

目 录

导论	(1)
1 真气	(7)
真气的来源	(8)
真气的功用	(9)
真气分布与循行方向	(10)
真气运行与时间的关系	(11)
2 真气运行与经络的关系	(13)
经络的组成	(13)
经络的名称及分布	(14)
经络的功用	(15)
3 真气运行的动力	(17)
呼吸的生理	(17)
呼吸运动对真气的影响	(18)
调整呼吸	(21)
4 丹田	(23)
丹田的部位及命名	(23)
丹田的作用	(24)
5 动与静	(26)
对静的认识	(27)
静极生动	(28)
6 真气运行法对五脏的影响	(29)

肺脏	(29)
心脏	(30)
肝脏	(32)
脾胃	(33)
肾与命门	(34)
7 真气运行法实践	(38)
姿势	(39)
对五官的要求	(42)
练功须知	(43)
五步功成	(47)
第一步 呼气注意心窝部	(47)
第二步 意息相随丹田趋	(49)
第三步 调息凝神守丹田	(49)
第四步 通督勿忘复勿助	(50)
第五步 元神蓄力育生机	(52)
结 语 永远坚持永进步	(54)
真气运行法生理机制图	(56)
8 真气运行动功实践	(58)
五禽导引法	(58)
第一部 猿势	(61)
第二部 鹿势	(65)
第三部 虎势	(70)
第四部 熊势	(75)
第五部 鹤势	(78)
漫步周天导引法	(82)
三体式	(85)

劈拳式	(88)
钻拳式	(93)
崩拳式	(98)
炮拳式	(104)
横拳式	(109)
附录 1: 有关真气的选文释义	(114)
附录 2: 真气运行法对血清巯基 (-SH) 总量变化和 淋巴细胞转化的影响	(121)
附录 3: 真气运行法对人体生理变化的影响	(131)
附录 4: 53 例慢性病患者练功小结	(140)
附录 5: 重点疑问解答	(217)

导 论

生命活动的核心——真气运行

几千年来，我国劳动人民在改造大自然的实践中，为战胜疾病、保健强身，积累了极为宝贵的经验，形成了独特的医疗体系。

在我国古代的中医经典著作《内经》中的摄生、阴阳、脏象、经脉等篇提出的防病治病“养生”的道理，是符合在大自然中人体生活发展辩证规律的。它一方面肯定了人体对物质世界的依赖关系，“吸天阳以养气，饮地阴以养血”。同时，又强调主观因素的决定性作用。如《四时调神论》说：“节饮食，适劳逸”“不治已病治未病”；《上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时”等等。这些都是日常生活中应该注意的健身方法。在诊断治疗方面，则注意从身体各组织系统之间、精神与器质之间的互相制约、互相依存的整体性中去观察问题和处理问题。把大自然和人体也看成是一个不可分割的整体，讲求“法于阴阳，和于术数”，知“七损八益”，以及四时调摄等方式方法。了解自然，进一步利用自然，以达到“阴平阳秘，精神乃治”，保健、预防的目的。“真气

运行法”就是在这种思想指导下产生的。

时下，探讨气功方面的有关著作已经出版的不少，有的叫“静坐养生”，有的叫“气功疗法”。这些著作，在推广和发展祖国这一宝贵遗产方面起了一定的积极作用。但从实践的效果来看，强调“静坐养生”往往偏于静止，甚至走向精神寂灭；强调气功往往偏于运气憋气，对内气外气不易分辨。追求呼吸的深、细、匀、长等外在现象而产生流弊，或者与武术中的运气功混为一谈，都失去了真气运行的内在涵义。而“真气运行法”的核心是真气（有别于外呼吸气），关键在于真气的运行。其充分体现了中医理论，并可避免各种片面性。

人体活动需要能量，祖国医学叫真气。它是生命活动的物质基础，是抗病免疫健身延年的主要动力。“真气运行法”就在于充分调动人体内的本能力量，有效地和疾病衰老作斗争，从而达到身体健康的目的。所以身体和真气的关系也可简单描述为：真气充足身体健康，真气不足身体衰弱，真气消失生命结束。

根据现代生理解剖学观察，人体内蕴藏的潜力是非常巨大的。如果及早进行合理的调整和锻炼，人的健康的身体，旺盛的精力，本来是可能维持到 150 岁到 200 岁左右的。《内经摄生篇》中说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，寿终其天年，度百岁乃去。”尤其是我们生活在新社会，社会主义制度给我们提供了发挥这种本能的非常优越的

客观条件，我们应该充分的运用这个条件，最大限度地发挥主观能动作用。

据记载，人的大脑神经细胞有 100~150 亿个，而这 100~150 亿个神经细胞经常处于积极活动的不过十几亿个。就是说，约有 80~90% 的神经细胞处于相对静止的状态，不参加活动。如果其中有几万个发生故障的话，整个神经系统仍能照常工作，不受什么影响。

人体 1 平方毫米的肌肉横切面上，约有 2000 条毛细血管。在平常安静状态下，其中只有 5 条左右毛细血管有血液通过，当参加运动时，则有 200 条打开来使用，也就是说人体内经常有 90% 的毛细血管在储备着。一个体重 70 公斤的人，全身毛细血管连接起来，长约 15 万公里，这样一个密布的血网，恰象身体上百万个微小的心脏一样（外围心脏）。如果按照一定的周期，使它们有节奏地启闭运行，和中央心脏交替作用，这对生命的作用将是非常巨大的。又如一个人的肺泡，估计有 7.5 亿个，接受呼吸的总面积约有 130 平方米。但是一般的人，并不是对这样多的肺泡都利用了，特别是不运动的人，好多肺泡因长期不用而萎缩了。因此稍一劳动，就气喘吁吁，感到疲乏无力。锻炼“真气运行法”稍有成就的人，每分钟只要呼吸 4~5 次，反而头脑清醒，生机旺盛，这就是调息时有节律地调动肺泡积极参加运动的缘故。

但是，人体内在的这种巨大潜力，通常人们并不认

识它，而且很少有人利用它。结果，许多人对这些潜力不知发挥，长期处于神经萎缩、肌肉饥饿、肺泡废弃等不正常状态，形成早衰。在一般情况下，通常人到 25 岁以后，人体代谢过程的活动每年都有所衰减，特别心血管和神经系统的变化，限制了很多人的工作能力和生命。人类对此无能为力的状况应该改变，并且也是可以改变的。问题就在于能否掌握生命本源的规律，增强和发挥人体内在的功能活动，由适应内外环境而驾驭内外环境，达到身体健康，以更多的精力来为人民服务。

我们知道，人的身体是由几百万亿细胞所构成的。身体的生长发育、衰老、死亡，这些现象都是在细胞新陈代谢基础上形成的。那么促使细胞新陈代谢的动力又是什么呢？就是从循环系统不断地供应养料（消化系统吸收）和氧气（呼吸系统摄取），通过细胞的代谢变化而产生的能量（即气化作用）。这个能量就是我们所说的真气。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”这里的天是指空气，谷气是指养料。所以说真气不是抽象的名词，它具有坚实的物质基础。

根据中医理论，真气在人体内的集中和运行，是有一定的规律和路线的。它沿着特有的路线有节律地充养全身，赋予各组织细胞生命动力，这就是《经脉篇》的十二经十五络、奇经八脉的活动实质。胎儿在母体内不能直接摄取氧气和养料，必须由母体通过脐带输送给胎

儿，受到先天真气的推动、营养而生长发育，使个体由胚胎状况形成一个完整的人体。这个变化过程是极为复杂的。最主要的还是由于先天真气的集中运行于任督二脉，为生命动力之大源。这个先天活动现象，在练功时呈现的丹田开阖、鼻息若无、任督交流等现象是可以推断证明的。

人在出生以后，开始了外呼吸，用后天的生活形式代替了先天的生活形式。嗣后由于外感六淫、内伤七情、饮食失节、劳伤等等，真气运行的道路便逐渐减弱，甚至不通。这就使人体正常的真气运行受到障碍。身体逐渐衰弱，疾病乘虚而入，未老先衰。所以根据生命的形成，生长的规律，恢复先天真气运行，培养本元，并注意后天调摄和锻炼，就可以充分发挥机体的内在活动，增强自我修复、自我建设的本能，才是抗病免疫的最根本的办法。

人体的构造，是一个非常精巧的有机体系。它的生长、发育活动和健康的保持，依靠着各组织系统紧密而巧妙地协同动作，其中就包括真气运行这个机制。基于真气是生命的动力这一原则，就必须由真气运行全身，赋予各组织系统生命动力，从而使各组织系统更有效地工作，以保证真气的再生，畅旺的运行，以达到祛病延年的目的。

“真气运行法”就是根据阴阳互根，动静相育，体用并存，保持动态平衡生理机制的需要，用特定的方法，

集中思想，调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，加强大脑皮层的自调能力，恢复先天的生理生活机制。之所以能够依次达到上述目的，有赖于充分发挥各组织系统的协调配合作用，特别是神经系统的主导作用和呼吸系统的推动作用。为此，我们将分别加以探讨。

1

真 气

真气是人体生命的物质基础和动力源泉。古人把精、气、神称为人身三宝。祖国医学认为精、气、神三者是生命的根本。《灵枢本脏篇》说：“人之气血精神者所以奉生而周于性命者也。”所以古人对精、气、神三者的调摄极为重视。如《素问上古天真论》就有“呼吸精气，独立守神”“积精全神”，用以祛病延年的论述。

精、气、神，虽各有其特有性能，实际上是一个不可分割的整体。精为神之舍，有精就有神，所以积精可以全神，精伤则神无所守。精又为气之母，精虚则无气，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死。精是人体生命活动的物质基础，气是物质活动的生理功能，神是功能活动的外在表现，故精为气之母，神为气之形。所以精、气、神三者是人体生命存亡的关键所在。

精，秉受于先天，与生俱来，为生命起源的物质。所以《灵枢本神篇》说：“故生之来谓之精”“万物化生必从精始。”精在人的生理活动过程中，不断地在消耗，并需后天饮食所化生的精微，下归于丹田，不断予以补

充和滋生，从而维持生命。

神即神态，知觉、运动等生命活动的主宰，是内脏功能的总合反应，是气化活动的体现。职司是：调节管制机体内环境的生理、生活机能，自我调节，自我修复，自我建设，并适应外界环境而生存。

真气是生命的动力，五脏六腑、四肢百骸所以能正常地工作活动，就是依靠真气温养赋予能量，才能各尽职能。否则，就没有精的再生，也就神去身亡了。在后天的生活中，为了保持身体的健康，为了积精全神，首先以培养真气为主。因此，前人提出“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的具体措施，以达到预防疾病、增强体质、延年益寿的目的。

真气的来源

真气有先天和后天之分。先天之气是随着生命而来的，是由元精化生出来的，所以也叫元气。人在生活过程中，元气不断消耗，因此尚须得到后天之气不断地给予补充，才能够化源不绝。后天之气是由口鼻摄取的氧气和养料（古称阳精阴精），随着血液循环到达组织间隙被细胞摄取后，在氧化过程中产生的热和能，为人身生命的物质基础和动力源泉。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”

真气 { 先天之气——与生俱来
 后天之气 { 天气 (氧气) 受于鼻入肺
 地气 (谷气) 入于口入胃 } 入血——

——组织间隙——细胞摄取——氧化产生热能

真气的功用

《内经》认为真气 (元气) 是先天元精化生，发源于肾，藏于丹田，借三焦之道通达周身，推动五脏六腑等一切器官、组织的活动。真气所在部位不同，表现出来的功用也不一样。为了便于言说，古人就给它定了一些不同的名称。张景岳说：“气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰充气，在里曰营气，在表曰卫气，在上焦曰宗气，在中焦曰中气，在下焦曰元阴元阳之气。”在经隧的叫经气。故《素问·离合真邪论》说：“真气者，经气也。”这就说明真气的功用是多方面的。

营气是行于脉中 (血管) 的精气，流溢于中，营养五脏六腑散布于外，润泽筋骨皮毛。《灵枢邪客篇》说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑，”

卫气为阳气，熏于盲膜，散于胸腹，五脏六腑得到温养。外循皮肤之中，分肉之间，温养皮肤肌肉。《灵枢本脏篇》说：“卫气者所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”又说：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，

腠理致密矣。”因此，我们知道，卫气不但能温养内外一切脏器组织，而且具有保卫肌表、抗拒外邪的功能。

宗气是饮食水谷和吸入的大自然之气相合化生而积于胸中之真气。宗气是走息道司呼吸，凡语言声音呼吸强弱，均与宗气有关。其次，是贯通心脉以行气血，凡气血运行以及肢体的寒温活动能力也与宗气有关。

真气是在一定的物质基础上产生的，从胚胎时期以至发育成长，寿活百岁，真气都是生命活动的根本动力。若能经常保持真气充足，那么身体永远是健康的，精神是充沛的。真气消耗而不能补充，身体也就渐渐衰弱了。真气消失，生命就结束了。

真气分布与循行方向

真气在人体内就象空气充满空间一样，无处不有处处有。因为它是机体各组织细胞生命的物质基础和动力，各组织细胞如果得不到真气的充养，便要衰退、死亡。

真气在人体内循环运行，随着呼吸运动按照一定的方向构成小循环和大循环。

呼气时真气沿任脉下行至丹田，吸气时沿冲脉上行至胸，心肾相交，水火既济。待真气贯通督脉后，吸气时真气则由督脉上行至头，古时把这个小循环称为小周天。手三阴经在呼气时，真气由胸走手；手三阳经在吸

气时真气由手走头。足三阳经在呼气时真气由头走足；足三阴经在吸气时真气由足走腹。古时把这个大循环称为大周天。

真气运行与时间的关系

真气在机体内运行不息，内自五脏六腑，外达四肢百骸。流转输布循经运行；寅时，自手太阴肺经开始；卯时，注于手阳明大肠经；辰时，注于足阳明胃经；巳时，注于足太阴脾经；午时，注于手少阴心经；未时，注于手太阳小肠经；申时，注于足太阳膀胱经；酉时，注于足少阴肾经；戌时，注于手厥阴心包经；亥时，注于手少阳三焦经；子时，注于足少阳胆经；丑时，注于足厥阴肝经；寅时，又由肺经开始，周而复始地进行生理性的功能活动。

真气运行的规律和大自然的运动规律是分不开的。人在气交中生活，呼吸之间都受着大自然的左右，因此要了解自然、利用自然、不违背自然，才是于身体有益的。同时，也提供了和自然作斗争的有利条件和手段。

真气运行与昼夜变化、寤寐也有关系。白昼，气行于阳则寤，夜行于阴则寐。当然，这和日出而作、日入而息的生活习惯，也是有关系的。常见有人违背了这个自然规律时，身体便感觉很不舒服。如果对真气运行法锻炼有素的人，遇到这种情况，利用少时的静息，便可

恢复疲劳，对工作、身体都是很有帮助的。

在临床也遇到一些病人，自诉经常在某时发病，人们便根据这个时间，计算真气注于某个脏腑，再结合四诊八纲作出诊断，往往是符合真气运行规律的。

五更泻又名鸡鸣泻，每日都在黎明时一定的时间排便，就是一个例证。一般认为本病是属肾气不足、命门火衰不能熏蒸五谷所致起的一种证候。那么为什么要在黎明时排便呢？由于肺为肾的母脏，肾病日久，肺亦受累。按真气传注时间，上午 3~5 时为寅时，传注于肺；5~7 时为卯时，传注于大肠，肺与大肠相表里。在病理情况下，肺气虚弱致大肠的排便功能不全，在五六时之交，真气由肺经传注大肠经时，大肠经在生理上发生了冲动，因而产生了排便作用。根据这个象征，可以说明真气运行与时间是有关系的。

肺病日久，消耗阴液，多在下午 5~7 时呈现颧红，手足发热等现象。原因是肾属水，肺为水之上源，经长期消耗肾阴亏损，真气于酉时（5~7 时）传注于肾经时，便出现了阴不育阳、水亏火越的现象，再如针法的子午流注按时开穴治病，《伤寒论》之“某经病欲愈时在某至某时上”，以及近年来某些学者对研究自然科学所发表的“生物体内有时钟”等，都说明真气运行与时间的关系是极为密切的。

2

真气运行与经络的关系

经络学说，是中医理论体系的重要组成部分，是研究人体生理活动、病理变化及其联系的学说。经络是人体真气运行的通路。“经”有经过及路径的含义，是纵行的干线；“络”是联络的意思，是径的分枝，联系着阴阳各经；微小的分枝叫孙络，密布于机体各部，起到通达真气的作用。经络是沟通表里上下、联系脏腑器官的独特系统。

关于经络活动实质的研究，早已成为医学上的课题。半个世纪以来，虽经过各种手段进行探索，都没有得出定论。因此有人说，是神经，是血管，是生物电，是比神经低级的传导系统等等。但却忽略了机体中起重要作用的生命动力真气的作用。只要把真气运行法实践一下，了解了真气运行的路线方向和动态，对研究经络问题将会有所启发。

经络的组成

经络，《内经》称为经隧，它是各个组织间隙大小不同的隧道所构成。如肌肉、筋骨、神经、血管、腺体

等，既有严密的分工，又有互相协调的作用。这些组织之所以能够活动，必须依赖于经隧中源源不断的真气运行，付予能量，才能有节律的运动，以达到生理上的要求。在真气运行法中，就是以培养真气、贯通经络，作为增强和恢复生理功能的主要手段。

由于经穴的周围存在着不同的组织器官，当针刺入经穴时，触动某一组织，那个组织就发出自己的讯号，因此就有酸、麻、沉、紧、胀、痛等感觉。根据临床实践，酸胀感是针体靠近或刺中筋腱的反应。如足三里穴在两筋之间，所以刺入时酸胀感特别明显，这和直刺经筋时所发生的酸胀感是一致的；麻及触电感是针体压迫或触动神经干的反应；深部刺痛是刺中血管，因交感、副交感神经密布于血管壁的缘故；刺之硬不能进针，是刺中骨骼的原因；感到沉紧和充气感，才是真气活动旺盛的表现。这就说明，经络与各组织的存在关系是非常密切的。

经络的名称及分布

经是指直行较大的十二条，这十二条和脏腑有密切的联系。

手太阴肺经，手厥阴心包经，手少阴心经，这三条经分布在手臂的内侧，叫手三阴，属里，由胸走手（真气的动向）。手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小

肠经，分布在手臂的外侧，叫手三阳，属表，由手走头。足阳明胃经，足少阳胆经，足太阳膀胱经，分布在腿的外侧和后侧，叫足三阳，属表，由头走足。足太阴脾经，足厥阴肝经，足少阴肾经，分布在腿的内侧，叫足三阴，属里，由足走腹。这十二条经称为正经。另外还有八条叫奇经八脉，是十二经传注的纽带。它们的名称是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷。如果把十二经比作大河的话，那么奇经八脉就可以比作湖泽。十二经中的真气的盛衰，要靠奇经八脉来平衡，其中尤以任督二脉为最重要。任脉，在身前正中属阴，总领一身之阴经。督脉，在身后正中属阳，总统一身之阳经。因此《十四经发挥》把任督二脉和十二经合称为十四经。在真气运行法实践中，任督脉一通，全身各条经络就先后都通了。在每条经络上，还分布着许多真气较为活跃的部位，即经穴。这就是经穴的由来。

络有十五，横行于阴经、阳经之间。为十二经表里配合联系传注的纽带。络之细微者叫孙络、浮络，就象网罗那样的遍布全身。经络的分布大体上就是这样（更为详细路线起止参看针经）。

经络的功用

真气运行法，就是通过一定的方法，使真气沿着经络路线，内通五脏六腑，外达四肢百骸，给机体的每个

组织系统供应充分的能量，从而使新陈代谢旺盛，增强机体的生理功能。生命力日益旺盛，自然就会增进健康，预防疾病。《灵枢经脉篇》说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”李挺在《医学入门》中也说：“医者不明经络，犹人夜行无烛。”古今的医家，对真气运行，药物归经，循经取穴，导引按摩，诊断治疗，预防疾病等，都是在经络学说指导下制定的。

经络学说，是中医指导临床的一个重要学说，然而真气运行才是经络活动的实质。真气是生命的动力，经络则是真气的通路，二者是互相依存的。所以说经络的活动核心是真气运行。如果忽略了真气运行，经络活动就失去了物质基础，对经络的全面认识也就无法研究清楚了。

经络在人体内是客观存在的，通过真气运行法的锻炼，可以证实其真实不虚。用针灸疗法能祛除疾病，可以科学的说明问题，至于气化论、经络论等中医基础理论，有待今后进一步的深入研究。

3

真气运行的动力

真气在经隧中运行，是借助于呼吸运动的推动力量，有节律的布达全身。所以锻炼真气运行法必须以调整呼吸为入手功夫。各家书中提出了很多呼吸方法。如深呼吸，腹式呼吸，潜呼吸，逆呼吸，喉头呼吸，还有什么停顿呼吸（叫人憋气）等。由于这些复杂的呼吸形式，给练习的人增加了很多的困难，有些呼吸法违背了生理上的自然规律，因而有人在练功中出了毛病。为此，对呼吸生理及其运动形式，和内外的影响加以探讨，采取准确而有效的方法，可以使初学调息的人简单易行，事半功倍。

呼吸的生理

呼吸是借胸肋的张缩、横隔膜的升降而形成了肺的呼吸运动。呼吸有内呼吸和外呼吸。成人在平静时每分钟呼吸 18 次。

内呼吸即体内真气活动情况，也就是细胞摄取氧气养料，转换为能量的过程。胎儿在母腹中不能直接摄取氧气和养料，须由母体通过胎盘脐带供给，以使之营养

发育和生长，由胚胎状况形成一个完整的人体，当然这个变化过程是很复杂的。过去把这种内呼吸叫做胎息。我们锻炼真气运行法到一定程度，鼻息微微，若存若无，好象停了外呼吸，只觉得丹田开阖，沟通任督，就象是春风送暖百花开时的舒适感觉。这和胎儿没有外呼吸，只有旺盛的内呼吸，自然舒适的生活在母腹中的形式相似，所以也称为胎息法。

外呼吸是出生后获得的。是先天发育过程中，已经具备了的呼吸系统，本来是静止的。出生后由于本能的活动，和大气压力的关系，开始了外呼吸。从此，肺内压和大气压保持着这种压力的关系，有节律的进行着吐故纳新的工作。

呼吸的作用，不仅是吸收氧气排除二氧化碳，更重要的是利用呼吸运动，推动内呼吸，促进细胞的新陈代谢，推动真气的循经运行，付予机体各组织生命动力，以使各组织器官发生有机的联系，这就是对呼吸运动的全面认识。《素问·灵兰秘典论》说：“肺者相傅之官，治节出焉。”说明在心的主宰下，肺有节律的呼吸作用。

呼吸运动对真气的影响

呼吸是一种机械式运动。当吸气时，胸肋向外向上，横隔膜下降，这时胸腔扩大，腹腔相对缩小，小腹受压。胸腔和腹腔这种机械式的张缩运动，也就把内在

真气鼓荡的流动起来。足三阴经的真气，是随着吸气运动而上行的。譬如肾经真气在吸气时，沿足少阴肾经上行入腹（丹田）与冲脉合并，挟脐上行至胸，注入心包经与心气交，即所谓“肾水上潮以济心火”。同时，肝经真气上行注入肺经，脾经真气上行注入心经，即所谓“肝脾之气宜升”。手三阳经真气，也是在吸气的同时，上行布于头面，与足三阳经衔接，所以有“三阳荣于面”的说法。（如图 3~1）

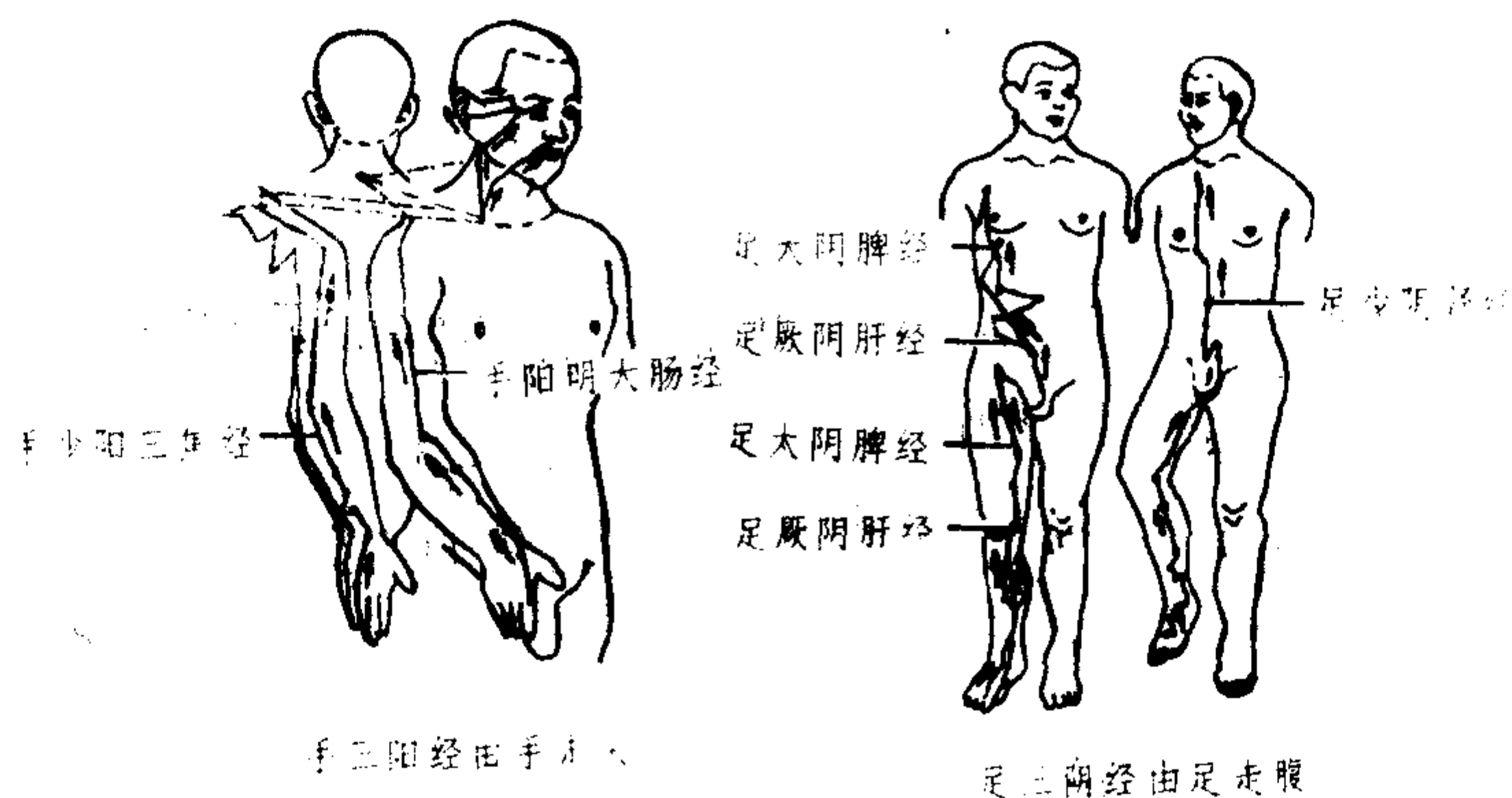


图 3~1

当呼气时，两肋向内向下合，横隔膜上升，胸腔缩小，腹腔相对扩大，因而胸腔真气受到压力，即沿任脉下行入小腹（丹田），即形成“心肾相交，以补命火”。这在真气运动法中是一个重要的环节。同时手三阴经真气，由胸趋向手指，与手三阳经相接。足三阳经真气，由头走足，与足三阴经相接。这样构成了经气的大循

环。(如图 3~2)

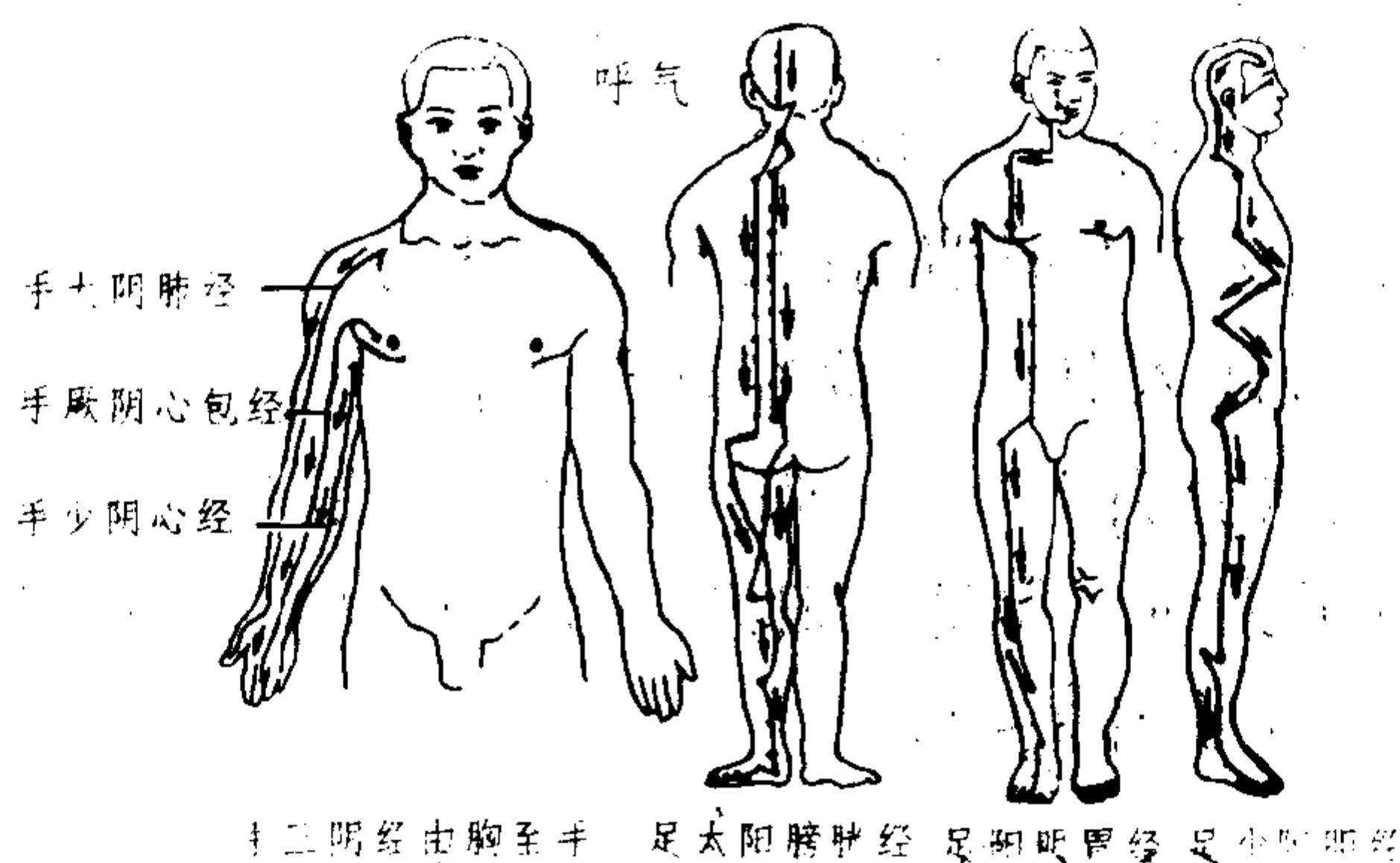


图 3~2

真气运行法作到一定程度，督脉通畅后，那就是一呼真气沿任脉下入丹田，一吸由督脉上至百会，为一小循环。真气运行法最主要的是要达到任督沟通这一目的。(如图 3~3)

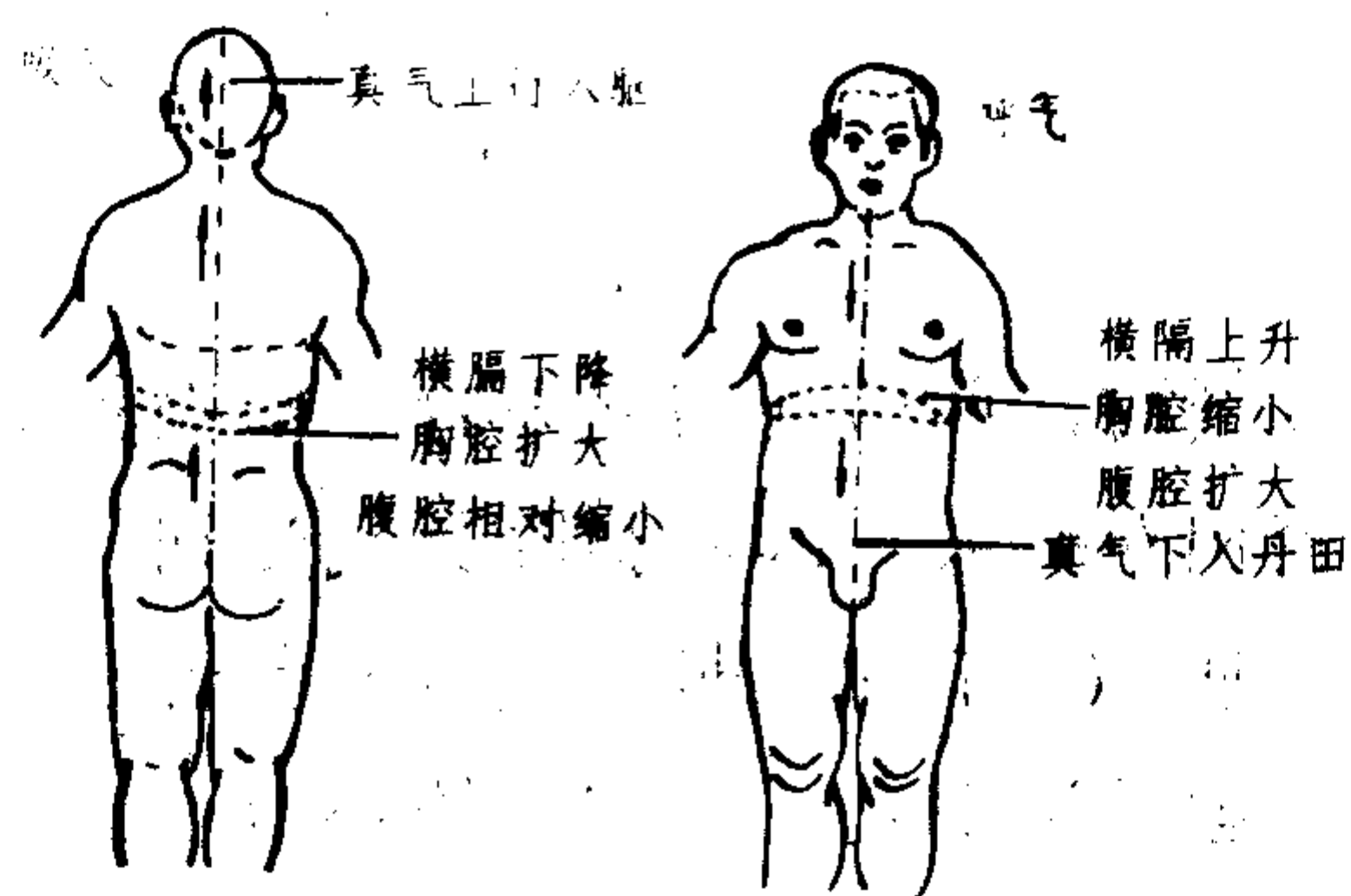


图 3~3

调整呼吸

呼吸是真气运行的动力。练习真气运行法，必须从调整呼吸入手。本来生理性的自然呼吸，无须人为的调整，就能保证正常的生理活动，维持生命。出生后，由于后天的生活形式代替了先天的生活形式，再加上成年后，种种损失及失调，以至真气不足，经络不畅，呈现未老先衰，疾病缠身。因此，必须用调息法，培养真气，贯通经络，恢复先天的生理生活机能。

调整呼吸，培养真气，主要的是把真气送入丹田。基于呼气时，真气沿任脉下入丹田的生理活动，这就给调息指出了正确方向。因此，调息时只注意呼气，便可以如期达到气沉丹田的目的。至于吸气时，便可听其自然，无须注意。因为大气压与肺内压力的关系，呼出多少浊气，就会进入多少新鲜空气。这样就是顺乎生理的自然呼吸调息法，也就是真气运行法特定的调息法。

有人主张深吸气，为了气沉丹田努力吸气，这样做是违背生理的。因为空气只进入肺中，不可能吸入丹田，虽然在深吸气时小腹也感觉有些活动，那只不过是横膈膜下降的一种压迫感觉而已。前面所讲吸气时小腹受压真气上行布于胸中，若只注意吸气，胸中必然积气，以致胸闷气短。不懂这个道理的人，强调意识指导控制吸气下入丹田（有的还闭一会气），就适得其反，

行持不久，必感憋气。压力越大，反压力也越大，待松气时，丹田被压抑得使真气上冲，会引起头昏。以上便是不合理的调息法。这种吸气闭气的方法随便作作，不要强化气沉丹田的意念，只给腹肌肠胃增加一些蠕动，也还是有益的活动。若想培养真气贯通督脉，那是难于做到的，并且还会出现很多毛病。故虽一呼一吸，效用各异，可不慎欤！

丹田

从来养生家都很重视丹田，把丹田看得很神秘，把练功的希望都寄托在丹田里。武术家说：“练成丹田混元气，走遍天下无人敌。”歌唱家认为：“歌唱能用丹田气，声音洪亮力不疲。”因此，人们渴求对丹田的了解。也有些人故神其说，把丹田作为不传之秘。即有传者也各是其是，说法不一。很多有志学习的人，因为找不到准确的部位，也就辍学浅止了。

丹田的部位及命名

丹田的部位，一共是三个：一个在头顶的百会穴，称为上丹田（有说在眉心的）；一个在心窝部，称为中丹田（有说在脐中的）；一个在脐下三寸处，称为下丹田（有说在脐内一寸三分，有说脐下二寸，有说脐下一寸半，有说在会阴）。总的说来，以上这些部位，都是真气运行时集中而又活泼的部位。《中国医学大辞典》这样解释：“人身脐下三寸曰‘丹田’，为男子之精室，女子胞宫所在地，可为修炼内丹之地。”

我们所说的丹田，即脐下三寸（小腹正中）这一范

围。由于功夫大小的不同，丹田反映的面积和力量也不一样。因此规定几寸几分，和针穴那样具体，反而给练功者增加了不必要的顾虑。

丹是药的一种，是从药中提炼出来的精华部分，它对健身治病很有效果，所以过去把它称为“仙丹妙药”。真气是经过生理变化而产生的生命动力，能祛病延年，因此也称为丹。丹田是真气汇集的所在，故而得名。

二、丹田的作用

丹田是人体中的一个非常重要的部位。它位于膀胱之后、直肠之前，是一个夹室，有气则开，无气则合，为任、督、冲三脉所起之处，诸经会集之所。丹田是经络的枢纽，是经气的汇海，因此通称丹田为气海（非指脐下一寸半之气海穴）。

丹田为男子藏精之所，女子受胎之处，人在此处获得生命，发育成长，所以也叫“生门”，又叫“命门”。丹田真气充实饱满之后，即经第二腰椎处，沿督脉向上移动，活泼有力，《难经》把这个力量称为“肾间动气”。针穴中的命门，实际是命门的腧穴。

在真气运行法中，用呼气运动，推动真气下行，意守丹田，就可以把真气集中在丹田里，给下一步贯通督脉（积气、冲关）打好基础。这对增强身体健康是非常有意义的，这也是真气运行法中的一个主要环节。

《奇经八脉考》说：“张紫阳八脉经云：‘八脉者，冲脉，在风府穴下；督脉，在脐后；任脉，在脐前；带脉，在腰间；阴跷脉，在尾闾前阴囊下；阳跷脉，在尾闾后二节；阴维脉，在顶前一寸三分；阳维脉，在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。唯神仙家以阳气冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一气之祖。采之唯有阴跷为先。此脉才动，诸经皆通。’”李时珍在该书中继续申明其义说：“八脉者，散在群书，略而不悉，医不如此，罔探病机，仙不如此，难安炉鼎。”

此八脉实即任督二脉。阴跷即会阴处，为丹田之下级。所谓炉鼎，为炼丹之处，即丹田，实为丹田与周天之关系。

动 与 静

动与静，是宇宙间事物运动中对立统一的两个方面。

有动必然有静，有静必然有动。静极生动，动极须静。静是动的基础，动是静的力量表现。动是绝对的，静是相对的。在人体的生理活动中，也不能脱离这个规律。形体属阴主静，真气属阳主动。气离形则无所依附，形无气则成块然死物。必须阴阳互根，动静相育，形气并存，才是活泼泼的一派生机。

真气运行法是更为有效地利用了静与动的关系，促进真气运行，使机体产生抵抗力，以达祛病延年的目的。

真气运行法有静功有动功。静功就是使身体安静下来，用调息的办法，推动真气运行，大脑皮层高度发挥它的调节管制机能，使内环境生机旺盛，从而防病治病；动功则是利用运动形式，配合呼吸，导引真气运行，用姿势来吸引自己的精神排除杂念，慢慢地使大脑皮层由动而静，发挥它保护性的抑制力量，旺盛机体的生理机能。前者是静中求动，后者是动中求静，所达到的目的是一样的。不过动功因为姿势复杂，配合呼吸

也得很长时间的练习。专用动功者多收不到预期效果，因此练动功必须有静功的基础，动静结合，效果更加理想。

对静的认识

怎样才算静？静的境界又是怎样？对这个问题，有不同的理解和不同的回答。

过去养生家每谈到静，首先要求有安静的环境和无思无虑，什么也不去想，叫做入静。有很多人按此方法去做，不但静不下来，反而千头万绪，思虑纷纭。因而只有望洋兴叹，恨己无缘，做了静的俘虏。但也有人一味追求什么不知不觉，无想无念的定和静，以至于不承认客观世界和主观世界的存在，不承认事物的运动，把一切都当做是空幻、虚无的，这就不知不觉地堕入了宗教唯心主义的泥坑。实际上并不存在什么绝对静止的事物，只有相对的静，而没有绝对的静。

我们所说的静，就是使身体安静下来，全神贯注地调整呼吸，推动真气运行，冲通任督，贯通经络。在这个过程中，体内的触动现象是多种多样的。李时珍在《奇经八脉考》中说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”练功一有成就，真气在经隧中一刻不停地运动着，这种内景真是千变万化，丰富多采。身体各部机能处于积极主动、生意盎然的状态，那里有什么静止呢？这只能说

是对外界反应或思维活动暂时的相对的静。

静极生动

为了使高级神经活动不受干扰，最大限度地摒除外界刺激的反应，集中于真气运行，对内环境进行诱导，这个功夫叫做内视，也叫精神内守。古代医学家养生家们，还总结创造了许多方法：有的用观想法，就是假设一个美好的景象来维系思路；有的用数息法，默数呼吸，摒除杂念；有的用止观法。总之，方法虽多，目的只有一个，就是摒除大脑皮层对外界刺激的反应，集中于诱导真气运行，给机体各组织增加生命动力。这样，大脑皮层的本能力量也更加增强，而真气运行也就愈加旺盛，两者互为因果、互相为用。

这种富有旺盛活力的抑制，可以使身体更加安静镇定。也就是静极生动之意。曾有人用“雷击山而不惧”来形容。这时叫做入静或入定。其实这时千变万化瞬息不止，气流运行不息，浑身温暖如春，心情愉悦。对这种内环境的感受，过去有人喻为“无边风月自在”。这哪里是什么静和定，这不过是一种非常旺盛、非常自然、非常有规律的真气运行罢了。在这种情况下应是动静相兼的。

6

真气运行法对五脏的影响

在真气运行的过程中，由于调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，给机体各组织增加了生命动力，使各个组织器官发挥了它们的本能力量。这是一般的共同现象。由于特定的呼吸形式，影响各个脏腑器官加强有机的联系，从而改善了它们之间互相制约、互相依存失常而产生的病理现象，恢复健康。

肺 脏

肺位于胸中。它的经脉下络大肠，与大肠互为表里。在体主皮毛温润肌肤，开窍于鼻而知香臭。主司呼吸，为人体内外气体交换的通道。朝百脉以充全身，辅助心脏运行气血，并能调整人体脏器组织之间的功能联系，保持正常的活动。

肺主呼吸，人自出生后，它即不停顿的有节律地进行着吸入清气呼出浊气的工作。真气运行法注意呼气，加强了肺泡的收缩力，对排除浊气起到帮助作用。肺内存留的气体越少，肺内压就越低，因此也就可以取得更多的新鲜空气。这样，才是吐故纳新的正确方法。

肺主皮毛，肺呼吸时，皮肤毛窍也在开阖活动，平时并不感觉。真气运行练到一定程度，全身皮肤毛窍都在随呼吸而动，感到遍体通调，气机流畅，这对人体内外气体的交换起到良好的作用。我们把这个呼吸形式叫做体呼吸。

由于内呼吸旺盛了，而外呼吸表现为鼻息微微，若存若无，自然呈现为深、细、匀、长的呼吸形式。每分钟有4~5次（或更少）的呼吸就够用了，这比每分钟18~20次的呼吸次数减少三分之二多。肺活动的次数减少了，就有了充分的休息时间。减少摩擦，可使病灶早日恢复（初始练习切不可勉强追求次数多少）。

由于注意呼气加强肺的收缩，可以帮助肺泡排除痰涎。加强吐故纳新，不断地获得新生力量，对防止肺泡萎缩应是有效的。

肺主气的含义，不仅指肺的呼吸作用，而整个人体的吸收、排泄、分解、化合，神经的紧张、缓和，血管的舒缩，脏腑功能的制约、依存，真气的循经运行，动和静的互生、阴阳平秘等，都和呼吸运动有着极为密切的关系，所以《素问·五脏生成论》说：“诸气者，皆属于肺。”

心 脏

心位居胸中，心包膜护于外，在体合脉，开窍于

舌，主神明，为十二宫的主宰；主运血，为人体生命活动的核心。

心主运血，以每分钟舒缩 70 次左右的频率把血液压送到周身供应营养。它的活动是受心传导系统支配的自主运动，但也受神经系统的调节，以适应身体的需要。血管是受交感和副交感神经支配的。经上海第一医学院生理教研组动物实验证明，当呼气时副交感神经兴奋，吸气时交感神经兴奋，两者相互制约。调息时注意呼气，可加强血管的舒张活动。因此血液通过顺利，就给心脏减轻了负担，这对心脏的保养是很有益的。

高血压性心脏病患者，可用真气运行法使血压降低改善症状，经常锻炼者可保持稳定。对冠心病也可以改善其供血情况而获愈。肺原性心脏病，由于改善了呼吸功能，减轻了心脏的负荷，也有一定的效果。风湿性心脏病，由于练功时热能的增加，以及内分泌协调旺盛，对风湿证确有疗效。即便有瓣膜损害的情况，以真气运行旺盛，心肌功能增强，周围阻力减低，心脏负担减轻，自然有很大帮助。

祖国医学认为，心为人体生命活动的主宰，在脏腑中居于首要地位。五脏六腑，四肢百骸，五官七窍，筋骨皮毛血脉等，必须在心的主宰下，进行活动。因为心主运血，血液为载运营养的工具，血液把氧气和养料送到全身，化生真气（能量）付予各组织系统能量，才能取得相互制约、相互依存的有机生理活动。

神明，是指精神、意识、思维活动，以及由这些活动反应出来的聪明智慧而言。故《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官，神明出焉……故主明而下安，主不明则十二官危”。古人知道“脑为元神之府”，但在理论叙述中，把大脑的功能归属于心。

真气运行法的调息凝神和神制妄动，实际就是自我训练，自我控制大脑神经功能的作用，以改善神经功能的失调，消除疾病。五步功成后，任督沟通，周天运转。心气下降，肾气相应，尻脉周流，神明自献。肾水浇得心花放，神光照彻性理天。

肝 脏

肝居右胁下，其经脉络胆，与胆互为表里，在体合筋，开窍于目。它的功能主全身血液的贮藏与调节，并主筋骨关节的运动和精神情志的调节，御侮抗邪的应激作用。

肝为人体抗侮御邪的功能系统。《灵枢·师传篇》说：“肝者主为将，使之候外。”《素问·灵兰秘典论》说：“肝者将军之官，谋虑出焉。”故知肝与中枢神经、植物神经的功能密切相关。肝又是人体内的化工厂，对各种物质进行分解、合成、解毒和排泄。

真气运行法锻炼有素的人，由于浩气常存，多表现的坚定镇静，正直不阿，遇事不惧。对于增强人的体

质，发达智力，修养道德，充分发挥人的潜力，都有非常重大的作用。

肝性喜舒利条达，与春生之气相应。在生理状态下，肝虽不宜抑郁，但也不宜过亢。若肝阳上亢，则性情急躁善怒；肝气不足，常表现为胆怯恐惧。

常见的患肝气郁滞的慢性病人，右胁疼痛；但因肝气也循经运行于左，故有左肋下（期门穴）刺痛的。肝阳上亢则头晕目眩，口苦，食欲不振，腹胀，四肢懈怠，心情烦躁等。

真气运行法，闭目调息，是很好的治疗方法。“五癆七伤”中有眼见杂色伤肝之说。因此闭目，就是养肝的一种方法。注意呼气，使心火下降。“心为肝子”，“实则泻其子”就可以达到平肝的目的。肝气得平，头晕胁痛即可减轻；脾不受克，则食欲不振、小腹胀满的证候也随之而改善。心肾相交，肾气旺盛，肝得肾阴以滋养，烦躁得宁，心情愉悦，身体轻捷。

临床观察多例慢性肝炎和初期肝硬化的病人，练功在一月内（真气即注入丹田）就可收到食欲好转，腹胀减轻；两个月丹田真气饱满，一般症状大部消失或减轻；3个月时间，全身经络通畅，精神焕发，症状消失。经常锻炼，可获痊愈。

脾 胃

脾与胃互为表里，胃主纳谷，脾主运化，开窍于口，输布营养精微，升清降浊，为营血生化之源。五脏六腑、四肢百骸皆赖以营养，故称脾胃为“后天之本”。

脾胃有消化饮食、吸收营养、输布津液的功能。《素问·经脉别论》说：“饮食入胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺”（土生金）。

真气运行法第一步，呼气注意心窝部（即胃区），导心火下行给脾胃增加热能。因此，初行三、五天就可感到心窝部有温热的感觉（火生土）。这对脾胃虚寒、消化不良的病症，效果是显著的。有很多人患胃病久治不愈，经真气运行法的锻炼，很快就能生效，久久行之便可恢复健康。胃下垂是顽固的病症，用其他治疗方法觉得效果不太理想，经用真气运行法治疗，效果明显。由于通过练功，胃区热能增加，就使胃本身的功能逐渐恢复。丹田真气充足时，小腹饱满有力，给下垂的胃体增加了上浮力，所以很多胃下垂的患者，通过本办法的治疗，10天左右，食欲好转；30天后，体重增加；50天后，每呼气即感下垂的胃，向上扯拉；最后X线拍片检查，完全或不同程度的恢复，效果是很满意的。

肾与命门

肾左右各一，位于腹后壁，在脊柱两侧，与膀胱互为表里，开窍于耳。肾主藏精，为发育生殖之源，主

骨、生髓、通脑，主五液以维持体内水液代谢的平衡。肾的生理功能极为重要，为人生命的根本，故称“肾为先天之本”。

肾气旺盛则精盈髓足，聪明机智，动作轻捷有力，精巧灵敏。所以《素问·灵兰秘典论》说：“肾者作强之官，技巧出焉”。

命门附于肾，是人体中重要的器官。根据《难经》记载，命门是“诸神精之所舍，原气之所系。”“男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。”而“肾间动气”即生气之原，乃五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源。如果命门衰竭，生命也就结束了。

精是人体生命活动的物质基础。肾精是发育生长、生生化化的动力源泉，是生育繁殖的根本，为先天之精。在胚胎时期发育、生长的生理活动中，以及出生后的生活过程中，不断地消耗，故需饮食、呼吸摄取阴精（养料）、阳精（氧气）不断地予以补充，以维持生命。

真气运行法的炼精化气阶段，就是把摄取的阴精、阳精，合并而化生为真气（能量），充养生命。

《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。也就是《丹经》中的“五气朝元”。

在炼气化神阶段，丹田真气充足，肾气旺盛，两肾有如汤煎之热，即“命门相火”的表现。第二、三腰椎处，即命门穴，“肾间动气”，活跃非常，逐渐缘督脉上

行，冲通夹脊，透过玉枕，直达脑海。肾气入脑，灌溉脑髓。髓海充足，精神饱满，动作轻捷，身心舒适愉悦，好象换了一个人的样子。这个后天返先天的现象，也就是《老子》书中“蔽而新成”的说法。

炼气化神阶段，体现了“元精化元气”的过程，也就是练功者追求的目的。由于人们在习惯上只知有个肾精，因此一开始就在炼气化神阶段入手，不但效果不好，而且还会出现很多毛病。由于过早的使用了反式呼吸，努力吸气，就犯了化源不足、“揠苗助长”的错误！

