

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

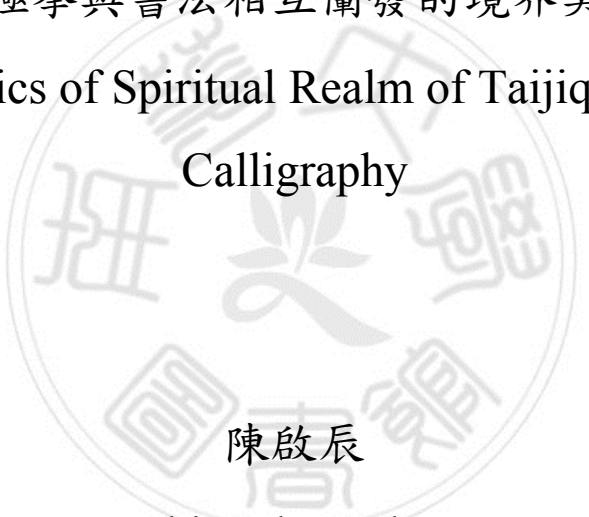
Nanhua University

Master Thesis

太極拳與書法相互闡發的境界美學

Aesthetics of Spiritual Realm of Taijiquan and

Calligraphy



陳啟辰

Chin-Chen Chen

指導教授：陳德和 博士

Advisor: Te-Ho Chen, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

太極拳與書法相互闡發的境界美學

Aesthetics of Spiritual realm of Taijiquan and Calligraphy

研究生：陳啟辰

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

謝君直

陳政揚

指導教授：陳德和

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國107年5月3日

摘 要

本文以莊子哲學為思想基礎，研究陳氏太極拳與王羲之書法的境界美學。第一章除了研究成果述評外，主要說明本文研究動機在拳法與書法可由莊學詮釋，並在研究方法方面，以創造性的詮釋為參考，而且因著拳法與書法的實作特性，另外提出以體驗觀念的表述為論文方法。第二章說明莊子思想的境界美學，主要引述〈逍遙遊〉文獻為代表，論述莊學的境界、心靈與體證等觀念，做為第三章詮釋太極拳與書法的理論基礎。第三章分別從養生、樂生、逍遙、境界，說明太極拳與書法所蘊含的美學，尤其著墨太極拳與書法的實踐工夫可以體證莊子思想的生命心境。最後結論根據二、三章所述，歸納太極拳與書法在莊子哲學的觀照下，可以實現精神價值、生命情調與美學境界，乃至體現哲學思想與生命實踐的結合。

關鍵詞：莊子、陳氏太極拳、王羲之書法、生命美學、體證、逍遙遊、實踐工夫、主體自由、心境

Abstract

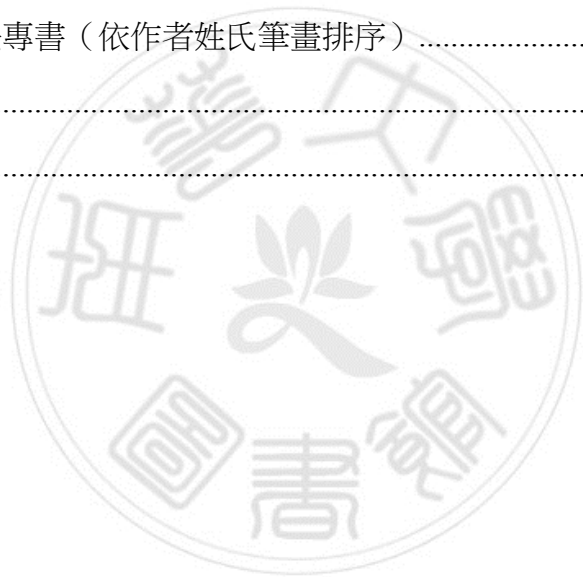
My thesis study aesthetics of spiritual realm (境界) of Chen style taijiquan and xi-zhi Wang's calligraphy according to Zhuangzi philosophy. I describe the study motivation of thesis, which taijiquan skills and calligraphy could be interpreted by Zhuangzi thought, and describe the study papers in chapter 1. I also illustrate the study method of creative hermeneutics, and experiencing explanation because of pragmatic character of taijiquan skills and calligraphy in chapter 1. In chapter 2, according to 'Carefree roaming' (《逍遙遊》), I illustrate Zhuangzi thought aesthetics of spiritual realm, and analyze the ideas of spiritual realm, mind and Immanent understanding, which to interpreting basic of taijiquan and calligraphy. I illustrate aesthetics of taijiquan and calligraphy, which concerning about immanent cultivation to life, happy life, carefree and spiritual realm in chapter 3. And I also emphasize that life practice of taijiquan and calligraphy could understand spiritual realm of life of Zhuangzi. I conclude, finally, that taijiquan and calligraphy could realize value of soul, life taste and aesthetics of spiritual realm according to the description of chapter 2 and 3. It is combination of theory and practice.

Keywords: Zhuangzi, Chen style taijiquan, Wang xi zhi calligraphy, Life aesthetics, Immanent understanding, Carefree roaming, Life practice, Subjective free, Spiritual realm

目 錄

第一章 緒 論.....	1
第一節 研究動機.....	1
一、陳式太極拳的背景和發展	1
二、王羲之書法的背景和內涵	4
三、莊子境界美學縮合書法與太極拳的研究價值	6
第二節 研究方法.....	9
一、以體驗觀念作為哲學研究的方法	9
二、以工夫境界開顯生命美學	12
第三節 研究成果述評.....	15
一、太極拳：動中有靜的虛實之美	15
二、書法：靜中有動的峻澀之美	16
三、書寫太極拳：動而不息的機體之美	17
四、其它研究領域	19
第二章 《莊子·逍遙遊》境界美學的理論基礎.....	22
第一節 靈動變化的境界追求.....	24
一、破小立大及由粗轉精的意涵	26
二、超凡入聖和由俗轉真的意義	30
第二節 無待自得的心靈突破.....	33
一、從有到無和有無不二的說明	34
二、從人到天與天人不隔的內涵	36
第三節 安適悠遊的品味體證.....	41
一、為而無為和行其所行的自在	42
二、法而無法與如其所如的精義	45
第三章 書寫太極拳作為境界美學的實踐.....	50
第一節 為而無為的樂生觀念.....	51
第二節 行其所行的養生修練.....	53

第三節 如其所如的遊心逍遙.....	56
第四節 法而無法的主體境界美學.....	59
第四章 結 論.....	64
第一節 從樂生到養生的精神價值.....	65
第二節 從養生至逍遙的生命情調.....	66
第三節 追求主體自由的美學創發境界.....	68
第四節 期許思想與實踐結合的研究進程.....	70
參考書目.....	72
一、古典文獻（略依年代先後排序）.....	72
二、當代專書（依作者姓氏筆畫排序）.....	72
三、太極拳與書法專書（依作者姓氏筆畫排序）.....	73
四、期刊論文.....	74
五、學位論文.....	76



第一章 緒 論

第一節 研究動機

一、陳式太極拳的背景和發展

本論文所指的「太極拳」是以陳式太極拳為主、其他各式太極拳為輔。陳式太極雖創始於明末清初河南陳家溝的陳王庭，但陳式太極拳在經過數代家傳後卻傳給外姓河北永年人楊露禪，以致演化出包括楊式、武式、吳式及孫式等各式的太極拳派別。¹當代研究太極拳的拳法相當興盛，尤其練拳、練氣和練心，皆能從混元一體的機體思想來運用及發展，²尤其，練拳並不只是一種身體的活動，也不是呼氣、吐氣的生理機械行為，而是要能把握「以意行氣、心為主」的虛實、動靜、剛柔之合於一身的形上精神；³亦即太極拳這種強調「陰陽兼備」的實踐精神，它不僅只是作為健身的一種武術功夫，而是人在練拳的過程中，其「心意」同時貫通於整個身體的投足、擺手之間，且從中呈現出一種武術功夫的造型「美感」價值。

當代對太極拳的研究並不只是停留在傳統的框架，而是能善用科學的方法途徑；特別地，基於練拳過程中有關如何對身體平衡的重力作用線之尋求，⁴這已為太極拳的教學提供一個良好的模式，並可藉此而使諸多練拳的初學者受惠。其次，馬承九先生對太極拳之練氣的「氣」卻另有一番人體生理上的科學性解釋，

¹馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》（臺北：大展出版社，2000年），頁12。不過，陳式太極拳自第十四世陳長興（1771—1853）、陳有本之後，也開創了太極拳的新局。

²參見馮志強編著：《陳式太極拳入門》（北京：人民體育出版社，1993年），頁40。見氏言：「太極拳架和太極推手都離不開十三種方法，也就是太極十三勢：棚、才履、擠、按、采、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定。前八個字是八種手法或八種勁法，後五個字是五種步法。這十三勢貫穿於全部太極拳套路和推手當中。可以說，在太極陰陽之理的指導下，能掌握和運用這十三勢，就是掌握了太極的靈魂和核心了。」

³馮志強編著：《陳式太極拳入門》（北京：人民體育出版社，1993年），頁14。

⁴馬承九編著：《太極拳的科學觀》（臺北：東大圖書公司，1994年），頁7。

亦即他認為太極拳所指的「氣」是出於腦中樞所感受呼吸所生的感應，而這種感應僅是一種現象而不是實質的氣。⁵事實上，有關「氣」的根源說法，它或許可以是見仁見智的，其中未必能明辨孰是孰非，因為太極拳的諸多原理雖可藉助科學加以分析研究，但仍不能或免於練拳者的主觀經驗，尤其他對自身經驗的體驗，往往更能產生新拳法的變種。

基於上述說明，筆者在此先區分一般所熟悉陳氏、楊氏、吳氏太極拳的關係，以此說明繼陳式太極拳之後出現楊式、吳式等其它流派的情形。筆者參考吳英華和馬岳梁先生所著《正宗吳式太極拳》，就楊式與吳式二派之間關係來說明⁶。《正宗吳式太極拳》書中說：「吳式太極拳系滿族人全佑先生（1834—1902）所創始。全佑從楊露禪（1799—1872）學太極拳，同學有萬春、凌山二人。」按此，當楊式從陳式太極獨立出來後，皆以發揚太極拳術而傳授門徒為職志；故吳氏有言：「萬春得剛勁，凌山善發人，全佑則長於柔化，各得師之一體。」因此，筆者認為習太極拳者常因個人先天資質的不同，而所得其中之精髓亦有不同；換言之，太極拳的學習雖可藉由科學方法以輔助，但基本上思想研究不僅從客觀的科學眼光去看待它，而可以將它視為一門關涉生命境界領會的藝術，這或許會顯得更為恰當和明確。

此外，吳英華先生於書中除了詳述吳式向楊式學習太極拳的歷程外，他更具體地指出一段有關吳氏太極拳是如何從楊式太極拳脫胎換骨的描述；他如此說：

吳鑒泉（吳全佑之子）先生對家傳的太極拳，在教學上不斷發展，逐步修潤和充實。在慢架中，去掉重複和跳躍動作，使拳架更加柔和規矩，成為連綿不斷，符合太極陰陽理論的功架，特點更加明顯，從而自成流派，一直流傳至今。⁷

⁵馬承九編著：《太極拳的科學觀》，頁 31。

⁶吳英華、馬岳梁：《正宗吳式太極拳》（北京：北京體育大學出版，1999 年），頁 1。

⁷吳英華、馬岳梁：《正宗吳式太極拳》（北京：北京體育大學出版，1999 年），頁 1-2。

根據上述之言，太極拳的拳法透過後學者的逐步揣摩、且因應實際情境的演變而有修正和精進的可能。之外，如果太極拳作為一門生命境界的藝術，那麼它傳達的意涵當不只是強身、練氣及養生，而是要能體現出「剛中有柔、柔中有剛」之剛柔並濟的美感特性。吳式太極拳不僅承繼楊式太極拳的拳法，而且它能在楊式太極拳之既有的架構中做適當的調整，使它除了發揚楊式太極拳的武術內涵外，更能進一步在實踐體會中尋求新的改進和創新。這麼一來，太極拳的發展恰能體現《周易·繫辭》言：「生生之謂易」⁸的人文創化價值。

類似地，我們是否能確認楊式太極拳是承繼陳式太極拳而來的新武術派別呢？換言之，在中國武術史上，是否有足夠的文獻紀錄以說明二者在拳術的系統發展上，它們彼此是存在深厚的關聯，或是可以說楊氏太極拳是另闢蹊徑？對於該問題，張伯夷先生在所編著《太極拳式今古縱橫》書中認為造成陳、楊二派數之紛爭的根源，在於楊式後人基於史實的正本清源而不斷挖掘新史料以反駁陳式於太極拳史上的開創地位；⁹此外，張氏並認為：「陳式太極之前身雖是『山西洪洞通背拳』，但『通背拳』後經陳家數代名家之改正及研究下，早已脫離原先風格及特點，且已漸具系統宗派之特點及理論。」¹⁰據此，如果從系統宗派而言，那麼肯定陳式太極拳為太極拳創始者，可以有一定的事實依據；可是，就中國武術的發展史而言，陳式太極拳亦有其太極武術承繼的脈絡，因而楊式後人之所以反駁陳式太極拳於太極拳武術上的創始地位，這似乎又顯得合理。

其實，不論楊式後代對陳式太極拳提出其關於創始地位的質疑、或者像吳式後代承認其太極拳是忠於楊式且加以改良的說法，這說明太極拳在現今的武術界已成為一門研究的學科。大致說來，太極拳這門武藝是與生命不相割離的；尤其，太極拳的拳理又與中國人主張「心物合一」的觀點息息相關，因為中國人認為「天」與「人」是處於不相隔閡的狀態之中。既是如此，筆者認為陳式或其他的太極拳的發展，它的目的並非僅是為了開創一門武術理論而已；相對地，它是基於生命

⁸朱熹：《周易本義》（臺北：大安出版社，1999年）頁238。

⁹張伯夷編著：《太極拳式今古縱橫》（臺北：逸文武術文化公司，2006年），頁15。

¹⁰張伯夷編著：《太極拳式今古縱橫》（臺北：逸文武術文化公司，2006年），頁16。

實踐的需要才因應而生，並能使理論和實踐彼此相輔相成。當太極拳成為武術史中的一門學科時，其研究的內涵並不只是涉及到拳法的種類、以及習拳者吐氣、吸氣的生理變化而已，而是要能對太極拳之拳理的進一步剖析，並從中領會「天人之道」的妙趣。

二、王羲之書法的背景和內涵

本論文所指稱的「書法」，主要是以東晉王羲之的行書為主，而其他名家為輔。然而，王羲之在書法中體現的主要觀念為何？潘運告先生在所編著《漢魏六朝書畫論》書中說：「王羲之一個極為重要的思想，是以『意』論書，強調書要『有意』。其《自論書》云：『吾盡心精作亦久，尋諸舊書，鍾、張故為絕倫，其餘為小佳，不足在意。』」¹¹潘先生指出，王羲之認為自己的書法是與鍾繇、張芝的書法不分上下，¹²但何以王羲之能做出「不分上下」的判定呢？大致說來，這是根據「象以表意」的見解。王羲之身處中國美學興盛時代的魏晉南北朝，而「意」之所以能作為時代的美學象徵，那是因為其與當時的談玄風氣相當密切。這麼說來，任何時代的美學發展首先必先有一豐沃的思想土壤作為它成長的奠基。

因而，魏晉時代之玄學與美學的關係為何？潘運告先生又在所編著《漢魏六朝書畫論》書中說：

魏晉玄學、美學所發展的「言意之辨」，反覆談及「言不盡意」，「立象以盡意」，在王羲之這樣的書論很少，不足以窺其思想全貌；而王羲之思想中儒家意識又較重，是很關心國事，與一般清談家又不同。但是，書法美學自東漢以來就要求「象形」於物，「法象於物」，「左右皆可象者，方可

¹¹潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》（長沙：湖南美術出版社，1997年），頁103。

¹²潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》（長沙：湖南美術出版社，1997年），頁106。

謂之書矣」，因而接受魏晉玄學、美學思想，提出好的書法要「有意」，也就是很自然的。¹³

王羲之作為一位書法家，有其特殊而異於清談家的性情，但美學的表達途徑並非是單一的，尤其藝術比語言更能直接表達出個體的生命情感，因而當我們以《周易·繫辭》言「書不盡言，言不盡意」與「立象以盡意」二者來對照說明時，其中更能令人了解，何以美學家是藉由「象」形、而卻不是以「言」來盡「意」的道理所在。筆者認為王羲之的書法藝術美，它恰表現在「象以表意」的美，而這樣的「美」並非僅呈現於視覺的審美層次而已，其同時亦體現在一種「意在形外」的精神之美。因此，所謂「法象於物」，此並非指書法家於師法自然萬物之際，而卻受制於自然形體的束縛；相對地，他應該要尋求如何彰顯事物象形的美妙之處，並使書法作品的章法能達至「氣韻生動」的精神層次。

提到王羲之，那不得不提及《蘭亭集序》一帖，它是王羲之的行書代表作品。《蘭亭集序》的美妙，除了內容充滿真性情外，書寫的形象格外醒目，尤其同一字詞而卻有多樣不同的造型書寫。¹⁴王羲之這種藉由字詞之形象變化以突顯書寫精神性的做法，這確能體現其藝術的直覺天分。之外，王羲之又如何於書法作品中強調「意」的結構理念呢？對此，我們可從邱振中先生所著《書法藝術與鑑賞》一書中的一段話來理解；他如此說：

王羲之作品章法構成的豐富變化和絕妙配合，使它們成為極為生動而又高度統一的傑作。他每一件作品都具有特色鮮明的構成，這絕不是在形式層次著意擺弄各種技巧所能做到的。一切無疑統一在他心中更深的一個層次

¹³潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，頁 103-104。

¹⁴參見（東晉）王羲之、黑須雪子發行：《蘭亭序〈五種〉》（東京：株式会社二玄社，1988年），頁 8-13。在王羲之《蘭亭序》的內容字詞中，包括「一」、「不」及「之」等等，皆以同一字詞而書寫出各式變化的不同造型美感。

上，而每一件作品，不過是這一層次不同狀態的隨機顯現。¹⁵

書法是一門書寫的藝術，它要以線條的流暢與用筆的頓挫構成一個獨特空間的辯證結構；換言之，在所書寫粗、細的線條當中，其藉「內勁之力」所表現出的隱喻，它既不得鋒芒畢露、又不可缺乏筆勢的意向。因此，書法藝術的表現當不只是書寫技巧的呈現而已，因為若非書寫者在書寫之前先有一統一性的理念，否則一旦下筆之後就很難使作品有一氣呵成之勢，並使線條的粗細、用力的頓挫皆呈現出一種新穎的作品格局。相對地，每一作品對觀賞者而言，它就如同是首次被窺見的，而這偶然的「隨機性」也就是書法創作「新穎性」的表現。

為了更具體說明王羲之的書法特色，筆者在此藉他的《姨母帖》和《喪亂帖》來比較說明。¹⁶王羲之這二帖作品書寫的動機皆在於抒發一己內心的感傷。首先，他在《姨母帖》的字形和線條大致上仍屬平穩規矩；其次，當我們觀看他在《喪亂帖》的書寫表現時，它似呈現出一種內心狂亂的情感發洩狀態。特別地，王羲之在《喪亂帖》中的線條是粗細變化大、部分墨跡重疊，給人一種凝滯不定的感覺；此外，他在此帖中的用筆則近於頓挫狂亂、忽虛忽實，並使作品在空間上呈現出一種舞動的架式，時而翻騰、時而奔跳。這樣說來，如果我們以書法線條的「虛」為隱、「實」為顯的話，那麼它就與太極拳之言「非圓即弧」、「非順即逆」的拳理是可以彼此互通的。¹⁷

三、莊子境界美學結合書法與太極拳的研究價值

莊子思想的境界美學是由生命實踐而得的價值觀，是吾人體會「道」而有「逍遙」的主體自由的生命境界。筆者認為據此生命境界可用來詮釋本小節所提出「書

¹⁵邱振中：《書法藝術與鑑賞》（臺北：亞太圖書公司，1995年），頁75。

¹⁶參見（東晉）王羲之、黑須雪子發行：《王羲之尺牘集·上》（東京：株式會社二玄社，1990年），頁2-9。

¹⁷馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》（臺北：大展出版社，2000年），頁45。

寫太極拳」的概念，這是將人練太極拳的情境想像為一種藉由肢體來書寫的活動；相對地，我們亦可將書法作品中的佈局聯想為人在練拳之拳勢的變化。¹⁸因此，二者的感通之「理」，它首先表現在空間互相置換上。大致說來，太極拳和書法雖是一武一文，但它們都須藉由人的身體運用來表現，而在表現的過程中其必然要涉及到人的「身」、「心」及「意」的相互作用。

太極拳是直接以人的身體運作來表現，而書法是人藉由手腕執筆書寫來呈現。至於，太極的拳術之「美」是否可以通於書法的形象之「美」。在回答此問題之前，我們就所謂「書寫太極拳」的藝術之美來說明。學者陳康先生在《書學概論》書中有段精彩的敘述，他說：

