

人民体育出版社

姜洪丰 编著



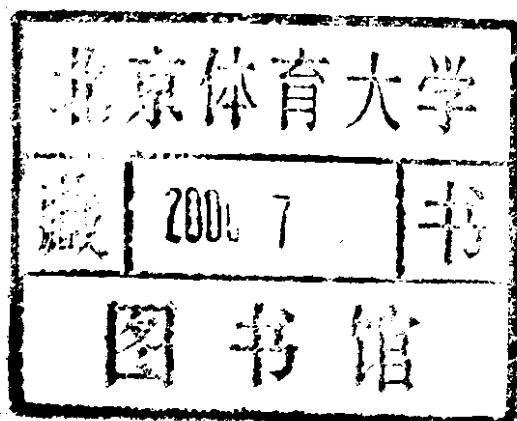
少林

基本功

少林十大基本功不再是少林和尚的“专利”，而今已成为全民健身的法宝。

少林基本功

秦庆丰 编著



人民体育出版

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

少林基本功/秦庆丰编著. - 北京:人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1664-7

I. 少… II. 秦… III. 武术-中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26923 号

*

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

1230×880 毫米 大32 开本 6.5 印张 162 千字

1998 年 12 月第 2 版 1998 年 12 月第 3 次印刷

印数: 1-11,000 册

*

ISBN 7-5009 1664-7 / G · 1563

定价: 12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708 (发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

沈醉先生为本书题词

中国少林十大功法

沈醉



丁卯年

出版者的话

少林基本功属于内外兼修的最基本的武术功法，简便易行，功效显著。长期锻炼，可使人体在精神、气息、脏腑和外在形体方面得到充分的调养和改善，可提高武术技击的功力和搏技水平。

青少年练少林基本功，可有效地提高力量、速度、灵敏、反应、协调、呼吸、内应力、耐力、精气神；中老年人练少林基本功可改善身体各器官机能，益寿延年，强身健体。

少林十大基本功法如今不再是少林和尚的“专利”，它已成为全民健身的法宝。

关于图解的说明

一、运动方向

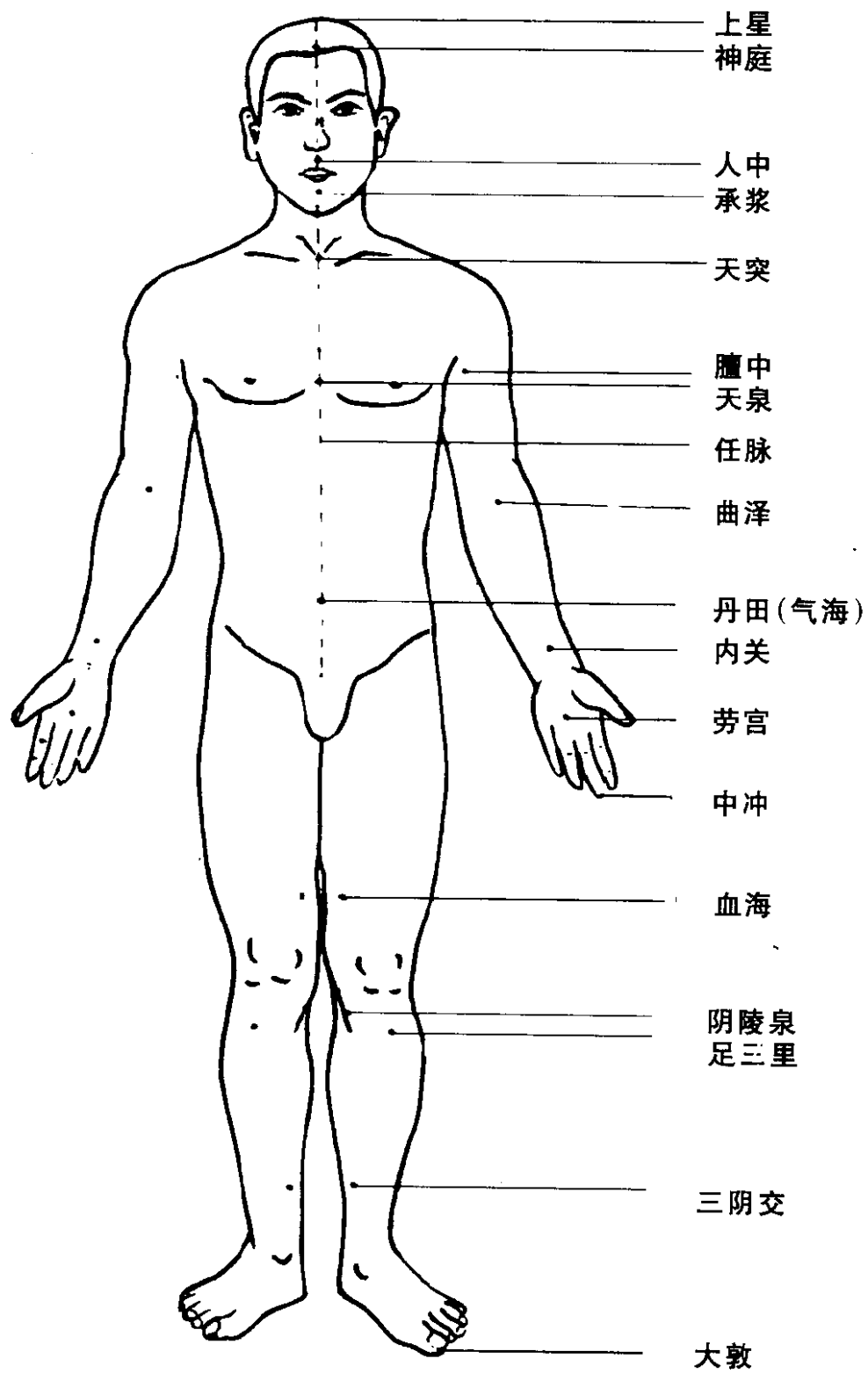
图解中的运动方向，是以图中人的身体和该动作所处的位置为准。以面对的方向为前，背向的方向为后，身体左侧为左，身体右侧为右。在文字说明中，凡有“随势”或“同时”两字的，都要求一起活动，不要分先后去做。掌指的方向，系指掌型中四指端的方向(不包括拇指)。

