

# 太极，太急就学不上

王

明凤

“打太极，动作这么慢，那里可以达到运动的目的？”

这是我的一个学生所言。在学太极之前，我也作如是想。我还觉得在我还算体健之时，这运动不可能轮到我去想，除非当我七老八十没体力做运动时，才来考虑吧。

大约 4 年前的一个早上，我在住家楼下巧遇练完太极的友人夫妇，他们拉我进此圈，我当时觉得没有必要。过后，想到我身上的小毛病：右手两根手指尖时不时会麻痹，就想给自己一个机会试看看能否通过太极来改善此毛病，加上练习场地就在我家楼下，懒人也不会觉得太麻烦啦。于是，太极，我——来——了！

原来，太极拳可不容易学，没体力还真不行，你瞧，单单练“胯”一项就难倒很多人。要想象是坐在椅子上，但从上往下观之，膝盖不能超过脚尖，屁股也不能翘，要能找到重心；另一个“检查法”是鼻尖不能超过脚尖，如此才能避免练功时看地上或身体不直。好不容易姿势调到对的状态后，还要能坚持一些时间做其他动作，若体力不够，练后可要腿酸脚累！太极拳是由胯带动手和全身动作，所以对胯十分的重视，因此这关逃不过。

每次的学习时间一个半小时，开始约 45 分钟拿来暖身或松身，之后大伙儿休息、谈话，剩余时间才开始学和练太极。为何打太极之前的松身反而占更长时间呢？关于这点，张显宗师父是这么

看的，他说：一棵树重要的是树根，而松身是为了让我们的根扎实，让我们的马步更稳健。于是乎，上课的大部分时间，全体一起来松身：沉肩、坠肘、松腰、松胯，气沉丹田……

学太极还必须具备恒心，而且必须勤练，更重要的是要能悟出其神、意、气！这简单的三个汉字，简言之是指三到：神到意到，意到气到，气到就能把太极的招式很好地发挥。到目前为止，三到可能还做不到，但前面两项，我还坚持得住。这四年里，在我这个学习小组里，我见过不少半途而废者，有者觉得要学会“杨氏郑子 37 式”恐怕遥遥无期，不如学别的；有者因学得慢而感到枯燥乏味就放弃了。至于“勤练”，我还达不到师父的标准，但一周练几回，一打就连续打两轮，打得手心热、汗儿滴，还能有热气来捂脸；这，该是一项安慰吧？

我也和一般人一样，学得很慢，嗯，这很考耐性。其实，从另一层次而言，学得慢才是道理。因为太极拳动作要轻柔，不可用力，也切忌在这当中大呼大吸，所吸之气还要能往下慢慢沉淀，而非使胸膛明显扩张。换言之，每个举手投足在意其慢，最好是慢中带柔，且要能在慢中感觉其中的气息。要做到这点，关键在于全神贯注。打招式要把神带出来，不然你的太极拳只有外在没有内在，那就正如师父常说的：是在表演太极而非练太极！因此，我不怕学得慢。在慢中学，几年下来也终于全练会 37 式了，不过，应该还有不少招式仍有很大的改进空间。不怕，我在接下来的岁月里还要持之以恒地练，再从练习中慢慢体悟，因为学太极，慢是硬道理；学太极，太急就学不上……

这漫长的四年，好比在幼儿园接受启蒙学习，但也让我看到身体状况的改善。那两个手指尖的麻痹感，虽偶尔来串门儿，基本上它已不影响我手指的灵活度了；过去坐得太久，一起身就……  
啐，不得了，现在没那么“痛苦”了。

人家说：练太极拳可以强身健体，有帮助汗腺外排通畅、身体新陈代谢，提高身体平衡性和灵活性。希望有一天我能练到如此地步！