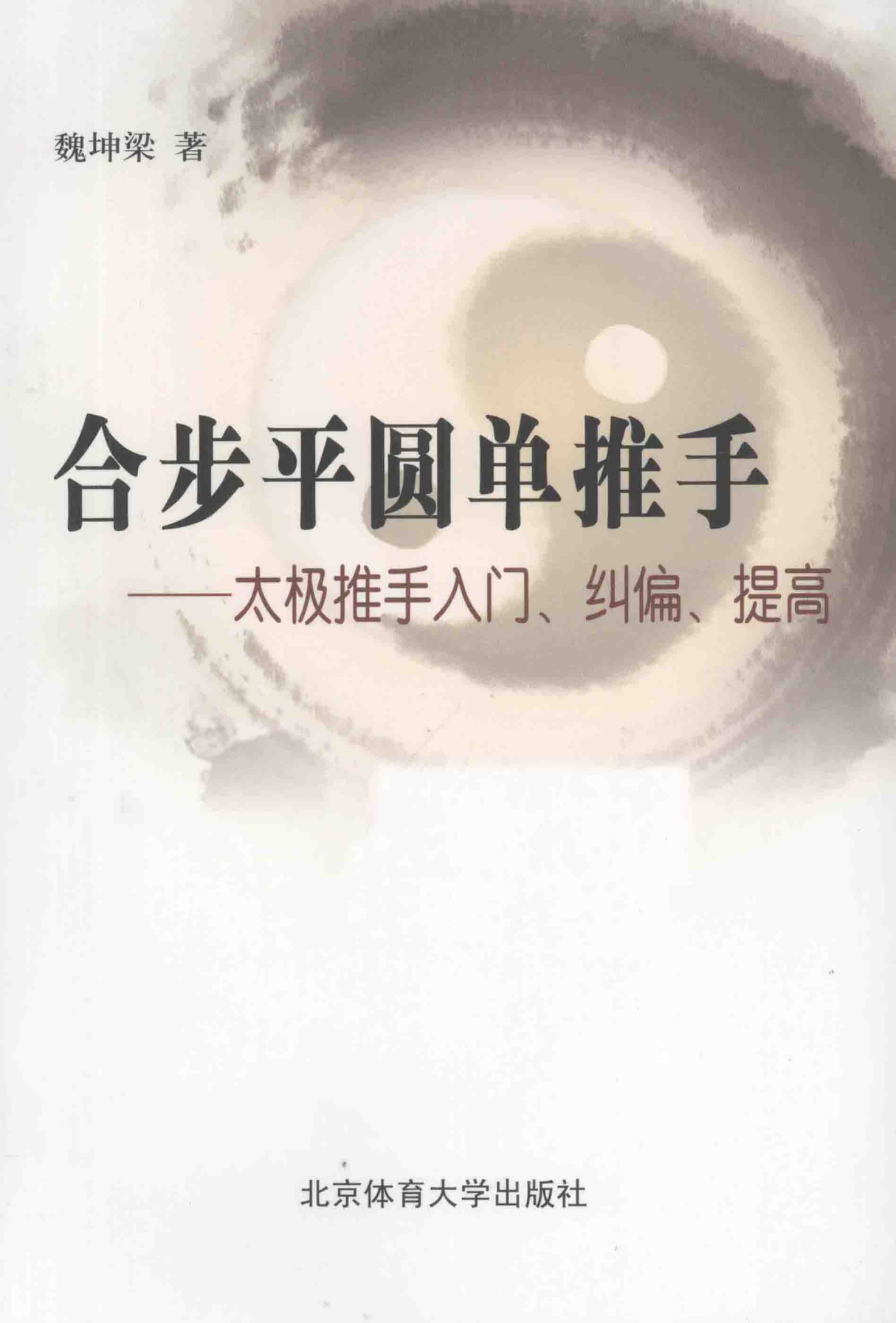


The background of the cover is a large, stylized illustration of a Taiji eye. It features a central white circle (the pupil) surrounded by concentric rings of light and dark brown ink wash, creating a sense of depth and movement. The overall style is traditional Chinese ink wash painting.

