

清●敬慎山房等著



千年 養生 導引 圖解

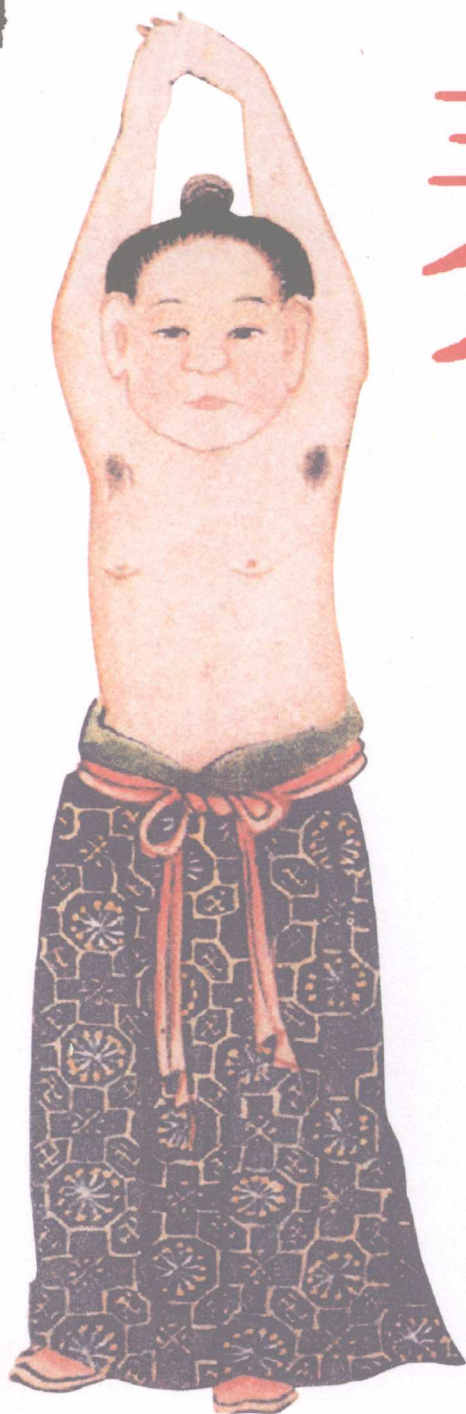


或頭暈目眩如何曰宜盤膝坐
以兩手掩耳運片時擊項後四
十九叩齒四十九主散風氣理
頭目之氣



北京科學技術出版社

清·敬慎山房等著



千年 养生 早引 图解



ISBN 978-7-5304-3962-3



9 787530 439623 >

建议上架：养生保健 传统文化

定价：36.80元

千年 養生 導引 圖解



或頭暈目眩如何曰宜盤膝坐
以兩手掩耳運片時擊項後四
十九叩齒四十九主散風氣理
頭目之實



清●敬慎山房等著

北京科學技術出版社

图书在版编目(CIP)数据

千年养生导引图解/ (清) 敬慎山房等著. —北京: 北京科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5304-3962-3

I. 千… II. 敬… III. 气功-养生(中医)-图解 IV. R214-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第148172号

千年养生导引图解

作者: (清) 敬慎山房等

责任编辑: 章健 罗浩

责任印制: 韩美子

封面设计: 一行·李强

图文制作: 北京鑫联必升文化发展有限公司

出版人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 320千

印 张: 10

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3962-3/R·1072

定 价: 36.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

中华养生文化源远流长，养生文献汗牛充栋，养生门派林立，养生技法众多。数千年来，中华养生文化护卫着中华民族的繁衍生息，以其博大精深的养生理论和神奇效验的养生技法，济世安民，至今仍屹立于世界文化之林。随着科学技术的发展进步和世界文化朝向传统的回归，中华养生文化受到越来越多的关注，日益发挥出更大的养生保健作用。

为了弘扬传统养生文化，切实服务百姓当下的养生实践，我们精选部分学术价值、文献价值和实用价值均高的古籍，加以影印或整理出版一套丛书，本书为丛书第一辑，为精选气功导引养生类文献集结而成。

气功导引是中国人民养生智慧的结晶，是行之有效的养生保健技法，《万寿仙书》说『凡少壮诸病，无待药饵，即以其人之道，还治其人之身，验如影响』，说明古老的气功导引养生方法中有许多值得发掘弘扬的内容，本书辑录了《人体经脉图》《四时坐功祛病图诀》《养生气功导引图》《诸仙导引图》四部著作，原刻本均绘图精致，解说精当，使人展卷可得，全书精美实用。同时，本书又保留古籍原貌，图片和文字资料都很珍贵，也具有较高的文献价值。我们相信本书对养生爱好者、中医学者乃至海外学者均会有一定的实用价值和收藏价值。

目录

人体经脉图	一
四时坐功祛病图诀	四九
养生气功导引图	七五
诸仙导引图	一〇一

人體經脈圖

原著 佚名

据清康熙年间彩绘本影印

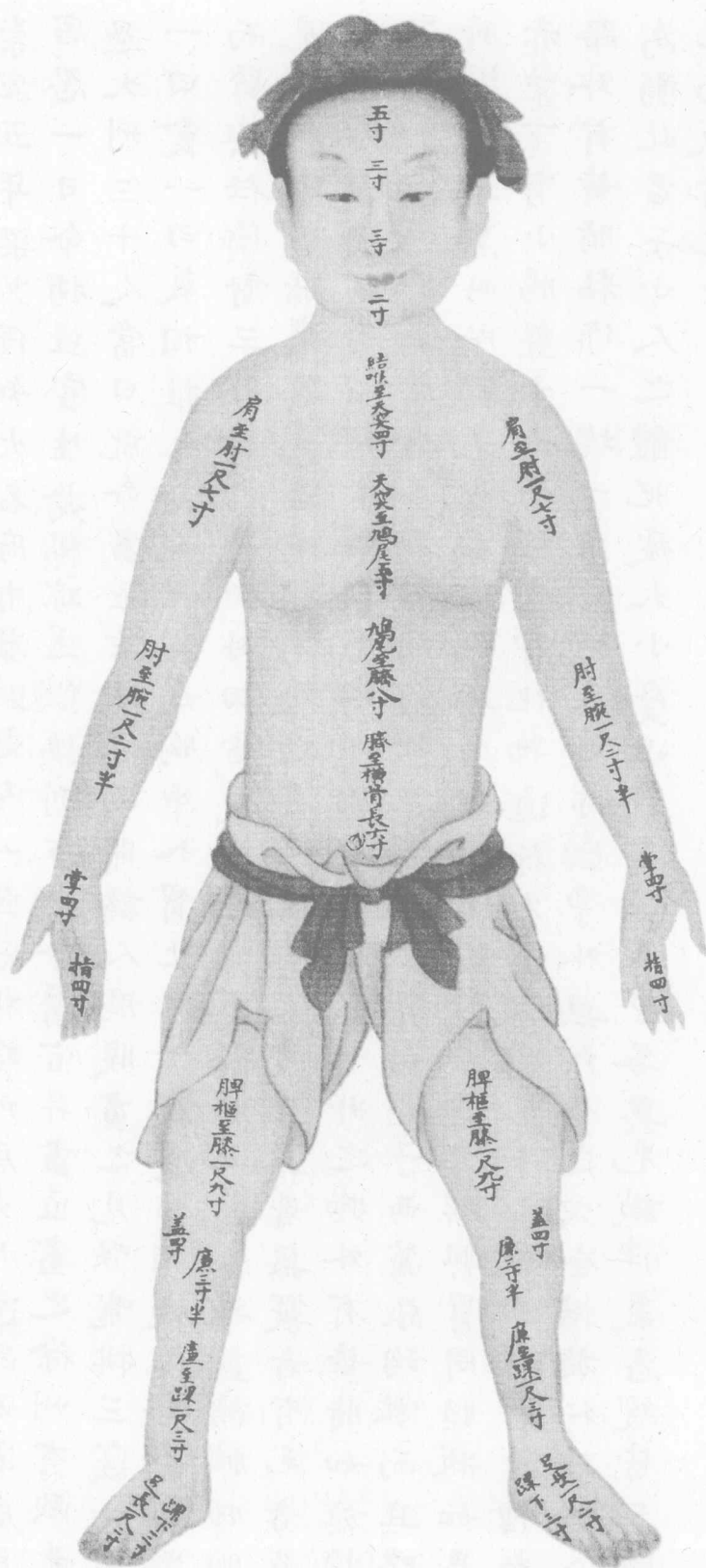
《人体经脉图》内容简介

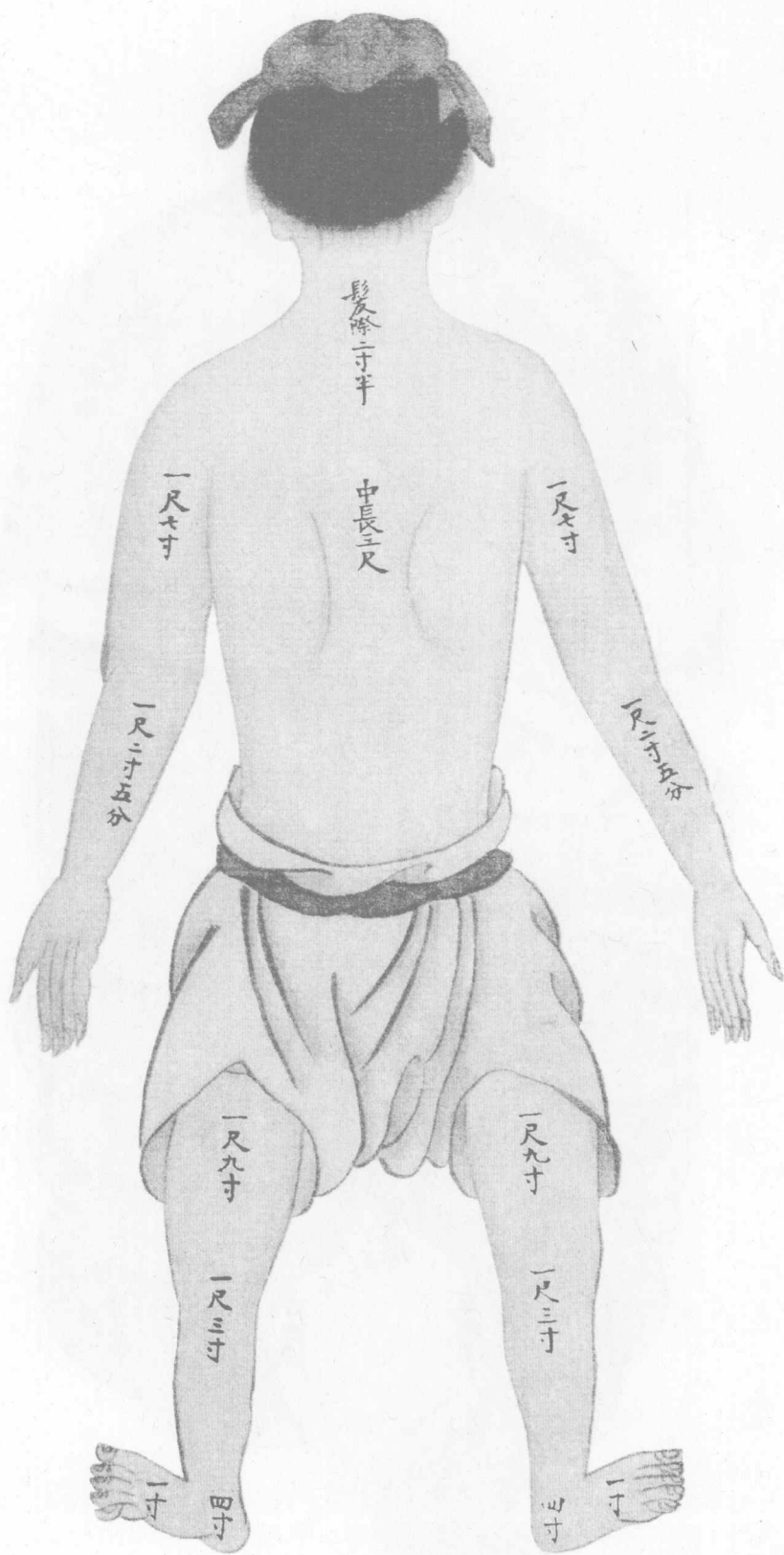
《人体经脉图》是一部有关人体经脉循行的书，本书是由清初古抄彩绘本影印而成。

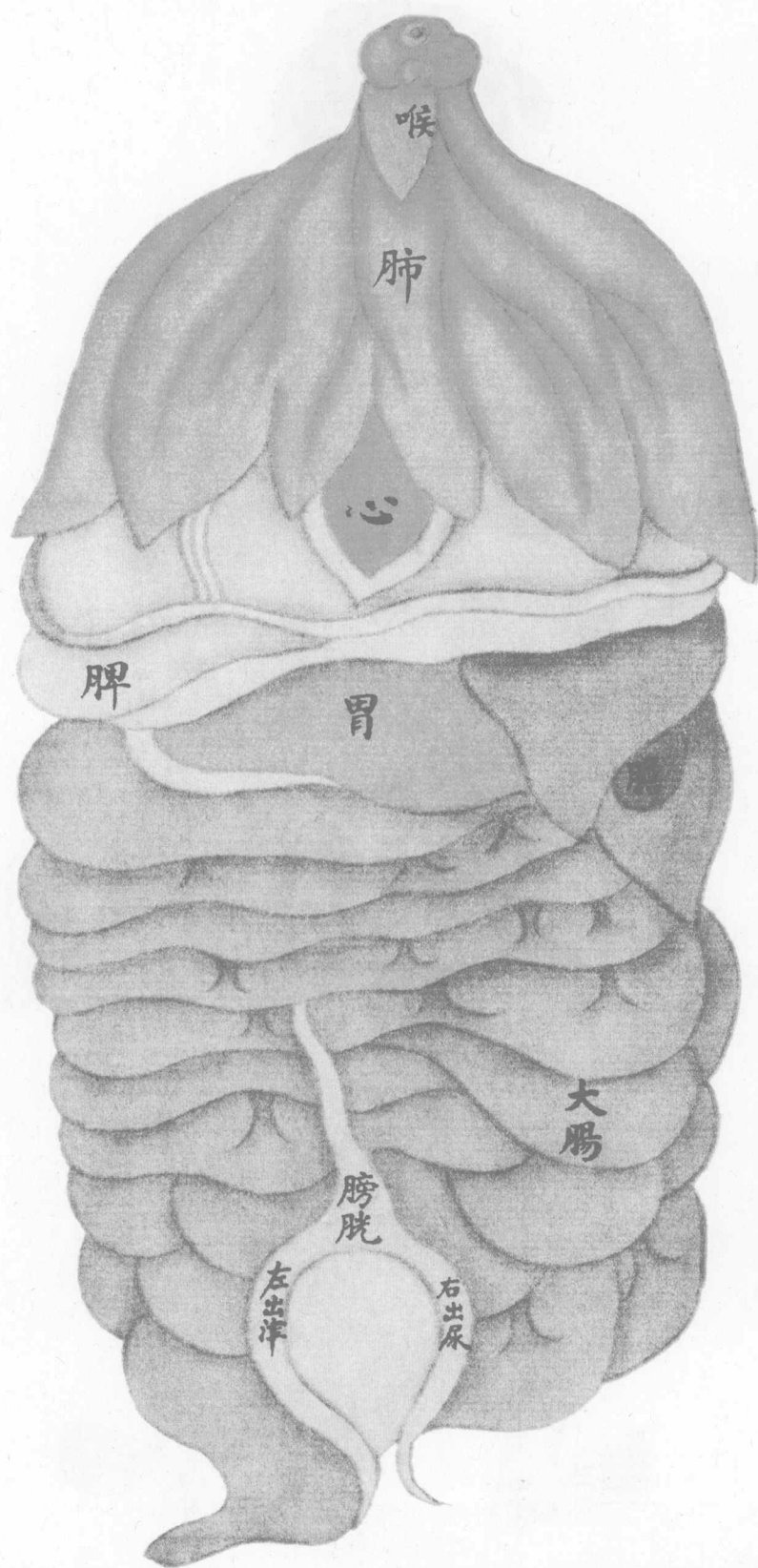
全书内容以十二经和奇经八脉的循行并附图为主。首先阐述在宋·崇宁五年有捕盗官生擒强寇，予以正法后，由医官和画匠在法场当场剖开诸人胸腹绘图的史实，所绘包括喉咙及胸腹腔内诸脏腑。其下分述十二经及奇经八脉的循行路线和交会情况。

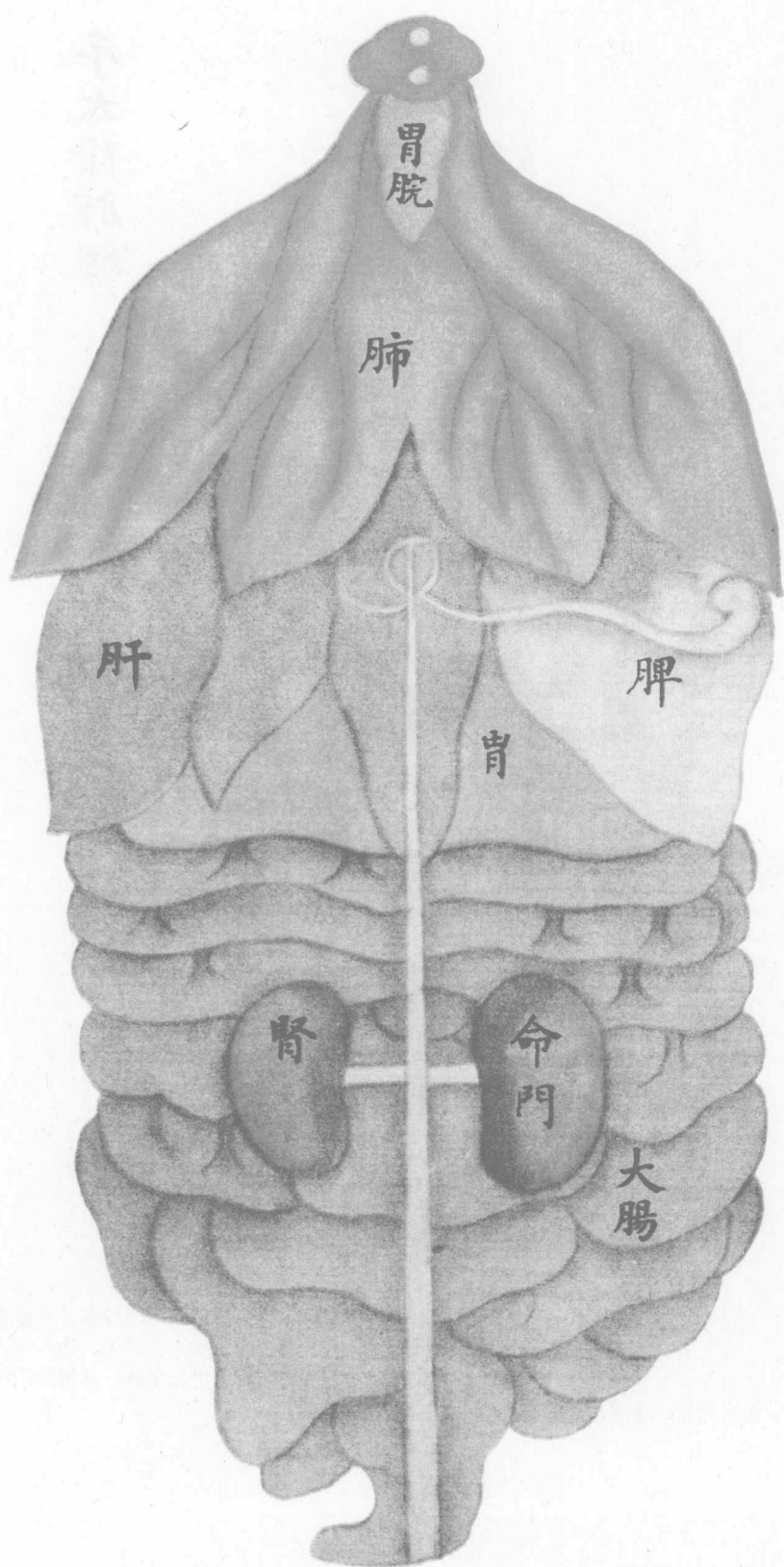
本书原绘图于长绢，极为精致可取，所载内容与《黄帝内经》等典籍所论有详略之别，既精美又有研究价值。

崇寧五年梁少保知大名府有羣賊起內一強寇楊琮所居大北道路不通居民受害忽一日命捕盜官生擒楊琮送獄按刑市中命醫官并畫匠畫之徐州有歐希作過大刑三十人當日就命畫匠於法場割開諸人胸腹畫之見喉嚨排三竅一曰水一曰食一曰氣相推水食氣一竅走胸中入胃上口一竅通肺循腹抵脊脊轉臍下兩腎與任衝督三脉會於丹田丹田者氣海也喉下有肺兩葉為華蓋諸臟肺腑下見心外有黃脂裹其色赤黃割開視之其心箇个不同有竅者無竅者有毛者無毛者大者長者匾者心下有羅膈羅膈下胃積曲可容一升之物外有黃脂如旗焰左有肝一二三四五葉者各各不同內歐患眼肝上有白點子兩箇張珣嗽而且喘其肺皺而且黑此所謂表裡相應也其肝短葉上有膽右胃左脾與胃同膜狀如馬肝赤紫下有小腸盤十六曲極瑩淨化物通行右有大腸亦十六曲內有所出糟粕之路外有黃脂粘作一塊下有膀胱居臍亦瑩淨外無所入之穴全借施行津液入胞為溺此君子小人之體肥瘦大小受水穀多少輕重各異見識性氣急緩皆五臟造化而成者也









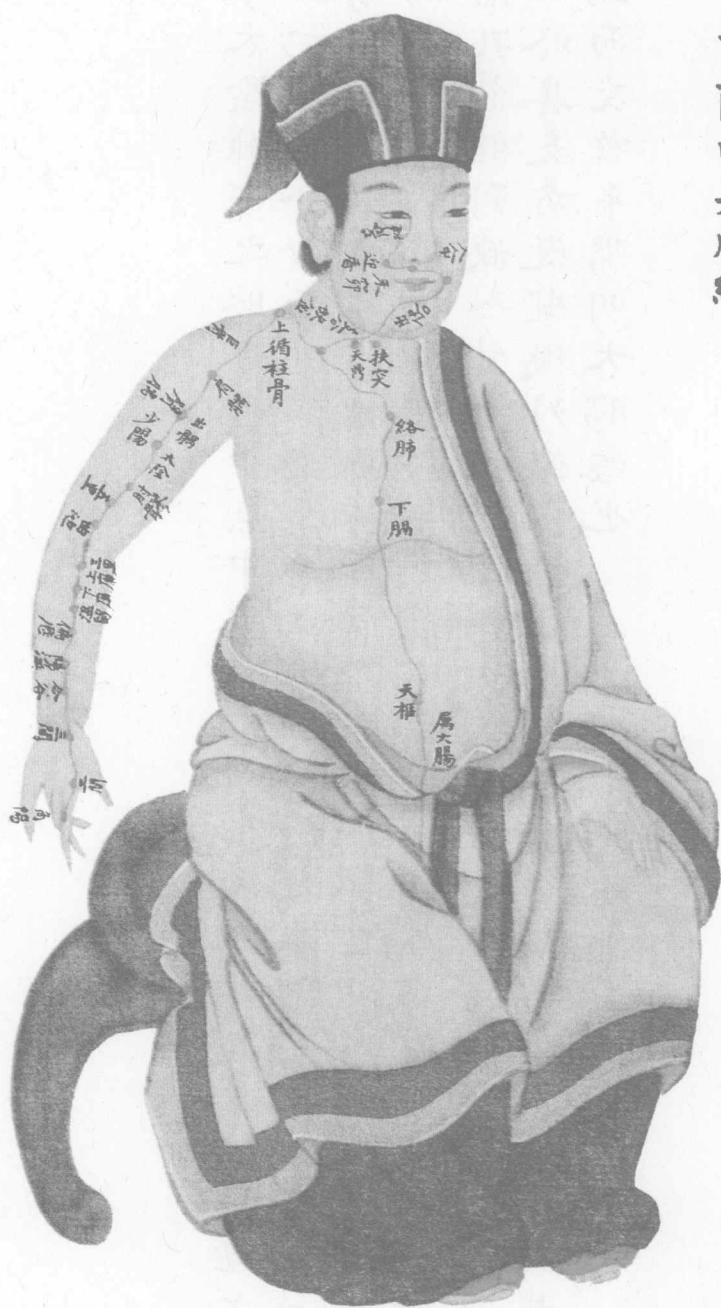
手太陰肺經



手太阴肺经：起始于中焦，向下联络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系横出腋下（中府、云门），下循上臂内侧前缘，下过肘窝中（尺泽），沿前臂内侧前缘（孔最），进入寸口——桡动脉搏动处（经渠、太渊），上向大鱼际部，沿其边缘，出大指的末端（少商）。支脉：从腕后（列缺）走向食指内（桡）侧，出其末端，接手阳明大肠经。

手太陰肺經之脉起於中焦中脘穴出循任脉之外足少陰腎經之裡下行當臍之
上一寸水分穴而下繞絡屬會於大腸復還行本經之外上循胃口過幽門而上膈
屬肺從肺臍循肺系橫出行巨骨之下至胸部之四行循中府上雲門而出臑下循
臑內抵天府下俠白而行手少陰心主之前下入肘中之尺澤穴循內上骨之下廉
歷孔最絡列缺入寸口之經渠注大淵穴以上魚際循魚際出手大指之端少商穴
而終其支者從腕後列缺穴直指循高骨之後絡帶口出循手大指次指內廉出其
端而交於手陽明大腸經也