真气运行法之所以进步快，成功率高，能够定期取效，就是因为尊重了“静极生动，动极须静”的这个自然规律，和合乎生理的调息方法，以培养肾精、命火为法，不以抽调导引肾气为用。

通关之后，感到呼气与肾气相通，一呼真气缘任脉入丹田，一吸真气缘督脉入脑海，呼吸深长自然，体现了阴阳互根，一气混元的自然规律。在积气冲关的活动过程中，清楚地了解到命门中的“肾间动气”，即生气之源、呼吸之门和呼吸精气的理论机制了。

前面已经讲过丹田就是命门。真气运行法第三步，丹田真气充实，肾脏功能增强，如命门火衰的尿频、阳痿、腰腿酸软无力，女子月经不调等现象即可改善。到第四步功，冲通督脉使肾气入脑，补益脑髓，更增强了大脑皮层的本能力量。因此，对失眠、健忘、睡眠梦多等一些神经衰弱症状，都可起到良好的作用。

从生理学观点看，督脉贯通后的效果，即为肾上腺与脑垂体这两大腺体之间互相激惹、互相补益的生理关系更加协调旺盛。在生理上表现出生机旺盛，再生力增强，由衰返壮。古人说：“要得不老，还精补脑。”就是这个意思。

真气运行法对全身的生理功能，是随着功候的进展而出现各组织部门的先后改善。以上只不过仅就五脏的变化略为说明。

真气运行法实践

实践出真知。凡是一件事情，要想彻底了解它，那就必须通过调查研究；要证明这个理论是否正确，就要实践再实践，从感性认识提高到理性认识。

中医理论，人们多以为深奥难知，尤其关于气化部分如真气的产生、经气的运行（经络）、五脏六腑的功能联系（五行学说），体内一些部位问题，如三焦、命门、丹田等等，都有争议。《内经》、《难经》虽然有详细的解释，但有的问题尚不能得到科学的证明。祖国医学不是一时一人所写，有的一个部位写成两个名称，这就给后学增加了迷惑，给理论研究增添了障碍。通过真气运行法的实践，清楚地表明，真气集中或通过体内某部时，某一部位便发生生理上的改变，这对《内经》、《难经》的理解是很有帮助的。

《素问·上古天真论》说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”从这一段话可以看出，古人是多么肯定地指出真气运行的方法和真气的作用。但是更具体的做法，《内经》中则没有详细记载。后人在这方面下了不少功夫，但多未从医学观点出发，更由于方法不一，无所适从。没有一定的科学方法，也就谈不上理论

的成就。因此要想真正知道祖国医学理论的真谛，就必须实践真气运行法。若能依法进行，是非常容易的。

姿 势

初学真气运行法要有正确的姿势，这个姿势自然是有利于真气运行的。虽然在思想方法上破除了一些不必要的清规戒律，但是仍须有一定的姿势和方法，作为初学者的规范。

练习真气运行法有行、立、坐、卧四种形式，其中以坐式为主，其它姿势为辅。为了方便，更为有效地促使真气运行不断进步，除坐式以外，还可随时随地采取多法进行。

1.坐式：坐式有盘腿和垂腿两种姿势，主要按照个人习惯和环境条件，自行选择。一般认为盘腿坐过于形式化，且易麻腿。因此，一般采用垂腿（坐椅凳）坐式较为便利。

1) 盘腿坐式：“双盘式”是把左脚放在右大腿上面，再把右脚搬到左大腿上，两手相合置于小腹前面。这个坐法只是为了坐得稳固不易动摇，但没有相当功夫不易做到。“单盘式”是把右腿放在左腿上面，手势如前法。这比双盘易于做到。“自由盘腿”是将两腿互相交叉而盘坐，是一般人习惯用的坐式。以上坐式可按个人习惯采用。（如图 7~1）



图 7~1

2) 垂腿坐式：坐在高低适宜的椅凳上，以坐下来大腿面保持水平为度，小腿垂直，两脚平行着地，两膝间的距离以能放下两拳（拳眼相对）为准。两手心向下，自然地放在大腿面上。两肩下垂，腰须直，勿用力，不要挺胸驼背、仰面低头。

下颌略向回收，头顶如悬。体态以端正自然为标准。此式为现代习惯采用之姿势。（如图 7~2）

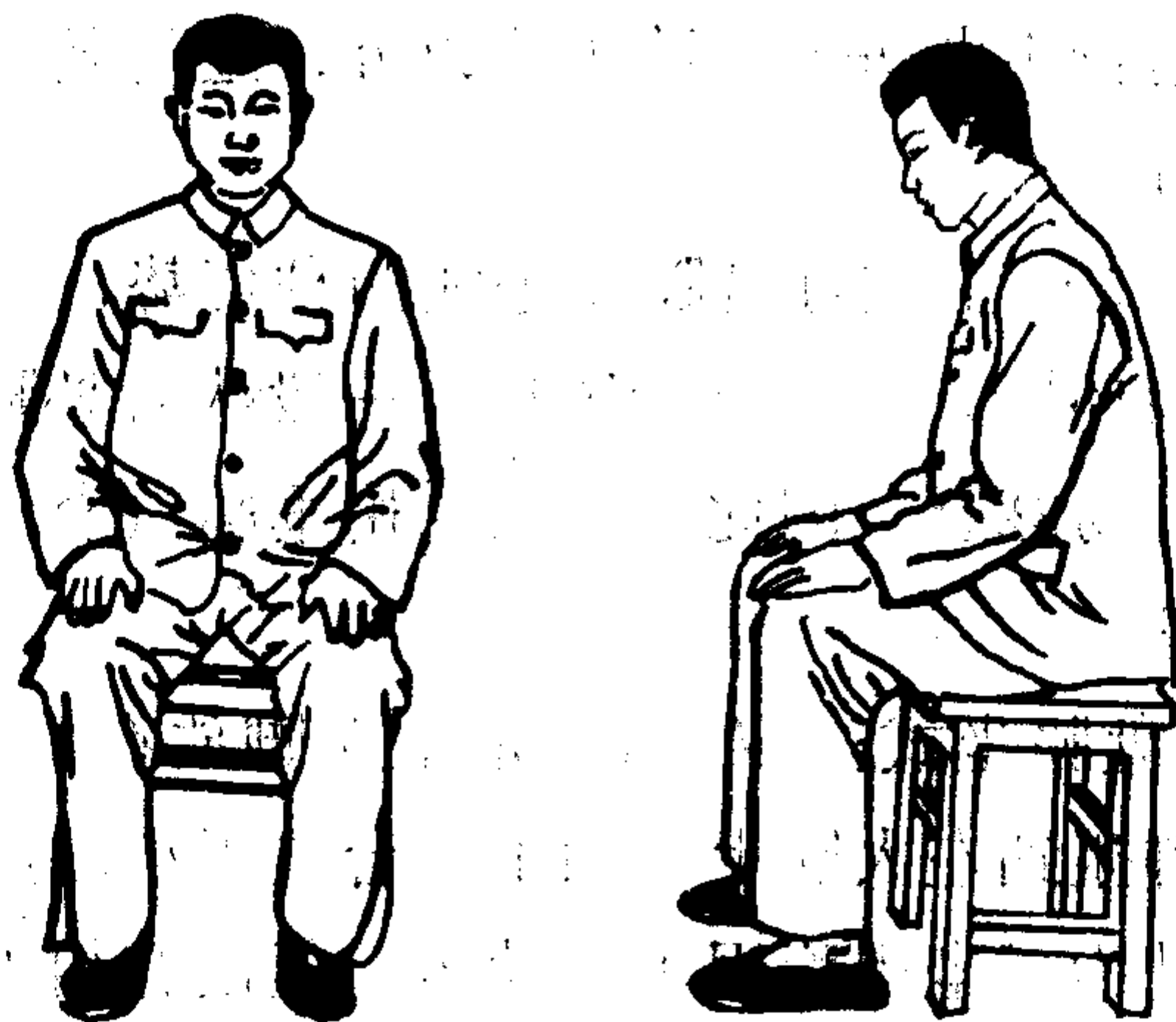


图 7~2

2.卧式：右侧着床伸下腿屈上腿，右手曲肱将手置于头之前下侧枕上，左手放在左胯上。此式应用为坐功

之辅助，或病体衰弱不能坐者采用之。(如图 7~3)

3.站式：站式有各种姿势，在这里不一一介绍。兹介绍方便易行一个姿势，以为坐功之辅助功。两脚并立，两手覆于丹田（左手掌心覆于丹田，右掌心覆于左手背上）。松肩垂肘，含胸拔背，虚心实腹，一切要求同坐式。(如图 7~4)



图 7~3

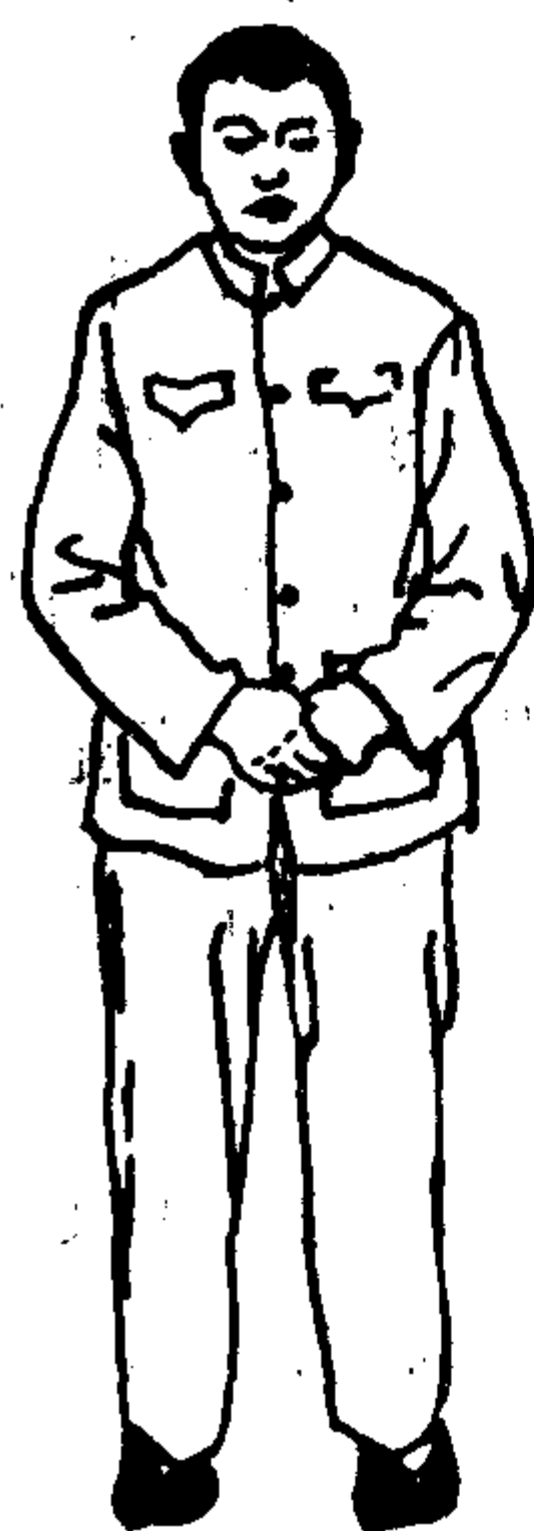


图 7~4

4.行式：行路或散步时，目视前方三五步处，意守鼻尖，神不外驰，依行路的速度两步一吸、两步一呼，或三步一吸、三步一呼。如能长期锻炼此法，对走长路很有帮助，可以久行不倦。

对五官的要求

1.口腔：口唇自然闭合，上下齿相对，将舌上卷约成90度，用舌尖轻轻地抵住上颚。唾液分泌得多了，将舌放下慢慢地咽下去。咽津是很有益的，可以帮助消化，滋润脏腑。古人说：“气是添年药，津为续命芝。”又千口水可以成“活”，由此可见咽津的重要性了。

2.眼睛：闭目内视，练那一步功就内视那一部位。如第一步注意心窝部，就内视心窝部。若坐功时思想很乱，不能控制的时候，就把眼睛睁开，或注意鼻端片刻，把思想打断，闭目再坐。过去把这个方法叫做“慧剑斩乱丝”。

3.耳朵：用耳朵留意自己的呼吸，使呼吸不要发出粗糙的声音。保持从容自然，不可闭气使呼吸不畅，这是集中思想的好方法。

4.呼吸：怎样呼吸是真气运行法的关键问题。呼吸与真气运行的关系已在以上文中交待清楚。在贯通任脉的一、二、三步过程中，一直是注意呼气，使真气下趋丹田。吸气时任其自然，不加注意，自无流弊。

丹田真气充实后，自然的贯通督脉。那时即感到一呼真气入丹田，一吸真气沿督脉入脑。这是真气的自然活动状态，无须追求。外呼吸则绵绵密密，若存若无，呼吸表现得更加自然。这时外呼吸就无须注意了。

练功须知

练真气运行法，必须树立坚定不移的信心，持之以恒，勿求速成，也不要畏缩而退。在锻炼期间，要顺乎自然，不要执意妄想，勉强追求，否则，欲速则不达。越是一意追求，有急躁情绪，就越是不进步；意态越是融和自然，真气发动就活泼，进步就越明显。因为执意妄想就成了扰乱真气运行的杂念。“恬憺虚无，真气从之”不正是这个意思吗？

在练功过程中，因为身体上发生很多生理上的变化，出现各种触动现象，要泰然处之，不必惊慌失措，也不要执意追求，稍时便会消失的。

1.初习真气运行法，因要思想集中，有一个比较安静的环境为好。但是，不要过分强调这个问题。在练功时，要避免他人干扰。调息时，鼻吸鼻呼，注意呼气，吸气任其自然，不可用口呼吸。

2.注意不要在大饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动时勉强做功。当风、雨、雷响时暂勿坐，恐怕给精神以猛烈刺激，发生不适。

3.意守丹田是真气运行法始终保持的一个准则，因为这里是真气汇集之所，是生命的本源之地。因此，始终不能离开它。注意心窝部是集中真气贯通任脉，使真气更有效地集中于丹田。当丹田真气充实到一定程度，会自然地顺着经络运行。这种运行的力量，是基于丹田力量的大小而决定的。勿用意识导引，任其自然，要行则行，要止则止，主观导引是会出偏差的。

4.练功稍一深入，由于真气的活动，经络的开启，身体各部分就会发生各种触动现象。兹将经常出现的各种现象，分别加以解释，以免疑虑。

1) 大：在练真气运行法的过程中，有时觉得身体很高大，这是因为大脑皮层的保护性抑制力量增强（俗称入静），真气运行通畅，毛细血管扩张，身体各部出现充实膨胀的一种感觉。

2) 小：有时觉得身体很小很小，这主要是真气由外入里，集中丹田出现的一种幻觉。

3) 轻：有时感觉身体轻飘飘的，好似要飞起来似的。这多半是吸气时出现的一种景象。因为吸气时真气是向上的，所以在坐功入静时觉得一起一落时，常有人说和坐飞机一样。过去形容这个景象：“纳如起飞，吐如落雁”，即便在走路时也有身体很轻的感觉，都是真气充足，随呼吸活动的表现。

4) 重：坐功时出现身体重如巨石，坚不能拔的现象，是由真气趋下，如过去武术中有千斤坠的功夫，都

是呼气时真气下沉的一种表现。

5) 凉：多在后一阶段出现，任督循环，心肾交泰，很自然的时候，在心肾之间出现凉澈心髓，舒适的感受，乃肾阴充足，肾水上潮的表现。

6) 热：热的感觉出现得最快也最多，在第一步就有心窝部发热，以后丹田发热，腰部热及四肢热，全身热，都是真气旺盛，热能集中的表现。在集体练功中，用晶体管体温计测量皮肤温度的变化，一般坐功后都比功前升高 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ 。在五步功的训练过程中，真气集中在心窝部，集中在丹田，到命门，到百会，这些部位的皮肤温度，都明显升高，通督后有人百会穴的温度上升至 38.5°C 。本人精神旺盛，没有因高热而不适的感觉。人体活动需要能量，抗病免疫健身延年，也要由能量的充足与否来决定。真气运行法，就是集中自身热能发挥其抗病免疫的一种手段。这种通俗易行的保健方法，应是可贵的。

7) 痒：皮肤搔痒、头皮奇痒，是必有的一个过程，由于平时经络、孙络欠通，一旦真气运行旺盛通过时，就会出现痒的刺激，遇到头皮奇痒时，切勿抓打拍击，阻碍气机。只宜轻轻抚摩帮助其通过即可缓解。这种现象持续十余天即可消逝，切勿疑虑。

8) 麻：有时觉得身体某部有蚁走感，触电感，局部跳动，都是真气通过经络的表现。

以上八种现象，过去称为“八触”。实际功中的动态

比这些还要多，如自发运动，有人在坐功时产生自发运动，是真气活跃、神经兴奋的表现。开始某一部位肌肉跳动，如果注意力集中在那里，就会诱导真气向那个部位充集。因此就会发生更强烈的运动，甚至手舞足蹈，转身摇头，大跑大跳自己不能控制。看起来，运动非常激烈，已超过了平常的体力，但自动停止后，本人非但不疲乏，反而很舒适。看来这种自发运动对身体是一种有益的锻炼，但是主观的想这样去做，又不能发动，必须到功夫精纯时才能运用自如。一般初学时遇到这种情况，产生惧怕心理是没有必要的。要想避免这个自发运动并不困难，即在开始活动时不要过分注意活动部位，或暗示叫它静下来，或将眼睁开，一会儿就停止了。此外，还有光感。坐功到一定程度，眼前发亮，象闪电一样，有时象霓虹灯晃来晃去，有的在脊柱内亮晶晶的贯入脑海，有时出现光团，沿任督脉高速度地轮转，多数是转3圈。以上现象都是刹那间消失。如果功夫深了，百会穴处会有一光团或光束经常存在，随着功夫的大小，它表现的力量、光色也有差异。

根据以上种种表现，考虑是由于经络畅通，机体活为旺盛，生物电集中活跃的缘故。在集体训练中，用经络测定仪多次测验，观察到练功者经穴导电量在坐功后普遍升高。尤其督脉贯通以后，测百会穴，功前为20~30微安，坐功一小时测量可达200微安以上。由于微安表仅为200刻度，所以无法求得更精确的数字。

总之，上述现象都是真气在体内不同形式活动的表现，都是积极有益的。有些人遇到这个现象，延医诊治，医者不知，乱投药石，这是有害的。有人不明白道理，成为精神负担。有人好奇，追求这些现象，越注意越利害，以致不能控制。凡此种种，都是没有讲清道理的关系。懂得了真气运行的规律，就可以避免不正确的思想和行为。遇到以上触动现象，既不必好奇追求，更不要惊慌失措，只在安静地坐功，意守丹田，过些时候就平复了。

五步功成

常有人问多长时间才能功成？我们的回答是：按着要求锻炼，100天左右就可以达到沟通任督脉，就算初步成功了。因为每个人的身体条件各异，进步的速度也不一致。一般规律是：青年人比老年人快，健康人比病人快，女性比男性快。前面讲过不要希望速成，只要有恒心毅力，持之以恒，必有效验，水到渠成。只在真气充实了，自然可以逐步贯通任督二脉。兹将具体的操作方法分为5个步骤说明如下：

第一步 呼气注意心窝部

1.方法：练功条件准备好；即缩小视野，心不外驰，注意鼻尖少时，即可闭目内视心窝部，用耳朵细听自己的呼气，使不要发出粗糙的声音，在呼气的同时意

念随呼气趋向心窝部。吸气时任其自然，不要加任何意识作为。再呼时仍如前法，久久行之，真气即在心窝部集中起来。这个方法，就是排除杂念的好方法。如果还是杂念纷扰，也可用数息法，即呼气时默数1，再呼气时默数2，这样一直数到10数，再从1到10反复操作，直到杂念不再兴起，即可放弃数息法。

前面真气运行方向中已经讲过，呼气时真气下入丹田，为了要达到气沉丹田的目的，必须要注意呼气，不要在吸气上打扰。思想不能集中，是初学者的必然现象。杂念一起，即便打断，屡起屡断，不要畏难而退。坚持一至二周，自然就克服了。

2.时间：如果想着如期完成这一段的练习，在时间上就要有一定的安排。若是条件许可的话，每天在固定的时间练习，养成习惯，对稳定思想更有帮助。没有定时的条件也不要紧，只要抓紧练习就行。要求每日早、中、晚3次，每次20分钟。如能认真操作，10天左右即可完成第一步的功候。

3.反应：练功到3~5天，即感到心窝部沉重；5~10天，每一呼气时即感到有一股热流注入心窝部，这是真气集中的表现。有了真气的集中，就给第二步前进打好基础。如果开始就想气沉丹田，初学不易掌握，一时见不到效果，就有可能因此而终止。

4.效果：开始几天由于不习惯，姿势也不够准确，会感到头晕，腰背酸困，呼吸也不自然，舌尖抵不住上

颚等，这都是必然的现象。不要有顾虑，只有坚持锻炼慢慢就会自然。

第二步 意息相随丹田趋

1.方法：当第一步功夫做到每一呼气即觉心窝部发热时，就可以意息相随。在呼气时延伸下沉的功夫，慢慢地一步步自然向小腹（丹田）推进。不可操之过急，如果用力过大产生高热也不舒服。

2.时间：依法每日3次，每次25分钟或半小时，10天左右就可气沉丹田了。

3.反应：每次呼气都感到有一般热流送入丹田。往往小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气的现象增多，这是真气到小腹，肠功能发生改变，驱逐邪气的一种表现。

4.效果：由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气沉入丹田后，周围脏器如大小肠、膀胱、肾等都逐步的发生生理上的改变。一般都感到食欲增进，大小便异常现象有程度不同的改善。

第三步 调息凝神守丹田

1.方法：当第二步功做到丹田有了明显的感觉，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液，犯“壮火食气”之弊。呼吸放自然，只将意念守在丹田部位，用文火温养。“少火生气”正是此义。

2.时间：每日3次，每次增至半小时以上。这一段是在丹田培养实力阶段，需用时间较长，40天左右可

以感到小腹充实有力。

3.反应：基于第二步气沉丹田，小腹发热明显，十数日后小腹内形成气丘，随着功夫的增长，气丘也越来越大，小腹的力量感到充实。待有足够的力量，即向下游动，有时阴部作痒，会阴跳动，四肢有时活动发热，腰部发热等。以上感觉出现的迟早也可因人而异。

4.效果：由于任脉通畅、心肾相交、中气旺盛，因此心神安泰、睡眠安静。凡心火上炎、失眠多梦，以及心脏不健康的疾患都应有所好转。通过练功不断的给胃肠增加热能，脾胃消化吸收能力增强，体重增加；有的患者练功到一定时间（多在第三步后期）每周体重增加2.5~4公斤不等。但已经增足本人原来体重，则不再激增。精神充沛，元气充足，肾功能增强，患有阳痿病症的即大有好转，女子月经不调均有程度不同的改善。肾水旺盛，肝得滋荣。因此在这阶段，患有慢性肝炎和初期肝硬化的都有明显好转。

第四步 通督勿忘复勿助

1.方法：意守丹田40天左右，真气充实到一定程度，有了足够的力量时，即沿脊柱上行。在上行的时候，意识随着上行的力量（勿忘），若行到某处停下来，也不要用力向上导引（勿助）。这个上行的快慢是基于丹田的力量如何。若实力尚不足，它就停下来不动。待丹田力量再充实，自然继续上行。若急于通关，努力导引，会和丹田力量脱节，这是非常有害的。过去把这

种情况喻为“揠苗助长”，因此必须任其自然，这时真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行到“玉枕关”通不过，内视头顶就可以通过了。

2.时间：每天可酌情增加坐功次数，每次时间也应延长到 40 分钟或 1 小时左右。因每个人的情况不同，有的人一刹那间就通过了。这样通过的力量都很猛，震动也很大。有的须经数小时或数天才能通过，大多数是在 1 周左右。通关是后天返先天的生理现象，人人可通，极个别通不过的，另有原因。

3.反应：在第三步的基础上丹田充实，小腹饱满，会阴跳动，后腰发热，命门处感觉真气活跃，即“肾间动气”，自觉有一般力量沿脊柱上行。这种活动现象是因人而异。有人真气培养充足；一般热力直冲而上，势力很猛，一次通过督脉。有的行行住住，数日方可通过。有的象水银柱一样，随呼吸上下活动，渐次上行。在督脉未通之前，背部常有向上拔的样子。如向后倾可以及时将身体调整一下。头部周围拘紧，有时沉闷不适，这是通督之前必有的现象。有些人遇到此种情况，常产生惧怕心理，不敢再练，前功尽弃，殊为可惜！在这一阶段中，必须坚持加功，不可疑虑放松，一旦督脉通过后自然轻松愉快。

在真气运行法的整个过程中，通督脉是一个飞跃，是个关键性的进步。为攀登更高峰奠定了基础。过去把这一段叫“积气冲关”（即尾闾、夹脊、玉枕），也称为

“后天返先天”。

4.效果：督脉通畅后，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环，古称“小周天”。只有在这种情况下，才能具体地体会到“呼吸精气，独立守神”的实际情况。精气不断地补益脑髓，大脑皮层的本能力量增强。凡由于肾精亏损和内分泌紊乱所引起的头晕耳鸣、失眠健忘、腰酸腿软、月经不调、精神恍惚、易喜易怒、心慌气短、性欲减退等神经官能症状，都可以得到改善。长期坚持，可望康复。有的人因经络不通，多年不愈的顽症也可霍然而愈，效果是非常明显的。一般人的表现是精神充沛，身体轻捷，判若两人。附周天歌：微撮谷道暗中提，尾闾一转皱夹脊；玉枕难过目视顶，行到天庭稍停息；眼前便是鹊桥路，十二重楼降下迟；华池神水频频咽，直入丹田海底虚。

第五步 元神蓄力育生机

1.方法：原则上还是守丹田。丹田是长期意守的部位。通督以后，各个经脉都相继开通。如头顶百会穴处出现有活动力量，也可意守头顶。可以灵活掌握，所谓“有欲观窍，无欲观妙”，也就是在练功不同阶段的思想处理方法。

2.时间：每日3次，每次1小时左右或更长一些，总的说时间越长效果越好。尚需1月左右的时间，各种触动现象才能逐渐消失，只余下丹田与上丹田的力量更加集中旺盛。

3.反应：在通督脉的前后数十天内浑身常有似电流窜动，皮肤发麻发痒有似虫蚁爬行。眉心鼻骨紧张，环唇麻紧，身体有时温热有时凉爽。皮肤随呼吸而动，吸时向里收合向上浮起，呼时向外扩放向下沉降，有时轻浮飘渺，有时重如泰山，有时无限高大，有时极度缩小，有时身躯自发运动等等，这都是经络畅通，内呼吸旺盛，真气活动的表现。但是，这些表现也是因人而异。遇到这些触动情况，既不要追求，也不要惊恐，安心坐下去自然平复。坐到极静的时候，以上各种现象都消失了，鼻息微微，若存若无，而内行的真气越加集中旺盛，灵动活泼，明朗愉悦，非常爽快。在丹田则如水涵珠，在百会则如月华涌现。这种境界概为真气充足，生物电集中的表现。

4.效果：根据身体的表现，尤其丹田与头顶百会穴互相吸引的磁性力量说明，实为大脑皮层的本能力量增强，内分泌谐调而旺盛。这种力量有形有色，功夫越深，这种力量表现得越明显活泼，它对全身的生理生活机能的调节就更好，真气也就更加充实，不断地补偿和增强身体的代谢机能，可充分发挥机体的潜在力量。因而活力旺盛，抗病免疫力增强了。一般致病因素就可大大减少或避免，原有的沉痾痼疾也可得到改善或痊愈。坚持锻炼，就可以达到身心健康益寿延年。人到学识经验比较成熟之年，又具有这样一个活力旺盛的身体，就可以更加愉快地为人民服务了。

结语 永远坚持永进步

以上五步功夫是循序渐进的。由于实现真气运行的5个步骤所要解决的具体矛盾不同，采取的方式方法也就不一样。它们之间又有共同的基本点，就是集中真气，贯通经络，实现真气运行改善体质，所以它们之间又是互相联系不可分割的统一体。前一步是后一步的基础，后一步又是前一步发展的必然趋势。概括来看，真气运行的整个过程中，身体上将起到3种不同的变化。即：上面第一、二、三步主要是通过一定的形式，调整呼吸推动真气，使体内真气集中于丹田。这个阶段古称为“炼精化气”，这是第一阶段，也就是初级阶段。第四步是把丹田积足的真气，冲通督脉逆运而上，直达脑海，恢复和增强大脑的功能，提高大脑皮层的保护性抑制力量。这一段叫做“炼气化神”，是中级阶段，身体的变化比较明显。第五步以后，功夫更加纯熟精练，由于经络畅通无阻，功中产生的各种触动现象也都逐渐平静，越来越提高了真气运行的规律性。机体功能增强，活力旺盛，大脑皮层的保护性抑制力量发挥得更好。因此静境更加明显，表现为清清静静，心如止水的样子。这一阶段叫做“炼神还虚”，属于真气运行的高级阶段。

以上5个步序、3个阶段，是真气运行法锻炼过程中的基础概况。在锻炼过程中，由于每个人的体质不同，具体条件又不一样，所以练功的效果与表现也是因人而异而大同小异。因此练功时既要顺乎自然，灵活运用，

不能刻意拘执；又要本着一定的要求，耐心求进，持之以恒，不可自由放任，实为成功之要诀。

关于动与静的关系已在前面有所阐明。只有在身心安静的条件下，才能做到真气的集中与运行。所以在真气运行法的练功过程中始终强调一个静字，甚至一个人的功夫进度快慢深浅，也取决于静的程度如何。一些美好的内景，总是在高度的人静情况下才能出现。为了保持这种静境，在练功时要求大脑皮层高度地抑制对客观世界所引起的刺激因素。

祖国医学理论是符合“内因是变化的依据”这个辩证原理的。真气运行法之所以抑制外界刺激因素的反应，是为致力于内部正邪两方面的斗争，以达到调节内气，培养本元，祛除疾病的目的。坐功时，外貌虽静而内部斗争是非常激烈的。只有通过内在的矛盾斗争，才能为真气运行法扫除障碍。练功的人都会体会到，特别是身体有残病的人，当功夫到了一定的程度，体内有隐患的部位，总是格外不舒服，一旦这种不舒服的感觉解除之后，那个病患也就消失了。正当不舒服的时候，也就是斗争激烈的时候。这就说明了内部矛盾斗争的过程和效应。

真气运行法是祖国医学宝贵遗产之一，是先辈们在医学上长期实践斗争的结晶。但是，认识程度的高低，取决于一定的时代条件。时代到了今天，对真气运行法的探讨，决不应停留在原有的水平上。它对于消除至今

威胁着人类生命和健康的各种疾病，进一步地加以探讨和观察是有益的。我们必须不断总结经验，有所前进。

真气运行法生理机制图

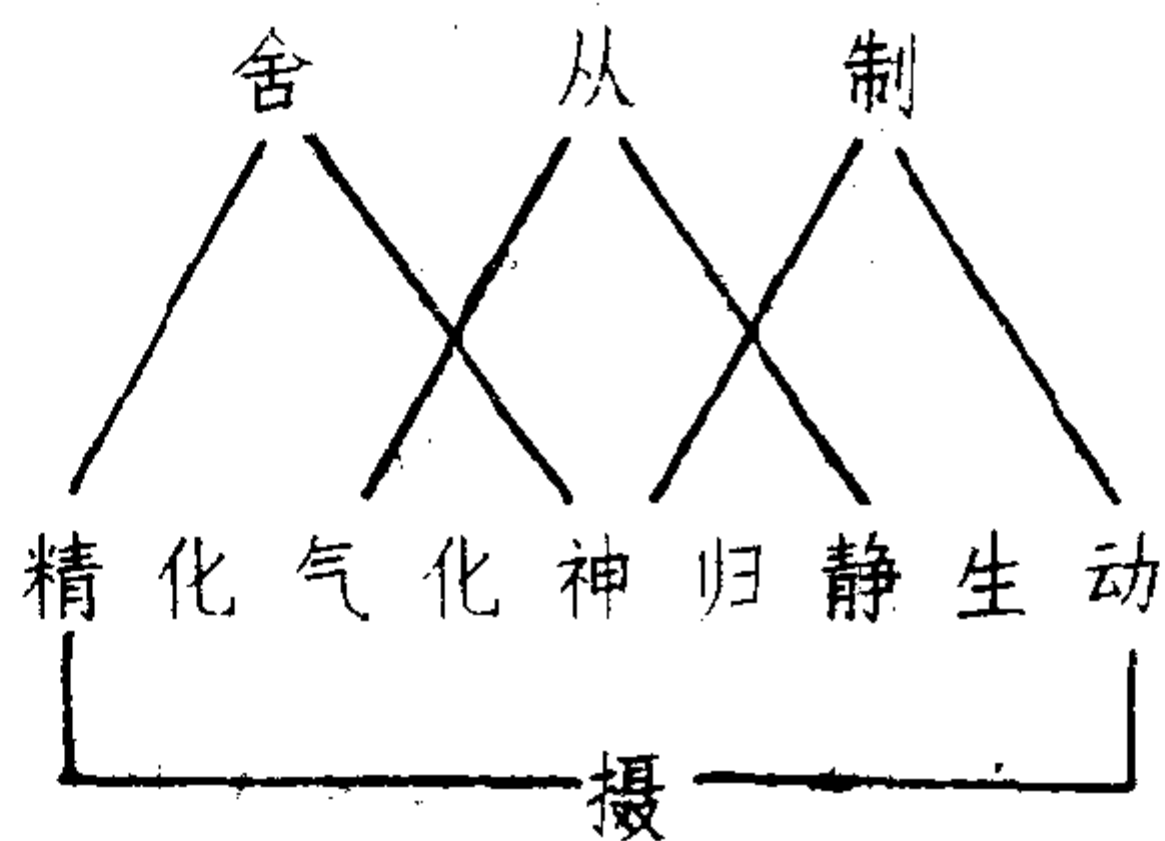


图7~5

炼精化气：阴精阳精御血行，组织间隙竟全程；
细胞摄取始生化，真气循经全身荣。

炼气化神：丹田气满透三关，肾精入脑髓海添；
阴阳运行周天转，三花聚顶似月圆。

注：三花，即精、气、神。

炼神归静：清清静静如止水，密密绵绵百脉随；
澄波月影遥相寄，如是磁力引两极。

静极生动：真法无为却有为，有为是为化无为；
有为无为成因果，无为之中无不为。

动力摄精：夺得天地正气来，元君运筹巧安排；
五脏精瑛同归海，补足先天永不衰。

注：元君，即元神。

精可舍神：精神本是一阴阳，阳刚阴柔济短长；
精育神来神御精，阴阳离决两败亡。

气从静生：静极生动哲理精，真气须从虚无生；
知见愈多思愈乱，内里常转无字经。

神制妄动：元神蓄力育生机，高居颅内理会躯；
非理方兴即抑制，保健强身乐有余。

8

真气运行法动功实践

五禽导引法

五禽导引法，相传是东汉末年名医华佗创始的，距今已有 2000 年的历史。他在研究医学的过程中，发现医学不仅是以治疗为目的，更重要的是预防疾病。尤其是在治疗当中，有些功能不足的慢性病，虽针灸药物无能为力，更非手术所能奏效。必须以导引吐纳之法，调动本身的潜在能力，因此创造了五禽戏。引伸肢体，调整呼吸，增强体质，防病治病。这是根据《内经》“上工治未病”的精神发明创造的。

华佗的五禽戏传给弟子吴普，吴普以后代代相传，至今不断。后世人们在锻炼过程中，按照个人的兴趣和需要，不断予以丰富补充，形成了不少流派。有的模仿五禽的动作，运动肢体，游戏以娱情；有的如武术练成技击特技；有的是纯用于导引吐纳，益寿延年，以求耐老。我们所介绍的，也就是以五禽戏作为导引真气运行的动静结合的一种功夫。

五禽导引与真气运行法：五禽导引的真气运行法，是以模仿猿、鹿、虎、熊、鹤 5 种动物的形态和习性，

按照姿势配合呼吸，贯通经络使真气运行旺盛，以增强五脏六腑、四肢百骸的生理功能。因此，每一部都包括若干个呼吸，每一个动作都必须与呼吸密切配合。呼吸的长短与动作的快慢，要自然协调一致，不可勉强憋气。

1.调息的方法和真气运行法是一致的，仍是注意呼气，不注意吸气。每个动作中有多少个呼吸，在数息时只数呼气，是真气运行法的数息法。最应注意的是：动作与呼吸的配合，动作领先，呼吸随后，就是用姿势引动胸肋的张缩运动而形成自然呼吸。姿势有大小快慢，呼吸也就有长有短。但是，都很自然舒适。如果呼吸在先，姿势动作在后，必致憋气不适。

2.五禽导引法，是根据脏腑经络的生理活动而制定的姿势和动作，练习哪一禽的功法，即直接对所属的脏腑经络的功能活动增强，从而对本经加强了防病治病的保健作用。如猿势养心，鹿势益肾，虎势益肝，熊势健脾胃，鹤势益肺等，均见于各势功法中。

3.凡开始动作之前，先长呼1次，然后动作。凡手势上升时均为吸，下降时均为呼；开展时为吸，收合时为呼。在姿势变换过程中，也都包含着一个呼吸。在停势，几个呼吸后，必须候呼气完，尚未吸气之前，变动下一个姿势。每一禽都有一定的息数，自始至终呼吸随姿势完毕，动静相育，身气合一。

4.动作时，经常是用鼻孔自然呼吸，切勿追求这样

或那样的呼吸。由于五禽姿势的导引，使得外呼吸和内呼吸密切结合。旺盛的循经运行，推动脏腑的生理活动。自然息息归根，丹田充实有力。如果患了那一经的疾病，欲作治疗时，可按照《六字诀》的作用，改用鼻吸口呼，功效显著，每次约5~10分钟，不可太过，以知为度。

5.姿势与精神的要求：两足并立，两肩松垂，提顶吊裆，虚心实腹，下颌略往回收，闭口扣齿，舌抵上颚，目视前方三五步处。内则敛神于丹田，外则凝神于太虚。运动时身体松静自然，不可勉强用力。姿势要准确，转动引伸，头身端正，不可偏倚，意气相随，精神贯注。导引吐纳之时，自觉身中内气，与大自然之气息息息相依，如象太虚浩然大气随吸而入我身，顿有海阔天空包容万物之感。呼则气贯长空，此身无际，心情豪放。此情此景盖为全身气机畅达极度舒适的感受。这种动静结合功夫，实为真气运行的必修之课。

6.另外，如技击法、底盘功、稍节功，没有必要时可不必修习。若有锻炼的兴趣，可参考五禽图专书。为了健身疗疾、延年益寿，配合真气运行法，动静结合，介绍这些也就够了。在本书中，过于复杂的就不再叙述了。

第一部 猿 势

猿属心神性灵通，肾气入脑技巧生；
水火相挽成既济，阴阳和合乐无穷。

猿性灵巧喜动，与心神喜动相仿，所以人们常以心猿为喻。故以猿势运动心肾二经，共5小节、15个呼吸。

猿势是以沟通心肾为主，导心火下降，以补命火，引肾水上潮，以济心阳。升降得宜，阴阳平秘。手势活动的位置，多在冲、任二经路线。吸时真气沿冲脉上行至胸，呼时真气由任脉下行至丹田，两手动作多在丹田上下左右，使丹田真气充实，周天运行旺盛，起到保健强身、益寿延年的妙用。尤其第四势，两拳置于两肋时停七息，真气由足三阴经上行有力，并能带动睾丸大幅度上升。这是足少阴经气上升的一个明显的证验。多练猿势，有养心固肾的作用。

预备式：两脚并立，两肩自然下垂，手心贴于两腿，身体立正，重心落在脚跟，足趾抓地，下颌微向回收，扣齿，舌抵上颚，目视前方三五步处，宁神定意，静息片刻（如图8~1）。

第一小节

从预备式开始，两手掌五指并拢，两手掌向身前凑

拢，掌心向上，两掌中指尖接触，置于小腹下缘（如图8~2）。在动作开始，即随着吸气，吸气完毕，即呼气，是为第一个呼吸。



图 8~1

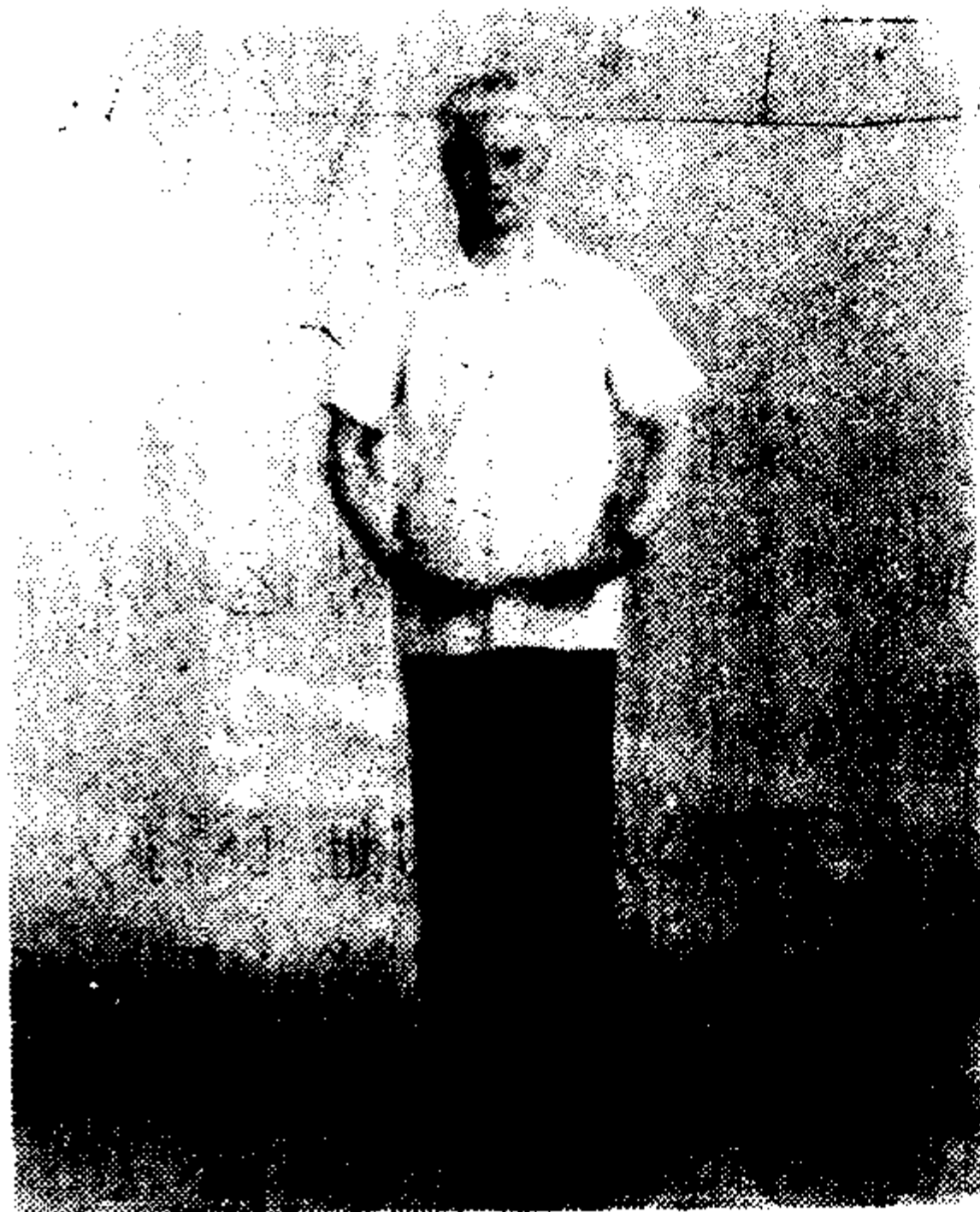


图 8~2



图 8~3



图 8~4

第二小节

从第一个动作完毕，两手掌姿势不变，向上移至脐中，离身寸许，勿着脐（如图 8~3），向上移动即吸气。吸完即呼，是为第二个呼吸。

第三小节

从第二小节呼气将完，手势不变，徐徐下移至小腹下，两手掌左右分开，掌心向上，两臂平伸徐徐上举，即吸气，两手举至头顶最高度（如图 8~4），吸气完。两掌心相对，徐徐下降，即呼气，降到小腹下，两手掌向外划一小弧，置于丹田两侧（如图 8~5），呼气完，为第三个呼吸。原式停止不动，再呼吸 3 次，注意数呼气，勿数吸气。余仿此。

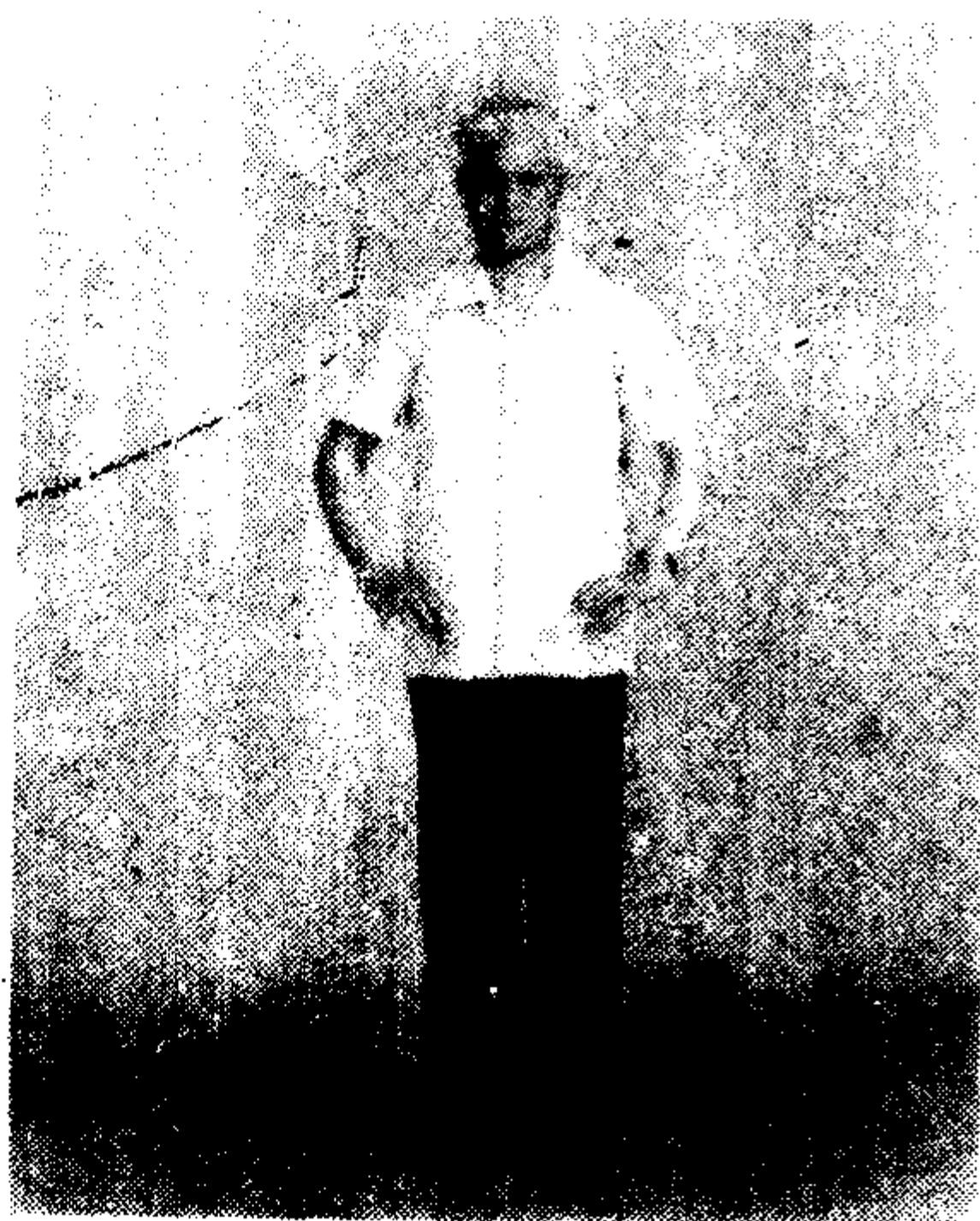


图 8~5



图 8~6

第四小节

第三小节呼气将完时，两手向前伸，手心向下，伸至两手与乳平为止。动作开始即吸气，同时两腿下蹲（如图 8~6、8~8），高低与自己体力相适应为好，最低不超过大腿面的水平度，旋即左腿横开一步，约 90 公分（要按身体高低，步子宽窄适宜）。两脚尖内扣，手掌也随之向两侧横开，伸展高与肩平，胸向前微挺，吸气完（如图 8~8）。两掌循原路平直向身前，合拢至胸前，左手在里，右手在外，双手交叉如十字状（如图 8~9）。徐徐下落至小腹两侧，手心转向上，握空拳，上提置于两肋下（期门穴），勿着两肋（如图 8~10）。呼气完毕，为第七个呼吸，原式不动，再呼吸 7 次，为第十四个呼吸。

