

內功圖說

此據天壤閣叢書
本影印初編各叢
書僅有此本

內功圖說敘

余生而幼弱藥不去口 先大夫常患之道
光甲午年十三隨侍在江西督糧道任其時
有衛守備萊陽周嘉福者善拳勇習易筋經
先大夫使教余未幾一年頗健飯力能舉
十鈞物歲辛丑歸里應試又從萊陽徐全來
游盡悉其技後以習舉業遂中輟咸豐甲寅
從 先兄滯臨關中識臨潼人周斌周乃關

中力士最有名余習與之遊又偕往河南詣
嵩山少林寺住三越月盡得其內功圖及槍
棒譜以歸嗣及服官時方多事中外行役戎
馬馳逐忽至今垂四十年余老矣無能為
也一麾出守六載邊城入權大郡公牘如織
每追隨長官後步履尚輕健如少年趨蹌拜
跪未嘗失儀向之得力從可知矣去歲同年
吳縣潘尚書以其家蔚如中丞所刻衛生要

術一冊寄余摹刻甚精審視之即余少時之
所業內功圖也回首前游如夢如昨六十老
夫忍俊不禁爰重摹一帙以示後學勉力務
之振衰起懦是余之現身說法也摹者德州
武通守文源刻在成都郡齋并復其本書
原名曰內功圖說光緒七年福山王祖源
老蓮記

原夫人之生死病之輕重必先視元氣之存亡所謂元氣者何五臟之真精即元氣之分體也而究其本原道經所謂丹田難經所謂命門內經所謂七節之旁有小心陰陽開闔存乎此呼吸出入係乎此無火而能令百體皆溫無水而能令五臟皆潤此中一綫未絕則生氣一綫未亡胥賴乎此人之臟腑經絡血氣肌肉一有不慎外邪干之則病古之人

以鍼灸為本繼之以砭石導引按摩酒醴等
法所以利關節和血氣使速去邪邪去而正
自復正復而病自愈平日尤重存想乎丹田
欲使本身自有之水火得以相濟則神旺氣
足邪不敢侵與其待疾痛臨身呻吟求治莫
若常習片刻之功以防後來之苦雖壽命各
有定數而體氣常獲康強於平時矣茲編取
豐城徐鳴峰本叅之醫經各集而畧為增刪

凡於五官四體各有所宜按摩導引者列之於分行外功內任人擇取行之仍取前人所定合行十二段法載於歌訣俾得照依次序遍及周身此皆盡人可行隨時可作功簡而賅效神而速不須侈談高遠而却病延年實皆信而有徵即老子赤松子鍾離子所載節目亦不外此誠能日行一二次無不身輕體健百病皆除從此翔洽太和共登壽域不甚

善乎爰泚筆而為之記

咸豐八年孟冬古吳潘蔚偉如甫書於長蘆
節署

十二段錦總訣

閉目冥心坐	握固靜思神
叩齒三十六	兩手抱崑崙
左右鳴天鼓	二十四度聞
微擺撼天柱	赤龍攪水津
鼓漱三十六	神水滿口勻
一口分三嚥	龍行虎自奔
閉氣搓手熱	背摩後精門

盡此一口氣
左右轆轤轉
叉手雙虛托
以候神水至
如此三度畢
嚥下汨汨響
河車搬運畢
舊名八段錦
想火燒臍輪
兩脚放舒伸
低頭攀足頻
再漱再吞津
神水九次吞
百脉自調勻
想發火燒身
子後午前行

勤行無間斷

萬病化為塵

以上係通身合總行之要依次序不可缺
不可亂先要記熟此歌再詳看後圖及各
圖詳註各訣自無差錯十二圖附後

閉目冥心坐握固靜思神

二十段錦第一圖

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要堅起脊
梁腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固可以
閉關却邪也靜思者靜息思慮而存神也



第二十段錦第二圖

叩齒三十六兩手抱崑崙



上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相叉抱住後頸即用兩手掌緊掩耳門暗記鼻息九次微微呼吸不宜有聲

左右鳴天鼓二十四度聞



二十段錦第三圖

記算鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手掌
擦耳以第二指疊在中指上作力放下第二指重彈
腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈共
四十八聲仍放手握固

第二十段錦第四圖

微擺撼天柱

天柱即後頸低頭紐頸向左右側視肩亦隨之左右
招擺各二十四次



赤龍攪水津鼓漱二十六神水滿口勻
一口分三嚥龍行虎自奔

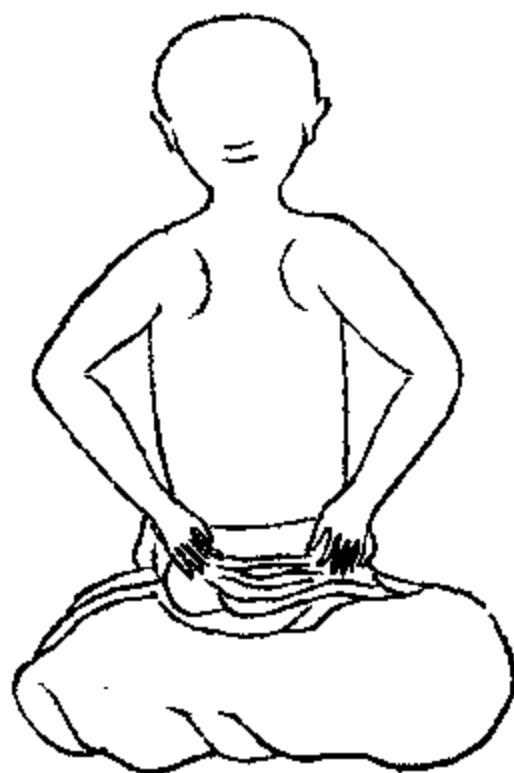


赤龍即舌以舌頂上腭又攪滿口內上下兩旁使水
津自生鼓漱於口中三十六次神水即津液分作三
次要汨汨有聲吞下心暗想目暗看所吞津液直送
至臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之

第二十段錦第五圖

圖六第錦段二十

閉氣搓手熱背摩後精門



以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手磨後
腰上兩邊一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰兩邊
軟處以兩手磨二十六遍仍收手握固

