

等待回響

台灣 汪群超

聽老師上課十幾年，有幾個問題不斷的被拋出來，但始終沒有答案。老師說：「我的答案代表我的功夫，聽了你也拿不走，你得自己找答案，那才是你自己的功夫。」其中幾個問題我連邊都摸不著，心想難道非要答對才代表練得會這套太極拳？這點存疑讓這些問題躺了好多年。說也奇怪，我的拳藝就這樣卡在瓶頸裡轉不出來。

這套功夫實在詭異，不是拳打萬遍功夫自然來的尋常之道。老師常用手指比著腦袋說：「問題在這裡。」譬如分不清「力」與「勁」之別，練到再完美的力，它還是力，不是勁。有學生請老師點破，老師還是猛比腦袋，不發一語。我猛然一驚，突破瓶頸的關鍵在老師過去的提問裡 ...

問題 1：靠山功與發勁

師爺說：「力由於骨，勁由於筋。」但究竟由於骨或筋之差別為何？如何分辨？這關乎這套拳的練法，關乎養成習慣的是什麼？搞錯了，可能全盤皆輸。

老師說：「沒有被我攢到牆上去的經驗，你永遠不會發勁。」

這句話聽了幾十遍，我還是摸不著頭緒。發勁是打人，而被老師發到牆上是被打，分明是兩回事，何來因果關係？為何非要往牆上攢不可？一定要挨那一下，才能體會發勁的味道？有一回練習發勁將人往牆上攢，我覺得我做得很整，可以很順利的將人攢到牆上轟轟作響。老師遠遠看到我的動作，跑過來對我說：「你這是推人，不是發勁，推人是用力的。」老師看我藉移位將人發出，乾脆在我發勁時把手欄在我胸前三吋當界線，不准我的身體超過界線。這下子我再也打不起來了。（驚憶十年前寫「美麗的誤會」一文，開頭描述萬壽師兄揪住我的腰際...再也動彈不得）練十幾年了，難道都搞錯了嗎？

原來我對發勁的觀念一直停留在移位推人。我靠移位把人「送」出去，靠自己身形的整將對方移走，頂多加個圓肘拔對方的根，我們還有一句口訣：「我移多少，對方就要出去多少。」因為這個概念，多年來我一直在移位上下功夫，卻忽略了發勁的原理與方法。

老師看我陷入困境，所幸拉我到牆邊，轟轟兩聲，連攢我兩次，直說發勁就是這個味道；夾脊與牆面接觸剎那的爆發力，迫使體內的氣朝身體前方散發出去。雖然是被打，但是這股類似氣體爆發朝著一個方向而去的味道就像發勁。怪不得老師常形容發勁就像被針搓破的氣球一般爆發。既是像爆發，身體自然不需移位（移位反而爆發不出來），而且有彈力，像拉弓放箭。被打者因為受彈力而出，不會不舒服，若是被移位的推力送出，會感受到接觸點的壓力。被彈出與被推出撞牆，那種感受完全不同。難怪老師說要被他攢到牆上去才能體會這層發勁的原汁原味。

這次有點把我攢醒了，終於稍解開靠山功與發勁的關係。回家後拼命練靠山功，體會身體撞擊牆面的瞬間，夾脊與體內的氣跑去哪裡？如果只是身體的血肉之軀朝牆面撞去，沒有氣的擠壓爆發從身體前方散發出去，就好比抓著一塊豬肉往牆壁擲去，所有的撞擊都沒入牆壁，沒有任何反射的東西出來。難怪老師教靠山功時，總不忘說正確的撞擊，會聽到回音在對面兩個角落。

這個體會也帶到拳架的移行換位；每個初動、每個銜接、甚至每個位置都要自問：我在推（自己）嗎？還是像隨時要爆發的火山，等待一個觸動？簡單說，是否時時處在滿弦的弓，有不得不發之勢？

