

# 古代氣功治病法

諸病源候論導引新鮮

趙邦柱主編



00134148

内科  
7-

# 古代气功治病法

## 诸病源候论导引新解

主 编：赵邦柱

副主编：李兆慧

编 委：王筑民

翟信长

罗江浒

宋子英

周道红

谭学林

蒋修权

贵阳学院图书馆



GYXY1341481

贵阳中医学院

《诸病源候论》导引法研究组

吴硕



## 前 言

以隋代名医、太医博士巢元方为首，集体编著的《诸病源候论》，是继《内经》、《难经》、《伤寒论》、《金匱》等之后的一部中医古典著作。这部著作本是论述疾病的病因病机、诊断、病候分类的专书，它创造性地总结了隋以前上述诸方面的宝贵经验，基本未涉及方药和其它治疗，但对导引养生则作了辨候施功的辑录整理，系统地总结了隋以前气功临床运用的经验，不仅内容丰富，而且也是现存成书最早的气功临床医学经典著作。

我国的气功这门学术，从萌芽起就和人类与疾病斗争紧密联系着。在医学领域，气功经过长期的养生和防治疾病的实践，吸取诸家之长，不断发展和积累经验，到隋代勘称为中医的一门分枝科学。《诸病源候论》较全面地辑录总结了这一时期的成就。全书共载导引法二百八十九条（包括少数养生方中的导引内容），除去重复出现的七十六条外，共有二百一十三种不同的导引法。辑录功法如此丰富，在现存医籍中尚未见有其俦。更为宝贵的是：两百多种方法，分别用于一百一十种病候，范围遍及内、外、妇产、五官、口腔、皮肤等科，不同病候用不同功法治疗。多数病候，一候有多种导引法，最多的达十几种方法，重复的很少。这里面蕴藏着古人长期临床实践的辨候施功经验。

历代医家对这本书均有很高评价，如清代周学海说：

“汉晋之间，明医辈出，类能推见大义，施治有效，故其论颇多可采，历年久远，散佚不复见矣，独巢氏所辑《病源候论》见传于世，今日欲考隋唐以前明医之论，独有此书而已耳”。这一评价甚为精当，特别是对导引部分。该书所辑导引法引自《养生方导引法》、《养生方》、《无字经》等，这些典籍今已不见，若无该书辑录早已失传。唐代的重要医籍《备急千金方》和《外台秘要》，其导引法基本引自《诸病源候论》。所以，这部著作在医家气功里，确可谓是承先启后之作。

可惜的是，本书的导引部分，后世少有系统研究者。清代廖平曾将其导引法编成《巢氏宣导法》一卷，但只辑其半，后经曹柄章氏复辑其佚，编了续卷，但均只限于汇集。一九七九年南京中医学院编写了《诸病源候论校释》将全书的导引部分汇成专篇列于书末，并作了校释，给读者很大帮助。只是此书，不仅如《校释》前言指出的：“因成书年代较早，又经后世辗转翻刻，使现行本有不少错落和衍误”，更如周学海所云：“若导引法，奇文奥义，多不可读”，导引法中涉及气功调神、调息、调身、行气等的具体方法和要求，因文字古奥、简略，有不少难理解或一义多解之处。在功法方面，有的较为散漫，有的又失之繁复。且两百多种方法绝大部分没有名称，这就像中药方剂之无名称，给教学、记忆、交流、总结造成极大障碍。由于存在这些问题，影响了此书导引法的传播。现在，气功的科学价值日益为人们认识，气功已日益广泛地用于健体强身、抗老延年及防治疾病。气功诊疗、教学、科研工作者迫切希望有辨证施功的临床气功书籍；广大气功学爱好者亦盼望能有可以根据病情选

择功法的“按图索骥”的手册。为了发掘我国古典气功的宝贵遗产，为了适应气功事业发展的要求，我们组织了研究组，编写了《古代气功治病法——诸病源候论导引新解》一书。在编写中，我们努力以辩证唯物主义思想为指导，以传统的中医理论气功理论为依据，本着“既忠于原著，又要勇于探索”的原则，提出了我们对原著的见解。因此，此书以《新解》为名。在具体工作中，我们作了下述几方面的努力。

一、按原著体例，以病候为纲，将书中有导引法治疗的病候（包括养生方中有导引内容的病候），全部选辑，依原著卷次，分候编写。每候分“原文”、“注释”和“新解”三大部分。原文以南京中医学院编写的《诸病原候论校释》为主要依据，只是对病因病机部分，按阐述临床表现和导引法机理的需要，适当参考后世的医学发展，作了一些整理、删节工作。注释部分亦以南京中医学院的《校释》为基础，作了必要的增删和改注。在新解部分，则列“临床表现”、“导引法”和“按语”等部分，分述了我们对原文的理解，进行了发掘整理工作。

