

内外功图说辑要

一 可 译
田 世 贵 校译



内蒙古科学技术出版社



中国武术丛书

ISBN 7-5380-0046-1/G·7

定价： 1.40 元

内外功图说辑要

— 可 译

内蒙古科学技术出版社

一九八八年·赤峰

中国武术丛书
内外功图说辑要

一 可 译

田世贵 校译

*

内蒙古科学技术出版社出版

(赤峰市哈达街南一段四号)

内蒙古新华书店发行 内蒙古蒙文印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 98千 插页: 1

1988年4月 第一版 1988年6月 第一次印刷

印数: 1—30,000册

ISBN 7-5380-0046-1/G·7 定价: 1.40元

前 言

目前，武术热、气功热在我国方兴未艾，并波及了全世界。为了适应广大人民群众学习武术、气功的需要，我们搜集整理了一些古旧版本的武功书，编成一套《中国武术丛书》，并准备陆续地补充一些新书，使之更为完备。首先与广大读者见面的书共有如下六部：《拳经》、《拳艺指南》、《太极拳刀剑杆散手合编》、《无极拳谱图说全集》、《少林拳术精义》、《内外功图说辑要》。这六本书都是古籍中的精品，所述拳法、功法已在民间流传了千百年，都具有强大的生命力。

由于古人与我们有着不同的语言习惯，书面语言的差异更大。所以，我们采取了译写的方法，尽量使这些书更为通俗一些，以利于读者学习和研究。但是，我国的武术及气功门派繁多，对于技击和炼气的理解都不尽相同。这就给我们的译写工作带来很大的困难。具体到某一种招式，某一种运气的法门来说，或许我们理解为这样，而别人理解为那样，甚至会出现完全相反的理解。这使我们左右为难，只好在尽量忠实于原文的基础上，提出我们认为更为接近于原作的认识。在这一点上只能是“仁者见仁”、“智者见智”了。

当然，由于我们的水平有限，很可能在译写的过程中出现一些错误，欢迎广大读者批评指正。

译 者

一九八八年春于呼和浩特

内外功图说辑要序

古代的书藉多为图文并重。如先有河图后有洛书。而且，传说中仓颉造字，也同样是先以象形。象形文字便是图像其形的文字。所以，书藉应当图文并茂，看图可以知文意，读文可以释图形。可见，有书则应有图，不可有书而无图。

古时黄老道家的练功书藉，也尽是图文并茂的，可惜一般的人无缘得见。到了后世之时，修炼丹功的书藉便汗牛充栋者多，其中图画清晰之书，十中难得一二。虽然都有些文字说明，但大多是略而不详，使人读后难以琢磨。甚至有許多书所绘图形及所释文字残缺不全，读者读后难免失之毫厘，差之千里。这样的书怎么能有真正的效用呢。

席锡蕃先生钻研道学经典十余载，于精、气、神三宝颇能心领神会。后来又专门研究修养之术，钻研内外功的功理及效用，并且，身体力行，寒暑无间，从中亲身体验甚多。于是编写了这部内外功图说辑要。书中有图有说，图文并茂。而且辑录了许多珍贵药方及诸家练功秘诀，可谓精华荟萃，洋洋大观。书中将医理、易理、玄理融会贯通，摄生、卫生、养生的道理与修行方法都详加解释。有心的读者读后，必能有所心得，以达到强身健体的目的。

一九一九年夏

六泉思缘子陈亮熙原序（一可译改）

内外功图说辑要张序

夫道者，何也？乃虚无之系，造化之机，神明之本，天地之元，其大无外，其小无内。至幽无明，而日月重光。至静无息，而品物咸亨。浑穆无形，而弥纶乎六合。寂寞无声，而位置乎群伦。此之谓道。德者何也？乃乾健坤顺，阴受阳施，经以五行，纬以四时。牧以仁君，训以明师。幽明动植，咸畅其宜。惠流无穷，群生莫能歌其功。恩加无极，百姓莫喻被其泽。此之谓德。是故，通而生之之谓道，道固无名焉。畜而成之之谓德，德固无称焉。间尝论天地人物仙灵鬼神，非道无以生，非德无以成。生者不知其始，成者不见其终。探奥索隐，莫窥其宗。入有出无，莫究其穷。循环往复，莫得其端。消长盈虚，莫明其朕。浩浩荡荡，杳杳冥冥。此之谓自然。夫自然者，乃天地之常，道德之纲也。

方今，大道不讲，至德无闻。深惧夫浩劫难回，斯文将丧。彼世之仁人志士，苟能体道合德，去伪存真。上格乎天心，潜孚乎帝意。俾得扶衰救乱早生圣人，庶几挽狂澜于浊世，平陷井于人心也。尝稽成周之末，有孔子者，阐三代之文，以教后世。有老子者，据三皇之质，以教后人。此无他。孔子之教兴于文，文能治情。老子之教本乎质，质能复性。以故，或根于性，或生于情，圣人所不能异。或重乎文，或尚乎质，万世所不移。易曰：显诸仁以文，为教之谓也。又曰：藏诸用以质，为教之谓也。夫惟以文为教，其迹

彰明。而易晓以质为教，其理玄妙。而莫明儒曰精一，道曰贞一，其揆一也。于戏老氏之见弃于代俗也久矣。彼必未知仲尼问礼之事及老子犹龙之叹耳。盖老氏之教，以道为体，以德为用。无为无不为，而造乎皇极者也。后世不察，致有异端之讥。是殆述之者未能穷源、竟委之过欤。倘再无寻坠续绝之人，老氏之教，将息灭于天壤间矣。

今抱仁子席裕康，伤世道之陵夷，悲人心之浮伪。爰辑内外功图说数种，摘要汇录，无不各极其致，各显其微。昭昭然与群圣意旨相符合。而顾子联承，复能出资付印，以公同好。可谓乐善不倦，成人之美者欤。余知是书一旦刊布流传，必有能通其所道、德其所德、法古以证今、循序而渐进者也。苟能自强不息，致志专精，则发于性情，益于身心，型于家国，达于天下，治理其反掌也乎。爰略数言，以为之序。

民国己未仲夏 长沙希一子张

百焘晴枝氏序于申江抱仁别墅

内外功图说辑要自序

慨自世俗动矜盛气，而养气之理不明。骄纵每易伐生，而卫生之道不讲。道法之玄奥久矣夫湮没而不新矣。余自习业经商以来，权子母操奇赢，初亦未喻斯肯也。自壬寅春，仲先妣祖沈太夫人弃养同缘，诸坛弟子拟设放金丹祭炼，以资冥福。嗣因时日不宜，改先追荐继室。顾氏两次司录均余任之。同缘谓某，素未练习，竟能称职，必有夙慧。讽余奉道。如是，向道之心始萌。

厥后，心愈诚，而灵愈著。志愈坚，而效愈彰。一经追忆，真有历试不爽者。其临坛也则有：单大真君、石大真君、钱真人、衡阳至静元君、华山道祖、云阳道祖、恩太宰纯阳帝君诸仙辈。其设坛场也，则始于虹口晋元典之养蒙仙馆。蒙华山道祖，特赐余名曰慰根。继稟请立静室于麦加利银行楼上。砂示癸卯六月二十四日未刻。蒙恩太宰临云锡以名曰惠然轩。终乃相度地势于庚戌岁，购定基址。在沪北爱文义路建立公坛，愿始大慰。其两次炼丹也。则始炼药丹得成五粒。继炼镇坛金丹，亦得圆成。而于临上质旁之际，通微合漠之余，其指导之精详，昭示之真切，如九九丹成，金光万道，人心团结，坛场永固。当时，深思焉，莫究其端。索解焉莫名其妙。及至八十一日丹成，适符九九之数，而一切情形之变化，语意之幽深，皆无难解悟焉。其玄妙真有不可思议者。其叠次以降丹药丹砂而

治病也。则于所赐福橘中，藏有丹砂。先严服之，则宿疾以瘳。后赐丹丸，取自炉中，先慈服之，而露台折足之断骨以出。而其治余之疾，则既赐方味，治愈肚角之痺。后赐仙草，治愈左腿之疽。更赐丹药于枣汤之中，治愈红痧时症。皆一服即痊，其应如响。此外，则赐丹赐药，以治愈坛中诸缘者。亦有数人以为可疑。而微妙之处，不免滋疑。以为可信者，而真确之处，实足徵信。所尤奇者，当建设公坛时，凡坛中应用各物，以及各种忤本法本，求之于意中者，往往得之于意外。可知上界立坛宣化，实与人近而不与人远。

人谓道法玄秘。余则谓道法虽玄，而不终秘也。人谓道教深藏。余则谓道教虽深，而不终藏也。何世之工于修养者，皆不免秘而藏之耶？且修身养性之道，尤有与医理相发明者。若不精究脉络之根源，则恐导引误入歧途，反致流弊。兹从沈吉齋姻兄处，见所考奇经八脉一书，于吐纳之道，大有良果美益。其指证固甚详尽，而于妇科尤极明晰。盖妇科一道，作者宗十二经。因月经一门，全在奇经督带等脉为主。因向索来，增附于所辑之诸仙坐功图、导引说、治病图说、摄生论、八段锦内功、易筋经外功等图说，以及解要、按摩、擦运、分行、调息、辨病、指要、起居之后。殿以内景图、丹成九转图，总名之曰内外功图说辑要。部分二十八门，图计百二十有四。合成上下两册。辑入之次序，即以得来之先后为次序。观是集者，会其通焉可耳。书成不敢秘藏，即拟付诸石印，以公同好。奈因事未果，适吴兴顾同恩字联承姻兄，为其嗣母周太夫人解穰星辰，求增禄寿。发愿印送，欲广是书之传。以寿人而寿世者，即以寿其亲。所谓孝思不匮者，诚哉是言也。兹将付印。俾十余年来，躬亲阅

历，所得之奇效大验。有足为是书增色者。谨誌其颠末，以期不朽云尔。

民国七年戊午中秋莫

釐席裕康慰根氏谨序

跋

抱仁子席君錫蕃，素好黃老之學。于醫理、易理及玄理罔不甚然深入，各極其妙。昔者，已將男女丹經及丹經指南等書。出資付印，以公同好。茲復以手輯之內外功圖說暨奇經八脈等書見示。細閱一過，不禁憬然而思，聳然而望。謂夫世之蠅營狗苟以及怙權植勢者流，倘得是書而讀之，當亦爽然若失，而知返其本矣。何至徒有縱欲伐身之事，而無修心養性之為哉。況是書之輯，釐然而精，秩然而整。有循序漸進之功，無躐等以求之弊。人即至愚，斷不願自棄其生命之要旨，而甘趨于夭折之危途者也。因贊數言，以警夫世之舍本而逐末者，而并以自惕焉。云爾。

民國八年屠維協洽乾月

吳淞守一子阮繩祖謹跋

内外功图说辑要缘起

顾君联承者，名同恩，浙之吴兴南浔人也。少年抱道，至性过人，为希一子及门弟子。迺闻星士言其母，周太夫人年届四十三岁时，流年欠利。联承惻然忧之。拟印送善书，预为禳解。俾得常承色笑，以遂其孝养之思。适见席君锡蕃，有内外功图说辑要一书，于呼吸导引等功，修心养性之术，鉅细精粗罔不毕备。于是即发宏愿，付诸剞劂，先印一千部，以公同好。仆闻之，慨然叹曰：洞天福地，不少琳琅。风雨名山，每多剥蚀。世间不乏奇书，而终致失传者，皆原于秘而不宣也。今席君能成是书，顾君能印是书，岂非相得益彰者哉。且顾君移其印送善书之资，以印送是书。将见寿是书者，即以寿其亲。寿其亲者，并以寿乎世而寿乎民。所谓孝子不匮永锡尔，类其是之谓乎。爰志其缘起如此。

民国八年己未秋日

阮绳祖笔录

目 录

陈希夷二十四气坐功导引治病图	(1)
五禽舞图说	(16)
入手秘诀图说	(21)
四照图图说	(26)
诸仙导引图说	(32)
四季调摄摘录	(64)
八段锦内功图说	(80)
天竺按摩法	(91)
婆罗门导引十二法	(93)
擦涌泉穴说	(94)
擦肾俞穴说	(95)
李真人长生十六字妙诀	(95)
易筋经外功图说	(97)
外功龙虎诀	(105)
分行外功诀	(109)
奇经八脉考	(116)
任督二脉内景图	(135)
十六络穴图	(136)
手十指应十日图	(136)
任督解	(134)
任督二脉天河周流图说	(139)
丹成九转图	(141)

陈希夷二十四气 坐功导引治病图

一、立春正月节坐功图

功法：此节功法应当在二十四节气之首——立春时节练习。练习时间以晚11时至凌晨3时(子丑时)为宜。姿式如图1所示，屈膝盘坐，上体松直，两手叠握，左手在上，右手在下，轻按于盘坐腿髌骨上。待调匀气息后，上身向右侧扭转，并扭颈向右。扭转时不可过份用力，以不掀动盘坐腿为度。然后，上身转向左侧，并扭头向左。如此反复3~5次。而后，正身盘坐，调匀气息开始叩齿。待口中积满唾液时，以唾液漱口数次，并咽下。先后叩齿三遍，漱口三遍，即可收功。



此功法可治由风气积滞而引起的疾患，如脖颈痛，耳后痛，

图1 立春正月节坐功图

注：陈希夷先生，宋朝人。姓陈名博，字图南。传为仙人，善长睡，据说能睡数月不醒。其实他是一位气功家，著有“指玄篇”八十一章，书中讲述了导引、吐纳的养生术。希夷先生是宋太宗赐给他的号。

肩痛、背痛、肘臂痛等。

二、雨水正月中坐功图

功法：此节功法宜于雨水时节练习。练习时间以晚11时至凌晨3时(子丑时)为宜。姿式如图2所示。屈膝盘坐，上体松直，两手相叠，左手在上，右手在下，先将双手叠按于右膝之上，身体随之转向右侧，但扭颈向左。身体转动不可过份用力，以不掀动盘坐腿为度。然后，再将双手叠按于左膝之上，身体转向左侧，但扭头向右。如此反复3~5次后，盘膝正坐，凝神调息，叩齿。待口中积满唾液，漱口咽下，即可收功。



图2 雨水正月中坐功图

此功法可治由三焦经络滞留邪毒而引起的疾患，如咽干、咽喉肿痛、耳鸣、颊痛等。

三、惊蛰二月节坐功图

功法：此节功法应于惊蛰时节练习。练习时间以凌晨1时至5时(丑寅时)为宜。姿式如图3所示。屈膝盘坐，上体松直，屈小臂与大臂成90°，紧握双拳，拳心相对，大臂平垂贴于身体两侧。先扭头向右，反肘向后顿肘，再扭头向左，反肘向后顿



图3 惊蛰二月节坐功图

肘，如此反复5~6次后，盘膝正坐，凝神调息，叩齿36次，漱咽唾液9次，即可收功。

此功法可治由内脏蕴积邪毒而引起的疾患，如目黄，口干、头脸浮肿，暴哑等。

四、春分二月中坐功图

功法：此节功法应于春分时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿势如图4所示。屈右腿，伸左腿，将右脚置于左腿膝关节之下。双手向前伸展，两腕微向上翘，先扭头向左后侧，再扭头向右后侧。如此反复6~7次后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿36次，积唾液漱咽9次。



图4 春分二月份坐功图

此功法主治由肩背经络虚劳邪毒引起的疾患，如牙痛、头肿，耳聋耳鸣、肩臂痛等。

五、清明三月节坐功图

功法：此功法宜于清明时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿势如图5所示。屈膝盘坐，左臂向左侧平伸，手腕



图5 清明三月节坐功图

微向外仰，右臂弯曲，平端至胸前，五指松握。头向左侧扭转，目视左方。上身动作如拉弓状。稍停片刻，将右臂向右侧平伸，左臂弯曲，做右侧拉弓。如此反复7~8次后，盘膝正坐，凝神调息，叩齿九遍，咽唾液9次，即可收功。

此功法主治由内脏虚邪积滞而引起的疾患，如耳热耳聋，头痛，肘臂痛等。

六、谷雨三月中坐功图

功法：此功法宜于谷雨时节练习。练习时间以凌晨1时至5时

（丑寅时）为宜，姿势如图6所示。屈膝盘坐，将右手向上托起，手指向左，右臂伸直。左手手心向里平端在胸前，中指与无名指略向内弯，小臂将双乳掩住，稍停片刻，换左手向上托起，右手平端在胸。如此反复5~7次后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液漱口即可收功。



图6 谷雨三月中坐功图

此功法主治由脾胃积滞而引起的疾患，如目黄，颊肿，掌心发热，出鼻血等。

七、立夏四月节坐功图

功法：此功法宜于立夏时节练习。练习时间以凌晨3时至7时（寅卯时）为宜。姿势如图7所示。双手十指交叉而握，将右腿盘于身下，将左腿屈膝立于右腿前，双手抱住左腿膝头。稍停片刻，将左腿盘于身下，双手抱住右腿膝头。如此反复5~7次后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积



图7 立夏四月节坐功图

满唾液咽下，即可收功。行此功时宜闭口瞑目。

此功法主治因风湿留滞而引起的疾患，如臂肘肿痛，手心发热，嘻笑不休等。

八、小满四月中坐功图

功法：此功法宜于小满时节

练习。练习时间以凌晨3时至7时（寅卯时）为宜。姿式如图8

所示。屈膝盘坐，先以右手向上托举（指尖向里），左手拄按于盘坐腿上。稍停片刻，换左手托举，右手拄按。如此反复3~5次后，盘膝端坐，凝神调息，待口中积满唾液漱口，即可收功。

此功法主治因肺腑蕴滞邪毒而引起的疾患，如胸闷气短、心慌心悸等。

九、芒种五月节坐功图

功法：此功法宜于芒种时节练习。练习时间以凌晨3时至7时（寅卯时）为宜。姿式如



图8 小满四月中坐功图

图9所示。分腿正立，两足站于肩齐，仰身，双手分与肩宽向上托，先以右手用力，再以左手用力，轮换用力5~7次。然后，双手垂于身侧，手心向内。静立调息，叩齿，待口中积满唾液后咽下，即可收功。

此功法主治腰肾蕴积虚劳而引起的疾患，如咽干、消渴、易惊易忘等。

十、夏至五月中坐功图

功法：此功法宜于夏至时节练习。练习时间以凌晨3时至7时（寅卯时）为宜。姿势如图10所示。先屈左膝以左脚着地而坐，右手置于身体右侧，掌心向下支撑以维持平衡。左手前伸，右脚抬起，脚心向前，以左手心护住右脚心，稍停片刻，左右脚、左右手互换。如此反复5~7



图9 芒种五月节坐功图



图10 夏至五月中坐功图

次后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液漱口，即可收功。

此功法主治因风湿积滞经络而引起的疾患，如腕膝关节肿痛，腰背痛等。

十一、小暑六月节坐功图

功法：此功法宜于小暑时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图11所示。双手撑地，一足跪坐于身下，一足向前伸直，然后双手用力向下撑3~5次。最后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治因风湿积滞而引起的疾患，如肺腑胀满，气喘咳嗽，半身不遂等。

十二、大暑六月中坐功图

功法：此功法宜于大暑时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图12所示。屈膝盘坐，双手



图11 小暑六月节坐功图



图12 大暑六月中坐功图

握拳，拳心向内踞地，先返首向左后凝视，形状如猛虎回眸。稍停，返首向右。如此反复3~5次。盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风邪侵袭而引起的疾患，如咳嗽，心烦，手心燥热，肩背痛等。

十三、立秋七月节坐功图

功法：此功法宜于立秋时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图13所示。盘膝正坐，双手托地，手指向外。缩身闭气，再耸身上踢。然后，调匀气息。重复缩身闭气，耸身上踢，反复7~8次。最后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法可治由腰肾积气所引起的疾患，如口苦，心胁痛，头痛，颌痛等。

十四、处暑七月中坐功图

功法：此功法宜于处暑时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图14所示。盘膝正坐，向左



图13 立秋七月节坐功图



图14 处暑七月中坐功图

右两侧转头，并握拳以拳背反手击背部5~7次。然后，盘膝正坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风湿留滞而引起的疾患。如肩背痛、胸痛、关节痛等。

十五、白露八月节坐功图

功法：此功法宜于白露时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图15所示。盘膝正坐，双手手心向下，手指向里，按在双膝之上。左右转头，反复3~5次。然后，盘膝正坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风气积滞而引起的疾患，如出鼻血、头肿、喉部肿痛、口不能言等。

十六、秋分八月中坐功图

功法：此功法宜于秋分时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图16所示。盘膝端坐，双手掩耳，手指向后。向左右扭头各3~5次。然后，盘膝端坐，



图15 白露八月节坐功图



图16 秋分八月中坐功图

凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风湿积滞而引起的疾患，如胁肋腰股肿痛，关节肿痛等。

十七、寒露九月节坐功图

功法：此功法宜于寒露时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图17所示。盘膝正坐，举双臂向上，手指向外。耸身上托，先左手，再右手。如此反复3~5次后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风寒侵袭经络而引起的疾患，如头痛，脊背痛、目黄、流泪等。

十八、霜降九月中坐功图

功法：此功法宜于霜降时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图18所示。正坐，两足前伸，舒



图17 寒露九月节坐功图



图18 霜降九月中坐功图

双手自脚外侧扳两足。两足用力向前蹬，以双手不脱为度。稍停片刻，两足缓动回收，再蹬，再扳。如此反复5~7遍后，盘膝正坐，凝神调息。叩齿，待口中积满唾液，咽下。即可收功。

此功法主治因风湿积滞而引起的疾患。如腰痛，背痛、关节肿痛等。

十九、立冬十月节坐功图

功法：此功法宜于立冬时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图19所示。盘膝正坐，双手平伸，宽与肩齐，掌心向前。左右扭头，左扭时左手用力向前推，右扭时右手用力向前推。如此反复3~5次后，盘膝正坐，凝神调息。叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由胸胁积滞虚劳邪毒而引起的疾患。如腰痛、胸满腹胀，胁下病痛。

二十、小雪十月中坐功图

功法：此功法宜于小雪时节练习。练习时间以凌晨1时至5时（丑寅时）为宜。姿式如图20所示。盘膝正坐，以左



图19 立冬十月节坐功图



图20 小雪十月中坐功图

手按膝，手指向里。以右手挽住左肘。左臂向外撑，右手向内拉。稍停片刻，左右手互换，如此反复3~5次后，盘膝端坐，凝神调息。叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风湿热毒引起的疾患，如遗尿，疝气、睾丸肿痛、肌肉痉挛等。

