

## 美麗的誤會

汪群超 2002.11

---

一個不像老人的老人家領著一群不像學生的學生，在苗栗山區，大龍之村，日頂烈陽，揮汗墾鋤，練拳、上課，夜仰星空，說古話今，喝茶、閒聊。是瘋子帶瘋子，還是道統傳承的使命？

### 起：從左棚轉攬雀尾棚開始

幾年的時間，對實膀在身體轉正時不能抽回，僅止於摟膝拗步、單鞭、左棚、擠的最後一動，在這幾個地方『聽話』的做好。用『聽話』的態度來形容，表示其實不是真正了解這個要求的實質意義。儘管老師一再的說明膀在應用上的重要性，卻是沒啥感覺！也因為不是真的了解，做起來難免會不夠確實，甚至時日一久，還會故態復萌，許多老師兄不也一再被老師提醒嗎！

直到有一次練拳，在左棚轉攬雀尾棚的第一動時，萬壽師兄從背後揪住我的左腰際，不讓它隨身體的右旋擺動。當下不只是被揪住的左腰際不能動，連右旋的身體也動不了，整個人『卡』在那兒。這一『卡』開啓了我對『膀』的認識。

實(虛) 膀在身體移位換形時，其相對於腰腿的位置不能變

一般的毛病膀相對於腰腿的位置，會隨身體的移位或換形浮起來。堅持讓膀停留在原先的相對位置，所有的動作才會開始有『對』的感覺。不只是摟膝拗步的最後一動，每

一個移位、換形都是如此。不只是實膀，虛膀也是一樣。

讓膀留在原來的地方，讓我驚覺腰膀的鎖原來完全沒有鬆開，這才找到鎖在哪裡。這是一片從未開發的處女地，也才了解老師說的：『不該動的地方動了，該動的地方就不會動』。原來腰膀之際，看似狹小，待開發（可放鬆、可挪動、可旋轉）的空間卻如此之大，正等待我去『鬆動』它。

就這樣從左棚轉攬雀尾棚的第一動，開始認識膀。稍熟悉之後，從左棚開始，一動一動去修正，去體會，進而發覺一個全新太極拳。甚至連掂手、纏劍、靠山功、鳥申、起落鑽翻、寒芒衝霄...，所有的功法也是如此，真是感動莫名，欲哭無淚。過去幾年我在幹什麼？腰膀動了、浮了，連帶湧泉的根也跟著浮了。一個換形便拔了自己的根，何來『湧泉貼地氣有根』呢？

與其說落膀，不如說把膀留在原來的地方。從預備式落膀開始，自始至終膀相對於腰及大腿位置就不再改變。堅持不浮動，則移位換形時，整個身體才會如門板般的平整，凹凸缺陷之病方可除矣。靠山功落膀向後倒，也是要求維持膀的不變，如此湧泉的勁方上得來，透過夾脊，直達勞宮。依此理，則大乘法、小乘法...，所有的左家功法都將呈現不同的風貌，至此，『道不遠矣』。一個小動作讓我重新認識太極拳，並迫不及待的想『翻修』所有的動作，平日只稍一點時間，我便不由自主的動起來。心裡太期盼看到那全新的拳架與左家功法面對全新的面貌，也開始懷疑自己對『理』的認知。

### 落：真真假假、忘了誰、誰被忘了

適逢春節過年，沒有練拳的心情，拾起 奧修 有關莊子的著作《當鞋子合腳時》，裡面談的是莊子的哲理，卻令人驚訝的發現，處處充滿傳統太極拳的哲理，裡面很深刻的一句『達生篇』的經文：

「忘足，履之適也；忘要，帶之適也；知忘是非，心之適也。」

（履：鞋子，要：腰，帶：腰帶）

對這段話的闡釋出現兩種不同的版本，非常值得玩味。一種說法：

「忘了脚，鞋子就舒服了；忘了腰，帶子就舒服了；若知道忘卻是非，心情就舒適了。」

奧修書上的說法：

「當鞋子合脚時，脚就被遺忘了；當帶子合身時，腹部就被遺忘了；當”心”是正確的，贊成與反對就被遺忘了。」

我比較認同奧修版的說法。『當鞋子合脚時，脚就舒服了，就不感覺脚的存在了』。練拳時不動手，但手端在那兒，卻要把手忘掉，如何忘？虛脚撐著，卻要把虛脚忘掉，如何忘的掉？我總是自欺欺人，假裝忘掉手、忘掉虛脚。老師說這是『假鬆』。

