

四、拉气法

练气八法的拉气法和我们平时作为辅助功法练习的拉气是不完全一样的。接抻气,肘、腕放松臂弯曲回收,成掌心相对,手指自然舒展,放松,大拇指不要向上翘,大约与食指平。两小臂平行,与大臂成90°,肘顶在体侧期门、日月穴上,严格讲应抵在两乳头直下稍稍靠外一点的地方,这里是过去正一派的天公阙、朝天阙。肘顶的位置不一定非常严格,但应自然放松。拉气法在调整身形的时候可用意念察照。首先要两眼轻轻闭合,全身放松,周身中正(如果坐着练,就要端身正坐),然后两手中指横着接起来(不用掐诀,随便即可)。想头顶百会,百会向下察照,通过左眼照左乳头,经左侧期门、日月,然后到肚脐里面;百会通过右眼照右乳头,经过右侧期门、日月到肚脐里面。这样一照体内就形成了一个气场,气机就整了。随之两中指分开,两手平行,指尖向前;同时继续从头顶百会向下察照——两眼分别照两乳头,两侧期门、日月,到肚脐里面。

这样安安静静一照,可以感到体内有一个气团、气柱在向上升,按过去讲,从百会出去和北斗七星相接了。百会、眼睛、乳头、期门、日月、肚脐,是过去的“南斗六星”。古人讲,北斗七星解厄,南斗六星延寿。拉气时肘放在期门、日月穴(往两侧放也可以),外开时注意一下“南斗六星”,体内气就整了。

拉气时两手之间要像抱着一个气球似的,先沿下、前、上、内的方向轻轻揉转几下。揉转时肘基本固定在肋上,但不是完全定死,而是似乎有一个小的画圆运动,这样对肋也起到一个按摩作用。揉转的次数根据自己的情况可长可短。停止揉转后,两手轻轻拉开。拉开的过程中要注意身体里边的气也向外开,注意体会两手、两臂之间气连着的感受,要有手中气球随着两臂拉开而胀大的意念。

到体侧,两臂尽量开平,掌心向前,肘不离肋。内合时,要注意手和肋,要有体前气球缩小,贯到身体里边去的意念,到体前两臂平行。这时大拇指和食指基本是平行的,虎口向上,当中似乎有东西圆撑着,这样掌心里气的感觉就明显了。反复这样做,体内的气就会跟着开合。要注意,手到前面时微微往回一缩,腹一收,肚脐向后找命门,意念收到混元窍里边。外开时要有个意念,两手之间有很多的细丝连着,丝丝拉拉的。一开的时候这些丝被拉成个圆弧,前面的气、上面的气是开张的。内合时外面的气从肘这儿往回一带,就收到体内去了。这个动作一定要放松地做,肘要固定住,把体内的气、身体前面的气、周围的气都连上,这样开合气量就大了。

练气八法前四法作为一个练功单元可以连起来练,练之日久可使气充足起来,并能化到身体各个部分去。