

一念之間、毫秒之差與一線之隔

汪群超 2005.10

都是「說不出來」惹的禍

「道」在何處？道德經第一句「道可道，非常道」已經明白揭示¹。「道」既說不出，求道者要往何處探尋呢？得道者常慨言：「授道」比「學道」還難。學道者聞此言常不能領受，自是學道過程四處碰壁，這也不對，那也不行，嘗思以科學之昌明，竟無更有「系統」且「步驟分明」的方法習道？學識愈高，愈有成就之士總會禁不住往這方面想，鑽研愈深，反而離道愈遠。識者，感慨道之深不可測。不識者，自封大師另立宗派闡釋以自己所學。坊間大師、達人「林立」可為證。

太極拳之為「道」，以其宗易理、法老莊、尊儒術、尚兵法，可惜傳承至今多淪為肢體的緩和運動、競技的鬥牛比力氣比技巧，或唯美的肢體表演。太極之理已不復多見。更有甚者，以「太極」二字做為行銷的利器，管他貓拳虎拳老鼠拳，有氣無氣瑜珈靜坐，只要冠上「太極」並詮釋以陰陽，身價立刻翻上兩翻，吸引忙碌的上班族，無助的怪病族盲從致死，不知所練所學與太極何干。這些大師們多自稱採各家之長，融合成為更適合現代人的養生運動。觀其所言察其所行卻氣死各家明師，每見數十年純功，遭如此輕率扭曲，如蜜蜂採蜜般被「採」走，卻因「道」之難以啓口，駁之無力，聽之無人，還是歸返山林，當空谷的幽蘭，自由自在散發悠悠香味。

¹「道可道，非常道」的闡釋可見諸多版本，意為「能說出來的便不是常道。」常道者恆動之道，所謂「天道恆動，諸法無常。」第一個「道」亦有「路」之意，路是給人走的，不是(適)用來說的。

但一般普羅大眾如何分辨真偽呢？信手翻閱手邊數十本近二十年來國內外神龍太極學會師兄師姐寫的文章，發現大家在「理」的認知與研究都有相當的水平。心裡不禁暗暗推敲，這二十多年來當有數百位「依理如法」練成的武林高手？但實際數字卻遠低於此。這一想，心更驚，我自己不也寫了一些學練太極拳的心得？若干年後，我能成為「體用相兼」的高手嗎？還是也淪為寫了一手好太極或講了一口好太極，卻不能落實到手上的「大師？」

藏寶遊戲的通關密語

太極拳難道如此深不可測，讓多少英雄豪傑從為之「心儀、亢奮」到「氣結、失望」。寫了一手好太極或講了一口好太極，卻不保證能落實到手上！是「理」的不精進，還是對「理」的執行出了問題？嘗問老師，卻答以：「沒有鑽進去。」我們共同的納悶是「要鑽到哪兒去？」「怎麼鑽呢？」

「道」者「路」也，路是給人走的，路上的絕色景致總是讓人窮於言詞，非親自走一遭不能窺其原貌。因為「道」的囿於言詞，師父的教導通常充滿隱喻、暗示、處處佈樁等比較禪門的方式，生怕學習者錯過，一直兜圈子，甚至漸行漸遠。於是當學生的必須仔細的從老師的言談或著作中尋找自己的「通關密語，」才不致錯過這一路上的絕景或誤將風聲當歌詠而不自知。有回再讀老師的第一本著作「太極拳道幾，」驚覺「道幾」二字是乎是「鑽進去」的通關密語？「道幾，謂道在動變之始，或道在幾微之處。」老師也不止一次說：「我的功夫只是在每個小地方比大家好一點點、」發勁不多的，只是每個關節都同時旋一點點。」聽起來好像是老師自謙之詞或鼓勵我們的話，其實卻是道盡玄機。那些說不出口的「道」，都盡藏在這細微之處，等著我們「路過」時自己發現。但這微小的一點點到底是什麼呢？難道講不出來嗎？不是具體的表徵嗎？老師常以品茗為喻；這茶有多甘甜，得自己喝了才知道，正所謂筆墨難以形容。這一路的自問自答，引發我對太極拳所呈現出來的「慢，」有了自己的詮釋。思考的過程也不斷的起身「鬼摸鬼摸」兩下，直到滿意。

