

初学站桩（极简版）

山师说：不希望您普传也不需要您去弘法，如果确实要告诉自己的亲朋好友，只能口述，不能落于文字，慎重，切记。

为非作歹者，避入雪山亦徒劳。

站桩站到肾气充足长出真牙，共计 36 颗牙齿时，算是小成，可以出徒，再求其他法门吧。

山师站桩原文

整一年，传一把式，能洗髓换骨。

两脚分开与肩同宽，双腿**膝盖**微弯，仿佛坐在条凳上，双膝不超过脚尖，**两臂**前举如同抱球，手高不过眼，低不过肚脐，自己调节到舒服的位置，不能耸肩，微微挺**胸**，把**肩**向后微张开，**脖子**尽量贴后衣领，**头部**百会穴如同有一根绳子吊着自然伸直，**下颚**微收，仿佛夹着鸡蛋，舌头不做要求，可以说话唱歌看电视不冥想 不用**意念**引导 不入静 一切顺其自然。

要诀：全身放松 似尿非尿 三腿着地（向后坐 假想尾骨的延长线是自己的尾巴 自己的尾巴和双腿三点触地，稳固支撑着自己的身体）

此桩姿势无新意，与其相似的桩功不下百种，**但是原理是什么在世俗中已经失传了，今天就续传下去：**

男人小便一定要站着，男人在家里用坐便坐着尿是

尿不干净的，体内会有残余；人在不熟悉或者不安全的环境一般不会大便；女人在不熟悉的环境中月事会推迟，受到惊吓会闭经；居住在一起的女人月经周期大体是一样的。

站桩的要诀在姿势，而不在于冥想。保持微蹲的姿势外可沟通天地，内可推行气血。看明白了吗？没看明白再想想，肚子疼捂着肚子蹲在地上，痛经时捂着肚子弯着腰跟虾米似的，你见过痛经肚子疼直挺挺躺在地上呻吟的吗？姿势对了可以缓解痛苦，痛则不通，人在极端痛苦的情况下会本能寻找能推行气血的姿势。

人体结构精密复杂，**除非反观内照**能达到入微的程度，**否则人为的导引气血没有必要**，你只需摆出个姿势，身体自然明白你的意思，接下来一切都不要你来操心。

站累了就歇歇，一开始筋骨还是凡胎，不能强求高强度深蹲，膝关节受不了，怎么舒服怎么来，站累了就站直了歇歇，抖一抖也行，因为你明白原理了，**姿势摆对了就是沟通天地推行气血**，仅此而已，再无神秘感。

几年之后**易经洗髓，肾气充足，落齿重生，寒暑一件单衣，不思睡而精力充沛，万病全消。**

真传一句话，假传万卷书，道理说出来就不值钱了，因为太简单了，不是吗？

提醒：此版是简短内容，方便初学者大概了解。群文件有《山人站桩集》、《山人拍打集》，收集有山师讲解站

桩拍打的内容。所有文集不能落于文字，不要打印。

关于站桩姿势：

山师未提供站桩姿势标准图。曾说：“以舒适为准绳，把心态调整好，身体舒服了才是目的。”

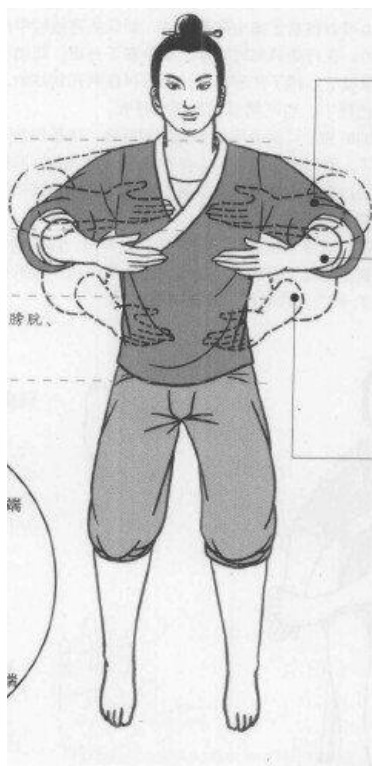
群相册站桩专辑有相关图片，可对比观摩。姿势大同小异，尽量不和山大所讲冲突。请以山大所讲要点在桩中时常调整。

