

## 站桩功法（二十四式）—王芃斋

### 站桩功法（二十四式）—王芃斋

#### 一、站式

1. 预备式：两脚开立约与肩同宽，初站者可站成八字形，两腿直立放松，或略弯曲，双手反背贴于腰部(放人上衣兜内亦可)，十指分开各弯曲，松肩、含胸。

2. 浮托式：两脚同预备式，两膝略弯，最大弯度前不过足尖，两脚平均用力，全身力量放于脚掌稍后外，两手提于肚脐左右，臂成半圆形，松肩撑肘，手心向上，十指分开略弯曲，双手向上，十指分开略弯曲，双手指相对，距离二拳左右似托叶个气球，上体保持正直，臀部下蹲，似坐一个高橙，目微闭，嘴微合，心胸开阔，面似笑非笑，自感全身浮飘，有虚灵挺拔之意。

3. 扶按式：两臂抬起微弯曲，手心向下扶按，十指分开两手距离约与肩同宽，高度与脐平，其它要求同浮托式。

4. 撑抱式：双手轻轻提起，放于胸前，远不过尺，近不贴身，十指分开微微弯曲，手心向里如球抱状，松肩堕肘关节稍下垂外撑，其它要求与浮托式同。

5. 推托式：根据撑抱式，双手手心反转向外，似推物状，其它要求同浮托式。

6. 浑圆式：两手提起在胸前，手心向内两手指向下，高不过肩，其它要求同撑抱。

7. 前后分水式：两足站成丁字步，膝微曲，双手在胸横线以下，手心向前为前分水式，手心向后(拇指向下)小臂后拧为后分水式，全身放松，似在水中游泳。

## 二、坐式

### 二、坐式

1. 端坐椅边，身躯直立，再膝自然分开，两膝约为90。双手轻放于大腿上，手心向下，亦可手心向上似托一气球，松肩撑肘，头正；闭目，嘴微笑，全身放松。

2. 两手放在胸前，松肩提托，距胸远不过尺，近不贴身，十指分开，全身肌肉放松，意念似托一气球，其它同坐式1。

3. 两脚前伸，两脚放平着地，两手撑托，其它要求同坐式1、2。

4. 正坐，将手举肩前上方，双手距离略宽于肩，靠背含胸坠肘，头上领，两脚提起回勾，全身左右轻轻摇晃数十次后自然稳定放松。体弱者也可把两手放于大腿。

## 三、卧式

1. 身体仰卧，两腿平伸，约与肩同宽，闭目嘴微张，

双手放于小腹部，枕头高低相宜，全身放松如在水中荡漾。

2. 两手放于胸前，手心向下，松肩坠肘，意念似听风雨之声，两膝提起，两脚分开约与肩同宽，其它同卧式 1。

3. 两膝提起，弯曲约为 45，双脚平放下踏，两脚分开，约与肩同宽，两臂抬至脚前，手心翻转向上，手指向时前方，肘离床半尺左右，注意肩部肌肉放松，头部同卧式 1。

4. 两臂抬至胸前作抱球状，肘离床半尺左右，注意肩部肌肉放松，其它与卧式 3 同。

#### 四、行走式

1. 双手搓按式：两腿微弯，两手分开，双手似扶按弹簧，带领全身移动，两足擦地出步，前足似踩一小球滚动，两足轮流倒换，上领下随，目向前视。

2. 双手揉球式：足站丁字步，两臂抬起在胸前，两手似揉球状，左手心向里，右手心向外，十指分开，似直非曲，臂半园，腋半虚，两手慢慢转动，似揉一气球。

#### 五、辅助功

1. 双手扶椅：双手扶椅，距离约二尺左右，松肩，腹部放松，臂部向后掀，两脚站丁字步，也可两脚开立，

稍宽于肩，上体向前倾斜，头上领，带动全身微微摇晃数次后稳定不动。

2. 双手扶树：双手扶树一上一下，脚站丁字步(可轮流调换)，上体向前倾斜，闭目，头向前微低，或向左右歪斜，意念脚似踏棉花包，头如绳吊系，自觉全身轻灵并有睡意之感。

3. 按摩式：两脚开立约同肩宽，双手扶按肚微微颤动(①双手在肚脐左右，②双手在肚脐上下，③双手按肚脐处，时间不限)。然后手背贴腰，以头带动全身慢慢左右转动(向后看)。

## 六、金鸡独立式

直立挺拔，左腿提起，脚尖回勾，右腿弯曲，臂部和足跟成直线，左手搓按，右手提携，头领脊柱神经，目向前视，精神集中。

## 七、丁八式

足站丁字步，两足距离同肩宽，档撑，两膝分争，三夹两顶，前足着地，足跟略抬起，后足吃力，前四后六，两臂抬起，手指向前，三分撑，七分抱，头领脊柱神经，目向前视，精神集中。

## 八、降龙式

两脚大步分开，前足横平放，前腿弓，后腿绷，两臂分撑，一手向前，推托式，一手向后搓按式，头向后

扭，目视后手虎口，精神集中。

## 九、伏虎式

形如丁八式，前四后六，前腿弓，后腿撑，三夹两顶，松肩撑肘，双手虎口向前，左手提抓，右手搓按，头带动全身，目向前平视，精神集中。

录自《禅拳合一的中国武术---大成拳》（胥荣东 编著  
北京 宗教文化出版社 1999）