

## 講古鄭子太極拳的要訣(05)：熊經~虛實換勁

太極老圃 2020.10.11

鄭宗師有篇談熊經之文：「余昔年在長沙，任湖南國術館長時，曾一日行至摯友處，未至門口，忽有家犬突擊背後，當時不知何物，未及走化，只順勢一掌，狗未吠而自去，次日登門，友說：「該犬已難張嘴食物」，此即熊經之自衛也。」

有幾點值得提出分享的：

### 1. 熊經的練法(按鄭宗師該篇之說)

- (1) 腰脊左右換轉①時，腳跗放鬆如綿②，腳心貼地③，得地氣(按地之力)，導引向右掌心，使右掌心在換轉時，有一種氣機通順之感覺。左右換轉時，換轉之意境，非憑空旋轉，而是指上下有根的旋轉。故換轉時，頂心有似有似無的根，必須與掌心腳心相吻合④。故須注意虛靈頂勁，尾閭中正神貫頂。

①腰脊左右換轉：先要中定，撐脊樑；換轉是體用歌「足欲向前先挫後」(旋轉門)。腰脊要能用，必得腰馬合一。②腳跗放鬆如綿：正確的「坐實」，膝以下方能如棉繩。③腳心貼地：湧泉貼地，不是指以湧泉為支撐點。④頂心.. 掌心腳心：是豎脊梁以百會與湧泉為軸心，不是單獨旋轉湧泉。即便「述口訣」中的「磨轉心不轉」，也不是指軸心不旋，而是強調軸心要能中定後方旋。

- (2) 習熊經雙手不動⑤，宜虛⑥抱元而守一。…要虛實分清⑦，重如山嶽，輕如鴻毛。譬如腰左轉，重心全在左腿，重如山嶽。右腿，則輕如鴻毛矣。

⑤雙手不動：不是手臂僵直如棍與身體同步而動。鄭宗師點出：「腰如車輪」、「腰為纛」；即是換勁後腰胯先動，手才隨之而動。⑥宜虛：「虛」是指空間；是有抱圓之勢，不是手臂抱圓之式。⑦虛實分清：鄭宗師「述口訣」中指出：「全身負擔只許放在一隻腳上」…且要「右手與左腳相貫一線之勁」。故為「中定下的坐實」和「分虛實」下筋膜運轉而得的交叉勁力。

### 2. 熊經的要旨：虛實轉換

「分虛實」是太極拳的基礎，要先練定步的「鳥申」；方法請詳見「自修新法.三無畏」。動步的「虛實轉換」；在拳架的每式、每動無不如此。先師師式鄭宗師於晚年，曾云罕見鄭宗師練整套拳架；但得知其拳架的「虛實轉換」已盡化為行功。鄭宗師對如何學習，也盡述明於「自修新法.凡例」(P.10)；要求慢放，先由一式或二式，悉心研究；研究的是運動法則。此即是鄭子太極拳之理，不是肢體的外形！