

中國氣文化叢書

妙藥即在體內

古典醫療氣功精粹

朱建平 潘平 廖果 著



華藝出版社 中國·北京

中國氣文化叢書

鄒良主編

妙藥即在體內

古典醫療氣功精萃

朱建平 潘平 廖果 著

華藝出版社

(京) 新登字 124 号

妙药即在体内——古典医疗气功精粹

朱建平 潘平 廖果 编著

出版：华艺出版社

发行：华艺出版社总发行

新华书店北京发行所经销

印刷：国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

字数：183 千字

印张：9.25

版次：1993 年 8 月第一版

印次：1993 年 8 月第一次印刷

印数：0001—6000 册

ISBN7—80039—637—1/G·96

定价：6.20 元

中国气文化丛书顾问委员会

程思远 (中国) 矢数道明 (日本) 张岱年 (中国)
何丙郁 (英国) 席文 (美国) 冯契 (中国)
戴思博 (法国) 王玉川 (中国) 胡道静 (中国)
李经纬 (中国) 何万成 (加拿大) 陈太羲 (中国)
成中英 (美国) 席泽宗 (中国) 冯理达 (中国)
汤一介 (中国) 山田庆儿 (日本)

召集人: 李经纬

中国气文化丛书编委会

主编: 鄢良

副主编: 黄一农 金丽红

委员 (以姓氏笔画为序):

王立军 (北京) 王振瑞 (河北) 石松 (北京)
李申 (北京) 李宁 (北京) 李存山 (北京)
李志林 (上海) 李燕 (北京) 刘运兴 (山东)
江晓原 (上海) 张延生 (北京) 沈宁 (北京)
时骏 (北京) 汪前进 (北京) 金丽红 (北京)
费秉勋 (陕西) 黄一农 (台湾) 鄢良 (北京)
黎波 (北京)

编务主任: 黎波 (兼)

秘书: 曹丽娟 郑志清

总 序

近现代以来，国内外学者对中国传统文化的研究主要是参照西方文化中的学科划分方式及其研究方法来进行的。这种方法相当于把中国传统文化作为素材而按照西方文化的结构方式来对它重新加以整理和构建。它对于帮助现代的人们了解和理解中国古代文化当然是有益的，但也有着严重的弊病；这种弊病主要在于它不利于人们全面地认识中国传统文化的原貌。它使得中国传统文化中的某些本来不突出的成分被突出了，而那些本来很突出的成分反而隐没不显；有些成分的本来意义被忽略了，有些部分则被赋予了它本来所不具有的意义；有些本来互不相属的成分被强扭在一起，而有些本来合为一体的成分却被强行分割开来。从而，它所反映的就不是中国传统文化的自然的面貌，而是经过加工、修整过的面貌。这样作虽然也发掘出中国传统文化中以前未被注意的特点和有价值的成分，同时也容易忽略和掩盖另一些特点和有价值的成分。

八十年代以来，我们欣喜地看到这种局面已经有所改观。无论是在国内，还是在海外；无论是在大学、研究院（所），还是在民间，我们都可以发现许多从中国传统文化的固有体系来研究它的人们。中国传统文化的整体性已为越来越多的学者所注意，中国传统文化研究领域中的许多“盲区”也逐渐有人问津。“气文化”即是在过去几十年里长期未受到应有的重视而在近几年已为越来越多的学者所注意的中国传统文化中的重要领域。

“气”是中国古代学术中最基本的哲学范畴。围绕着对

“气”的认识形成了中国古代各种各样的自然哲学理论，这些理论不仅贯穿到诸子百家之学中，成为它们学说的哲学基础；而且也融入到了中国古代其它知识性、或实用性、或艺术性的学科之中，成为它们的基本理论，对中国古代人们的思想、生产、生活和政治都有深刻的影响；即使是现在，这种影响在中国以及海外许多地区也依然存在。我们这里所说的“气文化”即是指以“气”为核心范畴的中国古代自然哲学及其应用性或相关的学科，涉及医药、气功、养生、武术、政治、伦理、兵法、宗教、术数、巫术、文学、书法、绘画、天文、历法、农学等等。可以说，气文化是中国传统文化的大本营。

