

剑宏是国立大学药剂系里的研究生。因身子一直较弱，2002年初入国大时想参加课外活动，以借故定时作运动维持健康。可能看多了武侠小说，自幼对武术有浓厚的兴趣，未入大学时曾经学过些南拳和击剑。也因久闻太极拳对体弱者有帮助，况且听说太极属柔性的运动，不会太激烈，所以最后选择了这项运动。

上了张显宗，张师父在国大所开办的前几堂课后，双脚简直累到不断颤抖。记得有一名学生还累到险些昏倒！告诉我太极拳是老人家才练习的人简直是开玩笑嘛！后来知道张师父因材施教，让年轻人的训练较艰苦些，才能发挥出潜能。也因张师父教拳的认真与讲究细节，让我越来越了解而喜欢上太极拳。张师父教拳的方法甚是特别。他采用了很科学化的方式，以力学、人体构造、阴阳五行来解释太极中的招式。张师父时不时还会发给有相关练习太极拳的资料，如同大学讲师以实践和理论双管齐下教导学生。在张师父教导下，令我获益不浅。只怪自己练拳不勤，资质又低，仅学得皮毛。但练了太极几年后，健康的确有所进步。研究生的工作繁忙，容易感觉烦躁。学习了太极呼吸法，感觉能够比较有效的控制烦躁的情绪。子曰：知之者不如好知者，好知者不如乐知者。我已从起初因性趣学习太极的知之者和好知者，变为生活不可缺少太极以疏解压力的乐知者。

我自本科到现在为研究生所修读的是生命科学，目标与医科无异，都是为了医疗疾病。据我所了解，要医病必须先医人。所谓医人，是指医者要了解病人的生活习惯，例如饮食起居，因而寻找病根。病根不除，疾病必会复发。我和好友的外婆因年事已高，走起路来已会蹒跚，大意摔倒后，行动更是不便。相比之下，在张师父的学生中，有的年纪已是相当的高，但打起拳来却是有板有眼，不输给年轻人，金鸡独立时也相当的稳，令我好生佩服。尤其在今年张师父的太极聚会里，看到年近八十的师叔表演推手时，真是令我惊讶不已。另有一个八十岁老妇表演的气功也令我大开眼界。

据我所知，我和好友外婆年轻时因工作绝不缺少运动，可是年老之后岂会如此容易摔倒？刊登在医学杂志 *Journal of The American Geriatrics Society* 的一项报道就提到了这一方面的研究。研究发现年纪 75 岁以上人士若经过类似太极拳般，训练平衡的运动以后，能够减少 17% 摔倒的机率。研究也提到靠步行运动和体力训练是无补于事的。这项研究很明显指出了年长者摔倒的“病根”。

“病根”并非单单年老无力，更重要的原因是因为保持平衡的能力变差。习太极者都知每一步法下盘要稳，讲究虚实分明，有很多招式如金鸡独立以及分脚都需要很好的平衡。所以对年长一辈，学习太极是一项训练平衡极为有效的运动。

郑子也曾提过学习太极有助于医疗疾病，可是学习之人必须能够饮食和步行。已动弹不得的人，太极又有何用？所谓防范胜于治疗，青年学习太极有助于强身健体，为将来健康打好基础。于年长者而言，需尽早学习，对维持健康必定有效。