

導

引

圖



清·敬慎山房主人匯編

導引圖

據清光緒初彩繪本影印



責任編輯：李鴻濤

图书在版编目(CIP)数据

导引图/(清)敬慎山房主人编绘.-北京:中医古籍出版社,2007.9

ISBN 978-7-80174-562-0

I.导… II.敬… III.导引-图解 IV.R247.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154764号

ISBN 978-7-80174-562-0



9 787801 745620 >

中醫古籍孤本大全

導引圖

原著 清·敬慎山房主人
選編 薛清錄等
出版發行 中醫古籍出版社

北京市東直門內南小街十六號 郵編 100070

杭州蕭山古籍印務有限公司

二〇〇七年十月第一版第一次印刷

二百五十套

ISBN 978-7-80174-562-0

定價 四九〇圓



本書出版得到國家
古籍整理出版專項經費資助



江澤民同志題寫書名



中醫古籍孤本大全選編工作委員會

中醫古籍孤本大全

中醫古籍出版社影印出版



《中醫古籍孤本大全》選編工作委員會：

主任：曹洪欣

副主任：李懷榮 梁菊生

委員：（以姓氏筆畫爲序）

伊廣謙 李經緯 余瀛鰲 孟慶雲

范爲宇 馬繼興 黃龍祥 崔蒙

路志正 鄭金生 劉國正 劉從明

薛清錄

顧問：（以姓氏筆畫爲序）

王永炎 王雪苔 王綿之 李輔仁

余瀛鰲 [施奠邦] 姚乃禮 馬繼興

唐由之 張燦珏 傅世垣 焦樹德

裘沛然 鄧鐵濤

項目組長：薛清錄 崔蒙 朱冬生

副組長：王明 劉國正 裘儉

成 員：符永馳 牛亞華 李鴻濤 程英

李 斌 劉培生 郎彩茹 彭 莉

孫海舒 王 蕊 畢俊英 劉振遠

孫一星



前 言

中醫藥學是我國古代科技寶庫中的一枝奇葩。它以博大精深的醫理，神驗奇效的醫術濟世活人，傳承數千年，至今仍屹立于世界醫學之林，熠熠生輝。中醫藥學典籍是蘊藏、保存、傳播這份寶貴遺產的知識載體，它記載了歷朝歷代醫藥學家防病治病的臨床經驗，方藥研究成果及建立在深厚的中國文化基礎上的醫學理論體系。這些典籍千百年來穿越時空、歷盡滄桑、存留至今足以證明它的科學內核的強勁生命力。它不僅見證着往日的輝煌，而且必將在今後我國醫藥科學發展史上譜寫更加耀眼的新篇章。

中國中醫科學院自建院以來始終把對中醫古籍的調查研究置于重要地位，自上個世紀五十年代開始，曾三次進行全國性的中醫古籍資源調查，基本上掌握了中醫古籍的存世狀況及在全國各地區各系統圖書館的收藏分佈情況。同時，通過這三次系統調研，也了解到在現存於世的萬



餘種中醫古籍中，將近四成已淪為孤本。這些孤本醫書中不乏稀世之珍品，如宋元以來歷代精刻之善本、名醫手稿、名家批校本、精寫本、刻書底稿、彩繪本草圖、經絡圖、導引圖等等。這些珍貴的醫藥典籍有的流失海外，國內已不存；有的束之高閣，塵封閉鎖，不為人所知所用。更令人擔憂的是，有些孤本醫書由於多年的自然侵蝕和保管條件不養而面臨絕本的危險。搶救、保存這些珍貴的文化遺產已是刻不容緩的歷史責任，也是繼承發揚祖國醫學遺產的重要任務之一。鑑此，我們自上個世紀九十年代中期開始對分散收藏於全國各地圖書館的孤本醫書進行調查研究，根據這些書的學術內容、文獻價值、版本價值、應用價值、書品狀況做出評價。選擇其中書品完好，有長期保存價值和推廣應用價值的孤本醫書影印出版，推出《中醫古籍孤本大全》系列叢書。并于二零零零年成立了《中醫古籍孤本大全》選編工作委員會，以加強對孤本醫書選編出版工作的領導。為確保這套叢書的選編質量，還聘請了中醫界知

名專家、學者爲學術顧問，從學術上進行把關和指導。

本書的選編出版是一項集信息收集、文獻調查、鑑別研究、編輯出版等多方面工作爲一體的系統工程。它涉及單位多、地域廣，所需資金投入量較大，方方面面的問題無疑會給推動這項工作帶來一定難度，以致影響它的進展和進度。但另一方面，正是因爲這項工作本身所具有的『功在當代，利在千秋』的深遠的歷史意義和搶救中華文化的社會公益性，博得有關部門和有識之士的認同和共鳴，使得各種困難都逐漸在統一的大目標下獲得協調解決。

