

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

中國時報/103 年 4 月 17 日/人間副刊/E7 版

太極拳 爸爸說：「這拳法是咱門張家老祖宗一路傳下來的，傳到你大陸上的爺爺，你爺爺再又傳給我，你要學不會，怎對得住張家列祖列宗？」於是，每天黃昏，我爸一回到家，便領著我迎著餘暉走出庄外，到田間的農路上打拳。

【張輝誠】

我打小就跟著父親學太極拳，這其實沒什麼好說嘴的，像這種慢吞吞的動作，只適合我外公學而已，我小時的那群玩伴，哪一個不是風靡九月十五大拜拜在我們蔥仔寮古安宮前請來的露天電影裡頭的成龍，成龍和裡頭白頭老翁使得虎虎生風的不是蛇形刁手、螳螂拳，就是鷹爪、醉拳，動作又快又狠，肌肉厚健剛強，舉手投足充滿英氣，那像太極拳溫溫吞吞，小家子器得很，所以我們這群小毛頭老是在三合院前的空地比劃著電影裡的身段、手勢——當然，這得瞞著我父親才行。

「那些都是個不入流的外家功。」我爸經常在早晨教我打拳時，聽我說成龍怎樣怎樣的時候，就這樣訓斥著。練太極拳不是一件多樂的差事，我爸要求極嚴，開拳前的暖身動作一點都不得馬虎，光是躬拳轉體、彎腰觸地、大甩手、前踢、前蹬、外翻圈踢、內翻圈踢，就足足折騰了半個小時，一回下來早就大汗淋漓、氣喘吁吁。這還只是開場白而已，接下來就得蹲弓形、繫馬步，表面上看起來是練基本功，實際上和上課竊竊私語被老師罰到教室後半蹲沒什麼兩樣，唯一不同的是，半蹲可以亂蹲，馬步可不許亂繫，我爸要求馬步要如樁入地，穩如磐石，但又要靜裡寓動，如蓄滿的水庫可隨時一瀉千里，奔騰發勁，說得自然比較簡單，一旦我雙腳與肩同寬繫馬下去後，我爸就靠過來，要我仔細著收進小腹，把重心放在大腿上而不是落在膝蓋，然後叫我再蹲下去一點，這種姿勢只要過了一分鐘，大腿上的肌肉便開始自行亂竄舞動起來，我臉上表情也隨之猙獰，身子不由得歪七扭八，我爸這時候就會在一旁氣定神閒地說：「馬步繫不好，學什麼都是空的！」然後就看他好整以暇的蹲完十五分鐘的馬步，臉不紅，氣不喘。

爸爸又要我練拳了

後來，我爸從軍中退下來，回來和我們一起住在蔥仔寮的外公家，白天就在附近鄉鎮接做板模零工，那時我才剛學會背書包排路隊走路到山內國小讀書，照理說父子倆白天應當無暇練拳才是，說也奇怪，我爸可不這麼認為，儘管他幹完一天粗活回到家早已疲累不堪，卻還是堅持要教我練拳，反正就是不准我一日荒廢拳課，他說：「這拳法是咱門張家老祖宗一路傳下來的，傳到你大陸上的爺爺，你爺爺再又傳給我，你要學不會，怎對得住張家列祖列宗？」於是，每天黃昏，我爸一回到家，便領著我迎著餘暉走出庄外，到田間的農路上打拳，說打拳其實還不是蹲馬步，我打小蹲馬步蹲了幾年，蹲久了竟也蹲出一點心得，這馬步要蹲得久蹲得讓我爸說聲好，不外就是兩個小要訣，其一是股跨間須柔中帶勁，勁中夾柔；其二是腳板要如千鈞頂，頂住全身。這怎麼說呢？剛開始大腿肌不是像汽水一樣畢波起泡胡顫亂蹦嗎，可時間一久，抖顫的力道漸次減弱，轉而像

