

# 鄭曼青水墨畫與太極拳之相關性

## The Correlation of Cheng Man-Ching's Ink Paingting and Tai Chi Chuan

清水峰子

Mineko Shimizu

國立臺灣師範大學美術研究所創作理論組水墨畫博士生

### 摘要

本論文旨在研究鄭曼青水墨畫與太極拳之相關性，試圖以文獻分析的研究方法，來論述鄭曼青水墨畫與太極拳之相關必然性。研究分為二大領域：（一）鄭曼青習畫與太極拳的背景分析；（二）《曼髯三論》之〈論畫〉與《鄭子太極拳自修新法》之分析。研究歸納之後發現，鄭曼青的水墨畫與太極拳，背後皆蘊含經書之哲理。透過梳理鄭曼青水墨畫與太極拳之發展脈絡，了解他的想法、觀念，以及藉由論畫與論拳上的相關表現，分析他對於哲理的領悟如何轉換到水墨畫與太極拳。「畫」跟「拳」之作法與功用本來差異很大，希望可以藉由雙方面分析探討的方式，來深入了解鄭曼青水墨畫與太極拳相輔相成的理想過程，以及背後蘊含的文化特質。

【關鍵詞】 鄭曼青、水墨畫、太極拳

## 一、前言

### (一) 研究動機與目的

身為創作者，曾於日本及大陸接受東方美術教育。二〇〇九年筆者在臺灣開始接觸書法藝術。透過接受傳統書藝訓練，筆者初窺東方傳統美學的堂奧。為了提升書法表現，二〇一〇年聽從先進的建議在臺灣開始學習太極拳。練太極拳過程中，聽到「鄭曼青」這位名師。透過練太極拳，漸漸認識到鄭曼青原來是集「詩、書、畫、拳、醫」五絕於一身的藝術家。為了深入了解鄭曼青，筆者找到相關的重要文獻《鄭曼青先生書畫特展目錄》。在目錄序言，蔣復璁寫道：

花卉其初有意於青藤與白陽，多勁捷之筆，後頗避之。朋友間有力追勁捷者，婉勸之云：「吾早年亦嘗沉潛於此，孜孜數十年，乃覺勁捷之力易盡，乃復歸於緩約渾凝」。故晚年花卉取徑八大而多蒼潤，用筆則愈趨愈簡，愈簡愈工，生平作畫，必鍛煉深思而後出，未嘗輕易為之，故世人獲之者如得吉光片羽，珍襲寶愛<sup>1</sup>。

筆者發現，其中「乃復歸於緩約渾凝」一句，合乎太極拳要訣中「以氣運身，手足決不可自動」。筆者雖然在繪畫上還沒發揮，可是在練習書法中感受過「筆以氣而生」的要訣，進境有一日千里之感，鄭曼青的觀點有其特色且值得研究，此為筆者主要的研究動機。筆者所習練是楊式〈澄甫〉所傳之太極拳，而非鄭子太極拳。每位宗師、典範會依自己的條件、稟賦發展特有系統，但對重視養身的內家拳而言，其思想相距不遠。本研究有三個目的；一、更深入了解鄭曼青作品背後蘊含的文化特質；二、進一步探討鄭曼青之水墨畫與太極拳相輔而行的理想過程；三、以此為基礎當作創作上的養分。

### (二) 文獻探討

首先，筆者發現，鄭曼青對於畫畫上的心得被記載在《鄭曼青先生書畫特展目錄》一書裡，接著找出鄭曼青撰寫的《曼髯三論》與《鄭子太極拳自修新法》。另外，找到了鄭曼青和藝術動向之相關資料，包括各大期刊所記錄關於鄭曼青的

---

<sup>1</sup> 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年），序。

學養過程、創作理念以及參與聯展的各項報導。然而有關鄭曼青水墨與太極拳相關的研究偏少，筆者希望在前賢的研究成果上，更深入研究其水墨畫與太極拳的相關性。

### （三）研究方法、研究範圍與研究限制

本研究以文獻分析法為主；所設定的研究依據，為鄭曼青藝術與太極拳兩大主題，關於水墨畫的部分是以鄭曼青主要文獻《曼髯三論》之〈論畫〉裡的「論畫緒論八篇」為主；太極拳方面則是以鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》為主。至於「論書」、「論詩」等層面的研究，尚待日後長時程的深度研究及實踐，藉以修正和補充本研究之缺失與不足之處。