手阳明大肠经



手阳明大肠经：起于示指末端（商阳），沿示指桡侧缘（二间、三间）上行，过第一、二掌骨之间（合谷），进入两筋（拇长伸肌腱和拇短伸肌腱）之间（阳溪），沿前臂桡侧（偏历、温溜、下廉、上廉、手三里），进入肘外侧（曲池、肘髁），经上臂外侧前缘（手五里、臂臑），上肩端，沿肩峰前缘（肩髃、巨骨），会秉风，向上交会到第七颈椎棘突下（会大椎），前下入锁骨上窝，络于肺，通过横膈，属于大肠。支脉：从锁骨上窝上行颈旁（天鼎、扶突），通过面颊，进入下齿中，回绕扶口旁（会地仓），交会人中（会水沟）。左边脉的向右，右边脉的向左，上行挟鼻孔旁（禾髁、迎香）接足阳明胃经。

手陽明大腸經之脉起於手大指次指之端商陽穴出循食指上廉歷二間注三間過合谷兩谷之間而上入陽溪兩筋之中循臂上廉絡偏歷至溫留下廉上廉三里而入肘中外廉之曲池穴上循臑外前廉抵肘髻五里臂臑而上肩至肩髃出肩髃骨之前廉上循巨骨出於柱骨之上會於大椎復自大椎而下入缺盆循足陽明胃經脉外絡肺而下膈行天樞之分會屬於大腸其支者從缺盆上行於頸循天鼎扶突而上貫於頰却入下齒縫中復還出俠兩口吻上行相交於人中穴左脉之右右脉之左上出俠鼻孔循承髎迎香穴而終上至鼻交頰中交於足陽明胃經也

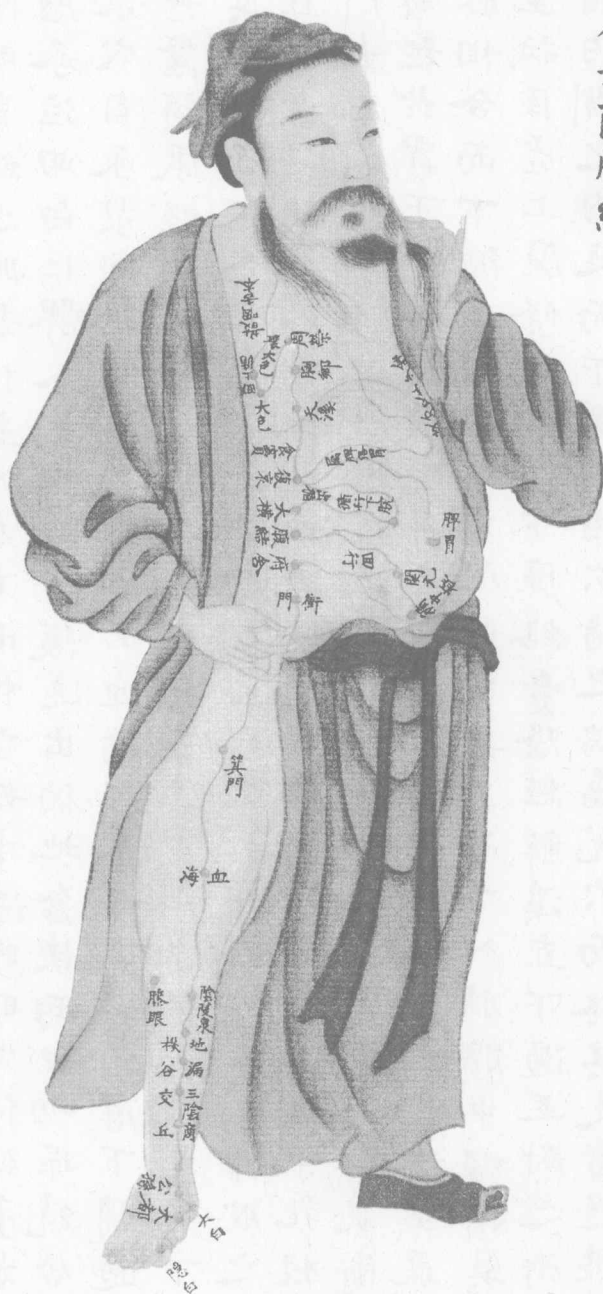
足陽明胃經



足阳明胃经：起于鼻翼旁（迎香），上行到鼻根部，旁交会足太阳经（会睛明），向下沿鼻柱外侧（承泣、四白），入上齿中（巨髃），回出环绕口唇（会人中），向下交会于颊唇沟（会承浆）；再向后沿口腮后下方出大迎处，沿下颌角（颊车），上耳前（下关），经颊弓上（会上关，悬厘、颌厌），沿发际（头维），至额颅中部（会神庭）。支脉一：从大迎下走人迎，沿喉咙（水突、气舍），入锁骨上窝部，下过横膈，属于胃，络于脾。直行的脉：从锁骨上窝向下，经乳中（气户、库房、屋翳、膺窗、乳中、乳根），向下挟脐两旁（不容、承满、梁门、关门、太乙、滑肉门、天枢、外陵、大巨、水道、归来），进入少腹两侧气冲。支脉二：从胃口向下，沿腹里至气冲会合，再由此下行经大腿前侧到股四头肌隆起处（伏兔、阴市、梁丘），下至膝髌中（犊鼻），沿胫骨外侧前缘（足三里、上巨虚、条口、下巨虚），下行足跗（解溪、冲阳），入第二趾外侧端。支脉三：从膝下三寸处（足三里）分出（丰隆），向下进入足中趾外侧。支脉四：从跗上（冲阳）分出，入足大趾内侧端，接足太阴脾经。

足陽明胃經之脉起於鼻外左右而相交頰中過睛明穴傍約手太陽之脉下循鼻
外歷承泣四白巨髃入上齒縫中復遂出循地倉俠兩口吻環繞唇下左右相交於
承漿穴自承漿却循頤後下廉出大迎循頰車而上耳前歷下關過客主人循髮際
行懸釐額厭經頭維會於額顙上之神庭其支別者從大迎之前下人迎循喉嚨歷
水突氣舍而下入缺盆行足少陰膺府穴之外下膈行上腕中腕之分而屬胃絡髀
其直行者從缺盆而下下乳內廉循氣戶庫房屋翳膺臑乳中乳根不容承滿梁門
闕門太乙滑肉門而下俠臍歷天樞外陵大渠水道歸來而入氣衝中其支者自屬
胃竅起於胃下口却循腹裏行足少陰膺腧之外本經之裡下至氣衝中與前本支
之脉相合而下循臍闕抵伏兔歷陰市梁丘而下入膝臑中經犢鼻循胫骨外廉之
三里抵巨虛上廉條口巨虛下廉絡豐隆經解溪直下過足跗之衝陽注陷谷入足
中指內間之內庭而下至大指次指之端厲兌穴而終其支者從膝下三寸而別循
三里之外而下中指外間而終其支別者從跗上衝陽穴而入大指之間斜出行足
厥陰肝經行間穴之外循大指之下廉出其端以交於足太陰脾經也

足太陰脾經



足太阴脾经：起于足大趾末端(隐白)，沿大趾内侧赤白肉际(大都)，经大趾本节后的第一跖趾关节后面(太白、公孙)，上向内踝前边(商丘)，再上小腿内侧，沿胫骨后(三阴交、漏谷)交出足厥阴肝经之前(地机、阴陵泉)，经膝股部内侧前缘(血海、箕门)，入腹(冲门、府舍、腹结、大横；会中极、关元)，属于脾，终于胃(腹哀；会下脘、日月、期门)，过横膈上行，挟食管两旁(食窦、天溪、胸乡、周荣；会中府)，连舌根，散布舌下。支脉：从胃部分出，上过横膈，流注心中，接手少阴心经。

足太陰脾經之脉起於足大指之端於是循指內側白肉際之隱白穴歷大都過核
骨之後經太白絡公孫至商丘穴而上內踝之前廉歷三陰交而上臍內循肝骨之
漏漏谷谷自上行二寸而交出足厥陰肝經之前而在地機抵陰陵泉而上循膝股
肉之前廉歷血海箕門而上腹經衝門府舍而繞會中極闕元却復還循腹結大橫
而又繞行任脉會於下臍仍回歷腹哀過日月期門之分循本經之裏而至中臍下
腕入腹屬脾絡胃原支自腹哀而上脇循食竇天溪胸鄉周榮由周榮之外曲折向
下環大邑而復還大邑之外曲折向上會淵臍出中府而斜上行入逆之裏使咽連
舌本散舌下而終其支別者從腹哀穴別行復從胃部中臍穴之外別行上脇注心
中臍中之裡心之分而交於手少陰心經也

手少阴心經



手少阴心经：起于心中，出属于心系，下过横膈，络于小肠。支脉一：从心系向上，沿咽喉至目系。直行的脉：从心系上行至肺，向下浅出腋下（极泉），沿上臂内侧后缘，到达肘窝，沿前臂内侧后缘（灵道、通里、阴郄、神门），到掌后豌豆骨部入掌内（少府），沿小指的桡侧出于末端（少冲），接手太阳小肠经。

手少陰心經之脉起於心中出循任脉之外而屬心系下膈當臍上二寸而絡小腸其支者逆心系出行任脉之上循而俠咽二頤上繫兩目系其直行者腹逆心系上肺而下行出臍下抵極泉循臑內之後廉行太陰厥陰心主二經之後歷青靈而下肘中之內廉抵少海下循臂內後廉歷靈通絡通里至掌後兌骨之端經陰郄注神門入掌內後廉抵少府循手小指內廉出其端之少衝穴而終復出小指外側之端而交於手太陽小腸經也

手太陽小腸經



手太阳小肠经：起于小指外侧末端(少泽)，沿手背尺侧(前谷、后溪)，至腕部(腕骨、阳谷)，出尺骨茎突(养老)，直上沿前臂外侧后缘，出于肘内侧当肱骨内上髁和尺骨鹰嘴之间(小海)，沿上臂外侧后缘，出肩关节部(肩贞、臑俞)，绕肩胛(天宗、秉风、曲垣)，交会肩上(肩外俞、肩中俞；会附分、大杼、大椎)，进入锁骨上窝，联络于心，沿食管，过横膈，至胃(会上脘、中脘)，属小肠。支脉一：从缺盆上行沿颈旁(天窗、天容)，上经面颊(頰髎)，至目外眦(会瞳子髎)，弯向后(会和髎)入耳中(听官)。支脉二：从面颊部分出，上向颧骨抵鼻旁至目内眦(会睛明)，接足太阳膀胱经。

手太陽小腸經之脉起於小指之端少澤穴而上循小指外側之前谷注後溪而上
腕出外踝中過腕骨歷陽谷養老穴而直上循臂骨下廉之支正穴而上出肘內側
兩筋之間歷小海穴而上循臑外後廉行手少陽陽明二經之外出肩解循肩真臑
腧而繞肩胛歷天宗秉風曲垣肩外腧肩中腧諸穴而上會大椎自大椎左右相交
循兩肩之上而下入缺盆循咽向胸而下當臆中之分絡心循胃象下膈過上腕中
腕抵胃部下行任脉之外當臍上二寸之分而屬小腸其支別者從缺盆却循頸之
天窻天容而上類抵顙髻上至目眦眇過童子髻却入耳中循聽宮而終又其支者
自上頰處而別類循頰上頻抵鼻至目內眦晴明穴而交於足太陽膀胱經也本脉
而復斜落於顙

足太陽膀胱經



足太阳膀胱经：起于目内眦(睛明)，上行额部(攒竹、眉冲、曲差；会神庭、头临泣)，交会于巅顶(五处、承光、通天；会百会)。支脉一：从头顶分出到耳上方(会曲鬓、率谷、浮白、头窍阴、完骨)。直行的脉：从头顶入内络于脑(络却、玉枕；会脑户、风府)，回出项部(天柱)分开下行。一支沿肩胛内侧，挟脊旁(会大椎、陶道；经大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞)，到达腰中(肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞)，从脊旁筋肉入体腔，络于肾，属于膀胱。一支从腰中分出，夹脊旁，通过臀部(上髎、次髎、中髎、下髎、会阳、承扶)，入腠窝中(殷门、委中)。支脉二：从肩胛内缘直下，通过肩胛(附分、魄户、膏肓、神堂、臑腧、膈关、魂门、阳纲、意舍、胃仓、肓门、志室、胞育、秩边)，经过臀部下行，沿大腿后外侧下行(浮郤、委阳)，与腰部下行来的脉会合于腠窝中(委中)，由此向下通过腓肠肌(合阳、承筋、承山)，出外踝后方(飞扬、跗阳、昆仑)，沿第五跖骨粗隆(仆参、申脉、金门、京骨)，至小趾外侧端(束骨、足通骨、至阴)，下接足少阴肾经。

足太陽膀胱經之脉起於目内眦睛明穴而上額循顴骨之過神庭歷曲差至五處
 承光通天自通天斜行左右相交於巔頂之中百會穴其支別者從巔頂百會中下
 抵耳上角過率谷浮白竅陰穴其直行者仍從通天穴後而下循絡却至玉枕而入
 絡於腦歷腦戶復出別下項後之天柱穴而左右斜下過脊中之大椎陶道穴却左
 右復回循肩轉内俠脊兩傍下行歷大杼風門肺腧厥陰腧心腧至督腧肝腧膽腧
 脾腧胃腧三焦腧腎腧氣海腧大腸腧關元腧小腸腧膀胱腧抵中膂腧白環腧由
 是循腰中而入歷膂絡腎屬膀胱其支別者從膂中循腰踝下俠脊自十六椎支分
 而行歷一空上髎二空次髎三空中髎四空下髎循會陽下貫臂至扶承殷門上浮
 却下委陽入臑中之委中穴其支別者自天柱支分而下從膊内左右別行下貫髀
 俠脊膂内第三行相去各三寸歷肘分臑戶高膂神堂譙譙膈關臑門陽劉意舍胃
 倉抵肱門志室臑脊秩邊諸穴而下歷尻臀過腎樞循髀外之後廉髀樞之裡扶承
 之外一寸五分之間而下與前支之脉入臑中委陽者相合而下行循合陽穴下貫
 腸内歷承筋承山飛陽絡跗陽出外踝之後經崑崙崑崙抵撲參金門弗申脉過京骨注
 束骨流通谷至足小指外側之端出至陰穴而終於是斜趨小指之下而交於與足
 少陰腎經也

足少阴肾经



足少阴肾经：起于脚小趾之下，斜向足心（涌泉），出于舟骨粗隆下（然谷、照海、水泉），沿内踝之后（太溪），分支进入足跟中（大钟）；上向小腿内侧（复溜、交信；会三阴交），出腘窝内侧（筑宾、阴谷），上大腿内后缘，通过脊柱（会长强）属于肾，络于膀胱。直行的脉：从肾向上（商曲、石关、阴都、通谷、幽门），通过肝、横膈，入肺中（步廊、神封、灵墟、神藏、武中、俞府），沿着喉咙，挟舌根旁（通廉泉）。支脉一：从肺出来，络于心，流注于胸中，接手厥阴心包经。

足少陰腎經之脈起於足小指之下斜趨足心之湧泉穴出內踝下抵然谷穴上循
內踝之後大溪穴別入跟中至大鐘穴折下循照海水泉復自水泉折上大鐘之外
上循內踝後行厥陰太陰二經之後經復留交信過三陰交而上臑內循築賓出臑
內廉抵陰谷穴而上股內後廉貫脊抵長強穴還出於前循橫骨大赫氣穴四滿中
注至育脬當育脬之所繞臍之左右支分屬腎下臍下過關元中極而絡膀胱其直
行者自育脬屬腎處上行循商曲石關陰都通谷而貫肝却上循幽門而上膈歷步
廊入肺中循神封靈墟神藏或中脘府而上循喉嚨并人迎俠舌本廉泉而終其支
別者從肺中出自神藏別行繞絡心注胸之臑中交於手厥陰心主經也

手厥阴心包经



手厥阴心包经：起于胸中，出属心包，通过横膈，从胸部至腹依次联络上、中、下三焦。支脉一：沿胸内出肋部，当腋下3寸处（天池）向上到腋下，沿上臂内侧（天泉），行于手太阴和手少阴之间，进入肘窝中（曲泽），向下前臂两筋（桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱）之间（郄门、间使、内关、大陵），进入掌中（劳宫），沿中指出于末端（中冲）。支脉二：从掌中分出，沿环指出于末端，接手少阳三焦经。

新学知识

手厥陰心主色絡經之脉起於胸中出屬心色絡而下隔歷絡於三焦之上腕中腕
及臍下一寸下焦三分其支者自屬心色絡處上循胸而出臍下三寸之天池穴上
行抵臍下下循臍內之天泉穴以界乎手太陰少陰兩經之中行中間循奪命穴直
下入肘中之曲澤穴下循臂行兩筋兩骨之間循却門經間使過內關注大陵而
入掌中歷營宮循中指內廉出其端至中衝穴而終其支別者從掌後勞宮穴支分
循無名指內廉出其端而交於手少陽三焦經也

手少陽三焦經



手少阳三焦经：起于环指末端（关冲），上行第四、五掌骨之间（液门），沿着腕背上行（中渚、阳池），出于前臂伸侧两骨（尺骨、桡骨）之间（外关、支沟、会宗、三阳络、四渎），过肘尖（天井），沿上臂外侧（清冷渊、消泅）上颈部，交出足少阳经的后面（天髎，会秉风、肩井、大椎），进入锁骨上窝，分布于膻中（纵隔中），散络于心包，过横膈，遍属于上、中、下三焦。支脉一：从膻中上行，出锁骨上窝，上走颈外侧，沿耳后（天牖、翳风、瘰脉、颊息）直上出耳上方（角孙；会颌厌、悬厘、上关），再屈曲下向面颊，至眶下部（颧髎）。支脉二：从耳后进入耳中，出走耳前（和髎、耳门；会听会），经过上关交叉于面颊部，至目外眦（丝竹空；会瞳子髎），接足少阳胆经。

手少陽三焦經之脉起於手小指次指之端闔衝穴上出循次指外廉以上兩指之間歷液門注中渚循手表腕之陽池上出臂外兩骨之中間循外闔注支溝會宗三陽絡四瀆而上貫肘抵天井穴而上行循臂臑之外歷清冷泉消滯行太陽之裡陽明之外肩前廉循臑會而上肩抵肩髃天髃而交出足少陽之後過東風肩井却下入缺盆復足陽明之外而交會於臑中散布繞絡於心包而下膈當胃上口而屬上焦於中焦下陰交而屬下焦其支者從臑中而上出缺盆之外而上項過大椎循天臑上繫俠耳後經翳風瘰脉顙顙直上出耳上角至角孫過懸釐領厭抵陽白下睛明屈曲下頰至頰會顙髃穴其支者從耳後翳風穴入耳中過聽出走耳前歷耳門過客主人循禾髃之前而交頰車中却出循眉後絲竹空至目銳眇而終下會童子髃而交於足少陽膽經也

足少阳胆经



足少阳胆经：起于目外眦（瞳子髎），向上到额角（额厌、悬颅、悬厘、曲鬓；会头维、和髎、角孙），下耳后（率谷、天冲、浮白、头窍阴、完骨、本神、阳白、头临泣、目窗、正营、承灵、脑空、风池），沿颈旁，行手少阳三焦经之前（经天容），至肩上退后，交出手少阳三焦经之后（会大椎，经肩井，会秉风），进入锁骨上窝。支脉一：从耳后进入耳中（会翳风），走耳前（听会、上关；会听官、下关），至目外眦后；支脉二：从目外眦出，下走大迎，会手少阳三焦经至眶下；下过颊车（下颌角）至颈部，与前脉合于锁骨上窝。下向胸中过横膈，络于肝，属于胆；沿肋里，出于少腹两侧腹股沟动脉处，绕阴部毛际，横向进入髋关节部。直行的脉：从锁骨上窝向下向腋下（渊液、辄筋；会天池），沿侧胸部过季肋（日月、京门；会章门），向下合前脉于髋关节部（带脉、五枢、维道、居髎……环跳）。再向下沿大腿外侧（风市、中渎），出膝外侧（膝阳关），行腓骨之前（阳陵泉），直下到腓骨下端（阳交、外丘、光明、阳辅、悬钟），浅出外踝之前（丘墟），沿足背进入第四趾外侧端（足临泣、地五会、侠溪、足窍阴）。支脉三：从足背分出，沿第一、二跖骨间，出大趾端，返回贯爪甲，出于足大趾背上毫毛部，接足厥阴肝经。

足少陽膽經之脉起於目銳眦之童子髀於是出循聽會上闔上抵頭角循頷厭下懸
顧懸釐由懸釐之外循耳上髮際至曲鬢上率谷天衝却折下耳後循浮白竅陰完骨
又自完骨之外折過耳上之角孫穴過本經循本神過曲差下至陽白會精明穴復自
精明上行循臨泣自窻正營而下承靈腦空風池而循頸過天牖穴而行手少陽脉之
前下至肩上循肩井却左右相交出手少陽之後過大椎大杼行東風前而入缺盆其
支者從耳後翳風入耳過聽宮出走耳前復循聽會自聽會又自目內銳眦之後童子
髀又其支者別目銳眦外童子髀而下顙髀絡大迎復回合手少陽於頰之顙髀穴而
下臨頰車却下頸循本經之前與前本支之脉入缺盆者相合而下循胸中行天池之
外貫膈至期門之所絡肝下至胃之分屬於膽自屬肝處循脇裡之章門而下出氣衝
繞毛際而橫入脾厭中之環跳其直者從缺盆而下脰循胸厯淵腋腋筋日月過季脇
循京門厯帶脉五樞維道居髀由居髀循背繞入上髀中髀下髀長強而回還循踝與
前支之脉入脾厭者相會而下循髀外行太陽陽明二經之中間厯風市中瀆陽闕出
膝外廉抵陽陵泉而下外輔骨之前厯陽交外丘絡光明直下抵絕骨之端經陽輔循
懸鍾而下出外踝之前過丘墟循足跗注臨泣地五位出足小指次指之間循俠溪而
下入次指外側端竅陰穴而終其支別跗上自臨泣穴而支分別行人足大指之間循
大指歧骨間出其端遂貫入大指爪甲角而復出及三毛之中而交於足厥陰肝經也

足厥阴肝经



足厥阴肝经：起于大趾背毫毛部（大敦），沿着足背（行间、太冲）至内踝前，上行小腿内侧（会三阴交；经蠡沟、中都、膝关），至内踝8寸处交出足太阴脾经之后，上膝内侧（曲泉），沿着大腿内侧（阴包、足五里、阴廉），进入阴毛中，环绕阴部，上至小腹（急脉；会冲门、府舍、曲骨、中极、关元），挟胃旁边，属于肝，络于胆（章门、期门）；向上过横膈，布肋肋，沿气管之后，向上进入颅颞（鼻咽部），连接目系，上行出前额部，与督脉交会于头顶。支脉一：从目系下颊里，环绕唇内。支脉二：从肝分出，过横膈，向上流注于肺，接手太阴肺经。

足厥陰肝經之脉起於足大指之端及叢毛之際大敦穴出循足跗上廉之行間注
大衝至內踝前一寸之中封而上踝過三陰交歷蠡溝中都復上去中都一寸交出
足太陰脾經之後上臍內廉至膝關合曲泉而上循股內之陰色五里陰廉而上腹
過衝門府舍當府舍之分而入陰宅中左右相交環繞陰器抵少腹而上會曲骨中
極關元循腹脇之章門至期門之所而俠胃屬肝下日月之分絡於膈復自期門上
貫膈行食竇之外大邑之裏散布脇肋上雲門淵腋之間人迎之外循喉嚨之後上
入頤顙而上俠行大迎地倉至四白而繞上行陽白之外連目系上出額行臨泣之
裏與督脉相會於顛頂之百會其支者從目系下行任脉之外本經之裏下頰裡而
繞環口唇之內又其支者復從期門屬肝竅別行貫膈游食竇之外本經之裡上注
於肺至玉堂穴而結於玉英却循肺中下行至中焦俠中脘之分而復交於手太陰
肺經如環之無端周游不息也

督脉



督脉：总督一身之阳经，六条阳经都与督脉交会于大椎，督脉有调节阳经气血的作用，故称为“阳脉之海”。起于胞中，下出会阴，向后行于脊柱之内，经项部至风府穴，进入脑内，上至头项，沿头部正中线，沿鼻柱、上唇，止于上唇系带处。

督脉者起於下極之脢屏翳穴而上厯長強並脊裡上行循腰脢陽關命門懸樞脊
中脢中樞筋縮至陽靈臺神道身柱繞過風門回循陶道大椎上至瘖門風府入腦
戶厯強間後頂而上巔至百會下前頂顙會上星神庭循額下印堂至鼻柱端經素
髕水溝兌端至斷交而終周流諸陽之分故曰屬陽脉之海也

任脉



任脉：总任一身阴经，与全身所有阴经相连，凡精血、津液均为任脉所司，故称为“阴脉之海”。任脉与女子经、带、胎、产的关系密切。起于小腹内，下出会阴部，向上行经阴毛部，沿腹内前正中线上，经过关元等穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部进入目眶下。

任脉者起於中極之下出循會陰至玉泉而上毛際循曲骨中極行腹裡而上循闕
元石門氣海厯陰交神闕水分下脘建里中脘上脘巨闕鳩尾中庭臍中玉堂紫宮
華蓋璇璣天突上喉嚨抵廉泉上頤循承漿環唇上至斷交左右分行上繫兩目下
會承泣而終周流諸陰之分故曰屬陰脉之海也

衝脉



冲脉：起于少腹之内胞中，下出于会阴部，向上行于脊柱之内，其外行者，经气与足少阴经交会，沿着腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。

