

土行孙论站桩特辑一



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

内容整理鸣谢：步无尘、循序渐进、卫子等

特别鸣谢：土行孙版主

《土行孙论站桩特辑一》制作：浑圆正气（E-mail:ok-2001@21cn.com）

目录

土行孙论站桩特辑一.....	1
■谈初学站桩时间要求■.....	6
■时间类问答■.....	6
※问：有心脏病的人不可过度练习站桩，应该少站勤站，积少成多。.....	6
※问：一天练多少时间的功才有效？.....	7
※问：桩功日练 4-8 小时，可取吗？.....	7
※问：关于站桩的几个问题.....	8
※问：我现在处于考研阶段，练功时间无法太长。.....	9
■意念要求■.....	10
谈浑圆桩修炼.....	10
※问：站桩怎样排除杂念？.....	11
※问：才开始站混元桩的时候，不需要一点的意念诱导吗，只是站？.....	12
■姿势要求■.....	13
谈放松：.....	13
■眼部要求■.....	14
※问：练站桩的时候可以看电视吗？.....	14
■身部要求■.....	15
※问：站桩时应该提肛吗？.....	15

※问：如何真正做到松肩呢，有什么窍门呢？15

■肩膀手臂要求■16

站桩时不要体会两手之间是不是有一个气球，或者有没有一种轻微的排斥，这样的话在手上立意过重了，会失去浑元的意义。最好不要把手臂往下放.....18

手低于肘很容易进入浑元状态，而手高于肘就慢的很多了，除非是很有经验的人，这样做才能有浑元状态出现，但也耽误了时间.....19

■腿和脚要领■19

前脚掌用力七后脚掌用力三，如果条件允许，略微扣脚指21

最好不要调整身体的重心，如果站桩时多次调整身体的重心，会使站桩效果大打折扣21

■答站桩注意事项■22

■答收功■.....23

■站桩与饮食■23

■WC（上厕所）问题■.....24

■站桩与睡眠■25

■站桩与周围环境■25

■站桩与房事■26

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 27

炼完功就想上床啊，基本上等于白炼了27

■答站桩与兼修■28

炼武术站桩和修行站桩的目的不一样，所以结果也不一样，并不是说炼武术站桩不好。我本身也炼混元桩，为的是体会天地混元一体的感觉，没有在武术和技击上运用。这是追求技击和养生的两种选择，楼主的意思不是要讨论长寿短寿的问题吗，并不是在讨论桩法的好坏，或许我没有说明白29

■答站桩和盘坐■32

绝对可以同时炼的，而且互相之间没有影响，或者说有影响也只能是有好的影响。站桩的老师大都不提倡盘腿坐，那是因为站桩把腿都站硬了，盘不上，或者说是给自己盘不上找借口，具体练习时间要看自己的情况而定了，呵呵灵活机动吧33

■答浑元状态■33

主要的问题是没有进入浑元状态，目前现阶段还不适合炼入静的，只需要找浑元的状态，一旦状态找到了，在这种状态下再入静，效果会更好的。睡午觉是一种习惯的反映，不信你在要感觉困之前，找一些比较重要的事去做，精力集中的时候就会忘掉困的有些高手只要一站上桩就能"上架"，所以每天炼一个小时或半个小时就能行，但是对于刚刚入门的人来说，不能一站上桩就"上架"，就得要长时间来找这种感觉了。如果从技击的角度来看，站不站桩确实有些差别，但不是绝对的。如果从修炼的角度来看，有必要多炼炼站桩。"上架"就是一站桩就立刻进入混元状态，这种状态不是局部的气感，而是正规的功力扶持的"混元气态"，是一种"凝固态"。在咱们论坛上只有几个人炼出来过这种真正的状态，这种状态是有现象印证的33

■谈站桩后的反应■	35
放松不了没关系，就是时间短，不信你紧张 4.5 个小时试试，人本身是有自我调节功能的，时间一长，人体自身就会调节放松的。	44
■纠偏■	47
■答其他问题■	49
对于时间不多的初学者，最好是炼炼低位的站桩功法，这样又锻炼身体，又节省时间。初学者多炼动功会好了些，炼静功比较慢一些	49
炼功.修行不是单一的事情，单纯的坐，站，炼气，念经只是炼功，不是修行，修行是一门综合的学问，绝对不是单纯执着某一法，某一门的事。必须齐头并进，不能瘸腿	50
浑圆桩主要的还是从外在的浑元渗透成内在的浑元，真正的浑元要求的是内外的高度统一浑元，而不是单纯的体内阴阳的匹配。】	51
动静哪个都不能偏废，但在各个阶段应该各有侧重，初学都应该以动功为主，静功为辅助，基础略厚一些的则动静持中，修为高的则可以静功为主，动功为辅	51
如果没有师傅指导，可以炼高.中位马步桩，如果有师傅指导炼四平马步桩，效果是相当不错的，但是前提是要有个明白人教，否则，还是别拿自己做实验的好	55
土行孙谈突破与反生期:	55
土行孙谈练功时间:	56

土行孙谈浑元桩与铜钟功(小八卦内功)的区别:56

谈小孩子炼站桩:57

==谈初学站桩时间要求==

用不着刻意的行气，开始只要傻站就行了，主要的是时间的保证。不管有没有感觉，在刚开始阶段必须得保证时间，只有保证了时间，才可能有实在的效果，实际站桩的效果并不慢，只是时间短，每天最低也得保证两个小时，最好能保证在四个小时左右，如果能保证时间，没效果才怪呢。站桩首要就是战胜自己，战胜困难，要以苦为乐，能创造最大的苦，也就能找到最大的乐。

==时间类问答==

※问：有心脏病的人不可过度练习站桩，应该少站勤站，积少成多。

【一般在初炼的时候，尽量不要太低，只要略蹲一点点就行了，这时主要是要找到浑元的状态，不需要蹲的很低。在浑元状态能持 4 小时以上后，再逐步降低桩位，这样就可以了。千万不要力求低位，如果那样的话，只能炼力，不能炼气，就失去浑元的根本了。建议：站桩前一小时喝一些用淡盐水煮的绿豆，然后用冷水泡脚，过 20.30 分钟后再站桩就好了。如果是初炼还是建议不要站太低的，45 度角的站桩最好是在能站几个小时之后再实施。】

※问：一天练多少时间的功才有效？

【土：如果能进入状态，一天炼 4 个小时才能有剩余的效果，2 小时之内只能弥补每天的消耗。如果单纯的说有没有效果，只要炼了就有一定的效果。】

※问：新手站桩多长时间适宜？40 分钟到 50 分钟可以吗？

【答：四五十分钟确实少了些，最低也得在二个小时左右也会有真正的状况出来。】

※问：“第一天练了两次，每次约 30 分钟。第二天也是两次，每次 40 分钟。第三天早上 45 分钟，下午在空调房里练了一个小时

【土行孙答：才炼这么点时间，手臂再往下放，那以后站时间长了，手该放哪里啊，站桩首要就是战胜自己，战胜困难，要以苦为乐，能创造最大的苦，也就能找到最大的乐。】

※问：桩功日练 4-8 小时，可取吗？

【土行孙答：（无论是对于初学者，还是对于高手，多炼功，常炼功都是可取的）】

※问：芎老的《桩功与四形》说 10 年达精满浑圆身，日练 1-2 小时，而安平先生说 1-2 小时似乎没什么用，您的体验怎么样呢？

【土行孙答：（这里说的时两个层次的事，在刚开始阶段炼功的人，根本就进入不了浑元的状态，别说 2 个小时，就是 8 个小时也不一定能“上架”，就是所说的进入浑元状态。而有些高手，只要一站就立刻能进入浑元状态，所以高手站了 2 个小时，本身就在浑元状态中 2 个小时。而新手可能站了 8 个小时，也只有短短的 30 分钟是在浑元状态中的。所以说别看都是在哪里一样的站了，功效和结果

绝对不是一样的)】

※问：关于站桩的几个问题

单次站桩的时间是不是越长越好？

【(当然越长越好)】

每天早中晚站桩 3 次，每次可以站 30 分钟以上，晚上加坐双盘（大概可以 45 分钟以上，）意守命门，这样同时练功可以吗？

【(最好把 3 次的时间并成一次站，一次站 70 分钟，都比 3 次加一起站 90 分钟强)】

如果每次只有 50 分钟，是不是练不出效果？

【(不一定，也应该有一定效果的)】

如果每天累积时间超过 4 小时呢，有没有效果？

【(最好是不用累积，站就一次性站够点，效果会很明显)】

※问：我以前站桩，早晚两次，每次 40 分钟。觉得开头一个月效果很明显，但后来好像没什么进展。不知道是否时间太短的关系。我想要练出充沛的内气来，不知道是否要延长时间，加大力度，还是靠日积月累慢慢的积累。还望高手，有经验的功夫指点！多谢！

【(身体是有一定的适应性的，如果适应了，反映就会轻一些，这时最好能加大力度)】

※问：多谢土行孙指点，立志练习站满一年，可以连续站上 2 小时！我希望可以练到通小周天，内气可以随意念到处流转的境地！这样气通百脉，百病不生。

【(用一年的时间来练习站 2 个小时，是不是有些太浪费时间了，多说有 2 个

礼拜就可以了。再说只能站 2 个小时怎么可以气通百脉，百病不生，这不是太容易大劲了吗??)】

※问：我现在练习已经 2 周了。本周达到每天三次，每次 50 分钟左右。再下去，觉得膝盖这里疼，可能是姿势不正确，肌体没有适应。由于害怕劳损，所以打算过一周再继续加时间。我希望一个月后可以达到每天 3 次，每次 2 小时。这样的强度，应该够了吧。由于体质弱，所以想先练上一年站桩，然后再练静坐运气。如果站桩也可以运气通周天的话。就不想练静坐了。因为我觉得站桩形神兼修，对强壮体质更实用些。我练功的目的还是“用”，希望自己可以一直保持健康强壮，从容应对日常生活的琐事。

【(动静兼修还是有必要的，不过在入门阶段还是专一一些好，建议先炼站桩。)】

※问：“第一天练了两次，每次约 30 分钟。第二天也是两次，每次 40 分钟。第三天早上 45 分钟，下午在空调房里练了一个小时，”

