

大成拳桩功揭秘

作者：刘 晋 / 功法 演示 / 王建民

大成拳功法有七种，即站桩、试力、走步、发力、试声、推手、实作，其中站桩是最基础也是最重要的功法。对初学者来说，要把站桩放在第一重要位置，实在不是一件容易的事：首先站桩是一种静功，需要很强的耐心去适应那种枯燥无味的训练过程，相比之下，其他功法的趣味性要强得多，特别是推手和实作，更令一心想学技击的初学者喜欢；其次，没有桩功基础的人很难理解站桩能给人们带来什么好处。起初，我开始随王建民老师学大成拳时，王老师让我站浑元桩，我也曾产生过疑惑，不相信那么一站就能增长技击能力。但老师给我规定了每天的站桩时间，不得已而为之。过了一段时间之后，有一天我突然意识到体内正悄悄地产生着变化，最初是浑身上下冷热刺麻胀，对这些感觉我当时并未在意，后来，我渐渐感到身体变实变厚，特别是胸背两处，感觉内部似乎被什么东西充满，被人重力冲撞后竟然毫无不适之感，这在以前是根本不敢想的；而四肢特别是两只胳膊越来越感沉实，与朋友偶然嬉笑动手，都说我出手太重；再有就是遇到他人靠近时，会自然而然产生出一种防卫反应或进击反应，虽说这些反应都有些朦朦胧胧，但确实是已经感觉到了。王建民老师告诉我，这正是站桩的效果。此后，师父又传授给我一些重要的站桩要领，以及大成拳的其他几种重要桩法，现在，我根据师父的传授和自己多年来的体会，将几种重要桩法介绍给读者，以便和大家研究交流。

一、浑元桩

浑元桩是大成拳最基本的桩法，也是最重要的桩法。通过浑元桩的训练，可以用最快的速度改善体质，以适应其他一切训练。同时，浑元桩又具备其他桩法的所有功能，因此，对大成拳习练者来说，永远不应放弃浑元桩的锻炼。但是，这里有一个问题需要解释：既然浑元桩具备其他桩法的功能，那么为什么还要练别的桩功，只练一个桩法岂不省事？浑元桩虽



图1

然重要，却并不能代替其他桩法，因为每一种桩法都有自己独特的功用，比如托婴桩，其独特功用是锻炼放人的能力，要学放人必需练托婴桩。尽管练浑元桩时通过相应的意念活动可以增长放人的能力，却不能像托婴桩那样深入磨炼锻造放法，就如同练长跑有助于其他锻炼项目，但如果你想在短跑项目中拿名次，还必须进行专项短跑训练一样。

浑元桩练法：两脚分开站立与肩同宽。两手环抱胸前，十指自然撑开，掌心向内。肘弯处应大于或等于90度。两腿弯处稍有弯曲。意念中两手之间如同环抱着一个纸灯笼，全身上下中正安舒，支撑八面(图1)。

二、矛盾桩

矛盾桩是大成拳技击桩当中最为常用的桩法，初学者往往不重浑元桩而重视矛盾桩，其原因大概是因为矛盾桩更富于技击性。矛盾桩的命名来自于前后手意念。古代战场上作战的士兵，前手横小臂持盾，后手立肘持矛，形成攻防架势，矛盾桩的形态恰与此相似。矛盾桩因其独有的姿势结构，除了使练者能够迅速增长功力外，还可以培养出有效的攻防间架。人

们常常可以看到一些大成拳手在实作时以矛盾桩的姿势应敌，形成前手防后手攻的有效间架，十分得劲，这正是矛盾桩的特别功用之一，练者不可不察。

矛盾桩练法：两脚按丁八步姿势站好，后脚落实，前脚跟虚起两腿负重之比为前三后七。后腿弯曲，臀部后坐，大腿根微向内裹，前腿膝盖处前顶上提。两手上抬，前手抬至与眉平齐，掌心向内，后手低于前手。十指自然撑开，曲肘环抱，肩撑肘横，目视前方。意念中前手持盾，有拧、裹、提、撞之意，后手持矛，有刺穿坚甲之力(图2)。



图2

三、托婴桩



图3

图4

托婴桩在大成拳中主要是锻炼放人的能力，与钩锉试力合在一起构成基础的放法训练组合。从锻炼强度上来说，托婴桩较之矛盾桩还要高，所以更为容易获取功力。但事情总是一分为二的，强度高的桩法功力长得快，可从另一个角度讲，锻炼强度越高，越容易造成身体肌肉关节的紧张。在锻炼中一旦破坏了身体的放松，便无法收到应有的效果。所以，在初练大成拳时，特别注意应该选择强度较小的功法先行练习，待学会放松之后再练强度大的功法。

放法是大成拳重要的搏击方法，在推手中使用较多。运用时与对方接触的部位主要是手臂，而我们练托婴桩的目的就是为了锻炼手臂的承接能力、整体进退能力，摸索放人时自己手臂的力量变化。

