

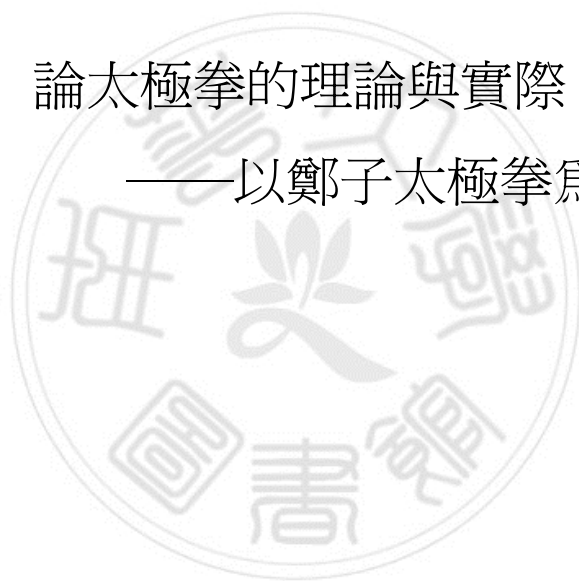
南華大學

哲學與生命教育學系

碩士論文

論太極拳的理論與實際

——以鄭子太極拳為例



研究生：王聰琬

指導教授：陳德和博士

中華民國 103 年 6 月 5 日

南 華 大 學  
哲 學 與 生 命 教 育 學 系  
碩 士 論 文

論太極拳的理論與實際——以鄭子太極拳為例

研 究 生：王聰琬

經考試合格特此證明

口試委員：陳德和

謝君直

林妙貞

指導教授：陳德和

系主任：尤惠貞

口試日期：中華民國 103 年 6 月 5 日

## 摘要

本文研究太極拳的理論與實際，主要藉由老子、莊子與易傳的思想，詮釋當代武術家鄭曼青先生的太極拳理，並為當代太極拳的發展，建立思想基礎。經由太極拳的形成背景，可以知道近代有關太極拳的描述，其中概念如陰陽、和、勢、中等，與傳統中國哲學的儒道思想有相通之處。所以在本文第二章中，筆者分別論述《道德經》、《莊子》、《易傳》對太極拳思想的啟發。從老子的天道觀而言，天地陰陽的規律運轉，蘊含著以柔克剛的道理，加以「致虛守靜」與「沖氣以為和」，更可應用在太極拳理的圓融和諧。在莊子方面，莊子思想的「緣督以為經」與「道進乎技」，前者可用來詮釋督脊在太極拳的力道作用，後者則是可用來說明太極拳不僅是練技藝，而且也有內心方面的功夫。再者，莊子「無待兩行」、「彼是莫得其偶」、「道樞環中」、「淡漠成化」和「與天為徒」等，皆可用來解釋太極拳理。在《易傳》方面，本文主要從《易繫辭傳》「剛柔相推，而生變化。變化者進退之象」出發，加上「陰陽變化」與「中」的觀念，詮釋太極拳「陰陽、虛實、剛柔、進退、起落、開合」十二綱的哲理。在第三章有關太極拳技法的探討，分別取法老子「致虛」「守柔」以求「鬆靜」，取法莊子古之真人之「呼吸以踵」以求「息長」，取法《易傳》太極真義之「陰陽和合」以「接勁」。運用在技法則萬變動不離「圓」，由「圓」與「軸」形成的「力偶」、「力矩」之力學原理。再配合「十二綱」之向心離心，曲直相求，以意為君，氣為臣使，驅動骨肉，腰為大囊，樞紐轉變，前進後退不離「中定」，運出「八勁」，隨屈就伸，交替轉換。此有如老子之道出入有無、動靜二象，莊子之道「心齋坐忘」、「虛室生白」、「無知有知」，易傳之道「見微知著」、「唯變所適」、「應物時中」，凡此相通於太極拳之道的「靜中觸動，動猶靜」，以及「因敵變化示神奇」，可說在動靜之間，動而能靜，守樸歸根，靜而復動。而且，若說人文化成，太極拳統天人之理，融身心為一，亦可謂為實踐天人合一之道。

關鍵字：太極拳、老子、莊子、易傳、陰陽、和諧、虛靜、動靜、剛柔、中、變

# 論太極拳的理論與實際——以鄭子太極拳為例

## 目 錄

摘要.....	i
目錄.....	ii
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與材料.....	8
第三節 研究方法與進路.....	18
第二章 太極拳的理論探討.....	25
第一節 老子思想與太極拳 .....	25
第二節 莊子思想與太極拳 .....	44
第三節 易傳思想與太極拳 .....	56
第三章 太極拳的技法應用.....	65
第一節 以開合進退論技法 .....	66
第二節 以摺疊轉換論技法 .....	76
第三節 以牽動粘貼論技法 .....	80
第四章 結論 .....	84
參考書目 .....	88

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

太極拳是中國文化的產物，或者說是中國文化的結晶也不為過，除太極拳以外的其他拳術，鮮能主張以柔克剛者，唯獨太極拳主張捨己從人、以柔克剛、以靜制動、後發先至、化打合一，若無「根本道理」做背景，如何得其環中以應無窮。人為萬物之一，代表中國文化的儒道二家都如此認為，《莊子·齊物論》云：「天地與我並生，萬物與我為一」，<sup>1</sup>人的道理就是天的道理之發顯，人寄存在天地之間，為生存之必要與人間之幸福，「用天時，盡地利，求人和」，乃古今如一的道理，這是儒道不分的思想。<sup>2</sup>所別者，儒家把住「天地創生」這一端，將倫理道德和禮教扛在身上以為承擔，道家則以自然為宗，順物自然。

孔子說：「五十而知天命」（《論語·里仁》），天不言何嘗有命，此天命為孔子對社會責任的自我承擔，恢復周文是孔子自負的責任，可是孔子有道無位，雖周遊列國十四年，無功而返，然其言論與德行，益為後世所尊重，其解《易》之作《繫辭傳》，強調「時中」，即為古道之繼承與發揚，「時」即「天時、人時」，<sup>3</sup>凡事求其恰當則為「中」，失中則不和，不和則亂，身亂，家亂，鄉亂，國亂，天下亂，乃至於天地亂。「中」也者天下之達道，蓋本於此。解易不離「時中」，

<sup>1</sup> 文獻本自清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁79。

<sup>2</sup> 參見蔡仁厚，《中國哲學史（上冊）》，臺北：臺灣學生書局，2009年，頁33。蔡先生於〈第一章上古思想之趨勢〉之〈第一節原初的觀念形態〉，文獻舉要。列舉以下三例證明「用天時、盡地利、求人和」乃古治道之所遵循：

《尚書·堯典》：「乃命羲和，欽若昊天，曆象日月星辰，敬授人時」。

《尚書·大禹謨》：「德為善政，政在養民。水火木金土穀，惟修；正德利用厚生，惟和。」

《論語·堯曰》：「堯曰：咨爾舜，天之曆數在爾躬，允執其中，四還困窮，天祿永終。」

此外，《道德經·八章》：「正善治，動善時。」之說，也都足以證明「天時、地利、人和」，是上古治道之所本。而不論人我「凡事求其恰當」就是「中」，「中」的思想也可以會通儒道二家，然因非本節論旨，故不贅。

<sup>3</sup> 所謂「天時」指的是：年歲、四時、八節、二十四節氣、晝夜、時辰；物有本末，事有終始，知所先後，則近道已。「知所先後」即為「人時」。

卦以爻變論吉凶悔吝，<sup>4</sup>「時中」而已。<sup>5</sup>以下經由介紹太極拳觀念，說明本文的研究動機。

老子曰：「知和曰常，知常曰明。」(《道德經·五十五章》)<sup>6</sup>、「知常曰明，不知常妄作凶。」(《道德經·十六章》)<sup>7</sup>又說：「動善時」(《道德經·八章》)<sup>8</sup>老子又何嘗離「中、和」而論道。老子言「冲氣以為和」(《道德經·四十二章》)<sup>9</sup>之冲氣，即此「中、和」之氣，得「中、和」之氣者謂之「得一」。<sup>10</sup>孔子作《繫辭傳》推天道以明人事，與老子之作《道德經》用意無別。千古聖人莫非都為天下蒼生而奔走、而勞苦、而心生悲涼、而無可奈何。即便莊子，也是如此。筆者認為「時中」與「冲和」之氣，<sup>11</sup>可以假太極拳而修諸一身，不惟修諸身，更希望藉由太極拳的推廣，使人們可以接受太極拳的思想。

太極拳的形成，古傳為宋末元初道士張三丰所創，近人為維護其自家門面都否定此說，改稱乃其某世祖之所創，<sup>12</sup>傳承法統的主張無礙於太極拳內涵之高明

<sup>4</sup> 王弼《周易略例·明爻通變》：「夫爻者，何也？言乎變者也？情偽之所為也。」樓宇烈先生校釋：「爻」，指卦之陰陽六爻。此章闡明爻之意義為言變化(包括爻象和爻位的陰陽、剛柔的變化)。《繫辭上》：「爻者，言乎變者也。」王弼，《周易略例》；韓康伯，《繫辭傳》，參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006，頁 597-598。

<sup>5</sup> 王弼《周易略例·明卦適變通爻》：「夫卦者，時也；爻者，適時之變者也。」邢璣注：「卦者，統一時之大義；爻者，適時中之通變。」參見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁 604-605。

<sup>6</sup> 本文《老子》文獻引自王弼《老子道德經注》，本於樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁 145。

<sup>7</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁 35。

<sup>8</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁 20。

<sup>9</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁 117。

<sup>10</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁 105。「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。」

<sup>11</sup> 語出徐震東著，《太極拳發微·時中第二》：「易稱：『一陰一陽之謂道』。謂夫天下事務皆相反而相濟也。夫相反相濟之謂和，和則一。和之一，非執一偏至之謂也，以是推言力之用，力均則平，平由相反而相濟。平，故兩力若不存焉，是以相濟成和。若夫一呼一吸，一動一靜，相濟成和，則為致一之虛。身心能虛，成和之修也。成和之修，肇乎用力之至均。用力之至均，在乎隨宜而得中。」；《太極拳發微·因應第三》：「夫時中之用，應物而運。不執成心，故能與物推移，無所凝滯。虛靈之技，由斯而出。虛靈者，無不可合，而無所不因也。無不可合者，以我合彼，而獲我所欲也。無所不因者，力不勞而功就，心不動而形隨也。若是者，謂之動亦定，靜亦定，無為而無不為。」參見鄧時海編，《太極拳攷》，臺北：五洲出版社，1997年，頁 242。

<sup>12</sup> 語出徐震著，《太極拳考信錄》：「言太極拳創自王廷者，非陳氏之舊說也，今人唐豪所主張陳氏裔孫子明有取焉爾。故子明所著陳氏世傳太極拳術一書，於王廷傳有，創太極拳之語。」參見鄧時海編，《太極拳攷》，臺北：五洲出版社，1997年，頁 82。

博厚，但是有一事是可以肯定而被大眾所接受的，即是一樣偉大的創作不可能突如其來，在某一氏族裔中突然會有某人創造出這麼精深的拳術，這無異於說某人突然發明某種高科技產品，這是異於常理不可能的事。凡物之精者必起於粗，猶如「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土。」（《道德經·六十四章》）。<sup>13</sup>功夫是需要累積的。

太極拳不可能一開始就是現在的面目。就名稱言，太極拳這個名字是明末王宗岳的《太極拳論》出現才命名為「太極拳」，<sup>14</sup>原來的名稱叫「十三勢」，太極拳有所謂「運身成勢，運勢成勁」的術語，指明無勢不能成拳，拳即勁之成，勁為勢所生，所以勁、勢、拳三合為一。「十三勢」說即因一點而佈出一個立體空間，「前進、後退、左顧、右盼、中定」五個方位，循圓轉圈運出「搯、掤、擠、按、採、捌、肘、靠」八勁，八勁加五個方位合稱為「十三勢」，太極拳的運動形式不外如此。

「進退」有賴於「左右」的虛實轉換以完成，八勁總成於「圓體」之開合運作而發生，於是，「虛實轉換」與「圓體開合」便成為太極拳的「根本原理」。從「十三勢」的名稱看來，非有深厚的文化根基，和對肢體、身心運動有精深的修為，不可能明白肢體和身心的運用原理而創出此拳，道無體，以用為體，即用明體，可以返歸於道。「進、退、左、右、中」配「五行」與「搯、掤、擠、按、採、捌、肘、靠」配「八卦」，由「虛實轉換」而來，「虛實」即陰陽，「轉換」即開合。實者寓柔以順承，虛者寓剛以發生。物因立體而有上下，老子說：「高下相傾」（《道德經·二章》）<sup>15</sup>無非暗示因圓球轉動而有高下起落；球體的運動原理不離向心與離心，因向心離心而有開合，筆者即以「陰陽、虛實、剛柔、進

<sup>13</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁121。

<sup>14</sup> 據徐震《太極拳攷信錄》所載：李亦畬太極拳小序有云：『太極拳不知始自何人，其精微巧妙，王宗岳論詳且盡矣。後傳至河南陳家溝陳姓，神而明者，代不數人。』據此，河南陳家溝所傳拳始自王宗岳，後之楊、吳、武、孫、郝等派，又為陳家之後傳。張三丰〈太極拳論〉，雖早於王宗岳，然論中所記，只稱拳為十三勢，待王宗岳〈太極拳論〉出現，開宗明義即謂：「太極者無極而生，陰陽之母。」從此以後，拳之架構仍稱「十三勢」，而名則改稱「太極」。參見鄧時海編，《太極拳攷》，臺北：五洲出版社，1997年，頁80。

<sup>15</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁7。

退、起落、開合」十二綱論太極拳，而以「開合」二勁總領此十二綱。

客觀的說，人是活在一個轉動的圓球上輪流接受日照，因此，便離不開「陰陽」和地表「陰陽相生」的「實然」現象。老子說：「萬物負陰而抱陽」（《道德經·四十二章》），<sup>16</sup>應用在拳法中就是指這回事，老子非陰陽家，所以沒有進一步推演「陰陽相生」、「陰陽相合」、「陰陽相濟」、「陰陽合體」等觀念，但是「致中和」的道理在《道德經》裡卻已發揮無遺。進一步言，人在走路，就有左右進退。「進、退、左、右、中」的位移，理成於天；「棚、捋、擠、按、採、捩、肘、靠」八勁的形成，事成於人，天人合發，「十三勢」以成。「十三勢」為太極拳的實際面目，「太極拳」為十三勢的「根源名稱」。

文化的發展有其根源，隨時代的變遷，有它呈現的形式和發展的瓶頸，經過相當歲月，總要再回到自家源頭去汲取生命的活力，以為下一階段的衝刺和創新儲備動能。尤其「處在當前急劇變動的時代，對於自家文化資源的探索與詮釋，不但是是一個文化群體得以創新的憑藉，而且也可藉此點亮前進的明燈。沒有一個文化可以忽視自家傳統，而仍能在新環境中照亮自己的未來；也沒有一個傳統能無視於新環境的特質與未來的可能性，而仍有與時俱進的自我了解。」<sup>17</sup>太極拳的傳統做為一種文化而言，也應該有其根源與發展過程的展示。

在以太極拳充當武器的年代，太極拳得到了充分的發展，八國聯軍以後，拳失去了它原來扮演的角色，拳的意義在改變，形式在改變，但是拳的內涵不能改變。太極拳是個體用兼備的拳術，太極拳的架構有一定的講求和特色；太極拳的技法有它的理論根據，和企圖要達成的行為目標，太極拳之所以能在溫和柔軟當中發揮其威力，不能說沒有它的道理。太極拳是把道家的學問應用到拳術，<sup>18</sup>筆者認為這是因為太極拳主張以柔克剛，正好與老子主張陰柔搭配得上。事實上，

---

<sup>16</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁117。

<sup>17</sup> 參見李晨陽，《多元世界中的儒家·沈序》，臺北：五南出版社，2006年。

<sup>18</sup> 倪清和先生說：「內家拳雖始於道家，乃歷睿智之士之深入與發展者。有拳訣、劍訣、練氣訣、道訣等多方面之成就，實為民族文化中瑰寶。」參見倪清和，《內家拳拳法篇》，臺北：五洲出版社，1984年，頁22。



一套拳流傳了那麼久，經過那麼多人的演練，應該會融入很多思考，不止老子、莊子、易經，甚至是兵學與醫學，凡是能夠達成養生目的，又能具有武功與強身的實踐，都會融入到太極拳裡。

倪清和先生指出，明末清初應該是太極拳展最為昌盛成熟的年代，許多太極拳的「經論」都成於此時。<sup>19</sup>許多太極拳「經、論、說」的內容已將中國文化的內涵融會注入，這是因為歷來從事於此拳者，絕大部分都是「文人雅士」等知識分子，文化的注入豐富了太極拳的內涵，也轉變了太極拳的拳風，太極拳由「武人拳」逐漸轉為「文人拳」，學拳的層次越來越高，甚至於清末時還傳入宮廷。但是到了清末，中國受到八國聯軍的掃蕩，中國武術經過一次嚴厲的考驗，拳頭抵不過槍砲，拳當武器的時代宣告結束，這不意味著太極拳生命也跟著結束，而是給太極拳一個反省的機會，重新找出太極拳的出路，武術文練、以武會友、以拳養生，成為太極拳發展的新方向。養生變成練太極拳的首要目標，強身強種的全民運動提供太極拳廣大的發展空間，盡管如此，拳畢竟是拳，武術的力與美還是大家都喜歡的東西，較量一下功夫，玩玩推手，既是運動，也是一種娛樂，既不相傷，也可以藉此交交朋友，「文人拳」因而生根發展。

現在太極拳推展開來，已經成為擁有最多運動人口的運動項目，但是相對的，也因為發展的快，教練師資呈顯不足，拳的品質也落後許多，目前太極拳發展的情況，令人一則以喜一則以憂，喜的是太極拳擁有這麼多運動人口，憂的是太極拳品質大幅滑落，基於此，令人擔憂太極拳是否會盛極而衰。因此，不免會想到如何續太極拳的慧命於不墜。如前文所表示，學術如果不能回到自家文化的源頭去汲取再生的動能，學術就會萎縮夭折，太極拳半世紀來的蓬勃發展，固然可喜，但是品質的每況愈下，卻令人擔心，有謂一代不如一代，這也是事實，因此從太極拳拳法與技法探究思想與理論的可能性，即是本文的研究目的。

鄭曼青先生在《鄭子太極拳自修新法》中說：「理論為此拳之樞機。作者於

---

<sup>19</sup> 倪清和《內家拳法篇·自序》：「內家拳流行浙東，自明朝中葉以來，迄今已育四百五十多年的歷史。其間遞出英傑，誠為中國武學發展之最高峰。」同上註。

此書中，可謂發揮盡致，尚希學者細心翫讀，必有裨益貫通之妙用」，<sup>20</sup>又說：「附錄張真人及王宗岳原論，雖寥寥千餘言，然精闢無遺，而無一字虛下，皆能見諸實施，余故謂太極拳雖基乎哲理，及見乎實用，而無不合乎科學，是可貴也。讀者萬不可疑其言涉玄微，而忽略之，」<sup>21</sup>是知太極拳拳論之重要，拳論雖顯玄微，然皆基乎哲理，及見乎用，無不合乎科學。最後鄭先生又說：「附錄易經及老子《道德經》，孔子《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，非潛心研幾，殊難悟徹。」<sup>22</sup>按鄭曼青先生所言，太極拳拳理與中國文化息息相關，欲練好太極拳，必須要有深厚的文化根基，對於這些文化經典，則非潛心研幾，殊難悟徹。

鄭曼青先生為楊式太極拳第四代嫡傳，盡得楊澄甫先生秘訣，世稱「詩、書、畫、拳、醫」五絕老人，著有《鄭子太極拳自修新法》與《鄭子太極十三篇》及談《易》與書畫之相關書籍多種。鄭曼青先生在《鄭子太極拳自修新法》與《鄭子太極十三篇》二書中，除公開傳承秘訣之外，還揭示太極拳與《道德經》、《易傳》、《黃帝內經》的關合處，因而豐富了太極拳的內涵。此外，更以現代語言與科學原理闡述太極拳的醫學根據與勁法，這是相當難能可貴的地方。鄭曼青先生將太極拳帶入「文人拳」的領域，這一點可由鄭子太極拳強調的「美人手」，與溫文儒雅的功架得到證明。五十年來鄭曼青先生的太極拳對於太極拳推動與發展的貢獻，居功厥偉。鄭先生嘗自謂：「安得廣長舌，為宣太極拳」，<sup>23</sup>平生本著「善與人同」、「達兼天下」<sup>24</sup>之旨弘揚太極拳，弟子從焉，且各有所述。筆者本著追隨先賢研究太極拳理法、技法與宏揚文化之理念，踵武在後，由是而有此篇之作。

在此篇中，筆者試圖將傳統哲理與太極拳理法做一詮釋，將理論與技法之應用結合討論。文中對傳統哲理的義理蘊含、理念產生的背景，亦即物象的「根本

---

<sup>20</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：時中拳社，1977年，頁9。

<sup>21</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：時中拳社，1977年，頁10。

<sup>22</sup> 同上註，頁10。

<sup>23</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》，臺北：時中拳社，1977年，頁116。

<sup>24</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太及拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁7。

原理」，跳脫了傳統「非仕無學」的管制與束縛，改以現代的科學理念，敘說義理背後的「事證」。諸如：老子的「常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼」，筆者以「動、靜」二象闡釋「有、無」之異名同出，並以「心善淵」為例證之；老子的「天長地久，天地之所以長且久者，以其不自生」，筆著闡釋這是老子開啓「宇宙觀」的提示；老子的「以無有入無間」，揭示了裡外相通的虛一靜境，印證了莊子「唯道集虛」、「無中有物」之玄妙；老子的「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和」闡明「得一」乃存在的「必要」條件；老子的「致虛守靜」、「歸根復命」、「知和曰常，知常曰明」，都是日用之間可以把握的生命之「根蒂」。莊子的「緣督以為經」，則從實用的觀點說明「督脊」在一身中的功能作用，確定「督脊」在太極拳中之重要性；「無待兩行」建立並確定太極拳「捨己從人」、「以退為進」、「不落雙重」的理念；有關「易傳」陰陽相生、「剛柔相推」而生變化的理論，筆者則直陳這是因為地球這個「圓體」的轉動而產生，因此說地球本身就是一個「太極」，反觀周敦頤的「太極圖」則缺少立體轉動，陰陽相推的意涵，故本論不取以論「太極拳」；而「易傳」唯變所適的「時中」說，不但包含著天道的「天時」之「適中」，還包含著處理人事的「知所先後」之「適中」；推而極之，中庸「天地位焉，萬物育焉」這種對天道的認知，不但闡揚了「中道」理念，這一「中道」理念正是太極拳藉以修身與應敵的憑藉。天地之久存，莫不因「得中」而能「得一」，以「得一」故，萬物乃能共榮共存而久長。總之，本文透過《道德經》、《莊子》與《易傳》的探討而發現了其中蘊含的「天道」思想，「天道」思想的發明既是「人道」思想之所本，也是太極拳「理法」立論的基礎和「技法」應用的根據，太極拳也因此而在經典中找到了它的理論與技法的淵源。

## 第二節 研究範圍與材料

從前人的太極拳經論與古代哲學經典《道德經》、《莊子》、《易繫辭傳》三書中探尋太極拳的「根本道理」，是太極拳的實踐者的思考。本文所依古典文獻版本分別是，《道德經》據王弼《老子道德經注》，本於樓宇烈《王弼集校釋》<sup>25</sup>；《莊子》是根據郭慶藩編、王孝魚整理的《莊子集釋》<sup>26</sup>；《繫辭傳》則是樓宇烈《王弼集校釋》，也收入王弼學生韓康伯注《繫辭傳》文獻，所以引《繫辭傳》即以此為主。

再就現世流傳的太極拳「經論」而言，「經論」已經就是「精論」，藉「精論」去問「經典」，既得以「印證」經論理論的出處，尤能「憲章」經典，可謂一舉而兩得。本篇研究材料在太極拳方面，擬就現在太極拳各派所共同宗法的拳論為研究文本，如鄭曼青《鄭子太極拳自修新法》和書中附錄的〈張三丰遺著太極拳論〉<sup>27</sup>、〈明王宗岳太極拳論〉<sup>28</sup>、〈十三勢行功心解〉<sup>29</sup>、〈十三勢歌〉<sup>30</sup>、〈體用歌〉<sup>31</sup>、陳氏太極拳陳鑫著《太極拳圖說》<sup>32</sup>。另外，為印證不同派別的太極拳有其理法之共通處，因此，還參考了以下各書：《太極拳學》<sup>33</sup>、《楊式太極拳述真》<sup>34</sup>、《楊式太極拳述真續集》<sup>35</sup>、《太極拳講義》<sup>36</sup>、《楊氏太極拳三譜匯真》<sup>37</sup>、《楊氏太極拳體用圖解》<sup>38</sup>、《太極拳刀劍杆散手合編》<sup>39</sup>、《太極纏絲功》<sup>40</sup>、《李

<sup>25</sup> 樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年。

<sup>26</sup> 清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年。

<sup>27</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太及拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁74。

<sup>28</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太及拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁75。

<sup>29</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太及拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76。

<sup>30</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太及拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁77。

<sup>31</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太及拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁72。

<sup>32</sup> 陳鑫，《陳氏太極拳圖說》，臺北：真善美出版社，1968年。

<sup>33</sup> 宋志堅，《太極拳學》，臺北：財團法人中華太極拳館，1987年。

<sup>34</sup> 汪永泉，《楊式太極拳述真》，臺北：純一出版社，1996年。

<sup>35</sup> 魏樹人，《楊式太極拳述真續集》，臺北：純一出版社，1996年。

<sup>36</sup> 陳微明，《太極拳講義》，臺北：五洲出版社，1981年。

<sup>37</sup> 路迪民，《楊氏太極拳三譜匯真》，北京：人民體育出版社，2007年。

<sup>38</sup> 崔仲三，《楊氏太極拳體用圖解》，北京：北京體育大學出版社，2010年。

<sup>39</sup> 陳炎林，《太極拳刀劍杆散手合編》，上海：上海書店，1995年。

<sup>40</sup> 王鳳鳴，《太極纏絲功》，臺北：大展出版社，2010年。

雅軒楊氏太極拳架詮真》<sup>41</sup>、《汪永泉授楊氏太極拳語錄及拳照》<sup>42</sup>、《陳式太極拳拳理闡微》<sup>43</sup>、《陳氏太極拳體用圖解》<sup>44</sup>、《陳氏太極拳勁道釋秘》<sup>45</sup>、《陳氏太極炮捶拳》<sup>46</sup>、《孫式太極拳詮真》<sup>47</sup>、《太極拳用法圖解》<sup>48</sup>、《陳式太極拳精選》<sup>49</sup>、《楊式太極拳法精解》<sup>50</sup>、《楊式太極拳用法解要》<sup>51</sup>、《楊式內傳太極拳》<sup>52</sup>、《太極拳祕笈》<sup>53</sup>、《自然太極拳》<sup>54</sup>、《太極拳理傳真》<sup>55</sup>、《太極拳理傳真續集》<sup>56</sup>、《內家拳拳法篇》<sup>57</sup>、《大道顯隱》<sup>58</sup>、《拳以合道》<sup>59</sup>、《上善若水》<sup>60</sup>、《太極內功心法》<sup>61</sup>等。

