

诸病源候论

【编著·刘峰 刘天君】

导引法还原

ZHUBING
YUANHOU LUN
DAOYINTA HUANYUAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《诸病源候论》导引法还原

刘 峰 刘天君 编著



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》导引法还原 / 刘 峰, 刘天君编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5091-5829-6

I. ①诸… II. ①刘…②刘… III. ①《诸病源候总论》—导引—研究 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119772 号

策划编辑: 王显刚 张伏震 **文字编辑:** 张海波 李 昆 **责任审读:** 周晓洲

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—8707

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 12.25 **字数:** 305 千字

版、印次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—3000

定价 (含光盘): 49.80 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

前 言

《诸病源候论》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。“经”，经典之义，古人并不随便将书命名为“经”，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。这些著作无一不是各自领域的开疆辟壤之作，或是极具代表性的扛鼎之作。

中医“七经”一说，最早见于《汉书·艺文志》，指《黄帝内经》《黄帝外经》《扁鹊内经》《扁鹊外经》《白氏内经》《白氏外经》和《旁篇》七本古典医籍。随时代变迁，只有《黄帝内经》流传下来。据元代吕复《医门群经辩论》，元代所列“医门之七经”当为《素问》《针经》《神农本草经》《难经》《脉经》《伤寒论》和《诸病源候论》。南宋何大任《王氏脉经后序》云：“医之学以七经为本，犹儒家之六艺也。”儒门六艺，即儒家“五经”加已经散佚的《乐经》，由此可见中医学界对于这七本书的重视程度。

一、《诸病源候论》的学术地位

从成书年代来看，《诸病源候论》比其他六本书晚大约三百多年，它能被列为“七经”之一，很重要的原因在于《诸病源候论》

是中医学史上第一部系统论述疾病发生、发展、变化的著作，还有一个长期为人所忽略的原因，应该归功于《诸病源候论》所记载的 287 余条导引功法。

《诸病源候论》共 50 卷，记载了 67 大类、1739 种疾病的发生原因、发病机理、临床表现以及预后转归，涉及内外妇儿等诸科疾病，其书未载一方一药，只记载了 287 条导引法，用于治疗疾病。导引在《素问·异法方宜论》中，就是与按摩、推拿、砭石、中药相并列的中医特色疗法：“其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来……其病生于内，其治宜毒药，故毒者，亦从西方来……藏寒生满病，其治宜灸焫，故灸焫者，亦从北方来……其病挛痹，其治宜微针，故九针者，亦从南方来……其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也。”仅采用导引法作为各种疾病的治疗手段，在浩如烟海的中医古籍中绝无仅有。

《诸病源候论》中记载的导引法，理、法、方、用俱备，导引法即为医学气功，因此称《诸病源候论》为医学气功奠基之作，也并不为过。

一般认为，《诸病源候论》为隋朝大业年间太医博士、太医令巢元方所撰，故又名《巢氏诸病源候论》。太医博士相当于现在的医学院教授，太医令主管全国与宫廷之医疗事宜，相当于现在的卫生部部长。

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，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。翻看中医学古典文献，不记载中医中药方剂的寥若晨星，作为一个在遣方用药上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”，应该是“故意为之”，其动机或许就是“补阙拾遗”。因在隋朝，遣方用药之法能参《伤寒杂病论》，针石之法可见《针灸甲乙经》，而导引法在临床上则无所遵循。由此可见巢元方对于导引法应用的自信，这些导引法也实实在在凝聚了其临床经验的精华。

如“风四肢拘挛不得屈伸候养生方导引法”条目下，附“养生方导引法云：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。”列于此条目下的这条导引法，除能够治疗“四肢拘挛不得屈伸”外，还能去“髀井冷血”。该条导引充分说明，作者在使用这些导引方法的时候，并非简单引用，还融入其个人的临床经验，从导引内在气机运行的角度辨证应用。

因此，整理研究和还原这些导引法，不但具有重要的中医气功学学科建设价值，对于丰富中医临床疗法和完善中医理论体系也具有重要意义。

二、《诸病源候论》导引法研究现状

对于《诸病源候论》导引法的研究，目前主要集中于文字本身的校勘、翻译和整理上。

及至目前，系统整理研究《诸病源候论》中导引之法的专著不过三本而已。按照成书时间先后依次为清末民初廖平和曹炳章

先生所辑的《巢氏病源补养宣导法》，赵邦柱先生 1989 年主编的《古代气功治病法——诸病源候论导引新解》和丁光迪先生 1993 年编著的《诸病源候论养生方导引法研究》。

