

拳架，我還不熟悉

汪群超 2006.03

有人練太極拳三十年，每天在同樣的時間做同樣的動作，日復一日，年復一年，連作夢都不會踩錯脚步，對拳架當然再熟悉不過了。但是對今天多數太極拳的愛好者，這種對拳架的熟悉，只是對動作的外形嫋熟罷了，卻不知多少先聖先賢窮其一生賦予這些動作豐富的內涵，每一招每一式，甚至每個指頭的動，都可以說上三天三夜的理。在我將「太極拳理」落實到拳架上的過程中，不時深感對拳架的不熟悉。

什麼是熟悉？要熟悉什麼？

學拳近十年，自認投入相當的時間與精神，卻還發現自己對拳架有許多不熟悉的地方。說來氣餒，但也慶幸與太極拳這曠世絕學結緣。它的精微與淵博一再地凸顯自己的不足與渺小。對太極拳的不熟悉，其實是對自己潛能的所知與開發有限，相對的，在太極拳上的進步，也提升了自己各方面的能力，練拳不再是花費時間增進健康而已，實是個人全方面躍升的「引信」。

熟悉一項技能需要具備兩個條件；(1) 對其背後的學理清楚透徹 (2) 重複練習直到本能反應。這兩項條件並無前後之分，而是與時並進，練習到一定的程度才能懂得學理所要傳達的意涵。沒有學理的支持，練習的只是空有外表的肢體動作，表現不出千年不墜的神韻。

這個道理不難理解，卻讓前來取經的癡迷人士吃足苦頭，難道都要以「練習不夠」當作尚未成功的理由嗎？我雖然認同練習的份量必須足夠，但是對學理的輕忽與認識不清，或許才是「真兇」。中年人打麻將、年輕人打電動都可以夜以繼日不眠不休，顯然「練習不夠」絕對是拖詞，因為我們練拳可沒這般認真過。然而對太極拳的熱情往往在燃燒殆盡之後，缺乏源源不斷的火花來推動這股練拳傻勁，練習的意願漸低，半途而廢者所在多有。對拳架我自認還不熟悉，表面上仍是練習不足，但或許對學理認知的不對與侷限才是主因。

太極名詞滿天飛，到底會哪些

太極拳不同於其他拳術之處，在於其豐富的學理，以「拳經、拳論」為典範的名著可說是字字珠璣，代代相傳，痴迷者倒背如流。先不論別門別派說些什麼，就以本門沿襲的鄭子太極拳來說，下列一些太極拳相關名詞非但耳熟能詳，甚至猶如練拳時從老師口中發出來的伴樂；

太極不動手，動手非太極、美人手、湧泉丹田夾脊一起動、湧泉轉、手浮起來、
 清升濁降、二氣分陰陽、丹田氣經過夾脊圓肘、手的變化樞紐在夾脊、
 重心交替的樞紐在尾閭、任督二脈的開合、氣有根、內氣與外氣鼓盪(氣宜鼓盪)、
 行氣如九曲珠、虛靈頂勁、其根在腳發於腿主宰於腰行乎手指、
 每個關節每個細胞都同步的微微的旋一點點、笑不動容(有笑意無笑容)、
 地氣從虛腳上來、實者虛之虛者實之、降魔降心玄陰的跳動、呼吸移到勞宮、
 心跳移到玄陰、神宜內斂、抽坎填離水火既濟、丹田氣直衝尾閭、五心相通、
 透勁、氣遍週身、氣斂入骨、氣在骨中行...

不勝枚舉，你是如何面對這些詞語呢？

- 當作是名詞？形容詞？還是比喻？
- 是聽？是想？還是練？
- 是在意？是忽視？還是一籌莫展呢？

夾脊夾脊，你在哪裡

對大多數的詞語，這兩年來我才開始認真的對待，舉「手的變化樞紐在夾脊」為例；跟吳老師學太極拳，第一課便要求「不動手」。所謂「不動手」是手不自動，而是被動，由夾脊帶動，即所謂「手的變化樞紐在夾脊」。初學時根本指揮不了夾脊，心想練久了自然就會，便不再理會。但是盤架子手還是得動啊，就這樣動手了好幾年。直到有一天，看到師兄示範夾脊的動，心裡一驚，快變成老師兄的我夾脊好像還不太會動，似乎忽視了「手的變化樞紐在夾脊」這句話，再想到老師時時在我們練拳時，像念經般的說：「湧泉丹田夾脊一起動」，更是遙不可及。

當初「練久了就會」的想法錯了嗎？我只是一味的放鬆，沒有任何積極的作為去關照夾脊，難道錯了嗎？難怪應用發勁時始終無法自然的圓肘、推手時擠手總是變夾手、肩膀容易抬、手飄逸不起來...，原來這一切都是夾脊動不了造成的。懊惱的是，老師或師兄們早已經說過不知千百遍，不知道聽到哪裡去了，心靈恐是被自以為是的腦袋給蒙蔽了。

