目　录

前言……（1）

序……（1）

〔明〕《保生心鉴》序……（1）

〔清〕福慧堂序……（1）

陈抟传……（1）

一、总论……（1）

导语……（1）

陈希夷胎息诀……（2）

睡功秘诀……（3）

蟠龙秘诀……（4）

蟠龙吟……（6）

呼吸静功妙诀……（6）

（附《神仙粥》方）……（7）

调气运气通气法……（8）

元气按节保生法……（10）

修真要诀……（15）

运气学简释……（16）

一、总　论

〔导　语〕

抗战初期，我师修真道人赠给我《陈希夷先生行功坐功图》，首卷全是文字，是陈抟老祖修真、引气、治病的论著。后来书已散失，时隔二十余年，对原书的篇目、文字实难记清；一时也难找到原书查对。只得遍找《道藏》等古籍、资料，将有关的论著，及后人对其功法的论述，辑录入本书。如将来找到原书，再进行修正。

辑入的《陈希夷胎息诀》，录自《诸真圣胎神用诀》，为陈抟老祖对胎息的法诀，及有关修真的名词解释，简明而精确。陈抟最擅睡功，实为睡眠状态修炼胎息的长命功法。本书从《大成捷要》、《张三丰先生全集》中，辑录《睡功秘诀》、《蛰龙秘诀》及《蛰龙吟》，为后人对陈抟睡功的释秘与赞颂，藉示陈抟三十二字的睡诀原文。此为性命功基础，属上乘功法，一般秘而不传，文中解释得

很详细，实为难得，可供修炼气功有素者习练。《呼吸静功妙诀》，录自敦煌遗书，也是胎息功的另一种练法，录入本书作为参考。《元气按节保生法》，即《道藏绪编》上的《太初元气接要保生之论》的主要部分，供练上乘功法者练出先天元气以后，按节气以不同方式导引此元气于体内，以达治病强身、延年益寿的效果。

《修真要诀》，录自《保生心鉴》。为铁峰居士对习练《二十四气坐功导引治病图》时运气方法、环境要求，及按疾病灵活习练等原则的阐述。在《二十四气坐功导引治病图》中，每图首列“运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火”等语，提示某个节气，在“五运六气”中属某气，宜导引、强化某一经络，以防治所患的疾病。这是运气学说和经络学的用语，初学者不易理解，需要作较多的解释。因此，参照《保生心鉴》、《运气论奥谚解》、《运气学说》、《经络学》，编成《运气学简释》、《经络学浅述》，并附图表二十七幅，供习练者参用。

陈希夷胎息诀

夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化

神，神化万物，气化生灵，精化成形。神、气、精三化，炼成真仙。故云存精、养神、炼气。此乃三德之神，不可不知。子、午、卯、酉四时，乃是阴阳出入之门户也。

定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智通万事，谓之曰慧。道元合气，谓之曰修。真气归源，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契，谓之曰了。若修行之人，知此根源，乃可入道近矣。

睡功秘诀①

诀曰：东首而寝，侧身而眠，如犬之曲，如龙之盘。一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩。收神下藏丹田，与气交合，水火互相溶溶②，则神不外驰，而气自安定。必要末睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然育青③，不调息而息自调，不伏气而气自伏。陈希夷留形于华山，蒋青霞④脱质于王屋，此睡法之旨，非导引之术，乃主静立极之功也。至醒来慢慢辗转，此即一念未生，心似虚空；若能放下大静一

场，其效验有不可形容者。又上古有宴息法，每当晦⑤时，耳无闻，目无视，口无言，心无累，息无喘，形无动，那一点元神真气，相依相连，如炉中火种相似，久久纯熟，自然神满不思睡。所谓睡魔，不知从何而去矣也。

陈希夷睡诀三十二字，名蛰龙法。其词云：龙归元海，阳潜于阴⑥，人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深，白云高卧，世无知音。

【注释】

①本篇录自《大成捷要》。

②水火互相溶溶：即心火与肾气交溶。肾常被喻为水。

③育青：培育清阳。

④蒋青霞：在王屋山练睡功而仙化的一位古仙，生平不详。

⑤晦（huì）：日暮。

⑥龙归元海，阳潜于阴：即阳龙潜于阴海。

蛰龙秘诀①

诀曰：道在守本命②，暖外肾③，回光内视，神住丹田。先向左边侧身而眠，左手托腮，右手紧握外肾，左腿全曲，右腿半屈半伸，神凝下田，默数呼吸出入之数三百六十息。心息相依，不得外驰，绵绵密密，不即不离，数毕一周④。正身仰卧，两手

紧握外肾，着力往前，挣十二下，两腿往前用力伸，闭气腾身，玉枕、脚根、手掌着床，一气一次，连腾三次，还虚⑤休息。再向右边侧身，照前行功一周，仍正身仰卧，两手紧抱外肾，照前行功，着力十二下，向上闭息腾空三次，还虚休息。然后侧身用手紧抱肾囊，神蛰下田，若存若亡，一丝不挂，主静立极，先存后亡，入于混沌。此陈希夷蛰龙之法。安寝睡醒时，有一阳发生，即行调药功夫，炼精化气之口诀。临明时，再照前行上数息、暖外肾、腾身运气之功，至此则一宿之功毕矣！

养得肾囊如火热，就是神仙真妙诀。

行住坐卧四步功，各有法也。行则措足于坦途，住则凝神于太虚⑥，坐则调丹田之息⑦，卧则抱脐下之珠。故曰行住坐卧不离这个是也。

【注释】

①本篇亦录自《大成捷要》。

②本命：即命窍也。

③外肾：睾丸，亦称珠。即指肾囊。

④数彀（gòu）一周：即数够三百六十次。

⑤还虚：身体放松，万念俱寂。还心于空虚之境。

⑥太虚：即最上之空虚境地。

⑦丹田之息：丹田中养出暖气，随呼吸出入游走。

蛰 龙 吟①

睡神仙，睡神仙，石根高卧忘其年，三光沉沦性自圆，气气归玄窍，息息任天然。莫散乱，须安恬，温养得汞性儿圆，等待他铅花儿现。走无失，有防闲，真火候，运中间，行七返，不艰难；炼九还，何嗟叹，静观龙虎战场战，暗把阴阳颠倒颠。人言我是朦胧汉，我却眠兮眠未眠。学就了，真卧禅，养就了，真胎元，卧龙一起便升天。此蛰法，是谁传？曲肱而枕自尼山。乐在其中无人谙，五龙飞跃出深潭。天将此法传图南②，图南一派俦能继，邋遢道人三丰仙。

【注释】

①此文录自《张三丰先生全集》。

②图南：即陈抟的字。

呼吸静功妙诀①

人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂，天地相去八万四千里，人心肾相去八寸四分。此肾是内肾，脐下一寸三分是也。中有一脉，以通

元息之浮沉，息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆阖。天地化工流行，亦不出呼吸二字。人呼吸常在于心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百病不治自消矣！每子午卯酉时，于静室中厚褥铺于榻上，盘脚大坐，冥目视脐，以绵塞耳，心绝念虑，以意随呼吸，一往一来，上下于心肾之间，勿急勿徐，任其自然。坐一柱香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐和柔；又一柱香后，觉得口鼻之气似无出入。然后缓缓伸脚，开目去耳塞，下榻行数步，又偃卧榻上少睡片时，起来啜淡粥半碗，不可作恼怒以损静功。每日能专心依法行之，两月之后自见功效②。

〔附〕《神 仙 粥》方

山药蒸熟去皮一斤，鸡头实半升煮熟去壳捣为末，入粳半斤，慢火煮成粥，空心食之。或韭子末二三两在内，尤妙。食粥后用好热酒饮三盅，妙！此粥善补虚劳、益气强志、壮元阳、止泄精，神妙！

【注释】

①此文出自巴黎所藏敦煌遗书中，有一卷约唐末、五代时抄写的道家符咒之类的卷子，编号P3810。其中有一件《呼吸静功

妙诀》，并附《神仙粥》方。原文不长，且文字通俗易懂，故录之，并辑入书中。

②此文文后有按注："此妙诀与《武道秘诀》（以下简称《秘诀》）相比，虽同属静功，但《秘诀》是以养气炼气为主，而《妙诀》则以治病为主。《妙诀》以呼吸调养脉肾而修心，辅以补药，达到"补虚劳、益气强志、壮元阳、止泄精"的功用，正合《丹经》："心为火，肾为水，以火煮水而水化气"之理。又《神仙粥》中的原料：山药、鸡头实、粳米，俱为阳性食药，辅以韭子为引，正合中医"以阳补阴"之理。

调气运气通气法①

凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱；然后正身端坐，吐纳② 三过③，使无结滞，静虑忘形，令气平息。良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气。凡此六七过，此名调气。

调气毕，即口鼻俱闭虚合，令气满口，即鼓口十五过已上，更佳。如咽一大口水入腹，直以心存至气海中，良久，更依前法咽之。但以腹饱为度，亦不限过数。然后，虚心、实腹、闭口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放，通息，勿令喘粗，恐失中和④。然后正身仰卧，四平着床，枕高低与身平，两手握固⑤，展手离身四五寸，两脚亦相距四五寸。然后，鼻中息收。即口鼻俱闭，

心存气，行遍身，此名运气。

如有病，即心存气，偏注病处。如气急，即鼻中细细放，通息，口不开，候气息平，还依前法闭之，摇动两足趾及手指并骨节，以汗出为度。此名气通。即徐徐收身侧卧，拳两脚。先左边侧卧，经十息⑥，即转右边侧卧，亦十息。此名补损。

依此法服，经一月后，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节。如吃饭了，即吃空饭一两口，和水咽下。此名洗五脏。即以清水熟漱口，虚心实腹，令脏叶舒展，咽之，令五脏不停五味气。讫，即以口先吐浊气，鼻引清气，不限多少，尽须放之。如下泄一浊气出，还鼓炼一口和气补之。若寻常吃饼饮茶，皆外气入，当须入口便合口。口既合，口中所入外气，即于鼻中出也。鼻中却入气，即是清气也。常须合口吃食，不令口中有气入，入即是死气。

凡人言语，口中气出，必须却于鼻中入，此常行吐纳也。行住坐卧，常须摇动脚趾，此名常令气得下流。常行此事，动静念之。如节候不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可闭气摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下，此名理顺。

忌破气物及生、冷、粘、腻等物。如依此法不

缺，常行九年，功成，履空如履实，履水如履地。

【注释】

①此文即《大威仪先生玄素真人用气诀》。

②吐纳：吐从口出，纳从鼻入。细细地吐气，绵绵地纳入。

③三过：即三次。

④中和：身中阴阳调和的状态。

⑤握固：道教气功掌诀。即以手四指握大拇指成拳状，具有固真气和防止“惊功”的作用。

⑥经十息：一呼一吸谓之一息。经十息，即经十次呼吸。

元气按节保生法

立春正月节① 后，每日子丑二时，将手按两内肾②，转身耸引，各三十五度，吐纳漱咽如意，倘能尽其功夫，虽不足以成大道，亦可以发散肩背颈项积滞风之疾，身轻体健。

正月中，每日子丑时，手按髀④ 转，左右三五度，取先天气上入华池⑤ 中，吐纳漱咽九数，如意下丹田合会。苟能尽其功夫而不忽略，可以发三焦经络留滞之迍⑥，身轻无难。

二月节后，每日丑寅时，坐定，清气一刻，握固，转颈五六度，静工气封固摄上，吐纳漱咽二三，如意复归原祖宫⑦ 合和，徐气呼。身康，去肾肺蕴积，

如是身健行轻。

二月中，每日丑寅时，坐定，调气一刻，左右手挽，各六七度，引祖气⑧上华池，慢纳三三度，如意降火⑨，散除胸肚胀满，日久延寿。

三月清明节后，每日丑寅时，正坐定，左右手硬前⑩，引祖气七八度，清液浊吐三二，其工功夫三五次。如此，却腰肾胃虚积滞，寿命何不增乎？

三月中，每日丑寅时，平坐，换左右手，举托移臂，各三五度，华池水下咽中丹田，或二三次，可去脾胃瘀血，功夫长久，身安轻健。

立夏四月节，每日寅卯时，闭息瞑目，反换两手五七度，又息气半刻，将祖气引上华池，唤手咽液。依法用功，日无休息，发散背膊风湿，功夫常行，一身轻健。

四月中，每日寅卯时，坐定一刻，左手朝天，右手按住胸前，取气上升，入十二重楼⑪，三五度，咽液常流下降，阴阳相和，发散肺脐之久积⑫，用工不昧⑬，疾除身健。

五月节，每日寅卯时，正立，仰身，两手朝上，换气于背上，来举五七度，定息还宫，咽液如意，除去腰肾蕴积，身体轻康。

中医图书馆

五月中，每日寅卯时，坐定，左脚搁后，右脚直前，纳清咽液数次，尽其随意功夫。消诸风寒，身清气爽也。

六月节，每日丑寅时，坐，息定半刻，两手运下丹田，双足直伸，制三五度，先天⑭上攻，会合华池真水，命根之祖，咽液七次。消除积滞，身康力健。

六月中，每日丑寅时，双拳髀膝，引作龙虎肝肺⑮之说，气提上心，各三五度，华池水下降三次，其肝肺龙虎合交，尽其功夫，背疾不作，效应无二。

七月节，每日丑寅时，正坐，两手将祖根⑯缩住，气闭息耸上踊，华池水下来三五口。想两应交泰⑰，手放下三五次。如此，凡劳积聚，亦皆除之。

七月中，每日丑寅时，正坐片时，转头左右摇二十四遍，举引祖气，口中呵出痰火，去恶，不生病矣！

八月节后，每日丑寅时，清坐，两手按膝磨磨⑱，心想祖气，运用推引，上来到华池，咽液三次。亦可除腰肾之患，一身无涧。

八月中，每日丑时，盘足而坐，两手掩耳，身

左右摇，提祖气上华池，三五度，又咽液，可除胁腰之厄⑲，目明精爽。

九月节，每日丑寅时，正坐，举两臂踊身上托，闭气上升池中，咽液七口。心火皆除，痰淹化散，久而行之，与道合真。

九月中，每日丑寅时，静坐，两手抱定下丹田，祖气清清，不上不下，运转调水，和合阴阳。徐徐行，百病不生也。

十月节，每日丑寅时，两手叉腰，定气，元神提壶灌鼎，水火既济，气运周天，争仰面朝天，入气三吸。灭火消痰之厄，常常行之，何不去痰，延寿获青？

十月中，每日丑寅时，正坐，养气，随气不呼不升，静而能清，明心见性，一咽液纳五次，皆兴。身安体健。

十一月节，每日子丑时，起身，两手往上努力，两足脐并，吸气五度，因而复始七次。气爽精神，久行者仙道不远也。

十一月中，每日子丑时，平坐，伸足，两手交叉，调上祖气到水池中会合，又咽液二次。自觉中一阳贯满，节节待持，身安康益。

十二月节，每日子丑时，正坐静工，一手抱祖

根，一手运脐中⑳，运气荣荣，不放不收，顺顺安想根祖发生之后三五度，依法无违，养命远久。

十二月中，每日子丑时，睡，面朝外，两膝曲胸，顺气呼吸，三唤咽液，一口三九之数。能尽其功，经络淳淳㉑，不足以成大功，亦可除病安然。久而行之，寿命百年。

（录自《道藏绪编》中的《太初元气接要保生之论》）

【注释】

①立春正月中：一年之中有二十四节气，适应节令变化，以不同方式练功，是此功法的特点。

②内肾：指腰部肾俞。

③耸引：挺胸收腹，向上导引。

④髀（bì）股，臀部。即古字“膍”。

⑤华池：指口。《黄庭经注》：“胆为中池，口为华池，小腹为玉池。故有三池之名。”

⑥迍（zhūn）：困顿。

⑦祖宫：为先天祖气蕴藏之处。

⑧祖气：即先天之气。

⑨如意降火：火，指练功运气时的节度，气随意转，微微观照，谓之“如意降火。”

⑩硬前：指手硬撑着向前。

⑪十二重楼：指咽喉管。因人的喉管有十二节，故称“十二重楼”。

⑫久积：指陈年性气滞拥积。

⑬不昧：不忘。此处引伸为坚持不懈。

⑭先天：指命门先天祖气。

⑮龙虎肝肺：内丹理论认为：肝属木，位处东方，主性，故喻为青龙；肺属金，位处西方，主情，故喻为白虎。金能克木，故情欲往往损伤本性。丹家炼养，即用真意降龙伏虎，使之合交为一。金木无间，性情自伏而成丹。

⑯祖根：指男性生殖器。

⑰两应交泰：心中之阳下降，温养肾阴，肾中之阴上升，滋补心阳。心肾相交，水火既济，谓之“两应交泰”。

⑱磨擦：旋转按摩。

⑲厄（è）：困苦、痛苦。

⑳运脐中：旋转按摩脐中。

㉑淳淳：流动貌。这里喻经络通达，气血流畅无阻。

修真要诀

凡欲修养，须择净室，顺温凉之宜，明燥湿之异。每夜半后生气时，或五更睡觉，依法坐立，务先冥目、握固、调息，后乃以次着力行功，勤而不息，则自然身轻体健，而疾疹②可却，性命可延矣！虽然，此其常法，若春得夏疾，秋得春疾，亦但按法行之，岂必待其时，然后可哉？如此则固③且拙！非善养真也。

【注释】

①此文录自〔明〕《保生心鉴》

②疹：唇疡也，皮上小起，如痘疹，风疹，通疾字，热病，疾也。

⑧固：执固，顽固的意思。

运气学简释

古人以甲乙丙丁戊己庚辛壬癸十个字分记每旬之十日，故称此十字为天干或十干。又以子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二个字分记一年之十二个月，并以此分记一日的十二个时辰，故称此十二字为地支或十二支。后以十干、十二支两相组合，自甲子、乙丑、丙寅……癸亥，共成六十种组合名称，称为六十甲子。以之纪年、纪月、纪日，六十年、月、日一循环，相续不断，历书均有标明。

五行：指金、木、水、火、土五种物质，互相间有相生、相克的关系，即木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。古人以阴阳五行附会于一切事物，以推演其属性及相互关系。

气候：古人察一年气候的变化，分五日为一候，三候为一气，一年分七十二候、二十四气，每月二气，以月初者为节气，在月中者为中气。详如七十二候之图与二十四节气之图。

正月节	立春	东风解冻（此间各以五日下皆同）	蛰虫初振	鱼上冰
正月中	雨水	獭祭鱼	鸿雁来	草木萌动
二月节	惊蛰	桃始华	仓庚鸣	鹰化为鸠
二月中	春分	玄鸟至	雷乃发声	始电
三月节	清明	桐始华	田鼠化为鴽	虹始见
三月中	谷雨	萍始生	鸣鸠拂其羽	戴胜降于桑
四月节	立夏	蝼蝈鸣	蚯蚓出	王瓜生
四月中	小满	苦菜秀	靡草死	麦秋至
五月节	芒种	螳螂生	鵙始鸣	反舌无声
五月中	夏至	鹿角解	蝉始鸣	半夏生
六月节	小暑	温风始至	蟋蟀居壁	鹰乃学习
六月中	大暑	腐草为萤	土润溽暑	大雨时行
七月节	立秋	凉风至	白露降	寒蝉鸣
七月中	处暑	鹰乃祭鸟	天地始肃	农乃登谷
八月节	白露	鸿雁来	玄鸟归	群鸟养羞
八月中	秋分	蛰虫坏户	雷乃收声	水始涸
九月节	寒露	鸿雁来宾	雀入大水为蛤	菊有黄华
九月中	霜降	豺乃祭兽	草木黄落	蛰虫咸俯

十月节	立冬	水始冰	地始冻	雉入大水为蜃
十月中	小雪	虹藏不见	天气上腾 地气下降	天地不通闭 塞而成冬
十一月节	大雪	鹖鸟不鸣	虎始交	荔挺出
十一月中	冬至	蚯蚓结	麋角解	水泉动
十二月节	小寒	雁北乡	鹊始巢	雉雊
十二月中	大寒	鸡始乳	徵鸟厉疾	水泽腹坚