衝脉者與任督二脉皆起胞中出分三支本脉上循脊裏而為經絡之海其浮游於外者出循於會陰左右上行棲足少陰腎經厯會陰橫骨大赫氣穴四滿中注育脬商曲石關陰都通谷幽門而上循胸女子至膏而散故無髻男子上循會于咽喉別絡于唇而終

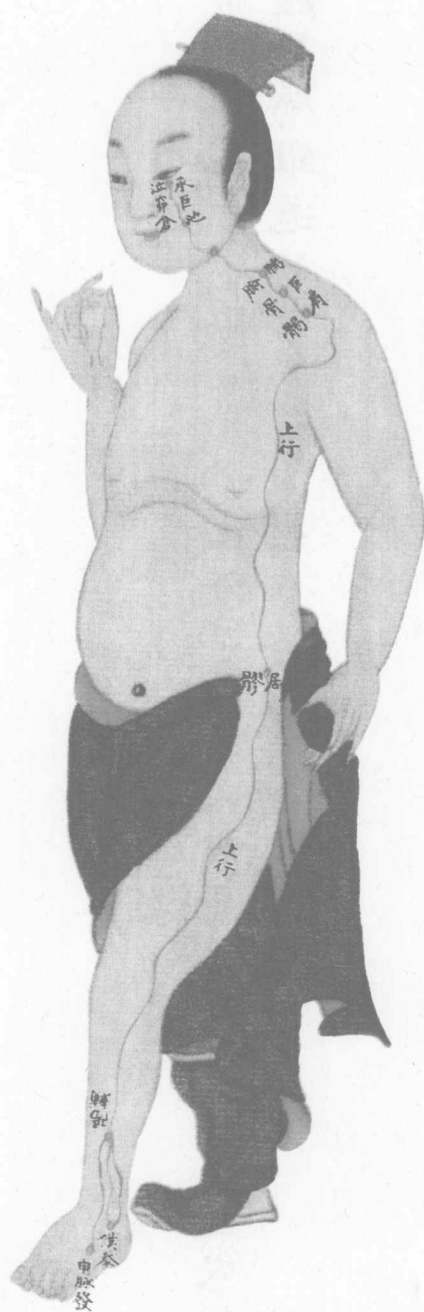
帶脉



帶脉：帶脉能约束纵行之脉，以加强经脉之间的联系。帶脉还有固护胎儿和主司妇女带下的作用。帶脉循行起于季肋，斜向下行到帶脉、五枢、维道穴，横行绕身一周，前平脐，后平第十四胸椎。

帶脉者起於季肋端下一寸八分帶脉穴回身一週會于維道穴如帶之束拘管諸經帶脉維道足少陽經穴也

陽
蹻



阳蹻脉：起于足跟外侧，经外踝下，当踝后绕足跟向上，过小腿外侧，直上循大腿外侧，上行胁肋后侧，从腋后上肩，循颈挟口，上循鼻外至目内眦，与阴蹻脉会合，再沿足太阳经上行入发际，下耳后，入风池。
《难经·二十八难》：阳蹻脉者，起于跟中，循外踝上行，入风池。

陽蹻之脉起於足跟外踝下申脉穴出循外踝上歷輔陽環循下會于僕參上行與
足少陽會于居髎而上循與手陽明會於肩髃巨骨又與手太陽會于臑腧而上行
又與手足陽明會於地倉巨髎承泣諸穴而終

陰
蹻



阴蹻脉：起于足内踝之下，上行内踝的上面，向上沿着大腿内侧，进入阴部，上行腹，沿着胸部内侧，进入锁骨上窝，经过人迎的前面，过颧部，到目内眦，与足太阳经和阳蹻脉相会合。《难经·二十八难》：“阴蹻脉者，亦起于跟中，循内踝上行，至咽喉，交贯冲脉。”

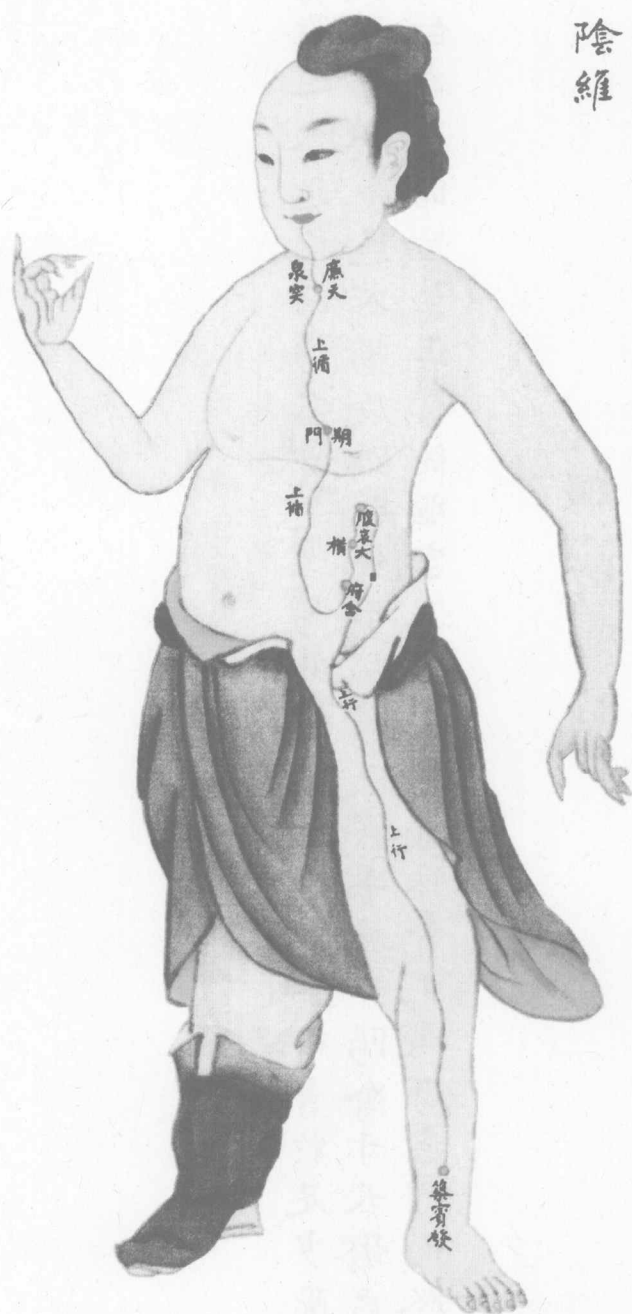
陰蹻之脉起於跟中照海穴而出行會於然谷穴內循內踝上肝內廉會于交信穴
而終依諸陰脉上入陰而上循于胸裡入缺盆出人迎之前上入鼻屬目內眥合於太陽

陽維



阳维脉：起于足跟外侧，向上经过外踝，沿足少阳经上行，过髋关节部，经胁肋后侧，从腋后上肩，至前额，再到项后，合于督脉。

陽維之脉起於諸陽之會足太陽外踝下金門穴上行會於足少陽陽交而逕上循
腹至肩與手旦太陽及躄脉會于臑腧又與手足少陽會于天髀肩井而上頭會于
陽白本神臨泣至正營循腦空下風池與督脉會于風府瘖門而終



阴维脉：起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，循胸，在颈部合于任脉。

陰維之脉起於諸陰交築賓穴上行與足太陰會於腹哀大橫又與足太陰厥陰會
于府舍期門又與任脉會於天突廉泉而終

四時坐功祛病圖訣

原著 羅洪先

据清道光十二年壬辰刻本整理

《四时坐功祛病图诀》内容简介

《四时坐功祛病图诀》选自《万寿仙书》，其内容实为二十四节气坐功导引养生。绘图二十四幅，图示展现导引动作要领。文字分三个部分，一为解说节气的阴阳脏腑所主，一为导引养生的动作要领，一为本法主治的病证。

全书对二十四节气养生有很好的说明作用，也是导引养生遵循顺时养生原则的体现，具有很高的实用价值。本书所有功法虽均有防治疾病和保健养生的作用，但是读者不可以因而偏废求医诊治。

立春

立春正月節運主

厥陰初氣時配手

少陽三焦

每日子丑時疊手

按髀轉身拗頸左

右從耳引各三五

度叩齒吐納漱咽

三次

除風氣積滯項耳

肩背肘痛



立春：2月3至5日，太阳黄经315°，三候：东风解冻、蟄虫始振、鱼上冰。每日子丑时(23~3时)，平坐式，两掌重叠，按大腿上。吸气时，右掌叠于左掌上，伸臂，耸肩，向左扭身，上体保持正直。稍停后呼气时松肩臂，恢复原坐势。再吸气时，身躯右转，余如前法。左右交替3至5次。然后叩齿、深呼吸、鼓漱咽津各3次。可防治风气积滞、颈项痛、耳后痛、肩臂痛、背痛、肘臂痛等。

雨水

雨水正月中運主
厥陰初氣時配三
焦手少陽相火
每日子丑時疊手
按脛拗頸轉身左右
偏引各三五度叩
齒吐納漱咽
除三焦經絡留滯
邪毒咽幹喉痹耳
聾耳痛



雨水：2月18至20日，太阳黄经330°，三候：桃始花、仓庚鸣、鹰化为鸠。每日子丑时(23~3时)，平坐式，两掌重叠，按大腿上。吸气时，身躯向左扭转，右掌按于左掌上，身躯尽力左转；稍停后呼气时，身躯回旋恢复原坐势。再吸气时，身躯如法向右转。左右交替3至5次。然后叩齿、深呼吸、鼓漱咽津各3次。可防治三焦经络留滞邪毒、咽干、喉痹音哑、耳聋、多汗、目内眦痛、面颊痛等。

驚蟄

驚蟄二月節運主
 少陽二氣時配手
 陽明大腸燥金
 每日丑寅時握固
 轉頸反肘後向須
 掣五六度叩齒
 六六吐納漱咽三次
 除腰脅肺胃蘊積
 邪毒口幹鼻衄喉
 痹面腫暴啞頭風
 牙疼目昏鼻塞



驚蟄：3月5至7日，太陽黃經345°，三候：獺祭魚、鴻雁來、草木萌動。每日丑寅時(1~5時)，平坐式，兩手握固置腹股溝處。吸气時，曲肘向后拉，兩肘尖過背后。稍停后呼气時松臂回復原坐勢。重复5至6次。然后叩齒36次，深呼吸、鼓漱咽津各9次。可防治肺胃蘊積邪毒、目黃口干、鼻炎、鼻衄、面腫、暴啞、頭風、牙疼、目昏、鼻塞等。

春分

春分二月中運主

少陰二氣時配手

陽明大腸燥金

每日丑寅時伸手

回頭左右挽引各

六七度叩齒六六

吐納漱咽三三

除胸臆肩背經絡

虛勞邪毒齒痛頸

腫寒慄熱腫耳痛

肩臂背痛



春分：3月20至21日，太阳黄经 0° ，三候：玄鸟至、雷乃发声、始电。每日丑寅时(1~5时)，平坐式。吸气时，伸两臂向左前抬至肩平，头颈向右后侧扭转，双目向后看。稍停后呼气时两臂自然回落，头颈回旋，恢复原坐势。稍停，再吸气，两臂向右前侧抬至肩平，头颈左后转。如此左右交替6至7次。然后叩齿36次，深呼吸、鼓漱咽津各9次。可防治胸闷、肩背痛、齿痛颈肿、寒战、热肿、耳聋耳鸣、皮肤瘙痒等。

清明

清明三月節運主
少陰二氣時配手
太陽小腸寒水
每日丑寅時正坐
定按手左右如硬
弓各七八度叩齒
納清吐濁咽液各
三次
除腰腎腸胃虛邪
積滯咽痛頸疼不
可回顧及肩臂腰
軟諸痛



清明：4月4至6日，太阳黄经15°，三候：桐始华、田鼠化为鴽、虹始见。每日丑寅时(1~5时)，平坐式。两手握拳，臂外展与肩平，右臂曲肘向右拉，左臂向左引，头颈左转，目视左手，如拉弓欲射状。稍停后，右臂向右引，左臂曲肘向左拉，头颈转向右，目视右手。左右交替各7至8次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3次。可防治腰肾肠胃的虚邪积滞、耳聋、咽痛、颈痛不可转动、肩臂酸痛、腰背酸软等。

谷雨

谷雨三月中運主

少陰二氣時配手

太陽小腸寒水

每日丑寅時平坐

換手左右舉托移

臂左右掩乳各

五七度叩齒吐納

漱咽

除脾胃結瘕瘀血

口黃鼻鼽領頸腫

痛及肩臂痛掌心

熱



谷雨：4月19至21日，太阳黄经30°，三候：萍始生、鸣鸠拂其羽、戴胜降于桑。每日丑寅时(1~5时)，平坐式。吸气时，左手向上撑举，右手掩左胸；稍停后呼气时两手自然回落置腿上。稍停，再吸气时，右手向上撑举，左手掩右胸。左右交替各5至7次。然后叩齿、深呼吸、鼓漱咽津各3次。可防治腹中癥瘕积聚、瘀血、目黄、鼻炎、鼻衄、颊颌肿大、肘臂外后缘肿痛、掌中热等。

立夏

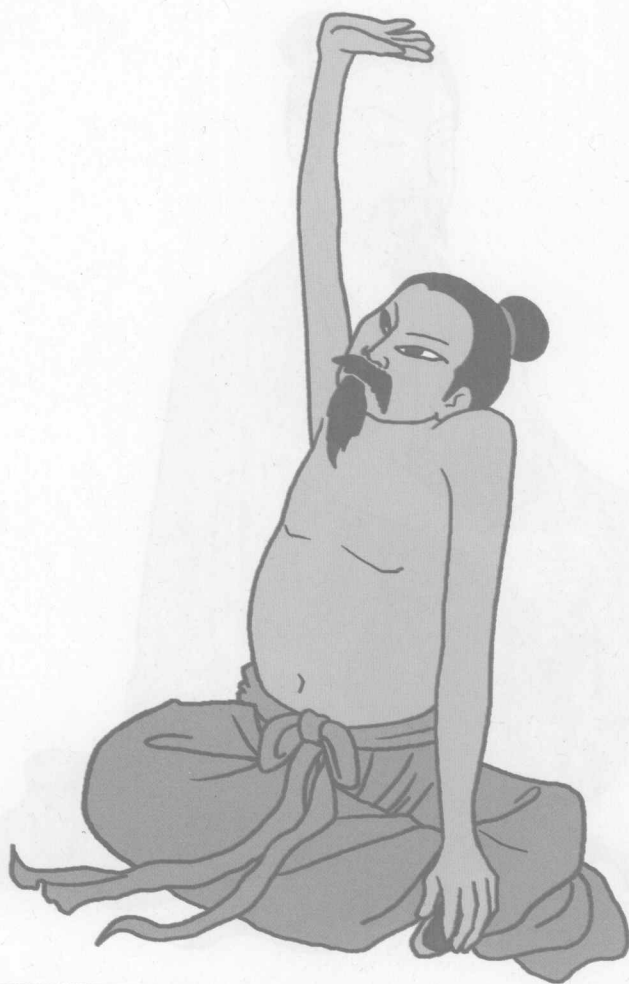
立夏四月節運主
少陰二氣時配手
厥陰心包絡風木
每日寅卯時閉息
瞑目反換兩手抑
掣兩膝各五七度
叩齒吐納咽液
除風濕留滯經絡
臂脰腫手心熱



立夏：5月5至7日，太阳黄经45°，三候：蝼蛄鸣、蚯蚓出、王瓜生。每日卯时（3~7时），平坐式。两手交叉，抱左膝，合目闭膝，两臂抱腿膝靠近胸部，放下，连续5至7次。换气后，换抱右膝活动5至7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3次。可防治风湿滞留肿痛、臂肘挛急、腋肿、手心热等。

小滿

小滿四月中運主
少陽三氣時配手
厥陰心包絡風木
每日寅卯時一手
舉托一手拄按左
右各三五度叩齒
吐納漱咽
除肺臟蘊滯邪毒
胸脅支滿心中澹
澹大動作痛掌熱



小滿：5月20至22日，太陽黃經60°，三候：苦菜秀、靡草死、小暑至。每日寅卯時(3~7時)，平坐式。左手向上托舉，右手向下按。稍停後，左手下按、右手上舉，左右交替各3至5次。然後叩齒、深呼吸、咽津各3次。可防治肺臟邪毒、胸脅支滿、心中愴愴大動、心煩作痛、掌中熱等。

芒種

芒種五月節運主

少陽三氣時配手

少陰心君火

每日寅卯時正立

仰身兩手上托左

右力舉各五七度

叩齒吐納咽液

除腰腎蘊積虛勞

咽幹心痛脇痛目

黃消渴欲飲身熱

頭項痛上咳吐下

氣泄善驚恐

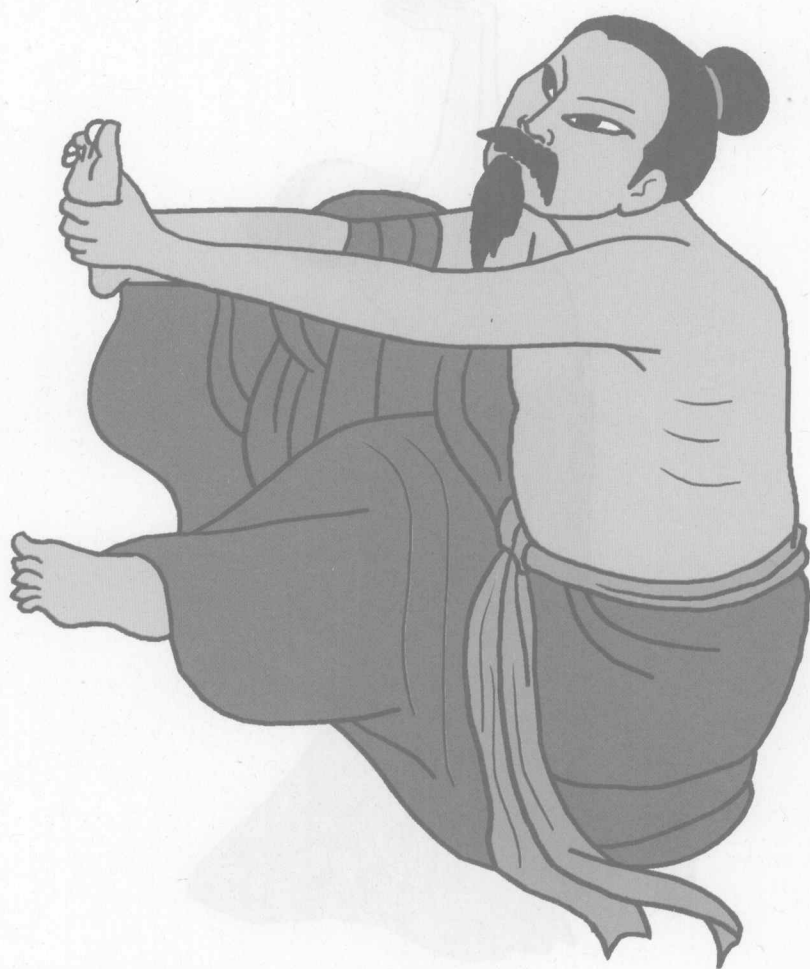
四時
功法



芒種：6月5至7日，太陽黃經75°，三候：螳螂生、鵙始鳴、反舌無聲。每日寅卯時(3~7時)，自然站式。兩臂向前上舉，掌心向上，如托舉重物過頭頂，兩掌十指相對，相距約一拳，仰頭視兩掌間天空。吸氣時，兩臂同時向左侧伸引，上身隨之稍向左斜，稍停，兩臂及上身回直，呼氣；再吸氣時，兩臂如法向右侧伸引，上身隨之向右斜，稍停，復原，呼氣。左右交替各5至7次。然後叩齒、深呼吸、咽津各2至3次。可防治腰腎虛勞、咽干欲飲、心痛、目黃脇痛、消渴欲飲、易驚健忘、咳嗽、吐泄、頭項痛等。

夏至

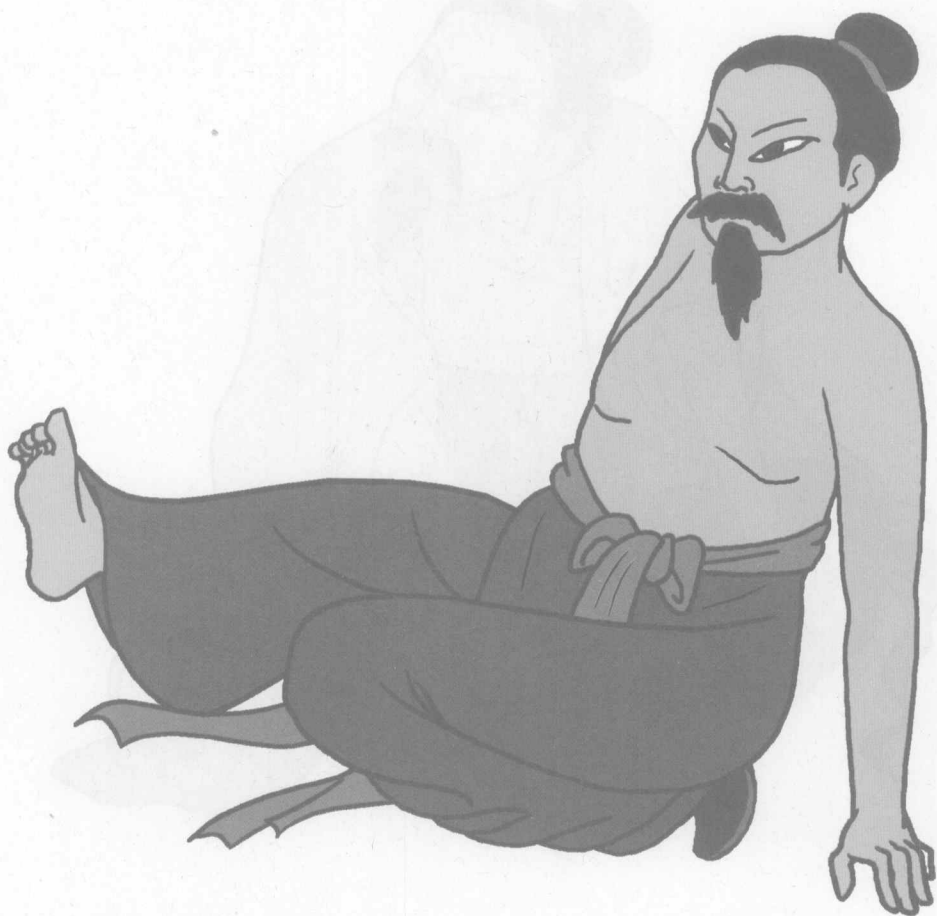
夏至五月中運主
少陽三氣時配少
陰心君火
每日寅卯時跏坐
伸手叉指屈指脚
換踏左右各五七
次叩齒納清吐濁
咽液
除氣溫積滯腕膝
痛膈臂痛腰背痛
身體重諸痛皆愈



夏至：6月21至22日，太阳黄经90°，三候：鹿角解、蜩始鸣、半夏生。每日寅卯时(3~7时)，大坐式。屈左腿抬起，俯身，两手交叉抱左脚，伸腿与手抗力。稍停后放开手脚，回复原坐势。如法换搂抱右脚，左右交替各5至7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可祛风湿积滞，防治肩臂后缘冷痛、掌中热痛、手腕痛、膝痛、腰背痛、身体滞重等。

小暑

小暑六月節運主
少陽三氣時配手
太陰肺濕土
每日丑寅時兩手
踞地屈壓一足直
伸一足用力掣
三五度叩齒吐納
咽液
除腿膝腰髀風濕
肺脹喘咳小腹臍
右脹痛半身不遂
哮喘脫肛手攣體
重



小暑：7月6至8日，太陽黃經105°，三候：溫風至、蟋蟀居辟、鷹乃學習。每日丑寅時(1~5時)，席地坐。兩手按地，屈左腿，足墊于臀下，右腿向前平伸，腳尖自然豎立。稍停，如法屈右腿，伸左腿。左右交替各3至5次。然後叩齒、深呼吸、咽津各3至5次。可防治腰腿風濕、肺脹喘咳、小腹部及臍周脹痛不適、手攣急、身體滯重、半身不遂、脫肛等。

大暑

大暑六月中運主

太陰四氣時配手

太陰肺濕土

每日丑寅時雙拳

踞地返首向肩引

作虎視左右各

三五度叩齒吐納

咽液

除頭項胸背風毒

咳嗽氣喘胸滿臂

痛皮麻尿數灑淅

寒熱



大暑：7月22至24日，太阳黄经120°，三候：腐草化为萤、土润溽暑、大雨时行。每日丑寅时(1~5时)，跪坐式。俯身，握拳以拳心踞地，目视前下方。吸气时，头颈左转，双目随之向后怒视。稍停，呼气时头颈回转，目视前下方；再吸气，如法头颈向右转，左右交替各3至5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可防治头项胸背风毒、咳嗽气喘、烦渴、心胸膈满、肩背痛、皮肤痛等。