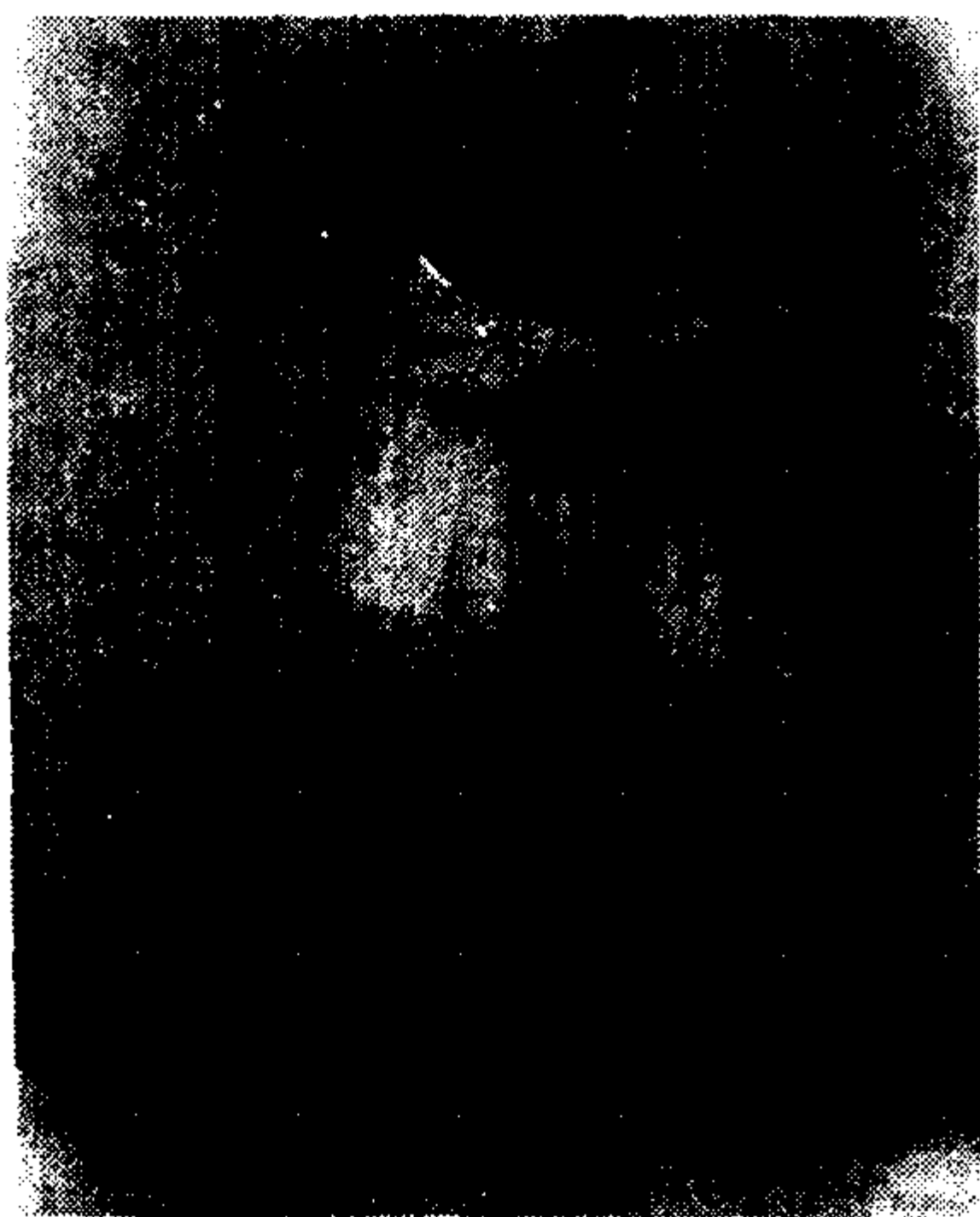


图 8~7



图 8~8

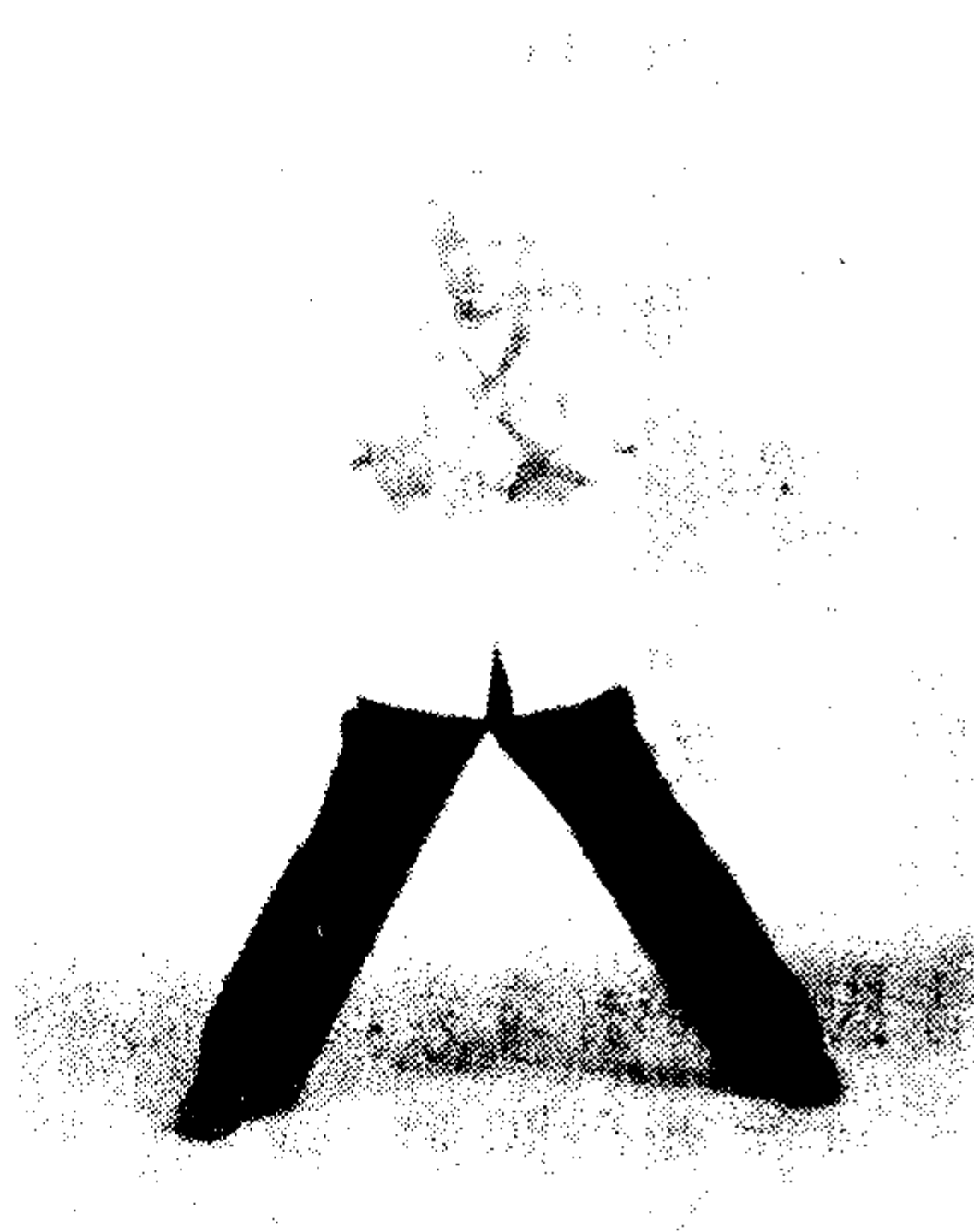


图 8-9



图 8-10

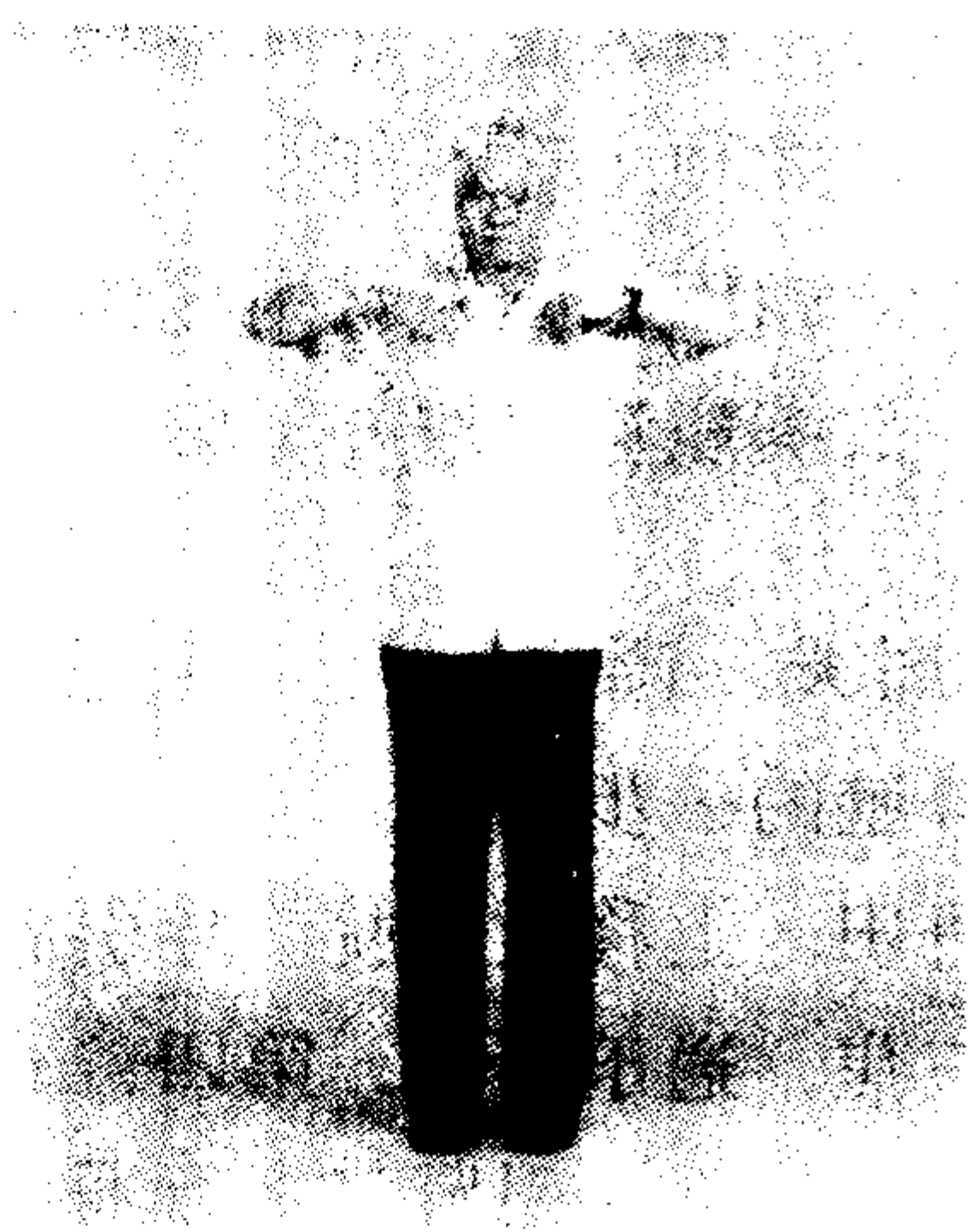


图 8-11



图 8-12

第五小节

第四小节呼气将完时，两拳式不变，徐徐趋向丹田，同时重心移于右腿，左腿收回，两腿弯曲，两足并

立。两拳原式不动，上提至胸吸气，两拳心反转向下（如图 8~11），外开如拉力状至肘与肩平，吸气完。两拳循两肋经腰部沿脊柱两侧直下（如图 8~12），自然地恢复原预备式，为第十五个呼吸。

第二部 鹿 势

斑龙运尾寿命长，皆因通督有奇方；
还精补脑先天象，元神蓄力理阴阳。

鹿头角似龙，故鹿称为斑龙。古人说：“尾闾不禁沧海竭，九转金丹且慢说，唯有斑龙顶上珠，能补玉枕关上穴。”盖龙善治水，与人体肾脏相应，医学常用鹿作为补肾良药。肾健，水自得治。故练鹿势以培补肾脏。本式共 5 小节，19 个呼吸。

鹿势是沟通任督，运转周天，调整后天，补充先天，固肾精、补命火，还精补脑的一步功夫。

第一、二小节，手置于丹田，上移至中脘，导引后天补益先天。第三小节舒利三焦，通于命门。第四、五小节两拳置于命门，使肾间动气加强，引肾气上行通畅督脉，肾精灌溉脑髓。古人说：“若得不老，还精补脑”、“鹿运尾而得寿”，也就是根据鹿势的动作而阐明这个道理。

预备式：同猿势预备式。

第一小节

左脚向左横开约 80~90 厘米，两足内扣，足趾抓地，重心落于足跟，头微前倾，目视丹田。两手掌心向上，向身前并拢，两掌中指相接时，置于丹田，两手停止不动（如图 8~13），动作开始即吸气，吸气完即呼气。注意呼气，为第一个呼吸。

第二小节

第一个呼吸完，两手姿势不变，徐徐上移至中脘，两小臂上抬，两肩不动，目视手掌（如图 8~14），动作开始即吸气，吸气完即呼气，为第二个呼吸。



图 8~13



图 8~14

第三小节

从第二个呼吸将完，两手掌徐徐下移至小腹（仍为呼气）两手掌相对合，徐徐上举，两手如拜揖状，合掌

向额前上伸，至两臂伸直为止（如图 8~15），吸气完。而手随即左右分开下落，手掌相对，两肘与肩平（如图 8~16），动作开始即呼气，为第三个呼吸。姿势不变，再呼吸 5 次，是为第八个呼吸。

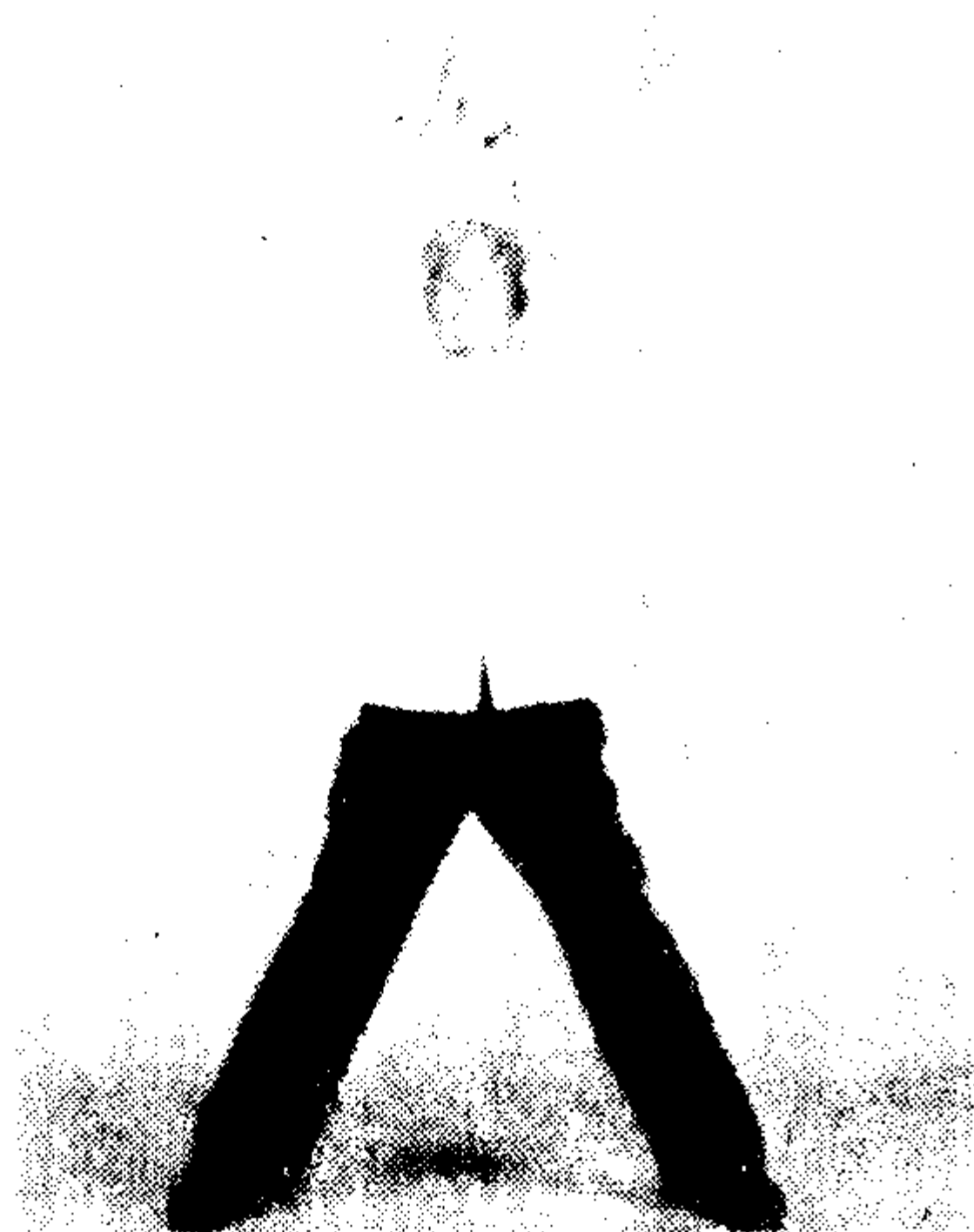


图 8~15



图 8~16



图 8~17



图 8~18

第四小节

从第三小节动作八次呼气将完，两手经面前向下至胸前，即徐徐向两侧平伸（如图 8~17）即吸气。两手



图 8~19

平展后，即变转掌心向上，向胸前合拢，右手在外，左手在里，两手交叉后，随即握拳如裂物状（如图 8~18），向左右分开，旋向后腰，左拳在上，右拳在下，停于命门穴处（如图 8~19）。吸气完（做此势，头身微向前倾，吸气即传到腰背），即呼气，是为第九个

呼吸。停止不动，再呼吸 9 次，为第十八个呼吸。

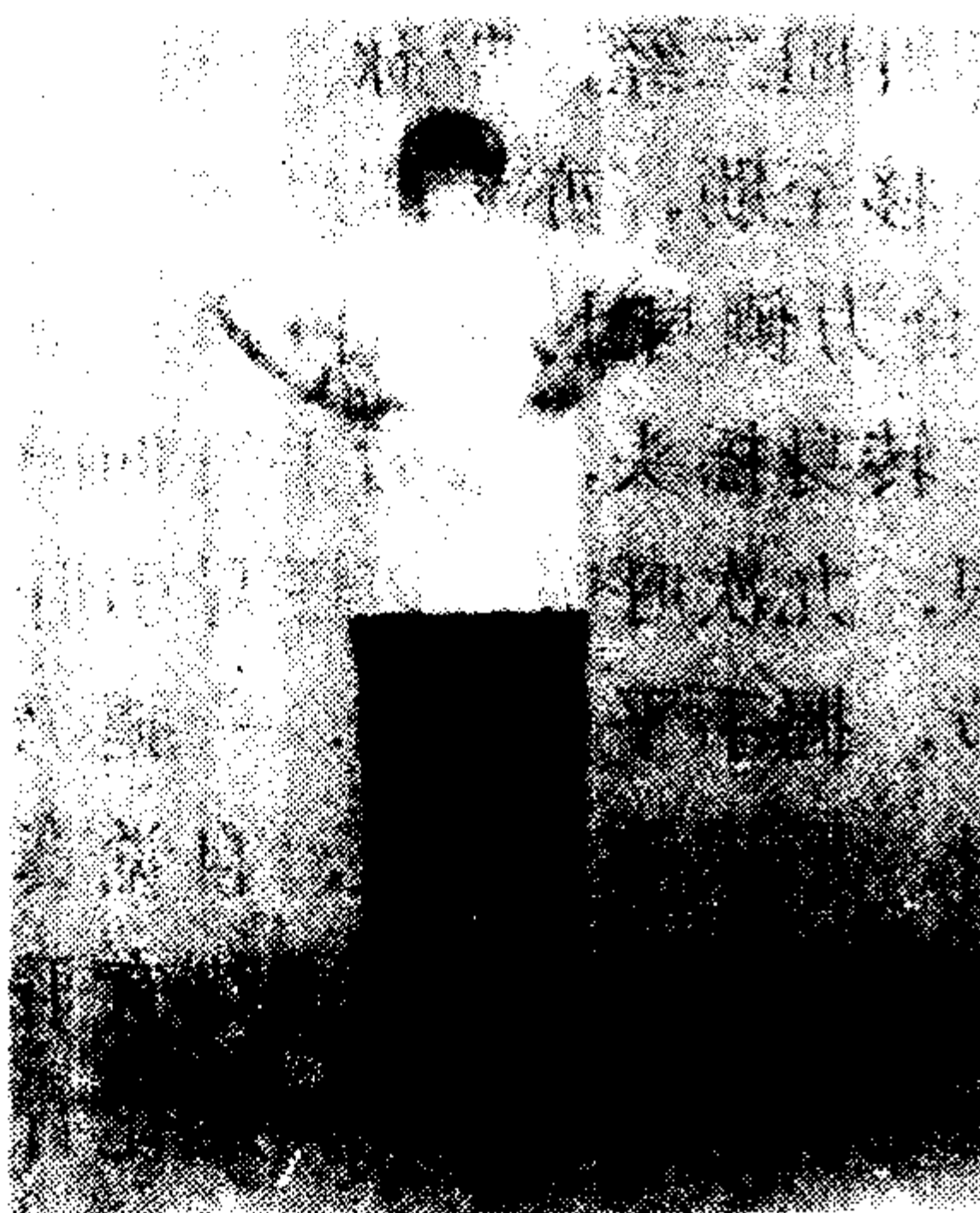


图 8~20



图 8~21

第五小节

第十八次呼气完毕，两拳沿脊柱上提，即吸气，至不能再提（如图 8~20）。吸气完，两手沿脊柱两侧（膀胱经）徐徐向下移，直至尾骨（如图 8~21），即呼气，转向两侧恢复预备式，来第十九个呼吸。

第三部 虎 势

虎性威猛啸生风，侧身运转肝胆经；
导引吐纳春生气，舒利条达欣向荣。

虎性威猛、强悍、行动生风，颇类人体肝胆二经，谋虑果敢，勇于自卫，肝喜条达，宜导引以舒利之。虎势左右各 5 小节，24 个呼吸，手势多在两肋。第一小节，两手置于胯之上，实即肝胆二经的带脉、章门等部位。第二小节，两手继续上移至肋，亦为胆经的经络循行路线。第三小节，两手合力侧身上推，再蹲身下按，绕两膝运动身形，如虎之转身摇头，最后手直伸向上，一腿下蹲，重心落于足跟，九次呼吸，以图导引肝胆三焦的经气畅通。第四小节，握手平伸身前，一腿仍蹲，全身力量由丹田放于全身，形成体式呼吸，自觉真气外溢，形成体场，似有威猛尊严之感，是以虎势有平肝利胆之功。肝气条达，心情舒畅，脾不受克，运化有权。故虎势有舒肝利胆、强心益脾之效。

预备式：同猿势预备式。

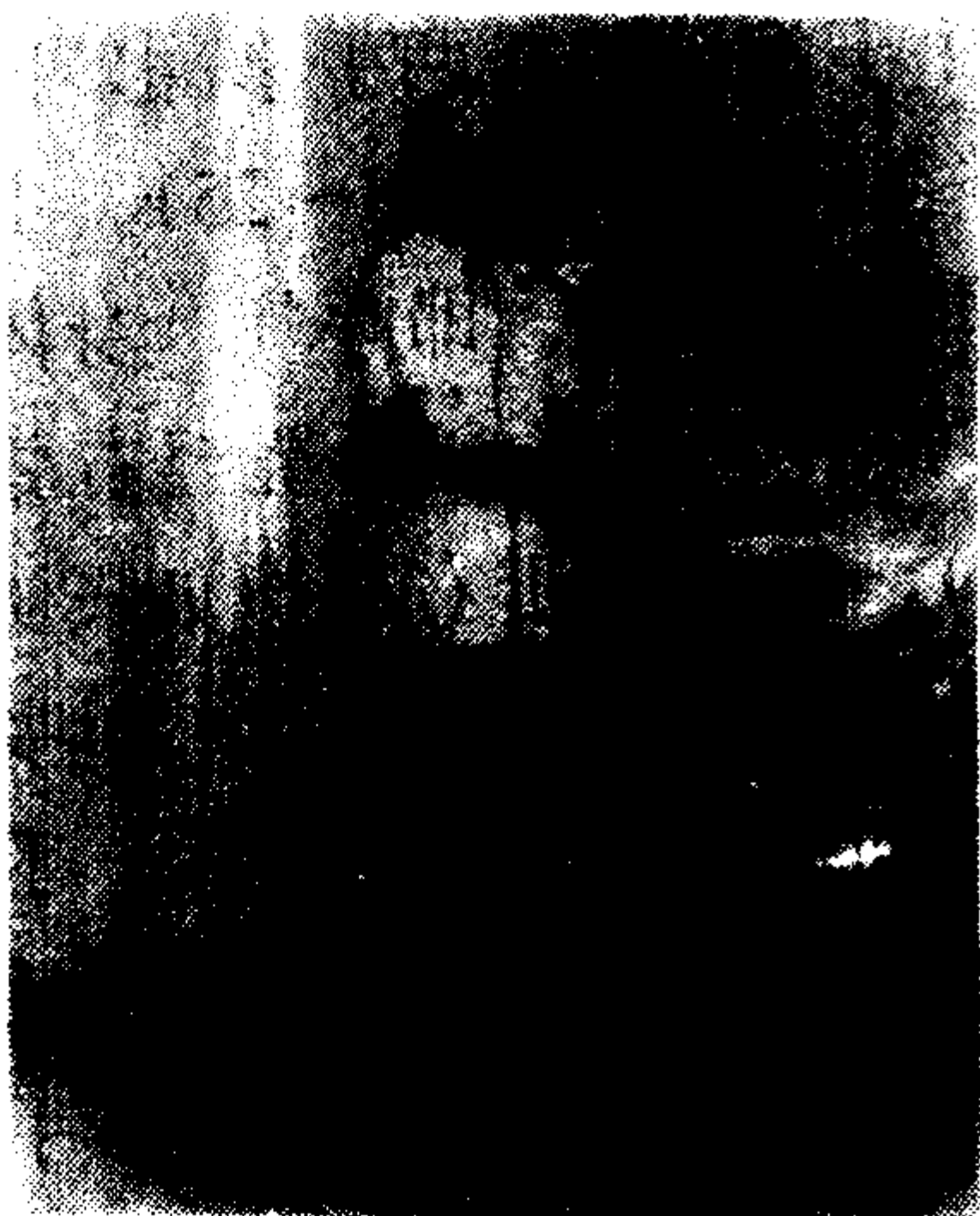


图 8~22

第一小节

正立右足不动，左足与上体同时向左转 45° ，两手十指交叉，手心向上，徐徐上提至左髋骨上缘。动作开始即吸气，吸气完即呼气，目视手掌（如图 8~22），是为第一个呼吸。

第二小节

第一小节第一个呼吸完，两手势不变，徐徐上移至左乳部，移动时吸气，吸气完，即呼气，目光仍注视两手（如图 8~23），是为第二个呼吸。

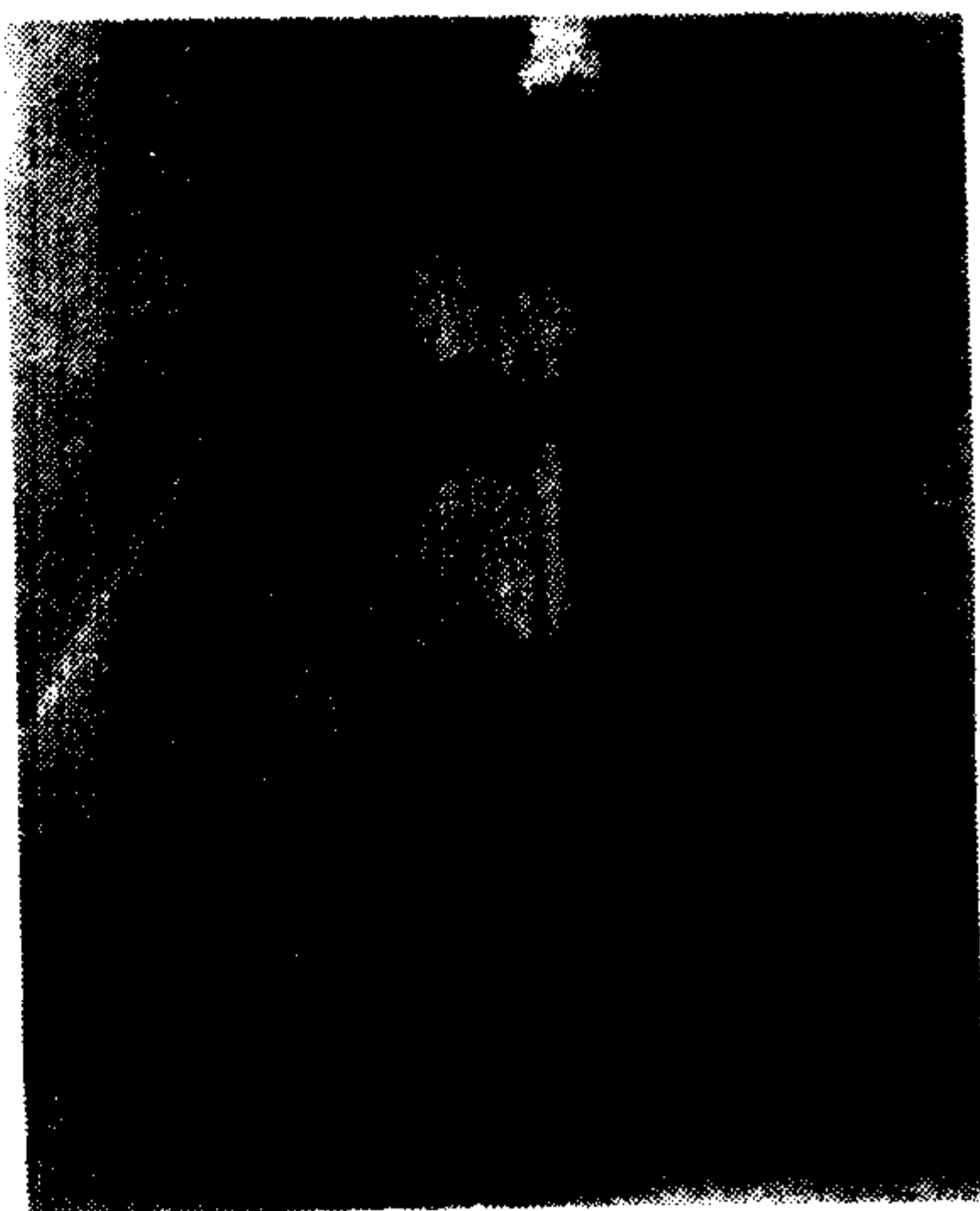


图 8~23

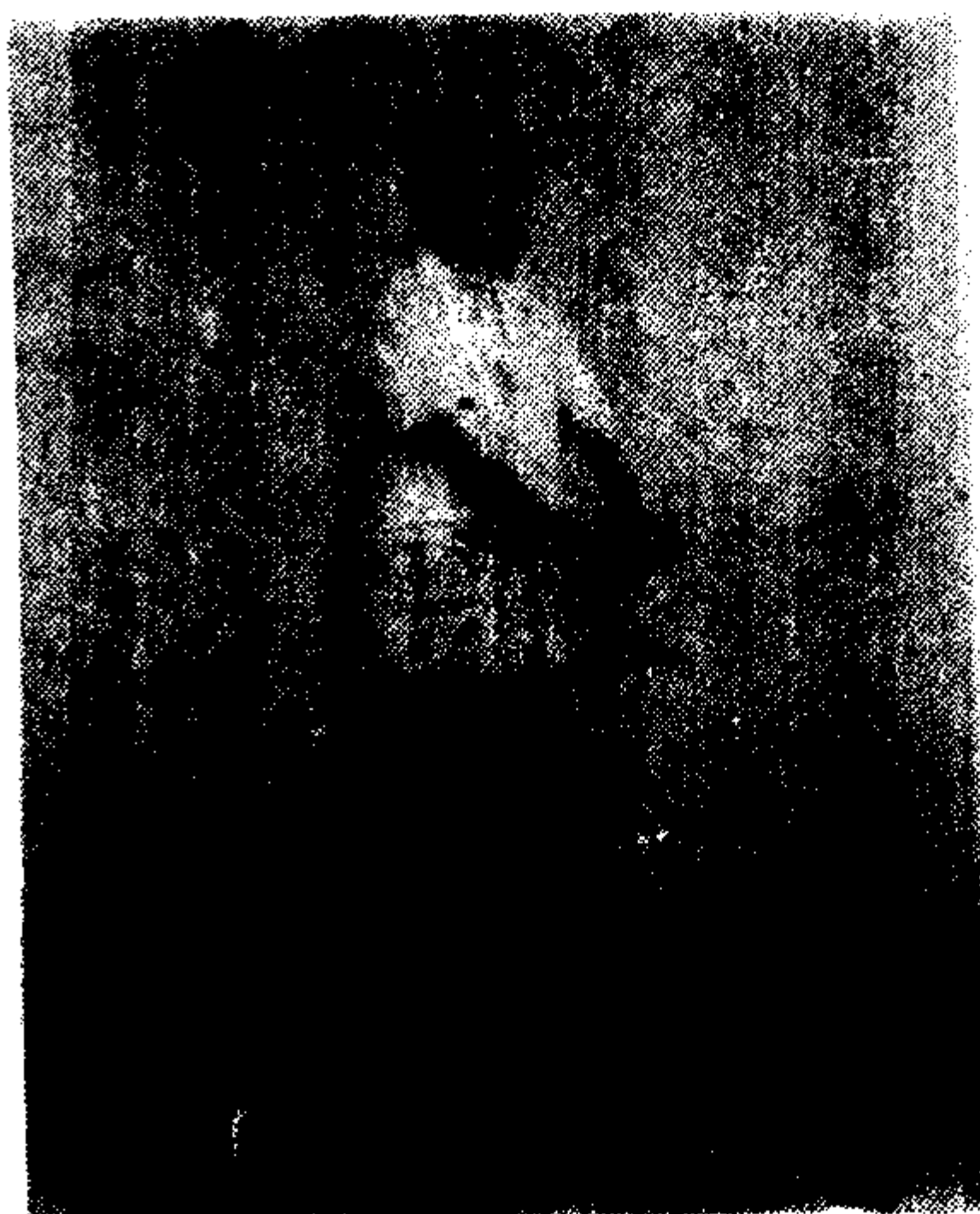


图 8~24

第三小节

从第二个呼气将完，两手下沉至髋，两手掌翻转向外（如图 8~24），两手上举至头顶（如图 8~25），上举时即吸气，目视手背，随即原势下落，即呼气，身体下蹲，两手下落至左膝旁（如图 8~26），再绕至右膝旁，左脚外边着地（窍阴穴），重心移于右脚（如图 8~27），呼气完是为第三个呼吸。随即两手散开，即吸气，右手掌心反转向上，左手向左划弧，绕至身后，手心反转向上（如图 8~28、8~29），形如蛇头，回绕从腋下钻出，手如托盘，用力上举，左耳贴于左臂，右手心同时反转向下竖指坐腕，停按丹田处（如图 8~30）。吸气完，即呼气，是为第四个呼吸。原势不动，再呼吸 9 次，是为第十三个呼吸。



图 8~25



图 8~26



图 8~27



图 8~28

第四小节

从第三小节第十三次呼气将完，腰部向左后转动，即吸气。左臂也随腰的转动，下落与肩平，向后划弧约



图 8~29

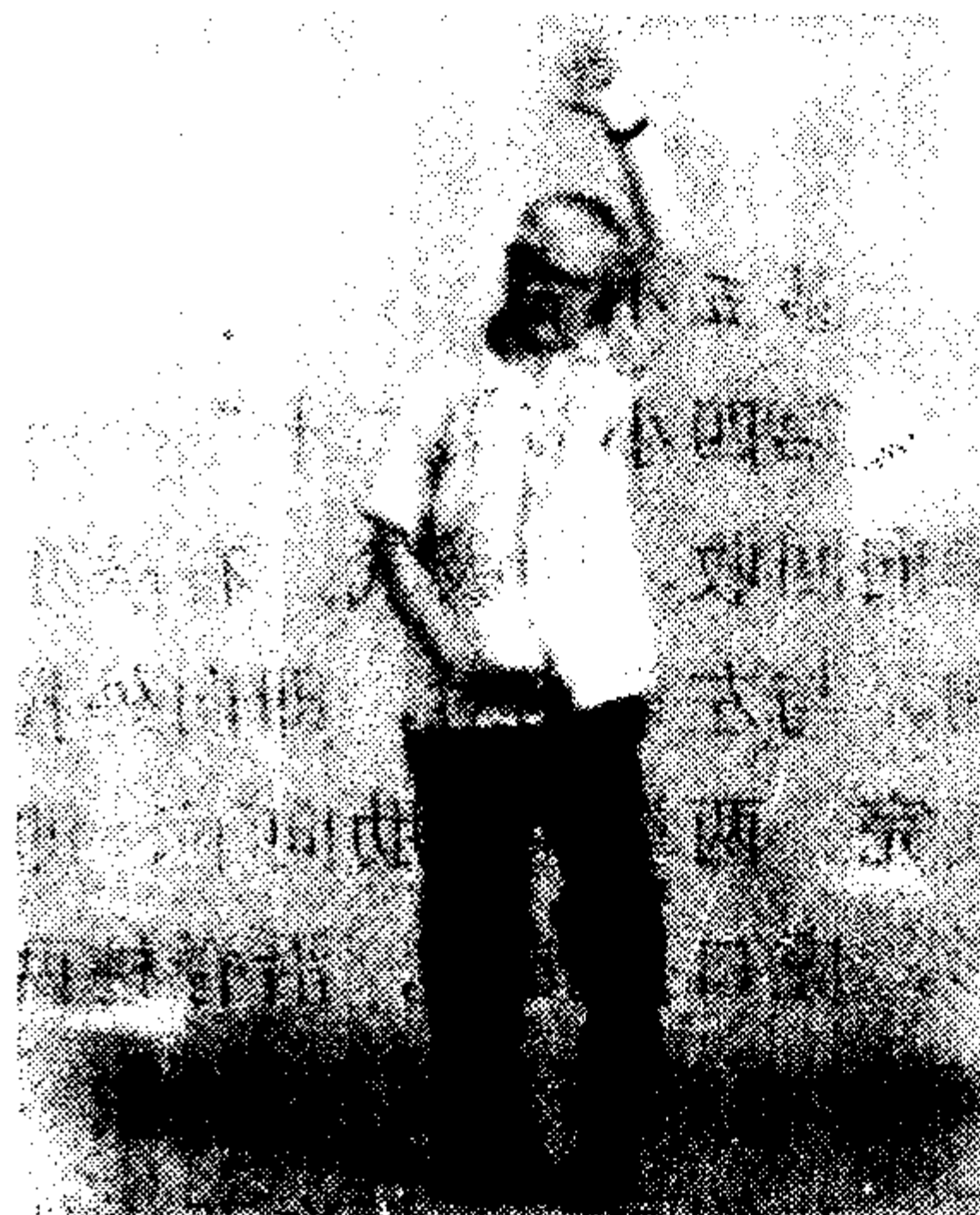


图 8~30

180°，左手握拳回绕至左腋下，拳心向上，吸气完即呼气，向正前方打出。向前推进时，翻转拳心向下，同时右掌变拳，拳心向上，置于右髋上，目视丹田（如图 8~31、8~32），呼气完，是为第十四个呼吸。原势不动，再呼吸 9 次，是为第二十二个呼吸。



图 8~31

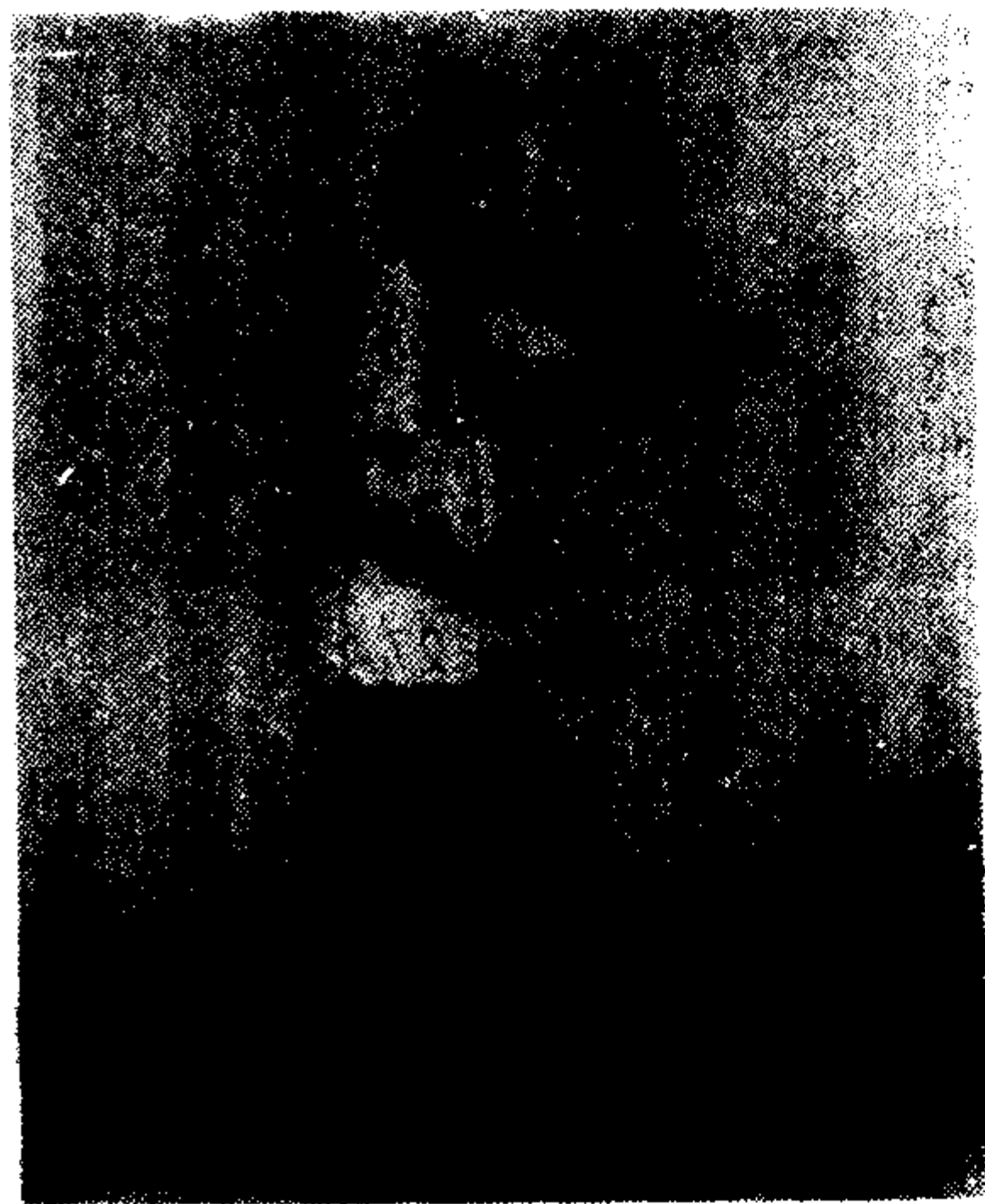


图 8~32

第五小节

第四小节第二十二个呼吸完毕，两腿立直，同时左拳向回收，即吸气。右拳亦同时翻转拳心向下。上移至胸，与左拳相对，即向外拉拳至腋窝（如图 8~33）吸气完。两拳经两肋向下，即呼气，大指和食指成“八”字形，虎口擦腰眼，沿脊柱两侧下移至尾骨处（如图 8~34），自然恢复原预备式。呼气完，是为第二十四个呼吸。右侧同上，每次两边都要做，不可偏废。

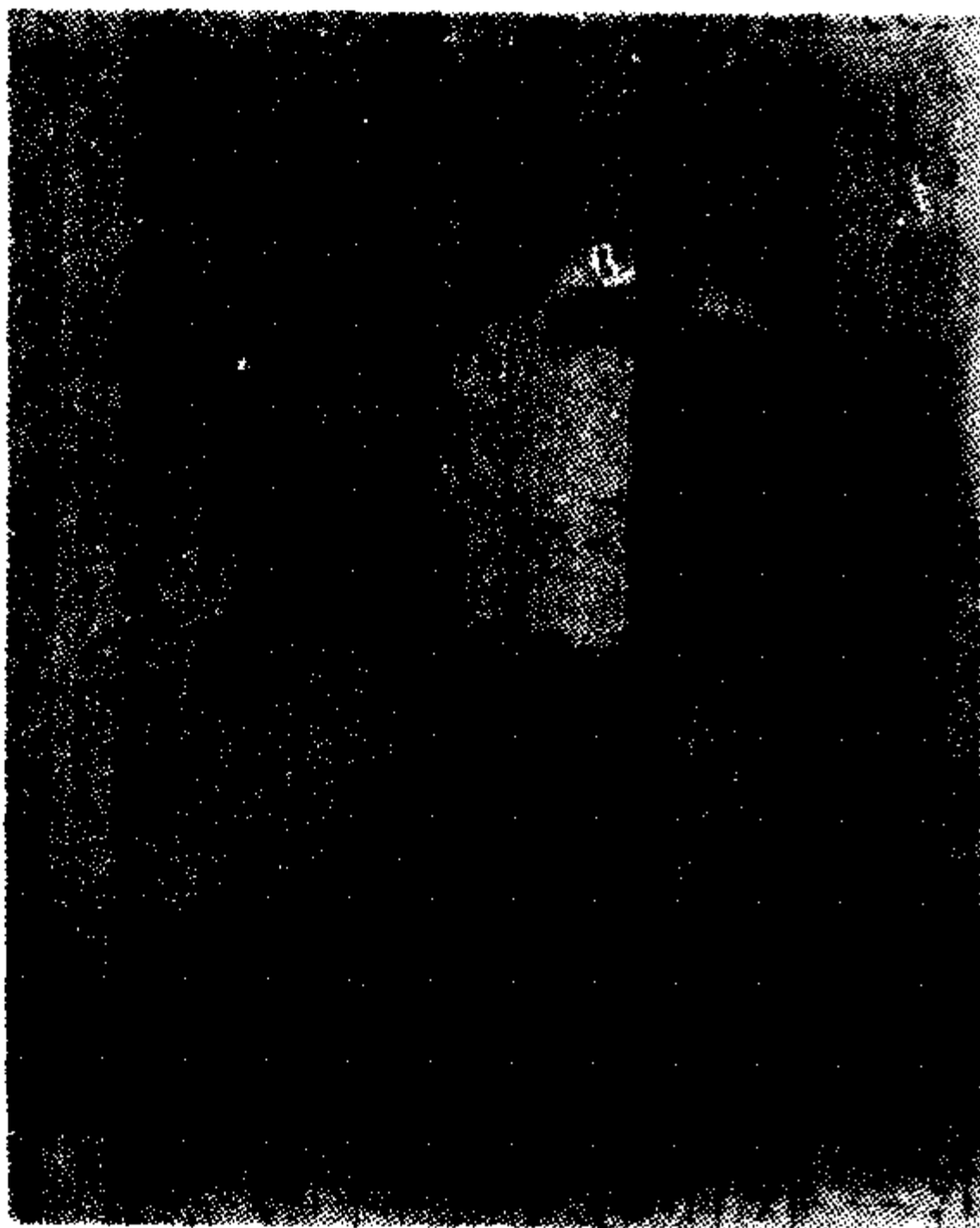


图 8~33

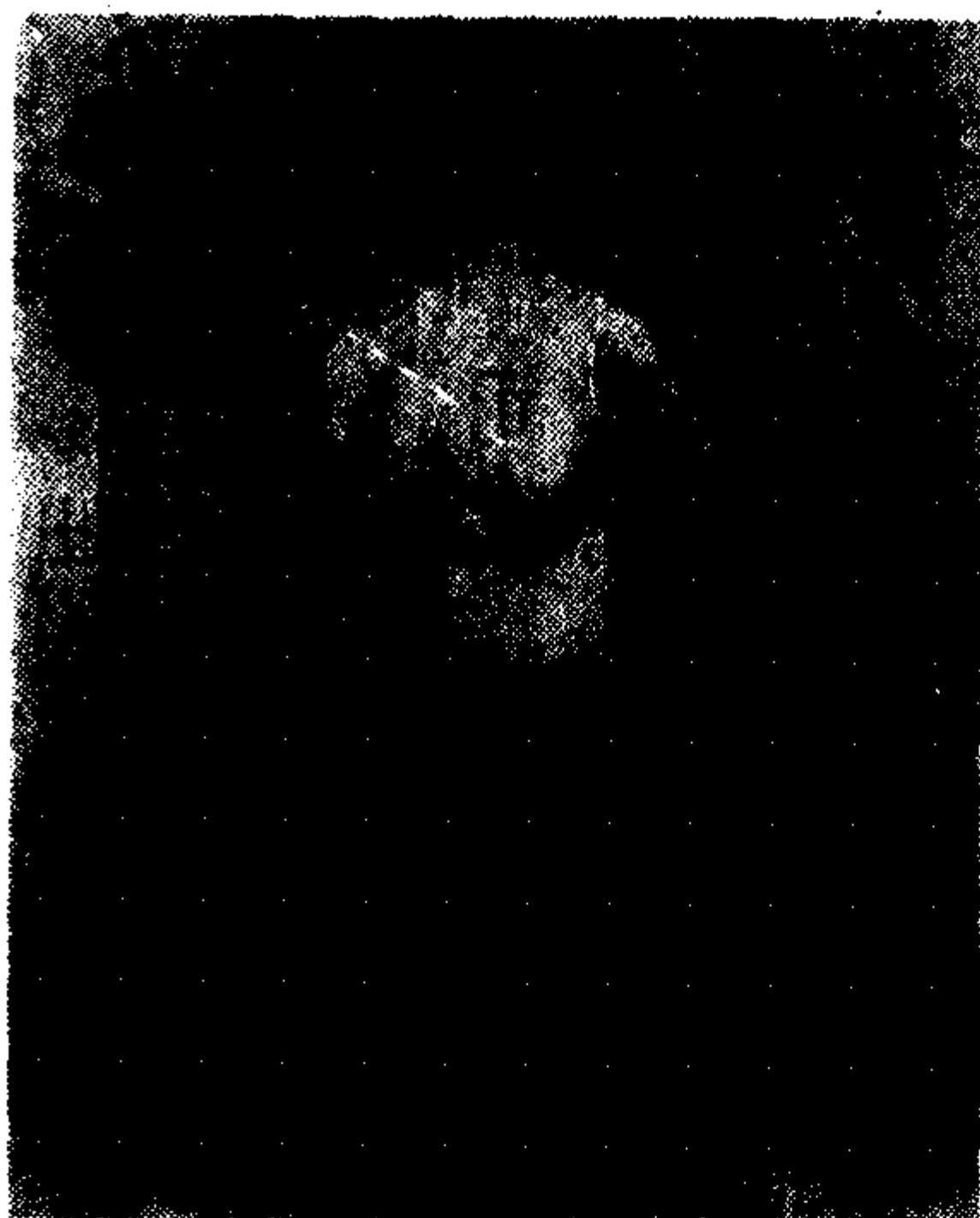


图 8~34

第四部 熊 势

熊体健壮性刚强，抗撼倚息各有方；
擎天按地理脾胃，生化输布百体良。

熊性贪食喜睡，醒辄运动不休，所以膘肥体壮，与人体脾胃功能相仿佛。左右各 5 小节，共 19 个呼吸。第一、二两小节与虎势功同，为舒利肝胆，而利运化。第三小节，头倚两手而息，全身放松，而督脉真气非常活跃，实为静中之动，动中之静，动静相育之功。第四小节，一手指天，一手按地，目视丹田，水火相交介于

中土。八段锦中亦有“调理脾胃须单举”之说。故熊势为健脾胃之法。脾胃属土，土生万物，旺于四时，为后天之本。脾胃健运，生化有源，培补先天，益寿延年。

预备式：同猿势预备式。

第一小节

同虎势第一小节。即：正立右足不动，左足与上体同时向左转 45° ，两手十指交叉，手心向上，徐徐上提至左髌骨上缘。动作开始即吸气，吸气完即呼气，目视手掌（如图8~22），是为第一个呼吸。

第二小节

同虎势第二小节。即：第一小节第一个呼吸完，两手势不变，徐徐上移至左乳部，移动时吸气，吸气完，即呼气，目光仍注视两手（如图8~23），是为第二个呼吸。

第三小节

从第二小节呼气完，两手随着腰部向右前方向转动，向身前下方移动。同时右腿下蹲，左足跟提起，足拇趾内侧点地（即脾经隐白穴），两手转至丹田时，将交叉变为合掌向右上方移动，即吸气，右肩肘不动，右小臂竖直，两掌仍相合，左臂已平置面前，高与肩平，头同时前倾，右颞部贴于左手背。吸气完，即呼气，是为第三个呼吸。原势不动，再数五次呼气，是为第八个呼吸（如图8~35）。

第四小节

从第三小节第八次呼气完，两掌原势不变，徐徐向前下方移动，移至小腹，两掌分开时，即吸气，右手落于丹田，竖指坐腕，左手掌向身左侧继向上划一大弧，目视手掌，至顶上而止，臂伸直，手心向后，随即目视丹田，吸气完，是呼气，是为第九个呼吸。原势不变，再数9次呼吸，是为第十八个呼吸（如图8~36）。

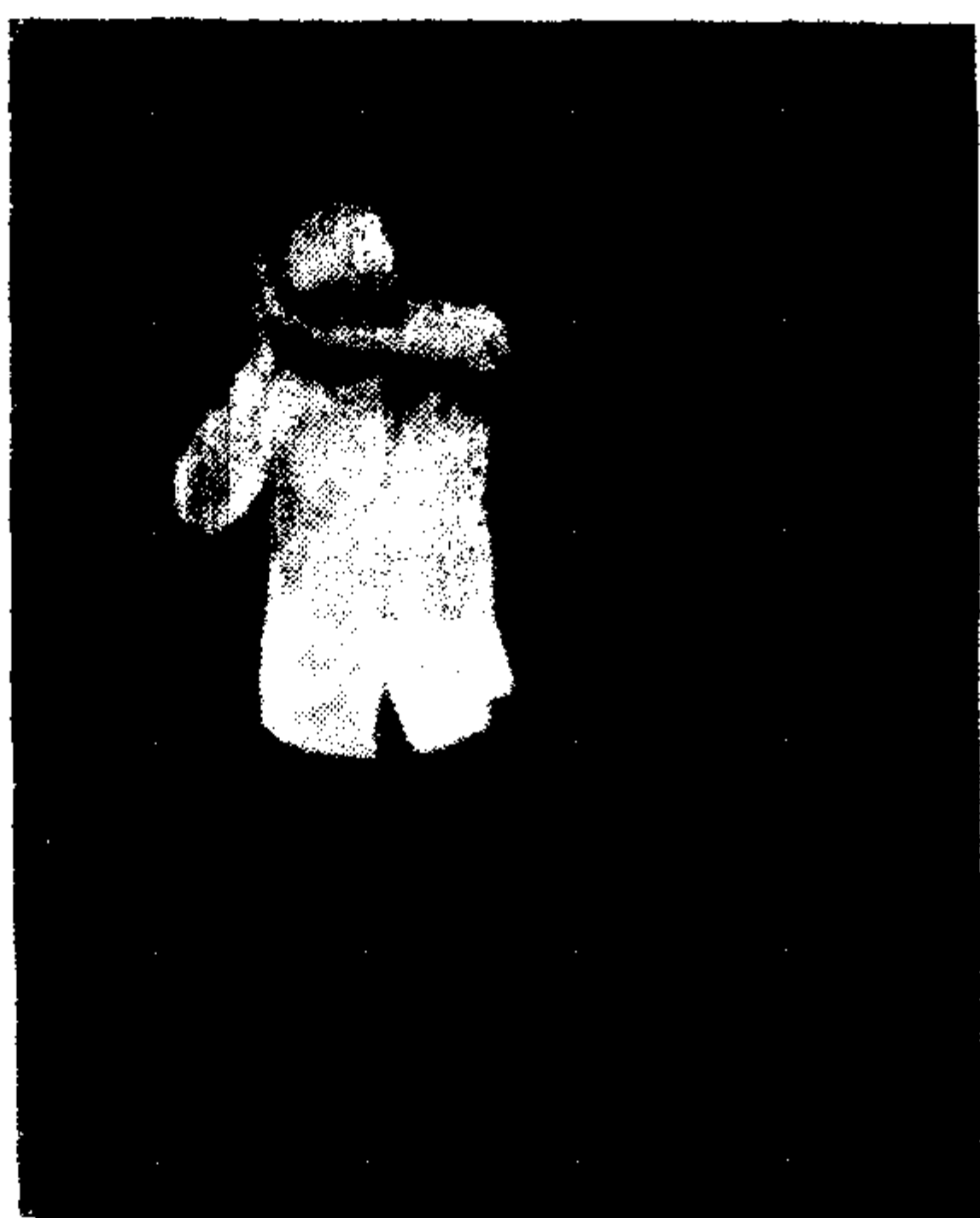


图 8~35



图 8~36

第五小节

从第十八个呼气完，左手徐徐下落。同时，两腿立直右手也同时上升，两手握拳在胸前相对，拳心向下（如图8~37），即吸气，两拳外开，拳至腋窝，两肘与肩平，吸气完，两拳即伸开拇食二指如八字形，沿两肋推向腰眼，沿脊柱两侧，下至尾骨部（如图8~38）。

