

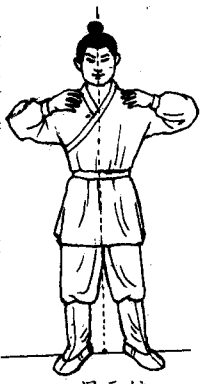
侠门站桩功

李国兴

站桩功在我国传统武学中占有极其重要的地位。例如,集内家拳学为一体的王芃斋先生,便是以桩功为母创立了大成拳,并以桩功修持为核心功法,以求取一切所需之内劲。可以这样说,如果没有站桩功的修炼,也就不能称其为大成拳。但是,由于历史和承传上的各种原因,致使今人对桩功内劲的来源认识不足,或存有偏见。更有甚者,运用现代生物学和物理学等方面的相关知识,来阐述传统武学中的内劲力和基本原理。这对我们正确理解其真实内涵,从事研修实践,均造成了很大的误区和障碍。

侠门虽然也重视桩功的修炼,但远不如大成拳那样丰富,仅保留有“混元桩”、“马步桩”和“技击桩”三种桩式。

1、混元桩: 两脚平行站立,与肩同宽,略呈八字,双膝微曲,上体正直,双手上抬环抱于两肩前,手心朝内,手指自然分开,微曲,略高于肩,两手相距约一尺,两肘略低于肩,腋半虚,臂半圆,呈抱球状。形成顶头立项,松肩横肘,含胸拔背,腰脊正直之势。然后,再将百会穴、会阴穴和两脚中间的身体重心点调整为一条直线(图1)。如此闭目静止不动,全身松沉自然,神不外驰,呼吸自然,既不意守丹田,也无任何意念活



混元桩
图1

动。

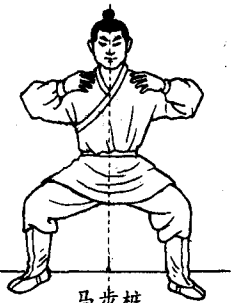
初练站桩应以10分钟为限,逐步增加站桩的时间。每日可操修数次,以不疲劳为度。但绝对禁止日落后操修,以免影响睡眠。

功理和要点:“混元桩”所求取的内力,即是我们在前文中所讲的卫气能量及其循行于人体内时所产生的原始动力。卫气能量运行于手足三阳经时所产生的离心力,即是传统武学中“外劲崩弹”力的来源;卫气能量回旋于手足三阴经时所产生的向心力,即是传统武学中稳定人体重心,实施“内劲走化”之力的依据。离心力和向心力所形成的反向双运,即是内家拳学中所称的“争力”,合称为“整力”。但整力的获得,并不意味着就能运用于技击,仅仅标志着我们迈入了传统武学“内劲力”的门槛。

由于卫气能量的循行规律及其动力,是受自然界时空节律所支配的,并不为人类的思维意识所主宰。故而,我们只能通过合理而自然的骨骼间架和肌骨的放松,以及清静无为的心态,方能有效地激发卫气能量的强盛和运行。因此,站桩的姿势务必要正确,必须关闭一切思虑杂念。而百会穴、会阴穴和人体重心点的垂直,则是放松身心,与自然界相应的关键。

2、马步桩: 两脚平行站立,脚尖外摆呈八字,间距约宽于肩的一倍,屈膝下蹲成马步,两大腿呈平行状,双膝尖不能超过双脚尖。上体正直,双手上抬环抱于两肩前,手心朝内,手指自然分开并弯曲,略高于肩,两手相距约一尺,两肘则略低于肩,腋半虚,臂半圆,呈抱球状,形成顶头立项。松肩横肘,含胸拔背,提肛收臀,两腿外展,周身上下四平八稳。然后,再将百会穴、会阴穴和两腿中间的身体重心点调整为一条直线(图2)。如此闭目静止不动,神不外驰,呼吸自然,既不意守丹田,也无意念活动。

功理和要点:马步桩是在混元桩求得整力之后进行修持的桩法,其目的是为了强化人体重心的稳定性,尤其是对增强下肢的雄厚劲力,起到了非常重要的作用。在我国武林界,一般将保持身体平衡的劲力,称之为气沉丹田而产生的内劲,俗称“塌住劲”,也就是所谓“沉下去的劲”。其实,这种“沉下去的劲”主要来自两个方面。其一是来自卫气能量从头后沿夹脊下贯于臀部的主渠道足太阳膀胱经。由于马步桩的骨骼间架使大腿形成水平



