第三章 形神庄
形神庄是智能动功的第二步功，属内混元阶段，练形神混元，使体内混元气充斥，通达于皮、肉、筋、脉、骨
各层次中，而融为一体。其特点是： ① 式子单纯，难度较大，其中多数式子均可做为庄法单独练习； ② 着重运动韧带、小关节和平时很少运动的关节，发动内气较快，可运气于发、肤、指端，是本功法的难点所在
； ③ 要求神与形合，以形引气，形松意充，匀缓和柔，外方内圆，蛇形蛹动，周身一家，动中求静。

本功法的功效是： ① 抻筋拔骨，强身壮力，健美身形； ② 放松形体，和畅经脉，启动真气，以利于开关通窍；
③ 更易形神，增益智慧，是深究气功之阶梯。

第一节 形神庄综述
第二节 形神庄功法
第三节 形神庄动功要领详解
第四节 循经导引法
第五节 本章小结

第一节 形神庄综述

Ⅰ、形神庄简介

一、形神庄的含义

形神庄是一特有名词，是指智能动功的第二步功。它的含义是什么呢？首先从字义上讲，形指形体；神指神意（即意识）；庄字在这里当姿势讲。三字连起来就可以理解是关于练形、气、神的姿势。形神庄的特有含义是：神合形、形受命于神的锻炼形神合一的功夫。它是在练第一步功后畅通了人与大自然的混元气交换通道的基础上，在人的混元气比较充足、人的生命功能比较健康的基础上，继续深入锻炼的功夫。

二、形神庄练内混元的形神混元

智能动功练内混元的功法有形神庄与五元庄。形神庄练内混元的形神混元，五元庄练内混元的脏真混元。五元庄将在第四章介绍，这里只讲形神混元。

（一）何谓形神混元：把神意活动与形体活动紧密地结合起来，即在练功时充分发挥感觉运动思维（沉伏逻辑思维而呈现）的作用，就初步达到了形神混元。常人的形体运动虽然也是受神的支配，但神的注意力并未集中于运动的形体上，而是集中于运动的目标上，属于外向性运用意识。练形神庄要求神意完全集中于运动着的形体及与之相关部位，使神意逐渐透到形体的皮肉筋脉骨各部组织中去。鉴于神意对气的统帅作用，神意透入的部位，气也就随之而入，从而改变了各部组织中的气的分布状态。在常人的各部组织中，气的分布多集中于该组织的膜上。随着神意的集中与透入，一方面气量增多，一方面气随神意向组织深部透入，逐渐形成各部组织的内气充足，内外无别的混元状态，即称内混元的形神混元。

（二）以神形并重的练法来练形神混元

“神注庄中，气随庄动 ”
是练传统动功的基本原则，形神庄采取神形并重的练法就是这一原则的活用。练功时要求神意集中于相应的练
功的形体，开始多属于 “神念形 ”
的层次。如果练外混元有了相当基础，譬如对气已经有了体察能力，在神念形的同时也可能会感觉到练功部位
的气，进而体察到练功部位的状态，从而进入 “神观形 ”的层次。征诸实际，很多人在练形神庄时，是 “神念形 ” 与 “神观形 ”
相辅为用。在练功中，神与形合是需用大功夫的，首先必须把每一动作做到合乎标准要求，做到熟练、松静、
自然，然后，闭着眼练完全套功（其中有几节功闭眼不易掌握平衡），这标志放松、平衡有了基础。然后根据
不同的练功内容加练全身的不同窍点，这是从局部练全身的捷径。

这里需要指出的是，神与形合也是传统气功中的一种上乘练法。李清庵说： “
身心合一，神气混融，性情成片，谓之丹成。 ”（《中和集》）陆彦孚真人也指出： “
神者生之本，形者神之舍，道以全神，术以固形，神全而形固，则去留得以自如矣。 ”
当然，我们初练功的神合于形，与上述传统气功中的身心合一不是同一层次内容。列举古人论述，只是借以表
明以神形并重的方式练功是不违背传统功法中的上乘练法的要求的。如谓不然，试看《修仙辨惑论》所述： “

夫天仙之道 ……以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火。 ”传统气功炼丹需是 “汞投铅 ” ，依此所述的上品丹法就是心身相合了。当然这里还须有一系列练功要求，不属本篇内容，故略而不述了。

Ⅱ、形神庄的功法特点

一、动作难度大

本功法中的诸多动作，多是从武术气功与传统气功的动功中的诀窍化裁、变通而成的。全套功虽然才十节功，
但每节功中彼此连续性不强，而且动作比较单调，动势直多而圆少，表面看来，似乎不如捧气贯顶法优美、舒
展、大方，不那么吸引人；加上本功锻炼的着眼点在于补救常人运动造成的形、气之偏，故其动作多有背拗日常运动之习惯者，其中有很多动作是牵动日常很少运动的小关节。故初练功者，只要把姿势做正确，就一定会觉得非常别扭，以致酸疼难忍；有些动作，初练时需要用力，否则难以达到规范要求，所以练起来往往有疲倦不堪的感觉。需知这是抻筋拔骨、矫正身形使之完满、开关通窍、强壮身体的必由之路。

二、形体动作从上到下，非常全面

由于形神庄非常强调形体运动，所以对练功部位的安排非常周到细微，可以说基本上照顾到了全身各个部分。从躯干来说，有头、颈、胸、背、胁肋、腹、骨盆、尾闾、会阴一个完整系列；从上肢来说，有肩、肘、腕、掌、指的系列；从下肢来说，有胯、膝、踝、足、趾系列。不仅如此，从动作的配合来说，又是左右对称、前后平衡、上下相关的有机组合，注意了肌肉、肌腱颉颃运动的牵张与收缩的协调，扩大了关节的屈伸扭转的幅度。总之，使全身的绝大部分运动组织得到在神意支配下的锻炼，因而练此功可以使气机平衡，并朝着完美健
康的方向发展。这对于健美身形，有难以估量的效用。

三、调动气机的方法重在以形引气

捧气贯顶法讲的 “以意引气 ”
所引动的气是人体内外的混元气，但难以引动经脉之气。经脉之气有它自己的运动规律，但受形体的运动与内
脏活动的影响。常人的形体运动实际上是两种引气的有机结合，试详述之：当人发出运动的指令后，意识运动
就指向了参与运动的部位，与此同时，混元气也向运动部位集聚，此即常说的 “意到气到 ” 。这是一个向运动部位聚气的快过程 ——
它是瞬间完成的。当运动部位产生了运动之后，形体随运动发生各种变化，这些变化牵动经脉之气，促进其敷
布与传输，使运动部位的经脉之气增多，这是一个慢调节过程。它和以意引气相辅为用，共同保证形体运动等
生命活动。练形神庄讲以形引气，而所引的气是经脉之气，这与智能气功练混元气不相矛盾吗？否。因为经脉
之气与混元气不是互相对立的两种气，而是可以互相转化的 ——
经脉之气是可以转化为混元气的。另外，练形神庄以形引气虽然有强化经脉与经脉之气的作用，但与练经脉周
天所起的强化经脉与经脉之气的机理与结果都是不同的。形神庄是通过运动形体，提高需要量，使之加强，并
强化其转化为混元气的效率。经脉周天是通过呼吸与意守经脉来强化其功能，但不重视向混元气方面的转化。

练形神庄的引动气机的过程，完整来说，是 “意引气，气引形，形引气，气动意 ” 。意思是由意念引动气向运动部位集聚，神气结合产生了形体运动，形体运动又牵动了经脉之气，使局部的气
充斥，血亦随之相应增多，局部产生充涨与流动感，这种感觉又反馈回来使意念集中于运动部位，而集中的意
念又导致混元气的集聚。这就是练形神庄的气感异常明显的道理所在。或问曰：若依此理，一切动功都可依此
模式解释，为何把它说成是练形神庄的特点呢？同是智能功的捧气贯顶法为何就不具备这一特点呢？这是因为
形神庄从运动部位与运动形式都注意了牵动经脉与经脉之气的缘故。详见四。

四、充分调动发挥经络的作用

尽管智能气功对于中医的经络理论有革新性的认识（详见《智能气功科学 ——
混元整体观理论》），然而在传统的经络理论仍为中医、气功广泛的接受与运用的今天，我们还是采用传统的
中医、气功的理论来阐述形神庄功法的特征。

经络论认为，经络内连于脏腑、外络于肢节，这就是说每一条经都是里面连着内脏，外面分布到四肢，每条经
中的气，都有其流动特征。身上的经脉是互相连通的，手与手指是手的阴经与手的阳经交接之处，头是手的阳
经与足的阳经交接之处，足是足的阳经与足的阴经交接之处，胸腹是足的阴经与手的阴经交接之处。另外，人
的真气与外界之气是要进行交换的，而外气进入身体多是从手足之端进入人体内。一向被中医所重视的 “ 井荥俞（阳经中还有原穴）经合 ”——
五俞穴，就是外气（当然也有体内的经外之气）直入经脉的过程。正是在这个意义上，经络论中把四肢末视为
经络的根本，而头与躯干的内脏部位，是它结束的标位。《黄帝内经 ·灵枢 ·根结篇》中说：

太阴根于隐白，结于太仓（舌本）。
太阳根于至阴，结于命门（目）。
阳明根于厉兑，结于颡大（钳耳一顽颡也）。
少阳根于窍阴，结于葱笼（耳中）。
少阴根于涌泉，结于廉泉。
厥阴根于大敦，结于玉英，络于膻中。
足太阳根于至阴，溜于京骨，注于昆仑，入于天柱飞扬也。
足少阳根子窍阴，溜于丘墟，注于阳辅，入于天容光明也。
足阳明根于厉兑，溜于冲阳，注于下陵（解溪），入于人迎丰隆也。
手太阳根于少泽，溜于阳谷，注于少海，入于天窗支正也。
手少阳根于关冲，溜于阳池，注于支沟，入于牖外关也。
手阳明根于商阳，溜于合谷，注于阳溪，入于扶突偏历也。

正是由于各条经脉的交换部位、气的内外出入的交换部位、经络的本、根多在肢端，所以形神庄就根据这些经络、气血循环的道理进行安排，着重活动肢端末节。如第二、三节都是上肢的肢端，七、八、九节都是下肢的肢端。第一节是头部的端头，这是因为根结的结在头上，根在肢端，头一动就会带动四肢，而四肢一动就把全
身的经络、气血牵动起来了。这就是形神庄气功以形引气的机制，也是形神庄功法的理论根据和身体气化表现
。

正是由于形神庄能牵动经络，所以它可以内连脏腑之气，外通膜络之气，使周身成一整体。练此功作用较广泛
，它是智能动功中的核心内容，练之需特别下苦功。

Ⅲ、形神庄的练功特点

总的来说，练形神庄的要求是 “身形合度，姿势合法，神注庄中，气随庄动。 ”具体来说，可分为以下几点。

一、神与形合，松紧并用

由于形神庄的动作难度较大，开始练时，若不用力是难以做到姿势的规范要求的，如若用力又容易偏于僵硬而
难于符合松、柔的要求。因此要处理好这一矛盾，就必须松紧并用。这包含两层意思：一是开始练时不怕用力
，首要任务是达到规范要求，只有在形成了新的运动习惯后，才能达到松柔自如的境界。当然在驱动肌肉伸、

缩时，也即在局部紧张时，从精神中应放出尽量使它放松的指令 —— 在保持正确姿势的前提下，这叫形紧神松。二是局部紧全身松。要求做动作时，局部为保证动作的规范需维持
相对的紧，而全身不做动作的部位要保持身形合度前提下的放松。应该注意的是，这里所说的紧，一方面不是
完全用拙力，另一方面，是锻炼过程中的不可缺少的一环。只有通过用力练，待真正有了运动的能力，会自然
而然地过渡到轻松自如地做动作，初练者切不可操之过急。本来形神庄就有一种用力、发力的练法，只是我们
强调练功以养生，不提倡那种练法罢了。

