

# 真气运行法 200 问

|               |    |
|---------------|----|
| 第一节 基本概念..... | 1  |
| 第二节 练功须知..... | 6  |
| 第三节 第一步功..... | 11 |
| 第四节 第二步功..... | 13 |
| 第五节 第三步功..... | 14 |
| 第六节 第四步功..... | 17 |
| 第七节 第五步功..... | 22 |
| 第八节 功效反应..... | 23 |
| 第九节 治病机理..... | 33 |
| 第十节 名词解释..... | 44 |

## 第一节 基本概念

### 1. 真气运行法属于哪派功法?

真气运行法是综合了历代各家各派功法的精要，去伪存真，去粗存精，以《黄帝内经》全真导气理论为依据，结合功法创立者长期行修实践总结出来的功法，能防病治病，定期取效，故而称为医疗保健功法。

### 2. 真气运行法功理源于何处?

真气运行法功理来源于祖国医学经典《黄帝内经》。《内经·上古天真论》：“恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就是真气运行法功法、功理、功效的高度概括。

### 3. 何谓真气?

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，并按一定的规律和路线集中和运行，身体就精力充沛，达到健康长寿。反之，如果真气消耗而又不能得到及时补充，或气机逆乱，不能循经运行，则身体就衰弱，百病由此而生。一旦真气消失，生命即告结束。

### 4. 静功和动功应先练哪一种?

练功应以静功为主，动功为辅。练完静功，辅以动功活动肢体，是比较好的。晨起，先练动功亦可。

### 5. 真气运行法动功系列是否一次全都得练?

真气运行法动功内容丰富，包括五禽导引法、漫步周天导引法、

鹤飞唳天（肠胃功）、龙行挥云、健身十锦等。每套功法都有各自的功理和功效，既有内在的有机联系，又有相对的独立性。因此，每次练一套或者全部都是可以的。

#### 6.没有老师指导能练功吗？

可以。《真气运行法》、《真气运行论》和《真气运行学》等专著就是指导练功的教材。开始练功前，应仔细阅读相关的练功须知和操作要领，做到心中有数，再行实践。遇到问题按书中的原则去处理，切忌东访西问，使自己无所适从。特殊问题可及时电信联系，尽快解决。总之，要树立坚定信心，循序渐进，顺其自然，坚持练功，必能成功。

#### 7.性别不同年龄不同练功是否要求也不同？

无论男女老幼，练功的要求和方法都是一样的。只是女性如遇月经来潮，不宜意守下丹田，可守中丹田（心窝部），通督者亦可守上丹田（百会）。孕妇练功不宜做气沉丹田和通督的追求，恐引起流产。怀孕前中期应禁练。

#### 8. 老年人精力衰极，还能不能练成功？

无论年龄多大，都可以练成功。只要持之以恒，认真练功，能用后天补先天，以后天之精补先天之精，都可收到返老还童之效。古养生家有云：“一吸尚存，皆可还丹。”人只要生命还在，就能不断加强生机，扭转乾坤。但必须要有正确的方法，否则难以取效。真气运行法很适合于中老年朋友和病患者修习，效果极佳，应是强身健体的最好选择，不必有顾虑。

### 9. 练过其它功法，能不能再练真气运行法？

以前练过其它功法，可以再练真气运行法，只要在方法上不混淆就行。如产生混淆，练功中掺杂其它功法，则难以成功。

### 10. 练真气运行法的同时，是否能练其它功法？

学练真气运行法的同时，一般不提倡再练其它功法。练功最重要的是要专一，潜心练一种功法，可以事半功倍。如同时练这练那，则往往顾此而失彼，尤其是相悖的功法同练，就有可能招致气机紊乱，甚至出偏。因此，要求学练真气运行法的朋友，应专心致志，集中精力练好一门功法。所谓“兼通各家”，是以练一功专一功为前提的，否则是徒劳无益的。

### 11. 练功因故中断了一段时间，再练功是否还须从头开始？

这种情况要看练功程度和停练时间长短而定。假如功夫较深，停练时间较短，则没有大的影响，不必从头开始。如果本来练功基础就比较弱，没有功夫的积累，停练一段后就会前功尽弃了，必须从头开始练起。练功要求持之以恒，“三天打鱼，两天晒网”是难以成功的。因此，如没有什么特殊情况，切不可随意中断练功。

### 12. 练真气运行法期间，要不要配合体育锻炼？

真气运行法与体育锻炼没有什么抵触。真气运行法动功实际上也是一种体育锻炼。在练功期间，参加体育锻炼是可以的，但不要搞过分激烈的活动，以免影响体力和精力。应选择适合自己身体状况的活动，如散步、慢跑、体操、太极拳等，掌握好运动量，不要太过。病患者更应慎重。

### 13. 什么时间练功效果好?

真气运行法的修炼提倡顺其自然，没有什么清规戒律，也没有什么禁忌。只要坚持锻炼，什么时间都行。如果要追求，子午卯酉四正时应是最佳时间。但必须要明白，并非是非此四时不成。

### 14. 练功面朝什么方向最佳?

练功的朝向并不重要，面向什么方向均可。假如有人要循规蹈矩，面南背北是最好的。但面东、西、北等方位也无不可。练功的根本是功法本身，这是关键，其它的都是形式而已，有许多是人为造成的，或者是约定俗成的，不必拘泥于此。

### 15. 练功火候适度应如何掌握?

练功应掌握火候适度。太过则壮火食气，不及则于功无补。为了掌握好火候，应从如下几个方面加以注意：一是切勿强力意守，操之过急，追求高效能；二是呼吸要自然，以悠缓的外呼吸推动内呼吸，使真气正常地循经运行，决不能以意领气；三是姿势要以自然舒适为宜，使内分泌旺盛，唾液分泌增多，消化功能增强，加强练习，使体呼吸旺盛，微似汗出，切勿大汗淋漓，耗伤津液。

### 16. 真气运行法如何收功?

真气运行法的基本守窍多在下丹田，且没有由丹田向外引气的要求，故收功无须气返丹田的意识。练功结束时，只须轻搓双手，摩擦面部，手指轻梳头发片刻，然后慢慢起立即可。

### 17. 真气运行法练多长时间才能功成?

这个问题应从两方面去认识。从狭义上讲，功成就是通督。如果

自己照书锻炼,一般三个月左右就可达到沟通任督脉。在老师指导下,集中时间练功,一般百时左右就可通督。每个人的身体条件各异,进步速度也不一致。通常的规律是,年轻人比老年人快,健康人比病患者快,女性性快。从广义上讲,功夫是没有止境的,通督仅是修炼的开始,而不是结束。一定要持之以恒,长期修炼,才能达到高的境界。

#### 18.内气和外气有何区别?

内气就是真气,是脏腑之气和经络之气;外气是指呼吸出人之气。气沉丹田之气是内气,外气是沉不到丹田的。

#### 19.练功通督后病不见好转怎么办?

持之以恒,坚持下去,只要辛勤耕耘,自会有收获,定能达到目的。

#### 20.一面采气一面发气能行吗?

谈采气是不科学的。因为人体的真气是呼吸和饮食摄取的阳精、阴精,化生的生命能量,靠采是采不来的。至于放气,当然释放的是自己体内的真气。长此以往,体内真气亏损,为害不浅。有人伸出双臂认为有感觉,实际上手掌劳宫穴在向外放气,并不是什么采气。

#### 21. 练真气运行五步功法能发气治病吗?

练功的目的是培养真气,建设自己。真气充足后,本来就有向外放散的现象。为了不让真气外溢,在练功时要求精神内守,在手印掐子午诀或孩儿诀(亦称握固),就是为了保存自己的真气归于丹田。如有意将真气放出去,当然是一种损失。自己身体健康,功力很深,

为给别人治病，偶而发发气也无妨。经常使用必将招损。因此，练功不提倡发气，非不能也，是不为也，要慎之又慎。

## 第二节 练功须知

22. 练真气运行法采用哪种姿势为好？

练真气运行法有行、立、坐、卧四种姿势。一般说来，以坐势为主，通常叫垂腿平坐式，其它姿势为辅。初学者及老年人，以垂腿平坐式为宜，既便于掌握，不易疲劳，又有利于真气的运行。病重者如采用坐势有困难，可取卧姿。姿势是练功的形式，应有一定的规范，但也不必过分追求形式化，当以有利练功为目的。

23. 采用卧姿练功可以吗？

通常说，练功应以垂腿平坐为主，其它姿势辅之。身体虚弱或卧病在床者，以及在人睡前练功时，可采用卧姿。卧势以右侧卧为好，仰卧压迫面大，不利真气的运行，也容易造成遗精，故少采用。