本書的選編出版，是弘揚我國古代科技成就，搶救民族文化遺產，繼承發揚中醫藥學的一件大事、實事，曾經得到國家領導人和有關部門的重視和支持。時任國家主席的江澤民同志曾爲本書題寫書名，國家新聞出版署曾將本書列爲『九·五』國家重點圖書，這對本書的選編出版工作是很大的激勵和鼓舞。我們相信，在各級領導的重視、社會各界的



關懷與支持，和有關專家學者的參與指導下，我們一定能夠克服各種困難，勝利完成這部劃時代的大型系列叢書的選編出版工作。

編者 二零零七年十二月



內容提要

孟慶雲

《導引圖》，是署名爲敬慎山房主人編繪的導引圖書，刊家稱繪于光緒初年，即公元一八七五年。原書彩繪經折裝，有樟木函盒套裝，藏于中國中醫科學院圖書館。

導引，即「導氣令和，引體令柔」（清·郭慶藩《莊子集釋》）之謂。《莊子·刻意》又稱爲「導引」：「吹呬呼吸，吐故納新，熊經鳥申。爲壽而已矣。」《素問·奇病論》把導引用于治療脅悶氣逆、喘促息難的息積病。導引通過有節奏的呼吸，自我按摩和身體各部位活動以強健體能，治療疾病，進而養生延壽。吹呬呼吸原是導引動作之一，後經練習者將其發展成爲一種獨立的功法，稱爲「行氣」。在《靈樞·官能》篇就把導引與行氣并列相稱。在先秦時代，行氣也甚爲普及，有出土文物《行氣玉佩銘》，是公元前三百八十年左右刻在玉器上的，用四



十五個字就概括了練習的要領和作用，晉代道士許遜，著《淨明宗教錄》，書中論道：「氣功著成，筋骨和柔，百關通暢。」此時行氣已被稱為氣功。東漢華佗把導引的舒緩活動，節奏加快，動作模擬動物活動，演成五禽戲。五禽戲即虎、鹿、熊、猿、鳥。在導引分化發展的同時，原生態的導引仍沿着初始的格調發展。晉·葛洪在《抱樸子》一書中指出導引術的要點是「知屈伸之法」，導引的機理是「宣動營衛」。歷代以來，尋此脈絡導引功法不斷豐富，有很多專著流傳，宋代陳搏有《二十四式坐功導引治病圖》，明代有署名逍遙子撰的《導引訣》和胡文煥校的《養生導引法》。敬慎山房主人編繪的這部《導引圖》在清代多種導引專著中具有代表性。

一九七四年，長沙馬王堆發掘的漢墓中《導引圖》，繪有四十四個人物的導引動作，是彩色帛畫，每圖除各有一個標題外，別無其他文字說明。中國書籍自古「圖書」二字聯用，如《史記·蕭相國世家》言蕭

何「收秦丞相御史律令圖書藏之」之語，即指圖和書。《漢書·藝文志·六藝略》中，有《孔子徒人圖法》二卷，是孔子七十二弟子的畫像集，用帛作文獻載體，實現了繪圖于書，紙和雕版的發明就更有利于圖書的傳播。導引的各種姿勢非圖解難以明之，故歷代導引著作多以圖示。敬慎山房主人編繪的這部《導引圖》，在圖和文字的主從關係上，是以圖為主，其旁以文字作講解。圖四周無框，不畫背景，紙張潔白，顏色豐富。繪圖者按照明朝人的梳妝打扮，配合練功的卧榻坐椅，依樣明式家具。所繪人物均為男性，有青年、壯年、老年，這也提示各種功法的適應人群。圖綫清晰，摹寫精細，人物動作逼真，神而不呆。配以簡捷的文字，讀圖自明。

全書二十四幅圖示二十四種功法，筆者依序概括為：子日子時種子功，水火交濟補元氣功，祛濕消腫功，散氣消食功，固元精功，止遺精功，散風寒退熱功，養血防痹功，補元神功，止勞嗽功，疏氣解鬱功，榮

氣防衰功，默運養心功，運經祛病功，治腰痛岔氣功，治頭暈目眩功，止
腹痛功，培養正氣功，健脾補腎功，養真還童功，理血祛瘀功，補神氣
力功，融會正氣功，氣血充實功。功法的養治覆蓋面較廣，練習方法簡
單，實用性强而無神秘性。其繪圖也精美絕倫，以其藝術性令人醒目耐讀。



或問子不能得
 如何曰宜選子
 日子時而卧以
 兩手拗頭兩股
 過臍而運陽剛
 之氣以榮精科
 乃種子之妙道
 也

