

老子的柔弱思想與合氣道不爭原理探究

陳小平

摘要

本篇是以質的研究方法，來探討老子的柔弱思想與合氣道不爭的原理。旨在了解合氣道的不爭原理與老子的柔弱思想，透過歷史文獻系統歸納後實有吻合之處。由於前人留下偉大的哲理基礎——柔弱思想，放諸現今合氣道武術技術本質——不爭鬥原理，更支持這項武術運動都與我中華民族文化脫不了的臍帶關係。藉由柔弱思想與合氣道不爭的原理反應出我國現在的體育在思想教育上是有調整檢討之必要。

關鍵詞：老子、柔弱、合氣道、不爭

壹、前言

老子的智慧，就是在二千多年以後的今天，也是非常令人欽佩。他的思想一直深深的影響所有的中國人；非常奇妙的是二千多年後的今天，老莊哲學思維乃為現代人們研究精神層面標的。日人植芝盛平氏在習武求道的生涯過程中，發展出「合氣道」武學理論基礎「不爭不鬥，順乎自然」，其中若干思想竟然與老子的柔弱思想相契合。筆者虔心修習合氣道多年，以拋磚獻曝之情及鑑於的合氣道思想理論方面著作之闕如，特提出一點自己的看法撰此論著，希望能藉此文章來誘導合氣道武術進入學術領域殿堂，藉此貢獻一些典籍參考，發揚「合氣道」精神內涵層面。尤感於先聖先哲遺留之寶典而開吾人之智慧，藉此成為內外雙修，道技並存的合氣道人。

中國一位智慧深沉的老人，以「正言若反」的方式，寫了一部震撼人心，發人深省的不朽傑作——『道德經』。這位學問深厚，閱歷豐富，洞明世事，練達人情的智者，後人尊稱他為老子。老子生逢亂世，厭惡人間的禍亂，悲憫世人的疾苦，嘆惜世人的愚昧，所以著書立說，提倡『柔弱』與『不爭』的觀念，想藉此喚醒迷失的人類，消弭人間的紛爭，可是「弱之勝強，弱之勝剛，天下莫不知，莫能行！」⁽¹⁾水表面柔弱，但水滴不斷，可以穿石；河水暴漲，可以沖毀堤壩。像這種柔弱勝剛強的道理，誰會不了解呢？然而世人偏偏不能實行。所以老子只有浩然長嘆：「吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。…知我者希！」⁽²⁾（希同稀）「上士聞『道』，勤而行之，中士聞『道』，若存若亡；下士聞『道』，大笑之。」⁽³⁾歷史上了解老子之『道』的上士，畢竟不多；而誤解、曲解老子的人卻不少。最大的誤解，就是沒有把握他的無為、柔弱、不爭等思想的真義，而將老子看成陰謀家，其實老子是最反對使用心機的⁽⁴⁾。對老子最大的曲解，則是方士之流，把老子視為養生家⁽⁵⁾，其實老子的哲學，可以說是由宇宙論伸展到人生論，再由人生論延伸到政治論，他的人生論是談修身處世之道，而非講吐納養生之術。在歷史的舞臺上，老子雖然獲得不少的掌聲，但真正的知音屈指可數，因此老子「知我者希」的深長嘆息，一直迴盪不絕。

現在的社會不就是充斥著暴力，逞兇鬥狠不服輸，從小就不准輸在起

跑點，卻也贏不在終點，反而造成抗壓性不足，自殺自殘彼彼皆是。所有的武術都以炫耀如何擊倒對手為榮，孰不知這樣的過程並不會得到心靈上的滿足，更顯得空虛與寂寞而會尋求心靈上的一盞明燈。現在教育不就是只能贏不能輸，得到金牌或破紀錄獎金多少…，不正誘發著國人功利主義思想。從積極面角度而觀或許沒錯，但目前種種亂象不正如老子所云：「弱之勝強，弱之勝剛，天下莫不知，莫能行！」。唯有身體力行藉合氣道的不爭鬥原理（沒有攻擊動作，只有順應動作），若與老子柔弱思想相互輝映，乃不失為對現今社會一點教化與扭轉頹廢的一帖良方。

貳、老子的柔弱思想

老子的柔弱思想是「反常合『道』」的大智慧，是「持盈保泰」的不二法門。他的「道」，落實在人生中，就是以「無為」為體，「守柔」、「不爭」為用。假如從上而下來說，就是由不強作妄為的「無為」思想，下降為柔弱自處的修身觀念，再歸結到不鬥爭、不佔有的處世態度。