24. 在练功过程中可以随时变换体位吗？

练功中如觉体位不适，可以随时调整，以达自然舒适。这一般是初学者常见的情况，练功程度高的无此现象。

25. 坐功练久了可否改练站功？

坐功练了一段时间后，往往会觉疲劳，可以站起来练功。如有时感觉坐下练功容易犯困，也可以用站功调节。

26. 站功有什么具体要求？

站功要求站得自然，双腿微曲，站立太直易致头晕。眼睛不要完全闭合，全闭容易动起来。双手覆于丹田部位，其它要求与坐功一致。

### 27. 哪些情况下不宜练功?

真气运行法适宜面广，练功禁忌少。如患有严重的急性疾病，如发高烧、大出血等，可暂缓练功，等病情稳定或恢复后再练。一些偶发的情况也不宜练功，如大饥、大饱、醉酒、过度疲劳，以及大怒、大惊等情志波动时，再如风、雨、雷鸣等恶劣气候下，以免因受不良刺激而发生不适。

### 28. 练功者平时进食有什么禁忌?

一般来说，练功的人饮食应以清淡、新鲜和多样化为好。应戒烟酒，慎食高热性刺激性食物，所谓天上飞的雁鸽鸡，水中游的鱼鳖鳅，土里长的葱蒜韭，地上跑的犬马牛，都应慎用。

### 29. 练功者应如何调理饮食?

练功期间，应注意充分的营养，以补充能量，化生真气。练功能使消化功能明显改善，会食欲大增，善饥饿，可适当增加食量和进食次数，但不能暴食暴饮。另外，要注意不要在饱食后立即练功，也不要饿极时练功。练完功后不可立即进食，稍事休息，再喝牛奶、糖水或进其它有营养易消化的食物。

### 30. 练功后是否可以立即大小便?

练完功后最好不要马上如厕，稍休息后再行方便为好。

### 31. 练功为什么强调说话要小声，忌大声喧哗?

在练功休息时及平时，要求说话小声点，是因为使劲说话也是消耗真气的。练了几十分钟功，如果在休息时大声喊叫，或说话不休，

结果是人不敷出。所以大声谈笑是练功者的禁忌。历代养生家对此也十分重视。

### 32.性生活对练功有影响吗?

性生活是人类生活中不可或缺的,适当的性生活对男女双方的健康、家庭的幸福和谐都有积极作用。不过,如果性生活掌握不好,一味放纵,会给身体带来损伤,有碍健康。由于性生活会使人体精气有耗损,不利于真气的蓄积,因此历代养生家都主张在练功期间实行节欲,特别是刚开始练功,还没有通督者,要绝对禁止性生活。

### 33.如何解决练功与性生活的矛盾?

练真气运行法在性生活方面应掌握以下几点。首先,应当强调节欲保精,以养真气。性生活不仅消耗体力和精力,而且还是一种影响大脑皮层稳定性的剧烈的兴奋刺激,不利于对高级神经活动的训练和调整,致使练功者不易排除杂念,无法集中思想专心练功。如能有意识地抑制性欲冲动,则可使功效大增。其次,应该允许适当的性生活,以调节情趣,舒畅身心。第三,一般在通督前不宜行房事,以免延误通督。通督后适当掌握,不可无节制的纵欲。

### 34.练功时身体常向前倾斜是什么原因?

练功时身体向前倾斜是真气不足之故,初练功者多是这样的。练功至一定程度就会直起来,不必有顾虑。

### 35.真气运行法采取什么呼吸形式?

这个问题非常重要。真气运行法的调息方法是自然呼吸,注意呼气,吸气任其自然。详细道理请参阅《真气运行学》上篇第四章各节。

真气运行法不管哪一步功，都要求自然呼吸，注意呼气，切不能追求其它的呼吸形式。

### 36.如何做到自然呼吸？

所谓自然呼吸就是平常的呼吸习惯。练功时不要刻意追求呼吸的深浅、节律等，顺其自然就是了。

### 37.为什么真气运行法在调息上只注意呼气？

《真气运行学》上篇第四章对此已有叙述。呼吸运动是生命的动力，练功须从调整呼吸入手。多少年来，对这个问题都没有搞清楚。呼吸运动是后天得来的。一般成年人平均每分钟呼吸十八次，吸进新鲜氧气，排出二氧化碳。这种呼吸称为外呼吸。日常生活中，人们对呼吸都没有去管它，但如要练功就要去管它。真气运行法要求只管呼气，不管吸气的要求是严格的。人在生下来之前（先天），在母体内呼吸系统已发育完好，但没有外呼吸活动，只有内呼吸（细胞呼吸，也称胎息），依靠母体脐带输送氧气和养料来维持发育生长。生下来离开母体后，就得靠外呼吸。离开母体的第一声哭啼就是后天的第一个呼吸。人生下来的第一个呼吸是先呼气的。因为胎儿离开母体后，由于大气压高于肺内压，大气压把空气自然地推进肺内，使肺泡扩张，肺内一进那么多空气，于是一收缩就把气体排出。因排气力量很大，振动了声带，故第一个哭声就是呼气。吸气是靠大气压的作用，是主动的。呼气是靠肺的收缩运动，是被动的。练功只注意被动的呼气，是符合自然规律的。注意呼气就是把肺内浊气排出，排气时间长一些，使肺内压更低些，多腾出一些空腔，大气压就更容易把空气推入肺中，

而且进气会更多些。吐故纳新就是这个意思，先吐故而后才能纳新。

### 38. 练功到一定时候呼吸次数减少了是何道理？

平时正常成人每分钟呼吸十八次。练功者随着功夫的深入，呼吸频率会逐渐减慢，次数也渐次减少，有些人每分钟只有三、五次呼吸。这是练功有成的表现，是好现象。因为练功使得内呼吸旺盛了，外呼吸则若存若无，绵绵细长，次数自然减少了。这种自然的过程，使得吸人的氧气更多，因而不仅不感憋气，反而更舒服。应当明白的是，呼吸次数的多寡不是可以人为的增减，要自然而然。如人为地追求深呼吸、慢呼吸，是有悖生理的。

### 39. 闭着眼练功总觉眉间发酸是怎么回事？

有人练功时，双眼不是自然闭合，而是用劲紧锁眉头，这就会感到眼睛、眉间酸胀不适。可以睁开眼练一会儿，但目光视线不要放得太远，神光内敛，注意鼻尖，或注意眼前小环境也可以。正确的方法应是眼半垂帘，就是似闭非闭，缩小视野，照顾鼻端部位。这样既自然舒适，又容易减少杂念。

### 40. 练功一定要舌抵上腭吗？

是的。舌抵上腭不仅可以使津液上潮，滋润口腔，灌溉脏腑，平息五脏余热，更重要的是“搭鹊桥”，即在实现任督环流之际，起到接通任督二脉的作用，是不可或缺的重要环节，不能忽略。

### 41. 生了气练功行不行？

练功人怕生气。生气后须等气消后再练。如果气一时消不了，可

念《六字诀》中之嘘字，很快就心平气和了。练功中因气不顺而胸肋胀闷，也可用嘘字治之。

42. 练功中心烦意乱，口干舌燥应如何对待？

杂念多不能排除就会有这些表现。先要排除杂念，或睁目稍息，或念《六字诀》之呵字，以平心火，口内生津，咽津，如此心地平静后再练，切勿勉强坚持。

### 第三节 第一步功

43. 心窝部的位置在什么地方？

心窝部的位置具体说，是在胸骨剑突下一寸五分的地方，此处是任脉巨阙穴之部位。练功中所说的心窝部包括以巨阙穴为中心的一个范围，并非仅指巨阙穴。简言之，就是整个胃区。

44. 为什么要呼气注意心窝部？

呼吸是机械式运动，利用呼吸运动可以推动真气运行。真气是生命能量，是生命的动力。注意呼气就是利用呼吸运动鼓荡真气循经运行。呼气注意心窝部，就是呼气使胸腔真气加压沿任脉往心窝部集中，热能增加，即心火的热能推到心窝部，这个热能就赋予心窝部内的脾胃肝胆等脏腑，使脾胃功能增强，肝胆也得益。脾胃为后天之本，真气运行法就是以培补后天为入手功夫的。

45. 初练真气运行法，坐不了多久就感疲劳，应如何解决？

开始练功尚不习惯，坐得时间稍长感觉疲劳和不适是正常的。可以站起来活动片刻，缓解一下。有些是因为过于紧张，或呼吸和意念

过重所致。不必担心 和焦躁，坚持一段时间就会逐渐适应了。

#### 46. 练功时杂念太多应怎样排除？

这个问题多是刚开始练功的情况。排除的办法是，练功中用耳朵细听自己的呼气，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。吸气任其自然。注意呼气就是以一念代万念。如果还是杂念纷扰，可用数息法，即呼气默数一，再呼气默数二，这样一直数到十，再从一到十反复操作，直到杂念不起即可放弃。