練太極拳一定這麼慢嗎？

「慢」早已成爲太極拳的招牌形象，也是一般人對太極拳最大誤解的來源，時至今日甚至被醫界歸類爲「緩和運動」或適合老年人的運動，只因爲它慢。與其說太極拳是「緩和運動，」不如說是「注重全身協調的運動」來得貼切些。所有太極拳所講究的要領都是爲了讓身體很協調的動起來(這有益於健康自不在話下，對於武術的應用更是基礎)，包括「鬆」、「含胸拔背」、「鬆肩垂肘」、...、「一動無有不動」。但全身上下關節，加上肌肉群、骨頭，還有後天養成的壞習慣及一顆懷疑不安分的腦袋，想讓這些身體裡裡外外的部位完美無瑕的合作，共同完成每個動作，簡直是不可能的任務。

於是初學非得「慢」才有機會做到，也唯有在慢慢的移動與旋轉當中，才能感受身體動變之初的真實景象，是如拳經所說由脚而腿而腰的完整一氣，還是因循後天習慣的先動手。因爲慢練，才有機會觀照身體的動是否是「以心行氣，以氣運身」的動，那肢體微微的旋是氣旋還是帶了拙勁的力旋。這一切都只能從慢中去體會與品嚐。從慢練去體會太極拳的真諦，漸著熟後，快慢都能做到一樣的要求，在散手應用時方能緩來緩隨，急來則急應，方爲太極拳應用的開端。

這層道理並非新鮮事，隨師兩年以上的從學者多已耳熟能詳，但付諸實行時，卻耐不住寂寞的慢不下來，一再錯過「動之初」的體驗與觀察。一開始的微動錯了，緊跟的動作就很難對得了，一錯再錯，一路都錯。改來改去，都改在末端或中間的錯，倒果爲因，殊不知這些錯都是來自錯誤的「初動、微動。」沒有找對源頭，難怪徒勞無功。從每回老師要求我們推手一寸一寸的練，不消幾分鐘大夥自動快起來，甚至鬥起牛來了，可見老師的苦心與學生的愚蠢。這其實是快速變動社會的通病，一切講究效率、抄短線不務實的風氣所致。

你可以再慢一點

其實用心觀照不難發現「下指揮上」與「上指揮下」²的對錯之間只是一線之隔，稍有不慎，卻是天堂到地獄之別。只要不急著「出手」，讓「上半身」多等「下半身」零點幾秒，不要先「跑」，拳經拳論及老師所描述的情境才有可能呈現。簡單的說，這是讓身體動得更協調的不二法門。更有甚者，在太極拳的應用上，這不只是別人眼睛看到的動作協調而已，更是能發人於仞丈之外的協調，是真正的全身上下裡外一致的協調。

走在求道的路上，一開始最好慢慢走細細的品味，別行色匆匆，低著頭猛趕路，對錯之間（叉路）往往只有一線之隔，不仔細分辨或大而化之，便錯過了真理。這一條分界「線」從初學時的很寬，到後來會越來越窄，分辨起來更加困難，非勤學苦練將正確的動作練到下意識的反應，否則永遠在對錯之間徘徊，甚至力學垂死未曾做對過。所以老師才常說，練太極拳要先改習慣，一舉一動都是由下指揮上，內指揮外。道理懂了，執行是否徹底就在學習者的一念之間，讓毫秒的等待分清一線之隔的對與錯。

²「下指揮上」指「太極拳經」所謂「其根在脚，發於腿，主宰於腰，行於手指；由脚而腿而腰，總須完整一氣」的簡稱，身體動作的順序與後天先動手動腰的「上指揮下」習慣相反。除此之外，應配合「內指揮外」，即「十三勢行功心解」所言：「以心行氣，務令沈著，乃能收斂入骨，以氣運身，務令順遂，乃能便利從心，...。先在心，後在身...。」每個動作都是內氣先行，帶動身體，而非身體先動才催動內氣（變成「外指揮內」）。「十三勢總歌」亦言：「... 若言體用何為準，意氣君來骨肉臣...。」「體用全歌」更明白指出：「... 體用相兼豈有他，浩然氣能行乎手...。」因牽涉「氣」的問題，「內指揮外」更細膩更不易體會，需有明師指點，否則差之毫釐，謬以千里。