練書時，兩足掌平行，隨兩腿的自然開度，使兩足掌約開一尺的距離，左右足掌在平行線上，兩膝也隨兩腿的自然開度而距離。臀部平坐于椅上，腰脊伸正，使腰背正直，胸部張開呈氣概萬千之象。胸隔距桌邊約二寸左右，左手按著練書紙的左上角，右手執筆，頸項正直，頭面端正，兩眼對視前方帖架上的帖，或練書時字的九宮，切不可仰覆傾斜，左顧右盼。頭身端正，其心始正，心正筆正，手正字正。筆的中央對準鼻頭，萬不可伏案、靠桌，這是練習書寫坐的姿勢，時久自然成習慣。¹⁹

陳康先生對練書時，他提出關於身體姿勢的種種要領，並做了詳實的描述；其中，包括對兩足、兩腿、兩足掌、兩膝、臀部、腰脊、腰背、胸部、左右手、頸頭及兩眼皆一一指出了該注意的動作要求。然而，練書是一種求「心靜」的途徑，而「心靜」用後文所述老莊道家思想來說，即是「心虛」。「心靜」、「心虛」

¹⁸ 吳忠義：〈中國書法藝術與太極拳術的共通及分殊〉（《肇慶學院學報》2010年第02期）從「拳法入墨」與「筆意通拳」提出「書法太極拳」的概念。但吳先生僅是從技術面提出可能方向，並未仔細說明，更未如筆者從莊子思想建立「書寫太極拳」的哲學研究觀點。

又，本文之前雖已有汪昭仁：《太極拳與書法感通現象之研究》（華梵大學工業設計學系碩士論文，2011年）。但該論文主要是技術面的敘述，並以國內太極拳家鄭曼青先生與當代書法家廖禎祥先生為主，而筆者是以傳統陳氏太極與古代書家王羲之為研究對象，因而本文仍有研究價值。

¹⁹ 陳康：《書學概論》（上海：上海書店，1990年），頁39。

即自然「身正」，進而「心正」、「心正」而「筆正」、「筆正」而「字正」，而在這一連串的推演中，所謂「正」的理念恰使「身」、「心」、「筆」和「字」互為感通，並呈現一個「書寫空間」的機體關聯。

此外，當練書者兩眼對視書帖時，那麼伴隨下筆而來的運氣，那在練「心」上是非常重要的事，所以陳康先生言：「（運氣）這步工夫古來也少得，今人也不肯多講，但古代名家，沒有不得此秘的。運氣的方法，如果精熟太極拳的，更易明瞭，不懂太極拳的，可於絕早起床，練習深呼吸運動。」²⁰按此略知，若練書者能從太極拳中領會運氣的方法，那麼除了「心正」而「筆正」外，更能於「意在筆前」之際，似有股峻澀之勢藏于胸豁間，²¹而此筆勢再配合用書寫字體的「方圓」和「輕重」，那麼練書者必能從中得筆勢及書勢之妙，²²而古今志於練書者當不能不用心於此。其實，從「氣韻」與「意境」的角度來看，太極拳與書法是相通的。²³而且，「氣韻」與「意境」皆可從形體表現出來，即在書寫時要求握筆姿態與身體的配合，呈現運筆者的氣勢與精神，而練拳亦有實踐者神氣的顯現，體現身心協調的狀態與生命境界。

太極拳與書法，自古以來這二門領域是各自發展，且各自皆有其系統學理和思想的完整性。不過，面對當今跨學科整合的風氣興盛，因而筆者年輕時即喜愛的太極拳與書法，結合起來而安放在一更寬廣的視域來探討，而希望這樣的研究除具有時代特性外，亦能發掘出傳統藝術與工夫的美學價值。其實，這二門學科的習練其是隨著人的生活閱歷而逐漸豐富起來，而此中帶給人的回饋，當不只是一種有益人身心的實用性而已，而是每每能提供人一種生活審美的享有；換言之，練拳、練書之中即存在一種超實用的精神價值。然而，實用價值與精神價值並非是截然二分的，因為透過「形」的實用操作可以提升至精神上的「神」，並

²⁰陳康：《書學概論》（上海：上海書店，1990年），頁39-40。

²¹「峻」是運行得快而有力；「澀」是運行得慢而有力（參見陳康：《書學概論》，頁105）。

²²參見陳康：《書學概論》，頁104。陳氏言：「古人論書，以勢為先，中郎說九勢，衛恆說書勢，羲之說筆勢。」

²³陳木：〈論書法與太極拳的相通性〉，《巢湖學院學報》2009年第11卷第3期。俞曉豔、路明晶：〈太極拳：一種具有哲學意趣的藝術〉（《搏擊（武術科學）》2011年第4期）則是從「氣勢」與「意境」來指出太極拳具有藝術形式。筆者認為這也可看做太極拳與書法的相通。

使彼此交融的，亦即「形不離神」、「神寓于形」而「形」與「神」是處於不離的共存狀態。

第二節 研究方法

一、以體驗觀念作為哲學研究的方法

本文在研究方法的形式上，參考袁保新先生為建立老子哲學詮釋架構所提出之「創造性的詮釋」，袁先生認為合理的詮釋必須滿足一些形式條件：

- 1.一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上一致的。
- 2.一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觀點越廣，則詮釋就越成功。
- 3.一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，用清楚的概念來解釋不清楚的概念。
- 4.一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。
- 5.一項合理的詮釋，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，而且儘可能用現代語言與哲學經驗傳遞給讀者。
- 6.一項合理的詮釋，對其詮釋方法與原則應該有充分的意識，並願意透過

其他詮釋系統的比對，調整修正其方法與原則。²⁴

根據上述六點原則，本文以莊子境界美學作為相互闡發太極拳與書法的邏輯一致性，詮釋過程中，亦必引述太極拳、書法與《莊子》相關文獻，取得文獻的印證與支持，並且避免太極拳、書法、《莊子》相互疑義之處，使得本文在論述與說明中，獲得思想上的一致性。而且因為太極拳與書法皆有一定的歷史背景，因而本文在論述過程中，也將儘可能通過哲學體驗，傳達拳法與書法依莊子美學而有的現代意義，此即本文的詮釋方法在創造性方面的呈現，亦從實踐體驗的觀念來陳述，說明太極拳與書法在理論與實踐上的相互性。

既然太極拳與書法作為中國人的生活藝術，那麼它們必定具有某些中國學問的內涵及特色；然而，中國人的學問特色為何？方東美先生在《原始儒家道家哲學》書中說：「中國的形上學可以稱之為機體形上學，注重機體的統一、思想的博大精深的各方面，而中間還求其會通、求其綜合。」²⁵機體形上學的客觀型態雖然可以看待太極拳的技擊過程，亦即身體肢體的「一虛一實」、「一開一合」都是在一個螺旋的整體中進行。²⁶同樣地，練書者於臨帖運筆的過程中，不論「逆入平出」或「筆筆斷而後起」，²⁷其皆處於「身」、「心」、「筆」和「字」互為感通的機體狀態。不過，藉由太極拳和書法的實際操作活動，本文依主觀境界而有的工夫，意即筆者試圖經由太極拳和書法的實踐體驗而有之意境，則與所謂「機體形上學」的意涵有所出入，而此乃由道家莊子哲學型態所決定。²⁸本文根據太極拳和書法必有相當的實際操作，而實作的背後可以有思想的依據，因此實踐主體必對太極拳和書法的實踐觀念有所體驗與領悟。

此外，我們又如何能在太極拳與書法的實踐中追求精進的會通和綜合呢？筆者

²⁴袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，台北：文津出版社，1991年，頁77。

²⁵方東美：《原始儒家道家哲學》（臺北：黎明文化公司，2004年），頁58。

²⁶參見馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》，頁250。

²⁷參見陳康：《書學概論》，頁108-109。

²⁸莊子哲學型態的理論依據參考自牟宗三先生的「主觀境界說」，詳參《才性與玄理·第五章》（臺北：臺灣學生書局，1974年），以及《中國哲學十九講·第五講》（臺北：臺灣學生書局，1982年）。

認為中國人的學問並不能以純粹認知的知識來看待，相對地，它必須要透過實際生活的實踐和領會，並從中歸納出諸多可行的訣竅，然後再加以綜合變化。事實上，不論陳式太極拳對「山西洪洞通臂拳」加以改正研究，²⁹或者吳氏太極拳從楊式太極拳脫胎換骨而產生一新的太極派別，³⁰這些都恰足以說明學習者於練拳、練書當中，必須隨時能對自己所習得的經驗再加以深入領會和「體驗」；不過，這裡所言的「體驗」是否僅為一次性？當然不是，因為練拳、練書者於每經歷一次的操作實踐之後，他必然能對經歷過的經驗再產生新的「體驗」；簡言之，中國人對任何學問的實踐，大都奠基於「體驗的體驗」之上，而這樣的情形筆者稱之為「體驗的反復」。

再者，對方先生之提出所謂「機體的形上學」的涵意，筆者認為其中包含著「心物合一」和「天人合一」的理念。特別地，中國人主張「天人合一」的機體思想，其並不同於西方人強調「人」可以宰制自然的「人定勝天」的價值，而由「人定勝天」可衍生出像笛卡兒的「心」、「物」二分的說法。相對地，中國人強調「心物合一」，這除了說明人的心、身是為一有機體外，同時也說明「人」與天地是處於整體而不相隔閔的狀態。就「機體」的含意而言，它蘊涵著人是與自己、他人、及天地間，皆處在某種和諧的狀態而運行不已；更具體地說，中國人所言的主、客體關係，其並不是對立的，而是主、客體彼此互相蘊涵。不過，如此地主客合一或心身合一，筆者不是從客觀面立論，而是從主體（主觀境界）的實踐而和合，此所以本文可以從莊子境界美學來詮釋太極拳與書法的理論基礎。

由傳統道家哲學的生命觀所推衍出「主客相函」之見解，它與練拳、練書之間存在怎樣的關聯呢？基於說明的需要，我們可從唐君毅先生於《哲學概論·下》書中有段引人深思的看法；他說：

我在看我所寫之字時，必有看字之主體。此看字之主體之成立，與字之成

²⁹參見張伯夷編著：《太極拳式今古縱橫》，頁 16。

³⁰參見吳英華、馬岳梁：《正宗吳式太極拳》，頁 1-2。

為被看之客體，二者實無先後。然此主體之看字活動，必歸向於一完成。其完成時，即字為其所完成之攝握，其自身如超升於此客體或對象之字之上，而成為不再與之相對之主體之時。此時之主體，在懷氏則名之為超主體。主體成超主體時，而一事完成。³¹

依據唐先生於上述所言，人在寫字時，他即處於「主客相函」的歷程。當書寫者每寫完一字之後，他就完成了一項經驗；然，當自己看自己所寫好之字時，這其中帶有某種回顧的反思，具體地說，它呈現出一種「經驗」的體驗活動。至於，人於寫字過程所獲得的「體驗」意義為何？英國哲人懷特海(A. N. Whitehead)稱之為「超主體」，³²而這裡的「超主體」並不是指之前埋首進行寫字的那個「主體」，而是指當完成寫字後，已經完成寫好字的那個主體。因此，之前和之後所指稱的「主體」是不同的。

其實，人的自我並不是一成不變；俗諺言：「今日之我，已非昨日之我」，其義大概如此。然而，上述所言之「超主體」的說法，它是否適用於練拳、練書呢？事實上，古人的寫字，就是今人稱呼的書法，因而書寫的功力或境界的提升，此非借助反復之「體驗」，否則難有所領會和精進。至於拳術的琢磨也是如此，唯有功夫下得深，那才能臨陣不亂、才能四兩撥千斤。因此，本論文提出「體驗反復」的概念，它既符合道家生命的學問的理念，亦契應太極拳和書法的現實實踐應用。

二、以工夫境界開顯生命美學

首先，我們要問：書法是否能成為一門藝術美學的發展？其實，筆者認為書法美學的學科建構仍處在發展之中，它會隨者時代的審美價值而做出適當的調

³¹唐君毅：《哲學概論·下》（臺北：臺灣學生書局，1982年），頁939。

³²參見（英）A. N. Whitehead 著，李步樓譯：《過程與實在-宇宙論研究》（北京：商務印書館，2011年），頁138。

整；這麼一來，我們又如何看到書法美學的展望？學者簡月娟先生在《近現代書法美學建構之研究》書中提出一段令人省思的話；她說：

書法是最具東方代表的藝術門類；書法美學則是最具開發潛力的學科。書法藝術雖以時間點可大分為傳統與現代，然一門完整的書法美學應該兼融傳統與現代，並以傳統審美為根本，建立出一套適用於現今時代環節與國際語境的理論體系。³³

書法這一門藝術向來就屬於東方的，然「書法美學」的概念是援引西方的，因而它還處在一個具前瞻的發展歷程。如果將「書法美學」視為一有機體的話，那麼書法的美感價值並沒有傳統與現代的區別。簡月娟先生表示，書法美學當以傳統審美為根本，而傳統的審美一事，它常伴隨著歷史長時間演化而呈現不同的面貌，其中有尚韻、尚法、或尚意者，不一而足。然書法的藝術美表現，經常與創作者的才情至為密切。王羲之於酒酣之後所作《蘭亭集序》而被譽為天下第一行書，其中反映出來的並不僅止於字體的美感，更是傳達出當時士大夫一種對人生、宇宙之慨歎及「形而上」境界的追求。³⁴

不過，就現今的時代，當我們提筆臨王羲之《蘭亭集序》字帖時，一種優雅、自在逍遙之情油然而生。因此，今日進行書寫的我們未必能體會當年王羲之置身蘭亭的憂心，相對地，我們就在書寫的那一刻，感覺到生命的美好而有「樂生」之情。「樂生」還不夠，我們進一步追求「養生」；而「樂生」、「養生」則較傾向實用性的價值。然，人常因不能滿足那些僅僅是實用的價值，而去追求更高層次的精神性價值。其實，當人由處於實用價值而躍升至精神價值時，這其中已蘊涵著「境界」美學的內涵。

「境界」一詞的意涵為何？王濟昌先生在《美學散記》書中如此說：「境界

³³簡月娟：《近現代書法美學建構之研究》（臺北：新文豐出版公司，2010年），頁331。原名《中國近現代書法美學建構之研究》，國立政治大學中國文學系博士論文，2004年。

³⁴參見簡月娟：《近現代書法美學建構之研究》，頁48。

就觀賞者來說，它是藝術品使觀賞者所達到的忘我狀態。其使人完全超離現實，得大自由者，境界最高。」³⁵按此，當人對藝術品之欣賞能達至忘我之狀態時，那已是一種境界的反映，而筆者認為它即是一種精神價值的「逍遙」境界，因為它能將人從現實帶到超現實的神遊世界之中。

關於「境界」美學的問題，我們不得不提及莊子；莊周在《莊子·人間世》解釋「心齋」而言：「若一志，無聽之以耳，而聽之以心。無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」³⁶按此，「聽之以耳」、「聽之以心」及「聽之以氣」，莊子區別了人的三種認知方式，亦即從「感官知覺」、「概念思考」及至最上層的「生命直覺」；³⁷這麼說來，莊子言「心齋」之義，此並不強調「感官」和「心」的認知；相對地，其是要去掉人的感官知覺、及心中既存觀念的束縛，並使人能透過生命機體直覺的領悟，而達至超越現實的「逍遙」境界。

對照上述所言，本節所言的「樂生」，這時的練拳、練書者仍停留在感官視覺的層次；到了「養生」的階段，練拳、練書者雖能在實踐中進行種種行為的反省且加以修正，甚至能歸納出一套練拳、練書的學理方法；然而，如此練拳、練書的活動仍受到感官和心念的無形拘束，因為他們還不能真正洞悉、體會太極拳和書法皆關涉到天、人的學問，亦即「天人合一」的學問。因此，唯有當練拳、練書者明白此中的道理，那麼他們的生命藝術眼界才能寬闊開來，也才能臻於「逍遙」的自在境界。

³⁵王濟昌：《美學散記》（臺北：業強出版社，1987年），頁152。

³⁶郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁147。

³⁷參見劉若愚著·杜國清譯：《中國文學理論》（臺北：聯經出版公司，1981年），頁57-58。

第三節 研究成果述評

一、太極拳：動中有靜的虛實之美

太極拳是體現「非圓即弧」、「非順即逆」的虛實相應之動態境界；而此動態境界的特色為何？武術家馬虹先生認為陳式太極拳把握了如何「從反面入手的折迭動態」的思想，³⁸而其思想是奠基於老子「正言若反」(〈七十八章〉)³⁹的精神。其實，太極拳也就是「動」與「靜」的結合。⁴⁰然而，我們又如何說明太極拳拳術之「動中有靜」的境界內涵呢？筆者在此援引《漢寶德談美》書中的一段話來闡述；他說：

然而生命的美感是動態的。如果用靜態的形態來比對，那就好像有無數個靜態的畫面所組成的動的畫面。比如我們看舞蹈家的表演，……。在我們眼前呈現連續的變化，是我們所不能把握的，除非我們用錄影機錄下來，然後再予以分解。特別重要的是，舞蹈家動的過程就是自一個姿勢轉換到另一個姿勢的動作，是美的精髓所在。具有美感的動態，如同行雲流水一樣的自然，令人產生愉悅的情緒。⁴¹

按上述所言，舞蹈家在舞蹈過程中所表現出的動態美，它的每一動態姿勢其可視為是由無數靜態的畫面所組成的。其實，我們對太極拳拳術的動作亦可像舞

³⁸參見馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》，頁 68-69。氏言：「陳式太極拳的所有拳式、動作，皆含有『反者道之動』的原理。太極拳技擊中的折迭勁，即基於這一論點。敵進，我則引化，(引化之中有時再加半圈，從而加大敵進之力)此時敵進極，極必返；敵返，我則速打回勁，此即折疊之法也。」

³⁹樓宇烈校釋：《王弼集校釋》(臺北：華正書局，2006年)，頁 188。

⁴⁰康慶武、晁勝傑：〈身心兼修——太極拳與中國先秦哲學之契合〉，《貴州文史叢刊》2011年第4期。

⁴¹漢寶德：《漢寶德談美》(臺北：聯經出版事業，2004年)，頁 55-56。

蹈那般地去想像和推敲⁴²。不過，在某種意義上，練拳比舞蹈更強調「養生」和「練心」的意涵⁴³，而且由太極拳之動極而靜的剎那，它可讓人瞬間陷入一種生命寂靜的沉思，而從中傳達出來，並非僅僅是一種視覺上的美感而已，更是個體的小我能與浩瀚宇宙的大我結合一體，因而其所蘊含的更多是思想美及精神美。

當然，我們可在舞蹈和太極拳的表現中察覺到視覺美感的「趣味」，而當這裡的趣味能從視覺提升至精神的層面時，那麼在感官美感中即體現出思想的精神美。至於，如何從陳式太極拳拳術的虛實之美感受思想美的趣味呢？筆者認為練拳者首先要保有天地之心的「純真」，像小孩一般的本能喜悅，那才能使自身於練拳之際循天地的運行節奏吐納、靜心，並能產生舒暢的愉悅情緒。

二、書法：靜中有動的峻澀之美

基本上，本論文所談的書法是以王羲之的作品為例探討；然王羲之前、後期作品的表現有明顯的差別。或許，書法家在歷經長期的努力和琢磨之後，他可能有不同風格的作品出現。如果我們以《王羲之尺牘集·上》出現的《姨母帖》及《喪亂帖》為例說明，那麼這二樣帖的風格不同，而筆者認為其差別就在「峻」和「澀」的分野。然而，「峻」之美與「澀」之美的迥異為何？陳康先生在《書學概論》中有段話如此地說：

峻是運行得快而有力，澀是運行得慢而有力。峻包含疾或急，其勢雄強；澀包含遲或徐，其勢沉勁。峻的有挺骨，澀的有勁肉。古人有專長峻，或專習澀的。長史見担夫爭路而悟筆法，東坡見逆水行舟，而解書道，是得

⁴² 舞蹈家林懷民創作的「行草」，即是從太極拳的太極導引獲得啟發。陳雅萍：〈舞活空間的肉身行草——評雲門舞集「行草」〉，《表演藝術》第 110 期，2002 年 02 月。如以墨：〈拜讀林懷民的自敘帖——評雲門舞集「行草」〉，《表演藝術》第 110 期，2002 年 02 月。

⁴³ 陳木：〈論書法與太極拳的相通性〉（《巢湖學院學報》2009 年第 11 卷第 3 期）指出書法與太極拳在功能上有健身與健心的相似性。

澀勢，不過大體上都是峻澀兼用。⁴⁴

中國人的書法將中國「字」提升到一種藝術審美的領域，而隨著書法型態的演化更能豐富中華文化的內涵。因此，一旦提及中華文化的象徵，那我們對書法藝術是不能漠視的。書法在字型、用筆及用墨上已趨於相當純煉的境界；然，何以書法的書寫能成為一門藝術？筆者認為書寫者透過書寫，他可以表現出一己的心情、個性及書法造詣。