#### 47. 练第一步功心窝部总是热不起来是什么原因？

第一步功常见的是练一、二天之后心窝部有热感，但也有一些胃寒患者，不仅不热，而且还发凉，有的心窝部有负重感，这些都是真气在心窝部集中的反应。如果任何感觉都没有，说明功夫还没有达到，继续练下去，不要着急。

48. 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？

呼气是胸肋向里收合横隔膜上升的一个生理活动。必须等这个收合的生理活动自然缓解了，才可以自然地达成吸气运动。吸气运动是自然的生理活动，不以人的意志为转移，必须任其自然。如果呼气未完（或刚完），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，也就是吸得早了，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。

49.中丹田的作用是什么？

中丹田是心窝部脾胃之所，它的作用是摄取能源，化生能量，以养后天。

## 第四节 第二步功

50.如何理解意息相随？

第一步功真气在心窝部集中后，就可以练第二步功了。即每一次呼气自心窝部开始，意念随呼气（真息）注意下丹田。如此反复操作即可。

51. 练第二步掌握不好“意息相随”怎么办？

如果掌握不好也不要勉强，可以每一呼气注意下丹田就行了。每个人的情况不一样，视实际情况时处置。

52.练功停留在第二步，丹田总是没有感觉，何时练第三步功？

不能着急。当第二步功练到有一股热气流到丹田，或者每一呼气丹田都有气感，就可以练第三步功。练功进度有快有慢，不可赶急图快，必须抓紧时间，功夫就是时间的积累。

53. 呼气注意丹田，注意里面还是外面？

丹田不在肉皮上，是在深部，在直肠前面、膀胱后面，前距肚皮七分，后距背脊三分。练功者不必揣摩丹田的具体部位，注意小腹正中这个部位就行了。

54.练功几天腹泻秽物是何原因？

练功真气通过肠区，肠蠕动增强，以正驱邪，排除肠内秽物是好现象，是治愈肠胃患疾的征兆。

55.下丹田的位置在哪里？

下丹田在脐下三寸处，此处有个穴位叫关元。通俗讲，就是小腹正中部位。练功真气一沉丹田，自然就感觉到了。

56.下丹田的作用是什么？

下丹田是管理人体元气的地方，其作用是培养真气，积气冲关，而固先天。此处是练功者所关注的重要部位。

## 第五节 第三步功

57.如何理解“调息凝神守丹田”？

所谓调息，就是丹田力量尚不充实时，每一呼气注意丹田；如丹田充实饱满，则放松注意呼气的意念，以免丹田过热耗伤阴液之患。凝神，就是集中思想，神不外驰。

58.丹田在呼气加重时有明显热感，但后来感觉又不明显，甚至有憋气感，怎么办？

练功中丹田时热时不热，是正常现象，原因是内气尚不稳定，不要急躁。呼气不要太重，保持温热舒适程度就可以了。呼吸放自然，只注意呼气，吸气不要去管它，憋气感即会消除。

59.丹田发热但不烫，是否仍然要注意呼气？

练功要求丹田温热，但不希望丹田发烫。在这个时候，宜文火温

养，即稍稍注意呼气往下送，维持丹田温热即可。

60.练第三步功要不要再注意呼气？

第三步功的关键在于“凝神”。因为任脉已经通畅，形成了气沉丹田的条件，故只要意守丹田就可以达到丹田充实。如感丹田气不足，可再加呼气注意丹田，则自然会充实饱满。此时主要是文火温养，防止过度发热。

61.刚练第三步功丹田感觉明显，练了几天丹田反而没有任何感觉是何原因？

丹田是个夹室，有气开无气合。第二步功气沉丹田后，冲开了这个夹室，丹田有感觉，但当真气冲开丹田后，丹田容积增大，积蓄的真气不足以充盈它，因此感觉就不明显了。这是练功过程中必然出现的现象，不要介意，继续培养丹田力量就行了。

62.练第三步功已经很多天了，总感丹田气不足，怎么办？

丹田真气不充足，当然还要继续培养。呼气注意丹田，坚持下去，必有效应。

63.练第三步功不仅丹田不热，反而还发凉是何原因？

丹田发凉可能是自身温度不够，体质虚弱的缘故。不必着急，练功会把凉气纠正过来的。如果还凉，那就把呼气加重一点。

64.做过绝育手术，练功是否要受影响？

做过绝育手术，包括其它手术，都不会影响练功，但气到丹田时进步会慢一些。因为做过手术的地方有疤痕，真气通过此处要斗争，表现出时有刺痛，时有发痒等。真气一旦通过就平复了。

65. 练功丹田充实发热，但真气没有到会阴，而是直接通过命门是否正常？

这是正常的。真气经会阴进入督脉是常见的情况、但有的不经会阴而直接到命门，也属正常。丹田连着命门，脊背上第二腰椎有个命门穴，是命门的腧穴。丹田一饱满，直接通到了那里，算是个捷径。至于会阴，以后还是要通的，不用有顾虑。

66.丹田热感较强，入静时丹田如空谷，随呼吸一开一阖，不知何故？

这个现象很好，叫做丹田开阖，也叫胎息，如同婴儿在母腹中的呼吸，出现胎息是很好的。

67.练第三步功时，觉着呼吸停止了，不吸也不呼，但并不憋气，几秒钟后又开始了自然的丹田呼吸是何缘故？

这实际上是很好的胎息现象，应任其自然。不要因为没呼吸就着急，使劲呼吸就会把好景破坏了，岂不可惜！

68.丹田鼓胀厉害，稍加意念感觉就要爆炸该怎么办？

丹田饱满充实是第三步功的效应。如果腹胀厉害，气不往下走，只要注意一下命门就行了，但如真气还不足，是不能守命门的，一定要掌握好。

69.练功已几个月，虽没通督，但自感身体好多了，停了一个星期，现在练第三步功，坐十几分钟就觉背部酸痛，气也不强，会不会影响通关？

一般影响不大。练功容易疲劳，气感不强，主要原因是停了几天，

没能专心练功的原因，接着认真练功就是了。练功到第三步，已经有了一定基础，不要着急，坚持练下去定会通督。

70.以前自己练功命门已有热感，脊柱也有气流活动；参加培训班练了许多天，仍然进步不明显是何缘故？

这是忽视了第三步“意守丹田”功夫的缘故。练功不能单纯追求气感，总想着通督，结果欲速则不达。通督的前提是丹田真气充实，有足够力量才能推动真气上升。因此，必须脚踏实地，一步一步扎实练下去，不可忽略“意守丹田”这个重要步骤。

71. 练第三步功小腹胀得厉害，就是不往督脉去，怎么办？

丹田力量很充实，真气仍不向督脉去，可采取微微提肛（如口同忍大便）的办法，但不要太重。如仍无效果，可把意识转向命门（意守命门），很有效果。

## 第六节 第四步功

72.何谓“通督勿忘复勿助”？

第四步功的关键的勿忘勿助，顺其自然。通督用不着自己操心，只要丹田真气充实有力量，它自己就会通过的。所谓“勿忘”，就是真气在上行的时候，意识随着上行的力量，不要忘了它；所谓“勿助”，就是真气行到某处停下来，也不要意识向上导引。要意随气动，千万不能以意领气。

73.练第四步功几天，呼气时感到心窝部好像老堵着一个东西，气流不到丹田，这是什么缘故？

练功过程的情况千变万化，难以尽述。要坚持一个原则，就是按步就班，循序渐进，不可以越前或滞后。出现这种情况，可能是第二步功练得不太扎实。第二步功要求将心窝部集中的真气，在呼气时渐渐趋入丹田。如第二步功练得不够，就应再练，然后练第三步、第四步就容易了。如果真气已到了丹田，就不要老是想着心窝部，心窝部就不会感到闷堵了。

74.在通关时，每次练功时间是否可以延长一些？

通督是争分夺秒的，如果多练一点时间，效果自然会好。有时练功感觉特别好，假若突然停下来是十分可惜的，要坚持多坐一会，任其发挥，当然这也要区别对待，有人坐着感到疲劳，那就不能勉强。

75.气停在脊柱某个地方上不去怎么办？

真气停在某处，说明丹田真气还不充足，还达不到通督的力量，应继续守丹田练功，培养丹田的力量。如果硬往上导引，非但无益，反而有害。自学练功者，遇到这个情况，千万不要找人“帮忙”，那样是于事无补的。只有靠自己守丹田练功，才是唯一的办法。

76.练第四步功，感觉一吸气好象气到了丹田，呼气时觉热流从背部到脑海眼眉当中，要不要紧？

吸气时真气是到不了丹田的。这是注意了吸气的反应。有意识的吸气，气从冲脉上头，会很不舒服的。一定要纠正。把气从前面引下来，只注意呼气，吸气任其自然，严格按这个方法去练就可以纠正过来。

77.在通督时,吸气真气到脑海,呼气真气下丹田,这样做对不对?