气文化反映了中国人把握自然、社会和人生的独特认识路线和行为方式，是中国传统文化有别于西方文化的根源之所在。中国气文化所特有的观念系统和思想方法凝结着中华先哲的睿智和精思，具有鲜明的华夏民族文化特征和浓郁的东方神秘主义气息。越来越多的中外文化界人士认识到，传统的中国气文化与高度发展的现代文明不仅有相辅相成的互补关系，而且最新的现代科学理论与东方神秘主义哲学也有二轨平行、异曲同工之妙；在某些方面，中国传统气文化甚至有超时代的发现和思想。因此，当现代西方文化在世界范围内日益广泛而深入地影响着人们的观念和行为时，传统的中国气文化在海内外也引起越来越多的人们的注意。现代人们对中国传统气文化的兴趣不仅仅在于把它作为人类历史上曾经有过的一种民族文化来加以了解，更重要的是要从中发掘出在现代仍然有实用性、或科学性、或哲学性价值的成分，为发展人类的现代文化服务。

毫无疑问，中国古代气文化是最集中地体现在中国古代

的典籍中；而现存的中国古籍可谓浩如烟海，汗牛充栋，加之古今汉语书面语言的差异以及图书印刷方式的变化，一般人士对它们往往莫知所从或望而生畏，使得中国气文化难以广泛地为现代的人们所了解。为系统、准确、清晰、简捷地把中国传统气文化传递给现代的人们，以满足海内外人士了解中国传统气文化的需求，我们特组织编写这套大型系列丛书——《中国气文化丛书》。这套丛书力图在作者对历代古籍作深入系统的整理研究的基础上，以通俗易懂的现代语言准确地把中国传统气文化原原本本地介绍给现代读者。为了充分保持中国传统气文化的原有价值，丛书将以尊重历史、真实准确为首要的编写原则，力求使中国传统气文化以其真实的面貌，而不是以扭曲的、肢解的或改装的形式出现在读者面前。

这套丛书将包括以下三种类型的著作：其一，历史类，着重叙述中国气文化中有关学科的历史沿革及其基本理论或思想方法；其二，应用类，着重开发和介绍中国气文化中有关学科的现代实用价值，主要是医药、气功、养生、武术等等；其三，发展类，运用中国气文化中的固有概念、理论和思想方法来探索现代科学、哲学等领域中的一些重大理论问题，以及中国气文化与西方文化或现代科学、哲学的比较研究。三类著作的比例为 6/3/1。

丛书的编写采用自由撰著与经典注解两种形式，当然一种书中也可同时这两方面的内容。全套丛共五集五十种，平均 17 万字一种。各书之间既互有关联，又各有相对的独立性，但整套丛书都围绕“气”这一核心概念，力求从各个不同角度反映出中国气文化的全貌。

这套丛书从初倡到第一批书稿付印将近有四年时间。从

写书出书的准备过程来说，这一时间也许并不算短；但中国气文化的大部分领域尚是正在开垦和有待开垦的处女地，每一本书稿的撰写都是以对气文化中某一方面的系统研究为前提的，每一部书稿的选题实际上也就是一个较大的研究课题，而就中国气文化这一个系列的研究课题来说，四年的时间又是相当短的。加之我们编委成员和作者队伍又主要是三十至五十岁的中青年，虽然精力充沛，热情很高，但毕竟功力有限，因此，丛书无论是从总体上，还是就每种子书来说，都难免有不成熟之处。我们把这套丛书视为我们初步的研究工作的总结，作为引玉之砖。对于书中的错误和疏漏之处，我们衷心期待着广大读者们的批评指正！同时，如果这套丛书能够满足或部分满足读者们了解中国古代气文化的兴趣，或从中受到启迪，或从中有所收益，我们就会感到欣慰！

《中国气文化丛书》编委会

一九九一年十月

序

用气功治疗疾病，在我国已有很久的历史。早在原始社会，先民们就懂得导引肢体来防治关节部疾病。1973年底，从长沙马王堆三号汉墓出土的帛画《导引图》，就有“引”治聋、膝痛、胁积、温病、痹痛等功法。汉末名医华佗作“五禽之戏”以健身祛疾。南北朝梁代医家陶弘景在《养性延命录》中载有用吐纳法治疗脏腑疾病的“六字诀”。还有隋代巢元方编撰的《诸病源候论》，在叙述诸症病因病理症候之后，大多附有导引法。唐代医学大家孙思邈也提倡吐故纳新的“静功”和熊经鸟顾的“动功”相结合来防治疾病。宋代编写的医方巨著《圣济总录》，专列导引、服气疗法。明代医疗气功兴盛，出现许多专著，如《修龄要旨》、《赤凤髓》、《卫生真诀》、《遵生八笺》等。同时，还出现不少练功图，使之更为通俗易懂，深得群众欢迎。去年金秋，我即嘱学生朱君搜集这方面的材料，编写一部《中国传统健身养生图说》，来满足群众养生长寿的需求。而医疗气功的内容则更加丰富，且散见于历代医、道、释、诸子书籍中。如果将这些气功（包括导引按摩等）治病方法整理出来，对于在大众中推广自我疗法是有意义的。可惜目前鲜有人做这方面的工作。朱、潘、廖诸君齐心协力，时经一载，终于从卷帙浩繁的文献中整理出数百种治病功法，编成是书。其书以证类法，便于辨证选功，可谓用心良苦。虽为初作，亦属幸事，乐以为序。