這也是一般對莊子這段經文的誤解：『把脚忘了，鞋子就合脚了』。穿了一雙不合適的鞋子，本能的反應會一直感覺脚在那兒，而且不舒服。如果要以忘掉脚的不舒服，來接受那雙鞋子，實是本末倒置，一點都不『莊子』。何不挑一雙合適的鞋呢？穿上合適的鞋子，不就忘了脚的存在嗎。

練拳或發勁時要忘掉手，必須先讓動作正確（合身），一切的重量自然會落到湧泉，如此，何止手，全身都會輕到忘了它的存在，練拳方能舒服，發勁才能接地之力。正確的動作正是那雙合適的鞋子。基於這個對『鞋子』的認識，加上老師、師兄不斷調整我的動作，這才對『真鬆』與『假鬆』有更清晰的體認，更讓我對拳架及功法上基本的小動作發生極大的興趣，自此貪多之病漸除。

當鞋子合脚時（當動作正確時），聽勁就靈了，因為身體舒服了。推手是練習聽勁，進而進入懂勁之階段。初學時以為是兩人皮毛接觸的靈敏度練習，盡量做到不給對方力量，並以皮毛的壓力作為衡量的標準，因此推起手來總是小心翼翼。後來知道應該以湧泉來接應對方，皮膚只是前方的『觀測站』。推手時應該沾黏貼隨、不丟頂斷抗，但顧及皮膚的觸覺感受，往往練成以手上的觸覺為先，意念全在手上。所有的動作只為了造就一個比較『輕』的觸感，這也是為什麼練習的過程往往『逃』的成分居多。以湧泉來接對方是對的，但是意念還是放在手上的想法卻是大錯特錯的。腦袋裡面想的還是困在

『聽勁』的『聽』字。從聽覺到觸覺，似乎都不能解釋它。

莊子這段經文給了我靈感，再加上老師不斷的提醒我們，推手是練習以自己正確的動作（身體自然輕了，不須意念灌注）去找出對方不正確的地方，並「引」以擴大。我試著對「勁」做這樣的註解：

聽勁：以自身動作的正確來發覺對方動作的正確。

懂勁：引誘並擴大對方不正確的動作。

發勁：將對方『因不正確動作』而失去平衡（根浮）的身體順勢送出去。

自從膀不亂動、腰不亂擺，也知道穿對『鞋子』的重要，一切漸入佳境。不過有些該發生的『現象』，怎麼還沒找上我呢？

### 鑽：一樣『熊經』兩樣『情』

練一趟太極拳就像五臟六腑洗一次澡般的舒暢。這是一句大家耳熟能詳的話，但是你做到了嗎？體會出、感受出那種感覺嗎？當你認真的練拳，想把每一個動作做好時，你可能已經錯失享受舒暢的機會!？一趟拳走完，呼吸急促了些、心跳加快了些，何來舒暢之有呢？

每次安慰自己，此乃功力未臻完善也，只要孜孜矻矻勤練習，假以時日，必能體會享受。繼續把『拆開練』的精神用在『盤架子』上，真是個美麗的誤會啊!長此以往，套句體用拳歌的話：力學垂死終無補，恐怕永無舒暢的一日。何為？練拳與練功之別也，或曰：『拆開練』與『盤架子』之別。

盤架子講究中定安舒、動盪得宜、綿延不絕、呼吸順暢、輕慢細長，追求的是整體的美。拆開練講究動作細節之正確與否、體會湧泉丹田夾脊到勞宮的整勁、細細品味內功與動作的結合，追求的是細部的完美與肢體潛能的開發。兩者講究與追求的目標不同，自然在心理層面的對待也必須對應正確。

