

太極拳「反身而誠」與「過勿憚改」 的工夫修煉

游添燈*

摘 要

太極拳這項武術技藝，富含中國傳統文化內涵，本研究透過「反身而誠」與「過勿憚改」的理論背景，詮釋並彰顯出太極拳工夫修煉的煉養途徑。內文論述分成兩大部分進行，第一部分先探討有關「反身而誠」與「誠體」朗現的相關理論，並透過四則技藝工夫修煉的遭遇，援引這些事例所呈顯的面貌，追問並反思存在其間的道理，分享誠體體現的感動樂章。第二部分則說明太極拳「過勿憚改」的工夫修煉，這一途徑是透過隨時隨地的身體檢視與覺察，經過不厭其煩的「遇實還虛」來達成，並歸納出四點有關「過勿憚改」這項工夫修煉的煉養價值。

關鍵詞：太極拳、《大學》、《中庸》、誠、體現、修煉

*游添燈，國立臺灣大學體育室教授，E-mail: yutd@ntu.edu.tw

The Practice of Two Crucial Virtues in Taijiquan— “Fǎn Shēn Ér Chéng” and “Guò Wù Dàn Gǎi”

Tien-Deng Yu *

Abstract

This study interprets Taijiquan, a martial art embodying Chinese traditional cultural values, in terms of two core values of Chinese culture—“Fǎn Shēn Ér Chéng”(“反身而誠”) and “Guò Wù Dàn Gǎi”(“過勿憚改”). Combining these two values, we aim to manifest Taijiquan practice method and cultivate Taijiquan techniques. The main body of the research is divided into two parts. In the first part, we discuss the theories on how “Chéng Tǐ”(誠體, “utmost sincerity”) appears, and the guidelines on “Fǎn Shēn Ér Chéng”(“acting with utmost sincerity”). Four exemplary stories of skill cultivation are introduced, in the hope of promoting the encouraging results utmost sincerity can bring about, and they are further analyzed in terms of their insights and morals.

The second part will see an extensive analysis of the value—“Guò Wù Dàn Gǎi”(“When you have faults, do not fear to abandon them.”). The practice of this virtue requires constant self-reflection and a keen sense of self-awareness. When one finds a fault to be mended, it would be better to dematerialize the fault and let it fade away naturally. Finally, we decide the essence, process, meaning and purpose generated from practice of the virtue “Guò Wù Dàn Gǎi,” and list them, each with clear explanation, in the end of the research.

Keywords: Taijiquan, *Da Xue (The Great Learning)*, *Zhong Yong (The Doctrine of the Mean)*, sincerity, embodiment, practice, cultivation

*Tien-Deng Yu, Professor, Department of Athletics, National Taiwan University

一、前言

技藝工夫的學習，必須透過不斷的反覆練習與反省改進。一項技術學習，透過千遍以上的反覆操作，才能達到千變萬化的基礎門檻，而每一項的學習過程，都必須用心至誠，此即《莊子·漁父》提及的「精誠所至，金石為開」，只要專心誠意的付出行動，一般而言，絕大部分的疑難都能獲得解決，但即使做到這樣，對待一些細膩技巧的身體操作項目，例如太極拳精妙知覺能力的培養，則仍有不足之慮。就太極拳這項技藝工夫的學習而言，因為涉及身體性的操作，因此對於身體的感受性，身體的修煉和心性的修養，除了專心誠意的付出之外，更要進入良性的反省回饋機制，努力去除身體的拘束力和緊張，透過「反身而誠」¹與「過勿憚改」²的工夫修煉才能取得事半功倍的效果，如此的工夫學習，才不會花冤枉時間，走冤枉的路。所有的學習，既要問耕耘，也要問收穫，這樣才能學的好，學的正確，才能將太極拳的工夫養在身上，才能享受太極拳的「運動樂活」，既要身體活動舒暢，也要心靈自在無憂。

現在流行的「運動樂活」觀念，其中涉及「樂活」(LOHAS)的哲學思維，「樂活」這一概念最早出現在1998年，美國社會學家保羅·雷(Paul H. Ray)和心理學家雪莉·安德森(Sherry Ruth Anderson)的書籍：《文化創造：5000萬人如何改變世界》(*The Cultural Creatives: How 50 Million People are Changing the World*)，本書將LOHAS的定義為「一群人在做

¹《孟子·盡心上》：「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉」，轉譯為：「一切在我身上都齊備了。反省自己做到了完全真誠，就沒有比這更大的快樂了。努力實踐推己及人的恕道，就沒有更近的路可以達到仁德了。」

²有過錯不要怕改正。《論語·學而》：子曰：「君子不重則不威，學則不固。主忠信。無友不如己者。過則勿憚改。」後漢書·卷六十八：「事事宜正，過勿憚改。」

消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任」。³LOHAS 是以 lifestyles of health and sustainability，由這一句話中，每一字的第一個字母組成「LOHAS」這個詞彙，字義上的意思是指「健康可持續性的生活方式」，其精神涵蓋個人、社會和環境，希望自己和他人都能擁有健康，永續活化康健的社會環境。本文將彰顯透過太極拳這一運動選項的參與和投入，以及這項運動根深蒂固的厚實理論基礎和傳統思想背景，說明透過從事這項運動而能產生健康，和可持續發展的生活方式的觀念，因為「LOHAS」這一概念內涵與太極拳這項運動的健康思想並無悖離，重點在於每一個生命個體是否能體認透過太極拳而能達致運動樂活的境地，也就是說從每一個人做起，自己的健康要自己負責，透過太極拳規律地操持，將可收到獲益匪淺的健康促進和疾病預防的「樂活」效果。太極拳這項運動由個體的肢體活動結合身心的修煉開始，也就是說，人人都是以自我修身為根本，從成就自己開始，以自身的自我覺察做起，逐步擴展個體敏銳的感應能力和自信心，然後推己及人，由個人、家庭，乃至整個社會，相互造就良性的影響與互動，而這也是《大學》的理念和追求的宗旨。⁴

「健康可持續性的生活方式」字面上看起來簡單，但執行操作似乎並不那麼容易，原因在於如何才能達成「健康的生活方式」和「可持續性的生活方式」。由此可見創造可經營持續的健康途徑才是「樂活」的根底，而要達到這樣的目的，這其間的下手工夫（手段），經驗告訴我們，這道

³Paul H. Ray and Sherry Ruth Anderson, *The Cultural Creatives: How 50 Million People Are Changing the World*, New York: Three Rivers Press, 1998. (中文譯本，《文化創意人：5000 萬人如何改變世界》(陳敬旻、趙亭珠譯)，臺北：相映文化出版，2008。)

⁴「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先脩其身；欲脩其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身脩，身脩而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。自天子以至於庶人，壹是皆以脩身為本。其本亂而末治者否矣，其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也！」

路絕非單選題，而是有眾多的選項，職責所在，為避免冗雜的討論，就以作者熟捻的太極拳場域，切入這個問題，擬從自覺心的開顯與個體身體健康的維護著手，透過體會認識「反身而誠」的「誠體」朗現，與「過勿憚改」的工夫修煉來開展。在太極拳這項運動的修煉過程中，讓我們可以清楚地操作和體現有關「反身而誠」與「過勿憚改」的工夫修煉內涵。「反身而誠」的整個哲學思想背景來自《孟子·盡心上》：「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。」和《中庸》有關對於「誠體」的關注和論述，而冀望達成此一境界的下手工夫（手段），選擇與中國哲學思想脈絡相互連通的太極拳，尤其是太極拳「過勿憚改」的工夫修煉，這一途徑是一隨時隨地的身體檢視與覺察，透過不厭其煩的「遇實還虛」⁵（退陰符的工夫）來達成。而這整個修煉過程，正說明了用工夫換取工夫的過程，這是以時間和好的修煉習慣工夫，讓我們獲得「樂活」的喜悅，包括「健康的生活方式」和「可持續性的生活方式」。本文將根據這兩部分來開展論述，第一部分先探討有關「反身而誠」與「誠體」朗現的相關理論，第二部分則說明太極拳「過勿憚改」的工夫修煉。

