



中华气功丛书

内外功图说精要

王西平 王永吉 点注

三秦出版社



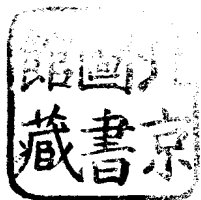
R247.4
356
3

BT75/12

内外功图说精要

王西平 王永吉 点注

三秦出版社



B756683

内外功图说精要

王西平 王永吉 点注

三秦出版社出版发行

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 204所印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 6.125印张 插页 140千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数1—6000

ISBN 7-80546-299-2/Z · 34 定价2.80元

前 言

本书原名《内外功图说辑要》，为清末人席慰根集数十年之精力，于1918年秋纂辑而成。我获一精本，又参阅台湾萧天石先生主编的《道藏精华集》加以点注，易名为《内外功图说精要》，奉献给广大读者，以求有益于世。

席慰根致力于养生修性，于精、气、神三宝，颇能心领神会，十余年精研体味，搜秘索隐。书中所收修炼诀要，多为希世罕传之秘法，俱有祛病疗疾、益寿延年之奇效！全书120余幅图，功法诀要200余则，对所治病之种类一一举例。各图之说明，又极浅显简要，颇能为广大读者所接受。无论男女老少，如能择一修持，锲而不舍，即能起到祛病强身之效验。

本书所附治病古方，仅供参考。如需服用，务须先请教于中医医师，较为稳妥，切勿妄自服用，以免发生意外。

本书在点注过程中，对原编及刻印之错误，经过考释，予以订正；对目次作了个别调整；对“奇经八脉考”中重复部分，略有删节。其他，均保留原作面貌。

王西平

1990年3月13日

目 录

诸仙导引图说

- 一 八卦周天图 并说…………… (1)
- 二 李老君抚琴图 并说 附东硃丸方…………… (2)
- 三 太清祖师尊真形图 并说 附导气汤方…………… (3)
- 四 徐神翁存气开关法图 并说 附保和丸方…………… (4)
- 五 铁拐仙指路诀图 并说 附顺气散方…………… (5)
- 六 何仙姑久久登天势图 并说 附盐汤探吐法方
…………… (6)
- 七 白玉蟾虎扑食形图 并说 附消毒散方…………… (7)
- 八 陈泥丸拿风窝法图 并说 附健中大补汤方…
…………… (8)
- 九 汉钟离鸣天鼓法图 并说 附加味白虎汤方…
…………… (9)
- 十 赵上灶搬运息精法图 并说 附五关丸方…………… (10)
- 十一 虚静天师睡功图 并说 附养心汤方…………… (11)
- 十二 李栖蟾固精法图 并说 附固精丸方…………… (12)
- 十三 张真奴神注图 并说 附却痛散方…………… (13)
- 十四 魏伯阳破风法图 并说 附养生虎骨散方… (14)
- 十五 薛道光摩踵形图 并说 附龟鹿二仙膏方…
…………… (15)
- 十六 葛仙翁开胸诀图 并说 附宽中散方…………… (16)

- 十七 王玉阳散痛法图 并说 附人参顺气散方...
..... (17)
- 十八 麻姑磨疾诀图 并说 附木香流气饮方..... (18)
- 十九 果老抽添火诀图 并说 附菊花散方..... (19)
- 二十 陈自得大睡功图 并说 附羌活如效散方...
..... (20)
- 二十一 石杏林暖丹田诀图 并说 附加味五苓散方
..... (21)
- 二十二 韩湘子活人心形图 并说 附舒筋汤方...
..... (22)
- 二十三 昭灵女行病诀图 并说 附防风天麻散方
..... (23)
- 二十四 吕纯阳任脉诀图 并说 附治百病简易方
..... (24)
- 二十五 陈希夷降牛望月图 并说 附神芎汤方...
..... (25)
- 二十六 孚佑帝君拔剑势图 并说 附落盏汤方...
..... (26)
- 二十七 徐神祖摇天柱形图 并说 附清热胜湿汤方
..... (27)
- 二十八 李野朴童子拜形图 并说 附羌活白芷汤方
..... (28)
- 二十九 曹国舅脱靴势图 并说 附羌活鞠越汤方
..... (29)
- 三十 曹仙姑观太极图 并说 附明目流气饮方...
..... (30)

- 三十一 尹清和睡法图 并说 附健脾方..... (31)
- 三十二 孙玄虚乌龙探爪形图 并说 附牛膝酒方
..... (32)
- 三十三 高象先凤张势图 并说 附流气饮方..... (33)
- 三十四 傅元虚抱顶诀图 并说 附大黄汤方..... (34)
- 三十五 李弘济玩月势图 并说 附和气养血汤方
..... (35)
- 三十六 铁拐李靠拐势图 并说 附当归治痛散方
..... (36)
- 三十七 玉真山人和肾堂法图 并说 附海桐皮饮方
..... (37)
- 三十八 蓝采和乌龙摆角势图 并说 附香砂苓皮
饮方..... (38)
- 三十九 刘希古猛虎施威势图 并说 附白芍药汤方
..... (39)
- 四十 孙不二仙姑摇旗形图 并说 附真人养脏汤方
..... (40)
- 四十一 常天阳童子拜观音图 并说 附枳实二陈汤
方..... (41)
- 四十二 东方朔捉拇法图 并说 附茴香丸方..... (42)
- 四十三 彭祖明目法图 并说 附明目地黄丸方... (43)
- 四十四 陈希夷左侧睡功图 并说..... (44)
- 四十五 陈希夷右侧睡功图 并说..... (45)

四季调摄摘录

- 一 春令修养肝脏法..... (46)
- 二 六气治肝法..... (46)

三	肝脏导引法	(47)
四	春季摄生论	(47)
五	胆腑(附肝)总论	(50)
六	修养胆脏法	(51)
七	胆腑导引法	(51)
八	治胆腑吐纳用嘻法	(51)
九	夏季修养心脏法	(52)
十	六气治心法	(52)
十一	心脏导引法	(52)
十二	夏季摄生论	(53)
十三	太上肘后玉经八方	(54)
十四	脾胆四季旺论	(57)
十五	六炁治脾法	(58)
十六	秋季摄生论	(58)
十七	修养肺脏法	(59)
十八	六气治肺法	(60)
十九	肺脏导引法	(60)
二十	《灵剑子》导引法	(61)
二十一	肾脏冬旺论	(62)
二十二	修养肾脏法	()
二十三	六气治肾法	(63)
二十四	肾脏导引法(冬三月行之)	(64)
二十五	冬季摄生论	(64)

陈希夷二十四气坐功导引治病图说

一	立春正月节坐功图 附要诀及治病种类	(66)
---	-------------------	--------

二	雨水正月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(67)
三	惊蛰二月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(68)
四	春分二月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(69)
五	清明三月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(70)
六	谷雨三月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(71)
七	立夏四月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(72)
八	小满四月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(73)
九	芒种五月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(74)
十	夏至五月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(75)
十一	小暑六月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(76)
十二	大暑六月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(77)
十三	立秋七月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(78)
十四	处暑七月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(79)
十五	白露八月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(80)
十六	秋分八月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(81)
十七	寒露九月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(82)
十八	霜降九月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(83)
十九	立冬十月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(84)
二十	小雪十月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(85)
二十一	大雪十一月节坐功图	附要诀及治病种类 ·····	(86)
二十二	冬至十一月中坐功图	附要诀及治病种类 ·····	(87)
二十三	小寒十二月节坐功图	附要诀及治病种类 ·····	(88)
二十四	大寒十二月中坐功图	附要诀及治病种类	

..... (89)

五禽舞功法图说

- 一 虎舞图 附诀说..... (91)
- 二 熊舞图 附诀说..... (91)
- 三 鹿舞图 附诀说..... (92)
- 四 猿舞图 附诀说..... (92)
- 五 鸟舞图 附诀说..... (93)

男女入手功夫秘诀图说

- 一 乾道初坐图..... (94)
- 二 坤道入手图..... (96)
- 三 内功正面图..... (97)
- 四 内功背面图..... (97)
- 五 四照图总说..... (98)
- 六 普照图..... (99)
- 七 反照图..... (100)
- 八 时照图..... (101)
- 九 内照图..... (102)

八段锦内功图说

- 一 坐功图诀..... (103)
- 二 坐功八法..... (103)
- 三 叩齿集神图 并说..... (104)
- 四 微摇天柱图 并说..... (105)
- 五 赤龙搅海图 并说..... (106)

六	摩运肾堂图 并说	(107)
七	单关辘轳图 并说	(107)
八	双关辘轳图 并说	(108)
九	叉手按顶图 并说	(108)
十	手足勾攀图 并说	(109)
十一	八段锦口诀 并说	(109)
附一	解要 三则	(110)
附二	按摩导引诀 十六则	(111)
	仰和天真 俯按山源 拭摩神庭 营治城廓 下摩生门 正观代药 六气歌诀 闭气歌诀 布气歌诀 导引按蹻 捏目四眦 摩手熨面 击探天鼓 上朝三元 栉发去风 运动水土	
附三	天竺按摩法 十九则	(113)
附四	婆罗门导引法 十二则	(114)
	龙引 龟引 麟盘 虎视 鹤举 鸾趋 鸳翔 熊 迅 寒松控雪 冬柏凌风 仙人排天 凤凰鼓翅	
附五	擦涌泉穴法	(115)
附六	擦肾俞穴法	(116)
附七	李真人长生十六字妙诀	(116)

《易筋经》外功图并说

一	韦驮献杵第一势图 并说	(119)
二	韦驮献杵第二势图 并说	(120)
三	韦驮献杵第三势图 并说	(121)
四	摘星换斗势图 并说	(122)
五	倒拽九牛尾势图 并说	(123)

六	出爪亮翅势图 并说	(124)
七	九鬼拔马刀势图 并说	(125)
八	三盘落地势图 并说	(126)
九	青龙探爪势图 并说	(127)
十	卧虎扑食势图 并说	(128)
十一	打躬势图 并说	(129)
十二	掉尾势图 并说	(130)
附一	外功龙虎诀 二十则	(131)
	踏地龙 摆尾龙 旋风龙 交足龙 撞关龙	
	闭气龙 取水龙 降丹龙 拍火龙 摩顶龙	
	跃山龙 出洞虎 飞虹虎 舒筋虎 悬梁虎	
	独立虎 养静虎 反躬虎 桃花虎 纳泉虎	
附二	分行外功诀 十七节四十四则	(136)
	心功 身功 首功 面功 耳功 目功 口功	
	舌功 齿功 鼻功 手功 足功 肩功 背功	
	腹功 腰功 肾功	
附三	调息内功诀	(142)
附四	五脏辨病指要篇	(143)
附五	神仙起居法	(145)

奇经八脉考

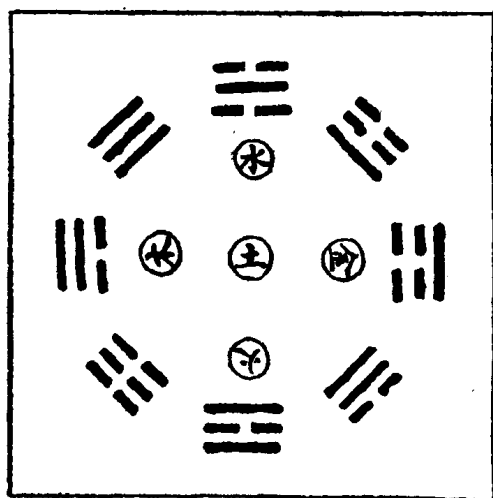
一	总论	(146)
二	总歌	(147)
三	任脉循行图	(148)
四	任脉循行经文	(148)
五	任脉循行歌	(149)

六	任脉穴图·····	(149)
七	任脉穴歌·····	(150)
八	督脉循行图·····	(152)
九	督脉循行经文·····	(153)
十	督脉循行歌·····	(153)
十一	督脉穴图·····	(154)
十二	督脉穴歌并穴位·····	(155)
十三	任督二脉考·····	(157)
十四	骨数·····	(158)
十五	筋络·····	(160)
十六	气血说·····	(162)
十七	冲脉循行图·····	(163)
十八	冲脉循行经文·····	(163)
十九	冲脉循行歌·····	(163)
二十	冲脉穴图·····	(164)
二十一	冲脉穴歌·····	(164)
二十二	带脉循行图·····	(165)
二十三	带脉循行经文·····	(165)
二十四	带脉循行歌·····	(165)
二十五	带脉穴图·····	(166)
二十六	带脉穴歌·····	(166)
二十七	阳跷脉循行图·····	(167)
二十八	阳跷阴跷脉循行经文·····	(167)
二十九	阳跷脉循行歌·····	(168)
三十	阳跷脉穴图·····	(168)
三十一	阳跷脉穴歌·····	(168)

三十二	阴跷脉循行图·····	(169)
三十三	阴跷脉循行歌·····	(169)
三十四	阴跷脉穴图·····	(170)
三十五	阴跷脉穴歌·····	(170)
三十六	阳维脉循行图·····	(171)
三十七	阳维阴维脉循行经文·····	(171)
三十八	阳维脉循行歌·····	(172)
三十九	阳维脉穴图·····	(172)
四十	阳维脉穴歌·····	(172)
四十一	阴维脉循行图·····	(173)
四十二	阴维脉循行歌·····	(173)
四十三	阴维脉穴图·····	(174)
四十四	阴维脉穴歌·····	(174)
四十五	任督二脉内景图说·····	(174)
四十六	任脉二十四穴图·····	(175)
四十七	十六络穴图·····	(276)
四十八	手十指应十日图·····	(177)
四十九	督脉二十八穴图·····	(178)
五十	任督二脉天河周流图·····	(179)
五十一	正人明堂图·····	(180)
五十二	伏人明堂图·····	(180)
五十三	脏腑明堂图·····	(181)
五十四	侧人明堂图·····	(181)

诸仙导引图说

一、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。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自愚蒙，若能力得诗中意，立见三清太上翁。

二、李老君①抚琴图



治外病黄肿。默坐，以两手按膝，尽力搓摩存想，候气行遍身，复运气四十九口，则气通血融而病除矣。

东矾丸

玄矾煨过二钱 陈皮三钱 苍术二钱 砂仁三钱 干姜二钱 枳壳三钱 槟榔三钱 人参三钱

上为末，煮枣肉和捣为丸，早晚各一服，

每服四十九丸，米汤下。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。

①李老君：即老子李耳，著有《道德经》，后被道教尊为始祖，称“太清太上老君”。

三、太清祖师①尊真形图



治腹痛，乍寒乍热。
端坐，两手抱脐，不待
丹田温暖，行功运气四
十九口。

导气汤

苍术 香附 川芎
白芷 茯苓 神曲
陈皮 紫苏 干姜 甘草
各等分，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。

①太清祖师：道教所称最高的天神“三清”之一——“太清太上老君”，即李老君李耳。

四、徐神翁①存气开关法图



治肚腹虚饱气。坐定，用两手搬两肩，以目左视，运气十二口，再转目右视，呼吸同前。

和保丸

山楂肉二两神曲炒半夏姜汁制茯苓各一两萝卜子炒陈皮连翘各五钱

上为末，以神曲打糊为丸。每服三五十丸，白汤送下。

诗曰：

玉炉夜夜烹铅候，金鼎时时治汞干。
息火不差上百二，泥丸霹雳觉生寒。

①徐神翁：即徐守信，又称徐二翁、冲和先生。北宋海陵（今江苏泰州市）人，为“天庆观”雇工，传说得道于癞道士，其法术甚验，深得宋徽宗礼重。

五、铁拐仙①指路诀



治瘫痪。立定，用右手
指右，以目左视，运气二十
四口，左脚前②。指左，右
视，运气二十四口，右脚
前。

顺气散

麻黄 陈皮 乌药 白
僵蚕 川芎 白芷各一钱甘草
桔梗 干姜各五分枳壳一钱
上加姜三片，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，对境无心莫问禅。

①铁拐仙：即传说中的八仙之一铁拐李。

②前：向前。

六、何仙姑① 久久登天势图



治绞肠痧腹痛。侧坐，以两手抱膝齐胃，左右足各蹬擦九次，运气二十四口。

盐汤探吐法

用盐汤多灌，探吐之自已。

诗曰：

人生何物是金丹，恍惚真阳向内观。
天上风吹清浪拂，地中雷起紫龙蟠。

①何仙姑：传说中的八仙之一。

七、白玉蟾①虎扑食形图



治绞肠痧。肚腹着地，脚手着力朝上，运气十二口，手足左右摇动三五度；②复坐，定气行功或十四口。

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
各等分，水煎服。

诗曰：

撞透三关夺圣机，冲开九窍入情微。
黄河倒转无疑滞，好到蟾宫上下飞。

①白玉蟾：字紫清，南宋福建闽清（今福建闽清县）人，道教南宗第五代传人，精熟丹法，著述甚多。为男性。此画误为女性。

②三五度：“三五”，是相乘的关系，即十五；度，同“次”。下同。

八、陈泥丸①拿风窝法图



治脑头风。背坐，
以双手抱耳连后脑，运
气一十二口，合掌一十
二次。

健中大补汤

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

上加姜、枣水煎，
不拘时服。

诗曰：

蛇人棍裆莫乱传，如来即是大金仙。
波斯半夜思乡曲，吹上潇湘归渡船。

①陈泥丸：名楠，又号翠虚，宋元间道教南宗之第四代传人，授高徒白玉蟾《翠虚篇》传世。

九、汉钟离① 鸣天鼓法图



治头昏。咬牙，端坐闭气，用双手掩耳，鸣天鼓三十六通，复叩齿三十六遍。

加味白虎汤

石膏煨 三分知母
一钱甘草 二钱半夏二分
麦冬八分竹叶五个粳米
一握

上加生姜三片，水煎服。

诗曰：

心如明镜运天净，性似寒潭止水同。
十二时中常觉照，休教昧了主人翁。

①汉钟离：传说中的八仙之一。相传姓钟离，名权。自谓生于汉（指五代的后汉），故称。

十、赵上灶^① 搬运息精法图

治夜梦遗精。侧坐，用双手搬两脚心。先搬左脚心，搓热，行功运气九口；次搬右脚心，行功同左。

五关丸

人 参六钱 枣 仁 牡 蛎煨
五倍子 枯 矾 龙 骨 各五钱
茯 神一两 远志去心，一两五钱
上煮枣肉为丸，每服五
六十丸，空心，莲子汤下。



诗曰：

得道时来未有年，玄关上面打秋千。
金乌好向山头宿，玉兔常居海底眠。

①赵上灶：为郭上灶之误。郭上灶，北宋人。传说曾于汴州（今河南开封一带）与吕洞宾相遇，求道于吕。宋仁宗天圣末年，有赵长官居滋州（今山东滋阳县一带），与郭上灶相识，并有往来。《诸仙导引图说》编者将“郭”误书为“赵”。

