

真
气
运
行
法
精
粹

电子书 随风一笑 制作

真气运行法作者：李少波

整理：太辅

前言本篇主要整理了当今真气运行法解答最权威的官方论坛修真斋这 2 个论坛中的一些精品文章，有兴趣学习和在修炼中碰到问题的最好去论坛咨询解答。在此感谢修真斋的修真子 天然 求真斋的风平水静 二贤庄主，小进，灵枢等许多老师的无私奉献。本篇暂不收录许多功友的通督日记，有兴趣的论坛里有。

目录：

- 1：浅谈真气运行五步功法机理来源
- 2：真气运行学术创立者李少波的健康人生
- 3：真气运行法的医学理论基础
- 4：真气运行法与道家内炼养生
- 5：克期通督：真气运行法练功火候
- 6：真气运行法——初级五步功法（附练功图解）
- 7：真法五步功辅导
- 8：真气运行法练习要领
- 9：脏象与丹光——李老 指导附五脏之像
- 10：谈谈意守丹田及三步功法
- 11：健身长寿法
- 12：真气运行法的辅导艺术与指导方法
- 13：高级功法内丹术的修光方法“元神蓄力育生机”
- 14：丹道筑基中的注意事项（以真气运行法为例）
- 15：有关呼吸
- 16：人体各部的关窍
- 17：少火生气、壮火食气、文火温养如何理解？
- 18：周天歌”详解
- 19：人体穴位正背图
- 20：李少波真气运行法辅助功法：捻指通经法
- 21：退符八法 田诚阳道长

- 22: 守窍若存若亡如何做 田诚阳道长
- 23: 如何理解“有欲观窍，无欲观妙”
- 24: 《真气运行法》问答
- 25: 真气运行法疑难解答:
- 26: 练功与生活应注意的十个问题——田诚阳
- 27: 真气运行法中正确的舌抵上腭位置(附图)
- 28: 真气运行法治病机理分析——吕直
- 29: 万氏童子功及五神修炼法
- 30: 固精术集粹

正文

1: 浅谈真气运行五步功法机理来源

本人在 70 多年的行医过程中，通过研读《黄帝内经》《道德经》《易经》等经典，并躬亲实践，逐步悟出了医源于道，医道同参，相互为用的道理，对发展中医理论体系及中医理论体系研究方向，也有一些小小的心得，不揣冒昧，提出来供大家讨论。

第一，预防为主应是中医理论研究的主要方向。《内经》是祖国医学宝库中的一个绚丽的瑰宝，内容博大精深，其理论遍及天人之际、人与自然的整体观，摄生保健、抗衰延年的原则，人类盛衰寿夭的自然律及顺应自然、淳德全道能成真等方面。它是中医学体系形成时期的代表作，是“释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安”

万古不易的经典。而其中的无病先防，有病早治，则是预防医学的重要体现。如《素问·四时调神大论》：“是故圣人不治已病治未病……”《素问·八正神明论》：“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败”。有人评价这种具体的预防学思想是世界医学文献上的最早记载，在今天和将来都具有强大的生命力。

那么，如何无病先防，防的方法又是什么？本人通过临床实践认为，无论是未病防范于未然，还是已病救其萌芽，关键取决于人体的真气运行。《素问·评热病论》：“邪之所凑，其气必虚”。《灵枢·百病始生篇》：“卒然遇疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人”。《素问·遗篇·刺法论》：“正气存内，邪不可干”。以上论述，道出了人体正邪盛衰而致病或不病的至简至易之理，《内经》所论再也明白不过了。本人所创编的真气运行五步法，其主导思想就是在于培养真气，扶正祛邪，有病治病，无病防病，抗衰延年，是《内经》预防思想的实践方法。

第二，经络活动的实质应作为中医理论研究的重点课题。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、病理变化及其相互关系的学说。关于经络活动实质的研究，虽经多年的探索，都没得出定论。其实，《内经》对经络活动实质早有明确论述，只不过是缺乏实践验证方法。《内经》总结了古代圣人的实践真知，掌握了人与自然的规律性，制定了不违自然的摄生方法。《素问·上古天真论》：“恬惔虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。意思很明白，安静下来，什么也不去想，真气便从之而生，旺盛运行；内守自身，

神不外驰，正气存内，邪不可干，疾病就无从产生。《灵枢·刺节真邪论》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”，说的是真气是太阳、地阴化合的人体生命能量。那么，真气是怎样运行呢？《素问·离合真邪论》：“真气者，经气也”，指出真气即循环无端、周行不殆的经络之气，真气运行才是经络活动的实质。李时珍云：“内景隧道，唯返观者能照察之。”这一著名论断亦说明通过养生实践锻炼，达到“返观内照”境界后，所能体验到经络活动的情况。本人创编的真气运行五步功法，经众多人的实践，并通过多年临床验证，对经络的活动实质有了明确的认识和感知，获得了第一手资料，经络虽然看不见、摸不着，但只要进行真气运行法实践，真气运行的路线方向和动态，对经络问题的研究启发是很大的。在真气运行法实践中，任督脉一通，全身各条经络相继通畅。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提供充分的能量，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。由此而得出结论，经络学说是中医理论体系的重要内容，也是中医指导临床的重要依据，而经络活动的实质则是真气及其运行。真气是人体生命的能量，经络是真气的通路，二者是互相依存的。如果忽略了真气运行，经络活动就失去了物质基础，对经络的实质也就无法认识清楚了。

第三，真气运行应是中医理论研究的核心内容。亘古至今，人们为防病治病，保全自身的健康长寿而进行了不懈的努力。祖国医学经典《黄帝内经》，主要研究的就是人体生命活动的精气神，如何合乎

自然而生生不息。然而，由于《黄帝内经·素问》第七卷的失传，《内经》博大精深的真理缺乏实践方法的证实，使人难以领会其精髓，所以长期以来，人们知医者多，而知道者则鲜。是故本人经多年探索研究，以为抱神以静，虚无生气，积精全神，行气摄生，以及恬惔詹虚无，真气从之，恬惔詹无为，乃能行气等论述，都说明在静定中真气运行，才是保健摄生的至真手段。据此，提出了真气运行学说，创编了真气运行五步功法，经临床验证，科学实践，获得了理想的独特效果。该法从凝神调息入手，培养真气，贯通经络，燮理阴阳，强壮脏腑，促进人体生命活动有序化，对各种久治不愈的慢性疑难病均有显著疗效，对中医脏腑学说、经络学说、气化学说、阴阳五行学说都可得到验证，尤其能充分体现中医预防医学的实质。

按《易经》理论，人 16 岁肾气最旺，元气鼎盛，属纯阳之体，以后内伤七情，外感六淫，劳心劳力，元气逐渐消减，每 8 年减一阳，至 64 岁，一般人先天元气即消耗殆尽，仅依* 饮食维持生命，自然易致衰老，所谓“人活七十古来稀”。真气运行五步功法主张在先天元气未消耗完之前，就抓紧锻炼，以真气运行之法培补先天，尽量减少元精元气的消耗，清心静养，旺盛真气，却老复壮。

真气运行五步功法第一步功，呼气注意心窝部，以培养后天根本为主旨。注意呼气，推动心火下降，温煦脾土，五行理论谓之“火生土”。脾胃得心火温煦，自然脾胃阳气振奋，而运化功能加强。心窝部真气旺盛起来，就要充实下丹田，补充先天真气。真气运行五步功第二步功，就是于疏通任脉，使真气下沉丹田。真气随呼气沿任脉一

步一步下趋丹田，脘腹之地得到真气温煦，大小肠功能加强，肠胃道得到调理，消化吸收功能更加健全，又增加了真气的来源，呈良性循环。第三步功，气沉丹田为后天充养先天，培养丹田真气，凝炼肾精化为肾气。丹田真气充实饱满，肾上腺、性腺功能得以调整加强，泌尿生殖系统常见病即能得到调治。第四步功，真气经过鹊桥，通过尾闾，缘督脉上行，真气通过玉枕，小周天贯通，人体食欲旺盛，精神振作，脏腑功能得到调理，健康状况大为改善，消化不良、肾虚、神经衰弱失眠、高血压等症状即可改观。待真气疏通病灶经络，排除病邪后，脏腑的器质性病患方可康复。通督后，进入第五步功，肾气不断灌溉脑髓，肾上腺和脑垂体两大腺体互相激惹，互相补益，大脑皮层本能力量加强，功夫进一步提高，达到“胎息”、虚无境界，身体的代谢机能和抗病免疫功能均得到增强，而延年益寿。

经多年在国内外推广，临床观察，科学实验，证明真气运行五步功法不仅能治普通的常见病、慢性病，而且能调治一些疑难病，还能及时调理未发生的疾病隐患，防止疾病的发生和发展，疗效佳，适应症多。

2: 真气运行学术创立者李少波的健康人生

著名中医、主任医师、养生学家李少波教授所创编的真气运行五步实践，以及以该实践方法为核心而构建的真气运行学术，在国内外已广为人知。但他本人平素的饮食起居、修为方法却鲜为人知。特别是他以 96 岁高龄，还奔走于国内和东南亚一些国家，传播学术，培育学术接班人，更是引起了人们的敬佩和好奇！怀着同样的心情，笔者于近日拜访了李少波教授。

李少波教授鹤发童颜，精神矍铄，思维敏捷，语言清晰，也平易近人。对他的学术，老人侃侃而谈，从上古“三圣”到诸子各家，从《黄帝内经》到《道德经》，从中医预防医学到真气运行学说，可谓如数家珍。但对他的个人修养方面的话题，老人却非常谦虚，一再说“没什么好谈的。”不过，通过交谈，笔者还是了解到了老人家的一

些相关情况，现整理如下，以飨读者。

一、恬儋无为，随遇而安。李少波教授幼年体弱多病，在祖父指导下，习练吐纳导引之术，不仅治愈了自身疾病，而且还由病而学医，由医而悟道。他一生致力于医道的探索与研究，创编了体现以“预防为主”的医理思想的真气运行医疗保健方法，开创了医学以真法调控的先河，亦力图以此补充《黄帝内经·素问》所遗失的第七卷“全真导气”内容。这是他唯一割舍不下的追求，锲而不舍，矢志不移。至于其他一切，他则始终遵循《道德经》“见素抱朴，少思寡欲”之训，对此看的非常平淡。无论是青年时期的飘泊生活，还是建国初期在环境艰苦的藏区工作，以至现在相对比较优裕的生活条件，他都是随遇而安。老先生认为，一个人来到这个世界，注定要为社会民众做出自己的贡献，成为一个对社会有用的人；如果一味追求个人享受，就会丧失自己的志向；淡泊方能明志，对身外的一切不要有什么奢望；认准自己所干的事业，刻苦钻研，专心致志，终究会有成就的。正因为有这样一种思想，所以他一直以来不为任何琐事所累，总是以同样的心态工作和学习。在工作单位，从来不去考虑报酬的高低，职称的晋升，住房的大小。就是到现在，他还不清楚自己每月的工资是多少；直到前几年，他才搬进了单位修建的面积稍大一点的宿舍楼，之前多少年一直住在一套不足 70 平方米的房屋里。

二、起居有常，养生有道。在谈到他何以健康长寿的话题时，老先生对《黄帝内经》的主旨做了诠释。他说，其实，只要“法于阴阳，和于术数”，人人都可以健康长寿。（《素问·上古天真论》）说：

“恬儋虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。指出了个明白的道理“人在清静无为的状态下，体内的真气便从之而生，并旺盛地运行；集中思想，神不外驰，则正气存内，邪不可干，疾病就无从生起”。

《黄帝内经》以人体为中心，突出论述了“真气运行”对防病治病，健康长寿的重要作用，揭示了返朴归真、虚无生气的要诀。老先生说：“我并没有什么秘诀，只不过是按照《（黄帝内经）》的精神去实践而已。”

解读老先生的谈话，再研究老人的平时修为，笔者以为，他的养生观体现了遵循自然规律和人体生理规律的哲学思想，反映了人与自然同一性的世界观。他说：“人应顺应自然，对应自然，达到人天合一，阴平阳秘，百病不生；偶染微恙或身体失衡，包括心理失衡，自身与自然失衡，就要调整，使各个系统保持平衡。”他自己平时就是这样去做的。比如，他的起居很有规律，在气候温暖的季节，早睡早起；在气候寒冷的季节早睡晚起。这也是符合《黄帝内经》的思想和自然规律的。早中晚都要有一次静坐，习练他创编的真气运行五步实践养生方法，以培养自身的真气。晚间子时，他从不间断“河车搬运”法锻炼，以使自己体内真气旺盛而又有规律的运行和抟聚，增强生命活力。有时也练习他所创的“捻指通经法”，据讲这种方法通过拇指分别和其他手指的捻摹，可以疏通脏腑经络。老人对大自然更是情有独钟，早年他晨起总要到树木茂密的地方习武练拳术，如今他也尽量多去和大自然亲近，吸收新鲜空气，活动肢体。老人很风趣地告诉人们，要“行立坐卧，不离这个；离了这个，就是过错。”问到“这个”是指什么，老人说：“就是时刻都不要忘了呼气意存丹田。通过

注意呼气，多吸入氧气；并经常培养丹田真气，使真气旺盛地在体内运行，保持经络通畅，就会健康而不生病。”

三、饮食有节。生活简朴。李少波教授在平常的生活中，保持着中华民族优良的传统观念，省吃俭用，反对浪费，富日子也当穷日子过。他经常对自己的子女说，一丝一缕、一餐一饮，都来之不易，要养成艰苦朴素的好习惯。同时，他还认为一个人的饮食，也和养生健康息息相关，暴食暴饮，挑拣食物对养生有百害而无一利。老人平时的三餐非常简单，以清淡少油腻为标准，有时一菜一汤，最多也是两菜一汤，甚至一碗汤面，一盘小菜就是一餐。用餐时，通常都是以七、八成饱为准。对于高热性脂肪的食物，非常谨慎。他常说，讲究养生的人，要慎食“天上飞的雁鸽鸠，地上跑的犬马牛，水中游的鱼鳖鳅，地里长的葱蒜韭”。他认为上述生物，是高热性的，或是刺激性的，容易使人上火，出现炎症，或者能导引人体气机紊乱，不利于人体的健康。他在平素的生活里，对自己的要求很严格，有时甚至很苛刻。88岁之前，他出门办事或办公，都是安步当车，路途稍远，也是以自行车代步。88岁之后，子女们从安全角度考虑，力劝他再不要骑自行车，这才放弃了骑车。不奢望，不追求生活享受，知足常乐，成了他生活的信条。

在结束拜访时，老人语重心长地说，我自己的生活很平凡，没有什么值得宣扬的。如果要宣传的话，希望对中医的预防学说思想多做报道。他还呼吁医学界应认真研究、发掘和总结《黄帝内经》的养生学理论和方法，使之发扬光大。他说：“无病先防是《黄帝内经》的

重要精神，也是中医学的核心思想之一。只有抓住这个根本问题，才不至于舍本逐末，有效地解决保健养生问题。真气运行五步实践不但可以治病，更是预防医学思想的实践方法；而且还能开发人体智慧、健身延年。若能普及推广真气运行五步实践，这对振兴祖国医学，提高民族素质将会产生不可估量的影响。”

3: 真气运行法的医学理论基础

吕直

著名中医学大家、气功养生家李少波教授创编的真气运行法是强身保健，防病治病、益寿延年的自我锻炼的良法。她之所以有好的练功效果，因为有着符合人体生理规律的功法原理，是以医学理论为指导。真法的实践验证了祖国医学的经典理论。笔者曾对《黄帝内经》有关真气的论述作过详细地探讨，其中如真气的概念、来源、作用、运行规律、对疾病的诊治及保健摄生等，真气运行法与其一脉相承。真法理论不仅与祖国医学密切关联，现代医学对真法也有许多的指导，也进一步阐明真法的医学科学原理。下面就真法的中医学理论基础、真法防病治病机理以及真法与现代医学生理学关系作一概述：

一、 五步功法的中医学理论基础

五步功法总的目的是培养和蓄积真气，灌注任督，打通周天。真气即自身之气，是人体生命活动的能量。故《内经》说：真气者，所受于天，与谷气并而充全身。人体生命活动的能量，一源于先天元气，二是呼吸得来的氧气与食物化生的谷气，二者结合成为能量的来源。人身先天元气，来源于先天父母，储藏于肾。按易卦理论 16 岁肾气最旺，元气鼎盛，人属纯阳之气，为乾阳。以后劳心劳力，元气消减，每 8 年减一卦，至 64 岁，一般人的先天元气即消耗殆尽，人生仅依靠谷气维持生命，自然易致衰老。讲究养生的人，就主张在先天元气未消完之前，抓紧修养，一方面尽量减少元精元气的消耗、静心静养，另一方面以后天充养先天，旺盛真气，却老复壮。古代医学充分认识这一道理，强调真气根柢于先天，充养于后天。先天之气不可复得，而后天之气可以炼养，真气运行法的功法原理即根据这一理论演化而成。

1、 真气充养于后天，脾为后天之本。真法第一步下手，即在这一根本上下功夫。“呼气注意心窝部”，通过意念和呼吸作用于心窝脾胃之所，培养后天根本。心窝部之任脉巨厥穴，是心经募穴，为心之门户。意念注意呼气，引心火下泄，温煦脾土，五行理论谓之“火生土”。脾土得心火温煦，自然脾胃阳气振奋运化功能加强，谷气源源不断与天气结合，注于膻中化为宗气，故而心窝部道德感到温热饱满，这时候就是第一步功得气的反应。这就能收到效果，胃脘不适消失，食欲转佳等。

2、中丹田的真气健旺起来，就要使它去充实下丹田，补充先天

之气。第二步“意息相随丹田趋”，就在于疏通任脉、真气下沉丹田。真气随呼气沿任脉一步一步下趋丹田，脘腹之地都得到真气的温煦，腹中大小肠的功能加强，活动旺盛，自我感觉就有肠鸣矢气，肠胃道得到调理；消化吸收功能更加健全，又增加了真气的来源。而且小周天中的任脉搏首先得到疏通，为周天运转打下了基础。

3、气沉丹田也即后天之气充养先天。进一步“调息凝神守丹田”，则是凝炼肾精化为肾所，培养丹田之气，为积气冲关打基础。呼气时神凝守丹，一方面使五脏精气源源流注丹田关元，又使肾中元精不断化为丹田元气，渐渐使丹田充实饱满。少腹丹田为泌尿、生殖系统之所在，丹田气旺，肾上腺、性腺功能得到调整加强，泌尿、生殖系统的常见病症即能得到调治。静候丹田气足，会阴跳动（男性或有阳物勃举之象）即是一阳来复的征兆。真气便有过下鹊桥、通过尾闾关节趋势，届此便可自然转入第四步修炼。

4、从第三步转入第四步，一般情况下只要意守一下命门，丹田热流即可一下热至腰背，这是真气通过尾闾关的征象。有前后阴漏气现象的（如遗精、阴中出气或肛门矢气不止者），应及时采用“四字诀”。气过下鹊桥、通过尾闾，真气循督脉上行，有腰脊病的患者，会有腰痠腰痛的病灶反应，不必犹豫不前，应抓紧练功，使真气顺利通过，调节治疗该处病症。真气上行至夹脊，又是一个难关，会有胸闷，背部重压之感，有心脏病、肺病疾患的，症状反应还会更大，甚至有心悸心慌症状。夹脊关在胸椎第四节处，正是支配循环、呼吸脏器的植物性神经根的所在。真气运行至此，即出现调理病例症的病灶

反应。一旦真气通过夹脊关，心胸不适症状霍然而除，病症也得到很大程度的调治。再进一步上行，就遇到了玉枕关的险阻，受阻症状十分明显，颈项强直，后脑胀痛，头顶紧箍等一系列难受的反应，很是不适。这正是通关前的兆头，只要加紧练功，真气充足，就有很快通关的可能。在上述现象十分明显的情况下，可以用闭目视顶的方法稍作导引，有的人就很快过去了。通关的征象有的如一缕清泉缓缓流过；有的则是如同烟花爆炸，玉枕轰隆，等等这些都有是通关的现象，随之真气阻隔于玉枕的一切不适均即到解除，而有头皮发痒、舌关酥麻的感觉，口中津液如甘露，源源而下。津液咽下丹田，真气也就沿任督脉直落海底丹田。

5、小周天贯通，是真气充沛的体现，人体食欲旺盛，精神振作，脏腑的功能得到调整，健康状况会得到改善，一些轻浅的病症在这期间就得到调治，如消化道症状、肾虚现象、神经衰弱失眠、高血压等可心改观，但对脏腑的器质性病患却还需要待上一些时日，待真气疏通病脏经络，排除病邪，疾病方得康复。在这排病通经过程中，还会出现病灶反应；有的这种反应还特别严重。尽管是这样，认识病灶反应的规律不急不惧，专心练功，病症完全调治痊愈，这是有诸多病例总结报导证实了的。待到身体各方面的病状都得到调治，十二经络经脉都比较畅通，全身反应才会逐渐平稳下来，以致功夫的进一步提高，达到胎息、虚无境界。病症未治愈，体内真邪相攻现象未消除，病灶反应就不会平息，一时半截也形不成胎息、更无虚无、光明的感受。所以，功中出现胎息、虚无、光明现象是身体康复基础上功境的提高，

这种境界不可追求，而是自然而然呈现的。

4：真气运行法与道家内炼养生

吕直

道家养身，名目繁多，如行气、调气、服气、食气、炼气、胎息、存想、返观、内视、守一、导引、内丹等。内丹术是道家炼养法术中具有代表性的能达到最高层次的功夫。真气运行法具有内丹术的实质。

道家内丹术从炼己入手，通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚，达到炼需合道，也即“与道合真”、“返朴归真”的境界，实现“长生久视”。这种长生久视，并不是肉体上的长生不死，但可获得健康长寿，精神境界的永存。

真气运行法则以五步功法完成炼精化气和炼气化神的小周天和大周天功夫，在第五步功“元神蓄力育生机”中又有炼神还虚的四个

不同阶段，以坚持不懈的持久锻炼达到炼虚合道的目的。下面以内丹术的全过程与真气运行法相结合作一概述：

一、炼己筑基

炼己即是集中注意、排除杂念，实际上是修心炼性的方法。具体做法是结合意守下丹田，也就是“凝神入气穴”；也可以数息随息，以一念代万念，还有运用掐指念字、存想外景等作为排除杂念的措施。张伯端《金丹四百字·序》中强调用“含眼光、凝耳韵、调鼻息，缄舌气”即“和合四象”的方法，达到排除杂念，拴心猿、锁意马的目的。

