



- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]

第一节　　五元庄综述

五元庄全称为五气混元庄，亦称五气归元庄，是智能动功的第三步功。练五脏脏真之气的开合、混化使之归于混元，进而使神气交融。五元庄把古法中的开关、点窍、开窍、音符密部的理论与运用作了通俗的讲解并付诸实践，熔以意引气、以形引气、音声引气于一炉，所以较已普及的得气快、气感强的捧气贯顶法、形神庄功法又提高了一个层次。五元庄属智能气功的中级功法，练过智能动功的第一、二步功者习练此功，可使身心健康水平向高层次过渡。

Ⅰ、五元庄

一、功法简介

五元庄共十三式，分作三段。前面四式为一段，旨在开窍聚气，使人体和大自然的混元气混融。练这一段功主要是练外混元与形神混元，是练五脏真元的准备阶段。第二段即练五脏的五节功，这一段是五元庄的正功，每一脏一节功。通过动作、意念与发音来强化五脏脏真之气的开合聚散，强化五脏的形、气、神的功能，强化五脏与混元气的整体联系　　……
使人体的身心素质发生质变。第三段是后四节功，主要是通过形神混元的锻炼，强化躯体混元气为脏真混元气的联系与转化，使混元气内归于中、颐养形神。

五元庄的功法安排与练法，很象阴阳（开合）、五行（五脏）、八卦（八式）的综合，然而它却不是从阴阳、五行、八卦立论，而是处处以混元气立论的。这岂不是自相矛盾吗？否。因为混元气是包涵了阴阳、五行、八卦的。《云笈七签　　·元气论》中说：　　“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元。　　”即是此意。

Ⅱ、五元庄基础知识简介

一、五元庄中的五脏及与之有关的内容

五元庄中的五脏指心肝脾肺肾而言，与古典气功理论、现代医学中的五脏不尽相同。这里仅简述其与练五元庄有关之内容。

（一）心：位于胸中两肺中间，下面是膈膜，上限近于膻中穴，下限近于鸠尾穴（剑突部），其气上至玉堂，下至巨阙。其标位　　——即气之集聚处，在膻中穴与中庭穴之间（第四肋间相对于胸骨处）。

心主血脉，主神明，主情绪为喜，声音为笑声，气化为长（成长之意），开窍于舌。

（二）肝：肝在腹腔中，上临膈膜。位在两侧胁肋内（在现代医学中左肋内是脾脏，有贮藏血液与生淋巴球及噬菌体之功能。与中医理论　　“肝藏血　　”，“肝者将军之官，使之以候外　　”之功能相符合，故我们把它视为肝。中医理论也有　　“肝体在右其用在左　　”，“肝主两胁　　”的说法）。标位在期门、日月穴。

肝主筋，主魂灵，肝之情绪为怒，声音为呼声，气化为生（生发之意），开窍于目。

（三）脾：脾在上腹，胃的后面（即古说的 “掩乎太仓 ”
），相当现代医学中的胰、大小网膜以及肠系膜的有关部分，古所谓 “脾主中州 ”
。其标位在建里穴与下脘之间。

脾主肌肉，主意念，与胃合作完成消化之功，主运化精微与水分。脾之情绪为思（思虑），声音为歌声，气化主于化（变化之意）。开窍于口，其华在唇。

（四）肺：在胸中两侧，上至肺尖缺盆中，下至膈膜，随呼吸而张缩，肺底可随膈肌运动而降升。其标位在云门、中府。

肺主一身之气，主皮毛，主呼吸与人体生命的基本生命活动（即魄）。肺之情绪为悲，声音为哭声。在气化为收（收敛之意），开窍于鼻。

（五）肾：肾在上腹腔两侧，上限接肝（左侧是现代医学的脾），下限平脐，其精可下降于会阴（男性的睾丸、前列腺，女性的子宫、卵巢均属肾），其气聚集之标位，前在脐，后在命门。

肾主精主髓主骨，决定着 “志 ”
向高低大小与顽强的程度，肾之情绪为恐，开窍于耳与二阴，气化为藏（蛰藏之意）。

五脏位置示意图。（图 4-1）

图 4-1

二、与五元庄相关的混元气理论

由于五元庄已经涉及到人体生命活动的更深层次，因此讲述的混元气理论的深度也就必然相应地深化。混元气理论是智能气功的整体性理论，在人体中它是人的精（形）、气、神混化而成的统一体，这一混元气对外界环境来说，又是由各个局部共同混化的结果。具体来说，它是由精（形）、气、神三部分形成的，由于精气神三者在人体生命活动中的存在形式以及所起的作用不同，因此与之相关的混元气也就有了差别。表现在集中的部位、质地、功用 .....不同，我们可以把它看成是人体混元气的子系统，下面对此做一简单介绍：

（一）躯体混元气。集中在丹田（脐与气海部位），散布在全身各组织，供躯体各组织（包括内脏的形）的组成与分解以及各种形式（主要是宏观）的运动之用，它是人体混元气最基本的内容。

（二）脏真混元气。人体各组织的生成变化，不是各自独立地进行的，它是受人体的气化规律 ——
生、长、化、收、藏来制约的。而这些规律正是由五脏分别所主，它不仅与每一脏的体性相关，而且和五脏有关的情绪紧密地结合在一起。因之显现了五脏在人体混元气中的重要性。然而五脏又不是各自为政的，而是一个有机整体。因之五脏又形成了人体混元气中的子系统 ——脏真混元气。集中表现在五脏活动之中心 ——
上腹正中 ——我们称之为混元位。

脏真混元气与躯体混元气的区别在于，虽然也有形体的生成变化 ——
这一点是和躯体其它组织相同的，但它更重要的是有特殊的功能，而维系这些功能的混元气与维系躯体运动之混元气不是等同的，如常人的意识活动不能主动地支配它，却受人的情绪的影响 .....
这就是五元庄功法重在音声引气，重以情绪调节的理论依据。

（三）神意混元气。这关系到意元体理论，这里不赘述。

当然上述这三种混元气都是人体混元气的子系统，不仅相互联系而且在一定条件下互相转化，从而维系人体的整体生命活动。

三、混元位介绍

混元位不是智能气功的混元气理论创造的，在古典气功理论里，也多有论述。古人认为天地是一个互相连系着的整体，而天为阳、地为阴，连系着天地这一部位，换言之，即天地交合，混而为一的部位，则称混元。古人认为天地之间相距 8.4 万里，天之气占上面的 3.6 万里，地之气占底下的 3.6 万里，中间的 1.2 万里，则是天地交合处，称此为混元。古人认为人身乃一小天地，把心比为天、为阳，把肾比为地、为阴，心肾之间相距 8.4 寸，心是占上面的 3.6 寸，肾占下面的 3.6 寸，中间的 1.2 寸则为人体之混元。至于混元的位置各家主张与天地（心肾）之定位有关，主要说法有四种：一种是地（肾）在脐下 3.3 寸，心在心口（即巨阙下与上脘之间）部位，混元位在脐上 0.3 寸至 1.5 寸之间，相当道家丹道派所说的脐上有个 “黄金鼎” 的位置，也就是所谓脐下为炉，脐上为鼎之意。第二种是脐下 1.3 寸为地（肾），心下鸠尾为天，混元位在下脘穴上至建里穴上的 1.2 寸之部位，此即古法之 “雷法玄关” 所在。也有以脐为混元位者，此则指人形而言，脐以上至头为天，脐以下至足为地，以脐之四周为混元位，故脐两侧有穴称 “天枢”——天地相交处。智能气功所讲的混元位，以脐为地（肾），以中庭穴上之心原位为天，以中脘上下之 1.2 寸处为混元位。需知混元位是体腔内的一定的体积而非腹皮上的面，它位在人体体腔之中位（而稍靠后），前对中脘后对脊中，此即《易》之所谓 “黄中通理”也。

上述的前两种混元位，是从该门派练功需要出发的。智能气功的混元位则是从人体生命活动的现实立论的，试分析之：

混元气理论认为，在每一具体物质（包括人）中，混元气凝聚于形内 ——是该物混元气的密集存在形式；在该物质周围，有稀疏的混元气存在，而且密度随距离外延而减弱。正是混元气的这一特性，决定了人的躯体混元气集中在脐与脐下的气海，而五脏的混元气集中在中脘深处的混元位进行混化。在这部位，上面是心，下面是肾（男人的前列腺、睾丸，女人的子宫、卵巢都属肾所主，腹部左右两肾互相维系，其集中表现在前面的脐与后面的命门，故称混元下面是肾），两侧是肝和肺，而中央是脾，所以混元位是五脏之气的集聚之处。或问曰：肺在膈上，离此较远如何与之混化、集中？需知此混元位不是五脏形体的集聚处而是五脏之气的集聚处。按经络理论肺之经络的起始点在中焦（即混元部位），此其一。另一方面，当肺吸气时，膈肌降，肺之气不仅可降入混元，而且可降入肾之命门。这是因为膈肌是一圆形肌肉，其正点在中心腱，其起点沿体腔四周，前面起于剑突，两侧起于肋弓，后面连于腰大肌与第二、三腰椎。当膈肌收缩时，则下降而呈现吸气，舒张时则提起上升而呈现呼气，这也是人体的天之气（胸中之气）和地之气（腹中之气）混化的重要内容，同时也是五脏混元气与躯体混元气互相转化、混化的动力。

III、五元庄功法特点简介

由于五脏深藏于内，且常人的意识活动难以支配其运动，所以欲主动、自觉地强化其功能，五元庄一方面利用了与之相关的经络效应——动作的安排，另一方面利用了人的整体特性中与五脏相关的部位，手上的五脏分布——手印法和与五脏相关的发音和意识的想象。这与密宗的身密、口密、意密相仿佛。下面分述之：