二、外方内圆，直曲并用

形神庄的很多动作都是直来直去，角度明确，而且招式转换之间缺乏圆润的缓冲。这种动作（如肢体伸直运动肢端）固然便于牵动经脉，但与练功动态的总要求 “圆活 ” 相抵触，如何解决这一矛盾呢？一是要外方内圆：如做肘臂的弯曲动作时，肘的外侧弯曲呈现了明显的角度，要求在做弯曲动作的同时，于肘的内侧要加一圆撑的意和力，这个意和力就是成为使肘圆撑的内力，从而形成外方内圆的态势。二是要直曲并用：（一）肢体做直的动作时，尽量要求似直非直，不做成伸到极限，即使是必须伸直者，也要保持关节的松驰，从而缓解过直之程度。（二）在做形体（主要是肢体）运动时，哪怕是直线运行，都可伴随蛇形蛹动，这只有在练功有了基础后才有可能。

三、大小兼顾，自然灵通

形神庄照顾了全身各部位练功，这里既有大的动作，也有小的动作（如俯身拱腰、混元归一等大动作，与立掌
分指、转腰测胯等小动作），在一节中，也有大小之分（如对于肩肘、胯膝关节的运动为大，对腕、掌、指、
踝、足、趾尖节的运动为小，腰的运动为大，脊椎骨运动为小等）。在任何的形体运动中，形体动作明显可见
为大，内在的气的运动隐伏难见为小；在内在的气机变化中也有整体与局部的不同，这一切，在形神庄的练功
中，都有机地配合形成了完整的体系。不仅如此，在练形神庄时的大指和小指要互相照应，使两指的气在掌外
相连接，方法是大小二指如合作取物，但不接触只是用意念在掌外 15-20 厘米处相合，这是含气内收的重要手式（练其他功也可以采用）。形神庄为何要大小兼顾呢？因一是纠正常人
运动只注重大而忽略小的片面性，二是小的动作属于灵活型，要求神意的指挥更加确切，因而注意于小的动作
，更容易使精神集中而收到入静效果；三是便于牵动经脉，促进气血的流通。传统气功中的很多手诀式、武术
气功中的擒拿、点穴法的锻炼，其目的首先是强化自己内在的功能。

四、周身一家，动中求静

练形神庄自然是从上到下一部分、一部分地练。但是做每一动作的时候，都要把意念放到全身，而且练得比较
熟了以后，其中每个动作，都牵涉着全身。比如做鹤首龙头，开始以大椎做固定点来做鹤首，以后脊柱也可以
跟着仰俯开合，再以后，连腿到腕子一直到涌泉，都要跟着前后俯仰，都在运动。所以说每个动作，都要做到
周身一家。所谓 “动中求静 ”
，就是说在练动功的过程中，保持精神安静（集中）。方法是：或寄神于动作，或寄神于关窍，或体会气脉的
流注 ……逐步使神（精神）形（形体）合一。《拳经》中说的： “拳（形）无拳，意无意，无意之中有真意。 ” 就是动中求静、动静一如的境界。我们在练形神庄时，每一个姿势，每一招，每一式，都贯注意念，要全神贯
注，意照内外全身，才能慢慢地体会它里边起什么作用。在形神庄功法中，只讲了每节动作的作用、要求、要
领、功用，而对每节动作在身体里边经穴、气脉发生的变化没有表述。因为每个人的变化并不完全相同，而内
在变化出现的早晚也不同，如果写出练功的变化，同志们看了以后可能练功时要想，这一招、那一式，我这脉
怎么没动？这个穴位怎么没开呀？这样，就容易攀缘杂念，有时会出现由意识活动而产生的假的经脉现象。怎
么办呢？就是不写，什么也不让你知道。待你练到穴开、脉动时就能体会到这个动作是什么样子。每个人的认识不完全一样，不能强求一致。

第二节 形神庄功法

Ⅰ、预备式

1、两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，如立正姿势，目视前方天地交界处，两眼轻轻闭合，目光回收。（图 3-1
）小指带动，指掌慢慢上翘，成手心向下，指尖向前，与臂成直角。以肩为轴，两手做前后拉气三次。向前手臂与身体的夹角约 15º，向后拉至体侧。（图 3-2）

图 3-1 图 3-2

2
、以小指带动，松腕，转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前向上捧气，至手与肚脐平，掌心微含，回照肚脐。（图 3-3
）同时转掌心向下，两臂（与肚脐同高）向两侧外展至背后，小臂微收，转掌心向内，掌心微含，回照腰部命
门穴（对脐处）。（图 3-4
）而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋间）贯气。
（图 3-5）

图 3-3 图 3-4 图 3-5

3、随后两臂向前伸出与肩平，掌臂微收，掌心微含，中指回照两眉间印堂穴。（图 3-6
）同时两腕微微转动，带动十指斜相对，而后转肘外撑，带动两臂向两侧展开。（图 3-7
）至左右与肩平成一字，小指带动，转掌心向下，连续转掌心向上，向上划弧，至头顶上方两掌相合。（图 3-8 ）而后沿头正前方下降至胸前呈合十手。（大臂与身体呈 45º
角，两小臂成一线，中指尖向上，拇指根对着膻中穴）（图 3-9）

图 3-6 图 3-7 图 3-8 图 3-9

Ⅱ、鹤首龙头气冲天（第一节）

鹤首、龙头取意于鹤首之前后运动和龙头的左右摇动。它是这套动功的第一节，体现了整套功法的神韵。鹤禀
阴阳中和之性（居于陆地而喜涉水），意态娴静，又善高空飞翔。练本功法要体现鹤的这些特性，故应做到神
恬意静，动作优柔自在，沉稳深厚，不事张狂。又古人认为龙主神意。练本功法神要恬静，气要灵动，一举一
动在沉稳自在之中，又寓有矫健。

一、姿势要求

（一）鹤首

1、接上式，两手分开下落叉腰，拇指按在背部 “京门 ”穴（第十二软肋端），其余四指按于胯上。（图 3-10 、图 3-11）

2、下颏回收，颈项后突，上拔。（图 3-12）

3、头后仰，（图 3-13）下颏上翘。

4、颈项放松，下颊由上向前、向下、向内，沿胸向上划圆弧，（图 3-14）恢复至图 3-12
姿势。尔后重复如前九次。

图 3-10 图 3-11 图 3-12 图 3-13 图 3-14

5
、按上述动作之反方向，即下颏沿胸向下、前伸，由下而上划弧至下颏上翘、头后仰，随即颈项后突、上拔、
下颏回收，重复九次。

（二）龙头

1、以左侧头角（旧称青龙角，位于左侧顶骨结节，耳上约二寸处）向左下方倾斜，（图 3-15 ）随即向斜上方划圆至恢复原位。

2、同样以右侧头角向右倾斜，（图 3-16）随即向斜上方划圆至恢复原位，每侧各做十八次。

二、动作要领

鹤首动作不要做成头的简单的前后运动，而是由后向前划一圆圈。初练功时，以项后大椎穴（第七颈椎下）为
固定点，以颈的伸曲配合头做好这一动作。待熟练后，可将大椎放松，以两肩的开合，配合胸背的吞（含胸）
、吐（挺胸），引动整个脊柱做前后的蛇形运动。龙头不是头的简单左右摇摆，而是略呈 ∞ 形。并在意念里要呈 S 形上升。做此动作时，着眼在两侧青龙角，但不要划成平面 ∞,
同时要注意肩与肋部的放松以配合。待熟练后，就要全身放松，在头的带动下，脊柱及至下肢作左右的蛇形运
动。

三、功用

本式以两手叉腰开始，这一动作是本功的特点。由于拇指按于京门穴（属胆经，是肾之募穴），其余四指与手
掌按着章门穴（属肝经，是脾之募穴）、带脉穴（带脉经之所生），故可起到四重作用：

1、点按京门穴、章门穴，可启动脾（后天）、肾（先天）之气。

2、按着肝胆两经，可使肝胆（同属少阳）之气交合，使少阳升发之气加强。

3、按带脉穴可增强带脉功能，使之约束诸经之功能改善。

4、由于按住脾之募穴章门，可引胆气入脾，起甲己（胆属甲木，脾属己土）合而化土之效，收 “土得木而达 ” 之功，脾之升运功能得以加强。正因为这样，此套动功多以两手叉腰为基本姿势。

鹤首、龙头的作用，主要是引导气机上行。初练功时，即可运动颈椎，对大椎穴气机流通有直接促进作用。大椎穴是督脉、手足三阳经的会穴，故可导引清阳上升。练此功不仅对颈椎病、脑部疾病（尤其脑血管病）疗效显著，而且可引气上冲天门（头顶）。练此式还可使脊柱灵活，畅通督脉，又是练轻功的基础。

另外注意预备动作不可忽视，起式动作调动全身少阳之清气，继而转臂掏肋，从少阳之气转而发动五脏之气，上举合掌、下落胸前不仅起到收摄心神之功，而且两大指对膻中又可使气血互济，其中内景变化，熟练后自知
其妙。

Ⅲ、寒肩缩项通臂肩（第二节）

此式取意于仙鹤由静止到飞翔的姿势。

一、姿势要求

（一）接上式，松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘向后，小臂前伸，两肘下垂，贴两肋旁，小臂
与大臂成 90º 角。而后两大臂前举与肩平（保持大、小臂的原角度）小臂向上，两手指天。（图 3-17）

（二）两大臂外展成一字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外下落与臂平。尔后，以肘部为圆心，中指带动小
臂向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下落成一字，重复三次。此式为展臂。（图 3-18）

（三）接上式，两臂左右平伸成一字，手心向下，手指伸直，以腕为定点，中指带动，指掌划圆，正反各三次
。（图 3-19）

（四）寒肩缩项：接上式，躯干不动，头向后仰，收下颊为缩项，同时两肩胛骨向脊柱合拢为寒肩，同时尾闾
向后、上微微翘起，四点同时向第四胸椎处集中。（此动作取意于鹤止而欲飞之势，人受寒后，亦可现此状）
（图 3-20a、 b）

（五）头恢复原姿势，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做动作（四）。反复三 ——五次。

（六）左右通臂：两臂作左缩右伸、左伸右缩的蛇形运动。反复七 ——九次。（图 3-21）

图 3-20a、b 图 3-21

二、动作要领

此式之寒肩缩项与拽开肩胛时都要连贯一致，不得赶前错后，否则不易起到按摩背部之效。在做通臂动作时，
两个邻近关节作相反的屈伸运动，即可出现蛇形动作。比如右肩胛骨向脊柱移动时，左肩胛骨向左外方移动，
同时右肱骨自肩关节向内拽动，肘微下沉，腕亦自然弯曲，指关节也随之运动。这个动作一开始不易做好，要
慢慢细心体会。练久了自背、肩、臂、肘、腕、各节手指都会像一个整体那样自然蛹动。

三、功用

两肩胛骨中间的部位，平时最不易得到运动。此式之寒肩缩项与拽开肩胛配合，正好运动这一部分，不仅可以使之放松，还可起到一定的按摩作用。这里有风门、肺俞、心俞、膏肓等重要穴位，这一动作可加强这些穴位的功能，从而加强心肺的功能。左右通臂可以使肩、肘、腕、掌、指及关节放松，使肌肉、肌腱得以相对的放

松运动，从而保证上肢的气机灵活。这在武功中是很重要的锻炼内容。在医疗上，对上肢肩胛部以及心肺虚弱
者，都有良好效果。展臂对防治心血管疾患效果显著。

Ⅳ、立掌分指畅经脉（第三节）

一、姿势要求

（一）两臂平开成一字，身体中正，在中指带动下，将掌立起，掌心用力外推，手背与指根部用力回收，使掌
与臂成一直角。（图 3-22
）姿势合度后，以肩胛带动，臂回缩，肘不要弯曲，两臂保持平伸，掌臂保持原角度，而后外撑。反复做三 —— 五次。