【土行孙答：才炼这么点时间，手臂再往下放，那以后站时间长了，手该放哪里啊，站桩首要就是战胜自己，战胜困难，要以苦为乐，能创造最大的苦，也就能找到最大的乐。】

※问：我现在处于考研阶段，练功时间无法太长。

【(时间不长也没关系，可以加大站的力度，比如低位，或者挂铁环加大臂力等等的，)】

问：我学习有时比较忙，而且是刚开始，不太可能一下子站很久 可能是抽点时间站着 如果一开始站的时间不是很久 但次数多一些 这样效果会好吗？

【土：也是有效果的，炼了就不比不炼强，但是如果坚持一次性的长时间练习就更好了。】

※问：经过这段时间的调整，我的练功安排如下：中午 1：45 准备（做些热身活动）2：00--2：25 站桩 2：30 上班晚上 9：20 准备 9：35--10：00 站桩

【（站的时间太短了，而且还是分两次站的，建议加长时间）】

问：1 从现在起我准备以站桩为主，先练三个月再说。

2 站桩已经从 18 分增加到 25 分，照这个速度，年底就可以站到 45 分钟。

【土：（照这样炼下去，要想达到一次站 7 个小时恐怕要等到 10 年之后了，兄弟！能不能再刻苦一点啊？？？）】

问：1 最近站桩的感觉：练到 10 几分钟时开始发热，站的过程中腰部发涨，不知是不是在气冲督脉？

【（我看应该是累的，不是在气冲督脉）】

2 我身体比较瘦弱（身高 1.70，体重 50 公斤），想通过站桩变得强壮，不知这需要多长时间？

【（照这样炼，可得需要一些时间了，如果不能加长时间，不如炼炼中长跑了）】

意念要求

谈浑圆桩修炼

炼功有组织，有计划的炼，不是凭着性子炼，还要有系统，有验证的炼，不能看到哪里想到哪里就炼到哪里。站桩初期对半小时内不能方便，喝水，接触水

的要求是必须严格遵守的。开始阶段可以不要太控制杂念的，没有杂念还炼不好功夫呢。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。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。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。刚开始练功时可以考虑听听音乐，看看电视，以缓解练功带来的枯燥和烦躁。随着以后练功的深入，应该慢慢放弃听音乐看电视，专心练功。练功要脚踏实地练功者一定要脚踏实地的，不要过于敏感，大惊小怪的，简单的来说一个人能稳稳当当的站 7.8 个小时也是一种功能吧，这样的功能多实在，可见又可行，又可信。练功有组织，有计划的炼，不是凭着性子炼，还要有系统，有验证的炼，不能看到哪里想到哪里就炼到哪里。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。刚开始练功时可以考虑听听音乐，看看电视，以缓解练功带来的枯燥和烦躁。随着以后练功的深入，应该慢慢放弃听音乐看电视，专心练功。

※问：站桩怎样排除杂念？

【土：不用刻意的排杂念，站桩的时间长一些，杂念自然就没有了。因为时间站的短，再加上是初级阶段，所以才会有杂念的。炼时间长了就会自然好的】

※问：我以前学过气功,站浑圆养身桩的时候我的意念会想起以前功法的意念,这会不会出偏呀.站养身桩的时候会想起击技桩的意念这要不要紧？

【意念太杂了，太多了还是不好的，尽量要求专一，实在不行，什么也不想，

看热闹也行，总比想多了要好一些】

※问：才开始站混元桩的时候，不需要一点的意念诱导吗，只是站？

【是的，刚开始时间是保证，所以如果非得说要有个意念诱导，那就是要想着加长时间】

※问：可我总觉得没有意念诱导，自己纷乱的思想没有一个聚集的目标，这样是不是不能入静，

【刚开始阶段，又是胳膊痛又是腿麻的，上哪里能入静，想入静也难啊，即使入静了，也不是真静啊】

※问：如果只是站，又该用什么样的方法来约束自己的心念呢，总得有个方法吧？

【就想着：我要寻找最痛苦的感觉，看看能痛苦成什么样，看看还有没有比这更痛苦的感觉了】

※问：站桩的听风听雨法

【站桩的时候，静静的想自己站在风雨中，风带来的雨点打在身上的每一个部位，每一个点，由小雨变成大雨，由微风变成大风，用一句话来形容这种境界就是：让暴风雨来得更猛烈些吧。哈哈虽然象在开玩笑，实际不是在开玩笑，炼炼试试吧。】

※问：初学站桩时呼吸自然不要过分追求逆腹式呼吸

我以前练功时，用的是腹式呼吸，现在练站桩时，肠鸣不断，好象注意力都在

小腹的起伏上，有时呼吸浅一些，没有肠鸣，还不习惯，这个问题该怎样解

决？

【土：这个现象是正常的，不用刻意的调整呼吸，这是在调整五内的气机。看你的情况反应还没有到一定的深度，到一定深度，还会有很多反应。慢慢炼吧。】

※问：一延长呼吸就觉得紧张,这是为什么？

【土：应该是还没有适应，再者初学阶段最好是自然呼吸，初学站桩时呼吸自然不要过分追求逆腹式呼吸.不要太强求。】

==姿势要求==

谈放松：

※问：练功应当是为机体创造一个自调整，自恢复的环境和契机。一直以为，练得心静就是创造了这种环境和契机，但现在看来还不够，还要加上松呀。松静了才能自恢复。对我来讲，松甚至比心静更重要，有了松，基本上就能静了，但光有静却未必能松。

但我却很难松，这和我天生的神经类型可能有关，以前我自练放松功，练到后来是一准备练就紧张，练得很累很累。但借助外力，由催眠师语言诱导我放松却能放松得很好。唉，松之不得，如之奈何？

【答：那就不炼松，专门炼紧，看看能紧到啥样，等把紧炼好了，也就知道松了，物极必反。要从正反两个方面入手炼，才会更方便一些】

问：刚瞧了王安平的混圆桩视频,姿势就是上面那图,真是越看越迷惑了看来在总的原则要求下,其细节是千差万别啊,各门各派要求均有所不同

（土行孙：不要跟王安平比，他是高手，我们不是，没看他腿还是直的呢，

哈哈，把手抬起来是给大家个面子，人家不抬手也一样炼出功夫来，浑元态对于人家来说，已经成为生活态了，八成拉屎都是在浑元态中进行的，别笑，很有可能，这不是开玩笑。)

二 眼部要求 二

※问：我在练习站桩时，曾经在闭眼后把两眼根朝向某个方向，好象关闭了视觉意识，这时略加注意身体中央，会有一种失重落入气洞的感觉。

【这是思维立意过重的一种失调反映，是错的练功方法，站桩没错，等功夫有了一定的境界后再把两眼合上，且不可以用意过重，否则容易昏乱】

※问：练站桩的时候可以看电视吗？

经常在气功的书籍中看到练站桩可以看电视，但是电视本身发出的射线对人体有危害的。到底练站桩的时候能不能看电视对身体有没有影响，谁能告诉我？

【初期阶段绝对可以，如果想往更高层次炼，就不要看电视了】

※问：还有，站桩时眼要闭的好还是要张开啊？

【最好还是要闭上眼睛，不过也要因人而异，功夫要死学，但不要死用】

※问：眼睛一定要睁开吗，可以闭目吗？

【这个因人而异，自己看着怎么舒服，就怎么样吧】

※问：站混元桩是否可以闭上眼睛练？

【土行孙：刚开始阶段不用闭上眼睛练，等能站的时间久一些的时候能闭上眼睛练最好了】

※问：还有时间久了，劲部肌肉也会因两手的抱圆姿式牵扯而酸胀，尽管在功中也注意放松和扭转活动，可过一会还是会酸胀，有什么需注意的事项？

【土：不要扭转和活动，这需要挺，如果连这都挺不住，不如去炼体操去了】

二 身部要求 二

※问：站桩时应该提肛吗？

【答：提肛不对吧，我们炼的时候还要特意放松这个位置呢。下丹田处一跳一跳的，是正常现象，在日常生活中不用管它，如果有空余时间守一守也可以。】

※问：这两天站桩累了，姿势有变形的情况，请问土哥，是臀部后翘，还是挺胯？

【土：桩位基本上就是直身下坐的状态，即不要后翘，也不要挺胯。】

※问：我站混元桩有几个月了，现在站时头颈、两臂、胸、腰、两腿两膝之间好象有种力量凝固在一起似的。有时候在晚上站桩，经常在眼前迸出象是兰色、或是其他五颜六色的一层层的光雾来，里面经常有小亮点，但小亮点经常是停一会就消失了，有时晚间起夜也有类似的现象发生。请大家指点一下这是怎么回事，以后得怎么对待这种现象。

【土：这说明你确实是自己炼出来的感觉，说明炼的还是不错的了，有上架的趋势了，很不错啊！继续努力啊！！】

※问：如何真正做到松肩呢，有什么窍门呢？

【土：两臂要以骨带肉松，而不是要肉带骨松，把意念松在骨头上，而不是肉上】

※问：我在站的是浑圆桩，在站的过程中，经常不自觉地手向胸前靠近、挺腹同时腿也挺直了而且自然提肛，请问这些是否正常，是不是要随时调整？

【土：这些都是错误的姿势，手向胸前靠近是手臂端不住的时候容易发生的。挺腹同时腿也挺直了而且自然提肛，这是没蹲住，精力不集中，没有放松的现象。必须要调整】

■肩膀手臂要求■

※问：我是新来的，因为“浑元桩功”的帖子是我贴在“武林绝技之家”的。看到这里这么多的武友喜浑元桩，真的很高兴。

我想说的是，照片中的浑元桩与我写的是不同的，只讲一点，为了手与肩的贯通，肘应低于手。而且站桩过程中，必须要睁眼去练，这是神，神不可丢。

【土行孙：不知道我们说的是不是同一个桩法？我所学的是肩要高于肘。肘要略高于手，而不是肘低于手，我们这样炼可能会略微增加一点难度。但是感觉来的快些】

※问：双手相距越一拳的位置，可站着站着就距离大了，一定要保持一拳左右的位置吗？

【刚开始阶段这是必须的要求】

※问：站桩时的手与小臂是接近一条直线？还是手与小臂间有一定角度，也就是说手腕是否弯曲？

【土：略微弯曲，手与小臂程圆弧状态，不是接近一条直线的状态】

※问：我发现我站桩的手与小臂几乎是一条直线，

【土：这个还差一些才算标准，手与小臂程一条直线不容易放松，而且也不

容易进入状态】

※问：掌心对着胸前，是掌心正对着身体吗？

【土：基本上是掌心正对着身体，略略有一点点偏向下】

※问：且手心是对着身体的斜下方的。

【土：基本上角度不要太大就可以。】

※问：如果掌心要正对着身体，那么要稍微旋转小指向身体靠拢，食指向外翻转。

【·土行孙答：是的，都这样啊。】

※问：浑元桩的肘如何摆？

【土：端圆平，低于肩高于手就可以】

※问：肩横肘撑是何意？

【土：是要松肩后把肘撑开】

※问：我看王安平老师的照片是坠肘，而您的照片不同。

【土：呵呵，因为我不他的徒弟，所以不同也是正常的啊。】

※问：“站桩的时候，我能够感觉到两手之间有一个气球，有时候还能感觉到两手之间有一种轻微的排斥，但是不感确定这是不是气感？除了手臂以为，其他部位好象无明显感觉，倒是胳膊特酸，想问一下各位，可不可以把手臂往下放点，我怕会影响功效？”