十一、虚静天师① 睡功图



治梦中泄精。

仰卧，右手枕头，
左手捏固阴处行
功，左腿直舒，右
腿拳曲，存想运气
二十四口。

养心汤

人参 山药
麦冬 茯神 酸枣
仁 归身 白芍
远志 莲须

各等分，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，主人辞客好孤凄。

①虚静天师：字遵正，道教圣地江西龙虎山第三十代天师，宋徽宗曾四次召见至宫廷，赐号虚静先生。颇有道行。

十二、李栖蟾① 固精法图



治精滑梦遗。端坐，挺起两脚，搓摩两脚心令热，施功运气，左右各三十口，故精散不走。

固精丸

知母炒黄柏各一两
牡蛎煅龙骨煅芡实 莲蕊 茯苓 远志 山茱萸各二两

上为细末，炼蜜为丸，硃砂为衣，每服五十丸，空心，淡盐汤下。

诗曰：

复姤抽添宜谨慎，②屯蒙沐浴要攻专。③
若能识得生身处，十月胎完出世仙。

①李栖蟾：生平不详。

②、③复、姤、屯、蒙：均是《易经》六十四卦之卦名。

十三、张真奴① 神注图



治心虚疼痛。端坐，
两手按膝，用意在中；
右视左提，运气十二
口；左视右提，运气十
二口。

却痛散

五灵脂一两蒲黄 一
两炒当归二两肉桂八钱木
香七钱石菖蒲八钱
上为细末，每服四
钱，水煎，入盐、醋少许。

诗曰：

一气熏蒸法北起，三车搬运向东边。
自非漏泄天机半，切恐愚人爱乱传。

①张真奴：其生平事迹不详。

十四、魏伯阳① 破风法图



治年久瘫痪。端坐，右手作拳主右肋，左手按膝舒拳，存想运气于病处，左右各六口。

养生虎骨散

当归 赤芍 川续断 白术 藁本 虎骨
各一两 乌梢蛇 肉半两
上为末，每服二钱，温酒送下。

诗曰：

七宝林下竹根边，水在长溪月在天。
意马心猿拴住了，不难依旧世尊前。②

①魏伯阳：名翱，号云牙子。东汉会稽上虞（今浙江省上虞县）人。著气功经典《周易参同契》。

②世尊：佛教徒对释迦牟尼的尊称。佛经说释迦具足众多功德，能利益世间，于世独尊，故名。

十五、薛道光① 摩踵形图



专治养元精。端坐，用手擦左脚心热，运气二十四口后，以手擦右脚心热，行功如左。

龟鹿二仙膏

鹿角十斤 龟版五斤
枸杞子三十两 人参十五两
用坛如法熬膏，以酒化服二钱至三四钱，空心下。

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。

①薛道光：一名式，一名道源，法号紫贤，为宋元间道教南宗第三代传人。

十六、葛仙翁① 开胸诀图



治胸膛痞闷。八字立定，将两手相叉向胸前，往来摩到无论遍数，运气二十四口。又法：以左手用力向左，而右手亦用力随之，头则力向右，目力内视，运气九口；换右同。

宽中散

枳壳炒桔梗 茯苓 半
夏 陈皮 厚朴 香附 砂
仁

各等分，加姜片，水煎服。

诗曰：

吾人不与世人同，曾向华池施大功。

一粒丹成消万劫，双双白鹤降天官。

①葛仙翁(284—364)：即葛洪，字稚川，号抱朴子。丹阳句容(今江苏省句容县)人。西晋时，弃甲归田，服食养性，精研丹术，著有《抱朴子》内外篇70卷。

十七、王玉阳① 散痛法图



治时气遍身作痛。正身踏定，将左脚向前，右脚向后，两手握拳，按肚运气二十四口，左右功同。

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
水煎服。

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？

①王玉阳：名处一，号玉阳。宋末元初人，生于山东。与丘处机、马丹阳等同为“全真七子”，是道教北宗较有影响的人物之一。

十八、麻姑① 磨疾诀图



治气脉不通。立定，左边气脉不通，右手行功，意引在左；右边不通，左手行功，意引在右；各运气五口。

木香流气饮

半夏	青皮	甘草	我
木槿	榔	香附	苹果
木芷	木瓜	人参	木通
香	丁香	陈皮	紫苏
桂	厚朴	木香	麦冬
木	菖蒲	大腹皮	赤茯苓

上加姜三片，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，心珠朗朗照三田。

①麻姑：传说为东汉人，修道得仙。宣州（今安徽宣城）有麻姑仙坛。北宋徽宗褒封为真寂冲应元君，南宋宁宗改封虚寂冲应真人。

十九、果老① 抽添火诀图



治三焦血热，上攻
眼目昏暗。正坐，用手
摩热脐轮后，按两膝，
闭口静坐，候气定为
定，运气九口。

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
各等分

水煎，食后服。

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。

①果老：即张果，唐代人，传说中的八仙之一。隐居恒州（今河北石家庄、正定一带），往来汾晋之间。传说唐太宗，唐高宗征召不应；武则天又征召，佯死于“妒女庙”前；唐玄宗召之，又佯死不应。

二十、陈自得① 大睡功图



治四时伤寒。侧卧，
拳起两脚，用两手擦摩
极热，抱阴及囊，运气
二十四口。

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柴胡中黄芩中川芎中
加姜三片、葱三根，水煎，热服取汁。

诗曰：

谁识栽花刘道子，骑龙跨虎打金球。
被吾搬在天官里，赢得三千八百筹。

①陈自得：其生平事迹不详。

二十一、石杏林①暖丹田诀图



治小肠气冷疼。端坐，
以两手相搓摩令热极，复向
丹田行功，运气四十九口。

加味五苓散

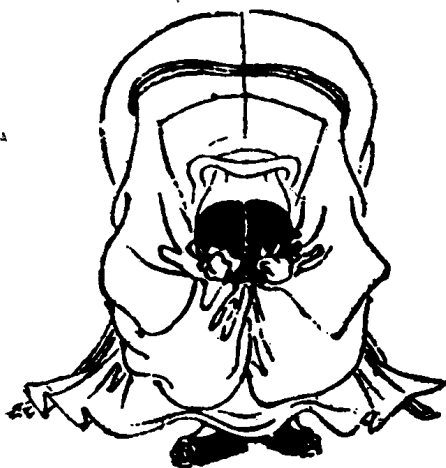
猪苓 泽泻 白术 茯苓
官桂 茴香 槟榔 木
通 金铃子 橘核仁
加水煎服。

诗曰：

河车搬运周三关，液液潜溪不敢闲。
补泻泥丸宫内去，逍遥归上玉京山。

①石杏林：名泰，字得之，宋代常州人。道教南宗第三代传人，
为南宗清修一派始祖，有《还源篇》传世。

二十二、韩湘子① 活人心形图



治腰曲头摇。立定，低头弯腰如揖拜下行功，其手须与脚尖齐，运气二十四口。

舒筋汤

羌活 防己 白术
当归 白芍 片子姜
黄各一两 甘草 海桐皮
一两

每服三钱，姜十片，煎服。

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。

①韩湘子：传说中的八仙之一。相传是中唐大文学家韩愈之族侄，曾以法术点化韩愈。按史实，韩愈有侄孙韩湘，曾官大理寺丞，愈贬官潮阳（今广东潮阳县），至蓝关时韩湘曾赠之以诗。传说韩湘得道成仙之事，当由此附会而来。

二十三、昭灵女①行病诀图



治冷痹腿脚疼痛。立定，左手舒指，右手捏臂肚，运气二十四口。

防风天麻散

天麻 防风 甘草 川芎
羌活 当归 白芷 滑石二两 草
乌头 白附子 荆芥穗各五钱

上共为末，热酒化蜜少许，
调药半钱加至一钱服，觉药力运
行微麻为度。

诗曰：

性命二字各自别，两般不是一枝叶。
性中别了阴山鬼，修命阳神超生灭。

①昭灵女：元代人，即李灵昭。传说为李庆宾之女，李灵飞之小妹。
被封为东宫灵照夫人，时约十三四岁，故又称昭灵女。

二十四、吕纯阳① 任脉诀图



治百病。端坐，将
两手按日月两旁穴九
次，运气九口。又法：
两手按膝，左右扭身，
每运气十四口。

治百病简易方

用威灵仙一味，于
冬月丙丁戊己日采，阴
干捣筛为末，温酒调下
二钱，忌茶茗。宜于不
闻水声处采之者良。饮
者空心服。夏无瘟疫，
秋无疟痢，百病俱宜。

诗曰：

返本还原已到乾，能升能降号飞仙。
此中便是丹还理，不遇奇人誓不传。

①吕纯阳：即吕洞宾，号纯阳子，传说中的八仙之一。五代宋初人，家居河东河中府（即今山西永济）。著述甚多。后被尊为“纯阳演政警化孚佑帝君”。

二十五、陈希夷① 降牛望月图



专治走精。精欲走时，将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按尾间穴，把精截住，运气六口。

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

各等分，加生姜一片，莲子去心七个，水煎服。

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。

①陈希夷：名抟，字图南，号扶摇子，又称白云、希夷、悟真先生。亳州真源（今河南鹿邑县）人。五代宋初人，有道行，精内丹，久隐华山，被呼为陈抟老祖。

二十六、孚佑帝君^①拔剑势图



治一切心疼。丁字立足，以右手扬起视左，如左手扬起视右，运气九口。其转首四顾并同。

落盏汤

玄胡索 五灵脂烧
至烟尽建薏仁各六分良
姜 石菖蒲 厚朴 陈
皮 藿香各一钱枳壳
苏梗各六分
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。

①孚佑帝君：即吕纯阳。

二十七、徐神祖①摇天柱形图



治头面肩背一切疮疾。端坐，以两手端按于心下，摇动天柱，左右各运气呵吹二十四口。

清热胜湿汤

黄柏盐水拌炒羌活
泽泻 苍术制杜仲炒
白芍酒炒木瓜 威灵仙
陈皮各一钱甘草五分牛
膝八分

加姜三片，水煎服。

诗曰：

朝朝金鼎透飞烟，气色河车运上天。
日露遍空滋味汇，灵泉一派涌长川。

①徐神祖：即徐元吉，满身病癞，人称“癞道士”。生平不详。因北宋徐神翁（即徐守信），拜他为师而得道，故称“徐神祖”。

二十八、李野朴①童子拜形图



治同前。以身坐定，直舒两脚，用手按大腿根，以意引存想，运气十二口。

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 黄芩 细辛 芍
药

各等分，加生姜，
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。

①李野朴：其生平事迹不详。

二十九、曹国舅①脱靴势图



治脚腿肚腹疼痛。立定，右手作扳墙势，左手垂下，右脚向前虚蹬，运气一十六口，左右同。

羌活鞠越汤

羌活 川芎 苍术炒白
芷 南星制 当归 神曲各一
钱 砂仁 桂枝 防己 木
通各八分

加姜三片，水煎服。

诗曰：

猛火烧身无奈何，时光影里苦无多。
车轮又向心中转，霎时请出古弥陀。

①曹国舅：传说中的八仙之一。本名友，北宋人。原为国舅，因其弟仗势作恶，怕招惹灾祸，遂入山修道。

三十、曹仙姑^①观太极图



治大眼肿痛。以舌抵上腭，目视鼻顶，将心火降涌泉穴，肾水提上昆仑，一时行三次，
②每放火三十六口。

明目流气饮

当归 白芍 生地
龙胆草 柴胡 黄连
枝子 丹皮各一钱 大
黄（酒煮，晒干，又煮又
晒，三七次为度。③）

钱

上用水煎服。

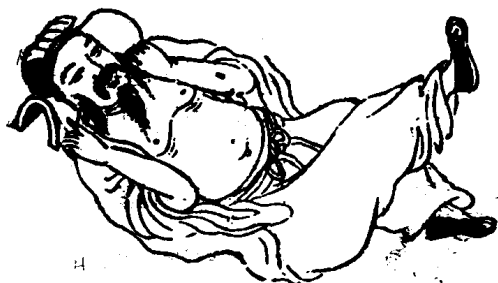
诗曰： 降龙伏虎说有年，龙不降兮虎不眠。
若把两般相制伏，行看沧海变桑田。

①曹仙姑：即曹文姬，北宋时长安人。善书能文，美貌绝伦，求婚者众多，但都难以遂心。有一位姓任的年青人以诗相对，文姬喜道：“吾得偶矣！”婚后双双皆言为上天仙人。相居二年，登仙而去。

②一时：指“一个时辰”，即2小时。

③三七：此处应理解为三至七次。

三十一、尹清和①睡法图



治脾胃虚弱，五谷不消。以身仰卧，右脚踏左脚上，直舒，两手搬肩，肚腹往来行功运气六口。

健脾方

白术土炒枳实炒 陈皮 麦芽炒神曲炒山药
茯苓 苍术炒 各一两厚朴制 八钱木香五钱

以陈米粉糊为丸，每服六七十丸，煮米饮下。

诗曰：

大喊一声如霹雳，共君相守不多时。
今日方知金乌意，撒手当年独自归。

①尹清和：讳志平，字大和，祖居河北沧州（今河北沧州市）。

元末明初人，丘处机之高徒，后继丘为全真教主。

三十二、孙玄虚①乌龙探爪形图



治腰腿疼痛。就地坐定，舒两脚，以两手前探，扳两足齐，往来行功运气十九口。

牛膝酒

地骨皮 五加皮
薏苡炒川芎 牛膝各二两
甘草 生地三两 海桐皮
一两半羌活一两杜仲炒
二两

用无脚好酒如法煮熟，②每服一二杯，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。

①孙玄虚：其生平事迹不详。

②无脚好酒：即无渣滓的上等醇酒。

三十三、高象先^①凤张势图



治同前。以身蹲下，曲拳弯腰，起手过顶，口鼻微出清气三四口，左脚向前，右脚尖顶左脚跟，运气十口。

流 气 饮

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

各等分，水煎服。

诗曰：

如来断臂少人知，华池枯竭好孤凄。
麒麟掣断黄金锁，狮子冲开白玉梯。

^①高象先：其生平事迹不详。

三十四、傅元虚^①抱顶诀图



治头昏。端坐，将两手搓热，按抱顶门，闭目凝神，吹呵鼓气，升腾顶上，复行功运气十七口。

大黄汤

用锦纹大黄，酒蒸七次，为末，茶调三钱服之，立效。

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。

①傅元虚：其生平事迹不详。

三十五、李弘济①玩月势图



治和气血，顺气不攻。
将身曲下，如拜恭势，手足
俱要交叉伏地，左右行功，
各运气十二口。

和气养血汤

紫苏茎叶一钱 羌活 一钱
半夏八分 青皮八分 陈皮八分
桑白皮八分 大腹皮七分 木通
八分 赤芍一钱 甘草五分 当 归
一钱 肉桂三分 赤茯苓八分
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，阳魂与汞遂时昌。

①李弘济：其生平事迹不详。

三十六、铁拐李靠拐势图



治腰背疼痛。背手立住，以拐顶腰左边靠之，运气一百八口，分三咽。后用膝跪下，扫地摆进数次。右同法。

当归治痛散

羌活 甘草炙 黄芩
酒浸茵陈酒炒 各五钱人
参升麻 苦参酒洗葛根
苍术各二钱防风 归身
知母酒洗 茯苓 泽泻
猪苓 各三钱

每服八钱，水煎，不拘时服。

诗曰：

芦芽穿膝两边分，后女戴帽辨前程。
立雪绝倒腰脐上，梁柱根折尾儿倾。

三千七、玉真山人^①和肾堂法图



治腿痛。端坐，将两手作拳搓热，向后精门摩之数次，以多为妙，每次运气二十四口。

海桐皮钱

海桐皮 五加皮
川独活 枳壳 防风
杜仲炒 牛膝酒浸 薏苡
仁炒 各一两半

用好酒入药，煮去火毒，空心、午前各一服。

诗曰：

两乳汁流最可悲，这般消息少人识。
淮汉河海皆枯竭，钓公台下上来时。

①玉真山人：元人，姓刘，讳玉，号玉真子。石门（今湖南石门县）人。道行高深，后因隐居西山（在今江西南昌），又称玉真山人。《道藏》中有《玉真先生语录》“内集”、“外集”、“别集”三卷。

三十八、蓝采和①乌龙摆角势图



治遍身疼痛。端坐，舒两脚，两手握拳连身向前，运气二十四口；以脚合定，低头，两手扳两脉尖，运气二十四口。

香砂苓皮饮

茯苓皮 大腹皮
五加皮 生姜皮 桑白皮 枳壳 砂仁 白术 木香 萝卜子 炒木通 泽泻 猪苓
上剂各等分，水煎，食远服。②

诗曰：

龙虎炼成九转功，能驱日月走西东。

若能火候抽添法，金液还丹满顶红。

①蓝采和：传说中的八仙之一。所传故事最早见于《续仙传》。

说他常穿破烂衣衫，手持大拍板，行乞闹市，乘醉而歌，周游天下。后在酒楼闻空中有笙箫之音，忽然升空而去。金代元好问有“人笑蓝衫似采和”诗句。元杂剧将他写成一个乐人，说他的真实姓名叫许坚。

②食远：饭后较长时间。

三十九、刘希古^①猛虎施威势图



治赤白痢症。以两手前后如探马拍花，脚亦前后左右进步行功。白痢向左行气九口，赤痢向右运气九口。

白芍药汤

白芍 当归 各一钱
大黄二钱 木香五分 黄连一钱
黄柏 槟榔 各八分
甘草七分

上判一剂，水煎服。

诗曰：

释迦寂灭非真死，达摩西来亦是仙。^②
但愿世人明此理，同超彼岸不须船。

①刘希古：其生平事迹不详。

②达摩：即菩提达摩，中国佛教禅宗的创始人。

四十、孙不二仙姑①摇旗形图



治同前。以身向前，双手直舒如取物状，再将右脚翘起向后屈伸数次，运气二十四口。左右同。

真人养脏汤

当归一钱 茯苓一钱 白芍一钱
人参三分 木香三分 白术一钱 肉豆蔻六分 诃子六分 肉桂三分
上剂，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。

①孙不二仙姑：全真教女道士，宋末元初人，原为马丹阳妻，北七真之一，号清静散人。

四十一、常天阳①童子拜观音图



治前后心痛。以身八字立定，低头至胸前，将手叉定腹上，运气一十九口。

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 紫苏茎叶各等分
上一剂加姜三片，水煎服。

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。

①常天阳：其生平事迹不详。

四十二、东方朔^①捉拇法图



治疝气。以两手扳
两脚大拇指，挽五息，
②引腹中象，③遍行身
体。又法：十指遍挽行
之，尤妙。

茴香丸

茯苓 白术 山楂
各一两枳实八钱大茴香
一两 炒吴茱萸一两 炒橘
核仁二两 炒荔枝核一两
共研细末，炼蜜为
丸，每丸重一钱五分。
空心细嚼，姜汤送
下。

诗曰： 白鹤飞来下九天，数声嘹亮出辉烟。
日月不催人自老，不如访道学神仙。

①东方朔（前154—前93）：西汉文学家。平原厌次（今山东惠民）人，善辞赋。《道藏》中所收《海内十洲记》为托名之作。

②息：一呼一吸为一息。

③象（tuán）：行走。

四十三、彭祖①明目法图



接地坐定，以手反背，伸左胫，屈右膝压左腿上，行五息，引肺去风，久为之，夜视如昼。又法：鸡鸣时以两手擦热，熨两目，行三次，以指拭左右，有神光。

明目地黄丸

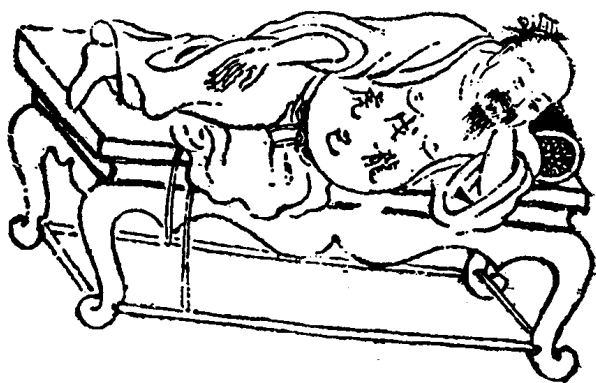
生地酒洗熟地各四两知母盐水炒黄柏酒炒 各二两菟丝子酒制独活二两甘枸杞 川牛膝酒洗 三两沙苑蒺藜

