

太极桩功(完整稿)

千百年来，传统武术在漫长的历史流传的过程中，从零星闪烁的远古，到群星光芒的今天，形成了当今的众多的门派。能够使他们延续、发展到今天的动力是什么呢？内功！内功是传统武术的精华所在，而内功的具体修炼是以站桩功的方式来完成的。

站桩功是传统武术内练能力的基础。习练者在站桩中，通过思维意识的运用，而进入意识相对的静止状态，从中实现人体的阴阳平衡、开通经络、调和气血、补养元气，达到培本固元地目的。通过在桩功中的锻炼，才能使体内的真气运动自如，通过心法的应用才能进入静定的状态，才能达到天地人三合一的境界。

在众多的桩法中，首当典范的是太极桩，在很多的门派中都有太极桩之名，然而，名虽相同，而实质的内容却各有所别。一般的太极桩强调：在站桩过程中，要调身型，使肢体放松，消除体内僵硬之劲。而武当太乙密传丹派的太极桩则强调：松紧有度，更强调意识的运用。笔者就武当太极桩的内涵论述于下：

一、浅谈太极理法

“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。”阴阳者，是两种截然不同的本性。它既相对，又相溶。相对者：阴极必反，阳极必变者是也。相溶者，阴阳相抱，则万物必昌。此乃万古不变之理也。也是道的基础。这就是道家著名的太极理论之精髓。

太极之名由来已久：最早见于《易经·系辞》中所讲“易有太极，是生两仪”，清代王宗岳在《太极拳论》中说：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”都说出了太极的含义：即太极是由无极演化而生，是阴阳的本性。在自然界的表象即是天地，白天，黑夜。所以古人在不断地总结完善这一学说，最终得出：“天下万物皆可分阴分阳”。并且用它来帮助人们观察和了解、认识事物及其发展。把阴阳对立统一的辨证理论体系广泛应用在各个领域。

太极理法主要讲的是阴阳对立统一的辨证关系。应当说它适合任何一个领域，包括武术技击。在武术技击中更注重阴、阳、虚、实、动、静的变化。比如技击中的动，桩功中的静等无不体现了太极理法。谈到武术技击，更要讲桩功！桩功的修炼包含静桩、动桩，两种方式，由于练功的形式不同，具体要求也有所区别，要根据自我修炼的目的而定。

二、太极桩功原理

武当太乙门十分注重桩功的修炼，太极桩是武当太乙门密传丹法的入手功夫，是一个具有代表性的桩法。太极桩的修炼方式突出的体现了武当太乙门以武入道特色，同时也完美地体现了太极理论在内功中的具体应用。

太极桩功历史久远，相传太极桩功是道祖老子所传，经尹真人而留于武当。虽然

此说已无法考证，但根据此桩的功能、效果也可窥知，发明此桩的人是一位圣者。而此位大贤精通阴阳五行、人体经络、武功技击、金丹内炼等诸多学说。

太极桩法在练外形方面有独到之处：下手即求天、地、人三才同修。所谓三才即：（1）练人之天极——双臂之厚重；（2）练人之无极——丹田之混元；（3）练人之太极——双腿之轻灵。三才相合即入无极而成混元，即可功成。继而精求劲法，在身体用劲方面，力求刚、柔有度，阴、阳变换有法，正如祖师所讲：“劲法太极在一法之中仍然体现。以太极桩为例：用功之时，必先以刚劲而用之，以求开筋、开骨之效。刚劲用后即弃之，弃之则松，松则柔。以刚求柔，以刚用柔，以柔用刚，刚柔相济，始合太极，浑然一体，其功乃成。”先用刚劲，刚劲用过之后，就弃之，则柔劲自现。正所谓阳尽之后阴则自生，一阴一阳交替而用，周而复始则合太极。从中可看出，太极桩劲路的刚、柔变化是有法度的。