真气运行法的五步功法也始终贯穿了炼己的功夫，如第一步“呼气注意心窝部”，注意呼气、意守中丹田，用凝神调息的方法使练功者心不二用，专注于功法的锻炼，达到炼己收心的目的。如杂念起时，还可以用数息（数呼气的次数），从一到十，反复进行。第三步“意息相随丹田趋”，仍是专意于心窝的热流随着每一次呼气下沉丹田。到第三步“调息凝神守丹田”，则更强调凝神气穴。真气运行法第一步的功法要领都以一定的方法拴心于一处，不使散乱，以增强练功效果。从“有为法”下手，是真气运行法炼己的特色。

至于筑基，是指理虚补漏。年老体衰或是病痛缠身之人，皆因元气泄漏，真气亏乏，人体正气虚衰。内丹术强调要用一些方法手段，首先要将破漏亏虚的身体修复，而后求得祛病延年，长生久视。内丹术认为小周天的修炼过程，属于筑基的功夫，所谓“百日筑基”。这一阶段中，既要依法精勤练功，以修破体，否则于练功进程不无影响。

二、炼精化气

内丹术炼已达到心念逐渐能够平静下来的功夫后，炼精化气过程随即开始。丹家所谓的精是指先天之元精，气也指先天之元气，也即真气。这一段功夫又可分为以下三个步骤：

1. 调药：丹经说：“大药三品，神气与精。”调药即调理精气神。古人主要用“凝神入气穴”的方法，凝神是在排除杂念的基础上，意守下丹田，与内视相结合，以神意（火）冶炼元精（药），促使丹田气聚旺盛。张伯端《悟真篇》“漫守药炉看火候，但安神息任天然”“劝君穷守生身处，返本还经是药王”，即是对调药的阐述。

2. 产药：通过以上锻炼，精气渐渐旺盛，于是便有“小药”，即“真种子”产生。当练功者感觉到“景象”开始发生之际，即为“药产”，产药的景象，古人描绘颇多，崔希范《入药镜》云：“先天气，后天气，得之者，常似醉”；“恍恍惚惚，杳杳冥冥，自然身心和畅，如醉如痴”。真气运行法实践者达到这一阶段时是会亲有感受的。

3. 采药：小药既已产生，即须及时采取。石泰《还源篇》云：“撮来归鼎内，采取要知时”。何时采药是为及时？丹经以为“阳光二现”采药正当时，所谓“二候采牟尼”。《性命圭旨》则以为时在“心觉恍惚而阳特勃举”；即当及时采药。采取之诀，有谓“火逼金行”。火是指心，指神、也即用意；金指肾中精气，也即元阳之气，采药时加强意念，又称“聚火之法”。方法有采药四字诀“撮、抵、吸、闭”，即撮提谷道，舌抵上腭，闭目上视，鼻吸莫呼，实际上是采取以吸气为主的提肛呼吸法。这是一种用武火、进阳火的方法，促使精气逆行

而上。

以上调药、产药、采药三个步骤即炼精化气，冶炼元精化为元气（真气），接下来真气逆透三关，还精补脑。在真气运行法里，不仅能使后天之气下注丹田，补足先天肾气，也诱导五脏之气回归丹田关元，真气运行法比传统内丹术功法明确，功效显捷。

三、炼气化神

《庄子》云：“缘督以为经，可以全形，可以养亲，可以全一，可以尽年”。炼气化神要求通过烹炼，精气通过三关，即通督脉，上达泥丸脑室。尾闾、夹脊、玉枕三处一般都不易通过，所以称之为关。而督脉为人体脊髓神经汇集之处，真气疏而通之，整体反应颇多，故而修炼起来也颇多艰难，古人谓修炼内丹术，是一个“脱胎换骨”的过程，实指通督的不易。督脉一通，任督经气环流，人之素质即可以发生很大的变化，通常所谓有着“飘然若仙”的感受。修炼真正达到这一境地，体内自然又是一派景象。张伯端《金丹四百字?序》云：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如睡之正甜，精神如夫妇欢合，魂魄如子母之依念，此乃真境界也，非譬喻也。”对如此景象的体验，古代丹士还有很多的描绘，如宋?邵康节《先天吟》说：“天根地窟常来往，三十六宫都是春”。宋?石泰《还源篇》云：“夫妇初欢合，年深意欲浓，洞房生瑞气，无日不春风”。宋陈抟《翠虚篇》曰：“三关往来气无穷，一道白脉朝泥丸；泥丸之上紫金霜，鼎中一块紫金团；化作玉浆流入口，香甜清爽遍舌端。吞之服之入五内，脏腑畅甚身康安”等等。

炼气化神阶段的修炼，比较突出武火烹炼，强调火候的掌握。如若火候失度，也可导致失误，甚则出现危败，所以古代丹家十分强调“进火须防危”，并提出一系列“防危虑险”的要求。大致有三个方面：一是要掌握时机；子时进阳火、午时退阴符、卯酉两时宜沐浴之规定。一味进火抽添，不知沐浴温养，此致危之一也。二是要求顺其自然。烹炼中应该炼养结合，顺其自然之道，不可一味追求，若意念助动则易出偏，此易致危之二也。三要注意道德涵养，古人练功称之为修道，这不仅着意在修身固命，更有修心炼性的内涵，所谓“性命双修”，德全方能功高，否则不仅修不成道，倒反累遭魔障，致使倾败，此致危之三也。

在真气运行法中，“通督毋忘复毋助”及“因势利导运周天”旨在“积气冲关”，疏通督脉，打通小周天，这实际上也是丹功的河车逆运，要求“毋忘毋助”，关键是丹田积气充旺，炼化精气，切不可人为地拔助，至于通督过程中出现的景象、反应，只要依法行事，不违反其自然规律，就都属正常，无须疑虑。一旦真气冲过玉枕，抵达百会泥丸神宫，则脑部景象、反应更为丰富，感受也各有不同，也应勿喜勿忧，顺其自然。

真气运行法小周天贯通以后，继续修炼，就出现人气自然运行周天的感受，这时就可“因势利导运周天”在这一过程中。修炼者仍须因势利导，不可过分地意念导引，该沐浴停火的时候，决不可运行武火。凡是身有病疾者，都会出现“气攻病灶”，“真邪相搏”的病灶反应，并不是轻松的，有时甚至是一种痛苦的磨练。要紧守练功治病强

身的信念，“不为物喜”，也“不为物忧”，坚持锻炼下去。一俟经络疏通（包括十二经络和奇经八脉），病理得到调理，则病痛霍然而解，一身轻松自如，如变了一个人似的。至此可以说祛病强身的目的基本达到。再进一步锻炼下去，体仙各种各样的反应即逐渐减少，甚至完全消失，有的仅是百脉舒畅，温温融融的“虚无”感受，练功以后自然是舒适无比，美不胜收。

四、炼神还虚、炼虚合道

道爱神仙内丹学说是研究、解决人们认识、对待生死问题的学问，神仙内丹术则是解决如何认识生命并实践延长生命的法术。人喜生恶死。然而生不能永，死终难免。道家主张“与天争衡”，提出“吾命在我不在天”的响亮口号，现今的气功养生爱好者的所实践研究的内丹术就是中国道家二千年来多少学验俱富的代表人物的杰作、结晶。道家炼养思想不仅求得人体的长生，更追求精神的永存，所谓“与道合真”。内丹术的最上层境界强调炼神还虚、炼虚合道，是精神世界的追求。

道爱内炼养生宗旨本“清静冲虚”、“虚无生气”。内丹术至炼神还虚，乃至炼虚合道阶段，只在虚极、静笃上下功夫。在静定之际，自有高层次的景象显露。这些景象有：一是丹田金丹闪烁。二是遍体虚无。修炼者有无人无我、一片浑沌虚无感受。三是祥光闪现。白玉蟾《玄关秘论》云：“冥心凝神，致虚守静，则虚室生白，信乎自然也”。四是脱胎神化。张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀，总论金丹之要》脱胎神化的叙述，“至于阴尽阳纯，而丹能升于泥丸，

决然奋厉，真人于斯而始见矣”。炼神还虚，修炼至此，则修道者的身心皆与道合，真正达到仙人道士所追求的“与道合真”的完美境界。

真气运行法的修炼，李少波将其划分为“静守胎息化虚无”、“打破虚无见光明”和“祥光深处觅真身”等几个层次，一如内丹炼神还虚的境界。近些年来，我们亲眼所见的真气运行法的修炼者，已哟偶达到虚无、光明、甚至真身显露境界的，这也是我们认识到真气运行法和传统内丹术的理论学术和实践方法都是真实可信，言之确凿的依据。道家神仙内丹术虽被认为是玄学，其说隐晦曲折，玄之又玄，但经科学的提炼结合医学理论阐解的真气运行学说，却能被养生爱好者和科技学术界所接受。治于对有关这些现象所反映的人体科学奥秘的认识，有待将来随着真气运行理论研究的深入和真气运行实践的广泛普及。赅括传统医家、道家养生学内涵的真气运行学说必将深入人心，风靡全球，益于五洲。

5: 克期通督：真气运行法练功火候

吕直

自古以来，“至人传功不传火，从来火候少人知”

今非昔比：内丹健身成果真气运行理法公开传授。

真气运行法是道家内炼养生术，“克期通督”，功效显著。真气运行法锻炼一百个小时左右的时间，即能“克期通督”，说明真法简明易学，真功实效。因而深受气功爱好者、慢性病患者的喜爱。

一、自古修炼内丹术，从来火候少人知

内炼养生术之所以称其为内丹术，是因为它能获得对人体犹如“灵丹妙药”般的强身治病作用的“上药三品”精气神的最大神用。炼丹讲究火候，内丹术的成功与否，其关键在火候的掌握和运用。成功的内丹修炼，不仅能强身治病、益寿延寿，而且不能开发潜能。有

记载内丹术祖师个个精神矍铄、长命百岁；但长期以来，“至人传功不传火，从来火候少人知”。遂使这样一个强身保健的上好功法不能为广大民众的养生保健服务。十一届三中全会以来，改革开放的春风吹遍祖国大地，民族文化遗产、气功养生瑰宝得到充分地发掘和应用。李少波教授弘法无私，将他毕生实践发掘研究的内丹健身成果真气运行理法公开传授，使广大功友得有人人共享的机遇。

二、今人实践真气功，火候妙诀众人明

实践证明，学练真法是保健养生的明智选择，掌握要领，把握火候是克期通督、获得成功的至要关键；而持之以恒的实践又是巩固成效、永葆健康和青春活力的根本要诀。真法的内涵即内丹，真法具备内丹修炼每一阶段的各个要素，如练已筑基、产药烹炼、采药封固、沐浴温养、结丹胎圆等，对此笔者在“真气运行法与道家内炼养生（刊于《中国气功科学》1997年第8期）一文中作了详细论述。

古人云：“要知火候通玄处，须共神仙细商量”。不练内丹，未习真法，练功火候无从谈起，火候运用不是凭空臆说所能通达，必须是在练功实践中体验。

所谓火候，就是调心和调息的结合运用，呼吸和意念的配合锻炼是火候应用的具体体现。真法锻炼最关键的要领就在呼吸和意气的配合运用。

三、始于有作终无为，按部就班通任督

真法五步静功的锻炼通过凝神调息，培养和蓄积真气能量，打通任督，而后贯注疏通全身经络，强壮脏腑，排除病患。

真法下手阶段的炼精化气是冶炼后天（天阳、地阴）之精化生后天真气能量，采用一步功“呼气注意心窝部”的“武火烹炼”，真气的化生积聚便更为快捷。一步功要一要领，多数练功实践证明，练功时间只需5—10个小时，一步功自然能成功（集体培训每天练功4、5个小时，多数初习者2、3天即有心窝部温热、饱满等感觉）。一步功注意的部位在中丹田，即心窝部（胸骨剑突下一寸半），不能过高或过低；不在体表，而在内里。实践中观察到，练成一步功，脾胃的功能加强了，纳食更有味，多年的老胃病也很快改善。练精化气，中丹田心窝部已蓄积真气，就有了疏通任脉的物质基础和力量。

二步功“意息相随丹田趋”，要求使中丹田真气沿腹中线任脉下沉丹田，仍然是有为有作的武火，呼气时意念将中丹田心窝部的温热饱满感逐渐推移下丹田。但不可过急，练功中温热感渐渐下趋，便有肠鸣矢气的生理反应，这是真气温煦脘腹，促进肠腔消化吸收的蠕动功能，是发现现象。真气充足、经络畅通的人很快就能气沉丹田，中丹田真气还不很充足，或经络滞塞的人，气沉丹田的进度1、2天—3、5天时间也是可能的。

二步功一旦气沉丹田，丹田受到真气的冲击，会有感觉，丹田的部位也就显现出来。然而一瞬间，丹田受冲击或胀热感很快又消失了。丹田有气则开、无气则合，从中丹田沿任脉搏下趋的真气进入了下丹田，又不足以鼓荡、充实起下丹田，故丹田中的压力消失或很小，感觉自然旋即消失。但说明真气已下沉丹田，任脉已通，即可转入第三步功的锻炼。

前面一二步功均是采用较为明确的注意力，配合呼气来完成的，原则上都是用的“武火”烹炼，炼精化气，是有为之法的应用。

第三步功“调息凝神守丹田”，即呼气时意守下丹田。这一步原则上是有为无为结合，武火烹炼、“文火”温养相兼的方法。真气下沉丹田，但尚不够充实，丹田感觉消失，则需用武火进一步炼精化气（炼先天肾精，化为丹田真气），方法仍是呼气是意守下丹田，加强调息凝神的气化作用。下丹田的位置在脐下三寸、人里七寸，膀胱后直肠前的一个范围，是一个被称之为“气海”的空腔，而不能理解为某一个点。放松下丹田，并意守该部位，注意呼气，丹田真气就很快在此外化生、聚积。真气充实，下丹田就会逐渐饱满、温热起来。这个过程就是武火烹炼的过程。丹田真气聚积，对肠系、泌尿、生殖系疾病都有很好的自调自治作用，肠炎、泌尿系感染，前列腺炎、阳萎、月经不调等病症会逐步得到改善。在这“一阳来复”、生机勃勃的大好时机，生命本源的真阳之气萌动，性腺活跃，自然产生生理欲望，慎当清心寡欲，远离房帑，以防真阳走失，十分重要。下丹田真气进一步充实，就会自动沿任脉下沉至会阴，出现会阴酥麻、跳动。有时候丹田并不觉饱满，而是温热比较明显，甚至小腹热烫，这是火候太过的缘故，可以放松意念，呼吸入自然一些，只是意念似守非守地守着丹田，采用文火温养即可。经过一段时间的锻炼，使丹田真气慢慢地进一步饱满起来，即能逐渐下趋会阴。温热太过，放松意守和呼吸仍不能平伏的话，可结合六字诀的“呵”字诀或“吹”字诀的锻炼，以平熄壮火。丹田饱满，真气下达会阴，经过下鹊桥、尾闾关进入督

脉，这时即自然转入第四步功分阶段“通督勿忘复勿助”。腰部热胀，或两肾汤煎是真气进入督脉、直达命门的标志。进一步调息凝神，培养真气，丹田真气的力量加强，就会沿督脉一蹦一蹦地象血压计中的水银柱一样上升。这一步功夫的重点仍是守下丹田培养真气，丹田越饱满，真气通督力量越大，贯通督脉的速度就越快。功夫到家，真气充实，一股暖流会一直贯到后脑“玉枕”部，继而直上“百会”，向前到额前“印堂”再经“上鹊桥”、沿胸腹正中线任脉下达丹田。真气一旦通过后脑“玉枕关”，即为打通督脉，也叫“通关”。四步功能督过程中，有的人生理反应十分明显，应该有正确的认识，必要时应及时取得有经验的真法老师的指导，以免左右彷徨，或停滞不前。

四步功通督脉也是武火烹炼，文火温养相结合的功夫过程，调息凝神守丹田进一步充实丹田真气是烹炼钢，似守非守地体会真气在督脉中上升的感受，则是在文火温养的阶段中实现。炼养结合，有为之中化无为，顺其自然，也就是勿忘勿助地达到通督目的。四步功的锻炼切忌意念导引，以防“揠苗助长”的流弊。

四、谨守虚无育元婴，无为之功自精勤

静坐内炼养生，古谓“修道”。修炼有素，打通任督，古称“得道”。进一步的真法锻炼，也就是五步功的“元神蓄力育生机”、“有无相生通真路”，只要紧紧把握“以功为法，以静为务，以守为成”这十二字诀，无为而治，以德主本，功也就好练了。中医理论认为任脉为诸阴经之海，督脉为诸阳经之会，任督畅通，十二经络可以渐次畅通无阻，病患就无以容留，健康长寿就有保障。所以庄子曾说，缘

督以为径、可以保身，可以养生，可以尽年。这既是先贤的实践认识，也是我们实践内丹、锻炼真气运行法的诸多同道的亲身体验。人身三宝精气神。真法能够激活精气神的无上妙用，故能有病治病、无病强身，养生保健、益寿延年的真功实效是真法锻炼者所能感受到的，毋庸置疑。

6: 真气运行法--初级五步功法

真气运行法是一种静功自我导引法，主要通过凝神调息，培植真气，以贯通经络，调理阴阳气血，而达防病治病、延年益寿之效。本功法由近人李少波根据《黄帝内经》理论，并采纳了“小周天功法”等古代气功养生治病经验，结合自身实践体验整理而成。操练不难，只要按要求练习，不会出偏差。操练步骤井然，各有反应或效果可证，治疗范围亦较广泛。

1.1 基本知识

精，气，神，人之三宝，凡人生于世，皆依耗精气维生，精气尽，则神去身亡亦。故，修道者有云：“练精化气，练气化神，练神还虚”。依此法，度万万世而不坏。

精者如水，气者如水蒸气，精可化气，气可化精。故有练精化气一说。精在人的身体里是极其重要的，身体中的所有器官，都是要依* 精的滋润才可正常运行。精的补充来源有：食物、空气、水、真气的转化。在某种意义上，精就象另一种血液，是生命的基础。需要注意的是，精并非生理上的精液，二者之间虽有联系，但联系就如

饥饿或新鲜空气于精之联系一样。

气，因其行于体内而无形，发于体外而无影，运走自如，可知觉而不可见，因故得名。修行之气与呼吸之空气不同，空气在体内“始于鼻，止于肺”，真气之气则运行于经、络、脉之中。中医有云：“痛则不通”，即言真气不通也。修行之人既是以人力运走真气于经络，从而达到练精、练气的目的。

神，生命活动的主宰，古人认为即人之灵魂，精、气可加强之。修炼之人最快三月即可知神为何物。

精、气、神，虽各有其特有性质，实际上是一不可分割的整体。精为神之舍，有精就有神，所以积精可以全神，神伤则精无所守。精又为气之母，精虚则无气，无气则亡。精、气、神，三者一体，存则具存，亡则具亡。精脱者死，失神者亦死。故，精为气之母，神为气之形。关乎人之存亡，不可不知！

经络，《内经》称为经隧，它是由组织间大小不同的隧道构成。如肌肉、筋骨、神经、血管、腺体等。这些组织之所以能活动，必须依赖经隧中源源不断的真气运行，赋予能量。所谓经络是总称，经是指直行的较大的十二条通道，与脏腑有密切联系。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，就象网罗那样遍布全身。

奇经八脉，《奇经八脉考》云：八脉者，冲脉……，督脉……，任脉……，带脉……，阴跷脉……，阳跷脉……，阴维脉……，阳维脉……，凡人有此八脉，具属阴神，闭而不开，维神仙家以阳气冲开，

故能得道。 丹田，丹是药的一种，是从药里提炼出来的精华，丹田既是修道之人希望从身体里提炼出精华的部位。丹田的部位传统说法有三个，头顶百会为上丹田（另说在眉心）；心窝为中丹田（另说在脐中）；脐下三寸为下丹田（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）。总之，以上部位都是真气运行集中而又活泼的部位。

丹田是人体一个非常重要的部位，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，诸经汇集之所。因此又称丹田为“气海”（并非指气海穴）。丹田真气饱满之后，即经第二腰椎处，沿督脉向上移动，活泼有力，《难经》称其为“肾间动气”。

1.2 入门功法

中国古卷浩渺，修行功法多如牛毛，这里主要介绍道家内丹初级功法——真气运行法。此种功法由李少波先生根据道家小周天演化整理而来。打通小周天，向来是求道学仙的基本要求，小周天一通才算开始修道。

一、姿势

（1）盘腿坐式：分双盘、单盘、自由盘。双盘为左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上，双手相合置于小腹前。这个坐法只是为了稳固不摇动，没有相当功夫不易做到。单盘为左腿在上右腿在下，手势如前。自由盘如图，是一般人习惯坐法。

（2）垂腿坐式：坐在高低适宜的椅子上，以坐下来大腿保持水平

为度。小腿垂直，两脚平行着地，两膝间可放下两拳（拳眼相对）。

(3) 站式：如图。

盘坐：

二、对五官的要求

(1) 口腔：自然闭合，舌尖上卷九十度轻抵上颚。唾液分泌得多了，将舌放下，慢慢咽下，此谓“吞津”。

(2) 眼睛：闭目内视，练到那一步就内视那一部位。若练功时心猿意马，思如潮涌，就睁开眼睛，注视虚空或鼻尖少时，打断思路，闭目再坐。此谓“慧剑斩乱丝”。

(3) 耳朵：用耳朵留意自己的呼吸，保持从容自然，没有粗糙的声音。

(4) 呼吸：呼吸是真气运行法的关键问题，在后面的练功过程中，一定注意自然呼吸，不可有意深呼吸或快、慢呼吸。在贯通任脉的一、二、三步过程中，一直注意呼气，吸气时任其自然，自无流弊。注意，不可用口呼吸。

三、练功须知

(1) 环境：练习此功法，因要集中精神，所以要有一个安静的环境。但是也不必过分强调这个问题，没有他人干扰即可。

(2) 不要在：大饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动时勉强练功；风雨雷电时暂且不练。此功法大成者，不遵此例。

(3) 真气的运行不比勉强引导，当其充盈时自会运行，勉强

引导易出偏差。

(4) 幻觉和触动：练功时，由于真气活跃，经络开启，会出现各种幻觉和触动，请勿惊虑。经常出现的有：大、小、轻、重、凉、热、痒、麻。出现以上情况时，不可好奇追求，更不必恐惧忧虑。

