

李少波真气运行法

李少波著

甘肃科学技术出版社

自序

关于研究“人体生命”的学问，它既是一门古典的实用科学，也是一门现代的边缘科学。笔者自幼体弱多病，患神经衰弱，经常失眠，胃痛作酸，大便秘结，骨瘦如柴。成年又患肺结核及矽肺病，再加上鹤膝风、膝腩肿痛，步履艰难。各症袭来，经常是彻夜不眠，胸痛如割，心跳气短，头昏耳鸣，四肢麻木，遇冷寒颤，稍热即汗，痛苦万分。无奈，家祖父遂教以吐纳导引之法，并授予《勿药元诠》一卷，令从中探索祛病求生之路。自此，笔者便数十年如一日，不断探索发掘，反复实践总结，除早已治愈各种疾病和获得了相当健康的体质之外，还摸索出一套确能旺盛真气运行的五步功法，功程短而效果显著。经过反复应用于临床，对各种久治不愈的慢性病，都能获得较满意的结果，且有定期通督的特点。通过科研，也证实了这一方法的科学性，还带来了人体生命科学的新信息。这是笔者深感自慰的。

《真气运行法》自形成初稿以来，就曾受到各界的重视和支持，油印再三，均即刻被索一空。1979年11月由甘肃人民出版社出版后，更引起了国内外各界人士

的兴趣，纷纷来函来访，提供各种宝贵意见，要求增订一些。至此，笔者亦感有增订的必要。拟在增订中，除增加一部分内功外，再将一些问题说得更清楚一些。可是，当动笔时又遇到了古人曾经遇到过的困难，“道可道，非常道”，真正深奥的东西是难于用语言或笔墨完善地表达出来的，只能是“强为之容”，请有志于斯道者从实践中去体验了；且“道贵易简”，功法贵易简。为避免“言语道断，心行路绝”之弊，文章亦忌庞杂。为此，此次增订，亦仅能在某些章节略作增损而已，务请读者鉴谅。不妥之处，请指正。

本书的增订，承蒙甘肃中医学院领导的关怀和甘肃省中医学会真气运行研究会许多同道的大力支持，以及我院张弘强同志对本书的协助整理，谨致谢意。

甘肃中医学院 李少波

1985年4月

《真气运行法》原序

今年6月，喜读甘肃省中医院李少波老医师所著《真气运行法》一书初稿，不觉耳目为之一新。该书理论采自《内经》及前人有关著述，抉择适当，援引新颖，通过实践加以印证。特别提出“真气”一词和“真气运行法”，以有别于所谓“气功”的概念，非为标新立异之意，实有深究正名之心。简明实用，易学易会，若能依法练功，见验之日屈指可数，有病可治，无病可防，乃健身延年之良法。

近年来，预防医学和老年医学的研究，已为人们所重视，探讨“人体生命”的全过程，延缓衰老进程的科学研究逐渐引向深入。我国古代许多前人都作了不少努力，也取得一定的成就。如《内经》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一……形体不敝，精神不散，亦可以百岁”。又说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”庄周说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年”。这些都是由于真气充沛于周身所产生的效果方面的记载。然而，由于时代条件的限制和多方面的原

因，使这门学科涂上了神秘的色彩和离奇的猜测；有关著述不是纯驳不一，便是隐晦多喻，以至求者不敢问津，学者无从捉摸。本来就是人类可以认识的自然规律，反而变得光怪陆离了。遂使这个宝贵的医学遗产不能和广大人民群众见面，殊感可惜！尤其以系统的医学理论阐明其机理，论述通督与证验之法者，更是乏人。李少波老医师，年已七旬，鹤发童颜，举步轻健，一望而知为此法有得之人。他自己行之有效，许多病例，经他指导也行之有效，其价值是可以肯定的。这真是：“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。是书问世，必将有不少全功速成者涌现。

当前形势大好，中华崛起，举国进行新长征之时，学术界“百花齐放，百家争鸣”的喜人局面已经来到。李老医师将自己 40 余年的“真气运行法”经验，整理成册，贡献于众，为祖国医学增辉映色。值此有余之年，一览为快！故乐之为序。

原甘肃省卫生厅副厅长
原甘肃省中医学会理事长 柯与参

1978 年 7 月时年 75 岁

《增订真气运行法》序

“真气运行法”是我院李少波老大夫在继承、发掘祖国医学真气运行学说理论和实践的基础上，结合自己数十年的研究和体验，总结出来的一种防病治病的有效五步功法。这一方法，经过多年的临床应用和科研探索，初步证实确有许多优点，可以治疗多种慢性疾病。它的功法顺乎生理自然，简便易行，克期通督，无副作用。不需要配合其它医疗手段，不需要特殊设备条件，有病可以治病，无病可以健身。通过细胞免疫淋巴细胞转化率和血清巯基（-SH）总量变化的分析证明，它对人体免疫功能，有着极其良好的影响。

“真气运行法”具有浓厚的心身医学特色。它从《素问·上古天真论》：“恬憺虚无，真气从之”一语中得到启示，明确指出真气运行的实质是人体生命的能量活动，同时这一能量活动是和“恬憺虚无”的特定精神状态有着密切的关系的。这样，就使祖国医学中多年来几乎被湮没的这一宝贵遗产，从神秘色彩中解脱出来，从而有利于广泛普及和留传后世。可以肯定，今后通过对它不断地临床实践和科学研究，一定会有助于对祖国医学理论

的理解，有助于对医学辩证法的理解，有助于在现代科学技术的协助下，进一步揭示人体生命的奥秘。

《真气运行法》一书，自1979年11月出版以来，深得群众欢迎，全国各地许多读者纷纷来信反映实践成果，并向作者表示谢意。增订的《真气运行法》，考虑到读者的需要，除对原书作了一些文字上的订正外，对内容方面，也作了一些必要的补充，增加了“五禽导引法”和“漫步周天导引法”两种动功，以便与静功结合为用，相得益彰，更增强其防病治病和健身延年之效。我们殷切地盼望，它在与读者见面之后，能为广大人民群众的健康作出应有的贡献。同时，也盼望着在广大人民群众和有关单位的支持下，“真气运行法”的科学研究能够更加健康完善地向前发展。

甘肃中医学院

1985年4月13日

目 录

导论	(1)
1 真气	(7)
真气的来源	(8)
真气的功用	(9)
真气分布与循行方向	(10)
真气运行与时间的关系	(11)
2 真气运行与经络的关系	(13)
经络的组成	(13)
经络的名称及分布	(14)
经络的功用	(15)
3 真气运行的动力	(17)
呼吸的生理	(17)
呼吸运动对真气的影响	(18)
调整呼吸	(21)
4 丹田	(23)
丹田的部位及命名	(23)
丹田的作用	(24)
5 动与静	(26)
对静的认识	(27)
静极生动	(28)
6 真气运行法对五脏的影响	(29)

肺脏	(29)
心脏	(30)
肝脏	(32)
脾胃	(33)
肾与命门	(34)
7 真气运行法实践	(38)
姿势	(39)
对五官的要求	(42)
练功须知	(43)
五步功成	(47)
第一步 呼气注意心窝部	(47)
第二步 意息相随丹田趋	(49)
第三步 调息凝神守丹田	(49)
第四步 通督勿忘复勿助	(50)
第五步 元神蓄力育生机	(52)
结 语 永远坚持永进步	(54)
真气运行法生理机制图	(56)
8 真气运行功实践	(58)
五禽导引法	(58)
第一部 猿势	(61)
第二部 鹿势	(65)
第三部 虎势	(70)
第四部 熊势	(75)
第五部 鹤势	(78)
漫步周天导引法	(82)
三体式	(85)

劈拳式	(88)
钻拳式	(93)
崩拳式	(98)
炮拳式	(104)
横拳式	(109)
附录 1: 有关真气的选文释义	(114)
附录 2: 真气运行法对血清巯基 (-SH) 总量变化和 淋巴细胞转化的影响	(121)
附录 3: 真气运行法对人体生理变化的影响	(131)
附录 4: 53 例慢性病患者练功小结	(140)
附录 5: 重点疑问解答	(217)

导 论

生命活动的核心——真气运行

几千年来，我国劳动人民在改造大自然的实践中，为战胜疾病、保健强身，积累了极为宝贵的经验，形成了独特的医疗体系。

在我国古代的中医经典著作《内经》中的摄生、阴阳、脏象、经脉等篇提出的防病治病“养生”的道理，是符合在大自然中人体生活发展辩证规律的。它一方面肯定了人体对物质世界的依赖关系，“吸天阳以养气，饮地阴以养血”。同时，又强调主观因素的决定性作用。如《四时调神论》说：“节饮食，适劳逸”“不治已病治未病”；《上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时”等等。这些都是日常生活中应该注意的健身方法。在诊断治疗方面，则注意从身体各组织系统之间、精神与器质之间的互相制约、互相依存的整体性中去观察问题和处理问题。把大自然和人体也看成是一个不可分割的整体，讲求“法于阴阳，和于术数”，知“七损八益”，以及四时调摄等方式方法。了解自然，进一步利用自然，以达到“阴平阳秘，精神乃治”，保健、预防的目的。“真气

运行法”就是在这种思想指导下产生的。

时下，探讨气功方面的有关著作已经出版的不少，有的叫“静坐养生”，有的叫“气功疗法”。这些著作，在推广和发展祖国这一宝贵遗产方面起了一定的积极作用。但从实践的效果来看，强调“静坐养生”往往偏于静止，甚至走向精神寂灭；强调气功往往偏于运气憋气，对内气外气不易分辨。追求呼吸的深、细、匀、长等外在现象而产生流弊，或者与武术中的运气功混为一谈，都失去了真气运行的内在涵义。而“真气运行法”的核心是真气（有别于外呼吸气），关键在于真气的运行。其充分体现了中医理论，并可避免各种片面性。

人体活动需要能量，祖国医学叫真气。它是生命活动的物质基础，是抗病免疫健身延年的主要动力。“真气运行法”就在于充分调动人体内的本能力量，有效地和疾病衰老作斗争，从而达到身体健康的目的。所以身体和真气的关系也可简单描述为：真气充足身体健康，真气不足身体衰弱，真气消失生命结束。

根据现代生理解剖学观察，人体内蕴藏的潜力是非常巨大的。如果及早进行合理的调整和锻炼，人的健康的身体，旺盛的精力，本来是可能维持到 150 岁到 200 岁左右的。《内经摄生篇》中说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，寿终其天年，度百岁乃去。”尤其是我们生活在新社会，社会主义制度给我们提供了发挥这种本能的非常优越的

客观条件，我们应该充分的运用这个条件，最大限度地发挥主观能动作用。

据记载，人的大脑神经细胞有 100~150 亿个，而这 100~150 亿个神经细胞经常处于积极活动的不过十几亿个。就是说，约有 80~90% 的神经细胞处于相对静止的状态，不参加活动。如果其中有几万个发生故障的话，整个神经系统仍能照常工作，不受什么影响。

人体 1 平方毫米的肌肉横切面上，约有 2000 条毛细血管。在平常安静状态下，其中只有 5 条左右毛细血管有血液通过，当参加运动时，则有 200 条打开来使用，也就是说人体内经常有 90% 的毛细血管在储备着。一个体重 70 公斤的人，全身毛细血管连接起来，长约 15 万公里，这样一个密布的血网，恰象身体上百万个微小的心脏一样（外围心脏）。如果按照一定的周期，使它们有节奏地启闭运行，和中央心脏交替作用，这对生命的作用将是非常巨大的。又如一个人的肺泡，估计有 7.5 亿个，接受呼吸的总面积约有 130 平方米。但是一般的人，并不是对这样多的肺泡都利用了，特别是不运动的人，好多肺泡因长期不用而萎缩了。因此稍一劳动，就气喘吁吁，感到疲乏无力。锻炼“真气运行法”稍有成就的人，每分钟只要呼吸 4~5 次，反而头脑清醒，生机旺盛，这就是调息时有节律地调动肺泡积极参加运动的缘故。

但是，人体内在的这种巨大潜力，通常人们并不认

识它，而且很少有人利用它。结果，许多人对这些潜力不知发挥，长期处于神经萎缩、肌肉饥饿、肺泡废弃等不正常状态，形成早衰。在一般情况下，通常人到 25 岁以后，人体代谢过程的活动每年都有所衰减，特别心血管和神经系统的变化，限制了很多人的工作能力和生命。人类对此无能为力的状况应该改变，并且也是可以改变的。问题就在于能否掌握生命本源的规律，增强和发挥人体内在的功能活动，由适应内外环境而驾驭内外环境，达到身体健康，以更多的精力来为人民服务。

我们知道，人的身体是由几百万亿细胞所构成的。身体的生长发育、衰老、死亡，这些现象都是在细胞新陈代谢基础上形成的。那么促使细胞新陈代谢的动力又是什么呢？就是从循环系统不断地供应养料（消化系统吸收）和氧气（呼吸系统摄取），通过细胞的代谢变化而产生的能量（即气化作用）。这个能量就是我们所说的真气。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”这里的天是指空气，谷气是指养料。所以说真气不是抽象的名词，它具有坚实的物质基础。

根据中医理论，真气在人体内的集中和运行，是有一定的规律和路线的。它沿着特有的路线有节律地充养全身，赋予各组织细胞生命动力，这就是《经脉篇》的十二经十五络、奇经八脉的活动实质。胎儿在母体内不能直接摄取氧气和养料，必须由母体通过脐带输送给胎

儿，受到先天真气的推动、营养而生长发育，使个体由胚胎状况形成一个完整的人体。这个变化过程是极为复杂的。最主要的还是由于先天真气的集中运行于任督二脉，为生命动力之大源。这个先天活动现象，在练功时呈现的丹田开阖、鼻息若无、任督交流等现象是可以推断证明的。

人在出生以后，开始了外呼吸，用后天的生活形式代替了先天的生活形式。嗣后由于外感六淫、内伤七情、饮食失节、劳伤等等，真气运行的道路便逐渐减弱，甚至不通。这就使人体正常的真气运行受到障碍。身体逐渐衰弱，疾病乘虚而入，未老先衰。所以根据生命的形成，生长的规律，恢复先天真气运行，培养本元，并注意后天调摄和锻炼，就可以充分发挥机体的内在活动，增强自我修复、自我建设的本能，才是抗病免疫的最根本的办法。

人体的构造，是一个非常精巧的有机体系。它的生长、发育活动和健康的保持，依靠着各组织系统紧密而巧妙地协同动作，其中就包括真气运行这个机制。基于真气是生命的动力这一原则，就必须由真气运行全身，赋予各组织系统生命动力，从而使各组织系统更有效地工作，以保证真气的再生，畅旺的运行，以达到祛病延年的目的。

“真气运行法”就是根据阴阳互根，动静相育，体用并存，保持动态平衡生理机制的需要，用特定的方法，

集中思想，调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，加强大脑皮层的自调能力，恢复先天的生理生活机制。之所以能够依次达到上述目的，有赖于充分发挥各组织系统的协调配合作用，特别是神经系统的主导作用和呼吸系统的推动作用。为此，我们将分别加以探讨。

1

真 气

真气是人体生命的物质基础和动力源泉。古人把精、气、神称为人身三宝。祖国医学认为精、气、神三者是生命的根本。《灵枢本脏篇》说：“人之气血精神者所以奉生而周于性命者也。”所以古人对精、气、神三者的调摄极为重视。如《素问上古天真论》就有“呼吸精气，独立守神”“积精全神”，用以祛病延年的论述。

精、气、神，虽各有其特有性能，实际上是一个不可分割的整体。精为神之舍，有精就有神，所以积精可以全神，精伤则神无所守。精又为气之母，精虚则无气，人无气则死。精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死。精是人体生命活动的物质基础，气是物质活动的生理功能，神是功能活动的外在表现，故精为气之母，神为气之形。所以精、气、神三者是人体生命存亡的关键所在。

精，秉受于先天，与生俱来，为生命起源的物质。所以《灵枢本神篇》说：“故生之来谓之精”“万物化生必从精始。”精在人的生理活动过程中，不断地在消耗，并需后天饮食所化生的精微，下归于丹田，不断予以补

充和滋生，从而维持生命。

神即神态，知觉、运动等生命活动的主宰，是内脏功能的总合反应，是气化活动的体现。职司是：调节管制机体内环境的生理、生活机能，自我调节，自我修复，自我建设，并适应外界环境而生存。

真气是生命的动力，五脏六腑、四肢百骸所以能正常地工作活动，就是依靠真气温养赋予能量，才能各尽职能。否则，就没有精的再生，也就神去身亡了。在后天的生活中，为了保持身体的健康，为了积精全神，首先以培养真气为主。因此，前人提出“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的具体措施，以达到预防疾病、增强体质、延年益寿的目的。

真气的来源

真气有先天和后天之分。先天之气是随着生命而来的，是由元精化生出来的，所以也叫元气。人在生活过程中，元气不断消耗，因此尚须得到后天之气不断地给予补充，才能够化源不绝。后天之气是由口鼻摄取的氧气和养料（古称阳精阴精），随着血液循环到达组织间隙被细胞摄取后，在氧化过程中产生的热和能，为人身生命的物质基础和动力源泉。《灵枢刺节真邪论》说：“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”

真气	{	先天之气——与生俱来	}	人血——
		后天之气 {		

—组织间隙—细胞摄取—氧化产生热能

真气的功用

《内经》认为真气（元气）是先天元精化生，发源于肾，藏于丹田，借三焦之道通达周身，推动五脏六腑等一切器官、组织的活动。真气所在部位不同，表现出来的功用也不一样。为了便于言说，古人就给它定了一些不同的名称。张景岳说：“气在阳即阳气，气在阴即阴气，在胃曰胃气，在脾曰充气，在里曰营气，在表曰卫气，在上焦曰宗气，在中焦曰中气，在下焦曰元阴元阳之气。”在经隧的叫经气。故《素问·离合真邪论》说：“真气者，经气也。”这就说明真气的功用是多方面的。

营气是行于脉中（血管）的精气，流溢于中，营养五脏六腑散布于外，润泽筋骨皮毛。《灵枢邪客篇》说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”

卫气为阳气，熏于盲膜，散于胸腹，五脏六腑得到温养。外循皮肤之中，分肉之间，温养皮肤肌肉。《灵枢本脏篇》说：“卫气者所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”又说：“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，

腠理致密矣。”因此，我们知道，卫气不但能温养内外一切脏器组织，而且具有保卫肌表、抗拒外邪的功能。

宗气是饮食水谷和吸入的大自然之气相合化生而积于胸中之真气。宗气是走息道司呼吸，凡语言声音呼吸强弱，均与宗气有关。其次，是贯通心脉以行气血，凡气血运行以及肢体的寒温活动能力也与宗气有关。

真气是在一定的物质基础上产生的，从胚胎时期以至发育成长，寿活百岁，真气都是生命活动的根本动力。若能经常保持真气充足，那么身体永远是健康的，精神是充沛的。真气消耗而不能补充，身体也就渐渐衰弱了。真气消失，生命就结束了。

真气分布与循行方向

真气在人体内就象空气充满空间一样，无处不有处处有。因为它是机体各组织细胞生命的物质基础和动力，各组织细胞如果得不到真气的充养，便要衰退、死亡。

真气在人体内循环运行，随着呼吸运动按照一定的方向构成小循环和大循环。

呼气时真气沿任脉下行至丹田，吸气时沿冲脉上行至胸，心肾相交，水火既济。待真气贯通督脉后，吸气时真气则由督脉上行至头，古时把这个小循环称为小周天。手三阴经在呼气时，真气由胸走手；手三阳经在吸

气时真气由手走头。足三阳经在呼气时真气由头走足；足三阴经在吸气时真气由足走腹。古时把这个大循环称为大周天。

真气运行与时间的关系

真气在机体内运行不息，内自五脏六腑，外达四肢百骸。流转输布循经运行；寅时，自手太阴肺经开始；卯时，注于手阳明大肠经；辰时，注于足阳明胃经；巳时，注于足太阴脾经；午时，注于手少阴心经；未时，注于手太阳小肠经；申时，注于足太阳膀胱经；酉时，注于足少阴肾经；戌时，注于手厥阴心包经；亥时，注于手少阳三焦经；子时，注于足少阳胆经；丑时，注于足厥阴肝经；寅时，又由肺经开始，周而复始地进行生理性的功能活动。

真气运行的规律和大自然的运动规律是分不开的。人在气交中生活，呼吸之间都受着大自然的左右，因此要了解自然、利用自然、不违背自然，才是于身体有益的。同时，也提供了和自然作斗争的有利条件和手段。

真气运行与昼夜变化、寤寐也有关系。白昼，气行于阳则寤，夜行于阴则寐。当然，这和日出而作、日入而息的生活习惯，也是有关系的。常见有人违背了这个自然规律时，身体便感觉很不舒服。如果对真气运行法锻炼有素的人，遇到这种情况，利用少时的静息，便可

恢复疲劳，对工作、身体都是很有帮助的。

在临床也遇到一些病人，自诉经常在某时发病，人们便根据这个时间，计算真气注于某个脏腑，再结合四诊八纲作出诊断，往往是符合真气运行规律的。

五更泻又名鸡鸣泻，每日都在黎明时一定的时间排便，就是一个例证。一般认为本病是属肾气不足、命门火衰不能熏蒸五谷所致起的一种证候。那么为什么要在黎明时排便呢？由于肺为肾的母脏，肾病日久，肺亦受累。按真气传注时间，上午3~5时为寅时，传注于肺；5~7时为卯时，传注于大肠，肺与大肠相表里。在病理情况下，肺气虚弱致大肠的排便功能不全，在五六时之交，真气由肺经传注大肠经时，大肠经在生理上发生了冲动，因而产生了排便作用。根据这个象征，可以说明真气运行与时间是有关系的。

肺病日久，消耗阴液，多在下午5~7时呈现颧红，手足发热等现象。原因是肾属水，肺为水之上源，经长期消耗肾阴亏损，真气于酉时（5~7时）传注于肾经时，便出现了阴不育阳、水亏火越的现象，再如针法的子午流注按时开穴治病，《伤寒论》之“某经病欲愈时在某至某时上”，以及近年来某些学者对研究自然科学所发表的“生物体内有时钟”等，都说明真气运行与时间的关系是极为密切的。

2

真气运行与经络的关系

经络学说，是中医理论体系的重要组成部分，是研究人体生理活动、病理变化及其联系的学说。经络是人体真气运行的通路。“经”有经过及路径的含义，是纵行的干线；“络”是联络的意思，是径的分枝，联系着阴阳各经；微小的分枝叫孙络，密布于机体各部，起到通达真气的作用。经络是沟通表里上下、联系脏腑器官的独特系统。

关于经络活动实质的研究，早已成为医学上的课题。半个世纪以来，虽经过各种手段进行探索，都没有得出定论。因此有人说，是神经，是血管，是生物电，是比神经低级的传导系统等等。但却忽略了机体中起重要作用的生命动力真气的作用。只要把真气运行法实践一下，了解了真气运行的路线方向和动态，对研究经络问题将会有所启发。

经络的组成

经络，《内经》称为经隧，它是各个组织间隙大小不同的隧道所构成。如肌肉、筋骨、神经、血管、腺体

等，既有严密的分工，又有互相协调的作用。这些组织之所以能够活动，必须依赖于经隧中源源不断的真气运行，付予能量，才能有节律的运动，以达到生理上的要求。在真气运行法中，就是以培养真气、贯通经络，作为增强和恢复生理功能的主要手段。

由于经穴的周围存在着不同的组织器官，当针刺入经穴时，触动某一组织，那个组织就发出自己的讯号，因此就有酸、麻、沉、紧、胀、痛等感觉。根据临床实践，酸胀感是针体靠近或刺中筋腱的反应。如足三里穴在两筋之间，所以刺入时酸胀感特别明显，这和直刺经筋时所发生的酸胀感是一致的；麻及触电感是针体压迫或触动神经干的反应；深部刺痛是刺中血管，因交感、副交感神经密布于血管壁的缘故；刺之硬不能进针，是刺中骨骼的原因；感到沉紧和充气感，才是真气活动旺盛的表现。这就说明，经络与各组织的存在关系是非常密切的。

经络的名称及分布

经是指直行较大的十二条，这十二条和脏腑有密切的联系。

手太阴肺经，手厥阴心包经，手少阴心经，这三条经分布在手臂的内侧，叫手三阴，属里，由胸走手（真气的动向）。手阳明大肠经，手少阳三焦经，手太阳小

肠经，分布在手臂的外侧，叫手三阳，属表，由手走头。足阳明胃经，足少阳胆经，足太阳膀胱经，分布在腿的外侧和后侧，叫足三阳，属表，由头走足。足太阴脾经，足厥阴肝经，足少阴肾经，分布在腿的内侧，叫足三阴，属里，由足走腹。这十二条经称为正经。另外还有八条叫奇经八脉，是十二经传注的纽带。它们的名称是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷。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。十二经中的真气的盛衰，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，总领一身之阴经。督脉，在身后正中属阳，总统一身之阳经。因此《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。在每条经络上，还分布着许多真气较为活跃的部位，即经穴。这就是经穴的由来。

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，就象网罗那样的遍布全身。经络的分布大体上就是这样（更为详细路线起止参看针经）。