一、守柔的理論根據

（一）從前人的遺言中得到教訓

世人莫不追求剛強壯大，老子為什麼唱反調，勸人應該自處於柔弱呢？這是故意立異鳴高，聳人聽聞嗎？不是的。老子飽覽典籍，從古人的格言警語中獲得教訓，又從經驗世界的事象中觀察驗證，深思熟慮才提出的高見。「人之所教，我亦教之。」⁽⁶⁾老子從古書中讀到的金玉良言，毫不吝惜地拿來教人。他守柔弱，處卑下，不爭鬥的思想，不是憑空想像的，例如他書中所說的：「古之所謂：『曲則全』，豈虛言哉！」⁽⁷⁾這是引用前人成語。古之用兵者有言：「吾不敢為主而為客，不敢進寸退尺。」⁽⁸⁾這是引用前代兵家之言。「『強梁者不得其死』，人之所教，我亦教之，吾將以為教父。」⁽⁹⁾語出金人銘（古代成語刻於金人者），老子明示引用前人成語為施教之本。

「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王」⁽¹⁰⁾義本金人銘「江海雖在，長於百川，以其卑下也。」「強梁者不得其死」、「上善若水，水善利萬物而不爭。夫唯不爭，故無尤。」⁽¹¹⁾、「以其不爭，

故天下莫能與之爭」⁽¹²⁾，此與史佚所言：「陵人不祥」、「德莫若讓」可互相發明。（史佚是周初的史官，亦作史逸，又作尹逸。與姜太公、周公旦、加公奭合稱周之四輔。「陵人不祥」語見左傳僖公十五年「秦許晉平」子桑對秦穆公語引史佚之言。）由上面的引證，可知老子的柔弱思想是其來有自的。

（二）從經驗世界中得知守柔的功效

老子觀察自然界，發現「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝」⁽¹³⁾；「草木之生也柔弱，其死也枯槁」⁽¹⁴⁾；又觀察人體生理，發現「人之生柔弱，其死也堅強」⁽¹⁵⁾，因此推出「物壯則老，謂之不『道』，不『道』早已」⁽¹⁶⁾，「堅強者死之徒，柔弱者生之徒」⁽¹⁷⁾，「兵強則滅，木強則折」⁽¹⁸⁾，「強梁者不得其死」，「勇於敢則殺，勇於不敢則活」⁽¹⁹⁾等言論，而明白指出柔弱是「道之用」⁽²⁰⁾，它能「勝剛強」⁽²¹⁾，這就是老子提倡「守柔」的原因。

老子的柔弱並不是懦弱無能、軟弱無力，而是像水一樣具有攻不破的特性，無論用多大的力氣去揮刀斷水，水流還是永遠不會被斬斷的。又如長江大河，表面波平浪靜，而暗流卻是渾厚洶湧。換言之，老子的柔是含有無比的韌性和龐大的力量的。

老子的柔弱主張，是針對世俗所謂的「剛強」而提出的。老子看穿世俗的「剛強」不過是「似剛強」而實脆弱的「假強」。因為自我本是有限的存在，所以想求強則終有窮盡的時候，譬如一個恃力好鬥，或一個窮兵黷武的國家，不論它擁有的力量如何龐大，它不斷用力的結果，必然是由盛而衰，假如不鬥力，而自守於柔弱，唯靜觀盛者之衰，而自身就無所謂衰了。所以一味求剛強，定然「過剛則折」。「勝人者有力，自勝者強」⁽²²⁾，「以力服人者霸」，霸者人人皆欲取而代之，為霸者豈不疲於應付；唯有戰勝自己的貪慾、好鬥、殘暴的劣根性，才是真正的強者。「守柔日強」⁽²³⁾，能夠持守柔弱之道，無終食之間違柔，無顛沛之間違柔，才是真正的「強」——這是老子的真知卓見。

世人拚命「求強」，盲目「逞強」，必然好勇尚力，不肯退讓，必然剛愎自用，自以為是，這樣世間就會產生無窮的爭鬥，人間永無寧日。因此老子便提出「守柔」的主張，並高唱「不爭」的觀念。

二、守柔思想的落實——不爭

(一) 爲什麼不爭

守柔是修身的原則，而不爭是處世的態度。人生在世，凡事不去爭取，逢人退讓，豈不變成一無所，成爲人生戰場上的失敗者嗎？世人大都抱著這樣的想法，但是老子卻認爲「天之道，不爭而善勝」⁽²⁴⁾這是說自然的規律是柔弱不爭的，人類的行爲如果能效法自然的規律，就會毫不費力地獲勝利成功。老子以具體的人事來說明這個道理：「善爲士者，不武；善戰者，不怒；善勝敵者，不與（不與即不爭）；善用人者，爲之下。是謂不爭之德，是謂用人之力，是謂配天之極。」⁽²⁵⁾不爭而勝，才是最好的勝利。正如孫子所說：「百戰百勝，非善之善者也；不戰而屈人之兵，善之善者也。」⁽²⁶⁾爭而勝，雖百戰百勝，而自己也元氣大傷，漸走向下坡了；以力服人，人將含恨以圖報復，而禍便暗伏；結果百戰百勝，最後卻一敗塗地，像項羽、苻堅、拿破崙、希特勒等就是。

