

【原文】(P116)

學太極拳者，十之六七，得匆匆學畢一套功架①，便以為了事，且時歇擱。便致輟學。真寶山空入，殊為惋惜。太極拳殊可稱為換骨金丹②。然不是服一粒金丹，便可換骨。易所謂“天行健，君子以自強不息”③。是謂人欲求自強，務在不息，然後可以如天之行健也。若能是，則習太極拳者，始可獲金丹換骨之效。故余是以三致意④者。首在有恆。三十年前，余著《十三篇》後記中，曾特說明婦女天秉，最適宜於太極拳之運動⑤；較男子尤為需要。其詳可參閱之。余嘗謂太極拳可以變化氣質，較從任何運動為優越。倘為父母者，苟為下一代子女之健康計，在家庭內父母倡之，兒女少得耳濡目染於不知不覺中，油然樂而習之，不獨為健康之大藥⑥而已。陶情冶性，於無意中已得其修養焉。余昔得詩，有句云：安得廣長舌⑦，為宣太極拳。此亦維摩⑧病病⑨之心，尼父推己及人之意耳。。

【箋注】

- ①一套功架。箋注：當今的太極拳，已經不是體用一體的功夫，反而沒落到只求外形以致不堪稱為運動的花架子，使人有「逝去的武林」之嘆。體用歌中云：「體用相兼」；惜今多引鄭子「所謂專氣致柔，能嬰兒乎，是為體；所謂以天下之至柔，乃能馳騁天下之至堅，而以柔克剛者，是為用」之句。反而忽略體用歌中至要的：「妙在二氣氛陰陽」；要分虛實。和「歸抱一」；「抱一」就是懷抱著一，「一」就是真理、就是道的意思。許多人直指宗師《太極拳淺說》有云：「專氣致柔能嬰兒乎，是為體」；這常是個片段裁割下的解讀。此語出自【道德經第十章】：「載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？」。本意是效法嬰兒「專氣致柔」，只是要體醒太極拳是要求順應自然，無為而無所不為；而非肢體的求「鬆柔」。再對照《太極拳體用全書》，鄭序：「唯順則柔..不用氣者，柔之至也」，可佐證。
- ②換骨金丹。箋注：「換骨」，是用以比喻澈底改變。「金丹」是修道的一種過程，此也代表了修鍊的門檻。
- ③天行健，君子以自強不息。箋注：語出《易經·乾卦·象辭》，意為天體運行，周而復始，剛健有力；君子應效法於天，不斷努力，永不懈怠。。
- ④三致意。箋注：是由“三”和“致意”兩個詞組成的成語。“三”表示強調程的度，“致意”表示表達和傳達的意思。三致意指言辭清晰明確、表達真實、有力有節，使人信服。
- ⑤婦女天秉，最適宜於太極拳之運動。箋注：《十三篇》後記(P79~80)；大意是

婦女之體質以血為主(女性生理特點是以血為用，平日應重補血滋陰養血)，太極拳以柔靜輕妙覺任何運動為優。

- ⑥大藥。箋注：在小週天生成內藥的基礎上，煉化產生「大藥」，即是精、氣、神凝結為一。
- ⑦廣長舌：箋注：出自《佛說阿彌陀經》「廣長舌相，遍覆三千大千世界說誠實言。」。不是舌頭很長，而是說他道理說得很好。
- ⑧維摩：箋注：維摩，梵語的人名。《維摩詰經》中說他和釋迦牟尼同時，是位在家居士，襄助釋迦牟尼佛弘揚佛法。
- ⑨病病：箋注：謂知病之為病。《易說卦》坎為心病。孔穎達疏：“為心病，憂其險難，故心病也。”

太極拳十三式妙在二氣分陰陽化生子係歸抱一歸
抱一太極拳兩儀四象渾全邊御風何似頂頭
懸我看一轉語今為知者吐湧泉無根腰無力
學垂死終無補體用相並豈有他法然氣能引
手手棚擺拍按採捌肘靠進退顧盼定不化自
化走自走是欲向先挂後身似行雲打手安
用全渾身是手手和手但須方寸隨時守所守

體用歌

丁酉春 鄭子