经络的功用

真气运行法，就是通过一定的方法，使真气沿着经络路线，内通五脏六腑，外达四肢百骸，给机体的每个

组织系统供应充分的能量，从而使新陈代谢旺盛，增强机体的生理功能。生命力日益旺盛，自然就会增进健康，预防疾病。《灵枢经脉篇》说：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”李挺在《医学入门》中也说：“医者不明经络，犹人夜行无烛。”古今的医家，对真气运行，药物归经，循经取穴，导引按摩，诊断治疗，预防疾病等，都是在经络学说指导下制定的。

经络学说，是中医指导临床的一个重要学说，然而真气运行才是经络活动的实质。真气是生命的动力，经络则是真气的通路，二者是互相依存的。所以说经络的活动核心是真气运行。如果忽略了真气运行，经络活动就失去了物质基础，对经络的全面认识也就无法研究清楚了。

经络在人体内是客观存在的，通过真气运行法的锻炼，可以证实其真实不虚。用针灸疗法能祛除疾病，可以科学的说明问题，至于气化论、经络论等中医基础理论，有待今后进一步的深入研究。

3

真气运行的动力

真气在经隧中运行，是借助于呼吸运动的推动力量，有节律的布达全身。所以锻炼真气运行法必须以调整呼吸为入手功夫。各家书中提出了很多呼吸方法。如深呼吸，腹式呼吸，潜呼吸，逆呼吸，喉头呼吸，还有什么停顿呼吸（叫人憋气）等。由于这些复杂的呼吸形式，给练习的人增加了很多的困难，有些呼吸法违背了生理上的自然规律，因而有人在练功中出了毛病。为此，对呼吸生理及其运动形式，和内外的影响加以探讨，采取准确而有效的方法，可以使初学调息的人简单易行，事半功倍。

呼吸的生理

呼吸是借胸肋的张缩、横隔膜的升降而形成了肺的呼吸运动。呼吸有内呼吸和外呼吸。成人在平静时每分钟呼吸 18 次。

内呼吸即体内真气活动情况，也就是细胞摄取氧气养料，转换为能量的过程。胎儿在母腹中不能直接摄取氧气和养料，须由母体通过胎盘脐带供给，以使之营养

发育和生长，由胚胎状况形成一个完整的人体，当然这个变化过程是很复杂的。过去把这种内呼吸叫做胎息。我们锻炼真气运行法到一定程度，鼻息微微，若存若无，好象停了外呼吸，只觉得丹田开阖，沟通任督，就象是春风送暖百花开时的舒适感觉。这和胎儿没有外呼吸，只有旺盛的内呼吸，‘自然舒适的生活在母腹中的形式相似，所以也称为胎息法。

外呼吸是出生后获得的。是先天发育过程中，已经具备了的呼吸系统，本来是静止的。出生后由于本能的活动，和大气压力的关系，开始了外呼吸。从此，肺内压和大气压保持着这种压力的关系，有节律的进行着吐故纳新的工作。

呼吸的作用，不仅是吸收氧气排除二氧化碳，更重要的是利用呼吸运动，推动内呼吸，促进细胞的新陈代谢，推动真气的循经运行，付予机体各组织生命动力，以使各组织器官发生有机的联系，这就是对呼吸运动的全面认识。《素问·灵兰秘典论》说：“肺者相傅之官，治节出焉。”说明在心的主宰下，肺有节律的呼吸作用。

呼吸运动对真气的影响

呼吸是一种机械式运动。当吸气时，胸肋向外向上，横隔膜下降，这时胸腔扩大，腹腔相对缩小，小腹受压。胸腔和腹腔这种机械式的张缩运动，也就把内在

真气鼓荡的流动起来。足三阴经的真气，是随着吸气运动而上行的。譬如肾经真气在吸气时，沿足少阴肾经上行入腹（丹田）与冲脉合并，挟脐上行至胸，注入心包经与心气交，即所谓“肾水上潮以济心火”。同时，肝经真气上行注入肺经，脾经真气上行注入心经，即所谓“肝脾之气宜升”。手三阳经真气，也是在吸气的同时，上行布于头面，与足三阳经衔接，所以有“三阳荣于面”的说法。（如图 3~1）

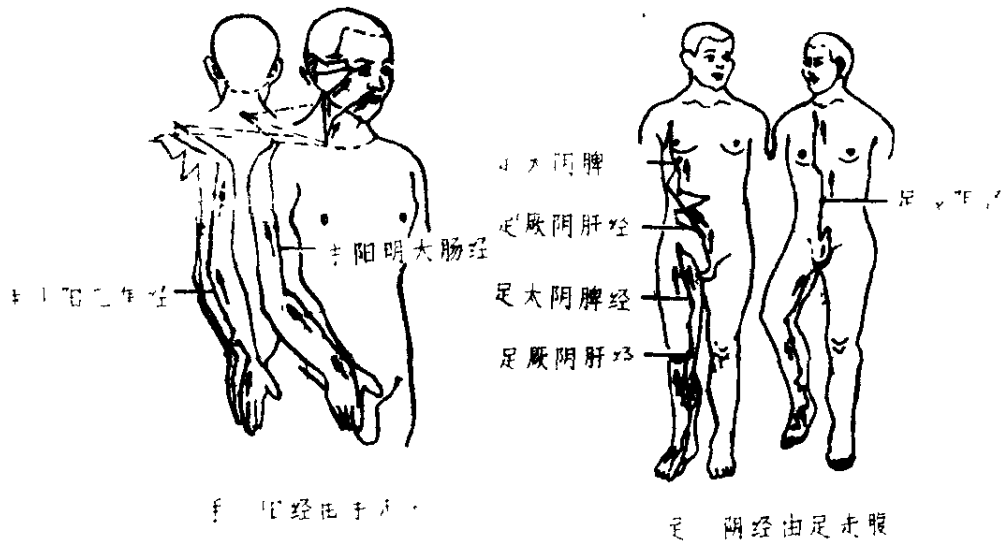


图 3~1

当呼气时，两肋向内向下合，横隔膜上升，胸腔缩小；腹腔相对扩大，因而胸腔真气受到压力，即沿任脉下行人小腹（丹田），即形成“心肾相交，以补命火”。这在真气运动法中是一个重要的环节。同时手三阴经真气，由胸趋向手指，与手三阳经相接。足三阳经真气，由头走足，与足三阴经相接。这样构成了经气的大循

环。(如图 3~2)

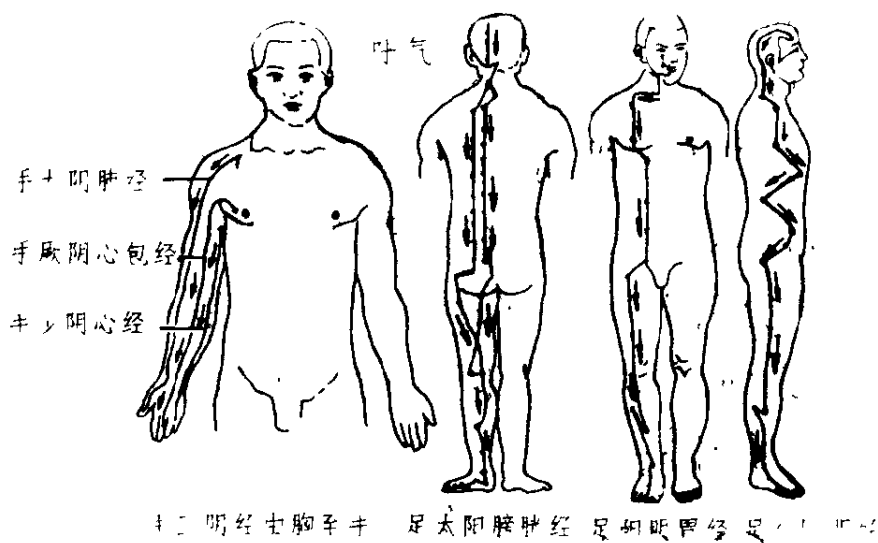


图 3~2

真气运行法作到一定程度，督脉通畅后，那就是一呼真气沿任脉下入丹田，一吸由督脉上至百会，为一小循环。真气运行法最主要的是要达到任督沟通这一目的。(如图 3~3)

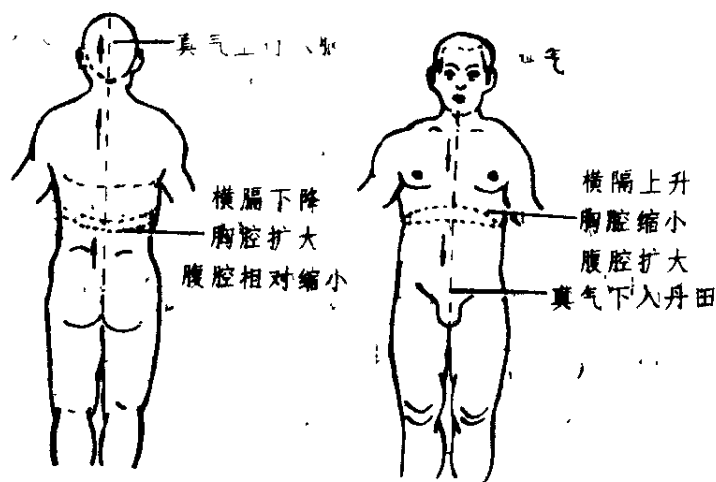


图 3~3

调整呼吸

呼吸是真气运行的动力。练习真气运行法，必须从调整呼吸入手。本来生理性的自然呼吸，无须人为的调整，就能保证正常的生理活动，维持生命。出生后，由于后天的生活形式代替了先天的生活形式，再加上成年后，种种损失及失调，以至真气不足，经络不畅，呈现未老先衰，疾病缠身。因此，必须用调息法，培养真气，贯通经络，恢复先天的生理生活机能。

调整呼吸，培养真气，主要的是把真气送入丹田。基于呼气时，真气沿任脉下入丹田的生理活动，这就给调息指出了正确方向。因此，调息时只注意呼气，便可以如期达到气沉丹田的目的。至于吸气时，便可听其自然，无须注意。因为大气压与肺内压力的关系，呼出多少浊气，就会进入多少新鲜空气。这样就是顺乎生理的自然呼吸调息法，也就是真气运行法特定的调息法。

有人主张深吸气，为了气沉丹田努力吸气，这样做是违背生理的。因为空气只进入肺中，不可能吸入丹田，虽然在深吸气时小腹也感觉有些活动，那只不过是横膈膜下降的一种压迫感觉而已。前面所讲吸气时小腹受压真气上行布于胸中，若只注意吸气，胸中必然积气，以致胸闷气短。不懂这个道理的人，强调意识指导控制吸气下入丹田（有的还闭一会气），就适得其反，

行持不久，必感憋气。压力越大，反压力也越大，待松气时，丹田被压抑得使真气上冲，会引起头昏。以上便是不合理的调息法。这种吸气闭气的方法随便作作，不要强化气沉丹田的意念，只给腹肌肠胃增加一些蠕动，也还是有益的活动。若想培养真气贯通督脉，那是难于做到的，并且还会出现很多毛病。故虽一呼一吸，效用各异，可不慎欤！

4

丹 田

从来养生家都很重视丹田，把丹田看得很神秘，把练功的希望都寄托在丹田里。武术家说：“练成丹田混元气，走遍天下无人敌。”歌唱家认为：“歌唱能用丹田气，声音洪亮力不疲。”因此，人们渴求对丹田的了解。也有些人故神其说，把丹田作为不传之秘。即有传者也各是其是，说法不一。很多有志学习的人，因为找不到准确的部位，也就辍学浅止了。

丹田的部位及命名

丹田的部位，一共是三个：一个在头顶的百会穴，称为上丹田（有说在眉心的）；一个在心窝部，称为中丹田（有说在脐中的）；一个在脐下三寸处，称为下丹田（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）。总的说来，以上这些部位，都是真气运行时集中而又活泼的部位。《中国医学大辞典》这样解释：“人身脐下三寸曰‘丹田’，为男子之精室，女子胞宫所在地，可为修炼内丹之地。”

我们所说的丹田，即脐下三寸（小腹正中）这一范

围。由于功夫大小的不同，丹田反映的面积和力量也不一样。因此规定几寸几分，和针穴那样具体，反而给练功者增加了不必要的顾虑。

丹是药的一种，是从药中提炼出来的精华部分，它对健身治病很有效果，所以过去把它称为“仙丹妙药”。真气是经过生理变化而产生的生命动力，能祛病延年，因此也称为丹。丹田是真气汇集的所在，故而得名。

丹田的作用

丹田是人体中的一个非常重要的部位。它位于膀胱之后、直肠之前，是一个夹室，有气则开，无气则合，为任、督、冲三脉所起之处，诸经会集之所。丹田是经络的枢纽，是经气的汇海，因此通称丹田为气海（非指脐下一寸半之气海穴）。

丹田为男子藏精之所，女子受胎之处，人在此处获得生命，发育成长，所以也叫“生门”，又叫“命门”。丹田真气充实饱满之后，即经第二腰椎处，沿督脉向上移动，活泼有力，《难经》把这个力量称为“肾间动气”。针穴中的命门，实际是命门的腧穴。

在真气运行法中，用呼气运动，推动真气下行，意守丹田，就可以把真气集中在丹田里，给下一步贯通督脉（积气、冲关）打好基础。这对增强身体健康是非常有意义的，这也是真气运行法中的一个主要环节。

《奇经八脉考》说：“张紫阳八脉经云：‘八脉者，冲脉，在风府穴下；督脉，在脐后；任脉，在脐前；带脉，在腰间；阴跷脉，在尾闾前阴囊下；阳跷脉，在尾闾后二节；阴维脉，在顶前一寸三分；阳维脉，在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。唯神仙家以阳气冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一气之祖。采之唯有阴跷为先。此脉才动，诸经皆通。’”李时珍在该书中继续申明其义说：“八脉者，散在群书，略而不悉，医不如此，罔探病机，仙不如此，难安炉鼎。”

此八脉实即任督二脉。阴跷即会阴处，为丹田之下级。所谓炉鼎，为炼丹之处，即丹田，实为丹田与周天之关系。

5

动 与 静

动与静，是宇宙间事物运动中对立统一的两个方面。

有动必然有静，有静必然有动。静极生动，动极须静。静是动的基础，动是静的力量表现。动是绝对的，静是相对的。在人体的生理活动中，也不能脱离这个规律。形体属阴主静，真气属阳主动。气离形则无所依附，形无气则成块然死物。必须阴阳互根，动静相育，形气并存，才是活泼泼的一派生机。

真气运行法是更为有效地利用了静与动的关系，促进真气运行，使机体产生抵抗力，以达祛病延年的目的。

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。不过动功因为姿势复杂，配合呼吸

也得很长时间的练习。专用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。

对静的认识

怎样才算静？静的境界又是怎样？对这个问题，有不同的理解和不同的回答。

过去养生家每谈到静，首先要求有安静的环境和无思无虑，什么也不去想，叫做入静。有很多人按此方法去做，不但静不下来，反而千头万绪，思虑纷纭。因而只有望洋兴叹，恨己无缘，做了静的俘虏。但也有人一味追求什么不知不觉，无想无念的定和静，以至于不承认客观世界和主观世界的存在，不承认事物的运动，把一切都当做是空幻、虚无的。这就不知不觉地堕入了宗教唯心主义的泥坑。实际世界上并不存在什么绝对静止的事物，只有相对的静，而没有绝对的静。

我们所说的静，就是使身体安静下来，全神贯注地调整呼吸，推动真气运行，冲通任督，贯通经络。在这个过程中，体内的触动现象是多种多样的。李时珍在《奇经八脉考》中说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”练功一有成就，真气在经隧中一刻不停地运动着，这种内景真是千变万化，丰富多采。身体各部机能处于积极主动、生意盎然的状态，那里有什么静止呢？这只能说

是对外界反应或思维活动暂时的相对的静。

静极生动

为了使高级神经活动不受干扰，最大限度地摒除外界刺激的反应，集中于真气运行，对内环境进行诱导，这个功夫叫做内视，也叫精神内守。古代医学家养生家们，还总结创造了许多方法：有的用观想法，就是假设一个美好的景象来维系思路；有的用数息法，默数呼吸，摒除杂念；有的用止观法。总之，方法虽多，目的只有一个，就是摒除大脑皮层对外界刺激的反应，集中于诱导真气运行，给机体各组织增加生命动力。这样，大脑皮层的本能力量也更加增强，而真气运行也就愈加旺盛，两者互为因果、互相为用。

这种富有旺盛活力的抑制，可以使身体更加安静镇定。也就是静极生动之意。曾有人用“雷击山而不惧”来形容。这时叫做人静或人定。其实这时千变万化瞬息不止，气流运行不息，浑身温暖如春，心情愉悦。对这种内环境的感受，过去有人喻为“无边风月自在”。这哪里是什么静和定，这不过是一种非常旺盛、非常自然、非常有规律的真气运行罢了。在这种情况下应是动静相兼的。

6

真气运行法对五脏的影响

在真气运行的过程中，由于调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，给机体各组织增加了生命动力，使各个组织器官发挥了它们的本能力量。这是一般的共同现象。由于特定的呼吸形式，影响各个脏腑器官加强有机的联系，从而改善了它们之间互相制约、互相依存失常而产生的病理现象，恢复健康。

肺 脏

肺位于胸中。它的经脉下络大肠，与大肠互为表里。在体主皮毛湿润肌肤，开窍于鼻而知香臭。主司呼吸，为人体内外气体交换的通道。朝百脉以充全身，辅助心脏运行气血，并能调整人体脏器组织之间的功能联系，保持正常的活动。

肺主呼吸，人自出生后，它即不停顿的有节律地进行着吸入清气呼出浊气的工作。真气运行法注意呼气，加强了肺泡的收缩力，对排除浊气起到帮助作用。肺内存留的气体越少，肺内压就越低，因此也就可以取得更多的新鲜空气。这样，才是吐故纳新的正确方法。

肺主皮毛，肺呼吸时，皮肤毛窍也在开阖活动，平时并不感觉。真气运行练到一定程度，全身皮肤毛窍都在随呼吸而动，感到遍体通调，气机流畅，这对人体内外气体的交换起到良好的作用。我们把这个呼吸形式叫做体呼吸。

由于内呼吸旺盛了，而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。每分钟有4~5次（或更少）的呼吸就够用了，这比每分钟18~20次的呼吸次数减少三分之二多。肺活动的次数减少了，就有了充分的休息时间。减少摩擦，可使病灶早日恢复（初始练习切不可勉强追求次数多少）。

由于注意呼气加强肺的收缩，可以帮助肺泡排除痰涎。加强吐故纳新，不断地获得新生力量，对防止肺泡萎缩应是有效的。

肺主气的含义，不仅指肺的呼吸作用，而整个人体的吸收、排泄、分解、化合，神经的紧张、缓和，血管的舒缩，脏腑功能的制约、依存，真气的循经运行，动和静的互生、阴阳平秘等，都和呼吸运动有着极为密切的关系，所以《素问·五脏生成论》说：“诸气者，皆属于肺。”

心 脏

心位居胸中，心包膜护于外，在体合脉，开窍于

舌，主神明，为十二宫的主宰；主运血，为人体生命活动的核心。

心主运血，以每分钟舒缩 70 次左右的频率把血液压送到周身供应营养。它的活动是受心传导系统支配的自主运动，但也受神经系统的调节，以适应身体的需要。血管是受交感和副交感神经支配的。经上海第一医学院生理教研组动物实验证明，当呼气时副交感神经兴奋，吸气时交感神经兴奋，两者相互制约。调息时注意呼气，可加强血管的舒张活动。因此血液通过顺利，就给心脏减轻了负担，这对心脏的保养是很有益的。

高血压性心脏病患者，可用真气运行法使血压降低改善症状，经常锻炼者可保持稳定。对冠心病也可以改善其供血情况而获愈。肺原性心脏病，由于改善了呼吸功能，减轻了心脏的负荷，也有一定的效果。风湿性心脏病，由于练功时热能的增加，以及内分泌协调旺盛，对风湿证确有疗效。即便有瓣膜损害的情况，以真气运行旺盛，心肌功能增强，周围阻力减低，心脏负担减轻，自然有很大帮助。

祖国医学认为，心为人体生命活动的主宰，在脏腑中居于首要地位。五脏六腑，四肢百骸，五官七窍，筋骨皮毛血脉等，必须在心的主宰下，进行活动。因为心主运血，血液为载运营养的工具，血液把氧气和养料送到全身，化生真气（能量）付予各组织系统能量，才能取得相互制约、相互依存的有机生理活动。

神明，是指精神、意识、思维活动，以及由这些活动反应出来的聪明智慧而言。故《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官，神明出焉……故主明而下安，主不明则十二官危”。古人知道“脑为元神之府”，但在理论叙述中，把大脑的功能归属于心。

真气运行法的调息凝神和神制妄动，实际就是自我训练，自我控制大脑神经功能的作用，以改善神经功能的失调，消除疾病。五步功成后，任督沟通，周天运转。心气下降，肾气相应，尻脉周流，神明自献。肾水浇得心花放，神光照彻性理天。

肝 脏

肝居右胁下，其经脉络胆，与胆互为表里，在体合筋，开窍于目。它的功能主全身血液的贮藏与调节，并主筋骨关节的运动和精神情志的调节，御侮抗邪的应激作用。

肝为人体抗侮御邪的功能系统。《灵枢·师传篇》说：“肝者主为将，使之候外。”《素问·灵兰秘典论》说：“肝者将军之官，谋虑出焉。”故知肝与中枢神经、植物神经的功能密切相关。肝又是人体内的化工厂，对各种物质进行分解、合成、解毒和排泄。

真气运行法锻炼有素的人，由于浩气常存，多表现的坚定镇静，正直不阿，遇事不惧。对于增强人的体

质，发达智力，修养道德，充分发挥人的潜力，都有非常重大的作用。

肝性喜舒利条达，与春生之气相应。在生理状态下，肝虽不宜抑郁，但也不宜过亢。若肝阳上亢，则性情急躁善怒；肝气不足，常表现为胆怯恐惧。

常见的患肝气郁滞的慢性病人，右肋疼痛；但因肝气也循经运行于左，故有左肋下（期门穴）刺痛的。肝阳上亢则头晕目眩，口苦，食欲不振，腹胀，四肢懈怠，心情烦躁等。

真气运行法，闭目调息，是很好的治疗方法。“五癆七伤”中有眼见杂色伤肝之说。因此闭目，就是养肝的一种方法。注意呼气，使心火下降。“心为肝子”，“实则泻其子”就可以达到平肝的目的。肝气得平，头晕肋痛即可减轻；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，肝得肾阴以滋养，烦躁得宁，心情愉悦，身体轻捷。

临床观察多例慢性肝炎和初期肝硬化的病人，练功在一月内（真气即注入丹田）就可收到食欲好转，腹胀减轻；两个月丹田真气饱满，一般症状大部消失或减轻；3个月时间，全身经络通畅，精神焕发，症状消失。经常锻炼，可获痊愈。

脾 胃

脾与胃互为表里，胃主纳谷，脾主运化，开窍于口，输布营养精微，升清降浊，为营血生化之源。五脏六腑、四肢百骸皆赖以营养，故称脾胃为“后天之本”。

脾胃有消化饮食、吸收营养、输布津液的功能。《素问·经脉别论》说：“饮食入胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺”（土生金）。

真气运行法第一步，呼气注意心窝部（即胃区），导心火下行给脾胃增加热能。因此，初行三、五天就可感到心窝部有温热的感觉（火生土）。这对脾胃虚寒、消化不良的病症，效果是显著的。有很多人患胃病久治不愈，经真气运行法的锻炼，很快就能生效，久久行之便可恢复健康。胃下垂是顽固的病症，用其他治疗方法觉得效果不太理想，经用真气运行法治疗，效果明显。由于通过练功，胃区热能增加，就使胃本身的功能逐渐恢复。丹田真气充足时，小腹饱满有力，给下垂的胃体增加了上浮力，所以很多胃下垂的患者，通过本办法的治疗，10天左右，食欲好转；30天后，体重增加；50天后，每呼气即感下垂的胃，向上扯拉；最后X线拍片检查，完全或不同程度的恢复，效果是很满意的。

肾与命门

肾左右各一，位于腹后壁，在脊柱两侧，与膀胱互为表里，开窍于耳。肾主藏精，为发育生殖之源，主

骨、生髓、通脑，主五液以维持体内水液代谢的平衡。肾的生理功能极为重要，为人生命的根本，故称“肾为先天之本”。

肾气旺盛则精盈髓足，聪明机智，动作轻捷有力，精巧灵敏。所以《素问·灵兰秘典论》说：“肾者作强之官，技巧出焉”。

命门附于肾，是人体中重要的器官。根据《难经》记载，命门是“诸神精之所舍，原气之所系。”“男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通。”而“肾间动气”即生气之原，乃五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源。如果命门衰竭，生命也就结束了。

精是人体生命活动的物质基础。肾精是发育生长、生生化化的动力源泉，是生育繁殖的根本，为先天之精。在胚胎时期发育、生长的生理活动中，以及出生后的生活过程中，不断地消耗，故需饮食、呼吸摄取阴精（养料）、阳精（氧气）不断地予以补充，以维持生命。