盤架子必要時必須犧牲動作的準確度，不能太在意細節的部分，不管動作也好，內功也罷，就像戲正上演，已經粉墨登場，一切按照既定的劇本演完，對與錯只能用心觀照，不能在意！通常有七八成功力的展現就算不錯了。

拆開練著重動作的重複，藉由重複，去體會並檢測動作的對與錯，此時對錯要很講究：譬如，膝蓋對脚尖，不可晃動。虛腳出去，實腳聞風不動。旋轉時，實膀不能向後抽，實腳實手一貫之勁必須細細品味，一遍又一遍。

從拆開練與盤架子的關係，引申到其他功法的練習。同樣練熊經，可以依拆開練的態度去練習，旋轉時儘可能轉到極致，甚至還想多一點點。也可以依盤架子的心態去練，旋轉時只要到舒服自然的位置即可，講究規律的節奏、優美鬆柔的姿態、輕鬆的神情，如失去動力的風車，微風一吹，慵懶的轉動。同理，一樣雲手兩樣情，一樣的倒攢猴也可以兩『吃』。只要分的清楚，練起來各有所得，相得益彰，更不會起矛盾心，經常在舒服自然與動作正確間掙扎。自此，『盤架子』與『拆開練』成爲我練拳練功的兩種心理模式。

雖說如此，我的個性、過去接受的學術訓練，比較著重『拆開練』的模式。以致於練拳時始終掌握不住那種輕鬆飄逸的姿態，但這卻是應用上的關鍵。既已明瞭，於是開始加強對『盤架子』的感覺。我選擇從原地左右擡膝拗步開始，以均勻緩慢的速度練習，固定的節奏，不管對錯，盡量做到綿延不絕。久之，蠕動的感覺漸生，這是意想不到的驚喜。依此法，再挑幾個動作合起來練，直到熟練，再慢慢加下面的動作進來。一段時間之後，整個拳架產生了『質』變，品質不一樣了。

發人於仞丈之外，心中應該不著一物，比較接近『盤架子』的模式。不能想，該怎樣，就怎樣。心理想要怎麼打，已經輸一半了，接下去發生的事自然沒一件對的。一般的習慣，對於不懂、不熟練的東西，會以『拆開練』的態度去面對。本該一氣呵成的東西，肢解的支離破碎。心理已經『支離破碎』，形體如何『節節貫串』呢。久之，便不習慣以『盤架子』的姿態去面對，總是不能單刀破題，不夠瀟灑，變成用腦袋打人，而不是用最直接的『心』或『下意識』。如此惡性循環，沒有對的一天。甚至不明所以！

老師要求我們面對問題時，去『破題』。問我們問題時，更不准想。這真是『令人討厭』的遊戲啊！不想，怎麼回答呢？總得讓我想一想啊！想一下不行嗎？多想不是比較周延嗎？想清楚點再回答不是更好嗎？

當腦袋介入時，什麼事情都變質了。那已經不是『本能』的反應了。下意識的本能原本潛藏無盡的能量，它一直在那裡，等待上場的機會。無奈腦袋作祟，堅持自己上場，結果我們就這樣拎著腦袋『動手動腳』一輩子。

去『破題，不准想』，這正是訓練『剎那間發人於仞丈之外』的功夫啊！

太極拳的功夫不光靠拳打萬遍學來的。去除心理的魔障，恐怕才是進步的要素。所以太極拳稱『文人拳』，這『文人』之名絕不是來自太極拳外表給人的慢、鬆、柔的感覺，不是文人唯一『打得起』的拳術，而是傳統太極拳講究的『思想、哲理』。太極拳要進步需要在這個『理』字上下功夫，這是源頭。『文人』二字之誤解，誤我多年，真是美的冒泡！

養成事事破題的習慣，其實在於去除頭腦的干擾，直接用『心』來面對。把頭腦留在社會人情世故的對待上便可。用心不用腦，其實也是一種『內』指揮『外』的延伸。心在『內』頭腦在『外』，這自然不能表面理解而已，也要從日常生活習慣去落實。

