

李少波

李少波

原著

李天晓

整编



真气
运行

法

中国中医药出版社

李少波

真气运行

法

少波

上架建议 中医临床

ISBN 978-7-80231-838-0



9 787802 318380 >

定价：23.00元

策划编辑 刘观涛
责任编辑 魏杰
封面设计 文欣



李少波真气运行法

李少波 原著

李天晓 整编

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

李少波真气运行法 / 李少波原著;李天晓整编. —北京:中国中医药出版社,2010.1

ISBN 978-7-80231-838-0

I. ①李… II. ①李…②李… III. ①· 中医养生保健 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231687 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京天竺颖华印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 13.25 插页 0.375 字数 172 千字
2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80231-838-0

*

定价 23.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

穷理尽性以至于命

前 言

真气运行学术体系的形成,历经七十寒暑。

笔者生于 1910 年。幼年时期体弱多病,濒临医药无效之境地。为了彻底改变体质,遂师承祖父所传吐纳导引之术,行气摄生,动静行修而自医。每日勤修苦练,并攻读中医学经典,悉志于岐黄、易、老之学,以印证自己实践所获得的知识。相互比照,无一不符。渐悟医源于道,道本于一,一者宇宙精神之本义。随着功夫的精进,自身的疾病日渐转愈,精力复常。便日复一日、年复一年,边实践、边探索,逐步体悟到宇宙万物,无不从先天生后天、后天养先天这一混元真气(生命能量)的规律,而保全自身,形神长存。为了保持人与自然的顺适和谐,必须以医理纠其偏,以道理保其正。

十年的自练自养,健壮了体魄,开悟了智慧,由病而医,由医而悟道。暗暗下定决心,沿着自己所寻求的道路勇往直前,进一步探索人体生命之真谛。1936 年,笔者毅然离开故乡河北,西去川陕秦陇,游访名山大川,寻访贤哲名流,以期精益求精。

西岳华山挺拔峻峭,隐士陈抟以五龙蛰法睡功出名,而被誉为东方睡仙。身临其境,学练其法,实得抟聚内丹之真义。终南山老子讲经台参考道德经文,获太上修真秘要组字联语,阐释“玉炉烧炼延年药,正道行修益寿丹”之妙义。至紫柏山留侯庙,为张良师从赤松子修炼之处,得黄石公《素书》。悉

心拜读,可与《道德经》媲美。并意外获得成都二仙庵王元惠号王半仙所著之书,以遂久慕夙愿。龙门洞为龙门派邱处机修真之所。龙门仙境,名不虚传,有缘游访,尽得全真心法。陇东崆峒山为道教第一山,黄帝曾在此问道于广成子,得其指点至道之精,至道之极,阴阳之原,合而为一之宇宙精神。天水伏羲庙等名胜遗迹遗风,无一不开阔自己的视野,仰慕上古人文始祖的无量功德。

笔者先后五年多时间,既寻访了名人高士,得到了修真秘旨,又潜心钻研医、道、儒、释及各家养生学理论。不辍苦练,实践出真知,古圣先贤所留训示、格言、修为结果,不断在自己身上体现,坚定着自己的意志。锲而不舍地矢志追求,进一步认识到医道同源、人天一体、相互为用的医疗预防模式。《黄帝内经》中“人以天地之气生,四时之法成”,“人与天地相参也,与日月相应也”人天一体的整体观;《易经》无极生有极,是生太极,变易不易的宇宙观;《道德经》“道生一,一生二,二生三,三生万物”的自然观,成为自己修性固命、济世活人的指导思想。

1943年,笔者在甘肃兰州报名参加全国中医师选录考试,榜上有名。国民政府考试院颁发了中医考试及格证书,卫生部颁发了中医师证书。置身医林后,笔者由医己变为医人,在医学养生学实践过程中实现了转折。拓宽了深入研究人体生命科学的途径,提供了临床观察,验证自己多年实践的养生保健方法的条件。在行医过程中,除钻研岐黄、易、老,追求自然与医学的最高哲理外,还积极学习西医,力图掌握相关的现代医学生理知识,以期古为今用、洋为中用。医不分中西,活人而已矣。是故关于真气运行法的研究,便取法于中西医结合的科学手段,专用真法治疗各种病症,用现代医学手段进行科学检查,证明真法治病均合乎生理、病理机制要求。

