

吳國忠老師給予同學們練拳的三點建議

地點：神龍咖啡坊

時間：2007年5月5日

演講：吳國忠

記錄：黃鈺錠

近來我看大家練拳是有些進步，但進步不夠快。關於這個問題我一直在想，為何有些動作應該很簡單，但再三示範，大家仍是切不進去，原因到底為何？當初自己跟師爺學拳，因為自己外家功夫扎實，所以凡是過去學過練過的，就不練，而去練那些相反的、過去從沒聽過沒學過的。但同學們因為沒有那麼扎實的外家底子，所以不知道什麼該練、什麼不該練。

看著大家，我不斷想著該如何給予建議。如富田，跟了我這麼多年，何以無法突破？於是我今天要求他寫東西，每週寫自己如何練拳，如何才能進步。這不是我頭一次這麼要求，像亦文，當初逼他那麼多年都不寫，近來開始寫了，而且也有了進步，這就是方法之一。

除了這個方法之外，對於大家在練拳上，有幾點建議，大家也許可參考琢磨。

大家跟老師學太極拳，先要搞清楚「學」「練」「用」這三點。

「學」——到底能學什麼？要學什麼？

「練」——到底在練什麼？要練什麼？

「用」——也就是太極拳怎麼應用？也就是「戰」。

當年我跟到師爺學拳，亦是從這開始去切入。

以「學」來看，當年凡是過去學過的、相似的、差不多的，我不但不學不練，連看都不看。跟師爺學拳第二天開始，那時去立法院，不只沒跟大家推手，玩都不玩，就連看也幾乎不看，只在一旁想著師爺所教的太極拳。別人硬要跟我上手，就乾脆推說手痛。

大家沒學過外家拳，就是練過，也沒有我那麼扎實的功夫。所以在「學」這點上，給大家建議，凡是你過去「不知道的」，就學，老師叫你怎麼練，就練，千萬不要懷疑。像師爺說的，「我鄭曼青又不會害你」，叫你從這裡到車站去，方向指對了，總有天會走到地方。大家跑那麼遠來學拳，老師不害你，總想大家能得到點東西回去，所以在「學」上，老師建議：「凡是不懂、不會的先學，千萬不要懷疑。」

接著，是「練」。大家練習時，要怎麼選擇適合自己練習的方式及項目？每個人的體能、個性、年齡、手腳靈活、意志力……等等都不一樣，這些因素綜合起來，去選擇適合自己的來練，這也就是守分。守好自己的本分，也就是要認

清楚自己練拳的目的是什麼？是要健康，還是要練功夫？是要比賽，還是求可防身自衛？目的不同，練法自然不同。

在學習的過程中，要「抓」，也就是「抓重點」。當年我跟師爺學拳，便是以《易經》的「三易」作為抓重點的原則。所謂的「三易」便是「不易」「變易」「易簡」。

大家的問題，多是在「變易」上學很多，在「不易」的取捨上卻不夠。什麼是「不易」？像是美人手、不動手、中定（湧泉跟百會連成一線）、虛實分清（虛腳起來實腳膝蓋動都不動）等等……這都是師爺晚年所授太極拳的特色，也是跟別門別派不同之處。這些都是不變的，只要是符合拳經拳理（以心行氣，以氣運身；或是由發於腿，主宰於腰，行於手指等等……）就都是不變的。

建議大家回去看看我寫的書，去想一下，不變的是哪些，變的是哪些。變的不要下功夫，因為那都是摘樹葉。不變的要下功夫。

倒回來說，這些「不易」不是絕對不易，是相對不易，千萬不要把它又練死掉了。像美人手是不變，但偶而有折也不是大錯。實腳膝蓋一定要對腳尖，但在練八法時，內扣一下身形轉換比較靈活也對，不算錯。在不易中，儘量不易，不是絕對不易。抓到這不易後，然後越練越少，到後來預備式一下來，湧泉百會就對好，所有的八法及周身三十六要等都做好。

一個動作抓到了，要練到把這一個動作包含到所有太極拳的動作裡，這就是「易簡」。如落胯，不只定式要落胯，還要看旋轉時有沒有落胯，移位時呢？盤拳架的每一個動作都要落胯。大家練拳要選到重點，抓到後，扎實去練，必須練的東西，一旦抓到重點，就花很多時間心力去練。

學跟練中間要學會取捨，把學到的東西找出特別、不變的東西，然後推理下來，再越練越簡單，把這一個好好練，有一手就有一萬手。

建議大家一開始學太極拳時，以《易經》的三易做為自己在練與學上的取捨，練的時候不怕寂寞，不要怕多，但記住，練習以改變自己的習慣為原則，如美人手，動一動再檢視自己的美人手有沒有變掉。沒有什麼習慣是改不掉的，像我過去練外家拳練得那麼苦，那麼扎實，都改得過來了，我相信沒有什麼改不掉的，所以要多練，但練還是要給自己設定目標，規劃自己該練什麼。像是腰胯不靈活的，就多練雲手等，鬆開下三關，腳步虛浮的，降魔降心、烏申就多

