

沈墜勁之探討---以馬步為例

格鬥八極拳宗家師範 鄭朝烜 口述

弟子 歐吉書 整理

一、前言

許多人在追求中國武術的武學境界過程當中，常會遇到許多不同的困難，舉例而言，有些是同一個動作用不同的武學專有名詞來表達，有些是同一個武學專有名詞各門各派卻有不同的解釋意義。早年筆者在學習中國武術的過程中也常遇到這些困難，也曾嘗試將這些問題請教名宿大德，但是得到的答案非常分歧，常會叫人感到莫衷一是，心中的迷惑及甘苦實在不足為外人道。

而近年來拜科技發展之賜，各門各派的武學理論在各種媒體競相發表，也給了我們這些對國術有熱情，想弄清楚真相的人很大的啟發。但是在百家爭鳴的各門派說法中，如何去體悟呢？筆者在摸索的過程中體會到最佳的檢驗方法是按照正確武學理論去操作，其效果是常會令人雀躍不已的。因此可知，實驗才是檢驗真理的唯一方法。

本文的主旨在於論述本門「格鬥八極拳」對「沈墜勁」的看法，並以馬步為例加以解說之，以提供給廣大的武學同好們做為參考。若能依法嘗試，也許會有意想不到的體悟。

二、馬步之沈墜勁解說

(一) 沈墜勁闡釋

關於「沈墜勁」的解說，除了台灣八極拳大師劉雲樵先生在《八極拳》一書中的解釋為：「所謂『沈墜勁』，不只是下盤的鍛鍊而已，而是使身體的各個部位，在運動時能垂直下沉且很穩定。」。在大陸的各派八極拳中鮮少聽到對「沈墜勁」的介紹及解說，以致於對「沈墜勁」到底要如何施展？如何運用？其效果又是如何？都無法明確的知悉。筆者依據多年習武與實戰的心得斗膽提出對沈墜勁的看法，雖為野人獻曝但希望能拋磚引玉，祈請武術界的大德能予以海涵指教。



圖一 劉氏八極拳沈墜勁示意圖




在「格鬥八極拳」的拳法理論中，「沈墜勁」是練習「十字勁」的初級基礎。「格鬥八極拳」的內勁培養程序依次為，「沈墜勁、十字勁、爆炸勁（而非纏絲勁）」，亦即先培養單向垂直的「沈墜勁」，再衍生為垂直與水平交會的「十字勁」，等到熟悉垂直、水平的勁道後要練習全方位的「爆炸勁」。終極目的在培養身體能發出如炸彈往四面八方爆裂一般的「爆炸勁」。目前本文針對馬步的動作要領加以分析並實驗，來表達本門對「沈墜勁」的看法。本門「沈墜勁」要求能達到



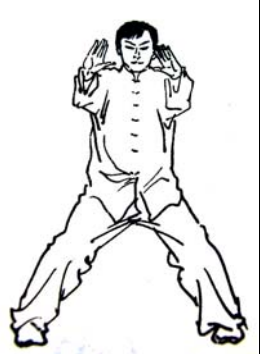
「沈而不滯、快而不浮、既沈且浮」的境界，也就是說在對敵攻擊時移動快速且勁道威猛，而重心也是非常沈穩的，相信這也是所有熱愛八極拳的人所共同追求的目標。至於「十字勁」、「爆炸勁」日後再專文論述。

(二) 馬步的不同種類

各門派依據其武學心法對馬步的規格要求有很大的差異性，很難定於一宗。譬如在松田隆智、大柳勝合著的《七星螳螂拳入門》中曾經提到：「北派馬式是雙腳尖正面相對，雙腳平行，且兩膝不得向外張開。與北派相對的是南派馬式是雙腳尖向外，兩膝也外張。」此種說法雖可以做為區分南北派馬步差異的參考，若是以此為準繩則易失之於武斷。為何各門派馬步會有不同標準呢？其目的為何？不是本文探討的主旨，僅就幾種常見的北派馬步舉例說明以供讀者比較。