「峻」與「澀」是書法造詣與境界的體現，而欣賞者可從峻、澀的表現中體察書寫者於書寫之際的心情。就雄偉之「峻」而言，書寫者的豪邁之氣貫穿於作品之中，故字與字之間的行氣，如行雲而無所阻礙，故氣疾而挺骨。就沉勁之「澀」而言，它像詩人陷於沉思般的內心低吟，處進而不知進，就如東坡體悟逆水行舟之妙。

大致說來，王羲之是能峻、澀兼用的書法家，只是書法家會因書寫時的心情而有不同的表現；另外，藉由外在的領會也是相當重要的，上述言「長史見担夫爭路」以悟峻疾之筆勢，這是很好的說明。王羲之早年作品《姨母帖》，字體端正、質樸，線條於粗中帶細，故作品行氣時暢時滯。⁴⁵至於另一書帖：《喪亂帖》表現出線條擺動幅度較大曲折氣勢，作品也給人一種內心吶喊的心情抒發；而其中用墨則時濃時淡，一股放任自由之勢躍然紙上。因此，王羲之的書法是真正能將藝術家的個性淋漓地釋放出來。

三、書寫太極拳：動而不息的機體之美

不論人體的任何運動，它須透過強化及調整人體既有的本能，而使人的身、心達到高層次的平衡，並進而引發人的大腦與各個肢體功能之間相互協調。太極

⁴⁴陳康：《書學概論》，頁 105-106。

⁴⁵參見邱振中：《書法藝術與鑑賞》，頁 73。

拳是一門包含靈活迅速與鬆柔之剛柔兼顧的運動，而此中在於追求「屈伸開合任自然」的理想境界。⁴⁶然而，太極拳之剛柔並濟的美又如何反映在「鬆」與「緊」的運用呢？武術家馬虹先生這樣說：

鬆與緊，是人體一組對立統一的陰陽相濟的功能態。如太極拳講求「邁如貓行」，以形容舉步的鬆柔狀。但這只是指貓邁出的一條腿，而起支撐作用的那條腿，卻必須緊緊地抓地、踏地，前邁的腿才能輕靈。這是貓兒身上的輕與沉、鬆與緊的統一。⁴⁷

按馬先生上述所言，太極拳講求「邁如貓行」動作一般的靈巧身段，而「貓行」這詞是給人一種動態感的直覺印象。不過，當貓兒的其中一條腿邁出運動時，另一條腿並非擺在原處而毫無作用，相對地，它必須牢牢地抓住地面，以支撐地面而好讓另一條腿能夠前進。就外表現象而言，貓的兩條腿是處於一動一靜的狀態，然其實它的兩條腿都在「動」，只是人們常忽略支撐的那條腿的狀況而已。因而，筆者認為貓行之「動」即「動之動」，而它的「靜」是為「動之靜」。大致說來，當我們將太極拳動作的「鬆」、「緊」形容為「邁如貓行」時，那麼它則呈現出「動而不息」的機體現象，而其中「屈伸開合」的美就是一種機體的美。⁴⁸

以中國來說，機體的美就是「太和」之美。所謂「太和」就是陰陽、動靜、屈伸、鬆緊及剛柔等等，都能保持彼此的和諧。大致上，太極拳所秉持之原理，亦即太極未發之前，意味著「天人合一」的綉繡太和，而當太極已發則陰陽、剛柔二氣運行不已。然而，「太和」之美的美學意義為何？陳碧先生在《《周易》象數之美》書中這樣說：

⁴⁶參見馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》，頁 168。

⁴⁷馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》，頁 160。

⁴⁸劉小路：〈太極拳與書法的美學研究〉（《中華武術(研究)》2017 年第 05 期）從太極拳與書法在「形」「氣」「神」的相通，說明二者共有剛柔之美、神韻之美、材料之美，以及形美感目的外在美與意美感心的內在美等美學特徵。雖然詮釋角度不同，但本文與劉文皆肯定太極拳與書法存在著美學內涵。其它如陳東九：〈書法藝術與太極拳術審美探究〉（《武魂》2013 年第 12 期）亦是提出太極拳與書法內涵各種美的意義的說法。

「太和」論既指寓天地人萬物於一體，又明示天地人萬物只有在高度和諧統一中才能獲得最佳的存在狀態和發展途徑。「太和」正體現了天地合一的精髓，體現了中國傳統的思維方式和價值理想，其中蘊涵中國豐富而獨特的美學思想。⁴⁹

其實，「太和」是中國人以一種極為精簡的思維方式、來看待人與天地萬物之間的關係，因而「太和」之美也是「極簡」之美。因為不論「天人合一」、「天人合德」、「天人合道」或「天人合境」等，這些都是網緼「太和」的發用；尤其，太和網緼是處於動而不息之中，而生命中包括倫理、政治、環境等等人與人、人與土地之間都在尋求一種「太和」精神的體現，而中國人因秉持這種「太和」的生命宇宙價值觀，所以才能摒棄「人類中心主義」的獨斷，也才以「民胞物與」來看待其他生命，也才能與自然和平相處。

生命有各式各樣的型態，但不論微觀的小生命、或巨觀的大宇宙等等，其無不處於生成變化之中，這就像太極拳的演化一般，因時制宜而有所調整。不過，我們對這一切的種種現象，是不能以「動者恆動」、「靜者恆靜」之二分法來區分；相對地，我們必須了解到中國人所構造的人文世界，是處於「動」態的創造之中。本論文的研究動機、方法及目的，是基於上述這種生命境域的價值闡發，特別地，筆者認為中國的書法和太極拳恰能彰顯「太和」精神的機體之美。

四、其它研究領域

書法與太極拳皆須從肢體與動作表現，既然中國哲學不似西方近代哲學以來有心物二元的觀念，那麼在書法與太極拳講求主體精神方面，他們如何面對身體

⁴⁹陳碧：《《周易》象數之美》（北京：人民出版社，2009年），頁82。

而有價值關係？近年蔡璧名先生從道家思想開發出「身體技術」的觀念，探討身心工夫的並進⁵⁰，即值得本文參考。此方面亦可關連太極拳在身心兼修方面特性，呼應先秦哲學在身心統一的觀點，⁵¹以及太極拳如何由哲學到養生（道家養生術）的思考，⁵²乃至養生與修德的關係。⁵³又書法與太極拳皆是從身體做出表演，當代舞蹈家林懷民先生師從熊衛先生學太極導引，此氣功即由太極拳啟發，林先生創作舞碼「行草」即將書法與太極拳結合⁵⁴，因而書法與太極拳的境界美學亦可從表演藝術思考理論意義。復次，學者有從書法與太極拳法之「心法」與「心意」，提倡「發之於意」與「形於指掌」的會通⁵⁵；或是將太極拳的功法，由剛柔、運轉、形神來直接關連書法運筆。⁵⁶前述都是本文寫作過程的參考資料。

由於自清代以來習練太極拳家多有從「太極」、「陰陽」、「剛柔」、「虛實」、「練氣」言道家文化或觀念對太極拳的影響⁵⁷，以致有些研究觀點即就陰陽、剛柔、虛實、養生來描述太極拳與書法的外在與內在聯繫⁵⁸，此也造成學者廣泛地探討太極拳的理論來源與文化內涵，⁵⁹或是將前述各種研究面向作太極拳與書法的綜

⁵⁰ 〈「守靜督」與「緣督以為經」——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術〉，《臺大中文學報》第 34 期，2011 年 06 月。

⁵¹ 康慶武、晁勝傑：〈身心兼修——太極拳與中國先秦哲學之契合〉，《貴州文史叢刊》2011 年第 4 期。

⁵² 俞曉豔、路明晶：〈太極拳：一種具有哲學意趣的藝術〉，《搏擊（武術科學）》2011 年第 4 期；靖慶磊：〈傳統太極拳養生基本功技術體系探析〉，《當代體育科技》2015 年（第 5 卷）第 24 期；牟玉梅、吳曉紅：〈論太極拳「靜」、「氣」、「德」思想的歷史淵源——關於老子養生觀對太極拳健身思想的影響〉，《南京體育學院學報（社會科學版）》2007 年第 01 期。

⁵³ 李淑敏：〈太極拳與書法藝術〉，《中華武術（研究）》2012 年第 04 期。

⁵⁴ 陳雅萍：〈舞活空間的肉身行草——評雲門舞集「行草」〉，《表演藝術》第 110 期，2002 年 02 月。如以墨：〈拜讀林懷民的自敘帖——評雲門舞集「行草」〉，《表演藝術》第 110 期，2002 年 02 月。

⁵⁵ 王菡薇：〈中國書法與太極拳形神之契合〉，《文藝研究》2012 年第 09 期。

⁵⁶ 黃燕萍：〈論陳式太極拳的纏絲勁與毛筆書法運筆的聯繫〉，《搏擊（武術科學）》2010 年第 08 期。

⁵⁷ 賈向東：〈太極拳與道家文化〉，《中國宗教》2004 年第 03 期；王軍、張君：〈古代哲學思想與太極拳運動的淵源〉，《搏擊（武術科學）》2013 年第 8 期；李傳武：〈論《老子》之「道」與太極拳的「理、法、功」〉，《瀋陽體育學院學報》2007 年第 01 期；李聖：〈論老子思想對太極拳的影響〉，《哈爾濱體育學院學報》2003 年第 01 期；張君：〈論老子之於太極拳〉，《搏擊（武術科學）》2011 年第 01 期；甄子會、胡來東：〈從太極拳理論角度看《老子》的「守弱」〉，《吉林體育學院學報》2006 年第 03 期。

⁵⁸ 蘇洪強：〈稟陰陽而動靜，體萬物以成形——書法藝術與太極拳運動的共同文化皈依〉，《大家》2012 年第 7 期；陳政見、李茂祥：〈書法骨氣與太極陰陽二勁〉，《教師之友》第 34 卷第 3 期，1993 年 6 月；康金峰：〈論太極拳與書法的自然性〉，《科技信息》2009 年第 35 期；張志光、薛源：〈論傳統文化太極拳與書法的養生之道〉，《搏擊（武術科學）》2015 年第 05 期。

⁵⁹ 董逢威、聶婷婷：〈析「太極拳」理論淵源〉，《浙江體育科學》2014 年第 02 期。靖慶磊、翁惠

合陳述。⁶⁰

另外，本文亦因由太極拳與書法討論到莊子的境界美學，所以老莊道家美學、書法美學、太極拳與道家思想等博碩士學位論文研究，亦在筆者研讀與論述的參考範圍，詳細資料請見文末參考書目。



根：〈傳統太極拳基本功技術內涵文化研究〉，《搏擊（武術科學）》2015年第9期。

⁶⁰張杰：〈試論太極拳與書法藝術的融合〉，《青年作家（中外文藝版）》2011年第02期；包雪鳴：〈論太極拳和書法的同源性〉，《書法賞評》2012年第05期。王國志：〈論武術與書法的異曲同工之妙〉（《體育文化導刊》2008年第03期）雖非專就太極拳而論，然文中所述取象自然、氣勢、心意、形體均衡、陰陽和諧、審美結構與意境、修身養性等，亦是可通觀太極拳和書法的綜合研究。

第二章 《莊子·逍遙遊》境界美學的理論基礎

莊子在〈逍遙遊〉中表現出一種開放的心靈，亦表現出類似「以物觀物」的看法；物雖有大小、壽夭之別，然若能自足於無待，則必能乘天地之正、遨遊於無窮。不過，莊子思想所體現的開放心靈，它並不是一種不自覺而糊里糊塗地和稀泥；相對地，其情況就像他於〈大宗師〉中所言：「其好之也一，其弗好之也一；其一也一，其不一也一」的大氣度。

¹這番話聽來真讓人打從心底舒暢，然此未必符合生活的常識判斷，更不能用邏輯來加以分析說明。因為莊子是要人懂得如何脫離現實的桎梏和束縛，並能透過「心齋」、「坐忘」（〈大宗師〉）的工夫，²以達到與天地萬物共翱翔的生命境界。

事實上，「以物觀物」是莊子〈齊物論〉的觀點；然究其實，莊子在〈逍遙遊〉中是否即具有這樣的看法呢？對此，陳德和先生這樣認為：

學者多言〈逍遙遊〉是莊子的境界，〈齊物論〉是莊子的工夫，其實逍遙中明寫工夫，齊物中暗寄境界，而工夫與境界亦莫不繫屬於「無」、以「無」為本，所以逍遙齊物實和老學同一路數，語云：「嗜一嚮而知全俎。」內七篇本環環相扣，〈逍遙遊〉、〈齊物論〉既見其梗概，則〈養生主〉以下諸義可知之矣。³

根據上述，莊子內七篇思想基於環環相扣的意義下，皆歸屬於「無」為本的機體思想；其次，〈逍遙遊〉、〈齊物論〉都含具境界和工夫，這麼一來，它們將體現出「境界即工夫」、「工夫即境界」的思想特色。不過，莊子思想的美學境界又如何彰顯呢？曾昭旭先生在《充實與虛靈》書中認為中國人的境界美是一種「即

¹郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁234。

²《莊子·大宗師》言：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通（道），此謂坐忘。」

³陳德和：《從老莊思想詮註莊書外雜篇的生命哲學》（臺北：文史哲出版社，1993年），頁206。

用見體」的存在樣態。⁴所謂「即用見體」是指生命的境界美是透過實踐歷程而逐次地展開，因而它強調一種生命再三體驗的過程。關於實踐中體驗的問題，葉朗先生在《中國美學史》闡述莊子的美學思想而如此說：「莊子的這些寓言故事，特別是『庖丁解牛』的故事，表明人們在勞動創造的實踐中所達到的自由境界，也就是審美境界。」⁵據此，葉朗先生的美學見解再次說明了莊子思想所具有「工夫即境界」的特質，尤其，當庖丁歷經長久的解牛經驗後，他能以「未嘗見全牛」來化解自身與牛的對立；而莊子的境界美學觀也透過這種主、客對立的化解而彰顯出來。

對莊子而言，主、客對立的化解就是「道」的顯現，而莊子透過「心齋」、「坐忘」以體現「道」的道理，這是常為人所津津樂道的。不過，莊子的「道」與「虛」之間又有何關係？在〈人間世〉中，莊子假仲尼之口對顏回說：

若一志，無聽之以耳，而聽之以心。無聽之以心，而聽之以氣。聽止於耳，心止於符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。⁶

照上述所言，如果人對生命的領會已貫通透徹的話，那麼專於「一」的心志，它就不僅是「一」而已，而是「一即一切」的意涵；而所謂「一即一切」恰能說明莊子的「道」是無所不在。然而，後代學者又如何領會這無所不在的「道」呢？其實，我們首要關注的是莊子言「心齋」的意義為何？對此，陳德和先生說：「凡能凝寂虛靜者就是對道的體貼認同，而此凝寂虛靜的心境就叫做『心齋』。」⁷按此，若人身處於紅塵中的喧嘩、熱鬧之中，那麼他是無法對生命種種深沉的道理有所體會的；相對地，人處困頓、挫折和事事不如意之時，那才能使人尋求如何化解之道。莊子雖開出了「心齋」這帖解藥，然現實中並沒有一帖叫做「心齋」

⁴參見曾昭旭：《充實與虛靈》（臺北：漢光文化事業公司，1993年），頁166。

⁵葉朗：《中國美學史》（臺北：文津出版社，1996年），頁82。

⁶郭慶藩：《莊子集釋》，頁147。

⁷王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》（北縣：國立空大出版，2007年），頁135。

的藥，而這純然是要從人的心念去轉化。莊子認為這種轉化的工夫是在「聽之以氣」的「虛」靜，而不是僅藉由「聽之以耳」或「聽之以心」所能辦到的。

其實，莊子之以「虛為心齋」的工夫，它最終歸本於「無」的形上價值，而「無」的意義包含「無待」和「無為」；人因能「無待」而才能逍遙自由，也因「無為」而才能無所不為。

上述所言已將莊子〈逍遙遊〉的美學精神概述地勾勒出來，而筆者認為其具體情況可由下列三小節詳述之。一、靈動變化的境界追求，其中可再細分作（一）破小立大、由粗轉精；（二）超凡入聖、由俗轉真。二、無待自得的形式突破，其中可再細分作（一）從有到無、有無不二；（二）從人到天、天人不隔。三、安適悠遊的品味證得，其中可再細分作（一）為而無為，行其所行；（二）法而無法、如其所如。底下分述之：

第一節 靈動變化的境界追求

莊子提出「心齋」、「坐忘」的修養工夫，這是一種境界形上學的主張；而所謂「境界形上學」是指人於生活和生命歷程中的真實體驗，並尋求將所體驗的「道」恰當的表達出來。大致說來，當人能將所領會的「道」表達出來，那麼其中所表達的理念就蘊涵著某種美學的精神。事實上，一些美學的理念其並非能用具體的概念語言來表達，因為唯有透過形象寓言的想像，才能使人的生命精神和情調貼近童真的本性。莊子是位善用寓言的美學思想家，他透過故事情節的闡述而把人的情感拉入其中，並讓人產生一種與萬物翱翔的「幻」境；然而，由莊子各篇所領會的生命價值，其理念層次上雖不盡然相同，但各篇之間的關係卻環環相扣而呈現整體的機體統一現象。

莊子這種藉由寓言以產生「化」境的筆法，他在字裡行間隨時能帶給讀者一種意想不到的驚奇，而這樣的驚奇極像劉佬佬進大觀園，置身在一個謎樣的靈動世界裡。馮滬祥先生對莊子思想的型態有番生動的描述；他說：

莊子各篇，通常並不直接破題，點出旨意，而是委婉曲折的巧為比喻，讓讀者心靈能夠隨其各種生動不羈的筆法，進入玄妙生動的寓言世界——正如同時進入充滿童心幻想、却饒富機趣的狄斯耐樂園一樣，然後才能讓讀者自己會心領悟，足以與莊子「相視而笑，莫逆於心」。此時根本不用再發一語，便是深刻知己。⁸

按上述之言，莊子思想的特色之一，它讓讀者讀來，感受到一種真性情的流露、一種孩童般的自由心靈；而透過寓言故事情節的帶領，引發讀者充滿各式各樣想像的綺麗幻想。莊子經常不去點破各篇內容的主旨，這就像猜謎一般，讓讀者在故事的脈絡中，逐一尋找其中的意義和價值。莊子這種不做判斷的判斷，就是一種「為無為」的生命境界體現；而人唯有領會莊子這種「為無為」的生命情調，那麼人才能過得自在、活得逍遙。

《莊子》一書中除了運用「寓言」之外，還包括「卮言」和「重言」，而三者之間是有所區別的。「寓言」一詞是假借某種外在事物的形象以隱喻的方式來暗指另一件事；其次，「卮言」如何？王邦雄先生認為：「卮言」之為一種智慧語錄或共同信念、而代表德高望重者示於世人的身教言教；⁹最後，「重言」即「重人」。「重言」者妙在「言無言」，而此即是莊子心目中所嚮往和敬重的人。¹⁰就《莊子·逍遙遊》而言，它則是一篇藉由隱喻和暗示的寓言故事，從中以啟發學習者對人生的價值進行一番反省和思考。筆者分述如下：

⁸馮滬祥：《中國古代美學思想》（臺北：臺灣學生書局，1990），頁 184。

⁹參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 156。

¹⁰陳德和先生說言：「像《莊子·外物》中有段記載曾說：『荃者所以在魚，得魚而忘荃；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。吾安得夫忘言之人而與之言哉！』篇中所云的『忘言之人』當是莊子所敬重和嚮往的重要人物，亦即莊子心目中的『重人』。」參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 156。

一、破小立大及由粗轉精的意涵

筆者認為「破小立大」的意義，它的重點並不在於「大」或「小」的概念分辨，而是在於如何超越、克服「大」或「小」的概念認知，並尋求寬廣生命的願景。莊子以「大鵬怒飛」來暗喻人生的願景，但這裡的願景難道只是現實的「名」和「利」嗎？若是如此，那麼「大鵬怒飛」的「怒」就顯得太無厘頭、太小家子氣了，而生命的格局也顯得狹窄、阻塞。因為「大鵬怒飛」蘊涵著生命的情調和嚮往，更存在著無數美好的可能發展；不過，這一切美好的發展皆在於尋求生命的逍遙和自在。然而，何以莊子認為尋找生命逍遙自在的價值既是「內求」、亦是天地的機體流行呢？王邦雄先生對此有番精湛的見解；他說：

天地本自然，不能假借，也無須假借，六氣本自變化，不能由人控制，也不能干預控御；只要自家生命與天地同在，與六氣同行，就不必等待天候地理的特殊條件，而在每一當下逍遙自在，春日逍遙，冬季亦逍遙，晴空萬里逍遙，滿天陰霾亦逍遙，江南草長逍遙，北漠不毛亦逍遙。不必等待即無條件，無條件也就無限定，那生命的美好空間，豈不是無窮無盡了嗎？