二十一、大雪十一月节坐功图

功法：此功法宜于大雪时节练习。练习时间以晚11时至凌晨3时为宜（子丑时）。姿势如图21所示。两腿交叉而立，左腿在前，右腿在后，两膝微屈。双手向身体两侧平伸，手心向外托。稍停片刻，左右腿换位。如此反复5~7遍后。正身端立，站于肩齐，两手手心向内垂于体侧，凝神调息。叩齿，



图21 大雪十一月节坐功图

待口中积满唾液咽下，即可收功。

此功法主治由风湿侵袭而引起的疾患。如口干、咽肿、心烦、咳唾有血等。

二十二、冬至十一月中坐功图

功法：此功法宜于冬至时节练习。练习时间以晚11时至凌晨3时为宜（子丑时）。姿式如图22所示。正身平坐，两足前伸，以足跟着地，双膝微屈。以双手按双膝，手指向前。左右手分别用力向下按，反复3~5遍。盘膝端坐，凝神调息。叩齿，待口中积满唾液咽下。即可收功。

此功法主治由寒湿侵入手足经络而引起的疾患。如脊股内后痛，四肢肿痛等。

二十三、小寒十二月节坐功图

功法：此功法宜于小寒时节练习。练习时间以晚11时至凌晨3时（子丑时）为宜。姿式如图23所示。盘膝正坐，以



图22 冬至十一月中坐功图



图23 小寒十二月节坐功图

右手向上托起，手指向左，以左手按在盘坐的右足上。头倒向左肩，眼看右手手背。右手用力向上托。稍停片刻，左右手互换，头倒向右肩，眼看左手。左手用力向上托。如此反复3~5次后，盘膝正坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下。即可收功。

此功法主治由荣卫气蕴积而引起的疾患，如食毕即呕。胃脘痛、腹胀、大小便不通等。

二十四、大寒十二月中坐功图

功法：此功法宜于大寒时节练习。练习时间以晚11时至凌晨3时为宜（子丑时）。姿势如图24所示。上身后仰，双手向后扶在床上，手指向外。左腿跪于身下，右腿向前伸直。右腿用力向前蹬，稍停片刻，左右腿互换，左腿伸直、用力前蹬。如此反复3~5遍后，盘膝端坐，凝神调息，叩齿，待口中积满唾液咽下，即可收功。



图24 大寒十二月中坐功图

此功法主治由经络蕴积诸气而引起的疾患，如舌根强，体痛不能动，不能仰卧等，

译者注：此二十四节气分时练功法古人亦未必如是，因古代练功家特别重视四时阴阳气化的盛衰以配人身脏腑气化之盛衰，倘欲练习此功法可不必拘其时节时辰之戒，随时练习此功也可收到祛病延年的效果。

文时敬国拜启

五禽舞图说

丹药龙虎口诀之秘，余因受师旨。尝谓予曰，曾得古之仙诀。及汉时，有道之士精为导引之术。龙径虎顾，挽引腰体，摇动关节，以求不老。吾今得师傅一诀，名曰五禽舞功法，像物而动。一曰虎，二曰熊，三曰鹿，四曰猿，五曰鸟。此五者大能却病，兼利手足，闭息其炁，毋使炁太过，微微轻放，令汗才出。气爽神和，以粉涂身。然后能轻其体也。今予开方便之门，发洩师奥，图像其形，传诸继来。为真之学者，宿生庆幸，有缘遭遇。须要决烈英雄，死心苦行，如醉如愚。倘或遇之而不明此理。天何疑经运，恐事物丧，逐大患，可不慎哉。反以无益而有损也。其成物之心为何如。因是，世之室女，初真之习。先须要静，令熟积炁，炁积运行，周流百脉，方得炁盈。用此五禽势，法其动，使却病，生育消长之理，有逐令行之机。然后，方得入室静炼行功，再得炼药际遇。诚为易哉。听便使焉，而不中也。噢！听我语，欲得长生不死理，从此下功夫。

五禽舞图说译文

我从师傅那里学得丹药龙虎口诀的奥秘。他对我说，曾经得到了古代的仙诀。在汉朝，有道的人精于导引术。此术

如龙行，如虎顾，活动腰体，摇动关节，以此而追求长生不老。我得到了师傅的一个秘诀，名叫五禽舞功法。这个功法模仿动物的动作而练习。其一是虎，其二是熊，其三是鹿，其四是猿，其五是鸟。这五种功法除疾却病很有效，同时又可灵便人的四肢。练此功时，闭息以练真气，不使真气运行超越极限。动作轻灵自然，练完刚好微微出汗。因此，可气爽神和。出些微汗，再以香粉涂身，然后倍感体态轻灵。现在，我大开方便之门，洩露出师传奥秘，将此功法的动作形态画出，传给后来学者。如果有女子，真心要学此功法，并庆幸自己有缘得识此功法。便应当下大决心，认真刻苦，如醉如愚地练习。倘若看到了此功法，但并未明白上述道理。不能自然而然地去练习，其结果便恐怕是功不成，反遭大患，请千万慎重！不然，练习后无益而有损，便辜负了我的苦心。根据如上道理，世间的女子初练此功，首先要学习入静，入静才能凝积真气，真气凝积周流百脉，才能真气满盈。然后，学习五禽舞的姿式，依据其动作而动，达到却病的目的。从中领悟生育消长的道理，必须依照功法的要求。至此之后，才能得到静修内功的途径，再进一步得到练习内丹的际遇，便比较容易了。如果自行其事，便不能得到正果真谛。噢！请听我所说，如果想得到长生不老的真理，便要从此下功夫。

五禽舞功法图说

一、虎

姿式如图25所示。身如虎形，先屏息低头，双手握拳，拳



图25 虎

心相向，相距半尺。神似猛虎发威，屈膝微下蹲，双手似提千斤重铁。身体慢慢舒直，起身时保持屏息固守丹田气，莫使走泄。待身平时，吞气入腹，意念中引真气自上而下运行。行功时觉得腹中响如雷鸣。如此反复练习5~7次。依照如上功法练习，可使一身气脉调和，精神爽快，驱除所有疾患。

二、熊

姿势如图26所示。身如熊形，先屏息。双手握拳，舒伸于身两侧。双足前后立定屈膝微蹲。然后，如熊侧起身状，身体左右摇摆，向上舒身，站直后吸气换气。练此功时，意念引真气行于身体两侧，夹肋骨节都有响声。如此反复练3~5次。此功法可增进腰力，去除腹胀，舒筋骨，从而安神养血。



图26 熊

三、鹿

姿式如图27所示。身为鹿形，用意念先闭住丹田气，勿使走泄。低头，双手握拳，拳心相对，相距半尺。扭头如鹿回观其尾。平身缩背而立，以脚尖着地，双脚根并拢。脊柱通达，身体震动。然后，换气。反复练习2~3次。每日只练一次也可，早起下床时，练一次效果更佳。

四、猿

姿式如图28所示。身为猿形，屏息，一手在前如扑树状，一手在后反手握固如捏果。一脚虚抬，起脚根，转身后。然后吞气，连吞入腹。反复练习，双手握固等觉得汗出，住功。



图27 鹿



图28 猿

五、乌

姿式如图29所示。身如乌飞形，屏息欲飞起。吸气引真气由尾闾而上。双手手心向上，手指相对，置于头顶。躬身向前，仰头，犹如向天做礼拜。这是五气朝元。练此功法，可使六腑调合，元气无损，从此百病不生。



图29 乌

入手秘诀图说

一、乾道初坐图

诀曰：入手之功，须以心意静定为主。然此四字，实非易为。兹将体会而得之者，揭而出之。俾有心，金丹大道者得其门而入也。其法：首先将身平坐，坐前用小香炉点香一枝。然后以左足压于右腿之下，右足压于左腿之上（是名单盘）。久久习惯，则右足仍是，而左足可以翻上，压于右腿之上矣（是谓双盘）。久久习之，功高者可至数昼夜不动（此系后文，兹不多赘）。单盘坐定，须将两目垂帘（不可闭之太紧，须留一线之光，是乃阳光。倘将双目紧闭，即已入于阴道，虽坐无益）。两目珠凝视鼻梁，默念“净心神咒”三遍，“吕祖宝诰”一遍。存想……吕祖法身身穿黄色道袍，腰系丝绦，足登乌靴，头戴道巾，五绺长髯，仙风飘逸，注我天庭之中……。如是一念存想，则心意自然静定。初坐以二寸香，逐渐递加至半枝香、一枝香。久久行持不

注：此处之乾道系男子之意，乾道初坐图即男子初学者坐功图之意。

懈，功候自能日进。功既日进，而即日有不同之境象。境界日换，则丹功即随之渐深矣。虽曰如是，但心意两者必须在若有若无之间，万不可用意用力，若或稍涉意力，魔即随之而生，可不慎之又慎？是故，须持定若有若无，久之自登上乘。倘不自慎，只将力意孤行，则非惟入于歧途魔道，反恐于身命有关。深望学者加意行持，慎之慎之！

莫釐抱仁子识

译文及说明

（男子）内功功诀：

初学内功者的入手功夫，最为主要的就是必须做到心意静定。但要做到心意静定这四个字，实在不是一件容易的事。现将一些亲身练习时的心得，揭示出来，如能用心领会，则可以入门修行金丹大道了。

练习的方法：首先，把身体坐平，座前用小香



图30 乾道初坐图

炉点上一枝香。然后，把左脚盘压于右腿下面，右脚盘压在左腿的上面（这叫做单盘坐）。经过长时间的练习之后，便可以保持右脚的姿式，而把左脚也翻上来，压于右腿之上了（这叫做

注：方括号〔 〕系整理者所加的说明，圆括号（ ）内系原文的说明。

双盘坐)。再经过很长时间的练习，功力高深之人可以连续盘坐数昼夜而不动。单盘坐坐好之后，一定微闭双眼（不要完全闭住，应留下能入一线之光的微缝。这一线之光是属阳之光。如果紧闭双眼，练功者便入于阴道了，这样练功没有什么益处）。两眼凝视鼻梁。心中默念“净心神咒”三遍、“吕祖宝诰”一遍（所谓“净心神咒”和“吕祖宝诰”的内容参杂大量的封建迷信糟粕，不宜提倡。其实，默念什么东西并不重要，重要的是通过默念本身能使人排除杂念，以达到心意静定。现代气功师早已不用“净心神咒”来教徒了，一般多用默数数字的办法，从一数起直到几百、几千不定。总之，能排除杂念即可）。存想……仙人吕洞宾身穿黄色道袍，腰系丝带，脚穿黑色的靴子，头戴着道巾，面生五绺长长的胡须，很有仙人风度地飘然而来，从我前额的正中，进入我的身体之中……（这样的存想，当然带着浓厚的迷信色彩。其实这也是集中注意力，排除杂念的一种方法，请读者注意）。通过默念和这样的存想，练功者的心意自然会静定下来。最初练习时，可点二寸香，燃尽收功。以后逐渐递加至半枝香、一枝香，只要能长时间的坚持练习，功力便逐渐提高。功力每日渐进，练功者每日便能感觉到不同感受。感受每日不同，丹功即一步步地加深了。然而，光是如此下功夫地练习还不够，还必须注意心与意。心与意要保持在若有若无的境界。千万不能在练功中妄用意念或妄自用力。只要稍微一用意或一用力，魔道便随之而生。这可一定要慎重再慎重。所以，一定要保持若有若无的意境，练习久了便会取得上乘的功夫。如果不能自慎，一味地妄用意力，不但会偏离正确的练功途径，而且还会损伤身体，甚至危及性命。我深

切地希望学习内功者特别注意这一点，慎重，再慎重！

莫釐抱仁子识

二、坤道入手图

诀曰：入手坐功，一时心难静定者，须将身盘坐，以一足抵住阴户，两目垂帘不可全闭，必得露一线阳光，两珠凝视鼻梁。默念“吕祖宝诰”、“净心神咒”，不计遍。然后，存想……吕祖身穿黄道袍，腰系黄丝绦，五缕长须，头戴道巾，注我天庭之中……。如此存想，则心自可静定矣。久久静定，功即日有不同之境来矣。惟须静守自然，在若有若无之间，庶为上乘。反是，而稍一用意，便即入于歧途魔道矣。慎之，慎之！

抱仁子宣秘

译文及说明

〔女子〕内功功诀：

初学坐功，内心一时不能静定之人，应将身体盘坐，盘坐时以一只脚的脚跟抵住自己的阴户。两眼微闭，但不能完全闭紧，要露出微缝，透入一线光。两眼凝视鼻梁，默念“吕祖宝诰”、“净心神咒”〔请参见乾道初坐图的说明〕，不计遍数。然后，存想……仙人吕洞宾身穿黄色道袍，腰系黄丝带，面生五缕长须，头戴道士巾，从我前额的正中注入我的身体之中……这样存想之后，内心便自然安静下来了。长期坚持静坐练功，功力便与日俱增，便能每日感觉出不同的境界来。只是静定时必须自然，使意念保持在若有若无的

坤道：系女子之意，坤道入手图意为女子初学者坐功图之意。

状态，才是上乘的功夫。
如果不这样做，只要稍微
一用意去追求，便入于歧
途魔道了。慎重！慎重！
抱仁子宣秘



图31 坤道入手图



图32 内功正面图



图33 内功背面图

四 照 图 图 说

四 照 图 总 说

普照图之上层者，直指心源性海之窍。中一层者，直指黄中正位之窍。下一层者，直指关元气海之窍。此谓前三关也。反照图之下一层者，指出尾闾太玄之窍。中一层者，指出夹脊双关之窍。上一层者，指出天谷泥丸之窍。此谓后三关也。丹阳云：前三三，后三三，收拾起，一担担，是此义也。时照图者，发明阳升阴降之机，四象环中之妙，内照图者，指示五脏六腑、二十四椎、任督两脉。使内观者，知有下手处。若人不明窍而言修，犹人未能立而言行也。从古诸仙皆口口相传，心心相授，不敢明将此窍示人，是惧泄天机之故耳。吾师则公开佛之正知见，等众生如一子。绘此四图，接引后之迷者，意在普度有缘，同出生死苦海。

译 文

普照图的上一层，指出了心源性海之窍。中间一层，指出了黄中正位之窍。下一层，指出了关元气海之窍。这是所谓的前三关。反照图的下一层，指出了尾闾太玄之窍。中间一层，指出了夹脊双关之窍，上一层指出了天谷泥丸之窍。

这是所谓的后三关。丹阳说：前三三后三三，收拾起，一担担。所指得就是前后三关。时照图揭示了人体阴阳升降的规律和四象环中的奥妙。内照图说明了人体内五脏六腑、二十四椎和任督两脉的功能和位置，使练功的人内观体内时明白了入手之处。如果练功的人不知道窍的作用及位置，便去练功修持，就好像人没有学会站立，便去学习走路一般。从古



图34 普照图

注：丹阳，宋末元初人。姓马名钰字玄宝，号丹阳子。为道教全真道遇仙派创始人。著有《神光璨》、《洞玄金玉集》等著作，也是一名气功家。

以来，仙人们对于四照图中的知识，都是以口相传，以心相授，不敢把其中的诀窍公开，是害怕泄漏天机的缘故（所谓仙人天机是迷信，故弄玄虚）。我的师傅公开了佛的正知见，视百姓如一人，平等相待，所以，绘出这四幅图以接引后来迷路的人，其意在普度有缘之人，同走出生死的苦海。

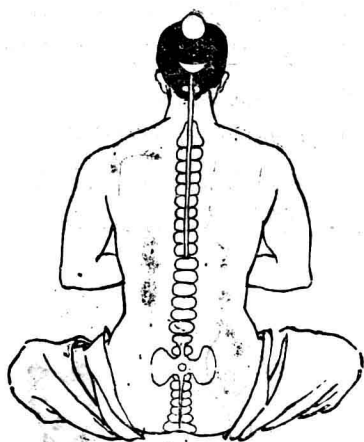


图35 反照图

时照图原文说明

人之元气，逐日发生。子时复，气到尾闾。丑时临，气到肾堂。寅时泰，气到玄枢。卯时大壮，气到夹脊。辰时夬，气到陶道。巳时乾，气到玉枕。午时姤，气到泥丸。未时遯，气到明堂。申时否，气到膻中。酉时观，气到中脘。戌时剥，气到神阙。亥时坤，而气归于气海矣。

人身有任督二脉，为阴阳之总。任督脉者起于中极之下，循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉者起于下极之腧，穿脊里，上风府，循额至鼻，属阳脉之海。鹿运尾闾，盖能通其督脉也。龟纳鼻息，盖能通其任脉也。人能通此二脉，则百脉皆通而无疾矣。

时照图原文说明的译文

人体内的元气，每天每刻都在运行。每日的子时（晚11时～晨1时）元气开始了新的循环，由气海穴运行到尾闾穴。丑时（1时～3时）元气具有了居高监下的气势，由尾闾运行到肾堂穴。寅时（3时～5时）元气运行更加通畅，由肾堂到玄枢穴。卯时（5时～7时）元气盛长，由玄枢到夹脊穴。辰时（7时～9时）元气刚决，由夹脊到陶道穴。巳时（9时～11时）元气刚健，由陶道玉枕穴。午时（11时～13时）元气鼎盛，由玉枕穴到头顶泥丸宫。未时（1时～3时）元气盛极而衰，由泥丸下明堂穴。申时（3时～5时）元气再衰，由明堂到膻中穴。酉时（5时～7时）元气运行之势已然不畅，由膻中到中脘穴。戌时（7时～9时）元气剥落，由中脘到神阙穴。亥时（9时～11时）元气衰落到极点，由神阙回归到气海，完成了一天的循环运行。

人身上有任、督两脉，它们是人体所有阴阳经脉的总汇。任脉起源于中极之下的会阴穴，沿着腹中，上关元穴、到咽喉，它是汇聚人体所有阴脉的海。督脉也起源于会阴穴，沿着脊柱中间，上风府穴，绕过头顶，下至鼻端，它是汇集人体所有阳脉的海。鹿经常运动尾闾，是因为这样能通它的督脉。龟吐纳鼻息，是因为这样

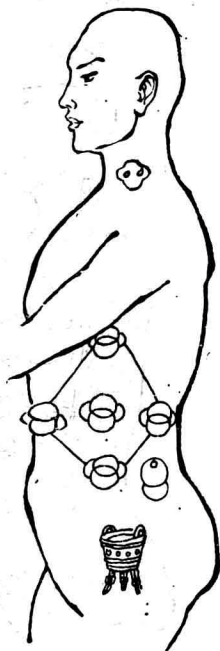


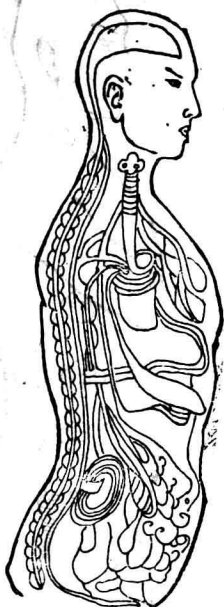
图36 时照图

能通它的任脉。人如果能练通这两脉，便可练通所有的经脉，便不会得病了。

内照图原文说明

心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之

官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。脑者。髓之海，诸髓皆属之，故下至尾间俱脑主之。膻中在两乳之间，为气之海。能分布阴阳，为生化之源，故名曰海。膈膜在肺与胁腹周回，相着如幕，以遮浊气，使不熏蒸上焦。幽门在大小肠之间，津液渗之膀胱，滓秽流入大肠，变化出矣。



内照图原文说明的译文

心犹如君主，神明由心而出。肺犹如作史作传者，气节由肺而出。肝犹如将军，谋虑由肝而出。胆主持中正，决断由胆而

图37 反照图

出。膻中犹如臣使，喜乐由膻中而出。脾胃犹如仓廩，五味由脾胃而出。大肠犹如传道者，变化由大肠而出。小肠犹如受盛之器，化物由大肠而出，肾犹如工匠，伎巧由肾而出。大脑是骨髓的海，所有的骨髓都归属于脑。所以从上而下直至尾骨，都由脑统属。膻中的位置在两乳之间，它是气的海，其功能为分布阴阳，是生化的源泉。膈膜位于肺和腹之间，它象幕布一样把肺腹分开，使腹中浊气不能上熏上焦。幽门在大小肠之间，它使津液渗入膀胱，滓秽流入大肠，这就是幽门的变化之功。

诸仙导引图说

1. 八卦周天图

万卷仙经语总同，
金丹只此是根宗。
依他坤位生成体，
种自乾家交感功。
莫怪天机俱漏洩，
都缘学者自愚蒙。
若能了得诗中意，
立见三清太上翁。

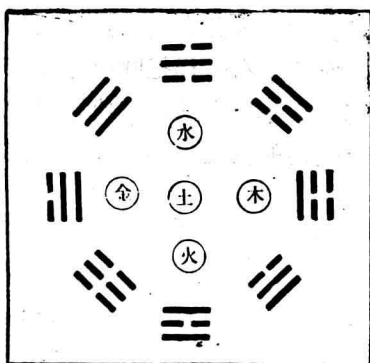


图38 八卦周天图

2. 李老君抚琴图

此功法治外病黄肿，姿式如图39所示。盘膝端坐，用双手按膝，尽力搓摩，凝神调息，以意念引气遍游全身。然后，再运气四十九口，则气通血融，久久练习，便可达到却病效果。

附：东瓠丸

玄矾煨过6克 陈皮9克 苍术9克
砂仁9克 干姜6克 枳壳9克
槟榔9克 人参9克



图39 李老君抚琴图

以上药物研为末，煮大枣肉一起捣为丸药如梧桐子大。早晚各服一次。每次服49丸。用米汤送下。忌鸡鹅生冷油腻。

诗曰：太极未分浑是阴，一阳动处见天真。阴舒阳泰相符合，大道参求造化深。

3. 太清祖师尊真形

此功法治腹痛，乍寒乍热。姿势如图40所示。盘膝端坐，以双手抱脐，右手在内，左手在外。不必等丹田温暖，坐定后，便开始行功运气四十九口。运气毕，收功。



图40 太清祖师尊真形

附：导气汤

苍术	香附	川芎	白芷	茯苓	神麴
陈皮	紫苏	干姜	甘草		

以上诸味药物各等分配齐，用水煎服。

诗曰：身中若遇发生时，坎中取阳去补离。北斗南辰颠倒转，一时一刻立根基。

4. 徐神翁存气开关法

此功法可治肚腹虚饱气。姿势如图41所示。盘膝端坐，用双手抱双肩，右手在内，左手在外。扭头向左视，运气十二口。再转头右视，运气十二口，即可收功。



图41 徐神翁存气开关法

附：保和丸

山楂肉62克 神麴炒31克

半夏姜汁制31克 茯苓31克

萝卜子炒16克 陈皮16克 连翘16克

将上述药物细研为末，再以神麴打糊为丸，每次服三五十丸，用白汤送下。

诗曰：玉炉夜夜烹铅候，金鼎日日治汞乾。息火不差七百二，泥丸霹雳觉生寒。

5. 铁拐仙指路诀

此功法可治瘫痪。姿势如图42所示。身体站立，左脚在前，右脚在后。以右手食指中指指向前方，左手平贴于左身侧。扭头左视，运气二十四口。然后，以左手前指，右手贴于身侧，右脚向前，头右视，运气二十四口，即可收功。



