练气八法（前四法）

[99]吃气要注意哪些问题？

答疑：
吃气时首先要集中精神。吃气本来比较简单，但过去搞得很复杂，是按天干地支六十甲子的顺序练的。甲子、
乙丑、丙寅 ……乙亥，到亥时吃气；吃气后再接着念，念到有亥的地方又吃气。发 “亥 ”音，还得发 “亥儿 ” ，实际上就是 “喝啊儿 ”
。为什么搞那么复杂？我对那种练法研究了以后，觉得没有别的内容，就是为了让你的精神安定下来；精神集
中、集中、集中，别把神跑了。知道了这一道理，我们就要抛弃那些繁琐的东西；把实质的东西拿出来，变成
大众化的东西。 吃完气后呼气发 “渊 ”
音时，要注意体会身上两点变化；一是注意头顶百会、天门那个地方，一是注意山根那个地方。一般来讲这两
个地方有感觉、有变化。如果能体会到全身气往外一散，那就更好。身上无感觉就注意那两个地方。只要加个
意念，肯定有感觉。

发 “咽 ”吸气的时候，要发短音的 “咽、咽 ……”。过去讲一个呼吸要发 49个 “咽 ”，我们不要求那么多。发 “咽”
吸气时，要从子宫（子宫不是女同志的子宫，而是九宫十三门的一个宫位）把气提起来，即从会阴把气提起来
。发短音默念 “咽 ”
时，气就会从会阴里面突、突、突地上来。吸气时是鼻子和口同时吸，不是只用嘴，也不是只用鼻子。

[100]练吃气法有哪些效益？

答疑：
练吃气法是为了添气的。练功一般练的是无形无象的混元气，但我们可以借助吃空气（意念不要放在吃空气上
）来震动整个消化道内壁，使人体里边的混元气强化起来。 “喝儿食吾母 ” ，气往下咽，意念气往肚脐丹田那儿咽；再从肚脐丹田那儿往后送，送到命门那儿。在命门那儿坐一坐，可以
坐一次，也可以坐三次；用意念把气收到命门那儿去。命门那儿的气全息性比较强，气聚集多了也就强化了人
的生命功能。另外，还可以使气往周天走。

吃气还能加强腹膜的锻炼。气吃进去后到了混元窍从五脏里边的膜往外面充。练武功的人吃气后肚皮马上就胀
起来，用手摸摸肚子，硬了。这是少林武功 “神勇余力 ”
的练法。吃气后加上揉气，很快就会先从腹里边把内气壮起来。腹肌本是一块一块的，吃气后就不是一块一块
的了，而是整个的一个大饼子。一揉，腹肌当中一个腿环一个腿环的膜就起来了；不揉，当中的膜就起不来。
运动员的腹肌是一块一块的，而练武术气功的人就不是这样，它的膜是腾起来了的。

吃气还可以通关窍。吃气对全身的震动很大。哪个关节比较死，要开关节，一吃气， “喝儿食吾母 ” ；一咽气，意念一下子把气充到哪个关节上去。反复三次，很快就可以把关节冲开了。像劈叉，年岁大的同志
照样可以搞劈叉；一组场，加个意念，吃气后往往当场就可以劈下去。劈立叉一般都能劈下去，劈横叉也行。
有的人说年岁大了劈不了叉了，其实不是那回事；六七十岁的人都可以劈下去，掌握了吃气开关这一窍门就行
。（编者按：已减肥 70市斤的、 60岁的李如才老师，用这一方法，吃一口气就劈了下去。）

另外。吃气还可以长精神。抻气前吃几口气，尽管时间长了也不会觉得累；不然抻气时间长了就觉得累。吃气
以后再抻也不会那么酸疼。当你比较劳累、酸疼的时候，你就吃几口气，感觉就不一样。