11

對莊子而言，人與自然是處於無隔的狀態，而這樣的生命才是自然而然的。人透過「坐忘」的修行工夫以消弭自己企圖掌控外物的意志，因而人要學會使自己的身心保持和諧及平衡，那才能悠遊自在。其次，人雖為萬物之靈，但就生命的情調而言，人並非想逍遙就能逍遙，因為人於誕生之後他就受到許多既存傳統價值的規範，而這些規範就像鐐銬緊緊地網綁在他的身上。因此，莊子以「寓言」故事做隱喻以尋求生命轉化的契機。關於莊子如何尋求生命的轉化，我們首先要明白他的〈逍遙遊〉與〈齊物論〉二篇，皆相互蘊含著工夫和境界的雙重意義。

¹¹參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 158。

因此，在探討〈逍遙遊〉時，我們是不能忽視莊子在〈齊物論〉中揭示的「齊物」的生命價值觀點。

莊子認為生命的困境是要透過「轉化」的工夫來克服；因而他在〈逍遙遊〉就以「鯤」的轉化為喻，而從「鯤」的形象轉化為大鵬鳥，象徵心靈的視野在轉化中才能超拔、才能寬廣，才不會受困於原來有形有限的觀念中。其實，莊子的寓言故事還蘊含著另一層啟示，那就是「鯤」之大都能轉化了，那麼人尋求生命的轉化又有何困難呢？關於人如何「轉化」的問題，莊子在〈大宗師〉有段具體的描述；亦即：

浸假而化予之左臂以為雞，予因以求時夜；浸假而化予之右臂以為彈，予因以求鴉炙；浸假而化予之尻以為輪，以神為馬，予因而乘之，豈更駕哉！

12

按莊子所言，大自然的變化，它可以把人的左臂、右臂和脊尾骨分別轉化為公雞、彈弓及車輪，並分擔人在生活中一些繁雜工作。就現代人的看法而言，莊子這種「物化」的生命觀念雖看似荒誕詭譎，但如此生命的轉化其實是美妙的，因為莊子藉由吾人可以在超現實的世界中進行想像和遨遊，指出了生命轉化的可能性。因此，莊子這種將魚化為鳥、人的肢體化為公雞、彈弓及車輪的「物化」見解，其不但消弭了人與物、物與物之間的界線，而且也揭示了人與自然同根、共在之「天人合一」的價值。根據莊子的「物化」主張，人在面對有形軀體的束縛，是能以無形的精神的力量超克有形的困境，這種無條件的轉化功夫即是「自家生命與天地同在」的呈現。

此外，關於莊子〈逍遙遊〉蘊含著「小」與「大」的問題主旨，王邦雄先生則有一番清澈明白的解說；他如此說：

¹²郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁260。

這一則說是主題寓言（「鯤」轉化為「鵬」），因為「逍遙遊」的意涵已深藏其中。生命走向「逍遙」之境，一者要「由小而大」的成長，二者要「由大而化」的飛越，不然的話，「大」終將成為自己的負累。此將平面的數量之大，化為立體的品質提升。¹³

按上述之言，莊子〈逍遙遊〉雖以「鯤」轉化「鵬」為譬喻，但其實我們在生活中可以觀察一些現象，如蝴蝶的卵轉變為毛毛蟲，而毛毛蟲再轉變為蝴蝶。前者是「由小而大」的成長；後者是「由大而化」的蛻變。前者處於平面的卵的數量，後者則尋求飛越的自我實現。然而，若由生命轉化的觀念來思考，如果沒有「由大而化」的話，那麼「大」的情形將只會停留在現實中。筆者認為「大而化之」不是一種有限的思考，以為現實中的「大」將造成天地萬物之間的失衡。所以大不是一種自我主觀，像是因人的自大而將衍生出「人類中心主義」的傲慢；其次，要是生命中的對象停留在「大而不化」的狀態，那麼整個生命的型態將傾向一元、而不是多元，一元的生命觀將造成人與人、人與物之間彼此的廝殺、殘害。這麼一來，現實存在的生命的品質也隨之面臨劣質化的局面。

事實上，莊子如何以「破小立大」而彰顯生命靈動的境界，而此中「小」與「大」的意義為何？董小蕙先生在《莊子思想之美學意義》書中說：

很明顯地可知莊子要對顯出「小」與「大」的差別，這小大之差存在於個體生命境界的攀升，是格局的小大，並不是自然物性的小大異趣。關於莊子的小大之辨，據首兩篇可以對辨出二種意義：一、〈逍遙遊〉從境界來說，應有小大之別，謂之「立小大」；二、〈齊物論〉從心知來說，即使現象異趣，亦不可有自是非他的小大之心，此之謂「破小大」。¹⁴

¹³參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 158。

¹⁴董小蕙：《莊子思想之美學意義》（臺北：臺灣學生書局，1993 年），頁 59。

按上述之言，莊子描述「螭與學鳩」二蟲之對自我生命的畫地自限，這並不是他對物種之天生的小大有所歧視，而是基於一種生命格局對比的呈現。對莊子而言，怎樣才能給生一種「大」格局的境界展開呢？莊子在〈齊物論〉雖提出「大知閑閑、小知間間；大言炎炎、小言詹詹。」¹⁵的看法，但基本上他並不認同世俗的這些價值，相對地，他是要破除這些「自是他非」的優越感和成心之見。¹⁶因此，人唯有先消弭一己之內心莫名的虛榮感，並能視天地萬物皆是平等一體，那麼才能以「不齊之齊」真正體現「破小大」的生命價值觀。

事實上，〈齊物論〉的「破小大」是要作為〈逍遙遊〉「立小大」之奠基。莊子在〈逍遙遊〉明言：「小知不及大知，小年不及大年。」¹⁷此就生命的氣度、格局及境界來說；¹⁸而莊子又如何能在〈逍遙遊〉揭示生命的格局大小考量？對此，我們可就莊子在〈逍遙遊〉中的一段話來了解；他這樣說：

故夫知效一官，行比一鄉，德和一君，而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。彼其於世未數數然也。雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰，至人無己，神人無功，聖人無名。¹⁹

按上述之言，莊子將生命「由小至大」的境界區分為四類不同的等級。首先，「知」、「行」、「德」能勝任一官、一鄉、一君者，此即那些贏得世俗所謂「德高望重」者，但究其真相，他們反而陷於現實「名」和「利」的窟窿之中。其次，宋榮子既能明辨內外之分，亦能看淡現實的榮辱、毀譽；尤其，他瞧不起那些迎

¹⁵郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁51。

¹⁶參見董小蕙：《莊子思想之美學意義》，頁59。

¹⁷郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁11。

¹⁸參見董小蕙：《莊子思想之美學意義》，頁59。

¹⁹郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁16。

合世情的名利之徒，而這樣的人在世俗中應不算多，但他所思考的內容仍侷限在現實價值的框架之中，而未有新的突破。再者，列子能御風而行，一副遺世而獨立的飄然，這超脫世俗的境界的確高於宋榮子的成就；之外，他在獨來獨往中不必憑藉雙腳即可行走，雖是如此，他終究還是對無形的風有所依賴。最後，唯有隨順天地萬物之真正本性，且遊六氣之無窮變化的人，那才能體現出無己、無功及無名之人生豁達暢通的精神人格者；臻於此一無所待、無所執之境界的完美者，莊子稱之為「至人」、「神人」或「聖人」。

根據上述的分析和闡述，莊子看待生命中各類的人格型態，其中存有「粗」、「精」之分；而如何「由粗轉精」這是一個境界美學的問題。大致說來，莊子所言的「境界」是不離「工夫」的修養，因為他視工夫與境界是彼此相互蘊涵。事實上，莊子對人格境界的看法存在著一個價值形象的階層；亦即，如果我們視追求現實名利者為人格的「粗」俗者，那麼所謂「至人、神人、聖人」則是高尚人格的「精」神者；至於宋榮子和列子二人，他們是處於由「粗」至「精」的過渡與發展。這麼說來，莊子的人格境界美學蘊含一種機體發展的特性，而這又與莊子以統一和諧的機體見解看待宇宙息息相關；²⁰所謂「機體的宇宙觀」是指「道」之外並無一絕對可尋的生命力源頭，²¹類似地，莊子的「人格境界」主張即處於「道」的機體持續發用之中，而個體藉由一己內在的修養工夫以尋求「由粗轉精」的可能。具體地說，當宋榮子對生命的價值進行反復體驗時，那麼他才有可能過渡到列子、或「至人」的無待逍遙自在，並終能成就為人格的完美者。下一小節，筆者針對「俗」、「聖」的關係加以闡述。

二、超凡入聖和由俗轉真的意義

按照上小節所言，莊子認為人格的最高境界在於尋求無所待的逍遙自在，而

²⁰參見葉海煙：《老莊哲學新論》（臺北：文津出版社，1997年），頁226。

²¹參見葉海煙：《老莊哲學新論》，頁226。

此就工夫學理言之，它是一種「由粗轉精」的歷程；不過，就人作為體道者來說，他即在於努力「超凡入聖」、「由俗轉真」的追求，而這也是生命價值的實踐行動。其實，〈逍遙遊〉的寓言故事在於揭開如何到達生命「逍遙」的本質。不過，「逍」和「遙」兩字雖常被結合起來使用，並作為一個描述精神狀態的名詞，但這兩字各有其自身的含意。陳德和先生就如此說：

如果從字面上分解地看，「逍」等於「消」，「遙」則是「遠」，合而言之即是「消除障礙，以達曠遠。」莊子於是拿此來說明一個無待、無執、無造作、無阻隔之豁達人生的暢通，並以之為物我共榮、天清地寧的充分保證，至於莊子所說的聖人、真人、至人等，即是完成這種境界的完美人格者。

22

按上述之言，「逍遙」是一種精神境界的描述語，然一旦將前、後二字拆開之後，那麼「逍」之義即指障礙的化解，而「遙」是伴隨障礙消除後而衍生曠達心境的效果描述。「凡」和「聖」是二種不同層次的生命境界，其中反映出人格的低俗與高尚的差別。大體上，莊子認為人的精神人格是能透過體「道」的領悟而逐次提升，但平凡人天生資質低劣，因而體「道」的過程並非能一蹴而就，而必須經歷諸多錯誤的嘗試；因而莊子特別強調「體道」修養工夫的重要性，²³他雖在〈德充符〉及〈齊物論〉分別提出「萬物皆一」和「道通為一」的機體生命觀點；然而，就修養工夫而言，莊子於〈人間世〉所揭示「虛而待物」的形上態度，那才能使「體道者」真正到達一種超脫現實、物我兩忘的精神遨遊。

不論生命的無待、無執、無造作或無阻隔，這些都需要體道者藉由「虛而待物」以領會生命的境界內涵；不過，莊子又指出怎樣的「體道」精神歷程呢？崔大華先生這樣認為：

²²參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 79。

²³參見崔大華：《莊學研究》（臺北：文史哲出版社，1999 年），頁 187。

莊子「體道」的精神歷程的兩方面，即一方面是精神衝出個人形體的圍域，翱翔於「無形」、「太清」的「無何有之鄉」；另一方面是精神從知覺的感性世界中剝離，淨化出來，進如無古今、無死生的超越感知的境界。²⁴

什麼是莊子「體道」的途徑呢？大致說來，莊子對生命境界的體會，是強調以超越的體驗方式來體「道」，²⁵例如「心齋」、「坐忘」即是。至於，個人如何以精神修養工夫超脫形體的束縛？唐君毅先生說：「人由虛心、靜心、洒心，而得見靈光常在，是謂『以其心，得其常心』。」²⁶按此，如果人能以「虛而待物」，那麼人的心隨時能保持像靈臺一般的潔淨，而此中一股不為世俗穢氣所累的清淨，猶如靈光閃耀；而唯有透過這種靈光常在的洒心，那才能在無有之鄉率性翱翔。既然人藉由虛心、洒心而綻放出的靈光，他可在無有之鄉遨遊，那麼他已將死生、始終及古今從生命的知覺中剝離，而進入一個超越古今生死的價值世界。

上述已稍說明如何以「虛心、洒心」的精神修養工夫，祛除人「心」上的庸俗桎梏，並見到靈臺心的乍現；這麼一來，所謂「超凡入聖」的理想才有可能實現。不過，莊子的「聖人」意義是否等同於儒家的內涵呢？其實，二者是有所不同的。莊子心目中的聖人，就如他於〈大宗師〉言：「聖人將遊於物之所不得遊而皆存。」簡言之，莊子的聖人是要遨遊於天地萬物所無法隱匿的境域，且與其共存共化。既然莊子的聖人以逍遙心而順應自然萬物，那麼他在政治上就能以「不治天下」治天下、以「無為」為「無不為」解除天下生民的桎梏。²⁷

我們在上述已指出由「凡」入「聖」的過程，它是象徵著一種生命境界的轉化；然而，何以人們常將「平凡」與「庸俗」相提並論？其中可能的理由，在於人成長後遭受現實習氣的沾染，以致喪失孩提時代所擁有的純真本性而流於庸劣。因此，「由凡入聖」與「由俗轉真」是一體的兩面，不能顧此失彼。至於，

²⁴崔大華：《莊學研究》，頁 187。

²⁵（日）宇野精一主編、邱紫錫：《中國思想（二）—道家與道教》（臺北：幼獅文化公司，1977年），頁 135。

²⁶唐君毅：《中國哲學原論·上》（香港：人生出版社，1966年），頁 107。

²⁷參見唐君毅：《中國哲學原論·上》，頁 111。

生命該如何尋求「由俗轉真」呢？陳德和先生說：

老莊思想誠然屬於「在世以安世」的人生智慧，它的淑世本懷，當是希望人人都能消融生命中的盲昧，亦即從執取和妄作中甦醒，回復到原有的素樸天真，然後以其虛靜澄明、寬大包容的心胸，尊重對方，肯定別人，讓彼此都能夠在不受干擾、制約的自由環境下，安其分、適其性，活出真正的自我，也實現萬有一體的和諧。²⁸

人群的社會往往會帶給個體極大的干擾，因為人先天具有一股盲目的意志；尤其，當個人不能自覺地自我克制時，那麼一切人與人之間的爭執、紛爭就會伴隨而至。老莊思想為我們這個放任意志抬頭的時代，提供了一劑「在世以安世」的良方。然而，我們又如何「在世以安世」呢？人首先要具有淑世的情懷，亦即，他要學會以同理心尊重他人、肯定他人，並能放下一己心念的我執，像魚兒從溪流游向大海一般的寬廣，那才能見到生命的美好，才能消解自己對人、對事所潛藏的莫名猜忌；如此，自己才能擺脫普羅大眾般趨於盲目妄作的庸俗，也才能活出真正的自己。人唯有活出真正的自己時，那麼他才能回復先天的真本性和真性情，而生命的另一高度境界就在這種「由俗轉真」中被發掘。當人追求由「凡」入「聖」時，那麼他即能以聖人之「無待自得」的境界作為理想來努力。下一節，筆者將針對此議題來探討。

第二節 無待自得的心靈突破

莊子在〈逍遙遊〉言：「至人無己，神人無功，聖人無名。」按此，莊子心目中的人格典範，包括至人、神人及聖人，他們對現實生命皆能體現出一種「無

²⁸王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 105。

所待」的境界；然而，至人、神人及聖人的「無待」又如何能自得其樂呢？莊子在〈人間世〉言：「瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。」按此，其大意如下：即去瞧瞧那種化掉外在慾望的人，由於寡欲而能現清淨光明之心，故始終滿懷內心的潔淨之樂。不過，假如人能以「虛室生白，吉祥止止」作為理想追求，那麼即使他雖贏得世俗的美名、亦不足拖累其身，因為人在「無所待」的寡欲中，他已孕育了極大的精神力量。因此，當人藉由內在精神化解「有待」的格局，並能自得其樂時，那麼「無待」就從「有待」之形式的化解中衍生出來。下小節，筆者就針對「有待」與「無待」之間如何轉化的可能來加以闡述，敘述如下：

一、從有到無和有無不二的說明

列子的御風而行雖「有待」於風，但所待之「風」卻不同於「知」、「行」及「德」等社會名利的社會價值；換言之，列子雖跟聖人一樣並不著眼於世俗的名利追求，但他的生命境界卻猶不及聖人。列子之有待於「風」，這說明他在心知上仍有所執取，還不能到達無所執、無所待的地步。關於生命之「有待」至「無待」的轉化問題，陳德和先生說：

我們唯賴「無為」或「無心」乃能重新回歸自己生命所原有的樸實天真，而此生命天生之真實美好又本是率爾自然、泠然自足者，所以被稱做「無待」，相形之下，若是有執有對，就是「有待」，凡有待者即受種種條件的拘絆、牽扯而不能自在，如此說來，「無為」復通極於「無待」。²⁹

當生命能由「俗」轉「真」時，他就處於「無為」或「無心」的童真狀態，而這種自然而然的美好本性，它呈現出一種不假掩飾的純潔和樸實；就莊子而言，當人回復到自然天真的泠然自足時，他的精神宛然躍升到「虛室生白，吉祥

²⁹王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 104。

止止」的無待境界。現實世界的「有待」仍難掩塵俗的沾染，而當抹去這些塵埃而使其明亮像靈臺之鏡時，則一切現實的牽扯即能拋諸九霄雲外。這麼一來，包括世俗名利的成就、宋榮子的內外和榮辱之辨、列子的冷然而善等等，皆能從客觀塵染的「有待」轉化成「虛而無待」的主觀境界；至於，人如何從「有」到「無」的形式突破？這在於人的「無為」之心，在於人能效法天地的無執取之心。

就宋榮子與列子而言，「有待」的條件並不是必然的，它是可以轉化為聖人的無條件；亦即，當聖人不待世俗稱譽之名時，他即以「無為」體現生命極高的自由精神。因此，老莊之「無為」的生命觀即是一種主觀境界形上學的型態，它使「有待」、「無待」的有、無條件消融於「與道為一」之中。關於「無為」的真正含意為何？陳德和先生說：

老莊的「無為」的思想一再強調「無」或「忘」的必要性，這個「無」或「忘」如當成動詞來看，它們是「無掉」、「化掉」的意思，亦即生命尋求解放時所必須具足之化解的工夫。老莊思想就認為：凡是能夠覺悟到情枷欲鎖等對自己所形成的桎梏，進而懂得放下種種執取以求得生命的解套者，就是已然體現了「無」的道理，也就具體實踐了化解的工夫。³⁰

按上述之言，莊子以「無」或「忘」作為消除生命執取的解套工夫，而這樣的工夫主要在於化解人生命執取的桎梏，尤其那些束縛人的情枷欲鎖。人在「無為」中呈現生命的覺悟和超越，讓我們更深刻地反省生命的意義為何，這是以超脫的方式尋求生命更高的意義；或者說，「無為」在於「無」掉「有為」。因此，莊子言「無」或「忘」其並不是甚麼事都不做、或裝瘋賣傻，相對地，他在「無為」的背後蘊涵著「無不為」之精神的積極性。陳德和先生對「無為」與「無不為」的關係有段描述；他說：

³⁰王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 104。

莊子之能成為繼老子之後的道家翹楚，在「無為」的議題上能夠慧命相續地體貼弘揚也是主要原因之一。依莊子的體認，老子是用「無為」做號召，他諄諄告誡君王：務先無掉（解消掉）自己的造作偏執，以無私無欲的道心德性，去包容天地，解放人民。老子或莊子都認為：惟有通過君王的放下我執，才能給出百姓自生自長的機會，此即是「無為而無不為」的道理。

31

按上述所言，莊子繼老子以闡發道家「無為」的精神，這在政治上有其特殊的意義。莊子面對他生存時代的紛亂局面，他自然而然萌生一種救世濟民的情懷。莊子以「無」倡言生命的精神性，同時以這種精神高度影響當時的君王，期望他們能消解一己偏執造作的人心，並進而包容天地萬物及引領百姓窺見道心。莊子這種藉由上行下效的實踐，一方面使君王祛除我執，另一方面給天地萬物讓出一個自然生長的空間。這麼一來，「無為」中蘊涵著「無不為」的契機，而這裡的「無不為」是以「無待」之心將世俗認定的名利、德行的「有待」提升，並使其「與道為一」而渾然一體。因此，當「有」、「無」處於「與道為一」的大化境界時，則「有無不二」的意涵自然彰顯出來。此外，莊子又如何看待「天」與「人」之間的關係？下一小節，筆者針對此敘述之。

二、從人到天與天人不隔的內涵

莊子在〈逍遙遊〉以「有待」的層次來看待宋榮子與列子二人之間的人格境界差別，而這樣的比較也涉及到認知的問題。關於莊子思想中的認「知」問題，其中不僅是關於人與人之間的比較，同時他在〈大宗師〉的開端則以「知天」和「知人」作為論述的重點；敘述如下：

知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所

³¹王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 103。

為者，以其知之所知，以養其知之所不知，終其天年而不中道夭者，是知之盛也。雖然，有患。夫知有所待而後當，其所待者特未定也。庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？³²

按上述之言，人應該去了解「天道」，這是生命應該有的價值實踐；而人對「人道」的探究，是藉由生命的反省去體會天或天道，並尋求如何將一己體認的範圍擴大到新領域。其實，這對人一生於生命實踐的過程中是相當重要的，因為它可以保養生命而不使自己因無知而遭遇不測的禍端，唯有如此，人的生命意義才能徹底地體現出來。儘管如此，人仍不能或免意外的災難。因而，所謂「知」這件事，它必先有一個作為體認的對象，然後才能做正確地判斷；不過，誰能肯定這個認知的對象是可以正確無誤地被判斷。這樣一來，我們怎能確認我們所認識的「天道」，它只不過是一種人道的內涵；相對地，我們所認識的人道，不也是應該屬於天道範疇。