图42 铁拐仙指路诀

附：顺气散

麻黄3克 陈皮3克
乌药3克 白僵蚕3克
川芎3克 白芷3克
甘草2克 桔梗2克
干姜2克 枳壳3克

上述药物加三片干姜用水煎服。

诗曰：一日清闲一日仙，六神和合自安然。丹田有宝休寻道，对镜无心莫问禅。

6. 何仙姑久

久登仙图

此功法治绞肠痧、腹痛等症。姿式如图43所示。上身平直，以双手抱双膝而坐，膝高与胃平。左右足向前各蹬九次，蹬时用手搬膝。运气二十四口，即可收功。



图43 何仙姑久久登仙图

附：盐汤探吐法

化盐为汤，灌入腹中后，探吐数次。

诗曰：生人何物是金丹，恍惚真阳向内观。天上风吹清浪拂，地中雷起紫龙蟠。

7. 白玉蟾虎扑食形

此功法治绞肠痧。姿式如图44所示。身体平爬着地，双手反手向上举，双脚屈膝向上脚心朝天。练功时，手脚用时向上用力，运气十二口，手脚左右摇3~5次。然后，盘膝坐定，凝神调息，再运气十四口，即可收功。



图44 白玉蟾虎扑食形

诗曰：撞透三关夺圣机，冲开九窍入精微。黄河倒转无凝滞，好到蟾宫上下飞。

8. 陈泥丸拿风窝法

此功法可治脑头风。姿式如图45所示。屈膝蹲坐，以双手掌根堵耳，以手指相叠抱于脑后。运气十二口，合掌十二次，即可收功。

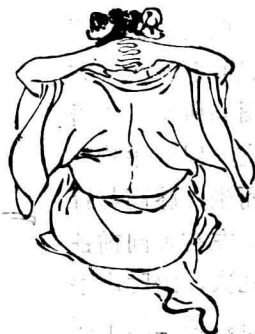


图45 陈泥丸拿风窝法

附：消毒散

黄芩 黄连 大黄 白芷
羌活 防风 金银花 连翘
当归 荆芥 甘草 天花粉

以上药物各等分配齐，用水煎服。

诗曰：蛇人棍裆莫乱传，如来便是大金仙。波斯半夜思乡曲，吹上潇湘归渡船。

9. 汉钟离鸣天鼓法

此功法可治头昏。姿式如图46所示。盘膝端坐，咬紧牙关，以双手掩手，手指抱于脑后相对。用食指叠于中指上，较力向下击，共击三十六次，再叩齿三十六次，即可收功。



图46 汉钟离鸣天鼓法

附：建中大补汤

人参多 白术多

茯苓多 甘草少

当归中 白芍多

川芎中 熟地多 黄芪多

肉桂少 杜仲中

肉苁蓉中 破故纸中

以上药物加姜枣水煎，不拘时服。

诗曰：心为明镜连天净，性似寒潭止水同。十二时中常觉照，休教昧了主人翁。

10. 赵上窰搬运息精法

此功法治夜梦遗精。姿势如图47所示。身体平坐，用双手搬两脚心。先将左脚心搓热，行功运气九口。再将右脚心搓热，行功运气九口。即可收功。

附：五关汤

人参2克 枣仁2克

牡蛎煨2克 五倍子2克

枯礬2克 龙骨2克 茯神31克

远志去心45克

将以上药物配齐，以煮枣肉捣烂和为丸，每服五六十丸，用空心莲子煮汤送下。



图47 赵上窰搬运息精法

诗曰：得道时来未有年，玄关上面打秋千。金乌如向山头宿，玉兔常居海底眠。

11. 虚静天师睡功

此功法可治梦中洩精。姿势如图48所示。仰身平卧，右臂以肘支床，右手手心向上垫于头下。左手握固阴囊，右腿拳曲于下，左

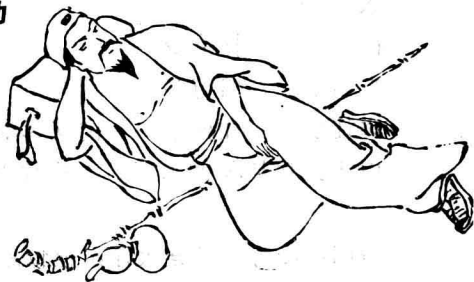


图48 虚静天师睡功

腿直舒压于右腿之上，左脚内侧着床。存想运气二十四口，即可收功。

附：养心汤

人参 山药 麦冬 茯神

酸枣仁 归身 白芍 远志

莲须

以上药物各等分配齐，加姜枣莲肉水煎服。

诗曰：莫道修身都不知，家家有路透玄机。登程离国难说话，主人辞客为孤悽。

12. 李棲蟾散精法

此功法可治滑精梦遗。

姿式如图49所示。凝神端坐，赤足以双足互相搓摩足心，令足心热。然后，以右足搓左足心，运气三十口，再以左足搓右足心，运气三十口，练此功可使散精不走。



图49 李棲蟾散精法

附：固精丸

知母炒31克 黄柏31克 牡蛎煨62克 龙骨煨62克

芡实62克 莲芯62克 茯苓62克 远志62克

山茱萸62克

将上述药物研为细末，炼蜜为丸，硃砂为衣，每服五十丸，空心时淡盐汤送下。

诗曰：复姤抽添宜谨慎，屯蒙沐浴要攻专，若能识得生身处，十月胎完出世仙。

13. 张真奴神注图

此功法可治心虚疼痛。姿式如图50所示。盘膝端坐，双手轻按于双膝之上。先以意念守中丹田。然后，头右视，以意提气从身左侧起，运气十二口。再转头左视，以意提气从身右侧起，运气十二口。



图50 张真奴神注图

附：却病散

五灵脂31克 蒲黄炒31克
当归62克 肉桂 25克
木香25克 石菖蒲25克

将上述药物研为细末，拌匀后分成三等分，服用时，以水煎，加盐醋少许。

诗曰：一气薰蒸法
北起，三车搬运向东边。
自非漏泄天机半，切恐
愚人爱乱传。

14. 魏伯阳破风法

此功法可治年久瘫痪。姿式如图51所示。盘膝端坐，以右手握拳，拳心向内置右肋上，以左手轻按于膝。以意存想病痛



图51 魏伯阳破风法

处，运气于彼处，运气六口。
换左手握拳置左肋，右手按
于膝，存想病处，运气六口。

附：养生虎骨散

当归31克 赤芍31克

川续断31克 白术31克

蒿本31克 虎骨31克 乌

梢蛇肉16克

将上述药物细研为末，
搅匀后分为6克等分，每服
一份，用温酒送下。

诗曰：七宝林下竹根边，水在长溪月在天，意与心猿拴
住了，不难依旧世尊前。



图52 薛道光摩踵形

15. 薛道光摩踵形

此功法专养元精。姿式
如图52所示。盘膝端坐，先将
左脚置于右膝之上，以右手
擦脚心，擦热后运气二十四
口。然后，将右脚置于左膝
上，以左手擦脚心，擦热后，
运气二十四口。即可收功。

附：龟鹤二仙膏

鹿角5000克 龟板2500克

枸杞子900克 人参450克

用罈将上述药物熬成膏，每次用酒化药膏6克至9克空心时服下。

诗曰：谁信男儿却有胎，分明脐下产婴孩，四肢五脏筋骸就，白日飞升到碧台。

16. 葛仙翁开胸诀

此功法治胸膛痞闷。姿势如图53所示。双足八字立定，两手手指交叉，手心向内置胸前。双手上下摩动。不计遍数，运气二十四口。也可以左手用力向左拉，右手反向用力。头用力向右转，双眼垂帘内视，运气九口。然后换右手向右用力，头向左转，运气九口。

附：宽中散

枳壳炒 桔梗 茯苓

半夏 陈皮 厚朴

香附 砂仁

将上述药物等分配齐，加姜片水煎服。



图53 葛仙翁开胸诀

诗曰：吾人不与世人同，曾向华池施大功。一粒丹成消无劫，双双白鹤降天官。

17. 王玉阳散痛法

此功法治时气遍身作痛。姿势如图54所示。正身站定，将左脚向前迈出站住，两手握拳，拳心向内按于肚上，运气二十四口。然后，迈出右脚，握拳于肚，运气二十四口，即可收功。

附：人参顺气散

川芎中 桔梗中 白芷中
陈皮多 枳壳多 甘草多
麻黄中 乌药多 人参中
羌活多

上述药物以水煎服。



图54 王玉阳散痛法

诗曰：海外三山一洞天，金楼玉室有神仙。大丹炼就炉无火，桃李开花知几年。



图55 麻姑磨疾诀

18. 麻姑磨疾诀

此功法主治气脉不通。姿势如图55所示。身体正立，身左侧气脉不通时，以右手食指中指向右指，左手屈肘端于左侧，行功时以意领气在身游动。身右侧气

脉不通时，以左手向左指，意引气在右。各运气五口。

附：木香流气散

半夏 青皮 甘草 苍术 槟榔 香附 草果 白芷
木瓜 人参 木通 霍香 丁香 陈皮 紫苏 肉桂
厚朴 木香 麦冬 白术 菖蒲

上述药物等分配齐，加姜三片枣一枚煎服。

诗曰：曹溪教外别留传，悟者何人有后先。性地圆融成一片，心珠明朗照三田。

19. 果老抽添火诀

此功法可治三焦血热上攻，眼目昏暗。盘膝端坐，双手相叠，手心向内，沿肚脐周围揉摩，摩热肚脐后，双手轻按于膝头。闭口静坐，凝神调息，待气定后，运气九口，即可收功。

附：菊花散

羌活 木贼 黄连
川芎 荆芥 防风
当归 白芍 甘草
黄芩 甘菊花 蔓荆子

以上药物各等分配齐，水煎，食后服。



图56 果老抽添火诀

诗曰：一步为足未悠游，吾今背痛甚堪忧。磨手顶弓真消息，昆仑冰雪不能流。

20. 陈自得大睡功

此功法可治四时伤寒。姿势如图57所示。身体侧卧，双腿拳起。以双手相互摩擦，待擦得极热时，抱定阴囊。凝神调息，运气二十四口，即可收功。

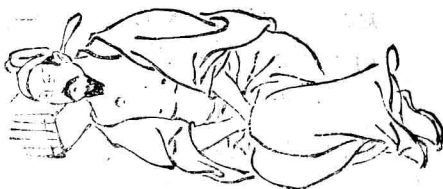


图57 陈自得大睡功

附：羌活如效散

羌活多	独活多	白芷中
陈皮中	紫苏中	山楂中
草果中	防风多	干葛中
半夏中	甘草中	苍术中
紫胡中	黄芩中	川芎中

上述药物加姜三片葱三根煎热服用。

诗曰：谁识栽花刘道子，骑龙跨虎打金球。被吾搬在天宫里，赢得三千八百筹。

21. 石杏林暖丹田诀

此功法可治小肠气冷疼。姿势如图58所示。盘膝端坐，以两手相互用力搓摩，等热极时，双手覆于丹田之上。然后，凝神调息，行功运气四十九口，即可收功。



图58 石杏林暖丹田诀

附：加味五苓散

猪苓 泽泻 白朮 茯苓 官桂 茴香
 槟榔 木通 金铃子 橘核仁

以上药物各等分加水煎服。

诗曰：河车搬运周三关，滚滚漕溪不敢闲。补泻泥丸宫内去，逍遥归上玉京山。

22. 韩湘子活人心图

此功法可治腰曲头摇。姿式如图59所示。双足足根并拢立定，低头弯腰，如作揖下拜状，双手应于脚尖齐。行功运气四十九口，即可收功。

附：舒经汤

羌活31克 防已31克

白朮31克 当归31克

白芍31克 片子姜黄31克

甘草31克 海桐皮31克

每服9克，用姜三片，水煎服。



图59 韩湘子活人心图

诗曰：日月分明说与贤，心猿意马想丹田。真空觉性常不昧，九转功成作大仙。

23. 昭灵女行病诀

此功法可治冷痹腿脚疼痛。姿式如图60所示。身体立定，左手前舒，手心向上，右手捏住左小臂。凝神调息，行功运气



图60 昭灵女行病诀

鬼，修命阳神超生灭。

24. 吕纯阳任脉诀

此功法可治百病。姿式如图61所示。盘膝端坐，将双手手心向内，手指向上，按于头两侧。连接九次，行功运气九口。也可以双手按膝，向左右扭身，各运气十四口，即可收功。

附：治百病简易方

二十四口，即可收功。

附：防风天麻散

天麻62克 防风62克

甘草62克 川芎62克

羌活62克 当归62克

白芷62克 滑石62克

草乌头16克 白附子16克

荆芥穗16克

以上药物细研为末，以热酒化蜜少许，服用时，调药2克加至3克，以服后觉得药力运行微麻为度。

诗曰：性命二字各自别，两般不是一枝叶。性中别了阴山



图61 吕纯阳任脉诀

威灵仙一味，于冬月丙丁戊己日采回，阴干，捣筛为末，每服6克，温酒调下。忌茶。宜于不闻水声处采取。好饮茶之人，空心服。服用此药，可夏无瘟疫，秋无瘡痢，百病都能治。

诗曰：返本还原已到乾，能升能降是飞仙。此中便是丹还理，不遇奇人誓不传。

25. 陈希夷降牛望月形

此功法可治走精。姿式如图62所示。若遇走精时，将左手中指塞住右鼻孔，将右手中指按于尾闾穴上，即可把精截住。然后行功运气六口，即可收功。

附：神芎汤

人参 枸杞

升麻 川芎

远志 黄芪

甘草 归身

杜仲炒 白术

地骨皮 破故纸炒

将上述药物各等分，

加生姜一片，去心莲子七个水煎服。

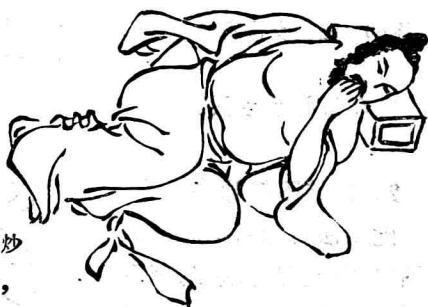


图62 陈希夷降牛望月形

诗曰：婴儿在坎水中坐，姹女在离火内居，匹配两家作夫妇，十月产个定颜珠。

26. 孚佑帝君拔剑势

此功法治一切心疼。姿式如图63所示。丁字站立，右脚在后，左脚在前。左手前扬，手心向上如握剑鞘状。右手屈肘于胸前，如拔剑状。眼视左手，行功运气九口。然后转身向右仍为丁步，左脚后，右脚前，右手前，左手后，目视右手，运气九口，即可收功。



图63 孚佑帝君拔剑势

附：落盏汤

玄胡索3克 五灵脂烧至烟尽3克 建寇仁3克 良姜3克
石菖蒲3克 厚朴3克 藿香3克 枳壳2克 苏梗2克
陈皮3克

用水煎服

诗曰：一月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满顶红。

27. 徐神祖摇天柱形

此功法可治头面肩背一切疮疾。姿式如图64所示。盘膝端坐，以两手叠按于心口，上体左右摇动，保持脊柱直。行功运气呵吹二十四口，即可收功。



图64 徐神祖摇天柱形

附：清热胜湿汤

黄柏盐水拌炒3克 羌活3克

泽泻3克 苍术制3克

杜仲炒3克 白芍酒炒3克

木瓜3克 威灵仙3克

陈皮3克 甘草2克

牛膝3克

上述药物配齐后，加姜三片，以水煎服。

诗曰：朝朝金鼎透飞烟，
气色河车运上天，日露遍空滋味会，灵泉一派涌长川。

28. 李堃朴童子拜形

此功法可治头面肩背一切疮疾。姿式如图65所示。身体坐定，两脚前舒，以双手手指向内按于大腿根部。以意引气，运气十二口，即可收功。

附：羌活白芷汤

柴胡 茯苓 防风

荆芥 黄连 泽泻

当归 白术 蔓荆

石膏 苍术 辛夷

生地 川芎 藁本

甘草 白芷 羌活



图65 李堃朴童子拜形

黄芩 细辛 芍药 上述药物各等分，加生姜以水煎服。

诗曰：独步坤方合圣功，回还乾地老阳中。八卦周流搬运转。丹成咫尺即天官。

29. 曹国舅脱靴图

此功法主治脚腿肚腹疼痛病。姿势如图66所示。身体立定，右手向斜上方伸出，手背向上，动作如扳墙状。左手垂于身侧。右脚抬起，向前虚蹬，行功运气一十六口。然后，以左手扳墙，右手垂下，左脚虚蹬，运气一十六口，即可收功。

附：羌活鞠越汤

羌活3克 川芎3克

苍术炒3克 白芷3克

南星制3克 当归3克

神曲3克 砂仁3克 桂枝2克 防己2克 木通2克

上述药物，加姜三片，以水煎服。



图66 曹国舅脱靴图

诗曰：猛火烧身无奈何，时光影里苦无多。车轮又向心中转，霎时谪出古弥陀。

30. 曹仙姑观太极图

此功法可治大眼肿痛。姿势如图67所示。身体立定，双手抱肘置于胸前。舌抵上腭，目视鼻尖，行功时，以意念将心火降于足心涌泉穴，将肾水引升于头部两目之间(上丹田)。在意念中降引三次，运气三十六口，即可收功。

附：明目流气饮

当归3克 白芍3克 生地3克

龙胆草3克 柴胡3克

黄连3克 枝子3克 丹皮3克

大黄酒煮，晒干，又煮，又晒三七次为度，6克

上述药物，以水煎服。

诗曰：降龙伏虎说有年，
龙不降兮虎不眠。若把两般相制伏，
行看沧海变桑田。

31. 尹清和睡法

此功法可治脾胃虚弱，五谷不消。姿势如图68所示。身仰卧，将右腿架于左腿上直舒，左腿拳起。两手各自向



图67 曹仙姑观太极图

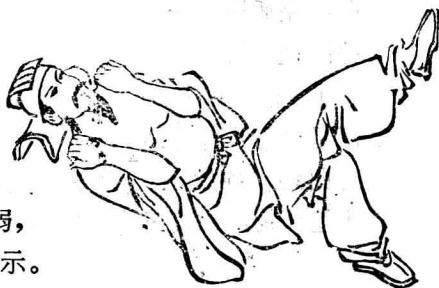


图68 尹清和睡法

上扳住肩部。以意念引气在肚腹中行功。运气六口，即可收功。

附：健脾方

白术土炒31克 枳实炒31克 陈皮31克 麦芽炒31克
神曲炒31克 山药31克 茯苓31克 苍术炒31克
厚朴25克 木香16克

以上药物，研末以陈米糊为丸，每服六七十丸，以米汤下。

诗曰：大喊一声如霹雳，共君相守不多时。今日方知金乌意，撒手常行独自眠。

32. 孙玄虚乌龙探爪形

此功法可治腰腿疼痛。

姿式如图69所示。身体平坐，两脚向前平伸，以两手向前探扳双足。往来行功运气十九口，即可收功。

附：牛膝酒

地骨皮62克 五加皮62克

薏苡炒62克 川芎62克

牛膝62克 甘草62克

图69 孙玄虚乌龙探爪形

生地62克 海桐皮45克 羌活31克 杜仲炒62克

用无脚好酒，如法煮熟，每服一至二杯，日常三四次，常令酒气不脱。

诗曰：火取南方赤龙血，水涌北山黑虎精。和合二物居一处，婴儿养就是长生。

33. 高象先凤张势

此功法可治腰腿疼痛。姿势如图70所示。身体下蹲，屈肘握拳，拳心向上，贴于腰际。起手过头，呼吸清气三四口。然后，身体向上站立，同时迈左脚向前，以脚跟顶右脚尖。左手指向身后斜上方，右手指向身前斜下方。运气十口，即可收功。



图70 高象先凤张势

附：流气散

羌活 苍术 川芎 当归 香附 白芍 陈皮 半夏
木香 枳壳 木通 甘草 槟榔 紫苏

上述药物各等分，水煎服。

诗曰：如来断臂少人知，华池枯竭好孤悽。麒麟掣断黄金锁，狮子冲开白玉梯。

34. 傅元虚抱顶诀

此功法可治头昏。姿式如图71所示。盘膝端坐，将两手搓热后，按抱于头顶，手指相叠。闭目凝神，吹呵鼓气，以意引气升腾头顶，再行功运气十七口，即可收功。

附：大黄汤

用绵文大黄，酒蒸七次，研为末，以茶调9克，服用后立止头昏。

诗曰：水云游玩到西方，认得真身坚固刚，炼就金丹吞入腹，五明宫内礼虚皇。

35. 李弘济玩月势

此功法可治和气血顺气不攻。姿式如图72所示。将身，以手撑地，屈双腿。双手前后交叉撑地，右手前，左手后，双



图71 傅元虚抱顶诀



图72 李弘济玩月势

足也同样交叉。运气十二口。左右手及左右足易位，再运气十三口，即可收功。

附：和气养血汤

紫苏茎叶3克 羌活3克 半夏2克 青皮2克 陈皮2克

桑白皮2克 大腹皮2克 木通2克 赤芍3克 甘草2克

当归3克 肉桂1克 赤茯苓2克

上述药物以水煎服。

诗曰：一回进火一回阳，龙虎盘旋时降光。阴魄和铅随日转，阳魂与汞逐日昌。

36. 铁拐李靠拐势

此功法可治腰背疼痛。姿势如图73所示。背手站立，将拐杖支地顶于腰左侧，身体靠杖。行动运气一百零八口，将口



图73 铁拐李靠拐势

中唾液，分三次咽下。然后，以膝跪地，双手握拐，左右摆动数次。复立起，背手立，将拐顶于腰右侧，重复上述动作。

附：当归治痛法

羌活6克 甘草炙6克 黄芩酒浸6克 茵陈酒炒6克 人参6克
升麻6克 苦参酒洗6克 葛根6克 苍术6克 防风9克
归身9克 知母酒洗9克 茯苓9克 泽泻9克 猪苓9克
每服25克，水煎，不拘时服。

