

# 觀 我 生 道 家 思 想 的 太 極 拳

觀復書院山長：吳達人

清華易策觀復齋創會長

2022. 03. 14

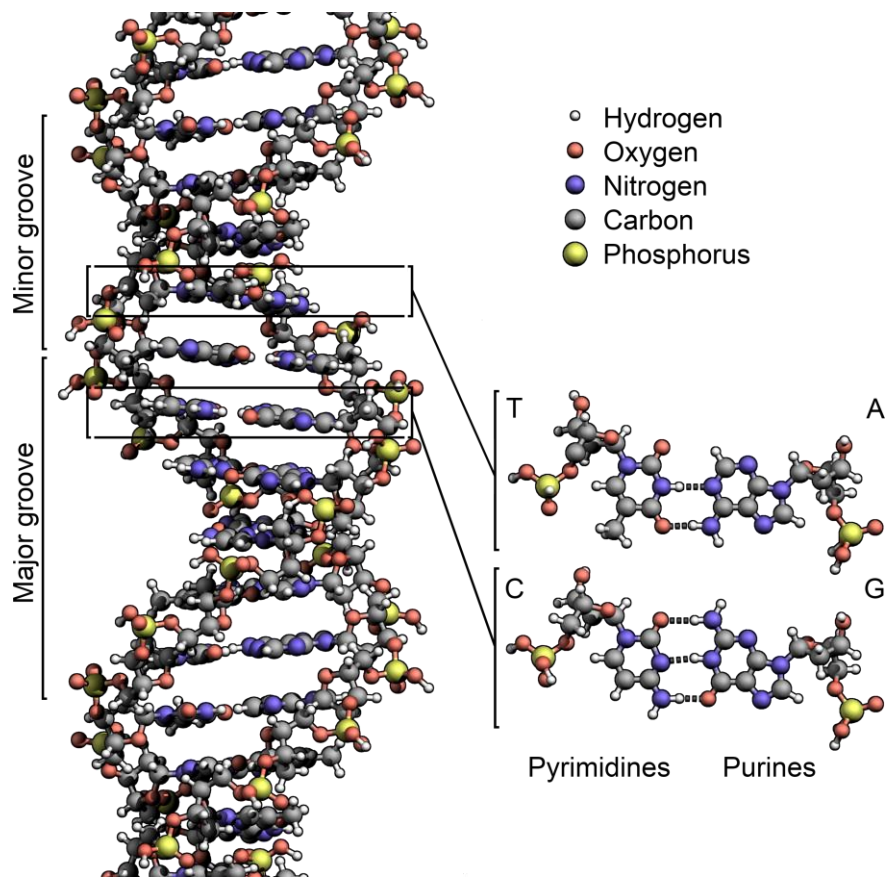
# 觀我生講座-道家思想的太極拳 大綱

- 一、太極螺旋是宇宙共象
- 二、水-生命之源
- 三、無中生有的世界
- 四、道一 太極。生命的空間
- 五、致中和
- 六、太極拳 法天地之理 的拳法
- 七、知人者智 自知者明
- 八、自我知覺的運動
- 九、太和 萬物負陰而抱陽
- 十、上善若水 以水取象的拳法
- 十一、生命中孰兩用中

# 一、螺旋是宇宙的共象



# DNA結構=伏羲女媧圖=陰陽二氣交纏



## 二、水-生命之源



海洋面積占地球表面的71%，如果將海洋中所有的水均勻地鋪蓋在地球表面，地球表面就會形成一個厚度2700米的水圈。所以有人說地球的名字起錯了，應該叫作“水球”。

從地球上生命的起源到人類社會的形成，時至今日科技昌明，**唯一不變的生命要素，【陽光、空氣、水】**，人與水結下了不解之緣。水既是人類生存的基本條件，又是社會生產**必不可少**的物質資源。沒有水，就沒有人類社會的今天。

水與空氣、食物是人類生命和健康的三大要素。人體重量的50—60%由水組成，兒童體內的水分更高達80%。可以說，沒有水就沒有生命。但地球上的淡水資源只占地球水資源總量的3%，在這3%的淡水中，可供直接飲用的只有0.5%。所以說，水是人類的寶貴資源，是生命之泉。只要有水就有生命