立秋

立秋七月節運主

太陰四氣時配足

少陽膽相火

每日丑寅時正坐

兩手踞地縮體閉

息縱身上踴七八

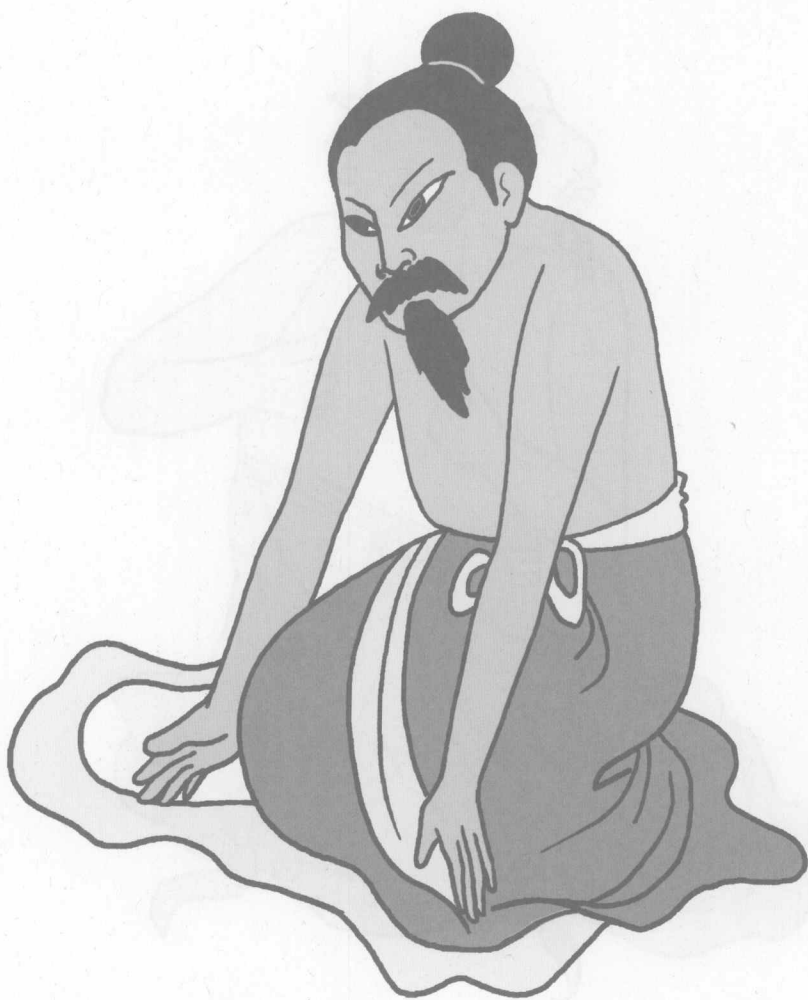
度叩齒吐納咽液

補虛益損去腰腎

積氣口苦心脅痛

不能動頭領目眩

腫痛汗出振寒



立秋：8月7至9日，太阳黄经135°，三候：凉风至、白露降、寒蝉鸣。每日丑寅时(1~5时)，大坐式。两手踞地，缓缓吸气，深吸后而闭息，同时上体前俯缩身。稍停后呼气时挺直身躯，放松，7至8次后呼气。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可补虚益损，防治腰肾积气、口苦、善太息、心胁痛不能反侧、头痛颌痛、目内眦痛、锁骨窝肿痛、腋下肿、汗出振寒等。

處暑

處暑七月中運主
太陰四氣時配足
少陽膽相火
每日丑寅時正坐
轉頭左右舉引就
反兩手捶背各
五七度叩齒吐納
咽液
風濕留滯肩背胸
脅髀膝及諸骨節
痛咳嗽氣喘悉除



处暑：8月22至24日，太阳黄经150°，三候：鹰乃祭鸟、天地始肃、禾乃登。每日丑寅时(1~5时)，平坐式，两手置腿上。吸气时，头左倾以颊贴近左肩，稍停后呼气时头回正。再吸气时，头右倾以颊贴右肩。左右交替各3至5次。然后两手握拳反置背上，左右交替捶背各5至7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可防治风湿留滞、肩背痛、胸痛、臂痛、肋肋腿膝及各关节痛、气喘等。

白露

白露八月節運主
 太陰四氣時配足
 陽明胃燥金
 每日丑寅時正坐
 兩手按膝轉頭推
 引各三五度叩齒
 吐納咽液
 除風氣留滯腰背
 惡寒瘧疾頸腫喉
 痺不能言狂歌登
 高



白露：9月7至9日，太阳黄经165°，三候：鸿雁来、玄鸟归、群鸟养羞。每日丑寅时(1~5时)，盘坐式，两手按膝。吸气时，头颈向左侧旋转，目视左后方。左转至极稍停，呼气时头回正。再吸气时，头右转，目视右后方。左右交替各3至5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可防治风湿留滞腰背、洒洒振寒、惊狂、疟疾汗出、颈肿、喉痹不能言等。

秋分

秋分八月中運主

陽明五氣時配足

陽明胃燥金

每日丑寅時盤足

而坐兩手掩耳左

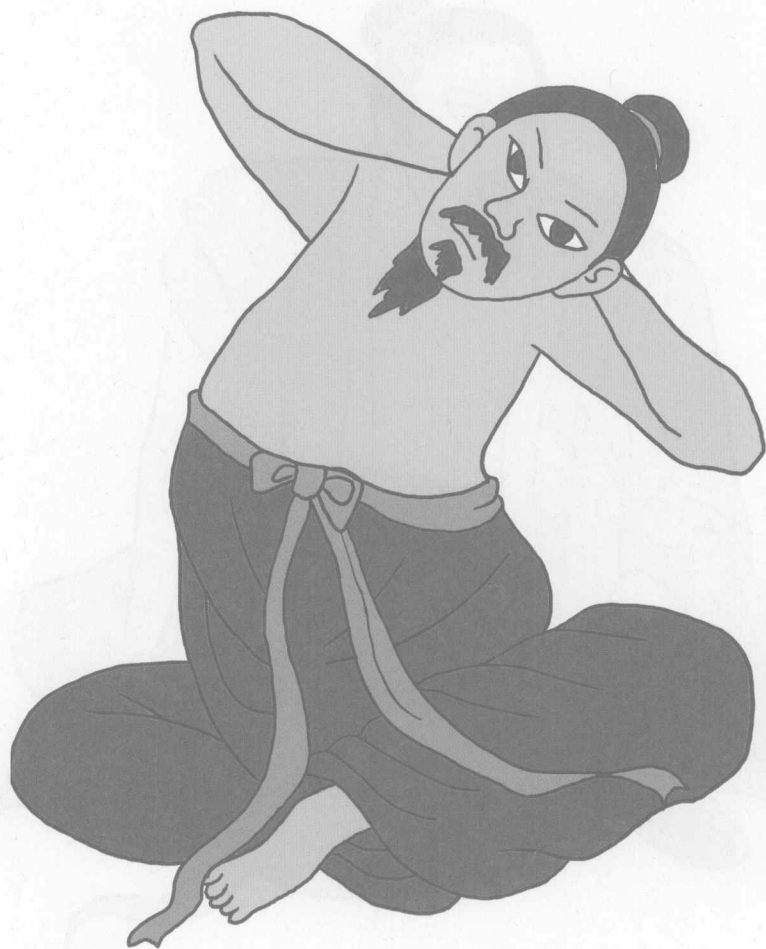
右反側各三五度

叩齒吐咽

除風濕積滯脅肋

腰股膝臍及腹脹

氣響胃寒喘滿



秋分：9月22至24日，太阳黄经180°，三候：雷始收声、蛰虫培户、水始涸。每日丑寅时(1~5时)，盘坐，两手掩耳，吸气时身躯左弯。稍停后呼气时身躯回直。再吸气时，身躯右弯。左右交替各3至5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可防治风湿、积滞、胁肋股膝足跗诸痛、腹胀、胃寒、喘满等。

寒露

寒露九月節運主

陽明五氣時配足

太陽膀胱寒水

每日丑寅時正坐

舉兩臂踴身上托

左右各五七次叩

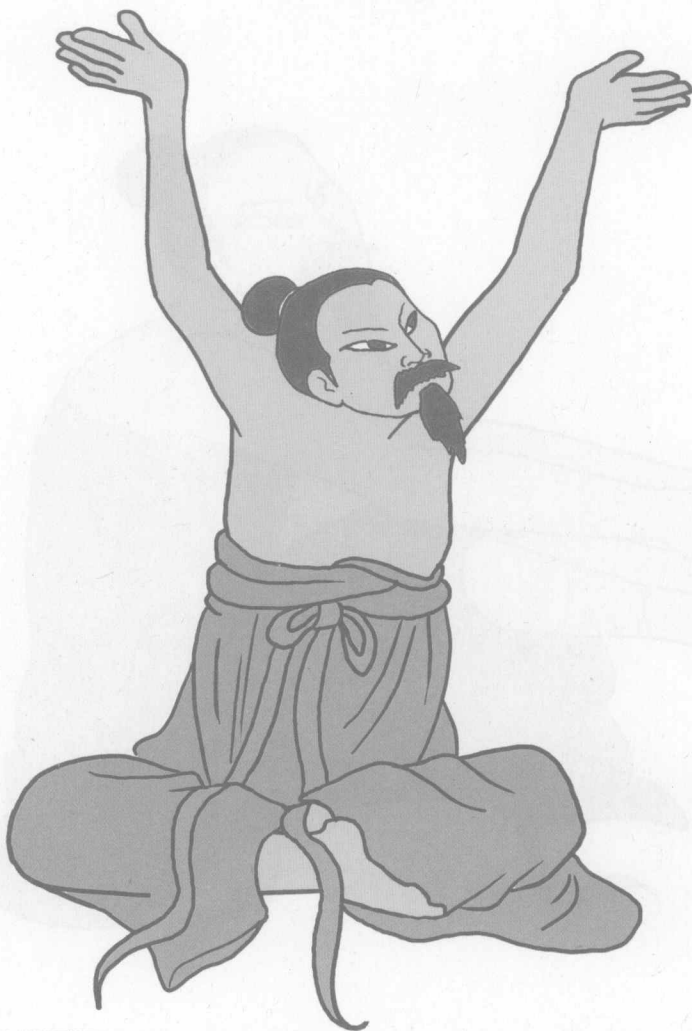
齒吐納咽液

除風寒濕邪挾脅

頭項腰脊痛及痔

瘡癰狂目黃鼻衄

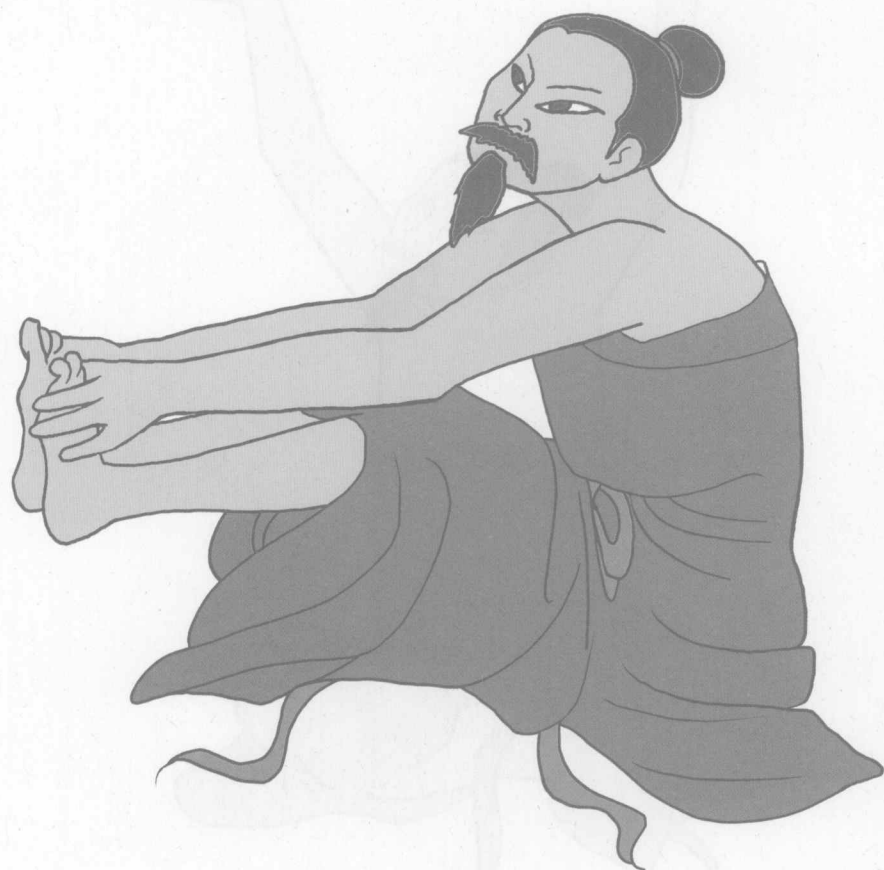
霍亂



寒露：10月8至9日，太阳黄经195°，三候：鸿雁来宾、雀攻大水为蛤、菊有黄花。每日丑寅时(1~5时)，平坐式。两臂上举过头，掌心向上。吸气时两臂向左前方托举，身躯随之上耸。稍停后呼气时放松身手，两臂和身躯回复正常。再吸气时，两臂和身躯如前法，方向转为向右前。左右交替各3至5次。然后叩齿、深呼吸、咽津各2至3次。可防治诸风寒湿邪、脊痛、腰折、痔疮、疟疾、狂癫、目黄泪出、鼻衄、泄泻等。

霜降

霜降九月中運主
陽明五氣時配足
太陽膀胱寒水
每日丑寅時平坐舒
兩手攀兩足隨用足
間力繼而復收五七
度吐納咽液
除風濕入腰脚不
能曲伸及便膿血
排尿難筋寒脚氣
脫肛痔漏



霜降：10月23至24日，太阳黄经210°，三候：豺乃祭兽、草木黄落、蛰虫咸俯。每日丑寅时(1~5时)，大坐式。俯身，两手向前攀同侧足底。吸气时，两腿屈膝，呼气时，两腿伸直。如此5至7次。然后叩齿、深呼吸、咽津各3至5次。可防治风寒湿痹、腰背股膝诸痛、肌肉痿软、腿脚行走不便、大便脓血、小便不利、脚气、痔疮等。

立冬

立冬十月節運主

陽明五氣時配足

厥陰肝風木

每日丑寅時正坐

一手按膝一手挽

肘左右換兩手左

右托三五度吐納

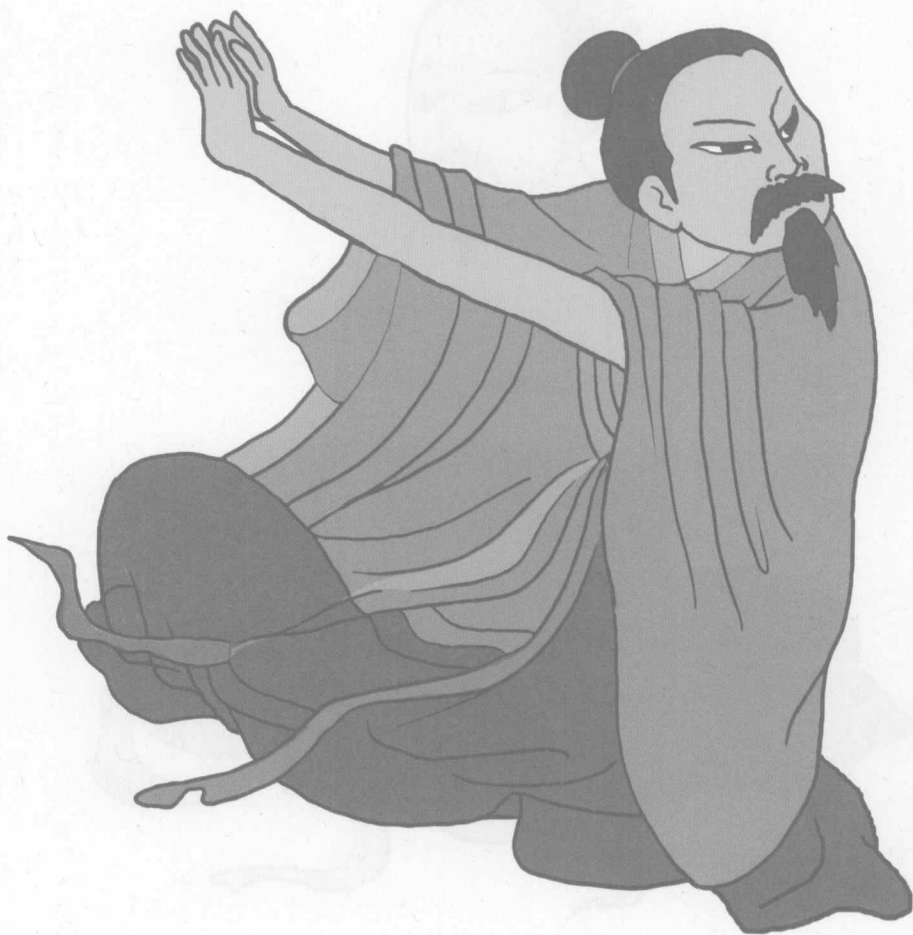
叩齒咽液

除胸脅積滯虛勞

邪毒胸滿呃逆泄

飧耳聾目腫腹脅

四支滿悶

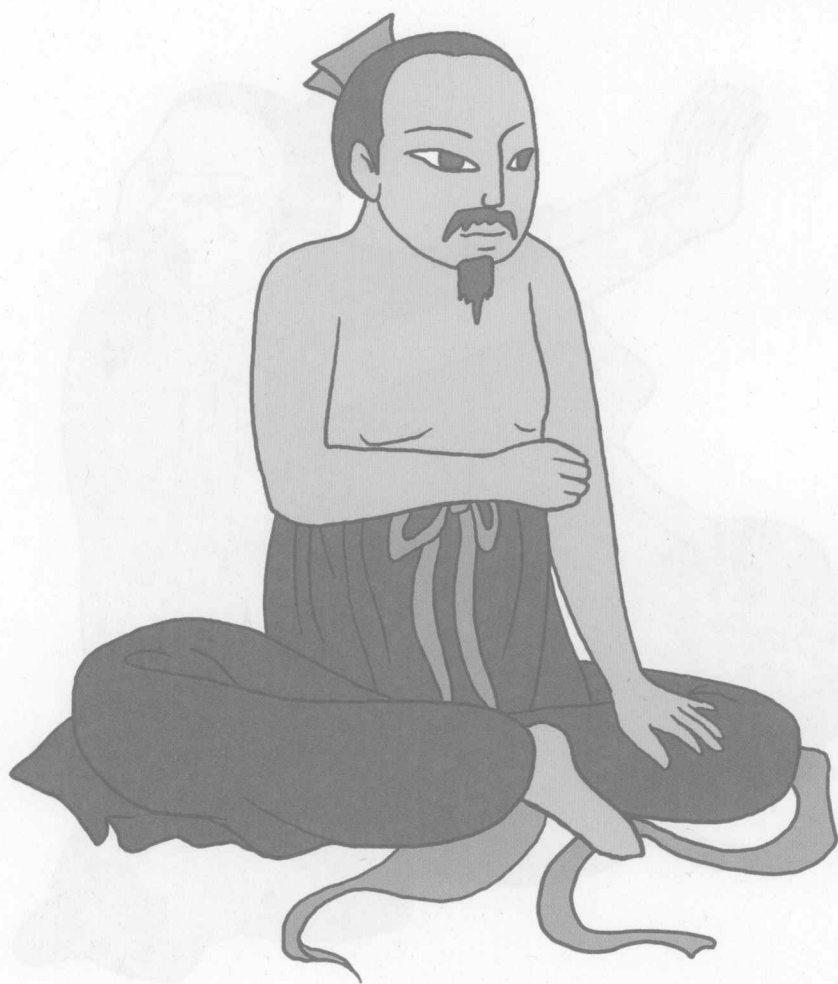


立冬：11月7至8日，太阳黄经225°，三候：水始冰、地始冻、雉入大水为蜃。每日丑寅时(1~5时)，盘坐式，两手按膝。吸气时头颈向右后侧转，目视右后，右手顺势挽左肘上助势。稍停后呼气时恢复原始坐势。再吸气时，头颈扭左侧，目视左后，左手右肘。左右交替各3至5次。然后深呼吸、叩齿、咽津各2至3次。可防治虚劳邪毒、腰痛不可俯仰、咽干、胸胁胀满、呕吐、目赤肿痛、眩冒、听力减退、泄泻、四肢骨节烦疼不安等。



小雪十月中運主
太陽終氣時配足
厥陰肝風木

每日丑寅時正坐
一手按膝一手挽
肘左右爭力三五
度吐納叩齒咽液
除風濕熱毒癰閉
諸疝陰縮筋攣五
淋洞泄及婦腹腫
痛

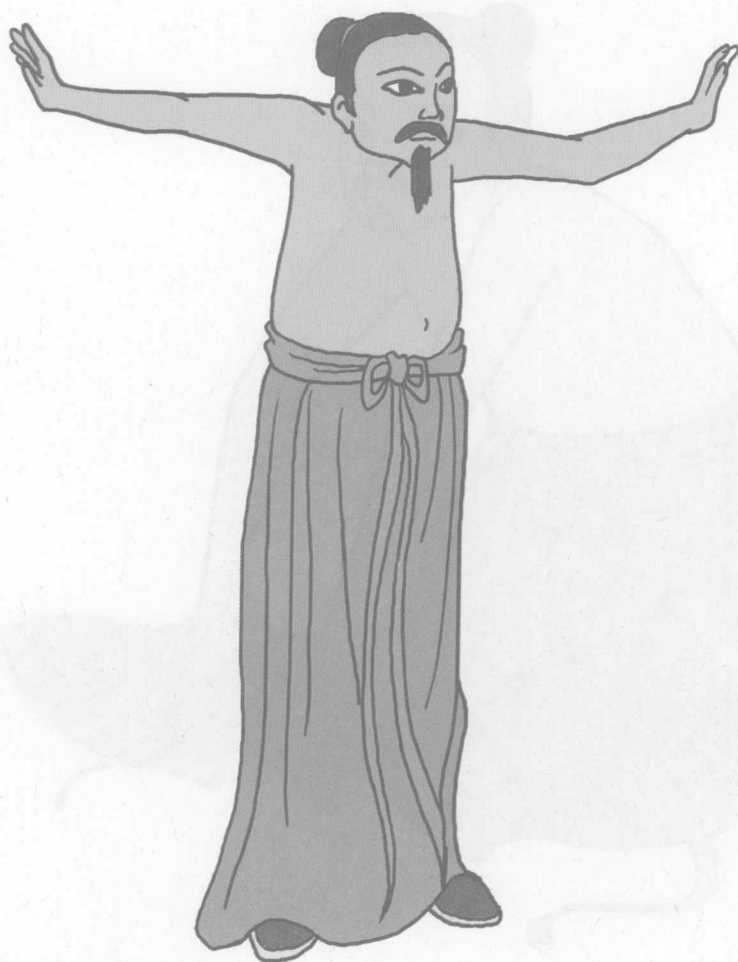


小雪：11月22至23日，太阳黄经240°，三候：虹藏不见、天气上腾、闭塞而成冬。每日丑寅时(1~5时)，盘坐式，两手按膝。左手按左膝，右手挽左肘，两手拮抗。稍停后左右换手如前法。左右交替各3至5次。然后深呼吸、叩齿、咽津各2至3次。可防治风湿热毒、妇人小腹肿痛、男子诸疝、睾丸肿痛、遗尿、癃闭、尿血、淋证、泄泻等。

大雪

大雪十一月節運
主太陽終氣時配
足少陰腎君火

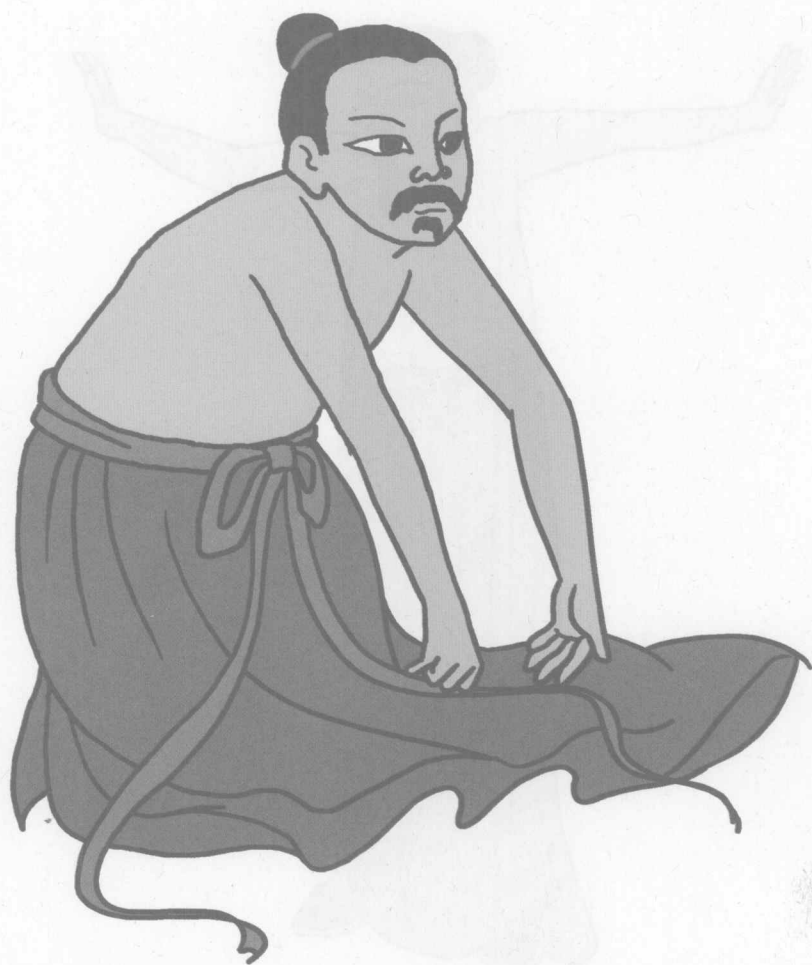
每日子丑時起身
仰膝兩手左右托
兩足左右踏五七
次叩齒吐納咽液
除脚膝風濕口熱
舌幹咽腫黃疸饑
不欲食咳血多恐



