

第一章 拳法的灵魂精气神

第一节 精

精指内在的潜能，是人体生命的本源。精、气、神，合称为人体“三宝”。精是人体维持生命活动的基本物质，它依赖于肾之蕴藏，乃自然清气化生。肾是藏精之所，所以，对肾脏的锻炼和保护尤为重要。肾脏亏损则精气就会失固而虚，虚则气力不足，从而导致阴阳失调、气血不畅、经络紊乱、百病侵体。因此，对肾脏的练习就十分重要。肾好，精才能稳固，精之充沛，才能有力，这就是所谓的“精力”。所以说，习武之人对于益精添髓之法尤为讲究。

第二节 气

气是有质无形的物质，它运行于脉外。气的运行，发于心，一吞一吐，皆有定数，多吸不能，少呼不可，否则非病即亡。吸气为阴，呼气为阳，所以，气之运行，可以调整阴阳气血的平衡。

气分练和养。养气不离性，练气不离命，若要养气修命，须使心意不动。古往今来的圣贤，没有不注重养性修命的。人

们经常说“修养”，修养高的人，遇事沉着、冷静，遇险不乱。养气之学，以道为归，以集义为宗法；练气之法，以运使为效，以吞吐为功，以柔而刚为宗旨，以刚至柔为极致。

气走于膜络筋脉，筋强气旺，以助内壮；血行脉中，皮坚骨壮，以示外强。气行在先，力在后随，气盛则力足。故有“气力”之说。

太极拳同其他拳派一样，都很注重“气”。但太极拳讲究的是“自然”。内在的调息、外在的自然呼吸是太极拳修炼的法门，不能过于勉强。

第三节 神

神，指身体外显的状态。一个人，如果其“精力”不足，就会外显于“神”的萎靡不振，其所有的行动就会迟钝、无力。

武术的修为，要求有“神”，就是在行拳走势时，形、力兼备。有神者，其势澎湃，势不可挡。所以，以前的很多名家提出武术的三层功夫：练精化气；练气化神；练神还虚。

在太极拳练习中，我们要求以意领气，气布周身，一气贯穿，气血自然运行，以求达到内外相合的境界，就是这个道理。

第二章 擒拿的劲力和综合素质训练

第一节 指力训练

指功的练法很多，如拔山功、龙爪功、鹰爪功、伏虎功、锁指功、点石功等。但纵观指功各法，无非是锻炼指的点力、戳力、搓力、抓力和锁扣力等。今根据我自己多年的练功总结，介绍几种见功速效之法如下。

一、扔沙袋

用细帆布缝一个正方形的沙袋，其边长各一尺半左右，沙袋的一角留一可拆、缝的缺口。开始时内装约 5 斤重的铁砂，铁砂粒如绿豆大小，同时内可掺 2 斤左右的山楂核（主要是在开始时，为增加沙袋的容量，便于抓握）。

(1) 两腿自然开立，右手将沙袋抓起，同时在身前与左手来回接抖两次。（图 2-1、图 2-2）

(2) 在沙袋再次接抖到右手时，右手用力向左侧上空抛出。（图 2-3）

(3) 当沙袋下落到身前的一刹那，出左手快速从上向下抓住沙袋。左手接住沙袋后，也在身前接抖 2 次，当左手再次接住沙袋时，左手用力将沙袋向右侧上方抛出。（图 2-4）

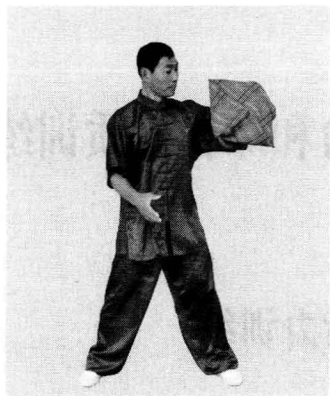


图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4

(4) 当沙袋下落到右侧身前时，微右转身，出右手从上至下快速抓住。(图 2-5)