笔者在多年的行医实践中,面对众多患者,尤其是一些慢病、疑难病患者,用中西医手段施治,深感疗效不佳,便配合使用自己多年修炼的方法,教以姿势和调息要领,辅导患者实践,效果明显。特别是新中国成立后在甘肃

甘南藏族地区工作期间,除门诊治病外,还深入基层推广针灸,并多次组织患者集体练功治病,都收到了满意的效果。经笔者长期观察,纯用此法,确有药物所不及的效能,更加坚定了以此法在医学界发挥作用的志向,而成为有病可治、无病可防的预防医学。

1962年在甘肃省中医院工作期间,笔者根据多年实践、研究、临床使用所得,结合这一功法特点,遂将此法定名为真气运行法(以下简称真法),以有别于气的概念。为此,院内特设真法治疗室,供笔者临床观察,总结病例,进一步研究。1964年,第一篇有关真气运行法的论文“意守丹田及其他”见诸《甘肃日报》,在社会上引起了强烈反响。随后,真气运行五步功法的文字资料也在社会上广为散发,人们争相实践,受益者无不交口称赞。

1978年全国科技大会后,真气运行法被列为甘肃省卫生厅的科研课题。由笔者牵头,组织力量,召集各种慢病、疑难病患者,由甘肃省中医院同武山疗养院派出工作人员协助,在该院纯用真气运行法治疗观察。1979年笔者调往甘肃中医学院工作,学院成立了真气运行研究所,继续这项科研。笔者组织患者,以三个月为一期,连续临床观察,进行科研。用精密的科学仪器检查,针对不同疾病所取得的各种数据均表明疗效明显。在防病治病、健身延年方面的独特作用都得到了验证。如,通过练功,可提高淋巴细胞转化率,提高机体免疫水平,激发自身潜能,进而防病治病。再如,练功可使皮质醇含量显著降低,生命节律减慢,从而延年益寿。1983年,该课题获甘肃省卫生厅临床验证科技二等奖。同时,江西省中医药研究院进行“真气运行法诱生干扰素”的课题研究,经五年多的临床观察,得出结论表明,真气运行法对肿瘤确有治疗作用。

1979年,笔者所著《真气运行法》由甘肃人民出版社出版发行,受到了社会各界的欢迎和好评。数次重印、再版,均销售一空。该书曾荣获全国新长征优秀科普作品三等奖、甘肃省新长征优秀科普作品一等奖,中共甘肃省委、甘肃省人民政府授予优秀图书奖。

1980年以来,真气运行法得到了更大程度的推广,影响日趋扩大。1992年,经甘肃省科委批准,成立了兰州李少波真气运行研究所,使真气运行学术研究步入正轨。1994年,中国民间中医医药研究开发协会真气运行研究专业委员会在杭州成立,标志着真气运行学术研究已走向了全国,并向东南亚及欧美延伸。1995年,拙著《真气运行论》由甘肃文化出版社出版,真气运行理论研究又迈上了一个新的台阶。

抚今追昔,真气运行学的形成与发展历经沧桑。初期自练自养,尚不得其名,后经十多年的科学研究、专题治疗,经过实践、认识、再实践、再认识的过程,形成今天这样一个比较完整的体系,深感欣慰。尚希将这种自练自养、勿药而愈、健身延年的方法惠及天下。