就人的成長歷程而言，我們誕生下來後就處於家庭之中，而家庭有它既存的傳統倫理價值；之後，人再往外在的世界去冒險，並擴展自己的見識和見聞。至於，莊子的上述說法，他主要是針對人在認知上不能規避相對性的質疑；不過，何以人能具有這種批判的能力？換言之，人的批判能力是「天道」或是「人道」呢？大致說來，筆者認為莊子所說的「天道」其不離「人道」。天、人之道分野，就像錢穆先生在《中國思想史》中闡述《莊子·秋水篇》的一段話；他說：

莊子的理想人生，則在「與化為人。」與化為人者，化是宇宙界，是人生外面之大環，在此大環中得安放，便是與化為人。人生之大患，在只認此有限之人生，而不能認此無限之大化。在只認此有限人生之中心，而不認此無限大化之外環。如是便不是與化為人。³³

³²郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁224。

³³錢穆：《中國思想史》（臺北：臺灣學生書局，1992年），頁45。

上述提及莊子言「與化為人」，這是莊子合天道、人道一起講；人的生命包含內、外環之二層次。其中，內環是屬於「人倫」的世界，然如果人僅著重於人羣的經營，那麼他的內心可能會陷於一種孤立的狀態，因為若一切有待於他人稱譽或讚美的努力時，則他的生命就會顯露些許的無助。不過，人有如何從「有待」提升至「無待」的精神境界呢？這首先要認識到自己的有限性，並承認自己心靈的狹小。其次，人要懂得如何摒除生活上的種種「有為」和干預，因為對現實的「有為」做法，它會使人的心靈空間變得有限，最後不能在大化的宇宙中找到「安身立命」的存在價值；換言之，人唯有能無待、無為，那才是莊子「與化為人」的境界，也才能從人倫的內環窺見美好彩虹的外環。

如果以莊子〈逍遙遊〉言「知官一效」的內涵來說，列子雖與宋榮子同處於「有待」的狀態，但列子具御風而行的能力，他是明顯地高於宋榮子；類似地，當莊子將列子與「至人、神人、聖人」相比較時，後者實已到達「與化為人」的地步，而前者仍是有待努人。因此，莊子在〈逍遙遊〉中的天、人之關係，他是由低至高、由淺至深而逐次地對人的生命境界加以闡述。莊子這種由小至大的表達是恰能給人一種「由人至天」的印象。事實上，莊子真正看待天、人之問題，他並不是先「人道」、後「天道」，或者，先「天道」、後「人道」，而是「天人合道」，因為莊子認為形而上的「道」，它是無所不在的，它是不能被侷限在人的有限認知和理解的層面而已，否則受桎梏的心靈就無法逍遙了。

根據上述的說明，莊子並不是從認知層面看待天、人的問題；相對地，他是以形而上的生命觀點來闡述它們。關於生命的形上義，莊子在〈秋水篇〉中言「與化為人」的見解；其實，「化」這樣的論點在〈逍遙遊〉中就已出現了。「化」是莊子詮釋生命境界的重要思想之一，而吳怡先生在《逍遙的莊子》書中對莊子言「化」的理解歸納出三種含意，包括「萬物的變化」、「自然的大化」及「工夫的

化道」。³⁴《莊子·逍遙遊》開頭就這樣敘述：

北冥有魚，其名為鯤。鯤之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。
鵬之背，不知其幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將
徙於南冥。南冥者，天池也。³⁵

按上述之言，莊子言及北方相當遠的地方，有一種叫做「鯤」的魚，它的身軀非常的大，而歷經成長後就轉為「鵬」。關於莊子在上述所言，我們了解到天地中的有情生命都會隨著時間而有改變原來的外貌，所以生命意義的體悟即不是在變化中流轉，一旦當我們體會到生命中「個體的變化」，它其實也僅是「自然大化」中的某個環節時，因此，當我們的生命想像「怒而飛」的大鵬鳥一樣，不受有限時空條件的束縛，而是能去追尋無限生命之轉化的契機，即需要「與化為人」的工夫。然而，莊子之「與化為人」的工夫又如何體現呢？吳怡先生認為：此在於「超脫了形骸的變化，而與自然共化。」³⁶其實，莊子認為透過「無」與「忘」的主觀修養工夫，人才能超脫既有形骸的拘束，同時也才能從「人道」的有限視域轉向「天人合道」的無垠時空；這麼一來，莊子的「工夫化道」內涵才能具體地彰顯開來。

關於莊子如何藉由「工夫化道」以探討天人之間的問題，陳德和先生以《莊子·大宗師》中的一段話來深入說明；他說：

我們看「天人」。
〈大宗師〉有一段說：「故其好之也一，其弗好之也一。
其一也一，其不一也一。其一與天為徒，其不一與人為徒，天與人不相勝也，是之謂真人。」其意是：「一個人如果不管對於他喜歡或不喜歡的事情，都能以平等心來看待，甚至連他能夠有此的平等心，他也不會覺得有

³⁴吳怡：《逍遙的莊子》（臺北：東大圖書公司，1984年），頁126-127。

³⁵郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁2。

³⁶吳怡：《逍遙的莊子》，頁127。

什麼特別之處而依然以平等心來看待，那麼這個人就是像天那樣之無限包容的偉大人格，我們亦稱他做真人。」我們覺得，「天與人不相勝也」就是「即天即人」或「天人不二」的圓融。³⁷

如果我們以莊子「坐忘」的修養工夫進一步說明上述的見解，那麼莊子所顯現的生命境界，它大略可以如下列來理解：亦即，人不僅在身處順境時，他要懂得「忘」外，同時當他遭遇不順的逆境時，他更要學會如何「忘」。因為莊子的「坐忘」工夫，它是蘊涵著「逆來順受，順來看破」的生命情懷；此外，唯有人忘掉一切外在的名利得失，那麼人才能以「齊物」的平等心來看待生命中的一切萬事萬物。《莊子·逍遙遊》言：「蜩與學鳩笑之（大鵬鳥）曰：『我決起而飛，搶榆枋，時則不至而控於地而已矣，奚以之九萬里而南為？』」，³⁸我們又如何看待莊子區別「大鵬鳥」與「小斑鳩」的意義呢？就形體而言，「大鵬鳥」和「小斑鳩」有大小、能力的不同；然而，若就習性和志向而言，萬物各有其生存的自娛之道，其中哪有高下之分？因而，如果人強將一己的喜好加諸二者之上，那麼人的「有為」做法實已背離了莊子主張「無為」的精神了。

據上述所言，一切既存的萬物在生命情趣和志向的表現上，它們並不受形體之大小所決定或影響；如此，莊子的小、大之辯就可以衍生出「小者不小」、「大者不大」的價值思辨來。關於小、大之辯的問題，王德有先生在《以道觀之—莊子哲學的視角》書中提出「不同同之，亦即為大」的看法，³⁹因為他認為莊子所謂「道」大，它並不同於一般所說的大、亦不是相對於「小」而言的大，而是合萬為一的意思。⁴⁰其實，莊子所言之「道」甚為繁多，但概略地說不外「天道」和「人道」，因而所謂「合萬為一」之道，它即是合「天人為一」之道；如此，莊子所闡述的天、人的問題，它始終安放在「天人不二」的層面上。當說明莊子

³⁷王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 78。

³⁸郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004 年），頁 9。

³⁹王有德：《以道觀之—莊子哲學的視角》（北京，人民出版社，1988 年），頁 302。

⁴⁰參見王有德：《以道觀之—莊子哲學的視角》，頁 302。

之「天人不二」的形上思想之後，接下來，我們就可探討何謂生活情調和價值品味的問題了。

第三節 安適悠遊的品味體證

老莊思想雖能帶給我們諸多人生哲理的啟發，然而在實際的生活中，我們是否能將這心得如其所是地應用自如呢？如果答案是肯定的話，那麼我們就已達到了「學以致用」的境地；另外，假如我們對自己所領會的生命價值還不夠熟練、或還無法恰當地運用，這時我們亦不必感到氣餒，因為我們已做好「學以備用」的準備。事實上，不論我們是處於「學以致用」、或「學以備用」的狀態，我們都能泰然處之，而不露出懷才不遇的哀嘆，那麼我們才算真正領會了老莊的「自然」思想。筆者認為所謂「自然」，即「自然而然」之義。

大致說來，老莊思想中關於「自然」一詞的涵義，包括「為而無為」、「行其所行」、「法而無法」及「如其所如」等等，這些不是知識性的概念分析工作，而該視為是主體修養工夫的實踐。不過，老莊思想的「自然」包含「無待」、「無為」的生命觀，⁴¹尤其莊子的「無待」生命觀是要從「天人不二」的意義切入來了解。然而，關於莊子之「天」與「自然」的關係又是如何？王德有先生在《莊子神遊》書中說：

在莊子學說中，所謂的天，是指天然，是指自然而然。與天同一，也就是將自己的身心完全融於自然而然之中……凡事都遵循自身的趨勢，凡物都遵循其自身的性能。這樣一來也就與萬物相容了。⁴²

按上述之言，就莊子思想而言，「天」所呈現的道理是自然而然的。然而，我們是否可以將莊子的「天」看成是一種物理現象的自然天？當然是不行，因為

⁴¹參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 199。

⁴²王德有：《莊子神遊》（北京：社會科學文獻出版社，1999 年），頁 314。

莊子言「天」是不能孤立地講，它必須與人、與萬物合起來講。莊子在〈大宗師〉涉及天、人的問題，並提出「知天」、「知人」的看法；特別地，莊子認為人對「天」是無法藉由人的有限認知來了解的。既然莊子認為「知天」是一條行不通的路，那麼他就以主體境界的途徑來轉向發展。基本上，莊子認為人在「無待」中是能以「虛」和「忘」為工夫、並使自己的心停止對外追求；其次，他也認為人處「無為」，此可使天地萬物任其自然的本性來作為。如果天地萬物各自發揮一己之本性，而不企求去干預和宰制他人、他物的話，那麼萬物在平等的對待中皆與天同一，如此，莊子的「自然」之義即能彰顯出來。

方東美先生在《生生之德》書中言：「（老莊）道之發用，呈雙迴向：順之，則道之本無、始生萬有；逆之，則當下萬有，仰資於無，以各盡其用，故曰：『有之以為利；無之以為用。』」⁴³按此，老子思想的二種順、逆發展歷程，首先，「無」是不生之生、而生萬物；其次，「為無為」的「為」是有，有雖為利，但不能執有，故人必須以「無為」解除所執。這樣說來，本節是藉由「道」之逆的途徑，以說明人如何藉由老莊思想的啟迪、去證得生命自在的悠遊。敘述如下：

一、為而無為和行其所行的自在

不論「為而無為」或「行其所行」，這都是在一種自由意志的狀態下所進行抉擇的，因而行動者具有極高度的心靈自由，而這裡的「自由」與莊子言「自然」又有何關係呢？陳德和先生說：

莊子的理念顯然遮撥一切人為的意計造作，以凸顯一無適無莫、灑脫自在的意境和生活，並以此灑脫自在之身心如如為理想的實現和真實存在。灑脫自在之身心如如依老莊思想的見解，其實就是本然面目的完整呈現，此

⁴³方東美：《生生之德》（臺北：黎明文化事業，1979年），頁297-298。

乃謂之「自然」、同時即是「無待」、也就是「自由」。⁴⁴

按上述之言，莊子的「無待」、「虛以待物」或「無為」等等，這些都在於「無」掉人的有心造作、「虛」掉人的成心和刻意，而使人的生命走向一種無心的灑脫自在。人的灑脫自在不但能呈現生命的逍遙，同時也能反映人性中樸實的如如本性。然而，什麼是人性的「如如」本性呢？這是人藉由生命直覺的整體情態以活出自身的自在，並能在此整體中找到「安身立命」的價值；例如某人喜好孤獨以逍遙、而某人卻能樂於人群公眾事務而快活，這其中並非建構「好」「壞」的對立衝突，而只在於心境自由地樂其所樂、行其所行。因此，老莊的生命型態是反對將人的生命做一有心的分割，而是要以無心直覺的整體來呈現。不過，人又如何透過「無心直覺」的整體以了解老莊思想的「如如」境界？陳德和先生說：

惟此「自然無待」或「自由自得」若既是價值的證成同時也是存在的事實，正足以證明它亦就是道或道的境界。老子固曾說：「道法自然」，一般的解釋亦大致同意老子的意思本是「道即自然」，如今莊子是以「自由」來理解「自然」，並賦予了它存在原理和價值原理的雙重地位，相對於老子《道德經》中「自然」的用法，我們認為莊子做出如此的解讀，應當是持之有故、言之成理而沒有過度詮釋的疑慮才對。⁴⁵

按上述所言，當我們將「自由自得」看成是一存在的事實時，我們又如何說明它同時也是價值的實踐？莊子之以「自由」解釋「自然」，這在某種意義上已能契合人的主體問題，而老莊的自由主體是鮮少符合社會性的期待；相對地，它所要體現的是一種主觀境界的價值。其實，思想的解釋往往會隨著不同時代的價值內涵而給出新的意義。莊子講求「與道為一」，這與老子言「道法自然」相較

⁴⁴王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 101。

⁴⁵王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 101。

下，他更著重「人道」與「天道」的對照闡述；雖是如此，莊子的思想主軸仍在老子思想的脈絡下發展。

基本上，莊子是以「天人不二」的觀點來解決人的生命境界問題，特別地，他在〈逍遙遊〉所揭示的人格境界層次，這就足以說明莊子是以「自由」意志克服人生命中「有待」的束縛，而當人到達「至人、神人、聖人」之無待境界時，那麼所謂人性中的「如如」理想就朗現出來。當到達如如的生命境界時，那麼價值的證成與存在的事實就合而為一了。關於生命「如如」的境界為何？這可以從《莊子·逍遙遊》中的一段話來省思和理解；敘述如下：

堯讓天下於許由，曰：「日月出矣而燭火不息，其於光也，不亦難乎！時雨降矣而猶浸灌，其於澤也，不亦勞乎！夫子立而天下治，而我猶尸之，吾自視缺然，請致天下。」許由曰：「子治天下，天下既已治也，而我猶代子，吾將為名乎？名者，實之賓也。吾將為賓乎？鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。歸休乎君，予無所用天下為！庖人雖不治庖，尸祝不越樽俎而代之矣。」⁴⁶

按上述所言，我們如何說明堯和許由二人皆達到了生命人格的「如如」境界？首先，堯雖身為一國之君，但他並不把天下視為私有之物；相對地，他希望能將天下禪讓給有才德的許由。堯為了說服許由接受他的讓位，所以他對許由這樣說：當日月的光明綻放出來後，我身任君王的功業努力，哪能與日月爭光！我造福百姓的德澤，怎比得上老天爺一場及時雨的庇蔭！堯以謙遜的口吻說出自身才德的不足，並希望比他更有才能的許由來接替他治理天下的重責。

堯因能以「虛」看待君王這個職位，所以即使他已將天下治理得有條不紊，但他仍謙虛地認為自己是勞而無功、尸位素餐。這麼說來，堯因具有這種「為而無為」的胸懷，所以他雖身任君王之職而能「行其所行」，不必患得患失。因此，

⁴⁶郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁220。

堯所展現的生命安適和怡然自得的真情、恰透過莊子的筆而生動地躍然紙上。

其次，當堯希望讓位給許由時，何以許由不願接受？這其中理由甚多，但許由認為堯已將天下治理得有聲有色，那他又何必半路搶功而博得虛名？因為許由認為：假如自己接受堯的讓位，那終究是「名」不符其「實」的選擇。因而，許由也找了一套卸詞來推卻堯的好意；他說：小麻雀築巢僅需要一根樹枝，偃鼠喝水頂多裝滿一肚子，當今天下太平無事，根本用不上我。最後，許由以「庖人」和「尸祝」為例說明，治天下本不在修道者的範疇，修道者不會因為有天下可治，就放棄自己的修道實踐。

許由的說法，其中體現出一種「至人無己」的道家情懷，而當人處於「無己」、「無我」之際，那麼他的生命才能虛靜恬淡，才能謙遜無為，也才能處「無待」而自娛。從許由的一番話，我們能理解到他對生命的深刻認識；人一旦追名逐利，那麼他怎能逍遙以「遊心」呢？陳紹燕先生認為：「莊子的逍遙遊是人的精神、心靈的自由翱翔，所以逍遙遊實為『心之遊』。」⁴⁷按此，許由在回應堯的話裡頭，他雖然沒有提及「遊心」的問題；然而，當他說出人的有限身軀又能吃多少、喝多少的質疑時，一種生命體悟的洞見與剖析，就足以將人從生理提升至精神的層面來思考。事實上，許由這種著眼於精神上的「遊心」，它才是彰顯出道家「樂其所樂」的逍遙智慧。

上述已言，如果我們到達「如如」的生命境界時，那麼價值的證成與存在的事實就無所分隔了；亦即，一切存在的事物皆能顯現自身的價值和地位。不過，莊子是否以「工具機能」來看待人身外之「物」的使用呢？下小節，筆者針對該問題來探討。

二、法而無法與如其所如的精義

在〈逍遙遊〉中，莊子與惠施針對「物」的有用、無用做了一番辯論，而透

⁴⁷ 陳紹燕：《莊子的智慧》（河北：河北人民出版社，1997年），頁121。

過二人對話內容的深義，我們則更能進一步了解莊子之「無用之用乃為大用」的說法。我們首先要了解莊子對「無用」一詞的界定意義為何？陳德和先生認為：

「無用」一名義本多端，如毫無作用、一無可用、不被所用、無執於用、以無為用、不以用為用、無私心以自用等都是，而這些講法都為老子莊子所接受，尤其是「不被所用」和「無執於用」更和他們的思想特點直接關聯，而他們總要超克世俗之對有用無用的刻板印象，而弔詭地強調無用其實也是一種用，甚至是一種比有用更有用的用。⁴⁸

上述所言，我們了解到「無用」一詞可以用許多涵義相通的詞句來加以描述；然而，根據諸多用來描述「無用」內涵的狀詞，我們又如何深入了解莊子思想上的精義呢？其實，莊子的「無用」是相對於「有用」來講的；不過，莊子之視「有用」、「無用」二者是對立且不可互通的嗎？在回答這問題之前，我們先看看方東美先生說的話，他認為：「中國哲學一向不用二分法以形成對立矛盾，卻總是要透視一切境界，求裏面廣大的縱之而通、橫之而通，藉周易之名詞，就是要造成一個『旁通的系統』。」⁴⁹按先生所言，中國哲學並不是二元對立的思想，而是要橫、縱相互旁通的思想體系；筆者認為中國哲學體系就是一個機體的發展體系，它並不著眼理智的分析，而是努力於生命智慧的境界闡述。這樣說來，當我們超克「有用」和「無用」之分際時，那麼莊子之「無執於用」的真正意義就能彰顯出來。

我們如何在生命中認定「有用」及「無用」的標準呢？其實，當我們想找出一個客觀的標準時，這其實是件不容易的事。因為「用」的標準是人給出來的，而人又無法或免判斷上的主觀因素。這樣說來，我們就很難為外在的存在「物」找到一個隸屬客觀的標準。筆者認為莊子之以「無執於用」來說「無用之用」或

⁴⁸王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 141。

⁴⁹方東美：《原始儒家道家哲學》，頁 57。

許是基於這樣的理由。⁵⁰就莊子主張「無執於用」而言，此中的意義似已擺脫了生活實「用」的短視，並將生命提升至以一種平等之心來看待外在的存在物。其實，莊子這種「無執於用」的見解即預設了「不齊之齊」的生命價值。當人能以無差別相看待身邊周遭的一切事物時，那麼他由逍遙自在所呈現的心境，即「法而無法」的生命境界。然而，什麼是「法而無法」的意義呢？陳德和先生說：

〈逍遙遊〉從莊子和惠子的對話起就開始討論無用之用。惠子是採世俗的觀點，以物之可用與不可用而決定取捨，如五石之瓠對他來說大則大矣，然其堅既不能盛水漿，剖之以為瓠又太占空間，那就只好將它丟了。莊子不如此，他以為可用與不可用是主觀的，也是相對的，如果我們不拘泥於世俗的習慣，則任何一物都是可用的，像五石之瓠不能當壺、不能當瓢，就讓它當腰舟，而不必然要丟棄它。換言之，天生我材必有用，所以任何一物也不能被取消它的存在。⁵¹