此後才開始改變自己練拳的思想模式，刻意在練拳時放了點意念在夾脊，有時意念太重，夾脊竟會酸痛，但意念不在又不行。才又驚覺，這不是「有則執著，無則落空」嗎？整個太極拳的學習似乎都是在這兩個極端尋找平衡點。

這麼一來，預備式的清升濁降、虛實分清後兩手二氣分陰陽，也不能聽聽就算了，需要有意無意的去關注與體會，時時檢討，這些現象才可能發生在自己身上，否則練一輩子還是無緣上身。

不動手，手不動，動不了手

夾脊的困擾稍解，發現為落實「太極不動手」的兩隻手雖不是僵硬的木棍，卻像是漂流木，還是缺乏靈性。再仔細觀察師兄師姐們及許多從學者，對於老師要求的「不動手」，做不夠好的大概分成兩類

- 冥頑不靈，堅持己見，想動就動，當彎則彎。

- 很聽話，從此不敢動手，卻像木頭般的僵硬。

第一種又分兩類；其一聽不懂，其二固執。第二種也分兩類；之一，很乖只是聽話，但不知為何如此。之二，瞭解「不動手」的學理，奉為圭臬，徹底執行。

既瞭解「不動手」之理，也奉為圭臬並徹底執行，為何還是練成老師口中所說的：兩隻手像木頭般的僵硬，而不是像彩帶般的飄逸呢？這個問題困擾我多年，問老師，得到的答案很簡單：「放鬆就好了嘛！」

放鬆真的那麼難嗎？

不動手的結果是「手真的不會動了」，為控制自己手不主動，卻變成用力讓手動不了。手上帶勁，自己卻不知道。夾脊再怎麼能動，也只是一丁點，敵不過手上帶的勁。唯有放掉手上有意帶的勁，夾脊才能指揮手，手才能輕靈飄逸。放掉手上莫名其妙帶勁的「意念」談何容易，沒有多讀書多體會，靠前人的智慧幫我們解套，憑一己之力，還要好幾輩子哩。

「不動手」演變成「動不了手」，實在虧大了。同樣的情況發生在膝蓋。膝蓋痛可以說是練太極拳比較可能的運動傷害。膝蓋不能擺動，常被誤解為「當膝蓋會擺動時，想辦法控制住它，」而不是去解決為什麼膝蓋會擺動的原因。正確的動作是不會給膝蓋壓力的，所以不管移位換行膝蓋將始終維持原來的模樣。膝蓋因錯誤動作而受力擺動，其錯一，若再施力固定使其不動，其錯二。一錯再錯，以錯養錯，將何以進步？

當膝蓋不受力時，隨著身體的高低或旋轉的需求，它會自然的跟著旋動，是立體的動，非平面式的擺動。若能解決膝蓋不受力的問題，則動作已臻完備，才能談推手發勁等應用問題，否則徒增自己困擾。同理，腰胯在旋轉時不後抽的情況也相同，髋骨也不該受力，腰胯將隨身體的旋轉而旋動，絕非固定不動。

師兄，最近有什麼心得？

不管是夾脊、手、膝蓋還是腰膀，都是在改動作。改動作所為何事？求氣順而已。氣順何用？氣帥血，血動體隨，即所謂內指揮外。改動作要以能達氣順為目標，氣若不順，動作還是不對或還不熟練，則左家內功英雄無用武之地，「柔腸九轉」練了好多年，都快練成「九轉肥腸」了，還是無濟於事，其實是被身體困住了。

難怪，每回萬壽師兄見到我，劈頭便問：「最近有什麼心得？」我總是回想過去一段時間的我練我思，每次都回答：「還在改動作。」連我自己都很訝異，為什麼每次答案都一樣，想講點別的，譬如拳理的突破、內功的心得…，可是每次想想就是沒別的答案，「改動作而已」。

就是因為動作還不符合拳理的要求，才需要一改再改，愈改拳理似乎愈精進，拳理愈通，愈容易覺得動作失去「準頭」，需要再調校。改來改去，心裡老覺得對這拳架或推手練錯的多，練對的少，有一種不太熟悉的感覺。

幫助老師教自己

太極拳既非肢體動作的操練，亦非玄之又玄的武俠神話，但它的學習卻是難上加難，只因為我們不熟悉太極拳的原汁原味，未曾嚐過，怎麼知道吃到什麼東西呢？學習很難，聽說教學更難，看來這門學問有點「邪門」，顯然不能尋正常的教學方式學習，當學生的得學會引導老師的話題與授課內容，想辦法讓老師講出你最想聽、最需要聽的部分，讓老師教你最不會、最想學的部分，或許進步會快一點。