大雪：12月6至8日，太阳黄经255°，三候：鶡鴒不鸣、虎始交、荔挺生。每日子丑时(23时至3时)，取自然站式。两手侧平举，两足先左后右，交替踏步各3至5次。然后叩齿、咽津、深呼吸各2至3次。可防治脚膝风湿疼痛、口热舌干咽肿、黄疸、饥不欲食、咳血、易惊恐等。

冬至

冬至十一月中運
主太陽終氣時配
足少陰腎君火
每日子丑時平坐
伸兩足拳兩手按
兩膝左右極力
三五度叩齒吐納
咽液
除手足經絡寒濕
足痿脊股胸腹脅
下痛嗜卧便難咳
嗽腰冷



冬至：12月21至23日，太阳黄经270°，三候：蚯蚓结、麋角解、水泉动。每日子丑时(23时至3时)，大坐式。两手握拳置同侧膝部，掌心向下，先左后右，交替按压膝部各10次。然后深呼吸、叩齿、咽津各3至5次。可防治手足部的经络寒湿痹痛、肩背部及脊柱酸痛、腰膝酸冷、大腿酸痛、足痿厥冷、嗜睡委靡、大便难、咳嗽等。

小寒

小寒十二月節運
主太陽終氣時配
足太陰脾濕土
每日子丑時正坐
一手按足一手上
扳挽首互相極力
三五度吐納叩齒漱
除榮衛氣蘊食即
嘔胃脘痛腹脹噦
瘧發中滿食減善
噫



小寒：1月5至7日，太阳黄经285°，三候：雁北向、鹊始巢、雉始雊。每日子丑时(23时至3时)，大坐式。左手按左腿上，右手挽头，呼气时，右手挽头颈向前下，身随之俯。稍停后松右手头身回直。左右换手，如前法行功。左右各3至5次。然后深呼吸、叩齿、咽津各3至5次。可防治食入即吐、胃脘痛、腹胀、噎气、痞满烦心、噫气等。

大寒

大寒十二月中運
主厥陰初氣時配
足太陰脾濕土每
日子丑時兩手向
後踞床跪坐一足
直伸一足用力左右
各三五度叩齒咽
液吐納
除經絡蘊積諸氣
舌強作體不能動
或不能卧腹脹腸
鳴飧泄足不收行
九竅不通



大寒：1月20至21日，太阳黄经300°，三候：鸡始乳、雉始鸣、水泽腹坚。每日子丑时(23时至3时)，两手按臀侧，屈左腿，左足垫臀下，右腿仍自然伸直。稍停后，伸左腿，屈右腿。如此左右交替各3至5次。然后叩齿、鼓漱、咽津、深呼吸各2至3次。可防治经络滞气、舌强痛、身体不能动摇或强直、股膝内肿、臂部疼痛、小腿及足背部疼痛、腹胀、肠鸣、泄泻等。

養生氣功導引圖

原著 敬慎山房

据清光绪初年彩绘本影印

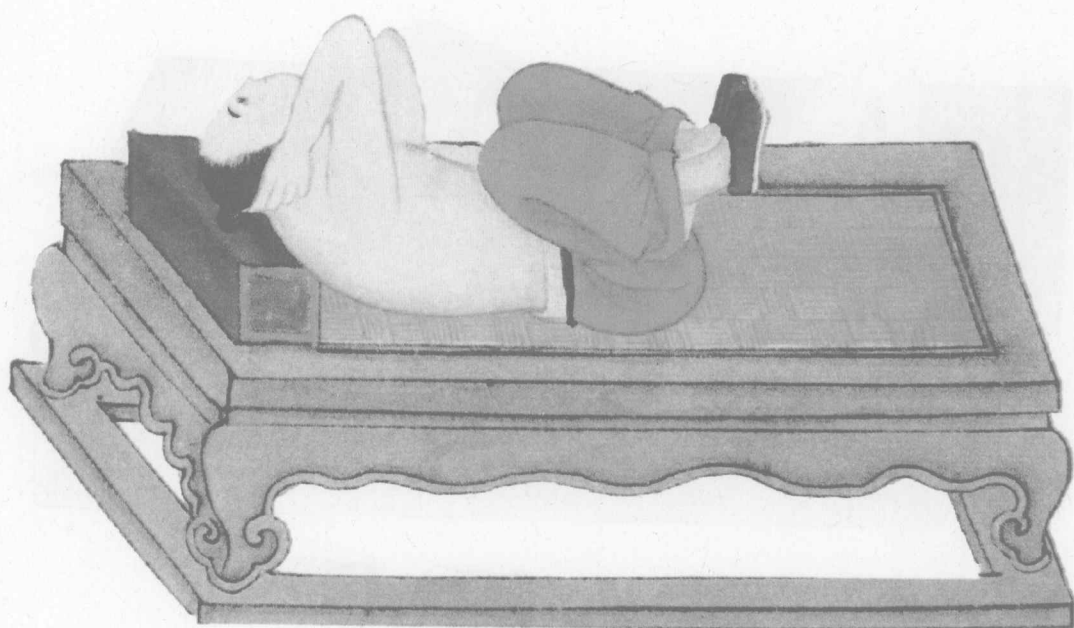
《养生气功导引图》内容简介

《养生气功导引图》是清代敬慎山房的精致作品，绘图精细美观，栩栩如生，书法法度森严，沉稳自适，结构严密，刚健朗畅。内容均为针对性很强的导引锻炼方法，如针对元气不足、湿肿、感气停食等的导引锻炼方法，并通过绘图展示动作要领，配有文字说明。

全书既具有很高的审美收藏价值，又有很高的养生保健实用价值，此次影印出版保存了古籍原貌，使本书也有很高的文献价值。本书所有功法虽均有防治疾病和保健养生的作用，但是读者不可以因而偏废求医诊治。



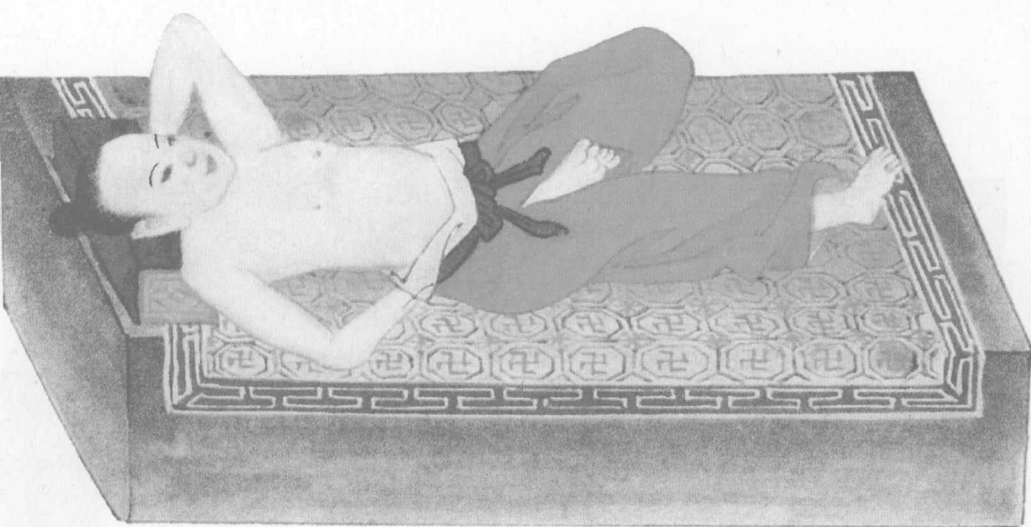
或問子不能得
如何曰宜選子
日子時而卧以
兩手抱頭兩股
過臍而運陽剛
之氣以榮精科
乃種子之妙道
也



该式导引法可防治不孕症。功法为选择子日子时，仰卧，两手抱头颈，屈髋曲膝，大腿贴近腹部而过脐，气沉下丹田并运气温煦阴部，此为种子之妙道。



或問元氣不足
如何曰宜曲肱
而枕一手按命
門挽足跟抵穀
道運片時則水
火交濟立助其
陽



该式导引法可防治元气不足。功法为屈肘枕脑后，同侧屈膝以脚跟抵腹股沟处，对侧另一手按于命门处（腰部第二腰椎棘突下），片刻之后就会水火交济，对元气的养护立即就有好处。



或問濕腫如何
曰宜屈股坐伸
兩手攀一足盡
左右膝中力放
而復收俟四股
汗出是運滯血
濕腫之患



该式导引法可防治因水湿停滞或气血瘀滞所致的肿胀等证。功法取坐姿，以两手抱一足，伸腿与抱足相抗，然后放松，换抱另一足，左右腿交换行功，以四肢微微汗出为度。



或問感氣停食

如何曰宜平立

退步拗頭左右

顧易左右如引

弓以運片時主

散氣食之養也



该式导引法可以防治气滞不疏或饮食积滞之证。功法取自然站立姿势，退步转颈，一臂伸展如持弓柄，一臂屈肘如挽弓弦，目视伸展之臂，左右互换数次，如同张弓射箭。



欲煉元精如何

曰宜两手踞屈

壓一股直伸一

股左右手盡力

運片時然後扣

齒嚥液則血氣

剛強元精真固

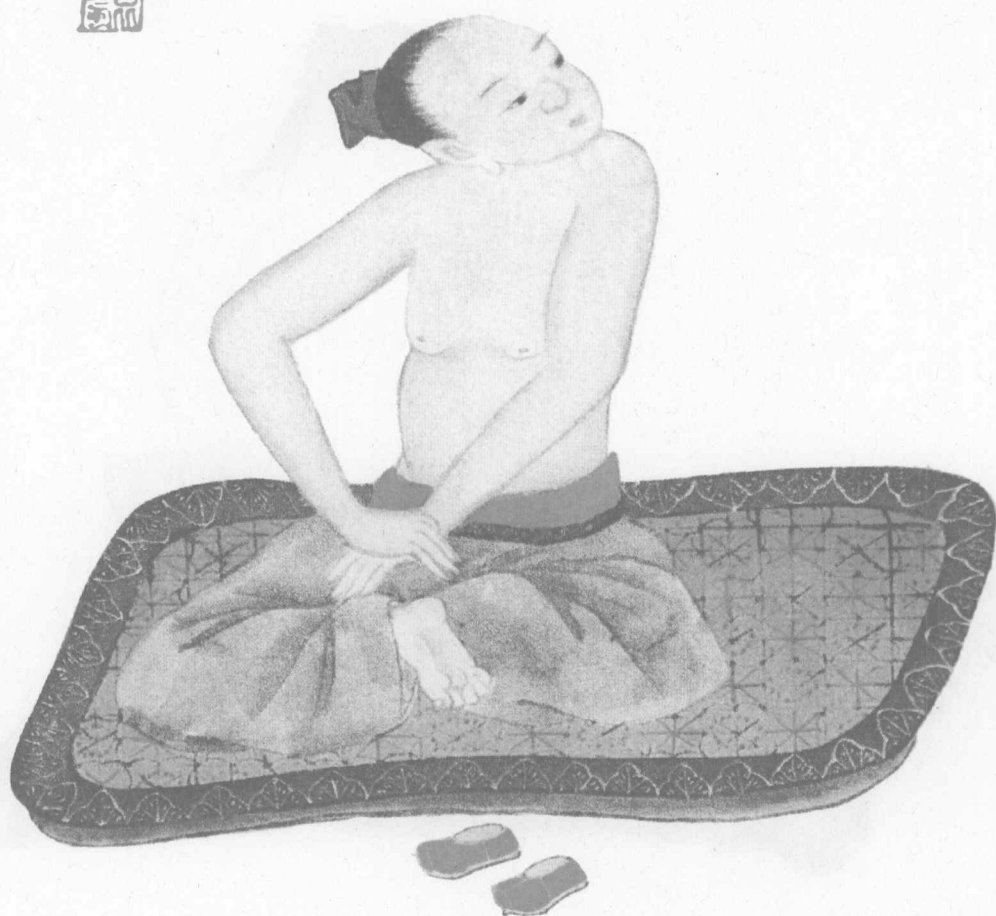
矣



该式导引法可以培育元精。功法为屈曲一腿，伸直另一腿，身躯保持正直，双手背后相扣，身体重心向屈曲一腿上下压，双手随之下压，然后叩齿咽津。



或問遺精如何
 曰正坐疊手按
 脘轉身拗頭左
 右六七度然後
 扣齒嚥液充腎
 虛精不遺矣



该式导引法可以防治遗精滑脱之证。功法为盘腿正坐，双手重叠按于大腿上，躯体向后扭转并扭头向后，左右各活动伸引六七次，然后叩齿咽津，对肾虚精少会有不错的治疗效果。



或問寒熱攻伐
如何曰宜穿膝
坐拗頭左右顧
以左手盡力托
俟額汗出充散
風氣寒熱自退



该式导引法可以防治寒邪或热邪攻伐所致的恶寒发热等证。功法为结莲花坐，双臂平伸，展向一侧，头颈扭转向对侧，左右互换各数次，以额上微微汗出为度。



欲養血脉如何
曰宜平立徐步
以兩手左右舞
兩足左右蹈運
片時叩齒三十
六養血瘳手足
痿痺不仁



该式导引法可以有温养血脉的功效，还可以防治手足部的肌肉萎缩、麻木不仁等。功法为自然站立，两脚缓缓高跨步前行伴以双手大幅摆动，然后叩齿36次，咽津。

养生气功



欲煉元神如何

曰宜屏氣瞑目

穿膝坐伸兩手

上槩左右舉力

六七度叩齒嚥

液自無虛弱之

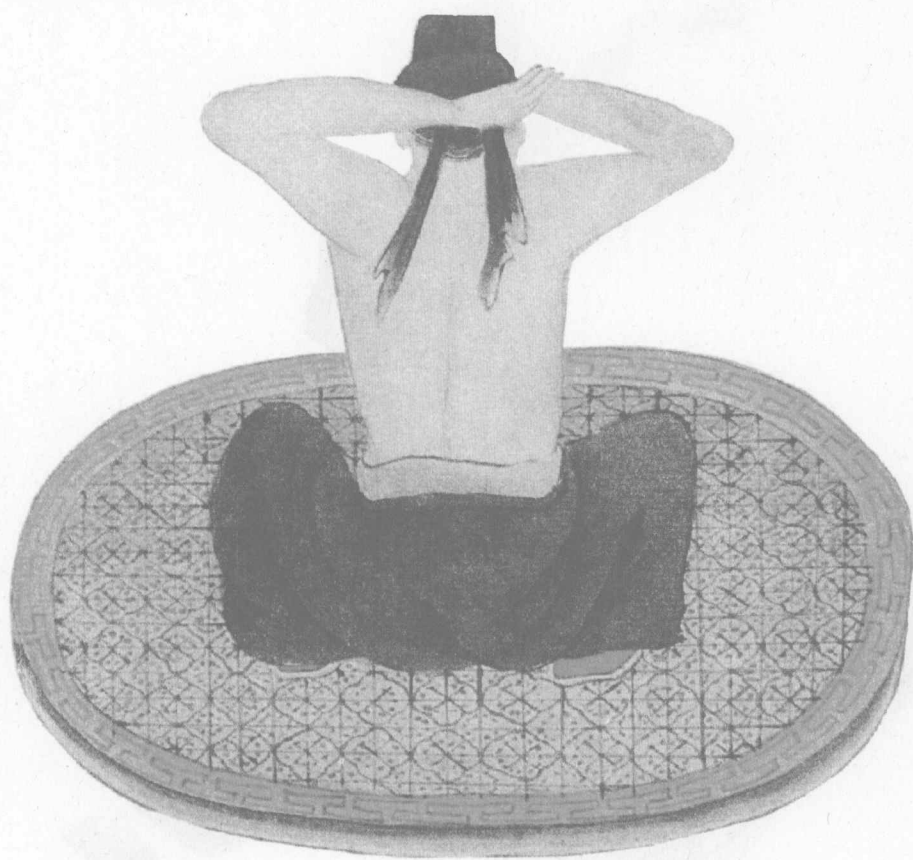
患



该式导引法可以养炼元神，可以防治精神委顿、神气不足等症。功法为结莲花坐，屏息闭目，双手自下而上托撑，然后叩齿咽津。



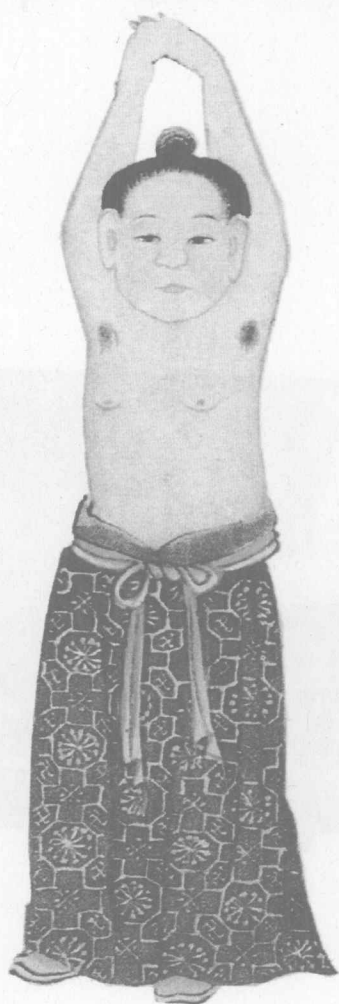
比谷欲止勞嗽
如何曰宜蹲踞
以兩手按於腦
後閉息冥目運
其氣至膀胱穴
鳴則火性歸水
而嗽自可止矣



该式导引法可以防治虚劳咳嗽。功法取蹲坐姿势，双手抱后脑勺，屏息闭目，运气到膀胱经膻穴，经常练习此式导引法，可以引火归原，止虚劳咳嗽。



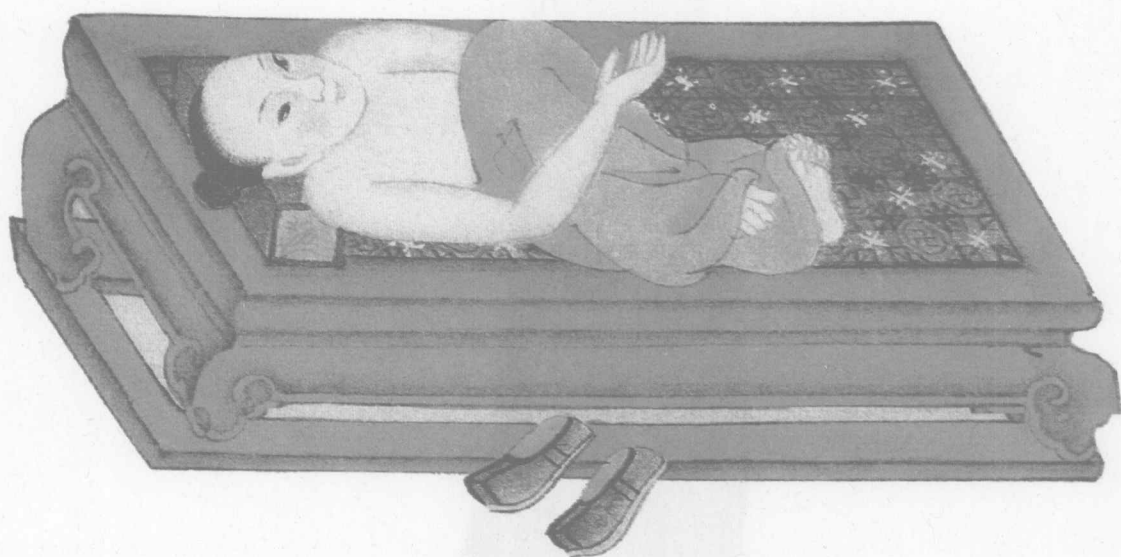
或問氣不能舒
如何曰正立權
謹兩手繫止徐
行百步閉息叩
齒以運氣足遂
止其鬱結之患
而自釋矣



