

鄭子太極拳的間架與行氣：筋膜系統

DW(太極老圃)2020

一、前言：

太極拳的拳架是以「間架」和「運動法則」所構成。「行氣」，是指內氣的運行；其實有後天氣(丹田氣)和先天炁(即原始的能量)之分。本文即是嘗試用筋膜線的系統觀，來探討太極拳的「間架」和丹田氣(簡稱氣)的部分。

「間架」本指房屋的建築結構，或文章的布局。在拳架中，專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。十要包括：虛靈頂勁、含胸拔背、鬆腰、虛實分清、沉肩墜肘、用意不用力、上下相隨、內外相合等。但這十項規範若不是為系統，構成不了太極拳。因為，太極拳不是單獨規範或拳式的疊加，而是個系統性的整合！通常把「系統」定義為：由若干要素以特定的結構或形式所聯結，而構成具有某種功能的有機體。任何系統都不是各個獨立要素的機械式組合或簡單的相加；太極拳也正是如此。在認同「系統論」後，別把太極拳拆解成幾個獨立部分(手型、手法、步行、腿等)；然後再以單元組合的方式，來演述太極拳。除此，也希冀解開丹田氣(簡稱氣)結合拳架的玄疑！

二、筋膜線淺說

《解剖列車》(Thomas W. Myers) 書中說：筋膜相關的理論尚不是一個成熟的科學，它只是一種解釋身體機制的角度。主要有(1)貫穿與包繞：筋膜(Fascial)為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(圖1)。(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。這三項功能詮釋了太極拳何以為系統，並也說明了太極拳的「行氣」！

筋膜線是近廿餘年的新觀點，過往解剖學或運動學都較偏重於肌肉的功能。然而筋膜包覆著成塊的肌肉，並連接橫跨多個關節的肌肉群。而筋膜線(Fascia line)，就是筋膜貫穿的路徑；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**(圖2)。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)。

三、談鄭子太極之間架與氣

太極拳的套路，也有稱之為功架或行架等；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；不逾「人」身體結構的制約。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」和「完整一氣」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)，而達於左臂。這解釋了，左棚不會自行用力抬起的「不動手」。此也正符合帕斯卡原理(Pascal's principle)：即如液壓千斤頂；加壓於密閉液體任何一部分上，必然按其原來的大小由向各個方向傳遞(圖3)。

(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，淺背線(L)和深前線(M)發揮功能；傳遞力量與累積力量就展現出來了。但若單僅曲膝，淺背線較難被伸展開，核心肌群也較難協同工作。

(3)「分虛實」：方有左右一貫之勁；是賴功能線(X)和螺旋線(S)等發揮了功能。

「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)實邊能否貫串帶動虛邊；(b)虛實的轉換。最典型的拳式即是「擗膝拗步」；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)發揮了功能。鄭子太極拳的「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。自「起勢」起的每一動，無不是如此！

(5)撥不倒：是鬆沉後中定有根；也仍要賴深前線(M)和螺旋線(S)和核心肌群。

(6)「磨轉心不轉」：是腰如車軸；主要靠側線(o)和螺旋線(S)發揮了功能。

(7)「不是肉架子」：是鬆靈下，使他力掛不上己身；主要靠淺背線(L)、淺前線(1)、功能線(X)和螺旋線(S)等的協作。因此鄭子特別提出，拳架最忌板滯。

四、小結

太極拳原本就是基於太極陰陽系統的拳術。其理論是根據易道「物極必反、數窮則變」的「一常一變」，與陰陽互根的規律。下丹田在間架上，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》)。希冀筋膜系統和行氣結合，能讓太極拳同好，還原人本(活體)的結構來認知鄭子太極拳。別再太苛求拳架外形手腳的位置與角度，太極拳是系統不是體操。

形意拳以三體式的三角形為間架；少林拳是以馬步的四邊形為間架；鄭子太極拳即是以渾元樁(預備式)為桁架結構為間架的。間架要支撐八面，方得以「平正均勻」，此有賴七大筋膜線和丹田氣的協同作用。若真要能「行氣」，則要先練出丹田氣！別把太極拳神化話，更別把太極拳練成不像人的木偶戲！鄭子主張的「體」，決不是指卅七式拳架的外形！！

*註：相關圖片取自網路上《解剖列車》和筋膜相關等，謹致謝意。

圖 1

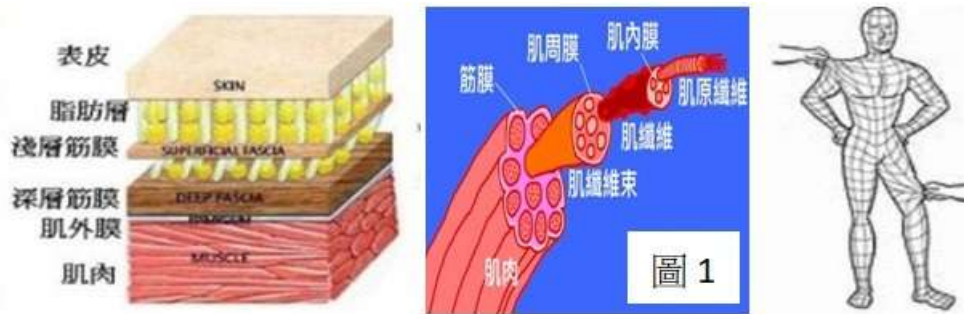


圖 2A

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。

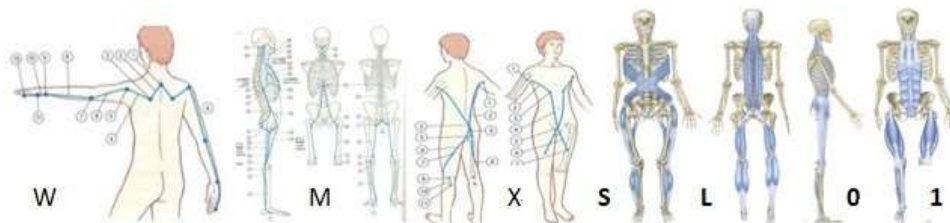


圖 3

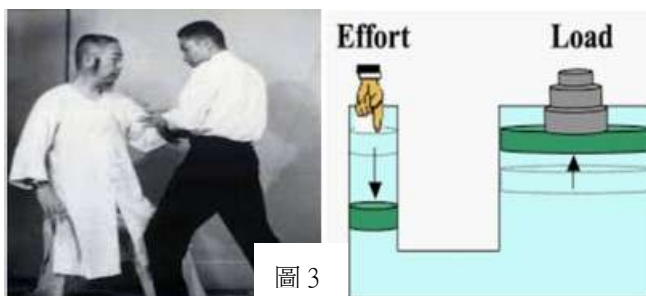


圖 3