

隨師習拳數年，由一無所知，毫無感覺，過渡到現在，略知皮毛，矯揉造作的狀況。期間，並不是吾師不教，只是我本性糊塗，不太領略拳套中之精妙。現承師命，寫下感想，給自己對拳套的理念，一個整理的機會。班門弄斧，不值一哂。

六合八法中，有六十六個招式，五百幾十個變化。每一招式有其獨特之處。整套拳路和招式與招式之間的變化，即架子的轉捩點，不能用到老。揮灑招式，要令人覺得意識不斷。人觀如流水行雲，而我應自覺清，新，自然，絕不含糊，其中包含對“純”的要求。

“純”可謂對招式的連貫性有所要求，爐火純青，不用思考，達到心手兩忘。為達此目的，我可以用工廠的方法，不斷重覆，無論招式，架子，方向，呼吸，節奏，外動，內動都要趨向自動化。

“純”亦可謂對身體的獨立性有所要求，要知道肌肉與肌肉之間，有薄膜互相黏著，肌肉與骨骼之間，有筋膜黏著(古人稱之為骨皮)。肌肉與肌肉或肌肉與骨骼之間的相對活動，不論淺層或深層，我如不能循序漸進，行拳時過度收擴，就會撕裂筋膜，微絲血管爆裂，形成

內部出血，於事無益。有時出事之處，從外面看不出來(中醫拔罐為其中一驗證方法)，日久方由形相得悉，是否停功療傷，是否為時已晚，難以取捨。如此徒添煩惱，和強身健體的目的，背道而馳(PREVENTION OF MUSCLOSKELETAL DISORDERS)。所以古人說：“未學打拳，先學跌打”，以妨自傷。亦如武俠小說描述，武林大俠多數酗酒，以行血氣。所以如果身體能收放自如，要動的部位就要動，不牽涉到其他，即不是牽一髮而動全身，方為之能。

“純”亦可謂對精神的專注性有所要求，神經系統對單一定點的刺激，能使身體產生最大的反應。雜念叢生，不單分散了對定點的刺激，也不能讓腦部，接收從身體變化中回饋的訊息。進一步來說，我應該對“純”在空間和時間的哲學理念，有所了解，方能達到“動合於空”的基本要求。

以上的說法，如肌肉運動的先後，筋膜的張馳，骨架的重組和經絡的鼓盪，都要求我對人體運動學，人體結構和神經系統的認知，有所涉獵。否則如瞎子摸象，最低限度在理論基礎上，不能更上一層樓。

人貴自知，塗鴉數言，博君一燦。



2