这样做是不对的。书上讲呼气真气下趋丹田,吸气真气上达脑海是通督后的自然现象,而不是要求人为地那样去做。还是按功法要领认真练功,切不可盲目追求。

78.真气在命门处很活跃,丹田、会阴、尾间、命门都好象有电流通过,到了大椎该如何练?

真气活跃是好事,不要管它,让其自由发展。无论真气到什么部位,都应按“勿忘勿助”的要领处置。如在大椎处停了下来,还是意守丹田,培养丹田力量,以期通督。

79 晚上熟睡中,耳边忽然“轰隆”一声,接着好像一块石头从心窝部落下,惊醒后只觉心跳厉害,全身无力,手足心有微汗,印堂处好象有块东西贴着。稍顷,一股清泉从腹部流向左眼内。在以后的练功中,从丹田出来的气流通过腰向夹脊关行向背部,似觉象无数小虫咬一样,疼痛难忍。呼气一重,疼痛越重。再练功,丹田开始无气感,全身乏力,当感微微气流通过夹脊关时,比以前轻松多了,只感头顶和太阳穴比较痛。不知这是为什么?

这种情况是练功者胸部、背部方面有疾患,真气通过夹脊、背部时就感到很痛。一旦真气通过,那个地方就不痛了。现在还处于头疼、太阳穴痛的情况,这是通督前的现象。练功到第四步,全身反应很多。凡是有病灶的地方,都有不舒服的感觉,有时甚至比原来还要痛。遇到这种情况,有人就害怕了,不敢练了,这是非常可惜的。必须要坚

定信心，加紧练功，真气一通过就恢复正常了，“通则不痛”就是这个道理。

80.练第四步功一段时间只感到头部发痒、出汗，丹田也不热了，是不是通关了？

通关的情景因人而异，有的玉枕有“轰”的一声，有的像放炮一样，也有的如同蚁爬或感到一条线慢慢通过。这只是力量大小的差异，只要有感觉，就是通关了。通关后气流沿任督二脉运行，丹田的感觉就不明显了，头部微微出汗、发痒属正常现象，但不要追求，勿使大汗淋漓。

81. 下丹田跳动很厉害，是不是正常现象？

下丹田跳动，是丹田真气充实的反应，是好现象。

82.气从两侧上头，面部也有麻木感，算不算通关？

通关的标志是真气必须通过玉枕关，即真气从脊柱上行通过风府穴入脑。面部有麻木感属“三阳荣于面”，手三阳经、足三阳经哪一经上头都有触动现象，但这不能说是通关了。

83. 练功感觉气流从后背上来，上至夹脊、大椎处时浑身很难受，好象背了很重的东西，呼吸急促，全身发抖，之后气像电流一样，从头顶过去，全身顿感轻松，是否通关？

这是通督的反应。通督后就会感到舒畅轻松了。

84.练功有热流从尾间上冲，过夹脊，到玉枕处，只听有象小水泡破裂的声音，口唇发麻，舌尖跳动，算不算通关？

这种情况就是通关的反应。

85.: 练功感觉真气已达大椎和玉枕之间，心窝部很轻松，头顶没感觉，两眼发酸，有睁不开的感觉，是不是通关了？

这种现象不能说是通督，但距通督已经很近了。继续练功观察，如感觉气流通过了玉枕关，那就是通督无疑。

86.通关后练功，总觉得印堂穴好象有一种力量吸着，并有小虫爬的感觉，百会穴有气流微微往上冲，两手足也感有虫爬，涌泉穴象有一个泉眼，似觉泉水往上，从小腿、大腿、腹部、胸部和两手直至手背如甘露浇灌，舒适无比，这是否说明某条经络通了？

通关后在练功过程中感觉到涌泉穴有股泉水，逐渐沿着两条腿到腹胸一直到头顶，这是足少阴肾经的路线。气从下而上，是因为足少阴经是上行的，由足走胸腹。这些都是通大周天过程中的一种感觉，很正常。

87.小周天还没有通，手足心都有气感，是否通了大周天？

这种情况并非是通大周天，而是通任脉的反应。任脉总统诸阴经，任脉通了，手足阴经就有气流，故有气感。

88.大周天怎么练？

大周天没有什么特殊的练法，前提是按五步功法练通小周天。小周天一通，大周天慢慢自通。

89. 通督之前气感很强，特别是督脉感觉明显，但通督后反而感觉不明显了，也没有一吸真气从督脉上行，一呼从任脉下降的现象，为什么？

通督后由于真气运行于任督，达于全身，就会有气感减弱的情况，

这并不是什么问题。继续培养真气，真气蓄积到一定程度，小周天运转起来就能清楚自然。至于一呼一吸一个周天，那是练功到一定程度的自然反应，有人感觉明显，不敏感的人则不明显，不是千篇一律的。

## 第七节 第五步功

90.通督后已实现任督环流，继续练功应采取什么办法？

通督后练功不再需要什么方法了，不需要主观意念和主观作为，只需轻守丹田，包括下、中、上三个丹田，随练功具体情况而灵活掌握。

91.元神蓄力育生机中的元神怎样理解？

生机就是元神，脑为元神之府，元神是由元气、元精产生的。人的生理活动，完全靠元神指挥，用现代医学的语言，就是大脑的本能力量。元神是看不见的，练功过程中，头上表现出的一种力量，有光色、有体积，这就是元神的力量，我们称它为“性”。下丹田也有一种力量，称之为“命”。练功练到能把性命掌握住了，那就说明已到了一个高的层次和境界。

92.第五步功如何练法？

这是练功者普遍关心的一个问题。第五步功是通督后的一步功夫。通督是完成了真气运行的初步任务，才算会练功了。今后下功夫练就方法，功就是法，静坐意守即可。随着功夫的进展，自然会强身健

体，开发智慧，有更好的美妙境界出现。

93. 通督后练功，感觉真气沿任督自动运转，非常缓慢，大约四分钟一周，是否正常？

真气运行的快慢，不要有意识地去注意它，多长时间都不是重要的。任督脉通畅了，一呼一吸就是一周，时间当然不会很长。应当顺其自然，越是自然就会越好。假若有意识的去追求，反而成人为了负担。

94. 上丹田的作用是什么？

上丹田是百脉会合之所，常守此窍，可以开发智慧，保全性命，溶通混元。上丹田真气活跃，大脑的本能力量发挥很好，对全身的调节管理就越好。

## 第八节 功效反应

95. 练真气运行法在哪些方面易出偏差？

只要按照五步功法操作要领，不着急，不用力，不追求，不害怕，尽量顺其自然，就不会出现什么偏差。多年来还没有发现出偏的。

96. 练功中容易出现哪些主观感觉？

五步功法是实现任督环流的有效方法。在此过程中，会出现许多生理变化，随之也要引起一些主观感觉。随其出现几率的参数，主要有如下二十五种“主观感觉指征”：心窝温热，心窝沉重，肠鸣矢气，丹田温热，丹田开阖，丹田运转，丹田饱满，丹田蕴珠，会阴跳动，

尾闾气动，命门气动，两肾汤煎，项背强急，玉枕阻遏，环头拘紧，玉枕通气，玉枕轰隆，头箍松解，头皮奇痒，百会灵动，印堂拘紧，舌尖颤麻，津液甘醇，头微昏晕，如醉如痴。

97. 练功受惊后该如何处理？

练功时如果受到惊吓，要暂停练功，了解清情况，把紧张的情绪缓和下来，然后再继续练功，否则会造成不适。

98. 开始练功总觉周身不适，为什么？

练功需要有一定的姿势和要求，初学者由于精神紧张，身体拘紧，加之不习惯，所以很多人会感到头昏、心急、两肩沉重、腰酸及疲乏等现象。只要坚持几天，成为自然后各种不适现象就会消除。

99. 练功中有时感到吸气困难，为什么？

练真气运行五步功法，要求自然呼吸，注意呼气，吸气任其自然，不要作任何安排。练功要求呼气后不要考虑吸气的问题。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。如果呼气未完就想要吸气，必然感到吸气有困难。因此，把呼吸放自然，不注意吸气就不会出现这个问题了。

