第一节 身形要求

智能气功强调练功形体和精神并重。虽然练气功的关键是运用意识，具体到智能气功首先是强调运用意识。我
们前面已讲过运用意识及涵养道德了。而真正练功的时候，却是需要从形体上练起来。运用意识是运用到形体
里边来。因为我们智能气功一个练的是智慧（指神经方面的功能），再就是练能力，而能力就包括一个人的整
个身体健康状况。从功法要旨来说，一个是精神的，一个是形体的。对于这一点，古人练功也很强调，在比较
早的著作《管子》中讲 “形不正者德不来 ”
。所以自古以来练功并不是单独强调一个方面，必须要形、神并练。我在前天讲课时提到过《卫生 · 易筋经》这本书，从武功到内功都很推崇它，此书中有几句话： “
练无形而弃有形者不可，练有形而弃无形则更不可 ”
。前面是说练无形弃有形不可，光练无形的神意气，不练有形的形体，就是说神意气不和形体结合不行，当然
光练形体，而不注意神意气就更不行了，那就不叫气功了。所以古人也是强调形神并练。它又谈到， “ 练有形是无形之辅，培无形是练有形之佐 ”，这两者是相得益彰的， “两者是一而二、二而一者也 “
，一个人的生命活动有两个表现，这两个表现最后落到一个人的整体生命活动提高上去。因此我们智能气功就
强调练形和练神，神为主宰。所以，我们讲运用意识，讲涵养道德，同时还讲体态要求。我们那几套功就是从
形体动作上入手，以后慢慢进入到神、意、气。

练智能功的体态要求；一是讲各部身体要求，一是练功体式，即不同的姿势。

各部身体要求主要是讲练气功的人身体各个部分应该保持什么样的正确姿势。练气功的姿势和日常生活中的姿
势要求不完全一样。为什么要讲姿势的要求呢？因为，从练气功来说，正确的姿势能使气血沿着正确的轨道运行，如果姿势错了，就阻碍气血沿着正确的轨道运行。所以，我们练智能功首先要把身体各个部分的正确姿势掌握起来，当你把身体各部姿势都能做得正确了，那么在练不同的动作和不同的姿势时，都应该以这个姿势做基础，这样就可以使体内气机充斥，容易通达，练功效果就会增强。有不少人练功，练练出毛病了，出现一些不舒服的症状。同志们要注意，我过去讲过，练智能功容易出现练功反应，但也不能够把病人出现的一切症状都一味地归结于练功反应。有个病人练一段功后，说老师我练功练得胸疼，你说没事儿，练功反应，智能功就是有反应；又练了一个月，老师我还胸疼，你还说练功反应。动不动就是练功反应，那行吗？我们智能功的确是练功反应多，但对一个具体人来说，是不是真的练功反应，还需要认真的给查一查，查什么呢？首先要看功法掌握得对不对，符不符合要求。如果你动作都不符合要求，姿势要求全错了，那就练错了，就不是一般的练功反应问题了。如果是动作路线对，如捧气贯顶法，贯顶、推、收，这个做对了，动作路线没错误，而动作基
本姿势要求没做对，也可以出现问题。因此，来人说个症状后，要给查一查，看他符合不符合练功要求，如果
姿势符合要求了，再看练功意念对不对，意念活动如果违背智能功的要求，那也不能算作练功反应。那是没符
合练功要求的问题，应该给人纠正，纠正姿势及意念活动，纠正以后可能就没有问题了。如果我们把姿势不正
确当做练功反应，愈练症状就愈多。我记得在 l985
年，开始教形神庄的时候，一天我上天安门辅导总站看他们练功，有一人对我说，庞老师我练功怎么腰疼啊，
快一年了，越练越疼。我一看是练功姿势不正确，我给他摆摆姿势，把尾闾往下一垂，他觉得 “咕得儿 ” 一下，不疼了，没事儿了。这就告诉同志们，有很多练功反应，你如果查一查，不一定是真正的练功反应。

对各部身形要求，必须认真地听，认真地体会，当你对各部身形要求有体会了，以后你再去给学员检查，往往
一看就看出来他的毛病了，如果你自己身体里气通了，他一说难受，你不要去查，就稍稍一动，他练功哪点儿
姿势不对，就可以知道了，很简单的问题。如果你自己就不掌握正确姿势，那就很难给人家纠正了。我们讲各
部分要求时，一方面讲正确姿势、做法、起到的作用，同时还讲姿势做得不正确，可能会出现什么异常反应和

症状。将来同志们在教功时，哪些地方出现什么症状了，你就要认真给别人查一查。讲到每个地方什么要求，你要跟着比一比、动一动，体会体会，哪些地方有病，我说到那儿，你就赶紧想，这儿一动，气血就正常了，这比发气治病信息要大得多，因为每讲到一个部分，要讲怎么做能使得气血正常流行，我这儿一做，你跟着一比，就把你那儿的气给带通了，这个问题要特别地注意。下边讲各部身形要求。