自然恢复预备式，呼气完，是为第十九个呼吸。

左右各势相同，不可偏废。

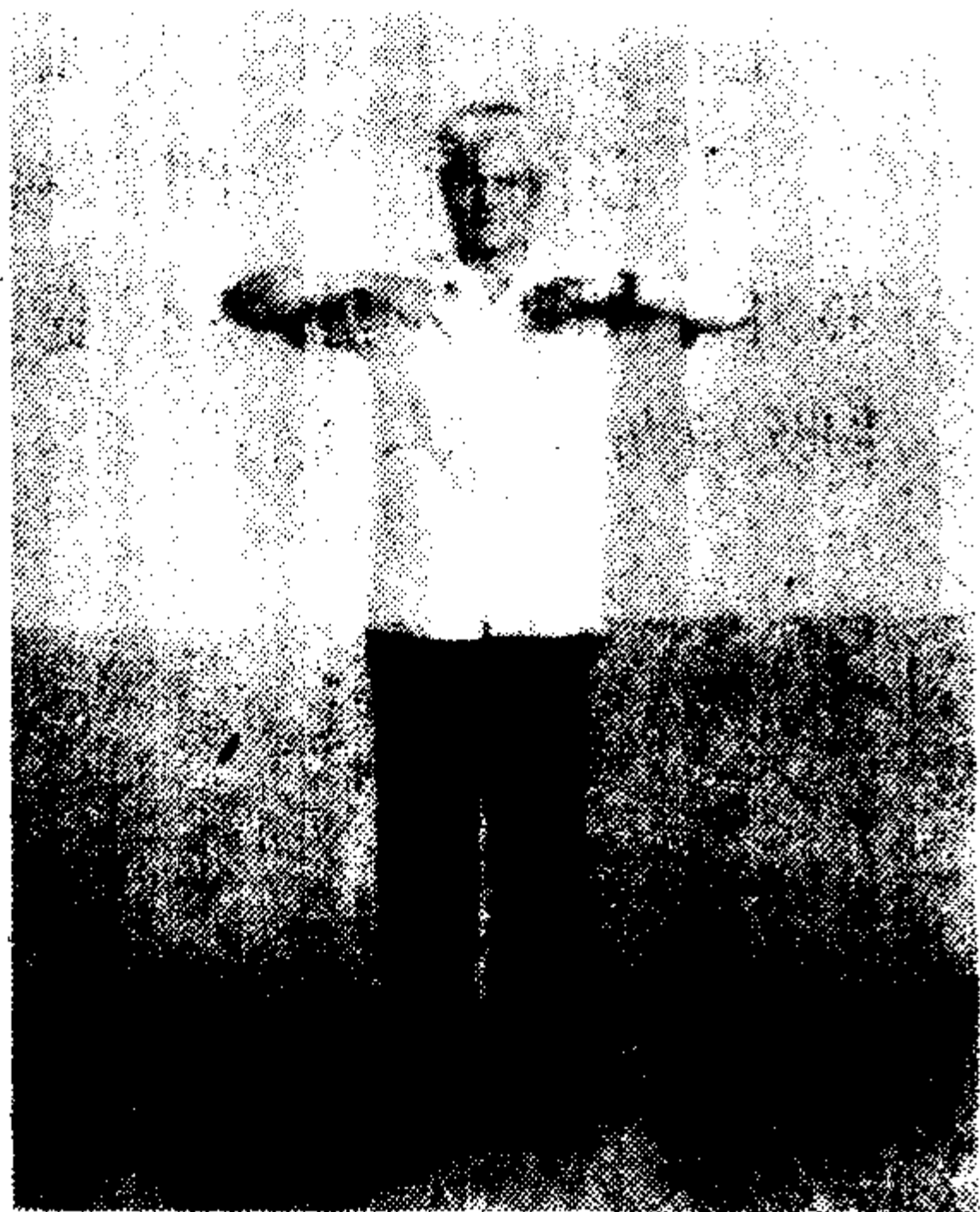


图 8~37

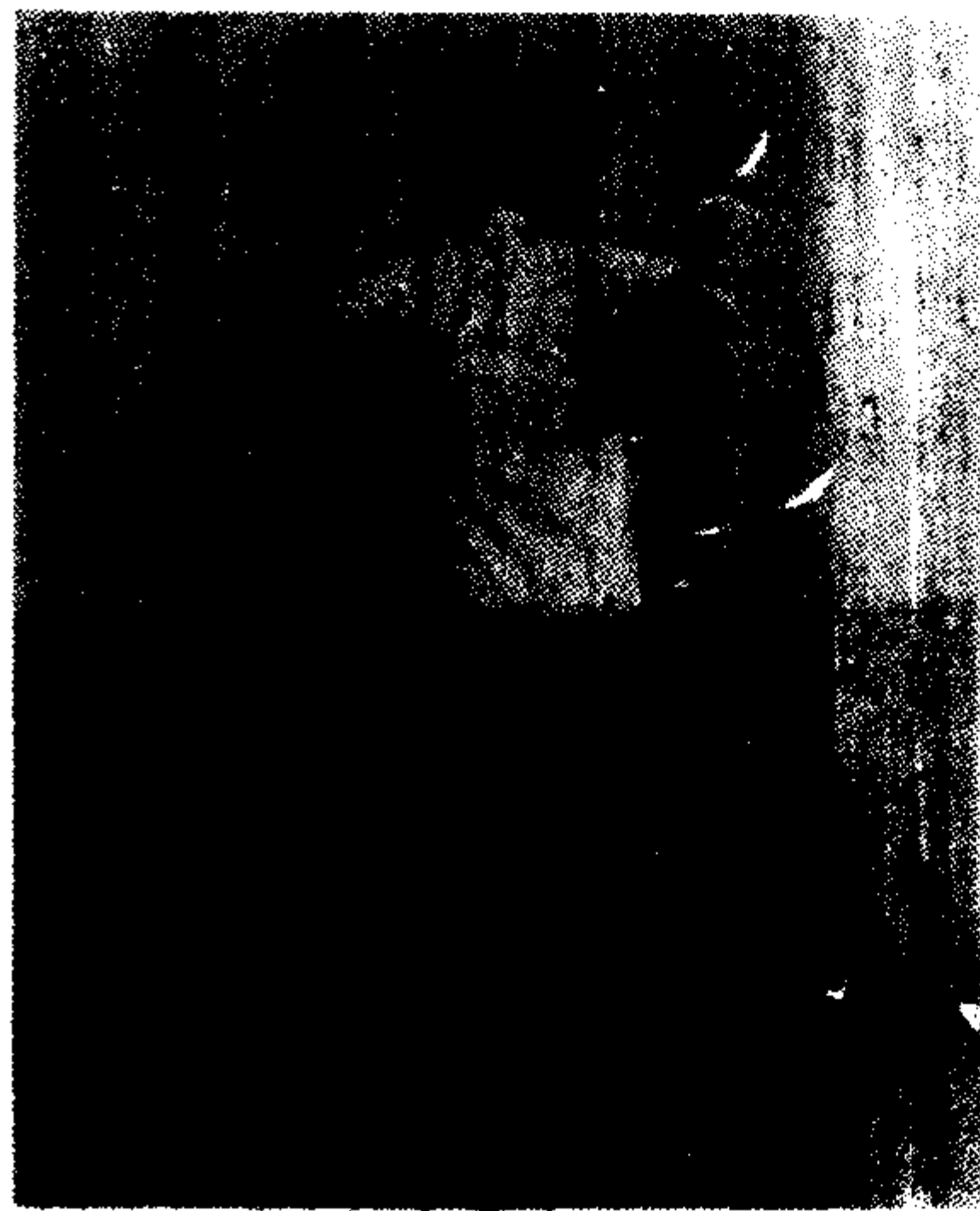


图 8~38

第五部 鹤 势

鹤形翩翩质清奇，乘风御气纳精微；
亮翅戏水独步舞，通体内外皆呼吸。

鹤，形象清奇，资质秀丽，喜游云端，乘风御气，引伸自如，又喜戏水而舞，寿命甚长，故世称为仙鹤。人体肺脏，居脏腑之最高位，司气主呼吸，与肾脏有互生之关系；为生命之门户，故取鹤形似锻炼肺、肾、命门、三焦等脏腑经络，使气机舒畅，遍体调柔。鹤势有 5 小节，共 23 个呼吸。第一、二小节，两腿下蹲，

两手托天，仰视，如鹤之举翅高飞，引三焦之气上行，俯视丹田，即觉上行之气，下趋两肋两腿，确有“纳如起飞、吐如落雁”之势。第三小节，两手分开，更感肺肾呼吸关系密切，尤其手少阳经和足少阳经贯通无阻。第四小节，两臂平伸，九次呼吸，气贯全身，大有振翅凌空的气概，久练加强肺肾呼吸，增长臂力，效果明显。

预备式：同猿势预备式。

第一小节

左足外开一步，约 90 厘米，两腿下蹲如骑马式，头微前倾，十指交叉，目视两手，即吸气。手心向上，徐徐称置于肚脐，但不挨脐。吸气完，即呼气，是为第一个呼吸（如图 8~39）。



图 8~39



图 8~40

第二小节

从第一个呼气完，两手不变，徐徐上移至心窝部，移动时即吸气，目视两手，原式不动（如图 8~40）。吸气完，即呼气，是为第二个呼吸。

第三小节

从第二个呼气完，两手交叉不变，向外翻转，移动即吸气，上举至头顶正中，手心向上，两臂伸直，身体端正，仍如骑马式，目视手背。吸气完，即呼气，目光即下视丹田（如图 8~41），是为第三个呼吸。原式不动，再数 3 个呼气，是为第六个呼吸。从第六个呼气完，两手分开，移动即吸气，手掌相对，两肘与肩平，两腿仍如骑马式（如图 8~42）。吸完气，即呼气，是为第七个呼吸。原式不动，再数 5 次呼气，是为第十二个呼吸。



图 8~41



图 8~42

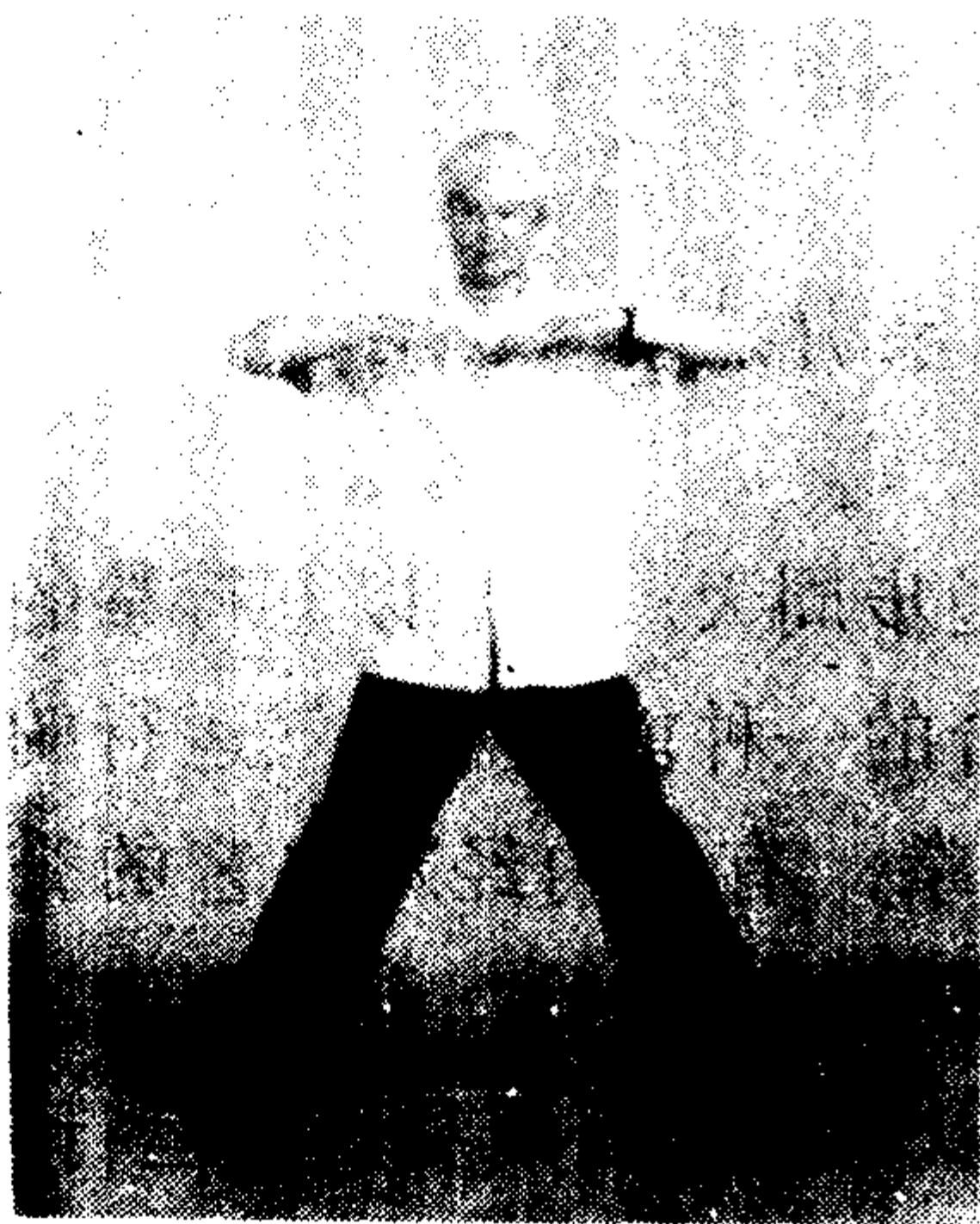


图 8~43



图 8~44

第四小节

从第三小节第十二个呼气完，两腿站直；同时两手经面前向下至胸前（如图 8~43），即向两侧平直伸展与肩平（如图 8~44），即吸气。吸气完，即呼气，是为第十三个呼吸。原式不动，再数 9 次呼气，是为第二十二个呼吸。

第五小节

从第四小节二十二个呼气完，两掌从原路回胸前握拳。同时，重心移至右腿，左腿收回，并腿立直。两拳即向外拉，即吸气，拳移至腋窝（如图 8~33），吸气完，即呼气。两拳循两肋向后下方移至腰部，拇食二指变“八”字形，沿脊柱两侧下移至尾骨处（如图 8~

34)。自然恢复预备式，呼气完，是为第二十个呼吸。

漫步周天导引法

漫步周天导引法，简称漫步周天，它是以五行拳的拳式精华与真气运行法相结合的一种能旺盛真气运行的导引方法。五行拳，属内家拳，有《内经》之艺的誉称。它按人体脏腑经络、生理功能的特性，分别制定不同拳式，使人通过练习，可以达到旺盛周身真气运行，通畅经络，有益脏腑，从而获得祛病延年之目的。为此，以它来作为真气运行法的动功，是必然的选择。

五行，是古人对金、木、水、火、土五种形质的总称。它们的含义在历史上是发展着的。开始，它们仅代表着构成宇宙的5种基本物质元素，后来人们又延伸其含义，分别赋予特定的属性，又形成了相互联系、相互促进、相互制约的说理工具和逻辑推理符号。

以脏象经络为形体结构的祖国医学，是在采取了以阴阳五行为说理工具的先进逻辑思维之后，才形成自己独特科学体系的。这种情况，被完整地反映在祖国医学最早的经典著作《内经》之中。《内经》按五行特性分别将其纳于五脏，如肺属金、肾属水、肝属木、心属火、脾属土；六腑亦分别按表里关系含于五脏，籍以阐明五脏六腑的生理特性和它们之间的相互关系，生克制

化，秩序井然，使人体的脏腑经络、四肢百骸构成了一个有机的整体。

五行拳有劈、钻、崩、炮、横五式，分别应于金、水、木、火、土五行。练习劈、钻、崩、炮、横五种拳式，可以分别有利于肺、肾、肝、心、脾五脏。漫步周天则利用其机制，在更符合人体生命生理活动规律的基础上，强化导引与五脏六腑相联属的经络或部位，尤其是以贯通任督二脉，实现真气周天运行为主导，进一步带动全身真气的盛旺通畅运行。

五行拳有“三顶、三扣、三圆、三敏、三抱、三垂、三曲、三挺”八原则，这些原则，基本上都是有利的于真气运行的。例如：头上顶，有冲天之雄，后三关易开；舌上顶，沟通任督，实现周天运转；掌外顶，气贯周身，畅通经络。漫步周天承认这些原则，同时更要求在执行这些原则的时候，应做到舒适自然，刚柔相济，切忌僵持紧张，故意作为，以免影响真气的流畅运行。例如：拳，要求为空心拳，拳尖在食指第二关节，拳中空隙，应以能容纳鸡卵为准；掌，要求为三角掌，掌尖在食指端，五指自然分离，中指、无名指微屈，使五个指头形成近似三角形。

五行拳从《内经》五行之理，已为《内经》之艺。因此，漫步周天既为真气运行法的一种动功形式，则须更进一步要求遵从《内经》：“恬憺虚无，真气从之”的原则来练习。动功是动中求静的，这里“动”是指形体说

的，“静”是指精神说的。精神安静，在动功中从何而来呢？其源大约有二：其一，专心致志、精神集中，一心在拳；其二，从容安舒、和顺适随，自然导引。二者兼备，为而不恃，凝神调息与形体运动紧密结合，真气自然更能“从之”而生，旺盛运行。

漫步周天的呼吸方法，与真气运行法静功的特定调息法同。以鼻呼吸，只注意呼气，不注意吸气。动作速度要与呼吸频率相一致，呼吸与动作必须相互配合、协调而不脱节。呼吸要求不结不滞，动作要求不僵不懈，二者配合。一般规律是：预式过程吸气，成式过程呼气，一呼一吸完成某种拳式一个单元的全部过程。如遇动作简单而呼或吸尚未终了，可稍停顿，予以配合。动作带动呼吸，而又要服从于呼吸，方能协调一致。当然，初学者是免不了感觉有些别扭的。但是，随着功夫的积累，久而久之，自然水到渠成。

漫步周天在套路上，有两种练法：第一种，5种拳式各从三体式开始，各自收势；第二种，从三体式开始，劈、钻、崩、炮、横5种拳势连续练完，再收势。现本文介绍的属于第一种。至于第二种，待有了一定的功夫之后，自可触类旁通。限于篇幅，这里就不再赘述了。

漫步周天在步法上，也有两种练法，一是死步式：在成式上坐腿不向前跟步；二是活步式，在成式上坐腿向前跟步。现本文介绍的是活步式。但初学者，为了便

于掌握，可先练习死步式，有了一定基础后再练习活步式，就比较容易了。

漫步周天在拳式结构上，每个拳式单元，都是由该拳式的预式和成式组成的。拳式单位有左右之分，其命名是根据式中的主拳来确定的，左右可交替连续练习。至于线路的长短，趟路的多少，可按本人情况和场地情况而定。一般要求：收式应在起式原地，回身后进行；还要求还原成与起式同方向的并足立正式。初学者回身时，宜于向右转，至功夫纯熟后，则左右均便，与并足立正式方向相一致。

总之，漫步周天是五行拳的一个发展，它会更加适合人体生理的活动，促使真气的盛旺运行。“漫步周天妙无穷，沟通任督法最灵，何须着意文武火？轻行三五气蒸腾”。

三 体 式

悬顶坐步根为磐，凝神调息抱丹田；
规矩皆源三体式，下合地气上通天。

三体式是漫步周天的起式，也是静功中的一种立式。它要求：悬顶竖项，松肩垂肘，含胸拔背，束肋敛胯，虚心实腹，把人体各个部位安排的既不松散懈怠，又不死板僵硬，力求稳健端庄，从容自然，根盘稳固，

以利凝神调息，内抱丹田，神气合一；息息归根，使真气盛旺运行于周天，使生机欣然萌动于脏腑，使自身与大自然息息相通，融为一体。漫步周天以三体式为五行各拳式之宗法，故给以重要地位，切不可起式之任而忽视之。

1) 身体端直站立，两臂自然下垂，头顶如悬，下颌微收，闭口叩齿，舌抵上颚，两脚平行靠拢，两目平视前方（此为并足立正式，为了便于初学者掌握各种拳式的方向变换，现假定为面南而立，以后所言方向变化，皆以此为准，如图 8~45）。

要点：精神要贯注，头颈要自然轻灵，正直不偏，面部要松静自然，神情含蕴，要静立片刻，调息凝神守丹田，心平气和待机发。



图 8~45



图 8~46

2) 两手成掌，向前翻转。同时，两臂划弧左右平举，掌心向上，两肘高与肩平。(方向正南)

要点：动作要舒缓自然，两臂平举要注意松肩垂肘，略呈变曲，切忌僵直，动作过程吸气。

3) 两臂由上向里经面部前方掌尖相对称，下按至丹田两侧。同时，身体左转 90° (向东)，两腿适当下蹲 (如图 8~46)。

要点：两掌经过面部和胸部前方，不可离开身体过远，以十厘米左右为宜。动作过程呼气。

4) 两掌变拳，右拳拳心上转，向前上方钻出，拳心向里，拳尖向上，高与眉齐；左拳紧贴丹田前方，拳心向下 (如图 8~47)。

要点：动作要协调，身体要端正，高度不变，仍保持蹲站姿势，动作过程吸气。



图 8~47



图 8~48

5) 左拳拳心向内，沿胸部前方上钻，至面部前方变掌，掌心外转，向前劈出，高与眉齐，眼看食指；同时，右拳也变掌，掌心向下，沿左臂前方下落，按置于丹田前方，掌尖向前，竖指坐腕；同时，左脚向前迈出一小步，脚掌落地，脚跟微虚（方向正东，如图 8~48）。

要点：两上肢和左脚动作要协调一致，同时进行，左右两臂动作至面前时，恰好形成左臂在内，右臂在外，两腕靠近的交叉状，动作要紧凑，不要松散。在左掌劈出后，左臂要略弯曲成弧形，且须注意松肩垂肘右掌在丹田前要寓按劲，不可松懈。右腿坐步，高低适中，并可因功夫程度而异。此为三体式的成式，它集中体现了漫步周天的要求与特点，学者必须认真练习，动作过程呼气。

劈 拳 式

金生水来水濡金，肺肾两家本相亲；
劈开火山通丹灶，钻出肾水返昆仑。

劈拳，在五行中应金，它导引的重点是：任脉、督脉和手太阴（肺）、手阳明（大肠）等经，有宣畅肺气的作用。肺主呼吸、主气，为排浊吸清的门户，又为真气运行的动力。肺气宣通，则自无赅郁喘咳之疾；肺与

大肠相表里，亦将无腑实便秘之患。金能生水，水为肾之所属。肾为呼吸之根，肺为呼吸之器，两相依存，有金水相生之妙。练习劈拳，可纳气归根，交流任督二脉，盛旺真气运行，有益于全身生理功能的改善。

练拳至一定功候，真气的运行，一势一个周天，在拳钻出时（吸气）真气缘督脉上行至百会，掌劈出时（呼气）真气缘任脉下降至丹田。同时，周身毛窍嘘唏，通透畅达，肌肉若一，进入体呼吸。

1.右劈预式。

1)（接三体式）左掌下落，随落逐变为拳，右掌也同时变拳，分别置于丹田左右两侧，拳心向下，拳尖向前，目视前方（方向正东）。

要点：左掌下落要呈弧形，动作过程呼气。

2) 左腿向前垫步（长约一脚左右，以下准此）。脚尖外撇约 45° （东北），膝部弯曲，身体重心随前移于左腿，接着右腿跟步至左腿内踝关节处，脚尖点地；左拳同时经胸部和面部前方向前上方钻出，拳心斜向上，并微向外倾斜，高与眉齐，眼看拳尖；右拳置于丹田前（方向正东，如图8~49）。

要点：左臂要适当弯曲，呈一弧形，不可挺直，直则僵。左拳前钻，必须与垫步动作相一致，两肩要保持平行，头要顶，腰要塌，动作过程吸气。

2.右劈成式

右腿尽量向着迈出一步，抬脚不要过高，膝部微

曲，左脚也随即向前跟进半步（有此跟步者为活步式，无此跟步者为死步式，以下准此），身体重心坐于左腿。同时，右拳沿胸部前上方上钻，至面部前方变掌，掌心外转，向前劈出，肘部微曲，掌心向前，掌尖向上，高与眉齐，眼看食指。左拳同时向外翻转，变掌下落于丹田前方，掌心向下，竖指坐腕（方向正东，如图8~50）。

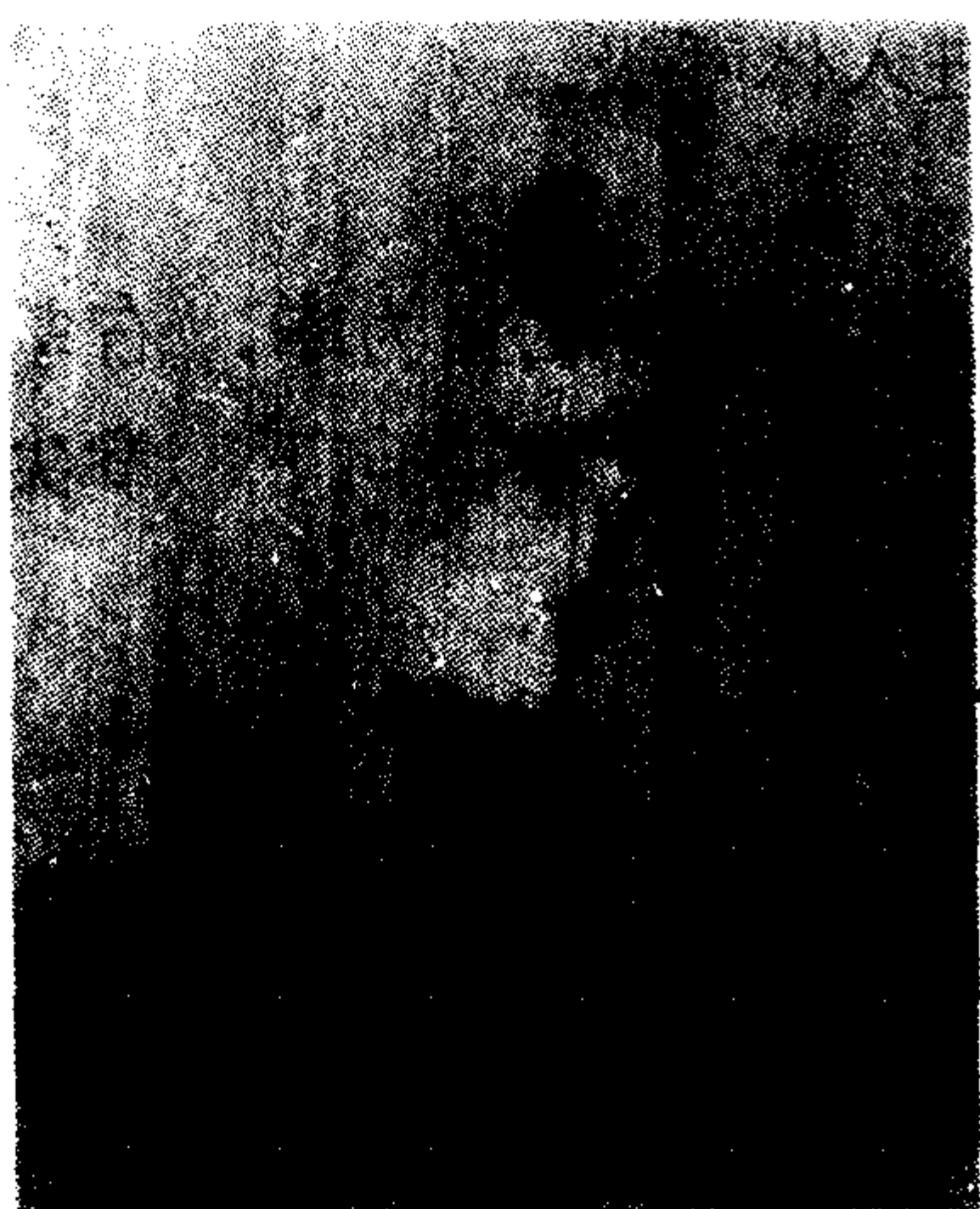


图 8~49

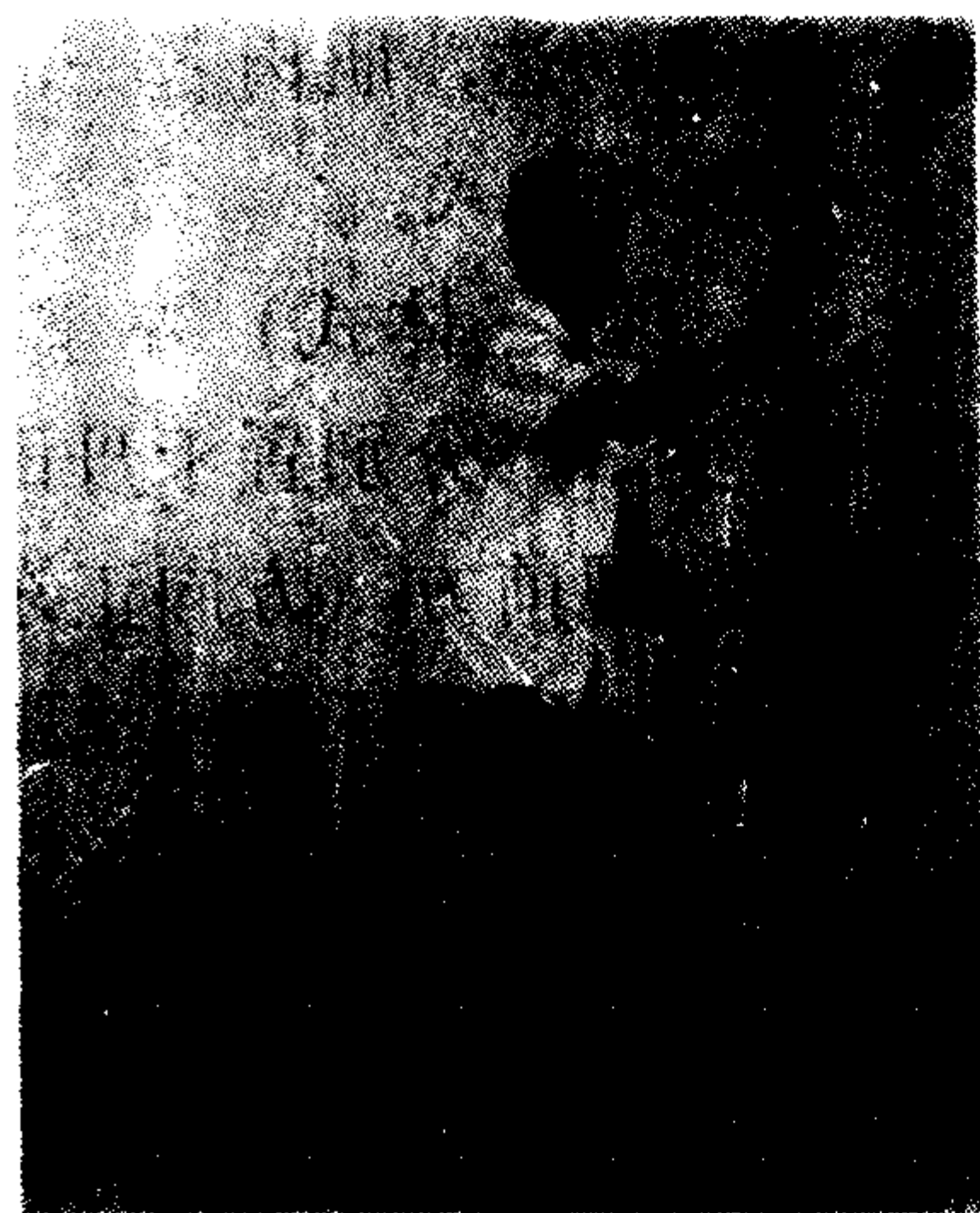


图 8~50

要点：参照三体式（5），活步动作注意轻灵稳健。动作过程呼气。

3.左劈预式。

左劈预式与右劈预式同，惟左右侧相反（方向正东，如图8~51）。

4.左劈成式。

左劈成式与右劈成式同，惟左右侧相反（方向正东，如图 8~52）。

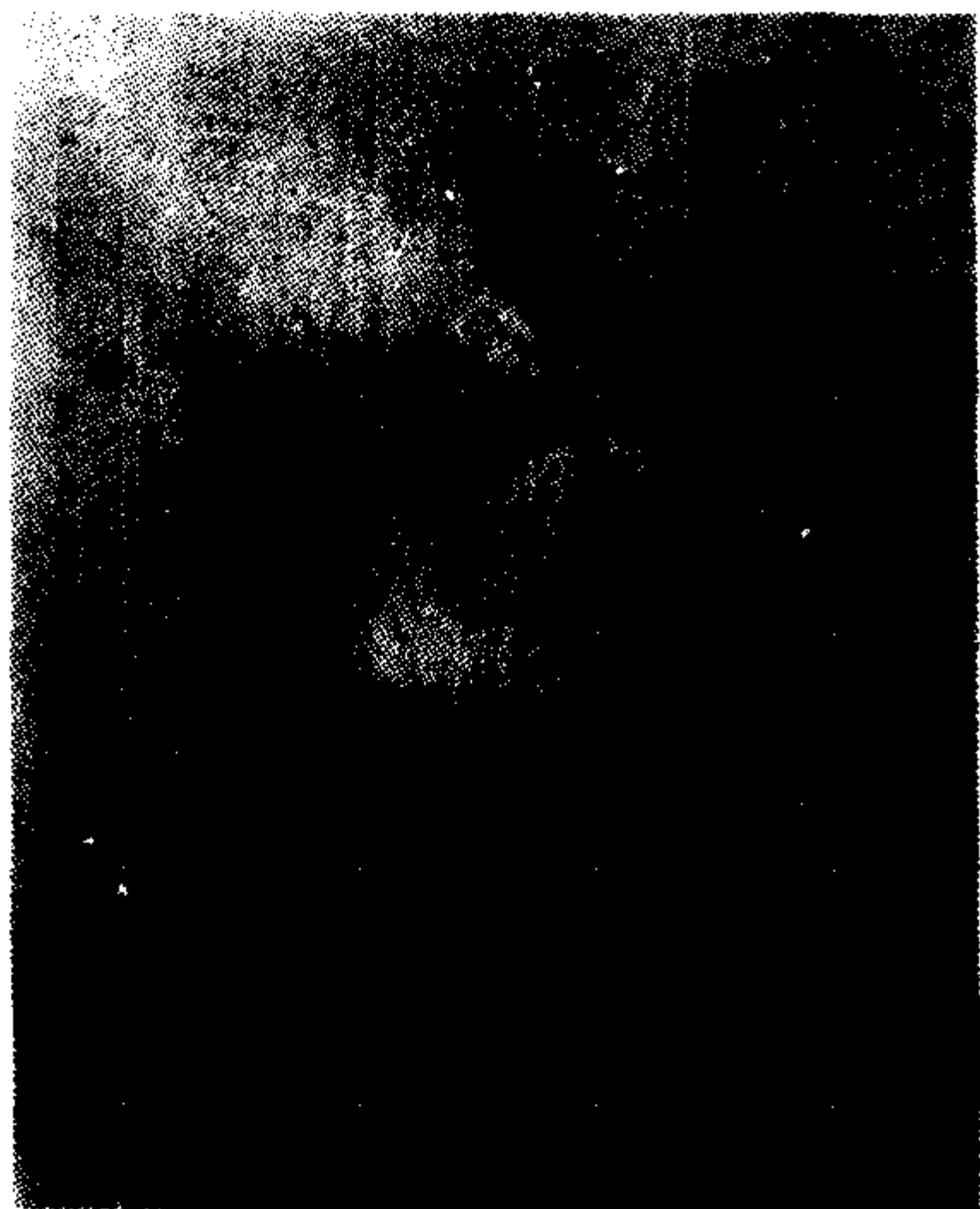


图 8~51



图 8~52

5. 劈拳回身式。

1)（接左劈成式）左掌沿弧线下落，与右掌并置于丹田两侧，掌心向下，掌尖向前（如图 8~53）；同时，以左腿跟为轴，脚尖向里扣约 135° （西南）；同时，身体亦向右转 90° （方向正南）。

要点：转身时，身体不可忽高忽低，左右摇晃，眼神要随身转移，平视前方，不可低头弯腰。动作过程呼气。

2) 身体重心移向左腿，继以右脚跟为轴，身体继续向右转 90° （正西），成右虚步；两掌同时变拳（方向正西）。

要点：2) 与 1) 为连续动作，须一气呵成，动作过程仍为呼气。



图 8~53



图 8~54

下接左劈预式（如图 8~54），即可由原来路线打回。

6. 劈拳收式。

1)（接左劈成式）左掌沿弧线下落，与右掌并置于丹田两侧，掌心向下，掌尖向前，竖指坐腕。同时，以左脚跟为轴，脚尖向里扣 90° （正南），身体亦向右转 90° （方向正南）。



图 8~55

要点：可参照劈拳回身式 1)。动作过程呼气。

2) 两掌向外翻转（如图 8~55），两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：可参照三体式 2)，动作过程吸气。

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，按至丹田前（如图 8~56），两手下垂，指尖向下贴置于胯侧，恢复成并足立正姿势（方向正南，如图 8~57）。

要点：可参加三体式 1)，动作过程呼气，须注意纳气归根，返于丹田。



图 8~56



图 8~57

钻 拳 式

钻拳形似水中波，引来肾水济心火；

和风吹动天边月，静观织女传玉梭。

钻拳，在五行中应水，它导引的重点是：督脉、任脉、足少阴（肾）、足太阳（膀胱）、手少阴（心）、手厥阴（心包）、手少阳（三焦）等经，有益肾填精、还精补脑的作用。肾主藏精、主水，内藏相火，精能化气，“肾间动气”，《难经》说它是“五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原”。肾精充盈，真气（元气）自然活泼盛旺。练习钻拳，可使三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）开启，任督畅通，有益气生精之效，更兼还精补脑之功。髓海获得补益，元神的主宰调节能力自然增强。同时，肾水上潮以济心火，形成良性循环。肾与膀胱相表里，膀胱得肾阳之助，气化自行。

练习钻拳至一定功候，督脉命门处真气最为活跃。真气随吸气直达于百会，令人头脑清爽，精力充沛，心情怡悦，身体轻捷，似有“中秋明月夜，漫步游太清”之感。

1. 右钻预式。

1)（接三体式）左掌变拳下落，置于丹田左侧，拳心向下。同时，右掌也变拳，置于丹田右侧，拳心向下（方向正东）。

要点：动作过程呼气。

2) 左拳翻转，拳尖向上，经胸部和面部前方钻出，接着变掌向前伸出，掌心向上，高与眉齐，眼看食

指。同时，左脚向前垫步，脚尖外撇 45° （东北），膝部微向前弯曲，身体重心前移，右脚向前跟步，置于左脚内踝关节处，脚尖点地（方向正东，如图 8~58）。

要点：动作要协调，身体要平稳，不可忽高忽低，低头弯腰，要注意束肋拔背，使气自腰发，上行直达于左手食指之端。动作过程吸气。

2. 右钻成式。

左掌翻转下落变拳，置于丹田前方，拳心向下，拳眼向里。右拳同时翻转，拳心向内，拳尖向上，经胸部和面部前方钻出。同时，右脚尽量向前迈出一步，左脚随之跟进半步，身体重心坐于左腿（方向正东，如图 8~59）。

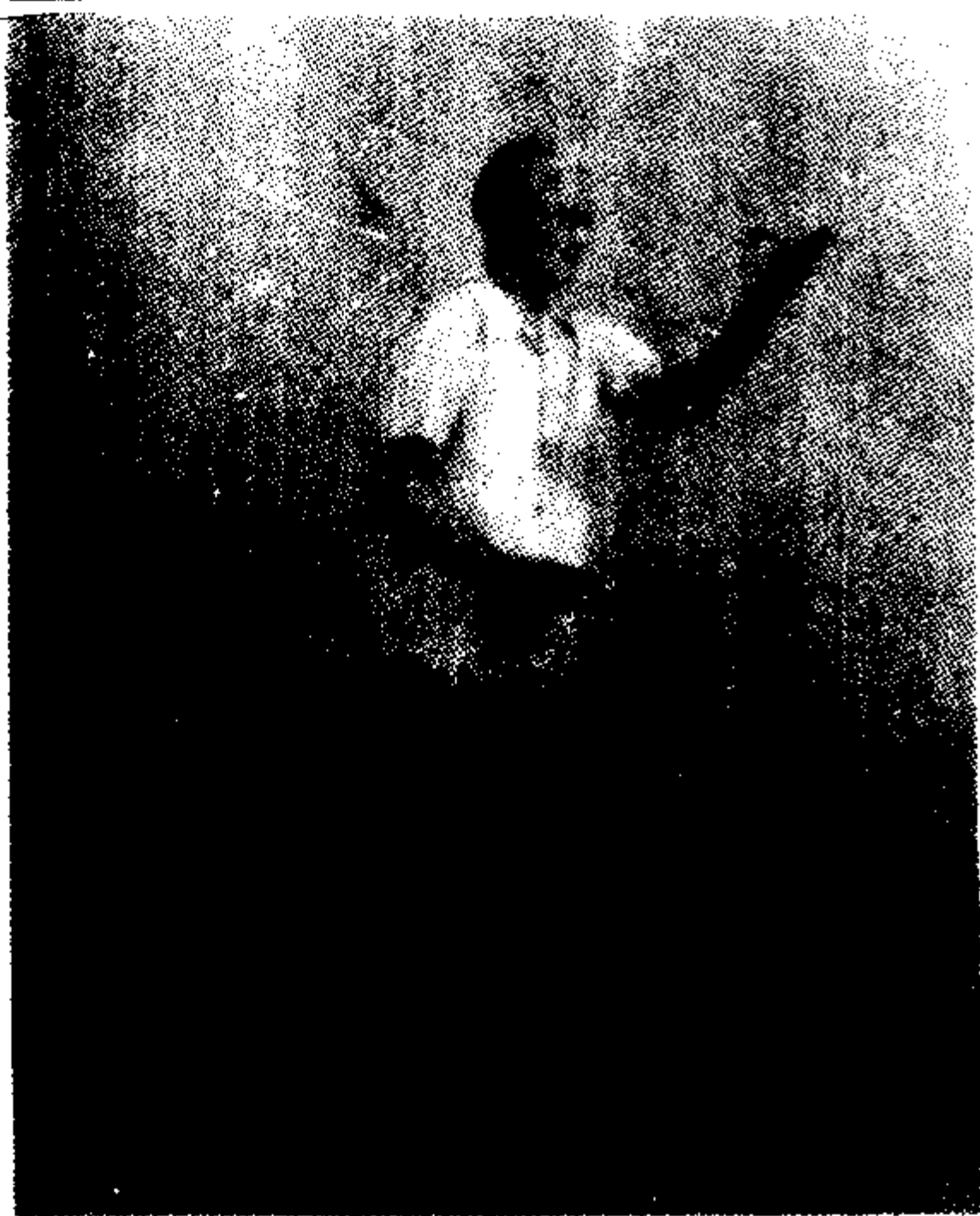


图 8~58

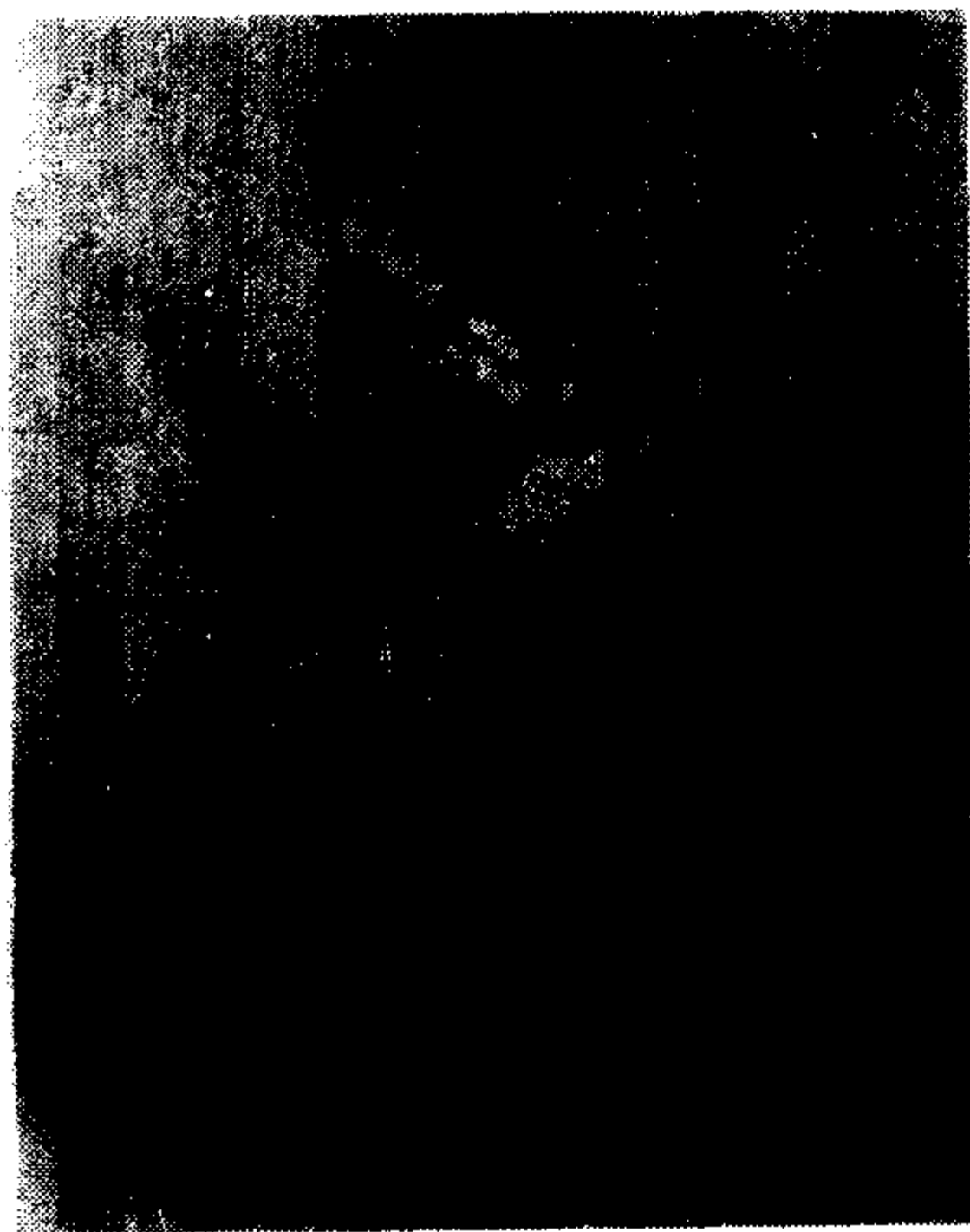


图 8~59

要点：钻拳时，力量要集中于拳尖，前拳要与前脚

尖相对，亦和鼻尖相对，三尖构成一直角三角形，上钻的拳要略向外拧，肘要垂，肩要松，步要稳。动作过程呼气。

3. 左钻预式。

右脚向前垫步，脚尖外撇 45° （东南），左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地。右拳同时变掌，向前方伸出（方向正东，如图 8~60）。

要点：同右钻预式。

4. 左钻成式。

左钻成式，与右钻成式同，惟左右侧相反（方向正东，如图 8~61）。



图 8~60



图 8~61

5. 钻拳回身式。

钻拳回身式，（接左钻成式）以左脚跟为轴，脚尖

里扣 135° (西南)。同时, 身体右转 180° (正西); 左拳变掌, 掌心转向前方 (如图 8~62), 接着下落变拳, 置于丹田前, 拳心向下; 右拳翻转, 拳心向里, 拳尖向上, 经胸部和面部前方向前钻出; 右脚同时以脚跟为轴, 扣正后再向前尽量迈出一步, 左脚随之跟进半步, 重心坐于左脚 (方向正西, 如图 8~63)。