太极桩内在的意识活动方面也具独到之处：

（一）下手即合太极。先动足少阳胆经，以足少阳胆经之真气来推动足少阴肾经之真气。以形成少阳、少阴两经相互交换，相抱相容，形成一阴一阳交替而用，周而复始之太极之状。足少阳胆经在人身主人之胆腑，其性犹以活跃、善动而著称，更有强胆量，练精神、临敌而不惧、泰山崩于面前而心不动之能，是武功练习听功所必须练习的经络。与足少阳胆经相互交融的足少阴肾经则更为重要，足少阴肾经在人身体主肾脏，肾脏是人先天之祖气的所藏之地，后天生精之所。有强筋骨、壮精神、聪耳明目、滋润五脏，是强身健体、修真成圣的重要的脏腑。肾脏的强弱将直接影响习武、修真的结果。因此，下手先修炼上述二经，就显得非常必要了。另外，由于少阴、少阳两经的相互交换直接导致的结果就是：肾水升腾！由此而使五脏得以滋润，正如阎老祖师所讲：“一法之中，有先动阳而后动阴者，即抽坎中之真阳，添离中之真阴。如太极桩，先升肾中之纯阳，添心中之真阴者便是；”真阳上升、真阴下降。阴阳交替、周而复始始入太极之状，则丹功成矣。

（二）易筋腾骨布气：易筋者，通过身体姿势的调整，使身体的筋脉得到充分的激活，使其强健有力。古语说，筋长一寸，力长一分，充分的说明了筋腱的作用。加强筋腱的锻炼，无疑对身体的柔软性、轻灵性，都有莫大的好处。传统的养生理论认为：人身体的能量供养途径有三种：1、经脉中的真气供养；2、血脉中的氧气供养；3、筋脉中的能量供养。可见，易筋的锻炼是有理论根据的，在实践中也证明了这一方法的有效性。

腾骨者：通过特定的方法，使身体的皮膜，骨膜得到充分的激活，使其逐步的产生形如空鼓的气囊，以这种特性的功能，来产生巨大的抵抗外界击打的能力，腾骨者有二：1、皮肉之间的腾起，是有效地抵御外界来侵的第一道屏障。2、筋骨之间的腾起，即通常所说的腾膜。此处是抵御外界侵犯的后一道防线，是否能够有效的抵御外界的侵入，关键在于易筋腾骨功夫的优劣。易筋腾骨产生的气囊充分的发展到全身，所谓气：即是通过各种练功方法的锻炼，所得到的真气，练功者通过特殊的方法把真气布于全身的筋骨、皮肉之间的气囊之中，使之产生巨大的保护身体的能力，这种方

法叫做布气。

太极桩在行功中，通过不同的意识活动，合理的把易筋、腾骨、布气，这三种不同的功夫和为一体，使养生、练气、强筋等多个目的同时实现。

（三）换劲有法循：

在内家功夫的练法中，常常有劲力的说法，所谓劲力：就是武术技击的劲法。内家功夫通常将劲分为两种：1、后天劲，即人的自身肌肉所产生力量。2、先天劲，人身体自身所带来的潜在的能量，俗称先天劲。内家功夫首先练的功夫就是通过一定的训练方法，使先天的内劲体现出来。

换劲者：内家功法以换掉后天的肌肉力量为主要的目的，后天之劲退去，先天内劲自生，传统内家理论把这一过程称为：换劲。

太极桩在换劲方面依然遵循着太极理法，既由无极开始，继而太极、两仪、四象、八节、九宫定成局的方针进行的。

（1）由上向下换劲：由上身阳经之内劲开始，向下身进行内劲的转换，其间内气、血则随同意识的不断的变化，而行遍下身，使下肢经络完整、充实，达到沉稳中透着轻灵，刚建中含有柔软的境地。

（2）由下反上换劲：由腰背间而向两臂进行劲力的转换。其间内气、血则随同意识的不断的变化，充实上肢，当经络完整、充实后，达到两臂沉重中透着鼓胀，刚建中含有轻灵的境地。

（3）由中向梢换劲：本着“劲由丹田出”的原则，由中向梢进行劲力的转换。使之内气、内劲由丹田发向四梢，节节灌通，使内劲运化通达，达到经脉畅通无阻的境界，进而达到内、外三合一体，意念一动，周身皆一体、整如泰山的状态。

（4）六合一体整劲：何谓整劲？即周身内、外三合融为一体，所发出的整体如一的劲力。在站桩时通过不断地运用意识的转换，使身体的横、竖、内、外的各种劲力，有机的结为一体。在意识的引领下，由丹田到四肢，节节贯通，使之达到意识一动，则气达四梢，逐步地做到一发动，周身皆动。大有泰山倒、高楼倾之感。