100. 开始练功往往觉得面部发热，头晕、气闷等，是什么原因？

在练功中假若呼气太重，用力过大，就容易出现面部发热，头晕、气闷等情况。只要把呼气放自然，不适感自然会消除。如患有风湿性心脏病，出现气闷不适则属正常。

101. 上腹部有一气块，下不到丹田，丹田也很饱满，小便解不出，应该如何解决？

气块下不去，是气路尚不畅通，有隔阂。这不要紧，继续练功就会慢慢下去的。小便解不出来，是一时的病灶反应，可能患有前列腺炎等，自然放松就会好的。

102.练第二步功感到心窝部左边有胀热还发烫，练功一静就有感觉，是否正常？

这属正常现象。不论是左面还是右面有胀热，有触动，都是练功中的正常反应，因为真气在体内运行还不是很有规律。

103.练功到第三步气沉丹田后往往有性欲亢动，甚至排精，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，精气神充足后，才能通督。练功到第三步后期，下丹田真气逐渐饱满充实，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，甚至排精。遇到这种情况，总的原则是既要继续练功，又不能放任自流。练功时和平时不大一样，要用吸、舔、撮、闭“四字诀”来解决。吸，就是吸气；舔，就是舌抵上腭，把上腭的两个孔堵住；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。或者干脆站起来，练站功，改变一下姿势，使精气不要跑掉。练卧功也要注意，把腿跨起来，侧卧，防止遗精。总之要精神内敛，思绪安定。如果小周天通了，就没问题了。

104.练功出现遗精现象，还能通督吗？

有遗精现象，通督是没有问题的，只不过要多费点时间。有人遇到这种情况，就非常苦恼，结果放弃练功，很可惜。一定要坚持练功，

通督后就不会再出现这个问题了。

105. 练功中稍一放松就想小便，如何掌握？

练功讲究要松静自然，但不能松而无度，像一团棉花似的。注意呼气是放松的最好办法，但如要注意吸气就会紧张，这是生理上的规律。意识上放松的太过，连气也提不起来了，就进入了不功态，杂念就排除不了，应予以纠正。

106. 一练功就想大便，到了厕所又解不出，来回空跑，浑身乏力，为什么？

这是过份强调放松的缘故。过份放松，一上功真气便下陷肛门，感觉重坠欲便。可提肛吸气，忍耐片刻，自会纠正。

107. 练功无论是坐着还是站着，老是放屁，不能自己，提肛也不起作用，是不是漏气？

放屁的现象，大多情况不是漏气，练功至第二步、第三步，肠蠕动增强，肠内的积气就要排除，这是正常的。如果长时间肛门排气，全身乏力，精神不佳，就属肛门漏气。漏气不仅在前阴和后阴，各处都会有。纠正的办法，可采用站功，两腿弯曲，十趾抓地，双手撑在肋骨下，牙齿咬紧，提肛，使气往上提；坚持一段时间，真气一过尾闾，问题就会慢慢解决的。

108. 练功感到头胀，睡眠不佳，是什么原因？

练功从第三步转入第四步时，头上会有一些反应，不必过分注意它。在通督前几天常有睡觉不好的现象，有的干脆睡不着，但精力充沛，正是，“神足不思睡”的表现。不要作为失眠症而吃安眠药，抓

紧练功就行了。意念不要太重，不然会有额前凝气、头痛的反应，以自然为好。

109.练功出现心慌意乱该如何办？

这种现象一般不会出现。个别人有这种感觉，主要是因心情紧张，精神负担较重，或者是着急用力所致。注意将心情平静下来再练功，就可以逐步解决。患有心脏病的人也容易出现这种情况，真气一过夹脊，通了周天后就会得到改善。

110.练第三步功时，好象有一股力量，一会儿往前面拉，一会儿往后面拉，双脚十趾不停地往下抓，应该怎么办？

这种主动现象是气流所致，是通督的前奏，要任其自然，不要去助长，也不要过份压制。假若不要它动，只是把眼睛睁开，暗示停下来，动得现象就会停止。

111. 练功中经常感到重，有时绷得很紧，没法放松，不知为什么？

沉重感、紧张感练功中常会出现，不要去管它。注意呼气，身体就能放松了。

112.练功常感唇干、咽燥、牙龈痛，好象上火了，这和练功是否有关系？

练功心里着急，用力太快就会出现这些现象。吃了上火的食物，或者感冒，也会有这些反应。如是前者，只要平心静气，把呼吸放匀、放自然，就能平复。或者用《六字诀》中的“呵”字平息。

113.舌抵上腭出现舌头发麻发凉是怎么回事？

这通常是通督的征兆。通督后舌头发凉，有麻酥酥的感觉，练功者大都有体会，不用担心，安心练功便是。

114.气到处乱窜，不归丹田，怎么办？

丹田是全身经络的枢纽，丹田真气充足了，会沿着经络到处走，只要感到舒服，没有必要管它。

115. 练功气已到夹脊关，丹田的气每次往上冲时会阴都会跳动吗？

不一定。会阴有时跳，有时则不跳。

110.丹田出现核桃大的气团，缓慢地往肠胃移动，人很舒服，要不要控制它回到丹田？

能回到丹田稳定下来当然是最好的，但不能去强制。稳定在中丹田也行，以下丹田为佳。

117.第四步功项背强急，头晕拘紧，如何处理？

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，延长练功时间，很快通督就缓解了。如心中惧怕，停止练功，延长通督时间，也就延长了痛苦的时间。此时只能前进，不能后退。

118. 舌抵上腭为什么有时吸住下不来？

这是任督环流旺盛，阴阳电磁相吸所致。如欲复常，做口腔活动，转移意念，如饮水、说话，就可缓解。

119.练功感觉前额、肩心、太阳穴都发胀，后脑发紧发沉，很是难受，是否正常？

这是通督时的正常现象，不要紧。抓紧时间练功，不要去管它，通督后就好了。

120.练功中手脚发热，会不会影响通督？

手足发热是好现象，说明真气充实于丹田，并开始向下游动，是积气冲关的前奏。出现这种情况不要管它，更不能去追求，否则气走四肢，就要影响通督的时间。

121.气上到后项部，感觉胀闷，大椎还是过不去，是什么原因？

这是通督前的正常生理现象，不要过于紧张，也不要有什么疑虑。通督过程中，都会遇到一些不舒服的感觉。只要通了督脉，才会有舒泰感。

122.通督后气在满身乱窜，欲罢不能，感到躁扰不安，怎么办？

这种情况有人认为是偏差，到处求治，结果都不能如愿。出现这种现象，大多数是神经官能症和神经质的人。在通小周天、大周天后的一段时间内，全身的触动现象比一般人要强烈，便产生了恐惧心理。自学练功者，到处问人，思想越紧张，反应则越严重。必须要放松思想，不要总是把注意力放在触动部位，安心静养，到一定时候自会复常，才会稳定自安。

123.练功时脑子非常模糊，昏昏欲睡，是什么原因？

白天工作紧张繁重，晚上练功时往往有这种现象。集体练功房子里的人多了，室温较高，空气也不太流通，也会导致脑子昏胀。这种情况，不是什么大问题，不要过份地考虑。脑子发胀，轻轻抚摸一会，就可消除。驱除睡意也不难，可以睁开眼睛，似闭非闭，凝视鼻尖，

则睡意渐去。

124. 练功感觉从腰部热到背部，难受极了，百会像虫子爬一样，爬到前庭、鼻孔、不知对不对？

这并不是不好的感觉，也不是错误。这是通督现象，不过还不够通畅。继续练功，不必有顾虑。

125: 练功头顶像有虫子爬，脑子里似浇了一瓢凉水，很清醒，但没有“轰”的一声，是怎么回事？

这是通督的明显反应，头顶像浇了一瓢凉水，过去叫“醍醐灌顶”，是非常好的。至于“轰”的一声，并不是人人都会有。通督的反应也是因人而异的。

126. 真气沿任督环流有时明显，有时不明显；丹田开阖觉得全身皮肤一张一弛，但有阻力，还有发胀、沉重感，如何对待？

真气在任督运行有没有感觉都是正常的，不要有什么顾虑。通督后全身经络里都有活动，各种各样的现象千变万化，短时间不可能消失，不用担心，安心继续修炼就是了。

127. 练功百会处常冒热气，练完功还有此反应，因此而分散注意力，如何对待？

通督时头上会有气流变化，有热的、有凉的。头上清凉感觉舒服，太热了就不太舒服。没有什么关系，练功时间一长就会变凉，切不可因此而影响练功。

128. 通督前胃口一直很好，但通督后反而吃饭不香了，有时还腹泻，应该怎么办？

对于腹泻，要查明具体原因。如果是吃坏了泄泻，吃点药治疗一下即可一般来说，通督和腹泻没有什么关系。至于胃口不好，是通督后真气并不很充足的缘故，或许是放松了练功。可以按第一步功的要求，培养中丹田，使脾胃功能重新活跃起来。

