

论 敬

老子《道德经》与孔子《论语》，同为我国两大名著，为读书人必读之书。小学生可读，中学生可读，大学生可读，大学教授、学者专家、政要名流仍可读，凡人读之有凡人的情调，上人读之有上人的境界。这是两本“放之天下而皆准，百世以俟圣人而不惑”的好书。因此，到清末，《道德经》的注释便有五百六十六种之多。现在台湾保存的尚有二百八十三种。私人保存的尚有一百八十多种。国人对于老子之重视与研究，可见一斑。不久以前，《纽约时报》介绍世界十大名著，《老子》列为第一本，现美国译本老子《道德经》，亦有四十七种之多。

考老子《道德经》，共有八十一章，第一至三十七章称《上经》，因《上经》第一章第一句“道可道”，故又称《道经》。第三十八至八十一章称《下经》，《下经》第三十八章第一句“上德不德”，故又称《德经》。合而称之为《道德经》。可知《道德经》并非是讲道德的经。全文共五千多字，其中最长一章为一八一字，最少一章为二十一字，而五千多字中，却没有一个“敬”字。是知老子对于做人处事，讲究的是自然无为，“敬”与“不敬”，并非重要。今之习太极拳

者，对于老子的“虚其心，实其腹”，“专气致柔，能婴儿乎”，“以柔克刚，以弱胜强”等经文，无为奉为圭臬，而对于老师，则认为你教拳，我给钱，权利义务，清清楚楚。老子《道德经》都可不要“敬”字，我们还要讲这“敬”字干什么呢？个人对于持这种论调的人，不敢苟同。

一、孔子论“敬”

俗谚说：“只要半部四书，就可把天下治好。”四书的力量怎么会如此之大呢？一言以蔽之：“主敬立极”，“敬业乐群”。就是一个“敬”字。凡事只要敬信而爱人，再大的国家，一样可以治理得很好。所以孔子说：“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。”所谓“敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之”，一个人只须忠信笃敬，就无往而不利，《论语·卫灵公篇》子张问行，子曰：“言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦行矣。言不忠信，行不笃敬，虽州里行乎哉。”《子路篇》樊迟问仁，子曰：“居处恭，执事敬，与人忠，虽之夷狄，不可弃也。”凡人求仁要在日常行为上注意，尤其自己行为，更要着重一个“敬”字。《季氏篇》子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”处事既然要“敬”，修身自然也要“敬”了。《宪问篇》子路问君子之道，子曰：“修己以敬。”因为“容止恭敬，庶免陷于轻浮”，如果“礼人不答，反其敬”（孟子离娄下）。因此，吾人养志，必临之以庄，持之以敬，临之以庄则敬，持之以敬则久。比如一个人

向长辈行礼的时候一点也不敬谨，你能够说他是一个很好的很有作为的人吗？所以孔子在八佾第四最后一章说：“居上不宽，为礼不敬，临丧不哀，吾何以观之哉。”因在《公冶长篇》称赞郑国大夫公孙子产，说其“有君子之道四焉：其行己也恭，其事上也敬，其养民也惠，其使民也义”。我国数千年来，都是以“孝”治天下，什么才是“孝”呢？孔子的解答，因人而有不同。“子游问孝，子曰：今之孝者，是谓能养，至于犬马，皆能有养，不敬，何以别乎？”一个对父母不尊敬的人你能跟他做朋友吗？《尽心篇》：“视之仁也，敬长义也。”实践力行，必须要致力亲亲敬长，宜乎孔子的思想主宰中国之思想历数千年而不衰，且今已远播于欧美；“敬”之为用大矣。

二、太极拳特别重视一个“敬”字

今人习太极拳，多为杨家所传，而杨家系从陈家来，已为不争之事实。无论陈家或杨家，都特别重视一个“敬”字。《陈氏太极拳图解》凡例第一条云：“学太极拳不可不敬，不敬则外慢师友，内慢身体，心不敛束，如何能学艺。”陈氏论太极象图有云：“……打拳上场后，手足虽然运动，而端然恭正之中，其阴阳开合之机，消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内，此时一志凝神，专主于敬，而……洗心涤虑，去其妄念，平心静气，以待其动，如此而后可以学拳。”太极拳虽属一艺，其系修身正卫性命之学，所以孔子说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”打拳时执为敬，