1999年90寿辰时,笔者之《真气运行学》脱稿,将天然真一之学奉献人民,了却平生夙愿,真乃一大幸事。该书在谋篇布局上,首先从实践入手,介绍静功、动功功法,力图使读者易懂易练。真气转聚法实践则旨在使潜心实践者练通任督后,以此法继续修炼,直指上乘。静极生动、动极复静、动静相育、阴阳五行之理尽在其中。为方便入门,在功理功法介绍中,努力剔除历代各家的众多隐语,留精取正,规范过程,将隐语术语统一简化,以自己实践研究符合人体生理者为依据,用现代医学和传统中医学的观点作明白解释,提高透明度和条理性。其中自然呼吸、注意呼气,是真气运行法所独有的调息方法,更是功理功法的关键所在。全书对真气运行理法从不同角度进行了阐述,不免有些重复的引文,但每引用一次又赋予一次新意,加深一层理解。

笔者数十年如一日,穷理尽性,深入探索,实践总结,聊以自慰的是获得了生命科学的新信息。所谓“道一而已”,这个“道”就是性命至理,“一”就是真气,人体生命能量。这样一个简易的道理,在古人的经典里却是叶里藏花,若明若暗,使人难窥门径。而古往今来,凡言性命学说者,未有不归结为真一之气的修养功夫。《真气运行学》试图揭开古人藏而不露的隐秘,使真相大白于天下。“了得一,万事毕”,望读者诸君体悟个中道理。

毕生由病而医,由医悟道,医道同参,相互为用。医曰祛疾,道曰养生,都是根据自然法则和生命活动规律而发挥各自的作用。祛疾以利保生,养生实为防病,名二实一,皆为保持真气的旺盛运行,求得形与神俱。执医五十余年,深感医生等待病人就医,所起的作用有限。众多医疗机构和大批医务人员,始终控制不了疾病的发展。不少人长期受着疾病的折磨,痛苦地挣扎着残生。家人为之苦恼,社会为之增加负担。古人提倡的治未病,即预防为主的思想,正是人民群众的迫切需要。有鉴于此,故将数十年来自救的方法用以救治众人,秉承祖父之遗志,希望人们自力更生,而远疾谢医,且对中医理论的一点发挥,作为对人类健康事业的贡献。自修数语,以抒医人天职之情怀。

无中生有耄耋年,自名真一号天然。
生性孤僻远世俗,穷理尽性六十年。
世路崎岖坦然过,人情冷暖一笑间。
四时气候慎调摄,急风骤雨避自安。
养生贵在中和意,情志偏激损天年。
恬憺虚无培真气,神不外驰邪不干。
真气真法真传授,真功真练真通天。
真气运行百脉畅,转气致柔方结丹。
医己医人数十载,奉献世人保天年。
古圣经传皆一义,大道无为法自然。
阴阳冲和为一体,物竞萌发辟地天。
乾坤交泰生万物,数理变化统真诠。
无有有无无生有,来去一贯三生缘。
老庄缘督以为经,直将后天返先天。
个中消息谁识得,牵转牛魔过阳关。
三关路上多险阻,腰肾酸楚似汤煎。

夹脊负重心烦闷，攻克须凭意志坚。
玉真上关号铁壁，头昏脑涨紧相连。
忽然一声风雷吼，风清月明换新天。
五气朝元三花现，皎皎冰轮映泥丸。
前三后三成一贯，一息上下任督环。
心情愉悦皆欢喜，形体飘飘似逸仙。
真法赐我再生力，顿悟我使不由天。
时刻不离无字经，返还相会在混元。

编者

2010年1月

自序

关于研究人体生命的科学,古谓性命学说,今称人体科学。它既是一门古典的实用科学,又是一门现代的边缘科学。健康长寿是人类永恒的追求,生命科学自然成为人们的热衷课题。

笔者自幼体弱多病,骨瘦如柴,各种顽症不时袭来,痛苦万分。无奈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。自此便数十年如一日,不断实践探索,反复发掘总结,除自疗治愈各种顽症、获得健康的体质外,还探索出一套增强生命活力、旺盛真气运行的五步功法,功程短而功效显著;在从事岐黄医学的实践中,经过反复应用于临床,对各种久治不愈的顽症,都能获得满意的疗效,且有定期通督的特点;通过科学研究,也证实了这一方法的科学性,带来了人体生命科学的新信息。这是深感欣慰的。

