

甜蜜的包袱

汪群超 2003.4

這兩年經常在思考一個問題：「當不瞭解一件事物，或甚至無從理解的時候，如何才能學會它？」沒有教科書、網路上查不到、沒有明確的步驟，更沒有保證學會的方法；學習的過程常常是有問題問到沒問題，最後兩手一攤，這是什麼問題？

包袱之一：沒有路標的路

近來教書像在自言自語，研究工作沒進展，練拳又遇到瓶頸，經常呆坐在那兒像廢人般的頹喪。早已經告訴自己這段時間不能再問老師太極拳的問題了，當練習不夠的時候，一切的問題與討論容易流於空談。這時看「奧修」的書最好了，他常說閒來沒事幹是件好事。只好相信他了，摘一段他講故事

沙里哈與拉比姬是兩個已經開悟的師父，但他們卻彼此矛盾：

沙里哈教導他的門徒說：「誰要是不停的敲門，門就會向他敞開。」

一天，拉比姬聽到他所說的話，就說：

「你說要過多久的時間門才會打開？門從來就沒有關過呀！」

沙里哈知道之後並沒有說什麼——她是對的！門從來沒有關過。

但是這個真理只有在你開悟的時候才有意義。

當你已經進入門了，你才知道原來門並沒有關過。

但是那些沒有到達的人—
 如果你對他們說門沒有關過，
 你就誤導他們了。你不是幫助他們；相反的，你是阻礙了他們。
 因為他們如果聽說門沒有關上，你不知道他們會怎麼解釋它。
 他們會這樣解釋：那麼就沒必要一直敲它了，
 如果門沒有關上，那就沒有必要去敲了。
 而如果他們不敲的話，門將一直對他們關著，
 因為它不會向他們敞開。你需要不斷的敲打。

沙里哈知道拉比姬是正確的，然而卻是無用的正確，
 完全正確，可是沒有用。

”正是那朵玫瑰”—關於打開與關閉的公案

師爺說：「發勁像打噴嚏一樣，」哈奇一下就完了！」確實每個會以氣發勁的人都會同意這麼說，甚至找不出更好的比喻。但不會發勁的人，聽起來覺得相當的遙遠與不可思議。老師也一再示範並說明其實發勁沒什麼，是我們被現有的習慣、思維困住了，才會在出手的一瞬間，狀況百出。老師急切的表情似乎在訴說：「我已經打起燈籠了，你們怎麼還不睜開眼睛呢？」

對於太極拳的教導，我們似乎也面臨與這個公案相同的情境。老師的教導是直接的：「就是這樣。」學生們無法立即領略，只好找資深的師兄當「參考書，」想轉個彎從旁邊的階梯繞過去，希望同樣能到達目的地。本來是『一』，卻練成『一，二』。太極拳是『一』的藝術，從『一，二』永遠練不到『一』。『一，二』只是敲門磚，敲門敲久了，累了，無力了，最後放棄這條路，仍是得選擇從『一』到『一』。敲門的意義在此，並非是一條可行的路，及早覺悟回頭，達到的時間會快些。

幾十年養成的習慣與思維早已如影隨形，一個人該如何擺脫自己的影子呢？進入「黑暗」影子便會消失，但黑暗給人遲疑、畏縮、不敢親近的印象，我們缺乏十足的勇氣進入它。

譬如老師常說的「練拳時不要想」，但那種境界只有在經歷長期的「想」，遭遇挫折之後，蛻變出來的。不動手、鬆、落胯都是經過不斷練習的「敲打」才得以深刻體會，多次的挫敗終於瞭解原來的習慣與思維必須被拋棄，這才會發現「本來無一物，何處惹塵埃」，那是一種困頓之後的重生。

奧修說：敲打不是打開門，而是打破你的睡夢。
 敲打本身創造了一種情境，
 你在裡面變得警覺，從睡夢中被推出來。
 從睡夢中驚醒。

所有的練習都只是暫時的手段，如同「敲門」一般，並不是走向目標的路徑，而是喚醒我們潛藏在深處的本能。當我們逐漸變得警覺，這些手段需要逐漸被拋棄，畢竟那還是錯誤的。在適當的時機，必須勇於拋棄那個曾經幫助自己體會進步的手段。當手段逐漸變成包袱時，學習者要能認得那個時機，才能一舉跨過門檻。

