

# 敛气法

## LIAN QI FA

### 一、简介

敛即“收敛”之意，它是在聚气的基础上，进一步把气往体当中聚敛。

### 二、姿势要求

敛气法的动作要配合喉呼吸来完成，可分两部分：(一)收敛；(二)外伸。

(一)收敛 接聚气法结束动作，两脚踩气并拢，周身中正。合十手转掌心向内，两臂外展至体侧，同时转掌心向外，小臂下落，两臂左右平伸成一字，两掌放平。吸气时做收敛动作，身体各部在手中指的带动下，同时向脊柱挤。具体动作分解如下：中指尖回缩，两臂、两肩胛跟着往脊柱挤，肘不要弯曲；同时，收下颏，头后仰，天柱穴(是一双穴，位于项后正中入发际 0.5 寸，旁开 1.3 寸)向下挤，连带着头、背部的斜方肌绷上劲往一块缩，尾闾上翘，泛臀，塌腰，收腹，头后缘与臀部后缘在同一直线上，整个脊柱成弓形，用脚中趾带动脚趾抓地，脚心微含上提。

(二)外伸 呼气时做外伸动作，头、尾闾恢复原姿势，同时两臂、中指外伸，将两肩胛拽开，脚趾放松。

每做一次收敛和外伸动作，配合一次喉呼吸(喉呼吸练法与“聚气法”相同)。

### 三、意念活动

吸气时全部的意念都集中到脊柱，最好意念能沿着脊椎骨上的神经孔深入到脊柱，进而深入到脊髓里边去，呼气时放松，意念充斥全身。

### 四、动作要领详解

1. 敛气法动作与形神庄的“寒肩缩项”很相似，但意念有所不同，而且肘不能打弯，尾闾要尽量向上翘。

2. 做敛气法时，中指的回缩动作很重要。手不能翘，中指梢节微曲，指甲根微上提，以加重回缩的意念，但此动作不要太大。

3. 做收敛动作时，为更好地将气收到脊柱里边来，天门到印堂这一段与尾闾要一起往中间挤，两肋也要有往后收的意思。通过这一系列动作，把气往脊柱聚。但这时要注意身体不要向后仰。

4. 敛气法的整个练功过程都要求两臂保持水平成一字状，这样能更好地收气。如果不能保持姿势合度宁可放下两臂稍事休息，再抬起来继续练习，也不要马虎凑合使动作变形。

5. 敛气法要求全身各部相互配合，同时向脊柱挤，同时松开，注意整体性，不能赶前错后。

### 五、功用

敛气法是把气聚敛到脊柱、脊髓当中去，即“敛气入骨”既可强化脊神经的功能，也为练中脉混元打下基础。

## COMMENTAIRES

“敛”是收敛的意思。敛气法主要是把体内的气再往身体更深层——脊髓里边收敛。在聚气的基础上，两脚踩气并拢，周身中正。合十手分开，转掌心向内，两臂外展，至体侧小臂下落成一字。练敛气法，两臂一定要保持平直。

一吸气，中指尖稍稍往下一屈、一扣再往回缩，指背也要往回收，动作不要太大。这样一收缩，意念要想到脊椎上去；同时下颏回收，头后仰；整个斜方肌，从枕骨到胸椎的起点、支点都要用力往一块缩；尾闾上翘。脊柱往后弯曲，腰向前塌，但身体不能后仰，胸不能挺，收腹，胳膊一定是直的，手不能上翘。头部向后仰的时候要注意天柱穴（位于项后正中入发际 0.5 寸，旁开 1.3 寸处），这儿的肌肉用点力气。天柱穴和背部的大杆穴（第一胸椎下旁开 1.5 寸处）是主骨头的，我们敛气就是要把气收敛到脊柱和脊柱中间的椎体里边去。敛气法关键在中指这个地方，往回收时指甲根部意念要微微往上一挑再往回缩，带动整个臂平着往回收，同时带动脚的中趾收缩，脚趾抓地。（图 5-41）

练敛气法时配合喉呼吸。吸气时意念是从四肢到躯干往一块挤，把全身的精气都往脊柱里收敛。如果做这个动作时你能够想到每个脊椎骨上的神经孔，并且意念沿着神经收缩到神经孔里边去更好，这样就把我们脊神经的功能强化起来了。呼气时一放松，气从脊柱冲出来，冲到头、上下肢，随之意

念想到全身。气往脊髓里面收敛后，对神经细胞的混元气有直接充养作用，个别人可能会出现佛教密宗的中脉现象，觉得体内有一股气从尾间往上冲。这时千万不要管它。练习敛气法的目的是脊柱气充足后让它横通，从脊柱里面向全身通。若看了瑜伽功的书，也不要往那儿引，瑜伽功的中脉也不是这么练的。我们智能功的中脉和密宗的中脉、瑜伽功的中脉都不一样。做敛气法动作时，用静观的态度认真真去体会，千万不要预想，想多了就成了意识造形，就不是真东西了。