

收集版 真气运行法全部内容（含高级功法）

一、真气运行法

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，从而达防病治病、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。

基 本 内 容

（一）、练功姿式

以平坐式为主，凳椅面上可加软垫，要求凳椅座面与小腿等高；臀部的 $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ 坐于凳面，两足平行，足底着地，并与小腿垂直，小腿与大腿垂直，大腿与上身垂直；两膝间距两拳宽，两手掌自然覆置大腿上，两肩松垂，含胸拔背，头顶如悬，下颌微收，舌抵上腭，口目轻闭，两眼内视，耳听呼吸。若惯于盘坐者，盘坐亦可。当修习纯熟后，则站、卧、坐、行皆可。

（二）、呼吸与意念

本疗法呼吸法是鼻吸鼻呼。练功初期，意念只须注意呼气，尽量做到深、长、细、匀，而吸气时则任其自然，勿须任何意念。随着练功的深入，呼吸和意念须作适当调整。

（三）、收功

每次练功结束前，先放松意念，手掌相对摩擦至热，如洗面状摩面部数周，使精神恢复常态后，慢慢起身活动即可。

练 功 方 法

第一步：呼气注意心窝部

练功准备就绪，即微合双眼，先注视鼻尖片刻，接着闭目内视心窝部，耳听呼吸，勿使有声。意念随每次呼气自喉部下达心窝部，尽可能逐渐放慢、放长，每次呼气的时数，以每分钟呼 8—12 次为宜。吸气时任其自然，无念无识。练功时若有杂念，要用数息法制之：只须数呼气之数，从 1—10，再回头从 1—10，反复进行，杂念平息，即不必数息。本步练功时间每日 3 次，每次 20 分钟。尽可能固定每日练功时间，易于形成条件反射。若不能固定时间者，则每日早、中、晚 3 次不可缺。练功约 3—5 日，便自觉心窝部有沉重感，至 10 日左右心窝部有温热感，即告第一步完成，为第二步奠定了基础。练本步期间，无练功基础者，可能出现头昏，腰酸背痛，呼吸不自然，舌抵上腭不习惯等，这些是初练时的生疏现象，只要坚持按要求去练，便会逐渐纯熟，各种不自然现象渐会消失。在练本步过程中，一般脾胃虚寒、食欲欠佳、精神不振者，可渐增食欲，精神日振。

第二步：意息相随丹田趋

当第一步功法练至每次呼气自觉心窝部发热时，即可意息相随，于每次呼气时，以意引心窝之热气流逐渐向下延伸，一步步趋向丹田（小腹内）。但必须注意轻松自然，不可过分用意和操之过急。如此每日练功 3 次，每次半小时左右，约 10 天左右，即可于每次呼气时出现一股热流下达丹田的感觉。此时可出现小腹中汩汩有声，矢气增多，食欲增进，大小便异常者渐趋正常。

第三步：调息凝神守丹田

接上步，当每次呼气皆有热流下沉丹田，丹田温暖发热后，即把呼吸有意无意地止于丹田，即意守丹田，不必过分注意呼气。每日练功 3 次，每次 40 分钟左右。本步锻炼时间约需 40 天左右，即可感到丹田内形成一个“气团”。随着功夫的积累，气团逐渐增大，小腹充实饱满有力，有时会出现阴部作痒，会阴跳动，肾区及四肢发热等，这些现象或感觉可因

人而异。一般患有失眠、阳痿、月经不调、二便异常者渐可明显好转。

第四步：通督勿忘复勿助

接上步，当丹田真气充实到一定的程度，即会沿脊柱上行。此时，意念须随之上行而不为别的事情分散注意力（勿忘）；当其止于某处不复上行，甚或有所退下时，也不要用意向上导引（勿助）。因为上行之快慢完全取决于丹田中真气充实的程度，丹田越充实，上行的力量越大，速度越快；反之则上行中止，甚或倒退。当上行至脑后“玉枕关”，屡屡欲上难通过时，可用内视头顶法，一般即可冲过玉枕关。本步是关键的一步。每日练功次数可适当增加至 4—5 次，每次需 1 小时左右。一般在一周之内，气流即可冲过“玉枕关”。这也是因人而异的，快者一下子就可通过，力量也很猛；其次者需数次；慢者需数天；个别人可因特殊情况而久久难以通过。练本步过程中，可出现项背强急，头如紧箍等情况，是冲关通督之前兆，不可疑虑放松；通关后（尾闾、夹脊、玉枕）自然轻松愉快。通关后呼气时热流直下丹田，吸气时热流沿脊而上过头顶至口腔，形成任督循环（即“小周天”）。至此境界，凡患有头晕、耳鸣、失眠健忘、性欲低下、月经不调、心悸气短、精神恍惚等病证者，皆可明显改善，长期坚持可望康复。无病者亦可致身轻体捷，精力充沛。

