



● 国家中医药管理局中医药行业科研专项项目(200707002)  
● 《中医传统养生保健方法系统整理研究》资助出版

# 《诸病源候论》

## 健身功法 15式

主编 刘天君



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 《诸病源候论》

健身功法  
15式



策划编辑 张伏震  
编辑邮箱 maple\_zhangfz@yahoo.com.cn

封面设计



郭蝓

销售分类 中医

ISBN 978-7-5091-4966-9



定价：28.00元(附光盘)

● 国家中医药管理局中医药行业科研专项项目(200707002)  
● 《中医传统养生保健方法系统整理研究》资助出版

# 诸病源候论

## 健身功法 15式

主 编 刘天君

副主编 刘 峰

编 委 刘天君

刘 峰

徐立鹏 翟向阳

张海波



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

《诸病源候论》健身功法15式 / 刘天君主编. —北京: 人民军医出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5091-4966-9

I. ①诸… II. ①刘… III. ①导引—中国—古代 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第150456号

---

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 李 昆 责任审读: 陈晓平

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 3.625 字数: 84千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价 (含光盘): 28.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内 容 提 要

《诸病源候论》是中医的经典古籍，是中医学第一本系统完整论述疾病发生、发展、变化的著作，其中记载了280多条导引功法。本书在对《诸病源候论》所载导引功法进行整理、研究的基础上，总结出两套适合现代人操作的健身导引功法，共15式。为了方便读者学习、掌握健身导引功法，本书介绍了导引操作的一般要领，配合图示，详细阐述两套健身功法的操作要领及功效；还介绍了导引动作的原著援引条文，以供喜欢享受原文的读者们参考、指正。本书配有相关操作光盘，方便读者学习使用。

# 前 言

熟悉或者听说过《诸病源候论》这本书的人可能并不多，但是它在中医学界备受推崇，从宋代开始，即被尊奉为中医古典医籍的“七经”之一。古人可不是随便将一本书命名为“经”的。“经”，经典之义，在古代，凡是被冠名为“经”的书籍都有其非同寻常的地位，在道教，如老子的《道德经》，庄子的《南华经》；在佛教，有《般若波罗密多心经》《法华经》等；在儒家，被尊为五经的有《诗经》《尚书》《礼记》《周易》《春秋》；在中医学，则有《黄帝内经》《难经》《神农本草经》等。这些著作无一不是在各自领域的开疆辟壤之作，或是极具本专业代表性的作品。

《诸病源候论》被列为中医古典医籍的“七经”之一，是因为它是中医学第一本系统完整论述疾病发生、发展、变化的著作，但是这绝不是《诸病源候论》的全部内容。书中所记载的280余条导引功法被很多人忽略，而这些导引动作却实实在在是作者自己临床经验的结晶。

一般认为，《诸病源候论》为隋朝大业年间太医博士巢元方所撰，故又名《巢氏诸病源候论》。太医博士相当于现在的公立医学院教授，史书上记载，巢元方药食同用，治愈隋朝大总管麻叔谋的“风逆”之病。风逆之病表现为不能行动，头晕，恶心，相当于现在的内耳性眩晕病，这种病即使在现代医学发达的今天，也不是一种容易治愈的疾病，由此可见巢元方医术之精湛、中药和食疗运用之纯熟。翻看古代中医学文献，不记载中医中药方剂的寥若晨星，作为一个对于中药有相当造诣的太医博士，其著作中竟然不置一方一药，反而直接说“其汤熨针石，别有正方，补养宣导，今附于后”。就是说，中药针灸等的治疗方法，在这本书里就不论述了，这里只讲讲导引的方法。可见巢元方对于导引法应用的自信。这一点从其文中

对于导引法的论述和使用上也可窥见一二。280余条导引养生方法，除了适应于所归属于条目下的疾病外，另外又各自在其后附有其可以适用疾病的范围；比较前后记录导引法的文字，有约三分之一导引条目出现不止一次，分散于各种疾病之下。

如：“风四肢拘挛不得屈伸候”养生方导引法中的一条导引“手前后递互拓，极势，三七。手掌向下，头低面心，气向下，至涌泉，仓门。却努，一时取势，散气，放纵，身气平。头动，髀前后欹侧，柔转二七。去髀井冷血，筋急，渐渐如消。”该条导引除了可以对“四肢拘挛不得屈伸”有效外，还可以去“髀井冷血”。“髀井”相当于人后项与肩膀之处，“髀井冷血”相当于该处的麻木不仁。