所以師爺與老師都說：「太極拳越練越少。」因為本來就不多，會越練越多是我們無法體會而加油添醋造成的。但這些都是敲門磚，用來幫助我們張開眼睛、用來幫助我們清除門前的障礙，好讓我們可以進到門內。「敲門」是必要的，不能誤解為：門一直都是開著的，何必敲呢？

好比上課時老師會要求學生放輕鬆點，把這門課當作好玩的遊戲，好玩好玩的，既可以放鬆心情又能學到東西，豈不好哉。不過學生往往會誤解其意，真的「很放鬆」的學習，上課因此鬆懈，課後也不做練習，回家書本一丟，不是說要輕鬆點嗎？到最後當然什麼也沒學到！還怨老師沒有嚴格一點。放鬆、放鬆，但是還是要維持學習該有的「架構」、「樣子」。只是態度上要放鬆、要平常心、要保持愉悅的心情，學習才會收事半功倍之效。不是一味的緊張、焦慮、或鬆懈、甚至放棄。

包袱之二：微軟時代

習拳的過程中，幾次發現拳的進步類似軟體版本的演進，像是 1.0 版、2.1 版、3.4 版...。通常軟體的演進有比較大的突破時，會從譬如 2.3 版跳至 3.0 版。若只是一些小地方的

新增修正，只會增加小數點的數字，如從 2.3 版跳到 2.4 版。

練拳隨著拳理的精進、身體的更鬆柔、動作的熟練，會逐漸進步。以個人的經驗確實像極了軟體的版本演進。有時進步幅度較小，有時確實會大跨一步。所有的進步都是伴隨著對拳理的認知而來，所謂「眼高而後手能並高。」進步的幅度當然與觀念的突破息息相關。

在這個不斷升級的過程中，大部分時間都是停留在小範圍的改版，而這些改變通常是在一個比較固定的架構下進行，譬如 4.3 版的演進是基於 4.0 版的基礎。所有 4.x 版的演進在觀念上都是以 4.0 版為根基。而由 4.x 版躍升到 5.0 版並非是漸進的，儘管前面一定是 4.1、4.2、4.3...，但最後的階段必定是跳躍式的。那代表一個比較大的突破，而這個突破必須是超越 4.0 版的架構或思維。

同樣的道理，當一個個突破性的架構成形後，到某個階段還會是跳躍的嗎？果真如此，那會跳躍成什麼架構呢？

不管是小改版還是大改版，只要是改版，必定有所依據，這個依據是進步的基礎，但往往也是更大進步的阻礙。就練拳而言，每當有大的突破之後，心態上儼然得到如來真經，雖然開始的進步勢如破竹，但不久障礙便悄悄的到來。對太極拳瞭解的越多，視野變得越寬廣，發現自己不知道的也越多，挫折感伴隨而來。此時，若放不掉之前藉以突破的依據，一直持續圍繞在新的突破點，終將被困住。

如微軟的作業系統一路升級，但其實早已面臨技術的瓶頸，升級所援引的基本架構已經醜態百出，但是卻無力解決。再升級也只能在小地方修改或新增些小功能，再次突破的潛力已經沒有了。但微軟明知困頓也要走下去，因為背後背負沈重的市場壓力，使用者已經習慣目前的架構，微軟也靠掌握使用者的使用習慣，打下市場江山。如果貿然推翻原先的架構，採用更具前瞻性、更進一步的架構，將可能因使用者的不習慣，而失去市場的競爭。為此寧可保住市場，放棄追求更突破性的進步。若長此以往，最後受害的仍將是使用者，繼續被餵養次級品而不自知。

當年微軟在做產品的升級時，曾對幾百個已經被發現的錯誤進行修改，最後這些錯誤雖然被修正，卻另外產生了幾百個錯誤。當整個系統已經非常龐大且錯綜複雜之後，任何在小地方的修改都可能影響到其他地方，牽一髮動全身。微軟無疑已經困在自己引以為傲龐大系統的枝枝節節。若不能從源頭去修正，只是一再地在枝微末節處修修改改，將難以見到更好的產品。那得要看微軟是否「捨」得放掉現在市場的包袱，將修正的範圍往更源頭的方向去，才能置之死地而後生，活得更長更久。

曾經有位知名的作家說過這樣一段話：

It took me 15 years to discover that I had no talent for writing,
but I could not give up because by that time I was too famous.

