

## 講古鄭子太極拳的要訣(12)：圓中有方~大捋與活步

太極老圃 2021.1.1

楊大宗師《太極拳體用全書》P. 67~68 有《大捋四隅推手解》。吳師得鄭師爺之真傳，常謂其中玄機甚多，珍視若瑰寶。綜其法，統稱「八法連環」。

### 【心得分享】

#### 《大捋》

陳炎林《太極拳刀劍桿散手合編》：四隅、亦稱四角。所謂採、捋、肘、靠是也。此四隅所以補四正手之不足。大抵學者祇知太極拳中之圈為圓，而不知亦係方也。故曰：太極者，圓也；無論內外左右，不離此圓也。太極者，方也；無論內外左右，不離此方也。圓之出入，方之進退，隨方就圓。方為開展，圓為緊湊。如能在四正手中，明方圓及表裏精粗。斯藝已至大成。無須乎四隅手出矣。...活步推手之後，復須練習大捋。能知大捋，則方極而圓，圓極而方。一切循環陰陽變化之理，皆可明瞭洞曉矣。

#### 採 PLUCK

對方前傾時，而乘機使其重心向前。此採非用手，手採則功效小，須用勁源與腰腿虛實轉換相合，加以捨己從人的聽勁。

#### 捋 REND

鮮用之。在前傾後仰背勢之際，欲使由逆轉順；即須運用此勁。捋勁多用於捋或採之後，其意是扭轉、轉折，另一手借勢以力偶(旋轉若飛輪)，使對方後仰傾跌。

#### 肘 ELBOW

在距離過近，用手不得勢時，惟有用肘勁以助之。發時與轉換相合。此勁雖屬兇猛，如用不得法，反為對方借勢；故用時稱之為暗肘，隱藏晦暗之意。

#### 靠 BUMP

乃以肩或背靠對方之胸口，其勁又較肘勁更猛。用於己身與對方幾無空間之際，而肘又被封而不能發勁時。順步以前腳須插入對方之襠內以得勢，並以身(重心)靠。靠時另一手須護於靠之肘彎處，以防不測。

#### 《活步》

目的不是通過手，腳的配合，訓練推手的步法、腿法或身法。太極拳在拳架中，豈有不動步的。動步即是虛實轉換，是步法與身法的綜合體。苟喪失太極拳拳經首句的「一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串。」，是將太極體操化的第一病根。楊健侯宗師曾說：「輕則靈，靈則動，動則變，變則化」。「一舉動」，即是身軀先有間架，次以丹田為核心，發動符合運動法則之動，方才能輕靈。「輕靈」不是用意念去想，而是有尺度、有方法。鄭宗師在《十三篇.別程序》中，已然盡述其練法。「貫串」，則是無斷續處。要支撐八方，是賴筋膜的協同運作。協同之方法，請詳參鄭宗師在《十三篇.述口訣》；至於原理之說明，則詳於《十三篇.勁與物理》。

**Atlas Robot (體悟仿真機器人的活步要領)**

<https://www.youtube.com/watch?v=kq6mJOktIvM>