### (一)專書部分

在老子方面，唐代杜光庭的《道德經廣聖義疏》<sup>62</sup>、宋代林希逸的《老子口義》<sup>63</sup>、明代釋德清的《道德經解》<sup>64</sup>、清代王夫之的《老子衍》<sup>65</sup>，都是本論文

<sup>41</sup> 陳龍驤·李敏弟，《李雅宣楊氏太極拳架詮真》，臺北：逸文出版社，2003年。

<sup>42</sup> 劉金印，《汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照》，北京：北京體育大學出版社，2010年。

<sup>43</sup> 馬虹，《陳式太極拳拳理闡微》，北京：北京體育大學出版社，2008年。

<sup>44</sup> 馬虹，《陳式太極拳體用解》，北京：北京體育大學出版社，2002年。

<sup>45</sup> 馬虹，《陳式太極拳勁道釋秘》，北京：北京體育大學出版社，2008年。

<sup>46</sup> 謝亭飛，《陳氏太極拳炮捶拳》，臺北：聯華出版社，1985年。

<sup>47</sup> 孫劍雲，《孫式太極拳詮真》，北京：人民體育出版社，2002年。

<sup>48</sup> 楊澄甫，《太極拳用法圖解》，臺北：華聯出版社，1980年。

<sup>49</sup> 馮自強，《陳氏太極拳精選》，北京：人民體育出版社，1995年。

<sup>50</sup> 陳龍驤·李敏弟，《楊氏太極拳法精解》，成都：四川科學技術出版社，1997年。

<sup>51</sup> 龐大明，《楊式太極拳用法解要》，北京：北京體育大學出版社，1998年。

<sup>52</sup> 張漢文·蔣林，《楊式內傳太極拳一〇八式》，北京：人民體育出版社，2011年。

<sup>53</sup> 王家，《太極拳祕笈》，臺南：王家出版社，2005年。

<sup>54</sup> 祝大彤·薛秀英，《自然太極拳》，北京：人民體育出版社，2006年。

<sup>55</sup> 張義敬，《太極拳理傳真》，臺北：時中學社，1994年。

<sup>56</sup> 張義敬，《太極拳理傳真》，臺北：時中學社，1996年。

<sup>57</sup> 倪清和，《內家拳拳法篇》，臺北：華聯出版社，1984年。

<sup>58</sup> 梅墨生，《大道顯隱》，北京：當代中國出版社，2007年。

<sup>59</sup> 阮紀正，《拳以合道》，上海：上海人民出版社，2009年。

<sup>60</sup> 王壯宏，《上善若水》，海口：海南出版社，2009年。

<sup>61</sup> 解守德，《太極內功心法》，北京：人民體育出版社，2006年。

<sup>62</sup> 杜光庭，《道德經廣聖義疏》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>63</sup> 林希逸，《老子口義》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

<sup>64</sup> 釋德清，《老子道德經憨山註》，臺北：新文豐出版公司，1973年。

<sup>65</sup> 王夫之，《老子衍》，收錄於嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

的參考文獻。在莊子的參考文獻爲：宋代林希逸的《南華真經口義》<sup>66</sup>、明代釋德清的《莊子內篇注》<sup>67</sup>、清代王夫之《莊子通·莊子解》<sup>68</sup>、宣穎《莊子南華經解》<sup>69</sup>、王先謙《莊子集解》<sup>70</sup>。

至於當代學者的研究，如王邦雄《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》<sup>71</sup>和《老子道德經的現代解讀》<sup>72</sup>、王邦雄和陳德和先生合著的《老莊與人生》<sup>73</sup>、張默生《莊子新釋》<sup>74</sup>、陳鼓應《老子今註今譯及評介》<sup>75</sup>，也都是本論文的重要研究參考。

老子哲學研究現代書籍：王邦雄《老子的哲學》<sup>76</sup>、王邦雄《老子道》<sup>77</sup>、王邦雄《老子道德經的現代解讀》<sup>78</sup>、王淮《老子探義》<sup>79</sup>、袁保新《老子哲學之詮釋與重建》<sup>80</sup>、魏元珪《老子思想體系探索》<sup>81</sup>、張松如《老子說解》<sup>82</sup>、王博《老子思想的史官特色》<sup>83</sup>。

莊子哲學研究現代書籍：王邦雄《莊子道》<sup>84</sup>、吳怡《逍遙的莊子》<sup>85</sup>、吳怡《新譯莊子內篇解義》<sup>86</sup>、吳汝鈞《老莊哲學的現代析論》<sup>87</sup>、高柏園《莊子

---

<sup>66</sup> 林希逸，《南華真經口義》，嚴靈峰(編)，《無求備齋莊子集成初編》，臺北：藝文印書館，1972年。

<sup>67</sup> 釋德清，《莊子內篇註》，臺北：廣文書局，1991年。

<sup>68</sup> 王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局，1995年。

<sup>69</sup> 宣穎著、王輝吉校，《莊子南華經解》，臺北：宏業書局，1977年。

<sup>70</sup> 清·王先謙，《莊子集解》，臺北：木鐸出版社〈點校本〉，1988年。

<sup>71</sup> 王邦雄，《莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀》，臺北：遠流出版，2013年。

<sup>72</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2010年。

<sup>73</sup> 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年。

<sup>74</sup> 張默生，《莊子新釋》，臺北：天工書局，1993年。

<sup>75</sup> 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北：臺灣商務印書館，1970年。

<sup>76</sup> 王邦雄，《老子的哲學》，臺北：東大圖書公司，2004年。

<sup>77</sup> 王邦雄，《老子道》，臺北：漢藝色研文化公司，2005年。

<sup>78</sup> 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2010年。

<sup>79</sup> 王淮，《老子探義》，臺北：台灣商務印書館，1969年。

<sup>80</sup> 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1997年。

<sup>81</sup> 魏元珪，《老子思想體系探索》，臺北：新文豐出版社，1998年。

<sup>82</sup> 張松如，《老子說解》，高雄：麗文文化出版社，1993年。

<sup>83</sup> 王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年。

<sup>84</sup> 王邦雄，《莊子道》，臺北：漢藝色研文化公司，1983年。

<sup>85</sup> 吳怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，1984年。

<sup>86</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2004年。

<sup>87</sup> 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年。

內七篇思想研究》<sup>88</sup>、陳鼓應《莊子今注今譯》<sup>89</sup>、《老莊新論》<sup>90</sup>、陳德和《道家思的哲學詮釋》<sup>91</sup>、張默生《莊子新釋》<sup>92</sup>、葉海煙《莊子的生命哲學》<sup>93</sup>、《周易辭典》<sup>94</sup>、《周易古經通說》<sup>95</sup>、《周易溯源》<sup>96</sup>。

## (二)期刊論文部分

袁保新〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義〉<sup>97</sup>、劉笑敢〈老子之自然與無為——古典意含與現代意義〉<sup>98</sup>、王邦雄〈莊子心齋「氣」觀念的詮釋問題〉<sup>99</sup>、戴璉璋〈從易傳看儒家的創造精神〉<sup>100</sup>、趙雅博〈從乾坤兩卦看易經與易傳的關係〉<sup>101</sup>、曾春海〈伊川「易傳」的哲學〉<sup>102</sup>、陳德和〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉<sup>103</sup>、陳德和〈當弗朗克遇上老子一意義的治療與作用的保存〉<sup>104</sup>、陳德和〈試論道的雙重性——《道德經》中的「無」與「有」初探〉<sup>105</sup>、陳德和〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉<sup>106</sup>、黃新根〈簡論周易哲學思維〉<sup>107</sup>、黃寶先〈試論易傳的基本哲學範疇〉<sup>108</sup>、

<sup>88</sup> 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年。

<sup>89</sup> 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北：台灣商務印書館，2011年。

<sup>90</sup> 陳鼓應，《老莊新論》，北京：商務印書館，2008年。

<sup>91</sup> 陳德和，《道家思的哲學詮釋》，臺北：里仁，2005年。

<sup>92</sup> 張陌生，《莊子新釋》，臺北：漢京文化公司，1973年(翻印)。

<sup>93</sup> 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：三民書局，2004年。

<sup>94</sup> 呂紹剛主編，《周易辭典》，臺北：漢藝色研，2001年。

<sup>95</sup> 高亨，《周易古經通說》，臺北：華正書局，1977年。

<sup>96</sup> 李學勤，《周易溯源》，成都：巴蜀書社，2006年。

<sup>97</sup> 袁保新，〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義〉，《鵝湖月刊》，第27卷第2期，2001/08。

<sup>98</sup> 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，1997/3。

<sup>99</sup> 王邦雄，〈《莊子》心齋「氣」觀念的詮釋問題〉，《淡江中文學報》，第14期，2006/06。

<sup>100</sup> 戴璉璋，〈從易傳看儒家的創造精神〉，《鵝湖》125，1985/11。

<sup>101</sup> 趙雅博，〈從乾坤兩卦看易經與易傳的關係〉，《中華易學》113 1989/07。

<sup>102</sup> 曾春海，〈伊川「易傳」的哲學〉，《哲學與文化》229 1993/06。

<sup>103</sup> 陳德和，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，《2006年國際道文化學術研討會論文集》。

<sup>104</sup> 陳德和，〈當弗朗克遇上老子一意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第384期，2007年6月。

<sup>105</sup> 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189期，1991年3月。

<sup>106</sup> 陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》第3期，2005年8月。

<sup>107</sup> 黃新根，〈簡論周易哲學思維〉，《理論學刊》第119期，2004年1月。

劉 彬〈論易學中『時』的哲學〉<sup>109</sup>、劉興明〈簡論周易和諧思想〉<sup>110</sup>、羅 熾，  
〈易傳的道德哲學與現時代〉<sup>111</sup>、葉海煙〈莊子齊物哲學的道物合一論〉<sup>112</sup>、  
李蘭芝〈周易人格建構〉<sup>113</sup>、吳建明〈易傳命論之研究〉<sup>114</sup>、侯婉如〈周易中君子之特質初探〉<sup>115</sup>、孫熙國、許青春〈易傳義利觀研究—兼論易傳之倫理思想〉  
<sup>116</sup>、張 濤〈易學與中華民族創新精神〉<sup>117</sup>。

### (三)學位論文部分

王秀蔥《莊子的養生思想》<sup>118</sup>、李惠菁《「緣督以爲經」之養生觀—《莊子·養生主》文本結構的詮釋與分析》<sup>119</sup>、林育慶《莊子·養生主》研究》<sup>120</sup>、林芸年《莊子〈齊物論〉之真諦》<sup>121</sup>、林汝黛《老子哲學的現代詮釋—以生命教育爲探討核心》<sup>122</sup>、紀毓玲《莊子養生思想》<sup>123</sup>、陶中強《莊子養生之道—養生主研究》<sup>124</sup>、黃憶佳《由養生主看莊子的養生觀》<sup>125</sup>、戚禎砒《莊子》養生哲學探析》<sup>126</sup>、張金枝《莊子》養生思想的形神關係》<sup>127</sup>、蔡影娜《莊子·養生主》義

---

<sup>108</sup> 黃寶先，〈試論易傳的基本哲學範疇〉，《周易研究》第 36 期，1998 年 4 月。

<sup>109</sup> 劉 彬，〈論易學中『時』的哲學〉，《理論學刊》第 114 期，2003 年 3 月。

<sup>110</sup> 劉興明，〈簡論周易和諧思想〉，《理論學刊》第 146 期，2006 年 4 月。

<sup>111</sup> 羅 熾，〈易傳的道德哲學與現時代〉，《周易研究》第 36 期，1998 年 4 月。

<sup>112</sup> 葉海煙，〈莊子齊物哲學的道物合一論〉，《哲學與文化》第 399 期，2007 年月。

<sup>113</sup> 李蘭芝，〈周易人格建構〉，《周易研究》第 28 期，1996 年 4 月。

<sup>114</sup> 吳建明，〈易傳命論之研究〉，《東方人文學誌》第 22 期，2007 年 6 月。

<sup>115</sup> 侯婉如，〈周易中君子之特質初探〉，《周易研究》第 38 期，1998 年 8 月。

<sup>116</sup> 孫熙國、許青春，〈易傳義利觀研究—兼論易傳之倫理思想〉，《周易研究》第 42 期，1999 年 8 月。

<sup>117</sup> 張 濤，〈易學與中華民族創新精神〉，《周易研究》第 82 期，2007 年 4 月。

<sup>118</sup> 王秀蔥，《莊子的養生思想》，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

<sup>119</sup> 李惠菁，《「緣督以爲」之養生觀—《莊子·養生主》文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

<sup>120</sup> 林育慶，《《莊子·養生主》研究》，中正大學中文系碩士論文，1999 年。

<sup>121</sup> 林芸年，《莊子〈齊物論〉之真諦》，東海大學哲學系碩士論文，2012 年。

<sup>122</sup> 林汝黛，《老子哲學的現代詮釋—以生命教育爲探討核心》，南華大學哲學系碩士論文，2010 年。

<sup>123</sup> 紀毓玲，《莊子養生思想》，高雄師範大學國文系碩士論文，2004 年。

<sup>124</sup> 陶中強，《莊子養生之道—〈養生主〉研究》，華梵大學哲學系碩士論文，2007 年。

<sup>125</sup> 黃憶佳，《由養生主看莊子的養生觀》，輔仁大學中文系碩士論文，2002 年。

<sup>126</sup> 戚禎砒，《莊子》養生哲學探析》，東吳大學哲學系碩士論文，2007 年。

<sup>127</sup> 張金枝，《莊子》養生思想的形神關係》，華梵大學哲學系碩士論文，2012 年。



旨探微》<sup>128</sup>、盧建潤《莊子養生思想研究》<sup>129</sup>、謝慧芬《先秦養生思想》<sup>130</sup>、謝靜惠《莊子養生主研究》<sup>131</sup>、鍾倍祺《莊子·養生主》思想之研究》<sup>132</sup>、薛毓雲《莊子養生論與其現代應用之研究》<sup>133</sup>、戴碧燕《莊子》養生思想及其現代意義研究》<sup>134</sup>、陳人孝《老子淑世主義之研究》<sup>135</sup>、汪翠梅《老子自然學說之研究》<sup>136</sup>、林鈺清《莊子淑世思想之研究》<sup>137</sup>、張云瑛《莊子天人思想探究》<sup>138</sup>、黃朝和《莊子遊心應世之人間道行析探》<sup>139</sup>等相關論文，亦是筆者予以留意，而互有參酌。

以下筆者將依次簡略介紹上述太極拳論的內容，作為比對《道德經》、《莊子》和《易繫辭傳》的參考。〈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。御風何似頂頭懸。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。捋捋擠按採捋肘靠進退顧盼定。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。<sup>140</sup>

太極在太極拳中隱藏著甚麼奧秘？化生千億歸抱一，所抱的一是什麼？體用相兼豈有他？體用是什麼？相兼又如何？不化自化走自走，如何走？如何化？足欲向前先挫後，為什麼這麼說？何謂渾身是手手非手？但須方寸隨時守所守，所

<sup>128</sup> 蔡影娜，《莊子·養生主》義旨探微》，華梵大學哲學系碩士論文，2012年。

<sup>129</sup> 盧建潤，《莊子養生思想研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1996年。

<sup>130</sup> 謝慧芬，《先秦養生思想》，中山大學中文系碩士論文，2000年。

<sup>131</sup> 謝靜惠，《莊子養生主研究》，文化大學哲學研究所碩士論文，1992年。

<sup>132</sup> 鍾倍祺，《莊子·養生主》思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2001年。

<sup>133</sup> 薛毓雲，《莊子》養生論與其現代應用之研究》，銘傳大學應用中文學系碩士論文，2006年。

<sup>134</sup> 戴碧燕，《莊子》養生思想及其現代意義研究》，高雄師範大學中文系碩士論文，2006年。

<sup>135</sup> 陳人孝，《老子淑世主義之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003年。

<sup>136</sup> 汪翠梅，《老子自然學說之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

<sup>137</sup> 林鈺清，《莊子淑世思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

<sup>138</sup> 張云瑛，《莊子天人思想探究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。

<sup>139</sup> 黃朝和，《莊子遊心應世之人間道行析探》，南華大學哲學系碩士論文，2013年。

<sup>140</sup> 附錄在鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁72。

守的又是甚麼？太極拳給我們的認識是到處是迷。迷樣的太極拳，迷是它迷人的地方。再看〈十三勢歌〉：

十三勢來莫輕視。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。滿身輕利項頭懸。  
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，枉費工夫貽嘆息。<sup>141</sup>

〈十三勢歌〉看來更抽象。變轉虛實須留意，藏什麼秘密？。氣遍周身？動猶靜？因敵變化示神奇？腹內鬆淨？氣騰然？屈伸開合？沒有實踐的功夫，很難捉摸太極拳。反過來說，太極拳是實踐中練出來的，每一步都是扎實的功夫，不是說說義理算數，要理事無礙才能湊功。非僅如此，還要做到事事無礙，才算高明。此〈十三勢歌〉中比較落實而易懂的語句是「若言體用何為準，意氣君來骨肉臣」，練拳的結論與用意是「延年益壽不老春」，不是以拳為武去打人。有了這樣的宗旨，也因此而開拓出太極拳的境界。太極拳蘊含著生命的學問，值得學習，值得探討。再看〈十三勢行功心解〉：

以心行氣，務令沉着，能收斂入骨；以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。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)運動如百煉鋼。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

<sup>141</sup> 附錄在鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁77。

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。心為令，氣為旗，腰為纛。先求開展，後求緊湊，乃可臻於縝密矣。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。有氣者無力，無氣者純剛。氣若車輪，腰如車軸。<sup>142</sup>

這樣的精論不是一般泛泛之輩所能為的，論中所謂「以心形氣」、「以氣運身」、「收斂入骨」、「便利從心」、「發勁須沉著鬆淨」、「行氣如九曲珠」、「運勁如百煉鋼」、「蓄勁如張弓」、「曲中求直」、「力由脊發」、「步隨身換」、「往復須有摺疊」、「進退須有轉換」、「氣以直養而無害」、「勁以曲蓄而有餘」、「先求開展」、「後求緊湊」、「邁步如貓行」、「運勁如抽絲」、「在氣則滯」、「無氣者純剛」等，非過來人如何說出這般話語？再看〈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，隨屈就伸。人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。動急則急應，動緩則緩隨，雖變化萬端，而理為一貫。由着熟而漸悟懂勁。由懂勁而階及神明，然非功力之久不能豁然貫通焉。虛靈頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，忽隱忽現，左重則左虛，右重則右杳，仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促，一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而及也。斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外乎壯欺弱，慢讓快

<sup>142</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76。

耳，有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句，顯非力勝，觀毫釐能禦眾之形，快何能為。立如平準，活似車輪，偏沉則隨，雙重則滯，每見數年純功，不能運化者，率自為人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後，愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。本是捨己從人，多悟捨近求遠，所謂差之毫釐，謬以千里，學者不可不詳辨焉，是為論。<sup>143</sup>

本論開宗明義即標示太極由無極而生，然後由太極而生兩儀。論中以講勁法為主，論勁才能致用，勁以懂勁為極致，懂勁須由聽勁訓練開始，聽勁叫知覺訓練，是用皮膚感覺來勁的力道大小、方向、角度，練之既久才能由着熟而漸悟懂勁，由懂勁而階級神明，非功力之久，不能豁然貫通。太極拳體用合一，尤重實踐，沒有實踐，則所有言說都是空論。論中最為殊勝之處則為「四兩撥千金」以及「本是捨己從人」之句，顯見論者之智慧和太極拳功力之深厚，才有如此見地。所謂「四兩撥千金」，不是四兩勁能撥千斤，而是「牽動以四兩」，然後撥之，牽動用之勁只用四兩<sup>144</sup>，求其「失中」而已。牽動之道在於「仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」，這是捨己從人。所謂「捨己從人」即是以退為進的「後發先至」之「捨己由己」，這是一種「反向思考」的智慧<sup>145</sup>，這就是老子所謂的「反者道之動」所啟發的智慧。一般人都不捨己，足見文化根基與智慧不夠，因此拳論才說「多悟捨近求遠」，「失之毫釐」，「謬以千里」。最後介紹〈張三丰遺著太極拳論〉：

一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。氣宜鼓盪，神宜內斂。無使有缺陷處，無使有凹凸處，無使有斷續處。其根在腳，發於腿，主宰於腰，行於手指。

<sup>143</sup> 附錄在鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁75。

<sup>144</sup> 「然牽之之勁，祇要四兩足矣，撥之之勁，酌用在我耳，然牽之之勁，不可過重，重則彼知，可以變化脫逃也。」參見《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三篇》，頁59。

<sup>145</sup> 「學太極拳必自學喫虧始，學喫虧之至，適得其反，則為占便宜之極矣。」同上註，頁9。

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。棚、捋、擠、按、採、捩、肘、靠此八卦也；進步、退步、左顧、右盼、中定此五行也。棚、捋、擠、按即乾、坤、坎、離四正方也；採、捩、肘、靠即巽、震、兌、艮四斜角也；進、退、盼、顧、定，即金木水火土也，合之則為十三勢也。<sup>146</sup>

原註云：「此係武當山張三丰祖師遺論，欲令天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」後人對此論作者頗有疑問，但是細考全文用辭，非有學養和實修者當不能說出，本論應該說是太極拳思想的表現，全文理備事證，精微高明，立論飄遠，以武為俗，非所取。老子曰：「以道佐人主者，不以兵強天下，其事好還……，善者果而已，不以取強……，果而不得已，果而勿強，物壯則老，是謂不道，不道早已。」（《道德經·三十章》）<sup>147</sup>又曰：「夫佳兵者不祥之器，物或惡之，故有道者不處……夫樂殺人者，則不可以得志於天下。」（《道德經·三十一章》）<sup>148</sup>又曰：「善為士者不武」（《道德經·六十七章》）<sup>149</sup>又曰：「勇於敢，則殺；勇於不敢，則活。」（《道德經·七十三章》）<sup>150</sup>〈太極拳論〉的宗旨在「欲令天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末。」<sup>151</sup>準此看來，頗合老子「不以兵強天下」、「樂殺人者，則不可以得志於天下」和「勇於敢，則殺」的意味，可見太極拳的思想合乎現代思維，確有研究與取法的空間存焉。

<sup>146</sup> 附錄在《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三篇》，頁 74。

<sup>147</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006 年，頁 78。

<sup>148</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006 年，頁 80。

<sup>149</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006 年，頁 170。

<sup>150</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006 年，頁 181。

<sup>151</sup> 參見《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三篇》，頁 74。

### 第三節 研究方法與進路

本論文在研究方法方面曾參考應裕康、王忠林二位先生編著的《治學方法》，提示我們論文論述的要點與論述程序，以及對研究題目的思想與論證程序的設定<sup>152</sup>。而本文在詮釋太極拳的理法和理法所根據的文獻時，則當參考傅偉勳先生在《學問的生命與生命的學問》<sup>153</sup>書中所倡的創造的詮釋學之「層面分析法」和袁保新先生的對「創造的詮釋研究法」所表達的意見來論述。

「層面分析法」是創造的詮釋學的一大特色，將辯證分成「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」五個層次。茲依次說明如后：

1. 「實謂」層次：在「實謂」層次，探問「原作者(或原典)實際上說了甚麼？」基本上關涉到原典校勘、版本考證與比較等等校讎學課題。正因「實謂」屬於純粹客觀而不可推翻的原初資料，在原典研究上如何找出原原本本或至少幾近真實的版本，乃成為考據之學的首要課題。
2. 「意謂」層次：在「意謂」層次，原典本文的詮釋者必須假定原典本文具有原作者真正「意謂」著的「客觀意思」存在，詮釋者於此層次的學

<sup>152</sup> 應裕康與王忠林二位先生指出，所謂寫作要領包含兩點，一、寫作要點，二、寫作程序。寫作要點又分五個項目，(一)要有創見、(二)真實性、(三)內容充實、(四)表達簡明、(五)倫次分明。而在寫作程序分兩項。(一)選定題目可再細分為，1.要能提出問題，而又能解決問題，也就是根據材料來判斷，可以得到相當的結論。2.要有足夠的材料，而這些材料，又能配合自己的能力和時間，可以恰當的運用，支持自己的論點，完成論文的寫作。3.要有研究的價值，能夠配合自己的興趣和專長，在學術上又有相當的價值，有預估的成果，值得去做。4.要注意是否已有人做過，前人所做的成就如何，自己還能否有發揮的地方。或者在資料、方法、觀點方面，自己是否能後出轉精，這也要好好評量的。(二)製定綱目。擬定綱目時大致要注意下列幾點，1.綱目越詳細越好，要能涵蓋文中所有題旨。2.大綱小目，層次要分明，次序要順當。3.要注意前後照應，並注意包籠及隸屬的關係。4.標題要簡，要切合本章節中的內容主旨。5.按照章節題旨分配材料，材料要能充分支持和發揮標題的題旨。6.同一材料避免重複出現在不同章節中，同時也要留意材料和綱目大小的平衡。7.按照論文範圍的廣狹、材料的多寡，來分章、節以及細目，注意使用符號。如材料較多的長篇論文，可分章，章下再分節(如果更長的論文，章之前也可以先分編)，節下再用細目的符號。應裕康、王忠林，《治學方法》，高雄：復文圖書出版社，1987年，頁378。