一、对头部的要求：

头部要求非常简单，就两个字：中、正。中是指左右，既不能左倾，也不能右倾；正是指前后，头要摆正了，下颏不能舒着，仰着头不行，低着头也不行，要中正。左右不歪好说，前后什么叫中正，怎么才能做到中正呢？大部分同志发旋处有个坑坑，就是智能功所说的百会，里边属于泥丸宫，有个别人坑歪一点儿，歪了就不要
去摸那个坑了。一般是两个耳朵尖往上一引，在上边连起来。头要竖起来，坑坑垂直着往天上顶，似乎是一个
直柱子顶到天上去了。怎么才能是直的呢？整个身体要保持垂直线，好比一个人从百会处往上一提，拉起一绺
头发，一绺头发下面是很自然的受力，如果往前一低，前边拉得紧，往后一仰，后边拉得紧，一绺头发揪起来
一提都吃上力气了，就标明头放正了，如未放正拉起的一绺头发不是平均受力的。这是检查头部中正最简单的
方法。平时练头部中正的方法，可以用一个小玻璃球，在头上顶着，走路都顶着，头一歪球就掉了，就这么顶
着不掉，还得有个精神向上托着它，这样就出现了头部需要的 “虚凌顶劲 ” ，虚着往上凌空，能使清气上升，使得神气能贯到顶上来，神气清明。当平时练熟了以后，真练功时就可以不
要那个球了。练功时怎么体会头正不正呢？下颏要回收，平时讲下颏要回收，目的就是头要摆正，有的同志喜
欢舒着下颏，不符合练功的要求，低着头关系不太大，仰着要出毛病。同志们要注意，下颏回收与低脑袋不一
样，下颏回收是脑袋不动下颏往回收，意念喉头也要有往回收的意思，这对做好头部中正非常有意义，喉头往
回收不一定动多少，意念往玉枕骨处收，再从这儿往百会提，好像咽唾沫，一咽喉头往回一收像做收下颏、拔
颈椎动作似的，这是做好头部中正的要求。

如果头中正做不好，可能会出现如下几种毛病：

一种是下颏往前腆着，下颏往回一收脖子就往后仰，这是两个相连的动作。下颏舒着，有时也容易挺胸脯，身体壮的人下颏舒着准挺胸脯，这两个动作加到一块儿，练气功（练智能功也是一样）不知不觉血压要高，这个
效果非常明显，血压高的降不下来（当然舒一点儿问题不大）。什么道理呢？督脉气该升升不起来，任脉气该
降降不下去，应该升的清气升不起来，该降的降不下去，阴阳就不平衡了，使得任脉气往上升，往上一冲冲得
血压高了。将来有人问：老师，我怎么练了半天功，血压降不下来啊？你去看吧，大部分都是挺胸脯、舒下颏
的，你把胸含一含，下颏低一低，再去练功，练练血压很快就下来了。高血压的同志，只要姿势摆对了，练三
心并站庄十五分钟血压就能往下降，如果你在旁边再给导导气，十五分钟都用不了，一分钟降二十、三十不成
问题。摆对了姿势以后就想一个 “顶心向下归丹田，顶心向下归丹田 ……” 二十分钟量血压去吧，就降下去了，快得很。

再一种可能是，由于下颏舒着，有时脖子发木，发紧，这往往也是由于头摆得不中正。有的人脑袋发紧、发胀
，往往也是下颏收不好引起的。

另外，有的人练功时不平衡，身体晃站不住，站不稳，往往也是头没摆中正，左右倾斜了。当你站庄时觉得身
体晃动，要摔跤，你就把头摆摆，头顶百会虚凌顶劲，顶天空，就想天上一根绳子把自己吊起来了，这样身体
就平衡了。

有很多同志练形神庄第九节弹腿翘足描太极站不住，为什么站不住呢？做动作脑袋是歪的，身体正脑袋也要正，自然而然身体就放松了。

如果有的人总是低着脑袋，一般来说练智能功没什么大的问题，如果低得太多了，整天老那么低着，可以出现胸部发紧、发闷的感觉，胸部有压迫感，或者是两个肩胛骨发紧。这都是由于低头低得太多了。

二、对眼睛的要求：

要求目似垂帘。眼睛慢慢闭上，有两种情况：一种是全部闭上，另一种是留一线光线，这两种情况都可以，各有长处。若留一线光线，练功精神容易集中，不易跑神，第二还容易把外边阳气吸过来，但它不容易静得更深，闭上眼睛，好处是不容易受外界干扰，静得深度大一点儿。但一开始练功的人，闭眼练易犯困，没精神，尤其练三心并站庄，闭着眼睛就打盹，咱们智能功还没教坐功，教坐功后闭着眼睛练，身上放松，再低着脑袋，练一会就睡着了。因为闭着眼睛练不受外界刺激了，有时就跑神了，或睡觉了。这是它的弊病。至于每人适合哪一种，自己去摸索。有人觉得留一条缝特别累，有点儿光线还静不下来，有的人完全闭死反而觉得不舒服，每个人的体质不一样，自己来摸索体会。一般来说练智能功往往是眼睛轻轻闭合，一开始不要闭死，不要用大力去闭，就轻轻闭着，也不是有意留点儿光线，也不是有意闭死，合上就行了。眼睛合不好关系到练功的效果。一开始预备式：两脚并拢，周身中正，两眼轻轻闭合，这是干什么的？是从不练功状态进入练功状态。两眼轻轻闭合这一句话，就把我们智能功练功的全部准备工作包括到里边了。你在日常生活中由于注意外面很多事情，精气神不知不觉跑出来了，身体里边占的少了，两眼轻轻闭合时就是要把神收回来。如果不是两眼轻轻闭合，而是 “啪嗒 "
一闭，好了，神还在外边，没有收回来，人的信息量都在外边，从外边凝结着气，带着气往外跑的，就不可能入静，不可能集中精神来练功，所以必须慢慢、慢慢地做这个动作，认真的做，两眼轻轻闭合、轻轻闭合、轻轻闭合。这是一个大的关键，有的同志练功精神不能集中，就是一开始两眼轻轻闭合不符合要求。