上为末，蜜丸梧子大，每服八十丸，夏月淡盐汤下，余月酒下。

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。

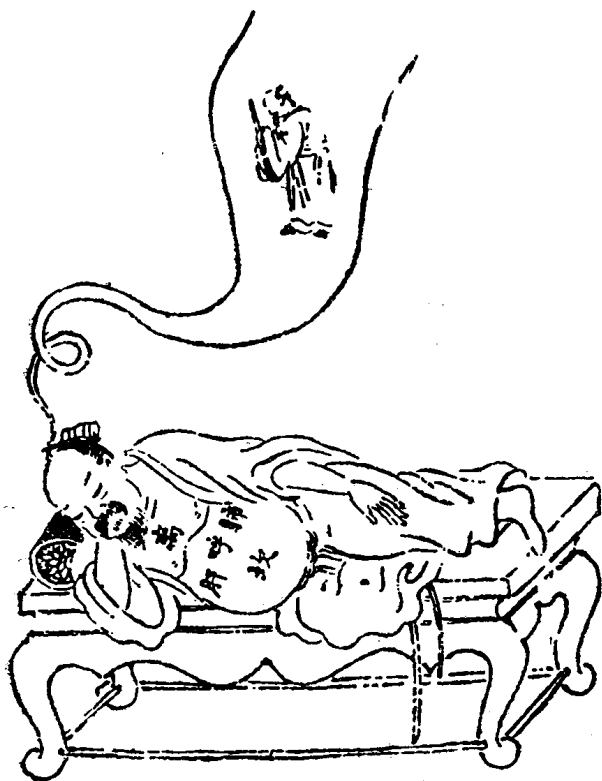
①彭祖：传说生于夏代，为五帝之一颧项的玄孙。有导引术，遇疾则闭气以治之，至殷末已七百余岁（一说八百岁）。旧时以他为长寿的象征。

四十四、陈希夷左侧睡功图



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。

四十五、陈希夷右侧睡功图



肺气长居於坎位，肝气却向到离宫。
运气呼来中位合，五气朝元入太空。

四季调摄摘录

一、春令修养肝脏法

以春三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息，吸震宫清气入口①，九吞之，以补肝虚受损，以享青龙之气。②

二、六气治肝法（秘诀曰：嘘以治肝，要两

目睁开为之，口吐鼻取，不使耳闻）

治肝脏用嘘法，以鼻渐渐引长气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，以目睁开，以出肝邪气，去肝家邪热，亦去四肢

①震宫：《易经·说卦》曰：“震，东方也。”震宫之气，即东方之气。

②青龙：青龙、白虎是五方中东、西方之名称。东方属木，主春、主生、主升，故曰青龙。青龙之气，即春季东方之气。

壮热，眠昏胥肉、赤红风痒等症。数嘘之绵绵，相次不绝为妙。疾平即止。病止又恐肝虚，当以嘘字作吸气之声以补之，使肝不虚，而他脏之邪不得以入也。大凡六字之诀，不可太重，恐损真气。人能常令心志内守，不为怒动，而生喜悦，则肝病不生。故春三月木旺，天地气生，万物荣茂，欲安其神者，当止杀伤，则合乎太清，以顺天地发生之气，夜卧早起，以合养生之道。

三、肝脏导引法

治肝，以两手相重按肩上，徐徐换身左右各三遍。又可正坐，两手相叉，翻覆向胸三五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。一春早暮，须念念为之，不可懈惰，方有成效。

四、春季摄生论

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之主，养生之道也。逆之则伤肝，肝木，味酸，木能胜土，土属脾，主甘。当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍

热，高年之人，多有宿疾。春气所攻，则精神昏倦，宿疾发动，又兼去冬以来拥炉熏衣、啖炙炊爨成积，至春因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾。常当体候若稍觉发动，不可便引疏别之药，恐伤脏腑，别生余疾；惟用消风、和气、凉膈、化痰之剂，或选食治方中性稍凉、利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摠滯怀，以畅生气，不可兀坐，以生他郁。饮酒不可过多。人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱骨疏，体怯风冷，易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。

刘处士云：“春来之病，多自冬至后夜半一阳生，阳气吐，阴气纳，心膈风热，与阳炁相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂使伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙、心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热曹，①少去上衣，稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节。谚云‘避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭’②是也。”

《内丹秘要》曰：“阳出於地，喻身中三阳上升，当急驾河车搬入鼎内。”

①曹：即“嘈杂”。中医学病症名。俗指“心嘈”。指似饥非饥，似痛非痛，食后暂止，或嗳气、痞闷、吞酸等。本症多见于胃炎及消化性溃疡等。

②申：申时，即下午3至5时。

《灵剑子》曰：“导引，春孟月一势：以两手掩口，取热气津润，摩面上下三五十遍，令极热。食后为之，令人华彩，光泽不皱。行之三年，色如少艾；兼明目，散诸故疾。从肝脏中肩背行，后须引吸震方生炁，①以补肝脏，行入下元。凡行导引之法，皆闭气为之，勿得开口，以招外邪入于肝脏。”

《内丹秘要》曰：“仲春之月，阴佐阳炁，聚物而出，喻身中阳火方半，气候匀停。”

《灵剑子》曰：“二月坐功一势：正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。以叉手掩项后，使面仰视，使项与手争力，去热毒肩痛，目视不明，积风不散，元和心气，焚之令出散，②调冲和之气，补肝，下气海，③添内珠尔。④”

季春之月，万物发陈，天地俱生，阳炽阴伏，宜卧早起早，以养脏炁。时肝脏炁伏，心当向旺，宜益肝补肾，以顺其时。卦值夬。⑤夬者，阳决阴也，决而能和之意，生炁在寅，坐卧宜向东北方。

孙真人曰：“肾炁以息，心炁渐临，木炁正旺，宜减甘增辛，补精益气，慎避西风，宜懒散形骸，便宜安泰，以顺天时。”

①震方：即东方。

②焚(fén)：纷乱。此作动词，为“使之纷乱”。

③气海：气海为道家修行要穴，指脐下三寸处。气海与肾相连，属壬癸水，水归于海，故名气海。

④内珠：即内丹。道家以为吐纳胎息等法，可炼养阴阳，混合元气，在气海之内，久则结丹。

⑤夬(guài)：《易经》六十四卦之一。

《灵剑子》曰：“补脾坐功一势：左右作开弓势，去胸胁膈积聚风炁，脾脏诸炁，去来用力为之，凡一十四遍，闭口，使心随炁到以散之。”

五、胆腑（附肝）总论

胆者，金之精，水之气，其色青，附肝短叶下。胆者，敢也，言人果敢。重三两三铢，为肝之腑。若据胆，当不在五脏之数，归于六腑。因胆亦受水气，与坎同道。又不可同六腑，故别立胆脏。人之勇敢，发於胆也，合于膀胱，亦主毛发。《黄庭经》云：“主诸气力摄虎兵，①外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶与俱鲜”，故胆部与五脏相类也。且胆寄于坎宫，使人慕善知邪，绝奸止佞，敢行直道。胆主于金，金主杀，故多动杀之炁。然而见杀则悲，故人悲者，金生于水，是以目有泪也。心主火，胆主水，火得水而灭，故胆大者心不惊；水盛火煎，故胆小者心常惧。阴阳交争，水胜于火，目有泪也，泪出于胆，发于肝，胆水主目，瞳受肝木之精二合。男子五十目暗，肾气衰，胆水少耳。可补肾，长于肝。欲安其神，当息忿争，行仁义道德，以全其生也。胆合于膀胱，主于毛发。发枯者，胆竭也。爪干者，胆亏也。发燥毛焦者，有风也。好食苦味者，胆不足也。颜色光白兼青色者，胆无病也。

①摄：通“慑”。震慑，使畏惧。

六、修养胆脏法

当以冬三月，端居静思，北吸玄宫之黑炁入口，三吞之，以补嘻之损，用益胆之津。

七、胆腑导引法

可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起，摇动为之三五度；亦可大坐，①以两手拓地，举身努力腰脊三五度，能去胆家风毒邪气。

八、治胆腑吐纳用嘻法

胆病以嘻出以吸补之法：当侧卧，以鼻渐引长气嘻之，即以嘻字作微声同气出之也。去胆病，除阴脏一切阴干、盗汗、面无颜色、小肠膨胀、脐下冷痛、口干舌涩，数嘻之乃愈。

①大坐：两腿张开坐，像“大”字样。

九、夏季修养心脏法

当以四五月弦朔清旦，面南端坐，叩齿九通，漱玉泉三次，静思注想，吸离宫赤炁入口，三吞之。闭炁三十息，以补呵气之损。

十、六气治心法

治心脏用呵，以鼻渐长引气，以口呵之，皆调炁如上，勿令自耳闻之。若心有病，大呵三遍。呵时以手交叉，乘起顶上为之，去心家劳热，一切烦闷。疾愈即止，过度即损。亦须以呼字吸旺气以补之。

十一、心脏导引法

可正坐，两手作拳，用力左右互筑，①各五六度；又以一手向上托空，如擎石米之重，左右更手行之；又以两手交

①筑(zhù):击；捣。

叉，以脚踏手中，各五六度，闭气为之。去心胸风邪诸疾，行之良久，闭目三咽津，叩齿三通而止。

十二、夏季摄生论

夏三月属火，主于长养心炁。火旺味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛，以养肺。心炁当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷，特忌下利，①恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后，夜半一阴生，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽火热，不宜吃冷，淘冰雪、蜜水、凉粉、冷粥饱腹，受寒必起霍乱。莫食瓜茄生菜。原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块。②若患冷气痰火之人，切宜忌之。老人尤当慎护平居，檐下、过廊、弄堂、破窗，皆不可纳凉。此等所在虽凉，贼风中人最暴，惟宜虚堂净室、水亭木阴、洁净空敞之所，自然清凉，更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令太饱，常常进之，宜桂汤、豆蔻、熟水，其于肥腻当戒。不得于星月下露卧兼便睡着，使人扇风取凉。一时虽快，风入腠里，其患最深。贪凉兼汗，身当风而卧，多风痹，手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦

①利：同痢；腹泻。

②症(zhēng)：腹中结块的病。四库本为“积”字。

有不便中者。①其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发；若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风，卧处宜密，防小隙微孔以伤其脑户。夏三月每日梳头一二百下，不得梳着头皮，当在无风处梳之，自然去风明目矣。

《养生论》曰：“夏为蕃秀，天地炁交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使炁得泄，此夏炁之应长养之道也。逆之则伤心，秋发疾疴，奉收者少，冬至病重。”

又曰：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮温汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。”

十三、太上肘后玉经八方

三 巽卦②东南 龟台王母四童散方

辰砂四两（本方原用伏火丹砂六两，二时难得，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（去皮）

上七味合为末，炼蜜为丸。捣万余下。夏月丸服，余月

①便：即也。马上、立即的意思。

②巽(xùn)卦：《易经》中八卦之一。

散服。丸如桐子大，每二十丸。能服八年，颜如婴童，肌如凝脂。不可漫传，以获天谴。

三 离卦①正南 彭君麋角粉方

每用麋角 注曰：“麋鹿之大者，角丫叉不齐，白如象牙。出水泽中，非山兽，大者二十斤一副，生海边。

取用一两，具解为寸段，去心中黑血色恶物，用米泔浸之。夏三日、冬十日一换，泔浸约一月以上，似欲软，即取出入甑中蒸之，覆以桑白皮，候烂，如蒸芋，晒干粉之。入伏，火硫黄一两，以酒调三钱一服。此方彭祖服之，得寿成仙。有人于鹤鸣山石洞中得石刻，方与此同也。”

孟夏之月，天地始交，万物并秀，宜夜卧早起，以受清明之炁，勿大怒大泄。夏者火也，位南方，其声呼，其液汗，故怒与泄为伤元炁也。卦值乾，乾者健也。阳之性，天之象也。君子以自强不息，生炁在卯，坐卧行功，宜向正东方。

《灵剑子》曰：“补心脏坐功之法有二：一势，正坐斜身，用力偏敌，如排山势，极力为之；能去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚炁，补心益气。左右以此一势行之。二势，以一手按胫，②一手向上，极力，如托石，闭炁行之；左右同行，去两胁间风毒，治心脏，通和血脉。”

《内丹秘要》曰：“姤月，③为一阴始生之月也。阴炁方生，喻身中阴符起缩之地，灵丹养成入口中，当驯致其道，遂归丹田，不可慌忙急速。”

①离卦：《易经》中六十四卦之一。

②胫(bì)：股，臀部。

③姤月：姤，*《易经》*六十四卦之一。配午时、五月。姤月即五月。

《保生心鉴》曰：“五月属火，午火大旺则金炁受伤。古人于是时独宿淡味，兢兢业业，保养生脏，正嫌火之旺耳。”

《月令》曰：“君子斋戒处，必掩身毋躁，止声色，毋进御，薄滋味，毋违和，节嗜欲，定心炁。”

孙真人曰：“是月，肝脏已病，心脏渐壮，宜增酸减苦，以补肾助肝，调养胃气。勿受西北二方暴风，勿接阴，以壮肾水。当静养以息心火，勿与淫接以定其神。”

孙真人曰：“五月肝脏炁休，心正旺，宜减酸增苦，益肝补肾，固密精炁，卧早起早，慎发泄。五日尤宜斋戒静养，以顺天时。”

《保生心鉴》曰：“午火旺则金衰，于时当独宿、淡滋味，保养生脏。”

《灵剑子》坐功法：常以两手合掌，向前筑击臂腕，如此七次；淘心脏风劳，散关节滞气。

《养生纂》曰：“此时静养毋躁，止声色，毋违天和，毋倖遇，节嗜欲，定心炁。可居高明，可远眺望，可入山林，以避炎暑，可坐台榭空敞之处。”

《内丹秘诀》曰：“建未之月，①二阴之卦，是阴炁渐长，喻身中阴符离去午位，②收敛而下降也。”

《灵剑子》坐功法：端身正坐，舒手指，直上反拘三

①建未之月：即阴历六月。子为十一月，丑为十二月，寅为正月，
以下按地支次序推算。

②午位：同“午地”，上丹田异名。

举，前屈，前后同行，至六月半后用之；去腰脊、脚膝痹风，散膀胱邪气。季夏之月，发生重浊，主养四时，万物生荣，增咸减甘，以资肾脏。是月肾脏炁微，脾脏独旺，宜减肥浓之物，益固筋骨。卦值遁。①遁者避也，二阴浸长阳，当避也。君子庄矜自守，生炁在巳，坐卧宜向南方。

孙真人曰：“是月也肝炁微弱，脾旺，宜节约饮食，远声色。此时阴炁内伏，暑毒外蒸，纵意当风，任性食冷，故人多暴泄之患。切须饮食温软，不令太饱，时饮粟米温汤、豆蔻热水最好。”

十四、脾脏四季旺论

脾脏属中央土，旺于四季，坤之气，土之精也。脾者，裨也。脾助胃气，居心下三寸。脾为心子，为肺母，外通唇腭，能制谋意辨，皆脾也。口为之官，其神多嫉。脾无定形，主土阴也。妒亦无准，妇人多妒，乃受阴气也。食熟软热物，全身之道也。故脾为五谷之枢，开窍于口，在形为颊。脾脉出于隐白②，乃肉之本意处也。谷气入于脾，于液为涎，肾邪入脾多涎。六腑，胃为脾之腑，合为五谷之腑也。口为脾之官，炁通则口知五味，脾病则口不知味。脾合于肉，其荣唇也。肌肉消瘦者，脾先死也。为中央，其声宫，其色黄，其味甘，其嗅香，心邪入脾则恶香也。脾为消谷之

①遁(dùn)卦；《易经》六十四卦之一名。

②隐白：穴位名。在脚大拇指端部内侧。

脾，如转磨然，化其生而入于熟也。脾不转则食不消也。所以脾神好乐，乐能使脾动荡也。故诸脏不调则伤脾，脾脏不调则伤质，质神俱伤则人之病速也。不行食者，脾中有不化食也；贪食者，脾实也。无宿食而不喜食者，脾虚也。多惑者，脾不安也。色悴者，脾受伤也。好食甜者，脾不足也。肌肉鲜白滑腻者，是脾无病征也。肺邪入脾则多歌，①故脾有疾当用呼，呼以抽其脾之疾也。中热，亦宜呼以出之。当四季月后十八日，少思屏虑，屈己济人，不为利争，不为阴贼，不与物竞，不以自强，恬和清虚，顺坤之德，而后全其生也。逆之，则脾肾受邪，土木相克，则病矣！

十五、六炁治脾法

治脾脏吐纳用呼法，以鼻渐引长炁以呼之。病脾大呼三十遍，细呼十遍。呼时须撮口出之，不可开口。能去冷炁、壮热、霍乱、宿食不化、偏疯麻痹、腹内结块，数数呼之，相次勿绝，疾退即止，过度即损。损则吸以补之，法具前。

十六、秋季摄生论

秋三月。肺属西方金。肺者，勃也。言其气勃郁也。六叶

①歌：即“嘈杂”。

两耳，总计八叶。肺为脾子，为肾母，下有七魄，鼻为之官，左庚右辛，在气为咳，在涕为嗽，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺，故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。久卧伤气，肾邪入肺，则多涕。肺生于右，为喘咳。大肠为肺之府，大肠与肺合为传泻行导之府。鼻为肺之官，肺气通则知香臭。肺舍于脾，其荣毛也。皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受炁于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑，为秋日，为庚辛，为申酉，其声商，其色白，其味辛，其臭腥。心邪入肺，则恶腥也。其性义，其情怒。肺风者，鼻即塞也。容色枯者，肺干也。鼻痒者，肺有虫也。多恐惧者，魄离于肺也。身体黧黑者，肺气微也。多怒气者，肺盛也。不耐寒暑，肺劳也，肺劳则多睡。好食辛辣者，肺不足也。肠鸣者，肺炁壅也。肺邪自入者，则好吸。故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾则吸以抽之。秋三月金旺主杀，万物枯损，故安其魄而存其形者，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，则邪炁不侵。逆之，则五脏乖而百病作矣。

十七、修养肺脏法

当以秋三月朔望旭旦，向西平坐，鸣天鼓七，饮玉泉三

（舌抵上腭，取津而咽），然后瞑目正心，思吸兑宫白炁入口，七吞之，闭气七十息，此为调补神气、安息灵魄之要诀也。

十八、六气治肺法

以鼻放长引气，①以口吸之，勿令耳闻。先须调气令和，然后吸之。肺病甚，大吸三十遍，细吸三十遍，去肺家劳热、气壅、咳嗽、皮肤燥痒、疥癣恶疮、②四肢劳烦、鼻塞、胸背疼痛。依法吸之，病去即止。吸时用双手擎天为之，以导肺经。

十九、肺脏导引法

可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳。又当反拳捶背上，左右各三度，去胸臆闭炁风毒。为之良久，闭目叩齿而起。

①放：四库本，“放”为“微”。

②原本为“皮肤痒、癣燥疥”；四库本为“皮肤燥痒、疥癣”，较准确，故改正之。

二十、《灵剑子》导引法

以两手抱头项，宛转回旋、俯仰，去胁肋胸背间风炁。肺脏诸疾，宜通项脉，左右同正月法。又法，以两手相叉头上过去，左右伸曳三十遍，去关节中风气，治肺脏诸疾。

孙真人《摄养论》曰：“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。勿犯邪风，令人生疮，以作疫痢。”

《灵剑子》坐功法势：以两手拳脚胫下十余遍，闭气用力为之。此能开胸膈气，去胁中炁，治肺脏诸病。行完，叩齿三十六通以应之。

《内丹秘要》曰：“观者，四阴之卦也。斗杓是月①戌时指酉，以月建酉也。时焉阴佐阳功，以成万物，故物皆缩小，因时而成矣。喻身中阴符过半，降而入于丹田，吾人当固养保元，以筑丹基。”

季秋之月，草木零落，众物伏蛰，气清，风暴为朗，无犯朗风。节约生冷，以防疴病。二十八日，阳气未伏，阴炁既衰，宜进补养之剂，以生气。剥卦，②剥落也。阴道将旺，阳道衰弱，当固精敛神。

