

講古鄭子太極拳的要訣(04)：撥不倒~根在湧泉

太極老圃 2020.10.27R

體用歌中有句：「湧泉無根腰無主，力學垂死終無補」。鄭宗師在《十三篇.述口訣》也提出「撥不倒..其根在腳」。當年先師曾述說過一段，鄭宗師對「太極拳之根」的理解歷程。初始為「不倒翁」（自力維持），進步而為「牆頭草」（捨己從人）。鄭宗師要求先師到歷史博物館後面的荷花池，去觀察荷花的擺動。以理解「根在湧泉」的最後進程為「荷花」（有根在淤泥，但根不是固定不動；此或稱為踩浪花）。

有幾點值得提出分享的：

(1)根在湧泉的迷失

- * 僵直強健的腿(似:金雞獨立)：膝部直而不鬆；此屈膝而已。
- * 踩死的湧泉；以腿撐地為動力的來源，或自詡為借地之力。
- * 《連成一氣》是賴筋膜；變成《撐成一氣》，賴肢體、肌骨。

(2)是「炁有根」非「根有炁」

「炁有根」是週身筋膜以支撐八方，彷彿形成一個球體。林祖蔭師兄有文：「是在湧泉找個支點，這個支點是活的。於是乎，外力從任何角度來，都可以一碰就出去。」反之，「根有炁」是只在接力以湧泉(腳掌)，不是週身；是直來直往而競比肌力，是不能發太極勁的。

(3)「氣」與「炁」不同

鄭宗師區分為以「血氣」與「元炁」（參見《自修新法.緒論》P.26）。在《十三篇.別程序》也提出「煉炁」為地階(第二階)的進程練法。然以地階「煉炁」雖是為入門功法，理一而法萬殊。鄭宗師得自張欽霖宗師的內功功法，基本是源於北宗；但其中亦混有楊家和其他門派之秘。但若僅囿以丹田之氣，是無法詮釋「炁」(先天)。例如炁在骨中行，此約屬道家的煉炁化神階段；是能實證而非自我感覺。

(4)根的練法：鳥申(圖 1)

- * 預備勢擺定，先以右腳為實腳。身形略斜側；重心如坐高凳(鬆膝、坐骨沉坐)。
- * 身脊要撐，重心下沉引動骨盤後旋(尾閭指地)(圖 2)。右胯大腿上抬，右小腿自然下垂，腳掌/尖均不使力。
- * 若配合呼吸：吸氣沉坐；包捲骨盤、尾閭指地。吐氣虛腳(右腳)小腿隨右胯前送。重心仍坐在實腳，然中軸已換邊；但身要整不可亂晃。如此完成一息的鳥申。
- * 不要固定死站，是講求控制穩定的虛實；腰胯要可上下，不是練腿的肌耐力。



圖 1

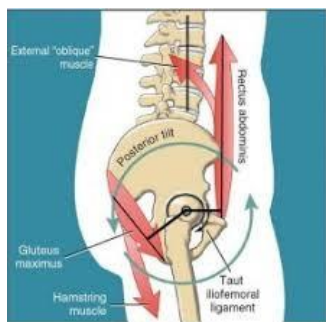


圖 2