

中华武术
世纪
精华
第二卷



ZHONG HUA WUSHU SHIJI JINGHUA

内功举要

传统武术内功精华

原子能出版社



中华武术系列丛书

中华武术世纪精华·第二卷

内 功 举 要

——传统武术内功精华

《中华武术》杂志编辑部 编

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华武术世纪精华/《中华武术》杂志编辑部编. -北京:原子能出版社, 2003.8
ISBN 7-5022-2698-2

I.中… II.中… III. 武术-中国-文集 IV. G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100578 号

中华武术世纪精华

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 谭俊

印刷 河北省永清县第一胶印厂

开本 880 mm×1230 mm 1/32

字数 648 千字

印张 26.875

版次 2003年 8 月第 1 版 2003年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5022-2698-2

定价 60.00元(全套三卷)

版权所有 侵权必究

前 言

《中华武术》杂志创刊 20 周年，跨越两个世纪，共出版 220 期，刊登文章上万篇，发表作品的作者 2000 多位，包括了中国各派武术名家、高手。20 年来，《中华武术》杂志作为中国最具影响力的武术刊物，为武术的普及、研究、推广、传播发挥了巨大作用，在全世界拥有大量的读者和很高的知名度。20 年的《中华武术》是一笔巨大的武术财富，其中的文章，既有广泛的普及性、高深的理论性，也有极强的实践性，包含了古今经典套路、各派拳论、深邃的体悟心法、通俗的习武要诀和前沿的研究成果以及海量的武学信息。为了充分挖掘 20 年积累的精华宝藏，发挥中华武术巨大的资源优势，为广大习武、研武者提供珍贵的学习资料，特地从中精选出版了《中华武术世纪精华》一书，全书共分三卷，《胜战天机——传统武术技击精华》、《内功举要——传统武术内功精华》、《登堂入室——太极拳疑难解》。本书既可作为习武研武的权威教程，又是可供珍藏的武学典要。

《胜战天机——传统武术技击精华》由专家反复遴选、实证，从浩瀚的传统武术技击大观中精选部分技击功技、招法、套路，是中华武术传统技击宝库中的代表作。本书包含了少林、武当、峨眉等各大武术流派的秘传技击术、看家绝招以及现代军警格斗实战特技，突出实用性，是一本难得的武学技击宝典。

内功是中华武术的核心技术，是各派武功的基石和高级

技术,《内功举要——传统武术内功精华》由专家反复遴选、实证,从浩瀚的传统武术内功中精选出具有代表性的内功法,是各流派传统内功的经典。武术内功具有科学性、系统性、实用性的特点,本书包含了少林、武当、峨眉等各大流派的上乘内功,皆由名家亲身练习、体验,是习武者养生、技击的进阶范本。

《登堂入室——太极拳疑难解》荟萃太极拳答疑解惑专题,分类汇编,涉及太极拳理法的各个方面,包括了基本要领、基础知识、养生、技击、内功等,参与本书答疑的名拳师、专家 60 多位(如吴图南、李天骥、顾留馨、马岳梁、冯志强、门慧丰、陈正雷、姚继祖、乔松茂、郝吟如、孙剑云、李秉慈、杨振铎、王海洲、沈寿、林墨根、马虹等等),许多都是国内外著名的太极大家。本书凝聚高手们数十年的切身心得,所有问题来源于实践的产生和名家身体力行的体会,是太极拳登堂入室的宝典。有些名家虽然已经过世,但其真知灼见弥足珍贵。

许多专家为本书作出了重要贡献,在此一并表示感谢。



目 录

八大劲功法	(1)
周天状	(23)
二指禅功	(30)
健身益气法	(38)
罗汉手功	(67)
峨嵋金刚功	(73)
少林十二练手	(82)
五势梅花桩	(88)
少林强壮功	(100)
八卦内功桩法	(117)
太极内功	(124)
三皇大操功	(133)
十八罗汉行功	(137)
峨嵋密传内功	(158)
内家八桩传真	(192)
内家八桩谱法	(198)





