

當陰碰到陽

畫說太極的道與美

When Yin Meets Yang...
by David C. Chen



太極助人類淨化心靈、提升心智。

像一面光潔的鏡子

映出我們身體和心靈的脆弱；

有時拭亮它，以便觀看真正的自我。

陳 鉅 ● 著
張瓊瓊 ● 譯

G852.11
2015

港台書

當陰碰到陽

畫說太極的道與美

When Yin Meets Yang...

by David C. Chen



陳 鉅 ● 著

張瓊瓊 ● 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

當陰碰到陽 / When yin mets yang / David C. Chen 著；張瓊瓊譯。

-- 初版。-- 臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分公司發行，

2006[民95]

面：公分。-- (Viewpoint : 12)

參考書目：面

中英對照

ISBN 986-124-685-1 (平裝)

1. 太極拳

528.972

95010071

View Point 12

當陰碰到陽 一畫說太極的道與美

作者 / 陳鉅 (David C. Chen)
譯者 / 張瓊瓊
總編輯 / 彭之琬
責任編輯 / 張立雯

發行 / 何飛鵬
法律顧問 / 中天國際法律事務所周奇杉律師
出版 / 商周出版

城邦文化事業股份有限公司
台北市中山區民生東路二段141號9樓
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759
E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
連絡地址 / 台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線：02-25007718・02-25007719
24小時傳真服務：02-25001990・02-25001991
服務時間：週一至週五09:30-12:00・13:30-17:00
郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw
歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司
香港灣仔軒尼詩道235號3樓 Email：hkcite@biznetvigator.com

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337
馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd. (458372 U)
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000
Kuala Lumpur, Malaysia. Email：citecite@streamyx.com
電話：(603) 9056 3833 傳真：(603) 9056 2833

封面設計 / David C. Chen
版面構成 / David C. Chen
打字排版 / 極翔企業有限公司
印刷 / 韋懋印刷事業有限公司
總經理 / 農學社

電話：(02)29178022 傳真：(02)29156275

行政院新聞局北市業字第913號

■2006年6月29日初版

Printed in Taiwan

售價180元

著作權所有，翻印必究 ISBN 986-124-685-1

168.40.



*Everyone has the wisdom.
However,
You need the curiosity to discover it.*

每個人都有智慧，
然而，唯有好奇心才能將之彰顯。

*For Joanne—
Between Taijiquan and wife,
She lets me have both.*

獻給 瓊瓊
在太極拳和妻子之間，
她讓我同時擁有二者。

前言

張瓊瓊

人的一生中能有一位知心的伴侶是幸福的。我很幸運地在人生的旅途上能夠和陳鉅相遇。陳鉅醉心於太極拳藝的修練，由於他的引導及潛移默化，讓我也略略領會到太極藝術的沉靜細緻與博大精深。

記得那是一九九三年，在一個夏日的傍晚，我和陳鉅第二次見面。他認真地看著我說：「能不能給我十分鐘的時間？」我滿心歡喜地點頭答應，期待著一份意外驚喜；只見他緩緩站起身來走到我面前，全身一鬆沉，開始演練起太極拳來。隨著太極拳架的施展，他的神情專注凝斂、儀態沉穩優雅，這是我第一次見識到太極之美。隨後他擺了三個定式：「白鶴亮翅」、「單鞭下勢」、「肩靠」，並要求我為他拍照。那個認真的模樣，讓我覺得他真是「痴」得可愛。成為他的妻子之後，才瞭解到太極哲理像是他的信仰，而太極拳是他生命中的摯愛。

陳鉅是個「生活太極化、太極生活化」的徹底執行者。在日常生活中，穿衣、吃飯、走路、開車、與人交往，無一不依循著太極的理念而行。出門購物時，他喜歡幫我開門、幫我推購物車。美東氣候嚴寒，各公司行號都是厚重的雙層玻璃門，如何將力由腳導至手指將門打開是個難度極高的練習。回想在頭幾年，他總得立在店門前好長一段時間，一試再試，最後，好不容易才能不用手力而將門打開。日子久了以後，「罰站」的時間也漸漸縮短了，近

