

無為之為

□ 漢喬伊 著 □ 鄭振煌 譯

一位好武師必須能夠隨時改變姿勢，攻擊對方，卻絲毫不露痕跡。這種技巧有時候稱為「電光石火」，只有在無意識的情況下才能達成，但思想和行動卻必須同時迸發。

有一次在跟劉吉美練習詠春拳的時候，他手裡拿著棒球手套，面對我站著，叫我在他移動手之前打手套。不過，每次當我揮拳時，他就意識到我的企圖，把手套移開。雖然開始時我身心都很放鬆，但不久就緊張起來了，因為他能夠預測我的行動，使得我產生挫敗的感覺。最後，即使他拿著手套不動，我也打不到。

「放鬆！」他說：「停止訓練了。你越不用力，越能動得快而有力。」

我們繼續練習，一直到我筋疲力盡，也因此整個放鬆為止。最後，我不管是不是能夠擊中目標，逮到一個機會就握拳，猛然一擊，打個正著。

「太棒了！」劉吉美叫喊著：「你終於正確地發出電光石火了。你知道是什麼道理嗎？這是因為你的心和身都放鬆了，你不再關心是否能夠擊中目標。妨礙無為之為的，就是那種關心或欲望。」

我退後一步，再次面對著他，決定再試一次，卻失敗了。

「你太用力了。」劉吉美耐著性子說：「不要管是不是能擊中。」

「當我不在乎的時候，我能夠擊中它；這對我又有什麼用呢？當我在乎的時候，卻又擊不中！」

「你不要再管『做它』這回事了，只須做就對啦——就像雪從樹上掉下來，或像水從泉源湧出來，一切都順乎自然，無為而為。在你長久反覆練習一件事情之後，它就變成你的第二天性。不要管想擊中手套，只需無意識地出拳就夠了。讓它發生。」

等到我再次擊中手套的時候，又是經過了好幾個星期的練習，而且是在我幾乎已經放棄和愛理不理的時候，才有佳績出現。

「啊哈！」劉吉美大叫著：「這次你不放在心上，就擊中了。你終於開始體會它的祕密了。但如果我把祕密告訴你，你是絕不會了解的。知識必須來自心中。」

「我似懂非懂。」我老實地說。

「既然如此，就讓我告訴你吧！」他說：「放鬆和專注是如影隨形的。但太過於專注，卻又會擊敗它自己。如果你是真的放鬆，讓身體和潛意識各盡本分，而不是一直以意識心運作，專注就能變成無動之動。」

「你說得大美了！」我回答：「但如果有一個拳頭就要擊中我的鼻子了，想不理它可不容易。」

劉吉美的評語是：「不要管太多。」

幾天後，當我在打網球時，我又證明了一個我以前發現過的現象：如果對方發的

是長球，我就可以把球接得很好。我知道如果把球發到場外，我就不必好好接球：這樣一來，我因為無心或不在乎，往往能夠拍中球，而且接得非常漂亮。現在我終於知道劉吉美的意思了：妨礙無為之為的，就是關心或想把事情做好的意識企圖。

在以後的網球練習中，我下定決心不再窮緊張了，我把每一次練習當作是一種遊戲；我不在乎球打得好或壞。當我不再緊張時，反而能夠得心應手。我終於有了突破。

然後我把同一原則應用到工作上。雖然我面對著似乎無法完成的日程，但我對自己說：「管它幹什麼！做就對了。」我的專注集中了，但我在生理上和心理上都是放鬆的。我以超乎想像之外的較少時間和較少精力，完成了分內的工作。由於不再關心和憂慮手邊的工作，我能夠自由自在地把事情做好。這種「為」是「無為」的。

摘錄自慧炬出版《武藝中的禪》

至人之用心如鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

—莊子