



太極拳與我

太極拳是能讓人「凍齡」的健身運動，也適合慢性病患做為治療性運動。

文／林信常醫師（林信常內科診所院長）

民國99年9月9日，久久久久是個很難忘記的日子，也是我加入台南市後甲國中太極拳團體的日子，到今天101年9月9日剛好滿兩年。過去20年來，我的運動是早上到附近東興公園健走、下午到游泳池游泳。原本不會游泳的我，經朋友介紹加入運動俱樂部，才無師自通練會蛙式的吐氣換氣。由於長年游泳卻沒有教練特別指導，導致兩大腿與兩肩膀的關節可能因為長期運動傷害而經常隱隱作痛，甚至盤腿都會疼痛。但我也只有在冬天水溫太涼時暫停游泳，只做快走運動。

遠離「所知障」，從零開始

過去多年來每天習慣睡到早上七點，起床後匆匆到公園運動半個鐘頭，有時候下雨就有藉口休息。有一天，內人的朋友陳秋月女士介紹她到後甲國中學練太極拳，於是她每天都五點半起床，嚴重影響我的清眠，只好陪她去練拳。

回想我讀台南二中時，學校每天下午4:30到5:00教太極拳，雖然年代久遠，心想跟著比手劃腳應該沒問題。我對高中時代練拳的印象是，兩手維持抱著西瓜的姿勢就沒什麼問題，哪知如今卻一點都不管用，站在隊伍裡面根本跟不上，轉來轉去方向都搞不清楚，非常有挫折感。

我加入學太極拳時，邱明家老師已在五個月前教完太極拳十三式，當時正在教三十七式。每個星期一、三、五練拳的時間是清晨六點到七點，由於無法跟上大家打十三式，我只好都拖到六點





邱明家教練指導五禽太極拳招式之一，攏雀尾：按

二十分才去學三十七式。又因為是初學，基本動作不正確，手腳總是不聽使喚！教練說身體要往下鬆沉，肩要鬆，要鬆腰落胯，膝蓋不可超過腳尖。助理教練常會用腳觸點學員站不穩的腳尖，同學中有因重心不穩差點摔倒，憤而離開學習行列的。教練看到我的姿勢不正確也會糾正，起初我也很不高興，心想：我自己慢慢會模仿就好，老師講太多反而擾亂心緒。後來我學習放下「貢高我慢」的心，遠離「所知障」，一切從零開始，降伏自己無知的心，感恩教練。

邱明家老師熱心推展太極拳教學，曾是後甲國中英語名師，利用空餘時間教導學生打太極拳。起初學生很被動，但經過半年後，班上學生感冒減少了，體力也增加了，更能專注的學習，最後取得升學的佳績後，全校師生一致公認：

學拳能使小孩健康與課業雙贏。邱老師每週教我們一次，其他兩次由張世昌教練和其他資深的教練帶著邱老師教過的招式重複練習。回家之後，我會再把那本《鄭子太極拳自修法》的黑皮書翻開來，跟著老師所教過的詳讀文字互相對照，甚至看CD片的動作模仿。但是總覺得即使看過書與片子，仍然無法把動作連貫起來。後來索性不看書，每天專心的跟著老師與教練比手劃腳。

邱老師一直鼓勵我們這些新學員，說他會一直重複的教，直到我們學會為止。因此我下定決心非學會不可，反正只有每星期一、三、五，另外四天還可補眠。放下我執我見，虛心學習，不因教練的糾正而不高興，不因遲到隊友空出位置讓我站在中間而心裡不舒服，不堅持站在隊伍最後面或旁邊（後來才知道那是教練的位置）。由於我突破了心

理障礙，站在隊伍中間，所以左右前後可以模仿教練或隊友的動作；甚至請旁邊打得比較好的師兄姐隨時提點我。如江莉雯、施秀芸師姐或教練劉睿丞等，我特別跟他們強調，只要我哪個動作有問題或需要改進，請隨時提醒並糾正我，我不但一定不會不高興，還會心存感激。

