

三心并站桩

三心并站庄是智能动功外混元阶段以意引气(意念外放和大自然融为一体)到内混元阶段以形引气(神与自己的“形”合,不外放)的过渡阶段。

三心并站庄是智能气功的基本功,静多动少,说它是动功也可,说它是静功也可。以往我们是把它放在动功里讲授的,现在把它放在静功里讲授,并未改变这一功法的性质,只是为了照顾静功体系——站功、坐功、卧功——完备而已。

I、功法

总口诀是:七窍闭合鼻撩天,踩气两手在穴边,三心并合心念处,身轻气爽笑开颜。

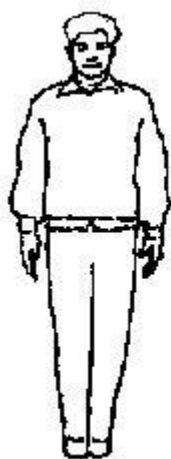


图 5-1



图 5-2



图 5-3

一、姿势要求

(一) 预备式

1、两足并拢,周身中正,两手自然下垂。目视远方天地交界处,两眼轻轻闭合,目光回收。口微闭,自然呼吸(鼻吸鼻呼),意念中鼻与顶部通天穴(百会前五分、外开一寸五分)相连。(图 5-1)

2、踩气:两足跟不动,两足尖外撇成 90° ,再以两足尖为重心,两足跟各外撇 90° ,两足呈后“八”字形,如此动作后,气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣,足三阴经自然放松,故能加强经脉之阴升阳降的功能。此动作旧称踩气。

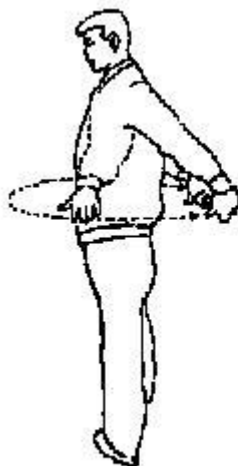


图 5-4

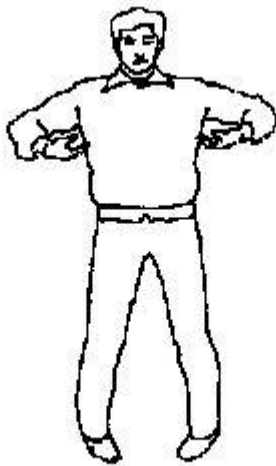


图 5-5



图 5-6

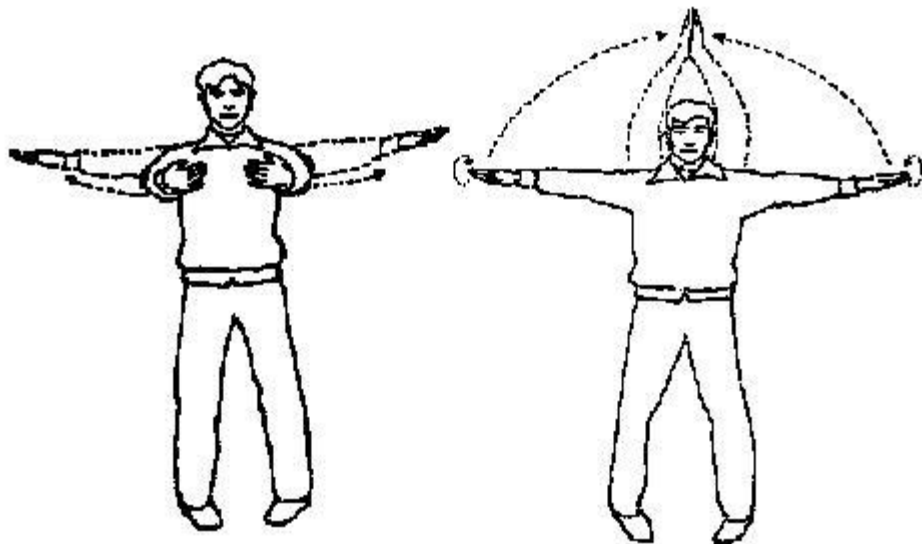


图 5-7

图 5-8

3、起式：

足呈后“八”字形，手部动作、意念均与捧气贯顶法起式相同。按捧气贯顶法起式动作，做到两掌在头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前呈合十手。（图 5-2 至图 5-9）