<sup>153</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1993年。

術責任即在發現理解所謂「客觀意思」或「真正意思」，且以「依文解義」方式表達詮釋者的「客觀」的理解。

3. 「蘊謂」層次：在「蘊謂」層次，詮釋者必須繼續探問：「原思想家(或原典)可能表達甚麼？」或「他所說過的可能蘊涵甚麼？」我們於此層次的首要工作，即在通過思想史上已經有過的許多原典詮釋進路探討、歸納幾個較有詮釋學份量的進路或觀點出來，俾能發現原典思想所表達的深層義理以及依此義理可能重新安排高低出來的多層詮釋學的蘊涵
4. 「當謂」層次：於此層次，我們探問：「思想家或原典(本來)應當表達甚麼？」或「創造的詮釋學家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想？」
5. 「創謂」層次：在「創謂」層次的思維歷程之中必然形成的自我轉化，即從批判的繼承者轉變成為創造的發展者，或亦可說從詮釋學家身份升為創造的思想家身份，不但講活了原有思想，還能徹底解消原有思想的任何內在難題或實質性矛盾，如此救活原有思想，同時又能百尺竿頭更進一步，剋就思想的突破與創新一點，特為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。<sup>154</sup>

筆者擬參考上述五種詮釋層次對文獻先做原典版本的比較，並力求對原典文獻有正確性的掌握；其次，通過對文獻語句之脈絡分析，並掌握原典之意向，期望能忠實詮釋文獻的意涵；再次，去除可能的主觀因素之偏差，歸納彙整與本研相關之資料，就此除了根據原典文獻之外，並多方蒐集太極拳相關著作，以備闡明太極理法之用。再次，在掌握原典與熟悉理解中，發掘文獻深層結構義蘊。最後，筆者希望熟悉文獻之後，能夠從文獻的啓發透出文獻的蘊謂對太極拳的發展可能誘導的方向與意義。這也是最能夠體現本論文的價值所在，是本文依循的主

<sup>154</sup> 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1993年，頁228-239。

要研究方法。

傅偉勳先生在「層面分析法」的「創造詮釋學」裡，將辯證分成「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」以及「創謂」五個層次。在「當謂」層次說：「思想家或原典(本來)應當表達甚麼？」或「創造的詮釋學家為原思想家或原典應當如何重新表達，以便講活原來的思想」；在「創謂」層次又說：「在『創謂』層次的思維歷程之中必然形成的自我轉化，即從批判的繼承者轉變成為創造的發展者，或亦可說從詮釋學家身份升為創造的思想家身份，不但講活了原有思想，還能徹底解消原有思想的任何內在難題或實質性矛盾，如此救活原有思想，同時又能百尺竿頭更進一步，剋就思想的突破與創新一點，特為原思想家完成他所未能完成的創造性思維課題。」本文的詮釋不能企盼符合傅偉勳先生「當謂」與「創謂」的標準，不過，如果能夠引發一點哲學的另類省思，則是探討太極拳之外的另一收穫，這當然是可喜的值得分享的事。

此外，袁保新先生對「創造的詮釋研究法」提供了下列六點意見：

- 1.一項合理的詮釋，其詮釋本身必須在邏輯上是一致的。
- 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文獻愈廣，則詮釋就愈成功。
- 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，用清楚的觀念來解釋不清楚的觀念。
- 4.一項合理的詮釋應該將經典本身視為在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有充分的意識，並願意透過與



其他詮釋系統的對比，調整修正其方法與原則。<sup>155</sup>

袁先生認為上述六點原則是作為一項合理的詮釋所必備的條件，也是學者將詮釋學方法應用於古典文獻之解讀時所應該注意的事項。研究方法是一種幫助詮釋者做好詮釋工作的工具，選對工具對工作者而言，可順利達到預期成果的呈顯。

沈清松先生對中國哲學方法論提出三項基本原則，也是值得參考的：一遵循一般的文本詮釋原則；二是尊重中國哲學文本特性的原則；三是文本作者或學派提供的詮釋原則，這當中第二項原則的提出，是鑑於中國古代文本多「隱喻」（metaphor）與「敘事」（narrative）而提出者，第三項則是由於中國古書中常見斷章取義式的引述因而設立的，至於第一項原則的提出，則是文本之詮釋者，在這方面沈先生並且再提出幾項更細的原則，其說明如下：

### 1. 內在原則（principle of intra-textuality）：

「文義內在原則」主要說明的，為在哲學思想研究中，針對文本所要尋找之意義，應皆在文本之中，亦只在文本之中。此原則說明了，無論研究任何文本，皆不隨意增加文本所無之道理與意義，除非研究之文本因脫落之類的問題，而必須加以增補或修訂，不過此亦必須有其他文本可為佐證，而不可任意修改之。換言之，如研究《道德經》者，那麼所要尋找之文本意義應求諸於《道德經》之文本中，而不能隨意增減文本中之意義與道理，而若遭遇文本中有脫漏之問題之時，那麼可尋找與《道德經》之文本與思想相關之著作，相互佐證以解決文本脫漏之問題，此即為研究哲學思想所應遵守之「文義內在原則」，而由於此涉及了文本本身之問題，因此，對文本之考證亦包含在此原則之中。

<sup>155</sup> 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991年，頁77。

## 2.融貫一致原則 (principle of coherence) :

之所以說融貫一致，其重點在於當閱讀文本時，消極上讀者要能避免自相矛盾或相互對立的歧見，而積極上文本所具備之命題與概念，必須能夠環環相扣，而形成一內在融貫的義理體系，當然，在前提上讀者必須保持客觀性以及文本本身內在具備一貫性，因文本若本身存在諸多矛盾與歧見，那麼此文本之參考性也相對的降低，雖此文本之參考性低，然則在研究之時，仍應保持客觀性，保持文本本來的面目。而保持文本的客觀性之目的在於，若讀者於解讀時將文本零碎或矛盾化，那麼將降低文本之價值。而由於融貫與一致性的要求，所以此原則還包含了邏輯與字義分析。

## 3.最小修改原則 (principle of minimum emendation) :

此原則所要說明的，也就是若非必要，不可以任意修改文本。而於文本之研究途中，若產生了讀者本身之理論與文本本身的理論不一致時，那麼首先應修改的是讀者本身之理論，而非文本，而唯有於必要之時，方考慮修正文本。

## 4.最大的閱讀原則 (maximum reading) :

在閱讀文本之途中，若能夠滿足以上三種原則，那麼讀者就能夠在義理的理解與詮釋上做最大的閱讀，而於此時可以在文本上從事哲學思索以及做最充實的義理解讀。而當只要不違背前述的三種原則，那麼無論是各種哲學、理論與體系，皆可作為運用與啟發，依此而進一步創出恢弘與深入之哲學思想。<sup>156</sup>

特別一提的是方東美先生的治學方法與態度，方東美先生在《原始儒家道家哲學》一書中說：「假使我們要「解老」我們不應從外在的立場，而應從老子本身的立場來瞭解他，用韓非子的名辭來說，這叫做「解老」。但是我們在前面要

---

<sup>156</sup> 參見沈清松，〈從「方法」到「路」——一項退結與中國哲學的方法論問題〉，《哲學與文化》第376期，2005年9月。

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哲學涵義，這才比較客觀。」<sup>157</sup>筆者肯定「以經解經」的重要性，但礙於議題的選擇並不重在對經典的理解於詮釋，所以本文未必能充分據此而多做操作與表達。然前輩學人之教誨誠不敢或忘也。

在上述種種研究方法下，本文的研究進路除了第一章緒論外，第二章先略述老子《道德經》思想的形成背景，《莊子》思想的地位與特色，《易繫辭傳》的形成、內容與體例。其次討論老子的「冲虛爲和」、「虛極靜篤」、「歸根復命」；莊子的「心齋坐忘」、「休乎天鈞」與真人之「呼吸以踵」，與太極拳「功體」之有所相關；其次討論老子思想之「弱者道之用」與「玄同有無」，以相應於太極拳之「以虛接實」不落雙重，與「一處有一處虛實，處處總此一虛實」之「凡此皆是意，不在外面」。最後述及老子「高下相傾」、「反者道之動」，易傳之「一陰一陽」、「一闔一闢」、「剛柔相推」而生變化之天道思想，以應合本論總領太極拳技法之「陰陽、虛實、剛柔、進退、起落、開合」之「十二綱」。太極拳運動爲「腰脊」之運動，所謂「以脊爲體，以心爲用」、「力由脊發」都是說明「脊脊」在運動中與發勁的重要，故本章以莊子之「緣督以爲經」做爲整個太極拳運動之主體。筆者不取前文之「爲善無近名，爲惡無近刑」，獨取「緣督以爲經」以爲論述並加註的主要原因，是因爲本文探討之主軸不在「義理」，而在太極拳的技法與身心結構、功能之相關處。第三章則在第二章的理論基礎下，分三節討論技法，故理論不再重述，讀者前後對照，大概體會得到筆者論述的要旨。第四章則是論文結論。

筆者以偶然之知，在本文中多處以現代科學之知，解讀經典章句，立意不在推翻或否定前人立論或義理解說。古之學者礙於學術管制或詮釋型態之固定，多偏義理而少事證，今科學既昌明，知識又發達，對於天道的了解，較之古人具體而明確，典章制度的設立也比古時完善而合理，然原理皆不離於「古始道紀」，

---

<sup>157</sup> 方東美，《原始儒家道家哲學》，臺北：黎明文化公司，1983年，頁200。

筆者以為法古道之旨，消化經典，做現代詮釋，才是開創新猷的學術之路。



## 第二章 太極拳的理論探討

### 第一節 老子思想與太極拳

本節討論老子思想與太極拳的理論關係，遂經由介紹老子思想的背景，聯繫老子與太極拳的探討。

#### 一、老子思想形成的背景

老子處在一個社會大動盪的時代，這樣的時代對於他的思想的產生會有很大的激盪，除此之外，還有其他的背景，包括社會的，階級的，民族的，地域的以及知識的等，但是，做過周王室的史官無疑是其中一個非常重要的因素<sup>1</sup>。老子在《道德經》明白的告訴我們：「言有宗，事有君」（《道德經·七十章》），<sup>2</sup>又說：「執古之道，以御今之有，能知古始，是謂道紀。」（《道德經·十四章》）<sup>3</sup>老子稱「執古之道」，可見道在老子之前就已存在，所以才說「能知古始，是謂道紀」。老子知「古始」知「道紀」，因此，他認為他說的話是有憑據的，所以才篤定的說：「言有宗，事有君」。可是又很感慨的說：「吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯無知，是以不我知。知我者希，則我者貴，是以聖人被褐懷玉。」（《道德經·七十章》）<sup>4</sup>到底老子知道些甚麼？我們又不知道些甚麼？以至於見笑於老子，而被稱為「無知」。聖人「被褐懷玉」、「和光同塵」、「知白守黑」，所以眾人「不我知」。根本原因在於一般人的「無知」。

王博先生考察指出，古之學術由貴族王官所掌握，周室東遷以後開始式微，周文疲弊的結果，官失其守，學術外流，<sup>5</sup>或歸依諸侯，或流落民間，於是諸子百家興起，各唱其道，圖謀濟世，各是其是，各非其非，但都「得一察焉以自好，譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。猶百家眾技也，皆有所長，時有所用，雖

<sup>1</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁4-6。

<sup>2</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁176。

<sup>3</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁32。

<sup>4</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁176。

<sup>5</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁13。

然，不該不徧，一曲之士也。」<sup>6</sup>是故，「內聖外王之道，闇而不明，鬱而不發，天下之人各爲其所欲焉，以自爲方。悲夫，百家往而不反，必不合矣！後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將爲天下裂。」<sup>7</sup>以今論古，諸子百家之說在當時，是中國學術思想的濫觴，但是，卻也形成思想的紊亂，這也正是莊子所悲的「百家往而不反，必不合矣！道術將爲天下裂」。

傅偉勳先生在《學問的生命與生命的學問》一書中說：「詮釋者必須設法了解原思想家的生平傳記、時代背景以及思想發展的歷程等等，並試予一種『現象學的記述』，這當然有助於原典本文的深刻了解。」<sup>8</sup>因此，爲探究老子智慧的來源，先了解他的身世背景乃爲必要之舉。老子先爲史官後爲隱士，這兩種身分的搭配，造就了老子對「天道」與「人道」的認識，成爲《道德經》問世的主因。現在就依這兩種因素來探討老子思想。根據王博先生的說法，老子身爲史官，掌握道術，能見天地之醇，識古人之大體，去周之後卻還能被褐懷玉，處下不爭，扮演一名「隱士」<sup>9</sup>全身而退，西出函谷關，且留下無盡的智慧，讓後世學者緬懷不盡，鑽研不止。宜乎莊子讚美他稱他爲「古之博大真人哉！」<sup>10</sup>

以下引述根據王博《老子思想的史官特色》，歸納與整理古今說法如下：

#### (一) 史官背景

王博先生首先比較古今三種觀點。

《漢書·藝文志》：

道家者流，蓋出於史官。歷記成敗存亡禍福古今之道，然後知秉要執本，清虛以自首，卑弱以自持，此君人南面之術也。合於堯之克讓，易之嗛嗛，一謙而四益。

<sup>6</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁1069。

<sup>7</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁1069。

<sup>8</sup> 參見傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年，頁232。

<sup>9</sup> 見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁101。

<sup>10</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁1098。

近人章太炎先生云：

古之學者多出於王官……所謂宦於大夫，猶今之學習行走爾，是故非仕無學，非學無仕，二者是一，而非二也。<sup>11</sup>

王博先生引江璩先生的話說：

自周道既衰，官失其守，而百家之學始興。春秋戰國以前，非無聰明慧哲之士，所以不能各成一家言者，蓋皆有官以司之，平民莫由窺其奧也。

上古三代之世，學在官而不在民，草野之民莫由登大雅之堂。唯老子世為史官，得以掌數千年學庫之管鑰而司其啟閉，故《道德經》一出，遂盡洩天地之秘藏，集古今之大成，學者宗之，天下風靡，道家之學遂普及於民間。<sup>12</sup>

由上可知，古代學術由貴族王官掌握，貴族王官掌握的學術中，隱藏有「天地之秘」，《老子》一書集古今之大成，古代學術經《老子》(即《道德經》)披露之後，學者宗之，天下風靡。官失其守之後，學術流入民間，才有諸子學術的興起。

王博先生又舉金德建先生在〈老聃學說出於史官考〉一文，以史官所作之《左傳·國語》為依據，列舉與《老子》相似之文句得出結論說：

所謂古學出於王官的說法，雖不必盡如班固所指，每家都必出於某某王官

---

<sup>11</sup> 參見參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁11。

<sup>12</sup> 參見參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁12。

那樣刻板整齊的分類，但在諸子學派開始階段的儒道二家，這種淵源確是存在的。「道家者流，蓋出於史官，」（《漢書·藝文志》）無疑是可以證實的。<sup>13</sup>

據上可知，史官身分使老子接觸到古代的道術，和自古沿襲下來的典章、制度與古老文化，這些知識背景蘊釀出《道德經》的主體內容。但是，周文疲弊的結果，史官四處依止，為侯王大夫所用，為政治效勞，失去一個自由的心靈與虛靜的照心，便失去了哲學家的條件，老子幸好在去周之後被褐懷玉成為一位隱者。王博先生再引蕭萐夫先生的說法：

單就道家，論其起源，似可概括地表述為出於史官的文化背景而基於隱者的社會實踐，前者指其思想理論淵源，後者指其依存的社會基礎。<sup>14</sup>

所謂「基於隱者的社會實踐」，應該是指以隱者的身分默默的做社會觀察，或者保有一個自由的心靈去做獨立的思維判斷。這是形成老子思想的第二個原因。

## （二）隱者背景

春秋末期有很多隱者，在《論語》就提到不少，如長沮、桀溺、石門晨門、荷蕢、荷蓀丈人、楚狂接輿等<sup>15</sup>。馮友蘭先生說：「此等人有知識學問，但見時亂之難於挽救，遂皆持消極態度不肯干預世事。」<sup>16</sup>他們對孔子多有微辭，但孔子對他們很是尊敬，《論語·憲問》記孔子語：「賢者避世，其次避地，其次避色，其次避言。」<sup>17</sup>

<sup>13</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁13~14。

<sup>14</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁14。

<sup>15</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁102。

<sup>16</sup> 馮友蘭，《三松堂學術文集》，北京：北京大學出版社，1984年，頁278。

<sup>17</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁102。



王博先生認為：「老子與這類單純的隱者不同，他是由王官而成爲隱者的，這使得他不像楚狂接輿等那麼消極，他還主張功成然後身退，無爲而無不爲的，而單純的隱者是不談什麼功成或無不爲的；老子也還積極地探索治理天下的辦法，關心社會政治生活，不像他們那樣不肯干預世事。更重要地是，由王官而成爲隱者，使老子能成爲一個哲學家；而單純的隱者則不能形成自己的思想體系。」<sup>18</sup>王博先生又引馮友蘭先生的話證明他的看法。

在孔子之時，此等「隱者」亦只消極的獨善其身而已，對於其如此之行為，未聞有一貫的學說，以作其理論的根據也。<sup>19</sup>

王博先生表示，此等單純的隱者之所以沒有一貫的學說來作理論的根據，乃是因爲他們沒有建構一貫學說的能力，而主要地便是缺少知識基礎，他們既不像老子曾做過王官，也不像孔子有爲好學，因而便只有發幾句牢騷，且以此面目而載入史冊了。<sup>20</sup>

## 二、老子思想的太極詮釋

### (一) 老子治身思想與太極拳

根據王博先生的研究，《莊子·天下》中曾提到「內聖外王之道」，對後來發生了很大影響。莊子認爲道包括內聖和外王兩個方面，反應了中國古代哲學的主要內容和結構。其中內聖主要指修身或者治身的方面，外王指治國的方面。老子的思想，除了道論而外，也包括有這兩個方面。<sup>21</sup>下將引用《道德經》有關治身的部分來討論與太極拳的關聯。

#### 1. 馳騁天下

<sup>18</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁102。

<sup>19</sup> 馮友蘭，《三松堂學術文集》，北京：北京大學出版社，1984年，頁278。

<sup>20</sup> 參見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁102。

<sup>21</sup> 語見王博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年，頁277

天下之至柔，馳騁天下之至堅；無有入無間，吾是以知無為之有益，不言之教，無為之益，天下希及之。（《道德經·四十三章》）<sup>22</sup>

鄭曼青先生在《鄭子太極十三篇·別程序第十一》聽勁一節中說：「何謂勁，又何能聽？須細審之。勁與力大異，秘傳謂勁由於筋，力由於骨，至哉言乎。近世學者，盲從至死，而不知勁之為用，可為浩歎。勁之為勁，氣由於筋致柔，有彈力已耳。惟柔乃能與對手黏連相隨，能黏連則我之氣與彼氣相接觸，欲測其氣之動靜，故曰聽。則拳論所謂彼微動，我先動之機，亦在於此。」<sup>23</sup>聽勁在太極拳來說，稱之為知覺訓練，鄭曼青先生說：「欲測其氣之動靜而聽之，非柔不可，惟柔乃能與對手黏連相隨。」<sup>24</sup>以是《道德經》的「至柔」說，又與太極拳的黏連聽勁，息息相關密不可分了。

明王宗岳《太極拳論》：「一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人，英雄所向無敵，蓋皆由此而即也。」<sup>25</sup>由柔致虛，由有入無，乃太極拳神妙之所在。英雄所向無敵，蓋皆由此而及。這可類比為上引老子說：「吾是以知無為之有益，不言之教，無為之益，天下希及之。」又《道德經·十一章》云：「三十輻共一轂，當其無，有車之用。埴埴以為器，當其無，有器之用。鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。」<sup>26</sup>這也與太極拳主「柔」的觀念相通。

太極拳神妙莫測，人不知我，我獨知人。蓋因我與敵人接觸，僅及彼方皮毛，不觸及其骨與肉，此操之在我，對方莫由察知我之動向與勁力，如對方沒有此認知及素養，必定不合此粘連原則，而觸及我之骨肉，而自曝其動向與勁力與我，此即所謂自己送上門來，則彼必挨打無疑。其勝負關鍵，要之在乎接觸點之柔與

<sup>22</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁120。

<sup>23</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三勢》，臺北：時中拳社，1977年，頁47~48。

<sup>24</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三勢》，臺北：時中拳社，1977年，頁48。

<sup>25</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三勢》，臺北：時中拳社，1977年，頁75。

<sup>26</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁26~27。

輕，叫對手無法察覺。在我則好似以「無有入無間」，長驅直入，所向無敵，此即老子所謂「無為之有用」。

## 2. 營魄抱一

載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？（《道德經·十章》）<sup>27</sup>

樓宇烈校釋：「『營魄』，《楚辭遠遊》王逸注『營魄』為『靈魂』。河上公注：「營魄，魂魄也」。『抱一』，即抱樸。」<sup>28</sup>筆者以河上公注為佳。魂魄依現代語言解之即精神與肉體，或說是身心，「載營魄抱一，能無離乎？」即精神與肉體的結合為一，也就是身心的統一狀態，專氣即「傳氣」、「團樂一氣」、或叫「沖氣」。此「團樂一氣」守之曰「樸」，致之為「得一」。（《道德經·三十九章》）：「萬物得一以生……萬物無以生恐將滅」。<sup>29</sup>太極拳《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……  
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。<sup>30</sup>

此處所謂的「歸抱一」之「一」，即「陰陽合一」，中定不移的「太極整一」，方寸隨時要守的也是此「一」。太極拳之體用不離於「一」，拳名為「太極拳」，心不離「一」。生命的學問古今一貫，體用相兼，如能操之在我，即能得心應手。以《道德經》的「專氣致柔」為體，以《體用歌》所謂的「渾身是手手非手」為用，則太極拳論與《道德經》思想可有相通，拳術與學術也可以「道通為一」<sup>31</sup>。

## 3. 致虛守靜

<sup>27</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁22~23。

<sup>28</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁24。

<sup>29</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁105。

<sup>30</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁72。

<sup>31</sup> 清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁70。

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，靜曰復命，復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久。沒身不殆。(《道德經·十六章》)<sup>32</sup>

王弼注：

言致虛，物之極篤。守靜，物之真正也。動作生長。以虛靜觀其反復。凡有起於虛，動起於靜，故萬物雖並動作，卒復歸於虛靜，是物之極篤也。各返其所始也。歸根則靜，故曰「靜」。靜則復命，故曰『復命』也。復命則得性命之常，故曰「常」也。常之為物，不偏不彰，無皦昧之狀，溫涼之象，故曰「知常曰名」也。唯此復，乃能包通萬物，無所不容。失此以往，則邪入乎分，則物離其分，故曰不知常則妄作凶也。無所不包通，則乃至於蕩然公平也。蕩然公平，則乃至於無所不周普也。無所不周普，則乃至於同乎天也。與天合德，體道大通，則乃至於窮極虛無也。窮極虛無，得道之常，則乃至於不窮極也。無之為物，水火不能害，金石不能殘。用之於心，則虎兇無所投其爪角，兵戈無所容其鋒刃，何危殆之有乎！<sup>33</sup>

王弼注固已完美，筆者請以現代語言略抒一愚之得以供參考。《道德經·十六章》所謂的致虛極、守靜篤，功夫所在在於虛極之「極」與靜篤之「篤」，虛極無異靜篤，都是「無思無為」、「心中無物」的境界，《繫辭傳上》：「易无思也，无為也，寂然不動，感而遂通天下之故」<sup>34</sup>無思無為、寂然不動」是感而遂通的原理，也是必要條件。所以致虛要能至「極」，守靜要能到「篤」，心中確實無物，寂然不動，歸根復命已，然後「感而遂通」。這不是玄虛，只是我們不知，我們

<sup>32</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁35。

<sup>33</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁35。

<sup>34</sup> 文獻本自王弼《周易注》，參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁550。

無知，但是莊子知之。

《莊子·人間世》：「聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。」<sup>35</sup>《莊子·齊物論》：「是以無有爲有。無有爲有，雖有神禹，且不能知。」<sup>36</sup>老莊論道，出入在有無、天人之間；老莊之教，言而有宗，語非玄虛，老子所謂「吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。」<sup>37</sup>一言以蔽之，都是障於「有」，不通於「無」，天人因此而隔離。

「有爲」、「有言」者，猶「子」也，人之所爲也；使能「有爲」、「有言」者，猶「母」也，天之所爲也。「天下有始，以爲天下母。既得其母，以知其子；既知其子，復守其母，沒身不殆。」（《道德經·五十二章》）<sup>38</sup>《莊子·大宗師》：「知天之所爲者，天而生也。」<sup>39</sup>《莊子·齊物論》：「物固有所然，物固有所可；無物不然，無物不可」、「惡乎然，然於然；惡乎不然，不然於不然」、「可乎可，不可乎不可」。<sup>40</sup>在虛靜中發現生命的內在，此生命的內在係「天之所爲，天而生也」。莊子所謂「庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？」蓋能窮天人之際而復通爲一者也。「指窮於爲薪」而「沒身不殆」者，道也。

太極拳〈十三勢行功心解〉：

以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。<sup>41</sup>

太極拳的意氣運用，以「細、長、靜、慢」爲主。所謂以心行氣，以氣運身者，都在虛靜中觸動，視動猶靜。唯其如此，乃能沉著而斂氣入骨，順遂而便利從心。此行拳之法要，慎之。

<sup>35</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁150。

<sup>36</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁56。

<sup>37</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁176。

<sup>38</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁176。

<sup>39</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁224。

<sup>40</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁69。

<sup>41</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76。

#### 4. 冲氣爲和

萬物負陰而抱陽，冲氣以為和。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。(《道德經·四十二章》)<sup>42</sup>

王弼注：「故萬物之生，吾知其主，雖有萬形，冲氣一焉。百姓有心，異國殊風，而王侯(得一者)主焉。以一為主，一何可舍？愈多愈遠，損則近之。損之至盡，乃得其極……而道可近乎？損之而益(益之而損)豈虛言也。」

王弼注強調萬物之生雖有萬形，冲氣則一。這符合老子所謂的「萬物負陰而抱陽，冲氣以為和」的說法。所謂冲氣，指的是「陰陽和合」之氣，也就是陰陽不相勝的「中和」之氣。這一點在儒道二家聖人的教化中是一致的，試論之。

