

# 鄭子太極拳的根本基礎：間架與運動法則

DW(太極老圃)2021.03

## 一、前言：

鄭子太極拳的拳架是以「間架」和「運動法則」所構成的。「間架」本指房屋的建築結構，在拳架中是指軀幹四肢結構的組合規律。楊澄甫大宗師的《太極拳說十要》，是太極拳的重要規範；但不是為系統化的「運動法則」。正因為太極拳不是肢體獨立要素的相加，所以別把太極拳拆解成幾個獨立部分(手型、手法、步行、腿等)；然後再圖以「十要」為組合，而試圖塑成太極拳；這是捨本逐末！

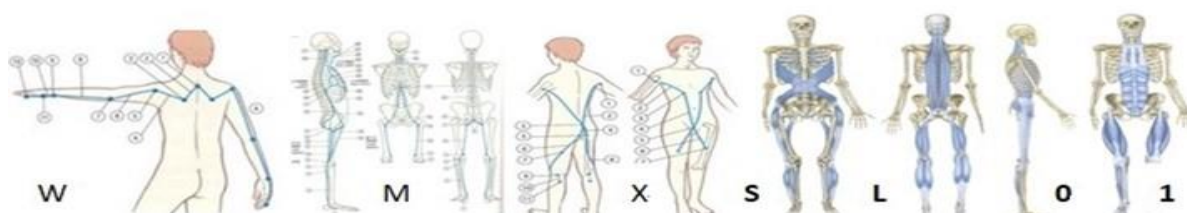
## 二、鄭子太極拳之間架、運動法則與筋膜線

用筋膜線可以還原鄭子太極拳之間架，也構成系統化的「運動法則」。筋膜具有三項功能：[1]筋膜(Fascial)是人體內的一種具有彈性的複合式薄膜的結締組織，由淺和深遍及全身，覆蓋於肌肉、神經、血管、內臟及腦的周圍。[2]傳導力學：是重要的傳遞力量與累積力量的組織；由外而內，或由內而外。[3]協調：經由筋膜組織來調節肌肉能量使用，讓人體動作更有效率。

筋膜線是近廿餘年的新觀點，過往解剖學或運動力學都較偏重於肌肉的功能。人體筋膜線，大致可分成七大部分，為了方便敘說，且以代碼稱之：WMXSL01 (如圖)。當局部組織出現拉力或張力，都將可能影響到全身或其他部位的筋膜張力，此形成身體筋膜張力的重新配置。筋膜具備了特定的收縮方向跟功能，用來控制姿勢並穩定身體；並可以發力和分散受力時的壓力(如接勁的卸力)。

### 筋膜線：WMXSL01

代碼	名稱	功能
W	手臂線	前手臂線負責手指、手肘、肩膀所有「彎曲」與「內收」動作；後手臂線將手臂背側與軀幹連接起來，負責手指、手肘、肩膀所有「伸直」與「外展」動作。
M	深前線	支撐身體的中軸骨架，與深層核心肌群的穩定。
X	功能線	可將一側肢體跨越身體連接到對側，而能給予肢體動作額外的動力和精準度。
S	螺旋線	將身體以雙重螺旋的方式環繞起來，使身體斜向扭轉與旋轉，並在向心和離心收縮下逐步穩定軀幹與腿部。
L	淺背線	維持人體直立，可將身體像「帆船的桅」一樣垂直地拉起來。
O	側線	平衡前側與背側，以及平衡左右雙側的姿勢。
1	淺前線	與淺背線互相平衡，一起提供人體直立姿態的支撐力。



### 三、淺談鄭子太極之運動法則

太極拳的套路，也有稱之為功架等；每一拳式都有其特定的內涵。各門派的拳式固然不同，但拳式終歸是肢體的外顯；不可能逾越人體結構的制約。為避免陷入流派、套路之差異，本文僅以鄭子太極拳為範疇。

且以《十三篇.述口訣》的幾則口訣為例：

(1)「鬆」與「能發勁」：「鬆」是勁蓄在筋膜系統，有力而不用力。此即是耦合（coupling）作用，指能量能從一個介質傳播到另一種介質的過程。鄭宗師是以「筋絡鬆開」說明「鬆」，又以「勁由於筋」來說明「能發勁」；如今筋膜系統也給于了科學的實證。就以左棚來談，必然是右臂(含右側)加壓(右手不是虛的而無作用)，經手臂線(W)、側線(O)、功能線(X)、螺旋線(S)，而達於左臂。這解釋了，左棚不會自行用力抬起的「不動手」。

(2)「沉」：不是屈膝下蹲；是重心落而仍維持中定，不以努責(閉氣用力)。「湧泉有根」是因重心落而不空，淺前線(1)淺背線(L)和深前線(M)等發揮協同功能；傳遞力量與累積力量就展現出來了。若單僅曲膝，用到的是腿的外側肌群；我們練腿筋，與相撲練深蹲相近似，而反與重量訓練著重的股四頭肌不同。

(3)「分虛實」：方有左右一貫之勁。「分虛實」是鄭子太極的第一法則，重點不是虛實左右各佔多少百分比。而是：(a) 能否實邊鬆膝坐實；(b) 能否帶動虛實轉換。最典型的拳式即是「擻膝拗步」；其虛實左右的轉換，有賴筋膜系統的協作。「完整一氣」不是用意念想出來的；是筋骨、筋膜、丹田氣和意念的協同。也唯有如此，每一動方能蓄勁可發。

(4)「虛靈頂勁」：豎脊樑並要頂頭懸。主要是淺背線(L)和淺前線(1)協同發揮了功能。「以氣運身」，乃是將丹田氣的能量，運用在筋膜系統和運動法則上。鄭子太極拳的每一動，無不是豎脊樑並要頂頭懸；不會自命「鬆柔」，反而身形貓腰萎頓！

### 四、小結

太極拳是基於太極的陰陽系統原理，陰陽互根的規律。丹田先能聚氣再求行氣，成為七大筋膜線的核心。鄭宗師是以「圓而神通」來敘說氣與勁(《十三篇.勁與物理》)。間架要支撐八面，方得以「平正均勻」；若真要能「行氣」，則要先練出丹田氣！大道至簡；別把太極拳神化話，更別把太極拳練成不像人的木偶戲！