老子說：「夫唯不爭，故無尤。」人有爭鬥，仇怨便會產生；人有爭鬥，必然就有敵人，敵人接踵而來，勝者終歸會敗，只有「不爭」才能超越勝敗，免除得失榮辱的煎熬。「善用人者，爲之下。」⁽²⁷⁾這正是「江海所以能爲百王者，以其善下之。」柔弱處下，大度能容，不與人爭，則天下何人與我爲敵、與我衝突。這就是不知不覺的「用人」了，這就是「不爭」的功效，所以說：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」⁽²⁸⁾。

(二) 不爭的積極意義和道德精神

老子的「不爭」，並不是一味地退縮，徹底地放棄，完全無所作爲。他是要人「無爲而不爭」⁽²⁹⁾、「利物而不爭」，這是富有積極的意義和崇高的道德精神。

老子深深感到世界之所以動盪不安，紛亂不寧，起因於人類相爭不休——爭名、爭利、爭功、爭權、爭勝…，爲了滿足個人慾望，處處耍心機，玩手段，爾虞我詐，你狠我毒，把清明世界，弄得烏煙瘴氣，混濁污穢。如何消解這人世界動亂的糾結呢？老子開出了「不爭」這一帖救世藥方。他企望人類不要只圖佔有而拚命爭鬥。但不爭並非毫作爲，「水善利萬物而不爭」，「天之道，利而不害；聖人之道，爲而不爭」。所謂理想的人格，就是順著自然之道去發揮人類的努力，而努力得來的

成果，卻不必據為己有，這正符合「貨惡其棄於地也，不必藏於己，力惡其不出於身也，不必為己」⁽³⁰⁾的大同思想。「聖人不積，既以為人己愈有，既以與人己愈多」⁽³¹⁾…這種「助人為快樂之本」的精神，必須植根於偉大的愛心。老子如此大公無私，服務人群，幫助別人，不爭奪，不佔有，功成不居的言論，乃是崇高的道德精神的表現。

參、『武而不爭』的體悟

合氣道是日本人植芝盛平先生創立的一門武學。他將所學的各流派柔術、劍術、槍術融合，並注入了一種新理念和精神的綜合性武道⁽³²⁾。其武術是由技而術，由術而道，由道而神，神而明之，自然而然的與天地相合，得窺天道。因此，在他的晚年合氣道的宗教氣息濃厚。

植芝盛平翁是一位練武奇才，對武藝有著全身投入的執著，他會歷遍各地吸取各門各派的精華，融入自己的理念，創出屬於自己的獨特武道。柔道與合氣道同屬柔術一脈，二者在本質上卻有不同，柔道中所言「合氣」應該是同化過程中，使兩者的合力轉向自己認為最有利的方向。例如最基本的過肩摔，一定先破勢，入身同化，再以腰、腿、手三者共同施技，其中「力」的使用佔最大成分。然而合氣道的第一觀念為「不爭鬥」，不象柔道之對敵在剎那先用手去測試對方之功力，此種之測試即已含有「鬥」的意念。既然「不鬥」，當然不是主動攻擊性的武術，而是防禦性的積極自衛武道。合氣道是由丹田鼓盪之氣誘導對方同化在自己動作中之後，順著一股平和而暢達之氣流失展開來，呈現在別人面前的是藝術化巧妙之武道。當然在練習的過程中所出現的不協調或格格不入狀況，則為技術的不純熟與氣之不順暢所致，無法自由自在的放鬆來控制雙方的氣。「不鬥」為「不懼」，不與人爭並非遇事怯懦，是不惹事的心態下秉持儒家「恕」的精神，化暴力於無形。要達「不懼」，則本身要有相當內涵，不但要在意念上要控制自己並能透過大腦清晰的判斷，瞬間觀察出對方的意向，即所謂「以靜制動，彼不動己不動，彼微動己先動」；有預判在先的「靈感」，就如植芝先生在電光石火之當下，腦中閃出一道亮光來，已能敏感地意識到對方決定攻擊的企圖。

