

## San Xing Bing Zhan Zhuang

### 怎样练好三心并站庄

三心并站庄时的身形要求，在“练功各部身形要求”中都有了，但是大家还缺乏从理论上对照实践来步区，书里边讲的体态要求、动作要领、实际效用，很多东西都有深意。你们可以一边站庄，一边看书，一边对照书调整自己的形体，反复从基本功上去，提高就快了。我现在针对大家站庄的情况，重点讲一讲。

首先从头部讲起。头部是全身的主宰，应保持中正，不左右倾斜，不前俯后仰，应该是头顶向上虚悬或上顶。头顶百会处似有一根绳子把人吊起来，或百会处如轻轻地顶着一个球，不使球掉下来。顶头悬时不能梗着脖子，脖子处不能用意念，意念应在百会处。头顶虚悬要从始至终，站多长时间头顶就悬吊多长时间。

在头顶向上虚悬的同时，要拉着下颊往回收、往上提，同时鼻子尖往下一转找会阴，从会阴那里往后一转，往上提，顺着脊骨上来到头顶。会阴往上提时要顺势把膝盖和脚心带起来，脚心也往会阴处并。做好三心并先得从会阴那里并，会阴往上提带着脚心上来，三心才能并好。这样往上一提整个人就拉起来了，就象兜子兜起来似的，人悬起来了，站庄时就会觉得轻松一点。如果头不注意往上顶，脖子随随便便往下一缩，都压到腿上，腿就沉，不舒服，所以站庄不注意头部姿势会影响全身。

两手的位置不论放在丹田处或前平举到与肩等高处，肩都不能绷劲，不能端肩膀。肩要放松，肩膀很自然地耷拉着，往下松。这时锁骨、胸部有点沉，所以肩下松时还要往两侧外撑，带着腋窝撑出去。有的人站庄时间一长就身上流汗，两手冰凉，原因就是肩肘没放松，气过不来。要把肩膀抖搂抖搂，放松地前后转一转，往下边一放，再把胳膊松动一下。胳膊不要成个死角，大小臂、肩肘腕应是一个圆弧。胳膊抬高时，手不能太前伸或后缩，应是个圆的，用意念把它撑起来，像抱着一个球。手的位置开始时可以放低一点，以后再慢慢上升，但也不能过高。肩不能耸（松肩），肘要下垂（坠肘），腕要张开成坐腕状，手如抱球。要特别注意手中间要有意念，不能空。两手中间仿佛真有一个皮非常薄的气球，手指的劲不匀会捅破，稍不经心会掉落，对这样一个娇气的东西，两手要小心翼翼地捧着它、抱着它。

即不能挺胸，也不能水蛇腰或驼着背，像背着东西，后面出个小罗锅。应该是两肩外展，头顶向上虚悬，胸部微含，把背拉直。

腹部要放松，但不能把肚子腆出来。要把腹部收住，腰部后松。具体的办法是把会阴往小腹回缩，胯骨尖向后缩，缩向腰部，把腰向后突出去；同时两个胯骨尖把两肋往上推、往后收，使两肋撑开，胸部放开，这时气就从下边提起来了，往上升向中丹田。这样做，往后松腰就容易了，因为这样松腰不完全是形体用劲，而是用气带过去的。把气缩回来往腰上收，身体两侧用胯骨催起来，会阴往上提，这样顶着催起来，气就不下降了。气往上升，配合着百会上领，上下就连成一个整体了。上下气机连成了整体，内蕴充足，才能显现出“站如松”的挺拔英俊、内气浑厚的姿态。

百会往上提要配合尾闾下垂，上下两头拉。身体微下蹲，尾闾下垂像垂到地底下一样，支撑着身体，意念要使尾闾和地连结在一起，臀部“似坐非坐”。这时，头往上一拉，加上会阴上缩，胯往上挤，腰就松过来了。

