

聚气法

JU QI FA

一、简介

聚气法是练大马庄的一个正规延续，能有效促使气往体当中聚，也是练气八法中后三法的基础。

二、姿势要求

聚气法本身具有层次性，可分两个阶段习练。

第一阶段：直身聚气

（一）预备动作：接拉气法结束动作，两臂外展至体侧，转掌心向上，两臂伸直，捧气上升，至头顶上方，两掌相合，沿中线下落，至手腕与肩等高，时略低于肩；然后身体重心右移，提左腿向左跨出一肩半宽，两脚平行，重心移至两脚间的中点，身体直立。

（二）调整身形：

1、头：百会上领，两耳根后面（过去称为玉楼穴，又称提气穴）用力上提，下颏平着往回收，喉头往回收，两耳根下面的胸锁乳突图 2 肌和颈项后面的斜方肌绷上劲，使锁骨、胸骨和肋骨上提，并把颈项部固定住。

2、上肢：合十手中指尖向上，不低于印堂，两掌绷上劲，用力向中间挤，两臂外撑，形成一个圈力，肩放松外拉，肩井穴下塌。

3、胸、腹：胸部始终保持吸气状态，两肋向上提升并向两侧开张，不能下落；小腹回收，腰向后放松，耻骨往后贴，会阴上提；髂前上棘往腰阳关上收，同时推动两肋向上升，泛臀，圆裆，尾闾下垂，百会（天门已开的用天门）和会阴调成一条直线。

4、下肢：两腿用力绷直，膝部四面用力（膝盖前面要使劲把腿向前拉弯，膝盖后面人窝使劲向后让腿绷直，膝盖内侧的膝眼使劲往外挤，膝盖外侧膝眼使劲往里挤，使前后左右四个力量相抗衡，相互较劲），鹤顶穴上提，两脚绷上劲。

（见图 4）（二）调息：聚气法调息用喉呼吸（具体练法见“动作要领详解”）。吸气时，肋骨张开，隔肌下降，以脚的中趾带动脚趾抓地，脚心微含上提，同时两手中指用力内挤，会阴、前后阴都收缩上提；呼气时，肋骨不往下降，隔肌恢复原位，脚趾放松，微上翘，同时两手中指放松，会阴放松（仍要有上提之意）。如此反复配合动作调息。

第二阶段：马步站庄聚气

（四）两膝盖外撇，身体保持中正，慢慢下蹲，至大腿平，呈马步站庄姿势，要求小腿尽量竖直，膝盖不过脚，其他各部身形要求同上，而后调息同（三）。

（五）百会上领，身体慢慢直起。

三、意念活动

身形合度后，意念两手中指向上有一气线（不是垂直的线，要稍向后斜）和百会垂直气线在头顶上方三尺处相合，好像在头顶上面竖起一根天线，慢慢上升至虚空，升得越高越轻松，越高越清明，

这样就用中指的气把百会的气领起来了，伴随喉呼吸，一吸气，意念从天门、百会、脚心、脚中趾、手中指往里聚气，一聚就聚到混元窍；呼气时，意念放松即可。

四、动作要领详解

1、关键是做到对立统一。聚气法的形体要求处处都是矛盾的对立统一，如合十手向内挤与两臂外撑，尾间下垂和泛臀，耳根上提和耳下面的肌肉绷劲，肩井穴下塌和两肋上提，等等。这些对立统一的形体要求有助于气往人体当中聚，但做起来较难，只有把这些内容琢磨透了，在练功过程中对每部分反复体会，才能达到协调的统一，把姿势做得合度。

2、身体要中正。直身聚气和马步站庄聚气均要求身体中正，注意把百会和会阴始终调成一条垂直的直线。

3、绷劲时注意意念引导。练聚气法身体许多部位都要绷上劲儿，其中腿部绷劲是练身体整体劲的最关键的一环，对全身都起作用。靠腿部的绷劲，使膝部四面之力相抗衡。绷劲时，意念要注意向内引导，向体中间聚。这里意念的引导至关重要。

4、用喉呼吸调息。喉呼吸是以喉部的扩张和收缩为动力来进行呼吸，能使体内气机开张。初学者可用闭嘴喉部发“喝”字音（吸、呼都发“喝”字音）的方法来练习；熟练后，不用发“喝”字音也能自然地做好喉呼吸。聚气法用喉呼吸调息时，肋骨始终保持吸气时上

5、循序渐进。初学者练习聚气法应先着重练习直腿调息聚气，待内气充足后，再练习定式马步站庄调息聚气。定式马步站庄聚气一开始不要求一下子将大腿蹲平，只须将两膝外撇，大小腿有一定弯曲度即可。把姿势摆正确，精神集中调息聚气，不知不觉身体会慢慢蹲下去；蹲到什么程度就到什么程度，觉得坚持不住时可以百会上领把身体直起，但必须保持身形和动作的正确。不要为了一下蹲平，而使形体动作不正确，那样就起不到往身体中间聚气的作用了。循序渐进地练习，慢慢腿上有力量了，再练习大腿蹲平的聚气站庄就不觉得吃力了。

