五元庄及脏真归元法

[49]为什么说五元庄是中级功？未学过前两步功法的是否也可以练五元庄？

答疑：
普通人的五脏和外界是不直接相通的，只有通过经络才能和外界联系。我们练五元庄，即要把平时不能随意调动的五脏的气通过锻炼也能够支配它，并使之能够和外界混元气联结上，从面使得五脏和外界相通。因此说，练五元庄是练常人所不能掌握、不能调动的那一部分功能。从这个意义上讲，我们说五元庄是中级功。形神庄虽然练的也是内混元，但它所锻炼的内容正常的人体生命活动中也有，只是通过形神庄锻炼能使之功能增强、提高。所以形神庄不是中级功。

从五元庄是中级功这个层次来讲，人们练五元庄之后，应该是对自己情志活动有较强的控制力了。如一说怒，
脸马上很怒；说不怒，笑脸马上就出来。情绪可以得到很好的控制，实际是内心已不受情绪的千扰了。外面哭
哭笑笑，心里却安安静静，即所谓 “喜怒无动于衷 ”
。只有这样，你的功能才能提高，层次才能发生变化，才是达到了中级功的水平。所以说，不是一练了五元庄
，就达到中级功的水平了。

没有学过前两步功法的人是否也可以练五元庄呢？拿一个最简单的例子就可以说明。练形神庄立掌分指这节功
，你做不合度、丁字掌立不起来，到五元庄第二式 “开启三关 ” 时又得靠丁字掌；丁字掌立不起来，你怎么能真正收到五元庄开关的效果呢？因此，虽然不按照功法安排的顺
序（先练捧气贯顶法，接着练形神庄，再练五元庄），直接练五元庄也可以，只是不能收到练五元庄应有的效
果。

[50]练五元庄之后，智能功的气场有什么变化？

答疑：
场的强度增加了。另外这个气场就不仅仅是形体运动的气场了，已经加上了内脏之气和外面的气连接的内容。也就是说，这个气场不仅是浓度，而且连质度都发生了变化。在这个场里，有的病人，尤其是深层次的病、内因的病、情绪引起的病，可能不知不觉地很快就会好起来。

[51]脏腑之气和脏真之气分别指什么？经络之气和脏真之气是什么关系？

答疑：
脏腑之气是中医的说法，脏真之气是我们智能气功理论的内容，都是指内脏的混元气。脏真之气和经络之气的关系是：经络之气基本上直接联系着躯体混元气，但是它受到了脏真之气的影响；经络之气外面连着躯体混元气，里边连着脏真混元气。

[52]五元庄是内混元练法，为什么练功中还要像捧气贯顶法那样想蓝天、虚空？

答疑：
我们讲的内混元、外混元，不是截然分开的，它是根据人体正常的生命运动需要来命名的。我们练捧气贯顶法，是要在膜络层次上和大自然交通；练形神庄，是在皮肉筋脉骨层次上和外界相通；练五元庄，则是要使脏真之气也要和外面相连。当我们练内脏之气的时候，用发音法可以调动；但在和外面相连时，由于需要借助躯体

混元气，所以就需要主动用意念和外面相联。将来练中脉混元同样也还有往外想的内容。这也是我们智能功作为开放性功法的一个重要特征。

[53]练捧气贯顶法时是先开后合，而练五元庄为什么要先合后开？

答疑：
因为捧气贯顶法是为了更好地和大自然界混元气结合，增强我们内外的通透度；所以就必须从里往外冲，把气路冲开，外面的气才好进来。而五元庄是要练五脏，而且要把五脏的脏真之气归于混元窍，混而为一，就要引导气机先合而后开。

