

智能气功科学功法学

书名：《智能气功系列教材（四）：智能气功科学功法学》 ISBN: 7-80105-163-7/Z.21 出版日期： 1994 年 8 月第一版

- 自序
- 第一章 智能气功科学功法学综述
- 第二章 捧气贯顶法
  - 第一节 捧气贯顶法综述
  - 第二节 捧气贯顶法功法
  - 第三节 怎样练好捧气贯顶法
  - 第四节 本章小结
- 第三章 形神庄
  - 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
- 第四章 五元庄
  - 第一节 五元庄综述
  - 第二节 五元庄功法
  - 第三节 脏真归元法
  - 第四节 本章小结
- 第五章 智能静功与简便功法
  - 第一节 站功（三心并站庄）
  - 附：站庄松尾闾四步功
  - 第二节 坐功与卧功
  - 第三节 简易功法介绍

- [□□□□□□]

自序

十几年来，我国气功事业发生了翻天覆地的变化，开创了气功史上空前的大好局面。这表现在：

1. 形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，变传统的“圣贤气功”为大众气功。
2. 现代科学技术对神奇的气功现象的研究成果，为气的客观实在性提供了雄辩的佐证。
3. 气功不同层次的练功效应（祛病延年、健美身心、开发潜能等）得到了初步的但是全面的展示。
4. 气功由内气（练功强健自己身体）阶段发展到了外气阶段，从过去的“独善其身”发展到了“兼济天下”的层次。
5. 各门派大都对传统的功理功法作了相应的改革以适应时代的需要。

智能气功是在改革传统气功的热潮中诞生的。它的出现，进一步促成了气功大好形势的发展。它继承了传统气功——儒、释、道、医、武、民间气功等多种气功的精华，吸收了中华古文明“天人合一”整体观的合理髓核，汲取了当代科学、医学、哲学的成果，建立了完整而严密的理论体系，编创了易学易练而层次井然的功法，创造了组场教功这一大型、快速授功的崭新方法。而且，把气功和社会主义精神文明结合起来，把气功纳入共产主义思想体系，使气功面目焕然一新，使传统气功走上了智能气功科学的康庄大道。

目前，智能气功在全国范围内正如火如荼地发展着，然而这仅仅是揭开了智能气功科学这出威武雄壮活剧的序幕。为了迎接气功科学高潮的到来，开展更加深入、广泛的群众性练功活动是必要的，因为气功科学是典型的实践性科学；但是，仅此还是不够的，因为气功科学又是有着高度理性的科学，它不仅有自己特殊的方法学、方法论，而且有独特的方法论基础——这是气功科学异于现代其他科学的根本所在。有鉴于此，要使气功沿着气功科学的道路前进，要使群众性的气功锻炼活动摆脱一法一术的窠臼而进入气功科学的境地，气功界必须提高气功的理论水平，提高气功科学的修养。为了满足智能气功同道不同层次的练功需要，我们在出版了《智能动功功法普及教材》与《简明智能气功学》（中级教材）后，又编撰了这部智能气功系列教材。这部教材包括智能气功科学的基础部分、技术部分与应用部分，共九册：《智能气功科学概论》、《智能气功科学基础——混元整体理论》、《智能气功科学精义》、《智能气功科学功法学》、《智能气功科学技术——超常智能》、《传统气功知识综述》、《气功与人类文化》、《中国气功发展简史》、《气功的现代科学研究》（与中国科学院陶祖莱教授合著）。

本系列教材的内容，是按照智能气功的大专生的教学需要撰著的。《智能气功科学概论》主要讲述了气功、气功科学、智能气功科学的内涵、外延，阐述了气功科学的方法学、方法论、方法论基础的特殊性及其与当代科学的关系，探讨了气功科学在人类文化（尤其是在认识论方面）的地位和意义。这是一篇纲领性文字，是每个从事智能气功科学的人都应认真领悟的。《智能气功科学精义》是智能气功的精义所在。它从意识、修养、调息、形体等不同侧面剖析了智能气功和传统气功的奥秘，对传统气功有继承、有发扬。文中不仅阐述了我国各有千秋的诸多功门的共性，而且披露了很多功门秘而不宣的诀窍。特别需要指出的是，在本书“运用意识”章内，全面而深刻地阐述了意识运动的形成、规律及其对人体生命活动的影响。这是全新的气功科学的内容。它扬弃了古典气功的唯心、唯神的意识观，建立了辩证唯物主义的意识观，使过去难以言表的、只有靠悟性来领会的意识变化跃然纸上，让学者有文可味，有迹可循，有法可依。它不仅对现阶段的练功、发放外气、意识感知、意识致动有指导意义，即使对以后的高层次练功也是有指导意义的。在该册中，依据经典，征诸实践，详细地阐述了练功过程中出现幻觉与真妄相攻的实质，不仅破除了气功中的迷信，而且指明了向更高层次进取的途径。这是深究智能气功者必须认真研读的透关文字。《智能气功科学概论》与《智能气功科学精义》两书

，实际上属于智能气功科学总论的范畴（亦可视为气功科学的总论），它是从总体上论述气功这门科学规律的，是各派气功的共同规律和内容，是气功这门学问的精髓所在，是贯穿各功法的生命线。若能于此了然于心，再看争奇斗艳的各家功法，始知本无轩轾，原是一家；以之指导练功，则有如高屋建瓴，势如破竹矣。《智能气功科学基础——混元整体理论》主要阐述混元整体观理论，包括混元论、整体论、人的混元气、意识论、道德论、优化生命论与混元医疗观等部分。它是智能气功科学赖以建立的理论基础，是超常智能与客观世界相互作用的世界观与方法论。它是古典整体生命观和时代结合的产物，是大众气功实践的结晶。它虽然还有很多环节尚需进一步充实、完善，但它已是自洽性很强的理论体系。《智能气功科学功法学》把智能气功的一、二、三步功法都作了功理、功法上的详细介绍，书中图文并茂，是习练智能气功的良师益友。《智能气功科学技术——超常智能》详细介绍了智能气功科学的超常智能技术的理论与习练方法，对于气功查病（包括气功透视、意识感知、遥诊等）、气功治病（外气治病、遥控治病、组场治病等），不仅从理论高度作了详尽的阐述，而且把快速获得超常智能的锻炼方法和盘托出，把实际运用的诀窍都毫无保留地介绍出来。即使无师自学，只要按照方法认真练习，也能很快掌握。《传统气功知识综述》中，对多种传统大乘功法作了扼要的介绍，所述内容多是笔者受师所传。通过对这本书的学习，不仅可以对传统气功的精要有所了解，而且可使学者明了智能气功科学琢精多家功法奥秘的底蕴。《中国气功发展简史》着重阐述我国气功发展经历了一个从简单到复杂、又由复杂到简单的否定之否定的螺旋。至于《气功与人类文化》和《气功的现代科学研究》两书，则是从整个人类古文明与现代文明背景中，全面考察气功在人类的过去、现在、未来的文明中所处的地位与所起的鲜为人知的巨大作用。

需要说明的是，本教材虽然对很多深奥的理论问题都力求用浅显的语言，或借助生活中的事实，或借助已有的科学术语进行表述，但仍有不少名词、术语、理论，不易为大众所理解。这是因为气功科学是一门崭新的科学的缘故（因为在人们的常识中，既没有气功科学的理性知识，也没有气功的实践经验——感性认识）。其实，任何一门划时代的新的科学理论，在开始时都不易被常识所理解。不是吗？本世纪初，爱因斯坦讲述相对论时，有多少人理解呢？曾几何时，相对论已成了高等物理学的重要内容。又如当代物理诺贝尔奖金获得者普利戈京，于1946年在布鲁塞尔作阐述不可逆现象热力学的学术报告时，人们不但不理解，而且极力反对，一位著名的热力学专家竟以质问的口气讽刺他，认为研究这种“转瞬即逝”的东西，完全是浪费时间。几十年后的今天，不可逆性、非线性、不稳定性的观点，不仅成了人们感兴趣的大课题，而且已经或正在渗透到多学科领域。气功这门科学，对中国人来说，虽然不象对上述理论那么陌生，但对现代科学来说，毕竟是个崭新的领域。因而给人们以格格不入的感觉是可以想见的。但是我们相信，随着气功事业的发展，人们会在习练气功的实践中逐渐认识到它的理论观点的正确性。