二、运动路线

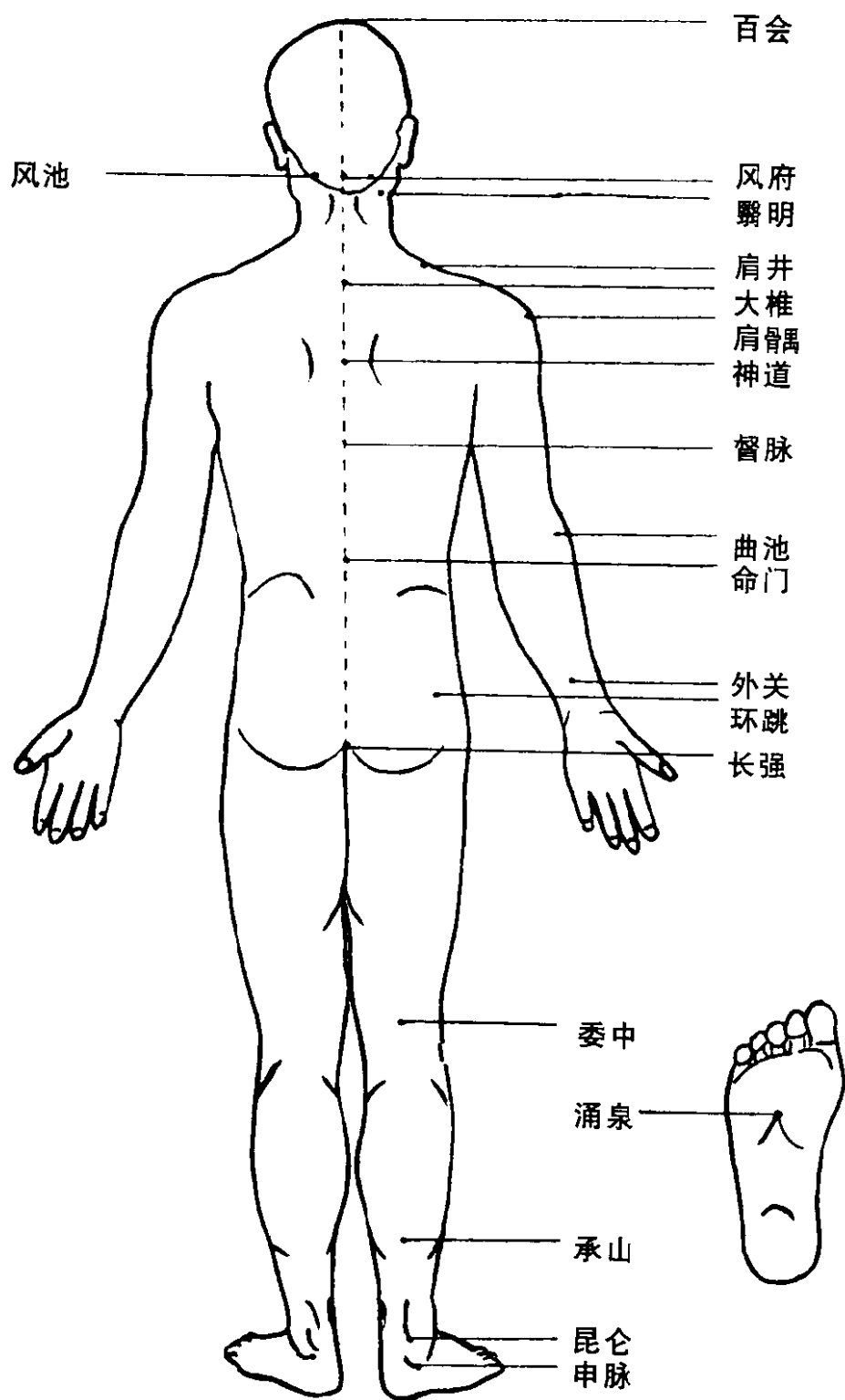
文中插图用虚线或实线表示该部位下一动行进的路线。箭尾为起点，箭头为止点；实线(——→)表示图中右手、右脚的行进路线；虚线(……→)表示图中左手、左脚的行进路线。