要点: 回身时, 掌尖不得超过头顶, 两臂随身体转动, 不可懈怠或僵持, 身体转到约 90° 时, 再扣左脚, 左脚放稳, 右脚再动作。动作过程呼气。

下接左钻预式, 即可由原来路线打回。

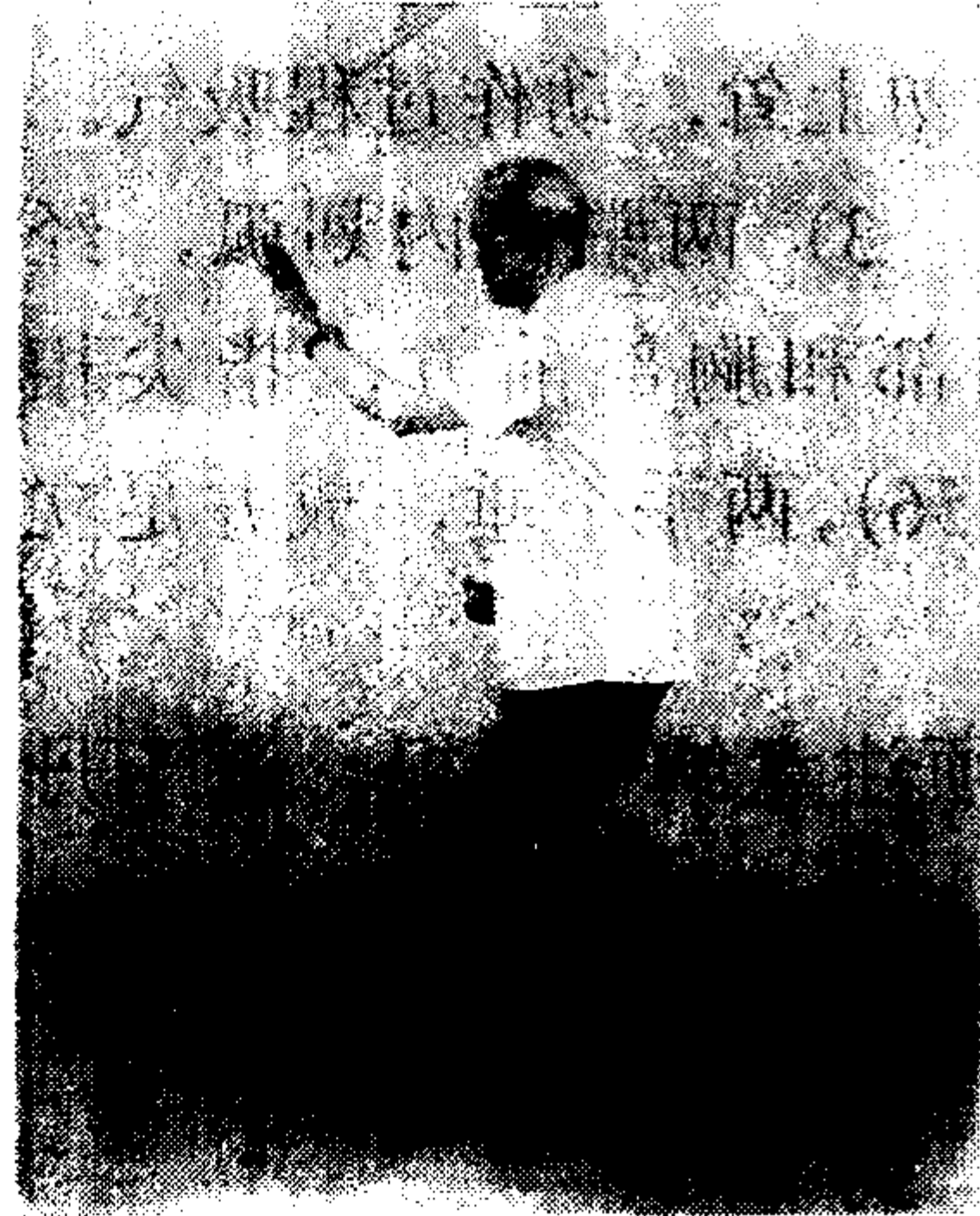


图 8~62

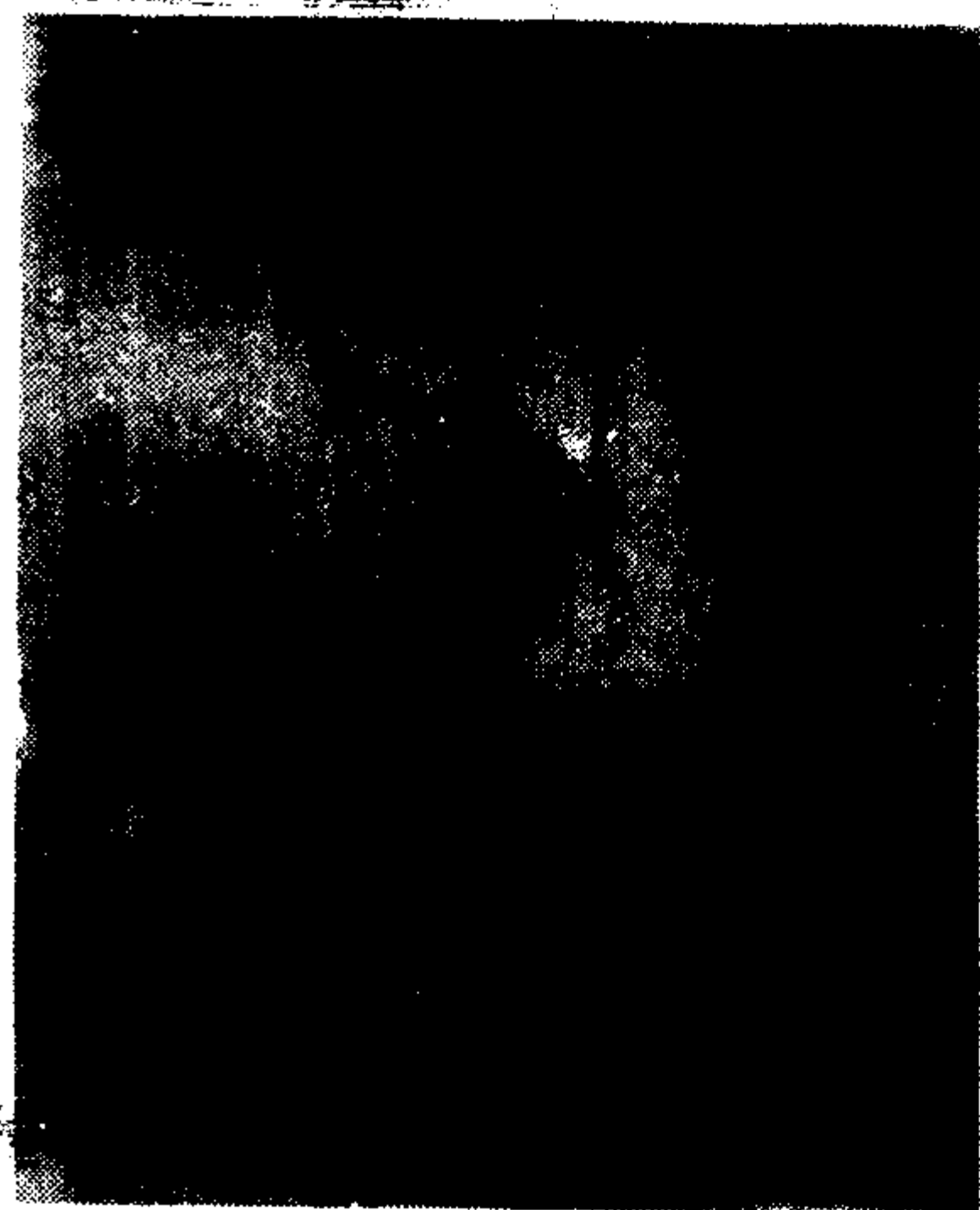


图 8~63

6. 钻拳收式。

1) (接左钻成式) 身体右转 90° (正南); 同时, 以左脚跟为轴, 脚尖里扣约 90° (正南); 左拳

收回丹田左侧，拳心向上（方向正南，如图 8~64）。

要点：身体重心移于两腿，两膝适当内扣，两眼平视前方。动作过程呼气。

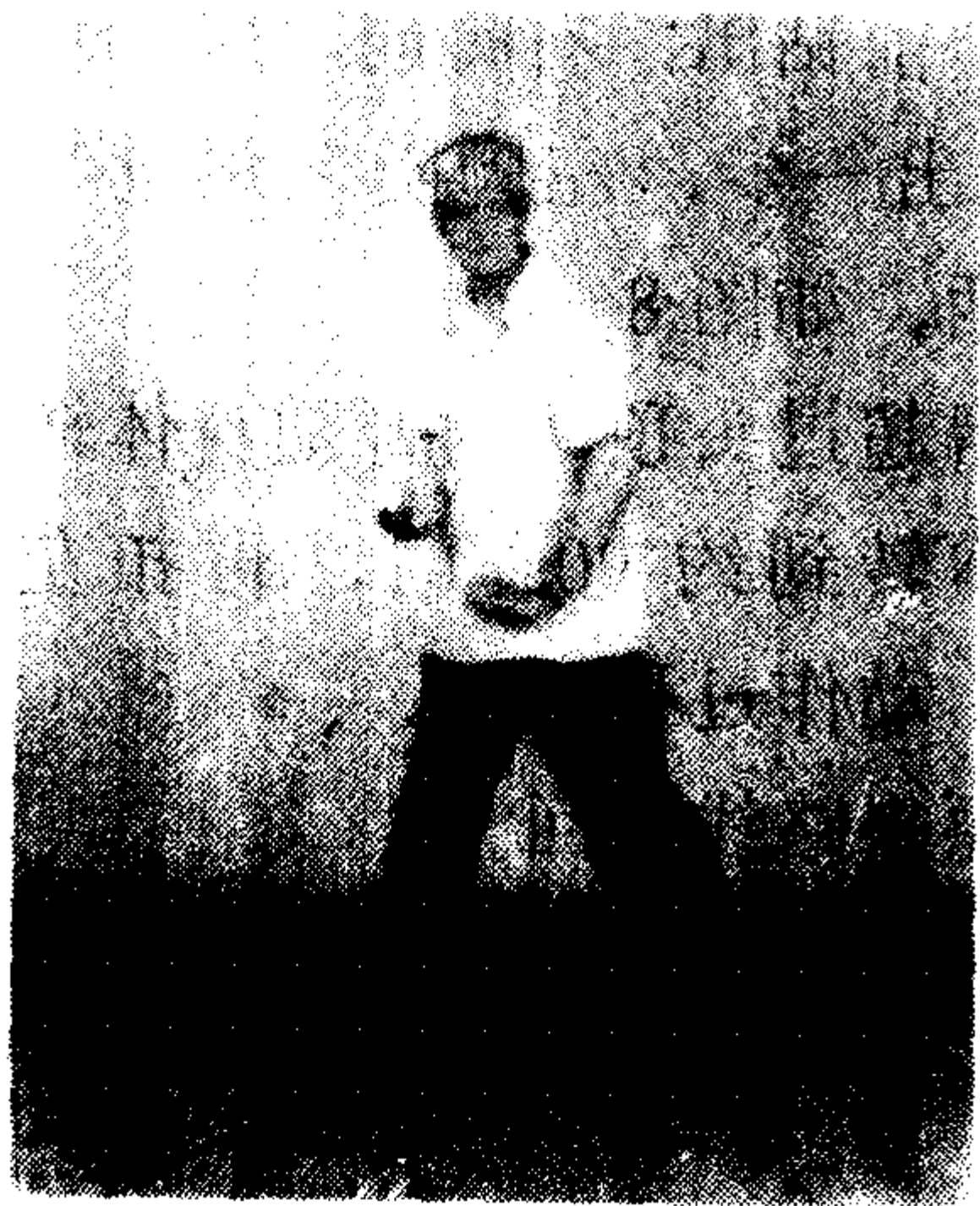


图 8~64

2) 两拳逐渐变掌向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平；同时，身体重心移于右脚，左脚收回，两足并立（方向正南）。

要点：两肩注意松垂，切勿上耸，动作过程吸气。

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前（如图 8~56），两手下垂，成并足立正姿势（方向正南）。

要点：动作过程呼气，须注意纳气归根，返于丹田。

崩 拳 式

崩拳好似箭离弓，消息全凭后足蹬；
纳得肾水荣肝木，松肩垂肘气自平。

崩拳，在五行中应木，它导引的重点是：督脉、任

脉、足厥阴（肝）、足少阳（胆）、足少阴（肾）等经，有疏肝利胆的作用。肝为将军之官，又为藏血之脏，性喜条达，不耐拂郁。拂郁则气血壅滞，性躁易怒。元气藏于肾而发生于肝，肝肾同源，怒气伤肝，终极必肾；源流同伤，元气必然大损。肝与胆相表里，胆具春生之气，通达阴阳，与肝相助，为十一脏之决断。可见肝胆生理功能，对人体生命的影响之大。练习崩拳，必须顺承肝胆刚直中正之性，出拳要求轻快有力，两臂似有风驰电掣之势，还要求保持周身完整与步法进退起落协调合拍。肝胆居右，其气行左；步法则要求仅在左脚直向前进，右脚尽量后蹬，再向前跟步的单一形式。肝肾为阴，同属下焦，经络通达于足，要求下肢和两足发挥较大的力量，得到较多的锻炼，屈膝蹲身，须高矮一致，进步时蹬劲在右腿，落脚后身体重心仍在右腿，左脚始终是前伸的姿势。这样，就使居下焦的肝肾，获得真气的充足资养。

练习崩拳至一定功候，自会气从根生，由腰背发于四肢，使人有臂粗拳大的感觉。且两肋舒适，心情和悦，步履轻捷，遇事充满信心。

1. 右崩预式。

右崩预式（接三体式），左掌变拳下落，高齐心窝，拳眼向上；右掌亦同时变拳，翻转掌心向前；同时，左脚跟微提（方向正东，如图 8~65。此式因接三体式，其步法与以后接左崩成式的右崩预式有所不

同)。

要点：动作与呼吸要协调一致，动作过程吸气。

2. 右崩成式。

右脚用力后蹬，左脚向前迈出一步，身体重心前移，右脚向前跟步，落于左脚内踝关节处，脚尖点地，脚跟微虚。同时，右拳沿左腕之上，贴近左拳背向前方迅速打出，拳眼转向上方；左拳同时则沿右腕之下，迅速收回，置于丹田之前方，拳心向前，拳背紧贴丹田（方向正东，如图 8~66）。



图 8~65

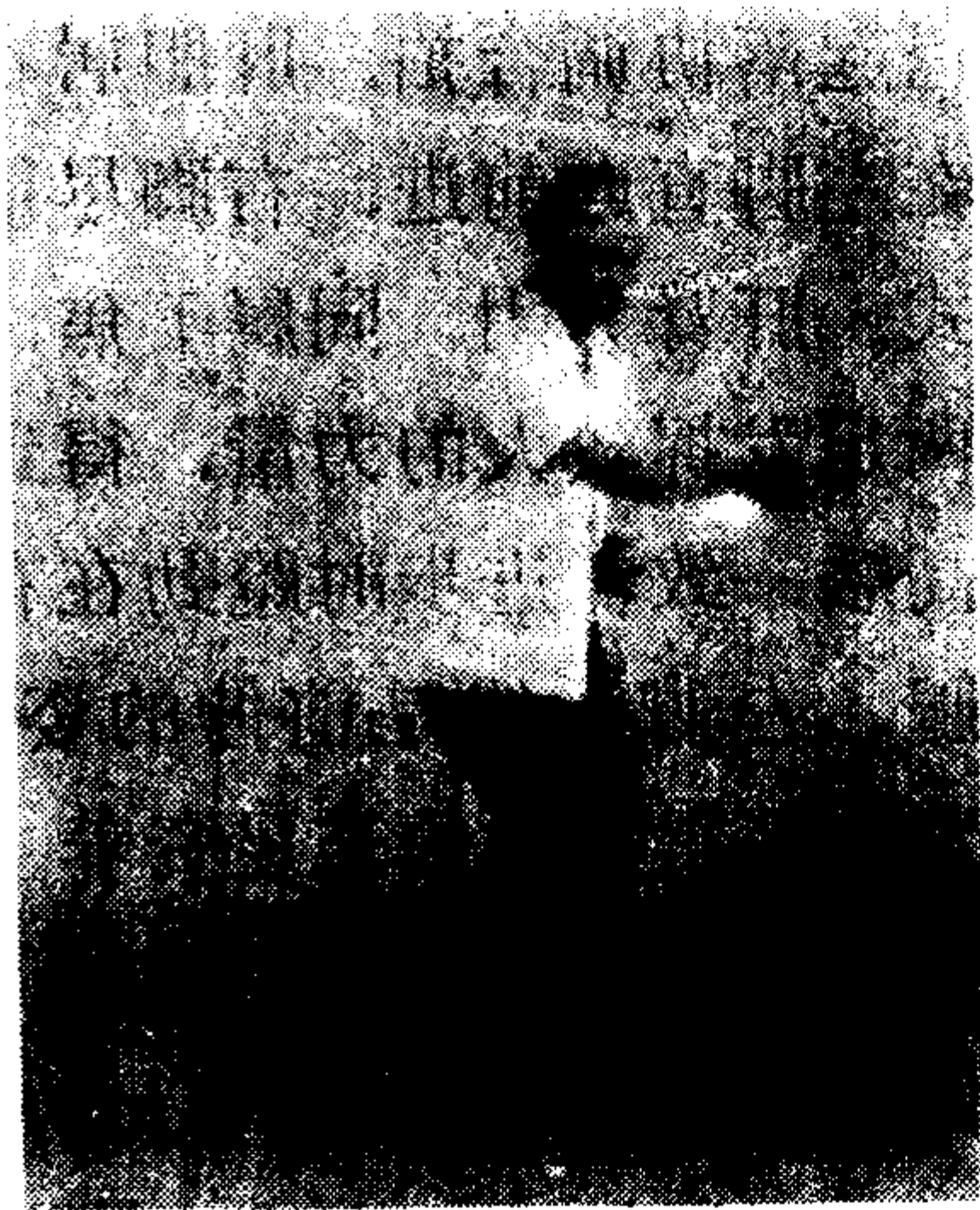


图 8~66

要点：动作要协调，拳发螺旋劲，两臂亦有相互交扭之意。出拳之臂，肘部要适当弯曲，小臂要平，虎口和小臂要呈一平面，拳尖微向下方，身体要端正。动作过程呼气。

3.左崩预式。

右脚跟踏实，左脚跟提起，身体重心移于右腿（方向正东）。

要点：动作虽然简单，但亦须认真去作，为左崩成式作好准备。动作过程吸气，至吸气终了，再去作左崩成式。

4.左崩成式。

右脚用力后蹬，左脚向前迈出一步，身体重心前移，右脚向前跟步，落于左脚内踝关节处，脚尖点地，脚跟微虚。同时，左拳沿右腕之上，贴近右拳背向前方迅速打出，拳眼转向上方；右拳同时沿左腕之下，迅速收回，置于丹田之前方，拳心向前，拳背紧贴丹田前（方向正东，如图 8~67）。

要点：同右崩成式。

5.崩拳回身式。

1)（接右崩成式）右脚后撤大半步（如图 8~68），身体重心随之落于右腿，接着以左脚跟为轴，随身体后转，里扣 135° （西南），接着身体重心移于左腿，提起右腿，小腿下垂，微向里扣。双手在转体同时，由拳变掌，向右相继划圆，再顺势变拳，分别置于丹田两侧，拳心向下（方向正西）。

要点：回身、划圆、提腿、握拳等动作，须自然连贯，紧凑协调，身体要端正，站立要稳定，速度要适宜。动作过程吸气。

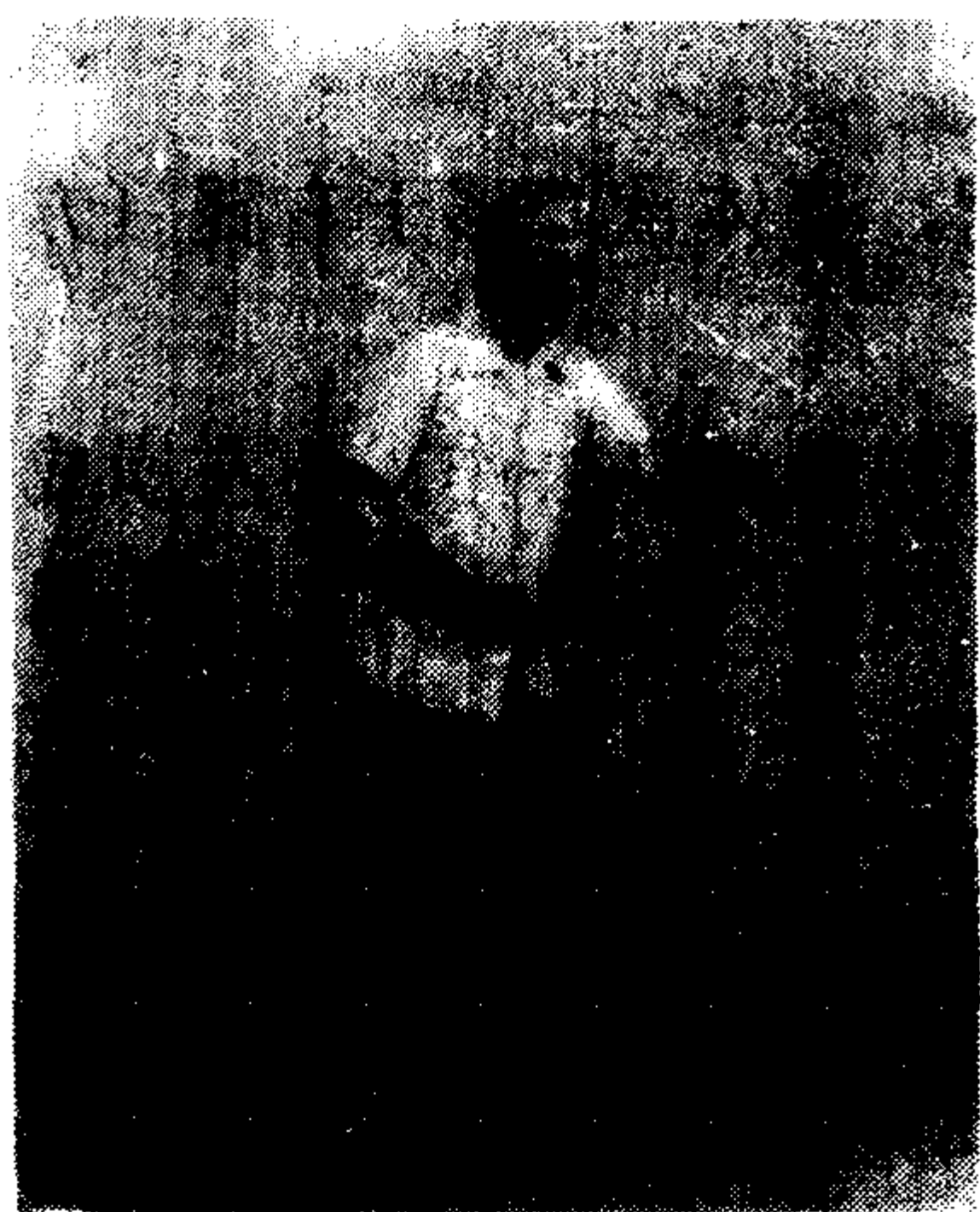


图 8~67

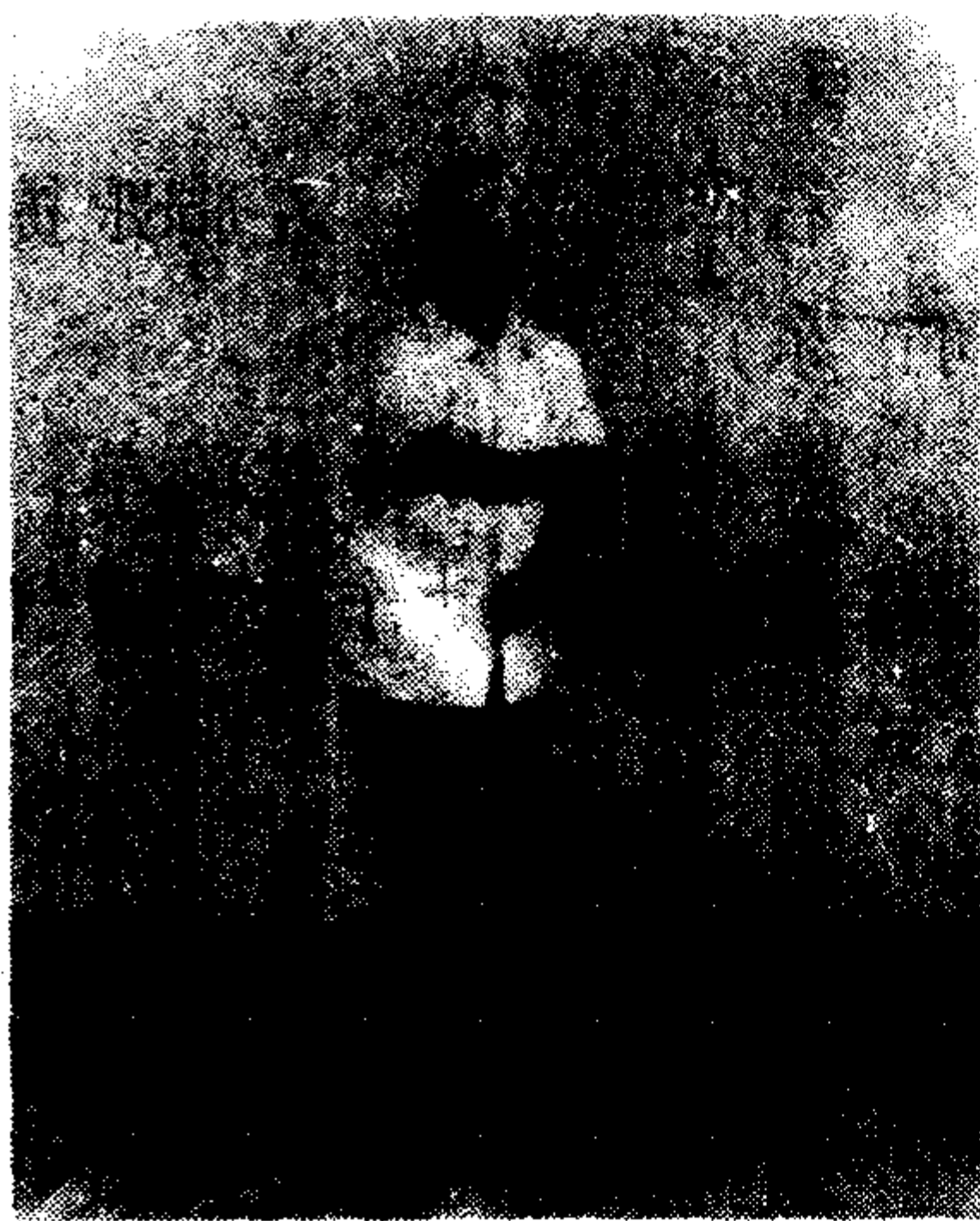


图 8~68

2) 两拳相随，扭转上钻，拳心向里，右拳高与眉齐，左拳停于右肘里侧之下方（如图 8~69）；右脚脚尖外撇以脚跟用力向前方蹬出（方向正西）。

要点：两拳俱斜向上方，并略微向外倾斜，小指向外拧劲，两肘适当里合，蹬脚要有适当高度，但要注意身体站立的稳定。动作过程仍为吸气。

3) 右脚向左脚前方斜向落下，膝窝部贴附于左膝盖上，成交叉半盘姿势，两拳同时变掌，右手反转下落于丹田前方，掌心向下，掌尖向前。或掌反转劈出，掌心向下，与肩齐高，眼看食指尖（方向正西，如图 8~70 及背面图 8~71）。

要点：两臂交叉而过，要有螺旋劲，两腿成半坐盘姿势时，身体要保持正直，两肩要平。动作过程呼气。

前面 1)、2)、3) 节为一连贯动作，要一气呵成。



图 8~69



图 8~70

4) 身体重心移于右腿，左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地。同时，左掌下落变拳，与心窝同高，右掌变拳，拳心向外，拳背紧贴于丹田前方（方向正西）。

要点：悬顶松腰，眼看前方。动作过程呼气。

下接右崩成式，即可由原来路线打回。

6. 崩拳收式。

1)（接右崩成式）右脚后撤一步，右拳落于丹田右侧，拳心向上。同时，左脚以腿跟为轴，脚尖里扣 90° （正南）；身体同时也右转 90° （正南，如图 8~72），身体重心接着移于左腿，右腿跟趁机向里摆正，再将身体重心移于两腿（方向正南）。

要点：动作过程呼气。

2) 两拳变掌，逐渐外翻，两臂沿弧线左右平举，高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：两肩注意松垂，切勿上耸。动作过程吸气。

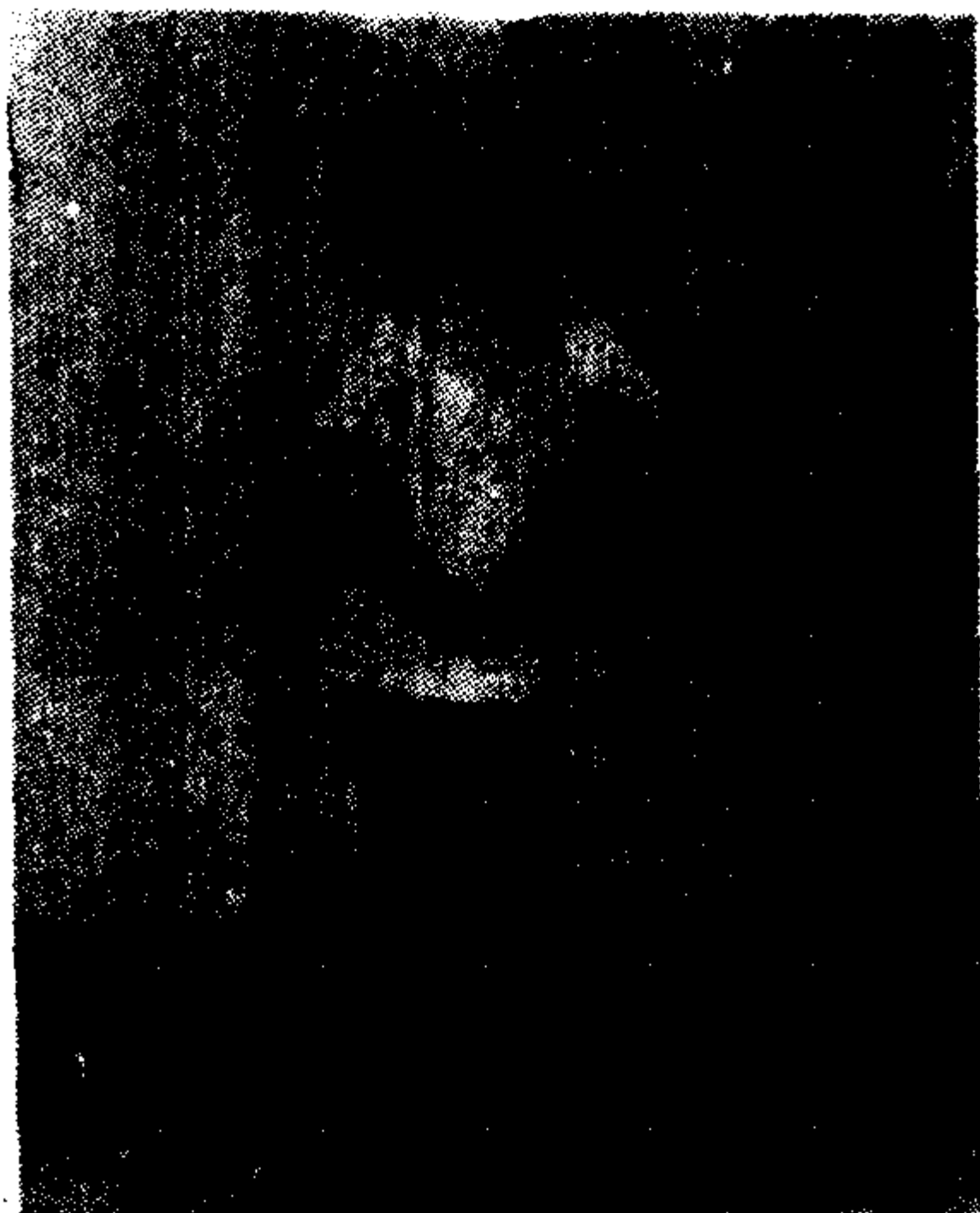


图 8~71



图 8~72

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前（如图 8~56），两手下垂，成并足立正姿势（方向正南）。

要点：动作过程呼气。须注意纳气归根，返于丹田。

炮 拳 式

裹手丹田发从心，漫步周天消息真；

春风送暖心花放，神清意缓醉熏熏。

炮拳，在五行中应火，它导引的重点是：冲脉、任脉、督脉、手少阴（心）、手厥阴（心包）、手太阳（小肠）等经，有清心安神的作用。心主神明，为五脏六腑之大主；心主血脉，支配全身的血液循环。神之得失，气之盛衰，血之荣枯，都直接影响着人的健康和寿命，心与小肠相表里，心火与小肠火密切相关。心与肾为水火相对之脏，心肾相交，有赖于呼气推得心火降，吸气引动肾水升。练习炮拳，全在一心，心平气和，动静相育，神明有责，则四肢百骸悉皆听命。



图 8~73

练习炮拳至一定功候，会感到心窝处，似有一朵鲜花盛开，嫣妍绝丽，气质沁人，深透脏腑，迷漫全身，顿觉心情怡悦，肢体轻捷，似融于艳阳布和，惠风拂拂，生机盎然的春光境界之中。“阴阳和合情意柔，大小周天信步游，心花开放形如蝶，疑将此身化庄周”。

1. 右炮预式。

（接三体式）左腿向前弓；同时，左掌下落变拳，置于丹田左侧，右掌亦变拳置于丹田右侧，两拳相靠，

紧贴于丹田（此为“裹手”，即两手反转回收置于丹田的动作）。同时，右脚向右前方跨进一步。接着左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地（方向东北，如图8~73）。

要点：身体要端正，动作过程吸气。

2. 右炮成式。

身体左转 90° （东南），同时左脚向左前方斜迈出一步，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿。同时，左拳经胸部和面部前方，向上翻转，拳心亦随转向外，停于头部左额角旁；右拳同时微向上提，从心窝顺左脚前进方向，向前打出，拳眼向上，肘部微屈，拳高与心窝齐，眼看右拳（方向东南，如图8~74）。

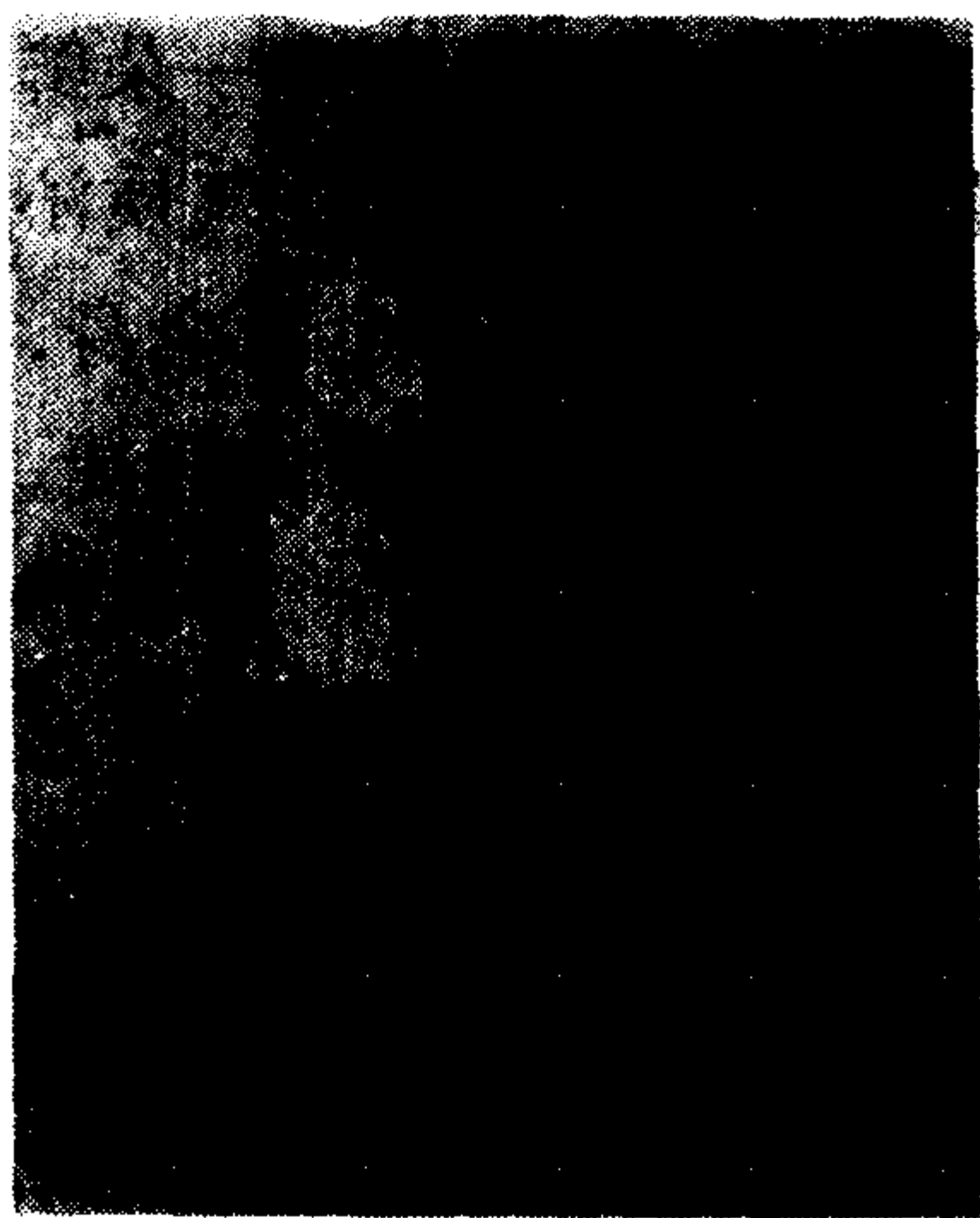


图 8~74



图 8~75

要点：动作要协调一致，“拳打心中出”，两拳如裂

布之状，两肩要平。动作过程呼气。

3.左炮预式。

左脚向前垫步，并将脚尖里扣 45° （正东），身体重心随即移于左腿，右脚向前跟步，至左脚内踝关节处，脚尖点地（方向东南，如图 8~75）。

要点：同右炮预式。

4.左炮成式。

左炮成式与右炮成式同，惟左右侧相反（方向东北，如图 8~76）。

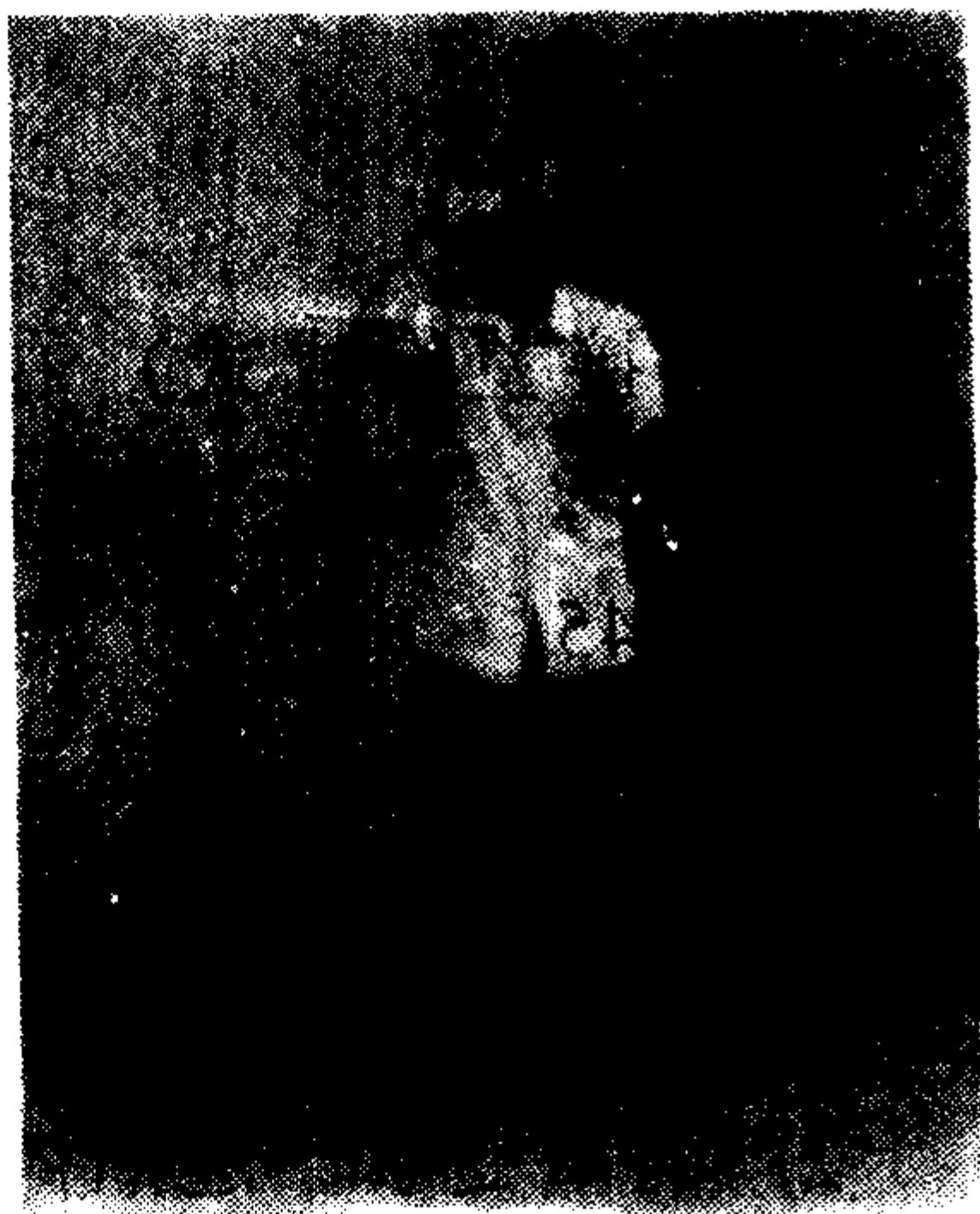


图 8~76

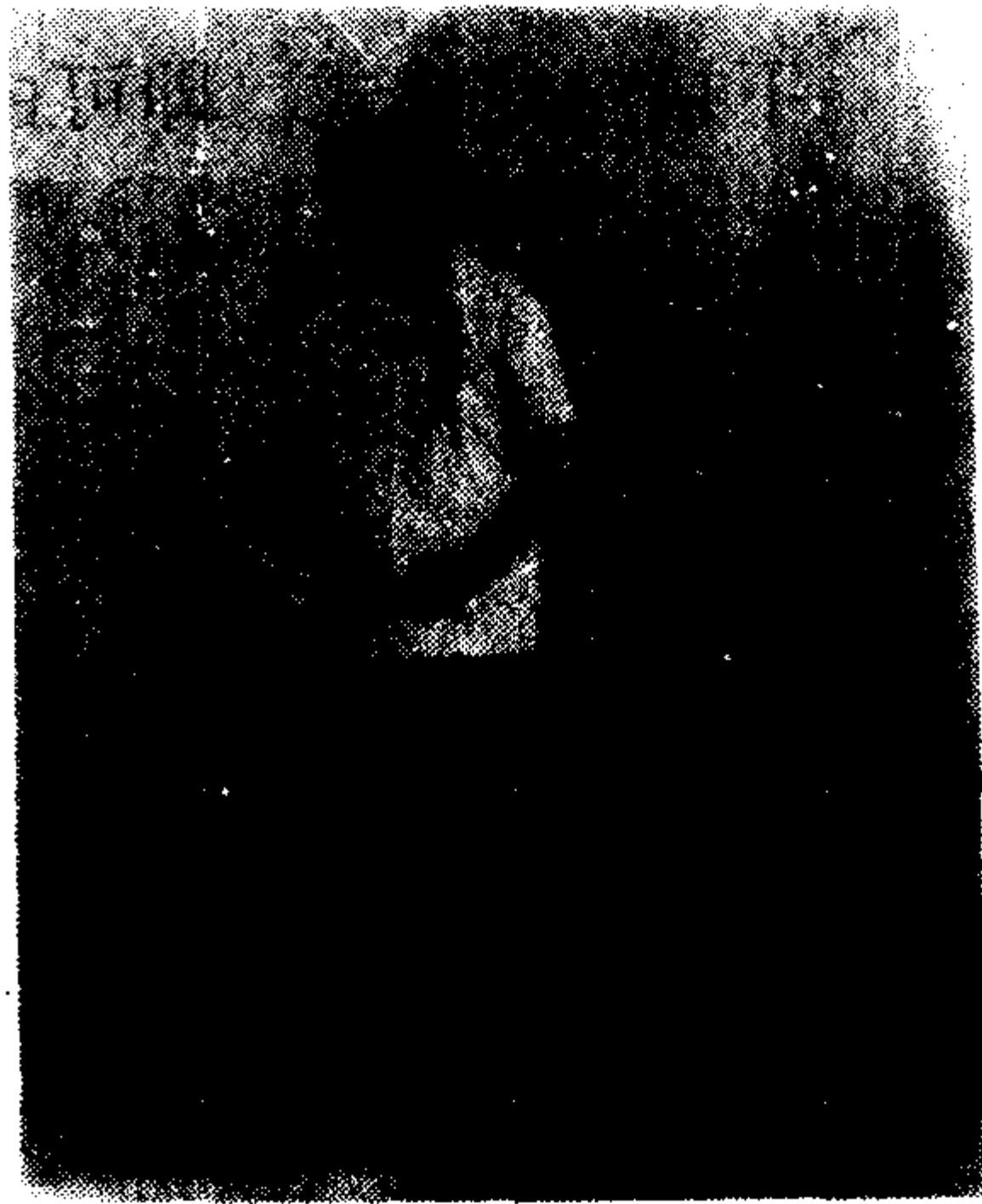


图 8~77

5.炮拳回身式。

1)（接右炮成式）两拳翻转下落丹田前，拳心向外，拳背紧贴于丹田前（裹手）。同时，身体重心移于右腿，左脚向右横跨一步，置于右脚前外方（脚尖与右

炮成式时相比变换 180° ，西南，如图 8~77)，身体重心接着移于左腿，右脚提起，置于左脚内踝关节处，脚尖点地；与上述动作同时，身体右转 225° （由东北方向转向正西方向）。

要点：动作要协调连贯，一气呵气。两目要平视前方，不可低头弯腰。动作过程吸气。

2) 稍停，再向右前方进右脚打左拳，即成左炮成式（方向西北）。

要点：动作过程呼气。

下接左炮成式，即可由原来路线打回。



图 8~78

6. 炮拳收式。

1)（接左炮成式）右脚后撤一步，并裹手，同时身体右转 45° （正南）。同时，左脚内扣，右脚摆正（方向正南）。

要点：动作过程呼气。

2) 两拳变掌，逐渐向外翻转（如图 8~78），两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移

于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：动作过程吸气。两肩注意松垂，切勿上耸。

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相

向，下按至丹田前，两手下垂，成并足立正姿势（方向正南，如图 8~57）。

要点：动作过程呼气。须纳气归根，返于丹田。

横 拳 式

两膀轻松头顶悬，腰轴转动运丹田；
气通两胁肝脾健，力发章门似涌泉。



图 8~79

横拳，在五行中应土，它导引的重点是：任脉、督脉、带脉、足太阴（脾）、足阳明（胃）、足厥阴（肝）、足少阳（胆）等经，有健脾和胃的作用。脾胃为后天之本，为生化之源，胃主纳谷、脾主运化，脾胃是真气生成的重要器官之一。练习横拳，可使脾胃健壮，真气充足旺盛，五脏

六腑，四肢百骸，自得荣养。脾土健运，肝木条达，使肝胆脾胃之疾自获转机。

练习横拳至一定功候，气发章门，势如涌泉，身体捷健，有轻身减肥之效，荡涤肠胃之功。

1.右横预式。(接三体式)

右脚向左前方跨进一步，随即将身体重心移于右腿，左脚跟进半步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地，同时两掌变拳，左拳翻转，拳尖向上，右拳按置于丹田前方，拳心向下，拳尖向前（方向正东，如图 8~79。此式因接于三体式，步法与后面接右横成式的右横预式不同）。

要点：动作要与呼吸相配合，动作过程吸气。

2.右横成式。

左脚向左前方迈出一大步，脚尖向正前方，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿。同时，右拳翻转打出，高与眉齐，眼看右拳；左拳同时翻转下落丹田前，拳心向下（方向正东，如图 8~80）。

要点：右拳向前打出时，拳心要逐渐向上向外翻转。左拳下落时，要向里向下扣劲，两臂同时用螺旋劲，不要有丝毫松懈。右拳既要有前冲的力量，又要含有向右方的横劲，但不要过分显露于外。两胯要缩，两膝要扣，头要顶、肩要松、左肩斜向前方，身体要稳。动作过程呼气。

3.左横预式。

左脚前进半步，右拳式不变，身体重心移于左腿，右脚向前跟步，置于左脚内踝关节处，脚尖点地（方向正东，如图 8~81）。

要点：动作过程吸气。

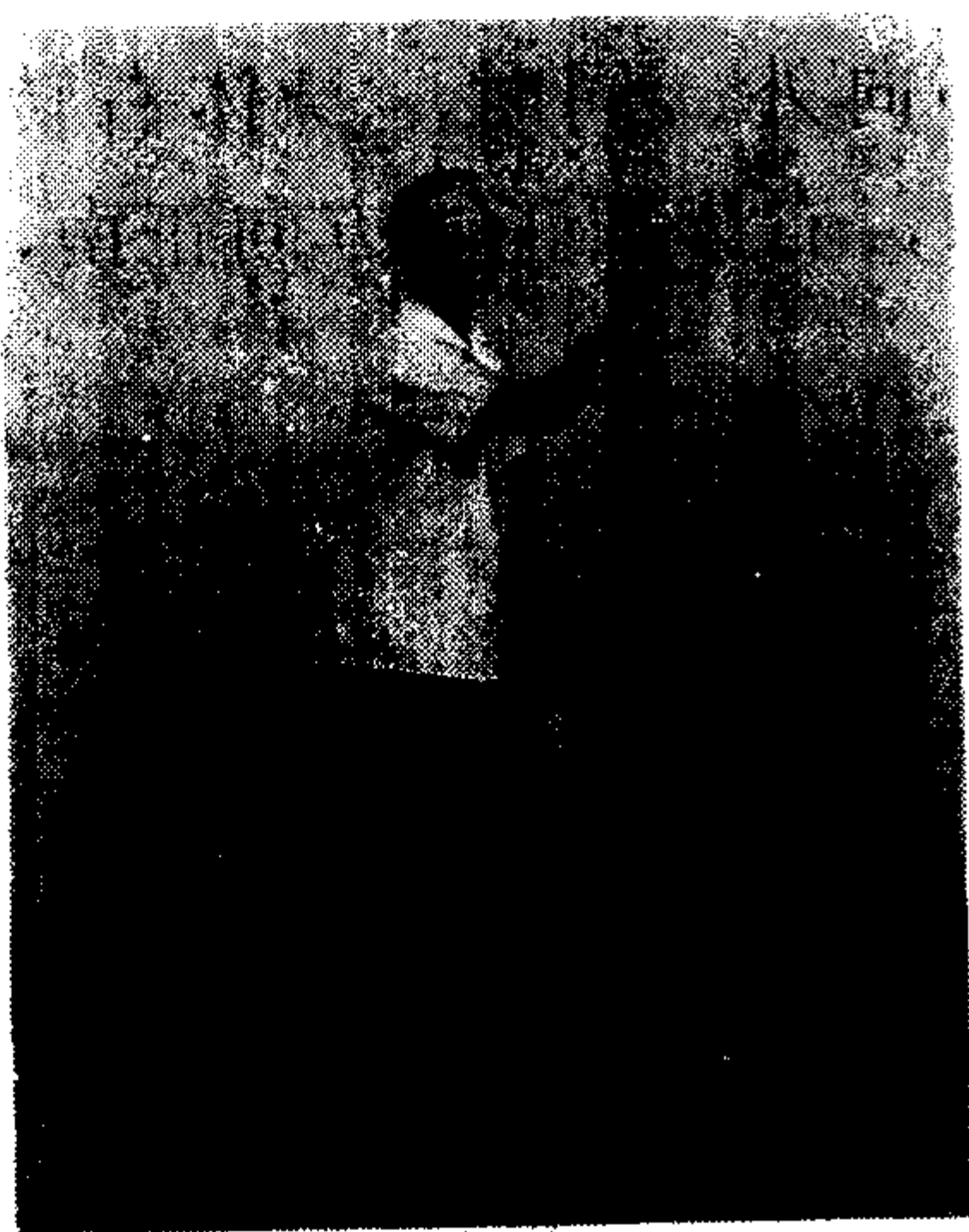


图 8~80

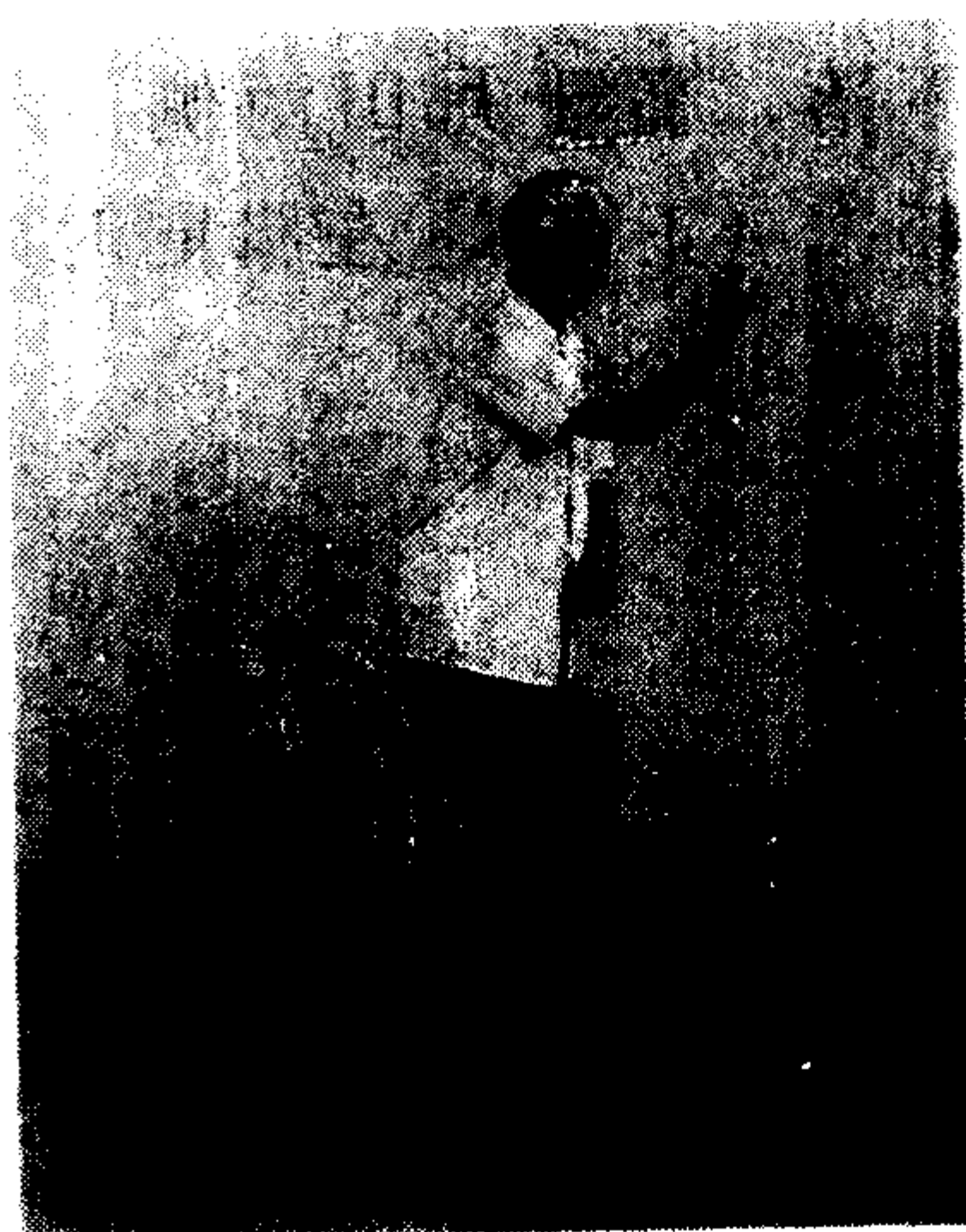


图 8~81

4.左横成式。

左横成式，与右横成式同，惟左右侧相反（方向正东，如图 8~82）。

5.横拳回身式。

横拳回身式（接右横成式），左脚向右横跨一步，置于右脚前外方（脚尖与右横成式时相比，变换 135° ，西南，如图 8~83）。同时，身体右转 180° （正西），右脚同时提起，脚尖点地（方向正西）。