魏坤梁 著

合步平圆单推手

——太极推手入门、纠偏、提高

北京体育大学出版社

合步平圆单推手

——太极推手入门、纠偏、提高

魏坤梁 著

北京体育大学出版社

策划编辑 吴海燕
责任编辑 文冰成
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
封面设计 华泰联合
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

合步平圆单推手: 太极推手入门、纠偏、提高/魏坤梁
著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 8
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1729 - 1

I. ①合… II. ①魏… III. ①太极拳 - 推手 (武术)
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191497 号

合步平圆单推手: 太极推手入门、纠偏、提高
魏坤梁 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 10

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

在武术搏斗中，正面或者侧面遭到对方水平方向的攻击是最大量出现的一种情况。当这种情况出现时，太极拳善于利用杠杆转动原理以不顶抗、被动的方法缓冲、削弱对方攻击力量的强度，并且利用偏心作用与“U”形滑道原理，不仅使得对方的攻击力量作用不到自己的身体重心，而且使得对方由于其主动用力将其自身攻击的方向、作用点破坏，造成攻击落空，形成所谓的背势，使得我方在破坏对方的攻击中能够最低限度地消耗体能，从而充分保存体力、养精蓄锐，太极拳的这种本领称为“化解”。太极拳不仅善于这种化解，而且还善于在化解达到目的的瞬间继续利用对方的主动，而趁机实施发劲攻击，使得对方的力被最大限度地削弱，从而保证我方反击的高效成功。这样效果的武术技艺在其他武术中是闻所未闻，见所未见，不可思议，绝无仅有的。学习太极拳平圆单推手的目的正是追求基础性地掌握这种技艺。学习太极拳只有经过推手锻炼才能够真正体会到太极拳个中三昧，才能够真正学会太极拳。合步平圆单推手正是最初步的推手锻炼。

太极拳古代经典拳谱《打手歌》是对太极拳古代经典拳谱所阐述内容的形象总结与浓缩。《打手歌》将太极拳技艺的特点精要地概括为以“沾黏连随不丢顶”的“棚捋挤按”，达到“上下相随人难进，任他巨力来打我，牵动四两拨千斤，引进落空合即出”的局面。这几句话中的“引进落空”反映了太极拳化解的目的与必具的动态过程特点；“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”反映了太极拳“引进落空”被动、不顶抗的特点；“上下相随人难进”反映了太极拳“引进落空”动作的次序特点与能够使得对方打不着自己身躯

的效果特点；“棚捋挤按”反映了实施“引进落空”所采用方法的特点；“不丢顶”是对于太极拳实施“引进落空”与对方接触的特点；“沾黏连随”则是“引进落空”的代名词，也是太极拳化解的代名词。太极拳最独具的，也是太极拳最最难学，其它拳种最不可思议，无法理解，不能容忍的，就是这“沾黏连随”，而所有推手最主要的锻炼内容也是这“沾黏连随”，所以许多太极拳先人将推手称为是“沾黏连随的锻炼”；“合即出”则反映了太极拳发劲攻击是“引进落空”的最终目的与太极拳实施发劲攻击必然以“引进落空”为前提的特点，《打手歌》归纳描述了太极拳所有实际应用所必然具有的全部典型特点。任何推手都是体现《打手歌》的一种实际应用。所以，如果推手没有《打手歌》所描述的特点，那就绝对不是太极拳推手。

本书所分析介绍的平圆单推手，力求体现与突出《打手歌》所反映的太极拳以被动、不顶抗的方法化解对方的攻击，使得对方始终打不着自己身躯以及“合即出”这种太极拳的实战特点。太极拳的实战应用是随机应变、千变万化的，但又是规律可循，可以进行程序化锻炼的。千变万化即是无数程序化的随机应变，太极拳推手正是这样一定程序化锻炼的竞技。太极拳初级推手的程序化比较明显，动作比较简单，规定限制也比较多。推手越高级则动作越复杂，在一定规定下程序化就越不明显甚至完全被打破，但被动，不顶抗，使得对方始终打不着自己身躯以及“合即出”的特点都是任何推手必须具有的，而且与实战是完全相同的。所以，任何太极拳推手，既反映了实战，又不同于实战，是准实战性的竞技锻炼。太极拳推手最简单也是最基础的锻炼平圆单推手也是如此。

