

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，为壬、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。

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）入壬脉。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。

1.3 常见问题

- 1、练过其他功法，能不能练习真气运行法？答：可以。只要求在功法上不要混淆即可。
- 2、性生活对练功有影响吗？答：有所影响。通关前要节制，以免延迟通关。
- 3、练功主要由那些禁忌？答：不要在打饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动时练功。风隐雷电时也要暂停练功。
- 4、女性和男性练功一样吗？月经来时可否练功？答：男女练功有所区别。女性在怀孕时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，以免血多或经期延长，未通关者静观鼻尖，已通关者可守上丹田。其余男女相同。
- 5、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。
- 6、该功法如何收功？答：无需收功。结束时，只需稍微缓解，搓手浴面即可。
- 7、心窝部在哪里？答：巨阙穴，胸骨剑突下一寸五分。以此穴为核心的范围，并非仅指此穴。
- 8、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。开始丹田有感觉是因为其未完全打开，及至完全打开，真气如小溪入海，自无感觉。是故，丹田又称“气海”。坚持练功丹田自然感觉饱满。
- 9、练功过程中总想放屁，怎么办？答：练功第二步中，肠鸣矢气是正常现象。第三步后期到第四步，要注意提肛控制，以免真气走失。
- 10、练功第三步小腹涨的厉害，就是不往督脉去。怎么办？答：此时把意识转向命门（意守命门），很有效果。
- 11、通关后怎样练功？答：五步功成后，如果没有其他追求，意守丹田即可。参照第五步。此时小周天已通，可以说您已经正式进入了气功领域。继续修炼吧！