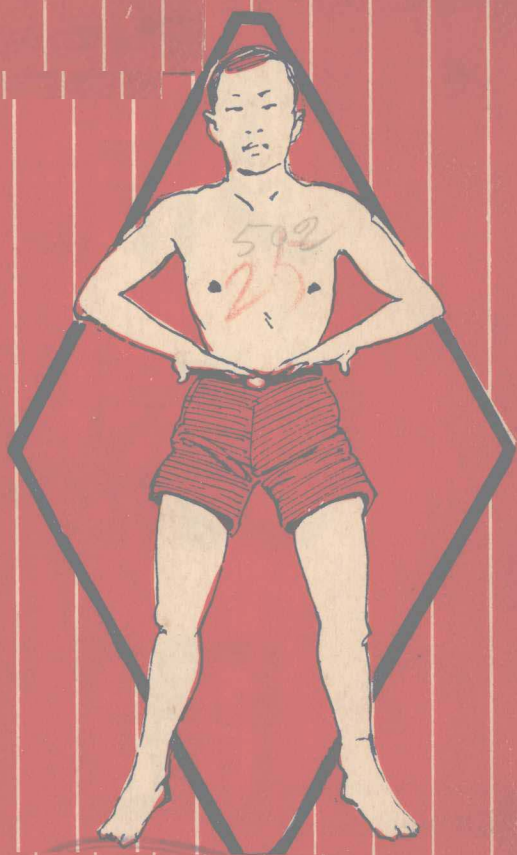


服氣圖說



上海大東書局發行

iG8524

24



服氣圖說

中華民國十年五月出版
中華民國十八年六月四版

服氣圖說(全一冊)

(每部定價大洋三角)

(外埠酌加郵費匯費)

原著者 程宗

發行者 大東書

版權

3570
791.7
13

天
マ

刊
風
三
之
路

凡例

一吞氣最為行功緊要。吞氣與煉炁不同。煉炁不得法。多有痰壅火滯之患。此則至簡至易。毫無流弊。凡吞氣須正立平視。將口張大。自有本身真氣在內。微吸吞下。如喫茶水狀。初吞無聲。久則有聲。可以直至丹田。引火歸原。張口時不可太小。小則有風吸入。風能傷人。

一行功宜避。疾風暴雨雷電。皆天地之怒氣。又忌汙穢不正之氣。宜在高爽明淨室中。不可當風。

一每日卯午酉三時。行功三次。不可間斷。或因有事耽延。即以初起空腹先行卯功。中飯前為午功。日入時為酉功。或以初起臨卧之時為卯酉。其中間一次。隨時皆可。總宜空腹行之。氣方流

通。飽則氣滯。轉致有傷。圖中六十四式。不過二刻。俱可行完。並不為難。

一吞氣時。頭不可仰。仰則火上升。亦不可俯。俯則氣下陷。若遇疲乏時。一行功。精神卽時爽健。

一行功。無論有病無病。皆不宜服藥。反足滯氣。雖風勞鼓膈等證。行功之後。無不全瘳。每日行功。必須三次。若只行二次。或多行至四次。皆不相宜。行時不可用力。總要出於自然。

一行功之初。宜戒酒色。三月後。可以不忘。如身體虛弱之人。酒色必須戒絕。

一此功。婦女老人幼孩。皆可行。婦女行之。可以終身無難產之患。膂力勇健。與男子同。老人可與少壯無異。

一初行平和架。共吞氣七口。十日後加武功頭式。左右各一徧。吞氣六口。又過十日。加武功頭式。左右各一徧。吞氣六口。又過十日。加武功頭式。左右各一徧。吞氣六口。計武功頭式三徧。共吞氣十八口。又過十日。加伏膝式。左右各三徧。共吞氣六口。改平和架中之望月式。為撈月式。除去前舒氣式。又過十日。加站消式。左右各一徧。吞氣六口。又過十日。再加站消式。左右各一徧。吞氣六口。共計八十日。共吞氣積四十九口。然後行打功。

一打功用連殼粟。裝入長圓小布袋內。布袋以雙層藍布為之。約長一尺八九寸。麤約圍圓三四寸。如裕膊式。一頭有底。一頭開口。將粟殼裝入袋內。箄令結實。約長八九寸。用紅頭繩從箄實之處紮緊。所餘空袋約剩一半。以為手執之柄。粟殼約重二

斤。力小氣弱者稍減之。

一打功先左後右。手足四面俱要打到。先從左手臑膊。左曲肱。

順打至左手心中指尖止。此為左手裏面。又從左臂膊。左肱

肘。順打至左手背。中指尖止。此為左手外面。又從左腋肘起。

順打至左小指側止。此為左手下面。又從左肩甲起。順打至

左手大指側止。此為左手上面。左手四面打畢。接打左足。

先從左肋左脇起。順打至小腹左。及左腿面。左膝。左臙肋。左腳

面。左趾止。此為左足前面。又從左腋肘下起。斜打左腰眼。至

左外踝。轉至左小趾側止。此為左足外面。又從左血盆骨下

起。順打至肚腹左。即從脇腹之際。橫打至肚腹右。換左手持袋。

由右橫打至肚腹左。右手掩護外腎。左手再自小腹左打起。從

左腿裏面。打至左腳踝。左腳趾側止。此為左足裏面。又兩手執袋。冒頂打左脊脅二十下。即用左手持袋。反手打左脊脅下。挨次至左腰眼。將手一轉。順打至左臀。左腿左曲腓。左腿肚。左腳跟止。此為左足後面。左足四面打完。接打右手右足。亦如前法。打時須自上至下。密密順打。不可脫漏。亦不可逆打。如有脫漏。不可補打。總須一氣順行。凡打時必先吞氣一口。共吞氣十六口。連前共吞氣六十五口。行打功一兩月之後。添巡手七式。吞氣四口。又過十日。再添偏提式。吞氣六口。正提式吞氣三口。又過十日。再添薛公站式。吞氣三口。又過十日。再添列肘式。吞氣六口。共吞氣二十二口。連前六十五口。通共吞氣八十七口。方是第一段功完。