要点：身体向右后转身时，要稳，不要散乱。动作过程吸气。

下接左横成式，即可由原来路线打回。

6.横拳收式。

1)（由左横成式）右脚后撤一步，两拳同时翻转

下落，置于丹田两侧，拳心向外。同时，身体右转 45° （正南），左脚同时内扣，右脚摆正（方向正南，如图 8~84）。



图 8~82



图 8~83



图 8~84

要点：动作过程呼气。

2) 两拳变掌，逐渐向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：两肩注意轻垂，切勿上耸。动作过程吸气。

3) 两掌向内划弧，经

面部前方和胸部前方，指尖相向，下按至丹田。两手下垂，成并足立正姿势（方向正南）。

要点：动作过程呼气。须纳气归根，返于丹田。

〔说明〕：动作说明中，凡有“同时”字样者，皆须同时动作，无先后之分。凡指明“方向××”者，皆指整个身体而言。又，5种拳式之间，有着许多相同的动作和特征，为了节省篇幅，动作要领叙述的有详有略，拳照亦不过多重复，学时望请相互参照。

附录 1:

有关真气的选文释义

行气玉佩铭

在出土文物中，有一件行气玉佩铭，是战国初期（约在公元前四百年）的东西。这一段短短的铭文虽然只有 45 个字，包括了人体生命活动的全过程，和真气运行法互相印证，每个阶段的生理变化和进展情况，完全是一致的。可见真气运行在当时已成为健身养生的普遍知识。

铭文：行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死。

真行运行法与行气的意义是一致的。法是使真气运行的手段，行气的行字，也就是真气运行的方法。真气运行法，第一步是呼气注意心窝部，使真气在心窝部集中（行气——深则蓄）。第二步将集中的真气向下延伸，呼气注意丹田，丹田发热（蓄则伸，伸则下）。第三步意守丹田，真气在丹田内形成气丘，恒定存在，随着时间延长逐渐充实饱满，丹田内呈现很大的萌动力（下则定，定则固，固则萌）。第四

步丹田真气充实到一定的程度，经会阴、尾闾、命门向后窜动，并沿脊柱向上过夹脊、透玉枕、直达脑海（萌则长，长则退，退则天）。第五步督脉贯通后，真气在任督运转（小周天）头顶百会穴和丹田内有互相吸引的一种磁性力量，为生命的主宰（天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死）。

《老子》十五章

1) 古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

古时有学识的人，善于研究人体生命，自然界变化和人与自然相关的规律。把这个规律叫做道。这一章具体谈养生的道理。他们在实践过程中，获得的经验和知识是细致、深远而通达的，深刻到一般人所不能认识。

2) 夫为不可知，强为之容。

（正因为不是一般人所能认识）为了使这个道理发扬光大，（所以勉强加以描述）为什么说勉强加以形容呢？《老子》开始就说：“道可道，非常道。名可名，非常名。”可见这个自然法则的道理，和身体的生理变化，限于当时的条件，是不容易说清楚的。并且还说：“言语道断、心行路绝”，感到越想说清楚，越不象本来面目，越是一意追求，越无路可通。张三丰先生说：“道从虚无生一气”，静极生动才是自然变化的规律。

3) 豫焉、若冬之涉川。

人们对这个微妙玄通的道理，没有充分的认识，所以（事前谨慎啊，他象冬天赤脚过河）那样小心谨慎地接触，

虽然非常向往，又怕搞出毛病，踌躇不前，不敢毅然一试。

4) 犹兮，若畏四邻。

要从事实践，就必须选择一个清静适宜的环境，避免他人的干扰，因此择地是要（反复考虑啊，他象提防邻国的围攻）那样谨慎。

5) 俨兮，其若客。

坐功的时候，必须端正身心排除杂念，所以表现得（恭敬严肃啊，他象面对着宾客）那样认真，注意着调息的方法。

6) 涣兮，若冰之将释。

坐功到一定的程度，经络疏通气血流畅，全身关节尤其两肩和两膝部位感到（流动疏脱，象春冰将融）那样松利舒适的味道。

7) 敦兮，其若朴。

进一步到了忘我的程度，对全身失去分别的感觉，似无意识活动（敦厚啊，他象未经雕刻的素材）。

8) 旷兮，其若谷。

坐到无物无我的境界，但觉得有那么一种空旷而界远的样子，象是一个深山幽谷。

9) 混兮，其若浊。

（包容一切啊，他象长江大河的混浊）在内呼吸旺盛时，皮肤毛孔都随呼吸而呼吸，全身里外无处不随呼吸活动，并且这些活动都是一致的，就象泥沙在江河里翻滚着，既是清楚的细小个体，但又没办法分开。

10) 孰能浊以止？静之徐清。

谁能在这种内呼吸旺盛的情况下，静止以待，内呼吸越加旺盛，各组织细胞气机通透良好，那种全身活动的现象慢慢的都感觉不到了，就好象浊流澄清了一样。

11) 孰能安以久？动之徐生。

谁能在极度安静的情况下，持久地坐下去，丹田里的真气就会慢慢地充集增长活动起来。这就是静极生动。

12) 保此道者不欲盈。

保持这个养生之道的人，他不会自满的。虚受益，满招损。

13) 夫唯不盈，故可蔽而新成。

正因为他不自满，才能持之以恒，努力钻研，使丹田力量不断增长，贯通督脉，后天复返先天，由衰返壮，使衰退了的身体恢复健康。“若得不老，还精补脑”正是蔽而新成的生理机制。

六字歌诀

六字歌诀是一种祛病延年的吐纳呼吸法，又名踵息法。按照四时、五行与脏腑经络的关系，配合进行调整，平衡气血，保持阴平阳秘祛病延年。用“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六字，分别与肝、心、脾、肺、肾、三焦等脏腑经络相应，某经有病即用相应之字治之。可防病于未然。治疗于方始，方便易行，疗效显著。

1) 六字诀训练法。

六字诀的治病机制，是利用读字音改变口形，用不同的

口形呼气，产生不同的力量，影响不同的脏腑经络的气血发生变化，作为治疗疾病的手段。口呼鼻吸，呼气时读字，但不能发出声音，呼气要稳而长，呼至不能再呼时，闭口以鼻吸气反复操作。譬如肝经有病，做嘘字呼气，做到不能再嘘时，即感两胁肋部（肝区）着力点最为明显，在嘘气的同时也宜注意两胁，可使肝气畅达。其他五字做法也是同样，呵气注意心区，呼气注意胃区，咽气注意肺区，吹气注意肾区，嘻气注意命门，或用意识指导放散于全身。

六字属性表

字 诀	脏 腑	开 窍	四 时	五 行
嘘 xū	肝	目	春	木
呵 hē	心	舌	夏	火
呼 hū	脾	口	四季	土
咽 yān	肺	鼻	秋	金
吹 chuī	肾	耳	冬	水
嘻 xī	三焦			相火

2) 治病运用法。

肝：肝属木四时应春，因此到了春季，容易发生肝阳上亢，头晕目眩，眼目红肿，两胁胀痛，性情烦躁等一系列症状，尤其素患肝病者春天较易发作。可用嘘气以平之，心为肝子，呵以泻之。肾为肝母，吹以润之。如不在春季，只要诊为肝病也可按此规律进行治疗。做次数多少，以知为度。

如肝气病，两胁胀满，用嘘字，边做边感到胀闷减轻，适可而止，不必太过。

心：心属火，四时应夏，夏日火旺宜做呵气以平心火，常见心火上炎之咽喉肿痛、口舌生疮、出气灼热、烦躁不宁，用呵以平之。脾为心子，呼以泻之，吹以济之（以肾相交）。作者青年时期，经常咽喉肿痛，咽下困难，常单用呵字治疗，始作满口火热，唾液粘稠，两三分钟后，口内热减津多，继感清凉，喉痛也随之减轻。常在夜间作毕入睡，次晨疾病若失。

脾：脾胃属土，旺于四季。如饮食积滞，消化不良，腹痛腹胀呕吐作酸，用呼气治疗。心为脾母，呵气以加强脾胃的消化功能。如因肝气郁滞引起的胃功能失调，须用嘘气平肝，然后再呵气以助之。

肺：肺属金，四时应秋，秋季天气凉爽，毛窍收敛，肺经容易郁热，宜咽气以清肺热。如因外感发热咳痰，多作咽气治之。若肺气虚怯易受外感，应助以呼气培土生金。

肾：肾属水，四时应冬，冬主闭藏，应吹气以固肾气。肺为肾母，当咽以补肾。若因相火旺盛，烦热口干，小便赤涩，尿道不适等，又应以嘻气平之。

三焦：三焦主相火，为六腑中最大的一腑，根于命门，与各个脏腑经络的生理关系都非常密切，是全身通调气机的道路。患三焦气滞，寒热、口苦、胸闷、恶心、小便黄等，用嘻气通利三焦咽气解表，呼气以助胃之。

3) 孙真人四季养身法。

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲；
秋咽定知金润肺，冬吹益肾坎中安。
嘻却三焦除烦热，四季常呼脾化餐；
切忌出声闻于耳，其功尤胜保神丹。

这个歌诀，按四时五行和人体脏腑经络的属性，明确指出按季节锻炼的方法，以平衡脏腑经络的偏盛。如确诊为某经之病，虽非相应季节，也可用相应之字治之；并强调默念的字，不能让耳听到声音，方能收到良好的效果。此外，练六字诀还有配合姿势的，是吐纳导引并用之法。

肝若嘘时目睁开，肺病一气双手擎；
心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平；
脾病呼时须撮口，三焦寒热卧嘻宁。

嘘气时把眼睛睁开，是肝开窍于目，对治疗眼病有效。

气双手向上托举，使呼吸加深，须于吸气时举手，呼气时双手落下，不快不慢与呼吸同时进行。呵气也是一样。吹气抱膝，腰肾用力，以抱膝不动为宜，呼吸毕起立。呼气撮口面微向上吐气。嘻气用卧式，是为使全身肌肉放松，若能自然放松，不卧也可。

附录 2:

真气运行法对血清巯基 ($-SH$) 总量变化和淋巴细胞转化的影响

祖国医学认为,“邪之所凑,其气必虚”,“正气内存,邪不可干”。正气是抵御邪气,战胜疾病的关键因素。这和现代医学对免疫功能的认识极其相似。真气运行法通过旺盛真气运行,扶持正气(正气亦即真气),藉以抵御邪气和战胜疾病。但它对免疫功能有什么影响呢?兰州大学生物学系生化教研室、甘肃省工业卫生实验所和甘肃中医学院真气运行研究室,曾共同对小批量实践百日功的健康人和病人,分别进行了血清巯基 ($-SH$) 总量变化的初步分析和淋巴细胞转化率的测定。从免疫学角度进行探索,获得了较为满意的信息。它用事实回答了真气运行法可以增强免疫功能,从而也间接地回答了对某些慢性病疗效显著的机制。

血清巯基 ($-SH$) 总量变化的初步分析

1) 意义。

机体内巯基 ($-SH$) 化合物,包括蛋白质、多肽、酶及非蛋白质。其中蛋白质巯基有的是酶的活性基团,有的起激

素样药理作用。非蛋白巯基主要有谷胱甘肽、半胱氨酸等。它的主要功能是保护含巯基的酶及蛋白质，使其不受毒物的侵害。由于体内许多重要的酶（巯基酶）是依赖半胱氨酸中巯基来表现活性的，当毒物与巯基结合，而影响了体内许多重要巯基酶的活性，致使机体出现毒性反应；含 SH 基的化合物可与酶蛋白的巯基竞争与毒物结合，使尚未与毒物结合的酶免受毒害。所以活性巯基水平可以作为机体适应性防卫能力的重要指标。

2) 数 值

健康人血清巯基总量，原兰州大学张尔贤等测定 6 例，其均值为 1.8662 ± 0.22 ；北京职业病研究所陈震阳测定 77 例，其均值为 2.194 ± 0.304 ；此次测定 20 例，其均值为 2.16 ± 0.25 。通过真气运行法的练功实践，出现了规律性的变化。练功 53 天后巯基总量下降到 2.09 ± 0.48 。其中有 8 例上升，占 47%（上升范围 0.07~0.92）；9 例下降，占 53%（下降范围 0.05~0.99）。练功 73 天后则上升到 3.41 ± 0.86 ，13 例中全部上升（上升范围 0.03~9.51）。

t 值测验表明，健康人通过练功，血清巯基（-SH）总量亦可发生显著性变化。练功 73 天后，P 值小于 0.01。

表 1 健康人 20 例练功前后血清巯基含量变化

例号	姓 名	性别	年龄	SH 基含量(毫克 / 100 毫升)		
				练功前	练功 53 天	练功 73 天
1	黄 × ×	男	38	2.05	1.78	—
2	丛 × ×	男	28	1.98	1.58	3.37
3	李 × ×	男	50	2.71	1.72	—
4	苟 × ×	男	43	1.90	1.85	—
5	王 × ×	男	31	1.80	1.45	—
6	赵 × ×	男	32	2.05	—	3.63
7	王 × ×	女	37	1.98	1.72	3.30
8	杜 × ×	男	39	2.64	1.65	—
9	张 × ×	男	23	1.98	2.31	3.30
10	祁 × ×	男	48	3.11	—	—
11	李 × ×	男	60	1.85	2.70	—
12	孙 × ×	男	39	2.24	2.44	3.17
13	张 × ×	男	52	2.15	2.19	2.51
14	付 × ×	男	30	2.48	—	2.51
15	王 × ×	男	30	2.24	2.70	2.80
16	高 × ×	男	30	2.38	1.99	4.36
17	殷 × ×	男	53	1.98	1.58	2.64
18	梁 × ×	男	35	2.18	3.10	3.30

续表 1

例号	姓名	性别	年龄	SH 基含量(毫克/100 毫升)		
				练功前	练功 53 天	练功 73 天
19	任××	男	28	2.24	2.31	2.27
20	葛××	男	30	2.18	2.51	4.69
	$\bar{X} \pm SD$			2.16 ± 0.25	2.09 ± 0.48	3.25 ± 0.67
	范围			1.80 ± 2.64	1.45 ± 3.10	2.44 ± 4.69

表 2 健康人 20 例练功前后巯基水平变化的显著性测验

项 目	练功前	练功 53 天	练功 73 天
均值 ± 标准差	2.16 ± 0.25	2.09 ± 0.48	3.25 ± 0.67
均差 ± 标准误		0.07 ± 0.13	1.09 ± 0.38
t		0.38	2.95
p		>0.05	<0.01

注：以上分析数值，由兰州大学生物学系生化教研室张尔贤、刘亚清；甘肃省中医院针灸研究室俞丽君、王代儒提供。

淋巴细胞转化率的测定

1) 意 义

淋巴细胞是人体免疫系统重要的组织成分，它分 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞两大类，都具有免疫作用，所以叫免疫活性细胞。人体大约含有 1 万亿个淋巴细胞。T 淋巴细胞介导细胞免疫，B 淋巴细胞参与体液免疫，它们构成了机体的特

异性免疫。

用 PHA 诱导的淋巴细胞转化试验，是测定 T 淋巴细胞免疫功能状况的重要方法之一，目前已广泛的被用于临床检查。一般都认为，机体的细胞免疫功能差，淋巴细胞转化率低。反之，细胞免疫功能良好，淋巴细胞转化率也较高。在转化的淋巴母细胞中，典型淋巴母细胞百分比，也有同样意义。典型淋巴细胞是各型淋巴细胞增殖的源泉，又是各种淋巴因子产生的重要场所。因此，机体的细胞免疫功能是否正常，除了淋巴细胞转化率高高低这个指标外，还必须看另一个指标，即典型淋巴母细胞百分比是否正常。

2) 数 值

正常人的淋巴细胞转化率平均在 70% 左右。本组中 27 例病人练功前测定，平均值为 $66.0 \pm 8.15\%$ 。经过练功治疗 45 天后，淋巴转化率都普遍升高，有自身对照的 25 例病人，没有 1 例下降。其中升高 20% 以上的有 18 例，升高 10% 以上的 6 例，最低的也升高 5.5%。到练功结束时 (85 天)，不少病人仍持续升高，也有一些病人略有下降，但仍维持在很高的水平上。典型淋巴细胞的变化情形与淋巴细胞转化率的变化完全一致，过渡型淋巴母细胞升降变化不明显 (见表 3)。

表 3 各类患者分期测定原始数值

例号	姓名	病名	淋巴细胞转化率(%)			典型淋巴细胞百分比			过渡型淋巴细胞百分比		
			练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天
1	童××	冠心病	71.0	83.0	91.5	27.5	33.0	34.0	43.5	50.0	57.5
14	复××	冠心病	64.5	92.5	93.0	10.5	42.0	41.0	45.0	50.5	52.0
2	董××	肝炎	72.5	88.0	91.5	29.5	36.0	34.5	43.0	52.0	57.0
8	成××	肝炎	50.5	89.5	87.0	12.5	37.5	38.5	38.0	52.0	48.5
9	李××	肝炎	67.0	87.5	84.0	21.0	40.5	37.5	46.0	47.0	46.5
10	陆××	肝炎	71.0	91.0	94.0	28.0	44.5	37.0	43.0	46.5	52.0
11	纪××	肝炎	61.0	94.0	93.5	16.5	43.0	34.5	44.5	51.0	59.0
12	王××	肝炎	61.5	90.0	93.5	21.5	43.5	54.5	40.5	46.5	39.0
3	何××	白塞氏 综合症	63.5	91.0	93.5	14.5	37.0	44.5	49.0	54.0	49.0
4	李××	风心病	76.5	92.0	—	28.5	45.5	—	48.0	46.5	—
5	董××	风心病	85.0	90.5	95.0	44.5	37.0	41.0	40.5	53.5	54.0

续表 3

例号	姓名	病名	淋巴细胞转化率(%)			典型淋巴细胞百分比			过渡型淋巴母细胞百分比		
			练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天
6	孟××	高血压	70.5	84.0	88.5	27.5	32.5	33.5	43.0	51.5	55.0
20	徐××	高血压	64.0	94.0	92.5	21.5	46.5	43.5	42.5	47.5	49.0
21	刘××	高血压	65.0	89.5	91.5	12.5	41.0	41.5	42.5	48.5	50.0
26	卢××	高在压	62.0	91.5	93.0	10.5	30.5	42.5	51.5	61.0	50.5
28	邢××	高在压	75.0	90.0	90.5	25.0	33.0	36.0	50.0	57.0	54.5
7	郑××	胃下垂	70.0	91.5	—	25.0	35.5	—	45.0	51.0	—
15	颜××	胃下垂	56.5	91.5	91.5	11.5	41.0	43.0	45.0	50.5	48.5
16	韩××	胃下垂	62.5	94.5	90.0	11.0	49.0	33.0	51.5	45.5	57.0
32	张××	胃下垂	—	86.5	87.0	—	32.0	43.5	—	54.5	43.5
13	王××	三硝基 甲苯中毒	62.0	91.0	94.5	15.5	36.0	47.0	46.5	55.0	47.0
17	朱××	胃炎	64.5	92.0	93.5	14.0	36.5	44.5	50.5	55.5	49.0

续表 3

例号	姓名	病名	淋巴细胞转化率(%)				典型淋巴细胞百分比				过渡型淋巴细胞百分比			
			练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天
29	王××	胃炎	—	87.0	95.0	—	29.0	36.0	—	58.0	59.0	—	—	—
35	丁××	胃炎	—	74.0	92.0	—	21.5	51.0	—	52.5	41.0	—	—	—
18	陈××	颈椎病	48.0	96.0	—	3.5	51.0	—	44.5	45.0	—	—	—	—
22	周××	神经官能症	78.0	88.5	93.5	23.5	45.0	37.5	54.5	43.5	56.0	—	—	—
24	催××	肺癌	64.5	90.0	88.0	6.5	35.0	44.0	58.0	55.0	44.0	—	—	—
30	张××	肺肿瘤	—	93.0	93.5	—	36.0	37.0	—	57.0	56.5	—	—	—
25	李××	动脉硬化	63.5	92.0	93.0	9.5	38.5	41.5	54.0	48.5	51.5	—	—	—
31	何××	肠粘连	—	88.0	91.5	—	47.5	39.0	—	38.5	49.5	—	—	—
33	吴××	索则硬化症	—	85.5	89.5	—	37.0	36.5	—	53.0	53.0	—	—	—
平均值			66.0 ± 8.15	89.24 ± 4.29	91.61 ± 2.70	18.84 ± 9.31	38.11 ± 6.82	40.27 ± 5.26	46.80 ± 4.97	50.90 ± 4.80	51.05 ± 5.27	—	—	—

25 例病人，在练功治疗过程中，淋巴细胞转化率显著性比较（见表 4）。

表 4 淋巴细胞转化率(%)

项 目 \ 时 间	练功前	练功 45 天	练功 85 天
平均值 ± 标准差	66.0 ± 8.15	89.42 ± 4.29	91.61 ± 2.70
均差 ± 标准误		25.04 ± 4.47	25.50 ± 2.38
t		5.601	10.74
p		<0.001	<0.001

25 例病人，在练功治疗过程中。典型淋巴母细胞百分比显著性比较（见表 5）。

表 5 典型淋巴母细胞百分比

项 目 \ 时 间	练功前	练功 45 天	练功 85 天
平均值 ± 标准差	18.84 ± 9.31	38.11 ± 6.82	40.27 ± 2.56
均差 ± 标准误		20.78 ± 5.44	21.84 ± 6.17
t		3.819	3.540
p		<0.001	<0.01

25 例病人，在练功治疗过程中，过渡型淋巴母细胞百分比显著性比较（见表 6）。

表 6 过渡型淋巴母细胞百分比

项 目 \ 时 间	练功前	练功 45 天	练功 85 天
平均值 ± 标准差	46.80 ± 4.97	50.90 ± 4.80	51.05 ± 5.27
均差 ± 标准误		4.16 ± 2.22	4.30 ± 2.35
t		1.874	1.830
p		<0.05	<0.05

t 测验表明，患者的淋巴细胞转化率、典型淋巴母细胞百分比在练功治疗后，都有显著或非常显著的意义 ($P < 0.01$ 或 0.001) 而且在练功过程中一直保持着，过渡型淋巴母细胞百分比在练功后虽有升高，但没有显著性意义 ($P > 0.05$)。

注：以上分析数值，由甘肃工业卫生实验所张浩良、李兰新提供。

附录 3:

真气运行法对人体生理变化的影响

真气运行法，是促使真气在人体内旺盛而有秩序地循经运行几种特定功法的总称。它包括静功五步功法和动功五禽导引法、漫步周天等。真气运行法的基本功法是五步功法，其内容：一是呼气注意心窝部；二是意息相随丹田趋；三是调息凝神守丹田；四是通督勿忘复勿助；五是元神蓄力育生机。通过这种符合人体生理的特定功法，可给予人体生理活动以良好的影响。逆转病机，旺盛机能，从而达到防病治病和延缓衰老的目的。

真气运行法的五步功法，从其运行形态来看，当属于一种“静态体育”。但它却是各种内家拳术这一类“动态体育”的基础功夫。内家拳是讲动静结合，神体并育的。离开了某种符合人体生理的特定的“静态体育”，是难于体现出其真功夫的。体育和医学都应当在承认健全之精神寓于健全之体魄的同时，还必须承认健全之体魄隶于健全之精神。动则育体，静则育神。身体锻炼和精神锻炼并举，动中求静，静中求动，相辅相成，更能达到同一目的。故真气运行法以静功五步功法为其基础，以动功五禽导引法和漫步周天等为其辅佐，溶二者为一体，使其相得益彰。既有一般体育运动的效果，而又为一般体育运动所不逮。例如，一般体育运动健身

作用的目的之一，是使肢体毛细血管进行有节律的生理性扩张，增加血流量，起到周围心脏的作用，促进整个机体的血液循环，以满足新陈代谢的需要。真气运行法五步功法这种“静态体育”，却通过其特定的凝神调息状态下的一个“呼气”手段，即能促进副交感神经兴奋，从而导致肢体毛细血管有节律的生理性扩张，进而实现同一目的。此外，如在发挥更高级神经系统控制调节作用上，真气运行法则有着比单纯的“动态体育”活动能提供一种更较有利于自我调节的特定条件，即：大脑皮层感觉机能的保护性抑制，以减少由于紧张而带来的、对机体内环境稳定状态的影响，从而更有效地保障健康。五步功法，又称百日功，有“克期通督”的特点。在百日的功程内：

感觉指征观察

五步功法通督的特点，是从主观感觉和经穴导电量反映出来的。我们将其共性程度较高的一些主观感觉，定为感觉指征。在 34 例中观察到下列感觉指征出现率为：(1) 心窝温热：25 人，占 73.5%；(2) 心窝沉重：22 人，占 64.7%；(3) 肠鸣矢气：30 人，占 88.2%；(4) 丹田温热：29 人，占 85.3%；(5) 丹田开阖：18 人，占 52.9%；(6) 丹田运动：22 人，占 64.7%；(7) 丹田饱满：24 人，占 79.4%；(8) 丹田蕴珠：18 人，占 52.9%；(9) 会阴跳动：21 人，占 61.8%；(10) 尾闾气功：20 人，占 58.8%；(11) 命门气功：19 人，占 55.9%；(12) 两肾汤煎：22 人，占 64.7%；(13) 项背强急：14 人，占 41.2%；(14)

玉枕阻遏：25人，占73.5%；(15)环头拘紧：19人，占55.9%；(16)玉枕通气：29人，占88.2%；(17)玉枕轰隆：5人，占14.7%；(18)头箍松解：19人，占55.9%；(19)头皮奇痒：21人，占61.8%；(20)百会灵动：23人，占67.6%；(21)印堂拘紧：24人，占70.6%；(22)舌尖颤麻：17人，占50.0%；(23)津液甘醇：13人，占38.2%；(24)头微昏晕：17人，占50.0%。感觉指征虽以主观感觉为制定指征的依据，但其感觉的来源仍是以机体生理的客观变化为根据的。参照经穴导电量的数据，从生物电变化可证明其客观性。那个部位出现感觉，则那个部位的经穴导电量由显著升高。

临床疗效验证。

自1978年7月至1981年7月，对一些患者进行了真气运行法临床疗效的验证，获得如下结果：

1) 高血压：59例，以原发性高血压病Ⅱ期为主，验证结果：显效者40例，占68%；好转者12例，占20.3%；无效者7例，占11.8%；总有效率88.3%。以严格的统计学标准筛选出来的28例资料来分析。收缩压和舒张压下降的平均值在 $33.41 \pm 0.8 / 20.10 \pm 1.0$ 毫米汞柱。其P值均小于0.01，有显著性差异。自觉症状，如头痛、头昏、耳鸣等，均可伴随“通督”而消失；眩晕、心悸、气短、乏力等，也同时获得好转。化验：非蛋白氮和血脂有显著变化。肾功骅(P、S、P)改善为百分之百。心电图：17例异常者中2例恢复正常。

2) 胃下垂: 55 例, 病程最短的 6 个月, 最长的达 25 年。其中病情较重, X 线折片胃角切迹在髂嵴连线下 4.6~10.0 厘米者 22 例, 占 40%。55 例治疗结果: 全愈者 14 例, 占 25.4%; 显效者 12 例, 占 21.8%; 好转者 17 例, 占 30.9%; 无效者 12 例, 占 21.8%; 总有效率为 78.2%。自觉症状: 消失者为 76.6%; 明显减轻者为 10.4%; 好转者为 6.5%; 无效者为 6.5%。绝大多数的人, 都增加了体重, 改善了体质。

3) 慢性肝炎及早期肝硬化: 23 例, 临床症状消失者占 70%, 总血浆蛋白平均增加 0.32 克, 白蛋白平均增加 0.09 克, 淋巴细胞转化率平均上升 26.12%, 个别还升到 39.5%。说明免疫功能加强, 病机逆转。但部分患者肝功化验的数值改变的却不够理想, 其原因待作进一步探讨。

4) 其它病种: 均有不同程度的疗效。如有一例肺腺癌患者的放疗和化疗后, 经一年多的真气运行法治疗, 不仅临床症状有明显的改善, 而胸 X 线拍片, 经专家对照鉴定, 癌肿不但未见转移和扩散, 反见缩小。

总之, 在观察治疗的 40 余个病种, 分属人体各系统的疾病, 都有一定疗效。

生理变化测定。

真气运行法对人体生理的影响是多方面的, 在我们仅有的条件下, 进行了如下的几项测定:

第一项: 血清巯基总量 (T-SH) 变化显著性测验:

1) 22 例健康人结果, 如表 7。

表 7

项 目 \ 时 间	练功前	练功 53 天	练功 73 天
均值 $\pm$ 标准差	2.16 ± 0.25	2.09 ± 0.48	3.25 ± 0.67
均差 $\pm$ 标准误		0.07 ± 0.13	1.09 ± 0.38
t		0.38	2.95
p		> 0.05	< 0.01

2) 13 例心血管病患者结果, 如表 8。

表 8

项 目 \ 时 间	练功前	练功 35 天	练功 85 天
均值 $\pm$ 标准差	1.67 ± 0.14	2.11 ± 0.36	1.51 ± 0.24
均差 $\pm$ 标准误		0.43 ± 0.14	0.16 ± 0.11
t		6.79	1.94
p		> 0.01	> 0.05

3) 6 例胃肠病患者结果, 如表 9

第二项: 淋巴细胞转化率和典型淋巴母细胞百分比变化
显著性测验:

1) 19 例健康人结果, 如表 10。

表 9

项 目 \ 时 间	练功前	练功 35 天	练功 85 天
均值 ± 标准差	1.76 ± 0.32	2.14 ± 0.26	1.37 ± 0.26
均差 ± 标准误		0.39 ± 0.16	0.39 ± 0.11
t		2.16	3.06
p		>0.05	<0.05

表 10

项 目 \ 时 间	淋巴细胞转化百分比		典型淋巴母细胞百分比	
	练功前	练功 73 天	练功前	练功 73 天
平均值	75.16	86.45	20.84	33.58
均值 ± 标准差	11.34 ± 1.23		12.74 ± 1.22	
t	9.220		10.440	
p	<0.001		<0.001	

表 11

项 目 \ 时 间	练功前	练功 45 天	练功 85 天
均值 ± 标准差	66.0 ± 8.15	89.42 ± 4.29	91.61 ± 2.70
均差 ± 标准误		25.04 ± 4.47	25.50 ± 2.38
t		5.601	10.714
p		<0.001	<0.001

2) 25 例各种慢性病患者淋巴细胞转化率结果, 如表 11。

3) 25 例各种慢性病患者典型淋巴细胞百分比结果, 如表 12。

表 12

项 目 \ 时 间	练功前	练功 45 天	练功 85 天
均值 ± 标准差	18.84 ± 9.31	38.11 ± 6.82	40.72 ± 5.26
均差 ± 标准误		20.78 ± 5.44	21.84 ± 6.17
t		3.819	3.540
p		<0.001	<0.01

第三项: E—玫瑰花结形成变化显著性测验: 28 例各种慢性病患者结果, 如表 13

表 13

项 目 \ 时 间	Ea						Et
	练功前	练功 45 天	练功 85 天	练功前	练功 45 天	练功 85 天	
均 值	48.64	53.10	55.50	60.39	65.28	76.28	
均值 ± 标准误		4.43 ± 1.44	6.85 ± 1.96		4.89 ± 2.21	15.89 ± 1.68	
t		3.057	3.499		2.299	9.409	
p		<0.01	<0.01		<0.05	<0.001	

第四项：皮质醇含量变化的显著性测验：22 例健康人结果，如表 14。

第五项：全血脂碱酯酶（CHE）活力变化的显著性测验：22 例健康人的结果，如表 15。

第六项：肺活量和肺功能：35 例患者练功前后相比，平均值增加 450 毫克。其中有重度和中度阻塞性功能减退的病人，均获得了好转或趋于正常。

表 14

项 目 \ 时 间	练功前	练功 53 天	练功 73 天
均值 ± 标准差	12.08 ± 6.06	8.47 ± 3.2	3.79 ± 1.20
均差 ± 标准误		3.61 ± 2.05	8.29 ± 2.39
t		1.95	3.30
p		=0.01	>0.01

表 15

项 目 \ 时 间	练功前	练功 53 天
均值 ± 标准差	2.53 ± 0.29	2.45 ± 1.47
均差 ± 标准误		0.08 ± 0.41
t		0.17
p		<0.05

第七项：经穴导电量：主要观测了任督两脉上的重点穴位。练功前和通督过程中的最高值相比竟高达数倍。如对 30 名受测者的统计，丹田功前为 7.7 微安，功后为 50.5 微

安；百会功前为 11.6 微安，功后为 79.1 微安。其余穴位也大致如此。

第八项：经穴皮肤温度：观测的一些重点穴位，功后都较功前有上升，尤其是劳宫穴，曾观测到平均上升 $4\sim 7^{\circ}\text{C}$ 的数值。

以上几项生理变化的测定值，涉及到人体生理的免疫系统、内分泌系统、神经系统、呼吸系统以及生物电等。练功前和练功后相比，通过统计学的处理，均呈现出显著性或非常显著性的差异。

结 语

本文仅就感觉指征的观察、临床治疗的验证、生理变化的测定三方面所获得的一些数据，做一扼要的介绍，便于从中了解这样事实，即：以实现任督环流为前提、动静结合、神体并育的真气运行法，作为一种医疗体育，对人体生理变化，是有着广度和深度的良好影响。这种影响的科学基础，就在于它真正能使人“心安而不惧，形劳而不倦”，进而使人实现“德全不危”。同时，它也以自身特定的手段，将祖国医学中某些科学论断，如“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”、“真气内存，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”等，在现代科学方法的基础上证实出来。

说明：郑州大学生物系生化教研室的张尔贤、刘亚清、俞丽君、王代偲同志和甘肃省工业卫生实验所的张浩良、李新兰同志，曾分别参与生理变化项目的测定。

附录 4:

53 例慢性病患者练功小结

练功小结 21 例，是在不同时间、不同地点、不辅助任何其他疗法的数百例患者自述中选出来的，从中反应出几个特点：

1.从病例中看出，他们都患有多年久治不愈的各种病症。但治疗方法只有一个，这说明真气运行法是增强自我调节的一种疗法。

2.在练功过程中，谁入静最好，谁进步就快，体内的变化就明显，就能按时完成练功计划。正确地体现了静极生动、动静相寓的自然规律。

3.通经络，尤其是通督脉（小周天），按照练功的方法和要求训练，他们进步的快慢基本是一致的。历来人们对通大小周天，认为是高不可攀的，即有成功的也只是凤毛麟角。有些人说通督脉是不能做到的事，可是用我们的方法训练，就能如期完成，并且是共性的。这说明是生理上许可的，关键是方法问题。

4.由于机体内发生巨大变化，出现一些异常的感觉，无非是经络通畅、气血活泼，生物电集中、磁性力量发挥作用而已。可借以破除迷信观点和神秘的传说。

5.真气运行法是激发调动自身潜力集中使用，以达祛病

延年的目的。真气集中到哪一个部位，哪里就发生生理上的变化，改善病理现象。因此在练功过程中，可以根据进程定期取效，说明它的科学性。

6.通过数十例小结自述在实践中亲身体会，反应出真气运行法每个阶段的方法理论及全部变化过程是准确的，对本书的理论起到检验和支持作用。

下面仅选择单用此法治疗的 21 例附在后面，以供自觉者参考。

病例 1：关于我练真气运行法的反应及效果。

我是解放军某部军人，现年 46 岁。原患严重神经衰弱症，每天睡眠不到 4 小时，中西医药久治不愈；气管炎咳嗽痰多 30 余年；胃病烧心 25 年，诊断不清，时好时犯，虽经多方治疗，迄无效果。

于 1975 年 7 月 15 日，经友人介绍由李大夫指导练功。现将练功的记录作以下的自述。

1.练功情况（自 8 月 11 日开始）。

8 月 11 日至 13 日：心窝部发热，向全身扩散，并感到身体有时缩小，有时向横加宽，全身发胀。

8 月 14 日至 16 日：头上有反应，牙根通气，阴茎睾丸有通气感，耻骨部发胀，自觉小腹往下似井深。

8 月 17 日至 18 日：有鸡蛋大的一团在上下腹部滚动，肛门周围有热气通过的感觉。

8月19日至20日：全身有发热发胀的感觉，象鸡蛋大的气团活动仍明显，全身强烈震动一次，几乎倾倒。

8月23日：坐骨、尾骨部有强烈的麻胀感觉。

8月24日：中午真气达腰椎腰眼，晚间坐功真气从尾骨顺脊椎渐上，颈及后脑有麻热胀硬真气运动的感觉；前面自小腹、胸喉、面颊都有同样的感觉，四肢全部通气。

8月25日至26日：从足心开始，连脚根、腿肚子、腿弯象一根粗绳向上拉，沿脊椎向上拉至颈部、头顶。上身先是被压下俯，继则向后反张，二十分种后自然缓解。前面咽部紧张。经查看针灸经络为肾经通气。

8月27日：两足第二趾、三趾间有强烈的烧灼感，上行至咽喉引起咽干、僵、麻、咽物困难的感觉，移时平复。经查看为足阳明胃经通气。

8月28日，气从小趾起循小腿后外侧过昆仑、委中上人腰脊酸麻强烈，经查为足太阳膀胱经通气。

8月29日：气从手小指上行至腋下入胸，又自然由颈入脑。经查为手少阴心经通气。

8月30日：气从大趾上行至大腿内侧一线直通小腹两肋，经查为肝经通气。

9月2日：呼气时气沉丹田，下行至腿足，吸气时自尾间骨上脊背，脸发热下颌发僵，头部麻胀，两太阳穴脉跳动。

9月3日：全身象一个大气球，尾间骨象气球的口，正条脊柱象通上电流一样，有麻酥酥的感觉。

9月5日：吸气时颈项强直，气上头顶，头皮发胀，眼眶酸，眼球胀。

9月10日：昨晚因外感致背肩部疼痛剧烈，头及上身难以转动，服镇痛药无效。中午练功五十分钟，通气良好。每呼吸一次，疼痛即有减轻，练毕全愈。

9月11日：坐功时觉得腰中象绕了一条宽带子一样。经查为带脉通气。

9月15日：小腹象没有东西，整个身体形成一个空壳。除气之外，好象空无一物。

9月18日：呼气时全身通气，吸气时也全身通气，但吸气时力量小一些，好象风箱一样，一拉一推都能生风。

9月22日：连日气通小肠经，练功时两臂甚痛。

9月28日：今日坐功大发动一次，小与大的感觉先后出现。练功半小时后，全身开始缩小，节节松动，小至丹田消失。后又节节长大，身体象宝塔形，头是塔顶，象一个高尖帽子，气贯头顶。百会穴跳动明显，持续一小时之久，意识消失，无一杂念这是坐功以来第一次入静。

10月4日：自第一次入静后，连日气上头顶，头顶和丹田形成一线，上下吸引。每坐就能入静，越是入静这个力量就越大，力量越好入静也就越深。

10月25日：百日满。近来练功很平静，通气良好，入静程度也越深，再未出现特别感觉，只觉功后身体舒适，心情愉快。

2.疾病及健康情况。

①练功 50 日后，神经衰弱好转，现已彻底好了。不论白天晚上，什么时候都能入睡，晚上一觉可睡 6 小时，头晕、头痛、全身酸痛等症状消失。②胃痛及烧心已消失，但食量未增加。③气管炎有好转，但未彻底治愈，可能因抽烟的关系。④身体健康情况：力气增加，平时几十斤拿着都吃力，通关后自觉力气倍增，两手托 60 公斤不觉费力。身轻步健，走路轻快，关节灵活柔软。练功百日，体重增加 5 公斤，肿已消。

3. 个人体会。

练功时最好做到意守丹田，可意随气走，意气合一。入静后可用轻、灵、空、通四个字形容。练功虽已百日，但还有时出现杂念，不能作到随时入静，可能功夫未到吧。

薛 辉

病例 2：真气运行法治愈我的心脏病。

我是二十一冶电焊工，现年 44 岁，患心脏病已 10 年之久。1976 年 3 月 5 日心电图检查：窦性心律，电轴右偏，半横位顺转、低电压，偶发性窦性早跳，心电图异常。发疾时心跳气短，胸前区疼痛胀闷，头晕，全身发抖，颜面苍白，手指麻无血色，必须卧床休息。近来中午睡后必犯。

十余年来屡经中西医治疗无效。于元月 18 日，在甘肃省中医院李大夫的指导下，开始真气运行法的锻炼。坚持每天 3 次，每次 20 分钟，方法是排除杂念，呼气注意心口，3 日后胸部有沉闷的感觉，四、五天后向下移动，约 10 天后

呼气注意丹田，小腹发热。15天后小腹充实有力，每当呼气时小腹由小而大似有弹力。开始坐时腰是弯的，这时腰自然直起，坐不直还不舒服，腰部开始发热，同时头部有麻胀紧痛的感觉。20天后每次坐30分钟，鼻骨有压重感，头部更形紧张，象戴上一顶小的帽子一样。腰部发热3天后，热力向上移动，到30天的晚上，头部发紧的现象减轻了，躺在床上象似入睡时，全身麻酥酥的真气走动，随后就觉头部轰隆一声，全身都感轻松，头也不紧了。以后再坐百会穴随着呼吸而呼吸，仿佛与心脏跳动也有关系。我问李大夫，他说这是督脉通了，是一个大的飞跃。

未练真气运行法之前，心跳时胸部和脑内震动，全射发抖头晕，就要躺下休息。练功到20天后就明显的减轻了。坐通以后我的病再未犯过，手的颜色也变过来了。中午必发的1次，也经李大夫指导，不要吃十分饱就睡，也因此而纠正。

李步琢

病例3：实践真气运行法的体会。

我是一个电工，现年46岁。自从1976年患心口疼痛，引及后背痛如刀割，满床翻滚。平时口苦腹胀，不能吃饭，病情严重。经本单位医院检查，确诊为十二指肠溃疡、胃下垂、胆结石。1973年2月胃切除四分之三。1976年2月11日转武山疗养院，入院时体重46.5公斤。一天吃0.25公斤

粮，屡次犯病，不能吃饭，不能入睡。心口疼起来，吃药打针都不见效，自觉病情严重，想回兰州治疗。

凑巧甘肃省中医院李少波大夫讲授真气运行法。他说真气是生命动力，在真气运行法锻炼过程中，能叫人体各组织部门发生很大的生理改变，因此能治好针药不效的各种慢性病。更能防止疾病的发生。方法简单，易学易会。只是在呼气的时候，作哪一步功注意哪个部位就行了。当时我听了很怀疑，怎么吃药打针治不好的病，注意一下出气就能好，我抱着试试看，反正没事干，又不费啥事的心情开始了。

一开始每天3次，每次15分钟。初作的时候，一吸气心口就痛，问李大夫怎么回事？他说是吸气时横膈膜下降，胆囊和胃受到压迫的原故，注意长出气，不要深吸气。试作4天以后再未痛过。以后心口发热，20天后气通到小腹，出现肠鸣排气。每次坐20分钟小腹发热，从此心口再没痛过，腹胀也减轻了。吃饭很香，饭量由一顿二两增加到四两，有时夜里还要吃点心，不然饿得睡不着。

由于病情的好转，我的兴趣也高了，每天坐的时间也长了，每次总在半小时以上。到30天后，小腹充实有力，气也够用了，走路也有劲了。后腰有一股热力向上冲动，自觉手中胀大，浑身跳动，有时象虫子爬行，身体上浮象驾云一样。有一次一股力量自腰背向上冲，头部轰隆了一声，共震了3次，督脉通过了。

坐通以后，每次坐功时自觉真气由脊柱两侧向下活动，沿着脊椎向上移动，感觉很清楚。从此胆结石症状消失，胃

部不舒服一坐功就好，食欲大增，每天吃 0.6 公斤，一月增加体重 5 公斤。睡眠恢复正常，精神愉快。

赵连贵

病例 4：防治疾病的好方法。

我是一个长期神经衰弱的患者，经常睡眠不足，严重时两三晚上不能入睡；即使勉强睡眠，也是迷迷糊糊、恶梦、遗精、盗汗，身体极度衰弱。白天头晕脑胀，这样连续了好几年。后又并发了慢性胃消化不良证，大便每天 2~3 次，有时两天 1 次。在这些慢性病的折磨下，使我未老先衰。经常和医药打交道。后经友人介绍练太极拳，经长期锻炼，身体有所好转，但不能巩固，时轻时重。

1975 年 7 月在李少波大夫指导下，练习真气运行法。经过八个月的锻炼，使我睡眠有了很大的改变；胃消化功能好转更加明显。现将练功记录如下：

1975 年 7 月 1 日开始，采取自然盘坐式，每天 3 次，每次 15 分钟，调息以呼气为主。至 7 月 22 日，坐功时间延长为 30 分钟，每天 3 次，气往下沉，至 8 月 1 日，食欲增加，性欲旺盛，丹田部位有充实感觉。至 8 月 17 日，头部清爽，丹田充实有力，收功后 20 分钟逐渐消失。至 8 月 22 日，丹田真气稍往下沉，有如一线随呼气直通阴茎头，如此两日后消失。小腹如半流质食物发酵，排气较多。至 9 月 4 日每坐后约 15 分钟两腿内侧三阴交穴部位发热，面积长约

15公分，宽2公分长形范围，如倒下一杯开水的样子，往返活动3~5次。如此3天消失。从此以后每次练功头部更觉清楚。至9月19日，呼吸较前细微，能安静入坐40分钟以上，入静程度也较前更深。至9月26日整个身体下沉，有时感上身轻浮。至10月9日，丹田内部有轻微的震动感。至11月13日，入坐时间能持续1小时，会阴部发热发麻，5天后感觉消失。至12月31日，丹田内的力量缩小如核桃一团，但更明显坚实，而全身胀大，头部印堂穴处有紧麻的感觉，好象擦上清凉油一样。至1976年2月3日入坐后约20分钟，丹田真气突然下沉至会阴部，肛门周围有一缓慢的热流，沿脊柱上行至头顶百会穴，产生一种热麻的感觉，复又下降到鼻端人中穴，咽下天突穴，沿任脉而下至会阴穴。从此一呼沿任脉下至会阴，一吸沿督脉上至百会，两处都有明显的活动力量。

杨忠荣

病例5：真气运行法对冠心病的疗效。

我从青年时身体就不好，经常闹病。因为旧社会医疗条件很差，所以屡治不愈，健康问题成了我思想上最大的负担。因此，凡耳闻目睹有利于身体健康的药物方术等，都想吃吃练练，但始终收不到良好的效果。1962年春患高血压和冠心病，住院治疗迄无效果，严重地影响了身心健康，精神负担很大。几年来跑医院，寻上等药，始终不能解决问题。后经甘肃省中医院李少波大夫指导练习真气运行法约1

个月，睡眠基本正常，血压有所下降，并趋于稳定，饮食也增加了。持续半年多，一日在练功时突觉有什么东西自后背及颈部向上猛冲一下，使头内轰的一声，一时眼花缭乱，神志不清，过了一会头脑特别清醒，全身舒适轻捷，冠心病的症状若失，这种威力是意料不到的。

近年来一直持续锻炼，每日1~3次，每次在1小时以上。在做法上仍是注意呼气，吸气时任其自然，已经成了习惯。坐通以后行立坐卧都可练功。睡前醒后只要集中思想注意呼气三五分钟，体内就有真气活动的感觉，时间稍长四肢粗胀，脚心象冒水泡的样子，随呼吸而动。

根据个人练功体会，真气运行法确是防病治病，保持健康的一个好方法，易学易会，既不消耗物资，又比跑医院节省时间。只要随时注意一会，就感到身体舒适，精神爽快。恢复疲劳特别有效，在劳累的时候，只要用几分钟的时间注意呼气入丹田，觉得腰部要松开，立刻疲乏就解除了。这对工作是多么大的帮助啊！这一方法值得大力推广。

马寿先

病例6：练真气运行法的感受。

1961年秋，我患肋骨结核，经中西医治疗无效，兰医检查须手术治疗，自己胆怯不敢手术。经领导同意回原籍蓬莱治疗休养，也无效果。所说静坐可以治好慢性病，但是无人指导不可盲目试验，以防偏差。因此，虽有渴求，不敢轻试。

第二年初,我因患痿管,住甘肃省中医院治疗,在此期间我发现该院设有真气运行法练功室。心想这里一定有医师指导,我的愿望可以实现了,给我深刻印象。他待人真诚负责,我学习信心十足。此后每天上下午两次集体学习,另外我回到病房有时间就坐,并研究一些医学知识。每天静坐的时间很长,除了吃饭睡眠外,大部分时间是练功。

大约1周左右,感到手脚发热有汗,坐时左右摇摆不稳,过了几天这些现象自然消失了。20天左右,感到脖子后酸痛,两肩压重。我请问李大夫,他说这是正常反应,不必担心。这样又连续了四五天,在一天将近12点钟,全身突然有一种奇异的感觉,周身好似铸在一起,紧凑有力,头顶也有一股实力和丹田相连接。感不到鼻孔的呼吸,只觉得一呼一吸都在百会丹田两个部位有节律的活动。此后每次静坐时,真气就由丹田经尾闾脊背到头顶。脸上象虫子爬,有时两腿周围象霓虹灯一样晃来晃去,有时嘴的周围象用绳子扎起来,上下齿象是胶着在一起,想张也张不开,这种感觉几天后才慢慢消失。有时感到全身象一个整体进行有规律的呼吸。有时觉得只有丹田在呼吸,身体各处似真空一样,轻松愉快有如波平月圆清净无比。

我住院只有两个月,由于每天练功时间比较长,效果也就比较大,疾病也就好得快。在同时住院病号中,我是最重的手术之一,手术也最大,但伤口较一般人愈合得快,因此提前出院了。原来的肋骨结核也从此结束了,多年的耳鸣耳聋症也好了。

十几年来，由于工作调动频繁，练功时间也间断得较多。后来出现高血压，曾休克晕倒，虽用药物治疗不能根除。再配合坐功治疗，现血压基本正常。根据我个人的体验，只要坚持锻炼，真气运行法确是防病治病，保健强身的好办法。

李延清

病例 7：真气运行法对胃病的疗效好。

我们三个人，都患程度不同的胃下垂，神经衰弱，全身关节痛，不思饮食，食则腹部胀痛难忍，大便不正常。走路时必需用手托住小腹，行路困难。身体消瘦，经常失眠，很容易感冒，久经药物治疗无效。

2月25日，听甘肃省中医院李大夫讲真气运行法可以治好多种慢性病。其中就谈到胃下垂一症，据说真气能使松弛了的胃体恢复功能。丹田真气充实后，能增加上浮力，把胃推上来。我们听了很高兴，但信心并不大，抱着试试看的态度开始做功。每天3次，每次20分钟。做了几天，心口有沉重感。又过了几天，每次呼气心口就感到发热，胃部有些舒服，消化力有好转，这才增强了我们的信心，立志每天坚持锻炼。

至20天期间，小腹跳动作响，排气较多，小腹感到饱满，走路腹痛减轻，饭量逐渐增加。25天后，睡眠很好，食欲大增。40天后，两臂和两腿内侧及手脚心部有跳动发热的感觉，会阴发痒发热，面部痒麻跳动，肩背部有一股力

量向上冲动，有时象要把人推倒的样子。50 天后这股力量由颈后上冲，直达头顶，头被冲的摇动，头皮奇痒，印堂和鼻骨都很紧张。两腿两臂外侧跳动的也很频繁。60 天后，每一呼气，真气便从任脉下至丹田，一吸气真气从尾闾上升至头顶百会穴，每一呼吸全身都感到通气。从此全身疼痛消失，轻快有力，走路时肚子也没有坠痛的感觉。我们虽然没有钡餐透视，但胃下垂的症状基本消失了。体重有的增加 3 公斤，有的七八斤不等。70 天后每坐功时就感到丹田与百会穴之间有一种力量互相吸引，全身舒适，小腹更加充实饱满，有时象把胃往上托的样子。我们体会到，真气运行法的锻炼，对人的健康是有很大大好处的。

程继先 李春梅 李莲凤

病例 8：真气运行法对类风湿性关节炎的疗效。

我患类风湿关节炎及风湿性肌炎五年之久。关节变形，四肢抽搐，肌肉跳动，十分痛苦，失去工作能力。先后经西安，兰州医院中西医治疗微有好转，但仍不能工作。于 1976 年 3 月在甘肃省中医院李大夫的指导下，进行真气运行法治疗。兹将治疗情况记述如下。

1. 练功时身体的变化。

10 天后心窝部发势，小腹跳动，4 月 4 日两腿前外侧向下如流水状直通脚面，两腿自小腿内侧向上直达腿跟。4 月 8 日自尾骨腰部胀痛往上冲，使身体动摇，至 19 日真气通过，胀痛消失。4 月 22 日由两手合谷穴经手臂上侧上行，

