原理。第二個「道」字是動詞，言說的意思。常，謂恆久不變。常道，即恆久不變之道。卻由於人之刻意造做、心知有為下變成了非常道。「言為心聲，言說有心，引導有為，因為已加入了心知人為，就不在是恆常之『道』的本身了。故人生的道路，假如可以通過言說去引導的話，就不會是每一個人自己想走的人生道路了。」²。第一個「名」字是名詞，指所賦予宇宙天地萬物的名分，第二個「名」字是動詞，不論在人間任何制度體制之下，都要給天下人按上「名」分；但由於主觀認知及價值判斷之不同，永久不變的常名也就變成了非常名。「『可名』，已加入了心知人為的成分，就不在是恆常之『名』的本身了。故生命的內涵，假如可以通過規定去賦予的話，就不會是每一個人自己想要的生命內涵」³。點出只要加入了心知人為造作的成分，則道已是非常道，名已是非常名。也為〈二章〉「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」預先埋下伏筆。

「道」一般有三種講法：其一、簡單的說就是路，我們行走的道路。其二、是代表抽象的法則或理論上不可變異的原則，也就是不可變異的真理。其三、是哲學最高層次，「形而上學」謂之道。這裡「道可道；非常道」第一個及第三個

¹唐淑貞，《韓非子·解老、喻老研究》，臺北：花木蘭出版社，2010年，頁26。

²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁15。

³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁15至16。

「道」字是抽象名詞，是指「形而上學」的道。所以是無法用言語文字表達出來，這是道的本體本身。「名可名；非常名」，第一個及第三個「名」是名詞，是道的內涵真相。「蓋老子之道，無狀無象，是形而上的，故不可名。只是爲了解說方便起見，不能沒有一個稱呼，所以勉強用一個『道』字來稱呼它。」⁴由此可知，道是無形體可見，只是假藉「名」以爲道的「相」。

「在上下二句貫串下來，『道』由『道』來，人走在怎樣的人生『道路』上，就會活出怎樣的『名分』內涵來。---『道』是思想體制，給出『物』的存在分位，『道』要『行之』而『成』，『物』要『謂之』而『然』；『行之』是實踐，『謂之』是評價，你做了什麼？你才是什麼！什麼都不做，也就什麼都不是。道行之有『成』，物謂之得『然』，『然』就是活出一生的價值內涵。」⁵。所以「道」貴在實踐，也就是要如〈四十一章〉「上士聞道，勤而行之。」，才會有上士的評價。

「無，天地之始；有，名萬物之母。」將「無」與「有」置於首章，顯示「無」與「有」的重要性，古時著書爲達開宗明義，大都將其主旨重點置於第一章，自有其深義。《道德經》以道爲體，以德爲用，其中八十一章中有「有」、「無」文字同時出現者經筆者統計共有二十六章之多⁶，可知「無」與「有」的關係在《道德經》佔有相當重要的份量。筆者以爲若能透過此句內涵，再連貫〈四十章〉「天下萬物生於有，有生於無」，著手下功夫，即能掌握關鍵途徑，或許就能跨過門牆一窺《道德經》之深奧全貌。

「『道』有二面向，一邊是『無』，一邊是『有』。因爲『道體』是超越在萬物之上的『無』，從人間的觀點來看，它好像什麼都不是，它是無限，所以它可以做爲天地萬物的根源之『始』；『道體』又是內在於萬物之中的『有』，從人間的觀點來看，它好像什麼都是，它徧在天地間的每一個角落，所以它可以做爲天

⁴余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁1。

⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁16。

⁶筆者檢查統計八十一章中出現「無」字者計有40章；出現「有」字者計有32章；同時出現「無」與「有」字共計有26章。

地萬物的生成之『母』。」⁷。「道體」是超越的、形上的無可名狀，在虛靜觀照之下，可以朗現「道體」因為在常無的狀態下，如〈四十章〉「天下萬物生於有，有生於無。」的「始物」創生萬物之生成妙用；「道體」又是內在的「常有」，心虛靜觀照下，可以照現「道體」常有的自然「終物」之微。「從『始』之根源說妙用，從『母』之生成說歸終，陪伴萬物走完生命的全程。」⁸。「微」是指向無邊無際，王弼注：「歸終也。」⁹。意謂於常有中，觀照道用之廣大無際。筆者以為可與〈二十五章〉「大曰逝，逝曰遠，遠曰反。」與第十六章「夫物芸芸，各復歸其根；歸根曰靜，是謂復命。」對看求解。萬物應在常有之中，「致虛極，守靜篤」，復歸於虛無極靜，復歸於道的本性，萬物生命的本質，與道同體，回溯本源無限永恆之邊際，回到佛家所謂的涅槃寂靜之境。

無與有是道的一體二面，始物與歸終實為一體，只是名稱不同而已。「從『道體』而言，它既是『無』，又是『有』。『玄』是玄妙奧藏，不可思議。人間萬象是『無』，就不能是『有』；是『有』也就不能是『無』。『道體』是『無』，而不死於『無』，是『有』，而不滯於『有』。無而『不無』，是無而『有』；有而『不有』，是有而『無』。」¹⁰。此「無而有」，又「有而無」，看似矛盾其實不構成矛盾。因為「無」不是存在樣態的描述，而是化解心知執著的修養，「無而有」是「無」的修養功夫，可以成全「有」的美好發生，也就是「弗居而功成」；「有而無」是「有」的美好，則要靠「無」的修養功夫來保存，也就是「功成而弗居」。

所以從始無到萬有皆需靠「無」的作用來達成。無了才會產生有，但當我們已經擁有萬物功成圓滿時，千萬不能恃「有」而驕自得意滿，仍然要保持虛無的心態，才能如天地之始般，繼續成長生有。這個玄之又玄的眾妙之門，確實值得我們一再深思探索其意。

太極拳之名見諸於世是近代的事，其歷史不過數百載，從甚麼年代開沒有正

⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁17。

⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁18。

⁹樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁2。

¹⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁19。

確的說法，是誰所創設也眾說紛紜，但筆者認為與其花費精力於這些歷史考證上，不如探討它能貢獻出何種意義？能為我們做些甚麼？為何會以「太極」之名稱謂這個拳術。太極一詞出自《易傳》，「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」¹¹，及《莊子·內篇》〈大宗師〉「自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太極之先而不為高，在六極之下而不為深，先天地生而不為久，長於上古而不為老。」¹²。周敦頤於所著《太極圖說》「自無極而太極」，意思是太極上承無極，由無極生太極。

既以「太極」為拳名，則斯拳效法道體自然之意昭然若揭，由「太極拳」之名亦可推知其已寓涵對人類身體或心理產生蓬勃生命力之作用，此拳術能為我們帶來健康實無庸置疑。因太極上有「無極」，下有「二儀」，無極為乃宇宙天地尚未形成混沌虛無之狀，猶如道之「無，名天地之始」；太極拳乃學習天地大自然之運作，放下心知人為，放鬆心情與身軀，放空自己，致能吞天之氣謂之「陽」，產生接地之力謂之「陰」，必須靠著腰跨有主，將上陽下陰連成一貫，陰陽相會調和，身心平衡，生發「中和」作用，達到身心和諧生意盎然境界，謂之太極，猶如道之「有，名萬物之母」之生成作用。

吞天之氣，需收下顎虛靈頂勁，舌頂上顎；接地之力，需腳踏實地湧泉有根；腰胯有主，需氣沉丹田，落胯有方承天接地。心靈若常能達到虛無的境界，則可將拳架揮灑到極為幽微寧靜安謐之地，此時的太極拳已可視為動禪，可享禪定之趣；放鬆才能放空，放空才能迎新納有，於拳架虛實變換過程中，明白一招勢盡即一招起始，瞭解陰極生陽、陽極生陰，緜緜不斷生生不息之意，則亦能享受生機盎然無中生有之妙，不僅可以與天地同遊樂在其中，也能體會出太極拳真正之精髓與根源。

¹¹郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年，頁522。

¹²黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2011年，頁80至81。

天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教。萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。（〈二章〉）

「『知』」的主體是『心』，『心』有『知』的作用；而『知』的本質是『執』。『美』與『善』，是人世間的兩大價值。『知美』、『知善』，不是客觀的認知，而是主觀的執著。故『美』與『善』的價值標準，既是心之執著而來，當然是非理性的偏見。」¹³。因此由於這樣的執著二分與價值判斷，造成人間世的紛擾與裂解的癥結所在。故云「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」因為這都已經加上人為主觀價值判斷做了靠邊站的選擇，失去「有」本來美好自然純真的原貌，相爭對立變成不美。我們不能因為別人與自己的不同，就判定別人不美不善，無法認同而不予接納，每個人都有其自家的美與善，端看你欣賞的角度、方向。

「這一章的『知美』、『知善』，可與上一章『可道』、『可名』連線求解，以言說引導的『可道』，與在規定中賦予的『可名』，就是心之執著的美善之道，與價值內涵。把美善標準訂在自身，是偏見；則求他人合於標準，是傲慢。判定他人為醜惡，則已成傷害。」¹⁴。在天地自然大道的眼裡，萬物是沒有美醜善惡的區分，每一個人都有自家的美善及不足的短處。由於囿於人們主觀意識的執著，產生了比較、計較與分別心，才會有所謂的富足與貧乏、困難與容易、擅長與短缺、高貴與卑下、主音與和聲、前端與落後等等比較的現象產生。

在上位者的「有為」與「多言」推波助瀾之下助長了心知執著與人為造作，造成了人生的困苦，將人間裂解為兩個截然不同的世界，拯救之道即在無為與不

¹³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁21。

¹⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁21。

言。「故聖人處天下事，首要在『無爲』，行教人間，根本在『不言』。『不言』，即『無心』；『無心』即『無爲』。『不言』，即是無掉美醜、善惡的執著分別；『無爲』，即是無掉高下、常短的人爲造作。那天下的紛擾，即可消散，人間的困苦，亦可遠離。」¹⁵。

所以聖人才會以捨掉人爲矯情造作來任事（非放任不做爲），做客觀中立沒有特定立場且不大肆宣傳的言論（非閉口不說）。任大自然中生出萬物而不爲主、成長萬物也不據爲己有、作育萬物亦不自恃其能，如此成就萬物而不居其功，正因爲不居其功天地才能長存（無權利欲望、無人爲造作）。反之，若有心有爲奔相競逐，爭做主人、據爲己有、自恃其人定勝天之能，則天地豈能長存。「生、爲、長，是『功成』；不有、不恃、不宰，是『弗居』。這是人生『有而無』的修養功夫，是在放下中，成全『無而有』的生命大智慧。」¹⁶。

弗居而功成，夫唯弗居在前，始能功成不去在後，「由人生的修養，往上翻越而爲形上的體悟；原來，不居功才是真正的大功告成，這是由人生的修養功夫，體現了天道的生成原理。」¹⁷。筆者以爲「功成弗居」與「弗居而功成」可以與前章「常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。」對看相連比較。「功成弗居」在「有」中求無爲放下，猶「常有，欲以觀其徼。」照現「道體」常有的「終物」歸終之徼；「弗居而功成」則是在天道的「無」中，產生顯現出生成作用，如「常無，欲以觀其妙」，照現道體常無的「始物」生成之妙。

太極拳由於各自師承因緣、理解體會不同，故有不同門派招式傳承，有 13 式、24 式、37 式、64 式、72 式、108 式，有楊家、陳家、吳家、鄭子等門派。萬佛朝宗，同出一脈，只要不脫離太極拳的拳理，百花齊開，無所謂高下深淺，學拳者隨順其緣各取所需成其美事。無需侷限各派說法，沒有絕對之對錯、強弱之分，把握住要點：拳法自然，只有陰陽消長、虛實變換、一呼一吸養勁接勁蓄勁發勁而已；無掉身上僵硬之處，放下心中的執著罣礙；越是沒有人爲的造作，

¹⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 23。

¹⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》：臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 23。

¹⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》：臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 23。

越是可以長存久安，以技養身而非以技殉身也。

外家拳法求的是快、狠、準有如狂風驟雨般，而太極拳則是慢、柔、透，猶如和風春雨，拂去滌除身心垢穢，鬆透、悟透，不用為別人所認定之價值來練拳。學習天地運轉功成而弗居，生機自能深藏體內；人若不自恃其能違逆自然，妄加苦練拙力消耗體能傷筋害骨以致夭折天命。與對手練習推手，亦應開放寬心容納對待，相對而不對立，時時以對方為中心，念念相互為用、相輔相成，則功夫日進，斯拳不高自高不明自明與天地同享高壽而不去矣。

我們不過是暫住身體的過客，應秉持「生而不有，為而不恃，功成而弗居。」的態度，善加對待，千萬不要以擁有身體所有權自居，自恃其能過勞濫用，甚或自戕毒害，失去健康也是早晚的事。再者，我們人類也只不過是地球的過客之一，理應珍惜有限資源，勿自恃其能人定勝天一心只想要把持主宰、強取豪奪天地資源、大肆破壞自然環境，妄想挾持掏空地球，地球豈不危矣！研讀本章我們應有所覺醒警惕，應思補救與地球相處之道；同時也應思考如何與自己的身體對話，重新建立良好和諧的觀係。太極拳應是很好的溝通管道。

道冲，而用之或不盈；淵兮似萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。湛兮似或存。吾不知誰之子，象帝之先。（〈四章〉）

「道體」何以能生成萬物成為萬物的宗主？因為它虛無沒有自己的特性，給出萬物生長的空間，「『道體』是沖虛的『無』，它『無』了自己，而『有』了萬物。『用之或不盈』就是『無』所顯發的生成妙用；『妙』用在它的又『無』、又『有』的『玄』，『不盈』是不會盈滿，《莊子·齊物論》說。『道體』是『天府』，

沖虛無限，而奧藏萬物。一者『注焉而不滿』，二者『酌焉而不竭』¹⁸水不斷的注入，它不會滿溢；水不斷的流出，它也不會枯竭。」¹⁹。

「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。」四個「其」字，均指謂「道體」而言，同時也說出道的挫損隱藏自己與萬物共生共存的偉大。「『道體』的虛無妙用，落在人間的體會來說，『道體』要挫損自己的鋒銳，同時解開自己的紛擾；因為紛擾從鋒銳來，鋒銳有殺傷力，會逼出反感與對抗，引發人間的爭端與紛擾。此外『道體』也要消融自己的光芒；同時混同自己於塵土。因為，光環在身，自家神采飛揚，會讓別人相對失色，而黯然神傷。」²⁰。人間世上的塵染，再艱難不堪，總需承受走過；而「同其塵」與塵俗同在，則是人生處境的最好方法，因為「『挫其銳』是『道沖』的『無』，『解其紛』與『和其光』是『用之或不盈』的『有』，此又『有』又『無』的『玄』就可以生發『同其塵』的生成妙用。」²¹而能生生不息創生萬物又能永遠的與眾生同在了。

道體是無法明確描述，道不可見，不可說，所以用了或、似、似或、象等不定之語詞，以免陷入可「名」概念的明確定義中，而不肯離言體道。道雖然蘊藏萬物之中，似乎感覺不到它的存在，其實祂是無時無刻、活活生的存於世間，道如深淵般的深不可測，道總是在那裡發生妙用。道體的本身是無，以沖虛為用，產生用之不盡的功能，稱其「妙」用，因為道具有「無」又「有」的特殊性質。雖然不知「道」何時產生從何而來？「假如天地間有所謂『天帝』、『上帝』的話，那麼老子所體現的『道體』沖虛，而妙用無窮的形上性格，總是比各家、各教的『帝』更先在。因為只有沖虛，才可能無限的包容，而在奧藏中生發萬物。」²²。從遠古到現在我們一直生活於道體之中，沒有須與離開道，所以應該學習道的沖虛能生發包容萬物的妙用。

太極拳溫和柔弱與世無爭，將身體當作道場，謙沖虛無，敞開胸懷，放鬆四

¹⁸黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2011年，頁22。

¹⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁31。

²⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁31~32。

²¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁32。

²²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁33。

肢百骸，放下紛擾的心念思緒，藉著幾招簡單和諧的拳架動作，悠遊天地之間。它沒有銳利鋒芒的招式，沒有惹眼亮麗的動作，好勇鬥狠的騰騰殺氣，沒有喧嘩紛亂，也沒有其他武術剛猛大力、高難度的動作，吸引大家的眼光。它無掉自己的存在，即使一大群人在練拳，你也不會多看一眼，不會在意它的存在。它只是默默平靜緩慢的練打，與世俗「同其塵」，溶入在平凡平民百姓生活中，平凡才能持久，持久就會顯出功力，可貴的事，它不會獨領風騷榮耀，不藏私的分享心得共享健康和諧共存。打太極拳是如此的平淡無奇，老幼婦孺普羅大眾人人皆能練習，但是日子久了，卻能蘊藏著無限生機，不僅可以提昇自我心靈層次，而且不知自何時開始，在身體上將會發現不斷改善健康用之或不盈的奇妙好處，也能享用〈十五章〉「夫唯不盈，故能蔽而新成。」幫助新陳代謝提高免疫功能的益處。（參照第四章第三節註腳 64 及 65）。

天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。天地之間，其猶橐籥乎！虛而不屈，動而愈出。多言數窮，不如守中。（〈五章〉）

本章分三段試推其義：其一「天地不仁，以萬物為芻狗；聖人不仁，以百姓為芻狗。」只是很真實在敘述一個天地運行的事實，天地秉持大公無私的原則，推移四時聽任萬物自生自成、自死自滅。筆者很認同天地、聖人大公無私、親疏無分，聽任萬物自生自死，雖顯得冷酷無情，但這也是自然之常情理所當然。如同歲月無情，無人能避免無常的到來，天地原本就是不仁，才能推動天道運行不輟，若循婦人之仁不忍人間見白頭，則天道無法運轉；聖人若不能做到王子犯法與庶民同罪，不徇私無特權，任由人民公平發展不加干涉，國政亦無法運轉治理。故只有大愛沒有小愛，要超乎愛，不能執著於愛陷溺於愛；只有大仁沒有小仁，要超乎仁，不能執著於仁陷溺於仁。

所以「此言天地生萬物，聖人生百姓的原理，就在不仁無心。依儒家的體會，生成的原理在『仁』，而道家的獨特體會，相對而言，則在『不仁』。『仁』有心，『不仁』則『無心』；『無』是功夫的字眼，無掉仁心的執著。」²³。「不論天地或聖人，都在『無』了自己中，『有』了萬物、百姓，這是老子『不生之生』的大智慧。」²⁴。「不仁」不是在人世間「實有層」上否定仁心的善，而是在修養「作用層」中來化解仁心的執著與陷溺，凸顯出道家的智慧。超離愛的執著，避開愛的陷溺，以化解的作用才能超乎愛，真正保存大愛的真實美好。

「芻狗」是草做的狗，供祭祀之用，禮成即被棄置，故從草叢來最後回歸草叢去，猶萬物之緣起緣滅、塵歸塵土歸土，以「芻狗」為譬喻，其實很寫實的描繪萬物包括人類，其必然之有生有死、有榮有枯的生成滅壞現象。而其過程中天地、聖人皆持不仁無私之心一視同仁，在物競天擇之下，體會其大公無私的精神，不能心存僥倖，成功與否全然靠自己努力，不能依賴有待，只有往內修養要求自己鞭策自己才是正途。

其二「天地之間，其猶橐籥乎！虛而不屈，動而愈出。」，生存處世之道，則要學習「橐籥」的中空，天地之間像一具冶鐵的風箱或是管樂器的簫笛，由於風箱、簫笛中空無物，故能容納萬物鼓動空氣可以生風不息，發揮生成作用而能打造出各種器具，吹奏出各種樂曲。謙虛大度，為彼此保留餘地轉圜空間，包容萬物容納多元才能不斷成長成器，虛無之後才能萬有。故乃言「承上章『道體沖虛妙用無窮』的體會而來」²⁵。再次闡釋虛無始有無窮之妙用。

其三「多言數窮，不如守中。」，「多言」是由有心而有為，是心知執著，也是人為造作，故必造成是必窮之數。扭轉之道，就在從「『多言』中，轉向『守中』；『中』是『沖虛』，如同『橐籥』一般，要守著自體的沖虛，在『不竭』中，顯發『愈出』的妙用。反之，若落在『多言』的執著造作中，執著自困，而造作

²³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁35。

²⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁35。

²⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁35。

自苦，所以說，『不如守中』。」²⁶。

與前〈四章〉「道冲，而用之或不盈。淵兮似萬物之宗」、〈六章〉「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。緜緜若存，用之不勤。」及〈十一章〉「三十輻共一轂，當其無，有車之用。埏埴以爲器，當其無，有器之用。鑿戶牖以爲室，當其無，有室之用。故有之以爲利，無之以爲用。」有異曲同工之妙，脈絡相連遙相呼應，由於中空虛無才會生長萬物，才會成就萬物並能擁有用之不竭取之不盡的生成功能。

由於谷的虛無，才會生發永不止息神奇的養生作用，猶如山谷是空虛，才有空間容許花草樹木動物昆蟲的成長存在，也才能創造這些生物的成長妙用，使生生不息的生機長存，這是大自然的生養作用。人心一起執著，愛心就成了壓力，感情則由擔負轉爲負擔，讓人罣礙拖累。

「不勞累才會長久，怎麼樣不勞累？就是無心。有心的都會勞累，儒家就是通過心來承擔萬物百姓，老子發現這樣的話，你會累，怎樣才不累呢？『緜緜若存』是無，『用之不勤』是有。緜緜若存，是若有若無，不執著，不滯陷，用之不勤即用之不勞，大用流行而永不勞累。」²⁷才能天長地久。

「當其無」始有「車、器、室之用」，重點在「無」的虛無，「無」才是根本之體。「有」所以能利人，賴於「無」的發揮作用，老子藉家居日用的生活經驗，再次驗證「有生於無」的形上原理。

所以當今無數人學習太極拳，若能瞭解虛無才能生萬有的道理，如此才會真正體會懂得並發揮太極拳的功能。鼻、口是中空，故能呼吸吃飯，胃腸、泌殖系統、皮膚毛細孔是中空，故能消化食物、排泄廢物、排汗排毒，人體百分之七十是水分，靠中空的血管輸送全身，才能維持我們的生命。感冒鼻塞呼吸即感困難，血管狹窄閉塞則必血壓升高、中風，所以懂得養生的現代人皆避開食用高血脂、高血糖及高膽固醇的食物。

²⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁35。

²⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁41。

「當其無」始有這些器官之用。心理會影響生理，當心理要求放鬆、柔軟時，血管或其他的五臟六腑也都會跟著放鬆、柔軟，讓氣血的運行更加順暢無阻。練拳時除了要求身體姿勢尾閭中正外，更要抱著虛懷若谷守中的態度將身體中空，這對我們的各項器官會啟動良好的機制，進而影響身心產生良好健康的作用，所以明白中空、虛無的生養道理後，以放空的心態打太極拳不僅功夫日漸進步，同時也才能轉化成極好的養生運動。

學練太極拳端看自己的努力，不是靠師父關愛的眼神，有努力自有收穫，老天是公平無私的。十三勢歌有云「入門引路須口授，功夫無息法自修。」²⁸，自己的拳得靠自己練，別人無法代你練習，功夫深淺端賴自己下功夫有多深，就有多少功夫，也就能獲得多少健康。如鄭曼青所言「其能用力一分，則見一分之力，用功一刻，則見一刻之功，其進也日新月異，正未可量。」²⁹。

打拳時的心態，要放空思想，放鬆身軀，不要僵硬執著，守著身體的謙沖中空，不要爲了拳架好看美觀，而強行妄加扭曲肢體動作，不執著舊有的觀念，才有進步空間，隨時改錯隨時進步，日進一紙積少成多；腹腔更要保持中空，如此可以「腹內鬆淨氣騰然」³⁰，也能達到「腹鬆氣沉入骨，神舒體靜」之效。隨著緩慢動作，自然細慢靜長的呼吸（不要憋氣），才能氣沉丹田，「此即求放心，止於至善，直養無害，勿助勿忘，使浩然氣油然而生。」³¹。

如果可能，想像一下整個軀殼中空如囊，靠著皮膚毛細孔接觸呼吸空氣，或由頭頂中間百會穴吸入大氣，才能吞天之氣，身心則頓覺開放舒暢。在練拳移動腳步變換身形時，常常會忽視尾閭中正而偏移歪斜，猶如一般人常有偏知偏見而不自知（自以爲中正了），保持尾閭中正，練拳時身體重心自然達到四平八穩的平衡，在拳架每招關門轉正收式時可以順便查覺一下，有無頂頭懸，頂上的百會穴有無對著脊骨末端尾閭下的會陰穴，上半身有無拔背維持伸直，習慣成自然，

²⁸鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁111。

²⁹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁12。

³⁰鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁111。

³¹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁26。

身體就能達到不偏不倚的穩定，維持外在形式的中正守中的姿勢；如此配合神宜內斂，內心保持「沖虛守中」虛懷若谷的態度，則身體內外的氣可以發起鼓盪及互相摩盪的作用，氣血循環處在最佳狀態之中，如此生機自能生生不息源源不斷發揮有益生命、健康身體的奧妙作用。

持而盈之，不如其已；揣而銳之，不可常保。金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。功遂身退，天之道。（〈九章〉）

本章的重點放在末句「功遂身退，天之道」，與〈二章〉所云「萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」的意思相當，只是用不同的語詞重複再說一遍。河上公曰：「言人所為，功成事立，名跡稱遂，不退身避位，則遇於害。此乃天之常道也。亦如日中則移，月滿則虧，物盛則衰，樂極則哀。」³²。其「身退」，不僅包含「退身避位」，也包含了「不有」、「不恃」、「不居」等。要化解掉因「功成」所帶來的權勢、地位、金錢、優越感甚至知識、良知、道德的傲慢與矜持。

「天道是就二層說的，一方面它要功遂，一方面它要身退，而天道就是『有』跟『無』的『玄』，既是化解作用的『無』，又是作用保存的『有』。」³³，功遂就要身退，所以不會金玉滿堂，不會富貴而驕，不會居功佔有，不會鋒芒銳利，所以也不會莫之能守、自遺其咎。功遂身退就是功成而弗居，本來是功遂身退，功成才弗居，但是道家要將「無」的意義凸顯出來，因此又講身退才功遂。

人間的修養是功遂就身退，形上玄理是身退了才功遂，弗居才功成，「無」本是解消的作用，轉而成形上的實現原理。「在德行實踐上，是生了才不有，老

³²魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁10。

³³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁51~52。

子的形上思考一轉而為『不有』才生，所以『無』的層次比『有』高。弗居所以功成『夫唯弗居，是以不去』，不去是功不去，功長在，所以『無』本來是化掉『有』的執著，已經『有』了，說『無』才有意義。我功成了，我把它忘了，我擔負，又把它放開了，從放開說成全，這是人生修養往形上智慧的翻越。老子的形上玄思，就是因為弗居，功才不去，『無』往上升，成為形上道『體』，『有』轉成它的『用』。」³⁴。因此先要有化解作用的「無」，以無為體，才能作用保存「有」，才能成全「有」的用。所以「無」的層次在形上的實踐原理上要比「有」更為高明。

滿招損謙受益，無論是學習太極拳或為人處事，都該明白的道理。無與有是道的一體二面，老子《道德經》開宗明義於〈一章〉即已明白揭曉：「無，天地之始；有，名萬物之母。」以及「道沖，而用之或不盈。淵兮似萬物之宗」〈四章〉、〈五章〉「天地之間，其猶橐籥乎！虛而不屈，動而愈出」、〈六章〉「谷神不死，是謂玄牝。」、〈七章〉「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生」等等，都是再三提醒我們要無掉自己、要謙沖、要中空，必需虛懷若谷、若淵、若橐籥、若谷神。當我們小有成就時，不要忘了〈二章〉「萬物做焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去」，以及本章所言「功遂身退，天之道」。

上台是偶然下台是必然，雖是政治人物自我解嘲的話，下台何嘗不是另一個上台的開始，所以就該看淡人生舞台。練拳時也是掌握一招盡即是一招起，太極拳的招式變化移動是從虛到實又從實到虛，像是大道的從無到有又從有到無，如此一招一招的演練下去，綿延不斷，手腳分清虛實是基本入門功夫。「無使有凹凸處，無使有斷續處。」³⁵忌盈、忌銳、忌滿、忌驕「無使有缺陷現出」³⁶。要像〈三章〉「虛其心」、〈八章〉「心善淵」，則自然能常保、能守。在與人練打虛實開闔之中，招式不可用老或太過，僅記〈第六章〉「多言數窮，不如守中」，除了

³⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁52。

³⁵鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁108。

³⁶鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁108。

心中常保持空靈虛無，身體重心也要保持尾閭中正，會陰穴至頭頂之泥丸宮在常保一直線，對打之中不丟不頂才不會受人牽制。與人推手引進落空合即出，「出」固然指的是出手，但也不要忘了適時收回出手，在大功將成之際就要記得乾淨俐落快速抽身「功遂身退」，如〈二章〉、〈五十一章〉所云「爲而不恃」，才不致功敗垂成，否則被人瞬間捉拿住出擊的身手，而變成授予對方掌控的把柄，反受制於人陷身泥淖中，成了〈六十四章〉「民之從事，常於幾成而敗之。」，所以要「慎終如始，則無敗事。」。

視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致詰，故混而為一。其上不皦，其下不昧。繩繩不可名，復歸於無物。是謂無狀之狀，無物之象，是謂惚恍。迎之不見其首，隨之不見其後。執古之道，以御今之有：能知古始，是謂道紀。（〈十四章〉）

由於「因為道是混然一體，道是超越的，道沒有時空相；它不是在時間、空間座標裡的某一個物體。」³⁷，「道體非形而下的『器』，它既是無色，更無聲，又無形。無色，所以『視之不見』；無聲，所以『聽之不聞』；無形，所以『搏之不得』，總而言之，道為一切感官所不能把捉。」³⁸。道是看不見、聽不到、摸不著，是無法用感官呈現出來，夷、希、微三者混沌合為一體無法窮究，這就是道體。

道是超越時空，無上下之分，位在上面不見得特別光亮，位在下面也不見得特別昏暗；道體幽微深遠，玄之又玄不可名狀，它從虛無生妙有生萬物，又從萬有中去有化無，回歸到無事無物無牽掛自然平靜和諧的狀態。「『復歸於無物』，

³⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁75。

³⁸余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁30~31。

道的生成作用，是帶著萬物回歸它自身看似什麼都不是的一體無別中。心有物就有事，就有負擔；心無物就無事，就平靜和諧。那個道的無形而不可知的生成作用，是帶著萬物回到它自然的平靜和諧中。它本來就混然一體，不顯上下、前後、古今之分。」³⁹。道貫古今，它既無時間古今之分，天地間的道千古常存如一，所以若能秉持依循亙古留存的道理，便能駕馭管理現今的萬事萬物，若能瞭解古始起源的道理，也就能明白道體運行的軌道律則了，這在理上是可以成立的。