真气运行法的炼精化气阶段，就是把摄取的阴精、阳精，合并而化生为真气（能量），充养生命。

《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。也就是《丹经》中的“五气朝元”。

在炼气化神阶段，丹田真气充足，肾气旺盛，两肾有如汤煎之热，即“命门相火”的表现。第二、三腰椎处，即命门穴，“肾间动气”，活跃非常，逐渐缘督脉上

行，冲通夹脊，透过玉枕，直达脑海。肾气入脑，灌溉脑髓。髓海充足，精神饱满，动作轻捷，身心舒适愉悦，好象换了一个人的样子。这个后天返先天的现象，也就是《老子》书中“蔽而新成”的说法。

炼气化神阶段，体现了“元精化元气”的过程，也就是练功者追求的目的。由于人们在习惯上只知有个肾精，因此一开始就在炼气化神阶段入手，不但效果不好，而且还会出现很多毛病。由于过早的使用了反式呼吸，努力吸气，就犯了化源不足、“揠苗助长”的错误！

真气运行法之所以进步快，成功率高，能够定期取效，就是因为尊重了“静极生动，动极须静”的这个自然规律，和合乎生理的调息方法，以培养肾精、命火为法，不以抽调导引肾气为用。

通关之后，感到呼气与肾气相通，一呼真气缘任脉入丹田，一吸真气缘督脉入脑海，呼吸深长自然，体现了阴阳互根，一气混元的自然规律。在积气冲关的活动过程中，清楚地了解到命门中的“肾间动气”，即生气之源、呼吸之门和呼吸精气的理论机制了。

前面已经讲过丹田就是命门。真气运行法第三步，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。到第四步功，冲通督脉使肾气入脑，补益脑髓，更增强了大脑皮层的本能力量。因此，对失眠、健忘、睡眠梦多等一些神经衰弱症状，都可起到良好的作用。

从生理学观点看，督脉贯通后的效果，即为肾上腺与脑垂体这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。在生理上表现出生机旺盛，再生力增强，由衰返壮。古人说：“要得不老，还精补脑。”就是这个意思。

真气运行法对全身的生理功能，是随着功候的进展而出现各组织部门的先后改善。以上只不过仅就五脏的变化略为说明。

7

真气运行法实践

实践出真知。凡是一件事情，要想彻底了解它，那就必须通过调查研究；要证明这个理论是否正确，就要实践再实践，从感性认识提高到理性认识。

中医理论，人们多以为深奥难知，尤其关于气化部分如真气的产生、经气的运行（经络）、五脏六腑的功能联系（五行学说），体内一些部位问题，如三焦、命门、丹田等等，都有争议。《内经》、《难经》虽然有详细的解释，但有的问题尚不能得到科学的证明。祖国医学不是一时一人所写，有的一个部位写成两个名称，这就给后学增加了迷惑，给理论研究增添了障碍。通过真气运行法的实践，清楚地表明，真气集中或通过体内某部时，某一部位便发生生理上的改变，这对《内经》、《难经》的理解是很有帮助的。

《素问·上古天真论》说：“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”从这一段话可以看出，古人是多么肯定地指出真气运行的方法和真气的作用。但是更具体的做法，《内经》中则没有详细记载。后人在这方面下了不少功夫，但多未从医学观点出发，更由于方法不一，无所适从。没有一定的科学方法，也就谈不上理论

的成就。因此要想真正知道祖国医学理论的真谛，就必须实践真气运行法。若能依法进行，是非常容易的。

姿 势

初学真气运行法要有正确的姿势，这个姿势自然是有利于真气运行的。虽然在思想方法上破除了一些不必要的清规戒律，但是仍须有一定的姿势和方法，作为初学者的规范。

练习真气运行法有行、立、坐、卧四种形式，其中以坐式为主，其它姿势为辅。为了方便，更为有效地促使真气运行不断进步，除坐式以外，还可随时随地采取多法进行。

1.坐式：坐式有盘腿和垂腿两种姿势，主要按照个人习惯和环境条件，自行选择。一般认为盘腿坐过于形式化，且易麻腿。因此，一般采用垂腿（坐椅凳）坐式较为便利。

1) 盘腿坐式：“双盘式”是把左脚放在右大腿上面，再把右脚搬到左大腿上，两手相合置于小腹前面。这个坐法只是为了坐得稳固不易动摇，但没有相当功夫不易做到。“单盘式”是把右腿放在左腿上面，手势如前法。这比双盘易于做到。“自由盘腿”是将两腿互相交叉而盘坐，是一般人习惯用的坐式。以上坐式可按个人习惯采用。（如图 7~1）



图 7~1

2) 垂腿坐式：坐在高低适宜的椅凳上，以坐下来大腿面保持水平为度，小腿垂直，两脚平行着地，两膝间的距离以能放下两拳（拳眼相对）为准。两手心向下，自然地放在大腿面上。两肩下垂，腰须直，勿用力，不要挺胸驼背、仰面低头。

下颌略向回收，头顶如悬。体态以端正自然为准。此式为现代习惯采用之姿势。（如图 7~2）

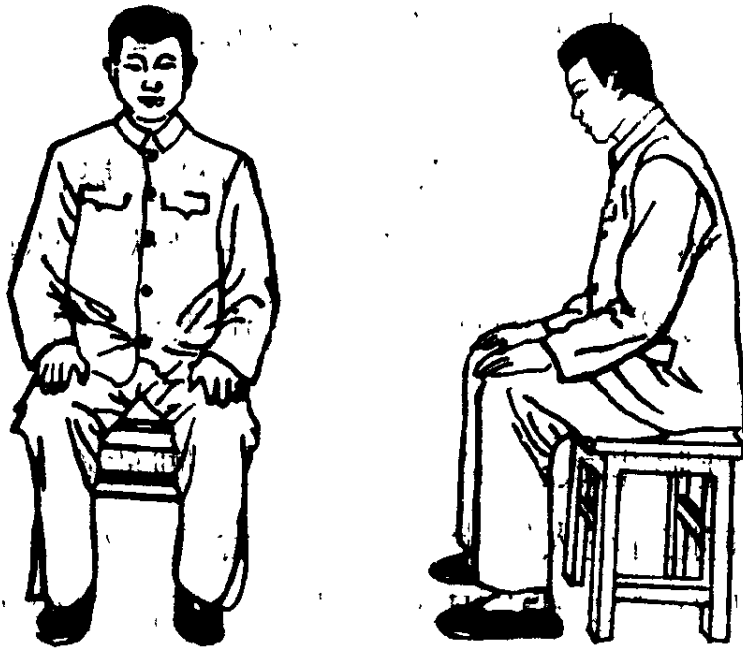


图 7~2

2. 卧式：右侧着床伸下腿屈上腿，右手曲肱将手置于头之前下侧枕上，左手放在左胯上。此式应用为坐功

之辅助，或病体衰弱不能坐者采用之。(如图 7~3)

3.站式：站式有各种姿势，在这里不一一介绍。兹介绍方便易行一个姿势，以为坐功之辅助功。两脚并立，两手覆于丹田（左手掌心覆于丹田，右掌心覆于左手背上）。松肩垂肘，含胸拔背，虚心实腹，一切要求同坐式。(如图 7~4)



图 7~3

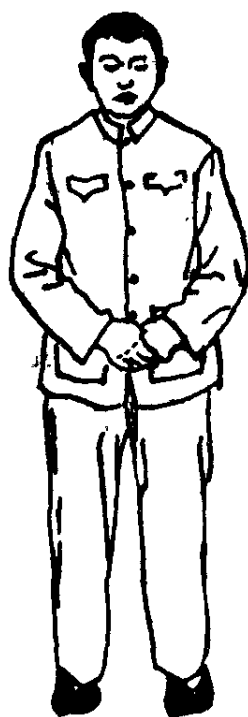


图 7~4

4.行式：行路或散步时，目视前方三五步处，意守鼻尖，神不外驰，依行路的速度两步一吸、两步一呼，或三步一吸、三步一呼。如能长期锻炼此法，对走长路很有帮助，可以久行不倦。

对五官的要求

1.口腔：口唇自然闭合，上下齿相对，将舌上卷约成90度，用舌尖轻轻地抵住上颚。唾液分泌得多了，将舌放下慢慢地咽下去。咽津是很有益的，可以帮助消化，滋润脏腑。古人说：“气是添年药，津为续命芝。”又千口水可以成“活”，由此可见咽津的重要性了。

2.眼睛：闭目内视，练那一步功就内视那一部位。如第一步注意心窝部，就内视心窝部。若坐功时思想很乱，不能控制的时候，就把眼睛睁开，或注意鼻端片刻，把思想打断，闭目再坐。过去把这个方法叫做“慧剑斩乱丝”。

3.耳朵：用耳朵留意自己的呼吸，使呼吸不要发出粗糙的声音。保持从容自然，不可闭气使呼吸不畅，这是集中思想的好方法。

4.呼吸：怎样呼吸是真气运行法的关键问题。呼吸与真气运行的关系已在以上文中交待清楚。在贯通任脉的一、二、三步过程中，一直是注意呼气，使真气下趋丹田。吸气时任其自然，不加注意，自无流弊。

丹田真气充实后，自然的贯通督脉。那时即感到一呼真气入丹田，一吸真气沿督脉入脑。这是真气的自然活动状态，无须追求。外呼吸则绵绵密密，若存若无，呼吸表现得更加自然。这时外呼吸就无须注意了。

练功须知

练真气运行法，必须树立坚定不移的信心，持之以恒，勿求速成，也不要畏缩而退。在锻炼期间，要顺乎自然，不要执意妄想，勉强追求，否则，欲速则不达。越是一意追求，有急躁情绪，就越是不进步；意态越是融和自然，真气发动就活泼，进步就越明显。因为执意妄想就成了扰乱真气运行的杂念。“恬憺虚无，真气从之”不正是这个意思吗？

在练功过程中，因为身体上发生很多生理上的变化，出现各种触动现象，要泰然处之，不必惊慌失措，也不要执意追求，稍时便会消失的。

1.初习真气运行法，因要思想集中，有一个比较安静的环境为好。但是，不要过分强调这个问题。在练功时，要避免他人干扰。调息时，鼻吸鼻呼，注意呼气，吸气任其自然，不可用口呼吸。

2.注意不要在大饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动时勉强做功。当风、雨、雷响时暂勿坐，恐怕给精神以猛烈刺激，发生不适。

3.意守丹田是真气运行法始终保持的一个准则，因为这里是真气汇集之所，是生命的本源之地。因此，始终不能离开它。注意心窝部是集中真气贯通任脉，使真气更有效地集中于丹田。当丹田真气充实到一定程度，会自然地顺着经络运行。这种运行的力量，是基于丹田力量的大小而决定的。勿用意识导引，任其自然，要行则行，要止则止，主观导引是会出偏差的。

4.练功稍一深入，由于真气的活动，经络的开启，身体各部分就会发生各种触动现象。兹将经常出现的各种现象，分别加以解释，以免疑虑。

1) 大：在练真气运行法的过程中，有时觉得身体很高大，这是因为大脑皮层的保护性抑制力量增强（俗称入静），真气运行通畅，毛细血管扩张，身体各部出现充实膨胀的一种感觉。

2) 小：有时觉得身体很小很小，这主要是真气由外入里，集中丹田出现的一种幻觉。

3) 轻：有时感觉身体轻飘飘的，好似要飞起来似的。这多半是吸气时出现的一种景象。因为吸气时真气是向上的，所以在坐功入静时觉得一起一落时，常有人说和坐飞机一样。过去形容这个景象：“纳如起飞，吐如落雁”，即便在走路时也有身体很轻的感觉，都是真气充足，随呼吸活动的表现。

4) 重：坐功时出现身体重如巨石，坚不能拔的现象，是由真气趋下，如过去武术中有千斤坠的功夫，都

是呼气时真气下沉的一种表现。

5) 凉：多在后一阶段出现，任督循环，心肾交泰，很自然的时候，在心肾之间出现凉澈心髓，舒适的感受，乃肾阴充足，肾水上潮的表现。

6) 热：热的感觉出现得最快也最多，在第一步就有心窝部发热，以后丹田发热，腰部热及四肢热，全身热，都是真气旺盛，热能集中的表现。在集体练功中，用晶体管体温计测量皮肤温度的变化，一般坐功后都比功前升高 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ 。在五步功的训练过程中，真气集中在心窝部，集中在丹田，到命门，到百会，这些部位的皮肤温度，都明显升高，通督后有人百会穴的温度上升至 38.5°C 。本人精神旺盛，没有因高热而不适的感觉。人体活动需要能量，抗病免疫健身延年，也要由能量的充足与否来决定。真气运行法，就是集中自身热能发挥其抗病免疫的一种手段。这种通俗易行的保健方法，应是可贵的。

7) 痒：皮肤搔痒、头皮奇痒，是必有的一个过程，由于平时经络、孙络欠通，一旦真气运行旺盛通过时，就会出现痒的刺激，遇到头皮奇痒时，切勿抓打拍击，阻碍气机。只宜轻轻抚摩帮助其通过即可缓解。这种现象持续十余天即可消逝，切勿疑虑。

8) 麻：有时觉得身体某部有蚁走感，触电感，局部跳动，都是真气通过经络的表现。

以上八种现象，过去称为“八触”。实际功中的动态

比这些还要多，如自发运动，有人在坐功时产生自发运动，是真气活跃、神经兴奋的表现。开始某一部位肌肉跳动，如果注意力集中在那里，就会诱导真气向那个部位充集。因此就会发生更强烈的运动，甚至手舞足蹈，转身摇头，大跑大跳自己不能控制。看起来，运动非常激烈，已超过了平常的体力，但自动停止后，本人非但不疲乏，反而很舒适。看来这种自发运动对身体是一种有益的锻炼，但是主观的想这样去做，又不能发动，必须到功夫精纯时才能运用自如。一般初学时遇到这种情况，产生惧怕心理是没有必要的。要想避免这个自发运动并不困难，即在开始活动时不要过分注意活动部位，或暗示叫它静下来，或将眼睛开，一会儿就停止了。此外，还有光感。坐功到一定程度，眼前发亮，象闪电一样，有时象霓虹灯晃来晃去，有的在脊柱内亮晶晶的贯入脑海，有时出现光团，沿任督脉高速度地轮转，多数是转3圈。以上现象都是刹那间消失。如果功夫深了，百会穴处会有一光团或光束经常存在，随着功夫的大小，它表现的力量、光色也有差异。

根据以上种种表现，考虑是由于经络畅通，机体活为旺盛，生物电集中活跃的缘故。在集体训练中，用经络测定仪多次测验，观察到练功者经穴导电量在坐功后普遍升高。尤其督脉贯通以后，测百会穴，功前为20~30微安，坐功一小时测量可达200微安以上。由于微安表仅为200刻度，所以无法求得更精确的数字。

总之，上述现象都是真气在体内不同形式活动的表现，都是积极有益的。有些人遇到这个现象，延医诊治，医者不知，乱投药石，这是有害的。有人不明白道理，成为精神负担。有人好奇，追求这些现象，越注意越利害，以致不能控制。凡此种种，都是没有讲清道理的关系。懂得了真气运行的规律，就可以避免不正确的思想和行为。遇到以上触动现象，既不必好奇追求，更不要惊慌失措，只在安静地坐功，意守丹田，过些时候就平复了。

五步功成

常有人问多长时间才能功成？我们的回答是：按着要求锻炼，100天左右就可以达到沟通任督脉，就算初步成功了。因为每个人的身体条件各异，进步的速度也不一致。一般规律是：青年人比老年人快，健康人比病人快，女性比男性快。前面讲过不要希望速成，只要有恒心有毅力，持之以恒，必有效验，水到渠成。只在真气充实了，自然可以逐步贯通任督二脉。兹将具体的操作方法分为5个步骤说明如下：

第一步 呼气注意心窝部

1.方法：练功条件准备好；即缩小视野，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，使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。吸气时任其自然，不要加任何意识作为。再呼时仍如前法，久久行之，真气即在心窝部集中起来。这个方法，就是排除杂念的好方法。如果还是杂念纷扰，也可用数息法，即呼气时默数1，再呼气时默数2，这样一直数到10数，再从1到10反复操作，直到杂念不再兴起，即可放弃数息法。

前面真气运行方向中已经讲过，呼气时真气下入丹田，为了要达到气沉丹田的目的，必须要注意呼气，不要在吸气上打扰。思想不能集中，是初学者的必然现象。杂念一起，即便打断，屡起屡断，不要畏难而退。坚持一至二周，自然就克服了。

2.时间：如果想着如期完成这一段的练习，在时间上就要有一定的安排。若是条件许可的话，每天在固定的时间练习，养成习惯，对稳定思想更有帮助。没有定时的条件也不要紧，只要抓紧练习就行。要求每日早、中、晚3次，每次20分钟。如能认真操作，10天左右即可完成第一步的功夫。

3.反应：练功到3~5天，即感到心窝部沉重；5~10天，每一呼气时即感到有一股热流注入心窝部，这是真气集中的表现。有了真气的集中，就给第二步前进打好基础。如果开始就想气沉丹田，初学不易掌握，一时见不到效果，就有可能因此而终止。

4.效果：开始几天由于不习惯，姿势也不够准确，会感到头晕，腰背酸困，呼吸也不自然，舌尖抵不住上

颞等，这都是必然的现象。不要有顾虑，只有坚持锻炼慢慢就会自然。

第二步 意息相随丹田趋

1.方法：当第一步功夫做到每一呼气即觉心窝部发热时，就可以意息相随。在呼气时延伸下沉的功夫，慢慢地一步步自然向小腹（丹田）推进。不可操之过急，如果用力过大产生高热也不舒服。

2.时间：依法每日3次，每次25分钟或半小时，10天左右就可气沉丹田了。

3.反应：每次呼气都感到有一般热流送入丹田。往往小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气的现象增多，这是真气到小腹，肠功能发生改变，驱逐邪气的一种表现。

4.效果：由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气沉入丹田后，周围脏器如大小肠、膀胱、肾等都逐步的发生生理上的改变。一般都感到食欲增进，大小便异常现象有程度不同的改善。

第三步 调息凝神守丹田

1.方法：当第二步功做到丹田有了明显的感觉，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液，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3次，每次增至半小时以上。这一段是在丹田培养实力阶段，需用时间较长，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，十数日后小腹内形成气丘，随着功夫的增长，气丘也越来越大，小腹的力量感到充实。待有足够的力量，即向下游动，有时阴部作痒，会阴跳动，四肢有时活动发热，腰部发热等。以上感觉出现的迟早也可因人而异。

4.效果：由于任脉通畅、心肾相交、中气旺盛，因此心神安泰、睡眠安静。凡心火上炎、失眠多梦，以及心脏不健康的疾患都应有所好转。通过练功不断的给胃肠增加热能，脾胃消化吸收能力增强，体重增加；有的患者练功到一定时间（多在第三步后期）每周体重增加2.5~4公斤不等。但已经增足本人原来体重，则不再激增。精神充沛，元气充足，肾功能增强，患有阳萎病症的即大有好转，女子月经不调均有程度不同的改善。肾水旺盛，肝得滋荣。因此在这阶段，患有慢性肝炎和初期肝硬化的都有明显好转。

第四步 通督勿忘复勿助

1.方法：意守丹田40天左右，真气充实到一定程度，有了足够的力量时，即沿脊柱上行。在上行的时候，意识随着上行的力量（勿忘）；若行到某处停下来，也不要用力向上导引（勿助）。这个上行的快慢是基于丹田的力量如何。若实力尚不足，它就停下来不动。待丹田力量再充实，自然继续上行。若急于通关，努力导引，会和丹田力量脱节，这是非常有害的。过去把这

种情况喻为“揠苗助长”，因此必须任其自然，这时真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行到“玉枕关”通不过，内视头顶就可以通过了。

2.时间：每天可酌情增加坐功次数，每次时间也应延长到 40 分钟或 1 小时左右。因每个人的情况不同，有的人一刹那间就通过了。这样通过的力量都很猛，震动也很大。有的须经数小时或数天才能通过，大多数是在 1 周左右。通关是后天返先天的生理现象，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，命门处感觉真气活跃，即“肾间动气”，自觉有一般力量沿脊柱上行。这种活动现象是因人而异。有人真气培养充足；一般热力直冲而上，势力很猛，一次通过督脉。有的行行住住，数日方可通过。有的象水银柱一样，随呼吸上下活动，渐次上行。在督脉未通之前，背部常有向上拔的样子。如向后倾可以及时将身体调整一下。头部周围拘紧，有时沉闷不适，这是通督之前必有的现象。有些人遇到此种情况，常产生惧怕心理，不敢再练，前功尽弃，殊为可惜！在这一阶段中，必须坚持加功，不可疑虑放松，一旦督脉通过后自然轻松愉快。

在真气运行法的整个过程中，通督脉是一个飞跃，是个关键性的进步。为攀登更高峰奠定了基础。过去把这一段叫“积气冲关”（即尾间、夹脊、玉枕），也称为

“后天返先天”。

4.效果：督脉通畅后，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环，古称“小周天”。只有在这种情况下，才能具体地体会到“呼吸精气，独立守神”的实际情况。精气不断地补益脑髓，大脑皮层的本能力量增强。凡由于肾精亏损和内分泌紊乱所引起的头晕耳鸣、失眠健忘、腰酸腿软、月经不调、精神恍惚、易喜易怒、心慌气短、性欲减退等神经官能症状，都可以得到改善。长期坚持，可望康复。有的人因经络不通，多年不愈的顽症也可霍然而愈，效果是非常明显的。一般人的表现是精神充沛，身体轻捷，判若两人。附周天歌：微撮谷道暗中提，尾闾一转皱夹脊；玉枕难过目视顶，行到天庭稍停息；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。

第五步 元神蓄力育生机

1.方法：原则上还是守丹田。丹田是长期意守的部位。通督以后，各个经脉都相继开通。如头顶百会穴处出现有活动力量，也可意守头顶。可以灵活掌握，所谓“有欲观窍，无欲观妙”，也就是在练功不同阶段的思想处理方法。

2.时间：每日3次，每次1小时左右或更长一些，总的说时间越长效果越好。尚需1月左右的时间，各种触动现象才能逐渐消失，只余下丹田与上丹田的力量更加集中旺盛。

3.反应：在通督脉的前后数十天内浑身常有似电流窜动，皮肤发麻发痒有似虫蚁爬行。眉心鼻骨紧张，环唇麻紧，身体有时温热有时凉爽。皮肤随呼吸而动，吸时向里收合向上浮起，呼时向外扩放向下沉降，有时轻浮飘渺，有时重如泰山，有时无限高大，有时极度缩小，有时身躯自发运动等等，这都是经络畅通，内呼吸旺盛，真气活动的表现。但是，这些表现也是因人而异。遇到这些触动情况，既不要追求，也不要惊恐，安心坐下去自然平复。坐到极静的时候，以上各种现象都消失了，鼻息微微，若存若无，而内行的真气越加集中旺盛，灵动活泼，明朗愉悦，非常爽快。在丹田则如水涵珠，在百会则如月华涌现。这种境界概为真气充足，生物电集中的表现。

4.效果：根据身体的表现，尤其丹田与头顶百会穴互相吸引的磁性力量说明，实为大脑皮层的本能力量增强，内分泌谐调而旺盛。这种力量有形有色，功夫越深，这种力量表现得越明显活泼，它对全身的生理生活机能的调节就更好，真气也就更加充实，不断地补偿和增强身体的代谢机能，可充分发挥机体的潜在力量。因而活力旺盛，抗病免疫力增强了。一般致病因素就可大大减少或避免，原有的沉痾痼疾也可得到改善或痊愈。坚持锻炼，就可以达到身心健康益寿延年。人到学识经验比较成熟之年，又具有这样一个活力旺盛的身体，就可以更加愉快地为人民服务了。

结语 永远坚持永进步

以上五步功夫是循序渐进的。由于实现真气运行的5个步骤所要解决的具体矛盾不同，采取的方式方法也就不一样。它们之间又有共同的基本点，就是集中真气，贯通经络，实现真气运行改善体质，所以它们之间又是互相联系不可分割的统一体。前一步是后一步的基础，后一步又是前一步发展的必然趋势。概括来看，真气运行的整个过程中，身体上将起到3种不同的变化。即：上面第一、二、三步主要是通过一定的形式，调整呼吸推动真气，使体内真气集中于丹田。这个阶段古称为“炼精化气”，这是第一阶段，也就是初级阶段。第四步是把丹田积足的真气，冲通督脉逆运而上，直达脑海，恢复和增强大脑的功能，提高大脑皮层的保护性抑制力量。这一段叫做“炼气化神”，是中级阶段，身体的变化比较明显。第五步以后，功夫更加纯熟精练，由于经络畅通无阻，功中产生的各种触动现象也都逐渐平静，越来越提高了真气运行的规律性。机体功能增强，活力旺盛，大脑皮层的保护性抑制力量发挥得更好。因此静境更加明显，表现为清清静静，心如止水的样子。这一阶段叫做“炼神还虚”，属于真气运行的高级阶段。

以上5个步序、3个阶段，是真气运行法锻炼过程中的基础概况。在锻炼过程中，由于每个人的体质不同，具体条件又不一样，所以练功的效果与表现也是因人而大同小异。因此练功时既要顺乎自然，灵活运用，

