

# 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，顺乎自然，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，往往会觉得疲劳，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，也不要在饿极时练功。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，应当强调整欲保精，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胁胀闷，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人手功夫的。

#### 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，不要发出精糙的声音。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？

呼气是胸胁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。不要因为没有呼吸就着急，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，有足够的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。今后下功夫练就是方法，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。应当顺乎自然，越是自然就会越好。假若有意识的去追求，反而成人为的负担。

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，尽量顺乎自然，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？

五步功法是实现代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，是气路尚不通畅，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，就进入了不动态，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，睡眼不佳，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，到一定时候自会恢复正常，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，邪气就不会侵入，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在治病，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，有足够的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、便秽、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，同时有呃气现象。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人清气、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，头晕胀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，烦燥得宁，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、阳痿、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，皮肤毛窍随呼吸鼓胀开阖，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、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瘀肿，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，对脑神经损伤所致患疾，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、心血瘀阻等。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。心血瘀阻更是五步功法养气行血，活血通经之专长。虚者补，上者下，瘀者行，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。胃肠道的功能部位在中下焦院腹，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，以适应应急变环境。相反，当副交感神经兴奋，呼吸系统的气管、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、命门火灸等正是在此处。

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，是练功最要緊的一段功夫。

#### 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。