

一个人的快乐,不是因为他拥有的多,而是他计较的少,当你向生活索要越少时,你会发现,原来自己已拥有很多。

太极世界 ■ 编辑◎李晚曼

唱京剧要求有韵味,否则就是京剧歌,而不是京剧;打太极拳同样要有韵味,否则就是太极操,而不是太极拳。那么什么是太极拳的韵味?怎样体现它呢?那就是老前辈们总结出来的慢、圆、匀、静、柔、活等表现。这里的每一个字都蕴涵着丰富的内容,值得我们用毕生的精力去钻研、去探索。

今天我们只谈一个字 ——“静”

太极是一种运动,运动运动,运而后动,它应该是一个充满活力的动态,为什么又跟“静”字结缘,这是一个比较难以理解的问题。我们说,动是动式,是“法”,是行拳中从一式到另一式的运动过程;“静”是定式,是“型”,是一个架势的完

成状态,又包括了下一式的萌动。

武术太极拳传人郝月如先生说:“动者气转也,静者有预动之势也。”如起跑线上的百米竞走运动员,在号令枪响之前,虽然未动却充满着动机,如箭在弦上,一触即发,虽停犹动。

我们在走架中,前一式的完结要有一个定式,这就是“静”的表现,但这个入静并非完全静止,要饱含动机,要与后一式的启动紧密衔接;不能在完成定式后停下一阵子,好像完成任务松一口气,然后再启动下一势,这就是断劲。动作的交替应该是“停而不停,似停不停”,这就是“式断劲不断,劲断意不断”。动作既有节奏又要连贯。过去讲过的“折迭”之术就是应用在这里的最好手段。这是“静”的一层意思。

□ 还有一层意思,那就是动中的“静态”即动中之静。这一层意思就比较难以理解了。

什么是“静态”?

□ 练太极拳要求的“静”并非绝对的静止。“静”是安静,是心平气和,是冷静,是理智,是收敛,是以逸待劳,是四平八稳。古人曰:“身静不如心静。”就是把杂乱的思维收敛起来,静,要有较高的思想境界,满脑子功利主义、锦标主义的人是很难静下来的。首先要做到心底无私天地宽,才能平心静气地修炼功夫。武禹襄在《打手要言》中说:“身虽动,意贵静,气须敛,神贵舒。”“视动犹静,视静犹动,内固精神,外示安逸。”李亦畲在《五字歌》中说:“心不静则不专,一举手,前后左右全无定向。”

静态是怎样一种状态?

打一个比方:当一个晴朗、恬静的早晨,我们来到松花江边,见到一江春水东流去,江面却像镜子一样平静。这就是我们行拳中要求做到的静态。若问为什么流动的江水会表现出如此的静态?这是因为水的运动(流速)

十分均匀,所以才出现的一种自然的静态,一遇到滩头或大风大浪,江水流动的均衡性被破坏了,不匀了,静态也就随着消失了。这就是匀与静的关系,也就是动与静的关系。

怎样做到“静态”?

要想做到行拳中的静态,可不是一件容易的事。因为太极拳的学问博大精深,必须将所有的拳理拳法完全融会贯通到拳架子上,才能做到一个“匀”字,才能出现这种自然的静态。在追求静态的修炼中,有一个特别需要避免的运动形式,那就是惯力。

惯力在我们行拳中的表现就是“悠劲”。老前辈给我们留下一句话“抬脚不许蹬,落花流水地不出声。”就是针对这个现象说的。

在练拳过程中,每一动从开始到完成,每一瞬间都有一个点,每一个点都离不开太极的要领,每一点上都能支持八面。在走架中,两脚的虚实变换,两手的前后移动,都应该是渐进的,不可突变,不可跨越,要此虚一分彼实一分地过渡;移动的状态应该是连续的、均匀的、平衡的、和谐的,避免产生悠劲。

带桩行拳,也叫活步桩功,是一种很好的练习方法,可以一试。

悠劲的产生就像是球场上的运动员在传球时,由甲手传到乙手的过程中,球的运动就会产生惯性,这种惯性是很难控制的。如果我们练拳中的一动(由起点到终点)也像掷篮球一样粗糙,那就会跟传球一样产生悠劲。正确的练法应该是,在由甲到乙这一动的过程中,设下无数个等距离的静点,然后再一个点一个点的连成一条线,每一动都产生连锁反应,按这条线一个点一个点地过渡。如此把劲用得匀,才能使悠劲得到控制,才能使拳如行云流水,觅得“静态”的感觉。

文◎孙惠林



治失眠方——酸枣仁 15 克,焙焦为末,顿服,每日 1 次。

