第一节　　五元庄综述

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

Ⅰ、五元庄

一、功法简介

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

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

Ⅱ、五元庄基础知识简介

一、五元庄中的五脏及与之有关的内容

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

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

心主血脉，主神明，主情绪为喜，声音为笑声，气化为长（成长之意），开窍于舌。

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

肝主筋，主魂灵，肝之情绪为怒，声音为呼声，气化为生（生发之意），开窍于目。

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

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

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

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

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

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

五脏位置示意图。（图 4-1）

图 4-1

二、与五元庄相关的混元气理论

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

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

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

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

（三）神意混元气。这关系到意元体理论，这里不赘述。

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

三、混元位介绍

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

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

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

III、五元庄功法特点简介

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

一、手印法

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

图 4-2

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

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

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

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

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

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

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

二、发音法

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

（一）念诀有三种形式

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

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

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

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

（二）五元庄的五脏音符

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

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

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

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

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

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

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

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

三、意想

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

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

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

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

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

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

Ⅳ、怎样练好五元庄

一、要掌握五元庄的关窍

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

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

二、要加深对混元气理论的理解和运用

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

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

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

三、要掌握练功层次，循序渐进

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

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

神形并重练法的诸层次即是。

四、注意自觉修养

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

Revision #6
Created 2026-11-06 12:12:27 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-07 05:41:36 UTC by 劉一木