(5) 右手抓住沙袋后，在身前接抖 2 次后再从右后向左后方抛出。(图 2-6)

(6) 沙袋下落到左身前时，微左转身，用左手接住。(图 2-7)

(7) 双手接抖 2 次后，从左后方向右前抛出，下落后，用右手接住。(图 2-8)

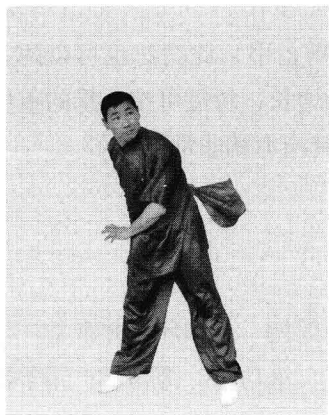


图 2-5

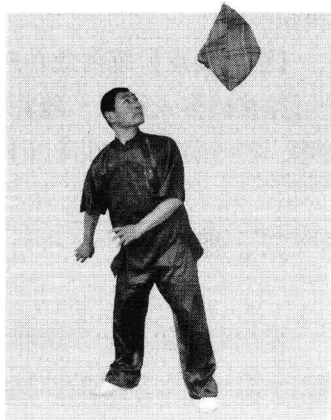


图 2-6

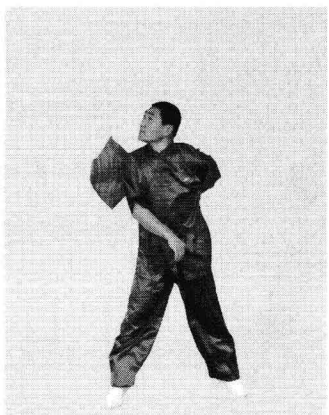


图 2-7



图 2-8

【要领说明】如此反复练习，每天最好早晚两次练习，每次最少单人练习时间，要保证达到 20~30 分钟甚至更长。抛接沙袋可以增加臂、手的抓、捏、握、逮、拉、抡、拖等各种力量，也可练习指的戳力和腰力，同时，也可以锻炼随机应变的反应以及下盘的稳定性。在接抓沙袋时，要抓住沙袋上端凸出的部分。

【注意要点】练习此功时，要剪指甲。此功法也可以两人进行抛接或多人练习。随着功力的增长，每月可按一斤的重量递增，待沙袋增到 50 斤以上时，其指力就非常可观了。

二、抓球功

采用数斤重的一个铁球，一面焊接一个铁环，并准备一挂钩，下系一个可以盛装沙粒的容器。练功时，蹲马步，用手抓住铁球，将容器的挂钩挂到铁环上。（图 2-9）

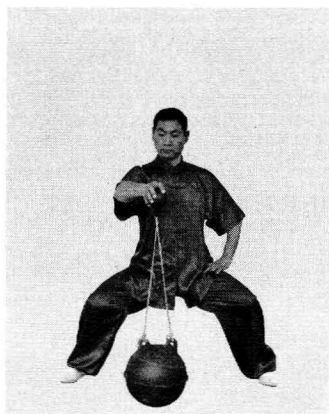


图 2-9

【要领说明】此功法是我根据少林龙爪功演化而来。开始时，容器加铁球的重量不要超过5斤，以后逐渐增加。练功的时间尽量加长，一手累后，再换另一手。在运功时，要采取逆呼吸，意达指梢。