二、「反身而誠」與「誠體」的朗現工夫

《孟子·盡心上》：「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。」這

⁵「遇實還虛」是修煉太極拳的指導用語。對於虛實二字，在中文的語意上，經常出現歧異，就敵我實力區分時，我們常用「避實擊虛」、「乘虛而入」、「乘敵之虛」，此處的「實」，是指對手實力堅強或壯實堅固，當避免硬碰硬，方為上策；而「虛」則是指缺點或是弱處，相對於「實」，是可以作為攻擊的地方。但是虛實二字用在操作拳架的學者身上，其意義馬上反轉過來，「實」則是指學者身上的僵硬不放鬆的區域，是毛病、弊病、缺點，容易讓對手察覺，而受到攻擊；而「虛」則是學拳學者追求的狀態，應該極力「遇實還虛」，讓身體鬆通。在太極拳的修煉中，「遇實還虛」的過程，一般亦稱為「退陰符」，此一過程將身體拘束力，造成影響內氣通透的因子排除的一段歷程。

一句話可視為是孟子談論心性和道德實踐的問題，涉及「養氣與成德之工夫」。⁶這一句話中的「我」，其意涵指向一個人的心性，而「誠」則說明個人（修煉者）真實心之真實呈現。「萬物皆備於我」，即備於我心，暗指萬事萬物都在無限的心性中存在；此又可解作上天將萬物備於我身，此乃銜接「天人合一」的思想。又「反身而誠」的意思是說，一個人能反省自己且做到真實無妄，這說明「誠之者」的自我工夫、自我技藝、自我修養作為，已經達到了高度的敏銳覺察能力。張載講天道性命相貫通，他說：「凡可狀者皆有也，凡有皆象也；凡象皆氣也。」⁷認為「誠」是可以察知的，所以有「儒者則因明致誠、因誠致明，故天人合一，致學而可以成聖」的觀念。⁸而《中庸》講「誠」，「誠」乃一「誠體」，因為有體做本，故可以形。本是內在的，有諸中者，必形於外。內部充實，一定往外表現，如此方能彰明昭著。武術的修煉亦是如此，太極拳修煉者，其修煉（學習）的過程，根據「誠體」作為修身的內在根本，充實內養先天氣，此為「內運」的部分，待內部充實，一定往外表現，且動作舉止，一舉一動，無不符合太極拳的規矩和法則，⁹此為「外動」的部分，當內外合宜，達到「內運外動」的「運動」效果。因此《中庸》說：「誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化，唯天下至誠為能化。」（第 23 章）「形、著、明、動、變、化」乃根據「誠」而來，代表一個生成的進程（becoming process），太極拳這項運動的開展正是如此。底下將針對「誠體」是什麼？進行討論，並對「誠體體現」與「誠者實有」的觀念加以說明，然後透過四則技藝工夫修煉的遭遇（事件），論述「誠體」的實踐智慧，說明太極

⁶參見勞思光，《新編中國哲學史（一）》重印三版二刷，第三章，孔孟與儒學，有關孟子之學說，（臺北：三民書局，2002），156-169。

⁷張載（宋）撰、王夫之（清）注、湯勤福導讀，《張子正蒙》（上海：上海古籍，2000），233。

⁸張載（宋）撰、王夫之（清）注、湯勤福導讀，《張子正蒙》，239。

⁹參見游添燈，〈弓正：太極拳拳架規法修煉參契〉，《臺大體育學報》，10（臺北，2007.3）：47-74。

拳「誠體」體現和「反身而誠」的太極拳修煉工夫。

(一)誠體體現¹⁰的論域基礎

「誠體」是什麼？本文述說的「誠體」，乃指《中庸》講「誠」所指涉的本體。即拿「誠」當一個本體看，視「誠」為一真實本體（real substance），將「誠」視為一個形而上的實體（metaphysical reality）。《中庸》說「誠」合於內外之道，誠就是把《論語》、《孟子》主觀面講的內在心性（性體、性理）與客觀面講的由性命所上通的天道實理（道體、天理）統合為一，這個統一體就是「誠體」。由此可見這個「誠體」既是道德的基礎，又是天地萬物的基礎。《中庸》說：「誠者，物之終始，不誠無物。」（第 25 章）這句話說明離開「誠體」，萬物就沒有了。¹¹反之，具備「誠體」則萬物就具足實現生成之理。孟子說：「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。」（孟子·盡心上），孟子是要從「誠體」這個地方證明「萬物皆備於我」。¹²因此，孟子說：「人皆可以為堯舜。」（孟子·告子下），而荀子則說：「塗之人可以為禹。」（荀子·性惡篇）¹³，由此亦可見「誠體」是人人本具的。周敦頤在《通書》更明確的肯定聖人可學而至，他說：「聖可學乎？曰：可。」這是對「誠體」呈現的絕對肯定，因此他根據《中庸》而說：「『天地之道，可一言而盡也，其為物不貳，則其生物不測』，也只是一個『誠』。」又說：「誠者，聖人之本。」以及「聖，誠而已矣。」¹⁴

「萬物皆備於我矣。反身而誠，樂莫大焉。」這句話的主體關鍵句是

¹⁰體現（embodiment）：人的主體性的身體面相。體現概念是將身體理解為現象的身體（the phenomenal body），而不是生理學上客觀的身體（the objective body），指我（或你）所經驗到的我的（或你的）身體。實際上我們常做的是去（緘默的）體驗自己的身體，體驗到我的身體是一種統一的、可以做這做那的潛力和能力。（王思迅主編，《劍橋哲學辭典》（臺北：貓頭鷹，2002），356。）

¹¹牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》（臺北：聯經，2003），142。

¹²牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，139。

¹³牟宗三，《四因說演講錄》（臺北：鵝湖，1997），212。

¹⁴牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，23、24。

「萬物皆備於我矣」，「萬物皆備於我」的解釋包含二個層次的說明，其中淺顯而無爭議的解釋是指「萬物之理備於我」，這是第一個層次的說明。「萬物皆備於我」這句話因涉及本心誠體、「心即理」的義理，所以必須追問假若心不涉及存在，存在交給誰呢？而「萬物之理備於我」這一句話的另一層解釋，將根據牟宗三先生對此句的詮解，句中「我」是指心性（心體）而言，而「誠」就是真實心之真實呈現。他說：「若拿《中庸》的意思（按：不誠無物）來確定『備』字，就是說萬物都備存於我之本心誠體之中，離開本心誠體，一切東西都歸於不存在。」因此「萬物皆備於我」的確切理解就是「萬物不能離開本心誠體而有獨立的存在」。¹⁵此處論及存在，則其背後必然有著支撐其存在之「理」，這個「理」可稱它為存在之理（principle of existence），也就是擔負存在的實現的責任，因此存在之理，亦可名之為實現之理（principle of actualization），存在之理或實現之理，則相等於西方上帝創造萬物的「理」。¹⁶牟宗三先生說：「實現之理備於我，就是擔負存在。在這個層次上說『萬物皆備於我』，萬物之理和萬物之存在不能分開。這種『理』不是一個知識上的『理』，這種『理』是本體宇宙論的理。」¹⁷牟宗三先生談及的這個「理」，就是實現之理，就是要涉及存在，就是萬物備於我，也就是「誠體」本尊。

「中國人的傳統從『生』講存在，所以沒有像西方那樣分別講的本體論與宇宙論，它是本體宇宙論合而為一地講，成本體宇宙論（onto-cosmology），這是動態的講法。」¹⁸回到《中庸》的文章，《中庸》用「誠」來表示這種動態的本體宇宙論內涵，《中庸》說：「誠者，物之終始，不誠無物。」（第 25 章）「唯天下至誠，為能盡其性；能盡其性；則能盡人之

¹⁵ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，139。

¹⁶ 牟宗三，《四因說演講錄》，61；牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，107、136、141。

¹⁷ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，141-142。

¹⁸ 牟宗三，《四因說演講錄》，117。

性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」(第 22 章)「其次致曲。曲能有誠，誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化。唯天下至誠為能化。」(第 23 章)《中庸》這些話都是表示一個本體宇宙論的創造過程。「誠者，物之終始，不誠無物」，這個始終過程，就是誠體貫穿的始終過程，一開始誠體的創造動力就在裡面貫徹，至終完成它自己，這是說明誠體既是貫徹到始那裡，也貫徹到終那裡，成始成終的過程都不能離開誠體，因為誠體它永遠都在那裡。¹⁹「誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化」，這當中「形、著、明、動、變、化」根據「誠」而來，也是代表一個生成的進程 (becoming process；亦稱成為過程或終始過程)，這個過程也就是動態的本體宇宙論過程。形是表現的意思，著是顯著、彰明昭著，明是明朗、開朗，是透明度，是求生命的通體透明。「明則動」，明才能動。動是內部生命的振動、憤發之動，所以說一個人生命通透了，才能有感動。有感動，才能變，能變則能自化而化他 (化是育的意思)。這裡將「感」的觀念擴大，就等於《中庸》所說的「誠」。²⁰沒有感動，就談不上感應、感觸、感通，當然也就沒有感動變化。一個沒有感動、沒有感應的人，在進德修業過程中，如何談及內通外及的誠體體現。「誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化，唯天下至誠為能化。」這其中是由「誠」連貫始終，「誠」是主體 (形而上的實體)，有體做本，就可以形。本是內在的，有諸中者，必形於外。內部充實，一定往外表現，如此方能彰明昭著。「誠」，就是真實無妄，沒有一點點虛假的東西。「誠」是通過自己之自覺以求深度的內在之體悟 (覺悟)，而肯認誠體之真實不虛，再經誠懇篤實的修煉而達到行與知 (知以行為功) 都能確實如此。太極拳修煉工夫之所繫，首重修煉者之「誠體」體現，此為太極拳

