第五节 本章小结

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

一、形神庄与循经导引法是一完整的整体

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

二、如何练好形神庄

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

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

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

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

三、形神庄主要练躯体混元气

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

般说不属于这一过程）。练五元庄与中脉混元功虽然有内混元与中脉混元的分别，但在强化脏真混元气这一点上是相同的。对此我们应有必要的了解。

Revision #1
Created 2026-11-06 12:09:31 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-06 12:10:03 UTC by 劉一木