不能刻意拘执；又要本着一定的要求，耐心求进，持之以恒，不可自由放任，实为成功之要诀。

关于动与静的关系已在前面有所阐明。只有在身心安静的条件下，才能做到真气的集中与运行。所以在真气运行法的练功过程中始终强调一个静字，甚至一个人的功夫进度快慢深浅，也取决于静的程度如何。一些美好的内景，总是在高度入静情况下才能出现。为了保持这种静境，在练功时要求大脑皮层高度地抑制对客观世界所引起的刺激因素。

祖国医学理论是符合“内因是变化的依据”这个辩证原理的。真气运行法之所以抑制外界刺激因素的反应，是为致力于内部正邪两方面的斗争，以达到调节内气，培养本元，祛除疾病的目的。坐功时，外貌虽静而内部斗争是非常激烈的。只有通过内在的矛盾斗争，才能为真气运行法扫除障碍。练功的人都会体会到，特别是身体有残病的人，当功夫到了一定的程度，体内有隐患的部位，总是格外不舒服，一旦这种不舒服的感觉解除之后，那个病患也就消失了。正当不舒服的时候，也就是斗争激烈的时候。这就说明了内部矛盾斗争的过程和效应。

真气运行法是祖国医学宝贵遗产之一，是先辈们在医学上长期实践斗争的结晶。但是，认识程度的高低，取决于一定的时代条件。时代到了今天，对真气运行法的探讨，决不应停留在原有的水平上。它对于消除至今

威胁着人类生命和健康的各种疾病，进一步地加以探讨和观察是有益的。我们必须不断总结经验，有所前进。

真气运行法生理机制图

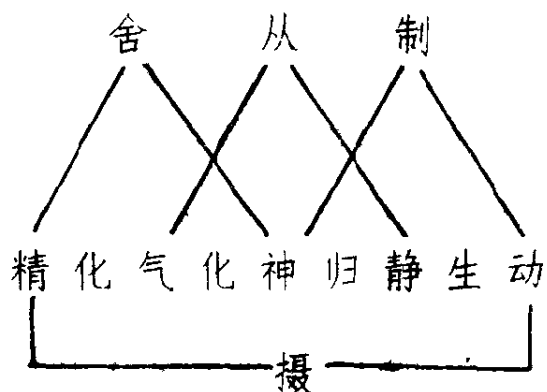


图 7~5

炼精化气：阴精阳精御血行，组织间隙竟全程；
细胞摄取始生化，真气循经全身荣。

炼气化神：丹田气满透三关，肾精入脑髓海添；
阴阳运行周天转，三花聚顶似月圆。

注：三花，即精、气、神。

炼神归静：清清静静如止水，密密绵绵百脉随；
澄波月影遥相寄，如是磁力引两极。

静极生动：真法无为却有为，有为是为化无为；
有为无为成因果，无为之中无不为。

动力摄精：夺得天地正气来，元君运筹巧安排；
五脏精瑛同归海，补足先天永不衰。

注：元君，即元神。

精可舍神：精神本是一阴阳，阳刚阴柔济短长；
精育神来神御精，阴阳离决两败亡。

气从静生：静极生动哲理精，真气须从虚无生；
知见愈多思愈乱，内里常转无字经。

神制妄动：元神蓄力育生机，高居颅内理会躯；
非理方兴即抑制，保健强身乐有余。

8

真气运行法动功实践

五禽导引法

五禽导引法，相传是东汉末年名医华佗创始的，距今已有 2000 年的历史。他在研究医学的过程中，发现医学不仅是以治疗为目的，更重要的是预防疾病。尤其是在治疗当中，有些功能不足的慢性病，虽针灸药物无能为力，更非手术所能奏效。必须以导引吐纳之法，调动本身的潜在能力，因此创造了五禽戏。引伸肢体，调整呼吸，增强体质，防病治病。这是根据《内经》“上工治未病”的精神发明创造的。

华佗的五禽戏传给弟子吴普，吴普以后代代相传，至今不断。后世人们在锻炼过程中，按照个人的兴趣和需要，不断予以丰富补充，形成了不少流派。有的模仿五禽的动作，运动肢体，游戏以娱情；有的如武术练成技击特技；有的是纯用于导引吐纳，益寿延年，以求耐老。我们所介绍的，也就是以五禽戏作为导引真气运行的动静结合的一种功夫。

五禽导引与真气运行法：五禽导引的真气运行法，是以模仿猿、鹿、虎、熊、鹤 5 种动物的形态和习性，

按照姿势配合呼吸，贯通经络使真气运行旺盛，以增强五脏六腑、四肢百骸的生理功能。因此，每一部都包括若干个呼吸，每一个动作都必须与呼吸密切配合。呼吸的长短与动作的快慢，要自然协调一致，不可勉强憋气。

1.调息的方法和真气运行法是一致的，仍是注意呼气，不注意吸气。每个动作中有多少个呼吸，在数息时只数呼气，是真气运行法的数息法。最应注意的是：动作与呼吸的配合，动作领先，呼吸随后，就是用姿势引动胸肋的张缩运动而形成自然呼吸。姿势有大小快慢，呼吸也就有长有短。但是，都很自然舒适。如果呼吸在先，姿势动作在后，必致憋气不适。

2.五禽导引法，是根据脏腑经络的生理活动而制定的姿势和动作，练习哪一禽的功法，即直接对所属的脏腑经络的功能活动增强，从而对本经加强了防病治病的保健作用。如猿势养心，鹿势益肾，虎势益肝，熊势健脾胃，鹤势益肺等，均见于各势功法中。

3.凡开始动作之前，先长呼1次，然后动作。凡手势上升时均为吸，下降时均为呼；开展时为吸，收合时为呼。在姿势变换过程中，也都包含着一个呼吸。在停势，几个呼吸后，必须候呼气完，尚未吸气之前，变动下一个姿势。每一禽都有一定的息数，自始至终呼吸随姿势完毕，动静相育，身气合一。

4.动作时，经常是用鼻孔自然呼吸，切勿追求这样

或那样的呼吸。由于五禽姿势的导引，使得外呼吸和内呼吸密切结合。旺盛的循经运行，推动脏腑的生理活动。自然息息归根，丹田充实有力。如果患了那一经的疾病，欲作治疗时，可按照《六字诀》的作用，改用鼻吸口呼，功效显著，每次约5~10分钟，不可太过，以知为度。

5.姿势与精神的要求：两足并立，两肩松垂，提顶吊裆，虚心实腹，下颌略往回收，闭口扣齿，舌抵上颚，目视前方三五步处。内则敛神于丹田，外则凝神于太虚。运动时身体松静自然，不可勉强用力。姿势要准确，转动引伸，头身端正，不可偏倚，意气相随，精神贯注。导引吐纳之时，自觉身中内气，与大自然之气息息息相依，如象太虚浩然大气随吸而入我身，顿有海阔天空包容万物之感。呼则气贯长空，此身无际，心情豪放。此情此景盖为全身气机畅达极度舒适的感受。这种动静结合功夫，实为真气运行的必修之课。

6.另外，如技击法、底盘功、稍节功，没有必要时可不必练习。若有锻炼的兴趣，可参考五禽图专书。为了健身疗疾、延年益寿，配合真气运行法，动静结合，介绍这些也就够了。在本书中，过于复杂的就不再叙述了。

第一部 猿 势

猿属心神性灵通，肾气入脑技巧生；
水火相挽成既济，阴阳和合乐无穷。

猿性灵巧喜动，与心神喜动相仿，所以人们常以心猿为喻。故以猿势运动心肾二经，共5小节、15个呼吸。

猿势是以沟通心肾为主，导心火下降，以补命火，引肾水上潮，以济心阳。升降得宜，阴阳平秘。手势活动的位置，多在冲、任二经路线。吸时真气沿冲脉上行至胸，呼时真气由任脉下行至丹田，两手动作多在丹田上下左右，使丹田真气充实，周天运行旺盛，起到保健强身、益寿延年的妙用。尤其第四势，两拳置于两肋时停七息，真气由足三阴经上行有力，并能带动睾丸大幅度上升。这是足少阴经气上升的一个明显的证验。多练猿势，有养心固肾的作用。

预备式：两脚并立，两肩自然下垂，手心贴于两腿，身体立正，重心落在脚跟，足趾抓地，下颌微向回收，扣齿，舌抵上颚，目视前方三五步处，宁神定意，静息片刻（如图8~1）。

第一小节

从预备式开始，两手掌五指并拢，两手掌向身前凑

拢，掌心向上，两掌中指尖接触，置于小腹下缘（如图8~2）。在动作开始，即随着吸气，吸气完毕，即呼气，是为第一个呼吸。

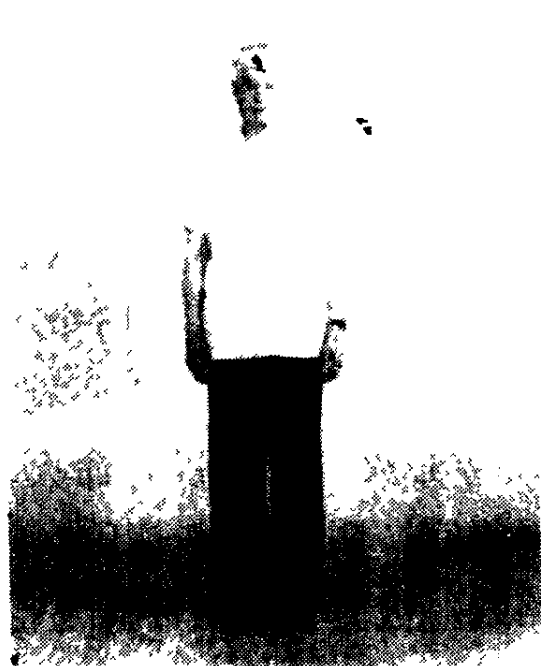


图 8~1



图 8~2



图 8~3



图 8~4

第二小节

从第一个动作完毕，两手掌姿势不变，向上移至脐中，离身寸许，勿着脐（如图 8~3），向上移动即吸气。吸完即呼，是为第二个呼吸。

第三小节

从第二小节呼气将完，手势不变，徐徐下移至小腹下，两手掌左右分开，掌心向上，两臂平伸徐徐上举，即吸气，两手举至头顶最高度（如图 8~4），吸气完。两掌心相对，徐徐下降，即呼气，降到小腹下，两手掌向外划一小弧，置于丹田两侧（如图 8~5），呼气完，为第三个呼吸。原式停止不动，再呼吸 3 次，注意数呼气，勿数吸气。余仿此。



图 8~5



图 8~6

第四小节

第三小节呼气将完时，两手向前伸，手心向下，伸至两手与乳平为止。动作开始即吸气，同时两腿下蹲（如图 8~6、8~8），高低与自己体力相适应为好，最低不超过大腿面的水平度，旋即左腿横开一步，约 90 公分（要按身体高低，步子宽窄适宜）。两脚尖内扣，手掌也随之向两侧横开，伸展高与肩平，胸向前微挺，吸气完（如图 8~8）。两掌循原路平直向身前，合拢至胸前，左手在里，右手在外，双手交叉如十字状（如图 8~9）。徐徐下落至小腹两侧，手心转向上，握空拳，上提置于两肋下（期门穴），勿着两肋（如图 8~10）。呼气完毕，为第七个呼吸，原式不动，再呼吸 7 次，为第十四个呼吸。

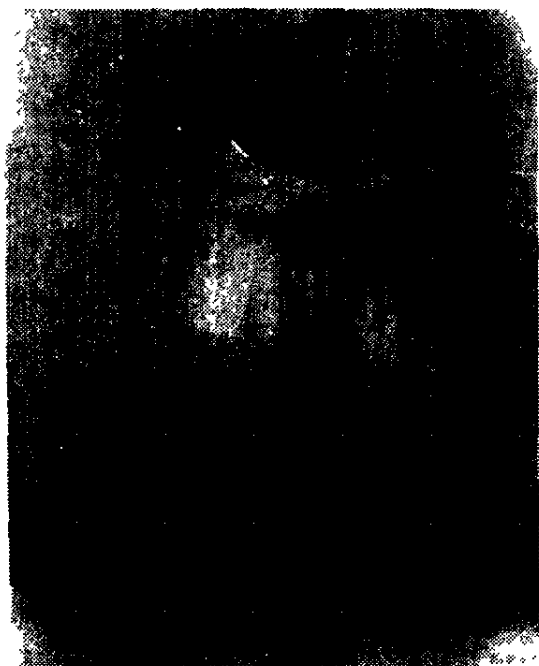


图 8~7



图 8~8



8~9



图 8-10



图 8-11

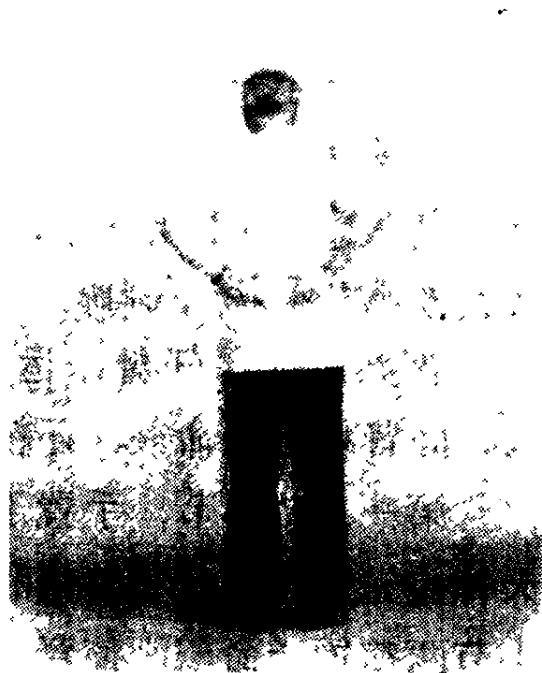


图 8-12

第五小节

第四小节呼气将完时，两拳式不变，徐徐趋向丹田，同时重心移于右腿，左腿收回，两腿弯曲，两足并

立。两拳原式不动，上提至胸吸气，两拳心反转向下（如图 8~11），外开如拉力状至肘与肩平，吸气完。两拳循两肋经腰部沿脊柱两侧直下（如图 8~12），自然地恢复原预备式，为第十五个呼吸。

第二部 鹿 势

斑龙运尾寿命长，皆因通督有奇方；
还精补脑先天象，元神蓄力理阴阳。

鹿头角似龙，故鹿称为斑龙。古人说：“尾闾不禁沧海竭，九转金丹且慢说，唯有斑龙顶上珠，能补玉枕关上穴。”盖龙善治水，与人体肾脏相应，医学常用鹿作为补肾良药。肾健，水自得治。故练鹿势以培补肾脏。本式共 5 小节，19 个呼吸。

鹿势是沟通任督，运转周天，调整后天，补充先天，固肾精、补命火，还精补脑的一步功夫。

第一、二小节，手置于丹田，上移至中脘，导引后天补益先天。第三小节舒利三焦，通于命门。第四、五小节两拳置于命门，使肾间动气加强，引肾气上行通畅督脉，肾精灌溉脑髓。古人说：“若得不老，还精补脑”、“鹿运尾而得寿”，也就是根据鹿势的动作而阐明这个道理。

预备式：同猿势预备式。

第一小节

左脚向左横开约 80~90 厘米，两足内扣，足趾抓地，重心落于足跟，头微前倾，目视丹田。两手掌心向上，向身前并拢，两掌中指相接时，置于丹田，两手停止不动（如图 8~13），动作开始即吸气，吸气完即呼气。注意呼气，为第一个呼吸。

第二小节

第一个呼吸完，两手姿势不变，徐徐上移至中腕，两小臂上抬，两肩不动，目视手掌（如图 8~14），动作开始即吸气，吸气完即呼气，为第二个呼吸。



图 8~13



图 8~14

第三小节

从第二个呼吸将完，两手掌徐徐下移至小腹（仍为呼气）两手掌相对合，徐徐上举，两手如拜揖状，合掌

向额前上伸，至两臂伸直为止（如图 8~15），吸气完。而手随即左右分开下落，手掌相对，两肘与肩平（如图 8~16），动作开始即呼气，为第三个呼吸。姿势不变，再呼吸 5 次，是为第八个呼吸。

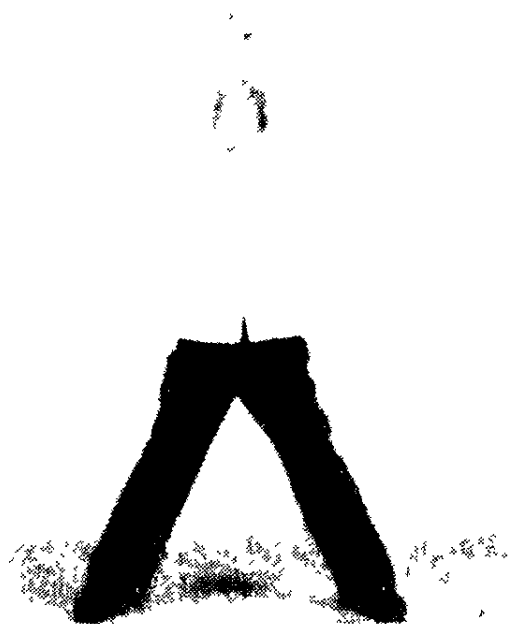


图 8~15



图 8~16

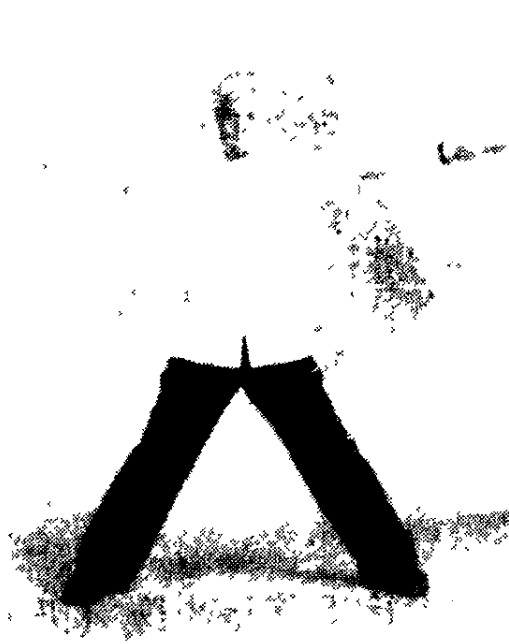


图 8~17

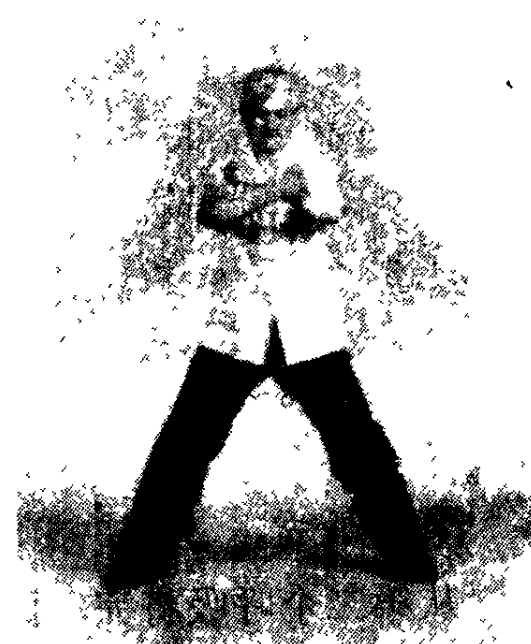


图 8~18

第四小节

从第三小节动作八次呼气将完，两手经面前向下至胸前，即徐徐向两侧平伸（如图 8~17）即吸气。两手平展后，即变转掌心向上，向胸前合拢，右手在外，左手在里，两手交叉后，随即握拳如裂物状（如图 8~18），向左右分开，旋向后腰，左拳在上，右拳在下，停于命门穴处（如图 8~19）。吸气完（做此势，头身微向前倾，吸气即传到腰背），即呼气，是为第九个

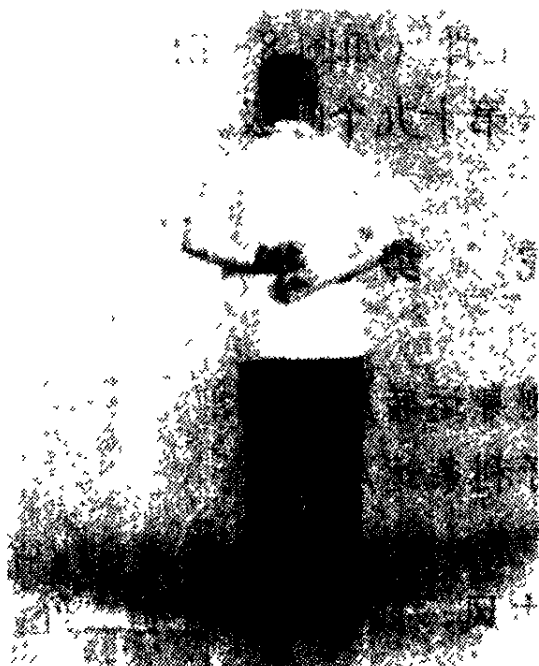


图 8~19

呼吸。停止不动，再呼吸 9 次，为第十八个呼吸。



图 8~20



图 8~21

第五小节

第十八次呼气完毕，两拳沿脊柱上提，即吸气，至不能再提（如图 8~20）。吸气完，两手沿脊柱两侧（膀胱经）徐徐向下移，直至尾骨（如图 8~21），即呼气，转向两侧恢复预备式，来第十九个呼吸。

第三部 虎 势

虎性威猛啸生风，侧身运转肝胆经；
导引吐纳春生气，舒利条达欣向荣。

虎性威猛、强悍、行动生风，颇类人体肝胆二经，谋虑果敢，勇于自卫，肝喜条达，宜导引以舒利之。虎势左右各 5 小节，24 个呼吸，手势多在两肋。第一小节，两手置于胯之上，实即肝胆二经的带脉、章门等部位。第二小节，两手继续上移至肋，亦为胆经的经络循行路线。第三小节，两手合力侧身上推，再蹲身下按，绕两膝运动身形，如虎之转身摇头，最后手直伸向上，一腿下蹲，重心落于足跟，九次呼吸，以图导引肝胆三焦的经气畅通。第四小节，握手平伸身前，一腿仍蹲，全身力量由丹田放于全身，形成体式呼吸，自觉真气外溢，形成体场，似有威猛尊严之感，是以虎势有平肝利胆之功。肝气条达，心情舒畅，脾不受克，运化有权。故虎势有舒肝利胆、强心益脾之效。

预备式：同猿势预备式。

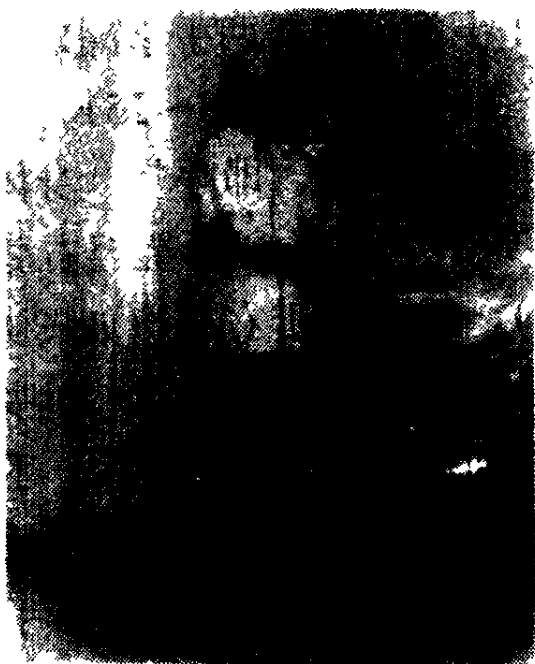


图 8~22

第一小节

正立右足不动，左足与上体同时向左转 45° ，两手十指交叉，手心向上，徐徐上提至左髌骨上缘。动作开始即吸气；吸气完即呼气，目视手掌（如图 8~22），是为第一个呼吸。