一此卷所載六十四圖。祇是入門第一段功夫。若盡其所傳。不下千餘式。初行第一段。百病俱除。精神倍長。尚有第二段第三段第四段。統計兩年可以行完。功成之後。百脈貫頂。氣力千鈞。不僅如易筋經所云。駢指可貫牛腹。側掌可斷牛頭已也。然就此六十餘式行之不輟。即可卻病延年。大都病在藏府者。服藥可以療治。病在筋絡者。服藥不能旁通。欲使筋絡貫舒。血氣無滯。非行此不為功。現今行之有效者甚夥。惟所授之人。得之黔中口授。並無其書。以其近於道家胎息導引之言。故不欲以其法傳。且不欲以其姓名著。而其法實有裨於養生。爰就其口授者繪圖作說。付之剞劂。公諸同人。以共登仁壽之域云爾。

行功次序

一

騎馬式

望月

舒氣

二

騎馬式

武功頭

望月

舒氣

三

騎馬式

武功頭

伏膝

撈月

四

騎馬式

武功頭

伏膝

站消

五

騎馬式

武功頭

伏膝

站消

打穀袋

撈月

六

騎馬式

武功頭

巡手

玉帶

垂腰

提袍

幘頭

搔面

朝笏

伏膝

站消

打穀袋

撈月

七

騎馬式

武功頭

巡手七式

偏提

正提

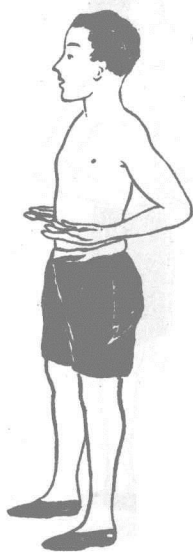
伏膝

站消

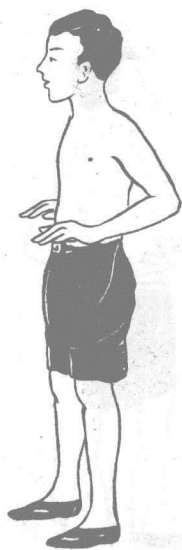
打穀袋

撈月

平和架 騎馬式
平身正立。兩足
離開。與兩肩一
般寬窄。兩手掌
朝上平攤。與腰
相平。不可靠實。



平和架騎馬式
承上式。兩手翻
轉。手背朝上。仍
與腰平。



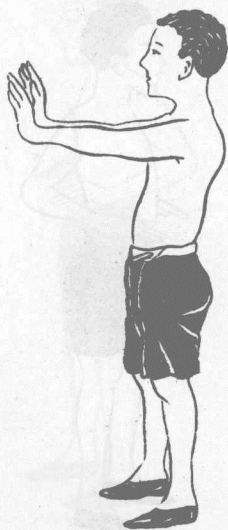
平和架 騎馬式
承上式。兩手從
旁平摩作一圓
圈。如摩頂之狀。



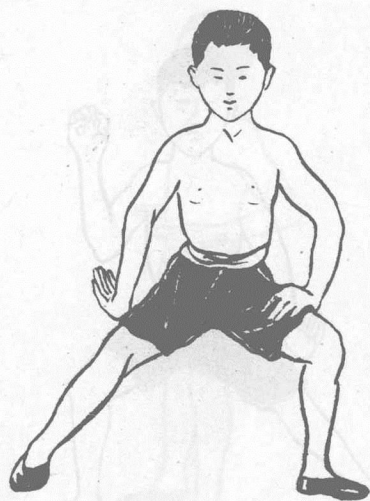
平和架

騎馬式

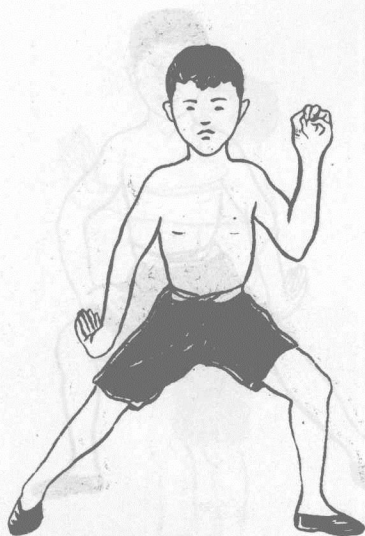
承上式。兩手向前
伸直。手心向前。十
指朝上。高下與乳
平。吞氣一口。畧定
片時。約三呼吸。○
以後凡吞氣後目
視。無論左右上下。
皆以三呼吸為率。



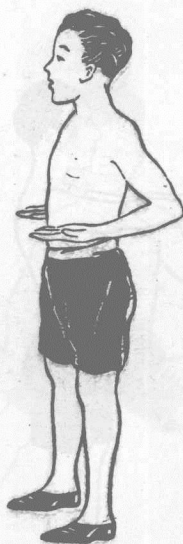
平和架騎馬式
左足橫開一步
左膝曲左腳斜
右腿直右腳亦
直左手叉在大
腿面上大指向
後右手由耳後
繞下五指捏攏
指尖向後作雕
手



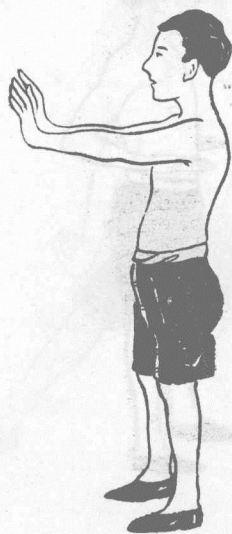
平和架望月式
 承上式舉起左
 手與目相平五
 指虛搏大指與
 小指對食指與
 無名指對中指
 微昂手心中空
 可容茶碗蓋先
 以目視左手高
 低轉回正面吞
 氣一口復轉頭
 左視左手大指
 食指之間右亦
 相同左右各三
 次共吞氣六口