自然周中规，折中矩，视听言动，皆在规矩之中。孟子说：“不以规矩，不能成方圆。”孔子孟子为什么要谈规矩与礼呢？因为礼主于敬，乐主于和，能敬能和，然后才能学打太极拳。礼云：“惰慢之气不可涉于身体。”一涉惰慢，动作必溢于规矩之外，百病丛生。是以打拳之道，自始至终，不外一个“敬”字。能敬则专心致志，自无鸿鹄之射，绕乱胸中。陈氏教人，已是十分明白真切，其后传至杨家，亦特别示人以“敬”字。杨氏五字要诀，“信、敬、耐、恒、虚”。对于一个“言不忠信，行不笃信”的人，谁愿将拳术传授与他。

三、“敬”字的意义

“敬”字之于太极拳，其关系既然如此之密切与重要，那么“敬”字的意义究竟为何？不能不有详细之了解。盖拳者，事也，如果对这拳事不能信而敬之，必将三心二意，怎能够去学习而力行实践呢？所以太极拳协会练太极拳九字要诀，第一个字便是“敬”。章总教练文明先生，为杨氏澄甫公在台的嫡传弟子，他对“敬”字的解释是，先则曰：“敬者，敬道、敬长、敬友也。”继则曰：“敬：古人云：敬人者人恒敬之，天下把式是一家，除敬师敬长以外，更须敬重同道。”师、长与友乃人，道乃事，在这里就是指太极拳。学拳的人不但要敬重太极拳，更要敬重太极拳的老师、长辈与同道以及其他所有的人。只有这样“尊师重道、敬业乐群”的人，才能习艺，才能学拳，才能担起接受文化、弘扬文化

的重责大任。

四、结语

老子说：“道法自然。”不错，打太极拳的方法就是要活活泼泼、自自然然。可是，没有老师的教导传授，你这活活泼泼、自自然然的方法从何而来呢？或谓：今日传道授业，与过去完全不同，无论学校或训练机关，老师在台上讲，学生在下面听，三年五载以后，学生毕业了，老师连这个学生姓什名谁都不知道，何必要讲求那么多规矩干吗？话虽如此，一班数十名学生，怎会有成绩好坏，技术高低呢？这原因就完全落在敬师与敬事上面。一个敬谨学习的学生，他对于老师的一言一行、一举一动，都能听在耳里，看在眼里，记在心头，等到自己演练时，即能得心应手，自然活泼。如果是一个随便马虎的学生，老师在讲课，他在打瞌睡，老师在做示范，他在自己玩乐，轮到要他表演时，他能动作轻灵，行云流水，幻化莫测吗？

假如你是一位太极拳老师，你愿收一个从不敬重你的人为徒弟吗？你愿意把你所有的功夫传授给一个不敬重你的人吗？哪一位老师不希望将其所学传予弟子，光大门楣；哪一位老师愿意满腹经纶带返昆仑，从此绝世。陆九渊重“尊德性”，朱元晦重“道学问”，前者为“敬”，后者为“学”。论语中庸“尊德性而道学问”一语，原是不可分的。深望同道仔细思之。

论 静

怎样才能学好太极拳？石为开先生曾提出“敬、静、慢、匀、柔、圆、松、整”九字诀，认为只要照此九个字去做，一定能把太极拳学好。因此，有人提出一个问题：不管是学太极拳也好，打或练太极拳也好，这学、打或练都是动的，与道家的所谓静坐，释家的所谓静修，儒家的所谓静养都不一样。打太极拳要敬、要定、要匀、要柔、要圆、要松、要整都很有道理，明知是动的而说要静，这真教人难以理解。不错，学、打或练太极拳都是“动”的，请问与这“动”字相对的，是不是一个“静”呢？《易传》的相对“平衡原则”所谓阴阳开合，刚柔动静……，都是相对的“平衡的”，其盈虚消长，不都是互为因果的吗？所以《易传》说：“易有太极，是生两仪。”老子说：“万物负阴抱阳，冲气以为和。”周濂溪说：“无极而太极，太极动而生阳，阴极而静，静而生阴。”王宗岳《太极拳论》说：“太极者，无极而生，阴阳之母也，动之则分，静之则合。”《十三势行功心解》说：“形如搏兔之鹑，神似捕鼠之猫，静如山岳，动如江河。”一动无有不动，一静无有不静。彼不动，我不动，彼微动，我先动。《十三势总歌》说：“静中能动动犹静，因