身体下蹲后容易犯的毛病是两膝盖死往里扣，往里挤，把档夹住了。应该是膝盖往里拧着往上提，再往外挤往外翻，从大腿根后边往外撑，把胯给撑开。两脚站得不能太宽，脚跟比肩稍宽一些，脚尖和肩宽度差不多，也可以稍窄一些。脚太宽，腰不易往后放松。宽度适当，站庄时身体会慢慢往下坐，越来越矮。身体不松，腰不松，蹲低了就非常费劲，不过，开始站庄时不论怎么站都要费力气，膝盖、大腿酸痛，这时就要坚持，爱怎么酸就怎么酸，就是耗着不动，可以用意念去体会哪里酸，怎么酸法，把气注进去，还可以用百会、会阴、鼻子尖往上提膝盖。这时的酸正是长力气、换力气的时候，等到气足了把“拙力”换掉了，以后就不会酸了，身体也会蹲得更低了，身体重心也不会都压在后脚跟上了。站庄时有人身体会微晃，但不能晃得太大。有的人会哆嗦，这是累的表现，没有关系，哆嗦劲过去慢慢就好了。

一般来讲，站庄时上肢这一关容易过。胳膊抬着，酸痛，抬不动了，咬牙坚持，坚持到最后，觉得胳膊变轻了，没有了，这一关就过去了。这时给个意念，胳膊不自觉地就随着动。想“起”，胳膊“忽”地自己起来了，根本没用力；想“外开”自己就开出去了。腿这一关就不太好过，因为上边有重力压着，所以身体下蹲时不要勉强往下坐，低到一定程度就行了。身体好的同志应该要求自己严一些，因为站庄是给自己站，站直了省劲，可是越直越不出功夫，作用和往下坐一坐差多了。

站庄时要注意体察身体的三个气球。两只手中间抱着一个小球（手里总要有抱着球的概念），两臂围着一个大球，这个球也非常娇气，一松就掉、一挤就破。此外，胳膊和下丹田之间还有一个球，这个球是和躯干连在一起的，如果站得很矮，这两个球就合到一起了。对于这几个球，站庄时要随时注意，不时往球里加点气，慢慢拉拉气（越慢，动作越小越好，别人看不出才好）。拉气时不光是局部动，应该是手和腕和肘和肩，整个胳膊整体地一起动。体会一下手里的气，胳膊里的气，两手还可以对着身体前后拉一拉，体会身体里的气。经常这样去体会，气感越来越强，慢慢感知功能得到强化，查病、感知、手感等功能都会出来。

从“三心”往丹田并气，应该是随时并。手拉一拉有气了，往丹田里一想就行了。以后拉气把丹田带上了，把混元窍带上了，站一个钟头庄，拉一个钟头气，收一个钟头气。光站着不动就没有这么好的效果。

站庄时间多了，有的人容易心烦，站不下去，想睁眼。虽然自己也不想看看什么，却总也抑制不住想睁眼的欲望。什么道理？因为站庄以后里边气多了，能量多了。按平时的习惯，一有能量就要把它消耗出去。“眼为使气神”，眼一睁，气跑了，能量也消耗了。所以练功要“收视返听”，闭上眼想身体里边。里边气多了，要把能量消耗出去，这时要下决心不睁眼，把能量聚在身体里边，在里边体会，往身体深处想，气就深入进去了。为什么能量多了要往外散不往里边走呢？因为外边（是轻车熟路），是习惯的通路，里边没有现成的通路，所以要主动运用意识开辟里边的通路，慢慢形成习惯。会注意里边了，气就从往外走变成转向里边，里边气足了，能量聚到一定程度，里边一通，一下子对里边就能感觉清楚了，能看见了。有的人练功总想出功能，可是到快出功能的关键时刻，自己退步不好好练了，不是“内向”而走“外向”了。当然一站两三个小时是觉得累，可是累劲过去就感到轻松了，非常轻松舒适，真正的高级享受，不想收功了。

站庄时轻微晃动可以体会气感，晃动大了腰就不好松了，所以能够不晃动的尽量不晃。遇到不自觉晃动的情况，就把百会上顶，尾闾下垂，全身放松，慢慢动得就小了。

练功中舌尖要把上腭顶住，而意念要使之顶到百会。百会上领，舌顶上腭，会阴上提，脚心上提，同时尾闾下垂，“四上一下”整体地同时进行，上下气机平衡，身体会很轻松。不注意尾闾下垂，光上不下，气机上涌，失去平衡会带来血压升高。姿势对了，意念对了，身体松了，慢慢体内气机充足、通畅，气一通，身形自己会往下矮。身形矮注意膝盖不能过脚尖，这样站庄既出功夫又长力气。