三、卧虎功

(1) 十指张开支撑于地面，身体平直，双脚掌蹬地，两腿绷直，头抬起，挺胸收腹。（图2-10）

(2) 十指张开支撑于地面，身体平直，双脚放于高处，两腿绷直，头抬起，挺胸收腹。（图2-11）

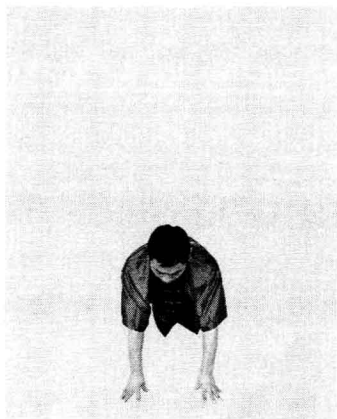


图 2-10



图 2-11

【要领说明】舌抵上腭，意沉丹田。身体要平直，不能撅臀或塌腰。每次的时间要随功力的增长而逐渐延长。

第二节 拧握力的训练

一、拧砣棒

在稳定的高处，系一条结实的绳索，用一个圆铁环在齐胸高处系牢。再选用一根两米左右长短的坚实木棒，要求如前臂粗细。木棒的一头用钻头钻一绳子粗细的小孔，再用一根绳索从木棒的小孔穿过并系牢，使木棒从铁环中间穿过，绳索的下端悬挂一容器，内装沙石。

1. 正握右拧练法

(1) 右手掌心向上，虎口朝前，握住木棒的一端，成马步站立。(图 2-12)

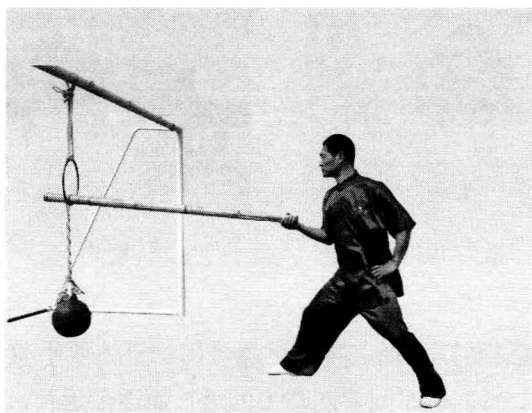


图 2-12

(2) 右手用力向右翻腕拧动木棒，务必使木棒拧转。(图 2-13)

(3) 右手握紧不动，左手掌心向上，虎口朝前，接握住木棒。(图 2-14)

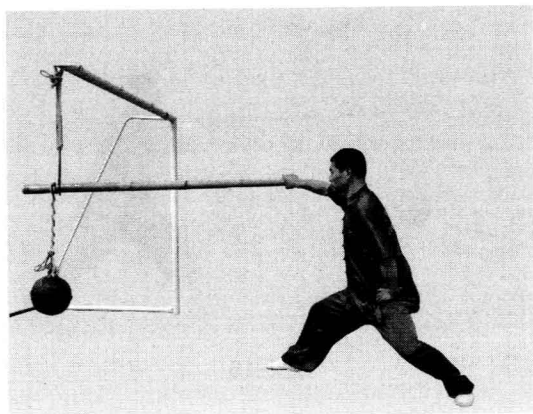


图 2-13



图 2-14

(4) 左手握住后用力向左拧转。(图 2-15)

(5) 左手握紧，右手掌心向下从上接握住木棒，用全力继续向右方拧转。(图 2-16)