盡此一口氣想火燒臍輪

圖七第錦段二十

閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似有熱仍放氣從鼻出臍輪即臍丹田



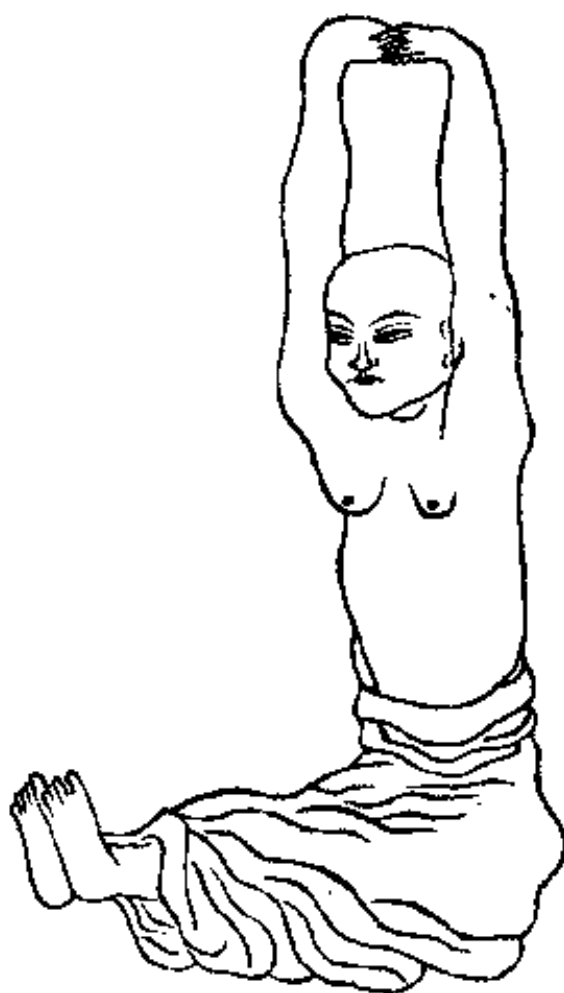
圖八第錦段二十

左右轆轤轉

曲灣兩手先以左手連肩圓轉三十六次如絞車一般右手亦如之此單轉轆轤法



兩脚放舒伸叉手雙虛托



第二十段錦第九圖

放所盤兩脚平伸向前兩手指相叉反掌向上先安
所叉之手於頭頂作力上托要如重石在手托上腰
身俱著力上撐手托上一次又放下安手頭頂又托
上共九次

第二十段錦第十圖

低頭攀足頻

以兩手向所伸兩脚底作力扳之頭低如禮拜狀十
二次仍收足盤坐收手握固



第二十段錦士圖

以候神水至再漱再吞津如此三度畢
神水九次吞燕下汨汨響百脉自調勻



再用舌攪口內以候神水滿口再鼓漱三十六連前
一度此再兩度共三度畢前一度作三次吞此兩度
作六次吞共九次吞如前燕下要汨汨響聲燕津三
度百脉自週通調勻

二十段錦第十一圖

河車搬運畢想發火燒身舊名八段錦
子後午前行勤行無間斷萬疾化為塵



心想臍下丹田中似有熱氣如火閉氣如忍大便狀
將熱氣運至穀道即大便處升上腰間背脊後頭腦
後頭頂止又閉氣從額上兩太陽耳根前兩面頰降
至喉下心窩肚臍下丹田止想是發火燒通身皆熱