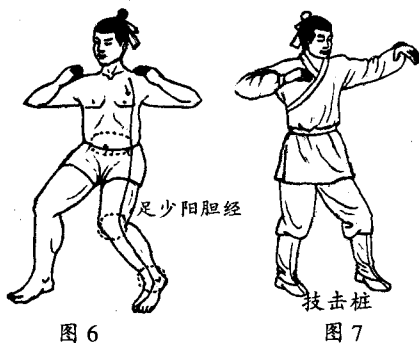
马步桩
图2

武当

状，致使卫气能量运行于下肢的速度减慢，增强了臀部的下沉之力。其二是由于膝盖的弯曲，促使脚踝部位的胫部气街发挥了重要作用，形成了卫气能量在小腿内外两侧的区域性循环。足阳明胃经虽然流经于丹田，足少阳胆经也流注于丹田附近的部位，但仅是起到辅助作用。因此，所谓气沉丹田而产生的内劲，并非传统武学中稳定重心的主要劲力，而是卫气能量在膀胱经下行时所产生的下贯之劲力，以及小腿内外两侧因卫气循环运行时所产生的“拱力”效应。例如，少林派中的“泰山功”，即是以马步桩的桩式，采用脚踏木桩和大腿负石的操修方式，来强化臀部的坐胯之力和小腿部的拱力。这种使人体重心稳如泰山，数人难以摇撼的功夫，是有其修持依据的(图3、4、5、6)。

如何在实践搏击中保持自身重心的平衡，是我国武林各门派苦心钻研的核心课题。纵观武林各门派的技击之术，无不是以破坏对方重心的稳定，抢夺其重心位置为主要的制胜手段。只有占据了对方的重心位置，才能发挥出整劲的强大技击威力。如果失去了重心位置，只能被动挨打而败北。

马步桩虽然偏重于对重心心的修持，但仅是强化其劲力的来源，使我们在修持实践中能够较直观地体验并感悟到这种劲力的运行规律，以及维持人体重心平衡的动力原理，尚不能直接运用于实战搏击。须知，在实战搏击的过程中，敌我双方无时不处在相对的运动之中，致使人体重心也处于随时变的



化和调整之中。例如，我们常讲的“前三后七，前四后六，阴阳对五”等相关术语，即是对传统武学在攻防劲势上进行重心调整的具体描述。需要特别强调的是，切莫忽视小腿内外两侧卫气循环运行时所产生的“拱力”。这正是实战搏击中随时调整自身重心平衡最根本性的劲力。

3、技击桩：两脚前后开立呈丁八步（与稍息步法大致相同），双膝自然弯曲，身体重心按前三后七分别落于两脚之上，使后脚落实，脚尖外摆约45度，胯向后坐，前脚跟虚起，脚掌着地，两脚相距约一尺，前脚跟与后脚拇趾连成一条直线，形成两腿夹剪之势。两臂环抱上抬，前手掌与鼻同高，使掌指尖、鼻尖与前足尖形成一条直线。后手掌略低于前手，两手掌相距约一尺，掌心均朝下并略向外微斜，手指自然分开，稍曲，虎口撑圆，掌心含空。全身形成似正非正，似斜非斜，顶头立项，松肩横肘，含胸拔背之桩式。如此静止不动，自然呼吸，两眼目光循前手臂上方远视(图7)。

意念诱导：前脚掌要有回扒之劲意，前膝要有前顶之意，身有后靠之意，周身上下似有撑拧裹抱之劲意，整个桩势如铜墙铁壁一般，万物莫能进入。

原理和要点：技击桩是在前两种桩法的修炼基础

上，进一步向实战过渡的桩法。其身形似正非正，似斜非斜，以及重心“前三后七”的比例分配，都已向实战搏击的需要迈进了一大步。利用此桩法再继续深造，便可使内力整劲充实饱满，充沛强大。若能再结合实战训练，便能较快地提高技击水平，步入传统武学之殿堂。但同时应注意两腿的互换练习，尽量避免养成左式或右式的单一站桩习惯。