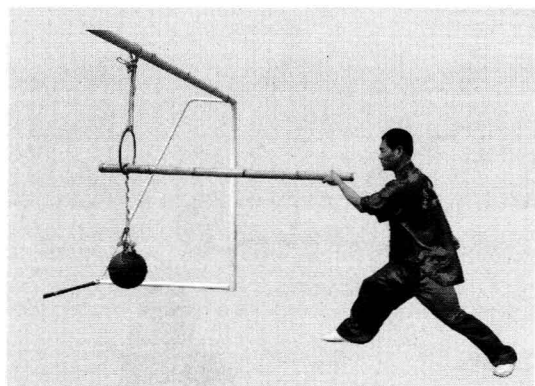


图 2-15



图 2-16

【要领说明】如此继续拧转下去，待绳子到尽头，沙袋被卷起，再放下重新练起。

2. 正握左拧练法

此法与前法练习相同，唯改换左手练习，文字说明及图略。

3. 反握右拧练法

(1) 右手掌心向下，虎口朝后，握住木棒。（图 2-17）

(2) 右手向上、向右翻腕拧转半周。（图 2-18）

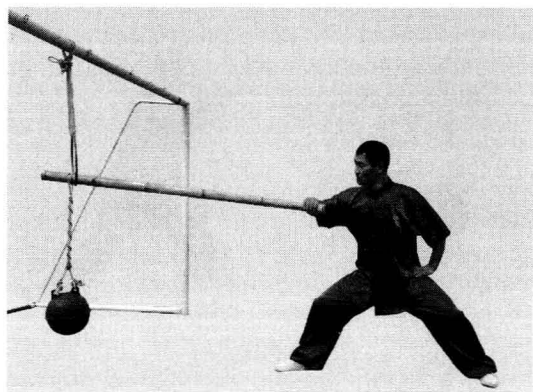


图 2-17

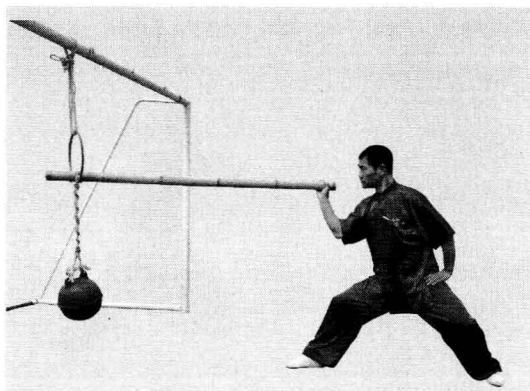


图 2-18

(3) 右手握住木棒，左手掌心向下，虎口朝内接握住木棒。(图 2-19)

(4) 右手松开，左手腕向下、向右方旋转内扣，使木棒旋转半周。(图 2-20)

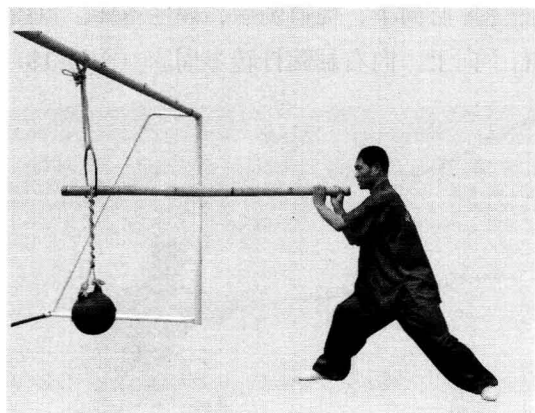


图 2-19

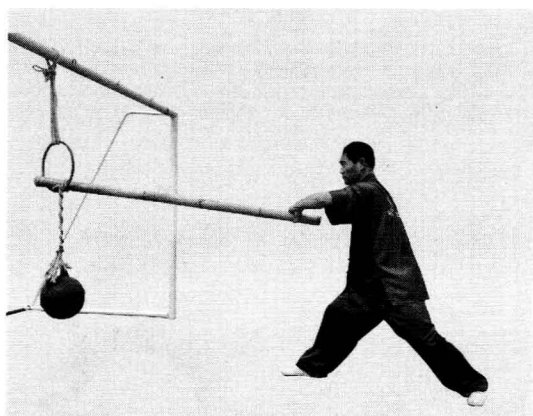


图 2-20

(5) 右手掌心向下，虎口朝内再接握住向右方拧转。(图 2-21)

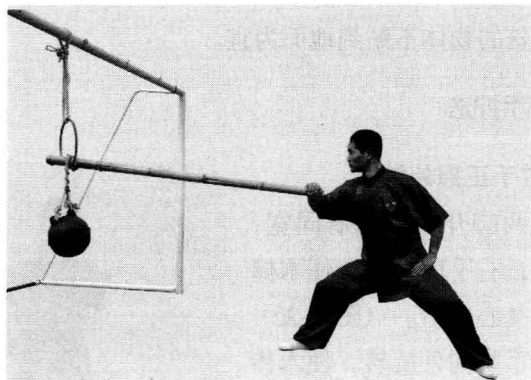


图 2-21

如此旋转，使沙袋被卷起到绳子的尽头，松开后再从头练起。

4. 反握左拧练法

此法与右拧法练习相同，文字说明及图略。

【要领说明】此几种拧法是拧握力极强的功夫练法。在拧转木棒时，要把绳子卷在木棒上，抓握木棒时，要握紧后再拧转，一定不要让木棒回旋。在拧转时，要采用逆呼吸，气要沉入丹田。其重量也要随功力的增长而递加。开始时，重量宜在 10 斤左右，以后可以每月按 1 斤重量递加。