## 二、鄭曼青習畫與習太極拳的背景分析

### （一）習畫背景

鄭曼青，一九〇二年生於浙江永嘉，名岳，字曼青，壯年以字行。生於光緒壬寅六月二十五日後荷花一日，因自號蓮父，別署玉井山人，中年蓄髯，復字曼髯，晚年勤學不輟，時時徹夜攻讀，又號西夕長樓主，學不厭老兒等等<sup>2</sup>。

鄭曼青九歲時，因傷腦流血過多，陷入昏迷，雖然保住小命，卻記憶全無。十歲時，從鄉裡的拔貢汪香禪學畫，但因行動遲緩，呆若木雞，只能在桌旁研墨調粉，看別人揮筆畫畫而已<sup>3</sup>。家人為了他身體健康著想，託姨母張光送他去學畫。張光把鄭曼青送到自己的老師汪香禪處學畫。古諺說：「塞翁失馬，焉知非福」，沒有想到，這成就了後來鄭曼青五絕中之「畫藝」。人生萬事禍福不定，此在鄭曼青成為五絕經歷當中，可見一斑。

<sup>2</sup> 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年），序。

<sup>3</sup> 王善初，〈傳人名外中〉，《中外雜誌》，第60卷，第6期，總號358（1996年12月），頁77。

習畫四年後，師母命其畫一紫藤，意在新羅南田之間。汪師大喜，為之訂「紫藤花館潤例」一紙。從此鬻畫養家，每有餘資，便往古董店蒐購任伯年、趙搗叔作品，致力雙鉤<sup>4</sup>。教給他「雙鉤」畫法的也是姨母張光。張光，字德怡，晚號紅薇老人，其夫章味三與蔡元培科舉同年，張光善畫沒骨花鳥，章法謹嚴，傳神別緻<sup>5</sup>。



圖一：鄭曼青〈少年寫生八葉〉選自鄭曼髯書畫集。

此後鄭曼青藝事大進，以神童的面目出現了海上畫壇，結識各地名家文人，並成好友。與他們論詩、論書、論畫，使他的藝文知識與技巧邁入新境界。十八歲鄭曼青赴北京，執教於郁文大學授詩學。

在廿世紀的二三十年代，中國有很多年輕學者當教授，一九二三年，徐志摩二十六歲，擔任北京大學教授；一九二八年，林風眠二十八歲，創辦杭州國立藝術院並出任校長兼教授。一九二五年，鄭曼青也二十四歲時，因蔡元培之介擔任暨南大學詩學教席，乃移居上海結識了吳昌碩、朱古微等人。吳昌碩欣賞他的畫風<sup>6</sup>，二十八歲，受劉海粟之聘擔任上海美術專門學校國畫系主任。二十九歲時，和黃賓虹合作創辦中國文藝學院，自任副院長兼授詩文書畫金石。一九一九年，尚未弱冠的他任教北京，鄭曼青的頭髮開始見白，一九三〇年，也就是創辦中國文藝學院的翌年，他感到知識不足，稍稍擺脫教務，拜江南大儒錢名山為師，鑽研經史子集，閉門苦讀，三年足不出戶。

渡海來臺後，於一九五五年與馬壽華、陳方、陶芸樓、張毅年、劉延濤、高逸鴻組成書畫團體「七友畫會」（圖二）。一九六五年，鄭曼青旅美以後，常藉展覽回臺灣。當時鄭曼青用心的地方是，氣韻在於質與量，以及內心淳純的精練，

<sup>4</sup> 姚夢谷，〈一代大家鄭曼青〉，《中央月刊》，第8刊，第2期（1975年12月），頁102-103。

<sup>5</sup> 吳玉良，〈五絕大師鄭曼青〉，《中外雜誌》，第18卷，第1期，總號101（1975年7月），頁93。

<sup>6</sup> 王善初，〈傳人名外中〉，《中外雜誌》，第60卷，第6期，總號358（1996年12月），頁77。

故其書畫皆崇尚素淨簡拙的「平正安穩」理念，在淨簡純粹而單一的「中鋒」線條中，賦予無盡層次和變化。其畫作多為四君子，秀中有骨，純是氣節內蘊<sup>7</sup>。晚年受聘於中國文化大學，回臺灣教授《易經》。一九七一年，師大教授王友俊，當時就讀文化大學藝術研究所，選修鄭曼青的課，有一天鄭教授帶學生去故宮看展覽。回校後王友俊向鄭曼青問道：

