

太極拳給我在教育工作上的啟發

麥良尉



一個單純孩子的習武之路

成為武林高手，這是自我有記憶以來，一直陪著我的夢想。回想兒時，各種有關武術的元素就充斥在我的身邊，黃俊雄布袋戲雲州大儒俠史豔文、成龍的搞笑功夫片，甚至是我出身前即享譽國際的李小龍武術電影，俠客們矯健的身手，為正義奮不顧身，那種情懷深深吸引小小年紀的我。每當下課時，就和三五好友共同組隊，打著自創的醉拳、雙節棍、降龍十八掌，身形雖然彘屈，但想著自己是在維護世界和平，在心中也升起了一股小小的優越感。

一直想成為武林高手的我，當然也想跟大俠們一樣拜師學藝，無奈當時家境平凡，而且升學主義當道，要說服爸媽讓我學武，簡直就是「幻想」。國、高中時代，連和同學們的下課時間也被書本填滿了，武林高手的美夢只能拋諸腦後。直到考上師範學院，師長們鼓勵我們除課業外，也能有更多的體驗，我才又想起了中斷多年的「夢」，加入了學校的合氣道社，一練就是三年，在這期間，只要是社團時間，我就必定出現練習場，在盡情揮灑汗水的過程中，我一直在享受那種很單純的喜悅。

師院畢業後，順利地分發進入小學，開始了我的教育生涯。和當學生時不同，緊湊地生活步調、更多的責任和壓力，即使已經經濟自主，反而更沒時間習武。但很幸運的，網路的發達和便利，讓我能搜尋更多的資訊，滿足一下自己想像中的「武林」。在一次和合氣道社學長的談天中，他告訴我他在學習太極拳，並建議我也可以找師父練，也介紹了在桃園的幾位師父，希望我有空時能去找這些師父一起學習。在好奇心的驅使下，我開始在網路上搜尋太極拳的資訊，因緣際會下，我搜尋到了葉金山老師所創立的「宗岳門太極拳」網站。葉老師在網站中大力闡述太極拳在實際戰鬥中的技法應用，除文字說明外，偶有搭配影片解說，所述的內容與我見到太極拳完全不同，與眾不同的風格深深吸引我，雖心嚮往之，但苦無聯繫方式，只能扼腕。直到葉老師於網站中寫出招生資訊，當時即決心加入宗岳門太極拳的行列。

與宗岳門太極拳的緣份

現在回想當時，面對一個夙昧平生之人，就帶著為數不少的學費直接投入門下當弟子，看來自己的心臟也是夠大顆啊！幸好葉老師是真的有心推動太極拳，否則我的習武之路可能就因此斷絕。那時的第一堂課，葉老師也是先教我們站樁，然後發勁，練完之後就告訴我們，這些基本功並不是太極拳的全部，不要花時間去強調樁可以讓多少人推不動、發勁可以把人推多遠，這些基本功只是檢視你的結構正不正確而已，重要的是要練「對」的技術，要能用在真正的技擊上面，第一堂課就先確立了我們學習的目標。

葉老師的教學都是完完全全的實際對練，對於各種技術都是親自和學生手把手指導，練習熟悉後，再讓師兄弟們對練，讓大家能充分學習。每一個技術，葉老師都會解說它是符合《王宗岳·太極拳論》（以下簡稱「拳論」）中的哪一條拳理。在葉老師的課堂上，會一再解說技術和拳論的關係，讓我們知道在課堂上練習的拳術，雖然完完全全和其他門派展示的技术不同，但它就是符合拳論的要求，也才是真正能應用在技擊的太極拳，這也是當初葉老師要把本門定名為宗岳門太極拳的原因。

葉老師把自己的所知所學傾囊相授給師兄弟們，也鼓勵大家在鍛鍊自身之餘，能傳承以及教學，透過教學，能把自己的技術練得更好。自從在葉老師處結業後，雖然沒有繼續和老師學習，但仍固定與住中壩的師兄對練、交流心得，並在有空時約老師會面，我和師兄們戲稱這是「進場維修」。和老師愉快談天、交流技術，獲益匪淺。在宗岳門習武的過程中，讓我對太極拳有了更深入的認識，也對自己的教育理想有了不一樣的觀感。

太極拳讓我理解孩子的學習要透過自己的驗證

在古代，練習武術的目的並非強身健體，而是生死相搏，太極拳亦是如此。明末思想家黃宗羲在其所撰寫的《王征南墓誌銘》提到：「有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆……」。提到拳師王征南所學習的拳術叫做內家拳，技術就是能將對手瞬間擊殺（犯者應手即仆）。非常可惜的是，當時代的武人多半文采不佳，不能為自己的技術留下隻字片語解說；而見過這樣技術的文人，亦不能明白武者是如何做到這些技術的，只能把自己見到的過程輕描淡寫。

在宗岳門與葉老師對練，就很有這種犯者應手即仆的體會，幸好前賢王宗岳在學習到這樣的技術後，總結自己所學，撰寫《太極拳論》，成讓後世人們有機會重現這一項技術。也是透過葉老師精闢的講解和應證，否則太極拳論當中的內容，對我來說也不過是一篇華麗的詞藻而已。

因為有這樣的學習機會，讓我了解孩子們的學習也是一樣，是需要

透過各種管道，讓孩子能夠去「驗證」這些原理，也因此我能更虛心去學習更多的教學方法。

學習太極拳讓我能用不同的角度看待孩子

初入教職，我幾乎擔任行政工作，還沒有擔任導師經營自己的班級。卸下行政職務後，我首次擔任高年級導師，雖然已進入教職多年，但那時總是覺得自己教得很累，因為我想讓每個孩子每一科都很好，所以我的總是把目光放在那些跟不上的孩子身上，期待透過更多的訓練，讓這些落後的孩子能夠跟上腳步，但總是事與願違。我一直這樣把第一屆的學生帶完，仍然覺得對自己的教學模式不滿意。

就在有一次和師兄的對練中，我詢問師兄是如何把技術練得這麼好，師兄說他是透過不斷的練習，找出幾種自己最適合的技擊技術，把這幾個技術先練好。這句話真的點醒我了，我也才開始改了想法，原來人不是全能的，孩子有不同的特性，應該更寬容的去接納孩子不同的特性，讓孩子能有更多的時間去發展自己的長處。

結語

太極拳之於我，是極有魅力的，也讓我歷時十餘年仍持續練習。透過練習太極拳，我得遇名師、結交益友，也有運動的動力。現在已過不惑之年，沒有當年成為武林高手的夢了，但能習得一個終身的愛好，也是幸福的。