最后，还有一点必须向读者说明的是，智能气功的全部理论和练功方法，都是新编创的。它虽然经受了数以百万计的人们的实践的检验，但它毕竟是个新生事物，尚有待于进一步完善。因此，这套智能气功科学系列教材，也一定有欠完备的地方，深望气功界同道予以诚挚的批评、指正，使之更好地为提高广大人民的身心健康水平发挥作用，为人类的文明作出应有的贡献。

作者

1992 年 5 月

第一章

智能气功科学功法学综述

智能气功科学功法学是介绍智能气功的练功方法的学问，从广意来说，它包括智能气功的四大要旨（运用意识、自我修养、调整呼吸、形体要求）、系统功法以及超常智能的锻炼方法等。鉴于我们已经把“四大要旨”列为《智能气功科学精义》、把超常智能的锻炼方法列为《智能气功科学技术——超常智能》两个专门课程，所以这里讲的《智能气功科学功法学》主要将智能气功的系列功法及其练法。在没讲具体功法以前，先把智能气功功法的概况及练功的全部历程作一简要介绍。

Ⅰ、功法概况

智能气功是作者在多年练功基础琢精了儒、释、道、医、武、民间气功多家的练功诀窍，结合现代科学、医学、哲学编创的适合大众修炼，收效快而成功易的完整的系列功法。包括动功、静功、静动功（自发功）三部分。这三种练法乍看起来似乎有很大差别，但在实际上都是一致的：不仅着眼点（立论于混元气）相同，而且练功的全部历程都需历经外混元阶段，内混元阶段，中混元阶段三个阶段。

一、智能动功

主要是通过特定的动作与意念的结合，优化人的生命功能态。包括六步功法：

（一）捧气贯顶法是第一步功，属外混元阶段，通过练内气外放，外气内收，不仅可以增强人的正常功能态、克服疾病功能态，而且可以引发一定程度的超常功能。

（二）形神庄与循经导引法是第二步功，练形神混元。是在第一步功基础上，把气引入皮肉筋脉骨……使人的生命功能进一步强化，从而超出正常人的水平。

（三）五元庄与脏真归元法属第三步功，练脏真混元。着重练五脏之气，练与五脏相关的精神活动，从而全面增强对自身生命活动的自我控制能力。

第二、三步功同属于内混元阶段。

（四）中脉混元功，主要是练通中脉及其和全身之气的联系，使之混化为一整体。

（五）中线混元功，把中脉之气凝炼成通天彻地之“中线”。

（六）浑化归元功，把人与大自然融为一体。

第四、五、六步功同属于中混元阶段。

二、智能静功

所谓静功不是一点也不动，只是不像动功那样有繁多的动作罢了。它包括坐功、卧功与站功三种。练功的全部历程虽然也有外、内、中混元不同阶段，但不像动功那么具体。静功主要是通过开关、展窍、叩齿、手印与特定的意识活动来引发人的生命功能态的变化。

三、智能静动功（俗称自发功）

静动功是一种特殊练功法，此法自古有之，只是未形诸文字记载罢了。在民间气功与武术气功中多有谙此术者。自发功之 “自动 ”，有小动与大动之分。它有一整套理论，得真传者，往往可在百日之内进入不动境地。若逾百日仍动而不止，不仅功夫难以上进，而且有散气、耗气之虞。耗气过多，神不得养，可导致神经失常（亦有于大动时，气冲中宫而神失常者，称 “中宫闯黄 ”，两者产生机理不同）。正因为静动功有此弊病，所以现在我们不予传授。

II、练智能气功的三个阶段

练智能气功可促成人的生命功能态从常态向超常态转化。我们根据人的生命运动规律，把这一过程划分为三个阶段并安排了与之相适应的功法。三个阶段是：

一、外混元阶段

这是初练功增强人体常态功能的阶段。

（一）何谓外混元？外混元是一特有名词，指人的意识与外在大自然界的混元气混化，使之便于被人体吸收应用。由于这一混化过程主要是在人体外进行的，故称为外混元。包含三层意思： 1、意念与虚空相合（亦即和最原始混元气相合），使原始混元气获得人的信息，使之与人的混元气具有了同一性，从而更好地为人所利用； 2、意念和弥散在人体周围的自身的混元气结合，使之得到强化，这样一方面可扩大自身外在的混元气的范围，另一方面可以裹胁更多的外界的混元气，并将其引入自身中来； 3、意念和人体皮表的通透性相结合，从而强化皮肤内气外放、外气内收的功能。

（二）外混元阶段的练功效应

1、强化人体与外界大自然的联系； 2、吸收外界混元气以充足自身的混元气； 3、促进人体功能态从常态向超常态进展，比如可以体察外气的存在等。

或问曰：练外混元何以能收到如此效果呢？

现代科学认为，任何生命体——无论是微小的细胞，还是复杂的人体——的正常生命活动的进行，都需要保持生物体内环境中的一系列生理生化参数的平衡，这一平衡条件是靠生命体与外界交换物质、能量、信息来维系的。气功科学认为，新陈代谢过程是通过生命体的内气外放、外气内收，内外二气混化来完成的，而且这一变化过程主要是在生命体周边的膜上进行的（在细胞是细胞膜，在人体则是各种粘膜与皮肤）。生物膜上的气机变化关系着生命活动的强弱与常变。其变化超出一定限度则形成了病态，生命体可以依靠自己的调节功能使之恢复正常。这一功能一旦丧失，即会引起该生命体的死亡，这一切在生命体中都是按自身规律自然进行的。

气功科学揭示了这一生命过程，认识到人的意识对此过程可以起到主导作用，于是针对这一生命过程安排一定功法，强化内气外放、外气内收及内气外气的混化过程，从而提高人的生命力，这是把自为的生命运动变为自觉的生命运动的过程。

二、内混元阶段

这是把自觉的生命运动，引向更深层次的阶段。

（一）何谓内混元？内混元是相对于外混元而言，指人的意识和人体内的混元气相合，使之能广泛地“渗入”人体各部组织（躯体与内脏）中，使人体的皮肉筋脉骨、经络、脏腑融为一体。它是在练外混元有了一定效果——

人体混元气比较充足的基础上进行的，是靠把人的精神高度集中于体内来完成的，是把气引向更深层组织去的过程。

（二）内混元阶段的练功效应

1、提高意识主宰、指挥气的能力，可把气引到身体各部；

2、精神的自主性、自控能力得到强化，情绪稳定；

3、意元体的体察功能得到一定程度开发，能体察到内外气的变化；

4、使人进入初步的精神与形体的完美、健康状态；

5、增强躯体混元气与脏真混元气混化过程。

三、中混元阶段

这是练至混元窍开启以后的练功内容。

（一）何谓中混元？有两层含义：一是把意念集中到中脉，使气在中脉中形成一个直通人体上下的“气柱”，使人体之气与此中气相混化；二是把意念集中到人的中点。这个中点是一无所着的无分别的匀态物的特殊称谓，它与意元体的体性是一致的，因而把意念集中到这个中点，实际是意念返还到意元体自身。

（二）中混元阶段的练功效应。使人进入超常智能状态。

Ⅲ、练智能气功的形、气、神（意）的不同练法

对智能气功的形、气、神的不同练法，不能理解为单纯的形、气、神的锻炼方法。说形练法是说侧重于形，是神、气服从于形（虽然神在其中也要起主宰作用），从而强化形的功能（神气之功能也相应的加强），如武术气功；说气练法是说着重于气，是神、形服从于气（虽然神在其中也要起主宰作用），如丹道气功；说神（意）练法是说侧重于神意，形、气要服从于神，从而使神意功能得到强化（形、气也会相应得到强化），如佛家禅宗功夫。智能气功练功时是神形、神气并重的。下分述之：

一、神气并重练法

、神观内形。当神观外形有了一定基础后，一是内气的增强，一是神意的体察与渗透能力的提高，可以透视人体内部了。譬如，肢体运动时，神意能观察肢体内的传输指令以及肢体内部输布混元气。随着观内形的进步，观察能力一步步完善，逐步达到观察内景的程度，如人体内部气血运行，人体与大自然之间的气交换等。需要注意的是观察时，只能是静观其变，不能有进行分辨等主观意念。这在传统功法中称为“寂照”之功，“寂”指意识处于寂静状态，“照”指体察体内各种变化。意识越是宁静，察照的能力越强，察照得越深入、细致，越能导致意识的更专一于静。此即古人所谓“寂而照”，“照而寂”，“寂照圆融”之意。