两眼轻轻闭合动作要缓慢，要均匀，开始两眼平视前方。如果你自己练功时，开始睁着眼睛看前方天地交接处，不眨眼地看，眼睛很胀了，两个眼睛麻酥酥、痒，要流眼泪，流就让它流，你别理它。尤其有病的人、越是身体虚的人越爱流，连五分钟都用不了，三分钟就流眼泪，别人看怎么练功哭开了，不是哭，它是身体反应，实际是气不足，气到眼睛这儿变成水，水不能收进去，有点儿病的水跑出来了，也不是什么坏事情。然后两眼轻轻地、缓慢地、还要均匀地闭合。做好的关键在外眼角，闭眼时千千万万不要注意上下眼皮，尤其眼睁得越大、看的时间越长，闭眼时就容易 “啪嗒、啪嗒 ”
两下闭上了，不会慢慢地一点点儿地闭合，所以必须要把意念放在外眼角上，两个眼角往一块儿一挤，微微有点儿笑容，眼角往外一拉，慢慢就闭上了。

以前没讲让大家看那么长时间，培训中心的老师们要想出功夫，就练看天地交接处。看天地交接处一个很大的好处是把大自然的很多的信息都集中到那儿，都集中到混元气这儿来了，收的时候上、下眼皮一挤就把天地的混元气一下都收回来了，气就足了，这是一个很关键的练功诀窍。这个问题以前也讲了一些，但是没有讲得这么明确。以前讲把神收回来，没有讲把天地混元气收回来。同志们不要小看这个动作，就只练眼睛，慢慢地睁开眼睛看，看一会儿后慢慢闭上，反复地做，很多病都可以好得了，这也是形神并练。就靠眼睛，因为眼睛里神最足，发放气也最足，放气足收气也就足。我们练智能功必须要注意眼瞎的锻炼，没事儿就这么练一练，效果很好。如果练功中精神静不下来，杂念比较多，就采取这个办法，慢慢把眼睁开，看到远处，再闭，再睁，再闭 ……
最多三次精神就集中起来了。有很多同志讲练功静不下来，你就这么做试试看，一会就静下来了，再来了杂念，再这么做，就可以把杂念排除。

将来我们用神光治病，就是用眼睛，慢慢把眼睛一合，意念往回一收和眼光结合就是神光治病。眼睛一看就解决问题了。治病不一定都用手发气，眼睛一看就行了，有时比手还快。这是对眼睛的要求。关健是缓慢、均匀的闭合，闭时注意外眼角。现在同志们试试看：平视前方，想看前方天地交合处，下颏收着，睁眼看，不要闭，就看到你前边的人都没关系，注意集中精神，不要眨眼（约看三分钟后）两眼轻轻闭合，均匀缓慢闭合。两眼缓慢睁开，往前看，眼睛有病的人可能痒要流眼泪，什么青光眼、白内障、视神经炎，一流眼泪就都流好了

，（约看两分钟）两眼慢慢闭合，注意外眼角，再慢慢睁开。如果有的同志闭眼不自然，可以用两个手摸着外眼角，稍稍一动眼皮自然就慢慢下落了，经常练习就听指挥了。眼睛的要求就讲这么多，关键是同志们认真去练。练坐功、动功、站功都要这样闭眼睛，慢慢往回收，将来会觉得眼里有光，慢慢就觉得里边发亮，拿这亮光去指挥身体，做动作拿它去指挥，这是以后的事情，一开始做不到。

三、对口腔的要求：

口腔里边有口唇、牙齿、舌头，这些基本上都是管上下交通。口唇要上下轻轻闭上，张大嘴练功不行，除非说
话时张嘴，练功时不能张嘴。上下门齿轻轻碰上，有假牙的练功时能摘就摘下，不摘也行。舌头要顶上腭，顶
在牙齿的后面，上牙牙根和牙龈交界的地方，叫 “搭鹊桥 ”
。此处属于脑的髓孔之一。点此处可以使任督二脉交通，直通脑子。一般练气功舌顶上腭不顶在此处，而顶在
软硬腭交界处，此处靠后。我们为什么不顶这儿呢？顶这儿要吃力，舌头往回卷，顶的方法是发音 “2” 舌头卷起来往上一顶，大约就在软硬腭交界处。大家体会一下，发 “2”
音时舌尖及两侧是不是都要用力往回卷，老这么 “2”
着练一二个小时的功就受罪了，就违背自然了。将来到了高级程度，上腭不是还有水往下流嘛！将来到了一定
程度真的往下流水，嘴里出又香又甜的唾液，一般从腮腺这边出来的有时有一点甜味儿，非常甜的味儿从下边
出不来，非得从上牙膛往下掉的水才特别甜。将来练功练到一定程度，有的门派不出这个功夫就不算成，不过
智能功不强调这个。练周天功、丹道功的，上腭的水下不来丹就结不了，非得出甜水才能结丹，还不仅一个地
方往下出水，共有三个小孔，当中一个，两旁各一个，平时看没有窟窿，功夫到了拿气冲着才能有眼。打个比喻：膀胱从肾脏下来的输尿管，在体内有尿会从肾流到膀胱里，再到体外。可拿农村宰猪来看，把猪膀胱拿出来，小孩吹点儿气玩，一吹气，气回不去了，口就没有了，连气也不通，闭死了。在体内膀胱上边有两个输尿管连着往里流尿，拿到体外往里吹气气都不通了。什么道理？膀胱壁是鳞状上皮，可以变化，一收缩闭死了。上腭的三个小孔与此相似，嘴里老出气就闭死了，里边的活气通了就有水往下流了。有人说你这是歪道理，解剖学上能找得到甜水管吗？那个甜水管都闭着呢，练气功练通了管就开了。怎么练呢，不顶那儿将来甜水怎么下来呀？告诉大家，不是舌尖顶着才顶下来的，是上边有气从上往下冲下来的，不过舌头在那儿放着，下边好开一点儿。 “我们不顶那儿不是就开不了了吗？ ”
第一，我们不管它开不开，第二，把舌头自自然然地往门牙这儿一放，不要使劲，整个舌头上面都贴在上牙膛上，气同样可以下得来。这是对口腔的要求。

