

### 三、鹤企四顾神守中寰（第三式）

做这一节精神要特别特别地宁静。精神总是守着混元窍里边，动作是什么样不管它，意念总是守着里边。一开始开合、转掌都是为了把意念收到混元里边，磨掌时意念要想着是在磨里边，在肚子里边磨那个混元。两手拉开时，要注意两手之间是个气球，这个气球有弹性，一撕拉开，上、下手一直是不断的，一直到左手拉到底，右手起来翻掌心朝上，这时才分成两个，左手里边一个球，右手里边一个球。只要你两个手还没有做到极点，意念两个手就一直要连着。怎么才能连呢？你就用眼的余光注意着两个手，如果你闭着眼睛，就想着两个手。一般来讲，一开始练五元庄，不主张把眼睛完全闭死，轻轻闭着留一线光线，用眼睛的余光总是照顾着做动作的地方，使神气很好地收敛，很好地结合。眼是使气的，眼睛往这儿一看，气就来了，因为眼睛一看，意念就到了，意念一到，气就到了，心、眼、气就连结在一起了。

往起抬腿的时候，不能随便轻抬，一抬起来要和地气连着，脚是空着的，但要有好像踩着地似的意念，脚心涌泉穴要有意念，有的人为什么站立不稳呢？就是没这个意念。要意念脚踩着个气垫，好像有个柱子支着似的，这样做动作就稳了。要经常练这个意念才行。

一转身的时候要用掌对着整个天边，好像用手把天边罩上了，可意念还想着混元窍里边，这样就把人的气和大自然的气合成一个了。但必须心里边要宁静，要安静，一有浮躁，气就收不住了。本来这是一个非常好的收气、聚气方法，聚气成精（精者气之精也），把这个气化成精。一个意念放在涌泉，手罩在天边，但做动作一定不能把头顶丢了，神观着这个顶，这样意念把气收进来就化开了。所以这节功关键就是安静，动作不多，但要安静，要悠闲。意念于是罩在天边，同时还要想着涌泉。头顶上这个手一转掌，意念手带着气转过来，从天边把气揪回来、拉回来，手轻轻往头顶一罩（动作不要太大），就把气收回来了。不是往头上扣，而是用意念照，从天边把气揪回来，往头顶一放一照，这才落下来，落的要均匀，这就把气贯进来了。每一个手转的时候都要这样加意念。另外，转体时要求脚跟抵在血海穴，这样两个气就连成一个了，直通一个涌泉。如果分开了，就要用另外的意念了，我们这样做更符合“鹤精在足”，使涌泉的气机更集中了。

这就是第三节的意念活动。做好第三节关键是意念。

### 四、展翅翱翔揉神弹颤（第四式）

这一节的意念活动没有特殊的東西，就按一般的动作要领做就可以了。

**展翅：**这个动作要注意肩关节（后面练肺那一节也要注意肩关节），肩要放松，但是不能往下塌，要有往上提的意念。两肩和头这个地方以前叫做“三盏性灯”，头是一盏灯，一个肩是一盏灯。将来练功到一定程度后，一看人有三光亮；头上是个大的，两肩是两个小的（这了实际就是气光）。展翅的时候要用意念把肩和掌根合在一起，不能随便这么一放就完了，而是尽量往回并，意念要连上，否则这个气光就不好出来，通过练五元庄慢慢这个气光就出来了。这一节功关键是注意这个地方。比如伸开这个动作也是一样，这个动作是为了气流通开。关键是伸开时意念肩关节要直接推着掌、推着指尖伸出去，往回缩也是往肩上缩，要始终注意指尖和肩的关系，似乎它们之间有个三角形连着。这些动作是为了更好地练肩上的性光，将来把气全充起来，就是从这儿开始的。

**翱翔：**飞时往外一开，肩、肘、腕、掌指都要划圈，同时里边（两臂之间）意念还要连上。你要真能连上之后，慢慢手就能摸到空气了，胳膊也能感觉到空气了。一定要放松，不放松不行。有人讲，这么一转好像要飞起来；将来你摸到空气了，真有可能要飞起来，但摸不到空气不行。将来练练放松了，手摸到空气了，肢体也能感觉到空气了，一动好像在水里。手在水里的感觉容易出来，身体有这种感觉就困难一点，只有用意念放松了慢慢去做。两臂到了两侧，往前飞翔时也要注意处处圆，到了前面是个整气，而且要把气往回收。飞翔时的转圆，实际上是把气往回收的。有的人感觉这么一转，身体就要往后跑了，这种感觉是对的，但你要把脚稳住，定住了，不要让它往后去。如果按以前练功夫，做这种动作，一放松，百会一提，命门这儿一用意，一坐，往下一压，人自然就往后退了。以前练武功往后蹦怎么蹦？就是两肩往下一落，命门这一用意，人自然就退出去了。有人一做这个动作就想往后去，因为它的气机就是这么个气机，但我们不能动，一动成了自发功了，咱们智能功站在这儿就是这儿，不能动。这节功没有别的内容，就是要放松，关节要转，尤其膀子（肩月甲骨）要转。将来大家有机会可以看看电视上鸟飞翔的动作，对练这一节功是有意义的。

前面这四节功总的就是要开关聚气，开关就要把我们自己和大自然融合成一体。融合成一体你还得以混元窍为中心，把气聚到混元窍里来，这儿气一足，身体的气足了，再开始练五脏。