¹⁹牟宗三，《四因說演講錄》，119；牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，23。

²⁰牟宗三，《四因說演講錄》，27。

修煉工夫之核心所在，而非僅止於武術技擊之枝節末流。

《易傳·乾象》：「大哉乾元，萬物資始。乾道變化，各正生命。保合太和，乃利貞。」這個〈乾象〉就是說明乾卦卦辭「元、亨、利、貞」四個字。北宋周敦頤拿《中庸》的「誠」解釋〈乾象〉：「『大哉乾元，萬物資始』，誠之源也。『乾道變化，各正生命』，誠斯力焉。」又說：「『元亨』，誠之通；『利貞』，誠之復。」《易傳》：「乾道變化，各正生命。」表示一個生成的進程。在乾道變化的過程中，每一個東西都能正其生命，正其生命就是定其性（成其定然如此之性能）、定其命（定其應有活動之方向）。定其性命就是動態的定其「是什麼」（what it is），到了能定其「是什麼」，如此才能下定義，所以說萬物都有它是什麼的一定的意義。²¹這是從乾道變化而定的。乾道本無所謂變化，變化是由其引生的終始成為過程而倒映到它自己身上來。²²天地變化的整個過程就是「元、亨、利、貞」的過程。²³拆開來解說，元亨表示開始，開始表示生，元是開始，亨是內通，表示生命之不滯。生命洋溢順通才可以作為一個好的開始。利貞表示終成，利是往外通出去，貞是有所定，有所成。往外通出去的利，是利刃之利，跟光一樣，光是要照射的，照到那裡，就有光明。光照不到處就一片黑暗。利刃之利像箭頭，像光照，須射出去，這是「外及」，即表示能夠達到。²⁴由內通而外及，體現「誠體」寂感真幾的通透明朗。而「誠體」體現就是「誠之復」，也就是誠體之自見其自己。

以上論及的「誠體」和「乾元」都是形而上的實體，要讓這個創生的實現之理落實在生活中，尚需要透過實踐才能開發和完成，而這項任務，正是太極拳這項運動存在之所寄。實踐的工夫要靠坤元，〈坤象〉：「至哉坤元，萬物資生。」坤元代表終成，坤作成物，也就是「『利貞』，誠之復」

²¹ 牟宗三，《四因說演講錄》，11、19。

²² 牟宗三，《四因說演講錄》，35-36。

²³ 牟宗三，《四因說演講錄》，11、27。

²⁴ 牟宗三，《四因說演講錄》，35；牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，172。

的意思，復就是顯其自己，把它自己顯出來。《中庸》說：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」（第1章）「誠之者，擇善而固執之者也。博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。有弗學，學之弗能弗措也；有弗問，問之弗知弗措也；有弗思，思之弗得弗措也；有弗辨，辨之弗明弗措也；有弗行，行之弗篤弗措也。人一能之己百之，人十能之己千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。」（第20章）「回之為人也，擇乎中庸，得一善，則拳拳服膺而弗失之矣。」（第8章）這些章句說明修道須擇善固執不可須臾離也，強調學習的重要性，如《論語》開篇第一句話，孔子說：「學而時習之，不亦說乎？」加諸孟子說：「反身而誠，樂莫大焉。」人不能不學，學才能落實坤元，學而弗措，反躬自省，學就是實踐的工夫。牟宗三先生說：「因為人有物質性、感性，使我們的創造性常常為物質性、感性所蒙蔽，要開發出來，非學不可，開發就是把你原來的創造性發出來。」²⁵

（二）天人合一，誠者實有

《中庸》一書是儒門的思想要典，然而早在第四世紀開始，也深深吸引道家 and 佛家的注意，因為《中庸》談論人性與天道，而人性與天道的內容，在《論語》中幾乎是「不可得而聞也」，因為這個因素，《中庸》自然地成為三教之間的重要溝通橋梁。中庸二字，「中」指向人性，而「庸」則表示人性與宇宙的關係，二字合併而論，意味人性是和諧的，而且這個和諧不僅使我們成為道德的存有，它還貫穿了整個宇宙，聯結成天人合一的氣象。這居間連結的性質是「誠」，「誠」意指誠實、真理與實在。²⁶《中庸》說：「誠者，天之道也；誠之者，人之道也。」因為「誠」是天道的

²⁵ 牟宗三，《四因說演講錄》，41。

²⁶ 陳榮捷編著，《中國哲學文獻選編（上）》（臺北：巨流，1993），180。

最高原則，所以也是人道的終極價值泉源。又說：「自誠明，謂之性。自明誠，謂之教。誠則明矣，明則誠矣。」這是幫我們指出在追求「誠」境界的兩條路，一條是「自誠明」的路，這是聖人採取的路徑，就是自我內在的價值的彰顯，德無不實，而明無不照者。另一條是「自明誠」的路，這是大多數人採取的路徑，就是通過教化學習，由存養省察的功夫，而達到誠善無礙。誠體體現的學問，是一門精神向度的學問，也是一門有關生命的哲學，「誠」不只是境界的問題，它是一股動力，既神祕又超越，無時無刻的在轉化萬物、完成萬物，將天人聯結到同一的文化之流中。²⁷《中庸》除了帶有宗教的神秘色彩之外，對經驗之如何可能的實質問題亦非常重視，誠的要義平實親和，讓人在庸言庸行中亦能自然流露，在人倫日常中處處見誠踪，所以它的道理（真理）也得一般人所理解。學者在修煉上如能真誠地秉持「反身而誠」的態度，經歷困知勉行，知曉內通外及的工夫，定能體驗太極拳運動的真實感動。

在中國傳統哲學中，天道是指對世界的認識，而人道是對人自身的認識。²⁸天人合一、天人相通或是天道性命相連貫的觀念，在儒、道的相關著作中屢見不鮮，一直到張載才首次提出「天人合一」的命題，他說：「儒者則因明致誠、因誠致明，故天人合一，致學而可以成聖。」在這一理論脈絡下，他說：「凡可狀者皆有也，凡有皆象也；凡象皆氣也。」這是接續《莊子》「通下一氣」與「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死」的路子。張載認為凡是有形可見的事物都是氣的凝聚狀態，氣只是聚散變化，而沒有生滅變化。無論是看來虛空無物的太虛，或者是有固定形狀的萬物，都不過是氣的不同的存在方式，總體而言這是「天人一氣」的觀念，整個宇宙都統一於氣。²⁹由此，我們發現在「天人合一」的思想中，已然

²⁷陳榮捷編著，《中國哲學文獻選編（上）》，180。

²⁸宋志明、向世陵、姜日天，《中國古代哲學研究》，（北京：中國人民大學，1998），42。

²⁹宋志明、向世陵、姜日天，《中國古代哲學研究》，51。

包含「天人一氣相通」的內涵，而「天人一氣相通」的概念和西方現行哲學思考方式迥然不同，西方學者以自己為主體，將世界作客體，僅以靜觀的、抽象的眼光看待世界，嚴重割裂了人與世界的整體聯繫，這是用對象性的思維方式來看待本源性的問題，這樣的想法自然無法兼顧人與自然的和諧一致。在「天人一氣相通」的概念中，除了傳統儒、道「天人合一」的相關觀念之外，佛教中論及生命，談及「有情」，對主客體的看法亦有其獨到的見解，這些看法對誠體體現與太極拳等中國傳統武術的修煉，將提供一開闊壯觀的體驗法則，讓「聽之以氣」等氣波動學說有了落實的基礎。

