第四节 本章小结

捧气贯顶法是智能气功的基础功法，练外混元。认真习练可以祛病强身，乃至开发潜在智能。一般来说，初练
功者，练一遍在 20 分钟以内，熟练后，欲加速长功，练一遍在 30-40
分钟左右即可。练此功时可借助想象，但要注意防止把练功完全艺术化。学练捧气贯顶法必须掌握以下要点：

一、本功法练的外混元，与传统功法中的 “人天浑化 ”“伐毛 ” 练功方法不等同

传统功法中的 “人天浑化 ”
练法是练功至内在的精气神合而为一以后，进一步破除意识中的微细偏执，使之不仅达到 “
无人相、我相、寿者相 ”，而且要达到 “人境两空 ”
了无分别与虚空等同的境界，若用智能气功的理论予以解说，即是破除了意元体的偏执，达到意元体与原始混
元气完全吻合的地步。而且这吻合是实在的吻合，它与练外混元的 “人天浑化 ”
不可同日语。因为外混元的神与虚空混元气相合，只是主动用意想象，它只能牵动混元气，远未达到意识与虚
空混元气的完全结合的程度，而且人的形气神还远未达到合一水平。对此练智能功者必须要有清醒的认识，切
不可由于练外混元属于 “人天浑化 ”的范畴就盲目地认为自己达到了高功夫的境界。

传统功法中的 “伐毛 ”练法，主要是指把 “真阳之气聚于皮表以攻伐皮毛下之虚邪 ” 而言，它似乎与外混元的强化膜络之气相仿佛，但传统功法之伐毛是纯用人体内的真阳之气，而捧功之外混元
则是人体内外二气并用的；故两者亦不可同日语。

二、先练外混元的优点

智能气功强调先练外混元，不仅因为它符合人体生命活动是开放的系统这一根本原则，更重要的是，易于取得
练功成果。

（一）练外混元强调内气外放、外气内收，不仅可以畅通人与大自然的混元气的联系通道，而且便于采外气入内，从而达到内外二气同时并练以加速内气的变化过程。

（二）练外混元意与虚空相合，易臻松静之境界，虚空本空，意与之合，是主动地驱使意识不知不觉地进入虚静状态。虚空无形则无滞，意合虚空易导致形体放松，从而达到气血周流，神气合一的目的。

（三）练外混元意念与无限的虚空相合，无论如何想虚空，意念活动的指向都是外散而不杂不乱的，意识活动指向的一致易于导致内气的分布、动势的有序化，形成神气相合的开合出入的模式。即使是意念不能集中想虚空，而想真的具体事物时，也没有改变意识活动的向外的指向，对此模式无干扰。相对来说，初练功意守局限的特定对象，则需要随意识活动的特定的指向形成特殊的气的分布、动势模式，当意念不能集中于意守对象时 — — 亦即当意念注意与练功对象无关的其他事物时，练功所建立的新模式就遭到了干扰或破坏。

（四）练外混元，是即浅即深的练法，它虽然是智能功的第一步功，但可以直指本元，直入高层次。黄元吉说：

“

”

Revision #1
Created 2026-11-05 09:58:58 UTC by
Updated 2026-11-05 09:59:39 UTC by