《巢氏病源补养宣导法》为原文导引法之辑录。赵氏之书开《诸病源候论》导引法系统研究之先河，对导引法进行了创造性的复原工作，该书严格以原书病候为纲，统一整理归纳其下导引法，删繁就简，分列出若干导引方法。这种方法大大提高了《诸病源候论》导引法的临床实用价值，在学术上也突出了其朴素、简单的特点。丁氏之书在校勘上颇见功夫，对每一条导引法都作了具体解释和功理分析，并初步总结了该书导引法中的一些规律。然而，赵氏之书由于是集体之作，前后认识和风格不统一在所难免，也难于深入系统剖析导引法之自身特点与规律。丁氏之书倾注了作者极大心血，但其条文的可操作性偏弱，依照其解释说明难于实现对一些导引条文的操作，同时囿于 20 世纪 90 年代初气功研究的学术氛围，也难以对导引理论进行清晰而深入的探讨。

三、研究的思路

依托于国家中医药管理局中医药行业科研专项项目（编号 200707002）——中医传统养生保健方法系统整理研究，本书得以对《诸病源候论》导引法操作进行全面系统的还原。在研究过程中，牢牢把握导引强调操作的特点，围绕“操作性”，对书中所列的导引法进行了创造性还原。因为任何导引法归根结底要落实到实际操作。开展从文字到文字的研究固然重要，如果不结合实际的导引动作与导引效果，只能是隔靴搔痒。本书在前人系统整理研究《诸病源候论》导引法文字的基础上，进一步从操作角度

探究导引条目的关键文字的释义，结合反复操练与习练导引法的实践体会，将 287 条导引操作进行了还原，填补了此方向研究的空白。

导引法还原工作是艰苦的，需要透过文献的记述挖掘关键性操作文字所代表的操作要领，需要以平日习练导引操作的经验对还原的导引操作进行校正、反思甚至是推倒重来，需要把还原的导引法进行操作性描述，并将其以直观的影像资料加以展示。

由于抓住了“操作性”这个核心环节，工作虽然琐碎，艰苦，最终还是比较顺利完成。《诸病源候论》中所载导引法，以姿势、动作为主要操作对象，间以调心和调息操作，但细究这些导引操作，实质上仍然遵循“三调合一”的气功操作本质，由此，本书根据《诸病源候论》导引法操作特点，补充了各条导引法条目中缺如的“三调”操作，并尝试采用视频、动画或者图片的形式把还原的操作直观的展现给读者，供参考研究之用。在此基础上，对其功法机理进行了初步的探讨，并结合运动解剖学内容，运用于导引法演示的光盘中。

四、查阅注意事项

《诸病源候论》导引法极为重视调身操作，调身包括对姿势和动作的调整，对书中的导引进行操作还原，很重要的环节即是对调身动作和姿势的还原。在还原过程中，本书尽可能保持导引法原貌，但这并不意味着因此而忽视了调息和调心的操作，以及气功“三调合一”的本质属性。对导引操作而言，三调合一的境界是其典型特征，也是取得疗效的保证。

秉承这一指导思想，在简要介绍前人工作基础上，本书首先

阐明对《诸病源候论》导引法操作技术还原的思路，继而对导引操作中的一些关键性词汇的操作含义给予明确说明，最后，在三调及三调合一理论指导下，结合练功体会，还原《诸病源候论》操作技术，分析其操作特点。

而把上述研究成果具体运用到每一条导引法中，就是本书中篇——操作还原——的内容，根据前后文和《诸病源候论》的总体导引特色，中篇还补充了供参考的缺失的三调操作。为了方便研究，本书最后辑录了导引法相关的病因病机以及导引法原文，方便同道参考，分析。

此外，本书配套了演示光盘，在光盘中，有导引法操作的视频、动画演示、三调操作的文字描述以及每条导引法功理分析。功理分析运用中医理论，并结合现代运动解剖学内容加以说明。

编者

2012年6月

目 录

上编 理论解析

第一章 研究思路 /2

第一节 相关研究 /2

第二节 还原思路 /5

第二章 关键词汇 /10

第一节 起始姿势 /11

第二节 导引动作 /19

第三节 其他 /43

第三章 技术原理 /50

第一节 三调与三调合一概述 /52

第二节 《诸病源候论》导引法的三调与三调合一 /69

第三节 导引操作的其他要素 /82

第四节 《诸病源候论》导引法还原过程举例 /86

中编 操作还原

下编 导引原文

卷一 /304

风病诸候 /304

- 卷二 /309
 风病诸候 /309
- 卷三 /316
 虚劳病诸候 /316
- 卷四 /321
 虚劳病诸候 /321
- 卷五 /323
 腰背病诸候 /323
 消渴病 /326
- 卷七 /327
 伤寒病诸候 /327
- 卷九 /328
 时气病诸候 /328
- 卷十 /329
 温病诸候 /329
 疫疠病 /329
- 卷十二 /330
 冷热病 /330
- 卷十三 /332
 气病诸候 /332
 脚气病 /335
- 卷十四 /336
 咳嗽候 /336
 淋病诸候 /337
 小便病诸候 /338

