

## 二、畅通毛窍开启三关（第二式）

接上式把掌分开，然后转掌，转掌的时候不能随随便便转。五元庄里有好几个开合、转掌的动作，每个转掌都不能随随便便，两手之间意念要把气连上，如果连不上就先拉拉气，一定要有气感了，两手像抱着个气球，手上升的感觉不能掉，用气连着去转掌。转完掌之后，再慢慢向里一合，一合要把气压到混元窍里边去，在混元窍里边跟着开合，以后每个开合都应该是这个意念。在腹前的开合，都要带着混元窍进行开合；做动作都要带着气去做动作。两手开合完了往上升的时候，还是要拿气连上，成为一个整的往上升。五元庄就是处处都要变成“一”，一个整体。像胳膊、躯干之间都应该用气连着，不能手一动，就一个手，那就不对了。看着手里是空着的，但意念两手是用气连着的。

手升起来之后，往前出，两手、两臂还是用意念连着，是个整的。这个动作关键是往外推，往外一推的时候要注意神门穴，掌心要用力，意念从内侧神门穴往外拱，同时手指要往回翘，指尖上用的意念越多，这个窍开得越大。第二式的关键是开“关”，而开关是以开人关为主。掌心为人关（说是劳宫穴，其实是手心），要把它打开，关键是从掌根往外推，手指尖往回翘。手掌转圆时要把意念放在指尖上，不要把意念放在掌心，这是做好转圆的关键。而且转圆时意念不要断了，好像手指尖挑着一根很细的丝，一转快了就神断了，要撕撕拉拉地带着那根丝慢慢地转。转完之后向两侧外开，意念沿着天边无限远处往外走（和捧气贯顶法差不多），而且要连着混元窍，指尖要往回带，往混元窍上带。掌根往天边推，指尖往混元窍带，这样人关就容易开了。转圆的时候，指尖始终带着混元窍这个地方，掌根往外推，指尖往回翘，这是个矛盾，一下子不容易做到这一点，但是要懂得这个意思。转圆的时候要求都是一样的。然后往前合回去，松腕转掌的时候还是不能随随便便硬，要用气连上，两个臂只要往中间一动，当中也要用意念连上，像拥着个气球，这就叫“形断气不断”，形没接上但气是连着的。

**开天关：**三个开合之后，转掌心向上，小臂往回收，当中也要连着，整体地回来，然后小指外侧并合，但是不要挤紧，要似接非接，似碰未碰，这样气感就要大一些。往上升，到眼前分开，手分开了意念里还是整的。掌上升不能断断续续往上升，要一边往上升一边转，同时转，两个手心像托着个非常宝贵的东西，手不能偏，一偏东西就掉下，要有这个意思，很谨慎地往上托。这样意念就把两手和头顶连到一起了。如果没气感，意念连不上，就可以把手翻过来，对着头顶拉拉气，有了气感，再往下落。（平时自己就这么练，手在这个地方带一带，动一动，看当中这一段有没有气感，有气感再做。）

在头顶转圆时不是用手指转，用指根这个地方转，转时前面（小指背）要对好了，后面（食指背）对不上没关系，前面一对好手，就必然有点往前倾，往前一倾，实际上就不单纯是中指点在头顶上了，中指和四指就都点到头顶上了，四个点都点在头顶上。往下按的时候，这四个气柱子要合成一个，意念伸到脑袋里边去，转时意念在头皮里边渗进去1.5寸，在那个顶点那儿转，四个手指合成一个往深处去转。这是用手式来帮助开天门。练了五元庄慢慢就要普及超常智能了，我们不主张开天目，开天目气的位置低，我们主张开天门。所以转的时候要点到深处去，当然意念要能连上混元窍更好，这样能把元气拉起来。当你转完之后下按的时候，要一下按到混元位置上来，但不是引着下去，一按就想混元窍里边。按完了把手分开，手往上提，一提要拉着混元窍往上走，慢慢混元窍的气足了往上一宁中，就把天门冲开了。天门并不难开，练熟了之后，很多人都可以开。开了之后头顶上有个缝，一般有0.3-0.8毫米宽，1-2厘米长，开1厘米长的比较多。

**开地关：**接下来又翻掌往上升的时候，意念从混元窍带着头顶往上拉，手心一托好像托到天上去了，意念一定要想到高空很远很远的蓝天，在那儿把气连上。揉腕要拉着身体两侧往上走，往下落时意念两臂之间是个气球。落到底下，下按翘脚趾的时候，要把重心放在脚掌上。这一节的翘脚尖同练脾脏时的翘脚尖不同，第七式重心放在后脚跟，这一节重心是放在前脚掌。重心放在前脚掌，这样一翘脚尖，脚后跟也使不上劲了。脚尖一翘，手掌一按，实际上是带着混元窍往下走，脚尖一翘，脚心要有往下踩的意思，好像要把脚心拉开了，脚心着了地了，要有这个意念。上边开天门是开天关，这是开地关。用脚掌往下一踩，一下子踩到地底下去，好像踩到地球那边去了。这样一踩也是踩在混元气上，你可千万不能认为就是踩在硬土地上，脚尖一翘，脚后跟也翘，脚心一踩，下边是混元气，有了这个意念之后，那气一下子就从涌泉（脚心）冲出去了，慢慢就把地关（脚心）冲开了。手往下按的时候，不能往回收，一按再按，手按不动了，意念还要往下按；脚尖往上翘也是这样，脚掌心往下落，一翘再翘。转圆时脚掌心放松了一点，但还要翘着，把地关打开。

**开窍穴：**上面把天、地、人，大的关窍打开了，接着就要做下面的动作，再把小的关窍打开。转掌向内时，不能随便转，要用小指把地气裹起来，裹到身体里边来，中指接上，这样往上起。因为很多关都打开了，气也连上了，如

果你随随便便一起，就有可能把气丢了。点肚脐实际是把地之气肾气属于地往这集中了，收起来了。沿腰带往后走，不是在肚皮上转的，一按按到肚脐和命门当中来，意念一进去，从中心点到指尖是个半径，带着这个半径转，等于是围着中心点转了一圈，到了命门按一按，把前后连成一体。手翻过来，一推，把命门的窍打开。手不能随便动，腰往后一松，带着意念连着气，回来也是这个意念。这么一开一合，位移不一定大，一点点就行，关键是意念不要断。然后再到体侧把这儿的窍也打开，一拉，京门、章门都打开了。到了前面手一挤，一拉从肚脐里边拉出来，拉到天边去，拉出来再缩回去，往回一缩缩回里边去，可以反复做几次。本来肚脐点了很多次，很容易开，一下子就开了，这是开肚脐（神阙）的。这样天地人三关开了，再把前后左右的窍打开，这一节既开了穴位的窍，还开了毛窍，意念往外一字中，是整体往外冲的。开肚脐，要注意命门也往外开，是对称的，左右也是对称的。实际开地关的时候，百会也应该去开。慢慢形成一个整体了，毛窍才能开。一开始我们照顾不了那么多，就一个一个地开。