表一 北派馬步舉例說明

拳派名稱	圖示	示範者	步幅	膝蓋	腳掌	出處
北派馬		大柳勝	(依據圖片目測約三倍腳掌寬)	兩膝不得向外張開	腳尖正面相對，雙腳平行	《七星螳螂拳入門》
北少林		汪調源	大幅跨開	對著正面彎曲，膝蓋以下的垂直線，位置不能超過拇指。	(依據圖片腳尖為朝前)	《十路潭腿、連步拳、功力拳》
太極拳			間距約為腳長的3倍	兩腿屈膝下蹲，兩膝與腳尖同方向	兩腳外撇約30度	《精選太極拳辭典》





八步螳螂		衛笑堂	(依據圖片約4-5倍腳掌寬)	膝蓋向外分	腳尖向裡扣	《實用螳螂拳》
八極拳		劉雲樵	一膝之距	(依據圖片膝蓋為內扣)	兩腳尖稍微向內側平行	《八極拳》
八極拳			內距約2.5個腳掌的長度	膝蓋稍內扣，與腳尖垂直	腳尖稍內扣	《中國武術系列規定套—八極拳》

以步幅、腳掌、膝蓋三大部分來看，各門派馬步顯然各有差異。「格鬥八極拳」所採用的馬步規格依據本門的「既沈且浮」的沈墜勁學理，兩腳之步幅、膝蓋、腳掌方向、身體姿勢等規格之詳述如下：

表二 「格鬥八極拳」之馬步示範

拳派名稱	圖示	示範者
格鬥八極拳		鄭朝烜

表三 「格鬥八極拳」之馬步規格說明

項目	圖示	規格	說明
步幅		高跪姿，跪立腳膝蓋切齊另一腳的腳跟後緣切線。跪立腳腳背攤平貼地面，以兩腳腳尖為軸，起身成馬步姿勢。	兩腳距離要如上述寬度，一般馬步兩腳距離太小，兩腳距離太小則不利衝撞。
膝蓋		屈膝角度，以膝蓋豎直略外頂為度，萬不可前頂。一般而言，在身體直立中正的狀態下不能看見自己的腳尖，不以「膝蓋不超過腳尖」為衡量標準。	膝蓋豎直，自然有頂出之勁。膝蓋不內夾，內夾以撞敵人腿膝似有道理，但實際運用時沒有勁道且影響自己身體的穩定，有害無益。
腳掌		腳掌朝前，腳掌中線平行於身體的中線。不可外翻使腳掌中線與身體中線成45度的夾角。	八極拳首重碾步的功夫。做完碾步時腳掌必朝前，如腳掌外翻則與膝蓋頂出之勁相抵銷，屆時捆鎖步的功能也會喪失。
體勢要求		<ol style="list-style-type: none"> 1. 立身中正 <ol style="list-style-type: none"> a. 虛領頂頸 b. 尾閭中正 2. 沈肩墜肘 3. 涵胸拔背 4. 鬆腰緩腹 5. 圓襠 	於下文中說明

三、「格鬥八極拳」馬步動作規格


台灣八極拳大師劉雲樵先生的《八極拳》一書中介紹八極拳馬步規格，其中下盤的要求已於上文中（表一）詳列，而其動作要領分別為：「立身中正、虛領頂頸、二目平視、尾閭中正、圓襠等」。「格鬥八極拳」對馬步規格的要求雖然與其相似，又從身體中軸、肩、肘、腹、胯、步幅、膝、足等角度來做更細部的說明。尤其步幅、膝、足等角度要求與樁步的穩定特別有關，如果馬步能完全符合（表三）體勢上的五項要求，則更能展現沈墜勁的威力。試就上述五項體勢要求的動作要領及其實驗效果說明如下：

(一) 立身中正

「立身中正」可分成「虛領頂頸」與「尾閭中正」兩部分。其中「虛領頂頸」在王宗岳《太極拳論》中寫成「虛領頂勁」。「虛領」則是指頸部肌肉要放鬆，微微領起，頭腦清靈；「頂頸」或「頂勁」是指頸椎節貫串堆疊正直，故有微微領起上頂之勁。因為頸部肌肉緊張會使頸部肌肉收縮，收縮肌肉結成肌塊會壓迫到頸部的頸動脈，此時頸動脈輸送血液的功能會受到影響，所以要「虛領頂頸」。

