

話說拳架

汪群超 2005.11

為何練拳架

師爺說：「太極拳是改錯拳。」是改正週身舉動不合拳理之處。但拳理是訣，並沒有教導學習者如何達到。於是已達彼岸者為使一般學習者能掌握拳理之精髓，更基於太極拳是透過身體與天地交泰，於是創立許多肢體動作讓學習者練習，透過不斷的練習與改進，期能讓身體內外之動作達於拳理的要求。這些肢體動作名為「拳架。」

沒有拳理的引導及拳架的動作輔助，人與天地之互動欲達天人合一境界是件極為困難的浩大工程，而拳架動作是條捷徑。依拳架背後的理與拳架動作的要求，即所謂依理如法，練習拳架，則身體與自然合而為一只是時間的問題。

若問：「為何練拳架？」
答曰：「改習慣而已。」

人自呱呱落地，開始以「後天？」行立坐臥，壞習慣逐漸上身，與天人合一漸行漸遠。透過拳架的要求與練習，才能慢慢練回嬰兒時期的專氣致柔。可惜今人練習拳架仍以後天習性為之，完全不依理法，當然達不到拳架設計的美意。

拳架的要求需合乎拳裡，如鬆、一動無有不動、由脚而腿而腰行乎手指、以心行氣、以氣運身等，執行需要貫徹。但常人僅止於外形的仿效，始終隔靴搔癢，練不出味道。不

知身體裡外合一的重要，為此先人再創「內功」之法門，旨在幫人脫掉那層靴，讓裡外能合一。於是鄭子傳統太極拳在外講究「基準八法」，在內靠「九轉玄功。」其實都是幫忙拳架可以練到拳理的要求，一統身體早已四散紛飛的四肢百骸與千頭萬緒，所謂「化生千億歸抱一。」

哪一式練得最不好

雖說如此，時間還是個重要的因素。對於三十七式拳架，整套練、拆開練的次數不知凡幾，對於「起式」始終不得其精髓，特別是第三與第四動，最不滿意。手始終在動與不動間「掙扎，」牽動思緒最為混濁。這是學習者最困難的地方；眼睜睜看著自己做錯，卻無能為力。是「知道」的太多，「做到」的太少，也是自己心裡不習於這樣的學習。

哪一式練得最好

練「起式」的感覺最不好也來自其身形不動，手的動作完全以「氣」行之，不似其他動作不是靠身體移位就是換形，容易帶動手的動（當然也掩飾了手自動的毛病而不自知）。若問自己哪一式練得比較好，答案恐怕是：「差不多，」都與自己「一動無有不動」的同動功夫有關，這部分也依賴內功修為與思緒的安定。

拳架是問己的功夫

拳架是訓練自己「問己」的功夫，是身體與空氣的對話，做對做錯必須問自己，但難度甚高，因為空氣是最偉大、最厲害的敵人。與空氣共舞，若能察覺這個對手的存在，能與之互動，那將是練拳架的至高境界。雖仍做不到，但我心嚮往之！