故变化示神奇。”陈微明笔述杨澄甫口授之太极拳十要要：“十，动中求静，动静合一。”李经纶著《太极拳要诀》：“二、心静。”他们对于阴阳动静 都提供了很多很宝贵的见解，值得我们去研究，去发扬。

一、什么叫“静”，

一尘不染谓之“清”，一念不生谓之“静”。一般人只知求“清静”于外面，不知求“清静”于内里，那得“清静”！一个真正懂得清静的人，那怕在锣鼓喧天的戏台下，丝竹绕梁的园子里，他照样可以读书，照样可以学拳。如果他的杂念丛生，那怕藏身深山幽洞，还是无法学好功夫的。所以吾人只要自性清静，自心清静，就清静了。

修道静坐，固必须先求内静，健身打拳，又何尝不先求内静呢？打太极拳的人，看上去是软绵绵、慢吞吞的，而对于外界环境变化的适应，怎会却是非常灵敏的呢？因为太极拳是采用“心静用意”的练法，使大脑皮层在运动中获得休息，中枢神经既指挥了全身各器官机能的协调动作，同时也训练了神经的灵活性。故凡上场打太极拳人，无不先行立正站好，两手自然下垂，下颚内收，嘴唇微合，两目平视，这就是先求心神两静的工夫，也就是浑然一体的动作。只有心神两静，寂寂空空，才能存得起真心，养得起真气。在这个时候，手足虽然未动，而端然恭正之中，其阴阳开合之机，消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内。所谓一志凝神，专主于敬，洗心涤虑，平心静气，以待其动。黎明的前夕，就是黑

暗，静到极点自然就会动。这种动，完全是由心意导之引之。所谓一举动周身俱要轻灵，四肢百骸无不随意之所向而俱动。轻灵活泼，舒畅自然，从前一势接后一势，从此一势接彼一势，进退屈伸，顾盼开合，节节贯串，周身一家。打太极拳如果不能明白这种动静阴阳的道理，那么他的一举一动便有断续之弊，快慢之间凹凸之缺，防身制敌固不可能，却病强身亦不可得。

打太极拳固然要先得其静，及其他任何运动亦莫不皆然。必先得其静，然后乃能成其动。而这动与静是互相依存，互为其根的。大则为宇宙，小则为虫鱼，无不如是。比如十三势：棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定，虽众八卦五行而有八法五步之称，而十三势中却是以中定为主，其它十二势都是为辅的。中央戊己属土，有土然后化生万物。有中定然后有一切势，每一势都有中定。中定者，静力也，是一切动作的支撑。动力得静力之支持，乃能从心所欲，快慢为之。轻灵而复无迟重之虞，静之为用大矣。

二、动静互根

印度瑜伽学者说：宇宙间有极为微妙之事，乃动与静之两极性，一切生命力，大至宇宙，小至蝼蚁，无不藉动与静两种极性之协和合作，得以保持其生存。这是天地的自然法则，一点都不能勉强的。盖“静”就是万事万物之原体，宇宙间一切现象就在这原体中产生。比如田中的稻谷，其稻粒