太極拳相較於道體則簡單許多，它具體實在地呈現在人間生活中，是看得見、聽得到、摸得著的拳術，不像道體那樣「惚兮恍兮、恍兮惚兮、窈兮冥兮」難以捉摸。只要你認真聽師父教練的教誨，仔細觀摩高手們打拳架，小心翼翼地觸摸對方互相練習推手，懂大道的基本原理「無，天地之始；有，名萬物之母。」及「天下萬物生於有，有生於無」的生成奧妙作用，就能輕易懂得太極拳的虛無陰陽變化，就會抓得住它的根本訣竅，不僅很快就能學上手，不出數年拳藝進步就能打出有模有樣的拳架。但是要想再進一步，想要湧泉有根腰有主，想要能蓄勁、接勁甚至發勁漂亮，這已不是只靠看、聽、摸練習階段，這可是要用心體會的層次了。

人之心意是難以捉摸，也是看不見、聽不到、摸不到，人心難測人心險惡，一不小心就利慾薰心走偏誤入歧途，寂寞難耐傷情傷心，困於貪、嗔、癡無法自處致常在寵辱若驚中。如何能安住己心，就請以「心領神悟」的方式體會「道」的存在，再以「復歸於無物」的心理，統攝視覺、聽覺、觸覺，帶著自己回到它自然的平靜和諧中。所以太極拳是可藉著外在身體和緩的運動，凝神靜意定心回到平靜和諧，產生紓解情緒壓力的功能。

太極拳若想要更進一層上達階級神明，則此已至於修心悟性的作爲了。有人說是神打，以心在腦際打拳，可以試試看能打上幾式，但不要勉強，以免太過勞神傷到腦。所以不妨先嘗試找個空曠安靜的地方，閉起眼睛練打一趟拳架，剛開始或許不習慣，容易失去方向感，單腿站立不穩身軀傾斜也容易失去平衡，所以

³⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁76。

順其自然該張眼時就請張眼，這是簡單而又能有效體會架式是否方正到位合乎拳經拳理的一種另類方式。我有位師兄功力深厚性情溫和與世無爭帶領大家打完拳後，喜歡禪坐一會，這倒是不錯的練拳方法，因為只要小坐十數分鐘，即感身心舒適，這是因為將心更貼近天真自然的緣故。

第二節、太極拳法的柔韌和靜篤

將老子柔弱守靜相關思想，引進太極拳運動中，在靜謐中緩慢舒展著四肢，放鬆放空身心，觀照自己的內心，柔軟自己的身心，放下對抗、無掉執著、包容一切，回歸心靈平和靜謐之處，產生一團和氣，不自覺的也融入了天地和諧之中，吞天之氣接地之力，接收了天地賜予的能量，潛移默化的對身心健康產生了莫大的助益。

載營魄抱一，能無離乎；專氣致柔，能嬰兒乎；滌除玄覽，能無疵乎；愛民治國，能無知乎；天門開闔，能為雌乎；明白四達，能無為乎。生之畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰，是為玄德。（〈十章〉）

河上公曰：「營魄，魂魄也。」⁴⁰，抱一，與〈二十二章〉「是以聖人抱一以為天下式」之意相同，指守道之意。有魂魄的身體可以與道的天真本德離開嗎？

⁴⁰魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁10。

「專氣」，河上公曰：「專守精氣使不亂」⁴¹。聽任此形身之氣的自然運行而不加入心知的介入，沒有執著意志的強行的干擾，就會身心和諧，能像嬰兒般的純樸柔軟嗎？「能嬰兒乎？」。專，順其自然。王弼曰：「專，任也。致，極也。言任自然之氣，致至柔之和。能若嬰兒之無所欲，則物全而幸得矣。」⁴²。玄覽，心如明鏡觀照。河上公曰：「當洗其心，心居玄冥之處，覽知萬事，故謂之玄覽也。」⁴³。反觀內心省察，看清楚自己的瑕疵錯誤，而能洗滌清除心靈思想上的塵垢汙染；也因而能如明鏡般更加洞悉外在紛擾雜沓的世間。

前三句話說的是內聖的修養。第一句問乘載魂魄的此身，能緊抱天真本德，而不分離嗎？揭示「抱一」的旨標；第二句問能讓心知退出，回歸氣本身的柔和，如同嬰兒般的自在天真嗎？而開出『專氣』的藥方。第三句問能滌除心知塵垢與生命汙染，像道體玄鑒般讓生命免於病痛嗎？則導引出『滌除』的功夫。條理清析，一體統貫。

後三句則說的是外王事業。「無心」才能「無知」，而「無知」才能「無為」。「聖人愛民治國，愛民在『行不言之教』，治國在『處無為之事』〈三章〉，聖人要行教人間，而所行的是不言之教；聖人要處天下事，而所處的是無為之事」⁴⁴。

「天門」，王弼注：「天門，謂天下之所由從也，開闔，治亂之際也。雌應而不倡，因而不為，言天門開闔，能為雌乎，則物自賓而處自安矣。」⁴⁵。「雄」剛強有為，「雌」則柔弱無為，僅回應而不倡導，隨順而不造作，在天下治亂之際，政治領導人「知其雄，守其雌。」要穩重守靜，而不能輕舉妄動。

「『明』指涉的是『心』的清明如靜，而鏡照天下萬物，『白』當動詞用，心虛靜清明，而生發它光照的作用。『四達』是遍照人間的每一角落。道家的生成原理，就在照現天下中生成天下。故『明白四達』，等同平治天下，『能無為乎』

⁴¹魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁11。

⁴²樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁23。

⁴³魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁11。

⁴⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁59。

⁴⁵樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁23。

能夠由無心而無爲嗎？無心無知的愛民，無爲無事的治國。」⁴⁶。「玄鑒」是內聖的反省修養，「玄德」則是外王事業，前者能「明白四達」，後者則能照現生成。內聖外王之道，就在由心靈虛靜的「玄鑒」明照道心，繼之開顯『玄德』的道行，終能生成天下百姓。

前面三句是講內聖修養的事，也可應用到太極拳練習上，太極拳講究肢體放鬆動作緩慢從容不迫，調伏呼吸靜慢細長，身心在寧靜柔和安詳自在輕鬆的氛圍中，不疾不徐運轉其身，所以很容易使心靈和諧天真自然達到天人合一的載營魄抱一，能無離乎的境界。呼吸吐納順其自然，不用憋氣，也不用管開應吐氣闔應吸氣，日久呼吸自然而然會配合招式，讓氣在身體內自然運行，打拳時要像嬰兒般的無知所以能專心，像嬰兒般的柔軟無能所以吸氣吐氣就至爲柔和。滌除雜念觀照自己的動作是否正確減少錯誤。

其後三句事講外王治理天下的事，也可應用到太極拳互相練習上，將對手視爲你的百姓，以他的心爲心，無掉自己主動掌控之心，對練推手之際，必需柔順因應非強勢對抗領導，明白之後你的四肢身體就能感應敏捷，由無心而無爲而當所當爲作適當的反應了。最後五句話也可應用到太極拳教拳上，對你的拳友、學員徒弟，互相切磋教學上，盡自己所知貢獻所能，只希望大家的拳技能增長達到有益身心的目的，而不望回報。但不求福報自有福報，不求功德自成其功德。

「專氣致柔，能嬰兒乎？」筆者另有說法：嬰兒雖然弱小但純樸無欲，生命力卻最強，專氣止於至善之地者，丹田也，即氣能沉於丹田，心與氣相守於丹田。說得更簡單一點就是腹部呼吸，人躺著就自然採腹式呼吸，嬰兒整日以腹式呼吸，所以嬰兒之成長也最快（一暝大一寸），人如能習慣於腹部呼吸，則恢復元氣也快。大家如果想要與新生的嬰兒一般永遠保持旺盛充沛的生命力，就請保持純樸天真的赤子之心，行站坐臥也請養成腹式呼吸的習慣，心與氣相守於丹田，久之氣海充溢，氣血自然旺盛。

⁴⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁60~61。

致虛極，守靜篤，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根；歸根曰靜，是謂復命。復命曰常，知常曰明；不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不殆。（〈十六章〉）

本章是講修養功夫體現大道的關鍵言論，重點在於「觀照」自身，以身觀身、以心觀心，發現原始面貌，找回本來面目，恢復其原有的根本狀態。心就是我們的作業平台照妖鏡，「致虛極，守靜篤」是要在心上做功夫，而且要做到「極」、「篤」的最高境界。因為人生的困苦煩惱是由心知的執著而來，心知執著帶來人為造作、虛名假利私欲，蒙蔽原本虛靈清淨的心，身心常處於「寵辱若驚」惶惶終日不得安寧，被綁住被套牢被牽扯，相互牽引一起發作，造成世界紛爭擾亂動盪不安。

每個人若能藉由虛無平靜的心來觀照自己的心，就能可以將萬物疲乏傷痕累累的面貌回復到原來美好的樣子。雖然萬物紛紜萬象雜陳，但只要能夠觀照自我的心，各自回歸自我生命的根本美好；而生命的根本美好就在於是平靜和諧，放下一切與天真自然同在，回歸到生命的本質，猶如〈十四章〉之「復歸於無物」。而回歸到生命的本質最直接的路徑就是經由「致虛極守靜篤」的自我觀照。

因而能了解「虛是有之本，靜是動之根，故凡有必起於虛，動必生於靜，而最後必返於虛，必歸於靜，此及所謂的『復』，亦即宇宙萬物活動的共同規則。」⁴⁷。明白這天地生成萬物運行的常道，若不明白天地生成萬物的常道，心知仍然執著非為妄作，致紛爭擾亂動盪不安的傷害隨之而來，這就凶險了！

透過致虛守靜觀照己心的修養功夫，瞭解天地生成萬物的運行常道，就能理解包容共存，能夠包容就能公正無私，能夠大功無私就會像天一樣陽光普照無不遮覆，天法道，不偏離生成萬物運行的常道，道法自然才能天長地久，所以我們

⁴⁷余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁36。

終身處在平靜和諧不會遭受傷害的安定之中。「容」，王弼曰：「無所不包通也。」，「全」，王弼曰：「無所不周普。」。⁴⁸

本章歸論「致虛極，守靜篤」就是通達宇宙天地常道之根源，而太極拳很幸運地具備此「虛」與「靜」二項修養工夫。太極拳能濁以靜之徐清、能安以動之徐生，動作和緩不急不徐呼吸靜慢細長，能將紊亂的情緒沉澱，讓原來浮動煩躁的心歸於清靜，在神凝心靜氣定之下緩緩運動。不禁讓我想起『大學』裏的一段話：知止而後有定，定而後能靜。如何知止，止於至善之地，當然是止於致虛極的至善之地，放下外在的寵辱名利，放下心知執著人為造作，保存天真自然的無心無為。學習〈五十七章〉「我無欲而民自樸」的「無欲」，做到〈十九章〉的「少私寡欲」，寵辱兩忘，得失俱滅。

慢是太極拳特色之一，在細慢靜長一呼一吸間，配合緩慢的動作展開拳架，放鬆心情放慢心跳與呼吸，「專氣致柔」欲在吵雜的環境中沉澱內心求取心靈的寧靜，返回天生自在本真，在氣定神寧中更進一步達到整個身心的和諧。若能在鬆透中學習心知的放下，蕩然胸懷放下俗塵忘卻俗慮，做到無心無為，虛靜明照，此時或許會發現連「心」可能都是奢侈多餘而求其「放心」，沒有必要有心有為的「心使氣曰強」增強內力的剛強，不用注意氣感的強弱，不管任督二脈相通，更不用重視外在姿勢的美醜，或為他人自我膨脹矯情造作裝腔作勢，因為此時的身心將處在整體和諧大順的狀態中，重返「復歸於嬰兒」、「復歸於樸」的旺盛生命力之中。

打太極拳就是要放鬆自己，放下內心的僵硬執著，放下身軀的僵硬拙力，放下兩肩聳起，也放下兩肩的名利包袱。學拳與求道一樣必需虛心不斷向上學習，而教拳也是抱著替天傳道散播福祉的精神，不為恩寵大公無私奉獻義務教學解惑，不僅太極拳能夠源遠流長於天下造福人群身心健康，而自己身心因常處自然和諧平靜安寧之中，又因知常知容不惹事生非妄作非為，不陷凶境，故如天道一般天長地久終身永保安康矣！太極拳被人稱之為「內家拳」，除了是產自中土不是

⁴⁸樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁36。

外來，不使用拙力，以內勁替代外力，最重要還是在內心的修為上，所以太極拳可真是非常合乎天道的拳術。

知其雄，守其雌，為天下谿；為天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其黑，為天下式；為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，守其辱，為天下谷；為天下谷，常德乃足，復歸於樸。樸散則為器，聖人用之，則為官長，故大制不割。（〈二十八章〉）

老子「守柔居弱」與「處下不爭」的應世哲學，看似保守消極，不過，清靜無為只是在實有層次退讓，而在作用層次解消執著。「此由心知的化解作用，而獲致作用的保存。故云：『道常無為而無不為。』〈三十七章〉，『無為』看似消極，卻發生『無不為』的妙用，這不是消極，而是智慧。」⁴⁹。王弼曰：「雄，先之屬也；雌，後之屬也。知為天下之先也必後也，是以聖人後其身而身先也。」⁵⁰。知雄守雌，即是知尊守卑，知剛守柔，知動守靜，也就是知用守體。因此甘願像天下的溪谷一般虛空卑下，才能包容萬物，眾流歸注。守住清靜無為的生命型態，才能開創英雄志業；虛空自守騰出萬物生長的空間，因而萬物可以落地生根，人人保有天真本德，則能回歸嬰兒般的純真。余培林先生認為「守其黑至知其榮此二十三字」為後人所加之衍文。⁵¹

常德是存有論的詞語，是人人與生俱來天真本性，始終未曾離開人性。可惜在人生成長的過程，因人為造作追求外在物欲而流失偏離天生本真，故需以內在修養功夫來補救，重新復歸至嬰兒的純真。退守隱藏在陰暗的角落，才能成就彰顯光明，「『白』謂清白光明，『辱』謂汗損暗昧，『白』謂昭昭察察，『辱』謂昏

⁴⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁131。

⁵⁰樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁74。

⁵¹余培林《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁61~62。

昏悶悶。」⁵²。樸有如道的虛無本體，透過有的徼向性，產生了可供使用的百官器物，所以無才是百官器物之長，是萬事萬物生成的本源，故道體的無、有、物是一體不可分割。

剛強之至是為陽極，柔靜之至是為陰極，鄭曼青先生曰「陽極而遇陰極，未有不敗，此即老氏所謂柔弱勝剛強也。」⁵³，可見已知「知其雄，守其雌。」之益處。鬆、沉、圓、整，空無一物才能鬆掉僵硬執著；全身的重量才能像水一樣的往下流引沉到底，腳才能生根。我們的氣血才能像小週天、大週天運轉，是全身上下的運行，也才能達到身體整個和諧的行動，獲致最大的健康效益功能，鬆透是太極拳運動中帶領身體的百官之長，鬆、沉、圓、整中的「整」則是強調太極拳是一個整體運動而不可分割，不能各行其是，故十三勢行功心解有言「切記一動無有不動，一靜無有不靜。」⁵⁴。

十三勢歌中「靜中觸動，動猶靜。」⁵⁵之語指出雖動猶靜。太極拳看似保守消極，沒有剛猛威武的招式，只有「守柔居弱」與「處下不爭」軟綿綿的拳架，可是它隨時隨處保持「靜」的狀態，即使在被觸動中，心裏也是保持在冷靜的狀態。太極拳藉著這樣清靜無為鬆透放空整個身體的運動方式，豈不恰吻合了〈十六章〉「致虛極，守靜篤」、「歸根曰靜，是謂復命。」，當然可以「復歸於嬰兒、復歸於樸」，也可以重新復歸至嬰兒的純真美好，給予人體細胞生長修復的空間而生機無限。

將欲歛之，必固張之；將欲弱之，必固強之；將欲廢之，必固興之；將欲奪之，必固與之，是謂微明。柔弱勝剛強，魚不可脫于淵，國之利器，不可以示人。（〈三十六章〉）

⁵²余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁62。

⁵³鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁1。

⁵⁴鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁110。

⁵⁵鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁111。

本章有三種說法，最先給人的直接印象，會以動機論來解釋，就是目的與手段方法的結合，因此也就被人質疑是權謀算計的運用了，所以章太炎大師「論定爲權謀，云：『歷來承平之世，儒家之術足以守成，戡亂之時即須道家，撥亂反正非用權謀不可，老子之真實本領在此。』」⁵⁶，其實若以君王治國理政觀之，權謀的運用原本就是尋常之事，不足爲奇。

其次是以物理現象的自然因果來解釋，「憨山大師也進一步注解：『日之將昃，必盛赫；月之將缺，必極盈；燈之將滅，必熾明。斯皆物之勢然也。故固張者，歛之象也；固強者，弱之萌也；固興者，廢之機也；固與者，奪之兆也。』」⁵⁷，所述也確爲物勢自然之態，故能理解其欲以現象因果表達盈虛變化乃是自然正常生態。

但若以老子主體的生命進路來論述，筆者淺見應以「微明」來揭櫫解釋，「『微明』是『見小曰明』〈五十二章〉，在細微處，看到未來的走向，此與《易傳》『知機其神乎』，可以相互發明，彼此印證；『機』就是『微』，而『神』就是『明』，『神』與『明』皆是生命主體的觀照智慧。」⁵⁸。以致虛守靜的觀照作用中，照見我們天生本真，捨棄心知執著相對分別，也就捨離了人艱困苦。

「故重點不在從『必固』之自然造化的消息盈虛中，去推斷『將欲』之人事遇合的吉凶倚伏；而在從『必固』之心知執著的人爲造作中，看到『將欲』之適得其反的後果。」⁵⁹。因此在智光明照之下，「明」白若「必固」於心知執著上，則必「將欲」引來人生苦痛，不執著、無分別、不比較、勿計較，世間的困苦紛亂也必將消解。所以續言「柔弱勝剛強」，魚若離開有活水的深淵，則難以存活；人如脫離了生長萬物源頭的大道，也是難以長久。

⁵⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁166。

⁵⁷釋德清，《老子道德經憨山註》，高雄市：高雄市淨宗學會，2003年，頁103。

⁵⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁165。

⁵⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁167。

就運動而言，有一種彈簧健身器材，要用雙手腕力向內彎拗，作為訓練手腕之力，當雙手向內彎拗時，先必需雙手向外微張，始能使出力氣向內彎壓。要借勢蓄勁，就像要先蹲之後始能跳躍一樣。猶如射箭，先需用力拉開弓弦，才能射出矢箭。太極拳大都採取守勢被動因應，如〈七十九章〉「是以聖人執左契，而不責於人。」一般，先讓對方先發動（興之），藉對方之力接勁、蓄勁、發勁；或先避其鋒，沾貼連隨耗其力盡，成為強弩之末，則不費吹灰之力可取而用之；或引進落空給對方攻擊機會（與之），使對方失去準頭、重心，再順勢借力推開對方或扳回優勢，立餘不敗之地。

採退讓柔弱方式卻使剛強者的攻勢受阻或不敵，這是「弱者，道之用」的根本大法，要藏拙不可輕易示人，以免受到不懂其道的下士們認為「剛強」才是王道，而嗤之以鼻故意訕笑以對。這只是拳技身法的運用，若能在心法上常保「微明」，照見人生之疾苦，乃是執著貪嗔癡所致，則更能放下鬆透矣。而在太極拳運動方面，張三丰遺著《太極拳論》內亦有相關類似文句記載，茲摘錄以資參考：「有上即有下，有前則有後，有左則有右。如意要向上，即寓下意；若將物掀起而加以挫之力，斯其根自斷，乃攘之速而無疑。」⁶⁰，體用歌裏亦有「足欲向前先挫後」⁶¹，這些都是力學反作用力的運用，也是自然因果物理現象的一種。

反者，道之動；弱者，道之用。天下萬物生於有，有生於無。（〈四十章〉）

「『反者，道之動』，可與『大曰逝，逝曰遠，遠曰反。』〈二十五章〉對看求解。道體不可說，『強為之名曰大』，『大』在它依往前行（逝）且無遠弗屆，此即『道之動』；『遠曰反』說道不管在再多遠的地方，它總是回歸它自己，那不

⁶⁰鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁108。

⁶¹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁100。

就是『反者，道之動』最貼切的解釋嗎？」⁶²。道體沒有了自己，騰出空間留給萬物生長，萬物才願意隨道的動向而運轉，而不必擔心會被宰制。「故從道體的虛用說，是『大曰逝，逝曰遠，遠曰反』的『與物返矣』；從主體的觀照說〈十六章〉『是歸根曰靜，是謂復命』及〈二十八章〉『復歸於嬰兒』，此二義會通求解。『反』當回歸解，這可以說是『反者，道之動』最為恰當的理解了。」⁶³。果真是精闢之說，無論是歸根復命，或是復歸於嬰兒，就「遠曰反」來說，生命歷程不管到了再多遠的地方，它總是要回歸它自己最原始的地方。

就人而言其最原始的地方，應是落在自己的「心」上，心如同道一般虛無，不是具體可見，而是形上的修養工夫。所以「反」亦可另解為回歸自身，自我反省、自覺自悟。筆者在學拳的過程中，我的師父陳取寬先生常言：太極拳是改錯拳。故不能自滿停滯現狀，要不斷發覺自己的拳之細微錯誤處，自我修正，能如此雖只日進一紙但時久必定有成，則恰合乎此說。如果能不執著對太極拳有限自我認知，更不拘泥門派招式之見，將腦袋放空如嬰兒，敞開心胸，功夫將會像道體的自然生成作用般，日有領悟長進，即使只進步薄薄一紙，終有大成之日，如剝筍殼，層層脫去僵硬無用之物，終將見得白嫩可食的筍心。

在現實殘酷的人生裏，弱者被視為失敗、無用的「魯蛇」(loser)，被人歧視看輕抬不起頭來，無人願意當弱者，人人都想當人生勝利組。因此「弱者道之用」的說法，顯然是無法讓人接受，受人懷疑。筆者認為此「弱者」絕非虛弱、軟弱、脆弱之意，而是柔弱之稱謂，是身段柔軟善下，心知的無知無為。「柔」字是樹木上長出像矛一樣尖銳纖細的嫩枝、嫩葉、嫩芽，像〈第十章〉「專氣致柔能嬰兒乎？」、〈第二十章〉「如嬰兒之未孩」嬰兒般萌芽初成長，外表看似柔弱之狀，其實卻是蘊藏無限生機，最具旺盛生命力的時期，嬰兒天天在長大，嫩芽時時在茁壯，存於無限可能空間中，無窮的生機希望在期待。與〈七十六章〉「柔弱者生之徒」之意相契合。

⁶²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁185~186。

⁶³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁185~186。

說也奇怪，打太極拳者大都老弱婦孺居多或身體狀況出現警訊，筆者曾親見一位老先生，因為習拳一段時間後，其斑白華髮中竟陸續長出黑髮，令人稱奇。究其原因，可能剛巧太極拳的靜慢細長的腹式呼吸方式與嬰兒呼吸方式相似，而老先生的放鬆、專注、心無旁騖簡單的練拳態度，也與嬰兒無知無欲單純的狀態相似，不知不覺達到了「專氣致柔能嬰兒乎？」的地步，開啓返老還童的作用。

因此，打拳時除了放下四肢百骸輕鬆慢慢活動身骨之外，重要的是，要放下一切心念，沒有柔軟的心，也就沒有柔軟的身體，要想鬆透僵硬的身軀，先要鬆透自己的心，放空自己，猶如將自己歸零重新開機，從零全新開始，若能時時回歸重返如嬰兒般的狀態，則我們必身處於充滿盎然的生機之中，也將帶來生生不息的健康。「反者，道之動；弱者，道之用。」應是太極拳至高的心法，秘訣功法就在此章中，不必苦苦向外他求，願習拳者需謹記在心。

天下萬物來自於「有」，「有」又來自於「無」。「『無』是道體，『有』是道用，體必先於用，所以『有生於無』。」⁶⁴。所以「無」才重要，才是根本，「無」不是空，而是不執著，放下丟掉不需要多餘的贅物，不要成爲包袱桎梏，無論生活或打拳都不要被外在物質名利欲望所束縛，如此生活才能過的自在，拳打的才會輕鬆。「無」與「有」，應用於在太極拳中，除了拳架招式在虛與無間變化之外，在思想上徹悟明白並奉行「虛無」的觀念，才會突破窠臼大開大闢，不僅在功力技法上突飛猛進，還會激發出生命身體與生俱來的潛能，終會在「無」之後繼之「有」的生成作用，發展出「實有」之大成，在人與宇宙天地之間產生「階及神明」⁶⁵之能事。

「原來，『反者，道之動』的根本原理，就在『弱者，道之用』的虛無妙用，所以歸結在『天下萬物生於有，有生於無』。『反者，道之動』說的是『天下萬物生於有』，『弱者，道之用』說的是『有生於無』」⁶⁶。若想要妙用就必需虛無，若

⁶⁴余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁87。

⁶⁵鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁37。

⁶⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁185~186。

想要虛無，則必需回歸返回最原始的根本源頭，就人而言就是反省自己，落回到自己的心靈深處。

以「弗居」應世處事的態度，胸襟寬廣、有容乃大，謙讓包容卑下不爭，挪出彼此可以發展生存的空間地方，騰空才能包容萬物生長萬物，才會活出「有」的妙用，創造出合諧的多贏局面，才能產生「功成」不去的結果。太極拳亦是如此，心無罣礙身軀才會從頭至腳的鬆透，才能承天接地，吞天之氣接地之力，拳不僅打的輕鬆自在，通體舒暢一團和氣，天地間大自然的生氣也將灌滿充溢全身。利用空暇時，以頭頂之泥丸宮穴頂向天空，以增長靈性；於閒站時，將足心貼地，意欲將足陷入地下，足底心之湧泉穴，與地心吸力相接，增長其根力。若能持久篤行，不僅功夫大進，骨強身壯體健壽自能增加，鄭曼青先生故云「祛病延年，猶易事耳」⁶⁷。

宇宙物質的本質是非物質，是量子力學。所以探究身體物質這一塊，最後將回歸於心靈、生命、思想、精神的靈修層面，並如何實踐應用於日常生活中。例如對於宗教、政黨、經典理論的學習，在認知專精之後，則不用執著於某宗教、某政黨、某經典理論，而是超越他們，不被束縛黏住才是真正的了解深透，發揮最佳妙用效益，生命才會繼續成長，才不會被有形存有的知識或主觀意識形態之框架限制住。因此學習太極拳，也不要被現有的拳架招式或是拳經拳理所綁住，才能將被綑綁的心靈釋放，海闊天空無限可能，獲得身心的自由與自在。

大成若缺，其用不弊；大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。（〈四十五章〉）

道體生成萬物故說其「大成」，道體又徧存內在於萬物中故說其「大盈」。「而

⁶⁷鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁20。

道體知所以能生成萬物，徧在萬物的源理，就在道體本身的『若缺』、『若沖』所生發的妙用。『缺』是欠缺，『沖』是沖虛，皆屬道體本身的『無』性。」⁶⁸。靠著道體本身之「若缺」、「若沖」自我解消「無」的修行「道行」，產生其用不弊、其用不窮的「道用」，最後成就了大成、大盈的道體。同樣的道理，靠著「若屈」、「若拙」、「若訥」的作用層的化解，才能保存實有層「大直」、「大巧」、「大辯」的真實美好。「依『靜爲躁君』〈二十六章〉看，經文當作『靜勝躁』而『寒勝熱』，靜寒的清靜，可以克服生命的燥熱，所以說可以做爲天下的價值典範。」⁶⁹。而這超越在動靜相對之上的「清靜」修養功夫，才能開顯出「大成」、「大盈」、「大直」、「大巧」、「大辯」的境界，因此猶如「我好靜而民自正」般，天下人民不正也正，皆回歸到原本的美好自然。

太極拳雖事小道、小技，但是與大道亦有相似之處，頗像大道的大成、大盈一般，你雖窮究一生，但永遠懷抱著「若缺」、「若沖」的心態，時時反省隨時隨地靈感來了，又會有新的拳理領悟，再進一層的體會。改正拳架姿勢或是修正打拳的想法，讓你受用無窮，以技入道到達修身養性之巔峰。又像大直的柔軟委曲、像大巧的藏拙不自伐、像大辯的默默無言不自誇，是屬很清靜的運動，因爲太極拳深知靜勝躁，寒勝熱，清靜爲天下正的道理。古人的智慧可能已經觀察到男性平均壽命不及女性長這個現象，而且也推究出其原因。而身爲男人也無需氣餒，男性朋友若能執守清靜寡欲修持內心，一樣能像女性之命長，甚至可以與天地等壽。如同〈三十八章〉「處其實」，清靜無爲才是根本，才是實在之處。

人之生也柔弱，其死也堅強；萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則兵。強大處下，柔弱處上。（〈七十六章〉）

⁶⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁205。

⁶⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁206~207。

與〈七十三章〉「勇於敢則殺，勇於不敢則活」的意思相近，表現剛強的容易死亡，表現柔弱的則較易生存。而此處則以人與萬物草木的「生」、「死」存在樣態，透過自然事實現象的描述，「由實然現象的觀察，而體悟出應然的價值歸趨。」⁷⁰。人活著的時候身體柔軟，死了以後就變得僵硬。草木亦然，生長時是柔脆的，死後就變得乾硬枯槁了。所以「『生』看似脆弱時則柔軟，『死』看似剛強實則乾枯。」⁷¹。

人生在世，總要在「生」與「死」二途中做不斷的選擇，而上述的觀察描述儼然已提供很好的參考佐證。「試看，颱風來時，大樹堅強確攔腰而斷，小草柔弱卻安然無恙，故守柔居弱，才是活出一生的妙方。」⁷²。所以才有〈四十章〉「反者，道之動；弱者，道之用。」的至理名言。推論出「故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。」的必然結果，也藉著「兵強則不勝，木強則折」事實發生現象，比較出「強大處下，柔弱處上。」，也如〈三十六章〉「柔弱勝剛強」、〈四十三章〉「天下之至柔，馳騁天下之至堅」產生孰為較優的價值歸趨。

太極拳動作緩慢柔軟是眾所皆知的老弱婦孺之拳，鬆柔是它的特色之一，不用大力不走剛猛路線，不僅四肢身軀鬆柔，心更要柔軟，如此才能達到鬆透境地，藉由「人之生也柔弱」之具體事實與理論，映照出「柔弱者生之徒」健康旺盛的生命力。而「強大處下，柔弱處上」則有另一涵義，「以樹木為喻，『強大處下』，及樹幹根柢堅強，自然處於樹木之下盤；『柔弱處上』，及枝葉花果柔弱，反而處於樹木之上端。」⁷³。

