

# MIB TITER: Mind-Body Intervention

(站樁與靜功)

# 靜站：站樁身法

## 一、站式身法

在站立状态下做气功时，对身心处理的方法。根据人体顺向通畅的内气，来源于松静自然的机理，人们无论操练气功疗法的任何项目，和做任何动作，除了练功时肢体和大脑所作的必要活动变换外，肢体和精神，都必须始终保持平足曲膝裆要圆，松胯松腰顶悬天，舐腭凝神安然意，含胸垂臂肘外弯。

站式身法的具体要求：

**1. 平站**——两脚平行开立。两脚间距，近似本人肩宽，两脚尖、脚跟的间距，基本相等（见图3）。要把体重中心，均匀的落在两腿之间，不要站成“八”字形；也不要使体重中心集中到腿的一侧。

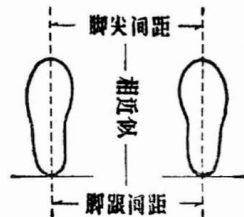


图3 平站示意图

**2. 曲膝**——两膝关节稍微弯曲。弯度只让髌骨突出，使两膝放松。但不要曲得太厉害，不可使髌骨超过脚尖（见图4）。

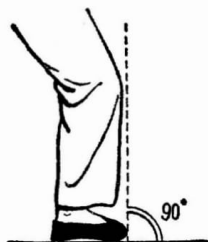


图4 曲膝示意图

**3. 圆裆**——让裆部成圆拱旋状，不要夹裆。

**4. 松胯**——两胯骨关节不要用力，把两胯肌筋放松，使之处于松缓状态。

**5. 松腰**——让腰带以下至尾闾之间的各关节放松。这是增进内气运行的重大关键。因为腰不松，气就不能下沉丹田（为了便于做到松腰，可在练功前，先把腰带适当放松。至于松腰方法，以后有关章节还要详述）。

**6. 提肛**——肛门稍上提，不使呈下坠状态。

**7. 拔背**——让脊背处于正直、舒展，不使出现前腆、后驼或左右倾斜状态。

**8. 悬顶**——让颈椎呈正直状态，使头顶的百会穴（在头顶中线与两耳尖连线交叉处），好似被一条线垂直吊在天空那样。既保持头部不前倾后仰、左歪右斜，又不使脖子因用力而发僵、发硬。既保持头部姿势正确、又保持脖子自然放松、毫不用力。

**9. 钩腮**——将下颏略往里收，不使下颏向下探出。

**10. 合唇**——上下嘴唇轻轻闭合。

**11. 舌舐上腭**——把舌尖轻轻舐触在上腭，一般是舐在离牙龈二、三分的地方。如舐该处舌肌有紧、僵感，则改舐靠里，或平放。总之，以舌身松弛自然、不用力为宜。

**12. 含胸**——把胸部稍微收进去，使之不出现平时的挺胸体形。

**13. 收腹**——把小腹下部略往内收，使之没有平时的那样往外腆、往下坠的状态。但不是把小腹上部，即靠近肚脐处往里收（见图5）。

**14. 虚腋**——要两肩放

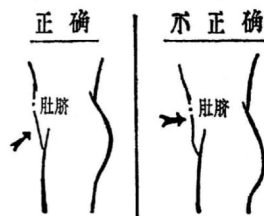


图5 收腹部位图

松，上臂稍向外开，手掌稍向后，使腋下呈虚空状态。

**15. 垂肩**——两肩自然下垂，不要向上耸，也不要有意地用力往下坠。

**16. 坠肘**——让两臂肘关节髁骨突出来，使两臂稍呈弯曲，肘部稍向下坠。

**17. 松腕**——双手的腕关节不要用力，使之保持自然松缓状态。

**18. 凝视平远合目**——四肢、躯干和头部，都按上述身法要求做好后，两眼先注视正前方远处与眼球高度相平的空间（有物也不要去看它）片刻，待感到该处空气似出现晃动时，反映了神经已进入迟钝状态（即凝视）后，即可轻轻闭上眼睛，眼球保持平视前方的位置不动（此时由于悬顶和钩腮，使头部微低，形成眼球有点儿往上看的样子）。视神经不兴奋，使眼球、眼肌和眼睑等，都处于放松状态，大脑皮层进入安静状态。