(15年了，我這才發現自己並沒有寫作的天分，但我已無法放棄寫作，因為我已成名)

多麼勇敢的告白，許多所謂「大師級」的人物至死都還困在自己建造的象牙塔裡，不願走出來面對最真實的人生，也因此錯過可能造就更輝煌燦爛的一生。

學習這套傳統太極拳不也是如此嗎？隨時都要能放棄所擁有的，因為「更好」會因此產生。抱住那一點點開始似乎是「對」的東西，抱了一輩子豈不冤枉。學拳的每一個過程在短暫的時間內是對的，但放大來看往往都是錯的，沒有恆久「對」的東西，只有相對的「對」，時間成熟後，「對」的會開始變成「錯」的，那已經是警訊，督促習拳者要變了，要知道階梯已經變成障礙了。就好比坐船過河，一旦過了河，船必須被拋棄，你不能帶著船繼續旅程。因為到下一條河，必須乘坐另一艘更適當的船才能安全渡河，原來的船已經不適用。

因此習拳者共同的經驗便是，一路錯上來，停留在錯的時間似乎比較多，感受到的挫折比雀躍高興的時候多好幾倍。我們不知道習拳這趟旅程的終點站在哪兒？當然更不清楚到達的路徑該怎麼走，有一句話說的很好：

真正的瞭解總是在事情發生之後才會出現，它從來不會是事先就已經決定好的。真正的瞭解不可能是先計畫好的，它總是自發性的出現。

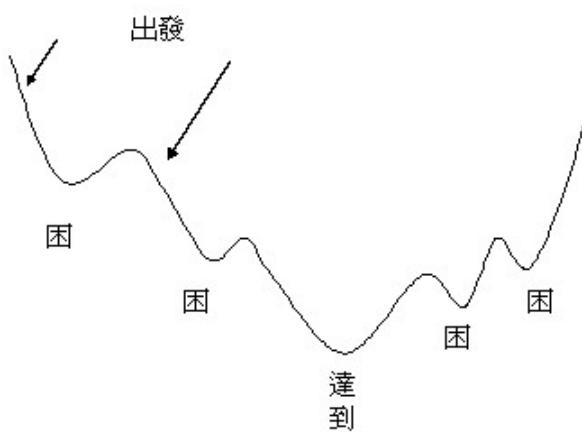
”道”——無悔之心

不要帶著任何成見或甚至任何成功的經驗學習太極拳，那終將是阻礙，唯有透過不斷的練習，才能將對太極拳的認知轉化為習慣、經驗與瞭解。或許這就是學習未知事物的方式。

包袱之三：向左走，向右走（一個無解的數學問題）

過去有一段時間我的研究重心在解決一個應用在許多科學、工程、商業等領域的數學問題。用一個較不數學的說法來描述這個問題：

在群山峻嶺中，矇起眼睛想要走到最低的山谷，但途中有許多比較高的小山谷。從任何一個地點出發，因為眼睛看不見只能依循一定的法則找尋最低點；譬如「只能往低處走。」開始的時候往往很順利的，很快的往下坡方向前進，不過在路上會遇見一個淺碟的凹地。但是依「只能往低處走」的法則，最後一定會「困」在凹地中無法脫困，因為凹地的四周都比中心點高，一旦陷入中心點，便會以為已經到達目標（如下圖所示）。



在學拳的路上，我們都會碰到類似的情況，老師說：「自然舒服」就對，不舒服不自然就一定錯。於是抱持著「自然舒服」的法則一路練習下去，初期會得到很大的進步，但慢

慢會發現困住了，困在自己認為的「自然舒服」。其實「最低的谷底」才是真正的自然舒服，此「自然舒服」非彼「自然舒服」。誤把「銅鐵」當「金銀」，每個人都很容易的困在自己想像中的「自然舒服」，缺乏一股比較大的推力將自己送出淺灘。因為那股推力必須異於常理、跳脫平日的習性並超越自己的邏輯推理。

有一個很棒的故事：

佛教徒談論四個脈輪，於是一個佛教的追隨者只感覺到四個脈輪。

印度教徒談論七個脈輪，於是一個印度教的追隨者感覺到七個脈輪。

有一次我對一個感覺到七個脈輪的人說：「你不知道有十三個脈輪嗎？」

他說：「什麼！十三個？可是直到現在我只感覺到七個。」

「漏了六個，」我告訴他，「你回去同時感覺到十三個的時候，再來找我。」

六個月以後，他來了。他感覺到十三個了—這個人不是在欺騙。

他不是一個說謊的人，他不是在對我說謊；然而，頭腦可以創造體驗。

”正是那朵玫瑰”—頭腦的遊戲

即使能把拳理說的頭頭是道，也可能會困在頭腦所創造出來的「自然舒服」。那不是一種真實的體驗，是頭腦的把戲，但確是真假難辨。如何才能分辨呢？在某次與老師喝茶閒聊中，得到這樣的結論—達到真正的自然舒服「三部曲」：