「什麼是中國水墨畫的最高境界？」鄭教授當下拈出三字訣—「重、拙、大」為中國水墨畫的最高境界；這三字意涵，可以詮釋為厚重、樸拙、落落大方，畫品要有大格局；以此為環中，可資旁通中國文化哲學與藝術，提綱絜矩，靈活生化各種觀門<sup>8</sup>。

從以上的論述，可以了解鄭曼青其水墨畫理念隱含有經書哲理。繪畫並不是為了單一賣畫的目的而作。其水墨理論經由哲理之導引，學習者無意中得到其修養，陶情治性。由此可見，鄭曼青的水墨畫，並不是追求外貌的美麗，而是刻畫出其多彩多姿的內涵。



圖二：七友畫會合影鄭曼青（上左二）。

## （二）習拳背景

鄭曼青因幼年多病孱弱，嘗習少林拳以強身，後得太極門宗師楊澄甫，及太

<sup>7</sup> 蔡耀慶，〈嚶其鳴矣，求其友聲〉，《歷史文物》，第 19 卷，第 6 期，總號 191（2009 年 6 月），頁 20。

<sup>8</sup> 郭文夫，〈喜看仙山，向人間至處逍遙〉，《王友俊繪畫歷程黃澥撮奇特展》（臺北：國立歷史博物館，2004 年），頁 6。

原張欽霖之精秘<sup>9</sup>。鄭曼青二十四歲，在上海教書時因為過分勞累，肺病咳嗽吐血、頭痛齒搖以及久思腦即空痛，所以二十五歲時拜安徽九代名醫宋幼庵為師，學歷代醫藥大家診療處方的奧秘，成為國醫聖手，尤擅婦科及骨科。想不到的是，這成就了後來鄭曼青五絕之「拳」。

二十七歲時在上海認識太極門宗師楊澄甫，乃改習太極拳，學習一年餘，洞悉大要。當時，楊澄甫之妻重病，群醫束手，鄭曼青予以悉心治療，終告痊癒。楊澄甫感其恩德，乃將太極拳要訣「輕、沉、靈」的運用要點，傾囊傳授又教他太極劍劍法，混合鍛鍊，運氣強身<sup>10</sup>。鄭曼青勤練勤習，乃成太極拳大師。

鄭曼青把太極拳簡化為三十七式，以便傳習，曾任中央軍校、中央訓練團太極拳教席，晚年赴美開館廣授生徒<sup>11</sup>。據鄭曼青的學生說：

曼公授徒非常嚴格，文武結合，教拳之餘還向學生講授《四書》、《莊子》、《易經》及書法，納武術於學術之中，以期造就更多文武兼備之人才。故其門下弟子多為文質彬彬，無一般拳師之江湖習氣<sup>12</sup>。

從這段話可以了解，其太極拳理念含有經書哲理。鄭曼青的太極拳並不是為了單一強身目的而打。其太極拳經由哲理之導引，學習者無意中得到其薰陶，陶情治性。由此可見，鄭曼青的太極拳，並非逞兇鬥狠之拳，而是修身養性之道。大約鄭曼青五十歲，有人問鄭曼青教何藝最歡樂？鄭曼青在《鄭子太極拳自修新法》上寫到：

有從遊者問余曰。先生身兼五藝之長。生平究以教何藝為樂意。曰。以教太極拳為最樂。聞之者甚以為疑。曰。似近粗豪焉。曰。是非爾所知也。此為人生哲學之結晶者。以其精微而論。較習一切文藝之難，且有過之，絕非一

<sup>9</sup> 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年），鄭曼青先生小傳。

<sup>10</sup> 王善初，〈傳人名外中〉，《中外雜誌》，第60卷，第6期，總號358（1996年12月），頁78。

<sup>11</sup> 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年），鄭曼青先生小傳。

<sup>12</sup> 楊氏鄭子太極拳有緣拳社，<http://blog.udn.com/Chengtaichi/4499687#ixzz1cKbFz4Sv>

般武事可此。曰。願聞其詳。曰。余弱冠任詩書畫三課教授。頗以教書法為樂，以其含有強身運動之益。強壯將屆之年。流離入蜀。以醫餬其口。不意醫大行。人皆譽之曰濟世活人。然余則以寢食無時，苦不堪言。且日與愁眉苦臉相對。肩人以生死之託。待有笑容焉。則余已不得而見也。惟教太極拳。不獨可以祛病延年，心神愉快而已。少長咸集，善與人同。效老萊子之兒嬉，老年不倦；勝華元化之禽戲，專氣致柔。真可謂康樂無疆<sup>13</sup>。