八大劲功法

袁新安 传授 陈湘陵 执笔

“八大劲”功法系洪门拳的传统运气练力功法之一。拳谚说：“练拳不练功，到老一场空”；“人有千斤力，只要人肯习”。因此，练拳术还必须同时结合各种功法练习，才能使身体达到“内壮外强、骨清肌健”的效果。“八大劲”整套功法共分八段，讲究调息呼吸，气力结合，通达梢节。练功按三个步骤进行：初练可站在地面上进行；待有一定功力时，可站在长板凳上练；待功力较深时，两腿即可分别站在两根直径 10 厘米的木桩上练。

第一段 猿猴攀枝

一、预备式

两脚开立，约同肩宽，脚尖朝前，两腿伸直；同时两手握拳，两臂屈肘分别抱于腰部两侧，拳心朝上；挺胸、塌腰、收腹，头顶项直；眼平视前方（图 1）。

要 点

凝神调息，姿态自然。

二、大开步抱拳

左（右）脚先向前、后向左（右）侧划弧落步

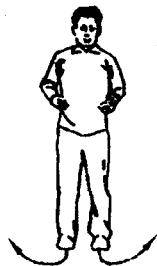


图 1



成大开立步，脚尖朝前，相距约为本人身高的二分之一；两手、上体、头部姿势保持不变（图2）。

要 点

呼吸与动作要自然配合，定势时注意吸气蓄力。

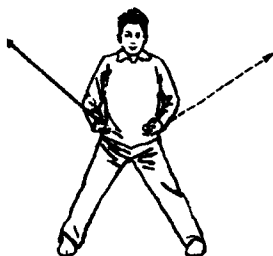


图 2

三、原地侧冲拳

两拳由腰间同时两侧冲出，高与肩平，拳眼朝上；眼平视前方（图3）。

要 点

冲拳时以鼻呼气。



图 3



图 4

四、俯身抄抱拳

(1) 两拳同时变掌，五指分开，掌心朝前；眼平视前方（图4）。

(2) 两掌同时由两侧收至腰侧，掌心斜相对，掌指斜朝前下方；眼仍平视前方（图5）。

(3) 两脚不动，上体前俯；同时两掌分别由腰侧沿两腿内侧前方下伸，继而向体前抄抱托起，高与胯平，掌心朝上，掌指相对；眼视两掌（图6）。



图 5

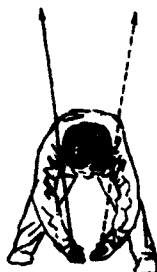


图 6

要 点

(1) 两拳变掌时，以口作短促“测”字发音吐气。(2) 两掌



收至腰侧时，以鼻吸气。(3)两掌下伸抄抱时，以鼻徐徐呼气；两掌托起时，以鼻吸气。

五、双手托天

两脚不动，上体伸直；同时，两掌由下经腹、胸前分向耳部使臂内旋翻掌用力上托（如托重物状），相距约同宽，掌心朝上，两臂略屈；眼平视前方（图7）。



图7

要点

两掌上托时，以鼻呼气。

六、落掌封耳

两臂屈肘下落，两掌分开同肩宽，高与耳平，掌心朝前，拇指一侧朝下；眼平视前方（图8）。

要点

两臂屈肘下落时，以鼻吸气。



图8



图9

七、按拳归原

左（右）脚分别由左（右）侧向前、向起势位置划弧收回成开立步；同时两掌变拳由上向胸前下按至腹前，拳心朝下，拳面相对，两臂微屈；上体保持正直；眼平视前方（图9）。

要点

两拳下按时，配合气沉丹田。

练习方法

(1) 本段功法第六式练毕后，需重复演练第四、五、六式动作，可连续8次至32次。初练时注意循序渐进，逐步增加运动量。最后由第六式接练第七式收式。(2) 要求动作与呼吸相配



合，原则上以“收吸”“放呼”、“起吸”“落呼”的方法进行调息。

第二段 蛟龙出水

一、预备式

同第一段“预备式”（图10）。

二、马步抱拳

左脚向左侧横开一大步，两脚相距约三脚长，两腿屈膝半蹲成马步、大腿接近水平，脚尖朝前；上体正直，挺胸、塌腰、收腹、落臀（不可向后撅起）；头顶项直；眼平视前方（图11）。