在徐功保編著的《精選太極拳辭典》中解釋「尾閭中正」之意為：「脊柱為人體中軸，尾閭為其梢端。尾閭中正即向下鬆垂地面，不翹不扣，從而使整個脊柱保持正直，上體肌肉得以放鬆。」由上文可知，尾閭中正是致使脊椎正直的要件。郝如月在《太極拳的走架打手》中進一步闡釋「尾閭中正」效果：「習太極者必求尾閭正中。正中者，脊骨根對臉中間也。……能正中則能八面支撐，能八面支撐則能旋轉自如，無不得力。」而「格鬥八極拳」對尾閭的要求為「坐胯溜臀」，使尾閭的尻骨自然向下滑溜，達到中正安舒、八方支撐。因此將「虛領頂頸」與「尾閭中正」二者合併則可以達成「立身中正」的要求。達成立身中正的要求之效果以圖片表達如下（紅衣黑背心為甲方，黑衣短袖為乙、丙方）。

圖二 立身中正時單人抓手之沈墜勁實驗（八面支撐）

		
<p>圖一 3330 修</p>	<p>圖二 3331 修</p>	<p>圖三 3332 修</p>
<p>乙方以手抓住甲方手臂。</p>	<p>甲方立身中正時下蹲，乙方不自主下跌。</p>	<p>甲方下蹲到最低點，乙方則坐倒在地。</p>
		

圖一 3333 修	圖二 3338 修
乙、丙方抓持上臂	甲方以立身中正的體勢下蹲，乙、丙方設法將甲方抬起。
設法將甲方抬起。	雙雙坐倒於地上。

圖三 立身中正旋轉時沈墜勁實驗（旋轉自如）

	
3340 修	3342 修
甲方以弓步站立， 乙方抓住甲方膝蓋。	甲方由弓步轉身成馬步，因為立身不中正所以不能產生威力
	
3340 修	3346 修
甲方以弓步站立， 乙方抓住甲方膝蓋。	甲方由弓步轉身成馬步，因為立身中正所以產生威力，將乙方帶動致使跌倒。
	

3347 修	3350 修
乙方抓住甲方的手腕上方。	甲方保持立身中正體勢，轉身成馬步，乙方被帶動跌摔於地上。

(二) 沈肩墜肘

《太極拳十要》說：「沈肩墜肘—沈肩者，肩鬆開下垂也。若不能鬆垂，兩肩端起，則氣亦隨之而上，全身皆不得力矣！墜肘者，肘往下鬆墜之意。肘若懸起，則肩不能沈，放人不遠，近外家之斷勁矣！」。「格鬥八極拳」如同太極拳一般，也非常強調沈肩墜肘的重要性，不論是動態或者是靜態都應該要保持。沈肩墜肘與沈墜勁的關連密不可分，以下列舉兩項實驗之圖說明沈肩墜肘與沈墜勁的關係。

圖四 沈肩墜肘時側面抬臂沈墜勁實驗

	
3355 修	3354 修
甲方只肩膀用力緊張，與乙方對抗，但是被乙方抬起肩肘。	甲方沈肩同時墜肘，則全身沈墜，乙方施力於肘部不能將甲方抬起。

圖五 沈肩墜肘時背面抱住上抬沈墜勁實驗


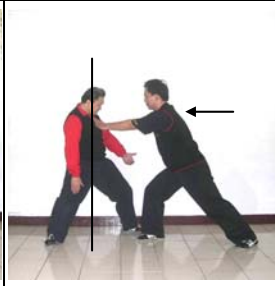

	
3377 修	3359 修
甲方成馬步時只肩膀緊張用力，乙方由背後擒抱，將甲方上抬。	甲方沈肩同時墜肘，乙方在背後用力上抬，但不能向上提動

(三) 涵胸拔背

楊澄甫口述的《太極拳十要》中曾說：「含胸拔背：涵胸者，胸略內涵，使氣沈於丹田也。胸忌挺出，挺出則氣擁胸際，上重下輕，腳跟易於浮起。拔背者，能拔背則能力由脊發，所向無敵也。」在《精選太極拳辭典》中解釋「含胸拔背」之意為：「“含胸”又作“涵胸”，指胸部保持自然正直的狀態，不可凸挺，又不宜凹塌，此時胸部肌肉得到充分放鬆。“拔背”指背部肌肉鬆開，使脊椎有上領之意，從而保持身體中軸的安定和暢。含胸與拔背是完整一體的要領，互為關聯。楊澄甫指出“能含胸則自能拔背”就是說明這種應承關係。」