智能功还可对口腔加点儿附带的动作，在日常生活中如果没时间练气功，就练点儿口腔功。

先叩齿：先叩门齿九下，再叩左面九下，叩右面九下，再叩前面九下。叩四九三十六算一遍。

练舌头：叩完齿练舌头，顶下腭三下，再顶上腭三下，门牙缝三下。顶完再用舌头围着牙床转，男人从上牙往左转，女人从上牙往右转。正转三圈，再反过来转三圈。然后将舌头放在牙外边，舌尖顶着上唇的系带处，再转各三圈，方向同前。这样转一转，就把舌头给转活了。这就叫口腔体操，也是口腔气功。

大家不要小看这个功法，在过去是 “千金不换 "
，叫金不换口诀。这样一搞后，嘴内唾液就多了，用唾液漱口，有人说那多恶心，你漱漱保管不恶心，这个唾
液没味儿，越漱越清，越漱越凉，变成清水了，开始有沫，漱漱就没沫了，一嘴都是凉凉的清水，含的越多越
好，到装不下要往外流了，甚至于要呛了，这时再往下咽，这是最好的机会。水太多了，气管要呛，赶紧往后
一挺脖子，用点儿力 “咕噜 ”
将三分之一咽下，意念送到肚脐，再从左边咽三分之一，再从右边咽三分之一，都送到丹田去，以前叫做 “ 草还丹 "，也叫 “玉液还丹 ”
。这么一个简单的功夫，过去就当做是非常宝贝的功法，练丹就练这个。会练这个了再到里边去转周天，转小
周天、大周天，关键就是从这里入手，不会入手练不出功夫。我们现在就当做练保健用，没事儿就叩叩齿，转

!

“ "

“ ”

“ ”

“ ”

□□□□□□□

□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

对手掌、手指，练功中如果没有特殊的要求，手掌都微微内含，往里含气，把气含住；结合着五个手指放松，微微内收把气收住。除非老师要求往外腆掌，说掌心外突，再外突，否则就微微的含，这样有突有含，才能把内气、外气结合上，一出一进。含掌的关键在于四指自然舒开，大姆指、小姆指自然在一掌以外意念扣住，就像五股力量在那儿合住了，但动作不要太大。捧气贯顶、形神庄、五元庄很多地方都有这个动作，推揉坐腕推出去，回来就含掌合指，越小越好，如果把膀子放松了，再加上垂肘、悬肘、坐腕、含掌、合指，往外一推，坐腕推出去，回来膀子带动，慢慢动一动，手的气感就忽忽悠悠的不一样了。没事儿大姆指、小姆指合合合、收收收、合收、合收、合收，慢慢的气就呼呼的往里边跑。所以没事儿就这样练练，比划比划，上肢要放松，将来就真是飘飘欲仙，一走忽悠忽悠就起来了，不放松就不行了。

上肢从头到手就这么简单：头要中正，两眼微闭，舌顶上腭，下颏回收，拔背落膀，含胸开胸，松肩空腋，悬肘垂肘，坐腕含掌，舒指合指。

九、对腰的要求：

腰是练动功最最根本的部位，无论练哪一家功夫，尤其是练动功都强调腰为主宰。我们讲练气功要神意做主宰是指整个的生命活动。一个人有形有神，在全部的生命活动当中，应该以神意作主宰，在有形的身体范围内运动的时候应该以腰做主宰，任何一个形体活动往往都应该和腰有连带关系，平常我们可能感觉不到，但到了腰有病的对候，走不了路，坐着拿东西也拿不起来，一拿腰疼不能使劲，腰疼得非常厉害翻身也不好翻，这就是说，在病理的情况下，由于腰的功能低下，有了障碍，要用它不听使唤了，你才感觉到腰的作用，说明在日常生活中腰这个主宰作用是不容易体会到的，它不知不觉地在起作用。所以练功时对腰要特别重视，腰的动作或形态做得不合度，练起功来就有很多的影响，过去有不少练功的出毛病，问题也就出在腰上。我认识的几位老前辈，他们练功看来腰都没解决好，功夫也很好，可到了晚年有的半身不遂死了。有一位老前辈练太极拳，算我的师叔吧，晚年得了三次半身不遂，怎么死的不清楚。有的老前辈腰没解决好，最终得了心肌梗塞。最早的一个老朋友是 62 年死的，他的功夫也很好， 56
岁时心肌梗塞死了。为什么呢？因为腰没解决好，周身气血不能很好地融通，很多地方气路不畅通，这样练功练到一定程度后，那儿过不去就出问题了。这不是我一个人讲的，原来周潜川老先生在世时，也谈过这个问题。有些人由于腰的问题解决不了，阴阳不能平衡，到最后就出问题了。所以练智能功要特别注意腰的问题，腰的问题解决了，再练起功来就一顺百顺了，现在练自发功的人，如果真要把腰解决了，保证出不了自发功，一百个练一百个不会出自发功，想让他动也动不起来，因为丹田属人的重心，气往这儿充斥多了，腰放松了，一方面容的气多了，另一方面周身气血非常容易通。一般人腰往前塌，这是脊椎的生理弯曲，是为了保持人的重心的平衡，人体有个重量，要保持一个中心，就需要从人体整个重量的中心上集中力量，如果这个地方力量比较足，按气功来讲，气足就有力量了，好保持平衡了，如果气不足，脊椎就得往前塌来保持前后的平衡度。身体越弱的人，脊椎的弯曲度越大，因为上面有个脑袋压着，脖子就往前塌，这样前后一中和就平衡了。丹田气不足，上身有重量往下一压，腰就往前塌来保持平衡，虽然平衡了但整个健康度不够了。腰塌得很厉害的人，扛重东西一压就受不了，因为弯曲度越大越不能承受压力，一个直棍承受压力很大。人体的脊椎弯曲就是这样形成的。我们练气功懂得这个道理以后，就要千方百计把腰弄直。有很多瘦弱的人，非要弯着腰不行，因为这样呆着舒服，你让他起来气够不着太难受了，健康的人是想像不出来怎么能这样呆着的，但瘦弱的人气不足习惯了自然了。所以我们一方面要养气、练气，一方面要有意识的去纠正不健康的形体，因此练智能功要求松腰。松腰包括脊椎，脊椎旁边的韧带，腰部的肌肉都需要松开，要松开就需要有气去供应它，因此要有意识地向腰贯气，气足了腰就松了，就能随便活动了。如果只知道贯气，不懂得松腰是什么样子，还不能主动用意识来解决这个问题。练智能气功强调主动运用意识，通过意识领着气往那儿去冲，往那儿解决它。首先要懂得松腰是什么样子，在 70
年代讲课时有人问我松腰是松什么？哪里是腰？我说是扎腰带那儿。又问在脊椎的什么地方，我说整个一条脊椎都算，脊椎旁边的血管、内外韧带都算那才行。但是我们搞气功不具体讲那些解剖的内容，就讲腰的形状。什么样才算松了腰呢？坐着腰椎往前塌，把肚子腆出来，但不能把胸脯一起挺出去，胸要含，这就是坐着的松腰。一般人坐着时腰往后弓，成了一个大罗锅，一个弧形，这样不行。咱们要有两个弧形。普通人站着的姿势

