

## · 古籍研究 ·

## 《寿世传真》官窍导引法探析

谢文凭 余忠舜<sup>▲</sup>

**摘 要** 《寿世传真》的官窍导引法是一种结合形体运动、呼吸吐纳、意念为一体的锻炼方式,通过牵引抻拉肢体,刺激局部穴位,激发脏腑经络内在机能。本文将《寿世传真》中的目功、舌功、口功、齿功、鼻功及耳功六个导引法归纳为官窍导引,将其动作拆分细化,经研究发现其操作不仅对官窍疾病有预防及治疗的作用,而且有利于脏腑、经络调理,能使五脏调和,气脉通畅而达到养生功效。

**关键词** 《寿世传真》;官窍;导引;养生

《寿世传真》是徐文弼将前人养生著述与自身经验结合所成的。该书共八卷,其中有大篇幅内容描述导引法,包含在《合行外功诀》一篇之中,目、舌、口、鼻及耳属官窍一类,故对其整理研究。官窍泛指器官和孔窍,《庄子·应帝王》<sup>[1]</sup>认为“人皆有七窍,以食、听、视、息”。官指舌、鼻、口、目、耳等五个器官,简称五官,五官分属五脏,“鼻者,肺之官也;目者,肝之官也;口唇者,脾之官也;舌者,心之官也;耳者,肾之官也”。窍还包含前、后二阴两阴窍<sup>[2]</sup>,本文所讨论的窍是指阳窍。又因齿在口中,故将齿功也纳入官窍导引。官窍导引法具有协调五脏,进而激发人体全身机能的作用,单个练习能针对相应脏腑进行调理,充分体现了中医的整体观与辨证论治的特点。又因其简便易学,适用范围广,故对其防治疾病及养生的原理进行深入探析。

## 1 目功

原文<sup>[3]</sup>记载:“一每睡醒且勿开目,用两大指背相合擦热,揩目十四次,仍闭住,暗轮转眼珠,左右七次,紧闭少时,忽大睁开。

一用两大指背曲骨重按两眉旁小穴,三九二十七遍;又以手摩两目颧上,及旋转耳,行三十遍;又以手逆承额,从两眉中间始,以入脑后发际中,二十七遍,仍须咽津无数(治耳目,能清明)。

一用手按目之近鼻两眦(即眼角),闭气按之,气通即止(常行之,能洞观)。一跪坐,以两手据地,回头用力视后面五次,谓之虎视(除胸臆风邪)。”

**1.1 练习要领** 每日睡醒勿睁眼,用擦热的双手指背揩目 14 次,仍闭目,眼珠分别向左右转动各 7 次,稍闭目后用力睁大双眼。用大指指骨桡侧缘用力按压眉头(即攒竹穴),9 遍为 1 轮,按 3 轮共 27 遍;又以手掌摩转于眼周,随即绕耳按摩,做 30 遍;再按压额前,从两眉中间按至脑后发际线处,行 27 遍。行功时以舌抵上腭,口内如生津液,按照漱咽操作要领咽下。闭气,轻柔按压两眼角,气通即可停止。跪坐姿势应以两手撑地,回头目视后方,左右各 5 次,此法称为“虎视”。

**1.2 原理探析** 《灵枢·脉度》<sup>[4]</sup>云:“肝气通于目,肝和则目能辨五色矣。”肝经支脉止于目内眦,摩目转睛可激活肝经,加速眼周血液循环,又能使阳气完全行于阴外,以达醒心又醒眼之功,可清肝明目、去内障外翳、去风火。最后用力睁眼与八段锦“怒目”相似,对肝经加强刺激。目为肝之窍,长期练习能疏泄肝气,提升肝脏正气,有助于疏导人的情绪<sup>[5]</sup>。此动作适合晨起卧床练习,长期坚持能保炼神光,预防、治疗或缓解目疾。