不合理的舒服（依從目前習慣、頭腦創造的體驗或想像）

合理的不舒服（依拳理，但不習慣，所以感覺不舒服）

合理的舒服（養成合拳理的好習慣）

頭腦是邏輯推理的發動者，更善於應用經驗，更可怕的是它永遠搶在前面做出所有的判斷。很多時候我們必須依據頭腦來過社會化的生活，但就學習太極拳而言，頭腦往往是扮演著破壞者的角色。苦惱的是，我們長期以來過份依賴它，因此即使被操弄也不自知。

走向源頭

太極拳學習中最常見的的困難，在於習者與教者對何謂「正確、舒服」的認知不同。譬如一個正確的動作或定式，學習者明知正確的姿勢該如何，卻還一而再，再而三的犯錯，經常需要旁人的指正，自己無法發現。究其因往往是習者並不覺得自己錯誤的動作（但已習慣）與正確的動作之間有何差別？無法體會正確的動作帶來的舒服或更好的感覺。所以平常練習時並不會發現自己處於一個不正確的動作。

譬如左棚的定式腰胯要轉正，但如果轉正只是為了達到老師的要求，而不是為了更舒服、更接近中定，那麼很快的在自我練習的過程中，會回到自己「感覺舒服」的「錯誤動作」。為何無法察覺「正確動作」帶來的「好處」呢？當經過旁人的協助做出正確的動作，自己仍感覺不出它的差別，有時還會覺得吃力而感到不舒服！為什麼呢？

或許是「鬆」還不夠、身體心理整體的配合還未臻理想、對鬆的觀念還不夠，更何況一個錯誤的動作往往是由前一個錯誤動作造成的。如果此時對錯誤的動作作局部的改善，而不去追溯錯誤的源頭，只為了更快能發勁、能拔根，反而是在繞遠路。

絕大多數的學習者終其一生的訓練都在解決枝枝節節的問題，並未根據問題的源頭去著力。一旦認識不清，便會花費許多時間在那些枝枝葉葉上面，沒有耐心持續的放鬆。因為不鬆本來就會造成許多錯誤或做不到正確動作的要求，所以只要在鬆上面有進步，問題自然會迎刃而解，不需要特別去解決因為不鬆所造成的問題。把精神放在「鬆」才是捷徑。觀念上有此瞭解，才能專心、安心、放心的走這條捷徑。

譬如我的經驗；單練「按手」與拳架中練到「按手」時的感覺很不一樣。有很長的時間為此感到氣餒與不解，整趟拳練下來一點都不舒服，因為很多地方都與拆開練時相差很多，光是心裡就覺得不舒服。究其因，才發現是受到前一個動作的影響。從「擠」變「按」，第一個移位就已經把胯給弄浮起來了、中定也跑掉一半了，在這樣的「基礎」下再來「按」，當然諸事不順了！問題就出在「擠」變「按」的移位，為什麼會把中定移掉了、把胯移浮了？在經歷無數次的指正與自己細細的推敲後，發現原來是「擠」也沒有到定位，腰胯沒有轉正。而移位當如門板，但未移位前，門板已經歪了，此時再來移位

胯便容易浮起來。正確的改法應該是把「擠」的定位轉正（虛跨也比較容易鬆開）讓兩肩兩胯同在一個平面上，問題就解決一大半了，而不是在門板歪掉的情況下移位，然後再想辦法讓胯不浮起來。

當門板轉正了之後，再來移位應該沒問題了。可是胯還是浮了，中定悄悄的跑掉了。不只移位，連換形也是如此。越是進步，發現的問題就越多越大，說不氣餒是騙人的。或許時候到了，在一個偶然的情況下聽到經常聽到的一句話，打開我對這個問題的認識，把習拳的情緒帶到高點：

不論移位或換形只要一動起來，必定是旋轉的動。特別是幾個關節處，
如腳踝、胯、肩，配合湧泉、丹田、夾脊一起旋一點點。
唯有微微的、同步的旋動起來才能保持未動之前的中定。