花蓮縣易簡太極發展協會

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

波浪一樣在腿肌上運行，這時候只要一放鬆，全身便輕盈起來，一施力，股間就充滿勁道，這時候著力點便由大腿轉向腳底，由腳底支撐全身，由股跨負責發勁。我蹲完馬步後，我爸這時候拍拍他的大腿和手臂，對著我說：「你要記住，這股肱是人的兩大彈簧，所有的勁道都是從這裡發出。」然後站直身子說：「今天再教你一個新的樁法，叫仆步樁。」我爸把五個手法身形串在一塊兒練，左右對稱各五個號令，一是側推掌下弓步，二是換手推掌單吊腳，三是轉身橫劈，四才是仆步正樁，單押腳側身下探，五是出掌。我爸演示過一回，要我依樣畫葫蘆照著練，我做了幾回，他極不滿意，說：「身子骨這麼輕浮！」然後叫我跟著他一起走入還沒插秧的水稻田裡，把腳踩進爛泥巴裡頭，然後他在泥巴裡又演示一回仆步樁給我看，我一看當真傻眼，我爸在水稻田裡吊腳、轉身、下探，動作之乾淨俐落如履平地，一點都不為泥巴所黏滯，膝蓋以下雖沾泥帶水，動作卻行雲流水，讓人簡直不敢相信。輪到我了，才剛要起腳，哪知右腳陷得太深，拔不起來，拔了幾下才勉強拔起，推掌單吊腳，順勢正要轉身橫劈時，卻因動作太猛，下腳太遠，兩腳間距過大，一不小心，重心不穩，兩腳如繫桎梏，動彈不得，撲通一聲，一頭栽進泥水裡，好巧不巧，這時候我外婆正好出現在庄口叫喚著：「阿榮仔，轉來食飯喔！啊我耶金龜孫子呢？」

只傳心法不講架子

算一算，我斷斷續續練仆步樁、蹲馬步的時間已經過了六年，但當真開始練太極拳還是等我爸從台南回來，用賺來的錢買了一間二樓透天樓房，從此父子倆有空閒聚在一塊兒，這才又重新入門。新買的二樓透天樓房，位於蔥仔寮三公里外的褒忠街的街尾。搬進新家後，父親不再往台南工作，而是留在家裡讓人當師父僱請。這下子，我爸又要我練拳了。

練拳的地點是在頂樓平台，時間和往常一樣是在黃昏時刻。這一天，做完暖身操、蹲完馬步後，父親說：「趕今兒個起，來練太極拳。」他叫我在一旁候著，自顧自地演練起來，每演一式即口呼一令，只聽見金剛搗碓、白鶴亮翅、青龍出水、懶紮衣、單鞭、玉女穿梭、白猿獻果、當頭炮等名號絡繹從耳畔掠過，演了約莫八十餘式，方才深呼吸雙手合圍順胸而下，對我說：「這是陳式太極拳，屬陽剛一路。」又站回原地，說：「再看仔細了！」然後又陸續演了楊式、吳式、武式、孫式四家太極拳，有偏柔的、有偏剛的、有柔中帶剛、也有剛中含柔，風格不一而足。可我就不明白，既然我老祖宗傳下來給我爺爺，我爺爺再又傳給我爸，沒道理不用張家做名號創一個張式太極拳啊？我爸聽了我的問題，緩緩說道：「咱們張式太極拳，只傳心法，不講架子，所以不以拳式聞名，不過，咱們張家拳法遠在各家之上，日後你自然明白這個道理。」

自此之後，我即由陳式太極拳入手，日日演練，約莫半年，熟習一家，熟習後便換習一家，四年之後，五家七種(陳式分老架、新架，楊式分一路、二路)太極拳皆嫻熟精擅，演練無礙。四年期間，父親經常在一旁指點要領，說：「練架子要注意內外上下，屬於內

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

者，即所謂用意不用力，下則氣沉丹田，上則虛靈頂勁；屬於外者，用身輕靈、節節貫串、由腳而腿而腰、含胸拔背、沉肩墜肘。」其他道理我都懂，單單對節節貫串不明白，父親再又解釋說：「節節者，指身體之九關節，頸、脊、腰、胯、膝、踝、肩、肘、腕，一動俱動，節節貫串，動在手，腳亦著動，動在腳，手亦著動，全身合而為一。」