要 点

注意吸气蓄力。

三、马步冲拳

两拳由腰侧同时向前平行冲出，高与肩平，拳心朝下，力达拳面，两臂伸直，两拳相距同肩宽；眼视前方（图12）。

要 点

冲拳时以鼻呼气，呼气后需稍有短暂屏息。

四、马步变掌

两拳松开变掌，掌心朝下，掌指朝前；眼视前方（图13）。

要 点

两拳变掌时，口作短促“测”字发言吐气。

五、马步抱拳

两掌再握拳屈肘回收抱于腰侧，拳心朝上；眼平视前方（图14）。



图 10

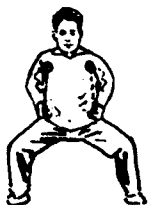


图 11



图 12



图 13



图 14

要 点

与第 2 式“马步抱拳”相同。

六、按拳归原

右脚不动，左脚向右脚收步，使两脚成开立步；同时两拳由腰侧向腹前翻拳下按，拳心朝下，拳面相对，两臂微屈；眼平视前方（图 15）。



图 15

要 点

上体保持正直，头顶项直；两拳下按时，气沉丹田。

练功方法

此段功法需反复由第 5 式重复演练冲拳、变掌、抱拳动作，注意循序渐进，可由 8 至 32 次，逐步增加。

第三段 铁牛耕地

一、预备式

同第一段“预备式”（图 16）。

二、左弓步右接手下冲拳

左脚向前上步成左弓步；同时右拳变掌由腰侧向前、向右划弧接手，继之再握拳经腰侧向前下方



图 16



冲出，拳眼朝上；眼视右拳（图 17、图 18、图 19）。

要 点

右掌接手时吸气，冲拳时呼气。

三、左接手下冲拳

左拳由腰侧变掌向前，向左划弧接手，继之再握拳经腰侧向前下方冲出，拳眼朝上；两拳心相对，相距约同肩宽；眼视前下方（图 20、图 21）。



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21

要 点

与“右接手下冲拳”相同。

四、双拳撑地

两拳向左脚两侧落下撑地，相距约比肩宽，两臂伸直；同时左脚向后撤与右脚靠拢，两腿挺膝伸直；眼视两拳中间地面（图 22、图 23）。

要 点

整个身体保持成一条直线，胸、腹微含内收。双拳撑地 3



图 22

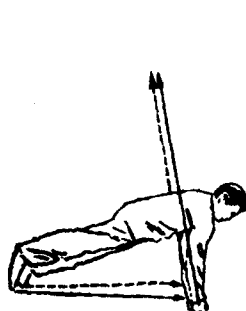


图 23



至 18 分钟。

五、开步冲天拳

左、右脚先后向前上步，成开立步站立；同时两拳收回经腰侧向上冲出，拳距约同肩宽，拳心相对；眼平视前方（图 24）。

要点

身体保持头顶项直，挺胸、收腹；冲拳时呼气。

六、右弓步左冲拳

右脚向右前方迈步成右弓步；同时上体右转约 45°，面朝右前方；两拳落下抱于腰侧，拳心朝上；随即左拳向右前方冲出，拳眼朝上；眼视左拳（图 25、图 26）。

要点

两拳下落时吸气，在冲拳时作短促呼气。

七、原地右冲拳

身体姿势不变，惟右拳由腰侧向右前方冲出，拳眼朝上；同时左拳收回仍抱于腰侧，拳心朝上；眼视右拳（图 27）。



图 24



图 25

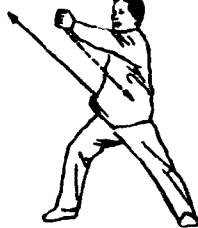


图 26



图 27

要点

此式为上式的连续动作，右冲拳时，要配合短促吸气。

八、左弓步右冲拳



两脚原地向左后碾转成左弓步；同时上体左转约 90°，面朝左前方，右拳随即收回，经腰侧向左前方冲出，拳眼朝上；左拳仍抱于腰侧不变；眼视右拳（图 28、图 29）。

