



### A 複習：中定

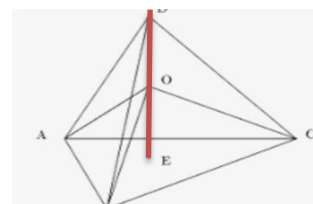
#### 1. 思考與交流

- (1) 觀摩中定(朱春煊)
- (2) 觀摩不同運動的動腰(右圖上)



#### 2. 提醒《中定》要訣

- (1) 中即時中：定無常定，不失中定是為定力。
- (2) 中定：猶如通過四面體垂心的中軸線。(右圖下)
- (3) 虛邊要呈大邊，腰胯亦有高低；此為**虛實分清**之呈象。
- (4) 《十三勢行功歌訣》曰：尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。



### B. 本週主題：走化與顧盼

#### 1. 理論要點

- (1) 走者，急轉；化者，緩轉；其轉則一也。《鄭子十三篇.勁與物理》
- (2) 將受攻之點，稍一走化，其外力自然滑脫而化去矣(右圖)。
- (3) 人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏！《王宗岳.太極拳論》
- (4) 無畏吃虧。原則是**致柔**，方法是**捨己從人**。《十三篇.三無畏》



#### 2. 說明

- (1) 走化：前題是能中定，而後「左重則左虛，右重則右杳」。太極拳是**知覺運動**，需要自我去感知，才是自己的功夫。
- (2) 去四病一頂、匾、丟、抗。「頂」，不知走化，周身僵滯；「匾」重心不穩，手法散亂；「丟」，不能連隨，人退即丟；「抗」，用力抗拒，以實御實，較頂更甚。
- (3) 顧盼之法：不是眼隨手走；是①**先顧**及主要敵人，然後才能盼顧其他；  
②**神意在先**，頂頭懸之頸椎才能動且中定；繼而**脊柱帶動**腰胯與四肢。
- (4) 磨轉心不轉：磨轉者，喻腰轉。心不轉者，喻氣沉丹田之中定。《十三篇.述口訣》

#### 3. 練習與體悟



走化



顧盼

### C. 思考與互動交流 (歡迎同學在群組上自由發言和討論；不要怕對錯，有問才會有得！)

#### (1) 觀摩陶炳祥先生的走化

<https://www.youtube.com/watch?v=q9n0hLAGiyE>

#### (2) 觀摩鄭宗師的走化

<https://www.youtube.com/watch?v=kirBk-xEiLA>