【土行孙答：这样是不对的，站桩时不要体会两手之间是不是有一个气球，或者有没有一种轻微的排斥，这样的话在手上立意过重了，会失去浑元的意义。最好不要把手臂往下放】

※问：今晚练功：大约是练了 40—50 分钟左右，突然我心中一动，双臂微微用意也用点力内合，很明显体会到双臂之间有阻力，感觉起来像是一个球，将意念放在这个球上，体会它，很不错的。但感觉这样双臂有点费力，所以我一边体会球感，一边放松双臂。这是否就是浑元桩的球感呢？下面要怎么做？这里出现的是双臂之间的左右阻力，以后会不会出现上下阻力，呵呵，就是浮力啊，那样一来把我的双手和身体浮起来了，站桩就轻松了，哈哈！我想找浑元状态的方法来对照，发现贴子不见了！求教各位过来人了！

【这是立意在臂了，上身的左右浑元了，可身体的上下还没有浑元一体，说明意还是没有形成整体性，不过也算是有进展，下一步仔细体会两胯，两腿，然后体会浑元的力度】

※问：手掌与胸距离 30 厘米，肩部要松。不知道是收腋做这个动作还是张开腋下做这个动作？看图片好像土版主把是张腋，把手上臂提起来后抱，

【抱圆，我做的动作是抱圆，可能是张腋吧】

※问：混元桩入门上写肩部要松 可是肩部一松 我就觉得这个上肢的动作就做不起来了 会塌下来。请问应该怎么做啊？

【土：松不等于懈怠，要做到松而不懈，这才叫炼功，要是都松懈下去了，就只能躺下睡觉了。】

※问：这里的浑元桩要求手低于肘，另一个练太极拳的朋友教我的浑元桩要

求手高于肘，请问有什么区别？除了这点其他的完全一样。

【土：手低于肘很容易进入浑元状态，而手高于肘就慢的很多了，除非是很有经验的人，这样做才能有浑元状态出现，但也耽误了时间】

※问：请教一个关于站桩的问题前天晚上，我练浑圆桩，觉得膻中穴特压得慌，调整了几次姿势都不好，感觉有块橡皮贴上一样的感觉。不练了，做扩胸后，还是有感觉。昨天晚上就没事。请问怎么回事？

【立意在臂上过重了，所以就影响到中丹田了，放松一些就好了】

腿和脚要领

※问：站桩请教各位我刚去浑圆武术院官方网站看了一下，感觉不到他的桩功有下蹲的动作，但又要求似座非座，我就找不到这个味道来。还有，站桩时眼要闭的好还是要张开啊？

【哈哈，似座非座不就是曲腿下蹲吗，只是看坐的姿势大小而已，但是如果真能站出状态，真就象似座非座的感觉】

※问：谢你土兄，中午尝试了一下，其间只是听呼吸，不敢有其他意想。20多分钟，这腿实在抖得利害，不得不停下来。唉！想想您说的4个小时以上，我真不敢想象。

【如果是你蹲的不低，还有双腿颤抖的现象，就说明下盘命功不稳固，需要着意锻炼。我说的站4个小时，还是需要站4个小时的压力，人无压力轻飘飘啊，炼功就是当劳改，没有逼着改造不好的】

※问：蹲的不是很低，膝盖没超过脚尖。我只小时候学过点南拳（永春蔡玉铭所创的五祖鹤拳），也没着意的练站桩。他的马步是四平马，还有就是不丁不八，这也是 16 岁的事，10 多年了，早还给他了。

【有时候双腿距离过近也会出现颤抖的现象，拉开一些距离就行的，看看是不是这个问题】

※问：土哥，我为了治病站桩 1 年了，现在每天 1 小时。自 8 月 12 号看了“六面立体浑圆力”科学速成法中对“敛臀”“提肛”“掖腹”的要求照做后，总觉得重心后移至脚后跟，而不是在脚心了，请问正常吗？重心应该在哪里？

【答：重心后移至脚后跟肯定是不对的，按常法讲应该前七后三，或者在前脚掌用力多一些，还有的老师告诉我说在脚趾上多下下功夫，效果很不错的，只是我还不是很习惯把力用到脚趾上，感觉好象不是很合理，但是告诉我这么炼的老师，功夫炼的还很好，所以这个方法有待于以后实践中慢慢体会。】

※问：站浑圆桩是重心应该在前面还是脚跟？我在站的时候用重心脚跟还可以，往前移身体有一种要倒下去的感觉而且很难支撑住。

【答：不是完全的放在前面或是脚跟，而是要前七后三，这样的分配力量才行】

※问：双膝弯曲 是个什么程度呢？是不是稍微弯啊？是初学者微微弯曲 等一定程度以后再弯曲的幅度更大

【土：基本上是这样的，只说对了 45%，关键在于能不能找到浑元的状态，这部分状态占了 55%。】

※问：我站的是两脚与肩同宽的王安平先生的浑圆桩功，想问的是是前脚掌用力还是后脚跟承重全身的重量呢，

【土：前脚掌用力七后脚掌用力三，如果条件允许，略微扣脚指。】

※问：如何定位身体的重心以及如何保持重心或者说是不是随时需要调整身体的重心呢？

【土：最好不要调整身体的重心，如果站桩时多次调整身体的重心，会使站桩效果大打折扣】

※问：我也是身体上部要前倾呀，而且好像前倾一点感觉反而好一些，不知道对不对？

【土：这是对的，因为重心要成前七后三分部，所以身体上部要略微前倾，所以是正常的，等有了浑元状态后，也可改成平衡姿势。当然也可以不改。】

※问：我站桩时总会不由自主的动，老是纠正不过来，有人说我没根，请问有没有好的解决办法，比如采用什么意念或是调整姿势？

【土：如果是自发的动，只须要把架子蹲低一些就好了。如果是人为的想动，就须要自己在炼功毅力上加以要求就可能行。桩者，木植于地，必须要稳，而桩位越是高，稳定性就越小，立一整根筷子，与立一寸的筷子头，自然就有稳定性的比较了。】

※问：站桩专题：站桩要求前七后三，这样身体有点前倾，从上面看，膝盖就过了脚尖了。但我还看过站桩要求膝盖是不过脚尖的呀。请问：这该怎么解决呀？

【答：呵呵，一看就是没有经验，可以先站高位桩啊，高位桩站稳了，再降下位置，这样膝盖就超不过脚尖了。】

※问：站桩时脚疼对治

【脚痛有这么几种可能：1 是脚下的鞋底比较软或者厚。2 检查一下，看看有没有痛风的前兆。3 确定一下有没有类风湿，4 平时是不是缺少体育锻炼，脚部没有力度。5 前实后虚的力度是不是掌握的很好。】

■答站桩注意事项■

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，不可以房事后站桩。练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，最好是4小时以后，否则很容易短寿的。

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，可以尝试减少每次站桩的时间而增加站桩的次数来过渡，积少成多。

6、练功时间的安排因人而异，一般身体较好的，可从十分钟开始，身体较差的，可从五分钟开始，然后逐渐延长。时间的延长，可以是渐进的(如从五分钟延长到六、七分钟)，也可以是跳跃的(如从十分钟延长到二十分钟)。练功次数每天可进行二三次，多不过五次。练功时间长短及次数多少，以有余力，有余兴，舒适得力，不超过本人身体的负担(不疲劳为原则。如是，才能达到周身舒适，气血流通，心神得养，筋骨健壮的目的)。

■答收功■

※问：收功的时候说两手合抱于丹田，是什么意思啊？是双手在丹田处相对放置，还是双手都是手心向下啊？并且说双手向下一按（是双手手心都向下，并且向下按？还是双手相对，相对按呢？

【土：双手重叠按在丹田上，就是两手合抱于丹田，所说的双手向下一按，也是指双手重叠在下丹田按一下】

※问：请问炼完浑圆桩后，必须拍打吗，如何拍打，不拍打行吗？

【土：也不一定的，炼完浑圆桩后拍打也是因人而异的，大多数人是不须要拍打的，但是有疾病的人练习就一定要拍打】

■站桩与饮食■

※问：我早上练功，练完后上课，故收功后半小时内不喝水这条很难保证，该如何弥补？

【可以喝一些热的奶啊，豆浆，粥啊等等的，只要不喝凉的水就可以】

※问：请问站桩都何时最好？早上起来空腹练行吗？是不是四季的时间都有变化 应怎样？

【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】

※问：练内劲一指禅，才入门。早上6点起来，有胃病，起床后饿得心慌，喝一碗热稀饭后休息5分钟开始马步桩，不知道这样做可不可以？早上练功前能不能吃点东西？

【答：可以少吃点稀饭，越稀越稀好。千万不在吃太干的饭菜，等炼功之后回来再吃干的饭菜，而且要略微多吃一点。】

※问：练习前要空腹吗？

【答：这个不一定，最好是不要太饱也不要太饥，如有肠胃疾病的也可以空腹炼。】

※问：刚刚吃完饭能不能站桩？

【土：如果吃的非常饱，就不行了，如果正常的吃饱，站一站应该是没有问题的。】

≡WC（上厕所）问题≡

※问：“如果吃的非常饱，就不行了，如果正常的吃饱，站一站应该是没有问题的。”这是因为出功慢，刚吃完饭禁忌练功，桩功和静功都包括，希望大家注意。长此下去胃会有问题，站桩途中最好不要拉屎放屁一类的东西，事前先准备好。

【土：呵呵，站桩途中拉屎是肯定不行的，但放屁还是可以的，要不然内部调整的沉疴之气也排不出来啊。】

※问：我前一阶断站桩一般是在晚上九点到十二点之间,站两个小时,最近改到早上,可是连续几天都是站了约一个小时就肚子痛,要去 WC.不知是什么原因,另外前一段晚上站桩,经常是大便不规律,通常会好几天去一次.象现在这样,去完厕所再接着站可以吗?

