

真气运行法精粹篇

真气运行法作者：李少波

整理：太辅

前言本篇主要整理了当今真气运行法解答最权威的官方论坛修真斋 <http://www.zqyxf.com/bbs/index.php> 和求真斋 <http://kixx.lyzhf.net/index.php> 这 2 个论坛中的一些精品文章，有兴趣学习和在修炼中碰到问题的最好去论坛咨询解答。在此感谢修真斋的修真子 天然 求真斋的风平水静 二贤庄主，小进，灵枢等许多老师的无私奉献。本篇暂不收录许多功友的通督日记，有兴趣的论坛里有。

目录：

- 1：浅谈真气运行五步功法机理来源
- 2：真气运行学术创立者李少波的健康人生
- 3：真气运行法的医学理论基础
- 4：真气运行法与道家内炼养生
- 5：克期通督：真气运行法练功火候
- 6：真气运行法--初级五步功法（附练功图解）
- 7：真法五步功辅导
- 8：真气运行法练习要领
- 9：脏象与丹光——李老 指导附五脏之像
- 10：谈谈意守丹田及三步功法
- 11：健身长寿法
- 12：真气运行法的辅导艺术与指导方法
- 13：高级功法内丹术的修光方法“元神蓄力育生机”
- 14：丹道筑基中的注意事项（以真气运行法为例）
- 15：有关呼吸
- 16：人体各部的关窍
- 17：少火生气、壮火食气、文火温养如何理解？
- 18：周天歌"详解
- 19：人体穴位正背图
- 20：李少波真气运行法辅助功法：捻指通经法
- 21：退符八法 田诚阳道长
- 22：守窍若存若亡如何做 田诚阳道长
- 23：如何理解“有欲观窍，无欲观妙”
- 24：《真气运行法》问答
- 25：真气运行法疑难解答：
- 26：练功与生活应注意的十个问题——田诚阳
- 27：真气运行法中正确的舌抵上腭位置(附图)
- 28：真气运行法治病机理分析——吕直
- 29：万氏童子功及五神修炼法
- 30：固精术集粹

正文

1：浅谈真气运行五步功法机理来源

本人在 70 多年的行医过程中，通过研读《黄帝内经》《道德经》《易经》等经典，并躬亲实践，逐步悟出了医源于道，医道同参，相互为用的道理，对发展中医理论体系及中医理论体系研究方向，也有一些小小的心得，不揣冒昧，提出来供大家讨论。

第一，预防为主应是中医理论研究的主要方向。《内经》是祖国医学宝库中的一个绚丽的瑰宝，内容博大精深，其理论遍及天人一际、人与自然的整体观，摄生保健、抗衰延年的原则，人类盛衰寿夭的自然律及顺应自然、淳德全道能成真等方面。它是中医学体系形成时期的代表作，是“释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安”万古不易的经典。而其中的无病先防，有病早治，则是预防医学的重要体现。如《素问·四时调神大论》：“是故圣人不治已病治未病……”《素问·八正神明论》：“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败”。有人评价这种具体的预防学思想是世界医学文献上的最早记载，在今天和将来都具有强大的生命力。

那么，如何无病先防，防的方法又是什么？本人通过临床实践认为，无论是未病防范于未然，还是已病救其萌芽，关键取决于人体的真气运行。《素问·评热病论》：“邪之所凑，其气必虚”。《灵枢·百病始生篇》：“卒然遇疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人”。《素问遗篇·刺法论》：“正气存内，邪不可干”。以上论述，道出了人体正邪盛衰而致病或不病的至简至易之理，

《内经》所论再也明白不过了。本人所创编的真气运行五步法，其主导思想就是在于培养真气，扶正祛邪，有病治病，无病防病，抗衰延年，是《内经》预防思想的实践方法。

第二，经络活动的实质应作为中医理论研究的重点课题。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、病理变化及其互相关系的学说。关于经络活动实质的研究，虽经多年的探索，都没得出定论。其实，《内经》对经络活动实质早有明确论述，只不过是缺乏实践验证方法。《内经》总结了古代圣人的实践真知，掌握了人与自然的规律性，制定了不违自然的摄生方法。《素问·上古天真论》：“恬惔詹虚无，真气从之；精神内守，病安从来”。意思很明白，安静下来，什么也不去想，真气便从之而生，旺盛运行；内守自身，神不外驰，正气存内，邪不可干，疾病就无从产生。《灵枢·刺节真邪论》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”，说的是真气是天阳、地阴化合的人体生命能量。那么，真气是怎样运行呢？《素问·离合真邪论》：“真气者，经气也”，指出真气即循环无端、周行不殆的经络之气，真气运行才是经络活动的实质。李时珍云：“内景隧道，唯返观者能照察之。”这一著名论断亦说明通过养生实践锻炼，达到“返观内照”境界后，所能体验到经络活动的情况。本人创编的真气运行五步功法，经众多人的实践，并通过多年临床验证，对经络的活动实质有了明确的认识和感知，获得了第一手资料，经络虽然看不见、摸不着，但只要进行真气运行法实践，真气运行的路线方向和动态，对经络问题的研究启发是很大的。在真气运行法实践中，任督脉一通，全身各条经络相继通畅。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提供充分的能量，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。由此而得出结论，经络学说是中医理论