又如“风痹手足不遂候”中一条导引“左右拱两臂，不息九通。治臂足痛，劳倦，风痹不随”，该条导引还出现于“风痹候”中。

由此可见，作者巢元方在临床运用这些导引方法的时候，是根据自己对导引法作用的切身体会，结合对疾病的认识和临床实践经验而有针对性地选用的。

从记录导引操作的文字上看，导引法动作简单古朴，且导引法与所治疾病直接相应，因此应具有很强的操作性。可惜的是，由于年代久远，自隋唐迄今，已是千余年，文字漫灭。再加上字义的流转，使得其操作性大打折扣。如“坐”字，现在的意义一般是指臀部坐在椅子上；而在隋唐时期，“坐”的通用意义更加类似于现代汉语中“跪”的意思。

在导引操作中，初始采用的姿势对于以后的操作影响很大，譬如同一个动作，采取盘坐姿势，其动作操作幅度会远远小于采取站立姿势所能达到的操作幅度。相对而言，盘坐较立式更容易入静。

另外，导引功法的操作实际上需要和呼吸及意念相互调谐。《诸病源候论》中所记载的导引法其本质就是古代的医学气功，借用气功学术语，这种身体姿势或动作与呼吸、意念的

调谐状态，被称之为“三调合一”。可是，在《诸病源候论》中，有些条目的操作对于呼吸和意念的操作是略而未谈的，但这并不就意味着呼吸与意念就不需要调整，这在客观上也造成了《诸病源候论》中导引法操作的实际困难，使后世之人无法按“文”索骥。

为了继承和发扬中国传统导引法的精华，我们围绕“操作要点”这个核心环节，通过对字义的分析和对不同版本的校对，结合自身练功体会和导引法的一般操作规律，对动作的操作性质、操作力度、操作路径、操作频率以及呼吸方式和意念调整进行了系统的、仔细的分析，归纳出关键动作的操作要领，然后把所有导引动作进行还原演示。为了和读者一起分享这些导引动作带给人们的轻松与舒适，我们挑选了其中有代表性的导引动作，根据现代生活节奏，创编了两套健身功法，一套坐着操作，一套站着操作。所创编动作古朴大方，简单易学，容易上手操作，对于提高个人体质很有助益。

对古代导引法进行还原，然后创编健身养生功法，这是我们的初次尝试，对古代导引功法，运用系统影像加以说明更是近代气功研究中的首次尝试。在这个过程中，难免存在引起争议之处。我们希望借这两套功法抛砖引玉，与研究热爱导引养生法的同道们交流切磋，为继承发扬传统养生导引功法尽一份力。

为了方便读者对于操作要领的把握，本书首先向读者介绍了导引功法的一般性要领，然后配合图示，详细阐述两套健身功法的操作要领以及功效。最后是导引动作所依据的原著援引条文，供喜欢享受原文的读者们参考、指正。

李邈、陈泓宇、孙崇华、王维钊为精确演示这两套健身功法付出了辛苦的劳动，在此一并表达深深的感激之情。

编者

2011年3月



# 目 录

## 第一章 导引概要

- 第一节 什么是导引 /1
- 第二节 导引操作的基本要领 /5
  - 一、调身 /5
  - 二、调息 /23
  - 三、调心 /29
  - 四、三调合一 /36

## 第二章 《诸病源候论》保健功法

- 第一节 站式保健功法 /43
  - 起 式 / 43
  - 一、手足同上翘 /44
  - 二、托颌拉头摇 /46
  - 三、合掌旋引腰 /49
  - 四、手挽贴身绕 /51
  - 五、扣耳双侧身 /53
  - 六、叉手头引腰 /55
  - 七、挺腹将膝抱 /58

收式 / 60

第二节 坐式保健功法 /60

起式 / 60

一、仰头沐日光 /61

二、旋肩走下上 /62

三、推掌前后挡 /63

四、手腰转四方 /66

五、弯腰头高昂 /67

六、抱膝足趾仰 /69

七、足引下肢走 /71

八、上肢双侧张 /74

第三节 功法操作注意事项 /75

一、练功前 /75

二、练功后 /76

三、本保健功法习练注意事项 /76

## 第三章 保健功法详解

第一节 站式保健功法依据条文与原理说明 /80

起式 / 80

一、手足同上翘 /81

二、托颌拉头摇 /83

三、合掌旋引腰 /85

四、手挽贴身绕 /86

五、扣耳双侧身 /87

六、叉手头引腰 /89

七、挺腹将膝抱	/90
收 式	/ 91
第二节 坐式保健功法依据条文与原理说明	/93
一、仰头沐日光	/93
二、旋肩走下上	/94
三、推掌前后挡	/96
四、手腰转四方	/97
五、弯腰头高昂	/100
六、抱膝足趾仰	/101
七、足引下肢走	/102
八、上肢双侧张	/103

