

## 三体桩功妙不可言

三体桩功妙不可言

桩功作用是强体增力

桩功最根本的作用是强体增力。形意拳站桩时，目光要远大，眼神放出去。打拳时，目光盯着指尖或拳根，随着拳势而盼顾，但余光仍要照着远方，这都是将意发之于外的训练法。形意拳练神不练力，有了神也就有了力。三体式是最重要的技击桩，不要一开始就按“八字诀”、“九歌”以及脉络、气路等要求，样样都求，什么也求不了。上肢关键在于拔背，裹、坠肘、伸、顶手；下肢及腰关键在于夹剪步和三七劲上；加上周身横竖，背顺劲拧成一体就行了。经过手抖、腿颤、气浮的肌肉酸痛关，就会进入心静、意气贯四梢的境界，再求外型、内意的规范。随着桩功的深入，要在桩中找劲，追求形意的整体劲。练出整劲，一个上步，脊柱带动，就不仅仅是撞劲了。要内练须从桩功入手、深入。想把握形意精华，就得在桩功上下苦功夫。作为搏击入门，桩功站到心清气爽，内外舒适，就可进行五行单操，并在单操中练桩，交替进行。

三体式正架：并步，上左步一膝半（前后脚距离一膝加一拳），双膝曲，前膝关节夹角 **165** 度左右，后膝关节

夹角 **145** 度左右，前足微内扣（约 **15** 度），后足掌与两足轴连线夹角约 **45** 度，前膝内扣，后膝内裹（转后胯使后膝裹向内侧），上身与后大腿于一垂线上（即垂直于地面），后小腿与地面夹角约 **45** 度，（前三后七，即为重力分配于前腿三分分配于后腿七分）两胯内收，敛臀勿使后撅（即所谓提肛撮谷、谷道内收也）腹式呼吸，右手掌根贴于脐下丹田处（脐下二寸）肘与肋贴，左手前伸，食指挑起与鼻尖相对（三尖相对：前手食指尖、鼻尖、前脚尖相对）（前挺后蹋是指前手掌挺劲五指顺向前挺，后手掌蹋劲五指皆翘，前手腕顺后手腕尽力曲）肘内扣，沉肩顺劲，坠肘护腋，含胸拔背，颌收项顺顶悬。

第一部分 初学者练习三体式的目的，一方面在于熟悉形意五行拳拳架，另一方面在于提高人体顶项胸腹四肢骨节各方面的素质。因此，初学者主要是在保持正确的身架方面下工夫。可用力可不用力（主观），时不时地会使上僵力（客观），无所谓，这是必经之过程。力必由僵至顺，否则无法知道僵与不僵。主要是耐受，耐受身架之不适，肌肉骨节之酸痛及发热出汗肤痒等不适。一旦能保持正确的身架 **30--60** 分钟不散而无任何不适之时，再持之数日（半月即可）即可适应打拳之需要了，进而可以学习五行拳矣。

第二部分 进而习五行拳套者，练习重点三体式比五行拳约七：三，练习三体式时仍以耐受为主，而打五行拳则重在发力，不管有无整力，劲顺与不顺，均须发劲，因为劲必由不顺而至顺，持之数日（长者可以一两年，短者三个月足矣）改三体式比五行拳约五：五。此时练习三体式则需练劲，关键还是有人身行力现，当面演示、讲解、指导。

第三部分 行家练法：对于练形意有成、功力高深者，练习三体式重在“神”的修为。可以用“灵”字形容，即站三体式练灵劲活劲，所谓“牵一发而动全身”，全奈神意备至。

站三体式 **36** 口气就可以，不要太累，但要勤站。自然呼吸在大约 **2** 个月左右自然就成了腹式呼吸了。站桩的目的是增加腿力，更重要的是放松身心的目的，在保持动作要领的情况下，尽量放松。松胯不是蹲得低，而是感觉髋关节松沉的坐在腿上，要注意体会这种感觉。放松了，有了基础，再慢慢放低架子。要体会放松，也很不容易的。年轻时应有一些辅助功法，让肌肉发开来。这样有利于为以后的内劲训练打下基础。俯掌为督脉劲(阳面劲)，而立掌为任脉劲(阴面劲)，两者都有侧重，阳面即背面，阴面即胸腹面。俯掌容易得气，立掌容易得劲，想早得气感，立掌较快较强烈。

三体式前足可虚可实，着重在于后足。以后练各形式亦有双重之式。以至极高、极俯、极矮、极仰之形式，亦总不离三体式单重之中心。单重得其中和之起点，动作灵活，形式一气，无有间断耳。双重三体式者，形式沉重，力气极大。惟是阴阳不分，乾坤不辨，奇偶不显，刚柔不判，虚实不明，内开外合不清，进退起落动作不灵活。三体式不得其单重之中和，先后天亦不交，刚多柔少，失却中和，道理亦不明，变化亦不通，自被血气所拘，拙劲所捆。若得着单重三体式中和之道理以后行之，无论单重双重各形之式，无可无不可。两足要前虚后实，不俯不仰，不左斜，不右歪。心中要虚空、至静无物，一毫之血气不能加于其内，要纯任自然虚灵之本体，是为拳中纯任自然之真劲。是用规矩之法，缩回身中散乱驰外之灵气，返归于内，正气复初，血气自然不加于其内，心中虚空。初学入门，三害莫犯，九要不失其理。手足动作合于规矩，谓之调息。练时口要似开非开，似合非合，纯任自然。舌顶上腭，要鼻孔出气。平常不练时，以至方练完收势时，口要闭，不可开，要时时令鼻孔出气。说话、吃饭、喝茶时，可开口，除此之外，总要舌顶上腭，闭口，令鼻孔出气，至于睡卧时，亦是如此。练至手足相合，起落进退如一，谓之息调。练武艺者，是双重之姿势，重心在于两腿之间，全身用