以上据张介宾《类经图翼》所举〔月令〕。

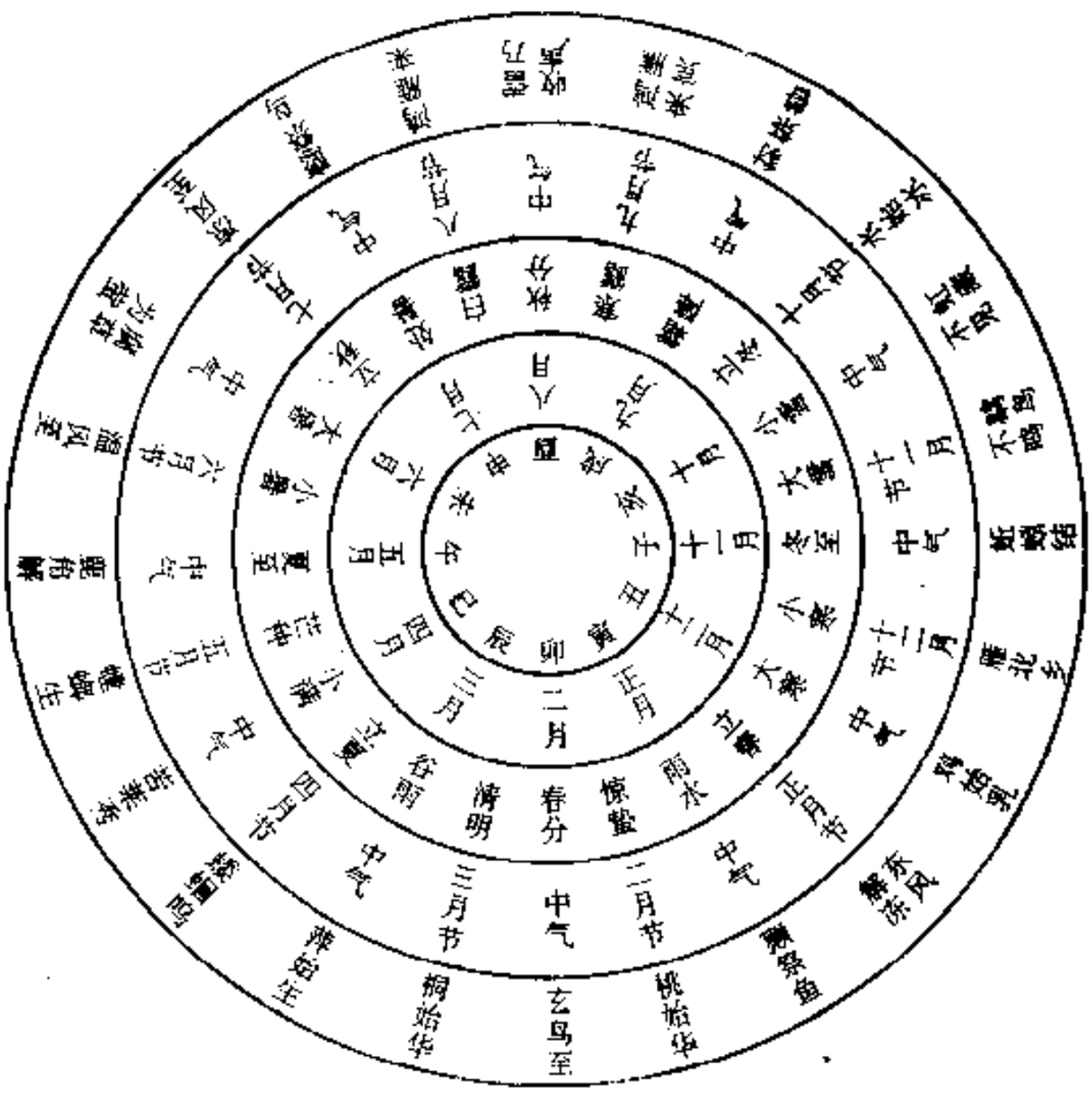

图 1—1　二十四节气之图

五运，乃木火土金水五行生克制化的运用之学。用于季节来说明一年春、夏、长夏、秋、冬五个季节，及风、热、湿、燥、寒等性质。五行用于年为岁运，由十干而定。如下：

甲—土运	阳年，太过也	己—土运	阴年，不及也
庚—金运		乙—金运	
丙—水运		辛—水运	
壬—木运		丁—木运	
戊—火运		癸—火运	

六气，以一年四季细分为春、初夏、夏、长夏、秋、冬。将火分为君火、相火两种。将一年气候按阴阳消长的程度，分为厥阴、少阴、太阴等三阴，及少阳、阳明、太阳等三阳。又以木、君火、相火、土、金、水等五行，及风、火、湿、燥、寒等六化，按序配之，即将一年区分为六种气候，称为六气。如六气主时节气图（图1—2）。

1.初气为厥阴风木，起自大寒，终于春分前夕。春风起，阳气生，万木发，故连称厥阴风木，木能生火。2.二气为少阴君火，自春分至小满前夕，天气渐热。3.三气为少阳相火，自小满至大暑，炎暑如火，火能生土。4.四气为太阴湿土，自大暑至秋分，雨湿蒸热，土能生金。5.五气为阳明

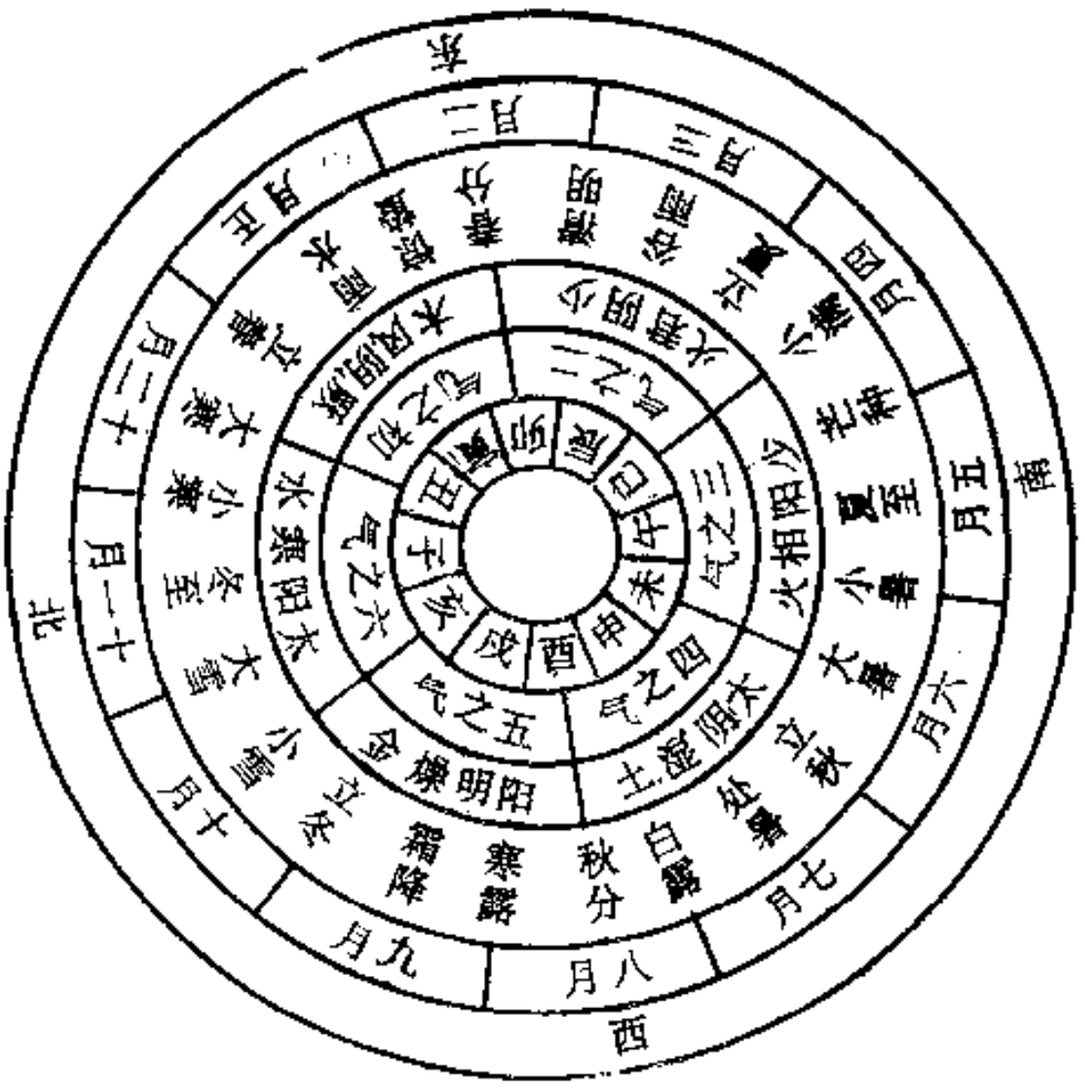

图1—2　六气主肘节气图

燥金，自秋分至小雪前夕，金秋天气，清爽干燥，金能生水。6.六气即终气，为太阳寒水，雪降寒临，水能生木，冬去明年春又来了。

主气、客气：前述六气，又为主气和客气两种成分共同作用而成。主气即厥阴、少阴、少阳、太阴、阳明、太阴，为主时之六气，属于地气，与六气主时节气图的次序相同，年年不变。客气属于天气，也分为六气，时间与地气同，但其次序为厥

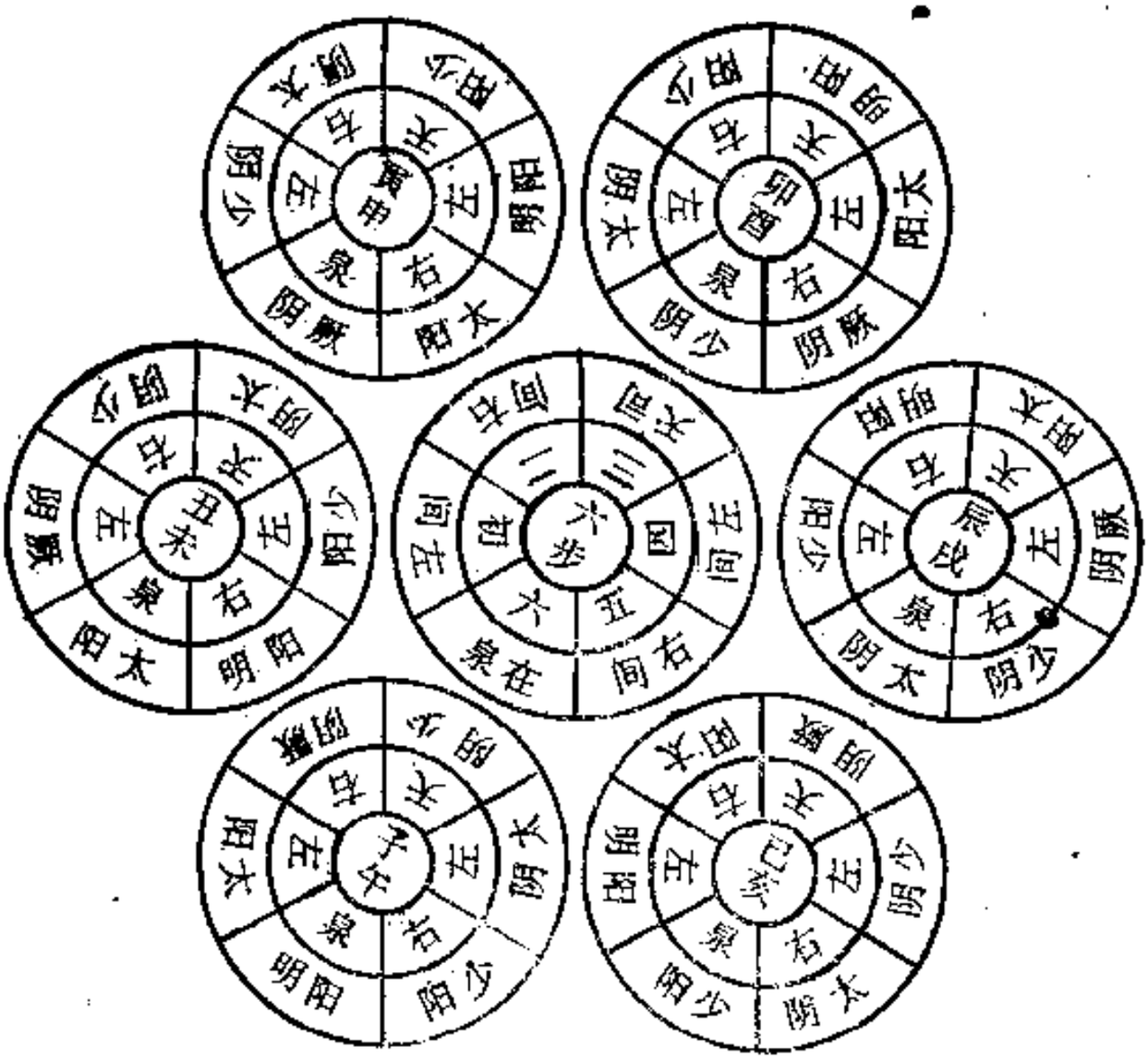

图 1—3　司天在泉左右间气图

阴、少阴、太阴、少阳、阳明、太阳。因天气是转的，又因君火不主岁，其六气的相互位置不变，而各气之上下位置，却因年而异，其行于三气之位者称为司天，主上半年之运；同时行于终气之位者称为在泉，主下半年之运。共有如司天在泉左右间气图的六种方式，图中外圈六小图之中记子午、丑未、寅申……等字，即甲子纪年中之子年、午年、

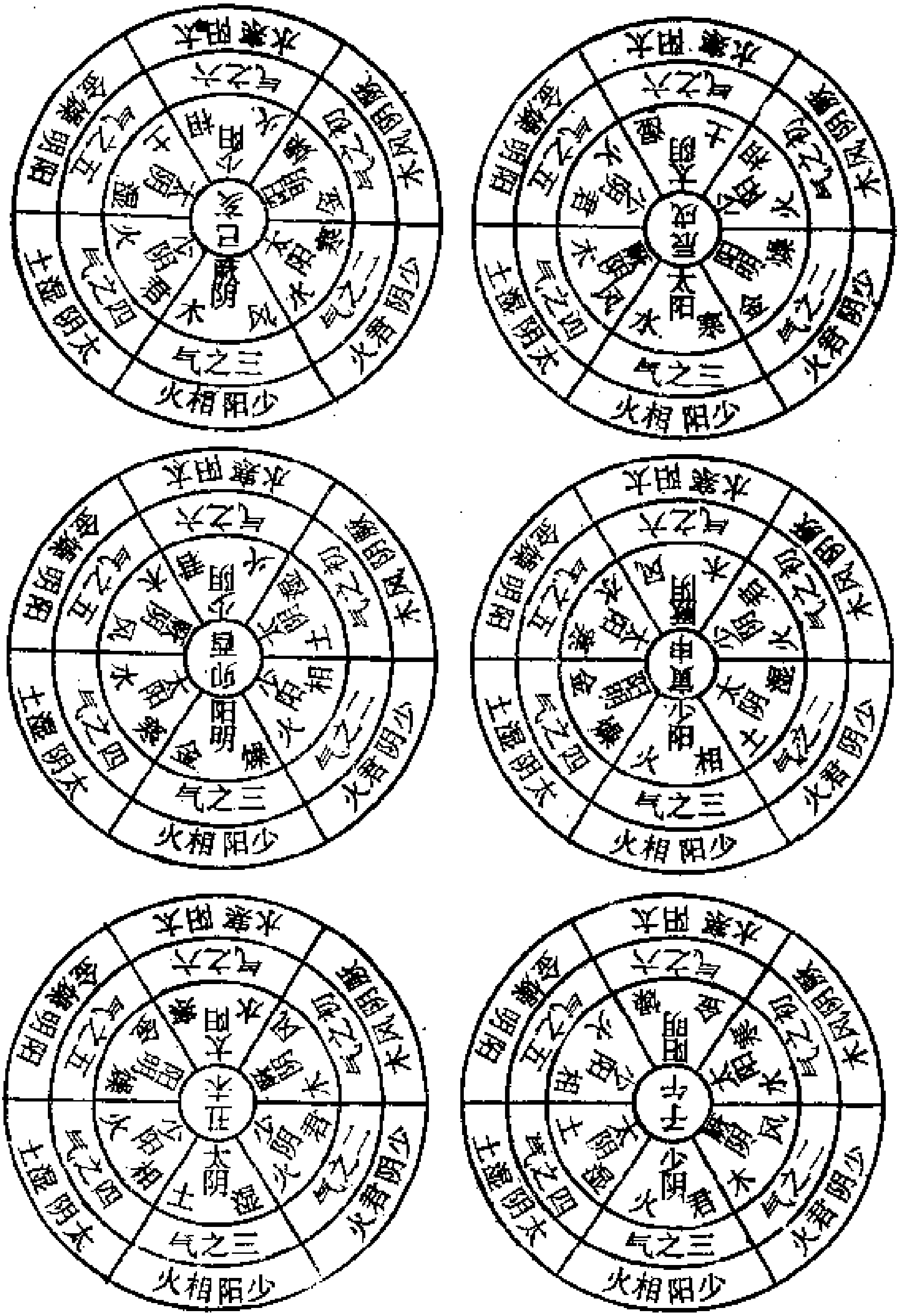

图 1—4　六气客主临图

丑年、未年……等不同年份。因而每年的六气，即主气和六种不同形式的某一种客气按时加临的形式，形成了如六气客主加临图的六种不同形式。某年某气的情况，要由主气受客气加临五行相生相克的影响而定，从而产生出许多异乎寻常的气候。详如六十年客气旁通图。

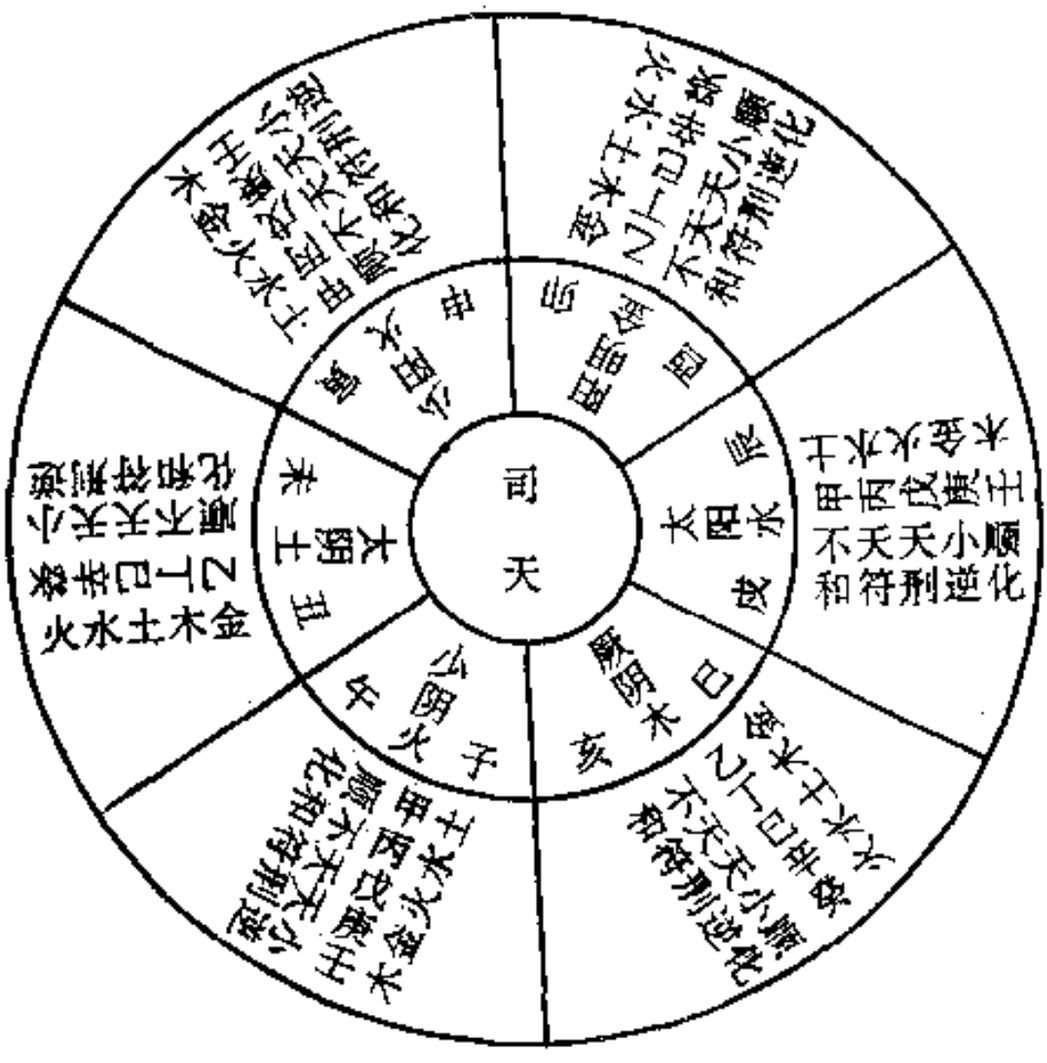

图1—5　六十年纪运图

司天与岁运的五行生克又产生顺化、不和、天符、天刑、小逆等五种不同的岁气。详如六十年纪运图。

表2　六十年客气旁通图

主气 / 客气与异常气候 / 支气客年同不同之	厥阴 初气 居之	少阴 二气 居之	太阴 三气 司天	少阳 四气 居之	阳明 五气 居之	太阳 终气 在泉
少阴	寒气切浏	为风湿雨	大暑炎光	大雨霪霪	温风乃至	燥寒劲切
太阴	大风发荣	天下疵疫	雷雨电雹	炎热沸腾	大凉燥疾	大寒凝冽
少阳	热风伤人	时雨	其热暴至	清风雾露	早寒	寒风飘扬
阳明	风雨凝阴	大热早行	凉风间发	寒而害物	凉风大作	蛰虫出现
太阳	为温疫至	温凉不时	寒气间至	风雨摧拉	秋风湿热	凝阴寒雪
厥阴	清风	寒雨间热	热风大作	热气反用	时雨沉阴	冬温蛰出
少阳	雾露蒙昧	疫病乃行	热争冰雹	雨生保虫	热病时作	流水不冰
阳明	已未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥	甲子
太阴	寒气切浏	为风湿雨	大暑炎光	大雨霪霪	温风乃至	燥寒劲切
少阳	大风发荣	天下疵疫	雷雨电雹	炎热沸腾	大凉燥疾	大寒凝冽
阳明	热风伤人	时雨	其热暴至	清风雾露	早寒	寒风飘扬
太阴	风雨凝阴	大热早行	凉风间发	寒而害物	凉风大作	蛰虫出现
少阳	为温疫至	温凉不时	寒气间至	风雨摧拉	秋风湿热	凝阴寒雪
太阳	清风	寒雨间热	热风大作	热气反用	时雨沉阴	冬温蛰出
厥阴	雾露蒙昧	疫病乃行	热争冰雹	雨生保虫	热病时作	流水不冰
少阴	己未	戊午	丁巳	丙辰	乙卯	甲寅
少阴	寒气切浏	为风湿雨	大暑炎光	大雨霪霪	温风乃至	燥寒劲切
太阴	大风发荣	天下疵疫	雷雨电雹	炎热沸腾	大凉燥疾	大寒凝冽
少阳	热风伤人	时雨	其热暴至	清风雾露	早寒	寒风飘扬
阳明	风雨凝阴	大热早行	凉风间发	寒而害物	凉风大作	蛰虫出现
太阳	为温疫至	温凉不时	寒气间至	风雨摧拉	秋风湿热	凝阴寒雪
厥阴	清风	寒雨间热	热风大作	热气反用	时雨沉阴	冬温蛰出
少阳	雾露蒙昧	疫病乃行	热争冰雹	雨生保虫	热病时作	流水不冰
阳明	己未	戊午	丁巳	丙辰	乙卯	甲寅
太阴	寒气切浏	为风湿雨	大暑炎光	大雨霪霪	温风乃至	燥寒劲切
少阳	大风发荣	天下疵疫	雷雨电雹	炎热沸腾	大凉燥疾	大寒凝冽
阳明	热风伤人	时雨	其热暴至	清风雾露	早寒	寒风飘扬
太阳	风雨凝阴	大热早行	凉风间发	寒而害物	凉风大作	蛰虫出现
厥阴	为温疫至	温凉不时	寒气间至	风雨摧拉	秋风湿热	凝阴寒雪
少阴	清风	寒雨间热	热风大作	热气反用	时雨沉阴	冬温蛰出
太阳	雾露蒙昧	疫病乃行	热争冰雹	雨生保虫	热病时作	流水不冰
太阴	己未	戊午	丁巳	丙辰	乙卯	甲寅