【土行孙：去完厕所再接着站可以啊！但是晚上必须上完 WC 再炼功，或者不炼功的人也最好上完 WC 再睡觉，这上一个好的养生习惯。以后早上炼功先去厕所，省得早上一站就肚子痛,要去 WC.时间长了养成条件反射，成了自然就麻烦

了。】

■站桩与睡眠■

※问：所以练功期间要吃好、睡好，

【这两点也不用特意安排，一切正常就行了，没有那么娇性】

※问：合理安排工作和生活，能够专业练功最好。

【这点我同意】

※问：请问您的站桩与睡觉的区别在哪？

【站桩是高级休息，睡觉初级休息】

※问：您又是从何而知的？

【因为我就是那样炼的】

※问：如果站着可以的话，那么躺着呢，有没有试过？

【躺着也可以，不过没有站着好】

※问：那么工作的时候呢？

【精力不集中，没有专门炼的好。就象业余锻炼没有专业锻炼的好一样】

※问：各种状态间的异同又在哪儿呢？

【相同之处是；都能锻炼身体，可以修行。不同之处是；效果不同，所用时间不同】

■站桩与周围环境■

※问：我看过一个帖，土版主说，早上练站桩并不理想，除非是桩功高手，

为什么这样讲呢？那如果练站桩的话，最好是在什么时候练？

【土：如果我没有记错的话，说早上练站桩并不理想，好象是针对特殊情况的，可能是有其他的问题比如说有毛病等等的。建议早晨炼一些动功，简单的颤抖功，软做的大礼拜了，都行，桩功不列为首选。晚上坐静功最好，能做什么就先做什么吧，因为时间也不是很长，大致差不多就行了。

初炼者，应该避开刮风.下雨.雷鸣时站桩。】

※问：在夏天可否在电风扇或空调下炼浑圆桩？

【有少许自然风或许可以，如果是刻意的在电风扇或空调下炼浑圆桩就不好了，最好别在电风扇或空调下炼浑圆桩】

※问：我曾经在空调屋里站桩，结果重感冒了，住院 15 天

【老话不是这么说的吗，神仙也怕脑后风啊】

※问：那我让风不对着后脑吹可以吗？

【脑后风说的是严重的现象，实际不对着脑后的风也是尽量避免一些好，因为炼功时有的功法，汗毛孔是开放的，很容易受风的，所以即使脑袋后面没有风，也不可以】

■站桩与房事■

※问：不可事后（房事）练功，一般指间隔多长时间？

【最好是 4 小时以后，否则很容易短寿的，就象某些站桩高手，桩站的很好，但也一样早亡】

※问：能否功后房事呢（估计不可以，那功后多久才能房事）？

【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】

※问：因为大多数朋友是晚上练功，这事可能比较重要。

【炼完功就想上床啊，基本上等于白炼了】

※问：谈浑圆桩：

【注意事项再加一条：可以酒后站桩，不可以事后站桩（房事后）。】

※问：练站桩，要不要戒酒戒色？

【个人认为，初级阶段一定要戒酒戒色，高级阶段对酒的要求可以略微放松一些，但是对色的要求是不能放松的，否则炼的越好，就越是火上浇油，不但不能健身长寿，反而会短命夭折。这类例子在很多炼这个功法的人身上都有实践的。】

※问：您以前的帖子曾经说过房事后站桩不可，若只是静养或守丹田，或是练其他体育运动有没有影响？

【土：静养或守丹田是可以的，但是其他的体育运动一定要注意，不要太剧烈了。我记得好象是说：站桩后不可以房事吧？】

※问：还有我看你说过“站桩的人要戒酒戒色，戒酒倒无所谓-----
我本不喝酒，可戒色是如何呢？我是不是以后就不能和女友不能入洞房呀!!!!

【土：如果只是想炼功锻炼身体，可以适度的与女性接触，不要纵欲就可以了。如果你要做为专业修行者，还是先尽人事后，再研究系统的修行吧，否则只能是爱好者了。】

■答站桩与兼修■

※问：关于内劲一指禅和意拳站桩的疑惑

[转贴]：错，阙阿水是修炼阳神出壳失败脑出血才去世的。阙阿水是有内因的。因为一指禅不强调入静，到高层次时由于入静不好而出问题。王安平因为入静而较好地解决了这个问题，但我见一生只练站桩的人寿命都不太长，阙阿水才 62 岁，王芃斋 70 多，还因为修后天之气太多，王安平头上长了个肉弹，他的徒弟也有肉弹，王安平的师父也有肉弹，而且养生效果不如治病健身效果好，因为修这类功法的人，面上完全没有返老还童的脸，王安平的面色看上去比实际年龄还老些，阙阿水先师才 62 岁就象 70 多岁的人了，没有很多道家的人修丹法成功时鹤发童颜，年轻十岁的感觉。因为站桩练的是后天之气，属火，王安平每天要喝很多水，量很惊人，是没有修先天之气，属水，没有水既济，面容没有水的滋润，所以气色面容不如修道家丹法的人和佛家的人好，看上去老些所以练功不能只练站桩，还要修性功进入先天之气境界，以后天返先天。

【我个人想法，不一定对啊。我认为炼武术的桩功和功力与修行的远远不同，做个不恰当的比喻，就好比是一笔财富，如果运用好了（就象修行）就能利滚利，如果运用不好（就象武术气功，用来打架技击）有多少钱都是干赔。所以就有了是用这笔钱来买长寿，还是用这笔钱来买短命的问题】

※问：据我所知,意拳练得好的高寿的多的很,九十几一大串.去年武林还是武当杂志上讨论过练太极和意拳的人的寿命问题.

【这些只是比较普遍的长寿岁数，如果在修行的行列里找长寿的人，在长寿的岁数上可能要更大一些，当然也有很多不炼功，不炼武的人也很长寿的，但不

是很多】

※问：土行孙版主，你好，象这样的帖子如果转贴到浑圆武道论坛去不只会有什么不好的影响。我是不会去转贴的。难道说内劲一指禅和意拳站桩就不好吗？我判断一种功法是否可取的方法是：（1）时间考验，意拳站桩都有好几代人练了；（2）社会上练此功法的人是否多。即一个是时间的考验，一个是群众的考验。内劲一指禅和意拳站桩好象都经历了这样的考验呀？我相信马克思主义哲学原理上说的任何事物总是有其局限性的。越来越糊涂了。

【炼武术站桩和修行站桩的目的不一样，所以结果也不一样，并不是说炼武术站桩不好。我本身也炼混元桩，为的是体会天地混元一体的感觉，没有在武术和技击上运用。这是追求技击和养生的两种选择，楼主的意思不是要讨论长寿短寿的问题吗，并不是在讨论桩法的好坏，或许我没有说明白】

※问：其一。关于死亡。任何一种气功养生方式都是一种锻炼也是一种消耗，我前些天看到有人说有的高功夫可以通宵练功不睡觉，一天不睡觉，甚至一周不睡觉都可能，但永远不睡觉的我只听过一个老美因为神经系统出了问题所以后来一直处于半清醒态，永远睡不着，不过一般来说那些练功的都属于正常人，所以你无论怎么练是都会死的。可能练功会让有的人看着年轻，但他只要有变老的趋势都预示他会死亡。

其二，关于长寿。其实我最不愿意谈的就是长寿问题，因为我从不考虑这个问题，因为我的心态一直都很年轻，而且我也觉得讨论这样的问题实在有背于我练功的目的，我有个亲戚虽然老了但却从不参加老年活动，为其原因，回答是“我

自己参加了反而觉得自己老了，我还很年轻”，事实上他的确相当精神。所以我私下认为年轻应该从心态开始。是不是练一指禅这样的功夫会短命呢？我练一指禅的时候恰好也是我学习最棒，对我献殷情的女同学最多的时期，我想她们不会去喜欢一个老头子吧？一指禅的特点是把体育中的基本功和禅功融合在了一起，而不是单纯的去练武术基本功或者禅功夫，又有谁说练武术的会短命或修禅功的人短命呢。

其三。练功为了什么？练功就是为了更好的生活，更好的创造和享受美好的生活，如果我们完全按照养生之道，笑了怕笑多。话也怕多说，坐也怕多坐，这样的生活实在是让人不敢恭维，这样的人生实在是无趣，当然，古人有许多养生之道都是大实话，这就涉及到一个人的世界观的问题了。应该说是各取所需。本人对长寿实在没研究。欢迎指正。

【有这么多说法，干脆就不炼好了，我想轻轻松松的活着也是一件非常好的事啊，练功也是为了好好活着，如果练功徒增烦恼，确实不如不炼了，省得顾虑重重的】

※问：“楼主的意思不是要讨论长寿短寿的问题吗”，不是这个意思。一种功法可以让社会上的更多人受益，在学习、工作、家庭、生活这些方面，就是最好的功法。只是对对话转帖评价内劲一指禅和意拳站桩的那种说法难以理解。

【估计完全兼顾的功法，不会有几个】

※问：一指禅可以和浑圆功一起练吗？

前段时间，我练完内劲一指禅的站桩后，练习浑圆功，感觉气感很强，一指禅的站桩我已断断续续练了很多年，现在随时都可感到气往劳宫穴里串。请教各位，这两种功可以同时练吗？谢谢！

【建议还是专一一些好，如果非想一起炼，自己细心些，感觉不好就不要一起炼了】

※问：少林内劲一指禅站桩时要不要舌抵上鄂

【土行孙答：不要刻意的去舌抵上鄂，只需要自然的舌抵上鄂就可以了。】

※问：中华浑圆功和少林内劲一指禅哪个功法好出功快.两种功法能不能一起练

【土行孙答：这两个功法都不错，但是不要一起炼，我建议先炼养生浑元桩】

※问：混元桩,真气运行法,一指禅这些可以一起练吗?应该怎样安排修炼顺序啊?