①斗杓是月：意即“斗杓在这个月”。这个月指阴历八月。八月为建酉之月。“斗杓”即“斗柄”，是北斗七星的第五、六、七颗星，是北斗七星的柄部，故称。

②剥卦：《易经》六十四卦之一。

孙真人曰：“是月阳炁已衰，阴炁太盛，暴风时起，切忌贼邪之风以伤孔隙。勿冒风邪，无恣醉饱，宜减苦增甘，补肝益肾，助脾胃，养元和。”

《灵剑子》坐功势：九月十二日以后用，补脾。以两手相叉于头上，与手争力，左右同法。行之，治脾脏四肢，去胁下积滞风炁，使人能食。

二十一、肾脏冬旺论

《内景经》曰：“肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右命门，生气之府，死气之户，守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子，耳为之官。天之生我，流气而变为之精，精气往来为之神。神者，肾藏其情智。左属壬，右属癸，在辰为子亥，在气为吹，在液为吐，在形为骨，久立伤骨，为损肾也，应在齿。齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入，则多吐。膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：‘肾部之官玄阙圆，中有童子名上玄，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。’其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾则恶腐。凡丈夫六十，肾气衰，发变齿动。七十形体皆困。九十肾气焦枯，骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聾骨痿。肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨疼者，肾虚也。人之齿多齲者，肾衰也。人之齿堕者，肾风也。人之耳痛者，肾气壅也。人

之多欠者，肾邪也。人之腰不伸者，肾乏也。人之色黑者，肾衰也。人之容色紫而有光者，肾无病也。人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多伸。肾有疾，当吹以泻之，吸以补之，其气智。肾气沉滞，宜重吹，则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人、僧尼、龟鳖、驰马、旗枪、自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月，乾坤闭气，万物伏藏，君子戒谨，节嗜欲，止声色，以待阴阳之定。无竞阴阳，以全其生，合乎太清。”

二十二、修养肾脏法

当以冬三月，面北向，平坐，鸣金梁七，①饮玉泉三，更北吸玄宫之黑气入口，五吞之，以补吹之损。

二十三、六气治肾法

治肾脏吐纳用吹法：以鼻渐长引气，以口吹之。肾病用大吹三十遍，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，及口内生疮，更有烦热，悉能去之。数数吹去，相继勿绝，疾瘥则止，过多则损。

①鸣金梁：即叩金梁。金梁，指门齿。门齿属心，似柱支鼻以成形，故有金梁之称。上下门齿相叩谓之叩金梁。

二十四、肾脏导引法（冬三月行之）

可正坐，以两手耸托，右引胁三五度。又将手返着膝，挽肘，左右同，换身三五度。以足于后踏，左右各数十度。能去腰肾风邪积聚。

二十五、冬季摄生论

冬三月，天地闭藏，水冰地圻，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄及肤。逆之肾伤。春为痿厥，奉生者少。斯时伏阳，在内有疾宜吐。心肠①多热，所忌发汗，恐泄阳气，故也宜服酒浸补药，或山药酒一二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇，宜寒极方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已。不得频用大火烘炙，尤甚损人。手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁。不可就火烘炙食物。冷药不治热极，热药不治冷极；水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减咸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心，宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风，老人尤甚。恐寒邪感冒，多为嗽逆、麻痹、昏眩等疾。冬月阳气在内，阴气

①肠：四库本为“膈”字。

在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所通，必出大汗。高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾，不可早出，以犯霜威。早起服醇酒一杯以御寒，晚服消痰凉肠之药以平和心气，不令热气上涌，切忌房事。

《内丹秘要》曰：“太阴之月，①万物至此归根复命，喻我身中阴符穷极，寂然不动，反本复静。此时塞兑垂帘，以神光下照于坎宫。当夜气未央，凝神聚气，端坐片时。少焉，神气归根，自然无中生有，积成一点金精。盖一阳不生于复而生于坤，阴中生阳，实为产药根本。”

《灵剑子》导引法势：以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘束、肾气冷痹、膝中痛诸疾。

《保生心鉴》曰：“子月火气潜伏，②闭藏以养其本然之真，而为来春发生升动之本。此时，若戕贼之至。春升之际，下无根本，阳气轻浮，必有温热之病。”

《灵剑子》导引法势：以一手托膝反折，一手抱头，前后左右为之，凡三五度，去骨节间风，宣通血脉、膀胱、肾脏之疾。

是月也，③一阳来复，阳气始生，喻身中阳气初动，火力方微，要不纵不拘，温温柔柔，播施于鼎中，当拔动顶门，微微掣之，须臾，火力炽盛，逼出真铅，气在箕斗东南之乡、火候造端之地。

①太阴之月：阴历十月。

②子月：阴历十一月。

③是月：指仲冬之月，即阴历十一月。

陈希夷二十四气坐功导引治病图说

一、立春正月节坐功图



运主厥阴初气，①
时配手太阳三焦。②

坐 功

宜每日子、丑时叠
手按髀、转身扭颈、左
右耸引各三五度，叩
齿、吐纳、漱咽三次。

治 病

风气积滞，项痛，
耳后痛，肩膈痛，③背
痛，肘臂痛，诸痛悉
治。

①初气：按“五运六气”所分，十二月大寒日交木之初气，依次下推，为二气、三气、四气、五气、六气（既终气），每气各主六十日八十七刻半，一年三百六十五日二十五刻，共分为六气。厥阴配初气，少阴配二气，少阳配三气，太阴配四气，阳明配五气，太阳配六气，表明十二个月中阴阳之消长。

②时：同时。

③膈(nào)：人的上肢。此处指肩下之臂，肩膈实与肩臂同。

二、雨水正月中坐功图



运主厥阴初气，时
配三焦手少阳相火。

坐 功

每日子、丑时叠手
按脘、扭颈转身、左右偏
引各三五度，叩齿、吐
纳、漱咽。

治 病

三焦经络留滞邪毒，嗌干及肿𦐇，喉痹，耳聋，汗出目
锐，眦痛、颊痛，诸症悉治。

三、惊蛰二月节坐功图



运主厥阴初气，时
配手阳明太阳燥金。

坐 功

每日丑、寅时握固
转颈，反肘向后顿掣五
六度，叩齿六六，吐
纳、漱咽三三。

治 病

腰脊肺胃蕴积邪
毒，目黄口干，鼻衄喉
痹，①面肿暴哑，头风
牙宣，②目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疮疮，悉治。

①鼻衄(nù):即“鼻出血”。一般多发生在鼻中隔前部，可由全身疾病如高热、高血压、血液病等引起，也可由局部因素如鼻内炎症、肿瘤、外伤等引起。

②牙宣:中医学病名。指牙龈出血久则萎缩，以致齿根宣露。类似慢性牙周炎。多由胃有实热或虚火上炎所致。

四、春分二月中坐功图



运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。

坐 功

每日丑、寅时伸手回头，左右挽引各六七度，叩齿六六，吐纳、漱咽三三。

治 病

胸臆肩背经络虚劳邪毒，齿痛颈肿，寒栗热肿，耳聋耳鸣，耳后、肩膈肘臂外背痛，气满皮肤，壳壳然，坚而不痛，瘙痒。

五、清明三月节坐功图



运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

坐 功

每日丑、寅时正坐定，换手左右如引硬弓七八度，叩齿、纳清吐浊、咽液各三三。

治 病

腰肾肠胃虚邪积滞，耳热耳聋，咽痛颈痛，不可回头，肩拔、腐折、腰软及肘臂诸痛。

六、谷雨三月中坐功图



运主少阴二气，时配手
太阳小肠寒水。

坐 功

每日丑、寅时平坐，换
手左右举托移臂、左右掩乳
各五七度，叩齿、吐纳、漱
咽。

治 病

除脾胃结痃瘀血，目黄
鼻衄，颌颊肿痛及臂肘痛、
掌心热诸患。

七、立夏四月节坐功图



运主少阴二气，时配手厥阴心胞络风木。

坐 功

每日寅、卯时闭口瞑目，以两手之手指交叉抱两膝头各五七度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

风湿留滞，经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。

八、小满四月中坐功图



运主少阳三气，时配手厥阴心胞络风木。

坐 功

每日寅、卯时正坐，一手举托，一手拄按，左右各三五度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

除肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺大动作痛，掌热。

九、芒种五月节坐功图



运主少阳三气，时配手
少阴心君火。

坐 功

每日寅、卯时正立仰
身，两手上托，左右力举各
五七度，定息，叩齿、吐
纳、咽液。

治 病

腰肾蕴积虚劳，嗑干、
心痛欲饮，目黄、胁痛、消
渴，善惊善忘，上咳吐下，气泄身热，股痛心悲，头项痛，
面赤。

十、夏至五月中坐功图



运主少阳三气，时
配少阴心君火。

坐 功

每日寅、卯时跪
坐，伸手，叉指，屈脚，
换踏左右各五七次，叩
齿，纳清吐浊，咽液。

治 病

风湿积滞，腕膝痛，膈臂痛厥，①掌中热痛，两肾内
痛，腰背痛，身体重。

①厥：中医学病症名。指疼痛逆冷。

十一、小暑六月节坐功图



运主少阳三气，时配手太阴脾湿土。

坐 功

每日丑、寅时两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

腿膝腰脾风湿，肺胀满，喘咳啞干，脐右小腹胀，引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。

十二、大暑六月中坐功图



运主太阴四气，时配手太阳肺湿土。

坐 功

每日丑、寅时双拳踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

头项胸背风毒，咳嗽，止气喘渴烦，心胸膈满、膈臂痛、掌中热、脐上或肩背痛，风寒，汗出中风，小便数、淹泄，皮肤痛，及健忘、愁悲欲哭、洒淅寒热。①

①洒淅(xiǎnxī):寒栗貌。原为“洒淅”，改正之。

十三、立秋七月节坐功图



运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

坐 功

每日丑、寅时正坐，两手托地，①缩体闭息，耸身上踊，凡七八度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

补虚益损，去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛，不能反侧面，尘体无泽，足外热，头痛颌痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，②腋下肿，汗出振寒。

①托：即“按”。

②缺盆：人体部位名。在颈部下面，巨骨上面的凹陷处（锁骨上窝）。

十四、处暑七月中坐功图



运主太阴四气，时
配足少阳胆相火。

坐 功

每日丑、寅时正坐，
转头，左右举引就反两
手捶背，各五七度，叩
齿，吐纳，咽液。

治 病

风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊膂痛，胁肋、髀膝经络外至
胫绝骨外踝前及诸节皆痛，①少气，咳嗽，喘渴，去气。

①绝骨：指腓(fēi，小腿两长骨之一，在外侧，较细；内侧为胫骨)骨下段被腓骨长肌所掩盖而形似断绝的地方。

十五、白露八月节坐功图



运主太阴四气，时
配足阳明胃燥金。

坐 功

每日丑、寅时正坐，
两手按膝，转头推引各
三五度，叩齿、吐纳、
咽液。

治 病

风气留滞，腰背经络洒淅振寒，苦伸数欠，闻木声则
惊，狂疟，汗出，鼻衄，颈肿喉痹不能言，颜黑，呕呵欠，
狂歌上登，欲弃衣裸走。

十六、秋分八月中坐功图



运主阳明五气，时
配足阳明胃燥金。

坐 功

每日丑、寅时盘足
而坐，两手掩耳，左右
反侧各三五度，叩齿，
吐纳，咽液。

治 病

风湿积滞，胁、肋、腰、股、腹、脐、膝肿痛，伏兔髀
外兼足附诸痛，①遗溺失气，奔响腹胀，脾不可转，②
膈似裂，③消谷善饮，胃寒喘满。

①髀(héng):胫骨上部。

②膈(guó):腿弯，膝后弯。

③膈(shuàn):胫肉，即小肚腿。

十七、寒露九月节坐功图



运主阳明五气，时
配足太阳膀胱寒水。

坐 功

每日丑、寅时正坐，
举两臂，踊身上托，左
右各三五度，叩齿、吐
纳、咽液。

治 病

诸风寒湿，邪挟胁腋，经络动冲，头痛，脊痛腰折，痔
疮颠狂痛，头两边痛，头凶门痛，目黄泪出，𪔐衄、①霍乱
诸候。

①𪔐(qiú):鼻塞不通。

十八、霜降九月中坐功图



运主阳明五气，时
配足太阳膀胱寒水。

坐 功

每日丑、寅时平坐，
舒两手，扳两足，随用
足间力，纵而复收五七
度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

风湿痹入腰，膈结痛，项、背、腰、尻、阴、股、膝、
髀痛，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，膈裂痛，脐有虫，
肌肉痿，下肿藏毒，筋寒，脚气，久痔脱肛。

十九、立冬十月节坐功图



运主阳明五气，时
配足厥阴肝风木。

坐 功

每日丑、寅时正坐，
拗颈左右顾，①两手左
右托，各三五度，叩
齿、吐纳、咽液。

治 病

胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，嗌干，面尘脱
色，胸满呕逆餐泄，头痛，耳无闻，颊肿，肝热面青，目赤
肿痛，两胁下痛引小腹，四肢满闷，眩光，目瞳痛。

①拗(áo):此为扭转的意思。

二十、小雪十月中坐功图



运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。

坐 功

每日丑、寅时正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力各三五度，叩齿、吐纳、咽液。

治 病

脱肘，风湿热毒，妇人小腹肿，丈夫瘕症、

①狐疝、遗溺、闭癃血、②举肿举疝，足逆寒胎，③善瘕，④节时筋转，阴缩筋挛，洞泄血在胁下，善恐，胸中喘，五淋。

①瘕(tuī)疝：阴部病。《灵枢经》曰：“（肝脉）滑甚为瘕疝。”

②闭癃(lóng)：又曰癃闭。中医学病名。“癃”，即小便淋漓点滴而出；“闭”，即小便全闭塞。

③寒胎(héng)：应为胎寒。胎，脚颈。

④瘕(chì)：风病。

二十一、大雪十一月节坐功图



运主太阳终气，时
配足少阴肾君火。

坐 功

每日子、丑时起身，
抑膝，两手左右托，两
足左右踏，各五七次，
叩齿、咽液、吐纳。

治 病

脚膝风湿毒气，口
热舌干，咽肿上气，啞
干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠癖，①阴下湿，饥不欲食，如
面漆，咳唾有血，渴喘，目无见，心悬如饥，多怨，常若人
捕等症。

①癖(pǐ):饮水不消之病。

二十二、冬至十一月中坐功图



运主太阳终气，时
配足少阴肾君火。

坐 功

每日子、丑时平
坐，伸两足，拳两手按
两膝，左右极力，三五
度，吐纳、叩齿、咽
液。

治 病

手足经络寒湿，脊股内后兼痛，足痿厥，嗜卧，足下
热，脐痛，左胁下、背肩髀间痛，腰冷，胸中满，大小腹
痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，脐下气逆痛，泄下痢，四
肢不收。

二十三、小寒十二月节坐功图



运主太阳终气，时
配足太阴脾湿土。

坐 功

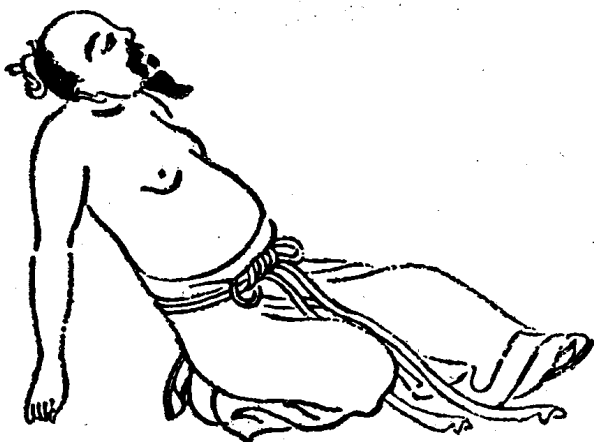
每日子、丑时正坐，
一手按足，一手上托，
俯首，互换极力三五
度，吐纳、叩齿、漱咽。

治 病

荣卫气蕴，食即
呕，胃脘痛，腹胀，哕症饮发，①中满食减，善噫，身体背
重，食不下，烦心，心下急痛，溏瘕泄，水闭，黄疸，五泄注
下五色，大小便不通。

①哕症：哕(yuě)，呕吐。症，指寒热往来、发有定型定期者，
如风症、暑症、湿症等，哕症为其一种。

二十四、大寒十二月中坐功图



运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。

坐 功

每日子、丑时两手向后踞床，跪坐一足，直伸一足，用力，左右各三五度，叩齿、吐纳、漱口。

治 病

经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇，或不能卧、仰、立、股膝肉肿，尻阴，臑、腋、足背痛、腹胀肠鸣，餐泄不化，足不收行，九窍不通，足胫肿苦水胀等疾。

五禽舞功法图说

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，龙逕虎顾，①挽引腰体，摇动关节，以求不老。吾今得师传一诀，名曰‘五禽舞’功法，像物而动。一曰虎，二曰熊，三曰鹿，四曰猿，五月鸟。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，发泄师奥图，像其形，传诸继来女真之学者。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。噫！听我语，欲得长生不死理，从此下功夫（“可不慎”下阙“哉”字。‘何’字下之‘疑’字照原本注）。 ”

①逕：通“径”。直，伸直的意思。

一、虎舞图



诀曰：“如虎形，须闭炁，低头、捏拳、战如虎发威势，两手提千斤铁重，起来莫放炁。平身吞气入腹，使神炁自上而下，复觉得腹内如雷鸣，或五七次。以上如此行持，一身则气脉调和，精神爽快，驱除万病矣！”

二、熊舞图



诀曰：“如熊形，闭气，捏拳，如熊身侧起，左右摆。脚要前后立定，使炁归于两旁。夹肋骨节皆响，亦能动腰力，除膨胀，或三五次止。亦能舒筋骨，而安神养血也。”

三、鹿舞图



诀曰：“如鹿形，须闭气，低头，捏拳，如鹿转头顾尾，平身端，缩背立，脚尖着地，脚根连，天柱通，身皆振动。或三两次，每日一次亦可，逢下床时，演一次更妙。”

四、猿舞图



诀曰：“如猿形，闭气如捻拳，一手扑树，一手捏果，一脚虚抬，起脚根。转身，后，握固神气，连吞入腹，觉期汗出，住功。”

五、鸟舞图



诀曰：“如鸟飞形，闭
炁欲起，吸尾闾炁朝顶上，
虚双手，躬身向前，头要仰
起，迎神破顶，又疑入礼
拜，此乃五炁朝元，六府调
和，元炁无损，从此百病不
生。”

男女入手功夫秘诀图说

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支，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，须将两目垂穹（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，逐渐递加至半支香、一支香。久久行持不懈，功候自能日进。功既日进，而即日有不同之境象；境象日换，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！”

莫麓抱仁子识

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，五绦长须，头戴道巾，注吾天庭之中。’如是存想，则心自可静定矣。

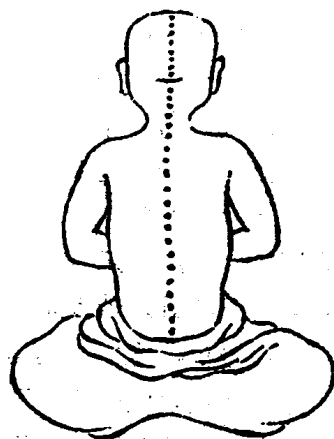
久久静定，功即日有不同之境来矣。惟须静守自然，在若有若无之间，庶为上乘。反是而稍一用意，便即入于歧途魔道矣。慎之！慎之！”