二、千斤棒

选用 30~40 厘米长的木棒，粗如前臂。木棒的中间可以

钻一眼，用结实的绳索穿过系好，也可以不钻眼，要系牢绳子，以防绳子绕木棒旋转，一般采用猪蹄扣系实。绳子的下端系一个可以盛装沙子的容器。绳子的长短要适中，通常是双臂伸直而下悬的物体不贴到地面为宜。

1. 单手拧法

A. 右手正握外缠

(1) 两脚开立，与肩同宽，自然站立；右手前平举握住木棒的一端，掌心向下。(图 2-22)

(2) 手腕向外旋转，使木棒的另一端绕绳外缠一圈，使绳子缠绕木棒一周。(图 2-23)

(3) 如此继续缠绕至绳子的尽头。(图 2-24)

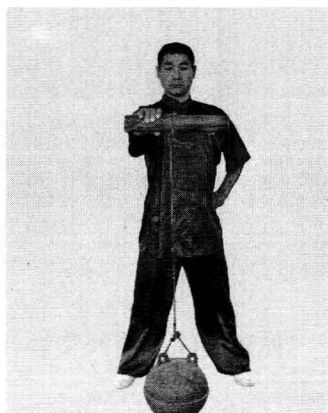


图 2-22

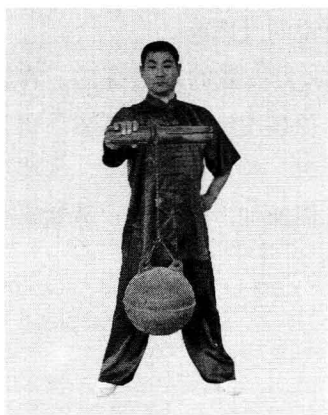


图 2-23

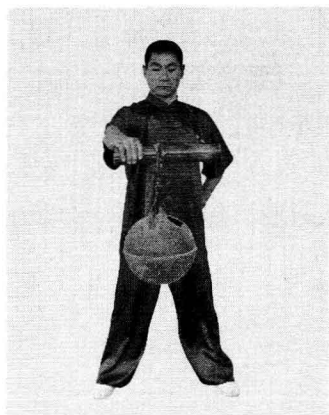


图 2-24

B. 右手正握内缠

(1) 两脚开立，与肩同宽，自然站立；右手前平举握住木棒的一端，掌心向下。(图 2-25)

(2) 手腕向内旋转，使木棒的另一端绕绳子向内缠绕一周，使绳子缠绕在木棒之上。(图 2-26)

(3) 如此继续将绳子缠绕至尽头。(图 2-27)