四、功法

第一步、呼气时注意心窝部

①方法：练功条件准备好，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，约一两分钟后平静下来即可没有粗糙的声音。在呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。吸气时任其自然，不加任何意识作为。久久行之，真气就在心窝部聚集起来。而且这个方法本身就是排除杂念的好办法。

呼气时真气下行进入丹田，为达此目的，必须先聚集真气，这就是为什么第一步时并不意守丹田的原因。如果开始就气沉丹田，初学不易掌握，一时见不到效果，就有可能因此而终止。

②时间：如果想如期完成这一阶段的练习，在时间上就要有一定的安排。如果条件许可，每天在固定的时间练习，没有固定时间也不要紧，抓紧练习即可。要求每天早、中、晚三次，每次 20 分钟。认真练习 10 天左右即可完成第一步。

③反应：练功三到五天，即感到心窝部沉重；五到十天，每一呼气就有一股热流注入心窝部，这是真气集中的表现。

第二步、气沉丹田

①方法：当第一步做到每一呼气即觉心窝发热时，就可以意

息相随，在呼气时延伸下沉的功夫，慢慢向小腹推进。不可操之过急，用力过大将产生高热，很不舒服。

②时间：依法每日三次，每次 25~30 分钟，10 天左右即可气沉丹田。

③反应：每次呼气一股热流送入丹田，小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气增多。

第三步、意守丹田

①方法：当第二步做到丹田有了明显的感觉，就可以把呼吸有意无意的止于丹田。不要再过分注意呼气时把气往下送，以免发热太过，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：每日三次，每次 30 分钟以上。者一步功法是在丹田培养实力阶段，需要时间较长，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，十数日后小腹形成气丘，随着时日和功夫增长，气丘增大，小腹力量增强。力量足够时会向下游走，有时阴部作痒，会阴跳动，四肢腰背发热等。

第四步、通督

①方法：意守丹田 40 天左右，真气充实到一定程度，即沿脊柱上行。在上行的时候，勿忘勿助！意识跟随上行的力量（勿忘）若行到某处停下来，也不要用力向上引导（勿助）。上行的速度是由丹田的力量大小决定的，若力量不够，它就会停下来，待丹田力量充实再继续上行。如果上行到玉枕关通不过，内视头顶即可。

②时间：每天可增加练功次数和时间（40~60分钟）。有人一霎那就可通督，这样通过力量很猛，震动很大。有人经过数小时、数天，大多是一周左右。通关过程为正常生理现象，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，名门处感觉真气活跃，自觉有一股力量沿脊柱上行。有的真气培养充足，一股热力直冲而上，势头很猛，一次冲过督脉；有的行行驻驻，数日方过；有的像水银柱一样，随呼吸上下活动，渐次上行。通督前后身体可能不稳，注意及时调整。头部感觉箍紧，有时沉闷不适，为正常现象。此阶段异常关键，不可疑虑放松。

第五部、小周天成

①方法：真气过玉枕、百会后，向下经鹊桥（舌抵上颚）入任脉。小周天就已经通了！此时，一吸气真气入脑海，一呼气真气入丹田。此后，原则上还是意守丹田，丹田是长期意守的部位。如果百会出现活动力量，也可以意守百会，灵活掌握。

②时间：每日三次，每次60分钟或更长。 ③反应：此步初期，可能各种触动现象不断，十余天即可消失。

7: 真法五步功辅导

第一节 真法一步功辅导

1、呼气注意心窝部: 心窝部的位置, 即心口部, 也就是胸骨剑实(护心骨)下正中凹陷处, 实际上就是胃的位置所在. 这是一个部位, 而不是指某一点.

2、注意: 就是意念想着, 也就是意守.

3、呼气: 真法用鼻呼鼻吸的自然呼吸法. 自然呼吸也就是不人为地控制呼吸节律, 顺其自然. 关键是在呼气时意念想到心窝这个地方, 吸气就不管了, 即不是呼气、吸气都一定要注意心窝部.

4、练气功、练真法开始时往往杂念都较多, 未能静下来, 因此呼气时也就不那么容易守得住心窝部, 不容易次次呼气都有注意及到心窝部. 可以采用数息法来帮助, 即每呼气一次, 数一个数, 从一数到十,

回头再从一开始数. 这样比较容易到心窝部去, 这也是诱导入静的一个办法.

5、强调注意呼气, 有的人反而感到呼吸不自然了, 甚至感到憋气. 这是因为他不仅是注意呼气, 而且是有意识地延长呼气, 不是该吸气就顺其自然地吸气. 有意识地延长呼气或延长吸气, 都可以造成憋气的感觉, 这也是应该提醒注意避免的. 真正理解做到顺其自然呼吸了, 就绝不会有憋气的现象.

6、第一步功练成的标志是心窝部有温热感, 或有饱满感, 重压感, 就可以转入练第二步功. 有的胃病或体质虚寒型的人不容易得温热感, 一步功可多练一段时间, 但只要有饱满感或重压感, 也是得气的征象, 也可以转入第二步功法的锻炼.

第二节 真法二步功辅导

第二步是意息相随丹田趋, 有以下几点应该掌握的:

1、意息相随的意思: 意指意念, 息既指呼吸 (还是指呼气), 又指真息 (也即真气的温热感), 相依相随.

2、丹田趋: 就是呼气时意念心窝部的温热感一步一步向丹田下. 因为真气在体内运行的规律是呼气时真气向下向外运行, 吸气时真气向上向内运动的. 这一步的目的就是将心窝部集聚的真气沿中线任脉下达丹田, 以打通任脉.

3、这一步功最常见的反应是肠鸣矢气, 这是真气加强了肠道的功能, 正气排驱肠道浊气的正常现象, 应顺其自然, 无须控制, 到一定时候自然消失. 在这一阶段有的肠炎患者大便泻出浓血秽物, 不必惊慌,

也不一定要服药治疗,肠道秽浊泄尽自然痊愈。

4、腹部有过手术的患者,因为有疤痕,阻滞了经络之气,真气不易下去,有时还会出现手术疤痕刺痛,这是真气疏通经络的反应,气趋丹田也许会慢一些.加强练功,多练一些时间就是了.有的人有气往上涌的感觉,也是下焦气不畅,或是注意了吸气的缘故,应注意呼气,使气机往下去;三焦气机通畅了真气也就容易下沉丹田。

第三节 真法三步功辅导

经过第一二两步的练习,已经有了初步的实践体验。当第二步功练到每次呼气有气流直达丹田时,即进入第三步,可练习第三步功“调息凝神守丹田”了。

第三步功是完成五步功法最重要的一步。一二两步功是为了培养真气,通达任脉,使上中二焦真气趋向丹田,并在丹田聚集。第三步功是为下一步贯通督脉打下基础,如果丹田真气不足,通督是不可能的。所以古人把这一步功夫叫做“筑基”。由于培养丹田实力的重要,所以这步功练的时间也需要比较长些。在进入第三步以后,往往会出现以下情况。

1、在第二步功气入丹田时,丹田内尚未有明显感觉,俟后几天中反而感觉不明显了。有人为此着急,不知是怎么一回事,或者认为功法练跑了。这里有两个原因:一是第三步功重点是凝神(即意守丹田),把注意呼气的意念放松了一些,所以气沉丹田的力量也就比较地小了:二是丹田的容积较大,有气则开无气则合,开始真气进入丹田时有冲动感觉,但少量真气不足以充满丹田,因此便没有气感了,

继续练功过几天丹田内充实起来，自然会有感觉，这是进步过程中一个必然的现象。

2、随着功夫的进展，丹田真气不断充实，因此表现出各种不同的现象，当以“丹田温热”最为相宜。如发生大热，是“火候”太过，可放松呼气或不注意呼气，以减缓其热度；“丹田饱满”是真气充实的现象，必须饱满到一定程度，方能向下（会阴）、向后（命门）等处活动，要任其自然，不可过早意领；“丹田开阖”，感到丹田内如有一物在运动，或感丹田内一开一阖或左右，或上下，此种景象过去叫做“胎息”，这是真气在丹田中旺盛的表现，是很好的征兆，由此就可以更好的意守丹田了；“丹田蕴珠”，丹田内如有鸡卵、有如儿拳大小不等一个固态的东西，古人把这叫做“丹”，是真气高度凝聚的一种表现。这都是在通关前后经常遇到的一些内景，是非常可喜的征兆，应当谨慎的保持它的常在。但这些现象因人而异，也不可能每个人、每种现象都遇到：没有，也不可妄想追求。

3、由于练三步功丹田真气充实饱满，因此全身的生理变化也很多，如：有一股气流环腰一周，前经肚脐，后经命门，在不断地转动，这是带脉通了，对通关很有帮助。全身温热也是常有现象，此是热能提高，能增强抵抗力；但有的人发热过高，感到心烦不适，可采用六字诀中“呵”字诀即平。有患胃下垂者，在第三步功中常感呼气时小腹向上挈引，这是由于胃体机能基本恢复，有力提升，和丹田气足有上浮力的表现，是治愈胃下垂的基本因素，不必介意。有因丹田气流向大腿者，属于一般情况，不必太在意；若气感下流力太过，丹田气

不易积存者，改用盘坐式可以纠正。有因欲向后转而久不得过者，可以提肛吸气导之；有因真气充足致性神经兴奋而遗精者，在这一阶段最易发生，应严加注意，及时采用“吸（吸气）、抵（舌抵上腭）、撮（提肛）、闭（闭目）”采药四字诀方法防治。

4、达到第四步顺利通督，必须依* 第三步功的积累真气，所谓“积气冲关”。如果一旦走泄真气，通关就要推迟，因此要求练功者在筑基阶段睡前清心寡欲，睡眠姿势要侧卧卷足，即所谓“卧如弓”：衬裤要宽舒，避免磨擦；被要轻勿过暖，避免仰面睡式，如有性冲动即起勿睡。能关不过旬日，这短短的几天，又是这样重要阶段，应是能够坚持和必须坚持的。如素患遗精的人更要注意以上要求，并应考虑平时多在什么时间遗精，即在那个时间起来练功，以改正其习惯。很多人都依此法治愈。素有患肠炎，在三步中出现大便脓血者，有患妇科病而排秽物者，此为真气作用于丹田周围脏器，发生良好的生理变化，推陈出新，因此不采用他法治疗也能自愈。要以丹田气足、全身经络触动现象逐渐增多，各处有不定点的跳动，及痒、麻或出皮疹，此为真气驱逐邪气的表现，不作治疗，邪尽也自愈。三步功后各种触动现象越来越多，详于第四步功辅导。

第四节 真法四步功辅导

第四步功是在第三步丹田真气充实到一定程度，通过会阴，绕过尾闾而开始的，但也有未经会阴即到命门，以后才有会阴气动的感觉，因人而异，不必强求一致。在四步功中，由于生理变化很多。兹将易出现的问题分述指导如下：

1、呼气太重，容易使丹田发生高热，如觉有发烫的情况，减轻呼气程度，或放弃呼气的注意，自然纠正；一般温热感是好的，有人呼气太过，或由性生活不禁导致前阴反应强烈产生恐惧心理，认为前阴漏气；越紧张，越注意，反应就更强烈，以致终日忧心忡忡，导致中气下陷，头昏眼花，四肢无力，调治之法是少注意呼气，或不注意呼气，在自然吸气时微微提肛，慢慢调治一个阶段，待真气绕过尾闾，沿督脉上行就好了，会阴处称为下鹊桥，有三歧：一路去前阴，一路去肛门，一路去尾闾。三*路口，容易迷失方向，初学者宜加注意。

2、有人急于通关，未等丹田真气充足，即行意识导引，这样会使丹田真气不足，而导引的一部分真气无力上行，停在一个地方不上不下，时觉胀滞不适，纠正之法是固守丹田，继续培养真气，待真气充足后，自行冲关，千万不要再导引，“通督勿忘勿助”，就是这个意思。

3、第四步是全部功法中最艰难的一步，也是最重要的一步，古人喻为“脱胎换骨”。由于生理变化特别明显并有一些不适的感受，练功者不知所措，精神紧张而发生动摇，求人救治，这都是不须要的（书中已有说明）。如真气通过命门时，凡有腰痛病史的人，必有不适感觉。这些都是正邪相争，纠正病情的表现，等真气通过之后自愈，不必找人纠偏，或邀诊治。此时只有加紧练功，比平时次数增多，时间延长，待通关后全部缓解，切勿松懈自误。

4、李少波教授将四步功通督的过程和练法，反应用八句加以概括，名曰“周天歌”。（详阅精华区），练功者须细细体味，方能领会。

第五节 真法五步功辅导

通督之后，即进入第五步，这在周天功中算是已经达到目的往往有人问，通关后如何练法？真气运行法有进一步提高的内容和阶段，这里概要地提出应该注意的几个方面，作为继续锻炼的要求：

1、真气运行法在沟通任督过程中，一步有一步的功法，及通关后，只要按照练功形成的条件，经常加功练习就成了。书中有持之以恒，循乎自然“的要求，功夫越深，效果越好。通关只是完成了基础阶段，以后坚持锻炼，才能出好效果。特别是练功治病者，通关前即能改善体质，提高身体素质，一些轻浅的功能性疾病也能治愈，严重、顽固的器质性疾病就需要累以时日，不断旺盛真气，积气驱病。不能以为通关了，就大功告成，百病皆愈。但只要坚持炼下去，各种病疾都有会慢慢地好起来。

2、通关后体内还会有很多气攻病灶的反应，练功者就不知怎么办好。如初通关时气在头上乱窜，前额有重胀感，可以不去理它。只守住上丹田，使力量集中在百会（泥丸宫，此处为百脉之会），则百脉皈依，其它乱行乱窜的现象就减少了，不过需要较长的时间。长守此窍还可以开发智慧，使人聪明。如果通关后反而感到真气不足或胃消化功能不如以前好，那么可以意守中丹田，再培补中气，则下丹田真气也就更加旺盛起来。下丹田是长期意守之处，什么时候守这一部位都是对的。

3、以静为务，功夫越深，入静越好，只有能够深度入静，体内生理功能就恢复越好，这是静极生动的自然规律，过去叫做“道”，

古人把这种功夫叫做修道。静字贯彻着修道的始终，开始都是不能入静，故必须有方法，渐进入门，慢慢达到入静。所以五步功以后就再不要追求这个方法，那种方法，实际上追求方法，反而成为杂念了。入静深了能体会到三田成一体，继而无物无我进入虚无境界，还有什么方法可追求呢？当然真法的高级境界也是分层次、分阶段一步一步达到的，这些就属于真法提高班的内容，可以在以后深造、提高。

8：真气运行法练习要领

甘肃中医学院真气运行研究所 李长隽 指导 李少波（摘自《气功》91年第六期）

近年来，我们在李少波主任所传练的真气运行法三字诀“调、凝、守”的基础上，对真气运行五步功的指导方法进行了探讨研究，经过三年临床验证，80%以上的练功者，20天左右即可通督，40天左右可进入真气运行中高级“虚明”境界（注：本人认为40天可进入虚明境界一说过于夸大，当然也可能是对虚明境界的理解不同）。其关键在于：

一、道法自然

《道德经》中的所谓“道法自然”是一切养生之法都要顺应的规律。练真气运行法，首先要顺应自身真气运行的归律，因势

利导进行修炼。练功初级阶段真气运行的规律是，在宁静虚无的气功态下，真气就在丹田产生和会聚，沿任督十二经脉运行，自生自化，调节机体。把这种真气产生运动的形态，按动静划分，真气在丹田会聚为相对静态，真气沿任督十二经脉运动为相对动态。真气的静态和动态之间的转化，遵循着静极生动，动极复静的自然规律。其次，由于每个人性格、性别、年龄、疾病等个体差异的原因，练功时出现的反应也不尽相同，所以，指导练功者不仅要顺应真气运行的总规律，还必须顺应每个练功者的具体情况，因势利导进行指导。

二、守机

守机，就是把握真气运行动静转化之时机练功。古人说“药物易知，火候难传”。李少波主任所传“守机”，揭示了气功修炼之奥秘。《周易·艮卦》中说：时止则止，时行则行，动静不失其时“，意即随着事物运动之时机，因势利导使之动或静。练功者意念的运动（导引）和静止（意守）不能违背真气动静转化的时机。练五步功的要诀在于顺应真气运行的规律，把握每步功法之间转化之时机。

三、掌握要领

真气运行法是李少波主任遵循《内经》“恬淡虚无，真气从之”的理论设置的。因此，真气运行法自始至终练功要旨是克服杂念入静，大量实践证明，练功者谁入静好，谁功力增长就快。所以，不论练那一步功，都要在入静上下功夫。下面对真气运行前四步功法具体要领分别作一介绍。

（一）呼气注意心窝部 在自然呼吸的前提下随呼气

注意心窝部。呼吸要自然，不可过分延长呼气，以免引起胸闷不适。心窝部是剑突以下脐以上的范围，不必死守一点，也不必管皮肤表面还是深层，只要思想能集中这个范围，可以灵活对待，这要根据每个人不同的练功体会顺其自然进行指导，关键在于“静”。功前功后，加练咽津功。练功时心窝部有沉重、温热、发凉、疼痛等反应，功后消失或减轻。每个人感觉不尽相同，不可追求某一种感觉，要顺其自然加深入静，以顺应真气自身调节的规律。心窝部的种种感觉到一定程度，在练功过程中就有自然向下丹田运动的趋势，这标志着第一部功完成，练第二步功时机成熟。因每个人的体质，入静程度的好坏，完成第一步功的时间不尽相同，应以第一步功完成的标志为准。

（二）意息相随丹田趋 当第一步功练到心窝部的气感自然向下丹田移动时，随其自然运动之势，呼气时用意念将气感向下丹田推进。此时需加练《真气运行法》五禽导引》猿式功（方法详见《增订真气运行法》一书）。因各人具体情况不同，反应也不同。常见反应是肠鸣矢气、口水增多、经脉触动等。当下丹田有了明显气感时，标志着第二步功完成，练第三步功时机成熟。以第二步功完成标志为准。

（三）调息凝神守丹田 当第二步功练到下丹田有了明显气感时，就不再注意呼气，纯任自然呼吸，只将意念守在下丹田部位。此时动功配合与第二步相同。在练第三步功法的过程中，肾间动气，十二经脉的根本得到强化，除下丹田有明显的气感外，全身的气感也相对地越来越多，这是真气调通经脉的反应，要顺其自然

加深入静程度，不可因气感复生杂念干扰入静。当按第三步练到一定程度，练功时出现会阴跳动、尾闾气动的现象，这标志真气已进入督脉，可按第四步修炼。

（四）通督勿忘复勿助 当丹田真气饱满时，同时意守下丹田和命门，丹田真气力量不足，重新按第三步修炼。当真气沿督脉上升时不要用意念向上导引（勿助），而用意念随着气感，气动于先，意随于后，气行则任其行，气止则任其止（勿忘）。动功配合可先练五禽导引猿式三遍，再加练鹿式七遍。因第四步功是真气运行初级功最后一步，也是气感反应达到高峰时期，这时候更要时时提醒练功者不可因变化不定的气感产生杂念，或追求，或恐惧等，要在入静上下功夫，才能使气感慢慢稳定，使功夫进入真气运行法中高层次。通督时一般来说在督脉循行线上，依次出现会阴跳动，尾闾气动、两肾汤煎、项背强急、玉枕气阻、百会灵动、印堂拘紧、面部奇痒、舌尖发麻等一系列反应，或者出现或热或凉的气流沿督脉上升到头顶、印堂的现象，这说明已经通督，通督后即可按第五步功“元神蓄力育生机”进行修炼。（另有专篇介绍）至于通督的时间与丹田真气力量的强弱有关，不可急于求成，要顺其自然加深入静程度。

9. 脏象与丹光——李老 指导附五脏之像

有的功夫练功时额头会看见不同颜色的光，这是五脏的气象。一般先看见白光，练功时满眼白晃晃的，如同白昼，古人称“虚室生白”。在练功的不同阶段，肺白、心红、肝青、脾黄、肾黑等光色都会出现。出现这种情况，应该精神内守，不要追逐。

但是眼前出现的如果是光团，追着看，光团还往前跑，追着追着就不见了。这种现象李老说是练功后眼睛放出的光，如同手电筒的光亮，人往前走，光也往前走。等眼睛内光消失了，也就找不到了。这说明练功很有成果，出现了“丹光”。应该在收功的时候，将真气稳定在丹田之内。即使睁眼看到光团，也应该闭目内视丹田，等稳定之后再徐徐睁开眼睛，仍然有内视的意思

五脏之像

心脏（形如未开莲蕊，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各脏皆有系于心）

属火，旺于夏四、五月，色主赤，苦味。人心外通窍于舌，出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热。面赤色者心热也，好食苦者心不足也，怔忡善忘者心虚也。心有病舌焦苦，喉不知五味，无故烦躁，口生疮作臭，手心足心热。

肝脏（形如悬匏，有七叶，左三右四，位居背脊第九椎，乃背中间脊骨第九节也）

属木，旺于春正、二月，色主青，酸味入肝。外通窍于目，出汁液为泪。在七情主怒，在身主筋与爪。所统者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病眼生蒙翳，两眼角赤痒，流冷泪，眼下青转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝盛也，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多怒者肝实也。

脾脏（形如镰刀，附于胃，运动磨消胃内之水谷）

属土，旺于四季月，色主黄，甘味入脾。外通窍于口，出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿。面色黄者脾弱也，好食甜者脾不足也。脾有病口淡不思食，多涎，肌肉消瘦。

肺脏（形如悬磬，六叶两耳，共八叶，上有气管，通至喉间，位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖）

属金，旺于秋七、八月，色主白，辛味入肺。外通窍于鼻，出汁液为涕。在七情主喜，在身主皮毛，所统者气。所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者肺枯也，右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，

背心畏寒者肺有邪也。肺有病咳嗽气逆，鼻塞不知香臭，多流清涕，皮肤燥痒。

肾脏（形如刀豆，有两枚，一左一右，中为命门，乃男子藏精、女子系胞处也，位居下背脊第十四椎，对脐附腰）

属水，旺于冬十、十一月，色主黑，咸味入肾。外通窍于耳，出汁液为津唾。在七情主欲，在身主骨与齿。所藏者精，所恶者燥，面色黑悴者肾竭也，齿动而痛者肾炎也，耳闭耳鸣者肾虚也，目睛内瞳子昏者肾亏也，阳事屡而不举者肾弱也。肾有病腰中病，膝冷脚痛或痹，蹲起发昏，体重骨酸，脐下动风牵痛，腰低屈难伸。