學習太極拳也正是如此，練習拳架或推手時要落地生根處下，把全身重量置於腳下，最好能夠全虛全實最能體會接地之力腳生根於地的感覺，虛實三七之分

⁷⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁343。

⁷¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁343。

⁷²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁343。

⁷³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁344。

也未嘗不可，腳下穴道滿布，經與地面之接觸摩擦，刺激平常不容易碰觸到的足底部位，自能補強增益身心健康不足。而打太極拳不動手，動手則非太極，讓手臂有如柳樹之枝條樹葉，處於身軀之上端，只跟隨著腳部的移轉而擺動，猶如柳條隨著微風吹拂而搖盪。其用意是藉由手臂的不使力，因而將身體之重量自然而然集中貫注於腳下，讓腳底之根能更深陷於地，故若能體會「強大處下，柔弱處上」，則太極拳的功夫不僅日進，也更能在修養上與《道德經》越益契合。

第三節、太極拳法的陰屈和陽伸

與老子陰陽思想相對照，鄭曼青先生在釋名義第一中言及「太極為陰陽之母，無所不包，以之名拳，命意深遠。」⁷⁴，因為太極拳在拳架或推手中，講求的是剛柔動靜得機得勢，故又曰「始知是拳之為用，全根與於太極，剛柔相剋之真理」⁷⁵，在剛柔相濟中尋找出平衡和諧的相處之道。

道常無名，樸雖小，天下莫能臣也。侯王若能守之，萬物將自賓。天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止可以不殆。譬道之在天下，猶川谷之于江海。（〈三十二章〉）

道體虛無質樸，人間的語言文字所描述的抽象概念，都無法形容道體的存

⁷⁴鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁1。

⁷⁵鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁2。

在。所以無名。王弼曰：「道無形不繫，常不可名，以無名為常，故曰道常無名也。」⁷⁶。它好像什麼都不是，這什麼都不是意味著它是尚未精雕細鑿最原始的樸木。「原木未經雕琢，猶未成器，當然什麼都不是。問題是，在什麼都不是的『無』中，卻深藏什麼都是的『有』。從什麼都不是的『無』說它是『小』；從什麼都是的『有』，說它是『天下莫能臣也』。」⁷⁷。

侯王聖人要生成百姓，當然要守得住無名之樸的常道，也就是無心無知的無為之治。侯王無為，不宰制人民，放開百姓，留給百姓生長的空間，則人民得以自由自在賓至如歸。因為天地生萬物與侯王生百姓的道理是一樣的，就是以「不生」的方式來生，就是讓萬物與百姓「自生」自己生自己，是最合乎自然知道。

「而這一『自生』，是在『天地相合，以降甘露』的交感和合中展開，天地自然給出滋養生命的甘泉，『民莫之令而自均』，天下人民在沒有人為干擾之下，生命皆得以維繫自然的均平。」⁷⁸，真是說得非常貼切，唯有在「天地相合」陰陽和諧之中，才會發生最佳的生成作用，「以降甘露」給予萬物滋養生命的養分，也才能維繫保持天長地久宇宙的永恆。因此保持心中的恬淡知足，不因外在名分的區隔割裂，而失去原來一體的和諧，就能遠離危險長保安寧。

筆者一向推崇太極拳「吞天之氣，接地之力，壽人以柔」⁷⁹這十二個字，因為「吞天之氣」是上半身藉著百會穴也好或是口鼻呼吸也好，接收天之陽氣；「接地之力」則是下半身藉著湧泉穴或腳底板接收地之陰力；然後再藉著腰胯有主，承天接地貫穿身軀，不僅可以學得接勁、發勁，更可以使「天地相合」於身體中，維繫體內和諧平衡氣血通順，因此也可以如「以降甘露」般口生津液、真炁沿督而行，不必用心強行使氣，「莫之令而自均」身體會自然反應產生氣血充足作用，使身體改變炎上寒下情況，冷熱自趨協調達到不蘊不火溫和平衡之境，也就不容易生病了。

⁷⁶樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁81。

⁷⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁147。

⁷⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁148。

⁷⁹鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁19。

加上身體放鬆放軟，心態身段若能柔軟以對，長壽該不是難事。「壽人以柔」筆者自從研讀《道德經》之後，對「柔」又有進一層的體會，〈五十二章〉「守柔曰強」，因為守柔是秉持著〈四十四章〉「弱者，道之用」的原理，所以才能有〈三十六章〉「柔弱勝剛強」及〈四十三章〉「天下之至柔，馳騁天下之至堅」的情形，才會曰「強」。而「弱者」，除了「柔弱」之外亦有「減弱、弱化」之意，猶〈三章〉「弱其志，強其骨」之「弱」字，而減弱到最後，就是無掉、虛無一切，放掉雜念、思慮、情緒有為的意念，如此才能鬆柔之中，無中生有，才能產生「道之生成作用」，以「天地相合，以降甘露，」的天地能量蔽而成其新，利用新生能量轉換彌補修復損耗，促進體內新陳代謝生生不息，「損有餘，補不足」，永遠如新像孩兒一般，長壽不老。

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。人之所惡，唯孤寡不穀，而王公以為稱。故物或損之而益，或益之而損。人之所教，我亦教之，強梁者不得其死，吾將以為教父。（〈四十二章〉）

王弼曰：「萬物萬形，其皈依也。何由致一？由於無也。由無乃一，一可謂無。」⁸⁰。「牟宗三大師根據第一章說：一是無，道體本身通過『無』來了解；二是無與有，通過道體兩面向來檢視道；三是又無又有的玄，通過無與有的對立渾化，來顯發道的妙用。『玄之又玄，眾妙之門』（一章）不就是『三生萬物』嗎？此說誠然高明，純理乾淨而不生塵染。」⁸¹。但王邦雄先生認為：道本身是「無」，道生一的「一」是「有」，一生二的「二」則是推極於道的天地。二生三的「三」，則是「天地相合，以降甘露」（三十二章）的天地和合了，而以「三生萬物」作

⁸⁰樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注下篇，頁101。

⁸¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁193。

結。則與牟宗三大師前述不大相同。但王邦雄先生又以形構之理來闡釋，他認為：在存在之理映照之下，形構之理的「一」是「氣」，「二」是陰氣與陽氣，「三」是陰陽之合。以「天地之和」的存在之理，來解說「陰陽之合」的形構之理。⁸²。

筆者以為余培林先生以「理氣」的解釋更為直接簡單令人明白。余先生認為：「一」就是氣，「道」就是理，「道生一」就是理生氣。這氣是陰陽未分之前的「一氣」。「一生二」謂一氣化為陰陽二氣。「二生三」為陰陽二氣交和而生和氣。「三」為陰氣、陽氣、和氣，萬物於焉繁衍生成。⁸³。以人而言，陽主生，陰主殺，故一般人皆喜背陰向陽以求生避殺。惟孤陰不生，孤陽不長，陰陽二氣需相互激盪產生和氣始能有生長萬物作用。

『沖氣以為和』，沖就是虛，氣的虛從心的虛來，故功夫在『心』上做，心虛靜氣也虛靜，無執著不造作，就不會消化不良，心律不整或內分泌失調了。」⁸⁴。用在太極拳上非常契合，修心就是養身。打太極拳時，要求自己「心虛靜氣也虛靜」，放空腦袋、放慢呼吸，則身體也就自然虛靜鬆軟了。謹記「強梁者不得其死」故要放鬆放軟，以「弱者，道之用。」的人生智慧，終將證明「柔弱勝剛強」誠非虛言也。當我們腳接地力的打太極拳時就是「負陰」，吞天之氣時就是「抱陽」，而氣沉丹田不助不忘時就是「沖氣以為和」，水火既濟而生生不息。吃虧不是為了佔便宜，而是為了「不爭無尤」，避免人間紛擾，讓我們的心境常處平靜有益的和氣之中，因而能擁有安康自由自在的身心，表面看似吃虧損之而實際上卻是有益修心養身。

⁸²參閱王邦雄，《老子道德經的現代解讀》：臺北，遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁194。

⁸³參閱余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁92。

⁸⁴參閱王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁194。

第四章、太極拳的內與外

太極拳為內家拳，講究中定、放鬆、心靜、慢練及行氣如九曲珠，「即以心行氣，以氣運身，是由內以達乎外，即先由臟腑，而達乎肢體之運動也。」¹，和外在家拳威武用大力明顯不一樣。「拳術有內外二家之分，曰少林，曰武當，武當即張三丰之太極內家拳也。諺云：內練一口氣，外練筋骨皮，此謂內家尚氣耳，練氣以能沉丹田為先。」²，而太極拳素以養生健康為重，不僅注重身心內在之修養，也重文化涵養薰習，素有文人拳之稱，故在中國傳統武術中被列為內家拳的一種。

第一節、太極拳術的內斂和鼓盪

太極拳既是內家拳的一種，除注重「氣沉丹田、以心行氣氣遍週身」及腳底湧泉生根的內家功夫，也強調身心清靜神宜內斂、氣宜鼓盪相摩至階級神明的內在修為，是為其特質。此正與老子「見素抱樸」追尋生命本質美好，拋掉外染執著人為造作，與老子內求外損的相關思想不謀而合。修行的途徑同樣是「為道日損，為學日益」、「少則得，多則惑」、「絕學無憂」向內尋求而不是外求攀緣，不以得為喜，亦不以失為憂。

¹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁35。

²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁28。

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂；
難得之貨，令人行妨。是以，聖人為腹不為目，故去彼取此。((〈十二章〉))

人為造作的五色、五音、五味，偏離了天然原色、天籟真音、原汁原味，過度刺激我們的感官，迫使感官遲鈍衰退失去感覺，終致目盲、耳聾、口爽（喪失味覺），「爽」，王弼注云「差失也」³。迷失在燈紅酒綠肉食之中；馳騁追逐名利權勢失去自己的心志初衷；為了一般世俗眼中的難得的貴重財寶，而失落了應有的生活價值。

此章的重點是在人病而非法病，要去掉心知執著與人為造作，錯在沉溺於過度貪婪、刺激，而忘掉原來的天然美好。猶如酒不醉人人自醉，酒適當飲用，可促進血液循環、紓解壓力，配以佐餐益增食趣，惜往往在求一時暢快，不覺中過量飲用酒醉而不知，反而傷身誤事得不償失，但不能責怪「酒」的作怪，而是在人的無法妥善管理自己。何以聖人為腹不為目？「『腹』指內在本有的真實，『目』是外在流轉的聲色，『為腹』是回歸自我的天真樸實，『為目』是追逐外在的聲名貨利。」⁴。其實本章上另有一層意義，提醒我們要知止知足，進食因有一定飯量，就算是大胃王也無法硬撐，故有其保護機制；而眼睛則易過度過量使用而不自覺，不知節制濫用，年紀小小的學童因貪愛戀滑手機、看電視，視力受損近視一堆。

練學太極拳何嘗不是如此，打太極拳是追求內心的寧靜、身體的健康，而必需遠離外在令人會誘人心馳神往、令人迷失方向的難得之貨。狂熱癡迷於名利權勢，競爭激烈於人肉沙場，或是過著吃、喝、嫖、賭酒醉燈迷五光十色的糜爛生活，都是無法讓人平靜打拳。若是為了追求武藝拳術神速進步，大量消耗透支體

³樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁28。

⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁66。

能，濫用違禁品，侵蝕危害身體健康。不僅落到目盲、耳聾、口爽的下場，精神官能也將會失控發狂，失去人生的價值意義。

不只是打拳一事，人生在世更要懂得分辨取捨，取當取捨當捨，莫讓欲、愛、命糾結在一起，糊里糊塗過一生。打太極拳是平民百姓的運動，沒有奢華的快樂，走著如禪樂般自然風的路線，只有平實和諧寧靜的愉悅。日子久了，終將發現粗茶淡飯雖不若大魚大肉來的有滋味，但卻帶來健康；緩慢平淡溫和的太極拳，也將勝過快速威猛剛強的武術，因為太極拳的溫合不會過度使用身體，造成運動傷害，對於身心健康只有加分而無失分。

寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。
(〈十三章〉)

恩寵與羞辱都是因別人之授予而非由己定，故寵辱加臨自身不免驚恐不安，河上公曰：「身寵亦驚，身辱亦驚。」；「貴大患若身」，河上公曰：「貴，畏也。若，至也。畏大患至身，故皆驚。」⁵。另有一解，「當是『貴身若大患』，為了壓韻，而上下做了調整，『貴身』是高貴自己，『若大患』是等同大患。」⁶。都是擔心會為自己招來大患，因為名利權貴是需與天下人競爭，就要承受來自競爭對手所加諸的壓力及反擊，形成了危及自身安危的禍患。為什麼會說寵辱若驚？因為想要恩寵加身就須往外攀緣求取，在人格特質上是屬卑下的，在求取恩寵的過程中，得失皆在人不在我，得到寵愛感到驚恐不安，失去寵愛也感到驚恐不安，

⁵魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁14。

⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁71。

都帶來驚恐不安猶如帶來屈辱。

招來大患之根源，主要的原因還是在心知上起了執著，受到權勢名利的羈絆與束縛，因而隨時就會有競爭對手加諸的禍患攻擊；當我的心知放下了對名色權勢的執著，我的心就自由了，不再與人對立，禍患隨著競爭對手的消失而消失了，如〈八章〉所言「夫唯不爭，故無尤」。當瞭解自身修養比奪取逐鹿天下還高貴還可愛時，名利權位就是多餘的負擔，就會捨棄名利權位成為無私欲之心的人，天下的重任就可以安心地托付予他了。

打太極拳是一件很單純的事，不是要與天下人一較高下一爭常短，只是學得拳技運動健康養身而已；若是為了名利富貴則將有大患臨身，因為必需與天下英雄高手一較長短，在武林中拚爭一席之地，如此不免陷於以技殉身之境。在推手互練中，若能謹記「及吾無身，吾有何患」之訓，走化就是避免對立、正面對抗，也就是以對方為主，以對方的重心為重心，無掉自己捨己從人，至「及吾無身」之時，則會發現在推手練習中，不僅輕鬆自在身手游刃有餘，對手反而難脫自己的掌控之中。不為恩寵無私地奉獻義務教拳，不僅無禍患驚恐，更是太極拳貴以身為天下，愛以身為天下的表現，太極拳也將可寄天下、可託天下，源遠流長於天下造福天下人身心大順健康矣！

絕學無憂。唯之與阿，相去幾何？善之與惡，相去何若？人之所畏，不可不畏。荒兮其未央哉！眾人熙熙，如享太牢，如春登台。我獨泊兮其未兆，沌沌兮！如嬰兒之未孩。儻儻兮！若無所歸。眾人皆有餘，而我獨若遺，我愚人之心也哉！俗人昭昭，我獨昏昏；俗人察察，我獨悶悶。澹兮其若海，颺兮若無止。眾人皆有以，而我獨頑似鄙。我獨異於人，而貴食母。

（〈二十章〉）

「絕學無憂」的「絕學」，「不是不讀書不學習，而是無執著無分別，也就無比較無得失，當然可以遠離患得患失的憂患了。」⁷。若能清楚〈四十八章〉「為學日益，為道日損」，本章就能豁然清楚明白。「為學日益」，為學是要增益智能，但是欲望、榮辱也隨之而來煩惱也就增加，所以要在作用層的修養上做功夫，「為道日損」，要將這些欲望、榮辱給捨棄無掉，因為這些物質享受、榮華富貴正是一切憂愁煩惱的根源。欲望既是憂愁煩惱的根源，但欲望隨著為學而來，所以千萬不要誤以為捨棄後天所學的機巧知識，就可以達到無憂無愁，而是要拋棄欲望、不見可欲。眾人們所畏懼憂心的，我不能不畏懼憂心，但我與眾人所擔心的不同。

「『不可不畏』是後設的反省，把『人之所畏』當作反省的對像，問『人之所畏』之所從來，在執著分別與比較得失，故『不可不畏』，即在解消此一病痛癥結。世俗眾人皆落在『人之所畏』中而被綁住套牢，為我有『不可不畏』的超越反省，而自我鬆綁解套，故有完全不同的意態風貌。」⁸。當我們溯本究源瞭解榮與辱、貴與賤、善與惡、美與醜之間的差別，只是心知執著的產物，是主觀的而不是客觀的；是相對的，而不是絕對的。此種相對之分，真的有那麼截然不同嗎？真的有必要花一輩子的時間去追逐附和嗎？

明白大道是在內不在外的修養，自然與世人認知不同，眾人樂此不疲地競逐物欲，爭先恐後搶著賞春美食，個個顯露出精明能幹會算計，生活都富足有餘，光炫奪目；而我卻情願獨自淡泊寧靜，慵懶散慢，愚鈍笨拙無用貧乏不足，暗昧平淡無光彩，如同還不會發出笑聲沒有情欲的嬰兒，像似鄙陋愚鈍的人！我之所以與眾人不同，正是因為我能「貴食母」。王弼曰：「食母，生之本也。人皆棄生民之本，貴末飾之華，故曰『我獨欲異於人也』。」⁹，河上公曰：「食，用也。母，道也」¹⁰。食母指道也，食，有養育的意思；「道」能生養萬物，故稱為「食

⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁99。

⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁99~100。

⁹樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁49。

¹⁰魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁11。

母」。我能「致虛極，守靜篤」、「見素抱樸」與道同在，能夠生生不息源源不斷，我的心胸有如大海般的廣闊平靜，像大風般的飛揚高遠沒有牽掛，我有甚麼好煩憂、恐懼的呢？

談到打太極拳，筆者非常欣賞並常引用「我獨泊兮其未兆，沌沌兮！如嬰兒之未孩。」及「我獨異於人，而貴食母」這二句話，因為在打拳架的當下，除了要心胸寬廣開闊之外，更要像心無邪念純真不懂事的嬰兒。也不禁令人想起〈十章〉「專氣致柔，能嬰兒乎？」，因為唯有如此才能回歸到大自然母親的懷抱裏，吸收天地的養分。所以不要去管榮辱、貴賤，不要去管熙熙攘攘紅塵滾滾的眾人競逐於物欲享受，我們要做到清心寡欲像〈三章〉「弱其志，強其骨」，要淡泊恬靜記得〈十六章〉「致虛極，守靜篤」就是天地常道之根源，太極拳以大道為本體，才能大開大闢無牽無掛達到像澹兮其若海，颺兮若無止揮灑自在的狀態。

所以太極拳看似笨拙柔弱無用，其實是內藏難得糊塗的大智慧，受天地之孕育，優游於大自然的懷抱，為我們帶來身心健康，生活過得平凡安樂，擁有人生真正最大的財富，寵辱皆忘，焉能不長壽。茲抄錄 102 年 9 月 7 日聯合報 A8 版報導；創新工場董事長兼首席執行官、前 Google 全球副總裁李開復前晚在微薄透露罹淋巴癌，感嘆「世事無常，生命有限。原來，在癌症前面，人人平等。他昨晚又發出一個微博說，努力把『拚命』作為自己的一個標籤。現在，冷靜下來反思：這種以健康為代價的堅持，不一定是對的。」，這個報導提供眾人反思參考：昭昭察察與昏昏悶悶，相去幾何？相去何若？

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新。少則得，多則惑，是以聖人抱一以為天下式。不自見，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故長。夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者，豈虛言哉！誠全而歸之。（〈二十二章〉）

「從實有層次看，曲則不全，枉則不直，窪則不盈，敝則不新，此兩相對反的生命理念，怎麼可能以因果關聯的姿態出現？說委曲反得成全，枉曲正直，低窪盈滿，蔽舊反得新成，是不可理解的；故轉而從作用層次來解讀，曲、枉、窪、敝是解消心知的執著，避開人爲的造作，反得成全，此只有從修養功夫來體會理解。否則『曲則全，枉則直』，已構成矛盾，當然困惑難解。」¹¹。「少則得，多則惑」也是同樣道理，『少』跟『多』不在實有層次說數量多寡，而在作用層次說功夫的修養，『少』是『爲道日損』，『多』是『爲學日益』，心知減損的『少』是體現到功夫修養，心知增益的『多』，對道行而言反陷困惑」¹²。所以要以消解作用的修養功夫來體悟大道，「抱一以爲天下式」，要回歸到道體的「一」無執著不造作原始純樸的境界。

所以聖人只求守著原始的道心初衷做爲法則，恪遵「無」的原則。不求自我表現，不營有爲，秉持實在的本質，不會固執自以爲是，謙虛包容大度，收斂自己有限的功績，才能凸顯出明、彰、功、長等這些優點，順乎自然因任天功，才能達到圓滿的境界。「我們要忘了自己，忘了自己的利益。尤其不可與人爭競戰鬥，正唯如此，我們反可以得到『爭而得不到』的東西。」¹³，這都是因爲退讓不爭的結果，不是別人無法與你爭鋒相比，而是已把自己與眾人融合一體，不再是別人競相攻擊的目標。

本章筆者以爲與太極拳的動作適有諸多相通之處，故以太極拳具體的動作演繹說明。我以太極拳最基本的互推動作做示範說明，在互推的過程中，我以弱者自居，學習〈四十章〉「弱者，道之用」，所以不爭、不頂、不抗，這也是太極拳中很重要的精神。太極拳爭的是性命雙修，想要成全的是修身養性、健康長壽頤養天年的私心。因爲我懂得導引，將對方之力導引至腳底而能接地之力，像水

¹¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁107~108。

¹²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁108。

¹³張起鈞，《道家智慧與現代文明》，臺北：臺灣商務印書館，1984年，頁90。

一般謙卑善下。太極拳體用歌有言：「湧泉無根，腰無主，力學垂死終無補。」¹⁴。湧泉穴在我們腳底凹處，在我們身體最低下處，將對方之力引導注入此處，才能生根接地之力（窪則盈），所以對方不易將我推動，因為我的二腳已變成一棵有根但可自由移動的樹了！

在這互推中我沒有取巧走化，我是非常結實地接受對方之力，因為我懂得應用本章「曲則全，枉則直」的道理，把身體變成像彈簧一般，我的腳踝、膝蓋、腰胯變成一個可以彎曲的整塊彈簧，對方的力氣重壓在我身上，我只是變成被壓縮的彈簧，對方一放開手，我就自然恢復原狀變成鬆開的彈簧，對方因而會被這反彈之力彈出（太極拳謂之：隨屈就伸），終能成全了以其人之力還治其身的目的（曲則全）。我又像被用力拉滿的弓，弓弦已被拉彎，只要一放手弓弦立刻回復變直，無形的箭透過手臂的伸直飛向對方（枉則直），此乃太極拳楊家祕傳之摺疊法，在肩肘腕三節之折疊，可以「五弓」¹⁵齊發。我之所以能夠如此，是因為我能將身體的重心置於後腳，不會往前衝，謹守〈六十七章〉「不敢為天下先」。

由於太極拳講究肢體放鬆動作緩慢從容不迫，調伏呼吸靜慢細長，身心在寧靜柔和安詳自在輕鬆的氛圍中，不疾不徐運轉其身，所以很容易使心靈和諧到達天人合一的境界。由於我們身體處在穩定均衡良好的心理狀態下，自然能夠促進體內循環新陳代謝，有效地完成除舊布新排毒修復的蔽則新功能。太極拳其實很簡單就這麼一招，退讓卑下放鬆自己，放空自己、放下自己，像剝筍殼一樣，層層剝開出離以至於虛無沒有，（無需辛苦蹲馬步、提肛、使大力）。不鬆就是挨打的架子，鬆透、招熟才能懂勁，而後就會接勁、發勁，最後就能運勁攻防制敵不求勝但求自保。

太極拳其實只有一個「鬆」字而已（少則得），鬆透身體更要鬆掉放下心識活動。簡單的事每日做，就會成為熟悉的事；熟悉的事認真做，就會成為專家達人；若能喫而不捨恆心毅力用心做，終必成為贏家，不求勝而自勝，贏的是自己

¹⁴鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷中）頁100。

¹⁵一身備五弓指的是身軀猶如一張弓，兩手為兩張弓，兩足為兩張弓。五弓合一，即為全身的整體勁，「身似弓身勁如箭」。《太極拳秘笈》，台南市：王家出版社有限公司，1990，頁291。

不忘初衷的心。引述 103 年 7 月 14 日聯合報 AA2 版所刊載「楊基寬（104 資訊科技董事長）喜歡李小龍說過的一句話：『我不怕練過一萬種踢法的人，我只怕將一種踢法練過一萬次的人。』這是將自己做到完美的人，他們花一輩子的時間『雕刻』，不斷提升自己的價值。」。一通百通，只要一招就能走遍天下。故正如本章所言「是以聖人抱一為天下式」。

學太極拳真的很簡單，師承過多少門派、拳架套路之招式多寡、看過多少本太極書籍、學（打）了幾年皆不重要（多則惑），重要的是有無摸到邊，若懂其根本真理精髓則離道不遠矣！太極拳是注重內在修養的功夫，沒有誇大華麗炫耀奪目的招式（不自見），他的動作講求的是內斂深沉崇尚平和寧靜，心自如明鏡（故明），且是放下身段柔軟鬆掉僵硬自己的老弱婦女拳（不自是），體弱多病或婦孺，人人都可以來練習，雖打來輕鬆自在，但由於保持柔軟放鬆不執著的心態，故能隨時修正拳架體悟出正確拳理（故彰），也不像外家拳術的剛強虎虎生風招招講求功效（不自伐），但求以技養身而非以技殉身，因而可以獲得祛病養身延年益壽的好處（故有功），練拳溫文儒雅謙讓退後，不會爭強好勝（不自矜），重視自我要求日日進步不斷學習成長（故長），注重修身養性不似其他武數爭強好勝，所以太極拳因而能長久流傳，成為當今追求健康，學習人數最多學習地區最廣的拳術，也應了「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」的事實。

重為輕根，靜為躁君。是以聖人終日行，不離輜重。雖有榮觀，燕處超然。

奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失本，躁則失君。（〈二十六章〉）

輕重相對，靜躁亦相對，孰優孰劣不能以自家的價值做為判斷標準，否則易陷於主觀執著的二分法，也不合老君一心想要消解心知執著與人為造作做為解除人間紛擾困苦的主張。故「重為輕根，靜為躁君」若解為「重」能克「輕」，「靜」

能勝「躁」應是作用層形上性格的表現，而不是實有層的絕對化。所以「此所謂的『重』與『靜』不再是與『輕』、『動』相對的『重』與『靜』，而是超越在輕重相對、動靜相對之上的『道』自身，『天道』理所當然是生成天下萬物的根本與宗主。」¹⁶。

聖人帶路遠行，當然是要依循大道而行，「不離輜重」只是一個比喻性的描述。「輜重是落地生根的憑依資藉，是以聖人終日行，而不離輜重，因為離了輜重，遠行形同流浪，聖人也就生不成百姓了，而天下怎麼可能有不生成百姓的聖人！而在『終日行』的過程中，雖有權勢榮觀與名利的誘引，聖人行道人間，不會癡迷熱狂，也不會執著陷溺。不僅不會輕舉妄動，反而會持重守靜。……也可以處之泰然，不被牽動，也不會流落，只因爲人世間一切榮觀美景的根本源頭，就在『天道』本身啊！」¹⁷。聖人以大道爲「輜重」，是有理想有抱負的政治家，以「生百姓」造福萬民爲職志，而不是爲了權勢名利在打拚，不會爲了一逞自己的私欲，將百姓推向戰火邊緣，如此輕率的妄動，不僅失落了天下根本與宗主的「道」，失去了治國之本，也將失去君主的地位。

茶藝嘗云：心浮氣躁，泡出的茶味容易走濁；心定氣閒時，泡出的茶清心爽口。其實任何事似乎都是一樣道理。無論煮菜料理或是寫作書畫，心定時才能創造出令人欣賞的好作品，自娛娛人。太極拳更是如此，虛靈頂勁，心與意相守於丹田，專注於鬆、沉、圓、整中，呼吸要求細、慢、靜、長，全身在緩慢鬆柔中，不急不徐的拳架中，一招盡亦是一招始，如〈十五章〉「孰能濁以靜之徐清，孰能安以動之徐生。」，靜之以動又動之以靜，在動靜之間生成一切。從容不迫悠遊於安定舒適環境中，不僅可以尋求內心的寧靜，感受到太極運動的心靈愉悅，也可以享受到肢體律動通體合諧的輕鬆舒暢。就像剛泡的一壺好茶，茶湯清澈、茶香甘醇。更重要的是太極拳有它自己的根本，也有自己的主君。體用歌中有云

¹⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁123。

¹⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁124。

「湧泉無根，腰無主，力學垂死中無補。」¹⁸，因為身體無法鬆透，全身重心無法下放至腳底湧泉穴，所以無法將對方之力導引至腳底，因此不會接勁更無法發勁，學到老始終還是個不懂太極拳的門外漢。

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富，強行者有志。
不失其所者久，死而不亡者壽。（〈三十三章〉）

所以能夠「明」、「強」、「富」，皆由於向內尋求探索，向內觀照而得。而「智」、「力」、「志」是向外投射向外攀求，此二者各有擅長優劣，但是若要「久」、「壽」則要不失其根本，不失其生之德、生之道。「智」是觀人，僅須具備一般的知識能力即可，雙眼向外直視即可看到人；而「明」則是省己，不是用眼而是用心向內觀察己身，所以「自知」比「知人」難，俗謂「律人容易，律己難」，因此「自勝」比「勝人」困難，「知足」亦比「強行」難。「自勝者強」之強，不是〈七十六章〉「堅強者死之徒」的強，而是〈五十二章〉「守柔曰強」的強。要能克服自己的私心慾望，可不是一件容易之事，不能靠蠻力而是要靠自己的智慧。

打太極拳固然要使用體力，但和外家拳不同的是不靠蠻力、硬力，而是要靠內力、內勁。太極拳論有云：「雖勢有區別，概不外乎壯欺弱，慢讓快耳、有力打無力，手慢讓手快耳，是皆先天自然之能，非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀耄耋能禦眾之形，快何能為？」¹⁹因為它是內斂的拳，著重內心的虛靜明照，不向外攀緣追求強勝，將自己體內的先天之氣與外在的後天之氣互為鼓盪，合成一氣化為真氣，再化為內勁真力。並時時向內觀照反省改正錯誤放下執著，所以不妨當作是能與時進步的進步拳視之，期能日進一紙體會出新

¹⁸鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷中）頁100。

¹⁹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁109。

的拳意。至其終極若有朝一日能藉著拳理深入「明」悟了人、天地與宇宙之大道的真相真理，則朝聞道，夕可死矣，死而無憾。因已與天地一體與道同在，雖身死而心不亡與大道同壽了。