問題 2：老師常說：「你師爺說發勁像打噴嚏那麼簡單」

過去十多年對這句話的理解停留在「簡單」二字。老師不也常說：「會了，就很簡單，不會，就很難。」殊不知發勁的原理就像打噴嚏一般，先是蓄勁，後有不得不發之勢，一發動則一動無有不動。下次打噴嚏時，不妨擺個擠手體會發勁的味道。

問題 3：接勁與發勁

老師說：「能接多少，就能發多少。接不下去，就發不了。」

這句話容易誤解，造成發勁時接太多，勁反而出不來，變成「推」了。平時練接勁時，能接愈多愈好，表示愈鬆、根愈穩，也是練習「吞」與「懂勁」。發勁時則是愈少愈好，比喻成打噴嚏也許還重了，師爺曾說：像 kiss 一樣，豈不更輕。

問題 4：大乘法與發勁

老師說：「大乘法佔應用發勁的 60%」(早年說 40%)。

大乘法輕輕的晃，宛如水面上的荷花隨風搖曳生姿。而發勁如電光火石雷霆萬鈞，兩者有何關連？一個至柔，一個至剛，如果不能了解兩者的關係，大乘法肯定練錯，發勁的觀念也一定不對。從這裡鑽進去探索，太極拳應用一定會有重大突破。

問題 5：老師說：「我從劍式的燕子抄水體會發勁的味道。發勁就是用劍」

這句話也是「懸案」，始終記得，但不解其意，直到對勁與力之別有些了解後，這句話變得有意思多了。燕子俯衝水面一碰即起，用抄水形容，不是「撲水」或「浸水」，更沒有沒入水中。練此式時，前腳一沾一回之間發生了什麼事？如果說這是勁法，勁起何處？對我而言，老師這句話不再是懸案。

問題 6：左家功法是拳架結合內功的黏著劑

有一句琅琅上口的話：「只有拳架沒有內功，拳架是死的。只有內功沒有拳架，內功是空的。」如何結合拳架與內功呢？左家功法是兩者結合的黏著劑。練過左家功法都知道不好練，但這功法如何能結合拳架與內功呢？換句話說，如何讓拳架是活的，而內功能用呢？我想了好多年，始終不得其解，難怪拳架一直瀟灑不起來，更不知道內功該如何用？

老師說太極拳靠「變」吃飯，而左家功法是關鍵。這可以從小五手、起落鑽翻、寒芒沖霄的動作看得出端倪。但當我們費力的練這些動作時，內功跑哪兒去了？當我們前仆後仰、屁股翹高高的、身體忽高忽低的汗流浹背努力完成這些動作時，肢體的緊繃不舒服，哪裡

有半點太極拳強調的瀟灑飄逸？難道一直練一直練，終有輕鬆寫意的一天？練了十多年，我還是我，對左家功法一點都不喜歡。

有一天，總算讓我看出門道了。那次老師與萬壽師兄上手，剛開始是規規矩矩的四正推手，幾個來回後，開始「變」了。兩個身影在我眼裡飄動，當動作變化之際，萬壽師兄的身影相對老師而言，出現了「波折」（葫蘆柄），這折痕有時在膝，有時在後胯，有時在肩，有時在肘。若沒有與老師的對比，還看不出來。

原來這就是傳說中的「一動無有不動」。

於是對「左家功法是拳架與內功結合的黏著劑」這個難題有了線索。記住兩條游動的身影，回家趕快練就是了。

問題 7：「把對方的手當刀，游走在刀鋒上」

老師要求我們練推手時，要將對方的手當刀。常說：「刀子來了，你能壓過去嗎？能用力嗎？」見我們老神在在依然故我，急起來了，拿出菜刀、螺絲起子、釘子直往我們身上招呼。這段戲碼在我學拳的歷程中不斷上演，而我認為把對方的手當刀，是一種情境練習法。一旦自己有力量落在刀鋒上（對方身上）便會受傷，藉此養成鬆（不用力）的習慣。

