

# 修真堂练气筑基法门总篇



# 贯气法

## 基本功法

本法通过形体的动作，用意念引导气的运行，达到形、意、气的三结合（运用手的动作，就是为了帮助意念集中专一，不至走神）。久练此法可产生气感，如麻热、周身如虫爬、微汗等。长期习练此法可以疏通全身经络，打通奇经八脉、大小周天。“经络一通”，则百病消除。

贯气法的个整体的练功方法，为使初学者便于掌握，可以分为3个步骤练习：

先练3条线，分前中后三条线；其次练片，即分成前中后三片，最后练整体的灌气。

### 一、预备式

双脚平直，不可成八字。间距等肩宽，大、二足趾略向内扣，紧按地面。如老树生根。这样可以通胃、肝、脾三条经脉，要注意，一旦灌气开始，意念就不可注意足趾。双膝微弯，但不可超过足尖。重心略前倾。身躯正直。百汇---会阴---两涌泉联线的重点在一条与地面垂直的直线上。鼻尖——脐眼在一条垂线上。双目垂帘，似闭非闭，留一线余光，目光内含不外泄。双手自然下垂于身体两侧。

### 二、动作说明

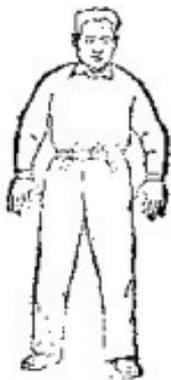


图 1

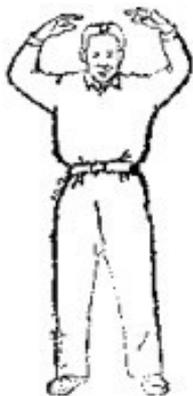


图 2



图 3

两臂从内侧迅速上提，举过头顶，手腕弯曲，手心照百汇穴。见图2

贯气主要是以意引气，两手由身体前方缓慢地向下移动，以手助意，以意引气下行，如图3所示。初学者可设想将人体分为前、中、后三层。每次(手一举一落为一次)的意念活动如下：

第一阶段：将身体分为三层，以线贯气。

- 1.前层：双手上提，意想手托天地灵气，上举至头顶，手心照百汇，灵气从百汇穴进入。由左右耳至喉头，再分两股，沿锁骨下降到双乳，汇拢于下丹田，降至会阴；然后再分开，沿双腿内侧下注足心涌泉穴，入地三尺。至此双手自然下垂于身体两侧，略停几秒钟，再反复练习，熟练掌握之后再进入下一层。
- 2.中层：灵气自百汇开始，有一根管子直通会阴，然后随腿分为两股，从骨髓直达涌泉，入地三尺。
- 3.后层：意念灵气自百汇开始，沿脊椎两侧直达命门，分成两股，经左右环跳穴，沿两腿后面下注涌泉穴。入地三尺。上述分线贯气熟练之后，再练第二阶段。

## 基本功法

# 贯气法

第二阶段：

意念中仍然将身体分为前中后三层，但是是以片贯气。

1.前层：意念引气至百汇开始，经面部直达胸部、腹部、两腿前面直达涌泉。入地三尺，在贯气时两手动作不停，以帮助意念按规定引气下行。

2.中层：意念引气从百汇开始，通过内部五脏六腑直达会阴穴，然后分开从两腿下直达涌泉，入地三尺。

3.后层：意念自百汇开始，经过后背直达臀部，然后经双腿后面，下注涌泉。入地三尺，略停几秒，反复练习，直到熟练掌握。

第三阶段：不分线，不分层，整体贯气，即从百会穴开始，意念引气从体内引气下行到涌泉后，入地三尺即可。

此法每日最少练习2次，每次不得低于30分钟。高血压患者动作请一定要慢。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>