

路氏导引



LUSHI

DAO YIN JIAN SHEN GONG

健身功

路世才◎著



中医气功专业教授
多年临床经验总结，
祛病强身、益寿延年
的健身功法。



含DVD光盘

河南科学技术出版社

路氏导引健身功

路世才 著

河南科学技术出版社

• 郑州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

路氏导引健身功/路世才著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 9
ISBN 978—7—5349—6433—6

I. ①路… II. ①路… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 186377 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 吴 沛

责任编辑: 吴 沛

责任校对: 张景琴

封面设计: 苏 真

版式设计: 栾亚平

责任印制: 朱 飞

印 刷: 开封智圣印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240 mm 印张: 9.5 字数: 184 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元 (含光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

自序

本人自幼随父亲学习中医知识和导引养生术（家父路席珍，字聘卿，为中医外科医生，又精通武术、书法与养生）并坚持修炼至今。我曾受西医正规教育 8 年（专科 2 年、本科 5 年、专业进修 1 年），工作后又曾参加河南省第四届西医离职学习中医班系统学习中医医学。

我从大学时期就开始热爱中医及气功养生学。除积极阅读这方面的书刊外，还不断地向省内和全国的著名养生家如：赵果彰、焦国瑞、韩秋生、张广德等老师学习、求教。

1959 年大学毕业后因热爱中医，所以主动要求分配到河南中医学院工作，直至退休。在河南中医学院工作的前 29 年主教人体解剖学。在人体全身器官的构造与功能知识方面，打下了较坚实的基础。1988 年 7 月奉命组建气功推拿教研室。从此，正式开始从事中医气功养生学的教学、医疗与科研工作。业余从事气功临床研究始于 1980 年。

截至今天，我共创编了医疗功法四套，还整理改编了几套功法。今欲将导引养生学的基本知识和九套功法，奉献给广大读者，希望能有助于维护和增进大家的身心健康。

本书的特点有三。一，拟用浅显易懂的语言文字讲解导引养生学的基础理论知识。二，本书推荐的九种功法，都是科学实用、易学、易练、保健作用显著，且安全可靠的功法。选择的这些功法，

不但要求它要符合医理，而且还要求它要经得起临床验证。实际上，这些功法多数都是经过我数十年气功临床验证后优选出来的功法，所以，才郑重地推荐给大家。三，我倡导应用的这些导引健身法是一种经济实惠、无痛苦、无损伤的纯自然疗法，使人在轻松、愉悦的身心锻炼中获得健康。它无须求助别人协同配合，也不需要购买药物（药物就是自己身体内的精、气、神）与器械，所以，它是一种十分经济、主动的保健方法，值得珍视并大力推广。

作者

2013年6月

作者简介

路世才，河南中医学院教授，1936年出生，河南省新乡市人。幼年曾随父亲学习中医基本知识与养生之道。1952—1954年在平原省立医科学学校学习，结业时被保送入河北医学院医疗系本科，1959年毕业。1960—1961年到河南医学院进修人体解剖学，1971—1972年参加河南省第四届西医学习中医班系统学习中医。1959年大学毕业后主动要求分配到河南中医学院工作至今。执教人体解剖学多年，1980年以来从事气功医疗与科研工作，自1988年7月奉命组建气功推拿教研室，改教“医用气功学”“推拿练功学”等课程。曾任中医系副主任、气功推拿教研室主任，现为河南中医学院气功养生康复专业教授，河南中医学院气功研究所所长，兼任河南中医药学会气功学会主任委员，全国气功教育研究会理事，世界医学气功学会常务理事、副秘书长、学术委员会副主任及专家委员会专家等。

自工作以来，他在教学、医疗、科研工作中工作勤奋、作风严谨，一贯热心于中西医结合工作，临床上坚持中西医结合的诊疗方法，尤其善

于运用气功、食疗、点穴、中药等传统方法防治疾病。对气功偏差、高血压、体质虚弱（虚劳）、低血压、胃及十二指肠溃疡、慢性结肠炎、慢性胃炎、慢性肝炎、自主神经功能紊乱、近视眼等病症疗效突出。1982—1986年运用他本人创编的“增视功”对省内1712名中学生进行了近视眼防治实验。实验证实：增视功对各类近视都有显著的防治作用。该项科研成果荣获1987年河南省医药卫生科技成果三等奖，被收入《建国40年中医药科技成就》及《全国预防医学1987—1991年科技成果汇编》，1994年还被收入全国中医高校的《中医气功学》教材。近年来，又用改进型的增视功对一批-10D至-33D（1000~3300度）的高度近视及视神经萎缩等疑难眼病进行治疗，取得了良好效果。