该式导引法可以有舒缓气机的功效，能防治胸闷憋气等症。功法取正立，两臂上举，双手掌相叠反转向上托，屏息叩齿，运气于足，缓缓而行百步余，久之可除郁结诸证。



若問身之衰弱
如何曰宜仰卧
以兩手抱雙膝
左右盡力依法
而卧則氣充榮
而病却延年氣
自壯矣



该式导引法可以防治身体虚弱。功法取仰卧位，双手抱住并拢的双膝，使之屈曲近腹部，左右两腿轮番伸展以对手抱膝之力，依照这个功法锻炼，可以祛病强身。



諸欲既難戕性
敢問養心如何
曰屏氣虎視以
一手托腎絕非
禮之思默運片
時能清心寡慾
而得仙道者也



该式导引法可以宁心静气，使人恬淡自如。功法为盘腿坐，屏息内视，一手托于阴部，一手按膝，断绝骄奢淫逸的念头，默默运气片刻。久之能收清心寡欲、得道成仙之效。



欲諸經却病如

何曰宜反身而

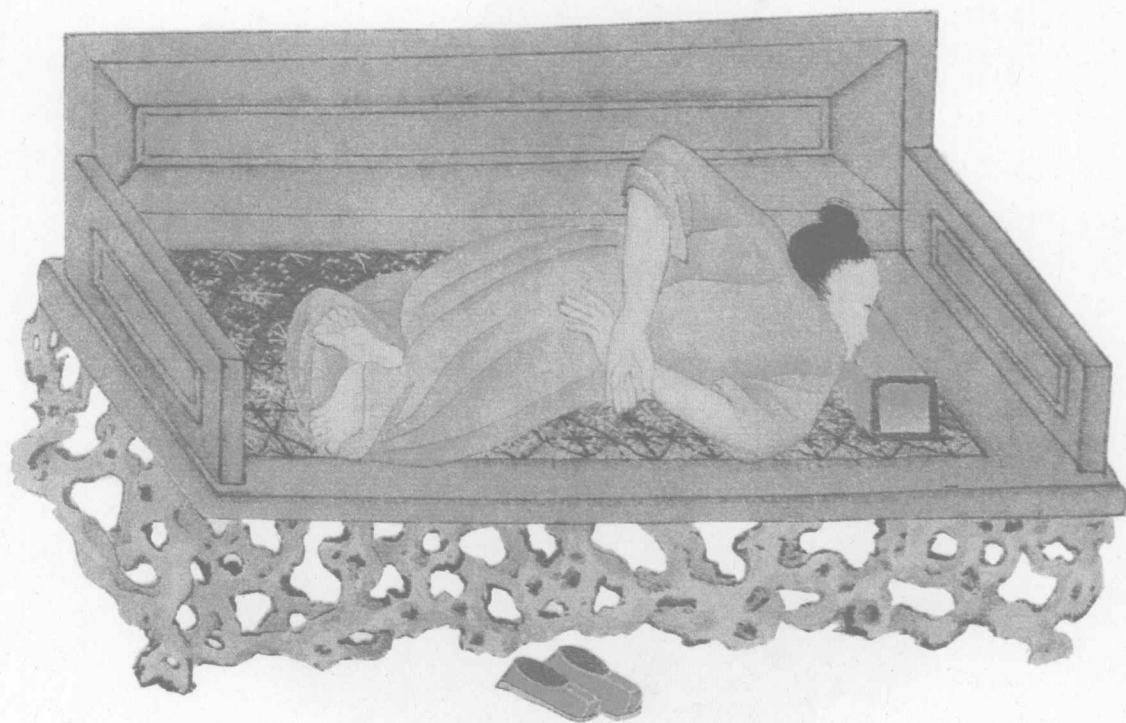
卧以被纏體露

其手足額則金

木水火土位定

而精神氣之本

固矣



该式导引法可以防治十二经脉、奇经八脉等诸经络的病证，这主要是通过固护人体精气神的根本来达到的。功法取俯卧位，用棉被缠裹周身，唯露头、手、足。



欲理腰疾如何
曰宜平立以兩
手摩腎經命門
百下復佇一節
在於腰間運其
氣則痛愈並治
腰痛疝氣



该式导引法可以防治腰部疾患，防治腰痛、疝气等证。功法为直身自然站立，两手摩肾经的命门穴部位，以温煦命门之火，同时运气于腰背命门。



或頭暈目眩如

何曰宜盤膝坐

以兩手掩耳運

片時擊項後四

十九叩齒四十

九主散風氣理

頭目之震



该式导引法可以防治头晕目眩之证。功法为盘腿而坐，双手捂住耳朵，运气片刻，十指敲击后脑勺49次，叩齿49次，这样可以发散风邪，防治头部和眼睛的疾患。



或問腹痛如何

曰宜平立以兩

手按腹摩三焦

而運氣徐行百

步叩齒三十六

則氣和不及矣



该式导引法可以防治腹痛等证。功法为自然站立，双手按摩腹部，并按摩手、足三焦经脉循行的部位和腧穴，缓缓行进百余步，叩齿36次，同时运气周流全身。



欲養正氣如何

曰宜穿膝坐纍

手按脛忘言忘

怒忘樂閉息默

運叩齒氣足而

止則心自正諸

欲可戕



该式导引法可以养护正气。功法为结莲花坐，双手重叠按在脛骨部位，内心做到忘记语言，忘记生气发怒，忘记欢喜快乐等，屏息默默地运气和叩齿，气充足了，心自然就安宁了。



問虛弱如何曰

宜屏氣跪坐虎

視其目以兩手

托後俟氣足叩

齒嚥液能健脾

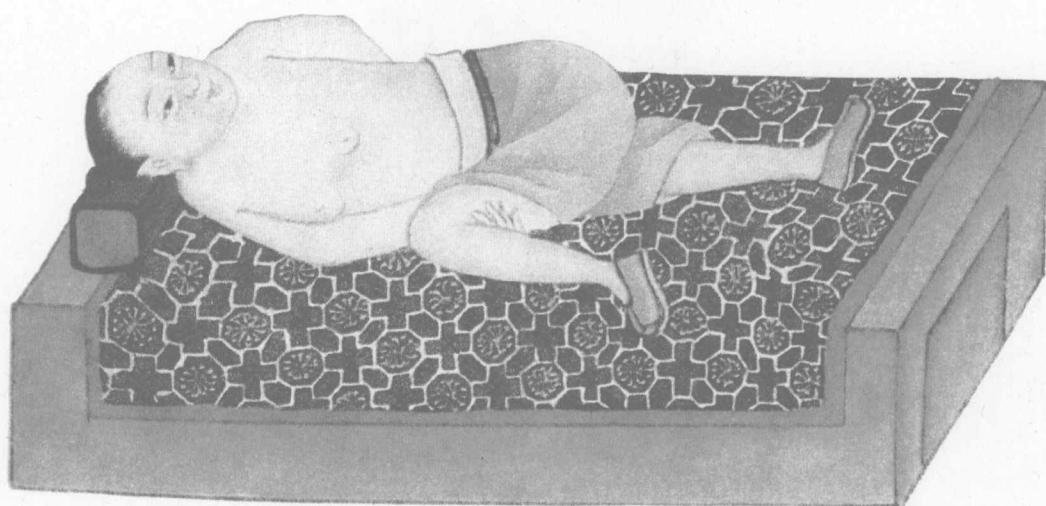
補腎



该式导引法可以补益正气。功法为屏息跪坐，眼睛像老虎般睁开，炯炯有神，双手在背后呈托物状，静静地等待体内气息充足，然后叩齿咽津，这样可以补益脾肾。



欲養元真如何
曰宜仰卧挽右
手攀左足伸左
手按右腎法而
運則其丹自足
反老還童也



该式导引法可以养护元阴元阳。功法取仰卧位，左手于背后按住右肾的位置，右手穿过腘窝扳住膝盖将左腿向右侧扳，右腿自然伸直，稍后左右互换，这是很不错的内丹修炼功法。



問理瘀血如何

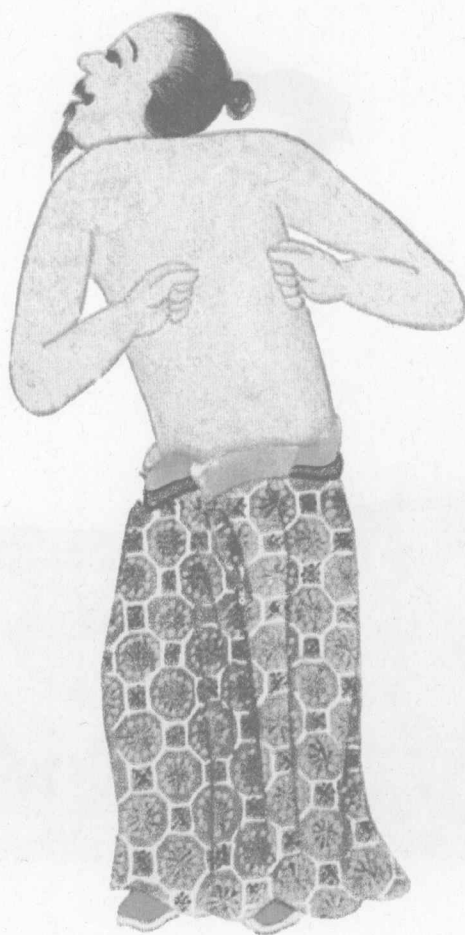
曰宜立反兩手

拳槌背四十九

叩齒四十九能

散精腫而血貫

通然



该式导引法可以活血祛瘀。功法为自然站立，双手握拳捶背49次，叩齿49次，这样锻炼可以消散肿块，使得血脉通畅无阻。



問失力如何曰

宜正坐使兩拳

於左右盡力按

膝而運叩齒嚥

液能補神氣力

無不足者也



该式导引法可以防治下肢痿痹、疲软无力等。功法为自然端坐，两腿自然伸展，身躯正直，双手握拳分别用力按压膝部，同时运气于下肢，叩齿咽津，这样可以补益神气。



欲融會正氣如

何曰宜閉息冥

目正坐以兩手

抱雙膝左右盡

力而默運其氣

從小便而出乃

能脫體自得仙

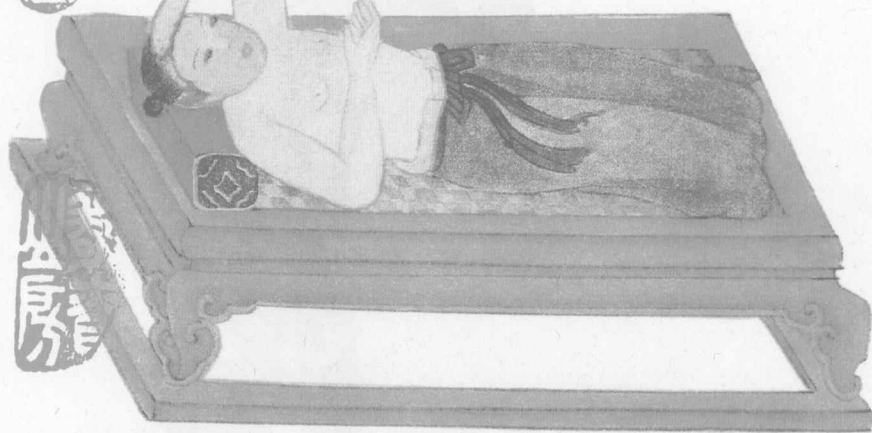
道耳



该式导引法可以使正气融会贯通，畅流无阻。功法为屏息闭目，正坐于座椅上，双手抱住膝部，左右两腿分别尽力外展与抱膝的力相抗衡，默默运气使邪气从小便而出。



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



该式导引法可以养血补气。功法取仰卧位，一只手按在头上脑门处，一只手按在三焦经脉循行的部位和膻穴上，依照这样的姿势默默运气周流全身，可以使精神气血充溢而没有疾病。

諸仙導引圖

原著 羅洪先

据清道光十二年壬辰刻本整理

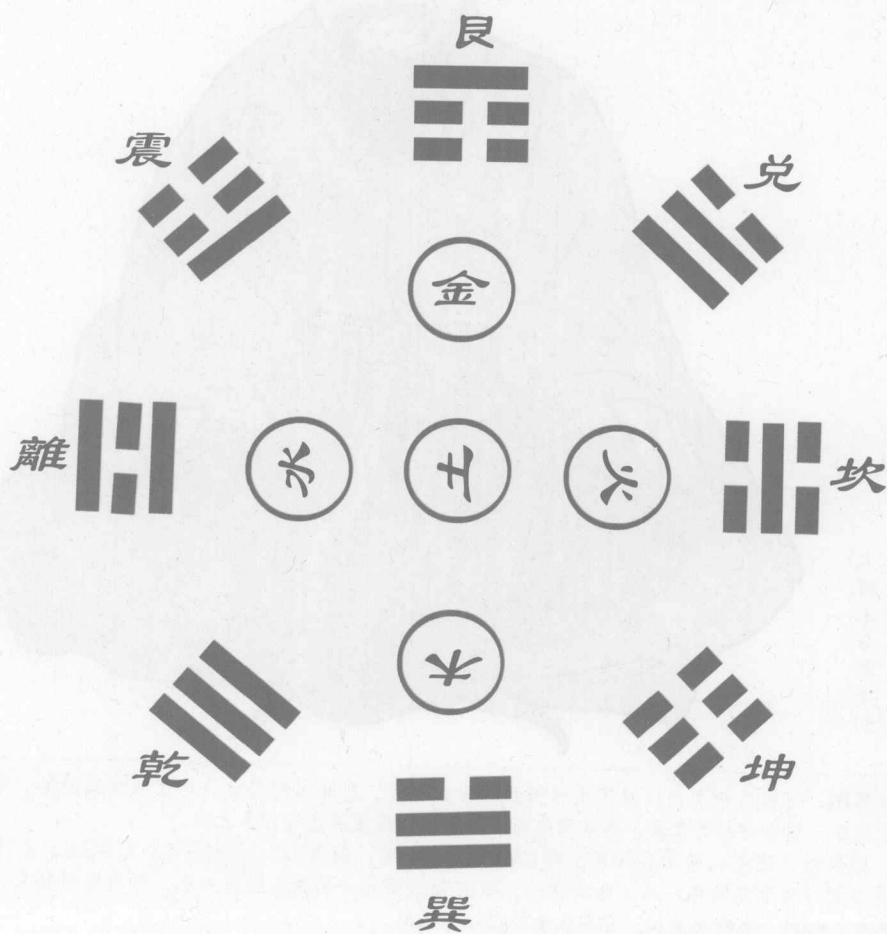
《诸仙导引图》内容简介

《诸仙导引图》载四十九方和五禽戏。四十九方中，每方均有名称、功图、主治、功法、方药、歌诀等内容，涉及三十余种病证。五禽戏导引锻炼方法的记载颇为完整详尽。

全书图文并茂，法方俱备，是一部颇有价值的养生导引专著。同时，由于历史条件所限，书中功法命名大多托名传说中的神仙，还望读者阅读使用时甄别，取其实义。对于书中所列方药，读者都需要在医生的指导下方可使用。

八卦
周天圖

萬卷仙經語總同
金川祇此是根宗
依他坤位生成體
重自千家交感功
莫怪天機俱漏泄
都緣學者自愚蒙
若能了得詩中意
立見三清太上翁



李老君
撫琴圖

治久病黃腫默坐以
兩手按膝盡力搓摩
存想候氣行遍身復
運氣四十九口則氣
通血融而病除矣
棗礬丸綠礬(煨)陳
皮蒼術各二兩砂仁
三錢幹姜二錢枳殼
三錢檳榔三錢人參
三錢上味爲末煮棗
肉和搗爲丸早晚各
一服每服四十九丸
米湯下忌鷄魚生冷
油膩



太極未分
陰陽動處
一陰動處
陰舒陽慘
參陽相見
大道參造
陰化符合
深合真陰

李老君抚琴图：可以防治久病以及因虚弱而致的面黄肌瘦、肌肤水肿等症。功法取盘腿静坐，两手按在膝部，反复搓摩，墨守存想的意象，感觉到气行周身之后，再接着运气四十九口。

枣礬丸：煨绿礬、陈皮、苍术各60克，砂仁9克，干姜6克，枳壳9克，檳榔9克，人參9克。以上各药一起研末，混合煮好的枣肉捣在一起，做成丸子，每丸如绿豆大。早晚各服用一次，每次服用49丸，用米汤送服，忌鸡肉、鱼肉、生冷及油腻。宜在医生的指导下服用。

太清祖
師尊真形

治腹痛乍寒乍熱端
坐以兩手抱臍下待
丹田溫暖行功運氣
四十九口
導氣湯蒼術香附川
芎白芷茯苓神曲陳
皮紫蘇幹姜甘草各
等分水煎服



身中若遇發生時
取坎中陽去補離
一斗南辰顛倒轉
北時一刻立根基

太清祖師尊真形：可以防治腹痛以及時寒時熱等症。功法為端坐，兩手环抱于下丹田處，默守丹田，感覺到丹田暖烘烘後，運氣行功四十九口。太清祖師是道教的神仙，道教的練功坐姿早期主要是坐在椅子或床等坐具上，後來和佛教互相影響後也有不少盤腿跌坐的坐姿了，修煉本圖功法總取端正正直、利于氣機通暢即可。

導氣湯：蒼術、香附、川芎、白芷、茯苓、神曲、陳皮、紫蘇、干姜、甘草，各藥取同樣分量，水煎服，每日服用一劑，分兩次溫服。宜在醫生的指導下服用。

徐神翁存
氣開關法

治肚腹虛飽氣坐定
用兩手搬兩肩以目
左視運氣十二口再
轉目右視呼吸同前
保和丸山楂肉二兩
神曲（炒）半夏（姜
汁制）茯苓各一兩
蘿卜子（炒）陳皮連
翹各五錢上為末以
神曲打糊為丸每服
三五十九白湯送下



玉爐
夜夜
蒸鉛
伏
金鼎
時時
治汞
乾
息火
不差
七百
二
泥丸
霹靂
覺生
寒

徐神翁存氣開關法：可以防治胃脘和腹部的痞滿、脹氣等證，對於脾氣虛弱所致者尤為適宜。功法取坐位，左手扳右肩，右手扳左肩，先目視左前下，運氣十二口，再目視右前下，運氣十二口。呼吸宜深長，腹部隨着呼吸盡力鼓起來、瘪下去。

保和丸：山楂肉60克，炒神曲、姜汁制半夏、茯苓各30克，炒萊菔子、陳皮、連翹各15克，以上諸藥一起研末，用神曲攪拌而成的糊糊做成丸子，每丸如綠豆大小，每次服用30到50丸，溫水送服。宜在醫生的指導下服用。

鐵拐仙
指路訣

治癱瘓立定用右手
指右以目左視運氣
二十四口左脚前指
左右視運氣二十四
口右脚前
順氣散麻黃陳皮烏
藥白僵蠶川芎白芷
各一錢甘草桔梗幹
姜各五分枳殼一錢
上加姜三片水煎服



一日清閑一日仙
六神含自安然
丹田有宝休寻道
对镜无心莫问禅

铁拐仙指路诀：（据原书载）可以防治瘫痪，今人可用于肢体功能障碍的自我养护。功法取直立位，先伸展右手指向右前上方，头回顾，目视右后下方，运气二十四口，左脚踏前；然后左右互换，行功运气如前。该功图的要点在于运气存想，不急不躁，缓缓收行气活血之功。

顺气散：麻黄、陈皮、乌药、白僵蚕、川芎、白芷各3克，甘草、桔梗、干姜各1.5克，枳壳3克，以上药物加上三片生姜，以水煎服，每日一剂，分两次温服。宜在医生的指导下服用。

何仙姑
九九登天势

治絞腸痧腹痛側坐
以兩手抱膝齊胃左
右各蹬搬九次運氣
二十四口
鹽湯探吐法用鹽湯
多灌探吐之自己



人生何物是金丹
恍惚真陽向內觀
天上風吹清浪沸
地中雷起紫龍蟠

何仙姑九九登天势：可以防治腹痛，据原书记载，对急性的腹痛效果不错，不过对于今人而言，急性腹痛时一定要及时送正规医院诊治。功法为侧坐，以两手抱住膝部，将大腿抱在胸前，然后伸腿与抱膝的力互相抗衡，这样登伸九次，运气二十四口，换一条腿再同样来一遍。

盐汤探吐法：给多灌点盐汤，使他吐出来，自然就自己好了。盐汤探吐法主要适用于食积在上，欲吐不得者，要在医生指导下使用本方法。

白玉蟾
虎扑食形

治絞腸痧肚腹着地
脚手着力朝上運氣
十二口手足左右搖
動三五度復坐定氣
行功或十四口
消毒散黃芩黃連大
黃白芷羌活防風金
銀花連翹當歸荊芥
甘草天花粉上藥各
等量水煎服



撞透三关夺圣机
冲开九窍入精微
黄河倒转无凝滞
一到蟾宫上下飞

白玉蟾虎扑食形：据原书记载可以防治绞肠痧，对今人而言，凡腹部疼痛者都应该及时到正规医院诊治。功法为肚腹着地，手和脚尽力离开地面往后伸，运气十二口，手足左右摆动三五次，恢复到跪坐姿势，运气十二口或定气行功。

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，以上诸药均取相同分量，以水煎服。宜在医生的指导下服用。

陳泥丸
拿風窩法

治混腦頭風背坐以
雙手抱耳連後腦運
氣一十二口合掌
一十二次

建中大補湯人參

(多)白術(多)茯苓

(多)甘草(少)當歸

(中)白芍(多)川芎

(多)熟地(多)黃芪

(多)肉桂(少)杜仲

(中)肉蓯蓉(中)

破故紙(中)上加姜

棗水煎不拘時服



蛇人棍檔莫亂傳
如來是大金仙
波斯半夜思鄉曲
走上瀟湘渡船

陳泥丸拿風窩法：可以防治頭風、頭痛等證，陳泥丸就是陳楠，號翠虛，是南宋高道，傳說他常以泥土摻符水，捏成小丸治病救人，無不靈驗，遂稱為“陳泥丸”。風窩就是風府穴附近，延及兩側風池穴的那一片部位，位於腦和頸相連的地方。

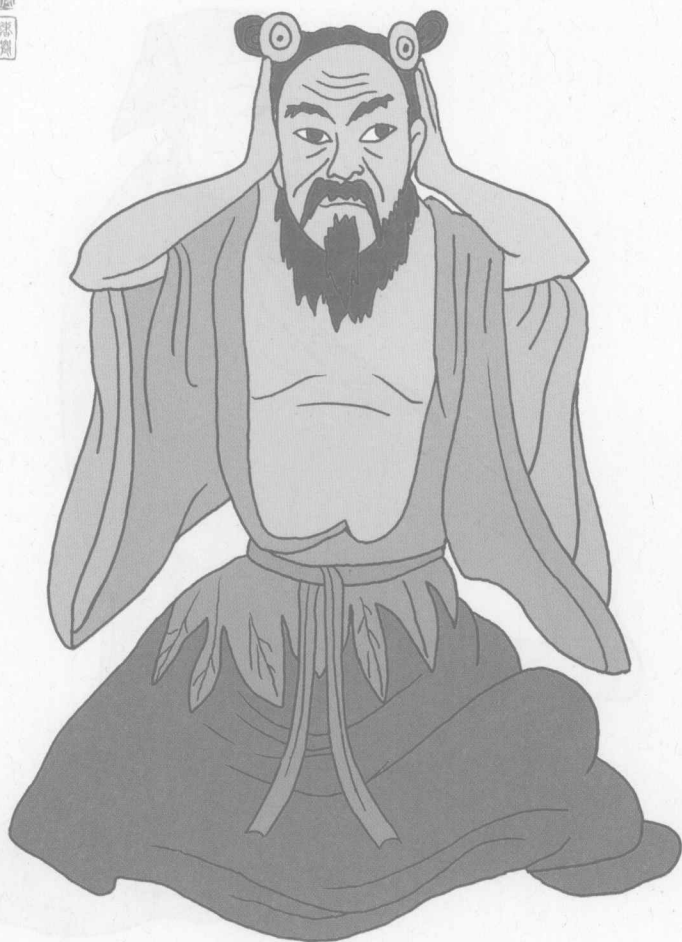
建中大補湯：人參、白朮、茯苓、白芍、川芎、熟地、黃芪取較多量，當歸、杜仲、肉蓯蓉、補骨脂取中等量，甘草、肉桂取較少量，以上全部的藥加上生薑和大棗一起煮，可以隨時服用。此方雖是補益之方，仍宜在醫生的指導下服用，以便使藥物契合自己的體質狀況，收到更好的效果。

漢鐘離
鳴天鼓法

治頭昏咬牙端坐閉
氣用雙手掩耳擊天
鼓三十六遍復叩齒
三十六遍
加味白虎湯石膏
(煨)三分知母一錢
半夏二分麥冬八分
竹葉五片粳米一撮
加生姜三片水煎服



漢鐘離



性如明鏡連天淨
心似寒潭止水同
十二時中常覺照
休教昧了主人翁

汉钟离鸣天鼓法：汉钟离就是钟离权，姓钟离，名权，据说是汉朝的大将，所以叫“汉”钟离，是民间传说的“八仙”之一，传说是他点化了吕洞宾的，而后世的道教有钟吕金丹道派，就是奉汉钟离和吕洞宾为祖师爷的，内丹的很多修炼法门都是出于这一教派。鸣天鼓，“天”肯定是与头有关，头在人身最高，常常以天比喻之。“鼓”则与声音有关系，古代的鸣天鼓有两种方法，一种是掩耳后用十指敲击后脑枕骨，一种即指叩齿，在此功法中就是两法并用，鸣天鼓法对耳鸣、耳聋、头晕等头脑清空、耳部清窍之症有不错的疗效。

加味白虎汤：煨石膏0.9克、知母3克、半夏0.6克、麦冬2.4克、竹叶五片、粳米一小把，加生姜三片，水煎服。此方由《伤寒论》白虎汤化裁而来，宜在医生的指导下服用。

趙上灶搬運
息精法

治夜夢遺精側坐用
雙手搬兩脚心先搬
左脚心搓熱行功運
氣九口次搬右脚心
行功同

玉關丸人參六錢
棗仁牡蠣(煨)五倍
子枯礬龍骨各五錢
茯神一兩遠志(去
心)一兩五錢上蒸
棗肉爲丸空心蓮子
湯下



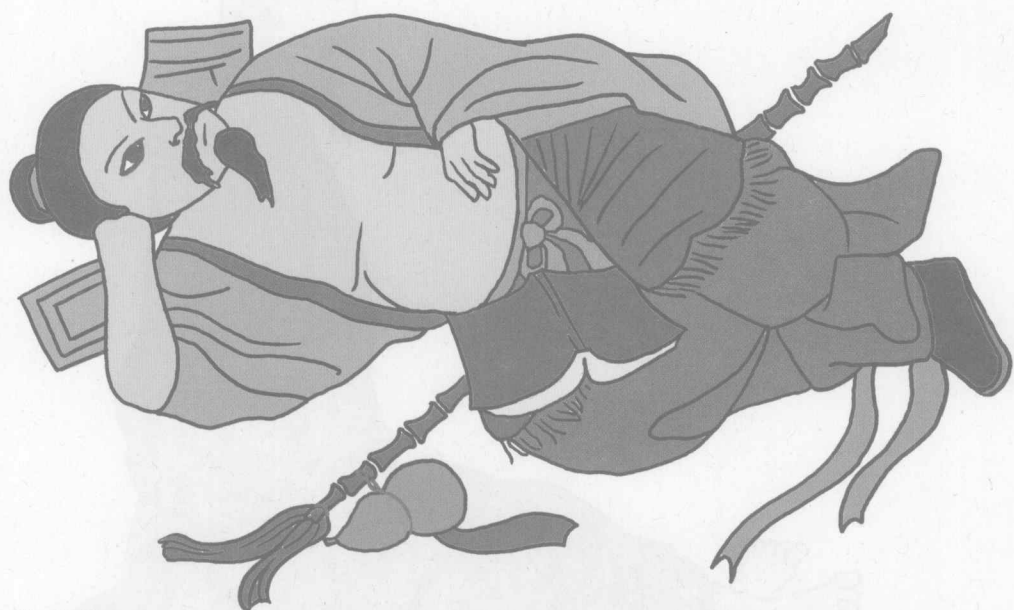
得道時來未有年
玄關上面打秋千
金烏好向山头縮
玉兔常居海底眠

趙上灶搬運息精法：可以防治夢遺、遺精、滑泄等證。功法取側坐位，用雙手扳住兩脚心，先搬左脚心，搓熱行功，運氣九口，再搬右脚心，搓熱行功，運氣九口。

玉關丸：人參18克，棗仁、煨牡蠣、五倍子、枯礬、龍骨各15克，茯神30克，遠志45克，這些藥混在一起研成末，用蒸熟的棗肉拌成丸，空腹用蓮子湯送服丸藥。宜在醫生的指導下使用。

虛靜
天師睡功

治夢中泄精仰卧右
手枕頭左手握固陰
處行功左腿直舒
右腿蜷曲存想運氣
二十四口
養心湯人參山藥麥
冬茯神酸棗仁歸身
白芍遠志蓮須各等
量加姜棗蓮肉水煎
服



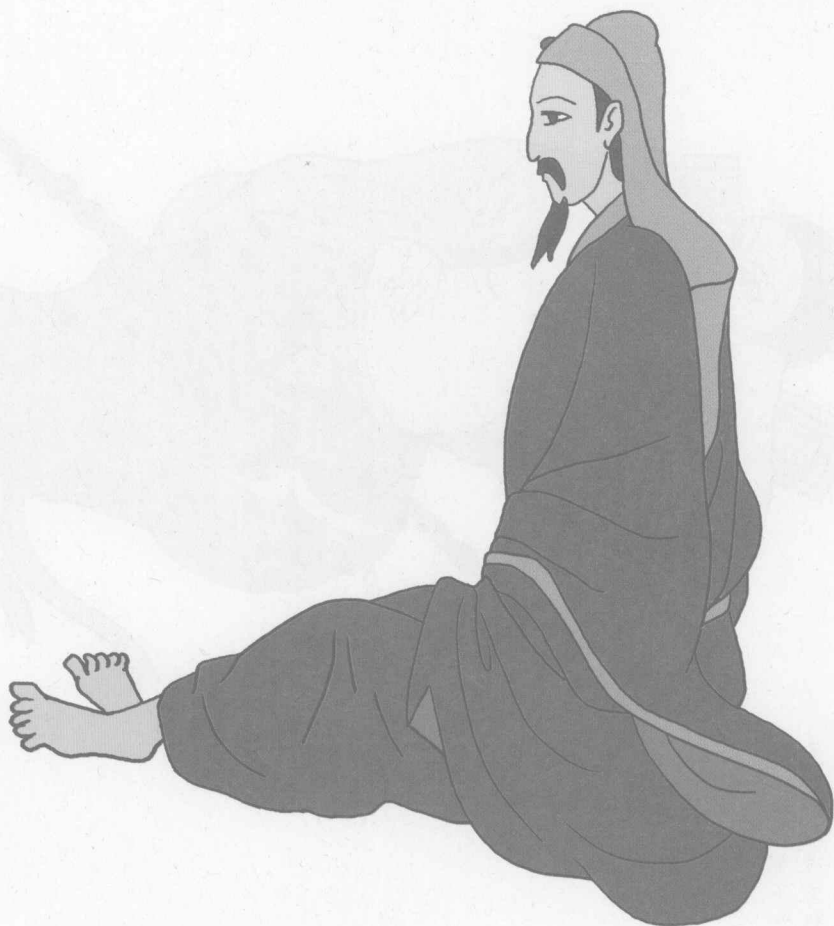
莫道修身都不知
家家有路透玄机
登程离国难说话
主人辞客好孤凄

虚静天師睡功：可以防治梦遗、遗精、滑泄等证，对于虚烦失眠也很适宜。功法取仰卧位，右手曲肘枕在头下，左手握住阴处，左腿自然伸直，右腿屈曲，内视存想，意守丹田，运气二十四口。本法的要诀在于整个身体自然放松，不紧不散，呼吸绵绵，不急不缓，存想之象若有若无，若虚若实，运气周行同样也以自然虚静为旨。