129.通督后全身不舒服，腰酸头胀，四肢关节有时也有疼痛，这是为什么？

小周天通畅后，随后要通大周天。假如身体某个部位有病灶，在通全身经络的过程中，病灶部位就会发生正邪相争的现象，往往就觉得不舒服，有时还很难受。这是好现象，不必担心，经络一通就全好了。

130.通督后胃有“下垂”感，很难受，口中津液明显减少，甚至口干舌燥，是何缘故？

通督后产生这些情况是没有什么道理的。可能是考虑通大周天，有些着急上火的原因。放自然一些，不要妄加追求，自会消除。

131. 练功感到身体只有个躯壳，全身什么也没有了，好象大气球浮在水面上一样，轻飘飘的，丹田气和百会气似乎连在了一起，这是怎么回事？

练功到一定时候，感到身体非常轻，好象身体全空了。这是由于吸气的时候真气往上走，上行时人就有一种轻飘飘的感觉。人静好了，从人静到人定，达到了较高境界，就会感到身体空了，无我无物，应是好现象。

132.练功眼前常常出现光团，注意追着看，光团往前跑，追着追

着就不见了，是怎么回事？

这是练功后眼睛放出的光，就像手电筒照得光亮一样，人往前走，光也向前。等眼内光消失了，也就找不到了。说明练功很有成果，出现了“丹光”。应该在收功的时候，将真气稳定在丹田内。即使睁眼看到光团，也应闭目内视丹田，稳定后再徐徐睁开眼睛，仍然有内视的意思。

133.练功中时常把山川大地都看得很清楚，应如何对待？

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，一练功就像出游。要知道出去一次会有一定的消耗，应多做培养，加强本身的力量。开始出游，切不可太远，避免因功力不行不能自回。必须要控制，保护并培养，否则不仅无益，反而有害。

134.练功时头上出现各种不同的光色，是怎么回事？

这应该是五脏的气象。有人在练功不同阶段，肺白、心红、肝青、脾黄、肾黑等光色都有所表现。出现这个情况，只宜精神内守，不宜追逐。

135.练功时有时看到美妙景致，有时看到丑恶事物，应如何对寺？

修炼到一定程度，真气激发生机旺盛，一些潜意识在人静中也就表现了出来，这是一种幻觉。在通周天以后的一至二年当中，一些奇妙的现象较多。只要自己稳定心神，好的不追求，怪的不害怕，无论千变万化，都泰然处之。如不愿看，只要将眼睛睁开，一切便一扫而

光。当然，出现这些现象，也是因人而异的，不是每个人都有的。

## 第九节 治病机理

136.真气运行五步功法对哪些疾病有效？

真气运行五步功法是根据自然生理的需要，用特定的方法，集中意念，调整呼吸，培养真气，贯通经络，燮理阴阳，促进细胞的新陈代谢，增强大脑皮层保护性抑制力量，调动人体生命固有的抗病本能的一种有效方法。《内经》说：“邪之所凑，其气必虚”，“正气存内，邪不可干。”说明无论什么疾病，都是正邪斗争的具体体现。如果人体真气虚衰，不足以抵御外邪，邪气就会趁虚而入，由此而变生百病。同时，由于真气亏虚而又不能补充，本身就会导致机体脏腑经络机能的紊乱，阴阳偏盛偏衰，失去正常的平衡，也会产生许多疾病。如果真气旺盛，邪气就不会侵人，机体生理功能就旺盛，疾病也就不会发生。从这个意义上讲，真气运行五步功法对治愈各种慢性疑难顽疾效果明显，对急性疾病的恢复亦有疗效，而且侧重治本，没有任何副作用。

137.真气运行五步功法治疗疾病，要不要再配合药物治疗？

锻炼真气运行五步功法本身就是治病，因此，最好不要再用药物。如非用不可，在练功初期可少用一些，逐渐停用。如是急性病，则应该视病情而定，该用药还得用药。

138.患有顽固性头痛，以前长期针灸治疗，练功期间可否继续针

灸？

如果现在还头痛，说明真气尚未到达头部，气到头部的速度要比别人慢一些。如果针灸有效，能控制头痛，可以继续治疗。针灸实际上也是一种导引经气的方法，和练功并不矛盾。如果是通督时感到头痛，则不要轻易去扎针。

139.练功能不能治愈疤痕、疙瘩？

有治好此类疾病的先例。有人做了手术肠粘连了，刀痕也较大，经过练功将肠粘连剥离。真气通过疤痕部位时，会有刺痛、发痒的感觉，一旦通过就好了，连痕迹也没有了。有人身上长了疙瘩，练了十几天功，疙瘩小了一半，通督后，疙瘩全消失了。也有人手上长了一些刺痕，挖掉又长出，怎么也断不了根。后来通过练功，手上的痕子都掉了。

140.真气运行五步功法对过敏性鼻炎疗效如何？

据观察，过敏性鼻炎患者经练功，会改变过敏反应，效果不错。

141. 患遗精病多年不愈，练功后仅有梦遗，说明什么问题？

遗精有两种情况，一是有梦而遗，一是无梦而滑。前者属亢进型，只要专心练功，改变不良习惯或加以治疗，是会好的。后者属衰弱型，治疗起来比较慢，经练功有所改变，是得效的反应，继续练功自然会痊愈。凡素有遗精者，大多在后半夜三四点钟时发生，若能在此时练功，经过一段时间的纠正，效果会更佳。

142.发烧感冒，可否继续练功？

患感冒发烧还是服用药物治好后再练功。有人认为练功可以治病，

就越是生病越是使劲练功,这样做是不明智的。练功真气培养充足了,功力深了,就不会患病了,感冒之类的病也自然就少了。

143.慢性结核病患者,练功已到第三步,能不能停药?

练功没有通督,功力尚不够,还不可能很快解决患疾,可边吃药边练功。实际上抗结核的药也不是立刻能见治病效果的,需服用很长一段时间。从根本上来讲,还是练功比药物效果要大,且能标本兼治。

144.练功出现病情加重,怎么办?

这个情况要具体分析。一般规律是,真气积蓄到一定程度,有足够力量和病邪作斗争时,就会出现病变部位的不适感,或类似旧病复发,或出现如痰多、便秘、鼻哑、月经量多等现象。这些都是好现象,一般不需要作处理,继续练功,会很好解决的。当然,如是其它原因引起的病情加重,则需适当地进行药物治疗。

145.练功十余日,肝区胀闷不适,是何原因?

凡患肝病的人,在练功时,往往会出现这种情况,但不是旧病复发,而是正邪斗争的表现,不用担心。真气战胜病邪后,则病痛自会消失。

146.胃下垂患者练到第三步功时,小腹向上抽痛、扼气,是何原因?

练功真气逐渐充实,不断使原来松弛了的胃体增强弹力,再加丹田充气给胃体以上浮力量,故在呼气时有上拉的感觉,同时有呢气现象。这是胃本身功能恢复的现象。

147.结肠溃疡病患者，练第二步功时仿佛有物堵于肚脐上方，气下不到丹田，怎么办？

气在肚脐上方受阻，说明肠道有不通畅的地方。这是气经病灶时的正常反应，不必担心。继续练功，堵的东西便会冲开，就会异常舒服，病情定有明显改善。

148.贲门癌手术后，因体质太差，每天出现局部疼痛、头昏、头痛、胃部发胀、逆气，伴有恶心等症状，影响练功，效果不大，应如何掌握？

练功无论出现什么情况，都要坚持下去。如稍有不适就不敢练了，等于放弃了治病。手术后体质弱，久坐易累，可视情况每次少坐一会，逐步增长练功时间。只要有坚定的信心，肯定能治好病。

149.原患过敏性的麻痹性眼复视，通关后眼睛有明显好转，但过了几天头部感到有些沉重，眼睛有红肿，视物模糊，这是什么原因？

通督后继续坚持练功，不要有追求，否则心情一急躁，一上火，自然使眼部红肿，视线又模糊了。只有平静下来，坚持锻炼，眼神经、肌肉功能恢复起来，问题就解决了。

150.高血压患者通督脉有危险吗？

高血压患者只有练通督脉后才能使血压顺利下降，坚持练功并能保持长期稳定。一般在通督过程中，血压都有点上升，但没有病理性升高时的症状，更不会有什么危险。

151. 练真气运行五步功法防病治病、健身延年的道理何在？

经科学研究证明，练真气运行五步功法，能使淋巴细胞转化率增高，提高机体免疫水平，则激发自身潜能，进而防病治病。同时，皮质醇含量显著降低，生命节律减慢，则能延年益寿。

