第三节 形神庄动功要领详解

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

一、预备姿势

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

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

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

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

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

二、鹤首龙头气冲天

鹤首龙头这一节是全套功法的纲领，起主导作用。动作比较难做。

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

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

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

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

∞

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

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

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

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

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

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

三、寒肩缩项通臂肩

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

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

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

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

四、立掌分指畅经脉

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

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

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

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

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

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

图 3-78

五、气意鼓荡臂肋坚

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

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

六、俯身拱腰松督脉

这一节功在十节动功中是很重要的一节，是练躯干的。

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

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

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

七、转腰涮胯气归田

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

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

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

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

这节功的窍点是百会、脐与命门的中点。

八、平足开胯分前后

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

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

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

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

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

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

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

松前胯的窍点是鹤首的 “大七星 ”，松后胯的窍点是：膻中、劳宫。

九、膝跪足面三节连

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

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

这节功对一般下肢的病，如关节炎、骨刺、静脉炎、风湿病等疗效较好。

这节功的窍点：百会、素髎、会阴、鹤膝、命门。

十、弹腿翘足描太极

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

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

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

这节功的窍点是鹤首的 “大七星 ”。

十一、回气归一转混元

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

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

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

□□□□□□□□□□

Revision #1
Created 2026-11-05 10:11:23 UTC by □□□
Updated 2026-11-05 10:13:31 UTC by □□□