

敬慎山房

程宝书 杨超 整理

五引圖

或頭暈目眩如

何曰宜盤膝坐

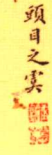
以兩手掩耳運

片時擊項後四

十九叩齒四十

九主散風氣理

頭目之實



或問氣不能舒

如何曰正立權

謹兩手舉止徐

行百步閉息叩

齒以運氣足遂

止其鬱結之患

而自釋矣



比若欲止渴嗽

如何曰宜蹲踞

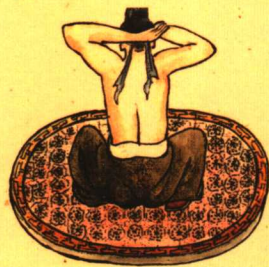
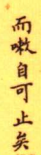
以兩手按於腦

後閉息冥目運

其氣至膀胱穴

鳴則火性歸水

而嗽自可止矣



或問元氣不足

如何曰宜曲肱

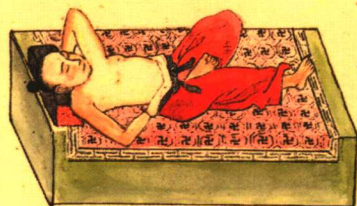
而枕一手按命

門挽足跟抵穀

道運片時則水

火交濟立助其

陽



欲諸經却病如

何曰宜反身而

卧以破睡體寒

其手足額則金

木水火土位定

而精神氣之本

固矣



军事医学科学出版社



内 容 提 要

导引是中国古代一种强身除病的养生方法,相当于现代的气功和体育疗法。为了弘扬导引之法,使这种濒临失传的疗法得以继承和发扬,让更多的民众免除病痛之苦,特将《敬慎山房导引图》进行整理,彩图部分重新着色,使之焕然一新,更臻精美。

本书介绍了 24 种导引健身、疗病方法,简单实用、经济便捷,易学易会,堪称医病的妙法。

图书在版编目(CIP)数据

敬慎山房导引图/程宝书,杨超整理. - 北京:军事医学科学出版社,2005
ISBN 7-80121-746-2

I. 敬… II. ①程… ②杨… III. 导引-图解 IV. R247.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119358 号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路 27 号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284
网 址:<http://www.mmssp.cn>
印 装:华润印装厂
发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:3.375
字 数:38 千字
版 次:2006 年 1 月第 1 版
印 次:2006 年 1 月第 1 次
定 价:18.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前 言

导引,是中国古代一种强身除病的养生方法,以主动的肢体运动配合呼吸或自我按摩进行身体锻炼,相当于现今的气功和体育疗法。《庄子·刻意》中说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士,养阴之人,彭祖寿考者之所好也。”晋·李颐注云:“导气令和,引体令柔。”意思是通过调整呼吸使脏腑经络之气和顺,通过肢体运动使人体动作灵便柔和。

远古时代,导引就作为一种治疗疾病的方法被广泛地应用着,《黄帝内经素问·异法方宜论》中记载:“其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”《黄帝内经太素》杨上善注曰:“导引,谓熊经鸟伸,五禽戏等。近愈痿痹万病,远取长生久视也。”进一步说明导引不仅能治病,而且能健身。导引包括的内容很广,晋·葛洪《抱朴子·别旨》中说:“或伸屈,或俯仰,或行卧,或倚立,或踟躅,或徐步,或吟,或息,皆导引也。”指出了人体主动的肢体运动、自主的呼吸调节,都属于导引的范畴。马王堆帛书《导引图》绘有导引姿式 40 余种,隋·巢元方《诸病源候论》中载有导引法 260 余条。由此可见,古人对导引是十分重视的,早就列入中医疗法之中。

《敬慎山房导引图》一书的原稿是我在 1985 年参加《中医线装书目》编撰时在中国中医研究院图书馆发现的。该馆收藏的中医古籍数以万计,但大都是木版印刷的线装书,唯独此书为工笔彩绘而成。余见此书,大喜过望,细细观之,拍案叫绝!书成于清代,作者署名为敬慎山房(又为敬春山房)。全书共 24 页,介绍了 24 种导引健身、疗病的方法,简单实用,经验便捷,易学易会,人人能作,堪称是医病的妙法,健身之宝笔。每页绘有一导引图,色彩艳丽,线条优美,活灵活现,栩栩如生,真像是一张张美妙绝伦的工笔画。每图上方有行楷书写的说明文

