

解读三心并站桩

“三心并站桩”是智能健身系列功法中的基础功法，也是基本功。基本功扎实了，则练后面的功法就有了根基，这就如同建高楼，地基越深厚，楼层才能建的越高。在这一点上，有功夫的前辈在功法的传授上并不认为功法教的越多越好，而是基本功达不到要求的水平，绝不会教授后面的功法。笔者在多年的教功中，发现绝大多数练功者对基本功站桩的习练重视的不够，有的人甚至对站桩存有畏惧的心理，觉得站着不动很枯燥、单调。由于基本功夯实的不够，丹田内气未能真正练足。一些“老功友”深层次的疾患练功多年尚未得到彻底解决，其原因就在此。我曾看到一位老师在网络上讲关于站桩时这样说：对于一般练功者来讲，在时间紧张的时候，你可以用站桩来取代蹲墙、取代跪坐、取代形神庄，但是任何功法都不能取代站桩。我认为在这点上，这位老师的确是我们的“明师”（明白的老师）。过去我们在“中心”各个班次都安排有站桩，尤其是两年的大专师资班，每天至少一个半小时的站桩。

那么怎样练好三心并站桩呢？有的人说姿势很重要，有人说意念很关键，也有人说站桩的时间要长，还有人说蹲的要低。笔者也非常认同以上见解，并以此作为练好站桩功的圭臬性的准则。下面就前辈讲解三心并的有关资料重点从站桩姿势、意念活动及意守原则等几方面作一总结和归纳。

一、站桩的重要性及其作用

（1）重要性

站桩是武术和气功的基本功，也是各家功法的共法，是汰牵武术上乘功夫的阶梯。古语云：“要把骨髓洗，先从站桩起”，“百练不如一站”，“练功不站桩，好比吃饭无粮仓”，大成拳创始人王芃斋讲“拳学之道，离开站桩，别求他法，无直是处”。练武术，尤其是练内家拳的都注重站桩，如太极拳的小马步桩、川水桩，形意拳的三体式，通臂拳的罗汉桩，长拳的童子拜佛桩。。。由此可见，站桩对练功者来说是何其重要。因此，凡是身体不是很衰弱的人都应该加强对站桩功的练习。

（2）作用

站桩的作用比较全面，能够从人体混元气形、气、神三方面整体进行调整。

从形上讲，至少有三大功效。

- 1- 松腰松胯垂尾闾，从而使周身气血通畅，减少练功反应，增加练功的安全性。
- 2- 解决脊柱的不正常弯曲，使之气机通畅，强健身心。
- 3- 站桩的身形要求中有许多练功的诀窍，坚持练习；能快速打通人体关窍，从而有助于其他几步功的练习。

从气上讲，站桩意守丹田，可增强丹田气，充实人体内气，从而打通经络。祛病延年，即古气功家讲的“丹田气足万病消”。

从神上讲，长时间的桩功修炼，可达洗炼身产以净化意识的功效，从而使人神闲气定，精神饱满，并在生活中性格呈现乐观向上之态势。

总之，站桩的效用不止于此，其它如气脉变化，状态境界等难以描述，正像前人所讲“练之久久，妙意自知”。

二、三心并站桩的身形要求

三心并站桩的身形要求涵盖了练功静态要求共 16 个部位，大家可依照老师的关于练功静态要求的著述和讲解来参悟，这里笔者根据自身练功和教功实践中总结归纳了几条便于理解记忆的重点以供大家参考。