平和架舒氣式
此與騎馬初式
相似。但仰掌平
攤。

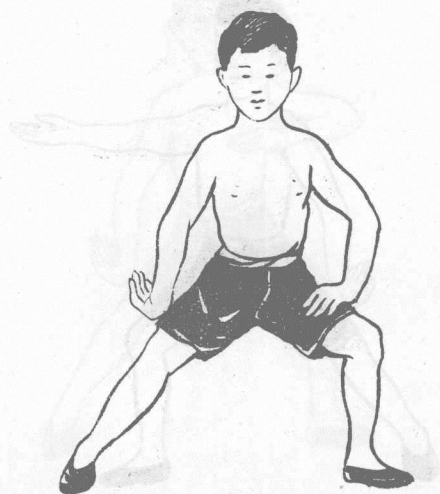


平和架舒氣式
承上式將兩掌
反轉推直與騎
馬末式相似不
吞氣。

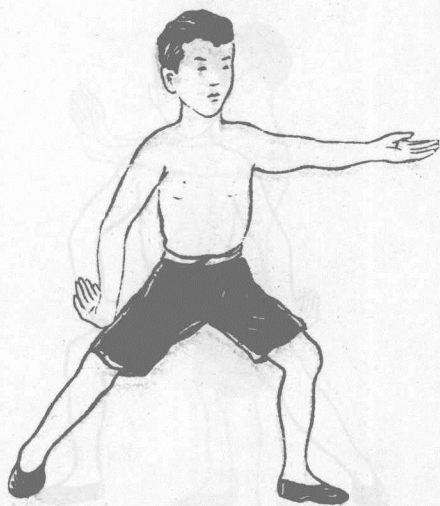


武功頭 初式

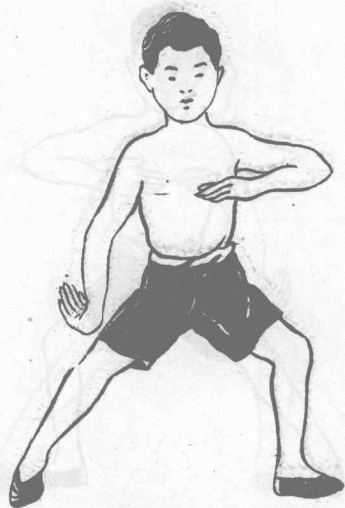
左足曲。右足直。
左手叉在大腿
面上。大指向後。
右手由耳後繞
下作雕手。正面
吞氣一口。轉頭
左視。