经络学浅述

人身有十二经络，内联脏腑，外达体表。古人究其属性和相互关系，仿天地阴阳关系，也按三阴三阳起名，分为三阴经和三阳经。即手、足三阴经为厥阴、少阴、太阴；手、足三阳经为少阳、阳明、太阳。人身以此十二经联络全身，其与脏腑之配合关系，如十二经脉分布部位简表之左列。其在身体内、外部的分布如此表之中、右二列。详细走向为下列十二个经络循行路线图。其配合五行，与六气相同，亦习呼为厥阴风木、少阳相火、太阴湿土、阳明燥金、少阴君火、太阳寒水等。也以五行的关系而定脏腑间的生克制化关系。

表3　　十二经脉分布部位简表

十二经脉		外　　部	内　　部
手三阴	手太阴肺经	胸旁→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠

续表

十二经脉		外部	内部
手三阳	手阳明大肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前←次指	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	眉梢←耳后←颈←肩后←上肢外侧中←无名指	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	耳前←颈←肩胛←上肢外侧后←小指	属小肠，络心
足三阳	足阳明胃经	目下→面侧→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→第四趾	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾	络脑，络肾，属膀胱
足三阴	足太阴脾经	胸腹第三侧线←下肢内侧前、中←大趾内	属脾，络胃
	足厥阴肝经	胁部←阴部←下肢内侧中、前←大趾外	属肝，络胆
	足少阴肾经	胸腹第一侧线←下肢内侧后←足心←小趾下	属肾，络膀胱，络心

