

## 講古鄭子太極拳的要訣(7)電神圖~五弓與箭



敦煌藏品：唐朝道家前人繪製「電神圖」

話說十多年前，先師吳國忠赴敦煌旅遊。購得一張電神圖(左圖)的複製品，回台後將之裝框懸於雲房(講堂)。云以：他自此畫中，得到很大的啟發。且略說明此圖之意涵是：反曲弓(右圖)。弓臂末端向外彎曲，



弓片是向其自然彎曲的反方向上緊弓弦；利用曲度的彈性提供箭的動力。故可儲存更多能量，也使射出的箭有更高的動能。

### 【心得分享】

上下之弓謂之“身弓”，手臂與腿之弓即“四肢弓”，整合起來就是“身備五弓”。以身弓統御其餘四弓，達到上下相隨，周身一家；即為：“蓄勁如張弓，發勁如放箭”。楊澄甫注曰：太極勁不在外，藏於內。與敵對手時，內勁如開弓，不射之圓滿，猶皮球有氣充之。此即筋膜要張！

(1)反曲弓的啟發：身弓為一張主弓，以協領雙臂、雙腿四張弓在空間的張弛開合運動。身弓以腰隙為弓把，脊柱要始終要挺(但不僵)，百會(頂頭懸)與尾閭(骨盆轉正)為弓梢，上下呼應。蓄勁時頂頭懸，含胸拔背，自有蓄吸之勢；發勁力時(吐氣)，沉肩墜肘，手(乃箭)不先動。如反曲弓的張弛開合。

(2)含胸拔背：人的脊椎正常生理曲度為S形。從俯視角度，在這狀態下兩肩與胸椎棘突後緣的輪廓線是一個微微後凸的弧形；而胸前兩鎖骨的輪廓線是個微微向後凹的弧形。這一概念即是「胸背開勁」/「氣貼背」的意思。操作上是由於鬆腹、丹田內收和腰椎挺起；頂頭懸、開肩、舒胸等連動的變化。

(3)發勁如放箭：先要能蓄勁，才有發勁可言。鄭宗師《十三篇·述口訣》云：「勁由於筋，力由於骨」。此「筋」在《別程序》的懂勁中，又細分以筋脈膜膈四種。若以現今的筋膜(Fascial)理論，不論是人體的穩定度、張力、扭力、鎖定、抗力等，也都可用此一角度來看。鄭子太極的鬆柔，筋膜是蓄勁而不發！不是懈。鄭宗師對「發勁」要訣還提到：①要得機(先知)得勢(受制於我)；②要完整一氣(力聚)。

(4)手弓與腿弓：手弓指自肩至腕。《別程序·一階一級》中，鄭宗師提點「曲中求直，厥行為圓」的要訣。腿弓指自胯至踵。《別程序·一階二級》中，鄭宗師提點「注意虛實」和「一貫之勁」(如右足實，左手要虛)的要訣。鄭宗師視《別程序》為太極拳運動之大綱；由預備式而起勢，每式每動無不講求。故云：大道至簡；別把太極拳複雜化，或搞得很玄乎。

( )弓與箭：先彎弓才能放箭，且弓與箭(進階：渾身是手，手非手)是相對性的連動；手不可亂晃或先向前伸出。