《中庸》：

喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；

和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。

仲尼曰：君子中庸，小人反中庸。君子之中庸也，君子而時中；小人之反中庸也，小人而無忌憚也。

子曰：中庸其至矣乎！民鮮能久矣。

子曰：道之不行也，我知之矣，知者過之，愚者不及也。道之不明也，我知之矣，賢者過之，不肖者不及也。人莫不飲食也，鮮能知味也。

子曰：天下國家可均也，爵祿可辭也，白刃可蹈也，中庸不可能也。

對儒家來說，「中」是天下的大本，「和」是天下的達道，道之不行，都由於智愚賢不肖之不能得「中」。儒家除把「中庸」之道用於修身外，更強調平治天

<sup>42</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁117。

下的道理在「致中和」，不僅如此，更擴而充之，以為「天地位焉，萬物育焉」的道理也是「中和」所致，只不過「天地位焉，萬物育焉」是自然生成的「天道」，自然生成的「道」有其「理」在，其「理」則是「和諧共存」，「和諧共存」才能「長久有序」，「有序」則「有信」，天道如此，萬物乃育，因此可說儒家思想中，《中庸》保有「天道」理念。

至於老子除治身之道直言「冲氣以為和」外，談到治平天下，就把「冲氣以為和」的治身之道，應用到治國上來。老子說：「人之所惡，唯孤寡不穀，而王公以為稱。」（《道德經·四十二章》）<sup>43</sup>王公自稱「孤寡」，謙稱「不穀」，這種謙冲自牧的修養，不但可以治身，也合乎「高下相傾」和「高者抑之，下者舉之」的天道思想。太極拳有體有用，體為養和，用為致中，是名為「太極」。

侯王無以貴高將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自謂孤寡不穀。此非以賤為本邪？非乎。（《道德經·三十九章》）<sup>44</sup>

侯王「以賤為本，以下為基」，因而能夠「得一」以保其「貴高」，使天下貞定永寧。天下可平而難治，其因在「民之饑，以其上食稅之多，是以饑。民之難治，以其上之有為，是以難治。民之輕死，以其上求生之厚，是以輕死。」<sup>45</sup>這種「貴以賤為本，高以下為基」的「反動」之道，應用到太極拳，正如拳論所謂的「足欲向前先挫後」，「如意要向上，即寓下意，斯其根自斷，乃攘之速而無疑」。進一步言，反動之道應用於「摺疊轉換」與「化打合一」，可說是精妙絕倫，非久於此道者不易明白。

## （二）老子天道思想與太極拳

<sup>43</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁96。

<sup>44</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁106。

<sup>45</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁184。

老子《道德經·四十二章》：「萬物負陰而抱陽」，老子的陰陽觀念明確，擺脫了卜筮文化的臆測，透顯人文化成之彌足珍貴。老子的《道德經》理念清楚，又有事證，有系統，是真正的言有宗、事有君。

《道德經》的宗旨在推天道以明人事，基於此，筆者以為以現代語言來詮釋《道德經》與「太極拳」的理念相通，應該更合時宜。依現代知識來理解，地球在天體中為眾星之一，地球接受日照，半邊受光，半邊背光，即是「負陰抱陽」。地球自轉地表永遠呈現「陰盡陽生」、「陽盡陰生」的「陰陽相生」、「陰陽相濟」的「太極」狀態。老子說：

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。

(《道德經·七章》)<sup>46</sup>

天下有始，以為天下母。既得其母，以知其子，既知其子，復守其母，沒身不殆。(《道德經·五十二章》)<sup>47</sup>

老子「天地不自生」的說法，開啓了宇宙觀的大門，這是「天道」的實然，不必義理的解說，更不是卜筮文化的推測或合理解釋。老子只是翔實的把他所知的真相說出來。地球「太極」象狀之呈現，實在取決於一個更大的存在，此存在稱之為天下之「始母」，此「始母」永恆存在，沒身不殆。如此情狀「天莫之命而常自然」(《道德經·五十一章》)<sup>48</sup>，故曰「將欲取天下而為之，吾見其不得已。天下神器，不可為也，為者敗之，執者失之。」(《道德經·二十九章》)<sup>49</sup>

本文將以地球即為一「太極」的論點，取代傳統平面的雙魚圖，做為論說的依據，原因如下：(一)太極拳是個「體」的運用，不是平面運動。前面已經提過，太極拳十三勢，是由一點佈出一個立體空間。若依傳統的「太極圖」的觀念來詮

<sup>46</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，《王弼集校釋》，頁19。

<sup>47</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，《王弼集校釋》，頁139。

<sup>48</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁137。

<sup>49</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁77。



釋太極拳，會以為太極是個平面，在理解上會產生隔閡。(二)平面顯示的「太極圖」，不能夠呈現太極拳垂直中定，和八勁轉換的立體狀態。(三)平面的「太極圖」，不易說明向心、離心的開合原理。(四)地球浮現在天體之間，自轉不息，循環不已，周行而不殆，有此事，必有其理，必能言有所宗來論說太極拳。(五)平面沒有氣勢可言，無勢不成勁，無勁不成拳。以下論說老子天道思想與太極拳拳法。

## 1. 反弱為用

反者道之動，弱者道之用。(《道德經·四十章》)

王弼注：

高以下為基，貴以賤為本，有以無為用，此其反也。動皆知其所無，則物通矣。故曰「反者，道之動也。柔弱相通，不可窮極」<sup>50</sup>

王弼以《道德經·二章》：「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。」<sup>51</sup>和《道德經·三十九章》：「侯王無以貴高，將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自謂孤、寡、不穀，此非以賤為本邪？非乎？」<sup>52</sup>來解說。王弼把老子推天道以明人事的意涵，闡明無遺，誠為的論。不過筆者要更進一言，所謂「高下相傾」，高下兩端如在一平面，只能平移，能相傾者必須上下滾動，細審《道德經》經文，「曲則全」(《道德經·二十二章》)<sup>53</sup>、「周行不殆」、「大曰逝，逝曰遠，遠曰反」(《道德經·二十五章》)<sup>54</sup>，則老子所言或可想像為「滾動圓體」的圖像。這個「圓體」觀念正是太極拳理論與技法

<sup>50</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁77。

<sup>51</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁6。

<sup>52</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁105。

<sup>53</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁55。

<sup>54</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁63~64。

引用的根本。

〈十三勢行功心解〉：「往復須有摺疊，進退須有轉換。」<sup>55</sup>摺疊是曲，曲直相求以蓄發；轉換是圓，圓轉反復成化打。圓則周，周則勻，勻則平，平則和，和則中，時中則貞定，侯王得一以為天下貞，都從致中、曲全、得圓而來。

鄭曼青先生《鄭子太極拳十三篇》中的話最能印證：

至於不易，是十三式體用中唯一之定理。定理者，即猶中定之定力也。何為中定定力，中即時中，定無常定，不失中定，是為定力。中庸所謂不偏不易，亦即中定之定理也。<sup>56</sup>

太極拳善用圓的原理以成拳，「圓」裏頭隱藏著無窮的道理。鄭曼青先生在《鄭子太極十三篇》中提到：

至雨露雖微，一滴中含有無量數水分子，個個竭力向外發展。其結果各得平均，互相牽引，其表面雖有張力，然其內仍有聚力，故不失為圓，此即圓之成因。太極拳之所謂圓者，以其效法太極，其原因及體用，適與上述自然界之妙蘊相脗合。圓周內各點與中心距離皆為一致，墨子所謂「一中同長」者是也。<sup>57</sup>

更有進乎此者，圓周各點，所負荷之力，強弱亦各相等，否則不成其為球體矣。然則皮球之圓，圓也。鐵球之圓，亦圓也。無論其輕重不同，然以力觸其一面，可知其面面皆同，面面皆動也。觸其一點，則萬點皆同，萬點皆應也。此太極拳之所不容人摸著與接觸到者，以其體圓也。由一中心向外發展之力，曰離心力。由圓周各點向中心牽引之力，曰向心力……

<sup>55</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76。

<sup>56</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁63~64。

<sup>57</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁24。

倘我所得受向心力較大，而還之以離心力亦大，然我所得受之向心力雖大，卻得運而去之，此我得體圓之效用也。但還之以離心力，則彼不能運而去之，必彈出於尋丈之外。<sup>58</sup>

至於「弱」之爲用，就太極拳而言，就是爲了「不犯雙重」。何謂「雙重」，簡單的說就是「不分虛實」，人剛我亦剛，人實我亦實，或者自身「雙腳落實」不能轉化，都屬於「雙重」。犯了此一原則，就不合太極原理，就會抗爭相傷，或無法轉動。《道德經》主張「用柔」、「用弱」、「曲全」都是本乎這個原則。《明王宗岳太極拳論》：

偏沉則隨，雙重則滯。每見數年純功，不能運化者，率自為人制，雙重之病未悟耳。欲避此病，須知陰陽相濟，方為懂勁。<sup>59</sup>

雙重則爲人制，因知柔弱之有用。其解決之道，還是回歸「太極」之以陰合陽，陰陽相濟，方能以柔勝剛。

## 2. 玄同有無

道可道，非常道。名可名，非常名。無，名天地之始。有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此二者同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。（《道德經·一章》）<sup>60</sup>

王弼注：

<sup>58</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁24。

<sup>59</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁75。

<sup>60</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁1。

可道之道，可名之名，指事造形，非其常也。故不可道，不可名也。凡有皆始於無，故未形無名之時，則為萬物之始。及其有形有名之時，則長之、育之、亭之、毒之，為其母也。言道以無形無名始成萬物，萬物以始以成而不如其所以然，玄之又玄也。妙者，微之極也。萬物始於微而後成，始於無而後生。故常無欲空虛，可以觀其始物之妙。常有欲，以觀其微。微，歸終也。凡有之為利，必以無為用，欲之所本，適道而後濟。故常有欲，可以觀其終物之微也。兩者，始與母也。同出者，同出於玄也。異名，所施不可同也。在首則謂之始，在終則謂之母。玄者，冥默無有也，始、母之所出也。不可得而名，故不可言，同名曰玄。而言同謂玄者，取於不可得而謂之然也。不可得而謂之然，則不可以定乎一玄而已。若定乎一玄，則是名，則失之遠矣。故曰玄之又玄也。眾妙皆從玄而出，故曰眾妙之門也。

樓宇烈先生再校釋說：「『有』，萬有，指可識可見有形象之具體事務。『無』，指道。」樓先生又引王弼注〈四十章〉：「天下萬物生於有，有生於無」之語：「天下之物皆以有為生。有之所始，以無為本。將欲全有，必反於無。」<sup>61</sup>經過樓先生的詮釋，道的有無問題則淺顯而明白矣。

鄭曼青先生說：

懂勁與聽勁有深淺精麤之別，彼微動，我可聽而得之，我先動，則懂而后能之。得機得勢在我不在彼，此乃由淺入深矣。至於精麤難言矣，秘傳謂彼微動，我聽而知之，然微動易測，未動難知，苟能於未動，聽而知之，其庶乎階及神明矣，曰無他。氣由乎筋脈膜膈，其勁有四，曰防禦、曰潛藏、曰將發、曰撒擊之不同。能收縮骨節，曰筋；得循環血液，曰脈；膜，

<sup>61</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁2。

在肌肉間，裹筋與骨，及臟腑皆有之；膈，肝膈也。氣由於筋，不失常態。如其欲防禦，由於脈。如其欲潛藏，而生變化，由於膜。將充溢於表，知其將發勁也。由於膈，知其斂氣欲退而撤擊矣。此為懂勁之極致至矣箴以加矣。<sup>62</sup>

這是由有入無的功夫。就有而言，謂之「以氣運身」；就無而言，謂之「以心行氣」。以心行氣，以氣運身，由內達外，由無化有，都繫於一心之轉換。心所驅動者，先為「筋、脈、膜、膈」，續以「筋、脈、膜、膈」牽動骨肉，此即所謂運而後動。由此而知，太極拳乃身心極為精細的運動，其粗者僅筋骨肌肉活動而已，其精者為心靈活動。其接勁，則虛靜以待，以無待有，以虛接實；其引進落空，則引有入無，使人如墜五里霧中，不知所措，驚惶萬狀。

### 3. 物壯則老

含德之厚，比於赤子。蜂蠆虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腹作，精之至也。終日號而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已。（《道德經·五十五章》）<sup>63</sup>

王弼註曰：「赤子無求，無欲不犯眾物，故毒螫之物無犯於人也。含德之厚者，不犯於物，故無物以損其全也。以柔之故，故握能周固。無爭欲之心，故終日出聲而不嘎。物以和為常，故知和則得常。不暵不昧，不溫不涼，此常也。無形不可得而見，故曰：知常曰明也。生不可益，益之則夭也。心宜無有，使氣則強。」

王弼注之所謂「無欲不犯眾物」、「含德之厚者，不犯於物。」總括而言，赤

<sup>62</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁48。

<sup>63</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁145~146。

子之不犯物即同於物，既同於物，則物亦同之，故曰無物以損其全。

「德」者「得」也。所謂含德之厚比於赤子之「德」，當非道德之「德」，因為本章講的是生命之「常和」，無關後天的道德。依上下經文推斷，應是人得之於天，「精之至」、「和之至」也之「得」。赤子擁有此「和德」，則渾同蜂蠆、虺蛇、猛獸、攫鳥，故能蜂蠆虺蛇不螫，猛獸不據，攫鳥不搏。這種思想在《道德經》中層出不窮。所謂「善者吾善之；不善者吾亦善之，德善。」（《道德經·四十九章》）<sup>64</sup>、「人之不善，何棄之有？」（《道德經·六十二章》）<sup>65</sup>。

道生之，德畜之……是以萬物莫不尊道而貴德。道之尊，德之貴，天莫之命而常自然。故道生之，德畜之，長之，育之，亭之，毒之，養之，覆之。生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。（《道德經·五十一章》）<sup>66</sup>

此看來老子所謂的「德」，另有其義。也不是通俗的「道德」義，而是道用以畜養萬物的「功德」義，因為「生之，畜之」這種尊貴的「道德」，「天莫之命而常自然」的發生，因此道不自居為有德，故雖生之，畜之，長之，道對待萬物所持態度還是「生而不有、為而不恃、長而不宰」，這種「德」老子稱之為「玄德」，「玄德」即「陰德」。

「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」（《道德經·四十二章》）<sup>67</sup>人稟陰陽二氣之和合以生，赤子乃得沖和之氣之全者，所謂和之至也，故能終日豪而不嘎；精之至也，故能骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媵作。老子在《道德經·五十五章》和《道德經·三十章》裏二次提到「物壯則老，是謂不道，不道早已。」可見老子一再提示我們，回復到生命的原生狀態，像嬰兒、像赤子、像嬰孩之未孩般，守住「常、和、明」的境界，毋「使氣為壯」，也不必求「生生之厚」以

<sup>64</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁129。

<sup>65</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁162。

<sup>66</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁162。

<sup>67</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁117。

「益生」，這才是「合道」的生活方式。

極拳養氣拳也，鄭曼青在《鄭子太極十三篇》說：「太極拳之特長者，乃氣沉丹田也。氣沉丹田，即老氏所謂專氣致柔之着手功，所謂柔弱者，生之徒，剛強者，死之徒也。可見攝生之道，致柔而已。欲致柔，務先專氣。專氣以止於至善之地者，丹田也。氣能沉於丹，即所謂水火既濟。」<sup>68</sup>又說：「如氣不沉丹田，則囊癰不開。然雖有丹田不能用也。縱欲以心火相運。注乎丹田，亦不可得也。心若不與氣相依，則渺茫無所注其心力，又安知其能到丹田與否。是以專氣沉於丹田，尤須與心相守，方可致柔矣。太極拳所謂以心行氣，以氣運身，氣遍週身之類，無一非氣沉丹田，而後可以言運氣行氣之功也。」張三丰遺著《太極拳論》說：「欲天下豪傑延年益壽，不徒作技藝之末也。」如此看來，張三丰《太極拳論》延年益壽的宗旨與老子《道德經》物壯則老，不道早已的主張是不謀而合的。

#### 4. 拳不傷人

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。(《道德經·七十九章》)<sup>69</sup>

老子之教本乎天道，與而不取。故「道生之，德畜之。長之、育之、亭之、毒之、養之、覆之，生而不有，為而不恃，長而不宰。」<sup>70</sup>「既以為人已愈有，既以與人已愈多，天之道利而不害，聖人之道為而不爭。」太極拳取法《道德經》之天道思想，一以治身，一以防身。治身之道修之在己，養氣致柔，全神葆真，善與人同，與世無爭。但是對於武功技擊的部分，則須遵守老子「以兵強天下，其事好還」，「樂殺人者，則不可以得志於天下」之教，故修武德，謙謙自守而不傷人，乃事拳者之基本修養。

<sup>68</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁14。

<sup>69</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁188。

<sup>70</sup> 參見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁136。

## 第二節 莊子思想與太極拳

### 一、莊子思想研究

#### (一) 莊子思想的地位

陳德和先生著《老莊與人生》一書，對老莊思想與人生，有很精闢的研究分析。在其第二章〈老莊思想與道家傳統〉中，對老莊的傳承關係，與莊子思想的地位與特色，更有精要的論述。以下擬摘引其中部分文辭作為本小節研究的文獻參考。

老子《道德經》的思想是道家傳統的源流，它的影響是普遍而深遠的。「戰國中期開始，諸子百家對《道德經》思想的詮釋已各取所需，各顯精采，而呈現南北不同的分化與發展。」<sup>71</sup>北地的老學主要以稷下諸子為核心，把握老子史官傳統的特色，以為老子學說多「侯王思想」，因而發展出一套「帝王哲學」；南楚道家以為老子學說多「治身思想」，則將原本居廟堂之上的老學，轉化成輕外物重內在，超絕人間是非對立，歸於內在圓滿和諧而逍遙自在的生命主體。

相對於莊子的稷下道家，以為的老子思想保留著史官思維，偏向政治。政治雖是生活的一部分，「但權力遊戲並非人人之所鍾愛，相對之下，生命的安頓，卻是每個人終生的大事，人生的意義，更是大家所共同的追求，所以縱使黃老之學，能被帝王所肯定，總不如莊子思想已為天下蒼生共同的嚮往，莊子思想的深入民心，實非侷限於帝王思想的黃老治術所能比擬。因此，我們認為莊子對於老子思想傳承的貢獻絕對大於黃老。」<sup>72</sup>陳德和先生的這番論述，說明莊子思想的高遠曠放，如鵬與鯤之逍遙自在，如〈齊物論〉之無待兩行，才是人人嚮往的境界。

除了使用老子的語言發揮老子的精義外，莊子還以謬悠之說，荒唐之言，無端崖之辭，恣縱不儻，悠遊於天地之間，與天地精神往來，不敖倪於萬物，不謹

<sup>71</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁44。

<sup>72</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁44。



是非，以與世俗處。陳德和先生指出：莊子最特別的就是他的「忘」的哲學，對世俗的毀譽功過利害得失能夠置之度外，事實上這是一種人生修養上，超拔自我封囿，洗心向道的鍛鍊工夫。莊子認為，人生最大的茫昧，就是放不下我，不能忘掉我，於是就執著於形欲識見，在名利場上到處跟人逞能爭勝、對立摩擦，雖心勞形役，在所不惜，結果到頭來，不但傷害了自己，也侵犯了別人。徒然留下人生的悲劇而已。莊子承受老子思想的啓發和教誨，發現人間的種種災難，不外乎是堅持自我而引起的，因此就只有忘我、喪我才能救回真正的自己，也同時救了別人，讓彼此回復原來應有的和諧，至於忘的最高境界，是連忘的本身和忘的目的也都忘了，且人生唯有到此境界，方復是天清地寧，一切歸於如如。<sup>73</sup>

根據陳德和先生的研究，「老莊的共同本懷，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，安其份、適其性，活出真正的自我，也實現萬有一體的和諧。莊子思想當然不能代表歷史中全部的道家，但它確實能夠立足在具體的生活世界裏，作老子之喉舌，為生民之導師，從此並開啓宗風，替道家傳統更增盛況與精采，後世之所以樂將老莊並稱，應當也是這個道理。」<sup>74</sup>

## (二) 莊子思想的特色

莊子思想源自老子，興起於南方楚地。以下我們就擇取幾個能夠反映道家本色的論點，分別敘述，以明莊子思想的特徵。「首先，道家之所以為道家，和它對於天道的肯定有著絕對的關係，《道德經》重視天道的存在，已不待言。老子對於道的理解，形容它是遍一切處而皆在，且為天下萬物的生成依據；相對之下，莊子是將老子的道概念完全內化、精神化、心靈化或主體化。《道德經》中既講「道」又講「德」，但對莊子來說，道即是德、德即是道，這也就是我們精神人

<sup>73</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁45。

<sup>74</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁46。

格上的心靈境界。」<sup>75</sup>

其次，「自然」是老子思想中的另一個核心觀念，黃老之學對它也非常重視，並從政治事功的角度去看它，將它當成君尊臣卑或君逸臣勞的「既定事實」，並主張君王既然天生而自然地擁有其權位，那就應該聽任此威勢，以領袖群倫、駕馭百姓，此才合乎為治國之道；莊子則不像黃老那樣的思維，他以「自然」為無待、自由，亦即化掉一切的造作與依賴，讓自己從情枷慾鎖中解放，所以自然是一種逍遙的境界，也是我們應有的理想。<sup>76</sup>

復次，《道德經》主張「無為」，黃老於是將「無為」看成統治者的專屬，統治者的「無為」其實就是「君逸」、「臣勞」的論調；至於「無為」在莊子的體悟，則是功夫也是境界，功夫義的無為，指的是無掉、化解掉種種的人為造作和重重的執著負累，並唯此「無為」才能「無失」、「無敗」而歸根復命，是即境界義的無為，所以「無為」和「自然」其實是一體之兩面。<sup>77</sup>

再者《道德經》中也講「虛靜」，（第十六章）曰：「致虛極，守靜篤。」黃老則以「靜因之術」來詮釋之，「靜」則無事無責，「因」則固守威勢自然，凡統治者之「賞罰不測」、「喜怒不形於色」皆「靜因之術」之運用，有道之君就是據此以驅遣百官成就其帝業；莊子自又不同於黃老，他認為所謂虛靜，就是能夠徹底將我執與我所執置之度外，讓自己不必背負莫需有的包袱和累贅，讓自己能夠逍遙於自由天地，所以「虛靜」如「無為」亦同時兼具功夫義和境界義。<sup>78</sup>

由以上的比對，我們可以發現，莊子思想在道家學說中的最大特色，乃是將老子的聖人理想，全部向內收攝主體化，再以實踐的要求將它詮釋成一種參與生活世界，駐足人際社會的德行努力，且此德行的努力，迥異於儒家思想之以人文建構為目的。它受老子思想的啓蒙。另以自然地回歸，作為生命的理想和生活的

<sup>75</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁42。

<sup>76</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁43。

<sup>77</sup> 同上註。

<sup>78</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁43。

目的，這即是莊子思想的最大特色。<sup>79</sup>

## 二、莊子思想的太極拳詮釋

### (一)莊子思想與道

#### 1. 心齋坐忘

回曰：「敢問心齋。」仲尼曰：「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。」(《莊子·人間世》)<sup>101</sup>

一般以為耳朵能聽，莊子卻藉「渾沌」的寓言告訴我們，能聽的不是耳朵，耳朵只是個「物」，因此要聽之以心。莊子又在〈大宗師〉篇裡告訴我們：「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。」<sup>80</sup>

以其知之所知，以養其知之所不知，且終生不輟者，莊子說這是「知之盛」也；老子說這是「為學日益」。但是人之所知者皆有待而然，其所待者特未定也，因而會淪於儒墨之爭的窠臼，去論彼此，論是非。此以為是者，彼以為非；彼以為是者，此以為非；各以自是者為是，以彼是者為非，而不知彼之以為非者，正是己之自以為是；彼之以為是者，正是己之自以為非，是非果有定耶？果無定耶？是非常非是非，是非常是在論彼此，彼此相抵，終不能「和而為一」矣。

所以心智之知也不究竟，莊子的意思要「聽之以氣」。所謂氣，莊子說是「虛以待物者也」。「虛以待物者」無成心，其用心若鏡，不將不迎，應而不藏，這才是至人「合道」的境界。反觀那些以知求知者，流於爭辯者，莊子說：「道惡乎

<sup>79</sup> 參見王邦雄，陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年，頁43。

<sup>80</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁224-225。

往而不存？言惡乎存而不可？道隱於小成，言隱於榮華。故有儒墨之是非。」<sup>81</sup>

「見小又囿於榮華」正是道往而不存，言存而不可的癥結所在，千古以來，是非不斷，如之何。「欲是其所非而非其所是」，如此論辯不休，莊子說：「莫若以明」。

如何「以明」？莊子告訴我們：「聞以有翼飛者矣，未聞以無翼飛者也；聞以有知知者矣，未聞以無知知者也。瞻彼闕者，虛室生白，吉祥止止。夫且不止，是之謂坐馳。夫徇耳目內通，而外於心知，鬼神將來舍，而況人乎！是萬物之化也，禹舜之所紐也，伏戲几蘧之所行終，而況散焉者乎！」（《莊子·人間世》）<sup>82</sup>

夫且不止，是之謂坐馳。坐馳者身雖坐，心外馳。其心未虛，猶室不空，室不空明不生。唯道集虛，虛者心齋也，心虛則明生焉。未聞以無知知者，今則既聞於莊子已，尚且知乎，信乎。

仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」（《莊子·大宗師》）<sup>83</sup>

「坐忘」與「坐馳」剛好相反。「坐馳」固與道隔；「坐忘」則離形去知，忘形忘知，適與道通。《莊子·天地》有一則寓言，風趣而明白：

黃帝遊乎赤水之北，登乎崑崙之丘而南望，還歸，遺其玄珠。使知索之而不得，使離朱索之而不得，使喫詬索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。黃帝曰：「異哉！象罔乃可以得之乎？」<sup>84</sup>