如果關節處（或甚至全身的細胞）是直線或平面的進行將很難維持原來已經貫串的肢體結構，這也是為什麼發勁前接得很好，發勁時卻走樣的原因之一，一動就「散掉了。」這也是為什麼「餵勁」時比較容易發勁，因為關節處已被對方「刻意」固定，不會因為不正確的移動而「散掉」。餵勁的結果是整勁有了，但是不「活」，因為全身旋動又受到了限制。因此餵勁也必須恰到好處才會進步。

當然這也可以解釋被發勁的人只要放鬆，便很難發勁，因為沒有來自對方的力量幫助自己貫串起來，一切都要靠自己，此時旋動就是關鍵所在。唯有旋動才能讓自己隨時保持貫串，將對方的力接到湧泉。也因為是旋動，這股旋動的勁到對方身上會產生拔根的效果，讓自己面對的阻力變小。相反的，直線的動無法拔根，阻力自然還在那裡。

因此平日練拳架時，就應該養成旋動的習慣，不論移位或換形，只要一動起來，全身都想要辦法旋起來，而且做到同步。一開始自然無法做到老師說的「好像全身每個細胞都旋一點點」，但可以慢慢的把每個地方加進來。那種旋動很像是「起落鑽翻」或是「寒芒衝霄」¹ 的「微小版」。多練這兩個功法或許可以早一點體會這中間的奧妙。這好比老師

¹「起落鑽翻」與「寒芒衝霄」為左家太極拳的兩個功法。

曾要求以「起落鑽翻」練「推手」一般。關於旋動我做了如下的整理：

1. 一動無有不動：讓全身每個關節、肌肉、甚至每個細胞都「同時」動起來，這裡的「動」是「旋動」。
2. 如何才能讓每個細胞「同動」：「內指揮外」、「下指揮上」比較容易做到。
3. 如何做到「內指揮外」、「下指揮上」：全身先貫串起來。
4. 如何做到「全身先貫串起來」：全身重量都落在湧泉。
5. 如何讓「全身重量都落在湧泉」：胯多落一點、四肢百骸多內斂一點是關鍵。
6. 如何讓「胯多落一點」：鬆。

試著找答案

練太極拳老師常要我們去找源頭，起初只以為是去瞭解太極拳的源由。直到這一年才懂得在拳架上找源頭，這才理解在學習上容易犯一個毛病：製造一個錯誤，然後用更多的錯誤去彌補，花更多的時間去探討錯誤的地方，思索枯腸去找出對應的方法。這些都是錯誤的方向，但卻是很難避免的，習者必須謹慎看待。

應把時間花在找出發生錯誤的原因，讓錯誤不要發生，而不是錯誤的本身。否則會在出了錯之後，在錯誤的事情上大動干戈。這就是老師說的找「源頭。」譬如「移位」，實腳變虛腳的過程中，如果不是從實腳出發，如果胯不能持續鬆下去，必定會造成許多狀況，包括到定位後虛實不清楚，尾閭不中正，勁困在大腿上，身體甚至會傾斜，如果發生這樣的現象，只是到定位點去調整東、調整西的，一點幫助也沒有！並非這些定位點的姿勢不對造成錯誤的結局，而是移位的過程出問題了。這時應該將時間花在瞭解到底「移位」錯在哪裡？只要改掉移位的錯誤，到達定位點就不會發生原來錯誤的姿勢，當然也不需要去改囉！改錯！改錯，要改對地方才會進步，否則改了一輩子不知道錯在哪裡，豈不冤枉。

好比一般說「耐壓、抗壓！」當面對壓力時，如何讓自己承受得住？這是熱門的話題，於是乎，相關的訓練課程、方法俯拾皆是，專家到處都有。

但何不從如何讓壓力不發生來著手呢？否則壓力這玩意兒可大可小，不能老是被壓力追著跑，總有一天壓力大過抗壓性時，一樣要崩潰。自詡抗壓性大的人，終歸敗於壓力。就像「細菌」與「抗生素」的戰爭一般，永遠是道高一尺、魔高一丈。畢竟「抗壓有限」而「壓力卻無窮。」