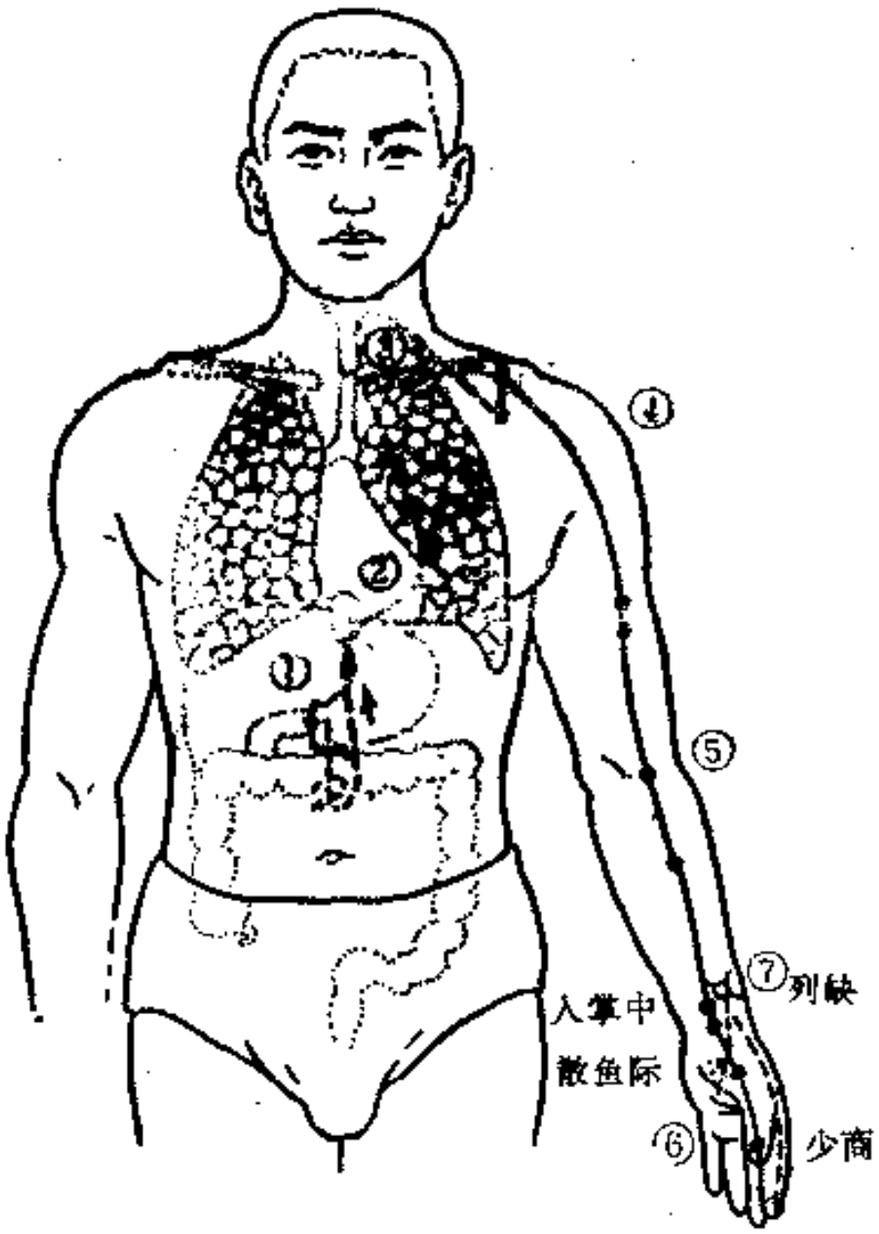

图 1－6　手太阴肺经循行线路图

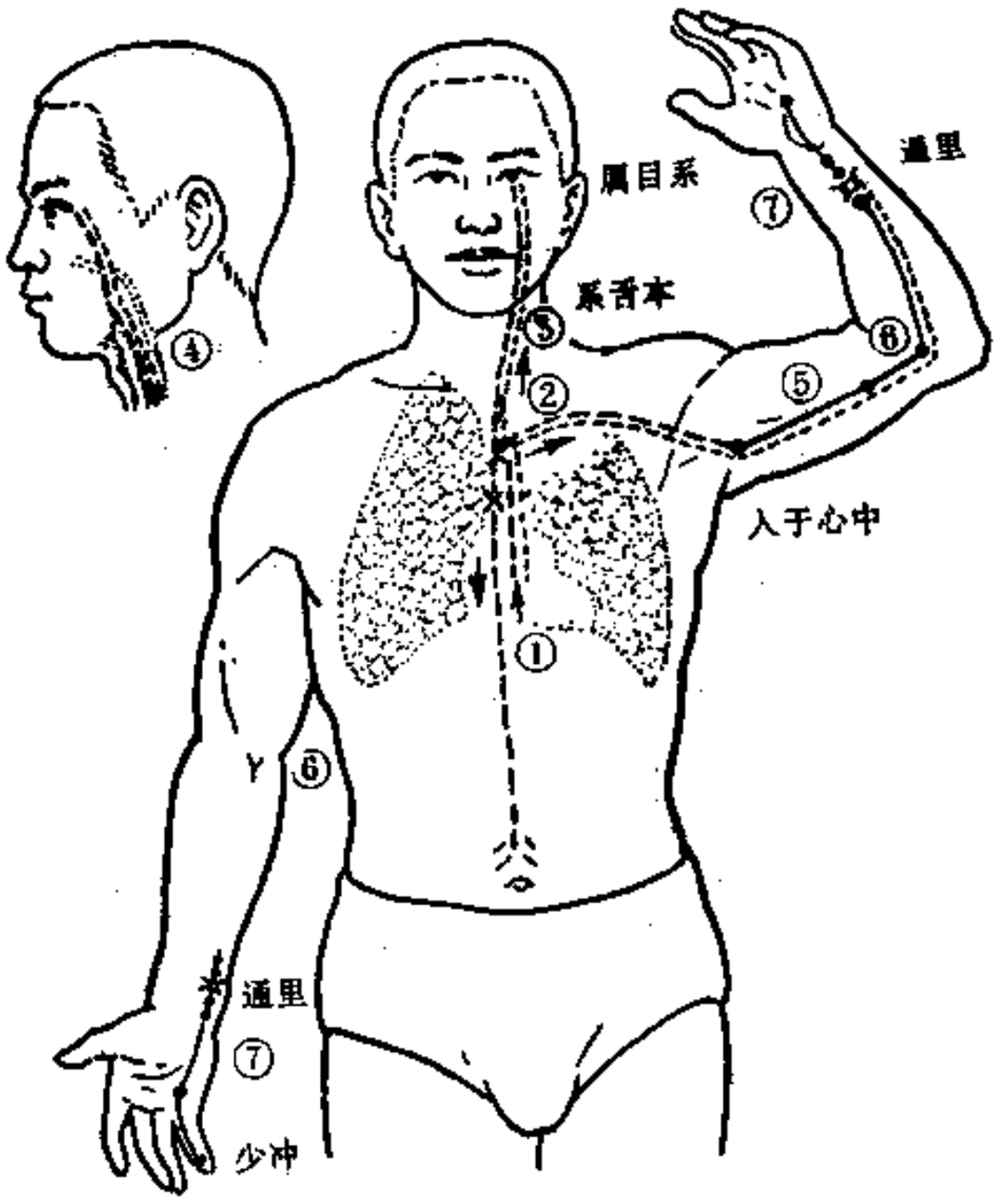

图 1—7　手少阴心经循行线路图

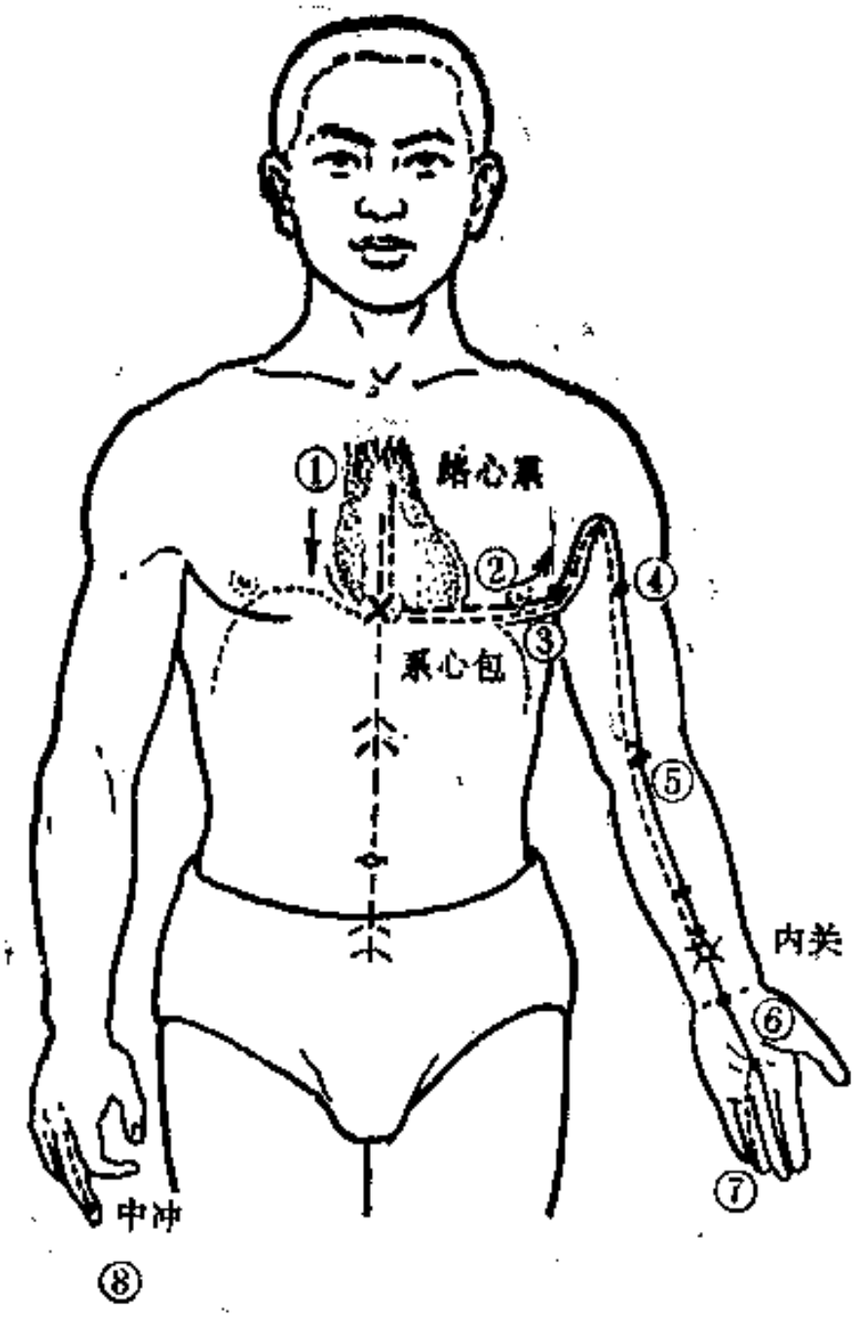

图 1 — 8　手厥阴心包经循行线路图

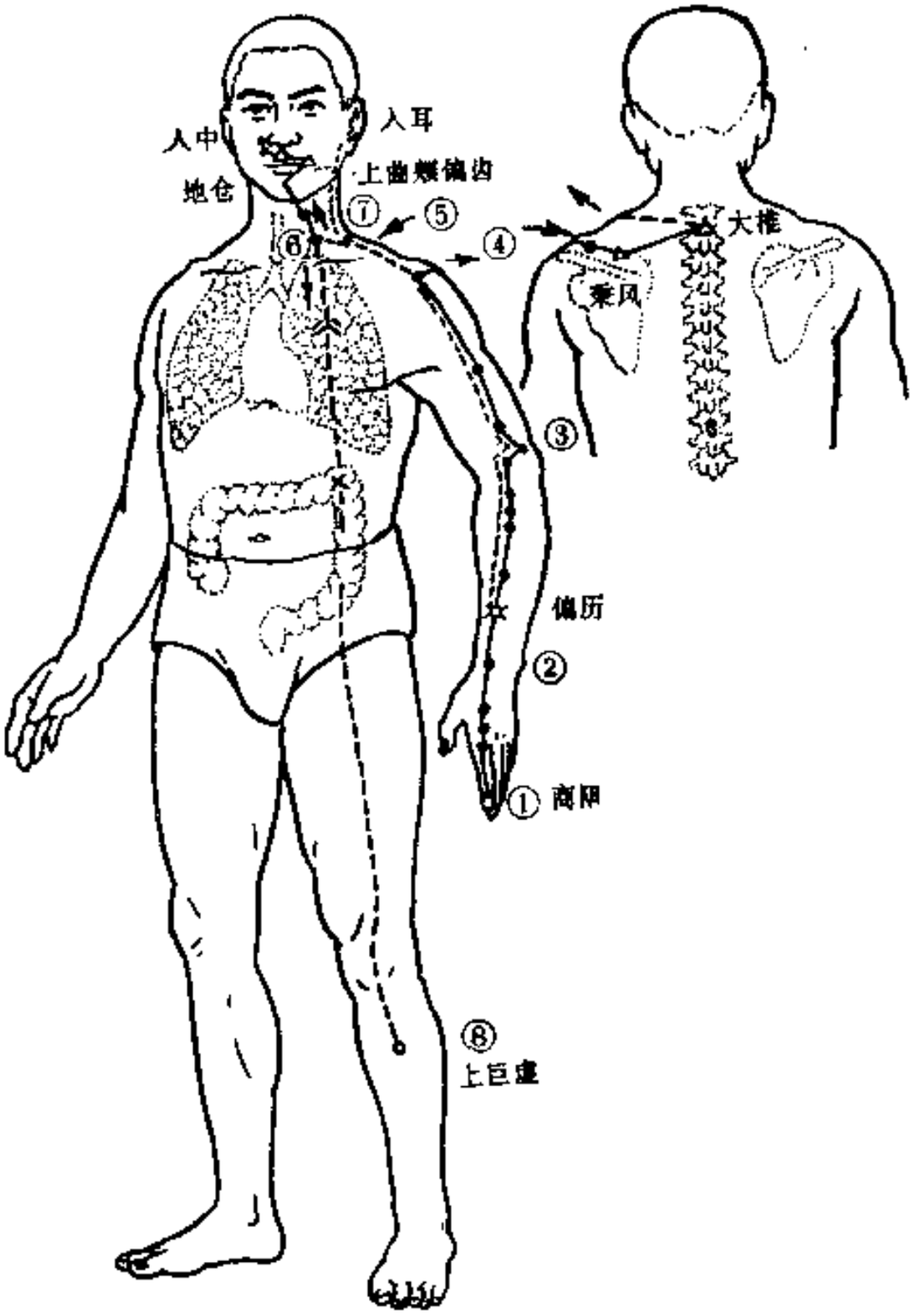

图 1—9　手阳明大肠经循行线路图

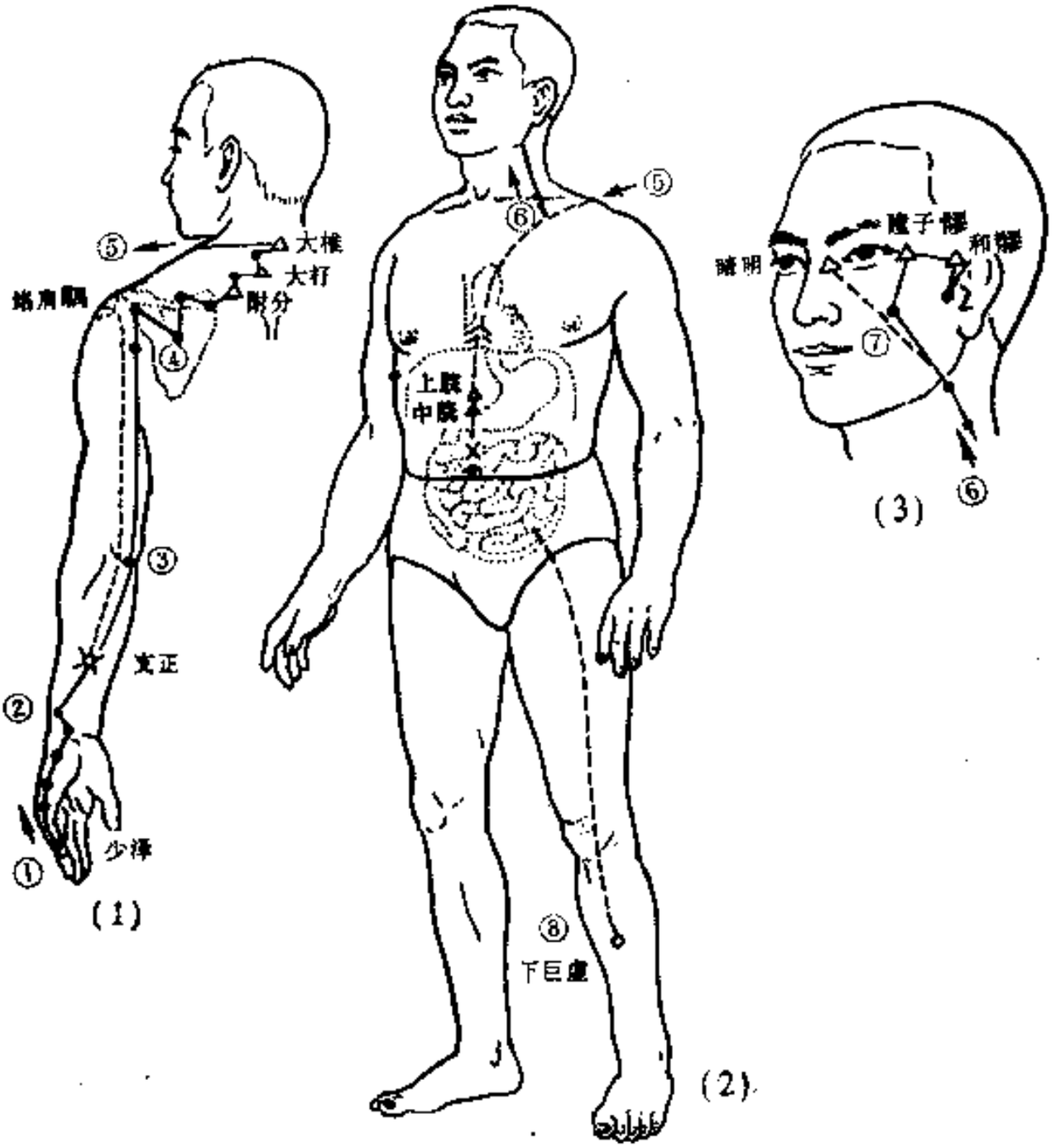

图 1—10　手太阳小肠经循行线路图

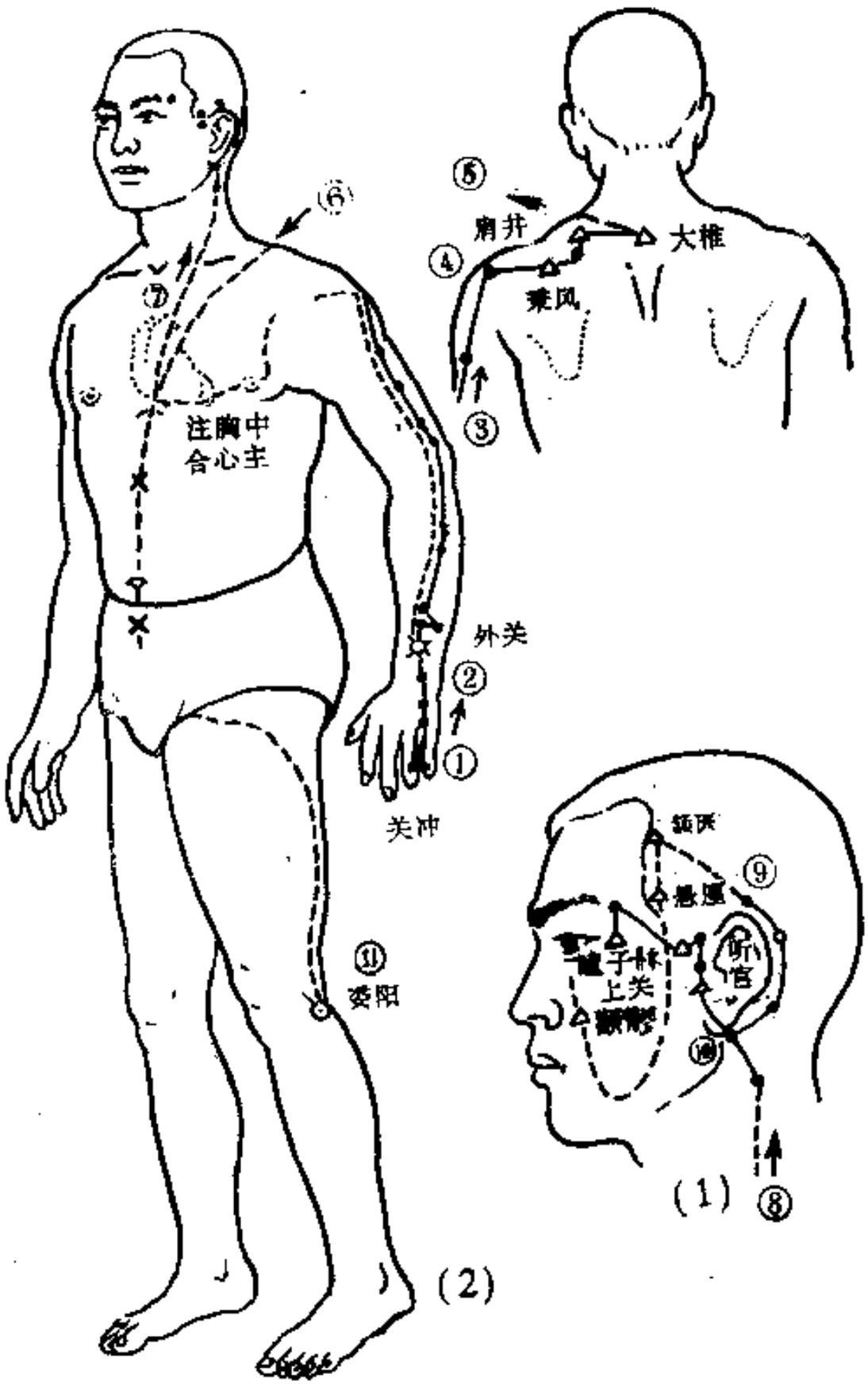

图 1—11　手少阳三焦经循行线路图

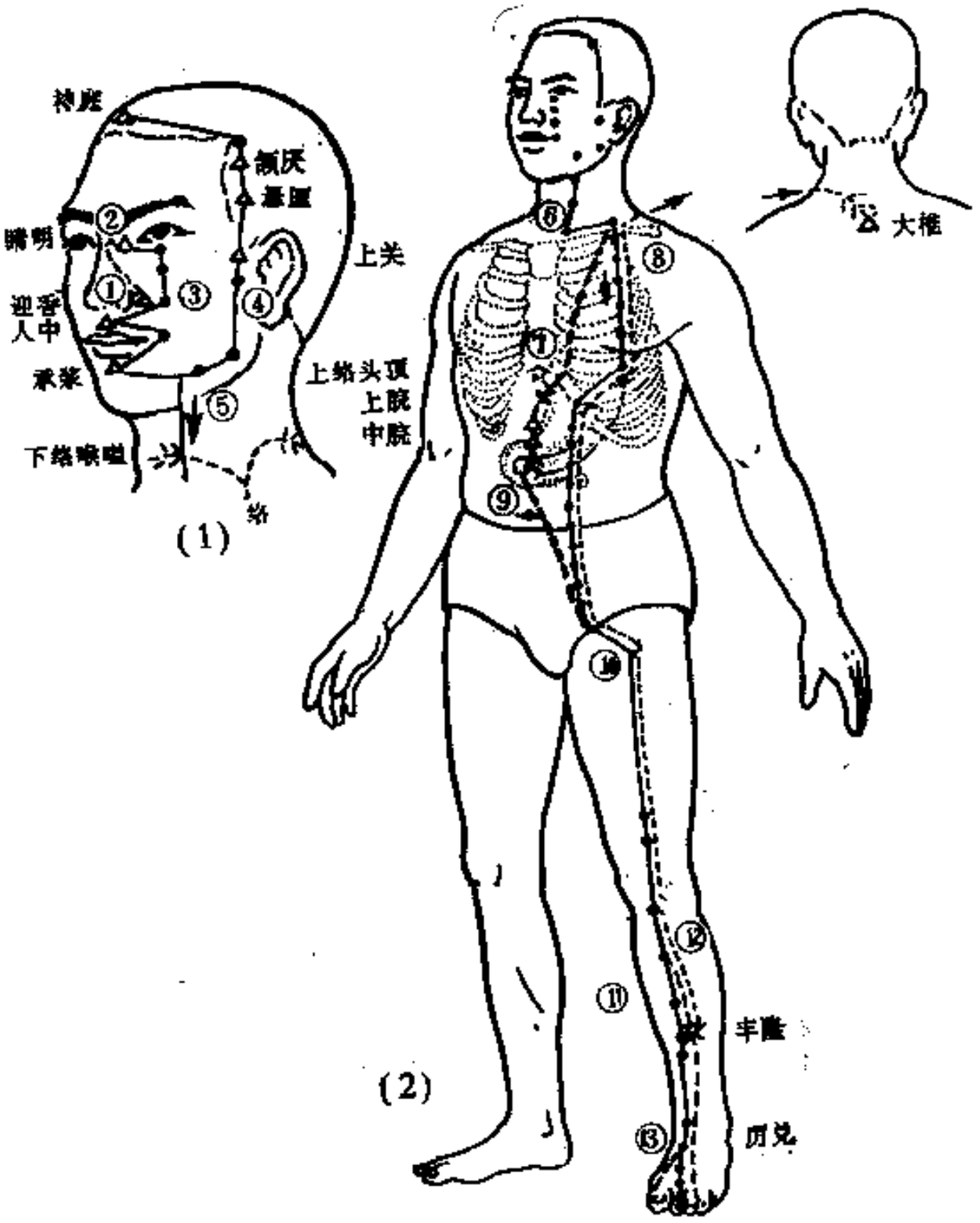

图 1—12　足阳明胃经循行线路图

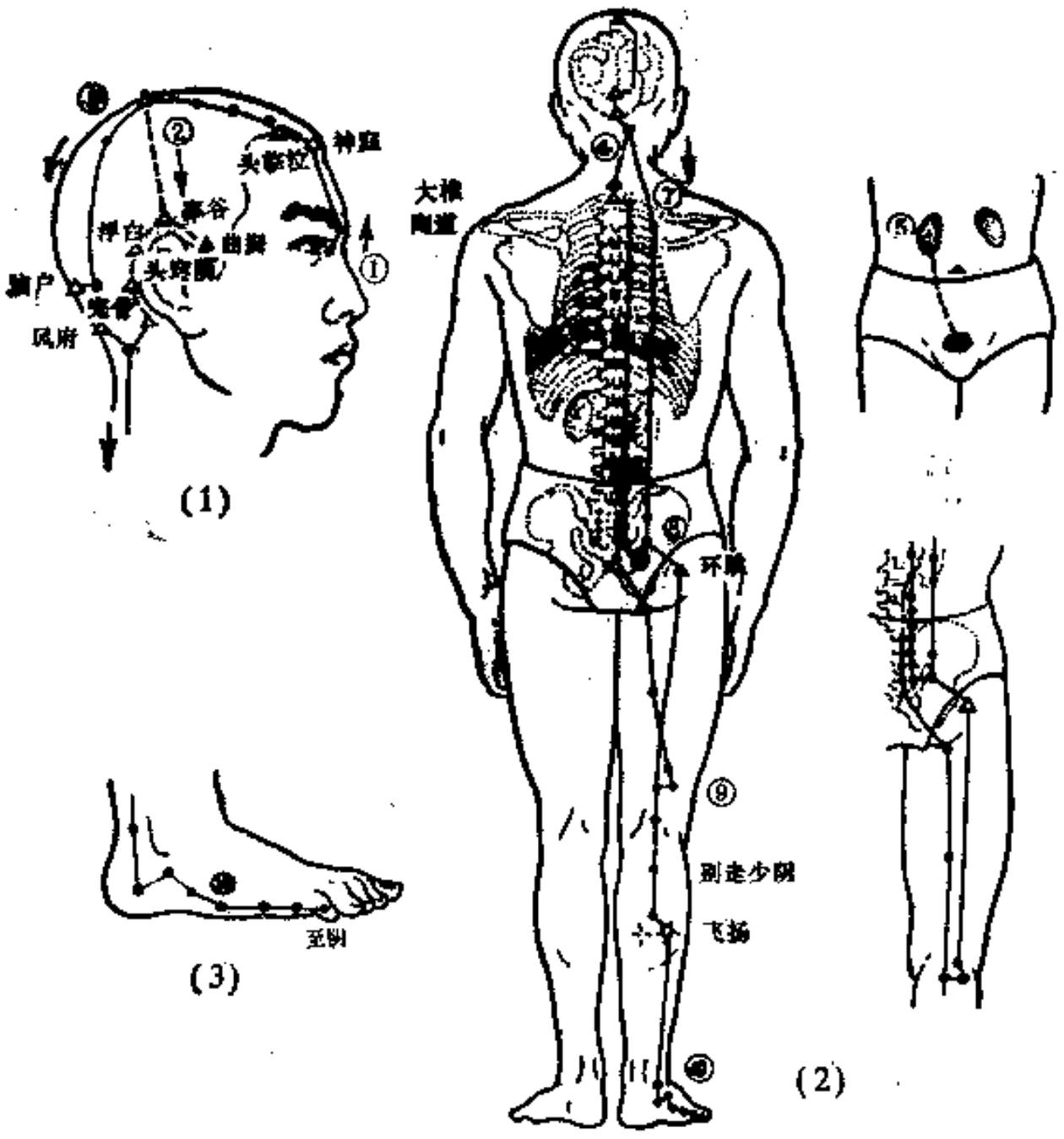

图 1—13　足太阳膀胱经循行线路图

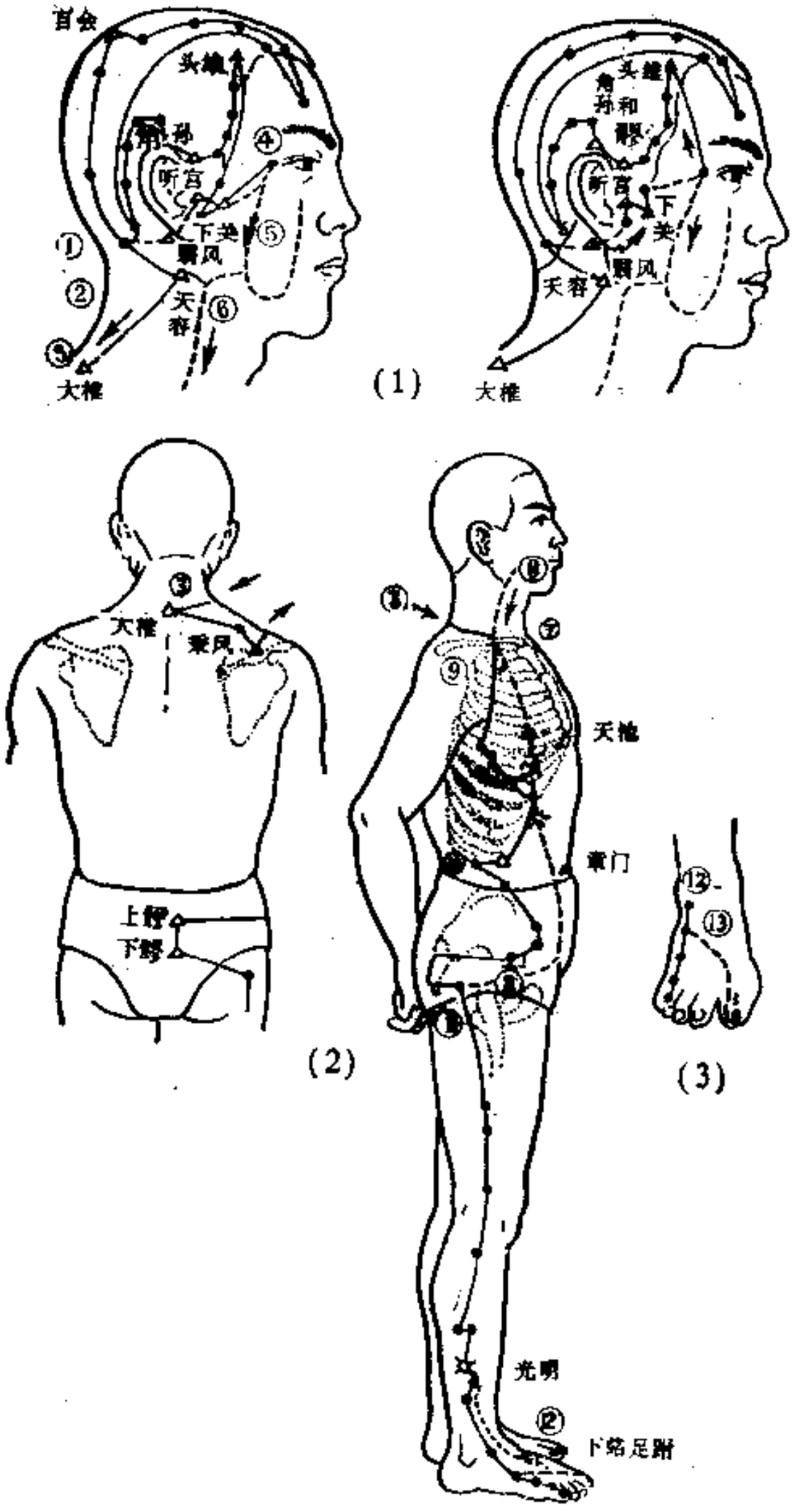

图 1—14　足少阳胆经循行线路图

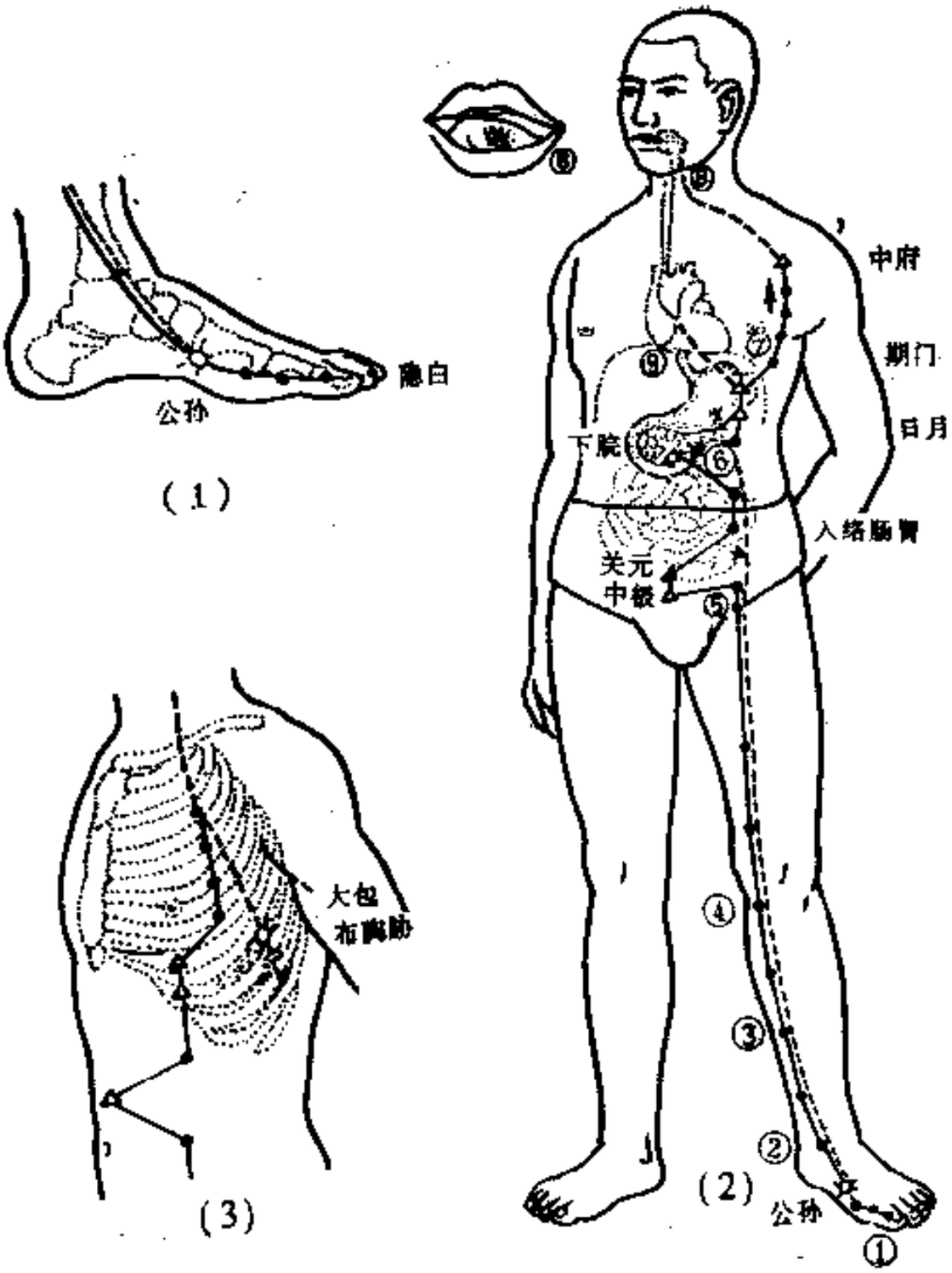

图 1—15　足太阴脾经循行线路图

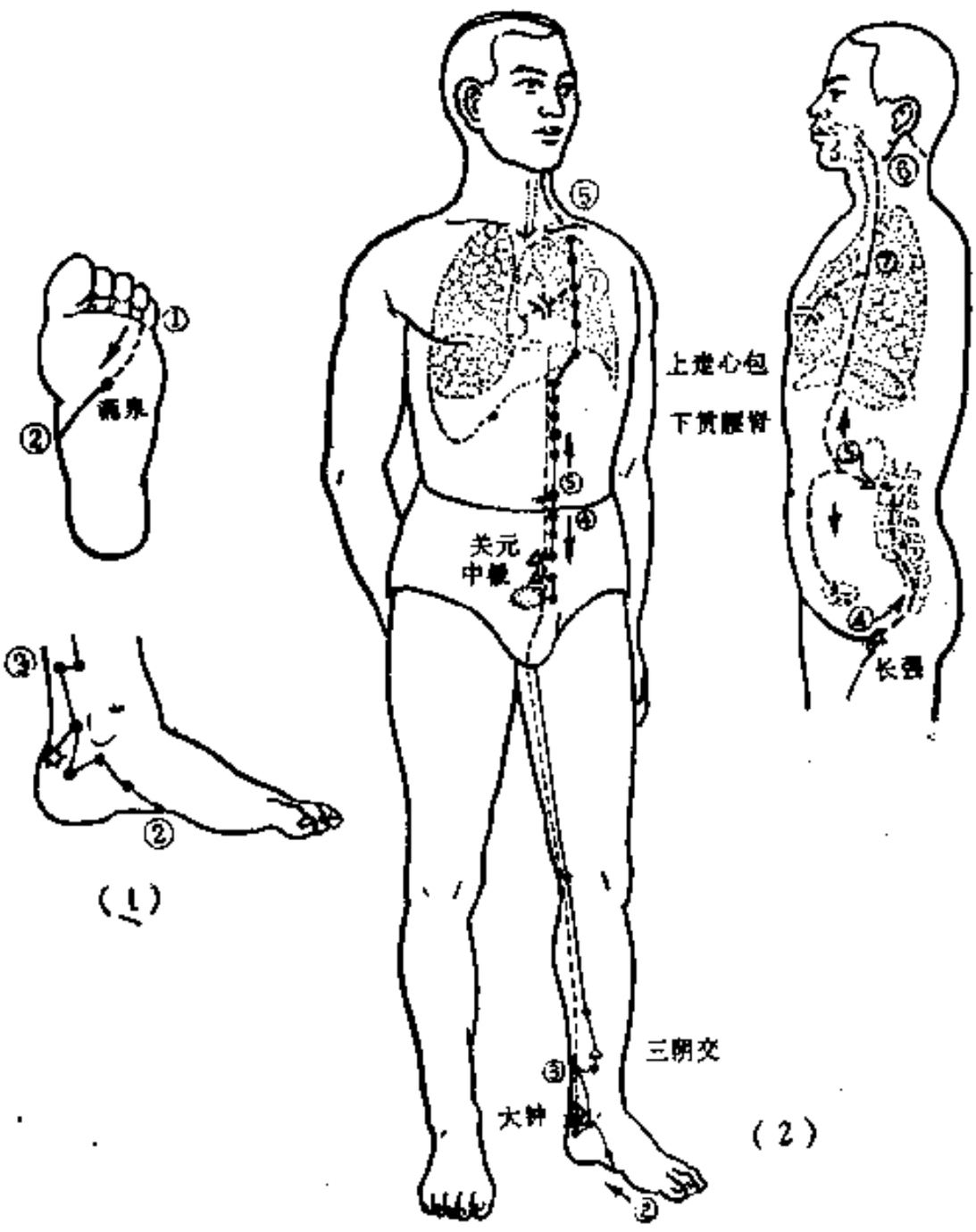

图 1—16　足少阴肾经循行线路图

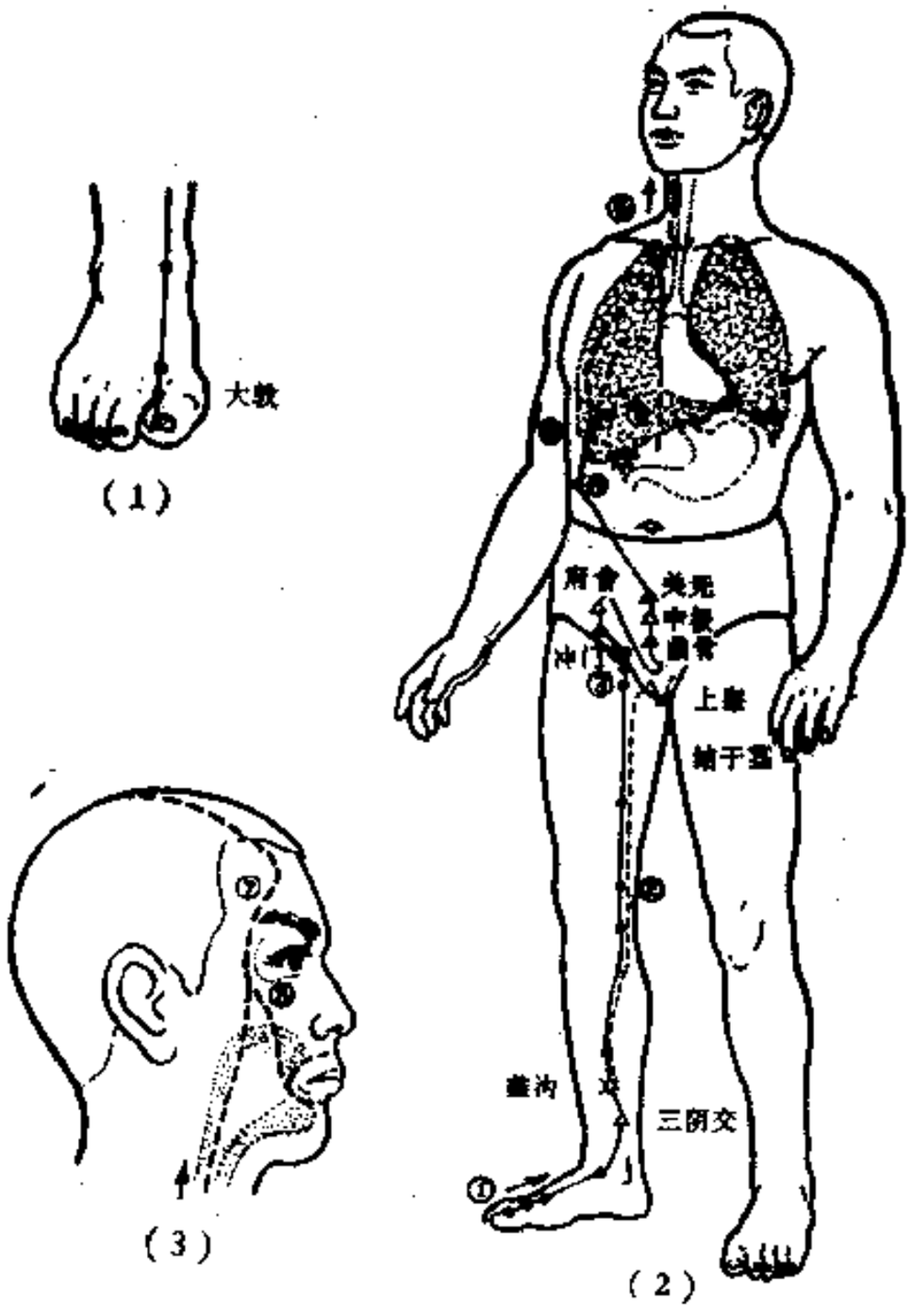

图 1—17　足厥阴肝经循行线路图

另有奇经八脉，以协调与平衡十二经络在全身之功能。即督脉、任脉、冲脉、带脉和阴维脉、阳维脉、阴跻脉、阳跻脉。分布位置如奇经八脉分布和交会经脉简表。

表4　　奇经八脉分布和交会经脉简表

八脉	分布部位	交会经脉
督脉	后正中线	足太阳、任