自古以來人們就逐水草而居。

## 二、上善若水

- ◆ 水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。
- ◆ 夫唯不爭，故無尤。

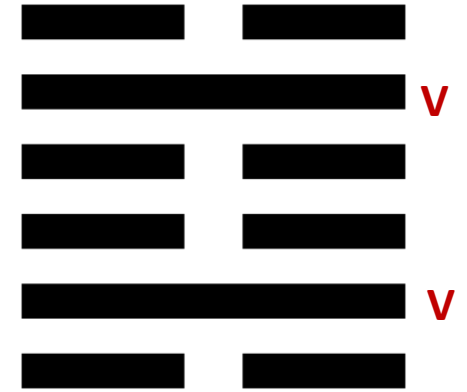
### ◆ 水的動能-孫子兵法

- ◆ 若決積水于千仞之溪者，形也。

激水之疾，至于漂石者，勢也；鷲鳥之疾，至于毀折者，節也。是故善戰者，其勢險，其節短。勢如張弩，節如發機。

- ◆ 夫兵形象水，水之形避高而趨下，兵之形，避實而擊虛，水因地而制流，兵應敵而制勝。故兵無常勢，水無常形，能因敵變化而取勝者，謂之神。故五行無常勝，四時無常位，日有短長，月有死生。

水，外柔內剛  
8分柔,2分剛  
百鍊鋼成繞指柔



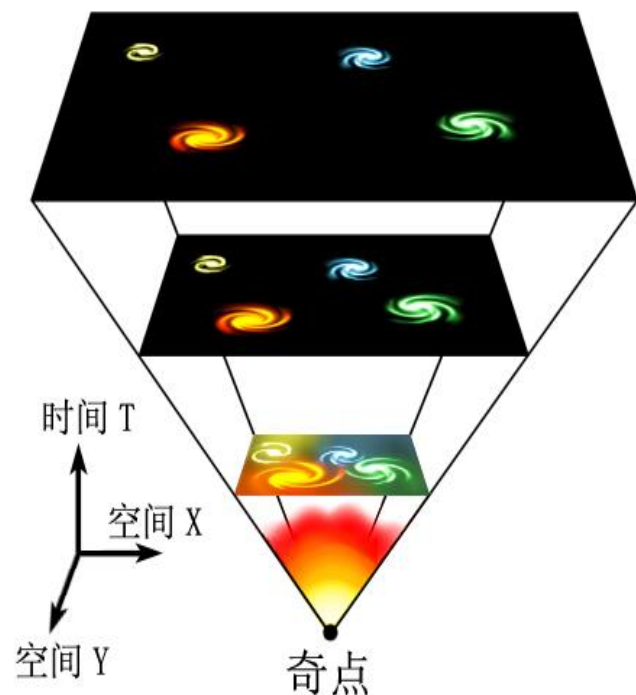
### 三、無中生有的世界

以現代宇宙學家通常所指的大爆炸觀點：宇宙是在過去有限的時間之前，由一個密度極大且溫度極高的【太初】狀態演變而來的。根據2015年普朗克衛星所得到的最佳觀測結果，宇宙大爆炸距今 $137.99 \pm 0.21$ 億年，並經過不斷的膨脹到達今天的狀態。

那一個太初奇點是一個【無】的狀態，在大霹靂下，宇宙瞬間生成了。

大霹靂之前，時間是不存在的。

這巨大的黑洞，曾縮小到非常小，小到如質子更小，就在一瞬間大霹靂下，這宇宙生成了。這宇宙是無中生有。



## 四、道一太極。生命的空間

- ◆ 宇宙在創生之前是什麼狀態？
- ◆ 觀妙章第一 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。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。
- ◆ 第一個【道】是名詞是一種假借。第二個【道】是動詞，說明【道】的存在，無處不在。第三個【道】是老子稱之【道】是「須彌芥子藏大千世界」。是「其上不皦其下不昧，繩繩不可名。復歸於無物，是謂無狀之狀，無物之象」【道紀章第十四。】
- ◆ 以現代量子學來詮釋太極，在能量不滅狀態下，空間儲放著正負(陰陽)之間能量之移轉。譬如：造山運動堆起了喜馬拉雅山；必有一處地窪深陷，兩者相合又歸於零。



## 五、致中和，天地位焉，萬物育焉

### ◆太極十三勢：

掬、搯、擠、按；採、捌、肘、靠，進、退、顧、盼、定。以中定為本

◆祖師張三豐言：夫道，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，釋曰空中。而內丹之所謂中，竅中之竅也。竅中之竅，乃真中也。余獨慨夫世人之不識中也....。夫以有形求之，而皆不能得也；....則曰無而不著於無，有而不著於有，豈非有非無，而不著於有無間歟？

◆金剛經：若以色見我、以音聲求我，是人行邪道，不能見如來

◆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。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。