（四）丹田培元练气：“丹田练气”，是所有功法所要求的，太极桩在这方面尤有独到之处，先动足少阳，足少阳一动，则周身内气开始活跃。动足少阳经后再动足少阴，足少阴一动则补先天之元阳，强化五脏，练后天的五谷之精，化为真气补充五脏，行先天之真阳，补心中之真阴，达到坎离交媾，阴、阳互换的丹道小周天的境地。之后，引周身真气归于丹田，注重丹田的吐纳、开合、鼓荡、填充。让丹田——这气机发起之源，充分吸纳周身的元气使之更加饱满、坚实。在整个的练功的过程中，通过丹田不断的把元精转化为元气，然后再开通经络，使丹田的元气通过经络的运化到体内的各个脏腑，充实于五脏。逐步的达到精旺、气满、神全。丹田的混元罡气饱满，为周天循经行气做好必要的准备。

（五）周天行气循经：武当太乙门的功法均以练精化气为修炼宗旨，以练就丹田混元气为入手，继而运气行走经络，让丹田混元气按内功需要的不同，而行走不同的经络，以达到不同功夫的要求，这就是所说的：“循经行气”。太极桩也不例外：先以足少阳、足少阴两经作为循经行气的入手，继而行气于督、任二脉，以达小周天的目的，此乃武功、丹功所必需达到的。而行气于大周天，布混元罡气于周身经络，达到“法密如笼”的境界，才是太极桩外功的最终追求。练到此境界，太极桩在外功方面，才达上乘功夫。

（六）光华内收练神：

神为内功之主帅，练神之清明，则意之灵便，意识是内功习练法中的君主，任何功夫的练法，均离不开意识的运用。因此，在练太极桩功时，要十分的注意意识的运用，所谓“光华内收练神”是指：在练功的过程中，神光内收，专心的注意意识的运用，转换以及体内气血运行的变化。反观内照，精神内守是练太极桩是应用的必备方法。也是太极桩武道合一的具体地表现。神到、意到、气到、力到是内家功夫的内三合的基本要求。而内视练气的法则则是练内功的共法，“内景隧道，唯反观者可以照察之”更充分的说明了神光内收可以开通经络隧道的特性。光华内收以后，随着神光的内收，练功者的心态也逐渐得趋于平稳，安详，则逐步地进入禅定的状态，达到内功的大成高妙的境界。