# 靜站：三點一線站樁

杨式太极拳秘传的“无极桩”体系，由杨澄甫宗师传叶大密，再传蔡松芳，于1959年公开。该功法源自杨式太极拳秘传体系，理论根基可追溯至《道德经》“复归于无极”及《黄帝内经》“恬淡虚无，真气从之”的养生思想。其身形要领即内功心法的核心。

## 练习具体方法

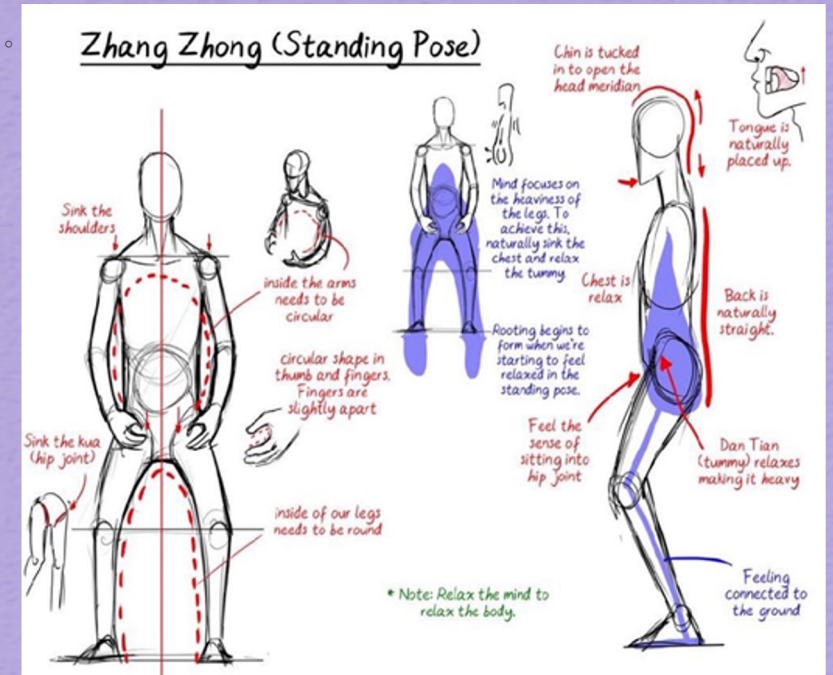
- 调身：建立“三点一线”。两脚平行与肩同宽，涌泉穴连线中点、会阴、百会垂直对齐。膝微屈，尾闾下垂，如坐高凳；头颈“虚领顶劲”，下颌微收。
- 调心与调息：导引气血。呼吸纯任自然。意念上，想象气从百会像喷泉轻轻涌出，沿身体两侧（两臂外侧、躯干两侧、两腿外侧）如温水缓缓流下，过涌泉深入地下，随后从涌泉收回，沿腿内侧归于丹田。意念要“勿忘勿助”，似有似无。

## 原理及作用

- 力学原理：形正生“根”。“三点一线”使重心投影落于涌泉，骨架处于最稳定、最省力的支撑状态，自然实现“立身中正”和“脚下生根”。
- 经络原理：气通经脉。“三点一线”使任督二脉易于沟通。
- “气出百会”（导气）：百会是诸阳之会，意念引气至此，激发阳气。
- “下降归丹田”（引气归元）：引导阳气沿足三阳经（走行于身体外侧）下行，与肾经在涌泉相接，实现“水火既济”（心肾相交）。最后将气收回丹田，温养培补元气。
- 功效：强身与调神。稳固下盘，调节自主神经，使心境进入“松静自然”的状态。能有效疏通经络、调和气血。

## 核心禁忌

- 意念不可过重：导引路线“意在若有若无之间”，切忌执着和用力。
- 身形不可僵挺：全身关节须保持微曲，避免锁死。出现膝盖疼痛需立即调整。
- 环境避风择向：宜选择南北朝向，避开强风。



