



馬志潔 詠唱太極的恩典

2016-11-05 記者 邱琨皓 報導



假日本該清冷的小學，卻看見一群老師和學生，打著圓滑柔順的武術。太極師傅馬志潔，正悉心教導學生練習基本套路，並互相交流切磋。想起當初接觸太極的過程，馬志潔將自身的經歷和理念娓娓道來，感嘆歲月累積的同時，也對未來有所期許和規劃。

初識太極拳 著重養生道

一次在健身房的邂逅，馬志潔認識了在「台灣陳氏太極拳發展協會」教拳的師姐，開啟了太極的旅程。他說：「我從小就喜歡運動，因為不管是信服的動作還是理念，都可以與人交流成長。」太極拳給他一種豁然開朗的感受，行雲流水間似有一股浩然正氣，不張揚不驕縱，卻有大師風範顯露其中。

隨著接觸時間越長，他越能體會太極的奧妙，對身體的調適和改善尤為明顯。機械系畢業的馬志潔，利用「結構力學、量子力學、流體力學」來解釋太極對人的益處。他指出現在年輕人整天滑手機，脊椎側彎和駝背的人比比皆是，宅在家裡不運動的也很多，因而對身體造成影響，但太極是可以改善這一切的。

馬志潔強調練太極的基礎必須要「立身中正」，脊椎一定要正才不容易有病痛，身體的氣血循環才會流暢，進而讓細胞活化；遇到意外事故的時候，也可以藉由緊實的肌肉和脊椎發力，降低受傷程度。和同年齡的同事相比，馬志潔更顯體魄強健，他感嘆：「有些年紀大一點的心臟不好，容易中風或心肌梗塞，一受到情緒和天氣的刺激，說走就走。」

談到如籃球等較激烈的運動，馬志潔認為不是不好，只是到了一個歲數就要收斂。因為在過於強化肌肉的情況下，會造成無法負荷太大壓力的永久性傷害。太極練的是丹田，藉由丹田發力，可以讓氣體流動產生滲透壓，藉此按摩和保護身體的臟器。馬志潔希望能繼續推廣太極，改善中老年人治標不治本的養生觀念。他說：「不能等到病痛來了再去治療，我都跟我兒子講要感激太極，因為它讓我身體維持在很好的狀態，不需要他操心，現在是，以後也是。」



馬志潔演練太極套路，招式行雲流水。(照片來源/邱琨皓攝)

練拳練智慧 修身也修心

「練拳跟工作一樣，就是一種投入，當你投入之後態度對了，時間就不是問題。」馬志潔接觸太極拳一兩年後開始投入教練行列，並深刻感受到要達到一個水平，需要不斷的練習磨合、適應自己的身體，所以太極拳不能看書或看錄影帶練，得由「明師」一步一步來雕拳。

2006年開始接觸太極拳後，馬志潔年年參賽年年拿獎，甚至在2010年的全民運動會拿下冠軍，堪稱國內最高榮譽，因此在武術圈內擁有一定的地位。然而奪魁的喜悅動搖了本來穩中求勝的態度，讓他覺得太極已經沒有什麼可精進。隔年的世界盃他位居第二，頓時打醒原本驕傲自滿的想法，在往後的比賽中，馬志潔不斷提醒自己每一次都要練得紮實、謙虛去學習新的事物，他尊敬地說道：「出去比賽還會有面子問題，如果表現不如預期甚至會有辱師門。」

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 末代菸農
- 文創生活 手手市集
- 同志大遊行 展現愛與自由

總編輯的話 / 陳奕璇



本期為第251期，頭題「狂與直率 新行銷思維」搭上時事熱潮，結合國內外政治、電玩產業等例子分析現象。本期自由創作類文章表現優異，特殊創作類型值得讀者共賞。

本期頭題王 / 何肇耕



你好!我是人畜無害的大學生! Hello!
I'm a harmless college student!
こんにちは! 私は人畜無害の大学生です! Hola! Soy un inofe...