诗曰：芦芽穿膝两边分，后女戴帽辨前程。立雪绝倒腹脐上，梁柱根折尾儿倾。

37. 玉真山人和肾堂法

此功法主治腿痛。姿势如图74所示。盘膝端坐，将两手握拳，拳心相对搓热。然后，以双拳拳心向内置腰眼上，反复搓摩，次数越多越好。每搓摩一番，运气二十四口。

附：海桐皮饮

海桐皮46克 五加皮46克
川独活46克 枳壳46克

防风46克 杜仲炒46克 牛膝酒浸46克 薏苡仁炒46克

上述药物用好酒入药，煮去火毒，空心时服用。



图74 玉真山人和肾堂法

诗曰：两乳汗流最可悲，这般消息少人识。淮汉河海皆枯竭，钧公台下上来时。

38. 蓝采和乌龙摆角势

此功法可治遍身疼痛。姿式如图75所示。正身平坐，两脚向前平舒，两手握拳，拳心相对，连身一起向前探，运气二十四口。然后，双足并拢，以两手扳住两足尖，运气二十四口，即可收功。



图75 蓝采和乌龙摆角势

诗曰：龙虎炼成九转功，能驱日月走西东。能若火候抽添法，金液还丹满顶红。

39. 刘希古猛虎施威势

此功法可治赤白痢。姿式如图76所示。两手前后伸展，前手指斜上方，后手斜指下方。两脚也一前一后站立。如左手在前，则右脚在后。反之亦然。患白痢则取左势，即左脚在前，身体向右侧扭转，右手前指，运气九口。赤痢则取右势，运气九口。

附：白芍药汤

白芍3克 当归3克 大黄6克 木香2克 黄连3克 黄柏2克
槟榔2克 甘草2克

上述药物，以水煎服。

诗曰：释迦寂灭非真死，达摩西来亦是仙。但愿世人明此理，同超彼岸不须船。



图76 刘希古猛虎施威势

40. 孙不二姑摇旗势

此功法可治赤白痢。

姿式如图77所示。俯身向前，双手直舒，状如取物。将右脚脚尖翘起，向身后屈伸数次，运气二十四。再将左脚翘起向后屈伸数次，运气二十四口。

附：真人养脏汤

当归3克 茯苓3克

白芍3克 人参1克

木香3克 白术3克



图77 孙不二姑摇旗形

肉荳蔻2克 诃子2克 肉桂1克

上述药物，以水煎服。

诗曰：竖起玄天皂纛旗，消除赤白痢灾危。功满自然居物外，人间寒暑任轮回。

41. 常天阳童子拜观音

此功法可治前后心痛。姿势如图78所示。双脚八字立定，低头至胸前，双手以手指交叉而握，手心向内置腹上，运气一十九口。

附：枳实二陈汤

半夏 陈皮 枳实 砂仁

香附 木香 厚朴 茴香

玄胡 草豆蔻 紫苏茎叶

上述药物，等分配齐，加姜三片，以水煎服。



图78 常天阳童子拜观音

诗曰：行持心月澄万物，住处绅珠照十方。静坐常礼真自在，眠时休想眼前花，

42. 东方朔捉拇法

此功法可治疝气。姿势如图79所示。盘膝端坐，用手扳住双脚大拇指。呼吸五次，每次以意引气，自腹中遍行全身。如果将脚十趾遍扳一遍，效果更妙。



图79 东方朔捉拇法

附：茴香丸

茯苓31克

白术31克

山楂31克

枳实26克

大茴香炒31克

吴茱萸炒31克

橘核仁炒62克

荔枝核31克

将上述药物研为末，炼蜜为丸，每丸5克。空心细嚼，姜汤送下。

诗曰：白鹤飞来下九天，数声响亮出辉烟。日月不催人自老，不如访道学神仙。

43. 彭祖明目法

此功法利于明目。

姿式如图80所示。将身坐定，双手背于身后，左腿伸平，右腿屈膝压于左脚之上，呼吸五次。如此练习可引肺去风。练习日久，便可夜视如昼。也可在鸡叫头遍时，以双手搓热熨双



图80 彭祖明目法

目，行三遍，然后，以手指拭眼皮。

附：明目地黄丸

生地酒洗124克 熟地124克 知母盐水炒62克 黄柏酒炒62克
菟丝子酒制62克 独活62克 甘枸杞93克 川牛膝酒洗93克
沙苑蒺藜 上述药物研末蜜丸梧子大小，每服八十丸，夏淡盐汤下，其余月份以酒下。

诗曰：长生不在说多言，便向坎离采汞铅。炼就大丹三十两，玉皇天诏定来宣。

44. 陈希夷左侧睡功图

姿势如图81所示。将身左侧卧，屈左臂，将左手垫于头下。左腿屈，右腿直舒压于左腿上。

诗曰：调和真气正朝元，心息相依念不偏。三物长居于戊己，虎龙盘结大丹圆。



图81 陈希夷左侧睡功图

45. 陈希夷 右侧睡功图

姿式如图82所示。将身右侧卧，屈右臂，将右手垫于头下。右腿屈，左腿直舒压于右腿上。

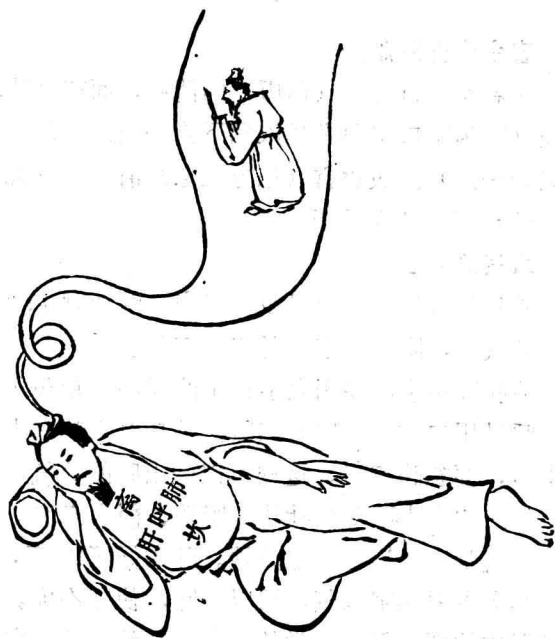


图82 陈希夷右侧睡功图

诗曰：肺气长居于坎位，肝气却向到离宫。运气呼来中位和，五气朝元入太空。

四季调摄摘录

春令修养肝脏法

在春季三月初一（旧历）的清晨，面东盘膝端坐，叩齿三通（叩齿待口中积满唾液咽下为一通），闭气九息（一呼一吸为一息）。吸震宫（东方之意）清气，分九口吞入吸中。这样可补肝虚受损。

六气治肝法

养生秘诀说：嘘气可以治肝病。练功时口吐气，鼻吸气，吐气时，默念嘘字，并怒睁双目。

治肝脏疾患，要用六字诀中的嘘法。用鼻子徐缓地吸长气，呼时用口嘘出。肝有病时，练功要大嘘三十遍，嘘时不可出声，要怒睁双目。这样可以嘘出肝的邪气，去除肝脏中的邪热，也可去除四肢壮热、眼昏、筋肉赤红、风痒等症状。嘘气时，以连绵不绝为妙。肝病好了以后，又恐怕肝虚，则应当以嘘字吸气，用以补肝，使肝不虚。也可防止其它脏器中的邪气侵肝。学练六字诀功法，每一字诀都不能练得过重，练得过重，恐怕就要使真气受损。

人如果能经常保持内心平，不发火动怒，而常生喜悦，就不会患肝病。阳春三月时，草木旺盛，天气地气发生变化，万物荣茂。在这个季节中，想要安神的人，应当克制自己的怒气，以合天道，以顺应天地变化的规律。并要早睡早起，以合养生之道。

肝脏导引法

治肝病，可以双手相叠，手心向里按于肩头，然后将双手缓缓地沿身侧握下，由肩、腋下、肋、腰、腿外侧至足。再将双手按于另一肩头，如上法握下，左右反复三遍。或者，盘膝端坐，双手手指交叉置胸前，将双手外翻手心向外，再内翻手心向胸，如此翻覆十五次。练习这种功法，能去肝脏内积的风邪带气，使之不能为病。整个春季的早晚，都应练习这两种功法，不可懈怠，才能见成效。

春季摄生论

春季是天地回阳、万物荣盛、万象更新的季节。人在此季节中，应当早睡早起，经常散步于庭院。散步时自然恬静、缓缓而行，可使心志生。对人对事，常取生而勿杀，与而勿夺、赏而勿罚的态度，才是养气的法则、养生的至理。若反其道而行之，便会伤肝。

肝属木，肝木味酸，木能胜土，而土属脾，脾主甘。所以，春季饮食应注意减酸益甘，以滋养脾气。

春天阳气初升，世间万物都萌发生机。正二月间，天气忽冷忽热。老年人多有些老毛病，在春季气候的影响下，容易疲倦，容易老病复发。再加上去冬以来，拥炉烤火、饮食多是烧烤干燥之物，便会积滞邪热。到春天一齐发泄出来，导致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰腿无力。这都是冬天积蓄下来的疾患。在春季应当经常注意身体的各种征候。如果是稍有邪热发动的征候，不要轻易服用疏别之药。用这些药物恐伤脏腑，引起别的疾患。只要用消风和气的药物，或选用治方中性稍凉的药物，以利调停饮食，便会自然通畅。如果没有病症，就不要服药。在春日融合之时，可以放

眼园林亭阁的景致，放宽胸怀，滤扫胸中的郁闷之气，以畅生气。不要独自闷坐，反而重新生出郁闷之气来。饮食中，注意饮酒不过量，家里自己制作的米面团饼，多伤脾胃，很难消化，老年人不要因一时之口快，而饥腹多食，以致引起意外疾患。天气冷热不一，不要急于脱棉衣。老年人气弱骨疏体怯，风冷易于侵入肌腑。应时刻准备夹衣，天暖换衣，逐渐地减少衣着，不要一下子换成单衣。

刘处士说，春天的病，多起源于冬至后夜半。此时，一阳生，阳气吐，阴气纳。心伤风热与阳气相冲，犹如两虎相遇于狭道之中，必然相斗。春夏交接之时，流行伤寒虚热，在于冬天烤火取暖，饮食燥热，使心膈宿疾流入四肢的缘故。应当服用祛痰的药物，加以疏导，不使之成为疾患。此时不可令背寒，背部受凉，便会伤肺，导致鼻塞咳嗽。身上如果感到热，可少去上衣，稍微有冷的感觉，就不要强忍，即便加衣。肺俞是五脏之表，胃俞是经络之长，这两个地方，不可先去冷热的节度。谚语说：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少食申后饭，是很有道理的。

内丹秘要指出：阳气出于地下，晓喻人们身内三阳上升，应当马上行功运气，使真气沿任督两脉周天运行，使之留存于体内。

灵剑子传下春孟月即春季中的第一个月内功一势：练功时双手掩口，取口中热气津液，按摩自己的面部，上下按摩三五十遍，使面部感到热极时止。吃完饭后，练此功法，可使人颜面华彩光泽不皱。练习三年，其面容尤如少年人，还可收到明目的效果。如果有其它疾患从肝脏中散发到肩背部，还必须吸东方的清气，以补肝脏，并将气引入下丹田之

中。凡练习导引术之时，都要闭口练习。否则，便会使外邪由口中侵入肝脏。

内丹秘要中说，仲春之月（春季中的第二个月），阴佐阳气，聚物而出，晓喻人体内的阳火刚达一半，此时人体内阴阳平衡。

灵剑子传下春二月坐功一势：盘膝端坐，双手手指交叉置于胸前，各自用力向外拉（但不要拉开），此功法可治肝中风。双手交叉而握，抱于颈后，以颈向后、手向前争力。此功法可治热毒肩痛、目视不明、积风不散。并能元和心气，使之出散。调冲和之气，补肝，下气海，以增加内功功力。

春季的第二个月中，万物更新。阳气炽而阴气伏。适宜于早睡早起，以养脏气。此时，肝脏气伏。心当向旺，应当益肝补肾，以顺天时。这时以易经六十四卦推算，卦值是夬。夬是阳决阴，并决而能和的意思。春二月的生气在东北方向，因而，这时的坐卧都以面向东北方向为宜。

孙真人说：肾气已息，心气渐临，木气正旺，这个时候宜于减甘增辛，补精益气，而且应躲避西风。坐卧行动宜自然放松，心神安泰，以顺天时。

灵剑子传补脾坐功一势：盘膝端坐，左右做开弓射箭之势，可去胸胁膈积聚风气、脾脏诸气。练习时，左右手要用力去做，两边各做十四遍。闭口练习，可使心随气到，并散之而去。

胆腑附肝总论

胆是金之精，水之气。胆的颜色发青，在肝的短叶下面。胆是勇敢之意，用来形容人的果敢。胆重三两三铢，是

肝之腑。根据胆的性质，当然不属于五脏之数，而应归入六腑之中。因为，胆还受水气与坎同道，又不可等同于六腑，所以，另外分立了一个胆脏。人的勇敢由胆中所发，合于膀胱。胆还主毛皮。黄庭经中说胆：主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶与俱鲜。因而，胆与五脏相类似。而且胆寄身于坎宫，使人慕盖知邪，绝奸止佞，取行直道。胆主于金，金主杀，因此胆中多动杀伐之气。然而，人见杀便生悲伤。金生于水，所以，人悲伤时眼中有泪水。心主火，胆主水，水能灭火，因而，胆大的人心不惊。水少被大火煎熬，因而，胆小的人心中常生惧畏。阴阳交争，水胜于火，目中便有泪。泪出于胆，发于肝。胆水主目，瞳受肝木之精，男子的年岁到了五十便目暗，是因为肾气衰，胆水少的缘故。因此，可采取补肾长于肝的治疗方法。如果要使之安神，则应当息忿争，行仁义道德，以全其生。胆合于膀胱，主于毛皮。发枯之人原因在胆竭。爪干之人原因在胆亏。发燥毛焦之人原因在胆中有风邪。愿意吃苦味饮食的人，原因在胆有不足。而颜色光白兼青色的人，胆是没有病的。

修养胆脏法

在冬三月中，应当端居静思，吸北方之气，入口分三次吞下，用有益于胆的津液，来补因“嘻”而造成的胆的耗损（“嘻”字诀是治胆病的功法，但“嘻”之过多，反而伤胆）。

胆腑导引法

上身正直，以两脚脚心相合而坐。用双手挽起双脚脚腕摇动，摇动十五次。也可舒脚而坐，两手置身侧撑地，以腰

脊部用力，向上撑十五次，此导引法可去胆腑风毒邪气。

治胆腑吐纳用“嘻”法

治疗胆病，要以“嘻”出气和以“嘻”吸气为补的方法：侧卧于床，用鼻子渐引长气入腹，吸气时微出嘻字之声，以耳朵听到为度。呼气也同样微出嘻字之声。练此功法，可以去胆病。其它，诸如盗汗、面无颜色、小腹膨胀，脐下冷痛，口干舌涩，都可以“嘻”字功诀治愈。

夏季修养心脏法

应当在四五月月初（旧历）的清晨，面南盘膝端坐，叩齿九通，漱口生津液三次，分别咽入腹中。然后，静心想，吸正南方清气入口，分三次吞下。闭口，呼吸三十次（一呼一吸为一次），用来补“呵”所造成的耗损（治心脏疾患用“呵”字诀，但呵之过多，反而伤及心脏）。

六气治心法

治心脏疾患，用呵字诀功法：盘膝端坐，以鼻渐引长气，用口“呵”之而出。不要大声，以耳听不到为度。如果心脏有病，要大“呵”三遍。“呵”时，双手手指交叉撑于头顶上面。诸如心中劳热，内心烦闷等疾患，都可用此功法医治。病愈以后，不可再“呵”，“呵”的过度会损及心脏。如已损及心脏，还要以“呼”字吸旺气，来补心脏的耗损。

心脏导引法

盘膝端坐，两手握拳，左右拳互击，各五六次。然后，以一手上托起，手心朝天，如托重物，左右手相互更换，各五六次。再将两手手指交叉而握，将一足踏入手中，向外蹬。左右足各蹬五六次。闭口练习此功法，可去心胸风邪诸

疾。行功一段时间之后，闭目，将口中津液分三次咽下，叩齿三通，即可收功。

夏季摄生论

夏季的三个月，属火，主于长养。心气火旺，味属苦，火能克金，金属肺，肺主辛味。夏季饮食，宜减苦增辛，用以养肺。心气当用“呵”字诀功法去疏通，以“嘘”字诀功法去理顺。三伏天，腹中常冷，应特别注意痢疾。治疗夏天的疾患，不宜用针灸，恐针灸之后泄漏阴气，只适于采用发汗的治疗方法。夏至后夜半之时，一阴生。宜饮用热物，并加服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽然天气非常燥热，也不宜过多吃冷淘冰雪蜜水、凉粉、冷粥等饮料食物。饱暖受寒，必起霍乱。也不要食用瓜茄生菜，因为腹中刚受阴气，食用上述易凝滞于腹内的食物，多数会在腹内成块。有痰火的人，切忌冷气。老年人尤其应当加倍注意。如屋檐下，过廊、弄堂及破窗前等地，都不是纳凉的好地方。这些地方虽然凉快，但有贼风，人中贼风后果最为危险。只宜在空堂净室中，水亭树荫下等洁净空旷的地方纳凉。这些地方自然清凉，更易于调息静心，使人常如冰雪在心，炎热便会从心理上减弱。不能因为热就无所顾忌地追求去热的方法，结果反而使体内更生热。在夏季中，每天宜服用些温补平顺丸散药物，饮食要注意温暖，不要吃得太饱。可经常饮用桂汤、薏苡熟水，肥腻食物应当戒食。不要在星月下露天而卧，或令人扇风取凉而睡，虽然一时凉快，但风入腠里，所得疾患最深。为贪图凉快，以出汗之身，当风而卧，多易患中风症。使手脚麻木，口舌生涩，严重的四肢瘫痪。虽然未必人人如此，有人当时便中风，有人却暂时无事。这是什么道理

呢？因为，有些人年青力壮，正当盛年，所以一时无事，但已中下病根，以后还会发作。有些人已经年迈体衰，或者是身体虚弱，所以当时便中风。人的头是诸阳之首，尤其不可当风。睡觉时，要十分注意头前的小隙微孔漏风，以伤人脑户。夏季每天应当梳头一二百下，梳时不要让梳子碰到头皮，并要在无风的地方梳头，坚持下去可以去风明目。

养生论中说过，夏为蕃秀，天地气交，万物华实。应早睡早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄。这是调养夏气以应长养的正道。反其道而行之，便会伤及心脏，到秋季发病，很难治愈，到冬至病情会进一步加剧。

养生论还曾写道，夏气热，宜食菽（豆类）以清热。饮食不可因热而不加以调整。夏热之时，禁饮温汤，禁食过饱，禁卧湿地和穿湿衣。

太上肘后玉经八方

䷥ 巽卦东南 龟台王母四童散方

辰砂四两本方原用伏火丹砂六两，一时难得，且未当轻用。

胡麻四两净，九蒸九晒，炒微黄，

天门冬四两去心 茯苓六两 白术四两 黄精六两

桃仁四两

上述七味药研合为末，练蜜为丸，捣上万次。夏月时以丸服用。其余时间以散服用，丸药大小如桐子，每次服二十丸。如若连服八年，则颜若婴童，肌如凝脂。

䷝ 离卦正南 彭君麋角粉方

每次服用麋鹿角。

注：大麋鹿角丫叉不齐，其色白如象牙。这种麋鹿不是山兽，生活于沼泽地带。特大的麋鹿，角重二十斤，生活于海

边。

取麋角一二付，分解为一寸长短，除去角芯中的黑色污物，用淘米水浸泡。夏天三日一换水，冬天十日一换水。浸泡一个多月后，觉得麋角浸软了，便取出放入甑中蒸，蒸时角上盖一层桑白皮，蒸得如同蒸山芋一样软烂时，取出晒干，研为粉末。再加入伏火硫磺一两。每次以酒调三钱服用。这个方子使彭祖服之得寿成仙。有人于鹤鸣山石洞中得到石刻的一个药方，和本药方相同。

孟夏之月（夏季的第一个月），天地始交，万物并秀。宜于早睡早起，以受清明之气。不要大怒大泄。夏者，火也。位南方。其声呼，其液汗。大怒而泄易伤元气。此时，卦值乾。乾是健壮的意思，属阳性，为天的表象。生气在外，坐卧练功的宜向正东方。

灵剑子传补心脏坐功之法有两势：其一，盘膝正坐，用力将上身向一侧偏转，势如以膀排山。此功法左右两侧练习，能去腰脊风冷，宜通五脏六腑散脚气，补心益气。其二，盘膝正坐，一手按于大腿上，一手极力向上撑，好象手托巨石。闭口行功。左右姿式相同。此功法可去两肋间风毒，治心脏，通和血脉。

内丹秘要写道：姤月（夏季第二月），为一阴始生的月初。阴气刚生，晓喻人们在阴符起缩的地方，灵丹养成入口中，应当行功将其纳入正道，归于丹田之中，不要太慌忙地急于求成。

保生心鉴写道：五月（旧历）虚火，午火大旺，则金气受伤。古人在这个时候，夜独宿，食淡味，兢兢业业地保养身体，是嫌火太旺的缘故。

月令写道：君子在斋戒时，要掩身不要焦躁。不纵情声色，不行房事。饮食淡味，不要违和。节制嗜好，安定心气。

孙真人说：是月（四月），肝脏已病，心脏渐壮，饮食要增酸减苦，用以补肾助肝，调养胃气。不要被西北两个方向的大风吹着，不要亲近女色，以壮肾水。应静养调息，以息心火，不要房事，以定神养心。五月间，肝脏气休心正旺，宜于减酸增苦，益肝补肾。固密精气。早睡早起。不要轻易发泄感情。五日，更应斋戒静养，以顺天时。

保生心鉴写道：午火旺，则金衰。此时，应独宿，饮食淡滋味，保养心脏。

灵剑子坐功法：经常以双手合掌，向前方筑去，反复七次，可淘心脏风劳，散关节滞气。

养生纂写道：此时静养毋躁止声色，毋违天和，毋幸遇，节嗜欲，定心气。可居高处明处远眺，可入山林避炎暑，可坐台榭空旷之处。

内丹秘诀写道：建未之月（夏季第三月），二阴之卦，阴气渐长。晓喻人们身中阴符离去午位，收敛下降。

灵剑子坐功法：盘膝端坐，双手前舒，由下而上指正上方。举三次。双手反向后舒，掌心向外，后环臂向上指。举三次。在旧历六月半时，练此功法，可去腰脊脚膝痺气，散膀胱邪气。