持之以恆，熟能生巧

三十七式在歷經漫長的五個月後學習完畢，介紹

人秋月女士因姿勢不正確造成膝蓋受傷而退出行列，內人也因外務未能持續。我練到轉身擺蓮時，旋轉姿勢不當，也造成膝蓋受傷，但是我並沒有放棄，去復健科做了兩個禮拜的復健，後來慢慢抓到訣竅，受傷的機會就越來越低。我記得吳玉釵師姐起初也經常遲到或缺席，她說真的是早上爬不起來，甚或學習有挫折感。我鼓勵她要跟我一樣風雨無阻，除非有特別的事，否則不要缺席，學久了自然就「熟能生巧」。古代習武者都說學功夫要三年五年，我們才學幾天怎麼可能就會呢？目前她已漸入佳境，進步很多，要去參加全國比賽。每當我看到她的動作姿態優美，不免稱讚一番；她總是很謙虛的說：參加比賽是要完成她心中的夢！

在學習三十七式的過程中，老師成立了「府城華佗五禽之戲太極協會」，



在成功大學自強校區與拳友全體合影。右五陳金雄校長，右四邱明家理事長，右三本文作者林信常醫師

每星期四與六在成大自強校區另開華佗五禽養生功法班。我因那時學三十七式已經暈頭轉向，哪有精神再去學其他的呢？而且那時候有個念頭，只要學三十七式，專精一樣就好！怎知三十七式學完，老師繼續教六十四式。由於感受到老師的熱心且免費教我們從來不缺席，每個教練都無怨無悔的無薪指導，而深受他們的感動；同時也習慣了早起的生活，沒有去打拳反而不知道要做什麼事，就以一種輕鬆沒壓力的學習態度繼續學習，偶爾再看看黑皮書複習老師教過的動作。

星期日我拿著講義自己練習，對照老師教過的動作看能不能連貫起來，不會的部分再繼續模仿教練或師兄姐的動作。六十四式還沒學完，老師每星期二與四同時又教二十四式與四十二式。邱老師也一直說學拳不要有壓力，動作還

沒學好沒關係，只要當作每天來運動就好，老師會再重複解說，直到大家都學會為止。事實上老師確實也做到了！在教新的招式時，老師會把十三式、三十七式與六十四式等招式不斷的重複比較，不知不覺中我沒學過的十三式也自然而然的學會了。我突然間恍然大悟，原來它是八卦陣！後來又教五十四式太極劍，我索性也懶得看講義，每次聽老師講解不知不覺也學完劍。由於每星期二與四除了打二十四式與四十二式外，同時還要打五禽戲，因為那時沒有練習只好跟著打，還好邱老師又花了些時間教我們這些新學員。為了加強自己打五禽戲的技巧，我又到崇學國小教練場，跟著蘇靖雅教練學習基本的慢動作。五禽戲即華佗五禽之戲，按自然界各種鳥獸的生活屬性及運動特點編製而成。我模仿師兄姐的動作，熟能生巧，慢慢的也能從頭打到尾。打完五禽戲的感覺是氣血循環暢通，好像是打通了任督二脈。

記得有次邱老師對我說，剛開始看我練習打拳，常常遲到，很怕我撐不下去，哪知道跌破眼鏡，竟然風雨無阻；尤其從秋天進入冬天，天氣越來越冷，要從被窩爬起來，真的很不容易，而且團員出席率明顯降低。我撐過了冬天，春天又來臨，漸漸進入佳境。每天看著

胡秀女師姐如行雲流水般打二十四式與四十二式，動作優美，有如仙女下凡，美麗極了！心想一定要堅持把它學會，從最初只願意學三十七式，沒想到這兩年竟然隨順因緣地學了那麼多的套路。有人問我會不會亂掉？正如邱老師常說的，只要跟著打，久而久之自然就會，不會亂掉；而且腦筋每天在使用，比較不會得老人癡呆症。