(一) 一个总口诀：

“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，顶心向下归丹田，手心向内归丹田，脚心向上归丹田，三心并合归丹田”。对于总口诀，要注意两点，一要明白总口诀是贯穿练功全过程的，二要注意从目光回收之后就开练习第一句“七窍闭合鼻撩天”了。实践中笔者发现不少教功练功者往往在摆好了姿势后才念叨并体会总口诀。如果教者对口诀理解的不够明细，带场时所发布的信息就不够明确，习练者就不能够接收到准确的信息甚至产生误导及误解的现象。一理通百事，“捧”功、“形”功教学莫不如此。对于总口诀，我想重点谈谈第一句“七窍闭合鼻撩天”。这句口诀主要是用意念，作用是给头部天关布意布气，把外放的心神收回“本位”，从而使练功者从不练功的“人心”进入到练功的“道心”的过程。本句口诀包含了“三元归一”、“收视返听”等重要气功方法和术语。其习练层次有二：一是初学者利用“三元归一”法外加鼻子意念中向通天穴（百会前五分，旁开一寸五）处一撩，如伸出的两个触须，在头顶上方丰目合，然后想象如一个气柱从百会进入脑中心；二是熟练后意念用鼻尖下找会阴，从尾闾向头部通天穴一撩，接下来的意念同前。此句口诀的作用不可低估，练功前认真体会口诀的意念会使站桩的杂念减少，心神更加宁静。关于总口诀重点就讲这一句，其他不再详述，后面讲意念活动时再做论述。

(二) 两对矛盾：

站桩各部身形要求可以说处处有矛盾，这里所说的矛盾实际主要指“过犹不及”的问题。“三心并站桩”姿势上的矛盾很多，但最关键的有两对，我们讲功法的关键往往是为其功效服务的，站桩的主要功效是松腰松胯松尾闾，由此，我们可以判定站桩中主要矛盾的集中部位是“腰胯尾闾”。第一对矛盾：腰向后突，但不能瘪肚子；第二对矛盾：大腿根部后收呈虚空的三角使尾闾对准指定点，臀部不能后翘。如何解决这两对矛盾呢？主要有三点，一是微微收腹，肚脐向后找命门，胯骨尖向后收，意念到命门阳关穴；二是用丹田气向后充斥命门；三是百会上顶，尾闾下垂，把脊柱拉直。注意领百会时要配合收下颌、大椎上拔，耳根上提，提到百会，百会上领，意念要离开百会从上提着，同口水主意，肩井下塌，意念塌至丹田命门。尾闾下垂要从命门这儿开始垂，垂尾闾时一定要结合提肛提会阴，以免气机下降而出现下肢静脉曲张或疝气。站桩如果把这两对矛盾懂得并解决好了，那么站桩姿势要求的三分之二算是调整好了，可以说站桩形体姿势的关键就在于这两对矛盾及其处理上。

(三) 三个圆撑

第一是档部要圆撑，即不夹档，男性阴囊不要接触到大腿内侧皮肤。脚内扣，膝内扣均有助圆档；第二是背部和肩胛甲这个区域要圆撑，两肩胛甲不要挤着；第三腋下要圆撑，确切地讲，腋下虚开，即虚腋，意念中腋下象夹着一个气饼子似的。站桩时肘微内扣有助于虚腋。虚腋能使极泉穴放松，有助于心经和胆经之气的畅通。另外，环抱式站桩时手臂要注意还有三圆三球：三圆指虎口要圆拇指不能翘起来，两手围成一个圆，两臂围成一个圆；三球指意念中两手抱着一个球，两臂抱着一个球，两臂和身体里面包括丹田也有一个气球。环抱式站桩时要时时给这些球加气，小心翼翼地护持它，并时时往体内收，往下丹田收。

(四) 四上一下：

四上指百会上领，舌顶上颚，会阴上提，脚心上提，一下指尾闾下垂。四上一下配合可使上下气机平衡，练功时可用鼻尖向下找会阴，会阴往后一转并带着脚心和膝盖沿脊柱往上提，提至百会，在百会上领的同时，尾闾向下垂。站桩到一定层次还可用两侧章门提会阴向上找大包，大包向上找青龙角，青龙角找百会，百会往上领，这样的意念有助于清阳之气的上升。另外，站桩还要注意“四个中正”，即头要中正，躯干要中