# 第一章

## 导引概要

### 第一节 什么是导引

#### 题西林壁

横看成岭侧成峰，  
远近高低各不同。  
不识庐山真面目，  
只缘身在此山中。

这是宋代著名文学家苏东坡游庐山时所留的七言绝句。通过描述庐山的诡异多姿，说明描述问题的角度决定了所看内容的特质。

“导引”与“气功”两个词语也恰恰是这个问题在气功领域的一种呈现。从年龄上来说，“导引”要比“气功”年长很多，但是“气功”一词为更多人所接受和熟识，这是有其历史原因的。

“气功”最早见于晋代道士许逊写的《净明宗教录》中“气功阐微”，但其后在很长一段时间里，很少有人使用这个专用词汇，直到近代，“气功”才出现于公开发行的一些武术类书籍中。新中国成立后，因为《气功疗法实践》一书的公开发行而逐渐

为人所熟识。虽然其开始的时候仅代表一类几种修炼技术的统称，但是在20世纪80年代以来，逐渐成为所有修炼技术的统称，并且为世人所接受。

“导引”一词最早见于春秋时期《庄子·刻意》篇“吹响呼吸、吐故纳新、熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也”。“吹响呼吸、吐故纳新”是对呼吸的调整；“熊经鸟伸”是模仿动物动作达到对身形的调整。可见导引是指对于呼吸和形体的主动操作。史书记载，三国时期著名的医家华佗曾传给徒弟一套“导引”之术，叫“五禽戏”，说“体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食”。在《诸病源候论》中也说“引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引”。其后，“导引”这个词更多地出现在中医古典医籍中，具有浓厚的医学色彩。

中医在起源发展过程中，与道教有一种天然的联系，如古人有“黄老之学”一说，“黄”指黄帝，即《黄帝内经》——中医经典古籍，传说中的作者；“老”指“老子”，道教尊其为“开山之祖”。另外古代很多道士，自己本身就是历史上比较有名的“中医专家”，如写《本草经集注》的陶弘景；写《抱朴子》的葛洪等，这些人物的存在，客观上有利于将道教修炼技术运用于医学中。其后在中医学的发展过程中，各家的修炼技术也不断地为历代好学的中医人士所汲取，而成为卓有疗效的“导引”之术。因此，从这个意义上讲，“导引”与“气功”在本质上并无明显差异，都是指这些修炼技术。

那么导引所代表的这类修炼技术到底是怎么一回事呢？

这类修炼技术的本质是一类“技能”。所谓“技能”，就像平时我们学骑自行车，是需要进行不断练习才能获得的一种能力，单靠头脑的分析是无法学会任何一项“技能”的。从这个

角度讲，“气功”确实反映了这类修炼技术的一个本质特征——“功夫”，需要不断地积累。

我们都非常熟悉的一个成语“熟能生巧”，其实就反映了这样一种特点。油勺中的油，能从铜钱中间的空隙穿过进入油葫芦，却不沾染铜钱，靠的就是卖油翁持之以恒的练习，拿老人家的话说就是“此无他，但手熟尔”。当然故事里并没有提及老人家是怎样练成这项独门绝技的，我们可以展开联想的翅膀，天马行空地去为老人家设想种种锻炼方法和程序。可以首先替卖油翁把这项技能分解成力量、稳定性、准确性三个方面的训练内容，然后围绕这三个方面设计训练方案，循序渐进。譬如可以首先通过举杠铃练习力量；通过肘部伸直，保持杠铃平肩的位置，以练习力量的稳定性；通过用油勺倒水击打地面设定目标练习准确性；在将各项技术习练纯熟后，再将上述各项技术复合起来，如通过“粘知了”，综合练习稳定性与力量等。

当然也可以一开始就尝试穿过钱孔倒油，只不过钱孔可以先大一些，离油勺距离也近一些，然后逐渐缩小钱孔，拉大距离；或者压根儿卖油的老人家平时生意原因，肩挑手推油桶，走街串巷，卖油倒油，有一天突然发现自己有了这项技能。

这些训练内容，在修炼中，可以被概括为三种操作技术——调身、调息、调心。

调身，就是调整自己的姿势或者运动状态。调整姿势就像拍照片摆造型，调整运动状态就好像我们做广播体操。调息就是调整自己的呼吸，这种调整，可以是改变呼吸使用的肌肉，也可以是改变呼吸本身的状态，或者两者兼顾。通常呼吸的时候，我们都可以感受到胸部的起伏，如果在呼吸的时候，起伏的部位改为腹部，就是一种呼吸的调整；生气的时候，呼吸会变得急促，可以通过深呼吸，让呼吸频率逐渐缓慢下来，这也是一种