学习太极拳推手必须要有三个自觉意识。

一个自觉意识就是要认识到任何太极拳推手都是竞技，应该时时处处辨别区分胜负对错。如果学习推手没有这样的自觉意识，认为推手不是竞技，或者认为推手不能竞技，含含糊糊、无所谓胜负对错，那么以使人终不得力的方法实施引进落空等等技艺就不能正常锻炼交流，对于正确与错误就不可

能正确地分析总结，那么，这样的推手对于太极拳锻炼就是徒劳无功的。

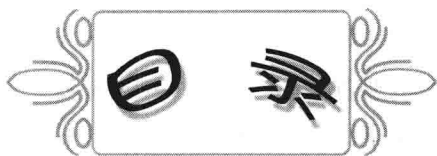
第二个自觉意识就是任何推手都是太极拳性质的竞技，那就是必须要追求以太极拳沾黏连随与特殊的发劲胜人，尤其是化解必须不得凭借体力、体重或使用主动技巧。学习推手如果没有这样的自觉意识，就必然会以唯胜人为所求而不择手段拼体力、拼体重与拼主动技巧，那么，棚劲、沾黏连随就根本无法学习锻炼了，推手就必然会与外家拳活动没有区别，而与太极拳学习背道而驰。

第三个自觉意识就是任何推手都要遵守武术实战所没有的一些特别规定，因此都是准实战性的竞技，不是属于散手那样的实战性竞技。学习推手如果没有这样的自觉意识，必然是揠苗助长，投机取巧，推手就必然很难正确进行并循序渐进地提高。而且没有沾黏连随基础的所谓散手必然是外家拳的活动，这样就是断绝学会与掌握太极拳推手技术的门径了。所以，学习推手一定牢记上述三个自觉意识。

太极拳推手中的定步推手是所有推手的基础；合步单推手又是所有定步推手的基础。合步单推手最基本最主要的锻炼形式就是合步平圆单推手。合步平圆单推手虽然没有太极拳“棚捋挤按采捌肘靠”八法的锻炼，但上述“引进落空合即出”这一太极拳实战竞技规律是明白无疑的。合步平圆单推手特点的“引进落空合即出”规律不仅存在于所有推手中，而且存在于太极拳套路里的每一个拳式中，是太极拳最主要的特征。因此，合步平圆单推手的正确锻炼既可以为所有推手锻炼打好扎实的基础，也可以使得太极拳套路里的许多动作有了可以自觉规范的模式，并且可以初步使得太极拳的套路与推手锻炼更加相互贯通地融为一体，从而更好地培养与提高太极拳令一般人匪夷所思的独特武术能力。所以，对于合步平圆单推手，不仅许多初学者必须投入大量的时间练习，就是资深者对其往往也是乐此不疲的。

太极拳的“引进落空”又被太极拳古代经典拳谱表述为以“人刚我柔”达到“人背我顺”。这所谓“柔”的一个重要特点就是被动、不顶抗。其实

任何推手整个“引进落空合即出”都是存在着这种“柔”的。这种“柔”不仅使得全身肢体能够高度放松，而且使得精神也能够达到高度安静放松、无忧无虑。具有这样特点的锻炼，不仅十分有利于提高太极拳独特的武术竞技能力，而且还十分有益于锻炼者的身心健康与体质由弱转强，并使其心情愉悦。因此，包括合步平圆单推手在内的所有太极拳推手都是男女老少强弱皆宜的一种很好的饶有趣味的健身养生活动。对照太极拳经典思想与近代太极拳家的论述，现代太极拳界推手的失真蜕变日趋严重，外家拳化与体操游戏化越来越广泛，推手必须具有的《打手歌》特点在许多推手中荡然无存，使得许多人对推手产生了误会，甚至认为推手与太极拳是无法结合的、互不相干的两回事。本书的目的就是希望真正体现《打手歌》特点的太极拳推手能够被更多的人真实了解，从而使得所有太极拳爱好者能够明白：学习太极拳必须同时学习推手；也希望更多的人通过对推手的真实了解而爱好太极拳，使得太极拳这一绝无仅有的东方文化瑰宝能够被更好、更纯正地继承发展。果能如此，我撰写此书之愿足矣！