可是一旦要發勁怎麼辦呢？那是刀，我能朝它過去嗎？如果還想移位發勁，豈不是將自己送進刀口？於是過去的推手練習相當矛盾，轉換之間不斷的走化（或逃或閃）對方的刀，一旦要發勁了，卻又義無反顧的將自己送上刀口。

這個困惑直到對「勁與力之別」有進一步體會，才豁然開朗。所以把對手的接觸點當刀不是情境，是真實的。因為不移位發勁，自然不會將自己推向刀口。

這個困惑一解除，推起手來不再消極閃避，而是積極的找尋或製造對方的錯誤，一旦機會來臨，要讓對方一觸即跌。心態改變是轉機，但身體要能跟上，關鍵就在這個「游」字，也就是師爺說的：柔腰百折若無骨。說穿了就是「同動」，也就是「一動無有不動」。徹底的讓每個地方先動起來，再一個個拉進來對稱動、一起動，裡面外面整合動，慢慢的會感

覺身體的骨頭、甚至五臟六腑「不見了」。「不見了」不是骨頭真的練到化掉了，而是如莊子說的：「忘足，履之適也」（履：鞋子），千萬別再削足適履了。

問題 8：老師說：「你剛跟我推手的過程，不是撐就是蹲」

一撐一蹲就是忽高忽低，違背了太極拳講究的平正均勻。有一次跟老師推手，來回幾下後，老師對我說：「你剛剛不是撐就是蹲。」隨即再推一次，這次我特別小心，盡量讓自己平平的移位。結果，老師還是說我撐與蹲。

這實在令人洩氣，不過也指出我對撐與蹲的誤解。如果不能確實分辨「撐蹲」與「不撐不蹲」，永遠會撐蹲下去，因為從小到大我們就是靠撐與蹲來移動身體的。最近拜認識「勁與力之別」之賜，我終於有點懂了。簡單說，撐與蹲是負重，所以心臟負荷較大，比較喘，久做或落低些，大腿容易酸。如何才能不負重的移動身體呢？關鍵在「旋」；身體的重量靠自身的旋走化掉了，連自己的重量都不承受了，何況別人的力量呢！不過旋不能解決所有的問題，因為人就是人，不是神，部分還是靠精神面，也就是「放」得下、「捨」得掉。類似的觀念像「勁與力」及「伸縮與吞吐」之別，都要仔細分辨清楚，請會的人幫忙認證，才不會走太多冤枉路。

問題 9：橐籥功與養丹

老師說：「我們這門功夫練到最後，有形的只剩橐籥功（動），無形的只剩養丹（靜）。」

這句話聽過很多次，每次聽都是「無感。」長期來練這個功法好像在磨練心性與考驗意志力，一點味道都沒有，卻被老師說得像蓋世武功（當然也看老師示範過無數次），讓我想放棄都覺得不好意思。最近在別的地方有些進步了，對這個終極功法有些不同的練習心態。練這麼多拳架功法劍法內功，最後歸到一個橐籥功，可見這不是單一面的功法，而是化生千億歸抱一的「一」。它代表整體太極拳，不該只是任督二脈你推過來我推過去，要用更宏觀的心態來練習。難怪老子說：「天地之間，其猶橐籥乎。」

結論：

寫到這裡非常感慨，十年前寫「甜蜜的包袱」一文時，已經具備許多本文的觀念，但十年之間落實不夠，還是走偏了，繞了不少冤枉路。老師說他沒有走錯路，因為他從生死關切入，推回到這套拳該如何練。老師說要聽話，但這話要如何聽呢？我看到一個現象；老師說：「膝蓋對腳尖。」練了幾十年的老師兄很聽話的做到膝蓋對腳尖，但是拿膝蓋去對腳尖，其他的地方呢？老師說：「膝蓋不准擺動。」練成用力頂住膝蓋不讓它動。所以老師常說聽他的話要聽出弦外之音！但誰能保證不會錯意？

老師彈出弦外之音，我們要用回響來呼應，讓空谷回音不斷繚繞，

激盪出太極拳的本來面目。