

講古鄭子太極拳的要訣(08)：不是肉架子~身不掛力

太極老圃 2020.11.05

[述口訣.第七]曰：我不是肉架子，汝為什麼掛在我身上？按太極拳專尚鬆靈，最忌板滯。若如肉架上掛肉，便是死肉；又何有靈氣之可言，故痛惡而決絕之。乃有我非肉架子之詈罵罵責罵；此亦家傳口訣，用意深刻。幸細觀之！

【心得分享】

1. 先求意念鬆。鄭宗師云以：「無畏厲害。..天下莫柔弱于水，而攻堅強者莫之能勝。…倘有所畏懼，則精神則體質必緊張。緊張便不鬆，不鬆何能柔？」。再則，是意在先；若等對方來力已貼實到己身，就太遲了。
2. 而後肢體鬆。從腳到頂，腳、踝、膝、胯、腰、肩、肘、腕、手等關節鬆開，但要節節貫串(筋要連)。「豎脊梁」頂上虛靈，周身全體不用拙力；以筋膜帶動肢體，方能舉動輕柔。「吸」是蓄勁過程，「呼」是發勁過程。前題是要先有間架(不掛力)，預備式(渾元樁)即為基本間架(圖1)。
3. 化掉力點。太極拳是「身知」的「體悟」；練成「捨己從人」的不受，身上就能不掛力。「不受」是陰陽互根，有捨方有得。「不受」不是閃躲；接點不是發力之點，雖是沾黏，但必有轉換。
4. 尚鬆靈，忌板滯。若以膝腿為發力或受力，斷無鬆靈可言。定步推手是為訓練方法；將之當成比賽而較輸贏，故其動作與太極拳之理迥異。
5. 命意源頭在腰隙。「腰隙」指腰髂相關肌群，由丹田主宰身體動靜和上下相隨。所以太極拳每一動靜，都不是放在手足的動作，而只將意念能放在腰隙。脊柱運動是腰、胸、頸椎等節段的聯合動作，稱為**偶合效應 coupling**。太極拳偶合效應包括肌筋膜和脊梁、骨盤並由丹田帶動，並使之與拳式之蓄(闔)、發(開)相結合(圖2)。能達此，則功夫又上了一層！

圖1 預備式(渾元樁)即是間架之本



圖2