佛教描述經驗意義之「主體」，不作為一「知者」，而作為一「感受者」；同時，相應於此種主體觀念，佛教教義又將「客體」視為「感受對象」，而不作為一「知識對象」。於是整個「世界」或存在領域，在此觀念下，完全吸入或化入一「感受圈」中；此一「感受」乃就情慾意義說，亦與認知意義之「感性」完全不同，因此，此一「感受圈」實是一「情意圈」。主體是情意性的主體，客體亦是情意性之客體。³⁰

《莊子·人間世》中，談及「心齋」的工夫是：「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，心止于符。氣也者，虛而待物者也。唯道集虛。虛者，心齋也。」這一段話和《莊子·大宗師》「坐忘」理論中「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」中的工夫境界寫照相通，都是透過「知覺體系的轉變」，而形成「意識深層中一種前意向的妙用」。³¹「聽之以氣」所指的「氣」，係指心靈活動到達極純精的境地。換言之，「氣」即是高度修養境界的空靈明覺之心。³²氣功煉養和「心」

³⁰勞思光，《新編中國哲學史（二）》重印三版二刷（臺北：三民，2002），196。

³¹楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論與身體觀》（臺北：巨流，1993），439。

³²陳鼓應，《莊子今註今譯》（臺北：臺灣商務，2004），127。

的作用有著決定性的關係，氣的作用和「心」的發想品質關聯密切，而「心」的發想品質則和誠體體現的活動力乃相得益彰。提升「心」、「氣」的質地，在誠體「即活動即存有」的動態煉養過程中，透過「身體對身體自身經驗的探問與反思」，³³通過自己之自覺以求深度的內在之體悟，讓「誠者實有」的理念開顯學者「誠體」的光芒。王夫之說：「誠者，天之道也，陰陽有實之謂誠。」（《張子正蒙注·太和》）³⁴又說：「夫誠者實有者也，前有所始，後有所終也。實有者，天下之公理也，有目所共見，有耳所共聞也。」（《尚書引義》卷三，《說命上》）³⁵「誠者實有」說明保持空靈明覺之心，必能察知天地萬物。所以劉戡山說：「太極陰陽只是一個。」以及「故《中庸》亦每言前定、前知、前處，正是無聲無臭一路消息」。³⁶

《詩》、《書》說：「天命不已。」《中庸》說：「維天之命，於穆不已，此天之所以為天也。」（第26章），因為「不已」，所以潛藏著生成過程中「即活動即存有」的消息。周敦頤以《中庸》的「誠」，合釋《易傳》的乾元，他體會的誠體（道體）是「即活動即存有」³⁷；張載對誠體（道體）的體會也是「即活動即存有」，³⁸不論從「天命不已」，或是《中庸》、《易傳》體會的誠體（道體），必定有其活動性，這個活動性從心、神、寂感來了解，心、神、寂感同時就是理。從「理」說存在性，從「心」說活動性。「理」是靜態的，而「心」是動態的。³⁹張載說：「天所性者通於極道，氣之昏明不足以蔽之。天所命者通極於性，遇之吉凶不足以戕之。」⁴⁰這是對天道性命通於一的真知灼見，體會極其深刻。周敦頤說：「寂然不動

³³龔卓軍，《身體部屬》（臺北：心靈工坊，2006），14。

³⁴張載（宋）撰、王夫之（清）注、湯勤福導讀，《張子正蒙》，90。

³⁵張岱年主編，《中華的智慧：中國古代哲學思想精粹》（上海：人民，1989），386。

³⁶牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，342。

³⁷牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，177。

³⁸牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，183。

³⁹牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，163。

⁴⁰張載（宋）撰、王夫之（清）注、湯勤福導讀，《張子正蒙》，132。

者，誠也。感而遂通者，神也。動而未形，有無之間者，幾也。精誠故明，神應故妙，幾微故幽。誠、神、幾，曰聖人。」這句話是從不同的方面描述聖人精神狀態的動向及其存養省察的用功情形，此乃〈咸卦·彖傳〉：「天地感而萬物化生，聖人感人心而天下和平，觀其所感，而天地萬物之情可見矣。」從「感」說明天理（天道）具實，原無少欠。蓋「天理之根源必歸於心，落於心而出於心」。⁴¹這是從「心」之處說「觀其所感」，由「寂感真幾」之虛靈明覺而彰顯「心」之妙用。發心動念，誠意正心，這些「心」都是綜合名詞，一言「心」，便綜心之全德。「心」之關涉於經驗而發心動念必隨經驗而歧出而分化，所以心之動有善有惡，所以都涉及「念」的生滅起伏。先哲以「意念」言「心」，將「心」區分為「意」與「念」，「意」是好的，如誠意⁴²；「念」是不好的，如雜念，心落於經驗層上之雜即為「念」。其實「念」尚可作「念之動」與「動於念」的區分，念之動（類比於氣之動），故有善有惡，而動於念（類比於動於氣）則無論善念惡念，一齊皆壞。⁴³所以從「心」這個地方探討意念的發動，牟宗三先生說：「『意念的發動』，周濂溪名之曰『幾』，落在生活上講『幾』就是意念（念頭）。」又說：「『動』是發動，『動而未形』就是發動而未表現于外。『幾』就是你說它沒有，它已經發動了；你說它有，它卻沒有表現于外，就是在這個時候，你要用工夫。」⁴⁴此即所謂：「不怕念起，只怕覺遲。」一個人在意念剛發動（念頭萌發）的時候你就要省察一下，由意之誠而彰著心之所以

⁴¹ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，222。

⁴² 由意之誠彰著心之所以為心，因意之所在即知之所在、理之所在。化念還心。（化念歸意）：念融於心、意、知、理中而忘其為念，時時念，時時無念。（牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，302）又如：有意之意是念，無意之意是意；有意之時，即是起念之時，無意之時，即是不起念之時。（牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，319-320）「念」是經驗的、心理的「象」。（牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，70）

⁴³ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，299-300。

⁴⁴ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，176。原文「...你要用功夫」，本文改為「...你要用工夫」。

為心，精妙善待心之觀其所感，迅速回心轉意，而棄其念，因為意之所在即知之所在，亦是理之所在，這就是「幾動於彼，誠動於此」的意思，吾人應時刻作內部主體的省察工夫，由誠意而化念還心，由此空靈明覺之心而接通天道與性命。

(三)誠體體現的生命樂章（卷則退藏於密，放則彌六合）

沒有感動，就是沒有感應。有感動，有感應，就能發現「誠者實有」，就能出入《中庸》、《大學》，發現二者「本體工夫，委是打合」（劉戡山語）⁴⁵，劉戡山本《大學》講誠意慎獨之學，一切工夫全集中在誠意，⁴⁶體證「一誠貫所性之全」⁴⁷與「學中庸中太極拳之道也」⁴⁸的真義，只要一念自反，就能煉養空靈明覺之心，進而接通天道與性命，由內通外及體現誠體寂感真幾的通透明朗。正如《中庸》開篇，程頤說：「其書始言一理，中散為萬事，末復合為一理。放之則彌六合，卷之則退藏於密。其味無窮，皆實學也。」本文擬在太極拳的修煉與日常生活中，舉出四則技藝工夫修煉的遭遇作為例子，作為「反身而誠」與「過勿憚改」工夫修煉的觀察事件，從這些事例呈顯出的內容，追問並反省其間之所以如此的道理，並以此經驗陳述誠體體現的感人詩篇，成為歌頌誠體生命流動的樂章。

■觀察事件一：聽障打擊樂藝術家：關於伊芙琳·葛蘭妮的故事

2009年第二十一屆夏季聽障奧運會在臺北舉行，開幕典禮中出現一位打擊樂藝術家，她以其獨特的魅力和專注力吸引眾人的眼光，隨著媒體的報導，更是令人對她的成長過程嘖嘖稱奇，她後天聽障，12歲即需藉助助聽器，然而她靠著自己的毅力，日後卻成為世界一流的打擊樂家，她

⁴⁵ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，317。

⁴⁶ 牟宗三，《從陸象山到劉戡山》（臺北：學生書局，2000），478。

⁴⁷ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，317。

⁴⁸ 游添燈，〈學中庸中太極拳之道也〉，《身體文化論文集》，（臺北：臺灣身體文化學會，2004），1-24。

就是伊芙琳·葛蘭妮 (Evelyn Glennie)。她說：「我雖然聽覺有障礙，但是我用我的全部身體去感覺聲音，人類不是只能用耳朵去感覺聲音。」葛蘭妮用音樂和世界溝通，但是她為何可以克服聽障失能呢？報導指出：「她研究與充實所有打擊樂的知識，利用『身體』包括赤足與眼神了解音樂，掌握各種她聽來是『破碎的聲響』去感受節奏，每一個敲擊或變化，都是完美紮實的力道，也讓人聽見高貴的生命力。」⁴⁹在葛蘭妮的身上我們發現，她只是不能用耳朵聽，但是她的眼睛可以聽，皮膚可以聽，腳底板也可以聽，可以說她幾乎是用盡全身在聽，導致她可以創造出具有生命力的美妙聲響。

