

W11 課程講義

【太極內功】內功與鄭子太極的體用 (詳見太極內功第十二講)

鄭子太極內功存有兩種 DNA，楊家與道家的；兩者有「相輔相成」的關係。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；此氣在別程序的二階三級中「河車倒運」，即已點明為「炁」。鄭宗師云：「理論是此拳傳授心法的樞紐」。「心法」乃文字以外傳受之法，需以心相印證。以喜好鄭子太極拳的朋友來說，不要只求知道「口訣」為何；更重要的是如何去理解、消化和如何系統化練習的方法！

此中「分虛實」，是鄭子太極第一心法；〈述口訣〉中註有「至要至要」！在《自修新法.三無畏》中，鄭宗師也提點初學者，早晚練三五分鐘的烏申。

【課程主題】：沾黏的機理

(1)似拉鋸式：往復(DW：有摺疊)相推而論也。有兩意：捨己從人(DW：不受也)；彼微動，己先動(DW：能聽勁)。此亦楊家傳口訣！

(2)接勁：須球來似能吸住；則黏提聽放已在其中。

(3)不丟不頂：「不丟」是人去我隨，在粘住不斷的時，還要微微送勁，逼使對方陷於背勢。「不頂」是人進我退、人剛我柔，是不抗地去適對方，用弧形走化引使對方前進而落空。

【觀摩解說】與【實作】

「變轉虛實須留意，氣遍身軀不稍痴，靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。」《十三勢歌訣》



(1)
A



B



【下週觀摩】推手的機理

1. 鄭宗師(四正)

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

2. 鄭宗師(活用)

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