師爺與老師都不贊成上課時抄筆記或錄音或攝影或錄影，但這違反一般學習的常道。我曾不解其意，不過如果瞭解傳統太極拳是屬於非常道的領域，這也不足為奇了。何況老子有言：『為學日益，為道日損』，那是我錯用一貫的態度去面對所有的學習。開始的幾年，縱然不解其意，仍強迫自己放下紙筆，光『聽』就是了。每次上完課回家，腦袋也跟著回家，但卻忘了打包。不是腦袋不願意，實在包（記）不住。初期覺得有點沮喪與不解，近來讀莊子才豁然開朗，莊子『外物篇』裡有一段：

荃者所以在魚，得魚而忘荃；  
蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；  
言者所以在意，得意而忘言；

大意是，漁網是用來捕魚的，當魚被捕到，漁網就被忘掉了；兔籠是用來補兔的，當兔子被捉到，兔籠就被忘了；話語的目的是要傳達概念，當那個概念被捕捉到，話語就被忘掉了。

話語與漁網、兔籠一樣都只是工具，透過那些話語，老師要傳達的是某種超出話語的東西，如果你試圖去抓住那些話語，你將會錯過那個內在的傳達，你分裂了老師要傳達的整體。一個肢體動作、一個眼神與話語一樣都是整體的一部份。用心去傾聽才能融入、才能與老師合而為一，這不就是發勁嗎！發勁者必須與被發勁者合而為一。這個融合無法全靠技法的訓練得到，那關鍵的部分、那臨門的一腳，是心法、是觀念的養成、是頭腦的去除，是莊子說的「得意而忘言」！練習發勁不一定要擺開架勢，去享受老師與師兄們的談話也是發勁的練習，或許這才是關鍵。別忘了那些無言的東西正無時無刻的傳達給你，你錯過了嗎？你還在抱怨沒時間練拳嗎？

聽上課老師，習慣得到「言」，錯過「意」，也難怪拳架與發勁都只停留在外形，無法進入。這兩者看似無關，實是息息相關。印度修行者奧修對莊子這段話是這麼闡釋的：

... 如果你真的瞭解我，  
你將無法記住我所說的。  
你會抓住那個魚，而將漁網丟掉。  
你將成為我所說的，但是你不會記住我所說的。  
你將會透過它而蛻變，但你將不會透過它而成為一個更有學問的人。  
你將透過它而變的更空、更不充滿，  
你將在離開我的時候變得更新鮮，沒有任何負擔...

... 不要試著去蒐集我所說的話，因為任何你所蒐集的都將是錯的。  
蒐集就是錯的，不要累積，不要用我的話來填滿你的珠寶箱。  
話語是排泄物，它們是一文不值的，將它們全部丟出去。  
然後那個意義就會出現，意義不需要被記住，  
它從來不會變成記憶的一部份，它會變成你整體的一部份...

有一個很美的故事，我必須在這裡抄錄下來，它非常的進入了莊子的這段話：

佛陀過世，他的弟子們都覺得很困擾，因為當他還活著的時候，他的話語都沒有被蒐集起來。他們完全忘記要去記錄他的話語，同時也沒有想到他會死得這麼快、這麼突然，弟子們從來沒有想到師父會這麼快就突然消失。  
突然有一天，佛陀說：「我要走了。」已經沒有時間了，而他一直講了四十年。當他死後，他的話語要怎樣才能夠被蒐集起來？寶物一定會喪失，但是要怎麼辦呢？  
摩訶迦葉沒有辦法重述佛陀的話語，「那是很美的」，他說：「我聽到他，但是我記不住他所說的，我非常融入他，所以它從來沒有變成我記憶的一部份，我不知道。」而他最後成道了。  
舍利子和目犍連，所有那些成道的人都聳聳肩說：「很困難，他說了很多，但是我們記不住。」這些就是已經成就了的弟子。  
然後他們去找阿南達（阿難），當佛陀在世的時候，他還沒有成道，佛陀過世之後，他才成道，他能夠記住每一件事。他一個字一個字地口授——他是一個沒有成道的人！那看起來好像很矛盾，那些已經成就的人應該記住，而不是這個尚未到達彼岸的人應該記住。但是當彼岸被達到，此岸就被忘掉了。當一個人本身變成佛，誰會去管說要去記住佛陀說什麼？...  
後世的人們受惠於阿南達甚多，而他還是無知的，他還沒有抓到魚，所以他記得漁網，他仍然想要抓魚，所以他必須帶著漁網。即便是阿南達，在尚未到達彼岸前都還攜帶著漁網，何況常人呢。漁網還是得帶著，但是要漠不關心的攜帶著它，不要執著，更不要愛上它！