根据《黄帝内经》积精全神、全真导气理论命名的强身治病、吐纳导引功法——真气运行法已于上世纪50年代形成初稿,当时油印再三,均即被索一空,受到各界的重视和支持。1979年拙作在甘肃人民出版社正式出版,更引起了国内外各界人士的极大兴趣。1980年以来,真气运行法得到较大规模的推广,国内二十多个省市建立了各级真法研究组织,真法祛病延年、激发潜能的功效,受到越来越多人的实践验证。国外同仁对真法的实践研究热情同样异常高涨,新加坡还率先成立了真气运行学会,印度尼西亚、马来西亚、日本、韩国等地也不乏真气运行法的实践者。《真气运行法》一书“朴实无华,简而易学”,多次重印,畅销不衰,因而荣获全国新长征优秀科普作品三等

奖,甘肃省新长征优秀科普作品一等奖,中共甘肃省委、甘肃省人民政府优秀图书奖;真法临床应用和科学实验的切实成效,作为省级科研成果还获得了甘肃省卫生厅临床验证科技二等奖。在真法大规模群众实践、临床观察和医学科学实验的基础上,学术研讨逐步深入,先后多次在兰州、杭州召开了全国真气运行学术研讨会。在各级政府和专家学者的关怀支持下,1992年在兰州成立了李少波真气运行研究所,继而1994年,中国民间中医医药研究开发协会真气运行研究专业委员会在杭州隆重成立,标志着真气运行的学术研究和推广步入了一个新的发展阶段。1995年,在《真气运行法》一书的基础上,笔者搜集平日所撰论文,整理成《真气运行论》出版发行,也得到了海内外广大读者的好评。

经过长期的发掘、研究和总结,拙著《真气运行学》于90寿辰脱稿,分别于2000年和2002年在新加坡和国内出版发行。该书分上、下篇及附篇。上篇以增强生命活力、完整有序的动静功法系列和系统的真气运行法理论,构建了真气运行学说的基本体系;下篇穷究“三圣道”理论、天人之际的哲学底蕴,将真气运行学说根植于灿烂的五千年华夏文化之中,理论体系渊源有自。附篇再以数据翔实的临床总结、实验研究和病例实践、体会为验证,上下呼应,前后印证。理论指导实践,实践检验理论。力求简明系统、通达透彻地为真法实践者、养生爱好者献上一份穷理尽性、人生实践的实用教材,也是对自己毕生从事的中医学事业的一份真情回报。近日,喜闻中国中医药出版社在《真气运行学》的基础上,重新整理编印出版,深感欣慰。在表示谢忱的同时,乞希真气运行法惠及更多的人,在“上工治未病”,构造和谐社会等方面尽绵薄之力。

六十余年的精勤求索和群众性防病治病、养生保健实践的检验,真气运行理法不啻是一个行之有效的强身祛病锻炼方法,它既是沟通人与自然、穷理尽性、修性固命的根本大法,又是验证中医理论、探索人体生命奥秘的一门学问,是“三圣道”理论指导下的生命科学的结晶。对振兴中医、丰富传统性

命学说也有现实价值和深远意义。虽说“道可道，非常道”，然而以人生实践为基础、东方哲学为准绳的真气运行学说实践和理论的总结提高，遵循自然法则，体现生命活动规律，既有利于健康幸福的人生，又能始终不离自然大道，显然是一件很有意义的工作。

探索天人大道，古有“言语道断，心行路绝”之弊。尽管作了多方面的努力，但对广大读者来说难免还有不尽辞意之感受。切身的修炼才会有真切的体悟，还希望读者诸君在实践中感悟。限于水平，不足之处，尚乞读者指出。

李少波

2010年1月

真气运行学凝聚了父亲一辈子的心血

——兼谈对真气运行学的粗浅认识

(代序)

早在上世纪 50 年代,父亲在临床运用真气运行法治病。经临床验证、科学研究和普及推广,相继编纂出版了《真气运行法》、《增订真气运行法》、《李少波真气运行法》(1993 年版)、《真气运行论》和《真气运行学》等专著,形成了完整的真气运行学术体系。