【土：初学阶段，在身体还没有形成特定的条件反射之前，最好不要混着炼，否则，遇速则不达。如果是高手，那就随便你怎么炼都不会出问题了】

※问：站桩和小周天能同时吗？

【如果炼的不是正规的丹道功夫，就是社会上流行的丹功，我看是没有问题的，就是意念杂了一些，最好是单独练习桩功，我个人实践认为，桩功的功力和功效远远的比社会上流行的丹功要好许多，如果在一起炼会耽误桩功的效果的，所以不要一起炼最好。】

※问：站桩和念经可否同时进行？？

【土行孙：简易最好不要一起进行，既然不是一个体系的东西，最好别掺和着炼，就好比吃西餐就别上大酱.别上大葱.别上大蒜一样。】

※问：站桩和念咒可否结合在一起

【不应该结合在一起的，炼站桩有站桩的体系，持咒有持咒的体系，最好不要合在一起炼】

※问：站桩和念咒可否结合在一起

【不应该结合在一起的，炼站桩有站桩的体系，持咒有持咒的体系，最好不要合在一起炼】

==答站桩和盘坐==

※问：我想主修静坐，桩功辅助，请问时间怎么安排？如果每天持桩 1.5-2 小时，盘坐该多久呢，大体就行，或说个大致原则。

【土行孙答：（晚上睡觉前炼静功，早上炼桩功。如果是初学者尽量多炼桩功，适当炼静功，如果每天持桩 1.5-2 小时，静坐最低也得 45 分钟】

※问：从桩功过渡到静坐（时间比重的调整）或从静坐过渡到桩功，您有什么经验可以借鉴吗？

【土行孙答：我认为开始阶段桩功与静功的比例应该在 3 比 1 左右，随着炼功的加长再逐步调整】

※问：一个盘腿，一个练腿，冲突吗？互助吗？

【土行孙答：（不但不冲突，而且互相之间还会有促进的炼完动功再炼静功也可以，不过如果是腿酸胳膊疼，为了能够快速恢复，也可以不炼静功，只需要在炼完桩功后，认认真真的抻一抻腿和胳膊就可以了。】

※问：请问站桩和打坐是否可以同时每天都练，比如早上练站桩，晚上打坐，这样会不会互相影响，使每种功法都练不好，而且据说站桩的老师大都不提倡盘腿坐？如果这样可行，请问有没有时间安排和其他限制或特别要求？先谢了！

【土：绝对可以同时炼的，而且互相之间没有影响，或者说有影响也只能是有好的影响。站桩的老师大都不提倡盘腿坐，那是因为站桩把腿都站硬了，盘不上，或者说是给自己盘不上找借口，具体练习时间要看自己的情况而定了，呵呵灵活机动吧。】

■答浑元状态■

谈浑圆态

【主要的问题是没有进入浑元状态，目前现阶段还不适合炼入静的，只需要找浑元的状态，一旦状态找到了，在这种状态下再入静，效果会更好的。睡午觉是一种习惯的反映，不信你在要感觉困之前，找一些比较重要的事去做，精力集中的时候就会忘掉困的有些高手只要一站上桩就能"上架"，所以每天炼一个小时或半个小时就能行，但是对于刚刚入门的人来说，不能一站上桩就"上架"，就得要长时间来找这种感觉了。如果从技击的角度来看，站不站桩确实有些差别，但不是绝对的。如果从修炼的角度来看，有必要多炼炼站桩。"上架"就是一站桩就立刻进入混元状态，这种状态不是局部的气感，而是正规的功力扶持的"混元气态"，是一种"凝固态"。在咱们论坛上只有几个人炼出来过这种真正的状态，这种状态是有现象印证的。】

※问：问：土哥，你站桩多久站出浑圆状态的？每次多长时间？怎样才能知

道自己进入了状态？

【答：我刚开始的时候要站一个多小时才能有感觉，还不是浑元的状态，后来一点点的就有了浑元的状态了，现在一站就可以有的，这种状态取决于经验和时间的积累。如果有时间乐意站的话我每次最少不少于 4 小时，有时状态好就时间更长一些。怎么才能知道自己进入了状态？这个感觉不太好形容，就得自己慢慢站出来了，炼到了就会知道。】

※问：请土哥哥讲讲“浑元桩的浑元的.一体的.凝固的感觉”和“浮力”好吗，谢谢了。【哎呀，这可不好讲，得自己炼出来，才会感觉清楚，说不说不明白的，抱歉了啊】

※问：土哥哥不肯讲，猜猜试试~~关于“一体的、凝固的感觉”，记得以前看到写王先生练功的文章，说王先生有时间就站庄，特别注意体察“八触”，因为意到气到之故，时间长了，意识把躯体之气统帅起来且无所不到，进而凝结。凝结是不是意气一体的表现？

【这个对，是浑元的感觉】

※问：“上浮”的感觉，书上说站庄要领之一是百会虚悬，好象上边有根绳子挂着似的。这个要点掌握好了，运用熟练后，如果稍加“上浮”的意念，身体就会起来。

【这个不对，是意浮，不是真正的气浮】

※问：站桩感受

我因为睡眠不好的原因站浑圆桩，朝夕拜读王老师的理论，遍阅网络资料，坚持写练功日记。我把自己的练功感受记录下来，欢迎各位同修先行批评指正。从去年开始练习浑圆桩，已经有几个月了。练功初期的各种反应过去了，有的在

逐步减弱。头几个月单次站桩时间怎么也难过 45 分钟，想了不少办法。并得到了本论坛的朋友的指点，感谢！03 年 12 月，我用中药调理身体，站桩注重循序渐进，以每星期 5 分钟的速度匀速上涨，现在每天站 2 个小时。但有个问题一直困扰着我，就是心悸，当劳累或增加时间，晚上睡眠就差，心悸。功感也有一些，主要是双臂麻涨，后背和双腿有时也有，不太强烈。有时左手发热、右手发凉。前段时间饭量差，不想吃大荤，这段时间又有改变，饭量大增，喜吃大荤。练功过后，有时很疲倦，有时又觉得精神很好。我小时候患过神经性皮炎，已经痊愈多年，现在又复发了，不过不需用药，疮疤这里好了，那里再出来，毒气在不断外排。二是有一个多月了，先是觉得肺部干燥、发痒，后来就咳嗽吐痰，白天正常，晚上干咳，早上吐痰。但又和感冒不同，感冒是症状重就要去打针，不太重拖个 10 天半月就好了。现在的情况是总这样，既不加重，也不见好，我原来也没有肺病，只是有吸烟的历史，也戒了 1 年了。可能是在排肺部的烟毒吧。从这几点我可以应证，浑圆功确实是有三层通，顺序是从肌肤、内脏到骨头。我的情况应该是气到了肺部？

【土：看了网友的帖子，感觉很亲切，确实是自己炼过的感受，虽然时间不是很长，只有两小时，但是炼的一定很认真，虽然没达到浑元的状态，但是差得不是很多了，只需要再努力一些，就快要进入状态了，努力啊】

■谈站桩后的反应■

※问：我站桩的时候，常出现前段出现紧促，后段呼吸匀长的现象，这是为什么？

【这是五脏在进行调整的现象】

※问：再者总有一段时间全身很麻，然后就很舒服，但收式时会发现全身还是麻的，停一会才会全消失。不难受，但我想知道是不是出了问题？

【不是出了问题，这是全身气血进行调整的现象，是好现象！】

※问：才开始站桩，只站一会儿，就手臂非常酸痛紧张，如果把手放下来休息一下，再站。重复这样下去可以延长时间，但是心烦意躁浑身紧张，这样做是不是反到没有效果呀？

【答：如果是反复的去活动手，效果肯定没有一动不动的好，但是实在坚持不住了，也是允许的，毕竟炼了就不比不炼要好嘛，但是如果这种练习方法在老师父面前，是肯定过不了关的，不拿棒子打你才怪。要努力的自我克制啊。】

※问：请问大家，我站桩时，双手的劳功穴总是一跳一跳的，这属于正常吗？

【土：看是站什么桩了，如果是浑元桩，就不对了，这是意念过于着重局部了，如果总是这样，就不容易浑元了。】

※问：现在冬季将至，早上练功时两手很凉，有针痛感，有气感，怎么回事？

【炼的时间还是短，时间长了就会热的，如果时间不够用，过些时候就会好的。不要太追求手上的气感，否则会失去整体浑元的状态】

※问：我站桩的时候，常出现前段出现紧促，后段呼吸匀长的现象，这是为什么？

【这是五脏在进行调整的现象】

※问：再者总有一段时间全身很麻，然后就很舒服，但收式时会发现全身还是麻的，停一会才会全消失。不难受，但我想知道是不是出了问题？

【不是出了问题，这是全身气血进行调整的现象，是好现象！】

※问：练功感觉 1.刚开始 10 分钟手和身体开始发热

【这是体质弱的表现，如果身体很壮是不会这样的】

※问：2.20 分钟的时候热感消退，同时全身保持暖和的感觉，但是腿开始发抖，手臂开始有坠重感

【气机发动会有暖和的感觉，但是腿开始发抖，手臂开始有坠重感，说明命功不过关。】

※问：3.30 分钟时候眼睛开始流泪，前述不适感明显加重

【如果不是哭了，应该是调整内分泌的现象】

※问：4.45 分钟收功，全身有劳累感，但是在寒冷的气候里，在没有加任何衣物的情况下还是觉得暖和。

【站的时间太短，还没有出现浑元状态就收功了，只吃苦了，没有尝到甜头，建议继续加长炼功时间。】

※问：请各位高手多多指教，祝大家新年快乐！

【不是高手，也谈不上指教，同时祝福你也新年快乐！】

※问：开始站桩，几天下来，有点感觉。大概站了 3 天了，每天晚上大约是半个小时，好像有感觉，因为每天早上起床的时候，腰疼的不像前几天那么厉害了。

【如果能一次超过 45 分钟，就不是好像有感觉了，是一定有感觉的。】

※问：昨天，站的时候，额头出的全是汗，腿发颤，不过，现在感觉站的时候，呼吸之间，就有感觉，或许时以前练过一段时间的中功有关吧。

【腿发颤应该是命功和体力不过关，如果再引伸了说就是肾不是非常强壮。】

※问：我站的是介绍的浑元桩。不知道，具体的微调有没有要特别注意的。

【有，就是心脏很难受的时候，需要减一些时间，得少站勤站。再有感觉头

部有些晕的时候，必须得停炼一天】

※问：今天，看了入门先站三年桩。深有感触。

【好好的，脚踏实地的站下去吧，会有更深的感触】

※问：谢谢老土兄，昨天有一种感觉，就是站的后来，还是半小时，我呼吸之间，感觉好像是在坐在船上，呼吸之间，整个身体也随着呼吸在晃动，不过可能实际上身体没有动。把感觉写出来，请老土兄和各位老师指点锻炼，身体好，是很重要的。

