



主題：沾黏連隨

A 複習：走化與顧盼

1. 思考與交流

(1) 走化 (陶)(右 1、2 圖)

(2) 走化 (鄭)(右 3、4 圖)

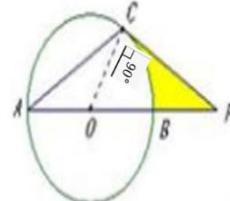
2. 提醒《走化與顧盼》要訣

(1) 走者，急轉；化者，緩轉；基本原理是圓之切線(右圖)；PCO 約 90°。

(2) 能中定，而後「左重則左虛，右重則右杳」。

(3) 顧盼要神意在先領之，頸椎才能動；繼而脊柱帶動腰胯與四肢。

(4) 左顧右盼，是為了要判斷危機處理之先後次序。



B. 本週主題：沾黏連隨

1. 理論要點

(1) 即所謂化即是打，走亦是打也。打即發勁之發也。《鄭子十三篇·勁與物理》

(2) 「沾」者，來手要以身接，隨曲就伸！「黏」者，是讓對方不能擺脫，以形成我順人背的勢。「連」者，是要連綿不斷。「隨」者，是步隨身換；我順隨，對方不順隨。

(3) 「沾連黏隨」是一個整體，往往是沾中有黏，連中有隨。

(4) 《楊氏老譜》中云：“沾者，提上撥高之謂也。黏者，留戀纏綿之謂也。連者，舍己無離之謂也。隨者，彼走此應之謂也。”。

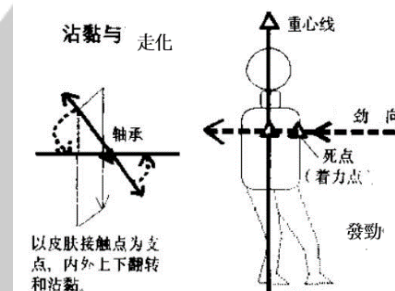
2. 說明

(1) 沾黏：「沾」者，搭手落點要輕如絲巾；兩者重心要連！「黏」比沾更具有主動性，是讓對方走不掉，甩不開，讓對方處處受到束縛，處於被動地位。走化與沾黏，是互為條件的！

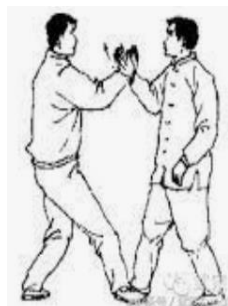
(2) 連隨：「連」、「隨」者，主要是靠步法輕靈且步隨身換

(3) 牽動四兩：可用四兩之力，牽動對方的重心。

(4) 化打合一：化即是打，打即是化。方法是：引進落空合即出。



3. 練習與體悟



沾黏



牽引



化打



化打

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 Adam Mizner 的沾黏連隨

<https://www.youtube.com/watch?v=xCN1Iaj2Ryc>

(2) 觀摩 D. H. Liang 的沾黏連隨

<https://www.youtube.com/watch?v=9now5RhiPs4>