

中医推拿

◎ 吴文豹 著

手法心得

手法專論篇

推拿手法內功述略

內景反觀「一種特殊的認知方法」

從手「摩」心會起

推拿手法與武學練功

手法「上肢與手的手法動作及要求」

身法「手法者身體動作的要求」

功法「手法中意、氣、勁的結合與應用」

臨床心得篇

對腰椎間盤突出癥的認識

臀上皮神經損傷與「筋出槽」

肩關節周圍炎指的是哪些病癥

中医推拿

◎ 吴文豹 著

子

博

悟



同济大学出版社

内 容 提 要

本书分为“溯本求源”“手法专论”“临床心得”三部分,讲述中医推拿医学临床心悟体会。“溯本求源篇”通过论述中医学与古代三大哲学思想的关系,叙说中医学的特殊性和核心内容、认知方法及思维方式,并对中医西医在本体上作比较性的论说。在“手法专论篇”,从推拿手法的历史源流讨论中医推拿与中华武学文化的关系,讲述推拿医学“手法”“身法”“功法”的修练,认识推拿手法的“本质要素”不仅是“形而下”的规范化外表动作,更重要的是“形而上”的手法内在功力。“临床心得篇”主要分析临床常见病症如腰椎间盘突出、颈椎半脱位、腰椎滑脱、骨质增生等骨科病种的病因病理和推拿疗法的关系,提出了作者自己的学术见解。

图书在版编目(CIP)数据

中医推拿手法心悟/吴文豹著. --上海:同济大学出版社,2014.4

ISBN 978-7-5608-5449-6

I. ①中… II. ①吴… III. ①推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 047865 号

中医推拿手法心悟

吴文豹 著

责任编辑 沈志宏

助理编辑 丁会欣

责任校对 徐春莲

封面、版式设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 15.25

印 数 1—3100

字 数 305 000

版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-5449-6

定 价 46.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

究天人之際通古今

之變悟心法之得成

一家之言

癸巳年秋月

文約

究天人之際，通古今之變，悟心法之得，成一家之言

引言

中医推拿医学主要是通过各类手法来完成治疗目的的,所以推拿手法被视作推拿医学的重要核心,也即推拿医学的主体、特色及本质。可以说,你没有学好推拿手法,等于你没有学过推拿医学。推拿手法的重要性显而易见。那么,推拿手法所包涵的内容有哪些?应该如何去学习推拿手法?中医推拿手法在中华大地流传了几千年,它到底由哪些元素组成?我们应该怎样去学习它、解读它?用什么方法去认识它、思考它?这些皆是十分重要的问题。

我们无论学习什么,你对它认识肤浅、思维方法不对,是无法达到学习目的的。你要学好一种技能,在学习之前,首先要对学习对象作一番详细而全面的了解。譬如说它的背景,它的特点,它的内容要素、知识内容的层次和深浅,用哪些认知方法去学习等等。这样一旦投入进去,就会不走弯路或少走弯路。例如背景,这主要是指某种技能的历史状况,它的知识范畴。又如特点,指的是某种技能的形成和特有的学习方法。关于内容要素,我想应该是指这种技能的主要组成部分,其中哪些是重点部分;部分与部分在外表和内在相连的关系上是什么,又是如何相互影响相互转换的。另外,你对要花精力去学习的这门技能所含的知识内容的层次也要有一个整体的了解。你所要学习的技能,它可以分多少层,最浅的从哪里开始,一步一步往上走,自己经过学习到了什么知识层次,再深入下去,下面又是什么内容,自己要清清楚楚。这样既明白自己已达到的知识层面,又使今后

追求的目标清晰,有助于树立信心,避免在学习过程中不知如何使力,或虽然非常努力,但却事倍功半。岁月流逝,功夫用了不少,但自己学到的知识层面还是处在“初级阶段”。这种现象在学习手法技能中并不少见,一些人随着自己年龄的增大,知识层面未见提升,技能还是处在低级阶段,只能倚老卖老,说一声,“我已经做了几十年”作自我安慰。但这种“几十年”低层次的“重复劳动”丝毫帮助不了你的技能提升。此外,在学习手法技能时,采用什么样的认知方法去解读你所要学习的内容,也是至关重要的。认知方法也就是学习方法,不同的技能有其不同的求知方法。学习中医学如此,学习中医推拿也如此。除此之外,学习中医推拿手法还要与其他中华文化所遗传下来的各种技能融会贯通,触类旁通。譬如说,“武”与“医”二者之关系。