武功頭二式
承上式。將叉腿
之左手。向左伸
直。手背朝上。



武功頭二式
承上式。隨勢將
手收回平胸。又
伸直。又收回。來
回兩次。



武功頭二式

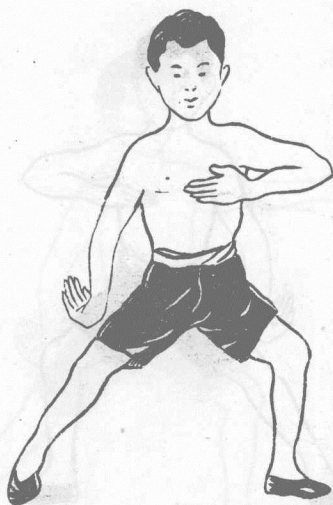
承上式。將平胸

之手一轉。大指

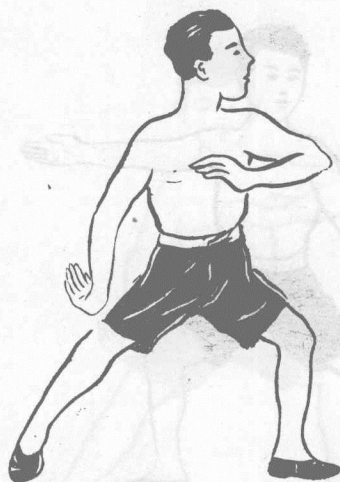
在上。四指在下。

掌心對胸。吞氣

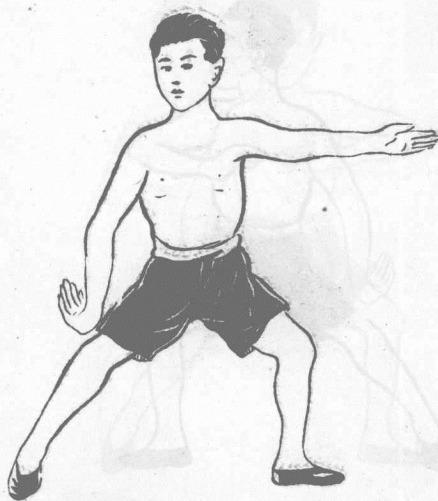
一口。



武功頭二式
承上式。又將手
一轉。大指在下。
中指在上。轉頭
左視。



武功式 三式
承上式。將對胸
之手。由耳後仰
掌向左伸出。



武功頭三

承上式。隨勢由

耳後收回握拳

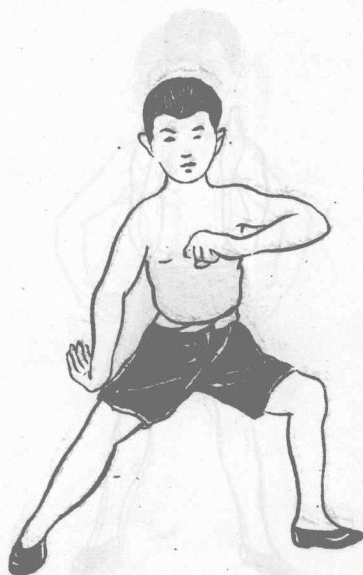
平胸。手背向上。

吞氣一口。轉頭

左視。右亦相同。

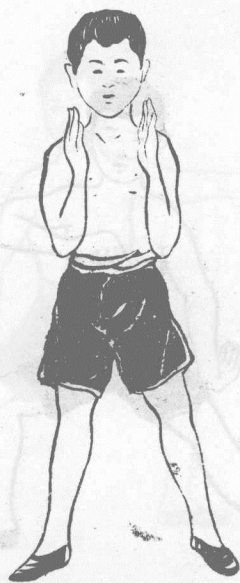
左右各三次。共

吞氣十八口。



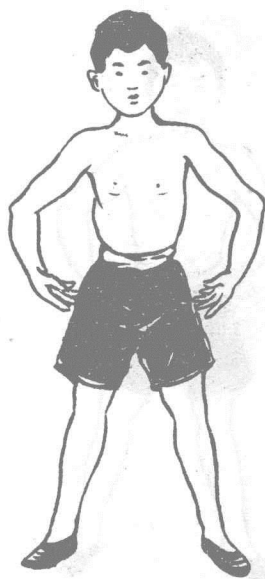
巡手式

平身正立。兩足
離開一尺五六
寸。兩肘肘向前
平伸。兩手腕直
豎。五指散開。兩
掌相對。



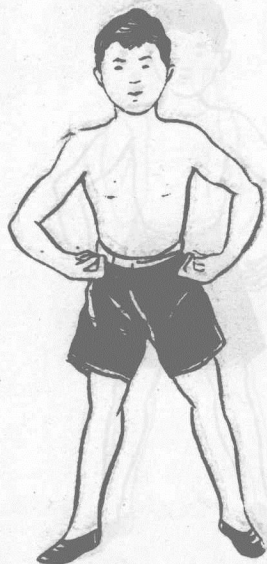
玉帶式

承上式。兩掌分開。由耳後按下。推至腰間。約與臍平。十指尖兩邊遙對。如叉腰狀。約離身三寸許。吞氣一口。



垂腰式

承上式。將兩手
握拳對腰。手背
朝下。正面吞氣
一口。



提袍式

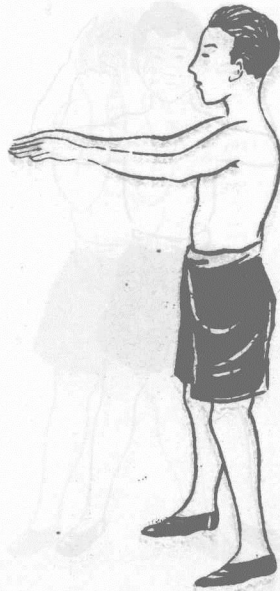
承上式。兩拳放

開。由脇下轉出。

即覆掌向前平

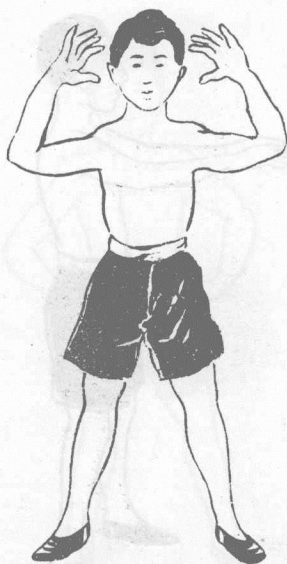