幾年他幫我開門後，還會開心地爲下一位顧客服務。這個「開門練習」多年來一直是我們購物清單上的第一要項。此外，推購物車也是他樂此不疲的練習：如何用最少的力、如何轉彎、如何停止，也向來是他陪伴我購物時的重頭戲。夏天除草、冬天剷雪這些大家深以爲苦的差事，他也都能樂在其中，樂在又多了一個練習太極的機會。他總是能將太極融入很簡單的事情中，並獲得極大的快樂與滿足。

像一個「傳道人」，陳鉅積極地宣揚太極之「道」。他身體力行，不畏艱辛，長途跋涉，定期到各地教學。「深入淺出」、「因材施教」是他教學的兩大方針。在教學方面，陳鉅觀察入微、創意十足，能將深奧的拳理生動地描繪出來。他也會認真揣摩各個學生個性上的特點，而給予不同的指導。他相信太極是一門包容性極大的藝術，適合每一個人，而非一套固定的形式，要每個人去適應它。他對學生態度開放，經常對他們說：「我教你們太極拳，不是要你們成爲我的學生，而是要你們成爲太極的學生」。他最大的願望不是成爲太極大師，而是期望在若干年後能夠加入學生的太極課程，重新學習太極。他這種「弟子不必不如師，師不必賢於弟子」、虛懷若谷的精神，作爲他妻子的我也深受感動。

他私下對學生的愛護，也是甘心樂意、處處可見。例如，每逢冬天下雪時，他一定起個大早，揹著雪剷，先到戶外練習場把雪清乾淨，就怕路滑學生會受傷。有時我真心疼他，問道：「爲什麼不叫學生輪流剷雪呢？」他總是溫和地笑著對我說：「不必問爲什麼，能做就去做。」古人有「程門立雪」的故事，他卻反

其道而行，老師爲學生剷雪，這就是陳鉅！我想，在他的思想裡，聞道有先後，術業有專攻，師亦友，友亦師，人人平等，沒有階級之別。也許是他的天性使然，陳鉅爲人處事，往往願意先爲別人著想，心地寬廣，彷彿心裡從不覺得自己吃虧。太極先輩也指導我們「要學好太極拳必先學會吃虧」，看來太極拳藝與日常生活是息息相通的。他就是本著「不敢爲天下先」這樣的精神，積極投入推展太極的各項活動中。

雖然陳鉅個頭高大，但他的個性極其溫和，充滿愛心、耐心與好奇心，他的學生戲稱他是「溫和的巨人」(Gentle Giant)。和學生推手時，他不會想著去推倒學生，反而是把自己當成學生的「靶子」，慢慢地、一步步地教導學生如何化解。和他練推手是件很享受的事，他的功夫內涵教人稱許，也往往令他的學生稱奇，不明白他是如何鬆鬆柔柔地就能化解各式各樣的力道於無形。長期以來，他每次遠行，無論是到臺灣、中國、歐洲、加拿大…等地，他總是每天起個大早，到公園和當地居民一起練拳、一起切磋拳藝。由於他的謙虛與熱情，在世界各地均結交到無數的拳友。他成立拳社、架設網站，每天都要花好幾個小時在網站上和拳友探討拳理。拳社除了固定課程，每年並舉辦多項太極活動，雖然忙碌，卻是他最快樂的時刻。就在他爲推廣太極拳忙得不亦樂乎且頗有心得之際，他卻突然倒了下來。他的驟逝令人震驚、令人扼腕、令人不解、令人不捨，更令我痛不欲生。然而，從另一個角度來

看，他其實是個有福氣的人，因為他總是開開心心地過日子。他何其幸運能夠從事他最喜愛的繪畫和教拳這兩項工作，又能在有生之年結合這兩項專長，以圖文方式，將他個人在世上「太極之旅」中的所思所得、所想所感，誠實地記錄下來。