正，骨盆要中正，尾闾要中正。其实这四个“中正”应该是一个整体，如有哪一个不中正了，就会影响到其他三个，当我们把这四个都调中正了，整体气机就不一样了。

(五) 五个结合：

这五个结合是对胸背部及上肢的要求，即含胸与扩胸相结合，拔背与落膀相结合，松肩与提肩相结合，垂肘与悬肘相结合，坐腕与提腕相结合。这五个结合可用呼吸提肩法来整体调整，先深吸一口气，同时两肩往上提，背拔直，然后慢慢呼气，随着呼气胸内含并向两侧展开，肩放松下落，并微前合，两肩头向外上方轻提，肘腕关节处似乎有两个气绳子上拉下拽着关节。五个结合可使胸背开阔，心肺放松，亦可使两上肢六经和畅，关节气血流通。

(六) 六个“不要”：

1、站桩时眼球不要随意念往下转动，意守丹田时眼球是保持平视状态的。如果守下丹田时眼球老是随意念翻转向下看，则为传统功法意守方法中的内视意守（又称形动意守），此法弊病甚多。检测的方法是把手心轻轻敷于眼球部，然后想下丹田，如果此时眼球向下翻转了，就是内视意守。三心并站桩我们多用纯意念意守和神光意守法。

2、站桩时重心不要放在脚跟，重心应该均匀地放在整个脚掌上。

3、意念“三心并合归丹田”时千万不要想气行走的具体路线和过程，否则会出毛病。另夕卜，手心向内归丹田时不要手心直对着丹田“抄近路”从外边走，手心向内指从身体里边经胳膊至丹田。

4、意念归田时不要总是不断发归丹田的指令，而是一发即止，用体察思维体察丹田之变化，若有了杂念再发归丹田的指令。对于这点我不妨多说两句，练功初始阶段我们往往自我感觉长功很快，可是进入一阶段后功夫似乎就长的慢了，多数人都会出现所谓的功夫“瓶颈”。那么如何解决这个问题呢？我想除多拜访“明师”外，个人在运用意识上要适时转换。传统气功认为，练功到一定阶段，意念必须从发指令地位改换成“静观”地位，否则不仅影响功夫上进，而且有神劳气耗之虞。因此练功到一定阶段必须加强“慧”功的练习，即加强体察的意识活动，越注意体察，体察到的东西就越明细，入静层次就会越来越深。相反，如果你站了十多年的桩，每次站桩时还总是不停地在念叨“三心并合归丹田”，那就真有些神劳气耗了，难怪有的老功友告诉我站完桩觉得很累。

5、桩功站好后不要去调整姿势。应该说练任何动功功法当动作练的基本熟练后，在正式练功时就不要过多的去管动作，而应以运用意识体察气机变化为重点，即古人讲的“忘形以养气”阶段。征诸实际：不少习练者练功多年依然有“死于形下”的通病。如站桩，有的人总是认为自己姿势不合度，一会儿动动这儿，一会儿调调那儿，时间都在调整姿势中浪费了，长期以往，丹田怎么能练出感觉呢。这也是一些身体有病的习练者病总迟迟不见好的重要原因之一。笔者在教功中遇到此类现象不在少数，后习者当以此为鉴。

6、站桩中如果身体出现微晃或微颤，这是身体放松的现象，这时千万不要把意念长时间专注在“晃”、“颤”上，否则有的人会因意念的强化作用而出现自发功。

好了，为了便于记忆，我将以上关于站桩身形的要求的六条归纳一下，一个总口诀，两对矛盾，三个圆撑（包括三圆三球），四上一下（四个中正），五个“结合”，六个“不要”。

三、三心并站桩的意念活动

(一) 意念活动：练三心并站桩时三心并合的具体方法有三种：第一种是内混元

练法，即从人体里边的“三心”处往丹田并合；第二种是外混元练法，即从人体“三心”的外面延伸线的无限远处（虚空）向丹田并合；第三种是配合呼吸，吸气时三心并往丹田，呼气时从丹田开向三心处。配合呼吸可以用外混元练法，也可用内混元练法。那么有人问：我应该用哪一种方法合适呢？我觉得应该自己在练功中体悟。一般来说，初学者多用外混元练法得气较快些，不敏感的人用呼吸练法容易收住心神。老师在讲课中大多特别强调外混元的练法。笔者站桩二十多年，亦多以此法为主，感觉丹田和虚空相连易于松神松形且易于收虚灵之气。对于初学者来说，不妨多用些形象思维，如想像从虚空降下五个大气柱子从三心透入丹田，如果从丹田拽着五个气柱，则收气效果更好。当然，想象光柱子照入丹田，温泉、瀑布、天河水流入丹田等均可。总之，