第一章 合步平圆单推手之搭手	(1)
第一节 合步平圆单推手搭手的姿态	(2)
第二节 合步平圆单推手搭手的要领	(5)
第三节 合步平圆单推手搭手过程	(35)
第四节 合步平圆单推手搭手容易发生的错误	(38)
第二章 合步平圆单推手攻化规则与要领	(47)
第一节 合步平圆单推手攻化规则	(47)
第二节 合步平圆单推手攻化共性要领	(50)
第三节 合步平圆单推手攻化最常见错误	(68)
第三章 合步平圆单推手之捋	(72)
第一节 引进捋的要领	(72)
第二节 致对方落空捋的要领	(77)
第三节 发劲捋的要领	(87)
第四节 由捋变预备按的要领	(91)
第五节 合步平圆单推手捋容易发生的错误	(92)
第四章 合步平圆单推手之按	(103)
第一节 随按的要领	(103)

第二节	发劲按的要领	(107)
第三节	防止被捋的要领	(110)
第四节	由按变捋的要领	(113)
第五节	合步平圆单推手按容易发生的错误	(114)
第五章	合步平圆单推手攻化小结	(118)
第一节	合步平圆单推手攻化过程	(118)
第二节	平圆单推手教学的注意事项	(120)
第三节	平圆单推手水平的检验	(122)
第四节	对单推手锻炼有误导的说法	(123)
第五节	合步平圆单推手对太极拳一些一般性规律的反映	(136)
自 跋		(147)

第一章 合步平圆单推手之搭手

传统太极拳推手按照脚的形式分为定步与动步两种。传统推手必须由定步推手开始学习锻炼。这是因为：虽然定步推手偏于脚以上的沾黏连随锻炼，但只有这样锻炼才能培养脚以上全身最大限度的沾黏连随能力。如果没有经过定步推手就从事动步推手，脚以上沾黏连随的缺陷就可能借动步掩盖过去，沾黏连随的锻炼就是先天不足的。而在定步推手有了相当基础后再从事动步推手练习，这样的沾黏连随锻炼不仅全面，而且如虎添翼。

太极拳定步推手按照双方脚的位置关系，传统上分为合步与顺步两种。所谓“合步”就是相对的双方都是异侧的同名脚在前，“顺步”就是相对的双方都是同侧的异名脚在前。在武术实战中，合步是最常见的形式，所以，合步推手是太极拳所有推手最开始学习锻炼的形式。

传统太极拳定步推手按照手的形式分为单手参加的单推手与双手参加的四正推手。初步的定步推手就是单推手，主要表现为按与捋，按与捋则都包含了棚。单推手按照手的动态可以分为平圆、立圆与折迭三种。本书所介绍的平圆单推手是所有定步单推手的基础，是对于太极拳“引进落空”最典型的单手锻炼。如果某单推手没有平圆单推手的痕迹，那么，这样的推手就是没有“引进落空”的，也就不是太极拳推手了。本书以介绍合步平圆单推手来作为引导进入太极拳推手学习锻炼的开始。

太极拳之所以有令人匪夷所思特别的武术效果与健身效果，归根结底就是太极拳具有所有搏斗术所绝无仅有的沾黏连随。有许多人认为太极拳没有武术效果，就是因为在许多名为太极拳的锻炼中，沾黏连随是没有踪影的。

“如果想学习太极拳就必须学习推手”，这种说法在 20 世纪 60 年代前的太极拳界是无人怀疑之论。正如许禹生先生在他的《太极拳势图解》里所说的：“习太极拳者不习推手等于未习。”为什么学习太极拳必须要学习推手呢？这是因为推手是太极拳专门作为沾黏连随学习锻炼的方式。沾黏连随锻炼是精神与肢体十分放松的有氧运动，因此，太极拳才有特别的健身祛病效果。沾黏连随的实际锻炼内容是以始终能够以被动缓冲的方法不仅使得别人打不着自己，而且使得别人由于主动而处于挨打的态势；在这种锻炼的基础上再学习掌握能够像接篮球那样与对手相接触的所谓“接劲”，在这样的基础

之上进行的实战对抗竞技锻炼才会出现太极拳所谓“终不得力”“处处落空”令人匪夷所思的武术效果，推手则正是使得太极拳具有这样武术效果的第一步。所以，如果不学习沾黏连随，那就不是真正的太极拳锻炼，而只有练习推手才能够实际学习锻炼沾黏连随。虽然太极拳套路锻炼也可以模仿沾黏连随，但如果没有相当的推手经验，套路锻炼要模仿沾黏连随是不可能的，那么这样的套路锻炼就不可能是真正的太极拳锻炼。故而有“习太极拳者不习推手等于未习”之说。所以，真正地学习太极拳就必须学习推手。

