

講古鄭子太極拳的要訣(10)：步隨身換~邁步如貓行

太極老圃 2020.12.01

鄭宗師晚年寓永和豫溪街巷內小洋樓，現為鄭曼青紀念館。先師曾說：有人為了偷師其技，曾租屋住於對面二樓以窺之。鄭宗師云以：若能看得出來名堂（指非口授心傳），我鄭曼青三個字倒過來寫！先師從宗師五年，幾乎整日相伴。也說平時鮮見其練拳，其實寓練功於「行功」之中。「行功」乃步隨身換之典範！奈何於今所見，多是以訛傳訛的「太極步」；何來的步隨身換？

【心得分享】

1. **理論根源**。武禹襄《十三勢行功心解》：「力由脊發，步隨身換」。李亦畬的《打手要言》：「進退須轉合，機由己發，力從人借」。楊澄甫著《太極拳使用法》：「凡運動之身有移動，步亦隨之…進退不要泥一式，須有轉換隨機變化也。」陳微明《太極拳術》：「進退必交換步法，雖退仍是進也。」
2. **足容重**。宗師座右銘：「手容恭，足容重。…」。「足容」是指腳步的常態。「重」為慎重；引伸之意為不妄動，並非不動。
3. **不動**。實邊要「坐實」，如坐高凳；膝蓋以下如棉繩。氣有根，對方聽不到我實腳的支撐。故實邊要小，而虛邊要大；才是虛實分清。武禹襄在《十三勢說略》云：「虛實須分清楚，一處有一處虛實，處處總此一虛實」。
4. **要動**。虛邊要能輕靈的動，是藉實邊向後轉的力偶作用；使虛邊隨之而動。此為不妄動的「太極不動手」！且因勁由於筋，筋連才能有陰陽互根。
5. **重心轉換**。提胯、足平踏均是由丹田帶動起。胯之動，源於腰髂肌群，以變換中定的重心。勁源是丹田，在己身而能控制隨心，故虛實變換自如。
6. **捨己從人**。太極的「問己」，是自己先完成準備(能中定、有間架、氣沉丹田為換勁完成必要的條件)；方能「機由己發，力從人借」。
7. **行功次序**。(1)豎脊梁坐實，虛實分清；(2)提虛胯；(3)丹田帶動身軀振轉；(4)重心立即轉換此即虛實轉換(不是慢慢的移動)；(5)平踏，完成步隨身換。
8. **體用合一**。分辨「步隨身換」或「步換身隨」？由拳架的起勢轉左棚，能否發勁，就一試立辨。宗師云以：「殊不知此拳術之體(運動法則)與用(拳架推手等)，猶影之不能離乎形者。倘學而不能致用，則其所裨於體者，且亦偽焉。」

步隨身換←