三、太极桩的架势与动作结构

正确的行功桩架是保证功夫上身的基本条件，架势的体悟则体现了心性、慧根的高下。

太极桩是武当太乙密传丹派的入门功夫，对桩架、结构也有特定的要求。现论述于下：

（1）太极桩（一）：

行功姿势：身体自然站立，两脚横开与肩同宽，成11字形。头正身直，二目垂帘向前下方斜视，从头到脚，进行周身放松。两手自然下垂，贴于大腿两侧。舌抵门牙牙龈。

心法：身体放松后观想自身与茫茫宇宙混然合为一体进入忘我境界。

（2）太极桩（二）

1、两脚横开，比肩略宽一脚，两脚成11型站立，从头到脚依次放松，然后两腿微屈，成高马桩，有圆裆之意。含胸拔背。

两臂慢慢抬起与肩平，肘略低于肩，两肩胛骨用力贴向前胸，两臂在胸前成环形。（以身体感觉舒适为度）。

2、两手十指自然张开，弯曲，形似虎爪，两手相距2寸，手心向内，距胸前一尺

三寸左右，成扁圆状。

3、头项不偏不斜，项部直立，以头部舒适为度。

4、两眼开目平视两手间（也可平视远处一定目标）。眼不可睁太大。

心法：

1、肩井与涌泉成一线1?2分钟，找放松的感觉，涌泉有麻、热、胀即为正确。

2、肩井、曲池、合谷放松。

3、肩胛骨前贴。

4、臀部前贴。

5、膝关节外撑。

6、手臂外撑（即要外撑又要内抱有挟球感）。

7、意守丹田呼吸气沉丹田。

1?7每个动作1?2分钟，一个轮回8?10分钟，能做几轮回做几个，一般8?10个轮回。

（3）太极桩（三）（收式）：

行功姿势：由原式起，两手由身体两侧向小腹丹田处抱合，双手重叠一处，左手内劳宫扣于右手外劳宫，扣于丹田处，头正体直，目视前方。

心法：意想周身真气通过肢体经脉回收丹田。

四、太极桩的体态动作要求

（1）头易正：头居人体最高处，为人身之君，是一身之主宰，不宜倾斜，俗语讲：“上不正，则下斜”，头正神清，神态端庄，收颏直颈而其头必正直，大有统领全身之意。

（2）肩易顺：顺肩者，两肩向左右的方向平而顺之，意在肩骨均衡、平行、舒展的向左右伸张，毫无拘禁、高耸之状，以合出劲之态，此势乃此桩基本架式要求。

（3）胸易出：出胸者，人之威严在于胸，出胸不是挺胸，出胸以壮神威，挺胸则有失中正，出胸有利于腰的灵活，腰部灵活，则身体轻灵，周身合力易成。

（4）腰易稳：腰，为人身骨节的中心主宰，是人身四肢上下运动的纽带，乃重心之所系。因此，腰肢最要紧的是稳，稳而厚重则坚实，上、下行气不滞，则出劲不空。

（5）足易坚：足坚者，两足放平，大趾内侧用力向下扣，使脚部稳稳的立于地

上，古语言：百力皆发于脚，足之坚稳否，将直接的影响步法、身形、发力的能力。练时，必使筋络舒展，不可用拙力，否则足便不稳，焉能功成？

（6）膝易曲：膝要善曲，而曲中求直，则为下盘稳固之道。两膝微曲而上、下伸展，使筋脉舒展，而下盘则坚。练时切不可用后天之拙力，拙力一生则足吃重力，便失之大地之稳重。要知膝之拙力一生，真气运行受到阻滞，身体不舒，身体关节即失之灵活，练习要有外撑之意。

（7）手易抱：抱元守一，是练太极内功的具体要求。行功时，两手要向前合抱，犹如老翁抱树。肘曲、腕平、五指自然分开，此乃站太极桩基本姿式，行功时，要尽量使肘臂平行舒展，以达筋肉伸展，真气运行自如之目的。

（8）脊骨直：脊骨是人身体的支撑所在，其内是众多神经的通道，是支配人体活动，意识传导的主要途径。因此，此通道越是平直，则阅历与神经意识的传导，而使人动作敏捷，背直则腰易下，则身体上身松弛，真气畅通无碍，其先天真力自出。

五、太极桩内功检验标准

太极桩在武当太乙门密传丹派中，素以百日功成而著称，有百日功之美称。是太乙门众多功法中的一个比较好的桩法。其每个阶段的检验标准也不一样。根据学员目前的实际情况，我们先将太极桩初期的检验标准介绍如下，供广大学员参考：

站太极桩一星期：

- 1、精力、体力比以前有所变化。
- 2、睡眠有沉实感。
- 3、个别的学员有身体轻灵的感觉。
- 4、有兴阳的现象。（男同志）

站太极桩半月内：

- 1、精力、体力更加旺盛，抗疲劳能力明显增强。
- 2、在站桩中，所有的心法感觉均有良好的进展。
- 3、睡眠安详，沉稳。
- 4、身体具有轻灵，柔软的轻身感觉。
- 5、有较强的食欲。消化功能增强。
- 6、阳举现象明显。

二个月内：

- 1、精力旺盛、体力充沛。
- 2、食欲旺盛、消化功能极强。
- 3、轻身功夫初步的上身，日常中（非功态）身体倍感轻灵。
- 4、周身关节灵活。自感身体柔软异常。
- 5、身体有想挨打的感觉。
- 6、打击力量有明显的增强。

百日内：

- 1、轻身功夫上身
- 2、抗击打的护体神功初成。
- 3、身体柔软、轻灵异常。
- 4、打击力、穿透力大幅度增加。

以上是站太极桩应具备的最基本的标准，望广大学员自己认真地对照检查。以后还要经过铁甲金身，浑圆如一阶段