10. 谈谈意守丹田及三步功法

谈谈意守丹田及三步功法 甘肃省中医院 李少波

（原载《甘肃日报》1962年4月5日）

（注：这篇文章介绍的方法，相比现在的五步功要简约的多，但要点都指出来了，可谓字字珠玑，没一句多余的话。这是我百看不厌的一篇文章，虽没有后来的五步功那么具体，但言简意深，说理浅显易懂，令人回味无穷。由于发表在60年代初，从中可看到李老功法的原始面貌和他对气功的理解认识，应该对大家有所启发！）

锻炼气功的时候，特别强调意守丹田。所谓丹田，就是古炼丹家结内丹的地方，因为派别不同，所指的部位也不一致，但以脐下方三寸的说法为最多。

练功时为什么要意守丹田呢？人体真气的运行，内通五脏六

腑，外达四肢百体，都是沿着经络分布而完成的。十二正经（手三阳、手三阴、足三阳、足三阴），奇经八脉（冲、任、督、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷）都是互相贯通，一脉相承的。经脉篇说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”由此可见，经络在人体重要性了。

冲脉为经脉之海；任脉总管各个阴经；督脉总管各个阳经；带脉却绕身体一周，总束阴阳各经。冲、任、督、带都起于丹田，十二经络也都直接或间接通过丹田而输入本经，再转入本脏。所以说，丹田实在是经络的总枢，经气的汇海，故又有气海之称。意守丹田就是为了调节阴阳，沟通心肾，使真气充实，通八脉，恢复先天的生理机能，促进身体的再生力量。

有功夫的人，当他练功的时候，感到呼气吸气都集中在丹田，这股气称为真气。真气在人体很重要，真气充足，精神充沛，生机旺盛；真气不足，体质衰弱，百病丛生。

气是怎样进入丹田的呢？气在上焦的叫宗气，在中焦的叫中气，在下焦的叫元气，统称为元真之气，只因汇集在不同的部位而名字不相同而已。要把气送到丹田，需要运用呼吸运动，加上意识的诱导。当吸气的时候，肋骨向外向上方运动，下焦元气即上升。呼气时，两肋向内向下合，上焦的宗气和中焦的中气被迫沿着任脉往下行。这时加以意识诱导，气便慢慢和丹田接近。这样练得时间长了，便会感到一呼一吸都集中在丹田。

气功为什么能治病呢？就我在练功中所体验的，谈谈三步工

夫及其对治病的效果。

第一步：练精化气。精是氧气和养分的总称，氧从呼吸来，养分从食料来，两者都随着血液营养全身。它们在氧化过程中所产生的热和能（真气），就是练精化气的过程。真气是人体的动力，真气存在，人体活泼，真气消失，人便无法生存。为了使真气充足，就需要更好地利用氧气和养分。当氧气吸进肺部，压向心窝，心窝即产生一种热感，然后再送到丹田，这时小腹便会感到发热，并有气丘隆起，脚心、腰部也跟着感到发热。这些热感的产生，说明人体内热能增加了。因此，凡是因热能不足而引起的慢性消化系统疾病，如消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、作呕吐酸水、肠吸收力减退、经常腹泻、肠粘膜分泌不足的便秘、下元虚冷、小腹常痛等，都可以随着功夫的进步，逐渐消除症状，恢复生理机能。

第二步：练气化神。在第一步功夫的基础上，真气守在丹田，使人有一股温和朗润的感觉，浑身轻快。随着功夫的进步会感到有一股力量沿着尾闾脊髓直达大脑。这时，人对外界一切刺激，都无感觉。这一段过程，叫积气冲阙，可使督脉贯通，肾气入脑，增强肾上腺和脑垂体的功能。这对于保持年轻，延长寿命有积极的意义。因此，凡由于内分泌腺紊乱所引起的疾病如失眠、记忆力衰退、消化不良、耳鸣目眩、易喜易怒、未老先衰、性机能减退、毛发脱落、皮肤干燥、月经不调、疲乏无力等疾病，都可以治疗。

第三步：练神还虚。在第二步的基础上进行。这时，内分泌和神经相互促进，充分发挥对机体的调节能力，使全身轻松愉快，好

似全身都在呼吸，这说明三焦畅通，经脉畅达。因此，凡由于三焦不通，循环系统障碍，新陈代谢不好，呼吸系统的病变如高血压、心脏病、肝肿大、肺结核、矽肺等，都有良好的治疗效果。尤其对肺结核，由于呼吸形式改变，次数减少，使肺部得到适当的休息，效果显著。

当然，以上所说的三步功，并不是绝对分开的，只是为了便于解说而已。这三步工夫，是长期静坐、调息、意守丹田不断锻炼中逐渐产生的。因此，练功时一定要耐心、信心，决不能急于求成。

（完）

11. 健身长寿法

欲求长寿，必须有健康的身体。古人说：“先求驻世延年策，后求长生不老方”，看来健身是一回事，长生则是另有方法的。

健身之法有很多，如登山、游泳、跑步、体操、武术、导引等。但要根据个人体质，选择适当的方法，持之以恒，才能收到效果。如选择不当，也会招损，所以也有健身而不得长寿的。据调查武术界有名的拳师平均寿命不超过五十岁。搞激烈运动的，晚年衰退的较快，因为他们的锻炼方法，是为了达到某种技术水平，而不是为了健康长寿。

近年来流行一句话：“生命在运动”。这句话听来好像有道理，仔细推敲，又存在着片面性。一般老人和体弱多病者，根本运动不起来，

即使有运动能力的人，一味追求运动，掌握不好量和度，也会造成消耗而致损伤。尤其如要益寿延年，只强调运动就难以胜任了。

不论内功和外功，都是用内动形式达到健身长寿的。内功以静极生动的自然法则，鼓舞人体生命潜力，延缓衰退，以达健康长寿之目的。外功即借助肢体的运动，导引行气，使思想集中，慢慢地由动复静，动静相育而合于自然的生机。实践证明，静功为长寿的基本方法，动功可作为辅助的方法。有专练动功的人，往往多注意外形，而忽略了内功，所以效果不明显，甚至没有什么效果。

“静”的提法很早。练功到了极端精微奥妙的境界，达到一念不起，但觉得有一种深远而恍惚的力量，在身体内外发挥作用，正如《老子》所说：“道之为物，唯恍唯惚，惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信”这说明窈窈冥冥，这种看不见摸不着的力量，信而有征，真实不虚。要练出这样的成绩，必须端正身心，清静无为，勿使身体过度疲劳，保持精力充沛，就可以长生。这说明古人对于延长人体生命的方法，是“静以养生”的。

老子本静以养生的精神，提出“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”，的功夫，在呼吸吐纳的方法上，有深刻的研究，他认为呼吸运动，在人体生理活动中起主要作用；他说：“天地之间，有犹橐籥乎？”“绵绵若存，用之不勤”，形容人的呼吸像箱那样往来生风，由外呼吸推动的内呼吸旺盛时，外呼吸反而似有似无，深细匀长，感到吸不完呼不尽，这时感到遍体舒适，生机盎然，真是无边风月自在。

庄子，对长生之道谈得很为明确，他说：“缘督以为经，可以保身，可以全性，可以养亲（新），可以尽年”。指出关键在于沟通任督，使真气缘督脉经常运动，使后天返先天，更提倡动静结合，“呼吸吹乎，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已”

以上各家各派，都是以静坐调息，沟通任督为主要手段，以达到健康长寿的目的。

祖国医学《内经》对健康长寿之法记载很详细，《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。只要脑子安静下来，真气便可以从之而生，精神内守丹田，神不外驰，使“正气存内，邪不可干”，自然患病的机会就少了。无病即可健康延年。

什么是真气呢？《灵枢·刺节真邪论》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”，意即呼吸摄取天阳，饮食摄取地阴，合并而化生能量，为人体生命活动的物质基础和动力源泉。真气充足，身体健康，真气不足，身体衰弱，真气消失，生命结束。所以要研究人体的健康和长寿，必须抓住培养真气这个关键。

百岁是生理上应得的寿数，根据动物寿命是成长期的五倍这个公式计算，人的成长期为二十年，即为一百岁。依据细胞分裂计算，人体自有生命时开始，细胞分裂五十次左右，生命不再继续。细胞分裂期为二点四年，以此计算可得一百二十岁，假如能够找出延缓分裂期的方法，或恢复细胞再生的力量，不正是延长寿命的方法吗？

真气运动法就是根据《内经》的理论，以及历代各家的文献记载，通过数十年的亲身实践，证之以生理，验之于临床，总结成的五步功

法，即 1、呼吸注意心窝部；2、意息相随丹田趋；3、调息凝神守丹田；4、通督勿忘复勿助；5、元神蓄力蓄生机。

真气运动法综合了各家之长，如研究道家炼丹，用武火、文火、止火等各个阶段，以安排合理的呼吸方法；根据佛家六妙法门的不同的息法，提出了调息是意随息（真息）动，排除了以意领气的弊端；儒家的守中，静以待气，若能长守，必有所成。更根据现代生理学，制定了真气运行的特定呼吸法，使真气第一步集中在“中丹田”摄取能源（摄能），化生能量，到“下丹田”培养真气（固命），积气冲关；至“上丹田”还精补脑，积精全神（修性），通过五步功序，三个阶段，完成“小周天”与“大周天”的过程。起到练精化气，练气化神，练神还虚，虚无生气，生生不息的作用。

真气运动法运用于人体素质的提高，也是从有为到无为而无所不为的。所以说“真法无为却有为，有为是为化无为，有为无为为因果，无为之中无不为”。

12. 真气运行法的辅导艺术与指导方法

（虽是李老讲给辅导者的，但我觉得对初学者也不无启发！）

在杭州第二届全国真气运行法培训班期间，参加学习的来自全国各地的学员近五百人，浙江省真气运行研究协会组织起二十余人的辅导员在培训班上服务。为提高辅导人员的指导水平，“真法”创始人，培训班得主授者李少波教授和他的协教老师欧阳舜华副教授和宋振林主任，都对辅导员们进行了指导。李教授还专门作了“真气运行法的辅导艺术和指导方法”的讲话。兹将讲话内容整理如下：

作为真气运行法练功的辅导员，首先要提高自己的知识和功力，有百斤的能力去进行 50 斤的行为就很从容。这次培训班上，我在三个班（普及班、提高班、老干班）上讲课，由欧阳和宋振林两

位老师带着大家练功，我又在下面给有病的学员作个别指导，学员们练功还是练得很有成效的。

作为一个辅导员，必然就有一个辅导艺术的问题，尽管自己把功理功法掌握得很好了，也还有个指导方法的问题。这指导艺术和方法，第一就是要尽量减少学员、病号的复杂思想与心理活动。问题说到点子上，一点就行，不是说得越多越好，说多了就会使学员思想复杂了，心理增加了负担，尽管出于好心，但却容易产生副作用。

第二是练到哪一步，指导哪一部功，不能超前过早，使学员有追求、急躁情绪。到什么时候，该讲什么讲什么，这才是循循善诱。我们讲课也是边练边讲，有的是先讲一大套，学功者反而练不成功，思想复杂了嘛！我们的功理功法是从老、庄、《内经》中来的，老子的思想是“无为”，是越清静越好。我们的指导方法就是要使学员的脑子清静，能上功，多给意念就容易其副作用。给了意念，三引两引就容易出毛病。咱们的功法本身是可*的，是符合人体生理活动规律的，只要执行功法、掌握要领就行了。“意随息动”而不是“气随意动”，所谓“毋忘毋助”就是这样。方法越多，效果不见得怎么样

第三，我们的功法是能治病的，但不要老是纠缠在病上，顾问多了，反而让他练不好。练好了功，他的病怎么样尽可以让他自己讲。有时像是关心人家的病情，实际上反而不好，这得要讲清楚。我们对病人的关心、开导是必要的，要让病人树立信心，而减少追求想法。能掌握这一点，就不可能有问题。承担辅导工作，能使学员、病员不

多问了，就说明你指导成功了。问的越多的人，进步越慢，活思想越多，练功就难练好。要是今天这么办一办，明天那么捣一捣，这样诱导，那样导引，就会把人家本身的气机捣乱。特别是社会上已有这样的习气，自己不肯下功夫练功，总希望人家给他放气，这样搞乱了，有的时候就容易有麻烦。我们是要彻底帮助人解决问题，导引、外气那只是暂时的，过后仍然是原样。有些地方的有好多气功门诊部，乱用外气、导引，到头来还是不行了。我们一本初衷，坚持指导自我锻炼，希望病员永远保持健康，这也是讲医风医德。我们走这条路，按《内经》的说法，就叫真气运行法，而不叫气功。但我们也不是反对其他的气功，人家称我是气功大师，我就不以为然。我不是气功师，我是个中医师，是中医院校的教师，该什么职称就是什么职称。

第四，练功不能混乱。咱们真法强调呼气，人家气功大多讲吸气，这样一来，混杂了就必然会乱，所以练咱们的功法就不能同时练其他功法，这不是排斥其他功法，是有原则区别。为了保证练功效果，就得有生理依据。早年我在老家有个同学同乡，为练功呼吸的事，约定一个在家乡访，一个到外地寻，谁找到了好方法，互相交流拉一把，结果还是被我找到了。那时我就在西南地区多少年，就在一个道观的藏经楼里寻到一个本子，人家里面把“炼丹”的各个方面都讲到了。还有就是老子讲的“呼接天根”，天根就在下丹田、命门的部位。现在听来很简单，却不容易得到。《内经》也说：“呼三吸一”，显然是重视呼气，强调呼气，这个注意呼气就把人与自然的关系沟通了。咱们这个东西看起来很简单，却是从复杂的内容中得到的真东西。所

谓返朴归真，由博返约，大概就是这个意思。

最后要强调，咱们的功法到高级阶段，功就是法，只要守住中丹田，就能使功力越来越高。古经上有云：“多处守宫，不如守中”。希望辅导员同志们也能懂得这一点。

13. 真气运行法第五步功“元神蓄力育生机”

自学真气运行法大部份人炼到“通督”，就以为完成了真气运行五步功法，其实才完成了真气运行法初级阶段前四步功，对第五步功法很少有人掌握。就是有人入静好，在静定中出现的一些高级境界，反而因恐惧不理解而消失，致使功力徘徊不前。为此，将第五步功练功过程中，自然出现的境界作一简介，为深入修炼真气运行法者指点路径。“元神蓄力育生机”的含义是，高度入静“恬淡虚无”的精神意识状态，即元神，可以使生命的物质和动力“精气神”蓄集化合，从而孕育出旺盛的生命机能。真法第五步是在高度入静的状态下进行的。以此，在炼第四步功时，学者对通督和气感要有一个正确的认识，通督只是入门的标志。炼气功气感仅仅是初级阶段的产物，随这入静程度的加深，功力的增加，气感稳定而转入胎息到虚空，进入光的境

界????。这就要求在通督阶段，千万不要被变化不定的气感所缠绕而复生杂念，更不要气感稳定时意念导引追求气感，一心在“静”上下功夫，就会自然出现以下四种层次的练功境界。

一。因势利导运转周天 方法：当通督以后，即可重按第一步功意守心窝部。当心窝部的气感在练功过程中自然向下丹田运动时，可因势利导按第二步功将真气推进下丹田，然后再按第三步功意守下丹田。当真气进入督脉时，可按第四步功修炼，当真气活跃于头部时，不要急于向下导引，静以待之，真气自然会通过印堂，沿鼻部向下运行，此时，可顺其自然复炼第一步。这样前四步功随真气的自然运行因势利导，动静互化，运转周天，完成于一次功中。通常一次功中可自然运转周天数周。反应：随着真气的旺盛，经脉的调通，局部的反应渐趋稳定，而出现全身整体的暖，凉，大，小，轻，重等感觉。所谓暖，指练功入静时，全身如春日沐浴，温暖舒适，心情愉悦；所谓凉，指练功入静时，如漫步皎月下，心胸开阔，清爽宁静。所谓大，指练功时感觉到身躯高大无比；所谓下，指练功时感到形体缩小。时机：在因势利导运转周天的修炼过程中，随着入静程度的加深，有时在练功中出现呼吸极其细微缓慢的现象，此为胎息产生的征象，可保持此时入静之佳境，寂然处之。如果念头稍动，元神即化为识神，入静的佳境即受破坏。胎息是通督以后入静程度加深后的自然反应，产生胎息的时间，每个人不同，谁入静好，谁的胎息就来的快。

二。静守胎息化虚空 方法：当练功中自然产生胎息现象时，可以不再守丹田，顺其自然保持入静的佳境。 反应：初起出现胎息的

时间短，次数少，随着入静程度的加深，出现胎息的次数就增多，时间也会自然加长，随每次功中胎息时间的增长，练功时就会出现感到自身虚空不存在的现象。初时是局部的虚空，功力增加后就会出现整个身体不存在的感觉，进入“物我两忘”的境界。时机：进入“物我两忘”的虚空境界后，就顺其自然，定守虚空。

三。打破虚空现光明 方法：当练功中出现“物我两忘”的虚空境界后，就顺其自然定守虚空，不可复求丹田，或产生追求的念头，破坏高度入静的佳境。 反应：随着虚空境界的稳定，此时，一般的慢性病可治愈，并已具备内气外放的能力，但最好不用。一心静定，直指上乘。时机：当练功中出现印堂有明光闪现时，说明功力进入中等层次。初起明光闪现，一晃而过不稳定，随着静定纯熟，丹光自然稳定，就可于光明境中进行修炼。

四。祥光深处觅真身

方法：当练功中印堂显现有明光稳定时，可定守于明光之中心。明光之中又会凸显出明光，继续定守明光之中心，又会凸现明光，再继续定守。或者，当印堂明光显现时，将明光送入下丹田。在下丹田定守明光中心；或者将明光定于中丹田位置。

反应：光是气功修炼的中高级层次。在修炼光的初级阶段，由于心念不纯静，明光易于幻化，或化山水草木，或化人物形态，种种幻景，随心念变化，干扰静定，总要见如不见，一心静定，守住明光，幻景就会消除，而现赤，白，绿，蓝，黄，紫等祥光。一心定守于祥光中心，功力达到一定程度，光中会有自身的形象显现出来，道家叫

“赤子”，佛家谓“法身”，其实质是自身的生命信息高度集中的反应。

时机：光的修炼是气功修炼的中高层次，属性功范围。功力愈高，越讲究悟性，越讲修德，在修德中提高悟性，彻悟练功之机。

（另此为内丹术的修光方法。还有李老对通督后用的混元坐及上，下河车。五行攢簇等方法）。

14：丹道筑基中的注意事项（以真气运行法为例）

从上海回武汉后闲在家中，无事时常翻书，偶见南怀瑾先生数十年前就在书中自言没见到几人认真完成百日筑基的，妖怪心有同感。遂作此文写给那些还在坚持练习的朋友，并略谈些丹道的其他内容。

丹功筑基过程中，常出现三个毛病，导致无法完成。

1. 练习中，欲念旺盛无法自制，导致无法进步。
2. 不明身心反应，或自我要求不严格，而轻易放弃。
3. 气足但不纯，且通督而不通任，无法形成循环。

此外尚有腹痛、腹胀、阴气重、身凉、头痛等诸多流弊。

所以妖怪弄了这个帖子出来，基本上该要注意的都谈到了。有兴趣的朋友看看吧（有兴趣就给我看认真点，难得妖怪今天写的比平时

的容易懂很多。)

忠告:

1. 没必要把真气运行法看得太难,要知道现代人身体很差,经络也很脆弱,所以气通经络反而很容易。

但也别太在意身体上的种种感受(尤其是不太会指导自己的,别乱掉了),要知道反应越多越强越特殊,反而说明身体越差。

2. 筑基完成,视努力程度看效果。除非绝症缠身,否则身体肯定很恢复得比较好。用工勤的,身心气质都会适度发生变化(但能否稳定住就要看自己了)。所以,切勿偷懒。

3. 切勿胡乱修改,也不要自恃有基础而直接从第三步开始,不然会后悔的,请勿自欺,一切照原方法进行就好。至于一些注意事项,妖怪下面说得很清楚了,有些没有说明原理,信得过就照作。

妖怪以李少波老先生的“真气运行法”为“百日筑基”、“炼精化气”的高效方法。并认为女性练法和男性相同【仅在月经来当日不可意守丹田和命门,只呼气到胃而已】。

真气运行法五步中,依次可能会出现的生理感觉(不一定全部出现,但可以拿来客观衡量进程),以及一些注意事项(算是妖怪及朋友这几年来的小结):

一二步中:

1. 心窝温热(心窝是胃部。注意心口也无妨,但当心口发紧不适时,改为往下呼气注意胃部)

2. 心窝沉重（连续两三天都稳定出现后，开始进入第二步，往下呼气注意小腹）

3. 肠鸣放屁（正常，别在意，肚子响也很好玩。放屁就放吧，不要憋，应该不臭的，也没听说放屁放死过人）

4. 小腹温热（感觉稳定后开始第三步，但意守时要把丹田位置偏后，切记切记不可在腹前，不然容易腹胀腹痛或欲望强烈，别忽视）
此时脾胃功能有明显改善。胃口可能会变大或变小，但精神很好。