第二节功法可分三步。①点按眉头(即攒竹穴),此穴具有良好的调气作用,可行气、降气,亦能疏泄膀胱经之气进而调理全身脏腑气机,使经络通畅,气血调和<sup>[6]</sup>。②足三阳经均起于眼及眼周,循经刺激眼周穴位,可调畅三阳经脉气血,气血行则“目受血而能视”,既增加眼睛神采,又预防眼疾。肾开窍于耳,绕耳按摩能刺激肾脏,滋水涵木以养肝濡目。③“以手逆承额,从两眉中间始,以入脑后发际中”一系列动作刺激督脉上穴位,如印堂穴,能清利头目。《素问·骨空论》<sup>[7]</sup>曰:“督脉者……与太阳起于目内眦……其少腹直上者……上系两目之下中央。”说明督脉与眼有直

▲ 通讯作者 余忠舜,男,教授。研究方向为中医导引。E-mail: 714912958@qq.com

• 作者单位 江西中医药大学中医学院(江西 南昌 330000)

接联系,又因督脉与肝经会于巅,刺激督脉的同时还能激活肝经,可养肝血、疏肝气,从而治疗耳目疾病。最后配合漱口,取其清肝明目之效,漱口一动作在舌功具体描述。

第三节以呼吸配合点按睛明,闭气不息是运用外呼吸之气催动体内真气运行<sup>[8]</sup>,在脏腑图点穴按摩法中以“气通为度”<sup>[9]</sup>,与针灸的“得气”相似。加之点按睛明可将经络之气引导至穴位,又因其属阳经,故可导邪外出。整套动作使得膀胱经经气畅通,经气达眼周以濡养眼周而明目洞观,点按此穴还能增加眼周血流量,改善血循环,长期按摩对目疾有一定的防治作用。

第四节称为“虎视”,此动作主要是通过牵拉颈部肌肉,促进头颈部血液循环,刺激颈部分布的三阳经及任、督脉经气循行。此法不仅能治疗眼疾,还能除去脾脏积聚、风邪、毒气<sup>[10]</sup>。

## 2 舌功

原文<sup>[3]</sup>记载:“一舌抵上腭,津液自生,再搅满口,鼓漱三十六次,作三口吞之,要汨汨有声在喉(谓之漱咽,灌溉五脏。可常行之)。”

**2.1 练习要领** 舌抵上腭,津液自生,再以舌在口中搅动,待津液满口,鼓漱 36 次,分 3 次咽下,使其发出汨汨的声音。

**2.2 原理探析** 导引重在调心,而舌为心之窍,舌功可激发心气功能,从而推动血液运行,营养全身,既调心又调全身。舌功分为三步,即搭鹊桥、搅舌和漱口。“搭鹊桥”可上承督脉之龈交穴,下接任脉之承浆穴,对沟通任、督二脉之气血的运行及形成周天运转起到极大的作用<sup>[11]</sup>,还能调和五脏六腑。舌的四个部分分候不同脏腑,健运舌体可使邪火不生,五脏平安,气调血畅,有利于祛病强身<sup>[12]</sup>。徐文弼提出,漱口能灌溉五脏,加之承浆穴可生津,以滋润、濡养脏腑组织官窍。现代研究<sup>[13]</sup>证明,唾液含丰富的蛋白酶、脂类、糖类等有机成分和钙、磷等无机成分及具有抗衰老活性成分的腮腺素,常年漱口不仅能有效补充人体所需的营养物质,还能美容养颜抗衰。正如《福寿丹书》<sup>[14]</sup>所说:“津即咽下,在心化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生精。”

## 3 口功

原文<sup>[3]</sup>记载:“一凡行功时必闭口。一口中焦干,口苦舌涩,咽下无津,或吞唾喉痛,不能进食,乃热也,

宜大张口,呵气十数次,鸣天鼓九次,以舌搅口内,咽津,复呵,复咽,候口中清水生,即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味,心中汪汪,乃冷也,宜吹气温之,候口有味,即冷退脏暖。一每早,口中微微呵出浊气,随以鼻吸清气咽之。一凡睡时,宜闭口,使真元不出,邪气不入。”

**3.1 练习要领** 行功开始时闭口。若口干、口苦、舌干涩,或吞咽时无津,或吞津时喉痛、进食困难,此为热证,宜做读“呵”字口型吐气,鸣天鼓做 9 次,搅舌,津液布满口中再分多次咽下,再次呵气,复咽,等到口中清水生,则能使热退脏凉;若觉口中津液冷淡无味,心中有寒意,此为寒证,此时宜吸气后做读“吹”字口型吐气以温之,待口中有味,即冷退脏暖,每字诀做 6 次,每日 1~2 次。每日晨起,使浊气从口中慢慢呵出,再鼻吸自然界之清气并将其咽下。每晚入睡前,宜闭口,使真元不出于外,邪气不入于内。

