

《诸病原候论》宿食不消病候导引法探析

★ 章文春^{1,2} (1. 南京中医药大学 南京 210046; 2. 江西中医学院 南昌 330004)

关键词: 诸病原候论; 宿食不消; 导引法

中图分类号: R-092 文献标识码: A

《诸病原候论》^[1]不仅是我国第一部病因病机证候分类学专著,而且是我国现存最早的中医导引临床运用学经典著作。该书在详论病候病因病机之后,不载方药而辑录了辨证选用的导引养生法。全书共载导引法 289 条,分别用于 110 种病候,范围遍及内、外、妇、五官、皮肤等科疾病。

该书“宿食不消病诸候”篇中记述宿食不消诸证共四候,其中“宿食不消候”和“食伤饱候”中共列举了 6 种导引法,可以归纳为:转身挺腹法、正坐调息法、伸腰托按法、鹭行气法、雁行气法、正坐吐纳法。现就这 6 种导引法作简要探析。

1 转身挺腹法

原文云:“凡食讫,觉腹内过饱,肠内先有宿气。常须食前后两手擦膝,左右欹身,腹肚向前,努腰就肚,左三七,右二七,转身按腰脊极势。去太仓腹内宿气不化,脾痹肠瘦,脏腑不和,得令腹胀满,日日消除。”

操作方法:采用正坐式,两脚与肩等宽,两手掌分别拢抱左右两膝,直腰向前挺,腹尽量向前凸,身体向左侧转至极点,然后身体回正,如此 21 次。同此法身体向右侧转 14 次。丹田是人体元气之根,直腰腹向前挺,调动命门丹田之气,补益脏腑,加强胃肠气机的有序运动。侧身导引一方面牵引足厥阴肝经,强化肝气的疏泄,以促进脾土的运化;另一方面牵引足少阳胆经,强化少阳之气舒展升发,以疏通脾土之壅塞。通过动作的导引使脾胃运化、腑气得通,以消宿食停滞不化。

2 正坐调息法

原文云:“闭口微息,正坐向王气,张鼻取气,逼置齐下,小口微气出十二通,以除结聚。低头不息十二通,以消饮食,令身轻强,行之冬月不寒。”

操作方法:端身正坐,面向东,以鼻深吸气,并用意念引气至脐下丹田,闭气意守,再慢慢匀细呼气,共 12 次。本方法采用腹式呼吸,吸气时膈肌下降,把腹内脏器向下推;呼气时膈肌上升,恢复原来的位置,腹内脏器上升,从而对腹内脏器起到按摩作用。

通过膈肌的上下运动,推动中宫斡旋中气,引导气机升降。并且通过意念导引加强丹田与中宫的联系,促进先后天的相互资助,从而达到强健脏腑,畅通气机之功。

3 伸腰托按法

原文云:“端坐伸腰,举左手,仰掌,以右手承右胁,以鼻子内气,自极七息,除胃中寒食不消。又云:端坐伸腰,举右手,仰掌,以左手承左胁,以鼻子内气,自极七息,所除胃寒,食不变,则愈。”

操作方法:采用正坐式,端身正坐,直腰,两脚与肩等宽,用右手按右胁(拇指向后,虎口向上),左手上举,掌心向上,尽量向上托按,同时以鼻吸气,尽量吸满再呼气,7 次。然后交换双手,如法操作 7 次。本导引法采用形体动作导引与呼吸调息相结合,举手仰掌上抻拉,旨在牵拉引动体侧足厥阴肝经和足少阳胆经的经气,以达到疏泄气机、促进脾运化的作用。并且,以手承胁,大拇指按于京门穴,其余四指按与章门穴。京门穴属胆经,为肾之募穴;章门属肝经,为脾之募穴。手按京门穴和章门穴,一方面可以启动后天脾气及先天肾气;另一方面可以激发少阳升发之气;并且,由于按住章门穴,可以引胆气入脾,起甲己合而化土之效,收“土得木而达”之功,从而加强脾胃运化功能。本导引的呼吸调息乃采用腹式呼吸,机理同上。

4 鹭行气法

原文云:“鹭行气,低头倚壁,不息十二通,以意排之,痰饮宿食从下部出,自愈。鹭行气者,身直颈曲,排气下行而一通,愈宿食。”

操作方法:正坐姿势,两脚与肩等宽,两手自然放置两腿上,背靠墙壁,使上半身端直,颈曲低头,先深吸气,闭气,再呼气。本导引法实际上是采用特定的姿势进行调息的方法,背靠墙壁,上身端直,颈曲低头,都是为了更好地行使腹式呼吸。由于背靠墙壁、上身端直、颈曲低头限制了胸式呼吸,调息时练习者只能采用腹式呼吸。并且配合意识导引,引气机下行,推动痰饮和不消化宿食从下部排出。