体系的重要内容，也是中医指导临床的重要依据，而经络活动的实质则是真气及其运行。真气是人体生命的能量，经络是真气的通路，二者是互相依存的。如果忽略了真气运行，经络活动就失去了物质基础，对经络的实质也就无法认识清楚了。

第三，真气运行应是中医理论研究的核心内容。亘古至今，人们为防病治病，保全自身的健康长寿而进行了不懈的努力。祖国医学经典《黄帝内经》，主要研究的就是人体生命活动的精气神，如何合乎自然而生生不息。然而，由于《黄帝内经·素问》第七卷的失传，《内经》博大精深的真理缺乏实践方法的证实，使人难以领会其精髓，所以长期以来，人们知医者多，而知道者则鲜。是故本人经多年探索研究，以为抱神以静，虚无生气，积精全神，行气摄生，以及恬惔虚无，真气从之，恬惔无为，乃能行气等论述，都说明在静定中真气运行，才是保健摄生的至真手段。据此，提出了真气运行学说，创编了真气运行五步功法，经临床验证，科学实践，获得了理想的独特效果。该法从凝神调息入手，培养真气，贯通经络，燮理阴阳，强壮脏腑，促进人体生命活动有序化，对各种久治不愈的慢性疑难病均有显著疗效，对中医脏腑学说、经络学说、气化学说、阴阳五行学说都可得到验证，尤其能充分体现中医预防医学的实质。按《易经》理论，人16岁肾气最旺，元气鼎盛，属纯阳之体，以后内伤七情，外感六淫，劳心劳力，元气逐渐消减，每8年减一阳，至64岁，一般人先天元气即消耗殆尽，仅依*饮食维持生命，自然易致衰老，所谓“人活七十古来稀”。真气运行五步功法主张在先天元气未消耗完之前，就抓紧锻炼，以真气运行之法培补先天，尽量减少元精元气的消耗，清心静养，旺盛真气，却老复壮。

真气运行五步功法第一步功，呼气注意心窝部，以培养后天根本为主旨。注意呼气，推动心火下降，温煦脾土，五行理论谓之“火生土”。脾胃得心火温煦，自然脾胃阳气振奋，而运化功能加强。心窝部真气旺盛起来，就要充实下丹田，补充先天真气。真气运行五步功第二步功，就是于疏通任脉，使真气下沉丹田。真气随呼气沿任脉一步一步下趋丹田，脘腹之地得到真气温煦，大小肠功能加强，肠胃道得到调理，消化吸收功能更加健全，又增加了真气的来源，呈良性循环。第三步功，气沉丹田为后天充养先天，培养丹田真气，凝炼肾精化为肾气。丹田真气充实饱满，肾上腺、性腺功能得以调整加强，泌尿生殖系统常见病即能得到调治。第四步功，真气经过鹊桥，通过尾闾，缘督脉上行，真气通过玉枕，小周天贯通，人体食欲旺盛，精神振作，脏腑功能得到调理，健康状况大为改善，消化不良、肾虚、神经衰弱失眠、高血压等症状即可改观。待真气疏通病灶经络，排除病邪后，脏腑的器质性病患方可康复。通督后，进入第五步功，肾气不断灌溉脑髓，肾上腺和脑垂体两大腺体互相激惹，互相补益，大脑皮层本能力量加强，功夫进一步提高，达到“胎息”、虚无境界，身体的代谢机能和抗病免疫功能均得到增强，而延年益寿。

经多年在国内外推广，临床观察，科学实验，证明真气运行五步功法不仅能治普通的常见病、慢性病，而且能调治一些疑难病，还能及时调理未发生的疾病隐患，防止疾病的发生和发展，疗效佳，适应症多。

2：真气运行学术创立者李少波的健康人生

著名中医、主任医师、养生学家李少波教授所创编的真气运行五步实践，以及以该实践方法为核心而构建的真气运行学术，在国内外已广为人知。但他本人平素的饮食起居、修为方法却鲜为人知。特别是他以96岁高龄，还奔走于国内和东南亚一些国家，传播学术，培育学术接班人，更是引起了人们的敬佩和好

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>