按上述所言，惠子基於一種世俗實用的觀點，而對「物」的價值做出「可用」和「不可用」的二分法；不過，莊子則反駁惠子的看法，因為事物之有用與否的判定，它是具有某種主觀的成份在裡頭。其次，人如何看待事物的存在價值也往往受傳統的偏見所拘泥，以致無法進一步去發掘其「可用」的可能性。像五石之瓠雖不能當壺或瓢，但若人們善加思考的話，將發現它也能當腰舟；這麼一來，它的存在價值就顯現出來了。相對地，就人而言，有的人適合勞心，有的人適合勞力，而勞心與勞力者在人群社會的發展歷程上都不可或缺的，而所謂「天生我材必有用」的諺語，這除了是一句鼓勵人要自己肯定的座右銘外，它同時亦傳達出天生萬物皆有其「可用」之處的內涵。

莊子以「無執於用」來說無用之用，這是他以生命直覺的態度將天地萬物看

⁵⁰參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 142。

⁵¹王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 142。

成是一不可分隔的整體，這就像人的身、心是相依存一樣；例如當某人牙痛時，他所感受到的並不只是牙齒的痛感，而是全身都處於一種不舒服的狀態。因此，我們不能說我的「心」比我的「手」更有用，因為人是「心物合一」的存在物。此外，醫學上的麻醉劑也是毒品，但用得恰當時它就可以拯救病人的性命。因此，莊子是秉持「無用之用」的生命價值，即對一切既存的事物不要先有「可用」或「不可用」的成見；這麼一來，當人一旦能突破了這道人為預設的價值藩籬時，那麼傳統給予的成見之「法」就會潰堤瓦解，同時人的主體自由也會朗現出來。人唯有到達「主體自由」的境地，他才能領會「法而無法」的逍遙自在。

其次，莊子會不會以工具性以決定「物」的存在性？關於該問題，我們從《莊子·逍遙遊》中的一段話來了解，敘述如下：

子獨不見狸狌乎？卑身而伏，以候敖者；東西跳梁，不辟高下；中於機辟，死於罔罟。今夫斄牛，其大若垂天之雲，此能為大矣，而不能執鼠。今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎無為其側，逍遙乎寢卧其下，不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！⁵²

按上述之言，莊子藉由狸狌為例以說明那些自詡聰明者，往往因過度傲慢而不能謹慎行事，結果誤入陷阱而非命，以致不能終其天年。因此，莊子對於那些恃才而驕、及光憑一技之長即自認為大用者的心態不以為然。生命的怡然自得在於知己知彼、在於無待他人之肯定，更不必迎合世俗的有用價值；這種情況就像生長於廣漠荒郊的大樹，它雖不符合世俗的棟樑之用，但對於那些旅途疲憊者卻能乘涼遮蔭，或睡枕其下，這終能體現它的無用之用。話又說回來，就世俗而言的無用之樹，它不必擔心斤斧之戕而可安享天年。大致說來，莊子並不是一位以工具觀點決定「物」之存在價值的人，相反地，他視一切物皆是可用的；換言之，當莊子要我們從現實之可見「有用」的觀點中超脫出來時，他舉例而深入地反駁

⁵²郭慶藩：《莊子集釋》（臺北：華正書局（點校本），2004年），頁400。

世俗之所謂「無用」的認定，因為就莊子而言不可見的「無用之用」其往往是人之內在價值的精神象徵。

對莊子而言，所謂「美」並不是有一客觀而被稱為「美」的對象存在；相對地，他所認定的「美」是從人之主體自由的境域敞開。因此，當我們對莊子之主體境界的意義深入闡述時，那麼此中內涵即是本論文所言「境界美學」的精義所在；亦即，包括本節所言「為而無為」、「行其所行」、「法而無法」與「如其所如」等等皆是。以上這些可提供人處於當今科技文明掛帥而陷於苦悶的自我解放，同時亦能使人的心靈從聲色林立的社會誘惑中超拔出來。

最後，關於莊子之看待生命中存在之物的價值為何？陳德和先生認為：「莊子之視一切物皆有可用，究其實是在肯定一切物皆當如其所如的存在之。」⁵³按此，莊子並不是僅以片面有用的觀點來看待「物」的存在價值，而是將「物」安放在一種全面性的整體理解層次上。莊子這種對「物」所採取直覺整體的領會態度，它不但使天地萬物皆處於「不齊之齊」的和諧，同時亦能自己在「天人不二」的境域中安適悠遊，如此，人的生命即體現「如其所如」的純真之境。

⁵³王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 142。

第三章 書寫太極拳作為境界美學的實踐

「書寫太極拳」如何作為境界美學的實踐？首先，筆者透過上一章所闡述的理論，再根據個人在練書、練拳過程中的親自體驗，相互逐次地對照印證。不過，當進入本章內容論述之前，筆者認為有必要對「太極拳」與「書法」之間共同處再稍作說明；尤其，二者在實踐上可以共同體會而言，它們皆具有實踐上的「身法」，亦即不論書寫或練拳都重視身體姿勢的要求。張廣海先生在〈太極拳與書法藝術〉一文中，他如此說：

書法藝術歷史悠久，變化很多，同太極拳一樣，涵有深邃的理論、淵博的文化知識、嚴格的規範動作。書法藝術主要講究筆法。筆法是指書法的點畫和用筆方法。筆法具體講是書者在掌握了一定的用筆技巧以後，用各種書體即真、草、隸、篆諸體學習和創作中的筆法。¹

按上述之言，書法藝術和太極拳皆受嚴格動作的要求；不論書寫上的拿筆、握筆，或太極拳的蹲馬步功夫，這對練書、練拳者都在其一生中要不斷地領會和體驗的，因為這兩項藝術都是跟「力」有關的生命境界體現。關於書寫者如何有力地用筆？王羲之在所著《書論》中言：「若直筆急牽裏，此暫視似書，久味無力。仍須用筆著墨，不過三分，不得深浸，毛弱無力。」²按此，書法在用筆、用墨上都輕易不得，因為書寫之「力」是跟書寫者的內勁有關，而不是單憑手腕或手臂的用力而已。尤其，書寫者如何透過筆毫之末以運筆，這更是行家終身所

¹張廣海：〈太極拳與書法藝術〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》（臺北：大展出版社，2006年），頁，538。

²潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，頁113。

要鑽研和學習的。

太極拳跟書法都講求一些基本的技巧，同時它們亦重視外在的形式表現，例如由陳式太極拳十三式可以演化出七十餘勢。³特別地，太極拳在每一式的動作中皆重視內「力」的虛、實運用。之外，不論練書、或練拳過程，這跟行動者的「意」念息息相關。太極拳在行動時強調「意動神隨」，而書法在書寫時著眼「意在筆先」；然而，這裡的「意」其與「力」之間的關係為何？張廣海先生說：「意之所至，氣即至焉，力由意生，意到力至，恰到好處。」⁴按此，我們知道行動者在練拳、練書當中，作為行動根基的身體，它宛如一小太極，其中蘊涵的「形」、「氣」及「意」皆處於一種內勁的機體狀態，而發之於外的則是「力」與「美」的表現。

基於太極拳與書法皆具有「力」與「美」的藝術表現，所以本論文即以「書寫太極拳」之概念，作為境界美學的實踐主題來探討，然就太極拳與書法的文化根源，它們皆與道家思想頗為密切；因此，本章所要闡述的內容是奠基在《莊子·逍遙遊》之無待逍遙的理論上。本章細分為四小節；亦即：（一）「為而無為」的樂生觀念；（二）「行其所行」的養生修練；（三）「如其所如」的遊心逍遙；（四）「法而無法」的主體境界美學。分述如下。

第一節 為而無為的樂生觀念

當今的社會已是老人化的社會，而在高齡化的時代裡，人不但要活得長久、更要活得有品質；因而，太極拳與書法就成了退休族在養生和休閒上自娛的優先選項。凡事自己娛樂自己，這是件快樂無比的事；然而，最令人擔心的事在於一己所娛樂的事，當其與同好者互動之後彼此產生或好或壞的比較，以致心理上衍生出諸多不必要的壓力。因此，老莊「為而無為」的樂生觀念就適時地為這些行動者，提供他們在身心上如何協調一致的思想潤滑劑。

³參見蔣家駿：〈陳式太極拳十三勢解〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，頁 56。

⁴張廣海：〈太極拳與書法藝術〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，頁 539。

不論太極拳或書法都強調「意」在行動實踐上的重要性，而「意」則關聯著人的思想價值、以及觀念問題。人在生命實踐中的學習並不須著眼於孰優孰劣的追求，而是在於自己如何快樂地過日子；凡事憑著個人的興趣去做，而不要計較其中的得失。人唯有敞開心胸而看淡得失，那才能走得遠、活得更長久；特別地，環顧我們周遭練拳、練書其能高齡長壽者，比比皆是。這情形就像謝文德先生在〈試論太極拳與健康長壽〉一文中所言：

人們歷來都說：「人活七十古來稀。」現在變了，由於社會進步，生活改善，再加上堅持修練太極拳，就有可能變成：「七十古稀不古稀，八十還是小弟弟，九十賽場去比武，百歲擺設壽星宴。」應當特別指出的是，太極拳對於陶冶人的情操，提高人的整體素質也非常靈驗。⁵

天地宇宙是個「大太極」，而人即是個「小太極」；宇宙這個大太極是處於生生不息當中，而人作為小太極也要不斷尋求進步和發展，因為生命藉由「動而不息」以創造新的價值和意義來。謝文德先生在上述認為不論人活到七十、八十、九十或百歲，他們都要對人生各階段擬出一個具體的目標和願景，因為當人時時努力於他既定的願景時，那麼他活著才能充滿生機和希望。此外，人不但要力求自己的身、心隨時保持和諧，同時更要使這個「小太極」也能與浩瀚宇宙的「大太極」處於協調一致之中。類似地，當太極拳的功用在於促進練拳者之身、心和諧時，那麼他受太極拳陶冶的生命就能怡然自得，此即本節所謂「樂生」。

研習書法者不能僅止於字形的臨摹，而且要對所臨摹者的生平事跡稍有涉獵，如此才能提升書寫者於書法領域的人文素養。張志和先生以王羲之《蘭亭集序》的內容為例說明：

王羲之的書法藝術，之所以達到了一種藝術的至美之境，究其原因，還是

⁵謝文德：〈試論太極拳與健康長壽〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，頁 469。

因為他的創作中真正把握住了中國傳統美學的靈魂—求變，也就是王羲之在《蘭亭序》中所吟詠的「群賴雖參差，適我無非新」。尚「新」也就是「求變」。這種尚新求變又與因時順勢、虛靜守一的精神相統一，最後達到變與不變相統一。⁶

按上述之言，我們除了要知道王羲之《蘭亭集序》在書體上是為行書外，同時也要知道他藉由書寫內容以言「志」的意向所在。書法藝術的原創是具有生命性的，而若某一書法家要成為後學者效法的對象，這不單單僅靠外表字形表現的「美」而已，同時更要使書寫內容的思想成為後學者的典範。王羲之在《蘭亭集序》中吟詠求「新」、求「變」的藝術本質，這已為行書書寫者開啟了劃時代的新頁。大致說來，多數書法學習者都渴望求「新」、求「變」的追求，而王羲之《蘭亭集序》所開創的內涵恰滿足了諸多行書的愛好者。當人在他喜好的領域中找到了學習的榜樣或典範，那麼他一股「為而無為」的內心熱情將被綻放出來。底下，筆者針對太極拳與書法在「養生」修練的課題上說明。

第二節 行其所行的養生修練

太極拳的修練並不只是拳法、拳理的應用，更著重內心虛靜的養性工夫；不過，如何使人在養性能獲得情感上的寄託？邱丕相先生在〈中國太極拳對人的修心養性價值超論〉一文中說：

虛靜，從人生修為的角度則為安靜閑恬，虛融澹泊，要有一種虛懷若谷、恬靜無欲的平和心境。而這種心境借助於一種拳術活動來實現是頗有情趣的。在擺脫了激烈競爭、緊張節奏工作後，練太極拳而進入一種無干擾、無欲念的寧靜之中，會獲得清心悅目的最佳情感，去感知人生的另一面。

⁶張志和：《中國古代的書法》（臺北：文津出版社，2001年），頁56-57。

人可藉由習練太極拳以體現「虛靜」和「虛懷若谷」的人生修為，尤其在目前工商繁忙的社會裡，這樣的修為似乎能為現代人找到一種內心情感的寄託。不過，練拳者如何於練拳過程中進入一種無欲念及無干擾的狀態呢？筆者認為練拳者首先要「虛」於內勁之力，這麼一來，虛中有實；其次，太極拳講求「虛實協調、輕沈兼備」的要領。⁸因此，太極拳是透過虛、實之力的運用，以調合人身體內在五行之氣的循環。之外，練太極拳者之所以練拳的動機未必都一樣，但筆者認為唯有那些能「虛靜」、「心無旁騖」的練拳者，才能持之以恆，因為躁動的練拳者是不但體會不到太極拳的拳理竅門，同時也感受不到所謂「四兩撥千斤」的內勁之美，而最終流於「半途而廢」的遺憾；大致說來，太極拳的養生是一條漫長的人生修練之路，尤其要藉由持續不斷的體驗和行動。

書法作為一門養生修練的藝術，它必須具有怎樣的特性呢？學者認為王羲之書法具有「意（氣）韻生動」的論述觀點是相當貼切的，⁹因為書法藝術的創意表現是足以反映書寫者的內在精神層面，同時追求書法創意的歷程也非一朝一夕可以達成的境界。王羲之在所著《題衛夫人〈筆陣圖〉後》說：

夫紙者陣也，筆者刀稍也，墨者鍪甲也，水硯者城池也，心意者將軍也，本領者副將也，結構者謀略也，揚筆者吉凶也，出入者號令也，屈折者殺戮也。夫欲書者，先乾研墨，凝神靜思，預想字形大小、偃仰、平直、振動，令筋脈相連，意在筆前，然後作字。¹⁰

按上述之言，王羲之將書法工具，包括紙、筆、墨、水比喻為軍事上的陣地、長矛、盔甲和城池等作戰的客觀條件。其次，他將書寫者的「心意」、「本領」對

⁷邱丕相：〈中國太極拳對人的修心養性價值超論〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，頁 508。

⁸陳照奎講授、馬虹整理：《陳式太極拳體用全書》（臺北：大展出版社，2000 年），頁 28。

⁹參見王鎮遠：《中國書法理論史》（合肥市：黃山書社出版，1990 年），頁 47。

¹⁰潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，頁 107。

比於「將軍」和「副將」的主觀條件。再來，他結合主、客觀條件以書寫字體，而這樣的書寫就像一場軍事行動，其中包含謀略、吉凶、號令或殺戮等實際作戰的肅殺之氣；換言之，書寫者在紙上下筆時，包括字形大小、偃仰、平直或振動都能在字行間充滿了「氣」的運行。然而，書寫者如何達到這種「氣韻生動」的高度效果呢？這除了平時要不斷地持續習練外，更要書寫者像作為將軍一樣，以「虛靜」之「意」去做結構性的布局。

上述，我們已了解王羲之是如何對書法之書寫進行形象化描述，尤其作為發令者的「將軍」，亦即書寫者之「意」，他必須為書寫結果的好壞負全權的責任。所謂「意在筆前」，此意在於書寫者要在書寫之前好好地做一番構思和布局，好讓下筆之後就能產生一股氣勢斐然的效用，包括字形大小、方圓，，不過筆者認為雖有意卻可無意，如此才能有虛實相間的藝術美感，這就像太極拳在舉手投足之間即兼具「剛柔並濟」的作用。不過，書法的書寫過程又如何能彰顯出一種「內勁」之力的美呢？王羲之在《書論》言：

凡書貴沉靜，令意在筆前，字居心後，未作之始，結思成矣。仍下筆不用急，故須遲。何也？筆是將軍，故須遲重。心欲急不宜遲，何也？心是箭鋒，箭不欲遲，遲則中物不入。夫字有緩急，一字之中何者有緩急？至如「鳥」字，下手一點，點須急，橫直即須遲，欲「鳥」之腳急，斯乃取形勢也。¹¹

書法的書寫當以「沉靜」為要旨，因為缺乏沉靜的書寫就表現不出書寫的「內勁」之力。用筆、用墨與練拳一樣，在沉靜的書寫養生中建構出一個「修練」的乾坤世界，並在此一世界中力求精進。太極拳講求虛實、剛柔之用，而書法於下筆之初，著重「意在筆前」；然下筆之後，「筆」、「心」則緩急相互為用。上一段引言中，王羲之以「心意」為將軍，而此段引言中，他卻認為「筆」為將軍，可

¹¹潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，頁 112。

見書法藝術之用是存乎一心，其中的隱喻僅在於尋求一種相對關係的理解。類似地，太極拳與書法書寫的表現亦是出自「心」這個根源，唯此心可詮解作「心齋」之心，以虛為內涵。因而當筆者提出「書寫太極拳」這概念時，二者雖是一武一文，但其於修練上不但要具有沉靜之心，同時表現在外的藝術性亦同為「內勁」之力的展現。因此，唯有練拳或練書到達「內勁」之力的功力呈現，那麼行動者的身、心修練才能臻乎「行其所行」的無我境界。底下，筆者以老莊之「如其所如」的境界作為遊心逍遙的探討。

第三節 如其所如的遊心逍遙

當練太極拳與書法書寫從「內勁」之「力」的養生，提升至「內勁」之「美」時，那麼行動的實踐者就能「如其所如」的逍遙和自在了。就陳式太極拳而言，陳氏十四世陳長興在祖傳套路的基礎上，他歸納而創造出一套當今盛行太極拳一路和二路（又名炮捶）；¹²張茂珍先生在所編《陳式太極拳精義》書中言：

他（陳長興）所創編的太極拳在畫圓走圈的基礎上，由鬆入柔，由簡到繁，按照「大圈、中圈、小圈」和「有圈意無圈形」的不同功夫層次，採取「以形導氣」（練精化氣的基礎架），「以氣導體」（練氣化勁的提高架），「以意導氣」（練勁還神的功夫架）。利用三種架子的不同訓練步驟，驅使體內勁路傳遞越來越細膩的運動方式，以求達到先展開後緊湊的效果。¹³

陳長興所改良的陳式太極拳一路是由：預備式→金剛搗碓等四式→……→當頭砲→金剛搗碓；太極拳二路式是由：太極初勢→金剛搗碓等五式→……→井纜直入→風掃梅花、金剛搗碓、收式。以上，我們僅就每一路之前、後式做介紹，

¹²參見張茂珍編著：《陳式太極拳精義》（臺北：大展出版社，2008年），頁23。【註】：陳式太極拳一路、二路示意圖可參考陳照奎講授、馬虹整理：《陳式太極拳體用全書》，頁438-441。

¹³張茂珍編著：《陳式太極拳精義》，頁23-24。

而中間繁多的拳式則是以畫圈和走圈的方式進行。就拳式規模而言，除了有大、中、小圈的分別外，更有所謂「有圈意而無圈形」即是「意在形外」的境界表現。大致說來，練太極拳的過程要關注「形」、「氣」、「意」三者的協調；亦即如何由「練形導氣」、「以氣導體」至「練勁還神」的歷程。

其實，「形」、「氣」、「神」及「意」構成練拳的機體核心理念，尤其練拳者在畫圈、走圈之中要講求前一式與後一式相連不斷的要領，因為「相連不斷是講練拳時用意不用力，自始自終，綿綿不斷，周而復始、循環無窮；動中求靜，即以靜禦動，雖動猶靜也。」¹⁴按此，練太極拳所施用的「力」，它是一種內勁之「力」，而不是像外行人那樣使出全身的蠻力，因為內勁之力是出於練拳者「意」念的運用；如此，這才能使練拳者全身輕盈，而腰動、手動、足動和眼神之「意」皆處在一種機體的和諧之中。其次，在如此招式的反復之中，雖動中求靜，但仍要求「意」與「氣」合、「氣」與「力」合；因而，所謂瞬間之「靜」，它是為「動之靜」，而不是真正的靜止不動。最後，這種由形、氣、神、意所構成練拳者之身軀的「小太極」，它恰能體現出一種「動而不息」的機體之美。

如何由太極拳之畫圓走圈窺見練拳者步伐靈巧、身段輕盈的美呢？對此，我們可從陳式太極拳的實際練拳當中去體會、去感受。張茂珍先生在所編《陳式太極拳精義》書中言：

他（陳長興的陳式太極拳）的特點表現在手臂較為展開，步伐大而輕盈，架子舒展大方，手法靈活多變，陰陽轉換虛實分明，胸腰運化、折疊蛹動自然，鬆柔圓活，外柔內剛，氣勢磅薄，爆發力強，秉承傳統而又見特色。世人稱之為「陳式太極拳大架」。¹⁵

按上述之言，太極拳是一門武術、也是一門藝術，它並沒有一成不變的「拳

¹⁴張廣海著、余功保主編：〈太極拳與書法藝術〉·《中國當代太極拳精論集》，頁 538。

¹⁵張茂珍編著：《陳式太極拳精義》，頁 24。

架」標準；¹⁶不過，陳式太極拳在第十四世傳人陳長興的改良之下，它比之前的更具大架式，包括練拳者的手臂展開、步伐增大而更顯輕盈，拳勢的架子靈活多變；這麼一來，練拳者表演的招招拳式，是可類比於唐朝中期懷素（725—785）之狂草的那種浪漫精神的表現。¹⁷懷素的書法跟陳式太極拳一樣，表現出一股「遊心逍遙」的氣勢磅礴，尤其它體現了時代藝術的價值，就如王鎮遠先生對懷素書法的評論而說：「藝術在這裡不再是教化和成名的工具，而只是表現人心，渲洩情感的手段。」¹⁸按此，當書寫者不願再以書法作為迎合世俗的工具時，那麼他即能擺脫種種外在的束縛，而自然地任己之真性情「如其所是」的解放開來實現心境。

