

# 危機四伏的人間仙境

汪群超

老師問：「玉女穿梭」怎麼練？著眼要點是什麼？學生一片靜默。老師追問：太極拳是武術，前人設計了「玉女穿梭」這一式，其目的為何？為什麼取名「玉女」？「老婦」不行嗎？學生連呼吸都停止了。

腦海裡不斷演練已經熟悉的動作；兩手橫豎不斷相互交錯，兩腳大斜角跨移，忽正忽斜，身體像遊樂園裡的旋轉咖啡杯，旋轉著移動。可是玉女在哪兒？為什麼要這樣練？

太極拳是武術，武術者，弱者贏強者之技藝，求生存之法則，其目的在贏。但弱者弱矣，要贏，非靠謀略與潛能的發揮不可。人自呱呱墜地，在天地間為純陽之體，後受七情六慾影響，本能逐漸隱沒衰退，較之一般動物為弱。古時為抵禦動物侵食，乃學習各種技能以捕獵野獸或抵禦外族侵略，於是武術興起，成為生活的一部分。時至今日太平盛世，學習武術演變成運動、嗜好或健康之術，無關乎打鬥與生存技巧，自然忽略了武術原創的精神，學到的只是皮毛的外形動作罷了。

所以，「玉女穿梭」練什麼？學生的腦袋只知道動作，哪裡需要知道招式原創的目的呢？我們不打野獸，不打架，不擔心突然有人拿刀砍過來，當然不會去關心「玉女穿梭」的精神為何？更不會去研究它，因為那是招式背後的故事，是用來聽的。這正是我們練不好太極拳，無法突破瓶頸的關鍵。

玉女穿梭的精神體現了弱者能贏強者的本色，想像纖細的玉女在花落繽紛中穿梭，落花有不可承受之輕。豺狼虎豹環伺，張牙舞爪撲接過來。兩手應敵，橫豎之間先陰後陽，邊化邊打，清升濁降，再大的力量都不承受，盡落腳底，消失湮滅。玉女雖深處險境，卻飄飄欲仙，如幻似影，像在人間仙境雲遊，不著人間煙火，似享受著危機四伏迸裂出的美景。

玉女穿梭該怎麼練？或說整個太極拳該如何練？

首先要將自己置於危機四伏的場景，敵人環伺，每個動作不可馬虎，否則小命隨時不保。而高度警戒與謹慎小心必須在輕鬆自在的神態下方能運用自如，此時必須將自己置身於人間仙境，那般無憂，退去思考的干擾，夢遊般的練拳。練拳時想像置身危機四伏的人間仙境，才能回復到前人的原創觀點，才能掌握每招每式的精髓，不只是動作之不同而已。則太極拳之進步將與日月並進。

補述：

禪宗公案記錄許多禪師啟發學生的故事。禪宗認為一個悟道者絕非通過邏輯思辨抵達悟境，所以想盡辦法幫助學生如何阻斷思想的干擾，逼出直觀的智慧。無論聰明與否，一般人總是受限於日常思維的慣性作用，無法直觀事情的本末，無法破題，無能決斷，無法將自己帶到一個未知的領域。

練太極拳也是如此。老師常說，練時不想，想時不練，就是一種思想阻斷術。練拳時，思緒必須清澈無一物，才能養成應敵時的靈台清明，該化該打清清楚楚。又說，練拳像夢遊一樣。夢遊時同樣沒有思想干擾，所以無懼，行事乾淨俐落，沒有因思考而來的多餘的動作，所以不會用餘力，潛在的能力（力量）反而得以發揮。老師經常舉「李廣射石沒羽」的例子說明人的潛能無限，但常囿於慣性思維，不能脫困。

老師閱後評語：

武術 (賭命的技擊功夫) 至高境界  
境界並非看得見的形象 牽連精神 潛能 修為 (道德) ... (宮本武藏在荒島決鬥 不是憑他劍上功夫取勝) ...  
太極拳是技擊的謀略  
尚友古人 姜子牙 諸葛孔明 謝玄 劉伯溫 ... 他們如何取勝

站在這裡

武術（賭命的技擊功夫）至高境界。

境界並非看得見的形象，牽連精神、潛能、修為（道德）...（宮本武藏在荒島決鬥，不是憑他劍上功夫取勝）

太極拳是技擊的謀略...尚友古人，姜子牙、諸葛孔明、謝玄、劉伯溫...他們如何取勝。