### (三) 小結

這一章主要是藉由了解鄭曼青習畫與習拳演變過程，來分析其學習過程中所學到的新元素如何影響到其畫與太極拳之關聯性。

鄭曼青素有「詩、書、畫、醫、拳」五絕之譽，姚夢谷對其五絕在《鄭曼髯書畫集》序言裡說到：

永嘉鄭曼青，為當代屈指可數的大名家。兼具五長，美之者，目為五絕；非之者目為狂放。美之者認為他的詩出自然，書開生面，畫含逸趣，其他醫、拳皆稱國手，信為世不經見之奇士。非之者則認為人之智力有限，難求其全，而況求精？殊不知曼髯之五長，已不是滯留在技藝的範圍，而是步向道的蹊徑。故對事物之窮究，若挈裘領，一通百通，這亦即是孔子所謂的「吾道一以貫之」的道理，自然，鄭氏有先天的異稟，但後天的努力，乃是成就的最大因素。比較了解他的舊友，知道他博覽羣書，但有每天定時讀書的習慣<sup>14</sup>。

從這一段論述可以了解，鄭曼青所體現的「五絕」，並非各自獨立的元素，鄭曼青能融會貫通抓住要點，以「一」掌握五樁事。從分析鄭曼青習畫背景可以了解到，「以一貫之」的「一」，便是經書之哲理。

鄭曼青在上海教書的過程中，感到自己缺少永恆不朽之源頭活水。他鑽研哲

<sup>13</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁19。

<sup>14</sup> 鄭曼青，《鄭曼髯書畫集》（臺北：臺灣中華書局，1971年），姚序。

理過程所產生的思想，是否對於「為了賣畫而開始的水墨畫」與「為了強身而開始的太極拳」的表現產生影響。鄭曼青曾經提過：「花卉其初有意於青藤與白陽，多勁捷之筆，後頗避之。」<sup>15</sup>由此可見，透過哲理繪畫心得已經迥異以前。原來教書上的困擾而要學的經書，想不到透過鑽研深悟哲理，他領悟到「太極拳是人生哲學的結晶。」<sup>16</sup>其哲理不只影響到「畫」與「拳」，也影響到「詩」、「書」與「醫」。也因此成就了擅長五藝、以一貫之的鄭曼青。由此可知，畫畫已經不是為了賣畫目的而畫；太極拳也已不是為了強身目的而打。經由哲理之導引，更上一層樓的鄭曼青，「為了賣畫而開始的畫畫」加上「為了實踐其哲理而畫畫」的目標，以及「為了強身而開始的太極拳」，「為了實踐其哲理而打太極拳」的目標。

雖然「畫」跟「拳」之養成與展現不盡相同，但是透過鄭曼青習畫與習拳的背景之分析，可以發現鄭曼青經由哲理介入其畫與太極拳的相關性。

### 三、《曼髯三論》之〈論畫〉與《鄭子太極拳自修新法》之分析

經過鑽研經書有得之後，鄭曼青將其哲理實踐於其畫與太極拳。鄭曼青說：「所謂內家拳者，乃基於黃老之哲理。」<sup>17</sup>為了深入了解其哲理實踐，並進一步探討鄭曼青的水墨畫與太極拳的相關性，以《曼髯三論》與《鄭子太極拳自修新法》來做更詳盡之分析，以下藉由分析兩篇論著之義理內涵，並針對「道藝合一」思想，來深入了解鄭曼青其水墨畫與太極拳的相關性。

#### （一）兩篇論著之間的相關表現

鄭曼青〈論畫〉上提到：

能：能事也，初學者之能事，求準為先。一求手準，景物入於眼，便出乎手，毫釐不謬，皆得合於眼之所接者，此手準矣。一求眼準，景物之接於眼，便

<sup>15</sup> 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年），序。

<sup>16</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁3。

<sup>17</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁25。



能別美惡，巨細不遺，此眼之察，能應於心，則眼準矣。眼固能明察，偶若無所見，病在心之粗放，不在眼。眼察物，未窮其輪廓條理，病在眼之未準，不能應乎心，故手之是否已準，求剖別之者在心，心能許之，然後知眼之能合於心也。心有所得，則能應乎手，眼亦從而知之，此為三合。倘心有所得，而手不能應，眼亦未之許，此病不在眼，而在手之未準。故初學者，求手準為先。手準，則能事過半矣。<sup>18</sup>