內功圖說

一〇

分行外功訣

心功

一凡行功時先必冥心息思慮絕情欲以固守神氣

身功

一盤足坐時宜以一足跟抵住腎囊根下令精氣無漏

一垂足平坐膝不可低腎子不可著在所坐處凡言平坐高坐

皆坐於榻椅上

一凡行功畢起身宜緩緩舒放手足不可急起

一凡坐宜平直其身豎起脊梁不可東倚西靠

首功

一兩手掩耳即以第二指壓中指上用第二指彈腦後

兩骨作響聲謂之鳴天鼓

却風池
邪氣

一兩手扭項左右反顧肩膊隨轉二十四次

除脾胃
積邪

一兩手相叉抱項後面仰視使手與項爭力

去肩痛
目昏

爭力者手著向前
項即著力向後

面功

耳功

一用兩手相摩使熱隨向面上高低處楷之皆要週到
再以口中津唾於掌中擦熱楷面多次凡用兩手摩
鼻氣摩之能令皴
斑不生顏色光潤

一耳宜按抑左右多數謂以兩手按兩耳輪一上一下

摩擦之

所謂營治城郭使人聽徹

一平坐伸一足屈一足橫伸兩手直豎兩掌向前若推

門狀扭頭項左右各顧七次除月鳴

目功

一每睡醒且勿開目用兩大指背相合擦熱瞤目十四次仍閉住暗輪轉眼珠左右七次緊閉少時忽大睜

開能保鍊神光永無目疾一用大指背向掌心擦熱亦可

一用大指背曲骨重按兩眉旁小穴三九二十七遍又以手摩兩目顙上及旋轉耳行三十遍又以手逆乘額從兩眉間始以入腦後髮際中二十七遍仍須嚥

液無數治耳目能清明

一用手按目之近鼻兩眦即眼角閉氣按之氣通即止常行

之能
洞觀

一跪坐以兩手據地回頭用力視後面五次謂之虎視

除胸臆風邪亦去
腎邪地一作牀

口功

一凡行功時必須閉口

一口中焦乾口苦舌澀嚥下無津或吞唾喉痛不能進食乃熱也宜大張口呵氣十數次鳴天鼓九次以舌

攪口內嚥津復呵復嚥候口中清水生即熱退臟涼
又或口中津液冷淡無味心中汪汪乃冷也宜吹氣
溫之候口有味即冷退臟煖

一每早口中微微呵出濁氣隨以鼻吸清氣嚥之
一凡睡時宜閉口使真元不出邪氣不入

舌功

一舌抵上腭津液自生再攪滿口鼓漱三十六次作三
口吞之要汨汨有聲在喉謂之漱嚥灌既五臟可常行之

齒功

一叩齒三十六遍以集心神

一凡小便時閉口緊咬牙齒

除齒痛

鼻功

一兩手大指背擦熱揩鼻三十六次

能潤肺

一視鼻端默數出入息

一每晚覆身卧暫去枕從膝灣反豎兩足向上以鼻吸納清氣四次又以鼻出氣四次氣出極力後令微氣

再入鼻中收納能除身熱背痛

手功

一兩手相叉虛空托天按頂二十四次除胸膈邪

一兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五石弓狀除臂腋邪

一兩手相捉為拳槌臂膊及腰腿又反手槌背上各三十六次去四肢胸臆邪

一兩手握固曲肘向後頓掣七次頭隨手向左右扭身治上火丹痧瘡

痧瘡

上火丹

足功

一兩手作拳用力左右虛築七次

除心胸風邪

一正坐伸足低頭如禮拜狀以兩手用力攀足心十二

次

去心包絡邪

一高坐垂足將兩足跟相對扭向外復將兩足尖相對

扭向內各二十四遍

除兩脚風氣

一盤坐以一手捉脚指以一手揩脚心湧泉穴

濕風皆從此出

至熱止後以脚指畧動轉數次

除濕熱健步

一兩手向後據牀跪坐一足將一足用力伸縮各七次

左右交換

治股膝腫

一徐行手握固左足前踏左手擺向前右手擺向後右

足前踏手右前左後

除兩肩邪

肩功

一兩肩連手左右輪轉為轉轆轤各二十四次

先左轉後右轉

曰單轆轤左右同轉曰雙轆轤

一調息神思以左手擦臍十四遍右手亦然復以兩手

如數擦脇連肩擺搖七次嚥氣納於丹田握固兩手

復屈足側卧

能免夢遺

背功

一兩手據牀縮身曲背拱脊向上十三舉

除心肝邪

腹功

一兩手摩腹移行百步

除食滯

一閉息存想丹田火自下而上遍燒其體

腰功

一兩手握固柱兩脇肋擺搖兩肩二十四次

除腰肋痛並去風邪

一兩手擦熱以鼻吸清氣徐徐從鼻放出用兩熱手擦

精門

即背下腰軟處

腎功

一用手兒裏外腎兩子一手擦下丹田左右換手各八十一遍訣云一擦一兜左右換手九九之數其陽不走

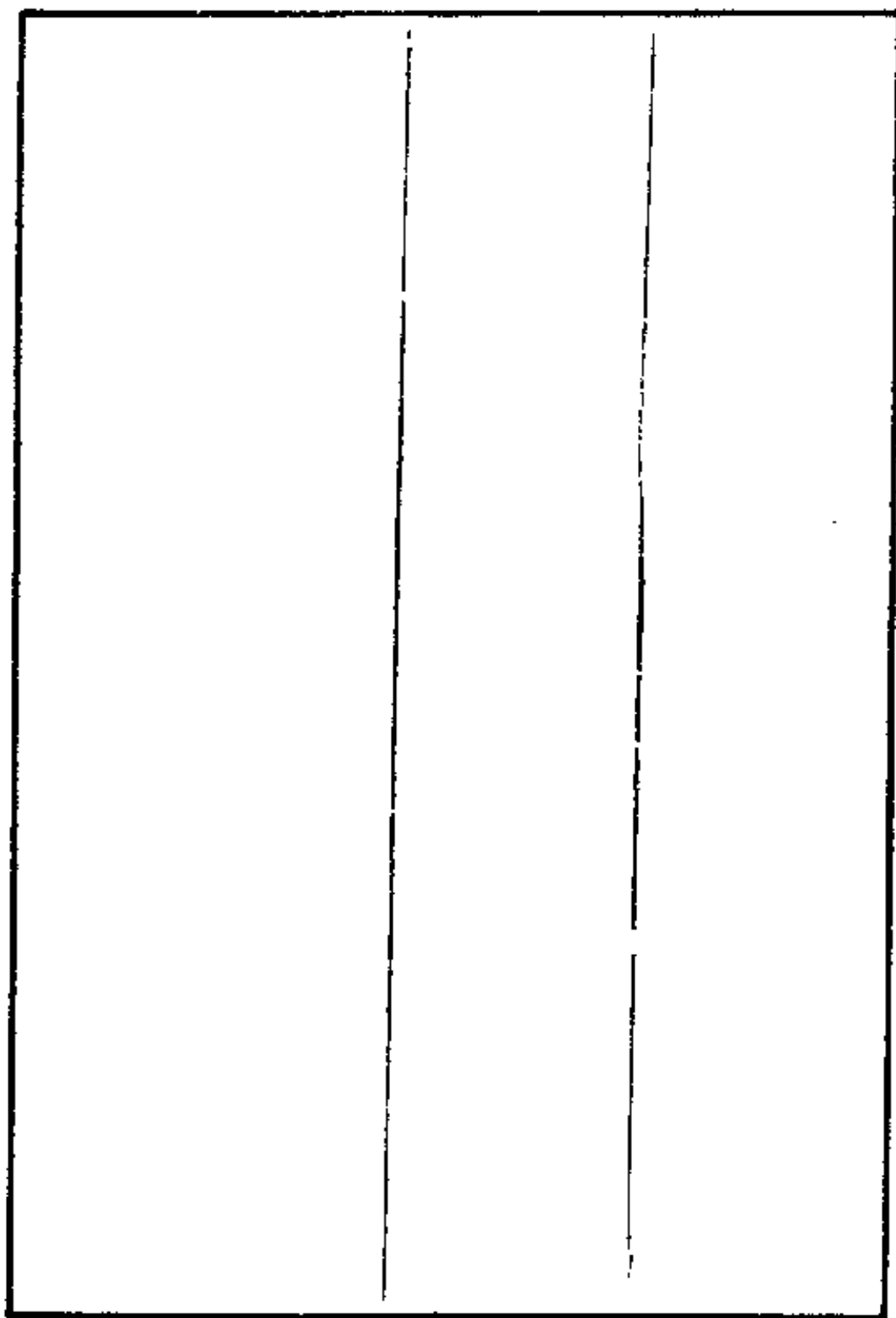
一臨睡時坐於牀垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門

