

講古鄭子太極拳的要訣(09)：提放勁~引進落空合即出

太極老圃 2020.11.25

提放勁是提勁與放勁。先師示範提放勁，常要學生將手掌置於其後腳跟下；體會手掌無被壓之力。[鄭子十三篇. 答弟子問之六]若將物掀起。而加之以挫之之力。斯其根自斷。乃攘之速而無疑。此即所謂提勁乎？

答：「掀起原是提勁。然力不足以提之，故加之以挫。乃欲取先予之意；亦猶欲躍先蹲，而得力」。「發勁」如放箭，則是以有效率的方式運用力量。

【心得分享】

1. 引進落空合即出。王建今先生(鄭宗師早期弟子，任最高法院檢察署檢察長，享壽 105 歲)曾於太極會訊第 3 6 期(民國 67 年)云以：「提放勁：為太極拳用勁之首要功夫。對方之來勁既被我聽取，既應順其勢而提起，然後放之，則所發必中。…打手歌曰：『引進落空合即出』。所謂『引進』者，即將彼勁提起之謂也；所謂『落空』者，彼力根已斷之謂也；所謂『合』者，乘勢順應之謂也。提放勁之妙用，即在於此。」
2. 引進。要自己先做好棚勁的「先實丹田氣，次要頂頭懸」為基本。繼而「欲取先予」；自身要有一貫之勁，才可能牽引對方的重心。
3. 落空。先要「不受」，即是「捨己從人」。次而施「加之以挫」；拔動對方的重心。接手雖有沾黏，但必得有轉換；因為接點不是發力之點。楊門汪脈稱之為「點、斷」。
4. 合即出。先沉以帶動對方的根向下，藉其下意識對抗浮起來之際，揪拔其根。楊門汪脈稱之為「拍」。就像拍皮球一樣，是藉對方往上彈的力量。當對方已無根力，就如同推鞦韆；不需使勁向前推。「合」是聚合，並有指向性；稱之「發落點對」。
5. 提是蓄，放是發。提放，均由丹田主宰。太極拳的偶合效應，都是由丹田帶動起包括肌筋膜和肌骨。拳式中之每一動均是蓄(闔)、發(開)絲絲相連。
6. 有根。是要能分虛實。膝蓋以下如棉繩，落樨而只以筋連。後腳借地力為己用(支點)，並能控制對方的重心；不是撐後腿，以手臂向上前方推出。

(圖左為鄭宗師)…………… (圖右為先師吳國忠)