依據《太極拳十要》的說法胸部要“內涵”，在實際操作上有些人會做出胸部凹塌而拱背的動作，但是在《精選太極拳辭典》中又說明“內涵”時胸部不宜凹塌，要使胸部保持正直放鬆的狀態，可見兩者見解有不同之處。「格鬥八極拳」對於“涵胸”的見解與前面兩種說法雖類似，但卻有更清晰詳盡的解釋。格鬥八極拳認為涵胸的目的在於使胸腔完全撐開，胸腔撐開的目的在於使肺的氣泡吸納更多的空氣，使氧氣與血液充分交換接觸而帶氧，因氧氣充足而使全身細胞能做有氧呼吸，細胞則能得到更多的能量，內氣更加充足。因涵胸拔背的動作使脊椎能節節堆疊豎直，令內氣能升降自如。

圖六 涵胸拔背時前推沈墜勁實驗

		
3363 修	3366 修	3367 修
甲方胸部挺出承受 乙方前推之力，身 體上浮不能沈墜向 下。	甲方凹胸拱背承受 乙方前推之力，身 體被推動，不成沈 墜於地面。	甲方涵胸拔背承受 乙方前推之力，身 體依然能下墜於地 面，而且將乙方前 推之力引到腳下。

(四) 鬆腰緩腹

《太極拳十要》曰：「鬆腰：腰為一身之主宰。能鬆腰，然後兩足有力，下盤穩固。虛實變化，皆由腰轉動。故曰：命意源頭在腰隙，有不得力必於腰腿求之也。」又《十三勢行功心解》有云：「腹鬆淨，氣斂入骨，神舒體靜」。由此可見鬆腰緩腹的重要性。要達成沈墜的要求，也必須要鬆腰緩腹，在下列實驗中可知不鬆腰緩腹與鬆腰緩腹的區別。



圖七 鬆腰緩腹時兩側抬脅沈墜勁實驗



	
<p>3369 修</p>	<p>3370 修</p>
<p>甲方腹部用力緊繃，乙、丙兩方施力於甲方脅下，可以將甲方由地面向上抬起。</p>	<p>甲方鬆腰緩腹全身力量沈墜於地面，乙、丙兩方雖然用力上提但是卻提不動。</p>

(五) 圓襠

《陳氏太極拳圖解》有云：「腎囊兩旁謂之襠，貴圓、貴虛不可夾住。」又云：「尻骨、環跳蹶起來，裏邊腿根撐開，襠自開；兩膝合住，襠自然圓。」在《陳氏老架太極拳闡秘》中對圓襠的功能有加以說明：「圓襠促使氣從襠中過來……日久之後，氣功中的「通三關」可不去求通而自通。」又說：「襠合住，要圓要虛，自然下盤又虛又靈又穩當，搖撼不動。」可見圓襠可以使氣下沉達到搖撼不動的功效，又有使身體靈活的功能。在下列實驗中可以觀察出來圓襠的重要性。