环唇左右在人中穴会合，至鼻旁入鼻内。5月12日由眉头沿头顶两侧向后下方至项。

又一股力量沿脊椎上冲如流水状压力很大，直上头顶。从此头也不胀了，鼻骨有紧张感，两臂内侧由内向外通过手心有跳动感觉，每一呼吸手心脚心都有吹风感觉。5月26日以后，全身通畅，遍体舒适。

2. 练功效果。

在练功过程中，凡真气未通过的部位，都痛胀得非常厉害，等通过以后疼痛就好了。尤其是我原患额窦炎，头痛厉害，任督脉通后头也不痛了，并流出很多浓臭液，从此鼻孔通气良好。一呼一吸全身通畅舒适，没有痛的地方，只是下雨阴天时稍有不适的感觉。已能正常上班愉快地工作了。

3. 个人体会。

几年来受尽折磨的痛若，使我失去了活动的能力，并经医生下了结论为不治之症。没有想到在短短的70天的时间里我又恢复了健康。我深深地感到真气运行法是治疗慢性病的好方法。只要有信心有决心锻炼，功到自成。既不费钱又不费事，易学易会，这个多快好省的方法，值得大力推广。

李海林

病例9：实践与感受。

我是一名女职工，38岁。1971年3月得了产后风，发展为风湿关节炎，累及心脏，浑身发肿，无处不痛，气短无

力，行动困难。六年没有上班，内心非常痛若。

听李大夫讲，真气运行法能增加人体的生命动力，可以治好很多针药不效的慢性病，容易学会。于是我就按讲的方法试做了 20 天后，腹内发热，肠鸣排气，手发胀，食欲好转。60 天后，小腹充实饱满有时象虫子爬行，真气走到那个关节部位，那里就越加长痛，真气通过以后，原来的疼痛也就好了，80 天后，丹田热力旺盛延至大腿，全身发痒。一次坐功时，自两内眼角沿头顶两侧向后夹脊椎两旁有两股轻灵愉快的劲力直抵腰中。从此上身舒适轻松。接着丹田真气经肛门沿尾骨向上行。百日后背后有一股力量上升头顶，胀了几次，有一次在做卧功时被一股巨大的力量震醒了。以后每次坐功就有一股力量上至头顶，一呼一吸，轻松自然，以后鼻炎也消失了，月经转正常，全身症状均消失，吃饭正常，肿胀全消，体重由 54 公斤降至 50 公斤。

个人认为和疾病作斗争，必须有坚强的毅力，采取自力更生。胜利的得来当然不是一帆风顺的，真气和疾病作斗争时，也还是要费一番气力。战而胜之，自然轻松愉快。

郭开玉

病例 10：坚持到底必有收获。

听了李大夫讲授真气运行法，懂得了它的科学道理，怀着对疾病的痛恨和对健康的盼望，在 3 月 17 日开始锻炼，每天坚持做 3 次。由于自己体质差，特别是神经衰弱很顽

固，思想不能集中，因此效果较慢。在李大夫的指导下，树立起坚强的信心，把做功的过程当成锻炼自己意志的机会，坚待与疾病作斗争。效果慢，不着急，下苦功，每天平均3~5小时，有时达7小时。事实证明，只要肯奋斗就能进步。我的效果慢，约计40天时间，真气才从心口下到丹田。5月6日左右感到命门处热胀，有如温度计内水银柱一样，四肢也有跳动。6月4日左右，“水银柱”沿督脉上升至顶部，6月7日晚上冲通了后脑，当时感到一股清泉从头顶流了下来，头部象被甘泉沐浴，清凉舒适，身体似要腾空，直往上浮。整整82天，终于打破了坚冰，开能航道。做功期间，胃部见效最快。从5月份开始，胃痛病一次也未犯过。从前吃不得的东西，现在吃上也不要紧了。每天增加主食3两。神经衰弱减轻。坚信今后将有更大的收获。

薛希平

病例 11：真气运行法治疗肺癌有希望。

1977年5月发现我右肺中叶有4×5×6厘米阴影，即用青链霉素治疗。20天后未见好转，拍正侧位片，体位断层片及纤维支气管镜检查，初步诊断为肺癌。做了9个月的抗癌治疗，效果不佳，随即赴京准备手术。

在京期间，作支气管碘油造影，结果：右肺右叶呈鼠尾形狭窄。意见：肺癌……。又在两个肺癌专科医院做痰涂片、支气管镜检查，确诊为“右肺中叶腺癌”。住院，术前检

查，肺功能不全，心脏不好，有叶间粘连，恐手术危险，改为远距离钴 60 放射治疗。前后共照射 6000 拉德。在照射治疗过程中，由于白血球下降到 2800 / 立方毫米，在危险线以下，即停止；改用升白血球药物，两周后白血球恢复到 4500 / 立方毫米，又开始放射治疗。到后期肺部炎症加重，每晚必须吸氧才能入睡。勉强维持照射完 6000 拉德，出院时拍片肿瘤没有变化。又到另一个医院住院治疗，大量用抗菌素，从每日 500 万单位青霉素逐增到 1, 000 万单位，共注射月余，症状有所改善，但发现右侧胸部肌肉逐渐萎缩，右肩低下成了偏肩，前胸后背钴 60 照射处肋骨骨质增生，高出皮肤表面半公分；后背压痛，右肩不能抬高。3 个月后复查肿瘤，片子仍无变化。1980 年 2 月 8 日由京返兰。至兰州后，由于海拔高，气压低，空气差，下车后就感呼吸困难，胸闷气急，并发生咯血“立即住院 7 天血止。但由于缺氧，致面色青灰，口唇发绀，浮肿，不能平卧，每夜只能睡三、四小时，夜多小便。白天胸闷气短，一动就喘。

4 月份开始练习真气运行法。练功不久，痰即易咯出，呼吸亦平稳，在呼气注意心窝部时，感到有股气流向右侧流动，收功后即无。两周后，可以平卧入睡，夜间小便次数减少，后背压痛减轻。练功一月后，曾两次在练功中，肿瘤部位发生撕裂样剧痛，后又发生过游走样痛，一月后消失；骨质增生亦缩小。随着练功的深入，呼吸平顺，缺氧情况好转，面色渐由青灰转为苍白，浮肿消失。由于身体条件差，6 月中旬才通督脉，7 月底拍片复查，报告为：“治疗前后，

两得对比，病变稍有缩小，密度增高，胸膜增厚较明显……”，9月底又拍片，病变有缩小，但纵膈向右移位。

总之，经过半年的真气运行法练功治疗，肿瘤稍有缩小，未发现复发和转移，病情稳定，可以平卧和双侧侧卧入睡。睡眠良好，骨质增生明显收缩，不再疼痛，面色已稍有红润。能有这样的结果，是非常令人鼓舞的。出院后仍坚持练功，精神一直很好，经X线拍片右肺已呈纤维化，除吐痰较困难余无痛苦，但一坐功痰就能咳出。现已6个年头过去了，今后一定长期坚持下去。

崔长佑

病例 12：我患肝硬化获救了。

我今年49岁，8年前患了无黄疸型传染性肝炎，病后二年又变成了肝硬化，中西药治疗都不见好。这次住院检查，医生说肝在肋下8公分，很硬。一压就痛，脾也发硬，肚子里还有水，两条腿用手一按一个坑。

参加真气运行法治疗3个月，身体变化很大。练功的时候，有时觉得舒服，有时觉得不舒服，不管啥样，我只听医生的，一心练功。

现在经医生检查，肝已缩小到肋下2公分，脾也有缩小，都变软了，肚子里的水也没有了，全身也不肿了，饮食增加，吃起食物来有味道，睡觉也再不是负担了。象换了一个人似的。我身患肝化获救了，这是连做梦都想不到的事

情，我一定要坚持练功。

苗淑芳

病例 13:练功 100 天的感受。

1.练功前的情况。

3 年前患肾盂肾炎，住院治疗 3 个月，尿常规检查恢复正常，但血压却逐渐增高，3 年来常在 160 / 100 毫米汞柱以上。中西药治疗，很少见效。经常头痛头昏，失眠、食少，疲乏无力，饭后腹胀，腰痛，手心热，有时气短、心悸、烦闷；还有妇科病，全身性关节炎，气候变化时就痛。

2.百日练功体会。

1) 练第一步功时；3 天后，感觉心窝部发热，手麻，出汗；功后，腰痛、腹响、全身不适、关节酸困。1 周后，练功时思想集中。2 周后，热扩散到中腹部、两肩、头部及下肢。

2) 练第二步功时：两天后，丹田发热，小腹饱满沉重，矢气多。在练功的第四周，尿量增多，次数也增多，平均每过 40 分钟 1 次。1 周后，尿量更多，而次数减少，自觉身体轻捷舒适，浮肿减轻，血压下降。

3) 练第三步功时：自觉丹田有气丘形成。在一次练功中，感到心窝部有一股热流直趋丹田，而丹田中的大气丘随即分裂成两个小气丘，分别左右缘带脉汇合于命门。次日上午练功时，突然觉得心窝部有股热流下至丹田，命门有股热

流冲过玉枕直达百会，随着一声轰震，头很胀痛，并喳喳作响，耳朵听不到别的声音，牙根胀疼，前额奇痒。接着，百会穴处的热流象水银一样流向印堂、鼻腔，然后到心窝部，再下到丹田。这是任督脉已通。在一瞬间，完成了第四步功。

4) 冲通督脉以后：小周天通了以后，大周天也通了。一练功，就感觉有股清凉的气流，从命门上到百会，再从百会直下脚尖，从脚尖又上尾闾；有时还觉得象蚂蚁爬一样，麻酥酥的，从左到右，从上到下，相互交错流转；有时感到一点外呼吸都没有了；有时感到气流很沉重，象铁块一样向丹田沉；有时感觉气向上升，超过头顶一、二尺高；有时感觉有气体把自己包围着。总之，入静的感受是美妙的。在短短的3个月中，我已尝到了真气运行法的甜头。目前，行动轻快，饮食增加。由原来每天吃4两粮，增加到8两至0.5公斤。饭后腹胀已消失，小便通畅，关节也不痛了，睡眠已好，精神旺盛，心情愉快，妇科病也减轻了。医生说我的血三脂：甘油三脂125毫克%，较入院时降低165毫克%；B脂蛋白550毫克%，较入院时降低50毫克%；胆固醇228毫克%，较前增加42毫克%，肾功能（P.S.P）53%，较前增加8%，有改善；血压也经常保持在130~140/90毫米汞柱，较入院时好转。练功100天收获很大，今后我要将这一方法坚持下去，争取疾病的彻底痊愈。

孟祥苓

病例 14：练功收获。

我今年已 75 岁，按真气运行法练功，100 天内通了关，这是我当初所意想不到的事。我的练功经过是：

第一步，呼气注意心窝部。练了 10 天，心窝部感到很温暖。第二步，意息相随丹田趋。练了 15 天，觉得真气下行，丹田发热，热气向满腹扩张。第三步，调息凝神守丹田。练了 20 天，不但丹田有饱满之感，而且真气已到后腰。这以后便进行做第四步，通督勿忘复勿助。我想着丹田，也注意后腰上的真气活动。这一步比较难，我的真气上升至夹脊，即停止不进。以后缓缓活动，约经过 15 天左右，才感到上达玉枕关。这个关阻力最大，真气集中在脖子后，总是上不去，只感觉头部有时很不舒适，前额、左腮疼痛，头皮紧胀，发根奇痒，百会穴跳动，两耳之间连两耳在内，好象是一道墙，紧胀得很，气通不过去。还有两次感觉玉枕关那里，“嘎”地响过，但气还是上不去。这样约经过 20 天，在一个中夜约二时半左右，睡醒后一翻身，忽觉一股热气冲到玉枕关，从玉枕关再往上，有二指宽一道凉气上升脑际，后脑部象开了一条渠道一样，头顶感到凉爽轻快。这样历时约 20 分钟，我又睡着了。通关后，真气的运行，并不十分顺利；又过了 20 多天，才比较通畅了。气一上去，头顶部即有凉爽感觉。这中间，继续头紧头痒，不过减轻得多了。

我从练功中体会到，年纪大的人进程慢，通关也不如青

壮年容易，但只要按照功法，认真坐练，不断不懈，不要操之过急，自然会水到渠成，玉枕关是可以通过的。

关于治病方面，我有痔疮，以前每周常有一两次便后流血。从练功起，3个月来再未流过血。还有消化不良的病，经常口味不好，大便也不正常。练功后消化功能很快就恢复了正常，体重也增加了六、七斤，这是以前从来未有过的。我还有左面部神经性抽搐症，现在也大为减轻。练功前血压曾高达220/120毫米汞柱，练功后已降到170/90毫米汞柱。虽还未达到正常数值，但已无头昏头痛的感觉。现在我信心十足，一定要坚持下去。

王沂暖

病例 15：练功的感受和效果。

我已78岁，但身体大有一年不如一年之感。至于多病，更不待言了。有幸参加了真气运行法辅导班，历时100天。在练功期间和结业后，我对许多问“练功效果怎么样”的同志答复是：好！很好！开始，我是半信半疑，三五日后变为相信不疑，一个半月以后又变为坚信不疑了。我为什么这样说呢？这是因以下事实教育了我。

1) 几年来，我患高血压症。练功前为180/80毫米汞柱，练功后稳定在140/60毫米汞柱。

2) 在练功不满1月时，饭量即由每日的6两增加到8两，体重由练力前的60公斤增加到62公斤。

3) 多年来的神经衰弱失眠等症，练功两个月后就完全消失了。

4) 近五年来，每到冬季头部怕冷，非戴棉帽不可。手指足趾更怕冷，尤其是中指末节冷得发麻。这次练功正逢严寒季节，练功1周后暖气从内运行，贯通到头顶指尖，怕冷现象完全消失。

5) 在3个多月的严寒季节中，只伤风1次，第二天就好了；原来走路脚跟不稳，行走蹒跚，练功后可以弃杖稳步而行；视力也有所增强，戴上花镜能看清楚5号字，能写小楷；听觉也有所增强。这都是练功前办不到的。此外，睡眠完全恢复正常，入睡快，能睡8小时。

6) 真气运行法，确有“通督”的特点。我这78岁的老年人，通督时玉枕关处亦“轰”然有声，这也是出乎我的意料。

总之，事实教育了我，有决心，有信心，将自己的“风烛残年”变为“老当益壮”。

关中哲

病例 16：真气运行法治疗经过。

我患高血压和类风湿性脊椎炎，未做真气运行法之前，血压130/120毫米汞柱，经常头痛头晕，不敢活动；脊椎经拍片检查，从第九胸椎至第一腰椎均有增生，经常腰背酸痛，翻身都很困难，颈项强直，头转动受限制，坐骨神经也受影响，有时痛的厉害，不能抬脚弯腰，尤其咳嗽喷嚏时更

为疼痛难忍。

经过真气运行法 60 天的锻炼，血压下降为 120 / 90 毫米汞柱，以上症状全部消失，只是阴天下雨时稍感酸困不适。兹将锻炼过程中的变化记述于后：

自 5 月 12 日开始做功。第一步守心窝，在 10 日内逐渐发现心口发热，腹内作响，脐部蠕动等现象。22 日至 31 日，第二步守丹田，脐下微动。热力象气流一样围绕腰部转了两圈，共发生了两次。（带脉通）真气由尾闾上升至命门，象一个喷头向上喷水似的活动，半小时静止。头部左侧有蚁走感。6 月 1 日至 4 日，每做功时四肢即有跳动感，有时身体上浮，真气从尾闾命门直上脖子，头上窜动现象增多。6 月 5 日至 15 日，由尾闾命门有四指宽的热流沿脊椎而上至脖子，脚心随呼吸而动。16 日至 20 日，乳部有一种清凉感直抵心口，又一次真气由命门上升，力量很大，象一股水箭喷射似的冲通玉枕骨，随后气流从百会穴顺印堂而下，一呼一吸循环往复。百会与丹田上下呼应吸引而动。21 日至 28 日，督脉通后浑身活动频繁，皮肤痒麻感，身体轻重感，凉热感，大小经络相继通畅无阻。29 日至 7 月 9 日，入静良好，外呼吸若存若无，自感无物无我，只觉有一股磁性吸引力在活动，身体非常舒适。

从前也跟人学过气功，费了几年的时间，化了不少的气力，没有一点成就，更谈不上疾病减轻。经李大夫传授真气运行法，仅仅两个月的时间，身体起了重大的变化，驱走病魔，疾病若失，确实喜不自胜。为此编几句顺口溜以表心

情：

与病斗争，如上高峰；
良师惠我，真气运行；
至人至理，呼吸以踵；
活力再生，济世良工；
救死扶伤，谆谆传功；
循乎自然，持之以恒；
光阴易逝，流水传情；
孜孜不倦，做好学生。

沈渭阔

病例 17：真气运行法比吃药好。

我患低血压糖尿病已六七年，曾休克过 4 次，面色青黄，睡眠梦多，晨起非常疲乏，两膝关节患风湿性关节炎，发凉发痛，阴天更重。

从 5 月下旬开始用真气运行法治疗。因开始每天做 1~2 次不等，效果比较慢。到一个月的时间才觉得心口有一股热流向全身放散，持续时间很长，随着时间的增长，这股热气也延长了。以后每天做三次，每次约四十分钟，由于做功次数加多和时间的延长，效果较前快了。7 月 5 日，从丹田一股热流经脊椎管直通脖项，一次做功感到身体小的象几寸长的小木棍。7 月 10 日一次做功，感到全身发热，暖洋洋的象是春天的气候，叫人有舒服愉快的感觉。一次在做功中

自觉身体大的难以形容，两臂象房梁，两手指象房椽那样粗。几日来头部紧张，象唐僧在念紧箍咒，面部麻酥酥的。14日一股热气从丹田发出，顺脊椎向上猛冲直过颈、头、面部，一股未完一股连续上升。17日督脉通后，浑身暖洋洋的发痒，各处走窜跳动。两膝关节困酸，就象脱了节一样，一次从头部开始，沿头顶两侧向后下入脖子顺脊椎骨两侧下行到腿后面至小腿脚趾，气流活跃非常。18、19日两天，每做浑身的皮肤下面就有象气泡样的东西咕嘟咕嘟地颤动感觉。

通过以上的现象，说明身体内部发生了极大的变化，因此疗效也相当好。经过两月来的真气运行法的锻炼，我的脸色从青黄变为红润。睡眠很香，夜里梦也少了，腿上感到温热舒适，精神很好。

元冰心

病例 18：真气运行法防治感冒。

我自幼体弱，且少锻炼，未老先衰。1973年患感冒引起周围神经炎，右下肢肌肉萎缩，多方治疗微有效果。由于感冒纠缠不已，虚汗淋漓，前功尽弃。

1974年4月下旬，听李少波大夫讲授真气运行法，耐心做了两星期，腹内发热充实饱满，肚脐跳动。20天后身体前后微动，后腰发热。身内出现了预期效果，也就更有信心了。坚持每天3次，每次做1小时，一般在15分钟后，

杂念减少基本入静，有时身体发热或清凉舒适，有一次肚脐内若空，不知是否存在。到一月时腰背发热如火，沿脊椎上升，坐后有烫手的感觉。此后每坐都是一样，并向全身放散。40天后一次象有人在颈部用指头向上捣了几下，过后头部象温水流动，又过两天感到水珠由面部顺鼻尖流至喉部停止，感到闭气难受，五六分钟后消失。6月中旬，头部流珠沿面部象一个倒三角形流至喉部，直流入丹田而散。6月下旬，一次感到身如铁管中空，并有一种力量象把自己提离坐位似的。坐毕头脑部清醒，身体凉爽，病腿也甚轻快。此后每做身体舒适，腿部凉麻感消失。手心足心呼吸也动，头顶有一种力量在活动。

我对真气运行法的唯一感受是把纠缠不休的感冒基本治愈。近两月来虽也感冒过两三次，经过练功1小时，不服药不打针，病就好了；腿病明显转轻渐好，再不出虚汗，这主要是真气运行法杜绝了致病之因。

王进德

病例 19：真气运行法治好了我的肠粘连。

我是河西堡地区的矿山工人，1976年6月因工负伤，当时休克长达24小时之久，医务人员为了挽救我的生命，及时做了腹部探查术。未料术后引起肠粘连，经常腹胀、胃胀，发生间歇性的肠梗阻，一犯病就上不能吃，下不能便，呕吐不止，身体日渐衰弱，抵抗力大减，不时感冒。自己觉

得生命危在旦夕，身体上精神上的痛苦，折磨得我死去活来。一年来，跪遍了兰州的各大医院，打针吃药，理疗按摩，效果始终不明显。在走投无路之际，偶于一同志处得李少波老医师著《真气运行法》一书，如法行之，不料竟在22天内将我的痛苦一扫而光。真难相信，这是连作梦也未曾想到的奇迹。现将经过介绍如下：

1977年6月10日开始，每天2次，每次20分钟，前五天感觉不明显。从第六天开始有感觉，至第十天，每做几分钟后就开始浑身发热出汗，腹胀胃胀有所减轻。第十天至第十四天，做功增至1小时，肠鸣排气增多，腹胀胃胀已基本消失，食欲开始好转。第十五天，心窝部热感，稍用意识引导，即下降到丹田。第十六天至第十八天，丹田热感大增，腹内肠蠕动有时象翻滚一样。第十九天，在腹内肠翻滚一阵后，觉得象空了一样，并且产生了自有病以来一次饥饿感。第二十天至二十二天，小腹产生了虫子爬行感，而且热向两胁扩散。第二十三天天未亮即开始做功，几分钟后丹田热感即向腰部扩散，渐而感到全身温暖如春，轻松愉快。

从此，腹胀、胃胀全部消失，也未发生过呕吐，体质较前大好，饮食有味，睡眠香甜，感冒也减少了。现在无论吃冷吃热，都觉得受用，浑身轻捷，精力充沛，精爽愉悦，幸福无边。

康民

病例 20：真气运行法治好了我的癥病。

我于 1977 年 10 月 28 日晚，突患眩晕病。当时天旋地转，呕吐心惊，四肢发凉，坐卧不宁，病情十分严重。当即在兰州市各医院诊治，有的说是神经官能症，最后确诊为癥病。医院对我这病没有特效疗法，后经朋友介绍到中医学院李少波大夫处医治，开始用中药针灸治疗几次，就叫我练真气运行法。

初学练功时，思想静不下来，我就由少到多，每天做功 5~6 次，每次约 20 分钟左右。5 天后感到心口发热，热力逐渐向下走。以后丹田发热，小腹充实饱满。一月后背部有一股力量沿脊柱向上，经后脑至头顶，头皮奇痒，脸上象有小虫走动，四肢也发热跳动。以后每次做功都有不同的感觉出现，如身躯异常高大和极度缩小，有时轻飘飘的，有时很沉重，各种奇异的现象。当时不能理解，幸得李大夫热情指导解释，并叮嘱各种反应都是真气在体内起作用的表现，这就坚定了我练功的信心。我就按照医生的指导，集中思想每天坚持练功，慢慢地感到心情愉快，饭量显著增加，病情逐渐好转。两个月后，我的症状已基本消失，体重较未患病以前增加了 5 公斤。有些久未见面的熟人都感到很惊奇，庆幸我癥病的痊愈。我也十分高兴，真气运行法使我恢复了健康，重返工作岗位。

王玉民

病例 21：真气运行法治病有感。

我是个 15 年来未曾治好的肠胃病人。急性病拖成慢性病患有胃下垂、十二指肠球部溃疡、结肠直肠炎（大肠萎缩，充血水肿自发性出血，已经占位，侥幸尚未恶变）。此外，还有久治不愈的神经官能症、关节炎、长期腰疼、耳鸣。脑子象针扎样疼，失眠健忘，多梦恐惧，周身关节痛，肠胃痛，吃饭很少，身体消瘦，心跳气短，四肢无力，贫血，低血压。被疾病折磨的未老先衰，精神痛苦，耽误工作，先后 4 次被迫住院，无甚效果。正在这无可奈何、走投无路的情况下，抱一线希望前来参加真气运行法治疗。

在治疗中，大夫们热情指导，第一步经过调息，注意心窝部，不到一周时间，心窝即感到了胀、热、沉，气往下沉。第二步气沉丹田，感到腹胀、肉跳、肠鸣，每天做功八次有点觉累，但精神很好。第三步筑基阶段，感觉很多。气沉丹田后，腹胀、肉跳、蚁行感、肠鸣、排气多，感到丹田充气越来越多，形成气丘逐渐增大。肠胃活动剧烈，但不疼。自觉胃在上升，饭量增加，大便成形，睡眠好转。通督过关后，全身疾病已被控制，好转很快。现在每日饭量增加到 0.65 公斤，体重陆续增加了 5 公斤。经中期钡餐透视，胃已上升 6.3 公分，基本恢复正常。十二指肠、结肠、直肠也恢复正常，血压亦有上升（100 / 70 毫米汞柱）。

徐 宏

病例 22：真法对类风湿关节炎有良效。

刘振英，女，67岁，1988年春突患全身性类风湿关节炎，全身剧烈疼痛，不好动转，卧床数月，经中西医多方治疗，无效，各部位关节变形，难以伸屈，行动困难。

1993年3月15日有幸参加真气运行法讲习班，通过第一步功“呼气注意心窝部”，第二步功“意息相随丹田趋”将任脉练通，曾有心窝部温热，肠鸣矢气现象，顿感食欲增进，心情舒畅。第三步功“调息凝神守丹田”，丹田发热，四肢也出现温热，麻胀的感觉，由于气攻病灶，疼痛明显加剧（这种变化是老师提前告诉的）。因此信心更足，不怕痛苦，练功更笃。20天后已进入第四步，四肢疼痛已有好转，而攻后三关时脊椎及颈椎疼痛尤其利害，在此过程中，不断得到老师的鼓励和帮助，有一日颈椎咯叭一声巨响，头上有气流冲动，头部很轻松，从此脊椎颈椎疼痛顿减，全身也很舒服，以后行动也方便多了。

在短短的1月之内，久治不愈的难治病，大为减轻，病愈百分之八十，自信今后继续练功，定可恢复健康，似这样不吃药不打针，仅静坐调息的真气运行法，就可防病治病，健身延年，真是人类的救星。

刘振英

病例 23：山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村，真法治好了我的心脏病。

我今年 58 岁，在某职工工学院当老师。有上心室跳动过速的病史。

我患此病已 30 余载，近 10 年发病益频，药物没有明显疗效，经别人介绍真气运行法很好。今年 3 月偶然机会见报登载，由李少波教授亲授真气运行法，真是喜从天降，机不可失，学习的信心很坚定。经过 1 个月的练功收获很大，使我对气功的一种神秘观点进入了科学境界。李教授的真气运行法结合中医学说，科学的阐述了治疗各种疾病的效果，真是使人心服口服。

下面是我练真气运行法的记录。

3 月 15 日至 3 月 17 日，第一步呼气注意心窝部。

3 月 15 日，第一天呼气时心窝部时有发热。

3 月 17 日，每呼气一次心窝部发热，而且热量不移，集中在肚脐上部。

3 月 18~20 日，第二步意息相随丹田趋。

3 月 19 日，微有热量流入丹田。

3 月 20 日，晚练功时，有大量热流经肚脐流入小腹很快散开，来势较猛。

3 月 21 日，第三步功，调息凝神守丹田。

丹田热量很充足，有时不练功，也有热流源源不断进入丹田，而且整腰围也有热感，证明带脉已通。

总结以上，我做一、二、三步功时感到很舒服。因我心脏不好，轻常胸闷，做二、三步时，气沉丹田，胸闷消失，食欲好，饭量增加。

3月22至4月1日，第四步功，通督勿忘复勿助。

3月21日，晚会阴处发痒，尾闾有气动感。

3月22日，命门处发热，一股热流（比较宽）很快上升到背部，有一拱而上之感，心窝部时有热量流入丹田。

3月22~28日，总的感觉腰背发热（其中有两天背部发凉，背部有些负重感，心区时而突跳（象是犯病前兆）。

3月29日上午，心动过速，犯病1小时半，下午犯病3小时半，使我心里有些紧张，我担心犯病会不会使我练的功失效。晚上身体复原后，我继续练功，气还停留在背部，而且背部比前天更沉重了，我才放下心来。李老叮咛我不要因此退却，语重心长、对我鼓励很大，李老还说这是通关前兆，我预感到黎明就在前头。

3月30日做功时，背部热量已不明显，大椎附近有东西跳动，颈部强硬，头部有时发胀。

3月31日，颈部发胀，头的一圈很紧，晚上做功时，后脑勺麻酥酥的有气上头，心里有点紧张，这时眼前突然发白，一股凉气从头凉到脚，然后感到全身很重，两手放在腿上不能动了，好像浑身被一种力量固定住，心里想收功，也收不成，这样坐了两个半小时。

4月1日，上午练功，我什么也不想，全身放松，处于半睡眠状，忽然头内轰的一声、使我一惊，等心情平静后，收功休息。晚上做功时，感到第四步功在我身上基本消失，只是头顶处还有反应，心里很轻松，也十分高兴。

4月2日上午做功一股清凉气沿脊背上升，小周天活动

明显，全身很舒服，只是头顶处还有些活动。两天后消失，通督后要坚持练功，使真气运行法在我身上取得一定的疗效。

几点体会：

1) 学真气运行法，心要诚，相信真气运行法是一种科学的功法，要诚心诚意的做，要一步一个脚印的往前走，要认真领会五步功法的每一步要领，这样容易达到预期的效果。

2) 学气功要在名师指导下进行，这样少走弯路，能即时解决练功过程中的疑虑，排除障碍，顺利通督。

真气运行法是简单易行的好功法，老少皆宜，应世代相传。

胡书辉

病例 24：真气通周天身心乐无边。

我现年 73 岁，甘肃省民勤县人，从事畜牧事业，曾获国务院科技进步一等奖，并享受政府特殊津贴。由于从事专业，久居高原，天长日久，年老体弱，杂疾缠身，并于 1990 年住院检查为脑血管硬化、冠心病、肺气肿、气管炎等。多种疾病压的我心烦，体质衰弱，常患感冒，服药治疗，考虑顾此失彼，难以解除疾患，我自学李老专著《真气运行法》。从 1990 年 2 月开始，严遵五步功法，分节自学，循序渐进，持之以恒，历时半年余，深感有好处，增强了我

练功信心，坚持苦练，从 1992 年以来，我再没患过感冒，精力饱满，不觉疲劳，饭食正常，背部常感温暖，颇感舒适，惟呼吸气喘，走路更加气短，可能是原发病全未解除之故。

1993 年 3 月上旬见兰州晚报登李老教授亲自主办“真气运行法”讲习班，真是喜出望外。由 3 月 15 日开课练功，亲聆教诲，受益非浅。4 月 5 日神功妙法已使我任督二脉接通，真气直入脑海，颇感全身舒服，以往的失眠症有所改善，而原患的气喘尚未得到全解，坚持长期练功，力争恢复健康。

4 月 12 日晚，感无睡意，起来坐功，约经 10 分钟后，自感咽喉部有气刺激，剧咳吐痰，平息后继续练功，颈围有气紧缠，玉枕关处有气胀感。随呼气又有一股气沿后脑门直冲头顶，即感全身舒适，静坐半小时后收功休息。待至清晨 4 点又练功时，仍有咳嗽吐痰，平息后继续练功，自感气浪飘飘。如身坐气中游荡，呼气自然舒适，在练功中常感喉部扩张有气，这些现象重复出现，我抱着不着急，不用力、不追求、不恐惧地练功、平心静气，坚持练功以期逐渐达到健身目的。

叶侦远

病例 25：我练真法乙肝大见功效。

我自幼体弱多病，且在前几年患了乙肝，几经治疗难以

康复，整天昏昏沉沉，身体的抗病能力越来越弱，经常患感冒，拖拖拉拉，刚刚好转就又感冒了。自汗甚是严重，稍热即汗，一到夏天，整天鼻子上挂着汗珠。既影响学习，又影响自己的情绪，搞得自己很苦恼。

于 1990 年那年，有幸遇上了一位练气功的师傅，他看我体弱多病，就送了我一本《真气运行法》书，让我练。第一步功我练了 10 天，最后练到了第三步，下丹田开始发热，再以后，我一直都意守下丹田，练了一年多，虽然没通督脉，但在这一年里很少感冒，饭量一直很好。感到了练真气运行法的好处。

1992 年有幸分到了兰州，并见到了李少波大师，参加了李老亲授真气运行法讲习班，逐步认识了真气运行法这门高级功法，它结合了释、道、儒、医各家之长，扬长避短，充分发挥了这门功法的科学性和严谨性，它朴素易懂，得气快，见效明显。

第一步功我只用了两天就完成，且心窝发热明显，因为在李老的指导下，有些问题很快就纠正了，使我豁然开朗。李老讲了为什么要注意心窝部，且只注意呼气。这些都是按人的生理机制研究出来的，并不象别人说的那样，气功有多神秘。有些事情都科学性的，有科学依据的。第四天开始第二步功法，肚子内有咕咕的响声，矢气增多，睡觉睡得特香，饭量猛增。李老把这些现象都做了解释。这些都是练功过程中出现的正常表现，第六天开始了第三步功，调息凝神守丹田，我的下丹田现象很多，发热、发胀。在练功过程中

胃有时很痛，肝也有时隐隐的做痛，有时还有痒的感觉，因为我是青年人，爱玩爱闹，做了些份精力的无益事，失去了些真气，一些日子没有多大进展，感到丹田里真气不足，在李老的帮助下，很快有了进步，在 24 天里，真气已到玉枕关，真是好极了，这些事我想都不敢想，可是今天在我身上发生了，我既感到高兴，又感到惊奇。那些日子，玉枕关又胀又痛，头也有点痛。这样过了几天，有一天在练功过程中，我感到好似睡着了，忽然，轰的一声，把我惊醒了，只感到头顶百会痒痒的，头脑也特别清楚，浑身特别舒服，这已是通了小周天，我内心别提有多高兴子，这几天胃再也没痛过，舒服多了，肝再没痛过，痒痒的，很舒适，心情比以前好多了，也不爱发脾气了，自汗减轻了许多，我想坚持下去，我身上的病将逐渐达到痊愈，我坚信真气运行法确是治病强身的有效功法。

冯玉元

病例 26：实践出真知通关的滋味真美妙。

我今年 30 岁，系某学院老师，1993 年 3 月 15 日参加李少波教授的真气运行法讲习班，很荣幸！

做第一步功——呼气注意心窝部，3 天时，心窝部沉重发胀；

做第二步功——意息相随丹田趋，4 天后，顿觉“气流”由心窝处向丹田下缓缓下行，丹田有胀感。

做第三步功——调息凝神守丹田，10天后，顿觉丹田气渐足，小腹发胀。

第四步功——通督勿忘复勿助，我并没有有意识地去做，仍然意守丹田，两三天后，顿觉脖子僵硬，难以左右（做功时）好象一根木柱。同时头部发紧，仿佛压着一顶帽子，且帽子在缩小。脖子僵硬，头部发紧持续5天后，顿感做功时脖子松弛，头部如果不有意去注意，也无发紧之感。同时最令人欣慰的是头脑清醒，整天无倦意，由此可以判断，第四步功已成功。

此后做功时觉得“真气”由心窝部向丹田运行，仿佛一股夏天里的“凉风”，同时“真气”沿脊背由下而上，特别是腰部发热，好象一股暖流，遍体舒适。

我坚信“真气运行法”将为人类的健康做出更多更大的贡献，将为人类的防病治病，延处益寿做出应有的贡献。人们将永远崇敬和爱戴为真法倾注了几十年心血和智慧的李少波先生。

李福祥 书

病例 27：真气运行法医好我的心脏病。

我是某设计院退休女职工，年龄56岁，退休前职业为幼儿园保育员。

本人于十几年前得“神经官能症”后，又于两年前得心脏病，许多年来一直长期失眠，受此影响，近两年来心脏又不

很好，经常心律失常，早博。自 1991 年以来，先后住院 3 次，在家期间也常犯病，上楼稍活动后就感到心慌，气短浑身无力，故长期以药维持，自己很是苦恼。

去年住院时，我偶然从一位病人处看见《真气运行法》这本书，就向她借来看了几遍后，照着书在家自觉做了 3 个多月功，因没有充分理解，所以一直没有通关，但练功后，我的睡眠较以前有了改善，并逐渐甩掉了一些常服药，使我对“真法”的练习增强了更大的信心。

1993 年 3 月 15 日，我参加了李少波老师办的“真气运行法”讲习班，终于使我亲自聆听李老讲授功法的愿望成了现实。开班后，经过李老的深刻讲解和指导，我用了 3 天时间就做完了第一步功，一个星期完成了第二步功，练功到 22 天时，自己的“小周天”终于打通了，在此期间练功到第三步功时，我已感觉到心脏有了明显地好转，睡眠比以前也有了较大的改善。在以前的自学过程中，我总坐不直，自从在学习班通关后，能坐得住，能入静。现在练功时，我一人静，就能明显感觉到自己已处于一种“胎息”状态，呼吸绵绵，似有似无之感。

通过参加真气运行法讲习班的练功，我又一次体会到“真气运行法”是治疗久治不愈的慢性顽疾的有效方法。只要坚持不懈，认真练功，就能收到应有的疗效。

我有决心、有信心练好“真法”，争取获得更大的效益，自我治疗，自我修复！。

周玉礼

病例 28：真气通周天心脏病大见好转。

我现年 38 岁，因阵发性心悸 16 天，于 1992 年 9 月 20 日住院检查，诊断为：心律失常、频发性房性早搏、阵发性房颤。发病时心跳气短，全身无力，必须卧床休息，有时午饭以后发病。

自 1993 年 3 月 15 日我参加了李老亲自主办的真气运行法讲习班，开始学习真气运行法功法，以期练功治病。我每天坚持上午在学习班练功，下午、晚上在家再练 1 小时功，就这样练功，到第三天时，我的心口发热，吃饭很香，大约练功一星期以后，有股热气向下移动到小腹，小腹发热，感觉很舒服。至 15 天后，小腹感觉充实，每当呼气时，自觉小腹由小到大，似有弹力。练功到十七、八天以后，腰部开始发热，有气感向上流动，当气流升到夹脊时，感觉象要病发似的难受，在李老的指导下，我没有害怕，继续坚持练功。又过了两天玉枕就有一股力量往上冲动，并且感到有骨节声响，不惊不怕，继续坚持练功。

4 月 2 日晚上，在练功过程中，突感头顶上有压重感，随着就轰的一下，当时感到心也跟着跳了一下，就消失了，全身都感到轻松舒适。第二天我就请教李老，问这是怎么回事，李老告诉我，那是通关的表现。

通关以后，我的病状明显减轻，有时心跳难受，我就练功，病情即有好转。

我很高兴，真气运行法使我身体恢复健康有了希望，增强了自我治疗的信心，我将继续坚持真气运行法的练功，它确是防病抗病、行之有效的好功法。

高 峡

病例 29：真法练成诸病皆除。

我原是一名火车司机，38岁，男。我患的是职业病，多年胃寒，关节不好，中西医都曾治疗过，电疗法也曾看过，当时有所好转，但是天气有变化关节就痛。

饭食不适，胃就痛、腹泻，影响工作和生活。后经别人介绍说练真气运行法对这种病疗效很好，但因工作忙而没有时间去练，去年4月份，从朋友处借了一本李老著的《真气运行法》一书，以期该法对我的病有治。

1993年3月份在兰州晚报上看到李老亲自讲授“真气运行法”，主办讲习班，我有幸参加了这期讲习班，在李老的讲解与帮助下，认真练功，第三天真气就到了下丹田，15天左右，真气已到达命门，23天就通关了，通关以后，人感到浑身舒适、轻松。

从我自学到参加真气运行法讲习班体会和感受到，只要学习得法，就能获得较好的疗效和效益。自做功以来，原有的胃病已明显好转。体重增加了十几斤，自去年做功以来关节炎也已好转，以前经常感冒，现在已很少感冒，真气运行法真是治病、防病的好功法。

病例 30：练功的感受。

我叫张祥生，男，65岁，退休汽车司机。1993年元月上旬感冒后，经心电图检查确诊是心肌缺血，正在治疗过程中，得知李老亲自讲授真气运行法，举办讲习班，我有幸报名参加了。

开学的第一天，见到李老步履康健，鹤发童颜，顿使我思想上更进一步坚定了练功的信心和信念。李老给大家讲了练功的要求和注意的事项。

第一步功，呼气注意心窝部，几天后身体有明显感觉，有一股气流热乎乎地流入心窝部。随即进入第二步功，意息相随丹田趋。

第三步功时，曾一度感觉小腹右侧原来阑尾手术刀口处有一股气流冲击样痛感，自上而下通过了，然后再没有明显不适的感觉。继续第三步功，“调息凝神守丹田”。

4月7日下午5时许，忽然感到后腰疼痛约数小时，收功后即痛减。睡了一夜，8日一切如常。9日下午又感到头部紧张，如同重感冒一样。10日又恢复正常，然后感觉腰部似有热感。

真气运行法讲习班即将结束，我虽未能通关，但已是进入第四步功“通督勿忘复勿助”，大椎已有触动感，李老讲通督已是近几日的事，不必着急，我决心不急不燥，耐心坚

持，功夫到时自然通督。

真气运行法是李老几十年实践研究验证出的行之有效的科学的健身功法。应弘扬广大，造福人类。

我能有幸参加“真气运行法”讲习班，亲听李老讲授，感到获益不浅，深入浅出的讲解，平易近人的风度，使我实感敬佩。我决心将真气运行法永远坚持练下去。在我有生之年决心遵照李老教诲，为弘扬真法造福人类做出自己的努力。

张祥生

病例 31：实践“真气运行法”的体会。

我叫郭正铭，女，现年 64 岁，铁道部某设计院会计师。我从小患肠胃病，易腹泻，不能吃生冷。1990 年又患尿道感染，尿频，思想负担重，造成失眠。

从 1991 年 7 月开始，经同事介绍做真气运行法，感到很好，大便每天一次正常。吃饭很香，睡眠也好转，精神愉快。

但由于 1992 年 5 月份老伴生病，已下病危通知，思想万分惊恐，一天夜间坐功后，发生气从全身乱串，胳膊沉重，腿发软发凉，经检查静脉血管内有黄豆大小瘤子两个，后继续坐功，10 天后瘤子消散，但胳膊仍然沉重，不能多做事。12 月份，一天发现腰痛，去查尿道感染病犯了。比 1990 年严重得多，当时将“真法”停练了两个月，打针、吃药。但停药后仍旧复发，从今年 2 月 28 日起，一边吃药，

一边又恢复练功，病才有所好转。

这次有幸参加李老亲自主持的“真气运行法”讲习班，学习收获如下：

1) 逆呼吸没有多大作用，用力大反而造成不适。吸气长丹田不易聚气，延缓通关，这次用李老的长呼短吸法，丹田很快发热，所以 23 号即已通关。

2) 自然呼吸法，意念轻不易出毛病。自己在家练功，很难掌握分寸，浪费时间，在讲习班有老师随时指导，易于理解。

3) 真气运行法是适合年老及体弱者的最好功法，易学易会，是治病健身的自疗功法。

4) 我的病均有好转，随着练功的继续，肾经、膀胱经的疏通，我坚信我的病一定会逐渐康复的。

郭正铭

病例 32：学习真气运行法小结。

我今年 65 岁，在四川石油管理局工作，现已退休。我曾患甲状腺、胆结石。于 1975 年手术治疗，现患动脉硬化冠心病、萎缩性胃炎、糜烂性结肠炎。为此曾自学和函授学习真气运行法。这次由李老亲自讲授和主办真气运行法讲习班，我得这个消息后，于 1993 年 3 月 14 日专程从四川成都来学习。在李老的精心指导下，我练功两天后中丹田发热，第四天下丹田发热。第二步功已完成，“即意息相随丹田

趋”，已进入第三步功，“调息凝神守丹田”。第七天，感觉夹脊关有胀、紧现象。继续练功，遵循李老讲“通督勿忘复勿助”，培养丹田真气。第八天早上，玉枕关有气向冲动，“百会”有气胀感，顺利通关。通关后，胸闷、胸部胀痛感逐渐消失，肠胃也未见出现不正常现象。一切都很正常。

通过这次来兰参加真气运行法讲习班的练功学习，由于有李老的讲解和指点，便于理解，易于体会，时间集中见效快。避免因练功产生这样或那样的反应而胡乱想，有什么身体上的变化，有老师及时给予指导和帮助，练功进展快，效果又好，我回去后决心一生坚持练下去，自疗健身。并向家乡的朋友们介绍这一治疗强身的好功法，愿更多的人去认识它、学习它，让真气运行法发挥它应有的作用。利国利民、造福于人。

杨 彬

病例 33：练功小结。

马菊英，女，52岁，食品公司营业员，原患胃病，并做过子宫切除手术，身体虚弱，体质差，未练功前常感胸痛、胸闷等，常有惊悸之感。

这次经人介绍有幸参加李老亲授并举办的“真气运行法”讲习班，我满怀信心地参加了讲习班的练功。

练功数天，一次练功中感到胸中有气催开的声音，并且小腹发热，二十几天后，小腹热感越来越明显，开始坐功时，腰总是弯的，经过第一步、第二步、第三步功的完成，

腰自然直起，坐不直还感到不舒服，经老师讲坐不直那是因为中气不足，身体虚弱造成，在李老的发功帮助下，腰部发热，同时头部有麻胀、拘紧的感觉，鼻骨有压重，头部更加拘紧、好象戴了一顶小的帽子一样不适。

腰部发热三四天后，热力向上移动，到夹脊关，背部沉重了两天，隐隐约约感到有气流向上移动，通过玉枕关，头也轻了，感到非常舒服。非常高兴我也通关了。

原来我总觉得李老高不可攀，原来确是非常平易近人，他总是耐心地帮助我进步。通过练功学习认识到从神秘玄学走向“实用医学”，让真气运行法成为人人能学、人人获益的一种生命科学。

马菊英

病例 34：真气运行法练功小结。

许小琴、女，现年 51 岁，某大学教材科任会计工作。

本人患有多种慢性疾病，慢性胃炎已多年，体虚易患感冒。慢性肝炎，心脏病，心律不齐，诊断为“心肌供血不足、神经官能症、更年期综合症、颈椎骨质增生”为减轻痛苦，也曾练过几年功，终因没有明师指点，不懂功理，致使走了弯路。几乎送命。

早闻李老创编“真气运行”五步功法是根据中医理论和人体生命科学总结出祛病延年、强身健体的医疗保健功法。只是没有机缘。这次经人介绍有幸参加了李老教授亲自讲授

“真气运行法”，真是遇到了救星，尽管我还在学校医院住院，还是坚持参加到结业，以下是我的练功体会：

第一步：呼气注意心窝部，练功两天后觉得心窝部沉重，第五天心窝部发热（过去是胃寒、发凉）。

第二步：意息相随丹田趋，约从第六天到十一天，每一呼气即有气逐渐沉入丹田，感觉胃功能得到改善，消化也加强了，饭后胀感基本消除，肠蠕动加强，矢气现象较多。

第三步：调息凝神守丹田，开始气感很强，小腹胀疼、肠道及子宫两侧附件也都发生了好的变化，以前肚脐周围不能碰压，稍一压就痛，两侧附件也是硬痛，经过十几天的练功，肚脐周围及两侧附件压痛减轻，一坐功胃及小腹已有热感。

练功两周左右，小腹及带脉都有胀感，会阴、尾闾有真气活动，腰椎、命门处也有胀感，有时象小虫在爬，但气不往上行，李老讲是因体质虚弱，真气不足，继续培养丹田真气。

第四步功：通督勿忘复勿助，意守丹田两周左右，脊背部发胀，头颈部发紧，但没有明显的气流上行，为期30天的学习班即将结束。我虽没能达到通任督脉。但李老给我指了一条光明、希望之路。我坚信功到自然成，持之以恒的修炼，相信通督已是时间问题。

我将永世不忘李教授的大恩大德，决心以“真气运行法”作为我修身健体之功，并要弘扬真气运行法，使它为人类的健康发挥更大的效能，造福于人类。

病例 35：真气运行法有奇效。

我来自少数民族地区——张家川回族自治县，男，现年 57 岁，近年来，由于脑血管病变，颈椎骨质增生，服药没有显著的疗效。经别人讲练真气运行法治病疗效好，也曾自学着练，但因无人指点不得法，怕出问题，心中总不放心，没有踏实感。

1992 年 7 月中旬见报登李老亲授真气运行法，于是我专程来兰参加李老举办的真气运行法讲习班，经过 20 天的实践，本人收到了意想不到的疗效。

以下是我练功的收效和体会：

1) 练功到第十一天时，我明显地感到患多年不愈的头痛、头晕显著减轻了。

2) 3 年以来左中指一直处于麻木状态。不知不觉，不知什么时候消失了，已感觉不到什么麻木了，真神奇。

3) 从 1989 年以来，每次发病一直呈昏睡状，服用扩张血管的药也不顶事，通过这次参加学习班练功，到第十六天，忽然晚上的昏迷状态消失了。当时我以为是失眠，但精神比什么时候都好。这是功效在我身体内起了作用。

4) 我从 8 月 10 日开始练功起，开始戒烟了，由于长期吸烟，以致经常吐痰，现已明显感到吐痰已显著减少。

总之在短短的 20 天时间里，由于李老的精心指导，工

作人员的热情支持，使我收到了意想不到的效果，真气运行法真是防病治病的好功法，我想按照李老的教导长期坚持下去，就是胜利。

最后谢李老的指导和帮助。

豆吉祥

病例 36：锻炼“真法”驱顽疾。

在本届真气运行法讲习班即将结束的时候，首先向李少波教授致以真诚的敬意和深深的谢意。李教授以 84 岁的高龄、精神饱满的、热情而耐心的讲述真气运行的理论，指导真气运行法的练功方法，具体指导大家的实际练功活动，使每个学员都有了不同程度的收获。使讲习班取得了良好的效果。

我是比较相信“真法”健强身体、防治疾病的作用的。有幸参加李教授亲自主办的本届真气运行法讲习班，经过 17 天的学习练功，收到了没有预想到的收获。简要地说，具体感受是这样的：

练功开始的前两天没有什么感觉，到第三天，心窝部有了微弱的热感，第四天下午，丹田也有了轻微的热感，到第五天的下午，背部（即夹脊关以上）脑后有了明显的热感，同时头顶有轻度的压抑感。但是尾闾部却没有感觉到有热感，到第六天时，背部、脑后的热感仍然明显，同时，出现脖子强硬，头部拘紧的感觉。且有一股力量在玉枕关向头上

顶，当晚入睡前感觉到一股细小的力量（气流）通到头顶，随之，天庭有如蚁行之感。第七天，天庭到鼻梁感拘紧，并觉有真气活动，这时我想这就是李老所讲通关的表现。

此后，每次练功即感到热感，气感在逐渐增强，我练真气运行法的信心也在不断加强。

总结现在的感觉是：

1) 每次练功都感到心窝部（中丹田）、下丹田、尾闾、命门、夹脊、玉枕、头顶（上丹田）、喉间有一股温热的气流在活动，两手、两上肢发热，双脚发热、两小腿发凉。

2) 原来受过外伤的部位（左肋骨）和有病变部位（肝区），有时有轻度的阵痛。

3) 大椎两侧，颈部有紧、重、困的感觉。通过以上练功，气攻病灶的变化，各种症状都有明显减轻，相信坚持锻炼，定当获得康复。

常守信

病例 37：学功小结。

有幸参加李老师亲自主持的讲习班，虽则主观努力很不够，还是学到了很多知识，对今后练功打下了一个很好的基础。

我的体会是：

1) 练功象从事其他事业一样，要有严肃认真的态度。李老师对五步功法讲的是很清楚的，但做起来有时因体会不

深，影响进步。

2) 我虽然已属初步通了关，但由于开始时不甚理解，功练的不甚扎实。20 天过来了，理解深化了一些。

3) 要想学好功，还应将《直气运行法》一书多看。全面的理解功法要领，练起来才能易于掌握。

4) 我 65 岁，有多年的慢性胃肠病和神经官能症。通过 20 天的练功，慢性腹泻已开始有明显好转，通关后，觉得心情很好。

今后因为有了这个良好的开端，准备认定此法，坚持修炼，为国家和我的家庭减少负担。谢谢李老师。

张炳治

病例 38：认真练功就有意想不到的收获。

1992 年暑期的真气运行法讲习班，在李少波老师的耐心指导下，本人得到了很大的收获。

我看真气运行法已经几年了，只是无人指导，一直学不会，这次有这大好机会，由李少波老师亲自主持的真气运行法讲习班，我下定决心要学。开始坐不住，认为这是苦功，几次怕苦，不想坚持下去，但因我有慢性胃炎、胆囊炎、心脏病、白内障。疾病强迫我必须坚持练功，我只得“受苦”。开始 20 分钟坐不住，最后是 40 分钟还觉得不够，练功时间增加到每天早晚各一个半钟的练功，终于半个月时间通关了。学功 20 天，中间胃病犯了 3 次，胆病未犯，只是在练