本书通过一步步由浅入深的介绍，使得读者了解真正的传统平圆单推手是怎样的；学习锻炼时容易犯哪些错误，如何克服，从而使人耳目一新，在了解合步平圆单推手的同时进一步了解、喜爱太极拳这一世界罕见的中华民族的奇葩瑰宝。

所有太极拳推手的开始都是相互搭手。杨式太极拳套路里的“揽雀尾棚”就反映了推手搭手的外形，其中揽雀尾单手左棚就是所有单推手搭手的外形。本书将搭手作为一个章节来叙述。

第一节 合步平圆单推手搭手的姿态

所有太极拳合步平圆单推手一开始，双方一是确定自己两脚站立位置基本固定，二是以自己的一侧手臂与对方同名手臂交叉接触，这一动作过程被统称为“搭手”。

一、两脚站立位置基本固定

所谓“两脚站立位置基本固定”，就是两脚站立位置从推手开始到结束基本是不变的，这是所有定步推手的特点与规定。定步推手之所以要有这样的规定，是为了锻炼在实战中能够尽量保持站立位置不变动，以逸待劳地化解掉对方的攻击并成功攻击对方。

“两脚站立位置基本不变”不能牵强附会理解为两脚站立位置绝对固定不变动。这是因为“外三合”是所有武术必须遵循的共同要领，也是肢体自然反应的必然规律。“外三合”是指肩与胯合、肘与膝合、手与脚合。意思为肩、肘与手的活动与胯、膝与脚的活动是相互影响、相互带动的。比如右肩往右后方移动应该同时有右胯后缩，左手移动到左侧后方，往往同时左脚尖外撇，右肘往右外侧方移动右膝会同时外展等等。如果不是这样，肢体就不能很好地处于自然放松状态，武术效果就会不好。所以，定步推手根据实际

情况，脚尖有时是需要外撇或者内扣调整的，两脚位置有时也是需要微微往前、往侧旁或往后移动调整的。另外，传统太极拳进攻时如果距离不够近，往往需要往前“偷上”半步到一步。所谓“偷上”是指脚提起往前伸时躯干没有前移，往往使得对方觉察不到，所以用“偷”来表示。而一方偷上一步，另一方可能由于没有达到一定水平，需要“步随身移”地后退一步，也可能可以不动脚步更加方便地化解。这种“偷上”一步或者后退一步仍然是属于“定步”的。当然，定步推手中的这些行为应该有预先约定，而且不是时时发生的，所以说定步推手两脚站立位置所谓“基本固定”不能理解为绝对固定。

合步平圆单推手的“合步”，是指双方相互面对，各为两脚前后开立，同名脚在前，双方前脚内侧横向相对这样的步形。如一方右脚在前，另一方也就右脚在前，双方的右脚内侧横向相对。合步是武术搏斗中出现最多的双方相互有关的步态，也是最适宜进行沾黏连随锻炼的步态。所以，任何推手都必须首先从合步的形式开始学习锻炼。

合步推手双方前脚内侧应该横向相距多少为标准？这主要是根据各人前后脚距离也就是各人步幅的不同而不同，不应该拘泥于人为死板的某一规定。如步幅较大，比如前后脚尖相距两脚多，后脚外撇的角度就可以较大些；如果可以达到45度，双方前脚的横向间距就可以小些（图1）。这样的相互站立关系，在实战中的优点是自己躯干在自己两脚之间前后移动的距离较大，便于前脚往前插裆攻击，增加对方攻击自己裆部的困难等等。如果步幅较小，比如小开立步，或者前后脚尖相距约一脚，后脚外撇的角度就会较小，双方前脚的横向间距就应该适当大些。当然，前后步幅大的步形前脚与对方前脚横向间距大一些也是可以的（图2）。这样的相互站立关系，在实战中的优点是自己躯干在自己两脚之间左右移动的距离较大，便于侧移步避开对方的正面攻击或者可横向攻击对方等等。对双方前脚内侧横距多少不必做死板规定。