[101]怎样利用吃气来开胯？

答疑： 利用吃气开任何关窍都可以。吃气往下一咽时，意念就往要开的地方送，并想它通了。

[102]吃气后觉得心口有点难受，还经常打嗝，是什么原因？

答疑：
这是由于咱们吃的空气一下到胃里去了，可真气没有能一下下去。这个感觉是敏感后才能感觉到的。传统气功
有的功门曾经讲过这个问题。他们称心口这个地方为 XXX（tíng
）口，说它像个小瓶子口似的；气从隔膜往下走的时候，一下下不去。所以，咽气的时候须加个意念，好像有
一个大的东西坠着，一直坠到会阴。现在为什么不让同学们坠到会阴，而往命门这儿坠呢？怕气冲到会阴去而
漏精、漏气。打嗝的问题，过去讲，练自然周天功，任脉通到食道、气管和胃的时候，都打饱隔、胀气；继续
练，用意念把里边通一通，很快就过去了。智能气功虽然不练周天，但有些人也会出现周天各个部位上的反应
。希望出了这个反应的不要管它，继续练功。可以加上意念从里边 “开——合——”
，里边的气很快就通了。没这种反应的同学不要故意去打隔。

[103]吃气以后，觉得体内气充足，上腹部和下腹部也鼓起来了，但腰带处凸不起来，是怎么回事？

答疑： 因为腰带这个地方有腰带煞着，压、压、压 ……形成个 “葫芦状 ”，上边大下边小。慢慢练；练、练、练

… …

把腰带煞着的那个地方的气练充足了，有了弹性之后，问题就解决了。后面也一样，把意识往后放，腰就会往
后凸了。

[104]揉腹时怎样用意念才能把吃进去的气化开？

答疑： 就是意念跟着手转，把它再扩大一点也行。

[105]揉腹时问长了有时眼睛燥热，该怎么办？

答疑：
揉腹时你要精神集中，用纯意念意守，不要用眼睛看这个手。看得太具体了，眼就不舒服。意念放松一点，问
题就解决了。

[1061揉气有哪些作用？怎样练好揉气？

答疑：
揉气是吃气的继续。在过去，吃完气后一般都是导气。我们是把吃气后的导气和少林功的揉气结合到一起了。
这样效果更好。《气功探邃》和《智能气功科学功法学》上都有 “揉腹卧功 ”
。揉腹功本来是少林功里边的，它是《易筋经》 “神勇余力 ”十二月功法的第一步功。过去练内功，练 “神勇余力
”

，先搞这个。一般先练三个月揉腹，面积逐渐加大；再过一个月以后，用木头捶打，把气打满、打足；然后再
往肋弓上打，把气从肋弓打到骨头里边去。肋骨造血，特别是成年人，其造血机能很强。肋弓强化了，整个人
的生命力也就增强起来了。贫血的人揉揉腹，往里边贯气就能好。我们不用打的办法，而是用混元气加上意念
，转一圈、点一下，转一圈、点一下，沿肋弓点到后面的命门。剑突是膈膜前边的连接点，命门那儿是隔膜后
面的连接点，手在上面沿着肋弓转，掌心向上，从前到后，把气也贯到膈膜里边去了。这样，意念带着气不仅
进人了骨头，而且也进入了膈膜。过去练少林功，头一年不准搞刀、枪、棍、棒，就是练内功，先把里边的气
练足。每天练四次，一次两个钟头，按子午卯酉四个时辰练；精神集中地练，练一年， 700～ 1000

斤的力量就有了。我的一位老师武功就很好， 1200斤能过顶。

我们功法的这个动作比较好做。揉腹的时候是摁着肚皮，按顺时针方向转，左手在下或右手在下都行；一般是较有力的手在下。揉的时候，一定要摁着肉皮转，转的要小；不能像形神庄收气时由小到大、由大到小那样转。这和那不是一回事。揉的时候关键要集中精神；不要光注意手掌，要往下想，意念要想到脊骨上；要缓、要匀。一开始轻点，以后要用点力气。这样很快就会把气充起来。摁着肚皮转，就是不吃气，每天晚上睡前揉一个小时到一个半小时，连续揉上三个月后，膜就会腾起来，肌肉上的棱就显不出来了。这一功法比较稳妥。