# 靜站：丹道站樁

預備式：身體放鬆站立，姿勢不繃緊

腳：膝頭放鬆微曲，腳開與肩平，腳板放平地上，重心在腳踭，支撐全身重量，五趾齊開，放鬆腳趾

肚：輕忍大小二便，輕收肚

臀：盤骨輕向後坐，尾龍骨挺直，挺臀肉，脊椎自然升起

脊骨：垂直支撐身體，和肩部及大椎骨形成十字框架，身體重量下沈到盤骨再到腳跟

胸：不挺胸，不拉緊背肌，含胸拔背

肩膀：沈肩，鬆肩，雙手下垂，手肋底下拉

雙手：手臂彎開放鬆自然垂下放身旁(中指放褲骨位置)，兩腋下留有空位，兩脅鬆開

頭頸：平視，下巴內收，放鬆頸部肌肉，頭骨感覺放在大椎骨上

意守丹田，內視丹田，呼氣到丹田

第一式：雙手抱球，金木合併

雙手從下垂上提到平肩高度，兩掌內彎相對作拱形，手臂狀似抱圓球，手踭下沈，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩拇指豎起，目光安住在大拇指少商穴上，呼氣到大腳拇趾隱白穴大敦穴

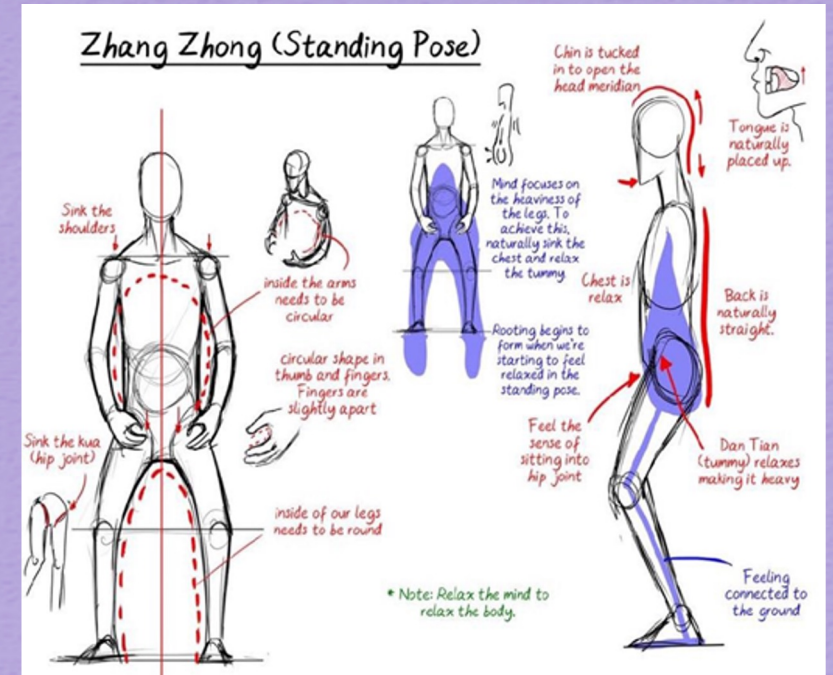
第二式：雙手壓球，金水同宮，水火相濟

雙手從抱球向裡轉動至掌心向下，兩掌內彎相對作拱形，十指相對，兩中指之間留一寸距離，兩掌從身體中線下降到肚臍下小腹前面，掌心勞宮穴對腳心湧泉穴，雙手用意向下按，感應反作用力上推而處於平衡狀態，意守勞宮穴，呼氣到湧泉

第三式：引氣歸元

兩手自腹前分向兩側劃弧向後，兩掌背分別貼在左右腰眼上，手指內彎放鬆意想抓著兩氣球，意守兩腎。盡量保持靜定及沒有雜念，通過意守和內視，誘導全身之氣慢慢集中到兩腎去，如暖流把兩腎熱起來

