



據統計，全球有過億人學習太極拳。

據非正式統計，這億人之中希望透過練習太極拳達至養生效果的，超過一半。或者由於太極拳早被養生操的帽子扣得太緊，談太極拳有多「好打」，似乎不是世界主流。歷史上有名的一次太極擂台搏擊，是五十年代吳陳比武，之後太極拳慢慢在香港盛行，紮根於各大康文署公園空地上。社會大眾學「太極拳」，似乎只因盛名所致。

先忘掉本門。

袁康就

text | Lap Wong | photo | pluckPAZU

但武林事跡告訴我們，太極拳確有著深不可測的技擊力量，如極真派創始人大山倍達自傳也提到，自己能劈斷牛角，偏偏被一位太極陳氏老人打敗。然而最始料不及，是曾習陳家太極拳的袁康就卻表示不相信。背後原因是：年紀愈增，搏擊力愈減，太極拳打得再好，也避不過年齡的限制。他認為，功夫演繹得最老辣的年齡是在40至50歲。不過撇下年齡來說，單是名字亦的確引人入勝：「此拳名交代了一切，超越了所有形相、所有姓氏的拳術。練達最上乘的拳是，甚麼都沒有，就能甚麼都有。」

泰拳即是太極拳

袁康就不客氣批評，很多太極師傅至今只停留在推手階段，沒幾個真正「打得」。就算是宗師吳公儀，當年在台上表現也差勁，犯下一些「小朋友」的錯誤。「兩個小朋友打架，一拳打過去，另一個就本能地往後縮。他見陳克夫一拋揮出，吳公儀竟然仰後避，這是未經訓練的反應。為何不用一個簡單側步化解它？」他說他不懂擂台，上到擂台，「就完全是另一套學問。」袁康就解釋，太極拳上擂台如果要打得，要先改良。譬如以自己為例，八十年代學陳家太極，嫌師傅沒教他發勁，剛巧當年泰拳剛入侵香港武壇，大敗不少國術師傅，他就索性偷師，「有幾次師傅也帶我去偷看江富德的拳館如何操泰式，當然最後甚麼也看不到。」最後還是親身學，學過後終於明白為何中國功夫不夠別人打。「泰拳打法簡單，不用擒拿虎爪，講埋身肉搏。」「我曾經在大學課堂說過，太極拳即是泰拳，泰拳即是太極拳。有位學生不明所以，叫我不要教。他不明白，要擁有高境界的武術，所有門派功夫都先要拋低本門，忘掉它們才能隨心所欲。」

氣是武術核心

如果太極拳可以加入泰拳元素，達至更高水準的技擊結果，難怪袁博士認定李小龍是最佳太極拳示範者。「李小龍是習詠春的，但他也會側身，也打攻長距離，那是否不是中線就不能打？當然不是，補加其他東西便行。李小龍的小跳步是泰拳的步法，他一早就示範了何謂以無限為有限，以無法為有法。國術目的都是擊倒對方，不能困於招式。」袁博士是香港科技大學哲學博士，專研究內丹氣功，相信亦是本港鮮有同時精通醫道、氣道的博士級

武術師傅。國術發勁方法眾多，有些取腰勁，有些借地力，有些出旋勁，強調以氣增加發勁，袁師傅則是少數：「練功夫要練出氣，氣是武術核心，打出拳時要做閉息提肛，提肛即一下忍大便動作，來增強勁力。其實泰仔搏擊都是運用氣，不過他們沒有發現。」氣的運用形成體內橐籥（亦可理解為人體風機），吸氣脹肚提肛和凹肚吸氣循環可練就陽火，勤練有道，柔可養生，剛可技擊。對於身形較細小的亞洲人，這種運氣意識更可彌補不足。「橐籥運用可增強三至五成搏擊爆炸力！」再強練內丹，長遠達至長壽健康功能。「內丹概念等如在身體裡練氣，氣練得出神入化，可隨意出入身體。」更是武道不可或缺的重要養份：「不過有練了陳家太極多年的，也從未提起閉息提肛和用氣這概念！」

首位武當境外弟子

袁康就小時候東頭村長大，經常見群打毆鬥，十幾人在徙置區打來打去，他笑言是好武的社會環境令他愛上了武術。中二開始學蔡李佛拳，後來學過太極拳（陳式及楊式）、太極螳螂拳、八卦掌等等，當中要數最獨一無二的拳種，必定是武當太乙五行拳。「武當太乙五行拳是武當最厲害的一套拳，早聞其名。九十年代有機會到武當山拜訪，即席欣賞了鍾雲龍師傅耍這套拳，其實當時覺得不外如是，但依然對此拳很嚮往。」回溯歷史，太乙五行拳為明朝龍門第八代張守性所創，乃根據張三豐太極十三式發揮而成。金子弢於1929於武當山學此拳後，一直秘練不傳。直到後來八十年代公開表演，被邀請回饋武當山，才將此拳傳授下去。袁康就的師傅鍾雲龍正是金子弢徒孫，袁師傅就是首位武當太乙五行拳中國境外弟子。「太乙五行拳技擊性高，擅於插搥，重點是攻關節、用扣步令你受傷，跌倒。此拳法既可應付群打，亦可同時單打獨鬥，可塑性高。可惜金子弢當年已經年屆八十，打出來的拳沒有搏擊性，近乎健身操。」或者金子弢年老授徒，袁康就後拜鍾雲龍為師，亦發覺流傳下來的拳法偏柔，「本身我習蔡李佛十多年，不認為插搥會打這麼柔，於是將其重塑，加強發勁。」改良後的太乙五行拳具備更兇的穿透勁，甚或更接近原本的面貌。也從這一面了解為何袁康就一直懷疑老人技擊力的原因。學武、改良、融和，然後忘掉一切所學，最高武術，是這樣一個循環。■