任脉	前正中线	足阳明、督
冲脉	腹第一侧线	足少阴
带脉	腰侧	足少阳
阳跷	下肢外侧、肩、头部	足太阳、足少阳、手太阳、手阳明、足阳明
阴跷	下肢内侧、眼	足少阴
阳维	下肢外侧、肩、头项	足太阳、足少阳、手太阳、手少阳、督
阴维	下肢内侧、腹第三侧线、颈	足少阴、足太阴、足厥阴、任

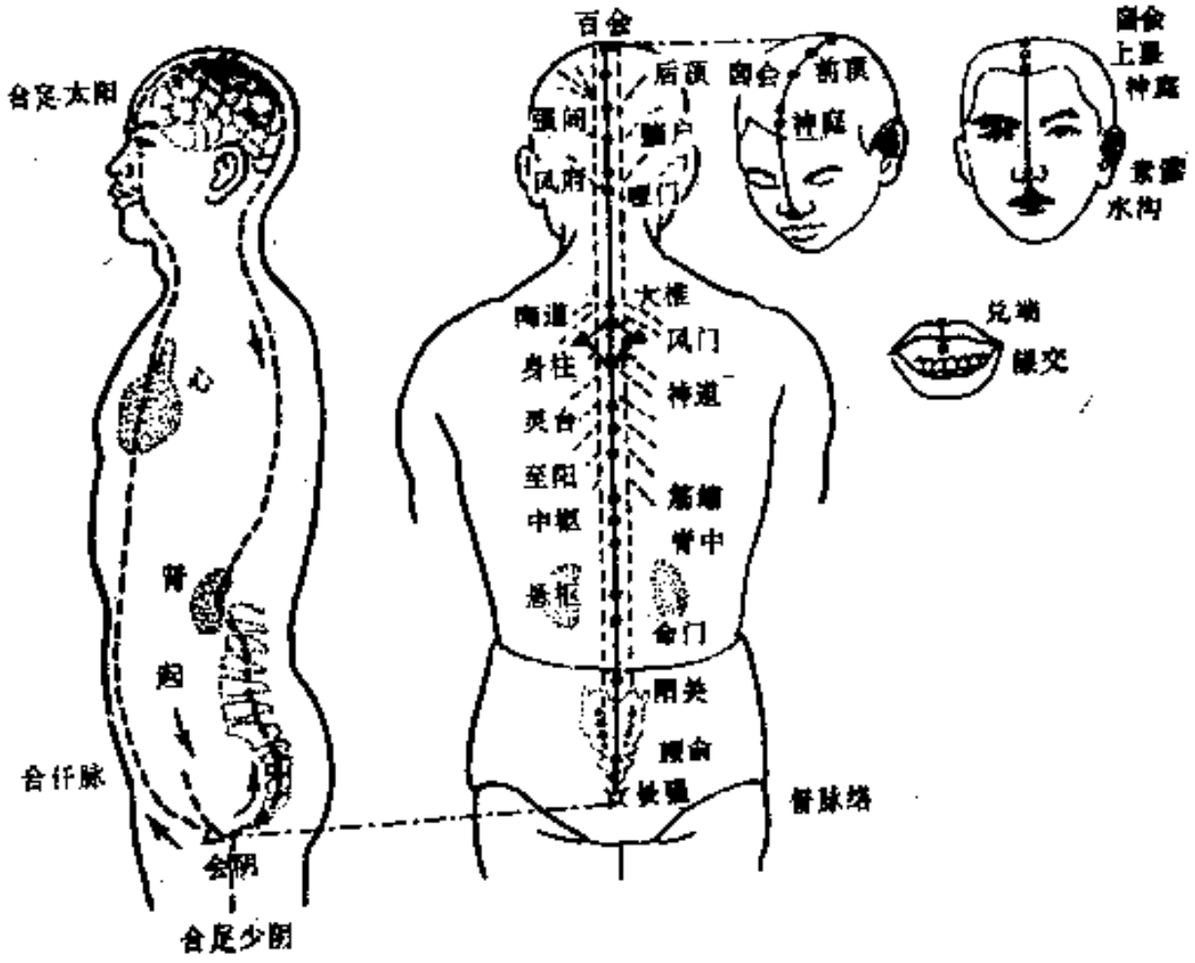

图 1—18　督脉循行线路图

督脉、任脉、冲脉、带脉详如下图，其他从略。其走向与十二正经纵横交错。上列十二正经与督、任二脉，均分布有许多穴位，每经的穴位，各主治一类病症。某经受损，也各有一类疾病发生。针灸、按摩，即循经穴而治病。此外还有十五络脉，为各经之延长，分布于体内者，将十二经联络于脏腑；分布四肢者，沟通表里两经及补正经的不足。

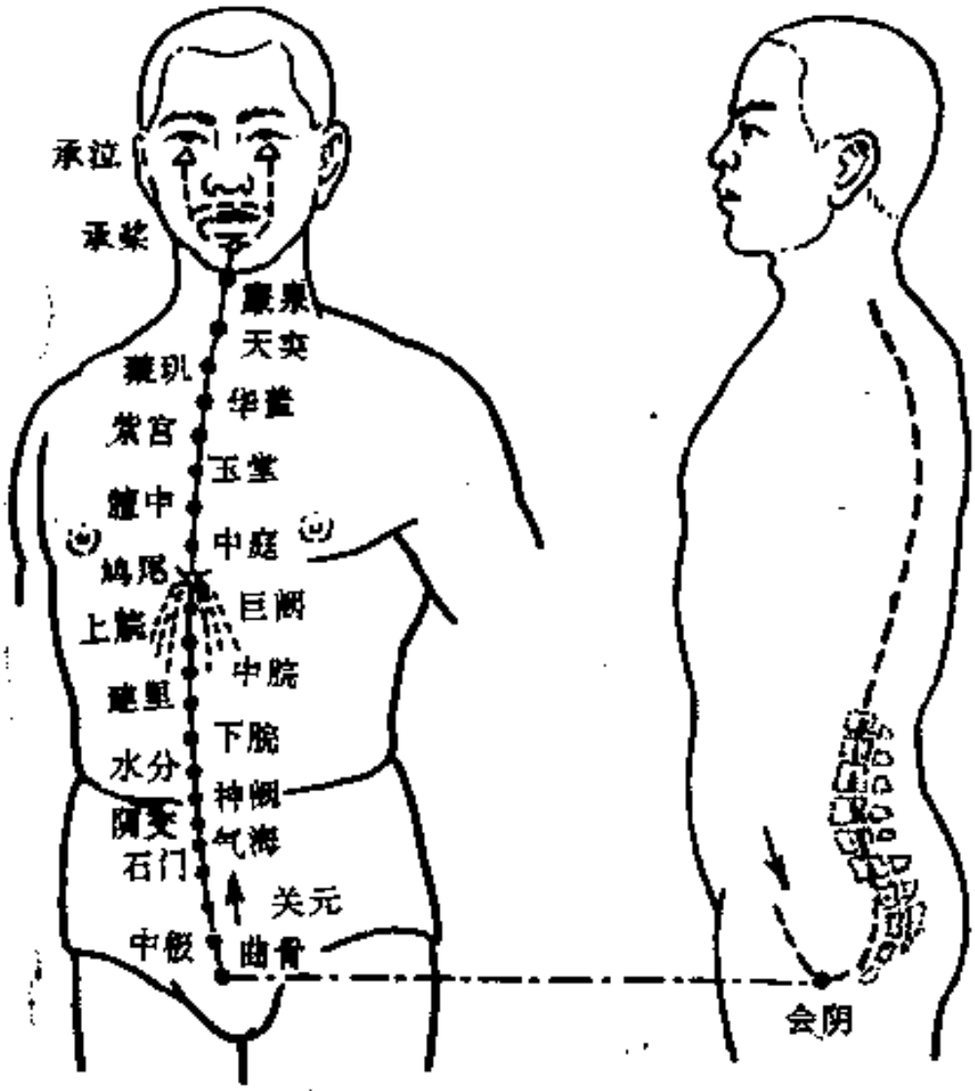

图1—19　任脉循行线路图

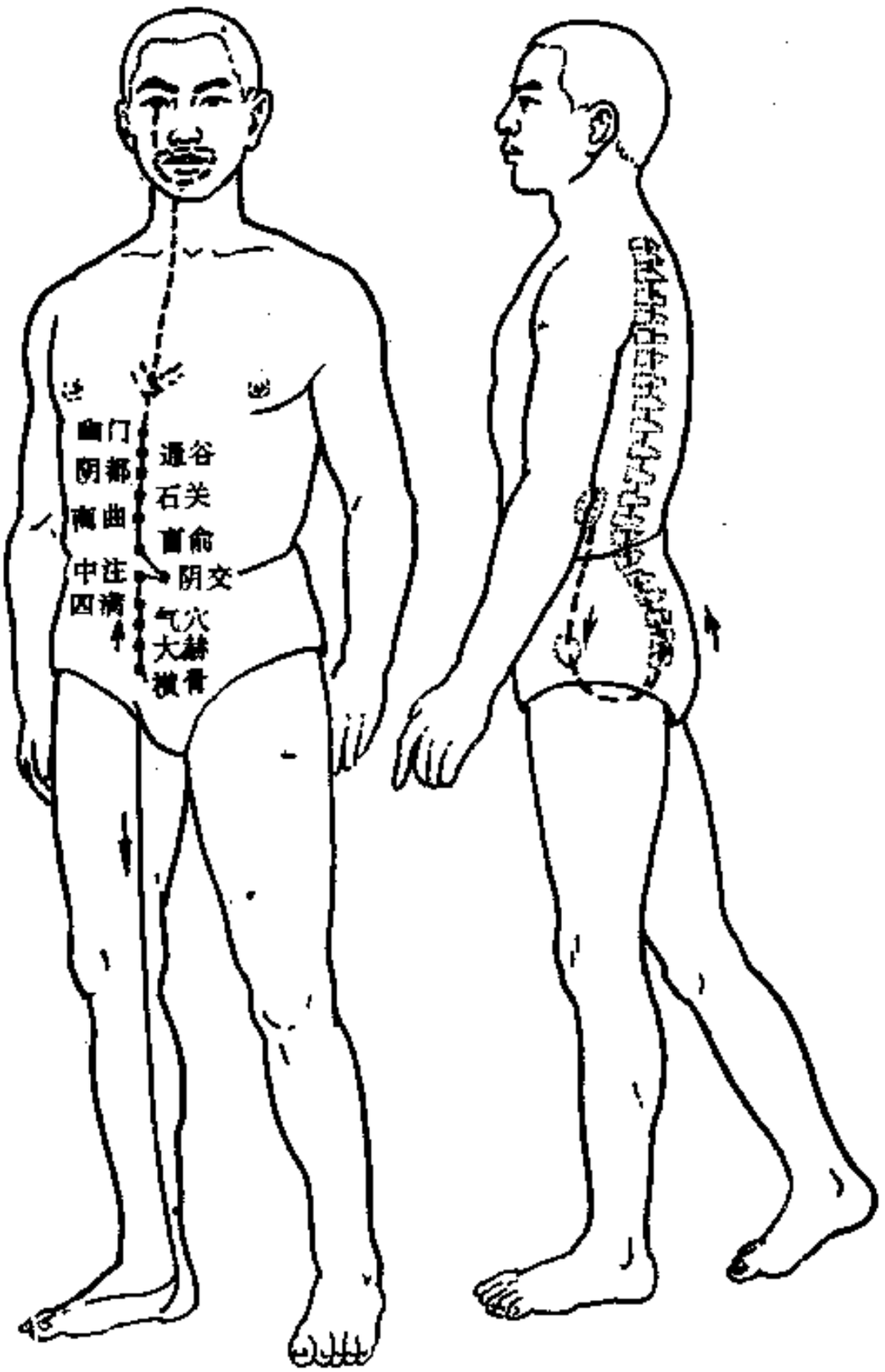

图 1—20　冲脉循行线路图

十二经脉，内有气血，是循环流注的，如巡回检测一样。一日按时巡行一周，其次序、时间，如经脉循环流注图所示。手三阴，从胸到手；手三阳，从手到面；足三阳，从头顶到足；足三阴，从足到腹。循行时间。如子（11—1）、丑（1—3）……所示。即子时，钟表时针指11时到1时的时间，丑时，钟表时间指1时到3时的时间。

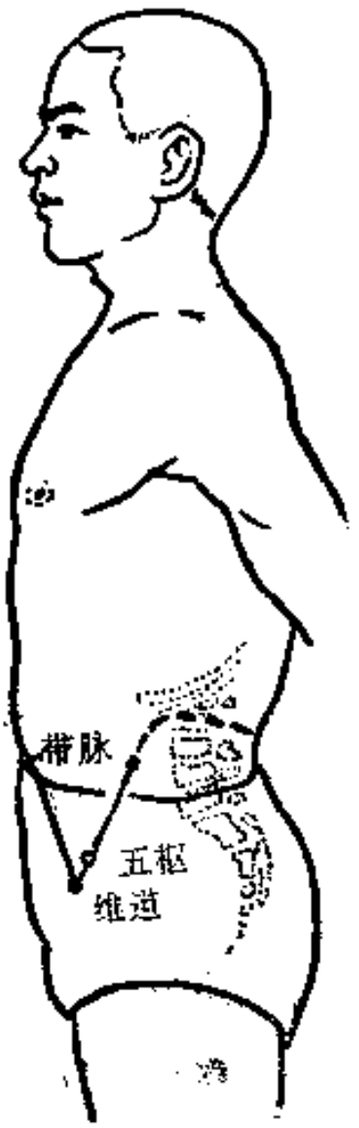

图1—21　带脉循行线路图

十二经络与脏腑在一年四季中，受六气的影响，各有其有利与不利的时间，也各有其不同的时疾。疏通强化某一经络，即可防治某一类疾病。陈抟老祖在二十四气导引治病图中，每二节气配用一经，其所导引，即疏通或强化此经，但也附带影响到其他经络的某一部分，因而其所治的病症，也就是疏通或强化所及的这些经穴所主治的病症。其配合关系，如经络配四时图。