季夏之月（夏季第三月），发生重浊，主养四时，万物生荣。宜于在饮食中增咸减甘，以滋养肾脏。这个月份肾脏气微，脾脏独旺，宜少食肥浓食物，以益固筋骨。此时，卦值遯，遯是避开的意思。二阴浸长，阳应当避开之意。君子应庄矜自守。这一时期，生气在巳，坐卧练功宜向南方。

孙真人说：是月也，肝气微弱，脾旺，宜节省饮食，远

声色。此时，阴气内伏，暑毒外蒸。人纵意当风，任性食冷，所以多暴泄之患。应注意饮食温软，不吃得太饱。经常饮用粟米温汤，豆蔻熟水为好。

脾脏四季旺论

脾脏，属中央土，旺于四季，是坤之气，土之精。脾是辅助的意思，脾助胃气。其位置在心下三寸。脾为心之子，为肺之母，外通于眉角。人制谋意辩都由脾生。口是脾之官。脾神多疾。脾无定形主土阴。妬亦无准，妇人多妬，是因为受阴气之故。饮食熟软的食物，是保全身体之道。所以，脾是五谷之枢，开窍在口，表形在颊。脾脉起源于隐白穴，是肉的本意处。谷气进入脾内，于液为涎，肾邪入脾多涎。六腑中胃为脾之腑，它们合称为五谷之腑。口为脾之官，气通则口知五味。脾病，则口不知味。脾合于肉，其荣唇。肌肉消瘦之人，脾先死的缘故。脾为中央，其声宫，其色黄，其味甘，其嗅香。心邪入脾，则恶香。脾为消谷之腑，它象转磨一样，化生为熟。脾不转，则食物不能消化。脾神好乐，乐能使脾动荡。所以，诸脏不调则伤脾。脾脏不调则伤质。质神都丧，人很快就会生病。不想吃饭之人，脾中有未消化之食。贪吃之人是由于脾实。没有积食而不想吃饭之人，是脾虚的缘故。多惶惑是因为脾不安。形容憔悴是因为脾受伤。好吃甜食是因为脾不足。肌肉鲜白滑腻之人，脾是无病的。肺邪进入脾内，人多歌。所以，脾如果有病，当用“呼”字诀。“呼”可以抽出脾中疾患。人中暑也适宜用“呼”字诀治疗。在四季月（每季第三个月），后十八日中，应少思屏虑，屈以济人，不为利争，不为阴贼，不与物竞，不以自强，恬和清虚，以顺坤之德，而后全其生。反

之，则脾肾受邪，土木相剋，便会生病。

六气治脾法

治疗脾脏疾患，用“呼”法：以鼻渐引长气入腹，出气时微念“呼”声，不要让耳听到。脾脏有病要大呼三十遍，细呼十遍。“呼”时口不可大开，要撮口去“呼”。练“呼”字诀功法，能去冷气壮热、霍乱，宿食不化，偏瘫麻痹，腹内结块。“呼”要连绵不断。脾病治愈，便不要再“呼”。

“呼”之过度，反而损脾。如损脾，还要吸气时微念“呼”字，以补脾。

秋季摄生论

秋季三个月间，肺属西方金。肺是施的意思。是指肺气勃郁。肺有六叶两耳，总计为八叶。肺是脾之子，又是肾之母。肺下有七魄。鼻是肺之官。肺左庚右辛，在气为咳，在涕为嗽，在形为皮毛。肺上通气至脑户，下通气至脾中，所以诸气都属肺，肺是呼吸的根源，是传送之宫殿。人久卧则伤气，肾邪入肺则多涕。肺生于右为咳。大肠为肺之腑，则肠与肺合称为传泻行导之府。鼻为肺之官，肺气通则知香臭。肺合于脾，其荣毛。皮枯而毛落的人，肺先死了。肺纳金，金受气于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，暮于丑。为秋日，为庚辛，为申酉。其声商，其色白，其味辛，其嗅腥。心邪入肺则恶腥，其性义，其情怒。肺中风邪鼻即塞。人容色枯是因为肺干，鼻中痒是因为肺有虫，多恐惧是因为魄离于肺，身体黧黑是因为肺气微，多怒气是因为肺盛，不耐寒暑是因为肺劳，肺劳便多睡，好食辛辣是因为肺不足，肠鸣是因为肺气壅塞，肺邪自入便好长吸气。人的容颜莹白则肺无病。肺如有疾患用“呬”字功诀治疗。秋三

月，金旺主杀，万物枯损。人若要养肺，安魄存形，便应当含仁育物，施惠敛容，藏阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺杀气，长肺之刚。如此，则邪气不侵。反之，则五脏乖，而百病发生。

修养肺脏法

修养肺脏应当在秋季每一个月的月初和月中的清晨，面西盘膝端坐，鸣天鼓七次，饮玉泉三次（舌抵上腭，取口中津液三次，咽下）。然后，双目垂帘，凝神调息。心中存想吸西方白气入口，分七次吞下。闭口调息七十息。这是调补神气、安息灵魂的要诀。

肺脏导引法

盘膝端坐，以双手于膝前据地，曲脊缩身，然后向上伸展身体（双手不离地）。伸缩三次。可去肺中风邪积劳。握拳于身后，捶背左右各三次。可去胸臆闭气风毒。反复练习一段时间之后，闭目，叩齿，即可收功。

灵剑子导引法

盘膝端坐，以双手手指交叉抱颈后，将头左右前后，宛转俯仰转动。可去肋肋胸背间风气，肺脏诸疾，并通项脉。以双手手指交叉而握，自头顶过至脑后，手心向内，左右拉曳三十遍。可去关节中风气、治肺脏诸疾。

孙真人摄生论：是月，心脏气微，肺金用事，宜减苦增辛，助筋补血，以养心肝脾胃，勿犯邪气，令人生疮以作疫痢。人患耳病是因为肾气壅塞，人体亏欠是因为肾受邪气，人腰不能伸展是因为肾乏，人形容黑色是因为肾衰。人容颜紫而有光泽表明肾无病。人的骨节鸣响原因在于肾羸弱，肺邪入肾则多伸。肾有疾患，应当用“吹”字诀泻，以“吸”

字诀补其气智。肾气沈滞适宜重吹，则渐通。肾虚则梦入暗处，会梦见妇人、僧尼、龟鳖、驰马旗枪，自身穿兵甲，或梦见在山中行走，在溪水中渡舟。所以，冬季三月，乾坤闭气，万物伏藏。君子之人宜戒谨，节嗜欲，止声色，以等待阴阳之定。勿竞阴阳，以全其生，合于太清。

修养肾脏法

修养肾脏应当于冬季三月间，面北盘膝端坐。屈拇指关节，相互搓热，将拇指关节沿鼻子两侧自上而下地擦下，擦自鼻端脱手，出鼻中之气作响。反复七次。饮玉泉三咽。然后，北吸黑气入口，分五次吞下，以补“吹”字功诀的损伤。

六气治肾法

治肾脏疾患，用“吹”字功诀。盘膝端坐，以鼻渐引长气入腹，微开口“吹”之。肾有病，用大吹三十遍，细吹十遍。能除肾家一切冷气，腰膝疼沉重久立不得，阳道衰弱，耳内虫鸣，口内生疮，以及种种烦热。按数练“吹”字诀，连绵不断。病愈则停，多“吹”则损肾。

肾脏导引法

此法宜于冬季三个月间练习。盘膝端坐，双手手心向上向左耸身上托，舒展右胁。再向上向右耸托，舒展左胁，反复三五次。将手按膝，挽肘向外撑，左右转身三五次。然后，身体站立，以一足向后踏，收回，再以另一足向后踏，收回，左右各数十次。可去腰肾风邪积聚。

冬季摄生论

冬三月，天地闭藏，水冰地圻，无扰乎阳。宜早卧晚起，以待日光出照。注意去寒就温，不要袒露皮肤。反之，

则肾伤。到春季肾痿厥，难以治愈。冬季，人体伏阳在内，有疾宜吐。心肠多热，忌讳发汗。恐发汗泄阳气。宜饮服酒浸补药，或饮服山药酒一二杯，以迎阳气。寝卧的时候，稍宜虚歇。应当寒极才加添棉衣，衣着逐渐加厚，不要一次便加添很多衣物。只要身体不觉冷，就可以了。不要频繁地围绕大火取暖，大火烘炙损人。手足应心，不可用火直接烤手，否则引火入心，令人烦躁。不可就火烘炙食物。冷药治不了热极，热药治不了冷极。水就温，火就燥，也是同样的道理。饮食的味道宜于减咸增苦，以养心气。冬季肾水咸，恐水克火，心受病。所以，冬季宜于养心，宜于居处密室，温暖衣衾，调整饮食以适应寒温变化。不可冒然触及寒风，老年人应尤为注意。恐寒邪感冒，多为嗽逆、麻痹、昏眩等症。冬季阳气在内，阴气在外，老年人多有上热下冷的疾患，不宜沐浴。因为阳气内蕴的时候，若加汤火所通，必出大汗。老年人骨肉疏薄，易于感动，多生外疾：不可早出，以犯霜威。早起可服醇酒一杯以御寒。晚上可服消痰凉肠药物，以平和心气，不令热气上涌。切忌房事。

内丹秘要写道：太阴之月（冬季）万物至此归根复命。晓喻人们身中阴符穷极，寂然不动，反本复静。此时练功，应闭口，两目垂帘，以神光内视下丹田。练至夜晚，元气未尽，凝神聚气，端坐片刻，少时，神气归根，自然于无中生有，积成一点金精。盖一阳不生于复，而生于坤。由阴中生阳，实为产药根本。

灵剑子导引法：以双手手指交叉而握，以一足踏手中，向外蹬。可去腰脚拘束，肾气冷痹，膝中痛等诸疾。

保生心鉴：子月（旧历正月），火气潜伏闭藏，以养其

本然之真。而为来春发生升动之本。此时，若伐贼之至，春生之际，下无根本，阳气轻浮，必有温热之病。

灵剑子导引法：盘膝端坐，以一手托膝，一手反折抱头，前后左右摇动三五次。换手，也前后左右摇动。可去骨节间风，宣通血脉、膀胱肾脏的疾患。

是月也，一阳来复，阳气始生，晓喻人们身中的阳气初动，火力方微。需要不纵不拘，温温柔柔，播施于身体之中。应引气拨动顶门，微微掣之向上。须臾，火力炽盛，可逼出真铅（元阳真气）。此时，气在箕斗东南之乡，火候造端之地。

八段锦内功图说

八段锦坐功图诀

八动锦坐功法宜于甲子日半夜子时开始练习。刚开始练习时，注意口中不要出气，只用鼻子微呼清气。子时后，午时前各练一次，或一昼夜共练三次。练习此功法日久后，自会觉得疾病渐除，身轻力壮。如果能勤苦不怠，便离仙道不远了。这里所说的八段锦，是古代圣贤传下来的，不比现行的十二段锦。那是旁门之术，练习中稍有不慎，大病随之而生。学习者不要因喜新欲速成而反害自身。

八段锦坐功共有八法：

- 一、叩齿集神
- 二、微摇天柱
- 三、赤龙搅海
- 四、摩运肾堂
- 五、单关辘轳
- 六、双关辘轳
- 七、叉手按顶
- 八、手足钩攀

以上等八种功法，合称八段锦内功。详细的行功方法，见后图及文字说明。望愿学者参考并练习。

第一图：叩齿集神坐功势

叩齿集神的练习方法是：

垂目冥心，盘膝而坐，握固静思。垂目意指双目垂帘，即双眼眼皮垂下，微露一线光。冥心是去除心中一切杂念的意思。握固二字，人们多不明白其完整的含义。它不仅指人闭目而见自己之目，冥心而见自己之心。它实际上还指人在盘坐时，宜将自己右足跟曲顶于阴茎根下动处。不令精窍漏泄。其实人练习内功又何必拘泥于子时，只要在一日之中得有身闲心静时，便可练习。



图83 叩齿集神坐功势

然后，叩齿三十六次以集神。集神意指心意集中。

其次，再将双手手指交叉而握，抱于颈后枕骨之下。心中默数九息（一呼一吸为一息），不要使耳朵听到数数声。

再移手掩住双耳，以食指压在中指上面，弹击脑后，左右各二十四次。这也叫鸣天鼓。

待心神略静时，接做第二节功法，摇天柱法。

第二图：微摇天柱坐功势

微摇天柱的练习方法是，仍然盘膝端坐，先须将右脚脚跟顶于阴茎之下，以握固精关。

然后，两手心相对而握，右手在上，手心向下，左手在



图84 微摇天柱坐功势

下，手心向上。置于腹部之前。转头左右回顾，肩膀也随头而动，转动二十四次。

再以两手互换位置，左手在上，右手在下，如上转头及肩膀二十四次。

练习完毕后，稍待片刻，接练第三节功法，赤龙搅海。

第三图：赤龙搅海坐功势

赤龙搅海的练习方法是：保持盘膝端坐，闭口，以舌搅上腭三十六次，口中鼓漱津液三十六次。等到口中津水积满，然后分三口，汨汨咽下。才能行火。

冥心端坐片刻，接练第四节功法，摩运肾堂。

第四图：摩运肾堂坐功势

摩运肾堂的练习方法是：仍



图85 赤龙搅海坐功势



图86 摩运肾堂坐功势

盘膝端坐，先以两手相搓，待手心热极之后，即乘热以两手心摩运肾堂。肾堂也叫精门，在后腰肾脏之外。所谓摩运是用手边转边揉的意思。摩运三十六转后，收手于腹前，双手叠握，手心向上。

然后，以右足根抵住阴茎之下，再闭口调息，存想以心火下烧丹田，觉得丹田热极之时，接练第五节功法，单关轱辘。

第五图：单关轱辘坐功势

单关轱辘的练习方法是：先以左手叉腰，叉于左腰肾间。俯首摆撼左肩三十六次。换用右手叉于右腰肾间，俯首摆撼右肩三十六次。接练第六节功法，双关轱辘。

第六图：双关轱辘坐功势

双关轱辘的练习方法是：以双手叉于左右两腰肾处，俯首将双肩一齐摆撼三十六次。

然后，存想火自丹田直透双关，入于脑户。鼻窍引清气



图87 单关轱辘坐功势



图88 双关轱辘坐功势

入腹，闭气。少闭片刻即开。将两脚舒伸，接练第七节功法，叉手按顶。

第七图：叉手按顶坐功势

叉手按顶的练习方法是：先以两手搓掌心，再用口呵掌心。呵五次后，双手手指交叉而握，反手高举向上虚托（掌心向上）。然后，回手下按头顶门处（掌心向下）。如此反复九次，或者三次也可，接练第八节功法，手足钩攀。

第八图：手足钩攀坐功势

手足钩攀的练习方法是：以双手向前由脚外侧勾扳双脚心，共扳十二次。然后，收足盘坐，舌抵上腭，等待口中津生，如津不至，可用舌搅上腭法。待口中积满津液，每口分三次咽下。练习时取三口津液或取九口津液都可。

其次，再转练单双关辘轳，心中存想火烧遍全身，则八段锦功法全部练习完毕。



图89 叉手按顶坐功势



图90 双手钩攀坐功势

八 段 锦 口 诀

垂目冥心坐，（双目垂帘，心中排除杂念，盘膝端坐。）

握固静思神。（以右足根抵住阴茎根部，凝神调息。）

叩齿三十六，

双手抱昆仑。（双手交叉而握，抱于颈后，心中默数九息，勿令耳闻。注意此后呼吸之声，都不可令耳闻。）

左右鸣天鼓，

二十四度闻。（将两手掩住双耳，以食指压于中指上，弹击脑后，左右各弹二十四次。）

微摆撼天柱，（转头左右，回顾肩膀，肩膀也随头而动，共二十四次。）

赤龙搅水津。（以舌搅口中，待口中津生而咽。）

漱津三十六，（也叫鼓津三十六。）

神水满口匀。（神水即指津液。）

一口分三咽，（漱津后，分三口咽下，咽下时要汨汨有声。）

龙行虎自奔。（龙指口津，虎指气。）

闭气搓手热，（用鼻吸清气入腹内而闭之片刻，搓手热极后，将腹中所闭浊气徐徐放出。）

掌摩后精门。（精门在腰后外肾之中，摩精门是以手摩运该处的皮肤。摩毕收手握固。）

尽此一口气，（再以鼻吸气闭之。）

想火烧脐轮。（稍闭口鼻之气，存想心火下烧丹田，候

至热极。)

单双辘轳转，(乘丹田热极时，俯首行单手叉腰和双手叉腰摆撼肩膀法，单肩双肩等各三十六次，意想火自丹田而上，直透双关而入于脑户，鼻引清气闭片刻，再放出。)

两脚舒放伸。(双脚由盘坐而向前舒伸。)

叉手双虚托，(叉手而握向上托三次或九次。)

回手按头顶。(接上式上托后，两手回下，按头顶穴三次或九次。)

低头攀足频，(两手如钩形自双脚外侧勾脚心，扳十三次，再收足盘坐。)

以候逆水上。(盘膝端坐，等候口中津液生，如未生，可用舌搅口令津生。)

津来三口咽，(待口中津满，分三口咽下。)

再漱再咽吞。

如此三度毕，

神水九还津。(漱津三十六次，每口津分三次咽下，三漱每漱三口，所以称九还津。)

咽下汨汨声，

百脉自通灵。

河车搬运毕，(河东指运气通任督二脉。练至此处，再转炼单、双关辘轳，各二十四次。)

发火遍烧身。(存想丹田中火，自下而上烧遍全身。存想时口鼻稍闭气。)

邪魔不敢近，

梦寐不昏惊。

寒暑不相入，(冷热不入之意。)

灾病不能侵。

子后午前作，（子时后，午时前练习两次。）

造化合乾坤。

循环次第转，

八卦是良因。

诚意修身子，

一日不可间。

注解：1.息：用鼻一呼一吸为一息。

2.呼吸：气出为呼，气入为吸。呼动天干，吸动地支。

3.吐纳：吐从口出，纳从鼻入。吐要细细，纳要绵绵。

按 摩 导 引 诀

一、仰和天真

天真的位置在人眉毛后方的小凹陷处。常以两手按摩此处十八遍，能明目。

二、俯披山源

山源就是鼻子中间隔开两鼻孔的地方。先反舌向内咽津一二遍，再以左手的食指和中指捏住两个鼻孔，叩齿七遍，叩齿毕，再用左手将整个鼻子掩住。此功法能去除万邪，

三、拭摩神庭

神庭就是人的面部。可经常用手按摩面部，使之发热。什么时间得闲，什么时间按摩。此功法能使人面生光泽，去脸上皱纹。长久练习，可使人面如童颜。

四、营治城廓

城廓意指人的耳廓。应经常按摩耳朵，并且按摩次数越多越好。经常练此功法，能增加人的听力。

五、下摩生门

生门就是人的肚脐。练习时，闭内气，令小腹气满鼓起，用手在腹中沿肚脐周围旋转按摩。每次按摩三百六十五转，为一个周天。每天练习，能顺气消积，却病延年。

六、正观代药

盘膝端坐，凝神内观下丹田，便叫作正观。长久地练习正观，可练习出上乘的内功，达到上乘境界。

√七、六气歌诀（病愈即止，过度败气）

呵属心王主其舌，口中干涩身烦热。
量疾深浅以呵之，焦腑疾病自消灭。

呼为脾神主其土，烦热气胀腹如鼓。
四肢壅闷气难呼，呼以理之腹如故。

呬法最灵应须密，外属鼻根内关肺。
寒热劳闷及疮肤，以斯吐纳无不济。

嘘为肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭，
都缘肝热气上冲，嘘而理病更神速。

吹属肾脏主其耳，腹膝冷多阳道痿，
微微纵气以吹之，不用外边来药餌。

嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气。

不和之气损三焦，但使嘻嘻而自理。

八、闭气歌诀（自治疾患法）

忽然身染疾，	非理有损伤。
欽意归闭室，	脱身卧木床。
仰眠兼握固，	叩齿与焚香。
三十六咽足，	丹田气越常。
随心连引到，	损处最为良。
汗出以为度，	省水广利方。

九、布气歌诀（为他人治病法）

修耐久专精，	身中胎息成。
他人凡有疾，	脏腑审知名。
患儿向王气，	澄心意不轻。
传真气令咽，	使纳数连并。
作念令其损，	顿能遣患情。
思神自逃遁，	病得解缠萦。

十、导引按跷

踊身而起，盘膝端坐，双手手指交叉而握，抱于颈后。头仰视，并左右摇动。双手向前用力，头颈向后用力。然后，以手扳脚，稍闭气片刻。再以意念引太冲之气（太冲穴在大拇指本节后二寸骨罅间陷处），左手屈，右手伸如引弓射箭状。稍停片刻，左右手互换位置，也做引弓状。练习此功法，令人精和血通，风气不入，长久练习，可使人延年无病。

十一、捏目四眦

眦是眼眶之意。四眦即眼眶四周。太上三关经中写道：应经常用手按摩眼睛靠近鼻子的两眦，按摩时要闭气，气通便止。反复练习。常练此功法眼睛可洞观物体。太上三关经中还写道：导引毕，以手按摩眼睛的四眦二十七遍，捏得眼睛光明，是练习眼神的方法。练习的长久，可见灵通。

十二、摩手熨目

捏过眼的四眦之后，即用双手手心相对用力搓，使掌热如火，睁大眼睛，将手掌掌心向内覆于眼上，用掌的热气熨目。此功法可练习数遍。

十三、击探天鼓

天鼓是目中之声。举双手紧掩双耳，以双手食指压中指上，弹击后脑。人们会觉得声音震目。练习时，觉得其声壮盛，相续不散，一日中练习三次。有益于下丹田。如果其声散不续，声不壮盛，表明人体元气不集，应调整元气。

十四、上朝三元

真诰写道：顺手摩发，如梳头状，可使头发不白。用手覆于额上，称之为手朝三元，这是固脑坚发的方法。在头的周围，用手理顺头发，梳的次数多些更好。可以使倒血流散，风湿不凝。

十五、栉发去风

栉是梳头发之意。谷神诀中写道：凡梳头，务必向北多梳，梳得次数多可去风。多过一千，少不下数百为宜。太极经中写道：梳理头发可向北面梳。梳得次数多而使头皮痛。也可以让别人梳。如此梳法，可使血液不滞，发根常坚。