本期疾速王 / 邱琨皓

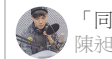


雖然上帝為你關了一扇門 但千萬別忘了他還會為你 關上所有的窗

本期熱門排行



黃景輝 「搖」出新關係
鄧涵文 / 人物特寫



「同」以愛之名 酷兒影展
陳昶安 / 影評



狂與直率 新行銷思維
何肇耕 / 文化現象



同志遊行 走出性別多元
劉以寧 / 照片故事



孤獨寄生
涂湘鈴 / 自由創作

「十年磨一劍，一劍戰百年。」馬志潔的太極生涯邁入第12年，除了身體無恙之外，在職場和心境上也能有所昇華。他在競爭激烈的保險業界，見識過太多勾心鬥角和職場拚搏，其中業績的壓力往往是糾紛的起源，他淡淡的說：「太極就是順其自然，懂得虛懷若谷、懂得拿捏進退、也要懂得謙虛向善。」

用這樣的心態去面對人生百態，才會有貴人相助，如果只是驕傲自滿目中無人，生活則會單調無趣。太極拳法「抱頭推山」，原指護住頭部並用力推開對手，馬志潔更從中學習到，過多的紛爭只會導致兩敗俱傷，保護好自己、做好自己的本分，就不失為一場勝利。

看盡千百態 處處有學問

「我的學生裡有老師、醫生、教授、法官、企業家和政府官員，可以認識社會各階層，這就是我的人脈我的閱歷。」在教學的過程中，馬志潔發現成長最多的反而是自己，除了武術的精進也能接觸到不同職業、不同社會地位的人群，生活豐富多元，為他的工作增添不少色彩。

馬志潔從事保險業30多年，知道如何和客戶溝通交流，而太極給予他了解不同族群想法的管道。「一個企業家的交友圈也會是企業家，但教拳的同時彼此能分享不同的觀點和理念，這對我的工作是很有幫助的。」他舉例太極拳法中的「引進落空」，原本是指引誘對手出招，並使其招式落空破壞重心，進而反攻對方；若應用在工作上，他可以先讓小利吸引顧客，等到時機成熟時再贏大利，說服顧客並爭取業績。

馬志潔侃侃而談道：「我不會人生達標後沒有動力，也不會覺得空虛，因為太極不斷給我新的舞台。」有些成功人士事業達到巔峰會覺得人生沒有意義，於是開始縱情縱慾吃喝嫖賭，這樣的生活不是他想擁有的。而太極提供不同的舞台可以發揮，如果學生願意，可以透過訓練到小巨蛋表演；而當教練和裁判的附加價值，則可以增加社會地位，發展空間越大，後半人生自然有目標可追尋。

「現在社會沒那麼重視道德觀，人老了自然就怕被拋棄被忽視，只剩遙控器跟輪椅。年輕人要拚工作無法陪在父母旁邊，有了太極，至少退休後依舊有重心。」身體健康、心靈健全、社會祥和，是馬志潔一直在推廣太極拳的原因，把好的東西分享給其他人，才會有更好的環境。

苦難中修行 人生可尋樂

馬志潔笑道：「太極拳是藝術、是醫學，同樣也是哲學，我常覺得自己像傳教士，願意用一輩子去奉獻去推廣。」他表示協會近年積極擴張，團隊從小眾市場慢慢茁壯的原因，是因為成員和幹部不求功名利祿，只希望能把好的觀念分享給親朋好友。

「保險是事業，要餬口賺錢的；太極是志業、是理念，只求心境滿足。」身為陳氏太極協會的秘書長，他每年都要前往中國河南陳家溝，祭拜祖師爺並和各國太極好手交流。近年還有許多國家，如日本、美國、法國邀請馬志潔開設太極長期班，目前工作纏身，因此馬志潔認為這將會是退休後的新選擇。他開心的說道：「等協會發展穩定後，我交接完就全球各地跑，邊旅遊邊交流，生活肯定多采多姿。」



馬志潔每年回到大陸，祭拜祖師爺。（照片來源／馬志潔提供）

馬志潔感嘆自己一位在大陸的親戚，30幾歲就位居高官，正處人生巔峰時刻，卻成天鬱鬱寡歡、找不到目標，最後得了場大病而英年早逝。「人生就是不能少了本心、感恩、快樂，要記住初衷，要懂得回饋感恩，當然最重要的是，我很快樂。」馬志潔強調心靈要隨著事業成長，活得快樂、活得精彩才是一輩子的目標。



同志大遊行 展現愛與自由

透過2016同志大遊行的現場，讓LGBTQ族群的訴求被更多人看見。

全民司法 舞動改革



第11屆蔡瑞月國際舞蹈節，喚醒人民司法改革意識。

▲TOP

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)

© 2007-2016 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0