

太乙混元桩法

太乙混元桩法全称为“武当太乙隐仙派混元阴阳五行桩”。该桩为武当太乙五行拳法、道法的根本，凡修炼武当道家嫡传内家拳功者，无不以此桩为基础，其中的“七返九还大法”为隐仙派采气得气之源，而“混元一气旋转乾坤”之法更为求得拳术中“旋转力、混元力”之基础，因此凡入我门中学习武当派拳功者必以此桩为重中之重，每天操练一至十遍，一年后即可身具奇功，下面具体详细解说练法。该功共分三步，第一步为“太乙七返桩”，内容如下：

1 预备势：练此桩前最好空腹，除净大小便，裤带不可太紧，以自然不松垂为度。自然松净站立，双手分置大腿外侧，且平视前方，如图 1 所示。意念：我站在武当山之巅，天风温和的吹拂我周身，我要与山川大地融合为一。

2 太乙七返桩：

(1) 由“预备势”双脚以脚跟为轴，双脚尖极力向外分开，成一条直线为度，如图 2

(2) 上身保持不动，接图 2 双脚再以脚尖为轴脚跟向外（两侧）横撇，变成两脚脚尖朝前直放，如图 3

(3) 凝神定气，两手同时由下向前向上缓缓抬起，掌心向下，高与肩平，如图 4

(4) 座腕亮掌，变成两掌心向前手腕下折，掌心向前有凸意，但不可用力，全身仍保持放松状态，尤其肩部松垂，如图 5

(5) 身缓缓下坐，同时双掌缓缓随身体下按至小腹前，双掌仍掌心向下，虎口相对，五指自然分开。如图 6。此势即为“太乙七返桩”定势，注意下蹲不可太低，不可太高，膝盖弯处约成 120 度角即可，身体保持中正，脊柱竖直不可尾闾骨前顶。两胯根处微有向两侧的横撑之意，使阴部两睾丸及阴茎都保持自然松垂。女性也需要横撑胯根，并意念阴部阴道口子宫口微微开张。两手不可有丝毫用力，意念双脚与大地粘在一起，并越粘越紧，牢不可拔。

(6) 现在开始调呼吸。其实所有的内功都是由呼吸炼成的，此处也不例外。注意，缓缓地吸气，意念大地阴冷冰凉，而地心处却涌动着炽热的地火，我的吸气便是把地心处的地火热气吸上来，沿着我的两足心“涌泉穴”吸入骨髓中，再沿着骨髓向上升，在“会阴穴”（在前后阴之间，阴囊与肛门之间）处融而为一，再沿身体之中线向上升，直升到脑部中的“泥丸宫”。“泥丸宫”在眉心与后脑之间，意为一空窍为神灵所在之地。路线由“会阴穴”向上经“丹田”（肚脐后，命门前空穴）再经过膻中窍（两乳头连线中间点向后，体腔中间之空窍）向上经脖颈中管过“鹊桥”（舌头轻抵上腭即上牙膛，称为搭鹊桥）再向上可入“泥丸宫”。此时眼可微闭，中间留一微缝恰巧照住双掌中的空间，耳不外听，上下牙齿轻合，小腹内收，此为吸气。吸气过程中，随小腹内收可用意念向阴部向上向体内抽吸。但不可太勉强用力。只要有微动感觉即可；女性则意念向阴道内缩紧子宫口封闭。一吸气完成后，即转为呼气，呼时全身放松，气由“泥丸宫”经“膻中窍”、“丹田”向下到“会阴穴”仍分为两股入两腿骨内，再向下经脚心“涌泉穴”深入地底回归地火之中，此为呼气。注意：呼吸用鼻，口唇闭紧。呼时全身自然松垂，小腹复原，阴部松沉胯根仍撑开。一吸一呼为“一息”，心中默数，共七吸七呼为第一遍。呼吸之间用意不用力，力求自然，一定要缓慢悠长。心中慢慢的数一、二、三、四、五、六、七；吸时数，呼时松气即可，再数二、二、三、四、五、六、七，一至数到七、二、三、四、五、六、七为第一轮。