變化多端來去自如

這一天，天氣酷熱，父親在一旁觀著我練拳，忽然發出嘆息聲，搖著頭伸手阻止我，說：「停停停，練來練去，一身空架子，半點神氣也沒。」叫我下樓，隨他出門，朝家門前左邊一條農業小徑走去，最後停在一棟豬寮後面，這是一方池塘，池水碧綠。我爸衣服也沒脫，隨即縱身入池，要我也下去，我慢慢探腳下去，走到父親身旁，池水深及頸部，我爸比我還矮一點，池水在他的嘴唇邊流蕩著，父親開口說話：「看仔細了！」忽然霍地一聲，父親從水裡高舉雙手，開始演起太極拳，只見舉手投足之間，忽而水花四濺、忽然柔波輕漾、忽而拔跳出浪、忽而屈身破水，身形極其輕盈、神氣鼓蕩不已。收勢演完之後對我說：「這太極拳的精義，就在於要如水之流，趁虛而入，盈科後進，柔而化剛。又可多姿多態，硬可為冰、柔可似水、虛可成雲成霧，變化多端，來去自如。」然後他又舞動右手，漣漪從手臂旁一圈一圈漾出，說：「全身發勁，也要像水，手腳纏絲而動，剛開始是大動轉圈，大圈之中有小圈，圈圈相連，化小圈於無，也就是說要由大動化為小動，小動而不動，雖不動卻全身皆動，這樣才算真正入了太極拳的門了。」然後只見父親把手靜止在水中，卻不斷有漣漪產生，向外推送。

後來我讀高中，有一天通車回家，遠遠望見賣房子給我們的房東兒子，正和父親大聲吵嚷著，房東兒子說：「這空地是我們家的，現在要闢作停車場，你種的這棵番石榴要砍掉！」父親火冒三丈說：「房契上明明註明這塊地是我的，怎麼？現在仗著你們人多，地又變成你們的了，啊？」一旁的房東和親戚們七嘴八舌叫嚷著：「這阿山仔，真正番袂直！」房東兒子那時剛從海軍陸戰隊退伍，全身黝黑精壯，肌肉結實，這時候又把脊骨挺直，看上去暴躁得不得了，瞪大著眼，厲聲道：「你是欠打乎？」我爸當時已經六十好幾，略顯老態，個頭又差人一大截，我一看情形不對，趕緊上前要拉父親一把，預防衝突擴大。誰料房東兒子右手已電閃揚起，直撲父親臉頰，眼看就要正中眉心，剎那間，父親側身微退半步，右手包住來拳，順勢後拖，房東兒子頓時前傾，手臂打直，父親左肩略一肘靠，劈叭一聲，房東兒子手臂應聲而斷，大哇一聲，倒在地上，趕忙用左手扶住右手臂，狀似十分痛苦，圍觀者見狀，趕緊把人扶了起來送走，回途中沿路還不斷漫天叫罵詛咒著。

太極拳不就是動靜、虛實、剛柔、開合、方圓、卷放、輕沉、快慢、裡外、大小、進退、上下、左右，等等看似二元對立實又相互統一的狀態嗎？那麼生死呢？生死難道不也是太極嗎？

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

我上了高三，臨七月聯考之前的春假，意外以資優生保送台灣師大國文系，我爸可樂了，一來我們臨張家第一位博士的路又近了一步，二來讀師大全部公費，每個月還有三千餘元生活補貼，能替家裡節省不少開銷，三來距大學開學還有半年時光，省去準備聯考的讀書壓力，反倒可以專心練拳。半年間，除了練拳之外，父親也搜出一些太極拳書要我讀，第一本讀的是陳鑫《陳氏太極拳圖說》，這本書極厚，約二、三十萬餘言，善本書款，裡頭全是文言文，所幸我當時已熟讀四書，能用文言下筆成章，閱讀上甚少阻礙。書裡頭談的是陳氏歷代積累的練拳經驗，詳解架子、身形、步法、運動和周身規矩，最特別的是以易理詮解拳理，貫串纏絲勁的核心作用，而以內勁作為統馭。當中有段話，到現在我都還能背上：「用力日久，豁然貫通，日新不已，自臻神聖，渾然無跡，妙手空空，若有鬼神，助我虛靈，知豈我心，只守一敬。」似乎是太極拳之最高境界，當時雖不能至，卻一心嚮往。後來又讀楊澄甫所寫的《太極拳體用全書》，身形手法與陳鑫所記略有不同，理論卻大抵相近。

暑假結束，動身往台北讀大學的前一晚，父親在客廳對我說：「大凡諸家講太極拳的，沒有不以意為主，以固定架子為準，咱們張家太極拳恰巧在這裡與諸家不同，同樣以意為主，卻不執著於架子，所謂身隨意轉，意動架成，是咱們張家太極拳的主要心法，你要好好記住才是。」