提縮穀道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各一百

二十次

能生精固陽除
腰痛稀小便

以上分列各條隨人何處有患即擇何條行之或預防無患之先者亦隨人擇取焉大抵世人以經營職業者既不暇行倚恃壯盛者又不肯行直至體氣衰憊終不及行為可惜也

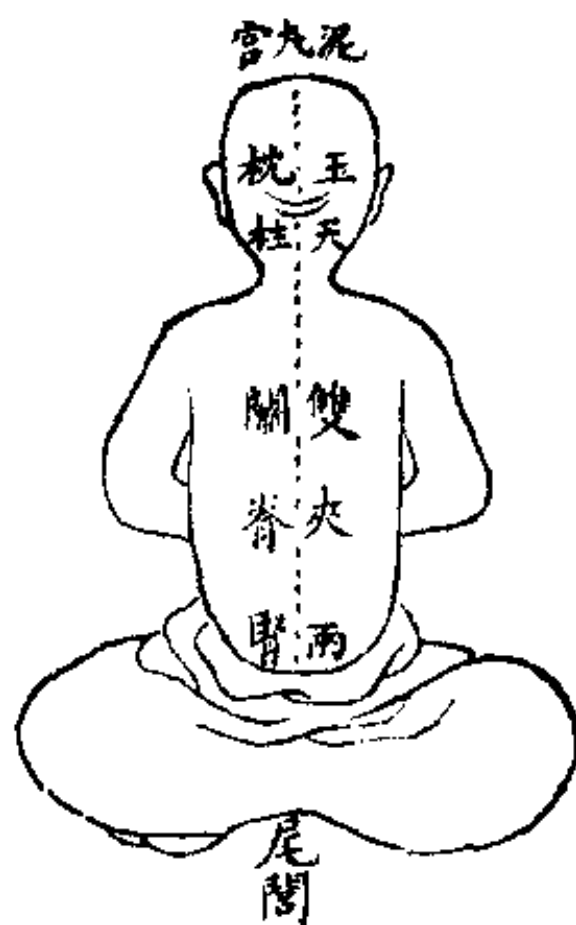


內功正圖



內功背圖

內功圖說



三六

前列按摩導引之既行之於外矣血脉俱已流暢肢體無不堅強再能調和氣息運而使之降於氣海升於泥丸則氣和而神靜水火有既濟之功方是全修真養其他玄門服氣之術非有真傳口授反無益而有損今擇其無損有益之調息及黃河逆流二訣隨時隨地可行以助內功附錄於右

此為分行外功者指出內功知所選擇其實已備十二段中每日於暇時不必拘定子午擇一片刻之閒使心靜神

間盤足坐定寬解衣帶平直其身兩手握固閉目合口精專一念兩目內視叩齒三十六聲以舌抵上腭待津生時鼓漱滿口汨汨嚥下以目內視直送至臍下一寸二分丹田之中

再以心想目視丹田之中彷彿如有熱氣輕輕如忍大便之狀將熱氣運至尾閭從尾閭升至腎關從夾脊雙關升至天柱從玉枕升泥丸少停即以舌抵上腭復從神庭降下顴橋重樓降宮臍輪氣穴丹田

按古仙有言曰夾脊雙關透頂門修行徑路此為尊以其上通天谷下達尾閭要識得此為心腎來往之路水火既濟之鄉欲通此竅先要存想山根則呼吸之氣暫次由泥丸通夾脊透混元而直達於命門蓋謂常人呼吸皆從咽喉而下至中脘而回若至人呼吸由明堂而上至夾脊而流於命門此與前說稍異然燕津為自己之氣從中而出故存想從尾閭升至泥丸而古仙則吸天地之氣由山根而泥丸直達命門也

凡五臟受病之因辨病之悞免病之訣分類摘錄俾於未
病之先知所做懼方病之際知所治療而脾胃為養生之
本當於飲食間加慎焉

心臟

形如未開蓮蕊中有七孔三七位
居背脊第五椎各臟皆有係於心

屬火旺於夏四五月色主赤苦味人心外通竅於舌出
汁液為汗在七情主憂樂在身主血與脉所藏者神所
惡者熱面赤色者心熱也好食苦者心不足也怔忡善
忘者心虛也心有病舌焦苦喉不知五味無故煩躁口

生瘡作臭手心足心熱

肝

臟形如懸匏有七葉左三右四位居背脊第九椎乃背中間脊骨第九節也

屬木旺於春正二月色主青酸味入肝外通竅於目出

汁液為淚在七情主怒在身主筋與爪所統者血所藏者魂所惡風肝有病眼生蒙翳兩眼角赤痒流冷淚眼下青轉筋昏睡善恐如人將捕之面色青者肝盛也好食酸者肝不足也多怯者肝虛也多怒者肝實也

脾

臟形如鎌刀附於胃運動磨消胃內之水穀

屬土旺於四季月色主黃甘味入脾外通竅於口出汗
液為涎在七情主思慮在身主肌肉所藏者志所惡者
濕面色黃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

