

“步”“桩”合一的杨氏太极拳

经典拳论讲：太极拳“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，又说“五行运行皆在步，一身要基于足”，由此可见，走步是太极拳运动的基础和先导。杨式太极拳先师杨澄甫著《太极拳体用全书》中“练习谈”说“两脚宜分虚实，起落犹似猫行”，说明走步的脚在杨式太极拳中的重要。传统杨式太极拳在盘拳时脚步走弧形，忌直来直去、走直线步。弧形步由曲而伸，缓缓踏出，足尖由下垂渐渐变动上翘，脚跟先落地，然后足掌和脚尖落地，全面落实(左右横行须先落脚尖，然后脚掌、脚跟全面落实)。当年我的老师金锡武先生曾说过：老架杨式太极拳是承重型，体重加在一足上碾转(实碾)。其内涵是“步”“桩”合一，“势中有桩，桩中含势”，不许移动重心上步。金锡武、崔毅士二师教我拳时说：杨式太极拳每式都含碾步，走步要分清阴阳，两脚要虚实分明，这既是太极拳运动中对立统一辩证关系的一个重要体现，也是对步型、步法的一个基本要求。拳论云：“一处有一处虚实，处处总此一虚实。”**不要让步不分虚实的“双重”现象和拖泥带水的散步模式混在练拳中。**

传统杨式太极拳的根基是脚的功夫，是步法。功夫不上身，主要是没练下肢的脚(步法)。脚下不练功，周身不易松。太极拳练掌、练拳、不练脚是半截拳。传统杨式太极拳脚步的运用离不开方向和方位，因为脚是定向的根。盘拳离不开跟，“丢跟”就不称为传统杨式太极拳了。练拳先练脚，是传统杨式太极拳首先训练的科目。拳谚说：“七分看下，三分看上”“一步走错，步步歪”“步不稳由拳乱”，可见脚功是传统杨式太极步法的基础功夫，毫厘也差之不得。杨式太极拳有老架、大架、小架(低架)之分，其步法、步型也各有不同。

过去，拳师不轻易教弟子步法，有“传拳不教步，教步打师傅”的说法。传统杨式太极拳盘拳、推手、散打对练，最注重脚的运用，凡太极拳虚步都暗含着各种脚法。以当今杨式太极拳新架的弓步为例说明如下：新架上步(前进)，身体后坐、重心后移、前脚外撇、脚掌踏实、脚前弓、体重前移，后脚再上步踏实，体前移。简言之，即前后“移动体重”。杨式传统太极拳老架、大架、小架盘拳上步，不倒体重，因此拳是承重型。据测算，新架前进一步为8.5秒，老架前进一步为5秒。显然老架比新架上步速度快三分之二，即3.5秒，**在技击上，新架不如老架应急**。当今传统杨式太极拳的弓步，在老架杨式太极拳中，称为斜步(前进步)。该步功量大，走三至五步，热感从脚底串到腰脊之上。斜步(即弓步)迈步，要突出五个字——“曲、碾、弧、伸、抓”；歌诀为“曲腿碾步体侧移，弧行曲伸跟着地，落胯圆裆趾抓地，气沉凝神体前移”。该步前后两脚跟形成一直角形，**两脚跟相距长度为70厘米，宽度(底边为长度)是自身脚长的1.5倍至2倍**(体形高大者，两脚跟相距要75~80厘米)。走该步，步幅大小要恰到好处。步过大，进退摆放不能随机应变，容易被动失势；步过小，不利于塌腰、落胯、内气下沉和重心稳定。**无论步幅大小，都不能踏成两足跟(底边)相距小于自身脚长的一脚之内、成为直线步**。有部分初学太极拳的爱好者，弓步、虚步、仆步等步型的两脚误站在一条横线上，这样因底面积过窄而容易产生重心不稳的现象。

传统杨式太极拳老架的斜步，在其套路中的棚、挤、按、捋膝拗步、搬拦捶、栽捶、指裆捶等式迈的都是直角步型，即当今弓步。斜步要求：**前腿膝尖与足尖须成为一条垂直线，且支持全身体重**。内含“曲、碾、弧、伸、抓”步型，其中“碾”为碾步，是杨家拳中的重要步法。据说杨家前三代特别重视碾步，碾步排在传统杨式拳步法中第四位。在杨式太极拳老架中，几乎每式都含有碾步，碾步步型看似简单，其实内涵深厚，具有以下作用。