（二）三心并站庄身形要求

1、坐腕，带动臂下落，两手掌根慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，两手呈半个球状。两手置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门向后突，呈似坐非坐。（图 5-10、5-11）站庄姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。能长时间地站更好。



图 5-9



图 5-10



图 5-11

2、身形要求

头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松；拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩，胸背放松。松肩空腋，肘坠而悬。坐腕，含掌，舒指。松腰，腰椎及其韧带、腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯，包括髋关节和骶髂关节的

放松。尾闾下垂指向地面，以两足跟的连线为一边，向后划一等边三角形，三角形的中心即为尾闾的指地点。调档提会阴。松膝，轻轻内扣，稍向前屈，但髌骨要有微微上提之意。踝放松，足平铺。

（三）收式

身体慢慢直立，双脚并拢（按预备式踩气逆动作），双手转指端向上，胸前合十，继续上举至头顶上方，意想举向天顶。两手沿天边慢慢分开，转掌心向前，双臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩等宽。掌臂微微内收，掌指（同时用意念）回照印堂穴，尔后，屈臂下落、两肘回抽，两掌

指端指向第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，再向后伸出，两臂向两侧外展，展至体侧时，转掌腕使两掌心斜相对，向体前合拢，双手重叠放在肚脐上（男左手在下，女右手在下）。（图 5-12 至 5-15）

揉腹，左右各转九周，温养片刻。两手分开，置体侧自然下垂，两眼慢慢睁开。



图 5-12

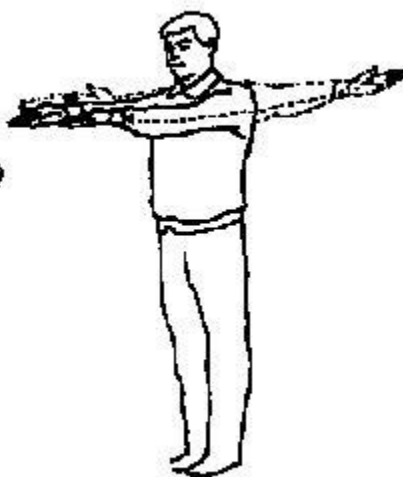


图 5-13

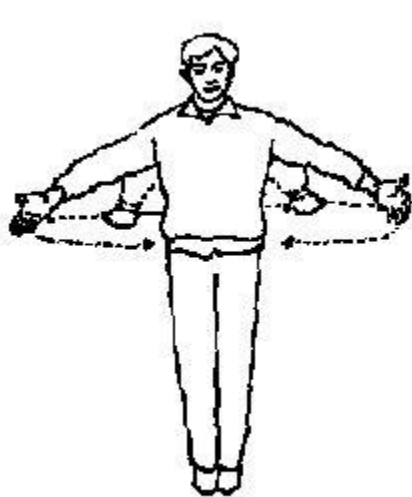


图 5-14



图 5-15

二、意念活动

本庄法多守下丹田（脐部），方法是意念从周身各部向丹田集中，顶心向下，脚心向上，手心向内，“三心”向丹田并合。“三心并”即由此命名。初学功者，

意念顶心、脚心、手心可以分别逐个向丹田并。向丹田并合后，意念即可放开，安静、放松地站庄。当意念从丹田跑掉时，再重新向丹田并合。

三、功效

本庄法发动真气快，富力强身作用明显。很快即可出现身体微晃动或微颤，身有热感，两手之间出现吸力与张力，有难以外分与内合之感.....此庄法不仅适于病人锻炼，而且是武功基本功，是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。站此庄只要姿势正确，不会出现自发动作。微晃或微颤是身体放松的表现，与自发功不可同语。但要注意：切不可把意念专注在"晃"、"颤"上，否则也会因意念的强化作用而呈现自发动作。