胸往后去，腰往前塌。我们坐着时要符合一般人站着时脊椎的要求，就算松了腰。当然头顶要放松、要中正。站立时按普通人坐着的姿势。智能功多是反其道而行之，把日常生活中的要求反过来，日常生活中你会这么动，练智能功还得要求你会那么动。什么是完美身心？日常生活一个美才一半，日常生活当中意识往外放，腰往前塌，练气功要意识往回收，使意识完美了，有往外来的也有往里边去的。形体上日常生活中往前去，我现在让你往后去，你坐着往后来，我要你往前去，一反一正，这不就完美了嘛，完美身心，就这么简单。能够出来的东西还得会进去才行，一出一入，一个整的，你光会出就不行了，这是很简单的道理。我们智能功要完美身心，要这么去体会，有个什么功能，要看是不是完整的，是否一出一入，一反一复，一个反复才是一个圈，否定之否定，过去再回来，这才叫完美。腰怎么样才会松，坐着问题不大，站着的时候就难了，因为大腿骨与骨盆相连接，骨盆与脊柱相连接，三节的，像三接头皮鞋似的，腿是一节，骨盆是一节，脊柱是一节，还有脑袋是四接头，但接头没在一条直线上，一压就不容易掌握平衡了。如果气足了，拿气一充，把头充起来，里边的气也充起来，脊柱就直起来了。懂得这个道理就要有意识地把脊柱往后放，地方大点儿丹田气多装点儿，如果骨头把丹田气的地方占了，就不叫丹田气了，就成了丹田骨了。尤其女同志身体比较弱的，生小孩以后往往都是肚子往前挺，腰往前塌，骨头都跑到丹田里边来了，躺在床上由于丹田气不足从小肚子一摸，就摸到骨头了，说明丹田气非常弱，肾气不足，这是诊断肾气不足的一个明显标志。我们纠正它就是把骨头退回来，把地方让给气，气练足了，也有地方装了。如果不有意识地去解决松腰问题，老是习惯塌着，不去改，气足了装不下就往外挤，练功练得气挺足，收不住就挤跑了，弯曲的地方不好过去，到了后边大腿根环跳往外跑，也从胳膊往外跑，这就是自发功，自发功基本上都是从下边的环跳穴（属少阳胆经）、秩边穴（属膀胱经），从背部肌肤上到上边肩井穴、肩龋穴，还有曲垣穴（属于手少阳三焦经和手太阳小肠经）一抻自发功就出来了。所以身体越弱的人，出自发功越快，有点儿气就挤跑了。懂得这个道理自发功有时也能把腰抻开，不懂这个道理，光发、发，发了三年还发，把气都发跑了。因为自发功快，如果自发功能解决问题，一般最多不超过三个月，如果三个月还解决不了，就说明冲不过去了。自发功有一整套理论，懂得这个道理，腰一放松，尾闾向下一垂，气就走上去了，你就让他出自发功也不会出的。以前我们练功时，练站庄解决松腰的问题，老师给摆姿势，摆合适了就这么站着，过一会儿再看怎么变了，再摆，有好几十个人一块儿练，尾闾下垂放松，有时晃动晃动，没有一个出自发功的，你说这不是怪事儿！一般自发功有特殊的点窍开关，老师把窍一点一开，他一引你就出自发功，想憋也憋不住， “嘣、嘣 "
跳起来，一个多钟头，最多不超过两个钟头。我们练智能功首先要解决腰的问题，怎么解决？练三心并站庄。我以前和老师练功学站庄的时候，站了半年把腰站开了。我慢慢琢磨出个规律，后面站成一个三角形，尾闾垂在三角形的中央，搞了一个书面材料，让老师验证，老师说可以，比以前摆的要好。三心并站庄是练功的基本功，是聚气的基本功，本身就可以松腰垂尾闾。当然我们现在还有更新的办法就是练蹲墙，面壁蹲墙，脸冲着墙，脚尖顶着墙，蹲下去起来，反复做。练蹲墙就是松腰的。墙是直的，脚尖顶着墙，往下一蹲，膝盖向前一拱过不了墙，脑袋往前塌，鼻子尖过不了墙，只好把身体向后放，一开始掌握不了平衡腰松不开就往后栽。有人找 “窍门 ”
，站庄鼻子尖、膝盖、脚尖不在一条线上，这不能松腰。三心并站庄尾闾下垂，百会往上提，一个往上提，一个往下拉，腰就松开了。普通人腰往前塌，是不健康相，腰要放松出去，腰也会喘气，像呼吸一样，丹田也会呼吸，腰会放松了就会呼吸了。要放松就要练三心并站庄，练蹲墙，这是最最简单的方法。可不要小看蹲墙，它是会者不说，不教你一辈子也不会，就这样蹲下、起来，就把腰松开了，后腰不放松下不去，胯不放松也下不去，非得放松往后起。开始肩膀还得往前扣，不扣后边掌握不了平衡，同时鼻子尖往墙上靠着，肩膀也往墙上靠才能掌握平衡，否则想往下下， “嗵!”
就栽个屁股墩。非得把身体往前靠，脑袋向前靠，肩膀也往前靠着，往里合着，慢慢就这样下去了，慢慢腿上有力气了，腰也松开了，就可以不那么下了，身体往后放松着点儿，胸还可以张开再下去，能够张开胸下去那就有点儿基础了。一开始似乎是把胸压了，可是一起的时候，就得挺胸脯，不挺胸脯又往后跑了，脑袋还得贴着墙，胸脯不就张开了嘛，有一合还得有一张，这也是一个往复，所以练时要特别注意。年轻的同志想练出点儿功夫来，要好好练蹲墙，蹲墙过去是千金不卖，会的在家里练，不许出去练，你看不着，老师不教，只要不教你，简单也学不会，越简单越不会，因为你想不到。同志们想把功夫练得好，身形练得更好一点儿，就要从腰上做起来。我上次比划太极拳，胳膊能一节一节会动，就是腰松开了，腰是总的关节，它这一晃荡周身都跟着晃荡开了，都松开了，这是最根本的条件。为了说明这问题，再说一下：我老师和他老师练太极拳的时候，