字,工整秀丽,言简意赅,首章尾印,错落有致,又像是一幅幅精美的书法作品。绘画与书法合而为一,不仅有很高的实用价值,而且有较高的艺术欣赏价值。故余珍而宝之,拟整理出版,以飨读者。但因诊务繁忙,琐事缠绕,多年来一直无法付诸实践,常令我惴惴不安。20年倏然而逝,余“老冉冉其将至”,此珍本宝书仍然尘封金匱,束之高阁。余仍私而密之,独享其用,有悖于古人著书之旨,岂非余之过欤?每忆及此,总会产生一种内疚感,让我难以平静。于是痛下决心,加紧工作,力求尽快地付梓印刷,以了却夙愿,造福于民。

健康是福,这是一条放之四海而皆准的真理。古往今来,芸芸众生,孜孜汲汲,唯名利是图,附炎趋势,唯金钱是瞻。透支体能,糟践身体,追名逐利,营略财物,待到疾病缠身,呻吟床第,死神威逼,方叹追悔莫及。《敬慎山房导引图》正是作者怀博爱之心,揣拯民之意,承古创新,绘制出来的健身图谱。为了弘扬导引之法,使这种濒临失传的疗法得以继承和发扬,让更多的民众免除病痛之苦,同登寿域之堂,近日我对原书中的说明文字进行了标点、注释和今译,并请画家杨超先生照原图进行临摹绘画,去除了原图中霉变的部分,重新着色,使之焕然一新,更臻精美。书稿完成之后,交由军事医学科学出版社审阅。该社领导独具慧眼,立即将之列入重点出版计划,组织人力进行编辑印刷,终使该珍本医书重见天日,实乃医林之幸也,读者之福也。

但愿此书的出版能为导引法的普及和推广起到促进的作用,为民众的健康事业做出应有的贡献。

程宝书 2005年中秋

目 录

一、补气养血法	(3)
二、融合正气法	(5)
三、活血化瘀法	(7)
四、补气强身法	(9)
五、健脾补肾法	(11)
六、返老还童法	(13)
七、扶正戒欲法	(15)
八、和气止痛法	(17)
九、按摩腰疾法	(19)
十、止晕宁眩法	(21)
十一、诸经却病法	(23)
十二、清心寡欲法	(25)
十三、补虚扶羸法	(27)
十四、疏通气郁法	(29)
十五、镇咳宁嗽法	(31)
十六、冶炼元神法	(33)
十七、保养精血法	(35)
十八、驱寒除热法	(37)
十九、固精止遗法	(39)
二十、保养精气法	(41)
二十一、散邪消食法	(43)
二十二、除湿消肿法	(45)
二十三、峻补元气法	(47)
二十四、荣精种子法	(49)

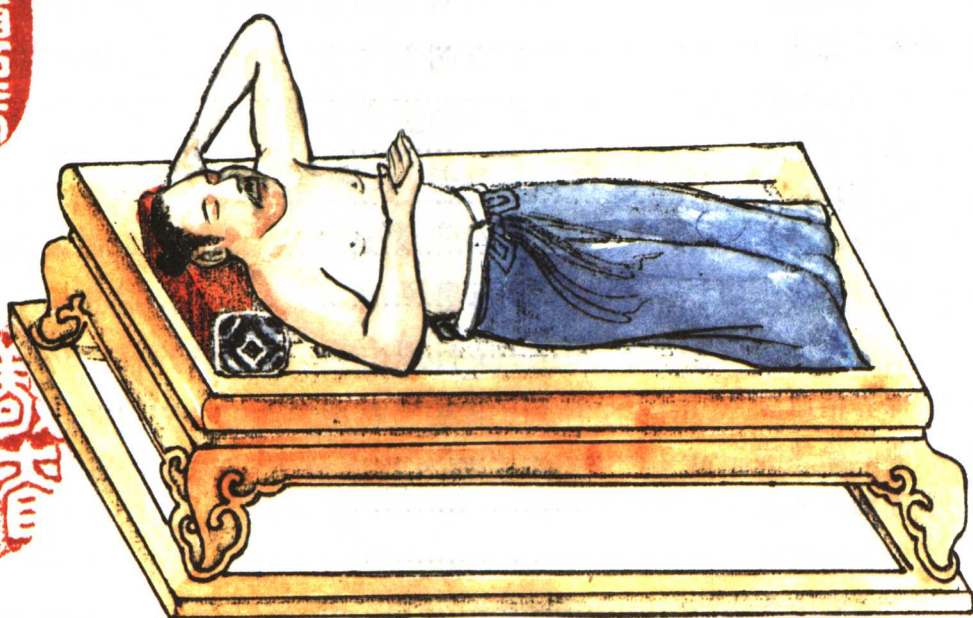
敬慎山房导引图

程宝书 整理
杨 超

军事医学科学出版社
· 北 京 ·



或問血氣如何
 曰宜於睡卧時
 仰體一按手三
 焦火一手泥丸
 宮依此而運則
 精神氣血充溢
 諸病自退



一、补气养血法

【原文】

或问：“血气^①如何？”曰：“宜于睡卧时仰体，一手按三焦火^②，一手按泥丸宫^③，依次而运，则精神气血^④充溢，诸病自退。

【注释】

①血气：《灵枢·决气篇》中说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”《本脏篇》中说：“血和则精脉流行，营覆阴阳，筋骨颈强，关节清利矣。”血为人体流质之一种，灌注动静脉之中，营养身体各部。