第二小节

第一小节第一个呼吸完，两手势不变，徐徐上移至左乳部，移动时吸气，吸气完，即呼气，目光仍注视两手（如图 8~23），是为第二个呼吸。

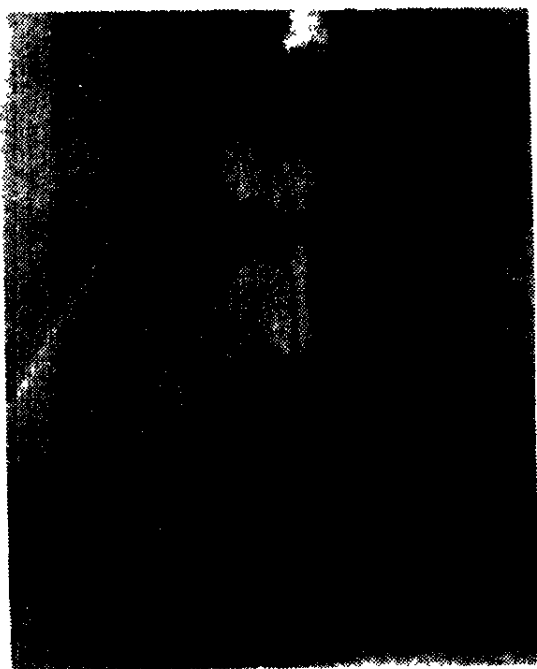


图 8~23

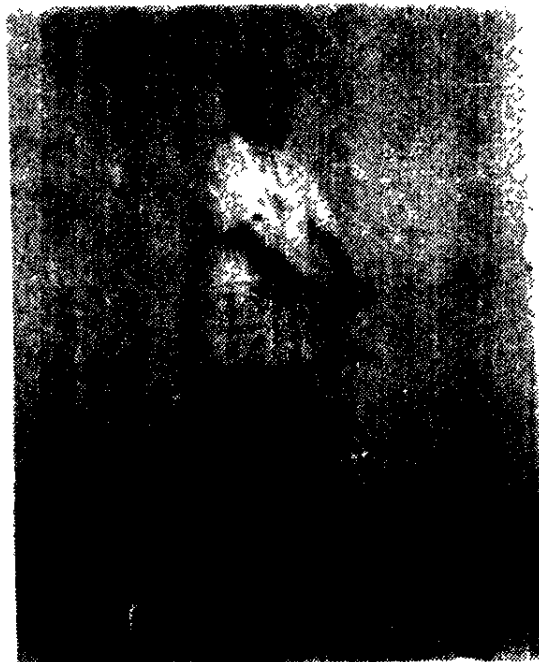


图 8~24

第三小节

从第二个呼气将完，两手下沉至髋，两手掌翻转向外（如图 8~24），两手上举至头顶（如图 8~25），上举时即吸气，目视手背，随即原势下落，即呼气，身体下蹲，两手下落至左膝旁（如图 8~26），再绕至右膝旁，左脚外边着地（窍阴穴），重心移于右脚（如图 8~27），呼气完是为第三个呼吸。随即两手散开，即吸气，右手掌心反转向上，左手向左划弧，绕至身后，手心反转向上（如图 8~28、8~29），形如蛇头，回绕从腋下钻出，手如托盘，用力上举，左耳贴于左臂，右手心同时反转向下竖指坐腕，停按丹田处（如图 8~30）。吸气完，即呼气，是为第四个呼吸。原势不动，再呼吸 9 次，是为第十三个呼吸。



图 8~25

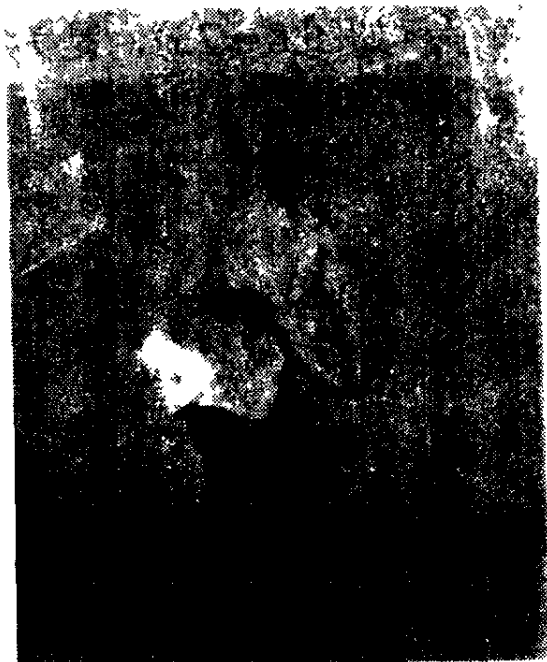


图 8~26

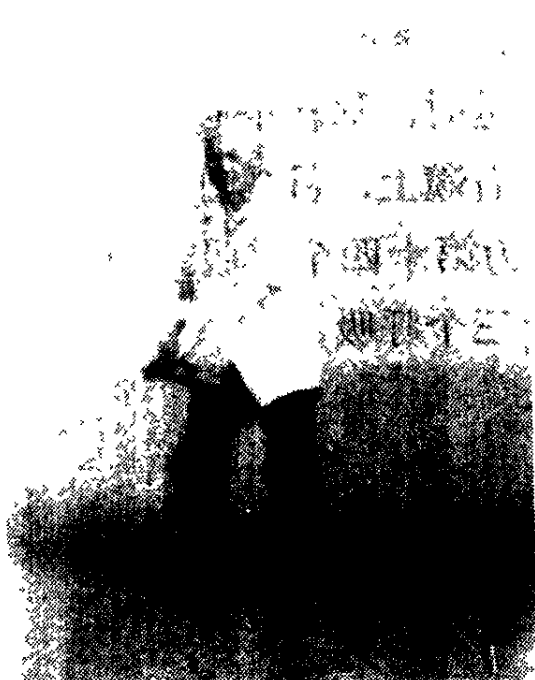


图 8~27

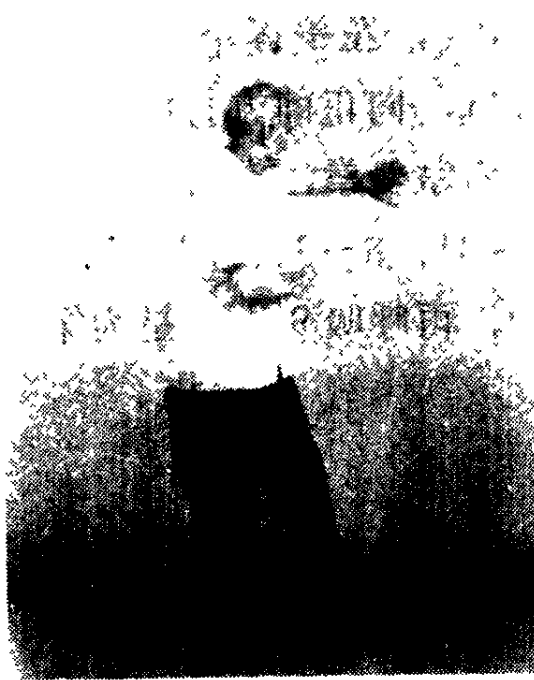


图 8~28

第四小节

从第三小节第十三次呼气将完，腰部向左后转动，即吸气。左臂也随腰的转动，下落与肩平，向后划弧约

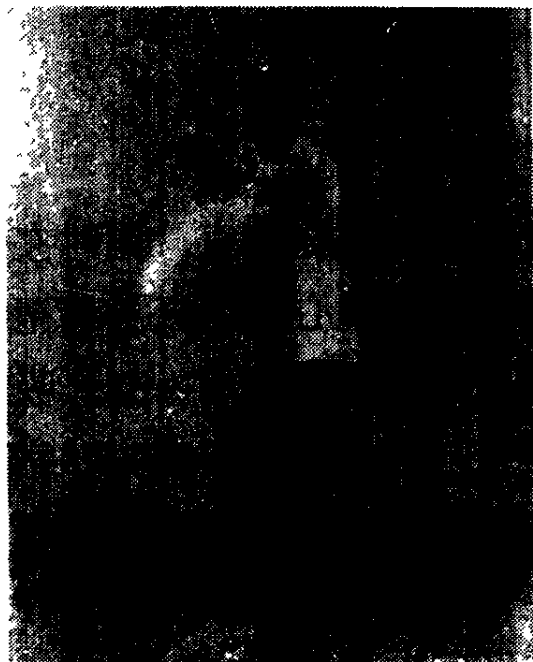


图 8~29



图 8~30

180°，左手握拳回绕至左腋下，拳心向上，吸气完即呼气，向正前方打出。向前推进时，翻转拳心向下，同时右掌变拳，拳心向上，置于右髌上，目视丹田（如图8~31、8~32），呼气完，是为第十四个呼吸。原势不动，再呼吸9次，是为第二十二个呼吸。



图8~31

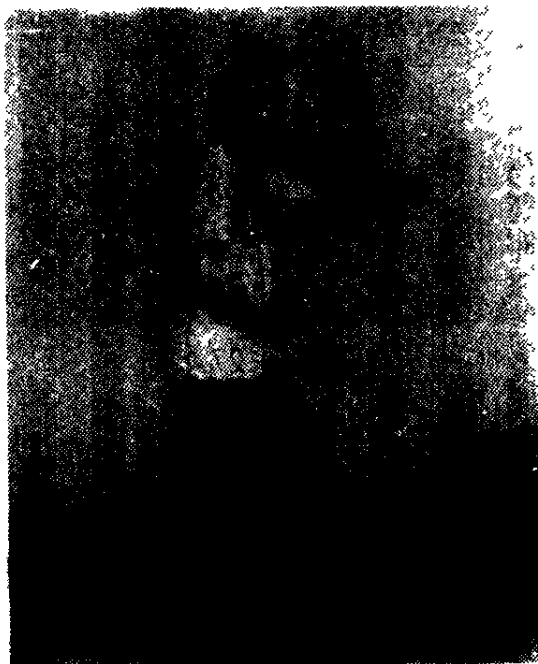


图8~32

第五小节

第四小节第二十二个呼吸完毕，两腿立直，同时左拳向回收，即吸气。右拳亦同时翻转拳心向下。上移至胸，与左拳相对，即向外拉拳至腋窝（如图8~33）吸气完。两拳经两肋向下，即呼气，大指和食指成“八”字形，虎口擦腰眼，沿脊柱两侧下移至尾骨处（如图8~34），自然恢复原预备式。呼气完，是为第二十二个呼吸。右侧同上，每次两边都要做，不可偏废。

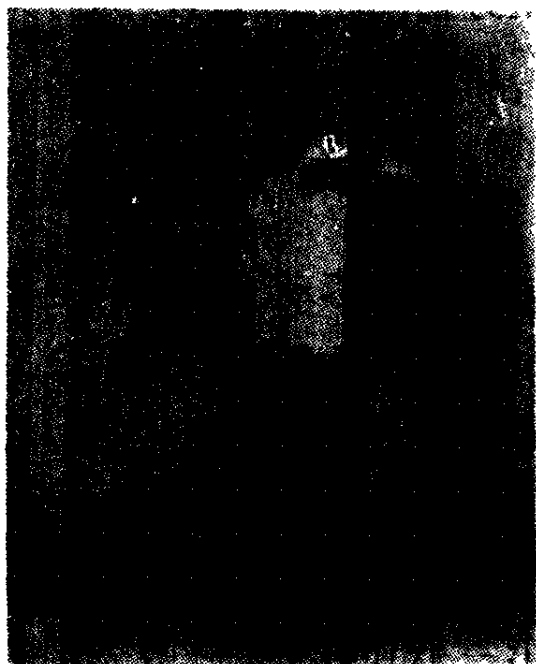


图 8~33

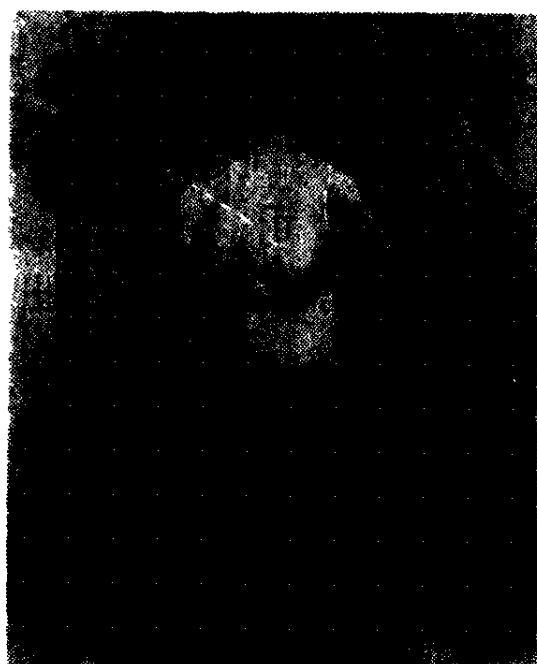


图 8~34

第四部 熊 势

熊体健壮性刚强，抗撼倚息各有方；
擎天按地理脾胃，生化输布百体良。

熊性贪食喜睡，醒辄运动不休，所以膘肥体壮，与人体脾胃功能相仿佛。左右各 5 小节，共 19 个呼吸。第一、二两小节与虎势功同，为舒利肝胆，而利运化。第三小节，头倚两手而息，全身放松，而督脉真气非常活跃，实为静中之动，动中之静，动静相育之功。第四小节，一手指天，一手按地，目视丹田，水火相交介于

中上。八段锦中亦有“调理脾胃须单举”之说。故熊势为健脾胃之法。脾胃属土，上生万物，旺于四时，为后天之本。脾胃健运，生化有源，培补先天，益寿延年。

预备式：同猿势预备式。

第一小节

同虎势第一小节。即：正立右足不动，左足与上体同时向左转 45° ，两手十指交叉，手心向上，徐徐上提至左髌骨上缘。动作开始即吸气，吸气完即呼气，目视手掌（如图8~22），是为第一个呼吸。

第二小节

同虎势第二小节。即：第一小节第一个呼吸完，两手势不变，徐徐上移至左乳部，移动时吸气，吸气完，即呼气，目光仍注视两手（如图8~23），是为第二个呼吸。

第三小节

从第二小节呼气完，两手随着腰部向右前方向转动，向身前下方移动。同时右腿下蹲，左足跟提起，足拇趾内侧点地（即脾经隐白穴），两手转至丹田时，将交叉变为合掌向右上方移动，即吸气，右肩肘不动，右小臂竖直，两掌仍相合，左臂已平置面前，高与肩平，头同时前倾，右颞部贴于左手背。吸气完，即呼气，是为第三个呼吸。原势不动，再数五次呼气，是为第八个呼吸（如图8~35）。

第四小节

从第三小节第八次呼气完，两掌原势不变，徐徐向前下方移动，移至小腹，两掌分开时，即吸气，右手落于丹田，竖指坐腕，左手掌向身左侧继向上划一大弧，目视手掌，至顶上而止，臂伸直，手心向后，随即目视丹田，吸气完，是呼气，是为第九个呼吸。原势不变，再数9次呼吸，是为第十八个呼吸（如图8~36）。

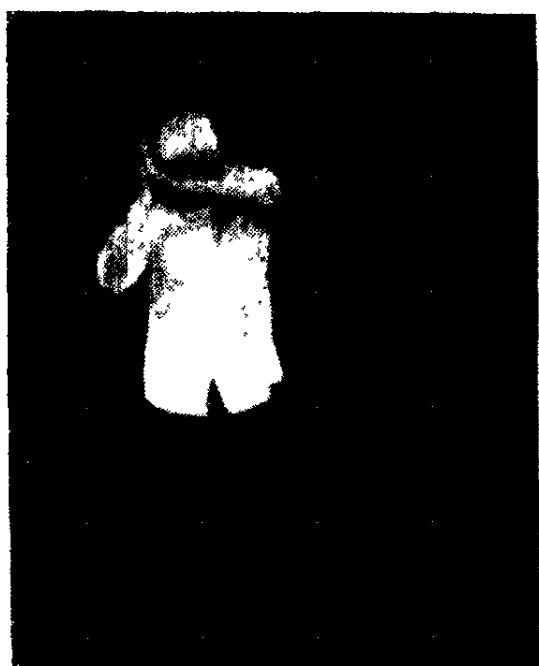


图8~35

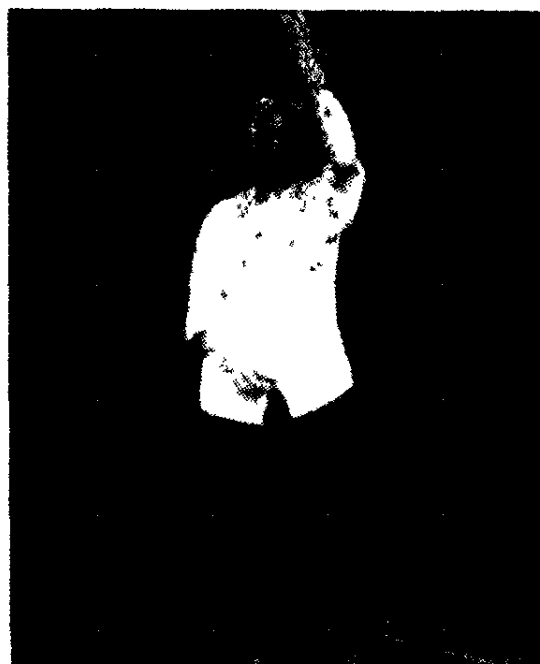


图8~36

第五小节

从第十八个呼气完，左手徐徐下落。同时，两腿立直右手也同时上升，两手握拳在胸前相对，拳心向下（如图8~37），即吸气，两拳外开，拳至腋窝，两肘与肩平，吸气完，两拳即伸开拇食二指如八字形，沿两肋推向腰眼，沿脊柱两侧，下至尾骨部（如图8~38）。

自然恢复预备式，呼气完，是为第十九个呼吸。

左右各势相同，不可偏废。

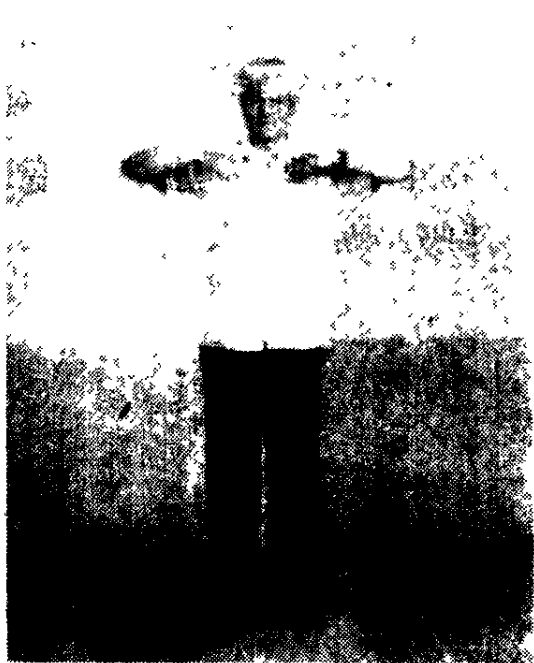


图 8~37

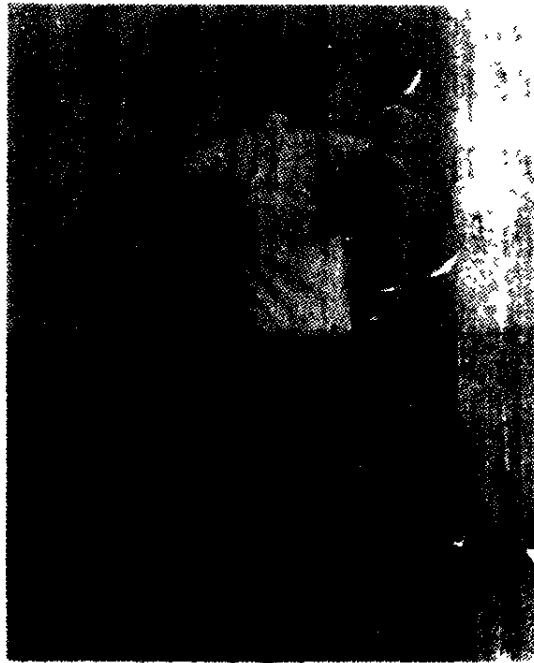


图 8~38

第五部 鹤 势

鹤形翩翩质清奇，乘风御气纳精微；
亮翅戏水独步舞，通体内外皆呼吸。

鹤，形象清奇，资质秀丽，喜游云端，乘风御气，引伸自如，又喜戏水而舞，寿命甚长，故世称为仙鹤。人体肺脏，居脏腑之最高位，司气主呼吸，与肾脏有互生之关系；为生命之门户，故取鹤形似锻炼肺、肾、命门、三焦等脏腑经络，使气机舒畅，遍体调柔。鹤势有 5 小节，共 23 个呼吸。第一、二小节，两腿下蹲，

两手托天，仰视，如鹤之举翅高飞，引三焦之气上行，俯视丹田，即觉上行之气，下趋两肋两腿，确有“纳如起飞、吐如落雁”之势。第三小节，两手分开，更感肺肾呼吸关系密切，尤其手少阳经和足少阳经贯通无阻。第四小节，两臂平伸，九次呼吸，气贯全身，大有振翅凌空的气概，久练加强肺肾呼吸，增长臂力，效果明显。

预备式：同猿势预备式。

第一小节

左足外开一步，约90厘米，两腿下蹲如骑马式，头微前倾，十指交叉，目视两手，即吸气。手心向上，徐徐称置于肚脐，但不挨脐。吸气完，即呼气，是为第一个呼吸（如图8~39）。

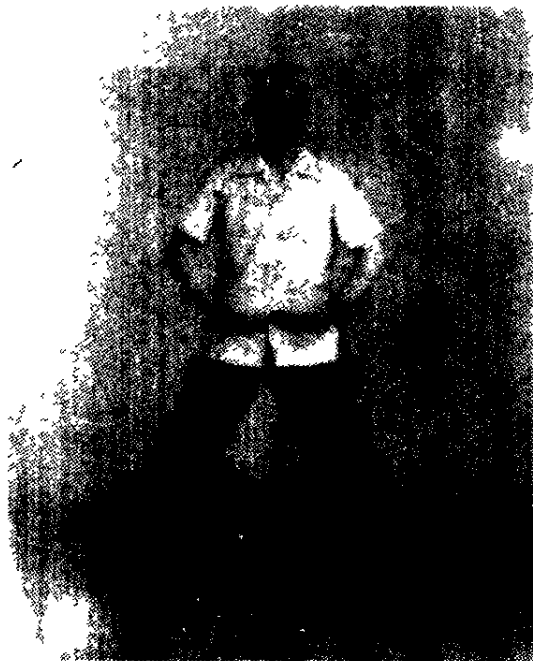


图 8~39



图 8~40

第二小节

从第一个呼气完，两手不变，徐徐上移至心窝部，移动时即吸气，目视两手，原式不动（如图 8~40）。吸气完，即呼气，是为第二个呼吸。

第三小节

从第二个呼气完，两手交叉不变，向外翻转，移动即吸气，上举至头顶正中，手心向上，两臂伸直，身体端正，仍如骑马式，目视手背。吸气完，即呼气，目光即下视丹田（如图 8~41），是为第三个呼吸。原式不动，再数 3 个呼气，是为第六个呼吸。从第六个呼气完，两手分开，移动即吸气，手掌相对，两肘与肩平，两腿仍如骑马式（如图 8~42）。吸完气，即呼气，是为第七个呼吸。原式不动，再数 5 次呼气，是为第十二个呼吸。



图 8~41



图 8~42



图 8~43

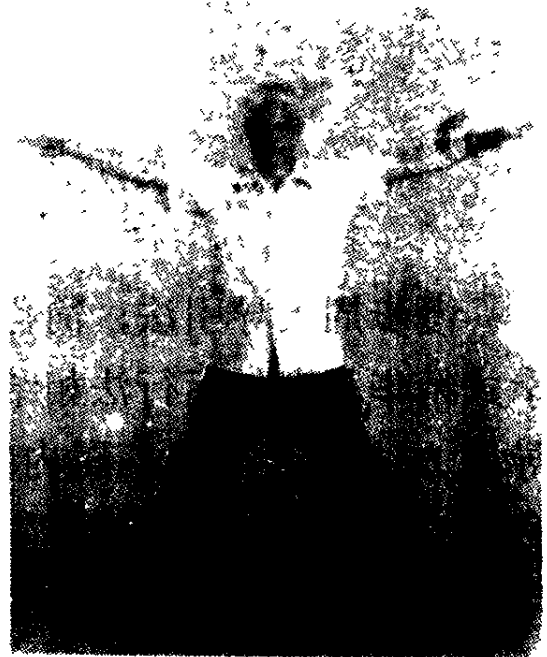


图 8~44

第四小节

从第三小节第十二个呼气完，两腿站直；同时两手经面前向下至胸前（如图 8~43），即向两侧平直伸展与肩平（如图 8~44），即吸气。吸气完，即呼气，是为第十三个呼吸。原式不动，再数 9 次呼气，是为第二十二个呼吸。

第五小节

从第四小节二十二个呼气完，两掌从原路回胸前握拳。同时，重心移至右腿，左腿收回，并腿立直。两拳即向外拉，即吸气，拳移至腋窝（如图 8~33），吸气完，即呼气。两拳循两肋向后下方移至腰部，拇食二指变“八”字形，沿脊柱两侧下移至尾骨处（如图 8~

34)。自然恢复预备式，呼气完，是为第二十二个呼吸。

漫步周天导引法

漫步周天导引法，简称漫步周天，它是以五行拳的拳式精华与真气运行法相结合的一种能旺盛真气运行的导引方法。五行拳，属内家拳，有《内经》之艺的誉称。它按人体脏腑经络、生理功能的特性，分别制定不同拳式，使人通过练习，可以达到旺盛周身真气运行，通畅经络，有益脏腑，从而获得祛病延年之目的。为此，以它来作为真气运行法的动功，是必然的选择。

五行，是古人对金、木、水、火、土五种形质的总称。它们的含义在历史上是发展着的。开始，它们仅代表着构成宇宙的5种基本物质元素，后来人们又延伸其含义，分别赋予特定的属性，又形成了相互联系、相互促进、相互制约的说理工具和逻辑推理符号。

以脏象经络为形体结构的祖国医学，是在采取了以阴阳五行为说理工具的先进逻辑思维之后，才形成自己独特科学体系的。这种情况，被完整地反映在祖国医学最早的经典著作《内经》之中。《内经》按五行特性分别将其纳于五脏，如肺属金、肾属水、肝属木、心属火、脾属土；六腑亦分别按表里关系含于五脏，籍以阐明五脏六腑的生理特性和它们之间的相互关系，生克制