《奧修·莊子》



老師隨師爺五年，師爺突然過世，老師如何接下師爺的功夫與道統的呢？跟隨老師五年以上的師兄或許都思考過、甚至研究過這個問題，但是結論呢？莊子的經文，佛陀的故事，停止了我對這個問題的研究，更享受每一次聽老師或師兄們的談話。不去擔心記不住寶貴的話語。

### 翻：勁不要困在大腿上

寶貴的話語需要被不斷的重複。然言者諄諄，聽者邈邈，即使用心傾聽，也不知道那一回才『接的牢』。

勁不要困在大腿上，胯多落一點，身體往前晃一點

就是這麼一句話，聽過次數不知凡幾，卻始終得不到我心青睞。

『困』字困了我好幾年，不解其意，總以為大腿必須軟如棉，但無論怎麼調整大腿前緣總是硬梆梆的。心想是功力未臻化境，火後未到、不夠鬆吧！可是摸過老師、師兄的大腿也不是軟如棉啊！近日方知，全身的重量下到湧泉的過程，不能停留在膝蓋上方的大腿前緣，這個位置只能是重（質）量經過的途徑，是中點站，而非終點站。終點站應該是湧泉。

當勁不困在大腿前緣時，美妙的事情開始發生了；根更深了（左棚第三動、提手上勢最後一動、靠第一動、白鶴亮翅第二動、...都更穩更瀟灑了，也比較不容易斷勁）、上半身更輕了、虛腳也比較名符其實得更『虛』了，這些都不是勁困在大腿時可以體會的。鞋子更合腳了。唉，要怪從小養成的壞習慣，不且沒穿過合適的『鞋子』，連什麼叫『合適』都搞不清楚。

當勁不再困在大腿前緣時，下功夫才能長功夫，才了解不是『拳打萬遍、功夫自然來』。太極拳長功夫，必須建立在膝蓋以下的基樁上，這時才確實了解老師所謂：蓋房子的地基不要蓋在半空中。

當勁不困在大腿前緣時，虛腳更容易鬆開，而不是不明就裡的『撐』在那邊或假裝忘掉它。湧泉才旋得動。湧泉的旋也才能帶得動虛腳的盪或脚尖觀正。

當勁困在大腿上時，一切都將是一場誤會，美麗的誤會。沒有一件事是對的，但卻一無所知、毫無所悉，下功夫卻不長功夫。長功夫首要『長根』，根愈深，功夫也愈深。當勁困在大腿前緣時，根浮氣浮，一切都是空的。舉『白鶴亮翅』的第二動為例，實腳湧泉旋，帶動身體的左旋與虛腳的向中間飄移，必須穩若泰山，虛腳必須輕如鴻毛，神態必須優雅舒服。而身體的左旋與虛腳的飄移到定位的速度與節奏必須均勻一致。換句話說，必須同動同停，一動無有不動。如果膀浮了、勁困在大腿上，這一轉就辛苦多了，光爲了維持身體的平衡，就不知道要用掉多少不必要的力量？何來輕鬆舒服之可能呢。

你的勁還困在大腿前緣嗎？你必須講出來，教拳，演講，去告訴別人你的想法，你的心得。盡量找機會在老師、師兄面前『獻醜』，祈望關愛的眼神幫你脫困。不要悶在那兒，把你有把握、沒把握的東西都拿出來，用『比』的、用『寫』的、用『講』的都可以。

### 流：關於『練時不想、想時不練』的兩個層面

有一句話老師也常唸我們：「不要想、不要想」，這正是我的罩門。練拳時常若有所思或空洞如行尸走肉。不是過於執著便是落空。『練時不想、想時不練』的觀念聽得懂，但做不來，著實困擾我很久。真希望如武俠小說描述的，請老師往我頭上一拍，立刻靈光乍現，瑞氣千條，什麼困擾都消失了！

#### 第一層

印度修行家奧修在他關於莊子演講中說道：

頭腦的本性就是從一個極端走到另一個極端，它依靠不平衡而存在，如果你是平衡的，頭腦就消失了。頭腦就好像一種病，當你是不平衡的，它就存在，當你是平衡的，它就不存在。...