能做到神照内形时，功夫已经到了中等水平了。练外混元的捧气贯顶法可以用“照”，照其内外气机交通情景；练形神庄也可以用“其照”，照其皮肉筋脉骨经络与气的充斥、流行的状态；练五元庄也须用“照”，照其五脏之形、气变化及其与混元窍的混融的景象……

（三）神入形阶段。这一阶段是把神意进入到形。上述的神观形——即使是神观内形，也是神形各异的，即神是对立于形之外的观察者。而神入形则要求神进入形体之中，这是较神入气中还难达到的，因为形体由各微小的组元——如细胞组成，而细胞中又有更细微的组织，因此要达到深入微小的形体中是非常困难的，进入一个小的局部则可，要深入到广泛范围的微细组织则是难以达到的。这里所说的神入形是指宏观而言。它是在观内形的基础上进行的。当能观察到内形时，先把神意“固定”到被观察的形中某一“点”上，然后以这一点为中心，向周围观察，当能同时观察到周围的景象时，则神入形中了。我们现在连中脉混元尚未练，所以对神入形是难以想象的。

（四）神形合与神形妙，这是高层次练法，难以一语道尽，故从略。

需要说明的是，无论是神形并重练法，还是神气并重练法中的各阶段，都是为了讲述方便而划分的，实践上，往往是各阶段——尤其是第一、二两阶段——相互交织在一起的，而且神形、神气的练法，也往往是交相辉映的。不仅如此，如果我们把智能动功的六步功法，练功的三阶段（外、内、中混元），神形并重与神气并重的练法联系来看，则可发现，它们都是从初级到高级的练功序列。它们之间有什么关系呢？六步功法与三个混元阶段是一个内容，它们都属于功法序列的范畴，讲的是按此功法序列练功，能使人从常态智能进入到超常态智能，可以把它看作是一纵的序列，每一步功法间都有承接关系。然而智能气功是开放性功法，我们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。神气并重与神形并重的练法，则可看成是横的练功序列。它可以从上述的六步功中任何一步入手，仅练一步功按此序列练功，最后也可达到高层次的超常智能。不过，我们教练智能气功，是把各序列有机地结合在一起的。

第二章　　捧气贯顶法

捧气贯顶法是智能动功的第一步功，是治病健身的基本功。其特点是:

1、意与气合，以意引气。通过姿势的开合和意念导引的配合，引动内气外放、外气内收，从而畅通人与大自然的混元气的联系。可以敏锐人体感触机能，属智能动功的外混元阶段。

2、本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼，可以迅速地学会与运用发放外气治病的技能。

是整体全方位的，是体外混元气层的扩大。另一方面，意识与虚空相合，实际是和最原始的混元气相合，这本身就是与大自然界的混元气的人为的混化。当意念想体内时，意念向内集中，引动生命活动向内聚合，体外之气也随之内敛而入。

或问曰：如此运用意识 ——意识指向外在的虚空，与气功的固有特征 ——内向性运用意识岂不矛盾吗？否。 1

、内向性运用意识内容之一是要求精神活动走向单一化，意识与虚空相合符合这一要求。 2

、内向性运用意识的目的是使人进入气功态，而意识与虚空相合的状态，就是气功态 ——

而且是高级气功态的表现。清朝的气功家黄元吉曾指出：

唯能存心于虚无一气，此心此神即与太和元气相往还，所谓神气合一，烹炼而丹者也。 “ ”（《乐育堂语录》）

III、捧气贯顶法的练功特点

一、练捧气贯顶法的根本原则是神（意）与气合，以意引气，神气并重。这里所说的气，一是大自然中的混元气，一是弥散在自身周围的自己的气，同时也包括自己身体内的气。不过是以体外的气为主。其引动方法与原则如前所述。

二、借助形体运动的开合来强化意识活动的开合，这一练法似乎又像神形并重，其实不然，因为它的主旨不是要强化形，而是借此引动内气外放与外气内收。

三、为了达到上述练功要求与目的，需要：

（一）神态悠娴，恬静安舒，怡然自得，即美在心中，乐在心中，且坚定自若。

（二）姿态要舒展大方，潇洒自如，不拘谨、不做作，要放得开，收得往。

（三）动作要柔软、圆润、连绵不断，快而不停、慢而不断，灵活自在。

（四）意识的开合是练好本功的关键，外开时意念要远开至天边，内合时合于体内 ——越深越好。

IV、功效

一、通过人体与大自然混元气的畅通，可疏通全身膜络，打通人体关窍、穴道，使人体气脉和畅，从而旺盛人体生命机能。

二、本功法得气快、气感强，治病健身效果好。

三、通过本功法的锻炼，可激发出一定的潜在功能，可敏锐人体的感触机能，如对大自然的花草树木、山河湖海、日月星辰、风雨雷电的感知。

四、本功法是行之有效的采气、聚气之法。通过本功法的锻炼可迅速地学会与运用发放外气治病的技能，如信息组场治病、信息组场带功等。

第二节　　捧气贯顶法功法

预备式

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，目光收回（图2-1）。

念口诀：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。

Ⅰ、起式

一、小指带动，指掌慢慢上翘，成手心向下，指尖向前，与臂成直角。意想手心与地气相接，以肩为轴，两手做前后拉气三次。向前推，手臂与身体的夹角约15º；向后拉至体侧（图2-2）。

图2-1　图2-2

二、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，至手与脐平，掌心微含，回照肚脐。（图2-3）继而转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂（两手与肚脐同高）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2-4）而后小臂上提，顺势内收掌腕到两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋间）贯气。（图2-5）

图2-3　图2-4　图2-5

三、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2-6）随之两腕微微转动，带动十指斜相对，而后转肘外撑，力点在肘，带动两臂向两侧展开。（图2-7）至左右成一字与肩平，小指带动，掌心向下，连续转掌心向上，意想掌臂延伸至天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合。（图2-8）而后沿头正前方下降至胸前呈合十手（大臂与身体呈45º，两小臂成一平线，中指尖向上，拇指根对着膻中穴）。（图2-9）

图2-6　图2-7　图2-8　图2-9

Ⅱ、前起侧捧气

一、合十手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平。（图2-10）逐渐分掌，转掌心向下，立掌外撑（掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角），意想掌臂延伸至天边，在天边推揉三次。推揉要肩、肘、腕一体，两肩沿上、后、下、前顺序划立圈。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外

突，回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意想掌臂延至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气三次。左右拉开约 15º，再合拢至两臂平行。（图 2-12）

图 2-10 图 2-11 图 2-12

二、立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边推揉三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。（图 2-13）而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边作上下拉气三次。向上拉约 15º 角，向下拉至平肩。（图 2-14）

图 2-13 图 2-14

三、松腕转掌心向上，意想两手延伸至天边，沿天边捧气至头顶上方，两臂微曲，腕与肩等宽，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间。（图 2-15）向头顶贯气，两手沿体正前方下降至肚脐。两中指相接，点按肚脐。（图 2-16）

图 2-15 图 2-16

四、两手中指平脐向两侧扒开转向身后，至命门穴，两中指点按命门穴，而后沿膀胱经下至两足。（图 2-17）两手沿足外侧抚至趾端并敷于足面（手指、脚趾同方向），向下按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至两手，意想手心通过足心入地；抬起时提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，两手不动，把放出去的意念收回体内。（图 2-18）而后，两手稍起，转手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分开，转掌心对向两腿内侧沿足三阴经向上导引至肚脐，（图 2-19）中指点按，而后两手分开还原至体侧，自然下垂。

图 2-17 图 2-18 图 2-19

II、侧起前捧气

一、两臂从体侧阴掌（手心向下）上提，成一字形。（图 2-20）立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧揉推三次。（同图 2-13）推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边作水平拉气三次。向前拉约 15º 角，向后两臂成一字。（图 2-21、图 2-22）

图 2-20 图 2-21 图 2-22

二、立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等宽，两掌在天边进行揉推三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，在天边进行上下拉气三次，向上拉约 15º 角，向下拉至平肩。（图 2-23）

三、松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气，两手继续下降至印堂穴，转掌心向内，两中指点按。（图 2-24）沿眉向两侧分开，向后至玉枕骨下，两中指点按。而后，两手沿项下至背，两中指点按第三胸椎处。（图 2-25）再转回体前，从腋下向后，两手至背后，尽量向上。（图 2-26）掌心紧贴身体，两手沿胆经、膀胱经下至命门穴，两中指点按。（图 2-27）