【这是后来身体累了，不放松了，所以就会有动的感觉和现象，越是不放松，越是动的厉害，不信你自己试试，在不炼功的状态下，立正的站着，越是想站稳不动越是晃的厉害，就是因为不放松的原因】

※问：昨天，坚持还是没有到 40 分钟，不过是扎扎实实的 35 分钟，从 15 分钟左右开始，双腿颤的很厉害，两个肩，酸痛，不过一会感觉不是那么难受，一会感觉到酸疼。额头出汗，呼吸感觉有点粗重。任重而道远！准备骑车上班，提高身体体力。

【是很有必要，炼站桩可不是一天两天的功夫啊，必须要坚持长久，做多方面的准备和锻炼啊】

※问：站桩一小时，整个人象虚脱了一样我练的是浑圆功两礼拜，但是我站的桩位要比照片上看到的那些老年人的要低一倍，（开始那个礼拜站得要高些），刚开始学站的时候眼睛（睁着不动）老是流泪，一星期后这种现象还有，但大大减轻，由于把桩位调低了练功的时候难受程度加剧而且这种感觉明显来得早了，主要不适感 1：腿斗得厉害，时间长腰也酸了，有那种巴不得马上结束练功的愿望。2：身体怕热出汗厉害，现在我们这里的室内温度也就是 10 度左右，一般的

人平时至少也得穿件毛线衣，可是我练功上身必须打个光膀，而且练功完了照样是汗流浹背 3：练完功整个人也虚了下来，马上要找个凳子坐坐，敬请高手指点！

【站的过急了，刚开始不要太低的桩位，只要能站成高位桩就可以了，还有主要的是要混圆的状态，只要找到那种状态，在状态之中慢慢的降低桩位，才会越来越好，这样也不会很难受的，站完之后会感觉到很轻松的。】

※问：站桩半年感觉本人练浑圆站桩已经半年了，虽然每天只练 1 个小时，但自觉身体发生了很多变化：饭量减少，每顿比原来减少了三分之一。身体干燥，我原来是油性皮肤，练功以后，身上分泌油脂少。脚后跟和手指尖干裂，如老树皮一般。有时眼睛干涩，喝水增多。睡眠较少，每天只例行睡 5-6 个小时，很少有困倦欲眠的感觉。喜欢独处，厌怕人多嘈杂的场面。性欲减退，冲动的时候少。静下来时，过去往事的场景常常会在脑海中出现。这些现象是否正常，怎么回事？望各位同修看看，见仁见智，愿恭听！

【(没问题！建议继续炼下去，最好能加长炼功时间，这种功法已经流传了很久了，出问题的基本上没有，有时收功做的不仔细，偶尔会有些反应，不过肯定没有问题，主要在于坚持。另外，这是身体的内分泌和微循环没有协调的状态，就是站的时间短，如果能坚持长时间的站，有三四个月就能正常过来，不会出大问题的】

※问：我练习桩的体会是，除了站养生桩，最好能并练三体式之类的功力桩，以加快身体中“物”的养成，（我记得我的老师在教站桩时是先教的功力桩，接下来才教养生桩）。我有一种猜测，自学站桩的朋友，很难掌握站桩的要领，最好找一位水平高的老师教一下，我自己练习，自学的朋友也教我，结果是不能掌握站桩的姿势要领，自然也很难放松下来。还有功力桩（我说的是单重桩），有助于建

立左右（阴阳）的平衡，更有利于发挥站桩的功效。

【(其实童子拜观音的桩法炼功力也非常快的，就是站起来不太容易进入境界，有些浪费时间)】

※问：这两天站桩可能消耗比较大，感到浑身懒洋洋没力气。

中午坐了一个钟头。刚入座时是睁眼的，感觉还不错，但一旦闭眼后，不一会，头脑即变的浑浑噩噩，一会儿昏沉，一会儿散乱，最后我干脆将眼睛又睁开。下坐后头脑晕沉沉的。两肋发涨。不知道是不是因为气冲病灶，神经衰弱和肝炎是我的两大顽疾。

【答：应该是消耗比较大，因为在没有进入状态的情况下，站的越多会越累，所以才会疲劳感到浑身懒洋洋没力气。想着小腿最容易进入状态，还可以解决头面部发涨僵硬的感觉。】

※问：您站桩时是睁眼还是闭目呢？

【答：闭眼的。】

※问：我发现自己无论是站桩还是打坐，闭目都容易杂念多，功后不寐，而睁眼练就好多多了。

【答：只是不习惯而已，建议加长时间，慢慢的就好了。】

※问：我现在站桩一直流汗,这正常吗？

【答：绝对正常，很多人都流汗的，不流汗的体力得多好啊，不过体力再好站时间长了也一样要流汗的。】

※问：还有啊,我发现胳膊好累啊,有什么办法可以辅助吗？

【答：多做做体育运动，炼炼臂力吧，也可以就这样挺着，慢慢会好的。】

※问：站久了还是感觉脚掌疼，怎么办呢？

【答：不是时间的问题吧？有些时候脚下站的太软太厚了也是这样的，建议脚下别太厚了，别太软了。】

※问：站桩时感觉右手总是很僵硬，松不下来，背上的左半边反应较强烈，但右边就没什么动静，请问应该如何纠正？

【土：大多数炼站桩的人在初期和中期都有一边会这样的，别太理会这些，一挺就过去了，站时间长了自然就松下来了，我就不信你能在 7 个小时炼功的时间内一直都会保持僵硬和紧张状态。还是站的时间短，时间长了就好了。】

※问：将意念放在全身不行吗？将意念深入到身体内部不行吗？为什么偏要在下盘？

【答：按理说当然是放在全身好一些，但是根据某会员炼功的薄弱环节，我才建议他这样做的，并不是说人人都这样炼。】

※问：站桩中的两大拦路虎是什么？近日在本网站上看了很多朋友的桩功实践和感受，发现谈两个现象的比较少：其一是桩功中的换劲，站桩一段时期后，会感到整天四肢无力，虚弱不堪，工作、家务、劳动后十分疲惫。其二是病灶反应，随着站桩的深入，身体的已有的、潜在的疾病会有很多反应，这是最痛苦的。个人觉得，站桩能否坚持主要在上面两点，没有体会的人是不知道的。

【这个可以根据自己的情况，辅助的炼一些其他的功法，比如在臂力，腰力，腿力上进行一些训练，或者做一做综合训练。最痛苦的还不是这些，最痛苦的是站了多年还没有进入境界，连边都没摸着，根本没有浑元的状态，这才是最痛苦的啊】

※问：没有人能够随随便便成功，据我所知，很多人站桩都是为了治病，或许是目的不同，感到最痛苦的也不同吧。于我而言，只要炁病，哪怕全无浑圆状

态也无所谓啊！

【理解还是有差啊，只要有状态治病才能更快，状态中的治病功效比不在状态中的功效要高出数倍】

※问：要达到土板主所说的状态，我体会，加强强度是捷径，在强度的基础上再加长时间，会有奇效，为一己之浅得了。要想换劲时，功后不是那么疲乏（个人体会功中只有难受，没有疲乏），在功中通气是能得到的，但通到那个地方，那个地方就会痛一段时间，我也没有完全过了。

【说的对，关键是状态，没有状态就是简单的锻炼身体，有了状态才能算是在炼功】

※问：呵呵，但是什么是状态啊！我现在站桩心中杂念纷飞，静不下来！

【从不适应到适应要有个过程的，这只是一个阶段，过去了就好了】

※问：这些感受是在状态吗？站桩中，一阵一阵的，身上不同的部位出现麻、涨的感觉，有时是手臂，有时是脊背、腰腿等，有时全身懒洋洋的，什么也不愿想，似睡非睡，什么也不愿想，什么也不愿意听，脸上不自觉的出现微笑。不过，站桩中过分体会舒服的感觉过后会觉得疲惫，我看到几个站桩的朋友都是这样，我也如此。浑圆功创始人王安平老师说是乐极生悲，过分追求功感“跑气”了。是否要勿忘勿助呢？

【又有错了，功感不是追求出来的，是正确的姿势炼出来，正确的姿势加上正确的想法，再在时间的保证，才会有功感的。王安平老师所说的乐极生悲，是指 意相 出体，也就是过份追求功感，忽略了浑元的状态，所以才有“跑气”一说】

※问：浑圆状态是否是所谓周身气劲充盈的感觉呢？比如，不练功或者刚刚

上桩的时候，小手指或者其他柔弱部位难以感到劲感，但是站了一段时间，就会感到不但气感有了，内在劲力也起来了，偶以前瞎琢磨，以为这样的状态练下去就会获得所谓的“整劲”了，后了看峨眉庄，发现“气劲”一词觉得更好描述这种感觉。

【是的，就是这种感觉】

※问：开始站混元桩有 10 天，每天站 2 次，每次 1 小时，感觉很好，今天准备加到 1 个半小时，争取一个月站到 2 小时，现在想请教大家本站推荐的混元桩和王安平先生的浑圆桩是一种功法吗，站桩时的心法是什么，有时候小腹内气冲得很厉害，放出就好了，如果不放出就反复冲撞，不知道是浊气还是有用的起，很多年前自学练功就是这样的后来就没有练了，混元桩入门的标准是什么。

【答：排气是好现象，不要放在心上，时间长了就好了，这是调整阶段的情况】

※问：站了 70 分钟，刚下。今天站出了点味道。

方法基本同前，先睁眼站一会而，看着远方，等心稍静，腿脚有些酸麻了，闭目，体验下盘的感觉，就这样站着，渐渐进入了这样的状态：就象小时候看手艺人做活看呆了一样，呆呆地看着下盘，并不具体看哪里，随意的看整个下盘，无忧无虑，自由自在。

【答：只是能站住了，并没有上架啊，也就是说没有浑元的状态，还要细心些才好啊。】

※问：并没有上架啊，也就是说没有浑元的状态具体何解呢，我看王乡斋的资料里没有这些呀。

【答：王乡斋的资料里有啊，其中观想的不就有么？】

※问：最近站桩手和身体之间有一种“滞”的感觉，无论向内压还是向外伸，感觉都很滞，有阻力，而且会带动全身有一种类似于胀的感觉，尤其在脑仁，手一动脑仁会很胀，双膝一动也会有这种感觉，但不如手动时感觉强烈。即使站桩时一点儿也不动，也能感觉得到手与胸之间、两膝之间有阻力。是不是快找到点浑元的感觉了？？

