

十、悠悠鹤步运形躯（第十式）

这一节功动作比较难，但只要掌握了要领也就不难了。手往外一出就同时出腿，手和腿要配合一致，脚往前一踏，落地后，身体重心前移，后面的腿往起抬，躯体往前倾，同时手就往后分，脚也到了最高点了。手往回收，腿也同时往回收，这又是统一的动作，这时要注意裹臀收胯拱腰，收腿时一定要膝往下落，脚心向上，脚既不能往上翘，也不能往下搭拉，要平着往回缩，膝盖往下落，胯往回收，大腿根往回收，很自然，很轻松，腿和手都收起来，然后一蹬脚，手就同时往外出，身体直起来，微微挺胸，这样动作就比较圆满了。只要配合好了，整体性就有了。这节功整个动作都要有圆的意念，注意掌握动作要领，做动作时能做到什么程度就做到什么程度，不要勉强，要做得悠闲自在。平时单项练习要姿势合度，练功时就别管它了，能做成什么样就是什么样。练“悠悠鹤步”和“鹤企四顾”这两节都要悠闲自在，而且越悠闲越好，越静越好，千万不要有“我在练功呢”这个概念，要很自然、很随便地去做，反而能做得更好。

十一、抖翎心宁四末齐（第十一式）

这节功关键是放松，百会上顶，尾闾下垂，身体放松，胳膊就好像没有，就这么用胯带着来回拧。拧也是整体的，将来慢慢就松到脚上去了，脚也动弹，这样身体就彻底放松了。这节功就是为了使你放松之后，真正做到形松意充，体形不松就抖不好；意念进不去，就是放松了你也不会动，只有放松了，用胯来带动全身，再加上意念，这才能够都动起来。这是用功法来体现形松意充。你把脚腕子放松，那儿有了意念，它也就跟着动起来了，没有意念它就不动。但是你要故意想动它，不用胯这儿做动力，动也是死的。这是个整体的运动，鹤步是个整体，是四肢配合的整体；这是不做更多的动作，晃动的整体。对抖翎不要小看，抖熟了以后可以产生很大的力量。手的前绷、后坐，用点刚劲就可以了。这个动作一方面是调整一下气，另一方面就是避免出自发功。后面这三个“震”很关键，使气在每个地方都平衡了，深入到组织里边去了。

十二、逍遥起落神贯顶（第十二式）

这一节功要注意“神贯顶”，起来时第四脚趾点住，意念要注意第四脚趾的外侧，胆经就在那里。胆经连着地气，直接升到头上去，气升起来之后，能把头上的气充起来，这个动作就是用肝胆之气来破天门。神要贯到顶上来，也还是要把天门打开，把脑窍冲开。所以起的时候要把气提上来，往上一升（动作要连续），意念气从里面冲上去。整体动作不要停，要连贯，一边升一边起。动作不要太靠后了，这个顶和别的顶不一样，在头的前上方，头前靠上一点，往下落的时候要注意松肩松肘，起时要活动自然，总之要起落自然。户关键是往下蹲的时候，顶不要丢了；起的时候，耳后边要用点力气，下颊回收，而且阳关、命门这儿要有意念，这样拉起来。从任脉、督脉和当中的混元窍一起往上起，这样三条脉直接上升，冲到顶上。但我们不是用罡气，而是用柔气，这样顶上的气就充足了。

十三、混元一气连天地（第十三式）

这节功也是把气引到头上来养神。手一分开意念要通过手看到天上去，内心要很清静，很安静，然后慢慢下来。手的大拇指接不接都可以，不要强求，但接上有接上的作用。如果一说接上，有的人一说接上就分神了，等你熟练之后会不自觉地接上。手翻开外拉要慢，后面拉开时神一定要照住它，用眼的余光管着它；下来以后，眼的余光也还要管着它。掐指环诀往外拉开是平着开的，也要用余光管着它。我们练五元庄，就是肝和这一节眼睛必须跟着手。肝那一节是眼睛瞪着手，这一节是眼睛的余光看着手。最后是掐诀收式，顶天立地，只要往下一落，气自然就跟着走了。要有往混元窍收气的意念，几个天地交合，几个混元，把意念定下来，把神收住，收到混元窍里面去。把全身的气都集中到混元窍里，这套功就结束了。