◆人類有的是【分別意識】，所以無限大的生命，常侷於一點，常一以個【我】，求一個【有】，以有求無，如以指指月，不可得。

## 六、太極拳法天地之理的拳法

◆道生一，一生二，二生三，三生萬物

◆一為太極，二為兩儀，三為三才局

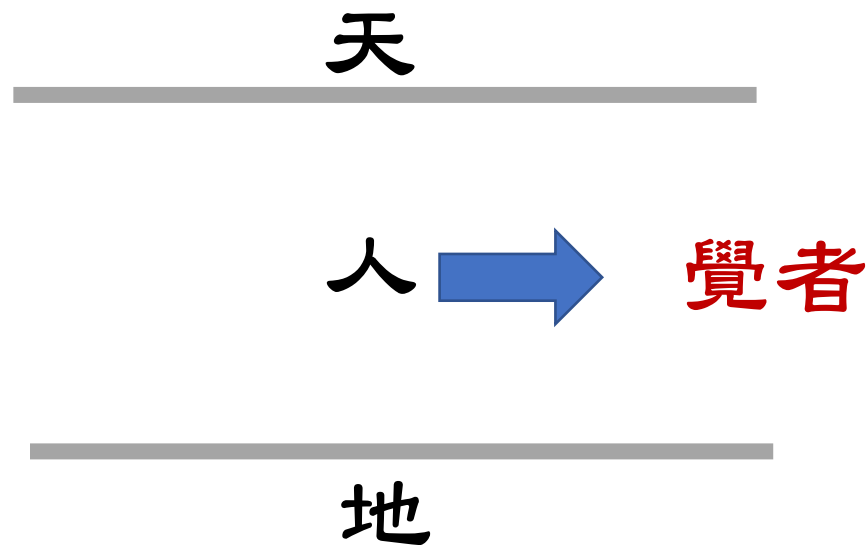
◆易經乾、坤兩卦即在描述這宇宙生成的狀態。

乾卦《象》曰：**大哉乾元，萬物資始，乃統天**。雲行雨施，品物流形，大明終始，六位時成，時乘六龍以御天。乾道變化，各正性命，保合大和，乃利貞。首出庶物，萬國咸寧。

《象》曰：天行健，君子以自強不息。

◆元=太極 → 一

## 七、知人者智 自知者明 勝人者有力 自勝者強



☆ 太極拳是一種自我知覺的運動 ☆

- ◆ 華夏先民留下太極圖應是描繪先天未發之前鴻濛狀態，推測是在表達宇宙大霹靂之前的能量狀態。一迸發之後，時間及空間同時成形了，才有陰陽兩儀分別，以現在物理學語言即是正能量與負能量。

## 八、太極拳是一種自我知覺的運動

### ◆《太極十三勢行功心解》

以心行氣，務令沈著，乃能收斂入骨。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，所謂變轉虛實也。發勁須沉著鬆淨，專主一方。立身須中正安舒，支撐八面。

又曰：先在心，後在身；腹鬆淨，氣斂入骨，神舒體靜，刻刻在心。切記一動無有不動，一靜無有不靜。

### ◆楊氏老譜

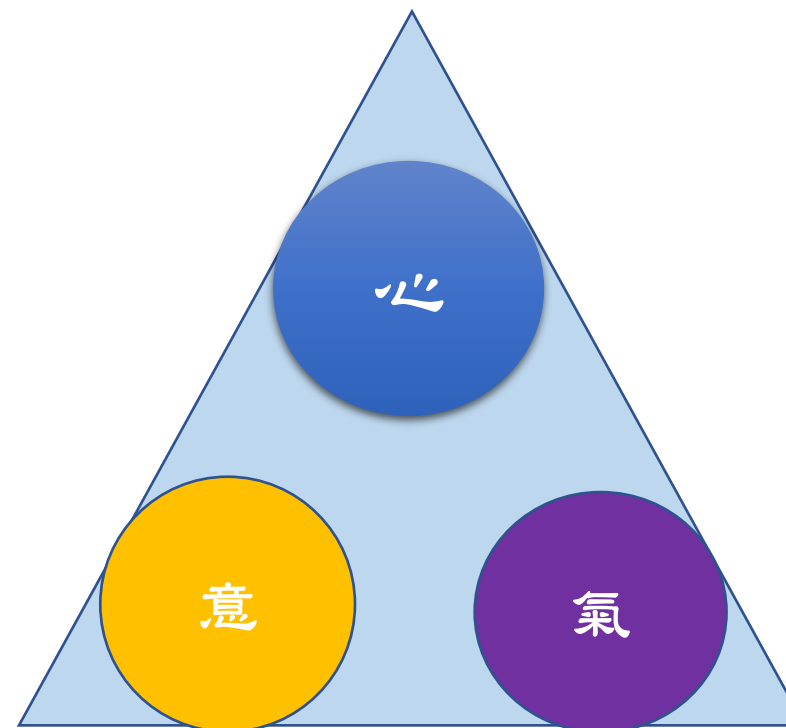
夫運而知，動而覺；不運不覺，不動不知。運極則為動，覺盛則為知。動知者易，運覺者難。先求自己知覺運動得之於身，自能知人；要先求知人，恐失於自己。不可不知此理也。夫而後懂勁然也。