十六、运动水土

真诰中写道：食勿过多，多则生病。饱忌便卧，卧则心病。学道术之人应当知道这个道理。登真秘诀中写道：食饱不可睡，睡则诸疾生。刚吃完饭，应勉强自己散步，并以双手长久按摩两肋上下。再转手按摩肾堂，使之发热。这就是养生家所说的运动水土。水土即是脾肾之意。如此而作，自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。养生论中写道：饥饿后刚吃饭，才饱便止。申未之时，饮酒一杯，能止饥饿代替食物。酒能淘荡体内的阴滓。得道之人，也不忌酒，就是他们熟知酒的作用。酒能炼人真气。灵剑子服气经写道：酒后行气，易通。但不可多饮，若饮到吐的地步，反有所损伤。

天竺按摩法

一、两手互相搓手心、手背，一边搓一边扭转，状如洗手。反复练习。

二、两手手指交叉浅握，在胸前手心外翻推出，再内翻吸回，反复练习。

三、两手互握，一齐用力按胃脘部。左手在内按动数次，右手在内按动数次。

四、两手相叠，手心向内按于胃脘部，缓缓向左侧及右侧转身。反复练习。

五、以双手作拉弓射箭状，一手向身侧舒伸，一手屈于胸部。双手较力，稍等片刻，左右手互换位置。反复练习。

六、双手握拳逐一向前击，反复练习。

七、以单手手心向上托举，如举重石。然后，换手再举。反复练习。

八、双手握拳，向前舒伸，再分别向身侧后顿肘，以此方法开胸，反复练习。

九、双脚舒伸而坐，斜身偏转，似以肩膀排山，左右反复练习。

十、双手抱头，宛转于上腹部，用以抽胁。反复练习。

十一、双手据地，缩身曲脊，向上三举身。

十二、以手背覆于脊柱，向上探，左右手反复练习。

十三、双脚前伸而坐，缩一脚，再向前虚蹬，左右足反复练习。

十四、双手据地，头由左右两侧向后方回顾。这是虎视法，反复练习。

十五、身体站立，上身尽力向后弯曲，保持平衡，并起脚跟向上三举身。

十六、两手手指交叉而握，手心向内，以一足踏手中，手向内用力，脚向外蹬。左右足反复练习。

十七、身体站立，以一足站稳，以一足前后虚踏，左右足互换，反复练习。

十八、两脚舒伸而坐，以一手自脚外侧勾同侧脚，使腿曲膝立，再以另一只手按曲起之膝，将腿重新按平。左右手及左右腿互换，反复练习。

以上十八势，如能每日练习三遍，一个月后，百病都除。行走如奔马，补益延年，能食目明，身体强健，不易疲劳。

婆罗门导引十二法

一、龙引

以双手手心向上托。然后，以双手做左右挽弓射箭势，再以双手手指交叉握，将双手心向下从头上过脑后。

二、龟引

两足如外八字踏地，以双手托膝而坐，双膝并立，身体曲卷。先左右摇动身体三遍，再以头左右回顾各三遍。

三、麟盘

侧身卧床，将身下之手垫于头下，手心向上。以头、手贴于床，不要垫枕。屈上方腿，以大腿部近置于脾，然后，向身前舒展，并绷直脚面，向反方向拗脚。

四、虎视

盘膝坐，两手于盘坐腿前方据床，拔身分左右侧向背后回顾。

五、鹤举

身体站立，缓缓地将脖颈向左右侧扭转，扭转时还要尽量伸直脖颈。左右扭转各五遍。

六、鸾趋

身体站立，以一足徐徐向前踏，站定，凝神调息，排除心中杂念。用左右手一前一后舒伸，回缩，再舒伸。左右各五遍。

七、鸳翔

收双手背于背后相握，然后弯腰低身，以脊柱为轴将上身缓缓左右转动，各五遍。

八、熊迅

将双手手指交叉而握，手心翻转内向拉回胸部，抱于蹲坐的双膝之上，身体向左右两个方向扭转各三遍。

九、寒松控雪

舒腿而坐，用手抱膝头使腿屈立身前，渐渐低头，使头靠近膝部，将身体左右摇动并向左右两个方向各扭转三遍。

十、冬柏凌风

盘坐，将双手于身前踞床，以上身低俯，再挺起向上舒展，将上身左右倾斜，然后，向左右方向各扭转身体三遍。

十一、仙人排天

舒脚而坐，双手于身侧踞床，上身略前倾，以一肩向上向后扭转身体，好象要将天空排开。再以另一肩重复上述动作。

十二、凤凰鼓翅

双手相互捶小臂及大臂，再反手捶背，并自上而下地由背捶腰捶腿直至双脚。各捶三遍后，身体站立，向上舒拔身体，并向左右方向扭转身体。捶时动作要快一些为好，但不可过度。

擦涌泉穴说

涌泉穴在脚心之中。人体湿气都以此穴而入。无论白天夜晚，可经常赤足，以双手替换着擦（一手握脚趾，一手擦脚心）。擦得次数多了，脚心会发热，便可将脚趾略微转动转动。擦得疲倦了，可以稍微歇息一下。让别人帮助擦涌泉也可以，但是效果不如自己擦得好。

擦肾俞穴说

古人张成之，为司农丞时，曾和一位朋友同坐谈话。当时，正是冬季。这人于一二刻的时间内，便起身小便二次。张问：“为什么这么便频？”他回答说：“天气寒冷，应当便频。”张说：“我无论冬夏，只在早晚小便两次。”张的朋友问：“你有导引术吧？”张说“是的。”张的朋友说：“一两天之内，我要拜师学艺。”后几天得闲之时，张的朋友找张学习导引术。张说：“我的妻弟年轻时曾蒙人传授此术。”于是，张便传下此术的诀要：夜晚临睡之前，坐于床沿，双腿垂于床侧。解开衣服，闭口舌抵上腭，以目视顶。提缩肛门，用双手于腰后摩擦肾俞穴，各一百二十次。多些更妙。功毕即卧。张说：“我练此术三十年，自觉十分有利于身体。”张的朋友回家后将此术禀告老人，老人练了十几天后说：“此术真是奇妙。”后来，此人又将此术传与亲戚中的几个笃信导引术的人，这些人练过之后，都说此术确有效验。

李真人长生十六字妙诀

一吸便提，气气归脐。一提便咽，水火相见。

上述十六字妙诀，可称之为十六锭金。它是最简便最易行的妙诀。无论什么人，有公职之人，练习它不妨碍政事，在家闲居之人，练习它不妨碍家务，从事商业之人，练习它

不会影响生意。在一天十二个时辰之内的只要略有空闲，无论行住坐卧，只要心意一到，就可以练习这个功法。

练习时，口中先要漱津三五次。以舌抵搅下腭，再以舌抵上腭，等待满口生津，再将津液咽下。咽下时，要汨汨有声。随后，从鼻中吸清气一口，用意念将气直送到肚脐下一寸二分之丹田元海中。略将气存一存。这便叫做一吸。一吸之后，用下部轻轻上提，如果忍便时的动作一样，以意力提气，由会阴提至脐部，再由夹脊双关肾门一路提之而上，直至后顶玉枕关，透入泥丸宫内。在提气而上的过程中，人也不觉得气的上行。出气叫做呼，一呼一吸为一息，气即然上升至泥丸宫内，便又如当初，将气与津液再汨然有声地咽下。鼻吸清气，送下丹田。稍存一存，又自下部轻轻提起，上与脐接，再向上引。这就是叫做气归脐，寿与天齐。凡咽之时，有津液更妙，无津液也要汨然有声地咽下。就这样一吸一提，或三五口，或七九口，或十二口、二十四口，都可以。要行即行，要止即止。只要不忘记把它做为正事，不使之间断，便可功力精进，有疾患便可见速效。

此功法长久练习，可以却病延年，形体变健，百疾不生，自然不饥不渴，安健胜常。练习一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痲痹疮毒等疾患。并且，耳聪目明，心力强记，宿疾都愈，长生有望。如果在行房事之中，将泄未泄之际，也将提呼咽吸之法及时运用，便精气归元，把牢精气，甚有益处。这就叫做：造化吾年，宇宙吾心，妙莫能述。

修真诀要中写道：精，根根而运转。气，默默而徘徊。神，混混而往来。心，澄澄而不动。还曾写道：身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方是全真。这是真理至言。

易筋经外功图说

易筋经十二图

一、韦陀献杵第一势

立身期正直，

环拱平当胸。

气定神皆敛，

心澄貌亦恭。

环拱：指双手合十之意。

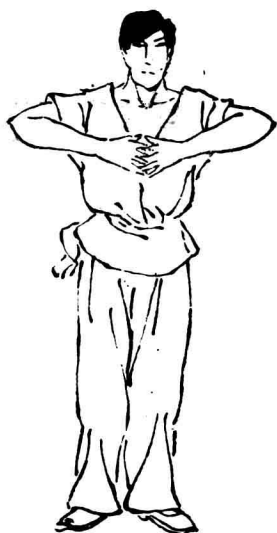


图91 韦陀献杵第一势

二、韦陀献杵第二势

足指柱地，

两手平开。

心平气静，

目瞪口呆。

足指柱地：指脚尖着地而站。

目瞪口呆：两眼瞪睛神情肃然之意。



图92 韦陀献杵第二势

三、韦陀献杵第三势

掌托天门目上观，

足尖着地立身端。

力周腿胁浑如植，

咬紧牙关不放宽。

舌可生津将腭抵，

鼻能调息觉心安。

两拳缓缓收回处，

用力还将挟重看。

掌托天门：双掌向上托，如托重物。

力周腿胁浑如植：双腿注力，气布胸际，身体如大树植于地中，不可动摇。

用力还将挟重便：收势后，将双拳收于腰际，以肘夹肋，不可泄气。



图93 韦陀献杵第三势

四、摘星换斗势

只手擎天掌覆额，

更从掌内注双眸。

鼻端吸气频调息，

用力收回左右侔。

更从掌内注双眸：两眼注目于掌心。

侔：相同之意，此句做左右两势相同解。即左手练罢，右手再练。



图94 摘星换斗势

五、倒拽九牛尾势

两腿后伸前屈，
小腹运气空松。
用力在于两膀，
观拳须注双瞳。



图95 倒拽九牛尾势



六、出爪亮翅势

挺身兼怒目，
推手向当前。
用力收回处，
功须七次全。

此势做掌推出，变拳收于腰际，再用力推出，变拳收回，反复7次。

图96 出爪亮翅势

七、九鬼拔马刀势

侧手弯肱，

抱头及颈。

自头收回，

弗嫌力猛。

左右相轮，

身直气静。

肱：手臂从肘至腕部分。



图98 三盘落地势



图97 九鬼拔马刀势

八、三盘落地势

上腭坚撑舌，张眸意注牙。

足开蹲似踞，手按猛如拿。

两掌翻齐起，千觔重有加。

瞪睛兼注目，起立足无斜。

此势三起三落，落时姿式如图。起时双掌心向上托起，双腿站立。掌高于胸平时，再落下如图。

九、青龙探爪势

青龙探爪，左从右出。
修士效之，掌平气实。
力周肩背，围收过膝。
两目注平，息调心谧。



图99 青龙探爪势

十、卧虎扑食势

两足分蹲身似倾，
屈伸左右腿相更。
昂头胸作探前势，
偃背腰还似砥平。
鼻息调元均出入，指尖着地数支撑。
降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

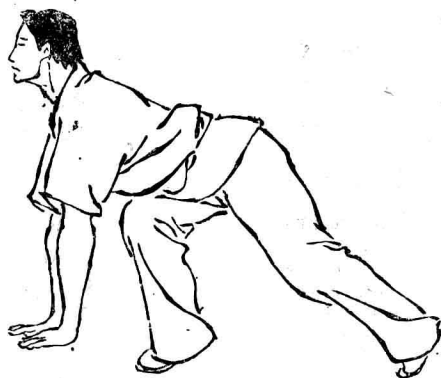


图100 卧虎扑食势

十一、打躬势

两手齐持脑，
垂腰至膝前。
头惟探胯下，
口更啮牙关。
舌尖还抵腭，力在肘双弯。
掩耳聪教塞，调元气自闲。

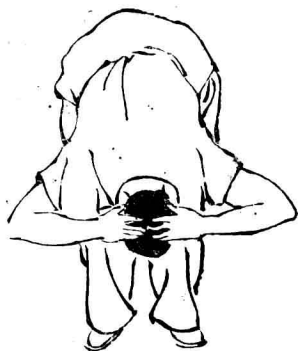


图101 打躬势

十二、掉尾势

膝直膀伸，推手自地。
瞪目昂头，凝神壹志。
起而顿足，二十一次。
左右伸肱，以七为诀。
更作坐功，盘虎垂眦。
口注于心，息调于鼻。
定静乃起，厥功维备。
总考其法，图成十二。
谁实贻诸，五代之季。
达摩西来，传少林寺。
有宋岳侯，更为鉴识。
却病延年，功无与类。



图102 掉尾势

外功龙虎诀

一、踏地龙

两手牢拿两肘中， 脚头着实脚跟舂。

力行三八朝皆落， 大地山河一泻空。

力行三八是用力二十四次之意。以手拿肘，目的在于敛筋骨。以脚跟舂地可以降血气。此功法益筋骨敛，可使血气不妄行，使气血降而不妄动。

二、摆尾龙

摆尾须令左右如， 膝依两处莫令虚。

力行三八舒筋骨， 筋骨能舒动尾闾。

练此功法时，以腰发力扭臀向左，左腿着力，左膝实，因而可舒左侧筋骨。扭臀向右，则右腿着力，右膝实，可舒右侧筋骨。左右向用力扭二十四次，扭动中也舒伸了尾闾的筋骨。

三、旋风龙

左拳阳左右阴随， 右亦如之左也回。

俯首力行因其事， 毋令偏体骨筋衰。

拳心向内，拳背向外为阳。反之，为阴。左拳阳左右阴随，意左拳向左摆出，拳背向外，右拳随左拳向左摆，但拳心向外。俯首即低头弯腰。以左拳向左，而右拳相随，右拳再向右而左拳随，并低头弯腰用力而为，可动一身筋骨，使血气周流不衰。

四、交足龙

两足当胸兀坐开， 手叉抱膝膝撑弯。

左来右去俱三八， 夹脊双开透上关。

两足交叉收于身前，两膝立在胸前，双手手指交叉抱膝，膝头向外撑，撑开双肘。然后，将左肩向前，右肩向后扭动肩头，身体不可随之扭动。再将右肩前，左肩后扭动。左右反复二十四次。

五、撞关龙

叉手擎天着力齐， 身弓气撞顶门回。

力行三八泥丸透， 透得泥丸笛可吹。

双手手指交叉置于头上，手心向上用力向上撑，身体一弓一直。这样身体之力向上撞，体中之气向上冲，气冲透泥丸，使人感到似有风吹入泥丸，所以说是笛可吹。

六、闭气龙

闭息功夫不可无， 不能闭息尽成诬。

若行九九能纯熟， 此是修行大丈夫。

闭息系指胎息功夫而言，练习者应量功夫深浅而行，不可妄练。

七、取水龙

夹脊双关路已通， 鼻中吹气水随龙。

龙吞香水升腾后， 效验馨香到口中。

这是强调鼻吸鼻呼之功，认为龙吸水升天也全凭鼻吸之功。所谓馨香到口，是指练习小周天以后，口中津液清香而多生。

八、降丹龙

即济泥丸顶上来， 却将葱管鼻中栽。

喉中吸涕频催坠， 顷刻无为自降腮。

这里是指气通背后三关（尾闾、夹脊、玉枕）而入头顶泥丸宫，再下丹田之时，要通过上鹊桥。上鹊桥在印堂、鼻窍处。栽葱入鼻是为了通此处之窍，以防走漏。

九、拍火龙

巍然静坐意须存， 两手更相拍顶门。

一百数周安血气， 遍身凉冷爽如神。

不能静坐便无法安心立意，不拍顶门则心火不降。所以，在身体练功运动之后，气血盛行之时，要静坐拍顶门，使心火降，气血安。

十、摩顶龙

左手拿龙做什么？ 却将右手顶中摩。

前轻后重无多少， 但使心酸没奈何。

这是为降欲念而练的功法。一般人不要輕易练。练的不好，易生差错。且与一般人来说此功法用处不大。

十一、跃山虎

立在南山跃北山， 两山往复莫令闲。

力行三八山门辟， 将使青龙接虎颜。

十二、出洞虎

先把身为四足形， 前伸后屈力而行。

后伸前屈依前法， 三八功夫各莫停。

以手扶地，前伸后屈意指将身后坐，两手伸直。后伸前屈意指身向前倾两腿于身后伸直。反复练习二十四次。此功法形似老虎出洞，能使筋骨舒畅，脏腑安然，血脉调和。

十三、飞虹虎

直伸两手悉飞虹， 转向西来东也同。

左右可行三百数， 自然舒畅美心胸。

以双手舒伸于头上，飞向左方再飞向右方，所画路线尤如长虹。练习三百次，可使筋骨安舒，心胸美畅，除疾却病。

十四、舒筋虎

形体须令四足然， 左前右后直如弦。

右前左后倾如此， 筋骨安舒疾病痊。

双手扶地，左足在前屈，右足在后伸直，身体直舒如弓弦。右足前，左足后，也做同样动作，反复练习二十四次，则筋骨安舒，疾病可除。

十五、悬梁虎

把手悬梁着力伸， 仍令左右各分明。

一升一降同三八， 疾病蠲除气血行。

双手握梁，将身体悬空。用单手之力起梁，左手起梁时，右肩要挨住房梁。右手起，左肩挨。一升一降练习二十四次。这样练习可使气血和畅，四肢舒泰，五脏安逸，去除疾病。

十六、独立虎

曲令一足在其腿， 两手舒如举重难。

左右力行三八就， 自然遍体骨筋安。

身体站立。将一足曲提至直立腿膝盖以上，两手臂舒伸于身侧，两手握住如提重物。左右足分别上提，练习二十四次。

十七、养静虎

此功法即陈搏睡功，在清晨寅卯时（早三～七时），先使左手于胸中连及脐轮处擦摩一百五十次，右手随后做同样动作。可使胸膈宽舒，五谷自消，积聚不滞，宽中合胃，能除水泻痢疾等病症。

十八、反躬虎

反手巴肩务到家， 巴不着处力偏巴。

昂头盘膝功当九， 九九行持效可誇。

此功法宜于子丑时（晚十一时～三时）练习。盘膝端坐，以双手反手巴肩三百次，尽力向下方探手，巴不着处愈加用力向下巴。练此功法可使胸膈宽舒，血气调畅，起阴助阳，排三焦，破积聚，消五谷。但务必按数练习，才能有效。

十九、桃花虎

挺身盘膝手来呵， 呵十呵兮搓十搓。

面上力摩令火热， 自然皱少与红多。

盘膝端坐，双手手心向内捧于面前，以口中之气呵手。呵毕，以手在面上用力搓。再呵，再搓。呵十遍，搓十遍。于早晚各练习一次，可使面容皱少红多。

二十、纳泉虎

心火那堪盛上升， 一身气血妄流行。

聚精咽纳惟三八， 火降神安五脏宁。

人体劳累之后，气血妄行，心火上升。所以要凝神调息，纳口中津液咽下。降心火以安神，神安火降则五脏定。

分行外功诀

一、心功

每当练功之时，必须冥心息思虑，绝情欲，方能固守神气。

二、身功

1.盘膝而坐时，应以一足跟抵于阴囊之下，令精气不能外漏。

2.垂足平坐于椅、凳上练功时，膝要平行于大腿，不可低。髁丸不可接触到所坐平面。（一般说平坐或高坐都是指坐于榻椅之上。）

3.每次练功完毕，起身要缓慢，并缓缓地舒放手足，不可急起。

4.练功时无论盘坐、平坐，都应使身体平直，竖起脊梁，不要东倚西靠。

三、首功

1.双手掩耳抱于脑后，以食指压中指上，用食指弹击后脑作响声，这叫作鸣天鼓，此功法可却风池邪气。

2.两手抱于颈后，以头左右反顾，肩膀随转，各二十四次。此功法可除脾胃积邪。

3.双手手指交叉抱于颈后，头向后仰，使手与颈争力（争力意指手向前用力，颈向后用力）。此功法可去肩病目昏。

四、面功

用两手用力相搓，待手搓热后，立即将手覆于面上揩摩，要把面部都揩摩到。再以口中津液唾于掌中，搓热手之后，揩面多次。用手摩面时，应屏住口鼻呼吸，可使面上雀斑不生，颜色光润。

五、耳功

1.耳宜于经常仰按多次。即以两手按住两个耳轮，一上一下地擦摩。这又称为营治城廓，可使耳力聪徹。

2.平坐于椅，一足前伸，一足垂下，两手前伸，直竖两掌掌心向前，为推门状。扭头颈，左右回顾各七次，可除耳鸣。

六、目功

1.每当睡醒时，不要睁眼，将大拇指指背相互搓热，随即揩目十四次。揩毕，仍不要睁眼，向左右两个方向转动眼珠各七次。然后，紧闭眼片刻，再忽然睁开。此功法能保炼神光，永无眼疾。另一法，也可用手掌心将大拇指背搓热后揩目。

2.用大指背曲鼓处重按两眉旁小穴二十七遍。又用手按摩双目、颧骨以及旋转于耳朵周围三十遍。再以手按于眉间，手指向上，将手向上方搓摩，将手指插于头发中止。反复练习二十七遍。练习时，应不停地将口中津液咽入腹中。此功法可使耳目清明。

3.以手按住近鼻端的两个眼角，闭口按，自觉气息通畅时止。常练此功法可洞观物体。

4.跪坐，以两手于身前踞地，回头用力视后面，左右各五次，这叫做虎视。可除胸臆入邪，也去肾邪。

七、口功

1.每次练功时，必须闭口。

2.如果口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾液时喉痛，不能进食，这是积热的表现。如有上述症状，宜大张口，呵气十几次，鸣天鼓九次。并以舌搅口中，咽津，再呵数次，再咽，再呵，待口中津液生如清水，则热退脏凉。

如果口中津液冷淡无味，心中汪汪，这是积冷所致。宜吹气温之，待口中有味，则冷退脏暖。

3.每天早上，以口微微呵出浊气，以鼻吸清气咽下。

4. 每日睡觉都宜闭口，使真元不出，邪气不入。

八、舌功

以舌抵上腭，可使津液自生，再用舌满口搅津液，鼓漱三十六次，分三口咽下，咽下时喉中应汨汨有声。

九、齿功

1. 练功前可叩齿三十六次，以继心神。
2. 每次小便，都应闭口咬紧牙齿，可除牙病。

十、鼻功

1. 将两大拇指指背搓热，擦鼻子三十六次。
2. 练功时，目视鼻端，默数出入之息。
3. 每天夜晚，覆身爬于床上（暂时去掉枕头），从膝弯处反竖双足向上方，以下巴支于床头，鼻吸纳清气四次，再以鼻出气四次，出气时极力将气呼尽，再微微以鼻吸气入腹。