[54]
练捧气贯顶法、脏真归元法、五元庄结束时为什么不在养气的位里转圈，而练三心并站庄和形神庄时要转圈？

答疑：
这是由于当初在编功时，考虑到形神庄练的是躯体混元气，是按照身体各个部位，一部位一部位练的，它的局部性很强；只是到最后的 “混元归一 ”
，才把气往一处集中一下，除此之外没有其它把气往一处集中的过程。为了把气收得更好，所以最后在腹部安排了转圈的动作。因为肚脐这个地方，是躯体混元气的集中点；在腹部转圈，便于把气归在一处，统一起来。练三心并站庄到最后转圈，也是为了练精神往里走，把气集中到一处。

为什么练完捧气贯顶法、脏真归元法、五元庄养气时不转圈呢？不是不可以转，你要在这时转圈也是可以的。为什么编功时没有作安排呢？因为当时考虑练外混元的关键是内外通透，它练的是躯体混元气；而脏真归元法和五元庄练的是脏真之气。脏真混元气不大容易受意念的导引，所以要用声音、用情绪去导引气的变化；练完之后即使转圈，也是转的躯体混元气。这样，就不一定去转圈了。当然，转一转也可以，不会产生副作用。智能功有许多地方是比较灵活的，不是非常刻板的，有些通融是可以的。

[55]练形神庄关窍没练开，练五元庄是否就没有太大的用处？

答疑：
捧气贯顶法、形神庄、五元庄，你先练哪一套功都得从头开始。如果你不是按照这个顺序练的，一开始就练五元庄，这并不是说你就达到五元庄的层次了；你还是刚开始练功。不是说练五元庄就没有用处。

[56J
智能静功内混元不练五脏，直接练混元窍。为什么动功要练五脏，不练五脏不是可以省去好多麻烦吗？

答疑：
我们现在为什么不提倡单练静功而传播动功？因为这套动功比较系统完整。智能静功是我把过去的练法稍加改变后形成的。那样练不是不行，但非常难，比练动功难多了。对个别人能行，对大多数人来讲比较难。

[57]五元庄练五脏为什么按五行相克、逆行的顺序安排？

答疑：
其实混元整体理论不注重五行生克问题。因为编五元庄时还在早期，还未完全脱离传统气功理论的影响。当时考虑用逆行而不用顺行，主要是为了避免产生五行的偏颇，更好地使五脏平衡。

[58]五元庄为什么用五行反克，而不用顺生的原理？

答疑：
按照五行的原理，生和克，不是绝对对立的；在其正常和高级层次都是生中有克，克中有生；但克中有生才是
真正的平衡；我们安排的五行反克就是克中有生这种方法。先安排一脏克另一脏后，等气练足了，被克的一脏
就不怕克了，不会受克它的这一脏的影响。如果是按照顺生原理安排，比如说，先练肝：肝气足了，肺来克它
就不怕肺气，并且它还可以去补心；心气足了，又去克肺。这样两脏就一齐影响了肺，不容易维持体内的平衡
。所以利用反克原理更容易走向平衡。对于五元庄这部功而言，我们不讲五行，但混元气本身就包含了阴阳五
行等许多内容在里边。所谓 “阴阳未判，一气混元 ”、 “
混元一五行，有形亦无形，中寓阴阳造化机，开合聚散万物生 ” 。对外它是个整体的，对内每一个子系统都有它的相对独立性，所以就必然会形成一定的顺序。

[59]五元庄和形神庄内混元的意义是否一样？

答疑：
不一样。内混元的关键是混化的部位在人体里边，混化的内容由人体内部各组织来完成。形神庄是把意念放在
人体里边，加强皮、肉、筋、脉、骨在体内的混化、联系，所以我们把它叫做内混元的形神混元；五元庄是在
人体里边加强五脏的混化、融合，所以我们把它叫做内混元的脏真混元。

[60]怎么练五元庄的发声？练五元庄的关键是什么？

答疑：
一般专练发声时可以不结合动作，不过这样只发声对身体气机的影响小一些。练五元庄的关键是情绪要稳定。练五元庄反应大，往往是受情绪影响，思想上患得患失，情绪就会有变化而导致体内气血运行失常，出现不良反应。