第五步：元神蓄力育生机

任督循环形成后，一般仍意守下丹田，同时其他经脉也可相继开通。如头顶出现动力，可改守上丹田（脑中），可以灵活掌握。练功时间仍每日 3 次，每次一小时左右。此期间，会出现头皮奇痒，舌尖颤麻，全身如有电流乱窜，皮肤麻痒如有蚁爬，眉心、鼻梁紧张，环头拘紧等反应，亦因人而异，不必害怕，也不要追求，约一月后各种动象渐会自然平息。此后各种慢性病皆可明显好转或痊愈。

注 意 事 项

- 1、练本法须在静室内，明暗强度适宜，空气流通清新，又不可直接挡风。
- 2、凡大饥、大饱、大怒、大惊等情志不宁时，不宜勉强练功，须待心情平静后再练。
- 3、练功时间内应避免一切干扰。凡天气剧变、狂风暴雨、雷电交加之时，暂勿练功。若练功中有意外干扰（如突然声响、有人急叫或闯进练功室内等），则不必惊慌，须慢慢放松意念。临时收功后再慢慢起坐应付，待恢复平静后再补练。
- 4、用本法者平时须注意清心寡欲，心平气和，劳逸适度，饮食清淡，忌食辛燥、腥、粘腻之物。
- 5、用本法者，尚未通关之前，须戒绝房事，以免影响进程。通关后亦须有所节制，保持精力充沛。

临 床 应 用

本功法适用于各种慢性病症的治疗，经近年临床验证，取得一定疗效者有：慢性鼻炎、感冒、咽喉炎、支气管炎、食管炎、胃炎、溃疡病、胃下垂、肝炎、肝硬化、胆结石、结肠炎、胃肠神经官能症、肠粘连、肾炎、阳痿、早泄、遗精、月经不调、性欲低下、神经衰弱、失眠、健忘、癔病、焦虑、高血压、冠心病、类风湿性关节炎及某些恶性肿瘤（如肺癌）等。无病者亦可修练本法以养生保健。

二、真气运行法五步静功辅导

真气运行法以功法简便易懂、收效卓著而为练功者所称颂，为气功爱好者、病患者所欢迎。学练真法，只要按照书中的功法要领，认真锻炼，是很容易成功的。自学练功者开始练功时，一定要把书中的有关功法实践内容反复阅读学习，仔细琢磨体会，暂时不要把论述功理部分的内容深加细究，以免给练功带来过多的思虑，带来杂念。开始只要老老实实，依“法”行事就是。为了给更多的真法练习者提供正确的辅导，经李少波老教授同意，现将“五步功成”的有关重点要求公布如下：

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,不是该吸气时就顺其自然地吸气。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,有以下几点是应该掌握的:

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,以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

是最重觉，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掣引，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，必须依靠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。通关不过旬日，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，详见第四步功辅导。

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。三叉路口，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，这都是不需要的（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”。（详阅下文），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，各种病疾都会有会慢慢地好起来。

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求用这个方法，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。

三、高级功法内丹术的修光方法

元神蓄力育生机——李少波

自学真气运行法大部分人炼到“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。为此，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，随着入静程度的加深，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，更不要在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。

1、因势利导运周天

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。

2、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。

3、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。

4、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。

四、真气运行法“周天歌”详解

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,又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，练功时感觉得气到这个时候，才提着，也不是什么时候都提着，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。

第三句话是“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。

第四句话是“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，还必须靠你自己练功，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，就不会出现难受的现象。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。

第六句话是“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。

第七句话是“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，觉得心情愉快，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。

最后一句话是“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，就问我们，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，我们练功就省事了。

五、李少波真气运行法辅助功法：捻指通经法

因《真气运行学》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，以飨各位道友!!!

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。

六、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，也就是胸骨剑突（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？

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。漏气不只在后阴和前阴，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》中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，真气运行是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办法。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、《真气运行学》和《真气运行法五步功法·练功指导》

李老少波教授于2002年6月由中国中医药局批准，中国戏剧出版社出版的《真气运行学》在诠释《黄帝内经》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、鹤飞唳天、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，第一次公开了混元坐（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，给炼功者指出了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，天人之际的哲学底蕴，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。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）。

10、何为“文火温养”？

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？

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”。命门附于肾，它的机理是

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、女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。