與懷素的狂草比較之下，王羲之的行書是從另一層面來表現「遊心逍遙」的自如和自在。王鎮遠先生在《中國書法理論史》中有段貼切地描述；他說：

（王羲之）在《書論》中說：「若作一紙之書，須字字意別，勿使相同。」又說：「每書欲十遲五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏，方可謂書。」字形與筆畫的不同關鍵在於「意別」。「意」能起變化，則形體與運筆自然不同；反之，形體與運筆能得錯落變化之美，就能更好地表現意趣。這種「字字意別」的主張與羲之本身的書法創作相當契合。¹⁹

按上述之言，王羲之認為在一張宣紙上書寫，必須要使所寫的每一字的筆意有所分別，不要使它們毫無變化地等同。之外，他又認為書寫者的動作要「多遲少急」以虛靜表現內勁之「力」；而書寫的字體要「多曲少直」、「多藏少出」及「多起少伏」以表現動、靜相函的藝術美。大致說來，王羲之認為在書寫時，書寫者即使碰上同一「字」出現好多次的情形，他仍要使諸多同一「字」的字形有

¹⁶參見陳照奎講授、馬虹整理：《陳式太極拳體用全書》，頁 19。書言：「陳式太極拳架可以因人而異，分為高、中、低三種。」

¹⁷參見王鎮遠：《中國書法理論史》，頁 163。

¹⁸王鎮遠：《中國書法理論史》，頁 165。

¹⁹王鎮遠：《中國書法理論史》，頁 47。

所不同和變化；這情形就像人在生活中往往有各種不同的身分和角色，包括在家是丈夫、父親，在職場是長官或部屬，在家族是叔叔或侄子等等，而這些琳瑯滿目的不同稱呼卻指同一個人。

王羲之認為書寫字形的變化是一種「意別」的表現，而這也是他主張一紙上要「字字意別」的涵義所在；其次，因書寫者懂得「意別」的道理，所以一帖書法的表現即能呈現出「錯落變化」之美。當書寫者能將王羲之主張「字字意別」的說法運用在實際書寫的操作上時，那麼書寫者之心靈的自由度就像字形一樣，擁有多樣性的不同面貌，同時亦可使自身的意志超脫既往的審美價值，並從另一視野去開拓新的可能性。書法藝術創作的一部分因素是源於「意別」，而如何將「形」、「氣」及「意」結合一體而使心靈空間更加寬廣，這是書寫者要去努力的。當書法者能隨心所欲地去駕馭一己的書寫心「意」時，那麼他想達到「如其所如」的書法藝術表現，就指日可待了。接下來，筆者針對「法而無法」如何應用到太極拳和書法的創作上而加以闡述。敘述如下。

第四節 法而無法的主體境界美學

就生命的境界而言，「法而無法」的目標是在追求主體的自由，而本節所提出「書寫太極拳」亦關涉主體境界的理想探討。藝術創造者如何突破傳統成見的束縛與封閉呢？在回答此一問題之前，我們先思考老莊思想其如何作為現代人心靈桎梏的解套良方？對此，陳德和先生藉由對老莊智慧的研究而提出心靈的解藥，用以批評「唯知主義」與「唯我論」；他說：

實際上在我們周遭所常見到的，卻往往不是如此（智慧的進路）。我們首先最容易看到的是「唯知主義」者或是「理智一元論者」的狂妄，這些人以為知識就是萬能，知識才是人類最輝煌的成就，憑藉著知識我們就無所不利，所以只要我們有了足夠的知識就等於有了一切；其次，我們再看到

的是「唯我論」者的蠻橫，這些人每每以為自己就是比別人來得認真和聰明，自己才是最有資格當人類知識的代言人、世界真理的印證者。²⁰

按上述之言，陳德和先生認為「唯知主義」者和「唯我論」者，皆在突顯「自我意識」的優先性，而自我意識在經驗世界裡會流於狂妄和自大，尤其當自我意識企圖要去宰制周遭的事物時，它會設法去建立一套理智的規則，並要求他人遵守他的「法」規，而如此無理的干預即是一種蠻橫的行為。相對地，老莊的生命智慧是要化掉這種出於人之自我意識的造作，並使自己「如其所如」地見到真正的自己。其次，老莊的智慧亦不是停留在理論的建構層面，而是要透過實際身體力行的實踐；特別地，人要從「經驗的體驗」中尋求生命意義的提升轉化。

筆者自早年即接觸太極拳與書法，它們已成為我生活中的部分，而我也從中累積了某些學習的心得；而我認為此二者並非一種純粹的知識型態，因為知識是強調客觀的，但生命中對藝術的體驗則是一種主、客體相函的效用；亦即，行動者對太極拳與書法中的某些理解並非是硬梆梆而不可改變；相反地，它們常隨著實踐者的心「意」而有令人有料想不到的意義體會，而這裡所言「意義」的獨特性是在突顯主體心靈的自由度。當行動者在實踐過程中獲取的自由度愈高時，那麼他的主體境界相對也愈高。事實上，當行動者處於練拳、練書之際而能體會到「意在形外」的效用時，那麼這時所謂「主體自由」的境界美學也隨之彰顯開來；這麼一來，老莊之「法而無法」的生命智慧即能顯露出來。

所謂「主體自由」的境界體驗內涵，它是永無止境的，或者說，它是止於至善的可能。不過，關於境界體驗的問題，我們可對「陳式太極拳」的發展歷程再做更深入地了解；具體地說，陳式太極拳在陳長興、陳有本世代開創了太極拳的新局，而這樣的創發是因應行動者本身的經驗體驗，並從中研究以推陳出新的精神來對太極拳發揚光大，尤其關於太極拳「架」法的探討。底下，筆者以張茂珍先生編著《陳式太極拳精義》書中、以陳氏十四世陳有本所創編之太極拳架法來

²⁰王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 128。

介紹說明；他說：

陳氏十四世陳有本，秉承家學，拳藝精湛，造詣極深。他在原有家傳套路的基礎上，精益求精，創編了一套以身圈勁路變化為主體、手法從略的太極拳。演練時要求以身圈為主，其五層功夫的昇華程度是先把圈走圓，而後走大圈，再由大圈變中圈，中圈變小圈，最後達到有圈意無圈形的功夫。他的特點較陳長興所傳的太極套路動作簡練緊湊，步小靈活，古樸典雅，勁順氣厚，並以鬆柔入手，積柔成剛，剛柔相濟，秉承傳統而又獨具風格。

21

按上述之言，陳有本繼陳長興而進一步發揚十四世「陳式太極拳」的武藝功夫，而陳有本是在原有的家傳的基礎做深入的體會研究；特別地，他編創出一套以「身圈變化」為主體的太極拳拳法。當太極拳於畫圓走圈中能以「有圈意無圈形」之境界時。那麼一種主體的自由的靈活度在「身圈」的變化中綻露出來。

所謂太極拳的「美學」意涵即體現在太極拳套路的變化中，而當太極拳之以「鬆柔入手、積柔成剛」的剛柔相濟來表現時，那麼一種「寓剛於柔」的內勁之力，它是在環環相扣的隱喻動作中浮現，而行動者藉由舞動太極身圈之隱喻的變化，這除了彰顯以「身圈變化」作為主體的樂生、養生和逍遙情態外，更能透過「意在形外」的暗喻、而使觀賞者感受其中呈現的藝術美感。

事實上，所謂「美學」的意義，它是以「變化」作為精神境界的階層象徵。「樂生」是以「為而無為」作為其精神象徵，「養生」是以「行其所行」作為精神變化的意涵，而「逍遙」是那些能足以呈現「如其所如」的精神特質。至於，美學的主體境界是可藉由「法而無法」作為主體追求創新的自由精神。以下，筆者就以王羲之的書法為例來說明「境界美學」的實踐意涵。王鎮遠先生在《中國書法理論史》書中說：

²¹張茂珍編著：《陳式太極拳精義》，頁 24。

(王羲之)這種「字字意別」的主張與羲之本身的書法創作相當契合。如前人推為「天下第一行書」的《蘭亭集序》中有七個「不」字，二十個「之」字，八個「以」字，五個「其」字，五個「懷」字，五個「于」字，然其結體無一雷同，其用筆也有方圓、藏露的變化，顯然作者是有意尋求變化，力圖造成錯落之美。²²

按上述所言，何以王羲之的《蘭亭集序》可稱得上是「天下第一行書」，這決非是附屬風雅而浪得虛名；如果王羲之的《蘭亭集序》只是矯情之作，那麼它又如何歷經書法史的長時間考驗，因為書法史自然具有一種去蕪存菁的篩選機制；然王羲之行書的美譽至今猶存，這說明他的真材實學是經得起考驗的。王羲之書法的境界是表現在他尚「意」的見解上，因為他將「意」類比為軍隊作戰時的「將軍」，它具有統籌和發號施令的職權。其次，由王羲之強調「字字意別」而讓後學者體會到，當行動者下筆所書寫的每個字，它們都蘊含著一種機體的生命意義在裡頭，尤其他在個別字形上所表現的點和線，皆在用筆上呈現或方或圓、藏鋒或露鋒的姿態，而使每一字各自像個「小太極」。

不過，王羲之對於筆上之不同位置所出現的同一「字形」卻有不同的表現，而在《蘭亭集序》中所出現的二十個「之」都給予它們有不同的字形樣貌。因此，筆者可據此認定王羲之《蘭亭集序》中無任二字的字形是相同的，這麼一來，在此序中的諸多字形的集合其可視為是一「大太極」，而同時「小太極」與「大太極」則始終處於和諧的狀態之中，並構造出一幅錯落有致的藝術美。大致說來，王羲之的《蘭亭集序》書法可看成是老莊「法而無法」的思想體現，因為從王羲之在此序中的字形看來，每一字可謂意在自我展現主體自由的生命內涵。

所謂「書寫太極拳」的含意，是著重於太極拳與書法相感通之「理」的闡述，亦即探討二者之主體自由的共同理路傾向。「陳式太極拳」是以「身圈勁路」變化為主體，而「王羲之行書」是以「字字意別」體現錯落的藝術美感；之外，二

²²王鎮遠：《中國書法理論史》，頁 47-48。

者皆秉於一種「內勁」之力的發用。太極拳的身圈特色本該「寓柔求剛」、「神隨意動」，而在開合虛實之際表現出剛柔並濟之美。王羲之的行書則反映魏晉時期「言意之辨」的美學理念，²³尤其王羲之著重以「意」論書，²⁴此是以主體自由實踐時代美學的意涵。

總之，不論太極拳之強調「神隨意動」、或王羲之透過「字字意別」以體現每一字形皆具有一己個性的「小太極」；大致說來，此二者皆在於反映方東美先生對中國哲學的理解，亦即它們都具有機體形上學的特性。因此，當中國人處於此一機體形上的宇宙觀裡頭時，行動者可藉由太極拳與書法之不斷地練習和經驗，並對既有的經驗再重新體驗，而終能成就當今各門派的太極拳法和套路、以及今日書法行書的研究風潮。不過，筆者自多年前起即思考二者的關聯性，並尋求如何將書法書寫的動作融入太極拳的拳法中，而如今筆者藉由此論文的撰寫以實現自己多年來的心願，此中的思考與研究過程是充滿新奇和樂趣的。

²³參見潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，頁 103。

²⁴參見潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，頁 103。

第四章 結 論

本論文是以莊子〈逍遙遊〉作為「境界美學」的理論基礎，然後再奠基於此理論上的實踐探討。境界美學是涉及行動主體是否能「如其所如」地活出自在的自己，亦同時判定其是否能「法而無法」地開創出生命之內在精神的新局面。太極拳的練拳和書法的書寫，二者皆能藉由行動者之心「意」的投射和錘鍊，且在歷經長久的親身體驗後而能將理論和實踐融鑄一體，最終將使行動者對生命意義的領會更為擴大。

關於境界美學的意涵，它起初可以透過一種相對性的比較，例如以《莊子·逍遙遊》中的小、大之辨作為理解。不過，若行動者的生命觀念仍停留於小、大的差別上，那麼他的生命世界仍是有侷限的；換言之，他是無法以一種「不齊之齊」的平等觀來看待天地萬物，因而他最後僅能被束縛在一種「知識中心主義」或另一種「自我中心主義」的世界裡。

¹因此，唯有像莊子所生動描繪的大鵬鳥之能「水擊三千，搏扶搖而上者九萬里」的精神，那才能表現出大鵬鳥的壯志之美；而《莊子》全書中充滿著對無限之美的讚頌。²

大鵬鳥的美象徵一種主體的自由精神，而這樣的自由往往是當人處於現實繁雜紛亂之時渴望獲得的一種放鬆；不過，人的緊張和放鬆二者的狀態並非是絕對的，而往往是存乎於人的一念之間。然而，在生命一剎那間的「念」頭，它並非全然是一種理智邏輯的效用；尤其，當我們將藝術與技術來對照比較時，那麼其中的差別就容易顯露出來。劉千美先生在《藝術與美感》書中說：

¹ 參見王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，頁 129。

² 參見李澤厚等主編：《中國美學史（第一卷）》（北縣：漢京文化事業，1986 年），頁 297。

創作固然需要熟練且精湛的技術，但是單憑技術，並不一定能創造出真正的藝術作品來。例如，懂得運筆用墨的技巧，不一定寫得出好字、畫得出好畫；……。懂得操作的技巧，只能成為技工或是技術人員，不能成真正的藝術家。³

按上述之言，藝術家的創作過程雖然需要精湛的技術，但如果沒有一種出人意表的觀念，那麼他所完成的作品也僅是一種了無新意的成果。就書法藝術而言，這並不意味著任何懂得運筆、用墨者皆是書法家，因為書法作品是需要有創意的。王羲之在《蘭亭集序》中體現了「字字意別」的理念，而這裡的「意」並非是邏輯的僵硬推理，而是書寫者將自身的實踐體會融入其中。其實，技術的熟練操作常會使操作者機械式地進行同樣的動作，而不知道藝術的境界美是要在經驗的體驗中尋求變化。類似地，太極拳的發展亦是一門不斷力求「意在形外」之自我突破的藝術展現。

依據上述所言，本論文在結論方面是以說明太極拳與書法彼此相互闡發的「生命境界」意涵，並歸納為下列三節；亦即：一、從「樂生」到「養生」的精神價值；二、從「養生」至「逍遙」的生命情調；三、追求「主體自由」的美學創發境界；四、期許「思想」與「實踐」的結合。分述如下：

第一節 從樂生到養生的精神價值

首先，如何區分太極拳的「樂生」和「養生」，這是件不太容易的事，因為練拳者透過「樂生」的態度、且能持之以恆的勤練武術，最後他將能達到健康「養生」的目標。

余功保先生在〈武以養生、千古一拳〉文章中，他如此說：「我們提倡『快樂太極』就是以一種享受的、娛樂的心態、形式去練習。這方面取決於太極拳本

³劉千美：《藝術與美感》（臺北：臺灣書店，2000年），頁180。

身的內涵、魅力，一方面取決於練拳的入手和立意。」按此，人若以快樂的心情練習太極拳，那麼此中已反映出他對運動的正面態度和價值。任何的學習都要出於一己的主動心態，這樣內心才能充滿愉悅的感受，也才持久地從中去領會太極拳於虛實、剛柔之相互為用的美感價值；再者，人亦能藉由快樂練拳而提升自己的心靈層次和境界。尤其，當人的身、心時時保持快樂與和諧時，那麼練太極拳的「養生」功能就蘊涵其中了。當人的一生經常是「苦多樂少」，而人能夠快樂地練習太極拳、或者從練太極拳中獲得養生快樂時，那麼這即是人的一種福氣。

人們習練書法的意義，它是跟太極拳相雷同的；特別地，二者都可陶冶人的性情，並從中追求一種內心平靜的愉快。關於書法書寫與習練太極拳，二者就立「意」的感通之「理」而言，其義為何？對此，余功保先生這樣說：「書法講書品，書有品則意自高，意高才能藝高。太極拳亦然，有品才能高，才能長，才能長遠。太極拳的品，最大者是快樂。」⁴按余氏對書品的說法，這與陳康認為習練書法必須保握「身正」而「心正」、「心正」而「筆正」、「筆正」而「字正」的說法，⁵二者有異曲同工之妙。其次，練習太極拳者是要能達到「動中取靜」的無礙狀態，同時亦能體會「意在形外」而「忘身」的快樂；這麼一來，他才真正臻乎「忘身」以「養生」的境界。

第二節 從養生至逍遙的生命情調

長久以來，一般人只求達到感官上的快樂、以及生理上的需求，就感到滿足了，因而就「樂生」和「養生」的價值而言，亦即生命如何將其提升到一種內在精神的「逍遙」自在，這往往不成為普通人思考的問題。不過，傳統的老莊思想卻為現代人於精神價值和行為實踐上提供了另一種選擇。

王羲之的行書在於反映魏晉藝術的一種自覺；然就書法藝術而言，這裡的自覺意義為何？李澤厚先生在《美的歷程》書中說：

⁴余功保：〈武以養生、千古一拳〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，頁 443。

⁵參見陳康：《書學概論》·《民國叢書·第二編（68）》，頁 39。

書法是把這種「線的藝術」高度集中化、純粹化的藝術，為中國所獨有。這也是由魏晉開始自覺的。……，二王的姨母、喪亂、奉橘、鴨頭丸諸帖，是今天還可看到的珍品遺跡。他們以極為優美的線條形式，表現出人的種種風神狀貌，「情馳神縱，超逸優游」，「力屈萬夫，韻高千古」，「淋漓揮灑，百態橫生」，從書法上表現出來的仍然主要是那種飄俊飛揚、逸倫超群的魏晉風度。⁶

當今我們可以從王羲之及其兒子王獻之的諸多遺帖，窺見魏晉書法藝術的人文自覺，而這樣的自覺已為美學開啟了新頁。魏晉的書法跟繪畫一樣，皆講求「氣韻生動」、「以形寫神」或強調灑脫飄逸，而散發出一種遺世獨立的孤傲。其次，王羲之的行書其不論在筆意、體勢、章法和結構上，皆已脫離了兩漢書法之蘊涵人倫敦化的外貌，並能體現出「為藝術而藝術」的純粹化；換言之，王羲之的書法因受老莊「無為而無不為」的玄學思想影響，因而出現在《蘭亭集序》或其他各類書帖之中，他並不講求整齊劃一的字形表現，而是使每一字形皆能逐一呈現一己的個性來。

王羲之的書法在線條上體現出「骨法用筆」的內勁之力，並結合其「意在筆前」的論點，而能在紙上淋漓地揮灑，且任一己的性情在字裡行間恣意奔馳，因而他的書法能讓人感受到一種飄逸飛揚的「超世俗」意境。這樣說來，筆者認為魏晉的書法藝術表現，已從兩漢重視「樂生」、「養生」的實用性價值中解放出來，並體現一種「越名教而任自然」的精神逍遙。

類似地，如何藉由太極拳的習練而提升至精神解放的境地呢？祝大彤先生在〈動之則分—王宗岳《太極拳論》研習心得〉一文中說：

（太極拳）以靜制動的「靜」，是指精神，心神意氣，是看不到摸不著，

⁶ 李澤厚：《美的歷程》（臺北：三民書局，2007年），頁112。

但可以感覺到的氣質。這個「靜」也指外形，周身肢體的淨，身上手腳鬆得很淨，手上乾淨，還要由練家根據自己多年修練的功夫，安排自己，自己去體會。

按上述之言，太極拳講究「以靜制動，以虛待實，後發先至」的原則；⁷不過，關於「靜」、「虛」和「後」等概念，我們對其要從「靜而不靜」、「虛而不虛」及「後而不後」的思維來理解，因為就現象的語意來說，這些狀態雖是「靜」、「虛」、「後」，然其實練拳者在基本功發動之初，即孕育一股蓄勢待發的「氣」，而「氣」猶處於「動」而不發的狀態中。其次，一旦練拳者的行動之「意」浮現後，那麼所發之「意」便與「氣」相結合，因而不論他在畫圓、或走圈上，皆能乾「淨」俐落而不拖泥帶水。基於上述理由，筆者認為所謂「靜」、「虛」和「後」並非只是一種像「靜而不動」這樣的概念；然就太極拳的運用而言，它們都可看成是動勢狀態的字眼。其實，「有圈意無圈形」才是練太極拳的極高境界，其中蘊含著似有若無的虛實不測之理，而此時練拳者的自由精神才能徹底地彰顯出來。大致說來，唯有行動者透過練拳、練書的不斷領會，那才能從中悟得所謂身、心「逍遙」的修練道理。

