

## 太極與人生

勞小兒科診所 勞永發醫師

太極分陰陽兩儀，黑白對稱。也混爲一體成圓。

太極，非黑即白，黑白分明，但亦黑中有白，白中有黑，就如同我們日常生活所遇到的事情一樣，雖有對錯之分，但卻無絕對對錯，總是對中有錯，錯中有對。

太極拳重視虛實，人生何嘗不是重視是非，但初學者，總是虛實不分，呼嚨帶過。入世不深或不常思考之人，亦如是。拳招中的虛實，祇要用心、用功，總有分清虛實的一天。但分清事情的是非對錯卻複雜得多。也許根本就無所謂是非對錯，祇是人附加於它的意義而已。但太極拳卻有清楚的虛實之分，不容置疑。

太極拳有三無畏：一曰、無畏喫苦，二曰、無畏喫虧，三曰、無畏厲害。

無畏喫苦：也就是要喫苦，每日練苦功，如金雞獨立、左右雲手、行太極步。不練苦功、何來基本功。沒有基本功，拳架打得再好，最後可能會變成是太極舞蹈。武術就是武術，

舞蹈就是舞蹈，兩者是有一點不同。

就如同登山一樣，爬越高就越辛苦，所以很多人望而卻步。不怕苦才能登高峰，才能到達別人踏不上的土地，看別人看不到的景色、感受別人領略不到的體認。當你到達頂峰的一天，你的所思、所想、所見、所聞，都已經跟別人不一樣了。

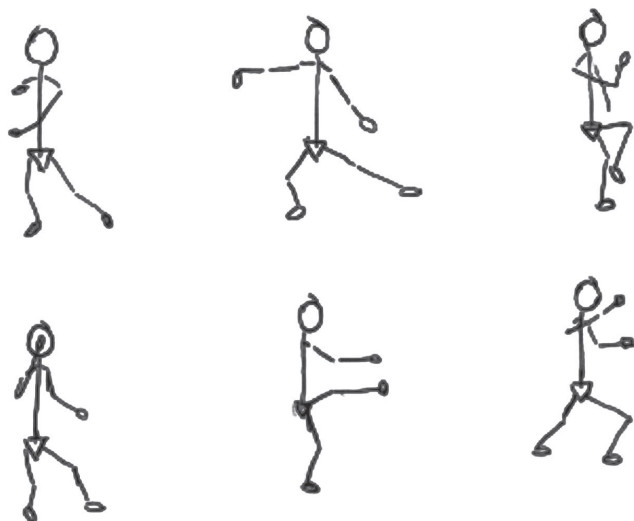
小孩唸書，不管覺得苦不苦，也必須要唸下去。沒有十年寒窗苦讀，那裏來一朝成名天下知。成長後，出社會創業，也不能把“苦”字放在心頭。

更深一層面，有機會喫苦，可以喫苦，能夠喫苦，也是一件不錯的事。

就是因爲苦，以後才會爲這一刻更感珍貴，也更感驕傲、自豪。

俗語說：《想要出鋒頭，就不要怕喫苦頭》

無畏喫虧：在太極拳要訣裏就是舍己從人。也就是讓，就是化。在進行推手時，你要多少，我就給〈讓〉多少。你進多少，我便退〈化〉多



少。等你力盡之時，就是〈空〉，無所著。如果你再貪多，便會〈失〉，便會〈缺〉，失去重心、失去平衡；缺少靈活、也缺乏動力。當你又空、又失、又缺之時，就處處受人掌控了。

在日常生活中，總是會遇到一些人，想要佔你的便宜，如果能夠喫點虧，事情可能更快得到解決，別人也可能不會跟你計較太多，甚至多一份交情。

如果不想喫虧又會甚麼呢？可能就會花大量時間和精力去計算、去避免損失。但很容易讓事情變成膠著狀態，產生雙方的對抗。不想喫虧，可能虧更多。

貪便宜，結果失去更多。喫點虧，說真的，你可能會少得到一些東西，但也不會失去甚麼。

《喫虧，實質就是佔便宜》

無畏厲害：就是不要慌，不要怕。不要因為對方個子高大、或手拿武器，就害怕緊張，然後不知所措。當又慌又怕的時候，全身肌肉就會同時繃緊，很容易會變成機器人。這與太極的宗旨〈心神定靜，鬆腰落跨〉是相違背的。如果心神激動，如何沈穩變招。如果情緒緊張，肌肉僵硬，又如何做到太極的精要：鬆、沈。

更不用說“化勁”和“接勁”了。

有時候，我們會遇到一些重要或重大的事情突然發生，這時候就是不能慌，也不能怕，要冷靜應對。要不然腦子會一片空白，不知如何面對及反應隨之而來的變化。再不，就是顧忌太多，而自我縛手縛腳，無法做任何事。

《臨事畏懼，則一事無成》

無畏厲害是三無畏當中，最重要的一項。

這是筆者一點點的想法，希望能得到各位前輩的不吝指正，不勝感激。

在此特別感謝劉享源醫師和柯秀英老師三年來無私的教導，帶領我及家人進入奧妙又有哲理的太極殿堂，讓我獲益良多。一直心存感恩及愉悅，祝福您們。

另一位衷心感謝的是王錦士老

師，在課堂上聽他講授太極拳精彩的拳經拳論及講解拳架上的細微剖釋，讓我能上拳架上更上一層樓，領悟更多細微變化的地方。

在這裏，也要感謝一位醫界前輩，李剛領醫師，鼓勵我出來寫這一篇文章，謝謝李醫師的支持。

註：高雄市醫師公會太極拳班，自2008年3月開班迄今已3年3個月，都是由劉享源醫師（教練）及柯秀英老師義務教導（免學費）。每星期一中午在公會練拳。現有學員30多位。歡迎會員參加。



◀ 理事長林正泰偕同理監事參訪高雄市立小港醫院與院長劉景寬（坐右三）合影留念。



◀ 參訪國軍左營總醫院與院長趙泰宏（右二）合影留念。