# 九、太和 萬物負陰而抱陽

◆ 太極七境界【形、勢、勁、意、氣、神、虛】。



內三合：心與意合，意與氣合，氣與勁合  
外三合：手與足合，肘與膝合，肩與胯合  
陰陽無偏稱妙手。妙手一著一太極



## 九、太極最高境界 練神還虛

- ◆致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。復命曰常。知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久。沒身不殆。
- ◆【觀復】體天地之心，保此術者(自有本源勿藥有喜)  
儒：天地之心-仁。  
易：生生之謂易。乾卦,剛健不息。  
大觀在上，順而巽，中正以觀天下。
- ◆萬物靜觀皆自得，方法在【守靜】，目的在【一】。
- ◆外離相為【禪】；內不亂為【定】

# 十、以水取象的拳法-太極拳[一]

◆ **水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。** (捨己從人，後發先至)

◆ 夫唯不爭，故無尤。

◆ 圓而神，一動無有不動，一靜無有不靜

◆ 清王宗岳

長拳者，如長江大海，滔滔不絕。十三勢者，棚、履、擠、按，採、列、肘、靠，此八卦也。進、退、顧、盼、定，此五行也。合而言之曰十三勢者。

◆ 清武禹襄

十三勢行功歌訣》

十三勢來莫輕視，**命意源頭在腰際**；變轉虛實須留意，氣徧身軀不少滯(**棚**)。

靜中觸動動猶靜，**因敵變化示神奇**；勢勢存心揆用意，得來不覺費工夫。

刻刻留心在腰間，腹內**鬆淨**氣騰然；尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。

仔細留心向推求，屈伸開合聽自由；入門引路須口授，功夫無息法自修。

若言體用何為準？意氣君來骨肉臣；詳推用意終何在？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。

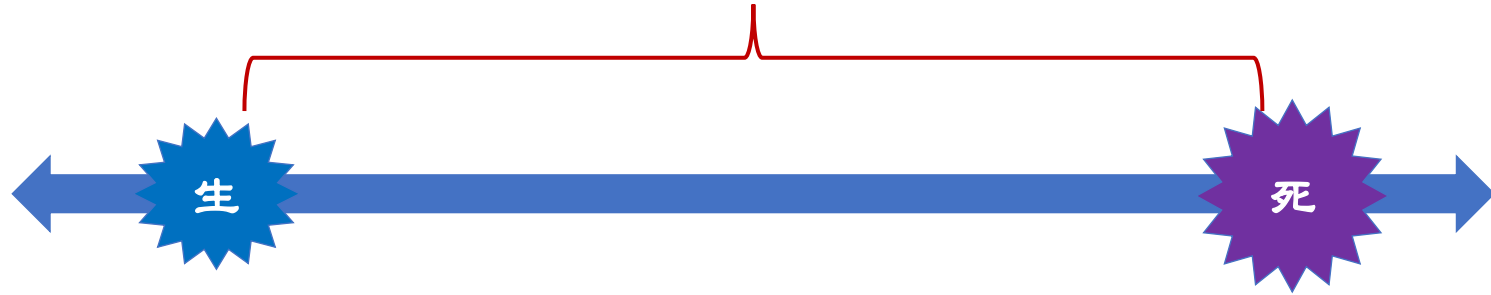
## 十、以水取象的拳法-太極拳[二]

- ◆ 孫子：夫兵形象水，水之形避高而趨下，兵之形，避實而擊虛，水因地而制流，兵應敵而制勝。故兵無常勢，水無常形，能因敵變化而取勝者，謂之神。
- ◆ 太極拳要點
- ◆ 太極拳。十三式。妙在二氣分陰陽。化生千億歸抱一。歸抱一。
- ◆ 太極拳。兩儀四象渾無邊。禦風何似頂頭懸。
- ◆ 我有一轉語。今為知者吐。
- ◆ 湧泉無根腰無主。力學垂死終無補。體用相兼豈有他。浩然氣能行乎手。
- ◆ 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。
  
- ◆ 因為圓所以【四兩撥千斤】
- ◆ 捨己從人，才能借力使力。因敵變化示神奇。
- ◆ 【引勁落空】才能【後發先至。】



# 十一、生命中孰兩用中

知覺運動



◆ 人生而平等?X 人死而平等

過程經營:佛家→活在當下

儒家→不知生焉知死

道家→吾以觀復→與萬物共謀生→

生而復生

*The end*