回應與分享

人生的旅程中充斥著各種障礙（不順之事），如何順遂地，攀越、超越障礙，突破障礙，肯定自我，並實現自我，伊芙琳·葛蘭妮 (Evelyn Glennie) 的魅力著實令人讚賞、令人感動，在她的身上我們發現這是一絕佳的「誠體」體現事例，在她的身上我們發現生命之光。

■觀察事件二：來自一張照片的訊息

這則故事來自《射藝中的禪》(Zen in the Art of Archery)，這本書是早期西方人士認識東方的重要文獻，本書出版於 1953 年，作者奧根·赫立格爾 (Eugen Herrigel) 是一位德國哲學家，早年前往日本講學，並且學習射藝，希望以此認識禪。奧根·赫立格爾在友人的介紹下，跟精通鍊心術的健藏粟 (kenzo Awa) 大師學習射藝。六年學藝歸國前，他的老師跟他說：「千萬不要寫信給我告訴我你們練習的情形，但時時寄張照片來讓我看看你們怎樣的拉弓。那樣，凡我想知道的，便都會知道了。」⁵⁰

⁴⁹克服聽障缺陷／葛蘭妮用音樂跟世界溝通，〈<https://sports.ltn.com.tw/news/paper/332426>〉，2021.03.04 檢索。

⁵⁰奧根·赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (Zen in the Art of Archery)》(顧法嚴譯) (臺北：慧炬，1999)，152。

回應與分享

多年前看到這個內容，當時無法理解這則來自「一張照片的訊息。凡我想知道的，便都會知道了」的原由。但是隨著太極拳內知覺的體驗加深，現在總算知道這個祕密。這個答案在全息系統中（系統每一個局部都包含整個系統的全部訊息），黃中通理，天道性命通於一，有了空靈明覺之心，必能察知天地萬物。一張臉、一張照片、一根木頭，可以從表面看到裡面嗎？國內雕木大師施鎮洋（獲國家工藝成就獎），堪稱鬼斧神雕，他曾說雕木最大的挑戰在於摸清木材的紋理，經過數十年的努力，滿手刀痕樂在其中，他說自己已練得真功夫，光靠雙眼即可透視木材內的一切。⁵¹

■觀察事件三：棋盤如天宇浩蕩，落子如星辰位列

這則事例來自練習太極拳時，個人的神奇體驗，當時我以無極式放鬆狀態，聆聽家師講解唐君毅與胡蘭成二位先生的一則書信內容，老師依報紙內容讀稿：「吳清源前日來遊，為言奕理，云，日本棋不佳，因敵我之念太重，深思善攻而其智謀終有涯，中國古時名奕者殊不如此。我亦惟不念勝負，敵我兩忘，而求全局陰陽之和，隨變化而行，舉世無敵固可欣，而尤欣在奕時之能自我完全，自我超過，遂覺棋盤亦如天宇浩蕩，落子如星辰位列也。」（致唐書，第二十三封）⁵²老師強調練習太極拳不應有敵我意識，老師在這則書信中發現知音，發現在圍棋世界竟然有人跟自己的心得體驗相符。當時我越聽越入其境，當聽到「落子如星辰位列」時，我的身體跳空一切，與宇宙浩瀚無有界限。然而事後，看了這篇書信文字稿，卻沒有事前的神奇感動，這當中的落差，令人驚訝！到底發生了甚麼事情？

⁵¹ 施鎮洋先生榮獲國家工藝成就獎，〈<https://blog.xuite.net/resmgt/wretch/159830059->〉，2021.03.04 檢索。

⁵² 參見薛仁明主編、杜至偉、顧文豪箋注，《天下事猶未晚：胡蘭成致唐君毅書87封》（臺北：爾雅），2011，104。

回應與分享

這當中的落差，著實令人驚訝！因為我知道哲學總是發生在「到底發生了甚麼事情？」這種情境中，因此我認真追問其中的可能，很高興我有了不錯的答案，因此在這裡可以分享其中的運動樂活。事後看文字，因為僅使用大腦皮質思考，不若聆聽家師講解時，身體處於無極式放鬆的「氣」的狀態，在這種情境下，我進入老師提供的「情境」中。這種「境」屬於「天人一氣相通」的「境」，而我完全被吸入（化入）這一「感受圈」中，因內通外及而彌六合，成了天人合一的狀態。

■觀察事件四：真正武術那裡去了？

這則事例節錄自劉雲樵：〈真正武術那裡去了？〉的文章（1978年，劉雲樵講述，金立言筆錄。原文：2935字；現節錄：674字）。⁵³

「王陽明《傳習錄》中，一再強調『靜』的功夫，認為做學問、敦品行，要從定心做起；而『致靜』是對付心猿意馬的最佳針砭。在武術修煉中，『定、靜』是一個最基本而又始終一貫的要求。《大學》就開宗明義主張：『……知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安……』。然而，當今對於止、定、靜的功夫從何做起？……從武術的入門修煉上看，做老師的教弟子，一開始即先練定式站樁，求的就是個止、定的工夫；在這定樁中，進一步要學生儘量放鬆，並且要鬆透，不可有一絲一毫的緊張，所求的便是個定中有『靜』的工夫。待日久功深，定靜有常，則漸漸在變化中能安；能安能靜，才談得上『功夫』二字，才能慮，才能得。……以『動中求靜』而言，『八卦掌』一般人只知道『轉圈子』是練八卦掌的象徵，但轉圈子做什麼用呢？說穿了，無非是在不斷的盤旋繞轉中，仍然能夠身體

⁵³劉雲樵，〈真正武術那裡去了？〉，〈<https://blog.xuite.net/touchbaji/blog/>〉，2021.03.04 檢索。

放鬆，腦子精神安靜舒適，然後再『靜中求動』達到專一而不亂。否則，一但和敵人搏鬥，血液一下子沖上頭部，臉紅脖子粗，心臟快要跳出腔子似的；結果，敵我拳腳怎麼來怎麼去？全然無知！雙方都是亢奮，激昂地拼命對打著，沒有半分計量，勝負全靠體能，跟過去的練法，打法和戰法，一點也不相干。……在定、靜中，求氣機之培煉發動，仍須在心思清靜的前提下，使其身體健全，而自然而然地產生。……中國文化講究天人合一，認為那是極高超的境界了。在武道修習中，這是有法可循，一點也不玄的。武術中，講人為本。人之一身分為頭部，身軀，腿足，為天地人三盤。上盤吸收天然空氣，下盤擇取地理靈氣，中盤保存人初元氣，是天地人一氣貫通的。所以人生天地之間，一呼一吸，無時不與天地連；一動一靜，無時不與天地合。」

回應與分享

這是一篇扎扎實實、道道地地的真工夫。「真正武術那裡去了？」看到這句話就令我非常感動，而能提出這樣的問題，我們就不用擔心真正武術會不見了。因為「誠體」它永遠都在那裡，而「萬物皆備於我矣」。只待「誠之者」反身而誠，就能找回「真正的武術」。對此劉蕺山有一段鞭辟入裡的分析：

一誠貫所性之全，而工夫則自明而入。故《中庸》曰誠身，曰明善，《大學》曰誠意，曰致知。其旨一也。要之，明善之善，不外一誠；明之所以誠之也。致知之知，不離此意：致知所以誠之也。本體工夫，委是打合。意根最微，誠體本天。本天者，至善者也。以其至善，還之至微。乃見其真。止、定、靜、安、慮，次第俱到，以歸之得。得無所得，乃為真得。⁵⁴