②三焦火：两乳连线的中点部位。

③泥丸宫：《普济本事方》中说：“泥丸宫即顶心是也，名百会穴。”指头顶正中部位，两耳尖连线与头部正中线的交会处。

④精神气血：《灵枢·本脏篇》中说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”

【译文】

有人问：“人的血气如何用导引法进行调理？”答：“宜于在临睡时身体仰卧，一只手按摩胸部，一只手按摩头顶，依次按压（左手按一下，右手按一下），就会使人的精神振奋，气血充盈，各种疾病自然痊愈。”

欲融會正氣如
何曰宜閉息冥
目正坐以兩手
抱雙膝左右盡
力而默運其氣
從小便而出乃
能脫體自得仙
道耳



二、融合正气法

【原文】

或问：“欲融会正气^①如何？”曰：“宜闭息瞑目正坐，以两手抱双膝，左右尽力而默运其气，从小便而出，乃能脱体^②自得仙道^③耳。”

【注释】

①正气：指人身的元气，《灵枢·决气篇》中说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是为气。”人得五谷之养，血脉充盈，百骸受泽，于是元气充足于周身，九窍毛孔，皆为气所出入之处，最主要的是指口鼻的呼吸。

②脱体：在意念上脱离凡体。

③仙道：成仙之道，实指长生不老之道。

【译文】

有人问：“想要让人的元气融会贯通，如何用导引法进行调理？”答：“应闭住呼吸，闭目正坐，用两手抱双膝，左右手用力的同时用意念默默地运动元气，使之从小便而出，就能摆脱凡体自然而然地走上长生不老的道路。”



問理瘀血如何
曰宜立反兩手
拳槌背四十九
叩齒四十九能
散精腫而血貫
通然



三、活血化瘀法

【原文】

或问：“理瘀血^①如何？”曰：“宜立，反两手，拳捶背四十九（下），叩齿^②四十九（下），能散精肿^③而血贯通然。”

【注释】

①瘀血：又叫蓄血，血液瘀结不行也。《金匱·惊悸吐衄下血胸满瘀血病脉证篇》中说：“病人胸满，唇痿，舌青，口燥，但欲嗽水不欲咽，无寒热，脉微大来迟，腹不满，其人言我满，为有瘀血。”

②叩齿：上下牙有节奏的撞击，有固齿健身之效。

③精肿：因精血停滞而产生的肿胀。

【译文】

有人问：“瘀血为患，如何用导引法进行治疗？”答：“宜站立，反背两手，用拳捶背四十九下，叩齿四十九下，能消除因瘀血停滞而产生的肿胀，使血脉贯通。”



問失力如何曰
宜正坐使兩拳
於左右盡力按
膝而運叩齒嚥
液能補神氣力
無不足者也



四、补气强身法

【原文】

问：“失力^①如何？”曰：“宜正坐，使两拳于左右尽力按膝而运，叩齿咽液^②，能补神气，力无不足者也。”

【注释】

①失力：即脱气。《金匱·血痹虚劳病脉证篇》中说：“脉沉小迟，名脱气。其人急行则喘喝，手足逆寒，腹满，甚则溏泄，食不消化也。”

②咽液：将口中溢出的唾液咽下。

【译文】

有人问：“人的气力不足，如何用导引法进行调理？”答：“宜正坐，用两拳分别使劲按压左右膝盖，不断活动，同时叩齿，将口中溢出的唾液咽下。这样做，能补神益气，人的气力就不会不足了。”

問虛弱如何曰
宜屏氣跪坐虎
視其目以兩手
托後俟氣足叩
齒嚥液能健脾
補腎



五、健脾补肾法

【原文】

或问：“虚弱^①如何？”曰：“宜屏气跪坐，虎视其目，以两手托后，俟^②气足，叩齿咽液，能健脾补肾。”

【注释】

①虚弱：指气血不足引起的身体虚弱。

②俟：音 sì，等待。

【译文】

有人问：“人体气血虚弱，如何用导引法进行调理？”答：“宜屏住呼吸，双目圆睁，如虎视眈眈，用两手托于背后，等待元气充足，叩动牙齿，将口中津液徐徐咽下。这种方法能健脾补肾。”