接下来谈的是,什么是中医推拿手法?中医推拿手法的内容与国外各种手技疗法的区别在哪里?几千年来的中华文化对中医推拿的渗透,“武”与“医”二者有着千丝万缕的关系,武学文化与推拿手法“你中有我、我中有你”这种现象是如何造就出具有中国特色的治疗、保健、康复的推拿手法的,并成为中医推拿医学中的特点、主体和本质的内容。通过对手法的解读学习,读者可了解到推拿手法的内在精华,明白学习中医推拿手法不仅仅是学其外表的“规范化”动作,而且应该追求手法的内涵要求,也就是说不单是要求学习它的“形”,而且更重要的是要求领

悟它的“道”。而解开手法的内涵之道,是为了更好地去继承中医推拿手法。只有将手法从外表到内涵精髓的东西全面地继承下来,才能做好今后的传承工作,使中医推拿在传承、发扬之中不至于漏失几千年来先辈们所总结的宝贵经验,保留浸有中华文化特色,避免只求手法外形动作的“规范化”而丧失了手法的内涵要求。

我写本书,是为了了却多年来的一个夙愿,就是想根据我一生研究推拿手法的体会,说说中医推拿手法中的中华文化元素,以及它与中华文化相互渗透、交叉纵横的千丝万缕的关系。重点是讨论手法外形与内在之间的二者关系。手法内在是什么?用什么方法可以学得它?手法的“庐山真面目”是什么?它由哪些内容组成?把这些问题展示出来,引起大家的关注与思考,那么我们对中医推拿手法所要继承的内容,可能就比较清晰明确了。希望本书能起到“抛砖引玉”的作用,让我们共同来对中医推拿手法的研究作出一点微薄的贡献。

目 录

引言

1 溯本求源篇

2 中医学与三大哲学思想

10 中医学的特殊性

12 中医学的核心

22 中医学的认知方法

27 中医学的思维方式(一)

42 中医学的思维方式(二)

49 中式医学与西式医学

57 手法专论篇

58 推拿手法内功述略

66 内景返观:一种特殊的认知方法

72 从手“摩”心会说起

84 推拿手法与武学练功

103	手法: 上肢与手的手法动作及要求
122	身法: 手法者身体动作的要求
127	功法: 手法中意、气、劲的结合与应用
167	临床心得篇
168	对腰椎间盘突出症的认识
174	臀上皮神经损伤与“筋出槽”
176	肩关节周围炎指的是哪些病症
181	话说颈椎失稳和半脱位
201	真的能使滑脱的椎体骨复位吗
206	推拿能治好膝关节半月板损伤吗
213	推拿能推掉“骨质增生”吗
221	对“棘突偏歪”这个名称的认识
225	对“骨缝错”“骨移位”等病名的一点看法
234	后记

溯本求源篇

要探索中医学之源，了解中医学的核心，
首先应了解古代哲学，从古代哲学开始去研
究探索，正所谓“知今需鉴古，无古不成今”。

中医学与三大哲学思想

打开中华文化几千年的历史长卷,你会发现,其中中医学源远流长。它是在中华文化哺育下成长、发展的,博大精深的中华文化造就了中医学并使它与中华文化融为一体。中医学吸取了儒、道、释、法、阴阳、兵、农等家丰富思想内涵,并交织着天、地、人之间的和谐,凸显古代哲学思想,并与历法、天文、礼仪的内容相互依存,构成中华民族对医学特有的整体思维模式。如果把中医学称之为生命之学,那么哲学就是一门智慧之学。几千年来这门智慧之学始终指导着医学,成为中医学的灵魂。在中医理论中和医学实践中,中国古代哲学无处不在,深深地渗透在中医学的每一处,指导着中医学的发展与应用。所以,要探索中医学之源,了解中医学的核心,首先要了解古代哲学,并从古代哲学开始去研究探索,正所谓“知今需鉴古,无古不成今”。

在我国古代哲学中,儒、释、道是三足鼎立的三大哲学思想体系,它们对中国文化产生了巨大的影响,其中不可避免地中华医学也产生了深刻的影响。所以我们不妨先从儒、释、道三者的总体视角,探窥它对中医学的影响,在它的培育下,中医学是如何发展形成为具有民族特色的医学理论体系的;然后再来说一说千百年来这些古代哲学思想是如何渗透在中医学的理论之中,并指导着中医学的医疗实践的。我们要明白,当古人在医疗实践中取得了经验,在医学观察中有了结果后,他们必然地想把它上升为系统化的理论,想找一种可以依赖的科学思维方法

对经验、结果进行总结、分析。他们选用了当时最有智慧的中国古代哲学思想、观点、方法,对医学经验、结果进行思考、整理和总结。在这个过程中,古代哲学的思想、观点、方法也就顺理成章地直接参与和渗透到中医学理论之中。