二、在“临床表现”栏内，以现代语言阐释了原文所载每候的临床症状，俾读者了解原文所载病候的临床表现和“四诊”可察之象，便于“据候选法”。

三、“导引法”一栏，对所载功法反复研究后作了以下工作：（一）以现代语言阐述原著功法，使文义古奥者通俗化，简略难理解或可作多解者具体化、明确化；（二）原著功法不够完备处（如缺行功姿势，必要的调神措施、导引动作的次数和持续时间，前后步骤间的过渡环节、必要的

收功措施，等等），尽量根据主治病候的病因病机和功法主旨，使之完善；（三）一候所列功法较为散漫，而其主治相同或基本相同，导引内容接近或可连续进行，合并整理后功法更完善，功效可加强者，进行了整理合并；（四）一法内容较杂，步骤欠条理，且各步骤主治病候相关又不紧密的，作了整理或分列；（五）有些功法原文只寥寥一、二语，但却蕴有深意且具特色者，作了发掘工作。经过上述工作，将原著二百一十三种功法整理为一百五十六法。

四、原著所辑两百多种功法，绝大部分没有名称，很不利于学习、运用、推广和经验总结交流，因此，我们对全部功法进行了命名。命名主要依据三条原则：（一）按导引法主要的或能代表其特色的内容；（二）依据导引法的主要内容结合其主治病候；（三）沿用原著的传统名称。

五、原著对各候的病因病机作了论述，但未结合导引法阐释其机制。若在这方面作些探索，对功法的应用将有指导意义。为此，我们在“机理”栏内作了初步尝试。

六、“按语”一栏，主要是对整理情况和整理意图的说明，并提示一些有关整理后的功法辨候“加减化裁”的意见，说明可以扩大使用的范围和使用时注意事项及禁忌，等等。原著重见条文，在《新解》中绝大部分只在第一次出现时列入，重见时只在按语中说明其首见之处，以便查找。

七、原著内容中带有迷信色彩者，经分析确属迷信者，未作“新解”；看似迷信而实际蕴藏有合理内核者，则提出我们的看法而列入。

八、书首先列“基本姿势”，将《新解》功法常用姿势集中介绍，在各候功法涉及此类姿势时，则只提名称，不再

详述，以免重复。书末附有功法索引，按功法名称笔划排列，以供查检。

本书的编写工作，采取集体讨论，分工执笔编写的方法进行。在编写中，虽然主观尽了努力，但限于水平，错误之处定当难免，敬请读者予以指正。

我们在编写工作中，得到了中医研究院医史文献研究所马继兴、余瀛鳌，北京中医学院宋天彬，广州中医学院黎泽泉等同志的鼓励与支持，广东《按摩与导引》杂志作了部分选登，特此致谢。

“由于有的功法在病候中重复使用，我们只在首次出现时具体描述，重见时从略，故有的功法在目录中有而在该篇章内没有，可查阅书后功法索引。”

赵邦柱

一九八六年十月



# 诸病源候论导引法新解

(上)













# 目 录

## 诸病源流论导引法新解 (上)

基本姿势	(1)
风病诸候上	(5)
一、风偏枯候	(5)
(一) 顶踵升降行气法	(7)
(二) 斜身左右旋转法	(8)
(三) 仰趾五息法	(9)
二、风身体手足不随候	(11)
(一) 蛤蟆行气法	(13)
√(二) 振腹法	(14)
(三) 数字呼吸行气法	(14)
三、偏风候	(16)
(一) 捉颞旋颈法	(17)
(二) 手按涌泉法	(17)
四、风不仁候	(18)
(一) 对趾调息法	(19)
五、风痹候	(20)
(一) 偃卧祛风痹法	(22)
(二) 踞坐祛风痹法	(22)
(三) 站势祛风痹法	(23)
六、风湿痹候	(24)



压摩腰腹祛腰脊痹法·····	(25)
七、风四肢拘挛不得屈伸候·····	(26)
互拓治躯体拘挛法·····	(28)
八、风痹手足不随候·····	(29)
<b>风病诸候下</b> ·····	(30)
一、风冷候·····	(30)
(一) 俯仰起伏导引法·····	(33)
(二) 肩肘上下回旋法·····	(35)
(三) 叉手托颞法·····	(36)
(四) 握腕后拓鼓腹法·····	(36)
(五) 双足运转静坐法·····	(37)
(六) 闭气发汗祛风法·····	(37)
(七) 屈臂屈腿行气法·····	(37)
二、风气候·····	(40)
左右开弓法·····	(41)
三、头面风候·····	(42)
(一) 拓颐揉按风池法·····	(44)
(二) 掩耳倾头纳气法·····	(44)
(三) 抱膝侧卧微汗法·····	(45)
四、风头眩候·····	(46)
(一) 头足倒立法·····	(48)
(二) 缩颈耸肩法·····	(48)
(三) 耳膝伏地法·····	(49)
(四) 强力俯首屈身法·····	(49)
五、风癫候·····	(51)
(一) 回首反顾法·····	(52)