打太極拳賺健康財

同時因為打拳的關係，兩隻腳重心會比未練拳來得穩；不小心摔倒了骨折的





邱明家教練指導五禽太極拳招式之一，龍回頭：採

機率也會比較低。尤其長期鬆腰落胯，移動不轉腰，兩隻腳的下盤會更穩，對於骨質疏鬆會有預防與改善的作用。有人問我打拳是不是有一股氣在流動？也有人問我，看你們只是用手比來比去真的會達到運動效果嗎？其實我也不管那麼多！我只知道每次打完拳後，全身濕透，比去慢走流更多的汗。我只是專心聽老師講解與模仿教練的正確動作。我們這個團可說是選手訓練班，老師教的都是標準動作，一切合乎全國比賽的規格；很多師兄姐陸續參加了全國比賽而且也得到很多獎項，表現受到全國太極拳總會的肯定。

我雖然沒辦法騰出更多的時間去參加比賽，但老師教我們就如同在訓練選手

般，多少也吸收到一些精髓。這期間也參加了太極拳協會開辦的B、C級教練與裁判講習會，在邱老師的鼓勵下也取得了C級教練與裁判資格。其實那時才學了半年，拿那張教練資格實在有點慚愧！不過邱老師說，有了這張執照才會敦促自己更上一層樓，想當教練教別人，自己總要有兩把刷子。有次看門診時，一位約70歲的老者說他患有心臟血管的疾病，我就鼓勵他要多運動。他掏出一張太極拳C級教練證，說他是教人家打太極拳的教練；我說那張我也有，兩人相視而笑。

有些較熟的患者，每次看到我都說：林醫師，你怎麼都不會老，而且越來越年輕？或許只是恭維，不過我自己也感



林信常醫師經常參加僧醫會舉辦之僧伽健檢

覺每天早上起床洗臉時照著鏡子，滿意自己臉上沒有增加的皺紋。自覺體力也比以前好，以前游完泳後老是覺得很累，看診時有時還會打哈欠，自從打拳後這種情況越來越少。一方面是作息時間正常，早睡早起，沒有不良習慣。同時每天有那麼多人陪著我一起運動，團體的情境讓我心情愉快；團員有人生病或缺席，大家都會互相關心。

邱老師把大家帶得像一家人，舉辦早餐會、戶外郊遊，會員間互相聯絡感情。成大中文系教授陳金雄校長（曾擔任國立僑大與樹人醫專校長），也是我們的精神標竿，偶爾會應邀精神講話，勉勵大家。如果某個會員太久沒出現，校長就會主動打電話關心。校長引用馬英九總統的話說，全國有規律運動的民衆，已由97年的24%，增加到現在的28%。可見台灣有規律性運動的人口只占1/3，我們這群很慶幸就是其中的一員。

很多人常會問我打太極拳到底有什麼好處？其實報章雜誌也常提及，甚至很

多學者都有很多的論著，結論都是長期練習太極拳可以促進心肺耐力、肌力和身體柔軟度及平衡力，改善血管內皮功能及胰島素敏感性，也可降低膽固醇、血管發炎。因此太極拳可應用於臨床患者如心臟病、高血壓、糖尿病、神經疾病及關節炎，也可減少老人跌倒的機會。太極拳不受天候、場地、設備的限制，隨時可練，隨處可練；不但可以介紹給一般人做為健身運動，也可以推薦給慢性病患做為一種治療性的運動。

做任何事都要有耐心，而且要有堅持到底的恆心才會成功。打拳也是一樣，貴在有恆。我們這群早鳥們都有這樣的共同特質。其實人的壽命有限，人生無常隨時會來臨；沒有健康的身體，其他都免談。我們這群拳友常常互相勉勵說，多打一天的拳就是多賺了一天的健康財！雖然每天都打著一樣的動作，但是大家似乎都在凍齡中。誠如邱老師常勉勵我們的，打得越鬆越柔，年久月深，就會進入真正的太極拳世界。其實練了兩年才只是入門而已，我的體會只是每天練完滿身大汗，還談不上鬆柔軟。不過我希望能一直堅持下去，目標是少病痛，讓我的體力不要衰得太快，可多服務我的病患，並且年老了能活得更尊嚴。

（本文感謝成大中文系陳金雄教授與邱明家理事長修正潤筆。歡迎加入我們的養生運動行列，有興趣者可與林信常院長連絡。電話 0919-165-088）

