

五元庄是动功，所以练五元庄要首先应做到练动功的基本要求，把动作做规范，并了解、领会每一节功的动作要领及其功用，在练功的时候，按照动作所起的作用主动地运用意识，引导身体发生变化，这是咱们智能功一般的道理，但它是一个非常重要的问题。智能功强调主动运用意识，在做每一节功时，五元庄应该主动把气（意识）往练功的地方去集中，但不是用意念去领气，而是练哪儿就想哪儿。尤其是练心、肾、脾、肝、肺这五节功的时候，必须要把意念集中到所练的脏器上。

刚才有人问：练五元庄神在哪儿？神是无所不在的，只是看你怎么去用它，可不要以为神就在脑子里面，你把神集中在哪儿，神就主要在哪儿，但不是别处就没神了，而是以集中的那个地方为主。你的精神往哪儿集中，身体的生命力（气）就往哪儿集中。所以练智能功要求集中精神，就是通过神的集中，带动全身气的集中，这样就可以影响身体功能发生变化，但是你绝对不要以为神就在你意念集中的这个地方。咱们讲意元体的时候给大家讲过，意元体是以脑中心为中心点，遍布于全身，并弥散到周围很广阔的空间。不仅人体里面有，人体周围也可以有，一碰你觉得疼，有感觉，这就是神。有感觉、有知觉、有运动，这都是神，都是意元体的功用，所以说神是无所不在的。练五元庄就是要把我们的神随着练功的部位不同，往不同的地方去集中，而集中的主要着眼点，在练的那个脏上。尤其是练五脏的时候，要把精神往所练的脏上去集中，只有这样，我们的神和形才能一步步很好地结合起来。咱们前面讲过练动功的五个过程，一开始还是要把精神和形体很好地结合，只有这第一步完成了，才能谈得上其它，而第一步要做好，就必须使动作规范化，这是练好五元庄的第一个关键问题。下面讲每一节功的关键问题。

一、顶天立地合化混元（第一式）

这一节功的动作很简单，关键是要领会起什么作用，只有对动作的作用理解了，才能够在做这节功的时候，使精神、形体符合要求。

这节功的要求就是要你顶天立地，要你把天和地合化到一起，合化成一个混元代态，从这节功的名字上也把它的重点体现出来了。顶天立地有双重含义：

顶天。左手四个手指（1. 3. 4. 5 指）立着顶天，右手三个手指（3. 4. 5 指）是立天的，大拇指也是立天的，意念要真的上去无限远，顶着天；另一方面，在身体里面，隔以上心和肺都属于天，心和肺的气应该统一到头顶上去，往上升到天门穴。恨天门穴不是一个简单的穴位，它是一个很大的面积，从百会到前顶，差不多 3 寸的地方都算天门）。要把心肺之气往上领，领起来往天门上走，让它去通天。这里边就有一个特殊性了，在这一站，手立起来往上顶的时候，要用百会一起往上带，带起来去顶天，要懂得这样用意念。再一个，混元指环也是帮助开天门的，因为大拇指很和指纹当中，在白肉和黑肉交界的地方，有个跟天门相关的穴位，我们每个人不 {一样，就用食指的指甲根来对着拇指最长的横纹头，那么食指尖碰的位置就相当于：天门。所以，掐混元指环不能随随便便掐，要把混元指环绷圆了，把它钉住，这样：才能很好地起到它的作用。左手立好了，指环对着擅中，手指要稍稍往后斜一点，睡这么一斜，往上一顶就和百会合上了，合着往上顶天。所以顶天就是这舍意思。，

立地。右手的手心、手指不是这么平放着，要有按到地下的意思，但要注意不是用死力往下按，按下去是用手和（深层）地气相接，接住地气还要往里收。既要往下按着跟地气连上，还得往里收，因此下面的手心就要稍稍含一点，要有点往里收的意思。肘这个地方稍稍往下压，就能收起来了。右手的指环要对着混元位，和肚子里边的气接上，用意念连上，虽然没有挨上，但这样一放意念要把它连成一个整体，把人体的隔膜以上（属天）和隔膜以下（属地）也连成一个整体。这两个整体一带，就从脚心向上把地气拉起来，从头顶向下把天气拉下来，在混元位这儿一合，连成一个整体。顶天立地就是这么个意思。

叩齿、点舌的目的是让你精神集中。叩齿时要体会从脚往上，从头顶往下；每一叩齿，上牙往一落，上面气往下动；下牙一动带着气往上冲，但不是冲到嘴那里去，每一叩齿都是使气往混元窍聚，一叩，一聚。一叩齿；上下一合，往混元窍集中，这才是真正的顶天立地。叩齿要带动下颊一起振动。赤龙搅海则可起到收摄心神的作用。合化混元这个动作也不是随便一翻手就完了，左手松诀一落，等于是从上面无限远处把气扯下来；右手松诀一翻掌，把地下的气裹起来，一裹裹到肚子里边。两手上下慢慢相合，把气从里边往混元窍集中，要带着这样的意念去做。然后拉开一合，合到正当中。这样就是一个完整的顶天立地、合化混元。

第一节功从动作来讲很简单，关键是要在练熟的基础上，做到全神贯注。就这么个动作，开始一练，意念上边顶着天，下边立着地，就把顶天立地的口诀落实了。就这么个姿势，实际上它包含了“八句口诀”的内容。顶天，指尖

顶天，头顶顶天；立地，手掌、脚掌往下按，然后再合化混元，把气在混元窍集中起来。这是从功法上体现“八句口诀”。这就是第一节功的关键。

发音：“eueng - qing”（哦喻——清）是在混元窍里边的一个开合。练智能功着重升降开合这个基本规律，但关键是开合，升降统一在开合之中。五元庄用音声来促使气机开合，“eueng”（哦翁）是开，开是从身体里边的混元位向四面八方开，向上下、前后、左右开。一发“eueng”整个人像炸弹爆炸那样，向四面八方开出去。发“qing”（清）时，“qing”本身是往里边聚的，“qi”是合中开，但后面有个“eng”，一发“eng”就带动正当中了，这样“qi”的合中开没开出去，一带就都合到当中去了。发“qing”（清）的时候，嘴稍合上一点，似带有“queng”的意思，一发音，往里一收，整个都往当中一聚。我们在发音的时候，意念都要配合着发音进行开和合，这样一顶天一立地，上边天、下边地，再一开一合整个人就和大自然混元气混合成一体了，而且是以混元窍这个位置为中，这个中是你自己这个人的中，也是天地宇宙的中，似乎是天地宇宙都为你所用。所以过去真正练气功的人都是“大我主义”者，天地什么都没有，空空荡荡的，大地就是我，我这边就是天地的中，就是以我为中心为核心。当然，这是练气功时的意境，不是叫你处理具体事儿也这个样子。你的核心在哪儿？就在混元窍，那儿是个中心。

第一节功看起来动作简单，但用意却非常深刻、非常全面，你要是真正把它的作用领会了，练功的时候真能够这样去用意识，那就不一样了。其实就是这么个姿式，就这么一做，练功的主要内容里面都有了。将来练智能功的静功，一上坐就是顶天立地，变混元掌，当然里边还有许多意念。“捧、三、形”的预备式是一样的，它们都属于初级阶段，从五元庄就进入中级阶段了，五元庄和将来中脉混元的起式都是一样的。今后再讲这个问题。