(一)

我们先来看一看道家哲学与中医学的关系。道家及其后继的道家哲学,是中国本土诞生的重要思想流派。这个学派以“道”为世界本原,创立者为老子,后继有庄周、黄老学者等,道家哲学在中国历史上对中国哲学乃至中国文化都有着深远的影响。道家对生命的哲学有深刻的认识。它本着“贵生”的思想,期望以法自然,尚柔弱的道术来超越生命的束缚,后世的道教更是道家这部分思想的体系化表现。道教明确以“长生久视”为终极目标,发展了炼丹、药饵、导引、符咒等一系列道术,作为修炼方法。其目标和方法与中医学都有不少吻合之处,因此对中医学产生了重要的影响。

另外,道家哲学认为,万物以及生命的起源都是“道”。“人法地,地法天,天法道,道法自然”,最自然的本性就属于道。道被认为是万物生成的本源,老子《道德经》中说:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”庄子对这个生命起源图式作了更细致的论述,他指出,有形的东西生于无形,形质从精气中生来,精神从大道生来。作为万物之灵的人,是气的聚合:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。”(见《庄子·知北游》)因而也生于道。中医学研究的是生命的存在,道家的这种万物源于混沌,生命由气聚成的观点对中医学有直接影响。一是形成中医学以“气”为本的生命观。《黄帝内经》说:“人以天地之气生,四时之法成。”“气合而有形”,这与道家学说同出一源。二是为中医学“天人相应”的理论提供了基础:既然天之道与人之道有同一性,那么就可以借鉴对自然界的认识来把握生命规律。所以中医的理论和实践中,很多内容都体现着道家的这种崇尚自然,取法自然的取向。

此外,道家在把握本质的同时,又以研究各种技巧性的道术来实现其目标,道

家珍视生命,以延长生命为目的,发展各种技巧方术,以助修道。这自然与中医学相通,有的甚至成为医学技术之一,譬如导引、按摩、药食等。因为道教把医术看作为它的方术之一,所以在道家的历史上出现了很多以道通医,亦道亦医的人物。道教的祖师爷张道陵,在创立“五斗米道”时,常以“符水治病”为手段布道传教,他的后人如张鲁等进一步发展了“五斗米道”治病的方法,如设立“使病人处其中思过”的静(净)室。晋代后道教进入了一个兴旺发展的时期,而把给人看病布道传教,主张修身养性来成仙的信仰和行为成为道教的一贯传统。这时在东晋出现了一位在道教和中医方面都声名显赫的杰出人物,这就是先儒后道、先道后医的道士医学家葛洪。葛洪的曾祖葛玄就是以道术闻名,葛洪早年跟老师郑隐学习道术,晚年定居于广东罗浮山,葛洪虽为道家,但在求道之路上,融合了很多儒家“仁”的思想。他认为:“欲求仙者,要当以忠孝、和顺、仁信为本,若德行不修,而但务方术,皆不得长生也。”而医术正是施仁之术,因此,施医救人成为他的修道路径之一。葛洪撰文方书《玉函方》一百卷。后来从此书之中再抄编了部分单方,冠名为《肘后备急方》,用来应急处理民众疾苦,成为中医学史上的名著。我们在谈及



陶弘景

中医推拿医术的发展历史,讲到两晋时期都要提到葛洪这位道士出身的医学家,他在《肘后备急方》中首次系统总结了膏摩的方、药、证、法和膏摩的制作方法,书中还记载了许多急救之用的推拿手法并介绍如何应用于治疗病人的昏厥、卒心痛、颞颌关节脱位的口内复位等。可以说他也是一位推拿医术大家。

到了南北朝时,又有一位深受葛洪影响的重要人物出现了,他就是亦道亦医的陶弘景。他还是一位“杂家”,一个“儒冠道服僧人鞋”的复杂人物,佛教徒称他为“胜力菩

萨”，儒士称他为“通儒”、“山中宰相”。他栖遁茅山，创立道教茅山宗，主要修持《上清》、《灵宝》、《三皇》等道教经书，主张思神、诵经、修功德，并兼修辟谷、导引。他也修习医药，撰有药理学专著《神农本草经集注》，书中序言说，药理学乃“仙经道术所需”。他在著写的《养性延命录》一书中设有“导引按摩”书卷，详细介绍了成套导引及自我按摩方法，为后世自我推拿术形成奠定了基础，可见他的医药济世与其道学理想是统一的，医是为了道，道中已有医。