【答：好现象！！加长时间继续站下去，就要看到曙光了。】

※问：意拳中“休息桩”吗？

【答：有的。只是在炼桩功的时候老师父从来就没让我们炼过，以至于后学功夫的都只是知道和了解，大多是体质略弱和刚入门腰腿臂力还不是很好的才过渡性的炼一炼。】

※问：总是不能很好的放松，怎么办？

【答：放松不了没关系，就是时间短，不信你紧张 4.5 个小时试试，人本身是有自我调节功能的，时间一长，人体自身就会调节放松的。】

※问：我觉得进展好慢，我练了一个多月，只是手心好烫这对吗？

【答：手心好烫是不正常的，是立意在臂过重了，而且意念没有形成整体，零散的意念会导致局部温度发生变化，建议炼一炼听风，听雨的意念，这样对治手心烫】

※问：怎么我每次站完桩以后全身的骨头都会响呢？？

【答：属于摧骨开窍，只是火候不到，站完之后还要动一下才会响，如果站功的功力深，站的时候就会有这种现象，而且很奇特的响，每次响一下大脑都会有一种反应.....，坚持啊！好现象！】

※问：昨天和今天都站了2次~昨天晚上睡觉前站时，感觉到双手抱着一个气球，感觉很真实。今天站时也有同样的感觉，不过没那么强烈。而且中途有人打电话过来，我去接了，然后继续再站，那先前站的还有用功效吗？收功时也要弯曲膝盖啊？

【土：先前站的还有功效，但是与连贯站下来的功效肯定是不一样的。收功时不用弯曲膝盖，可以站直了。】

※问：现在我右手，后背已很热了，可左手却上功很慢不知如何。感觉就是站桩时右边不累可舒服，可左边又凉又累，不知如何？郁闷中!!!!

【土：说明站的不错，已经能左右分出阴阳了，需要再努力就有可能进入浑元状态了，坚持吧!】

※问：喝水增多，不多喝咽喉干，喝够则津液满口，是否好现象？

【土：不算是好现象，立意在上焦过重了，导致心火虚旺引起的。】

※问：本人初练浑圆桩,有时能感觉双臂之间的气感随呼吸缩放,同时双臂之间隐隐有斥力,但往往这种感觉持续时间不长,站个十分钟左右出来,过一回消失后,再想找也找不回来.由于是自学加上初练,也不知道自己姿势是否正确,双臂也老觉得疲劳,能不能把出现这种感觉时的姿势作为一种相对正确的姿势来保持,这样是否也能相对保持这种功感时间长些,逐渐强化这种条件反射,因为我看土行孙的帖子似乎出现这种状态还是好事.还是顺其自然,以舒适得力为好,怎么舒服怎么练?

【土：虽然这还不是纯正的浑元状态，但是有感觉也不算是坏事，总比什么感觉都没有会好一点，所以还是努力保持吧。】

※问：土哥,我在站桩时,站的当中会有感到身上发紧的感觉,好象感觉身体都绷紧了<这是在我没有用意识的情况下发生的,自然发生的>手呀,腿呀,胳膊,臀部呀

好像都在绷紧,这种情况下,我是应该顺着这种感觉走呢,还是应该有意识的放松一下呢,呵呵,还有一点,我现在已经不用忍受腿痛,胳膊痛之类的感觉了,已经没什么感觉了,那么,我现在需要进行那些意念活动呢。

【土：你说的这种好象感觉身体都绷紧了，如果不是自己意念导致的，那就很可能是要接近浑元状态了，出现这种情况，建议还是要顺其自然的站下去，不要太用意识放松，以免破坏站出来的状态，不过可以放松一下会阴，如果这种状态是站桩姿势导致的，只要会阴放松了这种现象就会消失的。现在来看，还不需要有特定的意念活动，因为需要时间的积累，在浑元状态下能保持 2--4 小时，特定的意念活动才能形成固定的效果，否则，有意念和没有意念差不多。】

※问：我每次炼站桩时身体都有身体气化的感觉不是真的化为气了。气化时身体有变大的感觉有时有无现大的感觉。每次还有亮光的出现就像月光洒在河面上一样。越是不看亮光越有更亮的感觉。

【答：这是桩功调整五脏，气机在内五行反应过快导致的，是好事，要利用这种状态进行有效的桩功观想。要不然就浪费了时间了。就好比是明明用了 30 年种了一棵大树，却拿去只做一个牙签。】

※问：我对体内出现亮光的理解是。亮光是炼到一定的阶段会自己出现的不是观想出来的。观想会有亮光的出现。但是不做观想时就不会有亮光。当亮光出现时是被动的你不想看它。它也会出现。有越是不看越亮的感觉。

【答：对于桩功主要的还是浑元的状态，不要被这一点点亮光耽误真正想要的。有是好事，千万别滞留在这个副产品上，否则就会只抓住这一点点光亮，而丢弃了浑元状态。】

※问：我炼功后身体有内劲感觉。不用力能体验到有力的感觉。此力冲满全

身。身体有了一定的抗击打能力。

【答：在能进入状态的情况下，时间越长感觉越明显。】

问：近来我站桩站得好，全身都定住了，全身都有在内部发出的胀感力感，可能就是论坛上所说的浑圆状态吧？

【答：是的，这是已经进入浑元状态力感，但还没有达到纯浑元力，这种力站出来后来需要训练怎么用，也就是去试实，只有炼灵活了，才好用。】

二 纠偏 二

※问：本人站桩大概一个多月，现在每天站两次，每次 45 分钟。我很想延长时间，每次站到 45 分钟时不觉得太累，但是我的胃每次到这个时候都会很胀，如果我不收功的话，就越来越胀，真是受不了。收功后，就会打嗝一样从胃里吐出一串气，人才舒服了。由于我是自学的，所以也没有人可以问，我知道这个论坛高手很多，不知道哪位可以帮帮忙啊？我站桩的姿势检查过几遍，应该没有错的。我不知道是不是和呼吸有关，因为我一直在打太极拳，所以习惯于逆腹式呼吸，我一练功自然地就用逆腹式呼吸了，不是有意识地去做。不知道站桩是不是要改成自然呼吸呢？

【土：这是内分泌调整的一种现象，因为人的体质略有差异，所以有的人站一会儿就会有这种现象，打几个饱咯就过去了，而有的人就要时间长一些才能出现这种现象，而且反应的还比较慢，还得再站一些时间才会打饱咯，把沉呵之气放出来。你说的现象就是第二种，所以再坚持一会儿，等打完饱咯就好了。站桩初级阶段最好是自然呼吸。】

※问：主要是气滞于背部和右肋部局部有时酸涨站低马步桩是手心朝下还是

手心相对抱球好呢，纠偏降气。

【土行孙答：还是手心相对抱球好，不要单纯的降气。】

※问：坚硬如水：长期以来，我胸闷气短，有时心慌晚上睡眠不安，做过心脏方面的各种检查，没有器质性病变多次经中西医治疗不能根治。于一年前开始站王安平老师的浑圆桩，我站的是抱球式。当时我也知道浑圆桩的扶按式是针对心脏疾病的，但是因为抱球式全身调整，再说扶按式双手掌向下，王老师说过这是意识向外，容易跑气，如果疾病不是太严重手掌不要向外。所以我最终选择抱球式。快一年了，我现在每天站2个小时，初期的各种反映都已经过去，“换劲”的关口可能过去了，身体素质在不断好转，但胸闷心慌的老毛病没有多少改善，特别是晚上需要半靠着睡眠。浑圆功中也有描叙，这是正常的疾病反应，所以我一直坚持到现在。前天，我看到沧海兄针对我的情况的回帖，“另外你站位高不高？站位高有些人就会有你描述的症状。”我就突然想起，可能桩法需要改变一下，因为抱球式双手在胸前意念总在双手之间，气血在身体上部。而心属火，心慌气短就是心浮气燥，在中医上讲是心实，需要疏导全身气血向下。如果是站扶按式浑圆桩双手掌在小腹部位，掌心向下，同时两腿弯曲，这样在站桩过程中意识总在身体下部，全身气血向下可以泻心火，长期站下去，应该可以改善心脏不适的症状。各位道兄，请发表高见！

【土行孙：浑元桩的手势产生的气是浑元的状态，不存在气往上走，往下走的说法，还是不要自己分析了，在你目前这样的阶段越分析越离谱，还是先刻苦的站下去吧。】

■答其他问题■

※问：请问对于初学者哪种功法最适合修炼？

【答：对于时间不多的初学者，最好是炼炼低位的站桩功法，这样又锻炼身体，又节省时间。初学者多炼动功会好了些，炼静功比较慢一些。】

※问：另外，我想同时练些常规的力量训练，比如哑铃什么的，不知会不会影响练功？

【土：不会的，只要适当的训练还可以相互促进的，但是如果过度就不行了。】

※问：多谢！对了，还有治病（我有神经衰弱）的话，手放的高点（胸到肩前），还是放低点（腹前）好呢？谢了！

【土：还是高些好，不要太低了，最好是手放在胸到肩前。】

※问：---你练站桩?是不是想练武?或者，动功方面的也练么?土：不是想炼武术，而是我原来就炼武术。再有站桩还有很多功用，一时也说不明白。就当是动功的一种吧，实在连动功都算不上，就当是锻炼身体吧。

您站桩是浑圆桩吧，四平式的站法，好象不太合理。四平式半小时就足够用了。

【土：是中位桩和低位桩，开始阶段炼高位桩，无论是哪个位的桩，最好都尽量加长时间。】

※问：如果定神都会了，是否要还需要站桩呢？

【如果条件允许，最好还是能够经常练习站桩。基础不怕厚，技术不怕高，人心不怕虚，理论不怕聊】

※问：定的功夫有深浅。因而能定神了，站桩作为一种固定的方法还是有必要的。只是不要迷信站桩，不要执着于站桩。

【炼功.修行不是单一的事情，单纯的坐，站，炼气，念经只是炼功，不是修行，修行是一门综合的学问，绝对不是单纯执着某一法，某一门的事。必须齐头并进，不能瘸腿】

※问：站什么桩好？

本人不侧重练习武功，主要为修炼丹功打点基础，请教各高手站什么桩好啊？本来准备站浑圆桩的，可一吴势太极的师傅让我们站无极桩（关键是把上身全部送下来，重量全放到下身），说浑圆桩的姿势把手抬起来会造成身体的紧张，不可取。请教各位高手到底站什么桩好啊？又要麻烦土版主了！谢谢了啊。

