

七、缠绵中宫意混元四脏真（第七式）

脾这一节功动作多，但用意比较简单。一方面要把脊柱拉开，拉开以后头再往下低，差不多与胯平，这时候脊中穴（十一胸椎下）一般应是在最高点，前面对混元窍（过去说天上有五星，土星为镇星，在天正中央）。按道理脊中穴带着混元窍一冲，要冲到天顶上去（天的正中央），通过这个穴位接天的中央之气。

再一方面，形体放松了，动作在手、脚，这符合脾主四末（四肢），脾的阳气是统领四肢的，由脾敷布于四肢。缠手要有意念，要注意收气。五元庄每个地方都是用气连起来的，缠手必须与气结合上，若没气可先拉拉气，等有气感了再缠手。缠手时肘要跟着动，用肘推着划圈，这样气感就大了，这才符合脾主四末的要求。膝、肘以下都属于四末，所以同时要翘脚趾，重心放在后脚跟上。那个地方有个穴位通着奇经八脉和肾经，重心往那儿一放，使得先天、后天一块练（脾主后天，肾主先天）。缠手完了拉开时要意想一个气球慢慢撕撕拉拉地开了，中指相接时似接非接（五元庄里每个相接都是这样，点到肚脐才接触上）。在运行时似接非接，气感就比较明显，只要一接触，气感就小了。动作的运行路线是联系内脏的，因为脾要联合心、肾、肝、肺，把它们混化在一起，动作运行时要带上意念，手在外边动，意念要想到里边。有人讲，这不叫以意领气吗？我们说：不是。因为我们不管气光管意。咱们智能功的每一个姿势运行，都是只管意念不管气，意念一动，自然就引着气走了，以意引气就不会出偏差。这些动作没有更多的内容，就是按照要领去做，手的动作走到哪儿，就想到哪个内脏以及相关的东西。你知道内脏的位置更好，如果你不懂得内脏，就这么走，想到里边也行。从脾（接近于混元窍）往外散，把气连出去，再从内脏回来，这就加强了脾经和内脏的联系。

发音“gang-fu-zhong”（刚、夫、中）。发音的时候，一开始先站着发，等气能跑到中宫里来了，再弯腰发。实际弯着腰发音气感大，气不往别处跑。至少得练1个月再弯腰发音，要不然一开始就弯腰，气总在胸和脑袋上振，下不去，肚子里不动弹。“gang”是个腭音，在胸腔振动不大，基本是在胃部中脘里边振动。“fu”这个音柔着发，是一个很好的往脾里边合的音，把脾气往中宫里边合。但是你要一用力，用刚劲，“fu”就往外开了，气就I中起来了。过去武功里有杀手法，就是很快地发“fu”这个音，一下达到末梢。我们智能功用柔音发，不用武功；的突发音，突发音气不足时，肚子不舒服。这个音本身就可以一开一合。我们智能功就是用柔、用养，一发“fu”，整个心口下面都在往一块聚，（还有点费力气呢！）把脾气聚到中宫里来。发“zhong”音时要加意念，“zhong”（中）本身不偏不倚，空空荡荡。“zhong”音发慢一点也可以分解成“zhu-eng”（朱一 eng）“zhueng” zh 连心，“u”连脾，“eng”是连脾走中宫的，这三个音碰到一块儿，是从心降到中宫里边来，这是神和气相合。我们以前讲发“ling”（灵）音，“ling”代表绛宫那个位置，发“ling - l i n g”里边有一个动触感，“zhong”没有拐弯，没有动触感觉。“zhong”比“ling”更细了一点，比“ling”的位置稍低了一点。所以想“zhong”（中）时，就是空空荡荡什么也没有。实际上发“ling - l i n g”（灵一灵）是告诉你那个地方（位置），里边也是什么都没有。“zhong”和“ling”将来结合成一个，才是一个全面的东西，才是练气功神的位置。光有“ling”太刚，靠上；光有“zhong”，缺乏“zhong”之体，“zhong”和“ling”结合到一块，才是真正的窍点。但是我们智能功是从外向内，再从内向外：“gang”直接走里边的气，“fu”一开一合，“zhong”（中）是个位置，这样把体和用结合到一起了。中本身是无形无象的，按过去理论讲，“中”是一物不着没有分别、不偏不倚；既不是有，也不是无，什么都在正当中……“中”的意思很多，要讲就得讲很长时间。过去练功就是要练这个“中”，意识活动里要这个什么也不沾，什么也不着的“中”。其实脾这个“中”和那个“中”很相像，发“zhong”音就可以使你的气不偏不倚，非常匀衡；反复发“zhong”，就可以使你的精神走向平静、稳定。“zh”这个音嘴要开一开，不是全开，舌头要卷一卷；“u”，撮口呼，把嘴缩起来而且舌头要平；“eng”舌头动作也不大，所以舌头里边也起了一个中和变化，从身体里边给你调整过来了，舌头这么动气这么变，就使精神活动平静下来。

你自己发音要给自己找一个最圆和的音，每个音发的高度不一样，你最好发“zhong”字音找你的音调，然后用“zhong”字音的频率发别的音，你一听这个音很圆就行了。“zhong”发得太高，音不圆就说明气量不够；发得太低，气又滚动了。要发得很平和、很圆活，音很圆了，再按这个频率发别的脏的音。每个人有每一个人的不同频率，你自己找最适合你自己的那个音，用“zhong”来定调。