七、练功体会

1、十几年前我就买了这本书来练习，可总是坚持不长，身体反应较大，练了几天精神一好，我就坐不住，静不下心来。在练习中如果姿势和意念不对，也会出现一些问题：如胸口发闷，气息不畅等。但每个人我想不一样。还有就是练一段时间后，会有肝区疼痛，遗精等问题。我那时觉得肝区很痛，简直难以忍受。练功要想有效和不出偏，有二点很重要：不能执着，意念要淡。老子曰：无为而无不为。还有就是动静结合，所谓静过则废，动过则损。

2、通督过程练功过程：

我是 7 月 25 日开始练习真气运行法的，按照五步法一步一步练习，一路上还是比较顺畅，练功反应与五步法上说的基本一致。在练习第二步时，已经出现了热流下达丹田的感觉，并且矢气增多，但是没出现小腹中有汩汩声，我想我还是练第三步吧。（在练第三步的时候，哪一天已经记不起来了，出现了小腹长鸣，很有力的长鸣）在练习第三步时，头两三天都没有反应，我开始审查自己，并没发现有什么不对的，所以就继续练功，并且做好了打持久战的准备，可是从第四天开始腹部就有了热感，继续练。在 8 月 12 日 13 日，后腰那感觉发胀（没有会阴处跳动的感觉，只是腹部有明显的发热，即使在工作中，偶尔意念注意一下丹田（只是轻轻的意念了一下），也会有明显的热感，当时并没有意识到这是通督前的反应，只是很诧异丹田会这么灵敏。）14 日晚，在练功过程中，忽然感到真气向上行，行到夹脊处时，停了一小会儿，然后感到背部发胀，堵的慌，也只是几秒钟，就上行到了后脑部位，这时背部一下子就轻松了，有如释重负的感觉，这时后脑部位开始发胀发紧，我有些慌乱，不知如何是好，没等我反应过来，也只是几秒钟，真气就上行到了头顶，在头顶的中间部位开始发紧发胀（而且觉得好象是跳动，也不知是不是真的在跳动），同时耳阔外下侧开始发热并且弹动（或是跳动），我就意念在这个头顶发胀的部位，可是这个部位还是发紧发胀，持续了一会，我有点害怕，就开始意守下丹田，头顶发紧发胀的感觉轻了，但这时被一些事情打断了，只好停下来，不练了。过了 10 来分钟，我又开始练，这时呼吸是感觉气很通畅，呼气时第一次感觉到气走任脉，很舒服，再呼气时是就没感觉了，练了一会真气又走到了头顶，在头顶的中间部位开始发紧发胀，我就意念在这个头顶发胀的部位，持续了一会，我感觉有点累了，不想练了，就又停了下来。这就是我的通督的过程。

3、练功体会：

我觉得练功是一种享受而不是一种负担。我每天只在早上练功，从 6:00 到 7:20，中午从来没有练过功，晚上也很少练（大概练过 2，3 次吧，工作了一天，到晚上比较累了，静不下来，坐不住板凳，所以我从不强迫自己练功）。我想我的练功时间是少的，但是我的练功的质量是很高的。只要我做到椅子上，双手往腿上一放，我就能静下来。练功过程中也很

少有心烦意乱的情况。我经常是在练功结束的时间到了，可兴趣正浓，还想练下去，可是上班的时间到了，也只能停下来，意犹未尽啊！

谈谈入静：平时应少思少虑，做到心平气和，若是想那想这，想那么多只是在消耗自己的精力，并且不利于练功时入静，所以不要想那么多。端正思想，调整兴趣，不要把练功作为一种负担，这样才能把功练好。在自己精神和体力充沛的时候练功，效果比较好，所以我推荐大家早上练功，因为经过了一夜的睡眠精神和体力都恢复了，比较容易入静。通督后，身体明显的比没通督时好，大家努力吧！

4、在这里就根据我自身的修练体会和带人练真法基本上一个月到四十天通督的体会，简要的说个初步的建议。

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。而初练真法，无论是初学还是教人练，要记住一点，练到那里指导到那里，不要过早就谈及下一步怎么怎么样，只要记清练的这一步的理论就行，给的意念越多，说的学的方法越多，反而会适得其反。也不要纠缠在自身的病上或者气感的差别上，正因为叫真气运行法，而不叫气功，就是要坚持指导自我锻炼，练出真气来，练好的关键就是要清静自然，真气运行法最主要的，一直坚持的观点就是“静”字。在练功中也要注意“意随息动”而不是“气随意动”。拿一步功来说吧：“呼气注意心窝部”通过意念和呼吸作用于心窝脾胃之所，培养后天之本。因为注意呼气，引心火下泄，温煦脾土，也就是所谓的“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，然后是不是一定非得守这么一点呢？也不尽然，在练功中只要做到在脐上心下的位置这一区域就可以了，不一定非得专注于一点或者一个球的位置上面。也只有中丹田的真气旺盛起来了，才能使它去充实下丹田。