两手摁在肚脐和中脘当中转、揉，敏感的人，肚子里边也跟着转，胸里边也跟着转，头顶百会也跟着转，涌泉也在动。但不要注意别的，就注意手摁的里边；意念通过手透进去，透到脊骨那儿去。当你气通了，肚子里边的气连上了，胸部、头部的气也连上了，全息的气也就连上了。安静地揉，同时把腹微微收一收，把气收到后面去；从前往后吸，过去叫 “返先天 ”
。因为后面是肾，肾为先天之本。揉的时间长了，对培补中气，对脏真混元气的混化作用是比较大的。

[107]有人讲老年人不能练抻气，练了会得病，是这样吗？

答疑： 练抻气没有年龄限制，谁练谁受益；根本不存在你提的这个问题。

[108]怎样练好抻气的动作？

答疑：
抻气时肩要有点往上拱的意思，但又不是往上抬。肩往后上方缩，手指往后翘，掌根下坐，掌心外腆。往下落时用劲不要太大，要自然轻松地下落；在下落的同时两臂还要外撑，两臂不能弯曲。

抻气不能光注意肩，还要注意头里边。过去讲 “三盏性灯 ”
：头上一盏灯，两肩上各一盏灯。有了功夫，气没有收住，夜里一走路，老远就能看到三个亮团。五元庄里讲
的 “三盏性灯 ”就是这个东西。头上气一足，周身的气都起来了，因而抻气时还要注意头里边。

一开始抻时，肩上酸疼，以后眼皮都不好睁。一般开始五分钟左右酸疼最厉害，过了五分钟以后就会好些。做
完后要摁着外眼角揉一揉；两中指按着印堂上的天目穴，两大拇指分别按在左右的太阳穴上，两无名指分别按
在两内眼角上。闭着眼睛，转一转，揉一揉，等于收功；另外还能驱散眼睛上的 “火气 ”。

[109]练拉气法怎样做好两肘贴肋？

答疑：
拉气法中两肘不是自然下垂的，两肘要顶在乳头下面稍稍靠前一点的期门穴上。两肘往前挤，差不多到乳中线
上了，挤着的正是期门穴和日月穴。关于这，还有一些特殊的东西。过去正一派的 “朝天阙 ” 意守的窍点就是肚脐、期门、日月、乳头、眼睛、百会。两手的中指接起来，闭着眼睛从百会往下照，左边：
左眼照左乳头、左侧期门、左侧日月，然后到肚脐里边；右边：右眼照右乳头、右侧期门、右侧日月，然后到
肚脐里边。把中指分开，两手平行向前；还是从头顶百会往下照，两眼照两乳里边，两侧期门、日月，到肚脐
里面。舌抵上颚，只要安安静静地一照，里边就有一个气柱子向上起，从百会出去以后就要和北斗星相接了。
这就是 “朝天阙 ”内景的一个变化。在拉气的时候，闭着眼睛，从上往下照一照，想一想就可以了。

[110]站大马步庄时有没有意念活动，意念应放在什么地方？

答疑： 一开始练大马步庄，最根本的是要练下盘的力量，练气的通畅。在这个时候 , 如果为了使身体比较轻灵，那就把意念放在头顶上；从头顶百会把涌泉穴往上一提，身体就轻灵一点。如果是

为了长力量，就什么也不想，往那一站，把姿势摆对了，放松，就行了。站大马步庄关键是要 “换力 ”—— 换腿上的力量。开始站，肌肉很紧张，紧、紧、紧，以后不那么紧也能站得住了，身体就放松了。所以，如果
意念不放在头顶，就什么都不想，放松，这样比较好。往混元窍放行不行？也行。但是，一般我们开始练大马
步庄，站的时间都比较短，精神不好集中。就是你能站得时间长了，放松，什么也不管，也是好的。当然，再
有功夫了，你这么一站，和站三心并站庄差不多了，那就守混元窍也行，守天门穴也行。