執大象，天下往；往而不害，安平太。樂與餌，過客止。道之出口，淡乎其無味，視之不足見，聽之不足聞。用之不足既。（〈三十五章〉）

大象即喻指大道，如〈十四章〉「無物之象」、〈二十一章〉「其中有象」皆指道而言。「往而不害」則猶〈六十六章〉「是以聖人處上而民不重，處前而民不害。」之不害意同，蓋因無心無為是以不受傷害而能天下太平。「樂與餌」樂舞酒宴則是有心有為多了人為加工，直接訴諸官能感受，固能引人駐足享受一時歡樂美好的刺激，可是〈十二章〉「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂。」已告訴我們過分追求感官刺激享受，反而會造成身與心的傷害。只有在無心無為的狀態下，才能體會出道體本身之「無味之味」的真味，「無色之色」的本色，「無聲之聲」的原音，「惟有無形的心靈，可以體會道生成萬物的『無用之用』。」²⁰。

打太極拳無需引人注目欣賞，只是純粹簡單為自己的健康而運動。無需因為討好觀眾的叫好鼓掌、裁判給予的高分，而改變扭曲原來的招式動作，假裝成優雅美觀好看的姿勢。而是要原汁原味的呈現出合乎健康的動作，也就是要恪遵打太極拳不動手，動手非太極的原則。如果為了表演則無可厚非，若是自己單獨練習時，不妨挑個沒人沒觀眾的「不足見」的偏僻地方，無需音樂搭配「不足聞」的天籟下，平淡寧靜的「無味」地打一趟拳，將身心安頓於似同大地懷抱之中的嬰兒，當能感覺出神清氣爽的愉悅，感受到精神百倍「用之不足既」的元氣活力。

²⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁163。

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。（〈四十四章〉）

「此章敘述老子輕物貴生的思想」²¹。要我們權衡輕重知所選擇，懂得「去彼取此」。得到身外名聲財貨，與失去自身健康甚至生命相比，誰輕誰重昭然若揭，可惜世人迷戀權位耽於物欲，執著「名」與「貨」，犧牲最寶貴的健康也在所不惜。用血汗換取金錢，到頭來卻要以更多的金錢來買回健康，但為時已晚，失去的健康已不是金錢所能換回。所以我們要知足、知止才能常保身體安康長命百歲。

其實老子在〈三十八章〉已告訴我們取捨之法，「處其厚，不居其薄；處其實，不居其華。」，人生處世的態度，要選擇實在的根本而捨去表面浮華。而根本之道在無心無知無為，才是活水源頭，可長可久無遠弗屆；浮華是心有知有為，猶如五光十色的煙火，只能一時的譁眾取寵，暫時的存在。又像無根的浮萍隨波逐流每況愈下，流失生命天生本真的價值，枉費一生。

工作忙碌、睡眠不足、缺乏運動、壓力太大、飲食不當，往往是造成疾病的原凶，太極拳是舒壓解勞的最佳運動的選擇之一，但是也要有個先決條件，就是不要為世俗雜物所困，疲倦累乏、心情不定、情緒起伏之下是無法打好太極拳，所以其前題依然是要在知足、知止的生活下才能發揮太極拳運動的功效，預防疾病帶來健康。俗諺：「乾鍋不空燒」，不僅無益，反而會傷身。打太極拳不一定要有錢，但是一定要有些許閒，能學習太極拳者大都是有福報之人，當你選擇知足、知止的生活時就已經為自己選擇了福報之路，活在保有人生自在美好與健康的福報之中。

²¹余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁94。

不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，無為而成。（〈四十七章〉）

道在心中，需靠心領神會，尤其貴在自我觀照省思，才能體悟道之理。先要如〈十章〉「滌除玄覽」才能「明白四達」。「因萬事有則，萬物有理，知其則，識其理，則萬事萬物，如網在綱，無不了然。……況萬事萬物總原理的道，是視之不可見，聽之不可聞，而存於吾人心性之中。吾人只要內觀返照，化私去欲，道自可見，故不須『出戶』、『窺牖』。若必於知識經驗中求之，則愈求愈迷惑了。」²²。「老子一者說『自知者明』〈三十三章〉，二者說『知常曰明』〈五十五章〉，自知是明，知常也是明，故自知即可知常，不出戶不窺牖是自知，知天下見天道則是知常。道無所不在，內在每一個人，只要回歸自我，保有天真，心虛靜明照，就可以照現天下，體現天道了。」²³。

因此哲學大師牟宗三先生做了分判，認為「行萬里路，勝讀萬卷書」，往外尋求是認知萬物的形構之理，回歸自我才是體現天道的存在之理。認知形構之理是知識，體現存在之理則是修養。當今自然科學與社會科學，皆屬形構之理的研究，人文學門則屬存在之理的開發。前者是知識，後者則是生命的學問。現代由於網路資訊的發達，蒐集資料快速也容易，足不出戶就可以在知識學問上做功夫，但是如果少了自我的修養自我觀照的修行功夫，也就達不到「不窺牖，見天道」的形上體悟，缺乏體現存在之理的修養，也就會犯上「其出彌遠，其知彌少」的毛病。

剛開始學習太極拳時當然以知識方面的學問為重，尊傳授，教練一個口令一

²²余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁99。

²³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁213。

個動作，迨師父領進門之後，修行就在個人，太極拳練到最後，不妨以「動的禪」視之，這時應該被視為生命的學問，應該與天道相合相呼應。在和緩平靜的運動中，在鬆軟的肢體動作，檢視自己的內心是否也隨著柔軟放鬆了，沒有世俗的牽制罣礙而與天道同在。筆者原有一想法，想到武當山尋求太極拳武術的根源，後來看到武當山道士們演練的太極拳，只是純粹一種表演藝術，無法讓人感覺出平和、安謐、寧靜的感動，尤其是練拳者的臉上，找不到因為在拳的牽動之下所煥發出一絲怡然忘我或者愉悅的神情，拳的韻味似乎失去原來練拳的目的。因此筆者更加相信「其出彌遠，其知彌少」這句話，道在內心無須向外遠求，而太極拳練到最終也是蘊藏於心，要時時關注保持安定住這個內在的主人翁。

吾言甚易知，甚易行；天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫惟無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。是以聖人被褐而懷玉。（〈七十章〉）

本章首先老君一開始發出感慨的提問，此平易近人又易行的道，在人間何以難行？而藉此提問思考反省找出原因答案。明知在現實環境「知我者希」之下，但仍然希望鼓勵「則我者貴」，聖人之道依然是珍寶美玉，雖然隱身於粗服之中。王弼曰：「可不出戶窺牖而知，故曰：甚易知也。無為而成，故曰：甚易行也。惑於躁欲，故曰：莫之能知也。迷於榮利，故曰：莫之能行也。」²⁴。「『知』」是理解，『行』是實踐，理解由體悟而來，已涵蘊了實踐的意味，故悟道也就是道行。生命的學問，「『知』」與「『行』」本是一體不可分的。」²⁵。生命的學問，全在自身的修養上做工夫，故「天下本在吾家，天道就在我身，回歸真實的自我，也

²⁴樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注下篇，頁176。

²⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁317。

就是知天下見天道了，這不就是甚易知、甚易行了嗎？」²⁶。

而莫能知、莫能行是惑於躁欲、迷於榮利，還是在於心知執著的障蔽，在為學日益的心知造作偏頗中。既知原因就需找出解決方法，「故扭轉之道，在『為道日損』的功夫修養，無掉心知人為的障蔽偏頗，就會頓然發現老君的道。真相在『甚易知，甚易行』；『莫能知，莫能行』僅是世俗迷離帶出來的假相。」²⁷。可惜這個假相迷思從老君的時代到現在依舊存在，因為要讓人不攀緣外在的功名利祿專注內修少私寡欲，確實是一件難事，也才有〈五十八章〉「人之迷，其日固久」之嘆。但是老君依舊不改初衷，明知「知我者希」仍然鼓勵後人「則我者貴」，因為老君所說的是「言有宗，事有君」珍貴無比的天下大道。

筆者一再提說學太極拳者是有福報的人，因為在眾多運動武術中，您幸運挑選了最不起眼的太極拳。若是無耐性的人可能無法學完整套乏味的拳架，學完了也很快忘光遺棄，因為無趣味的動作無法留下深刻印象。雖然太極拳到處有人教也很容易上手，是「甚易知，甚易行」的拳腳功夫，不像「莫能知，莫能行」的天下大道，它是看的到、聽的到、感覺的到的肢體動作。

學習太極拳越久，是最有機會接觸「天下大道」的拳腳功夫，它是藉由外在四肢軀體的動作牽動內在修為的運動。坊間有關太極拳的著述非常多，因為它也是言有宗、事有君有學問有理論基礎的功夫，所以練拳者常會將心得拿來寫文章。但是它的基本精神要求放鬆、鬆透的口訣，與老君的無為、不執著最為接近，且最後產生無不為的生成作用，為人們帶來健康也最顯著。天下的大道理其實都很接近也都很簡單，有捨就有得，都在心念心知之間打轉，重要的是實踐功夫，用才智將「莫能知」轉為「甚易知」，應該不是難事，但是要將「莫能行」轉為「甚易行」則是非常不容易，除了大智慧之外，就端看你有無「放下」的決心與毅力。學太極拳必須如此。

²⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁319。

²⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁319。

第二節、太極拳術的居下和承上

太極拳講求鬆柔為的是能夠下沉，為能氣沉丹田、也為能氣達湧泉。湧泉穴就在腳底凹處人身最卑下處，如此才能接大地之力腳底生根，藉著刺激湧泉穴達到健身的目的。與人推手也是抱著「捨己從人，謂之順；彼不動，我不動，人莫能測。」²⁸與老子居下包容的思想及謙卑禮讓被動的心態相契合。

上善若水。水善利萬物而不爭。處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。（〈八章〉）

上善之人的人格特質就像水一樣，無心自然為善，何出此言？因為水具有三種特性，一、「水善利萬物」水提供必需的水分滋養萬物，成就萬物的生長。河上公曰：「水在天為霧露，在地為源泉也。」²⁹；二、但「不爭」，〈二章〉「功成而弗居」不自居有功；三、「處眾人之所惡」，水無心無知謙沖自懷甘於下流，沒有委屈，處在眾人所厭惡卑下的位置卻奉獻自己做高貴的事業。「莊子以『每下愈況』」來解說『道』的『無所不在』，說在螻蟻，在稊稗，在屎尿，在越卑下的地方，越能顯現道的高貴。」³⁰。這樣的作為幾近於「道」，但畢竟還不等於道，因為道是看不到摸不著，水卻是具體活生生的呈現在眼前。

²⁸鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上下）頁103。

²⁹魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁9。

³⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁48。

聖人也是一樣，所作所為都是放下自己犧牲奉獻成就眾生不求回報，所以居處於不論高下的自然之地，心守於沒有名利空蕩之淵，給予大功無私的仁，說的是不偏頗不討好的真話，治理國政做所當做為所當為，做事有效率，行動能掌握時機。像道一樣的謙沖虛無沒有自己不與世人相爭，沒有牽掛也就沒有（不在乎）外在的怨責與內心的委屈。「不執著，愛不會成了自我的負累，也不會造成對方的壓力，傷痛就此遠離，何止無怨尤，根本就可以修成正果了。」³¹。

太極拳的特性與水恰有幾分相似，練拳時的動作身段柔弱似水，在公園或活動廣場隨處可見熱心教拳無私奉獻的教練，收費低廉或只繳場地清潔費、服裝費，一心只求幫助人們身心健康而不與人爭名奪利。練習拳架變換身形時，注意要求將身體的重心置於腳底，我們身體最卑下的位置（湧泉無根腰無主，力學垂死終無補，湧泉穴就在腳底凹處），打起來招式簡單質樸不花俏，似乎枯燥乏味柔弱無力，不被人喜歡，但確實能夠有益身心健康。

練拳時講求湧泉有根接地之力（居善地）；謙沖為懷放鬆放下（心善淵）；以技養身得到真正的健康（與善仁）；教練大多是無私心私欲的志工，認真教拳無需以諂媚的話討好取悅（言善信）；只會不厭其煩苦口婆心教導正確的動作要領（正善治）；練拳無需使用大力不用蹲馬步，就可產生有益身心的效果（事善能）；對練推手時聽勁觀察等待得機得勢我順人背的時機，不使用蠻力硬拗，引進落空合即出（動善時）；太極拳謙讓退後不爭強好勝，所以不會招來怨尤忌妒或運動傷害了（夫唯不爭，故無尤）。

鄭曼青先生認為人與魚相似，「魚其善游者也，生乎水而長於水，其能知水之作用乎？人其善行者也，生乎空氣，長於空氣，亦不知空氣之作用乎？」³²，故提出陸地游泳說。提到「運動之最柔者，莫過於游泳，亦今日各國學術家所公認，以此可知柔即運動之妙法也。---其體用有二：一、在乎能久洎，是為體；一、在乎有長力，是為用。善洎及有長力者，皆為氣之作用所致。善洎者，必能宿氣，

³¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁49。

³²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁11。

愈久則涵之能力增，有長力亦即宿氣所致，宿氣愈久，則呼吸量亦隨之增強，呼吸之量增強，即氣力之長進也。」³³。

爲證積氣、宿氣之重要，故再提出氣沉丹田之說，平時即需練習心與氣相守丹田，以助呼吸之量增強。「力之本繫乎氣，力大者氣壯，氣壯者，積氣之所致也。---積氣者，即積之於丹田。丹田者，氣海也，在臍下一吋三分，其能喻之謂海，則其容量可知矣。---我是以取喻（游泳）於太極拳，欲學者可以方物，易於領悟。空氣非空，正猶水然，每一運動，即覺氣之鼓盪如游泳，吞吐浮沉，以及乎進退如游泳，苟能逮乎此境，則已非常人所能到也。」³⁴。

筆者認爲，今生人身難得，較魚何其有幸，不僅能知水之作用，亦能知空氣之作用，「積氣猶積水然，積水淺，則載力微，雖一盂一盤未易浮也；積水深，則萬鈞之行，猶泛泛然不爲重也。」³⁵。因此鄭曼青先生認爲「學太極拳運動，其積氣之法，運氣之方，則可以溢乎筋絡，達乎骨髓，充乎膜膈，形乎皮毛，適爲專氣致柔矣！」³⁶今日有幸學得老子「上善若水」水的特性，學習效法水之「水善利萬物」、「不爭」、「處眾人之所惡」；又兼能獲知鄭曼青先生陸地游泳之說，更能有機會使太極拳運動，庶幾於道，一門有益健康的道啊！

昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈；谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下貞。其致之。天無以清將恐裂，地無以寧將恐發（廢）；神無以靈將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以貴高將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自稱孤寡不穀，此非以賤為本邪？非乎？故致數與無與（譽）。不欲琤琤如玉，珞珞如石。

（〈三十九章〉）

³³鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁10。

³⁴參閱鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁12~13。

³⁵鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁12。

³⁶鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁12。

王弼曰：「一，數之始而物之極也。」³⁷。以數字之始的一，來比喻萬物之宗的「道」。天地萬物之所以能夠存在，是源於道體獨一無二既超越又內在的生成作用。「自古以來天地萬物的存在，皆『得一』而有，這是存有論的『得』，天的清明、地的安寧、神的靈驗、谷的包容、萬物的生成、侯王的貞定天下，凡此天地萬物侯王的存在本質，皆是得自於『道』的『德』。『一』是道體生萬物的作用，『德』則是萬物得自於『道』的天真，而以『其致之』總結。」³⁸。形上的道體落在人世間貴在實踐功夫，天清地寧、神靈谷盈的存在本質，若沒有經過自我修養功夫的管道，也就無法朗現。

「無由而得，失去了朗現自我的管道，說的是修養的功夫，故整體的關鍵落在侯王的身上，侯王若能『抱一為天下式』〈二十二章〉，回歸『道法自然』清靜無為，不以貴高干擾天地神谷的清、寧、靈、盈，在無為中無不為，百姓萬物也就可以有自在自得的空間了。」³⁹。因此要想達到「為天下貞」則有賴侯王的智慧與自覺的修養功夫，不能自以為高貴，而須放下身段，把自己置於「賤」與「下」的位置。「在最卑微的地方，做最高貴的事業，依天道生萬物的原理，侯王得以體悟生百姓的智慧，故『自謂孤寡不穀』，侯王雖位高權重，仍以孤家寡德自居，而不敢自以為善，此即由『賤』與『下』得修養功夫，而保有『為天下貞』的存在本質，意即由功夫論的『得』，而保注了存有論的『得』。」⁴⁰。

我們應注重內在根本修養，而無需人為造作向外攀緣追逐，至高的稱譽，就是沒有稱譽，也就沒有毀謗爭尤。太極拳就像樸實無華「珞珞如石」路邊任人踐踏的堅實石頭，平淡無奇卻能默默守護實踐我們的健康；沒有光彩奪目的招式，不要像「瑤瑤如玉」雖然璀璨但不踏實，被人高高捧在手裏、揣在懷裏，卻隨時

³⁷樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注下篇，頁105。

³⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁181。

³⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁182。

⁴⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁183。

擔心摔下跌倒摔壞受到運動傷害。而要像內斂的堅石，雖任人踐踏，卻不損它的樸實自然長久的承載萬物。

侯王能夠依天道生萬物的原理，秉持「以賤為本」、「以下為基」的修養，體悟出生百姓的智慧；練習太極拳的拳友，難道就不能依天道生萬物的原理，體悟出為自己生健康的智慧嗎？「處眾人之所惡」的卑下，導引全身重量向下接地之力，太極拳以腳底湧泉為根，使氣血沿督脈而上達通暢。正像學習道的卑賤為下，捨棄高貴華麗的外在皮表，精神內守重視內在涵養，回歸道的自然樸素，也回歸到我們活水源頭的生命本質。

江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身後之。是以聖人處上而民不重；處前而民不害。是以天下樂推而不厭。以其不爭，故天下莫能與之爭。（〈六十六章〉）

「長江大海之所以能成為百谷之水的匯歸之地，理由就在它的『善下之』，『善』在無心自然，『下之』當動詞用，即處下不爭之謂。此可與〈八章〉『上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。』統合併觀。水利萬物，『善』在不爭，水無心自然的利萬物，也無心自然的往下流。」⁴¹。「江海也沒有自我的執著，無心自然的處下不爭，空出自己，而容納天下百川的水，此所以成其為天下的百谷之王。」⁴²。本章極言處下不爭、空無沖虛而能包容萬物，生成萬物生成天下百姓之無窮妙用，終能做為萬物百姓的宗主、聖主。

而太極拳像水一般的善利萬物而不爭，處眾人之所惡。本就以處下為長（重心置於腳底，要求湧泉要有根）；又深諳〈七章〉「是以聖人後其身而身先，外其

⁴¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁301。

⁴²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁301。

身而身存」之道理。以禮讓為先，點到為止。故與太極拳高手相較推手，既不覺其身軀重量，也不敢將自身重量強壓對方，彼此聽勁而已，更不用擔心會受到傷害。這是太極拳可愛之處，以其不爭也，所以才能開枝散葉，在世界各處都能見到廣大的學習太極拳者，其人數之多恐是其他武術所無法相爭的；而其對身心健康的效益，恐怕也是其他武術所難以達成的。

善為士者不武，善戰者不怒，善勝敵者不與，善用人者為之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天古之極。（〈六十八章〉）

本章為少數涉及用兵之一章，「其論述的依據仍在『有生於無』的形上原理。所謂的用兵之道，重在作用層的化解，而在實有層的建構。『不爭之德』是化解的作用，『用人之力』則是作用的保存。」⁴³。「從『古之善為士者』〈十五章〉與『古之善為道者』〈六十五章〉來看，『善為士』也就是『善為道』。…惟老子所謂『善為士』者，即體現清靜無為之道於自身的『士』。」⁴⁴。本處「士」是指領軍的將帥，王弼曰：「士，卒之帥也。」⁴⁵。「老子卻獨家說『善』，而道家義理『善』在無心自然。」⁴⁶。「善」之前各加一個「不」字，凸顯「善」的體現，不是在實有層的否定，而是作用層的化解。「不武」不炫耀兵力；「不怒」不被激怒；「不與」即不爭，不被牽動；「為之下」即放下身段、謙退禮讓，如此才能發揮「不爭之德」的妙用，才能發揮「善為士」、「善戰」、「善勝敵」、「善用人」、「用人之力」的功效。

太極拳之「不武」是不炫耀自家有多強，其實也沒多少強項可炫耀；練太極

⁴³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁311。

⁴⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁311。

⁴⁵樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注下篇，頁172。

⁴⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁312。

拳者專注於自我要求、自我改進，故注重自身「不怒」之修養，不逞勇好鬥，心平氣和而不隨對方起舞或激怒牽動；「善用人者，爲之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天古之極。」，不禁令人想起第八章中的「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」其意相當。若能不爭而又能善處卑下就接近道了，也就能配天古之極了。太極拳者在拳架中自我摸索，與世何有爭哉！與人推手時先要撇掉好勝好贏好強好面子的心態，忘掉上半身使力的雙臂，講求腳下的根本移動，重心放在對手的身上，以客爲主，尊重對方的一舉一動，才能借力使力，也就能夠達到「用人之力」之「借力使力」的目的了。

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝；以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。是以聖人云：受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王。正言若反。（〈七十八章〉）

世上事物沒有比水更軟弱了，但是可攻堅克強破壞堅硬東西，都無法比水更好用了，因爲水有其無法取代之特性，水的特性是甚麼？河上公曰：「圓中則圓，方中則方，擁之則止，決之則行。水能懷山襄陵，磨鐵消銅，莫能剩水而成功也。」⁴⁷，水的特性就是沒有自己的特性，沒有固執己見，因勢利導，要方要圓都可以，不堅持自己的立場，而以天下萬物的立場爲立場，隨順其緣，如此再堅硬剛強的東西，遇見水都束手無策，奈何不了它，無法勝過它。

所以「弱之勝強，柔之勝剛」，道理很簡單，可惜天下人沒有人不知，也不會奉行實踐，因爲人的本性大都喜歡爭強好勝，不願當弱者。弱與強、敢與不敢之間的是要靠智慧抉擇，「是以聖人猶難之」〈七十三章〉，殊不知柔弱者非弱者，而是需要智慧及更大的勇氣，來改變本性難移的人性。「故不是理論的問題，而

⁴⁷魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷四，頁95。

是實踐的問題，而實踐起於水『幾於道』的體悟。」⁴⁸。其實「受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王」何嘗不是與「江海之所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王」〈六十六章〉的道理相通。道是無所不在，在《莊子·外篇》〈知北游〉東郭子問道於莊子，莊子曰：「在螻蟻。」、「在稊稗。」、「在瓦甓。」、「在屎溺。」⁴⁹因為越是能卑下，越能清楚明白道的道理，所以才會有「每下愈況。」⁵⁰的說法，而且更能發揮聖人居上治民時〈六十六章〉「是以聖人處上而民不重。」給予百姓生長的空間。

幸運的是學習太極拳者，在學拳的放鬆、柔軟過程中，有機會明白「弱之勝強，柔之勝剛」的道理，「譬如齒固剛，而舌柔。齒與舌或有時而齟齬，則舌固喫其虧於一時，然齒均以剛催，而舌終以柔存。」⁵¹並能將此道理奉行實踐於拳架推手之中。「所謂『正言若反』，意味人生的正面道理，都從反面切入。」⁵²。「依正反合的精神辯證歷程來看，正面的執著會帶出它的反面，此「反」是自我的否定，而「若反」則有如打預防針一樣，可以有免疫力，克服了反面，是為否定之否定，而走向更高正面的『合』。」⁵³。

老子「正言若反」的道理，雖與世俗見識相反，但這才是正道思想，一般人可以不了解不接受「正言若反」的涵義，尚情猶可原；學習太極拳者若不知老子「正言若反」之正面說明、再由反面一再提示，盼能點破世人迷津的苦心，則其學拳境界畢竟有限，還停留於好勝剛強自以為是的表面工夫上。因為學習太極拳就是要學習眾人不願意不喜歡的柔弱，學習老子「守柔居弱」與「處下不爭」的應世哲學，放鬆身軀，放軟身段，卑下從人，不爭強好勝，打從心裏深處的禮讓謙虛和諧處世。

⁴⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁352。

⁴⁹黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2011年，頁296。

⁵⁰黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2011年，頁296。

⁵¹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁1。

⁵²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁353-354。

⁵³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁353。

和大怨，必有餘怨，安可以為善？是以聖人執左契，而不責於人。有德司契，無德司微。天道無親，常與善人。（〈七十九章〉）

「和大怨，必有餘怨」仍然有怨，所以最好的方法，就是不讓怨恨產生，也就無須調解了。如何做到無怨？「『怨』起於在位者的有心有為，有大小多少的執著與分別，便會帶出大小的比較心，與多少的得失心」⁵⁴。「依老子的理解，在位者的可道可名，通過知善知美與尚賢貴貨而展開，此既有心又有為，有心在把價值標準訂在自家身上，有為在責求天下人符合我的標準，此心知的執著是主觀的偏見，而人為的造作則是權勢的傲慢。故聖人治天下，不自己做為標準，而責求天下人。」⁵⁵。因上位者無為治道，用「執左契」的民間立約方式雖執左契而不責於人償還，展現施而不求回報，故民間自然無怨。

「債權人穩操左券，本可以責求債務人以法償還，卻執左券而不用，此合乎『生而不有，為而不恃，長而不宰』之玄德，故此說亦通。」⁵⁶。又「左契是下契，執左契，只能待人來責，而不能責於人。」⁵⁷，所以譬喻執左契者卑下，居處柔弱之意。故綜上所述「聖人執左契，而不責於人。」共有三意，一、無為而治，不起執著分別之心，不以自己的標準責求於人；二、樂施而不求報，利他付出奉獻而弗居占有，與「生而不有，為而不恃，長而不宰」之意相通；三、居處卑下不爭，以柔弱處世。能如此人民只有感激，民怨自然無從生起。

太極拳則皆具備上述之特質，練拳者以「改錯拳」自居，時時學習觀摩，不以自己的門派招式為限，不要以自己的標準來論他人之對錯，更不要自我畫限，侷限在自己的太極世界裏；在公園、學校等公共場所教拳者無不出於熱誠，無私

⁵⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁344。

⁵⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁357~358。

⁵⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁358。

⁵⁷余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁158。

教學，幾乎無酬或僅收微薄清潔費而已，故無利益爭奪之事；太極拳乃柔弱婦孺之拳，學拳者大都是老弱婦孺之輩，而練拳講究重心放在腳下，生根於足下湧泉穴，處卑下之地，尤其推手時不出大力，以對方之重心為重心，被動因應不給對方壓力，如〈七十九章〉「聖人執左契，而不責於人。」待人來責而不責於人。

因此沒有臉紅脖子粗、爭得你死我活之狀況，適可而止，避免傷害產生，只有和氣沒有怨氣。教太極拳者大都是基於興趣、熱誠，無私授拳，只施捨而不求回報，所以太極拳是合於天道與而不取的運動，雖然「天道無親」，但因太極拳追隨天道天必助之「常與善拳」，降福練拳者身心健康，活至老死而與各種疾病擦身而過不相往來，遠離病患苦痛而長壽綿綿。

第三節、太極拳術的無為和自然

太極拳是平心靜氣緩慢的動作，要求的是鬆柔，不鬆就不能柔，「不鬆，便是挨打的架子」⁵⁸，極其至，更要鬆淨。配合身體本能運動的節奏上下起落，腳不動、手不動，由外而內不斷與自己對話，丟掉身上多餘的拙力、硬力，放下累贅的包袱，柔化僵硬的身體為輕靈，與老子追求身心寧靜回歸本然的輕鬆自在之無為自然的思想相映照。

不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。

是以聖人之治，虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。常使民無知無欲，使

⁵⁸鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁22。

夫智者不敢為也。為無為，則無不治。(〈三章〉)

本文奉行「無為」的原則，以治理國家為例說明如何達到「無為之治」的途徑，希望能夠消除人為不當造作，回歸於正常平凡的本來面目，進而達到「為無為，則無不治」治國天下太平這個目標。

老子所說的「可欲」，是心智執著的渴求欲望，人心會因期盼、執著而迷失作亂。陳德和先生上課曾說：「執著的愛就已經不是愛」，確實如此，此時的愛已經變質，可能成為恐怖情人。所以執著於「賢」、「難得之貨」，則賢也成不賢，難得之貨也變不難得可貴。「賢」、「難得之貨」皆是人為造作所產生，由於貪戀外在環境祿位名利欲望而忘掉自己的本質天性。「賢」、「難得之貨」，過於執意追求身外之物，反而會對身心造成傷害。「賢」、「難得之貨」、「可欲」並不是不好，也不是此段話的重點，而是應以「不尚」、「不貴」、「不見」為要，明白萬物之間存有的差異，但無需強調其高下優劣之分，不要過於執著於「賢」、「難得之貨」、「可欲」。

理想的聖王，不同於現實的君主，知道有心有為的尚賢、貴貨、現可欲，是造成紛亂兵禍的源頭，因此需要化解掉外在虛偽浮華的人為造作，應專注內在的修為。所以從自身的修養工夫做起。「虛其心」，乃相對於〈五十五章〉「心使氣曰強」而言，「『心使氣』是心知執著氣，也任使氣，執著氣是心知的執著，任使氣是人為的造作，心知鼓動而往剛強的路上推進」⁵⁹，故要「虛其心」從心做起，虛掉自己的雜念執著，要心知退出而不使氣。而「弱其志」則是相對於〈三十三章〉「強行者有志」而言，「『有志』是一分由執著而來的意志堅持，那就使氣強行，永難回頭了。」⁶⁰，所以要「弱其志」消解減弱自己的欲望意志，去掉自己刻意強行的心態，「那麼『氣』就可以回歸氣的本身，氣只是氣，在無心自然中，

⁵⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁56。

⁶⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁56。

而有一體的和諧。」⁶¹。

由於身心和諧氣血柔和平順運行無礙，自然身強體壯，只管知止知足的吃飽飯，帶頭為民表率。則上行下效人民不起執著意念、爭奪之心，回歸到無知無心的自然和諧的狀態，回歸人性本質，不受外在環境薰染，要像未染色的絲、未雕琢的木頭一般，「見素抱樸，少私寡欲」〈十九章〉恢復人性簡單自然不造作的原始美好面貌。

若是要進一步顯現無知無欲更原始的面貌，則需回溯到嬰兒狀態，故云「專氣致柔，能嬰兒乎？」（〈十章〉）；「如嬰兒之未孩」（〈二十章〉）。初生的嬰兒雖然無知無欲傻呼呼般，但是生命力最強，比「強其骨」更具成效。在人人崇尚無知無欲的氛圍之下，自作聰明的才智之士即使滿腦巧智，也無法有所造作蠢動，因為大家已習慣生活於純樸自然的與世無爭、自在自得的境界中。

