

卷上：薪傳鄭子太極拳習拳心要淺注

摘要

薪傳鄭子太極拳協會，主要依照五絕老人鄭曼青先生之拳理拳訣，以及其自修新法傳授，並遵循其原貌教授傳承。

王總教練錦士老師，1939年生於台南縣麻豆鎮。年少好武，13歲隨山東武師王硯海師習少林拳。15歲參加胡偉克將軍主辦青少年技擊隊，結訓時承南派少林宗師韓慶堂老師厚愛，留在身邊傳授少林刀、劍及擒拿等武術。高中時代經黑龍江瘦俠王嘉祥推薦得識張世榮老師承傳授形意拳。亦曾追隨終南派董斑文師習青萍劍。1963年投入教育行列。1967年拜在鞠鴻賓大師門下，迄今近40年精心研練鄭子太極拳藝及形意拳。

1974年參加中華國術總會舉辦第一屆海內外國際推手對抗賽，先獲取六級組中乙組冠軍，再參加六級組冠軍不分量級「總冠軍」決賽，榮獲總冠軍。

時太師鄭曼青宗師自美返台治學，應大會邀請參觀拳賽，賽後承太師垂愛加上恩師鞠鴻賓大師美言，得入太師鄭曼青宗師門下學藝，承指點傳授鄭子太極拳功架、心法要領、推手及處世待人之道。

王老師傳授鄭子太極拳技與心法，循序漸進。於平

凡的動作與招式之中，體現出不凡的境界與拳藝。以鄭曼青先生善與人同的心境，傳授拳、劍與推手。

由於太極拳功架與推手，漸漸走入生物科技時代中，所需要理論與反覆驗證的步驟。由於科學驗證十分繁複，必須從身、心、靈三方面探討，以醫檢與儀器證實其確有強健身心之顯著效果。除了主觀的認知之外，尚需要客觀的科學證據來支持。本卷主要是以科學實驗為基石，並整理鄭子太極拳重要的原理與心法，以供未來習練的同好一致的追求目標。

前言

從小由於喜愛中國武術與養生哲學，於高中時有幸接觸鄭子太極拳，跟隨鄭曼青宗師高足陶炳祥老師習練鄭子太極拳三十七式，至今已滿二十年。於四年前，任中國醫藥大學之教職，於公餘之暇，至中興大學跟隨薪傳鄭子太極拳王總教練錦士老師練習太極拳至今。

錦士老師教拳嚴謹，動作要領要求精確，於心法之傳授上也完全依照拳經與鄭宗師之自修心法傳授，以薪傳鄭子太極拳。練拳之前，必先練習柔身拉筋之功法，以暢氣血與舒筋骨，效果顯著。習練鄭子太極拳三十七式時，按照進度，循序漸進，講解條理分明，深入淺出，使初學者易於吸收，並使習練多年練拳同好們能更上一層樓。練習之後，再根據同修之動作缺點，殷切指導，使大家豁然開朗。最後再參入推手以及劍法與上下手的對練，使同修們滿載而歸。

以下選錄錦士老師再三強調之動作要領與心法，以供同修參考：

- 一、根在腳：練習太極拳時，注重虛實之分明，拳法步足依據鄭子自修新法(俗稱黑皮書)之要訣決習拳，以達到最佳之運動效果。

- 二、而行於手：手不自動。全身是手、手非手。皆發於腿而行於手，以求貫串，與完整一氣。
- 三、主宰於腰而頭頂懸：一切以腰為軸，所謂靠腰之轉動，以運全身，頭頂懸，以使周身俱輕靈，並能得機得勢。
- 四、全身鬆透：練拳時，必須鬆柔，使周身氣血暢通，不使滯塞。
- 五、牽引走化：太極拳之精神，乃在於以柔克剛，使對方千斤之力落空。人剛我柔，我順而人背。老師以多年之教學經驗，細說牽、引、走、化。然而走化之要訣，非數語之間所能述其梗概，容日後細說。

於王總教練處習拳，收穫良多！以上五點，乃為老師再三叮嚀之要訣，以提供同好們於練習之時，可多為留意，如此太極拳必有很大的進步！

在此，感謝老師之諄諄教誨，使大家對鄭子太極拳三十七式有深刻的體悟。王老師教學所提到之秘訣，亦逐一整理如下，以嘉惠同好！

鄭子太極拳三十七式淺注
——附陶炳祥老師「勢成歌」淺注



我於 2010 年攝於 Vancouver Richmond

原理

「本立而道生」：論太極拳的「勁源」與「勁根」

太極拳，雖然說是以養身健體為主，強調鬆柔為特色。所謂的「欲天下英雄延年益壽，不徒作技藝之末也！」。但是，太極拳畢竟是一種武學武術，不可能沒有武術的勁道與威力。

記得一位前輩常提起，太極拳若是以「鬆柔」為特色，何不乾脆稱作「鬆柔拳」呢？這個問題很有意思。鬆柔只是一個過程，一個要往練習「長勁」與練習「聽勁」的必要條件與過程而已！太極拳，顧名思義，即是「陰陽調和」。只是，一般人「陽常有餘、陰常不足」而已！談到這裡，我們可以從生活中的「飲料」作一個比喻。一般而言，外頭賣的飲料，多為「提神飲料」為主，如咖啡、茶葉、還有許多提神飲品等等。提神飲料，對中樞神經有立即性的興奮作用，使人積極、使人亢奮，使人有「衝勁」。然而，「安神飲料」就較少提到了。雖然目前有許多舒眠茶，芳香療法，不過還是屬於起步階段，不如咖啡廳那麼流行。

