

詹益青由「五禽之戲」到「太極拳」之路

從拳法，領悟操盤哲學

◆撰文／張家瑜 攝影／林志騏

目前，詹益青在世華期貨帶領一整個業務團隊之外，還身兼期貨公會理事，在繁忙的工作及沉重的壓力中，他利用「太極拳」解除疲憊之外？「太極拳」還為他的人生帶來什麼樣不同的體驗。

五年前，手肘酸痛的病痛，著實讓我相當苦惱。」世華期貨業務部經理詹益青高舉右手，看他那順利搖晃右手的舉動，可以證明，手痛之疾儼然已經離他遠去。

「五禽之戲」治癒手疾

從事期貨10個年頭，詹益青因為工作需要長時間使用電腦之故，他的肩胛骨發生

異狀，得了電腦肘之疾。從肩膀、手肘都非常疼痛，有時甚至痛到整隻右手都抬不起來。「那時到處看中醫，不過都只是治標不治本，」詹益青說，直到某個機緣下，他到了太極拳第十七支會想練太極拳，開始接觸他第一套學到的導引氣功法「五禽之戲」。「當時我真的蠻幸運的，由於授課的老師王基福先生本身是華陀「五禽之戲」的弟子，所以他就讓我先練這套功法。」詹益青說。

「五禽之戲」這套功法主要是先民為化解瘴癘之氣，模仿動物姿勢而有了初步動作。之後，經由神醫華陀，融合中國醫理而創了一套導引氣功。可以想得，這套集結先人智慧的功法，對人的身體健康，必定有人助益。詹益青表示：「短短10幾分鐘就可以打完整套動作，而且，每次打完之後，都覺得手肘的疼痛又好一點了。在長期的練習下，當初連舉起來都有問題的手臂，現在已經痊癒了百分之九十。」6年前，詹益青剛開始接觸「五禽之戲」時，原先雖只是為了治療電腦肘之疾，但是，慢慢得，他開始體會其中樂趣。在進一步學習「太極拳」之後，他如覓至寶的發現，原來還有更多的精



◆打完一套太極拳令詹益青全身舒暢。



髓等著他去挖掘。

太極拳中的人生哲理

打了熊氏太極拳已經6個年頭的詹益青，體會到很多融入在拳法之中的人生哲理。他舉例說，在太極拳法中，強調「下要實、上要虛」的道理。詹益青長期打太極拳之後，也將打拳的心法，融會貫通在日常生活大大小小的事情，這對於他待人處世之道非常有幫助。因為長期訓練「下實上虛」的觀念，所以，一旦「上過實」，他就會覺得不自在，抓不到重心。而詹益青也發現，造成「上過實」的原因，不外乎「生氣」、「煩躁」等負面情緒。是以，現在詹益青除了修養好脾氣，也慢慢增加自己的耐心。

太極拳為詹益青帶來的幫助，除了使他身體更健康、更懂得修身養性之道之外。他也將太極拳的一些哲理應用在操盤觀念裡。詹益青沉穩的說，太極拳法的宗旨，在於「借力使力」，要懂得「聽勁」的道理。所謂「聽勁」，就是要能夠清楚力量的來源與大小。這些道理都跟行情操作一樣，要懂得順勢而為。順著力量的來源而行，不要用蠻力抵抗，操盤時也就不容易做出衝動的判斷。

推廣「太極拳」

在詹益青體會到「五禽之戲」的好處之後，他時時都抱持著推廣的心，希望其他人也可以進入五禽之戲的殿堂。所以，身為經理的詹益青，曾經在公司舉辦過五禽之戲教育

訓練，只要有興趣的同仁都可以參加。雖然盡力推廣，詹益青遺憾的說：「公司多為年輕人，可以持續的人真的不多。」因為，大部分的人對於五禽之戲的認知，都把他歸類於只是退休老年人的休閒活動。

現在，詹益青已經拿到了「五禽之戲」及「中華民國太極拳協會」兩張教練執照。雖然已經有了一定的成績，但是，詹益青仍然秉持其謙遜的心，希望自己可以在太極精髓中學到更多，在打太極拳之前，詹益青也從事過很多不同的休閒活動，舉凡散步、騎腳踏車、打保齡球、靜坐……他都嚐試過。但是，每一項活動的參與，往往都帶點刻意，只有「太極拳」這件事，已經融入在他的生活之中。「不打太極拳反而會渾身不自在」，詹益青以熱烈的神情說：「這種感覺，只有十幾歲時，對籃球有這種熱愛。」

訪談最後，詹益青站起來用雙手順勢的筆劃了一個簡單的動作。他說，在這短短幾秒的動作中，就涵蓋了「化（化掉對方力量）、拿（拿住對方）、打（打擊對方）」三個目的。詹益青歡愉的神情中，我們看到了一個找到自己興趣的期貨人，為自己的生命，添加更多不同的意義。 □