伸。如提物狀。正

面吞氣一口。



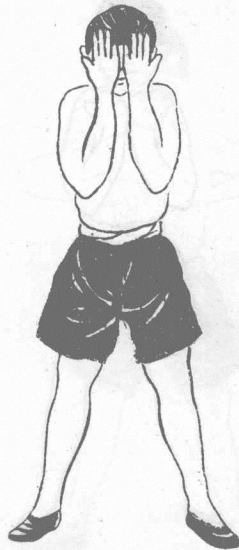
幘面式

承上式。將兩手
分開。由脇下轉
出頭上。兩手與
頭相離七八寸
許。掌向外。十指
散開。指尖斜對。
大指尖垂下。與
目相平。



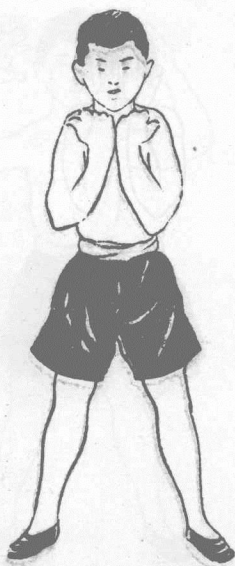
搔面式

承上式。兩手掌
向前一並。齊住
領額下。兩小指
相挨。兩肘肘相
挨。隨勢上伸過
額。



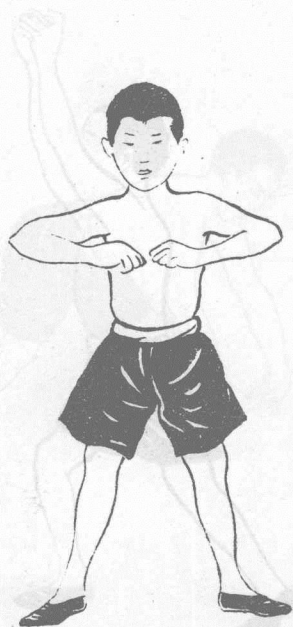
搔面式

承上式。十指漸
鉤握拳。住額頰
下。復將十指散
開。兩大拇指相並。
伸手過額。又將
小指相並。十指
漸鉤握拳。仍住
額頰下。腕肘俱
要貼緊。

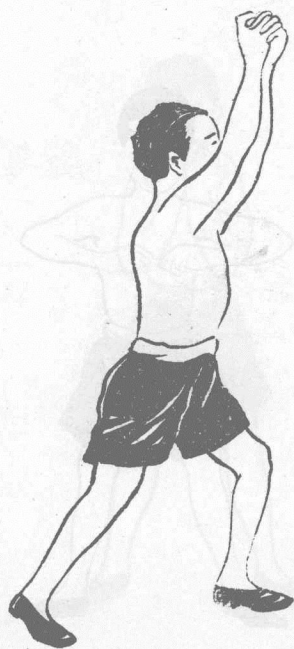


朝笏式

承上式。將兩拳
拉開。與肩相平。
圓如抱物之狀。
手背朝上。兩拳
遙對。相離一尺
八九寸。正面吞
氣一口。

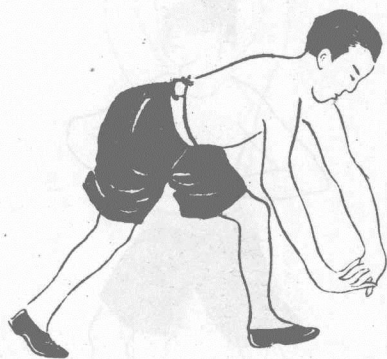


偏提式
側身斜立。
左足曲。右
足直。兩手
交叉。用力
上舉過頂。



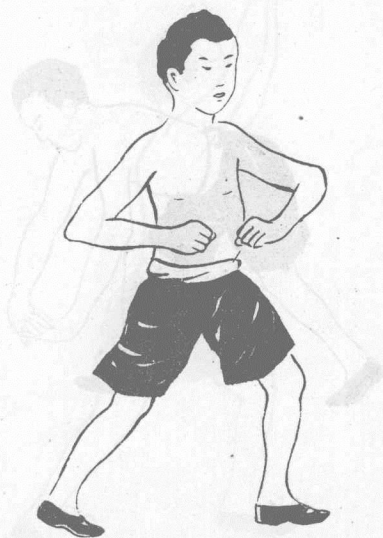
偏提式

承上式。漸次灣腰。
如打恭狀。至腳背。
隨反掌下按。仍合
拱提起。在膝顏之
間。用力一擗。身腰
隨直。

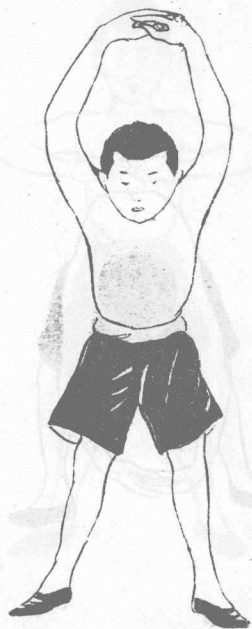


偏提式

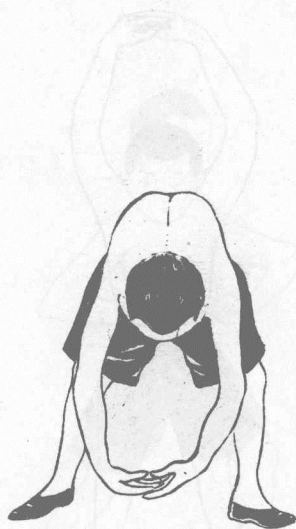
承上式。將兩手分開。由耳後一繞。握拳。曲肘作圓式。兩拳遙對。相離一尺八九寸。手背朝上。吞氣一口。右亦相同。左右各三次。共吞氣六口。