一、手印法

手印法是佛门的称谓，道家称之为掐诀。我们为了方便仍借用其称谓。过去的和尚道士把掐诀加以神化，说成是驱鬼役神的手段，多密而不宣。其实是借助手上一定部位来激发强化人体内在气机和外界的联系。因为人的手上有着各种整体规律的分布，下面介绍几种常用的规律。试以右手掌为例说明之：（图 4-2）

图 4-2

（一）五脏六腑规律：大指指腹，根节属胃，上节属脾；二指指腹，根节属胆，上节属肝；中指指腹，根节属小肠，上节属心；四指指腹，根节属大肠，上节属肺；小指指腹，根节属膀胱，上节属肾；中指中节为心包，四指中节为三焦。

（二）十二地支规律：从第四指根纹开始为子纹，中指根纹为丑纹，二指根纹为寅纹，二指中纹为卯纹，二指上纹为辰纹，二指顶端为巳纹，中指顶端为午纹，四指指端为未纹，小指指端为申纹，小指上纹为酉纹，小指中纹为戌纹，小指根纹为亥纹。这也是十二经脉之流注规律。

（三）十天干规律：甲与子同纹，乙与丑同纹，丙与寅同纹，丁与卯同纹，戊与辰同纹，己与巳同纹，庚与午同纹，辛与未同纹，壬纹在第四指上纹，癸在四指中纹。

（四）八卦规律：乾与子同纹，坎与丑同纹，艮与寅同纹，震与卯同纹，巽与辰同纹，离为中指上纹，坤为四指上纹，兑为四指中纹。

（五）五行规律：木与震同纹，火与离同纹，金与兑同纹，水与坎同纹，土为中指中纹。

（六）天地人规律：天与火同纹，人与土同纹，地与水同纹。三清（玉清、上清、太清）纹与此同。

五元庄所用手诀，运用五脏六腑规律，有两种方法，一是用哪一脏时即用指掐在该脏所属部位，若用脾脏即以中指掐之。二是用哪一脏（多与腑合用）即闭其余之指，空留所用之指。五元庄（除心脏外）采用后一用法，详见各节功手诀式。

二、发音法

是指念一定的字、句而言，又称念口诀或念真言。练功之发音属古典气功念咒（佛家称陀罗尼）范畴，古之念咒亦视为神秘，把念咒之作用归于神佛，其实念咒之作用在于功夫，有用咒之文义以澄心集神（自己的精神）者，有用其音以激发气机者，五元庄的发音是依据后者。古典气功依此练功最典型的是“太上玉轴六字真言”，即呵、嘶、呼、嘘、嘻、吹。此法道家的吐纳导引门中最多用之。也有用五音：角、征、宫、商、羽者，道家的小炼形则是从此化裁而出。以上两法均以五脏为对象。佛门则有唵、吗、呢、叭、咪、吽以及唵、吗、吽之字诀，则属三丹田共振。至于武术气功与硬气功的升气、降气、发气叫力以及开合，各门派用法均有师承，可谓各有千秋。

（一）念诀有三种形式

1、出声念：念字出声，可激动躯体混元气，可借声波振动以影响有关形体。武功之暴发力，其气刚，发声多厉而猛，短促有力。气功养生则发声柔而长、低而和。

2、默念：念字不出声，只是自己可以听到，但需保持正确的发音口形。古亦称“金刚诵”或“炁诵”，此种念法不易作用到形。

3、心念：亦称 “神诵 ”，即心存意诵。口无念字的动作，也无发音的口形，只是在意识里想。此念法必须是在默念有成效的基础上进行，否则不易起效果。

需知三种念法不同，所激发调动的形气神的层次也不同，不同的音符也可对形气神的不同层次发生不同的作用。五元庄每一脏都安排了三个音符，每个音符针对形气神的不同层次，可以都是声念或默念，也可配合不同念法对形气神不同层次进行选择。

（二）五元庄的五脏音符

	形	气	神
肝：	tü	拘	灵
心：	心	香	惺
脾：	刚	夫	中
肺：	桑	嘶	松
肾：	ei	吁	ying（英）

五元庄每一脏的音符，前面两个音符主要是针对形、气，第一音符（字）是形中带气，第二音符（字）是气中带形。第一字以声振形而开，但非全开，开而连于中；第二字是振于气而收，收于混元位。两音一开一收、一形一气，以强化五脏与混元之统一整体联系。第三字不仅连及五脏之气，而且连及五脏之神，每一音符都结合每一脏神之功用，因此在发音时还应主动作想象。古之所谓 “心存目观 ”即指此而言。下分述之：

1、肝的 ling音：发此音最好是一声转二声（灵），因为肝藏魂，魂属阳，魂属意识活动的一部分，必须要灵。当发 ling转灵时，心下混元位上会产生一种振动，此处正是混元灵窍所在，相当于旧说之绛宫所在位，是古典功法中炼气化神之所在，明了此部位后，即可以集神于混元部位而聚气于此，此窍是五元庄之关键所在。

2、心的 “惺 ”音：惺当明了讲。心藏神，神之功能必须明觉，古德谓 “主人翁惺惺否？ ”就是说，自己的本性是否灵明。发惺（ xing）音时，山根、印堂内有动触感，有的人尚可出亮感，这是性光呈现的征象，发此音时要作想象印堂内部空明。尤其以中峰指揉转发音，作用尤其明显。当头脑昏乱时，主动念惺并想象空明，往往是即刻神清心宁。

3、脾的 “中 ”音：脾主中宫，在神为主意念。练气功要求意识领域里空无所有。此状态古气功中称之为中。古有 “喜怒哀思之未发谓之中 ”之说，中是不偏于任何一方，只要着于一点就不是中，有人说中就是空，这实际是误解。空与有是对立的，着于空则成着一边了，何况宇宙里没有真正的所谓空。若头脑里执着一空则成了顽空。如何体会中呢？当慢慢发中字音时，尤其是默念时，体会中宫混元部位那种感觉，细心体会，就是中态一种感受，以后不发音也体会那种感受，就可很快进入中的境界。

4、肺的 “松 ”（ song）音：肺主魄，魄是神的一种表现形式，相当于现代医学讲的生命反射之类的神经活动。气功认为魄属阴，与有形之体紧密结合。练气功形体必须放松，气才能容易通达，因此发肺魄之音时，念松字音，意思有形之体皮肉筋脉骨内脏等都要放松，然而背部第三胸椎下的身柱穴是关键，身柱穴是肺之连系处，又是一身之支柱（因其与肺、魄相关），所以在念 “松 ”字音时，要注意身柱穴放松，该处一松，全身自然随之放松。

5、肾的 “英”音：肾主志，即志向、意志。练功与做事业都必须 “一其志”，所谓 “用志不分”。“一”的字音可以作用到肾，但其音太刚，难以和脏真混元相合，故而把一字音，改念成英的音，i 音要重。

关于练功发音还有几点要说明的是，一要发音准确。二要发音和柔，吸气时要用鼻自然吸气，口齿微闭，舌尖抵上下门齿缝。三要循序渐进：可先练形之音，次练气之音，再练神之音，三者皆纯熟可三音齐练，即一口气呼三个音，每练一个音往往需半月至一月之久，至三音纯熟后，方可默念或神诵。

三、意想

是指意中想象。在上述发音的五种音，已经包含着有意想作用，这里所讲的指意想不同情绪而言。当练五脏功与发音时，要意想并表现出与之相关的情绪来，所谓假戏真做，即肝怒、心喜、脾思、肺悲、肾恐。为什么要在练功时发动情绪呢？一是为了锻炼情绪的可控制性，从而增加意识的自控能力；另一方面利用情绪来加强五脏的 “生长化收藏”的气化作用。

肝之怒有助于气的生发。人激怒则立目瞪眼，气上冲，俗称生气。实际上是生发的气多了，而常人怒而多郁，故生发之气不能正常运化开而呈现壅结之病态，练功时意想作怒，此怒而不郁，故可助气之生发，强化练功效果。

心之喜有助于气的成长繁盛。人喜则眉开眼笑，一方面神情得到开放、通达，从而增强了气的活力；另一方面，喜可使血脉通利，气机通畅无阻，从而长养人体各部组织与机能。练功时展眉则喜于心中，松吻则笑于面上。

脾之思有助于气之化。意识的思念可以影响气的流行，《黄帝内经·素问》中说：“思则心有所存，神有所归，正气流而不行，故气结矣。”
故当深思时，就可改变气之生、长、流通、运动之性，从而使之发生变化。人体中的很多变化，都与意识中的思念有密切关系。练脾功深思或沉思，则可加强脾之化变功能。练功时怎样沉思呢？只要用意念来思念鼻端（为脾所主）就行了。

肺之悲可助气之收。肺主一身之气的敷布与调节，而悲叹之情有助于气之收敛，常人在哭时，多有咽噎现象，是因悲哭而使心神受伤，故有 “悲则气消”
之说，实际练功时作想悲情是悲悯而非悲哀，因而心神无损，只可助气之内收，并增强肺之肃降之功。练功如何使之悲？念 “桑”音时，意想易生悲天悯人的景况即可。

肾之恐有助于气的蛰藏。恐是怵惕之意，指小心谨慎的心情，古人谓 “战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”，即指此心理状态而言。这种心理状态可以防止气外散，加强气的收藏，气收藏到一定程度即可化为有形之物。常人日常之恐多伴有惊，惊则神无所倚，故过于惊恐，则肾的 “收”
之功能失控，不仅气不能收，而所主的前后二阴也不能正常收摄，出现二便失禁现象。练肾功作想之恐，恐而不惧、不惊，只能使气深藏于内，以强化肾之蛰藏之功能。