李经纬

己巳年初冬

前 言

我们在查阅历代医家、道家、释家、藏医、诸子有关书籍过程中，发现中国传统养生学博大精深，文献汗牛。仅气功一项，其文献就不下一千种，其中养生气功颇受今人青睐，而用作治病的医疗气功，则罕有系统的整理。而其中不乏用气功治疗常见病、多发病乃至疑难病的妙法、秘法，甚感有责任把它整理出来，为现实医疗服务。于是，三人一起磋商，制订方案，然后分头行动。历时一载，先后披阅了上百部有关书籍，撷精去芜，择优汰劣，从中选出简便实用、珍贵有效的治病功法两百六十多条，分别治疗内、外、妇、五官科以及脏腑经络病症近百种，遂以分门别类，以病类功，依据原文，串解说明，编撰成册。

全书分上、中、下三篇。上篇为古代医疗气功简史和气功治病原理概述，中篇为分科治病功法，分中医内、外、妇、五官科疾病。每科包括若干种病症。每病先作概说，后述功法原文、解说、按语。下篇为综合治病功法，介绍五脏和经络疾病的治疗功法。为增强实用性和提高文献学术价值，又设附篇，收录十四经穴图和引书内容提要。

中国医史文献研究所所长李经纬先生在百忙中为书作了序，谨在此表示深切的谢意。

编者

1989年11月于北京

目 录

序

前 言

上篇 医疗气功概论

一 中国古代医疗气功发展简史 (3)

二 气功治病原理初探 (20)

中篇 分科治病功法

一 内科疾病

感冒	附：鼻塞 (27)	咳嗽 (36)	哮喘 (40)
痰饮	(42)	肺癆 (47)	胃脘痛 (51)
腹痛	(53)	腹胀 (56)	噎膈 (59)
呕吐	(61)	泄泻 (64)	痢疾 (67)
便秘	(72)	胁痛 (76)	积聚 (80)
鼓胀	(84)	水肿 (88)	淋证 (90)
癃闭	(93)	消渴 (96)	遗精 (99)
腰痛	附：腰背痛、腰腿痛 (104)	虚劳 (111)	胸痹 (115)
头痛	(119)	眩晕 (123)	中风 (127)
痹证	(132)	疟疾 (137)	食积 (140)
脚气	(143)	耳鸣耳聋 (147)	遗尿 (152)

二 外科疾病

- | | | |
|----------|------------------------------|----------|
| 疔 (155) | 痈疽 (157) | 丹毒 (159) |
| 瘰癧 (160) | 疮疾 (161) | 疥疮 (163) |
| 麻风 (164) | 痔疮 <small>附：脱肛</small> (165) | |

三 妇科疾病

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 月经不调 (169) | 带下 (171) | 不孕症 (173) |
|------------|----------|-----------|

四 五官科疾病

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 眼病 (176) | 眼目昏暗 (179) |
| 火眼肿痛 <small>附：胬肉攀睛</small> (184) | 圆翳内障 <small>附：青盲</small> (188) |
| 耳病 (191) | 鼻病 (194) |
| 咽喉病 (197) | 口齿病 (199) |

下篇 综合治病功法

一 五脏疾病

- | | |
|-----------|-------------|
| 六字诀 (209) | 五脏导引法 (224) |
|-----------|-------------|

二 经络疾病

- 四时坐功却病法 (229)

- 《类修要诀》小周天 (244)

- | | |
|----------------|--------------|
| 附篇 十四经穴图 (249) | 主要引书提要 (284) |
|----------------|--------------|

