



太極拳比賽的意義

淡水竹圍 張老師撰稿 2008年3月6日

過去有一個武術高手參加比賽，在最後一關敗給了對手，他回去請教師父怎麼辦？師父默默不語一會兒，接著在地上畫了一條線要他思考：「怎樣在不碰到線的情況下，讓這條線看起來比較短？」。這徒弟思考了半天不得其解……

「要怎樣在不碰到線的情況下，
讓這條線看起來比較短？」

師父給的答案如下：
「只要在地上另外劃一條比這條線更長的線就可以了，只要有更長的線擺在旁邊，那條線就看起來比較短了。」 這個故事給我們的啟示如果如下：「對手厲害又如何，只要你比他強就可以

了。」但這容易陷入人我強弱之爭，因為永遠有更厲害的高手等著你。贏了快樂，輸了難過，心情起起伏伏，除了人比人終究氣死人外，慢慢地會失去了原先習武練拳的初衷與參加比賽的目的。

但如果換個方式思考，兩條線都是自己，有練有進步，藉由比賽讓自己更進步，很自然地另一條線比較長了。而且不同時空的自己，輸贏都是自己，還有什麼輸贏可言，自然海闊天空，心情平靜無所爭。

小弟以為參加比賽只是權宜手段，讓自己練拳時可以比平時稍加的用心與努力，這樣子拳技可能進步的比較快，如此而已，套句俏皮的話：「好玩嘛」！如果比賽後心情是「勝而驕、敗而餒」，那就不好玩了！我想，練拳的最終目的應是養身修心吧，比賽只是一種助緣！。

祝福大家 練拳愉快！

張老師說：「練太極拳不僅可以鍛練體魄，
預防疾病，也能提升內在精神的修養。」
換言之，練拳讓人「心」不老！