肺臟

形如懸磬六葉兩耳共八葉上有氣管通至
喉間位居極上附背脊第三椎為五臟華蓋

屬金旺於秋七八月色主白辛味入肺外通竅於鼻出
汁液為涕在七情主喜在身主皮毛所統者氣所藏者
魄所惡者寒面色淡白無血色者肺枯也右頰赤者肺

熱也氣短者肺虛也背心畏寒者肺有邪也肺有病咳嗽氣逆鼻塞不知香臭多流清涕皮膚躁痒

腎臟

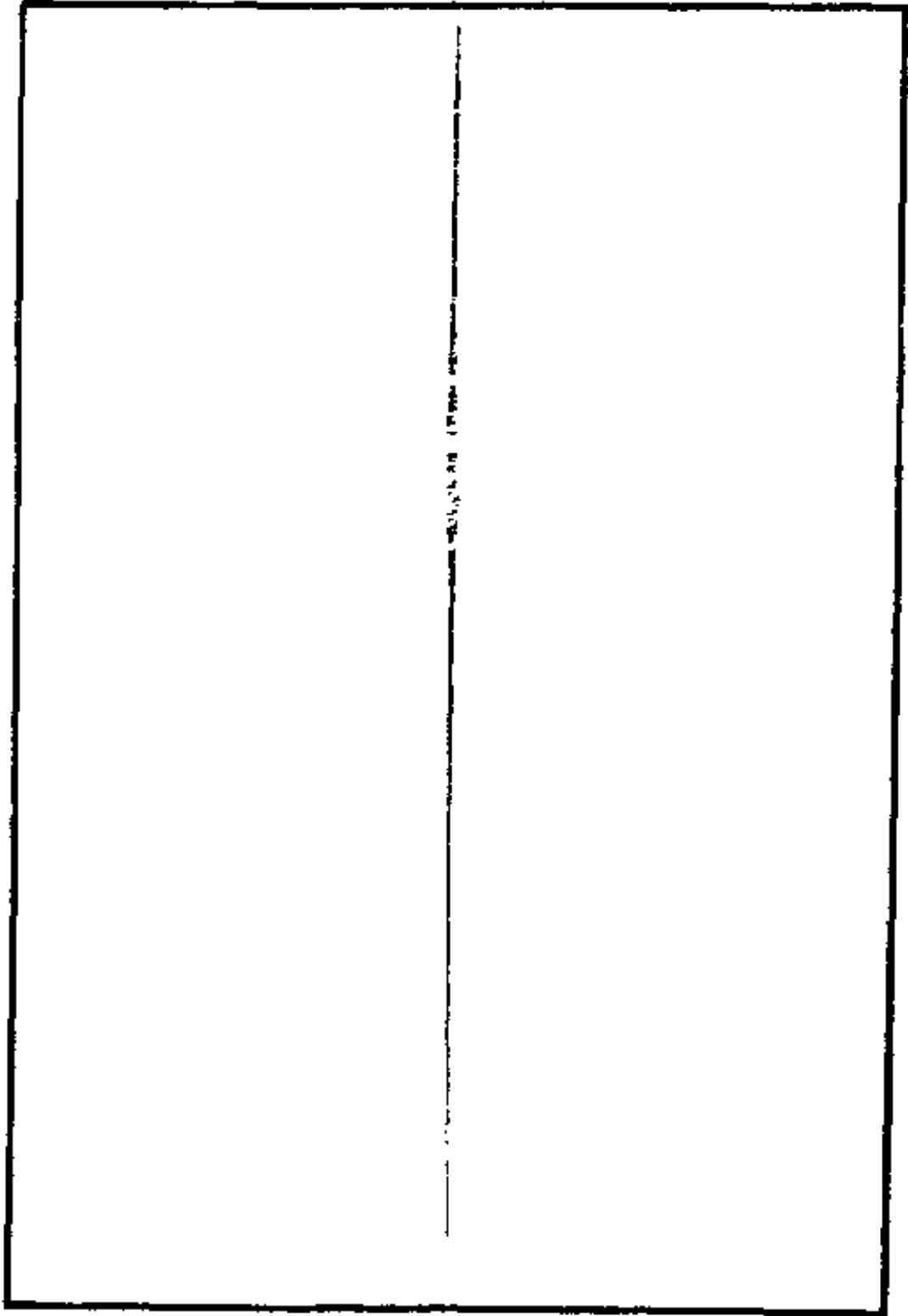
形如刀豆有兩枚一左一右中為命門乃男子藏精女子繫胞處也位居下背脊第十四椎對臍附腰

屬水旺於冬十一月色主黑鹹味入腎外通竅於耳出汁液為津唾在七情主慾在身主骨與齒所藏者精所惡者燥面色黑悴者腎竭也齒動而痛者腎炎也耳閉耳鳴者腎虛也目睛內瞳子昏者腎虧也陽事痿而不舉者腎弱也腎有病腰中痛膝冷脚痛或痺躄起發