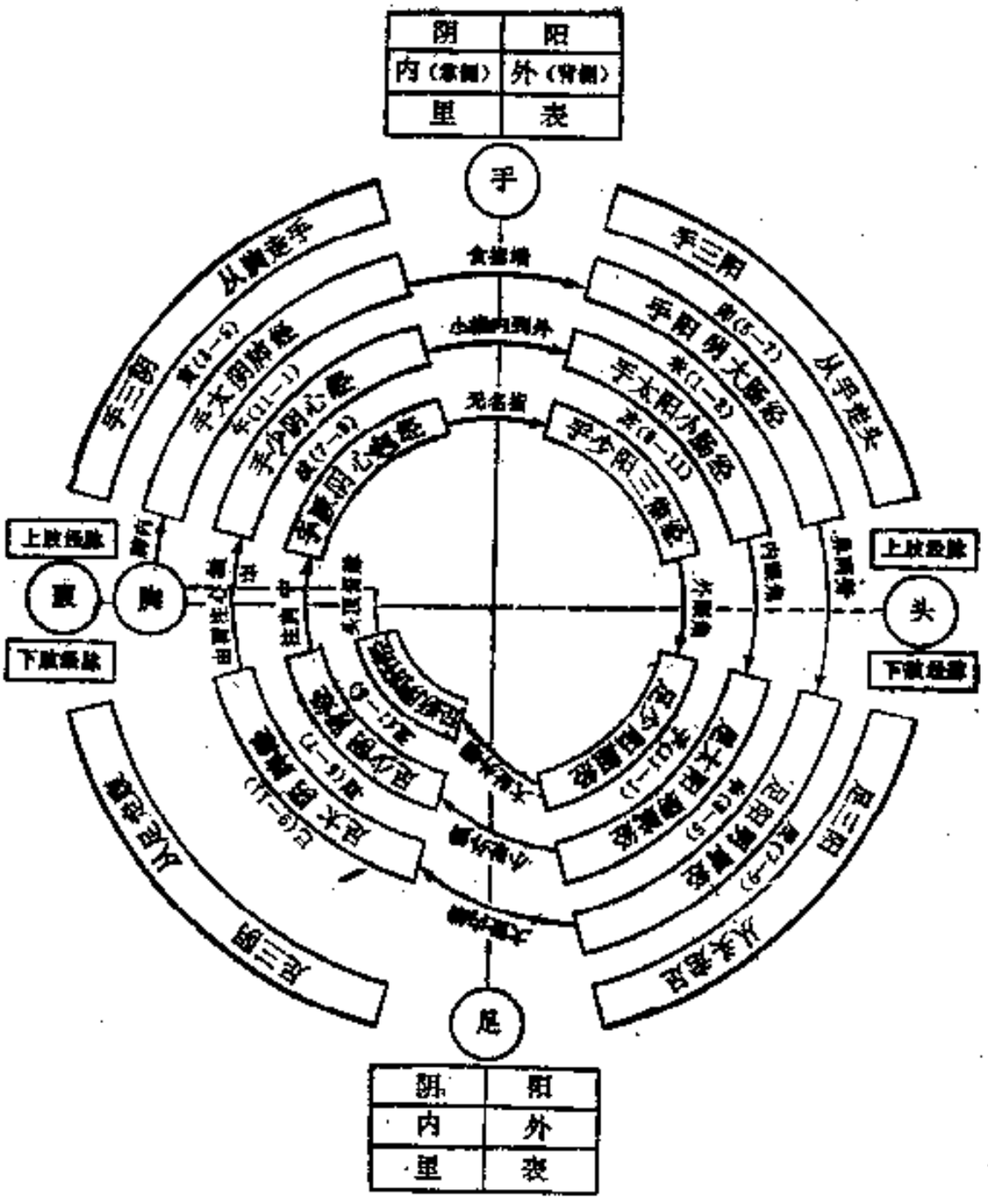

图 1—22　经脉循行流注图

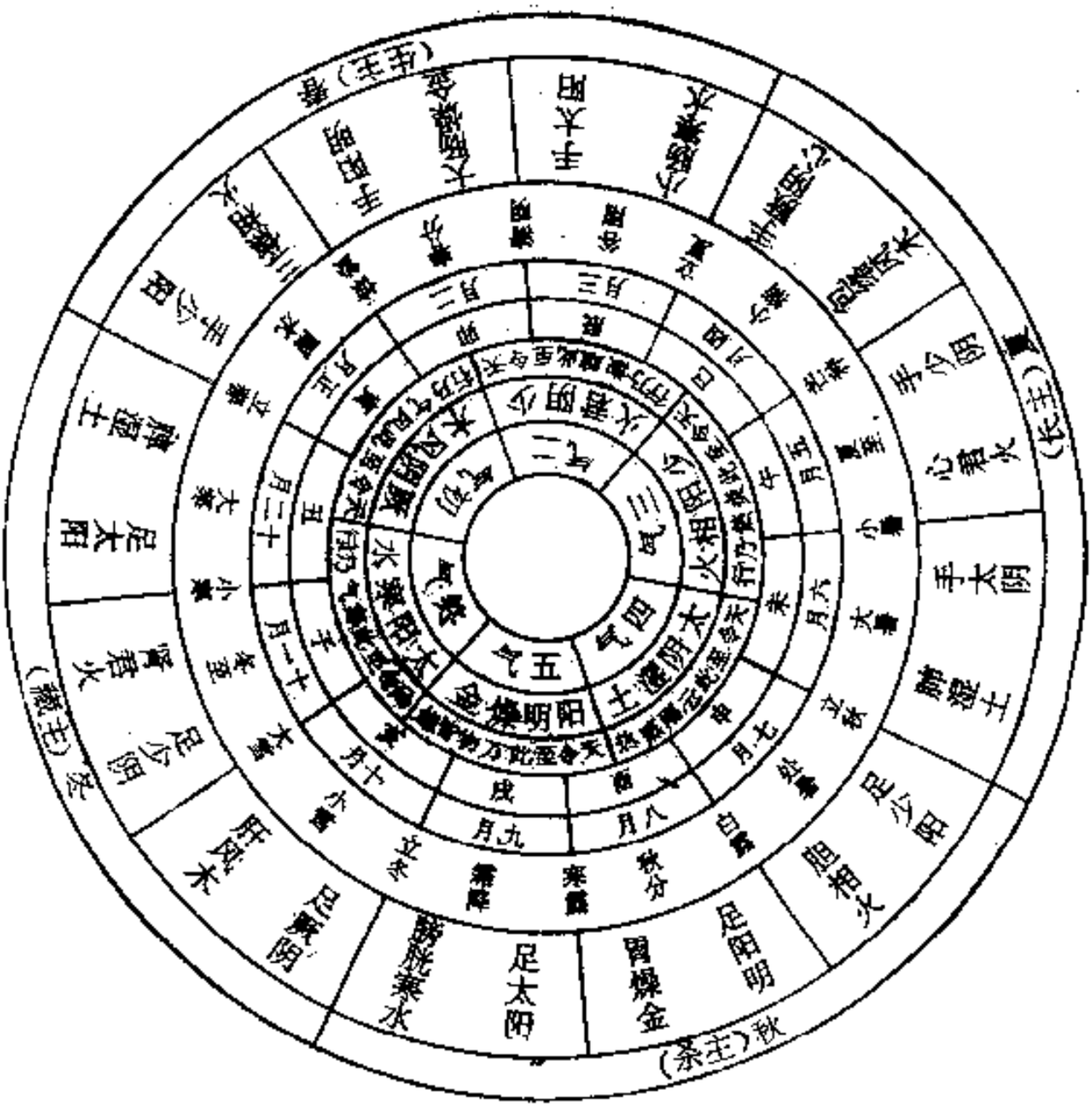
春(生主)
夏(长主)
秋(杀主)
冬(藏主)
手太阳
手阳明
手少阳
手厥阴
心君火
心包络
三焦相火
大肠金
小肠火
肺金
足太阳
足阳明
足少阳
足厥阴
肾水
膀胱水
胃土
脾土
胆木
肝木
少阳
阳明
太阳
厥阴
少阴
太阴
风
暑
湿
燥
寒
火
气一
气二
气三
气四
气五
君火
相火
土德
金德
水德
木德
阳明燥金
太阳寒水
少阳相火
厥阴风木
少阴君火
太阴湿土
立春
雨水
惊蛰
春分
清明
谷雨
立夏
小满
芒种
夏至
小暑
大暑
立秋
处暑
白露
秋分
寒露
霜降
立冬
小雪
大雪
冬至
小寒
大寒
正月
二月
三月
四月
五月
六月
七月
八月
九月
十月
十一月
十二月
寅
卯
辰
巳
午
未
申
酉
戌
亥
子
丑

图 1—23　经络配四时图

二、行功坐功图

〔导　语〕

“行功坐功图”是本书的重要组成部分，也是我国古代用气功治疗常见病、多发病的功法汇集。共有图四十二幅（其中有吕祖的气功治病六图）。当年陈抟老祖隐居华山，与吕洞宾交往甚密，以诗唱和，并互相切磋功法。书中辑有吕洞宾的功法，均冠以吕祖两字。另有一说，“行功坐功图”中有希夷先生的“降牛捉月”等功法，还有的是汉钟离、铁拐李、荷仙姑等“诸仙”的功法。（如周履靖在《赤凤髓》中辑有四十六图，每图都有一古仙名，当为区别图式纪念古仙，然未必名实相符。有的书还名之曰《诸仙导引治病图》）现缺乏确凿的史料，难以逐一考证了。本书每图都有简明文字，说明运气行功之法与主治病症。《总论》中《调气运气通气法》对运气、通气等用气之法讲得很具体，可结合使用。

行功坐功图

（附：吕祖气功治病图 6 幅）

仙人抚琴

治久病黄肿。默坐①，用两手按膝。施功、存想②、闭息，周流运气四十九口。如此则气通血融，而病自除矣。

绞丹田

治肚腹疼痛、亦能养精。以身端坐，两手抱脐下，行功运气四十九口。

图 2—1　仙人抚琴

图 2—2　绞丹田

仙人存气开关

治肚腹虚饱。用两手抱肩，以目左视，运气一十二口。

仙 人 指 路

治左瘫右痪。以手左指右视，运气二十四口。以手右指左视，运气二十四口。

图 2 — 3　仙人存气开关

图 2 — 4　仙人指路

九 九 登 天

治绞肠痧，痛不可堪。以身端坐，用两手攀膝跻胸③，左右登扳九数④，运气二十四口。

周 天 火 候

治血气衰败。先以两手搽⑤目，用手主定两睃，其气上升，运气一十二口。

图 2—5　九九登天

图 2—6　周天火候

龙 扳 爪

治遍身疼痛。以身坐直，舒两脚，两手握拳，连身向前，运气一十二口。

神仙斗柄开关

治一切杂病。以身端坐，两手按膝，左右扭身，运气一十四口。

图 2—7　龙扳爪

图 2—8　神仙斗柄开关

抱 顶 诀

治头晕。两手抱头，端坐行功，运气一十七口。

鸣 天 鼓

治头晕。咬牙闭气，用两手按耳，弹天鼓三十六指，叩齿三十六遍。

图 2—9 抱顶诀

图 2—10 鸣天鼓

舒 筋 法

治后心虚痛。坐按两膝，用意在心，左视右提，运气一十二口。右视左提，亦运气一十二口。

霸 王 举 鼎

治肚内一切杂病。以身端坐，用左手按膝，右手举起，运气一十二口。右手亦然。

图 2—11 舒筋法

图 2—12 霸王举鼎

虎 施 威

治赤白痢疾。用托布势⑥行功，向左运气九口，转身向右，运气九口。

龙 虎 套 斗

专治久疖。以身端坐，用两手摩两胁并患处，行功运气三十二口。

图 2—13 虎施威

图 2—14 龙虎套斗

托 天 塔

治肚腹虚肿。以身端坐，两手托天，运气上九口，下九口。

乌 龙 探 爪

治腰腿疼痛。坐舒两脚，两手向前，与足齐，来往行功运气。

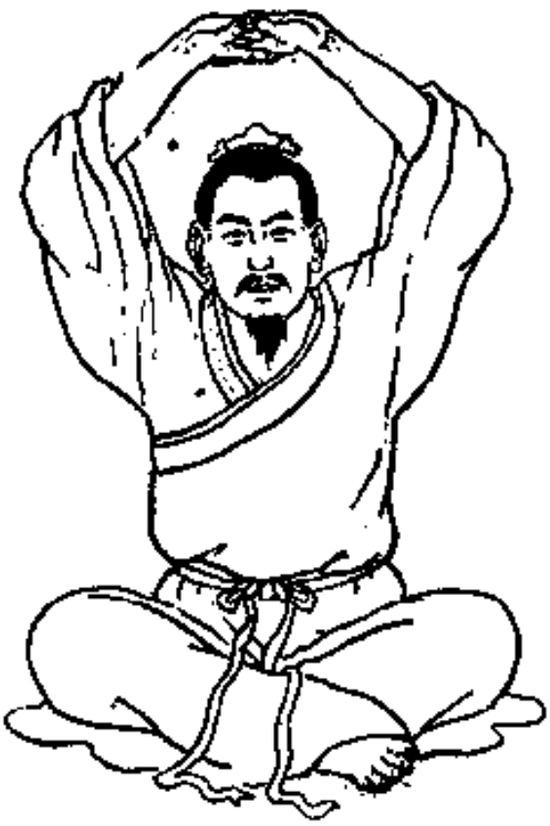

图 2—15　托天塔

图 2—16　乌龙探爪

神仙进礼

治瘫患。以身高坐，左脚弯圈，右脚斜舒，两手抱拳左举右视，运气二十四口。右亦如之。

仙人揽辘轳

治背膊疼痛。以身高坐，左腿弯，右腿舒，左手举，右手摩腹⑦。行功运气一十二口。

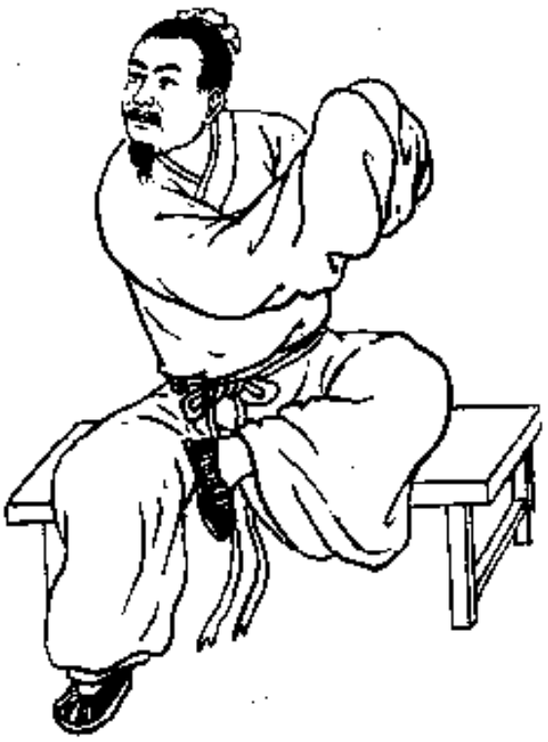

图 2—17　神仙进礼

图 2—18　仙人揽辘轳

拿 气 法

治胸膈膨闷。以左手向左，右手亦随之，头向右扭。以右手向右，左手亦随之，头向左扭。运气左九口，右九口。

抽 添 火 候

调理血脉，上治三焦不和，眼目昏花虚弱。以身端坐，先用手擦热，抹脚心⑧；手按两膝，端坐，开口呵气九口。

图 2—19 拿气法

图 2—20 抽添火候

仙人拔剑

治一切心疼。丁字步立，右手扬起，扭身左视左足根，运气九口。转身转手右视右足根，运气九口。

童子拜观音

治前后心痛。八字立足，抵头于胸前，两手抄腹下，用功行气一十七口。

图 2—21　仙人拔剑

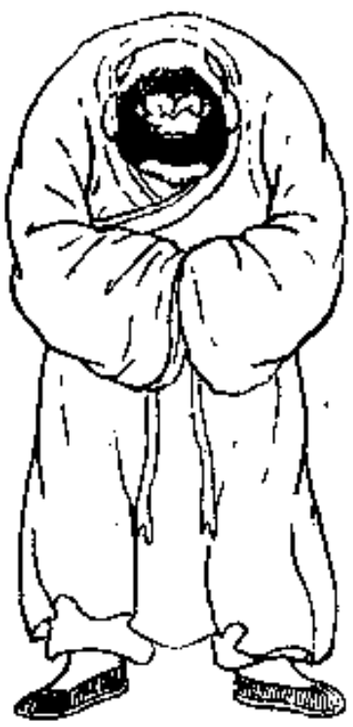

图 2—22　童子拜观音

暖 丹 田

治小肠虚冷疼。端坐，顺擦丹田，行功运气四十九口。

乌 龙 摆 尾

治腰疼。立住，鞠躬低头，手与脚尖齐，运气二十四口。

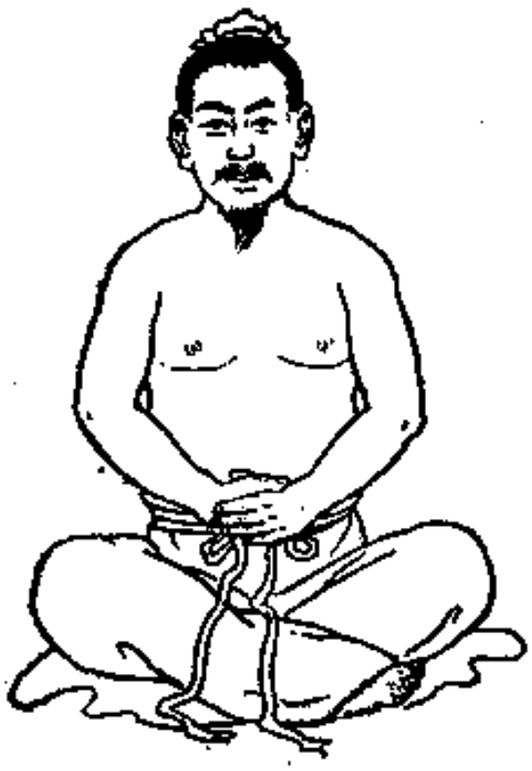

图 2—23　暖丹田

图 2—24　乌龙摆尾

降牛捉月

收精法。其法当精欲走之时，以左手指掩右鼻孔，右手于尾闾穴，截住精道，运气六口，而精自回矣。

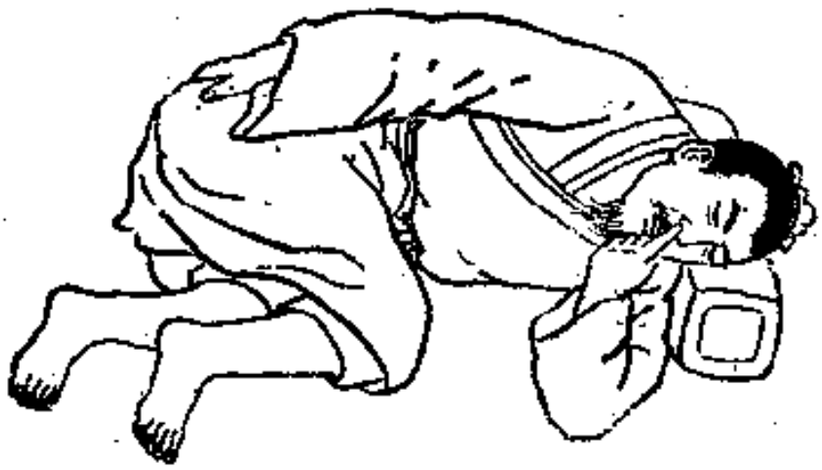

图 2—25　降牛捉月

摇天柱

治头疼及诸风与血脉不通。两手按膝，向左扭项扭背，运气一十二口。右亦然。

图 2—26　摇天柱

神仙靠拐

治腰背疼。端立，以手拄拐顶腰，左右运转。运气一十八口，一气运三遍，用膝拂地摆⑨。

童子拜佛

疏通下肢经络。坐定，舒两脚。两手放在大腿根，用意存想，运气一十二口。

图 2—27　神仙靠拐

图 2—28　童子拜佛

深躬散痛法

治腰腿痛。立拄两手，握拳，如鞠躬势到地，沉沉起身，双手举起过顶，闭口，鼻内微微放气三四口。

李白玩月

治血脉不通。立，用打蛇势，手脚前后交叉，左右行功，左行气一十二口。右亦如之。

图 2—29　深躬散痛法

图 2—30　李白玩月

和肾堂法

治腰腿疼。端坐，两手擦热，向背后摩精门，运气二十四口。

霸王散法

治遍身拘疎⑩疼痛，时气伤寒。立住，左脚向前，握拳，运气一十二口。右脚亦然。

图 2—31 和肾堂法

图 2—32 霸王散法

饿虎扑食

治绞肠痧。以肚腹着地，两手向后往上举，运气十口。

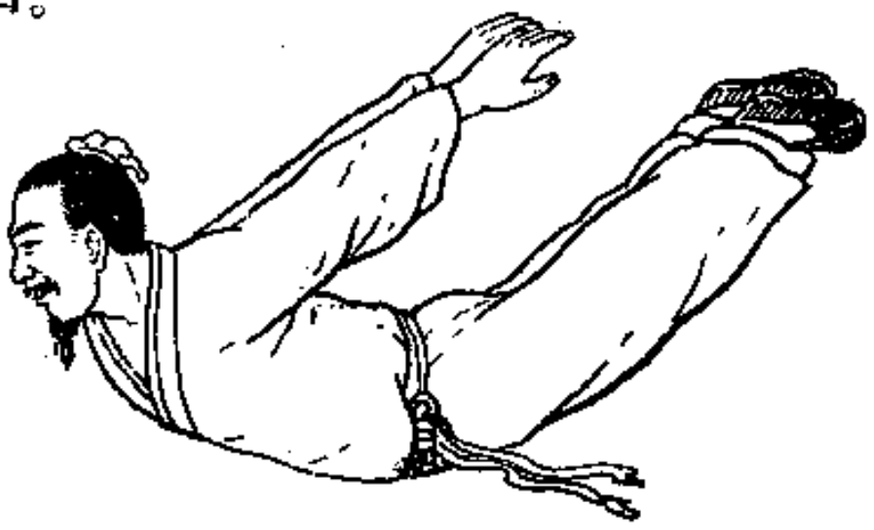

图 2—33　饿虎扑食

百气冲顶

治遍身疼痛。高坐，腿舒立，行搭弓势，运气一十二口。

图 2—34　百气冲顶

通 任 脉

此脉通，百病消除。以身端坐，两手拿胸旁以一穴⑪，如此九次，运气九口。

双 手 拿 风 雷

专治混脑疴⑫及头风疼不止者。以两手抱耳，连后脑，运气一十二口，行功十二次。

图 2—35 通任脉

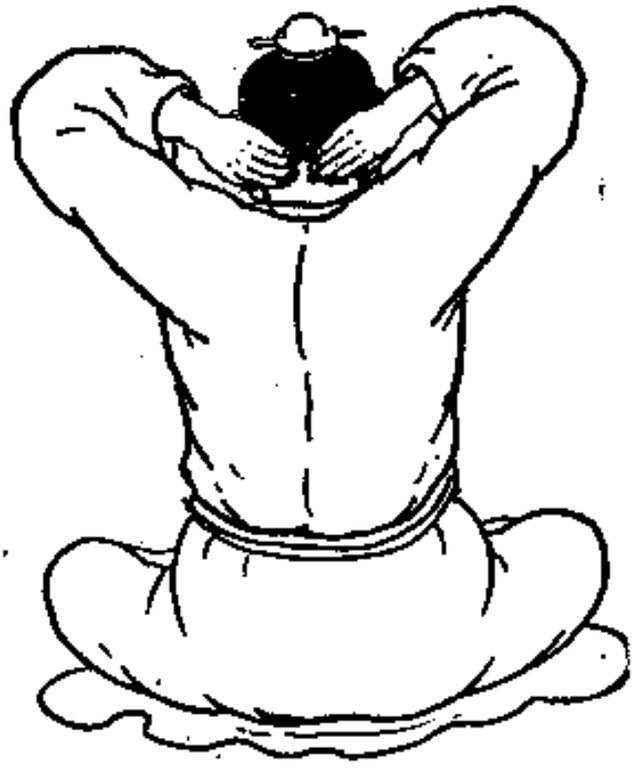

图 2—36 双手拿风雷

吕祖散精法

治精脉不存。坐舒两腿，手扳左脚心，施功运气，左三口，右三口，故为散而不走。

吕祖散运息气

专主止夜梦遗精。坐舒两脚，用两手扳脚，行功运气九口。

图 2—37　吕祖散精法

图 2—38　吕祖散运息气

吕祖破气法

治疲症⑬。用两手拳主两胁，与心齐，用力存想，行功运气，左二十四口，右亦如之。

吕祖行气诀

治背膊疼痛。立住，左手舒，右手掐膊肚，运气二十二口。右手亦然。肚，运气二十二口。右手亦然。

图 2—39　吕祖破气法

图 2—40　吕祖行气诀

吕祖养精法

以身端坐，用左手擦右脚心，运气二十四口。左脚亦然。

吕祖救疾法

治气脉不通。立用功。如左边气脉不通，左手行功，意在左边，举左手运气。右边亦然。

图 2—41　吕祖养精法

图 2—42　吕祖救疾法

【注释】

①默坐：指默不作声，盘腿而坐。盘坐有三种坐法：即自然盘坐、单盘坐、双盘坐。

如图：左右可换。

（1）自然盘坐

（2）单盘坐

（3）双盘坐

②存想：注意力集中，注想某一部位或某一形象，久而不迁，不乱想。

③胼胸：胼（jī）升也。即升至胸前。

④登扳九数：脚外蹬，手内扳九次。

⑤搽（chá）：敷、抹。

⑥用托布势：指两手张开之意。

⑦摩腹：以肚脐为中心顺时针按摩腹部十二次。

⑧抹脚心：先用两手搓热，再搓左右脚心，九九八十一次。然后，两手按膝，端坐。

⑨用膝拂地摆：用膝盖左右旋转摆动。

⑩拘蹙：束缚。因筋肉收缩，而手脚拘牢，不能伸展自如。

⑪拿胸旁一穴：旁应为膛，胸膛一穴，主要指膻中穴。

⑫混脑痧：指脑病。

⑬痪症：瘫痪，即手脚不自如。

三、站功睡功图

〔导　语〕

“站功睡功图”，在原本《陈希夷先生行功坐功图》中，各有一卷，亦被毁于文革期间。现有的《静一堂本》、《福善堂本》均系简本，仅存睡功图四幅，杂于坐功图中。

这次整理出版本书，我根据当年修真道人按原本教我习练的“十二行桩”，及希夷先生的睡功图，重新演练，逐一摄影绘图，力争恢复其书原貌。站功图共八幅，睡功图共十一幅（包括尚留存简本中的四幅）。