[61]如果没有时间，五元庄能否和形神庄那样选出某几式来练？

答疑：
练五元庄如果时间不够，一、二式练下来，三、四式可以不练；后面第十式、第十二式可不练；五脏是必须练
的；第十一式最好练练再收功，也可以不练，直接收功。

[62]五元庄诀指的拿法有什么意义？

答疑：
掐诀的拿法有两种形式：一种是闭指法，练哪一脏就把属于哪一脏的手指闭起来。比如练心，就把心指给闭起
来。另一种是开指法，练哪一脏，就把属于哪一脏的手指空出来。闭指法能够把这一脏给闭起来，并激发这一
脏的气往里走。智能气功是开放性功法，所以不用闭指法 “掐诀 ” ，而用开指法。用开指法可以点窍穴，用诀指跟某一脏的气相连；内外一流通，就容易形成一个气的环流，能
加强这一脏内外气的通透。

[63]五元庄的混元掌和子午合印手是一回事吗？

答疑：
如果把它看成个子午诀就把这个手印看得太简单了。子午诀只是一个规律。我们这个手印不是从子午连环诀考
虑的，而是包括了五脏六腑规律、五行规律、八卦规律、十天干规律、十二地支规律、天地人规律。这么一合，很多诀里面都有了，混元了，所以又叫混元合印手。

[64]混元位和混元窍有什么区别？

答疑： 两者同。

[65]山根的具体位置在哪儿？

答疑： 山根的含义有二：从练功的角度讲，在两眉间的斜坡上；从解剖学的角度讲，在两眼内眦连线的中点。

[66]昆仑与百会的位置有什么不同？

答疑： 昆仑在脑的内部，百会只是体表的一个穴位标志。

[67]五元庄第八式里关于 “天目穴 ”的位置是这样介绍的： “
以两眼内眦为底边所形成的等边三角形的顶角处 ”。不知应如何理解？

答疑： 这个 “等边三角形 ”指的是以两眼内眦连线为底边向上所作的等边三角形； “顶角 ”
指的是以这个等边三角形为底面，向脑内作的一个正三棱锥（即各个面均为全等的等边三角形的棱锥）的顶角
。

[68]练五元庄时为什么舌头不抵上颚，而抵门齿缝？

答疑：
不舌抵上颚主要是为了不通过舌头的动作来引导气机的升降；因为舌头一抵上颚，或者一抵下颚，可以使气机
自然地按经脉流通。气就容易沿着任督二脉这个周天路线去运转。而我们练五元庄，主要是使身体气机平和，并要更好地调动脏真之气；所以就不去搞舌抵上颚，有意识地不给它创造这个条件，以便主动调动气机。把舌头平放着，就容易使身体里的气更平和一点；而且气平和了，声音一振动，就更容易起音声引气的作用了。另外，舌平伸抵门齿缝，实际上也是通过舌把气收回去，便于往里边收，往混元处集中。
有的人练功时舌头的位置自己发生变化了怎么办？如果不觉得就不管它；只要查觉到了，就要把它放平。

[69]平时可不可以舌抵门齿缝？

答疑： 可以。

[70]
练五元庄开三皇锁的时候，教功老师说不要老开，不要老舌抵上颚，项多了不好；而平时练功却总是抵上颚，怎么理解？

答疑： “开三皇锁 ”
不是让你上下反复顶。以前称三皇锁就是天皇、地皇、人皇。过去有宗教神学思想，所以人们在上下点的时候，精神都非常集中，轻轻顶，微微顶（我们现在要求不那么严格）。舌尖上下能引导气机升降。如果老是上下反复，气也随之上下运行，不就乱了吗？平时练功，光顶上胯，气往一个方向，就没有关系了。