）而后两中指沿带脉分开，回归肚脐，两中指点按。

图 2-23　图 2-24　图 2-25　图 2-26　图 2-27

四、两手沿足三阴经（腿内侧）下至两足，两手沿足内侧抚至趾端。（图 2-28）两手敷于足面，按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移两手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，两手不动，把放出去的意念收回体内。而后，两手稍起，转手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分别沿足外侧至足跟，转手心向内，沿膀胱经上至命门穴，两中指相接点按：（图 2-29）沿带脉分开，回归肚脐。两中指点按，两手分开还原至体侧，自然下垂。

图 2-28　图 2-29

Ⅳ、侧前起捧气

一、捧气

两手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成 45º 角上举，（图 2-30）意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含，照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气。（见图 2-15）两手沿耳下至两肩前，小臂直立胸前，掌心朝前。（图 2-31、2-32）

图 2-30　图 2-31　图 2-32

二、回气

（一）右掌坐腕向前推出，臂似直非直，松腕，小指带动，将掌心翻转向左，微含。（图 2-33）并向左划弧拢气，约 90º 角时，拇指掐于中指中节正中（中魁穴）。（图 2-34）其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约 180º 由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴（乳头直上方 ），向气户穴贯气。（图 2-35）

图 2-33　图 2-34　图 2-35

（二）左掌坐腕向前推出，向右拢气约 180º 至身后，重复右手动作，方向相反。

（三）拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状，大臂与身体呈 45º 角.（图 2-36）自然呼吸三次，吸气时中指点按气户穴，呼气时微放松。松开掐诀双手，两臂前推，两腕转动（转莲花掌），两掌胸前合十。（图 2-37）

图 2-36　图 2-37

Ⅴ、收式

合十手举至头顶上方，上拔，意想举向天顶。（图 2-38）两手分开，转掌心向前，两臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩等宽。

（图 2-39）掌臂微微内收，中指回照印堂穴。而后，两肘回抽，两掌指端指向第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，再向后伸出，向两侧外展。两臂转至两侧时，转掌腕使掌心相对，向体前合拢。（图 2-40）两手重叠放在肚脐上（男左手贴肚脐，女相反），静养片刻。（图 2-41）两手分开还原至体侧，慢慢睁开双眼。

图 2-38　图 2-39　图 2-40　图 2-41

”

“

”

“

”

Ⅱ

Ⅱ

来。当动作与意念活动能熟练结合后，又需把动作向更细微方面发展。譬如做开合、推揉动作时，在往来过程中要加上掌心的含与凸（也叫吞吐），肢体在运行过程中，可加入蛇形蠕动的内容等。下面把练每一个动作的具体注意事项作一简要的介绍，其中每一式的动作过程在这里叙述较少，应与功法部分合并起来研读。

一、预备式与八句口诀

（一）预备式的身形

预备式要求两脚并拢，是智能动功异于一般动功处。因为两脚尖和两脚跟并拢使腿也靠在一起，可以使肾经和阴跷脉紧密地结合，对培补肾气有特殊的作用。另外下肢并拢连为一个整体，周身气机就整了。

周身中正，首先是头部，要按《各部身形要求》去做，要顶头悬，从头到脚放松，把全身的重量放在前脚掌，用头顶百会带动身体微微前后晃动，这样可以放松、平衡，又可以把练功者周围的气场调动起来，对练功极有好处。

目视前方天地交合处，上下眼睑慢慢匀速闭合，目光回收，是收神的过程。意念合着目光收到和百会穴垂直处，重合一起，这里是传统功法的祖窍，意念和目光引虚空混元气到这个部位，统一了心和气，进入练功状态。当上下眼睑相闭合时，使面部呈似笑非笑状，面部肌肉得以放松。以上是形体要求。

（二）八句口诀

精神准备，在练捧气贯顶法前，有八句口诀：“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。”

这八句话，主要强调运用意识。从整体上讲，是要练功者和大自然界虚空连为一体，形体放松、精神安静地体会其中意境，从而进一步调整形体状态、精神境界及周身气机进入练功状态。

顶天：头顶的百会往上顶，头顶上方就是蓝天，一顶就顶到蓝天上的虚空。不必细辨天有多高，当练功者意想蓝天虚空时，由于蔚蓝色带有万物生发的气机，会促进练功者生机盎然。

立地：脚往下一踩，就踩到地球那面的虚空，不能想脚站在土地、地板、洋灰地上，那样稳稳当当，实实着着地就会把练功者的意念局限住，人体的气就会滞留在地上。人生活在世，是站在地球这个实体物上，而地球是被大气包托着。唐朝王冰所著七篇大论中说，地球为什么能在虚空呆住，是大气举之也，地是被大气托举着，乃虚空一细物。练功者必须是站在地球的立场上去想象，那样周围就都是大气虚空，就可以通过意念把人体的气和虚空的气联成一个整体。只有这样，我们练“人天浑化”才有基础。打个比喻，鸡蛋里边有蛋黄、蛋清，人好比在蛋黄里呆着，蛋黄的上下左右都有蛋清，人在地球里，地球被大气层虚空包着。如果练功者把自己当成蛋黄就自然地和蛋清混化一体了。会这样想象——运用意识之后，头顶天，脚踩地，也就不局限于天、地，而自然和天地的虚空结合为一个整体了。这样一想，身体晃晃荡荡地气感就强了（也可以想象自己的头在云的上面，脚踩入地之中）。练智能功，虽然不讲阴阳、天地之气，但人是生活在地球上，与地球这个物体相联系。我们练功，对外采取最原始的混元气，地球里也具有这个层次的混元气，地球上很多物质都是从这个层次的混元气演化来的，因此，我们练功前与天地结合一体，也就和整体最现实的东西结合了，所以一开始就要“顶天立地”。

形松意充，形松是形体放松，意充是意念向周围充斥之意。形松意充的内涵在《智能气功科学精义》中有全面论述，这里仅结合功法简单谈谈。

形松：要求皮肉筋脉骨内脏等都要放松，它是以神松为前提、为引导的，可以借助意念想像把皮肤的毛孔松开张大，把肌肉的纹理放松等，这样便于气的内外出入。

“ ”

“ ” “ ”

15º

→ → →

“ ”

45º

“ ”

10

15º

∞

15º

“ ”

附：捧气贯顶法的活用

练了捧气贯顶法以后，不仅身体里的混元气能增多，而且质量也能提高。有病的可以得到治疗，没病的生命力会旺盛起来，还可以聪颖智慧。泛泛地按捧气贯顶法去练，可对身体的整体均衡起作用。如果想更好地、更快地对身体的某个部位起作用，还可以采取对局部进行贯气的方法。哪个地方需要，就往哪个地方贯，有病的地方可以贯，要加强某个部位的功能也可以往那个部位贯。为了便于大家学用，举几种用法做为示范介绍，目的在于启迪大家的思路。

Ⅰ、开智法

坐、站、卧式均可，双手捧气至头顶上方，从上往下向头顶贯气，意念把气从天上贯入头顶，两手随着往下降，男左手在下，女右手在下，两手掌心慢慢重合到一起，覆盖在头顶，但不要接触头皮和头发。然后两手先由前、左、后、右，前的转圈，转三圈后回到头顶正上方。转圈时，要慢、要均匀，意念要集中，想一个大气柱子在头脑里转动。转完三圈以后，往下按三次，意念要深入到头的深处，往头顶里边贯气，压通脑子。然后再向上提三次。提的时候，意念要把头部振动一下，往头里边提拉，这样头部的气血就发生改变，气在脑子里边流通程度就会加强。接着向反方向再转三圈，即前、右、后、左转三圈，以后再按三次，然后再提三次。这个动作做完以后，两手平拉开，中指尖相接，向上慢慢提拉三次。尔后两手从头侧两耳向下（意念将头顶慢慢扒开），中指尖下落到耳尖上方，而后上升（两中指尖在头顶上方相接），反复三次。双手接触以后，再向前到额部，两手掌重合，离皮肤 1-2 厘米，最多不超过 5 厘米距离，在这个地方再做两手先由下、左、上、右，下的转圈，转三圈后回到额正前方，往额里面按三次，提三次。接着向反方向（下、右、上、左）转三圈，然后再按三次，提三次。两掌慢慢下落到印堂前，做两手先由下、左、上、右，下的转圈，转三圈后回到印堂正前方，往印堂里面按三次，提三次。按着做反方向（下、右、上、左）转三圈，然后再按三次，提三次。这样练可以聪慧脑子。