托婴桩练法：两脚按丁八步姿势站好，后脚落实，前脚跟虚起，两腿负重之比为前三后七。后腿弯曲，臀部后坐，大腿根微向内裹，前腿膝盖处前顶上提。两手上抬，掌心相对，前手高于肩头，后手稍低，十指自然撑开并指向前方，肩撑肘横，目视前方。意念中两手托着一个婴儿，两掌根稍向上用力(图3)。

四、浮云桩

浮云桩是一种多功能桩法，通过这一桩法的锻炼，可以掌握诸如劈、崩、钻、炮、横五行拳法等多项技击方法的要领。当我们以浮云桩姿势站好，然后试着去做崩拳单操手，我们可以感觉到完全是自然而然，顺势天成，其他拳法也是如此。事实证明，浮云桩确与五行拳法有着直接的联系，对于喜爱五行拳法的人来说，应在站浮云桩时更多地体会五行拳的要义。

浮云桩练法：两脚按丁八步姿势站好，后脚落实，前脚跟虚起，两腿负重之比为前三后七。后腿弯曲，臀部后坐，大腿根微向内裹，前腿膝盖处前顶上提。两手上抬，两臂环抱胸前，掌心向下，前手高度与肩平齐，后手略低于前手，肩撑肘横，目视前方。意念中两手之间有开合吞吐、撕拉拧裹的力量(图4)。

五、抓球桩

对于指力的锻炼，不同的拳种有不同的训练方式，但大多方法皆为外功，如点击硬物、抓铁球、抓石锁等等。而大成拳排斥上述练法，认为其是摧残身体的练法。大成拳锻炼力量——指功力，主要是采用桩功，锻炼指力也不例外，抓球桩就是锻炼指力的特定桩功。

抓球桩练法：两脚按丁八步姿势站好，后脚落实，前脚跟虚起，两腿负重之比为前三后七。后腿弯曲，臀部后坐，大腿根微向内裹，前腿膝盖处前顶上提。两手上抬，前手抬至高于肩头，后手略低于前手，掌心向下，十指弯曲呈抓物状。曲肘环抱，肩撑肘横，目视前方。意念中两手仿佛各抓一个铁球(图5)。

六、金鸡独立桩

金鸡独立桩是一个高强度锻炼腿部力量的桩法，在大成拳当中也是十分独特的功法。但是桩法的根本要领是放松，而单腿独立要想做到放松是有一定困难的。所以练者应在有了其他桩功的基础、学会了“在用力之中放松”之后再练金鸡独立桩，否则极易造成全身紧张，不仅不能达到目的反而添了毛病。

金鸡独立桩练法：单腿站立，全脚掌着地。一腿上抬，抬至大腿与地面水平。两手同时上抬，前手抬至高于肩头，后手略低于前手。十指自然撑开，曲肘环抱，肩撑肘横，目视前方。意念中前手如持盾牌，后手如持长矛，独立之腿如埋在土内，稳如大树(图6)。

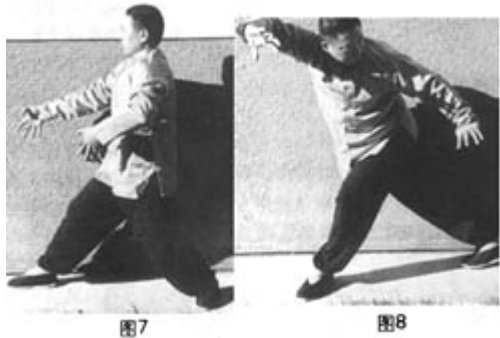


七、伏虎桩

大成拳技击桩大多采用丁八步，这种步儿运用起来灵活便利，进退闪展易于掌握，

而大跨步却往往滞重而不灵便，但大跨步桩功对于锻炼腿部力量有益，所以大成拳也采用大跨步桩法，伏虎桩便是其中之一。

伏虎桩练法：两脚前后大步分开，尽量把步放大，前膝弯曲，后腿伸直。上身正直，两臂左右分开，两肘外撑，两手掌心相对，如抱虎头，或两手掌心向下，如掐虎头。意念中身体如坐在虎背之上，两手或抱或掐虎头，并随时调整力量



以控制老虎(图7)。

八、降龙桩

在搏击实践中，人们的身体常常处于变形状态中，比如突然转身等等。降龙桩可以锻炼人在变形状态下进行技击活动的能力。

降龙桩练法：两脚前后大步分开，前脚掌向外方扭转，脚跟向里，膝头弯曲。后腿蹬直，两脚掌全部着地落实。上身前伏，头颈向后方扭转，两眼注视后脚跟处。前手抬高过头顶，掌向前推，后手略低于前手，掌向后推。十指自然撑开，肩部放松。意念中仿佛有龙蛇缠身，而我则施展螺旋之力，制龙蛇于平静之中(图8)。

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/>