练了 16年，我的老师非常刻苦，每天三、四点钟开始练，至少练 3
个钟头，练太极拳的八个劲：掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠，一个劲练二年。一开始全套拳全部打出掤劲
来，捋也打出掤劲来，挤也打出掤劲来，一靠也打出掤劲来，每个姿势都得有掤劲；然后打捋劲，全套拳都得
打出捋劲来才行。打完了八个劲又加了一个钻劲，打搂膝拗步也得有钻劲，钻出去，打了 16 年。他的老师说你的拳打得不错，怎么就是功夫不长啊！劲不整，让看他的老师打拳，一摸腰会咕容，这叫松
腰。当然太极拳还有三圈相罗问题，我们不搞武功就不讲它了，松了腰才能三圈相罗，才能打成个整劲，我的
老师知道了这个道理，松了腰，以后再打太极拳就不一样了。在 65
年，我见到他推他们师兄弟，他摆好姿势不动，由五个师弟一个推一个、一个推一个，后面推着腰，前面一个
人扶着他的胳膊，最后老师一晃， “啪 ”
后边的五个人打了个屁股墩，因为劲整了。那时他练松腰已经练了好些年了。 50
年代老师的腰就松了。没松腰以前劲出不去，松了腰劲就出来了，形体动作也变了样子。后来我的老师跟他的
老师讲，你让我搞了 16
年，什么钻劲呀，靠劲呀，掤劲，捋劲呀，早教我这个不好吗？所以我的老师教我们的时候，就说别跟你师爷
学，就先练站庄，我是站了半年把腰站开了的，我以前练过太极拳，已经可以带着师兄弟打拳了，但老师说全
不行，到底是拳不行还是全都不行，爱怎么领会怎么领会。怎么算行呢？ “给我蹲着去！ ” 站庄不叫站庄，叫蹲盆子。老师一摆，蹲了半年，行了，开了，因为一开了有感觉，老师才叫练拳，从太极上
式、揽雀尾变单边，打了整整三个月，老师说凑凑合合算行啦，打拳一动会转关了。关节会转了叫转关，如果
你不松腰，凑合都不行。腰就那么关键。讲这么一段小插曲是让同志们重视腰。你们可别拿它不当一回事儿，
没有多少人讲这个东西，就 1936 年出版的陈微明写的一本太极拳拳谱上，讲 36
种发劲时谈到松腰问题，其他任何书都没有，我看了几十种武术书里面没有第二本公开写松腰问题的。所以希
望你们懂得这个道理，把它当作好东西，当做宝贝去练。

十、对尾闾的要求：

尾闾也很关键。尾闾要下垂，关键往哪垂？怎么垂？在《太极全书》、《形意全书》都写到松腰松胯垂尾闾，
《太极全书》中讲， “尾闾中正神贯顶，气透三关入泥丸 ”
，这也是一个练功的口诀。尾闾要中正，往下垂要中正，神要贯到顶上来，一上一下，才能气透三关入泥丸，在以前也叫走河车，所以练武功的不懂得内里边的气机，那就成为外行了。以前讲武道通仙道，不是讲练功要成仙吗？武道也能通到仙道上去，里边都是通着的，所以垂尾闾很关键。三心并站庄就是要垂尾闾的，尾闻垂在三角形的中点上，相当于一般人脚后根连线中点往后半个脚多一点点儿，不能一个整脚，意念往那儿去垂，
一开始不要怕臀有点儿往后翘。垂尾闾时一定要有肛门往上提的意念，肛门要收缩，要不然光往下垂、垂，有
时弄不好引起痔疮和小肠疝气，这个问题也请同志们特别重视它。三心并站庄就是练垂尾闾、松腰的。