[111]您说念 “恬澹虚无 ”是一个功法，不知应如何念？

答疑： 念 “恬澹虚无 ”
时声音越小越好；一般我们最好不念出声；用默念，自己能听得到，别人听不到就行。出声念往往有泻的作用
，不出声音则起补的作用。一般的默念法门都是这个原则。

[112]练直角呼吸越练头越发紧，而且一低头就疼；站大马庄时口腔里有像弹簧似的 “啪啪 " 声。不知是何原因？

答疑： 练直角呼吸时要放松一点，头发紧是意念太重了。口腔里有声音不要管它。

[113]做开合时混元窍里抽得太厉害怎么办？

答疑： 那是意念紧了。像这样的牵拉感，不会有什么大问题。在 1981
年，有个不是练智能气功的同学跟我说，他前年差点死了，混元窍揪得疼到大汗珠子往下流的程度；他爱人要
送他去医院，却叫不到出租车或急救车；疼得死去活来的，过了两个钟头却好了；之后，就觉得里面空空荡荡
的，好多感觉也明显了。出现这些问题，首先不要紧张，意识里放松，练功的时候意识也要放松。做开合要从
意识里面无形无象地开，一开，从混元窍到全身，开到外面去；一合，合起来。意念放松，若有若无去做就会
好多了。

[114]
为什么我们三套功法都要求动作要圆活？有些老师在平时组场也要求学员尽量站圆，这里面有什么道理？

答疑：
动作圆活是为了使身体里边的气好流通，不致产生停滞、压迫。组场没有圆不圆的问题。你要是搞实验，在大田组场，有多大块田就组多大场，意念一罩就完了，没有个圆不圆的问题。

[115]我不想练一、二步功，想只练静功，行吗？

答疑：
练静功也得练一、二步功。这没有窍门好找。现在给同学安排的这种练法，我认为是最好的。要是不想这么练就换功法，没别的办法。要练智能功就得按咱们安排的这么练。练功有了反应，一步、二步功不想练了，这是想找窍门，那就过不去。

练智能功和练其他任何功都一样，非得自己下决心、下苦功不行。有的人讲，练一、二步功太轻松了。那你就加大难度嘛。比如说弹腿翘足，把腿抬平抬高，做 1000 个试试看，那样强度不就大了么？练功时把内力加强一点，轻轻举着和用上内力情况就不一样了。如果真想练下肢，蹲墙蹲到大腿平之后，停住耗功；使身体逐渐往后移，慢慢鼻子距离墙可以放一个拳头了，就再放个拳头。这样来练下肢，如果还觉得强度不够，你蹲时可以把鼻子、头离开墙再远一点。这样反复蹲，强度就提高了，下肢和腰的通透度也就大了。三心并站庄和蹲墙一样，只要往下一蹲，膝盖、鼻子就靠前了；应尽量站直

了、站低点。我想，如果同学们是想加大练功强度不愿练一、二步功，只要把咱们这个功稍稍变一变，动作要求再提高一个幅度，练功强度就不知大了多少倍。所以我希望同学们还是要认真地按照咱们安排的功法层次来练，而且要大强度地练一练。

[116]每套功练完后静养片刻，是守丹田，还是什么都不守？

答疑： 一般在练完功静养时，最好什么都不管，完了就完了，安安静静呆着就够了。

[117]在推广普及功法时，如何对待耗功的问题？

答疑：
一开始教功的时候不要急于耗功，等练熟了，有了基础再耗。大家还不会练呢，你让他耗功，他也不会有耐心、耐力。练什么功都需要有一个循序渐进的过程。有的人说，不是有一下耗八个钟头的吗？那是他自己有耗八个钟头的自发的意志，不是别人勉强的。如果不是发自内心的意愿，就不能调动全身的力量。这就是意识的主观能动性对生命活动所起的作用。

Revision #1
Created 2026-09-25 09:54:01 UTC by 劉一木
Updated 2026-09-25 09:58:50 UTC by 劉一木