昏體重骨酸
臍下動風牽
痛腰低屈
難伸

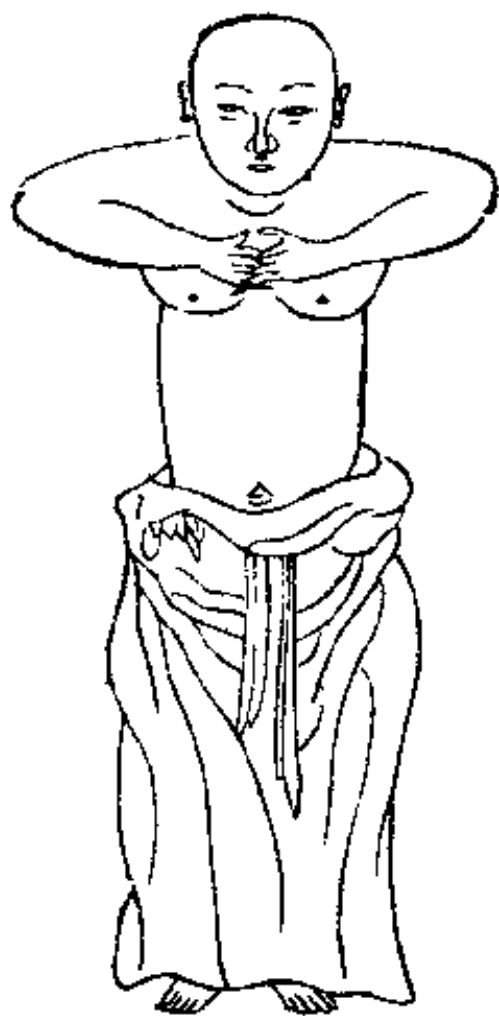
神仙起居法

行住坐卧處手摩脇與肚心腹痛快時兩手腹下踞踞之
徹膀腰背拳摩腎部繞覺力倦來即使家人助行之不厭
頻晝夜無窮數歲久積功成漸入神仙路



章馱獻杵第一勢

易筋經十二圖



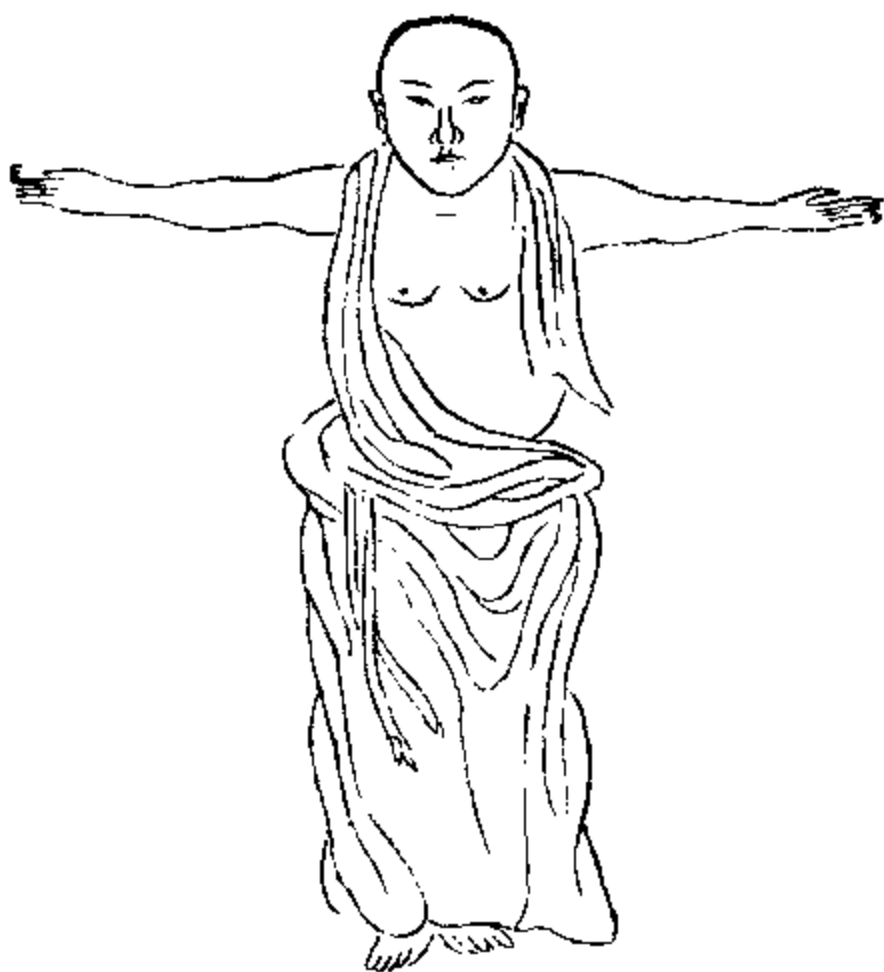
內功圖說

圖七

立身期正直
環拱手當胸
氣定神皆斂
心澄貌亦恭

韋馱獻杵第二勢

內功圖說



四九

足指挂地
兩手平開
心平氣靜
目瞪口呆

章馱獻杵第三勢



掌托天門目上觀
力周腰脇渾如植
舌可生津將腭抵
兩拳緩緩收回處

足尖著地立身端
咬緊牙關不放寬
鼻能調息覺心安
用力還將挾重看

摘星換斗勢



內功圖說

五三

隻手擎天掌覆頭
更從掌內注雙眸
鼻端吸氣頻調息
用力收回左右侔

倒拽九牛尾勢

內功圖說

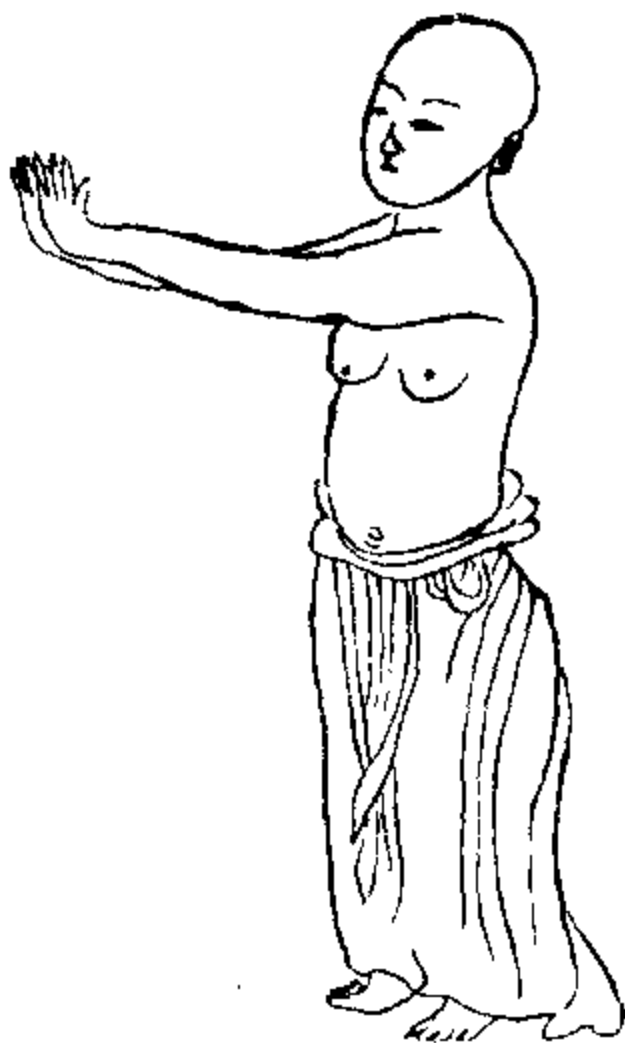


五五

兩髀後伸前屈
小腹運氣空鬆
用力在於兩膀
觀拳須注雙瞳

出爪亮翅勢

內功圖說



五七

挺身兼怒目
推手向當前
用力收回處
功須七次全

九鬼拔馬刀勢

內功圖說

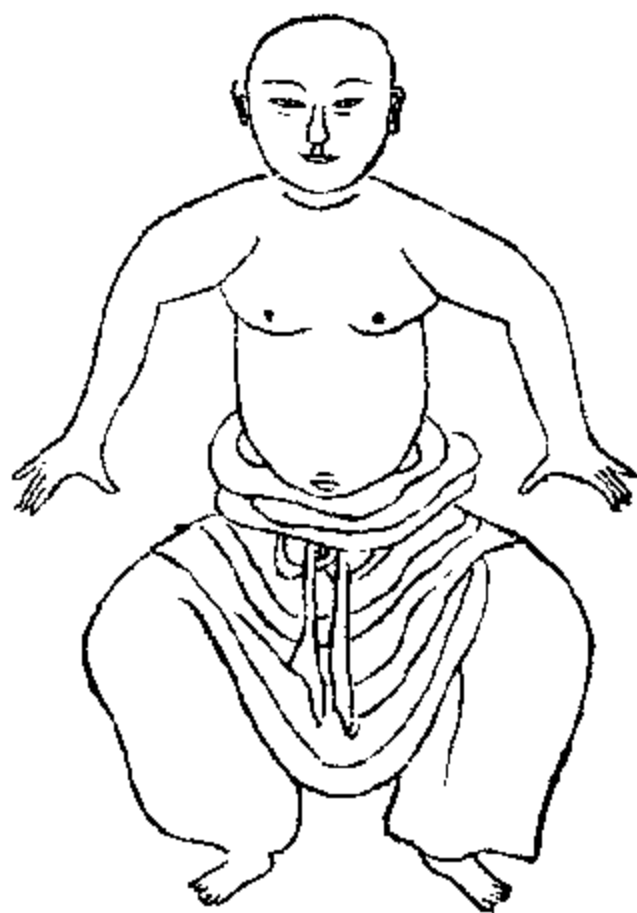


五九

側首灣肱
抱頂及頸