和陳鉅相知、相惜、相守了十三年，雖然遺憾時光短暫，但卻從他身上認識了人性中的真、誠、美、善，我深深地以擁有這樣一位知心的生命伴侶為榮，也希望他發揚太極拳藝的願望能藉由此書延續下去，像他激勵了我一樣，激勵更多的人，認識太極、學習太極、喜愛太極。

這本書從蘊釀到出版完成，獲得眾多至親好友的協助。

在英文原稿部分，感謝Barbara Davis、Dr. Donald Davis和Professor Russ Mason在文章內容及文字運用上提供多項參考意見，並感謝無為太極拳社同學Andrew L. Unger、Christie Sue Cheely、Dr. Craig J. Petrun、Dr. Gunang-Dih Lei、Dr. Ping Tong Ho、Hubert Yee、Josephine Chen、Lon Holland、Mark Kaplun、Patricia Crocker、Dr. Randolph Atkins, JR.、Dr. Ronald Przygodzki、Steve Dorman等人協助編輯、潤飾及校定。

在中文翻譯的部分，家姊麗麗及陳鉅的學生陳昌國先生不厭其煩地反覆整理修改文稿、朱殿蓉老師細心潤飾文稿、羅邦楨老師給予多項建議及更正，皆使得譯稿更加貼近原著本意，並更加通順流暢，謹此一併致上最深的謝意。

特別感謝羅邦楨老師為此書作序，更要感謝李仁旭老師引領陳鉅進入太極拳的世界。

序

太極拳和繪畫

羅邦楨

這真是一樁令人難以置信的事情，但是卻發生了。那就是陳鉅，他忽然離開了他摯愛的親人和許多太極拳的朋友，就匆匆地走了。我相信對所有認識他的或者聞名而未見面的人來說，這都是像艷陽高照的晴空突然一聲霹靂般地讓人驚愕不已。他走得太突然了，也令人心中產生無限的哀傷和無奈的感歎。他一向身體健壯，熱衷練習太極拳，並且有相當的成就，怎能讓人相信，他就這樣地走了呢？

記得在他往生前不久，他和我在電話中談論有關太極拳的問題，還說今後一定要加緊練習，要默識揣摩，以體悟拳中的精義。可是，世事茫茫難自料，誰也想不到他就這樣子離開了塵世。

陳鉅一生從事藝術工作，他酷愛繪畫設計工作，也以此為謀生之具，而且卓然有成。就因為他有這方面的才能和興趣，曾對我說他想寫一本以插畫來闡述太極拳道理的書，徵詢我的意見。我對他說：「好啊！在別人可能沒有想到過，或者想到過卻沒有這兩方面——太極拳和繪畫——的能力而做不到，倘若你能做的話，那是再好不過了。」這話說起來是兩、三年前的事了。之後，他很少和我提起這件事，卻一直默默地進行，只是偶然在通電話中說書已完成多少了。去年初，他說書快完成了，但在年末十二月二十五日，他走了。他往生後，我還沒有想到這本書的事，直到今年三月，瓊瓊——他的妻子來電話，說她正在全力籌畫出版此書，並將原稿複印一份

寄給我，希望我能寫一篇序文，我才知道這本書已經完成並且要付印了。可惜他沒有看到書的出版就走了，但瓊瓊的努力可以告慰他在天之靈，也完成了他生前的心願。

陳鉅在十五年前學習太極拳，就是爲了保持身體健康。但是，因爲他住在美東的華盛頓特區，而我卻住在美西的舊金山，所以他就隨著跟我練拳的李仁旭練習，其間從未間斷過，同時他還在另一位跟我練拳的朱殿蓉處練習。他孜孜不倦、埋頭苦練，加上他的領悟力強，自然拳藝是與日俱增。他還參加每年我舉辦的短期太極拳訓練。

