化气法
HUA QI FA

一、简介

化气法的化气有两方面的含义。一方面是把有形之体化为气，或把气化得更精细，把躯体混元气化为脏真混元气，把脏真混元气化为神意混元气；另一方面是把气化为形，气足形充。

二、姿势要求

(一)握混元灵通印化气

1．接混气法结束动作，两手至混元窍握混元灵通印：两手转掌心相对，左手在上，右手在下，将左手的二、三、四、五指的指尖置于右手五、四、三、二指的梢节横纹处。然后两手四指梢节相钩，蜷曲互握，两手拇指自然平放于对侧的小指指背上。

2．两肘微前靠，对向身体的混元灵通印的内“印心”置于混元位，粘着肉皮原地逆时针揉转 12 圈。

3．混元灵通印稍离开身体，随着臂的上起沿体中线上升，至喉，停留一个喉呼吸。继续上升，至额前，逐渐转成立印，升至天门，内“印心”对着天门， 粘着头皮逆时针揉转 10 圈。然后继续向后，手印内“印心”对着头部，下落至后发际。

4．混元灵通印沿原路返回，至天门和喉部时停留一个喉呼吸，下落至混元位。

(二)开合化气 松开混元灵通印，转掌心向内，五指相对自然伸直，中指间似接非接，做开合：两掌向两侧拉开再向中间合拢，边开合边上升。开合次数：从混元窍到膻中做 4 个，膻中到喉头做 3 个，从喉头到印堂做 4 个，从印堂到天门做 3 个，在天门原地做 5 个；然后沿原路开合返回，开合次数同前。开合宽度在胸部外开不超过乳中线，面部外开不超过颧骨，头部外开不超过青龙角；合时两手似接非接。然后两手回至混元位，握混元灵通印。

(三)重复握混元灵通印化气动作。

最后两手握混元灵通印在混元窍收功养气。

练气八法结束。

三、意念活动

化气法要求精神集中于体内。握混元灵通印在混元窍、天门揉转时，要认真体察身体里边气的变化，两掌做开合化气时，意念要和身体内的气连起来，加强化气的意念。

四、动作要领详解

1．混元灵通印也叫混元灵通手，是智能功最根本的三大手诀式之一，本身带有宇宙生化的信息，也是混元气的混化过程。两手握成混元灵通印，从双侧“印心”看形成互绞着的两个螺旋，外侧“印心”从右手大拇指到食指尖、从左手外侧手背到小指尖是逆时针向内旋进的，握印时右手稍向外靠，此时外“印心”就形成一个从外向内旋入的螺旋，当手印在混元位揉转时，螺旋就转，就容易意想气从外向里逆时针一下子旋进混元窍里边。 (混元灵通印详解)

2．开合化气时，两掌要平着向两侧拉开，手在运行过程中要沿着身体的矢状缝呈锯齿状匀速运行。

3．整个化气法动作要慢、要匀、要放松，这样精神就更易集中，体察体内的气机变化。

五、功用

化气法开合动作:开是把气从当中往外分化，把形体化成气；合是从形体往当中去化，使气更好地混化。混元灵通印起生化作用，可把脏真混元气化为神意混元气。混气法、化气法，手大多在混元窍和头部做动作，就是为了使气化得更精细，进而养脑营神，强化神的功能。

COMMENTAIRES

化气法是“八法”当中最后一法。“化气”有几种含义：一是指把我们的有形之体往气上去转化，化成无形的气；二是把体内无形之气化成有形的实体，化到形体里面，气足了去充养形，使形更加健康；三是把气化得更精全田，从躯体混元气化成脏真混元气，从脏真混元气化成神意混元气。混元窍气充足以后，首先要化生五脏需要的脏真混元气。人体内的自然生理作用都是以脏真混元气的

生发为起动点的，它是我们生命活动的根本。但化气法最主要的目的是通过练功把脏真混元气转化得更加精全田，和神意混元气具有同一性，或者说脏真混元气通过锻炼之后精纯了，就能够更好地去充养意元体。所以这节功的动作安排是从混元窍开始往上升。