抱仁子宣秘

三、内功正面图



四、内功背面图



五、四照图总说

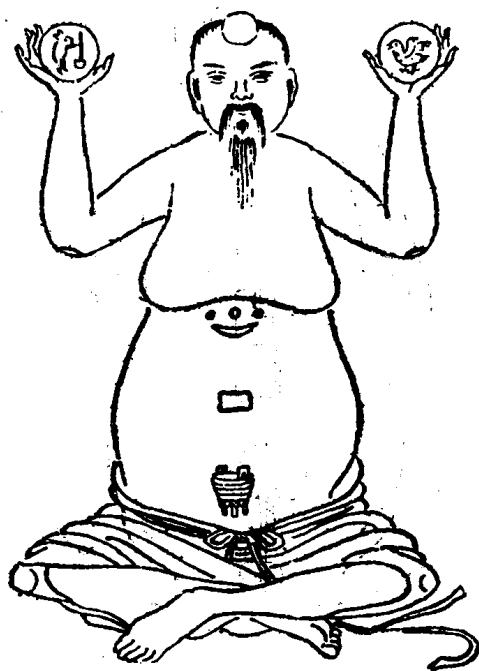
“普照图”之上一层者直指心源性海之窍，中一层者直指黄中正位之窍，下一层者直指关元气海之窍，此谓前三关也。“返照图”之下一层者指出尾间、太玄之窍，中一层者指出夹脊双关之窍，上一层者指出天谷泥丸之窍，此谓后三关也。丹阳云：“前三三，后三三，收拾起，一担担”，是此义也。“时照图”者，发明阳升阴降之机，四象环中之妙。

“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，是惧泄灭机之故耳。吾师尹公，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。

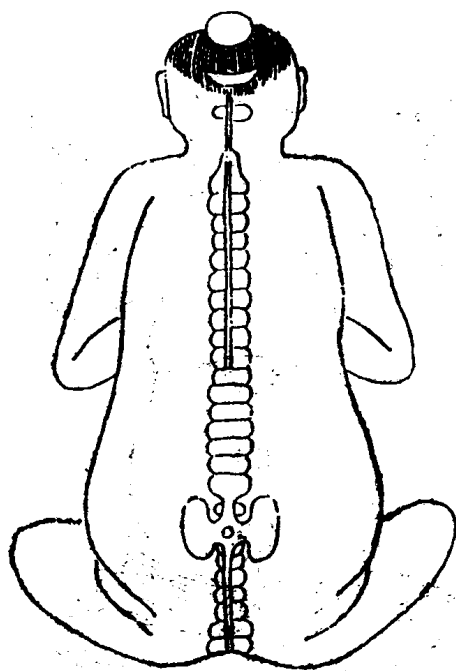
六、普照图

三岁之窍，窍中有妙。

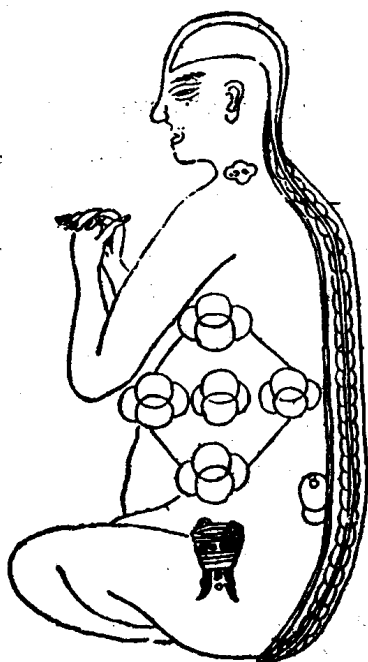
妙窍齐观，是为普照。



七、反照图



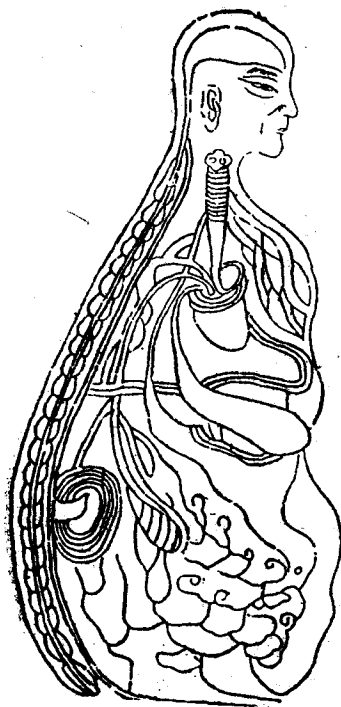
八、时照图



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，未时遁气
到明堂，申时否气到膻中，
酉时观气到中浣，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
于下极之俞，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。

九、内照图



心者君主之官也，神明出焉；肺者相传之官，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；脾胃者仓廩之官，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。故上至尾骶，俱肾主之，膻中在两乳间，为气之海，能分布阴阳，为生化之源，故名曰海。膈膜在肺，不与肋腹周回相着，如幕以遮浊气，使不熏蒸上焦。幽门在大小肠之间，津液渗入膀胱，滓秽流入大肠，变化出矣。

八段锦内功图说

一、坐功图诀

其法：于甲子日半夜子时起首，行时口中不得出气，唯鼻中微放清气，子后午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自觉疾病蠲除，渐觉身轻力壮。能勤苦不怠，则仙道可以不远，此乃古圣相传，非比现行十二段锦旁门之术，练之稍一不慎，大病随之。学者勿以喜新而欲速，反害焉。

二、坐功八法

第一曰叩齿集神。

第二曰微摇天柱。

第三曰赤龙搅海。

第四曰摩运肾堂。^①

第五曰单关辘轳。

第六曰双关辘轳。

第七曰叉手按顶。

第八曰手足勾攀。

以上名目八种，即八段锦之功夫，详细行法分列于八图之下，愿学者参观而行持之。

①肾堂：在两肾软腰凹陷处，相当于“腰眼”穴内侧。

三、叩齿集神图



第一叩齿集神者，乃垂目、冥心、①盘趺而坐，②握固静思（握固二字，人多不明。岂特闭目见自己之目、冥心见自己之心已哉？实系于趺坐时，宜以右足后跟曲顶至茎根下动处，不令精窍漏泄之谓焉。但行功亦何必拘定子午，只须在一日之中得有身闲心静之时，便是下手所在），然后叩齿三十六次以集神；次又叉两手抱昆仑（抱昆

仑，乃以两手叉抱颈后枕骨之下处也），数九息，勿令耳闻；乃移手掩两耳，各以第二指压中指上，击弹脑后，左右各二十四下。略静些时，接行微摇天柱法。

①冥心：止心，静心。

②盘趺(fū夫)坐：即趺坐，是跏趺坐的略称。“趺”同“跗”，指足背。

四、微摇天柱图



第二微摇天柱者，先须以右脚跟顶住肾茎，①握固精关，②然后两手心对握，右上左下，乃摇头，左右两顾，肩膊随之，转动二十四次；再以两手心调转，左上右下，亦摇如上二十四次。仍略定些时，接行赤龙搅海法。

①肾茎：即阴茎。

②精关：真精通闭之关隘。真精会此，顺行则入精路生人，逆行则返玄关成仙。

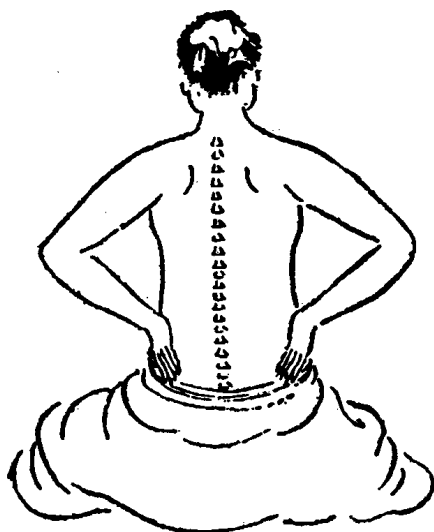
五、赤龙搅海图



第三赤龙搅海者，乃闭口以舌搅上腭三十六次，鼓漱三十六漱，候生津满口，然后分作三口汨汨咽之，①方能行火。冥心些时，接行摩运肾堂法。

①汨(gǔ骨)汨：水流的声音。

六、摩运肾堂图



第四摩运肾堂者，先以两手相搓，令手心热极，后即乘热以两手心摩运肾堂（即精门，乃腰后外肾是也）三十六转；①毕，即收手用足跟握固，再闭气存想，用心火下烧丹田，觉热极时，接行单关辘轳法。

七、单关辘轳图



第五单关辘轳者，先以左手叉于左腰肾间，即俯首摆撼左肩三十六次；换用右手叉于右腰肾间，亦俯首摆撼右肩三十六次；接行双关辘轳法。

①乘：通“趁”。

八、双关轳轳图



第六双关轳轳者，以双手叉于左右两腰肾间，俯首将两肩齐摆撼至三十六数，存想火自丹田直透双关而入脑户，鼻窍引清气入而闭之，少闭些时即开之，即将两脚舒伸，接行叉手按顶法。

九、叉手按顶图

第七叉手按顶者，先以两手相搓掌心，用口呵掌心五次，呵后反叉两手高举而虚托之，回下按于顶门，如是者凡九次，或三次，亦可接行手足勾攀法。



十、手足勾攀图



第八手足勾攀者，以两手如钩，向前勾扳双足心凡十二次。毕，收足端坐，以候口中津生。如津不至，可用舌搅上腭取之，每口分三次咽之，或三取九取咽津皆可。然后再转轳轳如前，发火遍烧身体，则全功毕矣。

十一、八段锦口诀

垂目冥心坐（冥心盘趺而坐），握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑（叉两手向项后，数九息，勿令耳闻，自此以后，出入息皆不可使耳闻）。左右鸣天鼓，二十四度闻（移两手掩两耳，先以第一指压中指，弹击脑后，左右各二十四次），微摆撼天柱（摇头左右顾，肩膊转随，动二十四次，先后握固关），赤龙搅水津（以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽），漱津三十六（一云鼓津），神水满口匀，一口分三咽（漱津液分三口汨汨声咽），龙行虎自奔（液为龙，气为

虎)。闭气搓手热(以鼻引清气而闭之，少顷搓手至极热时，将鼻中所闭浊气徐徐放出)，掌摩后精门(精门在腰后外肾之中。在是处肤上以掌心摩运之；运毕，收手握固)，尽此一口气(再以鼻引清气而闭之)，想火烧脐轮(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、双手叉腰法，并摆撼左右单肩双肩等，各三十六次；意想火自丹田直透双关而入脑户，鼻引清气，闭少顷放出之)，两脚舒放伸(放直两脚)，叉双手虚托(叉手相交，向上托空三次或九次)，回手按头顶(行毕托空后两手回下，少按头顶穴三次或九次)。低头攀足频(两手如钩形，向前攀两脚心十二次，仍收足端坐)，以候逆水上(端坐以候口中津液生。如未生，再用舌搅取液)，津来三口咽(每液满口分三次咽)，再漱再咽吞。如此三度毕，神水九还津(津漱三十六，如每口分三咽为九也)，咽下汨汨响，百脉自通灵。河车搬运讫(摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四)，发火遍烧身(存想丹田火自下而上，遍烧身体。想时口鼻皆闭气些时)，邪魔不敢近。梦寐不昏惊，寒暑不相入，灾病不能侵。子后午前作，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。

附一：解要

息：鼻气一出入之谓息。

呼吸：气出谓之呼，一则动天干。气入谓之吸，一则动地支。

吐纳：吐从口出，纳从鼻入。吐惟细细，纳则绵绵。

附二：按摩导引诀

仰和天真：天真是眉后小穴，常以两手按穴中二九，功能明目。

俯按山源：山源是鼻中隔孔之际，先反舌内向，咽津一二遍，以左手第二指第三指捏鼻两孔、人中之本，叩齿七遍；又以手掩鼻，功能遏除万邪。

拭摩神庭：面者神之庭，常以两手摩拭之使热。时时有暇，时时摩拭。功能令面生光泽、去皱纹，久久行之，可若童颜。

营治城廓：耳边时须按抑，及左右摩不计数。时时行之，功能使人彻听。

下摩生门：生门者脐也。闭内气、鼓小腹令满，然后以手摩运腹上脐周。每行以三百六十五转为周天一度，日日行之，功能顺气消积，却病延年。

正观代药：盘趺端坐、注心下视是也。久久行去，亦能到上乘之境。

六气歌诀（病瘥即止，过亦败气）：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，四肢雍闷气难行，呼而理之腹如故。咽法最灵应须秘，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，腰膝冷多阳道痿，微微纵气以吹之，不用外边求药饵。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。

闭气歌诀（自治疾苦法）：忽然身染疾，非理有损伤，敛意归闲室，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，省求广利方。

布气歌诀（与他人治疾法）：修道久专精，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，病得解缠紫。

导引按蹻：踊身令起，平身正坐，两手叉项后，仰视举首，左右招摇，使项与手争；次以手扳脚，稍闭气，取太冲之气（太冲穴在大指本节后二寸骨罅间陷者），左挽如引弓状，右挽亦如之，令人精和血通，风气不入。久能行之，无病延年。

捏目四眦：《太上三关经》云：常以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通即止。终而复始常行之，眼能洞见。又云：导引毕，以手按目四眦三九遍，捏令见光明，是检眼神之道。久为之，得见灵通也。

摩手熨目：捏目四眦毕，即用两手侧立摩掌如火，开目熨睛数遍。

击探天鼓：天鼓者，目中声也。举两手紧掩耳门，以指击其脑户，引其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。或声散不续无壮盛者，即元气不集，宜整之。

上朝三元：《真诰》云：“顺手摩发如理栉之状，使发不白。”以手乘额上，①谓之“手朝三元”，固脑坚发之道也。头四面以手乘，顺就结，②唯令多也。于是到血流散，

①乘：摩擦。

②结：发结。道人的发盘结在头顶上。

风湿不凝。

栉发去风：“谷神诀”：凡梳头，勿向北。梳引得多，多则去风。多过一千，少不下数百，仍令人数之。《太极经》云：“理发欲向王地栉之，取多而不使痛，亦可令侍者栉也。至是，血液不滞，发根常坚。”

运动水土：《真诰》云：“食勿过多，多则生病。饱忌便卧，卧则心荡。学道者当审之。”《登真秘诀》云：“食饱不可睡，睡则诸疾生。但食毕，须勉强行步，以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂令热，此养生家谓之运动水土。水土即脾肾也。自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。”《养生论》云：“已饥方食，才饱即止。申未之间，①时饮酒一杯，止饥代食。酒能淘荡阴滓。得道之人，熟如之液，②皆所不废。酒能炼人真气。”《灵剑子服气经》云：酒后行气易通，然不可多。及吐，反有所损。”

附三：天竺按摩法

两手相捉扭掇如洗手法。

两手浅相叉，翻覆向胸。

两手相捉共按脍，左右同。

两手相重按脍，徐徐掇身，左右同。

以手如挽五石弓，左右同。

作拳向前筑，左右同。

如托石法，左右同。

①申未：应为“未申”。

②熟如之液：意即熟悉喝酒如喝水一样。

作拳却顿，此是开胸，左右同。

大坐，斜身偏，欲如排山，左右同。

两手抱头，宛转脰上，此是抽肋。

两手据地，缩身曲脊，向上三举。

以手反椎背上，左右同。

大坐，伸两脚，即一脚向前虚掣，左右同。

两手据地回顾，此是虎视法，左右同。

立地，反拗身，①身三举。

两手急相叉，以脚踏手中，左右同。

起立，以脚前后虚踏，左右同。

大坐，伸两脚，用相当手勾所伸脚着膝中，②以手按之，左右同。

上十八势，但逐日能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明轻健，不复疲乏。

附四：婆罗门导引法

第一、龙引。以两手上拓，兼以挽弓势，左右同，又叉手相捉头上过。

第二、龟引。峻坐，两足如八字，以手托膝行，摇动，又左右顾各三遍。

第三、麟盘。侧卧，曲手承头将近床，脚曲向上傍脾展上，脚向前拗。

①拗：转动。

②相当手：即勾左脚用左手，勾右脚用右手。

第四、虎视。两手据床，拔身向背后视，左右同。

第五、鹤举。起立，徐徐反拗引颈，左右挽，各五遍。

第六、鸾趋。起立，以脚徐徐前踏，又握固，以手前后策，各三遍。

第七、鸳翔。以手向背上相捉，低身，徐徐宛转各五遍。

第八、熊迅。以两手相叉，翻处向胸臆，抱膝头上宛转，各三遍。

第九、寒松控雪。大坐，手据膝，渐低头，左右摇动，徐徐回转，各三遍。

第十、冬柏凌风。两手据床，或低或举，左右引，细拔回旋，①各三遍。

第十一、仙人排天。大坐，斜身偏简，②两手据床如排天，左右同。

第十二、凤凰鼓翅。两手交捶膊并连臂，反捶背上连腰脚各三，数度为之，细拔回旋，但取使快为上，不得过度。

附五：擦涌泉穴法

其穴在足心之上，湿气皆从此入，日夕之间，常以两足赤肉，更次用一手握指，一手摩擦，数日多时觉足心热，即将脚指略略动转。倦则少歇，或令人擦之亦得，终不若自

①细：慢慢的意思，不能用力过猛。

②简：指胸腔部分。

擦为佳。

附六：擦肾俞^①穴法

张成之为司农丞，盖支同坐，时冬严寒，余一二刻间两起便溺，问曰：“何频数若此？”答曰：“天寒自应如此。”张云：“某不问冬夏，只早晚两次。”余谕^②之曰：“有导引之术乎？”曰：“然。”余曰旦夕当北面，因暇转往叩请，荷其口授曰：“某先为家婿，妻弟少年，遇人有所得，遂教小诀：临卧时坐于床，垂足，解衣，闭气，舌抵上腭，目视顶，仍提缩谷道，以手摩擦两肾俞穴各一百二十次，以多为妙。毕，即卧。如是三十年，极得力。”归禀老人，行之旬日，云：“真是奇妙。”亦与亲旧中笃信者数人言之，皆得效验。

附七：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。上十六字，仙气名曰，“十六锭金”。乃至简至易之妙诀。无分于在官，不妨政事，在俗不妨家务，在士商不妨本业。只于二

①俞：通“膂”。

②谕（shēn）：规劝的意思。

六时中，略得空闲，及行住坐卧，意一到处便可行之。口中先须嗽及三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽下，汨然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至腹脐下一寸二分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸。随用下部轻轻如忍便状，以意力提起，使归脐连及夹脊、①双关、②肾门，一路提上，直至后颈玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上。出谓之一呼，一呼一吸谓之一息。气既上升，随又似前汨然有声咽下，鼻吸清气送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气归脐，寿与天齐矣！凡咽下，口中有液愈妙，无液亦要汨然有声，咽之如是，一咽一提，或三五口，或七九，或十二，或二十四口。要行即行，要止即止。只要不忘作，为正事，不使间断，方为精进。如有痲疾，见效尤速。久久行之，却病延年，③形体变，百疾不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痲疽疮毒等疾，耳聪目明，心力强记，宿疾俱瘳，④长生可望。如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使

①夹脊：又名夹脊关，道家练功穴窍名。位于两肩胛夹道之中。

②双关：一种说法，谓双关即夹脊关。此处实指膏育护心二穴。

《西王母女修正途十则》注：“谨按双关位于脊前官后，关内二穴，人身泥液之所踞，左曰膏，右曰育。药力不能到，真气不能至者。泥液踞碍一身，造化生人，乃为设关以护心，故名其处曰双关。”

③却：退，除去。

④瘳(chōu)：病愈。

之归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾年，宇宙吾心，妙莫能述。

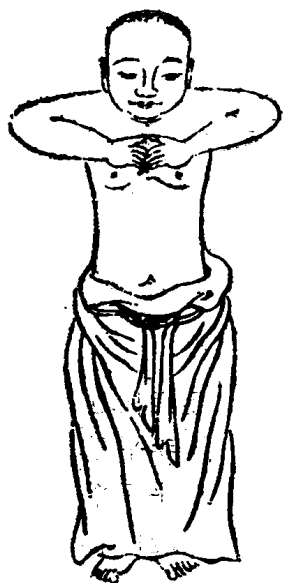
《修真至要》曰：“精根根而运转，气默默而徘徊，神混混而往来，心澄澄而不动。”又曰：“身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方是全真。”可为至言。