以神道來解釋武道，往往不能用邏輯的觀念合理解釋。台灣的神廟開

法會時，乩童起乩後神靈附身，在身恍惚狀態下，借著神的意識去完成平日無法做到的流暢動作與舞步，這是一種精神在極度放鬆下產生的情況。若把合氣道與台灣的神道攀上關係，或許有損植芝盛平翁創造合氣道的初衷，這種解釋只能是個人不成熟看法，因此以「無極」的觀念來探討合氣道武技將與太極拳息息相關。

首先必須說明，以太極的領域來研究合氣道，決不是把別人的研究發明的拳理，硬拿到我五千年文化及老子道家的道統牽強附會，就像看到太空梭就說是我們的沖天炮，看到羅盤就說是我們的指南車。主要是太極拳與合氣道是有著相同的屬性，都以「不鬥」為先決條件。二者均認為宇宙之混沌是由無極而產生，即所謂無極生太極；而太極乃由動靜之陰陽二氣相合而成。在動作中太極動而生陽，陽極而靜，靜極而生陰，靜極復動循環不已。此種陰陽動靜鬆柔的理論，在所有武術中也只有合氣道與太極特別強調。

要了解合氣道之「氣」才能體悟到武而不爭的精義。合氣道高階者演練的過程氣定神閒、流暢無滯，當可發現其氣之境界，完全出於全身之精神意念，是用靈感與對手接觸，全身形成一股自然防衛氣流，攻擊者幾乎在莫名其妙下被制服。這與太極拳由心念融入無極宇宙之中，使「營（氣）魄（神）抱一」（道德經第十章）而達「一舉動周生具要輕靈，尤須貫串，氣宜鼓蕩，神宜內斂。」（太極拳經首句）完全一樣，皆是由身心統一狀態，產生意念使氣鼓蕩。正如植芝和海軍將校比武之後，突然身體虛弱了，不會走也不會坐，只是木然地站著。一剎那間，好像天地在旋轉一樣，眼前昏暗了，有無數光線由天空射下來，地面噴出黃金之氣，片刻之間籠罩著植芝全身。使他感覺到自己的身體好像變成了黃金體。覺得身體逐漸變大了，充滿太空。又一會兒，身心忽然變輕了，感覺到小鳥、蟲類的啼叫如訴如泣，使植芝的身體和大自然成為一體而歡喜不已。事後，植芝記述當時的心境說：我突然領悟到，『武道的根源在於神的愛，也就是愛護萬物的精神。』這使我歡喜之淚不斷流至臉頰。自此之後，我認為地球全體是吾家，日月星辰如吾物，不再重視眼前地位、名譽、財寶，更不想強了，放棄了一切慾望。我已領悟到：『武道並非動拳腳，揮凶器擊倒對方，用武力破壞世界。真正的武導是調整太空之氣，使森羅萬象能順利生產和孕

育。」這一次體驗使植芝領悟武道的真諦，從而建立自己的武學理論和體系，把它命名為「合氣道」，自認為道祖⁽³³⁾。

肆、合氣道的不爭原理

一、合氣道是什麼？

合氣道合於天地之氣的道，修煉者應統一身心，要把與天地融為一體為修行的終極目標。合氣道的「合氣」是指和宇宙之氣相合；也指與對方的氣力合而為一，這便是所謂「同化」。合氣道是根據「萬物由氣而生」的理念成立的。它把「氣」看成天地萬物的根源。萬物的形狀雖然變化不定，但本源不變，「氣」凝結成宇宙，造就太陽、地球以及生物，換句話說：「氣」是「生命力的根源」，同時也是「宇宙的根源」。修煉合氣道，就是要「合」於「天地之理」，不違反「自然之理」的「氣」，這樣才能使我們生命的氣達到最充實最安定的境界。因此「合氣」，是指與「天地同流」，與「萬化冥合」的境界。在「天人合德」的境界裡，沒有仇恨，沒有敵人⁽³⁴⁾。

總言之，合氣道就是與自然合而為一的修煉之道。修煉者必須以天地之心為吾心，養成「愛護萬物」之心，把愛心普及一草一木，絕對的和天地成為一體，創造沒有相爭的世界。

二、何謂不爭原理？

合氣道所有的技法，都是以不爭鬥為原則。所謂不爭，就技法來說，是以柔克剛的要訣。譬如說，如果正面阻擋對方攻擊來的力量，則必先承受對方所施的全部力量，如果順勢誘導其力量，則對方反而要承受他自己所施的全部力量。人類的行為是受心理支配的，所以順對方心理所趨的方向加以誘導，就會事半功倍，如果引導的方向不是對方心理之所趨的話，便發生了爭鬥的現象，這樣就有身強勝體弱，力大贏力小的結果⁽³⁵⁾。唯有「捨己從人」、「引進落空」、「順水推舟」，才能以小力勝大力。