化气法用了一个手诀式。按过去讲，单手为诀，双手为印，我们就叫它混元灵通印，是智能功三大手印之一。混元灵通印和混元合印手有点相似。具体做法： 左手在上，右手在下，两手掌心相对，稍拉开，将左手小指梢节压在右手食指梢节上，左手二、三、四指分别点在右手五、四、三指梢节横纹处，然后两手手指卷曲，成八个手指相钩互握，两拇指分别自然放在另一只手的小指背上。（图 5-42）手指往回这么一屈也是一个气的混化过程。将混元灵通印放在混元位上，从外面看， 大拇指到小指，是逆时针方向转圈。两只手的手指钩起来，形成了两个螺旋，这两个螺旋互相绞着，很像我们的混元灵通图。日月同辉不是混元灵通的真正标志，混元灵通图才是真正的混元灵通标志，是最原始的混元气将要化生出阴阳的象征。

过去讲“无极生太极，太极生阴阳，阴阳生四象，四象生八卦”，这已经成为定论了。“四象生八卦”不成问题，唯独“太极生阴阳”——元气生阴阳，怎么生的？怎么叫“动而生阳，静而生阴”？有了动静就不是元气了，元气无所谓动和静。那么又怎么有了动和静呢？像这些问题一直没有搞清楚。智能功的混元整体理论可以解释这个问题。结合现代科学的宇宙大爆炸学说来讲，这个混元灵通图的螺旋向内旋转，到最后当中一个点应该是黑的，非常黑。现代科学讲，宇宙万物变化到最后形成个黑洞，有形物质都进去了，黑洞外面没有物质了，电磁波都没有了， 但它周围还有混元气场，这个混元气场非常非常均匀。可黑洞一爆炸的时候，引力消失，斥力往外一 I 中，那是个阳。顺时针从黑洞冲出来，跟周围那个静的物质相摩擦，把那个静的物质拉出来很多漩涡，把它拉走了，这样开始出现有形的物质。黑洞一爆炸先形成原始混元气，原始混元气非常均匀，没有分别，只有动力，这个力量往外一，慢冲慢就开始出现能量、出现有形的物质。这面出现正物质，那儿一拉把它拉负了，出现负物质。可是冲的时候正物质跑到老远去了，和负物质碰不上， 现代科学说宇宙核心里面有些暗物质可能是负物质，大概就是这个问题。负物质属阴，每个地方冲的时候都出现负物质；正物质属阳性，慢慢越变越复杂，逐步演化出我们的客观世界。因为正物质是螺旋着出来的，所以咱们现在看到的宇宙图案是两个螺旋臂。为什么是螺旋？冲力从一个地方出来，不会是直线，必定是螺旋。这可以做试验来验证，弄一个瓦罐装满水，中间位置有个带塞子的孔，把塞子一拔， 水从中间的孔往下流，是螺旋出去的，下面往下流水也是个螺旋。黑洞一爆炸，化生出原始混元气，化生出万物，这个生化过程是顺时针出来的。我们练气功往体内收气，要逆时针往回走，因为宇宙进入黑洞的时候是逆时针进去的。