养心汤：人參、山藥、麦冬、茯神、酸枣仁、当归、白芍、远志、莲须，以上药各取相同分量，加生姜、大枣和莲肉，一同水煎服。每日服一剂，分两次温服。宜在医生的指导下使用。

李栖蟾
散精法

治精滑夢遺端坐板
起兩脚搓摩兩脚心
令熱施功運氣左右
各三十口故散精不走
固精丸知母(炒)黃
柏各一兩牡蠣(煨)
龍骨(煨)芡實蓮心
茯苓遠志山茱萸各
二兩上為細末煉蜜
為丸朱砂為衣每服
五十丸空心淡鹽湯
下



復媾抽添宜謹慎
屯蒙沐浴要攻專
若能識得生身處
十月胎完出世仙

李栖蟾散精法：可以防治梦遗、遗精、滑精、泄泻等证。功法取端坐位，用手扳起脚来搓摩脚心至脚心发热，并行功运气三十口，先左脚心，再换右脚心，左右都是运气三十口。

固精丸：炒知母、黄柏各30克，煨牡蛎、煨龙骨、芡实、莲子心、茯苓、远志、山茱萸各60克，以上这些药物混到一起研成细末，以蜂蜜炼制成丸，在朱砂上滚一遍蘸点朱砂，每丸如绿豆大小，每次服用50丸左右，空腹用温盐汤送服。该方宜在医生的指导下服用，今人制作这种丸药时可以用不用朱砂了，朱砂主要起安定患者精神情绪的作用，且有毒。但是对这类疾病者，精神情志的放松是非常重要的一个环节。

張真奴
神注圖

治心虛疼痛端坐兩
手按膝用意在中右
視左提運氣十二口
左視右提運氣十二口
却疼散五靈脂一兩
蒲黃(炒)一兩當歸
二兩肉桂八錢木香
七錢石菖蒲八錢
上為細末每服四錢
水煎入鹽醋少許



一氣熏蒸從此起
三車搬運向東邊
吾非漏泄天机事
切勿患人愛亂傳

張真奴神注圖：可以防治心氣血虛衰所致的胸背疼痛。功法取端坐位，擦熱兩手後按膝部，內視返觀，意守丹田，左視右提，右視左提，左右各運氣十二口。本法的要訣有二：其一是坐姿要端正，尤其是頭頸部，頭正了頸部才能放鬆，還要含胸松肩，這樣氣機就會順暢；其二用意在中，不要被外面的花花草草干擾了，要沉靜下來，體會自身內在的變化，一呼一吸，一念一默，認真去感受這些。

却疼散：五靈脂30克，炒蒲黃30克，當歸60克，肉桂24克，木香21克，石菖蒲24克，以上藥物混在一起研成細末，每次用12克，加入水中煮湯，加點鹽和醋當菜湯喝。宜在醫生的指導下服用。

魏伯阳
破风法

治年久瘫痪端坐右
手作拳主右脅左手
按膝舒拳存想運氣
于病處左右各六口
金生虎骨散當歸赤
芍川續斷白術藁本
虎骨各一兩烏梢蛇
肉半兩上為末每服
二錢溫酒送下



七宝林下竹根边
水在长溪月在天
意马心猿拴住了
两难依旧世尊前

魏伯阳破风法：魏伯阳传说是东汉时候人，是道教炼丹术的重要人物，他写的《周易参同契》以周易符号和术语解释炼丹之学，被称为“万古丹经之王”。传说魏伯阳与弟子三人隐居深山炼成神丹后，魏伯阳拿白狗和自己做毒理试验，白狗和魏伯阳都“暂死”（假死过去），其中一个弟子认为师傅不是一般人，不会是真的死掉了，也吃下神丹，另两个弟子爱惜生命，没有吃丹，下山去了。等弟子走了，魏伯阳就醒过来把自己吃的丹拿出来，给狗和那吃丹的弟子服下，救活了他们，然后与他们一起成仙了。

金生虎骨散：当归、赤芍、川续断、白术、藁本、虎骨（今用狗骨替代）各30克，乌梢蛇肉15克，以上药物混一起研成细末，每次服6克，用温酒送服。宜在医生的指导下服用。

薛道光
摩踵形

治專養元精端坐用
手擦左腳心熱運氣
二十四口復以手擦
右腳心熱行功如左
龜鶴二仙膏鹿角十
斤龜版五斤枸杞子
三十兩人參十五兩
用壇如法熬膏以酒
化服二錢至三四錢
空心下



谁信男儿却有胎
分明脐下产孩
四肢五脏筋骸就
白日飞到碧台

薛道光摩踵形：薛道光是宋朝时候人，传说活了120岁左右，他的《悟真篇注》是道教内丹学颇有影响的著作，而《悟真篇》几乎可以说是内丹学必读的入门之书，是南宗紫阳派祖师张伯端写的。薛道光本来是和尚，佛学造诣很高，他想六祖惠能开悟后都还到黄梅找弘忍学习，所以他觉得道家内丹学一定有秘传的诀窍，很想去研究学习，后来偶遇张伯端的真传弟子石泰，觉得他有神仙气质，一番交流让薛道光受益匪浅，最后他弃佛入道而终。

龟鹤二仙膏：鹿角5000克，龟版5000克，枸杞子1000克，人参500克，用坛子熬成膏，每次服用时用酒化开5到6克膏，空腹喝下去。宜在医生的指导下服用。

葛仙翁
開胸訣

治胸膛痞悶八字立
定將兩手相叉向胸
前往來摩擦無論遍
數運氣二十四口又
法以左手用力向左
而右手亦用力隨之
頭則力向右目力內
視運氣九口換手同
寬中散枳殼(炒)桔
梗茯苓半夏陳皮厚
樸香附砂仁各等分
加姜片水煎服



吾身不與世人同
曾向華池施大功
一粒成消萬劫
雙白鶴降天宮

葛仙翁開胸訣：葛仙翁有說是葛玄的，也有說是葛洪的，不過大概是跑不出這一家子人，葛玄是葛洪的叔祖。本法可以防治胸痹、胸悶、痞滿等氣機不舒之證。功法為八字站立，雙手十指交叉，在胸膛上左右來回摩動，運氣二十四口。取胸膛發熱為度，不要摩破皮膚。

寬中散：炒枳殼、桔梗、茯苓、半夏、陳皮、厚朴、香附、砂仁各取相同的分量，加上生薑片，用水煎服，每日一劑，分兩次溫服。宜在醫生的指導下服用。

王陽
散痛法

治時氣遍身作痛正
身踏定將左脚向前
右脚向後兩手握拳
拄肚運氣二十四口
左右行功同
人參順氣散川芎
(中)桔梗(中)白芷
(中)陳皮(多)枳殼
(多)甘草(多)麻黃
(中)烏藥(多)人參
(中)羌活水煎服



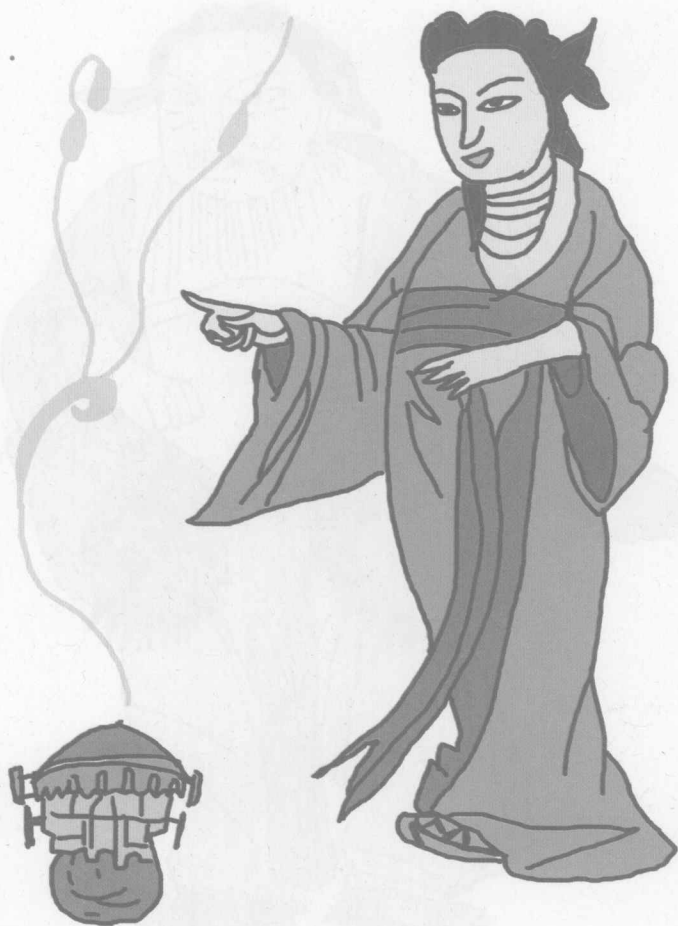
海外三山一洞天
金樓玉室有神仙
金丹煉就無火
桃李開花知幾年

王陽散痛法：王陽就是王處一，全真七子之一，王重陽和北七真是確有其人的，王處一的號是玉陽子，又被称为“鐵腳先生”，他長期隱居在崑崙山的煙霞洞修煉。王處一修行特別重視“真”，以無為自然為本真，強調悟自己本來的真實性情、真實身體狀況以及真實行為。

人參順氣散：陳皮、枳殼、甘草、烏藥各取較多量，川芎、桔梗、白芷、麻黃、人參、羌活各取中等劑量，以上這些藥物一起水煎服。宜在醫生的指導下服用。

麻姑摩
疾诀

治氣脉不通立定左
邊氣脉不通右手行
功意引在左右邊不
通左手行功意引在
右各運氣五口
木香流氣飲半夏青
皮甘草莪術檳榔香
附草果白芷木瓜人
參赤茯苓木通藿香
丁香陳皮紫蘇肉桂
厚樸木香麥冬白術
菖蒲大腹皮上加姜
三片棗一枚煎服



曹溪教外別留傳
悟者何人有後先
性圓融成一片
心地明朗照三田
心珠明朗照三田

麻姑摩疾诀：麻姑是一个女性神话人物，传说她降世修行时看起来像十八九岁，很是貌美，她说“已见东海三为桑田”，说明她活得时间太长了，所以麻姑常常是高寿的象征。还流传有三月三日西王母寿辰，麻姑在绛珠河边以灵芝酿酒祝寿的故事，这样一来，民间给女性寿星祝寿也有送麻姑像的，意思是说“麻姑献寿”，祝愿寿星像王母娘娘那样安康幸福美丽。

木香流气饮：半夏、青皮、甘草、莪术、槟榔、香附、草果、白芷、木瓜、人参、赤茯苓、木通、藿香、丁香、陈皮、紫苏、肉桂、厚朴、木香、麦冬、白术、菖蒲、大腹皮，以上药物适量加上生姜数片，枣数枚，一起用水煎服。宜在医生的指导下服用。

張果老抽
添火訣

治三焦血熱上攻眼
目昏暗正坐用手摩
熱臍輪後按兩膝閉
口靜坐候氣定爲度
運氣九口
菊花散羌活木賊黃
連川芎荊芥防風當
歸白芍甘草甘菊花
蔓荊子黃芩各等分
水煎食後服



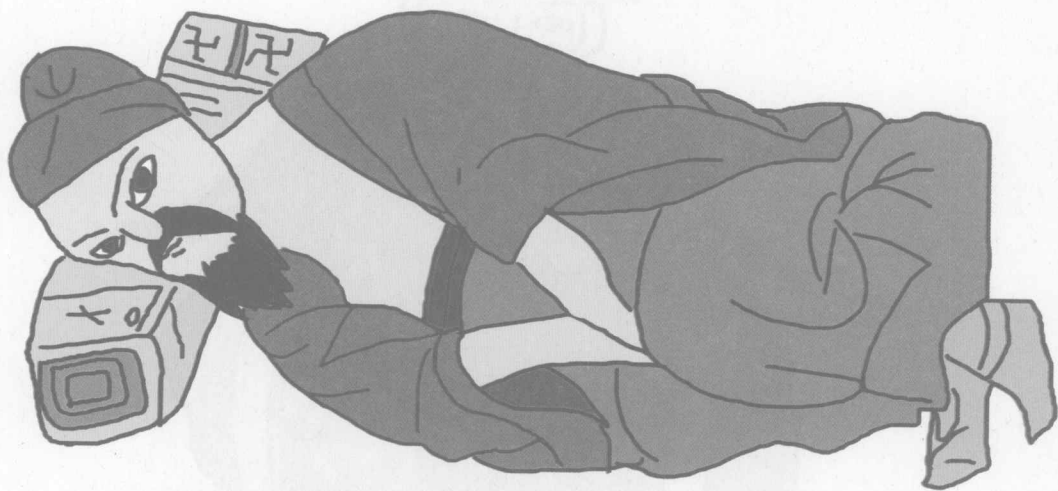
一步爲足未悠游
吾今背痛甚堪忧
摩三顶弓真消息
昆仑冰雪不能流

张果老抽添火诀：张果老实际的名字叫张果，是民间传说的“八仙”之一，因为他看起来比较老迈，人们就叫他张果老。在旧、新《唐书》里也记载了一个名叫张果的人物，说这个人是一江湖术士，自己号称生于尧时，有长生不老的法术，武则天和唐玄宗都曾派使者前去召见他，张果都装死不肯去。抽添，是内丹修炼的术语，借用周易的卦爻符号说明内丹修炼对人体阴阳做功的方式即抽添阴阳。

菊花散：羌活、木贼、黄连、川芎、荆芥、防风、当归、白芍、甘草、甘菊花、蔓荊子、黄芩均取相同分量，用水煎服，饭后半小时左右再服药。宜在医生的指导下服用。

陳自得
大睡功

治四時傷寒側卧蜷
起兩腿用兩手擦摩
極熱抱陰及囊運氣
二十四口
羌活如效散羌活獨
活白芷陳皮紫蘇山
楂草果防風幹葛半
夏甘草蒼術柴胡黃
芩川芎各等分姜三
片蔥三根水煎熱服
取汗



誰識栽花劉道子
騎跨虎打金球
被吾搬在天宮里
贏得三千八百籌

陳自得大睡功：陳自得據今人的一些研究，說他是明代人，主要的學術研究领域是外丹學，也就是类似于今天的化学药物研究，据说这个陳自得对杂剧颇有研究，文艺素养比较高，他的学术论文都用到杂剧词牌。不过这个睡功大概是托名陳自得，真实渊源大约来自陳抃老祖的睡功功法，经后世不断衍化而成。

羌活如效散：羌活、独活、白芷、陈皮、紫苏、山楂、草果、防风、干葛、半夏、甘草、苍术、柴胡、黄芩、川芎，以上各药均取相同分量，加入生姜数片，鲜小葱数根，用水煎服，温服以身体微微汗出为度。宜在医生的指导下服用。

石杏林暖丹田訣

治小腸氣冷痛端坐
以兩手相搓摩令極
熱復向丹田行功運
氣四十九口
加味五苓散猪苓澤
瀉白術茯苓官桂芍
香檳榔木通金鈴子
橘核仁各等分加水
煎服



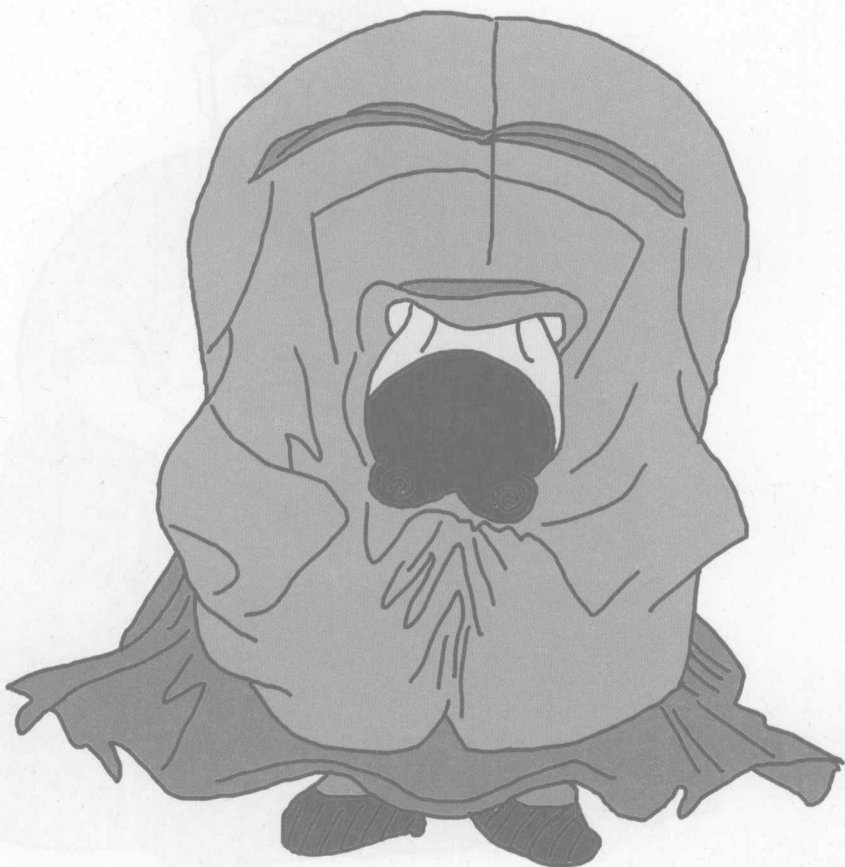
河車搬運三關
滾溪不敢閑
滾泥宮內去
補瀉歸玉京
逍遙

石杏林暖丹田訣：石杏林就是石泰，他的号叫杏林，是宋代道士，据传活了130多岁，是个修道有成的人物。他的师傅是张伯端，他自己也是丹道南宗的五祖之一。传说他早年是一个裁缝，心肠很好，又很羡慕道家修养性命的法子，机缘巧合下帮助了落难的南宗紫阳派祖师张伯端，从此开始学习金丹大道，做了很多救济贫弱的好事。

加味五苓散：猪苓、泽泻、白术、茯苓、官桂、芍药、槟榔、木通、金铃子、橘核仁，以上各药取相同分量，加水煎服。宜在医生的指导下服用。

韓湘子活
人心形

治腰曲頭搖立定低
頭彎腰如揖拜下行
功其手須與脚尖齊
運氣二十四口
舒經湯羌活防己白
術當歸白芍片子姜
黃各一兩甘草(炒)
七錢半海桐皮一兩
每服三錢姜十片煎
服



日月分明說與賢
心猿意馬想丹田
真空覺性常不昧
九轉功成作大仙

韓湘子活人心形：民间传说的“八仙”之一，比较普遍的说法认为他是唐朝韩愈的侄孙子。说他放荡不羁，喜欢喝酒，不喜欢读书，韩愈似乎也拿他没什么办法。传说韩湘子跟着吕洞宾学道，后来位列仙班。八仙之中韩湘子是一个风流潇洒的书生形象，神通广大，感情真挚，传说中他还与东海龙王的七女儿有一段感情故事，他手中的箫就是龙王女儿赠送的神竹所制，韩湘子是老百姓心中美和爱的化身。本法主要可以疏经活络，理气消滞。

舒经汤：羌活、防己、白术、当归、白芍、片子姜黄各30克，炒甘草21克，海桐皮30克，加入生姜十片，用水煎服，每日一剂，分两次温服。宜在医生的指导下服用。

昭靈女行
病訣

治冷痺腿脚疼痛立
定左手舒指右手捏
臂肚運氣二十四口
防風天麻散天麻防
風甘草川芎羌活當
歸白芷滑石各二兩
烏頭白附子荊芥穗
各五錢上共為末熱
酒化蜜少許調藥半
錢加至一錢服覺藥
力運行微麻為度



性命二字各自別
性一般不是一枝葉
性中別了陰山鬼
修明陽神超生滅

昭靈女行病訣：可以防治風寒濕痺、腿脚疼痛等症，功法取自然站立，先左手食指舒展，余指微握拳，舒左臂指向前上方，右手捏握左小臂，運氣二十四口，然後左右互換。

防風天麻散：天麻、防風、甘草、川芎、羌活、當歸、白芷、滑石各60克，烏頭、白附子、荊芥穗各15克，以上藥物共研成細末，用熱酒化開少許蜂蜜，調藥1.5克，可以稍稍增加到3克左右，吃完藥，藥力開始起效時會覺得身體有微微發麻的感覺，那就不要再服用了。本方含有有毒的藥品，所以要在醫生的指導下服用，不能自己買來就用。

吕纯阳
任脉诀

治百病端坐将两手
按日月雨旁穴九次
運氣九口又法两手
按膝左右扭身每運
氣十四口
治百病易簡方用威
靈仙一味于冬月丙
丁戊己日采陰幹搗
篩爲末溫酒調下二
錢忌茶茗宜于不聞
水聲處采之者良餌
者空心服夏無瘟疫
秋無瘡痢百病俱宜



返本还原已到乾
能升能降号飞仙
此中便是丹还理
不遇奇人誓不理

吕纯阳任脉诀：吕纯阳就是吕洞宾，名字叫吕岩，别号是纯阳子。他的名号很多，有广济正道神人、灵宝真人、一气真君、妙通宏仁普惠帝君、孚佑真人、孚佑帝君、东华帝君、圆通文尼真佛、光圆自在通佛、兴隆大道天尊、道法玄明仁极无上天尊等，后来又被王重阳硬拉着做了全真教祖师爷。关于吕洞宾的传说很多，传说中的吕洞宾道行高深，富有人情味儿，经常在人间济世度人，他又文采飞扬，可以说是知识分子形象在仙界的代表。

治百病易簡方：用威灵仙一味，在冬月丙日、丁日、戊日、己日采摘，阴干，捣成细末过筛，用温酒调3克服下，忌茶。最好是选那些长在听不到水声的地方的威灵仙采摘。服用之前最好别吃东西。这个方子使用得当，可以使得夏天没有瘟疫，秋天没有疟疾或痢疾，百病用之都有好处。就今人而言，虽然古籍记载此方很神奇，仍然要在医生的指导下服用。

陳希夷降
牛望月形

專治走精精欲走時
將左手中指塞右鼻
孔內右手中指按尾
閭穴把精截住運氣
六口

神芎湯人參枸杞升
麻川芎遠志黃芪
甘草歸身杜仲（炒）
白術地骨皮破故紙
（炒）各等分加生姜
一片蓮子去心七個
水煎服



嬰兒在坎水中坐
姤女在離火內居
配兩家作夫婦
十月產個定顏珠

陳希夷降牛望月形：陳希夷就是陳抃，五代至宋初的道家隱士，被稱為陳抃老祖。傳說他看到世道亂的很，就睡覺懶得醒來，睡了好幾百年，後世道家的很多睡功都能溯源到這個陳抃老祖。陳抃老祖對《周易》研究也很深，邵康節和周敦頤他們的很多思想都祖述陳抃老祖，相傳太極圖最早是陳抃老祖發明的。

神芎湯：人參、枸杞子、升麻、川芎、遠志、黃芪、甘草、歸身、炒杜仲、白術、地骨皮、炒補骨脂，以上藥物各取相同分量，加入生姜數片，蓮子去心取7個，用水煎服。宜在醫生的指導下服用。

孚祐帝
君拔劍勢

治一切心疼丁字立
定以右手揚起視左
如左手揚起視右運
氣九口其轉首四顧
并同

落盞湯玄胡索五靈
脂（燒烟盡）建薏仁
各六分良姜石菖蒲
厚樸陳皮藿香各一
錢枳殼蘇梗各六分
用水煎服



一月三旬一遇逢
以時易日法神功
守城野戰知凶吉
增得靈砂滿頂紅

孚祐帝君拔劍勢：孚祐帝君就是吕洞宾，吕洞宾是唐代人，出生在官宦之家，从小就熟读经史，根据《宋史·陈抟传》中关于他的记载，说他“有剑术”，这样看来他是文武全才。在道教而言，金丹道大多祖述钟吕，钟是汉钟离，吕就是指的这个孚祐帝君，他们主要是讲内丹修炼的，以炉鼎喻人身，以大药喻精气神，构建了一整套的修炼程序。

落盞汤：玄胡索、五灵脂（烧烟尽）、建薏仁各1.8克，高良姜、石菖蒲、厚朴、陈皮、藿香各3克，枳壳、苏梗各1.8克，上药用水煎服。宜在医生的指导下服用。

徐神祖
摇天柱形

治頭面肩背一切瘡
疾端坐以兩手端抄
于心下搖動天柱
左右各運氣呵吹
二十四口

清熱勝濕湯黃柏

(鹽水拌炒)羌活澤

瀉蒼術(制)甘草杜

仲(炒)白芍(酒炒)

木瓜威靈仙陳皮各

一錢甘草八分牛膝

八分加姜三片水煎

服



朝朝金鼎飛烟
日色河車運上
氣露遍空滋味
靈泉一派涌長
川

徐神祖摇天柱形：可以防治头面部、肩背部的疮疡等证，尤以湿热所致的痤疮、粉刺效佳。功法取端坐位，两手平端放在胸口剑突下方，然后保持双手平面以下的腰骶腿正直固定不动，锁固肩部随躯体运动，着力使上体胸椎和颈椎顺序屈曲摇动，运气呵气二十四口。

清热胜湿汤：盐水拌炒制过的黄柏、羌活、泽泻、制苍术、甘草、炒杜仲、酒炒白芍、木瓜、威灵仙、陈皮各3克，甘草2.4克，牛膝2.4克，加生姜数片，用水煎服。宜在医生的指导下服用。