【此二步绝对不可以忽视，千万不可自认为有基础就跳过】

三步中：

5. 丹田开合

6. 丹田运动

7. 丹田饱满

8. 丹田蕴珠（5-8，意守而已，别乱添花样比什么都好）

9. 会阴跳动（或阴部发痒。有时会出现快感，克制欲望别乱想，不行就去看玄幻小说，那可是超强的纯YY）

此时可以转守尾闾，每次用意点下小腹，然后是会阴，然后转守尾闾。也可依然守丹田（位置偏后）。

四步中：

10. 尾闾气动（炼气过程中欲望来时可能尾骨附近微胀，只是不知道初学者此时是否会有此现象，没摸过）

11. 命门气动（可以开始转守命门）

12. 两肾汤煎（5-12 中，有的人可能小腹内部形成一个循环，任其自然）

13. 项背强急

14. 玉枕阻遏

15. 环头拘紧（13-15 中，可以帮助呼气加压，呼气到小腹，依旧守命门。之前一直守丹田者，此时一定要开始改守命门。坚持）

16. 玉枕通气

17. 玉枕轰隆

18. 头箍松解（初步通督）

19. 头皮奇痒（恨不得把头皮挖去，坚持，勿挠，痒死也要忍）

20. 百会灵动（到此督脉初步通，然后转接到任脉上形成循环）

21. 印堂拘紧（之前任脉没通的，到此就辛苦了，要么从前额开始散开，要么气滞于头而种种不适）

22. 舌尖颤麻（顺接任脉，从此如环运转）

此时任督循环，身心感受明显，始知以前种种用意不过虚妄。数日后新鲜感渐去，缓缓趋于平淡。

五步中：

23. 津液甘醇（有时顶上如聚水珠，然后流下来，口水清甜无沫。此着甚紧要）

24. 头微昏晕（神智很清醒，微晕但很舒服）

25. 如痴如醉（身心舒畅，初遇到者此时不欲言语行动思考。但此不过是气机顺畅的初步反应而已）

26. 内息偶现（循环虽然不如最初几日那么感觉强烈，但转得很明显、很稳定，有时甚至会突然出现逆转，有时呼吸也会暂停，或者吸气或呼气变得很长。切勿刻意追求，一切任其自然）

27. 额前闪光（到此可以开始还丹）

这五步在正常情况下，就算是病人也应该可以在百日内完成，身体健康者应该可以在两个月内完成的。也有极个别的人一两周内即可到第四步初步开通任督循环，但要么是身体很好，要么是病人体虚，无论何种都需要继续练习直到稳定下来。

此五步完成即完成丹道第一步“运子午”，然后可以速速下手“小还丹”，片刻内神水还丹，然后就算是摸到丹道的边了。还丹之后内视可以见到有物，神气稳定后将身体内部放松，丹光反照上映于眉心，自然见到白光，即流行所谓“性光”（只是流行概念而已，其实离本来尚远）。至此可知，身心现象不过是一线之隔。

然后炼气，经过“凝神气、转卯酉、操八卦、大还丹”，乃至“合四象，现虚空”（乱起名字而已，无需在意，先做好可以作的再说，流程和方法还是看原来的帖子）。后天渐转至先天，归根复命，元气显现，才有资格真的炼丹（炼神炼形）。若有机缘见到本来，甚至元神显露，方可算真的入修行之门。

常见自称方法高明者，却说数年无进步，仅仅停留在身心感觉上却不起变化的方法真的对吗？方法正确，过程中少走弯路的话，从第

一步开始到上面说的有资格，约需一年。如果有基础或很勤奋或体质好的，也许六个月就能搞定。但懒人肯定是没有药医的（妖怪懒得该乱棍打死）。

有遇到不少做梦的，自说“元神”“婴儿”可化身万千，只可惜都是自己长相；知道对方错了还不敢乱说，免得对方不高兴。那些东西还差得远呢，不过是自我意识的缩影，依然是识神用事。元，就是本来，而不是玩弄意识造出来的。

也有遇到不少苦修的，很辛苦的见到本来，练出了真实“元婴”，并随着功力提高而成长。只是可惜了点，归根复命，不是老树发新芽。但这不算错，这本来也是丹道的一个特点，自己造一个真实的生命来保证不生死流转。只是当初能生出这生命的那个，在此肉身成形前在哪里，又是谁呢？

（扯远了，打住）

注意：

1. 筑基中最难过的不是欲望一关，而是坚持。虽说是否遗精确实对生理上有影响，但此时才是初步，影响并不大，只能说当日所练消耗掉了而已，并无退步之说。妖怪认为丹道并非逆水行舟不进则退，而似登山，坚持爬到一个新的高度，就可以歇脚了。关键还是在坚持上，时间是最基本的保证。方法正确，时间花的并不太多。根据妖怪几年来的经验以及和朋友的交流来看，筑基过程中每天约需一次一小时或二次 40 分钟或三次 30 分钟，是最基本的时间要求。（试究其原因，可能是现代人营养好，也可能是身体差架子轻容易立起来。）

2. 筑基完成，算是初步精化气，任督的通也只是初步。如同小学生大学生都在学习数学，层次上有区别而已。一条排水管，每分钟流 5 吨水是通，每分钟流 500 吨水也是通。任督循环在生活中的初步验证就是感冒、鼻塞、打嗝，噎住等，转个几圈就没有事情了。任督循环就是所谓“小周天”，是最初的也是最关键的，一直到后面都要用到这个，切勿轻视。

3. 通常情况下小周天通且还丹之后，性能力会提高很多（仅通小周天而不还丹，则不清楚，妖怪没遇到这样的例子）。无论是朋友自炼，还是有神修基础的人转开小周天（不还丹，但上丹田本来有光团），有妻室女友的多人都出现一些状况，在名副其实的“不耻下问”后得知平均性行为时间（有效接触期）在 45 分钟到 3 个小时之间，而且似乎可以更久，不过多人说中途体力不支提前释放了（名字就不说了，不想被毆死）。

听他们说开始几天时虽然时间长，但比平时软很多，几天后才正常。晕哦，一直不明白。在上海时查房中术资料，“宗筋，心气至则热，肾气至则刚”，那么很可能是肾气内收造成的。（感谢朋友无私提供例子，依然不说名字，因为付不起采访费。）就单身朋友以及妖怪自身状况而言，梦醒之间确实可以体会到闭锁的。只是大家公认，生理上的反应也许容易断绝，断除心理上的欲望相对难很多。

无论是双修还是房中，都是以内炼为基础的。可惜一直不知道正统双修的详细方法（是双修，不是单修，也不是双丢）。唉，房中易流于采补或纵欲，而双修对双方身心起点要求实在太高了（和朋友交

换所知，类似道家地仙水平。差不多是心要不系情和欲，识得祖宗，明心见性；身要能任运先天元气，或修灵热拙火真的有成。）。只是妖怪和朋友们一直没见到有真会双修的，无论是密宗还是道家功。偶有听闻后互传资料，可惜所见不过是高明点的房中术或借用瑜伽术而已，再不就是古法的断章取义，至于那些流行所谓的的东西就更是惨不忍睹。

（扯远了，打住。）

4. 之前所说筑基完成后可能有身心气质变化绝非虚妄，不过是体内阴阳调和气机顺畅而对于心理上的影响而已。近来将丹道与佛教显密以及瑜伽作比较，以丹道入手门槛最低，上手生理变化最明显，整个流程也最清晰，只是方法趋于过简（远不如其他宗教流派有多个方法选来选去，但这也正是丹道特色）。而且整个练习过程中，并没有虚无飘渺的炼心一说，而是在丹功的不断深入后，通过身上的种种生理心理反应来调节影响心，自然近道。（生理和心理是可以相互影响的，而身心之间一样可以互相影响乃至转化。）

2004 年 10 月 19 日 18 点

妖怪当日

作于武汉家中

（现在回头看看，文笔实在不通，微有误漏，幸好方向无错，懒得修改了。难得妖怪这次写出点容易明白的东西，有兴趣的朋友帮忙到处转贴下好了，也许对那些丹功筑基或练真气运行法的人会有点帮助。）

15: 有关呼吸

无论你现在采用的是什么呼吸，都不用在意；同样也不需要理会呼吸时的胸腹运动。只要你采用顺其自然（就是平常所采用的）的呼吸方法，注意呼气、不管吸气就行，只要你照此做，即使现在不合适的呼吸方式也会逐渐变得变得合适，呼吸逐渐变得顺畅。二贤庄主所言“修真斋上清源子说：吸气开始时也守丹田”，可能我在修真斋上没有说清楚。比如第三步要求凝神守丹田，正确的方法还是只注意呼气（当然如果因逐步入静自然忘记呼吸那是最好的），仍然不管吸气，但事实上无论是呼气阶段还是在吸气阶段都是在意守丹田。但对此，一般都不提，因为提出来后，听的人往往会不自然地注意吸气。至于某些功友说“注意力很容易注意吸气”，对此可以设法使自己的注意力仍然停留在丹田。

16: 人体各部的关窍

问：请问人体各部的关窍如何？

曰：人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕。尾闾在夹脊尽头，其关通内肾之窍。上行乃是一条髓路。名曰漕溪，又曰黄河，此阳气上升之路。直上至第七节，与内肾两相对处，曰夹脊关。又上至脑后，曰玉枕关。此身后三关也。

人身前三田，泥丸、土釜，华池是也。

泥丸为上丹田，方圆一寸二分。虚间一穴，乃藏神之所，其穴在眉心。入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫，即为上丹田。

眉心之下，向口中有二窍，即口内上腭，曰上鹊桥。

舌下亦有两窍，下通气管喉咙。颌下硬骨为喉，乃内外气出入之

所，其气管有十二节，名曰重楼。

直下接肺窍以至于心。心下有一窍、名曰绛宫。乃龙虎交会之所。

直下三寸六分，名曰土釜黄庭宫、为中丹田。左明堂，有洞房，亦是虚间一穴。方圆一寸二分，乃藏气之所，炼丹之鼎。外与脐门相对、约有三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自天至地，八万四千里。自心至肾、八寸四分。天心、三寸六分、地肾三寸六分。中丹出一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数；人身一天地也。

脐门内、号生门。中有七窍，下通外肾。外肾乃精气走泄之处。脐之后，肾之前，中间一穴、名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸二分，名曰华池。乃下丹田藏精之所，采药之处。左明堂，有洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处合二窍、向上一窍通内肾、直下一窍通尾闾。中间一窍名曰“玄关”，无中生有之处；炼精炼到精满气足，自然产出真一之气、玄关自开。人身中有修炼金丹三窍，上窍离宫心位、外阳而内阴，中藏元神，为性、汞、龙、灵山是也。下窍是坎宫肾位，外阴而内阳、中藏元气，为命、铅、虎、气穴是也。命宫、坤户、、生门、密户。皆此一处。

人能凭真意，元神下凝命宫，自然超生了死。此上下二窍中间，又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之高、乃人身中之正中，在心下脐上黄庭之处，中丹田是也。

17: 少火生气、壮火食气、文火温养如何理解?

少火生气: 练功至丹田有了明显感觉, 就将呼气有意无意地止于丹田, 不要过分注意呼气往下送, 以免发热太过, 用文火温养, 谓之少火生气。

壮火食气: 练功中呼气太用力, 意念太重, 致使丹田热烫, 口干舌燥, 耗伤阴液, 谓之壮火食气。

文火温养: 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, 呼吸和缓则热能温和。文火温养, 是指呼吸微弱调匀, 止于丹田, 好象炼丹时用文火慢烧一样。通常在第三步功之后, 意在培养真气, 蓄积力量, 使热气汇集丹田, 旺盛生机, 阴阳调和, 为通督打基础。这是五步功法的重要环节。

18：周天歌详解

版权归修真斋论坛

周天歌是讲周天运行的过程，其中，也夹着方法。是从第三步丹田真气培养充足，有经过下鹊桥的趋势时开始说起。周天歌的内容是：微撮谷道暗中提，尾闾一转趋夹脊；玉枕难过目视顶，行至天庭稍停息；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。

第一、二句话是“微撮谷道暗中提，尾闾一转趋夹脊”。就是第三步的后阶段丹田真气充实，会阴已经跳动了，就将进入第四步的时候，可以微微提撮谷道，微微地，有个提肛的意念。有的人使大劲的提着，往往不舒服。有人问这是经常提呢，还是有时候提？就是这个

力量来了，练功时感觉气到这个时候，才提着，也不是什么都提着，人也受不了。这样一提肛，打尾闾就过去了。命门是尾闾 上去到第二腰椎那个地方，发热了，跳动了，那地方就命门了。命门穴过去后又往上走，走到第五胸椎，那才是夹脊关。一到夹脊的时候，今天还有人问，怎么背上抽紧，有几十斤重一样，感觉不舒服。这个不舒服不要害怕，等到力量足了往上一冲过了就好了。尾闾一转趋夹脊，所以那个脊背上皱吧吧的不舒服。夹脊一过再往上走就是玉枕关了。

第三句“玉枕难过目视顶”。到了玉枕这是第三关，一是玉枕本身就难过，二是路程远了到了这过不去怎么办？这时就给了你一个方法“目视顶”。目视顶不是翻上眼珠向上看，而是意识头顶，起个导引作用，因势利导。什么时候才能够导，得因时因势利导。就是这个气到了玉枕关，冲不过去，感觉头脑胀的不得了，有的这个头还卡吧卡吧地响，好像拿凿子剔一剔，有响声，说明真气到这个地方不好过去。到了这个时候力量很大，那么因势利导一意识就过去了。在这儿给了一个方法，“玉枕难过目视顶”。有的一听目视顶能行，气还没到就目视顶，视了两天还过不去，这是时机未到。时机一到，用这个方法，玉枕关就可以通过。

第四句话“行至天庭稍休息”。意思是到了天庭了到这儿停住又不动，停的时间会很长，这就不必要着急，着急也没用。老是感到不下来，就跑到这儿纠偏，跑到那儿纠偏，还必须* 你自己练功，把功练到了就行了。到了这个地方真气就要停留，这个地方也是真气气流活跃、汇聚的一个地方，那就越来越聚的紧，越厉害，越来越难受。

想拉也拉不下来，它就是不那么听话。你就不要管这个地方，这个地方是有点难受，刚一通关，这个地方就有点不舒服，很重，好像揪住一样。你不管它，不要在意。我们这个功法，通了关以后，叫你守上丹田，就不会难受的现象。等功做到了一定的程度，真气运行的很好，经络通畅，就自然而然地下来了。什么叫通关，过了玉枕关就叫通关，再不要计较这个，说我这还没通，那还没通。

第五句话是“眼前便是鹊桥路”。鹊桥在哪里，舌头屈上上去就叫鹊桥，是把督脉上来的真气，通过舌抵上腭搭桥的那个地方接引下来，回到丹田。

第六句“十二重楼降下迟”。十二重楼在那里，就是整个胸腔体，背后的十二胸骨。这十二个胸骨，一边附着一根肋骨，有十二对肋条，形成了胸腔，说十二重楼降下迟，不是说下降的迟慢，而是说你第一步就练通任脉了，这时就再没什么感觉了，通过了这个地方，就感觉不到了。所以大家不要认为这里不通了，而是没有了感觉。明白了这个道理就不着急了。

第七句是“华池神水频频咽”。什么叫华池神水？就是舌头底下口腔里的津液。舌头底下有金津、玉液，这时分泌的唾液多了，分泌了以后要咽津，把它咽下去。这个津液呢，能够平息五脏余热，帮助消化，这是很好的东西，有的练功感觉不自然，口干舌燥，心烦意乱，那是你着急了，练的力量大了。练自然以后，津液来的很多，能帮助消化，能灌溉五脏，觉着心情愉快，很自然。这里下来的津液就叫华池神水。“频频咽”就是有了就咽下去，不要吐。换古人说“气是延

年药，津是续命芝“，就说明津液真气的重要性。

最后一句”直入丹田海底虚“。咽到那里去，往下咽就感觉好象通到丹田的一样。其实咽下去的津液是到不了丹田的，咽到胃里去到肠子里去了。说到丹田里去，那就是说是这么一咽对任脉有一种刺激，通过食道到胃里有一个刺激，刺激了一条植物神经，这么一刺激好象丹田里也有了感觉，就好象到了丹田里一样。这仅仅是一种感觉，而不是咽到丹田里去了。假如说遇到一个懂生理的，就我们，一问就把你问的张嘴了，说不出来了。咱们知道这个道理就行了，咽下去是咽到胃里去，可是刺激了任脉的活动，所以丹田里也有感觉，就好象是到了丹田里一样。

从丹田下经督脉上去，又经任脉到丹田，这不是一个圈了吗，这一圈就是一个周天，所以叫周天歌。周天歌说明了这些问题，带上一些方法，讲清了周天道理。知道了这个道理，我们练功练功就省事了

19: 人体穴位正背图

正面

背面

20: 李少波真气运行法辅助功法：捻指通经法

李少波真气运行法辅助功法：捻指通经法

因一书中没有收录此法，其属辅助功法，用时短，方便易行，能起到保健作用，现将此法登出，以食各位道友!!!

人体十二经络是联系内外上下，沟通五脏六腑，运行真气的通路。健康的身体首先是真气的充足，其次还要求真气在经络中任何经络，任何部位的碍滞都会导致身体的不适或人体的疾病，给健康和长寿带来莫大的影响。捻指通经法旨在通过双手十指的自然捻摩，对经络起止端部穴位的刺激，激发、调动气机活动，促进真气在体内经络的运行，以达到强身健体，防病治病、养生长寿的目的。

操作方法：冥目静坐，两足平行着地（或两足背相叠如混元坐）。两手自然置于两腿上（或自然放置于椅子两边的扶手上），含胸拔背，沉

肩垂肘，闭口，舌抵上腭，自然呼吸，注意呼气。先以拇指捻摩食指端螺面前缘（右手顺时针方向，左手逆时针方向），不快不慢，捻速适中，自然而然，以知为度；变拇指捻摩小指端螺面前缘，方向、速度如前；再变拇指捻摩中指，无名指端纹面前缘；最后再变拇指捻摩另四指端。以体验真气在十二经络中顺畅运行，氤氲全体，酥酥融融，妙不可言。捻指暂停，两手互搓，浴面数遍后收功起坐活动。

21：田诚阳道长著作里的退符八法

大家在每次练功结束后，是否做到很好的收功，会直接影响到能否巩固练功的效果及功后的活动，比如工作、睡觉的状态。下面我介绍一下田诚阳道长著作里的退符八法，能让大家在功后及时恢复到自然舒适、气机旺盛的状态，又能起到保健、长功的作用，练功之前也可以练，起到放松的作用。

1、干浴面：双手五指并拢，以先下后上的顺序，擦面部，如同洗脸；36次，擦到脸部微热；

2、鸣天鼓：双手手心捂住两耳，不漏气；十指按在后脑上，用食指压住中指，中指敲击后脑听到咚咚的声音，36次；

3、运神目：双手手心按住双眼，由内向外、再由外向内揉双眼，各18次；

4、叩罗千：即叩齿，先腮齿，后门齿，共 36 次。

5、扶中岳：拇指按住食指方式握拳，以拇指外沿擦鼻子迎香穴，从上倒下，36 次；

6、济天一：即揉腰，双手按住两腰眼，擦到发热为止，36 次；

7、揉丹田：揉肚脐部位，先左手压右手顺时针揉 18 次，后右手压左手逆时针揉 18 次，女的手势相反；

8、搓涌泉：左手心搓右脚心，右手心搓左脚心，36 次，增强全身内气。

22: 守窍若存若亡如何做 田诚阳道长

守窍的要妙，在于守而不守，既非死守，又非不守。假如死守一处，则易气机凝滞，淤塞不通，恐生弊端。假如失心不守，则易散漫无际，气机不聚，恐落空亡。因此丹书强调守窍之功，妙在有无之间，谓曰：“着意头头错，无为又落空。”又曰：“真意往来不间断，知而不守是功夫。”总之不可用意太过。亦不可完全无意。具体做法，开始可将意念守于窍位，然后逐渐忘掉，但又不可全忘，还要时时照顾。诀曰：“先存后忘，知而不守。”其中精微，还要个人仔细悟解。

23: 如何理解“有欲观窍，无欲观妙”

书上有这么一句话。有欲，说明你思想还不平静，还有想到这里，想到那里，这就叫有欲。这个时候还有杂念，那就不用“观窍”的办法紧紧地守住丹田。窍指丹田，守住丹田，寄托你的思想，这样练得丹

田活跃了，真气活动起来，头上也有了变化了，这是通关以后的现象。这个力量发挥出来后，你就守着这个力量，这就叫做妙，非常玄妙的意思。就是通关以后头上出来的活动现象，也有叫守上丹田的。这个是通关以后的现象。

24: 真气运行法的问答

《真气运行法》于1979年11月问世以来。已六次再版重印。受到全国各地读者的欢迎，纷纷照书练功，许多人获得了显著效益，治愈了多年的慢性疾病，恢复了健康。同时，也有不少读者提出了一些与练功有关的问题。现藉本书增订之际，将读者提出的主要问题，简复如下，以备实践真气运行法是参考。

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，而与禁忌症和副作用。

3. 真气运行法治疗疾病，要不要再配合药物治疗？

答：最好不配合药物治疗。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. 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. 真气运行法是采用什么样的呼吸？

答：请参考本书第三章第三节。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真气运行法之部位，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，而更重的要是“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——“元神蓄力育生机”。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. 第三步功法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，只要意收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. 练功一时静不下来怎么办？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，继续练功到一定时候，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：练功至一定功侯，其气充足，精神旺盛，睡眠减少。“神足不思睡”，不用耽心。

29. 练功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. 一百天通不了关怎么办？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，便引起主观感觉。

随着出现几率的参数，我们将其定为通督过程中的“主观感觉指征”。其主要有二十五种：（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) 两肾汤尖；(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) 头为昏晕；(25) 如醉如痴。

33. 练功开始，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。如果坚持一到两周，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运动。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，为什么进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，有人把放松过分强调，结果一上功真气下陷肛门，故重坠欲便。纠正方法是提肛吸气，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，但在练功过程中往往由无梦而变有梦而遗，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，就是不往督脉去，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. 舌抵上腭，为什么有时吸住下不来，是否偏差？

答：不是偏差，是任督环流旺盛，阴阳电磁相吸所致。如要复原，作口腔运动，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，就会立即轻松。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，积聚的真气循环开了，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，通关后仍需根据个人情况安排功法。根据此情况，仍需第一步培养中丹田为好。

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法的第一步，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，使真气正常循经运行，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些上升，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. 五禽导引或漫步周天有什么不同，哪一种效果好？

答：五禽导引，是以五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，外有五行内有五脏，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。

56. 练功什么时间最好？如何安排？

答：初学练功者，在可能的情况下有时间就练，可以利用的时间不要白白浪费掉，功是时间的积累，那怕 10 分钟、8 分钟都利用起来进步就快了。正式练功，能安排在一定时间更好。练功有素的，多注意子、午、卯、酉四个时辰。初学者不必。

57. 练功面向的方向有关系吗？

答：关系不大。各家各派其说不一，面向哪个方面的都有。一般认为面南比较合乎自然。顺应地磁的方向，磁力对人体的影响还是很大的。其他方向也各有说法。如，面东则曰向阳迎紫气之东来；向西则曰佛在西方，为极乐世界；向北则曰以北为上，神圣都是面南背北，表示尊重。这些都带有唯心色彩。总之，只要肯下功

