第三节 怎样练好捧气贯顶法

捧气贯顶法看起来很简单，但其中蕴含着传统功法中的很多奇妙功法与诀窍，练之得法，可以直接进入高级层
次，即使按照常规习练，也可以很快取得第二节中所述的诸功效，下面我们从运用意识与练功动作两方面阐述
练好捧气贯顶法的窍要。

Ⅰ、正确运用意识

要想充分发挥运用意识的效果，一是提高对捧气贯顶功法的重视程度，二是加深对外混元练法的认识，三是结
合练功正确运用意识。

一、提高对捧气贯顶功法的重视程度

（一）功法中蕴含着高层次内容。如前所述，捧气贯顶法不仅是集传统功法中采气、贯气之特长而编创的，而
且功法细腻、周到全面，动作是正反相需，充分利用人体气血流注规律。本功法着眼于十二皮部（是经络学说
的一部分），因为无论正气还是病气，从外界进入人体都从皮部开始，而后进入孙络 →络脉 →经脉 → 脏腑，本功法的全身导引、贯气是把正气贯入体内。另外，本功法中还寓有九宫十三门的秘密功法（关于九宫
十三门，在传统功法中是一种特殊练法。笔者了解三种九宫十三门：有头部九宫十三门 ——
也有十六门的练法，有周身的九宫十三门，以及本功法的躯体九宫十三门）九宫十三门的位置，天门（头顶）
、地户（会阴），身后有玉枕、身柱穴（第三胸椎下）；命门（第二腰椎下）。身前有印堂（两眉间）、膻中
穴上玉堂穴下、肚脐，两侧有大包（腋下中线第六、七肋间）与京门（第十二肋骨端），另外有一中宫点，此
点是一活点，可上下移动，上点在印堂与玉枕的中央，下点在肚脐与命门的中央，通常可固定在混元窍的位置
。本功法中虽然去掉了传统九宫十三门功法中的繁杂内容，但贯气时却保留了这些穴道的位置。练功时集中精
神对这些穴道贯气，不仅可加速练功的进程，而且可能会出现难以预想的效果。

（二）练法中蕴含着高层次练法。练本功法时多强调与虚空相合。它虽然是智能气功开放性的根本内容，但它
是从传统功法中的 “以虚空为炉 ”“以太极为鼎 ”
的上上乘功法脱胎而来的。我们暂且对传统之上上乘功法置之勿论，单就意念和虚空相合这一点来说，若真能
体会到它，就很容易进入练功的高级层次，因为虚空是一无所着的，如果意识与之相结合，可诱导意识进入一
无所着的空灵状态，在此状态中，意念微微一动，即可引动混元气的明显变化。古人所说的 “
一吸则天地与之皆吸，一呼则天地与之皆呼 ”的 “天地一橐籥 ”
的景象，就是于此中体验的，如果于此景象中返照自身，则可直接体察意元体自身，即古人所谓 “直指本源 ” 。当然这并不是每个人都能做到的。不过，若能于此反复琢磨，认真领会，对功夫的提高将大有裨益。

（三）本功法中蕴含着高妙的采气之法。本功法中有各种拉气、推揉动作，如能使两掌掌心的吞吐与意念的开
合紧密配合，则是聚气、采气、养气的高妙功法。尤其是意念和虚空混元气结合，则属采气功法中的最高法门
。对此，有成就的古气功家多有论述。青城丈人曾指出：

“

采补之道，非房中采阴补阳之事，而系采天地之气以补我之气，采天地之精以补我之精，采天地之神以补我之神，因天地之化，以造我之化，因天地之命，以续我之命。天地之气不息，则我之气亦不息矣；

”

“

”

“

”

17

“ ”

“ ” “ ”

15º

→ → →

“ ”

45º

“ ”

10

15º

∞

15º

“ ”

附：捧气贯顶法的活用

练了捧气贯顶法以后，不仅身体里的混元气能增多，而且质量也能提高。有病的可以得到治疗，没病的生命力会旺盛起来，还可以聪颖智慧。泛泛地按捧气贯顶法去练，可对身体的整体均衡起作用。如果想更好地、更快地对身体的某个部位起作用，还可以采取对局部进行贯气的方法。哪个地方需要，就往哪个地方贯，有病的地方可以贯，要加强某个部位的功能也可以往那个部位贯。为了便于大家学用，举几种用法做为示范介绍，目的在于启迪大家的思路。

Ⅰ、开智法

坐、站、卧式均可，双手捧气至头顶上方，从上往下向头顶贯气，意念把气从天上贯入头顶，两手随着往下降，男左手在下，女右手在下，两手掌心慢慢重合到一起，覆盖在头顶，但不要接触头皮和头发。然后两手先由前、左、后、右，前的转圈，转三圈后回到头顶正上方。转圈时，要慢、要均匀，意念要集中，想一个大气柱子在头脑里转动。转完三圈以后，往下按三次，意念要深入到头的深处，往头顶里边贯气，压通脑子。然后再向上提三次。提的时候，意念要把头部振动一下，往头里边提拉，这样头部的气血就发生改变，气在脑子里边流通程度就会加强。接着向反方向再转三圈，即前、右、后、左转三圈，以后再按三次，然后再提三次。这个动作做完以后，两手平拉开，中指尖相接，向上慢慢提拉三次。尔后两手从头侧两耳向下（意念将头顶慢慢扒开），中指尖下落到耳尖上方，而后上升（两中指尖在头顶上方相接），反复三次。双手接触以后，再向前到额部，两手掌重合，离皮肤 1-2 厘米，最多不超过 5 厘米距离，在这个地方再做两手先由下、左、上、右，下的转圈，转三圈后回到额正前方，往额里面按三次，
提三次。接着向反方向（下、右、上、左）转三圈，然后再按三次，提三次。两掌慢慢下落到印堂前，做两手
先由下、左、上、右，下的转圈，转三圈后回到印堂正前方，往印堂里面按三次，提三次。按着做反方向（下
、右、上、左）转三圈，然后再按三次，提三次。这样练可以聪慧脑子。

Ⅱ、明目法

坐、站、卧均可，双手掌心相对，距 5
厘米，于脐前捧气上升至目前方，大拇指根与眼平，两手左右开合拉气，有气感后，转掌心对向目，距目 3-5 厘米处做按提动作 7-10 次，按时意念深入目中，提时与外气相连。尔后揉转沿内、下、外、上方向转 7-10 圈，然后再做提按 7-10 次，再做揉转沿内、上、外、下方向转圈转 7-10
圈，做完后为一度，做三度即可。每日一次。各种眼疾皆可用。

Ⅲ、贯气治病法

智能功治病不搞辨证论治，各种病都是向病所贯气。方法是两手先拉气，待有气感后则向病位贯气，意念是：
疾病消除、功能恢复正常。反复拉气、反复贯气，病皆可治疗。亦可仿照对眼贯气的方法。

Revision #1
Created 2026-11-05 09:53:08 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-05 09:58:26 UTC by 劉一木