從這一段可以了解，鄭曼青重視基本功。初學者，首先要透過不斷的練習，才會拿到畫家的入門票。以筆者的經驗而言，基本功實在太無聊，但是若忽視或刻意逃避就會開始迷路，逃避吃苦的結果顯然是太辛苦。學太極拳上，鄭曼青對於初學者的要求，也同樣重視基本功。他在《鄭子太極拳自修新法》提到：

無畏喫苦。怕喫苦，則無進程之望矣。拳論所謂其根在腳。怕喫苦。則腳之落地不得生根。是以腳部之喫苦，有益於心臟及腦部則無疑。基本方法。初學者早晚抽三五分鐘之暇。以一腳立地，左右調換。逐漸加久，逐漸低坐。注意氣沉丹田，足心貼地，不可丝毫勉強。站樁時，必須出食、中二指，扶於椅角或桌邊，使其平穩站定。嫻習後。便去一中指。只用一食指扶站。久之者站更穩，可以不用扶而自然站穩矣。繼此則採取提手及手揮琵琶二式，多下站功。又預備式亦為站樁之渾元功。單鞭為開展功。此於體用皆有莫大之裨益。不可忽視也<sup>19</sup>。

練腿力是太極拳的基本功，故初學者不可忽視其功夫。倘若腳之落地得生根，便能事過半矣。練腿力雖甚辛苦，但若忽視或逃避，就無法更上層樓。不論畫畫也好，太極拳也好，對待每一件事情，都必須保持恆久的行為方式，要有始有終，才會有好的結果。特別是對於基本功，如果缺乏恆心、不能保持長久，許多事都半途而廢，那是不會有好結果的。太極拳基本功的練習首先是「腳之落地」，其次「接地之力」，而後「足夠腿力而氣生」。這不僅是太極拳的要點，對鄭曼青而言，也是畫畫的要點。他在論畫中提到筆力的關鍵，不是手而是腿。關於這個問

<sup>18</sup> 鄭曼青，《曼髯三論》（臺北：臺灣中華書局，1974年），頁85。

<sup>19</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁15。

題在〈論畫〉上提到：

力：筆力也，手雖然準，未必能有力，因求準，筆行緩力弱，速則難準矣。有力必於手準後，漸漸求之，充其至者，筆行愈速，力愈出，此猶易耳。力厚矣，有槍棒氣有草土氣，非真力也，以其力形於外。形於外則力浮，力充乎內，達乎根，望之似無力，熟翫之，覺其力之行動，所向彌阻，此之謂有勁。勁外柔而中剛，有彈性，乃真力也。真力具則活，否則僵，然真力何從而生？智果禪師謂迴展右肩，長舒左足，此運腰力也。李北海謂下筆時，兩足欲踏斷地板，此言根力也，其力由足而生。顏魯公謂力生於兩足尖之間，此中氣也，其力得由根而上，此皆發前人所未發。至若屋漏痕，折釵股，如印印泥，如錐畫沙諸說，皆由是而擴充之。然余之所得在正坐，或直立，左足心貼地，沉氣而後作，初學動筆要專於簡，簡則易乎準。即準矣，習之勤而力生，力足而志不分，則漸入神，而得化境無難矣<sup>20</sup>。

於此可見，鄭曼青在論畫上，對於自身文化價值的追求中，有意無意間與太極拳發生聯繫，也就順理成章。雖然鄭曼青個人獨特的詮釋，筆者尚無印證，但是從太極拳的角度來探討筆力，以及探索古人筆力的來路，其觀點頗有新意。「太極拳，其根在腳」就是其立論的依據。分析李北海之腿力的出於「腳之落地得生根」。顏魯公「力生於兩足尖之間，此中有氣其力得由根而上」這一段相當於太極拳所謂「足夠腿力而氣生」的概念。鄭曼青在《鄭子太極拳自修新法》上也提到：

心為令三字，乃太極拳唯一之要訣。以心行氣，以氣運身，於以推動矣。然手足決不可自動，非待腰能便利從心之後，手足方得隨腰而動。是之謂太極拳不動手，且足亦不自動。故太極拳之動作，真所謂牽動一髮，則全身俱動。學者其體驗之，自有得也<sup>21</sup>。

<sup>20</sup> 鄭曼青，《曼鬚三論》（臺北：臺灣中華書局，1974年），頁58-59。

<sup>21</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁31。

從這要訣中，也可以發現與智果禪師「此運腰力」的相關性。〈太極拳體用歌訣〉中有「湧泉無根腰無主。力學垂死終無補」<sup>22</sup>之句；〈太極拳論〉也有「其根在腳，發於腿，主宰於腰」<sup>23</sup>這一句，從而得知腿力與腰的重要性。