#### 152. 真气运行对肺脏有何影响？

真气循经运行，动和静的互生，阴平阳秘等，都和呼吸运动有着密切的关系。人体肺脏不停顿地有节律地进行着吸入清气、呼出浊气的运动。真气运行五步功法注意呼气，加强了肺泡的收缩力，对排出浊气起到促进作用。肺内存留的气体越少，肺内压就越低，就可以取得更多的新鲜空气而吐故纳新。锻炼五步功法，由于内呼吸旺盛，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，每分钟只有四、五次或更少的呼吸，比平时每分钟十八次的呼吸减少了许多。这样就能使肺脏活动减少，有充分的时间休息，减少摩擦，使病灶早日恢复。由于注意呼气加强了肺脏的收缩，可以帮助肺泡排除痰涎，加强吐故纳新，不断获得新生力量。

#### 153. 真气运行对心脏的影响如何？

心脏的活动是受心传导系统支配的自主运动，但同时也受神经系统的调节，以适应身体需要。血管是受交感和副交感神经支配的。据科学实验证明，当呼气时副交感神经兴奋，吸气时交感神经兴奋，两者互相制约。五步功法注意呼气，可加强血管的舒张活动，使血液通过顺利，给心脏减轻了负担，这对心脏的保养是很有益的。各种心脏病患者，由于改善了呼吸功能，减轻了心脏负荷，心肌功能增强，周围阻力减低，都会有明显效果。五步功成后，任督沟通，周天运转，

心气下降，肾气相应，民脉周流，而使神明自献。

#### 154. 真气运行对肝脏有哪些影响？

真气运行五步功法闭目调息，是很好的保养肝脏的方法。“五疹七伤”中有眼见杂色伤肝之说。因此，闭目则是养肝的好办法。注意呼气使心火下降。“心为肝子”，“实则泻其子”，就可达到平肝之目的。肝气得平，头晕胁痛等肝脏患疾症状即可减轻。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，肝得肾阴滋养，烦躁得宁，心情愉悦，身体轻捷。练五步功法，在短期内能使慢性肝病患者病情减轻。丹田真气饱满，一般症状大部消失或好转。通督后待全身经络通畅，精神焕发，病症消失。坚持锻炼，可获痊愈。

#### 155. 真气运行对脾脏有什么影响？

脾胃为后天之本。真气运行五步功法首先从培补后天之本开始。第一步功导引心火下行，给脾胃增强热能，谓之“火生土”。这对脾胃虚寒，消化不良的病症效果非常明显。胃下垂是个顽症，经五步功法锻炼，丹田真气充足，小腹饱满有力，给下垂的胃体增加上浮力，每呼气即感下垂的胃向上牵拉。坚持锻炼，定能完全恢复健康。

#### 156. 真气运行对肾脏有何影响？

肾为先天之本。真气运行五步功法从后天培补开始，其目的就是以后天补先天。锻炼五步功法，丹田真气充实，肾脏功能增强，如命门火衰的尿频、阳疾、腰腿酸软无力、女子月经不调等现象即可改善。通督后肾气入脑，补益脑髓，增强大脑皮层的本能力

量，对失眠、健忘、多梦等一些神经衰弱症状，都可起到良好作用。肾上腺、脑垂体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，生机旺盛，再生力增强，由衰返壮。

#### 157.真正运行五步功法能诱发干扰素吗？

干扰素是一种强有力的生理性抗病毒物质，且有抗肿瘤和免疫调节作用，能增强自然细胞与吞噬细胞的活力，有利于控制感染。经临床研究证明，五步功法确能使慢性支气管炎、肺气肿、早期癌症患者的临床症状缓解，其原因就是通过调整机体的内在因素能激活和释放干扰素，增强机体免疫力。真气运行法能强身防病，干扰素是产生生理效应的物质基础。由于目前外源性干扰素是在实验室制得的，价格昂贵，因此，用真气运行五步功法的锻炼诱发内源性干扰素，不失为一个既经济而又非常有效的方法。

#### 158.真气运行法能治疗冠心病吗？

真气运行五步功法的作用，是全身性的调整，对五脏六腑、四肢百骸各个系统是同时调节的，冠心病当然也不例外。对人体微循环研究发现，人体有极大数目的血管在储备着，一平方毫米肌肉的横断面上约有两千条毛细血管，平静时只有五条左右开放，运动时也约有两百条开放，有百分之九十尚未开放。真气运行五步功法具有开拓微血管的作用。当练功调息时，注意呼气，四肢躯干常觉变大变粗，功后测量肢体确实变粗了，经微循环仪器测试手指微血管比平时明显扩张若干倍。深度入静后，皮肤毛窍随呼吸鼓伏开阖，有时感到自身无比高大，盖为储备之毛细血管大量开放的一个自觉现象。并且全身微血

管有节律地舒缩，如同大海潮汐，增大血流量，起到了外围心脏的作用。它和心脏的舒缩相互协同，大大减轻了中央心脏的负担，这对冠心病的治疗修复发挥着决定性的作用。

#### 159.真气运行法对糖尿病有效吗？

糖尿病是常见的内分泌代谢疾病，中老年发病率较高。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。治法从滋阴降火，调理脾胃阴阳入手。真气运行五步功法能燮理阴阳、互济水火，故对消渴症有治疗作用。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良好状态。五步功法以静练为主，静以养气，注意呼气，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。

#### 160.真气运行法治疗关节炎的机理是什么？

关节炎病症是由于病邪滞留于经络骨节，气血不得流畅所致，所谓“不通则痛”。真气运行五步功法培养真气，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，真气冲击闭阻于骨节的风寒湿热之邪，发生有病关节难以忍受的疼痛，正是气攻病灶的良胜反应。一旦痹阻的骨节经气流畅，病气冲刷殆尽，则关节病得以治愈，比药物有更大更彻底的效果。

#### 161. 脑神经血管损伤后遗症患者练功有治吗？

脑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、颅脑外伤引起的剧烈头痛、昏迷、颅脑出血等。急性期唯以手术清除癥肿，修复神经血管损伤。其后遗症多有头晕、头痛及运动、语言、思维障碍。真气运行五步功法培养丹田元气，固养命蒂，促进水火互济，协调阴阳，肝肾气阴和调，头晕痛得以解除。小周天贯通后，气行十二经络，三阳荣于头面，上中下三焦、头身四肢，百脉流注，对神经损伤所致患疾，能起到康复治疗作用。真气运行法还精补脑，炼气化神的效应对这类病症更有直接作用。

162. 真气运行法治愈慢性肾病的道理何在？

慢性肾病病机多为肾气不足，肾精亏损或下焦虚寒。五步功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，肾精逐渐充沛。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，尿少浮肿、蛋白尿症状缓解。坚持锻炼，丹田真气旺盛，一阳来复，肾上腺和性腺功能得到调整和加强，对肾虚引起的一系列病症都有很好的治疗作用。

163. 真气运行法对心脏病有疗效吗？

有。心脏病包括高血压心脏病、冠状动脉硬化心脏病、风湿性心脏病及病毒性心肌病等。平时应注意劳逸有度，愉悦精神情志。五步功法通过调身调心调息，让机体放松，精神宁静，整体身心得到调剂休息，旺盛气血的循环畅行。注意呼气，副交感神经兴奋，抑制交感

神经，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。心血管疾病多为心气虚、心血虚、心肝火炎、心血癖阻等。虚者应补养气血，这是五步功法静以养气之所长。心肝火炎以呼气泄之降之，正是五步功法呼气之专功。心血癖阻更是五步功法养气行血，活血通经之专长。虚者补，上者下，癖者行，病机治则，全体现在五步功法之中。

164.真气运行法对慢性气管炎、肺气肿的疗效如何？

慢性气管炎、肺气肿为呼吸系统疾病，从病机分析，多为气虚、气逆、痰壅或热盛。肺气虚者，以补气为要务。五步功法培养真气，滋润五脏，肺气得到充润。肺热壅盛，气逆咳喘，或由热邪所致，或是肝火犯肺。五步功法注重呼气，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，肾水上潮，水火互济，阴阳平衡，肺热自息。至于痰浊雍滞咳喘，则病标在肺，而病本在脾。五步功法培补脾胃，益气健运，使水湿无以留滞，痰涎无由为患。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，有利于肺系疾病的康复。

165.真气运行法对肠胃炎效果明显，其原因何在？

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。肠胃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。五步功法功理功法特点就在于首先重视中丹田

脾胃的功能作用，培养脾胃元气，加强脾胃的健运功能。而后着令真气沿腹中任脉下沉丹田，继续着力于培养下丹田真气。中、下丹田充沛的真气对院腹的大小肠起到温煦调理作用，加强其消化吸收功能，肠胃道的邪浊也因此得到清理，故对纳少院痛、消化不良以及湿热留滞引起的腹痛便泻等都有调治作用。