**3.2 原理探析** 《庄子·刻意》<sup>[1]</sup>曰:“吹呵呼吸,吐故纳新。”“呵、吹”通过与肺协调行呼吸吐纳,能疏通经络、调和气血,协调脏腑功能。发声的共振还能疏通脾胃经络,增强脾胃的内压力和蠕动力,还能健脾和胃,消食导滞<sup>[15]</sup>。口功“呵”“吹”两字诀针对一寒一热病症,“呵”属心能调心,又能刺激肺金,金生水,肾水克制心火,使水火既济,心火不旺<sup>[16]</sup>。“吹”主肾,肾为寒水之经,“吹”能去寒<sup>[17]</sup>,滋肾水以温补肾脏。一呵一吹相互配合,功能补肾水,使心火与肾水相济,从而起到协调肾功能及调理脾胃的作用,期间配合鸣天鼓及咽津,在心能化血,在肾能生精。

肺主气司呼吸,因晨起肺的机能未被完全激发,故应先将体内浊气慢慢呼出再吸清气,并将其咽下,通过肺的宣降功能将清气输送布散全身。夜晚属阴,易感邪气,人在睡着时阳守内,阴在外,此时抗邪能力较弱,应闭口以防邪气入内。

## 4 齿功

原文<sup>[3]</sup>记载:“一叩齿三十六遍,以集身神。一凡小便时,闭口紧咬牙齿。(除齿痛)”

**4.1 练习要领** 叩齿 36 遍,以集神气;但凡小便时,宜闭口紧咬牙齿。

**4.2 原理探析** 齿与五脏六腑有密切联系,其一,“肾主骨,齿为骨之余”,叩齿能够益肾固本;其二,齿与阳明经关系密切,阳明经多气多血,行齿功有利于疏通阳明经,健运脾胃,气血充和,使牙髓化生有源,齿牙坚固<sup>[18]</sup>。历代养生家对牙齿的养护十分重视,有

“清晨叩齿三百下”“齿宜常叩”之说。小便时紧咬牙齿能固摄肾气,固精牢齿<sup>[19]</sup>。叩齿常结合漱口,长期练习既能使牙齿坚固,预防牙疼、龋齿;又能起到滋补肾精、调理脾胃、却病延年的作用。

## 5 鼻功

原文<sup>[3]</sup>记载:“一两手大指背擦热,揩鼻上三十六次(能润肺)。一视鼻端白,数出入息。”

一每晚覆身卧,暂去枕,从脖湾反竖,两足向上,以鼻吸纳清气四回,气出极力,后另微气再入鼻中收纳(能除身热、背痛)。”

**5.1 练习要领** 两大拇指擦热揩鼻 36 次,此法能润肺;目视鼻端,意念集中于山根,默数出入呼吸。每晚俯卧于床上,去枕,颈部向上抬起,两腿上举,以鼻呼吸,做 4 次深长的呼吸,呼气时用力,吸气时轻柔。

**5.2 原理探析** 《素问·五脏别论》<sup>[7]</sup>曰:“五气入鼻,藏于心肺。”鼻对调节全身气血及调理心肺功能具有重要作用,加之多条经络循经于鼻,摩擦鼻部能调节经气,激发与之相属络脏腑的机能,以协调五脏,又因肺开窍于鼻,故摩擦鼻部能清肺润肺,肺气清,则气血流通。目视鼻端一动作又称“锁鼻术”,朱子所说的“鼻端观白”是指将意念守在鼻子上,此法能使心火不再上炎而能降下与肾水相合<sup>[20]</sup>。

第二节动作是全身性的舒展运动,可调动全身肌肉组织及经络,与瑜伽体式中的蝗虫式相似。腰背部肌肉收缩,使脊柱区血液供应增强,肾又居于腰,肾脏也接受刺激,再随身体回落,血液迅速回流到腰部,营养脊柱神经,肾得以滋养,其功能增强,从而缓解腰骶部疼痛,对消化系统、泌尿系统也很有益,可缓解肠胃问题和月经不调<sup>[21]</sup>。