Ⅱ、明目法

坐、站、卧均可，双手掌心相对，距 5 厘米，于脐前捧气上升至目前方，大拇指根与眼平，两手左右开合拉气，有气感后，转掌心对向目，距目 3-5 厘米处做按提动作 7-10 次，按时意念深入目中，提时与外气相连。尔后揉转沿内、下、外、上方向转 7-10 圈，然后再做提按 7-10 次，再做揉转沿内、上、外、下方向转圈转 7-10 圈，做完后为一度，做三度即可。每日一次。各种眼疾皆可用。

Ⅲ、贯气治病法

智能功治病不搞辨证论治，各种病都是向病所贯气。方法是两手先拉气，待有气感后则向病位贯气，意念是：疾病消除、功能恢复正常。反复拉气、反复贯气，病皆可治疗。亦可仿照对眼贯气的方法。

第四节　　本章小结

捧气贯顶法是智能气功的基础功法，练外混元。认真习练可以祛病强身，乃至开发潜在智能。一般来说，初练功者，练一遍在 20 分钟以内，熟练后，欲加速长功，练一遍在 30-40 分钟左右即可。练此功时可借助想象，但要注意防止把练功完全艺术化。学练捧气贯顶法必须掌握以下要点：

一、本功法练的外混元，与传统功法中的“人天浑化”“伐毛”练功方法不等同

传统功法中的“人天浑化”练法是练功至内在的精气神合而为一以后，进一步破除意识中的微细偏执，使之不仅达到“无人相、我相、寿者相”，而且要达到“人境两空”了无分别与虚空等同的境界，若用智能气功的理论予以解说，即是破除了意元体的偏执，达到意元体与原始混元气完全吻合的地步。而且这吻合是实在的吻合，它与练外混元的“人天浑化”不可同日语。因为外混元的神与虚空混元气相合，只是主动用意想象，它只能牵动混元气，远未达到意识与虚空混元气的完全结合的程度，而且人的形气神还远未达到合一水平。对此练智能功者必须要有清醒的认识，切不可由于练外混元属于“人天浑化”的范畴就盲目地认为自己达到了高功夫的境界。

传统功法中的“伐毛”练法，主要是指把“真阳之气聚于皮表以攻伐皮毛下之虚邪”而言，它似乎与外混元的强化膜络之气相仿佛，但传统功法之伐毛是纯用人体内的真阳之气，而捧功之外混元则是人体内外二气并用的；故两者亦不可同日语。

二、先练外混元的优点

智能气功强调先练外混元，不仅因为它符合人体生命活动是开放的系统这一根本原则，更重要的是，易于取得练功成果。

（一）练外混元强调内气外放、外气内收，不仅可以畅通人与大自然的混元气的联系通道，而且便于采外气入内，从而达到内外二气同时并练以加速内气的变化过程。

（二）练外混元意与虚空相合，易臻松静之境界，虚空本空，意与之合，是主动地驱使意识不知不觉地进入虚静状态。虚空无形则无滞，意合虚空易导致形体放松，从而达到气血周流，神气合一的目的。

（三）练外混元意念与无限的虚空相合，无论如何想虚空，意念活动的指向都是外散而不杂不乱的，意识活动指向的一致易于导致内气的分布、动势的有序化，形成神气相合的开合出入的模式。即使是意念不能集中想虚空，而想真的具体事物时，也没有改变意识活动的向外的指向，对此模式无干扰。相对来说，初练功意守局限的特定对象，则需要随意识活动的特定的指向形成特殊的气的分布、动势模式，当意念不能集中于意守对象时——亦即当意念注意与练功对象无关的其他事物时，练功所建立的新模式就遭到了干扰或破坏。

（四）练外混元，是即浅即深的练法，它虽然是智能功的第一步功，但可以直指本元，直入高层次。黄元吉说：

“

还有上品丹法，以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之浑然融化，连虚无二字亦用不着，此即庄子所谓上神秉光者也。 ”（《乐育堂语录》）

当然这不是每人都可以做到的。

三、练外混元的功程次第

练功时先神意合于虚空，练功者还要想象虚空中有混元气，而且那种无形无象的混元气，想象得越浓越好。当练得有气感后，则应把神意和自身的膜（先从皮肤开始）相合，一方面体会膜中气的出入。应该明确：这同样也是神与虚空相合，因为膜外就是虚空，而膜中的气的通道也是虚空。另一方面，要想象虚空中的混元气与人体的形体是兼容的，它是可以随随便便出入有形的人体的。若能感觉到体内也可以存在虚空景象则功夫上进了。

四、练外混元简易方法

把捧气贯顶法的拉气变通练习即可，如走路时两手随时拉地气。也可以两手心相对，慢慢拉气，拉气时注意体会外气作用于手的感觉，并时时内收即可。

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，蛇形蠕动，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。

“

……”“”

Ⅱ

“”

——

——

“”

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，入于膻外关也。
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，也要保持关节的松弛，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

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，下颏由上向前、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，继而转臂掏胁，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，贴两胁旁，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，收下颏为缩项，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蠕动。

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，逐步要求做蠕动式的动作。

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）右胁鼓荡，同时上半身向右转，用右胁带动右肩、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）左胁鼓荡，同时上半身向左转，用左胁带动左肩、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、胸胁等疾病的治疗。

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（各脏腑的俞穴皆在背部）。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，下颏内收。（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叉状，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。

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，小关节蠕动。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、手指肚往外膨、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，做这个动作要有蠕动和开合。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。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。肚子不能膨出去，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，把里面的气压得厉害，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、肩髃至右侧颈根部。（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





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“烁诵”，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，大臂贴于两肋。（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。

第一节　　站功（三心并站庄）

三心并站庄是智能气功的基本功，静多动少，说它是动功也可，说它是静功也可。以往我们是把它放在动功里讲授的，现在把它放在静功里讲授，并未改变这一功法的性质，只是为了照顾静功体系——站功、坐功、卧功——完备而已。

Ⅰ、功法

总口诀是：七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。

一、姿势要求

（一）预备式

1、两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，两眼轻轻闭合，目光回收。口微闭，自然呼吸（鼻吸鼻呼），意念中鼻与顶部通天穴（百会前五分、外开一寸五分）相连。（图5-1）

图5-1

2、踩气：两足跟不动，两足尖外撇成90º，再以两足尖为重心，两足跟各外撇90º，两足呈后“八”字形，如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的功能。此动作旧称踩气。

3、起式：

足呈后“八”字形，手部动作、意念均与捧气贯顶法起式相同。

按捧气贯顶法起式动作，做到两掌在头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前呈合十手。（图5-2至图5-9）

图5-2　图5-3　图5-4　图5-5　图5-6　图5-7　图5-8　图5-9

（二）三心并站庄身形要求

1、坐腕，带动臂下落，两手掌根慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，两手呈半个球状。两手置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门向后突，呈似坐非坐。（图5-10、5-11）站庄姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。能长时间地站更好。

图5-10　图5-11

2、身形要求

头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松；拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩，胸背放松。松肩空腋，肘坠而悬。坐腕，含掌，舒指。松腰，腰椎及其韧带、腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯，包括髋关节和骶髂关节的放松。尾闾下垂指向地面，以两足跟的连线为一边，向后划一等边三角形，三角形的中心即为尾闾的指地点。调档提会阴。松膝，轻轻内扣，稍向前屈，但膑骨要有微微上提之意。踝放松，足平铺。

（三）收式

身体慢慢直立，双脚并拢（按预备式踩气逆动作），双手转指端向上，胸前合十，继续上举至头顶上方，意想举向天顶。两手沿天边慢慢分开，转掌心向前，双臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩等宽。掌臂微微内收，掌指（同时用意念）回照印堂穴，尔后，屈臂下落、两肘回抽，两掌指端指向第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，再向后伸出，两臂向两侧外展，展至体侧时，转掌腕使两掌心斜相对，向体前合拢，双手重叠放在肚脐上（男左手在下，女右手在下）。（图 5-12 至 5-15）

