

# 老師教不會的功夫

汪群超 2008.03

---

## 機

年過四十，見了人常忘其名，開始擔心老來會得失智症。雖然老師說練太極拳有助記性，但我看記性多半是天生的，若擔心老來失智，恐怕得讓記性多練習練習。

於是我開始背誦幾篇拳經拳論，一方面讓經典常駐我心，方便體會，另一方面當然是預防老年失智。半年過了，背了老忘，那種忘的感覺是空無一物，常常念了上句，不知道下句該接什麼？令人有些許恐懼，怎會如此？連個蛛絲馬跡也沒有。只好多背、多練習、多朗誦、多體會。有時興起，還提筆抄錄，一字一字寫在隨手撿來的廢紙上

寫字可不能亂寫，師爺說寫字要能「橫平豎直，」又說要「藏頭護尾。」但寫硬筆字，沒什麼頭尾可藏可護的，先不管它。那「橫平豎直」又是怎麼回事呢？我原來的字不算醜，有時喜歡賣弄帶點行書又像草書的字體，說穿了是不三不四，還不會走路就想飛天的四不像體。一字字看，還過得去，但抄錄整篇拳經時，卻意外發現一張白紙佈滿歪斜的線條，錯亂的「景觀」並不適合觀賞閱讀，更配不上字裡行間的意義。心裡的錯愕與不解，讓我決心試試「橫平豎直。」

初試，一筆一畫不敢馬虎，非平非直不可，寫不到幾行便覺得辛苦，手有點酸也就罷了，寫出來的字令人不敢恭維，非但生硬見不著生氣，整體而言並沒有比較好看，或許是還不順手，掌握不到要領，決定還是先練一陣子再說。字紙簍裡漸堆滿抄錄的拳經拳論，

沒事幹、心煩時，埋頭在經論的字裡行間總是沒錯。幾個月後某天，寫著寫著，突然抬起頭，看到的是一幅井然有序的字。紙張並未打格子，書寫時也沒有特別注意對齊，只想著寫字要盡量「橫平豎直、」要「上下相隨，左右相顧。」橫平豎直是意念，不刻意在字體上求平求直，於是寫起來順暢許多，下筆的心意是橫平豎直，但下筆的結果可能有些歪斜，心思順著經文走，不執著於不完美的每一筆每一劃，一氣呵成。結果，固然不能字字橫平豎直，但是整體來看卻是令人滿意的，呼吸（行氣）也比較順暢。我覺得這就是太極拳，練拳像寫字，套一句「曼鬆三論」的話，

神行形活，意到筆隨

## 變

長期以來，我練拳並不太注意「神」與「氣，」始終在「形」上下功夫。並非不知道「神、氣」在太極拳的重要性，但心裡抱持的信念是，外形做對了，身體鬆了，氣自然會來。於是練拳特別注意外形與鬆。在外形上，又特別注意是否「由脚而腿而腰行乎手指，」注意力是到位了，拳架似有進步，但應用上始終進步緩慢，犯的毛病都是一樣，氣餒之餘，雖幾經思索仍不得其解，難道只能歸咎練習不夠？身形的進步不能轉嫁於應用上，一定是什麼地方錯了！這個地方也一定是老師教不會的。

「體用全歌」說：「... 體用相兼豈有他，浩然氣能行乎手...。」「十三勢總歌」說：「... 若言體用何爲準，意氣君來骨肉臣...。」特別是意氣君來骨肉臣這句話，顯然我的做法違逆了這個理。幾年的執迷不悟總算累積了突破的能量，終須一變。於是練拳時，我開始試著將氣擺在第一位，但是立刻面臨該怎麼練的問題？

「體用全歌」開頭就說：「太極拳，十三式，妙在二氣分陰陽。」平時拳架注意腳分虛實，並不代表手上會自動分陰陽，怕意念太重動作濁了，但沒有一點意念的催動，卻始終也生不出陰陽來。因此手上陰陽二氣是否調得開，必須在拳架的練習中，分點心去注意，即所謂的勿忘勿助，這味道與守丹類似。開始關照之後，手上陰陽二氣才得以慢慢浮現，從幾個動作開始逐漸擴及其他，很慢，但卻感受得的。以前最討厭站的單鞭定式、玉女

穿梭定式，此時也變得可愛，常站的結果使二氣的分別愈發明顯。

二氣分陰陽的體會引發另一個問題的思考：為什麼有些動作容易分，有些則不明顯？是動作本身的差異？還是虛實的差別？或是中定的不定？這個問題成了我日常拆開練時的主要課題。原來只是小小的疑惑，卻衍變為我對太極拳的身形與氣探索。