練，而不夠輕靈的話，左家功法就多下功夫。大家要自己給自己開藥方，這樣才進步得快。

學跟練起碼要完成 51% 以上，才夠格進入到「用」。而太極拳的用，要分清楚我們的用，是去表演，還是去比賽……等等。如果我們學習太極拳不是要表演，也不是要比賽，那我們的「用」又是什麼？

太極拳的用，其實是「勁法的應用」。大家都知道力由骨發、勁由筋出，但這個勁要怎麼練？首先內功一定要好好練。至於勁法要如何用，這便是目前雲房組老師教授的重點。

學、練、用三者必須分開，我們要懂得取捨。要如何練成一碰就讓對方出去，而且對手還是身高體重都不成比例的情形下，一樣要讓對方出去？這就是太極拳，也就是大家要下功夫的地方。在有學跟練的基礎之下，於「用」上如何給自己突破，大家一定要先給自己定位清楚。

在學、練、用之外，我在《研幾》上有一篇討論到「有、無、有之始」的文章，與這學練用有殊途同歸之意。舉例來說，當年我跟師爺學太極拳之前，跟人上手，大家都說我太極拳功夫好，而那時我的太極拳還是看書學來的，直到跟了師爺之後，才知道過去所會的根本不是太極拳，我過去的不懂，便是「無」；跟了師爺後開始學習，這個學習的過程便是「有」。記住，所有看到叫得出來的都是「有」，而這「有」其實是假有，只是一個符號，如英文的字母，當我們學會英文時，就不用再去學字母了，但在不會英文之前，字母卻是無法跳過非學不可。這些有形有象的都是符號，都可變化。太極拳亦是如此，學到後來是愈練愈少的功夫。師爺曾說，三十七式完了，可以練十六式，然後八式，然後四式，最後連一式都沒有了，預備式就是太極拳，這就是「無」的境界。也就是到了真正應用時，要把一切忘得乾乾淨淨，連作夢都不要去想，此時反而會產生「妙有」，這個妙有便能「用」。記住，道家的無非絕對的無，有亦不是真正的有，此思維模式建立後，大家可以給自己開藥方，檢視自己。像軍人作戰要沙盤推演作戰計畫意思是一樣的，大家不妨給自己寫一下，認為自己什麼動作不行，哪個動作練不好，找出原因，是落胯沒做好？還是中定失去了？或是下三關鬆不開？美人手不徹底……等等，不妨給自己提出來，給自己勉勵，然後依《道幾》書上寫的八法、周身三十六要等等一個一個去檢視自己有沒有做到，掌握到了沒？若沒掌握到，要反問自己，趕快將這些改正後，一個一個養成符合太極拳拳理的習慣。以此類推，哪有問題哪裡卡住，給

它訂計畫，將它攻破，然後請師兄監督，相信沒有什麼改不過來的。就像師爺說的，永字九法，一年練一法，九年下來不相信學不好；太極拳再難，以此法一個一個去改正，太極拳一定可以有所突破及進步。

以此思維及方式去學去練，這樣到達用的階段時，老師才方便教，同學也才會用得出來，不然基礎若沒完成，勁法的應用，我就是說破嘴同學也學不會的。

好比說我的手一搭在對方身上，大家看不到我裡面的變化，我的動作差一點點，但裡面卻差很多，變化機制大家看不到，我如何教？只能盡我所能比喻給大家聽，儘量跟大家碰，大家從中去琢磨體會。像發勁，大乘法上去的，還是湧泉上去……每個不同的方式中大家去找消息，這就是聽勁。二個人一碰一接觸，你打我跟我打你是相同的機會，如何掌握到永遠只准我打你，不准你打我？嚴格說來，如果能掌握到此，太極拳就算畢業了。

大家如何從完全不會，到老師我這個階段，這中間的許多要自己去克服，因為每個人都不一樣，有不同的問題要克服。像錦亮，因為過去學過機械體操的關係，上三關較不靈活，再加上工作關係，會計管錢的，個性較拘謹，下意識怕錯，手便有意念在裡面，這個意念要想辦法將它放掉。而新南練得很勤，但因為信仰關係，不可能跟人動手，所以有時我也會開玩笑說要把對手當成魔鬼，把它打倒打化掉。要知道太極拳不動則已，一動石破天驚。若不動的話，乾脆認輸算了，一動，就要把對方當成有殺父之仇、奪妻之恨，不然如果打起來，那零點幾秒的機會稍縱即逝。所謂戰場無父子，一搭手，對不起，就是天王老子都要把你給打垮打化掉。這個氣勢我不能給，要自己下工夫養成。

這套拳從學到練到用，中途有很多要靠自己，有心有經驗的人，一個點竅就會差很多，老師只能把自己的心得及經驗分享給大家，這是老師跟師爺頭五年的學習方式，大家回去琢磨一下，多下點工夫。相信太極拳要進步，不是那麼困難的一件事。