自頭收回
弗嫌力猛
左右相輪
身直氣靜

三盤落地勢

內功圖說



六一

上腭堅撐舌
張眸意注牙
足開蹲似踞
手按猛如擎
兩掌翻齊起
千觔重有加
瞪睛兼閉口
起立足無斜

青龍探爪勢

內功圖說

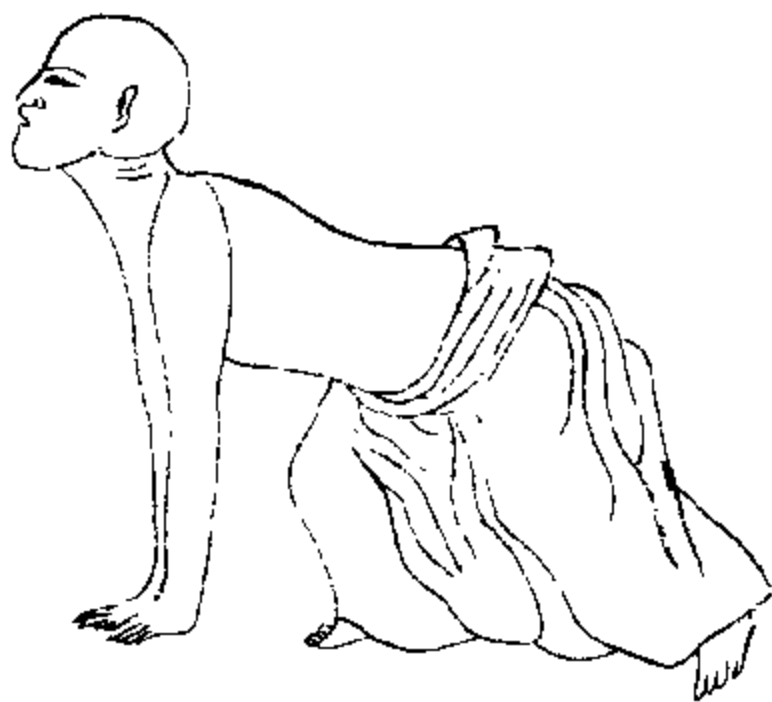


六三

青龍探爪 左從右出
修士效之 掌平氣實
力周肩背 圍收過膝
兩目注平 息調心謚

卧虎扑食势

内功图说



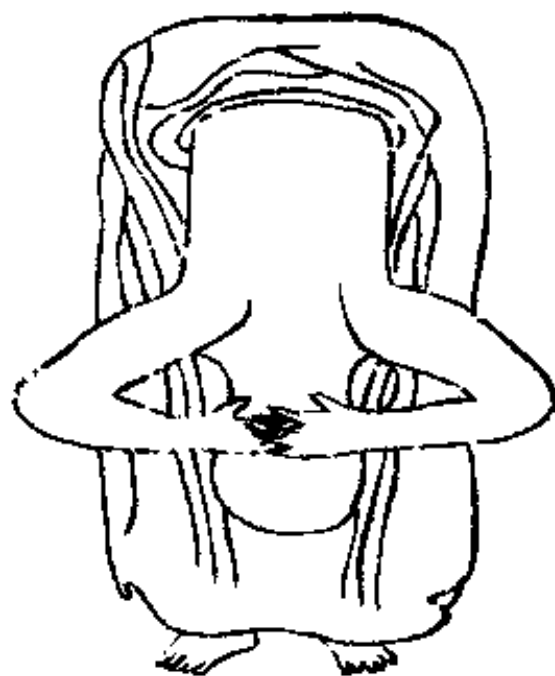
六五

兩足分蹲身似傾
昂頭胸作探前勢
鼻息調元均出入
降龍伏虎神仙事

屈伸左右骸相更
偃背腰還似砥平
指尖著地賴支撐
學得真形也衛生

打躬勢

內功圖說

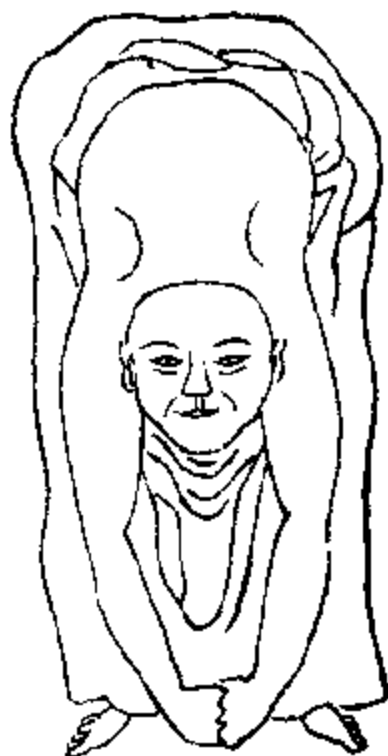


六七

兩手齊持腦
垂腰至膝間
頭惟探胯下
口更齧牙關
掩耳聰教塞
調元氣自閑
舌尖還抵腭
力在肘雙彎

掉尾勢

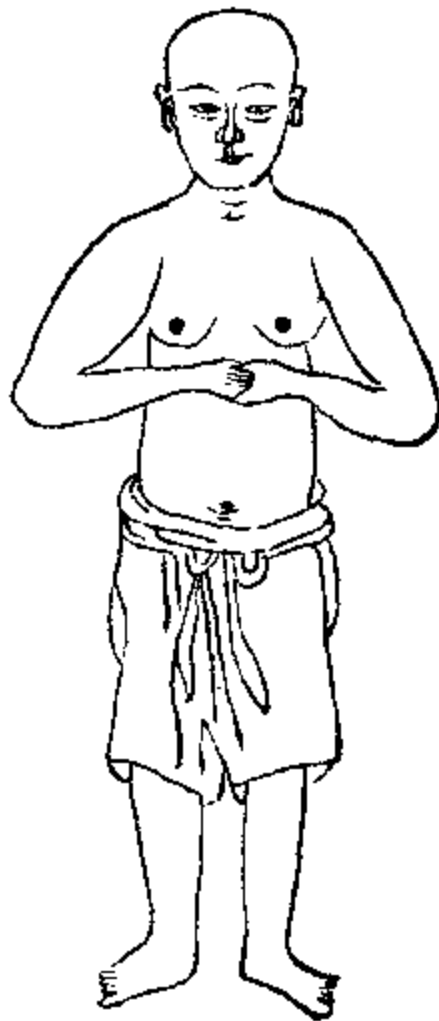
內功圖說



六九

膝直膀伸	推手自地	瞪目昂頭
凝神壹志	起而頓足	二十一次
左右伸肱	以七為誌	更作坐功
盤膝垂臂	口注於心	息調於鼻
定靜乃起	厥功維備	總攷其法
圖成十二	誰實貽諸	五代之季
達摩西來	傳少林寺	有宋岳侯
更為鑒識	却病延年	功無與類