上录图说，不知何代仙真所传。原抄者未将姓氏列入，兹姑从阙。蕃以只有内功，终嫌略，缘将解要三则，及按摩导引二十一则，併入其中。词句已一一辑正，望爱读者再事详参而匡教之，幸甚！幸甚！

民国七年岁在戊午季夏月 抱仁子锡蕃识

《易筋经》外功图并说

一、韦驮^①献杵第一势图



立身期正直，
环拱平当胸。
气定神皆敛，
心澄貌亦恭。

① 韦驮：佛教守护神之一。唐初即被安置于寺院之中。其像一般穿古武将服，执金刚杵（chǔ），立于天王殿弥勒像之后，正对释迦牟尼佛。

二、韦驮献杵第二势图



足指拄地，
两手平开。
心平气静，
目瞪口呆。

三、韦驮献杵第三势图



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。①

①挟重：两臂下挟着重东西的样子。

四、摘星换斗势图

只手擎天掌覆头，
更从掌内注双眸。
鼻端吸气频调息，
用力收回左右侔。①



①侔 (móu)：相等，齐。

五、倒拽九牛尾势图



两腿后伸前屈，
小腹运气空松。
用力在于两膀，
观拳须注双瞳。

六、出爪亮翅势图



挺身兼怒目，
推手向当前。
用力收回处，
功须七次全。

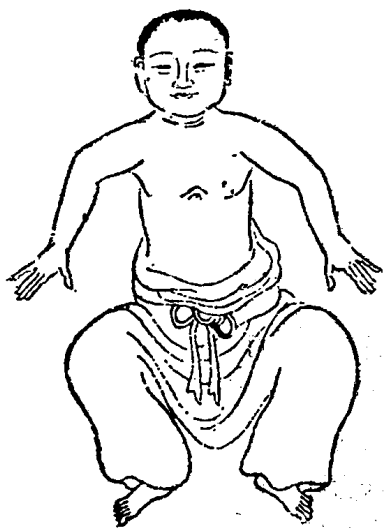
七、九鬼拔马刀势图



侧首弯肱，①
抱顶及颈。
自头收回，
弗嫌力猛。
左右相轮，
身直气静。

①肱(gōng)：臂；胳膊。

八、三盘落地势图



上膊坚撑舌，
张眸意注牙。
足开蹲似踞，
手按猛如擎。
两掌翻齐起，
千斤重有加。
瞪睛兼闭口，
起立足无斜。

九、青龙探爪势图



青龙探爪，
左从右出。①
修士效之，
掌平气实。
力展肩背，
围收过膝。
两目注平，
息调心谧。②

①左从右出：左手从右侧伸出。

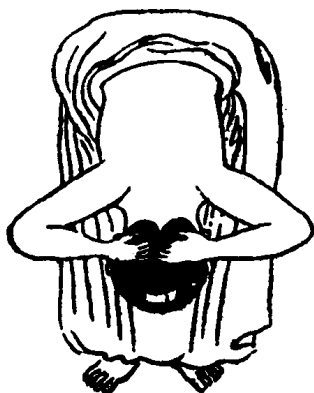
②谧(mì)：安宁，平静。

十、卧虎扑食势图

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，
指尖着地赖支撑。
降龙伏虎神仙事，
学得真形也卫生。



十一、打躬势图



两手齐持脑，
垂腰至膝前。
头椎探胯下，
口更啣牙关。
舌尖还抵腭，
力在肘双弯。
掩耳聪教塞，
调元气自闲。

十二、掉尾势图



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，以七为志。
更作坐功，盘膝垂趾。
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，①更为鉴识，
却病延年，功无与类。

①岳侯：即南宋抗金名将岳飞。

附一：外功龙虎诀

踏地龙

两手牢擎两肘中，①脚头着实脚跟春。力行三八朝皆落，大地山河一泻空。

擎肘者，所以敛筋骨也。脚春者，所以降血气也。益筋骨敛，乃血气不妄行，气血降而不妄动。

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。

以腰扭向左而实其左膝，所以左之筋骨舒。扭向右而实其右膝，则右之筋骨舒也。左右力行之者，所以动尾闾之筋骨也。

旋风龙

左拳阳左右阴随，右亦如之左也回。俯首力行因其事，毋令遍体骨筋衰。

以左拳向左而右拳随之，俯首力行，无非动一身之筋骨，使血气周流不衰也。

①擎(ná):牵引。此处意为“握住两肘牵引”。

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。

身坐虚则蟠其膝，撑于两肘，然后以左肩向前，右肩向后，左右如之，则夹脊双关可以透过矣。

撞关龙

叉手擎天着力齐，身躬气撞顶门回。力行三八泥丸透，透得泥丸笛可吹。

两手擎天而力撞，以一身就鞠而气冲，①冲则泥丸透，透则笛可吹，自然有风生之妙矣。

闭气龙

闭息功夫不可无，不能闭息尽成诬，②若行九九能纯熟，此是修行大丈夫。

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。

龙降地而取水，水随龙而升天，全凭鼻吸之功，以致通玄之妙。馨香功到，始合铅汞，效验既通，方可下手。

①就鞠：作鞠躬状。

②成诬：枉费功夫。

降丹龙

既济泥丸顶上来，①却将葱管鼻中栽。喉中吸涕频催坠，顷刻无为自降腮。

志刚曰：“栽葱入鼻，开孔窍之不通，吸涕喉中，使灵丹之不脱。死为自降，恐吸重而伤丹。有作相吞，莫脏转而失取。先师此诗，但言无有降，不言有相吞者，自然孔窍中行故也。”

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。

志刚曰：“不静坐则意不存，不拍顶则火不降。故于身体勤动之后、气血甚盛之时，须默然存至，更拍顶门，使火降而气血安，则无妄苻之患。”②

摩顶龙（定欲为本）

左手擎龙做什么，却将右手顶中摩。前轻后重无多少，但使心酸没奈何。

以左手水中擎龙之顶，以右手摩龙之顶，前轻无其畏也，后重使其顽也。③无多少者，心酸方止，既止而复磨，

①既济：既，交也；济，合也。一指颠倒水火，一指真阴真阳相交。又名水火既济。此乃道家修炼的基本理论与法则。

②妄苻：即妄附，妄念附着的意思。

③顽：愚昧。

使其魂劣无知。①如数行之，永无梦遗之患。

跃山龙

立在南山跃北山，两山往复莫令闲。力行三八山门辟，好使青龙接虎颜。

志刚曰：“人不跃山则山门不辟，龙不接虎而虎体不来也。欲开其门，必藉往来，则自然振动矣。”

出洞虎

先把身如四足形，前伸后屈力而行。后伸前屈依前法，三八功夫各莫停。

志刚曰：“以手为足，故曰先把身如四足形。前伸后屈者，此身坐定伸手着地也。后伸前屈者，此身向前伸其足也。前后如之，如虎出洞之状，则筋骨舒畅，脏腑安然脉血调也。”

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。

志刚曰：“以两手飞向左而转向右，飞如长虹之状，则筋骨安舒，心胸美畅，而疾病何由生哉？”

舒筋虎

形体须令四足然，左前右后直如弦。右前左后仍如此，

①劣：弱小。

筋骨安舒疾病痊。

志刚曰：“前左足后右足，后左足前右足，直舒如弓弦之状，数过二十四次，则筋骨安舒而疾病可除。”

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。

志刚曰：“两手悬梁，将身极力悬起，一力起梁左，一力起梁右，须以肩至梁。如是行之，则气血和畅，四肢舒泰，五脏安逸，而疾病蠲除矣。”

独立虎

曲令一足在其髁，①两手舒如举重难。左右力行三八就，自然遍体骨筋安。

志刚曰：“以一足曲于股间，两手如提物，左右如之，遍身调畅，疾病除矣。”

养静虎

陈抟睡功：寅卯时仰面直卧，左手胸中连并脐轮擦摩一百五十度，右手亦然，自然胸膈宽舒，五谷自消，积聚不滞，谓之宽中和胃利小水，能除水泻痢疾等症。

反躬虎

反手巴肩务到家，②力巴不着处偏巴。昂头蟠膝功当九，

①髁(wán):即膝腕，在大腿下端，膝盖之上。

②巴:通“扒”。

九九行持效可夸。

子丑时蟠膝昂头，身先坐定，反手巴肩三百度。巴不着处，愈加巴之，自然胸膈宽舒，血气调畅，起阴助阳，顺三焦，破积聚，消五谷，如数行之，方有功效。

桃花虎

挺身蟠膝手来呵，呵十呵兮搓十搓。面上力摩令火热，自然皱少与红多。

十呵十搓，欲待如何？晨昏摩面，皱少红多。

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。

劳身之后，气血妄行，心火上升，故先师作此诗，纳精咽之，引纳泉之妙者，降心火以安神也；神安火降，五脏定矣。

附二：分行外功诀

心功：

一、凡行功时，必先冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

身功：

一、盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。

一、垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处（凡言平坐、高坐，皆坐于榻椅上）。

一、凡行功毕，起身宜缓缓舒放手足，不可急起。

一、凡坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

首功：

一、两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓（却风池邪气）。

一、两手扭项，左右反顾，肩膊随转二十四次（除脾胃积邪）。

一、两手相叉抱项后，面仰视，使手与项争力（去肩痛目昏。争力者，手着力向前，项即着力向后）。

面功：

一、用两手相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到。再以口中津唾于掌中，擦热揩面多次（凡用两手摩热时，宜闭口鼻气摩之，能令皱斑不生，颜色光润）。

耳功：

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，扭头项左右各顾七次（除耳鸣）。

目功：

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（能保炼神光，永无目疾。一用大指背向掌心擦热亦可）。

一、用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。又以手逆乘额，从两眉间始，以入脑后发际中二十七遍，仍须咽液无数（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（除胸膈风邪，亦去肾邪。地，一作床）。

口功：

一、凡行功时，必须闭口。

一、凡口中焦干，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。

舌功:

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）。

齿功:

一、叩齿三十六遍，以集心神。

一、凡小便时，闭口紧咬牙齿（除齿痛）。

鼻功:

一、两手大指背擦热揩鼻三十六次（能润肺）。

一、视鼻端，默数出入息。

一、每晚覆身卧，暂去枕，从膝弯反竖两足向上，以鼻吸纳清气四次。又以鼻出气四次，气出极力后令微气再入鼻中收纳。

手功:

一、两手相叉，虚空托天按顶二十四次（除胸膈邪）。

一、两手一直伸向前，一曲回向后，如挽五石弓状（除臂腋邪）。

一、两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六次（去四肢胸臆邪）。

一、两手握固，曲肘，顿掣七次，头随手向左右扭（治身上火丹疮瘡）。

一、两手作拳，用力左右虚筑七次（除心胸风邪）。

足功:

一、正坐，伸足低头如礼拜状，以两手用力攀足心十二次（去心包络邪）。

一、高坐垂足，将两足跟相对扭向外，复将两足尖相对扭向内，各二十四遍（除两脚风气）。

一、盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴（湿风皆从此出），至热止，后以脚指略动转数次（除湿健步）。

一、两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换（治股膝肿）。

一、徐行手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，手右前左后（除两肩邪）。

肩功:

一、两肩连手左右轮转，为转轳轳，各二十四次（先左转，后右转，曰单轳轳。左右同转，曰双轳轳）。

一、调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦胁连肩，摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，复屈足侧卧（能免梦遗）。

背功:

一、两手据床，缩身曲背，拱脊向上十三举（除心肝邪）。

腹功:

一、两手摩腹，移行百步（除食滞）。

一、闭息存想丹田火自下而上，遍烧其体。

腰功：

一、两手握固拄两胁肋，摆摇两肩二十四次（除腰肋痛，并去风邪）。

一、两手擦热，以鼻吸清气徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）。

肾功：

一、用手兜裹外肾两子，一手擦下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云：“一擦一兜，左右换手。九九之数，其阳不走。”

一、临睡时坐于床，垂足、解衣、闭息，舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十次（能生精固阳，除腰痛，稀小便）。

以上分列各条，随人何处有患即择何条行之，或预防无患之先者，亦随人择取焉。大抵世人以经营职业者，既不暇行，倚恃壮盛者又不肯行，直至体气衰惫，终不及行，为可惜也。

前列按摩导引之既行之于外矣，血脉俱已流畅，肢体无不坚强，再能调和气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静，水火有既济之功，方是全修真养。其他玄门服气之术，非有真传口授，反无益而有损。今择其无损有益之调息，及黄河逆流二诀，随时随地可行，以助内功，附录于下：

此为分行外功者指出内功，知所选择。其实已备十二

段中，每日于暇时，不必拘定子午，择一片刻之闲，使心静神闲，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，精专一念，两目内视，叩齿三十六声，以舌抵上腭，待津生时鼓漱满口，汨汨咽下，以目内视，直送至脐下一寸一分丹田之中。

再以心想目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾关，从夹脊双关升至天柱，从玉枕升泥丸，少停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、①重楼、②绛宫、③脐轮、④气穴丹田。⑤

附三：调息内功诀

按古仙有言曰：“夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。”以其上通天谷，下达尾闾。要识得此为心肾来往之路，水火既济之乡。欲通此窍，先要存想山根，⑥则呼吸之气，渐次由泥丸通夹脊、透混元⑦而直达於命门。⑧盖谓常

①鹊桥：指舌。

②重楼：指喉管。

③绛宫：在心窝部位。

④脐轮：肚脐及其周围。

⑤气穴丹田：气穴一般即指丹田。

⑥山根：鼻根。

⑦混元：背部穴窍，在夹脊、命门之间。

⑧命门：位于两肾之间的脊柱上的窍穴。

人呼吸皆从咽喉而下至中脘而回，若至人呼吸由明堂而上至夹脊而流於命门。此与前说稍异。然咽津为自己之气从中而出，故存想从尾闾升至泥丸。而古仙则吸天地之气，由山根而泥丸直达命门也。

附四：五脏辨病指要篇

凡五脏受病之因，辨病之悟，①免病之诀，分类摘录，俾于未病之先，知所惊惧；方病之际，知所治疗，而脾胃为养生之本，当于饮食间加慎焉。

心脏（形如未开莲蕊，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各脏皆有系于心）：

属火，旺于夏四五月，色主赤，苦味入心，外通窍于舌，出汁液为汗，在七情主忧乐，在身主血与脉，所藏者神，所恶者热。面赤色者心热也，好食苦者心不足也，怔忡善忘者心虚也，心有病舌焦苦，喉不知五味，无故烦躁，口生疮作臭，手心足心热。

肝脏（形如悬瓠，有七叶，左三右四，位居背脊第九椎，乃背中间脊骨第九节也）：

属木，旺于春正二月，色主青，酸味入肝，外通窍于目，出汁液为泪，在七情主怒，在身主筋与爪，所统者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病，眼生蒙翳，两眼角赤痒，流

①悟：知悟，了解。

冷泪，眼下青，转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝盛也，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多怒者肝实也。

脾脏（形如镰刀，附于胃，运动磨消胃内之水谷）：

属土，旺于四季月，色主黄，甘味入脾，外通窍于口，出汁液为涎，在七情主思虑，在身主肌肉，所藏者志，所恶者湿。面色黄者脾弱也，好食甜者脾不足也；脾有病口淡，不思食，多涎，肌肉消瘦。

肺脏（形如悬磬，六叶、两耳共八叶，上有气管通至喉咽，位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖）：

属金，旺于秋七八月，色主白，辛味入肺，外通窍于鼻，出汁液为涕，在七情主喜，在身主皮毛，所统者气，所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者肺枯也，右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，背心畏寒者肺有邪也。肺有病咳嗽、气逆、鼻塞，不知香臭，多流清涕，皮肤燥痒。

肾脏（形如刀豆，有两枚，一左一右，中为命门，乃男子藏精、女子系胞处也。位居下，背脊第十四椎，对脐附腰）：

属水，旺于冬十、十一月，色主黑，咸味入肾，外通窍于耳，出汁液为津唾，在七情主欲，在身主骨与齿，所藏者精，所恶者燥。面色黑悴者肾竭也，齿动而痛者肾炎也，耳闭耳鸣者肾虚也，目睛内瞳子昏者肾亏也，阳事痿而不举者肾弱也。肾有病，腰中痛，膝冷脚痛或痹，蹲起发昏，体重骨酸，脐下动风牵痛，腰低屈难伸。

附五：神仙起居法

行住坐卧处，手摩胁与肚。心腹痛快时，两手腹下踞。
踞之彻膀腰，背拳摩肾部。才揽力倦来，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

一、总 论

张紫阳真人《八脉经》云：“八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在项前一寸三分，阳维脉在项后一寸二分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一

气之祖，采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通。次，督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：‘曰天根，曰死户，曰复命关、酆都鬼户，曰死生根，有神主之名，曰桃康，上通泥丸，下透涌泉。’倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，知气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓‘天根月窟闲往来，三十六宫都是春’。得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡，乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生气根，产铅之地也，医家不知有此。”

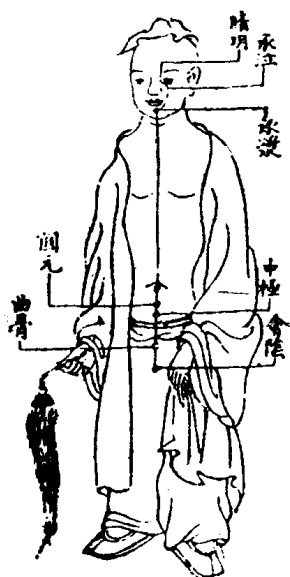
濒湖曰：丹书论及阳精河车，①皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴跷者。而紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。

二、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（脉有奇常十二经者，常脉也。奇经则不拘于常，故谓之奇也。盖人之气血常行于十二经脉，经脉满溢，流入他经别道而行，故名奇经。奇经有八：曰任、督、冲、带、阳跷、阴跷、阳维、阴维是也。任脉任于前，督脉督于后，冲脉为诸脉之海，带脉犹身之束带，阳跷为足太阳之别，阴跷为足少阳之别，阳维则维络诸阳，阴维则维络诸阴，阴阳相维，诸经乃调。故此八脉，譬犹图设沟渠，以备水潦，斯无溢之患。人有奇经，亦若是也）。

①阳精河车：阳精：《太平经》曰：“夫阳精为神，属天、属赤，主心。”即阳气之精神，能冲开阴邪，辟镇邪害。河车：指炼丹真气。《钟吕传道集》曰：“河车者，超于北方正水之中肾真气，真气之所生之正气，乃曰河车。”

三、任脉循行图



四、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，①至咽喉，上颐循面入
目。”

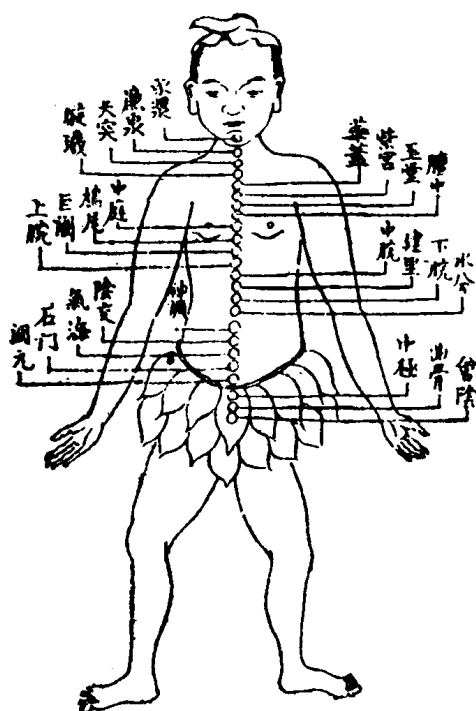
《灵枢·五音五味篇》
曰：“冲脉、任脉皆起于胞
中，上循背里，为经络之
海，其浮而外者，循腹上
行，会于咽喉，别而络口
唇。”