- 大便病诸候 /339
- 卷十五** /340
- 五藏六腑病诸候 /340
- 卷十六** /343
- 腹痛病诸候 /343
- 心腹痛病诸候 /345
- 卷十七** /346
- 痢病诸候 /346
- 卷十八** /347
- 九虫病诸候 /347
- 卷十九** /347
- 积聚病诸候 /347
- 癥瘕病诸候 /348
- 卷二十** /349
- 疝病诸候 /349
- 痰饮病诸候 /350
- 癖病诸候 /351
- 否噎病诸候 /351
- 卷二十一** /352
- 脾胃病诸候 /352
- 呕哕病诸候 /352
- 宿食不消候病诸候 /353
- 水肿病诸候 /354
- 卷二十二** /355
- 霍乱病诸候 /355

卷二十三 /357

中恶病诸候 /357

卷二十四 /357

注病诸候 /357

卷二十五 /358

蛊毒病诸候 /358

卷二十六 /359

蛊毒等病诸候 /359

卷二十七 /360

血病诸候 /360

毛发病诸候 /360

卷二十八 /361

目病诸候 /361

卷二十九 /363

鼻病诸候 /363

耳病诸候 /364

牙齿病诸候 /365

卷三十 /366

唇口病诸候 /366

心胸病诸候 /366

卷三十一 /367

瘰疬等病诸候 /367

卷三十二 /368

疔疽病诸候 /368

- 卷三十四** /369
- 痿病诸候 /369
- 痔病诸候 /370
- 卷三十五** /370
- 疮病诸候 /370
- 卷三十六** /371
- 腕伤病诸候 /371
- 卷三十八** /372
- 妇人杂病诸候 /372
- 卷四十** /373
- 妇人杂病诸候 /373
- 后记** /374

上编 理论解析

第一章

研究思路

隋代巢元方所著《诸病源候论》，是中医史上现存的第一本专门叙述疾病分类、病因病机和证候的中医学典籍，该书未载一药一方，却记载导引术 280 余条，分列于 38 卷 157 候，用于治疗相应的疾病，因此《诸病源候论》又是一部医学气功的著作。

文中所载导引法，前后互用者达 78 条；同一个病候下有时也会罗列若干条。这类似于中医内科中的“异病同治”“同方异用”，说明在隋朝，古人就已经积累了丰富的导引——现代称之为“中医气功”——临证治疗经验。按照《诸病源候论》的说法，导引是一种可以与汤剂、外用、针灸、砭石并列的治疗方法，因此继承发扬这些宝贵的导引临证经验，指导现代临床实践，对于中医气功学的学科发展、中医学的完善都有着很重要的意义。

第一节 相关研究

《诸病源候论》导引法的研究历史非常短暂，直至清末，廖平和曹炳章才将其从《诸病源候论》中单独辑录成书，编为《巢氏病源补养宣导法》。其后，直至 20 世纪 80 年代，这些导引法才再

次进入研究者视野，并逐渐引起了人们的重视。

目前对《诸病源候论》导引法的研究集中于对导引法的片段文献研究和对导引法的系统整理上。

导引法的片段文献研究主要从以下几个方面着手展开：围绕书中某个病候进行的文献研究；围绕保健养生或某种疾病，从《诸病源候论》导引法文献记载中寻找灵感；对《诸病源候论》导引法特点进行整体概括的分析；总结《诸病源候论》提到的导引法习练注意事项等。

这些导引法研究的出现，揭示了其潜在的医疗和保健价值，是继承发扬这些导引法的一种有效方式。但是由于其研究是整本书导引法研究的片段，并不能充分反映《诸病源候论》导引法自身本质特征，反而会添加一些属于研究者自己的心得。

系统研究《诸病源候论》导引法的专著有两部，分别是1989年由赵邦柱先生主编的《古代气功治病法——诸病源候论导引新解》和1993年丁光迪先生编著的《诸病源候论养生方导引法研究》。这两本书从文字、原文语释、功理功法、注意事项各个方面对《诸病源候论》导引法进行了系统的阐述。

赵邦柱主编《古代气功治病法——诸病源候论导引新解》，对书中导引法首次进行了创造性的复原工作，他按照原书病候，统一整理归纳病候下导引法，删繁就简，分列出若干组导引方法。这大大提高了《诸病源候论》导引法的临床实用价值，在学术上也突出了其朴素、简单的特点，但是由于该书为多人合力之作，存在一些前后不统一的地方在所难免；同时，由于该书体例是在导引条目之后，进行统一的归纳整理，回避了文字上的一一对应，虽然会使导引操作更加流畅，却可能掩盖《诸病源候论》导引法本身的特征，进而影响对于其整体特色的把握。

丁光迪编著《诸病源候论养生方导引法研究》，在版本校勘和文字释义上倾注了极大心血，使得《诸病源候论》导引法的文字