上篇

医

疗

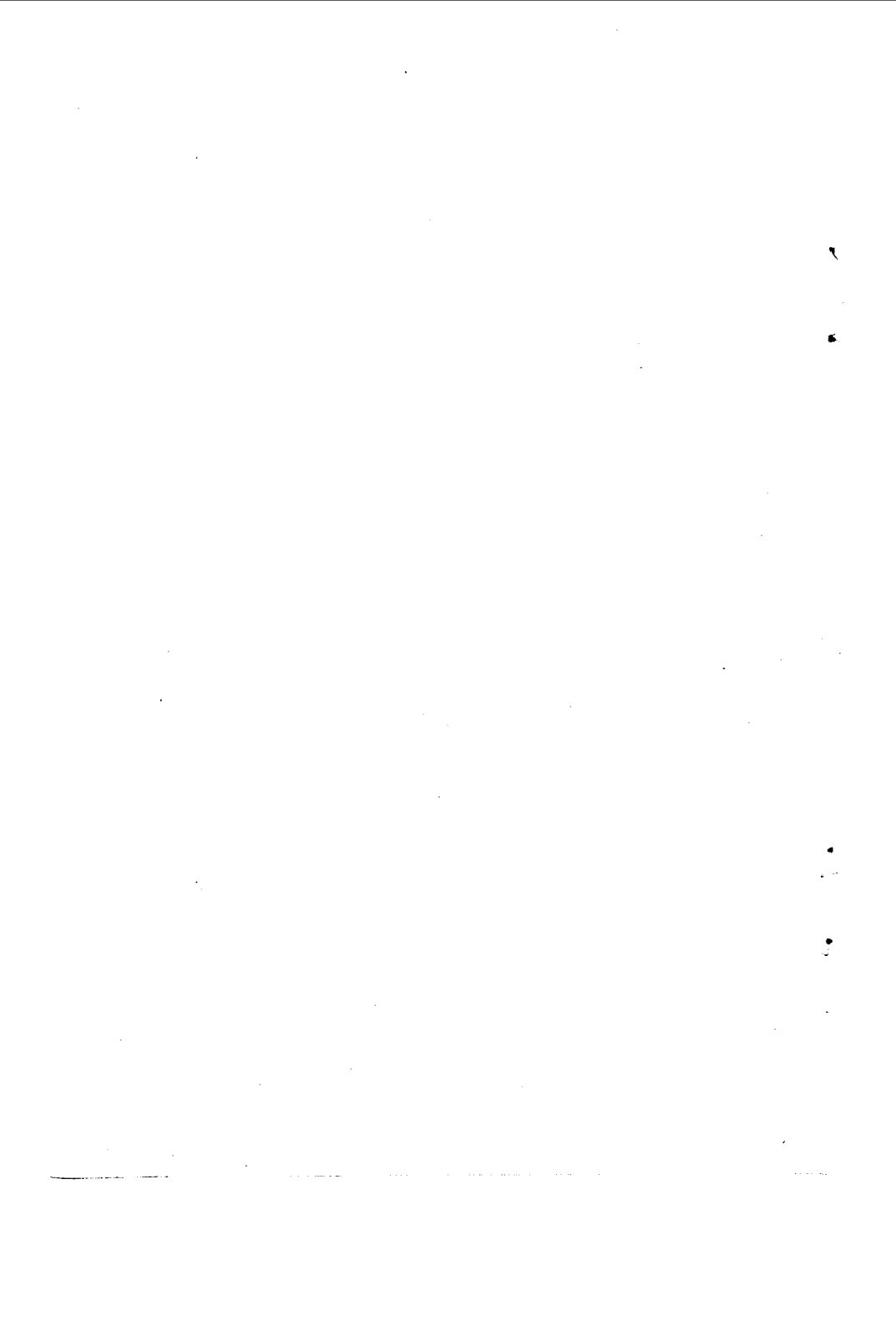
气

功

概

论

P1 — 24



一、中国古代医疗气功发展简史

中国气功渊源流长。用于治病的气功疗法可以追溯到四千多年前的唐尧时代。据《尚书》记载，当时洪水泛滥成灾，湿气滞着，人体多出现肌肤重着，筋骨瑟缩，关节不利的病症。人们发明了“舞”以宣通筋脉，导引气血，来治疗这种湿病。如《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”青海省大通县上孙家寨发掘了一批距今约5000年左右的新石器时代墓葬，其中一件属于马家窑文化马家窑型的纹彩陶盆，上有三组舞蹈画面，人物突出，神态逼真，为原始“舞”提供了形象的说明。这种“舞”有两种功能：“娱神遣老，永年之术”。其中具有“永年之术”功能的“舞”就是古代医疗气功的一种形式。