正提式
兩腳正立
相離一尺
五六寸兩
手交叉上
舉過頂

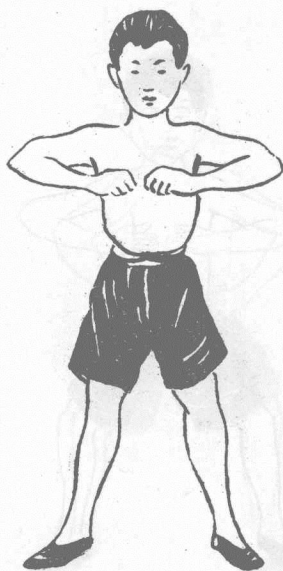


正提式
承上式漸次灣
腰如作揖狀至
地隨反掌下按
仍合拱提起約
與腰平用力一
摔腰身隨直



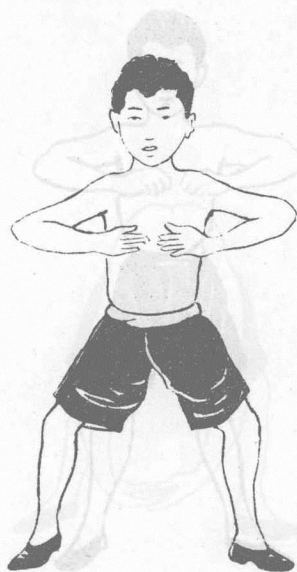
正提式

承上式將手分開。由耳後一繞握拳。兩肘圓如抱物。兩拳相離一尺八九寸。正面吞氣一口。正面三次。共吞氣三口。

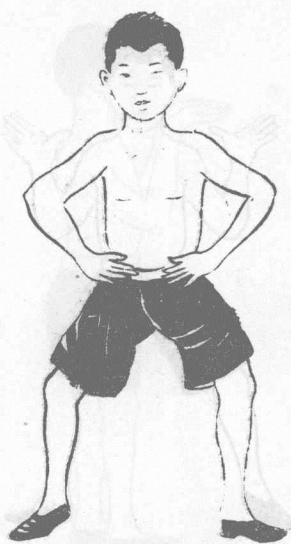


薛公站式

承上式。兩拳伸
開。十指俱直。由
耳後繞下平乳。



薛公站式
 承上式。下按至
 臍。○由平乳至
 平臍。一氣順下。
 並不停留。至平
 臍時方暫停。



薛公站式

承上式。兩手一轉。由脇下繞出。仰掌平托與兩肩齊。手要端正。各離頭四五寸。兩大指在肩之前。其餘四指皆伸開在肩後。



薛公站式

承上式。兩手

合並。與領頰

下相平。兩手

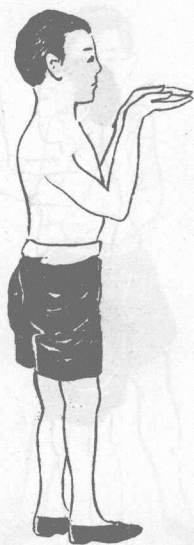
小指緊挨。掌

心朝上。腕肘

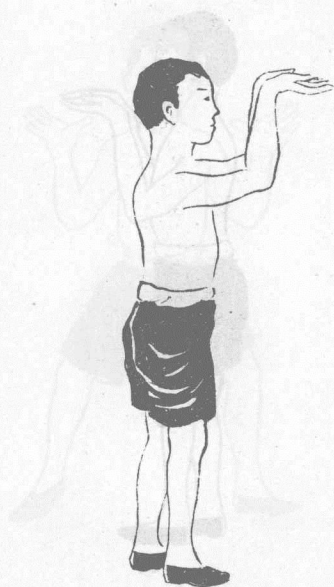
貼緊。○第一

次仰掌。兩小

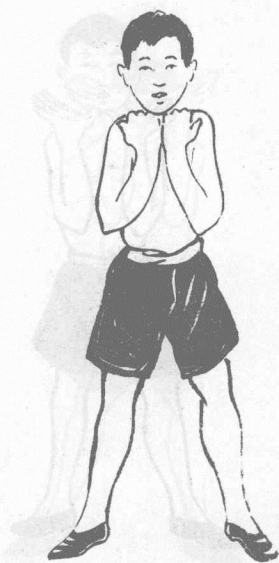
指相並上伸。



薛公站式
承上式仰托過
額。

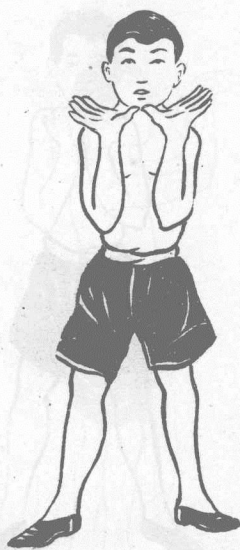


薛公站式
承上式。十指漸
鉤握拳。與額
相平。



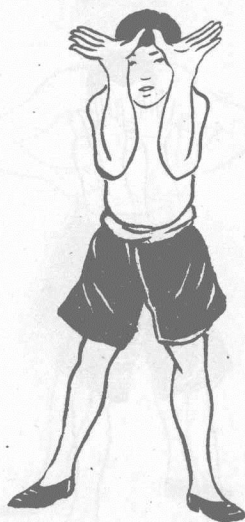
薛公站式

承上式。兩拳放
開。仰掌朝上。兩
大指相挨。○第
二次仰掌。兩大
指相並伸上。



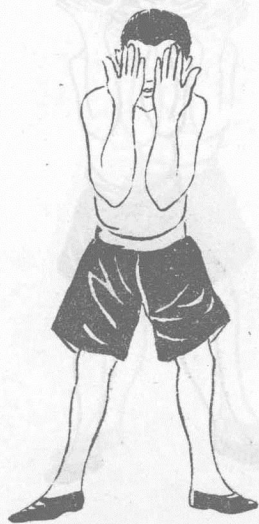
薛公站式

承上式仰托過額。兩小指相並。順勢從額上抓下握拳。仍與領額平。復舒拳又如初勢。仰掌。小指相並。仰托過額。



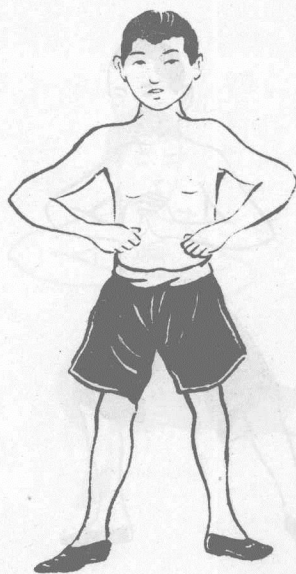
薛公站式

承上式。隨將兩小
指相並。順勢自額
上抓下。握拳。仍住
額。頭下。復舒拳。又
如初勢。仰掌。小指
相並。仰托過額。○
第三次仰掌。兩小
指相並上伸。

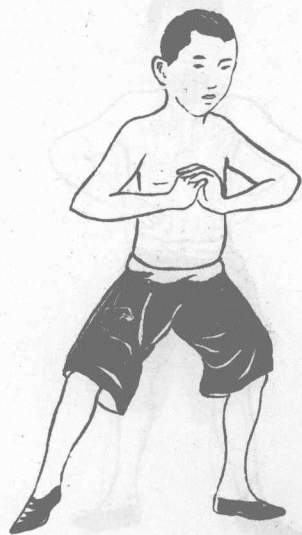


薛公站式

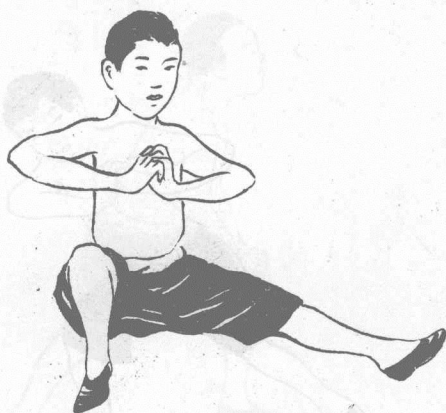
承上式。十指抓
下。握拳平列。圓
如抱物狀。兩拳
相離一尺八九
寸。吞氣一口。共
三次。吞氣三口。



列肘式
左足曲。右足直。
右手握拳。左手
掌包住右拳。

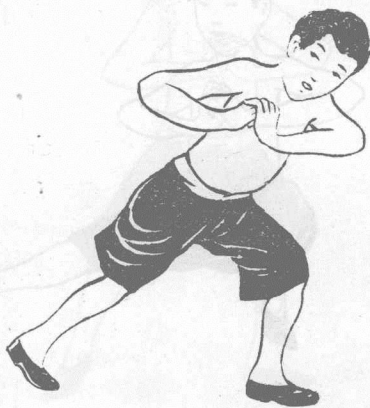


列肘式
承上式。左肱肘向
左一送。隨即撤回。
將身蹲下。左足伸
直。右足曲。左手仍
包住右拳。右肱肘
上擡。



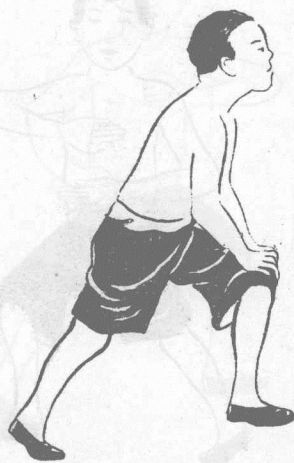
列肘式

承上式。身隨起。左
足灣。右足直。身向
左探。吞氣一口。右
肘隨勢上擡。眼
望左腳前六寸許。
右亦相同。左右各
三次。共吞氣六口。



伏膝式

左足曲。右足直。右手
按在左腿上。離膝蓋
二寸餘。左手加右手
上。身側而俯。面向左
平視。吞氣一口。背拱
項直。眼下視足尖前
六寸許。右亦相同。左
右各三次。共吞氣六
口。



站消式 窩裏礮

左足曲。右足直。

左手覆掌平心

口。大指在內。右

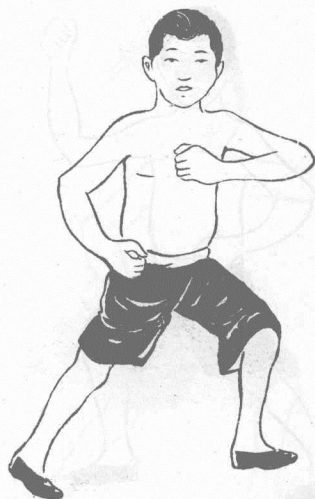
手仰掌平臍。小

指在內。指皆開

直。



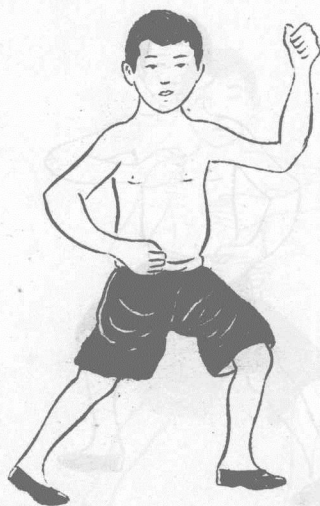
站消式。窩裏礮。
 承上式。兩手各
 順勢橫拉。握拳。
 左拳平乳。約離
 八九寸。大指在
 內。右拳平脇。約
 離寸餘。大指在
 外。正面吞氣一
 口。轉頭左視。