（二）掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指，次分二指、四指。（图 3-23
）而后五指并拢，并合时，先合二指、四指，而后合大指、小指。反复做五 ——七次（多多益善）。

图 3-22 图 3-23

（三）将立掌放松，尔后指掌逐节下抓，内收，五指卷曲如钩，大指捏于其余四指端，五指呈梅花状，（图 3-24）向掌心上提，（图 3-25）整手呈半握式。（图 3-26
）随后指掌上翻，立掌后，将指逐节伸直，反复数次。

（四）在中指带动下，将掌放平与臂成一直线，尔后做通臂三 ——五次。

图 3-24 图 3-25 图 3-26

二、动作要领

练此式时，两臂必须平伸，但又不许用眼去看。两臂平与不平的品查方法是肩臂放松。若手觉沉，肩觉松，是
手偏低；若手觉轻，肩觉沉，是手偏高。如此调整，自能维持平伸。本式之分指、合指动作，要有次序、有节
律，不可同时分合。又曲腕、曲指、伸腕、伸指，主要是手指的中节与梢节。注意每个小关节的运动。练熟后
，逐步要求做蛹动式的动作。

三、功用

手指端有手三阴经、手三阳经六条经脉的 “井穴 ”。 “井穴 ”
是经络之气与经络之外的气内外出入的重要穴道。本式锻炼的着眼点在指，故能加强 “井穴 ” 的功能，从而促进经脉气血的畅通。其中分节动作（二）主要运动手三阴经，故气机在臂的下面（该处有酸胀
感）。分节动作（三）的曲腕、曲指动作，主要运动手三阳经，故气机在臂上面（该处有酸胀感）。动作（二
）、（三）交换练习可起到阴阳相济的作用。同时练此式可运气达于指端，故得气迅速。认真练习对点穴、按
摩大有裨益，可用于上肢疾病的治疗。

Ⅴ、气意鼓荡臂肋坚（第四节）

一、姿势要求

（一）两臂向体侧下落，两手胸前合十。（图 3-27
）而后，十指胸前交叉，两臂上举至额前，逐渐向上翻转手心，同时两臂向前额斜上方圆撑，使两臂呈长圆形
。两手背对向前额。（图 3-28）

（二）上半身向左转，面向左方，与前方成 90º
角，两手在额前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右
耳平。手背距前额约一拳。两手、两臂间要保持一定的圆 撑力。（图 3-29）

（三）右肋鼓荡，同时上半身向右转，用右肋带动右肩、右肘，将交叉的双手拉向正前方（发动力在右侧）。
两臂呈长圆形，两手呈右高左低的斜面，拇指高与眼相平，身体呈正面站立。（图 3-30）

图 3-27 图 3-28 图 3-28 图 3-29

（四）上半身向右转，交叉之双手向右划弧到右侧，面向右方，与正前方成 90º角。（图 3-31）

（五）左肋鼓荡，同时上半身向左转，用左肋带动左肩、左肘，将交叉之双手拉向正前方。两手至正前方，两
臂呈长圆形，两手呈左高右低的斜面。保持拇指高与眼相平，上半身复原，面向前方。（图 3-32 ）左右反复十八次。

图 3-31 图 3-32

二、动作要领

此式动作均用弧形运动，故练时要避免直线动作。且躯干的转动不是硬性规定，而是灵活运用。初练时，注意
两臂圈成的圆弧拉长与回缩，主要是依形而动。熟练后，要以意带气，以气带形。注意从丹田前面鼓荡至胁肋
，连及肘臂，此时是臂随身动。

三、功用

身体两侧为少阳经脉经过之处，其气弱，故胁肋部的抗御力量较身体别处为弱，此式专练意气鼓荡，使之充实两肋，进而达于两臂，故可使胁肋、两臂坚实。其功用与铁鞭捶肋相仿佛。此式又可用于肝胆、胸肋等疾病的
治疗。

Ⅵ、俯身拱腰松督脉（第五节）

一、姿势要求

（一）两手手指在头上交叉，手心向上，两臂伸直。而后肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两
腕交互划前 →上→后→
下的立圈。肩、臂、肘配合作相应的晃动，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动。反复三 ——五次。（图 3-33、图 3-34）

（二）两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳。（图 3-35
）随后头向前倾，臂向前伸，腰背放松，胸、腰部的脊椎骨向后拱突，头、手向前下划弧，使腰前俯，脊椎骨
逐节卷曲而下，面贴腿前，腰部呈拱型。（图 3-36）

（三）两手掌心向地面，分别在脚前方、左侧、右侧下按三次。（图 3-37
）随后身体转正，两手向后拢气，再捏脚腕后面大筋三下，同时收腹、拱腰、头面膝前三次。（图 3-38 ）两手拢气回到体前。

（四）以拱腰形式逐渐把腰伸直复原，同时，臂贴近两耳，随头部上升复原，恢复图 3-35
姿势的要求。可反复五 ——七次。

图 3-35 图 3-36 图 3-37 图 3-38

二、动作要领

此式之俯身拱腰与一般练腰腿似同实异。练此式时，脊柱各关节都要放松，争取逐段、逐节前曲，以蜷曲之势
，顺序由上而下，而不是一俯而下。直腰时，要使腰向上挺，逐节逐段伸直，慢慢恢复原状，顺序是由下而上
，不是一 挺而起。

三、功用

此式着眼点在督脉，兼练太阳膀胱经．俯身拱腰可松动脊柱各椎骨。伸腰时，可加强背部肌肉、筋膜、脊柱韧
带 ……
的收缩功能．不仅督脉功能因之加强，膀胱经之功能亦因之加强。足太阳膀胱经是五脏六腑经气之传输处（各
脏腑的侖穴皆在背部）。督脉又能统领一身之阳气，故此式又是武术中练气入骨的重要方法（《太平经》中说 “ 骨之一脊也 ”）、封闭周身穴道的基本锻炼内容。其于临床，可用于背肌、脊柱、肾病等的治疗。

Ⅶ、转腰涮胯气归田（第六节）

一、姿势要求

（一）接上式，转掌心相对，向下导引。（图 3-39
）两手下落，沿肋弓变叉腰，两脚踩气分开，平行站立，略宽于肩，适度下蹲，躯干与大腿成一钝角，膝盖不
过脚尖。（图 3-40）

（二）髋关节放松，并以之为支点，转动骨盆。先向左转九圈，再向右转九圈。（图 3-41、3-42）

（三）以尾闾骨向前扣、向后翘带动骨盆做前后摆动九次。（图 3-43、3-44）

图 3-39 图 3-40 图 3-41 图 3-42

二、动作要领

此式看来简单，实颇难练习。初练时两腿微曲，仅练晃胯。躯干要直，以尾闾骨为动点划圈，向后划半个圈，
用臀部做划弧动作协助完成。如向左转时，是由前 →左 →后 →右 →前。分解动作则是： ①

骨盆重心前移到左胯（偏前），臀向左突； ②
臀部向后划半圈而至右胯，臀向右突，骨盆重心也随之转移到右胯； ③
骨盆重心移至右胯（偏前），小腹向右拱； ④
小腹部从右胯开始向前划半圈而至左胯，骨盆重心也随之移动。做尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉
收缩、放松完成。这属于第一步要求，至于第二步以后则要求尾闾骨借助丹田内气来运动。此式是十式中最难
操作的动作，然而它是气功、武术中至关重要的基本功，所以要下苦功锻炼。

三、功用

练此式可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的作用。这一方面为开拓丹田开创了条件，从而把真气引归
、贮存于丹田；另一方面，转动尾闾可启动阳气，使之沿督脉上升，这也是炼精化气的辅助手段。于临床可用
于下焦疾患的治疗。

Ⅷ、平足开胯分前后（第七节）

一、姿势要求

（一）松前胯

1、接前式，足尖外撇成一字，足跟相对，约距一肩宽，两腿伸直，身体中正。（图 3-45）

2、松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘向后，小臂前伸，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂成 90º 角。而后两大臂前举，两肘同时微向内合，肘距略小于肩，两手升至额前，小臂向上，两手指天，掌心对印堂
。（图 3-46）

3、小指带动，转掌心向外，两大臂外展成一字，大臂不动，小臂向外下落与大臂平。（图 3-47）

4
、左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动，并用两臂的通臂运动，带着上身、腰、胯、腿自然放松
引起的左右摆动。（图 3-48）

图 3-45 图 3-46 图 3-47 图 3-48

5
、曲膝、曲髋下蹲，大腿蹲平，身体保持中正，同时臂随身体下降，当两手落至平膝时，小臂前曲，掌心相合
落于两腿前。

6、相合之两掌立起至胸前呈合十手。（图 3-49
）指掌划圆，肩、肘、臂配合作相应晃动（正反方向转动数相等）。

7
、百会上领，身体直起，两掌随之沿胸前上升，肘放松内合，肘距略小于肩，当身体上升复原时，两掌升到印
堂。（图 3-50）尔后，动作要领同 3，掌心向外，两臂外开成一字。此式可反复作五 ——七次。

8、此式结束时，两掌置于胸前，呈合十手。（图 3-51）

图 3-49 图 3-50 图 3-51

（二）松后胯

1、接上式，左足尖内扣，右足跟外撇，足尖尽量内扣，足尖约距一脚宽。上身微前倾约 35º 角，两腿向后绷直，臀向后泛，腰向前塌，两臂前伸环抱与肩平，胸开而不挺，下颏内含，头上顶。两虎口向
上，中指相对（约四指宽），掌心向内，与印堂等高。（图 3-52、3-53）

2
、两膝微曲内扣，下蹲，臀外翻、圆档。同时两臂向上划弧外展，呈环抱状，掌心向上如托物。小腹回收，腰
放松，腹中以上放松后仰，头后仰观天，下颊内收。（图 3-54a、 b）

3、头上顶，身体恢复 1 式，膝伸直，两腿向后绷直，泛臀塌腰，上身微前倾约 35º
，头上顶，下颏内含。同时两臂向上划弧前抱与肩平，掌心向内，与印堂等高。恢复图 3-52 姿势。可反复五 ——七次。

4、重复此式 2
的动作，结束时，头上顶，身体直起。同时两手向上划弧至头顶上方，掌心相对，掌心内含，腕微内扣，与肩
等宽。（图 3-55
）而后松肩落肘，两手体前下落，沿面至胸，转掌心向内，沿肋弓分手变叉腰，两脚踩气并拢。（图 3-56）

图 3-52 图 3-53 图 3-54 图 3-55 图 3-56

二、动作要领

松前胯动作宜慢，尤其下落时要保持周身平衡。动作完成程度依据自己条件而异，切勿强性硬作。松后胯；动
作 1
脚要放松，大趾稍用力，则气充斥于腿的外、后部之太阳膀胱经与少阳胆经之中，使之出现酸胀感。泛臀塌腰
又可使两经之气在腰眼会合（该部酸胀感明显）。动作 2 注意两大腿根与档有圆撑之意，两掌心有托物之念。

三、功用

松前胯主要作用是松开髋关节，为脚趺坐（静功坐式）打下基础。至于此式引起的全身气机升降开合变化，需
熟练后自行体会。

松后胯不仅可松动胯后的骶髂关节，从而开扩丹田 “领域 ”
，而且可以使真气内敛到丹田。因为泛臀开胯一方面加强丹田对真气的摄翕的能力；另一方面身体前倾、下颏
内收、两臂环抱又可促进中宫之气下降入丹田；同时松前胯、后胯可使下肢的气机充实、活泼。

Ⅸ、膝跪足面三节连（第八节）

一、姿势要求

（一）接上式，两手叉腰，两脚并拢，身体中正直立。

（二）臀缩紧，胯前靠，肩胛骨外撑内扣，含胸收腹，腰部放松，两肘微前合，头上顶，下颏内收，两膝放松
，脚腕放松，慢慢尽量向下跪，使上身与大腿成一斜线。坚持时间越长越好。（图 3-57）

