

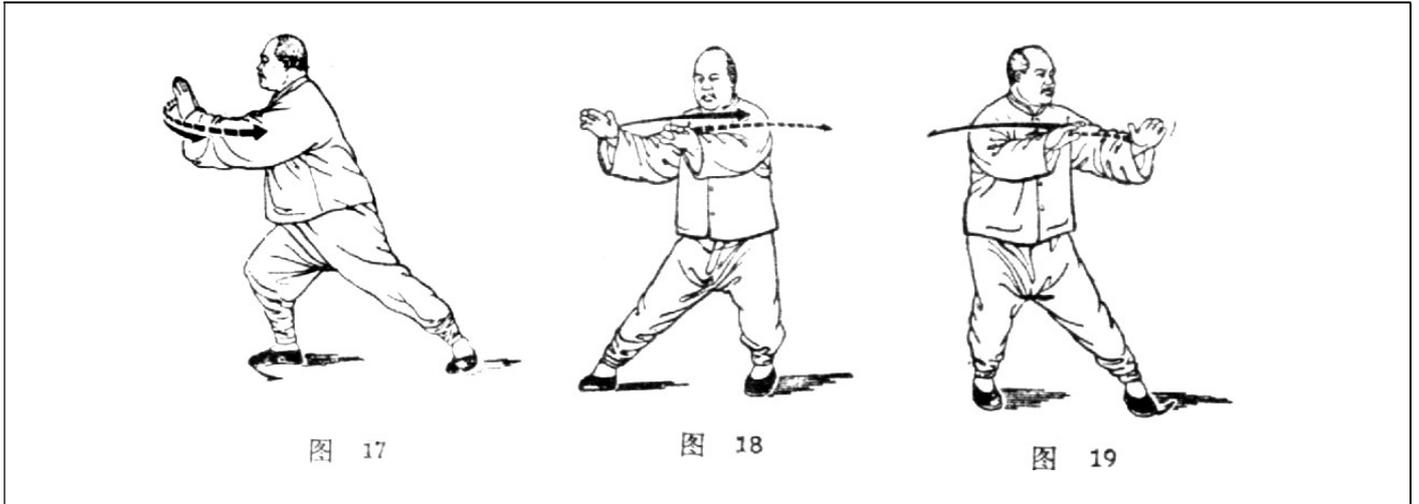
# 練太極拳時是「實腳轉體」還是「虛腳轉體」？

張繼沛

(澳洲太極藝文協會原定六月中由該會張會長主持太極講座，後張先生由事未能出席。

這是原來的講稿，特選登以供太極愛好者討論。)

練太極拳時是「實腳轉體」還是「虛腳轉體」的爭論，始於 1962 年傅鍾文先生所編寫的《楊式太極拳》成書出版之後。該書由傅先生演述、顧留馨審閱、周元龍筆錄。而爭論的起點是第十八幅圖解，亦即由攬雀尾轉單鞭的一個步法。該書 17、18、19 三圖及單鞭的文字說明如下：



## 第四式 單鞭

動作一：重心漸漸移於左腿，身體左轉；同時，**右腳少翹**，以腳跟為軸隨轉體腳尖盡量裡扣踏實，重心隨即移回於右腿；同時，兩肘微沉稍屈，兩掌心微下覆隨轉體向左抹轉半個平面橢圓形，兩掌高與肩平；眼神隨轉體向前平視轉移，稍先於左掌到達左方，但眼神須要顧及右手。

據說此書出版後，傅先生內心非常不安，因為他記得老師楊澄甫曾向他提過拳式的「轉體」，可以實腳進行，所以他一直認為這是老師晚年對拳式的重大訂正，多年來授徒亦以此作為準則。故向編審顧留馨提出，要求校正。其後不知何故，一直未有修訂。從此之後，「實腳轉體」還是「虛腳轉體」便爭論不休了。