就合氣道的精神而言，它是愛護萬物與眾和合的武道，它認為凡是以武技相爭而決定輸贏的不是「真武」，絕對不與任何人相爭，克制自己心中的「爭心」，戰勝自己的才是真武⁽³⁶⁾。所以合氣道也可以說是「不爭之道」。

三、不爭原理的思想基礎

合氣道的不爭原理是建築在「天地無爭」、「不爭而勝」的思想基礎上的。在絕對的大自然中沒有爭鬥，只有對立的社會才有爭鬥。從絕對的大自然中，發生動靜、解凝、引弛、分合等等相反相成的作用，形成現在的天地。但世人多為這相對世界的絢爛而目眩神迷，視爭取為當然，墮入弱肉強食的魔道中。站在絕對的大自然境界裡，才可認清天地的本來面目，大自然的根柢精神是和諧不爭的。世上很多人以為不爭是不能生存的，必須壓制他人才能佔上風，為了勝利可以不擇手段。這種想法的人多了，還能談什麼世界和平呢！真正祈求世界和平，人類和睦相處，每一個人都必須了解不爭之理。

古代兵家論勝敗，認為勝有三種：第一是，爭而後勝，勝之下也；第二是，勝而後爭，勝之中也；第三是，不爭而勝，勝之上也。所謂「爭而後勝」，就是社會上一般的勝利，往往是兩敗俱傷的結果，是下下之策。所謂「勝而後爭」，是在爭之前有充分的勝算才爭，是安全的勝利方法，但仍非上策。最上策的勝，是不與對方相爭鬥而能獲勝，這是不與對方爭鬥，而使對方心悅誠服，隨自己的意志來加以引導。所以，真正的對手也分三類：第一類屬於蠻力攻擊型；體力佳、鬥志旺，惟缺乏謀略與智慧，而成為失敗者。第二類屬於專精鬥智型；體力較差、假動作多，足智多謀事半功倍，易為聰明反被聰明誤。第三類屬於大智若愚型；明明實力遠高於對方，卻很技巧的讓對方知難而退，不傷和氣。修煉合氣道，就是實行不爭之道，我們應該了解無論任何場合都有不爭而可行之道，這就是協調最高境界。人間不必相爭，一定有「共存共榮」之道，有爭鬥之心，必將友人變成敵人，如無爭心，眼中無敵也無友。萬物都是由天地之氣產生的同胞，我們應該好好地徹底修行不爭之道。

不爭而勝，乃是「常勝」，乃是「正勝」、「吾勝」。贏不過自己，贏人家也沒有用，只是滿足自己的自尊和虛榮心而已。如能勝自己，不必勝人，人家樂於跟隨你。相對的，勝有一天也會敗，不爭而勝才是絕對的勝。所以，修行合氣道的人務必根據「正勝」、「吾勝」的觀念，培養不爭的精神，來完成和平的人格，並大力發揚不爭的精神，使世界臻於和平⁽³⁷⁾。不爭並非軟弱無能，對強橫暴虐者忍氣吞聲，寧受屈以求苟全，其實合氣道的

不爭精神，只是不掛念眼前的小得小失，不計較人際的小是小非而已。而合氣道最重要的是修持天地正氣，強化心靈，不受邪氣的凌虐。所以合氣雖然不與人作逞強好勝的爭鬥，但也有不得已而用之三場合，那就是：

(一)自己的生命陷危險的時候。

(二)碰到別人遭逢危難的時候。

(三)少數人橫行霸道，凌虐衆人的時候。

第一種場合系正當防衛，不得不用。第二種場合是見義勇爲，不可不用。第三種場合是爲社會除公害，不能不用。所以合氣道秉持不爭的精神，在不得已的時候以正氣克邪氣，柔和制剛暴⁽³⁸⁾。就武術實用的角度來說，合氣道最高的境界是「絕對不敗」。植芝盛平常說：「不管敵人的攻擊如何快速，我也不會敗在他的手下。原因不在吾技比敵技快，因敵人想與『已成爲宇宙的我』相爭，等於破壞宇宙的和諧。因爲對方想和我發生爭奪的一剎那間，敵人已敗了⁽³⁹⁾。」這是說能使自己變成「我即宇宙」，就能絕對不敗。因爲不管任何敵人，他的存在不及宇宙中的一粒塵埃之大，想與宇宙爲敵，無異於螳臂擋車、批蜉撼大樹，所以具有爭奪的邪氣的人在未戰之前已先失敗了。因此，只要能把自已融化宇宙之中，那麼誰也無法擊敗你了。須除去爭鬥之心和邪惡之氣，後才能與天地合一，變成「我即宇宙」，這樣就能超越物理、生理、心理的優劣，更超越勝負而達到絕對不敗的境界⁽⁴⁰⁾。所以，老子不敗之理在於「君子不入危地」，講究實際運用的執行面，植芝所謂不敗之理在於「我與宇宙合一」，講究形而上的超現實面。