图 5-12　图 5-13　图 5-14　图 5-15

揉腹，左右各转九周，温养片刻。两手分开，置体侧自然下垂，两眼慢慢睁开。

二、意念活动

本庄法多守下丹田（脐部），方法是意念从周身各部向丹田集中，顶心向下，脚心向上，手心向内，“三心”向丹田并合。“三心并”即由此命名。初学功者，意念顶心、脚心、手心可以分别逐个向丹田并。向丹田并合后，意念即可放开，安静、放松地站庄。当意念从丹田跑掉时，再重新向丹田并合。

三、功效

本庄法发动真气快，富力强身作用明显。很快即可出现身体微晃动或微颤，身有热感，两手之间出现吸力与张力，有难以外分与内合之感……

此庄法不仅适于病人锻炼，而且是武功基本功，是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。站此庄只要姿势正确，不会出现自发动作。微晃或微颤是身体放松的表现，与自发功不可同语。但要注意：切不可把意念专注在“晃”、“颤”上，否则也会因意念的强化作用而呈现自发动作。

Ⅱ、怎样练好三心并站庄

一、正确领会、实践总口决的内容

以口诀调整精神境界，使练功者进入练功状态，它贯穿于站庄的全过程。口诀为：“七窍闭合鼻撩天，踩气两手在穴边，三心并合心念处，身轻气爽笑开颜。顶心向下归丹田，手心向内归丹田，脚心向上归丹田，三心并合归丹田”。下面结合动作对口诀作解释。

练功开始，要求周身中正，全身放松。目视前方天地交合处，两眼轻轻闭合，目光匀速回收，收视返听。收视

“ ”

“ ” “ ”

三心并站庄对尾闾的要求是，两脚呈后八字，脚后跟划连线为边长，向后划一等边三角形，三角形的中心即尾闾下垂的指地点。初练站庄者，姿势可略高些，尾闾够不到三角形中心，臀部可能有些后翘，待腰放松，能直着向后突，臀就不翘了。大腿根部要后收成一虚空的三角，有往后坐的意思呈似坐非坐状，这样身体是整着放松下来的。腰不松开尾闾就难垂到位置。与此同时还要把骨盆后面的骶髂关节分开，站庄的足势与膝内扣使大腿根部往两侧拧掰着，就是用姿势和气要冲开骶髂骨，形神庄第七节开后胯也有此作用。胯松开尾闾才会动。腰、尾闾在站庄中十分重要。站庄姿势正确与否要解决两对矛盾：腰松后突，小肚子不能往回瘪；大腿根部后收呈虚空的三角使尾闾对准指地点，臀部不能后翘。解决的办法是，百会上顶，尾闾下垂，上顶下坠把脊柱抻直的同时，用丹田气充斥使腰向后放松，臀部后挪，大腿根部虚空，使脊柱的运动范围加大。垂尾闾的同时必须提肛，免得气机下降而出现下肢静脉曲张或疝气。

（三）顺便介绍一下目前社会上的几种站庄：形意拳站庄要求尾闾垂在两脚后跟连线的中点上，脚呈外八字；八卦掌站庄要求裹臀靠胯，丁字掌；少林站庄要求马步庄，童子拜佛，主要是泛臀，挺胸叠肚，把肚子收起来。基本上是这三种，一种裹臀、一种泛臀、一种垂尾闾，我们是垂尾闾，与太极拳和形意拳的尾闾相仿佛。有些门派的站庄为把胯关节松开一开始就要求泛臀，然后尾闾前扣，目的把会阴封住，便于接通任督二脉。有的为扣尾闾（一般是扣骨盆），采用裹臀靠胯之法来练。各家门派为达松腰、松胯、垂尾闾之目的采取的方法和着眼点各不相同，这就是目前有各种不同站庄的原因所在。大家明白各种练法的用意、好处，从而进一步掌握三心并站庄的动作要领，理解其目的，便于掌握规律。

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。

第二节　　坐功与卧功

Ⅰ、坐功

坐功，分自然坐功与混元坐功两部功法。

一、自然坐功

顾名思义了，自然坐功是自自然然、随随便便地一坐，什么也不想就行了。以前我们称此坐法为“傻坐静等”，它是智能坐功的奠基部分。

（一）姿势：取任何一种坐势均可，要求身体放松，头自然前俯呈低头状，口齿合拢，舌呈自然状态，可舌抵上腭，也可抵门齿，胸微含，腰背微曲后突——自然放松状。两手可用“混元合印手”，也可随便一放。

（二）意念活动：把意念和虚空相合，什么也不想，但要注意，当意念想虚空时，不是把意念的注意力都放在外边，而是放在混元窍一部分，好似放风筝似的，放出去和虚空相合的意念，好比是在空中飘荡的风筝，放在混元窍的意念，好比是风筝的线。这个比喻的中心意思是，意识活动虽然什么也不想，只与虚空相结合，但是不要忘记混元窍。练功时虚空是模模糊糊的，混元窍也是模模糊糊的，混元窍是虚空的中心。

（三）练功效应：此坐法属传统功法的自然清静法门，练之无任何流弊，素质好者可直指本源，直超上乘，可体察到混元窍的空洞无涯、虚灵匀净的景象，神不散乱则可体察到外界虚空混元气进入混元窍的景象，若能主动运用神意把外来混元气与混元窍本有的神气结合，则直入高层次。

一般来说，形体放松，精神集中后，内气会逐步畅通、充实，练功不久，喉咙部放松，可出现好像打鼾那样的声音，但心中不是昏睡状态，而是模模糊糊的，当发出似乎鼾声的声音时，心中就有了灵明的感觉，若能于此时灵明之际，自觉地把意念集中于那一刹那间的感受，不使之失去而保持之，此即古之所谓“敬持勿失”，亦可使功夫上达。

大多数人往往对此境界当面错过，抓不住，但也有效果。练功一段时间后，随着内气的充足，躯干会于坐功时，不知不觉地自然伸直，头也会自己抬起来，此时则应随着这一变化而端身正坐了，至此则可以做混元坐功的锻炼了。

（四）收功：意识中发出收功命令继而默念“收功、收功”，暂勿睁眼，在闭眼状态下，环视周身一遍，然后睁眼，起坐即可。

二、混元坐功

此是智能静功的主功，练功历程也分外混元、内混元、中混元三个阶段，不过练功方法不像动功那样，各阶段功法有明显区别，只是在练功的过程中，依据需要来调节意念活动的内容罢了。

（一）姿势

1

、预备式：取任何一种坐势均可，端身正坐，百会上领，下颏回收，目似垂帘或微微闭合，含胸拔背，腰前塌，两手成混元合印手置于腹前。调身完毕后，默念 “开始练功 ”。

2

、起顶天立地掌：松开两手，转掌心相对，两臂前伸，似直非直，向上捧气至头顶上方向头顶贯气，停留一个呼吸的时间（此时要注意体会头顶是否有跳动感，如无任何感觉，可收缩头皮下的腱膜数次，自可产生气感）。而后两手下落，至额前，两腕相交，左手在上呈立掌，右手在下呈阴掌，于此同时两手扣成混元指环诀。两手沿中线下落至右手混元指环正对混元窍，左手的混元指环正对膻中穴，此即顶天立地掌。

3、叩齿搅舌：先叩门齿 9 次，继叩左臼齿 9 次，继叩右臼齿 9 次，最后再叩门齿 9 次。而后搅舌，舌尖抵上门齿从中央到左上臼齿，到左下臼齿，到右下臼齿，到右上臼齿为一周，共绕三周，再反向绕三周。然后舌尖点上腭三次，点下腭三次，点上下门齿缝三次，然后舌自然放在口中，舌尖微下收，意念中把舌尖对向混元窍，而后进入练静功状态。

（二）意念活动

1、外混元练法。借助呼吸导引内气外放，外气内收。有两种方法：

①

双向导引法：呼吸对气的导引作用有两种不同表现，对人体内之气，是吸，开、升；呼，合、降。对人体外之气，则是吸，合入；呼，开出。智能静功之双向导引，是对人体内、外二气同时导引。用腹式呼吸，吸气时胸腹壁层外向扩张，意念随胸腹外张从混元窍部位扩散躯干（熟练后可延及四肢）皮表，与此同时，意想外界混元气向人体皮肤层聚拢；呼气时，胸腹壁层内向回缩，意念随胸腹之回缩从皮表集中到混元窍部位，与此同时，意想皮表混元气向周围虚空扩散。此过程是两个活动内容同时反向进行：吸气时人体内之气被意念引着外达皮表，外界混元气被意念引着内聚于皮表；呼气时，人之气内敛，外界气外散。如此练之，不仅使皮表之气充盈，而且加强了气的内收、外放的功能，唯此法不易掌握。