五、动用

摆好姿势后进行调息，配合意念活动，这样就使人体上下的气和周围虚空的气往混元窍和肚脐这一带聚，从而加速躯体混元气向脏真混元气转化。

另外，聚气法的姿势要求比较特殊，它是对全身起作用的。通过这种姿势能使气往体当中走，并能锻炼身体的整体劲，从而达到周身气机的平衡。

Compléments

五、聚气法

接拉气，两手外开至体侧，转掌心向上，捧气至头顶上方，两掌相合下落，成合十手。注意手腕要与肩平，肘不能翘着，比肩要稍稍低一点。然后左脚向左跨出一肩半宽，两脚平行，这样站着调整身形。首先是百会上领。练聚气法百会上领不只是用意念，还要用点力量，颈项往后一竖，两个耳根后面（过去称为玉楼穴，也叫提气穴，在峨嵋功法里叫耳根劲）用力往上提（但不是梗死劲），同时下颊、喉头要往回收。肩放松，不要往前扣着。两肩头向外一拉，肩井穴下塌，两臂往外撑着，这样胸部就放松展开了。腿后面腘窝要尽力往后绷直，膝盖前面使劲把腿拉弯，两个力量相互抗衡、较劲；膝盖内侧两个膝眼使劲向外挤，外边两个膝眼往里挤，这样前后左右都往腿当中挤，气就向当中聚了。脚心上提，

膝盖上提，腿一定要绷直，有点往外撑的意思。泛臀，档要开、要圆，尾间要下垂。前面的耻骨向后贴，小腹往回收，髂前上棘往腰阳关上收，结合着耳根劲上提，两肋就拔起来了。

（图 5-40）这个动作做好之后，配合喉呼吸。一吸气，以中趾带动，脚趾抓地，同时手的中指往里面紧靠，会阴和前后二阴收缩上提，隔膜下降，肋骨上升，把气吸到混元窍；一呼气，脚趾松开，微微上翘，手指放松，隔膜回升，但两肋要保持吸气状态，不往下降。站的时候关键要注意头顶百会（开天门的是天门穴）到会阴这条直线。这条直线是活的、虚的，向下可以延长到两脚心连线的中点。

合十手不是那样摆着就完了，要撑上点劲，里面有些内力。意念中指尖向上顶着，不是垂直往上升的，一般手指的气线在头顶上方 3 尺处和百会向上的气线相结合，用意念持着慢慢往上升，一直到天上很远很远，指尖慢慢也就有点垂直。这样自然而然就把百会的气领起来了。用意念拿中指的气线押着百会的气线往上升，升得越高越轻松、越高越清明，这就相当于竖起一个天线，把我们和天地之气连起来了。这样一吸气的时候，是从天门、中指尖、脚心往当中聚气，聚到混元窍，同时封闭会阴，使气不往下落。

练聚气有形体的要求，也有呼吸的要求，几个方面要配合好。后四法中谈到的呼吸都是喉呼吸。智能功开始不讲呼吸，但将来练中脉混元时呼吸是很关键的。中脉混元有三种呼吸法，其中最基本的就是喉呼吸。喉呼吸是以喉为动力来进行的呼吸，开始不会做可以先用鼻来吸气、呼气，同时闭着嘴发“喝”字音。呼吸时注意隔肌的上下运动。吸气，隔肌下降，呼气隔肌放松回到原位，这样把人体上下气、天地之气往混元窍当中聚。

聚气法要求先直腿练，而且要绷上点儿劲，这个绷劲是练身体整体劲非常关键的一个动作，它是对全身起作用的。站的时候头要摆正，下颏回收的同时从耳到颈部这根筋（相当于胸锁乳突肌）要绷上点儿劲，这样一绷劲，把肋骨、锁骨、胸骨就提起来了，两肋气机就升起来了。过去讲两侧少阳胆经往上升清清之气就是这个意思。过去讲卯酉周天左升右降，我们是两侧同时往上升，一直升到头上来。这时如果能一呼气往下咽一口唾液，咽到胃里面去，这本身就是气机的一升一降。

直腿站四面能绷上劲了，再全身放松，两个膝盖向外撇，身体慢慢下落。不是硬往下落，是身体一放松自然而然往下落。下的时候臀部要往后，这样重心就后移了，从百会到会阴这条直线也就会靠后一些。保持这条中线往下落，胯这个地方就不会卡住了。蹲下去之后注意腰要向后放松，身体不能往前倾，两脚掌保持平行，膝盖不能过脚尖，小腿基本上是竖直的。开始做这个动作时，累了可以慢慢起来，再慢慢落下去。等腿上轻松不费力了，一边起一边落配合呼吸。等再稳定了，就用矮姿势配合呼吸聚气法的作用，一是把躯体混元气往形体中轴聚；二是要把躯体混元气向脏真混元气转化。聚气法是“后四法”当中的基本功，一定要把它作为重点来练。否则气聚不进去，往后混气法就不好练了。为什么呢？你下盘的气不够，和地气连不上，下面的气往上浮，上面的气下去少，上下气机就不平衡。真正想取得气机的平衡，只有把气真正收到混元窍里边去，混元窍气充足了，再往全身散布。