

## 目 录

	出版者的话
	关于图解的说明
	经络穴位图
1	第一节 少林桩功
15	第二节 少林排打功
29	第三节 少林沙袋功
43	第四节 少林桩靶功
47	第五节 少林腰胯功
71	第六节 少林铁臂功
91	第七节 少林掌指功
111	第八节 少林伸展法
145	第九节 少林眼功
163	第十节 少林气功
194	附:古《易筋经》十二图
197	有关《易筋经》的说明
198	后记

## 第一节 少林桩功

桩功亦称站桩功或马步桩功，是中国武术重要的基本功法之一，其功效显著。在传统的少林拳派中，桩功包括有：四平桩、短马桩（南少林称“地盆桩”）、技击桩、独木桩等。少林拳法素以“神形兼备、攻防迅疾”、“劲力顺达、刚柔相济”和拳式古朴而著称。然而欲达到以上所说的境界，桩功是必不可少的基础训练，桩功在拳法中占有相当重要的位置。有关少林拳术的谚语中曾有：“练拳先桩步，房屋先立柱”“未习打，先站桩”的传统讲法。桩功不仅在拳术中以稳固、扎实、实用等特点体现在套路之中，而且在强身、健体、治病等方面也有其特殊的意义。

### 技术姿势与要求

各种桩功的技术既有许多共同之处，又各自有独特之处。技术要领虽有所不同，但大同小异。

本文仅介绍“四平桩”，四平桩属于北派少林传统的功法练习。其姿势低平，功架开展，强度较大。练功时两腿开立，两脚平行站立（中间距离约为自己脚长的三倍），两腿屈膝半蹲，两大腿保持微平，两脚尖稍内扣，十趾抓地，两膝关节外撑，身体重心落于两脚之间。上体保持端正，两臂屈肘环抱于胸前，两手成八字掌，手心朝



下，中指端相对（中间相距约 5 厘米），四指微开，掌心内含，两手臂与肩基本保持平行。两眼微视前方或两中指间（图 1）。

要点：

1. 站桩功要做到头正、颈直、含胸、展背、立腰、收臀、扣足展膝，要求膝端与脚尖在同一垂直面上，即两腿成半蹲时，膝关节端部尽量不要超过足趾端部。

2. 手臂、膝胯要尽量做到松紧适度，不可过于紧张，全身要保持四平八稳，自然舒适。

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/>**