练形神庄要形气神全方位提高 / 庞明
— — 据 1992 年 8 月 30 日庞老师给 “中心 ”工作人员讲话整理练形神庄现在已经是第三个月了。第二个月主要是耗功，有些动作大家能坚持 30 分钟、 40
分钟、一个钟头，这样大家的体力，以至对内部的感受，都会发生变化。不过，一个月时间还短，可能对身体
里面的情况还体会不多。因为做动作的时候，有不少人还要费力气，不少同志还有累的感觉，坚持时间长了姿
势就不能巩固下来了。我想咱们第三个月还是坚持耗功，每一个姿势都要练够时间。同时，再稍稍加点内容，
就是耗功的时候，要照顾一下全身，闭着眼睛把全身从上到下都能够想到，这是一种情况；第二种情况：就是
要注意分布在全身的突出的几个点，这在过去叫 “七星布位 ”
，意思是在人身上布了星位，就和天上的北斗七星结合到一起了。北斗七星相传是七个最大最大的魔头，法力
无边，最后被老天收服就成了大神了。过去这种迷信讲法，目的其实是让你精神集中，引起重视，收到好的练
功效果。大家和我一起体会一下：你安安静静地想脚腕子中心，似乎里头有一个空的小玻璃球，不要想得有形
有象，是个空的。你可以从外踝前边坑的部位往里摁一下，摁进去，里边感到很酸，当然想不到最里边，要想
到里边，从外边往里边想。这是两个星位。再有两个星位就是两胯的环跳穴，在臀部股骨大转子的上后方，如
果站着臀部绷着劲，两个臀部最洼的地方大约进去三四寸深的位置就是环跳穴。这是下肢的四个点。躯干上有三个星位，一个在肚脐、命门连线的中点，稍稍靠前一些也可以；第二个在胸部膻中和玉堂之间，基本上从膻中往里进去，对着后面的身柱穴的连线当中；第三个在头里边，从印堂往里到后面玉枕连线当中的一个点。这是七个点。在练功、正坐或者是仰卧时，随时都可以把这几个点想一想。练功时动作稍稍一停，在脑子里闭着眼睛一照就行，但是不要死死地守住它，过去叫知而不守；知道那个地方，但是意念不守它，往那里一过就完了。这七个点，关键的关键是脑子里边这个点。这一点是神的所在，对全身有支配和调节作用。过去布星位是练功到一定程度，由老师给点，老师一点给你一点气，里边有感觉。方才我让大家摸一摸，一点、一想，里边也有了气感。在《智能气功科学功法学》里边，写有六七种星位的布位法。以为是老师把天上北斗七星那个星星之气拿下来了，把那几个大神仙的气搁到里边了，那么讲是骗人的。不过有个好处，因为过去能继承老师衣钵的弟子才给布星位，对其它弟子是秘而不传的，所以，布了星位的他思想特别的相信，对老师感恩戴德，五体投地，磕头把脑袋磕出包来他都高兴。所以过去人们要懂得一、二个星位，那就简直可以说不可一世了。在《智能气功科学功法学》里写了六七种星位：有大七星、小七星、倒七星、左手七星、右手七星、左脚七星、右脚七星等等，今天给大家讲的是大七星的星位。其它的先不管它。不过我告诉大家：别那么着急搞星位，你身体练不通，搞了七星也白费。你的姿势还练不好，立掌分指立不直，弹腿翘足晃晃悠悠立不了一会，一闭眼睛就要栽倒了，你还布星位？那个星星晃晃当当，天都该塌了！所以过去讲：懂得练功诀窍了，你不打好基本功，也解决不了问题。我告诉你这七个位置，你守不守都没关系。心里知道有这个东西，没事往那儿一站，脑子里一过就完了，就不知不觉慢慢把人体连成一个整体了。再把头里这个星星一提，它一动带着整体。我们练七星布位，就是让大家有个整体观，知道这七个位置了，慢慢里边的气就会一个跟一个连上。至于那一节怎样连，现在大家先不必硬连它，你就先知道这么几个位置就行了。咱们讲七星布位，是为了把咱们练智能功的层次一层一层地深化起来，以前编形神庄的时候，并没有想把七星布位搁进去，现在应该有更多的捷径可以往上走，所以就把七星布位加到形神庄里边来了。七星布位有动功练法也有静功练法，但以静功练法为最多，将来讲卧功的时候，会讲几个序列的七星。今天主要讲大七星。

再一个我们练功时要加强整体性的锻炼。现在动作会作了，就不要把形体想得那么具体，练功时闭眼一看，胳膊腿没有了，是一股气，一动胳臂动腿，好象是个大气柱子、气囊在动弹，这么整体来练，全身的通透度就加

5 □□□ 10

5 □ 10

“□□□□□□□ ”

“□□□□ ”

行。形神庄，必须是形神合练，练形的同时，练神的顽强意志、毅力，还要练品德。今天跟大家就简单地讲这些。

Revision #2
Created 2026-10-05 10:16:54 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-06 11:13:22 UTC by 劉一木