可一天内多次站，不累为准。时辰无要求，普通人尽量不要熬夜站桩，不利养生。早上站桩感受相对要好些。



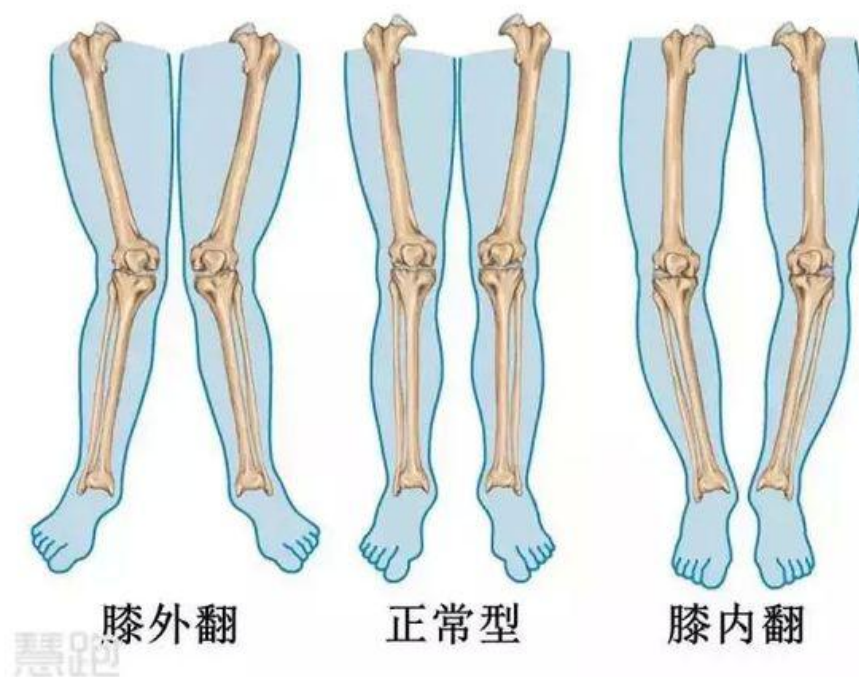
“此桩姿势无新意，与其相似的桩功不下百种，但是原理是什么在世俗中已经失传了……”

提醒： 马步桩是膝盖过低，浑元桩是外形相似，站桩要点请务必按山师要求来。



“手高不过眼，低不过肚脐……”





提醒： 初期双脚是怎么舒服怎么摆，或平行或外八字。脚尖和膝盖方向要一致。膝盖不可内夹，X型膝盖会疼，无法久站。

中医认为：

- 一、麻：表明气能过来，而血过不来。
- 二、木：麻得厉害了，就是木，是血和气都过不来了。
- 三、酸：表明经络是通的，但是气血不足。
- 四、胀：表明气很足，此类人是爱生气的体质，若体内的气出不去就鼓胀。
- 五、痛：单纯性的痛则是因为有血淤。
- 六、痒：表明气和血正在过来，伤口愈合的时候都会发痒。但这与全身发痒不同。

部分摘录

不用追求气感热感，植物神经在调节而已。

不要加意念干扰，呼吸不作要求，自然舒适。

怎么舒服就怎么站，没布鞋就光脚，不要着凉，不要淋雨，不要被穿堂风吹。最好站到微微出汗，一开始能站 10 分钟就挺好，之后如果特别累腿膝盖特别疼就休息一两天，需要一个过渡期，万法以自然为上，不可勉强。以后骨密度增加，大筋膜增厚，站几个小时都不觉疲劳。

如果愿意放下刚强愿意虔诚，可以抄写清静经加站桩，解除患病的因果。

有身体不舒服的朋友，站桩吧，大道至简不轻传，放在过去那得在师傅身边服侍二十年以上，或者磕十万个长头，头十年告诉你然，但不告诉你所以然，让徒弟自己领悟，借此观察悟性和心性，易筋换髓之后身体虽非入胜却已超凡，再练习武术的打法，破坏力惊人，如果为非作歹，楼上雪豹那一条条雪豹的尾巴就是你的下场，哪怕躲入雪山也能找到你。

医盲先生 关于站桩的常见反应：

站桩锻炼只要把握松、静、自然的大原则，不对功法进行自以为是的改动，是绝对安全有效的，在锻炼过程中所产生的效应，都是人体身心的正常觉受。对治这些觉受的原则，就是顺其自然，不要胡思乱想、制造心

理紧张，对这锻炼的进步，各种觉受也会更替变化。由于每个人的体质不一样，身体的反应不尽相同，但是也有一些**比较普遍的现象**：

比如酸胀热麻，经脉跳动，发凉发冷，心烦意乱，呼吸急促，心慌胸闷，打哈欠，肠鸣矢气、溏泄、饭量变化，失眠或犯困，肢体自动，闭目见光，耳鸣异声，喝喝发声，虫爬蚁走，肌肉跳动，出汗，得气，嗝逆，口水增多、皮肤疗疮、皮肤溃破，病灶反应、肢体变粗感、消失感、放大感等等。这些反应，有些是正常的气血运动加强产生的，有些是排毒的现象，有些是气血变化影响感觉的失真等等，只要把握松静自然的原则，一般都会根据不同体质病情，在不长的时间经历、经过。

站桩过程中，出现任何反应乃至不适，我们都要以松静自然的原则去对待它。