一个人一生中如果做出一件有益于国家、民族和人民的事,而且让人们永远记住他的名字,应该说就是一个不平凡的人。我认为父亲李少波就是这样一个既平凡而又不平凡的人。

依稀记得还是在孩提时,父亲在甘南的卓尼县医院工作,每天除门诊上班外,早晚总是在闭目静坐,一坐就很长时间。夜晚人们都入睡了,他还在灯下翻阅厚厚的古书,时不时还写些什么。那时我不明白父亲在做些什么,只知道他是个医生,经常有人找他看病。以后他调往兰州,先后在甘肃省中医院和甘肃中医学院工作、任教。这时我们都参加了工作,各自忙自己的事,除节假日看望一下外,对他的工作都不太注意。直到 1979 年,他的第一部专著《真气运行法》由甘肃人民出版社出版发行,我才明白父亲这些年来在忙些什么。就在这部书出版前的 1978 年,甘肃省卫生厅选择了父亲多年在临床运用的真气运行医疗保健方法作为科研项目,进行了长达五年之久的临床科学研究,证明对多种慢性疑难病症都有显著疗效,该项目于 1983 年获甘肃省卫生厅临床验证科技二等奖。之后他的专著又获得了全国新长征优秀科

普作品三等奖、甘肃省新长征优秀科普作品一等奖。由于读者欢迎,社会反响热烈,他的著作多次重印、再版,印量达一百多万册。经修订、补充成书的《增订真气运行法》、《李少波真气运行法》(1993年版),又相继出版发行,同样大受社会和广大读者的欢迎。《李少波真气运行法》(1993年版)获中共甘肃省委、甘肃省人民政府优秀图书奖,国家优秀图书奖。父亲也作为对社会有贡献的专家,被遴选为甘肃省第四届和第五届政协委员而参政议政。

实际上早在上世纪50年代,父亲除自己实践外,就已在临床运用真气运行法施治病人,逐步积累资料,并根据《黄帝内经》理论,研究其治病防病的机理。因为他年轻时身患多种顽疾,医药无效,是曾祖父用家传的“吐纳导引”术,挽救了生命。也就是在这个时候,父亲立下了学医向道的宏愿,从故乡河北,西去川陕秦陇,寻访贤达名流,以使自己功夫精进,并探索“吐纳导引”的理论渊源及具体内蕴,力图用医学科学的概念把所学方法规范化,让现代人容易理解且方便操作。经过多年的研究,他将这一方法正式定名为“真气运行法”,并制定了五个步骤,亦称“真气运行五步功法”,今称“真气运行养生实践”。以《黄帝内经》真气与真气运行概念命名,以区别所谓“气功”的概念,避免混乱。1964年真气运行五步功法公布于世,《甘肃日报》以“意守丹田及其他”的标题发表了他的署名文章,引起了社会极大的关注,咨询者络绎不绝,学练者不计其数。当时,甘肃省和兰州军区的不少领导同志也都学练,取得了可喜效果。

1978年全国科学大会召开后,真气运行养生方法又得以大力推广。在父亲工作的甘肃中医学院,成立了真气运行研究所,开展基础研究和临床验证,积累资料。同时在全国十多个省、市举办真气运行讲习班,所到之处,人们都对这一方法赞不绝口。1995年,父亲的专著《真气运行论》出版发行。全书以中医理论为基础,阐述了人体生命活动的物质基础和达到人体生理有序化的手段,以翔实可靠的实践资料,旁征博引,从理论指导实践,实践验证理论的高度,揭示了人体生命奥秘。从“法”而上升到“论”,昭示着他的学术研究又进

入一个新的更深的层次。1999年,在父亲90岁的时候,又一部力作《真气运行学》问世,在国内外相继出版发行。从“法”而“论”,从“论”而“学”,不但是学术思想的升华,而且标志着真气运行已成为一个完整的学术体系。

真气运行学术的创立,为弘扬祖国医学,丰富祖国医学宝库作出了重大贡献。在“上工治未病”预防医学、中医经络学说的研究,以及解决“看病难”、“看病贵”等社会问题方面都有积极意义。

