

W10 課程講義

【太極內功】小結 (詳見太極內功第十一講)

內家武術的內功，大致可分為兩類。一類為「煉形外壯」，即「撐筋拔骨」。以鍛練週身大筋，增強整體縮放勁力。將骨架和支撐的筋絡拉伸騰挑，同時肌肉也跟著伸展拉長。達到所謂之：筋長一寸，力大十分；如詠春拳、大成拳、形意拳等。另一類為「煉炁內壯」，以先充實丹田氣，再而煉炁入骨。煉成後，渾身如棉裡裹鐵；骨髓飽滿，可耐擊打。此在鄭宗師軼聞中均見記載，佐證楊式太極內功基本上得自道家內丹法門；其他諸如自然門、宋氏形意、孫氏太極等亦大多屬此類。

武術的「氣功」，大多是指營衛的丹田氣；「炁功」是專指煉先天氣(為區分，寫為「炁」)。鄭宗師是以「專氣致柔」來解說「太極內功」的。「專」，與「搏」、「團」通用，是合聚、專一的意思，意念集中就是專。「致柔」，就是不剛；柔能克剛即是因能捨己從人。

【課程主題】：整勁的機理

- (1)完整：手足隨腰胯而動，身不散亂；要明白丹田之作用與如何換勁。
- (2)鄭子太極拳專尚鬆靈，最忌板滯。輕靈須以鳥伸為基礎，才得以虛實分清；此曰：撥不倒，亦楊家傳口訣！(比較下圖 2、3 之不同)
- (3)心腎並重：腎為體(豎起脊梁)，心為用(心氣相守於丹田)。合而言之：則心腎交(任督通)，而體用全矣。

【觀摩解說】與【實作】



【拳架解說】攬雀尾之『捋』



- 1 目的：走(人剛我柔)化對方來力，以轉守(黏：我順人背)為攻。
- 2 涵義：鍛煉「不爭」的捨己從人心態，和體證拳論「無力打有力，手慢勝手快」。
- 3 練習重點:
 - * 不爭，不是被動反應；而是意在先，要先「蓄勁」才能有「捨己從人」的本錢。
 - * 重心要變換，其實就是虛實轉換；不動手。
 - * 左右手是陰陽互根，左引右發；手足根源的夾脊、尾閭和脊柱是以丹田為根的。
 - * 要換勁(虛實轉換)。
- ※比較左圖，三者運動法則之不同！

【下週觀摩】沾黏的機理

- 1. 從人、沾黏(水性太極)

<https://www.youtube.com/watch?v=tFs6t4r4nu0>

- 2. 點斷勁 (汪脈朱先生)

<https://www.facebook.com/watch/?v=724039544765904>