收式：甩手操



# 靜站：丹道無極樁

身體放鬆站立，姿勢不繃緊

腳：膝頭放鬆微曲，腳開與肩平，腳板放平地上，重心在腳踭，支撐全身重量，五趾齊開，放鬆腳趾

肚：輕忍大小二便，輕收肚

臀：盤骨輕向後坐，尾龍骨挺直，挺臀肉，脊椎自然升起

脊骨：垂直支撐身體，和肩部及大椎骨形成十字框架，身體重量下沈到盤骨再到腳跟

胸：不挺胸，不拉緊背肌，含胸拔背

肩膀：沈肩，鬆肩，雙手下垂，手肘底下拉

雙手：手臂彎開放鬆自然垂下放身旁(中指放褲骨位置)，兩腋下留有空位，兩脅鬆開

頭頸：平視，下巴內收，放鬆頸部肌肉，頭骨感覺放在大椎骨上

呼吸：注意呼氣，不管吸氣，每一呼氣，意感氣到丹田

三向合一：意守丹田，內視丹田，凝聽丹田

默念“鬆、靜、空”：身靜（全身不動）、心靜（內心不起雜念）、氣靜（呼吸微微）-

意守會陰、內照會陰：由動態走向靜態，由陽而陰

動態意守：陰極生陽時，微陽輕柔地從會陰上升到丹田，再下降到會陰

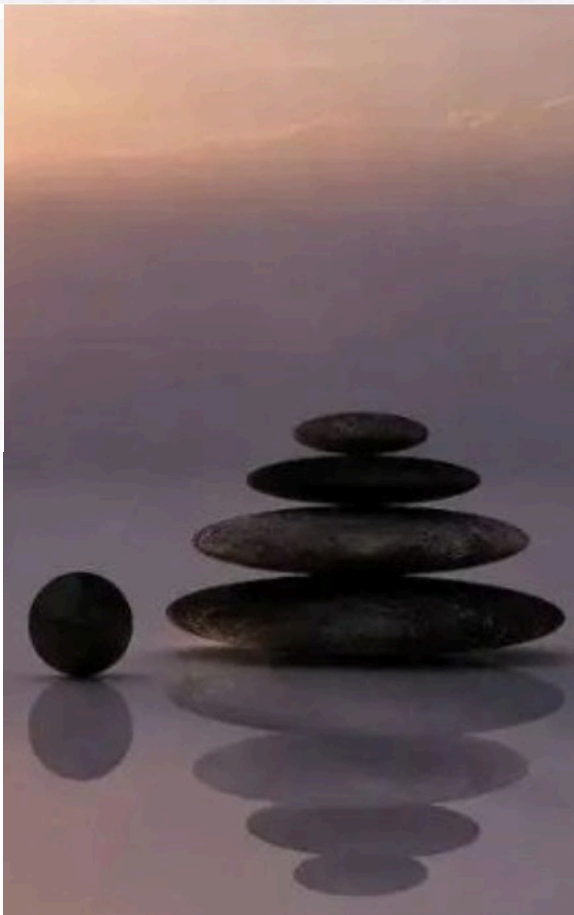
累積微陽：凝神在丹田區，神與陽氣合

引氣歸元



**會陰穴** 在任督衝三脈相連的位置上，是開通奇經八脈的關鍵，開通此竅，才能使奇經八脈內氣流通，奇經八脈開通之後，體內之氣才由陰變陽，才有真正的藥物。會陰穴也是人體陽氣產生的處所，凝神入炁穴，真陽產生之處。

# 引氣歸元



當意守、內照陰蹻到預備結束前幾分鐘，甚至十分鐘時，便改守丹田、內照丹田，這時便運用神意，輕柔地引導陰蹻一區的熱氣，一次又一次直線上回歸到丹田去，一直到陰蹻的熱氣差不多都引導到丹田去，陰蹻已沒有溫和熱的感覺後，然後將神意和內照從丹田水平向後，停在比較靠近命門之處。傳統的說法，從丹田到命門畫一條直線，分為十等份，這個位置便是前七後三了，即從前腹計算，把意念放在進去的第七等份那一區；如果從後面命門向前計算，則是在三等份之處。但這一區應是立體。像一個豎立的鴨蛋那麼大，而不是平面。這便是炁穴，炁所出入收藏的地方。意守、內照這裏時，特別要注意思想盡量保持安靜，千萬不要有雜念；其次則呼吸要做到若有若無；第三，身體也要保持靜止不動。一言以蔽之，便是要達成精神、思想、內氣、肉體都從動回歸到大靜去。靜屬陰，陰的性質收斂，這樣便能把全身的真氣都收回炁穴，