「身隨意轉，意動架成，這樣說來，既然不注重架子，那我起先練那麼多家架子做什麼？」

「諸家太極拳所訂的架子，各得一偏，正所謂道術為天下裂，想要還原太極拳原貌，唯有熟習各家，再隨意而動，截補短長，出入各式架子，最後能隨意拼湊，變換萬端，這道理哪是諸家膠柱鼓瑟的固定拳式所能比擬。不過，話說回來，不由諸家拳式入手，也通透不到這等境界。」

推手不是在沙發上練的

就在我差不多認定這輩子功夫再怎麼努力也不可能超越父親的時候，父親卻被突如其來的幾個敵手攻擊得毫無招架之力，潰不成軍。這回遭遇的對手，個個來頭不小，招招凌厲凶狠，盡取要害而攻之。譬如說，心搏速亂了他調息吐納之功，白內障蒙了他眼觀四面的清明目光，珍珠瘤掩了他耳聽八方的靈敏動靜，怕金森症廢了他打樁使拳的身形，更糟的是，腎衰竭直搗五臟六腑，摧而毀之，就這樣內外夾攻之下，彷彿只是一夕之間，我爸，他老了，那速度之快，變化之巨，簡直讓我無法相信。好似昨兒個才厲聲教訓我「身子骨輕浮」、「沒半點神氣」，一邊神氣鼓蕩演練著拳式的那個父親，今天猛可成了舉步維艱、佝僂喪氣、神情蕭索、垂垂老矣的老人了。

那時我剛從金門退伍，進研究所念書，把父親接到台北同住，白天母親照料父親一切

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

瑣事，晚上則由我負責替父親洗澡、餵食、分藥，攙扶著在客廳走東走西，或用輪椅到樓下公園閒逛。大部分時間，我就坐在沙發上陪他玩推手，父親手顫得凶，其實已經不太能正確感受我的發勁，推著推著，雙掌就自己解開了，露出一大片致命的破綻，這時候他會焦急地說：「啊，糟糕。」我便趁虛單掌長驅直入，笑道：「達陣得分！」然後他就搖搖頭：「老了，老了，手都不聽使喚。」說這話的當頭，其實只有我知道箇中酸楚——熟習太極拳的人都知道，這推手不是定在沙發上頭練的，而是必須配合身形步法，利用全身皮膚觸覺和內體感受探知對方來勁大小、剛柔、虛實、長短、遲速和動向，施以四正手「棚攬擠按」和四隅手「採捌肘靠」的適當反應，手動身轉，進退周旋，達到引勁落空、乘勢借力、以輕制重的目的——父親這哪是在跟我在練推手，不過玩玩而已，往昔練推手時，哪一回不是被父親約束纏繞、迴旋扭轉得東倒西歪，前仆後躓，狼狽不堪得很，此時推玩之間，可沒想到竟推出一片感傷。

有時候，父親會自己從沙發上登起，想靠自個兒力量走進廁所方便，一不小心，就跟踉蹌蹌倒栽地板，通常額頭、後腦勺或膝蓋會撞出大小不一的傷口，鮮血直流，我一聞撞擊聲便心知不妙，連忙倉皇奔出，趕緊扶好父親，熟練地包紮傷口。父親也不喊疼，只衝著我笑：「剛才那一招白蛇吐芯擺得還不錯吧！」又有時，我半夜尿急起來上廁所，發現他倒在走道上動彈不得已經好一段時間了，我拍醒他，凶他：「有包尿布，尿出來就好了啊！」他就會傻笑說：「這怎麼好意思！」「不然就叫我啊？」「那怎麼行，擾了你清夢，明兒個還要上課，沒精神。」接著又一派天真地說：「上得成廁所就上廁所，上不成我就躺在這兒，練練樁啊！」

父親定時去萬芳醫院洗腎已經兩年餘，每周三次，每次四至五個小時不等。後來不知怎麼了？原先左上臂的人工血管突然堵塞，洗腎的針頭插進去不見血出，只得趕緊送進手術房開刀疏通，醫生說血管的使用年限到了，怎麼疏通也疏不成，只好又在左上臂靠腋窩的地方又重新埋了一條人工血管。這一折騰，就開了兩次刀，原本以為就此打住，豈料新埋的血管要一個月後才能使用，但洗腎間斷不可超過四天，遠水救不了近火，於是直接將洗腎針頭插入右大腿的股動脈，當作臨時血液透析之用，好端端洗到一半，沒想到又阻塞住了，只好又往左腿股動脈插上一針，重新再洗，好不容易終於洗完全程，總算可以好好休息三天。驚濤駭浪過後，我爸這時，看上去虛弱得不得了，一個人躺在病床上沉沉睡著。