如果为业余练功者，练完第一轮即可停止，然去接练“太乙九还桩”，如此日日习练日久自成。如果有时间的专业习武者，欲求长功快可再加练第二轮、第三轮，但最多不可超过第七轮。而且练几轮“七返桩”，就必须接练几轮“九还桩”。所以必须自己掌握好时间，以循序渐进为好。

3. 太乙九还桩：

接“七返桩”之架，身体不动，只是缓缓地将两手由内向外翻转成手心向上，仍置于小腹前，五指分开略撑，双掌如抱一大气球，如图 7。略定神，停止逆呼吸，恢复自然呼吸，意念头部之上顶中开一洞，洞口约拇指粗细，此洞深入向下经脑中、鹊桥、口腔、喉咙、膻中窍、丹田到会阴，为一直线。天空中阳光灿烂光明温暖，但天空极深极高远处则有阴凉之精气，此精气随我吸气时由我头顶洞口进入我身体内，由泥丸宫直下会阴内并充溢于阴部之中，我呼气时此清凉精气则归入我的腹腔命门等处。（命门在脊椎正对肚脐之骨节处）；吸气时小腹略鼓，意念清凉精气由天至顶至会阴穴，为一吸气，呼气时意念精气归入腹腔命门。此为一呼气。一吸一呼为一息，共九息。呼吸时身体各部要求与“七返桩”相同，闭口，微合目留一缝照于双掌中间空处，耳不外听，舌抵上腭，鼻吸鼻呼，双手虚托不可着力，肩松垂，忘掉两腿。就这样教吸不数呼，由一、二、三、四、五、六、七、八、九到二、二、三、四、五、六、七、八、九直到九、二、三、四、五、六、七、八、九为第一轮。

一般练几轮“七返”就练几遍“九还”，其实也不拘于此。但“七返”通常最多不过七轮，“九还”最多不过九轮，“七返”为通地火，以地火

之阳练我身中之阴，“九还”为通天水，以天水之阴济我身中之阳。那么为什么又称之为“七返九还”而不叫“五返六还”呢？这是依据最古老的“河图洛书”而来。在远古时代人们开始认识宇宙天地万物时，是由最简单的“一”开始的，道家之祖老子说，“道生一，一生二，二生三，三生万物。即是此意。”“河图”的理论即为“地四生水，天九成之”，“地二生火，天七成之”，因此，七为火数，九为金数，通过水火锻炼以成“金丹”。道家的“金液还丹”理论，便是由这些理论而产生的。这里以“七返、九还”为名，主要是锻炼体内的真气凝聚与通畅。“七返”由下通上，“九还”由上至下，使身内排浊留清，进而周流全身。

4、太乙混元转气桩：

(1) 由“九还桩”势，身体不动，自然呼吸。两手由手心向上虚托，缓缓向上抬起，同时双掌略向内翻，成双掌合抱式，高与胸齐，十指自然分开相对，相距约五寸，如图 8。

(2) 全身松沉，胯根横撑，阴部松垂，意念两睾丸松松下垂而对称，如天平之两端的称盘平正一线，女性意念两乳房自然松沉，也如天平之两端称盘平衡一线。

(3) 此时不计呼吸，身体向左缓缓旋转 90 度两脚不动，同时身体前送，右脚蹬直，左腿成弓步，如图 9。

(4) 接上式，身体不动，左脚蹬 直，身体后坐，重心落于右腿上，上身保持原态，如图 10。

(5) 接上式，身体右转 180 度。如起势时面向北，则图 9 为面朝西，此时转为面朝东方，身体缓缓随转动之势向前移动，左脚蹬直，右脚成弓步；如图 11

(6) 接上式，身体缓缓后坐，右脚蹬直，身体重心坐于左腿上，如图 12。

(7) 接上式再身体左转 180 度成图 9 式，以后左旋右转，边转边数。

(8) 此时不计呼吸，由图 9 时数一（默数），图 10 数二，再数三、四、五、六、七、八为第一轮。再数二、二、三、四、五、六、七、八为第二轮，数到八、二、三、四、五、六、七、八为第八轮，此时为第一遍，可根据练功时间练一至八遍不等。