Ⅳ、怎样练好五元庄

一、要掌握五元庄的关窍

要想练好五元庄，首先必须把五元庄的全部功法、功诀掌握纯熟，发音正确，动作合度，了解五脏部位，尤其是体认脏真混元窍，只有体察到这一混元窍位，才能正确地导引五脏气机与之联通、混融。这就需要反复练习

，念叨 ling 音诀，念时多由一声改成二声 “灵”
字音，念时全身放松，闭眼体察心口部位的动触感觉，这是打开混元窍的钥匙。

二、要加深对混元气理论的理解和运用

五元庄完全以混元气理论做指导，功法中虽然有关于心肝脾肺肾每一脏的具体练法，与传统功法中的五脏吐纳导引、服气很相似；功法中虽然有用脾之意来混融四脏脏真之混元，与传统功法中采大药、结大丹过程中的“和合四相”、“攒簇五行”很相象，但是它们是有着霄壤之别的，对此，我们应分辨清楚。

（一）与传统五脏吐纳导引的区别。这一功门中主要包含六字气诀（呵嘶呼嘘嘻吹）与五脏小炼形、依音之性体功用来修炼五脏（六字气诀中尚有胆与三焦）。其炼法以五脏为对象，依形气而施功，或用来调养五脏以修真，或运用补泻以祛病。祛病多据五行生克，修真则重五行流转，五元庄则不是这样。功中虽涉及五脏，论及五方五气等五行相关内容，但其意不在于用五行，而用意在将五者混化。需知混元气中本来就是阴阳、五行的混化表现，混元气口诀中的“混元一五行，有形亦无形，中寓阴阳造化机，开合聚散万物生”就是指的这个意思。五元庄在练法上，不管五行生克补泻，只在脏真之气的开合聚散以及引气入于混元窍位，使之相互混融，使五脏之形气神混融。

（二）与传统功法中的采大药、结大丹的区别。传统功法中的采大药、结大丹，是在结小丹——马阴藏相完成以后，真元之气内聚，神气交融，气从下丹田通过运周天而移至中田，融中下二田为一，在静定中凝神定气，过到神入气中，气包神外的境界。在此过程中有和合四相、攒簇五行的内容（两者名称虽异而实质是一），即把五脏所属的精、神、魂、魄、意皆归于中宫黄庭，其关键在于收视返听，无思无虑，一意归中。为此，要眼不视，耳不闻，舌不动，鼻不嗅，使外气尽归于内结而为丹胎，胎成后神迁上田养育婴儿，再行演神，然后再将婴儿还归性海，使丹光遍体，以成形神俱妙，最后“粉碎虚空”。五元庄则非如此，而是通过音、形、意的导引来运练五脏混元真气的开合聚散，加强五脏脏真之气与混元窍的整体联系，加强脏真混元与躯体混元的联系与转化，从而使脏真混元可直充于形、直通于外，使形发生质的变化。传统功法的形神俱妙是最后一步功法，而智能功法则将其化整为零，随练随变，每一步功法都在变化形神。

三、要掌握练功层次，循序渐进

五元庄是智能动功的第三步功法，属于智能动功的中级功。但这并不是说，一练五元庄就可达到智能气功的中级水平。因为它是建立在第一、二步练功基础上的，如果第一步功的外混元与第二步功的形神混元没有基础，练五元庄仍是初级功。虽然五元庄集合了前两步功的精髓，但并不能取代前两步功。因此，我们认为初练功者不宜从五元庄始，而应从第一步功《捧气贯顶法》开始。因为智能气功的六步功法是依据从一个常态人升华为一个超常态人的全过程中的不同阶段安排的不同功法，有一个从表浅层次到深层次的发展过程，按其层次勤奋练功，则可收到不期然而然的功效，躐级行功，往往是欲速则不达。如果形神庄的形体动作（如立掌分指）标准达不到，练五元庄的“开关”动作就收不到应有效果。实际上现在很多练智能动功的人并没有达到第一、第二步功的要求，这些人可否练五元庄呢？回答是可以练，也可以不练，应继续练第一、二步功。大家可能会问达到什么水准才可“进级”呢？谁来给鉴定呢？如果不及时“进级”，岂不是白白浪费时间吗？为了全面回答这个问题，必须把智能气功练功的全部历程予以简单说明。

智能气功是开放性功法，虽然把练功历程分了六个层次，但是每个层次之间是可以自动过渡的。人们的身心素质基础不同，练功后呈现的效益也有很大差别，有的人练第一步功后，就通了皮肉筋脉骨，有的通到内脏或中脉，使之内外融通，但有的人练到五元庄外混元通的也还不彻底……于是使练功效果呈现犬牙交错局面。如第一章所述，智能功的每一步功都可以有不同层次练法，如神气并重或

神形并重练法的诸层次即是。

四、注意自觉修养

在练五元庄阶段特别强调自我修养。这是因为，练五元庄要练五脏的情志、强化情志与气之间依存关系 ……
因之，情志若产生偏颇，将招致气的极大的变化而产生病态，比常人的同类变化要剧烈不知多少倍。其中以恼怒、忧思最为厉害。练一、二步功有成效者尤其如此。因为内气练得充足了，需要更加稳定的精神来驾驭之，练五元庄加强了情绪、情志对脏真之气的统帅（驾驭）的能力。同时也加速了情绪的变化过程，在人的身心素质发生变化的时期，必须以提高精神修养为先导，从而保持 “心平气和 ”的状态。如果思想中的 “我 ”不清除，势必患得患失而情绪紊乱，而导致气血运行的失常。往往是心脑首当其冲，气功界的前贤于此而致死亡者不在少数，也有出现神经失常者，这是每个练智能功者所必须警惕的。或谓曰：不练五元庄是否就没这一危险呢？否。练功到一定程度 ——内气充足到一定水平后，都会产生内气与精神之间的 “矛盾 ”，这就要求提高精神活动的素质水平。如情趣要提高（脱离庸俗境界），我执要破除等，以保神意的灵明不昧而功夫继续上进。具体应如何提高修养呢？这里仅结合练五元庄的情志简单地谈一谈看法。（一）以仁民爱物之心对待周围的人和物，克治杀机以养肝，使怒不生；（二）以谦谦之容与恭敬之心对人对事以养心，克除淫乐；（三）以敦厚诚信之心待人接物以养脾，来克除机诈谋虑之心；（四）以见义勇为之侠肝义胆来履行自己的义务，则集气以养肺而克服肃杀与悲愤之情；（五）以聪睿、智慧、戒慎、恐惧来提肾气以保证肾的蛰藏之职的实现。这一切都是变换自己气质的过程，它是德高气纯的先导。这是古人说的能否进入圣人层次、具有圣人气象的关键性的隘口，带着庸俗之气是过不了这一关的，非得高尚自己的情操不可。

第二节　　五元庄功法

练功开始时先按智能气功体态要求调整身形：两脚并拢，百会（头顶）上提，周身中正，目平视前方，两手自然下垂，全身放松。（图　　4-3）

图 4-3

Ⅰ、顶天立地　　合化混元（第一式）

一、动作姿势

（一）两手以虎口带动（若捧气状）体前上升，升至与小腹平，两手与小臂向内合拢。（图　　4-4）

（二）两掌交叉至对侧，左臂在上，右臂在下，继续上升至脐上近中脘部位，（图　　4-5）两手掐成混元指环诀：二指弯曲，指甲根部抵到拇指关节背横纹（最长的一纹）头，指尖近拇指根部。（图 4-6）

图 4-4　图 4-5　图 4-6

（三）尔后变顶天立地掌：左手直立胸前，掌心向右，指环正对膻中穴（第四肋骨连胸骨之正中点）；右手掌心向下，指环正对中脘穴（脐与胸骨下端　　——左右肋弓连接处　　——连线的中点）　　——此处的深部为混元部位。左手掌根下对右手指根（图　　4-7）。

（四）叩齿：先叩门齿九次，叩左臼齿九次，叩右臼齿九次，再叩门齿九次。然后　　“赤龙搅海　　”：舌尖从上门齿中央绕向左上臼齿，左下臼齿，回到下门齿，再到右下臼齿，右上臼齿，回到上门齿为一周，共绕三周。再反方向绕三周。然后舌尖抵点下腭三次，抵点上腭三次，抵点上下门齿交缝处三次（旧称此为“开三皇锁　　”）。如果唾液增多则吞咽入腹。

（五）松开两手的指环，两掌转成掌心相对，左手在上，右手在下，似接触而未接触，两掌向两侧拉开，两手中指尖按在对侧的第四指根部，两手的手指重叠，而后弯曲互相握住，拇指按在小指与食指之互握部，此手势为混元掌（旧称混元合印手）。（图　　4-8）

（六）发音：发　　eueng（哦翁音）与清字（　　qing）音。每发一次音自然（鼻）吸气一次，共发三次。

（七）两掌松开，转掌心相对，指尖向前，置于混元处。两掌距离与两乳头等宽，大臂贴于两胁。（图　　4-9）

图 4-7　图 4-8　图 4-9

二、动作要领与意念

（一）两手捧起时意念要从地底下捧起一个混元气球来，升至小腹向内合拢时，把气球送入脐内。两手掐“混元环　　”时，食指要用力圆撑，尤其要指尖用力抵拇指近根处，此处旧称手部之　　“天门　　”

，通头部之天门穴。两指环分别对膻中、中脘，要用意念送至体内中心点处。

（二）顶天立地掌，左手指天要与头部天门穴以意相连，合二为一上至天穹。右手按地要用意念按于地之极深处。两掌微微相接，使气在体内混而为一。

（三）发音时要用一声（阴平）。发第一字音时，e、u、eng 三个音素要平均对待，只是 eng 音素发音延长时间而已，切不可有强弱分别。发第二字音 qing 时，前两音素合为一个复合音，而后续以 eng 音素。