## 6 耳功

原文<sup>[3]</sup>记载:“一耳宜按抑左右多数。谓以两手按两耳轮,一上一下摩擦之(所谓营治城郭,使人听彻)。一平坐,伸一足,屈一足,横伸两手,直竖两掌,向前若推门状,扭头项左右顾,各七次(除耳鸣)。”

**6.1 练习要领** 两掌按揉两耳数次,然后揉搓两耳廓。平坐放松,一腿伸直,一腿弯曲,两臂向前伸展,掌心向前若推门姿势,扭头向后看,左右各 7 次。

**6.2 原理探析** 肾开窍于耳,《灵枢·脉度》<sup>[4]</sup>曰:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣,则听力聪敏。”揉搓耳部能滋养肾脏从而濡养耳,能适当提高听力,缓解耳疾。耳部还与多个脏腑经络存在着密切的生理联

系,分布着丰富的血管、神经及近百个耳穴。揉搓法具备调和气血,疏通经络的作用,按摩耳部能调和脏腑气血,疏通循行经络,达到理气活血的目的。

腿部屈伸可刺激足太阴脾经,耳疾可从脾论治。腿部的屈伸运动能调理脾经气血,脾之络脉入于耳,使耳得以濡养,从而治疗耳鸣、耳聋等耳疾。手部抻拉刺激手三阴经,可畅通心肺之气。《杂病源流犀烛·卷二十三》<sup>[22]</sup>曰:“然肾开窍于耳,所以聪听,实因水生于金,盖肺主气,一身之气贯于耳,故能为听。”肺气充能濡养耳,且肺与肾金水相生,肾水生则濡养耳,除此之外,手部抻拉可加强气血运行,提高心肺功能<sup>[18]</sup>。通过手足的抻拉调理十二经络气血,加之扭项可使人气脉流通,缓解肩颈不适。人的血脉经络以畅通和顺为佳,故应长期对其行导引之法。

## 7 结论

《寿世传真》的官窍导引法操作简便,实用性及适用性强。在大健康时代背景下,一种不受时间、地点限制又具备良好养生功效的中医导引法亟需被大众熟知。《寿世传真》导引法不仅适用于普通民众练习,还具有较广泛的养生作用,其导引法以中医整体观为核心,其中官窍导引法与官窍、脏腑养生关系密切。通过牵引抻拉肢体,刺激局部穴位,激发内在脏腑机能,而使五脏调和,气脉通畅,而达到治病防病养生之效,为大健康背景下的中医官窍导引养生提供了理论指导及技术支持,对防治疾病有着重要的意义,值得进一步挖掘。

## 参考文献

- [1] 庄子. 庄子[M]. 萧无波, 注译. 长沙: 岳麓书社, 2018: 131.
- [2] 路锋辉. 中华养生学[M]. 西安: 陕西科学技术出版社, 2015: 42-49.
- [3] 徐文弼. 寿世传真[M]. 吴林鹏, 点校. 北京: 中医古籍出版社, 1986: 3-5.
- [4] 佚名. 灵枢经[M]. 周鸿飞, 李 丹, 点校. 郑州: 河南科学技术出版社, 2017: 40-41.
- [5] 李家哈. 八段锦的历史源流与养生原理研究[D]. 北京: 中国中医科学院, 2019.
- [6] 曲 梅, 宋建聪. 穴位注射加针刺治疗脑卒中后顽固性呃逆的疗效观察[J]. 中国康复理论与实践, 2010, 16(2): 185-186.
- [7] 王 冰. 黄帝内经素问[M]. 戴 铭, 张淑贤, 点校. 南宁: 广西科学技术出版社, 2016: 106-107.
- [8] 沈晓东, 许 峰, 李小青. 《诸病源候论》养生导引法中常用的呼吸导引形式[J]. 中医药文化, 2015, 10(3): 53-56.
- [9] 芮 娜, 蒋艳文, 彭征屏. 基于气和三焦理论探讨脏腑图点穴法的理论基础[J]. 中国医药导报, 2017, 14(10): 120-122, 157.

(下转第 53 页)