论“东垣针法”

★ 赵兰凤¹ 指导:林国华² (1. 广州中医药大学 2008 级硕士研究生 广州 510405; 2. 广州中医药大学第一临床医学院 广州 510405)

摘要:东垣针法,悉本《素问》、《难经》,法古而创新,将补土法灵活应用于针灸,结合《灵枢》“导气”与“同精”,提出了“导气同精”与“同精导气”法,据《素问》“阴病治阳,阳病治阴”创背俞治外感、腹募治内伤的治疗大法,不仅提出了用刺经放血——通调气街,并大胆地提出了虚证亦可放血的理论。

关键词:李东垣;针法;补土;学术探讨

中图分类号:R 245 **文献标识码:**A

明·高武最先从李东垣的《脾胃论》中摘录出若干关于针灸的内容收入《针灸聚英》,命名曰:“东垣针法”,“东垣针法,深得《素问》之旨,人多忽之,各书亦不能载。今于《脾胃论》中表章于此。”(《针灸聚英·凡例》)书中说:杨继洲也将其收入《针灸大成》并作专篇论述。笔者在捧读“东垣针法”后,深

感其奥妙无穷,现不揣浅陋,从以下几个方面作肤浅的分析,希望同道指正。

1 补土伸元法

脾胃属土,五脏六腑皆禀气于胃,东垣乃补土派的鼻祖,他提出了“内伤脾胃,百病由生”的观点,从“内伤”立论,认为“脾胃之气既伤,则元气亦不能

5 雁行气法

原文云:“雁行气,低臂推膝踞,以绳自缚拘左,低头,不息十二通。消食轻身,益精神,恶气不入,去万邪。一本云:正坐,仰天呼吸天精,解酒食饮饱。出气吐之数十,须臾饥且醒。夏月行之,令人清凉。”

操作方法:首先,两脚并拢,下肢伸直,俯身前倾,两手掌按于膝上,低头,先深吸气,闭气,再呼气,如此 12 次。然后,改以正坐端身,抬头向天,以鼻吸气,意想吸入天之精气,然后呼气,呼气是用口吐气,如此 12 次。本导引法如鸢行气法一样,也是采用特定姿势进行腹式呼吸调息的方法。所不同的是,本法加强了腹式呼吸的强度。俯身向前、低头既限制了胸式呼吸,强化腹式呼吸,又因于加大了腹部的压力,激发鼓动丹田之气与中宫相联系,从而健强脾胃,以达消食轻身之功。

6 正坐吐纳法

原文云:“若腹中满,食饮苦饱。端坐伸腰,以口内气数十,满吐之,以便为故,不便复为之。有寒气腹中不安,亦行之。又云:端坐伸腰,口内气数十。除腹中满,食饮过饱,寒热,腹中痛病。”^[7]

操作方法:端身正坐,直腰,口呼口吸,张口吸气,吸满为度,然后以口全部呼出,如此反复以腹部胃脘舒适为度。本导引法是专门针对食伤饱候而

设,调息之法虽仍以腹式呼吸为主,但不同于上述正坐调息法、伸腰托按法、鸢行气法、雁行气法的调息。本法口呼口吸,旨在排体内浊气,引吐故纳新,以除腹中满,食饮过饱。

综上所述,宿食不消病候其病机有脾胃虚寒,运化不及;或食过于饱,胃气受损等不同,但其食滞内阻之候均可采用导引调息吐纳之法梳理化解。考古代导引吐纳法,其实质就是对人体形气神的锻炼和调控,尤其是以神为主导,在导引吐纳中意识的运用贯穿始终,即做到精神放松,神意相合、神注庄中、气随庄动^[3]。《诸病原候论》宿食不消病候导引法的精要亦在于此:动作导引、呼吸调息、意识主导。其导引动作,以牵动足厥阴肝经与足少阳胆经之气为主。呼吸吐纳,以腹式呼吸引动气机的升降。导引过程中注意发挥神意的主导作用,意识专注一导引动作、呼吸运动以及气机升降出入。

参考文献

- [1] 赵邦柱. 古代气功治病法——诸病原候论导引新探[M]. 贵阳: 贵州人民出版社, 1990: 1.
- [2] 丁光迪. 诸病原候论校注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1992: 630-633.
- [3] 章文春. 《诸病原候论》去虚劳导引法探析[J]. 江西中医药, 2004, 35(11): 16.

(收稿日期: 2009-11-30 责任编辑: 李丛)