三、作用

此式作用在于连通天地之气。此天地之气有四层含义：

（一）指天地大自然中的混元气：天之气即虚空之混元气，地之气实际也是虚空之混元气，因为立地之意念是下面无限深处，而不是具体的实物——地球，因而连接的也是自然中的混元气。

（二）指胸腹之气：横膈膜以上是心脏、肺脏所居之处，主要接受无形的天空之气，腹腔内有消化、排泄器官，主要是接受食物与水等有形之物……此属地之气。

（三）指头顶与会阴而言：头顶是神聚合之所，会阴是精聚集之处。

（四）指心肾之气：心之气位于胸中，上界限在中庭穴与膻中穴之间；肾之气位于腰腹，下界限在脐。从心至肾古典气功认为共 8.4 寸，心气占 3.6 寸，肾气占 3.6 寸，中间 1.2 寸为混元位。此式之顶天立地掌式与通过意念作用，可使上述之天地之气，会合到混元之处，混化为脏真混元之气。而混元合印手与发音，可以强化混元位中之气的开合聚散作用。

II、畅通毛窍　　开启三关（第二式）

第一式是通过姿势（包括手诀法）和意念把天地之气聚合到混元部位。本式则是在此基础上，把人体和大自然之气的通道“阀门”打开。这些通道包括穴位、毛窍与三关。其中三关是指天关——头顶、地关——足心、人关——手心，尤其重要。

一、动作姿势

（一）开人关：1、接第一式，两手内合至原距离的 1/2 时，即行外开，至原位置，往复三次。2、转掌心向上，大臂不动，小臂上抬回收，掌心保持水平状，至小臂收至胸前，两掌在乳上方，指尖向前。（图 4-10）3、指掌向前伸出，与肩平、等宽，指尖指向地，掌心向前，成丁字掌，外撑三次。（图 4-11）4、转掌指：保持掌心向外，转指尖向外、向上、向内，外撑三次；（图 4-12、4-13）连续转指尖向上、向外、向下，外撑三次；再转指尖向外、向上、向内，外撑一次。5、保持外撑姿势两臂外展，至体侧呈一字肩，两掌心向外，指尖向前，呈丁字掌，外撑三次。（图 4-14）6、转掌指：保持丁字掌姿势，转指尖向上、向后、向下，外撑三次；（图 4-15）转指尖向后、向上、向前，外撑。（图 4-16）7、保持外撑姿势两臂向前合拢至肩等宽。（图 4-17）松腕，转指尖向前，掌心相对，做开合三次，（图 4-18）合时两掌距离不小于肩宽的 1/2，开时还原。

图 4-10　图 4-11　图 4-12　图 4-13　图 4-14　图 4-15　图 4-16　图 4-17　图 4-18

（二）开天关：1、转掌心向上，小臂回收至胸前呈丁字掌，指尖向前，两掌小指侧并合，（图4-19）上托至眼前，两掌分开转至耳旁，指尖转向后，（图4-20）边上升边转向后、向内，两臂直伸，掌心向上，两中指相接，上撑三次。（图4-21）2、转掌心向下，中指相接下落至头顶，两中指点住天门穴（百会至囟会均属天门范围），手背上拱，两手指背并拢，两手指根相合，沿左、前、右、后方向转三圈，再沿左、后、右、前方向转三圈，中指下按。（图4-22）3、两手放平，中指相接，手背向上，上提，两臂伸直，下落至头顶，重复动作2。4、两手十指交叉，翻转掌心向上，上举，两臂伸直。揉腕：肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动，两腕交互划由前→上→后→下的立圈，肩、臂、肘配合作相应揉动三次。（图4-23，4-24）上撑。

图4-19 图4-20 图4-21 图4-22 图4-23 图4-24

（三）开地关：1、交叉的双手经体前直臂下落至小腹前，掌心向下，下按。（图4-25）两手分开，中指相接，掌心向下与臂呈丁字掌，下按，同时两脚的趾尖上翘，反复三次。（图4-26）2、两掌微向外拉，两中指分开，分别与两膝划圆，沿前、外、后、内方向划三圈，再反方向转三圈。转圈划圆时两脚尖保持趾尖上翘姿势。

图4-25 图4-26

（四）开窍穴：1、两中指相接，转掌心向内，两掌上提，同时两脚趾尖放平，中指点肚脐。（图4-27）2、两手中指沿腰平转向后至命门点按，转掌心向后，右手指掌背侧中心点（中指根部）搭于命门，左手搭右手上略呈交叉状。（图4-28）两手水平向后推，命门部同时外凸，手回收至命门，腰部亦自动复原，反复三次。3、转掌心向背，中指点按命门，两手分开，水平向前，至体侧章门、京门穴时，转指尖向下，掌心向内。两掌带动两肘外开，离体约10厘米，回收按章门、京门，反复三次。4、两手中指沿腰平脐向前，同时转指尖向内，两中指至脐相接，两掌横于腹。（图4-29）5、两中指前伸，带动手指相合，合至指根，在两掌尚未合时即行指掌回收至中指点于肚脐。反复三次。

图4-27 图4-28 图4-29

二、动作要领与意念

（一）开人关的诸动作，目的是要把掌心的劳宫穴打开，在掌心向前、向两侧外转的转掌过程中，要注意掌心外突，指尖往回收，这也是做好丁字掌的要领。外撑时，撑出去不回收，再撑时，只用意与气外撑。在转掌指时要和缓均匀，意念放至虚空中。

（二）开天关的中指在天门按、提、转动，把意念进入脑内1.5寸深处。当两手中指背相合按于天门转动时，要用肘催腕、腕催指根，则气感倍增。

（三）开地关诸动作中，把人体重心放在脚心与脚掌，趾尖上翘时，足跟似乎也在上翘而不能吃力，这样才便于把脚心部位的涌泉打开。同时以脚心部位用力下踩。在掌、膝划圆时，脚腕要放松，随膝转动，但要注意两脚掌不可离地，使膝转之力达于脚掌。

（四）开窍穴诸动作是开前后与两侧的诸穴窍。当从命门后推时，意念身后诸穴、毛窍、腠理皆开，回收时窍穴皆合；两侧开时，意念体侧窍穴、腠理皆开，内合时，窍穴皆合；手在前面脐部前伸时，体前窍穴、腠理皆开，回收时，窍穴、腠理皆合。

三、作用

这节功通过姿势与意念的导引，开通关窍、腠理，使体内外混元气融通。可使练功者进入“人在气中、气在人中”的感受。

Ⅲ、鹤企四顾　　神守中寰（第三式）

一、动作姿势

（一）接上式，两掌相合上提至混元位，两掌拉开与两乳等宽，内合（约1/2的距离），外开回原位。（图4-30）转掌心为上下相对，左手在上掌心向下，右手在下掌心向上，如抱球状。（图4-31）

图4-30　图4-31

（二）右阳掌顺右、后、左、前方向磨转，左阴掌沿前、右、后、左方向磨转，同时使两掌上下距离一缩一舒，共转三圈，伴合两掌距离三次缩舒。

（三）抱球的两手呈撕拉状上下分开，左手贴躯体下落至体侧，呈掌心向下的丁字掌，右手掌心向内由体前上升（腕与虎口呈向上捧状），高过头顶转掌心斜向前上方，大臂向前并斜向上约15º，小臂向上微斜向后，腕掌放松。与两手撕开之同时，左膝上提，至大腿呈水平状，小腿自然下垂，脚腕放松，脚尖朝下。（图4-32）

（四）两侧肩、肘、腕放松，以肩带动两臂自然推揉三次。

（五）左足跟抵右膝内侧稍上，（近血海穴处）右腿直立。身体向左转体90º，（图4-33）转回原位，继续向右转体90º，左足从右膝上方落至右足外侧，左足与右足呈90º（图4-34）。重心移到左足，提右足与左足并拢。

（六）右手转掌心向内，微照头顶贯气，（图4-35）肘沿体前下落至体侧，掌落至胸前，掌心由向内转向下，落至心口位置，呈横掌与小臂平。与右臂下落之同时，左手转掌心向内，提至腹前，转掌心向上，横掌于脐上，与右手相对呈抱球状。

图4-32　图4-33　图4-34　图4-35

（七）在下之左阳掌沿左、后、右、前方向磨转，在上之右阴掌沿前、左、后、右方向磨转，同时使两掌之上下距离一缩一舒，共磨转三圈，伴合两掌距离三次缩舒。

（八）抱球之双手呈撕拉状上下分开，右手贴躯体下落至体侧，呈掌心向下之丁字掌，左手掌心向内由体前上升（腕与虎口呈向上捧状），高过头顶转掌心斜向前上方，大臂向前并斜向上约15º，小臂向上微斜向后，腕掌放松。与两手撕开之同时，右膝上提，至大腿呈水平状，小腿自然下垂，脚腕放松，脚尖向下。

（九）两侧肩、肘、腕放松，以肩带动两臂自然推揉三次。

（十）右足跟抵左膝内侧稍上（近血海穴处），左腿直立，身体向右转90º，转回原位，继续向左转体90º，右足从左膝上方落至左足外侧，右足与左足呈90º。重心移至右足，提左足与右足并拢。

（十一）左手转掌心向内，微照头顶贯气，肘沿体前下落至体侧，掌落至胸前，掌心由向内转向下，落至心口位置，呈横掌与小臂平。与左掌下落之同时，右手转掌心向内，提至腹前，转掌心向上，横掌于脐上，与左手呈抱球状。