图 3-57

（三）百会向前上方上顶，带动身体慢慢直起，全身放松，恢复动作（一）。

二、动作要领

此式中心环节为动作（二），做好这一动作关键是缩（或称裹）臀、靠胯，使躯干大腿成一向前下方倾斜的直
线，于是全身重心移至膝部，动作（三）要慢，一定要用百会上顶，把身体慢慢带起，使身体重心由膝转至足
。

三、功用

武术与气功均重视 “三节贯通 ”
。三节者，如上肢的肩、肘、腕；下肢的胯、膝、踝；手指、足趾的根节、中节、梢节 …… 本式主要解决下肢三节贯通。诸拳书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，则气难以贯通
于足，使足在武功中的作用难以发挥。本式膝向前跪移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝
部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲
而下。踝部乃至中趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习，下肢三节自可连成一体。

Ⅹ、弹腿翘足描太极（第九节）

一、姿势要求

（一）身体中正，重心右移，提左腿，大腿提平，小腿自然下垂。（图 3-58）足尖上翘、下扣三 —— 五次。足背连及趾划圆，先向内后向外各转三 ——五次（先练左侧）。动作要慢而匀，身体保持直立。

（二）绷直足背，轻轻向斜前方 45º 角弹出，小腿与大腿成一直线。（图 3-59）

图 3-58 图 3-59

（三）足尖上翘，足跟外蹬，足尖下点，足跟回收，反复三 ——五次。

（四）绷直足背，脚尖向内划圆三次，而后向外划圆三次。动作要慢而匀，身体保持直立。

（五）大趾下扣，小腿回收，足落回原处。尔后右腿重复左腿动作。

二、功用

本式各动作功用各异，提膝弹腿主要运动足阳明胃经，又是武功下三路用法的根本；翘脚尖运动足三阳经；蹬
足跟则引动阴经，起到阴阳既济作用。足内外划圆周，可运动足腕诸关节，运气达于足趾。在武功里，脚要有
擒拿封闭等功用非此不能达到。扣大趾可发动足三阴经的气机，以前诸式练阳经较多，此式调动足三阴经，起到平调阴阳的作用。

以上三节不仅对下肢关节、肌肉、肌腱的疾病有良好的效果，对肝肾病患者也适用。

Ⅺ、回气归一转混元（第十节）

一、姿势要求

（一）混元归一

1
、接上式，松开叉腰两手，转拇指向前，虎口向上，掌心内含，两掌相对，与肩等宽，向体前斜下方伸出，体
前捧气上升，举至头顶前上方，掌心相对如抱球状。（图 3-60）

2、全身放松，松肩落肘，两臂由体左侧划弧下落。（图 3-61
）同时躯体也向左转动下蹲，身体尽量保持正直，臀不要后翘。蹲到合度，两臂也转到身体正前方。（图 3-62 ）两手到膝前，松腕、手指向下。

图 3-60 图 3-61 图 3-62

3、身体向右转动，肩、肘、腕要稍微上起，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此连转三圈。

4
、再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转三圈。两手臂回到头顶上方时，静置不动，做三次正鹤首。（同
第一节动作）

（二）回气归一

1、双手如抱球往下拉，如覆头顶。（图 3-63
）尔后两手掌根斜向里合，依掌根、掌、指的顺序边落边合（不要合拢）。尔后松肩，肘向两侧下落，带动掌
、指斜向下拉、外开，至中指尖落至两耳上沿，掌指与小臂成一斜线。尔后两手沿原路线上升，先合后开，如 X 状。（图 3-64a、 b）重复三次。

2
、接上式，两手向上拢气，如抱球向头顶贯入，松肩落肘，体前下落，由面至胸，转掌心向内，指尖相对。（
图 3-65）由胸至腹，转手指向下，沿两腿正面下落，掌心按于足面，手指按于足趾。（图 3-66）

图 3-63 图 3-64 图 3-65 图 3-66

3
、两手下按，膝向前移，手心用意念透过足心，与地相接。尔后上提，臀部向上起，两膝微起，意念将地气收
回体内，下按上提反复三次。

4、两手稍起，微离足面，手心内含，两手在足面各向外转 90º
，手心相对，指尖向下，于两足外侧如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。尔后两手经足面分开，手
心对向两腿内侧，向上导引，经腹，转手心向内，指尖相对，升至与肩窝平，两手分开，以小指带动，转手心
向前，立于肩前。（图 3-67）

5、右手坐腕，向前推出，臂似直非直。

6、松腕，掌指向前放松，以小指带动，转掌心向左，以腰为轴，体向左转 90º，手向左拢气至 90º。（图 3-68）

7、拇指掐于中指中节正中（中魁穴），（图 3-69
）其余四指轻轻并拢，曲肘绕肩，继续向后拢气，同时身体转回至正前方。尔后，将手臂回归左胸前，中指点
于左侧锁骨下缘中点之气户穴（乳头直上方）。（图 3-70）

8、左手坐腕向前推出，臂似直非直，重复右手动作如 6、 7。

图 3-67 图 3-68 图 3-69 图 3-70

9、两大臂向前下方倾斜，与身体约成 45º
角，两小臂在胸前呈十字交又状，尔后作三次呼吸，先吸后呼。吸气时中指点按气户穴，呼气时中指微放松，
同时默念 “吽 ”（ hōng）或 “通”（tōng）。（图 3-71）初学者宜念 “通”。

10
、松开掐诀手指，两小臂前推，与大臂成直角，两碗相接，转掌心向上，两腕转动至掌根相接（这一动作叫转
莲花掌），呈 X 形。（图 3-72）尔后胸前合十。

图 3-71 图 3-72

二、动作要领

混元归一是全身性动作，上肢、躯干、下肢都在做划弧转圈运动。关节要放松，动作要自然和谐，躯干、肢体
转动时要浑然一体。因此，躯干要随上肢的转动适当地配合以转体等动作。动作 3 中所述转一圈复原，只是此动作结束时，方恢复动作 1
之原状。在其它几次转圈终了时，身体则辅以适当后仰，才能做好连续完整的动作。

回气归一动作要注意连续性，衔接要自然，动势要圆活。手向胸前回收时，要有捞物、收物之意。

三、功用

前述 10
节动作是对身体各部的分别锻炼，各有侧重，气血在经脉中的运动，以及在身体各部的流注也因之而异。本式
动作周身各处同时运动，可使各部壅涌之气血得到平调，使之混然一体，故称混元归一。做三次鹤首可引动真
气上至天门。

在练功过程中，身体周围形成了一个气场，回气归一主要是将体外之气收归体内。如果说混元动作使全身各部
气血混元归一，那么回气动作就是把体外与体内之气混元归一。前半节之鹤首是以形动引气上升，这半节默念 “ 吽 ”或 “通 ”
字，是借助音符发动气机使之上升。两者同中有异，且有粗细之不同也，其中奥妙，练后自能感触之。

Ⅻ、收式

两手于胸前，拇指对膻中穴，开合三次，两掌左右平开不超过两乳头。（图 3-73 ）呈合十掌（掌心不接触）上升至拇指尖对鼻端，开合三次（左右平开不超过两颧骨）。合十掌（掌心不接触
）上升至拇指第一指节对印堂，开合三次（两侧勿超过眉中）。合十掌（掌心不接触）上升至头顶，转掌指斜
向后，拇指对囟门，开合三次（平开距离与印堂开合相同）。合十掌（掌心不接触）上升至头顶百会穴上方，
距头顶 10
厘米，开合三次（左右平开不超过青龙角）。尔后两掌相合上举，上拔，两手分开，转掌心向前，向两侧落下
与肩平成一字，以小指带动，转掌心向上。然后两臂前合与肩等宽，掌臂微微内收，中指回照印堂穴。尔后两
肘回抽，两掌指回缩至第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气。再向后伸出，向两侧外展至体侧，以小指带动
，转掌心向前，向体前拢气，贯入下丹田。（图 3-74、3-75
）两手重叠于肚脐前（男左手在里，女右手在里，手离脐约一指宽）。揉腹，先按左、上、右、下方向转九圈
，由小到大；再按右、上、左、下的方向转九圈，由大到小（最大上不超过中脘，下不超过耻骨）。尔后两手
敷于肚脐，静养片刻。（图 3-76）然后两手分开，还原至体侧，两眼慢慢睁开，恢复预备姿势。

收式看似简单，然而该动作之奥妙难以笔述。尤其五个开合，必须精心体会，不但可以引动全身气机之开合，
而且是 “开天门 ”、 “凝神入室 ”的关窍。练时要 “外敬内静 ”、 “心澄貌恭 ”、 “如待贵人 ”，练之久久，妙意自知。

第三节 形神庄动功要领详解
形神庄十节动功的功理、功法及功用在上一节中已详细讲及，这里再对十节动功的要领和功用作进一步讲解。
形神庄是智能动功的第二步功，练内混元。通过十节动功的习练，抻筋拔骨，使身体元气充足，打通全身上下
，从而收健美身形、和畅经脉、祛病健身、开发智能之效。智能气功立论于原始混元气，不注重周天，也不着
眼于经络；但由于经络在人体生命活动中自然地起作用，所以在讲述每节的功用时，我们也讲及在经络方面的
作用，有的地方也附带提了一下它通周天的作用。

一、预备姿势

做预备姿势之前，先默念 “
顶天立地，形松意充；外敬内静，心澄貌恭；一念不起，神注太空；神意照体，周身融融 ”
。这八句口诀，作用是使练功者从不练功的状态进入练功的状态。头两句是 “顶天立地，形松意充 ”。为了强调 “ 顶天立地 ”，在文字顺序上把它放在前，按自身调整的顺序，应该 “形松意充 ”
在先。站立好之后，先从上到下全身放松，然后意念充斥全身。当意念充斥于头部，意想头就是天；当意念充
斥于脚，意想脚即是地。练捧气贯顶法时， “顶天立地 ”
的意念是头顶天、脚踩地。练形神庄则要求意想头即是天，脚即是地。要达到这个意境，需注意两点：第一，
意念要从身体里面往外想天、想地，不要从体外去想天地。第二，意念从里往外想时，要透开头顶和脚下的皮
肤层，使头、脚与天地没有皮肉相隔之感，而融为一体。这样就能达到意念往头一充，头就是天，意念往脚一
充，脚就是地的境界。接着两句是 “外敬内静，心澄貌恭 ”
。这两句话实质上是一个意思，就是外貌要恭敬，内心要宁静。 “澄 ”
指澄明清澈，没有杂物。默念这两句话时要有庄重、恭敬之意，通过恭敬之心，来引起体内气机变化，使内心
非常宁静，这样就达到精神专一的目的了，过去教学强调师道尊严和尊师重道，以及宗教强调敬神、佛，就是
这个道理。恭敬的目的是为了使自身气机发生变化。做到精神专一就可以把日常生活中乱七八糟的念头去掉，
而进入练功状态。下面两句 “一念不起，神注太空 ”
是进一步对宁静、专一的要求。为了做到不起念头，就把自己精神专注于太空，也就是使意念与虚空结合在一
起。由于我们的意境头是天，脚是地，身体就是一个大的空间，所以 “太空 ”、“虚空 ”
也就是自己的身体里面。因此神注太空，意念一片空空荡荡，其实还就是把意念放在自己身体．里面。再接着
是 “神意照体，周身融融 ”
意念一片虚空之后．要练功还得把精神集中起来去支配形体，以意罩住躯体，多出现融溶之气感，然后就开始
练功了。这八句话是从意念乱七八糟的 “有 ”，进入到一念不起的 “无 ”，然后又从 “无 ”进入到专心练功的 “有 ”
的过程。也是从不练功的 “人心 ”，进入到练功的 “道心 ”
的过程。练功之前默念这八句话，与捧气贯顶法有一定的区别，要认真对待，切不可马虎。作好了精神方面的
预备，就开始练功的预备姿势。