從莊子境界美學將書法與太極拳合而言之，則意化而無意，勢化而無勢，氣化而無氣，形化而無形，凡此皆莊學之無待逍遙的體現，生命以藝術心境來養生。

第三節 追求主體自由的美學創發境界

「美學」這一概念，它關涉到主體自覺的層面。當人追求主體心靈桎梏的解放，並尋求內在精神的提升時，那麼所謂創發性的「美」就蘊含其中；其次，當審美者能以新的視域看待外在的創作品時，這亦是美學探討的課題之一。前者，筆者在第三章已詳述之；因而我們在此則針對後者來說明。問題大略如下：何以

⁷祝大彤：〈動之則分—王宗岳《太極拳論》研習心得〉，余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，頁303。

在審美活動中人的主體能動性愈大，則其主體的自由度會隨之增大呢？李澤厚先生在《美學四講》中如此說：

隨著歷史的前進，隨著整個人類心理結構的變化發展，人們在審美活動中的主觀能動性愈益增大，每個人作為藝術家的習慣和能力在增強，審美的範圍在擴大，藝術欣賞中的再創造程度不斷提高，非美以至醜的對象日益容易變為審美對象，這既是反映現實世界中美的領域的擴大，也是表現心靈世界中審美能力的提高。⁸

按上述所言，人文世界的美學創發是與歷史相伴發展的，而人的主體能動性在其中扮演著極大影響的因素。就太極拳而言，由「陳式太極拳」、「楊式太極拳」，再到「吳式太極拳」的發展等等，這說明練拳者總在既有師承的拳法中反覆地體會，並尋求推陳出新的可能性；因為當練拳者達到「如其所如」的逍遙境界時，一種追求價值突破的意念就油然而生，且希望在太極拳界能起後浪推前浪的效用。如果身為後進者想再進一步為該領域開拓新局的話，那麼他就不能僅侷限在師承的框架，而是要尋求如何提升心靈的能動性和自由程度，以達到「法而無法」的美學境界。

其次，當人們的審美活動不再受限於過去某階段的藝術發展時，那麼審美者的主體能動思維就可在往後的藝術史，尋求新審美形式的再發現。繼王羲之《蘭亭集序》後，顏真卿的《祭侄文稿》和蘇軾的《黃州寒食帖》，二者分別被評為天下第二及第三行書的美譽。特別地，蘇軾在《評草書》中提出「書初無意于佳乃佳」的觀點來；其大意如此，亦即當書寫者於書寫之初，先不要存有求好之心，這樣寫出來的字形反而會更好。此外，黃庭堅評蘇軾的書法風格認為其能「意忘工拙」。⁹相對於王羲之「字字意別」的主張，蘇軾的「意忘工拙」是更能突顯主

⁸李澤厚：《美學四講》（臺北：三民書局出版，2001年），頁87。

⁹參見張志和：《中國古代的書法》，頁130。

體自由，同時他也能在書寫中「忘」掉字形的美、醜考量，這麼一來，他又將中國書法藝術的境界再往上推高一層了。

第四節 期許思想與實踐結合的研究進程

本論文的研究主題，在於將原本二種領域的太極拳和書法，提出思想與理論連結的探討。二者之所以能關聯在一起的理由，那是它們的藝術表現都要藉助「內勁」之「力」，而這樣的「力」又與人的形、氣、意構成一整體的機體特性。然而，內勁之「力」的發用包含虛實、剛柔之別，所謂「寓虛於實」是指虛、實二「力」始終處於相函為用的狀態之中，而這種「虛實相函」的觀點恰反映了中國哲學中的機體形上思想，而其思想和意義恰能與《莊子·逍遙遊》之所包括的「為而無為」、「行其所行」、「如其所如」及「法而無法」等形上理論相呼應，又有如「為是不用而寓諸庸」(〈齊物論〉)，一切工夫化為如其所如。筆者長期致力於太極拳和書法的修練，並從中不斷地體會其內涵和創意，而研究成果大略有二：一方面尋求二者之理論與實踐的相互會通和闡述，另一方面可藉由本論文將筆者在太極拳與書法的實踐做一番階段性的總結。因而展望未來繼續研究的可能性，也可從二方面略述。

一是，太極拳的派別繁多，而各家有各家的優點和長處；「陳式太極拳」雖是筆者的研究與實踐對象，但若如此執著一家，那就很容易陷入門戶之見而固步自封。此外，筆者在此研究的過程中了解到「陳式」與「楊式」二家太極拳的派別心結，彼此對於誰才是太極拳的創始者存有極大的爭議；因而，若筆者爾後想對太極拳再進一步探究的話，那麼這一問題的釐清與探討應值得筆者下功夫去努力研究的。

第二是，王羲之的《蘭亭集序》其字體飄逸秀麗，被稱為天下第一行書；然在中國書法史上，繼王羲之後，顏真卿的《祭侄文稿》與蘇軾的《黃州寒食帖》

分別獲得天下第二、第三行書的美譽。¹⁰顏、蘇二人的行書亦各具特色，尤其蘇軾的書法並不強調字體的秀麗之美，而在於反映書法家的真性情；因而，黃庭堅以「忘其工拙」評論之。¹¹這麼說來，蘇軾在書法書寫上的「忘」的工夫，而這更能突顯其深究佛、老的生命境界。基於上述理由，筆者爾後在書法研究上，可跨出王羲之一家審美的藩籬，而尋求眾家的融合，這樣吾人生命實踐的思想才能日日修練、精益求精。



¹⁰參見張志和：《中國古代的書法》（臺北：文津出版社，2001年），頁130。

¹¹參見張志和：《中國古代的書法》，頁130。

參考書目

一、古典文獻（略依年代先後排序）

- 先秦·老 子：《老子》，新北：藝文印書館（景本），1965年。
- 先秦·莊 子：《莊子》，新北：藝文印書館（景本），1972年。
- 東漢·許 慎：《說文解字》，臺北：宏業書局（景本），1968年。
- 東漢·河上公：《老子章句》，臺北：藝文印書館（景本），1965年。
- 西晉·王 弼：《老子注》，臺北：藝文印書館（景本），1965年。
- 西晉·郭 象：《莊子注》，臺北：藝文印書館（景本），1972年。
- 東晉·王羲之（黑須雪子發行）：《蘭亭序〈五種〉》，東京：株式会社二玄社，1988年。
- 東晉·王羲之（黑須雪子發行）：《王羲之尺牘集·上》，東京：株式会社二玄社，1990年。
- 唐朝·成玄英：《莊子注疏》，臺北：藝文印書館（景本），1972年。
- 宋朝·朱 熹：《周易本義》，臺北：大安出版社，1999年。
- 宋朝·林希逸：《莊子口義》，北京：中華書局（點校本），1997年。
- 明朝·焦 竑：《莊子內篇注》，臺北：新文豐出版公司（景本），1980年。
- 明朝·焦 竑：《莊子翼》，臺北：廣文書局（景本），1979年。
- 明朝·釋德清：《莊子內篇注》，臺北：新文豐出版社（景本），2004年。
- 明朝·李 贄：《莊子內篇解》，臺北：藝文印書館（景本），1972年。
- 清朝·林雲銘：《莊子因》，臺北：蘭臺書局（景本），1975年。
- 清朝·宣 穎：《莊子南華經解》，臺北：宏業書局（景本），1977年。
- 清朝·王闈運：《莊子內篇注》，臺北：藝文印書館（景本），1972年。
- 清朝·陳壽昌：《南華真經正義》，臺北：新天地書局（景本），1977年。
- 清朝·王先謙：《莊子集解》，臺北：木鐸出版社（點校本），1988年。
- 清朝·郭慶藩：《莊子集釋》，臺北：華正書局（點校本），2004年。

二、當代專書（依作者姓氏筆畫排序）

- 王濟昌：《美學散記》，臺北：業強出版社，1987年。
- 王德有：《以道觀之—莊子哲學的視角》，北京：人民出版社，1988年。
- 王德有：《莊子神遊》，北京：社會科學文獻出版社，1999年。
- 王邦雄、陳德和合著：《老莊與人生》，新北：國立空中大學，2007年。
- 方東美：《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，2004年。
- 方東美：《生生之德》，臺北：黎明文化公司，1979年。

- 牟宗三：《才性與玄理》，臺北：臺灣學生書局，1974年。
- 牟宗三：《中國哲學十九講》，臺北：臺灣學生書局，1982年。
- 李澤厚等主編：《中國美學史（第一卷）》，北縣：漢京文化事業出版公司，1986年。
- 李澤厚：《美的歷程》，臺北：三民書局，2007年。
- 李澤厚：《美學四講》，臺北：三民書局，2001年。
- 吳怡：《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，1984年。
- 吳怡：《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2004年。
- 唐君毅：《中國哲學原論·上》，香港：人生出版社，1966年。
- 唐君毅：《哲學概論·下》，臺北：臺灣學生書局，1982年。
- 陳碧：《《周易》象數之美》，北京：人民出版社，2009年。
- 陳紹燕：《莊子的智慧》，石家莊：河北人民出版社，1997年。
- 陳德和：《從老莊思想詮詁莊書外雜篇的生命哲學》，臺北：文史哲出版社，1993年。
- 崔大華：《莊學研究》，臺北：文史哲出版社，1999年。
- 葉朗：《中國美學史》，臺北：文津出版社，1996年。
- 葉海煙：《老莊哲學新論》，臺北：文津出版社，1997年。
- 曾昭旭：《充實與虛靈》，臺北：漢光文化事業公司，1993年。
- 馮滬祥：《中國古代美學思想》，臺北：臺灣學生書局，1990年。
- 董小蕙：《莊子思想之美學意義》，臺北：臺灣學生書局，1993年。
- 漢寶德：《漢寶德談美》，臺北：聯經出版公司，2004年。
- 劉千美：《藝術與美感》，臺北：臺灣書店，2000年。
- 劉若愚著·杜國清譯：《中國文學理論》，臺北：聯經出版公司，1981年。
- 錢穆：《中國思想史》，臺北：臺灣學生書局，1992年。
- 宇野精一主編、邱榮錫：《中國思想（二）-道家與道教》，臺北：幼獅文化公司，1977年。
- A. N. Whitehead 著、李步樓譯：《過程與實在-宇宙論研究》，北京：商務印書館，2011年。

三、太極拳與書法專書（依作者姓氏筆畫排序）

- 王鎮遠：《中國書法理論史》，合肥：黃山書社，1990年。
- 王宗岳：《太極拳論》，太原：山西科技出版社，2006年。
- 邱振中：《書法藝術與鑑賞》，臺北：亞太圖書公司，1995年。
- 余功保主編：《中國當代太極拳精論集》，臺北：大展出版社，2006年。
- 吳英華、馬岳梁：《正宗吳式太極拳》，北京：北京體育大學，1999年。
- 馬虹：《陳式太極拳拳理闡微》，臺北：大展出版社，2000年。
- 馬承九編著：《太極拳的科學觀》，臺北：東大圖書公司，1994年。
- 陳照奎講授、馬虹整理：《陳式太極拳體用全書》，臺北：大展出版社，2000年。

年。

- 陳 康：《書學概論》，上海：上海書店，1990 年。
- 陳 鑫：《陳氏太極拳圖說》，台北：真善美出版社，1968 年。
- 張志和：《中國古代的書法》，臺北：文津出版社，2001 年。
- 張伯夷編著：《太極拳式今古縱橫》，臺北：逸文武術文化公司，2006 年。
- 張茂珍編著：《陳式太極拳精義》，臺北：大展出版社，2008 年。
- 馮志強編著：《陳式太極拳入門》，北京：人民體育出版社，1993 年。
- 潘運告編著：《漢魏六朝書畫論》，長沙：湖南美術出版社，1997 年。
- 簡月娟：《近現代書法美學建構之研究》，臺北：新文豐出版公司，2010 年。

四、期刊論文

- 王 軍、張 君：〈古代哲學思想與太極拳運動的淵源〉，《搏擊（武術科學）》2013 年第 8 期。
- 王國志：〈論武術與書法的異曲同工之妙〉，《體育文化導刊》2008 年第 03 期。
- 王菡薇：〈中國書法與太極拳形神之契合〉，《文藝研究》2012 年第 09 期。
- 包雪鳴：〈論太極拳和書法的同源性〉，《書法賞評》2012 年第 05 期。
- 如以墨：〈拜讀林懷民的自敘帖——評雲門舞集「行草」〉，《表演藝術》第 110 期，2002 年 02 月。
- 牟玉梅、吳曉紅：〈論太極拳「靜」、「氣」、「德」思想的歷史淵源——關於老子養生觀對太極拳健身思想的影響〉，《南京體育學院學報（社會科學版）》2007 年第 01 期。
- 吳忠義：〈中國書法藝術與太極拳術的共通及分殊〉，《肇慶學院學報》2010 年第 02 期。
- 李 聖：〈論老子思想對太極拳的影響〉，《哈爾濱體育學院學報》2003 年第 01 期。
- 李淑敏：〈太極拳與書法藝術〉，《中華武術(研究)》2012 年第 04 期。
- 李傳武：〈論《老子》之「道」與太極拳的「理、法、功」〉，《瀋陽體育學院學報》2007 年第 01 期。
- 靖慶磊：〈傳統太極拳養生基本功技術體系探析〉，《當代體育科技》2015 年（第 5 卷）第 24 期。
- 靖慶磊、翁惠根：〈傳統太極拳基本功技術內涵文化研究〉，《搏擊（武術科學）》2015 年第 9 期。
- 俞曉豔、路明晶：〈太極拳：一種具有哲學意趣的藝術〉，《搏擊（武術科學）》2011 年第 4 期。
- 康金峰：〈論太極拳與書法的自然性〉，《科技信息》2009 年第 35 期。
- 康慶武、晁勝傑：〈身心兼修——太極拳與中國先秦哲學之契合〉，《貴州文史叢刊》2011 年第 4 期。
- 張 君：〈論老子之於太極拳〉，《搏擊(武術科學)》2011 年第 01 期。

- 張 杰：〈試論太極拳與書法藝術的融合〉，《青年作家(中外文藝版)》2011 年第 02 期。
- 張志光、薛源：〈論傳統文化太極拳與書法的養生之道〉，《搏擊(武術科學)》2015 年第 05 期。
- 陳 木：〈論書法與太極拳的相通性〉，《巢湖學院學報》2009 年第 11 卷第 3 期。
- 陳東九：〈書法藝術與太極拳術審美探究〉，《武魂》2013 年第 12 期。
- 陳政見、李茂祥：〈書法骨氣與太極陰陽二勁〉，《教師之友》第 34 卷第 3 期，1993 年 6 月。
- 陳政揚：〈從戴君仁先生〈魚樂解〉試探莊子的淑世精神〉，《臺大文史哲學報》第 88 期，2017 年 11 月。
- 陳政揚：〈以「知」與「真知」的分析為核心：論莊子由「忘」達「道」的境界工夫〉，《人文與社會研究學報》第 47 卷第 1 期，2013 年 4 月。
- 陳政揚：〈論生命的有待與超拔--以莊子「形」概念為中心〉，《揭諦》第 16 期，2009 年 2 月。
- 陳雅萍：〈舞活空間的肉身行草——評雲門舞集「行草」〉，《表演藝術》第 110 期，2002 年 02 月。
- 陳德和：〈莊子寓言中的逍遙思想〉，《國立歷史博物館館刊》第 98 期，2001 年 9 月。(《鵝湖》第 316 期，2001 年 10 月)
- 陳德和：〈老莊的教育思想及其實踐〉，《鵝湖月刊》第 314 期，2001 年 8 月。
- 陳德和：〈《莊子·齊物論》終極義諦即其奇詭書寫〉，《文學新論——南華文學學報》第 3 期，2005 年 7 月。
- 陳德和：〈從《莊子·養生主》論心靈的突破與生命的安頓〉，《鵝湖學誌》第 44 期，2010 年 6 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：〈論莊子哲學的道心理境〉，《鵝湖學誌》第 24 期，2000 年 6 月。
- 買向東：〈太極拳與道家文化〉，《中國宗教》2004 年第 03 期。
- 蘇洪強：〈稟陰陽而動靜，體萬物以成形——書法藝術與太極拳運動的共同文化皈依〉，《大家》2012 年第 7 期。
- 黃燕萍：〈論陳式太極拳的纏絲勁與毛筆書法運筆的聯繫〉，《搏擊(武術科學)》2010 年第 08 期。
- 董逢威、聶婷婷：〈析「太極拳」理論淵源〉，《浙江體育科學》2014 年第 02 期。
- 甄子會、胡來東：〈從太極拳理論角度看《老子》的「守弱」〉，《吉林體育學院學報》2006 年第 03 期。
- 劉小路：〈太極拳與書法的美學研究〉，《中華武術(研究)》2017 年第 05 期。
- 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。

蔡璧名：〈「守靜督」與「緣督以為經」——一條體現《老》、《莊》之學的身體技術〉，《臺大中文學報》第 34 期，2011 年 06 月。

五、學位論文

- 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。
- 蘇清標：《太極拳拳理的哲學詮釋——以楊家老架太極拳為核心》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003 年。
- 劉慰祖：《從老子道德經的思想探討太極拳拳理內涵》，南華大學生死學系哲學與生命教育碩士論文，2015 年。
- 李美珠：《《老子》哲學與太極拳體用意涵研究》，國立高雄師範大學經學研究所碩士論文，2014 年。
- 林美娟：《蘊涵老道思想的太極拳與情緒管理之關係研究》，玄奘大學宗教學系碩士在職專班碩士論文，2014 年。
- 朴先圭：《老子哲學中美學思想之探討》，東海大學哲學研究所博士論文，1990 年。
- 吳孟芳：《《莊子》美學思想及其美育涵義》，東海大學哲學系碩士論文，2010 年。
- 吳清華：《書法藝術中的道家精神》，南華大學哲學系碩士論文，2006 年。
- 李杰憲：《莊子逍遙意境之美學觀》，佛光大學文學系碩士論文，2009 年。
- 林淑文：《《莊子》美學原理初探》，東吳大學哲學系碩士論文，2002 年。
- 林世奇：《莊子美學思想研究》，淡江大學中國文學系碩士論文，1999 年。
- 林翠雲：《莊子「技進於道」美學意義之探究》，國立中央大學中國文學研究所碩士論文，1992 年。
- 鄭世根：《莊子美學之先決問題與其審美範疇剖析》，國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，1987 年。
- 蔡嘉雄：《莊子書中的美學》，中國文化大學哲學研究所碩士論文，1981 年。
- 李嘉玲：《莊子藝術精神新探》，國立成功大學中國文學系碩士論文，2013 年。
- 李錫佳：《道家美學與藝術精神》，中國文化大學哲學系博士論文，2012 年。
- 汪昭仁：《太極拳與書法感通現象之研究》，華梵大學工業設計學系碩士論文，2011 年。
- 林姬妙：《茶道美學的具體詮釋以莊子思想為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2013 年。
- 鄭堤允：《莊子意境美學探析》，華梵大學哲學系碩士班碩士論文，2013 年。
- 楊品菁：《中國行書三大帖所展現的莊子美學意涵》，東海大學哲學系碩士論文，2013 年。
- 徐金蓮：《《莊子》逍遙境界的研究》，東海大學哲學系碩士論文，2011 年。
- 張妙兒：《莊子的逍遙境界觀》，東海大學哲學系碩士論文，2002 年。

- 黃能展：《王船山論《易》的「人文創化」思想之研究》，東海大學哲學所博士論文，2017年。
- 陳正杰：《從莊子觀點審視現代書法美學研究》，東海大學哲學系碩士論文，2008年。
- 陳朝杰：《莊子生命境界的研究》，東海大學哲學系碩士論文，2012年。
- 陳慧玲：《鑑賞書法的哲學觀點之研究——以《莊子》與六朝書論為重心》，中國文化大學哲學系博士論文，2014年。
- 趙慕鶴：《中國書法美學研究——以鳥蟲體為中心》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。
- 陳權玉：《書法美學——論「線條」在書法藝術中的表現性》，大葉大學造形藝術學系碩士在職專班碩士論文，2008年。
- 彭馨慧：《老子法自然的美學》，國立中央大學哲學研究所碩士論文，2000年。
- 曾孟珠：《莊子逍遙無待的生活美學》，南華大學哲學系碩士論文，2011年。
- 黃西韻：《道家生活美學的具體實踐——以茶、古玩、氣功為例》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2014年。
- 廖文瑜：《老子哲學之人生觀與美學觀及其在藝術教育意涵之研究》，國立嘉義大學視覺藝術研究所碩士論文，2007年。
- 陳人鳳：《老子「自然」觀美學意義》，國立中正大學中國文學研究所碩士論文，1995年。
- 盧彥男：《《易經》哲學的運動觀——動靜間太極拳》，國立台北師範學院體育學系碩士論文，2005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，2002年。
- 蕭慧雯：《《莊子》理想人物境界之研究》，國立高雄師範大學國文學系國文教學碩士論文，2010年。
- 謝易真：《莊子轉化成心而見獨的人生境界》，輔仁大學中國文學研究所碩士論文，1991年。
- 簡月娟：《中國近現代書法美學建構之研究》，國立政治大學中國文學系博士論文，2004年。