力，清浊不分，先后天不辨，用后天之意，引呼吸之气，积蓄于丹田之内，其坚如铁石，周身沉重，站立如同泰山一般。若与他人相较，不怕足踢、手击。足打七分手打三，五行四梢要合全。气连心意随时用，硬打硬进无遮拦，若练到至善处，亦可以无敌于天下也。练道艺者，是三体式单重姿势，前虚后实，重心在于后足，前足亦可虚、亦可实，心中不用力，先要虚其心。用劲者，非用后天之拙力，皆是规矩中之用力耳。

形意五行的打法千变万化，并不只是一成不变的单式，五行拳所练是身、步、劲、心法，各行有侧重。修炼顺序为，劈拳乃入门必练是找劲必由之路，崩拳是培育混元整束之劲的最好方法，钻拳，炮拳是崩拳的不同形式的表现。而最后以横拳合一，练好了可以将五种劲合而为一，而不必转练所谓五行合一的功夫，所以横拳最难练。在这五拳中身法，步法是修炼的第一阶段，劲法是修炼的第二阶段，心法是第三阶段。其中的第二阶段最难练，真正练好了除了要在横拳中达到五行合一，还要再从劈拳练起，是五行拳拳拳合一才能转心法的修炼。五行拳的劲在于身法，比如崩拳就是胯劲，就是练过招中基本的进攻方向的进攻与守，另外通过发声与呼吸、意感来锻炼身体，达到力量的积蓄培养与发送。气练好了，力量练好了，出招用招，都是随机的。就不拘泥于

形式了。五行拳差别的不只是拳的姿势，这里面藏有身法，看看劈拳和横拳的身法是否一样，五行拳各式身法都不一样，拳法好练，而身法不好练。身法练不好，就没有工夫。五行拳不是练招的是练劲的，先要把拳练好了才行，如果拳都没练好，练的不整，身上不合，那练拳练的就不是形意拳。劈、崩、炮三拳打出来的是整劲。但钻、横两拳则独具特色，只能打出架式和整劲，你才能感觉舒畅自然，没有办法不打出整体劲力，你只用手臂局部发力，你自己都感觉不顺畅，发不出劲。真正的形意离不开钻、横两拳，练劲、找劲、防御、保持间架，都能从这两拳中体会到。五行拳练的是内劲。绝不是死的招数，例如崩拳可以向上下左右变化五行拳是形意拳的根本。有一位就会一个三体式和五行拳，别的套路都不会，但是把拳里东西练到了身上，一般人根本动不了他，和人交手，也没什么招式，一接上手对方就出去了。

劈拳重在练身打，一个劈拳练的好的人，不用出手，靠身打就可以将对手打倒。劈拳练好了，虎扑就可以不打自通。劈拳练习其实内有三劲在其中，而非简单的推劲或劈劲，还有一拔跟劲。要一式含三劲。但外型不可带出。拔跟劲是在劈及对手身上后，对手本能将产生向上之顶力，此时顺势而发，可使其腾空而出，发人之时要

注意脚踏中门，最好能插过其体落步，而不要落步在其体前。运用得当，至少可将人腾空发出 1 至 2 米远。劈拳的练法是劈拳如推山，身上由后向前，一分一分的缓缓而推，推得越吃力越好，如此能长功夫，而劈拳的打法是劈拳如抡斧，山民抡父子劈柴，跟抡鞭子一样，要个脆劲，否则父子就只能砍进木头里，无法一下劈成两半。

劈拳如斧之劈也，练时眼看平，或看前手，头向上顶，胸任开展，小腹鼓气，臀向前挺，两膝稍屈，而两胯相夹甚紧，足随手前推前进，其前进之形如箭，盖其进也直而速，及其着地，则如箭之中物，足趾紧扣住地，步之大小，随身之长短，前腿虽有前进意，而亦含后扣意，在后之腿虽屹立不前，而颇有前催意，前后相夹，收回手时，收法在用力拳屈各指如拉重物然，收至心口，掌复变为拳矣，于是更自心口发，出须留意者，凡后拉而变掌为拳时，其掌皆含有下压之力，凡拳前伸时，皆含上挑之力，盖以其掌在前所止之处，较心口稍高也，进大步时后足即上垫，使两足距离有定，以免不稳，凡随拳而出之步，皆属垫步。