“十二行桩”，属站功。俗称“八八六十四口气”。这是每天清晨习练呼吸、调息的吐纳功法，有采气、养生，活络气血之功效。

古籍中都称陈抟老祖最擅睡功，“每睡常百余日不起”，有的称之为“希夷睡”　“蛰龙法”　学者可参读“总论”中的《睡功秘诀》、《蛰龙秘

诀》等文。它与《华山十二睡功图》都属丹功范围，后者未找到原书，本书未便全录。现在书中的睡功图，是据我习练的功法增补。这些功法可养生保健，较适合中老年人、身体衰弱及病卧在床者习练之用。

十二行桩图

起势：头正身直，集神入静，全身放松，左脚左移一步，脚尖内扣，手垂体侧，下颏回收，舌抵上腭，双目平视。

第一势　双肘平举①

两手掌心向上，徐徐提气，如托物状，举至胸前。然后，收至体侧，吸清气，吐浊气，运气八口。

图 3--1　双肘平举

第二势　拱手合掌②

两手转掌，掌心在胸前相对，拱手合掌，若童子拜佛状，运气八口。

第三势　气沉丹田③

两掌掌根左右分开，肘节向下松坠，两手呈抱球状，沉落至下丹田，掐诀④，贴小腹，运气八口。

图 3—2　拱手合掌

图 3—3　气沉丹田

第四势　意照膻中⑤

两手掐诀，徐徐抬至胸前，掌心向内，贴近膻中穴，运气八口。

第五势　举臂展目⑥

两臂上举、双肘稍屈，手举过顶，掌心相对，两目平视远眺，运气八口。

图3—4　意照膻中

图3—5　举臂展目

第六势　掌托天门⑦

翻转两掌，掌心向天，似托天状，十指相对，仰面观天，通过两掌合谷穴，向天空极处远看，运气八口。

图 3—6　掌托天门

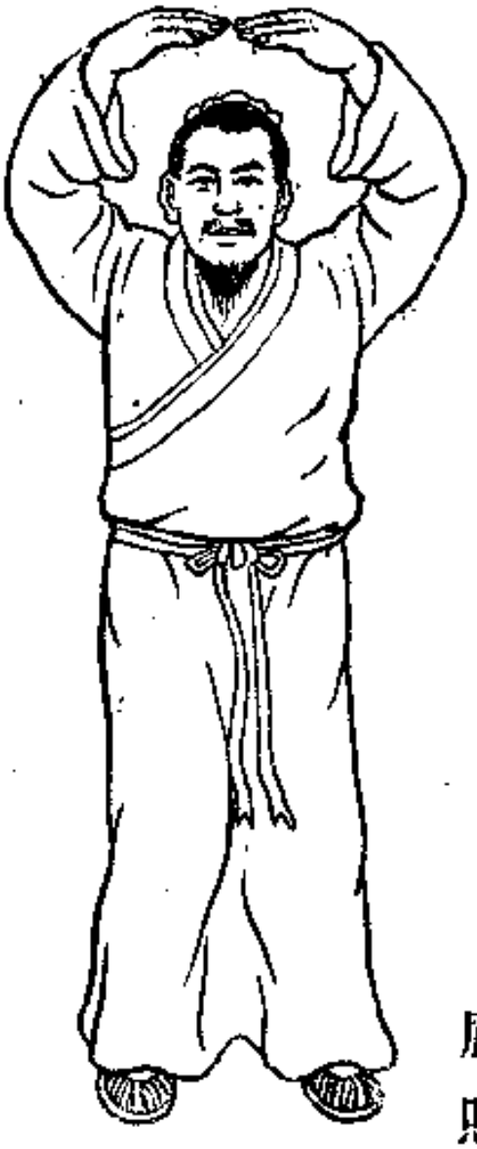

图 3—7　俯掌贯气

第七势　俯掌贯气⑧

两手掌心翻转向下，肘微屈，双手手指相对呈弧形，双双照在百会穴，距头顶一拳远，颈正身直，双目平视前方，运气八口。

第八势　按掌洗髓⑨

两掌自头顶徐徐下落，至胸前膻中穴处，合掌，运气八口。默念“定心息气，存心静极”。两手续向下落，贴在小腹。

收势：两手分开，落于体侧，调心调息，右脚向左并拢，搓掌搓面。

图3—8　按掌洗髓

【注释】

①“双肘平举”。练功预备动作完成后，双臂微屈接地气，肘部徐徐提气向前平举，掌心向上接天气，切忌动作僵硬。运气时，要细、长、慢、匀。吸气时默念“定心息气”，呼气时默念“存心静极”，以促松静守意。

②“拱手合掌”：两手徐徐上举至膻中穴后，双肘屈成直角距胸前一拳，两掌徐徐合拢，指尖朝上，以稳意念。

③“气沉丹田”：两手慢慢往小腹沉落后，气随之下沉，沉落于丹田。做到上虚下实，宽胸实腹，动中有静，静中有动，消除内心焦虑，使心肾相交，通体舒畅。

④掐诀：道家练功时帮助导引的一种方法。此处指“用大拇指

掐住无名指根”进行练功，称为“掐诀”，亦称“搭桥”。

⑤“意照膻中”：两手徐徐提气上升至胸前膻中穴，使气上行，一气贯通，做到舒胸健肺，伸肱理气，贯注百脉。

⑥“举臂展目”：两臂上举，双目展视，用鼻吸气，可使气上升，呼气时使气下行，可疏通经络。

⑦“掌托天门”：翻掌向天，可使心宁静，气乃畅通。仰面观天，使颈椎、胸椎、脊椎、骶椎松弛，贯通督脉。

⑧“俯掌贯气”：神返身中气自回，翻掌照百会穴后，松腰。腰一松，两手劳宫穴发气，从百会穴透入，过咽喉，经任脉下行至会阴穴，或沿大腿、小腿降至涌泉穴，透入地心极处。

⑨“按掌洗髓”：在膻中穴合掌运气后，意念领气运行，呼气时，沿脑髓、脊髓节节下行，经腿骨骨髓，把浊气自涌泉穴泄出。久练后，似有温水自上而下清洗过的感觉，逐渐达到神清气爽、杂念消除的境界。

睡 功 图

左卧虎望月①

左侧睡功。全身伸直，左手托左边脸面，右腿弯至左腿腋下，右手按右膝，身呈180度。用呼吸调治脾、胃、肠之病，运气八口。两眼微合，口中漱液，分三次慢慢咽下为佳。

主治：脾、胃、肠之炎症及肠胃病。津液咽下，有舒通经络，活络气血之效。

图3—9　左卧虎望月

右卧虎望月②

右侧睡功。全身伸直，右手托右边脸面，左腿弯至右腿腋下，左手按左膝，身呈180度。用呼吸调治肝脏炎症，温心脏，运气八口。两眼微合，口中漱液，分三次慢慢咽下为佳。

主治：肝炎、心脏病症。能消炎症，温心脏不跳。津液下咽，有舒通经络，活络气血之效。

图3—10　右卧虎望月

仰面观星斗(一)

仰面向天，全身伸直，两手放在身体左右两

侧，掌心向下，背伸直，两腿伸直，两足根并拢，两脚稍成八字形。两眼微合，口中舌抵上腭，自然呼吸三十二次。

主治：调周身血液循环，上下流通，调节五脏功能，调内外之气，发放外气。

图 3—11　仰面观星斗（一）

仰面观星斗（二）

仰面向天，周身放松，伸直，两手覆盖腑脏，两手心向肾脏，两腿伸直，两足根相并，两脚稍成八字形。两眼微合，口中漱液，运气十八口。

主治：调丹田气治肾炎，使消炎，通大小便，兼有提肛之效。

图 3—12　仰面观星斗（二）

金蟾补月

两腿并拢，跪下，两手心向上，合拢。头部（印堂）扣在两手心上。身体起落深逆十八次。口中漱液，自然呼吸。

主治：周身气血通畅，舒筋活血，启动五脏功能，起正常运转之效。

图3—13 金蟾补月

红孩闹海

两腿并拢，两脚着地，臀部向上，两手心向下。俯在地上，头部再仰起，眼向前看，两眼微合，口中漱液，自然呼吸。

主治：肠胃炎之症，及肚痛、肚胀。

图 3 —14　红孩闹海

图 3 —15　祖师观万物

祖师观万物

两足叉开，与肩同宽，两腿蹲下，两手放在膝盖上，上身要正，两眼平视向前看，再转两眼上下左右望万物。大慈大悲为人类，用阴阳观物、练丹，为人类造福，普度万物。

主治：中风不语，手、背、足腿疼痛难忍，气络不通。要使指趾灵活，上下气

血通，周身出汗为佳。自然呼吸，口中炼津液，提肛。练十五分钟见效。

洗 擦 法

侧卧屈膝，以手擦热，抱阴及囊，运气二十四口。

治四时伤寒。

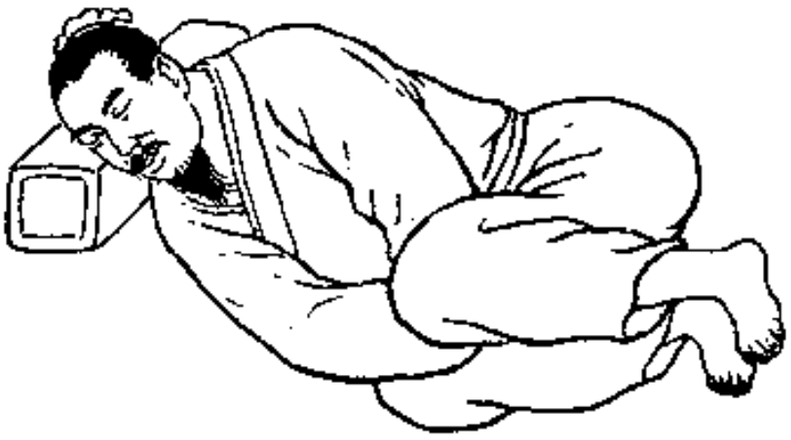

图 3—16 洗擦法

虚 静 睡 功 法

侧卧。头枕右手，左拳在腹上下往来擦摩，右腿在下微拳，左腿压右腿在下，存想、调息习睡，收气三十二口在腹。如此运气一十二口，久而行之，病自痊矣。

治色痨。

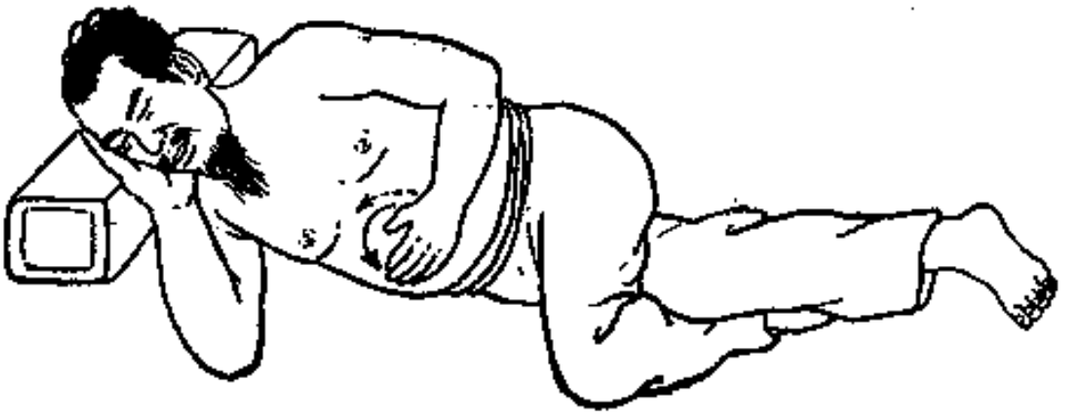

图 3—17　虚静睡功法

降　牛　法

仰卧。右手枕头，左手捏固阴处行功，左腿直舒，右腿拳，存想运气二十四口。

治梦泄精。

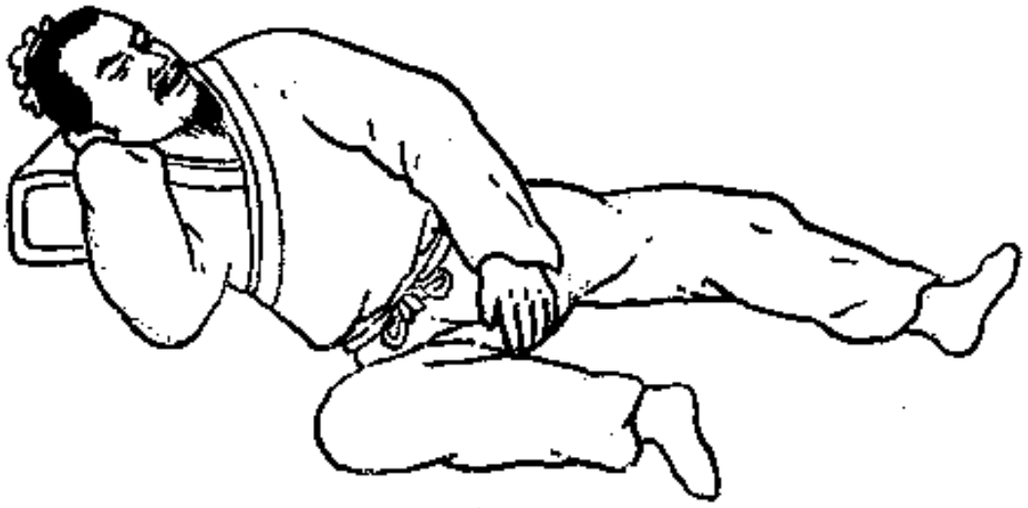

图 3—18　降牛法

开　胸　功

仰面直卧，两手在胸并肚腹上往来行功，翻江

搅海，运气六口。

治五谷不消。

图 3—19　开胸功

【注释】

①、②“左卧虎望月”、“右卧虎望月”，即“陈希夷“左睡功图”、“右睡功图”。

四、二十四气坐功导引治病图

〔导　语〕

“二十四气坐功导引治病图”，是《陈希夷先生行功坐功图》中重要的一卷，北京图书馆存有《陈希夷先生坐功图》单行本一卷，内容即此。此著最早由道书《圣贤保修通鉴》收录，名《道书经络》。（在〔清〕俞正燮的《癸已存稿》中，录有其主文。）〔明〕铁峰居士录此著，加注运气经络图，编成《保生心鉴》，名为“二十四气图”。后又被录入〔明〕沈津编的《重订欣赏编》；〔明〕高濂又收录于《遵生八笺》，名为“陈希夷二十四气坐功导引图。”〔清〕《四库全书》也录入此著，名为“陈希夷按节行功图”。至于手抄本，流传也很多。自明清以来，对导引、气功的发展，有重要的地位。“二十四气坐功导引治病图”，共二十四势，配图二十四幅，按一年二十四个节气时令的不同，分别绘出二十四种导引治病的功法。每图前

述运主何气，时配何经。即按五运六气学说，说明该节令属于一年六气中的哪一气，练功时应配合哪一条经络。文字中间讲明功法，末后列出主治病症。这是一套完整的祛病健身的功法。《道书经络》说，这是“以时行功，以经治病”。“总论”中的《修真要诀》，对练此功时的要求、注意事项作了说明。《运气学简释》、《经络学浅述》对“时”、“经”的意义，作了简明的介绍。此功法可以按时令练，也可以按治病的需要选练。练功时以规定的姿势、呼吸，再加上意念注想所列经络存在的部位，久练不息，该经络就得到强化、调整，病就得以治疗。也可参考“总论”中《调气运气通气法》，用意念导引气直攻病的部位，以达到治病目的。

二十四气坐功导引治病图

立春正月节坐功图

运主厥阴初气①，时配手少阳三焦②相火③。

坐功：每日子丑时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度，叩齿④、吐纳、漱咽三次。

治病：风气积滞，项痛，耳后痛，肩臑⑤痛，背痛、肘臂痛，诸痛悉治。

图4—1　立春正月节坐功图

图4—2　雨水正月中坐功图

雨水正月中坐功图

运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

坐功：每日子丑时，叠手按髀，拗颈转身，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⑥干及肿，哕⑦，喉痹⑧，耳聋，汗出，目锐眦⑨痛，颊痛，诸候悉治。

惊蛰二月节坐功图

运主厥阴初气，时配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣⑩五六度，叩齿六六⑪吐纳、漱咽三三。

治病：腰膂⑫肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，鼽衄⑬，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙痛，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙疮，悉治。

图4—3　惊蛰二月节坐功图

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，伸手过头，左右挽引⑭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、臑、肘、臂、外背痛，气满，皮肤壳壳然，坚而不痛，瘙痒。

图 4 — 4　春分二月中坐功图　　图 4 — 5　清明三月节坐功图

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，各六七度。叩齿、纳清吐浊，咽液各三。

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热苦及耳聋，嗌痛，颈项不可四顾，肩拔⑮、臑折，腰软，及肘臂诸痛。

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：胃结瘕⑯瘀血，目黄，骭酸，颊肿，颔肿，肘臂外后臁⑰肿痛，臂外痛，掌中热。

立夏四月节坐功图

运主少阴二气，时配手厥阴心包络风水。

坐功：每日寅卯时，闭息瞑目，叉握两手，抑掣⑱两膝，各五七度。叩齿、吐纳、咽液。

治病：风湿留滞，筋带肿痛，臂肘挛⑲急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。

图 4—6　谷雨三月中坐功图

图 4—7　立夏四月节坐功图

小满四月中坐功图

运主少阳三气，时配手厥阴心包络风木。

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：肺腑蕴滞邪毒，胸胁[20]支满，心中憺憺[21]大动，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热诸痛。

图 4—8　小满四月中坐功图

图 4—9　芒种五月节坐功图

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，嗌干，心痛，欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳吐，下气泄，身热而股痛，心悲，头项痛，面赤。

夏至五月中坐功图

运主少阳三气，时配手少阴心君火。

坐功：每日寅卯时，坐，伸手叉指，屈脚平踏手中，左右各五七次。叩齿、纳清吐浊、咽液。

治病：风湿积滞，髌膝痛，臑臂痛，后膊痛，厥掌中热痛，两肾内痛，腰

图 4—10　夏至五月中坐功图

背痛，身体沉重诸病。

小暑六月节坐功图

运主少阳三气，时配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑寅时，两手反手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度。叩齿、吐纳、咽液。

图 4－11　小暑六月节坐功图

治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗌干，喘咳，缺盆中痛㉒，善嚏，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，喜怒无常。

大暑六月中坐功图

运主太阴四气，时配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑寅时，双手踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五度。叩齿、吐纳、咽液。

图 4—12　大暑六月中坐功图

治病：头项肩背风毒。咳嗽，少气，喘渴，烦心，胸膈满，臑臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒汗出，中风，小便数欠，溏㉓泄，皮肤痛及健忘，愁欲哭，洒淅寒热。

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，两手踞地，缩体闭息，耸身上踊㉔，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，颔痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋下肿，汗出振寒。

图 4—13　立秋七月节坐功图

图 4—14　处暑七月中坐功图

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，少气，咳嗽，喘渴上气，胸、背、脊、膂积滞之疾。

白露八月节坐功图

图 4—15　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，转头左右推引，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。

治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒，善伸，数欠，或恶人与火，闻木声则惊，狂疟，汗出，鼽衄，口喎唇胗，颈肿，喉痹不能言，颜黑，呕，呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸之疾。

秋分八月中坐功图

图 4—16　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，左右反侧其首，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。

治病：风湿积滞胁、肋、腰股，腹大水肿，膝膑肿痛，膺乳、气冲、股、伏兔、骭、外臁㉙、足跗诸痛，遗溺失气，奔响腹胀，髀不可转，腘㉘似结，踹似裂，消谷善饥，胃寒喘满诸疾。

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，

图 4—17　寒露九月节坐功图

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，目如脱，项如拔，脊痛，腰折，痔症，狂颠疾，头两边痛，头囟顶痛，目黄，泪出，鼽衄，虐乱诸疾。

霜降九月中坐功图

图4—18 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，攀两足，随用膝间力，纵而复收五七度。叩齿、吐纳、咽液。

治病：风湿痹入腰、脚，髀不可曲，腘结痛腨裂痛，项、背腰、尻、阴、股、膝、髀痛，脐反虫肌肉痿，下肿，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，脏毒，筋寒脚气，久痔脱肛诸疾。

立冬十月节坐功图

运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。

图 4—19　立冬十月节坐功图

坐功：每日丑寅时，正坐，拗颈左右顾，两拳左右托各三五度。吐纳、叩齿、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，餐滞，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面青，目赤肿痛，两胁下痛，引小腹，四肢满闷，眩晕，目肿痛。