1962年开始由他主持的“对祖国医学文献中骨学部分的考证”这一中医基础理论研究，获得河南省1992年中医药科技进步三等奖。鉴定专家认为：该研究不仅填补了我国清代以来这一领域研究的空白，而且是传统医学继承与创新性研究的一个范例。

1981年开始中医气功临床工作。河南中医学院针灸研究所门诊部（三附院前身）开诊时即由他创建中医气功专科门诊（1993年9月16日开诊）。他先后发表学术论文20余篇，其中7篇被省、市科协评为自然科学优秀论文。著作有《增视功》《路氏八段锦》（音像教材）、《医用气功学》《中医气功学》《中西医肿瘤诊疗大全》等。他曾受河南省卫生厅和学院的委派与美、日、法、意、德、瑞士、沙特、韩国、荷兰等国来访的医学、养生界同行进行学术

交流，并进行气功讲学与教功活动。

工作以来，曾数次被院、系评为先进工作者，还被授予“1984—1988年郑州市优秀科技工作者”“河南省关心下一代优秀工作者”“河南省先进老年科技工作者”“河南老干部先进个人”等荣誉称号。2010年6月22日，被世界医学气功学会授予“医疗气功事业开拓贡献奖”。

他的人生格言是：“自强不息，全心全意为人民服务”。

目 录

第一章	绪论	1
第一节	导引健身功的定义	1
第二节	导引健身功的分类	1
第三节	导引健身功名称的历代称谓及当今名称的 争论	4
第四节	导引锻炼的意义和作用	5
第五节	导引健身功（气功疗法）的历史、现状与 展望	7
第六节	《路氏导引健身功》书名的思考	7
第二章	导引健身功的中医理论基础	9
第一节	阴阳学说	9
第二节	五行学说	11
第三节	精、气、神学说	12
第四节	五脏与导引养生	14
第五节	经络与导引养生	20
第三章	导引健身功的现代医学研究	22
第一节	导引锻炼对神经系统作用的研究	22
第二节	导引锻炼对呼吸系统作用的研究	23
第三节	导引锻炼对消化系统作用的研究	24
第四节	导引锻炼对心血管系统作用的研究	25
第五节	导引锻炼对人体免疫功能的影响	26
第六节	导引锻炼的抗衰老作用	26
第四章	导引健身功的基本修炼方法	29
第一节	调身	29

第二节	调息	30
第三节	调心	31
第五章	导引健身功的特点	33
第一节	导引健身功是强调内因的整体疗法	33
第二节	导引疗法是强调自身修炼的自然疗法	34
第六章	导引健身功的练功要领与练功注意事项	35
第一节	导引健身功的练功要领	35
第二节	导引健身功的练功注意事项	37
第七章	导引健身功修炼中常见的练功效应和易出现的偏差	38
第一节	导引健身功修炼中常见的练功效应	38
第二节	练功偏差及其防治	40
第八章	导引健身功中真伪、优劣功法的鉴别	47
第九章	对导引健身功的评价	49
第十章	推荐功法	53
第一节	医疗步行功（益人改编）	53
第二节	桩功与自然静坐法	54
第三节	孙思邈调息法	56
第四节	养生九转返还功	57
第五节	自我调节疗法	58
第六节	八段锦（路式）	86
第七节	增视功	94
第八节	路氏站式自我导引健身功	115
第九节	路氏垫上自我导引健身法	127

第一章 绪 论

第一节 导引健身功的定义

导引健身功是修炼者在个人意志的主导下，科学地调整身体姿态或有针对性地做一些躯体动作，也就是躯体方面的导引，专业术语称“调身”；同时还需选择一些积极、有益的呼吸方法进行锻炼，此属呼吸方面的导引，术语叫“调息”；还要求进行思想意识的调控与锻炼，并注重道德涵养、修身养性，这是思想意识的导引，术语称“调心”。通过以上三方面的综合修炼，可使自身器官的生理活动乃至人体产生自我控制、自我调节及自我改造的作用，从而获得通经活络、活跃气血、调理脏腑、培补元气的效果，最终达到涵养道德，改善体质，防治疾病，强身康复，益智延年的目的。这种锻炼方法和修炼手段就是中医最古老而独特的导引疗法。因为它是靠自身修炼获得的，所以它不但能治病，而且有很好的健身防病作用，所以，我称其为“自我导引健身法”。