我自青年時代練拳起，一直都根據傅先生大作所言為基準，四十年來的苦練，難道竟是源於一個筆誤嗎？

不過，以我個人多年的練拳和教拳的經驗來說，我仍是絕對讚成「虛腳轉體」論的。因為根據文獻和視頻，再配合近代的醫學常識，都指出這個理論並無弊病。不過，傅鍾文老師一向是我敬重的人，他的「實腳轉體論」在某種特定情況下亦可以成立。現分三節來論述。

## 一、根據文獻和視頻選擇「虛腳轉體論」

### 甲、楊澄甫對攬雀尾過渡往單鞭的記述

楊澄甫留存的 124 幀銅版拳照，並無攬雀尾過渡往單鞭的圖樣，只有雙掌按及單鞭完成後的定式。所以只能根據其著作查考了。

- 陳微明本老師之意而編著的《太極拳術·1925年版》中的單鞭式言：「兩手與腰與腿復同時往回鬆。右手屈回，如畫一小圓規，復向西鬆直，五指旋即垂下，變為吊手。……將足跟轉使向南，全身坐在右腿上...。」從文字上看，是「**虛腳轉體**」。
- 楊澄甫口述、董英傑筆錄的《太極拳使用法·1931年版》練演法第五節的單鞭用法中言：「右足**就原地向左轉動**，左足提起往前偏左落下，屈膝坐實。」則似乎是「**實腳轉體**」了。
- 楊澄甫口述，鄭曼青筆錄，把《太極拳使用法》修訂為《太極拳體用全書第一集·1934年版》第六節單鞭中言：「由前勢，設敵人從身後來襲，我即將**重心移到左腳，右腳尖翹起**，向左側轉動坐實。」則明顯是主張「**虛腳轉體**」了。該書34年出版，楊公36年去世。估計應是他在著作上的最後定論了。

如果說拳法應以創建者最後說法為定準，則「虛腳轉體」似乎沒有什麼值得懷疑的地方。而且，楊公1933-35年間大部份時間在南方教拳，於1935年才病重回滬，當時長期隨侍在側的是其長子楊振銘及愛徒董英傑、崔毅士及姜廷選等。拳式如有變動，他們必會跟隨，此點在下文再行論述。

### 乙、楊澄甫嫡傳弟子對攬雀尾過渡往單鞭的演述

楊澄甫在《太極拳使用法》中，曾列出39名嫡傳門徒及3名師孫。門徒為：「楊兆鵬、武振海(匯川)、田兆麟、董英傑、王旭東、閻月川、牛鏡軒，田作林、徐岱山、褚桂亭、劉論山、李得芳、李春年、陳微明、楊鳳岐、張欽霖、鄭佐平、王其和、崔立志、王鏡清、楊振聲、楊振銘、楊振基、姜廷選、陳光愷、張慶麟、王保還、形玉臣、劉盡臣，匡克明、楊鴻志、于化行、濮玉、滕南璇、奚誠甫、朱紉芝、郭陰棠、李萬程，張種交」。

其中楊氏的直系親屬有：楊兆鵬(1872-1930·楊班侯子、楊澄甫堂弟)、楊振聲(1878—1939·楊少侯之子、楊澄甫親侄)、楊振銘(1910年—1985年·楊澄甫長子)及楊振基(1921-2007, 楊澄甫次子)。他們都是楊澄甫的至親。澄甫的三子振鐸(1926年—)、四子振國(1928年—)，因年事尚幼，未有列名其中。至於外侄孫婿傅仲文及因傳引介而習楊拳的外侄孫趙斌亦不在該書所列。

