

# 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

李少波 原著

李天晓 整编

中国中医药出版社  
·北京·



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

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/>