⁵⁴ 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，317。

三、太極拳「過勿憚改」的工夫修煉

人皆可以為堯舜」(孟子告子下),「塗之人可以為禹」(荀子性惡篇),又如佛教亦常說:「心、佛與眾生,是三無差別。」說明人的自主性(autonomy)在於個人,每個人都有成聖、成佛的因子,此因子即儒家所謂的「誠體」,由此可見人之所以為人,乃因人人皆具本真的「誠體」。儒家走實踐的路子,所以講心姓,講工夫,發現「誠體」的實存,並透過「自誠明」(聖人的路徑),或是「自明誠」的道路,均可以印證「誠者實有」的存在價值和光輝。認識「誠體」實存與自主體現這一層關係,正是太極拳可以取徑的,然而這兩條路並非涇渭分明,不可踰越,實則可合流共行,這也印證了一條傳統自我修煉的觀念和道路:「稽古至聖,心通造化,德協神人,理一身之性情,以理天下人之性情。」⁵⁵一方面學習古代至聖,德無不實,充實彰顯自我內在的價值,同時透過努力學習,從實踐的存養省察工夫,秉持「過勿憚改」的精神,而能臻至誠善無礙。就太極拳的學者而言,只要在修煉上真誠地信守「反身而誠」的態度,不畏艱難,持守「過勿憚改」的工夫準則(maxim),經歷困知勉行,定能體驗太極拳運動的真實感動,彰顯經由太極拳運動的操作而能達成自我工夫、自我技藝、自我修養的境地。緊接者,我們將說明太極拳「過勿憚改」的工夫修煉理念和內容。

有關太極拳「過勿憚改」的修煉理念和內容,這些觀念其實流傳久遠,且平實無奇,平凡無華,雖然過往並未有具體文字條陳,但在我們日常生

⁵⁵ [清]徐青山:《大還閣琴譜》(北京:中華書局,2010年,《琴曲集成》第十冊影本),316。

活中，卻經常可以遇到相同的事理，只是我們未加以關注和凸顯它的重要性罷了。「過勿憚改」一詞，語出《論語·學而》，孔子說：「君子不重則不威，學則不固。主忠信。無友不如己者。過則勿憚改。」意思是說犯了過錯，就不要害怕去改過。有了過錯而不加以改正，才是真的犯了過錯，所謂：「一過而不改，是謂過矣；過而改之，是不過也。」人的一生，孰能無過，只要謹守事失宜正，不貴於無過，而貴於能改過。為了解「過勿憚改」的意義，我們將焦點直接移用在太極拳的修煉上，如此方便我們理解它的理念和內容。簡單地說，只要對太極拳這項工夫（舉凡所有的技藝學習）有所助益的事，含括形而上的心性修養（性學）與形而下的武藝修為（命學），修煉過程中，始終抱持著「不因善小而不為，不因惡小而為之」的學習態度，重視太極拳基本功的紮根計畫，徹徹底底從實踐理性的路子進入，舉凡影響太極拳修煉的因素，不論是性命雙修中的任一項，都將全數置入「過勿憚改」的「過」集合裡，等待「改過」或排除阻礙修煉的因子。這些等待「改過」或排除的內容，對修煉者而言都是「實」，這些「實」可能是因肌肉用力造成的束縛或緊張，或是觀念造成的「我執」，在太極拳的修煉上，都是企待排除的因子，遇到這些狀況，最好的處理模式，就是隨時隨地以「存養擴充」的方式「遇實還虛」，隨時覺察「不怕念起，只怕覺遲」，在心態和對治方法上要秉持著不怕麻煩的勇氣和信念，面對這些阻礙太極拳修煉的因素，要心悅誠服地接納，然後設想對治處理的方法，最末妥適地將問題圓滿放下，從發現問題到處理放下問題，有關這相關問題的一切，於此將以「過勿憚改」的概念統攝這一切。太極拳「過勿憚改」對治的對象，乃是修煉者在修煉過程中自我身上遭遇的「實」，而這些「實」，相同地，也就是自我工夫、自我技藝、自我修養必須面對的課題。

太極拳「過勿憚改」這項工夫修煉的重要性、功能或價值，底下茲舉四點作為說明：

(一)太極拳「過勿憚改」的修煉精神，在於「養」而不在於「耗」

太極拳修煉的過程只要感覺（或發現）心神或是身體不得存養，而是損耗，那麼應當迅速根據病灶找到問題的根源，導正回到「養」的路子並加以根治。施密茨在《身體與情感》一書的結尾深切反思，指出當代塑造力的貧乏來自身體敏感性的耗弱，⁵⁶因為現代人的身體受到消費慾望的資本衝擊而身陷其中，沉溺在不斷的接受刺激，不斷發洩，不斷表現，無可避免地要變成損耗的「欲望機器」身體，⁵⁷面對此一現象，太極拳「過勿憚改」的修煉工夫當可成為回復現代人身體敏感性的重責大任，透過太極拳的修煉足可開展身體的靈敏性(sensitivity)、創造自我覺知(self-sensing)與精妙內知覺，此一工夫正是抵禦美學經濟操控的生活技藝，重新帶回失去的身體創造性與塑造力。⁵⁸

太極拳「過勿憚改」的修煉精神在於「養」而不在於「耗」，太極拳所「養」者，一言以蔽之，乃「性命雙修」也。不單重視身體操作的煉養，更重視真性靈的護養。此一養真性靈，乃《莊子》〈養生主〉提示的，「養生主」的目的是在養我們的生主，而這一個生主，正是太極拳修煉者生命與靈魂之所在，亦即「養生主」是在養我們的精神。煉拳的過程，不能僅停留在玩其文的表面（外面），而不求達其實的裡面（內在）⁵⁹，所謂「有易於內者無難於外」⁶⁰，所謂「誠於中」，必「形於外」⁶¹，是純氣之守也，

⁵⁶施密茨（Hermann Schmitz）著，《身體與情感》（龐學銓、馮芳譯）（杭州：浙江大學），239。

⁵⁷楊儒賓、何乏筆主編，《身體與社會》（臺北：唐山，2004），29。

⁵⁸游添燈，〈施密茨身體現象學與太極拳的氣能美學〉，《運動文化研究》，27（臺北，2015.12）：47-69。

⁵⁹莊萬壽《新譯列子讀本》（臺北：三民，2002），48；57。「玩其文也久矣，而未達其實，……」，見《列子·黃帝篇（8）、（13）》。

⁶⁰莊萬壽《新譯列子讀本》，127，見《列子·仲尼篇（12）》

⁶¹參見勞思光，《大學中庸譯註新編》（香港：中文大學，2001），16。勞思光先生對「誠於中，形於外」這一句話的解釋，乃指「誠」是「真實」之意，亦即內心真有甚麼，外表便顯出甚麼。

「壹其性，養其氣，合其德，以通乎物之所造」。⁶²一方面以「有為」進化而轉化成「無為」，實際作業，乃從有為有守的「為學日益」，與無為自化自定的「為道日損」，雙管齊下，為學不損為道，為道不棄為學，這是學道兩行，相濟相成，當為學愈佳則為道愈好，為道愈純則為學愈精。王陽明於天泉證道記中有名的四句教：「無善無惡是心之體，有善有惡是意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物。」⁶³此處「心之體」實乃上文論述的「誠體」，而太極拳「過勿憚改」的修煉精神即在養護「心之體」，養護「誠體」，不使其耗損。於〈大學問〉⁶⁴中亦提及「致知在格物」，王陽明將「格」解釋為「正」，即使不正者歸於正；將「物」解釋為「行為」，所以說「格物」就是「正行為」，也就是說在行為上求正當，「正行為」作用於太極拳的修煉時，整個行為表現，即轉換成在動作行為上求正當，此乃為善去惡，「過勿憚改」，不因善小而不為，不因惡小而為之，太極拳的一舉一動都要合乎規矩和法則。「致知在格物」，此處「致知」就是擴充自己的價值自覺，而「致知在格物」就是在「正行為」這種努力上求「致知」，也就是自己對善惡的明朗自覺，⁶⁵改「過」（包含一切在修煉者身上的「實」）而不貳過，這正是太極拳「過勿憚改」修煉工夫的精神所在。

