

## 清晨的落地窗

汪群超 2003.4

---

# 明蔽

：當老師問：「練太極拳為何要鬆？」要我們回答，而且不准想，憑直覺的回答。每次碰到這個「遊戲」，相信大部分的師兄弟都會「直覺」的將題目投射到書本上或是老師曾經說過無數遍的答案。確實，老師講過很多次，書本也都有，但當我們照書回答出「標準答案」時，老師的回應總是不滿意。每次我都不解其意。既然答案早已公布，老師為何還要一問再問？又為何不滿意照標準答案的回答？難道是我們說的不夠完整？記的不夠清楚？還是學太極拳要像考試一般熟記課文？流利背誦各種問題的答案？

直到最近我才豁然開朗。因為我竟然也開始問自己「為何要鬆？」「鬆可以達到什麼目的？」「鬆與不鬆有何差別？」自問自答。我鬆，是爲了讓「下」更能指揮「上」，否則湧泉是湧泉、夾脊是夾脊、勞宮是勞宮，各自爲政搭不上線。鬆的愈徹底，愈能體會它們一起「做工」的感覺。如此更加堅定我往鬆的方向繼續努力。我確信若再鬆一些，湧泉、丹田更容易帶動夾脊，肩再鬆一些，夾脊更容易推動肘，直達勞宮，這是第一層體會。

如果老師再問我「練太極拳為何要鬆？」我的反應就不會往書本上或老師的答案投射。而是我當時對於鬆的詮釋、當時對於鬆的要求、當時對於鬆的體會。或許跟標準答案有些距離，但卻更能反映我當時學習的情況，才能協助老師更瞭解我的狀況，給於我最適當的幫助。如果我的回答跟老師書上一模一樣，那是老師對鬆的體會，不是我的體會，難怪老師要搖頭了。問也是白問，答也是白答。

這麼說來，老師要求我們寫「讀曼髯三論的心得云云」也是同樣的道理。老師要激發我們自省的能力。練拳如果不會自省，如何知道自己練的對與不對？腦袋裡面只有標準答案，只有老師的答案，從來沒有屬於自己的答案，眼睛裡只有老師的功夫，沒有認清自己現在的功夫，如何縮短「眼睛的功夫」與「手上的功夫」的距離呢？

當我開始懂得這層道理，似乎自省能力提高了些。我開始發現拳架的問題，每個移位是否都確實由實脚湧泉先動，由下而上呢？每個「換形」是否也都是湧泉先旋來帶動，做到一動無有不動呢？之前不曉得被什麼給蒙蔽了，竟然感覺不出來！自己毫無所悉，還自以為做到了。原來只是自己的手脚演戲給我看，手脚配合演出，讓我誤以為已經做到下指揮上，內指揮外。要不是一次又一次的推手、八法、與發勁練習讓我發覺事有蹊蹺，到現在還矇在鼓裡。

我更發覺「虛實分清」是具備自省能力的第一要件，所以師爺才會說「虛實分清為第一要務」。唯有虛實分清，才能分辨其他的問題。否則那裡知道湧泉、丹田、夾脊是否連線了呢！透過這個認識，我知道現在的練拳為何要虛實分清。不僅是爲了輕靈，還能協助自己體會、檢驗其他的問題。我開始建立起自己的「爲什麼」。「爲什麼要這樣練、要那樣練...。」當每一個「爲什麼」都有屬於自己的答案時，我對自己學太極拳更有信心了。

**識**：其實這些體會來得有點晚了，因爲老師早已說過百遍。不是聽不懂，而是「信任」不夠。不相信放鬆的做好「按手」，可以旱地拔根，發人於刀丈。不相信輕輕的「點劍」，可以聚氣於劍端，切斷樹枝。按照自己的認知推斷，一切都是不可思議，老師一再強調的方式更是天方夜譚；要鬆、要鬆、鬆才能如何如何...。於是乎「聰明」的自己開始「扭曲」、「變造」老師的意思，往自己可以接受的方向去思考。久之，與目標漸離漸遠，始終摸不著頭緒。其實曼髯三論說的很清楚：

... 如眼高而手未能並高者，期以歲月可耳，眼高識也，識當爲一切先，先知先覺者，無非識也，此識未知從何而生，不曰誠乎，...

「誠」是全然的信任，不滲任何主觀的意見。天地絕學之所以稱「絕」，必有其絕妙之處，

絕非自己空想推理可得。必先捐棄成見，無自我意思，方能窺其堂奧，否則，

... 心勞日拙，自墜其識，不可藥也。蓋初學者如不誠，雖一點一畫，辯之弗明，效之弗似，惡有怡然自得之日乎... 弗誠而識之，學而積之者，不足以有為也...

「弗誠而識之，學而積之者，不足以有為，」正是我今日最佳寫照。信任不夠，自我意識作祟，即便很用努力的學習，成效畢竟有限，始終掌握不住那個屬於「藝」與「道」的意境。曼髯三論已經為這樣的行為下了結論：

所謂意境也者，亦莫非由識之所生也。苟欲識之超人，其舍誠與專一之功，雖博學審問，猶無益也。

「雖博學審問，猶無益也，」一語中鵠。「學」與「道」迥然不同，所謂「為學日益，為道日損，」以追求學問的方式來學習「道家太極拳」，難怪心勞日拙，未竟其功。初學道功，仍應以「誠」為先。唉！數年努力，還是得回到原點，不知是高興還是惆悵。

## 無我

曼髯三論像極了清晨的落地窗，都是我的太極拳老師。落地窗的映象清楚的告訴我拳架外形哪裡不對了！曼髯三論明確指出我思維上的謬論。經常對著落地窗搖啊搖、晃啊晃！落地窗的映象似乎愈來愈準確了。隨手把讀三論，左搖頭、右晃腦，思路也似乎愈來愈接近了。

最近一次看曼髯三論，為自己設下新的練拳重點：練習

「練時不想」

這次我必須聽話，目標雖簡，但極為艱難。徹底做到在練拳時，確實與腦袋斷絕往來。畢竟太極拳是「道」，是「藝」，不是科學。