

# 自序

「曲中求直，蓄而後發」是太極拳論的精要。

2013年筆者把看太極拳經典的心得，結集成書，得八方文化協助，取名《蓄而後發》發行。

取「蓄而後發」為書名，喻拳式以身弓的姿態出現，拉弓作勢，淺而易見；「曲中求直」的身鞭姿態，較難闡明，故略過前句，捨前取後，作為前拙作書名。惟識武者嫌《蓄而後發》未談「曲中求直」，有所不足，筆者恕歎。因為初習太極，武拳文練，每有會意，欣喜非常，雖未沾門檻，也慷慨陳言結集成書，短板的出現不足為奇。後來書成送出，各方好友紛贈秘笈，眼界大開，其中曾昭然編著的《太極拳全書》，及王壯弘口述，楊雲中、藍晟整理的《上善若水》，更打開一片天，讓我今補遺「曲中求直」句，更進一步探究「蓄而後發」的深層含義。

---

曾昭然：曾如柏博士（1900–1995）筆名，曾是德國法學博士，楊澄甫的關門弟子。

王壯弘（1931–2008）出生於浙江，為著名書法家、武術家，金石書畫碑刻鑑定家，師從楊澄甫弟子褚桂亭習太極。



太極「是皆先天之能」，老子《道德經》第四十八章有言：「為學日益，為道日損，損之又損以至於無為。」後天因生活操作，淡卻本能，致出現「為學日益，為道日損」的境況；常言要太極時身心舒泰，是一種享受，惟當年招式未達暢順時，未有此感覺，轉眼練拳已有十多年，頗能摒棄日常用力的方式，「損之又損」的境界漸現，由「識架」到「脫架」，體會又深一層，無怪乎人說內家拳十年不出門，今再結集成書，希望損益可以補遺。

余不敏，未能舉一反三，冀求舉三反一，列舉各家各派、各方各科，輔助闡釋，庶幾近矣，為盼。