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：脱肛，风湿热毒，妇人小腹肿，丈

图 4—20　小雪十月中坐功图

夫痰疝㉘，狐疝，遗溺，闭癃㉙，血，睾肿睾疝，足逆寒胫，善瘛㉚节时肿，转筋，阴缩，两筋挛，洞泄，血在胁下，喘，善恐，胸中喘，五淋。

大雪十一月节坐功图

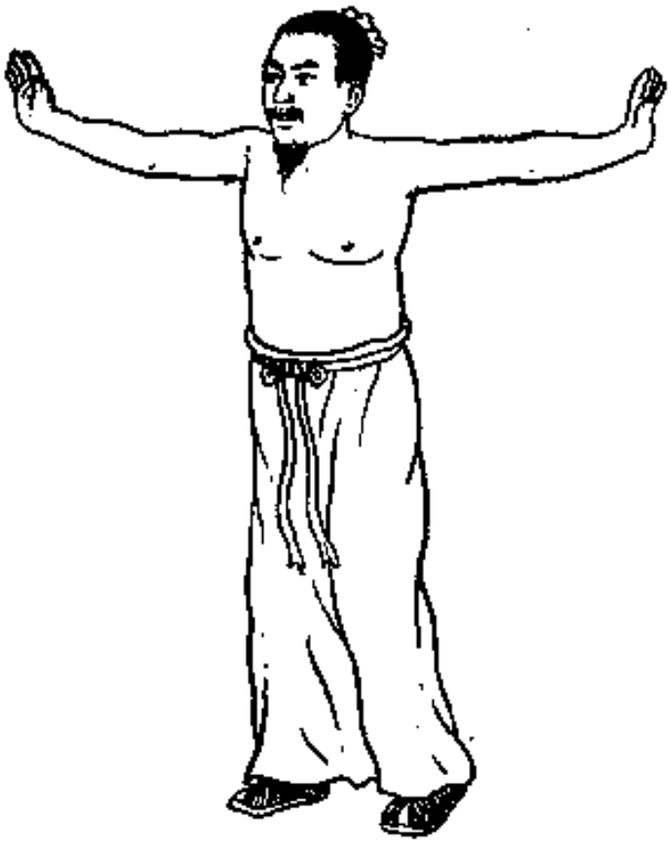

图 4—21　大雪十一月节坐功图

运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

坐功：每日子丑时，起身仰膝，两手左右撑，两足左右踏，各五七度。叩齿、咽液、吐纳。

治病：脚膝风湿毒气，口热，舌干，咽肿上气，嗌干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠癖，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目无所见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

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，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。

图 4—22　冬至十一月中坐功图

治病：手足经络寒湿，脊股内后廉痛，足痿厥[31]，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下、背、肩、髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄，下肿，足胭[32]寒而逆，冻疮下痢，善思，四肢不收。

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，挽首，互换，极力三五度。吐纳、叩齿、咽液。

图 4—23　小寒十二月节坐功图

治病：荣卫气蕴，食即呕，胃脘[33]痛，腹胀，哕，疟，饮发中满，食减，善噫，身体皆重，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，面黄，口干，怠惰，嗜卧，抢心，心下痞苦，善饥，善味，不嗜食。

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，左右互换各三五度。叩齿、漱咽、吐纳。

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇或不能卧，强立，股膝内肿，尻阴、臑臂、足背痛，腹胀，肠鸣，食泄不化，足不收行，九窍一

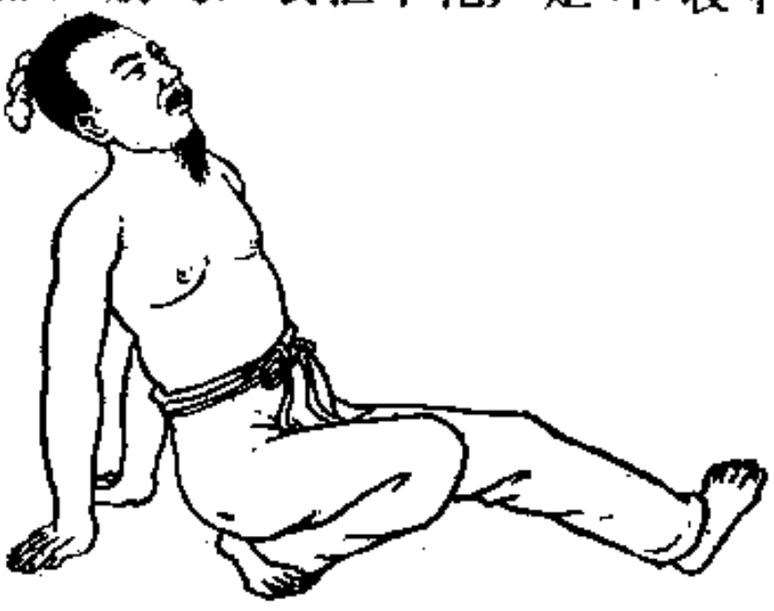

图 4—24　大寒十二月中坐功图

通，足胕肿若水胀满。

【注释】

①运主：指五运六气之主气。一年按阴阳变化程度不同，分为厥阴、少阴、少阳、太阴、阳明、太阳等六气。详见“总论”中“运气学简释”。

②时配手太阳三焦：本功法是“以时行功，以经治病”，按季节不同，人体受影响的程度不同，调节、强化不同的经络，以防治不同的时疾。时配手太阳三焦，即在厥阴初气之立春、雨水两节气，要配合调节、强化手少阳三焦经。余仿此。

③相火：火者，金木水火土五行之火也。将火分为相火、君火与燥金、寒水、风木、湿土，各配手三阴、手三阳及足三阴、足三阳，以示其属性。

④叩齿：即上下牙叩击，有固齿、集神等作用。

⑤臑（nào）：前肢。

⑥噫（yī）：咽喉。

⑦哕（yuě）：打呃。

⑧喉痹（bì）：指痹症。引伸喉头麻木。

⑨眦（zì）：眼眶。

⑩顿掣（chè）：掣，牵引。顿掣，即被拽住。

⑪六六：即六六三十六次，三三即九次。

⑫膂（lǚ）：脊骨。

⑬鼽（qiú）衄（nǜ）：鼽，鼻塞；衄，鼻出血。

⑭挽引：缠、松、放之导引法。

⑮肩拔：耸肩上拔。

⑯胃结瘕（jie）：瘕，腹内结块，聚散无常，痛无定处。即胃内有结块之意。

⑰膋（liáo）：肘臂、小腿的外侧。

⑱抑掣：按住，控制住。静一堂本用“抱裹”。

⑲挛（luán）：痉挛，蜷曲不能伸。

⑳胁（xié）：腋下肋骨所在部分。

㉑憚憚（dàn dàn）：使人畏惮、震动。

㉒缺盆中痛：指女性阴部疼痛。

㉓溏（táng）：半流动、不凝固状。溏泄：拉稀。

㉔踊（yǒng）：往上跳。

㉕伏兔骭外廉：伏兔，穴位名，在大腿中下部；骭外廉，指骨外的肌肉。

㉖腘（guó）：膝部的后面。

㉗脏毒：指某个脏腑有积毒，如膀胱有毒。

㉘癀疝：睾丸发炎，并有疝气。

㉙癃（lóng）：手脚不灵便之病。

㉚瘛（chì）：手足时缩时伸，抽动不止，即抽搐，俗称“抽风”。

㉛足痿厥：足有痿顿的疾病。

㉜脛（héng）：脚胫。

㉝脘（wǎn）：胃腔。

五、“八段锦坐功图”与“捧气贯顶法”

〔导　语〕

“八段锦坐功图”，有图共八，亦称“修真八法”。道书《修真十书》载此图，名“钟离八段锦”。据《中国气功史》编者李志庸考证：“宋代民间流传导引法，除了《陈希夷坐功图》，就数八段锦最为流行。当时所传的八段锦分两种类型：一是文八段，一是武八段……”并说：“现在所说的文八段，指‘钟离八段锦，。”吕洞宾到华山探访陈希夷先生时，“曾手书于石壁上，才得以流传后世。”“八段锦导引总诀”相传即录自石壁。后人累为注释。〔明〕铁峰居士在《保生心鉴》序中，称之为“导引八图”、“活人八法”；〔明〕李青云老人称它为“八卦行功法”，并对“八段锦导引总诀”逐句阐述了他的体会（已择要辑入于

本书注释）。明清以来，还有“十段锦”、“十二段锦”等，大都是在“八段锦”的八个图之外，增添数图而已，不出“总诀”所述。

“捧气贯顶法”，是习练气功导引的基本功法。相传这套功法也是吕洞宾所传。因此，一并辑录，供练功者参用。

八段锦导引总诀

闭目冥心坐①，握固静思神，
叩齿三十六，两手抱昆仑②，
左右鸣天鼓，二十四度闻③。
微撼摇天柱④，赤龙搅水津⑤，
漱津三十六⑥，神水满口匀，
一口分三咽⑦，龙行虎自奔⑧。
闭气搓手热⑨，背摩后精门⑩，
尽此一口气⑪，想火烧脐轮⑫。
左右辘轳转⑬，两腿放舒伸⑭，
叉手双虚托⑮，低头攀足频⑯。
以候逆水上⑰，再漱再吞津，
如此三度毕，神水九次吞⑱。
咽下汩汩响，百脉自调匀，

河车搬运讫⑲　发火遍烧身⑳。
邪魔不敢近，　梦寐不能昏，
寒暑不能入，　灾病不能迍，
子后午前作，　造化合乾坤，
循环次第转，　八卦是良图㉑。

【注释】

①坐有二说，一为盘坐。一为跌坐，即以左脚后跟曲顶肾茎根下动处，右脚曲附左腿之外，不令精窍漏泄。

②叉两手向项后，数九息，勿令耳闻。

③移两手心捺耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次。

④摇头，左右顾，肩膊随动二十四次。

⑤赤龙者，舌也。以舌搅口齿，并左右颊待津液生而咽。

⑥一云鼓漱。

⑦所漱津液分作三口，作汩汩声而咽之。

⑧液为龙，气为虎。

⑨以鼻引清气闭之，少顷，搓手令极热，鼻中徐徐乃放气出。

⑩精门者，即肾堂，在腰后两边极软处，合手心摩毕，收手握固。

⑪再闭气也。

⑫闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法。

⑬俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，闭少顷间。

⑭放直两脚（即两小腿）。

⑮叉手相交，向上托空，三次或九次。

⑯以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐。

⑰候口中津液生。如未生，再用意搅取水，如前法。

⑱谓再漱三十六，如前一口分三咽，乃为九也。

⑲摆肩并身二十四，乃再转辘轳二十四次。

⑳想丹田火自下而上遍烧身体，想时口与鼻闭气少顷。

㉑诀曰：其法于甲子日夜半子时起，首行时，口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后午前，各行一次；或昼夜共行三次，久而自知，蠲除疾疫，渐觉身轻。若能勤苦不怠，则仙道不远矣。

八段锦坐功图①

叩齿集神图法

叩齿集神三十六②，两手抱昆仑③，双手击天鼓二十四④。此法先须闭目冥心盘坐⑤，握固、静思⑥。然后叩齿集神，次又两手抱向颈后，数九息，勿令耳闻。乃移手各掩耳，以第二指压中指击弹脑后，左右各二十四次。

图 5—1　叩齿集神图法

摇天柱图法

左右手摇天柱各二十四⑦。此法先须握固，乃摇头左右顾，肩膊随动二十四次。

舌搅漱咽图法

左右舌搅上腭三十六⑧，漱三十六⑨，分作三口如硬物咽之，然后方得行火⑩。右法以舌搅口齿并左右颊，待津液生方漱之，至满口方咽之。

图 5—2　摇天柱图法

图 5—3　舌搅漱咽图法

单关辘轳图法

左右单关辘轳，各三十六次⑪。此法须俯首摆撼左肩三十六次，右肩三十六次。

摩肾堂图法

两手摩肾堂三十六，以数多更妙。此法闭气搓手，令热后摩肾堂⑫。如数毕，仍收手握固，再闭气想⑬，用心火下烧丹田⑭，觉热极即用后法。

图5—4　单关辘轳图法

图5—5　摩肾堂图法

双关辘轳图法

双关辘轳三十六。此法两肩并摆撼至三十六数，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，后伸两脚[15]。

托天按顶图法

两手相搓，当呵五呵后，叉双手，托天按顶各九次[16]。此法叉手相交，向上托空三次或九次。

图 5—6　双关辘轳图法

图 5—7　托天按顶图法

钩攀图法

图 5—8　钩攀图法

以两手如钩，向前攀双脚心十二次⑰，再收足端坐。此法以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐，候口中津液生，再漱再吞，一如前数⑱。摆肩并身二十四次，再转辘轳二十四次，想丹田火自下而上遍烧身体⑲，想时口鼻皆须闭气少顷。

【注释】

①《陈希夷先生行功坐功图》中，收录《八段锦坐功图》八幅。文图之后，附有短语："以上八法，乃修真之次第工程也。每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次，久则自然身轻体健，诸邪无从入矣！"

②叩齿，可去心火；集神，集体中之神，使之凝聚。上下牙连叩三十六次，使微微作声，但不可行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。过急则损神，极响反足以动心火，无益。

③昆仑，喻头也。昆仑为山中之主，而头为人身之主。行功时，两手交叉，十指紧紧叉住，抱持后脑。掌心贴置耳根，拇指向下，两肘屈成三角，平于肩，平心敛气。如是微微呼吸，九息而

止。呼吸宜极缓极微，不宜有声，有声则气散矣！

④天鼓，即左右两耳聪门。鸣击，以手指叩之作声，使耳聪而外魔不易侵。即以两掌平置耳门，垒食指于中指之上，作力下弹，使耳门上发极宏亮之声音，先左后右，左右各弹二十四下。二十四之数，暗按二十四气也。盖欲此二十四气，遍布于耳门，使命门之根基牢固，以延年益寿。

⑤闭目，即养神也；冥心，敛妄念也。当盘坐后，紧闭双目，内观其心，使一切杂念都归冥灭。坐时下用厚垫，头须持正，脊须竖直，全四空，尾闾应端正不偏，不倚不靠。

⑥握固，固握两拳，以敛其气，此关闭却邪之无上妙法也。即将左右双拳，握得紧紧，手心向天，手背向地，使放在膝头之上，全身持平端正，以静其心，凝思存神。

⑦天柱，即后颈骨衔接脊梁者。摇摆两肩，扭动其颈，即扭颈向左右侧视，而肩亦随之摆动，左右相间行之，各行二十四次。以去心火，而祛外魔之侵扰。

⑧口中之舌，亦谓赤龙。舌为生津之具，津为保命之源，故舌也可谓命根。搅舌，以聚相津，用舌尖抵上腭，先从左方卷向右方，再从右方卷向左方三十六次。如是频频卷动，使津聚集于口中。搅动时宜缓不宜疾，否则伤源。

⑨鼓漱，即聚口中之津，鼓气使出入漱动。三十六即周天之数。鼓漱三十六，即鼓动周天之气，完聚于身，将舌头搅出之津液，聚于一处，然后向前吐出，至舌尖处，则收而纳之，至舌根处复吐出，一出一入三十六次。

⑩津液，亦称为“神水”。经三十六度鼓漱后，已调和匀净，分布于满口。此时全身之气息，亦已调和匀净，可分三次咽下，暗合三才之象。《要诀》中说“龙行虎自奔”，龙虎喻阴阳。龙喻身中之神，虎喻身中之气，聚津鼓漱、调和咽下，则神完气足，阴阳相交，而全身如天地交泰了。

⑪辘轳，旋转之意。此处辘轳转，指肩臂转动。先将左臂曲

折，连肩向左旋转三十六次。然后右臂亦向右旋转三十六次。这是周行血液之法。左右七十二度之后，仍握拳紧紧还原。

⑫闭气，即使全身之气内聚，不散于外；搓手左右来往，调脉络也。闭气搓手，则气聚脉调，内邪可祛，而外魔不侵矣。盘膝坐后，两掌相合，先左上右下，向左旋摩二十四次。两掌易位，右上左下，向右旋摩二十四次。搓摩之时，宜十分用力，务使两手心极热，若不着力，手心不热，无效。手搓热后，反手至背后摩精门，左右并行搓摩，由外向内轮转。摩毕即握拳紧紧，如握固静神式，置诸膝头之上。

⑬再闭气想，即再次尽敛身中之气聚于内，气为人之主，尽此一口气，由意想来导引。

⑭想火烧脐轮，即意想有火下烧脐轮，即以意念，运真阳之火，下注丹田而烧之。此非真火，人目所不能见；然运之者，则觉丹田气暖，真似有火烧之者。至丹田火热，急收气敛火，还冥心坐状。

⑮双关辘轳，即左右两肩旋转摆撼三十六次。摆动毕，下肢已疲劳，故宜放之使舒伸。先将盘叠之脚放下，然后徐徐伸出，至舒直为度。动作不宜过快，两脚久困之后，骤然伸之，则下肢脉络必受损伤。

⑯叉手，两手互交，十指相间。托天，指手虽不举物而凭空上托。即手背向天，翻掌向上，用力托去，如重石在手，腰身俱极力上算，手背直对顶门，两臂举直后，即徐徐落下。凡一上一下为一次，连引九次，仍握拳紧紧，置诸膝上。

⑰钩攀，是运行周身筋络血脉之法。低头，不仅头前倾，上体亦须略俯。先将手指放开，两臂伸直于前。手掌相对，慢慢将上体俯下，双手即从两旁挽入，攀住足心，使头与尾闾形成平形。然后徐徐收起，一俯一起为一次，行十二次乃止。

⑱低头攀足十二次后，即徐徐收回伸直之脚，依旧复原，盘膝而坐，冥目静心，以候津液生，如前赤龙搅水津之法，将舌满口搅

扰，使津液聚而再如法鼓漱，咽下。鼓漱三十六次为一度，咽津理度。咽时必闭气，如咽硬物，要汩汩作响。因神气既鼓津作响，津之所至，神气亦至矣。上至聪门，下至丹田，中及各部，神气无不周行，而心亦定矣。

⑲百脉之源，在于气血，而神实主之。神不安而气血必败。气血败而百脉失调，百脉失调而全身病，死机伏矣。若能如前法行之，神与气既周全身，血自随之周行无阻，如此则百骸俱舒、百脉自调矣。河车，喻神水，搬运即运用使之流动，即鼓漱咽津之后，精气神流转于周身百脉之间，浑然元气心定神宁。体中无形之火，即纯阳之火，即能自上而下烧遍全身，使之锻炼其身之外官。或者说，此即于意想之中，发其纯阳真火，而自焚其身，忘形之谓也。

捧气贯顶法

起势：两脚并拢，手垂体侧，舌抵上腭，调息运气，双目微闭，以定意念。

图5—9　起势

第一势　捧气合掌

左脚向左移半步，脚尖内扣，膝微屈，两手掌心向上，如托物状，徐徐指至胸前，屈肘合掌。

第二势　举臂上冲

合掌后，稍停片刻，再缓缓上举，举过头顶，气向上提，然后，两手仍合掌下落至胸前，呈拜佛状。

图 5—10　捧气合掌

图 5—11　举臂上冲

第三势　转臂提气

两手合掌，十指向内翻转。指尖指向中丹田（膻中穴），两手掌根向外。

第四势　向右摆气

两手向外翻转，指尖向上，恢复合掌后，左掌压在右掌上，右掌掌心向上，成坐掌，左手指尖用力压在右掌指尖上，收自然气。

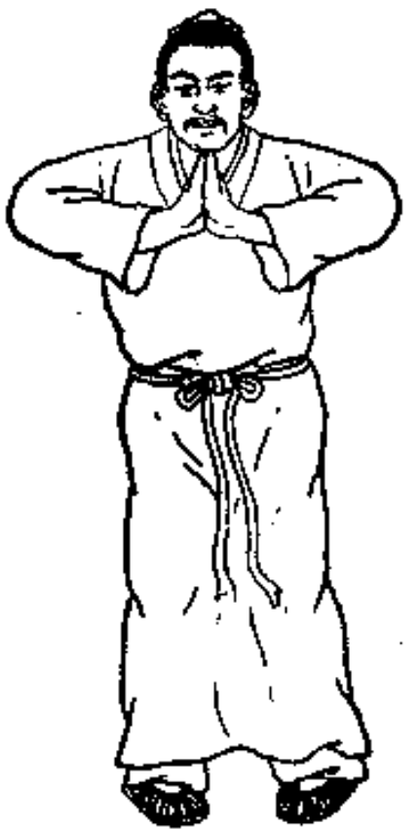

图 5—12　转臂提气

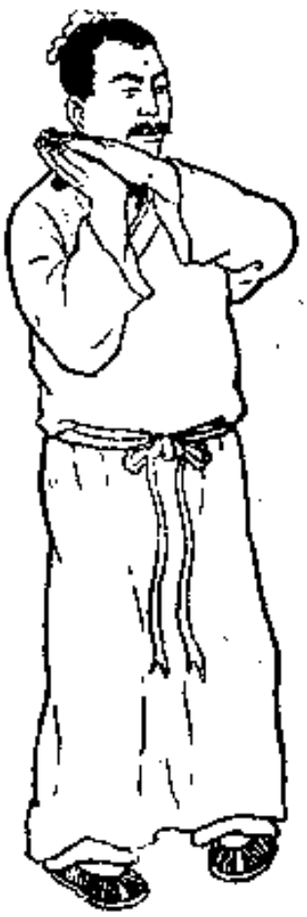

图 5—13　向右摆气

第五势　向左摆气

两掌同时翻转到左侧，右掌压在左掌上，右手指尖用力压左手指尖，收自然气。

第六势　压指采气

两手再次转换方向，左掌压在右掌上。然后，双手旋转到胸前，伸直双臂，双手掌根不动，指尖一张一合进行采气① 连续做三次，双手慢慢回收至胸前，徐徐下落至体侧。

图 5—14　向左摆气

图 5—15　压指采气

第七势　意照丹田

两手向上捧气，右手按在下丹田，左手按在中丹田（膻中穴）。

第八势　捧气贯顶

右手举过头顶，俯掌照百会穴，左手伸至左肩前，斜对右手劳宫穴送气②。然后，右掌在头顶自左至右顺转十八次再自右至左逆转十八次。

图 5—16　意照丹田

图 5—17　捧气贯顶

第九势　调息贯气

左右旋转后调息，右手缓缓下落，两手在胸前合掌。再顺着慢慢下落，使气下行。两手在体侧落定后，再自然呼吸三次。

图 5—18　调息贯气

图 5—19　收势

收势：调息后两眼睁开，右脚向左脚并拢，双手在胸前搓摩，然后搓脸搓眼，搔头梳发，捺脑后穴位，再搓手，分手还原。

【注释】

①“压指采气”，可带呼吸，开指时吸，合掌时呼。一吸一呼

为一次，可连做三次。

②“捧气贯顶”是这套功法的重点，左手在左肩前与右手相照应，主要是向右手劳宫穴送气，右手则向百会穴贯气，再由百会穴循经一直贯到涌泉穴，泄出。

[General Information]
书名=陈抟老祖气功治病录
作者=李文忠补注
页数=117
SS号=0
出版日期=1992年1月第1版

目录
正文