三、动作名称

本文有些动作名称采用新、旧对照的形式编写，以便读者查阅和了解。



经络穴位图(一)



经络穴位图(二)

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。

呼吸与意守

练功时，思想要集中在“丹田”处（本文所指“丹田”，系指脐下一寸五分，约为任脉中之“气海穴”与“会阴穴”垂直相交的区域）。如初学时不易掌握，也可意守“肚脐”；其效果也很好。练功过程中，思想不要紧张，意守和呼吸纯于自然，不可勉强。初学时只要能保持心情安静，专心守中“恬淡虚无，精神内守”就可以了。呼吸方法开始可用自然呼吸，练习一段时间后，会逐步形成腹式呼吸（本文介绍的“逆式呼吸法”，即吸气时腹部内收，呼气时腹部充实）。这时即可做“以意领气”的“意念导引”练习。当吸气时，思想上要想到气由鼻慢慢通到小腹（即“丹田”处），再向体后“命门穴”吸去，此时好像气充“命门”、两肾，气贴腰脊。待感到吸满时，即可呼气将气向前推至“丹田”处，此后，如同风箱一样，气在“丹田”——“命门”穴之间逐渐会形成一种“平行推动”，循环往复。准备结束收势时，可将气推至“丹田”处，意守片刻，即可收功。这一全过程正如拳谚所讲：“纳为张弓，吐若发机。”在练习过程中，意守要“专注”，导引要自然。做到轻松顺达，即拳谚所讲：“体宜松，气宜固，神宜凝。”呼吸时应注意：轻缓、柔和、深长、均匀，不努不憋，纯于自然。这一点与练功的程度有直接关系。呼吸过程中，身体保持端正稳实，不可耸肩、驼背，或有意识使身体晃动。

练功要领和注意事项

1. 练功开始前，全身的肌肉、关节，要充分放松，保持自然舒适。精神放松，神情安静，心平气和，此时要心无所思，目无所视，耳无所闻。尽量使练功的准备阶段和练功过程做到统一、和谐，以利练功的成效。