第二节 导引健身功的分类

导引健身功的修炼形式多种多样，种类繁多。现以修炼时躯体的动静状态、修炼时的体态、修炼内容、应用等常用的归类方法区分如下。

一、按修炼时躯体的动静状态分

（一）静功

修炼静功时，人体外形没有动作，但身体内却是动的，如桩功、坐功、卧功等。

（二）动功

动功是形体以运动为主，但要求动中有静。民间称其为“外功”。如五禽戏、八段锦、太极拳、形意拳、八卦掌、大雁功等。

（三）动静结合功

动静结合功指功中含有动、静两种内容，两者兼而练之。此类功亦要求外动内静、动中求静。如达摩易筋经、增视功等。

二、按修炼时的体态分

（一）站功（通称桩功）

站功即指站立练功。它具有增力、壮体、发动真气、培养元气、提高身体素质的作用，所以它也被武术界选作基本功。具体功法如马步桩（高、中、低位）、三圆式、探马式、伏虎式等。

（二）坐功

坐功即指以坐的形式练功。此法易于启动真气而不外散，能打通经络，是一种常用的祛病延年方法。如内养功、真气运行法等。坐功又可分为：垂腿坐（坐在凳子或椅子上修炼），医院多采取此种坐法；盘膝坐，又分自然盘膝（散盘）、单盘、双盘等形式；跪坐。

（三）卧功

卧功指以卧式练功。此又分为仰卧、侧卧两种形式。作用同坐功。

（四）行功

行功指以行走的形式练功。通过松静、柔和的行走锻炼，达到缓节柔筋、和畅气血、促进脏腑功能的作用。适合广大慢性患者采用，也可作为强身健体之用。如自控气功即属此类。

三、按修炼的内容分

（一）命功

肾精及身躯有形之物谓之命。命功是道家、佛家通过修炼形体，来达到健身、益寿延年目的的一类功法。如易筋经、八段锦、太极拳等。

（二）性功

神意活动谓之性。是注重意识活动锻炼为主的功法。其范畴还包括涵养道德，陶冶情操。此类功法一定要在老师指导下练习，以免出偏。如佛学的参禅意守法。

（三）性命双修功

性和命是人体生命中互相依存、互相联系而不可分割的两个方面，而每个功法的侧重点不同。我们可以在性、命二者之中选修一种，而后再修另一种，以求达到全面。故有上炼神慧以修性，下炼真精以修命，通过性、命的全面修炼达到性命会合、水火相济、阴阳调和、形神合一的高深境界。

四、按门派归属分类

（一）医学功法

医学功法是以医学理论为指导，以防治疾病、益寿延年为中心课题的导引修炼功法，是中医学的精华和重要组成部分。如六字气诀、延年九转法、气功自控疗法、祛病延年二十式等。

（二）儒家功法

儒家气功以修身养性为主，特别重视心性的陶冶。孔子提倡“仁学”，主张人与人之间应互相敬爱。孔子一生严以律己，追求完美理想的人格，十分重视道德的修养，要求对人要宽厚大度，要乐于助人，与人为善。再如孔子的孙子子思提出的“慎独”的主张，即时时、事事都要合乎正心、诚意。孟子提倡“存心养性”。因为孟子认为人生性善良，所以提出要保存人善良的本心，培养人善良的本性。孟子还提倡，人要善养吾“浩然正气”（浩然正气指充满正义、坚韧、正直、博大的思想意识）。

儒家代表功法为坐忘法。

（三）道家功法

道家养生着眼于人与自然的关系，在于掌握自然规律，顺应自然规律，遵循自然规律，即合理的生活，以求享尽天年。

老子主张“清静”“无为”。老子讲的“无为”并非无所作为，而是主张因势利导，自然而为。即尽力沿着客观规律去办事，不可违背自然的强求。

道家代表功法为周天功。

（四）佛家功法

佛家强调心灵净化，精神解脱的修炼。小乘佛教更提出戒、定、慧的三步修炼程序。“戒”：是戒律，要求修炼者以坚强的意志来控制自己的思想和行为，按照去恶、趋善的方向进行道德修养，持戒越严，妄念也越少，实乃佛家调心的有效方法。“定”：进一步修持“诸恶莫作，众善奉行”，要求达到不受内外界引诱，内心不乱，本性清静，意志坚定的新境界。“慧”：修到了极高的思想境界、完全为他人着想的水平，即达到了“大彻大悟、自觉为他”的境界，人的心理、生理就会高度净化，人本身就会产生无穷的生命力与智慧，自然也就会健康长寿。