黑洞里边的混元气往外一冲是螺旋式，外面那个静的混元气场似乎也就出来一个螺旋，两个一拧、一转，就形成混元灵通图。这个混元灵通图标志着黑洞爆炸一瞬间我们这个宇宙产生、万物生发的最原始的信息。在人自身来讲，这个图是在混元窍里面的，将来同志们练功时安静了就感觉到了。所谓“混元灵通印”就是根据这个混元灵通图搞起来的。混元灵通印从外侧看，大拇指到小拇指那儿转了一圈， 是逆时针进去的，而且是从外往里转着进去的，像一个井似的螺旋，往里一下进到混元窍。从手印内侧看，它又是顺时针出来的。一个手印从两面看就是两个运转方向，为什么呢？在宇宙里面，我们从宏观的地方看它就是从外面看，一看它是逆时针的。我们观察到的很多星体运动，直至银河系里面的很多星球，都是逆时针转的。可是到了微观领域，因为非常小了，就谈不上逆时针、顺时针了，只要一有运动也都是螺旋线。宇宙里面大的宏观运动、自然运动都是螺旋线，都是曲线。混元灵通印代表了我们这个宇宙混元气运动的一个自然规律。我们练功从宏观上练起来，）就要同宏观的宇宙运动规律统一起来，尤其是往里收、往里集中的时候，要逆时针进去。从大处讲，从黑洞的螺旋到黑洞的形成这一进一出，就是混元子的一开一合，就是产生宇宙的生机。具体到每一个事物，一进一出就是它自身的生机。使炸熟的花生米长出芽来，组场发气时就逆时针旋进去，再顺时针转出来，这样死了的东西就可以恢复它的生机。植物试验搞得很成功了，再搞小动物。小昆虫死了， 发气让它再活起来，一点一点试验，应该是能行的。拿混元灵通印组场也行。但是要注意，不是这么一拿信息量就都有了，你意识定不住，意志力不够，作用也不够。我们能够主动地往混元窍里面收气，这个气是最原始的混元气，用意念一 I 中就可以收到化气的效果。混元灵通图把整个宇宙生成万物的过程表现出来了。原始混元气是一个单纯信息，它一化生出来之后从信息变成能量，再从能量变成实体物质。混元灵通印可以起到这个作用，用它来化气就比较简单了。

两手握成混元灵通印，印心对着混元窍，粘着肉皮逆时针转。闭着眼睛你可以感觉到手外面这个螺旋在转，而且一转转到混元窍里去。一般转 12 圈。然后往上升，体内气跟着上升，至喉部停留一个呼吸长。上升至额前，逐渐把手印立起来， 升至头顶，印心对向头顶，粘着头皮逆时针转，10 圈之后，手印往头辱到风池穴处，再沿原路返回，在天门和喉部各停留一个呼吸长，下落到混元窍。混元灵通印松开，两手拉开变成掌心对向身体，然后一开、一合，慢慢上升。一般从混元窍到擅中做 4 个开合，从擅中到喉做 3 个，从喉到印堂做 4 个，从印堂到天门做 3 个，在天门上方做 5 个，从天门到后发际处再做 5 个，一共 24 个开合。然后沿原路返回，还是 24 个开合。手下落至混元窍再变成混元灵通印，重复一遍前述动作。混元窍是人整体生命活动的玄关窍，脑子里边神机宫是意识活动的玄关窍，所以练化气时混元灵通印在混元窍和头顶这两个地方转，不是在肉皮上转，关键是意念得透到里面去。 做开合化气，一开时是把气从当中向外化，把形体化成气；一合是从形体往当中去化，使这个气更好地混化。化气要注意这个混元灵通图，脑子里要有这个信息。化气很关键，练功到了高层次都有这个内容。练化气法的时候腿千万不要晃荡，躯体混元气动得多了起负作用。

练后四法之后，气不仅充足了，而且能收敛进去了，身体里面的一些气路就不知不觉地通了，也就为练中脉混元打下了基础。八法要拼命练，再拿我们的动功功法把全身运动起来，强化全身整体性。原来练功基础比较好的同志，大功法可以简化一点；如果五元庄还没练的同志，可以把五元庄的五节正功和练气八法穿插起来，先练完前四法，再练五脏正功，再练后四法。这样我们就能沿着智能功不同层次的功法一层一层往上升。每一层功法都需要认真去练，光懂道理是不行的。功夫越到高层次，练起来越难，越需要下功夫，要求越严格。后四法一定要循序渐进， 不然就会冲得脑子受不了。但如果真遇到这样问题，你也别害怕，不要以为是出偏了。如果我们聚气法真是一下练 3 个月，一次最少练 40 分钟，那就绝对不会出任何偏差。