聖人處天下事，當然要「為」；不過，所為的是「為無為」。「無為」不是什麼都不做，「無」當做動詞看，是作用層，是化解、化掉有心有目的的「為」，去掉執著自以為是，「不尚」、「不貴」、「不見」於「賢」、「難得之貨」、「可欲」之中。不自設限沒有一定標準，沒有為某人某事某物量身訂做，就像「天地不仁，以萬物為芻狗」〈五章〉一般，大公無私一視同仁，只做該做的事，不塞其源，不生之生，不奢華不譁眾取寵刻意虛偽造作。聖主若能敞開心胸包容天下萬物，人民群而效之，心一打開人人皆是聖人，都與天道相合，如此以「無為」的態度治理國政，天下自然歸於太平。

聖人不「尚賢」，不崇尚聖賢名位，人民就不「知善」不起競爭比較之心，不生爭奪之心；聖人不「貴貨」不重難得貴重之物，人民就不「知美」民心不會迷亂，不起貪婪之心。天下在「無為」治理之下，將從「可道」中回歸到「常道」，從「可名」中回歸到「常名」，而能天長地久、長治久安。

現在太極拳即使打的再好，也恐無法以此維生養家活口，也不能靠此謀得一官半職，因為教太極拳者都是公益義務性教學，所以它是不尚賢、不貴難得之貨、

⁶¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁56。

不見可欲的冷門拳術，身強體壯的運動員對太極拳是不會感興趣的。太極拳不重外表，沒有華麗虎虎生風的架式，練拳時無知無欲平心靜氣只是與自己對話，往內探尋而不是向外攀緣，丟掉身上多餘造作的包袱（拙力、僵硬、執著與偏見、過多的情緒思慮），身心回歸寧靜自然輕鬆自在。

「虛其心，實其腹，弱其志，壯其骨」，以太極拳而言，虛其心是為降心火，實其腹是為氣沉丹田（丹田位於臍下一寸三分），弱其志是為減少欲望（尤其男女色欲）固其腎，中醫謂腎主骨，因而能壯其骨。管生長、發育、生殖、以及泌尿系統水液代謝等功能，故五行中腎為水，當心火沿任脈氣沉於丹竈之後，要水（柔）火（剛）既濟又稱坎離既濟，水在上火在下，火才能將水煮沸供用。將腹水煮沸化為蒸氣，往下透過尾閭延督脈脊骨而上，名為河車倒運，再將腎主管之（精）水暖化為炁，沿脊椎骨（督脈）運行遍佈全身灌填骨頭中之隙縫，化為髓液成為骨髓貼乎骨內，猶如鍍銀鍍金而使之堅壯，故能壯其骨。⁶²。

或許這是筆者穿鑿附會臆測之詞，但張起鈞先生認為「虛其心，實其腹。」此句，「任何粗通文理的，都知他是在講治國理政的原則，所謂『聖人之治』是。但若用在導引運氣之附會觀點來看，則是再恰當沒有的修鍊原則。因為修練運氣的功夫、幾乎都是要心中空虛，不可著意用力，而要將氣下沉於丹田。這豈不恰是『虛其心，實其腹。』的一種解釋嗎？不僅能附會恰當，尤其妙的，……因此乃不能不承認老子道德經是部奇書，而無怪乎道教能把他作為附會的經典了。」⁶³。因此可見絕非筆者一人無的放矢曲意杜撰了。

打太極拳不為名不為利、無伎無求，身體處於放鬆無為的狀態，摒棄外在壓力；能夠提高再生細胞 3~5 倍⁶⁴，增加免疫力⁶⁵，身體因而能達到無不為的健康效

⁶²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁5。

⁶³張起鈞，《智慧的老子》，臺北：新天地書局，1976年，頁181。

⁶⁴享譽國際的中醫針灸實證中醫宗師林昭庚教授偕國際知名的神經外科權威林欣榮教授，帶領的中國醫藥大學中西醫醫療團隊研究發現，太極拳可有效活化及提升幹細胞數量，有助於延命益壽之作用的研究太極拳成果的論文，榮登2014年06月06日的再生醫學國際權威期刊「cell transplantation 細胞移植」。安南醫院及中國醫大北港附設醫院院長林欣榮教授於2010年榮獲美國神經治療及再生學會最傑出獎，是開創台灣將胚胎幹細胞成功移植在巴金森症患者身上的第一人。中國醫藥大學神經外科中西醫醫療團隊在經過3年多來系統化的分析研究之後，終於在此刻

果。俗諺：舒服不過躺著，人躺下就採腹式呼吸，嬰兒整天都是腹式呼吸，所以「專氣致柔，能嬰兒乎？」與「虛其心，實其腹。」指的都是腹式呼吸吐納法，老子《道德經》再次提醒我們，這是上天賜予最簡單而有效的養生之法，應該善加珍惜利用。

人生不過短短數十寒暑，一生若能只要做好一件事，就功德圓滿難能可貴了，人生有太多真、善、美的事等著我們去做，專心打好太極拳就是其中一件，您的心不僅比別人安穩，身體健康，保住您辛苦打拚賺來老本存摺裏無數個零的前面最重要的壹。必需自我覺醒智慧判斷是無知無欲的「需要」或是「想要」的可欲。打太極拳就是要與自己對話，往內探詢而無需向外攀緣，丟掉身上多餘的包袱、過度的壓力，如此身心才能輕鬆自在。自省自覺，修養功夫在自身內心無需外求。何不投資自己、充實自己，創造價值讓自己成為真正珍貴的難得之貨。

希言自然。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰為此者？天地。天地尚不能久，而況於人乎？故從事於道者：道者同於道；德者同於德；失者同於失。同於道者，道亦樂得之；同於德者，德亦樂得之；同於失者，失亦樂得之。信不足焉，有不信焉。（〈二十三章〉）

「希言」與〈二章〉「行不言之教」的「不言」意同無心而言。釋憨山曰：「希，少也。希言猶寡言。」⁶⁶，皆指政教法令，需依循道的無為清靜無心，因為狂風

共同發表研究成果報告，證實 3 年以上的太極拳運動確實可以增加幹細胞數量 3-5 倍，幹細胞數量越多即代表這個人越年輕，故也證實了太極拳確實可以讓人長壽。中醫針灸實證中醫宗師林昭庚教授指出，經常練習太極拳可以增加心臟功能，有效促進大腦神經細胞功能得完善，均衡協調及抑制功能，是故對精神創傷與神經衰落修復具有良好的療癒功能。

⁶⁵ 2014 年 10 月 05 日聯合報元氣週報 P12 版台大醫學院內科教授張天均所寫「打太極拳可以防止跌倒」一文中提到「不過現在的研究，卻發現它有很大的益處。雖然看似動作緩慢，其實它對增強我們的骨質和關節穩定度，以及維護心臟血管健康，提升免疫力和情緒的穩定，都有助益。不過目前最受強調的是改善平衡、預防跌倒。」。

⁶⁶釋德清，《老子道德經憨山註》，高雄市：高雄市淨宗學會，2003 年，頁 80。

暴雨不無法連續刮一個早晨或下一整天，狂風暴雨是天地所形成，因不合自然，天地都無法維持長久，何況人所造成苛刑暴政呢？「人法地，地法天，天法道，道法自然」〈二十五章〉，人人都應學習大道從事道者的修養實踐，而且是修什麼就得什麼，做什麼就得到什麼名份、結果。我們的價值，來自於自我肯定的「自然」，而不在於他人給予評價的「他然」。

「道尊德貴，樂得以主體生命所開顯的境界，作為它臨現人間的真實內涵，故生命人格的修養，等於為道體天真作了見證。天道從何被體認、體證與體現，就從修道人的身上，他們的道行等同天道在人間真實朗現。」⁶⁷，若是既無道行又不修德，則生命中既失落了道也失落了德，這樣的生命是貧乏的，缺乏主體真實美好，將如泡沫般消失，無法持久。

我們運動的質量，必須配合考量自身體能年齡，採取最有利健康的運動方式。例如 20 歲以前為了促進發育，可以選則稍微激烈的運動，20 歲以後至 30 歲身強體壯為了加強鍛鍊身體，可以選擇運動量稍大較為激烈的運動。35 歲以後雖然沒有明顯感覺體力衰退，其實人的體能已不知不覺漸漸走下坡，已經不適合強烈的運動，不能勉強激烈運動，若是硬撐反而會造成身體傷害，必需改換成溫和的運動。

激烈的運動無法持久一生，就像〈二十四章〉「企者不立；跨者不行。」一樣這是很自然的道理，因為都是違反自然的動作現象，都是適得其反，得不到原來想要的效果。六、七十歲的人不要說跑跳、翻筋斗，伏地挺身、仰臥起坐對心臟都是一個負擔。運動也需要向「道法自然」看齊，選擇最適合自己體能的運動，而且可以做一輩子的運動。太極拳運動，沒有電光石火的激烈動作，可是它有天長地久的柔情，因為它的性質是柔軟恬淡平靜修身養性，接近自然大道一種可長可久的運動，所以應是各個年齡層都適合可以選擇的運動。

⁶⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 112~113。

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立不改，周行而不殆，可以為天地母。
吾不知其名，字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道
大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，
天法道，道法自然。（〈二十五章〉）

道是無形無狀繩繩不可名，所以暫借一個「物」字來稱呼。「混成」，王弼曰：
「混然不可得而知，而萬物由之以成，故曰混成。」⁶⁸。「說『道』渾然天成，一
體無別，超越在時空之上，寂兮無聲，寥兮無形，既無上下前後的空間之分，又
無古今的時間之別，所以通過耳目官能，根本問不出道體是什麼的究竟解答。」
⁶⁹。河上公曰：「寂者，無音聲；寥者，空無形。獨立者，無匹雙。不改者，化有
常。」⁷⁰。「道」是超越時間空間，如同〈十四章〉所言「視之不見，聽之不聞，
搏之不得。」，故為「無狀之狀，無物之象」是不可名的恍惚、窈冥兮。

「『獨立不改』，可以合理的解釋道本身的存在，『周行而不殆』，又可以合理的
解釋萬物的存在，二者統貫而為生成原理，既擔負自身的存在，又擔負萬物的
存在，所以說：『可以為天地母。』⁷¹。天道的生成原理，內在於天地萬物之中，
合理的解釋萬物的存在，讓天下萬物的存在合理，若不合理則存在的基礎即將動
搖無法據以立足。

「道體無名，而人人走在它的路上，故『字之曰道』；若要給出人間的名號，
則惟有『大』字勉強可說。『大曰逝』意謂道體是大，所以它可以一往前行；『逝
曰遠』意謂不僅一往前行，且無遠弗屆；『遠曰反』意謂不管多遙遠，總會回歸
它自己。」⁷²。最終還是會回歸到道它自己本身，所以人間的修養修行，總要以
天地大道為依歸。

⁶⁸樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁63。

⁶⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁119。

⁷⁰魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁31。

⁷¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁119。

⁷²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁120。

『人法地』是人離不開大地的乘載，『地法天』是地離不開上天的遮覆，『天法道』是天離不開道體的生成作用，『道法自然』是道體離不開它自身永遠如此的理則。」⁷³。「自然」是道的性質，是無人格意志，無主觀的企圖，也無任何的偏好。而道所以能創發生成的作用，完全是順應自然，聽任萬物的自化而已。所謂自然，就是指「道」的性質為自然而然，聽任自化，而不是在道之上，還有一個叫做「自然」的東西，而為「道」所遵從效法。

當人一出生在世，不管你是否願意，已身處在以「萬物為芻狗」的天地之中。不管如何稱呼這個浩瀚深奧的宇宙大道，我們人類有幸成為域中四大之一，「人法地，地法天，天法道，道法自然」深具意義，個人認為《道德經》這句話就已足夠引導芸芸眾生何去何從。因為已關鍵直言明示我們在宇宙天地之中相處因應之道：崇尚自然。自然就是美、就是善，天然尚好，萬事萬物順其自然，隨順其緣，自然發展不能勉強。

所以說道是無限開展永恆不變，天、地亦是無限展開永恆不止、人也可以無限展開追尋生命的永恆。而太極拳採一陰一陽的拳法，手腳虛實分清，陰陽摩盪，陰極陽生、陽極陰生，如行雲流水春風拂柳，無一絲拙力，不慍不火，沒有一點勉強也毫無牽掛窒礙，在安閒舒適的一呼一吸間，沖氣為和而生生不息，神與天地同悠遊，心與道體同在，可與大自然契合純任自然天真而能無限發展生成作用的自然之拳。

自然就是維繫保持平衡和諧的最佳狀況，執著造作、有心有為，皆是多餘徒勞無功。我們的身體的免疫系統有自我調節的功能，尤其在身心越處於放鬆的狀態中，越能發揮復原的功能。因此講求鬆柔的太極拳正是符合我們身體的需要，能夠平衡安諧我們的身心，幫助我們身體健康處於良好狀態。因此學習〈二十九章〉「是以聖人去甚，去奢，去泰。」，此三者一如無心、無知、無為，要天下人不為己甚，別過分干預，也不要越界過於奢侈享樂，心知的執著與人為的造作，都是有心有為，皆已悖離了「道法自然」的形上理則，其結果都會敗之、失之。

⁷³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁121。

道常無為而無不為，侯王若能守之，萬物將自化。化而欲作，吾將鎮之以無名之樸。無名之樸，夫亦將不欲；不欲以靜，天下將自定。（〈三十七章〉）

本章為〈道經〉最後一章，故與首章的「道」的二面相遙相呼應，一是超越萬物之上的「無」，一是內在萬物的「有」。「無為」是無心的為，自然的為，是修養功夫，「無不為」只是朗現其作用效果而已。「無為」的本身，即已具有「無不為」的自然作用。所以「道之常在『無為』」的本身就是『無不為』；而不能解為『無為』是爲了『無不為』，如此則『無為』僅成手段，『無不為』才是目的，『無為』如同作秀演出，故作姿態，而不是價值覺醒的修養功夫。」⁷⁴。

「道常」，就是「常道」，「常道『生萬物』的原理在又『無』又『有』的玄妙；而聖人體現天道，『生百姓』的原理在『無為而無不為』，『無為』是『無』，『無不為』是『有』。」⁷⁵。以「無名」對治「有名」，以「無欲」對治「欲作」，人之心知執著、人爲造作，都是起因於「始制有名」，帶動了「化而欲作」，爲了空名虛利追逐競爭牽絆困擾一生。知道病因源頭，就應從根本治療，無掉這些虛名排場，回歸天生本真自然。

「無為而無不為」讓筆者想起《莊子·內篇》〈人間世〉「匠石之齊，至乎曲轅，見櫟社樹。」，因爲該櫟社樹的「予求無所可用久矣，幾死，乃今得之，爲予大用。」，所以才能「其大蔽牛，絜之百圍」，莊子曰：「人皆知有用之用，而莫之無用之用。」⁷⁶。人世間的用，乃「有用之用」，也就是「器用」，是把每個人當作有限的器具使用，依其所貢獻價值，而分有大小之用。所謂「無用之用」，則是超越在「有用之用」上面。「用」的存在價值，不是

⁷⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁171。

⁷⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁171~172。

⁷⁶黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2011年。頁55。

由外在規範決定；我的價值是由我肯定，活出自己生命存在的意義。若能無掉世俗的用，回到生命本質，也就能回歸到道的天真美好，解除「器用」的桎梏限制，成爲自由自在的無限大用。

所以「老子說『無欲』，不從物欲本身說，而是從心知執著的介入干擾說，質實的欲求有時而窮，抽象名號的追逐卻無窮無盡，故從無心無知說『無欲』，無掉心知的扭曲助長，物欲本身僅是自然的需求，不會壯大蠢動，而成爲人間災亂。」⁷⁷。因此聖人政府的「無爲」，給出人民生長生存的空間，人人自生自長，自定於自在自得之中，成就天下百姓的「無不爲」。

太極拳若能以「鎮之以無名之樸」的心態，從清心寡欲至無心無知的無欲，來練習拳架，相信他的拳藝不美也美，不善也善，因爲太極拳的「無爲」，舒放身體壓力，使身體進入「無不爲」的狀態，到了「不欲以靜，天下將自定」的地步，也就升往至「歸根曰靜，是謂復命」的境界。不論是身體或心靈的情況，都是呈現平靜和諧的最佳的狀態，讓體內每個細胞都能擁有最大、最好的生長空間，自生自長、自在自得安定寧靜的生命本質之中。最近國外有人有人研發注射免疫細胞來治療可怕的疾病，延長病人的餘壽，筆者淺見，當我們身體或心靈處於平靜和諧的狀態時，也就是增生免疫細胞增強抗病體能的大好時期，因此練習拳架時，不妨當作正在爲自己注射一劑免疫細胞，或將太極拳當作自己護生的幹細胞，再生細胞，爲自己的生命健康加油打氣，活力永不衰減。

上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之，不笑不足以爲道。故建言有之：明道若昧，進道若退，夷道若類。上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝。大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形。道隱無名。夫唯道，善貸且成。（〈四十一章〉）

⁷⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁172~173。

由於道的內涵與一般世俗人物所認知的價值，大不相同甚至背道而馳，所以無法接受，不僅嗤之以鼻更是要大聲訕笑以爲荒誕不經。例如世俗人莫不以堅強爲貴，不但不知〈三十章〉「物壯則老，是謂不道，不道早已。」、〈四十一章〉「弱者，道之用」。以追求外在功名利祿、榮華富貴、七情六慾之物質享受爲生活重心，故不知曉〈五十三章〉「服文采，帶利劍，厭飲食。財貨有餘，是謂盜夸。非道也哉！」，更不願意像〈二十九章〉「是以聖人去甚，去奢，去泰。」，是以凡夫俗子的下士聞道，則「大笑之，不笑不足以爲道。」，而中等之士對道認知仍然不明心存疑慮，故或存或亡不能認真奉行，惟有上士了解道的道理，〈七十章〉「吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。」；但又「夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴。」以道爲志勤行實踐。

此章進一步說明解釋道與德，「故『若』如同『隱』，皆藏身於『無』，無心無爲是修養工夫，這是老子『無』了才『有』的生命大智慧，在『無』中保存『道』，成全『德』，而朗現『大』」⁷⁸。「最後歸結在『夫唯道，善貸且成』，道體以內在於萬物的方式來生成萬物，善貸是無心的賦予，如同銀行貸款給各大廠商，就在廠商的投資創業中成就銀行的自己，士由聞道而行道，就在天下有道中成就士的自己。」⁷⁹。在大道的善貸賦予中，與道同行「勤而行之」，成就自己的修養，做個真正明白「道」的上士。

一般魁武之士，看到軟趴趴的太極拳必生懷疑，它怎麼會是武術的一種？那麼軟弱怎能自衛防身？又怎能帶給人們健康強壯的身體呢？其實不用懷疑，因爲太極拳學習「致虛極，守靜篤」〈十六章〉以鬆柔靜慢進入心靈深處觀照自身，不重外表沒有「六塊肌」也沒有耀眼的「魚人線」，不求譁眾取寵，以「去甚、去奢、去泰。」的方式運動打拳。處下不爭，深知「弱者，道之用」、「物壯則老」之理，師法自然默默打拳舒壓身心，長久以往不知不覺柔軟了心軟化了身，藉著

⁷⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁191。

⁷⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁191。

合乎天道無心鬆柔的招式動作，無私無欲無我的狀態下很自然的吸收天地所賦予善貸的養分，吞天之氣接地之力的能量，成就了自己健康、也成就了他人的健康，達到延年益壽的目的。

故鄭曼青先生曰「在人體則氣乃率血而行，故氣旺則血旺。天富有大氣，多取之不以爲貪也；力在人體有大用，地貴有載力，倘能接其毫釐，則爲用亦無窮矣。」⁸⁰。但是不要忘記天道貴在實踐，要學習「上士聞道，勤而行之」的精神，要有信心恆心毅力的練拳始能幾近於道的「善貸且成」，送給自己健康，成就自己的心性與武術的修行。

天下之至柔，馳騁天下之至堅。出於無有，入於無間。吾是以知無為之有益。不言之教，無為之益，天下希及之。（〈四十三章〉）

天下至柔之物，如氣、水；天下至堅之物，如金、石之無間隙。「馳騁」，意謂能夠來去自如不受拘限，因爲氣、水虛無柔弱沒有自己，才能穿透金、石無間隙堅實之物。「『無有』是『至柔』，『無間』是『至堅』，『出於無有』是出於一無所有的心靈涵養，『入於無間』是透入沒有空隙的天下萬物中。……在進一層言之，所謂的『無有』，『無』當動詞用，無掉了『有』，就不用去捍衛撐持，不必擔心是否出現間隙，而讓別人乘虛而入。原來，我們執著一個『有』，就成了我們的弱點，「間」隙的弱點就由『有』的執著撐持而來。」⁸¹。

所以無掉了人爲造作，也就能遠離生命的困苦，享受人間優游自在的樂趣，是謂有益。因爲當我什麼都不要時，我就什麼都不怕了。我無了自己的『有』，就可以融入看似無間的天下萬物中，「無有」就能融入「無間」了。而天下百姓，

⁸⁰鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁19~20。

⁸¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁198。

由於在聖人不擾民管理之下，都能快樂的生活在自然自在沒有拘束的空間裏。

我們的氣血若有不通滯礙之處則病痛隨之，故氣血運行無阻人則不易罹病。氣血乃人體內至柔之物，尤其是氣或炁以中醫觀點來看，是觸之不易，視之不見，但在我們體內不可或缺，且可以隨意竄行、通行無阻於五臟六腑全身上下，可以「無有入無間」。太極拳由於能以心行氣以氣運身，氣偏週身而不稍滯，可以將「天下之至柔」的血氣，馳騁通行於「天下之至堅」的身骨之中，尤其是我們固執強硬的心。因為太極拳拳架除了講求以心領氣，已氣運血之外，更要不妄為造作捨棄拙力，柔緩謐靜，呼吸吐納靜慢細長，效行「無為」、「不言」之法，始能享受到「天下希及之」的健康效益。

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為；無為而無不為。取天下常以無事；及其有事，不足以取天下。（〈四十八章〉）

「『為學日益』是說，為學工夫是每天在心知上求其增益；『為道日損』是說，為道工夫是每天在心知上求其減損。為道所要減損的，正是為學所要增益的心知執著。此中『為學』的指涉意涵，不是現代價值中立的客觀學問。對道家而言，心有知的作用，而知の本質是執，「執」一定「著」，著跡總有跡累，故道家的「知」與佛門的「識」同樣的具有負面的意義。心知引來情識，不僅執著，甚且陷溺。故『為道日損』得工夫，就在對治『為學日益』所帶動的執著與負累。」⁸²。日損的功夫是要持續的「損之又損」，一路做洗滌清除因「為學日益」所帶來的塵垢汙染，重新恢復心靈虛靜的境界，也恢復了本性天真的明照功能。

「心知減損，不起執著造作，也就無心無為，而『無為』的主體修養，即可朗現『無不為』的生成妙用。老子的思想，從本體宇宙論而言，是『有生於無』；

⁸²王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁217~218。

從修養工夫論而言，卻是『無了才有』，當動詞用，是功夫的字眼，『無』了才『有』，也就是『無爲而無不爲』的政治智慧了。」⁸³。所以說「取天下常以無事」，因爲天下本無事，無爲而治，天下自歸於平治。有心有爲，也就庸人自擾無事變成有事，那就「不足以取天下」了。

聰明的人，以複雜的心，創造出複雜的世界；智慧的人，在複雜的世界裡找回簡單的心；若能以簡單的心面對複雜的世界，應該是有效看清萬事萬物尋得宇宙真理本源的方法，因爲簡單的心帶來平靜自在的心情以及洞澈世間的大智慧。這是研讀〈四十八章〉「爲學日益，爲道日損。」的心得。也是筆者將此種體會領悟應用到練習太極拳的方法與心態上。靠著內在修養可以減少對外在許多的攀附依戀執著，需要、想要將變得不重要，放下可欲、欲得，擔負就不會成爲負擔，我們的心就不會如此勞累了！因爲如果大家都存有簡單的心，世界何嘗會複雜。

曾有人說：如果你放棄一些，你就能獲得一些平靜；如果你放棄許多，你就會得到更多的平靜。也就是〈三十七章〉「不欲以靜，天下將自定」的寫照。在平日的生活裡，我們總是過度在「爲學日益」中，壓得胸口喘不過氣。這是因爲自己太依戀心裡想黏附的對象而造成，也就是陷溺在心知執著的情欲裏。我們若以「爲道日損」的修養功夫，就能將被掌控的心重新開放，找回內心的平靜，恢復生命的天生本真。打太極拳就要像「爲道日損」剝筍一樣，將筍殼一層一層剝去，猶如把束縛我們身心的負累鬆綁，終將明白身軀拙力、硬力的不重要，重要的是身心的鬆透，尋回輕鬆悠然自在的本性本心與本體。

為無為，事無事，味無味。大小多少，報怨以德。圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作于易；天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。夫輕諾必寡信，多易必多難。是以聖人猶難之，故終無難矣。

（〈六十三章〉）

⁸³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁218。

千萬不要誤解為消極的不做爲，無所事事，過著乏味的生活。其重點仍然在心知上下功夫，不要妄爲。「首段爲全章之重頭戲，言聖人治天下，所爲的是無爲，所事的事是無事，所味的味是，而無爲、無事、無味皆從無心說，無心是心知不起執著，因爲無心無知，爲等於無爲，事等於無事，味等於無味，不執著也就不負累，沒了大小多少的分別比較，也就不會引生人生難以擺平的『怨』。」⁸⁴。無心無私施政，才是內聖外王之道，故王弼曰：「以恬淡無味，治之極也。」⁸⁵。

其實恬淡無味在現實生活中，往往是最健康的生活形態，以食而言，好吃美味都是油炸炭烤，加添許多調味料的重口味，不是容易致癌，就是增加血糖、血脂、膽固醇等三高，易罹患慢性疾病諸如糖尿病，或亦致心血管病變，中風、心肌梗塞嚴重疾病。無論吃葷食、素食，恬淡無味將是最養生的烹調方式。故「恬淡無味，治之極也」，不僅用在治天下，當然也可用在治身修行，管理自己身心健康上。

太極拳的拳架招式正合乎恬淡無味平凡無奇，甚至可說是毫無趣味可言，但打來輕鬆自在毫無負擔，卻能有利身心增益健康。太極拳雖然簡單，皮毛招式易懂易學，卻難入其精髓。功夫需靠時間的累積，更需一步一步每日紮實的練習，維持規律打拳說是簡單，其實大不易，尤其在繁忙的今日，想要天天抽空練習，沒有恆心毅力是不容易做到。

因此想要學好太極拳第一要素就是要毅力恆心，所以鄭曼青先生認爲學習太極拳要去三病，第一就是去無恆之病。⁸⁶持有恆心看似容易卻是很難做到，二天打魚三天曬網的事一直重複發生，沒有堅強毅力怎能在繁重工作下，克服壓力、惰性，排出時間練習。所以學太極拳的人很多，但是半途而廢的人也不少，要學好太極拳必須，要有舉重若輕「天下難事，必作于易；天下大事，必作於細。」

⁸⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁287。

⁸⁵余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁130。

⁸⁶鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁11。

的心理準備，客觀看待學拳過程中可能產生的困難，具備克服萬難的決心；也要舉輕若重，設定目標，天天輕鬆練拳實踐日積月累的功夫，要具備練一輩子的恆心毅力，如此才能學拳成功，太極拳也就容易入門終無難矣了！

其安易持，其未兆易謀；其脆易泮，其微易散。為之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。為者敗之，執者失之。是以聖人無為故無敗，無執故無失。民之從事，常于幾成而敗之；慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復眾人之所過，以輔萬物之自然，而不敢為。（〈六十四章〉）

本章是延續上一章的「圖難於其易，為大於其細」詳予深入解說，再伸其意。以智慧處理事情，在問題發生之前，先發制人，防範於未然，事半功倍所以看似無為輕鬆。而智慧之產生乃在於不執著自己的心知功利，因而沒有人情事故之包袱束縛，不受威脅利誘，為所當為、做所當做。在茲念茲的是天下萬物的和諧，以「報怨以德」則民怨無從產生，而不是執意於歷史的定位，能如此則歷史必有其定位。沒有特定圖利的無所為而為，所以無所敗；沒有名利羈絆的無所執而做，所以無所失。

要「慎終如始」日積月累持之以恆的涵養努力，才能成功成事。最終還是落在心上做功夫，「『不欲』、『不學』皆從無心無為說，心知不起執著，人為也不造作，不去尊貴天下的貨利，不去崇尚人間的賢名，就不會引發天下人追逐名利的熱潮。『復』當『救』解，把天下人從爭名奪利的病痛中救了回來，聖人無心無為，而百姓自在自得。」⁸⁷。所以聖人不敢有心有為，只是站在輔導的立場，不宰制不妨害，引導天下萬物回歸自然。

⁸⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁294。

我們常說失去健康才知健康的重要，預防勝於治療。年輕時血汗工作以青春生命換取金錢，年老時則需以大量金錢換取生命的延長，得不償失。其實維持健康除了適當飲食起居之外也應在「心上做功夫」，以智慧面對自己的健康，防範生病於未然。「復」當「救」解，把天下人從爭名奪利的病痛中救回來，這個病痛也應包含了身體的病痛。若是無心無為，則身心自在自得，病痛遠離不易生病，在自然之中才能活出人間的美好與健康。有心有為則帶來紛爭壓力當然病痛不斷，無心無為則是引導我們走向回歸自然的大道，我們的身心若能處在沒有壓力不受宰制的自在自得中，身體的各項機能則將在最佳狀態中運轉。

因此回歸平常日常生活中，「不欲」、「不學」，莫待賺足金錢名位功成名就時，卻臥病在床辛苦一生換來功敗垂成「常于幾成而敗之」則悔之已晚。「為之於未有，治之於未亂」，趁著我們身體還有活動能力的時候，選擇輕鬆舒適的太極拳運動，增強我們的體適能，儲值健康老本，快活自在一生。而在學習太極拳推手的過程中，有所謂「迎頭、攔中、截尾」之說，「迎頭」是對手攻勢將出未出之際，洞燭先機以慢打快先行迎頭堵住對方攻擊之力、使對方無法展開攻勢，如十三勢行功心解所云：「彼不動，己不動；彼微動，己先動。」⁸⁸，在對方之攻勢還沒成形時，及時予以化解，達到「為者敗之」、「慎終如始，則無敗事。」搶得先機而能立於不敗之地。

預防勝於治療，防範生病於未來，千萬不要依賴醫療技術的進步，就忽視身體健康的重要，失去健康即失去快樂。除了養成良好的飲食衛生習慣，也要持之以恆規律運動，而太極拳正是眾多養生運動中良好的選擇。太極拳講求鬆柔，放鬆身心，不給身體壓力，以柔軟的心，帶動四肢的運動，讓氣血充分自如的在體內運行達到最佳效果，所以應該算得上是合乎自然的一種「智慧型」運動，而其對身心健康的效益，也恐怕是其他武術所難媲美的。因為太極拳的運動方式則與一般不同，沒有賞心悅目動人的花式美招，沒有赫赫蓋世武功，所以也沒有可令人稱羨的聲名利祿，只是盡量學習配合自然之道，默默無趣無味的運行活動，但