知者索之以神，離朱索之以目，喫詬索之以言辯，不可得。而象罔以无心索之，獨得玄珠。玄珠，莊子借以喻道也。以莊子之見，只有消除思維的作用，方

<sup>81</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁63。

<sup>82</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁63。

<sup>83</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁284。

<sup>84</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁284。

可體道而獲得真知。這是莊子用寓言的形式來說明他的神秘的認識途徑。<sup>85</sup>

## 2. 無待兩行

有執有持，是人性之所同然。無執無持，是見道而後知其然。小知與大知的差別在此。《莊子》給我們的啓示是：以逍遙遊的鯤與鵬之大做比喻，來開拓我們的視野和胸襟；以蜩與學鳩之小，來譬喻小知小能；以蟪蛄不知春秋，朝菌不知晦朔，來形容知見的短淺；以上古大椿，八千歲爲春，八千歲爲秋，來明說時之久遠；以罔兩問景，來隱喻有待無奈；以因是兩行，來超越對待，道通爲一。所謂因是者，因其所是而是之，因其所非而非之。彼是莫得其偶，彼非亦莫得其偶，則朝三可，暮三亦可，朝四可，暮四亦無不可，是謂兩行。在太極拳來說，這叫「捨己從人」、「隨屈就伸」、「屈伸開合聽自由」。在應用上，以更淺白的話來說，就是：我的手就是你的手，你的手就是我的手。當我的手就是你的手時，我捨己從人，我不受力；當你的手就是我的手時，受不受力，此操之在你，也操之在我。能捨己從人者活，不能捨己從人者死。老子曰：「吾所以有大患者，爲吾有身。及吾無身，吾有何患？」（《道德經·十三章》）<sup>86</sup>莊子曰：「彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。」（《莊子·齊物論》）<sup>87</sup>明王宗岳《太極拳論》說：「本是捨己從人，多誤捨近求遠」。

## 3. 淡漠成化

言辯而有畛，而言未始有常。「彼是方生，方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可。物固有所然，然於然，不然於不然；物固有所可，可乎可，不可乎不可；無物不然，無物不可。」<sup>88</sup>物之自身，無成與毀。於人爲用，則有畛有分。其分也，成也；其成也，毀也，惟達者知通爲一。

六合之外，聖人存而不論；六合之內，聖人論而不議；《春秋》經世先王之志，聖人議而不辯。何也？聖人懷之，眾人各有所圖，辯之以相示也。道惡乎隱

<sup>85</sup> 參見陳紹燕·孫功進著，《莊子哲學的批判》，濟南：山東大學出版社，2009年，頁8。

<sup>86</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁66。

<sup>87</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁66。

<sup>88</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁66。

而有真偽？道惡乎往而不存？言者有言，言惡乎存而不可？言惡乎隱而有是非？莊子說：「道隱於小成，言隱於榮華。」<sup>89</sup> 蝸與學鳩惡乎知鯤與鵬之廣大高遠？且舉世之智者、聖者，唱仁與義者，莫不「勞神明爲一」，舉世之聖智仁義，既在六合之內，卻好議且辯，名實未虧，已喜怒爲用已，狙公賦茅，如何加勸？莊子曰：「辯也者有不見也，夫大道不稱，大辯不言，大仁不仁……孰知不言之辯，不道之道？若有能知，此之謂天府。注焉而不滿，酌焉而不竭，而不知其所由來，此之謂葆光」<sup>90</sup> 故聖人和之以是非而「休乎天鈞」<sup>91</sup>；莊子則任其一也一，其不一也一，而「與天爲徒」。老子曰：「天之道不爭而善勝，不言而善應，不召而自來。」（《道德經·七十三章》）<sup>92</sup> 故可以淡漠無心，讓天地自化自鈞。

太極拳〈十三勢行功心解〉：「靜如山岳，動如江河……先在心，後在身，腹鬆氣沉入骨，神舒體靜，刻刻在心……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。」〈十三勢歌〉：「命意源頭在腰際，變轉虛實須留意……靜中觸動動猶靜，因敵變化是神奇。」<sup>93</sup> 鬆且虛靜以待，內固精神，外示安逸，不僅在練拳時有腹鬆氣沉入骨的生理效應，應敵時更是克敵致勝的成敗關鍵。

## (二) 莊子思想與太極拳

### 1. 緣督爲經

為善無近名，為惡無近刑。緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年（《莊子·養生主》）<sup>94</sup>

憨山註：

<sup>89</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁63。

<sup>90</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁83。

<sup>91</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁70。

<sup>92</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁182。

<sup>93</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76~77。

<sup>94</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁115。

緣順也，督理也，經常也。但安順天理之自然，以為常，而無過求馳逐之心也。順天理，則不貪欲以殘生，故可以保身全生；不辱身以傷命，故可以養親盡年，此所謂能養生之主也。<sup>95</sup>

大抵古人解經多偏義理。其實，以生命的實際來看待「緣督以為經」，解說起來會更為貼切，試言之：督即脊骨，亦即脊椎骨，在軀體中，脊骨有有幾種功能，第一為全身骨架之總樞，頭頸四肢都連繫到脊骨，不僅如此，五臟六腑也都繫掛在脊骨，它是維繫全身架構的樞紐，猶如造船之龍骨與蓋屋之大樑。

其次，脊骨為中樞神經所經過之路徑，古人造辭甚妙，所謂神經，蓋即「神所經由」之路徑，不管交感或副交感神經，都要經由督脊通往大腦，眼耳鼻舌身(皮膚)之感觸，以及管制臟腑運作，傳送人所不知的訊息，往來於生命中樞(大腦)與臟腑之間的自律神經，一律通過脊骨。在脊骨中央，另有腦脊椎腔，輸送津液到腦部，以滋潤供應腦部營養，中醫所謂心與小腸相表裏<sup>96</sup>，即是說明大腦接受小腸液，以獲得營養和滋潤。

再次，脊骨在太極拳裡，為五弓之一，太極拳的理論，一身備五弓，五弓即四肢與脊骨之合稱，是知脊骨之重要。《十三勢歌》：「尾闕中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。」<sup>97</sup>〈十三勢行功心解〉：「力由脊發，步隨身換。」<sup>98</sup>鄭曼青先生有本於此，更進一步說得透徹，〈鄭子太極十三篇·心腎並重第六〉一節說：

內經以任督同舉，書亦嘗以心腎並稱，而尤以道家對於心腎與修養之關係言之詳矣。太極拳乃內家拳也，宋末張真人三丰，祖述黃老無為然後有為

<sup>95</sup> 明·憨山大師著，《老子道德經憨山註·莊子內篇憨山註》，臺北：新文豐出版，2010年，頁279。

<sup>96</sup> 中醫經絡學十二經絡有心經與心包經。心包經即現代醫學所稱的心臟，屬手厥陰經；心經即指大腦，屬手少陰經，腎屬足少陰經；少陰與太陽相表裏，手太陽經指小腸，足太陽經指膀胱，故手少陰心經與手太陽小腸經相表裏，足少陰腎經與足太陽膀胱經相表裏。生理上，小腸液注入脊椎，成腦脊椎液，通於大腦，此督脊之內密。

<sup>97</sup> 鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁77。

<sup>98</sup> 鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76。

之說，合周易理氣象之義以演成，究其要者，仍不出乎任督。任督居奇經八脈脈之首，任心主之，督腎主之，腎即屬於腎。以體用分而言之，則腎為體，心為用，合而言之，則心腎交，而體用全矣。太極拳之所以超乎其他拳術及運動者，亦以是之所致也。心為人一身之主，聖賢之學之要，曰求其放心，禪者曰，主人翁在家否，主人翁者，心也。皆與道家所謂心腎交者，大同而小異耳。然異曲同功，亦能各得其所，惟太極拳確有進乎是者，正猶所謂，不如見諸行事之為深切著明矣。吾以是，而有心腎並重之論作，欲以明乎有體斯有用之實者矣。心者，非謂肉團之心也，乃心靈之心也，心靈之心，與肉團之心，本非二，亦非一也，即肉團之心之能有作用，而靈乎一切者，乃心靈之心也。腎脊骨也，脊有二十四節，為人身最多節之主骨，五臟六腑繫焉，五體軀幹賴以支撐。此猶餘事耳，談修養與衛生之道，舍此皆末事也，太極拳之務本之功，亦在於斯而已。<sup>99</sup>

曼青先生的這番論述，無非在說明腎骨為全身之支撐。太極拳運動以心意識驅動神經系統，再由神經系統驅動筋膜骨肉，經由腎骨之統籌支配，以決定出勁的角度方向，來完成化打合一的動作。而他所強調的心，不是代表「心包經」的肉團心，而是能感能應的靈明之心，也就是代表十二經絡「心經」的大腦。大腦的念頭常常阻斷生理的自然運作，如人緊張，呼吸即不順暢，憂思煩惱內分泌就會失常，這是所謂的「以人害天」。老子的「歸根復命」思想應用於太極拳，即是所謂的「鬆透」。曼青先生所謂：「禪者曰，主人翁在家否，主人翁者，心也」，不僅僅是心，必要是一顆「鬆透」的心，只有「鬆透」的心才能在毫無牽掛之下，恢復自然的生理氣機，才是合天的修為與境界，這是太極拳最難達致的目標與功夫。老莊思想之可貴，在於揭示「生命」的本然與純真，只可惜一般都只當作思想來研究。筆者不知，是先有生命還是先有思想。筆者所知，只是老子之教「其

---

<sup>99</sup> 鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁21。



出彌遠，其知彌少」。

## 2. 道進乎技

《莊子·養生主》：

庖丁為文惠君解牛，手之所觸，肩之所倚，足之所履，膝之所跣，砉然騞然，奏刀騞然，莫不中音，合於〈桑林〉之舞，乃中〈經首〉之會。文惠君曰：「譔，善哉！技蓋至此乎？」庖丁釋刀對曰：「臣之所好者，道也，進乎技矣。始臣之解牛之時，所見無非牛者，三年之後，未嘗見全牛也。方今之時，臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，道大窾，因其固然。技經肯綮之未嘗，而況大軀乎，良庖歲更刀，割也，族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解數千牛矣，而刀刃若新發於硎。彼節者有閒，而刀刃者無厚，以無厚入有閒，恢恢乎其於遊刃必有餘地矣，是以十九年而刀刃若新發於硎。雖然，每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲，動刀甚微，謦然已解，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之。」文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉。」

庖丁解牛十九年，所解數千牛，而刀刃若新發於硎，非只技也，識道也。若止於技，則良庖歲更刀，族庖月更刀矣，不能十九年，而刀若新發於硎，此技本於道，道進乎技而後能之。庖丁所好者道，所對者物，因道應物，「依乎天理，因其固然」而已。

莊子·大宗師》：「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。」<sup>100</sup>庖丁解牛所批之「大郤」，所導之「大窾」，所未嘗碰觸之

<sup>100</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁224。

「技經肯綮」，所以為難之「族」，都是「天之所為，天而生」；人之所為者，乃以其「知之所知以養其知之所不知」，亦即知識之累積。合莊子〈養生主〉與〈大宗師〉二篇引文而觀之，我們就更加明白，有天生的架構、組織與功能，人才有發揮的餘地。〈大宗師篇〉所謂的「庸詎知吾所謂天之非人乎？所謂人之非天乎？」<sup>101</sup>原來天之道，在吾人身上即可覓得，豈必假外求然後知「道」？老子告訴我們：「其出彌遠，其知彌少」<sup>102</sup>，信矣。

太極拳之修為亦不外乎此，皆「依乎天理，因其固然」，「技本於道，道進乎技」而已。拳經拳論所言者道也，吾人所修練者技也，然必循序漸進始得。

### 3. 呼吸以踵

古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。（《莊子·大宗師》）<sup>103</sup>

鄭曼青先生在〈鄭子太極拳十三篇〉〈養生全真〉一節與〈陸地游泳〉一節分別說：

太極拳之運動，以養氣為主。氣沉丹田，曰：氣以直養而無害，蓋宗孟子之言。今者欲學孟子，不知養氣而習太極拳者，必不能逮乎孟子。然而學太極拳，不知孟子之所謂放其心而不知求者，恐亦徒勞其氣無益。拳論謂以心與氣相守於丹田，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，能是，立功德言三不朽，可以操券。（〈養生全真〉）<sup>104</sup>

學太極拳之運動，其積氣之法，運氣之方，則可以溢乎筋絡，達乎骨隨，充乎膜膈，行乎皮毛，是為專氣致柔矣。專氣致柔之運動，最合乎太極拳

<sup>101</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁225。

<sup>102</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁126。

<sup>103</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁228。

<sup>104</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁34。

之原則者，游泳而已。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。我是以取喻於太極拳，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，吞吐浮沉，苟能逮乎此境，則已非常人所能到也。初學着手，可隨時迎風翻掌。拂臂舒拳，可以知風與空氣有若水者。極其至也，則知空氣重於水，且重於鐵也。(〈陸地游泳〉)<sup>105</sup>

鄭曼青先生論太極拳運動以積氣運氣，專氣致柔和氣沉丹田為主。其陸地游泳之比喻，已將太極拳運動要領宣洩無遺。不過，莊子「古之真人者，呼吸以踵」的說法，較之氣沉丹田，尤有殊勝可取之處，試言之。

蓋人呼吸之深長與否，取決於意識的放鬆程度，意識愈放鬆，心愈虛靜，呼吸就愈深長。老子喜歡比擬嬰兒，就是因為嬰兒無知無識，精神狀態是處於絕對放鬆的狀況，呼吸是絕對的深長，生命狀態完滿無缺，因此老子說：「含德之厚比於赤子」。鄭曼青先生說：「嬰兒之體，渾一純陽而已，純陽即氣旺，氣旺則血足，氣旺血足，則筋柔，筋柔者嬰兒之特徵也。」<sup>106</sup>

就老莊來說，「虛極靜篤」，不光是一個言語所形容的「空無境界」，虛極的「境界」是以「無有入無間」(《道德經·四十三章》)<sup>107</sup>的無止境的、無邊際的、無為而明白四達的境界(《道德經·十章》)<sup>108</sup>。莊子比喻此境界為「虛室生白」、「吉祥止止」、「休乎天鈞」、「與天為徒」；老子則說是「和常明樸」、「遠大容公」。其生理反應，莊子說「其息深深，真人之息以踵」；老子說「筋柔握固」而「腴作」。其應物，莊子說「唯道集虛」，「無聽之以耳，聽之以心，無聽之以心，聽之以氣」<sup>109</sup>，「用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」<sup>110</sup>；老子說「居善地」、

<sup>105</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁20~21。

<sup>106</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁16。

<sup>107</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁120。

<sup>108</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁23。

<sup>109</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁147。

<sup>110</sup> 參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁307。

「心善淵」、「和其光」、「同其塵」；太極拳論則說「靜中觸動，動猶靜，因敵變化示神奇」。太極拳有形有物，對立統一，止於「太極」；老莊化有入無，超絕是非，歸於「無極」。「太極」與「無極」之別只在動靜，動以為用即「太極」，靜以歸藏即「無極」，因此可說，太極拳近於道，可以做為入道之基。

### 第三節 易傳思想與太極拳

「太極」這個名稱亦見於《繫辭傳》<sup>111</sup>，《繫傳上》：「易有太極，是生兩儀。」<sup>112</sup>歷來對於「太極」的含意有多種不同的解釋。茲引王新華先生《周易繫辭傳研究》書中解釋，做為「太極」定義的參考。

夫「太極」為宇宙之本體，亦為《周易》哲學之最高範疇。有太極，始有天地之分；有太極，始有陰陽二氣。陰陽為太極之兩面，太極乃陰陽之統一。宋王申子《大易緝說》：「陰陽未分為太極，故曰易有太極。」是太極乃天地(陰陽)未判前之混沌。《易緯乾鑿度上》：「孔子曰：『易始於太極，太極分而為二。』」李鼎祚《周易集解》引虞翻曰：「太極，太一也。分為天地，故生兩儀也。」是太極即太一。此「一」乃指整體之一，絕對之一，陰陽兩氣動於「一」，五行運化變於「一」。此「一」為宇宙初起之本根，此「一」之前無他物，宇宙萬物皆出乎「一」。<sup>113</sup>

以上眾說紛云，有太極乃陰陽之統一；有陰陽之未分；有太極乃天地未判前之渾沌；有太極即太一，整體之一，絕對之一，此一為宇宙初起之根本，此一之前無他物，宇宙萬物皆出乎一。種種對太極的描述，正像對「道」的描述，在後

<sup>111</sup> 以下將《繫辭傳》簡稱《繫傳》。

<sup>112</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁553。

<sup>113</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年，頁170。

人的詮釋中是一個豐富的概念。

### 一、《繫辭傳》略述

《易經》在初有卦、爻辭之時，只是卜筮之書。卦、爻辭原為古代卜筮之斷語，言簡意賅，文字古奧，由卦爻辭的說明來定吉凶悔吝。其後卜筮之功用漸不為人所重，由是《易經》之價值，由占筮之用，漸趨向哲理之闡揚。而其中之哲理思想，經長期研《易》學者之蒐集、整理，遂有易傳十翼(彖傳上下、象傳上下、繫辭傳上下、文言傳、說卦傳、序卦傳、雜卦傳)之產生，此為解釋《易經》最早之作品，開啓以哲學的思維，闡釋《易經》難讀之卜筮斷語，發揮《易經》之思想內涵，遂使《易經》成為內容浩瀚，哲理淵深之重要經典。

《繫辭傳》乃解經之文，通論全經之大體，發揮卦爻、彖象之精蘊，於十翼中篇幅最長，內容也最為豐富，也最重要。可說是研讀《易經》之管鑰。若未熟讀《繫辭傳》，則無由探得《易經》之門徑，更難能深入《易經》之堂奧。明張次仲於《周易玩辭困學記》中說：「《繫辭》乃象數之總括，義理之淵藪，《易》無《繫辭》，猶天無日月，人無眼目」<sup>114</sup>。天無日月，則萬古如長夜；人無眼目，則雌雄莫辨，黑白不分。《繫辭傳》在《易經》之重要性，於此可見一斑。

至於《繫辭傳》之作者為何人？自來眾說紛紜。有以為是孔子所作；有以為必出於七十子之徒所記；有以為《繫辭傳》「繁衍叢脞而乖戾也」，故必非孔子所作。以為《繫辭傳》是孔子所作者，以漢司馬遷、班固為代表。司馬遷於《史記田敬仲完世家贊》云：「太史公曰：『蓋孔子晚而喜易，易之為術，幽明遠矣。』」又於《孔子世家》：「孔子晚而喜《易》，〈序象〉、〈繫〉、〈象〉、〈說卦〉、〈文言〉。讀《易》韋編三絕」<sup>115</sup>。班固於《漢書·藝文志》云：「孔子為之〈彖〉、〈象〉、〈繫辭〉、〈文言〉、〈序卦〉之屬十篇。」<sup>116</sup>

<sup>114</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年，頁2。

<sup>115</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北市：文津出版社，1998年，頁2~3。

<sup>116</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北市：文津出版社，1998年，頁3。

以爲《繫辭傳》爲孔子之言而門人記之者，蓋本於《繫下第五》：「子曰，『顏氏之子其殆庶幾乎？有不善，未嘗不知；知之，未嘗復行也。』」其中之「顏子」，當爲孔門高弟顏淵無疑。「顏子」既確爲「顏淵」，則「子曰」之「子」，非孔子而誰？故孔子與《繫辭傳》必有不可隔離之關係。

主張《繫辭傳》並非孔子或孔子之門人所作者，以宋歐陽修爲代表，歐陽修於《易童子問》一文中，以爲《繫辭傳》「繁衍叢脞而乖戾也」，故必非孔子所作。其後相信此說者甚多，如宋陳振孫於《直齋書錄解題》中言：「趙汝談撰《南塘易說》，專辨十翼非孔子作。」其他如清崔述之《洙泗考信錄》、戴震之《周易補注目錄後語》、紀昀之《四庫提要》引劉濂《易象解》、梁啓超之《古書真僞及其年代》、李鏡池之《周易探源》，以及錢穆之《論十翼非孔子作》，莫不以爲《繫辭傳》中之「子曰」，並非孔子之言。<sup>117</sup>

姑不論《繫辭傳》的作者確爲何人，但從《繫辭傳》的寫作體例來看，《繫辭傳》就像《論語》一樣，並非一篇章完整、脈絡分明的文章。《繫辭傳》的文句重複駁雜之處甚多，且以條例語錄的方式呈現，上下文輒有不甚連貫所在，因此判斷《繫辭傳》的形成，係孔子或再傳弟子雜記孔子之言，加上後世研《易》者的增附部分而成。<sup>118</sup>這在古書的傳遞上，本是不足爲奇的事。我們應當關心的是，《繫辭傳》的內容、與古道的傳承關係、和它的價值所在、甚或能夠給予現代人甚麼樣的啓發。

## 二、《繫辭傳》的體例、內容

常見的《繫辭傳》的版本都分爲《繫辭上傳》、《繫辭下傳》。今傳《周易》十三經注疏本將《繫辭上傳》分爲十二章，宋朱子《周易本義》之《繫辭上傳》亦析爲十二章，然章節之起訖，文句之先後，與《十三經注疏本》略有差異。至於《繫辭下傳》，《十三經注疏本》分爲九章，朱子《周易本義》仍析爲十二章。

<sup>117</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年，頁3。

<sup>118</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年，頁5。

<sup>119</sup>本論文做爲文獻研究的文本，係採用尾附於樓宇烈校釋《王弼集校釋》，韓康伯注的《繫辭上》、《繫辭下》、〈說卦〉、〈序卦〉、〈雜卦〉以及《周易略例》的〈明彖〉、〈明爻通變〉、〈明卦適變通爻〉、〈明象〉、〈辨位〉、〈卦略〉。

至於《繫辭傳》之內容，有論《易》理者，有論《易》學作用者，有論八卦產生者，有論卦爻辭著作之時代者，有論九卦之德者，有論《易》例者，有論《易》數者，有專論乾坤二卦者，有雜論卦爻之象者，有論法《易》象以製器者。綜而言之，不離理、象、數三大端。<sup>120</sup>

以下根據林義正先生的研究分析，說明「彖」的作用。〈彖傳〉將萬物之所以生，歸諸乾元坤元之妙合。萬物從天地交感而來，如此生生不已，因交感而有吉凶，觀其吉凶，得知在其借卦爻之動，是否得「時」、「中」與「正」。(彖傳)之釋卦，著眼於「義」，如「比，輔也。」「咸，感也。」「晉，進也。」「蹇，難也。」等等；在釋六十四卦時，著眼於「生」，雖參酌卦象，然主要採取「卦德」來解釋，如「乾，健也；坤，順也；震，動也；巽，入也；坎，陷也；離，麗也；艮，止也；兌，說也。」整個說來，它是運用了七個原則：

- 1.交：上下交、天地相遇、剛柔始交、二氣相與。
- 2.感：天地感、二氣相感。
- 3.應：上下應、二氣應、剛柔應。
- 4.中：剛得中、柔得中、以剛中、以正中、尚中正、得中、時中、中正。
- 5.正：剛柔正、男女正、各正性命、貞正、大正、養正。
- 6.時：六位時成、與時偕行、與時消息、動靜不失其時、時義、時用。
- 7.乘：無所利，柔乘剛也。<sup>121</sup>

<sup>119</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年，頁5。

<sup>120</sup> 參見王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年，頁5。

<sup>121</sup> 參見林義正，《周易春秋的詮釋原理與應用》，臺北：臺大出版中心，2010年，頁137~138。

瞭解了〈彖傳〉釋卦的七個原則之後，對於以《繫辭傳》的陰陽剛柔之道會通太極拳法理，應該會產生啓示作用。

〈說卦〉雖說：「昔者聖人之作《易》也，將以順性命之理。是以立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。兼三才而兩之，故《易》六畫而成卦；分陰分陽，迭用柔剛，故《易》六位而成章。」<sup>122</sup>則下文引用《易》理以論太極拳時，僅及於法天地之道的陰陽、虛實、剛柔、進退部分，至於立人之道的「仁與義」則非所論。

### 三、《繫辭傳》與太極拳有關合者舉例

鄭曼青在《鄭子太極拳自修新法》對於太極拳與孔子之《易繫傳》有關合者作了如下的提示：

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，陰陽不測之謂神。知變化之道者，其知神之所為乎。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。<sup>123</sup>

茲略述其大意如下：易以乾坤為門戶，天尊地卑所以明乾坤之體。陰陽交感，則剛柔相摩；運化推移，則八卦相盪；晝則陽剛，夜則陰柔，一陰一陽，往復相推，一進一退，變化其中。變化靡窮，窮變則通，唯變所適，唯在適中。遠取諸物，乾則為天，坤則為地；近取諸身，乾靜也專，其動也直，故能闢戶；坤靜也翕，其動也闔，故能闔戶。乾道施生，坤道包物。動靜翕闔，天地之常，變化之

<sup>122</sup> 參見林義正，《周易春秋的詮釋原理與應用》，臺北：臺大出版中心，2010年，頁139。

<sup>123</sup> 參見鄭曼青，《鄭太極拳自修新法》，臺北：時中拳社，1977年，頁119~120。



象。負陰抱陽，是爲太極，動分陰陽，靜歸無極。動一生二，是爲兩儀。各合陰陽，而成四象，再合陰陽，八卦始成。陰陽不測，神以知來。不疾而速，不行而至，何以知來？無思無爲，寂然不動，感而遂通。

#### 四、太極拳與《繫辭傳》之法理研究

南懷瑾先生在《易經繫辭別講·上冊》說：

六爻之動，三極之道也。這個天地人的三極一動，就是六爻；六爻又動，就生相對的力量，就有了陰陽。也就是說有了向心力，就有離心力。<sup>124</sup>

具體的說，人類的社會活動是，相互需求，又各取所需。由於相互需求，所以有向心力；由於各取所需，所以有離心力。由於共同向一個整體需求，又由一個整體供給個別之所需，所以離心向心，無時不在，萬變不離其宗。人類社會存在的狀態如此，推之於天地，也莫非如此。這就是「一」與「圓」的哲學；易言之，就是「太極」的道理。

人類因「取」而結合，也因「取」而分裂；人類因「予」而結合，也因「予」而分裂。其「取」、「予」的分際在乎「中」。觀乎《論語》、《中庸》、《尚書》、《道德經》或醫書如《黃帝內經》等古籍，凡言「治道」者不離於「中」。此處所謂「治道」，概指「治身」與「治國」之道。此處所謂「中」者，包括「適中」、「時中」、「中正」、「中定」與「未發」；其意涵爲「恰宜」、「不偏」、「貞定」、「無際」與「冲和」。

五官接受，神經傳導，心靈感通，生機運作，裡外應合，無時不在變易中求適「中」。「適中」者，吉；不「適中」者，凶。太極拳之所以名之爲「太極」者，處處合「陰陽」，處處合「虛實」，時時求「時中」，時時涵養「冲和」之氣而已。

<sup>124</sup> 參見南懷瑾，《易經繫辭別講·上冊》，臺北：老古文化，2011年，頁52。

若論技擊，則能以「虛」接「實」，以「陰」接「陽」，以「柔」接「剛」者勝。反之以「剛」、「實」、「陽」與人者，正是所謂「心使氣曰強」，強梁者不得其死。南懷瑾先生在《易經繫辭別講·上冊》又說：