二、动作要领与意念

此式取意于仙鹤独立，旧称立鹤或宿鹤。练此式要全身放松，百会上提，尾闾下垂，收缩会阴与小腹。在单腿独立时，意念要注意两足之涌泉（即脚心部位）。当转体时，要有神游四方环转之意，但神意不可专注在外，而是神定于中，使外在之虚空连于内。推揉时，要全身放松注意在回收时把外在之气内收于混元为我所用。此式练熟之后，可加形神庄之鹤首动作。若能闭目独立后，则可加练足跟提起，若再加以鹤首，则可为练轻功奠定基础。

三、作用

本式是凝神炼精的绝妙庄法，也是广收外界混元气之手段。此式与第一式之立意虽都主合，但第一式重在聚合于混元之中，此式则中连于外，引外入内。

Ⅳ、展翅翱翔　　揉抻弹颤（第四式）

本节取义于仙鹤从静止到飞翔，故分展翅与飞翔两式。

一、动作姿势

（一）展翅：1、接前式，转掌心相对，两手与两乳等宽，于混元处合开三次，合时两掌距离是原距之1/2，开时复原。（见图4-36）2、转掌心向上，小臂上举，大臂贴胁，掌上托状升至肩前呈丁字掌。（图4-37）大臂不动，小臂外转，转指尖向两侧。（图4-38）3、以指尖带动两臂向两侧平伸成一字。（图4-39）小臂回收，两掌如托物，落肘，大臂贴胁，掌心向上呈丁字掌。（图4-40）4、转小臂手掌指尖向前。（图4-41）大臂不动，小臂下落，与大臂成90º，掌心向上，掌与小臂成一直线。（图4-42）5、小臂外展至体侧。（图4-43）大臂不动，小臂从两侧上举回收至肩旁，掌心向上，掌臂呈丁字掌。（图4-44）6、以指尖带动两臂向两侧平伸成一字。（图4-45）小臂回收，两掌如托物，落肘，大臂贴胁，掌心向上，指尖向两侧呈丁字掌。（图4-46）7、转小臂，掌指向前。（图4-47）大臂不动，小臂下落与大臂成90º，手腕伸直。（图4-48）

图4-36　图4-37　图4-38　图4-39　图4-40　图4-41　图4-42　图4-43　图4-44　图4-45　图4-46　图4-47　图4-48

（二）飞翔：

1、转掌心相对。（图4-49）两臂开合外展，经四次开合两臂外展成一字，开时两臂斜向外开，合时幅度要小。开合动作以肘带动肩与腕做蛇形运动，开时肘沿下、外而开，合时沿上、内而合。至两臂成一字时，掌心向前。（图4-50）2、转掌心向下。两臂向前合拢，四次合开至与肩平高宽。合开动作以肘带动肩与腕做蛇形运动，合时肘沿下、

外方向而合，开时动作幅度要小，肘沿上、外方向而开。合开动作时保持掌心向下，至两臂到正前方。（图 4-51）然后两臂做开合动作外展，四次开合外展成一字。开合时仍以肘带肩与腕做蛇形运动，开时肘沿下、外方向而开，合时动作幅度要小，肘沿上、内方向而合，至两臂成一字，掌心一直保持向下。（图 4-51）3、转掌心向前。（图 4-52）两臂掌向混元处合拢，四次开合动作后两掌落到混元处之前方（即飞翔动作的起始姿势）。合时向前下以肘带动肩、腕做蛇形运动，肘沿外、下方向而合，开时动作幅度要小，肘顺内、上方向而开。四次开合动作大臂落于体侧，两手指尖向前，于混元处两掌相合。（图 4-53、4-54）

图 4-49　图 4-50　图 4-51　图 4-52　图 4-53　图 4-54

二、动作要领与意念

（一）展翅：此式中有几次直臂掌与丁字掌的变化，关键是保持掌心向上的水平状，腕部放松，随小臂的曲和伸自然变化，切勿执着。当小臂与大臂保持 90 度外展时，注意大臂贴肋，两小臂尽量展成一字，必须张胸、扩胸，两肩胛骨内合。尔后的小臂上举、收丁字掌至肩旁时，两肩胛骨必须继续用力向中间挤，两臂外伸时，两肩胛骨拉开，做展翅注意上肢的外抻。

（二）飞翔：做此动作时肩、肘、腕必须放松，动作要自然。尤其要注意两肩胛要随臂转动，表现在肩关节的部位似乎在划正反立圈的运动。每一次开合实际上肘部相当划了一个圆圈，半圆为开，半圆为合。做飞翔时注意整个上肢（不仅在手）在做揉和弹的动作，一般外开为弹，内收为揉。开合时要配合胸部的吞吐（开吐、合吞），同时配合两下肢一松一紧的自然变化。

练本节时，意念除注意动作外，展翅时注意两掌心，飞翔时注意膻中与背部两肩胛间。当丁字掌置于肩前与臂旁时，意念中要把掌与肩连为一体，以促进头部之“灵光”与肩部之“灵光”合一，从而加强飞翔时人在气中之感觉。

三、作用

此式不仅可增强体内混元气的开合聚散，而且可使人体与外界混元气融为一体，从而增强内脏与外界的联系。当内气强化到一定程度，运臂时则自然出现振颤，切勿强求。

前面四节功，第一节主要是意气内合，第二节则属气机外开，第三节意、气外合于内，第四节意、气内开于外。通过四节功的开合运转，不仅促成意、气混融，而且内外合一得到强化，在此基础上，修炼五脏真气，使之归于混元，则可收事半功倍的效果。

V、喜笑助心神　　中峰立山根（第五式）

一、动作姿势

（一）转指尖向上成合十手。（图 4-55）中指相连，掌根分开，其余八指向内交叉入掌中，称作中峰指。（图 4-56、4-57）转指尖向前。

图 4-55　图 4-56　图 4-57

（二）掌臂向前，伸直与肩平。（见图 4-58）中峰指带动小臂向上划弧回收，头微后仰，中峰指尖点在山根（平两眼内眦），中峰指呈水平状。（图 4-59）

（三）掌根顺左、上、右、下方向划圆一周，同时发“惺”（xing）字音，吸气用鼻自然吸气，每转一圈发一次音，共转三圈，然后反转三圈。

（四）中峰指尖向内沿体中线下降至膻中并点住，中峰指呈水平状。（图 4-60）掌根沿左、上、右、下方向划圆，每转一圈发“心”（xin）字音一次，转三圈，再反转三圈。

（五）转中峰指尖向前，掌根正对心口。（图 4-61）中峰指尖沿左、上、右、下方向划圆，每转一圈发“香”（xiang）字音一次，转三圈后，再反转三圈。

图 4-58　图 4-59　图 4-60　图 4-61

二、动作要领与意念

掐中峰指之诀式时，两中指尽量并合，其余八指向掌内交叉，指尖尽量向对侧的掌心集中。两掌根尽量靠拢。中峰指点在山根与膻中时，要保持水平状，要领是两肩胛前扣、含胸、抬肘。转掌根划圆时用肘推动腕、掌转动可增强气感。在心口转指尖划圆幅度尽量大，但掌根要固定。练这一节功的动作与发音时，要保持喜悦心情，发音时要认真体会所点穴位内部的气机变化。

三、作用

此节功补益心脏的形、气、神志的功能，强化心脏脏真的开合以及与脏真混元的整体联系。山根属心，内连于脑，点之发“惺”音可增强心之明觉。

VI、凸腰强肾志　命门连耳门（第六式）

一、动作姿势

（一）松开中峰指变肾水诀：大指压在二、三、四指的指甲上，小指直伸。（图 4-62）两小指相接，掌心向内，下降至脐，小指点按。（图 4-63）两小指沿腰带向后，至命门点按，翻转掌心向外，小指点于命门。（图 4-64）

图 4-62　图 4-63　图 4-64

（二）直腰前弯，头与胯平，塌腰、抬头，下颏回收，泛臀、翘尾闾。（图 4-65）拱腰，命门部上凸，尾闾前扣，头、胸保持原姿势不变。（图 4-66）再塌腰、泛臀、翘尾闾。（同图 4-65）如此反复共五次。

图 4-65　图 4-66

（三）拱腰使躯体慢慢直立，小指沿腰带向前至腹转小指尖向内到脐，两小指相接点按。（同图 4-63）

（四）掌心向内，相连之小指沿任脉（腹中线）上升，至胸转掌心向上，到璇玑穴时，转小指尖向前，两掌小指侧并拢。（图 4-67）相合之两肾水诀上升至山根，两掌根分开，转掌心向内，小指微点山根。（图 4-68）

图 4-67　图 4-68

（五）两小指沿眼上眉下向两侧分开至耳尖，两小指沿耳轮脚进入耳道中，转掌心向前。（图 4-69）

（六）头微后仰，翘尾闾，自然吸气。（图 4-70）头与尾闾复原时发 ei、yu、ying 音，共反复五次。

图 4-69　图 4-70

二、动作要领与意念

掐肾水诀时，拇指压二、三、四指，应尽量将指甲掩住，小指伸直紧靠第四指。弯腰时要直身前折胯部，小腹回收，头要上抬但下颏必须回收。两腿要绷直，重心在足根。拱腰凸命门，配合腹式呼吸之吸气，同时收缩会阴以配合扣尾闾。呼气时塌腰放松会阴，置于腰部的两手要体会腰随呼吸之起伏。两肾水诀沿任脉上升时，意念要从背部命门沿脊柱上升至百会，随小指入耳而降入耳中。发音时意念注意命门。前后阴与会阴同时微微收缩上提。