現就這39名傳人中有視頻傳世者說明如下：

1. 楊振銘：楊振銘在1976年66歲時，於寓所內演練楊式太極拳。影片由王子和先生介紹。在影片的1分10秒左右，可見從攬雀尾過渡到單鞭，他是採用「虛腳轉體」的方法。視頻見：  
<https://www.youtube.com/watch?v=t7nAEFehHww>。
2. 董英傑：董英傑的太極拳釋義在頁83單鞭式的說明中，言：「用右足跟同身手一齊向左前平轉至(四十五度。)全身重心移至左腿」，語意較為含混語意較為含混，沒有說清右足是實是虛。。幸好，他在1945年的拳架演練中，卻明顯是「虛腳轉體」。請看該視頻2分30秒左右的攬雀尾轉單鞭：  
<https://www.youtube.com/watch?v=qbCE076ltDI>。
3. 鄭曼青：鄭曼青在演練太極37式時，的確嚴格合乎《太極拳體用全書》的要求，以虛腳轉體。請看以下兩段視頻：a. <https://www.youtube.com/watch?v=Ckw8Q9jvqeM> (15秒左右)； b. <https://www.youtube.com/watch?v=QCEXChuNVZo&list=PL7ADE86484E24D5C4> (1分53秒左右)

4. 牛鏡軒：牛春明在 1960 年拍攝的電影「萬年青」中有演練太極拳。但因電影剪接關係，攬雀尾轉單鞭只拍到上半身動作，未能看到腳步的實況。但在視頻的 45 秒左右，他演練玉女穿梭時，卻明顯是採用虛腳轉體了。請看視頻：<https://www.youtube.com/watch?v=1c1C73Jleic>
5. 楊振基：楊澄甫去世時，楊振基方十餘歲，親炙不久，但仍為虛腳轉體。姑錄其拳式以為參考。  
<https://www.youtube.com/watch?v=En96mYVWyJM>

至於其他傳人中沒有視頻流傳，但其子孫有拍就者，亦可供參考，如：

崔毅士之孫崔仲三所拍下的，見 <https://www.youtube.com/watch?v=R5PkIGmNteo> ；

楊澄甫三子楊振鐸的見：<https://www.youtube.com/watch?v=tDgG4zze8wU>

至於文字的記述又如何？請看以下段落：

1. 陳微明、鄭曼青和董英傑的著作中的引文已見前數段，不贅。
2. 田兆麟口述、陳炎林筆錄的《太極拳刀劍桿散手合編》（國光書局 1943 年 6 月版）中的單鞭 言：「由前按式……全身重心先寄於左腿，後移於右腿。」
3. 牛筱靈女士為其父牛鏡軒整理的《牛春明太極拳》（浙江科學技術出版社 1998 年 9 月版）第三式“單鞭”中寫道：「接按勢，坐左腿，兩手隨腰胯往後鬆動。」
4. 陳龍驤在《李雅軒楊氏太極拳法精解》「5 單鞭掌」中說：「上身以腰脊領動向左轉體，身體重心漸移左腿。」他在《李雅軒楊氏太極拳架精解》「四、支撐八面單鞭掌」中特別強調說：“……先師的右腳尖是向內扣轉的，就是說明一定重心移到左腿時，右腳尖才內扣，虛實一定要分清。
5. 崔毅士 108 式的「單鞭」練法亦是「虛腳扣轉」，這在其孫崔仲三的太極拳著述和教學視頻中可以領略。
6. 于化行在《太極拳全書》（民眾書店 1936 年 4 月版）第八式中說：「由前式……全身重量徐徐移於左腿；同時，上身以腰作軸，兩手向左轉動。」
7. 楊振基在《楊澄甫式太極拳》（廣西民族出版社 1993 年 3 月版）第三式「單鞭」中說：「重心移到左腿，右腳前掌稍離地，身體向後直坐，帶動雙手後移，兩掌變坡掌手心斜向下。」在單鞭的「注意事項」中，楊振基指出：「楊式太極拳在動作轉換方向時，不是以實腿扭轉的，要求實腿變虛後腰帶虛腿轉……沒有獨立的轉腳掌（腳掌外撇、內扣）的動作。」他特別強調：「這種兩腳由實變虛，腰帶虛腿腳掌轉動的練法，貫穿到以後的動作中去。這種練法是楊家祖傳。」
8. 楊澄甫公的三子楊振鐸和四子楊振國當時尚年幼，因此沒被列為傳人，楊澄甫公 1936 年去世後，他們隨母親侯助清返回老家河北永年廣府鎮，在母親的督促、教導下，跟兄弟們一起刻苦練拳，得到了很好的傳承。楊振鐸在《楊氏太極拳劍刀》（山西科技出版社 1992 年 5 月版）第四式單鞭動作一中說：「重心向後移坐左腿，使右腳掌微離地面。」並在「口訣」中強調「重心後移」。