#### 166. 真气运行法是如何促进人体植物性神经功能调节的？

现代医学认为，植物性神经分交感和副交感神经两类，它们的兴奋和抑制自觉地主宰着人体许多器官的活动。如交感神经兴奋，肺内气管、支气管平滑肌呈舒张状态，而循环系统的心血管收缩，心律加快，消化系统胃肠活动受抑制，泌尿系统逼尿肌舒张、括约肌收缩，唾液腺分泌浓稠粘液，眼睛表现为扩瞳，睫状肌松弛，睑平滑肌收缩等，有助于动员机体潜在力量，以适应急变环境。相反，当副交感神经兴奋，呼吸系统的支气管、支气管平滑肌收缩，循环系统的心跳减慢，血管舒张，消化系统胃肠蠕动增强，胰液分泌增加，胆囊收缩，泌尿生殖系统括约肌松弛，加强排泄，眼睛呈缩瞳，睫状肌收缩，睑平滑肌松弛，唾液腺分泌清稀津液等，这一系列活动主要在于加强消化吸收、排泄和生殖功能，以保护机体，休整康复，促进消化，积蓄能量。由此可知，交感神经兴奋，是一种紧张、疲劳和消耗，而副交感神经兴奋，则可使机体松弛、恢复和蓄积。调节植物性神经，除精神上放松、宁静之外，借呼吸调节，注重呼气，即能收缩气管、支气管平滑肌活动，可以调节兴奋副交感神经而抑制交感神经的兴奋，从而达到休整康复、蓄积能量、培养真气的目的。真气运行五步功法注意

呼气，能使人放松、人静，机理也就在于对植物性神经的调节。这是五步功法的优越点之一。

## 第十节 名词解释

167.内视。

内视和注意、意守同为一个意思。在五步功法中用内视一词更合理、灵活一些。

168.前三田。

前三田是中丹田（心窝部）、下丹田和上丹田的总称。

169.后三关。

后三关是缘督脉的尾间、夹脊和玉枕的总称。此三处在练功通督时不易通过，故谓之关隘。

170.尾间。

就是尾骨部位，此处为长强穴。是通督的第一关。

171.命门。

在第二腰椎与第三腰椎之间。虽不是关隘，但真气活跃。功中感两肾汤煎、命门火炙等正是在此处。

172.夹脊。

在第五胸椎和第六胸椎之间，神道穴部位，为通督的第二关。

## 173.大椎。

在第七颈椎与第一胸椎之间，为六阳之会穴。虽不是关隘，但通督时真气在此冲动明显。

## 174.玉枕。

在枕骨大孔部位，此处为风府穴，是通督脉的第三关，真气最不易通过，谓之“铁壁”。真气一旦通过此处，就是通督的标志。

## 175. 五（六）脏六腑。

人体六脏六腑一阴一阳，互为表里。六脏为肝、心、脾、肺、肾、心包，它们的共同生理是化生和贮藏精气；六腑为胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦，它们的共同生理是受盛和传化水谷。脏属阴，为里；腑属阳，为表。

## 176.三焦。

是人体上、中、下焦的总称，主相火，为六腑中最大的一腑，根于命门，与各个脏腑经络生理关系非常密切，是全身通调气机的道路。

## 177.经络。

是人体真气运行的通路。直行者谓之经，旁行者谓之络。“经”是经过及路径的意思，是纵行的干线；“络”是联络的意思，是“经”的分枝，联系着阴阳各络。经络是沟通表里上下，联系脏腑器官的独特系统。五步功法体现了经络的实质。

## 178. 十二经脉。

是手三阴（肺、心包、心），手三阳（大肠、三焦、小肠），足三

阳（胃、胆、膀胱），足三阴（脾、肝、肾）的总称。由于它们隶属于十二脏腑，为经络系统的主体，故又称为十二正经。

#### 179.奇经八脉。

为督、任、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷八脉的总称。它们与十二经脉不同，既不直属脏腑，又无表里配合，都是单经，故称为奇经。其生理功能，主要是对十二经脉的气血运行，起溢蓄、调整、振奋作用。

#### 180.督脉。

循行于腰背正中，上至头面。诸阳经均来交会，故有“阳脉之海”之称。统领全身诸阳经，具有调节诸阳经经气的作用。

#### 181.任脉。

循行于胸腹正中，上抵额部。诸阴经均来交会，故有“阴脉之海”之称。统领全身诸阴经，具有调节诸阴经经气的作用。

#### 182.冲脉。

与足少阴肾经并行，上至目下。十二经脉均来汇聚，故有“十二经之海”之称，亦称“血海”，具有涵蓄十二经气血的作用。

#### 183.带脉。

起于季肋下，环行腰间一周，状如束带，有约束诸经之功能，使经气不横逆。

#### 184.阴维脉。

在头顶百会穴前一寸三分处，与六阴经相联系，会合于任脉，主一身之里，调节六阴经经气，以维持阴阳经之间的协调与平衡。

## 185.阳维脉。

在头顶百会穴后一寸三分处，与六阳经相联系，主一身之表，调节六阳经经气，以维持阴阳经之间的协调与平衡。

## 186:阴跷脉。

起于足跟内侧，随足少阴上行。为会阴穴。

## 187.阳跷脉。

起于足跟外侧，伴足太阳上行。在尾骨上二节，为腰输穴。

阴跷脉和阳跷脉分别循行，交会于目内眦，共同调节肢体的运动和眼睑的开合功能。

## 188.喻穴。

是人体脏腑经络气血输注出人的部位，为经络循行路线上的各个特定点。人体十二正经加上任督二脉，体表的脑穴有三百六十五个。

## 189.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。

## 190.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。

## 191. 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。

#### 192.小药

古炼丹术语。过去炼丹有种、采、炼、养等层次，其中“采”分别为采小药、大药。在五步功法中，真气沉入丹田，丹田反应明显，如丹田运转、丹田开阖等现象出现时，宜文火温养，谓之采小药。

#### 193.大药。

练功至丹田饱满，会阴跳动，一阳来复，阳盛阴极，自觉性功能活跃，有欲泻之势，即应凝神定意，采药归炉，文火温养，勿令走失，谓之采大药。此为“气成精”的层次。

#### 194.采药四字诀。

古炼丹术语。即吸、舔、撮、闭。《类修要诀》：“撮提谷道，舌抵上愕，目闭上视，鼻吸莫呼。”为采大药的层次。吸，就是吸气；舔，就是舌抵上愕，把上愕的两个孔堵住；撮，就是提肛，闭锁前后二阴；闭，就是闭住五官九窍，耳不外闻，目不外视。这是下丹田真气饱满，达到一定程度时，真气下行，刺激性神经和泌尿生殖系统，引起性欲冲动和欲排精时所采用的办法。

#### 195. 五气朝元。

练功至真气运行畅通，五脏功能改善，其精微同归丹田关元，即五脏之气同归关元，谓之五气朝元。1%。三花聚顶。

三花者，精、气、神也。练功小周天一通，百脉相继通畅，精气神会于头顶上丹田百会，人体生理将起到根本的变化，尤其神经系统、内分泌系统更加协调有序，谓之三花聚顶。古人说：“若得不老，还精补脑”，此为后天返先天的层次，是练功最要紧的一段功夫。

#### 197. 炼精化气。

五步功法第一、二步功，调整呼吸，摄取阳精（氧气），推动心火下降，振奋脾阳，加强脾胃消化吸收功能，有效地摄取阴精（养料），随血液循环，运送周身，渗于组织间隙，供细胞摄取，在氧化过程中产生热和能，为人体生命活动的物质基础和动力源泉。此为炼精化气，是五步功法的初级阶段。

#### 198. 炼气化神。

真气沉丹田后，通过第三步功，培养真气，丹田充实有力，即缘会阴绕尾间转入第四步功，经尾间、过命门、冲夹脊、透玉枕而通督脉。小周天一通，大周天即通，肾水不断灌溉脑髓，大脑的本能力量加强。脑为元神之府，故称为炼气化神，是五步功法的中级阶段。

#### 199. 炼神还虚。

通督后，进入第五步功，意守上丹田百会处，现出灵动活泼的信息，古称为“性理”。百会为百脉之会，此窍通而百窍通，全身通畅舒适，体呼吸旺盛，一念不起，上中下三丹田互相吸引，为深度入静之虚无佳境，达到虚无生气，生生不息，谓之炼神还虚，是五步功法的高级阶段。

#### 200. 有欲观窍，无欲观妙。

此为通督后继续练功的处理方法。有欲，是思想还不平静，练功还有杂念；观窍，守住下丹田，寄托思想。无欲，真气发动起来，进入无思无虑境界，能安然久坐；观妙，上丹田有了活动，出现灵动活泼现象，非常玄妙。意为练功还有杂念时，可用守窍（下丹田）办法，以一念代万念；当达到人静后，上丹田有反应，可静守上丹田之玄妙。