三、作用

此节功培益肾脏之形、气、志之功能，强化肾脏脏真之气的上升以及与混元之整体联系。耳与二阴为肾窍，练之使肾之蛰藏功用得以加强。练本节功应呈现恐惧情绪以助肾之蛰藏。

Ⅶ、缠绵中宫意　　混元四脏真（第七式）

一、动作姿势

（一）小指从耳内拔出，松开肾水诀，指尖向上，掌心向内置于耳侧，上举成双峰掌，两臂伸直，转掌心向前。（图 4-71）两手臂从体前下落，随即俯身拱腰，头与胯平，两臂下垂。（图 4-72）

（二）转掌心相对，两手有如从地下拔出一气球上提至混元处，两足趾尖上翘（直至本节动作全部完了再放下），人体重心放在脚掌后半部，两手掌心向上做相互缠绕动作，方向沿下、内、上、外转圈，两掌上下距离不超过 10 厘米，指尖与对侧掌根相齐。（图 4-73）共缠绕五圈。

图 4-71　图 4-72　图 4-73

（三）两手拉开，中指相接对肚脐部位，拇指相接对上腹部。（图 4-74）此图系拱腰之展示图，勿看成直立。两手沿中线上升至天突穴（胸骨柄上方的凹陷处），拇指沿锁骨向两侧分开，中指跟随拇指路线外开至肩前。（图 4-75）两掌指向胸部绕乳转圈，沿外、下、内、上方向转三圈，而后再反转三圈。两掌呈横掌内合，中指尖在天突穴处相接，下行至心口，两手向外分开，从腋下大包穴处向两侧伸出，掌心向上，两臂伸直前合。（图 4-76）至肩左右臂成一字，转掌心向下，继续前合，从头前下降。（图 4-77）

图 4-74　图 4-75　图 4-76　图 4-77

（四）转掌心相对，从下向上捧气至混元处，两手掌心向上做相互缠绕动作，方向沿下、内、上、外转圈，两掌上下距离不超过 10 厘米，指尖与对侧掌根对齐，（图 4-78）共绕五圈。

（五）两手拉开，中指、拇指相接，上至心口部位，两手沿肋弓外开，至两肋部轻轻振颤。（图 4-79）两手向后转到腰部，中指点按命门，两掌横敷于腰部揉按，并注意呼吸时腰内的变化。（图 4-80）两掌心贴躯干原路退回，经两肋时微微振颤，（图 4-81）回至心口，两手拇指、中指相接，下落到脐部。（图 4-82）

图 4-78　图 4-79　图 4-80　图 4-81　图 4-82

（六）两手分开，拇指沿腰带向两侧外分，至肋下章门穴（第十一肋骨端）点住，脚趾落平还原。掐脾诀：大指外腆直伸，其余四指握紧。（图 4-83）吸气至腰部，呼气发音，发 gang、fu、zhong 音，（图 4-84）共五次。身体慢慢直立，身体左右微转三次。

图 4-83　图 4-84

二、动作要领与意念

此式之弯腰是拱腰，即腰部上突。注意收小腹，缩会阴，腰部放松，脚趾尖一直上翘。两手缠绕时，要意想两手似有微丝相连而缠绵不断。在缠手时要把两手手中的气往混元深处贯送。本式两手在躯干的运行路线是旨在联络心、肺、肝、肾，所以到手之处，意念要深入于内，不可仅在皮肤上运行。

初练此节功时，应直立发音，即掐脾土诀点章门穴后即慢慢直立身体，至体中正后即可吸气发音，待发音熟练，于发音时中宫脾部有了明显的音符振动感后，再行按拱腰体式发音。否则开始即拱腰发音，中宫的音符振动感不易产生。

三、作用

脾在生理上主消化与水谷精气之运化，有敷布四肢清阳之功能。由于脾主意念，故于传统功法中，无论是在“水火既济”、“心肾交通”之过程，还是“情性相合”、“肝肺相亲”之过程，都需要借助脾之意念。智能气功认为脾之位是混元位的一部分，因此心、肺、肝、肾四脏之真气与混元真气混化，与脾有着至关重要的作用。本节功的动作主要是往返于四脏，因而不仅强化了脾脏之形、气、神意之功能，而且强化了四脏与混元窍的联系，是五脏脏真之气混化为一整体的关键的一步。

Ⅷ、展臂护日月　　转目炼肝魂（第八式）

一、动作姿势

（一）松开脾诀，两掌向内，两臂前伸并向内拢气，小臂向体对侧回收到体前。右臂在上，掌置左乳部位，左臂在下。（图 4-85）右掌从左乳房部位斜行下落至右肋部之期门穴与日月穴处，掌心敷于肋部。与此同时，左手变阳掌带动小臂从右肘下向正前方掤出，与肩等高，目视食指端，体随臂运行，以臂带动向左转身，至 90º 掐肝诀：大指压三、四、五指甲，二指直伸。（图 4-86、4-87）继续转身，左臂直指后方，变阴掌。（图 4-88）掌指向后方点出，一点一缩，共点八次。以臂带动身体回转，至体左侧 90º 变阳掌，转回正前方，再转向右侧至 90º 变阴掌，继续转身同时屈小臂，掌臂直向正后方。（图 4-89

）掌指向后方点出，一点一缩，共点八次。左小臂外展伸直，回转至 90º
变阳掌，掌臂带动身体回转至正前方。

图 4-85　图 4-86　图 4-87　图 4-88　图 4-89

（二）左手回收到右胸前近乳部，右手沿腹横向左肋部，转成阳掌，置于左肘下方。左手松开肝诀，斜向左侧肋部的期门穴与日月穴，掌心敷于肋部。与此同时右掌从左肘下向前掤出至正前方，与肩等高，目视食指端直至臂回收，以臂带动向右侧转身，至 90º
掐肝诀，继续转身至身后，变阴掌，掌指向后方点出，一点一缩，共点八次，以臂带身回转至右侧 90º
变阳掌，转回正前方，再向左转至 90º
变阴掌，继续转身屈小臂，掌指向正后方点出，一点一缩，共点八次。小臂回转外展，伸直至 90º
变阳掌，回转至正前方。落肘收回按于右侧期门、日月穴处，左手变成肝诀，按于左侧期门、日月穴处，指尖向下直伸，指根对乳头。（图 4-90）

图 4-90

三、作用

此式主要是培益肝脏之形、气、神，尤其发 ling
（灵）音时，心下（旧说之绛宫部）会微微振动，此系借肝之气打开中宫混元窍的诀窍，晓此位置，才能自觉地把五脏脏真聚于该处进行混化。

IX、伸缩开肺气　　悲心益魄身（第九式）

一、动作姿势

（一）松肝诀转掌心向上呈横掌。随即变肺诀：第四指直伸，大指压在二、三、五指的指甲上，尽量多地掩住指甲。（图 4-91）两手四指于胃部相接掌心向上，（图 4-92）沿任脉上升，至心口转掌心向内，上升至喉部，大臂呈水平状。（图 4-93）

图 4-91　图 4-92　图 4-93

（二）大臂微展向后，两小臂带动肺诀指沿锁骨外拉、张胸、拱手腕，指端外开至肩头（图 4-94）。肺诀之指掌在乳外上方之胸部划圈，先沿外、下、内、上的方向转三圈，再反方向转三圈，转时以肘带动，注意肘勿下落，最好不要低于肩的高度。

（三）两小臂向上划弧外展，两臂落成一字平肩，（图 4-95）掌心向上，两肩胛骨内缩向脊柱挤合，手腕回收，掌指向上（注意两臂要直）。尔后随腕放松，指外伸时两肩胛拽开。小臂从上方回收至肩前，（图 4-96）在乳外上方之胸部划圆，先沿上、内、下、外的方向转三圈，再反转三圈。

图 4-94　图 4-95　图 4-96

（四）两臂向斜前方（约 45º）弹出，两臂伸直，掌心向上，（图 4-97A、B）转掌心向内，同时腕内收，两手四指相对。两臂向内合拢，至体前两手四指相接、虎口略低于肩。（图 4-98

）两手回收，四指收至膻中上方（玉堂穴稍下）。（图 4-99）肺诀掌指上升至喉部，大臂要平。（图 4-100）

图 4-97A 图 4-97B 图 4-98 图 4-99 图 4-100

（五）大臂微向后展，两小臂带动肺诀指沿锁骨外拉，张胸、拱手腕，指端外开至肩前之云门穴。（图 4-101）肺诀之指按于云门穴，以肩、肘带腕、掌划圈，肘沿后、下、前、上方向转圈，共转四圈。转第一圈时发 sang（桑）音，第二圈前半圈发 si（嘶）音，而后快吸气发 si 音（旧称此为“倒吸嘶字加气罡”），第三圈发 song（松）音，第四圈自然吸气。重转四圈发音。然后反转两个四圈，发音同前。然后松开肺诀，两大臂从两侧下落，手与小臂从胸前自然下落至体侧，向前平伸，掌心向上。（图 4-102）

图 4-101 图 4-102

二、动作要领与意念

本节功动作路线清楚，容易掌握，只是指掌在肺尖部划圈时须加以注意，一是大臂勿下坠，肩部放松；二是意念要注意掌指与肩头相合，这是冲开肩锁结之诀窍，只有肩部与肺尖气机充盈且畅通无阻，肩头气光才能出现。旧称两肩头与头顶之气光为“三盏性灯”。动作三与四中，都有两臂伸直，手腕回收动作。但动作三是在两肩胛向内挤合时收腕立指，气在臂之肘背侧（即阳面），有酸胀感。动作四是两臂直伸斜前方，腕内扣、平指内伸，肩胛骨处在向外拽开之势，气在臂之内侧（即阴面），有酸胀感。两者起到相反相成作用，练时要认真体会。发音时，当倒吸“嘶”字时，要舌尖抵紧门齿，吸气要短促，丹田自然会猛然间壮紧，这是增强丹田气的有效方法。发“松”字音时，要把精神集中在身柱穴（第三胸推下）附近。随发“松”字音，意念导引其放松。练本节功时，应有悲悯之心情，以增加肺之“收”的作用。