要 点

身体左转和右拳收回时吸气，右拳前冲时作短促呼气。

九、原地左冲拳

同第七式“原地右冲拳”，惟左右相反（图 30）。

十、按拳归原

同第二段第六式（图 31）。

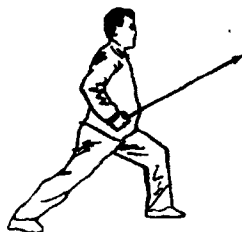


图 28

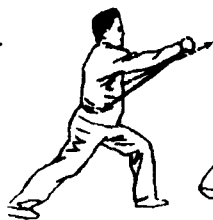


图 29

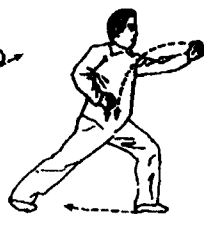


图 30



图 31

练功方法

此段第四、五式可以反复练习，双拳撑地时，注意静心调息，时间可由短至长，逐步延增。

第四段 黑熊吊膀

一、预备式

同第一段“预备式”（图 32）。

二、马步抱拳

同第二段第二式“马步抱拳”（图 33）。



三、右弓步连环冲拳

两脚原地向右碾转，两腿由马步换势成右弓步；上体随之右转，同时左、右拳先后连续向前冲出，拳眼均朝上；眼视右拳（图 34、图 35）。



图 32

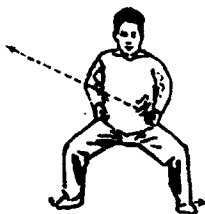


图 33

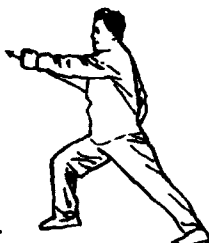


图 34



图 35

要 点

两拳连续出时，均需配合短促呼气。

四、原地握拳回视

承上动，身体姿势不变，惟右拳变掌紧握在左拳上，两臂伸直，头部左转，眼随向后平视（图 36、图 37）。

要 点

挺胸、塌腰；两臂前伸用力，头顶项直，呼吸自然。



图 36

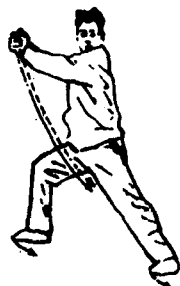


图 37



图 38



图 39



五、转身马步抱拳

两脚原地向左碾转由右弓步换势成马步；同时右掌握左拳向左拉回下落至腹前，继之右掌变拳与左拳同时收回抱于腰侧；眼视前方（图 38、图 39）。

要点

右掌、左拳拉回下落时配合呼气；两拳收抱时吸气。头顶项直，挺胸、收腹、落臀。

六至八式可参照三至五式动作说明及要点做，惟左右相反（图 40、图 41、图 42、图 43、图 44、图 45）。

九、按拳归原

同第二段第六式“按拳归原”（图 46）。



图 40

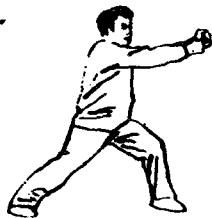


图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46



练功方法

此段功法可由第3至第8式反复练习，注意循序渐进，逐步增加运动量。

第五段 烈马摇桩

一、预备式

同第一段“预备式”（图47）。

二、马步抱拳

同第二段第二式“马步抱拳”（图48）。

三、右弓步左栽拳

两脚原地向右碾转由马步换势成右弓步；上体随之右转略前俯；同时左拳由腰侧向右脚前下方斜冲栽拳，拳面斜朝下，拳眼斜朝上；眼视左拳（图49）。



图 47

要 点

栽拳时配合呼气。

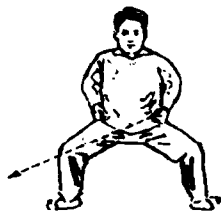


图 48

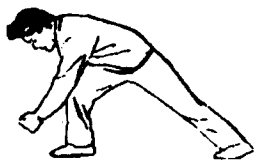


图 49

四、转身左弓步上冲拳

左拳先变掌，然后两脚原地向左碾转由右弓步换成左弓步；上体随之左转；同时左掌随身体左转复握拳收回左腰侧，继之向左