(二)太極拳「過勿憚改」的修煉過程在創造有機的和活化的身體

太極拳修煉過程，一舉一動都要在動作行為上求正當，這正符合「致知在格物」的原理，這說明太極拳的動作，舉凡一舉一動或修煉內涵，既

⁶²莊萬壽《新譯列子讀本》，38-39，見《列子黃帝篇（4）》

⁶³何可永，《王陽明》（香港：中華書局，2003），196。

⁶⁴古清美注譯，《近思錄今註今譯；大學問今註今譯》（合訂本）（臺北：臺灣商務，2000），參見《大學問今註今譯》1-28。

⁶⁵勞思光，《大學中庸譯註新編》（香港：中文大學，2001），3-9。

是可以要求，也表示這些動作行為是可以調節和改善的，可以使不好的變成好的（符合太極拳修煉的要求），但凡發現或感覺到心神不寧，內氣（先天氣）不順暢，身體緊繃僵硬，但凡一切違背太極拳的煉養精神（在於「養」而不在於「耗」），包括形而上的性學與形而下的命學，這些問題都是修煉者必須正視的，修煉過程中，秉持「過勿憚改」的精神，不怕發現問題，就怕不知道自己的問題在哪裡？整個修煉過程，對資深的修煉者而言，他們會建議我們，採取「面對它、接受它、處理它、放下它」的處理模式，應該以問題（造成個人的煩惱或不安）為導向，必須根據問題，認真地、深刻地追問並反省其間之所以如此的道理，並徹底地執行問題的解決。前節已經談論到，透過太極拳的修煉可以開展身體的靈敏性，創造自我覺知能力，如此當可重新活化身體創造性與塑造力。面對阻礙太極拳進德修業的障礙，這些障礙都是等待「改過」或排除的內容，對修煉者而言，這些都是「實」，在太極拳修煉上，這些「實」可能是未能掌握虛實變化，或是「我執」觀念過強，導致姿勢不良，造成動作上出現缺陷處、凹凸處和斷續處，在太極拳的修煉上，這些都是企待排除的因子，遇到這些狀況，最好的處理模式，就是隨時隨地以「存養擴充」的方式「遇實還虛」。透過「存養擴充」、「遇實還虛」，以「過勿憚改」的工夫，移除身上遭遇到的「實」，這將形成一動態再生的活化機制，使得太極拳自我技藝、自我工夫的修煉更上一層樓，這一切告訴我們太極拳「過勿憚改」的修煉過程乃在創造有機的和活化的身體感受性。

（三）太極拳「過勿憚改」的修煉意義在培養智、仁、勇三達德

太極拳修煉過程，一舉一動都要在動作行為上求正當，此乃「格物」的工夫，亦是「正行為」的工夫，而這一過程想要工夫上身，必定要秉持「反身而誠」與「過勿憚改」的工夫修煉才能竟功。子曰：「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼。」（《論語·子罕》），這是說：明智的人沒有困惑，

行仁的心沒有憂慮，勇敢的人沒有畏懼。太極拳修煉過程中，學者秉持「致知在格物」，自願克服在修煉過程中自我身上遭遇的「實」，將這些阻礙或影響太極拳進德修業的因素，以「反身而誠」與「過勿憚改」的學習態度，懷抱著不怕麻煩的勇氣和信念，排除萬難，終能成就太極拳的自我工夫、自我技藝、自我修養，這一過程展現了修煉者「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼」的精神德性。

《孟子·公孫丑上》談及「不動心」、「養勇」、「持其志，無暴其氣」、「知言」、「養吾浩然之氣」這些工夫都是成就「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼」的重要煉養課題。能做到「我知言，我善養吾浩然之氣」者，必能符合「知者不惑，仁者不憂，勇者不懼」的擔當，所謂「養浩然之氣」，是指做到孟子所說的：「其為氣也，至大至剛；以直養而無害，則塞于天地之間。其為氣也，配義與道；無是，餒矣。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。」而「知言」則是指修煉者達到了「虛壹而靜」的大清明，因頭腦清楚，身體安靜，而能區辨無礙：「詖辭知其所蔽，淫辭知其所陷，邪辭知其所離，遁辭知其所窮。生於其心，害於其政；發於其政，害於其事。」修煉過程中，無餒無害，學不厭（智），教不倦（仁），有過必改（勇），反身而誠，樂莫大焉，如此必能養成「智、仁、勇三者，天下之達德也」。對一個學不厭，教不倦，有過必改的修煉者而言，學習過程中必得教學相長，知行合一，所謂誠於中，必形於外，修煉者頭腦清明所以沒有困惑，這是智的表現；能修行不輟，真誠實踐，「持其志，無暴其氣」，沒有懷憂喪志，這是仁的表現；修行過程中不畏艱難，勇敢面對自己的問題，並解決問題，這是勇的表現。太極拳修煉的工夫是純氣之守，而非智巧果敢之列，修煉者的「誠體」乃合同於「壹其性，養其氣，合其德，以通乎物之所造」。⁶⁶ 由此觀察孟子所說的「我知言，我善養吾浩然之氣」，修煉經驗告訴我們，有關「知言」與「養浩然之氣」

⁶⁶ 莊萬壽《新譯列子讀本》，38-39，見《列子黃帝篇（4）》

的修煉境界與太極拳精妙內知覺的聽勁和懂勁的工夫息息相關，這說明太極拳「過勿憚改」的修煉意義有助於培養智、仁、勇三達德。

(四)太極拳「過勿憚改」的修煉目的在煉養「人不知我，我獨知人」的精妙知覺工夫

太極拳的文獻上記載者這樣一則故事：傳說楊露禪（1799-1872）有鳥不飛的神技，這則故事說的是楊露禪有著太極拳「一羽不能加，蠅蟲不能落」、「人不知我，我獨知人」的精妙知覺工夫，這是太極拳修煉到達一定程度，所表現出來的聽勁和懂勁的能力。這使我們聯想到《莊子·養生主》庖丁解牛的故事，庖丁解牛「用志不分，乃凝於神」，充分掌握「依乎天理」和「因其固然」的道理，當遇到瓶頸時，庖丁說「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，牛不知其死也，如土委地。提刀而立，為之四顧，為之躊躇滿志，善刀而藏之」。庖丁解牛的技術，猶如太極拳精妙的內知覺運動，展現的是聽勁和懂勁的能耐，所以庖丁說：「臣以神遇而不以目視，官知止而神欲行。」

太極拳這項運動的本體內涵，乃實現太極性理思想的具體化呈現，包含形而上的理法理念與形而下的具象形態，共同組合而成。簡言之，太極拳是由拳理和拳術組合而成，拳理則是指拳的理論基礎和哲學思想，而拳術指的是工夫上的技擊效果，以及身體鍛鍊和心靈修養的部分。太極拳這項運動的修煉，有開始而沒有結束，這是一條自我修養的道路，整個修煉過程的內容，包括從有為有操有守的「為學日益」，與無為自化自定的「為道日損」，由有為入無為，為學愈好則為道愈佳，為道愈純則為學愈長，二者雙管齊下，相輔相成，相得益彰。初入手時，從「為學日益」進入，先學動作，學者將每手每式姿勢重心方向弄正確，動作的形式弄適當。當動時不能不動，不能遲動；不當動時，不能妄動，不能多動。每手每式有每手每式的作用，應時刻留意，由此建立完備的太極拳的身體結構和套路

體系，然後由有為入無為，由結構的建立，進入感覺的掌握，此時宜注意用意不用力，呼吸與動作配合均勻，練習以中心（氣—身體）推動身體重心（四肢不主動），動作上下相隨，內外相合，創造出感通無礙，有感受性的氣—身體（Qi-body）結構。換個角度來說，太極拳初期學習拳架動作時，務必要在動作行為上求正當，對照正統正功正法的太極拳修煉方法⁶⁷而言，這一過程，正是積極作「格物」的工夫，亦即是「正行為」的工夫，正如太極拳修煉的築基正功層，包含正形體、正氣勢⁶⁸在內的「正形」階段，主要修煉身形腰頂，姿勢如法。其次為「正知」階段，主要修煉勢勢存心，得其用意。⁶⁹待正形與正知修煉得體，即可順利操作「致知」的工夫，進入擴充自己的價值自覺，然後進入築基正功層的第三部分，「正覺」階段，修煉領覺精微，統覺知人，⁷⁰習得太極拳精妙的內知覺運動⁷¹。這一切成果的習得，仍不出「反身而誠」與「過勿憚改」的工夫修煉，於此我們知道太極拳「過勿憚改」的修煉目的在煉養「人不知我，我獨知人」的精妙知覺工夫。

四、結論

沒有感動，就是沒有感應。有感動，有感應，就能發現「誠者實有」。本文首先論證「反身而誠，樂莫大焉」，討論「誠體」是什麼？並對「誠體體現」與「誠者實有」的觀念加以說明，然後透過四則技藝工夫修煉的遭遇（事件），論述「誠體」的實踐智慧，說明太極拳「誠體」體現和「反身而誠」的太極拳修煉工夫。其次針對太極拳「過勿憚改」的工夫修煉進