功中有时突然痛一阵就好了。虽然病未觉全好，但精神很好，走路脚步轻快，饭量增加，睡眠也很好。27日、28日两天腹泻，每天2-3次。

练功到10天，小腹真气活跃，涌动真气直上夹脊，后背到颈部发热，到第15天上午，做功时象有人从后背推了一把，感觉真气从鼻部两侧顺流而下，这应是李老师所讲的通督的表现。今后的事应该是长期坚持的问题，相信只要长期坚持练功，一定能获得应有的效益。

张浩君

病例 39：我体会到通周天的美妙飘飘欲仙。

康佩芬，女，62岁，我是陪女儿王启宾（大脑发育障碍患者）参加这次真气运行法的学习。本人因有慢性胃炎，一直食欲不振。

从1992年8月13日下午开始练功，我认真的按照李教授，“真气运行法”的具体指导，在进行第一步功“呼气注意心窝部”，参加练功1小时后就感心窝部发热，继而很快热气下移，当天就进入第二步功，“意息相随丹田趋”。我注意调息呼气使热量继续下移至下丹田，不久感到肠道蠕动，胃部有灼热感。随后接连2-3天排便次数增加，粪便稀，不成形，有肠道排空的感觉，开始有饥饿感，主动加餐（过去从未有过这种饥饿感觉）。8月16日起（练功的第三天）进入“调息凝神守丹田”。会阴、尾闾跳动。两天后，即18日做

功感到后背发凉、腰部发热，真气上升到脊椎处。8月19日，坐功感到有一丝凉气从耳后轻轻上升，继而感到颈热、头闷、胀紧痛，时而头皮发痒，鼻梁有压迫感。

8月23日午约11时，在做功中突然感到一股热浪从脖颈升到头顶，有轰鸣的感觉，此时双眼时开时合，不由自主，身体前俯后仰，我意识到这是“通关”，“通关”后感到全身清凉舒适，继而又好似整个身体轻飘飘的离开椅子，真有“飘飘欲仙”之感。

“通关”后，身体时而温热、时而凉，我只注意“意守百会穴”，不论凉、热，四肢端都有麻感。从练功到“通关”仅10天时间，真气在我体内已起了很好的疗效。主要表现食欲增加，口腔津液增多，体重由练功前42.5公斤增到44公斤。

个人练功体会：

1) 要有认真的练功态度，真气各人生来固有，问题是自己如何掌握真气运行法这个科学的方法，调动和培养自身的真气，必须坚持不懈，脚踏实地的练，功到自然成。

2) “呼气”是基础，开始练功从自然呼吸入手，经过一段时间的调整呼吸，要逐步做到“调息”自如，才能收到良好的效果。

3) 意守是关键，做功中身体各部位产生的触感和变化都不能去追求，这样才能有效的培养真气，以期收到应有的效益。

附：女儿王永兵，由于智力欠缺，有时静坐不住，效果

尚不理想，但据本人自述也感到腹部胀、肠鸣、矢气、腰部略有热感，近几天有肩痛，头胀痛现象，由于本人叙述不清，未能详细记下，尚需进一步观察（且已以通了周天）。

注：王永兵，女，24岁。康佩芬

病例 40：学好真法自身有良医。

在讲习班即将结束之际，首先要感谢李老师不辞辛劳，从祖国的西北来到南大门——广州。为我们耐心，细致、而又具体讲授“真气运行法”。

我是一名因患病体弱而无法继续坚持，工作提前退休的干部。我患有多种慢性病，有的病长达30年之久，短的也有4-5年时间，“刀山”也上过几次，叫病魔缠的真是死不了、又活不好，长年吃药打针，痛苦不堪。

1987年8月份以来患“美尼尔氏综合症”、“植物神经功能紊乱”住院治疗不见好，直到练功那天还在服药。4月20日开始练功学习，以后十几天我粒药未服，这是练功所产生疗效。

以下是我练功的体会和收获：

1) 练功虽感到很累，通过练功感觉精神恢复较快，走路来感到脚步轻快。

2) 患有萎缩性胃炎，通过练功胃胀、疼已减轻，因气候变化而加重的现象也已减轻。

3) 睡眠较前安静且较易入睡。

4) 不那么易发脾气 (患“甲亢”于 11 年前做了甲状腺)。

5) 夜尿减少 (患有慢性肾盂肾炎)。食欲好转。原进食后腹部胀和不适感，基本好转 (患有慢性肝炎 30 年、慢性胆囊炎)。

6) 患风湿性关节炎 30 多年，关节不太灵活，现已减轻。较前灵活多了。

7) 患 20 多年的痔疮，也没见因大便干燥而犯病。

8) 10 多年的因月经不调而腰痛、腿痛腹痛和烦躁等不适，在这次练功期间全消失了，使人感到非常的舒畅。

通过这次练功学习，使我深深的体会到，想要学到真功夫，必须要有恒心、毅力，从报名那天起我就有一个坚强的信念一定要学好真气运行法，让他在自己身体内起到抗病治病的应有效力。当练功中全身感到不适、又累、或有时身体各部位产生疼痛，尤其在过尾闾前，那天肝区剧痛难忍，有时痛的感到连呼吸都要停止了。靠着恒心和毅力，想到李老师的谆谆教导，这是真气治病的反映，咬着牙硬是挺了过来，如果没有恒心和毅力那是难以坚持下去的，虽然十多天却获得那么大的效果。但要把真气运行法真正学到手，那只是万里长征迈开第一步，今后仍需努力，持之以恒。继续修炼。用它来向疾病做斗争，以期获得康复。并将宣传“真法”让更多的人拿起这一武器治病强身，为人类的健康造福。

叶宝玲

病例 41：通周天千姿百态身心受益良多。

经过将近 20 天的练功学习，由于李教授与老师们认真、耐心传授和辅导，自己才能初步领会真气运行法的基本知识和粗浅的学习体会。

遵照李教授传授真气运行法五步功的要领，细心琢磨，练功初期杂念纷扰不能入静，经过几天做功较习惯了，思想比较集中，身体出现一些反应。如出汗多，手发胀等。唯独心窝部不觉有反应。到第七天请教李教授。经指点进入第二步功，“意息相随丹田趋”，经过几天的练功，身体出现麻、痒、刺激等感觉，并有肠蠕动、排气现象，继续意守丹田。

到第十四天上午，第一次功中，右侧背部疼痛，两肩胛部负重感加强，同时在背中线有一条热流直冲向上经颈部即分三股热流，左右各一股沿耳后绕到颅顶，中间一股直上头顶，此时恰到休息时间故而收功。第二次练功时即出现眉间触动感。下午做功时，背部出现凉感，背上部及双肩胛强烈的热感，即刻发热而出汗，随之一股强烈的气流由玉枕冲向头顶，经印堂到鼻梁。此时即觉头部清凉爽快，舒适，并且气流经前臂到手，有麻胀感。

第十六天上午练功，当呼气时，左侧外阴部有胀感，经李教授指点改守百会穴，以后逐渐头部较清凉，外阴部胀感消失。下午练功无特殊感觉。丹田部仍觉真气不充实，但双下肢出现沉重麻胀感。

经过两周多的练功学习。初步体会是：在练功时首先注

意排除一切杂念干扰，依照老师所讲的学习方法，集中精神，注意呼气、吸气时任其自然。

由于本人练功时间较短，年龄较大，丹田部真气不够充实。培养真气是长期的事，今后更应努力坚持练功，逐步领会与掌握真气运行法的练功方法和要领。

白家祯

病例 42：锻炼真法诸疾皆除。

有机会参加全国“真气运行法”讲习班的学习，亲聆李教授传授和指导，确是我一生中最幸运的事情，以下是我的心得感受及体会：

4月20日开学上课，在李教授的指导下开始静坐练功，第一步呼气注意心窝部，做功到第四天下午开始心窝部有热感。第五天进入第二步功：“意息相随丹田趋”，做功第六、七两天，肚子不舒服，我没有吃任何药，腹痛、腹泻的现象自然好了。我是一个体质弱，病痛多的人，从练功第一步到第三步功，感到原有的支气管炎、肠胃病、痔疮等病明显好转，特别是折磨了我多年的颈椎病，练功到第四步功时症状有所消失，头晕、头痛、颈痛、肩痛也都缓解了。减轻了很多。虽然现在仍有头晕及心悸症状出现。

我坚信只有坚持真气运行法，一定会把顽固的病魔驱除的。我一定牢记住李教授的教导，树立坚定不移的信心，持之以恒、也不求速成，也不畏难而退，要顺其自然相信坚持

下去，会逐步战胜疾病，更好地投身社会工作。

我是白纸一张，从没有学过任何气功，没想到通过这次练功，我于5月7日上午通了小周天，在短短的18天能通小周天，是离不开教授的帮助，我还要加紧好好练功，向通“大周天”迈进。坚持不懈，这是我的心愿。

附颂诗一首：

真气运行驱病魔，五步功成胜华佗。

大师苦修传真术，神州大地喜乐多。

古应龙

病例 43：神奇的“真气运行法”。

我今年40岁，去年我犯了鹅喉，在某肿瘤医院做放射治疗，放疗后，全身都感不适，口干、喉痛、鼻塞、耳聋、手脚麻木、身体干瘦、疲乏无力，为了身体能尽快地恢复健康，除了吃药，我到处寻找能祛病健身的气功。我学习了3个月鹤翔庄，鼻塞和耳聋虽有好转，但身体更瘦了。朋友看见我一天天瘦下去，对我说，你改学真气运行法吧！于是我满怀希望来到广州，参加了真气运行法讲习班。

参加真气运行法讲习班的时间是短暂的，但感受极多。开始，我的进步很快，第一步呼气注意心窝部，第二步意息相随丹田趋，很快进入第三步功，调息凝神守丹田，意守丹田一个星期，象水银柱似的热流过尾闾，夹脊，到大椎穴。气到夹脊关时感到从没有过的疼痛和难受，感觉后背和心窝

部有木棍子顶着，呼吸都感到困难。又经过两天的时间，又一股热流冲击大椎穴，夹脊关仍然难受，遵照第四步通督勿忘复勿助，继续培养丹田真气。又经过两天练功，一股热上升到玉枕关，又经过一两天，4日晚真气经玉枕关、百会穴、过印堂、鼻梁，这就是李教授讲的积气冲关，已通了小周天。在通关的近几天身体有各种变化；有时入静能看到光，有时感到自己高大，有时又很小，有时感到身体都不存在了，有时感到沉重，有时感到很热，直冒汗，有时又感到很凉快，有时感到心跳加快，有时却感到气息微微，好象已感觉不到呼吸了。

在这期间，唾液分泌的多了，声音开始清晰，口没有以前那么干了，喉痛明显减轻，手脚麻木也减了许多，体重增加1.5公斤，走起路来也精神多了，鼻子开始有鼻水，耳朵也好使了。在这么短的时间内身体发生这么大的变化，这真是奇迹。

5日上午，做第一功时，突然感到一股强大的气流经命门，两肾向上涌，到肩部向全身散开，全身象撒满了电火花，一闪一闪，过了一会气流收回两肾，电火花也往两肾收回，收功后我告诉李教授，他告诉我这是大周天也通了，我一听别说有多高兴，感到这回有救了，我坚信只要坚持修炼，最终一定能战胜病，获得好的身体，我感到我很幸运，能遇到这么好的老师。

衷心地感谢李教授和两位协教老师，给我们传授这样好的功法，我回去后一定努力练好功，以期康复，要宣传真气

运行法，让更多的人认识它，学习它，让真气运行法为社会做出应有的贡献。

赖汉东

病例 44：真法对类风湿效果良好。

我下了很大的决心，怀着坚强的信念，来参加这次真气运行法讲习班学习。希望通过学好“真气运行法”，来治疗疾病。

几个月以来，我的主要疾病是类风湿性关节炎，特别是下肢关节痛，走路很不方便，原来主观想象认为要保证这次学习，就必须坚持服药。在练功开始二、三天后还增加药量。后来在老师的指导下才停止服药，在通关的前后几天里，手脚肿胀并且较前痛的更厉害，早上起床迈不开步，下楼梯一级要走二步，非常辛苦，我还是忍痛坚持来学习练功。终于在练功的第十一天通关了。通关后的第二天始，手脚肿胀逐日消退，痛也一天天的减轻，以后走路便日见轻松，现在下楼梯便一步一个阶梯了，手脚肿胀已基本消失。

至于练功详细过程，我基本上是遵照老师的指导进行练功，每个阶段都有老师所讲的反应，完成一步进行下一步，每一步进展都比较顺畅，我这里不做详述了，遵照李老师的教导，永远坚持，永远进步。

董 曼

病例 45：若非今生缘险些失良机。

听说真气运行法对防病治病，健身延年，效果很好，即由新加坡到广州军体院参加李教授举办的讲习班。开始时就有浓厚的学习兴趣，但对集中意念稍有困难。

抵广州时，身体并不是太舒服，已感到头痛，体温升高，即觉心灰意冷，所以动了回归之念，但对功法仍有兴趣，在旅馆时也曾自己学练，但没有进步。

待体温稍退后，觉得须要病后调理，所以又决定归去，老师劝告说既来之则安之，失去这个机会，你要后悔的，再加考虑，仍以归为上策。但在等待购车票的时候，突然觉得功力增进很快，第二天上午练功时，自觉一股气流由尾骨沿脊柱上行很猛，突然轰隆一声头脑清醒，遍体轻松，第二天步履轻快，而且也不再畏寒，老师说是通关了。我衷心感谢老师的劝告，使我的健康有这么大的进步。

10 余年前我患有偏头痛，近 3 天每有头痛，似有复发的现象，不知是否与练功有关，没几天就好了。可能是气冲病灶的原因。近 5 年来常服降血脂药与镇静剂，因为我患有冠心病，自到广州后，我停止服用所有药物，并无任何不良现象，回去后我当再去验血脂成份，以证实我练功效果。

在通关过程中，我几乎经历了所有老师讲的现象，通关后每晚几乎每小时都梦醒，许多幻想，我担心自己梦游不返，似乎晚上发生身体各部变化多，老师讲这应是通大周天的表现。再次地衷心感谢老师的耐心辅导与帮助。

病例 46：快速通周天，治病更神奇。

李教授来广州在军体院举办真气运行法讲习班，我因故 25 号才到，练到第三天即 28 日，感到心窝部阻得很，好象消化不良，而且肝区闷得很，这时李老师指导让我开始练第二步功，即“意息相随丹田趋”。开始几天感觉气下不去，继续做功，过了两天，心口不怎么闷了，气也通了。但肝部还是闷痛，累及整个右半身都痛酸。我就请教李老师，李老师讲是气冲病灶，叫我不要管它，抓紧练功，并指导我进入第三步功的学习，我按照李老师的话去做，肝区还是痛、闷，我想可能是原先我在训练摔跤时，把肝区练的淤血了，因我的脚趾甲常年淤血、发紫，肝主筋、爪为筋之余，足厥阴肝经通于足的道理，练第三步功时，开始心口还是阻，肝区如前，继续做功至 5 月 4 日，突然觉得心口也不阻了，肝区也不痛了，气能下到丹田，且感觉胀得很，会阴部蠕动，有跳动感。到下午第二节功，刚一坐下，尾闾部猛跳几下，玉枕部忽的发热，下课时，我没休息连着做功，头部发紧，气往上冲，头顶麻热，天庭麻木，鼻子发麻，有气从头顶到鼻，进入口、牙，口腔发麻，舌尖猛的变硬，紧紧顶住上腭，好长时间才下来，经问李老师，知道是已经通关了。今天的气感比昨天还要强，背部气往上冲，玉枕、头顶都有气流明显通过，牙齿来回咬动，舌尖颤动，印堂都有气流感，如果说

昨天是勉强通，那么今天就是真真通关了，小周天完成。在这里我要再一次向李老师表示感谢，谢谢您的功法。通关前后共用了 10 天时间，感谢您对我的教导。

梁 军

病例 47：真法治好我的糖尿病。

本人来自粤北山区，由于去年 10 月份患糖尿病住院期间，结识了同房病友参加过全国真气运行法第二届学习班，她介绍了这奇妙的功法，并送了本《真气运行法》书给我自学练功。3 月 10 日我出院时血糖 170 毫升，后来我按照书本的要求做静功，每天晚上做 1 小时，“呼气注意心窝部”，做功 25 天始感心窝部有些发热，人的精神也好多了，后来我去医院检查血糖降到 150 毫升。这收效使我尝到了练功的甜头。所以 4 月 20 号我便来到广州参加第三届全国真气运行法讲习班。

这次有幸能亲自听名师李教授讲课太幸运了，这位德高望重的高龄名师给人一个良好的印象，身心健康，给我们这些病者带来了信心和战胜疾病的勇气，大家都希望能好好学习，刻苦练功，最终目的就是达到象李老这般的身体精力充沛、神采奕奕。

我在 20 号至 25 号已经是练第二步功了，因为在家已完成第一步功，练功 5 天感到有热流向丹田，但很微弱，因为我的体质很差，本来讲话就显得很细声，继续练功培养丹

田真气，到 28 号做功带脉有热感，不经尾闾而过了命门，热流直向夹脊。29 号至 5 号还是徘徊在肩颈之间，“通督勿忘复勿助”，继续培养丹田真气，但我天 2 号至 5 号月经来潮，改守中丹田，这无疑影响了通关时间。

在这短暂练功期间，收到了神奇的功效，练功第五天我便减少服药 2 次，每天只服 2 次，但尿糖正常阴性，过去在家一天吃 7 餐，还有饥饿感，现在一天吃 3 餐没有饥饿感，以前月经前后要 7 天才干净，血色不好，现在前后 3 天就干净利落，血色转好，功效真是神奇，更坚定了我练功的信心。李教授的讲课，句句真实可信，充满真理，确实是实践出真知，静极生动使自己内脏调节正常，保持健康，达到益寿延年。

最后衷心感谢敬爱的李教授，不辞劳苦来到广东传授功法，给我们带来了康复的希望和信心。给多少家庭带来幸福与美满。我会牢牢记着李教授的教导，永远坚持永进步！

陈锦江

病例 48：神奇的真法医好我的心脏病。

我是广西的一位离休干部，现年 65 岁，长年患心脏病。离休后，曾抢救过 3 次，最长输氧时间有 3 天 3 夜，连年住院服药，宁可断餐，不能断药，在家中，被列为重点保护的病残者，我来练功学习，是背着思想包袱和冒着风险而来的。以下是我的练功体会和感受：

1) 开学时，李教授在讲课时讲到在练功中不要服药，在我个人来说，是非常吃惊的事，在近几年的生活中，我不敢断药，怎么能不服药呢？那就试试看吧，过了两天，3天也过去了，第四天（4月23日）下午8点左右，心脏来事了，心律不齐，波动的很厉害，我还是坚持教授的教导，不服药，坐在床上做功，半个小时后，很凑效，心脏的波动平静下来了，疑虑消除了。4月27日中午，心脏病又发作，我又如法练功，半小时后即恢复正常。没参加练功学习前，每遇心脏病发，主要是服用安定片，2-3粒，安静躺着，总要一、二天，或者住院。现在运用练功治疗，却胜过药物治疗的功效。当我准备来学习前，首先备足1个月服用的药物，有国产的，也有进口的，有常服的，也有急救的。现在完全变成了垃圾。这是一件令人震惊的事实。

在我练功的过程中，头两天心窝部就开始有了一些微胀，3天后便觉有重压向下，第五天丹田部位有膨胀。第六天至腰部胀痛，腰正中偏右好象插了一根筷子。4月27日因心脏病发，真气的运行就无进展了。连续几天，身体总觉的不舒适。到了第十天（即29日）下午10时左右，心脏病又复发，全身都觉的发热，但皮肤又不是发热，烦燥、小便频繁、心律不规则的很厉害，但急救药又不在身边，无奈，只有练功治疗。大概又过了1个多钟头，心脏跳动的更加厉害，头重发汗，感到有些支持不住了。这回可能完了。准备告诉同来的同志，立即送我去医院，但夜深人静不便。又过了些时候，突然丹田与心脏同步跳动，同时感到玉枕部也在

跳动，以为是大病临头，正在这时感觉百会部位有触动感，继而发展到向头顶部来回爬动，突然间轰的一声，好似脑袋里烟花爆发，又好似冰山解冻，积雪溶化，全身舒适，烦热全消，头上的活动流向前额经眼边、下熏梁、下入丹田，这时已是复令 1 点 10 分，正如李教授所讲的正邪相争是一场激烈的搏斗。我是亲历其境，深有感受。我全身都觉轻快，健步如飞，再不象一个病残者，以前满身药气，现在全身真气。

李教授所创功法经实践确是功效无比，只要持之以恒，定能收到应有的疗效，我谨记李教授的教导，通周天只是迈出了第一步，我一定继续刻苦练功，不断前进。最后向李教授表示崇高的敬意。

章秋潮

病例 49：绝路逢生——真气运行法超世界医疗水平。

我叫李小平，今年 28 岁，患有进行性肌营养不良症，这是一种遗传性疾病，在我们家庭中发病的有我的母亲及我。尽管病魔已使她丧失了基本的生活能力，她很痛苦，可她更加痛恨的是自己给女儿也带来了不可避免的灾难，她竭尽全力求访中西名医，希望能救救正在发育成长，也正在发病的女儿。可中西医都摇头无奈，连控制这种疾病的要求也达不到。

自我 15 岁发病至今，四肢肌肉基本已全部萎缩，面肌

强直，萎缩、闭嘴无力、锁骨裸露，没有肌肉包裹、三角肌萎缩，使肩甲处凹了一块，左右臂均不能上举，右小臂不能自由弯转，右手不能伸直，腰肌萎缩，身体弯下不能立起，两大腿肌肉全部萎缩，抬腿无力，走路明显呈鸭形步态，右腿甩动向前，上楼吃力，步行缓慢，稍有碰拌，就会失去平衡，栽倒在地。看到母亲的病在不断加重，我的病也在一天天发展，我心理上失去平衡，每当母亲摔倒在地，看到她因四肢无力，无法本能地伸出自己的手去保护自己，常常被摔的头破血流，倒在地下连爬都爬不起，我的心似刀割样的痛，心在哭泣，在战栗。“我不要明天”，这样的痛苦和折磨什么时候能到头？

谁曾想到绝路还能逢生，是李老的真气运行法使我看到了光明。

我是10月17日参加“真法”讲习班的，我遵照老师的指导认真练功，细心体会到第四天已进入第二步功，随着意念和呼气趋向丹田，我的双腿连同脚心都在发热，当时，我真怕是错觉，因为自发病以来，四肢常是冰凉，还不到冬季脚就生满冻疮，是真的，我的脚心都出了汗，治病的信心大概就是从那里开始坚定的。更想不到练功的第八天我竟通关了，多年郁闷的心情豁然开朗了，我从精神和身体方面感到从没有过的轻松，就从这天起我深深的坚信“真气运行法”一定能把病魔扼治，并把它治服。

11月4日，我开始出现动功，因为以前我从没练过任何功，当时比较紧张，经李老讲解，这是气冲病灶，我放心

了，也不再畏惧了，晚上睡在床上、全身骨节、骨髓内都感到酸痛，有时象过电一样，一股一股，一阵又一阵。

11月7日，右臂开始有了痛感，没多久便出现了动功。开始时右臂慢慢向后，向前摆动，象做操似的，前后上下表现强烈，右臂轮动举起，向左绕至背后拍打，这时右臂的肋骨象被撕裂似的疼痛，之后我的手臂能高高举起了，是梦？这是实实在在的，我止不住激动的满面泪水，还有什么能比重新获得自由而令人欣喜若狂。

每当我发功，李老总是守候在身旁，有李老在身边，我什么都不怕，自发动功以后，我的脊背、肩胛、腰部、腿出现了从未有的酸痛，按照李老的嘱咐要坚持下去。一定能获得很好的疗效。

40天的时间实在是太短暂了，可我的收获却是奇迹般的，刚来进入学习班时，我连闭嘴都无力，晚上在家练功常常是用胶布把嘴封住，而现在面肌已得到改善，闭嘴不再费力了，右臂也已变得灵活，原来完全不能上举，平伸，现在已能慢慢平伸上举，腿也觉得有力了，上楼不再那么吃力，行走也比原来快了许多。不到40天的时间能有这样的变化，真是我做梦也没想到的事，我很满足，可绝不停留，我向往明天，我要努力修炼，以期达到自我治疗，最终自我修复自己，向着崇敬的“真法”创始人李老献上我心中的厚礼。

李小平

病例 50：真气运行法其效如神。

7年前我因患脑肿瘤，病危入院，经手术切除，放射和化疗才得以死而复生，其巨大的代价是遗下了半身瘫痪，而且由于语言中枢损伤，讲话也只能结结巴巴。手术医生断言：因切除的脑细胞不能再生，我是不可能康复的，终生残废，永远失去工作能力。我不甘心成为一个苟延残存的废人，于是6年之前我开始学习“真气运行法”，当时的身体状况是：体重只有40公斤，白血球只有正常有的一半，大热天也需盖棉被不可，连站都站不稳。

经6年不懈的努力做功锻炼，从学站到拄着拐杖学步到丢开拐杖独往独来，讲话也流畅多了，因为唯恐药物治疗的同时也助长肿瘤细胞的生长，所以我一直没有服药治疗，只有练功进行锻炼，对于西医脑外科来说这样的康复效果可以说是奇迹。经过实践充分说明经李教授探索创著的“真气运行法”，确是对人体康复有极大的功效。

喜闻李老教授亲自讲授并举办“真气运行法讲习班”，我有幸参加了这个讲习班，在李老的指导下，短短的20天居然通了小周天，真是又惊又喜，我坚信只要持之以恒，定能更上一层楼使体能得到更大限度的康复。

以下是我20天的练功体会和感受：

由于我的身体情况特殊，所以做功的反映、效果与别人可能不同，做第一、二步功时，心窝部及丹田都没有热感，只有肠鸣、矢气现象，到第五天练功小腹有跳动感，同时脸

和手有痒、麻、肌肉颤动。

第六天晚练功时会阴跳动，一股暖流过会阴，按老师指导呼气到丹田改为意守丹田，感到背部及颈后微温，心窝及眉心沉重，压迫感。每天上午练功都感到全身发凉、嘴唇发麻。第十六天（5月6日）晚上在家练功，突觉四肢象过电似发麻，颈后灼热，同时一股热流从腰部向上夹脊，过玉枕达百会，我意识到这是通关的表现，接着过印堂，由鼻部而下，在李老教授的帮助与指导下我顺利地通督了。真诚衷心地感谢老师的教导。

麦志文

病例 51：严重残废、恢复正常——医疗手术难治愈真气运行显神韵。

我是一名郑州铁路局工人。1986年元月因遇到乙炔爆炸，身受重伤，两下肢胫骨粉碎性骨折，折为3段，左下肢关节脱位，肌腱血管断裂，左髌关节粉碎性骨折，生命重危，经过抢救保住了生命。生后做了五、六次手术，因手术化脓感染，左膝关节粘连溶合未能复位。左髌关节畸形愈合，左腿内翻，两脚踝关节僵直不能活动。由于肌腱血管手术接连缝合，血脉流通不畅，两腿凉麻肌肉萎缩，不能站立，虽经各医院治疗，均无效果，都说能保住性命就不错了，此情此景，时时抱有生不如死的想法。

绝路逢生，闻听人说，真气运行法创始人李少波教授，

应河南省职工疗养院的邀请开办讲习班，能治疑难大症，因此抱着试试看的心情，参加了学习。于5月18日开始练第一步功“呼气注意心窝部”，经1周练功，先是心窝部发热，继而手脚发胀、麻、热，肢关节更热，两小腿萎缩部分变粗，肤表血管明显增多，双腿感到有力，右肢关节开始能活动。在别人的扶助下，可以站立腿不发抖，并可以勉强移动几步。从此坚定了信心，刻苦锻炼。竟于5月18日超越的通了小周天，全身发生了剧烈的生理变化。6月11日左肢关节及骨盆处发出咯叭的响声，左腿好像向外牵引一样。疼痛难忍，内心又产生矛盾，后经李老解释，这属于自我治疗、自我修复的反应过程，遵嘱继续坚持练功，果然，两三天后痛止，两腿轻松，自己扶着墙就可以行走一段路。左膝关节在活动时发出咯吱咯吱的响声，并可稍为弯曲，内翻情况得到改善，双腿叉开幅度增大。用手摸到融合的膝关节，明显地有一条缝隙。变化真是太大了，这更坚定了我一定能走路的信心。

奇妙的变化：7月1日左膝关节疼痛，在原化脓引流处，肿起一条硬痕，热痛，老师说：这是经气不通造成，通则不痛。果然过了两天，自觉有一股气流从肢关节横穿而过。肿病消失，左肢关节活动幅度增加，不用别人帮助可以自己站立了。

7月14日这个班就要结束了，可是在这十数日内我体内的变化太不平凡了，下丹田已经形成乒乓球大小的一个红色光团，它活动到那个部位，那个部位就发生功能自发运

动，有时还失去了自己的意识。一次光团停到胸部的胆中穴，旋即发生全身性的自发运动，醒来时老师告诉：我开始做了达摩易筋经的动作，继而做俯卧撑5次，乌龙搅柱，鲤鱼打挺，就地18滚等高难动作，历时两小时后，自己站起先以两手掌重叠放在头顶百会穴处三玉息、双掌不变沿身前任脉下行至丹田处紧按，左右晃动数次，看似力气十足，向前走了3步，自此以后，可以扶楼栏杆上下楼，由病房走到练功室，由练功室至病房约60米，这是多么惊人的60米啊。这是工伤1年多来第一次走路。第一次上楼到宿舍还不觉累。学习班的同学们都来向我祝贺。老师为我高兴，我激动的热泪长流。我仰天高呼：“残废无用的工人，又站起来了！”一次光圈运行到头上，两眼胀痛，眼前象烧电焊的强光，不敢睁眼，过后出现了透视能力（即天眼通），能透视人体内脏、隔墙视物等。还有一次功中神游兰州，这真是奇迹。

感激零涕：7月14日讲习班结束了，下午大家都到火车站欢送李老师上车，我抑制不住内心的感情，车开动了，用哽咽的声音喊了一声再见。眼泪汪汪的看着火车开出了郑州站。

我的心情久久不能平复，想着李老那慈祥的面容，郑重的嘱咐，对我今后的练功都做了周密的指示，因此无所顾虑。我在家练功进步很快，也出现过自发运动，病情也就不断的改善，及至百日功满，我已能上下楼，行路时的姿态几乎和常人一样了，做饭洗衣，操持家务都可自理了。

拍片检查：1987年8月24日与1987年6月24日拍片比较，变化是很大的。根据骨科大夫用两片比较，原脊柱向右倾斜约75度，新片向右倾斜85度。骨盆两片相比，新片左骨盆上缘位置比原来位置降低约2.5cm、原片左胯与脊柱夹角为30度，新片夹角为45度，左膝关节已复位，关节间隙清晰，左胫骨前端有骨质增生情况。

从片子上看虽然还未完全恢复正常，但变化确实很大，从前拍骨盆片，我自己不能仰卧，须三四个人扶持，现在我自然的仰面平卧很舒适。左胯原来分不开，现在分开的很好了。两足踝关节均可以呈90度，根据主观感觉和客观检查，能获得这样的效果，怎不令人喜出望外、感激零涕呢？

实践认识：锻炼“真气运行法”，不但治好了我的不治之症，而且获得了丰富的知识。讲解与实践紧密结合。一步一步体现了人体生命活动的奥秘所在。真气运行法的关键，就是培养真气，真气充足了，就会按照生理的自然规律，贯通经络，协理阴阳，从而增进人体生理有序化。

按照五步功法，便可精化气、气化神、神还虚、虚无生气、生生不息，使真气在丹田旺盛、凝集，炼成有形有色的物质，不但可以祛病，而且可以延年，人体稍有不适，它便可以发挥自我治疗的能力。它随着病情的轻重，发挥它适可而止的疗能，比如我陈旧性骨折、畸形愈合、关节脱位等手术都没有办法治的病，通过练功都能得纠正。这就说明真气运行法的自我调节、自我修复，自我建设的自然疗能威力无穷！

1984 年 6 月

病例 52：后天返先天，凡人象神仙。

我是退休的中学老师，今年 63 岁，患有植物神经紊乱、神经衰弱、严重失眠、夜间盗汗、头痛、头晕、高血压、高胆固醇、高血脂、脑动脉硬化、冠心病、糖尿病、脂肪肝、慢性胃炎，经常胃酸、胃疼、不敢吃甜、酸、凉硬的食物，还有十几年的肩周炎，腰腿疼、膝盖强直，不敢弯曲等等疾患，常年药不离口，被疾病折磨得苦恼不堪。

1988 年 10 月 15 日，李老教授千里迢迢到石家庄市传授“真气运行法”，我有幸参加了这次讲习班，在练功学习中我进步较快，6 天通了小周天，10 天通了大周天。经过 40 天的练功，收到了意想不到的功效。

- 1) 胃炎见好，食欲增加。
- 2) 睡眠恢复正常，每天能睡六七个小时，中午也能睡着，盗汗也不药而愈。
- 3) 血压不高了，胸闷、胸病、心悸的症状大为减轻。
- 4) 头不痛不晕，并能看书了，记忆力增强了。
- 5) 肝区疼痛、腹胀症状消失了。
- 6) 肩周炎、腰疼均见好转，腿也能蹲下去了，总之通过练功使我多年的痼疾得以减轻和改善，同练功前相比较，好象似换了一个人。这简直是令人难以置信的奇迹，现将我练功体会和变化介绍如下：

练功时我把所有的药都停用了。

练第一步功“呼气注意心窝部”时注意呼气沉稳自然。第一天即有温热、沉重感。胃脘打嗝不止，肝区疼痛，继续坚持练，渐渐缓解，胃酸减少，消化有好转，不再打嗝。进入第二步功“意息相随丹田趋”逐渐感到丹田温热，气机鼓荡而进入第三步功“调息凝神守丹田”不急不躁，顺其自然，三天后自觉气从丹田过尾闾向上行，到夜间3点多钟，因心跳心慌而惊醒。气短气促，气闷，好象又出现房颤的症状，特别难受，知道这是老师讲过有心脏病的人过夹脊关时出现的症状，我没有惊慌继续做功，到天亮时气过夹脊，病状缓解。白天做功时气到玉枕关，只听嘎叭一声响，头被震的一晃，过玉枕关上百会过印堂、鼻梁、降重楼至丹田。顺利地过了三关。形成任督循环，完成了第四步功“通督勿忘复勿助”。通督以后，口中津液增多、全身温暖舒适，入静程度较好。

通督4天后真气沿双臂内侧走到指尖又转手背，上行到头顶百会，沿头后下行过腰部到大腿外侧、后侧，过脚趾到脚心沿小腿上行。

用了10天的时间，进入第五步功“元神蓄力育生机”这时感觉每一呼吸即有一股清凉之气进入脑海，感到呼吸似有似无。有时做功时能闻到极浓的玫瑰花香气，沁入脑髓。并且出现自发动功来自我治疗。在练中忽然四肢酸痛、麻胀、抽搐、全身紧缩，心慌难受不能再坐，双臂不由向上举、扭腰和双腿屈蹲等，这样的自发动功出现过3次。以后我双膝能一蹲到地，不用支撑自己能站起来。腰不疼了。右

肩臂不疼了。左肩也大为减轻。十几年来打太极拳做不好“下式”动作，现已能做出扑步下蹲的动作了。

欣喜我找到了良师，又学得了“真法”，尤其珍惜亲聆李老教诲这一难得机缘。讲习班即将结束，学习是短暂的，我已是判若两人，连自己也难以置信。实在神奇，我一定要继续坚持，巩固疗效，并争取达到更高境界，我要把真气运行法用自己的切身体会向更多的人介绍、宣传，让它为更多家庭的幸福健康做出应有的贡献。

佟谕璋

病例 53：真气运行法妙通周天。

饶贞城，男，新加坡人，我此番不远千里从新加坡来到广州，是慕名前来学习“真气运行法”的，带着坚定必成的信念和决心来练功的。

4月20日下午开始练功，“呼气注意心窝部”，在李老师的耐心辅导和指点下排除杂念、集中精神、意守心窝、第三天心窝部已有沉重感、遵照老师讲要不急不躁的原则，继续练功。第四天感到有压迫感。

4月24日进入第二步功“意息相随丹田趋”，我遵照老师的指导，注意呼气趋向丹田，有肠鸣感觉及腹胀，继续练功，腹胀消失。

4月27日，已感到练功能精神集中，进入第三步功“调息凝神守丹田”，上午最后一节做功时，突感命门以上有沉

重感，有气往上冲，非常难受，经请教老师，说没关系，继续练功。下午练功不久，感到丹田温热，并有膨胀感，渐渐感到气已过尾闾、经命门、向夹脊上升到玉枕关。“通督勿忘复勿助”，我又请示老师说“有信息了”。好好练功。

4月28日上午练功。丹田发热，夹脊有紧迫感，偏左侧背部及胸部，下午与上同，左侧胸背有痛感。

4月29日上午练功，连续坐了100分钟，并得到老师的帮助，继续培养丹田真气。晚上做功感到头部拘紧，不适等。

4月30日上午练功不久，感到玉枕紧迫，气往上冲，头部拘紧难受，持续了不久，突感一阵清凉由头而下，是否通关，我不敢肯定。继续练功气流由脊背上升经玉枕时并无阻力，而直上百会、过印堂、两眼、面颊都有气感，舌抵上腭犹如被磁铁吸住一般，动弹不得，整个面部紧迫，持续约10分钟才松下来，收功后我把情况告诉老师，他说是通关了。我很高兴。

学习的时间是短暂的，但李老师耐心的讲解和辅导留下了深深的印象。

饶贞城

附录 5:

重点疑问解答

1.真气运行法属于哪派功法?

答: 本功法是综合了历代各家各派的功法, 去粗存精, 以《内经》真气运行学说总结成的一种功法, 能防病治病, 定期取效, 所以称为“医疗保健”的一种功法。

2.真气运行法对哪些疾病有效?

答: 真气运行法, 是根据生理机制的需要用特定的方法, 集中思想, 调整呼吸, 培养真气, 贯通经络, 促进细胞的新陈代谢, 增强大脑皮层保护性的抑制能力, 调动人体生命固有抗病本能的一种有效方法。因此, 应当说它对所有慢性疾病都会有效, 而无禁忌症和副作用。

3.真气运行法治疗疾病, 要不要再配合药物治疗?

答: 最好不配合药物。如果需要时, 在练功初期可少配合一些, 至能停药时最好停药。如果患临时性疾病, 则应视病情而定。

4.进行真气运行法练功, 要不要配合体育锻炼?

答: 真气运行法与体育锻炼没有什么抵触。真气运行法

的动功也属于一种体育锻炼。不过，从事体育锻炼时，最好不要搞过份激烈的活动。

5.在没有人指导的情况下，能否进行真气运行法练功？

答：《真气运行法》一书，即为指导真气运行法练功之书，在练功过程中遇到这样或那样的问题，可按照书中指出的原则去处理。

6.练功因故停了一个阶段，再练功时是否还须从头开始？

答：这要看练功程度和停练功时间长短而定。若功夫深、停练时间短，没有大的影响；若功夫浅，停练时间长，就须从头开始。

7.练过其它功法，能不能再练真气运行法？

答：能，只要求在方法上不混淆就行了。若混淆在一起，就很难取得成功。

8.性生活对练功有影响吗？

答：有所影响。通关前要节制性生活，以免延迟通关。通关后要适当，以利恢复健康。

9.练功主要有哪些禁忌？

答：不要在大饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动下练功。当在风、雨、雷鸣时，亦须暂停练功，以免因受刺激而发生不适。

10.练功吃什么饮食为好？

答：一般说来，饮食应以清淡、新鲜及多样化为好。同时慎食生葱、蒜、牛和犬马肉。

11.女性和男性练功一样么？月经来时可否练功？

答：男女在生理上有所不同，因而练功时就有区别。女性在怀孕期间不宜做气沉丹田和通关的追求，恐引起流产。月经来时不要意守下丹田，以免造成出血多或经期延长。只能静观鼻端，如已通关可守上丹田。除这些情况外，其余与男性是一样的。

12.练习真气运行法采用哪种姿势为好？

答：练习真气运行法，采用立式、坐式、卧式均可。不过初学者以采用垂腿坐式为好。因为垂腿坐式既便于掌握。又利于真气的运行。

13.采用卧式练功好不好？

答：练功应以坐式为主，立式、卧式可以辅助。卧式以侧卧为好。仰卧位压迫面太大，影响真气的运行，同时容易造成遗精现象。

14.练功过程中体位能随时变换吗？

答：可以变换。如果觉得体位不适，可以随时变换，以求得舒适自然为好。

15.真气运行法是采取什么样的呼吸？

答：请参照本书第三章第三节。不管那一步功，都不要注意胸腹活动。本书第三章第一、二节讲的，呼吸的胸腹活动和真气的循经运行，是自然的人体生理活动，不可在练功中主观追求，要顺乎自然。若主观追求，易造成思想混乱，对人体生理不利。

16.真气运行法怎样收功？

答：真气运行法的基本守窍是丹田，且无由丹田向外引气的要求，故可不作气返丹田的收功。练功结束时，只须摩擦一下双手和面部，稍候缓解就行了。

17.内气和外气有何区别？

答：内气即真气，是指脏腑之气和经络之气。外气，是指随呼吸出入之气。如气沉丹田之气，是真气而不是外气；外气是沉不到丹田的。

18.心窝部在哪里？

答：心窝部适当任脉巨阙穴之部位，在胸骨剑突下一寸五分处。五步功中第一步“呼吸注意心窝部”，则指以此穴为核心的范围，并非仅指巨阙穴而言。

19.练功一定要舌抵上腭吗？

答：是的。舌抵上腭不仅可以使津液上潮，滋润口腔，而更重要的是“搭桥”，即在实现任督环流之际而起接通任督二脉的作用。

20.通关后已实现了任督环流，继续练功应采取什么方法？

答：应采取真气运行法五步功法中的第五步功法——“元神畜力育生机”。这步功法中的主观意念和主观作为，已减少到甚微的程度。具体作法，只须轻守丹田就行了。

21.第三步功要不要再往丹田送气？

答：调息凝神守丹田，关键在于凝神。因为已经通了任脉，形成气沉丹田的条件，只要意守丹田就可以达到丹田充实。如果觉得丹田无气，再加呼气注意丹田，则自然充实饱

满。此步主要是用文火，防止过度发热，故少送气。

22.什么叫文火温养？

答：古人将呼吸比喻为风，将热能比喻为火。风盛则火旺，呼吸用力则热能增强。反之，风微则火微，呼吸调匀则热能温和。真气运行法之五步功法，随步骤之不同，而火候要求各异。文火温养，通常应用于第三步功之后。此乃宗《内经》“少火生气”之旨。以真气汇集丹田，盛旺生机，免致“壮火食气”之弊，使阴阳调和。

23.练功时静不下来怎么办？守丹田时守不住怎么办？

答：练功时静不下来，可参照本书所讲方法去做。丹田守不住，是因杂念太多。若能设法排除杂念，凝神于丹田，自然就能守住了。

24.练功过程中容易昏睡怎么办？

答：目若垂帘，凝视鼻尖，至无睡意时，再守丹田。

25.守窍部位不发热，有的还发凉，怎么办？

答：请参照本书第七章第三节，继续练功就是了。

26.练功中突然没有感觉了怎么办？

答：不要追求感觉，继续练功至一定时候。感觉自会到来。

27.练功出现病情加重怎么办？

答：要具体分析。一般规律是：真气积累到一定程度，在有足够力量向病邪作斗争时，就会出现病所不适，或似旧病发作，或出现如痰多、便秘、经多、鼻衄等现象。这些都是好事，一般不需要治疗。继续练功，会自然解决。当然，如

果是其它原因引起的，则要适当处理。

28.练功中出现失眠怎么办？

答：练功至一定功候，其气充足，精神旺盛，睡眠减少“神足不思睡”，不用耽心。

29.练功中出现心慌意乱怎么办？

答：这种情况，只会在个别人身上出现。一般为心情紧张或着急用力所致。注意将心情平静下来再练功，就可以逐步解决。

30.100 天通不了关怎么办？通了关病不好怎么办？

答：持之以恒，坚持下去，自然会达到目的。

31.练功在哪些方面容易出现偏差？

答：只要按照本书五步功法的要求，不着急、不用力，不追求、不恐惧，尽量顺乎自然，尚未发现有出现偏差者。

32.在五步功法中容易出现哪些主观感觉？

答：五步功法，是实现任督环流的有效方法。在实现任督环流过程中，是要出现许多生理变化的。这些生理变化便引起一些主观感觉。

随其出现几率的参数，我们将其定为通督过程中的“主观感觉指征”。其主要者有 25 种：(1) 心窝温热；(2) 心窝沉重；(3) 肠鸣矢气；(4) 丹田温热；(5) 丹田开阖；(6) 丹田运动；(7) 丹田饱满；(8) 丹田蕴珠；(9) 会阴跳动；(10) 尾闾气动；(11) 命门气动；(12) 两肾汤煎；(13) 项背强急；(14) 玉枕阻遏；(15) 环头拘紧；(16) 玉枕通气；(17) 玉枕轰隆；(18) 头箍松解；(19) 头皮奇痒；

(20) 百会灵动；(21) 印堂拘紧；(22) 舌尖颤麻；(23) 津液甘醇；(24) 头微昏晕；(25) 如醉如痴。

33.开始练功，周身不适，为什么？

答：因为练功要有一定的姿势和要求，初学者会感到精神紧张，身体拘紧。由于不习惯，所以感到头昏、心急、两肩沉重、腰酸及疲乏等现象。如果支持 1-2 周，成为自然，则各种不适现象就会消失。

34.练功中有时吸气困难，为什么？

答：真气运行法注意呼气，吸气任其自然。就是说：呼气后不要考虑吸气问题。因为呼气时胸肋肌肉收缩，必待收缩力自然缓解，才能达到自然的吸气动动。如果呼气未完就想吸气，必然有吸气困难的感觉。因此，不注意吸气就不存在这个问题了。

35.真气已经深入丹田，为什么直入第三步功就找不到了？

答：丹田容积很大，有气则开，无气则阖。在第二步功末，真气进丹田时，丹田的感觉明显。进入第三步功，开始的一周左右。虽然真气不断地输入丹田，但以气少不盈而无感觉。这不是问题，也非方法错误，只要继续练功，丹田饱满感觉自来。

36.练功过程中，总想放屁怎么办？

答：真气运行法第二步功，主要的生理现象是肠鸣矢气，可以任其排出。第三步功后期至第四步功时，则要注意提肛控制以免真气的走失。

37.一练功就想大便，到厕所又没有，出几个虚躬就完了，浑身乏力，为什么？

答：练功都要求放松，有人把放松过份强调，结果一上功真气下陷于肛门，故重坠欲便。纠正办法是提肛吸气，忍耐片刻，自无便意。

38.患遗精病多年不愈，练功后仅有梦遗是何原因？

答：遗精有两种情况：一是有梦而遗，一是无梦而滑。有梦而遗，属于轻型亢进型。只要改变不良习惯或加以治疗，清心寡欲，专心练功是会好的。无梦而滑，属于衰弱型。虽久治不愈，但经练功过程中往往由无梦而变为有梦而遗，这是得效的表现。凡素患遗精者，多半都在后半夜三、四点钟遗精。若在此时练功，经过一段时间的纠正，自然会好的。

39.小周天还没通，手足心有气感，是否通了大周天？大周天怎么练？

答：历代各家追求的都是小周天。因为它是人体生命活动的主要环节。小周天一通，大周天自通。任脉总统诸阴，任脉通了，手足阴经通气是正常现象。

40.练功过程中，有时口水很多，有时口干舌燥，是何原因？

答：练功时，津液旺盛，是心肾相交，肾水上潮，内分泌旺盛的表现。如果练功不自然，或有意追求，或杂念纷扰，则心火上炎，故口干舌燥，心烦不宁。因此，宜放松意念，读六字诀，或暂时休息。

41.练功受惊后怎么办，会不会造成偏差？

答：练功时受了惊吓，要了解一下情况，放心的再坐一会儿，把紧张情绪缓和下来。否则，会造成不适。

42.练到第三步功小腹胀得厉害，就是往督脉去，怎样办？

答：自觉丹田力量很充实，仍不通督，则要把意识转向命门（意守命门），很有效果。

43.第四步功，项背强急，头闷拘紧，如何处理？

答：这是通督过程中必有的正常生理现象。若医者不知，乱投药物是非常有害的。只要加强练功，可以加多次数延长时间，很快通关，立即缓解。若心中惧怕，停止练功，延长通关时间；也就延长了痛苦的时间。此时只能前进，不能后退。

44.舌抵是腭，为什么有时吸往下不来，是否偏差？

答：不是偏差，是任督环流旺盛，阴阳电磁相吸所致。如欲复常，作口腔活动，转移意念，如饮水、说话，即可缓解。

45.通关后气在满身乱窜，欲罢不能，感觉躁扰不宁？怎么办？

答：这种情况，有人认为是极大的偏差，到处求救，结果都不能如愿，到一定的时间自会复常。出现这种情况者，主要是神经官能症或神经质的人。在通了小周天、大周天之后，全身的触动现象要比一般人强烈的多，于是便产生了恐惧心理。若无人指导属于自练者，必致惊慌，到处问人，思

想越紧张越严重。这并非偏差，而是通关后对神经系起纠正作用的一种表现。但由于自我精神紧张，故反应加剧。若能解除自我紧张情绪，就会立感轻松。练功人，功力越深，自身表现就越明显。只有安心静养，才能稳定自安。

46.气从两侧上头，面部也有麻木感，算不算通关？

答：通关，必须从脊柱上行通过风府入脑。三阳荣于面，手三阳、足三阳哪一经上头都有触动现象，但都不能算通关。

47.通关后气也少了，饮食也少了，是何原因？

答：通关之前，注意呼气，培养真气，感到力量日渐充实，饮食增加。一旦通了关，积存的真气循环开了，所以自觉气少了。由于放松了呼气，肠胃功能活动减弱，所以饮食比前减少。因此，通关后仍须根据个人情况安排功法，根据此情况，仍须按第一步功培养中丹田为好。

48.通关后怎么练功？

答：这是人们常问的一句话，认为五步功完了再用什么方法？因此，须知方法是保证通关的。通关是完成了真气运行的第一步，才算会练功了。今后下功夫即是方法，只要没有其他问题，按原来的意守丹田静坐即可。随着功夫的深浅，自然会强健身体、开发智慧，有更多的美妙境界出现。

49.练功多年，功法也练了不少，就是通不了关，是何原因？

答：不论练哪种功法，都必须集中精力去练，才能达到一定的目的。若随随便便的练，时间虽长，也是不会成功

的。练功最忌这种功练几天，那种功练几天，或者杂乱无章的乱练，也是无法成功的。

50.练功火候适度怎样掌握？

答：练功要很好的掌握火候适度。太过则壮火食气，不及则于身无补。为了掌握好这个限度，应从几个方面注意：
①不能强力意守、操之过急，急求高效能。②呼吸要以自然悠缓的外呼吸推动内呼吸。使真气正常循环运行，决不可以意领气违背自然。③姿势要以中正舒适自然为主。这样做就会使内分泌旺盛，唾液分泌增多，消化功能加强。进一步练习，可使体呼吸旺盛，微似汗出。至此可以止练休息，勿使大汗淋漓，以免伤津。

51.高血压病通督脉有危险吗？

答：我们观察了很多例高血压患者，只有通关后血压才能顺利下降，坚持练功并能保持长期稳定。一般在通关时血压都有点上升，但没有病理现象升高时的症状。所以，不必顾虑。

52.练功十余日肝区胀闷不适，是何原因？

答：练功过程中常有这种现象。哪个脏腑有隐患，或者有外伤的部位，都会感到不适。这是真气和病邪作斗争的表现。中医理论认为，不通则痛。一旦真气战胜病邪，则病自然消失。凡患过肝病的人，在练第一步功时往往会感到旧病复发，只要坚持练下去就会好的。

53.胃下垂患者练到第三步功时，小腹向上抽痛，呃气是何原因？

答：真气运行法不断地给松弛了的胃体增强弹力，再加丹田充气给胃体以上浮力量，故在呼气时有向上拉的感觉，同时有呃气现象。这是胃本身功能恢复的现象。

54.动功和静功先练哪一种好？

答：练功应以静功为主，动功为辅。练完静功，再以动功活动肢体。晨起，可先练动功五禽导引或漫步周天。

55.五禽导引和漫步周天有什么不同？哪一种效果好？

答：五禽导引，是以5种动物的习性和动作，结合内脏生理而制定的活动姿势。此法有利于导引经络而影响脏腑，使真气流通运行。同时它又属于桩功，对于增长气力运行大周天有显效。

漫步周天，是根据五行学说，外有五形内合五脏，并以五行生克之理制定的拳式。此拳式配合呼吸可沟通任督，使得一步完成一个小周天，再以拳式带动脏腑。此式是以小周天为主的练法。若用大、小周天作比较，应以漫步周天为优。若以健身易学着眼，应以五禽导引为好。总之，各具特点，自己选择。

1740/6-9

127:6

11.05.58

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=李少波真气运行法

作者=

页数= 2 2 8

S S 号= 0

出版日期=

目录
正文