我的終身伴侶太極拳

戴麗華

從事公務生涯以來每天忙碌生活著，倒也知道健康的重要，也開始尋找適合自己的長期運動。舉凡健走、爬山、打羽球、練桌球、做瑜珈，林林總總的運動都嘗試過，也慶幸自己還有那麼一絲絲運動的細胞與興趣及恆心。但前述運動項目總有體能、路途、場地、天候、球伴的限制，無法隨性或從心所欲。而個人自年輕時即對太極拳存有很深的嚮往，惜緣分未至而引爲憾事。直至 100 年 6 月因公務調職至花蓮服務，經過姐姐的引介，得以進入花蓮縣易簡太極發展協會文化組師承楊建國老師習拳。就這樣一頭栽進易簡太極拳領域。

以前見公園打拳者大多爲年紀較長者，以爲太極拳是一門輕鬆易入門的運動。嘿，上起課來卻非如此，每一次課程都經老師耐心指導調整姿勢，但因悟性不高，又以往對每種運動總是練到三腳貓功夫，就不了了之。因此練起太極拳來頗覺辛苦，總不了解爲何每一小小細微姿勢要如此講究，一旦做到似乎頗覺舒服，但早已汗流夾背，無法久撐；又別以爲在家練或下堂課就可以做到老師原先提示你該做到的動作，往往每一堂課重複又重複被糾正，下課時常兩腳無力，膝蓋不舒服，說實在每次上課都有很大挫折感。基於太極拳具有舒暢氣血、調攝心身、強壯筋骨之功效，實爲老弱婦孺及衰病者所宜之最佳健身運動。天可憐見，先天體質羸弱的我，卻有著不輸人的恆心與毅力，爲了養生、醫病，秉持著一顆不服輸與健身的理念，克服了三個嚴寒冬天的考驗，我在易簡太極拳的懷抱存活下來了。也因個人自習拳以來，感受太極拳對身心健康之助益，日漸由喜愛而熱愛進而入迷。又很幸運第十屆師資班入學年齡門檻提高到六十歲，讓我這老伙丫郎可以進入師資班接受進階的震撼教育。遇到具有高度耐心細心武功高強的李金傳老師與王木盛老師，每一堂課都比學生還認眞，針對學生不同學習狀況、體能因材施教。讓我對易簡太極拳有了更深一層的認識。

初進師資班，王老師即要求同學們必須在二個月時間裡將「太極拳經」、「太極拳論」、「十三式行功心解」、「十三式體用歌訣」、「推手歌訣」加以熟讀進而隨時皆可背誦，並於練拳時，時時檢視自己的拳架是否符合此五則先哲遺教之太極拳要訣？務求拳架每招每式均能有所根據，而非自以爲是。並本著「人外有人，天外有天」之謙虛心態，靜下

心來將拳架由初始之著熟而漸悟懂勁，由懂勁而皆及神明。方才領悟到過去三年所學甚淺，不但著不熟，甚且很多專有名詞更是聞所未聞。方知己之不足，不但拳沒練好，甚且連太極拳相關書籍涉獵少之又少。原來自己在太極拳的領域只不過是初學的一隻井底蛙。甚且連走路都輸給嬰兒啊，君不聞「專氣至柔能嬰兒乎」？在這樣的情境下又如何能將太極拳帶入日常生活呢？深切感受到練太極拳是一個挫折不斷的過程。但遇到挫折時如果半途而廢，忘了當初自己學拳的初衷，尤其冬天頂著寒風摸黑從溫暖的被窩裡艱難起床，像瘋子一樣每天就是爲了學拳，那之前的辛苦和汗水，不就白費了？因此每天更加勤勞鞭策自己，也漸能以愉快的心情學拳練拳了。而在學拳過程中，每每聽到老師小小的讚美，內心總是竊喜不已，更堅定自己習拳的信心。

太極拳首重虛實分清、重心在一支腳上，就是在鍛鍊腿部的肌肉和訓練平衡感，加上身體放鬆重心自然會放低，重心低了就不容易失去平衡。只是鍛鍊的過程難免辛苦，這個就是用汗水投資健康了。而練拳要天天勤練才有效，否則拳感很快消失殆盡，但要量力而爲，避免運動傷害。而投資健康就是個人學拳的初衷啊！

又練拳可以緩和情緒，情緒緩和，比較不容易緊張，更能處理身邊的大小事，與親子的關係更爲和諧。而自己的身體，也就是在這不斷地自我要求中，一點一滴地在改變，變得更強健、更柔軟、更舒展。只是自己天天在看，沒有察覺而已。

太極拳是要細細品味的。每一個動作都可以先求開展，後求緊湊；由粗略到細微，一點一滴地去體察和調整。一個調整，也許只是一個關節的角度、或是半個腳掌的距離；也可以是整個臂膀的動作、或是整個身形的位置。而且調整，必須要配合自己身體的體能，逐步地去改善。如果身體的律動還沒辦法做到，又一味地強迫自己要一次到位，結果很可能是用錯了肌肉、放錯了重心，嚴重的話還會受到運動傷害。那就和我們習拳的目的背道而馳了。所以王老師常說不是他不想一次把所知所會的全部放出來，而是一次說得太多太深，對循序漸進的練習確是有害無益；或是老師說得太多，學生練得不夠，到頭來也只是「說得一口好拳」。倒不如耐住性子、放慢腳步，一點一滴地把老師教過講過的東西紮紮實實地練到身上，才是自己可以一輩子帶著四處遊走的資產。

所以我到現在爲止，在太極拳這條路上的體會，總地來說就是「太極如人生，人生似太極」。一路上盡是峰迴路轉、柳暗花明的轉換過程。

原本以爲太極拳只是老一輩的養生活動而已，沒想到每天經由李金傳老師精湛的體用演練教學，方知太極拳也是一種武術，可以學來防身。現在每次看到年紀很輕的同好已進入太極拳的領域，內心總是讚歎他們的睿智，也感嘆自己的魯鈍，懊悔自己與太極拳的結緣太晚

學習是一種不能間斷的功課，才能顯現其功效。以往總擔憂著自己有一天從公務生涯退休後，將如何安排每天的生活作息？自從接觸了太極拳，發覺它是一門非常深奧的學問，窮一輩子的時間也無法鑽研極致。現在我再也不擔心我的退休生涯，也無須規劃我的退休生活，因爲我已找到終生的伴侶－易簡太極拳。

（作者為本署會計室主任）

參加第六屆總統杯全國太極拳錦標賽

台灣墨玉 白玉髓 / 玉質臺灣
花蓮縣文化局