夫，面向哪里都能练好。

58. 生了气练功成不成？

答：练功人怕生气。生气之后须等气消后再练。如果气一下消不了，最好念六字诀中之嘘字，很快就心平气和了。在练功中因气不顺而胸胁胀闷，也可以用嘘字治之。

59. 练功中心烦意乱，口干舌燥应如何对待？

答：杂念多不能排除即有以上表现。先要设法排除杂念，或睁目稍息，或读六字诀呵字，以平心火，口内生津，咽津，心地平静后再练，切勿勉强坚持。

60. 练功注意呼气，感觉吸气困难，胸闷，长吸一口气才舒服些，是何原因？

答：注意呼气，是胸肋向里收合横隔膜上升的一个生理活动。必须待这个收合的生理活动自然缓解了，才可以自然的达成吸气运动。这个吸气运动，是大气的压力自然向肺内输送空气时而形成，不以人的意志为转移。所以书中交代吸气任其自然，如果呼气未完，或者刚完，肋间肌和横隔膜还没有缓解其收缩力量时，便加

了吸气的意识，也就是吸的早了，就会吸不进气，感到胸闷气短，吸气困难。必须用力长吸一口气，才感舒服，这个问题的纠正，一是呼气不要太重，二是吸气任其自然，不要注意。

61. 浑身发热出汗怎么办？

答：如果全身热的厉害，就不要过份注意出气，稍事休息，免得大汗淋漓而伤津液，微似汗出为好。

62. 练真气运行法能不能以气治病？发气对身体有害处吗？

答：“真法”的主要目的是，培养真气，建设自己，为自己治病健身。真气充足后，本来就有向外放散的现象。为了不让真气外溢，在练功时要注意精神内守，在手印要求掐子午诀或孩儿诀（亦称握固），都是为了保存自己的真气归于丹田。如果有意的将真气放出去，

当然是一种损失。有人说为了给人治病嘛，这就要看你自己是否有病。即便是健康者，并且功底很厚，偶然为人作治疗也无碍，经常使用必将招损。凡练“真法”者，首先告诫要保存真气建设自己。我们是传授功法者，不提倡发气。“非不能也，是不为也”。发气没什么希奇，要看你是什么目的。

63. 一面采气一面发气人不会受损失吗？

答：一手采气 一手放气，两臂膀都伸直，成了一根大气筒。然而可以想一想，放出的气当然是自己体内的真气，这个真气是饮食呼吸摄取的阴精、阳精，化生的生命能量。采来的是什么气（假若真能采来）？如果是空气，就难以补偿损失；如果也是和真气一样的物质，这就需要用科学的方法研究出一个结果。我们认为，一

手采气一手放气是不可能的。也许有人说，伸出去的两只手都有感觉。这就要进一步考虑，可能两个劳官穴都在向外放气。

64. 第四步功反应强烈，有人腰部疼痛，有人心脏病加重，是何原因？

答：“真法”主要是发挥真气的自我调节，自我治疗，自我修复的治疗能力。凡是有病的部位，在真气通过时，都会发生正邪相争和重新修复的生理反应，感觉象是病症加重了。素患腰痛者会加重，但通过命门后即痊愈。心脏病患者气至夹脊关，病情会加重，一旦通过则疾病若失。其他部位也都是这样。只要坚持练功，万无一失。

65. “真法”可以治疗类风湿关节炎吗？

答：可以。类风湿病是不易治疗的顽固病。觉一些患者，长期服

药，类风湿没治好，胃又出现药源病，更增加了痛苦。练“真”首先使脾胃恢复健康，身体健康气血旺盛。然后打通经络，类风湿症状逐渐消失。但在气通经络时，因为正邪相争，患处一时的疼痛加剧，待经络通畅后病即痊愈（痛者不通，通则不痛）。效果相当不错，万勿因痛而辍练。

66. 通关后气在头乱窜、扰乱思想，无法排除为什么？怎么办？

答：通关初期头上的一些小经络陆续贯通，必然有这些现象。用手掌轻轻抚摩可以暂时缓解，待完全通畅后会好的。有的人急于求成，通关力量还没有培养充足，用意识导引，犯了揠苗助长的错误，后继无力，不能正常循任督运转，因而只在头部旋转，越着急越厉害，成为精神负担。解决的办法，不要紧张、烦躁、或找外行人纠偏，安自然的依法练功，俟功力充足，任督循环旺盛，各个经络通畅，自然平复。然而总的力量如上丹田、下丹田则更加旺盛，不能误认为什么感觉都没有了才算正常。

67. 练功时在某个部位感觉很明显，收功后仍很明显为什么？

答：练功主要是培养真气的力量（也就是数量）。有了这种力量，才能一步一步的前进。力量不足了，就不再进步。收功是表明暂时不练了，不是功力没有了，所以，在不练时功力照样存在。

68. 练了别的功法，总感胸闷是什么原因？

答：练的功法可能是吸气的，有人追求通周天，用逆呼吸，致气上冲胸。练“真法”注意呼气，使真气沿任督下入丹田，自然痊愈。

69. 眼前常常出现光团，注意追着看，光团往前跑，追着追着就

不见了，是怎么一回事？

答：这是练功后眼睛放出的光，就象手电筒照的光亮一样，人往前走，光也向前。等你眼内光消失了，也就找不到了。这说明练功很有成果，可以叫做丹光。应该在收功的时候，将真气稳定在丹田内。即便睁眼看到光团，应该诸目内视丹田。稳定后再徐徐睁开眼睛，仍寓内视之意。

70. 练功时常常元神出窍，山川大地看得都很清楚，这样好不好？
如何对待？

答：练功能到此地步，算是达到了理想的目的。这种出窍现象不可避免，但不要作为一种能事好奇，一练功就想出游。须知出去一次也有一定的消耗，应该多做培养，加强本身的力量。开始出，不可太远，唯恐遇到障碍无力克服不能自回。也有人认为得意，每坐必出，成为习惯以致不能自控；更有的人以为自己了不起，使经常以此与人斗胜，结果消失了，为害非浅。保护、培养才是真正的对应方法，才能得到真正的修炼结果。

71. 在练功时头上出现各种不同的光色，是怎么回事？

答：是五脏的气象。即肺白、心红、肝表、脾黄、肾黑。在练功不同程度表现出来，只宜精神内守，不宜追逐。

72. 练功时有时看见美好的景致，有时看到难看丑恶的事物，有时见到神怪来侵，应如何对待？

答：修炼到一定程度，真气激发的生机旺盛，一些潜意识在入静时也就表现出来了，人们把这些现象叫幻觉。尤其是在通周天以后的

一至二年中，一些神奇古怪的现象较多。只要自己稳往心神，好的不追求，坏的不害怕，不论它有千变万化，我自泰然处之。遇到以上情况，将眼睛睁开，千奇百怪一扫而光。这叫“慧剑斩乱丝”。以上情况因人而异个另人物别明显。坚持练功到一定时候就少见了。有这种现象的人，必然是出高功夫的。

25: 真气运行法疑难解答:

1、真气运行法中的心窝部在哪里？

心窝部的位置，即心口部，也就是胸骨剑实（护心骨）下正中凹陷处，实际上就是胃的位置所在，这是一个部位，而不是指某一点。

2、练功过程中体位能随时改变吗？答：可以变化。以求舒适自然为最好

3、关于漏气问题。

放屁的现象，有的是漏气，有的不一定是。如果长时间肛门排气，全身乏力，精神不佳，就属于肛门漏气。但漏气的现象却并非专指肛门矢气而言，有时候气自己呼呼地往外冒，前阴、后阴都有这种现象，这才是严格意义上的漏气，如果偶尔放一个屁，则属正常现象，肠腔里本存在积气，必须排除。即使肠腔积气较多，多放几个屁，也

不要紧的。肠子的生理功能恢复以后，矢气连连的现象就没有了。练第三步功时往往肛门排气频频，这是正在纠正肠道功能之故。过了第三步，肠子的功能基本上得到调理，不产生气体了，矢气的现象随之消失。当然，不见得经第三步的调整，肠子功能就完全恢复了，所以可能到第三步时，也还常有排气现象，这也不等于漏气。什么情况下是漏气？就是在第二步、第三步的时候，排气成了习惯，不断地在排气。那么练第三步时，肠子里，丹田里真气非常饱满，肚子胀得很。在这种情况下，它那个气压力大了，丹田的压力大了，也可能把真气推压到肠腔里去了而放屁，这个叫漏气。漏气不只在前阴和后阴，而在各处都有漏气现象。前阴后阴漏气，就不容易把真气积聚起来。那么通关会推迟，会受到影响。纠正这个问题，如果是临时来的纠正，也不好办。那就站一站，两腿弯些，十趾抓地，两手撑在肋骨底下，牙齿咬紧，上提肛，这样能使气往上提，每天练功就站着练。有的人漏气时间较长，不是一下子就可以得到纠正。需要有一个过程，十天、二十天，甚至长达几个月，坚持站着练功问题就慢慢解决了。必须坚持不懈，哪怕费事一些也要坚持。真气到了会阴，就好像面临一个三岔路口，前面是前阴、后面是肛门，都是歧路，所以在第三步后教给大家《周天歌》，一开头就是“微撮谷道暗中提”，就是提醒大家要有意识地提肛，不让真气往后面泄漏，从而保证气通往尾闾之“正途”。所以尾闾是一个“关”，等过了尾闾，问题就不大了。如果气已到夹脊关，再放屁就不是漏气了。

4、真气运行法属于哪派功法？它的功理来源于何处？

真气运行法是综合了历代各家各派的功法，去粗存精，以《内经》真气运行学说为理论依据，结合个人长期练功实践总结出来的一种功法。真气是人体生命活动的物质基础和动力源泉，真气运行生命活动的内在表现，也是强身祛病的根本保证。体内真气旺盛，并按着一定的规律和路线集中和运行，那么身体就精力充沛，健康长寿。反之，如果真气消耗而不能及时得以补充，或气机逆乱，不能循经运行，则身体就会衰弱，百病由此而生。一旦真气消失，生命即告终止。真气运行法就是根据上述原理，根据人体阴阳互根，动静相育，体用并存，保持动态平衡的生理机制的需要，通过特定的精神状态要求（《内经》所谓“恬淡虚无，真气从之”），运用特定的方法（五步功法）培育和调动真气，并促使其正常运行的一套行之有效的方法。真气运行法区别于其它社会上流行的功法，在于本功真正来源于祖国医学，又得到现代医学的检验，是一套能防病治病，定期取效的医疗保健养生功法。

5、“有欲望观窍，无欲观妙”，应该如何理解。

“有欲望观窍，无欲观妙”，书上有这么一句话。有欲，说明你思想还不平静，还有想到这里，想到那里，这就叫有欲。这个时候还有杂念，那就用“观窍”的办法紧紧地守住丹田。窍指丹田，守住丹田，寄托你的思想，这样练得丹田活跃了，真气活动起来，头上也有了变化了，这是通关以后的现象。这个力量发挥出来后，你就守着这个力量，这就叫做妙，非常玄妙的意思。就是通关以后头上出来的活动现象，也有叫守上丹田的。这个是通关以后的现象。

6、《真气运行法五步功法?练功指导》

李老少波教授于 2002 年六月由中国中医药局批准,中国戏剧出版社出版的>在诠释>的基础上,补全了"师之隐之"的第七卷,在原有的五步功法基础上,加进了五禽导引.漫步周天.鹤飞唤天.龙行挥云.健身十锦等五套动功.同时,对上述功法通督以后该炼什么第一次公开混元坐(混元桩).下河车搬运.上河车搬运.五行攒簇.五龙蛰法以及真气转聚七种功法

上述十几种功法既各成一章又整体贯通给炼功指出了有一个有章可寻的方法

真气运行学与真气运行法和真气运行论的区别,在这里本人一并回答.

真气运行学是李老少波教授于九十寿辰的封笔之作.是"法"和"论"的姊妹篇,也是"法"和"论"的最终提高篇.该书分上,下篇及附篇:上篇以增强生命活力,完整有序的动静功法系列和系统的真气运行法理论,构建了真气运行学说的基本体系;下篇穷究"三圣道"理论,天人一际的哲学底蕴,将真气运行学说根植于灿烂的五千年华夏文化,理论体系渊源有自.附篇再以数据翔实的临床总结,实验研究和病例实践,体会为验证,上下呼应,前后印证.理论指导实践,实践检验理论.

为了方便练功朋友,李老于 2003 年 3 月写了《真气运行法五步功法练功指导》内有答疑 200 问和一些必要的练功术语。

7、性命双修并非指动静兼修。

性命双修并非指动静兼修。至于如何理解性命双修可参考《真气运行学》一书 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，推动真气的运行，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。

真气运行法的动功有“五禽导引”，“漫步周天”，“鹤飞唳天”等。

真气运行法有静功有动功

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，推动真气的运行，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。

真气运行法的动功有“五禽导引”，“漫步周天”，“鹤飞唳天”等。

另外我想告诉你真气运行法是真正丹道周天功，至于为什么，只有靠你的实修来验证了，很多东西是不能用文字和语言来表达的。

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。故明。张介宾《类经》说：“经即大地之江河，络犹原野之百川也”。十

二经中真气运行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，总领一身阴经；督脉在身后正中属阳总统一身之阳经。因此滑伯仁《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。

8、练功气到下丹田后，往往有 性欲亢动，甚至引起排精，是何缘故？有遗精现象，是不是还有通关的可能性？

练功气到下丹田后，往往有 性欲亢动，甚至引起排精，是何缘故？这个问题很重要，一般在练功过程中都会遇到，要引起注意。练功就是培养精气，精气神充足，才能达到通关，练功到了第二步后期和第三步时，下丹田之气渐渐饱满，达到一定程度后，真气开始下行，刺激性神经、泌尿生殖系统，引起性欲冲动，这时应怎么办呢？总的原则是既要继续练功，又不能放任自流。这是练功成败的关键时刻，马虎不得。出现性冲动和欲排精时，不能和平常一样练功，要用“四字诀”来解决。即吸、舔、撮、闭。具体方法：吸，就是吸气。舔，就是舌抵上腭，把上面两个孔堵住；有两个针刺的小孔，就象平常练功一样，堵住它。撮，就是提肛、闭锁肛门。闭，就是闭住五官九窍，耳不外闻，目不外视。呼吸要小心。过去有人把鼻子也夹住。总之，在这个时候不要像平常那么去做，用“四字诀”去控制。或者干脆站起来，练站功，改变一下练功姿势，使得精气不能自由放任地跑掉。就连平常的睡姿都要注意，不要把腿伸得长长的，要把腿卷起来，侧卧，这样睡觉可防止遗精。练功中一有这些情况时，就用这些办法，

等到已经控制不住时，也就迟了。早点下手控制，叫它不要继续发展。

有的人也就是在这种情况下恼火得不得了，结果放弃了练功，很可惜。要坚持着练，总有一天会通的，就是要多费点时间，多费点功夫而已。不要因为这个就不练了，通关后遗精就好了。

9、吸，舔，撮，闭四字诀：

吸，舔，撮，闭四字诀：鼻中吸气以接先天；舌柱上腭以迎甘露；紧撮谷道内中提；塞兑（口）垂帘（闭眼）兼逆听（耳）。书 140 页（二）“气成精”一节之现象用此法

10、何为“文火温养”？

答：古人将呼吸比喻为风，将神意比喻为火。注意呼吸，风盛则火旺，呼吸用力则热能增强。反之，风微则火微，呼吸和缓则热能温和。在修炼过程中，根据炼功步骤进行呼吸调整，故有“进阳火”、“退阴符”、“武火烹炼”、“文火温养”等名称，这就是“火候”。真气运行法五步功法，也随步骤程序不同，而火候要求各异。文火温养，是指呼吸微弱调匀，止于丹田，好象炼丹时用文火慢烧一样，通常应用于第三步功之后，意在培养真气，蓄积力量，为第四步通督充分的准备。从医学理论分析，这是宗《内经》所谓“少火生气”之旨，以使真气汇集丹田，旺盛生机，免致“壮火食气”之弊端，使阴阳调和。这是真气运行法的重要练功环节，必须充分认识和遵行。

11、练功火候适度应怎样掌握？

练功要很好地掌握火候适度。太过则壮火食气，不及则于功无补。为了掌握好这个限度，应从以下几个方面加以注意：（1）不能强力意

守，操之过急，追求高效能。(2)呼吸要以自然悠缓的外呼吸推动内呼吸，使真气正常地循经运行，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，消化功能增强，进一步练习，可使体呼吸旺盛，微似出汗。至此可以止练休息，切勿使大汗淋漓，以免伤津。

12、练功怎么收功。

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，自觉神气清爽就行了。

13、命门穴在真气运行法中有着重要功用，练习者不可不知！

命门穴在练功中发挥什么作用？其功用如何？

为什么丹田气不是很足的情况下不能意守命门，有何危害？

答：理解“命门”先要理解下丹田。下丹田位于脐下三寸。指膀胱之后，直肠之前的一个夹室。有气则开，无气则合，为任，督，冲三脉所起之处。也叫“命门”。

命门附与肾，他机理是把摄取的阴精阳精合并而化为真气。

“命门穴”在腰椎2、3节，丹田真气充足，，此处如汤煎之热。活跃非常。

丹田应长时温养保护，以培真气，宜勿忘勿助，使其自然生长，以固真气。

真气不足就意“命门穴”，真气缘督上行，不能还脑，起了拔苗助长，反伤真气之用。

14、性练功与男性练功有何区别？经期和怀孕期间可否练功？

男女练功在功法要求和具体操作上一般是相同的。妇女因为有经孕胎产等生理特征，因而在实际练功中应区别对待。女同志在月经期时可以坚持练功。但有少数人练功后出现月经周期缩短、经期延长、经量增多等现象，这往往与意守下丹田有关。因意守下丹田可给子宫以刺激，从而导致上述情况的出现。所以月经来时不要意守下丹田，只能静观鼻端；如已通关，则可意守上丹田。如果上述症状十分明显，可暂停练功，待月经净后再继续练。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。练功时不可以用强意念，时间比平时大为缩短，次数减少。怀孕中后期应暂停练功。特别是以前有相当练功基础的孕妇，更应当注意不能凭兴趣所致，随意练功、运气。

25：练功与生活应注意的十个问题——田诚阳

1，环境方面与静功

修习静功，环境的优劣十分重要。俗话说：“环境决定人。”试看道观佛寺，多建在山青水秀、景色优雅的地方，这是作为修道所必须具备的地理要求。作为当今社会，人们的居住条件受到各种限制。但是如果修习静功，在环境方面就要有所讲究。做静功时，应当选择在植物众多、空气新鲜的地方。最好是在山海林泉之间，其次是郊外旷野之处。如果在城市里面，可以去公园，或绿地、或河边、或河边、或寺观均可。这些地方，环境较为优雅，而且一般较为僻静。如果身居闹区里面，周围有噪音污染的地方，都不适合做静功。有的同志认为“的厅”的高级音响，可以撞击人的大脑，变得一片空白，那么什

么都不想了，可是其后仍然还是杂念丛生，可见这不是调节神经的最好方法。又如人声、车声、吵闹声、买卖吆喝声、机器轰鸣声、欢庆锣鼓声、音响喇叭声、戏曲歌声、小儿哭叫声等等，都应尽量躲避。这样才能使得环境清净，利于入静意识的培养。

2、嗅觉方面与静功

嗅觉方面，直接影响到大脑神经，因而颇关重要。选择做功周围的空气，应当十分新鲜、干净，而且以自然气味为佳。树木花草茂盛的地方，比如森林、苗圃等没有污染，空气于人更为有益。在瀑布和海滩的地方，由于水流的撞击，空气会产生一各负离子，对人有益。根据道家的一种说法，上六时即子时至巳时（半夜 11 时至中午 11 时）为生气，应当做功；下六时即午时至亥时（中午 11 时至半夜 11 时）为死气，应当停止做功。做功的周围，不应当有灰尘、烟雾及其他一切秽浊气味，如腐烂味、发霉味、污水味、汽油味、厨房味、油漆味、化学药水味、浓重化妆口味等等，均有妨碍。屋里家具陈设越简单越好，摆放的东西越少，越容易根除不好的气味。这样才能使得鼻根清静，从嗅觉方面培养心神的安静。

3、视觉方面与静功

关于视觉方面，对于室内光线的明暗问题，古代修炼家很有讲究，因为光线直接给人以心理影响。大都强调阴阳调和，不使偏盛，所以说线太明和太暗，都不太合适。光线太明，则易使神经兴奋，杂念横生，干扰入静，因而不利于做功；光线太暗，又嫌其偏阴，容易昏沉，亦不利做功。对于初学做静功筑基而言，为了培养神经保持安静，避

免受到外界的刺激，可以让光线稍微偏暗一点，太明则不利于入静。因此不宜对着直射的太阳光做静功，室内灯光也不要太亮。另外对于房间所用的油漆、粉刷、壁纸、窗帘等，皆宜用浅淡颜色，不宜用大红大绿的鲜艳色还有房间的摆设品，不应当有令人讨厌的印象。这样才能做眼目清静，从视觉方面培养心神的安静。

4、气候方面与静功

气候条件，由于是天气环境的关系，对于做功的人影响很大，应当注意讲究，气候温和和清爽，可以帮助做工的进步；气候极热极寒，就会给做功带来障碍。极热到穿单薄衣服还要出汗，或极冷到穿过冬衣服还不觉温暖，可或梅雨天气湿气太重时，这些天气做静功，都难以见到理想的效果。遇到狂风、暴雨、惊雷、闪电的恶劣天气，也应该停止做功夫，防止惊动心神。正在做功的时候，如果赶上天气太热，就不应该让电风扇直接对着自己吹，防止风气进入毛孔腠理，这样会生病；如果赶上天气太冷，最好不要在室内使用烧煤的火炉，因为煤炉有个缺点，就是它能消耗室内空气之中所含的氧气，而缺少氧气就会损害健康，对于有病衰弱的人尤其严重。如果一定要升火炉，切记不要把门窗关得太紧，以便让室外的空气流通进来；但是又要防止冷风直接吹到身上，以防伤风感冒。现在的好处，就是许多地方冬天都有暖气，因避免了烧煤炉的缺点。但是暖气太热又会造成空气干燥，也会影响到肺部的功能，对呼吸不利，这样可以在室内暖气上放一盆水，或有条件用空气加湿器。总计一年之内，没有多少日子是好天。今天是好天，明天也许又会变成恶劣天气，所以学做静功修炼的