李野樸
童子拜形

治頭面肩背一切瘡
疾以身坐定直舒兩
脚用手按大腿根
以意引存想運氣
二十四口

羌活白芷湯柴胡
荖防風荊芥黃連
澤瀉當歸白術蔓
荊子石膏蒼術辛
夷生地川芎藥本
甘草白芷羌活黃
芩細辛芍藥各等
分加生薑水煎服



獨步坤方合聖功
回乾地老陽中
八卦周流搬運轉
丹成咫尺即天宮

李野樸童子拜形：可以防治頭面部、肩背部的瘡瘍等證，尤以濕熱所致的瘰癧、粉刺效佳。功法取坐位，兩腿自然伸直，兩手按在大腿根腹股溝處，意守丹田，運氣24口。本法的要訣在於意念和存想都要以清降為主，要清散去體內郁積的濕熱之氣，動作總體以舒展為要。

羌活白芷湯：羌活、茯苓、防風、荊芥、黃連、澤瀉、當歸、白術、蔓荊子、石膏、蒼術、辛夷、生地、川芎、藥本、甘草、白芷、柴胡、黃芩、細辛、芍藥，以上各藥均取相同分量，加入生薑數片，水煎服。宜在醫生的指導下服用。

曹国舅
脱靴势

治脚腿肚腹痛立
定右手作扶墙势左
手垂下右脚向前虚
蹬運氣一十六口左
右同

羌活 羌活湯 羌活川
芎 蒼術(炒) 白芷 南
星(制) 當歸 神曲 各
一錢 砂仁 桂枝 防己
木通 各八分 上加生
姜三片 水煎服



猛火燒身無奈何
時光影里苦无多
車輪又向心中轉
霎時請出古弥陀

曹国舅脱靴势：曹国舅也是民间传说中“八仙”之一，传说他是宋仁宗的大舅子，《神仙通鉴》说他天性纯善，对富贵不怎么感兴趣，相反对修道成仙很有感觉，加上他有一个弟弟很混蛋，总做坏事，曹国舅于是更加觉得世间没什么意思，就自己一个人跑到山里面去找神仙学道，后来遇到钟离权、吕洞宾，得到真传而成仙。

羌活羌活汤：羌活、川芎、炒苍术、白芷、制南星、当归、神曲各3克，砂仁、桂枝、防己、木通各2.4克，以上药物加上生姜数片，用水煎服，每日一剂，分两次温服。宜在医生的指导下服用。

何仙姑
觀太極圖

治火眼腫痛以舌抵
上腭目視頂鼻將心
火降涌泉穴腎水提
上昆侖一時行三次
每放火三十六口
明目流氣飲當歸白
芍生地龍膽草柴胡
黃連梔子丹皮各一
錢大黃(酒煮曬幹
又煮曬三七次爲
度)二錢上用水煎
服



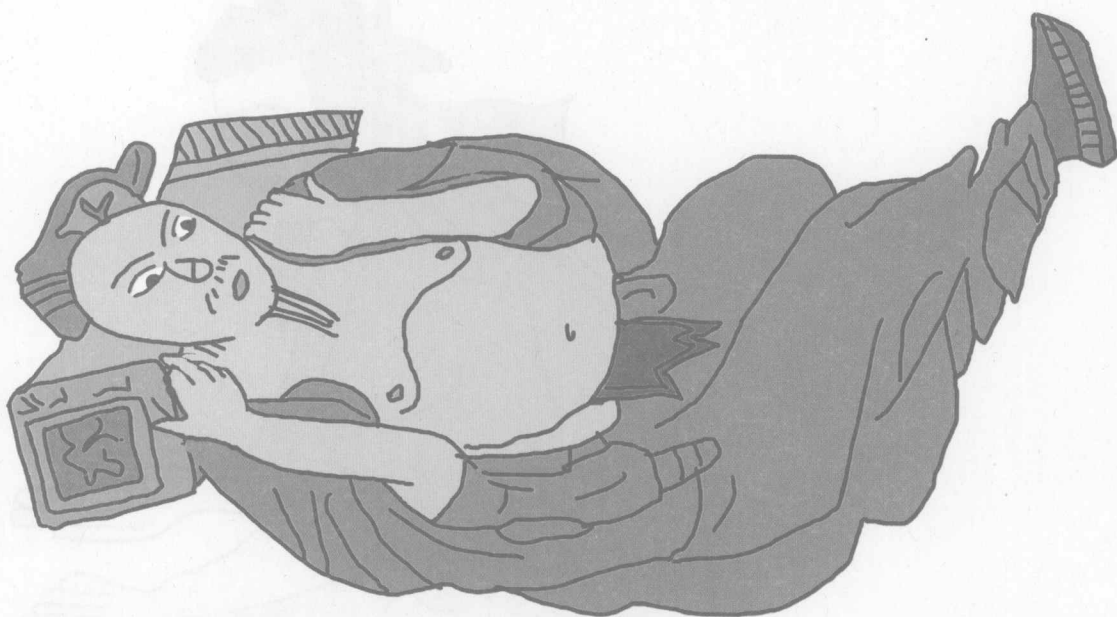
降龙伏虎说多年
若不降兮虎不眠
若把两般相制伏
行看沧海变桑田

何仙姑觀太極圖：何仙姑也是民間傳說中“八仙”之一，而且是“八仙”中唯一的女性。相傳她十四五歲的時候，夢見神仙教她服食云母粉，得以身輕不死，白日飛升。也有傳說說她十三四歲在野外玩的時候碰見鐵拐李、呂洞賓和張果老，吃了三個神仙給的仙桃、仙棗和云母片，從此她再也不覺飢餓，並能預知禍福，乡亲们爲她蓋了一座小樓，她就在那里修行並爲乡亲们提供人生咨詢，慢慢大家都叫她何仙姑了。

明目流氣飲：當歸、白芍、生地、龍胆草、柴胡、黃連、梔子、丹皮各3克，制大黃6克，以上藥物用水煎服，每日一劑，分兩次溫服。宜在醫生的指導下服用。

尹清和
睡法

治脾胃虚弱五谷不
消以身仰卧右脚架
左脚上直舒两手搬
肩肚腹往来行功运
气六口
健脾丸白术(土炒)
枳实(炒)陈皮(去
白)麦芽(炒)神曲
(炒)山药茯苓苍术
(炒)各一兩厚朴
(制)八钱木香五钱
以陈米粉糊为丸每
服六七十丸米汤送
下



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
归

尹清和睡法：可以防治脾胃虚弱、消化不良等证。功法取仰卧位，左腿屈膝，右腿架在左腿上并伸直，两手从肩部往下沿肚腹按摩，以温热为度，运气六口。本法要点在于沿足阳明胃经和足太阴脾经经脉循行的部位和方向按摩，总以温养为法。

健脾丸：土炒白术、炒枳实、去白的陈皮、炒麦芽、炒神曲、山药、茯苓、炒苍术各30克，制厚朴24克，木香15克，以上药物研成细末，加上陈米粉做成糊糊，然后做成丸子，每丸如绿豆大小，每次服用60到70丸，用米汤送下。宜在医生的指导下服用。

孫玄虛烏
龍探爪勢

治腰腿疼痛就地坐
定舒兩脚以兩手前
探搬兩足齊往來行
功運氣十九口
牛膝酒地骨皮五加
皮薏苡仁(炒)川芎
牛膝各二兩甘草生
地各三兩海桐皮一
兩半羌活一兩杜仲
(炒)二兩用好酒如
法煮熟每服一二杯
日常三四次常令酒
氣不脫



火取南方赤龍血
水涌北方黑虎精
和合二物居一處
嬰兒就是長生

孫玄虛烏龍探爪勢：可以防治腰腿疼痛。功法取就地而坐，兩腿自然舒展，然後伸展兩臂彎腰往前探，去够兩個腳掌并扳兩腳，這樣反復動作幾次，運氣十九口。本法要點在於探爪前伸時整個身體绷紧屏息，恢復坐姿時周身松馳緩緩呼氣，一張一弛中使氣血獲得流暢的动力。

牛膝酒：地骨皮、五加皮、炒薏苡仁、川芎、牛膝各60克，甘草、生地各90克，海桐皮45克，羌活30克，炒杜仲60克，用好酒如法煮熟，每次喝50克，每天可以喝兩頓。宜在醫生的指導下服用。酒精過敏或酒量不好的人最好少用。

高象先雜
鳳張翅勢

治腰腿疼痛以身蹲
下曲拳彎腰起手過
頂口鼻微出清氣
三四口左脚向前右
脚尖頂左脚跟運氣
十口
流氣飲子羌活蒼術
川芎當歸香附白芍
陳皮半夏木香枳殼
木通甘草檳榔紫蘇
各等分水煎服



如來斷臂少人知
華池枯竭好孤凄
麒麟掣斷黃金梯
獅子冲開白玉梯

高象先雜風張翅勢：高象先这个人似乎是一个道家隐士，世传《真人高象先金丹歌》是他酒醉后写给别人看的，和他交往了好些年的朋友也对他不是很了解，只知道这个人把名利看得很轻，对自己的才华颇自诩，喜欢喝酒娱乐，其人神清气爽，有点仙风道骨，却看不出来究竟有多少本领。酒后写的这个《金丹歌》类似于金丹学养生修炼的通俗讲义，看了的人如获至宝，觉得这么多年访仙求道都稀里糊涂的，读了这个才算见识了真功夫。

流氣飲子：羌活、蒼術、川芎、當歸、香附、白芍、陳皮、半夏、木香、枳殼、木通、甘草、檳榔、紫蘇各取相同的分量，用水煎服。宜在医生的指导下服用。

傅元虚
抱顶势

治頭昏端坐將兩手
搓熱按抱頂門閉目
凝神吹呵鼓氣升
騰頂上復行功運氣
十七口
大黃湯紋錦大黃酒
蒸七次爲末茶調三
錢服之立效



水云游玩到西方
认得真身坚固方
炼就金丹吞入腹
五明宫内扎虚皇

傅元虚抱顶势：可以防治头晕眼花，以气滞血瘀所致者尤佳。功法取端坐位，先将两手搓热，然后按在脑门及头顶上热敷，闭目凝神，缓缓呼吸，运气上头顶，接着行功运气十七口。本法要点有二：其一是搓热双手赶紧趁热按摩头顶和脑门，运气行功也以温法为主；其二是精神内守，这样气机才能慢慢自然舒畅，紧张焦虑的情绪只会导致气滞血瘀更加严重。

大黃湯：紋錦大黃，酒蒸七次，研末，每次服用時取出9克，用茶調服，服用以後會很快起效。宜在醫生的指導下服用。

李弘濟
玩月勢

治和氣血順氣不攻
將身曲下如打躬勢
手足俱要交叉伏地
左右行功各運氣
十二口

和氣養血湯紫蘇莖
葉一錢羌活一錢
半夏八分桑白皮八
分青皮八分陳皮八
分木通八分大腹皮
七分赤茯苓八分赤
芍一錢甘草五分當
歸一錢肉桂三分
水煎服



一龍一回
回虎進火
進虎盤旋
盤虎鉛時
旋虎隨時
鉛虎日降
時虎轉光
日虎昌

李弘濟玩月勢：可以防治氣血不和所致的各種病證。功法為將身體曲下，如同打躬作揖的樣子，兩手交叉着地，左右交換行功，各運氣十二口。修煉本法時下肢最好伸直不要彎曲，也不用刻意追求手摸地，體會腰腿背繃成一條，像彈簧一樣一振一振的感覺，配合深吸屏息然後長長地呼氣，稍停後再深吸氣。

和氣養血湯：紫蘇莖葉3克，羌活3克，半夏2.4克，桑白皮2.4克，陳皮2.4克，木通2.4克，大腹皮2.4克，赤茯苓2.4克，赤芍3克，甘草1.5克，當歸3克，肉桂0.9克，以上藥物混一起水煎服，每日一劑，分兩次溫服。宜在醫生的指導下服用。

鐵拐李
靠拐勢

治腰背疼痛背手立
住以拐頂腰左邊靠
之運氣一百八口分
三咽後用膝跪下掃
地擺進數次右同法
當當拈痛散羌活甘
草(炙)黃芩(酒浸)
茵陳(酒炒)各五錢
人參升麻苦參(酒
洗)葛根蒼術各二
錢防風歸身知母
(酒洗)茯苓澤瀉猪
苓各三錢每服八錢
水煎不拘時服



芦芽穿膝两边分
后女戴帽辨前程
立雪绝倒腰脐上
梁柱根侧尾倾

铁拐李靠拐势：铁拐李是民间传说中“八仙”里的老大哥，传说他本来修道有成，一次元神飞出躯体去参加一个什么会议，结果留在家里的形骸出了状况，有说是被老虎给吃了的，也有说是被徒弟误会给火化了的，总之等他元神回来就没身体可居住了，没办法之下看到旁边有一个死尸就从脑门钻进去占了别人的躯体，这个躯体有残疾，瘸了一条腿，还是个乞丐，好在不太影响铁拐李的神通广大，相反添了一个演示神通的道具，他那条铁拐可以化成龙当坐骑。

当归拈痛散：羌活、炙甘草、酒浸黄芩、酒炒茵陈各15克，人參、升麻、酒洗苦參、葛根、苍术各6克，防风、归身、酒洗知母、茯苓、泽泻、猪苓各9克，以上药物混一起，每次服用时取24克，用水煎服，不拘时服。宜在医生的指导下服用。

玉真仙人
和腎臆法

治腿疼端坐將兩手
作拳搓熱向後精門
摩之數次以多為妙
每次運氣二十四口
海桐皮飲海桐皮五
加皮川獨活枳殼
防風杜仲（炒）牛膝
（酒浸）薏苡仁（炒）
各一兩半用好酒入
藥煮去火毒空心午
前各一服



兩乳汗流最可悲
這般消息少人識
淮漢河海皆枯時
釣公台下上來時

玉真仙人和腎臆法：可以防治腿疼。功法取端坐位，將兩手搓熱握拳，在後背命門穴附近搓摩數次，以溫熱為度，每次運氣二十四口。本法以溫煦為宗旨，運氣行功及按摩都應以此為指導。

海桐皮飲：海桐皮、五加皮、川獨活、枳殼、防風、炒杜仲、酒浸牛膝、炒薏苡仁各45克，用好酒入藥，煮去火毒，每天中午十二點以前空腹服一次，每次50克左右。宜在醫生的指導下服用。酒精過敏或者酒量不好的人最好少用。

藍采和烏
龍擺角勢

治遍身疼痛端坐舒
兩脚兩手握拳連身
向前運氣二十四口
又以脚合定低頭兩
手搬兩脚尖運氣
二十四口
香砂苓皮飲茯苓皮
大腹皮五加皮生薑
皮桑白皮枳殼砂
仁白術蘿卜子(炒)
木香木通澤瀉猪苓
上藥各等分水煎食
遠服



龍虎煉成九轉功
能驅日月走西東
若能火抽添法
金液還丹滿頂紅

藍采和烏龍擺角勢：藍采和也是民間傳說中的“八仙”之一，据说经常穿一个破破烂烂的蓝衫，一只脚穿着鞋，一只脚光着，主要职业是乞丐，兼职做些帮助老百姓的事情。他可能有点疯疯癫癫的，夏天穿衣内面加上棉絮，冬天反而睡在雪地里，有点钱就用绳子拴了拖在地上走，掉了也不去管它，又喜欢喝酒作乐，人们拿他寻开心他也不生气，总之是行为很古怪。

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、炒莱菔子、木香、木通、泽泻、猪苓，以上药物均取相同分量，以水煎服，吃过饭过一两小时再喝药。宜在医生的指导下服用。

劉希古猛
虎施威勢

治赤白痢癥以兩手
前後如探馬拍花脚
亦前後左右進步行
功白痢向左行氣九
口赤痢向右運氣九口
白芍藥湯白芍當歸
各一錢大黃二錢
木香五分黃連一錢
黃柏檳榔各八分
甘草七分上銼三劑
水煎服



釋加寂滅非真死
但願西來亦是仙
同超彼岸明此理

劉希古猛虎施威勢：劉希古大約是宋代人，詩詞歌賦寫得很好，對道家思想理解得也很深刻，應該說在學術上小有名氣，也有人專門去拜訪他的，他與道教內丹學南宗五祖之一的白玉蟾有過學術思想上的碰撞。本功法主要在於步法的把握，其中有倒行步法，也有前進步法，上臂平舉擺動以保持平衡。

白芍藥湯：白芍、當歸各3克，大黃6克，木香1.5克，黃連3克，黃柏、檳榔各2.4克，甘草2.1克，以上藥物銼末為三劑，用水煎服。宜在醫生的指導下服用。

孫不二姑
搖旗形

治赤白痢瘕以身向
前雙手直舒如取物
狀再將右脚翹起
向後屈伸數次運氣
二十四口左右皆同
真人養臟湯當歸一
錢茯苓一錢白芍一
錢人參木香各三分
白術一錢肉豆蔻六
分訶子六分肉桂三
分上銼水煎服



豎起玄皂蠱旗
消除赤白痢瘕
功滿自然居外
人間寒暑任輪回

孫不二姑搖旗形：孫不二，不二是她的法名，号清静散人，出家当道士前是马丹阳的妻子（道教的全真教是不许娶妻生子的），她和马丹阳都是王重阳的学生，都是北七真之一。孙不二后来自成体系，称为全真道清净派，简称清净派，她最主要的学术贡献在于深入研究了女性内丹修炼的问题。

真人养脏汤：当归3克，茯苓3克，白芍3克，人参、木香各0.9克，白术3克，肉豆蔻1.8克，诃子1.8克，肉桂0.9克，以上药物銼为细末，用水煎服。宜在医生的指导下服用。

常天陽童
子拜觀音

治前後心疼以身大
字立定低頭至胸前
將手叉定腹上運氣
一十九口
枳宿二陳湯半夏陳
皮枳實砂仁香附木
香厚樸茴香玄胡草
豆蔻紫蘇莖葉各等
分上銼一劑加姜三
片水煎服



行持心月澄
住神珠照十
處常觀真自
坐休想眼在
眠時花

常天阳童子拜观音：可以防治前心后背因气滞血瘀导致的各种疼痛。功法取大字立定，低头含胸，双手交叉按于腹部位置，运气十九口。本法的特征在于整个姿势如同拜佛的样子，那么心就要虔诚恭敬。跪坐而拜也是可以的，修炼拜观音功法可以每次多拜几下，隔三岔五拜一拜，这对锻炼脊柱是很有好处的。

枳宿二陈汤：半夏、陈皮、枳实、砂仁、香附、木香、厚朴、茴香、玄胡、草豆蔻、紫苏茎叶各取相同分量，以上药物銼成一剂，加入生姜数片，用水煎服。宜在医生的指导下服用。

東方朔
捉拇法

治疝氣以兩手搬兩
脚大拇指挽五息引
腹中氣遍行身體又
法十指遍挽行之尤
妙

茴香丸茯苓白術山
楂各一兩枳實八
錢大茴香(炒)一兩
吳茱萸一兩(炒)
橘核仁二兩(炒)
荔枝核一兩上為細
末煉蜜為丸每丸重
一錢五分空心細嚼
姜湯送下



白鶴飛來下九天
數聲嘹亮出輝炯
日月不催人自老
不如訪道學神仙

東方朔捉拇法：東方朔是西漢時候人，他非常有才華，博聞強識，知識非常廣博，一旦出現奇怪的事物往往都要請教他。東方朔為人詼諧，行事很滑稽可笑，個性正直又狂放不羈，皇帝也遷就他幾分，所以他敢對皇帝說真話，敢批評皇帝，既是一個狂士又是一個俳優。傳說東方朔精通劍術，對洗髓有研究，傳說經過幾千年他就要洗髓刻骨伐毛一番，後世的導引養生因此而有首推東方朔者。

茴香丸：茯苓、白朮、山楂各30克，枳實24克，炒大茴香30克，炒吳茱萸30克，炒橘核仁60克，荔枝核30克，以上藥物混一起研成細末，煉蜜為丸，每丸重2~3克，空腹細細咀嚼，用姜湯送服。宜在醫生的指導下服用。

彭祖
明目法

栖地坐定以手反背
伸左脰屈右膝壓左
腿上行五息引肺去
風久爲之夜視物如
晝又法鷄鳴時以兩
手擦熱熨兩目行三
度以指拭目左右有
神光

明目地黄丸生地

(酒洗)熟地各四兩

知母(鹽水炒)黃柏

(酒炒)各二兩菟絲

子(酒制)獨活二兩

甘枸杞川牛膝(酒

洗)各三兩沙苑蒺

藜二兩上爲末蜜丸

梧子大每服八十丸

夏月淡鹽湯下餘月

酒下



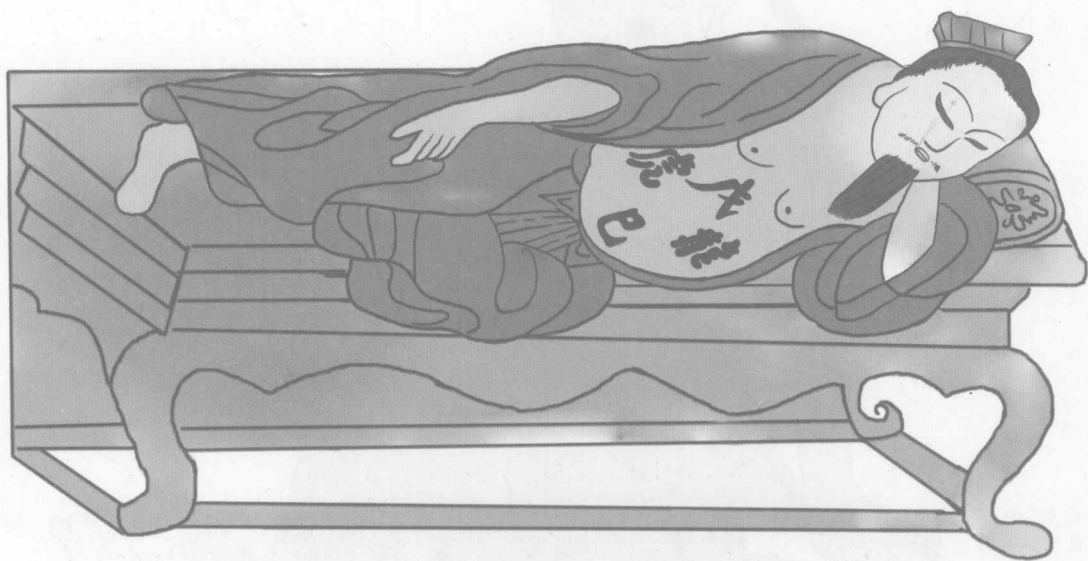
长生不在说多言
便向坎离采汞铅
炼就大丹三十两
玉皇天诏定来宣

彭祖明目法：彭祖是长寿的象征，据说他活了八百多年，传说他精通导引术，还精通饮食养生。本法要注意按摩足厥阴肝经，同时兼顾胆经和肺经，热熨两目是不错的眼睛保健方法，可以温运眼睛局部的气血，有明目功效。

明目地黄丸：酒洗生地、熟地各120克，盐水炒知母、酒炒黄柏各60克，酒制菟丝子、独活各60克，甘枸杞、酒洗川牛膝各90克，沙苑蒺藜60克，以上药物共研成细末，炼蜜为丸，每丸如梧桐子大小，每次服用八十个丸子，夏天时用盐汤送服，其余时间用酒送服。宜在医生的指导下服用。

陳希夷左
睡功圖

調利真氣五朝元
心息相依念不偏
三物長居于戊己
虎龍盤結大丹圓



陈希夷左睡功图：陈希夷即陈抟老祖，他的睡功高超，俗语“学道不学道，学个狗睡觉”说的就是他，睡觉是他最喜欢的养生方法。传说他曾隐居武当山、华山等地，精研《周易》，后来北宋五子中的周敦颐、邵康节都说从他那里学习了很多，因此陈抟除了对道家学说有影响外，对宋代理学也颇具影响。宋太宗很尊敬他，赐号“希夷先生”。本法歌诀中的戊己、龙虎是道家内丹学的隐语，戊是阳土胃，己是阴土脾，龙是左青龙为肝，虎是右白虎为肺，整个就是肝升肺降，脾升胃降。

陳希夷右
睡功圖

肺氣長居于坎位
肝氣却向到離宮
運氣呼來中合位
五氣朝元入太空



陈希夷右睡功图：本法歌诀中的坎位、离宫也是道家内丹学隐语，坎位指的是肾水，在下，在北方，离宫指的是心火，在上，在南方，肺气是要降的，往肾水方向降，肝气是要升的，往心火方向升，整个呈现抽坎填离的态势。

虎形

閉氣低頭捻拳戰如
虎威勢兩手如提千
金輕輕起來莫放氣
平身吞氣入腹使神
氣上而復下覺腹內
如雷鳴或七次如此
運動一身氣脉調和
百病不生



熊形

如熊身側起左右擺
脚要後立定使氣兩
旁脅骨節皆響亦能
動腰力除腫或三五
次止能舒脅骨而安
此乃養血之術也



鹿形

閉氣低頭捻拳如鹿
轉頭顧尾平身縮肩
立脚尖跳跌跟連天
柱通身皆振動或三
次每日一次也可如
下床作一次更妙



猿形

閉氣如猿爬樹一祇
手如捻果一祇脚如
抬起一祇脚跟轉身
更運神氣吞入腹內
覺有汗出方可罷



鶴形

閉氣如鶴飛頭起吸
尾闾氣朝頂虛雙手
躬前頭要仰起迎神
破頂此謂五禽圖乃
漢神醫華佗所授凡
人身體不安作此獸
禽圖之戲汗出疾即
愈矣