2. 初学站桩时，往往容易疲劳，其原因就在于练功时的精神、肌肉都处于紧张状态。出现上述情况时，可采用从头顶、颈、肩、臂、手到胸、背、腹、腰、胯、膝、足的逐段全身放松法，消除疲劳，从而达到“松沉、稳实”的最佳练功状态。可以说“放松”是站桩前的准备，又是功法锻炼的关键。

3. 初学时一定要掌握正确的练功基本姿势。练习前尽量不做剧烈活动，精神要安稳，情绪要稳定，不看书不看报，不受外界的任何干扰和刺激，排空大小便。使整个练功过程都处在一个良好轻松的精神状态中。练功时，衣着不宜过多，领扣要敞开，腰带要松紧适中。练功要选在空气新鲜，温度和湿度适宜的地方，注意避免风寒。同时还应注意选择安静、光线不太强的环境。最好在林间、湖畔练功，效果更佳。饭后练习，应在一小时后。身体过度疲劳时，情绪不稳定时要暂停练功。

4. 练习桩功，头部要向上顶（百会穴），嘴唇和牙齿均要微合，舌抵上腭，下颌内收。腰背部保持端正姿势，使身体的中垂线不偏不倚，稳实端正。概括地说“顶平则头正，肩平则身正，腿平则劲正，心平则气正”。但是，要求放松，裆部要撑圆，会阴穴要上提。精神

集中，神态自然，如同书法家强调神、意、气、势的统一一样。

5. 初学站桩时，由于不适应，往往由于腿部肌肉紧张而发生抖动现象，不能保持正确的功法姿势影响练功效果。此时应暂停练习，进行休息和按摩，经有效调整后再练。但一般初学者和病患者应从较高姿势的桩功开始练习。因为以较高姿势练习两腿负重强度小，容易站得持久，也有利于“意静守中，呼吸导引”。随着锻炼程度的不断加深，腿要逐渐下蹲，努力早日以标准姿势练功。但是一定要遵照循序渐进的原则，不可急于求成。每次练功时间可因人而异，灵活掌握。

6. 站桩功练习，大腿肌肉及膝关节负担较重，在站桩前，腿部和腰部应充分活动，以免膝部习惯性变型和关节、肌肉拉伤。练习后，一定要做放松活动，其中包括按摩肌肉，活动膝、胯、关节等动作，以使紧张的肌肉和关节尽快消除疲劳。在练功过程中，如感到气上涌、气憋、胸闷等现象时，或感觉动作不适、僵滞和动作失调时，可进行间歇式的放松调整，以避免产生偏差。其方法：可略站起将两腿稍伸直，采取前述的“全身逐段放松法”有意使肢体产生轻松、自然的微微颤动，从而整个身体内外得到调整，达到松沉、舒适后，再恢复练习。

7. 练功中要细心体会“气”在体内的运行和鼓荡，细心感觉气血在“丹田”——“命门”之间推动和变化。随着一吸、一呼腹式呼吸的形成，逐渐做到呼吸自然、轻柔、充分、和谐。进而达到养生家所谓“以神入气，练息归神，意气相合，清气自生，浊气自降，真气从之，经络畅通，诸病皆除”的目的。

8. 两手臂平行前举按掌的动作，两臂充分放松，不可用力。肩松，肘沉，手指放松，两掌如“轻抚按云”不僵不滞。由于两臂的抬

6 少林基本功

起，平行静止不动，改变了平时自然下垂的状态，持续练习，两臂往往会出现发沉、胀、酸等感觉，这均属初练功时的正常现象，不必顾虑。随着功夫渐深，上述现象会随之减弱，而劲力渐增。

9. 桩功练习时，由于“气行”顺达，会使人感到不同程度的“气感”，有的感觉甚至很强烈，如全身发势，足心、掌心、指端似有触电感，或穴位间产生“呼吸”；有时还会伴有热、冷、凉、胀、麻、跳动等多种不同的感觉，运行、贯通于肢体、穴位、经络之中。这些反应均属正常的“得气”现象，说明功夫已见效果，并非产生了偏差，而表明将对疾患及身体健康产生积极作用。

10. 练功人应尽量做到戒烟、酒，少吃刺激性强的食物。并注意生活规律化，特别要注意的是应节制房事，养精固肾是非常重要的。《内经·上古天真论》讲：“精气夺则虚，精气竭绝，形体毁沮”，又说“饮食有节，起居有常，不妄做劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，说的就是这个道理。