... 就好像當你移動時，其實你也正在累積往另一個方向移動的動量，只是相反的那一方是隱藏起來的，不明顯。鐘擺是個很好的例子，當鐘擺移到右邊，它同時在累積移到左邊的動量。越是移向右邊，它就累積越多要移到左邊的動量。...

... 相反的東西總是比較有吸引力，除非你可以透過了解而超越這一點，否則頭腦將會繼續從左邊移到右邊，在從右邊移到左邊...

心理學家也說：當你對一個人的愛意增加時，在心理的另一層你也在累積恨意，兩者同時但不同空（間），一個顯現，一個隱藏。這也是為什麼『練拳時不想（思考）』，是一件很困難的事！練拳時，如果對動作不熟悉或不正確，通常會處於一種心理與身體都不平衡的狀態。此時，頭腦不滿足現狀，想要去改變那個事實。一個小動作練不好，頭腦會自動的想去修正，成為它認為好的動作。頭腦是不停息的，一直在兩極之間游走，永遠不滿足現狀，從不停留在中間。也因此當身心都交由頭腦主控時，人永遠是不完整的，總是只有一半！

當我們不了解頭腦的本質時，容易上了頭腦的當，隨著它在兩端游走，處在某一端，卻一直在想著另一端。緊張時便想到要放鬆，放鬆久了，又想要找些事來忙。如此無止境的反覆，練拳時將無法神態自若。神不鬆，體自然不鬆，偏沉之拙勁便起。因此要克服這個問題，首要覺知頭腦的特性，知道頭腦的詭計，你就比較容易停留在中間。停留在中間也意味著主人翁在家，不再漂泊，心安、神閒、氣定。不管動作是錯還是對、好還是不好，在動作的過程中，既沒有緊張也沒有放鬆的情緒。讓自己處於一種無腦的狀態，或師爺所言的『夢遊般好玩好玩』的狀態。連試圖放鬆的念頭都是不好的，

放鬆不是一件要透過努力去做的事，而是一件要去了解的事。

了解放鬆的重要性，但不要試圖透過任何方式去達成它，否則將再度陷入頭腦兩極化的陷阱。就像百足的蜈蚣，用一百隻腳來走路，多麼的不可思議啊，但蜈蚣卻操控的很好，蜈蚣走路時從來不去思考一百隻腳如何配合的問題，那是一個整體的問題。當蜈蚣認真去思考如何走路時、當頭腦介入一百隻腳的操控時，你將看到一隻不會走路的可

憐蜈蚣！頭腦將它原來的整體肢解為『二』了。走路原來是一件輕鬆愉快的事，卻給頭腦搞砸了。

頭腦本來就是一個分裂主義者，專門製造分裂。以發勁而言，那一剎那間需要身體精神多方面的配合，與蜈蚣的百足間的配合有異曲同工之妙。於是乎，如果練拳或發勁時想到如何做或如何放鬆，就已經變成『二』了。更別提想到其他東西了！但是有一種東西可以讓頭腦消失...

它叫做『熟練』

動作熟練，頭腦便消失了。這個道理很簡單，但面對太極拳的學習時，似乎很難適應。西藏有一句很有啓示性的話：

禪定什麼都不是，禪定只是熟習而已...

禪定只不過學習去熟習禪定的修行而已...

禪定不是苦求，而是自然融入...

禪定不是「做」出來的，而是當我們練習到完美無缺時自然發生的...