過去暫將「氣」拋開一邊，只重身形，改來改去都在外形上打轉，對錯多半憑外觀來看，少部分依賴不太確定的虛實中定。大家常問：「標準在哪裡？」「如何知道自己的對錯？」否則幾年下來，改來改去還是沒完沒了，心裡的挫折與不安可想而知。什麼時候才能練到老師說的：當張三丰祖師爺站在旁邊說我的拳練錯時，我可以自信的回答：「祖師爺，您開玩笑了！我是對的。」當開始思索手上的氣與身形的關係後，這個問題的答案開始有點眉目。我更大膽的調整自己的身形來體會手上氣的變化。從胯的「怎麼落，」多落點與少落點，<sup>1</sup>到鬆與不鬆，實胯、虛胯、前胯、後胯、左右兩邊的髖骨位置，到夾脊、肩膀、肘與腕的旋，一一挑出來與氣玩玩。

## 教不會的功夫

拿手上的氣來校正自己的身形，讓我對胯的落與不落，肩肘腕的旋與不旋，更加敏銳。湧泉與勞宮間的「氣」就像一條纖細的線，穿過踝、膝、胯、肩、肘、腕等關節，這些關節必須在身體靜止時保持略帶彎曲，當身體動作時必須旋轉，氣才能順利通過而行於手指。當其中有個關節旋得慢（快）了、多（少）了或甚至不旋了，這條纖細的「氣線」感覺好像被折斷一般，後半段沒了氣的肢體便像枯木般的了無生氣，自己看了也生氣，老師說像鋼條、像木棍，嘴巴也只能不斷的提醒我們：「放輕鬆點，放輕鬆點。」

氣是微弱的，肌肉關節是笨拙的，但是當肢體擺在恰當的位置時，微弱的氣也能讓肢體靈活旋動。氣靠肢體關節順勢的旋動而能運行不滅，這個旋動的指令不應該來自旁人，什麼時候該旋更不是旁人可以指揮的。所以老師不好教、教不會的道理在此，因為氣是看不到的。練習者必須自己細心的體會，去聆聽氣的行動，才能順勢放鬆肢體關節讓氣

---

<sup>1</sup>落胯是老師教不會的動作，否則也不會每個人談起落胯，總是滿腹的心酸史。胯向內、向下鬆開就是「落胯」嗎？

通過，而不是漫不經心的掐死它，一再錯過老師所說的「小地方。」

練太極拳不注意氣的變化，稱不上練太極拳，只是緩和的肢體動作罷了。有益健康，但無助武術應用。師爺鄭曼青先生說：「發勁，氣到而已，」直接說明太極拳就是氣功拳，藉著氣的貫串，讓對敵的接觸點與湧泉間變成零距離，一碰即跌出三步以外。知道拳理後，還要配合決心，於是我著手「修理」自己的拳架，忽地領會老師常說的一句話：「一根小拇指的動，都是從湧泉、丹田、夾脊帶動的。」這就是氣動，就是「以心行氣，以氣運身。」

忽然間，我變得很忙，練拳的次數變多了，但每次練習的時間變短了，因為這樣細膩的練習，無法持久。我更細心的觀察老師與每位師兄的動作，是氣動？是手動？還是根本不動。手的動作與高度擺在什麼位置才最適合行氣，都要不斷的測試。前胯與後胯的位置更值得玩味，試試這個位置左棚是否舒服點、自在點，試試那個位置雲手兩肩寬的移位，胯是否要旋得動？胯該怎麼旋呢？

慢慢我發現了很多老師教不會的功夫，難怪老師見我們進步慢，也常思索不出癥結所在。該教的都教了，學生就是學不會，有什麼辦法呢？所以老師會不斷地重述相同的「理，」述說著一遍又一遍的故事，想表達無非就是這一切老師教不會的功夫。

### 聖之時第二十八章

聖人與天地合其德、是以謂聖希天、或問曰、孟軻嘗稱夫子聖之時者也、何謂也、是否謂聖人與、四時亦合其時乎、或謂聖人之中、惟夫子獨能得其時乎、是則俱失了然、是遠哉間也、夫子曰、君子時中、孟軻稱夫子聖之時者、時中也、謂夫子之進退應對、取予語默、皆隨時而得中也、是以謂執中無權、猶執一也、執中而能得其時者、權也、權稱錘也、視物之輕重與進退而得其平者、時中也、故夫子於聖人之中、獨能操其權者、時中而已、學夫子而能知其要者、孟軻一人已耳、惟顏淵之仁、曾參之孝、不與焉、餘如所謂自有生民以來、未有盛於夫子者也、夫子之道、猶天之不可階而升者、皆未遠孟軻所稱之切之近也、

圖 1：鄭曼青先生的字