② 单向导引法：此法借助呼吸的 “吸合呼开 ”的作用。呼气时意念从混元窍外开到六合虚空（上下左右前后）之中，吸气时意念从虚空集中到混元窍。

2

、内混元练法。练外混元到感觉到气随意念运动，能感觉到皮表内、外气出入后，即可练内混元。其意识活动是：意念缩提会阴，即所谓 “封闭海底 ”之意。切忌用力，而是意念微微一照而已。同时开张体侧的带脉穴（在第十一肋骨端下方平脐处），开成与会阴成一个三角形，配合腹式呼吸的吸气；呼气时从两侧带脉穴向内上聚拢到混元窍，此为一个呼吸，共行 3 个呼吸。从第 4 个呼吸开始，吸气时两侧大包随吸气向外开张，此穴开张是牵连着混元窍开张，呼气时两侧大包向内上，合拢至喉头，共行 3 个呼吸。从第 7 个呼吸开始，吸气时，两耳尖与头侧的天冲穴部向外开张，开张时牵连着上腭的软硬腭交界处的中线处开张，呼气时从天冲向天门穴合拢，共行三个呼吸。从第 10 个呼吸开始，吸气时，意念从混元窍开向三心（顶心、手心、足心），呼气时从三心合向混元窍，反复习练不止。练此功时有的人会出现呼吸停止现象，不必理它，任其自然，切勿紧张。过一会或是呼吸自变，或是出现胎息。

（中混元练法，暂先不传授）

（三）收功

把顶天立地掌变为混元合印手，默念 “收功、收功、混元灵通 ”
。然后闭眼转目，环视周身上下一遍，把混元掌变合十手上升至面部，分开两手敷面，上升敷头部掠至后头部
，然后沿颈侧落至前胸，掌心对胸内，两手指尖相向，下降至脐，还原体侧，睁眼起坐。

Ⅱ、卧功

卧功一般采取仰卧式，枕头稍低些，以 3 寸左右为宜。

一、姿势

仰卧，两臂置头两侧，两掌在头上方稍外些，掌心对向头顶，与捧气贯顶的贯气姿势相近。两腿微曲，两足掌
相对，相距约 15 厘米左右。

二、意念活动

（一）用意念放松法指挥周身放松：意念顺序是头、颈项、肩、肘、腕、掌指，又回到头、颈项，然后胸背、
腰腹、骨盆、胯、膝、踝、足、趾，要反复三次，以便全身放松。

（二）练外混元时的意念有两种内容：一是外想虚空深处，如意想银河系深处，同时内想混元窍深处，两者联
系起来意想，有些人则感到是从混元窍中想虚空深处，这样可体会到 “虚无玄关 ”
的景象，是高层次境界，但不能强求，其中着一丝痕迹、形象都不对。此方法何种姿势皆可用，非独卧功而独
有也。二是想点稍具体的，如把人体内外联为一体，方法是人体之混元窍与天空中的北极星连在一起想，可默
念“灵 ”、“星 ”二字。念 “灵 ”字时意想混元窍，念 “星 ”字时意想北极星；念 “灵 ”字时呼气，念 “星 ”
字时吸气，呼吸要均匀，不可勉强。

（三）练内混元时的意念：这是比较繁杂的一种方法，意念随身体窍点逐次移动，身体窍点共有 14
个，位置是两掌心（ 2）、两肘关节中（ 2）、喉头（ 1）、两乳中（ 2）、两府舍（位于髂前上棘的内下方）（
2）、会阴（ 1）、两膝关节中（ 2）、两足心（ 2）。共 4 个序列，每个序列若干个窍点。

1、左手序列： ① 左掌心、 ② 左肘中、 ③ 喉头、 ④ 右乳中、 ⑤ 左乳中、 ⑥ 左府舍、 ⑦ 右府舍。

2、右手序列： ① 右掌心、 ② 右肘中、 ③ 喉头、 ④ 左乳中、 ⑤ 右乳中、 ⑥ 右府舍、 ⑦ 左府舍。

3、左足序列： ① 左足心、 ② 左膝中、 ③ 会阴、 ④ 右府舍、 ⑤ 左府舍、 ⑥ 左乳中、 ⑦ 右乳中。

4、右足序列： ① 右足心、 ② 右膝中、 ③ 会阴、 ④ 左府舍、 ⑥ 右府舍、 ⑥ 右乳中、 ⑦ 左乳中。

从以上诸序列中可以看出，躯干的两乳中与两府舍穴，是 4
个序列中共用的，喉头是两个手序列共用的，会阴是两个足序列共用的。而每一个序列就是一个七星图。练功
时，意念依序列窍点发放指令，让窍点部位放松，同时默念序列的数字。譬如，令左掌心放松的同时念 “1”，
令左肘中放松时念 “2”

，依次类推，而且每一序列都是往返进行的，完一序列，再进行另一序列，上肢结束后，进行下肢。男人从左手序列开始，女人从右手序列开始。

具体方法：以男人为例，顺序是：1、2、3，3、2、1，1、2、3、4、5、6、7，7、6、5、4、3、2、1，为一遍，共行3遍；然后行右手序列，顺序同。3遍后，行左足序列，顺序同。行了3遍后，行右足序列。行3遍后，宁心观照体察14个窍点。

行此功法一般多是睡前练之，往往练不完4个序列就入睡了。或者于观察窍点过程中入睡，因此不必收功。如欲收功，把意念集中混元窍中，稍停，发收功的意识指令即可。

对于坐功与卧功，在智能气功中不占重要地位，它只处于辅助练功的位置，也不拟广泛推广。因为它的意念活动较复杂，与智能动功不搞特殊意念活动的练法相对照，练时有一定的难度，同时不易进行集体练功发挥组场效应。这里介绍之，一是让大家掌握一些辅助功法，一是为了系统功法的完整性的需要。

第三节　　简易功法介绍

本节中所介绍的小功法，均是前几年部分智能气功同道习练过的功法，简单易行，对强身健体作用显著，由于不便于归哪一类中，故特列此一节。

Ⅰ、抵穴坐功

一、姿势要求

1、端身正坐，闭口合齿勿用力，舌尖抵上下齿缝间（身躯各部要求从略）。

2、盘膝：散盘、单盘、双盘均可。

3、坐物，用一小于乒乓球的圆形硬物抵住长强穴（置尾闾下方、肛门上方即可）。

4、手势：左手大指掐中指尖端，右手大指掐于左手第四指根部横纹偏大指侧（旧称“子午连环诀”），两手置于小腹前或腿上均可。（图5-16）

此法亦可坐在椅上练，上身要求同前，两腿与肩等宽，两足平行平放在地上，大腿呈水平状与小腿成一直角。尾闾骨尖端坐在椅或凳之一角上，以之支撑全身重力。（图5-17）坐的时间不限，以能坚持为度，从1-2分钟开始，切勿急于求成，否则会引起尾闾部的局部压挤伤而疼痛难忍。在日常生活与工作中要时时练、反复练。

图5-16　图5-17

二、意念活动

意守长强穴。

三、功效

此法培益真阳作用明显。若不用“子午连环诀”则可发生自动。适用于各种虚证的治疗，不易入静者练之尤宜。

附：此法与龙门派练大周天之“坐木馒头”似同实异，彼以圆物抵住会阴穴，是“三关蹊路防漏”之守形的方法之一，其用在大周天；此是抵住长强穴，目的是促进阳气的发生与上行，是入门之练法。

Ⅱ、揉腹卧功

一、姿势要求

1、仰卧，两腿平伸。

2、左手掌按于上腹正中，右手掌按于左手背。

3、两手沿顺时针方向（上、左、下、右）揉动。不是在皮肤上摩擦转动，而是粘着皮肤转。按力由轻而重，逐渐增加。转速要慢而匀，手要稳而沉，范围要由小而大。（图5-18）