真气运行学术的创立,是父亲矢志不移、锲而不舍实践和研究的结果,凝聚着他一辈子的心血。窃以为这不仅是他继承父祖的遗志,把祖传的养生修真秘旨以医学的思想和语言表述了出来,更重要的是为弘扬中医学,丰富祖国医学宝库作出了重大贡献。

首先,父亲在“上工治未病”预防医学方面作出了贡献。华夏民族是最先懂得预防疾病的民族,提倡未病先防,既病防变,治病求本,标本缓急。长沙马王堆3号墓内发掘的《导引图》,真实地反映了2200多年前,我国人民锻炼身体、防病治病的生动情景,体现了古之医道“防重于治”的思想。中医学经典《黄帝内经》更是强调预防医学,《素问·四气调神大论》提出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”《素问·八正神明论》:“上工救其萌芽……下工救其已成,救其已败。”这些论述强调的就是无病先防,有病早治。这种具体的预防医学思想是世界医学文献上的最早记载。父亲通过研究探讨认为,《黄帝内经》长期以来指导着养生保健、防病治病的理论和实践,故而被后世医家誉为“真经”、“至道之宗,奉生之始”,更是“释缚脱艰”的不易经典。然而,究其根本,无论是防病于未然,或顺应自然、延年益寿,关键的一点还是在于人体的真气。他所创编的真气运行养生实践方法,其根本目的就是培养真气,扶正祛邪,有病治病,无病防病,抗衰延年。父亲经常讲到,我们的祖先非常重视摄生,首先提出上工治未病、不治已病的预防思想。如能遵照这种修养方

法,即可乐享天年。可是,自隋唐以来,养生保健由盛渐衰,清代以后便无声无息地消失了。究其原因,一是社会形势变得复杂了,人们忙于生产、社交、建设和战争等,无暇从事静养生息。尤其道教、佛教形成后,修真养性的事,便成为僧道的专业。二是生齿日繁,物质日渐丰富,生活日渐多彩,特别是城市的发展,吸引人们离开了大自然的怀抱,衣食住行的安逸舒适使人们自身抗病的能力下降,众多的人便乞灵药物,于是医生增多,药房增多,医药事业兴盛了起来。如今,医药事业在全世界已非常发达。医者只追求治疗的工巧,却忽略了未病先防的预防思想。医药治病尽管有一定的效应,但对健康长寿则显得不足。随着药品的日趋增多,杂药乱投,多服久服而引起了医源病和药源病。鉴于此,在文明先进的地方,正兴起慎医慎药,提倡健身自疗思潮。如何发挥人体的潜能,采用自控、自调、自我修复、自我建设,勿药而愈的方法,就显得非常重要。父亲所创编的真气运行养生实践方法,充分体现了“上工治未病”这一预防医学思想。人们如能依此去锻炼,假以时日,真气便在人体中循经运行,克期通督,由后天返先天,恢复再生力,有病治病,无病防病。大凡实践者,都能感到体内各种生理变化,从而中医理论中的阴阳学说、脏象学说、经络学说、气化学说都能得到验证,是实实在在的中医预防医学。为此,父亲呼吁医学界应认真研究、发掘和总结《黄帝内经》的养生学理论和方法,使之发扬光大。他明确提出,无病先防是《黄帝内经》的重要精神,也是中医学的核心。只有抓住这个根本问题,才不致舍本逐末。这对振兴中医学、提高国民素质将产生不可估量的影响。

其次,父亲在经络实质的研究方面作出了贡献。经络学说是研究人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化,及其与脏腑相互关系的一种理论学说,是中医基础理论的重要组成部分。它同阴阳五行学说、脏象学说等共同构成了中医学的理论基础。关于经络实质的研究,自1958年以来,在全国广泛推广和研究针刺麻醉工作中,各地都做了大量临床和科学实验工作,积累了不少宝贵资料,对经络现象的客观存在已基本肯定,但经络实质的探索