圖八 圓襠時由兩側抬膝沈墜勁實驗

	
<p>3374 修</p>	<p>3373 修</p>
<p>尖襠</p>	<p>甲方尖襠，乙、丙兩方抱住其膝蓋往上抬，甲方被抬離地面。</p>






	
3375 修	3376 修
圓襠	甲方圓襠，乙、丙兩方抱住其膝蓋往上抬，甲方不能被抬離地面。

四、辨析

在八極拳的傳承中，李書文先生為近代最著名的宗師，李書文宗師的傳承中，台灣武壇創始人劉雲樵先生又被稱為最後的關門弟子，所以武壇所傳的基本樁步，理應是最貼近李書文先生的八極拳功架。筆者的馬步功架雖不同於武壇，此點可以由表一中劉雲樵先生的馬步圖參照可知，又可參照武壇嫡系傳人蘇昱彰先生對騎馬式所的說明：「動作雙足寬一膝之大，是膝蓋骨到足大拇指尖，雙足拇指足掌平行向前，身體下蹲成膝蓋骨同後足跟同尾閭成正三角形，膝要內夾，後收尾閭，墜肩鬆拳，含額直脊，雙手提前，神注丹田，完成動作。」而膝蓋內夾的原因據蘇先生說法為：「膝內挾，開胯穩固重心，平衡陰陽。」「格鬥八極拳」馬步要求膝蓋外張而不內夾，且膝蓋與腳跟所形成之直線垂直於地面，而非武壇馬步所要求的「膝蓋、腳跟與尾閭成正三角形」。「格鬥八極拳」主張膝蓋外張是因為施展碾步後膝蓋必需外張，以利捆鎖對方的腳部，施展碾步且膝蓋外張的結果必然形成膝蓋與腳跟連線垂直地面。本文僅提供筆者個人見解及實驗，讀者可以自行仿照上文所做實驗測試，看看在實驗操作中何種馬步較能達成沈墜勁的要求，做到穩固重心的效果（筆者的馬步功架雖不同於武壇，但接近於蘇昱彰先生所提供的八極拳古譜，參照表四古譜圖）。

表四 武壇馬步與格鬥八極馬步辨析

		
3701 修	引自網路	引自網路

<p>劉雲樵先生馬步側面圖，講解重心垂直於腳跟。可明顯見到膝蓋內夾前曲。</p>	<p>網路下載蘇昱彰先生騎馬式側面，由圖可見膝蓋前曲。</p>	<p>網路下載蘇昱彰先生騎馬式正面，由圖可見膝蓋內夾。</p>
		
<p>0838 修</p>	<p>3781 修</p>	<p>引自網路</p>
<p>格鬥八極馬步側面圖，可以見到膝蓋與腳跟連線垂直於地面。</p>	<p>格鬥八極馬步正面圖，膝蓋有頂出之勁，胯開襠圓以求沈墜。</p>	<p>此為從蘇昱彰先生的網站下載的八極拳古譜圖片，據說是吳鐘祖師爺親寫親傳的，讀者可參照。</p>
		
<p>3703 修</p>	<p>3704 修</p>	
<p>從「八極拳訓練教材」節錄出來劉雲樵先生的圖照，書中圖照的馬步多為此種膝蓋外頂，腳尖外翻的馬步。與新潮社出版的「八極拳」一書所說的似乎不盡相同。</p>	<p>「八極拳訓練教材」是在民國 73 年 4 月 16 日聯合警衛安全指揮部出版，每一本教材上面都有編號，是指揮部內部的機密資料。</p>	

五、結論

馬步要符合立身中正、涵胸拔背、沈肩墜肘、鬆腰緩腹、圓襠等武學學理要求，其實是許多門派所共通的。不過以太極拳對這些體勢要求的說明較為完整，且普遍被引用。「格鬥八極拳」除了一樣涵蓋這些武學理論更加以實驗驗證，用以證實這些理論的真實性、可行性，並說明「格鬥八極拳」特別重視的沈墜勁到底是以何種體勢來展現，其最終目的在於將國術更具體化與科學化。將國術具

體化、科學化才是國術發展的生機，才是永續發展的動力，國術應該揭去神秘面紗與愚民作法，以實際操作來驗證、實踐，如此才有機會將古人的拳藝境界重現於今朝。

筆者曾經與武學書館的負責人劉老闆談到「潘岳效應」的影響時，劉老闆有句話是令筆者低迴不去沈吟不已的，他說：「也許創新才是真正的復古，才能找回老祖師的宗旨」。筆者以此做為本文的結語與讀者分享，願國術在追求復古的風潮中，能展現創新發展的無限活力，光大革新國術，使國術更有朝氣更充滿希望。