[71]“赤龙搅海 ”的意念是什么？

答疑： 不搞意念。

[72]五元庄第二式开天关诀指点百会转时，要求如能够想到混元位、会阴会更好。道理是什么？

答疑：
因为一开始诀指点在头顶百会穴，这时你真正能想到脑子里面，就不错了；再往下想，你透不过去。你能真正透下去了，就说明你的意识对身体的通透能力大大加强了。就是这个道理。

[73]点按山根、印堂是不是能通到流珠宫？

答疑： 如果气足，你不点，意念一想它也能通上；气不足怎么点也进不去，所以这就需要慢慢练才行。

[74]在练五元庄的肾脏时做完塌腆凸腰，身体起来后，诀指点不点命门？

答疑：
点命门就是把意念往命门放一放；不点，手直接过来也可以。因手在那个地方放着，对里边的气也起作用。这
关系都不太大。

[75]可否把五元庄第七式 “缠绵中宫意 ”改为 “脾中意 ”？

答疑： 还是不改好。虽然这一节练的是脾，但是 “中宫意 ”比 “脾中意 ”
的含义更加广泛。因为脾本身有中宫的内容，又具有营养其他四脏的功能，所以练这一脏要意念联合其它四脏
。这里面有一个促进四脏之气往中宫里合，使之混融、混化的意思。

[76]“缠绵中宫意，混元四脏真 ”。为什么不说五脏真？

答疑： 因为这一节是加了意念拿脾脏去混合另外四脏的，它本身就不算了。

[77]练脾脏发音时，要求脾诀呈拿心向后，拳面平行于地面。作用是什么？

答疑：
这样能使大拇指点住章门，点得更稳、更准。因为这样一点，两只手一立起来，大拇指就必须往后腆，使指腹
正好顶着章门穴。这样气就会在里边更好地起变化。

[78]五元庄第九式 “两臂向斜前方弹出 ”，改为 “伸出 ”可以吗？

答疑：
不能改。因为这个动作本身是用来开肺气的，所以必须要有一点力量，伸出去就起不到作用了。实际上，这个
动作应该包括 “弹 ”和 “开 ”两部分；前面用点力气一弹，接着再慢慢开出去。

[79]做鹤步走到前边，是不是就离开了自己的场？

答疑： 你走到哪儿也是个场嘛。离开自己的地方，离开就离开；离不开场。

[80]五元庄第十一式的 “鹤咀劲 ”是不是有把气含回来的作用？

答疑：
有这个作用。因为手往里一含一提，等于把气通过掌收进来了。不过不仅仅是要从掌里面收气，应该是一动把身体周围的气都结合起来，之后往里收。在身体往下落时，脚尖点地不要点实了。一起时，不是用腿起来的；而是用百会上领，两个耳根上提。下颊回收，长强、大椎、腰一块往上提。这时，人里面空了，实际上也就把气收回来了；但气不完全是往混元窍收的。因为一套功法练下来，五脏的气比较足，能和大自然的气很好结合

了，就要把气收回来，很好地养神。所以做这些动作的时候，精神要贯注头顶，即 “神贯顶 ” ，把气往头上收，去营养上田。

[81]五元庄第十三式的名称 “混元气一气连天地 ”是什么意思？

答疑： 就是要把天地之气合一，成为自己的混元气，使自己上面、下面、前后、左右都连成一体。

[82]五元庄有两节功是睁着眼睛做的，它们各起什么作用？为什么要这样安排？

答疑：
其实五元庄其他几节功也可以睁着眼做。为什么没有强调，面只是讲练肝的那一节和最后一节时要看着手的动
作呢？因为眼睛和肝本身有直接的联系，肝开窍于目，瞪着眼睛看着手指去做动作就加强了练肝的效果。再一
个，期门、上星这是个大三角；以两个内眼角为底边，还有个小三角，里面是天目。我们做动作时，眼睛看着肝诀动，这样就能够调动肝气往上一冲，把天目穴和天门连起来；从而有利于开天目、开天门。