预备姿势有两种练法，一种是外混元的练法，意念出体外与大自然相接，象练捧气贯顶法预备姿势的意念那样
。另一种是意念头即是天，脚即是地，身体包含天地，胳膊、腿都是天地的一部分，没有形体被皮肤包裹之感
。后一种练法很关键的一点是，在意守形体做动作时要似守非守，不要守得那么具体，要模模糊糊地去想，练起来就会产生人高大起来的感觉。过去称这种高大起来的感觉为法象。做预备姿势的动作要注意外方内圆。很多动作虽然是见棱见角的，但做得要柔软点，要体现外方内圆。一开始翘掌，两手先从掌心向内转为掌心向后，再用小指带动其他手指划圆翘起。不要光指、腕动，大臂也要跟着动，这样气机的调动和气量就大。推拉地气时，肩、肘要自然放松与小臂同时动。接着松腕，转掌心相对，虎口向前捧气上升，抬至与脐平收掌向内照

脐。这些动作大臂都是跟着一起动的，掌心转向内的动作是圆的。紧接着小指带动成阴掌，两臂外展至背后，这个动作是划弧线走的，而且手掌的高度要始终与肚脐、命门保持同一水平线。回照命门，两手回扣时肘要微微外翻一点，才好照到命门。回照命门后用小指带动掌、腕至腋下大包穴（大包穴在体侧第六、七根肋骨之间）。大包穴是全身络脉集中的地方，是全身的大络。双手在腋下往前掏出时意念用中指把大包穴点一下，手指还可以在大包穴转一圈，把大包穴拉开。大包穴拉开了，全身络脉就开了。手转过来向前伸时，是用肘推出的，不要伸得非常直。回照印堂，关键不是曲肘，是用中指稍微向内回照，这样印堂就会有胀感。之后，掌臂向两侧展开，是以肩带肘，要用臂根撑着出去，好像有张力撑着走似的。而且两掌是斜掌拉开的。手的动作要圆，千万不要直着走，展成一字后，用小指一带先转成阴掌再转成阳掌，向上划弧，到头顶上方双手相合。相合时手臂要直，要尽量上拔。手从头顶上方下落的方向，开始要在头顶的中间，待手快到头顶时拐向头前方，大拇指要沿中线下落。手落至膻中后要停留两三秒钟，使气自行在膻中即中丹田的部位鼓荡一下。整个预备姿势的动作要柔软、轻松。

预备姿势的作用：第一，通过预备姿势把天地之气、内外之气结合到一起，调动了全身的气机。习练久之，当双手自头顶上方下落时，会有气从头顶哗哗下落或人体分成两半之感，也会有气从人体当中的一个管进入之感。不过，对这些感觉不要去追求。第二，在预备姿势中，手的转动大多以小指带动，小指属心经，可调动心经，收摄心神。第三，双手下落于胸前合十，可使十指气脉左右交通，形成环流，而劳宫相对又可使左右气机平衡，大拇指对膻中可收气血相合、收摄心神、排除杂念之效。

从默念口诀到预备姿势结束，调整了精神，调动了气机，人便进入安安静静的练功状态了。

二、鹤首龙头气冲天

鹤首龙头这一节是全套功法的纲领，起主导作用。动作比较难做。

起式：继预备式双手合十于胸前之后，掌根分开，沿肋弓拉开，叉腰，双手拇指按在京门穴上。京门穴在最后一根肋骨尖，用手按稍有酸痛感。大拇指按住它起按摩作用，气血就容易往经脉里走，而不易往膜络上跑。京门穴是管全身经脉的，大包穴是管全身络脉的。所以形神庄从预备式到第一节的起式，一开始就调动了全身经脉和络脉之气，把全身的关窍都打开。

鹤首：做鹤首动作的关键是下颏回收和颈项后拔。正鹤首是先把下颏收起来，收到不能收了，再把颈项往起拔，向上顶。上拔时百会要有往上领的意思，躯干随之上拉，头部有点后拔。上顶至不能再顶时，头后仰，下颏上翘，翘至不能再翘便依次向前、向下、向内划弧，头顶也跟着划弧，划到不能再划便收下颏，拔颈项。这样正好划了一个圆。反鹤首要领也一样。下颏回收沿胸而下时，要向内划弧，不要走直线，下至不能再下时便依次向前、向上划弧。随着下颏上翘，躯干也要拉起来。下颏上翘至不能再翘时，便收下颏，把颈项往上拔，躯干也跟着上拔，这样下颏也正好划了一个圆。如果不拔颈项，圆就划不好。开始学练时用大椎穴作交点，练熟之后要配合身形运动，即配合肩部和胸部的开合、吞吐。做正鹤首颈项上拔时，躯干稍向后，肩部胸部拉开，胸略向前凸，但不要挺胸，下颏前移和向下划弧时，两肩稍向前合，胸部内含。做反鹤首下颏沿胸向下时两肩稍前合，含胸，向上划弧时胸、肩张开，胸稍凸。全身放松，躯干一伸一缩，胸、肩一开一合，熟练后躯干自然形成几个弯曲。有了功夫之后，可以不用下颏划圆，用印堂里面去划。

下颏回收，颈项后拔，从经络学讲，能牵动督脉，拉开督脉的穴，使督脉的气上升。接着头往后仰，玉枕穴就放松了，气脉就容易过去了。气就从尾闾升到大椎，到玉枕，过头顶。紧接着头往前够，这时头往下一含，下颏一内收，就把顶上的气送到任脉，到中宫。这样简单的一个动作就调动了任、督二脉了。它同手叉腰配合起来，同躯干伸缩、胸部含吐配合起来，做熟后颈项一拉是松着起的，由躯干到腿晃晃悠悠地，就把全身的经脉都调动起来了。练到一定程度，做一个鹤首就相当一个小周天。形神庄不着眼于周天，但能收周天之效。

龙头：龙头动作难度较大，做好这个动作的关键在青龙角。头两侧各有一个硬鼓包，叫顶骨结节，做龙头是用
顶骨结节往两边划 ∞ 字。要注意不是划平面的横 ∞ 字，而是划立起来的横 ∞
字。初学时，平时可用两手摸着两边青龙角，头向左倾斜，躯干的左侧和腰放松，躯干左侧便向左低下来，然
后用左手把青龙角推起来，青龙角是上拔着起来的，整个身体也跟着拉起来。推正之后，头再向右倾斜，再推
起来，整个脊柱一节一节都动。划 ∞ 字不要晃头，下颏不能动得大，要尽量固定。划 ∞ 字不要真正去划很大的

∞

字，有这个意念就可以了。做熟之后，头摆动得越小越好，摆动小了，内景上是晃晃悠悠的，意念上是上升。
随着摆动、上升，脊柱就打弯、打旋地动起来。做好了，脊柱就象蛇似的左右运动，脊柱不是一个弧度，而是
几个弧度转来转去。如果不上升，脊柱就不能打弯打旋地动。进一步练熟之后就不用青龙角，而是用百会去划
∞ 字，当练功到一定程度后，则应注意 ∞ 字路线在颅内运动，（见图 3-77） ∞
字划得越来越小，就能更好牵动体内经脉了。

摆青龙角的作用开始是牵动两侧胆经，而后则进入肝经。胆经为少阳之气。中医讲：五脏六腑取决于胆。少阳
胆经可以调动五脏六腑清阳之气。闭着眼睛练龙头，动作很小，慢慢便可觉身体轻飘飘、晃晃悠悠的，很舒服
，这是清阳之气升起来了。头上清阳气多了，脑子就得到了营养。龙头这个动作还可以起通卯酉周天之效。鹤
首和龙头看起来只是头部前后左右晃动，实际上可以起到打通任督周天和卯酉周天的功效（但由于混元气充足
了，不易感到它的运动）。大家知道它能起这个作用，但在练鹤首和龙头时切切不可以自己有意去通周天，否则容易产生偏差。

从治病强身来看，鹤首龙头首先练头，练神经主管系统。鹤首调动任督二脉，龙头调动少阳胆经，都是为了头部。中医讲 “脑为元神之府 ”
。西医讲头是大脑皮层所在，指挥全身。而且，做鹤首脊柱前后运动，做龙头脊柱左右运动，把整个脊柱都抻动了。医学上讲脊柱两旁有个神经链，一节一节的，做龙头时使脊柱左右拧曲，就对神经链作了柔细、均匀的按摩。鉴于脊柱运动能使血液循环增强，脑循环改善，就可以起到清脑明目的作用。所以这节功可上使中枢神经、大脑皮层真气充足，下使整个脊柱神经起到按摩作用，这就给练下面几节功打下了基础。每天练功时脑子里要用我做鹤首龙头就能改变全身气机这样一个良性信息来指导自己。这一节功可以贯穿到全套功里，除第四节 “气意鼓荡臂肋坚 ”与第五节 “俯身拱腰松督脉 ”
外，每节功都可以加鹤首或龙头的动作，只是动作不用做那么大，加上去效果就大不一样。

这节功对治头部（包括脑血管、脑神经）、颈椎、脊椎的疾病效果都比较好，包括头晕、头胀、头痛、耳鸣、神经功能失调疾病等，效果均较好。因为练这节功可使颈椎血管和淋巴循环正常，这样一般头部疾病就清除了。头部有病的人在做这节功时，要暗示自己，我这样做，颈部血管放松，头脑气血流通，病就能清除。用这样的精神暗示来练功，可收事半功倍的效果。由于这节功能调节整个中枢神经，所以患全身性疾病的人要认真去练。练其他各节功都可以按照那节功的作用，运用良性信息来指导练功，这样作用会更强些。很多人听说吃酸的东西就流口水，就是这个道理。有人说这是精神作用，净讲精神作用不科学。这确实是精神作用，它未加能量，也未加物质刺激，就是个语言刺激，却起很大作用。意识反应在现代科学里已日益被重视。医学生理学也讲这个道理，不过应用于临床治疗还不多。外国有的科学家作了这样一个心理试验：先把人进行催眠，使之进入催眠状态，而后在该人胳膊上放个冰块，却告诉他给你胳膊放了火炭烫了一下，结果这个人胳膊起了泡。所以精神作用是非常强大的，现代心理学很多试验都证明了这一点。精神作用本身就是科学的。我们经常给自己加良性刺激的信号，尤其在练功前想着我一定练得好，一定能收到好的效果，这样练功的效果就会好。

练功到一定程度，可加意守窍点练法：做鹤首时的窍点百会、印堂、大椎、乳中穴、府舍穴的深部，这七穴称小七星，是开始守窍点的练法；还有大七星：百会、华盖、命门、环跳、足外踝。练小七星时，两下肢固定不动，配合胸的吞吐，头与躯干有一定的前后蛇形动作，而府舍、乳中穴正是有动触之穴位，稍加留意即可。练大七星时，全身放松，以头带动躯干、下肢做蛇形（前后的伸缩形成的蛇形）运动，留意以上穴位即可。

做龙头动作，只配合练大七星窍点。做龙头时，全身放松，以头带头、躯干、下肢做蛇形运动，注意上述窍点即可。加守窍点可强化全身的内气变化，但必须在全体放松的前提下进行。而且意照窍点是知而不守，千万不能死守，若固执地意守窍点，反而阻滞了气脉的流通，这也是不轻易传授意照（观）窍点的原因。

