

真气运行法精华

1. 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规律。练真气运行法，首先要顺应自身真气运行的规律，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，完成第一部功的时间不尽相同，应以第一部功完成的标志为准。

（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。

2. 脏象与丹光——李老 指导

有的功友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。

3. 谈谈意守丹田及三步功法——李少波

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，经络在人体的重要性了。

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，感到呼吸都集中在丹田，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。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>