11. 初学站桩，一般人不易达到“精神内守”，其原因在于人的大脑往往不容易一下子安静下来。因此初学者，一方面使身体尽量处于松弛、自然的状态，减少大脑因紧张而产生的兴奋。同时思想又要做到“专一”。练功时不考虑工作、学习、生活中的事情，使大脑保持相对的“空”和“静”。进而做到“目光内照，神不外散，暗听内注”。如果一时做不到这种“忘情、内视、内听”的状态，可以“暗示”的方法，使自己入“静”，例如数息（默数呼吸的次数）、默念（结合一吸一呼默念字的发音，如：吸、呼、静、松等字）、默示（示意自己的身体放松、安静下来才能练功）等方法都很有效。

架功与劲力

练功时由于保持两臂长时间静止地抬起平按的姿势，肩背部胸廓上部的肌肉必须维持紧张状态，从而影响了胸部的扩张、收缩，对于胸式呼吸运动造成一定的困难。这样就会相应、自然地迫使膈肌下降，促进其腹式呼吸和谐、自然地产生，进而形成一种“腹实胸宽”的最佳练功状态。这对改善心脏功能和由于呼吸所引起的腹压增强，促进内脏各器官之间的有益蠕动、按摩，增加体内各种腺体的分泌，都有直接的好处。站桩时，两臂屈肘平按，还有助于调整身体上下的劲力平衡，长期锻炼可增强两臂部（沉、托）的力量，和提高两掌、指对于劲力变化的感觉，这对培养武术所必备的上肢劲力的发挥和内外接触的灵敏性，都具有积极有效的作用。两腿持续性的半蹲，不仅加强腿部、足部肌群的力量，还可增强下肢（下盘）的意识、感觉，打下功架坚实、劲力整透、呼吸沉稳的基础。从而能适应少林拳法的大强度、复杂变化中的步型和步法的实际应用，这种“静力”的桩功训练，可使内在精、气、神，与外在手、眼、身达到融会贯通，混元一体，得到“内外合一”的高度统一。只有桩功功夫深，方具备有“源于膝足，运之腰胯，传之肩背，发于掌指”的武术功夫。随着锻炼程度的逐步加深，还可利用掌、指所发放的“内气”为自己和他人按摩、治病。但初学时，一定要注意保存内气和调整，否则功效不明显，甚至出现偏差。要有意识地做到“松、沉、顺、注”。

所谓“松”就是在站桩时身体每一个部位都应保持松弛、舒适，使其功架既端正又顺其自然。只有“松”才可“入静”，经络疏通。

“沉”就是指站桩时，做到肩沉、肘沉、腕沉、胯沉、气沉，只有做到这“五沉”，才有利于功法稳实，气不上浮，达到练功的效果。

“顺”是指在站桩时，要做到功势顺、呼吸顺。即练功时肌肉、关节、姿势要顺达，不耸不僵、呼吸柔畅、顺其自然、不憋不滞，只有这样才能做到充分的放松，内外通顺。

“注”是指在练功过程中，不要受外界环境变化的影响，要有意识控制自己思虑的起伏，一心一意，专注练功。如肌体发生颤动，或感到呼吸不规律时，可将两腿慢慢立起，进行适当放松调整，待症状消失后，再逐渐放低姿势。

以上这四点功法练习的简单原则。虽简单易懂，但做起来确实需要有耐心、恒心。只有真正理解功法锻炼的内容、细节，并按要求反复实践，适当调整，则可避免偏差，达到练功理想效果。

功法的选择

在少林桩功传统的锻炼方法上，分为两种不同形式。

其一为“定式”，以固定静止的锻炼方法为主。其中包括：马步双掌叉腰（图2）、马步双冲拳（图3）、马步两侧双立掌（图4）、马步双顶肘（图5）、双盘肘（图6）、马步前双推掌（图7）、马步双掌托天（图8）、双掌下按（图9）、马步双掌合十（图10），等等。

其二为“转式”，以腰、胯为中心，向左右两侧进行拧转，以提高和加强腰肌的柔韧和弹性为主要锻炼目的。方法有：马步转身摆