劈拳起钻落翻比较鲜明，双臂翻转，劈敌之力由三节劲经臂旋劈出，腕掌翻转（劲在旋，形在翻）**180** 度而出。其轨迹为一弧度很小的抛物线，这样劈出去的力迅速而

有透劲。练习劈拳时发出去的劲透出掌指的方向前微下方才正确。如偏向下方则势不稳力不连，杀伤力小且易被敌牵带；如偏向上方则力浮且易被敌乘隙而入；直对前方则无劈意。

开始时一个劈拳要练上一年，不是练姿势练打法练发力。劈拳就是练息呼吸的气。开始练劈拳，要找个开阔地带，犹如人登上高山，视野一开，会禁不住地长呼一口气。在开阔地带，气息容易放开。劈拳的姿势是手的一探一回，犹如人的一呼一吸。一趟四五百米地打下去，气息越来越绵长，越来越深远，精力便充沛了。手部动作激发了全身，渐渐感到气息鼓荡，全身毛孔开合。练拳的人要学会体呼吸。体呼吸的妙处在打劈拳时可以体会到。而且人一上了岁数，身体会亏空，就要通过练息将气补足。气息充沛，这是习武的基础。所以形意先练劈拳。劈拳中本就含有钻拳的姿势，练好劈拳接着练钻拳较容易，正是“金生水”。而再学一个全新的拳架，如崩拳就较困难。在练劈拳的阶段，都会遇到这样的情况，觉得身上皮肤增厚，像大象皮似的，而且觉得手指粗得象胡萝卜，两个手心像有两个小旋涡，十根手指自发地紧紧握起，不愿意打开，这都是错觉，因为身上的气充足了，情绪也变得活跃，忙了这个忙那个，小孩一样干什么都要兴致盎然。这是一个必经的阶段，发现自



已变成这样了，就说明功夫已上路了。此时就不必再到开阔地去练拳了。练好了劈拳，自发性地就会打虎形了。

劈拳似斧，打的是一个俯冲劲，虎扑、马形的劲力都是一样。练习瞬间收力，收得快，发出去就更快了。不但要劈出去，还要抓回来，才叫劈拳，因为有个回旋劲，一去不回头的拳打不了人。劈拳收前脚和前手回抓上翻，上半步，成鸡形步，后手前移，顺于前臂后内侧，呈钻拳状。此为蓄劲过程，然后迈悬空的那支脚，上步，前手撤回下翻，同时后手前伸下翻。侧身，后脚垫步，呈三体式。从开始到蓄劲，速度由慢变快，注意松跨，松肩，用身体打人，手上动作不要太多。主要是个坠劲，撞劲。在落胯的瞬间，后背一紧，而双手靠惯性一伸，一按，后背向后靠的劲，挺项的劲，背后靠，项自坚。开始还是不要使劲，因为开始身体各部分还不协调，乱发劲，会导致气血不畅。先把动作练准确了，练顺了，再加劲。然后再一点劲也不使，自然之力也就出来了。发劲前要裹，发劲时要翻，手脚齐到，头要顶，舌要顶，手要顶，牙要扣，手要扣，膝要扣，还要六合，把桩功练好，多练活步，和对方接触时，一欺身对方必退，这才是功夫，而不是定步仅用胳膊或上半身的惯性打人。练好了不仅仅是身体的惯性撞人，而是随意定步全身皆

可发力，有时身子稍微一扭，力从脚发，就能传到手上，此时是以不变应万变。劈拳就是一起一伏，用躯干打劈拳就是熊鹰合形了。不但要用躯干，还要用躯干里面打劈拳。要练功，不要练拳。形意劈拳以掌为用，以钻为轴。形意拳应敌，须抢先出手，劈拳之前，先以钻拳诱敌，随即可变劈掌劈击敌之面颈头项等部。形意拳贵在整，手脚齐到，发挥趟劲，将对方连根拔起。劈拳用掌，走推搓劲。劈拳以线打点。要求都是搓，挫，戳，劈拳似斧，不但要有斧劈的劲，而且劈完还要有回带的劲。劈拳，身子和步法是整体一致的，步一到位，身体一个急刹车，利用惯性，如射箭般将前掌劈出去，后手回拉反衬，当然回手翻臂崩拳，也有回带的劲。其掌之下，如斧之劈也，练时眼看平，或看前手，头向上顶，胸任开展，小腹鼓气，臀向前挺，两膝稍屈，而两胯相夹甚紧，足随手前推前进，其前进之形如箭，盖其进也直而速，及其着地，则如箭之中物，足趾紧扣住地，固而不易拔矣，步之大小，随身之长短，前腿虽有前进意，而亦含后扣意，在后之腿虽屹立不前，而颇有前催意，前后相夹，不亦稳乎，其余各部，其用力始终依前所云，收回手时，收法在用力拳屈各指如拉重物然，收至心口，掌复变为拳矣，于是更自心口发，出须留意者，凡后拉而变掌为拳时，其掌皆含有下压之力，凡拳前伸时，皆

含上挑之力，盖以其掌在前所止之处，较心口稍高也，进大步时后足即上垫，使两足距离有定，以免不稳之患，劈拳中凡随拳而出之步，皆属垫步，在劈拳内手足皆相随而为一。