9. 楊振國在楊式太極拳的教學片中也是使用虛腳扣轉的教練法。

(以上部份文獻資料 3,4.6.7,8 參考邵奇青博客《虛實腳扣轉，別拿原則說事》)

從以上的證據看來，似乎楊澄甫的嫡系傳人和直系親屬都持「虛腳轉體論」，只有傅鍾文前輩和趙斌前輩兩個系列的傳人才有異議吧！

## 二、根據醫學保健常識選擇「虛腳轉體論」



董英傑先生的拳照

隨著時代的轉變，一般人練太極拳都是為了保健養生，其中中老年人更佔大多數。事實上，鬆柔綿軟的太極拳，對身體的確有極大好處。如深長悠遠的呼吸方法，可改善呼吸系統的疾病；連綿不絕的肢體動作，可強壯五臟的功能；寧靜平和的招式，可紓緩高血壓及精神緊張等都市病；至於系統化的軀幹關節旋動，更可療治腰、脊、肩、腿間的疼痛。

但世事總是如是，即使最安全的運動，假如學習不得其法，卻又會帶來筋骨上的創傷。最明顯的便是練拳時的弓步動作了。

楊家太極拳的步型以弓步為主。一個正確的弓步(請看董英傑先生的拳照)，對肢體並無傷害，反而有助紓緩膝蓋軟骨退化的情況。因為弓步的練習，可增強大腿「四頭肌」的強度，從而減輕了膝蓋的負荷。

但不當的弓步姿勢，卻又會傷害「膝關節」和「踝關節」，我在教學時稱之為「弓步五病」：



弓前時膝蓋過腳尖；



當身體重心在前腳，膝蓋尖向前移動時，向內或外擺動扭曲；



兩腳踏在同一直線上呈跔鋼線狀態；



步幅過大，坐馬過低，超過腿肌和膝關節的負荷能力。

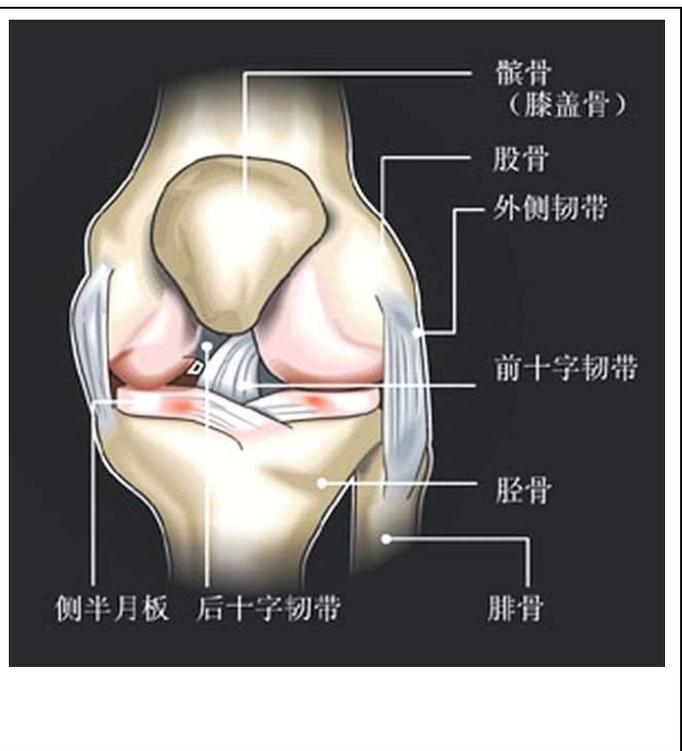
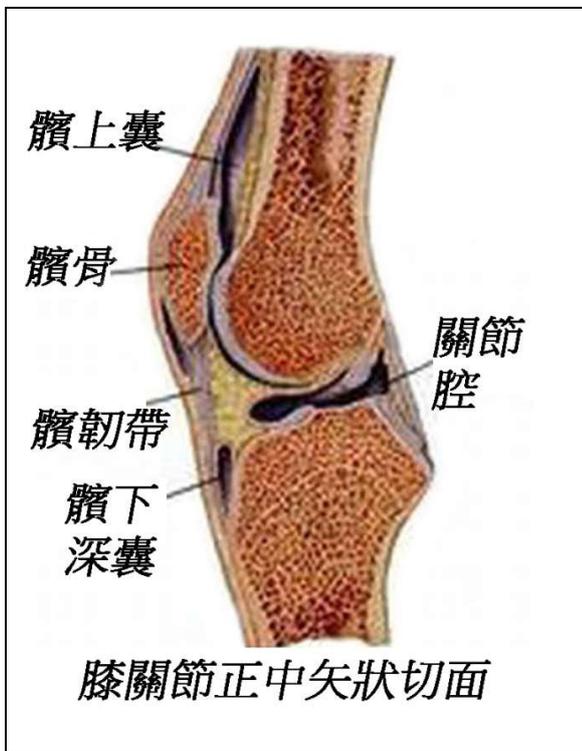