形象思维有鲜明的形象性，整体性强，易于调气。另外，到一定阶段加深体察丹田及周身气机的变化也是站桩意念活动的重要内容，而且是更深层次的意念活动，这一点在前面讲“六个不要”时已作了较多的论述。这里再引用一下佛家天台宗的“止观双修”法来帮助大家理解关于体察这个问题。“止观双修”中何谓“止”呢？念念归一为止；何谓“观”，了了分明为观，禅宗的定慧双用也是同一个意思，练功当中有了杂念就得用“止”，用“定”，当意念集中了后就得上“观”，用“慧”，即古人讲的“静观”，我们讲叫体察，由于一般练功者在练功中不时地产生杂念，因此必须时时用“定”和“止”。定能生慧，精神集中后产生内在的气机变化，这时要用“观”和“慧”，练功中光用“定”、“止”或光用“观”、“慧”都是不符合练功实际的，所以说练功应该是止观双修，定慧双运的。

（二）三心并站桩的意守原则。三心并站桩是意守功法，因此他必须遵循意守的原则：似守非守，若有若无，一聚一散，神守一如。似守非守指的是意守的主体，即意识；作为意守的主体——意识，在守丹田的日创候，要做到似守非守、有意无意、勿忘勿助、不即不离，方能使意识活泼自然，悠闲自在，轻松平淡。如若意守的太紧太死，一方面会把丹田气练的太实了，另一方面会导致练功中出现口干舌燥、心烦意乱、杂念丛生，即古人讲的“意有余便是火”。关于“似守非守”这一原则，传统功法讲的很明确，说“知而不守是功夫”，又说“不可以有心守，有心守则着丰目；不可以无心守，无心守则落空”。就是站桩你太著意于守，就会把气聚的太实太死，反而使气失去它本具的活泼之性；相反，如果你深层意识里意守的意识信息量不足的话，意识就容易散了，自然就无法更好的聚气了。当你练的能感觉到丹田内气了，应该说似守非守的问题就基本得到解决了。

若有若无，指的是意守的对象，即丹田。气功所讲的丹田实际是身体里边特定的气场，它和人体的一些实体组织是呈兼容的，既然是气场，它就不是哪一个具体的点，而是球体似的这么一个空腔。这样解释我们就好理解“若有如无”的含义了。你说它有，但无形，故称若有；你说它无，但有气，故称若无。正所谓“有气则成窍，无气则渺茫”啊！

一聚一散，是针对初学者运用意识的一种具体方法，也是对“似守非守”的一种补充。初学者守丹田往往守不住，老守着容易跑神，就用一聚一散。如三心并站桩，三心并到丹田，没有杂念就不管它了，有了杂念时再并。这种方法的好处是有利于气血流通，能使体内气机规律化。

神守一如，此原则是指练功达到高级境界而言。一般入静的层次，练功时意守的主体——意识，和所守的对象——丹田，是分开的，是两个东西。当入静到一定程度，两者就合为一体了，分不出来谁是谁了，这种境界就是神守一如。其实，我们在平常练功中也会偶尔出现这种情况，只不过我们无法将其延续下去而已。

关于意守原则，有一点我要特别说明一下，经常有同学问我，说站桩时意念总是守不住。的确，有的人是真守不住，但更多的人是对意守的含义没真正搞懂，认为意识一刻也不能离开丹田或丹田某一个具体部位，一旦稍有离开他自己意识里所划定的这个界线或具体部位，就执著地认为是跑神了，是守不住了。多年的教功中，我凉奇地发现这种现象害苦了不少练习者，有的人不愿坚持站桩也许就因为这个原因。由此可见，练气功明理是多么的重要，故有“理即是法，法即是理，理法圆融，理法不二”之说，你理上进一步，法上就长一丈。这也是笔者花时间整理此文之初心。

至此搁笔，不当之处以老师的书籍及讲课材料为准。（肖世强整理）