三、作用

本节功补益肺脏的形、气、神，强化肺与混元的整体作用，尤其是“倒吸嘶字加气罡”）还可以加强肺气、脏真混元气与躯体混元气的联系与转化，使周身混元气得到充足的供应。

前面五节功主练五脏之形、气、神，从心脏开始，因心主神明。练五脏气功必须先练神，而以肺为最后，因肺主气，练气以运全身，前后结合则属神气同练。前面两节是心、肾，按旧说是水火相交之意。后面两节肝、肺，按旧说有情性相合之意。而意正位于中节。五节功的排列顺序，按五行关系则属相克之逆行，以体现气功以逆为用。需知这里的五脏为用与古典功法中的五行不可同日语。

X、悠悠鹤步运形躯（第十式）

以下四节是在通条五脏、强化混元窍之后的运形驭气的锻炼，旨在使躯体混元气与脏真混元气紧密连为一体。

一、动作姿势

（一）接前式，左腿提膝抬腿，重心在右脚，向前蹬出，（图 4-103、4-104）腿直后左足尖向下扣，顺势落腿，脚尖先落地而后全脚踏实。重心移至左脚，右足跟提起，两臂前伸与肩平，掌心向上。（图 4-105）身体前倾，两臂外展，右腿后伸，脚尖绷直，至躯体呈水平状与左腿略呈丁字腿时，两臂外展至两侧呈一字

肩，同时转掌心向下，抬头、张胸、塌腰维持平衡。（图 4-106）

图 4-103　图 4-104　图 4-105　图 4-106

（二）两臂继续向后展转，右腿收胯、收膝，小腿随膝下落回收，脚心向上，躯干渐向上起，两手同时从胯部向前掏出。（图 4-107）躯干向上直起，右腿继续回收，以膝带动收胯，大腿前抬，小腿与大腿保持接近 90º 位置，脚腕放松，至大腿抬到近水平状，收脚腕，脚尖转至向前，两手收于肋下，掌心向上。（图 4-108）

图 4-107　图 4-108

（三）右足向前蹬出，两手前伸，脚伸直后脚尖向下扣，顺势落腿，脚尖先落地，然后全脚踏实，重心从左足转至右足，左足跟提起，两臂前伸与肩平，掌心向上。身体前倾，两臂外展，左腿后伸，脚尖绷直，至躯体呈水平状与右腿略呈丁字腿时，两臂外展至两侧呈一字，同时转掌心向下，抬头、收下颏、张胸、塌腰以维持平衡。

（四）两手继续向后展转，同时左腿收胯、收膝，小腿亦随膝部回收，脚心向上，躯体渐向上起，两手从胯部向前掏出，躯干直起，继续收膝、收胯，大腿前抬。此过程中小腿与大腿保持近 90º 。脚腕放松，至大腿前抬至水平状，收脚腕转脚向前，脚落地与右足立齐。两手从肋旁前伸，掌心向上。

上述动作可反复进行。

二、动作要领与意念

这一节功旨在以神运形、驭气。本式动作取意于仙鹤在浅水中行走，故练此功时，心神须格外宁静，故称“悠悠鹤步”。展翅要意注中指，收膝须缩腰裹臀。

在提腿前蹬时须寓弹劲于其中，以展示其轻灵矫捷之姿，展臂、收臂均须轻舒自然，以体现鹤性不争之态。此式可反复多走。

三、作用

强化神意驾驭形、气的功能，不仅是健美身形之良法，而且是练神入形之门径。

XI、抖翎心宁四末齐（第十一式）

一、动作姿势

（一）两臂自然下垂，全身放松，周身中正，百会上顶，松腰松胯，尾闾下垂。以骨盆两侧为动点，前推后摆，带动躯干、四肢抖动。两脚放松，站立不动。（图 4-109）抖动二、三分钟后停止。

（二）两臂下垂，掌心向后，臂伸直，以肘带动手腕前绷约 15º，掌背向前，指尖向下。（图 4-110）臂后拉至体侧，坐腕，掌心向下。（图 4-111）前绷后拉重复，共三次。

（三）保持直臂下垂坐腕姿势，身体中正，两足跟提起，分提三次至最高点，重心在脚掌趾。（图 4-112）而后放松脚掌，重心后移，直身下落，足跟快速自然落地。重复做三次。

图 4-109　图 4-110　图 4-111　图 4-112

二、动作要领与意念

抖动时必须以胯为动点带动全身，切不可以臂带动。能否带动全身抖动，腰与肩部的放松是关键。注意不是臀部左右摆动，而是两胯的前后动带腹部左右动，牵动胸与肋部动，从而带上肢抖动。另外由于两腿放松、骨盆前后动也必然牵动下肢相应地动。抖动时要身体放松，精神安宁，意照全身。

动作二的向前绷臂与后拉坐腕，动作要猛而有力，前绷时用力部位在小臂与手腕的背面，后拉时用力部位在坐腕部。

动作三的向上提身、提足跟，要以百会上领带动躯体上升。升起后，稍停一会，不得马上下落。脚要五趾抓地。而后放松百会上领的意念，脚趾放松，重心后移，自然直身下落接地。这样会有很强的震动感直至头部。

三、作用

此式之抖动实际是直接调动丹田中的混元气自然充斥周身。由于以骨盆两侧为发动点，直接牵扯两肋，因而可使混元中的脏真之气下降入丹田以充实躯体混元气。因而当脏真之气未充实于混元窍中时，抖动时会有肋痛、混元窍中空痛及气不足之感觉。练此式不仅可使混元气流溢全身各部，而且可收到丹田、混元融混之效果。而绷臂与足跟接地震动全身，不仅可以使周身气机平衡，而且有助于气向更深层次渗透。

XII、逍遥起落神贯顶（第十二式）

一、动作姿势

（一）接前式，松腕转掌向内，两手内合至小腹前变阳掌，中指相接，上升至混元部位。与此同时重心移至右腿，左脚跟提起，第四、五脚趾点地。（图 4-113）

（二）两掌上升至胸前璇玑穴处，转指尖向前，两掌小指侧合拢，继续上升至面，尔后边升边两掌分开转指尖向外，两掌根分开，转指尖向后，两臂上伸到似直非直，两掌在头上方，掌心向上，十指相对成托天掌。（图 4-114）

图 4-113　图 4-114

（三）掌臂从两侧下落与肩平成一字，（图 4-115）掌心向下，掌臂继续下落，两腿随着下蹲，至两臂与躯体成 15º 时，两手拇指与中指内合成“鹤咀劲”（亦称拈花指）。（图 4-116、4-117）两臂从体侧上抬，两腿随之慢慢起立，至一字平肩时，放开鹤咀成阴掌。（同图 4-115）再重复下落，共三次。第四次下落时，左脚放平。

图 4-115　图 4-116　图 4-117

（四）两手顺势从体侧向体前合，至小腹前，转掌心向上中指相接，身体立起，两脚并拢站立。两手上升至混元处，右脚跟随之提起，右足第四、五趾尖点地。

（五）两掌上升至璇玑穴处，转指尖向前，两掌小指侧并拢，继续上升至面。尔后边升边转指尖向外，两掌根分开，转指尖向后，两臂上伸至似直非直，两掌在头上方，掌心向上，十指相对成托天掌。

（六）掌臂从两侧下落平肩成一字，掌心向下。两臂继续下落，两腿随着下蹲，至两臂与躯体成15º时，两手拇指与中指相合成“鹤咀劲”。两臂从体侧上抬，两腿随着慢慢起立直身，至一字平肩时，放开鹤咀劲成阴掌。再行下落，重复三次。第四次下落时，右脚放平。顺势两掌体前合拢，至小腹前成阳掌，中指相接，两腿随着起立直身。

二、动作要领与意念

本式动作一、四之第四、五趾点地是虚悬轻点，不可使之吃力（防其变实），上提之膝盖不可外撇，否则气不易上升。动作二、五的全部动作旧称掌托天门，动作要连续。两手到头上方上托时，要闭目内观两中指之间的天空蓝天。动作三、六中的起落，要潇洒自如，下降时沉肩、落肘、坐腕而下，上升时肘腕放松而升，切忌两臂直挺而僵。身体随着上升时，不是两腿用力，而是百会上领配合收下颏，两耳根上提，拉动颈部大椎带动身躯的起落，“神贯顶”即指此而言。与此同时，意念专注两手之鹤咀。

三、作用

此式动作旨在将全身混元气还归于中，使下、中二田之混元气充养上田。四肢的动作均为此而设。

XIII、混元一气连天地（第十三式）

一、动作姿势

（一）两掌上升至混元位，两掌左右重叠（左上右下）。两手大指微微相接（此手式旧称“定印”）。（图4-118）两手上升到膻中转掌心向内。上升至额前翻转掌心向外至额上。（图4-119）两手拉开，从两侧下落成一字，继续阴掌下落与胯平时，内收两掌至小腹前，两手相合，左右重叠成定印手。此后重复上述动作，共三次。第三次两手于小腹前相合重叠后，不变成定印手，而是变成双环定印（两手大指与二指成环，两手大指端相接），上升至混元位。

（二）转左手掌心向下覆于右掌，而后两掌臂向两侧拉开，顺势转两掌心为斜相对，以肘带动外展成一字平肩。然后转掌臂向上划弧，至额前两腕相交，左手在上呈立掌，右手在下呈横式阴掌。（图4-120）两手沿中线下落至混元位成顶天立地掌。（图4-121）右手转掌心向上，左手合覆于右掌，而后掌臂拉开，重复上述动作，共做三次。