十一、手功

1. 两手手指交叉，手心向上在头顶上虚托，再手心向下按头顶，一托一按，反复二十四气，可除胸膈邪气。
2. 以一只手向前直伸，一只手曲迥于后，如挽弓射前状，可除臂腋风邪。
3. 两手相捉为拳，互相捶击臂膀及腰腿。再反手捶背后，各三十六次，可去四肢胸臆邪气。
4. 两手握拳，曲置于身侧，向后顿肘七次，头随顿肘向左右回顾。可治身上火丹疙瘩。
5. 两手握拳，用力分左右向前击出，各七次。可除心胸风邪。

十二、足功

1. 双足向前平伸而坐，低头弯腰如做礼拜状，以双手用力攀足心十二次，可去心包络邪。

2. 将身坐于椅上，双足垂下落地。先两足跟相对，将两足尖向外扭。再将两足尖相对向内扭，各二十四遍，可除两脚风气。

3. 盘膝端坐，以一手握住脚趾，另一手搓脚心涌泉穴，搓至极热为止。然后，将脚趾略动转几次，可除湿健步。

4. 两手于身后按于床上，一足跪坐于身下。一足向前舒伸，用力伸缩七次。左右腿轮换做，可治股膝肿痛。

5. 缓缓而行，行步时一顺子走，左脚前迈时，左手向前摆，右脚前迈时，右手摆，可除两肩风邪。

十三、肩功

1. 以肩头带动左右双手轮转，叫做转轳轳，各转二十四次。先转左手，后转右手，单手轮流转叫单车轳轳。左右手一同转，叫做双车轳轳。

2. 盘膝端坐，凝神调息，先以左手擦脐十四遍的再以右手擦脐十四遍。以两手擦肋十四遍，双臂连肩摆摇七次。然后，咽气纳入丹田，两手握住，再屈足侧卧。可免梦中遗精。

十四、背功

以双手踞床，缩身曲背，拱脊骨向上十三次。可除心肝邪。

十五、腹功

1. 以双手摩擦腹部，走一百步，可除胃中积食。

2. 闭口，以鼻呼吸，存想丹田火自下而上，烧满身体。

十六、腰功

1. 两手握拳拄于两肋，摆摇双肩二十四次。可除腰肋疼病并去风邪。

2. 搓热双手，以鼻吸清气徐徐由身中放出。以热手擦精门（即俗称之腰眼处）。

十七、肾功

1. 用一手兜裹睾丸，以一手擦下丹田，左右换手，各擦八十一遍。内功功诀：一擦一兜，左右换手。九九之数，其阳不走。

2. 临睡时，坐于床边。两足垂下，解衣闭口，舌抵上腭，目视顶门。提缩肛门，如忍大便状。以双手摩擦两肾俞穴，各一百二十次。可生精固阳，除腰病，稀小便。

以上分列的各条功法，可根据每人患病部位的不同，有选择地练习。或者为预防某些部位的疾病，也可有选择地练习。然而，有职业的人或依仗身体壮盛，或因事务繁忙不愿抽时间练习，直至身体已经衰弱，来不及练习各种功法了，造成终身遗憾，这是很可惜的。

十八、内功调息法两则

人们依照上述所列的按摩导引术进行练习，将外功练好，则人体血脉已然流畅，肢体都已坚实。如果再能调和气息，运行真气使之降下气海，升上泥丸，则气和神静，使水火有即济之功，才是真正的修真养性。练习其它的玄门服气之术，因不是真传口授，反而无益有损。现选择二种调息术传于众人，可随时随地练习，以助内功。

每日在闲暇之时（不必拘泥于子午时），只要有片刻之闲，便可练习。练习时，盘膝端坐，心定神安。宽解衣带，

平直上身。两手握固，闭目合口。精专一念，两目内视。叩齿三十六次，以舌抵上腭，待口中津生时，满口鼓漱，汨汨咽下，以目内视看津液，直送到脐下一寸一分的丹田之中。

再心想着丹田之中，仿佛有热气蒸腾。轻轻提缩肛门，如忍大便状，将热气运至尾闾，从尾闾升到肾关，从夹脊双关升至天柱，从玉枕升上泥丸。少停片刻，即以舌抵上腭，从神庭降下鹊桥，再下入脐下丹田。

古代有仙人曾说过，夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。因为它上通天谷，下达尾闾。这是心肾来往之路，水火即济之乡。要想练通此窍，先要存想上丹田，则呼吸之气，渐次由泥丸通夹脊，透混元而直达命门。一般人们都认为常人的呼吸是由咽喉至中脘而回，若是说呼吸之气由明堂而上，再下夹脊流入命门，则似乎有些费解，并与前面所说的行气路径不同。因为一般的人咽津入腹，生出自己的真气，所以存想将气由尾闾升上泥丸。而古代的仙人是吸天地之气，由上丹田上泥丸，再下于命门之中。

十九、神仙起居法

行住坐卧处，手摩肋与肚。心腹痛快时，两手腹下踞。踞之徹膀腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌频，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路。

奇 经 八 脉 考

奇经八脉考（译文）

人的身体尤如一个小天地。地上有沟渠湖泽，人身体也有经脉络脉，直行的叫做经，旁行的叫做络。经脉一共有十二条，络脉一共有十五条。人的元气在经络中上下流行不息。经络分阴阳，阴脉滋养五脏，阳脉滋养六腑。经脉又分奇正。正经中充足流溢的元气，入于奇经。所谓奇经意指它没有表里的配合。奇经分为八脉，即冲脉、任脉、督脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷。督脉起源于会阴穴，循背而上，在身体之后，是所有阳脉的总督，人们称它为阳脉之海。任脉起源于会阴，循腹而上，在身体之前，是所有阴脉的承任，人们称它为阴脉之海。冲脉起源于会阴，夹肚脐沿腹两侧上行，直冲而上，它是诸脉的冲要，所以被称为十二经脉之海。带脉则是横围在腰间，形状就象束腰的腰带，因而它约束着诸脉。阳维主人体一身之表，阴维主人体一身之里，这是以乾坤而言。阳跷主人体身左右之阳，阴跷主人体一身左右之阴，这是以东西而言。医生如不懂这其中的道理，便无法探知病患的规律。修仙之人不懂这其中的道理，便无法

取得修行的根基。人体这八脉是修行先天大道的根基，修行者练习时，只能以阴跷为先。因为阴跷一动，诸脉皆满。其次应当练习督脉、任脉、冲脉。这三脉是经脉造化的源泉。然而，阴跷一脉在各类书籍中的名称颇多，如天根、死户、復命关、丰都鬼户、死生根，还有以神主之名桃康来称呼阴跷的。阴跷上通泥丸，下透涌泉，修行者如果知道了这个道理，在练功中使真气运行聚散在此脉中，便可使天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝。阳长阴消，水中火发，雪里花开。如诗所咏：天根月窟闲来往，三十六宫都是春。如果在练功中确实达到真气聚散于阴跷，练功者必然身体清健，返老还童，昏昏默默，如醉如痴。练功者还必须知道，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，是天地逐日所生气根产铅的要地。

奇经八脉总歌

正经经外是奇经，八脉分司各有名。

任脉任前督于后，冲起会阴肾同行。

阳跷跟外膀胱别，阴起跟前随少阴。

阳维维络诸阳脉，阴维维络在诸阴。

带脉围腰如束带，不由常度号奇经。

注：经络有奇常之分。十二经为常经，奇经不拘泥于常经，所以被冠以奇字。人的气血常流动于十二经脉中，十二经脉满溢再流入其他经中别通而行。所以，把这些经络称为奇经。奇经共有八脉，它们是任脉、督脉、冲脉、带脉、阳

蹻、阴蹻、阳维、阴维。任脉任在身前，督脉督于身后，冲脉为诸脉之海，带脉尤身体的束带。阳蹻是足太阳经的别经，阴蹻是足少阴经的别经。阳维维络诸阳脉，阴维维络诸阴脉。阴阳相互维系，诸经则调。所以，奇经八脉尤如构筑的渠道以防水患泛滥一样，在人体中起疏通气血的作用。

一、任脉

任脉循行经文

素问骨空论曰：任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，上颐循面入目。

灵枢五音五味篇曰：冲脉任脉皆起于胞中，上循背里，为经络之海。其浮而外者，循腹上行，会于咽喉，别而络口唇。

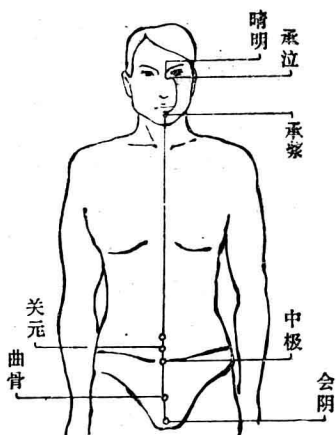


图103 任脉循行图

任脉循行歌

任脉起于中极下，会阴腹里上关元。
 循内上行会冲脉，浮外循腹至咽喉。
 别络口唇承浆已，过足阳阴上颐间。
 循面入目至睛明，交督阴脉海名传。

注：中极是一个穴位的名称。中极穴在小腹部阴毛丛生处的上沿。中极之下，是指会阴穴。

“上毛际，循腹里上关元，”意指从会阴沿腹内上行，和冲脉汇合。

“浮外循腹至咽喉，”意指循腹上行至咽喉。“别络口唇承浆已，”意由咽喉上承浆穴，并环绕口唇一周。；过足阳明上颌间，”意指再上目下承泣穴与足阳明经相会。循面入目至睛明”意指由承泣穴上至目中睛明穴与督脉相交。

任脉穴歌

任脉中行二十四，
会阴潜伏两阴间。
曲骨之前中极在，
关元石门气海边。
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前。
上脘巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂联。
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

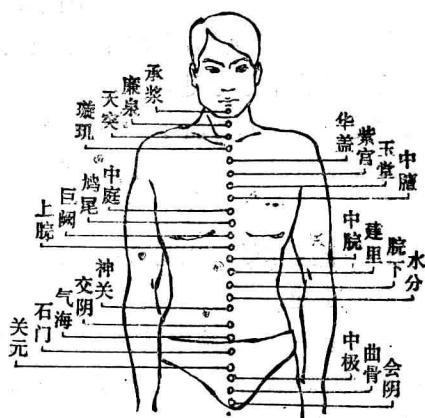


图104 任脉穴图

任脉分寸歌

任脉会阴两阳间，曲骨毛际陷中安。
中极脐下四寸取，关元脐下三寸连。
脐下二寸名石门，脐下一寸气海全。
脐下半寸阴交穴，脐之中央即神阙。
脐上一寸为水分，脐上二寸下脘列。
脐上三寸名建里，脐上四寸中脘许。
脐上五寸上脘在，巨阙脐上六寸五。
鸠尾蔽骨下五分，中庭膻下六分取。
膻中却在两乳间，膻上寸六玉堂主。
膻上紫宫三寸二，膻上华盖四八举。（四寸八分）
膻上璇玑五寸八，玑上一寸天突起。
天突喉下约四寸，廉泉颌下骨尖已。
承浆颐泉唇棱下，任脉中央行腹里。

注：会阴穴在人体下部生殖器与肛门中间位置上。任、督、冲三脉都由会阴而起。曲骨穴在脐下五寸处。中极穴在脐下四寸处。关元穴在脐下三寸处。

石门穴在脐下二寸处。气海穴在脐下一寸五分处。阴交穴在脐下一寸处。神阙穴正当肚脐之中。水分穴在脐上一寸处。下脘穴在脐上二寸处。建里穴在脐上三寸处。中脘穴在脐上四寸处。上脘穴在脐上五寸处。巨阙穴在两歧骨下二寸处。鸠尾穴在巨阙穴上一寸处。

中庭穴在鸠尾穴上一寸处。膻中在两乳的正中处。玉堂穴在膻中穴上一寸六分处。紫宫穴在玉堂穴上一寸六分处。华盖穴在紫宫穴上一寸六分处。璇玑穴在华盖穴上一寸处，天突穴在璇玑穴上一寸处。由天突上行，在颌下喉头

上中央舌本下仰头取穴是廉泉穴。承浆穴在下唇棱下凹陷中。

二、督脉

督脉循行经文

素问骨空论曰：督脉者，起于少腹以下骨中央，女子入系廷孔，其孔溺孔之端也。其络循阴器合篡后绕篡后，别绕臀至少阴与巨阳中络者合。至少阴上股内后廉，贯脊属肾。与太阳起于目内眦，上额交颠上入络脑，还出别下项，循肩膊内，侠脊抵腰中入，循膂络肾。其男子循茎下至篡，与女子等。其少腹直上者，贯脐中央，上贯心入喉，上颐环唇，上系两目之下中央。

督脉循行歌

督脉少腹骨中央，女子入系溺孔疆。
男子之络循阴器，绕篡之后别臀方。
至少阴者循腹里，会任直上关元行。
属肾会冲街腹气，入喉上颐环肩当。
上系两目中央下，始合内眦络太阳。
上额交颠入络脑，还出下项肩膊场。
侠骨抵腰入循膂，络肾茎篡等同乡。
此是申明督脉路，总为阳脉之督纲。

注：上述有关督脉循行的经文与歌诀，艰深古奥，一般练习内功之人不必深究。现将《中医大辞典》中有关督脉循行的解释抄录于此，供练习者参考：“……本脉（即督脉）自小腹内起始，下出于会阴部，向后沿脊柱里边直上，至风府穴处进入脑部，上行巅顶，沿前额正中，到鼻柱下方。”

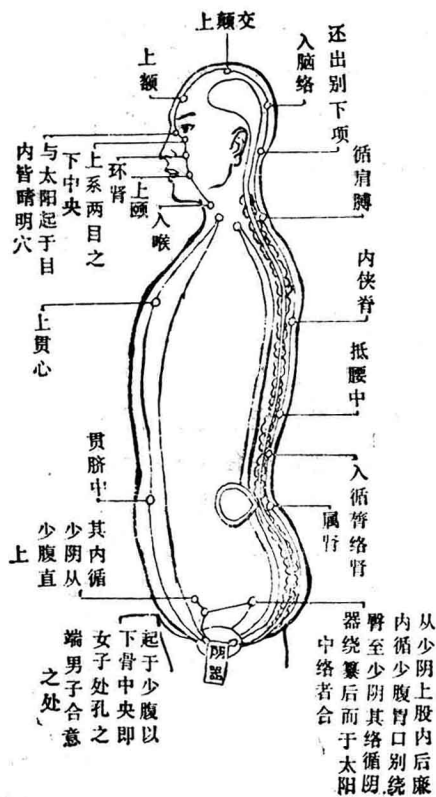


图105 督脉循行图

督脉穴歌

督脉行脉之中行，二十八穴始长强。
 腰俞阳关入命川，悬枢脊中中枢长。
 筋缩至阳归灵台，神道身柱陶道开。
 大椎哑门连风府，脑户强间后顶排。
 百会前顶通囟会，上星神庭素髻对。
 水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。

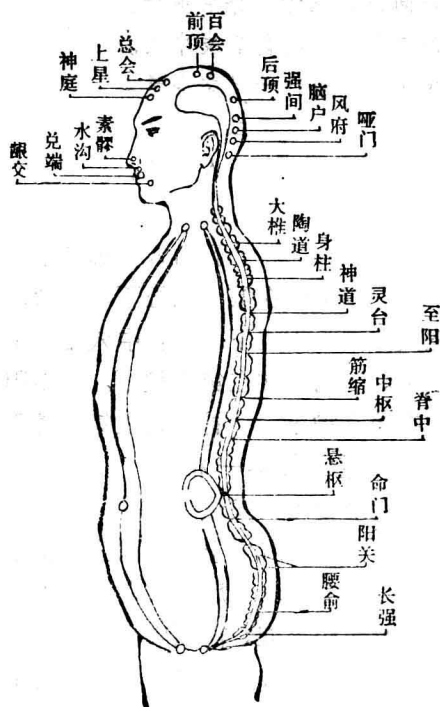


图106 督脉穴图

督脉分寸歌

尾闾骨端是长强，二十一椎腰俞当。
十六阳关十四命，一三悬枢脊中央。
十椎中枢筋缩九，七椎之下乃至阳。
六灵五神三身柱，陶道一椎之下乡。
一椎之上大椎穴，上至发际哑门行。
风府一寸宛中取，脑户二五枕之方。
再上四寸强间位，五寸五分后项强。
七寸百会顶中取，耳尖前后发中央。
前顶前项八寸半，前行一尺囟会量。
一尺一寸上星位，前发尺二神庭当。
鼻端准头素髎穴，水沟鼻下人中藏。
兑端唇上端上取，龈交唇内齿缝乡。

注：长强穴在尾闾骨端。腰俞穴在第二十一椎下（从上向下数）。阳关穴在第十六椎下。命门穴在第十四椎下。悬枢穴在第十三椎下。脊中穴在第十一椎下。中枢穴在第十椎下。筋缩穴在第九椎下。至阳穴在第七椎下。灵台穴在第六椎下。神道穴在第五椎下。身柱穴在第三椎下。陶道穴在第一椎下。大椎穴在第一椎上。哑门穴在大椎穴正上方头发边际处。风府穴在哑门穴上入发际一寸处。脑户穴在风府穴上一寸五分的枕骨上。强间穴在脑户穴上一寸五分处。后顶穴在强间穴上一寸五分处。百会穴在头顶正中央处。前顶穴在百会穴前一寸五分处。囟会穴在前顶穴前一寸五分处。上星穴在囟会穴前一寸五分寸。神庭穴在上星穴前端头发边际处。素髎穴位于鼻尖正中处。水沟穴在鼻子下面人中沟中靠近鼻柱处。

兑端穴在嘴唇上端。龈交穴在唇内上牙龈的中缝中间处。督脉共二十八个穴位。

三、冲脉

冲脉循行经文

素问骨空论曰：冲脉者起于气街，并于少阴之经，夹脐上行，至脑中而散。

灵枢卫气篇曰：胸气有街，腹气有街，头气有街，胫气有街。故气在头者止之于脑。气在胸者止之膺与背俞，气在腹者止之背俞与冲脉，在脐之左右之动脉者。气在胫者止之于气街与承山踝上。

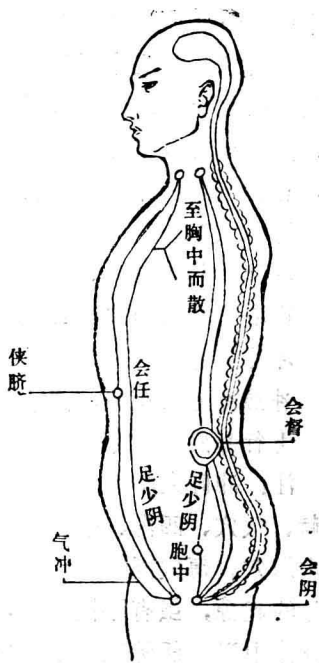


图107 冲脉循行图

冲脉循行歌

冲脉起于腹气街，后天宗气气冲来。
并于先天之真气，相并夹脐上胸街。
大气至胸中而散，会合督任充身怀。
分布脏腑诸经络，名之曰海不为乖。

注：冲脉起于气街是起于腹气之街。气街就是气得以通行的街道。人体积聚在胸腹部的气有两种。一种是先天的真气，它是人体继承下来的先天之气，即人肾中的动气。一种是后天的宗气，它是由水谷变化而形成的后天之气，即人的

胃中的谷气。所谓冲脉起于腹气之街，就是指冲脉起于胃中的谷气之意。经文中又说冲脉并于少阴，是指冲脉并于肾间动气。由此可知，冲脉合并有先天真气和后天谷气。在冲脉中，真气与谷气相并夹脐上行，至胸中而散。所说在胸中而散，意指气至胸中后，便分布于五脏六腑的诸经之中。

冲脉穴歌

冲脉夹脐起横骨，大气四注盲俞同。

商石阴通幽门穴，至胸散布任流行。

冲脉分寸歌

冲脉分寸同少阴，起于横骨至幽门。

上行每穴皆一寸，穴开中行各五分。

注：冲脉夹脐而上，左右间隔为五分。从横骨穴向上经大赫、气穴、四海、中注、盲俞、商曲、石关，阴都、通谷至幽门穴。每穴间隔为一寸，共有十一个穴位。任、督、冲三脉的起源，虽有不同描述，但实际上都起于胞中。如素问骨空论中说，任脉起于中极之下，毛际以上，是就少腹之外而言，后文说“循腹里”即指任脉起于胞中。又说，督脉起于少腹以下骨中央，女子廷孔，男子阴器合纂处，贯脊属肾，也是外指少腹，内指胞中之意。至于说冲脉起于气街，并少阴之经，也同样指冲脉起于胞中。这些论述虽未明言这三脉起于胞中，实际上已隐喻着起于胞中之意。由此可知，任、督、冲三脉其实是起于一点，而分三路而行。胞中又是男女下丹田所在的通称。