伍、比較與評論

一、比較

老子是中國二千多年前的人，合氣道則是二千多年後的日本人創立；雖然日本曾受中國文化的影響很深，不過日人所著的合氣道書中卻未見說明引用老子的話，只說其思想與佛教哲學相通⁽⁴¹⁾，所以我不敢斷言合氣道的不爭思想曾受老子的影響。但是從上述中可以明顯地看出合氣道的「和合不爭」和老子「守柔不爭」的思想頗相吻合。

老子悟出「柔弱勝剛強」的道理，因而倡言「守柔」；而合氣道的練

習，雙方不在於爭勝，而在互相琢磨圭角，培養「柔和」之心，志不在傷害對方，而以順利完成與對方協調的精神、和諧的人格為正鵠。練習合氣道只要有舉起八公斤重的力量就可以了，因為合氣道是以柔克剛的武術，不以拚力為能。老子說：「勝人者有力，自勝者強。」而合氣道也認為「凡是以武技相爭而決定輸贏的不是真武，絕對不與任何人相爭，克制自己的爭心，戰勝自己的才是真武。」老子說：「天之道，不爭而善勝。」又說：「善勝敵者，不與。」又說：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」合氣道因為徹底修行不爭之道，將自己融化入大自然之中，而達到「絕對不敗」的境界，能夠絕對不敗，又有誰敢與之爭呢。老子說：「聖人之道，為而不爭。」我認為合氣道也可以說是「合氣之道，武而不爭」，老子說：「兵者，不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡為上⁽⁴²⁾。」合氣道也是以汪洋大海般的度量容人不爭，只有在三種不得已的情況下才用武。

二、評論

(一) 老子柔弱與不爭思想的優缺點

老子柔弱不爭的思想，有優點，也有缺點。優點是由守柔不爭導出和平慈愛跟積極奉獻的精神。老子既然認定「堅強者死之徒，柔弱者生之徒」，所以推論「兵強則滅」，因而勸人不可黷武好戰：「以道佐人主者，不以兵強天下。其事好還。師之所處，荊棘生焉。大軍之後，必有凶年。善有果而已，不敢以取強。果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕，果而不得已，果而勿強。物壯則老，是謂不『道』，不『道』早已⁽⁴³⁾。」夫唯兵者，不祥之器，物或惡之，故有道者不處。…兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡為上。勝而不美，而美之者，是樂殺人。夫樂殺人，則不可得志於天下矣。…殺人之衆，以悲哀泣之，戰勝以喪禮處之⁽⁴⁴⁾。「我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。…慈故能勇，…夫慈，以戰則勝，以守則固。天將救之，以慈衛之⁽⁴⁵⁾。這些話顯示老子是反對戰爭的和平主義者，是充滿慈愛的人道主義者。對於窮兵黷武，好戰嗜殺者，無異當頭棒喝。「夫爭者兵戰之源，禍亂之本也⁽⁴⁶⁾。唯有杜漸防萌，守柔不爭，戰禍方能避免。老子的「生而不有⁽⁴⁷⁾」、「長而不宰⁽⁴⁷⁾」、「衣養萬物而不為主⁽⁴⁸⁾」、「為而不爭」、「利萬物而不爭⁽⁴⁹⁾」、「功成而弗居⁽⁴⁹⁾」等觀念，正是我們今天所高唱的「人

生以服務目的」，這是令人讚佩的奉獻精神。

老子柔弱不爭的思想，固然有上述的優點，但是也免不了缺失。撇開他對「柔弱剛強」的論證疏誤不談，他的柔弱說法，易使人誤解是一種陰謀。崇尚柔弱，則人只有陰柔之氣，而缺乏陽剛之美，這又豈合乎有陰有陽，有柔有剛的自然之道？柳絲輕柔，固然可愛，但松柏剛勁，亦足激賞。人的性情只要剛而不暴就行了，何必一定要「狀貌如婦人好女」般柔弱。老子強調不爭，目的在消除人類的紛爭。但是人慾如滾滾江河，反其奔流的本性而用圍堵之法，恐怕阻遏不了，如果順流而疏導之，就合乎人情而較易收效。人類文明的鐵則是有競爭才有進步，只看到爭的禍亂，而不去正視爭鬥存在的必然性，光憑說教的方式勸人不爭，未免緣木求魚。假如設計一套相爭的辦法來減少爭鬥的傷害性，就比較實際易行。譬如君主時代政權的爭奪，大多用武力解決，以致發生受盡毒害；而民主時代，則採用和平競爭的選舉制度來轉移政權，使得人民受害的程度減至最低。孔子說：「君子矜而不爭」（君子莊敬自持，不與人作無謂的爭執）⁽⁵⁰⁾。這種為人處世的態度十分可取，孔子又說：「君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲，其爭也君子」⁽⁵¹⁾。這句話正好提供人類一種競爭而非鬥爭的模式，來解決爭的問題，這剛好彌補老子不爭思想的缺憾。