在唐代，以道兼医而闻名于世的医学家有孙思邈、王冰。孙思邈由于“善谈庄老”、“兼好释典”被世称为孙真人。他除了注有《老子》、《庄子》外，还撰有《福禄论》、《会三教论》等道教著作，所以他的宗教倾向对于其医学研究显然有很大的影响，如他除写有《备急千金方》三十卷外，在养生方面尤有钻研，撰有《千金养生论》一卷，《养生铭退居志》一卷，《枕中梦书》一卷，《禁经》二卷等。王冰，道号启玄子，他在《黄帝内经素问》注本自序中言己“弱龄慕道，夙如养生”。他广引道典《老子》、《庄子》、《阴阳书》、《真诰》，注释中医经典《黄帝内经素问》，从而更加深了道家、道教对中医的影响，对后世医家的范式作用尤为深远。

(二)

儒家哲学对中医学的影响也非常重要。儒家在春秋战国时期是诸子百家之一，但自汉武帝奉行独尊儒术的政策，使至儒家学说的影响力越来越大，逐渐成为往后历代的官方学术。儒家的本旨是研究社会人伦，以仁、礼、孝等范畴作为思想核心。医学对儒家而言，也是行仁孝的方式之一，所以礼制尊卑的观念也就渗入到医理之中来了。

仁是儒家的思想核心，其基本含义是“爱人”以达到“我爱人人”的境界，使社会和睦、人人友爱。医学被人们认为是以医术救治他人的疾苦，那自然是成为爱他人的一种表现，所以从古以来有“医乃仁术”之说。晋代杨泉在《物理论》中说：“夫医者，非仁爱之士不可托也。”将仁爱作为医者应该具备的基本品格。人们常

称医术高超而且有爱心的医者为“仁医仁术”作为高尚赞扬。实际上已是体现儒家仁爱的思想理念。

另外,中医学还把儒家哲学中“礼制”也就是仪礼、制度搬到中医理论中来。儒家礼制讲究君臣上下、尊卑有序,《黄帝内经》也借鉴这种官制来分析医理,把人体比喻成一个国家,以朝廷的官仪名称封诸类脏腑。譬如心为“君主之官”来突出心主宰一切的地位,肺为“相傅之官”、肝为“将军之官”、胆为“中正之官”、膻中为“臣使之官”、脾为“仓廩之官”、大肠为“传导之官”、小肠为“受盛之官”、肾为“作强之官”、三焦为“决渎之官”、膀胱为“州都之官”来说明各脏腑的作用,地位和相互关系,也显示出这种类比礼制的含意。在药物方剂配伍的理论中,也用君臣佐使的说法,君药是指方中的主药,臣为辅药,佐使是其他配合药。这种重视制度、秩序的思想,对组成一个方子的用义显得清晰,对药物协同的各自作用地位也比较明确。其中凸显了儒家思想的这种概念。

还有,中庸是儒家中具有方法论意义的一个概念。中庸的含义主要是强调不偏不倚,以中和为常态,孔子说:“过犹不及”,指过与不及都不是常态。而中医对人体的认识也是以常态为本。医家章楠则说:“中和者,阴阳两平,不偏不倚。”对人体来讲常态就是阴阳平衡、升降协调。人体有病,就是偏离平衡,所以治疗的原则是恢复平衡。汉代大儒董仲舒说:“能以中和养其身者,其寿极命。”“泰(太)实则气不通、泰(太)虚则气不足,气之害也,皆生于不中和。”所以中医的“寒者热之”、“热者寒之”等法则,都是以纠偏和中为目的,来取得治病效果。

讲到中医,常可听到“儒医”这个专有名称。它始自北宋的范仲淹设立医科教育机构太医局,学生毕业后多可入仕宋代特设的翰林医官,由于宋徽宗颁布诏书,宣布将医科教育列入太学之中,称为太医学,于是太医学与太学的地位和待遇一样,再加上医学生毕业后就可担任官职,这无疑给原来跻身于科举独木桥上,感到汲汲于仕途而恐不达的儒生们带来新的希望,似乎多了一条仕途。这是宋代皇帝高度重视医学的结果。宋朝政府的推动逐渐改变了人们轻视医生职业的旧习,同时也吸引高知识水平的人才加入医生队伍。使得从事医学事业人的质、数了很大

的提高,同时应该看到,这些加入医生队伍的人,也把儒学思想带到医学理论中去。这些先学儒后学医的学生被人称为“儒医”,以示他们与普通民间医生在学识、身份上的区别。到了后来,“儒医”这个称呼,变成了对于有较高文化素养医生的通称,之后的明清二代,儒生出身而后去学医的人就更多了,儒学背景对他们的医德修养,医学思维都产生了深刻的影响。儒学就是这样地影响了中华医学。