同志，如果遇到天气合适，就应当及时用功。人生苦短，切莫错过良机。

5、饮食方面与静功

日常饮食方面，因为一日三餐，不可偏废，直接关系到身体健康，因而告别重要。对于学习道家修炼的人士来说，要根据自己的实际情况而定。如果身体虚弱，就要注意补养；如果身体强壮，就不宜吃太过肥厚的东西。一般来说，含有蛋白质的各种食物，虽然对于身体有益，但是也要考虑能不能消化，否则多吃反而有害。尤其是消化系统不良的人，对于含有丰富蛋白质的食物，就不应该过量食用。其他一切滋补性与营养品食物，也要搭配适宜，避免造成过量。不卫生的零碎食物，应该禁止。暴饮暴食，都不利于胃肠的消化吸收。况且吃得太胀太饱，占据气的空间，也不利于做功的入静。晚上不要吃得太饱，以免夜间睡觉破坏气机。不要因为贪图一时的口腹之欲，造成损害健康的大事，实是是不合算。

在饮食的口味方面，注意调味不要过于浓厚，酸、甜、苦、辣、咸诸般味道，都应该比起平时口味再加淡薄，这样利于培养身心的安静。过分鲜美的味道，也不合适。白煮清蒸的食物应该多些，煎烧烹炸的食物应该少些。烟酒这类东西，最好能够彻底戒除。这样就能在饮食口欲方面做到淡泊，从而培养身心方面的安静。

6、人事方面与静功

生活在世间之中，每天都要和人打交道。所以如何处理人事，以保障静功的效果，是一个值得研究的问题。专门做静功期间，应当摒

去外缘为好，以免受到不必要的干扰。在家里正式用功静坐的时候，须要减少一切零碎琐事。但是家中老小的有关生活问题，及自己经手所办还未办完的事情，也要提前有个安排，免得临时手忙脚乱，破坏入静。

自从开始做静功期间，亲戚、朋友和有关来往，要减少见面和聊天，对于外界的事情要尽量少接触，主要心思用在身心上面。不宜多接电话、多写信件、多看电视。如果拥有手机和呼机，正在做功之时，忽然来了信号，嘀嗒响成一团，如何还有心思入静？

所以对于外面的人事，都要有一个明确的安排，自己心中也不要去想这些事情。这样才能够让情绪得到安定，使自心经常处于平静如水的状态，做功夫也就比较容易入门，对于养病的人更为有利。再者，卫生条件差的地方，虱子、跳蚤、蚊子、苍蝇等也要消灭干净。否则，人事上做到没有干扰了，可是有几个这样的小东西进来捣乱，功夫也是做不好。

7、思想方面与静功

在思想方面，对于一般人来说，做静功期间，能够达到一念不生的境界很难。这样就需要平时在日常生活之中，注意少动念头，加强对于入静意识的培养。

可是一般人偏偏平时为各种各样的念头所缠绕，难得片刻真正清静，即使在做一件事情的时候，还在考虑着其他事情，生活被许多不真实的幻象影响，造成了无形的思想负担，使人们活得很累，可是是一般人还不自觉察。要想生活得真实，就要在平时注意去除各种各样的

念头。这一眯可以参考前面所讲述的静功止念部分，尤其要注意平时如何做到止念。因为一个人专门做静功的时间相对很少，许多时间是在工作和生活之中度过，因此平时配合静功进行止念功夫，非常重要。如果一下子不可能全部去掉杂念，可以在平时逐渐培养“专一”的心念。专一，就是只想一件事，干什么事情就想什么事情，不要另外再想其他事情。比如正在做静功的时候，思想就集中在“听息”和“观光”的体验上面；出外散步的时候，思想就寄托在周围的景物和空气感受上面；每当吃饭的时候，思想就注意在饭菜的味道上面；练习太极拳之类的动功之时，思想就贯注在肢体的运动上面。这样做一事想一事，就能逐渐做到控制自己的心念，同时也能获得生活和生命的真实体验。对于修炼静功层次的提高，更会起到不可思议的推动作用。

8、读写方面与静功

现代社会，纷纷扰扰，能够静下心来读书写字，也是一项极好的修养，对于做静功能够起到良好的配合作用。如果配合静功的需要，把看书作为养性之用，可以随意阅读前人的道论、修炼著作、养生文献、山水游记、笔记小说、笑话趣闻等，可以帮助领悟或放松心情；或者今人的气功文章也可参考，只是气功方面华而不实的文章太多，要注意甄别。

浪费脑筋的书籍，如苦涩的理论性著作，或怪味的文学书籍，对于入静不太有利。带有复杂算法和许多数目字的专业书籍也会妨碍入静的培养。这中是针对一般离退休或闲职人员而言，如果学生功课或者工作需要，运用脑力不可避免，就不可废弃专业。而用静功调节脑

力，反而智慧上的开发大有帮助。

9、动作方面与静功

静功是以身心二者完全休息为原则，对于外部动作关系并不太大。行、立、坐、卧四种姿势的基本要求，前已有述，皆可根据个人的情况，随意安排。其中坐式，自腰以上，身体应当正直，不要弯曲，但也不要使用权劲地硬挺着；四面要凌空，不要有依*。总之做功之时，无论何种姿式，均应保持头脊正直，勿使五脏受到压迫。另外注意全身尽量的放松，这样才利于达到完全入静的境界。为了配合静功的需要，也可以同时兼炼动功，以做到动静结合，但是应当静功多而动古人云：“有动乎中，必有其静。”是说动功对于引导入静，亦有良好的作用。

10、静功的时间安排

静功的时间安排，要根据自己的实际情况，但一定要抽也时间作为基本保障，尤其对于初学而言，更不可丢松。

一般来说，子（半夜 11 时至 1 时），午（中午 11 时至 1 时），卯（早晨 5 时至 7 时），酉（晚上 5 时至 7 时）四个时辰，称为“四正时”，做修炼功夫最好，而且此时一般工作较少，便于自我安排。每天早晨 3 点到 5 点之间，政党睡眠的人都会醒来一次，这个时候起来做静功也比较好，脑子比较干净，容易入静。其他根据自己的实际情况，如有空闲时间随意可做。若用坐功，至少要做半个钟头，最多不宜超过两个小时（对于一般人而言）。若用卧功，则睡下之后不拘时间长短均可，可以在刚睡和临睡之时，运用听息、观光的方法入静；

如果睡到半夜，翻来覆去睡不着时，可以起身在床上做功，坐到又有浓厚睡意发生，身体支持不住，然后再卧下，一定能够睡个好觉。只是在吃饱之后尚未消化之时（或吃饭之前腹中甚饿之时），不可马上做静功，亦不可马上倒下睡觉，应当使身体稍微活动（或先解决吃饭问题），过半个小时再做功夫。以上十个方面的内容，用在静功修炼上，自可培养心性，增益功修。即使不是专门从事修炼，如能依照实行，亦必有祛病健身、延长寿命之效验

26：真气运行法中正确的舌抵上腭位置(附图)

侧面

为什么要确认正确的舌抵上腭？

一般现在打坐的方法。若是坐的正直了，即使你昏沉、睡着了头也不会动，因为他象一塌铜钱是一样的，一搭一松的立在那里，牙不要咬住，“舌柱上腭”，舌一顶上腭之后，小舌自然就打开了，喉腔扩大了，呼吸就畅通了，不容易昏沉，舌顶上腭不容易昏沉，你要真正舌住上腭，打坐一般不会昏沉，因为他呼吸空气具足，氧气具足，人昏沉的时候，就是脑血氧不足了，氧不足就发木，一发木头就昏，神经系统失去控制了。

我看到修真子老师说：正确的舌抵上腭是，口中发“尔”声，舌尖所抵之处就是。也就是图中的位置 2 或 3，都可发“尔”声。首先

我們可以藉由人體基本構造的了解，在鼻腔與口腔之間，即上顎處稱為「金橋」，又曰「上鵲橋」，有二竅（唾液分泌腺），舌根下亦有二竅（左為丹井，右為石泉），此處正是廉泉穴（唾液分泌腺）。口腔後為咽喉，喉頭下接氣管，為呼吸空氣出入之處；咽頭下接食道，為飲食進入胃的通路。如用舌头沿上腭滑至上腭最后无骨坑凹那里的那地方确认为鹊桥的话（位置3），但是这地方* 近喉咙，舌头顶那里的话又弯的厉害？舌头发酸的很？是这位置吗？

但是我又看到论坛有人说小议舌抵上腭

舌抵上腭即柱舌，古名为“搭鹊桥”，是气功“调身”中最基本的内容之一，在气功修炼中有重要作用。

气功修炼，重在调心。心乃“君主之官”、“五脏六腑之大王”，而“舌为心之苗”，故舌抵上腭不仅有利于调心，而且对五脏六腑均有一定的调节作用。任脉经穴，下起于会阴，上终于承浆（位于下颏唇沟的中点）；督脉经穴，下起于长强而上止于龈交（位于上唇系带与齿龈连接处），舌抵上腭，可以上承督脉之龈交而下接任脉之承浆，对于沟通任督二脉气血的运行、形成“周天运转”起着极其重要的作用，故古人将舌抵上腭形象地称为“搭鹊桥”。那么舌抵上腭该如何操作呢。按正宗的传授，并非是有意识地将舌头卷起抵住上腭，否则将“差之毫厘，谬以千里”。其正确的操作方法是：

把口唇轻闭、牙齿扣拢，舌尖即会自然地抵在上腭与上牙龈之间（实为龈交穴内侧），而绝不可将舌头翘起用力抵住上腭。位置1。

或口中发“尔”声时舌也可顶在图中位置2的地方（即在1和3

之间皱纹多的当中为鹊桥）这样舌头比较舒服难道是这个位置正确吗？

答案

舌顶上腭，我查阅了很多书和资料，有一本叫“八宝硬气功”的书有谈到怎么“舌顶上腭”，具体内容如下：

舌体宜直不宜卷，宜轻不宜重，恰在靠近上牙根处。

但一本道教典籍介绍是舌尖顶在硬腭和软腭之间。说上腭是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄气，用舌顶住天池穴，引真气由玄膺穴下降丹田，生有甘露，顺归气管，过十二重楼

闭口藏舌，舌顶上腭的做法，从前是要把舌尖反卷过来成 90 度，以舌尖底面顶到上腭部位。因在人之上腭有两个小窝，叫做“天池穴”。故上腭是天池穴所在，位置在上牙床内寸许凹陷处，口念“而”字舌尖所触部位。闭天池，一是为了开玄膺（玄膺穴在巧舌之后），玄膺一开真息往来畅通无阻。再则闭天地易生津。舌根下有生津两穴，左为金井，右为石泉。静坐往往有津液满口的现象，并感清而甜。此时应用吞津法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根待欲喷呛时引颈吞下并“汨汨”有声。据说这样引吞能直接入任脉化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

舌顶上腭，是炼炁 的起码常识，但其原理，无人深究。人之上腭部位，有两个小窝伸进手指可以摸到，道家称为“天池”，此非针灸之穴位，乃属修炼之关窍。在位置 3 前面的硬骨处 2 边有 2 个小孔，用你舌头点到硬骨后，舔下 2 边，2 个洞吧，还是软骨（或说无骨之

凹处)，所以可以确认该顶这位置为正确。

一般各家功法，多半是讲舌“抵”上颚，有的说舌尖轻轻抵住上齿龈。这种做法的目的是为了接通任督二脉，同时产生津液。从我的实证效益看，舌尖如果轻抵上颚或抵住上齿龈，口生津液的效果并不明显。查有关史料，则是讲：“舌柱上颚”，并强调“渐塞喉咙一窍”，意为舌头与上颚接触的过程中，要像一根柱子擎住上颚，并且舌尖要逐渐向软腭的尽头，接近喉咙的部位移动，最后定在此处。用此法修炼，虽然开始舌头有些不自然，但很快就适应了，而且津液可以比较明显地出现。

同时我也得到已通任督的朋友说舌头自然 放松就行，等练出了气通任督 到时会有股力量把舌头吸上去。所以我认为一开始的话也可以顶位置 1，虽然津液没正确位置来的多，等以后到通任督自然就会顶到正确的位置了。

27: 真气运行法治病机理分析——吕直

引用本文的目的在于说明气功的治疗机理，至于具体的练习方法，最好是有人指导下练习。

摘自——中国气功. 1999 (12). -10-15

著名气功养生家李少波教授创编的真气运行法(以下简称真法)，以医学理论为指导，结合我国传统内练养生的实践，是古代养生术在医学上的应用。真法通过凝神调息、培养真气、贯通经络、协调阴阳、促进人体生命活动有序化，从而达到防病治病、强身健体、益寿延年、益智健脑的治病养生目的，是医疗气功自我保健、自我调控、自我治疗、自我康复的有效功法之一。经过长期的科学实验和临床实践观察，真法获得省级医学临床验证科技奖，其医疗保健功效得到权威的《实用中医气功学》的肯定。笔者十余年前，因患慢性胃炎、

溃疡病久治不愈。屡受疼痛和出血的困扰，在李教授的指导下，锻炼真气运行法，居然完全治愈。此后数次协助李教授在杭举办真法培训班，并进行实践观察。亲眼目睹多种慢性病、疑难病症患者。通过真法锻炼获得了良好的治病健身效果。兹就笔者对典型病例的观察，介绍如下，并作治疗机理的初步探讨。

病例选介（以下均略去病案）

1、慢性气管炎、肺气肿

这一类以咳喘为主要病症的呼吸系统疾病，从病机分析，无非气虚、气逆、痰壅或热盛。肺气虚者，补气是要务，真法首重培养真气，滋润五脏，肺气自然得到充润；肺热壅盛、气逆咳喘，或由热邪所致。或是肝火犯肺。真法注重呼气，心火下泄，肝火不致横逆，也就不会刑金犯肺；心肺同属上焦，心火下济、肾水上朝，水火互济，阴阳平调，啼热自熄；至于痰浊壅滞咳喘，中医理论：“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。病标在肺，病本在脾，真法培补脾胃，益气健运，水湿无以留滞，痰浊无由为患。真法注重呼气，也有助于肺泡粘液分泌和支气管绒毛的活动，促使肺泡、支气管中滞留的邪浊排泄，均有助于祛痰止咳平喘，有利于肺系疾病豹康复。

2、肠胃炎

胃肠道是饮食物摄纳、消化、吸收和排泄的主要器官，是人体生命活动能量的主要来源。祖国医学特别重视脾胃的功能，视之为“后天之本”。胃肠道的功能部位在中下焦脘腹，病症以食少腹胀、大便不调、神疲乏力为主症。其病机大体都属于脾胃虚弱，肝胃不和

或湿热郁滞。真气运行法的功理功法特点就在于重视中丹田脾胃的功能作用，首重培养脾胃元气。真法首先在中丹田心窝部培蓄真气，加强脾胃的健运功能，而后令真气沿中腹任脉下沉丹田，培养下丹田真气。中下丹田充沛的真气对盘踞于脘腹的大小腑起到温照调理的作用，加强其消化吸收的功能，肠胃道的邪浊也因此得到清理，故对纳少脘痛、消化不良以及湿热留滞引起的腹痛便泻等有调治作用。

3、肝胆病

从现代医学角度，就已有的实验研究结果表明，真法治疗肝病的疗效至少在以下 3 个方面给予有力的支持：①江西省中医研究所研究观察，乙肝病毒携带者练周天功 2 个月后，中性白细胞吞噬率及吞噬指数，均有显著提高，从而促进乙型肝炎病毒携带者低下的免疫功能提高，使机体抗病能力增强，促进乙肝病患者的康复；②宁夏医学院实验证实，真法锻炼能使疾病个体的体液免疫 IgG、IgA、IgM 在神经体液系统调节下，趋向于接近正常，还能调节补体活性，使 C3、C4 含量恢复正常，对乙型肝炎的治疗有着积极作用；③江西省中医研究所和南昌 334 医院联合实验对 56 例真法习练者诱发干扰素的观察，无论是健康者还是慢性病患者，练功前后干扰素活性均有非常显著的差异。近期《大众医学》杂志(1993 年第 7 期)“干扰素给慢性肝炎患者带来希望”一文中介绍：干扰素治疗肝炎是利用它的抗病毒作用阻断肝炎病毒的繁殖和免疫调节作用有效地消除肝炎病毒，从而发挥很好的治疗效果。传统医学理论和现代医学实验对真法治疗肝病的机理都能作出圆满的解释。由此可见，真法治疗肝病的实效是毋庸置疑

的。

4、心脏病

心脏病包括高血压性心脏病、冠状动脉硬化性心脏病、风湿性心脏病及病毒性心脏病等。真法的持久锻炼都能获得疗效，1991年的培训班有从淳安和江西南昌来的3位女患者，分别是“风心”和心肌病。经过20天的练功，身体状况大有改观，原先是用自行车推着来的，一周以后就可自己行走，过了几天竟自己骑着车来。胸闷、心悸现象明显减轻，以后未作长期追访，远期疗效不明。——t3 血管疾病多数由于劳逸失度，精神情志因素所致，故现代医学有称之为社会身心疾病的。治疗方面要注意劳逸有度，愉悦精神情志颇为重要。气功通过身、心、息的调整，让机体放松，精神宁静，整体身心得到调济休息，旺盛气血的循环畅行，进一步通过调息，特别是真法注重呼气，促进副交感神经兴奋，而使交感神经相对抑制，使神经血管进一步舒松扩张，减少血管对血液流动的阻力，而减轻心脏的负担，最终使心血管功能得以调整恢复。祖国医学认为心悸、头晕、胸闷、胸痛等心血管疾病不，F心气虚、心血虚、心肝火炎、心血瘀阻几个方面。虚者补养气血，是真法静以养气之所长，心肝火炎以呼气泄之降之，正是真法注重呼气之专功；心血瘀阻更是真法养气行血，活血通经之专长。

5、慢性肾病

慢性肾病病机多为肾气不足、肾精亏损或下焦虚寒。真法通过长时间的“调息凝神守丹田”，促使“五气朝元”，五脏精气不断流

注于。肾，后天补先天，肾精运渐充沛；在无欲无求中进一步炼精化气，肾中元气自然充旺，丹田饱满、温热，肾与膀胱的功能恢复。实验观察，真法练至丹田真气旺盛，一阳来复，肾上腺和性腺的功能得到调整和加强，对肾虚引起的一系列病症，如阳萎、小便不利、月经不调等，都有治疗作用。

6、糖尿病

糖尿病因胰岛分泌功能失调导致糖代谢失常所致，临床以血糖升高为主症。祖国医学属消渴，有口干多饮、或多尿、多食、消瘦乏力等症状，治法滋阴降火，从调理脾肾阴阳着手。真法能平衡阴阳、互济水火，故对消渴症也有治疗作用。医学生理学认为，胰岛分泌功能与植物性神经功能活动有密切关系。兴奋副交感神经，不仅能使血管舒张、心跳减慢、支气管平滑肌收缩、粘膜分泌增加，而且能促使胃肠液、胰岛液的分泌和胆囊的收缩，使机体处于休整恢复，促进消化吸收、积蓄能量和加强排泄功能的功能状态。真气运行法以静练为主，静以养气，另一方面注重呼气，兴奋副交感神经，加强胰岛的功能，促进胰岛素的分泌，因而对糖尿病有着直接的治疗作用。

7、关节炎

关节炎病症是由于病邪滞留于经络关节，气血不畅所致，所谓“不通则痛”。真气运行法培养真气，贯注任督，以打通小周天为基础，进而旺盛的真气自然循经流注于奇经八脉、十二经络之中，真气冲击闭阻于关节的风寒湿热之邪，有病关节产生难以忍受的疼痛，正是气攻病灶的良性反应，一旦痹阻的关节经气流畅，病气冲刷殆尽，

则关节病症得以治愈，比药物消炎、祛风湿、温经止痛作用有更大的效果。练功者只要认清气攻病灶的反应，暂时忍受病痛干扰，坚持练功积气，彻底疏通经络，排尽病气，是治疗的关键。

8、脑神经血管损伤后遗症

脑神经血管病指大脑因外伤或脑血管意外引起的中枢神经血管的病变，如中风、脑震荡、脑外伤引起的剧烈头痛、昏迷、脑内出血等，急性期唯以手术清除瘀血、修复神经血管损伤，以及降低颅内压、醒脑开窍等。其后遗症多有头晕、头痛及运动、语言、思维障碍，也正是中医、针灸、气功疗法的适应症。中医治疗以活血化瘀、舒经通络、益智醒脑为原则，真气运行法培养丹田元气，促进水火互济，协调阴阳，肝肾气阴和词，头晕得以解除；小周天贯通以后，气行十二经络，从手三阳运走头面，又从足三阳白头面走背足，上中下之焦、头身四肢、百脉流注，对脑神经损伤所致的四肢运动障碍，起到康复治疗的作用。特别是真法还精补脑、练气化神的效应对脑神经组织的康复更有直接的作用。中医理论“肾藏精，主骨生髓通于脑”，肾精元气还补脑髓，其益智健脑之功也得以加强。故而对语言、思维功能的恢复起到很好的作用。

机理探讨

以上是笔者在近几年里对真法培训班学员观察到的~些疑难病症的典型治疗病例，另外笔者还查阅到见诸杂志、报刊真法自我治疗的病症有头痛、感冒、哮喘、肠梗阻、脊椎病、腰腿痛、肿瘤、自汗、盗汗、月经病、阳萎、不孕、皮肤病、眼病、耳鸣、耳聋、慢