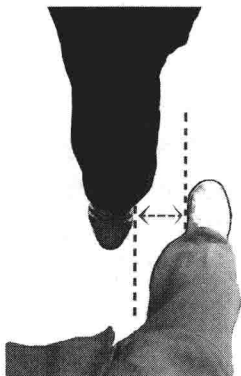


图1

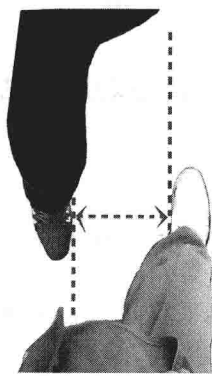


图2

合步平圆推手双方前脚内侧横向相对的部位应该以多少为标准？这主要是根据所选择推手锻炼的难度不同而不同，也不应该拘泥于人为死板的某一规定。双方前脚内侧横向相对部位多少，其实就是两人的相距远近。那么锻炼难度比较适中的就是当一方躯干前移到成为弓步，另一方躯干后退到成为虚步时，另一方不会化解或者不化解的话，一方可以将另一方推倒或者推得后退；而如果另一方能够以太极拳不顶抗的方法化解的话，仍然可以使得对方推不倒自己或不能将自己推得后退，这样的距离一般就是双方前脚内侧完全横向相对。如果推手的锻炼难度增加，双方的距离就可以再近些，双方前脚内侧的前部分就超出相对了，横向相对的部位就减少了（图3）。如果锻炼难度降低，两人的距离就可以再大些，双方前脚内侧的后部分就超出相对了，横向相对的部位也就减少了（图4）。但如果双方相对距离大到前脚内侧完全不相对，那么就会谁也推不倒对方，谁也用不着化解，就达不到应有的锻炼效果了，那么，这样的相对距离就是过大了。

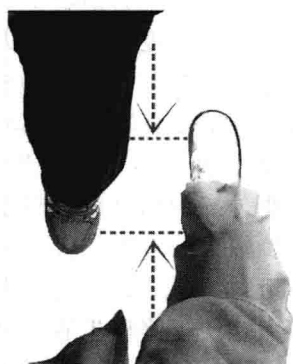


图3

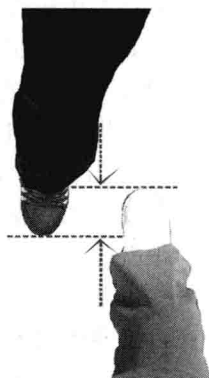


图4

二、手臂与对方接触

单推手双方手臂的接触形式是模拟武术搏斗中最常见的的手臂接触。在武术搏斗中除了摔跤，当自己的手臂与对方手臂相接触时为了使得对方的另一手臂与两脚起不到最佳的攻击作用，甚至起不到攻击作用，大多是与对方异侧的同名手臂斜向接触，同侧的异名手臂相互接触大多是过渡性的。所以，太极拳单推手双方也是异侧同名手臂斜向接触，要么都以右手相接触，要么都以左手相接触。

由于单推手是一侧手臂锻炼，所以另一侧手臂是不参加竞技的。那么，

当双方是右手相接触，各人的左手就如同杨式太极拳揽雀尾单手棚那样，是悬置于各人左胯前上方的。手臂这样的接触就称为“右搭手”，反之如果双方是左手相接触就称为“左搭手”。

第二节 合步平圆单推手搭手的要领

任何武术要能够发挥最佳作用，动作姿势方法就必须符合一定特异性的规定。符合这些规定的动作姿势方法就是正确的，不符合的就是错误的，或者称为有错误的，太极拳也不例外。这种一定特异性的规定就被称为“要领”。任何武术动作都是受力学、运动生理、解剖学等规律制约的，因此，太极拳很多要领与其它武术是具有某些共性的。然而，由于太极拳的特殊性，太极拳也有很多动作姿势与肢体内部状态的要领是特有的。这些要领对于太极拳以不顶抗的方法使得对方攻击不到自己，而可成功地攻击对方都是举足轻重、不可或缺，而且都是相互影响、有关的。