⁶⁷游添燈，《太極拳的修煉理體與方向》（臺北：師大書苑，2003），53-63。

⁶⁸王子和，〈正形體的鍊己築基與盤架串拳〉，《太極拳縮影》，歐業超總編輯（新北市：養正堂文化事業，1998），77-79。

⁶⁹游添燈，《太極拳的修煉理體與方向》，55。

⁷⁰游添燈，《太極拳的修煉理體與方向》，55。

⁷¹楊澄浦，《太極拳用法圖解》（臺北市：五洲，1996），10。

行闡述。

在第一則故事中，我們經歷伊芙琳·葛蘭妮，這位聽障打擊樂藝術家，如何靠著不屈不撓的精神，超越障礙，突破障礙，利用『身體』（包括赤足與眼神）掌握聲響的節奏，創造出具有生命力的美妙聲響，令人讚嘆有為者亦若是，體認誠體確實可行的樂活。第二則故事，講述《射藝中的禪》（*Zen in the Art of Archery*）作者奧根·赫立格爾（Eugen Herrigel），在日本學習射藝有成，再回到德國之前，他的老師跟他說：「千萬不要寫信給我，告訴我你們練習的情形，但時時寄張照片來讓我看看你們怎樣的拉弓。那麼，凡我想知道的，便都會知道了。」這句令人難以捉模的話。而本文作者於多年後對這一句話，從「存而不論」到豁然開解的體悟，體證「誠體實有」內外連通的絕妙樂活。第三則故事，則是分享身體處於「氣」的狀態下，身體和精神，在識神退位，身心融合進入「如天宇浩蕩，如星辰位列」的狀態，呈顯通天下一氣，因內通外及而感受天人合一的狀態，令人驚嘆天地有大美的樂活。第四則故事，談到劉雲樵先生〈真正武術那裡去了？〉的文章，作者被這篇扎實道地的真工夫所感動，而體認不用擔心真正武術會不見的道理，因為只待「誠之者」反身而誠，就能找回「真正的武術」，體驗「誠者實有」、「誠體不滅」的樂活。經由這四則涉及技藝工夫修煉的事例，深入追問並反省潛藏其間的道理，令人滿意地，每則故事都能體現「誠體實有」的感人樂章。

本文第二部分，論述太極拳「過勿憚改」這項工夫修煉的重要性、功能或價值。太極拳「過勿憚改」指的是修煉者在修煉過程中自我身上遭遇的「實」，修煉者而言，這些「實」指的就是阻礙太極拳進德修業的障礙，這些障礙都是等待「改過」或排除的內容，而這些「實」，相同地，也就是自我工夫、自我技藝、自我修養必須面對的課題。本文歸納出四點有關太極拳「過勿憚改」這項工夫修煉的重要性、功能或價值。

(一)太極拳「過勿憚改」的修煉精神，在於「養」而不在於「耗」

透過太極拳的修煉足可開展身體的靈敏性、創造自我覺知與精妙內知覺，此一工夫正是抵禦美學經濟操控的生活技藝，重新帶回失去的身體創造性與塑造力。

(二)太極拳「過勿憚改」的修煉過程在創造有機的和活化的身體

太極拳修煉過程，一舉一動都要在動作行為上求正當，說明太極拳的動作，舉凡一舉一動或修煉內涵，既是可以要求，也表示這些動作行為是可以調節和改善的，可以使不好的變成好的（符合太極拳修煉的要求），透過「存養擴充」、「遇實還虛」，以「過勿憚改」的工夫，移除身上遭遇到的「實」，這將形成一動態再生的活化機制，使得太極拳自我技藝、自我工夫的修煉更上一層樓。

(三)太極拳「過勿憚改」的修煉意義在培養智、仁、勇三達德

太極拳修煉過程中，學者秉持「致知在格物」，自願克服在修煉過程中自我身上遭遇的「實」，無餒無害，學不厭（智），教不倦（仁），有過必改（勇），反身而誠，樂莫大焉，所謂誠於中，必形於外。修煉者頭腦清明所以沒有困惑，這是智的表現；能修行不輟，真誠實踐，「持其志，無暴其氣」，沒有懷憂喪志，這是仁的表現；修行過程中不畏艱難，勇敢面對自己的問題，並解決問題，這是勇的表現。

(四)太極拳「過勿憚改」的修煉目的在煉養「人不知我，我獨知人」的精妙知覺工夫

太極拳的文獻上記載楊露禪有鳥不飛的神技，這則故事說的是楊露禪有著太極拳「一羽不能加，蠅蟲不能落」、「人不知我，我獨知人」的精妙

知覺工夫，這是太極拳修煉到達一定程度，所表現出來的聽勁和懂勁的能力。這使我們聯想到《莊子·養生主》庖丁解牛的故事，庖丁解牛「用志不分，乃凝於神」，充分掌握「依乎天理」和「因其固然」的道理，這說明庖丁解牛的技術，猶如太極拳精妙的內知覺運動，展現的是聽勁和懂勁的能耐，以「神遇而不以目視，官知止而神欲行」。

引用文獻

- [清]徐青山，《大還閣琴譜》，收於《琴曲集成》，第10冊。中國藝術研究院音樂研究所，北京古琴研究會編。北京：中華書局，2010。
- 王子和，〈正形體的鍊己築基與盤架串拳〉，收錄於歐業超總編輯，《太極拳縮影》，新北市：養正堂文化事業，1998。
- 王思迅主編，《劍橋哲學辭典》，臺北：貓頭鷹，2002。
- 古清美注譯，《近思錄今註今譯；大學問今註今譯》（合訂本），臺北：臺灣商務，2000。
- 牟宗三，《四因說演講錄》，臺北：鵝湖，1997。
- 牟宗三，《宋明儒學的問題與發展》，臺北：聯經，2003。
- 牟宗三，《從陸象山到劉戡山》，臺北：學生書局，2000。
- 何可永，《王陽明》，香港：中華書局，2003。
- 克服聽障缺陷／葛蘭妮用音樂跟世界溝通，〈<https://sports.ltn.com.tw/news/paper/332426>〉，2021.03.04 檢索。
- 宋志明、向世陵、姜日天，《中國古代哲學研究》，北京：中國人民大學，1998。
- 施密茨（Hermann Schmitz）著，《身體與情感》（龐學銓、馮芳譯），杭州：浙江大學，2012。
- 施鎮洋先生榮獲國家工藝成就獎，〈<https://blog.xuite.net/resmgmt/wretch/159830059->〉，2021.03.04 檢索。
- 張岱年主編，《中華的智慧：中國古代哲學思想精粹》，上海：人民，1989。

- 張載（宋）撰、王夫之（清）注、湯勤福導讀，《張子正蒙》，上海：上海古籍，2000。
- 莊萬壽，《新譯列子讀本》，臺北：三民，2002。
- 陳鼓應，《莊子今註今譯》，臺北：臺灣商務，2004。
- 陳榮捷編著，《中國哲學文獻選編（上）》，臺北：巨流，1993。
- 勞思光，《大學中庸譯註新編》，香港：中文大學，2001。
- 勞思光，《新編中國哲學史（一）》重印三版二刷，臺北：三民，2002。
- 勞思光，《新編中國哲學史（二）》重印三版二刷，臺北：三民，2002。
- 游添燈，〈弓正：太極拳拳架規法修煉參契〉，《臺大體育學報》，10（臺北，2007.3）：47-74。
- 游添燈，〈施密茨身體現象學與太極拳的氣能美學〉，《運動文化研究》，27（臺北，2015.12）：47-69。
- 游添燈，〈學大庸中太極拳之道也〉，《身體文化論文集》，臺北：臺灣身體文化學會，2004，1-24。
- 游添燈，《太極拳的修煉理體與方向》，臺北：師大書苑，2003。
- 奧根·赫立格爾（Eugen Herrigel）著，《射藝中的禪（*Zen in the Art of Archery*）》（顧法嚴譯），臺北：慧炬，1999。
- 楊澄浦，《太極拳用法圖解》，臺北市：五洲，1996。
- 楊儒賓、何乏筆主編，《身體與社會》，臺北：唐山，2004。
- 楊儒賓編，《中國古代思想中的氣論與身體觀》，臺北：巨流，1993。
- 劉雲樵，〈真正武術那裡去了？〉，〈<https://blog.xuite.net/touchbaji>〉blog〉，2021.03.04 檢索。
- 薛仁明主編、杜至偉、顧文豪箋注，《天下事猶未晚：胡蘭成致唐君毅書87封》，臺北：爾雅，2011。
- 龔卓軍，《身體部屬》，臺北：心靈工坊，2006。
- Paul H. Ray and Sherry Ruth Anderson, *The Cultural Creatives: How 50 Million People Are Changing the World*, New York : Three Rivers Press, 1998.