（三）放开两诀，左手覆于右手，两手拉开，中指按于对侧第四指根，两手相互握住成混元合印手。（图4-122）端身正立，自然吸气，呼气发qing（清）音，共发五次。

图4-118　图4-119　图4-120　图4-121　图4-122

两手还原体侧，收功。

二、动作要领与意念

动作一之两手定印上升时，两拇指不可抵紧，同时要意念注意两大指端之相合处。至额上两掌拉开时，注视两手先后拉开顺序，两手分开下落诸动作，要用目之余光照顾，两手体前上升时尤需注意注视两手动作与姿势，动作二之诸动作也是如此。当两手至头前上方时，亦尤需注意注视两手动作与姿势，必要时头可微仰，但不可过，否则影响气机。发音只发 qing 音，以收气归于混元位。

三、作用

此式是导顺气机还归于混元位。

第三节　　脏真归元法

两脚并拢，周身中正，目平视前方，目光回收，两眼轻轻闭合，舌抵门齿缝，全身放松。（见图 1）

指掌上翘，指尖向前，掌心向地。掌下按，脚趾上翘，重复三次。（见图 2）

图 1　图 2

两掌两膝同时划圆（方向为前、外、后、内）三次，反方向三次（划圆动作要小，要匀而慢）。（见图 3）松腕转掌捧气体前上升，与脐平，掌指微合转向肚脐，向腹内回收，向肚脐贯气，（见图 4）两掌平脐转掌心向上，中指相接，掐混元指环，升至混元，（见图 5）做三个圆形开合，两膝同时随之划圆三次（开合与划圆方向均为前、外、后、内），反方向三次。（见图 6）而后两掌升至胸前璇玑穴，放开指环，脚尖放平。（见图 7）转指向前，（见图 8）向前伸出，与肩平宽，指尖向下，掌心向外，外撑三次，（见图 9）转指尖向外、向上、向内，外向后、向下，外撑三次。（见图 12）再

图 3　图 4　图 5　图 6　图 7　图 8　图 9　图 10　图 11　图 12

转指尖向后、向上、向前，外撑，（如图 11）两臂体前合拢，与肩平宽。（如图 10）松腕，转掌心相对，连续转掌心向上，（见图 13）小臂回收至胸前，两小指外侧并拢（此时应注意松肩垂肘），（见图 14）沿体前中线上升至两眉间，（见图 15）做三个划圆开合，两膝同时划圆三次（方向均为内、前、外、后），反方向三次。尔后两掌外开至头侧，（见图 16）同时转指端向后，掌心向上，（见图 17）如托天上举，臂似直非直，（见图 18）掌指沿前、外、后、内方向划圆三次，反方向三次。转指尖相对，上撑，（见图 19）中指尖相接，转掌心向下，下落至头顶，中指点住天门，指背并拢，（见图 20）指根沿左、前、右、后转三圈，反转三圈，中指向头深处点按。两手变心诀（二、四、五指曲弯内扣，拇指掐中指第三横纹），（见图 21）两中指背相并，沿督脉下降。中指点山根，（见图 22）掌根左上右下转圆三次同时发“惺”音三次，反转三次同时发“惺”音三次。两指左右分开至两眼内眼角，（见图 23）沿上、外、下、内方向揉转三圈，反转三圈。两指复合至山根，下行至鼻端之素窌穴，点按三次。（见图 24）两指分开至鼻旁迎香穴，（见图 25）沿上、外、下、内方向转三圈，反转三圈。两指复合至鼻端，下降至人中水沟分开，两中指按鼻孔下沿近鼻柱处，（见图 26）外拉九次，向内合九次。两手中指背并拢，沿任脉下降至膻中，（见图 27）掌根左上右下转圆三次同时发“心”音三次，反转三次同时发“心”音三次。两手落至心口，（见图 28）掌根左上右下转圆三次同时发“香”音三次，反转三次同时发“香”音三次。

图 13　图 14　图 15　图 16　图 17　图 18　图 19　图 20　图 21　图 22　图 23　图 24　图 25　图 26　图 27　图 28

两手松开变肾诀，小指相接，降至肚脐点按，（见图 29）沿腰带向后至命门点按，（见图 30）翻掌心向外，（见图 31）发 ei（欸）、yu（吁）、ying（英）音五次。小指沿腰带向前，至肚脐点按，变两小指横向平行位，左手上升至膻中，（见图 32）左手向外下，同时右手内升，两手交错上下环转划圆，共五次。

图 29　图 30　图 31　图 32

至混元位松肾诀，两手重叠（左内右外），两大指指腹内扣，（见图 33①②）发 “中 ”字音五次。左手上行经膻中至左侧乳外上方，指尖向上，中指点云门，肘贴胁；右手经右胁至背后，中指点命门，掌心按于右侧腰间，按揉三次。（见图 34）尔后两手沿原路回至混元位，两手重叠，两大指指腹内扣，再发 “中 ”字音五次。（如图 33）两手分开，右手经膻中至云门，左手经左胁至背后，中指点命门，掌心按于左腰间，按揉三次，（见图 35）两手沿原路回到混元位。

图 33①　图 34 正面　图 34 反面　图 33②　图 35 正面　图 35 反面

变肝诀。掌心向内，肝诀手指相接，（见图 36）升至心口，沿胁弓分开至胁部期门、日月穴，转食指尖向下按住。（见图 37）左手臂前伸与肩等高，屈腕，食指指天，拇指按在食指第三节指纹，（见图 38）两眼凝视食指指腹，（见图 39）发 TU“拘 ”两音五次。左手落肘收回置于左胁。（如图 37）

图 36　图 37　图 38　图 39

松肝诀变肺诀。（见图 40）两大臂贴胁，掌心向内，两掌呈横掌向上，边升边转为指尖向上，至锁骨外端下方的云门穴，（见图 41）拱腕抬臂，转掌臂同时发 “桑 ”、“嘶 ”、“松 ”字音，正反各两次。（见图 42）

图 40　图 41　图 42

两手松开肺诀，内合至天突穴下方，互握成混元合印手。（见图 43）沿任脉下降至关元穴，（见图 44）沿左、前、右、后方向转三小圈，反转三圈。（见图 45）两手从体左侧上升至左肩前，（见图 46）经喉到右肩前，（见图 47）沿体右侧下降回至关元为一圈，共转三圈。第三圈回至关元时，混元手沿右、前、左、后方向转三小圈，反转三圈。两手沿体右侧上升至右肩前，（见图 48）经喉至左肩前，（见图 49）沿体左侧下降至关元，共转三圈。

图 43　图 44　图 45　图 46　图 47　图 48　图 49

左手拇指往内点收，（见图 50）混元手沿体前升至印堂，（见图 51）向外划弧下降至脐下，再转上至璇玑。（见图 52）向外划弧，下降至肚脐上，再转上至心口，外转下落至混元处，（见图 53）发 “清 ”——He、Li（喝哩）音五次。混元手落至关元，（见图 54）左手拇指往内点收，静养。两手分开，还原收功。（见图 1）

图 50　图 51　图 52　图 53　图 54

第四节　　本章小结

一、五元庄是包容最丰富的一套功

五元庄是智能动功的第三步功。这是智能气功诸功法中练法最完备、内容最复杂的功法。就以练法来说，包括以意引气的外混元练法，以形引气的形神混元练法，以及以音声引气的脏真混元练法。就练功效果来说，它可以畅通人与大自然联系的通道；可以强化躯体混元气的聚散能力与向脏真混元气转化的能力；可以强化脏真混元气的混化能力与接受意识支配的能力等。对练功的要求也比较全面，归纳起来主要是形体要放松，意念要集中，姿势要合法，手诀要轻灵，念诀要音清。

二、五元庄重在音声引气与手诀式

练功时一是注意手诀姿势要正确，一是注意发音要准确，尤其要注意手诀点窍穴时与发音的配合，点窍穴意念要透入深部，并且体会发音后内部的变化。练发音与练功的发音最好分开练。开始练发音时，不配合动作与手诀，先出声念，待发音的口型与音皆比较准确以后，再默念发音，但需保持正确的发音口型，最后进行意（神）念。配合动作练功时的发音，宜从默念发音开始，待发音与动作配合熟练后，再配合出声发音，最后进行意念发音。当发每一脏的第三音时，要注意该字的内涵与作用，要主动地运用意识，促进其发挥作用，同时要自觉地调动情绪，并以之支配练功的神情。

三、要注意混元窍中气的开合聚散

混元窍是传统功法中的神气并练的玄关窍，智能功也把它看作是神气混融的处所，所以体认混元窍是非常重要的练功内容，不仅在练功中，而且在平时要经常发灵字音体会之，首先体会到的是发灵字音的“振动”部位，继而体认到该处是空洞无涯、无形无象。至此后则要引动外气在此间开合聚散。认真体会内外出入的景象，若能使神意与之紧密结合，则是传统功法中的结丹，练此可直达高层次。另外，还要体认五脏之气在混元窍混融的景象。初练功也可用以意引气在混元窍进行开合聚散，这是采气、补气的妙法，可减少练功反应（主要指祛病反应）。

四、未练一、二步功者，可否练五元庄

回答是可以的，只不过收不到应有的效果罢了。当然对身心素质都比较好的人来说可以例外。因为五元庄调动气机的范围较广泛，对气虚的人来说，会有不敷支出的难以支撑的现象；但对身强体壮的人来说，则可加速练功进程。练智能功从哪一步功入手都可以，只不过先从捧气贯顶法练外混元开始更有条理一些。

智能动功的前三步功，重在姿势变化与神意气结合，因而动作较多。这一方面是每一势都有其特定的练气作用，练之效果快；另一方面，以形动而使神有所系，则心猿得安，进而使形神气意相合，则逐步进入高层次了。