收功到甚麼時候才真正完成？原則之一是煉功的時間長，收功的時間也應比例加長；原則之二，在煉功之際，由陽轉陰，由動回歸到靜做得好的話，收功的時間可以相應減少；其中比較容易作為準則的，是大腦是否在清涼寧靜狀態之中，如果感覺一念不生，心靈肉體都處於非常清涼舒適安寧的狀態之中，則收功時間可以縮短；但如果果雜念紛紜，或者心煩意躁，則收功的時間要相應延長。

另外，也可以用自己身體的感覺作為標準，收功收得好的話，溫暖的身體，尤其溫暖膨脹的手指和掌心，逐漸降溫或者涼下來，便是五氣歸元的象徵。起座之後，感覺大腦清涼輕快、身體微溫，手足清涼，便是回歸到陰靜，內氣收斂回到丹田炁穴去了。但最初練習收功，幾天或十數天，並不出現這些現象亦不要灰心，只要耐心練習下去，終有這種感覺的。

## 引氣歸元，五氣歸元

心肝脾肺腎

# 靜坐：回光

端坐在椅子上，雙腿平放在地板上，腳趾向正前方，雙手虎口相叉。掌心向下，放在大腿盡頭之上。

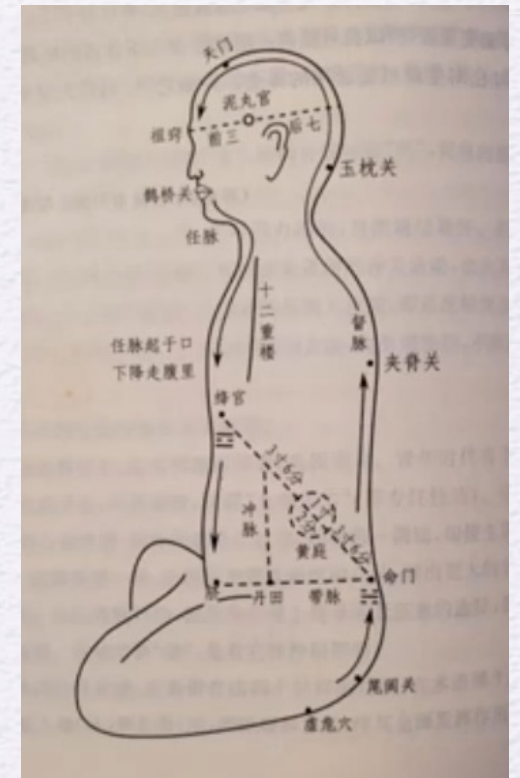
腋下留有空間。不要靠在椅背上。身體挪到椅子中間，在坐骨下放一個墊子或折疊的毯子，使臀部向前傾斜，會陰處乘在椅前邊上。如有需要可以在下背部後面放一個枕頭做支撐，幫助背部保持自然筆直，並使頭和頸部與脊柱對齊。這樣做的目的是讓自己保持警覺，但保持姿勢卻毫不費力。

回光法：意守山根，一直守至和天地正氣相通，天地正氣直接從山根透入泥丸上丹田，然後在身體中線下降到中丹田，再導引到夾脊。守夾脊後，再引天地正氣吸入下丹田，**凝神**入氣穴，真陽與自身元精、元氣結合拱固，天地正氣才變為己有。

凝神有兩步，第一步，凝指凝聚、凝固，神是心神，就是把多雜念的心神穩定下來，把念頭集中，守住上丹田。第二步的凝神是把心神中的陽炁下降到腎區，同腎水中的陰炁凝結成為一。即心中的神和腎中的精、氣結合。陰陽兩氣合一，玄關顯現。