(二) 合氣道不爭原理的得失

我認為武學可分為三個層次：第一是武術的層次，第二是武藝的層次，第三是武道的層次。所謂武術，就是指技擊的方法；武藝是動作的美感；武道則是精神的修養。而合氣道或許可以說是以柔克剛的武術，是動作優美的武藝，是和平仁愛的武道。所謂「以柔克剛」，就態度言，是指以柔和之心克制對方剛暴之氣；就技術言，是以巧勁勝拙力，以整體的勁道克制局部的力量，要達成以柔克剛，必須先去掉爭鬥對抗心，才能與對方「同化」，順其勢，借其力，還施彼身。合氣道不與對手正面衝突，而採取圓形球體的運動，把對方的力量如泥牛入海般化掉，使對方被摔倒或被控制於不知不覺間。合氣道平常對鍊或實戰應用時，都是以圓活的意趣表現從容優雅的氣象，這種柔和的美感，也是導源於不爭的心。

武術是研究克敵制勝的招式和方法的，它是一種實用的工具。但是人並不以獲得「打鬥的工具」為滿足，甚至恐怕自己變成了工具。所以在武術之中，尋思生命的意義，把武術與人生的哲理結合而成為精神上的依據，這樣便由武術的層次提升為武道的層次，向高度次元的世界推進。具備武道層次的武學才是益於人類的。合氣道秉持和平仁愛的武道精神，只研究如何去化解反制敵人攻擊，而不研究主動攻擊的招術。這種武而不爭的修為，可謂近乎道矣。至於那些為爭武的搏擊之學，只會助長人的好勝之心、暴戾之氣。練習合氣道的人，很少有找人試拳頭的衝動，這是合氣道以不爭之心來貫徹術德兼修的結果。也許有人認為武術就是要培養人的戰鬥精神，發揮人的搏鬥本能，「打遍天下無敵手」正是練武者應該努力追求的，說什麼武而不爭，那何必練武。其實，在浩瀚無邊的宇宙中，地球不過是一顆小小的石頭，個人又算得了什麼呢？一個練武的人，縱然真能天下無敵，但總會年老體衰，難免不堪一擊；縱然能三拳兩腳取人生命，但自己的生命不見得能夠保全，也許坐飛機失事了，或被車子撞倒了……誰能保證生命天天都安全？所以為了好鬥勝而練武，實在沒有多大的意義。

陸、結 論

道德經雖僅僅五千餘字，而其中啓示於人生的哲理卻很多。老子說：「反者，道之動，弱者，道之用」；動極而靜；強極必弱。這句話對我們身為體育人，無疑是當頭棒喝，一味追求體能極限，超越別人之時，是否想到義意何在？爭的目的就是證明我比別人強，其實強的後面才是我們要安靜省思的。因一般人都認為強大、強硬為光榮的標誌與安全的保障，而認為柔弱空虛為失敗與危險之象徵。殊不知「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行（老子第七十八章）」。虛無與柔弱的用處甚多，在日常生中，只要稍加注意便會發覺，只是一般人為強大與充實所迷惑而未察覺。如籃球架的鐵圈，中央留空洞，鐵圈為體，空洞為用，球不能投進，籃球比賽便不能得勝。又如「守弱曰強」、「無為無爭」，是消極的積極，人類為求滿足而不斷追求，形成過度而危害身體健康，進而引起社會損失。世界衛生組織

(W.H.O) 憲章指出：「所謂健康即一種身體、心理與社會的安寧狀態；而非僅指沒有疾病或沒有虛弱而已」(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)，即是維持生命生存、社會生活而達成基本防衛(長生)、健康(優生)、運動(強生)等體適能(Physical fitness)⁽⁵²⁾，是所謂「老子養身」哲學基礎。尤其是我們學體育專業的人們，在專業領域薰陶下養成爭鬥之心，人格培養似有陷隙，若能以此為鏡，則藉由「老子的柔弱思與合氣道的不爭原理」可為我國體育教育軟體改良上之一大進步。筆者研修合氣道，深感其精神與我國先哲老子的思想多有吻合之處，因而不揣淺陋草成此文賜教。