呼吸的调整。调心，是调整自己的心理状态。通常情况下，人们都会被周围环境的种种变化所吸引，进而引起种种感觉，判断，甚至是很多行为动作。比如，一个饥饿的人，闻到饭菜的香味，会欣喜，兴奋，进而流口水，然后可能会采取行动——吃。所有这些心理上的变化都是周围环境中的饭菜所引起的；在练功过程中，习练者仍然会有心理上的反应，只不过这时候心理上的反应完全来源于自己身体内的种种变化。每一类操作技术在具体使用时，又各自包含着很多不同的方法，笔者将在后文分别做较详细的介绍。

有了力量，有了准确性和稳定性，并不意味着卖油翁就能让油稳定、轻松地穿过钱孔，进入油葫芦；同样，三调操作技术习练纯熟了，并不必然会体会到“气功”的效果。这还需要将三项基本技术融为一体，同时调整，如同老人家操练倒油技术，由近距离大孔逐渐过渡到远距离小孔。在气功术语中，这个过程被称为进入“三调合一”的过程。就像卖油翁可以挥洒自如地倒油一样，在“三调合一”的状态中，调身、调息、调心也是在自动调谐的。

由于在导引功法的修炼过程中，人的各部分肌肉和关节得到了充分的协调，心理状态也获得了调整。因此，坚持练功，不但可以增强身体素质，还能调整人的心理状态。习练导引功法对于预防现代社会中快节奏生活带来的种种“身”“心”疾病，会大有帮助。

## 第二节 导引操作的基本要领

调身、调息、调心是气功锻炼的基本操作内容，通常简称为“三调”，也是导引操作的基本要领。气功锻炼所要求的境界是三调操作融为一体的境界。我们首先从三调操作技术谈起。然后再来看看到底什么是三调合一。

### 一、调身

我们生活的内容越来越丰富，假日里，很多人都喜欢三五为伴出游，享受自然风光。遇到好的景色，或者有历史意义的景观，都会情不自禁拍照留念。为了让照片里的我们与景色相互协调，我们总是会在拍摄者的指导下，不断调整着自己的姿势，这种行为，在气功操作技术中，我们称之为“调身”。当然在气功习练中，调身也有目的，是为了更有利于“协调”，这种协调指的是“三调”之间的协调。

当然“调身”并不仅仅是摆姿势这么简单。

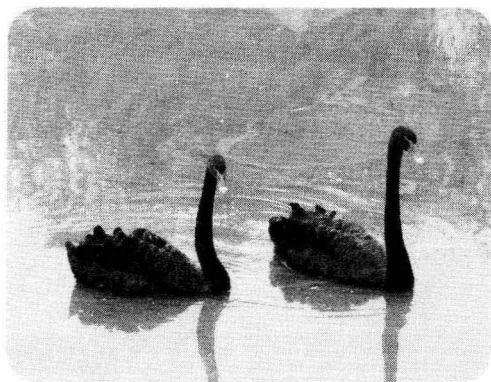
首先，调身包括对于自身形体运动的调整。所谓身体的运动，可以被看做是一系列静姿势的连续摆放或者“播放”。我们都曾经看过这样的演





示，把一系列连续的动作绘制于一本空白的本子上，然后快速翻动本子，我们会感觉到本子中的动作如同活动的真动作一样，而且动作绘制得越精细，我们的眼睛也就越真假难辨。如鸟落枝头，现代技术已经允许我们拍摄到这通常情况下无法看清楚的一瞬画面。这个动作实际上是一系列静止画面(或者姿势)的综合表现。因此，动作和姿势的调整相比，姿势的调整更重要。

其次，即便是姿势的调整，在气功训练中也会有内外之分。什么是“内外”之分？我们仍然以拍照片作为例子来说明。同样的背景，同样的动作，不同的人会拍出截然不同的感觉。有情意深深的回眸一望，有恋恋不舍的眼波流动，有安闲雅致的情趣展现，有物我两忘的飘逸潇洒，有兴高采烈的忘情瞬间，当然也有淡淡忧伤的刹那闪现，甚至是郁愤难填的神情显示。我们所说的内在姿势的调整，就是这些不仔细观察难以发现的细微姿势的调整。就像这两只可爱的动物，虽然“外在”姿势



大致一样，都屈身伏于地面，但是显然左边的更多的是无助，右边则透露出好奇。

而这些细微的和较粗犷的姿势调整，在气功修炼过程中，或者在修炼初级阶段至到高级阶段，都是无时无刻不在发生着的。为了达到“三调合一”的气功境界，这些姿势的调整在气功修炼中有一些特殊要求。

调身包括内在操作和外在外操作。所谓“外在操作”，其肢体