儘管「畫」跟「拳」之做法與功用不同，可鄭曼青還是秉持「足夠腿力而氣生」，其次要「以心行氣，以氣運身，於以推動」，故兩方重點都是腿力。由此可見，關於「其根在腳」，鄭曼青對於水墨畫與太極拳的觀點一致。

## （二）「道藝合一」之實踐進路

鄭曼青其畫多為四君子，所作梅、蘭、竹、菊皆不是單純的自然景物，而是君子的化身。梅，象徵衝寒鬥雪、孤高自賞；蘭，象徵清雅幽香、潔身自好；竹，象徵虛心勁節、直竿凌雲；菊，象徵凌霜而榮、孤標傲骨，藉此抒發自己心中，表達自身的清高文雅。鄭曼青的寫意四君子，亦汲取傳統筆墨的優點加以運用發揮，更藉題畫詩句使畫面圓滿、充實，藉由詩情的發揮，得到更深一層的境界。尤其是鄭曼青學養深厚，在四君子的題材上，容易將他內涵貫注到作品中。



圖三 鄭曼青〈白梅〉103.8 x 62.9cm 1971年 選自鄭曼青先生書畫特展目錄

<sup>22</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》（臺北：時中學社，2007年），頁72。

<sup>23</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》（臺北：時中學社，2007年），頁74。

鄭曼青選四君子為繪畫題材的理由，除上述理由之外，還有「為了實踐哲理而畫」之因素。因為四君子有傳統筆墨的法，故適宜呈現「道藝合一」之哲理。《莊子》的庖丁解牛，是鄭曼青水墨畫與太極拳的最佳寫照。鄭曼青在〈論畫〉上提到：

變有不可者三，有不可不變者三。能力未至，不可變也；學識未敷，不得變也；功候未到，不能變也。此之為謂三不可變。學於師已窮其法，不可不變也；友古人已悉其意，不得不變也；師造化已盡其理，不能不變也。此之謂不可不變者三。故才大則大變，才小則小變，不能變者，其才其學，或未得而能也。有才而不變者，余未之見也。不可變而欲變者，余未見其有成也<sup>24</sup>。

從這一段敘述可見，無論拜師或臨摹，剛開始學繪畫時，就是學習一種技術。當技術的「法」純熟之後，便進入藝術的範圍。繪畫的學習過程，要掌握的精神即是庖丁解牛的「技進於道」。藝術創造性的發展是一種「入乎其中，出乎其外」的體悟。在此「其」指的是「法」，即是道家所謂「有為」。鄭曼青認為傳統筆墨已窮其法，不可不變。那麼如何進入「無為」呢？其實，練太極拳過程，要掌握的精神也是庖丁解牛的「技進於道」。鄭曼青在《鄭子太極拳自修新法》上提到：

古人所謂「要言不繁」，以余之四十年來經驗所得而潛心分析之，此言確乎有卓絕之至理。憶余初習此拳時，楊澄師每日囑余曰：「要鬆！要鬆！」有時又曰：「不鬆。不鬆。」時或戒之曰：「不鬆」，便是挨打的架子。極其至，則曰：「要鬆淨。」相繼何止複數千遍。余於兩年內，聞此語，甚至覺頭大如斗。自恨愚蠢，抑何至此。一夕忽夢覺兩臂已斷，醒驚試之，恍然悟得鬆境。其兩臂所繫之筋絡，正猶玩具之洋娃娃，手臂關節賴一鬆緊帶之維繫，得以轉捩如意。然其兩臂若不覺已斷，惡得知其鬆也。次日，與優於余者較，相顧大為驚異。再三訊問，始知已鬆。其進境不啻有一日千里之感<sup>25</sup>。

<sup>24</sup> 鄭曼青，《曼鬚三論》（臺北：臺灣中華書局，1974年），頁61。

<sup>25</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁22。

當拳架的「形」熟練後，身心必須朝向「無為」。雖然要言不繁，但是體悟到「鬆」此一字，卻不簡單。當拳架的「形」熟練之後，忘「形」卻沒那麼容易。同樣，當繪畫的「法」純熟後，忘「法」也不簡單。為了不執著「形」與「法」，一切順其「鬆」。身體要放鬆，頭腦也要放鬆。

「道藝合一」之實踐進程，真能領悟卻不簡單，即使「入乎其中盡其理」也不容易，何況「出乎其外」？庖丁解牛十九年，才終於達到「以神遇而不以目視，官知止而神欲行」的境界，只要經過歲月的累積，誰都能進入道境？