四、带脉

带脉循行经文

灵枢经脉别篇：足少阴上至膈中，别走太阳，而合上至

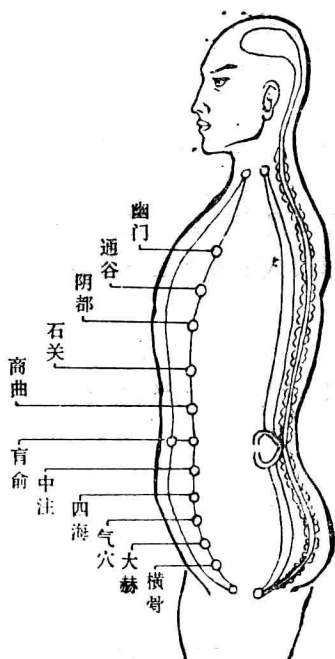


图108 冲脉穴图



图109 带脉循行图

肾，当十四椎出，属带脉。

二十八难：带脉者起于季肋，迴身一周。

带脉循行歌

带脉足少阴经脉，上膈别走太阳经。

合肾十四椎属带，起于季肋绕身行。

注：带脉正当腰间，如腰带一样绕身一周。

带脉穴歌

带起少阳带脉穴，绕行五枢维道间。

京门之下居髀上，周回季肋束当然。

带脉分寸歌

带脉部分足少阳，季肋寸八是其乡。由带三寸五枢穴，过章五三维道当。

注：足少阳经肋下一寸八分处是带脉穴，带脉穴下三寸处是五枢穴，五枢穴下过肝经的章门穴下五寸三分处是维道穴。

五、阳跷脉

阳跷阴跷脉循行径文

灵枢脉度篇：跷脉者，少阴之别。起于然谷之后，上内

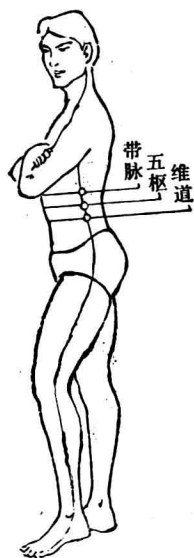


图110 带脉穴图



图111 阳跷脉循行图

踝之上。直上。循阴股入阴。上循胸里入缺盆。上出人迎之前，入颊属目内眦。

二十八椎：阳跷脉者，起于跟中，循外踝上行，入风池。阴跷脉者，亦起于跟中，循内踝上行，至咽喉，交贯冲脉。

阳跷脉循行歌

阳跷脉起于跟中，中合三阳外踝行。

从肋循肩入颈颊，属目内眦太阳经。

注：阳跷脉起于足跟中间，由外踝上行，从肋间少阳经的居髎穴继续上行，循肩部入颈中，再上至承泣睛明穴。

阳跷脉穴歌

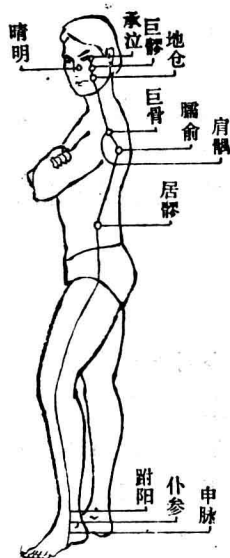


图112 阳跷脉穴歌

阳跷脉起申仆阳，居髀肩髃巨骨乡。

臑俞地仓巨髃泣，终于睛明一穴强。

阳跷脉分寸歌

阳跷脉起足太阳，申脉外踝五分藏。

仆参后绕跟骨下，附阳外踝三寸乡。

居髀软骨上陷取，肩髃一穴肩尖当。

肩上上行名巨骨，肩胛之上臑俞场。

口吻旁四地仓位，鼻旁八分巨髃疆。

月下七分承泣目，目内眦出睛明昂。

注：跷的本意是指足而言。奇经中有起于足的，便以跷为名。阳跷的阳字，意指它循阳径而行。所以，阳跷是足太阳经别脉。其穴位有：申脉穴在足外踝下五分陷中。仆参穴在后跟骨下。附阳穴在足外踝上三寸处。居髀穴在季肋软骨端下八寸三分处。肩髃穴在肩头。巨骨穴在肩上两叉骨处。臑俞穴在肩后大骨下胛上廉处。地仓穴在口吻旁边四分处。巨髃穴在鼻孔旁边八分处。承泣穴在目下七分处。睛明穴在目内眦外一分处。

六、阴跷脉

阴跷脉循行歌

阴跷亦起于跟中，少阴之别内踝行。

上循阴股入胸腹，上至咽喉至睛明。

注：阴跷脉也起于足跟中，由然谷穴上行。循腿内侧入胸腹，上至咽喉。再上于睛明穴。

阴跷脉穴歌

阴跷起于然谷穴，上行照海交信列。

三穴原本足少阴，足之太阳睛明接。

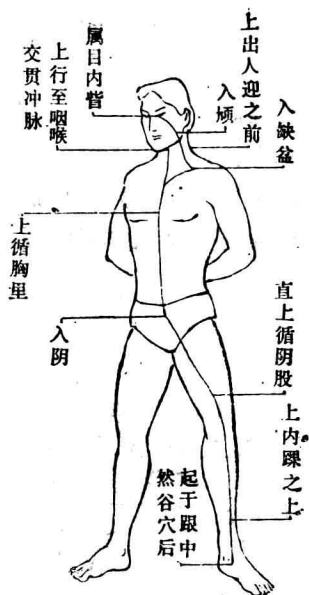


图113 阴跷脉循行图

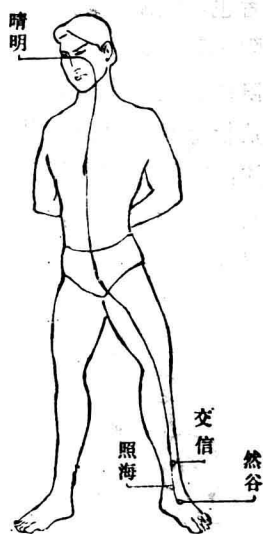


图114 阴跷脉穴图

阴跷脉分寸歌

阴跷脉起足少阴，足内踝前然谷寻。

踝下一寸照海陷，踝上二寸交信真。

目内眦外宛中取，睛明一穴甚分明。

注：阴跷脉中的穴位有：然谷穴在足内踝前大骨下陷处。照海穴在足内踝下一寸处。交信穴在足内踝骨上二寸中。宛中穴在目眦外。睛明穴在目内眦外一分处。

七、阳维脉

阳维阴维脉循行经文

二十八难：阳维阴维者，维络于身，溢畜不能环流灌溢诸经者也。故阳维起于诸阳之会，阴维起于诸阴交也。

阳维脉循行歌

阳维脉起足太阳，外踝之下金门疆。

从胛背肩项面头，维络诸阳会督场。

注：阳维脉起源于足太阳经外踝下面的金门穴。从胛骨背外肩胛项旁上头后，至哑门穴。阳维脉维络人体诸阳经，最后会于督脉。

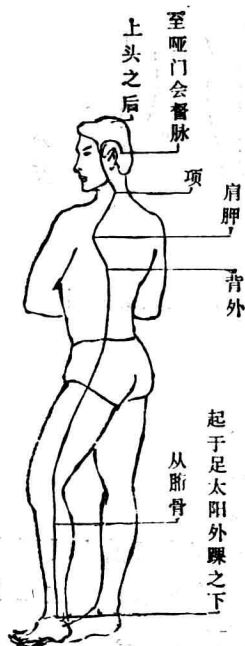


图115 阳维脉循行图

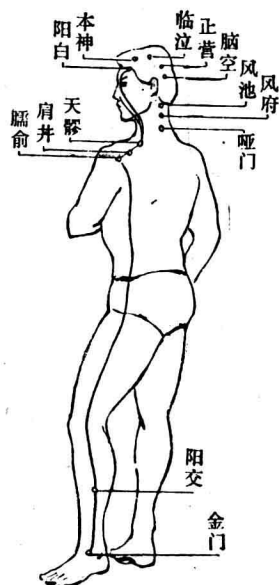


图116 阳维脉穴图

阳维脉穴歌

阳维脉起穴金门，臑俞天髎肩井深。

本神阳白并临泣，正营脑空风池巡。

风府哑门此二穴，项后入发是其根。

阳维脉分寸歌

阳维脉起足太阳，外踝一寸金门藏。

踝上七寸阳交位，肩背胛上臑俞当。

天髎穴在缺盆上，肩上陷中肩井乡。

本神入发四分许，眉上一寸阳白详。

入发五分临泣穴，上行一寸正营场。

枕骨之下脑空位，风池耳后陷中藏。

项后入发哑门穴，入发一寸风府疆。

注：阳维脉中的穴位有：金门穴在足外踝下一寸处。阳交穴在足外踝上七寸处。臑俞穴在肩下大骨下胛上廉处。天髎穴在缺盆中髂骨际。阳白穴在眉上一寸处。本神穴在目上入发四分处。临泣穴在发内五分处。正营穴在临泣穴上二寸处。脑空穴在枕骨下。风池穴在耳后大筋外廉处。此后，阳维脉与督脉相会又有风府穴和哑门穴。

八、阴维

阴维脉循行歌

阴维脉起足少阴，内踝上行穴筑宾。

循腹至乳上结喉，维络诸阴会于任。

注：阴维脉起源于足内踝上的筑宾穴。由此沿腿内侧入腹，上乳，再上结喉。与任脉相交后到廉泉穴。阴维脉络人体诸阴经而与任脉会合。

阴维脉穴歌

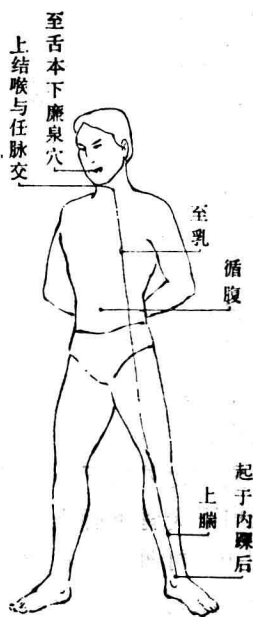


图117 阴维脉循行图

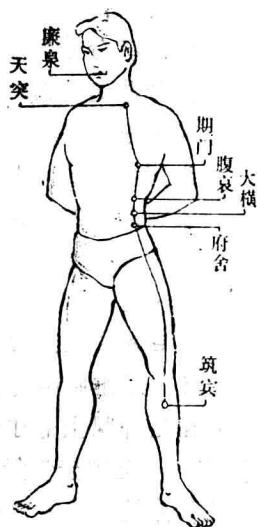


图118 阴维脉穴图

阴维之穴起筑宾，府舍大横腹哀循。

期门天突廉舌木，此是阴维脉维阴。

阴维脉分寸歌

阴维脉起足少阴，内踝之后寻筑宾。

少腹之下寻府舍，大横平脐是穴名。

此穴去中三寸半，行至乳下腹哀明。

期门直乳二肋缝，天突结喉下一寸。

注：阴维脉中的穴位有：筑宾穴在足内踝后上端。府舍穴少腹之下。大横穴在平脐三寸半处。腹哀穴在乳下二肋端缝之下二寸处。期门穴在乳下二肋端缝中。天突穴在结喉下一寸处。廉泉穴在舌下。

任督二脉内景图

任 督 二 脉 内 景 图

此图见于陈修园先生所著灵素节要集注。系江西世医趣园家藏的版本。原版已被焚毁，如今已无法找寻。现将别人影印的图文整理出来，以供参考。据说影印的图文与原版稍有差异，请读者见谅。



图119 任脉

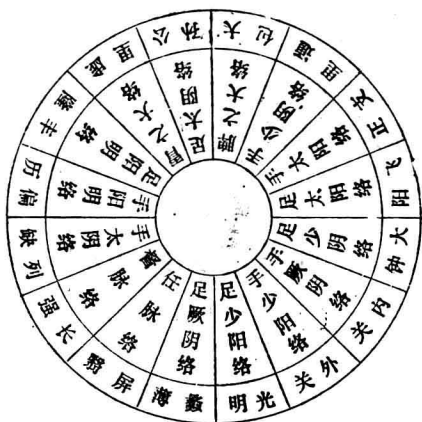


图120 十六络穴图

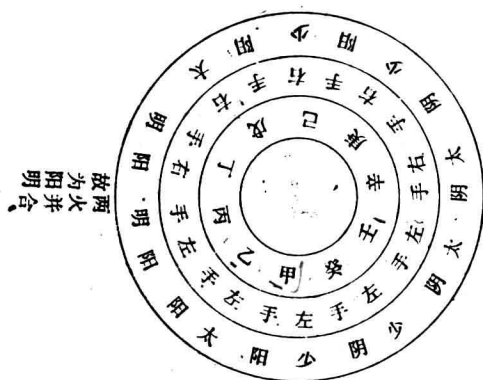


图121 手十指应十日图

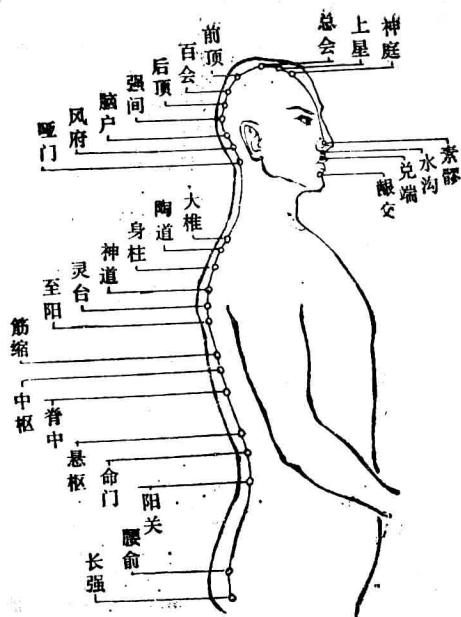


图122 督脉

任 督 解

任督两脉是人体内阴阳变化的纲领。任脉行于腹内，汇总诸阴脉，所以它是阴脉之海。督脉行于背后，统属诸阳脉，所以它是阳脉之海。任督二脉都起源于会阴穴。启玄子说过：甲乙经图经上说以任脉循背而行称为督脉，自少腹而上行的脉络可称为任脉，也可称为督脉。因为任脉督脉的称谓是人们以腹背阴阳为根据命名的。然而，冲脉也是起源于胞中，并足少阴而上行。综上所述，任、督、冲三脉实际上

是同源而起，分三路而行。人身之所以要分腹背，尤如天地有子午之分一样。任督二脉分前后而上行于身，犹如二陆要分阴阳一般。

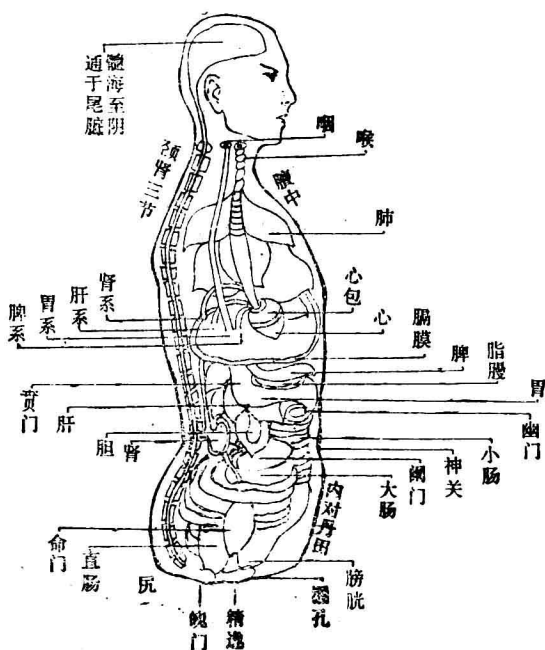


图123 内景图

注：内景图的功用在于：练习内功初有成效之人，可据此图而运动内视自身的内部变化。任督二脉天河周流图与前

面所示的任脉图，督脉图相重复，其目的在于恐初学者不悟自身的法轮路，而误入歧途。希望练习者反复体会。如果能练通任督二脉，则百脉皆通，诸病不侵。鹿、鹤、龟都是长寿的动物，它们之所以长寿在于：鹿卧地而睡，必将鼻息通入肛门以通督脉，而鹤、龟卧时，必屏息而通任脉。人即知练功通任督二脉的真诀，经过刻苦练习何愁不能长寿呢！

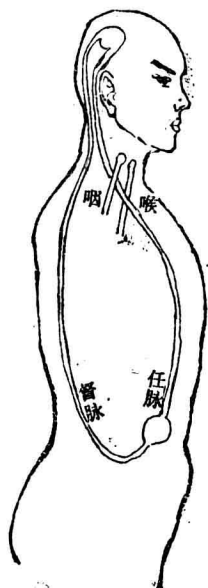


图124 任督二脉天河周流图

现出元关消息路，
即是百脉法轮行，
日常养此真灵诀。

时检长生不死关。（任督二脉天河周流图诗说）

丹成九转图（文字说明）

人一身有三百六十骨节，八万四千毛孔。背后有三关：尾闾、夹脊、玉枕。尾闾关在脊骨的最下端，可通内肾之窍。从尾闾沿脊骨而上有一条髓路，号称漕溪，又叫黄河。这是阳升之路。沿此路上行至两肾应相对的中点为夹脊关，再上至脑为玉枕关。这就是背后的三关。人体又有三田：泥丸、土釜、玉池。泥丸是上丹田，方圆一寸二分，虚开一窍，是人藏神的所在。泥丸在两眉心入脑的正中央处。两眉中心叫天门，由天门入内一寸为明堂，再入一寸是洞房，再入一寸即是泥丸宫了。眉心的下面是鼻柱，又叫雷霆府。人口中有两窍通入咽喉，此有舌，舌内有金锁关，与舌相对，又名为鹊桥。鼻下的人中穴与舌内金锁关相对。其间有督脉循行，这是人体的根本，名为上九窍，又名性根。人的口又叫玉泉，也称华池。舌下有四窍，二窍通心为液，二窍通肾为津，此处可称为人体的神室。泥丸宫九窍是天皇之宫，形状如鸡子，似蓬壶昆仑。佛教中人称此处为须弥山。练功之人不可不知。

玄帝丹成九转歌诀

一、一炁登真

筑得元神真土，	取来混炼金波。
山泉倒会玄壶，	真意同归无我。

二、土脉迎阳

阳炁初浮海上， 春光潜动园中。
试看枝头玉果， 葆真固蒂元红。

三、地天交泰

鼎中飞白雪， 炉内长黄芽。
忽烛春窗影， 坤乾会本家。

四、日月同衡

捉得日乌归鼎， 擒来玉兔分炉。
会合先天真水， 玄珠同照虚无。

五、子母归元

配合乾坤正气， 收成离坎真精。
神入玄关一窍， 其中水底生金。

六、台光反焰

采取三华满树， 回风上下分开。
光透簾帟宝相， 一轮明镜无埃。

七、太极分符

两窍又称鹊桥。喉是人体内外气出入的通道。喉中有软喉人称之为咽，它是饮食入肠胃的通道。喉的通道有十二节，号称重楼，直下肺窍，以至于心。心上有骨，人称为鸠尾。心下有穴，名叫绛宫。这是龙虎交会的地方。由此而下三寸六分处，名为土釜黄庭穴，这就是三田中的中丹田。中丹田处，左有明堂，右有洞房。无英居于左，为肝。白元居于右，为肺。中间还空一寸二分之地，是藏气的所在，练气的场所。由此直至脐下三寸六分。人们说，天上三十六，地下三十六，自天到地八万四千里。自心至肾刚好是八寸四分。天心是三寸六分。地肾是三寸六分。中有丹田一寸二

分。三数相加不正好是八寸四分吗？脐门又叫生门。此处有七窍通于外肾，这些窍是精神洩漏之窍。任脉又称偃月炉，下有九窍，人称地狱酆都。气海下一寸三分处，名叫玉池，即下丹田。此处为藏精的所在，采药的场所。下丹田也是左明堂，右洞房空二穴方圆一寸三分。这里有两窍通于内肾。肾中有窍通于尾闾，尾闾通两肾堂以至膝下三里穴。再下涌泉穴。综上所述即是人身体内部相互沟通的关窍。

天有九宫，地有九州。人下丹田连通九窍，与地有九州相符。泥丸宫有九穴，与天上九宫相合。脑骨有八片，以应八方。脑又名弥罗天、玉帝宫、纯阳宫。脑中有一穴，名为玄穹穴，又名元神宫。

一刻时中双子午， 无文卦内定乾坤。
斗柄逆旋分妙用， 乌精兔髓自升沉。

八、玄壶珠黍

山海光涵日月， 鼎炉烹别乾坤。
一粒结成珠黍， 神龙出谷频吞。

九、万象混元

宝鼎火还真炁满， 玉河水净杂流除。
分开日月归无象， 混炼形神返太虚。

如上九首歌诀，原系不传之密，可谓练功者登堂入室的捷径。

图中青龙表示肝神。肝神形如青龙，名龙烟字含明。象如悬匏，稍近心，左三叶，右四叶，胆附短叶下，重四斤四两。为心母，为肾子。肝中有三魂，名曰：真灵、台光，幽

精。目为之官。左目为甲，右目为乙。男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐灭，目即昏。在形为筋。肝脉合于木魂之脏也。于液为泪。肾邪于肝，故多泪。胆为肝之腑，胆与肝合也。黄庭经云：和制魂魄津液平，外应眼目日月精。百病所钟在无英，用同七日自充盈

图中龟蛇之形表示胆。胆者，金之精，水之气，其色青。附肝短叶下。胆者，敢也。胆大者必不惊神。名龙辉，字威明。形如龟蛇混形，其象如悬袋。重三两三铢，为肝之腑。若据胆，当不在五脏之内，应归于六腑。但胆亦受水气，与坎同道，又不可同与六腑。故别立胆脏，合于膀胱，亦立毛发。黄庭经云：生诸力气籍虎兵，外应眼瞳鼻柱间。脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙。

图中玄鹿表示肾。肾属北方水，于卦属坎，形似玄鹿两头。名玄溟，字育婴。象如卵石子。重一斤一两。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右曰命，生炁之腑，死炁之门。如守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子，耳为之官。天之生我流炁而变谓之精，精炁往来为之神。神者，肾藏其情者。左属壬，右属癸。在辰为子亥，在炁为坎，在液为津，在形为骨。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。黄庭经云：肾部之宫玄关圆，中有童子冥上玄，主诸穴气藏脏液，外应两耳百液津。

图中朱雀表示心神。心神形如朱雀，象如倒悬莲华，能变水为血也。神名丹元，字守灵。重十二两，对鸠尾下一

寸，色如缟，映绛官，有七孔三毛。上智之人，七孔通明；中智之人，五孔心穴通炁；下智无孔，炁明不通。心为肝子，为脾母，舌为之宫阙，窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为肝，肾邪入心，黄汗溢，其味甘。小肠为之腑，与心合。黄庭经云：心部之宅莲房花，下有童子丹元家。童子即心神也。心下为绛官。

图中白虎表示肺神。肺神形如白虎，象如悬磬。居五脏之上，对胞若覆盖。故为华盖神。名皓新，字虚成，重三斤三两。六叶两耳，总计八叶。肺为脾子，为肾母。内藏七魄为婴儿，名尸狗、伏尸，雀阴、吞贼、非生母、除秽、避臭，乃七名也。鼻为之宫。左为庚，右为辛。在天，为咳，为液、为涕。在形，为皮毛也。上通气至脑，下通炁至脾中。是以，诸气属肺。肺为呼吸之根。黄庭经云：喘息呼吸依不快，急存白元和六气。

图中凤凰表示脾。脾属中央土，旺于四季，为黄帝，形神如凤，象如覆翼。名常在，字魂庭。正掩脐上横于胃。坤之炁，土之精也，居心下三寸，重一斤二两。阔三寸，长一尺。脾为心子，为肺母，外通膈，口为之宫，其神多嫉。脾无定形，主上阴也。故脾为五脏之枢。开窍于口，在形为颊。脾脉出于隐白，乃肉之本意处也。黄庭经云：治人百病消谷粮，黄衣紫带龙虎章。