「熊經」是另一個例子，常常在捩轉時虛胯愈轉愈緊，含胸變挺胸，如果不去發現真正的原因，只是在旋轉時去注意鬆開虛胯，往往會做得很辛苦，也做不好。胯的部分雖有改善，但是上半身可能愈來愈緊。其實都是因為沒有找到真正的原因！如何找出原因？老師經常提醒我們注意，捩轉前後身體應該保持同樣的舒適的狀態，如果沒有，從捩轉後的哪個地方開始變化？就我而言，在捩轉時整個腰胯並未同步的跟著轉，一開始稍慢，隨後甚至不轉了。如此一來腰眼疊不起來，因為虛胯部位比實胯還高，根本疊不下，中定也喪失了，最後造成一個實體上的虛實。而隨後的移位當然因身體的不舒適而無法做好。正確的捩轉應該是虛胯那一半邊的身體似繞著豎起的脊樑同步跟著走，虛胯隨時保持鬆落的狀態。這種同步轉的觀念再擴大一點，連五臟六腑都要在開始吐氣的剎那同步翻騰。再擴大到極致，連全身的每個細胞都要同步的動起來，直到吐氣將盡才又同步停止。

熊經的捩轉如此，拳架功法所有的換形當然都該如此！身體隨時保持一樣的舒適度。換形比較正確了，接下的移位已經處於一個比較好的開始，有些錯誤便可以避免。有好的移位才會有下一個好的換形，如此良性循環，自然越練越舒服。

關於源頭的重要性，道德經第六十三章說得很清楚：

「... 圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易；
天下大事，必作於細。是以聖人終不為大，故能成其大。...」

一開始做好，一路順暢，否則阻力愈大，即便實力不錯，也是打的非常辛苦，這不是太極拳！所以老師也常說，他的拳只是在每一個小細節的地方比我們好一點點，但是許許多多的小細節加起來，就不得了了！一件大事、一個大成就是無數的小事所共同造就的。

包袱之四：另一個焦慮

想藉著練太極拳改善工作、家庭生活上的焦慮，卻往往陷入另一種焦慮：

「學不好太極拳的焦慮」

看似簡單卻抓不著頭緒，一個在各方面都成功的人，卻栽在不起眼的太極拳，怎不令人焦慮呢？愈想練好，卻愈練不好。如果無法靜下心來，一個邏輯的腦袋、西方的思維，永遠猜不透、掌握不住太極的真諦：一種免除頭腦的介入，探索發自最深層的力量。

容易焦慮的人，往往是行事風格或個性上某些習慣造成，如果不能看清這一點，還不自覺的以同樣的態度面對太極拳，這其實是對太極拳極大的誤會。學習太極拳便是要解決這根本的「禍源」、「病灶」，卻反成為另一個焦慮的來源，豈不冤枉！

太極拳的進步一定是跳躍式的。做的不對、不好的地方無法被片面的解決，那是一種整體性的因素。從不對到對，往往是一種革命性的改變，不是微幅的、逐步的調整。微幅的改善只是追求錯得少一點，但還不是走向正確的路。跳躍的品質類似師爺夢見肩膀斷了，隔天便功力大增。當然，會夢見肩膀斷了，一定是努力的痕跡，絕非憑空而來，否則就是白日夢了！

練拳時，只能用「心」觀照，不能用頭腦想去改變什麼。就只是「做」與「觀照」。只知道做的對或不對，好或不好，其他都不能介入。但要觀照得宜，知道對錯好壞，眼睛的功夫一定要先達成，即所謂「眼高而後手能並高」。這整個過程需要不斷的練習，才能將頭腦摒除於外，才能將過去的習慣去除。當然正確外形動作也有助於頭腦的去除，因為正確的外形有利行氣，有助放鬆。

太極拳是直覺的訓練，回歸本（體）能（或本體覺）。對任何的外在的「刺激」都應以本能回應，而不是經過頭腦分析之後採取的行動。是一種「去頭腦化」的過程。這與「去肩化」有異曲同工之妙。反應的路徑越短越好，不需要中間經過太多手續或過程。所謂「明心見性」，一點便通。頭腦的介入只會壞事，但由於長期教育環境的訓練，使得頭腦的介入變得如此自然，不透過頭腦的運作，似乎無以爲繼，不知如何是好。心裡不踏實，不習慣，缺乏安全感。這當然需要長時間的矯正，才能扭轉回來。幾年下來，練太極拳的挫折讓我頗認同這段話：