不能分清虛實，兩腳長期呈雙重狀態，缺乏休息，增加勞損的機會。

(以上的詳細分析見拙著《太極拳步法解》)

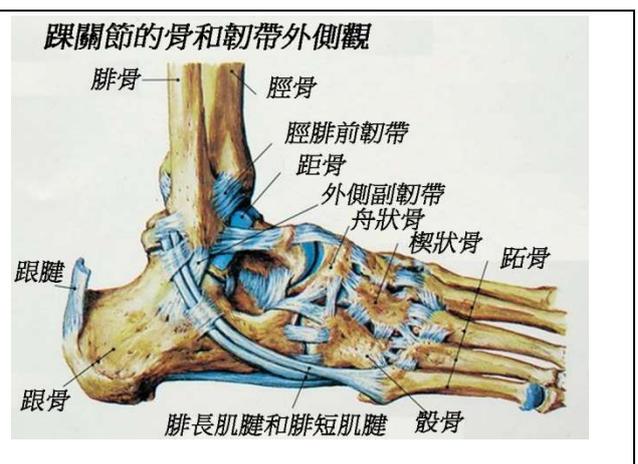
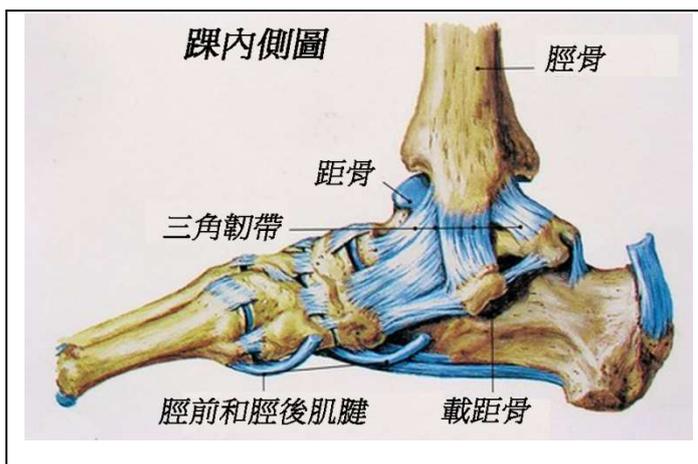
至於練拳時採「實腳轉體」的方法，其實違反了身體的結構，可引至膝踝損傷，也應是病的一種。現細述如下：

人的「膝關節」和「踝關節」是人體很重要的部份，人能否行動自如，能跑能跳，端在這兩個關節的功能是否正常。且看膝關節的圖象：



人的膝部能夠屈曲，是因為上部的「股骨」和下部的「腓骨」和「脛骨」是由「十字韌帶」及「外側韌帶」連接。只要韌帶正常活動，膝部便可隨意屈伸。而三條骨頭在連接處之所以不致互相磨損，則是因為在內外兩側都有「半月板」軟骨墊著。此外，為了避免在屈伸時觸及外物，直接弄傷關節間的匯合部件，便有髌骨(膝蓋骨)來覆蓋著。所以，**保持韌帶不會扭傷，保持半月板軟體不會磨蝕**，是運動時必須注意的地方。