本是稻谷生长的原体，如果不把这籽粒埋藏于土中，不使有枝叶之生发，那它的粮粒便永远是静的，稻谷的无限生机便微妙地永远潜藏于静体中。但是，经过千变万化的生长现象以后，结果又归复与原来的籽粒一样。所以老子说：“归根曰静。”人为万物中之最灵敏者，由幼而壮，而老，而死，无一息不在动。且为七情六欲所迷惑，常至神驰心骛，气耗精摇，动而又动，真性尽失，哪能观物御人，延年益寿？老子为了救世渡人，便发明了“以静制动”的方法，教人“致虚极，守静笃”。心中不滞一物，自性一动不动，去我本无，还我固有。不管他经历了多少千变万化，其本质永无增减，既有动的发展现象，亦有静的复命本能。比如我们打太极拳或对敌，便要有“静如山岳，动如江河”，“彼不动，我不动，彼微动，我先动”的气概。一举一动，隐含八法五步，九宫六政，变动不居，周流寰宇，上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变是适。所以太极拳的本体是无法（式）的，唯变即是法（式），但是，这变不是乱变的，古语说：“虽有智慧，不为乘势，虽有箠箠，不为待时。”必待敌人之微动而先动，此非静到纯笃之境，是无法窥知敌人之微动的。老子说：“无欲以静，天下将自正。”真能做到无欲以静，天下都可以正，何况我们自己呢？不过，这种纯一静笃之工夫，不是一学便会，一蹴可几之。必须日日练之，久久习之，默识揣摩，才能渐到从心所欲。昔日老师授徒，总是说“练、练、练，不停地练”，不能说他没有道理。孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十

而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”静即不是一时容易做到之事，所以老子告诉我们说：“致虚极，守静笃”，“浊以静之徐清”。必须徐徐地“致”，慢慢地“守”，迨做到为孟子之不动心，做到泰山崩于前而目不瞬，做到核子爆于顶而寂然不动，这才能“感而遂动”，这才能“以静制动”。因此，可知太极拳之所谓“静”，与老子之所谓“静”，都是“动中的静”，而同时也是“静中有动”的，都是“静在动中”，而同时也是“动在静中”的，都是“动静互根”，“动静合一”的。打太极拳之所以要敬、静、定、慢、匀、柔、圆、松、整，其道理就在于此。

三、以静制动

太极拳如何“以柔克刚”？如何“以弱胜强”？如何“以静制动”？这才是最实际也是最重要的问题。孙子在《军形篇》里说：“善守者，藏于九地之下。”又在《军争篇》里说：“不动如山，虽知如阴。……以静待哗，以佚待劳。”这是最平凡而又最高明之学问。上阵对敌交锋，最要紧的是“知己知彼”，不能“知己知彼”，如何能从容往来于前后左右上下六方之间？如何能应其所变而变？古今中外的大政治家，当其对国家民族世界大事下决心时，无不是先到农庄或山林去渡假的。他们在世局大变之前夕，为什么还有那么好的心情去游山玩水呢？知事者曰：“非好玩也，取其静也。”盖心静，则一心神，知己彼，从容应对，制敌机先。心不静，则精神不能专一，行动左右上下全无定向，那能待哗？

比如推手，必须悉心体认，注意不能由己，随人所动，随屈就伸，不顶不丢，不自伸缩。彼有力，我亦有力，彼无力，我亦无力，我意仍在先。要刻刻留心，挨着何处，心就要在何处，须向不丢不顶中讨消息。就是平时练拳，没有人要当有人在，久而久之习惯成自然，一旦真与人交手时，有人就当无人。这个样子，则“人不知我，我独知人”，我不为人制，人为我制矣。所以练拳或推手时，若有稍不得力处，便应于虚实动静中求之。动静固是知人，仍是问己。可知太极拳讲“静”，并不是枯坐不动的“静”，而是静中有动的；不但是“静中有动”的，而且是“以静制动”的。这与《大学》所说：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能得。”老子所说：“清静，为天下正”；“我好静，而民自正”，不谋而合。孙中山先生说：“穷理于事物始先之处，研几于心意初动之时。”心意既动，便应善用其清静纯一之道心，辅国爱民，救人济世。绝不可以有灭祖欺师害理伤天之举动。所以学太极拳之人尤其是艺高者，决不轻露于人，有养者，决不暴动其气。纵遇大敌当前，无不内固精神，外示安逸，举止从容，临危不乱。及乎交手，亦不可专恃一己之长，量敌而进，待机而动。《易传》说：“君子藏器于身，待时而动。”动则毫不迟疑，当如长江滔滔不绝。可知这动与静，善与恶，其枢机全在我心。王阳明说：“凡意志之所发，吾心良知岂有不自知者？其善者惟吾心之良知自知之，其不善者，亦惟吾心之良知自知之。是皆无所与于他人者也。”曾文正公说：“自修之道，莫难于养心，心既知有善、