化，秩序井然，使人体的脏腑经络、四肢百骸构成了一个有机的整体。

五行拳有劈、钻、崩、炮、横五式，分别应于金、水、木、火、土五行。练习劈、钻、崩、炮、横五种拳式，可以分别有利于肺、肾、肝、心、脾五脏。漫步周天则利用其机制，在更符合人体生命生理活动规律的基础上，强化导引与五脏六腑相联属的经络或部位，尤其是以贯通任督二脉，实现真气周天运行为主导，进一步带动全身真气的盛旺通畅运行。

五行拳有“三顶、三扣、三圆、三敏、三抱、三垂、三曲、三挺”八原则，这些原则，基本上都是有利于真气运行的。例如：头上顶，有冲天之雄，后三关易开；舌上顶，沟通任督，实现周天运转；掌外顶，气贯周身，畅通经络。漫步周天承认这些原则，同时更要求在执行这些原则的时候，应做到舒适自然，刚柔相济，切忌僵持紧张，故意作为，以免影响真气的流畅运行。例如：拳，要求为空心拳，拳尖在食指第二关节，拳中空隙，应以能容纳鸡卵为准；掌，要求为三角掌，掌尖在食指端，五指自然分离，中指、无名指微屈，使五个指头形成近似三角形。

五行拳从《内经》五行之理，已为《内经》之艺。因此，漫步周天既为真气运行法的一种动功形式，则须更进一步要求遵从《内经》：“恬憺虚无，真气从之”的原则来练习。动功是动中求静的，这里“动”是指形体说

的，“静”是指精神说的。精神安静，在动功中从何而来呢？其源大约有二：其一，专心致志、精神集中，一心在拳；其二，从容安舒、和顺适随，自然导引。二者兼备，为而不恃，凝神调息与形体运动紧密结合，真气自然更能“从之”而生，旺盛运行。

漫步周天的呼吸方法，与真气运行法静功的特定调息法同。以鼻呼吸，只注意呼气，不注意吸气。动作速度要与呼吸频率相一致，呼吸与动作必须相互配合、协调而不脱节。呼吸要求不结不滞，动作要求不僵不懈，二者配合。一般规律是：预式过程吸气，成式过程呼气，一呼一吸完成某种拳式一个单元的全部过程。如遇动作简单而呼或吸尚未终了，可稍停顿，予以配合。动作带动呼吸，而又要服从于呼吸，方能协调一致。当然，初学者是免不了感觉有些别扭的。但是，随着功夫的积累，久而久之，自然水到渠成。

漫步周天在套路上，有两种练法：第一种，5种拳式各从三体式开始，各自收势；第二种，从三体式开始，劈、钻、崩、炮、横5种拳势连续练完，再收势。现本文介绍的属于第一种。至于第二种，待有了一定的功夫之后，自可触类旁通。限于篇幅，这里就不再赘述了。

☺ 周天在步法上，也有两种练法，一是死步式：在成式上坐腿不向前跟步；二是活步式，在成式上坐腿向前跟步。现本文介绍的是活步式。但初学者，为了便

于掌握，可先练习死步式，有了一定基础后再练习活步式，就比较容易了。

漫步周天在拳式结构上，每个拳式单元，都是由该拳式的预式和成式组成的。拳式单位有左右之分，其命名是根据式中的主拳来确定的，左右可交替连续练习。至于线路的长短，趟路的多少，可按本人情况和场地情况而定。一般要求：收式应在起式原地，回身后进行；还要求还原成与起式同方向的并足立正式。初学者回身时，宜于向右转，至功夫纯熟后，则左右均便，与并足立正式方向相一致。

总之，漫步周天是五行拳的一个发展，它会更加适合人体生理的活动，促使真气的盛旺运行。“漫步周天妙无穷，沟通任督法最灵，何须着意文武火？轻行三五气蒸腾”。

三 体 式

悬顶坐步根为磐，凝神调息抱丹田；
规矩皆源三体式，下合地气上通天。

三体式是漫步周天的起式，也是静功中的一种立式。它要求：悬顶竖项，松肩垂肘，含胸拔背，束肋敛胯，虚心实腹，把人体各个部位安排的既不松散懈怠，又不死板僵硬，力求稳健端庄，从容自然，根盘稳固，

以利凝神调息，内抱丹田，神气合一；息息归根，使真气盛旺运行于周天，使生机欣然萌动于脏腑，使自身与大自然息息相通，融为一体。漫步周天以三体式为五行各拳式之宗法，故给以重要地位，切不可起式之任而忽视之。

1) 身体端直站立，两臂自然下垂，头顶如悬，下颌微收，闭口叩齿，舌抵上颚，两脚平行靠拢，两目平视前方（此为并足立正式，为了便于初学者掌握各种拳式的方向变换，现假定为面南而立，以后所言方向变化，皆以此为准，如图 8~45）。

要点：精神要贯注，头颈要自然轻灵，正直不偏，面部要松静自然，神情含蕴，要静立片刻，调息凝神守丹田，心平气合待机发。

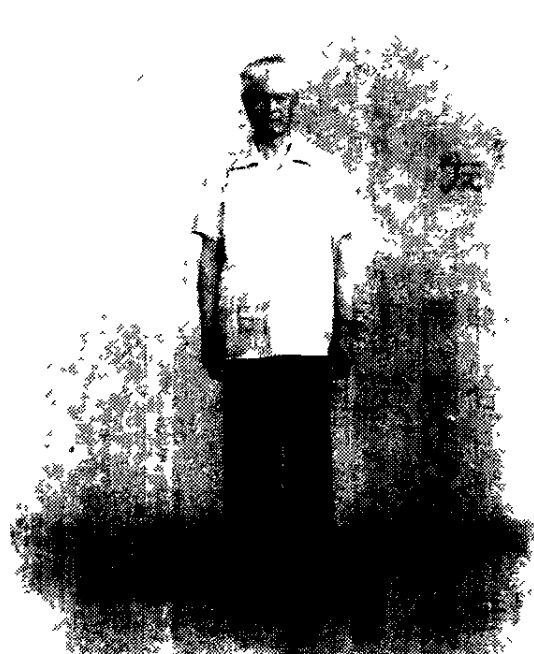


图 8~45



图 8~46

2) 两手成掌，向前翻转。同时，两臂划弧左右平举，掌心向上，两肘高与肩平。(方向正南)

要点：动作要舒缓自然，两臂平举要注意松肩垂肘，略呈变曲，切忌僵直，动作过程吸气。

3) 两臂由上向里经面部前方掌尖相对称，下按至丹田两侧。同时，身体左转 90° (向东)，两腿适当下蹲 (如图 8~46)。

要点：两掌经过面部和胸部前方，不可离开身体过远，以十厘米左右为宜。动作过程呼气。

4) 两掌变拳，右拳拳心上转，向前上方钻出，拳心向里，拳尖向上，高与眉齐；左拳紧贴丹田前方，拳心向下 (如图 8~47)。

要点：动作要协调，身体要端正，高度不变，仍保持蹲站姿势，动作过程吸气。



图 8~47



图 8~48

5) 左拳拳心向内，沿胸部前方上钻，至面部前方变掌，掌心外转，向前劈出，高与眉齐，眼看食指；同时，右拳也变掌，掌心向下，沿左臂前方下落，按置于丹田前方，掌尖向前，竖指坐腕；同时，左脚向前迈出一大步，脚掌落地，脚跟微虚（方向正东，如图 8~48）。

要点：两上肢和左脚动作要协调一致，同时进行，左右两臂动作至面前时，恰好形成左臂在内，右臂在外，两腕靠近的交叉状，动作要紧凑，不要松散。在左掌劈出后，左臂要略弯曲成弧形，且须注意松肩垂肘右掌在丹田前要寓按劲，不可松懈。右腿坐步，高低适中，并可因功夫程度而异。此为三体式的成式，它集中体现了漫步周天的要求与特点，学者必须认真练习，动作过程呼气。

劈 拳 式

金生水来水濡金，肺肾两家本相亲；
劈开火山通丹灶，钻出肾水返昆仑。

劈拳，在五行中应金，它导引的重点是：任脉、督脉和手太阴（肺）、手阳明（大肠）等经，有宣畅肺气的作用。肺主呼吸、主气，为排浊吸清的门户，又为真气运行的动力。肺气宣通，则自无贲郁喘咳之疾；肺与

大肠相表里，亦将无腑实便秘之患。金能生水，水为肾之所属。肾为呼吸之根，肺为呼吸之器，两相依存，有金水相生之妙。练习劈拳，可纳气归根，交流任督二脉，盛旺真气运行，有益于全身生理功能的改善。

练拳至一定功候，真气的运行，一势一个周天，在拳钻出时（吸气）真气缘督脉上行至百会，掌劈出时（呼气）真气缘任脉下降至丹田。同时，周身毛窍嘘唏，通透畅达，肌肉若一，进入体呼吸。

1.右劈预式。

1)（接三体式）左掌下落，随落逐变为拳，右掌也同时变拳，分别置于丹田左右两侧，拳心向下，拳尖向前，目视前方（方向正东）。

要点：左掌下落要呈弧形，动作过程呼气。

2) 左腿向前垫步（长约一脚左右，以下准此）。脚尖外撇约 45° （东北），膝部弯曲，身体重心随前移于左腿，接着右腿跟步至左腿内踝关节处，脚尖点地；左拳同时经胸部和面部前方向前上方钻出，拳心斜向上，并微向外倾斜，高与眉齐，眼看拳尖；右拳置于丹田前（方向正东，如图8~49）。

要点：左臂要适当弯曲，呈一弧形，不可挺直，直则僵。左拳前钻，必须与垫步动作相一致，两肩要保持平行，头要顶，腰要塌，动作过程吸气。

2.右劈成式

右腿尽量向着迈出一步，抬脚不要过高，膝部微

曲，左脚也随即向前跟进半步（有此跟步者为活步式，无此跟步者为死步式，以下准此），身体重心坐于左腿。同时，右拳沿胸部前上方上钻，至面部前方变掌，掌心外转，向前劈出，肘部微曲，掌心向前，掌尖向上，高与眉齐，眼看食指。左拳同时向外翻转，变掌下落于丹田前方，掌心向下，竖指坐腕（方向正东，如图8~50）。

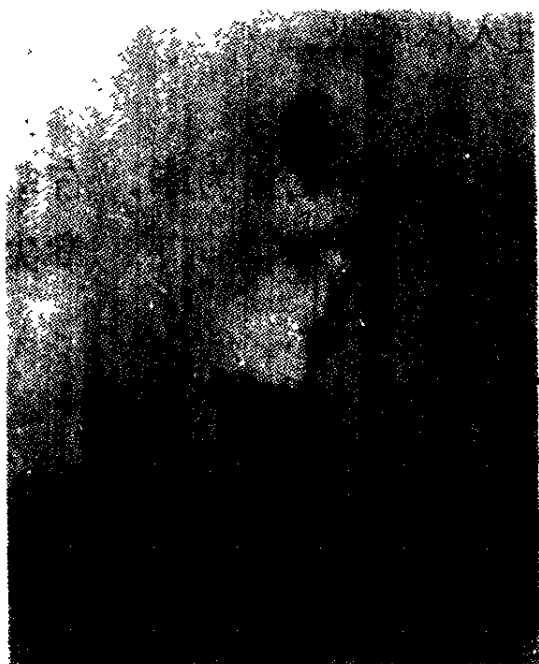


图 8~49

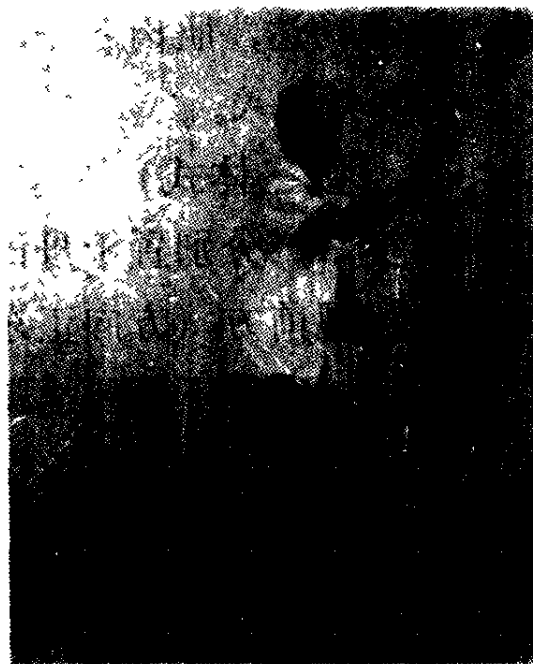


图 8~50

要点：参照三体式（5），活步动作注意轻灵稳健。动作过程呼气。

3.左劈预式。

左劈预式与右劈预式同，惟左右侧相反（方向正东，如图8~51）。

4.左劈成式。

左劈成式与右劈成式同，惟左右侧相反（方向正东，如图 8~52）。

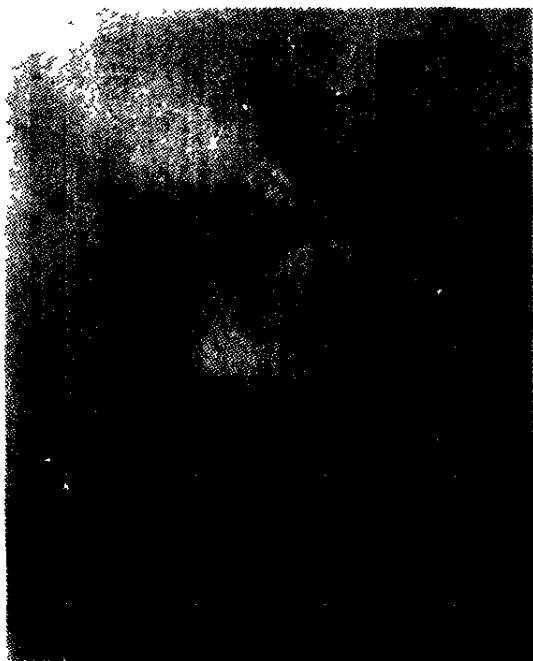


图 8~51



图 8~52

5. 劈拳回身式。

1) (接左劈成式) 左掌沿弧线下落，与右掌并置于丹田两侧，掌心向下，掌尖向前（如图 8~53）；同时，以左腿跟为轴，脚尖向里扣约 135° （西南）；同时，身体亦向右转 90° （方向正南）。

要点：转身时，身体不可忽高忽低，左右摇晃，眼神要随身转移，平视前方，不可低头弯腰。动作过程呼气。

2) 身体重心移向左腿，继以右脚跟为轴，身体继续向右转 90° （正西），成右虚步；两掌同时变拳（方向正西）。

要点：2) 与 1) 为连续动作，须一气呵成，动作过程仍为呼气。



图 8~53



图 8~54

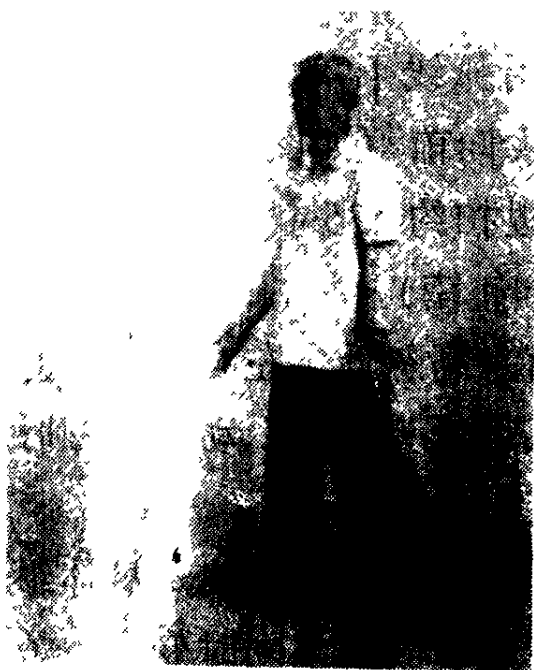


图 8~55

下接左劈预式（如图 8~54），即可由原来路线打回。

6. 劈拳收式。

1)（接左劈成式）左掌沿弧线下落，与右掌并置于丹田两侧，掌心向下，掌尖向前，竖指坐腕。同时，以左脚跟为轴，脚尖向里扣 90° （正南），身体亦向右转 90° （方向正南）。

要点：可参照劈拳回身式 1)。动作过程呼气。

2) 两掌向外翻转 (如图 8~55)，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立 (方向正南)。

要点：可参照三体式 2)，动作过程吸气。

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，按至丹田前 (如图 8~56)，两手下垂，指尖向下贴置于胯侧，恢复成并足立正姿势 (方向正南，如图 8~57)。

要点：可参加三体式 1)，动作过程呼气，须注意纳气归根，返于丹田。



图 8~56

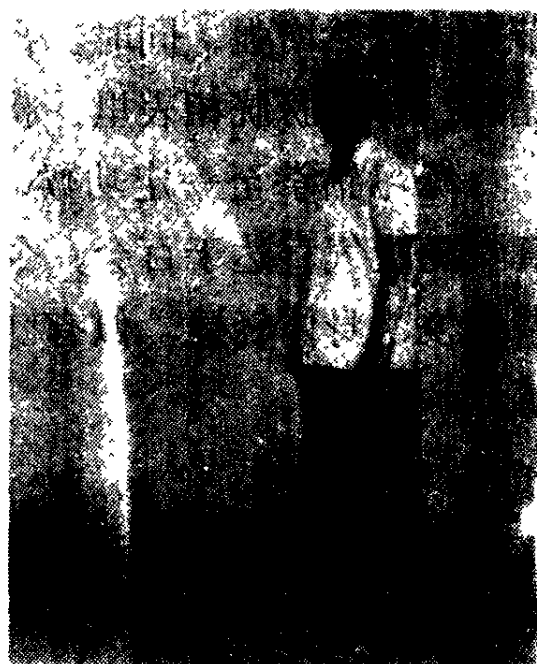


图 8~57

钻 拳 式

钻拳形似水中波，引来肾水济心火；

和风吹动天边月，静观织女传玉梭。

钻拳，在五行中应水，它导引的重点是：督脉、任脉、足少阴（肾）、足太阳（膀胱）、手少阴（心）、手厥阴（心包）、手少阳（三焦）等经，有益肾填精、还精补脑的作用。肾主藏精、主水，内藏相火，精能化气，“肾间动气”，《难经》说它是“五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原”。肾精充盈，真气（元气）自然活泼盛旺。练习钻拳，可使三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）开启，任督畅通，有益气生精之效，更兼还精补脑之功。髓海获得补益，元神的主宰调节能力自然增强。同时，肾水上潮以济心火，形成良性循环。肾与膀胱相表里，膀胱得肾阳之助，气化自行。

练习钻拳至一定功候，督脉命门处真气最为活跃。真气随吸气直达于百会，令人头脑清爽，精力充沛，心情愉悦，身体轻捷，似有“中秋明月夜，漫步游太清”之感。

1.右钻预式。

1)（接三体式）左掌变拳下落，置于丹田左侧，拳心向下。同时，右掌也变拳，置于丹田右侧，拳心向下（方向正东）。

要点：动作过程呼气。

2) 左拳翻转，拳尖向上，经胸部和面部前方钻出，接着变掌向前伸出，掌心向上，高与眉齐，眼看食

指。同时，左脚向前垫步，脚尖外撇 45° （东北），膝部微向前弯曲，身体重心前移，右脚向前跟步，置于左脚内踝关节处，脚尖点地（方向正东，如图8~58）。

要点：动作要协调，身体要平稳，不可忽高忽低，低头弯腰，要注意束肋拔背，使气自腰发，上行直达于左手食指之端。动作过程吸气。

2. 右钻成式。

左掌翻转下落变拳，置于丹田前方，拳心向下，拳眼向里。右拳同时翻转，拳心向内，拳尖向上，经胸部和面部前方钻出。同时，右脚尽量向前迈出一步，左脚随之跟进半步，身体重心坐于左腿（方向正东，如图8~59）。



图 8~58



图 8~59

要点：钻拳时，力量要集中于拳尖，前拳要与前脚

尖相对，亦和鼻尖相对，三尖构成一直角三角形，上钻的拳要略向外拧，肘要垂，肩要松，步要稳。动作过程呼气。

3.左钻预式。

右脚向前垫步，脚尖外撇 45° （东南），左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地。右拳同时变掌，向前方伸出（方向正东，如图8~60）。

要点：同右钻预式。

4.左钻成式。

左钻成式，与右钻成式同，惟左右侧相反（方向正东，如图8~61）。



图8~60



图8~61

5.钻拳回身式。

钻拳回身式，（接左钻成式）以左脚跟为轴，脚尖

里扣 135° (西南)。同时, 身体右转 180° (正西); 左拳变掌, 掌心转向前方 (如图 8~62), 接着下落变拳, 置于丹田前, 拳心向下; 右拳翻转, 拳心向里, 拳尖向上, 经胸部和面部前方向前钻出; 右脚同时以脚跟为轴, 扣正后再向前尽量迈出一步, 左脚随之跟进半步, 重心坐于左脚 (方向正西, 如图 8~63)。

要点: 回身时, 掌尖不得超过头顶, 两臂随身体转动, 不可懈怠或僵持, 身体转到约 90° 时, 再扣左脚, 左脚放稳, 右脚再动作。动作过程呼气。

下接左钻预式, 即可由原来路线打回。

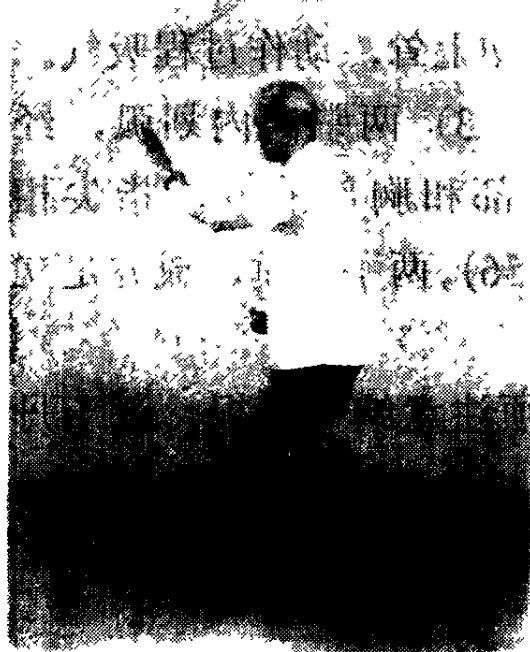


图 8~62

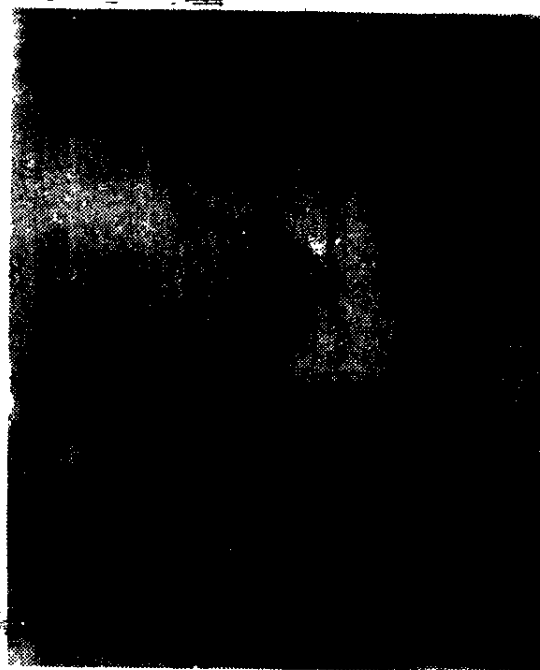


图 8~63

6. 钻拳收式。

1) (接左钻成式) 身体右转 90° (正南); 同时, 以左脚跟为轴, 脚尖里扣约 90° (正南), 左拳

收回丹田左侧，拳心向上（方向正南，如图 8~64）。

要点：身体重心移于两腿，两膝适当内扣，两眼平视前方。动作过程呼气。



图 8~64

2) 两拳逐渐变掌向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平；同时，身体重心移于右脚，左脚收回，两足并立（方向正南）。

要点：两肩注意松垂，切勿上耸，动作过程吸气。

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前（如图 8~56），两手下垂，成并足立正姿势（方向正南）。

要点：动作过程呼气，须注意纳气归根，返于丹田。

崩 拳 式

崩拳好似箭离弓，消息全凭后足蹬；
纳得肾水荣肝木，松肩垂肘气自平。

崩拳，在五行中应木，它导引的重点是：督脉、任

脉、足厥阴（肝）、足少阳（胆）、足少阴（肾）等经，有疏肝利胆的作用。肝为将军之官，又为藏血之脏，性喜条达，不耐拂郁。拂郁则气血壅滞，性躁易怒。元气藏于肾而发生于肝，肝肾同源，怒气伤肝，终极必肾；源流同伤，元气必然大损。肝与胆相表里，胆具春生之气，通达阴阳，与肝相助，为十一脏之决断。可见肝胆生理功能，对人体生命的影响之大。练习崩拳，必须顺承肝胆刚直中正之性，出拳要求轻快有力，两臂似有风驰电掣之势，还要求保持周身完整与步法进退起落协调合拍。肝胆居右，其气行左；步法则要求仅在左脚直向前进，右脚尽量后蹬，再向前跟步的单一形式。肝肾为阴，同属下焦，经络通达于足，要求下肢和两足发挥较大的力量，得到较多的锻炼，屈膝蹲身，须高矮一致，进步时蹬劲在右腿，落脚后身体重心仍在右腿，左脚始终是前伸的姿势。这样，就使居下焦的肝肾，获得真气的充足资养。

