

吳國忠老師講演：如何練纏劍（以手代劍）

紀錄：吳鳳生

97年（2008）5月17日下午二時三十分，老師於澳洲家中，透過視訊檢討山莊練功房上午練習的優缺點，除解答同修所提疑難外，並抽問大家為何練纏劍（以手代劍）？要如何才能練好纏劍呢？謹將重點記錄如下。

一、為何練纏劍：

它是左家功法的總組合，師爺曾說：「太極拳（劍）離開不了纏劍（魚龍百變）」。練此法的主要目的，是養成一個太極拳兩大系統——（1）以心行氣、以氣運身、運而後動；（2）其根在腳、發於腿、主宰於腰——的習慣，熟練後才能到達「心劍合一」之境界。

二、練好纏劍要領：

（1）做好三調，重心在後腳，丹田（膻中）守好，右腳放鬆成虛，腳跟離地約半寸，雙膝微彎，胯落好，肩放鬆（關節脫開），左手劍訣指向左眉角，右手劍訣、肘尖、膝尖、腳尖及眼神等，指向目標。

（2）把自己處在冬眠狀態，「鬆」的有形的身體，好像沒有骨頭的鰻魚一樣，先體會湧泉跟劍訣能否連成一體，二氣可否走得動？可否走得順？能否二氣迴得順暢，無一絲阻礙，接著無形真氣借靈台君火一念之間，結合呼吸，每吐一口氣，似有似無的帶動實腳湧泉，輕輕的旋一或二圈。

（3）本功法，「呼吸」要結合降魔降心中之鎖鼻功，如同龜息一般，氣如遊絲（氣不散掉，也不閉住），同時丹田須含住，水不揚波。它是氣合形開，棉花裹鐵彈，才能達到「蘊」（保合）地步。

（4）旋時，全身筋骨要鬆開，裏邊應微動，裏面能旋（纏），外邊才能旋（纏），它是湧泉、丹田、夾脊，劍訣「整」體的一起旋動，大家應從慢少開始，可順、逆、大、小、快、慢，都是隨心而起，自然舒服的去練習。（靜中觸動動猶靜）

（5）劍訣走圈練纏劍時，神、氣、劍訣，務須結合為一，尤其神（眼神）要罩住目標，餘光罩住劍訣，使精神內守不散，神凝而不僵，不動則已，一動全動。

三、結語：

太極拳十三勢，妙在二氣分陰陽。兩人對敵一碰即區分陰陽。本功法雖簡，卻是練裏邊指揮外邊，是後面難練，又看不到的功夫，是我平日練習最多的一個

功法。我希望各位早晚花個 30 分鐘，落實的去練習它，養成「氣有根、內動」的一個習慣，如此雖然辛苦一點，但你的進步會比較快。