最后一节，用眼看着做是因为要收功了，眼睛看着手的升降开合的动作，就能够更好地调动人体的气机；通过升降开合把它调匀了，最后合到混元窍。这样能够把气更好地调动起来，使气收得更好，归元归得更完善一点。如果你做着动作时，不注意看着它做，那么神就松驰了一点，对全身气机调和的作用就小了一点。当然，如果你能够精神集中到一点，比如说，集中到了混元窍当中，那么不用眼睛看也可以。

[83]五元庄有几节功是睁眼练的，怎么样才能使神不外露？

答疑： 没有什么好方法，只有加强神从里边去支配自己的形体的能力。

[84]既练五元庄，又练形神庄，应怎样安排？

答疑： 一般白天安排练形神庄，晚上睡觉前练五元庄更好一点。

[85]学了五元庄后，练功怎么安排好呢？

答疑：
如果你练形神庄的基础已经比较好了，只练五元庄和三心并站庄就可以了。如果你形神庄还没完全达到要求，
也舍不得丢，就可以把形神庄的一些动作加到五元庄里去练。比如，气意鼓荡可以加在 “展翅翱翔 ” 后面或前而；平足开胯和转腰测胯可以加在鹤步后而；鹤首龙头加在哪节功里都可以。练三心并站庄不能再像
原来那样把两手扣到肚脐上；要把原来扣在肚脐上的手往上一翻，立起来，指尖朝上，拇指食指的圆对着混元
位。当然用混元掌站庄也可以。

[86]练五元庄的主要练功反应有哪些？

答疑：
如果你练形神庄时真正反应过了，这时就可能会把你潜伏的小病灶给冲一冲；有时会感觉疲乏、犯困，吃得多，可能是由于刚开始练单腿独立（鹤企四顾）、练鹤步费力气，本身消耗大一点；形体的长功反应，在五脏里边也会有感觉。五脏一般不会直接觉得疼，而是觉得里边抽，抽得疼。能感觉到内脏的情况了，功夫就加深了。

[87]练五元庄经常出现心烦意乱，有时难以控制。这是为什么？该怎么办？

答疑：
不光练五元庄，不练五元庄，练功到一定程度也会出现心烦意乱、容易着急生气的情况。这是要把我们脑中过
去的陈旧习惯冲一冲，在不断地改变意识中的参照系的过程。要认识到这是精神里边的练功反应，神要稳定，
不要随它变化；自己控制它，不要受情绪支配，要克服它；反应一过去，功夫就长了。

[88]练五元庄后涵养道德的要求是什么？

答疑：
内容和以往一样，只不过要求陶冶性情、涵养道德更自觉一点。因为你已经懂得情绪变化对气的影响了，所以
你的各种情绪就要表现得更自觉一点，即要有一定的度。要不，过分悲哀，肺气就收不住了；过分恐惧 , 肾气也要受损伤。你只要一过度，身体里边生化长养这部分功能就会因外界影响而发生紊乱，使身体受到损伤
。如果你对情绪的变化很自觉，能主动控制它，那么你的神是灵敏的，情绪就可以为你所用，并借以调动身体
里边深层次的气机，提高生命质度。

[89]脏真归元法里八卦的作用是什么？

答疑：
别说脏真归元法，五元庄里也没有八卦。我只讲过五元庄的安排似乎是和阴阳、五行、八卦相仿佛，但不是一回事。至于脏真归元法更谈不上八卦了。咱们的功法都不是讲五行、八卦的。

[90]练脏真归元法的养气为什么在关元穴？

答疑：
关元这个穴应该说是真气和肾气相对集中的地方，它相当于下丹田的一个中心点。我们不去练下丹田，但是又要在关元穴养气。这是为什么呢？我们说，这是个变通的办法。因为，在练了五元庄之后，练到了一定的程度，你的气真能往混元窍结合了之后，生殖机能就没有了。为了避免生殖机能很快地、过早地消失，所以在练脏真归元时，把养气放在关元穴。这样，让气往下走一走，不完全收进混元窍，生殖机能就会逐渐消失。当然，也有人非常愿意很快地把生殖机能练消失，那么，养气时就可以不放在关元穴。到最后收功的时候，把气引到上面来；转圈的时候，转到关元处就停下来，再上来；从下往上转，转到混元窍，在上面停住。如果每次都不转到关元穴处，生殖机能就可能较快地消失。