參考文獻

- (1) 陳恨水(民 70 年)。老子新譯。大廈出版社印行。引文見老子第七十八章(p115)。
- (2) 同(1)引文見老子第七十章。(p106)。
- (3) 同(2)引文見老子第四十一章。(p62)。
- (4) 參閱鼓應老子今註今譯，誤解三澄清——代序。
- (5) 如葛玄之老子節解多以養生之術附會老子之言。
- (6) 同(3)引文見老子第四十二章。(p64)。
- (7) 同(6)引文見老子第二十二章。(p32)。
- (8) 同(7)引文見老子第六十九章。(p104)。
- (9) 同(8)引文見老子第四十二章。(p64)。
- (10) 同(9)引文見老子第六十六章。(p100)。
- (11) 同(10)引文見老子第八章。(p11)。
- (12) 同(9)。
- (13) 同(12)引文見老子第七十八章。(p115)。
- (14) 同(13)引文見老子第七十六章。(p113)。
- (15) 同(14)。
- (16) 同(15)引文見老子第五十五章。(p81)。
- (17) 同(13)。

(18)同(17)。

(19)同(18)引文見老子第七十三章。(p109)。

(20)同(19)引文見老子第四十章：「弱者，道之用。」(p61)。

(21)同(20)引文見老子第三十六章：「柔弱勝剛強。」(p54)。

(22)同(20)引文見老子第三十三章。(p50)。

(23)同(20)引文見老子第五十二章。(p77)。

(24)同(19)。

(25)同(24)引文見老子第六十八章。(p103)。

(26)引文見孫子謀攻篇。

(27)同(25)。

(28)同(7)。

(29)同(28)引文見老子第八十一章。(p119)。

(30)引文見禮記禮運篇大同章。(p106)。

(31)同(29)。

(32)在日本號稱合氣道武術的流派很多，現在都統稱為合氣道。傳統的合氣武術，拳打、腳踢、摔跤、擒拿等技法都有、植芝盛平的合氣道，捨棄了踢打的技法，純以摔、拿為用，這或可名為日本植芝派合氣道吧。又南韓也有名為「合氣道」的武術，技法、精神都與日式合氣道不同。

(33)植芝吉祥丸(民68)。合氣道入門。台北：大眾書局印行。

(34)同(33) p 10-11。

(35)李清涵(民62)。合氣道入門。台北：中國行為科學社發行。

(36)同(38)p7。

(37)參考合氣道全書第三部合氣道之生活之七。

(38)參考同前書。

(39)參考同(32)之書頁六。

(40)參考同(32)之書頁四十四。

(41)植芝盛平之子植芝吉祥丸說合氣道和古代印度哲學吻合，說鈴木大扭和植芝盛平是深交，大扭常說：「合氣道為『動禪』，不知合氣道者無法領略禪的真諦。」(見其著作點氣道入門頁七~八)。

(42)同(31)引文見老子第三十一章。(p47)。

(43)同(42)引文見老子第三十章。(p45)。

- (44)同(42)。
- (45)同(42)引文見老子第六十七章。(p101)。
- (46)語出唐代真道德經論兵要義述。
- (47)同(45)引文見老子第五十一章。(p75)。
- (48)同(47)引文見老子第三十四章。(p52)。
- (49)同(48)引文見老子第二章。(p3)。
- (50)語見論語衛靈公篇。
- (51)語見論語八佾篇。
- (52)陳定雄(民 86 年)。健康體適能。運動健康講座。國立台灣體育學院推廣教育中心主編。

參考書目

- 1. 老子今註今譯及評介 陳鼓應 商務印書館。
- 2. 老子身世及其兵學思想探 袁宙宗 商務印書館。
- 3. 中國哲學史 勞思光 三民書局。
- 4. 中國思想史 韋政通 水牛出版社。
- 5. 孫子兵法之綜合研究 李浴日 洛圖書出版社。
- 6. 合氣道入門 李清瀟 文化書局經銷。
- 7. 合氣道入門 植芝吉祥丸著 黃頭生譯 大眾書局。
- 8. 合氣道入門 植芝吉祥丸著 李常傳譯 王家出版社。
- 9. 合氣道圖說 鹽田剛三著 李全泰譯 華聯出版社。
- 10. 解合氣道(統一心身的合氣道) 藤平光一著 黃南譯 大眾書局。
- 11. 合氣道全書 植芝盛平監修 植芝吉祥丸 藤平光一 鹽田剛三等 合篇文友書局。
- 12. 生活的中合氣道 藤平光一 (日本)六藝書房。
- 13. 合氣道 鶴山瑞晃 (日本)成美堂出版。
- 14. 正傳合氣道 小林大龍 (日本)金園社。
- 15. 柔道學理心詮. 黃武雄著 健行體育叢書 健行文化出版社。