從有為到無為的關鍵，便是「主觀意識不介入」。筆者在習畫過程中先體會此道理，沒想到從太極拳當中得到要訣也是一樣。身體要鬆，頭腦放空，主觀意識不介入。目前筆者還在初學太極拳的過程中，這些要訣尚處於試行階段。因為此做法與一般的想法截然不同，所以儘管嘗試過，可還沒完全領悟到。鄭曼青也在《鄭子太極拳自修新法》上提到：

故余雖得此一鬆字之妙用，曾於三十年前，已將此事在拙著鄭子太極拳十三篇內詳於闡發。人亦不以此為秘要之談，故得知者至今猶屬寥寥。故再於此重提，希與余有同志者，望加意焉<sup>26</sup>。

鄭曼青鑽研的哲理，不是紙上談兵，而是實踐辯證的道理。「莊子思想的兩把鑰匙，一是忘，一是化。合起來，就是忘生而後能化其生」<sup>27</sup>。鄭曼青為了大家容易拿到此鑰匙，透過實踐而體悟的「鬆」之妙用，儘管解人不多，他也不吝於再分享，並將它轉化運用於水墨畫上。

「道藝合一」之實踐進程，真令人難懂。不論如何，鄭曼青順著「道藝合一」之思想觀念，使得他的畫風也變緩轉拙。筆者認為鄭曼青悟得鬆境以後，便進入「以氣運身，手足決不可自動」的境界。水墨畫也隨之變成「筆以氣而生」之畫風，鄭曼青已經不重視外在的美，注重其蘊蓄的質與量。

<sup>26</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁22。

<sup>27</sup> 吳怡，《新譯莊子內篇解義》（臺北：三民書局，2009年），頁126。

他的晚年作品確多簡筆，對於喜歡鄭曼青「勁捷之筆」<sup>28</sup>的人來說讓人失望，他們覺得鄭曼青的畫越畫越差。溫州名士劉景晨和胡蘭成也評論過鄭曼青的畫，且他們的話被記載於胡蘭成《今生今世》上：

溫州畫家有張紅薇，年已七十，她的表侄鄭曼青亦在上海有名。一日我在劉先生處正值鄭寄畫來請教，劉先生打開看得一看，「曼青學畫原有天分，早先的還不錯，近來流於放誕，愈畫愈壞了。」一涉狂悖妄誕，是有才亦不足觀，其才已被殺死了，雖存典型，亦都走了味，走了樣了<sup>29</sup>。

由張光的年齡可以推測，鄭曼青當時四十六歲，以哲理見其事實對鄭曼青而言，他繪畫的最大意義已經在於「道藝合一」的文化實踐，不知誰能到此境界。此老子所謂：「上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑不足以為道」。這些批評鄭曼青來說，或許證實其「道藝合一」之實踐進程。



圖四 鄭曼青〈黃鳥〉77.2 x 83.8cm 1947年 選自鄭曼青先生書畫特展目錄

<sup>28</sup> 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年），序。

<sup>29</sup> 胡蘭成，《今生今世》（臺北：遠景，2009年），頁456。

## 四、結論

鄭曼青未及弱冠任教北京以後十年之間，雖然不斷學習詩、書、畫，為了改善身體的問題，而朝向醫、拳等不同的領域學習，但是歷經長時間的教書、學習、創作之後，摒棄一切鑽研經史子集，選擇經書哲理來面對自己與自己的文化，對其重新審視。雖然「畫」跟「拳」之體現不盡相同，但是經由哲理的穿針引線，領悟到「以一貫之」的「一」，才得以在經書哲理的根源上發展出真面目，而能直通堂奧，深究其理，于右任稱讚他說：「一代奇才，他人視為至難之事，彼則優為之。」<sup>30</sup>，鄭曼青因鑽研經書，深諳哲理，故能窮究到底，擷取精粹。鄭曼青《鄭子太極拳自修新法》自序上提到：

諺又有所謂教人要留一手，又謂傳子不傳女，皆自私也。苟如此，則吾國之文化與藝術，不日趨凌夷以至於滅絕，我不信也。曷不聞軒轅氏之言乎：「得其人不教，是為失道；傳非其人，漫泄天寶。」我亦欲以此言。與有志於吾道者共惕勵而勉旃<sup>31</sup>。

