

## 講古鄭子太極拳的要訣(02)：旋轉門

太極老圃 2020.10.15R



當年鄭宗師為解說：「動者必有主力，以致推動。」(《自修新法·自修要略》)而要求先師吳國忠，去新公園看旋轉門。即今「公園號酸梅湯」對面，懷寧街與衡陽路的交口。當年的旋轉門，如左之老照片所示：

這其中蘊藏有至為關鍵的要點：

- (1) **動者必有主力**：「旋轉門」即是物理的簡單力偶；兩力大小相等，方向相反。此明示：①太極的勁向，絕非直線。「力偶」，即是「如欲向前，必先向後」的解說。因合之力矩不為零，所以會造成物體轉動的現象(就像是在轉方向盤)。因此，必先中定後；實邊中軸(中軸為百會與湧泉的連線)豎脊樑向後旋，方能帶動虛邊向前。
  - ②分虛實，在《十三篇·述口訣》之末強調此為「至要至要」！拳友也大都認同「全身負擔，只許放在一隻腳上」。但運行拳架，又另有主張三七、二八等等說法。宗師指出，「無虛實，即無陰陽…此為太極拳最忌之大病！」拳架無虛實，是不明身體虛實，必有大小，絕非等分；若泥於體態平整，虛實只是鏡花水月的虛像。
- (2) **錯誤拆解拳架**：就以攬雀尾左棚為例：「由起勢畢。即將重心移付左腿，屈膝坐實，是為左實右虛。…坐實右腳」且來探討：①重心移付左腿：應該不是以腿腳撐地，而重心左移吧？此需賴腰馬合一之力偶方能完成！②屈膝坐實：是賴坐骨下坐，方能膝屈而不用力於膝。鄭宗師謂之：**膝蓋以下如棉繩！**拳友練拳若有膝受傷之苦者，大都是長期彎膝而以腿撐所致。動作末了的述說是：「腰胯即向右轉」。若不用「旋轉門」的簡單力偶，左邊(實邊)欠缺腰馬合一之力，「腰胯即向右轉」豈不是空洞無力的虛架？是故若將「左棚的起手勢」變成了分解動作的「移位到左、右旋、移重心到右」；如此哪能「動盪相推」綿綿不絕？

「旋轉門」的簡單力偶的運動原理，在八法、拳架和推手、散手上，無一不是這樣。看似簡單，然而在「拆開練」之下，是為極根本的要點。



### 力偶的作用

