第五节 正确对待练功中的反应

在练功过程中，往往会出现种种反应，归纳起来有两大类型，一是病态反应，一是神气变化反应。

Ⅰ、正确对待病态反应

这是指在练功过程中出现的类似病态的反应。如第一章所述的气冲病灶反应、排病反应、长功反应等。这些反
应给病人带来一定的痛苦。有人担心是旧病发作或得了新的病，也有人担心是出了偏，不知如何是好， …… 究竟应如何对待呢？

一、首先排除是否出偏

全面检查练功是否合乎功理、功法的要求，检查身形是否合度，动作是否合法，意识活动是否正确，是否加了
其它功法等等。如果这些都没有问题，就可以肯定不是出偏。若因姿势不合度引起的不舒服症状，可纠正体势
来解决（按各部身形要求去纠正）；若因动作不合法引起症状，则按正规动作纠正之；若自行添加功法或意识
活动引起的症状，则以纯化智能功法来解决；若不知以何方法对治，则统以蹲墙法来解决。蹲墙法为两脚平行与肩等宽，两足尖顶在直立的墙上，然后缓慢下蹲至极限再上升，反复练习，对各种反应都有很好的效果。

二、如何区分是病（旧病复发或新患病）还是反应

一般来说正常反应虽有痛苦 ,但神清气爽 ,
与通常患病之重滞感不同。有些疼痛现象影响功能不甚大，有时病与反应也很难区分。因为当出现症状时，如果意识里病态心理严重，可以使症状加重，从而转化为严重的病，有些癌症病人明显好转后，一旦出现病情反复——实际是反应 ——
较原来病的程度轻得多，但由于精神紧张而使病急剧恶化，甚至死亡。有的病人出现了严重的症状，由于精神稳定，病情又逐渐好转，终至痊愈。很多实例表明，精神稳定，一心练功，重病也可以好转、痊愈；精神上有包袱，轻病也可转重甚至死亡。因此，练功后出现了病痛，最好的办法是不去分辩，仍一心练功，病与反应皆可得到医治。假若精神有负担，不能安心练功者则应到医院检查，遵从医生的治疗方案。从智能功的角度讲，练功后出现的各种病痛，最好是请老师发放外气予以调理，若服药，应适当用些益气、滋阴、活血的中药。对各病症，应采取因势利导的方式，如咳嗽吐痰，服祛痰药勿服止咳镇咳药；腹泻可服调气补气通滞药，勿服止泻收敛药，发烧可服滋阴药，勿服苦寒清热药 ……。

一般说来，通过坚持练功缓解反应后，功力大长，旧病得以清除，服药多有延误长功之虞。对于重症、顽症，如癌症病人，病愈往往不是直线上升，而是经过若干次反复后，才能彻底清除病灶。这是全身的病气与病灶的反复聚散出现的特有规律。当出现病情反复时，要明确认识到这是驱除全身病气现象，是全身的病态趋向好转的迹象，应高高兴兴地去练功，以更加坚定的意志去清除新出现的病灶。

Ⅱ、正确对待体内气机变化反应

在练功前进过程中，身体会出现很多反应，这些反应都是体内气机变化的表现。不管出现什么样的气机变化反应，根本的口诀，也是最高无上的口诀是 “不理它 ” 。而对反应一心安静，不去管它，继续练功，功夫才能顺利地逐层次上升。常见的气机变化反应有如下几个方面。

一、身体动触反应

练功到一定程度，可引起很多异常感触，粗略可分为八种。

大、小：有人在练功时，感觉到身体全部或某一部分长大或缩小。按照中医气功理论，真气冲动阳跷脉则觉身体高大，冲动阴跷脉则觉身体缩小。

轻、重：有人在练功时感觉轻飘欲飞；有的则感到沉重欲坠。这种感觉可以随呼吸而改变，即吸轻呼重。也可一种感觉（或轻或重）持续到收功。一般真气汇集于督脉时则上升而轻，此轻是轻虚，恬静而不浮；真气汇集于任脉则下降而重，此重是沉重，浑厚而不滞。

凉、热：有的在身体某部如丹田、背部出现凉热感，也有遍及周身甚至周流不休者。大抵练功初期热感较多，到一定阶段才出现凉感。热感是意气相合、真气充足，心阳得以布敷之果；凉感是气纳阴中、肾水充足，真阴沛泽所致。故热乃温煦而非燥热，凉系清爽而非寒栗。

麻、痒：痒是真气达于皮表而未通，麻是真气行于毛脉而不畅。故于痒麻时，切勿搔抓。否则真气又回归入内，影响其通达。

以上 “八触 ”
要正确认识，不要惊慌失措。而是要在神意中保持自然，任其来去，不理不睬。即是麻痒得实在难忍，影响入静时，也只能轻轻抚摸之，切忌烦燥。这些反应都是练功过程中某一阶段的反应，继续练功很快就会过去。