知有恶，而不能实用其力，以为善去恶，则谓之自欺。方寸之自欺与否，盖他人所不及知，而己独知之。”是以自古圣贤，无不以养心为第一。盖心主乎敬，又主乎静，能敬而静，自葆虚灵，天君有宰，百骸听命，修炼得此，则物我两亡，寒暑不侵。据说露禅公晚年，偶步于途，有人蹊足其身后击之，才及其身，即被震出寻丈。又说健侯公戏置小鸟于掌上，竟不能飞去。此皆虚灵静笃之至，才有此惊人而不可思议之功夫。

四、 结语

打太极拳，就是一开一合，一阴一阳，一动一静。无论哪一式（势），阳气一动一周身，至于静，一静一周身。即心之一念动，阳气即一周于身，一念予静，阴气予一周于身。气动，气静仍归宿于肾。一呼一吸，真气之出入皆在于此。盖阴阳之气，就好像一个圆环，动静无端，阴阳无始，未曾断绝，特有消息盈虚。所以陈微明先生说：“我身不动，浑然一太极，如稍动，则阴阳分焉。”打太极拳如果不知道动静开合，正如一个中医师不懂得虚实阴阳。我们不但要把“动则死”、“不动亦死”之道理弄得很清楚，还要把“不动不死”、“动亦不死”之道理弄得很透澈。这样才能养成大气度，才能得到真功夫，才能大智若愚，才能自强不息。要知“静”并不是“寂”；“寂”是死的，而“静”是生机勃勃的。我们只要看他有智无智，便可知他已静未静。因为心智之活动出于自然，从容中道，丝毫没有刻意守雌的勉强情状。下

围棋，我想很多人都有这个经验，一黑一白，一先一后，一动一静，一强一弱，彼一着我一着，最后是虚极静笃者胜。有一首诗说：“先左后右不为奇，一动一静是围棋。围到山穷水尽处，突然一势判雄雌。”这一势是什么？敬请贤豪大德，有以教之。

论 定

“周公恐惧流言日，王莽谦恭未篡时。向使当初身便死，一生真伪复谁知。”人称这一首诗为“盖棺论定”。我们打太极拳，常常听到老师说，要注意“中定”，要有“定力”，却尚未发现有关论“定”的文字。儒家有所谓“知定”、“定”；佛家有所谓“定力”、“定心”，还有所谓“禅定”、“定”、“定止”等，究竟这些人家所说的“定”与我们太极拳所说的“定”，是不是一样的呢？什么叫做“定”呢？又什么叫做“中定”呢？“定”与“不定”有什么区别呢？你能知道“定”与“不定”的“真伪”吗？是不是“谦恭”就是“真”的，“恐惧”就是“伪”的呢？本文之作，固不能透澈究竟，但希望能以“成败论英雄”，并祈识者有以教我。

一、什么叫“定”

“定”，说文：“安也”；书尧典：“正也”。礼大学：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安。”是知安、静、定、止四字，义并通。李白猛虎行：“颇似楚汉时，翻覆无定止。”可知无定是兵戈扰攘，时势纷乱的世界。因此，孟子对梁襄王的卒然出问：“天下恶乎定？”而答以：“定于一。”