⁸⁸鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁110。

可以為你帶來健康、平靜，太極拳雖像是平淡無味但並不苦口的良藥、廉價的保健食品，也是預防疾病的良術之一。



第五章、太極拳的先與後

太極拳既為武術之一種，它當有深奧凌厲武功的一面；但也有養生健身的一面，且以養身健康為重。如鄭曼青先生所言「可使弱者強、病者興、衰者旺、懦者立，誠強身強種，而強國之要道也。」¹；太極拳論中也言及「此係五當山張三丰祖師遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」，所以太極拳是可以「以技養身不是以技殉身」的拳術，孰先孰後？擷取老子「以慈衛之」、「後其身而身先、外其身而身存」、「不敢為天下先」的睿智思想，選擇太極拳作為養身健康、強身強種的一種運動，以養生健身為宗旨應是智慧的抉擇。

第一節、太極拳路的勇敢和不敢

慈母發自天生母性無心自然呵護幼兒的本能，讓萬物世代綿延不斷。照顧自己的健康也應是本能本性，若能善加推廣人間，造福眾生豈不也是慈愛天下。太極拳則具有此特色，因為它能維護自己及眾人的身心健康。鄭曼青先生在自序中言及「今吾體維摩病病之心，發尼父推己之願，善與人同，達兼天下；欲使虛羸者轉而為強，衰病者，興而有作。」²。太極拳的輕輕鬆鬆節省氣力讓人久練而不累，不會耗盡體力；謙沖為懷捨己從人，與老子的「後其身」、「慈、儉，不敢

¹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷上）頁2。

²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁7。

爲天下先」、「勇於敢則殺，勇於不敢則活」的道理相似，而且善於居下，將重心置於腳下接地力，以求腳底湧泉穴生根，而能「深根固柢，長生久視」。

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶，故能成其私。（〈七章〉）

天地生成萬物的作用之所以能長久不停息，理由在「以其不自生」。王弼曰：「自生則與物爭，不自生則物歸也。」³。因爲天地不自生，天地本身，不把「生」封限在自身。「長生」意謂道體的「有」，「不自生」則是道體的「無」，天地象徵道體的生成原理，原理就在天地沒有自己，不自外於萬物，不封限自己，而與萬物同在，能給出生長的空間，才能長久的生成萬物。

「由天地生萬物的原理，再落實到人間，說聖人生百姓的原理。且天地能長久的生萬物，聖人也要能長久的生百姓。依老子的體會，生成原理在『不自生』的『無』，而生發『長生』的『有』。聖人『後其身而身先』，是把自身放在最後面，卻可以有自身反而在最前面的妙用，聖人『外其身而身存』，是把自己放在最外圍，卻可以有自身反而在最內裡的妙用」⁴。河上公曰：「先人而後己者，天下敬之，先以爲官長；薄己而厚人也。百姓愛之如父母神明，祐之如赤子，故身常存。」⁵。故謙讓退藏，反而能得百姓人民的愛戴。

就現實生活中想舉出實例解說本章意涵尤其像後其身而身先，外其身而身存等句，是有困難，但若以太極拳來討論，或許會比較具體容易些。故想以簡單的太極拳互推動作來說明本章之意涵，以最基本的互推動作，沒有虛實走化，比定步推手還簡單，兩人面對面實對實的互推。挑選兩個年紀、身高、體重相仿的人

³樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁19。

⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁44。

⁵魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁8。

面對面相距約一公尺站定（距離可視身高調整），雙方向前伸出右腳約半公尺，右手伸出搭在對手左肩上，左手扶著對方的右手肘，左腳調整到自覺可以發揮力量推出的適當位置，正面正方向的互推，太極拳的虛實走化暫行擱置不論，僅是簡單的實對實的用力互推。

在互推的過程中，我以不爭、不頂、不抗的原則謙讓退後，這也是太極拳中很重要的精神，所以我將身體的重心放在後面（後其身），因為我懂得導引，將對方之力接引至左腳底而能接地之力，可以承受對方重壓在我身上的力氣（接勁），所以對方不易將我推動，此時再將對方被導引至腳底接地的力量踩出（發勁），對方會輕易被推出退後或翻仰跌倒，此時我反而站立在前面的位置了（而身先），故而達到後其身而身先。

由於一開始我就將身體的重心放在後面，重點是不以自我為中心，而是以對方之重心為重心，以客為尊，忘掉自我的存在，捨己從人，重心不封限在自己身上（外其身），所以最後才能將對方拔起順勢推出，而能立於不敗之地，獲取生存機會（而身存），故能達到外其身而身存。

我像一張被往後拉起的弓，只是往後拉起的力量，是對方施予的力；我又像一張撐起的帆，藉由風力撐開，靠著腰胯（船舵）轉動，改變行徑的路線。我本身並沒有花很大、太多的力氣，大多是對方施給的力量（以逸待勞），因非出我本身之力所以自然能像〈六章〉所云「緜緜若存，用之不勤」耐久而不累，彼力為我所用，再藉由其力產生反推動之力，故合乎了「天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。」的道理。陳微明先生在《太極拳術》亦云：「後其身而身先，外其身而身存，蓋後其身而身先者，彼不動己不動，彼微動己先動也。外其身而身存者，由己則滯，從人則活也。」⁶。

太極拳看起來似乎是尊重禮遇對手，因為空出自己虛位以待，不預設立場無掉自己，只是因應順隨彼方，讓出對方活動的空間，「引進落空合即出」，而終能很自然地不受制於人，物競天擇成全自身求生存發展的機會。但是重要的是，這

⁶陳微明，《太極拳術》，香港：香港武術出版社，1925。頁 117。

裡沒有輸贏高下，只是體驗太極拳接勁的推手練習，也藉機體會一下道體的「非以其無私耶？故能成其私」。此「私」非「自私」，而是指天地自己本身，要忘我沒有自己，無掉自己本身，幫助別人就是幫助自己，與眾生同在，融入人群，才能讓自己有長久的生長契機。

在「打不倒的勇者」電影中，南非總統曼德拉與國家橄欖球跳羚隊長有段對話：「運動猶如人生，難免受傷害。」。是的，不管運動或是現實人生，必定會遭受一些無情或有意的傷害，應如何尋找出保護而能避開傷害使之長久生存的方法？「以其不自生，故能長生」這段話，小至人身大至天地，誠然已為我們應提供一帖應世處事的良方。太極拳不僅是的一種運動，其實它也使是以「聖人後其身而身先，外其身而身存。」的一種生活方式，以而能「非以其無私耶，故能成其私。」達成為自己健康所設定的目標。它是一種運動，但能避開運動傷害。

絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬：見素抱樸，少私寡欲。（《十九章》）

本章鑒於有仁義、有大偽等現象，故直接示之以方法。拋棄偏離自然大道人為造作出來的才智，人民無需疲於奔命追逐刻意炒作出來的價值，只為突出陪襯少數人高高在上的優越感，百姓才可以安份而輕鬆的生活，因此得到的好處是以百倍計。黑道的小弟們在仁義大哥的「義氣」二字誘導之下，就要賣命拚個你死我活，如何算是真正的仁義，只是有智巧的大哥利用仁義之名，行詐騙小弟愚忠之實。其實聖君和黑道大哥相似，若能拋棄虛偽不實的仁和義，如此民眾才能回歸孝慈；拋棄巧詐和功利，像盜賊般的無窮欲望就會自然消失。

「『絕棄』是『致虛極，守靜篤』的心靈修養，不涉及『實有層』，而純屬『作用層』的虛靜功夫。聖人不執著仁義聖智，心靈虛靜，反而有觀照真像的清明；

聖人不干擾、不助長，不見可欲，使民心不亂，就可以使天下人民歸於素樸無事。如是，不就民利百倍，民復孝慈，盜賊無有了嗎？」⁷。聰明才智、假仁假義、巧詐功利這三樣東西全是外在巧飾的手段而缺乏內心主體思想，就像有軀殼但失去真正的靈魂，不足以治理天下。所以要使人民的內心有所歸屬，清楚人生的意義和價值，不要被炫亮的外境所牽絆，歸於淡泊自然的生活，外表單純像沒染過的絲、內心質樸如同尚未雕琢的木材，減少貪念私心，降低欲望拋棄偏離自然大道的學問，達到無憂無慮的境地。

筆者如果說：「拋棄奧運金牌，人民會更健康」，大家一定深深不以為然，認為我是否瘋了？因為奧運金牌是代表了個人榮耀，功成名就、名利雙收、一生的夢想、夢寐以求，體力就是國力更代表國家強盛。奧運金牌帶動世人運動風潮鼓勵人民運動，這是對健康的貢獻，但是如果以追求奧運金牌為職志，拚命運動則有損健康則是不爭的事實。現代醫學發現「有氧運動」能活化細胞、促進新陳代謝，抗氧化抗老化，讓身心舒暢，是有益健康的活動。而太激烈的「耗氧運動」，就要耗損大量的體力機能，吸入更多的氧氣，但荷負過多的疲勞與自由基，反而斷傷身體有礙健康。

奧運比賽各項目的金牌得主，平均壽命未必高於一般常人的平均值，就是操練過度，這個事實值得我們思考。雖然我們瞭解運動對身體健康的重要性，但是不正確的運動反而有害健康，我們不反對運動，但反對有害健康的運動。就像老子不反對仁義，但要拋棄不健康不正確的仁義。我們尊敬運動員為了減少 0.1 秒卻付出一輩子時間的人，為了跑得更快、跳得更高更遠、舉得更重、擲得更遠，為了激發人類的潛能與極限，即使受到無數的運動傷害，仍然奮鬥不懈奮戰到底堅持以赴的運動家精神，在得獎光榮的一剎那，可是無數汗水與心血的累積，這是我們需要學習效法的地方。

但運動的方式也要認真思考選擇，不要貪一時的刺激痛快或是名利獎金而傷害了自身健康幸福。在諸多的有氧運動中，建議您不妨選擇太極拳，因為它不僅

⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁96。

是身體的運動，更有其內在的思想做支柱，獲得身心的平靜與和諧。太極拳有句話：「壽人以柔」，要想長壽，不僅運動時身段要柔軟，心態更要柔軟。不信的話可以試試看，當您的心放下柔軟了、不緊繃不罣礙，寬恕一切醜陋的事，您的臉上就會綻開慈祥的微笑。

善行無轍跡，善言無瑕謫，善數不用籌策。善閉無關楗而不可開，善結無繩約而不可解。是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。是謂襲明。故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。不貴其師，不愛其資，雖智大迷，是謂要妙。（〈二十七章〉）

自古以來肯定美善的價值標準，因其主張之不同而各有其旨趣。「儒家思想有心是善，道家哲學無心是善。因為儒家所肯認的心，是良知天理的德性心，而道家所質疑的心，是虛妄分別的執著心，此所以老子思想會以無心自然為善。」⁸，故「人生的言行，以無跡可循為善，無過可責為善，而言行的評價，以無策可數為善。言行出於無心，純任自然，當下過也當下忘，不會留下軌跡或語病，有如童言無忌般，只見天真，未有機心算計，所以人算總不如天算。」⁹。因此為人處世皆以自然無心無為、無執著、無分別相應，不以有形的門鎖與繩約，來修養自閉成全自己，或是約束別人成就天下。「善」就在沒有形的關鍵與繩約，不要被綁住套牢失去彼此自在的空間。

聖人生百姓要救天下人，要無棄人無棄物的整體得救，是「以每一個人物的天生本善來救，讓每一個人物回歸他的本得天真，人人找回失落的自我，實現真

⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁127。

⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁127。

實的自我，那豈不是人人同時得救，不救也救了嗎？」¹⁰。這就是所謂的「襲明」。

「所以善人是不善人的老師，不善人是善人的資藉，根本上是互為師資，而以虛靜如鏡的心，在相互觀照間，照現對方的美善。人人本自具足，人人自在天真。不執著自身『師』的高貴，也不執著對方成了自身志業的資藉。」¹¹。人人皆得救，才是大智慧的「善」，也凸顯老子無為而治的大智慧。不然就陷落於「雖智大迷」中。王弼曰：「雖有其智，自任其智。不因物，於其道必失，故曰：『雖智大迷』。」¹²。

當我們初學書法時，必需遵照老師所教的一筆一畫慢慢練習，臨摹各名家書帖，至技巧成熟，則放下框框揣摩字義任意揮毫，不受拘限。例如星雲大師晚年由於糖尿病致患眼疾，視力模糊無法像正常人一般書寫閱讀，因此自創了一筆字的書寫模式，寫字過程於蘸好墨汁後一筆到底，一鼓作氣書寫完成始停筆，不用眼睛而是以心感應寫字。此時已不是技巧性的筆法運用，而是至高無上修養的呈現。不用有形物體來捆绑自己束縛別人，而是無心的自在自然的境界。

太極拳打到爐火純青時也是如此，心中已不再受招式所限也沒有各家門派分別，在拳架中自在打拳心中已無招式故亦不受招式拘限，推手時也是順勢而為沒有執著，固不受對方牽制亦無意束縛對方一心求勝，最好的招式就是沒有招式，只是純然的享受推手之樂。只看到太極拳有益身心的好處，增進彼此的拳技功力，希望大家一同分享而已。拳藝高與拳藝低都是不同程度的善，見到拳藝高者即是老師恭敬而認真學習，碰到拳藝低者也不可輕視而應做為借鏡互相切磋，抱著「常善救人故無棄人之心」，適時教學相長一起同樂成長，豈不妙哉！

聖人無常心，以百姓心為心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善；

信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。聖人在天下，歛歛（焉）；為天下

¹⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁128。

¹¹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁129。

¹²樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁72。

渾其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。(〈四十九章〉)

本章勸人放下心知的執著與堅持，避免主觀的偏見，不以自身的價值標準來衡量判斷天下事、天下人。不是沒有分別心，而是藉著包容與尊重來超越分別心；凡事人人皆善人人皆信的正向思考，消弭世間之對抗、衝突、紛爭發生。「太上老君的生命大智慧，就在給出人人皆善的價值空間，而不是把天下一分為二；一半是『善者』，另一半是『不善者』。」¹³。聖人不執著不會堅持自己的成見私心，而是空出自己的心以民心為依歸。且心胸廣闊包容天下萬物，好壞良窳都接納都往正面看，皆待之以善待之以信，全視為善良可信之輩，讓天下人皆回歸到自身的本有之善、之信。

練拳亦是如此，不要偏執定見，更不要執著招式陷於門派之分，時時反省觀照內心改正想法，回歸到練拳時的本有初衷，以名師前輩的心為心，尤其心胸虛無寬廣有容乃大，見功夫高明者心存尊敬，功夫差者則心存警惕，知其錯在何處免蹈覆轍，並適時無私加以指導提攜，教學相長同趨善境。當你隨時擁有一顆赤子之心真誠對待人時，你的身邊也將會隨時環繞著樂意與你共處的拳友。

天下皆謂我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其細也夫！我有三寶，持而保之：一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。慈故能勇，儉故能廣，不敢為天下先，故能成器長。今舍慈且勇，舍儉且廣，舍後且先，死矣！夫慈，以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之。(〈六十七章〉)

因為道是無涯無際廣闊無邊、無聲無形、無相可相、虛無飄渺又無所不在，

¹³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁213。

所以令人難以理解，不像有形的器物具體而實在；如果道是可以像器物一般，那也就不是甚麼大道了。爲了讓世人更明瞭何謂「道」？「所以老子現身說法，『道』化身爲三大法寶，人人皆當持守而保有。一是無心自然的『慈』，二是『儉』曰的智慧，三是不敢爲天下先的處事態度。」¹⁴。慈是天生母性，是沒有條件的愛，無私無悔的付出，故能繁衍萬物生成萬物，爲母則強，故慈則能勇。

「『儉』不是生活財用的儉約，」而是生命智慧的儉約。司馬談〈論六家要旨〉有云『旨約而易操，事少而功多。』爲政之道，因旨約而事少，因易操而功多，前者無爲，後者無不爲。」¹⁵。蓋因易則易知，簡則易從，與「少則得，多則惑」〈二十二章〉似有相通之處。筆者以爲無論是在實有層次存在價值上或是作用層次修養消解功夫上，心知只要抱有「儉」或「少」的觀念，就能「廣」就能「得」；而「不敢爲天下先」的態度，其實就是第七章所說「後其身」就能生成「身先」的目的，達到統貫整合「成器長」的效果。

講到合乎「慈」、「儉」、「不敢爲天下先」的運動，筆者當然首推太極拳。學太極拳者何以能「慈」？茲從鄭曼青先生自序中引「其時余之所得尙膚淺，不知有裨乎人類，若是其大也。今者澄師已歸道山，欲求益，不可復得。因罄舉所祕，筆諸於書，聊欲廣古之上醫醫未病之旨，與世之學者，驗養氣之功，庶自強以強國，我民族其振興乎！」¹⁶。除其無私之外，所在意者乃自強強國，民族振興及裨乎人類，此非「慈」乎？

「不敢爲天下先」在前第七章已有論及，故不再贅述。「儉」茲舉一例，馬英九總統每日早上規律跑步，勤於保養身體誠屬不易。但若以其 65 歲之齡(生於西元 1950 年 7 月 13 日)則或許不宜，因上了年紀的人需要運動但不可過於勞動。一般人運動後可以得到充分休息，但是日理萬機的總統，每日與時間賽跑可能無此福分享有恢復體能的時間，故偶見其倦容疲態。而太極拳每日晨晚花費時間不過一、二十分鐘，即使病弱之人亦能習練而有強身之效。

¹⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 305。

¹⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 305。

¹⁶鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991 年，(卷上) 頁 8。

「屢以體弱而習國術，稍得裨益而便輟。旋至三十九年以前，病癆瘵莫能興，得復習此拳而痊，遂決心不使再輟。當時即將全套拳架，以極快速之練法，僅費六、七分鐘練畢，且早晚只練一套，以期不輟而已。然余當時實亦忙碌，除教課與校務外，連自修也日無暇晷，由是以往，不久卻更有進矣。」¹⁷。對於忙碌擠不出時間的人而言，太極拳可是節省時間、節省體力又不怎麼花費金錢而能強身祛病的運動。

用兵有言：吾不敢為主而為客，不敢進寸而退尺。是謂行無行，攘無臂，扔無敵，執無兵。禍莫大於輕敵，輕敵幾喪吾寶。故抗兵相加，哀者勝矣。
(〈六十九章〉)

本章續延用兵之道不離三寶，〈六十七章〉「一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先」。「吾不敢為主，而為客；不敢進寸，而退尺。」就是「不敢為天下先」的禮讓不爭、不輕啓戰端的態度；「行無行，攘無臂，扔無敵，執無兵。」，「此凸顯了『二曰儉』的應變智慧。部隊或攻或守，總要佈陣行軍，要高舉雙臂，要拋擲敵人，要守執兵器，然在『不敢』的體認之下，所有的軍事布局與操練，加上一個『無』的化解作用，再作用的保存『有』的格局。」¹⁸，以「無」的心態化解敵人，以「作用層」的智慧來靈活運用作戰。「『輕敵』的背後，可以說是喪失了三寶之首的『慈』，悖離了『天將救之，以慈衛之』〈六十七章〉的道行。」¹⁹。輕敵是藐視不尊重對方，會引起更激烈的反應，造成死傷慘重的後果，失去了愛天下百姓的心，也就失去天下百姓。「『哀』是悲憫哀憐之意，即使戰勝了，也當

¹⁷鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁12。

¹⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁316。

¹⁹王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁316。

『以哀悲泣之』、『以喪禮處之』〈三十一章〉。²⁰哀矜勿喜，出於慈悲的愛心，有慈悲就沒有敵人，人世間的戰亂或許可以因而消彌或減少吧！

武術最高境界是無招無式，需臨時應變，見招拆招，有招就是有框框，就有破綻易為人趁隙攻進，所以無招無式才是高招。太極拳亦有言，打太極不動手，動手則非太極。何出此言？舉臂扔敵力量有限，需藉下半身腳腿之力方能有效發勁，故平時「練太極拳者，不動手，動手便非極拳者。……為守必要相隨，不可自動。」即要做到「攘無臂」²¹。鄭曼青先生夢到「一夕忽覺兩臂已斷，醒驚試之，恍然悟得鬆境。……次日與優於余者較，相顧大為驚異，再三詢問，始之已鬆，其進境不啻有一日千里之感。」²²，由於悟得鬆境功夫而能大進。

講求鬆沉、二腳有根，扔敵似發勁，用時強而有力。練太極拳無論是持扇、持棍、持劍，練到最高境界也是執無兵，何出此言？若能練到意到氣到，則扇、棍、劍都只是手的延伸，化為身體的一部分。劍刃固鋒利，但劍氣更傷人於無形。太極拳一向以退為進，以客為主為尊，謙卑待人，如此才有空間走化，以扌履以採，引進落空合即出，用搯、扌履、擠、按，甚至用採、捌、肘、靠攻敵於不備。合乎道的「三寶」，禮讓為先，再以簡約的智慧趁隙出擊為勝。而與其他武術不同的地方，它更具珍惜愛護生命的慈愛之心，以養生延年益壽為其最高目標，即使與對手推手如同二軍作戰時〈三十章〉「善者，果而已」，亦點到為止，收發自如做到不傷害對方。何能如此？因為平時練拳時要求尾閭中正，不偏不倚保持穩重不可逾越，無過與不及故能適時收住身體重心而不傷害對手，猶如汽車在剎車上加裝電子剎車力道輔助系統，剎車靈敏能夠及時反應掌控得住。

第二節、太極拳路的走化和不爭

²⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁317。

²¹鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁22。

²²鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁22。

太極拳以強身養身為主，其運動方式也採柔弱緩慢為原則，揆其用意即如十三勢歌所云「益壽延年不老春」愛惜生命健康。故在推手時自然是愛護自己也避免傷害對方，以順勢走化的方式來避開硬碰硬，絕不逞用剛強、硬鬥爭勝。搯、扠履、擠、按四方正皆要求黏連貼隨捨己從人，捨己從人謂之順，與人以隙謂之背，人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。「左重則左虛，右重則右杳」、「一羽不能加，蠅蟲不能落。」²³，也就是彼方欲以力勁加諸於我，無論大小我都避開不受，讓對方的攻勢沒有著力點，「任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤。」²⁴，正與老子的「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」、「不入死地」不逞強好勝戕害生命的思想涵意相通，可以避開「大威至」臨身的煩惱。

以道佐人主者，不以兵強天下，其事好還。師之所處，荊棘生焉；大軍之後，必有凶年。善者果而已，不敢以取強。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不道，不道早已。（〈三十章〉）

本章將老子不喜戰爭愛好和平的心意表露無遺。道家之道在虛用的鏡照，靜心的關照，而人為造作之最大，就在「兵強天下」，戰爭帶來浩劫，完全悖離道法自然的生成原理，所以老子勸戒以道輔佐君主的人，不要以武力打天下，除了需承擔兵凶戰危生靈塗炭之外；還會產生武力的殺傷力，將會還報到自己身上的後遺症。在戰國時期，武裝兵力自我防備是不可或缺，但亦僅限於「善有果而已」。

「依道家義理，無心自然為善，『有果』是『無為無不為』的直接效應，讓其他諸侯不敢輕啓戰端，而可以和平共處。」，王弼注曰：「『果』，猶濟也。言善

²³鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁103。

²⁴鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁111。

用師者，趣以濟難而已，不以兵力取強於天下也。」²⁵。「即用兵之善者，僅求救濟危難而已，而自家從來不敢藏有『取強』的狂妄念頭。」²⁶。所以武力軍備，只是爲了保存國家安全生存的作用，故不可狂妄驕矜，自恃誇大，僅是不得已的回應擺姿勢保護家園而已，不是用來侵略，不能有「兵強天下」強霸天下的意圖。

無論是「兵強」或是「物壯」，都是在奔競爭逐打天下，爲反了道法自然的生成原理，及內斂涵養的修養功夫，而加速生命的老化走向滅亡之路。所以才有「物壯則老」或〈七十六章〉「兵強則不勝」的結果。而七十三章有云「勇於敢則殺，勇於不敢則活」，「真正的『勇』，在於無心無爲的不敢，而預留人我之間的活路；若以有心有爲的『敢』爲勇，則天下必走向同歸於盡的死路。」²⁷。我們當選擇以「勇於不敢則活」的慈心面對人間生活。

戰爭之殘酷，眾所皆知。尤其現代生化核武毀滅性戰爭之可怕、恐怖猶勝往昔傳統戰爭千萬倍，可惜基於人性好鬥爭強奪利之本能，故意忘記戰爭所帶來的生靈塗炭慘痛教訓，忽視「前事不忘後事之師」的名言，各國仍不斷競相加強發展軍備，擴張勢力範圍。忘記過去歷史、前車之鑒，爭端何能稍歇？各國間之磨擦爭議不可能停止，直到地球毀滅才會死心罷手。

其實運動比賽也是人類爭強好鬥的另一種表現，激發人類好勝心，刺激我們的耳目身體感官。拚搏不服輸的精神，鼓勵我們向上奮鬥努力不懈，固然是好事，但也會帶來運動傷害，過量的運動損耗身體機能影響健康，仰賴藥物補充體力迅速恢復元氣消除疲勞或爲增強肌力、爆發力，甚至不惜傷害身體游走使用禁藥邊緣，只爲求取勝利獲得金牌。

不禁令人想到打太極拳的好處，太極拳雖有比賽，有各式拳架、劍棍演練、推手比賽，大都爲個人自我操演，即使推手比賽，在規則的限制下，也是點到爲止，不容易造成選手的運動傷害。而且身雖在追求勝負，但明白比賽的目的，只是藉著上場切磋的機會，觀察對方的優點，反省自己的不足的地方，改進自己的

²⁵樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁78。

²⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁140。

²⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁140。

缺點，提升自己功力修為的契機。因此太極拳比賽不僅不會帶來傷害，反而能促使自己進步，不要忘記，太極拳是改進拳、除錯拳，只需與自己一爭高下，不傷自己也不傷害別人。

兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡為上。勝而不美，而美之者，是樂殺人。夫樂殺人者，則不可得志於天下矣。唯兵者不祥之器，物或惡之，故有道者不處。君子居則貴左，用兵則貴右；吉事尚左，凶事尚右；偏將軍居左，上將軍居右。言以喪禮處之。殺人之眾，以哀悲泣之；戰勝，以喪禮處之。（〈三十一章〉）

本章延續上章之「兵強天下，其事好還」的義理脈絡，進一步加以延伸詮釋，殘酷的戰爭是一件令人厭惡不吉祥的事。王弼對本章全無註釋，有二個揣測，一是其注文已混入經文之中；一是王弼對戰爭表達強烈的反感，加入批判的行列因而不於註解暫行「不言」之教。

前章已述及「果而不得已」，用兵僅求救濟危難而已；本篇再強調「兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之」，用兵是不得已之事，亦僅求無心無為的恬淡而已。「左陽而右陰，陽生而陰殺，所以君子平居以左為大，用兵則以右為大，是因為用兵主殺的關係。」²⁸，此所以偏將軍職位雖低原應居右，但因殺人較少故以居左，上將軍原應居左，但因殺人較多故居右邊的緣故。戰爭造成死亡橫屍遍野，皆是不祥、不美之事，應以哀傷的心對待，即使打贏了仗也要以「喪禮處之」。儒道二家修行主張各有不同，但對於戰爭的看法卻是一致。孟子即明言：「善戰者服上刑」，人心皆愛和平，天亦有好生之德，何不順天而行，以老子的大智慧，停止人間的殺戮。

²⁸余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁64。

長庚大學、長庚生技董事長楊定一認為人是平等的，也許因為家庭狀況、經濟條件等，有所差異，但從生命的角度來看，完全是平等的。宇宙造出一種平衡（balance），眾生共生存。共生存還可以延伸到與動物、植物、地球，甚至宇宙。他認為慈悲是宇宙最大的能量。由慈悲帶起行動，與人共生（coexistence）、共演化（coevolution）。²⁹筆者以為與〈二十九章〉「夫物或行或隨；或噓或吹；或強或羸；或載或隲」，及〈二章〉「有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨」所見略同，萬事萬物皆相對而立，相因而成，互相以對方為原因而成立，一正一反維繫著世間的平衡，互相包容、共存共榮，而不是互相對抗，互相毀滅。

打太極拳不會青筋暴露雙眼圓睜，臉上沒有一絲絲的殺氣、凶狠之像。反而是和諧平靜緩慢的運行開展肢體動作，姑不論心中是否存有慈悲善念，就外觀動作而言已合乎道的平衡和諧的要求，所以它所發出的宇宙的生成能量，也是不容小覷。若能展眉心、笑盈盈、眼瞼半垂，展現慈眉善目菩薩像，豈不更添喜悅，更加强有益身心的生成作用。

天下有道，卻走馬以糞；天下無道，戎馬生於郊。罪莫大於可欲，禍莫大於不知足，咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。（〈四十六章〉）

「形上道體無所不在，所謂『周形而不殆』〈二十五章〉，說的是天道徧在萬物，而永不毀壞。故說天下有道、無道，乃就人間政治而論，而不是說天道本身的在或不在，有或沒有。」³⁰。何謂有道、無道？「王弼曰：『天下有道，知足知

²⁹ 參閱 2012 年年 12 月 25 日天下雜誌 513 期，黃惠鈴小姐採訪楊定一先生所整理的文章。楊定一具有生化與醫學雙學位，二十七歲便升任美國洛克斐勒大學分子免疫與細胞生物學系主任，在免疫領域享有盛名。

³⁰ 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012 年，頁 191。

止，無求於外，各修其內而已；天下無道，貪欲無厭，不修其內，各求於外』³¹。故紛爭不斷兵連禍結都肇端於一個貪字，禍咎莫大於不知足，貪圖享受追求功名利祿。

政治軍事上是如此，身體上的健康也是如此，爲了高薪，血汗工作日夜操勞（戎馬生於郊），以致原本身體是應該用於適當工作或休憩的正途（卻走馬以糞），身體無法得到休養生息，常久以往，終將戕害身體病痛纏身，失去健康致常跑醫院付出慘痛代價而後悔不已。太極拳以養生爲主技擊爲次，太極拳論「此係五當山張三丰祖師遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」³²，若是以技擊爲主，則將有拳腳功夫高下之爭，進而染涉名利紛爭不斷；故太極拳絕不以技殉身，傷害健康，常在拳架或推手之中享受怡然自得、知足知止、求內不求外的養生樂趣，因此在十三勢歌中亦云「想推用意終何在，益壽延年不老春。」³³這平凡不起眼的太極拳運動卻是在「有道」的規律下帶來祥和與滿足，也帶來最大的財富—健康。

