

練出太極拳的味道

汪群超

鄭師爺在楊家七年總得一個「扌履」字，又說，扌履屬坎掛，是置之死地而後生。我一直很疑惑，練拳就練拳，為何非要置之死地不可呢？舒舒服服的練不是很好嗎？前些天在天下雜誌上看到一句話：「傳奇賽車手安德雷蒂 (Mario Andretti) 說過：當一個賽車手感到一切都在掌握中，就該知道，自己的速度太慢了。」我從小舒服慣了，那能體會這些！這些話就被當耳邊風，聽聽而已。

所以當老師不厭其煩的談到：

- 太極拳是天人合一的功夫，練拳時，好像周遭的環境隨著你一起移動，一起旋轉，如天地與我同遊般；
- 吐氣時清升濁降是炁升到九天之上，下到九地之下；
- 兩人還沒接手，已經將對方吞進去；
- 拳架的移位如海裡的湧一般，看似乎靜卻夾帶著無比的能量；
- 練大乘法如荷花在淤泥中迎風搖曳，兩手之炁如錢塘之潮於前方破空交會；
- 小乘法練天地人三炁合一；
- 左家功法之寒芒衝霄練水風真訣，向下如漩渦，向上要像龍捲風，寒炁如芒破空而出；
- 劍式大鵬展翅這一劍好似順著餘勢穿入雲霄；
- 攬雀尾棚這一動，如平地颳起一陣風，氣勢非凡；
-

太多太多諸如此類如幻似影的描述，我卻始終感覺好遙遠，不能心領神會。心想這應該只是理論吧？不是拿來練的？

有一次老師看我們發勁練習後，搖搖頭說：問題出在形炁不能合一。只有形，少有炁，所

以勁吐不出來，變成推人。練太極拳只練到筋骨皮，練劍變成耍棍子，老師都快教到心灰意冷了，直言：「乾脆教你們外家拳的絕招算了，至少三年一小成，臨場總還可以用吧！」老師為了要我們把勁吐出來而傷透腦筋。

問題是，「吐勁」這兩個字簡直是土話，對我而言一點都不科學。一來勁在哪裡？（雖然鄭師爺說勁由於筋，但這筋又在哪裡呢？更不用說筋如何生勁）二來如何「吐」呢？練了十幾年還是搞不清楚。這是我們這一代受西方教育的人很難突破的學習障礙。我們必須用另外一套思維來學習這幾千年流傳下來的智慧。我所受的教育，以在美國為例，老師無不鼓勵學生試著去推翻老師的論點，想破腦袋舉出書本的錯誤，因為科學、物質文明就是靠著不斷推陳出新才能進步，越來越好。但是，我們所學的傳統太極拳所依存的理已流傳數千年而不墜，幾千年來不是沒有人想推翻，而是推翻不了，留存至今的真理。這就是老師說的聖旨。先遵其命，而後盡力理解。

行文至此非常掙扎，已經刪去很多。我嘗試去描述太極拳的味道，從十幾年來的懵懂無知當耳邊風，到初受啟發（回答「老師的天人合一是什麼？」）及從體驗勁如何吐出來，終於初窺太極拳的味道。但越寫越覺得力不從心，只好刪略。頓時覺得輕鬆許多。這讓我想到，老師常提及理學大師朱熹說：「談炁，一開口就錯。」不論筆墨言語，都難將炁講到準確無誤，就算講對了，聽的人也會自我詮釋成自己想聽的，結果還是錯。

前陣子做了一個夢，夢境很清晰，夢裡的人講話很慢，又重複多次，生怕我聽不懂似的。夢裡我在練按手，依照老師指示的方法練，從左（後）腳吐氣往前，再回來，再往前，來來回回。突然有個聲音在我後面說：「你怎麼那麼笨，往前移位幹嘛一直鬆一直鬆，怎麼都不吐勁呢？你什麼時候才要吐呀？為什麼不一鬆就吐呢？為什麼不一鬆就吐呢？為什麼不一鬆就吐呢？...」

這個持續不斷的聲音害我一直不敢醒來。我怕一醒來，那個白日苦心追求的太極拳味道會不見了！