

落入凡間的雅典娜

凝眸，起勢，融太極無形能量於雙腳，緩緩握拳，蓄亙古洪荒的力量，如盤古欲推開混沌天地般，潛心醞釀。

柔弱如我，很難想像我能在跆拳道館拉筋、劈腿，任跆拳道教練苦心操練，疼痛猶如雷擊從雙腿瞬閃而遍及全身，眼淚不自覺的一滴一滴落下，以往，我連打針都怕，此刻，卻為了練跆拳道吃盡苦頭，多少次強忍痛楚，一再一再反覆做著出拳攻擊、前踢、側踢的動作，也常常因為重心不穩摔傷，腰部、腿部青一塊、紫一塊，身上總有揮之不去的青草膏味道，那感覺像是滾動巨石上山的薛西弗斯，好不容易將巨石推到山頂，偏偏又滾落山腳，一日復一日.....

從小，骨子裡就藏著俠女魂，「行俠仗義」一直是我的信念，我常想像自己是精通絕世武功的俠女，身輕如燕，可以飛簷走壁，在人們面臨危急的時候行俠仗義，可是文靜溫柔的我，一點縛雞之力都沒有，這樣的想法只能無奈的默默埋藏在心底。記得小時候聽希臘神話，當戰爭女神雅典娜一登場，她那灰色雙眸蘊含著智慧之光，還有堅毅的勇氣，深深吸引著我，看她英姿颯爽的模樣，矯健的身手奮勇對抗敵軍，這畫面真令我著迷又羨慕！我總要媽媽反覆多講幾遍，此後，我一定要聽著雅典娜的故事入夢，當時，我在心中暗自立誓：「有一天，我要成為美麗、睿智又英勇的雅典娜！」

之前，在電視新聞上，看到北京奧運的報導，代表臺灣隊的跆拳道女將——蘇麗文左膝受傷仍與克羅埃西亞的選手纏鬥，在對戰過程中一次次跌倒，又一次次強忍著傷痛奮力站起來，她臉上流淌的已分不清是淚水還是汗水，雖然表情猙獰痛苦，卻打不倒那熾烈的心，驚天一喊，震破了賽場的寂靜，秉持著堅毅不服輸的精神，一直和對手拚搏到最後一刻，在場的觀眾無不動容！那短短七分鐘的賽事，感覺像過了艱苦漫長的一世紀，在她的勇敢表現中，我看到了雅典娜的身影，原來，在廣漠的人海裡，也有女孩跟我有同樣的炙熱憧憬。

上高中之後，由電腦隨機抽選社團課，冥冥中有安排似的，我竟意外的進入跆拳道社，心情莫名的興奮，也顯得複雜，彷彿掉入樹洞中的愛麗絲，很難料想眼前會展開怎樣的旅程。第一次上課時，要練習拉筋，這時，我才明白，其實拉筋拉的不是韌帶，而是肌肉伸展的動作，但我因為長期缺乏運動，肌肉很僵硬，不管怎麼用力就是拉不開。練習結束後，雙腳痛得站不穩，好像開啟震動模式一

般，抖動得厲害！然而，我卻心滿意足的笑了，因為我終於走上這條嚮往又艱辛的夢想之路。

剛入門的新手，基本功是劈腿，我一開始練側劈，這個動作難度很高，常常劈到一半劈不下去，筋拉不開，教練就會熱心的幫忙壓，這真的會痛到唉唉叫，通常，教練是不會手下留情的，他常說：「勤練，就會成功！」是真的，我練了半年，終於能順利劈下去，為了紀念這一刻，還特地拍照留念！同學們看到照片一陣驚呼，紛紛大讚：「哇！太厲害了！」聽到這樣的讚美，我在心中燃放了繽紛的煙火，這讓我充滿成就感，總算忍了這麼久的痛沒有白費。

磨了一學期，我慢慢學會前踢、側踢，旋踢、太極一章的品勢。其中，前踢的動作練最久，不但高度要夠，還要壓腳背、鉤腳趾，我練到八分像而已，就是腳趾鉤不起來，這需要腳尖使力，我還學不會。而側踢的姿勢最難做到標準，右腳掌要轉一百八十度，左腳要往上踢，左腳踢完再換右腳，常常會因重心不穩而跌到，教練說我的柔軟度可以，但肌力不夠，所以還要練伏地挺身、深蹲，增強肌耐力。練跆拳道招式，讓我有種圓夢的興奮感，尤其旋踢，更像武林高手，我很期待學會的那一天，一定要展示給我的朋友們看。

初學跆拳道，我遇到很多困難，像踩著磊石滿滿的坎坷道路前進，但仍不減對跆拳的強烈興致，尤其對「品勢」最為熱衷，原本以為練跆拳道可以直接對打，經由教練解說才明瞭，品勢的練習更為重要，「品勢」也可說是跆拳道精神與靈魂的象徵，是由一連串技擊動作所組成的套路，練的是「型」，講求的是力與美的和諧表現，經由自我演練的過程，增加對跆拳道動作的熟稔度，也可避免傷害，還可當作鍛鍊身體的運動，增強耐力和體力。相較於猛烈的對打，我更享受打品勢時專注投入的每個片刻，那份心中的沉靜，好似狂風驟雨中的颱風眼，寧靜祥和，映照一片藍天。