性命圭旨：“認定此心退藏夾脊之竅，守而不離，久久純熟，則裏面皎皎明明，如月在水相似，自然散其邪火，銷其雜慮，降其動心，止其妄念。妄念既止，真息自現，**真念無念，真息無息**。息無則命根永固，念無則性體恒存。性存命固、息命俱銷，此性命雙修之第一步也”。

人若根源牢固，呼吸之間，亦可以奪天地之正氣，而壽綿長。人若根源不固，精竭氣弱，所吸天地之正氣隨呼而出，身中元氣不為己之所有，反為天地所奪。



意守夾脊、內照夾脊。打開生命物質夾脊庫，開通中黃督脈，止念，發展胎息，調心肺，平衡心腎，治療三高。

# 靜坐：艮背補虧損法

- 鬆弛身心、吐氣三口、大腦安靜、進入氣功態
- 端坐、舌舐上齶、虎口交叉掌心向下放大腿上、輕閉雙眼或垂簾
- 意守內照絳宮（心窩）三至五分鐘，靜聽心跳呼吸，心氣平和，內視的目光和意念緣著絳宮到山根的路線慢慢上升，意守山根三分鐘，意念和內視的目光順著山根向百會的路線上升意守百會三分鐘，內視目光從百會緣後腦中線督脈下降到夾脊（先天呼吸孔道初開通時熱流循前額中線上升到頭頂，再走後腦下降到夾脊）或回光由眉心天目穴進入大腦，再水平弧形投入後腦內區，導引回光緣後腦中線督脈下降到夾脊或
- 導引回光從前半邊大腦下降到後胸底中部，從胸底中部心區照亮到夾脊（胸部心區）空靈地意守內視夾脊，至夾脊發熱，充滿熱氣或亮光
- 熱氣或亮光一分為二，一左一右向下降落到兩腎或中線下降到黃庭宮（腹部腎區）溫養。然後再下降到會陰，兩氣合而為一
- 練習內照兩腎或黃庭宮，熱氣或亮光出現在兩腎或黃庭宮。在多次後兩腎出現酸脹痛不舒服感覺，甚至漫延到脊椎，這在內氣治療或改善衰弱的兩腎過程中不舒服的感覺慢慢消失，跟著兩腎有受熱氣包圍或熱湯包圍的舒服感覺
- 靜時正要得機得竅（靜極生陽）。當光或熱從靜已動，神意跟隨熱流或亮光在腎區升降，意守內視光或熱自升自降在壇中或黃庭宮之間（心腎相交）或會陰和丹田之間（動態意守產真陽）或法輪自轉靈光旋轉法（金木合併）
- 收功時把熱氣或亮光導引回黃庭宮。或意守內照丹田，引氣歸元，全身真氣收回炁穴。跟著做叩齒吞津按摩全身，散步一二百步結束煉功



**意守內視**

神意守著夾脊，但內視的眼睛則看進來脊裏面一區，想象這一區是一個平靜、清澈的湖，天上一輪明月，照亮了湖水（假想身體是透明的），甚至月亮也倒映在湖水中。內視的眼睛便看著發亮的湖水或湖中的明月，最初可能甚麼都看不見，只是一片黑暗，但隨著煉功時日的增加，黑暗逐漸變為微亮，原本狹窄的地方變得越來越闊大，最後，內視這一區，便看見亮光，甚至呈現帶有顏色的亮光。如果能夠在煉功中看到夾脊之內有光，意念自然容易集中，雜念自然逐漸減少。再則湖水和月光，會產生聯想，令人比較容易進入清靜安寧的思想狀態之中，也就是說，容易進入氣功狀態，只要每次煉功有五分鐘沒有雜念，達到真靜的境界，便有很好的效果。煉完之後，便會感覺有一段時間頭目清寧舒暢，心中也充滿了和平、空靈、歡欣的感情。



止~ a *quiet* moment

**MIB TITER**

Take-IT-Easy, Relax~

放心, 放鬆~

Take-IT-Easy, Relax~

Wellness Program

Mindfulness In Biz  
正念事業