此桩还具有一个鲜为人知的重要修持内容。即当功力较深厚时，可通过相关的辅助功修炼，能够在肘关节以下的小臂和掌指的内外两侧，形成卫气能量的循环运行。其机理与膝关节以下小腿内外两侧的卫气循环一样。由此而产生的局部性“拱力”，虽然不如整力那样强悍骇人，但若配以灵活多变的手法技巧，同样具有强大的杀伤力。故此，特将“铁臂循环功”修炼法介绍如下，以供广大爱好者参研。

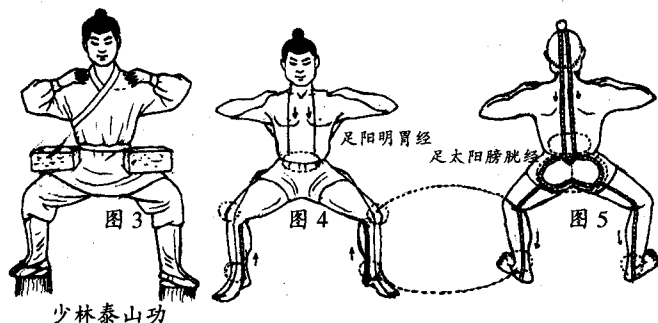
附：铁臂循环功

此功的操修，采用站式或坐式均可，现以坐式为例。

身体端正而坐，脊背不要靠在椅子上，两腿自然垂放，全身放松。待心静意凝之际，双手拇指与食指相接成“O”形，其余三指自然伸展，屈肘上抬放置于两耳门前(图8、9)。随后，默念“零”字音，发声要轻柔，细平，绵长。每日可如此修炼两次，每次修炼约5~10分钟左右。日落后禁止修炼。

当两小臂卫气循环形成时，可强烈地体验到麻酥酥的气流感。随后，两臂像是没有了一般，产生空无感。当两臂卫气循环形成之后，可适当延长练功时间，以便巩固和增强功力。

功理和要点：手三阳经卫气能量的循行，是由胸部沿手阳明大肠经贯注于食指，沿手少阳三焦经贯注于无名指，沿手太阳小肠经贯注于小指。而拇指则为手太阴肺经所



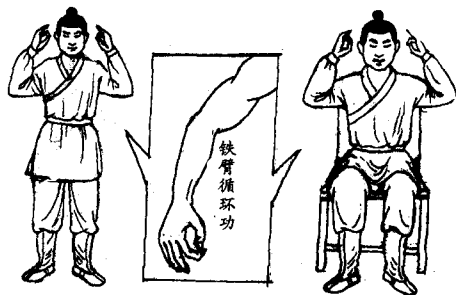


图 8

图 9

分。正如古人以地球为中心，运用《周易》气学观来阐述日月旋转，五星还绕那样，人体卫气能量运行的规律，是与宇宙时空节律相应的。这也是传统武学中称“内劲力”为“混元力”或“自然力”的根本原因所在。中华武学的核心精华，即是研究和探讨如何炼化人体由筋骨肌肉的伸缩而产生的拙力、蛮力和僵力，充分发挥和运用人体潜在的混元之力。

对于“混元力”的特性，我们可从三个方面来加以认识。

属。人体上肢虽然没有气街分布，但卫气能量可由手三阳经汇集于掌指。加上食指与拇指的交接，并屈肘阻碍卫气沿大臂内侧回流，势必会形成卫气能量在小臂内外两侧的循环运行。但这一功态的出现，必须是在卫气能量较为强盛的前提下才能产生。

由于卫气能量的气质特性体现为宗气之悍气，故受到呼吸（肺脏功能）的调控。加之手太阴肺经又与手阳明大肠经互为表里，这也是拇指与食指交接的依据所在。如果再运用呼气发声的震动效果来激发卫气能量的运行频率，便可加速小臂卫气循环的形成。而排除杂念，心静意凝，则是此功修炼的要点和关键。

侠门站桩功虽然只有三式桩法，但却涵盖了传统武学中有关“内劲力”方面的所有内容。又由于侠门在此之前已进行了“无极神力功”的修炼，故而较之一开始便从桩法入手的操修方法来说，就显得容易并快捷了许多。但我们应该明确地认识到，桩法的修为仅是求取内劲而已。即使是技击桩的修持，仍与实战搏击的具体运用有着很大的距离。

