

講古鄭子太極拳的要訣(11)：須認真~有尺寸、有法度

太極老圃 2020.12.10

鄭宗師《十三篇.述口訣》共有十二要訣，其中僅兩則；特於句末曰：至要至要！「須認真」，即是其一，另一則為「分虛實」。文曰：「從來讀破太極拳論，未得悟澈。一經澄師道破，始知有尺寸、有法度。非經口授指點，不易瞭解者，皆此類也。..」又引用打手歌中：「棚捋擠按須認真」，云以：「若認不真，便都成了假的。吾今舉以告汝：棚若棚到人家身上去，捋若捋到自己身上來；都是錯認。按與擠，皆要蓄其勁，不可失卻中定；此是真的！」宗師過世已四十五年，得其真傳的弟子也日漸凋零。與拳友共勉要抱持，不泥於文字或表面外形；要從「理」著手，才能知其所以然。吳國忠先師授課時，常云：你若明其理。就算張三丰祖師質問於你，就能坦率回答，此動作是合於太極之理的！

【心得分享】

1. 先明理。通達事理，懂其因果之所以然。《鄭子十三篇》就是其太極拳之理。
2. 有尺寸，有法度。鄭子太極的要訣，除了宗師《十三篇/自修新法》之外，最重要的是其留存的影像和得其真傳第一代弟子的筆記。遺憾的是，連口訣的理解；在傳承中也會因人、因時而有不同。因此，將口訣以方法論(一種以解決問題為目標的理論體系或系統。即以具體方法進行分析研究，系統化總結，最終提出一般性的原則)，得知如何做(HOW)；此即鄭子勁法(運動方程式)。
3. 棚不到人家身上去。口訣：如水負行舟。先實丹田氣，次要頂頭懸。全體彈簧力，開合一定間隨時。棚，現代義通「捧」；雙手托起的意思。棚；似膨脹的表面張力，因此意喻支撐八面。前題是：能氣沉丹田，頂頭懸和筋膜的對拉互爭。至於為何「棚到人家身上去」是錯的？簡單說即是，太極不動手。其一，講求一橫一豎的間架為張弓放箭的根本；其二，講求筋連下的開闔(陰陽互根)；其三，講求其「根」在腳(重心非腳底)，但膝蓋以下如棉繩；腳底不踩死才能輕靈。不以腳蹬手推為勁源；而是筋絡鬆開所呈的一貫之勁。
4. 捋不到自己身上來。口訣：引導使之前。順其來時力。輕靈不丟頂。力盡自然空，丟擊任自然。捋，是用手指順著抹過去。是捨己從人的步隨身換，但意在先。虛實分清才能換勁，也方可虛實轉換自如。

棚



捋

