

八、展臂护日月 转目炼肝魂（第八式）

肝这一节功是最容易的，它动作简单，通过肢体的调达，诀的振动直接和肝脏相连。手既捂着肝脏的期门穴，又捂着和肝脏相交的胆经的日月穴，（期门和日月就差一寸），这样就把肝胆之气束住了。以后按动作要领做就够了。

手往外伸出去点指的时候，往回一缩要用膀子一挤，挤到肝里边去，一缩（挤）进去，一缩（挤）进去，有这样的意念就好了。另外做这个动作时要注意目光，最好能不眨眼睛。瞪着眼睛，流护目也不管，就是这么瞪着。这一方面是练目力。再就是练肝的刚直之性，练魂的刚阳之性。不能随便眨眼睛，要严格要求自己，一眨眼就重新来。一般来讲，2-3分钟不眨眼很多人还真做不到，就得练这个功夫。流泪也没关系，一直看着诀指尖，点的时候看指甲，翻过来的时候看指肚。就看这一点，两眼集中精神看，而且看的时候要注意头顶上星穴和身体两边的日月穴（相当于乳头直下和肋弓相交的地方），这是一个大三角，看着手指时这儿得有意念。肝开窍于目，这样看着时把肝气带上来就不是往眼睛上走，而是往上星穴上走。眼睛看着，同时拿上星穴意念照这个地方。这么一照还带着个小三角，以两眼内眼角的连线为底边做一个等边三角形，上面的这个顶点就是天目穴位置。把眼放平以后，把日月穴的气往上提到上星穴，日月、上星和目力一集中，实际上集中的这个就是天目穴。我们现在不主张开天目，但我们的功法可以起到开天目的作用。这个小三角应该是个立体的（三棱锥），底在外面，顶点在里边，外面这个天目得往里边顶点这儿集中才能开得了。练肝时有开天目的气机，但具体方法我们这里先不讲。接下来两手掐诀扣在日月穴，这时手指要垂直，这是关键。不要斜着。然后发音。

“tū-jū-ling”（tū、拘、灵）。练肝这一节功，刚阳之气起来之后，用“jū”音把它完全收敛住。肝需要柔和，用“jū”就更加柔和了，完全往里边收气，把刚阳之气都收到肝脏里边去。发“tū”时，肝脏和心口一振动，发“jū”的时候往肝里头缩，把气都缩到里边去了，它不仅从混元窍那往里缩，肝脏本身往里缩，还拉着肾也往那儿缩，这样气就聚起来，不散了。因为肝气本来是容易往外散的，现在就是让它往里边收住，而且还要往混元窍上走。发“ling”音直接和混元窍相连，和那个“中”去连，使魂的灵气直接往当中去走。

这三个音中“tū、jū”是吐气音，尤其是“tū”畅通。“tū”一开始使肝舒展、调达，病就散出去了，健康、调达；“jū”则是合，“jū”本身也有气流但是小得多。“ling”基本是个不吐气音，气流非常小，发“ling”音要平，柔。我们根据每一脏的不同内容安排了吐气音和不吐气音，这里边有发音学的特殊性。“tū”从“t”到“ū”这个是不能分开，是一个，只有把“tū”放在一起发，才能体现肝脏的刚阳和开展之性；发“jū”音时，虽然它是往一块合的，但肝本身是刚的，所以也不能把“j”“ū”分开发，分开就坏了。“tū-jū-ling”都是一样的。第六式中“ying”音重点放在“i”上，字头、字腹、字尾发音情况不一样；而肝音是连在一起的。

九、伸缩开肺气 悲心益魄身（第九式）

肺这一脏动作较多，关键是通过动作把肺开开。肺之气，既有先天之气，又有后天之气，运送于周身。通过形体动作开肺、张肺，能把后天吐纳之气加强。做动作也是集中在肩头。转肩的时候肩胛骨要转，但意念千万不要放在肩胛骨上，应放在肩头上，若把意念放在肩胛骨上，就失去了练肺、练魄、练气的意义了。要练出“三盏性灯”，要把意念放在肩头上，肩头要能够起作用。转肩时肩头要动，这是要注意的地方，其它动作按照要领做就可以了。手往两侧展开时，肘要定住。小臂向上划个半圆，诀指要有个指天的过程，往下落好像是用指尖挑着东两沿天边往下来，这样做，气的内容就不一样了，气感就大了。做这个动作的关键是注意第四指的指腹，它是通着肺的，你把它丢了就失掉诀指的意义了，收的时候要用它往回收，往外一放也是它往外放，往外弹的时候也是用诀指尖把气带出去，不能把这个意念丢了，要不然掐诀就没用了。所以每一个动作都要注意诀的位置。

发音时要配合着动作发。“sang-si-song”（桑、嘶、松）这三个音比较好发，发“sang”（桑）不能发得太快，要“s-a-ang”慢一点发，“s”要稍微分开一点，“s”在前面要多一点。这符合肺气向周身敷布的意思。因为肺属气，它必须敷布于周身。“si”音就完全走气了，倒吸嘶要快要短，发“si”（嘶）时舌尖要轻轻碰着门齿，吸气时舌头有意往外一顶，吸进去的气很少，用舌头顶住牙齿了，气吸不进去了。一倒吸嘶，肚子丹田就绷上劲了，这样就加了是气。将来五元庄练到一定程度，一加气可影响全身，气是下一样的，你现在光是觉得肚子一胀，有的人还觉得两肋也疼，肚子也疼。不要发得气没了再倒吸嘶，发气发到一半就吸，这样就有力量，一般发三四个，最多不超过五个，否则会感到难受。“Song”，（松）音要发慢点，实际是个“s-u-eng”。发“song”的时候不能全身都放松，只有背部放松，意识背部放松，想身柱穴附近这一段松，别处不管。只有这儿松了，骸骨才好松。

后面四节功，练功的意念活动要求不多，按照口令词做就行了，主要注意动作要领，注意动作的整体性。前面练五脏的动作局部动作多，用意念多，用发音多，后面几节动作都是整体性动作，完全靠形体的互相配合，叫做运形驭气，把形运动开，把气充起来，只是最后收功那一节才稍稍安静点，前面三节都是全身一块动的，必须要注意全身动作的整体性，要配合好。动作要前后一致，要整齐，彼此配合得要密切。这需要大家慢慢体会。