十一、对腹的要求：

腹部要回缩。缩腹有个矛盾，肚子一绷劲往回一缩就不能放松，丹田气就不容易往下沉。现在很多同志练智能
功不注意收腹，因为看别的气功书说，练得气足了以后好像女人怀孕一样，肚子也大了。这就领会错了。说跟
女人怀孕一样是说里边生气勃勃，有生机的意思，可不能说像女人怀孕，跟大肚弥勒佛一样。有人还说 “ 我订了个规划，三年要学成大肚弥勒佛 ”，我说 “你学大肚弥勒佛干什么？ ”“丹田气充足 ”
。咱们练智能功练成那样子就坏了，那么大肚子一走起来晃荡、晃荡的，还怎么健美身形。所以我们就不能往
前腆肚子，要收回来，往回收腹把骨头挤出去，也帮助解决塌腰的问题。将来气足了以后小肚子可能比身体弱
的时候丰满些，像扣着半个小锅。有的同志平仰躺着肚子像个船似的，那就是气不足，比较丰满点儿气就足了
。用收缩肌肉收腹不行，腹直肌一绷劲，像运动员似的绷起一块块肉来不行。应该怎样收腹呢？用胯骨尖（也
叫髂前上棘，中医说的五枢穴、维道穴均属少阳胆经，都在这个地方。）往命门收，往后放松着往上拉，同时
背也跟着拔起来，肋骨必然也要起来，两肋气拔起来了，少阳气就起来了，但肩膀不要起，要落，这就是过去好多武术书写的一个口诀： “腹胁空松气腾然 ”

。就这么几个小动作，窍门，你会了以后慢慢去体会，练练以后大腹便便的同志肚子就收回去了，气也足了，
还身形美、健康美了。

十二、对胯的要求：

要求松胯。练武功、气功、动功都要求胯关节要放松。形神庄第七节 “平足开胯分前后 “及第六节 “ 转腰涮胯气归田 ”
都是练松胯的。我们练智能功的松胯与武功的松胯要求不一样，武功要求胯关节运动度大，胯关节的关节囊要
松开，前踢腿、后踢腿，倒踢紫金冠，踢摆莲腿、过山腿，还有搬朝天蹬，基本上练的是前胯和胯关节。我们
不要求开那么大，尽量让胯关节、骨盆能够活动就行了。转腰涮胯就是练活动胯的，等我们转熟了以后跳迪斯
科都比他们多几招。我们有气功迪斯科，形神庄迪斯科，上边胳膊还有通臂，下边还要转胯，还有意气鼓荡，
这也是迪斯科，净是迪斯科，迪斯科快该让我们抢行了 ! 一转腰涮胯更迪斯科了。不过我们不跳。平足开胯一个是开前胯，一个是开后胯。开前胯就是胯关节，脚往外撇往下蹲，关键是把胯关节打开，蹲下去以后还要转一下，胯关节不松开骨盆不会转，首先要会站着练转腰涮胯，站着会转了蹲下去才好转。松后胯是两手往前环抱，两脚往里一扣，大腿骨往外一拧就把后边骶髂关节打开了。骶髂关节是个死关节，平时不会动，一般女同志妊娠后期关节会稍稍开一点儿，也不会动，我们练得里边气足了，拿气往外一挤，像肚子里的胎儿往后挤，把它挤开了，挤开了它一松又回来了，一松一开，就这么一点点儿，动作不是太大。坐着好动，尾骨往前一扣，臀部往后一挤，骶骨似乎动一点儿，动得也不大。站着时摸尾闾骨那儿，别摸上头，摸上头不好动，从尾闾骨那儿往前一抠，臀部往后一挤，会动一点点儿，将来愈松愈大，动的也多了，会动了以后整个骨盆就都松开了。所以练功时松腰和松胯是连在一起的，松腰松胯垂尾闾是一致的，将来练转腰涮胯时下边活动度可以大一点儿。

十三、关于会阴问题：

过去练功基本都不讲。太极拳有个别拳谱里讲提顶吊裆，也叫提顶调裆或提顶圆裆。吊裆、调裆、圆裆基本上都是对会阴而言。练气功要练气、化气的时候，这部分是关键内容。练武术怎样把气化开？怎样外练筋骨皮、内练精气神（内练一口气）？有的功直接练气，有的功精气充足起来再把精转化过去，讲会阴就是解决练精化气的。会阴部分和别的地方不一样，我们智能功和别的功讲法也不一样。智能功讲全身都要放松，唯有会阴肌肉、皮肤都要收缩，把下窍 ——
前阴和后阴肌肉一收缩，把气窍闭住。会阴穴不在皮肤表面，而是会阴部分深进一寸多处才是，气功里讲阴跷库，也叫虚危穴、生死窍。外面肌肉一紧张，一收缩，里面生死窍反而倒空松了，气倒容易流通了。如果外边肌肉不收缩，外头没有保护墙，拿腿和臀部一挤压迫它，反而不通了，同时外边一收缩气才不容易漏出来，才能使气真正走到先天上去。因为练功精气充足了，精一充足了，气也充足了，这时就容易出现性冲动，以前叫白虎，白虎性情狂猛，难治，能把人 “吃 ”
了。性冲动出现以后不能控制它，把精丢掉人就死了，不是说一丢马上就死，是说精丢掉不能化气了，促进人早亡，甚至比不练功的人死得还早点儿。上次讲混元气的功用说混元气可以化成精，把精都跑了，到最后身体反而不健康了。所以练气功经常用意念把下边封住、封住，别让精跑掉，因为有时不一定都是通过性交才跑精
，意念一动，精化成液体跑了，这样跑的比较多一点儿。所以在日常生活和练功当中，经常注意封住下边，闭
住它，提起来，时刻化着走了，运着走了，不要让它积存太多。前阴尿道部分经常保持似尿非尿的好像解小便
解了一半的精神状况，采取这样意念，前阴窍就不容易开，气就不容易跑，精和气就容易返回来。这一点在下
窍里讲是 “顺则生人，逆则成仙 ”
，顺者出来就可生人了，逆者回去可以成仙，实际上不是成仙，练气功功夫长了，身体就好起来了，创造新的
生命了。以前老师讲课不讲这个，练功讲拉屎撒尿太不文明了，都是讲 “之乎者也 ” ，讲上厕所解小便解一半怎么 “之乎者也矣焉哉 ”
呀，难以启齿，过去封建礼教说不出口来，让你自己去悟吧，悟上一年悟不出来，二年也悟不出来，白练了。
其实那时人们不开化，本来是科学有什么不好讲的，练气功就是搞生命科学，碰到哪儿都得讲，意识过去不敢