练习崩拳至一定功候，自会气从根生，由腰背发于四肢，使人有臂粗拳大的感觉。且两胁舒适，心情和悦，步履轻捷，遇事充满信心。

1. 右崩预式。

右崩预式（接三体式），左掌变拳下落，高齐心窝，拳眼向上；右掌亦同时变拳，翻转掌心向前；同时，左脚跟微提（方向正东，如图 8~65。此式因接三体式，其步法与以后接左崩成式的右崩预式有所不

同)。

要点：动作与呼吸要协调一致，动作过程吸气。

2.右崩成式。

右脚用力后蹬，左脚向前迈出一大步，身体重心前移，右脚向前跟步，落于左脚内踝关节处，脚尖点地，脚跟微虚。同时，右拳沿左腕之上，贴近左拳背向前方迅速打出，拳眼转向上方；左拳同时则沿右腕之下，迅速收回，置于丹田之前方，拳心向前，拳背紧贴丹田（方向正东，如图8~66）。

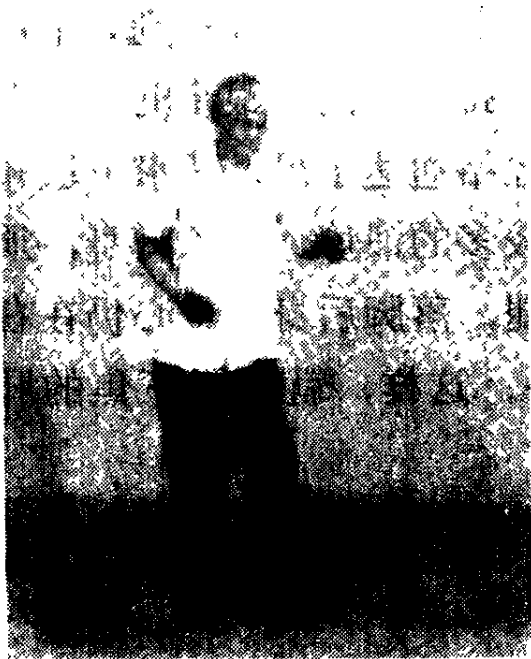


图8~65

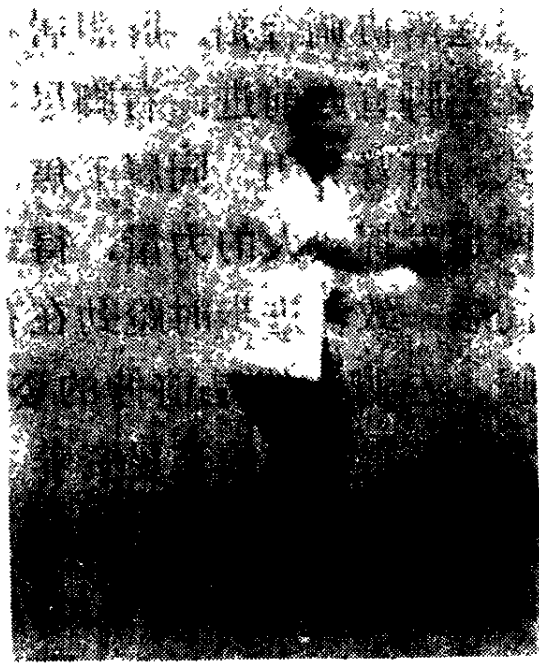


图8~66

要点：动作要协调，拳发螺旋劲，两臂亦有相互交扭之意。出拳之臂，肘部要适当弯曲，小臂要平，虎口和小臂要呈一平面，拳尖微向下方，身体要端正。动作过程呼气。

3.左崩预式。

右脚跟踏实，左脚跟提起，身体重心移于右腿（方向正东）。

要点：动作虽然简单，但亦须认真去作，为左崩成式作好准备。动作过程吸气，至吸气終了，再去作左崩成式。

4.左崩成式。

右脚用力后蹬，左脚向前迈出一步，身体重心前移，右脚向前跟步，落于左脚内踝关节处，脚尖点地，脚跟微虚。同时，左拳沿右腕之上，贴近右拳背向前方迅速打出，拳眼转向上方；右拳同时沿左腕之下，迅速收回，置于丹田之前方，拳心向前，拳背紧贴丹田前（方向正东，如图8~67）。

要点：同右崩成式。

5.崩拳回身式。

1)（接右崩成式）右脚后撤大半步（如图8~68），身体重心随之落于右腿，接着以左脚跟为轴，随身体后转，里扣 135° （西南），接着身体重心移于左腿，提起右腿，小腿下垂，微向里扣。双手在转体同时，由拳变掌，向右相继划圆，再顺势变拳，分别置于丹田两侧，拳心向下（方向正西）。

要点：回身、划圆、提腿、握拳等动作，须自然连贯，紧凑协调，身体要端正，站立要稳定，速度要适宜。动作过程吸气。

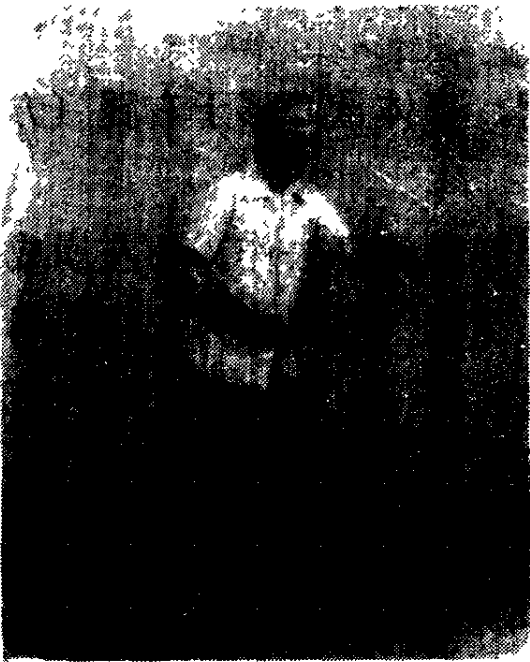


图 8~67

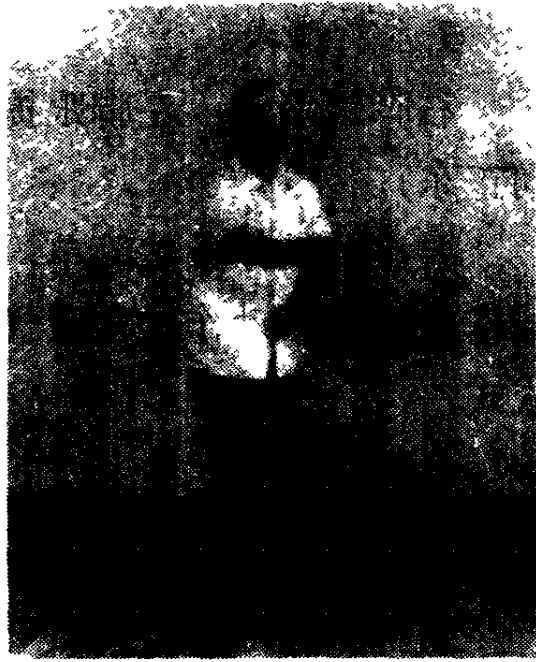


图 8~68

2) 两拳相随，扭转上钻，拳心向里，右拳高与眉齐，左拳停于右肘里侧之下方（如图 8~69）；右脚脚尖外撇以脚跟用力向前方蹬出（方向正西）。

要点：两拳俱斜向上方，并略微向外倾斜，小指向外拧劲，两肘适当里合，蹬脚要有适当高度，但要注意身体站立的稳定。动作过程仍为吸气。

3) 右脚向左脚前方斜向落下，膝窝部贴附于左膝盖上，成交叉半盘姿势，两拳同时变掌，右手反转下落于丹田前方，掌心向下，掌尖向前。或掌反转劈出，掌心向下，与肩齐高，眼看食指尖（方向正西，如图 8~70 及背面图 8~71）。

要点：两臂交叉而过，要有螺旋劲，两腿成半坐盘姿势时，身体要保持正直，两肩要平。动作过程呼气。

前面 1)、2)、3) 节为一连贯动作，要一气呵成。



图 8~69



图 8~70

4) 身体重心移于右腿，左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地。同时，左掌下落变拳，与心窝同高，右掌变拳，拳心向外，拳背紧贴于丹田前方（方向正西）。

要点：悬顶松腰，眼看前方。动作过程呼气。

下接右崩成式，即可由原来路线打回。

6.崩拳收式。

1) (接右崩成式) 右脚后撤一步，右拳落于丹田右侧，拳心向上。同时，左脚以腿跟为轴，脚尖里扣 90° (正南)；身体同时也右转 90° (正南，如图 8~72)，身体重心接着移于左腿，右腿跟趁机向里摆正，再将身体重心移于两腿 (方向正南)。

要点：动作过程呼气。

2) 两拳变掌，逐渐外翻，两臂沿弧线左右平举，高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：两肩注意松垂，切勿上耸。动作过程吸气。

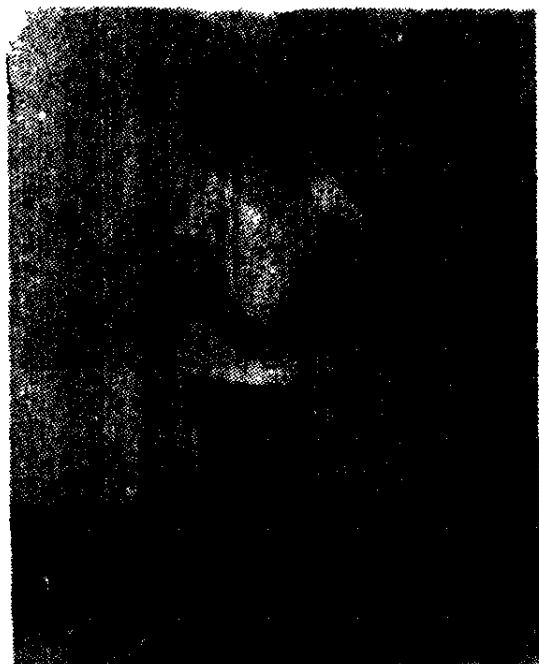


图 8~71

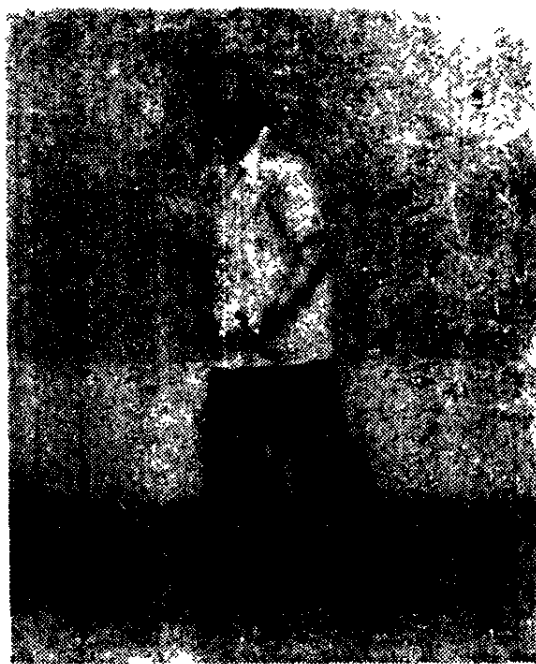


图 8~72

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前（如图 8~56），两手下垂，成并足立正姿势（方向正南）。

要点：动作过程呼气。须注意纳气归根，返于丹田。

炮 拳 式

裹手丹田发从心，漫步周天消息真；

春风送暖心花放，神清意缓醉熏熏。

炮拳，在五行中应火，它导引的重点是：冲脉、任脉、督脉、手少阴（心）、手厥阴（心包）、手太阳（小肠）等经，有清心安神的作用。心主神明，为五脏六腑之大主；心主血脉，支配全身的血液循环。神之得失，气之盛衰，血之荣枯，都直接影响着人的健康和寿命，心与小肠相表里，心火与小肠火密切相关。心与肾为水火相对之脏，心肾相交，有赖于呼气推得心火降，吸气引动肾水升。练习炮拳，全在一心，心平气和，动静相育，神明有责，则四肢百骸悉皆听命。

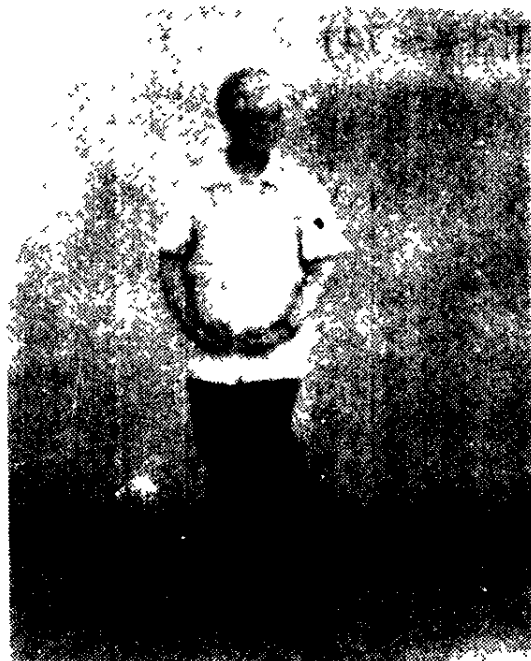


图 8~73

练习炮拳至一定功候，会感到心窝处，似有一朵鲜花盛开，嫣妍绝丽，气质沁人，深透脏腑，迷漫全身，顿觉心情怡悦，肢体轻捷，似融于艳阳布和，惠风拂拂，生机盎然的春光境界之中。“阴阳和合情意柔，大小周天信步游，心花开放形如蝶，疑将此身化庄周”。

1. 右炮预式。

（接三体式）左腿向前弓；同时，左掌下落变拳，置于丹田左侧，右掌亦变拳置于丹田右侧，两拳相靠，

紧贴于丹田（此为“裹手”，即两手反转回收置于丹田的动作）。同时，右脚向右前方跨进一步。接着左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地（方向东北，如图8~73）。

要点：身体要端正，动作过程吸气。

2.右炮成式。

身体左转 90° （东南），同时左脚向左前方斜迈出一步，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿。同时，左拳经胸部和面部前方，向上翻转，拳心亦随转向外，停于头部左额角旁；右拳同时微向上提，从心窝顺左脚前进方向，向前打出，拳眼向上，肘部微屈，拳高与心窝齐，眼看右拳（方向东南，如图8~74）。

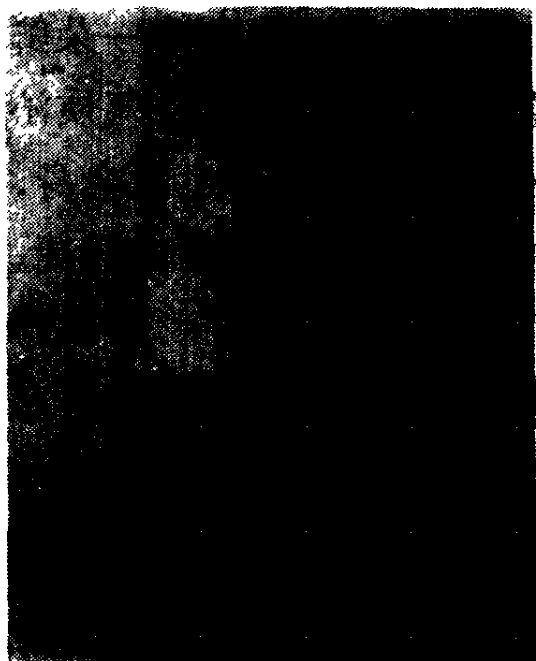


图8~74



图8~75

要点：动作要协调一致，“拳打心中出”，两拳如裂

布之状，两肩要平。动作过程呼气。

3.左炮预式。

左脚向前垫步，并将脚尖里扣 45° （正东），身体重心随即移于左腿，右脚向前跟步，至左脚内踝关节处，脚尖点地（方向东南，如图8~75）。

要点：同右炮预式。

4.左炮成式。

左炮成式与右炮成式同，惟左右侧相反（方向东北，如图8~76）。

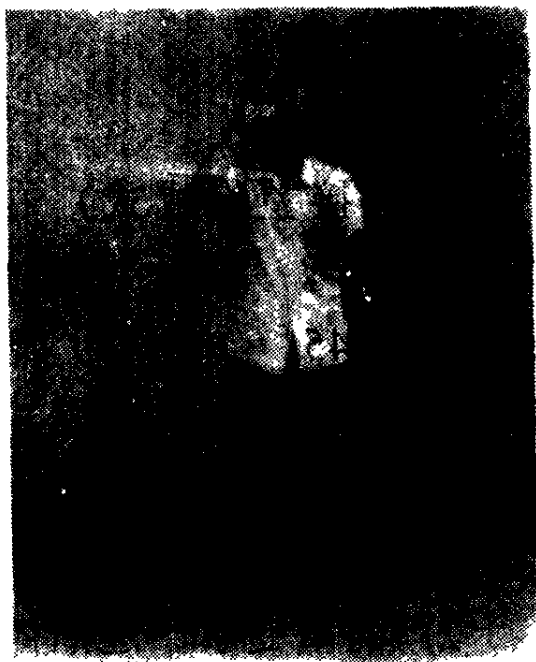


图8~76



图8~77

5.炮拳回身式。

1)（接右炮成式）两拳翻转下落丹田前，拳心向外，拳背紧贴于丹田前（裹手）。同时，身体重心移于右腿，左脚向右横跨一步，置于右脚前外方（脚尖与右

炮成式时相比变换 180° ，西南，如图 8~77)，身体重心接着移于左腿，右脚提起，置于左脚内踝关节处，脚尖点地；与上述动作同时，身体右转 225° （由东北方向转向正西方向）。

要点：动作要协调连贯，一气呵气。两目要平视前方，不可低头弯腰。动作过程吸气。

2) 稍停，再向右前方进右脚打左拳，即成左炮成式（方向西北）。

要点：动作过程呼气。

下接左炮成式；即可由原来路线打回。

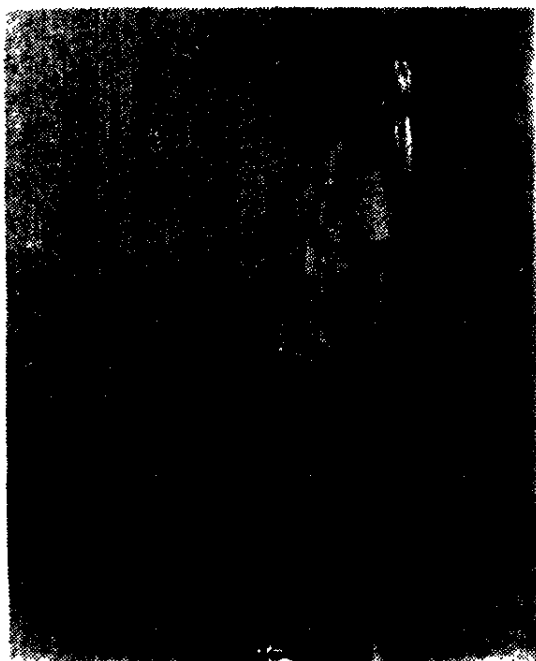


图 8~78

6. 炮拳收式。

1)（接左炮成式）右脚后撤一步，并裹手，同时身体右转 45° （正南）。同时，左脚内扣，右脚摆正（方向正南）。

要点：动作过程呼气。

2) 两拳变掌，逐渐向外翻转（如图 8~78），两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移

于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：动作过程吸气。两肩注意松垂，切勿上耸。

3) 两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相

向，下按至丹田前，两手下垂，成并足立正姿势（方向正南，如图 8~57）。

要点：动作过程呼气。须纳气归根，返于丹田。

横 拳 式

两膀轻松头顶悬，腰轴转动运丹田；
气通两胁肝脾健，力发章门似涌泉。

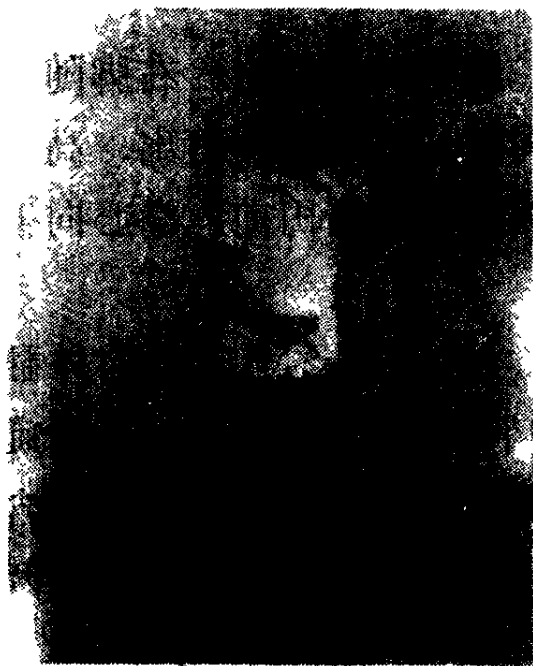


图 8~79

横拳，在五行中应土，它导引的重点是：任脉、督脉、带脉、足太阴（脾）、足阳明（胃）、足厥阴（肝）、足少阳（胆）等经，有健脾和胃的作用。脾胃为后天之本，为生化之源，胃主纳谷、脾主运化，脾胃是真气生成的重要器官之一。练习横拳，可使脾胃健壮，真气充足旺盛，五脏六腑，四肢百骸，自得荣养。脾土健运，肝木条达，使肝胆脾胃之疾自获转机。

练习横拳至一定功候，气发章门，势如涌泉，身体捷健，有轻身减肥之效，荡涤肠胃之功。

1.右横预式。(接三体式)

右脚向左前方跨进一步，随即将身体重心移于右腿，左脚跟进半步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地，同时两掌变拳，左拳翻转，拳尖向上，右拳按置于丹田前方，拳心向下，拳尖向前（方向正东，如图8~79。此式因接于三体式，步法与后面接右横成式的右横预式不同）。

要点：动作要与呼吸相配合，动作过程吸气。

2.右横成式。

左脚向左前方迈出一步，脚尖向正前方，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿。同时，右拳翻转打出，高与眉齐，眼看右拳；左拳同时翻转下落丹田前，拳心向下（方向正东，如图8~80）。

要点：右拳向前打出时，拳心要逐渐向上向外翻转。左拳下落时，要向里向下扣劲，两臂同时用螺旋劲，不要有丝毫松懈。右拳既要有前冲的力量，又要含有向右方的横劲，但不要过分显露于外。两胯要缩，两膝要扣，头要顶、肩要松、左肩斜向前方，身体要稳。动作过程呼气。

3.左横预式。

左脚前进半步，右拳式不变，身体重心移于左腿，右脚向前跟步，置于左脚内踝关节处，脚尖点地（方向正东，如图8~81）。

要点：动作过程吸气。



图 8~80

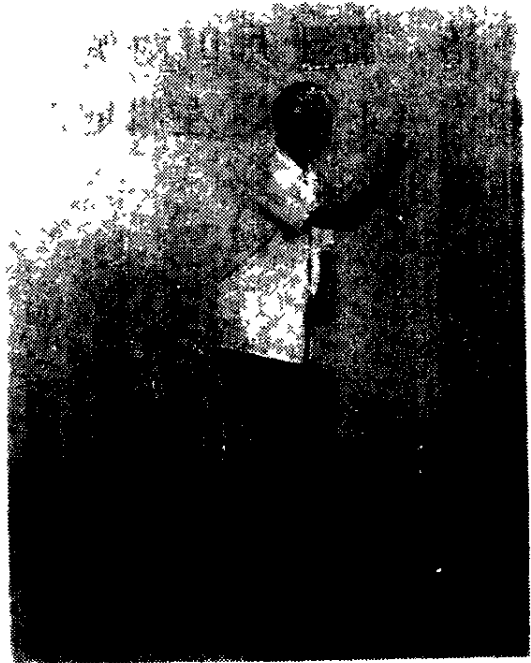


图 8~81

4.左横成式。

左横成式，与右横成式同，惟左右侧相反（方向正东，如图 8~82）。

5.横拳回身式。

横拳回身式（接右横成式），左脚向右横跨一步，置于右脚前外方（脚尖与右横成式时相比，变换 135° ，西南，如图 8~83）。同时，身体右转 180° （正西），右脚同时提起，脚尖点地（方向正西）。