西藏生死書

就像老師說的：「熊經是練五心相通的，但五心相通不是「做」出來的，更不是「想」出來的，而是動作正確熟練後，自然發生的。」那是一種「發生」不是「做作」。

## 第二層

熟練去除了頭腦的「想」，但另外一個問題產生了：雜念叢生。嘗試過靜坐或所謂禪坐都知道，剛開始時，思想是狂亂的，如萬馬奔騰。西藏古代的禪坐教授法中曾記載：

開始禪坐時，念頭總是一個接一個出現，從未停止過，好像是峻峭的高山瀑布。漸漸地，禪坐功夫進步了，思想就像溪流穿過深而狹的峽谷，然後像一條大河緩緩地蜿蜒流向大海，最後，心變得像平靜安詳的海洋，只是偶然有漣漪或波浪出現。

西藏生死書

腦海裡的思緒如大海中的波浪，一波又一波，一個接一個，我們叫它雜念，因為它絕對是無厘頭的。波浪是大海的本性，思緒是心的本性，既是本質的東西，無法被消滅，將如何排除呢？練拳時，動作不熟習，頭腦會「想」，一旦熟習了，雜念四起。頭腦還真是個麻煩的傢伙。

奧修在《老子道德經》與索甲仁波切在《西藏生死書》中都強調，頭腦依其本性，生思緒，思緒之多、之雜，如綿絮般，一個接一個，幾無空隙。我們無法控制思緒之生，但卻可以透過練習，控制思緒不延續、不執著、不餵養它、不緊抓它、不迎請它、不讓它具體化。要像大海看著它的波浪、天空俯視飄過的雲彩一般。

思緒猶如一個起火柴，一旦引燃會持續燃燒，直到燒盡。我們能做的只是不讓思緒延生下去，形成一齣連續劇在腦海中播放。我們可以停止它，這也是腦袋的功能之一，利用腦袋制服腦袋！只要不延續，思緒將很快消失，既之而起是另一個不能阻止的思緒。

許多的靜坐或宗教企圖想阻止思緒的產生，但這會造成師爺所說的『勞氣傷神』。因為那已經違反頭腦的本性，不自然當然無法成功，最後淪入幻想的境界。

當思緒不再延續，下一個思緒將取而代之，我們的心只能觀照，送往迎來，如此而已。久之，思緒與思緒的間隔將會拉長，上一個思緒結束到下一個思緒生出，這之間的空檔便是一般所追求的『空』性。透過這個手段達到空的境界，比較自然，而且平日即可為之，不須正襟危坐、焚香肅穆。這合乎太極拳乘廢時練習的原則，也符合道家道法自然的法則。

屏除雜念不在克制思緒之生，而是不使其延續。雖然思緒仍會一個接一個的出來，但內心只是觀照，不做耗神的延續，靈台自然清明一片，也自然容易觀照到拳架的一舉一動。因為不做任何延續性的思考，所以不會『想』，一切都只是用『心』觀照。而這需要從平日的生活中去練習，當雜亂的思緒一起，即刻斷了它！平日的練習終將回饋到拳架的演練。練拳架已是粉墨登場，排除雜念嚴格來說也不能在此時練習了！

這樣的練習『終將』拉長兩個思緒間的距離，西藏的禪修就是要讓思想慢下來，讓間隙越來越明顯（《西藏生死書》）。或許發勁的一剎那就是發生在這個間隙，這個空檔越長，越是從容優雅。

不管是分裂主義的頭腦，還是喜歡延續思緒的頭腦，都只會壞事，做任何事都是如此。記得筆者當年剛赴美念研究所之初，英文聽力很差，上課幾乎聽不懂洋老師的英文，更遑論上課的內容了。剛開始有點緊張，緊盯著老師嘴巴吐出來的每一個字，立刻送進腦袋進行翻譯，幾乎是逐字處理。但下場往往是，字字聽懂，句句不懂。耳朵要聽，眼睛要看黑板、腦袋要翻譯，手上的筆要抄板書，更重要的是，還得要理解內容，就整體而言，這其實是件滿複雜的工作，而我卻用支離破碎的方式來處理。盯住每一個字，卻失去全部的意思，不到10句話就跟不上了。