(9) 此式名为“混元一气旋转乾坤”，关键在于旋转转气，通过“七返九还”的采收天地二气，此式便将身中之阴阳二气转和为一，使之成为真正的精气内力，旋转时，意想带脉，带脉如腰带围腰一圈，前后与肚脐命门相齐。意念真气在带脉中流动，（带脉粗如拇指）在身内画一 8 字圈，同时可观注“六球一柱”，何为“六球一柱”呢？“六球”即为上中下三盘各二球。上盘为两眼球，中盘为两肾球（命门两侧各有一腰子如球），下盘为两睾丸球。女性中盘为两乳房球，下盘为两肾球、一柱则为脊柱。三盘两球连线则为“三”字，内隐仙理，故称为“隐仙派”。旋转时以脊柱为立轴，三盘六球随之左旋右转，内中真气自然也随之左旋右转，久则转聚为一团精气，即成内力。再通过长期的左右旋转，身体如沉入大地，双脚如入地三丈，两腿如桩如山，身体双臂松沉旋转而具有一种螺旋力，此为可化解任何外力，而由于内气渐旺，双掌合抱中又产生一种如气团的膨胀力，也可称为弹力，所以此桩为武当拳功道法之本，精气内力之源。丹道家称此阶段为“筑基”。旋转时，眼微开目光注于身体面对的前方，虽开而似闭，耳则似听非听不着意于任何事物。身体切忌上下浮沉，始终保持在同一水平线上。

5. 收势：

接“混元桩”势，练完一整遍后，即可停止旋转之势，身体转向正北方，身体缓缓直立，双手放下恢复预备势之位置，再以双脚尖为轴，双脚跟内合；再以脚跟为轴两脚尖内合并齐，两脚跟再内合并齐即可。

以上即为“太乙混元桩”的全套修炼方法，这是基础中的基由，每日至少练一遍泐切！切切！

关于“太乙混元桩”的练气还丹共分为三层功夫，这里只介绍了“筑基”的基本要求，其目标基本为聚敛真气，持聚成气团，然后能用此气团开通八脉，通过打八脉锤使身体的真气更加鼓荡，同身产生抗击打能力；然后运用真气可负重致远强健体力；用此真气可御寒辟暑，可辟谷不食，可颐养回春还颜不老，可精力健旺身轻力大，神彩照人。第二层功夫为“运化”。即在旋转的过程中注意将意念之于“六球一柱”的旋转摆动上，双脚交替为根与脊柱相连，再深入地底与地心相连。六球如飞砣因离心力而张开，身中精力充沛弥漫，身如擎天之柱，周围气流均为我的旋转所带动，围绕我的身体成一气旋，又如龙卷风之势。此时真气已充入身体的每一个毛孔每一个脏器，武功正与真气相合，形成真正的内功，此阶段为真正的伐毛洗髓超凡脱俗的阶段，丹道家称之为“武火炼丹”。第三层为“入神”。如果如前两层还有内气与内功的运化，那么这一层已不再关注真气的变化，而全部转为神意的运行。即周身真气盈满后，意念身体膨胀放大，而周身外围有一层气流如绳索缠绕着我，我不断的旋转用意念将周围的气圈撑大，渐渐我周身放出明净之光包围身边，此光气之圈再将缠绕我之气绳胀大并使之逐渐融化与我的气充分融合，气光愈散愈大愈广愈远，渐于虚空相合。

此时我顶天立地旋转于虚空之中，周围除了虚空已一无所有，我的身体已渐渐融化于虚空中成为一个透明的气旋，此时身心俱入虚静之中，我只是一团神意不断地不由自主地自动地左转右旋，愈转愈慢。渐渐不动，而连神意也不存在了，只留一片虚空。此时的功夫，道家称为"化光坐忘"，佛家称为"深入大定"，丹道炼气士又称为"沐浴养胎"。 "化光生忘"是隐仙派武功的最高层次，此时神意与身体高度统一，周身松净之极已达到一动无不动一静无不静，不以意觉纯以神行的境界，应事体物待敌全在不知不觉中完成。南派道家祖师张紫阳称之为"见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。"功到"神行"，已由武入道，终身受益。