出生入死。生之徒，十有三，死之徒，十有三；人之生，動之於死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。蓋聞善攝生者：路行不遇兇虎，入軍不被甲兵；兇無所投其角，虎無所用其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。（〈五十章〉）

本章將我們從生到死，經歷自然生死現象人生行程的過客，分爲四類：一是自然長壽者、一是自然短壽者、一是原本長壽卻因過分享受耳目口腹之慾致短壽者，各居十分之三。餘十分之一爲「以其無死地」避開危險的善攝生者。韓非曰：

³¹余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁98。

³²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁108。

³³鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁111。

「人始於生而卒於死。始謂之出，卒謂之入。故曰：『出生入死』。」，「十有三」，王弼曰：「猶云十分有三分。」³⁴。本章有二個要旨，其一是「老子省思的重心，實落在『人之生，動之於死地，亦十有三』的這一區塊。人爲了求生，心一起執著，反而掉落死地，此『動』可不是自然生動，而是人爲造作的適得其反，痛失了老天爺給出的天年。」³⁵，因爲求生太厚、養生太過，致提早結束人生路途。

另一個重點在「善攝生者」與「以其無死地」『攝生』是養生，而『善』不是技藝性的善巧，而是自然無心的修養功夫。『養生』之道何在，一在『不遇』，二在『無所』，前者是人間發生的偶然，後者是主體修養的必然。」³⁶。應如〈四十四章〉「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？」。避開追逐「名、貨」所帶來的危險，明知山有虎，莫向虎山行。當致命的攻擊衝過來時，卻發現「無所」對象已失去行影，而是「以其無死地」，不將自己陷於危險戰區，如〈四章〉「挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。」的隱身自保，不彰顯自己就不會成爲目標。

「『無所』從『有所』來，『有所』在心知的執著，有了優越感與英雄氣，有了名利心與權利欲，在在成了我的弱點與致命傷，人家就可以輕易的把我打敗。心知不執著『生』，『死』即失去依附之所，『死地』從『生地』來，從『生生之厚』來，不壟斷『生』的資源，不求擴大自家的地盤，不搶盡天下的光采，也就是不爲死亡留下餘地了。」³⁷。與〈十三章〉「吾所以有大患者，爲吾有身；及吾無身，吾有何患？」之意相通，無掉自己，移出空間，當我什麼都沒有、什麼都不要時則有何患可懼。

三者的「十有三」，總計十分之九，即出現尚餘十分之一當歸屬何處的有趣問題。王邦雄先生認爲沒有十分之一的設限問題，「故所謂『十有三』，實各有『三分之一』的意思。」³⁸。筆者則有不同的解讀，當有剩餘十分之一的設限，應歸屬於「人之死，卻能動之於生地」的人，雖生於戰亂時代，靠著老子的大智慧，

³⁴樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注下篇，頁135

³⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁226。

³⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁227。

³⁷王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁227~228。

³⁸王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁226。

躲過戰火的摧殘，「死而不亡」(《三十三章》)的壽者，從死地活出生路，而能頤享原本不是天賦所予的生命。畢竟「知我者希，則我者貴。」(《七十章》)懂得奉行老子大智慧的人實在不多，故只能佔居十分之一的少數。

太極拳的推手進退攻擊，都是預防自己進入對方預設的陷阱被對手有機可趁，避免「動之於死地」陷入死地而痛遭對方殺手。明王宗岳《太極拳論》云「仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」³⁹，故要運用老子「以其無死地」的智慧，先要「左重則左虛，又重則右杳」⁴⁰的走化，無掉自己的存在，使對方失去著力點而無法出力攻擊，而以對方之重心為重心，將對方「引進落空」，就能「以慢打快後到先至」把握先機掌控局面，立於不敗之地，黏貼住對手知曉其力量方向，不丟不頂、我順人背，使之走化不及失去重心，則可以隨機隨勢相應出手阻止對手的攻勢。

我們的壽命繫於我們生活型態，而生活型態繫於每個人的心態，如何成為善攝生者？必須「以其無死地」，換句話說不自找煩惱自尋死地，不將自己陷於危險死地之中，避開一切生活上可能潛在的危險因素。從食衣住行談起，太極拳清心寡欲挖掘內心深處的恬淡平靜尋覓真我，與返璞歸真有異曲同工之妙。

打拳不貪多不貪快，不求速效，鬆掉執著，此種練拳態度，久之成習，也將反映在生活心態上，不貪圖世俗的享受，不伎不求放下貪念，鬆綁世俗物欲的束縛，知道「厚生」、「貴生」之害，也就能進入僅為十分之一「善攝生者」的境地而無死地矣保住我們可貴的生命。

然而「人之生，動之死地，亦十有三」。在第二次世界大戰中約有 5 千萬至 7 千萬人喪生⁴¹，由於現代核武殺傷力可更勝往昔，若不幸引發戰端死亡人數將可能超過上億人口。掌握生死大權列強諸國的領導者，實在有必要研讀老子的《道

³⁹鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，(卷下)頁109。

⁴⁰鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，(卷下)頁109。

⁴¹中央通訊社 2015 年 5 月 8 日報導：第二次世界大戰 1939 年爆發、1945 年結束，6 年間全球多數國家涉入戰事，1 億多名軍事人員參戰，這不但是歷史上最大規模，也是史上死亡人數最多的戰爭，總計約 5 千萬到 7 千萬人喪生，……死亡人數戰當時世界總人口（約 19 億 7000 萬）3.18 % 左右的比例。

德經》，面對蒼生「以慈衛之」的慈心，體悟「以其無死地」、「動之於死地」之涵意，面對爭執，學習太極拳論的「左重則左虛，又重則右杳」⁴²以虛避實的走化，將「死地」轉化為「生地」，萬萬不要真槍實彈的硬幹相抗，人類浩劫或許可以避免。這番道理即使運用在在日常的生活中，也可以避免或減少傷害的發生。

勇於敢則殺，勇於不敢則活。此兩者，或利或害。天之所惡，孰知其故？
是以聖人猶難之。天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，繹然而善謀。天網恢恢，疏而不失。（〈七十三章〉）

「就道家的義理來看，『勇於敢則殺』，『勇』在『心使氣曰強』〈五十五章〉的心知執著，『敢』在『強行者有志』〈三十三章〉的人為造作，心執著氣也帶動氣，以求塑造勇者強人的形相，且心知執著而意志跟進，『強行』正是『敢』的全力衝刺。」⁴³。在使氣中強行強求壯大自己，此生命力的過度燃燒耗損，逼迫自己走向衰老、死亡，如近代武神李小龍先生威武神勇，自創瞬間爆發力快、狠、準之截拳道，卻英年早逝，〈三十章〉「物壯則老，是謂不道，不道早已」，若是悖離天道自然的生成原理，那就加速生命的衰亡，所以說：「勇於敢則殺」。

「『勇於不敢則活』此一『勇』字，當從『慈故能勇』〈六十七章〉『慈』是母慈無心，而『勇』在母性的生成當擔。『慈故能勇』正如『守柔曰強』〈五十二章〉，說是『勇』說是『強』，意謂母慈乃天地生成萬物的原理。『不敢』在無限的包容，與完全的接納。且在『不敢為天下先』〈六十七章〉，雖然『後其身』卻『身先』〈七章〉，在生成兒女中生成自己。所以說：『勇於不敢則活。』」⁴⁴。不敢就是慈，在無私的慈心中，退讓騰出生長空間，孕育成就天下萬物。

⁴²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁109。

⁴³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁331。

⁴⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁331~332。

同樣一個「勇」字卻有截然不同的解釋，這是界域的分異，更是層次的超越區分。「『勇於敢則殺』，是心有為的『不道早已』；『勇於不敢則活』，是無心無為的『守柔曰強』。前者是『殺』，後者則『活』，且死是『害』之最大，生是『利』之最大，所以說：『此兩者或利或害』。」⁴⁵。其實天道的本身是無心自然，沒有好惡天意的安排，要「殺」或要「活」全在自己抉擇於「敢」或「不敢」。

「任何人為心知揣測與人為假借，皆是『勇於敢』的使氣強行。『聖人』生百姓，『難之』就在『不敢』，解消人為，而回歸自然，在『慈故能勇』的生成原理中，『勇於不敢』的生成天下」。⁴⁶。天道之所以能「善勝」、「善應」、「自來」、「善謀」皆因其無心無為、無私無我、守柔居下，故天下萬物自然歸往，猶如百川之匯歸於江海，如〈八章〉「水善利萬物而不爭」亦如〈六十六章〉所言「以其不爭，故天下莫能與之爭」。因為不用爭，會「不召而自來」，如王弼註：「處下，則物自歸。」⁴⁷。這個天道的生成原理，籠罩世間無所不在。

要以「勇於不敢則活」的心態來替代「勇於敢則殺」來學習太極拳，要如〈六十七章〉「慈故能勇」母慈般的無限包容，與完全的接納才是真正的勇敢，心中有愛的人才會有勇氣面對強敵壓力；心中有愛則萬事無礙，因為慈悲心軟身體跟著柔軟，體內各種心血管道亦隨著柔軟有彈性，氣血容易暢通無礙，所以打太極拳強調鬆柔原因也正在此。在神凝心靜氣定之下，順著招式的節奏帶舞動四肢鼓動氣血行遍週身生津化液。

打拳時眼瞼半下垂但非閉眼仍微張眼神內斂，展眉心笑吟吟，闔口舌頂上顎嘴角微微上揚，表情慈祥而和氣，不帶一點殺氣。曠兮心虛若谷雍然大度，混兮若濁委身卑下同流合汙不露鋒芒。捨棄心有為的「心使氣曰強」增強內力的剛強，不用在意氣感的強弱，不管任督二脈相通否，更不用重視外在姿勢的美醜，或為他人自我膨脹矯情造作裝腔作勢的勇武剛強。與對手練習推手時，戒慎戒恐「勇於不敢」，小心因應若冬涉川若畏四鄰，步步為營力求不陷我背人順之境，

⁴⁵王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁332。

⁴⁶王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁333。

⁴⁷樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注下篇，頁182。

走讓退化若能處於得機得勢時則有若冬末初春冰之將釋的暢快揮灑。學拳與求道一樣需虛心學習沒有止境不能自滿，抱持終身學習的態度，能夠如此就會時時汰舊日日更新，如同天道般不斷萌芽新成孕育生機受用不盡。

守柔處下，柔軟身心放鬆僵硬的肌肉，不追求大力，不管氣有無上手，不心使氣強行，只將心與氣自自然然的相守於丹田，只需將身體的重量致於最卑下的腳底，「不爭」不是因為想著「善勝」，「不言」也不是因為想能「善應」，只是無心無為的融入大道的生成作用之中，健康的身心與生命力，「天下莫能與之爭」結果的呈現，無需預期必將是「不召而自來」，不用懷疑，「天網恢恢，疏而不失」，大自然的規律就是如此運轉進行而「善應」著。

第三節、太極拳路的圓融和不為

太極拳以輕鬆緩慢伸展四肢，進退移動、左右轉動無不在平靜安定自在中進行，不給身心壓力，不會令人氣喘難過。在圓弧行動作中注意身體的重心維持中定及身心整體的和諧，、「由腳而腿而腰」、「有上即有下、有前則有後、有左則有右。」⁴⁸，隨時注意維持身體的圓整平衡，精神與體質不會緊張不安。即使與對手推手時，也是謙沖禮讓在「不敢為天下先」沒有壓力下，預留空間、臺階點到為止，為於無心無欲、為於應所當為，於一團和氣中營造出有益雙方身心的利基。此與老子和諧利生〈七十七章〉「天之道，其猶張弓與？高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足。」的老子思想相通而不違。

⁴⁸鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁108。

太上，下知有之。其次，親而譽之。其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其貴言，功成事遂，百姓皆謂我自然。（〈十七章〉）

「太上」，王弼曰：「太上，謂大人也。大人在上，故曰太上。」⁴⁹。最好的治理天下若能如〈十章〉「愛國治民，能無知乎？」，〈四十九章〉「聖人無常心，以百姓心爲心。」，注重民意以百姓的心爲心，無心無爲施政，又能同十章云「生之畜之，生而不有，爲而不恃，長而不宰」，統治者只予服務而不給壓力，則人民僅有「帝力與我何有哉！」之感受，只意識到政府的存在而已；其次以仁愛禮制有心有爲的治理天下，人民感恩故親近君王、讚揚君王；再次一等的以嚴刑峻法治國，人民畏懼統治者；更次一等的以高壓統治，民眾則輕蔑反抗統治者，「是迫使人民侮慢政府，『侮』是看輕，『慢』則反抗，由輕視威權而反抗暴政」⁵⁰。

統治者的自信不足，才會高壓統治，人民才對他不信任反抗統治者。最好的統治者是悠閒無爲，不輕易發號施令。事情成功圓滿了，要如〈九章〉「功成身退」，民眾都說：我們本來就該這樣生活的。河上公曰：「百姓不知君上之德純厚，反以只自當然也。」⁵¹。

本章點出不給人民壓力的治國方式是最好的管理方式，人民才能擁有自在最自然的生活。雖然討論的是發號施令指揮的政府與受管的人民之間，彼此相對關係與對待方式；但是不妨換個想法，將發號施令的政府想像是我們的心靈，受主宰的人民換成我們的身軀，轉化成心靈與身軀間的領導與對話關係。我們不過是暫住身體的過客，應該珍惜善加對待，千萬不要以擁有身體所有權使用權爲理所當然，自居、自宰、自恃其能過勞濫用，甚或自戕毒害，身體無言的抗議必將接踵而來，則失去健康也是早晚的事。

⁴⁹樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，老子道德經注上篇，頁40。

⁵⁰王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁88。

⁵¹魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年，老子河上公注卷一，頁21。

再其次，不妨也可用在太極拳中與對手的推手時，雙方關係的對待變化，「動急則急應，動緩則緩隨」⁵²。因此我們無論在何種環境或壓力氣氛之下，都能適應情勢適當反應求取生存之外，更要以和諧包容不爭的心態看待世間，對人對己都不應給予太大的壓迫，自然能夠功成事遂，天下皆太平。而太極拳就是能夠達到此種生命意境的一種很好的方法，無論在打拳架或與人推手，都以氣定神逸閒散自在的方式面對，不給自己或對方壓力。

身體健康了，一切順心幸福美好的事物就會跟隨，輕鬆自在無憂無慮，優哉過日享受著每分每秒，雖是如此平常的生活，卻是人生應過的最美好自然的生活。所以沒有壓力輕鬆的太極拳是非常合乎天道的拳術，不僅帶來身體健康，也帶來心靈平靜和諧。所以打拳時要靜下心來不受外染，凝神氣定輕鬆自在才能產生良好效用，心是主人翁但求常安住，我們的身軀也因此能夠健康常安好。

天之道，其猶張弓與？高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者補之。
天之道，損有餘而補不足；人之道，則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。（〈七十七章〉）

老君爲了世人更加明瞭天道，所以就當時的生活經驗題材來做譬喻解說，將天道的生成原理以「張弓」的道理來說明。「製作一把良弓，施加弓弦力道要能平衡，取得一體的和諧。否則這把弓會因失衡而傾斜，甚至扭曲變形。現代人少拉弓射箭，大多打羽球、網球、而球拍穿線，一如施弓弦，首在用力均勻，拍面要維持平衡，才能隨心應手擊球。故高出來的要下抑，陷下去的要上舉，正好保

⁵²鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷下）頁109。

有弓弦的平衡。」⁵³。球拍能夠隨心應手擊球，是因為球拍已經將網面上的弦線調整處理維持均勻平衡，處在彈性最佳狀態，才能發揮擊球的最好功能。調整弓弦的「張弓」其道理也是如此，經過「高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者補之」，求取到整體的和諧平衡之後，才能精準射箭，發揮弓箭最好的功能。

所以「天之道，損有餘而補不足。」就是要天下一體的和諧，生活在「大順」的均衡太平中，天下才能長治久安。而「人之道，則不然」，卻是以「損不足以奉有餘」，讓天下失去均衡扭曲傾斜，才會動盪不安兵禍連年戰火不斷。故「減損不足的人，去討好有餘的人，此人間勢利眼，多的是錦上添花、依附權貴，而少有人能雪中送炭、濟貧救苦，此為人間紛擾與動亂的癥結所在。」⁵⁴。所以聖人要學習天道以「有餘以奉天下」的精神，也就是「為而不恃，功成而不處」不彰顯自己的才能與功勞，施而不求回報，如第二章所云「功成而弗居」，功成之後不弗居，而弗居也才能成就功成，成就人間的太平。

太極拳的運動崇法「吞天之氣，接地之力」，「在人體則氣乃率血而行，故氣旺則血旺，天富有大氣，多取之不以為貪也；力在人體有大用，地貴有載力，倘能接其毫釐，則為用亦無窮矣。」⁵⁵。故太極拳的運動乃取天地廣大無現有餘之氣與力，彌補人體氣與力之不足，求取身心和諧而達快樂無疆之境。

其實在太極拳裏，身體也猶如一張弓，筆者在練習拳架時，就當做在調整身體的弓弦，把身體放鬆放軟，弦必需鬆軟富有彈性，始能發揮弦的作用，所以在練習拳架時，就在做「張弓」調弦「高者抑之，下者舉之」的調整動作，而在推手時，也要調整雙方身軀或力道之平衡，才能適時挽弓拉弦，蓄勁於身放箭發勁。

定步推手互推練習接勁時，把自己身體想像成一張弓，當對方的力氣推來時，靠著雙手或身體的接觸點來調整對方落力之大小，將對方的力道導引至後腳足底，若對方的力氣太大太猛吃不下來，不用勉強硬撐，該被推動就被推動，不

⁵³王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁344。

⁵⁴王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年，頁348。

⁵⁵鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，頁19-20。

用爲了顧及顏面，傷害到身體，養生健康爲重。因爲我懂得將身體善下導引對方之力置於足下，故腳能生根於地（原本我的重心就已放在後腳），所以比較不容易被人推倒，而對方的力量似乎是將我身體的弓弦拉開，這是地心引力的關係，沒有甚麼深奧奇妙的秘訣或道理，多多練習就會了。

當對方一收手，則我的雙手或身體的接觸點就成了在弦上的箭，太極拳所謂的五弓就能順勢而發，對方很容易被往後推動，也就會發生〈七章〉「後其身而身先」的現象（我原本身體重心置於後方，但此時相對而言身已處立前面），而且自身沒有使用太多力氣，只是借用對手的力氣將我身體的弓弦拉開，蓄勁而已，開放自己的身體空間予對手，如〈七章〉所云在「以其不自生」利用對手力氣的狀態下，不僅保留自身的體力並且能夠生生不息，產生了「故能長生」的作用，因而可以發揮將對手輕鬆推移的效果。

信言不美，美言不信；善者不辯，辯者不善；知者不博，博者不知。聖人不積，既以爲人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。（〈八十一章〉）

自古忠言逆耳，實話往往令人不舒服；而討好諂媚的言語往往是美麗不可信的謊言。善者以身作則何需多辯，愛辯解的人只不過想要掩飾他的偽善。有智慧者注重事物源頭追求基本的道理，深知若能鑽研明瞭萬事萬物根源，則能「少則得」一通百通，以一推百，通曉萬事萬物之變化；若只是貪求表面的多廣，反而會陷入「多則惑」的毛病，迷失真正根本方向。

強調的是道之根本，故「王弼曰：『信言不美，實在質也；美言不信，本在

樸也。』」⁵⁶。「天之道，利而不害；聖人之道，爲而不爭。」，做爲《道德經》最末章的結尾，自是意義非凡，應可視爲《道德經》簡潔的結論。宇宙大道的運轉，都是利益萬物眾生而不是戕害天下蒼生，要認真體會「聖人之道，爲而不爭」之「爲」，何者才是正確的作法，應做、當做，利他之心必能結利己之果，更要做到「不爭」才是真爲。

而太極拳也是如此，「練太極拳者，不動手，動手則非太極拳」⁵⁷。所以就太極拳而言也可仿其說：「信太極不美，美太極不信」，因爲真正打太極拳是不會注意外在的美觀，它是追根究柢，注重的是足下之根，腳底的湧泉穴，由腿而腰帶動上半身，不動手的太極拳，連手掌甚至指頭都不會自己轉動，雙手只是順勢擺動，打起拳架來怎會好看；而好看的拳架則非真正的太極拳，只不過是在比賽中爲求高分討好觀眾、裁判的外表奢華浮誇的太極拳舞。

「練太極拳者，不動手。」的道理甚爲簡單，只是要求練拳者注重下盤扎實，腳底能夠生根，爲的是〈五十九章〉「是謂深根固柢，長生久視之道」，實在無需多辯解，這不是甚麼太極功夫不傳祕訣，只是大家太在意追求外在的華麗，而忽略了太極功夫的本質。因爲太極拳在現實環境中無法帶來功利名祿，所以練拳中不起貪念不與人爭，也無人願意來競爭，只是單純的練拳養生健身而已，只有無私奉獻義務教拳利益眾生，像水一般水善利萬物而不爭，內心常處在無私無欲安然的狀態，助人助己益人益己，幫助人健康也帶給自己健康。

太極拳藉著身軀的活動伸展，看似只是一個外在拳腳功夫，但其實是追求內在修爲的一種運動，「歸終」「復命」尋求內心平靜和諧，不落人後。心理會影響生理，故其提高避開身體病痛的免疫力已有醫學證明，希望更能藉助《道德經》生命內涵之開發，亦能擁有避開人生病痛的免疫力，知道人生的病痛癥結所在，再藉由太極拳運動的引導，不僅得到心的自由、心的自在，也可以得到身軀四肢的健康自在，達到〈七十一章〉「夫唯病病，是以不病。」的境地。

⁵⁶余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年，頁162。

⁵⁷鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年，（卷中）頁54。

練太極拳秉此著助人益人即助己益己的觀念，無私無欲義務奉獻，沒有貪念亦無強弱輸贏，祥和之氣充滿己身，也感染他人一團和氣，只有互利「不害」的和諧。所以在現實生活中欲實踐《道德經》的理論，不妨從太極拳著手起步，奉《道德經》的「不爭」為圭臬，從練太極拳的不頂、不抗體會出「不爭」益處，養生而不是殉身，以「不爭」當作學習太極拳的武功秘笈內家心法，才能真正練得一手內外兼修的好功夫。



第六章、結論

一、

聞道有先後，術業有專攻，懂太極拳的人未必想接觸老子的《道德經》，懂老子的道德經的人，又未必有興趣習練太極拳。抱著野人獻曝的心情，獻給已學會太極拳或想學太極拳的人，本文只是想藉著老子的道德經，寫一個與太極拳相關的觀念、一個想法、或僅僅一個心態而已，希望能為太極拳界貢獻一己之力。由於筆者治學能力資淺，缺乏學術涵養深入性之研究，僅能以一般淺顯的文字呈現，也無高深不傳的武林祕笈，平凡又淺顯，您也許會覺得那太平淡無奇了，沒有看頭。沒錯！但是不妨姑且以〈六十三章〉「事無事，味無味。」的心情來閱讀本文。

筆者欲以老子的哲理思想活用於太極拳，將從《道德經》中尋找並証得與太極拳的拳經拳理相通之老子哲理，善加應用闡釋，期待達到筆者所設定的四個目的，始不愧從事此研究的初衷，不僅僅是紙上文章，不敢奢望擲地有聲，但求言之有物，並能落實在練習太極拳者的實際生活之中，如此本論文之撰寫研究始有其意義及效益。故就檢視前所設定的四個目的作為論文回顧的主要重心。

（一）、提昇筆者練習太極拳的功夫層次與修養境界方面：經過老子的思想薰習，透過老子《道德經》的哲理融入於太極拳的學拳過程中，筆者有諸多的體會及自我提升，檢視自己學習多年的太極拳，心領神會不知不覺發現還有精進更上一層樓的空間。因為《道德經》以充滿智慧的哲理，將太極拳帶進更寬廣深奧（邃）的內心深處；以回歸大自然的方式，讓人發覺觸及到最原始的根源，體會出《道德經》與太極拳契合之處，在打拳的心態及思想上有深遠的影響，獲益良多。

鬆、沉、圓、整之外，筆者欲加一個字，無限開展的「開」，由於體悟老子的「有生於無」之後，更加容易放鬆自己的身心，無掉執著人爲造作之外，也更懂得放下與開放，知道該如何去彼取此。「開」字更含有包容、無限、敞開、寬闊、自在、釋放、豁達之意，學習天地任我展翅高飛遨遊之曠達愜意，打太極拳無需畏畏縮縮，也不再受原有拳架框框拘束，可任隨己意灑脫發揮，不用在意高下對錯，拳經拳理暫擱一邊。如〈第二十章〉「澹兮其若海，颺兮若無止。」像一隻魚在水中暢快悠游，像一隻大鵬鳥在沒有邊際的天空任意飛翔，或是「沌沌兮！如嬰兒之未孩」一位在襁褓嬰兒安祥於母親懷抱之中，此時心境更趨寧靜而安於天地的自然。沒有擔心、恐懼，沒有外在壓力，也沒有來自內心的欲求雜念，沒有人間的吵雜聲，也無大自然的風聲、水聲、蟲鳴鳥聲，也沒有自己的呼吸聲、心跳聲，毫無罣礙就只是單純地打拳，打拳於寧靜祥和之中。

我們知道身心在放鬆舒適狀況下，最能修復病痛疲勞恢復元氣生機，猶如人類需要睡眠一般，當我們能身體放鬆而又能心態敞開時，其對身心之助益則不知凡幾。但是打拳時連這些心思都要拋掉，還是重複一句話，只有單純地打拳，自然打拳於寧靜安謐之中，就像個在襁褓嬰兒安祥於母親懷抱之中，是沒有塵思雜念的，就只是輕輕鬆鬆地打拳。因為知道，老子「無」的功夫修養才能生出妙有生機，因此越放鬆、越放空的打拳，健康的生機將源源不斷、周行而不殆。

當然更要以道之三寶：慈、儉、不敢爲天下先，做爲自己打拳的心態。有用「慈」心打拳嗎？愛護自己就先要善待自己的身體，練拳需每日照表操課不能偷懶，持之以恆不可荒廢，爲自己的老年預先儲存健康財。有用「儉」打拳嗎？不可用拙力、硬力，節省體力放下身體的重擔，甩掉包袱輕鬆自在，量力而爲，不可過度練拳讓身體勞累耗盡體力，運動過量超乎體力負荷只會傷害身體，千萬不要犯了以技殉身的覆轍，必需以技養身。有無抱著「不敢爲天下先」謙沖禮讓的心與人切磋推手？是捨己從人還是逞強好勝？爲了顏面輸贏而力拚到底下重手，傷害自己也傷害別人。不僅要做到〈三十一章〉「善者果而已，不敢以取強。」，更進而能要求自己要有爲人留情面、台階下的慈心，可贏卻能適時、適地佯裝輸

的氣度。

學推手時教練常說：棚不要棚道人家身上去，掙履不要掙履到自己身上來，按與擠，皆要蓄其勁，不可失卻中定。也就是在推手中，不要將對方拉到自己身上來，形成對方可以藉機使力的著力點，自身容易變成攻擊下手的目標，道德經〈十三章〉「吾所以有大患者，爲吾有身；及吾無身，吾有何患？」若能做到吾已無身的地步，掙履自然不會掙履到自己身上來，棚也不會棚到別人身上去，把自己的重量掛在別人的身上，就是準備被挨打的樣子。

在推手中，按與擠，皆要蓄其勁，維持中定，不可用力過度失去平衡，否則也是挨打的樣子。〈第五章〉「多言數窮，不如守中」，筆者認爲在太極拳中，守中則有二意，一是沖虛守中，放鬆身心；二是身軀保持尾閭中正，百會穴有無對著尾閭，上半身有無拔背伸直，維持外在形式的中正守中。由於內心的守中及外在身軀的守中，身體的重心也就自然容易達到平衡穩定，棚、掙履、擠、按皆要能守中正，力道練到恰到好處，若過了頭招式用老，則「物壯則老」我的攻勢不僅落空，反而露出破綻給對手有機可趁，「不道早已」豈不危殆。

其實這樣只是點到棚、掙履、擠、按的認真但還不足以說明其究竟，道德經其實講包容不對立，由第四章中：道沖，而用之或不盈；淵兮似萬物之宗。可略窺一二。但當發生了第十七章中：其次畏之、其次侮之的狀況，在君王專制高壓之下，人民在畏懼之後就要起身反抗暴政。轉個觀念，在練習推手的過程中，對手如同可敬又可怕的君王政府，所以當承受對方進逼壓迫的攻勢之下，我們也必須心存畏懼小心隨勢走化因應反制。

棚、掙履、擠、按僅是上半身的動作，若無下半身的支撐，棚、掙履、擠、按就像空心大蘿蔔，好看但不中用。若能瞭解〈二十二章〉「曲則全，枉則直，窪則盈」、〈八章〉「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道」的意涵，則太極真功夫就能學到手。人的腳底凹窪處在湧泉，附錄中的太極拳體用歌有云：湧泉無根腰無主，力學垂死終無補。湧泉有根腰有主是非常重要的基本功，所以必需做到：第一要鬆淨，全身關節要鬆開（包括腰胯），節節串通上

下連貫一體，身上的勁才能整才能全。第二要鬆沉不浮，善於居下才能鬆才能沉，而且要沉到腳底，這個道理在「上善若水」、「曲則全，窪則盈」已經明白告訴了我們。「枉則直」則是楊家祕傳之摺疊法，在肩肘腕三節之折疊，可以用來蓄勁發勁，必要時五弓整勁齊發。所以老子在無心無為之下，已用道德經的思想為我們教起了太極拳。而我們若能把握住其中的哲學要理，運用到太極拳學習上，相信將是如虎添翼相得益彰功力大進，找到練拳的根本原理。

(二)、希望能夠對於學習太極拳的拳友貢獻淺薄之力方面：筆者在本論文第三章至第五章中，共計從《道德經》中列出了五十四個章來討論與太極拳的相通性，探求其思想淵源深意期能言之有物，以老子《道德經》之哲理底蘊為根本為後盾，引為太極拳思想根源。拓展學練太極拳的寬度與深度，不僅讓太極拳武術更加完備，也能在養性修行方面開闢了一條寬廣的道路。因為打太極拳要求「鬆」的心境，與道家老子「無」的境界，與佛家講求的「去我執、放下」的修行，是如此相近相似，因此練身之外又能練心修心，文武兼備一舉數得，真是不爭，而天下莫能與之相爭，一路只與自己相爭的正確學拳心態。