佛家功法如禅定法、达摩易筋经等。

五、按应用分类

（一）医用导引

以医学理论为指导，以医疗保健为目的的导引称为医用导引。

（二）体育竞技导引

以提高运动竞技水平为目的的导引称为体育竞技导引。

（三）武术导引

以技击、强身为目的的导引称为武术导引。

（四）艺用导引

艺用导引又分为：

1. 音乐、戏剧导引 音乐、戏剧工作者十分重视精、气、神的修炼，尤其注重气息锻炼。一个练功有素者，由于丹田气充足，其声音必然会圆润响亮，浑厚有力。

2. 舞蹈、杂技导引 导引最早即来源于舞蹈。舞蹈、杂技十分重视意、气、力的综合锻炼与运用，实际上就是导引修炼中调心、调息、调身三要素的修炼。

3. 书法、绘画导引 传统的中国书法与绘画在进行创作时，都强调“平心静气”“精神专注”“意在笔先”，这是很好的排除杂念的方法（调心）；还要求做到心平气和，这与导引追求慢、细、匀、长的呼吸基本相同（调息）；写字、绘画时强调的坐姿端正、站立平稳与导引的自然静坐法和马步桩功的要领（调身）完全一致。所以，中国书画就是一种极佳的导引练功方法。

第三节 导引健身功名称的历代称谓及 当今名称的争论

由于导引疗法十分古老，所以，自古至今名称繁多，差别很大，为了学习、弘扬这一优秀疗法，归类介绍如下：

一、导引疗法在历代使用过的不同名称

1. 躯体运动为主者 舞、按跷、按摩或推拿。

2. 炼“气”为主者 服气、食气、行气、运气、调气、引气、炼气、吐纳、胎息、踵息等。

3. 炼“意”为主者 坐忘、养性、正心、清静、静坐、坐禅、禅定、参禅、存想、守一、返观、内视、返璞归真等。

4. 其他 修身、修道、修真、修命、炼丹、内丹术、周天功、养生、摄生、易筋洗髓、导引养生法等。

二、中医典籍中的名称

两千多年前的中医经典《黄帝内经·素问·异法方异论篇》记述：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。……”意思是说，我国中央地区，地势平坦而湿润，气候适中，物产丰富，人们食物品种繁多，生活比较安逸，少于劳动，易发生痿病（指四肢软弱无力，运动能力减退，甚而肌肉萎缩的一类疾病）和厥证（简称“厥”，即突然一时性昏倒或伴有四肢逆冷，但大多可以逐渐苏醒，且不留后遗症的这类病症）。这类疾病适宜用“导引”（即通常说的“气功”）和“按跷”进行治疗。

又如《黄帝内经·灵枢·病传篇》记述：“黄帝曰：……余私览于诸方，或有导引行气，乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药……”，此段意为：“黄帝说：‘我自己已阅读了一些方书，其中有气功、按摩、灸法、药物热敷、针刺、火针、服药等治疗方法……。’”这里的“导引行气”，即当今说的“气功疗法”。

三、当今普遍采用的“气功疗法”名称的由来与争议

“气功”一词，早可见于晋代许逊的《净明宗教录》中，有“气功阐微”一词；明代《正统道藏·灵剑子·松沙记》中有“学道之士，先行气功内丹长生久视之法”；近代，上海方公溥医生，1938年编有《气功治验录》。以上，不同时期虽然都曾有人用过“气功”一词，但均没有引起人们的重视，更未形成一个普及的概念。

新中国成立之初的20世纪50年代，由河北省的刘贵珍老师提出并在国家有关部门的参与下，确立了“气功疗法”这种医疗方法的通用名称，并在国内外得到了普遍的应用与推广。但有一些学者对此名称颇有争议，认为“气功”一词易让人误认为该疗法主要是研究呼吸的学问，而忽略了其他方面的作用。不过“气功疗法”一词，已经得到了广泛的普及，被广大人民群众接受、采用，要进行更改相当困难。我认为，不妨把它作为导引疗法（学名）的俗名看待更为恰当。

第四节 导引锻炼的意义和作用

研究资料表明，导引练功能在减少氧气及能量消耗的情况下，调整和加强神经、循环、消化、呼吸、泌尿、生殖、感官和内分泌等各系统的功能，改善新陈代谢，从而达到祛病、强身、延年的目的。