由此可見，鄭曼青透過研究及力行實踐得到的精華回饋給公眾。鑽研經書得到的心得理念，為的是發揮於自己技藝上，有所成就而回饋後人，也是一種美德。鄭曼青六十六歲著《鄭子太極拳自修新法》，七十歲出版《曼髯三論》，悉以弘揚傳統文化為宗旨。

為了深入的研究水墨畫與太極拳，不只是從文獻中的義理分析，重要的是透過力行實踐。研究歸納分析結果發現，實行水墨畫與太極拳，不只是一種文藝活動，更是提高修養且富有實踐辯證的力行哲學。分析鄭曼青水墨畫與太極拳發展脈絡，可以了解兩者背後蘊含之哲理。藉由論畫與論拳上的相關表現，分析他對於哲理的領悟如何轉化到水墨畫與太極拳。這些對於傳統文化的繼承與詮釋，其中必定會經過許多取捨，鄭曼青對自己作品要求的境界，已經迥然不同於眾人的期待。如何堅持力行實踐，又如何掌握經典中的創造精神，再應用於每一門技藝

<sup>30</sup> 劉紹唐，〈民國人物小傳〉，《傳記文學》，第44卷，第1期，總號260（1984年1月），頁146-147。

<sup>31</sup> 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年），頁4。

上。鄭曼青嘗有詩云：「無欲無為古聖賢，卻從修己得知天。誰能具有千秋業，自信能傳五百年。」<sup>32</sup>於此可見其志在千秋的偉大懷抱。

透過這篇研究，筆者獲得兩種啟示：一是筆者發現水墨畫與太極拳，不僅是一種抽象的思想或學說或是概念分析，而且是一種自我實踐。水墨創作與打太極拳的自我實踐像修行一般，一切偉大成就全在於不斷地自我超越、自我轉化。另外一個則是，筆者發現太極拳與書畫存在著密不可分的關聯。關於這個課題，希望日後透過進一步深度研究及實踐，得以修正和補充本研究之缺失與不足之處。

本論文是筆者創作理論研究方向的一部分。期望在未來創作與理論，可以更進一步地思考，更加完備水墨創作與太極拳相輔而行的理想過程，希望各方不吝指教。

---

<sup>32</sup> 徐憶中，〈五絕奇師鄭曼青〉，《中外雜誌》，第 75 卷，第 6 期，總號 448（2004 年 6 月），頁 133。



## 參考書目

### 一、專書

- 吳怡，《新譯莊子內篇解義》（臺北：三民書局，2009年）。
- 胡蘭成，《今生今世》（臺北：遠景，2009年）。
- 鄭曼青，《曼髯三論》（臺北：臺灣中華書局，1974年）。
- 鄭曼青，《鄭子太極拳十三篇》（臺北：時中學社，2007年）。
- 鄭曼青，《鄭子太極拳自修新法》（臺北：時中學社，2007年）。

### 二、期刊論文

- 方延豪，〈身擅七長的鄭曼青〉，《暢流》，第60卷，第11期，總號719（1980年1月）。
- 王善初，〈傳人名外中〉，《中外雜誌》，第60卷，第6期，總號358（1996年12月）。
- 吳玉良，〈五絕大師鄭曼青〉，《中外雜誌》，第18卷，第1期，總號101（1975年7月）。
- 徐憶中，〈五絕奇師鄭曼青〉，《中外雜誌》，第75卷，第6期，總號448（2004年6月）。
- 姚夢谷，〈一代大家鄭曼青〉，《中央月刊》，第8刊，第2期（1975年12月）。
- 姚夢谷，〈兼擅五長之鄭曼青先生〉，《建設》，第24卷，第1期（1975年6月）。
- 劉紹唐，〈民國人物小傳〉，《傳記文學》，第44卷，第1期，總號260（1984年1月）。
- 蔡耀慶，〈嚶其鳴矣，求其有聲〉，《歷史文物》，第19卷，第6期，總號191（2009年6月）。

### 三、畫冊

- 郭文夫，〈喜看仙山，向人間至處逍遙〉，《王友俊繪畫歷程黃澥撮奇特展》（臺北：國立歷史博物館，2004年）。
- 鄭曼青，《鄭曼青先生書畫特展目錄》（臺北：國立故宮博物院，1982年）。

- 鄭曼青，《鄭曼髯書畫集》（臺北：臺灣中華書局，1971年）。

#### 四、網路

- 楊氏鄭子太極拳有緣拳，  
<http://blog.udn.com/Chengtaichi/4499687#ixzz1cKbFz4Sv>，2011/11/8 瀏覽。