

序

記得那年夏天，筆者在太極班中只是個手忙腳亂的模仿者，笨拙地追趕着師傅的一招一式。從單純模仿拳的「形」，到體會何謂「曲中求直」、「一動無有不動，一靜無有不靜」、「邁步如貓行」、「先在心，後在身」等¹。那份「鬆沉」、「虛靜」和「自然」的感覺，讓我再一次接觸到心靈的淨土。

這份體悟，與沙維雅模式（Satir Model）遙相呼應。「冰山模式」中，水面上的「行為」與「應對姿態」，源於水底下的「感受」、「觀點」、「期待」、「渴望」、「自己：我是」。應對姿態包括「指責」、「討好」、「超理智」、「打岔」和「一致性」，並透過人的言語、情感和行為呈現。而故事中的角色，正帶着不同「應對姿態」及內在的波瀾，踏上太極之旅。透過每天的動態冥想（Moving Meditation），他們在調身、調息和調心之際覺察內外狀態，從失衡慢慢走向更一致性，身心也漸漸合一。主角煩惱獅更是如此：以往作息紊亂的他，因為每天清晨的太極班，調整作息時間；在羊師傅的關懷和鼓勵下，他注重均衡飲食，學會滋養身體；太極的「慢」，讓他在生活的浮躁和羈絆中抽身，沉下心，一念專注。最終，他在一呼一吸、一招一式之間，尋回身心靈的圓滿和諧。

¹ 太極用語及字句引用自王宗岳《十三勢行功心解》及《太極拳論》。

故事開始前，我們先看看「應對姿態」*的內容：



沙維雅「冰山模式」
及「應對姿態」



*「應對姿態」源自沙維雅模式，包括指責、討好、超理智、打岔和一致性，前四者是源自低自我價值和不平衡的狀態，一致性則是高自我價值的狀態。人們常會轉換應對姿態，這些姿態表現在人的口語、情感或非口語，而每一種姿態都含有資源，如討好懷有關心的資源、指責有領導才能的資源。見 Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Gomori 著，林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯（1998）《薩提爾的家族治療模式》，台北：張老師文化，頁 39-101。

瘦弱的煩惱獅總是覺得很累。
早上，他出門散步，看見鄰居聚在一起。



啊！他們的動作好奇怪！
是在玩甚麼遊戲嗎？

我是羊師傅，
大家正在跟我學習  太極拳，
這項運動能強身健體，令人身心愉快。
你有興趣試試嗎？



山羊助教和黑烏鴉師姐正在教導肥河馬和咯咯雞，但大家的神態好像有點奇怪……

今日的天氣真好！

你們到底在做甚麼？

動作太難了，我們記不住也很正常。

大家做不到，都是我的錯。

嘩！

後來，還是由羊師傅親自示範。

要怎樣才能做得好呢？

真不愧是師傅！

好厲害啊！

羊師傅，教教我吧！

第一式

倒卷肱



大家看好囉！



我要搭火車去玩！



倒卷肱，輕輕推，望着火車向前走。

