

一、预备姿势

做预备姿势之前，先默念八句口诀：“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。”作用是使练功者从不练功的状态进入练功的状态。

“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了前面；按自身调整的顺序，应该“形松意充”在先。当两脚并拢站好之后，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，意想脚就是地。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。

“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，宗教也强调敬神、佛，都是这个道理。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。

“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，其实仍然是把意念放在自己身体里面。

“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，以意照住躯体，多出现融融之气感，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。做好了精神方面的准备，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，像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，再用小指带动其它

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，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，或在大包穴转一圈，把大包穴拉开。这样，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，而是用中指稍部稍微向内回照。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，好象有张力撑着走似的；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。