第二节 捧气贯顶法功法

预备式

两脚并拢，周身中正，两手自然下垂，如立正姿势。目视前方天地交界处，两眼轻轻闭合，目光收回（图 2-1 ）。

念口诀：顶天立地，形松意充。外敬内静，心澄貌恭。一念不起，神注太空。神意照体，周身融融。

Ⅰ、起式

一、小指带动，指掌慢慢上翘，成手心向下，指尖向前，与臂成直角。意想手心与地气相接，以肩为轴，两手
做前后拉气三次。向前推，手臂与身体的夹角约 15º；向后拉至体侧（图 2-2）。

图 2-1 图 2-2

二、以小指带动，松腕，转掌心相对。虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前向上捧气，至手与脐平，掌心微含
，回照肚脐。（图 2-3
）继而转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂（两手与肚脐同高）向两侧外展至背后。小臂
微收，转掌心向内，掌心微含，回照腰部命门穴（对脐处）。（图 2-4
）而后小臂上提，顺势内收掌腕到两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴（属脾经，在第六、七肋间）贯气。
（图 2-5）

图 2-3 图 2-4 图 2-5

三、随后两臂向前伸出与肩平，掌臂微收，掌心微含，中指回照两眉间印堂穴。（图 2-6
）随之两腕微微转动，带动十指斜相对，而后转肘外撑，力点在肘，带动两臂向两侧展开。（图 2-7 ）至左右成一字与肩平，小指带动，掌心向下，连续转掌心向上，意想掌臂延伸至天边，沿天边向上划弧，至
头顶上方两掌相合。（图 2-8）而后沿头正前方下降至胸前呈合十手（大臂与身体呈 45º
，两小臂成一平线，中指尖向上，拇指根对着膻中穴）。（图 2-9）

图 2-6 图 2-7 图 2-8 图 2-9

Ⅱ、前起侧捧气

一、合十手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平。（图 2-10
）逐渐分掌，转掌心向下，立掌外撑（掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角），意想掌臂延伸至天边，在天边
推揉三次。推揉要肩、肘、腕一体，两肩沿上、后、下、前顺序划立圈。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外

突，回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意想掌臂延至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气三次。左右拉
开约 15º，再合拢至两臂平行。（图 2-12）

图 2-10 图 2-11 图 2-12

二、立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边推揉三次。推时，以掌
根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。（图 2-13
）而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边作上下拉气三次。向上拉约 15º 角，向下拉至平肩。（图 2-14 ）

图 2-13 图 2-14

三、松腕转掌心向上，意想两手延伸至天边，沿天边捧气至头顶上方，两臂微曲，腕与肩等宽，掌心微含照向
头顶，停留一个呼吸的时间。（图 2-15
）向头顶贯气，两手沿体正前方下降至肚脐。两中指相接，点按肚脐。（图 2-16）

图 2-15 图 2-16

四、两手中指平脐向两侧扒开转向身后，至命门穴，两中指点按命门穴，而后沿膀胧经下至两足。（图 2-17 ）两手沿足外侧抚至趾端并敷于足面（手指、脚趾同方向），向下按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向
前移至两手，意想手心通过足心入地；抬起时提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，两手不动，把放出去的
意念收回体内。（图 2-18
）而后，两手稍起，转手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分开，转掌心对
向两腿内侧沿足三阴经向上导引至肚脐，（图 2-19）中指点按，而后两手分开还原至体侧，自然下垂。

图 2-17 图 2-18 图 2-19

Ⅱ、侧起前捧气

一、两臂从体侧阴掌（手心向下）上提，成一字形。（图 2-20
）立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧揉推三次。（同图 2-13
）推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立
掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边作水平拉气三次。向前拉约 15º 角，向后两臂成一字。（图 2-21、图 2-22）

图 2-20 图 2-21 图 2-22

二、立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等宽，两掌在天边进行揉推三次。推
时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收时以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外
撑，意想手臂延伸至天边，在天边进行上下拉气三次，向上拉约 15º 角，向下拉至平肩。（图 2-23）

三、松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气，两手继
续下降至印堂穴，转掌心向内，两中指点按。（图 2-24
）沿眉向两侧分开，向后至玉枕骨下，两中指点按。而后，两手沿项下至背，两中指点按第三胸椎处。（图 2-25）再转回体前，从腋下向后，两手至背后，尽量向上。（图 2-26
）掌心紧贴身体，两手沿胆经、膀胱经下至命门穴，两中指点按。（图 2-27

）而后两中指沿带脉分开，回归肚脐，两中指点按。

图 2-23 图 2-24 图 2-25 图 2-26 图 2-27

四、两手沿足三阴经（腿内侧）下至两足，两手沿足内侧抚至趾端。（图 2-28 ）两手敷于足面，按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移两手，意想手心通过足心入地；抬起时，提
膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，两手不动，把放出去的意念收回体内。而后，两手稍起，转手心相对，
如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分别沿足外侧至足跟，转手心向内，沿膀胱经上至
命门穴，两中指相接点按：（图 2-29
）沿带脉分开，回归肚脐。两中指点按，两手分开还原至体侧，自然下垂。

图 2-28 图 2-29

Ⅳ、侧前起捧气

一、捧气

两手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成 45º 角上举，（图 2-30
）意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含，照向头顶，停留一个呼吸的时间，向头顶贯气。（见图 2-15 ）两手沿耳下至两肩前，小臂直立胸前，掌心朝前。（图 2-31、2-32）

图 2-30 图 2-31 图 2-32

二、回气

（一）右掌坐腕向前推出，臂似直非直，松腕，小指带动，将掌心翻转向左，微含。（图 2-33
）并向左划弧拢气，约 90º 角时，拇指掐于中指中节正中（中魁穴）。（图 2-34
）其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约 180º
由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴（乳头直上方 ),向气户穴贯气。（图 2-35）

图 2-33 图 2-34 图 2-35

（二）左掌坐腕向前推出，向右拢气约 180º 至身后，重复右手动作，方向相反。

（三）拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状，大臂与身体呈 45º 角．（图 2-36
）自然呼吸三次，吸气时中指点按气户穴，呼气时微放松。松开掐诀双手，两臂前推，两腕转动（转莲花掌）
，两掌胸前合十。（图 2-37）

图 2-36 图 2-37

Ⅴ、收式

合十手举至头顶上方，上拔，意想举向天顶。（图 2-38
）两手分开，转掌心向前，两臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩等宽。

（图 2-39
）掌臂微微内收，中指回照印堂穴。而后，两肘回抽，两掌指端指向第六、七肋间，用中指端向大包穴贯气，
再向后伸出，向两侧外展。两臂转至两侧时，转掌腕使掌心相对，向体前合拢。（图 2-40 ）两手重叠放在肚脐上（男左手贴肚脐，女相反），静养片刻。（图 2-41
）两手分开还原至体侧，慢慢睁开双眼。

图 2-38 图 2-39 图 2-40 图 2-41

Revision #2
Created 2026-11-05 09:48:24 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-05 09:52:45 UTC by 劉一木