三、寒肩缩项通臂肩

展臂动作要体现外方内圆。接上式叉腰姿势开始，转腕，指掌前伸，掌心向上，小臂与大臂成直角，以肩关节为支点，沿胸前上升。当大臂抬至与肩平后再外展，展平后转掌心向外。做展臂动作时要注意：两臂外展成一字，大臂与小臂始终要保持直角，掌心外翻后仍然呈直角。小臂不能歪，腕不能弯，要立起来，一点不用力气。做好这个动作胸要开，要张出去，肘要前挺。常见的毛病是：大臂不平，两臂展不开，掌翻不出去，肘和掌立不直。初练时动作非常见棱见角，一定要注意外方内圆。练熟后不需要每个动作做到家再换式子，要注意动作的连贯性。上一个动作做到家再做下一个动作便容易见棱见角，而且气也不易连上，比如双臂沿胸前上起，起到剩四分之一处就开始外展，动作是带弧形的。两臂外展成一字，转掌心向外后，小臂下落时，以肘为支点，轻轻下落，指掌放松划弧，气便可直达手指，手指会有松、沉和酥酥的感觉。以肘为中心从经络来说，肘部是手经合穴所在处，合穴是通内脏的。小臂上起时用中指带，往起一挺时有松、沉感。做这个动作注意大臂要与肩平，不要做成投降式。展臂动作对开阔胸部能起很大作用，对治疗心肺病，如肺气肿、气管炎、心血管病
等效果比较明显。一般上焦病多做展臂是有益的。

寒肩缩项这个动作关键在肩胛骨上，两个肩胛骨要往一起靠。头稍后仰，但下颏不能上翘。尾闾稍翘，胸微挺
，但不能大塌腰。胳膊往回一收，不能弯得太大，手腕不能低于肩膀。这个动作就象小鸟刚学起飞，脑袋往起
够，尾巴往起翘，腿往起蹬，两个小翅膀扑拉扑拉地，两个肩胛骨往一起聚。这个动作也像人发烧、发冷时打
寒战。人打寒战是因为受了冷刺激之后，身体内需要生产更多的热量以适应外界。人体有许多立毛肌，立毛肌
收缩，体内产生的热能就骤然增加，所以受冷刺激便出现打寒战的动作。中医伤寒论把这个动作叫 “项背强兀兀 ”。我们练气功自觉做这个动作，就可以把气机调动起来。人的肺属上焦，中医讲 “
上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。 ”
因此寒肩缩项有开发上焦，使阳气更加充盛，气血达到全身的作用。对患一般阳气比较衰微或慢性虚弱性疾病
、慢性低烧性疾病的人，多做寒肩缩项有好处。

通臂动作要求大关节蛇形运动，小关节蛹动。要注意两点：第一，要两臂一起通，不要只注意通一个臂，但要
有重点。第二，两臂要在水平线上做动作，一曲一伸时臂有高低，高点要在水平线上，低点要在水平线下。做
通臂动作时，一个臂的曲和另一个臂的伸是同时进行的，拿这个膀子往那个膀子上推，那个膀子伸出去，可以
伸得长出一块，甚至长出半个手。伸时臂先是蜷着，慢慢伸直。手指也要有曲伸，慢慢把气通到指尖上。如果
手指绷紧，虽然觉得手指有气，但气脉不是从内里走的，经脉就通得不够。开始学练如果动作做不好，也要抓
挠。先抓挠，慢慢就会做了。通臂对肩胛部的疾病如风湿、骨刺，对胸部、心脏的疾病都有疗效。老年性肺气
肿、冠心病等心肺病患者，做第二和第三节功是比较好的。

这节功意照窍点是：手腕背侧凹陷（阳池穴）、肩头的凹陷（肩髃穴）、大椎、陶道、尾闾 ——这叫 “倒七星 ”。

四、立掌分指畅经脉

这节一开始是立掌，掌挺着外撑，把肩胛拉开，然后，肩胛内含，往一起靠。它和寒肩缩项的不同点是：做寒
肩缩项时，头顶要往后仰，胳膊要曲，做这个动作脖子不后仰，头部、躯干、尾闾都不动。胳膊外撑时是直的
，回缩时也是直的，是肩胛骨往里收。手往外撑时是用膀子抻，手掌尽量往外挺，指尖尽量往后翘。初学如果
膀子不会抻，用肩往上拱也行。这时手指非常胀，手指缝间苏苏的往外冒气。我们做过实验，如果手直着撑，
用红外线辐射仪来测试，手指边出现很多竖叉，说明气流的强度很大。如果手一弯曲，气流动就差了。我们练功的目的是要使经络畅通，能把掌立起来，又能放松，气机在经脉里的冲量就大了。打个比方：手平着放时，

假设气有三个力就能通过去，如果把手立起来，不加一倍力就通不过去。掌立起来还能自然放松，气脉流通量、能量就增大。一开始做立掌是要用些力气才能做到的，对这个问题要辩证地看，练气功要放松，但这些动作做起来很紧张，紧张是为了放松，为了放松先要紧张，紧张过后再放松。搞体育运动肌肉发达的人做这节动作特别吃力，因为他们肌肉收缩力量比较大，肌肉一收缩就把经脉之气隔住了。肌肉发达的人通过练这个功可以把拙力消掉。

做立掌分指动作，先大、小指同时分，然后二、四指同时分。分指动作要慢而匀，分完紧接着做一个外撑动作。外撑动作要求坐腕、掌后翘、掌根外撑、手指肚往外腆、手指根和手背往回拉。之后合指，先二、四指同时合，然后大、小指同时合，合时手稍放松一点。做完三次分指、合指之后，手指往下抓，先将腕放松，然后抓。下抓时意念放在手指尖，象扣着东西似的往下抓，抓下来不是使劲往里扣，而是把五指向掌心当中合，似乎合到手掌里，这样合下面的筋便绷得很紧，上边就松了。如果做成腕往里扣，拉力就小了。下抓时手指要自上而下逐节弯曲，手指上起时要自下而上逐节慢慢起。这样气血便可冲到指尖，把手指上的经脉冲开，使手指末端气血充盈畅通。严格要求，做这个动作要有蛹动和开合。一般来说，这节功的动作开始练时不要一下练太多，太多了大臂和小臂会痛得历害。

这一节功和第二节功配合起来调动手三阳经和手三阴经的作用，它着重于调动经脉的井穴。十指的井穴除中冲
穴在指端外，其余都在指甲根上。井穴是混元气进入经脉的重要部位，运动这个地方就把全身经脉都运动了。
立掌分指这节看起来动作很小，可是把手三阳、手三阴六条经脉全抻动了，对经脉的根梢都起了作用，经脉里
的气就可以流通得好起来。所以这节功是非常重要的。

这节功的适应症与第二节差不多，基本上是横膈以上的病。对大小肠病、慢性肠胃炎、功能性腹泻效果也较好
。此外，对脑血管改变、脑神经功能改变也有益。

这节功的观照不是窍点，而是手掌 24 点循环按 1、2、3、4、5、6、 7、8、9、 10、 11、 12、 13、 14、 15 、 16、 17、 18、 19、20、21、22、23、24 的顺序循环。（见图 3-78）

图 3-78

五、气意鼓荡臂肋坚

这一节比较难做。形神庄十节动功中，从力度上难做的是第六节、第七节、第九节，从内景上难做的是第一节
和第四节。这节主要是练两肋，不是练胳膊，所以胳膊不要用力，关键是用肋带动肩、肘及整个臂。气机的变
化是用丹田气推肋，肋推肩，把整个胳膊带起来。一开始腰和全身放松，两臂在体前围成圆环，然后上身转向
左侧，左大臂与肩平，右大臂与耳平，两臂围的圆环逐渐拉成扁圆形。左上身不要用力往下压，左肋低一点，右肋一拱就带着肩一拧、肘一翻就走了。是斜弧线走的，两臂呈斜的扁圆，而不是平的圆。两手圆环拧着走，拉到正前方，按分节动作要求圆环恢复平圆状，但在连续鼓荡过程中，两臂到正前方时呈前高后低的斜面，身体转向右侧时也如此。当身体由右转回时圆环拧了一下，转到左侧再拧着出去，象绞麻花状似的。这样做，慢慢地腰和肩胛骨就都会动，都松开了。做这个动作要注意两点：第一，周身要中正，眼和两手交叉之处总保持中位在一条直线上。第二，两臂围成的圆环是随着动作变化形状的，当身体呈正面站立时，圆环前后径长，这时手与头的距离最远，身体转至两侧时，圆环呈扁圆状，这时手与头的距离最近。常见有以下几种错误做法：第一种是眼与手相交叉处不相对在一条直线上，头来回晃，身体不能保持中正；第二种是不以肋的鼓荡带动肩，而是用胳膊和肘带动肩；第三种是身体向前弯着，用后面的手来推前面的手；第四种是用身体晃动来带动胳膊。初学练时动作可以愣一点，做熟后就不要愣了。练时一定要意念与运动部位相合。气意鼓荡是用丹田气来冲两肋，使两肋空松气腾然。人一般地来说两肋的气比较弱，而肝胆之气升不起来生命力就比较低弱。少阳胆经能不能把气引起来，关键在于两肋的气是否充足。肋空松了，气机充满了，气才能很好地上升。

这节功对治肝胆的病、胸膜的病、肋膜炎等效果都比较好。有些人患腹膜炎后遗症、肠粘膜粘连，练这节功症状改善很明显。

六、俯身拱腰松督脉

这一节功在十节动功中是很重要的一节，是练躯干的。

一开始两手交叉于头顶如托物，掌心向上，上拔，下颏回收。手碗划立圈时要尽量上拽，用肩往上带，拔动颈椎、胸椎和腰椎，而且把整个胸、肋都抻动了。做得好能抻到脚跟、脚心和脚的小趾、四趾。最少也应抻动到胯。交叉双手松开之后，往后挺直了上拔，头不要后仰，用肩推肘，把气机拔起来，好像把人拉起来似的，颈椎、胸椎、腰椎都要尽量上拔。全身放松，上肢、颈项、胸背、腰、下肢依次放松，熟练后，似有水从头顶流到足，然后向下俯身拱腰。这节功和武功压腰、压腿功不同。压腰功脊椎是直的，往下折身体，头是一抬一抬的。这节功的关键是松动脊与脊柱，把脊柱拉开。从经络学上讲，是抻动督脉。因此要求身体卷曲起来往下走，双臂夹头，下颏尽量靠胸，手往前移，背先上抻后再拽往下卷，收腹拱腰后凸，脊柱逐段逐节地弯，能弯到哪儿就到哪儿。这样不仅把整个脊柱拉开了，而且把脊柱的几条韧带如脊上韧带、脊间韧带、脊柱里头的黄韧带等慢慢地都运动开了。督脉运动了，头部也运动了，整个神经系统都调整了。腰弯不下去，可双手一抓一抓地帮助下弯。当弯到一定程度再弯不下去时，还可以把腹部收一下，腹一收，腰就突起来，就容易下去了。但不要硬往下弯。弯下去后在脚前、左、右下按三次后，捏脚后跟腱。捏脚跟腱时，精神要特别集中，用大拇指、食指、中指慢慢地点按搓揉一下，腰弯不下去的拍一下腿也可以。整个大腿后面都是膀胱经，这个动作的作用是把整个太阳膀胱经从脚到腿、背、头部给整理一下。因此，对这个动作不能随随便便地做。捏脚跟腱时头要内收至贴小腿，熟练后还要求头自下尽量往上提，直至贴膝盖。做身体从下往上起的运动时，一定要先从臀部往起翘，再从腰部往上拱，一节一节地上起，把拉开的督脉再合上，两侧的膀胱经也合住。过去练这个功叫练气入骨，它能起封住经脉作用。从背部一收缩，整个经穴穴道就封住了。要加大动作的难度，可以练快速起来。下去的时候慢慢下，起时一下就起来，这样可练身体的快速应变和全身闭气。

这一节功对整个腰椎、脊柱的病，对背部肌肉的病都有较明显的治疗作用。没有病的人对脊柱也有较强的锻炼作用。老年人腰不大好弯，锻炼久之确能改变身体健康状况。但年岁大的或腰部不利落的不要勉强去做，能弯到哪儿就弯到哪儿。每一节功都应如此，对病人不要求一下就做到合度，把动作要领告诉他，让他慢慢去体会。动作幅度大，身体里面能量冲击大；动作幅度小，也冲击，只是冲击能量小。把意念集中到动作上，气就会过去。患高血压的病人，往往不敢练这节功，其实，这节功对治高血压效果非常显著，只需注意慢慢地认真地
逐步加大动作难度就行了。

