

## 太极拳意念养生与学拳感想

“意之所存谓之志”（《灵枢·本神》），志虽为肾所藏，实与各脏相关。志为心神所主，脾意所存，肝魂所系，肺魄所关。心气通，肺气降，肝气疏，脾气快，肾气暖，和合五脏，五神皆安，则志强，志强肾强，元气为先天肾之动气，亦会增强。

太极拳宗师武禹襄提出了“详推用意终何在，延年益寿不老春。”与中医养生暗合。太极拳练心，神，意，气。以心行意，意行气。在心静神凝的基础上以意念活动，从而带动气的运行。太极拳贯以似有似无的意，如意念于劳宫与手指末梢通心气，含胸拔背，气沉丹田使肺气降并养元气暖肾气，全身放松使气血通畅疏肝气，肝气舒畅不克脾脾气自然好，加上脾藏意，锻炼意念本身应该就能快脾气。

太极拳的练意应该有提纲挈领的作用，只要做好这个要点，拥有一生健康应该有望可以办到。以中医学的观点，意念本就关乎五脏，所以只要用意念打拳，就能收到有利于五脏的效果。生化之源健全，内气（元气，宗气，营气，卫气）充盈，人的健康就有保障。

学拳的这几年中，我很钦佩师父与师姐孜孜不倦的教拳精神，因为要让一个人放弃既有的观念而接受太极的道理是很困难的。师父与师姐教学非常认真，很注重基本功，姿势的科学性与正确性（立身中正），很强调放松（松而不塌与不僵）与全身运动的协调（上下相随），还有全身重量落于涌泉穴（落地生根）。师父教拳，不是一般在短时间就草草打完一套拳，而是不厌其烦的纠正一势的错误才教下一个势子，原因就是教拳容易改拳难啊！到现在，同样的一套拳，每一堂课都有姿势需要纠正，同时也对太极拳渐渐有较深入的理解，这是循序渐进的道理。尤其，师父与师姐很注重如何保护膝盖。我常常会被师姐提醒膝盖不可内弯；有一次，我想把膝盖向外撑多些不就行了吗？姿势刚一做错就被师姐发现了。师父常常会让同学们推，借以让同学们感受自身姿势和用劲的正确性；同时，还让同学们感受到对手不同程度松沉的感觉，到最后是一点也推不动并且自己精疲力尽得两脚发抖。渐渐的，师父更强调打拳要有意念，即打拳不可有呆像，这样不仅能促进全身运动的协调，也会促进气血的运行。比如，虽然我的身体还是不大松，但有意放松时，会感到呼吸顺畅，手脚四梢会感到有节奏的震动，这应该也是意的作用吧！

几天前，搭新的市区线地铁在小印度站下车时，忽然感觉右肩给人推了一把，感觉不很重，转头一看，看到一位印族同胞面向我右边向后踉踉跄跄几步并努力地用马步稳住脚步，几乎跌倒，还向我用手势示意道歉，到现在我还不清楚他为失去平衡向不合理的方向倒去。这件偶发事件也让我对“拳无拳，意无意，无意之中是真意”有些想法，是否练意是个过程，到后来是全身皆意，应物自然？同时，也印证练太极拳脚底多少会有点根。

以上只是一些联想，感想与些许体会，假以时日，希望能从师父和 Jaleen 师姐的循循善诱下深入体会太极拳的内容。

绳量上

二零一七年十一月十七日