战国时期，医疗气功的主要形式是导引按跷。中医学第一部经典著作《黄帝内经》就有记述。在《素问·异法方宜论》中把导引按跷列为当时主要的治疗方法之一。在《灵枢·病传篇》中则把导引行气列为诸种疗法之先。《素问·遗篇·刺法论》中较具体地记载了治疗肾病的气功功法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”这是气功吞津法的最早记载。

战国时期著名医学家扁鹊，在诊疗过程中，不仅善用汤药、针灸、砭石、蒸熨，还精于导引按跷、按摩等古气功疗

法。他曾跟随长桑君学“方术”，竟能“视见垣一方人”，即肉眼能透过一堵墙，看到另一侧的人体，并能透视人体内脏器官形态的异常。所谓方术，其中包括气功等。扁鹊通过气功锻炼，引发出特异功能，并将特异功能运用于疾病诊断，“以此视病，尽见五脏症结”，而取得了神奇的疗效。如虢太子暴亡，举国悲哀，扁鹊在官门外即能诊断太子非真死，而是休克（假死），后经综合抢救而得痊愈。扁鹊也因此被人们视为能起死回生的神医。后来，扁鹊又去齐国，接连四次遥诊齐侯之色，屡言屡中。伟大的史学家司马迁在《史记》中专门为之立传，大加颂扬。

两汉时期（公元前206～公元220年），医疗气功有了进一步的发展。1973年底从长沙马王堆三号汉墓出土的随葬物品中，有一张绘有彩色的男女人体各种运动姿势的帛画，称《导引图》，计有44个术式图和28图题记。可分为养生保健功和医疗功两类。其中有题记的医疗功13个，即“引温病”、“沐猴谨引灵中”、“僂（俛）厥”、“烦”、“腹中”、“引肱积”、“引颊”、“引项”、“坐引八维”、“引痹痛”、“引膝痛”、“痛明”、“引聋”。“引”的意思是用导引治疗某病。1984年湖北江陵张家山又发掘出汉简，其中有《引书》，是古代导引术式的说明。因为其时代与马王堆三号汉墓基本一致，而且部分说明与《导引图》动作相符，所以完全有理由认为西汉初期我国古气功用于医学临床的功法已经积累了相当的经验，并形成了丰富多彩的气功术式。

东汉末年的两位医学大家张仲景和华佗对气功疗法也颇为重视。张仲景《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿

令九窍闭塞。”可见，张氏已把导引吐纳作为活动气血、通利九窍、防病治病的医疗措施，应用于疾病的早期治疗。

仿生导引术早在战国时期《庄子·刻意篇》中就有记载，说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”西汉帛画《导引图》也有熊经、鸟伸、猿乎等8~9种仿生导引图。西汉淮南王刘安《淮南子·精神训》则总结为“六禽戏”，云：“是故真人所游，吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧游猿踞，鸱视虎顾，是养形之人也”，这里谈到模仿熊、鸟、鳧、猿、鸱、虎六种动物的动作。华佗，这位汉末杰出的医学家，不仅精通方药、擅长针灸和外科手术，而且还在前人的基础上，编创了流传千秋的仿生导引术——“五禽戏”。这套“五禽戏”由虎、鹿、熊、猿、鸟戏组成，不仅有保健作用，也有治病之功，明确指出：“亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”后人托名华佗所撰的《中藏经》也论述了导引按摩的医疗作用，指出：“导引则可以逐客邪于关节，按摩则可以驱浮淫于肌肉”，“宜导引而不导引，则使入邪侵关节，固结难通；宜按摩而不按摩，则使入淫随肌肉，久留不消。”

魏晋、南北朝时期（200~589）医疗气功的主要代表是葛洪和陶弘景，他俩既是道教的著名人物，也是有名的医学家。在医疗气功方面，他们既总结了以前的气功成就，也有自己的创新、发展。

葛洪（284~364），字稚川，号抱朴子，江苏丹阳句容人。他一生从事三大活动：道教、炼丹、医药。撰有38种左右的著作，其中在《抱朴子》、《神仙传》、《隐逸传》等著作中，记载了不少气功内容。尤其在《抱朴子·内篇》中，对他之前的气功实践作了一次较为详尽的总结。他说：“善行炁者，内