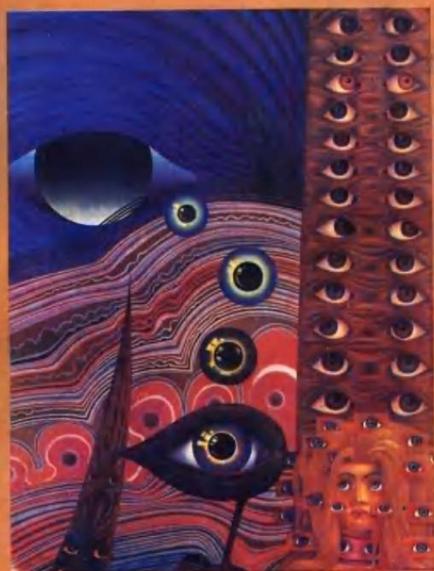


李少波



ZHEN QI YUN XING FA

真气运行法



甘肃科学技术出版社

欲知
和平
科學
PDG

李少波真气运行法

李少波著

甘肃科学技术出版社

(甘)新登字第 05 号

李少波真气运行法

李少波著

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村 81 号)

甘肃省新华书店发行 甘肃省城科工贸公司印刷厂制印

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.625 字数 131,000

1993 年 7 月第 1 版

1995 年 5 月第 2 次印刷

印数:10,225—20,225

ISBN 7-5424-0466-0/R·126 定价:8.80 元

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、膝腺肿痛，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，工期短而效果显著。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，除增加一部分动功外，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

序 言

气功，是祖国医学宝库中的瑰丽明珠，是中华民族灿烂文明的组成部分。它流传数千年之久，纵横千万里之广，在强身祛病、益寿延年、涵养道德、陶冶性情上，有着神奇的作用。无疑这是一门科学，有待于深入的研究，也有待于广泛的普及。

我在 1981 年的全国科普作品发奖大会上，结识了李少波同志，此后坚持做功。我感到“真气运行法”简单易行，行之有效，实为广大群众日常生活中的一种良好保健之法。它的推广和普及，不仅将为个人带来健康与欢乐，亦将为家庭带来幸福与美满，同时能够使人们以更充沛的体力和精力投身于祖国的社会主义建设中去，为振兴中华，实现四化作出积极的贡献！

我谨祝李少波同志的“真气运行法”在造福于民的事业上发挥更大的作用。

高士其

1982 年 10 月 30 日于北京

推行真气运行法

近几年来，我国的气功学有了较快的发展。对它的发掘、整理、研究，还仅仅是个开端，但也取得了一些可喜的成绩，发现了一些新的科学问题。气功学开阔了人们的眼界，使人们认识到在上古时代，我们的祖先就以亲身体会、运用自然哲学的科学观点总结出这门古老的科学。现在以今天人们的思维境界和科学逻辑，运用马克思主义的哲学，唯物辩证的观点来对待这门深奥的科学，可想不久的将来，它必将以人体生命科学的自然天赋，为其它自然科学领域提供更多的有益启示。

甘肃中医学院李少波同志的“真气运行法”，其功理功法都比较朴实，使人看了易懂、易学、易于普及。“真气运行法”，非常适于老年人的修身养性，可祛病延年，只要持之以恒，其乐无穷。

吕炳奎

1983年3月

真气运行法朴实无华

真气运行法出自一位宿儒。李少波同志对于中医、中医理论和我国古代“行气”理论都有很深的造诣。经过多年探索，他求出这套真气运行法，为我国医学宝库又增添了一件珍品。它的可贵之处，在于顺乎自然、朴实无华，是由浅入深的节律性、规律性和重复性都很好的一套内养功。按五步练功法，100天左右可以通小周天。经过多年教学试验，从7岁儿童到80多岁老翁都能在这样时间里达到这样的境界，其功效是很难得的。

由于它的节律性、规律性和重复性很强，在五步练功的过程中，学功者自我感觉的有关现象都能用仪器测定。这一特点，给气功的科研工作带来好处，这一点是值得我们的科研工作者欢迎和重视的。由于功理和功法之间的密切结合，这本书也值得作为有关大专院校气功教学的参考。

区德士

《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)