太极拳无论套路还是推手学习中，自觉、细致、理性地总结各种要领，明白这些要领的重要性，并且高屋建瓴有意识地实践体验这些要领，从而得到具体的感性经验与体会，对于套路与推手学习的正确性与效率的提高、进步的加快都是十分重要的，如果对要领没有理性自觉，糊里糊涂地认识不到自己具体的动作应体现、存在什么要领的话，就会像有的人虽然资历十分老，有的动作实际上也已经符合某些要领了，然而往往另外一些动作就没有符合同样的要领。所以对于要领的理性自觉是很重要的，可以说对于各种要领能够理性自觉是太极拳推手学习能够事半功倍的一条捷径。但是，如果对于各种要领虽然已经有了理性自觉并能够有意识地体会，但实践投放的时间、精力不够，这些要领的符合还没有达到完全是由条件反射无意识支配的，那么，由于理性认识与神经反应并不是一回事，许多情况下动作也会不符合要领。从事太极拳推手锻炼的一个目的，就是要使自己的动作都能够不假思索地符合有关的要领。由于许多要领的完全合格都关系到相关神经反应条件反射的形成与身体某些解剖结构的改变，比如某些关节肌组织预伸长与弹性的增加等等，所以只能是在不断地锻炼中才能渐渐达到的，操之过急地企图通过突击培训一步到位完全合格那是不切实际的。由于太极拳特殊的神经反应对于一般人都是陌生的，即使是肢体柔韧性、可塑性很好的人，短期的强化培训也只能使其对于一些要领能够大致模糊地了解与感受，对要领具体细致感性内容的确实了解与真正掌握必须要通过长期反复的实践才能够实现的。太极

拳推手有关姿势、体位以及肢体内在状态、方法等要领与太极拳套路锻炼是完全相同的，所以，学习推手想要有效加快进步，就必须与太极拳套路练习结合起来锻炼，与太极拳套路练习结合起来学习推手也是推手锻炼能够事半功倍的一条捷径。

合步平圆单推手的搭手涉及到了太极拳很多要领，下面就结合搭手动作进行初步介绍。由于每个要领往往是有许多具体表现的，此处所讲的并不全面，有不少要领在以后的章节里还需要进一步介绍。现以右脚在前、右搭手为例，将搭手时应该符合的要领主要归纳为 13 点叙述于下。

一、松胯，屈膝

任何推手搭手，两胯都必须始终放松、内收并有一定程度的屈曲，两膝也都必须放松和有一定程度的屈曲。两胯放松内收的好处与必要性，笼统地说，无论是并立步、弓步还是虚步等，首先站立就能够沉稳，躯干移动与转动也能够灵活。此外，动作能不能符合太极拳的许多要领也都是与两胯放松内收有关的，太极拳的化解与攻击能够成功，两胯放松内收往往也是关键。所以，两胯放松内收对于太极拳是至关重要的，太极拳任何时候两胯都是必须放松内收的。对此，孙禄堂先生在他的著作里有反复的强调。

单推手搭手当为右脚在前的虚步时，两胯内收的具体特点是：外形上，前（右）胯表现为右腹股沟的外侧往后（内）往下缩进，右大腿根有往下沉坠的感觉，右髋关节可以感到无需为了支持体重用力（图 5）；后（左）髋则表现为左臀纹沟往前（内）陷进，感到挤压（图 6），后（左）膝往前下降、后脚踝关节前屈。两胯有这样内收状态的感觉就可以达到一定的放松。

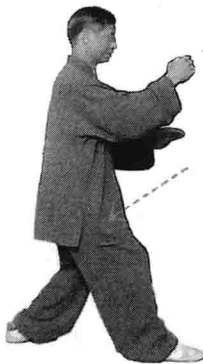


图 5

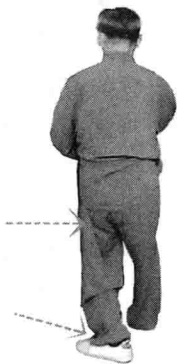


图 6

两胯经过不断放松内收锻炼，渐渐达到太极拳所要求的一定程度的放松时，除了站立沉稳，还会出现以下三个效果：①当头顶高度固定，两肩松沉时，就可以感到有一股重甸甸的感觉顺利通过两胯传到脚下，就是李雅轩先生在随笔里所说的可以“劲一下子沉到脚下”了。而当脚往下蹬撑时也可以感到有一股重甸甸的感觉顺利通过两胯往上传送，所以两胯放松是太极拳所谓“劲”的发生与传递的必要条件。②会感到两胯就像是润滑的轴承，稍微遇到外作用力，根本无需局部主动用力，躯干就能够以某一胯为轴灵活、被动地转动，这是太极拳沾黏连随所十分需要的。③当胸腹正对前方，即使弓步时前脚也能够灵活提起，即使虚步时后脚也能够灵活提起，这对于太极拳所谓的“步随身移”、避免双重是必要的条件。如果没有出现这样三个效果，就说明两胯还没有达到太极拳所要求的起码放松。

