

# 順勢以柔克剛 太極健體省身

三十會／林健良

2006年08月30日

《信報》P32版體育

## 太極

碰的一聲，老師發勁打在我的肩上，直把我打得整個身體掛在牆上；事後，肩部並沒有因受大力撞擊而發痛發紅。那並不是我日常遇到的大力撞擊，那是什麼能量把一百八十多磅的身體打得飛起來？爲了明瞭這種動作慢吞吞而多爲公公婆婆所練習的運動，於是我自上年六月便開始了太極拳課程。

太極拳始於何人已不可考，而經過兩百多年演變而發展出幾家流派。在香港多爲人知者則不出陳楊吳孫四家。

新中國自五十年代後，政府採取眾家之長而後發展成比賽套路，民間爭相學習，而人們對健康的追求，更使這種兼有養生及技擊作用的功夫，成爲最多人練習的武術。

太極拳是一種十分特別的拳術，它與我們印象中的武術一手快打手慢、力強克力弱，完全不同。它基本要求是以柔克剛，不用力，順人之勢，借人之力。在練習拳架或是推手時都是慢的。那全因爲要用意控制身體而作出多方面要求，動作快的話，這些要求便不能做到。

否則，這樣練習實與普通的柔軟運動無多大分別。太極拳對身體要求有所謂八要，那是涵胸，拔背；裹襠，護肱；提頂，吊襠；鬆肩，沉肘。對內要求則爲身雖動，心貴靜；氣須斂，神宜舒；心爲令，氣爲旗；神爲主帥，身爲驅使，刻刻留意（武禹襄一太極拳解）。

## 建基於陰陽平衡

在過去一年多學拳生涯中，因爲時刻要做到放鬆的要求，這放鬆不只是在身體上，還有因爲全神貫注，練拳之後，日常上所有的不快、記憶，都會暫時放下，身體上的毛病也真的少了。而太極拳最使我 迷還是精神上的得 。

太極拳的理論建基在陰陽平衡上，而陰陽是與大小、上下或是內外同樣爲對立的概念，所以當要接受平衡時其實已接受對立的概念，亦都接受及了解到對立是一直存在的，最重要是取得平衡。

我以前若與客戶或同事開會，每當有不同意見時最直接的反應是十分苦惱和不理解，因爲自我覺得自己的意見是最爲恰當的，大家沒有理由不接受自己所提的方案。現在當大家在重大事情意見一致時，會退開一步在相反的方向去考慮問題和答案，使得解決方法更有彈性和全面。

學習太極者在練習拳架時，要時刻審視自己有否達到上述的要求，在練得不好的地方作出改善。整個過程是不停的自我審視，找出自己不對、不完善地方，思考解決方法，全然改進，這真有 三省吾身的味道。

這有兩個好處，第一是承認自己有不對的地方，時常審視自己的不足，能破傲慢之心，知道今是而昨非，而力求進步；第二是能找到方法求進步，在進步中所產生的滿足使人樂意接受自己的不足。

### **有助鍛練逆思維**

學習太極拳更能得人和。太極拳所要求是多面性，大家雖然同一時開始學習，可是到了一段時間後，大家在不同領域上有較大差異的分別和進步，這可能是由於先天條件好，有師兄和師姐便因為職業和興趣的原因，在氣沉丹田上有較快的進步，而更多的進步是在於自身的努力和多思考和解決方法上取得成果，大家都了解各有不足和優點，今天能把自己的一些心得與大家分享，明天又可從對方中獲得啟發，大家共同進步。

而且，學習太極拳的人極多，雖然不是同門同派的，但知道對方是練習太極拳的，話題便能更快打開。我自己便曾在社交場合中，與陌生人能打開話題，便全因對方是練習太極拳的。

太極拳圈常有人說這是聰明拳，其意思有兩方面，一是太極拳包含了中國哲學思想，它要求我們放棄習慣用力打人。而當對方有多少力來，自己則以多少重量應之，一切自然。

這些都不是我們之前經驗過的，要把它弄得清楚明白而能再進步是需要一點悟性和努力。這是其中一種思想進步；而這種逆性思維則更使人審情度勢。了解自己所處之地，知進退，不容易迷失了，正所謂自知者明。

太極拳是只有在中國文化條件下才會發展出來的一種拳術。那是我們老祖宗留下的寶藏，需要時間來了解和練習，而練習者總希望能將之發揚光大。願同道多努力。

1. 很多人視太極為長者的運動，但近年愈來愈多年輕人參與這項運動。
2. 練習太極可平伏緊張的心情，以平常心面對人生起落。
3. 五月德國總理默克爾訪京時，中國總理溫家寶示範如何以太極招式控制練習球。