接觸跆拳道之後，才知道跆拳道的招式跟山川地貌、文化習俗、動植物有相當的關聯和含義，就像品勢中的「太極六章」代表了八卦中的「坎」，坎卦的含義是水，動作的表現要像水一般柔軟。再如「高麗品勢」，主要是隨著動作的演變，展現朝鮮民族文化的優美姿態。還有「平原品勢」，以廣遠無邊的原野為根據，透過動作表現出來。另外，「十進品勢」是由原始信仰演變出來的十長生，包含「雲、山、水、石、木、月、草、魚、鶴、鹿」，動作的進行強調變化和節度。

這些品勢的動作和含義加深了跆拳道深度，也讓我認識了不同領域的文化內涵。

苦心孤詣的錘鍊功夫，終於得到教練的肯定，推選我參加跆拳道教育盃比賽，真不枉費我的努力，這份肯定如甘霖般滋潤，讓我有更上一層樓的衝勁！我每天挪出空檔時間，用心練習賽程規定的品勢動作——「太極一章」和「太極三章」，並在每一次的練習中，注意腳步的間隔大小，出拳的位置、角度，還要沿著練武線——「王」字移動，最後回到原點。練跆拳道許久，我學會用身體感知跆拳道動作的力度，和諧與剛勁相互交融，柔中帶勁，打完一場品勢，身體就像喚醒能量一般舒暢、痛快！

練習的過程中，難免因傷挫折，一次是髖部肌肉群拉傷，這讓我寸步難移，更別說練習跆拳道。另一次是拉筋發炎，全是因為求好心切的拚命把自己壓到臨界點，結果過度練習拉傷了肌肉，休養期間的不便也很難受，不能練習跆拳的苦，更像瑟縮在牆角的小狗那樣無助。印象最深刻的一次是感冒喉嚨發炎，原以為無妨，卻在校慶活動表演品勢時，最需要呈現精神的「喊聲」表現中，無法出聲，當下十分氣惱，也很難過自己的狀況不佳。

曾經幾次很想放棄，夜闌人靜的時候，壓著還沒痊癒的傷，撫摸著長滿厚繭的雙腳，緩緩檢視身上貼著的青草膏，天啊！我到底在做什麼？為了一個兒時的夢，我像受傷的醜小鴨，沒有人安慰，只能獨自療傷，暗自垂淚。但腦海中不斷浮現訓練肌力把自己練到筋疲力竭的畫面，即使汗水淋漓，即使左腳踢出的每一下，都摻雜著刺骨的痛，也咬牙逼迫自己忍痛踢完。這時，心中燃起的熊熊烈火蓋過身上的痛，我不想輕易鬆手，我沒想過成為優雅的天鵝，但至少讓我用汗水換來屬於我的一絲甘甜。

比賽的前一晚，夜風極涼，緊張的氛圍使我徹夜難眠，當窗外漆黑的夜幕微露出晨曦的時候，我還瞪著圓亮的眼睛，難以闔眼，兩年來練習跆拳的辛酸像幻燈片般一直在眼前變換，耳裡傳來的盡是教練的斥喝聲、拉筋時的哭聲、選手的喊聲，隨著比賽的時間刻刻逼近，我的心像站在巨浪的浪頭上，在無垠的黑海中翻騰，忐忑和惶恐毫不留情的吞噬了我。

束起馬尾，將瀏海梳起往後紮，穿上品勢比賽專用的道服，繫緊道帶，匆匆

出門，準備已久的這場硬戰到來了，失眠的疲憊和翻攪的胃痛交織，一次次因絞痛而蹲下強忍，但我靠堅強的意志力提起精神在體育館外不斷練習著，比賽場內的氛圍十分莊嚴肅穆，空氣彷彿凝結成冰，參賽的選手個個冷靜、沉著，我感到胸口一陣壓迫，暈眩感隨之而來，我靠著牆，深呼吸，教練在旁溫柔的安慰著我，好像有一股暖流縈繞全身，我緩和呼吸，從容地走向比賽場地。

賽場的正前方與後方共坐著五位評審，我邁開沉穩的步伐，走入場內正中央紅藍拼圖板的交界帶，站在偌大的場上，身體微微的顫抖，站定後，聽著韓文口令，「차렷」「경례」，面對裁判鞠躬，彎下腰的那幾秒，我輕輕吐了一口氣，心想：這是我的主場，現在是我發揮的時刻，我要拿出最棒的實力制霸全場，直起腰時，我的眼神不再退怯，像迎向敵軍的戰士，果敢堅毅。

「시작」，韓文口令一聲開始，我深吸一口氣，握緊拳頭，雙手緩緩向上提，蓄積能量打出第一拳，擊向心窩，拳到之處頓點極有力道，隨著腳步移動，次次出拳，衣袖發出呼呼的聲音，此時，我感覺不到場邊的喧鬧聲，恍若進入太極世界，宇宙之初始，我把整個意念交給身體，所有動作都是順著身體的感覺渾然天成地進行，按照規律的節奏，俐落有力，完全無視一旁表情木然的評審。完結動作之後的喊聲，我用盡具有無限膽識的力量，把心中積聚的壓力，以及想要贏得比賽的企圖心一併喊出，喊聲簡潔明亮而有穿透力，氣勢盡顯。

在跆拳道的世界裡，全身細胞彷彿滿溢著蠢蠢欲動的衝勁和熱忱，經過艱辛的訓練，我更加深刻體會跆拳道百折不屈和忍耐的精神，想想當初那個柔弱的我能夠鍛練成跆拳道比賽場上的選手，果真實現了兒時夢中那個落入凡間的雅典娜！

喊聲，收勢，氣運天地精華於體內，如滾滾狂濤源出丹田，開口瞬間，融合太極無形能量，震撼全場。