老子是研究「道」的時代先驅大師，其道德經之內涵思想雖是廣瀚深奧無涯，若能依循其思想脈絡詮釋與太極拳的拳理根本思想上有相通契合之處，而使太極拳不單單只是一種技法、一種運動，且是有思想有內涵的運動。對筆者而言，老子不僅是循循善誘的良師，更不啻是位亙古長存的一代大師，只是隱藏在您面前不易發覺；我今何其幸運，能夠揭開祂偉大的面紗，試著介紹其不為人所知或被忽視的另一面。希望讀完拙作後，回首對您所學的太極拳若能產生一絲絲不同的心得感受，而有小小助益，則深感萬幸心願足矣！

以〈十六章〉「至虛極，守靜篤」，〈十四章〉「繩繩不可名，復歸於無物」，學習〈五十七章〉「我無為而民自化，我好靜而民自正、我無事而民自富，我無欲而民自樸。」的「無為、好靜、無事、無欲」，做到〈十九章〉的「少私寡欲」，寵辱兩忘的境界，在現實的生活中，先做到佛家禪宗神秀大師偈：身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃之後，經歷去我執、放下、破除虛妄的修

行，提升心靈至形而上的天道，達成六祖慧能：菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃的意境，而「至虛極，守靜篤」就是依循的心法。

「少則得，多則惑。」在於內心修養。內足何需外慕，人生最大的成就，就是尋找到自己的真正本性，覓得自己的天生本真。當達到超凡入聖的境界，外在物欲必將視同垃圾敝屣，若能領悟到無知無為的真知真為，可是莫大的福祉。就請從無掉自己的「可欲、不知足、欲得」貪婪之心念做起吧！專心一志，以技入道。簡單的事天天做，就會成為專業達人；專業的事用心做，就能成為贏家。贏家不是與人相比，而是與自己一較高下、戰勝內在的自己，最大的敵人就是自己，今日的我要比昨日的我進步。太極拳又名進步拳，簡單的動作天天做用心體會，即使進步甚少有如薄紙，日積月累終將成太極拳功夫一方大家，不為名利，而是求得保住人生最珍貴的健康。

〈二十六章〉「重為輕根，靜為躁君」，現在生活步調較昔日的農業時代快速忙碌許多，尤其電腦的發明、網路迅速的發展、更加速人類的腳步，日新月異一日千里，每日必需接收學習的新資訊幾乎破表，血汗工作壓力倍增，陷於窮忙一族。身體耗損、煩惱困擾不斷，此種快速衝刺生活現象亟需紓解，以免身心失序失衡，易致疾病上身喪失健康，如何因應化解安然度過，求助心理醫生的諮商輔導大有人在。因此有賴於一套管理身心系統的知識或運動，協助解決情緒障礙，緩解工作壓力，安撫緊張焦慮惶恐不安的心情益形重要。以具有老子的思想的太極拳做為「根、君」，達到身心內外平衡，雖然外在世界講求速效要求速成，但是我們可以放慢內心的律動；雖然外在環境紛沓吵雜，我們可以徐徐沉澱內心的平靜，幫助我們適應現代快速繁忙的生活，及增強抗壓性接受外再無情的衝擊。

廉價的太極拳垂手可得，若是有幸遇見以老子《道德經》為底蘊的太極拳，一方面藉著平靜舒展肢體的運動，創造出健康的身體；另一方面又有先賢老子的哲學思想作為指引，解決我們常患的欲望心病，穩定身心靈的管理，創造出健全人格心理，適應不斷變遷的環境與挑戰。經過筆者析論《道德經》，並以太極拳的拳經、拳理與老子哲學思想對話之後，這在實際生活中，運用〈四十章〉「反

者，道之動；弱者，道之用。天下萬物生於有，有生於無。」的哲理，健康的身體與應世處事的正常人格心理在太極拳中是可以實踐完成。

〈四十九章〉「聖人無常心，以百姓心爲心。」，即使聖人想以天下百姓之心爲心，在現今民主多元時代，人民搶著當家作主，不知要依附何者人民爲準，以何者百姓之心爲心。若是老子、莊子有幸再世生於今日，可能也無用武之力，無所適從。但其內涵哲理用之於個人修心養性上，則是千古不變的至理名言，用於個人或社會大眾之情緒控管或療傷止痛，則不啻一帖救世濟世良藥，永恆流傳。因此不妨將君主時代的治國理政之術，在民主潮流中暫行擱下，大家追求健康快樂幸福的日子，應該是一致的目標。靠著簡單的太極拳運動，不僅能夠實踐老子的哲學思想又能夠過的健康、單純快樂的生活，也只有我們東方人能輕易接觸擁有如此美好又平價的瑰寶，自當珍惜善加使用。

（三）、如何在短時間內就能發掘出真正懂太極拳的教練或老師方面：嘗謂太極拳又名文人拳，太極拳可以變化氣質，陶情冶性，較任何運動爲優越。在學練太極拳過程中，不僅獲得健康之大藥，且在不知不覺中可得其修養焉。故其一：教拳者當具文質彬彬謙沖爲懷之氣質，外表溫文儒雅、談吐謙虛；內涵亦應具有文化教育水平，始不辱沒太極拳又稱文人拳之稱號。

次之：教拳者應稍具合乎太極拳特色之功夫底子。筆者練拳二十餘年的心得，最推崇太極拳體用歌內所云：湧泉無根腰無主，力學垂死終無補。這句話真是一針見血明白揭櫫練拳者努力的方向，也是驗證練拳者有無功夫底子的指標。故要做到鄭曼青先生所說的十二字：吞天之氣，接地之力，壽人以柔；以及打太極拳不動手，動手則非太極的名言，才能由招熟而漸悟懂勁，由懂勁而能接勁、發勁。故教拳者既要爲人師、爲人教練則應稍具太極拳底蘊之功夫，必需懂勁，練到湧泉有根腰有主，始能夠接勁、發勁。所以可以試著跟教練老師互相推一下，在沒有虛實走化、避重就輕的狀況下，只是單純的推一下、試一下，領教教拳者湧泉有無「根」，是否懂勁？能否接地之力，可否接勁發勁。此無不敬不禮貌之意，但要注意的是請益之對象，年紀應相仿、體重彼此相當。學習者必須秉持恭

敬態度虛心請教，千萬不能抱有踢館的心態。如此而已，而不在於教拳者練拳多久，師承何處？會多少種套路，有無教練、裁判證照等外在條件，而必需是一位實實在在又懂又會太極拳的教練或老師。

再次：應以道之三寶〈六十七章〉「一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」來檢驗教拳者內在修為之真實功夫，先要有「善與人同」的慈心，無私奉獻熱心教拳，氣度寬宏包容貧賤愚痴有教無類；指導學生，秉持儉約，不僅費用合理，教學品質亦是要言不繁有效率，不故弄玄虛，教一些擒拿花招充數就以高手自居，教所當教而無贅言冗詞。虛懷若谷平易近人，處處表現謙沖禮讓和顏悅色，不敢為天下的氣質，而無貢高傲人的氣勢。

其四：教拳者應避免學拳學員運動傷害，即使太極拳屬性陰柔適合老弱婦孺柔運動，仍須注意勿使過勞，避免運動傷害，高難度的蹲膝彎腰蹬腿的動作，應注意學員的身體狀態接受程度，不可勉強，尤其膝蓋部分不可勉強彎曲自然舒適即可。太極拳雖為柔軟緩慢之運動，但仍需於展開太極拳拳架之前還是需要先活動一下筋骨，做個輕柔的暖身運動，這是任何運動的基本知識；練拳完畢也需有收功動作，調勻呼吸休息片刻恢復練拳前之正常狀態。

（四）、冀圖改變現行一般練拳者的習慣，多注意腳下功夫方面：太極拳的運動是由腳而腿而腰與上半身呵然一氣，是一種整體的運動。它的根源在腳底，猶如上善之水，處在眾人之所惡的卑下之地，卻能善利萬物而不爭。筆者一直強調鄭曼青宗師所言太極拳不動手、動手非太極之原則，就是想改變時下練拳者現有的習慣打法。刻意追求招式漂亮美觀，因而兩手的動作太大，做了太多不必要的動作，違反了手不能自動，必需腳動之後手才能配合舞動的規範，致上身及腿力無法下沉至腳底，下盤不夠扎實。也違反了由腳而腿而腰與上半身呵然一氣整體運動的重要拳理，而無懂勁之太極拳內家真功夫。

原本應該招熟而懂勁，但是打了幾十年的太極拳，若還是未能懂勁，豈不奇哉？究其原因，是您的手未能隨腳動而動、實手無法對上實腳，犯了手自行舞動的毛病。平時爲了打拳好看，手的動作太大了，只聚焦於上半身之運動，以致疏

失下半身，缺乏由腳而腿而腰的基本練習，腳底不能生根也不能接地之力，致無法懂勁、接勁、發勁。

初學拳者練習拳架可以雙手依式擺動，這是爲了容易學會太極拳的方便善巧說法，猶童蒙時學寫字，書法需一筆一畫端端正正，隨齡增長則由楷書、變化爲行書、草書，更由於認識字義，字的象形、指事、會意、行聲、轉注、假借等結構，而心領意會書寫出變化多端的字體。練拳久者，不僅招式早已銘記在心，拳經、拳理及拳論亦多有涉獵，知道太極拳首重身體及心意的放鬆，就該從兩手學習放下、放鬆，手相隨於腳，不可自動。甚至要如鄭曼青先生夢中所悟兩手已斷，如此才能體會其所言，如陸地游泳兩手上浮的感覺。全身放鬆之後，身體的重心自然下沉落置於腳底足心，日久足底生根，腳之勁力慢慢產出，筋骨鬆柔之後配合上半身之手法運轉，懂勁之功夫也就會自然上手。

筆者甘冒不諱大膽提出與現行主流太極拳套路打法相異的看法，也必會遭衛道之士嗤之以鼻，視爲離經叛道加以訕笑，不笑不足以爲道（太極拳）。其實不是筆者刻意顛覆拳架一般之習慣打法，標新立異，而是在拳經、拳理早有論述，只是眾人輕忽而已。筆者不忍見習練幾十年的太極拳者，依然在原地踏步，腳不能與地契合接地之力，陷入「湧泉無根腰無主，力學垂死終無補」的地步。更嚴重的是由於不能「接地之力」，就不能「壽人以柔」，因爲拙力依舊存在於雙手，導致身體筋骨不能放鬆柔，焉能妄求能久壽。這是筆者書寫此篇論文最大的苦心，也是最大的目的，也是此篇論文值得您過目留意的心得分享。

由於太極拳可以訓練身體手腳的協調性，有防範年老長輩跌倒意外發生之效果。但若能學得以太極拳不動手、動手非太極爲原則，手隨腳動、手不自動的拳架，重視下盤兩腿的訓練，日久不知不覺腳底可以自然生根，累積下身扎實功力，就算年老雙腿無力時，也尙能保持步履穩定，增加一層防止跌倒的保護機制。但重要的是能否給自己一個親近此具有生命智慧的拳術並勤而學習之的機會，心動不如立刻行動，提早爲自己儲存身體健康老本。

二、

學習太極拳可以健身變化氣質；學習《道德經》可以回歸生命的本質自然美好。因此以太極拳運動照顧好外在身體的健康，並將《道德經》哲學思想融入於太極拳運動中，藉其深厚睿智之涵養，安住好內在之心靈。修身養性、性命雙修，此有益身心之太極拳運動乃人間稀世珍寶，唯獨我東方傳統文化所特有，理當珍惜，擁有幸福美滿人生的契機就在眼前，千萬莫要輕易放過。

雖然本篇論文業已告一段落，但對筆者而言卻是另一個開始。在第二章的第二節曾提及鄭曼青先生所著《鄭子太極拳自修新法》一書〈凡例〉篇內中附錄了《易經》及老子《道德經》、孔子《易繫辭》與黃帝《內經素問》之相關摘要，是與太極拳之原理，有息息相關之妙用，非潛心研機，殊難悟徹。筆者囿於能力及欲專注老子《道德經》之研析，暫捨其他《易經》、孔子《易繫辭》及黃帝《內經素問》與太極拳有息息相關之妙契者。故筆者對日後展望，除自我沉澱內斂融入於老子的生命智慧涵養中，並希望能再繼續潛心研究涉足其他相關之學術，悟徹融通所有關聯之哲理，始能整體通曉太極拳整體精神內涵之所在，以期可以登堂入室一窺太極拳之廣奧全貌，究竟完全之功。

化理論為實踐，就太極拳之內涵哲理或拳藝，誠懇請益拜訪在臺灣之前輩名家，諸如吳國忠先生（鄭曼青先生之關門弟子）、熊衛先生、鄧時海先生等大師，或太極拳社團如鞠鴻賓先生（吳國忠先生之同門師兄）所創立之中華國際薪傳太極拳總會、高雄市薪傳太極拳協會等，請教相關鄭曼青先生所言及之哲理部份；或筆者至今不明白之拳術，例如階級神明或能以神力、純氣發勁等層次；或本論文所主張之冀圖改變現行一般練拳者的習慣，多注意腳下功夫，打拳不動手可以腳底生根，藉此翻轉目前太極拳套路之打法等。避免筆者閉門造車，成為以管窺天見識有限的井底之蛙，傳承前輩的智慧經驗，指點迷津、獲益解惑，拓展視野增益所學之不足。可以瞭解更多的各種手法及身法，學習到有體斯有用，體用相兼之太極拳，使筆者之拳術更加完備。

而筆者念茲在茲者，欲以所學「腳底生根」的太極拳，盡個人棉薄之力，無私無欲的造福社會人群健康，尤其幫助老人家預防跌倒之理念，應化為實際行動。從筆者居住附近之公園開始出發，只要有打太極拳的人群社團，試以誠懇親切之態度，藉著互相切磋伺機推廣介紹「不動手腳底生根」太極拳之好處，一切隨緣千萬不能「攘臂而扔之」強行要求對方接受。筆者將不改初衷以此為職志，願心中之熱誠無止期，以永遠的太極拳學習者、愛好者、推廣者自許。

或許因為筆者坐六望七已過耳順近不踰矩之暮年，因此對老者晚年生活特別關心。104年11月24日聯合報頭版報導：臺北榮總院長張德明於104年11月23日在聯合報願景工作室與臺北榮民總醫院共同舉辦的「2015後青春的安老學：翻轉超高齡社會的全新樣貌」論壇中，他表示如今女性平均年齡已達八十三歲、男性七十六歲，社會觀念必須翻轉，以面對未來五分之一老年人口的社會。另臺北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭則表示：新世代長者是有錢、有閒、有學問，更有影響力。雖然新世代長者形像翻轉，但健康仍難免退步。具統計，臺灣女性健康餘命為七十一點七歲，男性則為六十八點一歲，有八到十年處於不健康或需要長照的狀態。他提出：活得好、活得長、死得快，想達到並不簡單。因此他建議：長者在控制慢性病之餘，必須注意不要失智，在避免疾病發生後，要積極享受生活，靠智慧老而不老，後青春生活才能更快樂圓滿。由此觀之身心健康的快樂生活是要付諸行動用心爭取才能得到，心中有健康才能擁有健康。

所以現在的老人家、長者們，不僅要活到老學到老，也要活到老動到老，並且是健康的活動自如到老。而太極拳的輕鬆不用力、呼吸靜慢細長、緩慢溫和的動作，是適合老弱婦孺所有族群的運動。而精闢的拳理拳論，又具有老子哲學內涵的太極拳更是充滿前人智慧，耐人含英咀華細細品嚐，這是我國所特有的傳統運動，值得我們珍攝利用，靠著智慧老而不老，選擇太極拳運動陪伴您終老，就是您一生重要的決定、智慧的選擇。如同理財一般，趕快累積貯存我們健康的老本，越早越好，只要有開始就不嫌晚。

趁著身體還能自由活動筋骨尚硬朗時，有空就來練拳，若能學得腳底有根能

防摔的太極拳更好，能夠預先壯其骨儲存「骨本」預防骨質疏鬆，也避免一摔成千古恨，陷老人家於病痛臥床困境中。千萬不要等待身心失能申請昂貴的長期照護，何不讓具有老子哲理的文化底蘊，卻招式簡單而且廉價的太極拳，像長照一般維護健康伴隨一輩子，提高我們的健康餘命，達到無價的後青春生活能更快樂圓滿的目標。祈願人人都能「吞天之氣，接地之力，壽人以柔」，每個人都能腳底生根且「深根固柢，長生久視」，健康快樂長命百歲的活在「我自然」裏、活在生命美好自由自在裏。僅請記住人生永遠沒有太晚的開始。

最進出現廣為流行的新詞「無齡感」，它並非盲目的不服老，而是指一種心理狀態和生活態度。「無齡感」的人，不讓年齡成為生活的障礙，而是超越年齡的限制。秉持一貫對美好的追求，保持一種不為年齡所累的生活態度，能夠在生活中始終保持活力，對事物充滿好奇並勇於嘗試，只求活得精采，不留遺憾。即便是年近古稀，依然看不到一點垂暮消極之感，只因熱愛生命，勇於學習，這就是「無齡感」的生活態度。

筆者不得不佩服老子的先知睿智，在幾千年之前就已發明此種先進觀念，如〈十章〉「專氣致柔能嬰兒乎？」、〈第二十章〉「沌沌兮！如嬰兒之未孩。」、〈四十九章〉「聖人皆孩之」、〈五十五章〉「含德之厚，比於赤子。」，嬰兒、孩之、赤子都是剛出生未久，無心無知、天真純樸，對年齡自然也無概念，但是生命力卻是最旺盛。「毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而作，精之至也。終日號而不嘎，和之至也。」。「無齡」就是在心態上時時回到剛出生沒有年齡包袱、活力生機無限的嬰兒，也就是常保赤子之心。

老子只講「從生入死」務實活在當下，未提死後靈魂何去何從的歸宿問題。人如何來？〈一章〉「無，天地之始；有，名萬物之母。」〈四章〉「吾不知誰之子，象帝之先。」，既然來到人世間，就需依循道的大智慈心處世生活，好好活在當下。知道「天地萬物生於有，有生於無」的道理，「故常無，欲以觀其妙。」應用「弱者，道之用」應世處事必能常生妙用；而「常有，欲以觀其微。」則大有學問，在通往歸終的漫長路上要如何自處，則需明白「反者，道之動。」的道

理，返回出生之時的單純天真可愛，「歸終」而「復命」，熱誠和精神的回歸，保有赤子之心的單純，才能不斷再造新生活。心念的力量超越時空弗遠弗界，像孩童一樣憧憬一切未知的來臨，總是不斷往上往前走接受學習適應生活，是人生最好的心理狀態之一，也是最佳的養老理念之一。

在生理上也需追隨老子的步伐，〈十章〉「虛其心，實其腹；弱其志，強其骨。」，筆者在第四章第三節曾言及「虛其心，實其腹。」就是採腹式呼吸，降心火陽氣充實其腹，心與氣相守於丹田，使之水火既濟，產生〈三十二章〉「天地相合，以降甘露。」生生不息的功效；而「弱其志，強其骨。」就是要「少私寡欲」，放鬆軀幹尤其雙手拙力，使之腳底湧泉生根，而能強壯身骨益形健康。若能遵照老子的哲學思想過活，益處良多，因為可以隨著大道的智慧運轉天地人間，趨吉避凶，不僅不會不道早已，也無大患無死地、沒身不殆、全而歸之、知足自在擁有生命的美好，不僅能夠久壽安度晚年，更能安享天年。

筆者衷心希望天下蒼生，人人都能達到「壽人以柔」長生久視的境地，普羅大眾萬萬不能不察。太極拳沒有秘訣、沒有捷徑，只要練拳時能懷抱著老子《道德經》的哲理思想，無為而能無不為，不尚賢、貴貨，無需在意身外的功名利祿，外在虛有的浮華亮麗，尋覓內在質樸真實的根源，追求生命美好的本質。明白太極拳的不動手，只是一種手段，動手才是最後的目的，不是為了打贏別人，而是要戰勝自己，克服自己僵硬的身體，更最重要的是要能融解自己那顆強硬頑固的心。最後僅以「忘齡、無齡、樂齡」作為結語：忘齡，忘掉歲月的流逝，人人皆復歸於嬰兒之無心天真；無齡，無掉年齡的包袱，人人皆孩之復歸於樸；樂齡，人人皆為含德之厚活力無限的赤子，無論在任何年紀都能老而不老享受人生的美好快樂。

參考書目

一、哲學思想部份：

古籍、專書部份（依作者姓氏筆畫排列）：

魏·王弼等著，《老子四種》，臺北：大安出版社，1999年。

魏·王 弼，《老子注》台北，藝文印書館：1965年。

明·釋德清，《憨山大師註解老子道德經》，香港：陳湘記書局，1980年。

孔正、王玉英，《道德經的科學觀——以當代科學知識發掘老子思想的奧秘》，臺北：大喜文化有限公司，2015年。

王 淮，《王弼之老學》，臺北：印刻文學生活雜誌出版有限公司，2012年。

王邦雄，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學印行，1999年。

王邦雄，《老子十二講》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2011年。

王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2006年。

王邦雄，《老子道》，臺北：漢藝色研文化公司，2005年。

王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2012年。

王邦雄、陳德和，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學印行，2007年。

田元祥，《人人可懂的黃帝內經養生法》，臺北：俊嘉文化出版社，2013年。

牟宗三，《才性與玄理》，臺北：台灣學生書局，1974年。

牟宗三，《中國哲學十九講》，臺北：台灣學生書局，2010年。

牟宗三，《中國哲學的特質》，臺北：台灣學生書局，2009年。

余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2012年。

吳 怡，《易經繫辭傳解義》，臺北：三民書局股份有限公司，1993年。

吳 怡，《新譯老子解譯》，臺北：三民書局股份有限公司，2013年。

林麗真，《王弼》，臺北：東大圖書股份有限公司，2008年。

唐君毅，《中國哲學原論·導論篇》，臺北：台灣學生書局，1993年。

唐淑貞，《韓非子·解老、喻老研究》，臺北：花木蘭出版社，2010年。

袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年。

張起鈞，《老子哲學》，臺北：正中書局，1964年。

張起鈞，《智慧的老子》，臺北：新天地書局，1976年。

張起鈞，《道家智慧與現代文明》，臺北：臺灣商務印書館，1984年。

陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北：臺灣商務印書館，2014年。

陳德和，《生活世界的哲思》，臺北：學樂書局，2001年。

陳德和，《淮南子的哲學》，嘉義：南華管理學院，1999年。

陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁書局，2005年。

郭建勳，《新譯易經讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，1998年。

黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局股份有限公司，2011年。

傅佩榮，《傅佩榮解讀老子》，臺北：立緒文化事業有限公司，2011年。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年。

勞思光，《新編中國哲學史》，臺北：三民書局股份有限公司，2002年。

楊維傑，《黃帝內經·素問譯解》，臺北：臺聯國風出版社，1980年。

劉笑敢，《老子》，臺北：東大圖書公司，2006年。

樓宇烈《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年。

蔡仁厚，《中國哲學史·上冊、下冊》，臺北：台灣學生書局，2009年。

釋德清，《老子道德經憨山註》，高雄市：高雄市淨宗學會，2003年。

釋開藏，《智慧超越智慧 老子心法尋味之一》，高雄：金剛法林印經會，2012年。

期刊部份（依作者姓氏筆畫排列）：

王邦雄，〈從道家思想看當代人生〉，《鵝湖月刊》，第7卷第70期，1982年4月。

陳德和，〈老莊思想與實踐哲學〉，《鵝湖月刊》，第406期，2009年4月。

陳德和，〈試論道的雙重性——《道德經》中的「無」與「有」初探〉，《鵝湖月刊》，第3期，2001年5月。

陳德和，〈論牟宗三對人間道家的哲學建構——以老子的思想為例〉，《揭諦》，第3期，2001年5月。

陳德和，〈論老子即人文即宗教的思想特色〉，《揭諦》，第23期，2012年7月。

陳德和，〈論老子體道證德的宗教意識〉，《宗教哲學》，第52期，2010年6月。

陳德和，〈戰國老學的兩大主流——《政治化老學與境界化老學》〉，《鵝湖學誌》，第35期，2005年12月。

劉笑敢，〈老子之自然與無為——古典意含與現代意義〉，《中國文哲研究集刊》，第10期，1997年3月。

謝君直，〈老莊哲學的自然觀對生命教育研究的意義〉，《人文與社會研究學報》，第44卷第2期，2010年10月。

博碩士學位論文部份：

王聰琬，《論太極拳的理論與實際——以鄭子太極拳為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2014年。

何崑榮，《老子守柔思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003年。

翁如慧，《蘇轍「老子解」義理詮釋》，南華大學文學研究所碩士論文，2009年。

陳亦臣，《老子自然與無為思想之生命哲學》，南華大學哲學與生命教育學系研究所碩士論文，2012年。

黃永辰，《太極拳理的哲學重建——以身心知覺互用關係為核心與運動管理》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2014年。

蘇清標，《太極拳拳理的哲學詮釋——以楊家老架太極拳微核心》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003年。

三、太極拳部份（依作者姓氏筆畫排列）：

古籍部份：拳經、拳理、拳論等列於附錄。

專書部份（依作者姓氏筆畫排列）：

王子和，《太極拳涵化文集》，臺北：養正堂文化出版社，2002年。

吳國忠，《太極拳思路日記心得》，臺北：神龍是聽文化圖書有限公司，1987年。

吳國忠，《太極拳道機》，臺北：神龍是聽文化圖書有限公司，1991年。

吳國忠，《太極拳內（炁）功心法》，臺北：神龍是聽文化圖書有限公司，1991年。

吳鑑泉，《吳式太極拳》，臺北：華聯出版社，1984年。

徐震，《太極拳譜箋》《太極拳發微》《太極拳新論》，臺北：大展出版社有限公司，2012年。

張義敬，《太極拳理傳真》，臺北：遠東書報社，1989年。

陳泮嶺，《中華國術太極拳教材》，臺北：真善美出版社，1968年。

陳微明，《太極拳講義》，臺北：五洲出版社，1981年。

楊澄甫，《太極拳用法圖解》，臺北：華聯出版社，1980年。

楊澄甫，《太極拳使用法》，臺北：中華武術出版社，1970年。

楊澄甫，《太極拳體用全書》，臺北：古老文化事業有限公司，1996年。

熊衛，《太極心法》，臺北：聯經出版事業有限公司，2001年。

熊衛，《練氣養生入門：太極導引》，臺北：聯經出版事業有限公司，2002年。

劉厚中 劉川鬱，《說太極》，臺北：橡實文化事業股份有限公司，2012年。

鄧時海，《楊家老架式太極拳教本》，臺北：楊太極武藝學會，1997年。

鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》，臺北：大展出版社有限公司，1991年。

鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：大展出版社有限公司，1991年。

博碩士學位論文部份：

小峰靜代，《太極拳研究技術報告》，中國文化大學教育學院體育學系運動教練碩博班碩士論文，2013年。

吳榮輝，《傳統太極拳推手》，國立體育學院教練訓練研究所，技術報告書，2004

張瑞月，《太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響》，南華大學自然醫學研究所碩士論文，2007年。

張萬田，《武場學員參與太極拳運動觀念與既能學習之探討》，國立臺灣師範大學體育系碩士學位論文，2008年。

陳怡靜，《太極身體觀——從太極思維與太極拳看身體》，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，2001年。

詹明樹，《武術太極拳》，國立體育學院教練研究所碩士論文，1999年。



附錄

張三丰遺著太極拳論：

一舉動週身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有凹陷處，無使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢，有不得機得勢處，身便散亂，其病必於腰腿求之。上下前後左右皆然，凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有厚，有左即有右。如意要向上，即寓下意，若將物掀起而加以挫之之力，斯其根自斷，乃攘之速而無疑。虛實宜分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實。周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。

長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。搯、扌履、擠、按、採、捌、肘、靠，此八卦也。進步、退步、左顧、右盼、中定，此五行也。搯、扌履、擠、按即乾、坤、坎、離四方正也。採、捌、肘、靠即巽、震、兌、艮四斜角也。進退顧盼定，即金木水火土也，合之則為十三勢也。

原註云：此係五當山張三丰遺論，欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。

明王宗岳太極拳論：

太極者無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。無過不及，隨曲就伸。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，而理為一貫。由招熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。然非功力日久，不能豁然貫通焉。虛靈頂勁，氣沈丹田。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，

非關學力而有爲也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝；觀毫釐禦衆之形，快何能焉。立如秤準，活似車輪，偏沈則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率自爲人制，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，多誤捨近求遠。所謂差之毫釐，謬以千里，學者不可不詳辨焉。是爲論。

十三勢行功心解 武禹襄

以心行氣，務令沈著，乃能收斂人骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。所謂精神能提得起，則無遲重之虞。所謂頂頭懸也，意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂轉變虛實也。發勁須沉著鬆淨，專主一方。立身須中正安舒，支撐八面；行氣如九曲珠，無往不利，（氣遍身軀之謂）。運勁如百煉鋼，無堅不摧。形如搏兔之鶻，神如捕鼠之貓。靜如山岳，動如江河。蓄勁如張弓，發勁如放箭。曲中求直，蓄而後發。力由脊發，步隨身換。收即是放，斷而復連，往復須有摺疊，進退須有轉換。極柔軟，然後極堅剛。能呼吸，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。心爲令，氣爲旗，腰爲纛。先求開展，後求緊湊，乃可臻於緊密矣。

又曰：彼不動，己不動；彼微動，己先動。勁似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。又曰：先在心，後在身。腹鬆氣沉入骨，神舒體靜，刻刻在心。切記一動無有不動，一靜無有不靜。牽動往來氣貼背，而斂入脊骨。內固精神，外示安逸，邁步如貓行，運勁如抽絲。全身意在精神，不在氣，在氣則滯，有氣則無力，無氣則純剛，氣若車輪，腰如車軸。

十三勢歌又名十三勢行功歌 王宗岳清乾隆年間山右

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰際。變轉虛實須留意，氣遍身軀不少滯。靜中觸

動動猶靜，因敵變化示神奇。勢勢存心揆用意，得來不覺費功夫。刻刻留心在腰間，腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。入門引路須口授，功夫無息法自修。若言體用何為準，意氣君來骨肉臣。想推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百四十，字字真切意無遺。若不向此推求去，枉費功夫貽歎息。

打手歌 王宗岳

棚才履擠按須認真，上下相隨人難進。任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤。引進落空合即出，黏連貼隨不丟頂。

體用歌

太極拳，十三式。妙在二氣分陰陽，化生千億歸抱一。歸抱一，太極拳。兩儀四象渾無邊，禦風何似頂頭懸。我有一轉語，今為知者吐。湧泉無根腰無主，力學垂死終無補。體用相兼豈有他，浩然氣能行乎手。棚才履擠按採捩肘靠進退顧盼定，不化自化走自走。足欲向前先挫後，身似行雲打手安用手。渾身是手手非手，但須方寸隨時守所守。