要点：身体向右后转身时，要稳，不要散乱。动作过程吸气。

下接左横成式，即可由原来路线打回。

6.横拳收式。

1)（由左横成式）右脚后撤一步，两拳同时翻转

下落，置于丹田两侧，拳心向外。同时，身体右转45°（正南），左脚同时内扣，右脚摆正（方向正南，如图8~84）。



图8~82

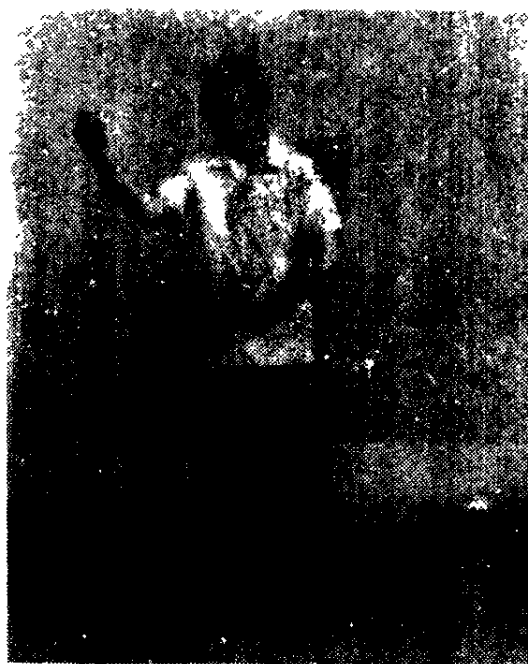


图8~83



图8~84

要点：动作过程呼气。

2) 两拳变掌，逐渐向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立（方向正南）。

要点：两肩注意轻垂，切勿上耸。动作过程吸气。

3) 两掌向内划弧，经

面部前方和胸部前方，指尖相向，下按至丹田。两手下垂，成并足立正姿势（方向正南）。

要点：动作过程呼气。须纳气归根，返于丹田。

〔说明〕：动作说明中，凡有“同时”字样者，皆须同时动作，无先后之分。凡指明“方向××”者，皆指整个身体而言。又，5种拳式之间，有着许多相同的动作和特征，为了节省篇幅，动作要领叙述的有详有略，拳照亦不过多重复，学时望请相互参照。

附录 1:

有关真气的选文释义

行气玉佩铭

在出土文物中，有一件行气玉佩铭，是战国初期（约在公元前四百年）的东西。这一段短短的铭文虽然只有 45 个字，包括了人体生命活动的全过程，和真气运行法互相印证，每个阶段的生理变化和进展情况，完全是一致的。可见真气运行在当时已成为健身养生的普遍知识。

铭文：行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死。

真行运行法与行气的意义是一致的。法是使真气运行的手段，行气的行字，也就是真气运行的方法。真气运行法，第一步是呼气注意心窝部，使真气在心窝部集中（行气——深则蓄）。第二步将集中的真气向下延伸，呼气注意丹田，丹田发热（蓄则伸，伸则下）。第三步意守丹田，真气在丹田内形成气丘，恒定存在，随着时间延长逐渐充实饱满，丹田内呈现很大的萌动力（下则定，定则固，固则萌）。第四

步丹田真气充实到一定的程度，经会阴、尾闾、命门向后窜动，并沿脊柱向上过夹脊、透玉枕、直达脑海（萌则长，长则退，退则天）。第五步督脉贯通后，真气在任督运转（小周天）头顶百会穴和丹田内有互相吸引的一种磁性力量，为生命的主宰（天几桩在上，地几桩在下，顺则生，逆则死）。

《老子》十五章

1) 古之善为士者，微妙玄通，深不可识。

古时有学识的人，善于研究人体生命，自然界变化和人与自然相关的规律。把这个规律叫做道。这一章具体谈养生的道理。他们在实践过程中，获得的经验和知识是细致、深远而通达的，深刻到一般人所能认识。

2) 夫为不可知，强为之容。

（正因为不是一般人所能认识）为了使这个道理发扬光大，（所以勉强加以描述）为什么说勉强加以形容呢？《老子》开始就说：“道可道，非常道。名可名，非常名。”可见这个自然法则的道理，和身体的生理变化，限于当时的条件，是不容易说清楚的。并且还说：“言语道断、心行路绝”，感到越想说清楚，越不象本来面目，越是一意追求，越无路可通。张三丰先生说：“道从虚无生一气”，静极生动才是自然变化的规律。

3) 豫焉、若冬之涉川。

人们对这个微妙玄通的道理，没有充分的认识，所以（事前谨慎啊，他象冬天赤脚过河）那样小心谨慎地接触，

虽然非常向往，又怕搞出毛病，踌躇不前，不敢毅然一试。

4) 犹兮，若畏四邻。

要从事实践，就必须选择一个清静适宜的环境，避免他人的干扰，因此择地是要（反复考虑啊，他象提防邻国的围攻）那样谨慎。

5) 俨兮，其若客。

坐功的时候，必须端正身心排除杂念，所以表现得（恭敬严肃啊，他象面对着宾客）那样认真，注意着调息的方法。

6) 涣兮，若冰之将释。

坐功到一定的程度，经络疏通气血流畅，全身关节尤其两肩和两膝部位感到（流动疏脱，象春冰将融）那样松利舒适的味道。

7) 敦兮，其若朴。

进一步到了忘我的程度，对全身失去分别的感觉，似无意识活动（敦厚啊，他象未经雕刻的素材）。

8) 旷兮，其若谷。

坐到无物无我的境界，但觉得有那么一种空旷而界远的样子，象是一个深山幽谷。

9) 混兮，其若浊。

（包容一切啊，他象长江大河的混浊）在内呼吸旺盛时，皮肤毛孔都随呼吸而呼吸，全身里外无处不随呼吸活动，并且这些活动都是一致的，就象泥沙在江河里翻滚着，既是清楚的细小个体，但又没办法分开。

10) 孰能浊以止？静之徐清。

谁能在这种内呼吸旺盛的情况下，静止以待，内呼吸越加旺盛，各组织细胞气机通透良好，那种全身活动的现象慢慢的都感觉不到了，就好象浊流澄清了一样。

11) 孰能安以久？动之徐生。

谁能在极度安静的情况下，持久地坐下去，丹田里的真气就会慢慢地充集增长活动起来。这就是静极生动。

12) 保此道者不欲盈。

保持这个养生之道的人，他不会自满的。虚受益，满招损。

13) 夫唯不盈，故可蔽而新成。

正因为不自满，才能持之以恒，努力钻研，使丹田力量不断增长，贯通督脉，后天复返先天，由衰返壮，使衰退了的身体恢复健康。“若得不老，还精补脑”正是蔽而新成的生理机制。

六字歌诀

六字歌诀是一种祛病延年的吐纳呼吸法，又名踵息法。按照四时、五行与脏腑经络的关系，配合进行调整，平衡气血，保持阴平阳秘祛病延年。用“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六字，分别与肝、心、脾、肺、肾、三焦等脏腑经络相应，某经有病即用相应之字治之。可防病于未然。治疗于方始，方便易行，疗效显著。

1) 六字诀训练法。

六字诀的治病机制，是利用读字音改变口形，用不同的

口形呼气，产生不同的力量，影响不同的脏腑经络的气血发生变化，作为治疗疾病的手段。口呼鼻吸，呼气时读字，但不能发出声音，呼气要稳而长，呼至不能再呼时，闭口以鼻吸气反复操作。譬如肝经有病，做嘘字呼气，做到不能再嘘时，即感两胁肋部（肝区）着力点最为明显，在嘘气的同时也宜注意两胁，可使肝气畅达。其他五字做法也是同样，呵气注意心区，呼气注意胃区，咽气注意肺区，吹气注意肾区，嘻气注意命门，或用意识指导放散于全身。

六字属性表

字 诀	脏 腑	开 窍	四 时	五 行
嘘 xū	肝	目	春	木
呵 hē	心	舌	夏	火
呼 hū	脾	口	四季	土
咽 yān	肺	鼻	秋	金
吹 chuī	肾	耳	冬	水
嘻 xī	三焦			相火

2) 治病运用法。

肝：肝属木四时应春，因此到了春季，容易发生肝阳上亢，头晕目眩，眼目红肿，两胁胀痛，性情烦躁等一系列症状，尤其素患肝病者春天较易发作。可用嘘气以平之，心为肝子，呵以泻之。肾为肝母，吹以润之。如不在春季，只要诊为肝病也可按此规律进行治疗。做次数多少，以知为度。

如肝气病，两胁胀满，用嘘字，边做边感到胀闷减轻，适可而止，不必太过。

心：心属火，四时应夏，夏日火旺宜做呵气以平心火，常见心火上炎之咽喉肿痛、口舌生疮、出气灼热、烦躁不宁，用呵以平之。脾为心子，呼以泻之，吹以济之（以肾相交）。作者青年时期，经常咽喉肿痛，咽下困难，常单用呵字治疗，始作满口火热，唾液粘稠，两三分钟后，口内热减津多，继感清凉，喉痛也随之减轻。常在夜间作毕入睡，次晨疾病若失。

脾：脾胃属土，旺于四季。如饮食积滞，消化不良，腹痛腹胀呕吐作酸，用呼气治疗。心为脾母，呵气以加强脾胃的消化功能。如因肝气郁滞引起的胃功能失调，须用嘘气平肝，然后再呵气以助之。

肺：肺属金，四时应秋，秋季天气凉爽，毛窍收敛，肺经容易郁热，宜咽气以清肺热。如因外感发热咳痰，多作咽气治之。若肺气虚怯易受外感，应助以呼气培土生金。

肾：肾属水，四时应冬，冬主闭藏，应吹气以固肾气。肺为肾母，当咽以补肾。若因相火旺盛，烦热口干，小便赤涩，尿道不适等，又应以嘻气平之。

三焦：三焦主相火，为六腑中最大的一腑，根于命门，与各个脏腑经络的生理关系都非常密切，是全身通调气机的道路。患三焦气滞，寒热、口苦、胸闷、恶心、小便黄等，用嘻气通利三焦咽气解表，呼气以助胃之。

3) 孙真人四季养身法。

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲；
秋咽定知金润肺，冬吹益肾坎中安。
嘻却三焦除烦热，四季常呼脾化餐；
切忌出声闻于耳，其功尤胜保神丹。

这个歌诀，按四时五行和人体脏腑经络的属性，明确指出按季节锻炼的方法，以平衡脏腑经络的偏盛。如确诊为某经之病，虽非相应季节，也可用相应之字治之；并强调默念的字，不能让耳听到声音，方能收到良好的效果。此外，练六字诀还有配合姿势的，是吐纳导引并用之法。

肝若嘘时目睁开，肺病一气双手擎；
心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平；
脾病呼时须撮口，三焦寒热卧嘻宁。

嘘气时把眼睛睁开，是肝开窍于目，对治疗眼病有效。

气双手向上托举，使呼吸加深，须于吸气时举手，呼气时双手落下，不快不慢与呼吸同时进行。呵气也是一样。吹气抱膝，腰肾用力，以抱膝不动为宜，呼吸毕起立。呼气撮口面微向上吐气。嘻气用卧式，是为使全身肌肉放松，若能自然放松，不卧也可。

附录 5:

重点疑问解答

1.真气运行法属于哪派功法?

答：本功法是综合了历代各家各派的功法，去粗存精，以《内经》真气运行学说总结成的一种功法，能防病治病，定期取效，所以称为“医疗保健”的一种功法。

2.真气运行法对哪些疾病有效?

答：真气运行法，是根据生理机制的需要用特定的方法，集中思想，调整呼吸，培养真气，贯通经络，促进细胞的新陈代谢，增强大脑皮层保护性的抑制能力，调动人体生命固有抗病本能的一种有效方法。因此，应当说它对所有慢性疾病都会有效，而无禁忌症和副作用。

3.真气运行法治疗疾病，要不要再配合药物治疗?

答：最好不配合药物。如果需要时，在练功初期可少配合一些，至能停药时最好停药。如果患临时性疾病，则应视病情而定。

4.进行真气运行法练功，要不要配合体育锻炼?

答：真气运行法与体育锻炼没有什么抵触。真气运行法

的动功也属于一种体育锻炼。不过，从事体育锻炼时，最好不要搞过份激烈的活动。

5.在没有人指导的情况下，能否进行真气运行法练功？

答：《真气运行法》一书，即为指导真气运行法练功之书，在练功过程中遇到这样或那样的问题，可按照书中指出的原则去处理。

6.练功因故停了一个阶段，再练功时是否还须从头开始？

答：这要看练功程度和停练功时间长短而定。若功夫深、停练时间短，没有大的影响；若功夫浅，停练时间长，就须从头开始。

7.练过其它功法，能不能再练真气运行法？

答：能，只要求在方法上不混淆就行了。若混淆在一起，就很难取得成功。

8.性生活对练功有影响吗？

答：有所影响。通关前要节制性生活，以免延迟通关。通关后要适当，以利恢复健康。

9.练功主要有哪些禁忌？

答：不要在大饥、大饱、大怒、大惊等情志冲动下练功。当在风、雨、雷鸣时，亦须暂停练功，以免因受刺激而发生不适。

10.练功吃什么饮食为好？

答：一般说来，饮食应以清淡、新鲜及多样化为好。同时慎食生葱、蒜、牛和犬马肉。

11.女性和男性练功一样么？月经来时可否练功？

答：男女在生理上有所不同，因而练功时就有区别。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。月经来时不要意守下丹田，以免造成出血多或经期延长。只能静观鼻端，如已通关可守上丹田。除这些情况外，其余与男性是一样的。

12.练习真气运行法采用哪种姿势为好？

答：练习真气运行法，采用立式、坐式、卧式均可。不过初学者以采用垂腿坐式为好。因为垂腿坐式既便于掌握。又利于真气的运行。

13.采用卧式练功好不好？

答：练功应以坐式为主，立式、卧式可以辅助。卧式以侧卧为好。仰卧位压迫面太大，影响真气的运行，同时容易造成遗精现象。

14.练功过程中体位能随时变换吗？

答：可以变换。如果觉得体位不适，可以随时变换，以求得舒适自然为好。

15.真气运行法是采取什么样的呼吸？

答：请参照本书第三章第三节。不管那一步功，都不要注意胸腹活动。本书第三章第一、二节讲的，呼吸的胸腹活动和真气的循经运行，是自然的人体生理活动，不可在练功中主观追求，要顺乎自然。若主观追求，易造成思想混乱，对人体生理不利。

16.真气运行法怎样收功？

答：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，稍候缓解就行了。

17.内气和外气有何区别？

答：内气即真气，是指脏腑之气和经络之气。外气，是指随呼吸出入之气。如气沉丹田之气，是真气而不是外气；外气是沉不到丹田的。

18.心窝部在哪里？

答：心窝部适当任脉巨阙穴之部位，在胸骨剑突下一寸五分处。五步功中第一步“呼吸注意心窝部”，则指以此穴为核心的范围，并非仅指巨阙穴而言。

19.练功一定要舌抵上腭吗？

答：是的。舌抵上腭不仅可以使津液上潮，滋润口腔，而更重要的是“搭桥”，即在实现任督环流之际而起接通任督二脉的作用。

20.通关后已实现了任督环流，继续练功应采取什么方法？

答：应采取真气运行法五步功法中的第五步功法——“元神畜力育生机”。这步功法中的主观意念和主观作为，已减少到甚微的程度。具体作法，只须轻守丹田就行了。

21.第三步功要不要再往丹田送气？

答：调息凝神守丹田，关键在于凝神。因为已经通了任脉，形成气沉丹田的条件，只要意守丹田就可以达到丹田充实。如果觉得丹田无气，再加呼气注意丹田，则自然充实饱

满。此步主要是用文火，防止过度发热，故少送气。

22.什么叫文火温养？

答：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，呼吸调匀则热能温和。真气运行法之五步功法，随步骤之不同，而火候要求各异。文火温养，通常应用于第三步功之后。此乃宗《内经》“少火生气”之旨。以真气汇集丹田，盛旺生机，免致“壮火食气”之弊，使阴阳调和。

23.练功时静不下来怎么办？守丹田时守不住怎么办？

答：练功时静不下来，可参照本书所讲方法去做。丹田守不住，是因杂念太多。若能设法排除杂念，凝神于丹田，自然就能守住了。

24.练功过程中容易昏睡怎么办？

答：目若垂帘，凝视鼻尖，至无睡意时，再守丹田。

25.守窍部位不发热，有的还发凉，怎么办？

答：请参照本书第七章第三节，继续练功就是了。

26.练功中突然没有感觉了怎么办？

答：不要追求感觉，继续练功至一定时候。感觉自会到来。

27.练功出现病情加重怎么办？

答：要具体分析。一般规律是：真气积累到一定程度，在有足够力量向病邪作斗争时，就会出现病所不适，或似旧病发作，或出现如痰多、便秘、经多、鼻衄等现象。这些都是好事，一般不需要治疗。继续练功，会自然解决。当然，如

果是其它原因引起的，则要适当处理。

28.练功中出现失眠怎么办？

答：练功至一定功候，其气充足，精神旺盛，睡眠减少“神足不思睡”，不用耽心。

29.练功中出现心慌意乱怎么办？

答：这种情况，只会在个别人身上出现。一般为心情紧张或着急用力所致。注意将心情平静下来再练功，就可以逐步解决。

30.100天通不了关怎么办？通了关病不好怎么办？

答：持之以恒，坚持下去，自然会达到目的。

31.练功在哪些方面容易出现偏差？

答：只要按照本书五步功法的要求，不着急、不用力，不追求、不恐惧，尽量顺乎自然，尚未发现有出现偏差者。

32.在五步功法中容易出现哪些主观感觉？

答：五步功法，是实现任督环流的有效方法。在实现任督环流过程中，是要出现许多生理变化的。这些生理变化便引起一些主观感觉。

随其出现几率的参数，我们将其定为通督过程中的“主观感觉指征”。其主要者有 25 种：(1) 心窝温热；(2) 心窝沉重；(3) 肠鸣矢气；(4) 丹田温热；(5) 丹田开阖；(6) 丹田运动；(7) 丹田饱满；(8) 丹田蕴珠；(9) 会阴跳动；(10) 尾闾气动；(11) 命门气动；(12) 两肾汤煎；(13) 项背强急；(14) 玉枕阻遏；(15) 环头拘紧；(16) 玉枕通气；(17) 玉枕轰隆；(18) 头箍松解；(19) 头皮奇痒；

(20) 百会灵动；(21) 印堂拘紧；(22) 舌尖颤麻；(23) 津液甘醇；(24) 头微昏晕；(25) 如醉如痴。

33.开始练功，周身不适，为什么？

答：因为练功要有一定的姿势和要求，初学者会感到精神紧张，身体拘紧。由于不习惯，所以感到头昏、心急、两肩沉重、腰酸及疲乏等现象。如果支持 1-2 周，成为自然，则各种不适现象就会消失。

34.练功中有时吸气困难，为什么？

答：真气运行法注意呼气，吸气任其自然。就是说：呼气后不要考虑吸气问题。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动。如果呼气未完就想吸气，必然有吸气困难的感觉。因此，不注意吸气就不存在这个问题了。

35.真气已经深入丹田，为什么直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。在第二步功末，真气进丹田时，丹田的感觉明显。进入第三步功，开始的一周左右。虽然真气不断地输入丹田，但以气少不盈而无感觉。这不是问题，也非方法错误，只要继续练功，丹田饱满感觉自来。

36.练功过程中，总想放屁怎么办？

答：真气运行法第二步功，主要的生理现象是肠鸣矢气，可以任其排出。第三步功后期至第四步功时，则要注意提肛控制以免真气的走失。

37.一练功就想大便，到厕所又没有，出几个虚躬就完了，浑身乏力，为什么？

答：练功都要求放松，有人把放松过份强调，结果一上功真气下陷于肛门，故重坠欲便。纠正办法是提肛吸气，忍耐片刻，自无便意。

38.患遗精病多年不愈，练功后仅有梦遗是何原因？

答：遗精有两种情况：一是有梦而遗，一是无梦而滑。有梦而遗，属于轻型亢进型。只要改变不良习惯或加以治疗，清心寡欲，专心练功是会好的。无梦而滑，属于衰弱型。虽久治不愈，但经练功过程中往往由无梦而变为有梦而遗，这是得效的表现。凡素患遗精者，多半都在后半夜三、四点钟遗精。若在此时练功，经过一段时间的纠正，自然会好的。

39.小周天还没通，手足心有气感，是否通了大周天？大周天怎么练？

答：历代各家追求的都是小周天。因为它是人体生命活动的主要环节。小周天一通，大周天自通。任脉总统诸阴，任脉通了，手足阴经通气是正常现象。

40.练功过程中，有时口水很多，有时口干舌燥，是何原因？

答：练功时，津液旺盛，是心肾相交，肾水上潮，内分泌旺盛的表现。如果练功不自然，或有意追求，或杂念纷扰，则心火上炎，故口干舌燥，心烦不宁。因此，宜放松意念，读六字诀，或暂时休息。

41.练功受惊后怎么办，会不会造成偏差？

答：练功时受了惊吓，要了解一下情况，放心的再坐一会儿，把紧张情绪缓和下来。否则，会造成不适。

42.练到第三步功小腹胀得厉害，就是往督脉去，怎样办？

答：自觉丹田力量很充实，仍不通督，则要把意识转向命门（意守命门），很有效果。

43.第四步功，项背强急，头闷拘紧，如何处理？

答：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，可以加多次数延长时间，很快通关，立即缓解。若心中惧怕，停止练功，延长通关时间；也就延长了痛苦的时间。此时只能前进，不能后退。

44.舌抵是腭，为什么有时吸往下不来，是否偏差？

答：不是偏差，是任督环流旺盛，阴阳电磁相吸所致。如欲复常，作口腔活动，转移意念，如饮水、说话，即可缓解。

45.通关后气在满身乱窜，欲罢不能，感觉躁扰不宁？怎么办？

答：这种情况，有人认为是极大的偏差，到处求救，结果都不能如愿，到一定的时间自会复常。出现这种情况者，主要是神经官能症或神经质的人。在通了小周天、大周天之后，全身的触动现象要比一般人强烈的多，于是便产生了恐惧心理。若无人指导属于自练者，必致惊慌，到处问人，思

想越紧张越严重。这并非偏差，而是通关后对神经系起纠正作用的一种表现。但由于自我精神紧张，故反应加剧。若能解除自我紧张情绪，就会立感轻松。练功人，功力越深，自身表现就越明显。只有安心静养，才能稳定自安。

46.气从两侧上头，面部也有麻木感，算不算通关？

答：通关，必须从脊柱上行通过风府入脑。三阳荣于面，手三阳、足三阳哪一经上头都有触动现象，但都不能算通关。

47.通关后气也少了，饮食也少了，是何原因？

答：通关之前，注意呼气，培养真气，感到力量日渐充实，饮食增加。一旦通了关，积存的真气循环开了，所以自觉气少了。由于放松了呼气，肠胃功能活动减弱，所以饮食比前减少。因此，通关后仍须根据个人情况安排功法，根据此情况，仍须按第一步功培养中丹田为好。

48.通关后怎么练功？

答：这是人们常问的一句话，认为五步功完了再用什么方法？因此，须知方法是保证通关的。通关是完成了真气运行的第一步，才算会练功了。今后下功夫即是方法，只要没有其他问题，按原来的意守丹田静坐即可。随着功夫的深浅，自然会强健身体、开发智慧，有更多的美妙境界出现。

49.练功多年，功法也练了不少，就是通不了关，是何原因？

答：不论练哪种功法，都必须集中精力去练，才能达到一定的目的。若随随便便的练，时间虽长，也是不会成功

的。练功最忌这种功练几天，那种功练几天，或者杂乱无章的乱练，也是无法成功的。

50.练功火候适度怎样掌握？

答：练功要很好的掌握火候适度。太过则壮火食气，不及则于身无补。为了掌握好这个限度，应从几个方面注意：
①不能强力意守、操之过急，急求高效能。②呼吸要以自然悠缓的外呼吸推动内呼吸。使真气正常循环运行，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，消化功能加强。进一步练习，可使体呼吸旺盛，微似汗出。至此可以止练休息，勿使大汗淋漓，以免伤津。

51.高血压病通督脉有危险吗？

答：我们观察了很多例高血压患者，只有通关后血压才能顺利下降，坚持练功并能保持长期稳定。一般在通关时血压都有点上升，但没有病理现象升高时的症状。所以，不必顾虑。

52.练功十余日肝区胀闷不适，是何原因？

答：练功过程中常有这种现象。哪个脏腑有隐患，或者有外伤的部位，都会感到不适。这是真气和病邪作斗争的表现。中医理论认为，不通则痛。一旦真气战胜病邪，则病自然消失。凡患过肝病的人，在练第一步功时往往会感到旧病复发，只要坚持练下去就会好的。

53.胃下垂患者练到第三步功时，小腹向上抽痛，呃气是何原因？

答：真气运行法不断地给松弛了的胃体增强弹力，再加丹田充气给胃体以上浮力量，故在呼气时有向上拉的感觉，同时有呃气现象。这是胃本身功能恢复的现象。

54.动功和静功先练哪一种好？

答：练功应以静功为主，动功为辅。练完静功，再以动功活动肢体。晨起，可先练动功五禽导引或漫步周天。

55.五禽导引和漫步周天有什么不同？哪一种效果好？

答：五禽导引，是以5种动物的习性和动作，结合内脏生理而制定的活动姿势。此法有利于导引经络而影响脏腑，使真气流通运行。同时它又属于桩功，对于增长气力运行大周天有显效。

漫步周天，是根据五行学说，外有五形内合五脏，并以五行生克之理制定的拳式。此拳式配合呼吸可沟通任督，使得一步完成一个小周天，再以拳式带动脏腑。此式是以小周天为主的练法。若用大、小周天作比较，应以漫步周天为优。若以健身易学着眼，应以五禽导引为好。总之，各具特点，自己选择。