①关元：关元在脐下三寸，一名关明，一名液门，男子藏精之
阁，女子藏胞之宫。

五、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，过足阳明上颌间。循面入目至睛明，交督阴脉海名传（任脉者，起于中极之下。中极者，穴名也，

六、任脉穴图



在少腹毛聚处之上毛际也。中极之下，谓曲骨之下，会阴穴也。以上毛际、循腹里、上关元者，谓从会阴循内上行，会于冲脉，为经络之海也。其浮而外者，循腹上行至于咽喉，别络口唇至承浆而终。上颌循面入目至睛明者，谓不直交督脉，由足阳明承泣穴，上颌、循面、入目内眦之足太阳睛明穴，始交于督脉，总为阴脉之海也）。

七、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。

《易筋经》：任脉者，起于中极之下以上毛际，循腹里上关元至咽喉，属阴脉之海也，中行凡二十四穴。

颐 前

承浆一穴（一名天池，在颐前唇下陷中，是阳明之会）。

颌 下

廉泉一穴（在颌下结喉上，舌本阴维任脉之会，仰而取之）。

膺 膻

天突一穴（一名玉户，在项结喉下四寸宛宛中）。

璇玑一穴（在天突下一寸陷中）。

华盖一穴（在璇玑下一寸）。

紫宫一穴（在华盖下一寸六分）。

玉堂一穴（一名玉英，在紫宫下一寸六分）。

膻中一穴（一名包络，在玉堂下一寸六分，直两乳之中间）。

中庭一穴（在膻中下一寸六分）。

腹中行

鸠尾一穴（在蔽骨之间，言其骨垂下如鸠状，故名，臆前蔽骨下五分。人无蔽骨者，从歧骨之际下行一寸是也）。

巨阙一穴（在鸠尾下二寸，心之幕也①）。

上脘一穴（在巨阙下一寸五分，去蔽骨三寸，任脉手太阳足阳明之会也）。

中脘一穴（在脐下四寸，胃幕也，三阳在脉之会，谓上纪也）。

建里一穴（在中脘下一寸）。

下脘一穴（在建里下一寸，足太阳任脉之会，为幽门）。

水分一穴（在下脘下一寸）。

神阙一穴（在脐中）。

阴交一穴（在脐下一寸）。

气海一穴（一名映丁，名下育，在阴交五分）。

石门一穴（在脐下一寸三分照幕②，女子禁灸）。

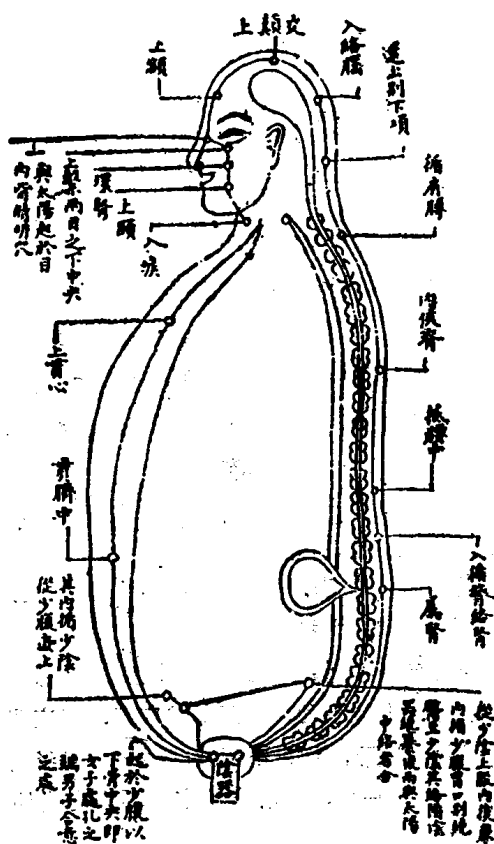
关元一穴（在脐下二寸，小肠幕，谓下纪也，三阴任脉之中）。

中极一穴（在脐下四寸，一名元气，足三阴之会）。

①心之幕：以心为之幕。幕，意即“以……为幕”。后之“胃幕”，“小肠幕”，类推。

②照幕：以照为幕。照，佛家功理功法术语。《觅玄语录》曰：“触事之心，未能不动，但须如谷应声，即应即止。如镜照物，物来则照，物去不留。”此即《金瓶经》所谓“不住于相”。心不住相，即心念平定，不为内欲外物所触。照为不确定的东西。

会阴一穴（在大便前小便后，一名尾翳，两阴间是也）。



九、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。①其络循阴器，合篡间，②绕篡后，别绕臀至少阴，与巨阳中络者合。少阴上股内后廉，贯脊，属肾，与太阳起于目内眦，上额交巅上，入络脑还出，别下项，循肩膊内夹脊抵腰中，入循膂络肾。③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。”

十、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，上额交巅入络脑，还出下项肩膊场，夹脊抵腰入循膂，络肾茎篡等同乡，此是申明督脉路，总为阳脉之督纲。

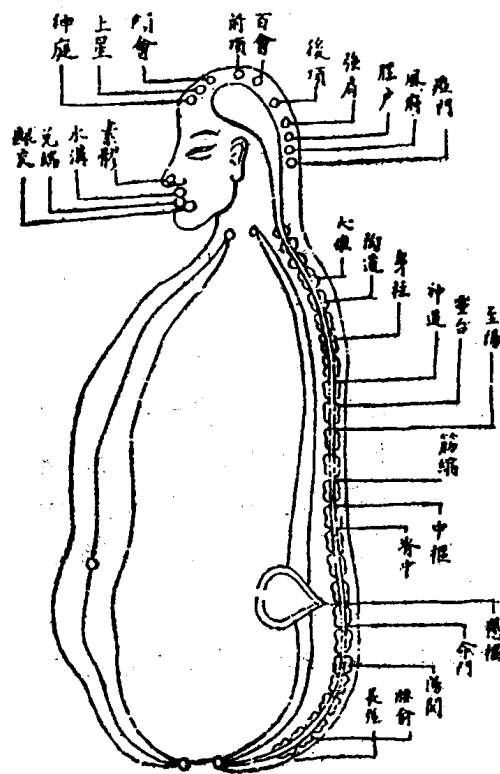
①溺孔：小便的孔道。

②篡间：篡，应为篡，指肛门部。篡间，指肛门前的会阴部；下文之“篡后”，指肛门后之长强部。

③膂(lǚ)：脊梁骨。

（督脉者，起于少腹下，骨中央，谓男女少腹以下，横骨内之中央，即女子入系廷孔之端、男子阴器合纂间也。男子阴茎尽处，精室孔、溺孔合并一路合纂处也；即女子胞孔、溺孔合并之处，廷孔之端，即下文曰‘与女子等’也。其络循阴器、合纂间、绕纂后行，是谓本络外合太阳中络也。别络绕臀，是谓别络内并少阴腹里也。故经曰：“至少阴与巨阳中络者合也。至少阴者，循行上股内后廉，循腹里，与任脉上会于关元，贯脊属肾，夹肾上行，与冲脉会于腹气之街。”故经曰：“自少腹直上，贯脐中央，上贯心入喉，上颐环唇，内行至督脉龈交而终，外行系两目之下中央，循行目内眦，会于太阳。”故经曰：“与太阳起于目内眦，上额交巅，上入络脑，还出，别下项，循肩膊内夹脊抵腰中，入循膂络肾，复会于少阴。此督脉之循行也。”）

十一、督脉穴图



十二、督脉穴歌

督脉行脉之中行，二十八穴始长强。腰俞阳关入命门，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，脑户强间后项排。百会前顶通囟会，上星神庭素髻对。①水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。

《易筋经》云：“督脉者，起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上巅，循额至鼻柱，属阳脉之海也。中行凡二十八穴。”

鼻柱下

素髻一穴（在鼻柱上端）。

水沟一穴（一名人中，在鼻柱下。人中，督脉手阳明之交会，上唇取之）。

兑端一穴（在唇上端）。

龈交一穴（在唇内齿上，督任二脉之会）。

额上行

神庭一穴（在鼻上，入发际五分，督脉、足太阳、阳明三脉之会）。

上星一穴（在神庭后入发际一寸）。

囟会一穴（在上星后一寸五分）。

前顶一穴（在囟会后一寸五分）。

①髻(liáo):骨节空隙处。

百会一穴（一名三阳五会，在前顶一寸五分顶中央旋毛中陷容豆、督脉、太阳之会交）。

顶后至项

后顶一穴（一名交街，在百会后一寸五分）。

强间一穴（一名大羽，在后顶后一寸五分）。

脑户一穴（一名迎风，一名合颅，在枕骨上强间后一寸五分，督脉足太阳之会）。

风府一穴（一名舌本，入顶发际一寸，脑户后一寸五分，项大筋内宛宛中）。

哑门一穴（在风府后，大椎上，入发际一寸）。

背脊下

大椎一穴（在第一椎上陷中，三阳督任所发）。

陶道一穴（在项大椎节下间，督脉足太阳之会，俯而取之）。

身柱一穴（在第三椎节下间，俯而取之）。

神道一穴（在第五椎节下间，俯而取之）。

灵台一穴（在第六椎节下间，俯而取之）。

至阳一穴（在第七椎节下间，俯而取之）。

筋缩一穴（在第九椎节下间，俯而取之）。

中枢一穴（在第十椎节下间，俯而取之）。

脊中一穴（在第十一椎节下间，俯而取之。禁不可灸，令人伛偻）。

悬枢一穴（在第十三椎节下间，俯而取之）。

命门一穴（在第十四椎节下间，俯而取之）。

阳关一穴（在第十六椎节下间，俯而取之）。

腰俞一穴（在第二十一椎节下间）。

长强一穴（在脊骶端）。

十三、任督二脉考

《灵枢经》曰：“颈中央之脉，督脉也，名曰风府。”

张洁古曰：“督者，都也。为阳脉之都纲。任者，妊也。为阴脉之妊养。”

王海藏曰：“阴蹻、阳蹻同起跟中，乃气井而相连。任脉、督脉同起中极之下，及水沟而相接。”

滑伯仁曰：“任督二脉，一源二歧，一行于身之前，二行于身之后。人身之有任、督，犹天地之有子、午，可以分，可以合。分之以见阴阳之不离，合之以见浑沦之无间，一而二，二而一者也。”

濒湖李时珍曰：“任、督二脉，人身之子、午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云：‘上闭则称有，下闭则称无。无者以奉天，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。’崔希范《天元入药镜》云：‘上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮，归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。’《大道三章直指》云：‘修丹之士，身中一窍，名曰元牝。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之乡，在人身天地之正中。八脉、九窍、十二经、十五络联袂，虚间一穴，空悬黍珠。医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真

息不生，神化无基也。’俞琰注《参同契》云：‘人身血气，往来循环，昼夜不停，医书有任、督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。’《黄庭经》曰：‘皆在心内运天经，昼夜存之自长生。’天经吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉。龟纳鼻息，能通任脉。故二物皆长寿。此数说，皆丹家河车妙旨也。而药物火候，自有别传。”

海藏又曰：“张平叔言，铅乃北方正气，一点初生之真阳，为①丹母，其虫为龟，即坎之二阴也，地轴也。一阳为蛇，天根也。阳生为子，②藏之命门，元气之所系，出入于此，其用在脐下，为天地之根，元牝之门，通厥阴，分三歧，为三车。一念之非，降而为漏；一念之是，守而成铅。升而接离，补而成乾；阴归阳化，是以还元。至虚至静，道德自然，飞升而仙。”

十四、骨 数

人有三百六十五节，按周天三百六十五度，男子骨白，妇人骨黑。

髑髅骨，③男子自项及耳，依脑后，共八片（蔡州人有九片）。脑后横一缝，当正直下至发际，别有一直缝。妇人只六片，脑后横一缝，当正直下无缝。

①原本“为”下缺“丹”字，按李时珍《奇经八脉考》补之。

②阳生为子：意即阳生时为子时。

③髑髅(dúlóu)骨：死人的头骨。

牙有二十四，或二十八，或三十六；胸前骨一条，心骨一片，状如钱大。

项与脊骨各十二节。

（自项至腰共二十四，椎骨上有一大锤骨。①人身项骨五节，背骨十九节，合之得二十有四，是项之大锤，即在二十四骨之内。锤音垂。）

肩井及左右饭匙骨各一片。

左右筋骨，男子各十二条，八条长，四条短。妇人各十四条。男女腰间各有一骨，大如掌，有八孔，作四行样。手脚骨各二段。男子左右手腕及左右肱筋骨边，②皆有髀骨（妇人无）。两足膝头各有颞骨，③隐在其间，如大指大。手脚板各五缝，手脚大拇指并脚第五指各二节，余十四指各三节。

尾蛆骨若猪腰子，④仰在骨节下，男子者其缀脊处凹，两边皆有尖瓣，如棱角，周布九窍。妇人者其缀脊处平直，周布六窍，大小便处各一窍。

①锤骨：耳内听骨之一，形状像锤子。

②肱(lián)：小腿的两侧。

③颞(lóng)骨：颞骨端部。

④尾蛆骨：在长强穴下之部位。

十五、筋 络

足太阳之筋起于足小指，上结于踝，斜上结于膝，其别者结于臑膈，中结于臀上，挟斜上项，其支者入结舌本，其直者结于枕骨，上头下颜结于鼻，其支者为目上纲，下结于颊。①

足少阳之筋起于小指、次指，结外踝，结于膝下，其支者上走脾，前者结于伏兔，②后者结于尻，其额角交巅上，下走颌结于颊。

足阳明之筋起于中二指，结于跗，③上加辅骨，上结于膝，上脾枢，上胁，属脊，其直者循伏兔，上结于髀，聚于阴器，上腹而布至缺盆，上颈挟口合于頄，下结于鼻，上合于太阳。太阳为目上纲，阳明为目下纲。

足太阴之筋起于大指之端，上结于内踝，其直者络于膝，循阴股结于髀，聚于阴器，上腹结于脐，循腹里散于胸中，着于脊。

足少阴之筋起于小指之下，斜走内踝之下踵，④上于内辅之下，循阴股结于阴器，循脊内上至项，结于枕骨，与足

① 頄(qiú):指鼻旁部，即颧骨。

② 伏兔:穴名，在人大腿上部。

③ 跗(fū):脚背。

④ 踵(chú):脚后跟。

太阳之筋合。

足厥阴之筋起于大指之上，结于内踝，上循胫，上结内辅之下，循阴股结于阴器，络诸筋。

手太阳之筋起于小指之上，结于腕，上循臂，结于肘，入结于腋下。其支者上绕肩胛，循颈结于耳后完骨。其支者入耳中，直者出耳上，属目外眦。

手少阳之筋起于小指、次指之端，结于腕，上循臂，结于肘，上肩走颈。其支者入系舌本，其支者上曲牙，循耳前，属目外眦。

手阳明之筋起于大指、次指之端，结于腕，循臂结于肘，上臑结于髃，①其支者绕肩胛挟脊。

手太阴之筋起于大指之上，结于鱼，上循臂，结肘中，上臑入腋下，出缺盆，结髃上，下结胸里，散贯贲，②下抵季肋。

手厥阴之筋起于中指，结于肘，上臂阴，结腋下，挟肋。其支者入腋，散胸中，结于臂。

手少阴之筋起于小指之内，结于锐骨，上结肘，入腋，挟乳里，结于胸中，下系于脐。

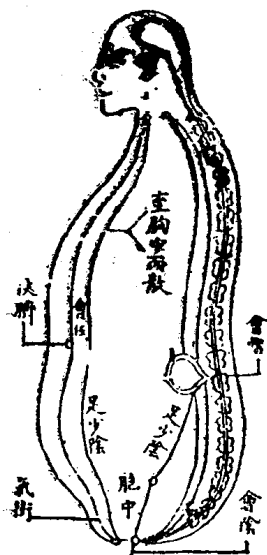
①髃(yú):肩前。

②贲(bēn):即贲门。胃与食管相连的部分，是胃上端的开口，食管中的食物通过贲门进入胃内。

十六、气 血 说

休宁汪氏曰：“人身之所恃以生者，此气耳。源出中焦，总统于肺，外护于表，内行于里，周通一身，顷刻无间，出入升降，昼夜有常。何尝病于人哉？及至七情交，致五志妄发，乖戾失常，清者化而为浊，行者阻而不通，表失让卫而不和，里失营运而弗顺。气本属阳，反胜则为火矣。人身之中，气为卫，血为营。经曰：‘营者，水谷之精也。’调和五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也。生化于脾，总统于心，藏受于肝，宣布于肺，施泄于肾，灌溉一身。目得之而能视，耳得之而能听，手得之而能摄，掌得之而能握，足得之而能步，脏得之而能液，腑得之而能气，出入升降，濡润宣通，靡不由此也。饮食日滋，故能阳生阴长，取汁变化而赤为血也。注之于脉，充则实，少即涩；生旺则六经恃此长养，衰竭则百脉由此空虚；血盛则形盛，血弱则形衰。血者难成而易亏，可不谨养乎？”

十七、冲脉循行图



十八、冲脉循行经文

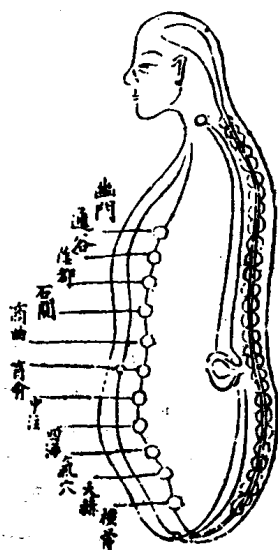
《素问·骨空论》曰：“冲脉者，起于气街，并于少阴之经，挟脐上行至胸中而散。”

《灵枢·卫气篇》曰：“请言气街！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，在脐之左右止之动脉者，气在胫者止之于气街与承山踝上。”

十九、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，相并挟脐上胸街。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（冲脉者起于气街，是起于腹气之街也。名曰气街者，是谓气所行之街也。一身之大气积于胸中者，有先天之真气。是所受者，即人之肾间动气也；

二十、冲脉穴图



冲脉挟脐起横骨，
大气四注育俞同。
商石阴通幽门穴，
至胸散布任流行。

二十二、带脉循行图



二十三、带脉循行经文

《灵枢经·脉别篇》

曰：“足少阴，上至膈中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎，出属带脉。”

《二十八难》①

曰：“带脉者，起于季胁，回身一周。”

二十四、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，起于季胁绕身行（带脉本由足少阴经之脉上至膈中，别走太阳而合肾，当十四椎，出属带脉，故起于季胁，绕身一周行也）。

①《二十八难》：全称为《难经·二十八难》，下同。

二十五、带脉穴图



二十六、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（足少阴之正脉出于然谷，循内踝后，其别者入跟中，上腓内至腠中，别走而合太阳，上至肾之气穴。穴当十四椎，内与足少阴冲脉会，外与足少阳带脉合会，而不与冲脉偕行，出于季肋，属少阳带脉穴也。故《难经》曰：“带脉者，起于季肋也。回身一周者，谓起于足少阳带脉穴，循行五枢穴、维道穴，不行居髀穴，回行如带，故曰带脉也。”）。

二十七、阳蹻脉循行图



二十八、阳蹻阴蹻脉 循行经文

《灵枢·脉度篇》曰：
“蹻脉者，少阴之别，起于然谷之后，上内踝之上直上，循阴股入阴上，循胸里，入缺盆，上出人迎之前，入颞，属目内眦，合于太阳、阳蹻而上行。气并相还，则为濡目，目气不荣，则目不合。”

《二十八难》曰：“阳蹻脉者，起于跟中，循外踝上行入风池。阴蹻脉者，亦起于跟中，循内踝上行，至咽喉交贯冲脉。”

