

講古鄭子太極拳的要訣(03)：兩臂已斷

太極老圃 2020.0.9.23

鄭宗師在《自修新法.緒論》云以：「要鬆淨…余于兩年內，聞此語，甚至覺頭大如斗。…一夕忽夢覺兩臂已斷，醒驚試之，恍然悟得鬆境。其兩臂所繫筋絡，正猶玩具之洋娃娃，手臂關節賴一鬆緊帶之維繫，得以轉捩カ一セ 扭轉如意。」

這其中蘊藏有幾個關鍵的要點：

- (1) **筋膜系統**：「勁由於筋」是指筋膜系統；不是肌骨。此明示：①太極的「不用肩」，非單指不抬肩膀。「**筋膜系統**」(圖 1)能包裹，滲透，支撐血管、骨骼、器官和骨骼肌；不僅支撐身體結構也維持穩定；對組織提供張力與彈性。②**筋膜線**：鄭宗師云以：「手的根在肩胛」，對照「**手臂線**」(圖 2)就足以說明！③**周身節節貫串**：拳友也大多以筋骨支撐來詮釋，此導致或為努力用死力，或為軟塌。但運行拳架過程中，筋膜如同液態的結締組織，對於肌肉產生的力量與改變其壓力及流向有很大的可變性。夾脊要能轉換，才能是左、右手變換的樞紐！

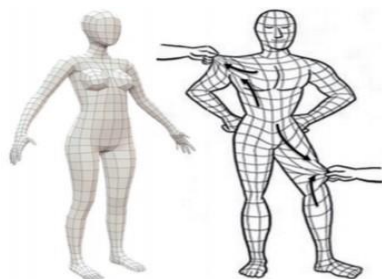


圖 1

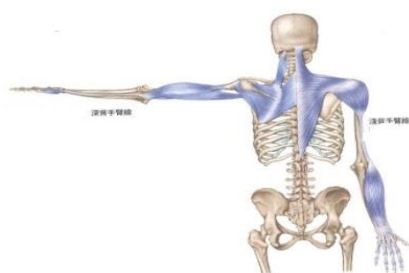


圖 2

- (2) **轉捩如意**：就以攬雀尾左棚(圖 3)為例：許多拳友將重點關注在，左棚說明之末定勢「前腳七分實，如直向地栽植。後腿三分活力，向前推進」。且來探討：①左棚之重點是：「坐實右腳，左足跟提起。..」。此需賴實邊因坐骨下坐，在槓桿作用下左胯為虛而可提起。②「...踏上一步」：此多誤解為「後腿三分活力，向前推進」；是以後腿撐地或腰胯用力前送。鄭宗師謂之：「**轉捩**」是如橡皮筋，擰緊後鬆開。實邊向後的簡單力偶，右實邊轉捩且實足僅為支點；是由虛邊「踏上一步」。③左棚動作末了的述說是：「…右手…以稱左足實之勢」。許多拳友，只是擺個姿勢；忽略了「左右相貫一線之勁」。「一貫之勁」既是力偶作用，也是基於人體筋膜的螺旋線；此也合於太極陰陽互根的義理。是故哪能練拳架，只是將手足「擺於正確的位置」；而不講求身軀帶動手足之「轉捩如意」的運動法則？



圖 3