这个定一，原属天下统一之意，统一才能安稳，这与“定心”、“定止”、“禅定”，又有什么分别呢？太极拳的动作很多，不管是十三式、三十七式、六十四式，一百多式或二百多式，式式必先求安稳，要有定心，要有定力。落足之后，要为场磁铁之定子，如果自己不动，别人怎么用力也无法摇动你。这同佛家的定力、定心，只要自己心不动、意不摇，外力其能奈我何。太极拳协会理事长石为开先生对于“定”字的意义，先则曰：“定乃形体中定，精神安谧，气沉势稳，灵明在心。”再则曰：“定在气沉势稳 动中有定。”总教练章文明老师对于“定”字的意义是，先则曰：“即有自信心，忆及先师澄公有言，与敌交手，不胜即败，有信心的人，即可稳胜。”继则曰：“定者，乃人之定力，有泰山崩于前而色不变，不受外界之影响也。”石理事长的“中定”、“动中有定”，章总教练的“信心”、“定力”，与儒家的“知定”、“佛家的“定心”，虽然前者重形，后者重意，前者重外，后者重内，实则有诸内，必有定外，有其意，必有其形。形与意是不分的，内与外是合一的。太极拳之所以名为太极拳，因其静之则合为无极太极，动之则分为阴阳两仪，静之则为山岳，动之则为江河。太极拳一开始动，便为长江大河，滔滔不绝，从起手势至合太极，绵延贯串，一直在动，哪里有“定”的呢？佛家的称“定”，儒家道家的静坐，从上坐至下坐，一直在安稳地坐着，哪里有动呢？一静一动，成强烈之对比，怎能说其不分与合一呢？请从“中定”一词中以研究之，请在“定与不定”一段中去了解。

二、什么叫“中定”

“中定”系指支持全身重量之中心点。这一点就在一足之掌下。吾人称之曰“根”。比为一棵树，树若无根，一推便倒。人若无根，一牵即仆。这是非常简单而明白的道理。太极拳经云：“其根在脚，发于体，主宰在腰，形乎手指，由脚而腿而腰，总须完整一气。向前退后，乃得机得势，有不得机不得势处，身便散乱，其病必于腰腿求之。”所以老师教授太极拳，必须告以沉肩、坠肘、含胸、拔背、松腰、坐胯，目的在使气沉丹田，上体之重量寄于下盘，使两脚着地如生根，这便是“中定”。比如走路，当你的脚向前迈步时，必须先将左脚使之中定，即得左脚静力之支持，而后右脚乃能举步轻灵，随心所欲。快则快应，慢则慢随。步步有根，式式有主，这是人人都有的经验。由于太极圆形，拳名太极，一动就是圆的，故其为用不拘于一方，无在无不在，上下无常，阴阳互易，任他千变万化，“中定”却是永远的、不变的，而且随时跟在你的身边。

“不偏之谓中，不易之谓定。”偏则不中，不中则倒；易则不定，不定则倾。如果不中，必须随时求其中；如果不定，必须随时求其定。惟有中，才能产生一切好的行为，惟有定，才能产生伟大的力量。宇宙间一切变化，都是从中定孕育出来。太极拳十三势：棚、掇、挤、按、採、捌、肘、靠、前进、后退、左顾、右盼、中定。从棚、掇到左顾、右盼十二势中，哪一势能够不要中定？哪一势不是以中定为

主？哪一势不是从中定中出来？所以曼师说：“不易，是十三式体用中唯一之定理。定理者，即犹中定之定力也。何谓中定？中即时中，定无常定，不失中定，是为定力，中庸所说不偏不易，亦即中定之定理也。”曼师为了使学者易于明了，最后又说：“重心即太极拳所说中定。”刘锡亨先生说：“中定，简单地说，就是重心的安定。也就是气沉丹田的功夫，此种气沉丹田的中定，是永恒不易的，不能一时或失的。”这已经说得很透澈了。

向恺然先生说：“十三势以中定为主，棚等十二势为辅，有中定然后有一切势，一切皆不能离乎中定。”又说：“每一虚实，皆先有中定而后有变化，处处有虚实，即处处有中定，盖法无定法，而一切法皆从中定中出，法遍周身，中定亦遍周身。”这真是实务家的经验之谈，值得熟读。

三、定与不定

宇宙间的事最为奇妙，一切都是对称的。有阴就有阳，有开就有合，有动就有静，有刚就有柔，有定就有不定。所谓孤阴不生，独阳不长，故天地配偶以阴阳、开合、动静、刚柔等等无不如此。若单只定而无有不定，那就变成了死木头；若单只有不定而无定，那你怎能立足于天地之间呢？尽管宇宙间有许多不定的情形，但我们必须设法求其定。所谓设法求其定，就是要锻炼，要学习。小孩子学走路，开始时是不安稳的，必须有父母在旁指导保护；学打太极拳，开始时是不安稳的，必须有老师在旁口授心传。如此，才能“立