陳鉅的個性溫和、待人真誠，而且笑口常開。和同道們相處和睦，所以交了不少的朋友。我也深爲有這麼一個好學深思，又肯下工夫吃苦耐勞的後學而感到高興。除了期望他在拳藝上更上層樓外，也寄望他將來在發揚太極拳的陣營中成爲得力的一員。無奈命運作弄人，他竟忽然走了。

本書中的插畫與淺顯的文字說明，有的看了令人不禁莞爾，有的令人省悟拳理，也有深具哲理的地方，像書中第九十七頁的「無爲鬥士」就是一例。我想他這個構想脫胎於古書《莊子》〈達生篇〉中紀渚子爲楚王養鬥雞的故事，他援引得非常恰當和傳神。總之，全書的要義是摒棄粗魯暴力，崇揚沉靜平和的精神。因此，本書不但是一本闡揚太極的佳作，也是一本有別於文學敘述太極的好書。至於書中圖文的好處，只有讓讀者們去細細體會了。

二〇〇六年五月

Words of Wisdom
on
Taijiquan
Practice

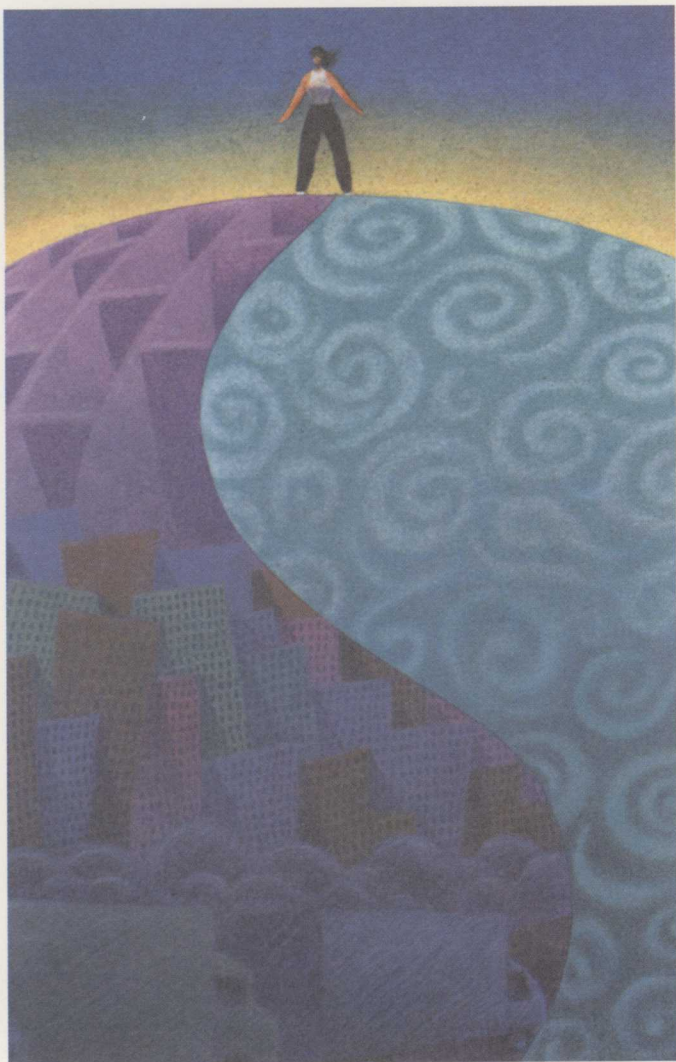
太極拳練習的智慧之語



太極宜緩，緩則能靜，
靜則能思，思則能清，
清則能通，通則能解眾惑。

*We practice Taijiquan slowly in order to achieve tranquility.
Tranquility leads to contemplation.
Contemplation leads to clarity.
Clarity leads to comprehension.
Comprehension enables us to dissolve all doubts.*