站消式

衝天礮

承上式。將左拳
放開。自下往上
一繞。隨即握拳。
向上豎立。拳與
額角相平。正面
吞氣一口。轉頭
視左手寸口。



站消式 穿心礮

承上式。左手放

開。豎掌由耳後

一轉。卽握拳向

左伸直。手背朝

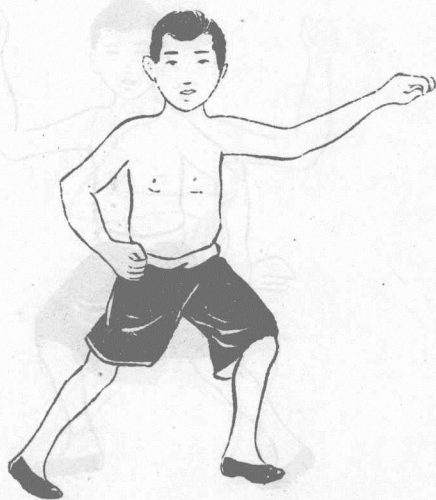
上。正面吞氣一

口。轉頭左視。右

亦相同。左右各

三次。共吞氣十

八口。



打穀袋式

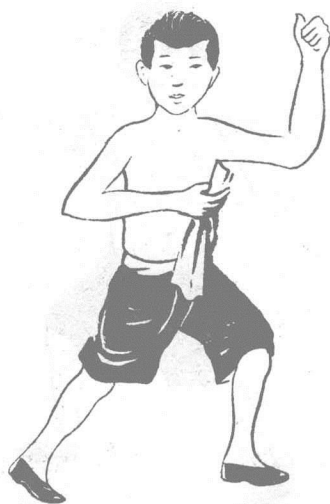
衛天礪

左足曲。右足直。
右手持袋。左手
由脇下一繞。握
拳。曲肘上豎。吞
氣一口。



打穀袋式 衝天礮

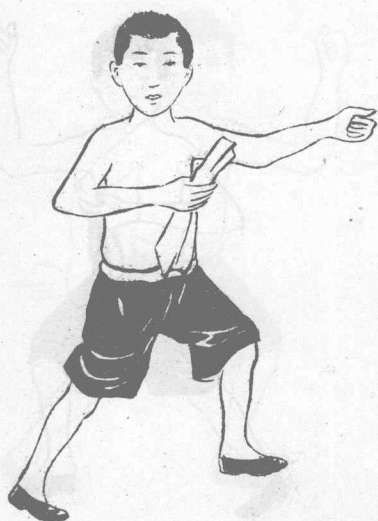
承上式。右手持
袋。從左胳膊。左
曲肱。密密順打。
至左手心手指。
約十餘下。○此
打左手裏面。每
打時須一順打
下。不可逆打。如
打時或有脫漏
之處。不可補打。



打穀袋式

穿心礮

左拳放開。由耳後
一轉。卽握拳向左
伸直。拳背朝上。吞
氣一口。右手持袋。
從左臂膊。左肘肘。
順打至左手背。左
手中指尖止。○此
打左手外面



打穀袋式 雕手
 左手向耳後繞
 過作雕手。吞氣
 一口。右手持袋。
 由左腋肌起。順
 打至左小指側
 止。○此打左手
 下面。



打穀袋式

小衝天
礮

左手一轉。即握

拳上豎。作衝天

礮式。而稍低。吞

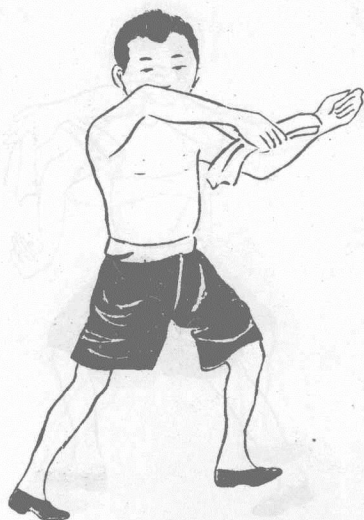
氣一口。右手持

袋。由左肩甲起。

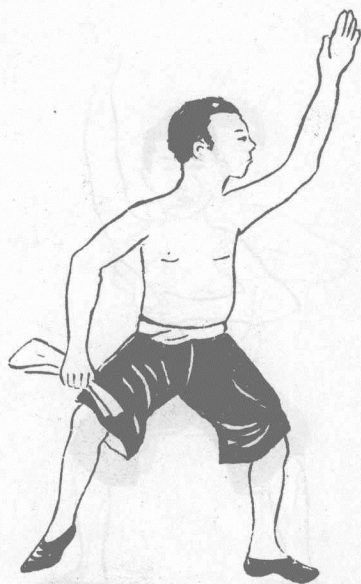
順打至左手大

指側止。○此打

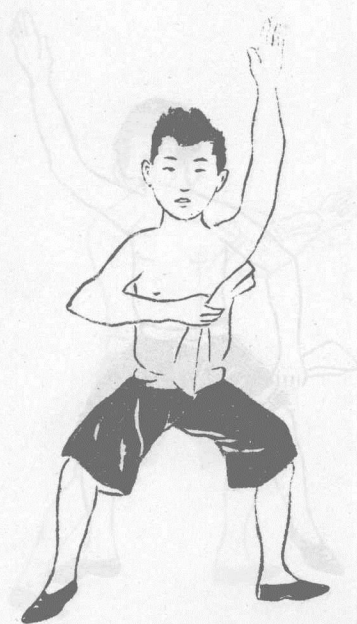
左手上面。



打穀袋式 扛鼎
將左手從脇下
一轉。握拳儘力
上舉直伸。大指
在後。吞氣一口。
仰面目視上舉
之拳。

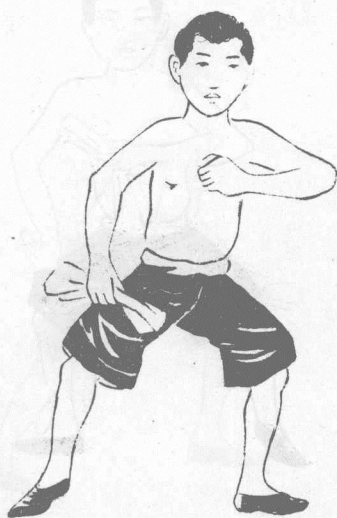


打穀袋式 扛鼎
承上式 右手持
袋從左肋左脇
起順打至小腹
左及左腿面左
膝左臙朋左腳
面左趾止○此
打左足前面



打穀袋式 盤肘

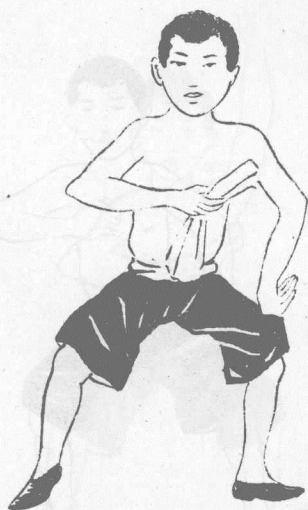
左拳放開。由耳
後繞下。即曲肘
握拳平胸。吞氣
一口。肘微擡起。
右手持袋。從左
腋肘下起。斜打
至左腰眼。左外
踝。轉至左小趾
側止。○此打左
足外面。