综上所述，我们绘制出“内劲力图”（图 10、11、12）。从图示中可以直观地看到，侠门所求取的内劲力，如果再加上卫气能量在夜间脑底部的循环运行，便呈现出“阴阳对五”的分布格局。而人体四肢由肘膝关节而形成的卫气循环环和脑底部的卫气循环环，又都统一在卫气能量循环的主渠道——足太阳膀胱经和阴蹻脉所构成的循环环中。因此，武林界常说的“争力”（或整力），实际上具有整体争力与局部争力之

其一、从人身整体而言，卫气能量在足太阳膀胱经运行时所产生的离心力，是形成“外劲崩弹”的主要力源。而卫气能量由阴蹻脉运行时所产生的向心力，则是形成“内劲走化”的主要力源。离心力和向心力所形成的反向性“争力”，正是维持人体重心平衡最基本的综合性整力。从人体局部而言，下肢小腿部的卫气循环和上肢小臂部的卫气循环，也有争力之分。四肢外侧阳经的卫气循行是产生崩弹力的力源。而四肢内侧阴经的卫气循行，则是产生走化力的力源。四肢内外两侧所形成的争力，在实战搏击中的崩弹发力和格挡沾粘，以及支撑和调整重心平衡方面，均发挥着重要的作用。因此，我们应该从“阴阳对五”的角度来理解整力。只有整体争力与局部争力统一，才能体现出“内劲力”的混元特性。

其二、由于卫气能量在人体内所形成的“阴阳对五”之循环，致使人体内劲呈现出八面争力之特征。例如，足太阳膀胱经与阴蹻脉所形成的阴阳环，阳经所循行的部位便产生了向上向后向下的崩弹之力。而阴脉所循行的部位，则产生了向上和向前的崩弹之力。又如，两小臂所形成的阴阳环，两小臂外侧的阳经循行部位，便产生了向左、向右和向下（指端）的崩弹之力。而两小臂内侧的阴经循行部位，则产生了向内和向上（肘部）的崩弹之力。两小腿所形成的阴阳环亦是

如此，两小腿外侧的阳经循行部位，便产生了向左、向右和向下的崩弹之力。而两小腿内侧的阴经循行部位，则产生了向内和向上的崩弹之力。这些由整体争力和局部争力所形成的前后左右、上下内外的崩弹之力，使人体的“内劲力”呈现出撑拧裹抱之劲势。这便是“混元力”的第二个特性。

其三、“内劲力”来源于人体卫气能量的运行。而卫气能量昼行于体表 25 周次，夜行于体内 25 周次的运行规律，以及主宰人类睡眠的气质特性，都体现出其自然属性与人类意识形态的密切关系。因此，只有顺应自然规律，通过放松肌骨与关闭思维意识，使人体生理机能与宇宙相应，才能有效地激发并获得这种自然之力。这便是“混元力”的第三个特性。

在我国武林界，特别是在现代的内家拳学中，大都喜欢采用太极图、河图与洛书等来阐述“内劲力”的原理。其实，这些古老的图式已不足以揭示卫气能量在人体内所形成的“阴阳对五”和“八面争力”之特征。宇宙星际的运动，不仅造就了人体骨骼的间架和经脉气血系统的循行与律动，同时也赋予了人类高智能的大脑意识思维系统和潜能，使人体的生理机能呈现出极其复杂的多样性。也正因为如此，我国武林各门派对“内劲力”的认识，也就不尽相同而各有侧重，从而形成了“南拳北腿，内家外家”等诸多拳种。但其基本原理均未脱离卫气能量的三大特性。

（责任编辑 乔汉）

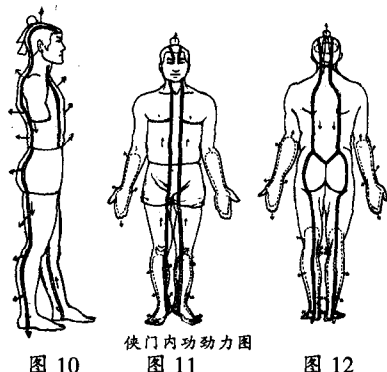


图 10

侠门内劲力图

图 11

图 12

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>