《易經》的另一個重點，是曲成萬物而不遺。懂了《易經》的法則以後能夠瞭舉宇宙萬有的一切運用這個運用的原則是曲成。大家注意這個『曲』字，舉凡老子、孔子、儒家、道家以及諸子百家的思想都是從《易經》文化而來。《易經》這個名詞叫曲成，老子的『曲則全』就是從《易經》的這個觀念中來的。為什麼是曲則全呢？易經告訴我們，宇宙是沒有直線的，通常是個圓圈。圓圈這個圖案，就代表了太極……我們生命的圓是分段的，我們形體的圓是個光圈……懂了太極中的學問以後，就可以瞭解這個曲成的道理，老子說「曲則全」，一走曲線就一切圓滿了。<sup>125</sup>

能夠相反、相濟又同體的，只有「圓」，圓則曲，曲則蓄，曲中求直，蓄而後發，這是太極拳的開闔蓄發原理。總之，動不離圓。有了「圓」的哲學，再來探討「變的哲學」。南懷瑾先生在同書中也談到有關「變」的哲學：

易經的道理，是根據天文的觀察而來、根據地球物理的觀察而來，根據生物的觀察而來，根據人類活動的觀察而來、根據中國古代的醫理而來，及人類生命的變化中觀察而來……地球上萬物的變化，乃至人、物的生長，都與自然天體的關係非常密切。所謂變化見矣，這中間就看出他的變化來了。易經告訴我們的是什麼道理？是一個變的原則。大家千萬記住，宇宙間，沒有不變的事，沒有不變的人，沒有不變的東西。而且天天在變，隨時在變，隨地在變，無一而不變，也不可能不變……因為天地萬物都

<sup>125</sup> 參見南懷瑾，《易經繫傳別講·上冊》，臺北：老古文化，2011年，頁103~105。

在變化，沒有不變的，所以在天成象，在地成形，變化見矣。<sup>126</sup>

變動是天地之本然。人類寄存在天地之間，為求適存，隨天地之變化而變化，乃事之所必然。不僅隨天地之變化而變化，人類文明的開展，人際的互動，謀生維生的活動，受困求脫的解困之動，行處坐臥無時不動。《易》為六經之首，《易》所要解決的，就是日常生活中的這些變動，所以雖然平常簡易，但卻是廣大精微。《繫辭傳上》說：「非天下之至精，其孰能與於此？非天下之至變，其孰能與於此？非天下之至神，其孰能與於此？」<sup>127</sup>

萬變不離其宗，何謂「其宗」？《繫辭傳上》：「聖人設卦觀象，繫辭焉而明吉凶」<sup>128</sup>。是則「明吉凶」乃聖人設卦觀象的用意、目的與宗旨。「明吉凶」在於「知變化之道」。「象者，言乎象者也。爻者，言乎變者也。」<sup>129</sup>一爻出現的「時、位」與「陰、陽」即所謂的「變」。《繫辭傳上》：「子曰『知變化之道者，其知神之所為乎？』」<sup>130</sup>《繫辭傳下》：「六爻相雜，唯其時物。」<sup>131</sup>易無體，神無方，六爻變化，唯其時物，人論吉凶，唯變所適，故無絕對的吉凶，無絕對的禍福，無絕對的圓滿。《繫辭傳上》：「通變之謂事，陰陽不測之謂神」<sup>132</sup>《繫辭傳下》：「變通者，趣時者也。」<sup>133</sup>綜合以上引言而知：爻變成卦象，六爻相雜，以時象物，以位分貴賤。時位即時空，時空變化，陰陽不測，難於掌握，故謂之神。

陰陽變化雖然神妙莫測，但是透過剛柔相推、開闔進退而成象、也就容易掌握了。《繫辭傳上》：「一闔一闢謂之變，往來不窮謂之通，見乃謂之象。」<sup>134</sup>「剛

<sup>126</sup> 參見南懷瑾，《易經繫傳別講·上冊》，臺北：老古文化，2011年，頁23。

<sup>127</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁550。

<sup>128</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁537。

<sup>129</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁538。

<sup>130</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁530。

<sup>131</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁570。

<sup>132</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁543。

<sup>133</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁556。

<sup>134</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁553。

柔者，晝夜之象也。」「剛柔相推而生變化」、「變化者進退之象也」<sup>135</sup>太極拳的太極本義乃「陰陽合體」而互為其用，其運作乃陰陽虛實之轉換，左實右虛，用右；右實左虛，用左。總是「以虛為用」。太極拳有「陰陽、虛實、剛柔、進退、起落、開合」十二綱，此十二綱都從「太極」運化而出，以陽代表「實」、「剛」、「進」、「起」、「開」；以陰代表「虛」、「柔」、「退」、「落」、「合」；以「開合」統攝此十二綱，其運轉不離於「離心力」與「向心力」。所以說太極拳有哲學的理論基礎，又有科學的實證根據；有回復生命根蒂的修為，又有強身禦侮的功夫，這是太極拳比其他拳術優越的地方。



---

<sup>135</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁537。

### 第三章 太極拳的技法應用

太極拳不論體用都本於圓，理論上本於天道的「一」之理念。「一」有「整一」與「得一」二義，其實兩者二而為一，何言，天體為圓，其運行軌道也不離於圓，運轉起來離心力等於向心力，既相反相濟而又同體，這是「一」的「整一」概念。根據老子《道德經》的思想，萬物「負陰而抱陽」，則萬物有半邊屬陰，半邊屬陽，陽的屬性為「剛強、悍進」，陰的屬性為「柔弱、順承」，太極拳運用這個道理以「柔順」承接「剛強」來「接勁」，則先為不自傷，後為「力從人借」、「借力打人」，術語謂之不落「雙重」，這是「一」的「得一」概念之發揮應用。以地球為一「太極」來論，晝夜大氣的流動由西向東，隱含著以「陰柔沉降」推送「陽剛升浮」；冬夏氣團的「往復進退」之「物象」，合乎《易繫辭傳》「剛柔相推，而生變化；變化者，進退之象也」的哲理，「物象」的背後必有客觀的存在，為其「母始」，吾人在論說「義理」的同時，推究其客觀的「母始」之「第一原理」，實屬必要之動作，如然，則科學與哲學相通，不僅如此，哲學的境界料將因之而廣大深遠開闊。所以說太極拳除了圓的哲學之運用，也可以藉之印證「老、莊、易」的哲理，更可以從練拳中，體會「念頭、呼吸、動作」的相關一致，〈十三勢行功心解〉所謂「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨；以氣運身，物令順遂，乃能便利從心」，就是說明了修練太極拳時，「念頭、呼吸、動作」的必要講求。

圓的運轉有向心、離心二力，人體的運動有左右進退虛實之分，凡此，都要透過關節的運動來形成。關節的運動，可分「轉動」與「摺疊」。「轉動」故能變換虛實；「摺疊」故能「曲蓄」勁道。太極因係「陰陽合體」，因此太極拳的運用也要「以虛接實」、「以柔制剛」。總之，「人法地、地法天、天法道、道法自然」，天道如何運作，人亦法之而有為，蓋人為萬物之一，不離於道也。此外，太極拳本「天地創生」義理，有其「人文化成」之巧妙，筆者亦以其芥然之知略有論述。

## 第一節 以開合進退論技法

太極拳不是憑空取勝，「識力知機」是一個基點，也就是先要培養自家基本功，懂得出勁的原理與控制勁力的竅門，然後再分清對手的虛實所在，要能避實就虛，才能如入無人之境，所向無敵。前輩的經驗有所謂「退步容易、進步難」，退步是有危險的，退時如遇對手跟進，如何處理？如何才能退不失勢，還能後發先至，這必須要有相當的智慧和歷練。

上述有言，本文以取譬地球為一「太極」來論說太極拳，「地球」半陰半陽，地平線下未受日照者為陰，地平線上接受日照者為陽。人之一身，負陰抱陽，未動之時，身心處於陰陽虛實未分之「無極」狀態；既動之後，陰陽始分，虛實立辨，陰陽虛實互為其根，「進退顧盼定」不斷轉換，雖變化無窮，化生千億，總不離於「陰陽合和」之「抱一」，「抱一」者「太極」之象狀也。張三丰遺著〈太極拳論〉所謂：「一處有一處虛實，處處總此一虛實」，短短數語，即道盡「太極」之本義。試論如下。

首先說明「向心力」與「離心力」的涵義，試將一球體以平面分成兩個半球，而賦予0與180的編號。以我方為底端，編號為0，以彼方為頂端，編號為180，以0與180兩點中間之子午線為中線。凡由彼方180點朝向我方0點而引進，不論順逆方向，都稱之為「向心力」；反之，凡由我方0點朝向彼方180點發出，不論順逆方向，都稱之為「離心力」。我方之向心力，即彼方之離心力；我方之離心力，即彼方之向心力。見圖1。太極拳之巧妙在於善用旋轉產生之螺旋勁，螺旋勁半徑小扭力大，用

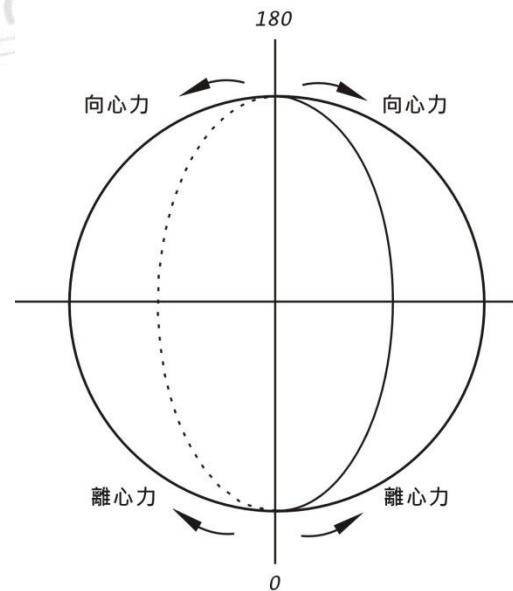
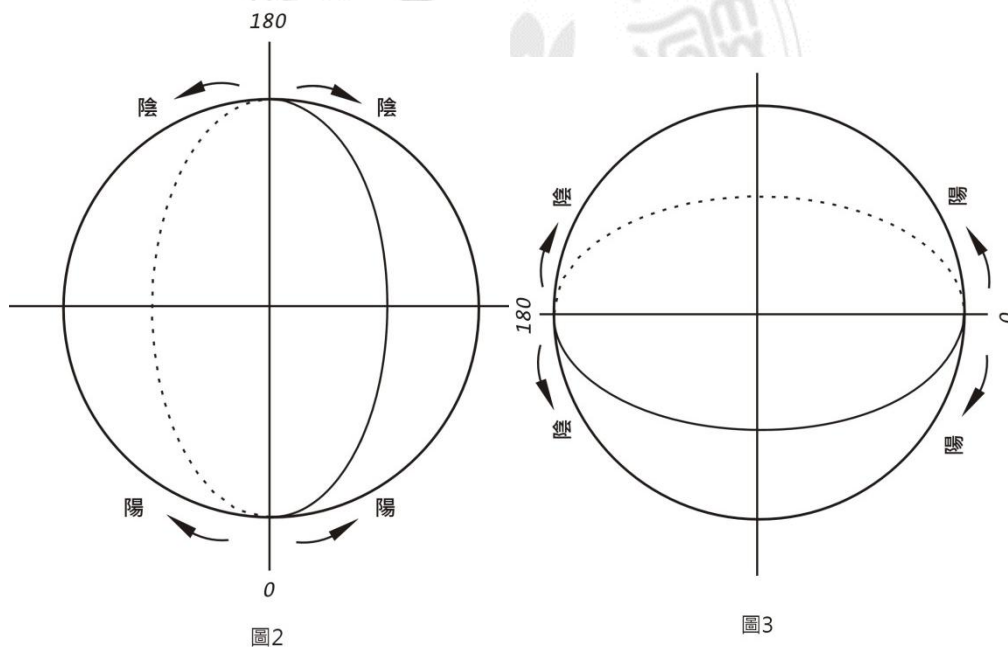
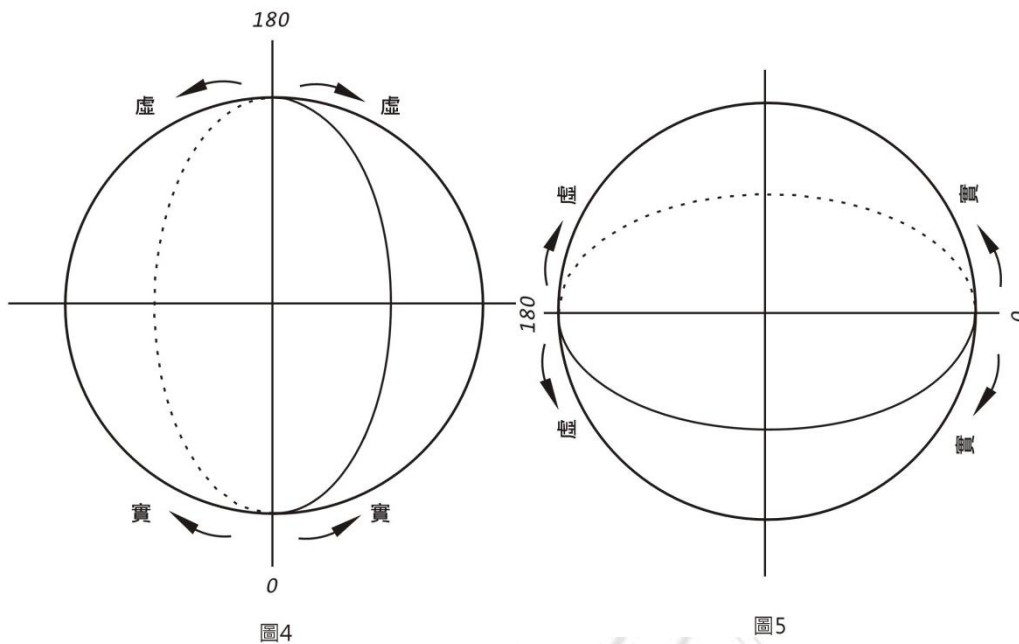


圖1

力最少效力最大，旋進旋出同時並進，這就是太極拳的「化打合一」之原理，究其實，即是「向心力」與「離心力」的應用。今以「向心力」產生之柔勁為「陰」、「虛」之勁；以「離心力」產生之剛勁為「陽」、「實」之勁來論「陰陽虛實」。「向心力」之陰柔勁歸零之後，即隱含者陽剛之出勁，「離心力」之陽剛勁出勁之後，即暗藏著陰柔之入勁，這是「向心力」與「離心力」所蘊藏的奧妙，太極拳開發出來加以運用。「陰陽虛實」應用於太極拳，順時針引進的向心力，歸零蓄勁之後，其離心力可以循原路勁，以逆時針方向放出，此即右進右出；也可以轉換成順時針方向，由左邊放出，此即右進左出。逆時針引進的向心力，歸零之後，其離心力可以順時針方向放出，此即左進左出；也可以轉換成逆時針方向，左進右出。詳見圖 2、圖 3、圖 4、圖 5。





次論「開合進退」，不論順逆時針方向，凡由 0 點循曲面趨向 180 點之離心力，稱之為「進」、為「開」；過 180 點，循曲面歸向於 0 點之向心力，稱之為「退」、為「合」。因此，彼我之間每一轉身位移，就會在 0 與 180 之間產生「開合進退」。0 點朝 180 點方向前進，180 點即朝 0 點方向倒退。180 點朝 0 點方向進，則 0 點即朝 180 點方向倒退。以 180 點為接觸點，我身往右偏離二度，退到 178 度位置，產生向心力，避開攻擊，則我左邊 178 度立即進行補位，產生離心力攻擊。而且對方一搭我手，旋即被我滾動之離心力牽引拋離，此即掙勁之作用。對方莫由接近我身，此即所謂一羽不能加，蠅蟲不能落。有關「開合進退」之示意，見圖 6、圖 7、圖 8、圖 9。



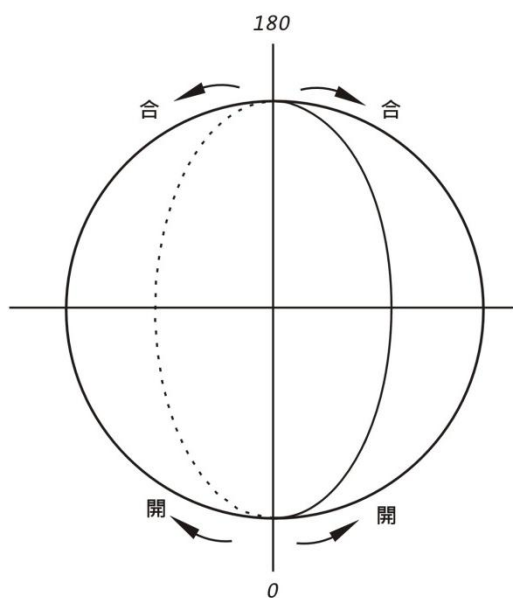


圖6

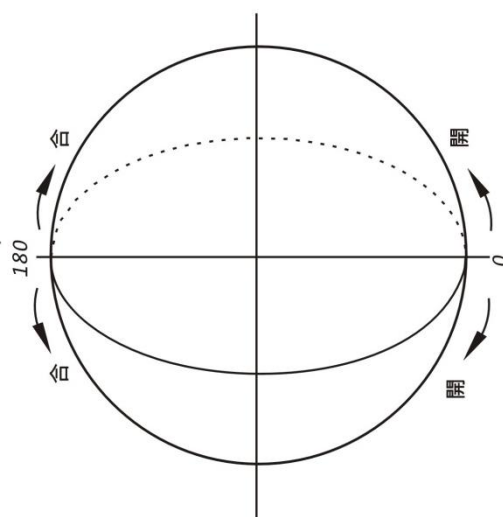


圖7

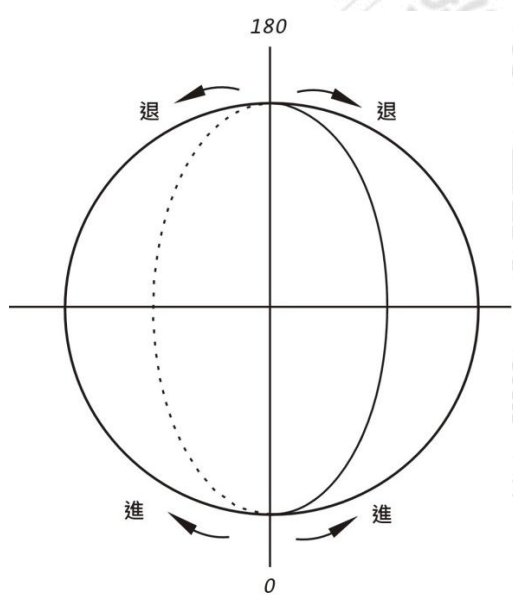


圖8

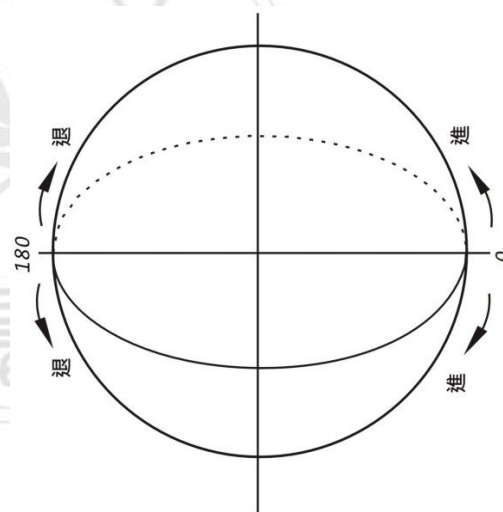


圖9

「開合進退」因為同步進行，所以「開中寓合」、「合中寓開」、「即開即合」、「即合即開」，宜「先合後開」；「退中寓進」、「進中寓退」、「即退即進」、「即進即退」，宜「先退後進」。明白了這個道理，才能真正做到鄭曼青先生所說的「學喫虧」，而且樂於「喫虧」。真正做到「學喫虧」之後，才能落實王宗岳〈太極拳論〉所謂的「捨己從人」。王宗岳在〈太極拳論〉裡說：「本是捨己從人，多誤捨近求遠，所謂差之毫釐，謬以千里，學者不可不詳辨焉。」「學喫虧」的意涵即

是「佔便宜」；「捨己從人」的意涵即是「捨己由己」，這都是老子《道德經》所提示的：「反者道之動」的天道思想的應用。

老子的智慧在「以退為進」。以天道來說，天體為圓，旋轉前進，因而呈現「即退即進」，「即進即退」，「進退為一」的局面，而且運轉成勢，威力雄渾。太極拳講求「得機得勢」，欲得先知，知機知勢，「知機第一」，退即是「機」，故老子思想強調「處下」、「居後」、「守柔」。在太極拳的應用上，彼進右必退左，我從人退左即能進右；彼退右必進左，我隨之進左而退右，不論進或退，我都「捨己從人」，這個道理，太極拳謂之「隨屈就伸」，莊子謂之「兩行」，謂之「彼是莫得其偶」之「道樞環中」<sup>1</sup>；老子謂之「無死地」<sup>2</sup>。《道德經·七章》：「是以聖人後其身而身先」<sup>3</sup>，足證「學喫虧」而後能「佔便宜」、「捨己」而後能「由己」之真實不虛。

太極拳之接勁最難。鄭曼青先生曾說：「與從澄師游七年，為之所苦而難到者，只有一勁，曰接勁。」又說：「能接勁，便是懂勁之極致，功候至此，餘勁皆可弗論矣！」<sup>4</sup>一般未透徹太極拳陰陽虛實之妙義者，與人較手，不免落於「雙重」，不能夠以陰合陽，以虛接實，接得「五陰對五陽」，恰到好處，天衣無縫，即所謂「接牢」。筆者形容此「接牢」之勁為「油壓勁」。蓋「油壓勁」即是中間沒有空隙之「透勁」，此種「透勁」之形成講求密合，密合之形成，要如水滲透，毫無孔隙，這就應用到老子《道德經》的哲理了。《道德經·七十八章》說：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，其無以易之。」<sup>5</sup>水之所以能攻堅強者，蓋因其柔弱密貼，物落於其中，載浮載沉，隨其動盪擺佈，莫之能抗莫之能逃。

<sup>1</sup> 《莊子·齊物論》：「彼是莫得其偶，謂之道樞。樞始得其環中，以應無窮。」參見清·郭慶藩編、王孝魚整理，《莊子集釋》，臺北：華正書局，1979年，頁66。

<sup>2</sup> 語出《道德經·五十一章》：「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。」參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁134。

<sup>3</sup> 參見樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁19。

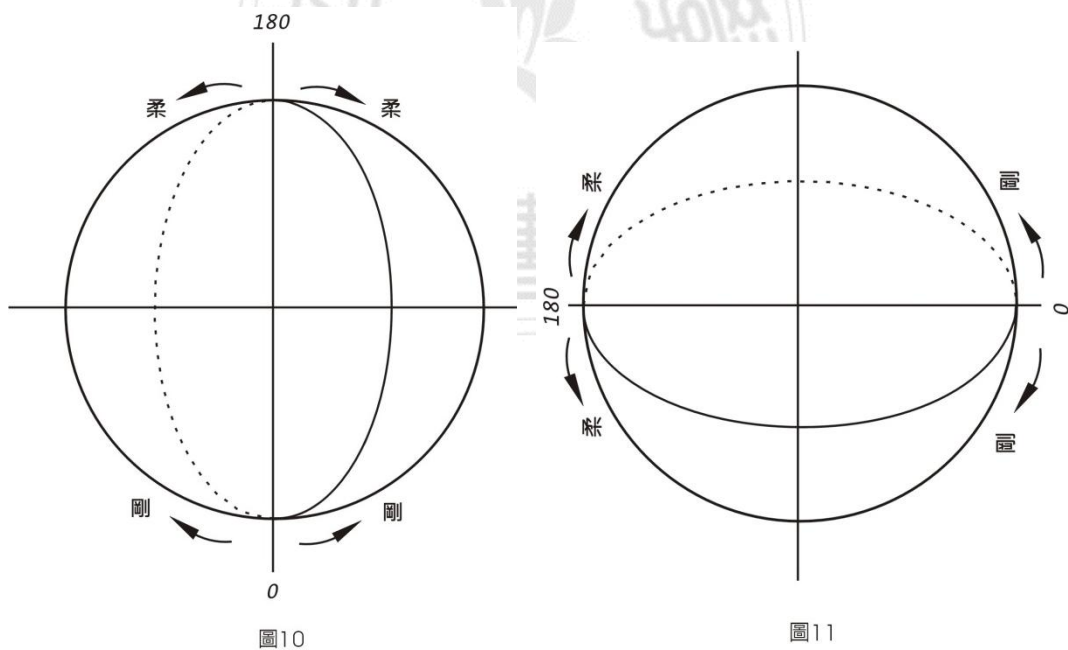
<sup>4</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁71。

<sup>5</sup> 參見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁187。

鄭曼青先生對於「接勁」另有一種比喻，他說：

若如對方以球擊，我稍一頂撞或截碰，皆彈出矣。此皆撞勁，非接勁也。球體輕，是以易於撞出。譬如球體重數百斤，亦能一撞而彈出乎？所以撞勁非如法，必須球來似能吸住，而復拋出，乃為接勁。緩速輕重皆能如法，則黏提聽放，已在其中。合吞吐之意於霎那間，其勁正在分寸之際，庶乎階級神明矣。<sup>6</sup>