要求两脚平铺。讲三心并站庄时提过一下，练智能功要求两脚平铺地下，不像练武功那样五趾抓地，犹如老树生根。我们要求两脚平铺，全脚都要吃着劲，脚心也要平。有人担心足弓平了，平下去成了扁平足，成了病态还得动手术。练智能功真要是把脚心着了地算你有本事，本事大了，那可不是扁平足，把脚放平很不容易。怎么办呢？在日常生活中练，方法是两脚与肩等宽平行站立，身体放松，重心放在脚心到前脚掌这一段上，大姆趾稍加意念往下落一下，两手自然放着，含胸，收腹，头往上顶，尾闾放松，这时开始从头顶百会到两耳，往下放松，从耳到肩，从身侧、体外侧一落，差不多落在脚的中心点，往下落，落那么几遍，松下去，呆一会儿身体开始晃荡，身体整体地晃动，别绷劲，它爱怎么动就怎么动，栽不倒。脚腕子这么一晃一晃，来回一动，里边就松开了，把脚的小骨头慢慢都松开了。练功夫什么时候都可以练，在大街上等汽车时往那儿一站就可以练，练三心并站庄收功以后也可以那么晃荡呆着，慢慢脚就放松了。脚放松以后，觉得脚心着地了，抬抬脚看当中还空一块儿，那是气着了地了。真正松下去，足弓松了，脚有很大的松动力了。脚真能塌下去，这不成了扁平足了吗？不要怕，出不了毛病，一用劲脚又弓起来了，那时走路一挺一绷，弹跳力不知提高多少倍。就这么放松以后，气能下去，才能返上来，返上来以后整体的气就连在一起了，这一点要特别注意。

至此各部身形全部讲完，大家要注意一点，今后练功，除特别要求以外，无论什么功：站庄、形神庄的鹤首龙头、弹腿翘足 ……
周身都应该符合这个要求，哪怕动作做了一半，一停，周身也要中正符合要求才行，随时都需要这么来练，在日常生活中随时随地 “单兵教练 ”
。就是不能在练功时查身形是否符合要求，那样精神就不集中了。什么叫单兵教练呢？在日常生活中随时随地
练，去体会每个动作，平时坐着体会松腰、含胸、扩胸，没事儿站着跟别人说话松松腰，尾闾往下垂垂，吃饭
时，拿起筷子先别夹菜，体会体会松肩空腋，悬肘垂肘，坐腕，含掌合指，再来夹菜，这就练了。在日常生活
中每一个动作这样去体会，用不了一个月保证身形就合度了。我练功那时老师问我一天练多长时间功，我说至
少十多个钟头，一上班来个病人，安安静静，精神注意给病人摸脉，全身都放松了，这也是练功了。同时还要
注意身形要求：松肩空腋、悬肘垂肘、坐腕。但是大家真要给人家摸脉时可要注点儿意，因为我出过岔：给病
人摸脉，气放得太松了，一下把病人胳膊摸得受不了啦。 “
哎呀，庞大夫我胳膊动不了啦，又麻、又沉、又酸、又胀的。 ”
我搞过这么一回，太入静了，摸着脉气太多了病人就受不了啦。告诉大家，什么时候都可以练功。走路练功，
吃饭练功，上厕所练功。老师说我， “开玩笑，上厕所练什么功 !”
上厕所正好练会阴，练似尿非尿，练提肛。老师说， “你这孩子真有点儿邪乎，真像着魔似的。 ” 我说练功不着魔不行。日常生活中什么时候都可练功，这样把姿势、身形要求练好以后，功夫很快就上去了！
不这样练，就早晨那一会儿，到了公园先看有人没有，赶紧比划几下，这样练怎么也练不出功夫来，追得很忙
很紧，一天完了到了晚上快要睡觉了：唉哟 !
今天还没练功呢，一看十二点了，再补两下吧。一天都把它忘了，脑子一点儿意识都没有，还能练出功夫来？
不可能。你总想着它，说着话、坐着、站着都可以来几下鹤首龙头。日常生活中老想着它。总惦记它，到时候
功夫就到手了。俗话说；不怕贼吃，就怕贼惦记着，贼老惦记着偷你，最后让他偷去了。所以你老惦记着气，多来点儿气，自然不知不觉地气就来了。串讲形神庄要领的时候，还要讲这些问题。你一个动作一个动作都可以这样做，没事儿走着来个通臂，生活化，艺术化，不能老那么死死板板的，生活艺术化跳芭蕾舞呢！这样就使得生活有趣味了，给自己找快乐、舒服、自在，练练功调剂调剂生活。在家里做饭有点儿累，来个龙头鹤首，边端锅边做鹤首龙头也行，不信你们做做保证做得轻松，锅也不觉得沉，挺轻松的就解决问题了。你不会用，不会找窍门那就没办法了。会用了以后什么动作都结合形神庄、捧气贯顶法，随随便便，只要脑子想着它，什么都能用，就怕你不想。真正长本事就在这时候，不要以为就早晨那点儿功长本事，日常生活中比几下，很可能比早晨十分钟还有效，这就是主动用意识，而且非常自然，这一点非常关键，希望大家都注意。

Revision #1
Created 2026-10-03 09:45:04 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-03 09:46:52 UTC by 劉一木