练三心并站庄时，身体往往会微晃，微颤，这时要神起主宰作用，定住自己的神，不为形体动能所干扰，不能让身体出现大动、蹦跳、打滚等自发功，练气功就是要加强神的自控能力，使之真正成为君王之官。如果神不自主，便成了形体的奴才了。

二、经脉、穴位反应

身体里的气充足了，经络里气的运行力量大了，其感知能力也就加强了。因此，练功一入静，往往能感知经络
的某些现象。有时练站庄 “三心 ”
归丹田，看到身体里边出现许多大大小小的管子，这就是经络、经脉，不要大惊小怪。有的看到的情况与经络
图不大相符，这是因为图上画的是大的干线和支脉，真正体内经脉的走行要比书上、图上画得多很多。络脉的
网络象纱布似的，还有孙络、缠络，非常复杂。看到这些现象，最好的办法是 “不要理它 ” ，这个无上口决，对练功出现什么情况都能用得上。练功气比较足了，身体的一些穴位也能感觉到，感到身上
一个个大窟窿向外冒气。不要误以为是穴位跑气。因为体内混元气的结构、物质性比外界的混元气复杂，因此
向外冒气能感觉到，而外边的混元气比较精微、细腻，进入体内不容易被感觉到。看到向外冒气的穴位开了，
通透度大了，这是好事。如果精神紧张，认为是气往外跑了，意念也往外跑，把外跑的气量加大了。这样跑的
就多，进得就少了。所以在穴位开的时候千万不要有跑气的意识。容易开的穴位有百会、会阴、肚脐、命门、
劳宫、涌泉，然后十二经的合穴、原穴、俞穴等穴位都可以起变化。最后，三百六十五穴位都要开，就连毛孔、皮肤的纹理都可以往外冒气。这是好事，千万别害怕。这是一个层次、一个层次在通，内外合一，形成一个整体，最后达到人天浑化。

三、五脏气化反应

随着体内气机的充斥，会引起心、肝、脾、肺、肾五脏的变化。五脏本身由于特殊的物质结构内容，当气化反
应的时候，就展现出不同内脏的不同气光。气光实际上是气。有人练三心并站庄往往出现白光。有的出现红光
、黄光，这是五脏的气化反应。从气功理论上讲，白光属于肺，黄光属于脾，红光属于心，青光属于肝，深蓝
光属于肾。出现黑光属于不正常的颜色，光谱里面没有黑，把所有的光线吸收了，没有光线属于黑。另外命门
发出来的光是紫光。一般来说，肝、肾属于蛰藏，光不易出来。而脾、肺、心的光出来较多，因为意动可以动
脾，气动可以动肺，神动可以牵动心脏。所以，一般是黄光、白光、红光比较多。对于这些光，我们智能功不
搞清静法门，不练观光法，还是不要理它，继续练功。练清静法门出现光，光逐渐增大后，可用口决： “ 光入我身 ”
，把光收到身体里边来。我们既不排除，也不吸收，不管它就行了。出现杂光，我们也不驱逐。如果杂光把你
扰得心烦意乱，就用嘴吹一下气，光就没有了。这种杂光往往是青、蓝光和红光掺和，会使人难受，用吹音与
嘘音连起来念的音，一音属肾，一音属肝，一吹就没了。嘴合起来吹，又可起到收的作用，气光就进到体内去
了。这些都有一定的科学道理，不是什么神仙、佛爷教的法术。智能功把这些道理讲出来，可以打破迷信思想
，充分认识这些都是人体生命活动的正常现象。

四、意识净化反应

练功时精神境界慢慢安静下来，很多杂念会清除出去。由于人们的意识有着不同的层次，随着意识的不断净化，就会一层一层的往里进。练功时杂念丛生，这是在普通的意识层次里起反应，表明练功进步了。表层的杂念
清除了，深一层的意识活动又出现了，就在要清除还未清除的时候，往往表现出心烦意乱。在这种情况下，要
下决心。坚持下去，耗到规定的时间才收功。这样过一段时间后，意识层次会又深一步。以上讲的是普通意识
层次的又深一步，是普通意识层次的净化反应。一旦练到意识进一步净化，对周围的事物比较敏感时，就可能
会出现各种幻觉。幻觉是由于身体里面气化反应和意识里固有的概念结合到一起而产生的。练功入静以后，客
观存在的一些见过或听过的事物会反应出来，但练功未达到高层次，对事物的反应还不准确，于是会出现哈哈
镜式的反应（哈哈镜是一种把人的模样变了形，让人见了发笑的镜子）。对于各种幻觉，古人早就指出： “ 眼见耳闻皆是假，无形无象方为真 ”，应持 “见怪不怪其怪自败 ”
的态度，不可信以为真，更不要去追求。出现的各种幻觉，特别要注意的是幻景和真妄相攻。

Revision #1
Created 2026-10-02 10:31:51 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 10:32:48 UTC by 劉一木