

五、喜笑助心神 中峰立山根（第五式）

这节功动作简单，关键是注意发音时动作的位置。关于掐诀，五脏的掐诀法有两种，一种是用拇指掐着（点住）属于那个脏的位置；另一种是空指法，即把别的指闭住，只留那一脏的诀指，这是两种调气的方法。五元庄里基本上是用空指法，只有心这一节，既空又点。掐诀实际是为了更好地调动、增强内脏的气机变化。

手掐好诀以后向前伸出，一伸出去，意念要一下到天边，然后，意念手从天边向上顺着天起来到天上正当中，一落，从天上正当中落下来，往里一扣要扣到头里面去，手从外面下，意识和气从里边下，到山根里边合住。

心脏发音一开始先发“Xing, xing（惺），先练神。其它的脏一开始都是形、气、神三个同时练，唯独心脏是分开练的。一开始先练神，所以手转的时候不要在外面肉皮上转，要在头里边转，真正的动点在头里边。转完之后往下落到膻中（这是心脏的形），发“xin,（心），转时要用肘推着转，也是在里边转。然后翻掌，放在心口，这是心的气，发“xiang”（香）。心脏是按神、形、气这个顺序来练的，和别的脏不同。在心口这儿转的时候肘就不要动了，要注意掌根神门穴在动。

心脏这一节动作不难，主要是练神。要把诀式掐好，这个诀式比较特殊，它调动神、形、气的作用比较强。有时练功精神不集中了，你把诀掐上，把心这一节功做一遍，杂念就少了。

发音是关键，在五元庄里边，发音很重要。要把音发准，音不准就要从口型上解决，把口型摆对。“xing—xin—xiang”（惺、心、香）都是齿要合住，舌尖轻轻抵住，舌的前半部分和齿要配合好，而且是吐气音。将来最好学学拼音，五元庄里发音都是平声。

“xin”（心）要发得慢一点（整个智能功的发音都要发得慢一点），“x”发的轻，“1”稍重。按道理，“1”是走肾的，发“1”音，肾元气上升一直到肺，到“心”音出来时，到肺的元气又降回来跑到心上来了，整个气都在往心脏里边钻。“xiang”（香）是把心的气往混元窍上去连；“xing”（惺）音，舌前部轻抵上腭，这____样气往头上走，连着心一块往上来。“xin”（心）是往心脏里边去，“xiang”（香）是往混元窍上连，三个音都没有离开混元窍地带，因为形、神都得和气合着，都有连带混元窍的作用。

五元庄每一个发音，都有形、气、神不同的标志，但它们有一个共同点——都不同程度地和混元窍地带相连合，这也是五元庄发音和过去的发音不同的地方要走混元窍。通过音声既加强了每一脏的功能，又加强了每一脏和混元窍的联系，这就是五元庄发音的特殊性，也是和别的门派的发音法关键的不同点。

六、凸腰强肾志命门连耳门（第六式）

肾水诀是空指诀，闭四指空小指，小指属肾。把诀指落到肚脐。肚脐处智能功认为是肾气的标志，前面是肚脐，后面是肾，肚脐旁有育俞穴，直接和肾相连。小指沿腰带外分的时候要从里边走，到命门翻掌心向外。塌腰拱腰时要腹式呼吸，一吸气把腰拱起来，这是强化肾脏，引气入肾非常好的方法。气一吸足肚子往后挤，腰这一片鼓得越大效果越好。塌腰呼气，把重心往后放一放，把臀部松开往后泛。关键是动作不能随随便便做，要配合意念，而且意念要很强。

手回到前面，从当中升起来，一升实际上就不自觉地把肾气引到心上去了，心肾就交通了。练肾必须注意到心，解决心肾交合的问题，不然“心肾相交、水火既济”就不容易了。继续上升（这些动作本身都是把肾气往上升），两手至眉间，从眉间分开，小指插到耳朵里边，因为肾气藏于耳，也开窍于耳，耳朵和二肾是直接相关的。把耳朵堵上，使肾诀和肾窍相结合，令肾气往里边去，不往外发散，更符合肾的蛰藏之性。做这节动作时一定要注意收缩前后二阴和会阴，尤其在发音的时候，特别要注意这一点，因为“肾开窍于耳，寄窍于二阴”，耳与二阴都和肾有关系。肾诀、肾窍的一开一合，把肾气都往腰那儿（实际是肚脐深处，肾里边，不是腰外面）集合。吸气，一抬头，同时翘尾间，两头一挤，也是把气往肾上挤。

发音“ei—yü—ying”（唉、吁、英），发“ei”音时，舌的前半部分要往下落，舌中和舌根往上起。发音的时候气不能往外吐，它是含气音（其实你想往外吐也吐不了），气流不往外冲，而是在上腭那儿气一阻，从那儿冲出来，所以发音是在口腔的后半部分，不能跑到前边来，因为舌根属于肾，是舌根和小舌头那儿起作用，所以“ei”一定要往里边含，发。音时气是往上提的。平时担惊受怕，会不自觉的“ei”一声，这是人本能的反应“ei”能把气往上提，

若气提不住了，肾开窍于二阴，二阴固不住就吓得屁滚尿流了。我们练功就是要把提（气）的力量练得很强。往上提，一方面是提到肾，把气固藏于肾；另一方面肾的精需要去养脑，“还精补脑”，所以还要把气提到头上来“yu”本身是要把肾气固藏起来，发音在前口腔，口型要撮起来，舌头两边要裹一裹“yü”音更加强了肾气，把气往肾脏里边缩。“ei”是往上升的，“yü”是全面往一块聚的，这都符合肾的蛰藏之性“ying”一方面把肾气往混元窍上连，而且还把气往头上升。每个音发完了一定要用自然吸气，同时舌抵门齿缝，要用鼻吸气。