性咽炎等 40 多种。从医学上讲，一方一药一法不能包治百病，然而练好真气运行法，却对多种疾病有很好的治疗效果。兹就真气运行法治病机理概括分析探讨如下：

1、养气行气，无病不治

祖国医学认为，人之所以生病，由于阴阳失调，气血不和、或虚或实、正邪相争。属虚者，先天不足，后天失养，或劳倦内伤，或年老体衰，脏腑亏损，气血虚弱，可归结为真气、元气、正气的不足。其实者，六淫外感，七情损伤、痰瘀留滞、气血阻碍、经络不榘，均由于“不通则痛(病)”。真气运行法遵循古代养生家“虚无生气”、“静极生动”的养生原理，注重虚静养气，培补真元。真法一、二、三步静功，从培补后天脾胃元气入手，促使人体气血生化有源，进而五气朝元，充养气海丹田，以后天补充先天，温补命门，圈养命蒂，使生命活动的原动力充足旺盛。古代医家云：“五脏六腑之阴非此不能滋；五脏六腑之阳非此不能发”，下焦丹田元气充旺，肾阴肾阳不亏，脏腑功能健旺，对一切虚衰之体、虚弱之症，真法之养气作用足可起到扶弱培元、匡扶虚衰之功。真气运行法在养气基础上强调行气，培蓄真气，贯注任督，促使阴脉之海、阳脉之汇的任督两脉经气周行，从而才有资本、有力量流注奇经八脉，按照气机自然规律运行十二经络，恢复人体各部分的正常生理功能，使一切邪实之证、虚实之病得到很好的调治。练气功、练真法都讲究怡情养性，解除患者思想上的包袱，使机体、精神都处于松静自然的状态，树立祛病健身的良性心理，这样，“恬澹虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。所以李少渡教授

概括真气运行法：“培养真气，贯通经络，协调阴阳，促进生命活动的有序化，从而达到治病健身、益寿延年的目的”。

2、功法特色，治病契机

真气运行法是以静为主，动静结合的系统功法，静功有五步功法、混元坐和五龙蛰法，动功有河车搬运、五禽导引和漫步周天。在调身、调心、调息三个方面迥别于其他功法，是真法原型的传统内炼养生功法的功法特色，而使养气、行气之功效发挥地更充分有力，这也是真法有着显著疗效的优越独到之处。

(1)凝神调息、培养真气：真法的基本练法以坐、卧式静功为主，练功中要求凝神丹田，精神内守。通过守中静练，使真气很快在丹田培养蓄积，而不会外散消耗。李老师称真法是“内蓄型”功法，有别于流行功法以活动肢体和全身的动功或自发动功等“外散型”功法，稍有得气就诱导促其运动而外耗真气。真法学练之初，意守中下丹田，注意呼气，还要求专心致志，一方面以一念代万念。诱导帮助人静，另一方面调动心意之火，配合呼吸之风，风火相煽，促使真元阳气萌生、壮大，故养气之功迅速快捷。不似传统内丹功凝神气穴，似守非守，也不太强调呼吸的作用，因而得气效应相对缓慢。通过凝神调息，守中蓄气，把丹田气海的真元之气培养积蓄的足足的，贯注任督、运行周天就有源泉、有资本，既增强了体质，也为行气祛病打下了坚实的基础。

(2)导引行气、通经祛病：真气运行法在蓄养真气的前提下，令真气运行于大小经络，以祛邪治病。在真气运行尚不根通畅的情况

下，辅以动功肢体导引，促进真气运行。动功河车搬运、五禽导引、漫步周天能恰到好处地发挥这一作用。河车搬运能促进任督周天运行，五禽导引对梳理五脏经气、排除病气有很好的效果。动静结合练功，静坐半个小时，而后导引活动 20 分钟，能使气血调和、肢体舒展，倍感轻松自如，于祛病健身大有好处。

(3) 注意呼气、顺应生理：真气运行法的调息法，无论是静功还是动功，都强调自然呼吸、注意呼气，这一功法特色符合人体生理。有助于生命活动有序化。人通过呼吸，吐故纳新，进行体内外气体交换。呼气时排出浊气，而后大气压自然把新鲜空气压入胸腔肺泡，呈吸气状态。人为地注重呼气，多多地吐出浊气，就有可能多多地吸进氧气，进行新陈代谢。促进能量的化生和蓄积。人体气机是呼吸运动而升降出入，呼气时气机向下往外，吸气时气机向上往内。真气运行法强调以呼吸运动促进气机运行，有助于真气循经周行，祛病健身。这又是真法有别于其它医疗功法，更好地发挥强身健体功效的独到之处。

结 语

综上所述，真气运行法的治病功效显著，养生机理完备，其功理功法根据医学理论为基础，注重养气、行气，既顺应自然生理规律。又能促进生命活动的有序化。临床实践、科学实验和医学理论结合一致，是一个成熟优秀的医疗保健功法，值得系统总结和深入探索，促使医疗气功在实践和理论的结合上登上医学科学的大雅之堂。

29: 万氏童子功及五神修炼法

万氏童子功及五神修炼法，为武林泰斗万籁声所传。万老今年 89 岁，耳不聋，眼不花，两眼炯炯有神，真是神气逼人，特别是练起自然拳和太极拳来，更是别具一格。万老身体如此康健，除他得益于他的拳术外，还有少林童子功与五神修炼法。

少林童子功练法很简单，每天寝前，早起、午休之时，均可练习。真诀是：侧身而卧，以左右食指塞两耳孔，以不透气为度，闭目，闭口，轻合齿（图 1），如此自然呼吸，用鼻呼吸，吸气时不要管它，由鼻呼气时，将气送至两脚板，如此二、三次即可。以后仍是自然呼吸，练至很舒适，觉精管、尿管有收缩感为宜。未成婚的学生、青年，可在阳举时练，练至阳气安顿便可止。慢慢松指放手，停一会

儿或起或卧。有家室之人，房事后练一次，即可及时复元。古人云：

“顺者凡，逆者仙。”顺者纵欲者耗伤人生之精力，无益长寿。逆者常人知之不多，就是说成人在生了一个孩子之后，性生活要有所节制，若房欲控制不住，可照上练少林童子功法，就迎刃而解。逆者有利于心身健康，能练精化炁，将元精化为元气，而回精补脑。故此功不仅可以强身健体延年益寿，而且还可以治遗精早泄和控制生理冲动。

五神修炼法，其中五神谓五脏之神也。五脏者心、肝、脾、肺、肾，心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水，又心藏神，肝藏魂，脾藏志，肺藏魄，肾藏精，五脏尽伤则神去。天地空虚，和气流布，万物则生生不息。人能除情欲，节饮食，使五脏清虚，则神明安居，神明安居则养生长寿。五神修炼的真诀是：自然仰卧于床上，不穿上衣，露出前胸腹部，空咽两口气于下丹田，精心平息。先右手掌着于左胸部上，由下而上作圆形逆时针缓缓揉 24 圈（图 2），揉毕空咽两口气下归丹田；再用左手掌着于右胸部上，由下而上作圆形顺时针缓缓揉 24 圈，揉毕再空咽两口气达于下丹田。用右手掌着于左腹部上，由下而上成圆形逆时针缓缓揉 24 圈，揉毕再咽两口气于下丹田（图 3）；再用左手掌着于右腹部上，由下而上成圆形顺时针缓缓揉 24 圈，揉毕再咽两口气达于下丹田。从正中胸骨上方，先用右手掌揉至下丹田阴毛际（图 4），再用左手掌揉，如此左右共 24 次，再空咽两口气达于下丹田；稍停片刻，或起或卧。注意女性只揉腹部，不揉乳房部。

若在寝前练，可先练五神修炼法，再做童子功，练毕安静而卧；也可起床前先练童子功，再做五神修炼法，练毕起床活动

万籁声传真功夫：童子功（补遗与更正）

几年来《气功》杂志陆续刊登了多篇关于万籁声老前辈所传童子功的文章。但各篇文章在说到童子功的练法时，除摘录几段万老的原话外，大多掺杂个人的修炼方法，有的甚至有违万老所传，令初学者无所适从。万老曾就童子功发表过两篇短文，一篇是补遗，一篇是更正。补遗刊登在《武林》杂志 1983 年第 11 期上，更正发表在《武林》1984 年第 1 期上。为正本清源，便广大读者能对童子功有一个正确、全面的了解，免出偏差，我把这两篇短文摘录如下。

“童子功——补遗”一文中，万老指出：

童子功，是门人为了通俗自编的。实则名为：炼精化炁。这炁字，即代表无形的气。有如原子，也是物质，你看得见吗？所以说是无形的物质。精在人身，有如汽油之在汽车内，为人身发动之本。靖（注：疑为“精”，可能是印刷排版有误——本文作者）满自溢，溢则炼成无体而回精补脑。真诀是：口闭，目闭，卧式，以两食指塞两耳孔（如食指有毛病时，中指亦可），以不透气为度！不可壹蓉，亦不可太轻予以不透气很舒适为旨，有时，由鼻出气一口时，觉气微微直达涌泉，吸气上来时，不要管它！如觉气不顺时。如此一二次”此后即是自然呼吸，不要管腹部胸部的弛张紧缩！要自然、不要握固、着相←二四分钟，觉口内生祥，咽下就是。觉精管尿管似乎紧缩，很舒适，即可慢慢将两食指放下，安静而卧。如此积精充盈，身体自使

了。睡前、起床前，均可习之。中夜、午睡亦可习之。是很容易练习的。而故意呼吸鼓气，一练就半小时，反而练坏了！这一步功夫，是以前修持之士不传之秘！一试便知

在“童子功——更正”一文中，万老写道：

前数期《武林》刊有孙崇雄等的一篇《童子功》，即找在《中华气功》上所述的炼精化气”，原是秘传，简而适用。因他们没有学好，又未交我校阅，直接发表。效法今天的一般“气功师”传授，还加了什么小腹鼓气等等，又未说明只需练数分钟则可。致使学者一练即半小时、一小时，反而练出偏差。这是出我意料之外的事。不得已，兹再申言之：步骤以两食指塞两耳孔，以不透气为度，不可用力塞紧；口闭，以鼻呼吸；有时，由鼻出气时，觉气徐徐达两脚板，吸时不要管它；也只一两口气如此，此后仍是听其自然呼吸，不出两三分钟，觉口内生津！咽之可矣，觉得很舒服了，不想练了，轻轻放手，自然休息。过一段时间如愿再练，仍可如此习之。切勿一练半小时，把它当作气功去练啊！通常是寝前，起床前各习一次。此外，中夜心不宁时，均可随意习之！切勿著相鼓气！如有练出偏差的，按此法矫正即愈。固精固气，回精补脑！功效之大，比吃多少人参燕窝还强：可以治遗精早泄、中气不足、身体衰弱等等症候。我今行年八旬有一，除得力于自然门气功外，此功作用不小。今天纸上传人，是出于不得已。所以俟余著作出版后，要开训练班，口传面授，几句话就解决了！“真传一句话，假传万卷书”！好的东西都不多。这不是学武功，花头多；这是练身体的基本功夫，务要注意。一着相，鼓吹什么胸式腹式，调

节正呼吸，又如双回气，呼吸分九种，自发功等等，久必出问题。特此更正，务希望重视之！

近在《气功》杂志 1998 年第 3 期上见到贺广先生的文章‘童子功之我见’，对上两篇中的一些讹误之处给予指正，值得称道。但贺先生的某些观点也值得商榷。如贺文中说：“从此功的功理和操作方法来看，应属道家。”而前文中万老开宗明义即说“童子功，是门人为了通俗自编的。”但贺文中又说：“至于称其力童子功，当指未婚童子而言，已婚之人对此功需要不大。”这个说法就更值得商榷了。愚以为：称其力童子功，是指此功能使人返老还童之意。并非单指童贞者可练。如梁健生大师最近推出的‘武当纯阳童子功’，即是男女老幼皆可练的。至于万老的童子功是否适用于女性，我不敢妄断。但适于已婚之人则万老的文章中足以证实。如万老指出此功“可以治遗精早泄”，未婚之人何来“早泄”一说？再说既然能治上述病症，对这些病症也必有很好的预防保健作用。

另外，以前有些文章说练的时间越长越好。也有的说要腹式呼吸，并介绍了呼吸的方法。而万老则一再强调要自然呼吸，只是在气不顺时才深呼吸一两口。练功的时间也只要数分钟即可。一练半小时，反而练坏了身体。我认为还是不要超过 10 分钟为好，望修习者慎之

30：固精术集粹

第一节 介绍几个日用固精术

第一则 咬牙固齿固精法

凡遇大小便时，舌舐上腭，把牙齿咬紧，两手握拳。两脚趾抓地，闭气提肛，目视顶门，然后小便。便完后，缓缓放松即可。此法能固精强肾，健骨固齿，确有神效。若能在年轻之时或牙齿完好之前起炼，即年过八九十岁，牙齿也不蛀虫脱落，继续可吃炒豆硬物。实例甚多，拙著无派功诀泄密中已有介绍，恕不再举。

第二则 闭精仙法

每当小便时，深吸一口气，纳入丹田，而后闭息，把气由丹田引入会阴，沿督脉上百会，即守住百会穴，复想此穴有一绿色“水”

字，始排小便，便完，念“嘘”字音将气缓缓呼出，同时想象绿色“水”字随嘘气下行至丹田。此功闭精甚严，即使再行房事，亦无经常精子排出。否则须开精门，开精门时，去掉一切杂念，念“呵”字音微微吐气即可。本功法能排除梦遗漏精，并能炼通大小周天。

第三则 通便固齿功

每遇排便时，咬紧牙关，两脚趾用力扣地就是。功效，能使腹壁肌和膈肌收缩，提高腹腔内的压力，促使排便通畅，日久形成条件反射，到老不会闭结。同时起固精强肾作用，至老牙齿不松动脱落。

第四则 提收功

每遇小便时，不要把尿一次性撒完，而是撒撒停停，分九次左右撒出。即在尿撒出一部份后，收提会阴与尿道，将尿收住一回再撒，第一次要特别收严密，要将尿收断一回再撒，以后各次可依收放收放节奏进行。越是尿急，第一次越要收紧。此法能提高肾功能卷放能力，把人训练成活机器，底盘炼到像自来水龙头一样，要关就关，要放就放，做到能随心所欲的控制射精量，是一部至关重要的功法。

第五则 综合混炼固精术

此术是笔者从实践中得出的经验，上述四法一起结合炼，可取得面面俱到的综合效应。每次大小便时，先深吸一口气到丹田，然后意念沿会阴督脉上行至头顶百会穴，意想穴中有一绿色“水”字，同

时舌舐上腭，牙齿咬紧，两手握拳，脚趾抓地，闭气提肛，目视顶门“水”字，始行小便，并撒撒停停，第一次要特别收紧，分九次以上撒完，再念“嘘”字音微微呼气，同时想百会穴绿色“水”字随嘘气缓缓下降丹田。为毕，如此日久坚持，每次小便时照做不误，能兼收上述四种功法全部效应。

第二节介绍几个专炼固精术

第一则 吸存固精术

坐、卧、站、走均可，双目开合随便，先把气从通天窍悠缓细匀的吸入小腹，同时咬牙提肛闭息，意存小腹 49 次，收功时缓缓呼出浊气，轻拍小腹九次。以起固精与存轻去浊效应。

第二则 兜擦生阳固精术

坐卧站均可，炼时脱下裤*，将左手食、拇、中三指轻捏睾丸 81 次，同时右手掌平放小腹，按顺时针方向按摩 81 次；再换右手捏睾丸左手按小腹向逆时针方向转 81 次为一度，所谓一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走是也。然后再用右食指点按会阴穴 49 次，每天炼二回。

第三则 固精关门法

随便平坐，平心静气，将左手指曲回点掌心，所点之处即龙穴，用右手中指去点住左手中指所点之处，左手中指自然伸开去点右手劳宫之虎穴。此时左手掌心向上，手背向下在下，右手在上掌心向下，两手掌心合在一起，除两手中指相互点穴外，其余各指自然伸开，两手合掌放在脐下，舌舐上齿外唇内人中处之督脉弦，提肛吸气，眼随

头转，由会阴子位向左上泥丸午位；随之鼻子呼气，同时从午位向右下腹到子位为一圆圈（一吸一呼为一圆周）。转九圆周一停。共转四个九圆周，约四五分钟左右。转完再静坐十至二十分钟，然后两手掌心擦腰眼，至发热为止。这叫做关门上锁再加封。此功应在每晚睡觉前做一次，做完后睡觉，可绝对防止遗精。故云：“关门再睡觉，免得丧真宝，久炼能固精，自然身体好。”

第四则 小锁龙法

共两种姿式，可根据各自适应情况选炼。

姿式一：身体仰卧，两脚内弯，使足心涌泉穴相贴，两手中指插入两耳孔（要剪去指甲，免伤耳膜），其余手指自然弯曲。要领，

二中指属心经，肾开窍于耳，中指入耳，能促使肾气相交，水火既济，肾气自然向内收固。

姿式二：身体侧卧，向左右均可，称谓左龙右虎。如以右侧卧为例，仍把两手中指插入两耳孔，右肘弯曲贴靠右胸肋，附枕而眠，左手曲肘，把肘靠贴左肘上，力曲两膝，双膝尽量上提与双肘接拢（如做不到以力尽为止不必强求）。行功：摆好姿式后做腹式呼吸，吸气要深长缓慢，小腹配合吸气 15 分钟，也可多炼一些时间。

适应症：肾虚遗精等有较好效果；主要是用在房事之后的补虚恢复体力之用。因男女在房事过程中，阴阳之气相互交感，把双方互换之气收归体内。又房事本身要消耗一定体能与内气，作此功可补气固气。本功不须每天炼只在房事后练习即可。肾虚等患者可多炼。

第五则 大锁龙法

方法共两种：

第一种是在小便时训练的提收功，已列入第一节的第四则中，不再重复。

第二种提纵功：本功分三个部位分三个阶段练习，姿式盘坐或躺着均可。

第一段，练习收缩性器官，闭眼，全身放松，用意念把你的阴囊睾丸（女性为阴道和子宫口）向内向上提收，停留五秒钟再放松，如此反复练习，并逐渐延长停留时间 10 秒、15 秒、20 秒、30 秒……此法每天可炼几次，每次做五分钟即可，时间不要炼得太长。

第二段收提会阴部，用意念把你的会阴部肌肉向上提，停留和延长时间同一段。

第三段练习提收肛门部，方法同前二段，只是改变一下部位。

以上三种功法，先是一段一段分别练，把注意力集中在重点收提部位上，起到每段的不同作用。如第一段可把阴茎或阴道等的不随意肌肌肉转化为随意肌。第二段能刺激海底轮，能促使内火升起，辅助炼精化气。第三段有利于提升内气入督脉。开始炼时，炼第一部位时很容易把其它部位一起收缩起来，练习纯熟就分开了。分段掌握纯熟以后，可以三段依次连起来训练，并反复依次连起来训练。

效用：①出世法：固精、采药、丹道大周天训练之用。②入世法：固精强肾，延长性生活时间。培养持久力，可随心控制男阳精女阴精的泄出；使男女双方之气充分感应融洽。

第六则 强力吸提法

这是把精气从海底轮直接逼上大脑的还精补脑术，是有为采药诀撮吸提闭的深层功法，通称三级大抽动锁精法。身体如一部抽水的话机器。督脉脊柱的 24 节像逐节上升的辘轳，骶泵在辘轳的底部海底轮，是吸水的起点，颅泵在辘轳的顶端（即后脑与百会）。骶泵牵于下，辘轳转于中，颅泵引于上，精液能量便自然不断的从骶泵推引至脑部。通过不断旋转，自然形成一种运动规律。“白云朝顶上，甘露洒须眉。”

第七则 立止射精法

这是一种疾速阻止射精的应急措施，它在采药炼丹时，也可起到防危虑险的作用，是夫妻性生活达到性高潮时防止射精的秘传要术，是止精点穴法，通称外部守定法。功法：凡遇阳生情动，玉茎挺硬，情欲亢进，接近射精之际，不失时机地快速地将你右手的食指和无名指微曲压在尿道两边，同时中指更加微曲一点压在尿道之上阴囊和肛门的中点（阴跷穴），三指同时用力夹紧下压，并闭气提肛，努力把阴茎阴囊会阴一起向上吸提。这时虽仍发现射精快感，实无精液流出体外。射毕再从会阴至肚脐（也可至心口）呼吸提放 36 次，以免精液凝滞不化，防止产生副作用。

第八则 无为化精法

寂然记忘情，是最高层次的无为锁精法，该法取不锁而锁，无

为而化，自然而成的节律。心息相依，大定真空，虚极静笃而原精生，谓之真情动，是谓无心造作。闭息存诚，忘形忘物，神气混融而原精化，是谓象罔得玄珠。故阳前一定而精生，阳后一定而精化，是谓“定续定。”是最高层次的丹道秘功。闭息止念，身心不动，足以使江水断流，况锁精乎！至于上述各法，只能是一般初入门朋友或一般通俗的人作为固精强肾之用，不宜于高层采药炼丹朋友。

心息相依，应分两个层次，即有息相依为起火，无息相忘为了手是止火，简称“心息相依和心息相忘。”说起来虽只两句话，做起来却非一朝一日之事。必须经过较长时间的实练过程，方能进入息念双消境界。只有息念双销，方能神气合一。反过来说，只有神气合一，进入混沌，方能息念双销，团成一片，玄关露象。具体炼法，请参以后采药诀等章节。

第三节 小结

从以上两节固精术的各则功法看。除无为化精法外，其余十几则功法，都是人为的后天术诀，但实践证明，是确实卓有成效的。俗语说：“要尽仙道，先尽人道；人道不能尽，仙道远矣。”从固精术来说，不但人道重要，仙道尤其重要。海底的漏洞堵塞不了。不能控制，很容易影响身体健康，遗精阳痿，阴亏阳损，是一般人的常见病。修道路上，更是基础的基础。说一个人没有感情，不发生走失现象，是不现实的。但固精功法真正学会而且炼成了，就可以达到随心卷放，

自动控制的能力。不但在炼丹时，不会产生走漏危险，即使夫妻同睡一床，甚至在性生活的时候，也有可能避免损失。

我所以这样重视，把各种固精功法详尽的介绍出来，无非给在俗以至出尘的人，都开个方便之门。让在俗的人身体健康，夫妻和谐，过好美满的家庭生活。修道的人，脚踏实地，一丝不漏地完成采药炼丹的全过程。作用是明摆着的，就看你是否能未雨绸缪，把这部筑基功夫，预先做好，准备上阵应战之用。天乐诗断：（七言律诗三首）

其一：筑基诀要死生关，在俗出尘莫不然。道用人情人几识，花因月艳月难圆。黄金白玉皆珍贵，绿酒红灯尽占先。必竟不如性命好，若无人有有谁恋。

其二：性命双修玄又玄，夫妻两好莫枯偏，应教天上人间似，要使人如机器般。卷放自如珍点滴，降升不异重涓纤。固精仙法都须学，莫待身成死肉团。

其三：睡魔不敢再偷丹，情动心知岂等闲。只为精全基础固，更因神足不思眠，劝君努力加功炼，助我拓宽福利院。莫谓阳关无底洞，盖头一堵便归元。