再來打一回拳吧

隔天，他幾乎都在睡覺，醒的時間很少。又過一天，我一早醒來，他也醒了，招呼著我說他要下床走走，我說不行，手上腿上各有傷口，醫生千萬囑咐不可輕舉妄動。他不聽我勸，右腳攀著扶欄，做勢就要翻身下床，我奈何不了他，只好扶他下床坐著，要他乖乖坐好一起看晨間新聞，他看了一會兒，忽然轉頭對我說：「走，咱們父子倆再來打一回拳。」我說好啊，來練練推手吧。「不是，咱們到走道上演演太極拳！」我說不可以，

花蓮縣易簡太極發展協會

花蓮縣易簡太極發展協會剪報資料

你身子這麼虛弱，萬萬不行！我爸牛脾氣又上來了，挺直身子就要站起來，我又只好扶著他到走廊走走。他一到走廊，便伸直搖顫的雙手，開步紮樁，我一看這怎麼了得，趕緊在後頭抱住他，防著他又摔了下去，然後他便緩慢又辛苦地演了三式我從未見過的架子，我在背後抱著他，只覺這三式意境蕭索卻又生機蓬勃，彷彿山窮水盡又似柳暗花明，看似淡默渾沌卻又從容飽滿，就在我參悟不解的當下，右腿上一股熱流忽然漫上身來，我低頭一看，褲子竟染滿鮮血，再仔細一看，父親右股動脈正大量汨出鮮血，我揚聲大叫護士，連忙把父親扶上病床，趕來的護士急忙壓住傷口止血，重新上藥包紮，再放上沙包壓住傷口，妥當處理後，護士回過頭來不斷指責我說：「不是說過不可讓病人下床嗎？你不知道這樣很危險嗎？」我連聲道歉，護士才憤憤地離開，我回頭看父親，他又沉沉睡著了。

父親這一睡，就再也沒能醒過來了。

入葬當天，大夥都散了，我一個人獨自留在五指山上，陪著父親，陽光清明，從墳地上望去，可以看見整個台北盆地，左邊遠處海上的基隆嶼歷歷可見，四周青山，微風輕拂，我望著父親的墓碑，眼淚又不爭氣地掉下來，就在這個當頭，我不自覺地揮動起雙手，隨意周轉，任情擺架，不由自主地演起太極拳，這一刻我才恍然，父親曾說過的張式太極拳心法「身隨意轉，意動架成」，原是這般道理，而我流著淚有意而出的拳式，竟是招招不捨，式式想念。

又過了一年，我爸周年祭，我上五指山祭拜燒紙錢，紙錢燒完後，又不由自主地演起拳來，不同的是，這回拳路極為心平氣和、哀傷無動，就在我收勢作結的同時，忽然胸前湧起柔和似風、靜止如山的舒坦，這一刻我才猛然領悟出父親在醫院走廊上演示的那三式究竟是何用意，也許他老人家是想藉著太極拳告訴我一些人生況味——太極拳不就是動靜、虛實、剛柔、開合、方圓、卷放、輕沉、快慢、裡外、大小、進退、上下、左右，等等看似二元對立實又相互統一的狀態嗎？那麼生死呢？生死難道不也是太極嗎？父親在臨終前奮力一搏，他預知了自己即將不久人世，可是他知道死亡不只是生的終結，同時也是生的開始，生和死一樣看似對立，實則也是統一圓融無礙的——等我悟到這一層的時候，我才坦然喜悅起來，因為往後無論哪一回我開步紮樁、揮手運拳的同時，父親也正在另一個世界和我陰陽無缺地配合著，一回、二回、三回，回回相扣，生死相關，一直要等到我把拳又傳給了我的小孩，他才會真正休息，而那時我早晚也是要和他再重新相聚的。

(張輝誠，現任教於台北市立中山女高。作品曾獲教育部文藝創作獎、台灣文學獎、全國學生文學獎等，甫獲第二十六屆時報文學獎散文評審獎。)