图 5-18

二、意念活动

神随手转，不即不离，意注腹中，随动环转

三、功效

此法是培益中气、是少林派（易筋经）练气入膜之要法，是“神勇余力”十二月功法的第一步，是武功内壮法之一。练一周左右可感觉腹内气随手转呈恍惚荡漾之象。练1-3个月，中气倍增，自觉气力足有精神，说话声音洪亮（有膛音），上腹部丰满，腹直肌腱划部分丰满，以及腹中线之凹消失。这是“筋膜腾起”之征验。

此法不仅适用于中气不足者及胃肠病患者锻炼，而且是习武功内壮之秘诀。

Ⅲ、蹲墙功

一、姿势要求

面对墙壁，两脚并拢（开始时可两脚分开，平行站立与肩等宽），脚尖与墙跟接触，周身中正，两手自然下垂，然后下蹲。蹲时两肩前扣，含胸，鼻尖触墙，头不可后仰，腰向后突，不得前塌，蹲到大腿呈水平状态时，可以停留一会再往下蹲，蹲到极限再慢慢上升站起，起时鼻尖也要触墙，故此法又称面壁蹲墙法。反复进行，多多益善。

本功法无需用意念，只要认真蹲、起即可。当然若能下蹲时意守脐内，上升时意守百会效果更好。

二、功效:

本功法是松腰秘法，反复练之可帮助松腰。腰一旦放松，则周身气血易于流通，不但强身壮体效果明显，而且是调整气机的良方，可以纠正身体各部分已紊乱了的气机。只要不是神经失常，无论哪里的气不顺，皆可以此调理，只要坚持练习，若达到能一连蹲数百次，坚持习练，无不愈者。

Ⅳ、贯气健身法

本功法是把捧气贯顶法与五元庄的部分内容抽出，经简化，专为预防1988年传染性肝炎的流行而编制的。后经实践证明，不但对预防肝炎取得了效果，而且对很多疾病疗效也很突出，它适用于那些实在无时间练功的人习练，功法如下：

一、预备式

两脚并拢，周身中正，目平视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，舌抵上腭，全身放松。（图5-19）

二、“顶天立地”畅气门（第一节）

以小指带动指掌上翘，指尖向前，掌心向地，掌臂微下按。（图5-20）两掌两膝同时划圆（方向为前、外、后、内）三次。（图5-21）划圆的动作要小、要匀、要慢。按地划圆的意念是掌心与地中混元气相接。尔后松腕转掌，捧气体前上升。（图5-22）向小腹回收，向肚脐贯气。（图5-23）两掌平脐转掌心向上。（图5-24）中指相接，升至心口做三个划圆开合。（图5-25）两膝同时随之划圆三次，划圆的方向为后、外、前、内。（图5-26）而后，两掌升至胸前璇玑穴转指端向前。（图5-27）掌根贴胸，掌心向上（此时应注意松肩垂肘），沿体前中线上升至两眉间，做三个小划圆开合，两膝同时划圆三次（方向均为后、外、前、内）。（图5-28）而后，两掌外开至头侧，同时转指端向后，掌心向上，如托天上举，上撑，掌指沿前、外、后、内方向划圆三次。（图5-29）动作要慢而匀，要划得圆。意念以掌心向上撑天，在天上划圆。而后，松腕，手指指天，两掌相对上拔。（图5-30）两掌相合。（图5-31）沿体前中线下落至心口，两手指似接非接，掌根分开，掌心内含，呈桃状。做三个划圆开合（动作开至两手十指尖相距三指宽，合时指尖不要接触）。两膝同时划圆三次（方向均为后、外、前、内），动作要慢而匀。（图5-32）而后，两手从心口分开至乳头下沿肋弓划圆弧，同时口发汉语拼音中的tü音，落至下丹田（小腹关元穴处）合住，呈桃状。（图5-33）在发音将结束时，要有意识地收缩会阴穴，发出的声音要小，自己刚好能听见即可。

图5-20 图5-21 图5-22 图5-23 图5-24 图5-25 图5-26 图5-27 图5-28 图5-29 图5-30 图5-31 图5-32 图5-33

本节功通过撑天划圆（顶天），按地划圆（立地），三处划圆开合及两膝转动，把周身的毛窍、经络、穴位、皮腠打开，畅通气门与大自然连通。

三、“臂揽乾坤”气归身（第二节）

接上式，两手分开，掌心相对，虎口带动，两手捧气，体前上升，与肩平宽，转掌心向上，掌心微含，中指回照印堂。（图5-34）以小指带动转掌心向外，立掌，外撑。（图5-35）向两侧外展成一字（意念沿天边向外展开），外撑。（图5-36）松腕转掌心向上。（图5-37）意念在天边将气揽起，沿天穹向上捧至头顶。两手微内扣，将气从头顶贯入体内（图5-38）。外导内行，两掌从体前下落，到胸前变掌心向内，至心口两手分开至乳中穴，沿肋弓划圆弧下落至小腹（两手敷于小腹，十指斜相对），两手沿肋弓下落的同时发tü音。（图5-39）发音要慢，声音要小，心中一振，直振动到肝脏。

图5-34 图5-35 图5-36 图5-37 图5-38 图5-39

两手在小腹前分开，至体侧。（图 5-40）体侧阴掌上升，成一字。立掌，外撑。（图 5-41）意念两臂沿天边向体前合拢，与肩等宽、等高。（图 5-42）松腕转掌，臂随掌转。意念将天边混元气搅起，两臂沿天穹捧气至头顶，两手微向内，向头顶贯气。（图 5-43）两掌沿项向下导引。（图 5-44）沿肩绕至体前，由腋下向后，向下导引至命门穴，用中指点按。（图 5-45）两掌敷于京门穴，转指端向前沿京门穴、日月穴至中脘穴划个半圆形，同时口发 tü 音。（图 5-46）继续下落至小腹（两手敷于小腹，十指斜相对）。

图 5-40 图 5-41 图 5-42 图 5-43 图 5-44 图 5-45 图 5-46

两手分开至体侧。两臂之间成 90º 角捧气上升（意念拉着地中混元气至天地交接处，沿天边向上捧气）至头顶上方，掌心微向内，从头顶向体内贯气。（图 5-47）两掌从头侧沿耳下落至肩前，体微后仰，头不仰（意念顶天），大指经腋下到体后。（图 5-48）虎口张开在体侧，同时口发 tü 音。两掌从腋下沿肋弓向下至胯骨尖处，体复原位，拇指转向前，两手拢至小腹关元穴，呈桃状。（图 5-49）

图 5-47 图 5-48 图 5-49

本节通过三个不同方向捧气，广收大自然界混元气贯体，三次发 tü 音，振动脏腑，使肝脾气血和畅。

四、“人天混元”健身心（第三节）

接上式两手呈桃状，指尖似接非接在小腹关元穴做三个弧形开合，同时两膝随手的开合从后、外、前、内划圆三次。（图 5-50）两手开合的动作要小而慢，合时指尖不要接触。而后，手势不变，两手呈桃状，指尖似接非接，自体右侧上升至头顶。（图 5-51）从体左侧下落至小腹，如此转三圈后，两手置小腹前，反转三圈，自体左侧上升至头顶。（图 5-52）从体右侧下落至小腹。两手在小腹前做三个弧形开合，两膝随手的开合做从后、外、前，内划圆三次。（图 5-53）

图 5-50 图 5-51 图 5-52 图 5-53

两掌逐渐合拢上升至心口合十。（图 5-54）指端向上举至头顶，上拔。（图 5-55）两掌分开，掌心向前，在体侧下落成一字。（图 5-56）转阳掌体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。（图 5-57）落肘回收，两手置于腹前，十指斜相对，从外向内划圆收气三次。（图 5-58）第一次收气从小腹向外、向上划弧至膻中高度收回，落至小腹。第二次起落稍小些，划弧至心口高度回收。第三次收气进肚脐，两手重叠在肚脐上（男左手在里，女右手在里），养气片刻手还原体侧。（图 5-60）慢慢睁开眼。

图 5-54 图 5-55 图 5-56 图 5-57 图 5-58 图 5-59 图 5-60

本节功的绕体左右转圈类似大的卵酉周天，使人天混化。

本功几个穴位的位置：

关元穴：前正中线脐下 3 寸。

中脘穴：前正中线脐上 4 寸。

本书引用书目

1. 《黄帝内经》
2. 《太平经》
3. 《道家养生学概要》
4. 《云笈七签》
5. 《拳经》
6. 《乐育堂语录》
7. 《中和集》
8. 《修仙辨惑论》