

變調的按手

汪群超 2005.3

學拳，拆開練是鄭師爺鄭重推薦的方法，其源由經老師傳誦，已成經典故事，本門弟子皆耳熟能詳。將拳架中的細節拆開來，一個動作一個動作仔細的、重複的演練，一針一線像繡花般的細膩。

拆開練才可以將拳架每個動作的要求做好，否則囫圇吞棗，永遠只能做做樣子，很難進步。老師常說：「我的拳、發勁比大家好，只是在每個細節上做得比大家好一點而已，但是每個地方好一點點，加起來就不得了了。」要在細節上求得進步，唯拆開練一途了，難怪鄭師爺如此強調。

這麼說來，練太極拳只要將整套拳的每個動作練好，就可以練到拳經拳論述說的境界？這又有點見樹不見林的味道。好比組裝一部汽車，好的零件不見兜得出一部好車子；一部電腦都採用最好的零組件，也會因為各零件間的「不相容」而跑不動，或表現不佳。練太極拳也是如此，只注意個別的細節而忽略整體，往往練起來僵硬，無法如行雲流水般的瀟灑順暢，更遑論輕鬆舒服了。這個道理只要跟吳老師學拳的學生一定知道。於是拆開練、整套拳練都是必要的功課，缺一不可，甚至不可偏廢任何一種。

練拳是否進步當然是習拳者所關心的，推手與發勁可當作是一種檢測的方式。鄭師爺所謂「有斯體必有斯用，」便直接闡明太極拳非但有健身強種的效用，在武術的應用上也是一絕。拳架中的棚、履、擠、按便是所謂的勁法，是應用發勁的基本動作。而透過基本發勁也很容易檢測出拳架上的問題。動作不正確、不確實，發勁必功虧一簣，徒勞無功！

在我學拳的歷程中，卻發現這樣的問題：舉「按手」為例，拆開練時的按手與拳架進行中練到的按手，理論上應無二致，可是為什麼練起來總是覺得不同，這感覺困擾我好一陣子。而這兩者的差別只是，拳架中進行中的「按手」前有其他動作，單練則無。問題是否出在這「按手」前的動作造成問題？有好一陣子心裡不太舒服、納悶；為什麼一個動作拆開練的時候好好的，放在拳架裡練起來，無論姿勢、味道全走了樣。那時心裡單純的想著，或許時間一過問題便會解決，老師不是常說慢慢來嗎！

時間是一定會過去的，但問題非但沒有被解決，還愈來愈多。根據老師的描述：

按手是太極拳拳架攬雀尾中的一個動作，也是太極拳四正推手「棚履擠按」中的一個單元，亦是太極拳八種勁法：「棚履擠按採列肘靠」中的母勁。(摘自：「太極拳推手竅正」第132頁)

有幾年的時間，我總覺得拳架中練到的按手，與單練時的按手感覺不同，比較彘扭，不順暢。後來學了推手，裡面的按手讓我更不舒服。更遑論發按勁時的按手，差距更大，簡直不敢承認那是按手。是按手在我手上變了調？還是按手本來就該變調？依我的「壞」習慣，這問題非搞清楚不可，否則會坐立難安，練不下去。以下是對這問題簡單的整理與分析。

按手的三種情境？

- 拳架中的按手對著空氣做「按」，對手是空氣。
- 四正推手中的按手按向另一個做「履」的對手，動作上有配合之勢。
- 發按勁時面對佇立於前，如山之不動的對手。

按手放在這三種情境下，有哪些相同之處？

做按手有無對手或對手的反應不同，一定有不同的對應方式，但按手的動作要領並未因情境的改變有所不同。

按手放在這三種情境下，有何不同之處？

面對不同形式的對手：空氣、做配合動作的對手(推手)、站穩不動的對手、甚至散打的對手，按手是否有不同的應敵方式？

自己實際練習的狀況：

不論外形或內在，旁人看或自己感受，面對三種不同的情境，按手彷彿是三個不同的動作，而不是同一個按手。對著空氣練，外形看起來似乎平整均勻，但是對站穩不動的對手發按勁時，常常看到如下的景象：

「手遞了」、「身體高起來」、「胯浮了」、「手肘彎了」、「前(虛)脚先移」、「身體向前趴、、、」

與對方推手時，常看到：

「手臂用力了」、「美人手不見了」、「手臂夾了」、「肘彎了」、「滿弦的弓不見了、、、」

按手的要領一下子全還給老師了，方才對著空氣練的平整均勻也不見了？為什麼會這樣呢？套一句老師的話：「空氣聽你的，對手卻不聽你的。」

是動作的問題？是觀念的問題？還是心裡的問題？

一個看似非常簡單的動作，應用在三個不同的場合，才發現自己對按手簡直陌生到不敢置信。挫折感油然而生，練了幾年的按手簡直不堪一擊，卻不知如何是好，不知問題癥結所在，一改再改，匆匆數年，毛病依舊，怎不叫人心灰意冷！

發現問題，找答案：

將推手與發勁當作測驗拳架的機制是不錯的方法，畢竟大部分時間我們都是自己一個人練拳。這兩個情境會將拳架的錯誤擴大，容易找出問題的本質，漸熟之後，則空氣也可以代替對手的角色。而道理是，同樣是按手即便應用在不同的場合，也應該保持按手應有的本質，不該走味。好比練習發按勁時。老師經常告誡的一句話：

不要認為你在發勁，當作是練拳架的按手

已經說出發勁的基本原理與要求了。將對手當空氣，可免除用力的習慣；將空氣當對手，則聽勁之養成可期。發按勁與練按手，你說是相同還是不同呢？

簡單的按手，看起來可以改的空間不大。其實不然，老師說過，愈簡單的東西往往愈困難，按手便是個典型。每個人因年齡、性別、體型、、、等差異，出現的問題不盡相同，以我自己為例，曾發現的問題如下：

靠手臂圓肘、移位時前脚先走、移位前身體沒有擺正、移位前虛實沒有分清、移位時內氣沒有交會、到定位時膝蓋過脚尖（移位不確實，重心交替不清）、上半身習慣性先跑一點點、小腹用力了、移位時左脚時沒有做好前跨落後跨迎、、、

這些問題也互有因果關係，應該還可以整理出更基本的幾個因素。當然囉，全身各處都很鬆的話，就不會有上述的問題，只是當還沒鬆透鬆淨之時，總要有些辦法幫助身體做動作的時候放鬆，有辦法才有方向，練拳時心裡才篤定，心情比較安靜，神情自然容易放鬆，走到鬆字，一切好辦。

你的問題是什麼？

如果問題出在拳架中的按手，不妨列出自己的問題，當逐一改善這些問題時，可以拉近這三種按手的距離，不論從外形或內在。

結論

一式按手為自己惹出一堆問題，不僅傷透腦筋，還傷透了心。可這一式的問題代表整體太極拳的問題？我沒把握這麼說，但舉凡「捌手」、「履手」、「擠手」都可如法炮製，道理相通。從按手引出問題的縱深，帶出橫向面的共通性，我似乎領略一句話：

「功夫該是愈練愈少」

有這句話，我的心情頓時輕鬆許多，不再覺得老師教的功夫太多練不完！