一定程度的松胯与松膝相结合，还有利于躯干灵活被动地下降与上升，也就是太极拳古拳谱所说的“五指抓地上弯弓”。在对方骤然下压立即往上推的攻击中，许多人往往会由于本能的顶抗而身体重心上浮。被称为“拔根”，按对方的攻击就容易成功。然而当胯、膝达到一定程度的放松后，躯干就能够灵活地被动下降与上升，就可以比较有效地化解对方这种方式的攻击。所以，如果别人骤然按压自己的躯干，躯干不能灵活被动地下降就是膝没有达到太极拳所要求的起码放松，也反映两胯还没有达到太极拳所要求的起码放松。

初学太极拳的人对于推手搭手时两胯放松内收与两膝放松往往感到勉强不自然，一般也不可能立即就能够达到太极拳要求的放松，在套路练习与推手中经常注意两胯保持内收使得前腿大腿根下降后缩，后臀纹沟前凹与后脚踝关节能够前屈，渐渐就能够达到符合这一要领。

二、收胯带动脚

推手搭手过程中有一脚往前迈的动作。对于太极拳，脚往前迈的动作必须由同侧胯的后缩所带动，以胯往后缩带动脚前移其实是人体相向运动的一种形式（图7）。脚这样往前移动可以使得胸腹始终完全朝向脚前移的方向，两胯高度一致，移动脚时同侧躯干不会随脚的前移而前移，相反同侧胯还可以略微有后移，因此身体重心稳定，脚会有不费力提起来往前移动的感觉。而且，移动脚还可以贴地前移，脚

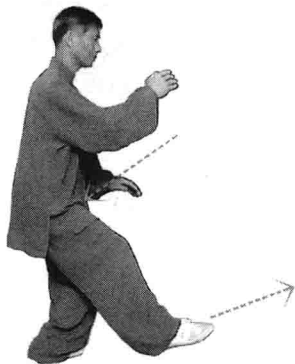


图7

跟轻轻着地，使得对方不易觉察，达到太极拳经典拳谱所说的“迈步如猫行”“步履要轻随，步步要滑齐”，在实战中需要往前进步的瞬间，脚就能够快于进步意识如同弹射般地迈出去。太极拳所谓的“足不自动”其实就是这种方式的动作。以胯后缩带动脚前伸的反应，初学时一般外形明显，十分熟练后会渐渐达到主要是感觉，几乎没有外形反映。很多人对于这种方式脚的移动不习惯，在练拳与推手中有意识地练习，渐渐就会养成习惯。

三、前脚尖正对前方

太极拳任何推手搭手时的虚步都应该是一种有点像形意拳“三体式”步形，典型的“三体式”步形为前小腿上部往后倾斜，膝盖前缘垂线落在脚踝前缘的后方，后小腿上部往前倾斜，臀部后缘垂线落在小腿上，躯干中轴垂线落在前后两脚连线中点略偏后，这种步形往往又被称为“三七步”“坐步”（图8）等。所谓“前后两脚连线中点”，如果就身体重心稳定度的下支撑面而言，下支撑面的前缘是前脚尖，下支撑面的后缘是后脚跟的后缘。而就躯干的活动而言，“前后两脚连线中点”，前脚之点就应该是前脚跟转动的中点，后脚之点应该是后脚跟转动的中点。太极拳沾黏连随与攻击需要的是躯干活动的范围，所以，沾黏连随所谓“前后两脚连线中点”就是前脚跟中点至后脚跟中点连线的中点。太极拳推手搭手时的虚步，躯干中轴垂直线就应该落在这样概念的前后两脚连线的中点。再准确地说，应该是落在前后两脚连线中点略微偏前后左右的一个范围（图9）。



图8



图9

非太极拳武术的虚步与弓步，前脚尖有正对前方的，也有略微内扣的，而太极拳套路与推手的步形，其前脚尖都是在胸腹完全正对对方的同时正对对方的。更准确地说，就是在俯视的情况下，两胯连线（两肩连线）与前脚