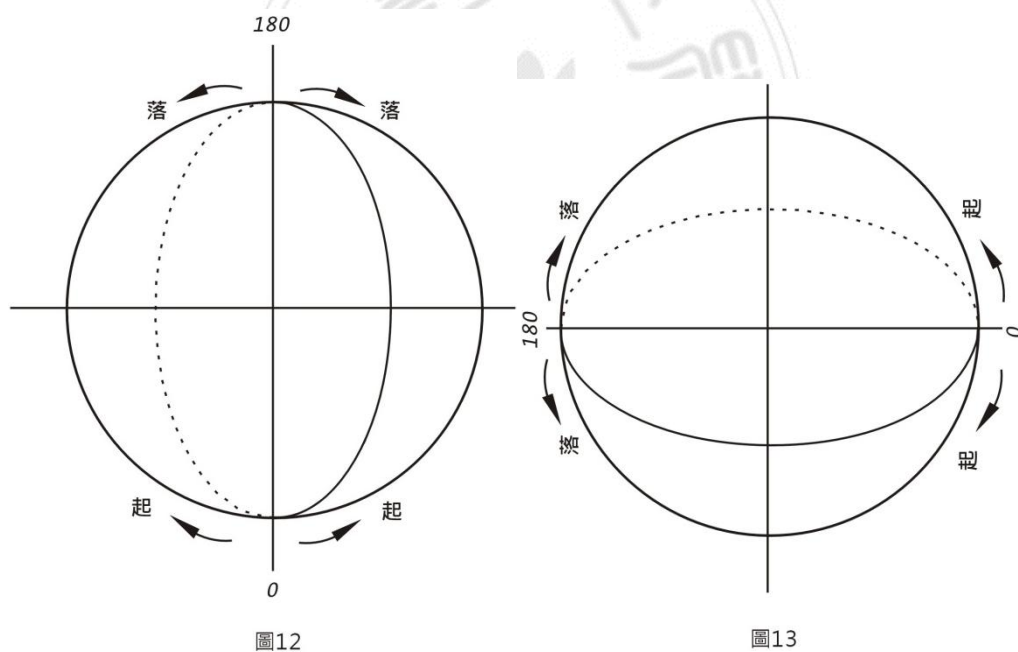
總之，接勁之要訣，一要以柔順承，二要無縫無隙，三要吞吐轉變，四要掌握分寸。此功夫之精緻細膩，不經一翻寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。其剛柔轉換之要領，見圖 10、圖 11。



太極拳的球體運動，產生幾種現象：一、通過圓心，一個球體包含有無數的直線，直線的兩端 0 與 180 兩點，呈現相反的運動方向，此即所謂之「開合進退」。

<sup>6</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977 年，頁 71。

二、球心轉動時，兩個半徑呈現「對拉拔長」的力偶作用<sup>7</sup>。三、球體滾動必有起落，0 點滾向 180 點，相對的 180 點亦滾向 0 點，此即所謂的「高下相傾」之「起落勁」，見圖 12、圖 13。滾動方向或軸心垂直，呈左右滾動；或軸心水平，呈上下滾動；或軸心傾斜，呈斜角滾動。如軸心固定，如蹺蹺板，則下者可以為上，上者可以為下；如人走路，則左前可以為後，右後可以為前，此天道之自然，不待而固有，故可以無待而順其天成。老子之「順物自然」，莊子之「因其固然」，皆有見於天道而立論。四、設若以我與對手接觸之 180 點為支點，以我湧泉為力點，以我肩肘為開合，以我「腰間」為樞紐，利用「力矩」原理，不予頂抗，只要「貼牢」、「牽動」、「成一直線」之後，無視對方重量，一但撒手，立即應聲跌出，是知太極拳之神妙與不可思議。然此皆有力學原理作為根據，不是憑空說出。



鄭曼青先生對於圓體的開合原理，有如下的說明：

圓之作用，與其所包含之三角形，極有關係，在物理，如圓錐體螺旋釘之

<sup>7</sup> 左右搨手與斜飛式即是「力偶」的運用。

發明是也。於此可見圓之物體，不僅堅固，不易被外力摧毀之消極守勢作用而已，且能以其所包含之無量數三角形體，隨處可以取積極攻擊之能。如令其旋轉向前攻擊，則無一分一釐之面積，非積極攻擊之作用。<sup>8</sup>

鄭曼青先生應用開合原理到太極拳的攻守，也有精闢的見解，他說：

太極拳於上述之圓行，所包含無量數三角形之作用最多，而其效用最為顯著，以其效法於圓，非真實如球體也。其用守勢者，取法以圓；其用攻勢，則無處非三角形，並且無一分一釐非三角形旋轉式之攻勢也，以之攻擊於敵體，則萬難逃遁者，以此故也。<sup>9</sup>

太極拳蓄勁如張弓，發勁如放箭，曲中求直，蓄而後發，蓄發即開合。《道德經·二十二章》：「曲則全」<sup>10</sup>，蓋勁之來如係「直勁」，必是水平方向而來，我則依上述開合原理，運身將受攻擊點運轉沒入於水平線下，受擊點由 180 點循曲面歸向於 0 點，避開攻擊，此稱之為「合」，為「曲蓄」；繼而，由我之運身將所蓄之勁，循曲面以逆時針或順時針方向，從 0 向 180 方向運出，則曲面之離心力產生的射線，每一點都發生連續性的攻擊勁，猶如戰車履帶之每一片，都能產生威力壓制地面，這是以開合勁達成化打合一的動作，〈十三勢行功心解〉：「收即是放」<sup>11</sup>，即是對開合勁的描述。

太極拳運身如滾球，上述如戰車履帶的譬喻所描述的勁法，好像在一平面滾動，實則，太極球可以軸心垂直地面或傾斜地面或平行地面來運轉，端視應敵情況而定，所謂「因敵變化示神奇」也。敵之將來而未來，我有以待之，我遵循太

<sup>8</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977 年，頁 26。

<sup>9</sup> 同上註

<sup>10</sup> 參見樓宇列校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006 年，頁 55。《道德經·二十二章》：「曲則全，枉則直」。

<sup>11</sup> 語出〈十三勢行功心解〉，參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977 年，頁 76。

極拳拳法理則，虛靜以待，運身以「開合勁」臨之，敵一觸我，其力我得運而去之，當我之化勁循圓轉出而成攻擊勁時，其速度如迅雷颯風，敵不及走避，即已跌出。

太極拳之開合勁如軸心平行地面而滾動時，可以如擀麵棍般滾動出勁，其應用之巧妙，還是要遵循先合後開，引進落空，蓄而後發的開合原理；對於時機之掌握，還是在彼微動，將來未來時，我先動，敵一觸我，化打合一，敵必被我滾勁挫動，騰空跌出，此吳式太極拳推手按勁之勁法<sup>12</sup>，可說極為巧妙，深得太極法理之奧。

開合原理應用於棚捋擠按四勁之轉換時，則按棚二勁可以互為力偶。今假設以水平面分太極球為兩半球，依前述規則，我之意念以逆時針方向由我方之底點 0 離心趨向對方頂點 180 為棚勁，則由彼方頂點之 180 趨向我方 0 之向心力即為按勁。相反而言，我之意念以順時針方向，由 0 轉向 180 之離心力為按勁，則由彼方 180 點歸向我方 0 點之向心力為棚勁。此棚按二勁之開合區分，不論順逆方向，凡向心力即是合勁、蓄勁；離心力即開勁、放勁。見圖 14。

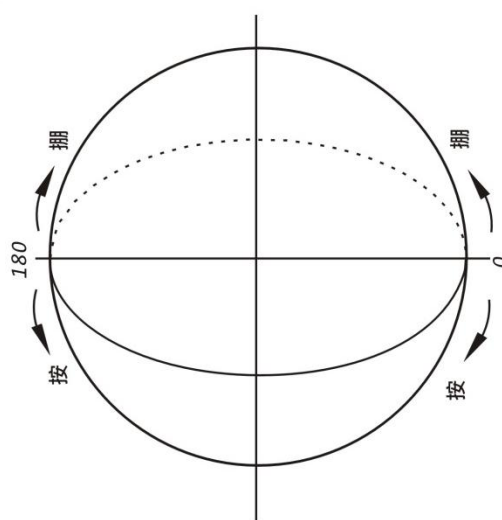


圖14

<sup>12</sup> 「按勁在力學上猶如輪帶的挫動作用，輪帶連接發動機與車輪，輪帶挫動車輪旋轉，輪帶表面為棚勁，與車輪接觸處屬按勁，起挫動作用。」參見丁景雲編著，《吳太極拳推手》，臺北：五洲出版社，1984年，頁16。

開合原理可變化應用於「捋擠勁」、「捋按勁」、或「捋搯勁」。敘說如下:捋勁的英文名稱爲(roll back)，意即「滾回來」，「滾回來」就是向心力，就是蓄合勁；相對的，滾出去就是離心力、開放勁。軸心垂直的離心力就成擠勁，軸心水平的離心力成按勁，軸心傾斜離心就成搯勁。

虛實轉換而成進退的開合原理，筆者以騎腳踏車，雙腳踩動原理來說明，會簡單明白易懂。太極拳〈體用歌〉：「太極拳十三勢，妙在二氣分陰陽，化生千億歸抱一」，《莊子·養生主》：「依乎天理，批大郤，道大窾，因其固然。」<sup>13</sup>此處所謂「依乎天理，因其固然」在太極拳來說即是「妙在二氣分陰陽」。蓋人有兩足，行時必是左足支撐爲實，然後右腳爲虛爲用，動而移步；右足支撐爲實時，左足爲虛爲用，動而移步，如此虛實互爲其根，交互轉換遂成進退之無窮。譬如騎腳踏車，右足踩下由曲變直爲實，則左足收回由直變曲爲虛，如此右實左虛，左實右虛的轉變不停，就成了太極拳法理的「曲直相求」、「開合相寓」、「陰陽相生」、「虛實相因」、「對拉拔長」、「高下相傾」。其「根本原理」不出「離心力」與「向心力」的變換，其實「最根本的原理」，只是出自於「軸心轉動」。《易》有三義「變易、不易、簡易」，其立論根據，即因天體之運轉而來，不離於「太極」之運轉。因知，吾人欲求「懂勁」者，必須在「開合進退」之間，痛下一番「體究」功夫。

鄭曼青先生在談「變易不易」之道時，有如下說法可供參考：

變易不易，為十三式中之第一要義，所謂變易者，陰陽剛柔相互易，而生變化。十三式之相與摩盪，而無一非變易也。至於不易，是十三式體用中，惟一之定理。定理者，即猶中定之定力也。何為中定定力，中即時中，定無常定，不失中定，是為定力。<sup>14</sup>

<sup>13</sup> 郭慶藩輯，《莊子集釋》，臺北，華正書局，2004年，頁119。

<sup>14</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁52。

吾人如能細究以上所述，明白何謂「開合」、何謂「中定」，以及「掙」與「搗、擠、按」的轉換機制，則見鄭曼青先生所謂「十三勢以中定為體，以掙為用」，其中之「義蘊」與「奧妙」是頗堪玩味的。

## 第二節 以摺疊轉換論技法

上述之「開合進退」藉以闡明「外形」之變化，本節擬藉「摺疊轉換」而論「意氣」之開合。太極拳內有所動，外有所應，以心行氣，以氣運身，意氣君來骨肉臣，表裏合一而已。「意氣」說來有點抽象，如以現代語言來詮釋，則「意氣」其意涵當可為「大腦的意念」。蓋大腦為「生命之主宰」，負責「接受訊息」、「統籌整理」、「分門別類」、「判斷執行」、「儲存記憶」與「全方位服務」，看似「主宰生命」，其實從未「有為」去「宰制」它的「天下」，相反的是以「柔弱」、「處下」的姿態，效法江海之善下<sup>15</sup>，去全盤接受一切的「垢」與「不祥」，並且加以排除，以獲致整體生命的正常運作。大腦的功能是在一切變中執中，以維持生命的「冲和」與「真常」狀態。譬諸治身之道，這是鈞平生命的道理；譬諸治國之道，這也是治平天下的道理；推及上古，這是上古聖人「上善若水」、「柔弱處下」、受「垢」與「不祥」、「為而不爭」的「法天」思想。《道德經·七十八章》：「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，是為社稷主；受國不祥，是為天下王。』正言若反。」<sup>16</sup>

天道之情有往有來，《易繫辭傳下》：「日往則月來，月往則日來，日月相推而明生焉。寒往則暑來，暑往則寒來，寒暑相推而歲成焉。往者，屈也，來者，

<sup>15</sup> 《道德經·六十六章》：「江海所以能為百谷王者，以其善下，故能為百谷王。」語見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁170。

<sup>16</sup> 參見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁188。



信也。屈信相感而利生焉。尺蠖之屈，以求信也，龍蛇之蟄，以存身也。」<sup>17</sup>往來之道在天則日月相推而生明，寒暑相推而成歲；在物則「屈以求信」、「蟄以存身」；人法天而行則謂之「曲全」<sup>18</sup>；太極拳則之，謂之「勁以曲蓄而有餘」<sup>19</sup>。

「摺疊」與「曲蓄」的另一層意義即「隨屈就伸」，「柔弱處下」不頂不抗。太極拳取法於《道德經》的天道思想，柔弱處下，不頂不抗，因而能「弱勝強」、「柔勝剛」。〈十三勢行功心解〉：「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。」<sup>20</sup>往復進退之間能達致「極柔軟」然後能「極堅剛」；「能呼吸」然後「能靈活」。而「極柔軟」「能呼吸」之先決條件則非「鬆」不可。

太極拳最大的障礙在不能因「鬆」而導致「柔軟」。鄭曼青先生〈鄭子太極十三篇·述口訣第十三〉說：「澄師每日必重言十餘次。要鬆，要鬆，要鬆淨，要全身鬆開。反此則曰：不鬆，不鬆，不鬆就是挨打的架子。」<sup>21</sup>又說：「按鬆之一字，最為難能，如真能鬆淨，餘皆末事耳。」

〈十三勢行功心解〉所謂「極柔軟」，義同「鬆淨」。「極柔軟」上承「往復須有摺疊，進退須有轉換」，下接「能呼吸，然後能靈活」，此即明示：「摺疊、轉換」之際須「鬆淨」，而達致「極柔軟」之境地，然後能氣沉丹田，此即所謂之「能呼吸」。「能呼吸」已，然後能「呼吸往來氣貼背，而斂入脊骨。」此即所謂之「極柔軟，然後極堅剛」。「極柔軟」已、「鬆淨」已，身上沒有一絲僵勁，則氣不滯於身，故能靈活。

以上所述，用意在闡明「摺疊、轉換」之間，必須藉由「鬆淨」與「極柔軟」而達致「極堅剛」與「能靈活」的境界。此外，「摺疊、轉換」另有其解。「摺疊」有兩重意義，一「摺疊」合言，義即「曲摺」；二「摺疊」分言，成「摺」與「疊」。

<sup>17</sup> 參見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北，華正書局，2006年，頁561~562。

<sup>18</sup> 《道德經·二十二章》：「曲則全，枉則直。」樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁55。

<sup>19</sup> 〈十三勢行功心解〉：「氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。」附錄於鄭曼青，《鄭子太極拳自修心法·鄭子太極拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁76。

<sup>20</sup> 同上註。

<sup>21</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修心法·鄭子太極拳十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁53。

「摺」即「曲摺」，即《十三勢行功心解》所謂「勁以曲蓄而有餘」之「曲蓄」；「疊」即「貼上」義，此「貼上」之「疊」法即「沾貼」法，「沾貼」法為內家拳之精要。內家拳以「沾貼」法拿人，不懂「沾貼」法，即表示尚未入門。有關「沾貼」法的論述，本節不擬續言，將留待下節闡述。以上論「摺疊」已，下論「轉換」。

太極拳運身成勢，運勢成勁，無勢與勁即不成拳。鄭曼青先生在〈鄭子太極十三篇·述口訣第十三〉說：「九、曰能發勁。」<sup>22</sup>張三丰遺著〈太極拳論〉：「長拳者，如長江大海，滔滔不絕。」此勢也。勢之內涵含有三義：一深沉義、二滔滔不絕義、三翻滾敷蓋義。以其深沉，故能載舟；以其翻滾敷蓋，故能覆舟；以其滔滔而動盪不絕，故勢不可擋。太極拳靜也雄渾深沉；動也磅礴連綿；勢也翻滾動盪、滔滔不絕。〈十三勢行功心解〉：「進退須有轉換」；〈內家法訣六則·學力如飛輪第六〉：「運勁如輪，力來飛脫，勢如漩渦，片羽亦沉。反背為順，垂敗為成，有藝何懼，只在一轉。」<sup>23</sup>兩者合論，筆者以為「轉換」有如下含意：一轉而換勁；二轉而變換方向；三轉而前進後退；四轉而變換虛實；五轉而變換順背；六轉而化打合一。

太極拳十三勢之「進、退、顧、盼、定」等五個平面方位，加上「棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠」等八個立體勁勢，總此十三勢，都由「轉換」而來。不僅如此，做為太極拳動作綱領的「十二綱」更是不離「轉換」。所謂「十二綱」係指「陰陽、虛實、剛柔、進退、起落、開合」，前文已經提過，今則復詳如下。

「太極」本是「五陰對五陽」，不動時為「無極」，運動之後，即成「太極」，「太極」既成，作用發生，遂有離心、向心二力產生，以「向心」者為「合」；以「離心」為「開」。「開合」總領此「十二綱」。「合」者，即前述由 180 點轉向 0 點者，計有：「陰、虛、柔、退、落、合」六綱，屬於「蓄勁」；「開」者，即前述由 0 點轉向 180 點者，計有：「陽、實、剛、進、起、開」六綱，屬於「出

<sup>22</sup> 參見鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁56。

<sup>23</sup> 倪清和，《內家拳法篇》，臺北：華聯出版社，1984年，頁51。

勁」。太極拳整個套路由起式到收式，可以說都在「十二綱」轉換中完成，因此說太極拳即「十二綱」之轉換亦無不可，但是，如果更進一步，說此「十二綱」在轉換中「相生相寓」，則更能顯出拳論所謂的「勁斷意不斷」、「如長江大海，滔滔不絕」的磅礴氣勢。「十二綱」之「相生相寓」，即「陰中寓陽」、「陽中寓陰」；「虛中寓實」、「實中寓虛」；「剛中寓柔」、「柔中寓剛」；「進中寓退」、「退中寓進」；「起中寓落」、「落中寓起」；「開中寓合」、「合中寓開」。見十二綱表。

向心力	陰	虛	柔	退	落	合
離心力	陽	實	剛	進	起	開

十二綱表

除形體之開合外，太極拳尤其講究內氣之開合。根據陳炎林先生的研究，他說：「太極拳中初步氣之呼吸，專尚鼻而不尚口，與普通以鼻吸口呼者不同，且至藝高時，胸腹中之氣(出自中焦)可分為上下二層，(俗謂先天氣後天氣)呼時上層氣(後天氣)由鼻呼出，同時下層氣(先天氣)反降入丹田。吸時上層氣由鼻吸入，同時下層氣反由丹田逼上，此種境界，俗曰氣通。凡練習正宗太極拳術，至相當程度時，均能達之，然初習者，可不必要過分求之，以免妨害拳式姿勢。祇求動作和緩，呼吸自然，週身舒適而已。否則屏壓抑制，勉強使氣降沉丹田，勢必易入歧途。」<sup>24</sup>筆者按：以上引言係太極拳之「內功心法」，能否企及，端視個人之能「鬆淨」與否，茲補述如下。

練習太極拳，「體鬆」還算容易，「意鬆」則萬萬困難。非虛靜已極，緊張情緒消融殆盡，如嬰兒般，很難做到「完全呼吸」，所謂「完全呼吸」，依太極拳術語來說，就是「鬆淨」。以現代語言來詮釋，緊張情緒如未消融殆盡，橫膈膜即不能完全下陷、上升，「呼吸」僅在上層，可以稱之為「不完全呼吸」。因為「呼

<sup>24</sup> 陳炎林著，《太極拳刀劍杆散手合編》，上海：上海書店，1995年，頁17。

吸」與「意鬆」有絕對關係，故老子「致虛極，守靜篤」與莊子「墮肢體，黜聰明，離形去知」的啓示，絕不落空。就生命主體來說，那無思無慮，歸根復命的無爲的狀態，正是生命的「根蒂」所在，亦即「念頭」與「氣息」相繫之所在，「有無」在此中玄同，「微妙」具藏於此。筆者拙見以爲，太極拳在靜中要掌握這一境界，在動中要運用這一境界。

### 第三節 以牽動粘貼論技法

太極拳之「疊」法除「沾貼」外，另有一義，即「貼牢」義。在往復來回中，我因敵勁收回，乘機而入，以意領形，退之愈促，意透敵背，而貼牢敵身，使之動彈不得。內家拳古法有類似此「沾貼」法之「舐」法，筆者之見，「舐」法勝於「沾貼」。因「舐」法中隱含有「敷蓋」、「纏繞」與「提放」三種勁道。乏於訓練者一旦被「舐」，很難擺脫。

太極拳之所以講究「舐法」與「沾貼」，推其原意，不外避免「雙重」與「爲人所知」。明王宗岳〈太極拳論〉先有「一羽不能加，蠅蟲不能落，人不知我，我獨知人」之句，其意爲：不論對手如何以巨力來打我，<sup>25</sup>我則隨時保持與敵沾貼之狀，不讓敵之一絲絲重力，即使如一羽與蠅蟲之重，都不能落在我身上，否則，我即因受力，而被敵人牽動，落入背式。反向思考，我背離「沾貼」原則，將我之重力，加在敵人身上，不僅「自曝其短」，把自己的動向與勁力告訴敵人，而且犯上「雙重」之病，以此不能運化，終於「率自爲人所制」。

光是「沾貼」猶不能制敵於高明境界，設若敵之重，逾於百斤，「沾貼」不足以引敵落入背勢，必須配合牽動，才能竟其全功。〈打手歌〉：「任他巨力來打吾，牽動四兩撥千金。」關於「牽動四兩撥千金」之意，鄭曼青先生在〈鄭子太極拳十三篇·述口訣第十三〉說：「所謂牽動四兩撥千斤者，只要用四兩勁牽動

<sup>25</sup> 〈打手歌〉：「任他巨力來打吾，牽動四兩撥千金。」語見鄭曼青著，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁77。

千斤，而後撥之。此牽與撥，是兩事。非真以四兩撥千斤也。」其按語則曰：

按此節，牽撥二字，分開解繹，便能見其妙用。牽之之法，譬如牛重千斤，穿鼻之繩，不過四兩。以四兩之繩，牽千斤之牛，左右如意，其欲奔馳不可得也。蓋牽者，牽其鼻準。若牽其角、其腿。不行也。是牽以其道，以其處也。<sup>26</sup>

鄭曼青先生的按語以牽牛做譬喻，指出牽要牽以其道，牽動之力道，只用四兩，多則易被敵人察覺而脫逃，或為敵人利用，遭受反撲，不可不慎。牽以其道之外，還要牽以其處。所謂牽以其處，即牽其鼻準，若牽其角、其腿，不行也。在實用上，鄭曼青更進一步說明：

然則牛可以四之繩牽之，如千斤之石馬，亦能以四兩之朽索牽之乎，不能也。此活與死之作用不同。人有靈性，其欲以千斤之力攻人時，其來有方向，譬如對直而來，則我以四兩之勁，牽其手之末，順其勢而斜出之，此之謂牽。因牽動之後。彼之力已落空，則此時以勁撥之。未有不擲出尋丈之外者。然牽之之勁，祇要四兩足矣。撥之之勁，酌用在我耳。<sup>27</sup>

這是鄭曼青先生對「牽動四兩撥千斤」的舉例詮釋。攷諸明王宗岳〈太極拳論〉，在身法上，對牽動另有一番縝密的記述，其文曰：

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。<sup>28</sup>

<sup>26</sup> 參見鄭曼青著，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁58。

<sup>27</sup> 參見鄭曼青著，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁58。

<sup>28</sup> 參見鄭曼青著，《鄭子太極拳自修新法·鄭子太極十三篇》，臺北：時中拳社，1977年，頁75。

所謂「左重則左虛，右重則右杳」就是在捨己從人、不落雙重、虛實分清的原則下，避開來力，先立於不敗之地，此猶是消極的處裡，還不能由背轉順，迫使敵人由順轉背，因此，要更進一步的講求「牽動」。牽動以道，其道為「仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」四句，其先決條件還是「捨己從人」。對於「捨己從人」的意涵，筆者有更進一步加以詮釋的必要，目的在講求化被動為主動，做到「後發先至」的制敵機先的效果。

筆者所謂的「捨己從人」，除了人剛我柔、人實我虛的基本需求之外，更要同時做到「人開我合」，「合中寓開」的「後發先至」，這就是所謂的「往復須有摺疊，進退須有轉換」之意涵，此其一。其次，「捨己從人」要求「隨屈就伸」、「進退隨人」、與人「動向一致」。其「動向一致」常為人所忽略，難以實行，其實這是制敵機先、獲勝的關鍵。何以言之，「仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」，究竟只是「動向一致」，「牽之以四兩」去驅動敵人重心，使其失中而已。

如何借「四兩勁」使敵人失中？「仰之則彌高，俯之則彌深，進之則愈長，退之則愈促」四句之「仰之」、「俯之」、「進之」、「退之」，都表示「隨屈就伸」、與人「動向一致」。「仰之」、「俯之」、「進之」、「退之」都含有化被動為主動的積極作為，所謂「仰之」即是我聽知敵人意欲向上，即引之向上；所謂「俯之」即我聽知敵人意欲向下，即引之向下；所謂「進之」即是我聽知敵人意欲向前，即引之向前；所謂「退之」即是我聽知敵人意欲向後，即迫之向後。

所謂「彌高」、「彌深」、「愈長」、「愈促」之「彌」與「愈」都是「益加」之意。敵之「進、退、高、下」既已到位，因我與之「動向一致」，於被動中採取主動，稍稍以「四兩勁」牽之，迫使敵勢「彌高」、「彌深」、「愈長」、「愈促」而失中失勢，敵既處於背勢，則掌握在我，稍一撒手，未有不跌出尋丈之外者。是知太極拳乃智慧拳，乃有本有根，有憑有據，有為有守，天人齊發，道技合一之

拳術；也是日常可以把玩，可以自我實現，以養氣修身的生活藝術，不過法理的通透，以及劍及履及的實踐功夫，乃為成功有得的必要條件，吾人雖知太極拳之美好，倘若失諸求知與履行之功，則不免臨淵羨魚，望洋興嘆之憾矣。



## 第四章 結論

本篇之作題名為：《論太極拳的理論與實際—以鄭子太極拳為例》。實際上即是欲藉《道德經》、《莊子》與《易繫辭傳》的天道思想，闡明太極拳的法理，再更進一步，探討此天道思想運用於太極拳技法與勁法的可能性。第一章第一節研究的目的與動機，筆者略述了一下《道德經》、《莊子》與《易繫辭傳》的概要，並簡單描述太極拳的形成背景，發展沿革的過去與現貌，以及今後的展望，由對太極拳的展望而引發寫作本文的動機與目的。