至於人的足踝，除脛骨外，更是由很多較細少的骨頭組成，如距骨、舟狀骨、楔狀骨、骰骨、跗骨等，這些骨頭全依靠肌腱和韌帶連繫才能產生功能。一旦肌腱韌帶受損，人便會舉步維艱了。所以，**保護足踝肌腱**不受傷，也是運動上的一大課題。



在弓步的靜止狀態下，只要不犯「弓步五病」，基本上都可以鍛鍊大腿的四頭肌而不會損害膝、踝關節。不過一旦轉體時，便需要特別注意了。請先看澄甫宗師攬雀尾的雙按掌。

楊宗師這個右弓步，是「按勢」已盡時所攝。何謂按勢已盡呢？

原來太極拳的每一招式，都配合攻防作用。攬雀尾的雙按掌，是「吞吐按」式、是先化後發。相片所示是發勁的最後一步，粗看好像只是用兩掌向前推出，但這個推出的過程，卻是調度了全身的關節，進行了屈和伸的運動，才能產生所謂「按勁」，也即是傳統武術中的所謂「五弓齊發」。請參看圖片 1-7 項的說明。而且，這個

勁力的發出，卻又須緊守「中正安舒」的原則，絕不能過度，也即是說身體的重心絕不能越過前腳腳尖，否則身體便會前傾，容易為敵人的「採勢」所乘。



只有在既把「勁力發盡」，但身型卻又能保持「中正安舒」時，這個攻勢才算完成。才算圓滿。

在這個按勢將盡時，全身的重量，幾乎有 70-80% 壓在前腿上。以楊宗師三百斤的體重，即使以 70% 計，也有 210 斤的壓力。如果在靜止狀態下，前腿會把這個壓力由胯關節、經股骨、脛骨下移至腳跟和腳掌，轉由大地來承接。但一旦要以這「實腳」來轉動身體，也即是說要負荷著 210 斤的重量去扭動膝關節和踝關節，那軟骨又怎能不磨損，筋腱又怎能不扭傷呢？

所以，從醫學上看，我是絕不贊同「實腳轉體」理論的！

### 三、實腳轉體論出現的揣測

我曾從幾個不同的弓步姿勢來體會「實腳轉體」時膝關節和踝關節的情況，請看以下圖像：





圖 3



圖 4

- 圖 3 和圖 4 是「按勁未發」或「按勁已完成後漸移後重心」的狀態。傅老後人和趙斌後人所言的「實腳轉體」可能指的是這兩個情況。
- 圖 3 的脛骨已差不多和地面垂直，膝蓋與「腳背根部」可連成一垂直線。這時候的身體重心已後移至馬部的中線，前腿只負荷了身體重量約五成左右。在這個情況下，已容許腰胯帶動膝關節和踝關節向內扣了。
- 雖然他們都強調這種狀態不會影響關節，但我仍有一定的疑慮，因為在測試時，我仍感到膝、踝都有相當的壓力。短時期或偶一為之，當然不會看到傷害，但長期練拳又如何呢？看來要找骨科醫生們來論證一下了！
- 圖 4 是膝蓋骨已稍微後移，略為離開腳背位置，而身體重心亦已移往後腿，前腿只負荷體重約四成左右，算來應已進入「虛腳轉體」的範疇。這個時候，即使不翹起腳尖，但也不能稱為「實腳轉體」了！
- 各位可細看傅老練拳的視頻：<https://www.youtube.com/watch?v=zCOstwKe2v0>。在 0:33 秒時，傅老仍是微坐後，微翹腳尖以轉往單鞭的。兩腿之間的輕重，估計約在在 6:4 之間。