(三)

千百年来,佛教哲学对中医学影响深厚而且巨大。佛教源于印度,约在公元前2年间传入中国,与儒、道并立,通称为三教。它对中国文化有着深远的影响,南北朝至隋唐五代是佛教的鼎盛时期。中医推拿医学中著名的一支手法流派“一指禅”推拿流派的传说中的创始人,中国佛教宗派中影响最大的禅宗派创始人菩提达摩祖师,也是在南北朝时来中国传授禅法的印度南天竺僧人,他发觉岐伯所创按摩只有按、摩、推、拿四法,相传他到嵩山少林寺后,曾面壁打坐九年,其中创造、复增了搓、抄、滚、捻、缠、揉六法,而达摩曰一指禅。上述传说不论是否确切,但一指禅推拿流派的命名已足以说明他与佛教的缘源。禅宗主张“专修禅定”,什么叫禅定?《六祖坛经》中说:“外离相为禅,内不乱为定。外禅内定为禅定。”意思是修行者要以静坐敛心,专注一境。另外在《景德传灯录》中称宋俱胝和尚尝参天龙和尚,天龙竖一指示之,俱胝大悟,亦常竖一指对学者参问。当圆寂时,曰:“吾得天龙一指头禅,一生受用不尽。”这是指,一指禅有万物归一的意思,不二法门之含义。所以一指禅推拿流派的定名主要是取佛教禅宗对“禅”的含意,说明万(手)法归一(一手指),可见一指的重要性。同时要求学习者或者施术者,在施展手法时要专注一境、排除杂念,一念集于一指,达到静思敛心的“禅境”,专心至之。从一指禅推拿这个流派之名这个例子,足以看出佛教对中医学的影响。

佛教哲学思想博大,思维方法深刻,在一定程度上提高了中国古代哲学的思辨能力。故佛教比儒、道的宗教化程度更深。有人说,所有的宗教在某种意义上

都是医学。佛教的哲学思维,修身养性学说等,对同属东方文化体系的中国传统医学有重要的影响,它主要表现在医学伦理道德,心理卫生与心理治疗、卫生保健和气功养生各个方面。佛教本身就很重视医学,古代印度佛教僧人要学习“五明”,即是五种学问,其中之一就是“医方明”即医疗技术。因此佛教中有关医药的内容并不少见。如《大藏经》中有《佛说佛医经》、《佛说医喻经》、《佛说疗痔病经》、《千手千眼观世音菩萨治病合药经》等,都有详细谈到疾病病因病理,症状及治疗药物的内容。另外,佛教念经坐禅,来训练清心澄志,思想意志高度集中,返观内心,消除杂念,达到臻于明镜的宁静状态。佛家的这种修禅内练则与古代的导引养生的作用极为相似。佛教不但重视静坐参禅、修练内功,许多寺院还有尚武的传统。《达摩易筋经》就提倡静坐与练武结合,起到调气血、通经络、强筋骨的作用。在敦煌莫高窟,西魏第二百八十五窟中绘有十四个菩萨练功的画面,其中七位菩萨在祥位修身,类似“静功”,还有七位菩萨仿效猴子望月、金鸡独立等动物姿态,这些在做“动功”修练的颇似五禽戏,这些生动的形象,成为研究古代气功的珍贵资料。

还有,在历代僧侣中,兼通医术者实为不少,有的甚至以行医为主,如西晋的于法开,曾以食疗配合针灸治难产妇;东晋的支法存,善治脚气病;南北朝的僧深、僧匡,隋代的梅深师,唐代的鉴真和尚、蒯道人,五代的高昙,宋代的法坚、智缘、文肴,元代的继洪等,都为中医学作出了重要贡献。佛教以超脱往生为目的,主张不仅求一己之成佛,而是慈悲为怀、普渡众生、救苦救难。这些虽是宗教的理论,但那种“大慈与一切众生乐,大悲拔一切众生苦”的誓愿,确很有感召力,使慈悲之心成为中华民族传统道德的一部分,也同样成为医学道德的支柱内容。唐代名医孙思邈在其名篇《大医精诚》中说:“凡大医治病,必当安神定志,无欲无求,先发大慈恻隐之心,誓愿普救含灵之苦。”要求医者慈悲为怀、一心赴救、不务名利、不求钱财。前面说的历代僧侣多借行医以弘扬佛法,此外寺院也多有施医施药的风气,历代各种寺院施药救疾的事例,不绝于书。行医、施药成为体现佛教僧侣们慈悲心肠的行为之一。洛阳龙门石窟中有一窟叫作“药方洞”,窟中刻有二百多条佛家