

握住学拳的初心

太极拳的运动特点是动、静、刚、柔。矛盾相悖，又和谐统一。老子说过，人法地，地法天，天法道，道法自然，心灵柔和了，精神和肉体才会跟着协调。“比如练太极拳也要符合自然规律，要根据具体气候，太阳月亮的情况，去做到天时地利人和。所谓夏练三伏，冬练三九，是没错，但怎么练有讲究。比如秋收冬藏，秋冬就要偏重蓄养，三分练七分养，春夏生发，则可以七分练三分养。”

而从外到内“脱胎换骨”的过程注定是痛苦的，在练太极拳的前几年，因为“气冲病灶”的原因，江默存之前留下的伤病一一发作，身体状况甚至还不如没练拳的时候。膝盖，颈椎，腰椎以至于身体的各个关节，都莫名其妙地痛过一遍，过了一段时期，又都莫名其妙地不治而愈，以后就再也没发作过。“这是个很神奇的过程和体验，当时自己也有迷惑和恐惧，但是坚持过这段之后再来看，这就是因为练功，身体重新启动自我修复功能造成的。不入园

林，怎知春色如许……”

至于如何才能真正成为一名太极拳达人？江默存说，作为一名武者，无论何时，都要有一颗敬畏之心。求道，就是要准备接受自己理解范围之外的东西。而且太极拳没有绝对的对错，它的练习过程是曲折的，所以往往“退步原来是向前”。太极拳的进步过程，就是不断否定自己的过程。当一个人觉得自己什么都对了，就没办法再往前走了。“这是一条入天地至正大道的路，越学到后面，你越会感觉天清月明，大道无形，因果循环无端，自我很渺小，人生很无常，你能不敬畏吗？当然最重要的是，时刻要问问，你学拳的“初心”还在吗？”

下午3点，“和庐”开始慢慢热闹起来，“好。缓缓起身，双手下垂，注意立身中正……”他用浑厚却磁性的口令声带领着身后弟子进入一个安宁玄妙的太极世界，而在这个平行世界中，江默存也找到了属于自己的生活节奏。此时，他的3点才刚刚开始。



江默存

太极拳教师，
拥有私人太极馆“和庐”。



Q:生活周刊
江默存:A

Q:描述一下你眼中的理想好生活？

A:每个人一生中的不同阶段，理想的生活状态会发生变化。我希望自己能够在任何时候，都能自由选择自己想过的生活。所以，自由，安静而不受干扰的自我选择，就是理想的好生活。

Q:一句话说说你的生活理念？

A:敬天地，惜众生，见自己。

Q:你觉得最宜居的城市是哪一座城市？

A:在哪里都无所谓。

Q:有句流行语，“人生苦短，必须性感”，你怎么看？

A:必须性感和人生苦短有因果关系么？我不太搞得清楚这里面的逻辑。难道人生很幸福而漫长，就不需要性感了？

Q:你的生活“偶像”是谁？

A:好像没有。

Q:跟随你最久的一件私人物品是什么？为什么会保留至今？

A:没感觉有特别的。

Q:假如你变成男人(女人)，你觉得自己会是什么类型？

A:没想过这个问题。不可能的事情，考虑它没有意义。

Q:你快乐吗？和什么人在一起、做什么事能让你快乐？

A:岁月静好。和朋友喝茶，练拳，聊天，都能很快乐，一个人的时候看书，写作，发呆，也不错。

Q:生活总会碰到不如意，怎样删除坏的那部分记忆？

A:为什么要删除？已经发生的事情，不管好坏，就在那里了，那就让他在那里好了。过了这段回头再看，这个事情在那个时间点上发生，总有它的道理。生活永远是福祸相依的，我们学太极的讲，孤阳不生孤阴不长，阴极阳生，阳极阴生。当下我们，来到这里，不管之前如意不如意的各种事情，都是造成我们在这里的原因。

Q:戏说一下，如果上帝允许，你最想拥有什么超能力？

A:治愈病痛的能力。

Q:你喜欢动物还是植物？如果用动物或植物形容自己，你觉得自己是什么？

A:乌龟。(好像不太动感……)