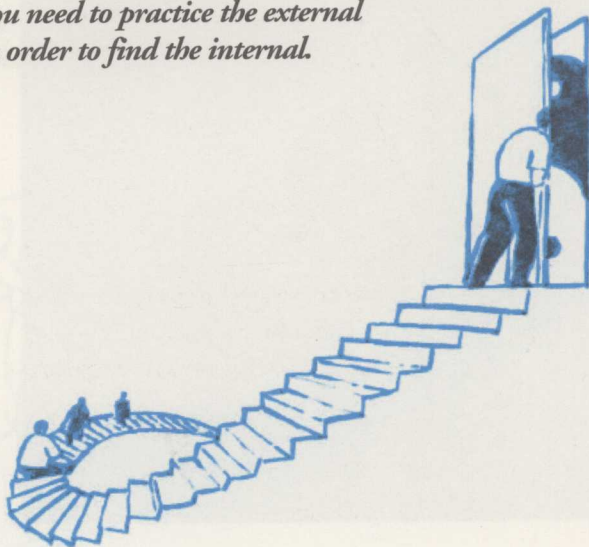
Taijiquan is a tool for evaluating our inner balance.

太極拳能查驗內在的平衡狀態。

太極拳的精髓不是外在的形式，而是內在的修練。
要促進內在的修練，卻有賴外在的鍛鍊。

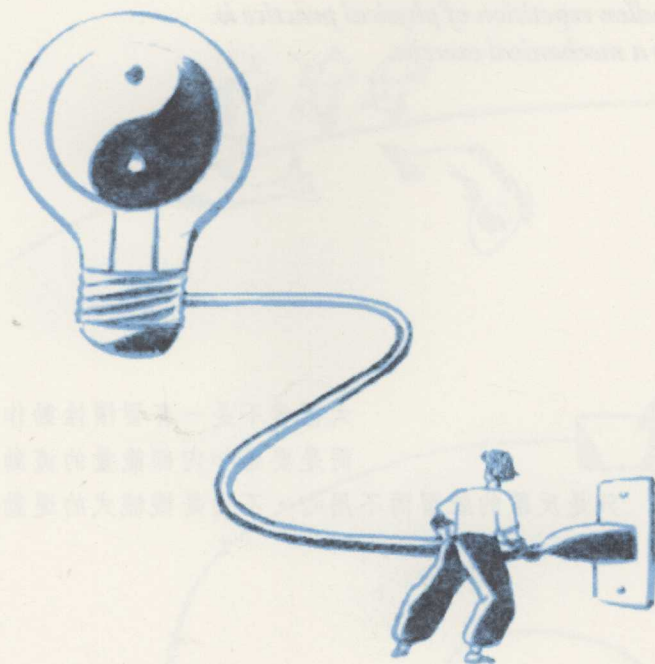
*The essence of Taijiquan is not the external form,
but the internal cultivation.*

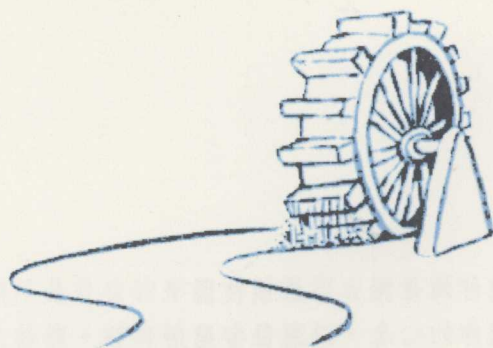
*You need to practice the external
in order to find the internal.*



鍛鍊你的身體，以累積技藝。
修鍊你的心念，以激發智慧。

*Cultivate your body in order to accumulate skills.
Cultivate your mind in order to stimulate wisdom.*





*Taijiquan should not be a set of habitual movements,
rather, one should be conscious of the energy flow within.*

*Mindless repetition of physical practice is
only a mechanical exercise.*



太極拳不是一套習慣性動作，
而是要感知內部能量的流動。
只是反覆的練習而不用心，不過是機械式的運動。