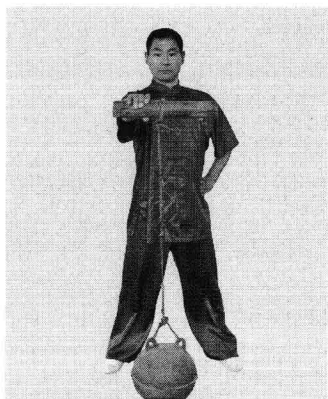


图 2-25

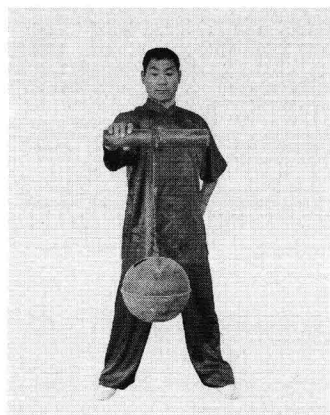


图 2-26

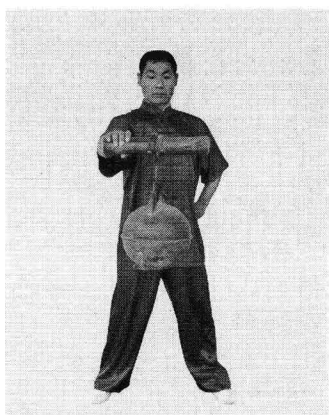


图 2-27

C. 右手反握外缠

(1) 两脚开立，与肩同宽，自然站立；右手前平举握住木棒的一端，掌心向下。(图 2-28)

(2) 手腕向前旋转挑出并回收，使绳子缠绕木棒一周。(图 2-29)

(3) 如此继续将绳子缠绕至尽头。(图 2-30)

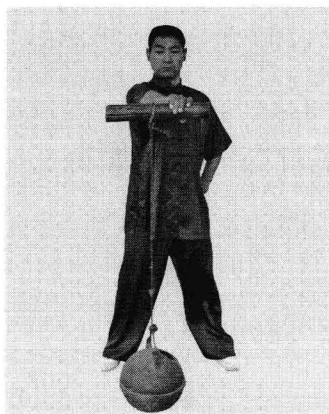


图 2-28

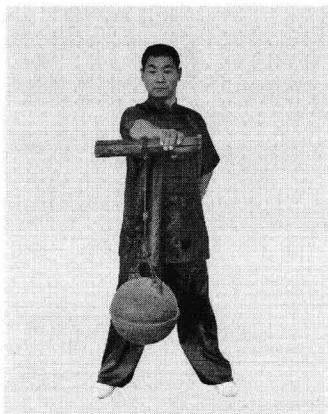


图 2-29

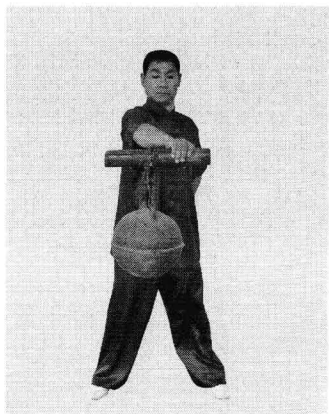


图 2-30

D. 右手反握内缠

(1) 两脚开立，与肩同宽，自然站立；右手前平举握住木棒的一端，掌心向下。(图 2-31)

(2) 手腕向后旋转，使绳子缠绕木棒一周。(图 2-32)

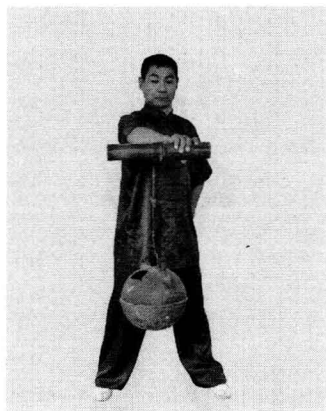


图 2-31

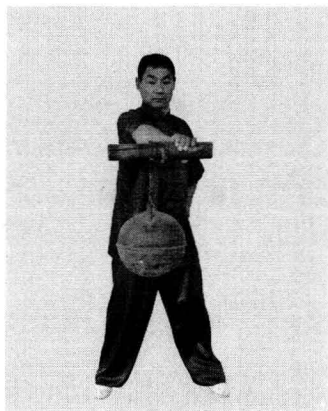


图 2-32

如此继续将绳子缠绕至尽头。

【要领说明】在木棒缠绕绳子时，要尽可能使木棒保持平衡，不致使所缠绕的绳子脱落下来。练时，要气沉丹田，舌抵上腭。开始练习时重量要轻，随功力的增长，其重量也逐渐增加。此功法的训练，对手部缠丝功夫的增长有显著的作用。

E. 左手正反握缠

左手与右手练法相同，文字说明及图略。

2. 双手拧法

A. 双手外缠

(1) 两脚开立；双手握紧木棒并前平举，掌心向下。(图