[91]音声引气引的是哪一种气？

答疑：
音声引气根据发的音、发音的形式不同，躯体、脏真混元气都可以发生变化。如硬气功和武术气功中常用刚猛的发音来凝聚、强化躯体混元气；我们的发音主要是引导内脏混元气的开合。

[92]发音法运用声音的高低所振动的部位有什么不同？

答疑： 一般来说，低音传动的深度比较深；高音振动的量比较小，气往中丹田走的比较少一点。

[93]声念、默念、心念这三种发音法哪种效果更好？

答疑：
三种发音方法有个循序渐进的过程。一开始以声念为好。声念里不仅有意识、气流，而且还有明显的声符的振动，所以振动的力量比较大。在声念的基础上，再去搞默念才容易取得效果。因为，有些气的振动你不熟悉；默念时，它振动的量就比较小，不能有效牵动气机。在默念纯熟的基础上，再去搞心念。声念不一定声音很大

，应是低而柔和。

[94]五元庄、脏真归元法的五脏发音为何有区别？

答疑：
因为五元庄走上丹田多了点；针对这种情况，脏真归元法主要是为了把下丹田的气调整一下。就有这么一点不
同。

[95]练脏真归元和五元庄的发音为何有的不相同？比如脏真归元里面练肝的时候没有 “灵 ”，只有 “tu” 和 “拘 ”；练脾时只有 “中 ”，没有 “刚 ”和 “夫 ”。

答疑： 因为脏真归元关健是练五脏本身，所以在发音安排上都归到本脏去。比如，发 “灵”
是为了使肝脏和混元窍更好地联系，并进而来开混元窍。在脏真归元里这个问题不去多强调，就把它去掉了，
只用对肝脏本身振动比较大的 "tu”和 “拘 ”两个音；练脾脏不用 “刚 ”和 “夫 ”，只用 “中 ”，也是因为 “中 ”
本身对脾和脾的脏真之气振动比较大的缘故。

[96]练心脏这节功发音时，能否吸一口气连发三个音？

答疑：
因为心、香、惺三个音的部位不同，所以还是不要那么连在一起发。另外，按正规要求，发心脏音应该是吸气
时诀指转半圈，呼气发音时诀指也转半圈，连在一起光发音，就把发音和吸气有目的地分开了，不利于在呼吸
时配合形体的动作引动体内气机。练肺脏这节时也要注意动作和呼吸的配合。吸气后呼气发音，诀指转二圈发
一个 “桑 ”，第二圈转半圈发一个 “si”；后就开始倒吸 “嘶”字，再发一个 “松” 转一圈，最后转一圈换气，共转四圈。

[97]有时练五元庄，练到发音时就光嘴里有气流出入，却发不出声来。这是为什么？

答疑：
这种情况可能是，有时精神高度集中去做动作后，内气已到了练功的部位去了；这时发音部位就成为次要的意
识支配部位，可以出不来声了。如果你真要是集中用意识去发音，也还可以发得出来。

[98]有时练功从喉部发出呜声、鸟叫声或甜、咸的味道。这是怎么一回事？

答疑：
发出声音来是因为在呼吸的时候喉部比较紧缩，气流出得快一点，脑子里又很安静；反映出仿佛是鸟叫声，改变了声音原来的面貌。不要理它。至于说甜味、咸味，这往往是练气功冲击到人体不同内脏以后引起的神经反应，也不要理它。练脏真归元时发音不同，道理基本是一样的。

Revision #1
Created 2026-09-25 09:43:39 UTC by 劉一木
Updated 2026-09-25 09:53:30 UTC by 劉一木