二十九、阳蹻脉循行歌

阳蹻脉起于跟中，上合三阳外踝行。从胁循肩入颈颞，属目内眦太阳经（阳蹻之脉起于足跟之中，上合三阳外踝上行，从胁少阳居髎之穴，上循肩入颈颞、阳明之肩髃、承泣等穴，属目内眦而会太阳也）。

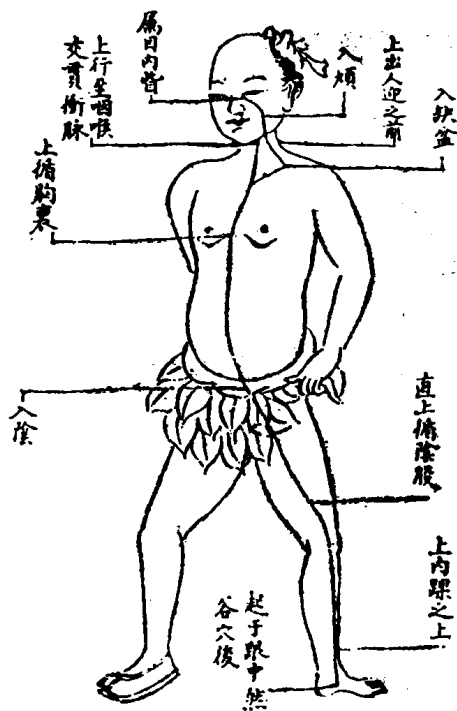
三十、阳蹻脉穴图



三十一、阳蹻脉穴歌

阳蹻脉起申仆阳，
居髎肩髃巨骨乡，
膈俞地仓巨髎泣，
终于睛明一穴强。

三十二、阴蹻脉循行图



三十三、阴蹻脉循行歌

阴蹻亦起于跟中，少阴之别内踝行。上循阴股入胸腹，上至咽喉至睛明（阴蹻之脉亦起于跟中，由少阴别脉然谷之穴上行内踝，循阴股入胸腹，上至咽喉睛明穴，亦会于太阳也）。

三十四、阴蹻脉穴图



三十五、阴蹻脉穴歌

阴蹻起于然谷穴，
上行照海交信列。
三穴原本足少阴，
足之太阳睛明接。

三十六、阳维脉循行图



三十七、阳维阴维脉 循行经文

《二十八难》曰：
“阳维、阴维者，维络
于身，溢畜不能环流灌
溢诸经者也。①故阳维
起于诸阳之会，阴维起
于诸阴交也。”

①溢畜：充满积聚的意思。

三十八、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（阳维之脉起于足太阳，经外踝之下金门穴也。从胛骨背外、肩胛项旁、面上头后至哑门穴，维络诸阳会于督脉也）。

三十九、阳维脉穴图



四十、阳维脉穴歌

阳维脉起穴金门，
腧俞天髎肩井深。
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。

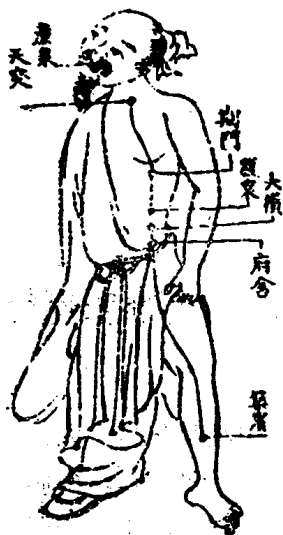
四十一、阴维脉循行图



四十二、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（阴维之脉起于
足少阴，经内踝，上行
筑宾之穴，循腹至乳，
上结喉，至廉泉穴，维
络诸阴会于任脉也）。

四十三、阴维脉穴图



四十四、阴维脉穴歌

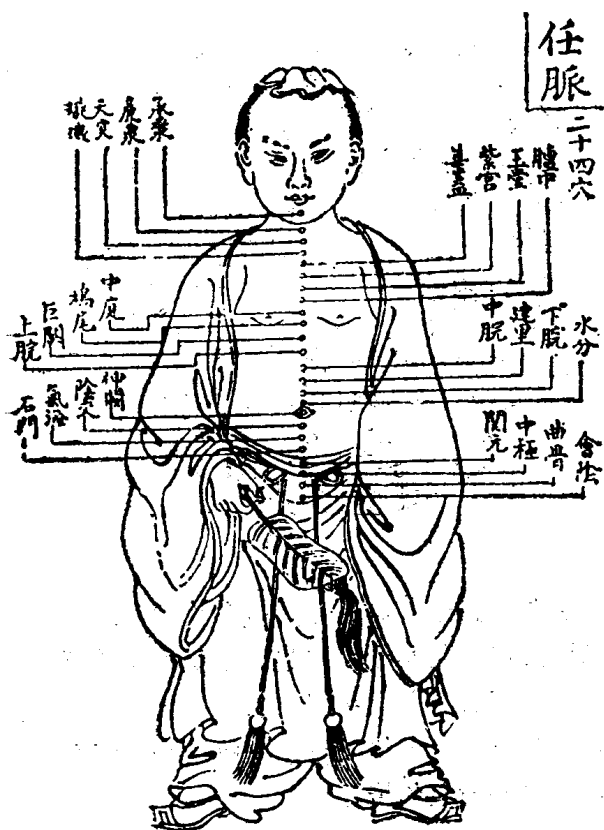
阴维之穴起筑宾，
府舍大横腹哀循。
期门天突廉舌本，
此是阴维脉维阴。

四十五、任督二脉内景图说

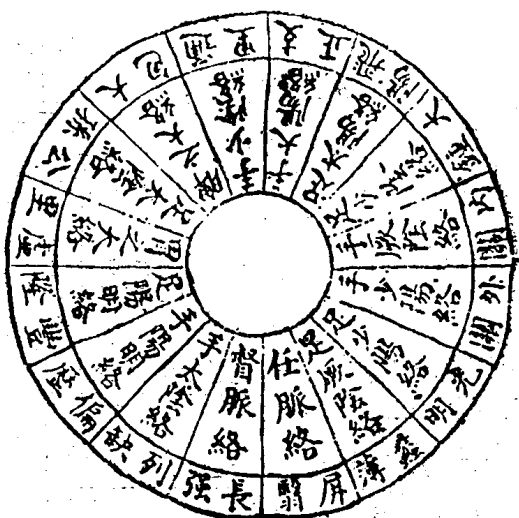
此图见于陈修园先生所著《灵素节要集注》，系江西世医趣园家藏之版，知于丁巳秋被焚，世已无原版可印，旧印者势必日少一日。曾将前图校核，其中稍有不同之点，爰照趣园之版，将此不同者五图绘附于后，以备参考。勿以重复相讥为幸。

民国己未年仲春月 颐性室主志

四十六、任脉二十四穴图

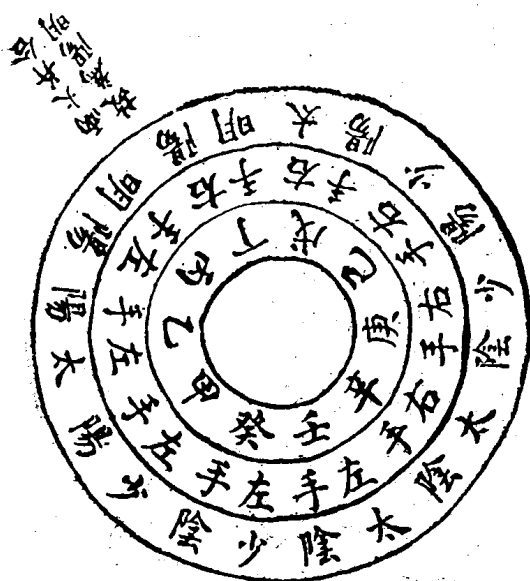


四十七、十六络穴图



经脉篇止十五络，平人气象论曰胃之大络名曰虚里，是共十六络也。然足太阴络曰公孙，而复有脾之大络曰大包，足阳明经络丰隆而复有胃之大络曰虚里，故诸经之络皆一，而惟脾胃之络皆二。

四十八、手十指应十日图



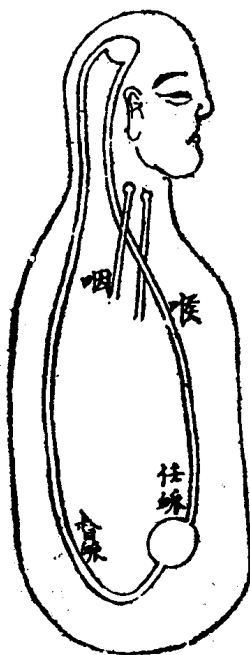
出《灵枢·阴
阳系日月篇》

四十九、督脉二十八穴图



五十、任督二脉天河周流图

现出元关消息路，
即是百脉法轮行。

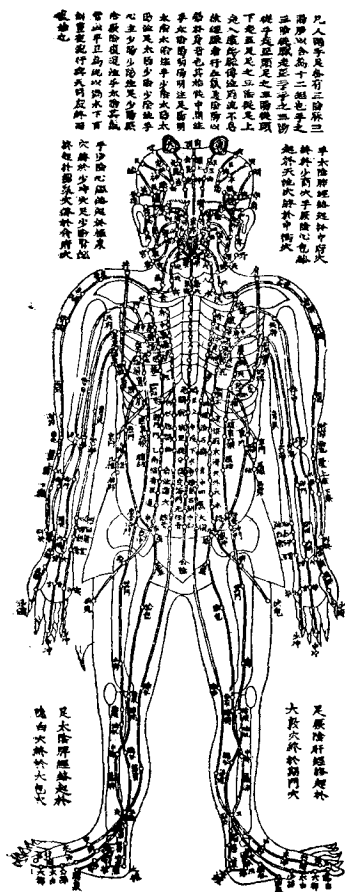


日常养此真灵诀，
时检长生不死关。

盖此图与前二图原是一也。其内景图另一功用，俾初得道者内视之参考也。兹再重复者，因恐同道之人一时不悟自身之法轮路道，误入歧途，故备此图，以泄万古不轻传之秘诀。幸同志细加体味，即是丹经天河之谓也。夫人能通此，则百脉皆通，万病不侵矣。所以，鹿之睡时鼻入肛门，通其督脉，鹤龟卧则无息而通任脉，故俱有千岁之寿。修道之士，既得真诀以运，慧命何患不长生而成道乎！

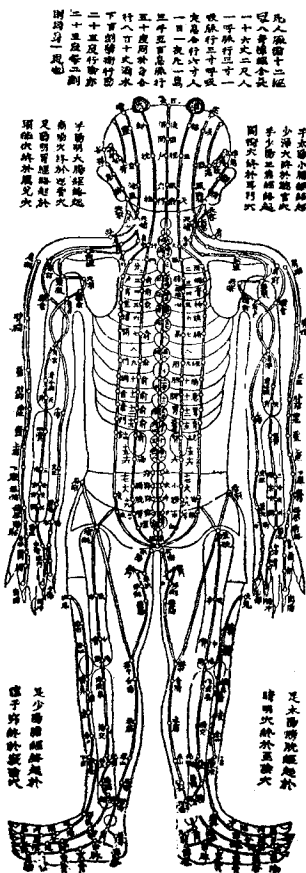
五十一、正人明堂图

正人明堂图



五十二、伏人明堂图

伏人明堂图



封面
书名
版权
前言
目录

诸仙导引图说

一八卦周天图并说

二李老君抚琴图并说 附东砭丸方

三太清祖师尊真形图并说 附导气汤方

四徐神翁存气开关法图并说 附保和丸方

五铁拐仙指路诀图并说 附顺气散方

六何仙姑久久登天势图 并说 附盐汤探吐法方

七 白玉蟾虎扑食形图并说 附消毒散方

八陈泥丸拿风窝法图并说 附健中大补汤方...

九汉钟离鸣天鼓法图并说 附加味白虎汤方...

十赵上灶搬运息精法图并说 附五关丸方

十一虚静天师睡功图并说 附养心汤方

十二李栖蟾固精法图并说 附固精丸方

十三张真奴神注图并说 附却痛散方

十四魏伯阳破风法图 并说 附养生虎骨散方

十五薛道光摩踵形图 并说 附龟鹿二仙膏方

十六 葛仙翁开胸诀图 并说 附宽中散方

十七王玉阳散痛法图并说 附人参顺气散方...

十八麻姑磨疾诀图并说 附木香流气饮方

十九果老抽添火诀图并说 附菊花散方

二十陈自得大睡功图并说 附羌活如效散方...

二十一 石杏林暖丹田诀图 并说 附加味五苓散方

二十二韩湘子活人心形图并说 附舒筋汤方...

二十三 昭灵女行病诀图 并说 附防风天麻散方

二十四 吕纯阳任脉诀图 并说 附治百病简易方

二十五陈希夷降牛望月图 并说 附神芎汤方

二十六孚佑帝君拔剑势图并说 附落盏汤方...

二十七徐神祖摇天柱形图 并说 附清热胜湿汤方

二十八李野朴童子拜形图并说 附羌活白芷汤方

二十九曹国舅脱靴势图 并说 附羌活鞠越汤方
三十曹仙姑观太极图并说 附明目流气饮方...
三十一尹清和睡法图并说附健脾方
三十二孙玄虚乌龙探爪形图并说 附牛膝酒方
三十三高象先凤张势图并说 附流气饮方
三十四傅元虚抱顶诀图并说附大黄汤方
三十五李弘济玩月势图 并说 附和气养血汤方
三十六铁拐李靠拐势图并说 附当归治痛散方
三十七 玉真山人和肾堂法图并说 附海桐皮饮方
三十八蓝采和乌龙摆角势图并说 附香砂苓皮
饮方

三十九刘希古猛虎施威势图并说 附白芍药汤方
四十孙不二仙姑摇旗形图 并说 附真人养脏汤方
四十一常天阳童子拜观音图并说 附枳实二陈汤方
四十二东方朔捉拇法图并说附茴香丸方
四十三 彭祖明目法图 并说 附明目地黄丸方
四十四陈希夷左侧睡功图并说
四十五陈希夷右侧睡功图并说

四季调摄摘录

一春令修养肝脏法
二六气治肝法
三肝脏导引法
四春季摄生论
五胆腑（附肝）总论
六修养胆脏法
七胆腑导引法
八治胆腑吐纳用嘻法
九夏季修养心脏法
十六气治心法
十一心脏导引法
十二夏季摄生论
十三太上肘后玉经八方
十四脾胆四季旺论
十五六气治脾法
十六秋季摄生论

十七修养肺脏法	
十八六气治肺法	
十九肺脏导引法	
二十 《灵剑子》导引法	
二十一肾脏冬旺论	
二十二修养肾脏法.....	(?) 二十
三六气治肾法	
二十四肾脏导引法 (冬三月行之)	
二十五 冬季摄生论	
陈希夷二十四气坐功导引治病图说	
一立春正月节坐功图 附要诀及治病种类	
二雨水正月中坐功图 附要诀及治病种类	
三惊蛰二月节坐功图附要诀及治病种类	
四春分二月中坐功图 附要诀及治病种类	
五清明三月节坐功图 附要诀及治病种类	
六谷雨三月中坐功图 附要诀及治病种类	
七立夏四月节坐功图 附要诀及治病种类	
八小满四月中坐功图 附要诀及治病种类	
九 芒种五月节坐功图 附要诀及治病种类	
十 夏至五月中坐功图 附要诀及治病种类	
十一小暑六月节坐功图 附要诀及治病种类	
十二大暑六月中坐功图 附要诀及治病种类	
十三立秋七月节坐功图 附要诀及治病种类	
十四 处暑七月中坐功图 附要诀及治病种类	
十五 白露八月节坐功图 附要诀及治病种类	
十六秋分八月中坐功图 附要诀及治病种类	
十七寒露九月节坐功图 附要诀及治病种类	
十八 霜降九月中坐功图 附要诀及治病种类	
十九立冬十月节坐功图 附要诀及治病种类	
二十小雪十月中坐功图 附要诀及治病种类	
二十一大雪十一月节坐功图 附要诀及治病种类	
二十二冬至十一月中坐功图 附要诀及治病种类	
二十三小寒十二月节坐功图 附要诀及治病种类	
二十四大寒十二月中坐功图 附要诀及治病种类	
五禽舞功法图说	

一虎舞图 附诀说

二熊舞图附诀说

三鹿舞图附诀说

四猿舞图附诀说

五鸟舞图附诀说

男女入手功夫秘诀图说

一乾道初坐图

二坤道入手图

三内功正面图

四内功背面图

五四照图总说

六普照图

七反照图

八时照图

九内照图

八段锦内功图说

一坐功图诀

二坐功八法

三叩齿集神图并说

四微摇天柱图并说

五赤龙搅海图并说

六摩运肾堂图并说

七单关辘轳图并说

八双关辘轳图并说

九叉手按顶图并说

十手足勾攀图并说

十一八段锦口诀并说

附一解要三则

附二按摩导引诀十六则

仰和天真俯按山源 拭摩神庭营治城廓

下摩生门 正观代药六气歌诀闭气歌诀

布气歌诀导引按跷捏目四眦摩手熨面

击探天鼓 上朝三元栴发去风运动水土

附三天竺按摩法十九则

附四婆罗门导引法十二则

龙引龟引麟盘虎视鹤举鸾趋鸳翔熊

迅寒松控雪冬柏凌风仙人排天凤凰鼓翅

附五擦涌泉穴法

附六擦肾俞穴法

附七李真人长生十六字妙诀

《易筋经》外功图并说

一韦驮献杵第一势图并说

二韦驮献杵第二势图并说

三韦驮献杵第三势图并说

四摘星换斗势图并说

五倒拽九牛尾势图并说

六出爪亮翅势图并说

七九鬼拔马刀势图并说

八三盘落地势图并说

九青龙探爪势图并说

十 卧虎扑食势图并说

十一打躬势图并说

十二掉尾势图并说

附一外功龙虎诀二十则

踏地龙摆尾龙旋风龙交足龙撞关龙

闭气龙取水龙降丹龙拍火龙摩顶龙

跃山龙出洞虎飞虹虎舒筋虎悬梁虎

独立虎养静虎反躬虎桃花虎纳泉虎

附二分行外功诀 十七节四十四则

心功身功首功面功耳功 目功 口功

舌功 齿功鼻功手功足功肩功背功

腹功腰功肾功

附三调息内功诀

附四五脏辨病指要篇

附五神仙起居法

奇经八脉考

一总论

二总歌

三任脉循行图

四任脉循行经文

五任脉循行歌
六任脉穴图
七任脉穴歌
八督脉循行图
九督脉循行经文
十督脉循行歌
十一督脉穴图
十二督脉穴歌并穴位
十三任督二脉考
十四骨数
十五筋络
十六气血说
十七冲脉循行图
十八冲脉循行经文
十九冲脉循行歌
二十冲脉穴图
二十一冲脉穴歌
二十二带脉循行图
二十三带脉循行经文
二十四带脉循行歌
二十五带脉穴图
二十六带脉穴歌
二十七阳跷脉循行图
二十八阳跷阴跷脉循行经文
二十九阳跷脉循行歌
三十阳跷脉穴图
三十一阳跷脉穴歌
三十二阴跷脉循行图
三十三阴跷脉循行歌
三十四阴跷脉穴图
三十五阴跷脉穴歌
三十六阳维脉循行图
三十七阳维阴维脉循行经文
三十八阳维脉循行歌
三十九阳维脉穴图

四十阳维脉穴歌
四十一阴维脉循行图
四十二阴维脉循行歌
四十三阴维脉穴图
四十四阴维脉穴歌
四十五任督二脉内景图说
四十六任脉二十四穴图
四十七十六络穴图
四十八手十指应十日图
四十九督脉二十八穴图
五十任督二脉天河周流图
五十一正人明堂图
五十二伏人明堂图
五十三脏腑明堂图
五十四侧人明堂图