祖国医学认为，人有“三宝”，叫精、气、神。精，是指构成人身形体和维持人生命活动的基本物质，它的存在是通过形态结构表现出来的。携带遗传信息的微观物质叫“先天之精”，是生命的原始物质基础，它还要靠从饮食、呼吸得来的“后天之精”不断滋养，进行新陈代谢，才能维持正常的生长、发育和生命活动。气，是激发和推动功能活动的微观物质，它的存在，是通过功能活动表现出来的。气，包括由呼吸之气和水谷之气组成的后天之气，以及由遗传得来的“元气”（先天之气）。先天之气和后天之气总合起来，又称“真气”。精与气是密不可分的。神，有支配和调节生命活动的功能，是精与气的集中表现，是生命的控制中心。由此可见，精、气、神就是生命的根本，练功的意义就在于维护这“三宝”，以祛病延年。按性质分，神和气为功能，属阳，精为物质，属阴，练功的意义在于调整阴阳，使之能长期处于平衡、协调、统一的状态之中，人自然就可以健康长寿。《修令要旨》记述：善于养生的人，行立坐卧，时刻将注意力集中于“丹田”（脐下三寸的关元穴），不使意念散乱，默想精气沿脊柱上升，经过下端的“尾闾”，中段的“夹脊”，后脑的“玉枕”这三关，再从任脉下降，随呼吸升降，使任、督二脉气血畅通，则自然生精益气，形体健壮而能抗衰老。这说明“调心”结合“调息”，“炼意”结合“炼气”这种“小周天”功法能沟通任、督二脉，可以健身益寿，若再配合导引按摩等方法，防治疾病的作用就更强了。

总之，气功是一种主动疗法，能发挥人的主观能动性，可坚定战胜疾病的信心，锻炼人坚强的意志；它又是一种整体疗法，能改善全身的新陈代谢，增强体质，提高适应环境和防御疾病的能力；它还是自然疗法，简便易行，不受条件限制，只要循序渐进，持之以恒，就可以充分发挥它自我调节功能的作用，使人消除疾病、增进健康。

综合古今学者们的意见，修炼导引功法，可以产生如下的作用：①强身防病；②治病；③疾病康复；④提高和增强人体器官的生理功能；⑤增强人体抗灾害的能力；⑥抗衰老（益寿延年）等。

我认为只要根据修炼者的身体情况，选择适当的工种与练功方法，并遵照练功要领认真坚持练功，就可以获得防治疾病的良好效果。根据气功文献报道及我本人多年气功临床的实践，气功疗效突出的病症有：慢性胃炎、胃及十二指肠球部溃疡、胃肠道功能紊乱、溃疡性结肠炎、慢性肝炎、非活动性肺结核、矽肺、遗精、阳痿、月经不调、慢性盆腔炎、颈椎病、腰椎病、肩周炎、高血压、低血压、冠心病、神经衰弱、自主神经功能紊乱、痔疮、近视等。

第五节 导引健身功(气功疗法)的历史、现状与展望

由于气功疗法的历史久远、内容丰富、情况复杂,介绍起来要占据大量的篇幅,本书以实用为主,所以我决定采用概括的写法来介绍我国导引健身即气功疗法的历史、现状和展望。

一、历史

导引健身法历史久远,积淀深厚,广采博引,理法日趋深广,受到历代医家、学者推崇以及人民的热爱。发展史虽然波折起伏,但导引学术之路却越走越宽广、越深远。

二、现状

导引健身法学术空前发展,众多学术园地(专业学术报刊、杂志、学术组织)鲜花盛开,气功课程纳入中医高等教育,人才辈出(20世纪50年代以来,我国气功学术界出现了不少优秀的专家和专业人才。学位教育方面,气功学硕士、博士不断成才。但从社会需求方面着眼,真正的气功专业人才又十分匮乏),中西医学界联手,气功科研成果累累,功法纷呈(但鱼龙混杂)。20世纪末,气功过快发展的同时,邪风迅起,由于正气不足,以致邪魔泛滥,流毒国内外,气功学界呈现了正虚邪实的不良状态。导致人民受害,怨声载道。2000年国家严管,志士奋起,打击邪恶,正本清源,共创未来。

三、展望

气功学术界认为只要国家重视,大家团结一致,扶正祛邪,坚持正道,气功学术就一定会造福人类,其前途远大,功德无量。

第六节 《路氏导引健身功》书名的思考

导引健身功中“导引”二字,为了更容易理解,我们不妨将其倒转过来读作“引导”。也就是说,它是通过引导人们建立科学的思维,合理、有效的呼吸及躯体运动等手段来养护生命,防治疾病与增强体质的学问和方法。

我国从20世纪50年代起,将“导引疗法”改称为“气功疗法”。而且这一名称已经普及到了国内外,成了该疗法一个被广泛采纳的通用称呼。我虽然