这一节很重要，它关系着全身。这节功有两组窍点：一组是直身时（包括直立顶上揉腕掌与拱腰起身后的直立
时）观照窍点是天柱、大抒、足后跟（女膝穴，后跟赤白肉际）；另一组是俯身拱腰时与起身时，观照窍点是
涌泉、劳宫、会阴、脐与命门之中点。起身时，两手如提重物，从涌泉经腿的中央上提随手上升，逐步到会阴
、脐中（此练法似乎重在意念导引，但与意念导引有区别）。一待身立直后（两臂上伸），马上意照第一组窍
点，随着全身松动 ——从上往下松，一直松到脚。此即旧称之 “换骨 ” 法。因此组窍点与动作配合，是气入骨的妙法，不可等闲视之。

七、转腰涮胯气归田

这节功第一个动作是腰胯左右转圆圈。要使腰胯转的圈能够圆，不丢掉一个方位，要求先以尾闾这个点来画圆
，这样就比较容易使腰胯转圆起来。接上节，两脚分开，与肩等宽，两膝微下蹲，大腿根稍往回收。意念放在
尾闾尖上，用尾闾顺左前、左、左后、后、右后、右、右前、前这样的方向转三个圆圈，不要出棱角。然后反
方向：从右前、右、右后、后、左后、左、左前、前转三圈。尾闾在骨盆的下面把这个圈转圆了，上面的骨盆自然就转成了圆圈，就不会丢掉某个方位而只转四分之三的圈，或只转了半个圈。反之，如果尾闾没有按上面

讲的方位转圈，或意念只注重在两个胯骨轴上转，也不容易转成圆圈。尾闾在下面转圆圈时，上面的骨盆就必然带有倾斜度地一上一下，一边高点、一边低点地转起圈来，这样就需动作有整体性，做到这边出，那边同时就进；这边进，那边同时就出。开始练习时，可以把圈转得大些，两脚的距离大些，蹲得略低些。尾闾向左靠，右边就虚了；尾闾向后臀就翘起来；向右靠，左边就虚；转到前边臀就缩回去了。这样转难度大些，但腰胯转圆圈易合度。逐渐熟练，胯骨轴就不用力，把丹田气往尾闾上一垂，就从丹田里边动，用丹田、尾闾结合起来转小圈，小圈在外形上看不明显，但它比转大圈的效果更好。

第二个动作是翘、扣尾闾。扣尾闾的要求是将尾闾向前扣，扣到不能再前时要再往前抬一下，这样就靠到家了，同时要收小腹。然后尾闾后翘，翘到最后，还要往后上翘，使腰眼挤住。

熟练之后，再用两个大腿支着，两边立着转圈。在骨盆两边单转到丹田内气动了之后，可用丹田内气带着转。开始练这节功时，是用形转带动气转，以后要用丹田气带着转。转的速度开始要慢，越慢体会越深。腰不要绷劲，要把腰松开，腰放松了气才能流通，可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的作用。老年人多练这节功，能调动下焦肾气吸摄功能。一些年岁大的人小便尿不净，就是肾气不足的表现，转腰涮胯可增强肾功能。有老年性气管炎和气喘病的人，多练这节功，肺气能降到肾气里来，也有明显治疗作用。转腰涮胯对妇科疾病可起到治疗和恢复健康之功效。

这节功的窍点是百会、脐与命门的中点。

八、平足开胯分前后

这节功包括开前胯和开后胯两个部分。开前胯实际上是松开髋关节，开后胯实际上是松开胯后面的骶髂关节。骶髂是个假关节，平常人不会动，只有女人怀孕后期这个关节才能开。我们要练得这个关节能轻轻地动。通过松后胯把韧带拉开、松开，使骨盆里真气充足。后胯松了尾闾才能动。尾闾将来能不能转动，能不能做到尾闾如钟锤，松后胯是关键。

开前胯的动作要求是两脚尖外撇成一字，展臂、通臂。通臂与第二、三节中的通臂不同，它要用两臂带着上身、腰、胯、腿自然放松引起两侧摆动，不要用腿拱着动。然后腰、胯、腿放松往下蹲，两臂如同落日与身体同
时下落，当下蹲到两大腿平时，两手也落到两膝前，两掌胸前合十。转动的要求是：指尖、掌根都划圆。这样
肩、肘、膀、胯就随之转动起来。注意要以手指和掌根转动来带动身体动。身体起立时，下颏微收，百会上顶
，掌根用力合住上顶使身体起来。

松后胯的第一个动作，身体直立起后，两脚尖内扣，尽量向里相对成一字形。同时两手前伸环抱，大脚趾用力
定住劲儿，把这股劲儿从腿内侧传上来，把档撑开，撑到外面去，两腿往后绷，要尽量绷直、后挺。臀部往后
泛起并上翘。腰要往前塌，胯骨往外靠，就把骶髂关节拉开了。竖项，头往起顶，开胸但不挺胸，体前倾 35º 。通过塌腰、臀部外泛、竖项，就把督脉拉起来了。不过这个动作的关键不在拉督脉，而在松腰松胯。两手中
间距离四指左右，掌心向内，与印堂等高，意念放在拇指中间。这个姿势可做站庄，站五、六分钟，可出现白
气或白光，这是正常的，不必理它。松后胯的第二个动作，两膝稍弯曲内扣，往里一拧，臀部就外翻了，自然
也就把档撑开了。肚子不能腆出去，要收住小腹。两手同时向上前方划弧分开至两侧，掌心向上如托物。头后
仰如观天，下颏不能上翘，要回收。此式可做站庄，久立闭眼可见红日或红光。然后身体合回来，双手在头上
往下导引沿肋弓变叉腰。

松后胯所活动的关节，一般活动不着，要使它动就要有特殊要求，如泛臀。臀部外泛，腰从第四腰椎处往前塌，可使骶髂关节松开，从而开扩丹田 “领域 ”
，使真气内敛到丹田。胆经是从大腿侧面上来的，膀胱经是从大腿后面上来的，腰一塌，两个经脉就在腰眼这个地方会合了，所以要求泛臀、塌腰、大腿根部往后绷并外撑。膝关节放松、大脚趾稍用力内扣，腿内侧放松

，外侧用气力绷上，这样就使足少阳经和足太阳膀胱经的气脉都冲上去了。头上顶，使清阳之气上去，下颏回收，使冲上来的气血降回到中宫。

练功中不要说话，特别练几节本功后，因为经络绷得很紧，一说话中宫气就接不上了，也容易伤气。

平足开胯可为将来练静功的盘坐打基础。开前胯把髋关节松开，就比较容易练盘坐和大盘膝了。自然盘膝和大盘膝起的作用不同，大盘膝的两腿互相压，把里面的气压得历害，如果这种盘法气血还能通，就说明内气的强度增加了几倍。按照全套智能气功的安排，要练完三步动功之后才练坐功，所以不主张现在练盘坐。

松前胯的窍点是鹤首的 “大七星 ”，松后胯的窍点是：膻中、劳宫。

九、膝跪足面三节连

这一节的动作要点是缩臀、靠胯，臀部和尾闾尽量往前靠，使躯干与大腿成直线。臀在大腿根部不能弯曲，这样就把整个身体的重心放在膝盖上，目的是把膝关节和踝关节松开。

动作要求是：身体直立，缩臀靠胯，收腹（不能腆肚子），肩胛骨外撑，把背撑圆，两肩微内扣，头上顶，下颏回收，两膝放松下跪。除了两膝和脚腕以外，如果别的关节一弯曲，力量就在那里打了折扣，也就达不到松膝、松踝的要求了。要慢慢往下跪，姿势合度就坚持下去，用意念将膝部鹤顶穴提一下，然后意念想脆到脚面上去。其他各节功的动作可以反复做几次，唯独这一节功下跪一次就行，但要尽力地坚持，累了也要再坚持一
下，使气壅集膝部，直到实在坚持不住了再慢慢起来。在起的过程中注意不要用腿往起拱，而要用百会穴往起
领，把身子带起来。膝盖放松了，聚集到膝盖的气血如打开水坝般一下子就冲到脚上去，一股热流直冲脚上。
坚持跪的时间越长，腿就越酸痛得厉害，热感就越明显。如果跪的姿势越低，把膝闭住了，气下不去，起时便
冲得越透彻，有的能冲到脚心或脚趾。这样往下一冲，就把下面的经络气血通路冲通了，真气往脚上运行了。
在冲通了经络气血通路之后，再做下跪的动作气血就堵塞不住了，跪着也能通过了。膝盖松了，就达到了本节
功的目的。从练气功的角度看，为了养生，一般的跪到 40º-50º 角就行了。

这节功对一般下肢的病，如关节炎、骨刺、静脉炎、风湿病等疗效较好。

这节功的窍点：百会、素髎、会阴、鹤膝、命门。

十、弹腿翘足描太极

练这节功关键是动作要慢、要匀、无论是抬腿、翘足还是旋足都一定要慢、要匀，要放松。接上节，身体中正
，抬起一条腿时，身体不能偏，要在移动身体重心的同时微微坐胯，使气沉丹田。同时要给抬起的那条腿的脚
心处稍加点意念，这样身体就平衡了。脚的翘点、旋转划圆都要慢而匀。做脚的翘、蹬、点动作，先是脚背上翘，翘到极点，脚趾再往上一翘，配合脚跟蹬，蹬时脚趾再往上腆，再一收。往下点时，先脚面、脚腕往下点，点到极点，再用脚趾往回蜷勾使脚面绷直。以上翘蹬点的动作要连贯。收腿时，大脚趾要内扣，脚心一含，小腿回收，脚落回原地。

旋足转圆圈的要求是足尖如挑着一根易断的丝，足尖划圆不但要圆，而且不能把丝抻断，宁肯少转几圈，也要做慢些，才能起作用。年纪大和身体不好的同志做这个动作腿可抬低一点，腿抬不起来的可以脚跟沾地，把脚尖抬起来，用脚趾抓挠，然后一伸，再沾地，再抓再挠，再伸，年轻身体好的可多练脚趾蜷伸动作，它与本功第三节中的立掌分指是上下呼应的，如能连续做五十至一百次，可通畅全身经络。

这节功如不认真练，只是比划比划，练完全套功身体可能会不舒服。因为上几节功把上身的气血都调动开了，
到了腿部下不去，上边气多，下边气少，必然头胀难受，甚至血压还发生变化，原因就是没把气引下来。如果
有人因时间少，选功习练，一定要选上下两头，中间可以去掉几节。认真做一遍，比马马虎虎地做十遍效果要
好。把意念放在脚趾尖上，认真去做就能有效地抻动经络，因为脚趾运动配合腿的动作可拉动足三阴和足三阳
经。收脚时大脚趾内扣调动肝经和脾经，脚心内含又调动了肾经。意念拖着地就把地气收入体内，在经络学里
原穴或俞穴关系脏腑气血，足三阴经和足三阳经的原穴基本上都在脚腕附近，脚腕的转动，就把整个足三阴经
足三阳经的经络元气给活动了。而弹腿翘足又是抻动大腿前面的阳明胃经； “蹬点 ” 的动作是抻动大腿后面的足太阳膀胱经。这些经脉气机通了以后，对下肢气血运行有很大的促进作用。

这节功的窍点是鹤首的 “大七星 ”。

十一、回气归一转混元

这节功由混元归一和回气归一两组动作构成。混元归一是从手抱球划圆到三个鹤首。抱球划圆的要求是全身放
松，胳膊、脊柱都要松开，膀子要活，不要僵硬地抱着球转。双手抱着球往下落，要松肩、落肘，到膝盖前再
松腕松指，手指向下。手里的球和身体这个球应视为一体，用手里抡起来的这个球抹着身体转，从而调整身体里边的气。下落上升都不能绷着劲。蹲下去要轻松，但身体要直，不能撅臀；上升时膀子稍稍一起，肘、腕跟着慢慢起来。这样才能使身体里的气机混合在一起，动作做熟后，还可以把身体往后仰着转，意念要把球同身体连上。