【如果是为了炼丹功打基础，就炼大平四马.浑元桩.童子拜观音，这几个我认为都很好，炼这些都不是问题，主要是能不能持之以恒。】

※问：是不是站这个桩 除了可以使身体健康外，可不可以使自己强壮有力些呢？本人体型瘦小，希望能强壮一些。

【土：体型上强壮不强壮的可不敢说，但力气上一定会强壮的，感觉做什么事心里都很有底。】

※问：浑圆桩炼的混元气是体内阴阳的匹配，还是直接是先天混元啊？

【土：浑圆桩主要的还是从外在的浑元渗透成内在的浑元，真正的浑元要求的是内外的高度统一浑元，而不是单纯的体内阴阳的匹配。】

※问：听土哥说浑圆桩无法闯入玄关，但是理论上只要能勾引来金公木母都能感的先天一气（这个是俺没有实践得知的理论，嘿嘿），难道站浑圆桩无法真正入静吗？

【土：可能是我没表达清楚，我要表达的意思是浑圆桩无法开启玄关，并不是说浑圆桩无法真正入静，但入静是入静，跟开启玄关还是两回事。】

※问：站混圆桩工夫到了后可以见到玄关吗？

【这是两股劲，首先肯定的说浑元桩绝对是真的功夫，可行可炼，其次，丹功与浑元桩有着很大的区别，在传统的丹功里，象浑元桩这样的功法也是有的，但大多数都被列为攻磨之法了，至于你所说的站混圆桩工夫到了后可以见到玄关吗？我只能回答说：机会不是很大，或者说很渺茫。】

※问：练功时，是不是只练静功也可以的，还是入门时动静结合，梳 j 通经络，能入静后就不再练动功了，还是终身修炼动静结合呢？

【动静哪个都不能偏废，但在各个阶段应该各有侧重，初学都应该以动功为主，静功为辅助，基础略厚一些的则动静持中，修为高的则可以静功为主，动功为辅】

※问：我发现很多功友，都是以静功为主。如天天练静功会不会出现物极必反，静极转阳，坐化而亡呢？

【若真能炼到这种程度还真是可喜可贺的呢，只怕是连这五十分之一的效果都达不到。现在的炼功人都懒，啥省劲炼啥，还美其名曰炼些明心见性的功夫，

都妄想睡觉中就能功德圆满，都妄想着舒舒服服的就成佛成圣，据我所知这种可能性只能占万分之 0 点儿，不过我看大多数人都喜欢这样炼，毕竟这样炼还是很舒服的】

※问：谈浑圆桩

【浑圆桩也有很多别名的，原始还有叫三圆式站桩的，还有叫太极桩的，还有叫无极桩的，还有叫三式桩的等等很多，但大致站的姿势都差不多，剩下的就是心法不一样了。】

※问：站桩能站出内气来吗？

【能！肯定能的】

※问：能否达到通小周天的地步？

【能，甚至会更好】

※问：好像一指禅就是靠站桩练内气的，还有空劲气功也是的。

【这是不同的体系，最好别相提并论】

※问：3，站桩主要靠马步位置低练气，还是靠放松入静练气，还是两者结合？

【当然是靠放松入静练气，最好是两者能结合】

※问：是否马步越低越好？

【初炼不用太低，如果有境界了，低些还是好的】

※问：浑圆桩与马步桩有什么区别？

【答：马步是力为主，气为辅。桩功是气为主力为辅。】

※问：低马步长功力很快

【是长体力快，并不是长功快，站桩最重要的是进入状态，只有进入状态长功力才快。】

※问：练内劲一指禅练出来的气和打坐练出来的气有区别吗？

【答：没有区别】

※问：我现在每天不练功的时候，不自觉就会感觉到手上有热气，主要是手指和劳宫穴，我想不知道有没有什么好的方法把平时的时间利用起来打通劳宫穴或是应该什么都不管顺其自然？

【答：还是顺其自然好一些，不是在主观意识调控下的感觉最好还是顺其自然好一些，如果有具体时间，再具体的炼。】

练本论坛混元桩，有什么效果和功效？和其他的桩功相比，有什么不同的效果和好处呢，比如意拳养生桩就要求有意念诱导的方法，手的位置也和混元桩不同，他们各自不同的方法有什么不同的功用吗？

【方法不同效果肯定也不同，这个要看个人的喜好了】

※问：我的站桩感悟”站桩其实很费精力，

【这个说法是不对的，站桩能够养精蓄力，并不是很费精力，站完之后会感觉很有力，很舒服】

※问：站桩就如达芬奇画鸡蛋，看象简单，其实变化万千；

【变化是有万千，但是最终的浑元状态肯定是一样的】

※问：站桩又如小马过河，每个人的情况都不一样的，所谓十人九不同，一定要结合自身情况炼

【这是指中间的习炼过程和自身的条件而言的，不是炼功的最后境界而言的】

※问：请教浑圆桩有坐着炼效果？？书店看到一本《意拳拳学》，上面的浑圆元桩有坐着炼的？不知坐着炼效果如何？

【没有站着快，建议最好是先站着炼出状态来，然后再把这种状态引入到坐

炼中，这样或许会好一些，快一些的】

※问：哦对了 我有神经衰弱 失眠 上面的练功方法和时间次数适合我吗

【应该可以的】

※问：浑圆桩功能壮阳吗？请问桩功是否对男性性功能障碍有疗效？

【绝对有效果，可以不注重练习浑元的效果，只需要练习松会阴就可以了，效果很好的】

问：新手每天站一小时的情况下，是先追求混元态呢？还是先延长站桩时间？

土行孙答：新手每天站一小时的情况下应该先延长站桩时间，保证了时间才会保证浑元状态的持续性，否则，就是有了浑元状态也是短暂的，气机刚发动起来，刚浑元了，还没等产生作用呢，时间就到了，就收功了，这是不对的。

问：双手自然离胸部的距离较近，大小臂成九十度角正确吗？

土行孙答：这个姿势不是正确的，应该是双臂抱圆的状态

问：偶练混元桩时数息,不知道有啥影响没，不数息太单调乏味了。

我现在 1200 息才 50 分钟左右

土行孙答：这叫意漏，浑元桩要的就是浑元态，没有状态不是毛病，只是炼的时间和经验还不够，如果什么数息啊，转周天啊，就会把意念局限在局部，影响了整体一力的浑元态，养成毛病改都不好改。

而且 50 分钟也太少太劲了，还是多挺一阵吧，要不然找个人拿个棒子看着点。

马步站桩问题：从一些网站论坛上得知有不少人认为久站低姿的标准四平马步桩对膝关节有损害，也有人认为四平马步桩是武功的重要功法，需要勤加练习，哪种说法有理？正确的马步桩该如何站呢？请土版主指迷！

土行孙答：如果没有师傅指导，可以炼高.中位马步桩，如果有师傅指导炼四平马步桩，效果是相当不错的，但是前提是要有个明白人教，否则，还是别拿自己做实验的好。

问：我站桩3年多，当初教我的老师告诉我，人往下坐，重心多放在脚跟上，我一直是这么站的。最近看到您的帖子，强调重心前7后3，请问同样是站桩，为什么有这么大的差别？它们有对错之分吗？为什么？请问土老师，怎么体会自己的重心是“前7后3”了，现在我站的时候不停地提醒自己“前7后3”，但是往下一坐就习惯性的把劲放到脚跟上，如果重心向前，腰又竖不直了，站桩时一直想着这个问题，思想上和身体上都放松不下来。象我这样现在改的，有没有什么好办法。谢谢。

土行孙答：也不算错，如果已经练习惯了，就不用改了，各有各的效果，只要身体没有不适，可以继续练下去的，因为炼的时间长了，肯定已经有了固定的体态反映，暂时先不改也没有什么大问题。再说吧。

土行孙谈突破与反生期：

有突破，就一定会有反生期，先别乐太早，突破的时间越长，反生期越难熬。能不能坚持住，别退回去才是目前主要的问题，得有个思想准备。所谓反生期，粗略来说也就相当于跑步的疲劳期，要多久能突破，要看个人的体力毅力等等的条件。每一次超越生理和心理的过程，都有反生期的。

帖子出处：

<http://www.16571.com/bbs/dispbbs.asp?BoardID=27&ID=26088&replyID=20671>

9&skin=1

问：站桩会导致性欲减弱吗？

土行孙答：站桩可以变得清心寡欲，但绝对不会导致性欲减弱。炼站桩功如果方法得当，时间够长，可以把精化成气。但是初学者和一般炼功者，是达不到用桩功把精化成气的。如果有人说因练站桩而变的清心寡欲，这种说法是正常的，但是半个月、一个月甚至几个月，几年不同房都没有欲望，那就错了。那不成了性疾病了么，还炼啥功夫了。不想是不想，与不能做和性冷淡不一样的。是一种可规控的性行为 and 思维，相反，如果想去做的时候，这种能力还会远远的超出那些不炼功的人。正规的炼功者会有另外一套化解性冲动的方法，来代替平常人这种低级的性冲动。

土行孙谈练功时间：

无论是正常炼功，还是为了治病炼功，最好能一次性的站够时间。比如：一次站 1 小时，一天站 5 次，共 5 小时，不如一天站一次，一次站够 4 小时的功效。如果实在是站不了太长时间，那就自己掂量着站吧，炼就比不炼强。

土行孙谈浑元桩与铜钟功(小八卦内功)的区别：

浑元桩透出的力是整体的，而且在这整体的力里面还藏有另外一种力，而且这种功力是主观完全规控的。而铜钟功(小八卦内功)大多数时候是用自发的功力带动自身的力，虽然功力持久，但力道不够猛烈，而且在炼功时很多时候是被动的炼出功力，功力越是高越容易出问题，健身绰绰有余，若当修行之基础，恐怕是

有前劲没后劲。

谈小孩子炼站桩：

小孩子炼站桩，主要以适度为原则，别太过力了就可以，哈哈，能站住就不错了，能坚持就更不错了，别要求太高了。