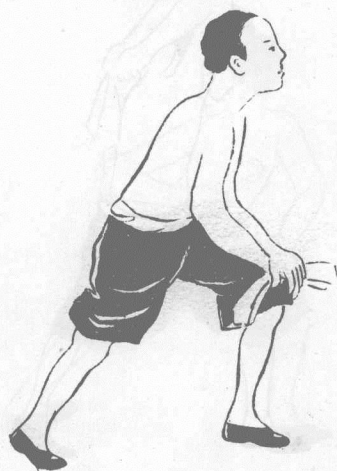
服氣圖說

五六

打穀袋式。雕手
左拳放開。由耳後
一轉作雕手。吞氣
一口。右手持袋。從
左血盆骨下起。順
打至肚腹左。即從
脇腹之際。橫打至
肚腹右。換左手持
袋。由右橫打至肚
腹左。右手掩護外
腎。左手再自小腹
左打起。從左腿裏
面打至左腳趾。如
腹中有病。多打數
遍。○此打左足裏面。



打穀袋式。伏膝。
 左足曲。右足直。
 右手執袋。按左
 腿中間。左手亦
 按於袋上。吞氣
 一口。



打穀袋式

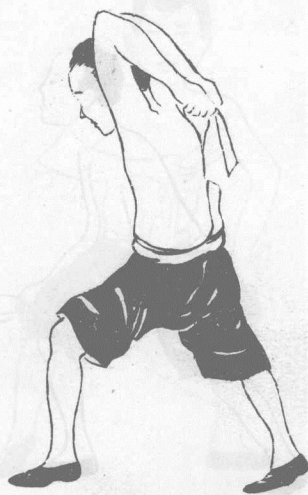
伏膝

承上式兩手執

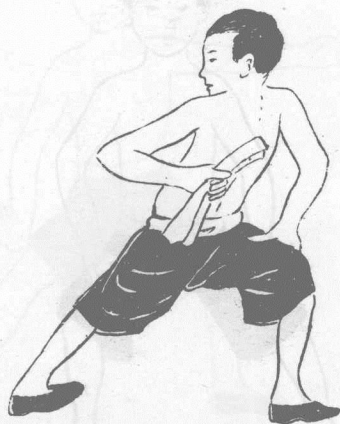
袋冒頂打左脊

脅二十下不可

打著中間脊背。

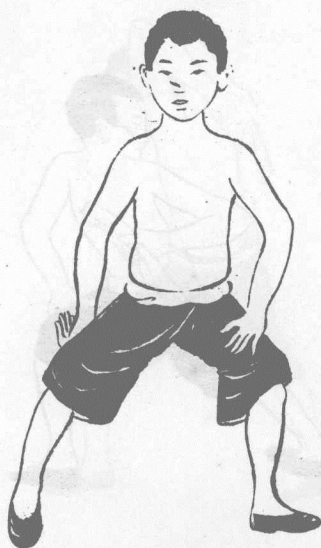


打穀袋式。伏膝
 承上式。左足伸。右
 足曲。右手又在右
 腿面上。大指在後。
 身往後斜倚。眼視
 左膝。左手持袋。反
 手打左脊脅下。挨
 次至左腰眼。將手
 一轉。順打左臀。左
 腿左曲。左腿肚。
 左腳跟止。○此打
 左足後面。左足四
 面打完。接打右手。
 右足亦如前法。

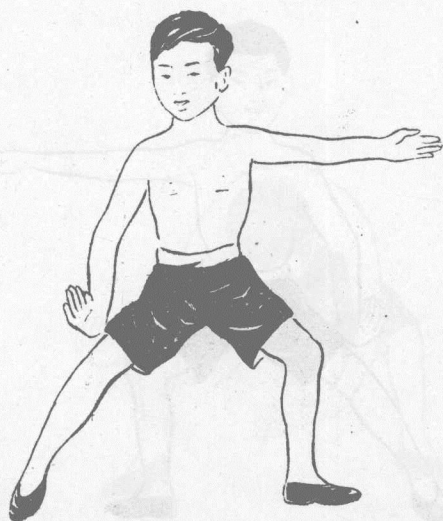


海底撈月式

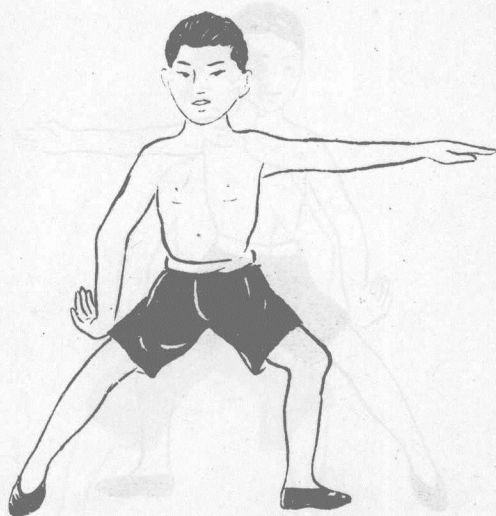
左手叉在腿面
上。右手作雕手。



海底撈月式
承上式。左手
由耳後一轉。
仰掌向左伸
出。



海底撈月式
承上式。將手
一轉。手背朝
上。

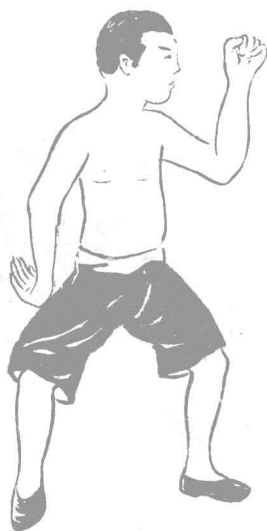


海底撈月式
承上式。作撈月
之狀。頭俯腰曲。
自左撈至右。腰
身隨起。



海底撈月式

承上式撈起。仍
在左邊作望月
之式。吞氣一口。
目視左手大指
食指之間。右亦
相同。左右各三
次。共吞氣六口。



以上六十四式。共吞氣八十七口。第一段功畢。