(1)使习练者体态立身中正，不偏不倚，太极拳运动不论变换哪种步法，都要“立如秤准，活似车轮”。运动变换中，上身始终保持中正安舒。俗语说：低头弯腰，有本事也不高；前倾后仰，难以升堂。习练者作碾步时，头部百会穴上领，头容正直，神贯于顶，有虚灵自然之意。还能使肢体尽量地放松，平心静气地用意识消除运动中的僵劲。又因其腰部的沉劲使脊椎松开拉长，保持躯体正直，不致前俯后仰，左右歪斜。

(2)使习练者旋转髋、膝，旋转腰脊，在肩胯相随的螺旋运转带动下肢顺逆缠绕，使传统杨式太极拳形成螺旋运动。所以肩随腰胯的转动而转动，并最终使两肩齐平、上下相随、节节贯穿的腰身边转动边平直前送，完成传统杨式太极拳斜步，即弓步。

(3)使习练者的脚掌左碾右碾，有利于活动脚部关节。在两脚踝关节以下，分布着与全身健康有密切联系的四十一腧穴，联系着头颈、躯干、四肢的一些组织器官，这些组织与器官的生理功能及病理变化，都受脚部的经脉支配，即“一脉不和，周身不适”。在足底有三十六个病理反映区，这些反映区受到脚部碾转的刺，能达到治疗疾病的目的。此外还可以预防和矫正扁平足和八字脚。

(4)碾步都由大拇趾领劲，有方向、有角度，虚实分明地以脚领膝，以膝领股，既能做到“完整一气”，也能达到“周身一家”。

(5)碾步不仅为传统杨式太极拳重视，甚至军队基本训练的步法，也以碾步为重。如向后转身，则有倒插步，先碾左脚跟，再碾右脚根。目的在于求灵求活。灵活在于步法，步法在于步型，而其变则在碾步，其用则在应敌之变而变。

碾步之功用传统杨式太极拳老架中的斜步还包括出腿、迈步走弧形，老架大架拳形象地说是圆形的运动。手、脚都是呈弧线运动，肢体上的圆形才能产生棚劲，才有弹性。脚走曲线弧形产生抽丝劲，胯圆、膝圆、踝圆形成一条根在脚、主宰于腰而形于手指的空间旋转曲线。传统杨式太极拳老架无论盘拳、推手、散手都强调螺旋抽丝劲的圆的要领，无圆无弧就不像传统杨式太极拳。注意：手、脚的走弧、画圆、转圆要在腰胯的带领之下，功效才会大。

杨澄甫先师的“起落犹似猫行”，说明猫行步(即太极步)练法是太极拳走步的核心。猫行步含在弓步中，即弓步内蕴涵着猫之行走，猫迈步举步轻灵，落步轻又稳。传统杨式太极拳老架要求形神兼备，“形如缚兔之鹞，神似捕鼠之猫”，形与神都应具有猫形的身灵、爪利、气实、步稳健的体态。既要把握猫行步中轻灵、柔软、敏捷、无声无息、“软着陆”的特点，又要领会“如履薄冰”“迈步如临渊”时思想高度集中、谨慎小心、轻缓、窥探，随意收回、迈出的灵气。

猫行步是传统杨式太极拳套路中主要的基本步型，运动量大，久练能使腿部肌肉发达，且下肢有力，还能防治常见的腰椎骨质增生和跟骨骨质增生及变形性膝关节病。传统杨式太极拳难练之处，不在上肢的掌、拳、勾的手，而是在下肢的腿和脚的步法和步型。

总之，太极拳的根基在于脚，“先有好脚，才有好拳”。只有充分认识脚在太极拳运动中的重要地位，打好步型、步法基础，加强腿部支撑力和柔韧性，做好在意念引导下的姿势开合、重心移换、呼吸配合，才能尽快提高拳技水平。