然則，傅鍾文前輩所言的「**實體轉腳為澄甫宗師晚年所倡**」之說，難道是無中生有的嗎？那又不盡然，傅前輩以尊師見稱，決不敢亂傳乃師之言。依我看，他只不過是太尊師了，在老師面前，既不敢懷疑，亦不敢追問而已！依我的「妄測」，實則情況可能如下：

1. 如果練拳時，以「武術角度」看，那麼，每一發勁動作都應該是做到「勁力發盡而身形中正」。只有如此，到真正應用時，才不會因「貪勝不知輸」，但求發力威猛，不知已身陷險境。但如果從健身的角度看，的確有很多人不會要求太過嚴格，在弓步時但求重心已略為前移即可。這種練法，對大腿四頭肌的鍛鍊雖未足夠，但對身體卻沒有大害，現時公園中健身的老人家大都如是！楊宗師每日練拳據說達 30 多次，會不會有略為鬆懈之時呢？而剛巧又給傅老看見了，隨即提問呢？。老師又會不會因固守傳統「師嚴而後道尊」的面子問題，隨口應對呢？(說來慚愧，在我四十多年文武兩途的教學經驗中，也的確曾多次遇到類似的情況，但這也是人情之常。)

2. 《楊式太極拳》成書後，據說傅老內心不安，曾向顧留馨先生提過意見。他提出的，究竟是上文圖 1 和圖 2 的真正實腳轉體論，還是圖 3 和圖 4 的「不翹腳」的轉體呢？今傅老和顧老已歸道山，相信永遠成為謎團了！

## 結論

由於傳承歷史和醫學常識上的論證，我在多年來的教學上都是採用傅老《楊式太極拳》初版中的說法，以翹腳和虛腳來轉體。而且，為了確保不會扭傷關節，我甚至要求學員們在按掌後，即盡量把重心後移至左腿，使右腳名副其實的處於「虛」點的狀態，只負荷身體重心 10-20%，然後再以腰胯帶動腳跟來轉動。這種練法，其實在鍛鍊上亦有一定的好處：

1. 可要求學員練習時對前一個放勁點能做到最圓滿的情況；
2. 使學員能練習馬步移動時如何分清虛實；真正做到拳論中常言的「虛實相濟」之道；
3. 可鍛鍊後坐馬的鬆沉（相對傅老後人言實腳轉體可鍛鍊前弓步的沉穩而言）；
4. 最重要的還是，「虛腳轉體」可確保學員的膝關節和踝關節不會因負荷過重而受損；

總之，在現代的社會中，一切以「健康」和「安全」為主。

### 附：我在單鞭教學時的組圖和說明

#### (四) 單鞭



1. 雙掌平放，重心漸移放後腳；（圖 1-2）
2. 轉腰向西南方，雙掌則平抹半個平面橢圓至西南方，平抹動作狀如簸箕；（圖 3-4）
3. 同時，右腳微翹，以足跟為支點，以腰胯帶動、使右足盡量裡扣（向後勾 135 度。如一時轉動不足此數，則可先勾 45-90 度，然後在稍後之按掌時擦動右足跟以補足）。



4. 當轉動至西南方時，兩手開始各自動作；
5. 右手五指下撮如執米狀，名為「刁手」形，跟著微向西南方頂出。整個執米至頂出的動作，須如半個太極魚形狀進行。(圖 5-6)
6. 左手收回放面前如照鏡狀(手心向面)；(圖 7-8)
7. 以上兩動作完成後，身形亦已隨腰胯轉向西南。(轉動時左足以足尖或足跟作支點著地皆可)



8. 左腳提起，腳尖向下，踏向東方，先以足跟著地。然後再徐徐轉腰胯向東。(圖 9-10)
9. 轉腰時，左手作掙勢(轉動左臂骨)，手心轉向東方，然後按出，按出時，腳掌方漸漸下落踏實；
10. 當左掌按勢已盡時，身體重心已移前至左腳。此時，兩足須成為一完整弓步。(長約 3-4 腳掌，闊約 15-18CM)(圖 11-12)