鹤首之后就是回气归一。双手下落在头顶上如同一朵莲花开着花瓣似的，接着掌根合但不要碰上，然后掌根分
开，下来之后，掌指上升，再相合也不要碰上，然后指掌又张开。这个动作是：降、合、开，升、合、开，不
能没有掌根的开合而直接升降。然后双手拢气下落，手掌似触非触地沿颜面至胸、至腹，沿腿正面向下，掌心
按于足面，手心用意透过足心，与地相接下按三次。双手沿腿上导至腹、胸，两手以小指带动一转分开，这一
转就把身上的气分开了，手里也实了。然后做回气动作，双手掌心朝前立于肩前，右掌坐腕向前推出，松腕转
掌向左拢气， 90º 掐中魁，曲肘绕肩点按气户穴。左掌同上。之后，默念 “通 ” 三次，用通字音把中宫气调起来。发 “通 ”
音前要舌抵上腭，引气机往上走。发音时从骶骨那里会有股气冲上来，天门穴就会跳动，这是用声符振动冲开
天门穴。这样的跳动表现天门穴、囟门穴、大脑皮层的气脉通了。跳动也有很多层次，如在局部上跳、在骨膜
上跳、在脑子里跳，练功之后都会感觉到，我们不必追求也不去理它。三个 “通 ” 音念完，要有五个开合。这五个开合是全身气机的开合，做开时，肘肩同时动作，手腕是固定的，是肘带着手
开，这样气感强。手不能往外张着，那样就没有气了。有的人做开合时会感到内脏惚惚悠悠的，头也跟着开合
，整个身体的气机都跟着开合。胸中三个开合，鼻子三个开合，印堂三个开合。唯有囟门的三个开合，手是斜
着做的。百会三个开合。做每个开合，合时双手尽量挨近，但不要相碰，直到做完百会的三个开合，两掌才相
合。然后做收势，合掌手尽量往上拔，手掌分开，掌心向前，向两侧下落。然后转掌向上，以小指带动合回来
，手如托水碗一样平稳。慢慢用肘收回来，手到大包穴贯气入体，意念把气收到里边去，体会有一股气一直落到肚脐。然后揉腹。前九节是对身体各部分分别锻炼，第十节是全身各处同时运动，使身体各个部分壅涌之气血得到平衡，而混然一体。这节功，尤其是其中五个开合的奥妙，需要习练者在熟练中慢慢去体会。

练这套功先是要求形与神合，就是动作与意念结合好。姿势练熟之后，就闭着眼睛如同在镜子里看着自己做动作，这是第二步。最后要从自己身体里边模模糊糊地看着自己，不是看得那么真切，而是若有若无。看不见可以先去感觉。这是形与神合的几个层次，它使气逐步进入深层。如果死死抓住形，只琢磨形，不琢磨气，神和气就被形拘滞住了，那就是最低等的下士形传了。对十节动功的每一动作，在平常认真反复把它练合度，在练功的时候就不要去琢磨动作，而应潇洒轻松、自自在在地去练。如果病人不能练全套功，可根据病情选练。碰到个别不能动的病人，还可根据病情选择某一节功，并讲给病人这节功的动作、要领和作用，让病人去想去体会，也可收到一定的效果。

第四节 循经导引法
循经导引法是形神庄练形神混元的重要组成部分，同属智能动功的第二步功。主要是增强体内 “横通 ” 的作用。两者合练才能使形神混元成一完璧。

一、姿势要求

预备式：

两脚并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，全身放松。

起式：

以小指带动，翘掌，下按拉气，推、拉，推、拉，推、拉，松腕转掌捧气与肚脐平，掌心微含，回照肚脐，以小指带动，转掌心向下，外展至背后，回照命门，顺势腋下向大包穴贯气。两手向前平伸与肩等平宽，中指回照印堂。肘臂外撑外展成一字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，两手头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前成合十手。（图 3-79 至 3-87）

两手沿肋弓分开变叉腰。大指在京门穴（第十二肋端），其余四指自然放在腰带处。两脚踩气分开与肩等宽，
平行站立。（图 3-88）

图 3-88

手经导引：

松开叉腰的左手，掌心向上，向前下方 45º
伸出，同时松开叉腰的右手，沿肋弓经期门、膻中，至左侧云门穴（图 3-89
）沿左臂内侧向下振颤，经曲池、大陵、劳宫等穴至指端。弧形转掌，（图 3-90
）左手掌心向下，沿右手指端、手背，继而沿右臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙到右颈根部（意
念向上送至头）。（图 3-91
）向下至右侧云门穴，同时右手转掌心向上。左手沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端，
弧形转掌，右手转掌心向下，沿左手指、手背向上振颤，经外关、曲泽、臂臑、肩颙至左侧颈根部。（图 3-92 ）右手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到右肋，左手同时收回至左肋。（图 3-93）

图 3-89 图 3-90 图 3-91 图 3-92 图 3-93

右手掌心向上，向前下方 45º
伸出，同时左手沿肋弓经期门、膻中，至右侧云门穴，沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至指端
。（图 3-94
）弧形转掌，右手掌心向下，沿左手指端、手背，继而沿左臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙到颈
根部（意念向上送至头）（图 3-95
）。向下至左侧云门穴，同时左手臂转掌向上，右手沿左臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端
。弧形转掌，左手转掌心向下，沿右手指、手背向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙至右侧颈根部。（图 3-

96）左手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到左肋，右手同时收回到右肋。（图 3-97）

图 3-94 图 3-95 图 3-96 图 3-97

足经导引：

两手心向内，沿肋弓斜上至心口，中指相接。（图 3-98
）沿胸向上振颤，至颈、下颏、面部，逐渐转指尖向上，至额、囟门、头顶、玉枕部，掌捂两耳，以中指带动
四指在玉枕部弹打振动后脑，做 “鸣天鼓 ”，（图 3-99）沿颈向下振颤。（图 3-100）两手不振颤绕肩前，（图
3-101）从腋下回体后（意念向上接）（图 3-102
），向下振颤导引。身体卷曲向下，逐渐曲膝下蹲，两手经环跳，虎口张开对腿两侧（四指在腿后，大拇指向
前），向下振颤，（图 3-103）经足外侧，逐渐手的十指对准脚十趾振颤（如点按发报）。（图 3-104 ）沿足内侧、腿内侧，振颤至小腹、心口，身体逐渐直起。再重复一遍足经引导。

图 3-98 图 3-99 图 3-100 图 3-101 图 3-102 图 3-103 图 3-104

手经、足经导引三次，为循经导引一遍。

收式：

两脚踩气并拢，两手至心口，胸前合十。两手相合上举，至头顶上方，上拔。（图 3-105
）转掌心向前，左右下落成一字，转掌心向上体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。落肘回抽，顺势向大包穴
贯气，手向后伸出外展。（图 3-106）逐渐转掌，向前拢气，贯下丹田。（图 3-107
）两手重叠在肚脐上，静养。（图 3-108）分手还原体侧，两眼慢慢睁开。

图 3-105 图 3-106 图 3-107 图 3-108

二、说明

1
、弧形转掌，是指右手振颤到左手指端时，左手向右手背转掌时，不要有棱角的直接翻转，而应两手成弧形回
旋环转，即左手在下，向右手外侧略有伸意，右手在上向左手左侧环绕，两个手相对相成一个弧形回旋。这个
弧形旋转不宜过大，意念旋转亦可。

2
、鸣天鼓，是指用两掌根部捂耳，两手的手指在脑后玉枕部，以中指为主带动其他手指在脑后弹打片刻（鸣天鼓手指的弹打动作是：食指弹打一次，无名指弹打一次、中指弹打一次，然后这三个手指同时连续弹打三次）
。以振动后脑至整个头部。

3
、振颤，要求手不离皮肤振颤，避免拍打。振颤的速度，每秒钟振颤不少于两次。振颤导引的速度，上肢从肩
到手指端约五个自然呼吸，上肢一上一下约十个呼吸，从头到脚二十四个呼吸。

4、本功法要求动作连柔、和缓，速度均匀，神态自然。

循经导引熟练之后，手可以不接触皮肤振颤，以离皮肤 1-3 厘米振颤为宜。

5

6

第五节 本章小结
形神庄在智能动功中占有非常重要的地位。它一方面练形，一方面练神，是神念形与神观形练功方法重点实践内容。它将使人形神初步达到完美。

一、形神庄与循经导引法是一完整的整体

形神庄能强化经络之气，而经络是内连于脏腑、外络于肢节的，所以作用比较全面。然而必须注意，练形神庄的目的不是着重于强化经络作用，而是把气练得更充足并使之渗透到深层次的组织中。而且要加强深部组织之气与外界之气的联系。练外混元人与大自然之气的交换主要在皮肤与粘膜，而形神庄则要求交换气的部位要不断深入。因之形神庄的预备式与收式都属外混元练法，目的是把练形神庄与练外混元联系起来。然而仅此还是不够的，所以又安排了练循经导引法与之相辅相成。形神庄每一节功都是练某一特定部位，不仅呈现了部位的局限性，而且神气也囿于体内。虽然功中有了适当的调节内容，但内外通透仍显得不够。循经导引法从整体出发，沿经络走行予以导引锻炼，似乎是走上了经络的道路，其实不然。因为导引时，并未意念注守哪一条经，
而是把注意力放在内外通透上，只是大体上按经脉走行的规律与部位进行锻炼，这样既弥补了形神庄的局限性
，也加强了形体内部与外界的交换的通透度。所以练完形神庄后最好练一遍循经导引法，以起相辅相成作用。

二、如何练好形神庄

（一）发挥形体运动的引气作用，这就要求形体动作必须符合要求，而且要认真地一丝不苟地做动作。

（二）发挥神的主导作用，不仅要集中精神做动作，而且做每一节动作时，都要有明确的目的。这就需明确每
一节功的效用，练功时要有必须取得该效用的信念，有了这个强烈的信念，练功时再予以认真的暗示： “ 一定会达到目的 ”，往往可收到事半功倍的效果。

（三）注意练功层次的递进，不可急于求成。尤其是对意念观照窍点的运用，要在意念已经集中很好，全身放
松得比较自然，而且能闭着眼顺利而自如地练完全套功的基础上进行，否则，收不到应有的效应，反而分散了
精神，影响效果。

（四）观照窍点层次、窍点部位要准确。传统功法中是师傅点穴定位（称为布星位），实际上是点穴发气后，
使局部气充足而产生感觉，一是便于感受、体察而牢固印在自己的记忆里；另外，进行布星位的仪式很郑重而
神秘，从而加深了受功者的精神上的重视程度。今天我们无需保留其神秘的外衣。只要大家能了解意念观察窍
点旨在聚气入内与把全体连成一个整体以后，能主动地运用意识指导自己练功就行了。

三、形神庄主要练躯体混元气

捧气贯顶法与形神庄所练之气，基本上是人体混元气中的躯体混元气范畴，此气在人的正常生命活动中，可受
意念的支配而聚散，主要供形体运动之需，同时它也可受经脉之气的调节，以保证形体自身的代谢的需要。因
而练这第一、二步功，虽然有外、内混元之不同，但练功的结果 ——
增强躯体混元气则是相同的。而练五元庄则着重练的是脏真混元气，此气在常人生命活动中，受情绪的影响，
一般的思维活动对它影响不大。但练五元庄后，意识活动可以支配它的活动，脏真混元气一方面供内脏自身的
新陈代谢使用，另一方面供内脏产生与之有关的各种物质 ——这是一个 “从无到有 ” 的生产过程，譬如现在所知的内脏产生的各种激素类物质都属于这一过程（形体代谢过程中产生的各种酶，一