這與練拳時去想每個細節有異曲同工之趣，太在意細節反而失去全部。當然這都是因為對一個語言不熟悉的關係，無法像母語一般從下意識來反應，才會那麼在意細節。等到一切熟練之後，上起課來，即便聽得馬馬虎虎、心不在焉也可以從容快速的抄筆記並自然的理解艱澀的內容。整個過程「眼、耳、手、心...」已經變成一個整體，一起運作，是「一」。分裂主義的腦袋已經消失，繼之而起的是『雜念』。上課不再全神貫注，更放鬆了。但是此時繁雜的思緒開始乘虛而入，一個接著一個。我實在不能相信，竟然有這麼一天，對於英文，我可以耳朵聽、眼睛看、手上抄、腦子理解、還可以邊做白日夢...。熟悉的後遺症是精神無法集中。耳朵聽了、手也抄了、眼睛也看到了，但心不見了。開始無法掌握老師要傳遞訊息，這跟聽不懂其實沒啥兩樣。

『練時不想·想時不練』對我而言仍是待克服的問題。不過透過對『想』的兩個層面的了解，練拳時，內心的觀照變的比較清晰，漸漸地從『想』移向『觀照』。

## 合：合太極

美麗的誤會終究還是誤會一場，再怎麼美都是令人遺憾、傷感的。自古多少英雄好漢的豪氣干雲都葬送在許多的誤會裡。這段時間對傳統太極拳的觀念（心法）與動作（技法）有進一步的認識，這才發現原來的錯誤都是誤會一場。誤會何來？

誤會來自內心不能放下，堅持既有的思維。

誤會來自不捨，捨不下既有的習慣。

既有的思維、習慣是『常道』，是日積月累而成的。不管是自以為是的寶貝還是壞習慣，都不是一天養成的，而是在不知不覺的中、似乎不花時間形成的。相對於『常道』，『非常道』難道就是當下頓悟的產物嗎？

頓悟是一個發生，不是做作、不是當下的努力。

它是一個自然發生的結果，不是手段、不是過程。那方法呢？過程呢？

透過傳統太極拳是進入『非常道』的捷徑。

將傳統太極拳的心法融入思想，技法融入生活是進步的不二法門。

無法將太極拳與思想及生活合而為一，終將徒勞無功。『生活化的太極·太極化的生活』惠我良多，舉凡舉手投足、說話、寫字、開車、都是練拳架與功法的替身、練習場。我不再為抽不時間練拳而懊惱，師爺的書法『處處無鋒處處鋒』，希望有一天我的拳：

『天天不練天天練』

## 後記

本文記錄作者自2001年9月至2002年6月間，習拳的心得與體驗。這段時間的心路歷程歷歷在目，在記憶仍鮮明時將這中間的過程做一個描述。所有的文字記述都只是結果的呈現，並無法捕捉過程的原貌。當文字被寫下，原貌立刻被分裂，變成了『二』。因

此, 讀本文不需拘泥於文字用詞, 用心去捕捉文字企圖傳達的意涵, 並回想老師與師爺的風采。

本文援引幾本書的原文, 實是對這些觀念並未明瞭透徹, 只好原文抄錄, 借用別人的話語。文中的插圖是為緩和文字流動的情緒, 其來源四處撿拾。有老師及其他書上的, 有超仁師兄的插圖。

### 參考書目

1. 奧修 (謙那達 譯), 老子道德經 (1), 奧修出版社
  2. 奧修 (謙那達 譯), 老子道德經 (2), 奧修出版社
  3. 奧修 (謙那達 譯), 老子道德經 (3), 奧修出版社
  4. 奧修 (謙那達 譯), 老子道德經 (4), 奧修出版社
  5. 奧修 (謙那達 譯), 莊子-空船 (The Empty Boat), 奧修出版社
  6. 奧修 (謙那達 譯), 當鞋子合腳時: 莊子的故事, 奧修出版社
  7. 黃錦鈺, 新譯莊子讀本, 三民書局
  8. 黃明堅, 莊子, 立緒文化
  9. 奧修 (謙那達 譯), 智慧的沙, 奧修出版社
  10. 索甲仁波切 (鄭振煌 譯), 西藏生死書, 張老師文化
-