

# 土行孙论站桩特辑二



内容出处：野百合社区——站桩专栏 (<http://www.16571.com/bbs>)

内容整理鸣谢：沧海一笑，宁玛小和尚等版主

特别鸣谢：土行孙版主

《土行孙论站桩特辑二》制作：由风后延续浑圆正气版主《土行孙论站桩特辑一》方式制作，内容以 05 年精华贴合集中土行孙论述关于站桩的内容为主，一般括号中的内容为土行孙回复的内容。

首次制作合集，有遗漏和错误的地方请大家原谅。

# 目录

I.	站桩时间·····	4
II.	站桩姿势·····	5
III.	站桩体征、感觉·····	10
IV.	站桩和外部条件·····	21
V.	站桩与治病·····	22
VI.	女子站桩·····	27
VII.	站桩与其他·····	28

浑元桩(最好是在早晨炼，因为早晨可以在阴寒之地炼，如果是晚上，只能在条件稳定的地方炼。空腹也没有关系的)

### 1、起式

身体正立，两脚分开与肩同宽(这一点很重要，自己不易体会，要让别人看你是站得掌与肩同宽)，脚尖向前，不允许有内外八字，全脚踏地，二肩与脚掌心一线，站好了这一点，足心会有发热或发麻的感觉。双手自然下垂，双眼目视前方。起式的目的，一是凝神，从思想上做好练功的准备，二是体会气血的运行，从而进入持桩状态。

### 2、站桩

双手缓缓上提到胸前，双手外拉而抱圆，两腿自然平衡站立，既不外开，也不内扣，基本接近自然姿势要点如下：

脊柱正直，是气机发动的关键，此点必须做到。头正，颈微内收。这是躯干的要点。

两手指尖相距一拳之远，指尖相对，掌心向内，十指自然分开，手掌与胸距约30公分。双手放在肚脐以上肩部以下的部位，具体可视个人的情况而定。肘略高于手，肩部要松，这是内力导于稍节的通道。内抱外撑，站到一定程度，自可体会深切。还要做到肘横腕挺。这是上肢的要点

站桩时呼吸自然，练功中要注意全身肌肉放松，心态平和，只有这样站得才会轻松，站得长久。

注：土行孙桩式中双手位置比较高，这是功夫到一定程度后所为，难度比较大，初学者可以将双手位置放低点，只保持在肚脐以上即可。

### 3、收式

两手合抱于丹田，男左手在下，女右手在下，静默二分钟，默想全身气机如百川归海一样流入丹田，丹田如同无底深渊，收藏无尽气机。然后提肛收腹，二手往下一按，气机收入丹田，就完成了收功。

4、有关练功意念：刚开始练功不必要求意念，功到一定程度自然会有体会。

初学桩功全身酸痛、疲劳，容易造成肌肉紧张，姿势变形，所以在练功中时刻注意姿势，要常留意放松全身肌肉。

练浑元桩注意事项：

1、不可以在电风扇下和空调房里练功，易感风寒；

2、功后最少半小时内不可以接触水(比如喝水、洗澡等等)，也不可以大小便。所以最好是在功前喝水，大小便！

3、可以酒后站桩，不可以事后站桩(房事后)。炼功的人最好减少或者避免房事，功后想要有房事，间隔的时间越长越好。

4、初炼者，应该避开刮风、下雨、雷鸣时站桩。

5、有心脏病的人不可过度练习站桩，应该少站勤站，积少成多。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>