附：站庄松尾闾四步功

动功与内家拳都注重松腰胯，但罕有谈及松尾闾者。然尾闾能运动周身之阳气（阳维脉就在这里 ——
依紫阳八脉经）。尾闾不松则气难以灵动。在尾骨与骶骨相接处有穴名腰俞，即腰部气血转输之处。前贤云： “ 欲松腰胯舍尾闾而何求 ”。

1
、垂尾闾：按前述站庄法练功，尾闾下垂，呈似坐非坐相。能否练好垂尾闾的关键在于：尾闾下垂指向地面的
位置是否正确。初练功者下蹲程度小，尾闾与指地点的连线成一向后的斜线，随下蹲的程度加大，其连线亦渐
趋垂直，待成垂直线时，即可转入第二步功法。

2
、泛臀：继上式，两足平行站立，上身不动，两股骨头（髋关节部）向外后撑，膝内扣微微内收，大腿根内侧放松，向后收，臀向后突（上身勿前倾），但不是上翘。这一动作可以拔开腰骶关节，松开臀后面的骶髂关节（这是一个假关节，除妇女妊娠后期外，一般不能松动），从而使臀向后、外泛（亦做翻）张，至骶髂关节能松动，即可转入第三步功法。

3
、扣尾闾：随着泛臀的练习与下蹲程度的增加，尾闾逐渐移到指地点的后面，该连线开始形成向前倾斜的直线，于是尾闾从下垂状态变成向前扣的状态。指地点可以从三角形中点渐向前移，直指两足线中点上。待下蹲到大腿呈水平状时，即可进入第四步功法。

4
、转尾闾（亦叫尾闾划圈）：两足尖稍向外撇，两手向前或侧平举，开始尾闾做前后划弧动作，继而做左右划
弧动作，最后转圈动作。此式与形神庄中的转腰涮胯动作似同实异。彼是力催形动，转动整个骨盆；此乃丹田
气动，转动仅在尾闾。古人把尾闾转动喻为钟锤、钟摆，一是表明其重视程度，一是为保密。须知这是腰胯全
松以后之事：尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达全身一家、意念合一之境界。与开始即以意念为用而调动一
些混元气不可混语也。

综观上述可知，今日练动功的虽有的强调 “垂尾闾 ”，有的强调 “泛臀 ”，有的强调 “缩臀靠胯 ” （也有扣尾闾之功效），实质并不矛盾。因三者是松尾闾不同阶段的要求。当然，如果把某一阶段的要求局限
化，当作整体或当作唯一正确姿势，则是以偏概全了。

松尾闾古人视为练功诀窍，奉为至宝，秘而不宣，至今少有知者。笔者数年来曾对少数人谈过这一功法（指尾
闾如钟锤），但未详明练法。为避免以讹传讹，为使这一古法为广大人民健康服务，不揣冒昧，将这一功法分
为四步功法介绍。实际上四个阶段是一气呵成，互相联系、彼此渗透的。

Revision #1
Created 2026-11-07 09:45:56 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-07 09:46:51 UTC by 劉一木