畢竟，立竿見影，是武術家乃至於一般民眾習以為常的模式。而休息，變成是一種奢侈與浪費。太極拳，則在習練之初，反其道而行，先以鬆柔，使身心靈得以充分休息，之後再逐漸加力，雖「虛其心」，然而「實其腹」（強化腰腎與丹田氣）。雖「弱其志」，然而「強其骨」（以站樁與功架增加內勁與貫串）。如此，「有虛」、「有實」，「有弱」、「有強」，陰陽相濟，方為太極拳之本意。

「勁源」（即是「實其腹」的腰腎與丹田氣）與「勁根」（即是「強其骨」的湧泉與樁步，即所謂的其根在腳），是在鬆柔心情，與身心靈之後，首先必需要強化的部份。鄭曼青宗師在體用歌中所提之：「湧泉無根腰無主，力學垂死終無補。」一句，足以形容其重要性。當然，雖說十分重要，但也不要「意太重」，只要有「刻刻留心在腰間」，也就可以「腹內鬆淨氣騰然」了！



「妙在二氣分陰陽！」：論太極拳與養生走步法

太極拳，在長久的發展歷史之中，流傳下來，且能在現今科學武器發達的時代中，益受重視。除了技擊之外，其養身與背後的哲學思想，耐人尋味！

鄭子太極拳，主要以結合易經與中醫，配合近代人的需要所創。相傳鄭曼青宗師晚年，由於許多朝政與工作繁忙，常以練習「虛實分清」的走步法，以替代許多練拳、練劍的時間。其所著作的「體用歌」中，有言：「妙在二氣分陰陽！」。走步法中，左腳實則右手實，右腳實則左手實，以求交叉神經的協調。台北市二二八公園習練與傳授鄭子太極拳的高潤吾老師時常推廣此法多年，效果卓著。

由於太極拳與坐禪的不同，乃是佛家所說「行、住、坐、臥」中「行」的部份。由於「行」，才會發現自己重心移轉是否得宜，其氣血是否可以周流全身而達到「氣遍身軀不稍滯」的情形。禪坐則屬於「坐」的部份，以內省自身心境是否清淨，與觀想成就。所謂「行至水窮處，坐觀雲起時」。「動功」與「靜功」交互配合，才能使人休息與運動恰到好處，「養氣」與「用氣」也才能相互平衡。

平行步，或是貓步，在薪傳鄭子太極拳傳授中亦屬十分重要的步法。於行走之中，可體會到「虛實分清」，以及轉

腰落跨產生重心的轉移是否恰當，與是否「得機得勢」。其姿勢與重心的移轉，確實扮演著舉足輕重的腳色！在薪傳鄭子太極拳初級教練的考試項目中，列入重要的考試範圍，以強調其重要性與特色。

由於行走健身，對於大多數人來說，是易於接受且易於執行的一項運動。表面上雖然平淡無奇，然卻是健身與分清虛實最重要的一環。拳論所謂「一處有一處虛實，處處總此一虛實」，雙腳就是「處處總此一虛實」之所在！願同道多參考。

止定靜安慮得：論太極拳預備式(混元樁)的重要性

儒家之修養，有其六步驟：止、定、靜、安、慮、得。所謂知其先後，則近道矣！蓋站樁為養氣生根之第一要務。練拳不練功(樁步)，則氣雖暢行而不易生根，真氣難以轉勁，能鬆柔而難沉。練樁步，靜極而生動，正如儒家所言，知止而后能定。鄭宗師常言：「浮是病」。輕浮則走化不能自在，易被拔根，練拳架乃至推手進展有限矣！

混元樁，依「鄭子太極拳自修新法」說到：「兩腕背向前微弓，掌心向下微展，指尖微起向前，不張不併。立定時，頭宜正直，眼向前平視。眼神宜斂，耳注於息。舌砥上顎(注：非舌頂上顎)，合口併唇，沉肩垂肘。含胸而使氣沉丹田。行

氣尤須細長靜慢。表裏俱需鬆開，全身一切放下，純乎自然。惟自尾閭至巔頂，要有意氣相貫，務求內外合一。體用俱根於此，未可忽略。下手功夫，首當於此明辨之。」

一般而言，許多人會問到，腳趾是否要抓地這個問題。先師陶炳祥老師解釋為：感覺腳陷入泥巴地之中，腳趾則不用刻意抓地，以求放鬆。當然，混元樁較無「金雞獨立」一般，單提腳而有不穩的感覺。然而，從足三里至丘墟穴，必須有意氣相貫。而鬆腰落跨，也是沉穩的必要過程。有許多時候，武術與舞蹈相結合，在許多韻律舞或是民間山地舞蹈，其動作也是鬆腰落跨，且橫生趣味，可以相互為用。

薪傳鄭子太極拳創辦人鞠鴻賓大師，十分強調混元樁。於薪傳鄭子太極拳初階教練考試時，首重混元樁。對於身形與要領，頗多要求。除此之外，與禪修結合，以立禪之法，養氣蓄勁，亦是良方！

然而，立禪站樁，亦有要領：即是，非呆板的站立不動，而是有微微飄動，鬆、柔、沉的站著。站樁的高度，以坐高腳凳的高度為主，膝蓋不過腳尖，亦且不要隨易晃動，免傷膝蓋！

中國武術首重內心修為，心意配合動作，將會使動作更有效率。混元樁的動作是最為簡單的，但也是最易練習心神的良方。在此與大家多分享！