第二節研究範圍與材料裡，筆者交代研究所用的文獻與參考書目。並簡要介紹太極拳技法運用所憑藉的「經、論、歌訣」，勾勒此「經、論、歌訣」的要點所在。有關太極拳的參考書籍，經過目比對，發現大多數以介紹套路功架為主，與本論理法的探討目標不盡一致，間或有所引用，但比例不高。本論既題名為「以鄭子太極拳為例」，當然以「鄭子太極拳」為首要之引述目標。

第三節研究方法與進路，參考了應裕康與王忠林二位先生編著的《治學方法》，引用其中論文寫作要點與寫作程序兩節。另外參酌了傅偉勳先生《學問的生命與生命的學問》之「五謂」創造詮釋；袁保新先生「創造的詮釋研究法」的六點意見；沈清松先生更細的四點原則；方東美先生「以老解老」的詮釋方法給筆者的啓示，遂引發筆者「以莊解莊」，「以易繫辭傳解易繫辭傳」的寫作動機，以此，本篇之引述大抵依循這個原則進行。

太極拳的理論關涉到《道德經》、《莊子》與《易繫辭傳》思想者，其進路大概都循著此三部經典中的「天道」思想而發展。筆者於探討此三部經典的同時，有機會對此三部經典做了較為詳細的考察，因而發現此三部經典還有很大的探討空間。首先談《道德經》，在老子的思想背景一節中，筆者指出，《道德經》的形成與老子的史官和隱者背景密切相關，史官背景使老子認識天道，和周以前各朝各代的歷史文化、典章制度，和其損益得失，基於此，老子對於典章制度與人性的認識，應該比較其他人更有根據，認識更深。所以老子說：「能知古始，是為



道紀」。

其次老子對天道的認識，讓老子對天地的形成、架構與運轉法則，有比較客觀清晰的概念。非仕無學，有關天道與曆法的學術，自古為宮廷王官所管制，老子不能任意洩漏，因此老子對天道的描述，是隱約而間接的。「天長地久，天地所以能長且久者，以其不自生」<sup>1</sup>，筆者在這一節論述中，談到老子「天地不自生」的說法，開啓了「宇宙觀」的大門，並且由此而引發「知子守母」的「母始」生成理念，和「致虛守靜」、「復命歸根」回復生命根蒂之卓見。「天下有始，以爲天下母，既得其母，以知其子，既知其子，復守其母。」<sup>2</sup>；「天下神器不可爲也，將欲取天下而爲之，吾見其不得已，爲者敗之，執者失之。」<sup>3</sup>這是對天地與生命的卓然認識，得此認識，再回顧生命，則生命存在的意義與價值，和對待生命的態度也會跟著不同。

老子「萬物負陰抱陽」的陰陽理論，與以「橐籥」做爲天地之間互相對待的譬喻，足以佐證老子對天地的架構，運轉法則有明晰的概念，因此在論述天道時，老子的態度明確而篤定，這當然是得力於他的出身背景。筆者以爲在科學昌明，學術開放，沒有任何約束的時代，能夠以現代科學知識去印證老子的哲學，對哲學來講當可透出一個新的境界，哲學理念要有科學事實的印證，理念的根基才會落實、穩固、而且更具有說服力。

舉例來說，《道德經·五章》：「天地之間其猶橐籥乎？」「橐籥」以現代語言說即是「風箱」，天地之間怎麼會譬喻成「風箱」？具有地球科學知識的人就知道，因爲地球的公轉，加上地球赤道面與黃道面呈二十三點五度的交角，使得陽光在南北緯二十三點五度之間來回直照，天地間這樣的架構，由於日照強弱變化，使得冷熱兩個氣團互相抗衡，互相推移，其產生的效應，在氣候上，有四季的形成；在曆法上，成爲分別二十四節氣的依據；在《易經》來講，是十二辟卦表現

<sup>1</sup> 《道德經·七章》，語見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁19。

<sup>2</sup> 《道德經·五十二章》，語見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁139。

<sup>3</sup> 《道德經·二十九章》，語見樓宇烈校釋，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年，頁77。

陰陽消長、剛柔進退的理論基礎。沒有這樣的架構，就沒有四季、沒有二十四節氣、沒有十二辟卦、沒有《易繫辭傳》：「剛柔相推，而生變化。變化者進退之象」這樣的文化理念。老子所謂：「既得其母，以知其子」；《中庸》所謂：「天地位焉，萬物育焉」。這些文化理念不是憑空而來，而是要有物象作為依據，而物象的呈現背後必有其原理與法則，這是科學與哲學交會的區塊。

第二章第一、三節探討老子思想與易傳思想之與太極拳，概如上述。要特別一提的是，筆者強調老子「沖氣以為和」、「貴以賤為本」、「高以下為基」以致「得一」的思想，與《易傳》「時中」、《中庸》「致中和」的理念是相通的，這就是「負陰抱陽」、「陰陽合一」整體運化，而求其「唯變所適」的「中、和」境域，這也是具體的「太極」本義，也是上古「治道」之所本。<sup>4</sup>「太極」之道用於「修身」，講求「沖氣為和」；用於「治國」，講求「致中得一」；用於應敵，講求「五陰對五陽」以柔勝剛。

第二章第二節莊子思想與太極拳，先由「庖丁解牛」之依乎天理、因其固然，由道而進乎技，來說明太極拳先要了解自身固有的生理結構，然後再求運用此生理結構發揮其作用，其次復舉「緣督為經」來說明督脊在生理結構上的重要性，督脊在太極拳是五弓之一，力的來源。復次，藉《莊子》的「無待兩行」、「彼是莫得其偶」、「道樞環中」來說明「捨己從人」之可行，更藉鄭曼青先生學太極拳先學喫虧之教，以印證「吃虧就是占便宜」，「吃大虧就是佔大便宜」。最後因「無待兩行」而超絕而坐忘而「淡漠成化」而「與天為徒」。

第三章有關太極拳技法的探討，其理論的基點，一在取法老子「致虛、守柔」以求「鬆靜」，二在取法莊子古之真人之「呼吸以踵」以求「息長」，三在取法《易傳》太極真義之「陰陽和合」以「接勁」。至於技法之運用，則萬變動不離「圓」，由「圓」與「軸」形成的「力偶」、「力矩」之力學原理，配合「十二綱」之向心離心，曲直相求，以意為君，氣為臣使，驅動骨肉，腰為大囊，樞紐轉變，前進

---

<sup>4</sup> 參見第一章第一頁註 2。

後退不離「中定」，運出「八勁」，隨屈就伸，交替轉換，終於變幻莫測，以示神奇。而「凡此皆是意，不在外面」。

老子之道出入有無，動靜二象而已。所謂「心善淵」無乃謂是「靜中有動」、「雖動猶靜」；莊子之道「心齋坐忘」、「虛室生白」、「無知有知」，寧非空言；「易繫傳」之道「見微知著」，「唯變所適」，「應物時中」；太極拳之道「靜中觸動，動猶靜」、「因敵變化示神奇」。凡此四端，不知「母始」，何能致之。須知，「思維」者為「子」，乃人之「有為」；「能使思維」者為「母」，乃天之「無為」。「既得其母，以知其子」，「既知其子，復守其母」，人天總在動靜之間分野，動而能靜，守樸歸根；靜而復動，人文化成。動靜之餘復見天道之幽微隱現，於是一個完美有為的生命既屬於人也屬於天，則天人之隔，復通為一矣。太極拳統天人之理，融身心為一，可謂為實踐天人合一之道的最佳利器。



## 參考書目

### 一、原典古籍注譯（依年代先後排列）

周·佚名，《周易》，臺北：臺灣藝文印書館，1993年。（清嘉慶二十年江西南昌府學重刊宋本）

周·孔子，《論語》，臺北：臺灣藝文印書館，1993年。（清嘉慶二十年江西南昌府學重刊宋本）

漢·司馬遷，《史記》，北京：中華書局，2006年（點校本）。

東漢·班固，《漢書》臺北：宏業書局，1972年（點校本）。

東漢·河上公，《老子章句》，臺北：藝文印書館，1965年（景本）。

魏·王弼，《老子注》，臺北：藝文印書館，1965年（景本）。

魏·王弼等，《周易二種》，臺北：大安出版社，1999年（點校本）。

唐·成玄英，《莊子注疏》，臺北：藝文印書館，1972年（景本）。

唐·李鼎祚，《周易集解》，北京：中國書店，1984年6月排印本。

唐·孔穎達，《周易正義》，北京：九州出版社，2004年（點校本）。

唐·杜光庭，《道德經廣聖義疏》，嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

宋·林希逸，《老子口義》，嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。

宋·林希逸，《莊子口義》，北京：中華書局，1997年（點校本）。

宋·歐陽修，《易童子問》，北京：中華書局，2002年12月點校本。

明·焦竑，《莊子翼》，臺北：廣文書局，1979年（景本）。

明·焦竑，《莊子內篇注》，臺北：新文豐出版公司，1980年（景本）。

明·來知德，《周易集注》，北京：九州出版社，2004年（點校本）。

明·釋德清，《老子道德經憨山註》，臺北：新文豐出版公司，1973年。

- 明·釋德清，《莊子內篇注》，臺北：新文豐出版社，2004年（景本）。
- 清·陣壽昌，《南華真經正義》，臺北：新天地書局，1977年（景本）。
- 清·王夫之，《老子衍》，嚴靈峰(編)，《無求備齋老子集成初編》，臺北：藝文印書館，1965年。
- 清·王夫之，《莊子通·莊子解》，臺北：里仁書局，1995年。
- 清·王夫之《周易內傳》，北京：九州出版社，2004年點校本。
- 清·宣穎著，《莊子南華經解》，臺北：宏業書局，1977年。
- 清·李光地，《周易折中》，成都：四川出版集團巴蜀書社，1995年（點校本）。
- 清·郭慶藩，《莊子集釋》，臺北：華正書局，2004年（點校本）。
- 清·王先謙，《莊子集解》，臺北：木鐸出版社，1988年（點校本）。

## 二、當代專書（依作者姓氏筆畫排序）

- 王 博，《老子思想的史官特色》，臺北：文津出版社，1993年。
- 王 博，《莊子哲學》，北京：北京大學出版社，2004年。
- 王邦雄，《莊子道》，臺北：漢藝色研文化公司，1983年。
- 王邦雄，《儒道之間》，臺北：漢光文化公司，1985年。
- 王邦雄/等，《中國哲學史》，臺北：國立空中大學，1995年。
- 王邦雄，《21世紀的儒道：生命的實理與心靈的虛用》，新北：立緒文化公司，1999年。
- 王邦雄，《中國哲學論集》，臺北：臺學生書局，2004年。
- 王邦雄，《老子道德經的現代解讀》，臺北：遠流出版公司，2010年。
- 王邦雄、陳德和合著，《老莊與人生》，臺北：國立空中大學，2007年。
- 王邦雄/等，《論語義理疏解》，臺北：鵝湖月刊社，2007年。
- 王叔岷，《莊子校釋》，臺北：臺聯國風出版社，1972年。
- 王叔岷，《莊子校詮》，臺北：中央研究院歷史語言研究所，1988年。

- 王新華，《周易繫辭傳研究》，臺北：文津出版社，1998年。
- 朱漢民，《玄學與理學的學術思想理路研究》，臺北：臺大出版中心，2011年。
- 朱文雄，《莊子新義》，上海：華東師範大學出版社，2010年。
- 任繼愈，《中國哲學八章》，北京：北京大學出版社，2010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。
- 牟宗三，《圓善論》，臺北：臺灣學生書局，1988年。
- 牟宗三，《現象與物自身》，臺北：臺灣學生書局，1990年。
- 牟宗三，《莊子齊物論義理演析》，臺北：書林出版公司，1999年。
- 李杏邨，《天人之際》，臺北：東大圖書公司，1998年。
- 李晨陽，《多元世界中的儒家》，臺北：五南圖書出版公司，2006年。
- 李霖生，《周易神話與哲學》，臺北：臺灣學生書局，2002年。
- 李學勤，《周易溯源》，成都：巴蜀書社，2006年。
- 吳 怡，《逍遙的莊子》，臺北：東大圖書公司，1984年。
- 吳 怡，《中國哲學的生命和方法》，臺北：東大圖書公司，1994年。
- 吳 怡，《生命的轉化》，臺北：東大圖書公司，1996年。
- 吳 怡，《禪與老莊》，臺北：三民書局，2003年。
- 吳 怡，《新譯莊子內篇解義》，臺北：三民書局，2004年。
- 吳 怡、張起鈞，《中國哲學史話》，臺北：三民書局，2008年。
- 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社，1998年。
- 吳汝鈞，《絕對無詮釋學》，臺北：臺灣學生書局，2009年。
- 吳汝鈞，《當代新儒學的深層反思對話詮釋》，臺北：臺灣學生書局，2009年。
- 吳汝鈞，《道家詮釋學與純粹力動現象學》，臺北：臺灣學生書局，2011年。
- 沈清松，《傳統的再生》，臺北：業強出版社，1992年。
- 沈清松，《臺灣精神與文化發展》，臺北：臺灣商務印書館，2001年。

- 沈清松，《對比、外推與交談》，臺北：五南圖書出版公司，2002年。
- 沈清松，《跨文化哲學與宗教》，臺北：五南圖書出版公司，2012年。
- 余培林，《新譯老子讀本》，臺北：三民書局，2012年。
- 林義正，《周易春秋的詮釋原理與應用》，臺北：臺大出版中心，2010年。
- 林安梧，《新道家與治療學——老子的智慧》，臺北：臺灣商務印書館，2006年。
- 林安梧，《牟宗三前後當代新儒家哲學思想史論》，臺北：臺灣學生，2011年。
- 金白鉉，《莊子哲學中天人之際研究》，臺北：文史哲出版社，1986年。
- 周鼎珩，《易經講話》，臺北：中華書局，1970年。
- 邱繁錫，《莊子哲學體系論》，臺北：文津出版社，1999年。
- 南懷瑾，《老子他說·上》，臺北：老古文化，1987年。
- 南懷瑾，《老子他說·續集》，臺北：老古文化，1987年。
- 南懷瑾，《易經繫傳別講·上傳》，臺北：老古文化，1991年。
- 南懷瑾，《易經繫傳別講·下傳》，臺北：老古文化，1991年。
- 南懷瑾，《莊子誦講·上》，臺北：老古文化，2006年。
- 南懷瑾，《莊子誦講·下》，臺北：老古文化，2006年。
- 高柏園，《莊子內七篇思想研究》，臺北：文津出版社，1992年。
- 袁保新，《老子哲學之詮釋與重建》，臺北：文津出版社，1991年。
- 徐復觀，《中國人性論史·先秦篇》，臺北：臺灣商務印書館，1969年。
- 葉海煙，《莊子的生命哲學》，臺北：三民書局，2004年。
- 陳錫勇，《宗法天命與春秋思想初探》，臺北：文津出版社，1992年。
- 陳鼓應，《老子今註今譯及評介》，臺北：臺灣商務印書館，2000年。
- 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：臺灣商務印書館，2010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。
- 陳德和，《生活世界的哲思》，臺北：學樂書局，2001年。

陳德和，《儒家思想的哲學詮釋》，臺北：洪葉文化，2002年。

陳德和，《臺灣教育哲學論》，臺北：文史哲出版，2002年。

陳德和，《道家思想的哲學詮釋》，臺北：里仁，2005年。

張文江，《莊子內七篇析義》，上海：上海人民出版社，2012年。

張默生，《莊子新釋》，臺北：漢京文化公司，1973年(翻印)。

張成秋，《中國的道家·上冊》，臺北：美商 EHGBooks 微出版公司，2012年。

張成秋，《中國的道家·下冊》，臺北：美商 EHGBooks 微出版公司，2012年。

黃錦銘，《新譯莊子讀本》，臺北：三民書局，2009年。

傅佩榮，《文化的視野》，新北：立緒文化，1997年。

傅佩榮，《大學·中庸解讀》，新北：立緒文化，2012年。

傅偉勳，《永恆與現實之間》，臺北：正中書局，1991年。

傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》，臺北：正中書局，1998年。

曾昭旭，《老子的生命智慧》，臺北：健行文化，2002年。

曾昭旭，《我的美感體驗》，臺北：臺灣商務，2008年。

魏元珪，《老子思想體系探索》，臺北：新文豐出版社，1998年。

樓宇烈，《王弼集校釋》，臺北：華正書局，2006年。

鄭峰明，《莊子思想及其藝術精神之研究》，臺北：文史哲出版社，2009年。

蔡仁厚等，《牟宗三哲學與唐君毅哲學重建》，臺北：文津出版社，1991年。

蔡仁厚，《中國哲學史·上冊》，臺北：臺灣學生書局，2009年。

蔡仁厚，《中國哲學史·下冊》，臺北：臺灣學生，2009年。

蕭純伯，《莊子治要》，臺北：臺灣商務，2010年。

劉國棟，《新譯周易參同契》，臺北：三民書局，2012年。

劉笑敢，《莊子哲學及其演變》，北京：中國社會科學出版社，1993年。

蔣錫昌，《莊子哲學》，臺北：臺灣商務，1935年。

錢穆，《莊老通辨》，臺北：東大圖書公司，1991年。



錢 穆，《中國思想史》，臺北：臺灣學生書局，1988 年。

### 三、期刊與單篇論文（依作者姓氏筆劃排列）

王邦雄，〈《莊子》心齋「氣」觀念的詮釋問題〉，《淡江中文學報》第 14 期，2006 年 6 月。

吳建明，〈易傳命論之研究〉，《東方人文學誌》第 22 期，2007 年 6 月。

李蘭芝，〈周易人格建構〉，《周易研究》第 28 期，1996 年 4 月。

侯婉如，〈周易中君子之特質初探〉，《周易研究》第 38 期，1998 年 8 月。

孫熙國、許青春，〈易傳義利觀研究——兼論易傳之倫理思想〉，《周易研究》第 42 期，1999 年 8 月。

袁保新，〈秩序與創新——從文化治療學的角度省思道家哲學的現代義〉，《鵝湖月刊》第 27 卷第 2 期，2001 年 8 月。

張 濤，〈易學與中華民族創新精神〉，《周易研究》第 82 期，2007 年 4 月。

陳政揚，〈生命教育的儒學關懷——以張載生死觀為中心〉，《揭諦》第 10 期，2006 年 3 月。

陳望衡，〈憂患人生的卓越指南——周易與人生哲理〉，《周易研究》第 21 期，1994 年 6 月。

陳德和，〈《莊子·齊物論》的終極義諦及其奇詭書寫〉，《文學新鑰——南華文學學報》第 3 期，2005 年 8 月。

陳德和，〈超曠境界的圓足豐實——《莊子·養生主》的智慧人生〉，國立高雄師範大學經學研究所編，《2006 年國際道文化學術研討會論文集》，2006 年 5 月。

陳德和，〈當弗朗克遇上老子——意義的治療與作用的保存〉，《鵝湖月刊》第 384 期，2007 年 6 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 189 期，1991 年 3 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。

曾春海，〈伊川「易傳」的哲學〉，《哲學與文化》第 22 卷第 9 期，1993 年 6 月。

黃新根，〈簡論周易哲學思維〉，《理論學刊》第 119 期，2004 年 1 月。

黃黎星，〈與時偕行趣時變通——《周易》「時」之觀念析〉，《周易研究》第 66 期，2004 年 8 月。

黃寶先，〈試論易傳的基本哲學範疇〉，《周易研究》第 36 期，1998 年 4 月。

葉海煙，〈莊子齊物哲學的道物合一論〉，《哲學與文化》第 399 期，2007 年 8 月。

葉海煙，〈道家的環境素養論與休閒美學觀——以莊子的觀點為例〉，《哲學與文化》第 386 期，2006 年 7 月。

趙雅博，〈從乾坤兩卦看易經與易傳的關係〉，《中華易學》第 113 期，1989 年 7 月。

劉 彬，〈論易學中『時』的哲學〉，《理論學刊》第 114 期，2003 年 3 月。

劉秋固，〈莊子的主體精神〉，《研究與動態》第 13 期，2006 年 1 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。

劉興明，〈簡論周易和諧思想〉，《理論學刊》第 146 期，2006 年 4 月。

戴璉璋，〈從易傳看儒家的創造精神〉，《鵝湖月刊》第 125 期，1985 年 11 月。

羅 熾，〈易傳的道德哲學與現時代〉，《周易研究》第 36 期，1998 年 4 月。

關永中，〈不敖倪於萬物、不譴是非——與莊子懇談見道及其所引致的平齊物議〉，《臺灣大學哲學論評》第 32 期，2006 年 10 月。

#### 四、學位論文（依作者姓氏筆劃排列）

- 千炳敦，《易傳道德形上學研究——並省察王弼與朱子之易學》，東海大學哲學研究所博士論文，1993年。
- 王秀蔥，《莊子的養生思想》，華梵大學哲學系碩士論文，2007年。
- 吳建明，《先秦儒家天人合德思想之演進與發展》，東海大學哲學系博士論文，2004年。
- 呂依靜，《周易之道德哲學研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1996年。
- 李惠菁，《「緣督以爲」之養生觀——《莊子·養生主》文本結構的詮釋與分析》，華梵大學哲學系碩士論文，2007年。
- 汪翠梅，《老子自然學說之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。
- 周甘逢，《周易教育思想研究》，國立高雄師範大學教育研究所博士論文，1995年。
- 林汝黛，《老子哲學的現代詮釋——以生命教育爲探討核心》，南華大學哲學系碩士論文，2010年。
- 林育慶，《《莊子·養生主》研究》，中正大學中文系碩士論文，1999年。
- 林芸年，《莊子〈齊物論〉之真諦》，東海大學哲學系碩士論文，2012年。
- 林超群，《周易之宇宙論及其人生哲學研究》，中興大學中國文學系碩士論文，2004年。
- 林鈺清，《莊子淑世思想之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。
- 祁潤興，《義理易學研究》，中國人民大學哲學系博士論文，2004年。
- 紀毓玲，《莊子養生思想》，高雄師範大學國文系碩士論文，2004年。
- 張云瑛，《莊子天人思想探究》，南華大學哲學系碩士論文，2003年。
- 張金枝，《莊子》養生思想的形神關係》，華梵大學哲學系碩士論文，2012年。
- 張銀樹，《易傳哲學思想析論》，輔仁大學中國文學研究所博士論文，1995年。
- 戚禎砮，《莊子》養生哲學探析》，東吳大學哲學系碩士論文，2007年。
- 陳人孝，《老子淑世主義之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2003年。
- 陶中強，《莊子養生之道——〈養生主〉研究》，華梵大學哲學系碩士論文，2007年。
- 黃朝和，《莊子遊心應世之人間道行析探》，南華大學哲學系碩士論文，2013年。
- 黃憶佳，《由養生主看莊子的養生觀》，輔仁大學中文系碩士論文，2002年。
- 趙中偉，《周易變的思想研究》，輔仁大學中國文學研究所博士論文，1994年。
- 劉馨潔，《易傳陰陽思想研究》，國立臺灣師範大學國文學系碩士論文，2000年。
- 蔡影娜，《莊子·養生主》義旨探微》，華梵大學哲學系碩士論文，2012年。
- 鄭炳碩，《易經哲學中人與道德理念之研究》，中國文化大學哲學研究所博士論

文，1990年。

- 盧建潤，《莊子養生思想研究》，輔仁大學哲學研究所碩士論文，1996年。
- 戴碧燕，《莊子》養生思想及其現代意義研究》，高雄師範大學中文系碩士論文，2006年。
- 薛毓雲，《莊子》養生論與其現代應用之研究》，銘傳大學應用中文學系碩士論文，2006年。
- 謝慧芬，《先秦養生思想》，中山大學中文系碩士論文，2000年。
- 謝靜惠，《莊子養生主研究》，文化大學哲學研究所碩士論文，1992年。
- 鍾倍祺，《莊子·養生主》思想之研究》，南華大學哲學研究所碩士論文，2001年。

## 五、太極拳的參考用書

- 陳 鑫，《陳氏太極拳圖說》，臺北：真善美出版社，1968年。
- 宋志堅，《太極拳學》，臺北：財團法人中華太極拳館，1987年。
- 汪永泉，《楊式太極拳述真》臺北：純一出版社，1996年。
- 魏樹人，《楊式太極拳述真續集》，臺北：純一出版社，1996年。
- 陳微明，《太極拳講義》，臺北：五洲出版社，1981年。
- 路迪民，《楊氏太極拳三譜匯真》，北京：人民體育出版社，2007年。
- 崔仲三，《楊氏太極拳體用圖解》，北京：北京體育大學出版社，2010年。
- 陳炎林，《太極拳刀劍杆散手合編》，上海：上海書店，1995年。
- 王鳳鳴，《太極纏絲功》，臺北：大展出版社，2010年。
- 陳龍驤·李敏弟，《李雅宣楊氏太極拳架詮真》，臺北：逸文出版社，2003年。
- 劉金印，《汪永泉授楊式太極拳語錄及拳照》，北京：北京體育大學出版社，2010年。
- 馬 虹，《陳式太極拳拳理闡微》，北京：北京體育大學出版社，2008年。
- 馬 虹，《陳式太極拳體用解》，北京：北京體育大學出版社，2002年。
- 馬 虹，《陳式太極拳勁道釋秘》，北京：北京體育大學出版社，2008年。
- 謝亭飛，《陳氏太極拳炮捶拳》，臺北：聯華出版社，1985年。
- 孫劍雲，《孫式太極拳詮真》，北京：人民體育出版社，2002年。
- 楊澄甫，《太極拳用法圖解》，臺北：華聯出版社，1980年。

- 馮自強，《陳氏太極拳精選》，北京：人民體育出版社，1995年。
- 陳龍驤·李敏弟，《楊氏太極拳法精解》，成都：四川科學技術出版社，1997年。
- 龐大明，《楊式太極拳用法解要》，北京：北京體育大學出版社，1998年。
- 張漢文·蔣林，《楊式內傳太極拳》，北京：人民體育出版社，2011年。
- 王家，《太極拳祕笈》，臺南：王家出版社，2005年。
- 祝大彤·薛秀英，《自然太極拳》，北京：人民體育出版社，2006年。
- 張義敬，《太極拳理傳真》，臺北：時中學社，1994年。
- 張義敬，《太極拳理傳真》，臺北：時中學社，1996年。
- 倪清和，《內家拳拳法篇》，臺北：華聯出版社，1984年。
- 梅墨生，《大道顯隱》，北京：當代中國出版社，2007年。
- 阮紀正，《拳以合道》，上海：上海人民出版社，2009年。
- 王壯宏，《上善若水》，海口：海南出版社，2009年。
- 解守德，《太極內功心法》，北京：人民體育出版社，2006年。