...然而智力是盲目的，不知道如何去處理新的東西，
總是以舊的答案來回答新的問題。

”直覺”——過去、現在和未來

因此練拳架或推手時，千萬不可讓頭腦介入，身體接受什麼樣的刺激之後，該如何反應應該交給「本能」去處理，頭腦只能扮演旁觀者的角色，觀察出過程的對錯與好壞，但不能介入運作。不過頭腦總是出其不意的介入，毫無痕跡，這也是頭腦存在的本質。一定是什麼地方出現不完整、不平衡，才誘使頭腦出招，頭腦總是在這個時候出現。因此，練拳時身體的中定安舒便是「去頭腦化」的第一要件。否則只要出現不平衡，頭腦將立刻啓動神經系統試圖彌補，如果不平衡的現象持續出現，那麼頭腦將盡其本分的持續運作，調動神經系統、肌肉關節組織來維持整體的平衡，這麼一來就累了！

直覺的訓練在此時當令頭腦只能袖手旁觀，不得介入。但這違反其本質，將引起衝突，於是需要長時間的磨合，將兩個矛盾的東西融合爲一體。時間的因素是不可忽視的。下面這段話稍解我對太極拳的許多迷惑

理性是企圖知道未知的努力，
而直覺則是不可知的自然發生。
想要看穿不可知的是可能的，
但想要解釋它，算了吧。
感覺是可能的，解釋則不然。

”直覺”——啜飲那不可知的泉源

結語

探索太極拳這個未知領域所帶來的挫折，意外發現自己身上背負著許多包袱，同樣的包袱也出現在其他人身上。太極拳的進步依循著未知的路徑，大抵如老師所言：「太極拳是練無，不是練有。」不要在「有」上面討消息。似有若無，好像有又好像沒有。「未知」意味著超越頭腦的理解、甚至想像，更難以描述甚至教導。

人的一生背負太多包袱，一件又一件，一層又一層，絕大部分都是沒有必要的，但我們似乎十分依賴它。包袱雖重、雖苦，卻給人甜蜜與安全感。我們缺乏足夠的勇氣擺脫它，以便能投入未知的領域。或許是教育、或許是文化，讓包袱一個個上身而不自覺，最後還得學習如何卸下包袱，怎不令人感嘆！

看完這篇文章，或許你會訝異我對太極拳的投入與認識，想像我該是拳藝精湛的俠士。其實不然，本文所言多半還是來自頭腦的理解，並非我的洞見。看！頭腦還真有兩下子，不知道何時才能擺脫它的糾纏！

後記：這篇文章記錄作者自2003年3月至12月間練習的心得。由於時間很長，很多早先寫的東西已經覺得不適宜而刪除，有些「技法」層面的文字也太佔版面或流於瑣碎而捨去。總覺得還是多留些「心法」比較能「放得久。」但昨是今非，我也不知道過段時間是否還認同這些說法？所以把時間記錄起來，強調這段時間的心路歷程。其間也恰巧閱讀了許多奧修大師關於「道」與「禪」的著作，對我在太極拳上的體會有不少幫助。本文特別援引部分內容來潤飾我枯燥窘困的文字。

參考文獻

- [1] 奧修, ”正是那朵玫瑰 (Just like that),”方智出版社。
- [2] 奧修, ”禪: 活出當下的意識,”生命潛能出版社。
- [3] 奧修, ”道: 順應生命的核心,”生命潛能出版社。
- [4] 奧修, ”存在之詩: 藏密教義的終極體驗,”生命潛能出版社。
- [5] 奧修, ”直覺: 超越邏輯的全新領悟,”生命潛能出版社。
- [6] 奧修, ”蘇菲靈性之舞: 讓自我死去的藝術,”生命潛能出版社。
- [7] 奧修, ”瑜珈: 提升靈魂的科學,”生命潛能出版社。
- [8] 奧修, ”放輕鬆些 (一),”奧修出版社。
- [9] 奧修, ”放輕鬆些 (二),”奧修出版社。
- [10] 鄧美玲, ”雲水吟: 禪宗溯源之旅,”時報出版。
- [11] 老子, ”道德經,”商務印書館。
- [12] 熊琬, ”道家太極拳與密宗,”第七屆國際神龍太極學會嘉年華會紀念特刊。(http://www.taichi.com.tw/list_ref.htm)。
- [13] 熊琬, ”太極拳與禪,”神龍道場啓用大典特刊 (http://www.taichi.com.tw/list_ref.htm)。