

《站樁及內功淺說》

有雲：『站樁有稱為屬於內家功夫』。分別有動功與靜功，也有平均呼吸及深且長的吐納情況。若練習方法，能夠達到法度恰當，對鍛練者可加強身體健康及在武術基礎上都有很大的幫助。

筆者青少年時學過少部不同的南方及形意的內功與站樁基本練法，因學習較為零碎，故未有全心紀錄下來(不過亦可作個人日後對此有微薄認知)。

練習者需知：無論在任何各國的武術，包括中國武術界經常有對各拳術評頭品足的情況，相互評論，那個武術如何...

筆者年青時得悉，中國武術界中三家武術自稱為內家功夫，包括太極拳，八卦掌及形意拳，當時未認識八極拳等拳術。

是否內家或外家，不作猜測，及與至評，對身體有內壯外強，再加上存在技擊攻防則已經足夠。

現提供在課堂的兩種練習法如下:-

一，筆者在年青時跟康尼會館長習武，而館長他善長西洋拳(據他說，他比李小龍大一歲，同時在西洋拳的比賽，他比李小龍重一級)，北勝蔡李佛(他師兄是曾超宇師傅)，六合八法，少量泰式摔角。

而他教我以下的招式未知是否來自六合八法則不得而知，但我覺得實為良好的武術基礎故提供學員練習：

[第一階段]

- a 兩腳站立與肩闊度相同，身體放鬆，提起兩手，上臂與肩差不多水平，而與前臂約成90度，兩手多臂與肩同闊，全部手指向天，而上臂接連膊頭盡量拉前，以做成練習吊勁，平均呼吸。(此靜功練習約1，5至2分鐘)

- b 與a的步略闊1至2寸左右，兩手比a的略闊3至5寸，而腰向前傾斜，斜度約60至70度，視乎個人能力。此式也靜式，除了跟a可練手部的吊勁外，兼用來練習腰脊的持久力及力量，也是平均呼吸。(此式靜功練習1，5至2分鐘)
- c 兩手與a相同，而兩腳站立與肩闊度相同，雙腳用腳掌上截支撐，兩腳踮提起，此式也是靜功，也是平均呼吸，用來練習腳掌前部份，此法適合跳躍，腳尖移步，北派的跳躍功夫，泰式的拐子步，西洋拳的步法等。(此式練習1，5至2分鐘)

[第二階段]

- d 雙手與a相同，雙腳站立也可像b平穩站立，或c，拐子腳站立，放鬆，盡吸氣，向前推出雙手時呼氣85%，兩掌心向前，而雙腳像汽車剎車。對衡與手推出的力相反，可加強馬步的平實穩健，
再放鬆收回手至a的位置。(此式動作重做6至8次)
- e 與a的手相同，馬步闊度相同，將身體放鬆吸氣，緩緩移動從中正位置移向右邊極限，馬步不變，呼氣送胯出的同時雙手向前撐，雙掌掌心向右前方。再將身體隨隨移動先至中正位置再移至左方極限，同時中途開始吸氣，馬步仍站著不變，只是向左方送胯，同時呼氣同時雙手撐出，雙手手掌心向左前方。(以上d循環左右各做4至5次)

[第三階段]

- f 此式容易扭傷，需全臂力，腰力，足部力及足夠柔軟兼定力才可練習此式。

先站立左弓右箭步，及放鬆身體，舉起雙手與身同一直線角度，10隻手指向天，雙手與肩同闊，將身體及筆直的雙手齊齊斜斜落下至身手與地成平衡線水平，放鬆吸氣。將身及雙手(挺直)以與地成平衡線移向雙腳中方向，繼續移向右後腳方向，練習者會全身開始出汗發熱。再彎腰斜斜直上至中正位。若有身體不適，身體扭傷則不宜練習此式。(連續做4次)

(再以相反方向做4次)

(同樣站立右弓左箭步，以上的方式循環各做4次)

二，筆者曾學習楊家太極拳，老師所教的未知是否全部都是楊家的承傳，則我無心也無法去考據。

但自覺得對武術及身體健康有效用故列為教學課程，包括運氣，鬆胯鬆膝，帶來馬步穩健，以肘上托下壓，卸左卸右卸前衝等。

[第一階段]

- ai 抱樁，雙腳直立闊度與肩相同，兩手抱圓在臍中與橫隔膜之間水平，而兩手成環抱圓形形態，而兩手指相距約3至4寸之間，以平均呼吸。(此式練習約2分鐘)
- a ii 當熟練後，可將兩腳坐馬不太低，只75度便足夠。(此式練習約1，5至2分鐘)
- bi 鬆胯鬆膝，是整個楊式站樁與內功的基礎原素
雙腳站立闊度略比肩闊或相同，吸氣提肛升馬步，後將氣下放至丹田的同時坐馬下降而膝不過腳尖，最佳練習至坐馬膝不到腳趾。(練習此式8至10次)
- b ii 鬆胯鬆膝尺勁，當bi做得成熟，加以用埋雙手，在提升馬步吸氣提肛的同時垂直的兩手並開始提手。當呼氣，馬步下降時雙手斜斜垂下，(此式也做6至8次)

[第二階段]

- c 鬆胯鬆膝尺勁，將b ii在練習時，精神集中，將意與氣沉於兩手手各指尖及至兩腳腳板底湧泉穴間。

- d 將兩腳站立闊度比肩略闊，而兩手上臂與肩水平，曲手與兩前臂成約90度，手指斜向上，吸氣提肛，意沉兩肘，呼氣同時身向下落至騎馬勢，而兩手定位不變同下墜之勢，再吸氣提肛，提升馬步至最初水平，幫助練習將敵人手肘下壓。(此式做6至8次)
- e 與d相反動作，坐騎馬勢的同時吸氣，意下沉兩肘，而同時與前臂成約90度，雙手手指斜向上，呼氣的同時，馬步提升，身手不變(定型)向上提升，將至盡前轉兩手手指，大有拿開敵人攻擊之勢。
- f 先坐下四平馬，馬步略比肩稍闊，同時吸氣將兩手，兩肘與兩脅接近，兩手手背向前推，兩手手指相向約4寸間距，而兩手手掌離我身各約16寸左右，身略向前傾。

因受敵人力反沖向我，我需卸/分對方衝力，將兩手向我身收，約離身約10寸左右，而身也往後略移，至立身中正之間。即呼氣同時將身往右移，兩手隨之，左手轉至手掌向天，而右手手背向天，並以兩手作拿之勢將敵手或武器卸走。

- g 與f相同，只是以向左方向發揮分卸。

[第三階段]

- h 練習方便使用太極推手之中的<搬人>動作
先以雙腳站立與肩闊度相同，上右腳或退左腳以迎接敵人的攻擊，以較自己能最佳發揮為準的時間，距離，發揮的力度。雙手推前時吸氣，當敵人撐我兩手作攻擊時，再收兩手至兩肘近貼兩脅容易發勁，切記立身中正，呼氣的同時將身轉動至我以轉為已前弓後箭步，可發揮將敵人飛開近3米距離但切記，力點對，角度準才可發揮至淋漓盡致。