卻病延年法

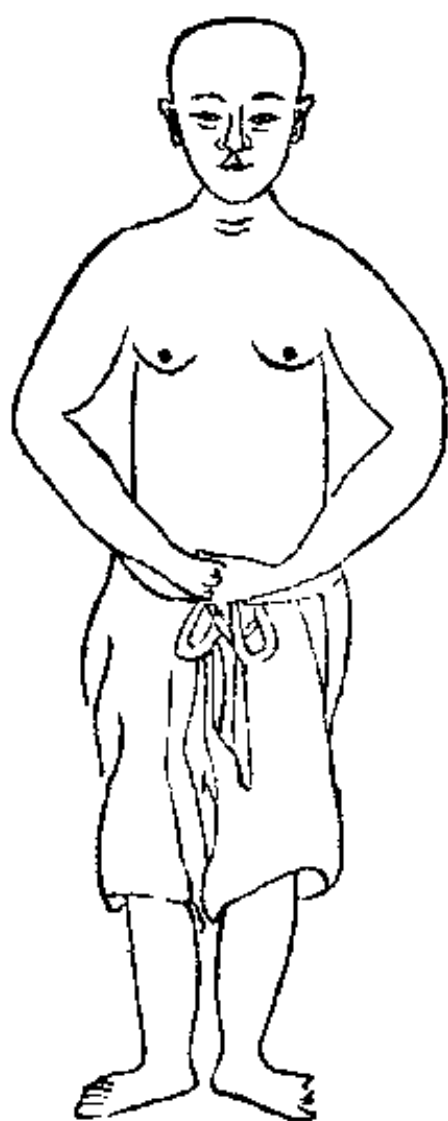


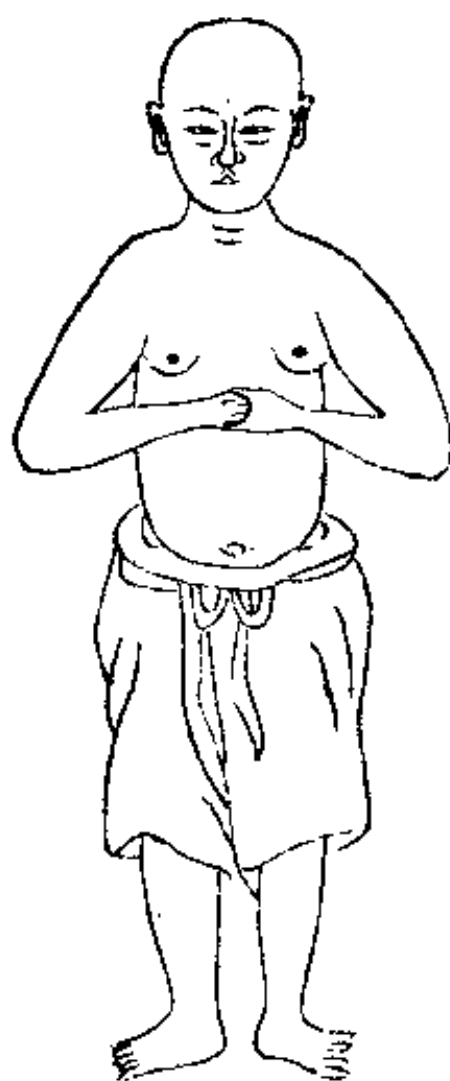
第一圖以兩手中三指按心窩由左順揉圓轉二十一次

第二圖以兩手中三指由心窩順揉而下且揉且走
揉至臍下高骨為度



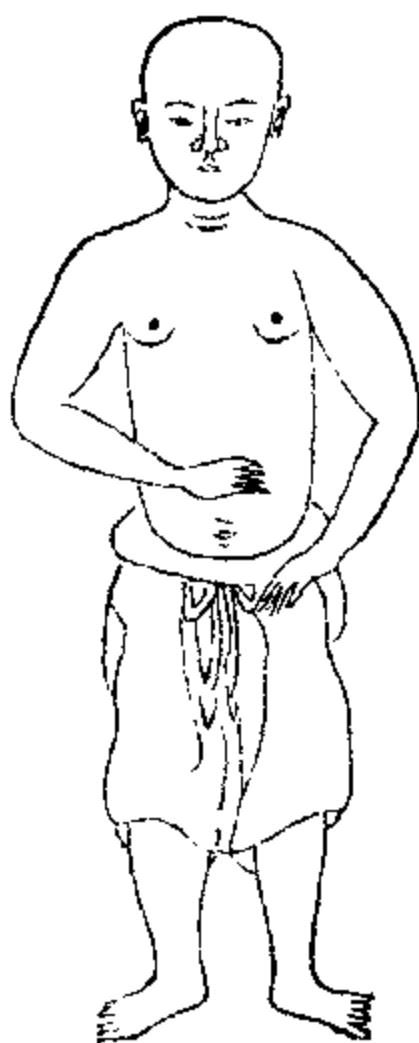
第三圖以兩手中三指由高骨處向兩邊分揉而上
且揉且走揉至心窩兩手交接為度



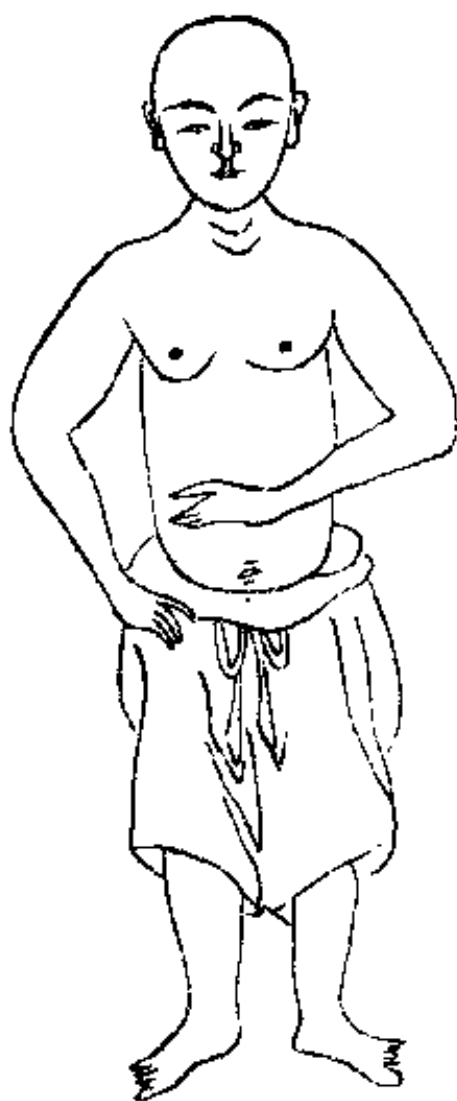


第四圖以兩手中三指由心窩向下直推至高骨二
十一次

第五圖以右手由左繞摩臍腹二十一次



第六圖以左手由右繞摩臍腹二十一次



第七圖以左手將左邊軟脇下腰腎處大指向前四
指托後輕捏定用右手中三指自左乳下直推至腿
夾二十一次





第八圖以右手將右邊軟脇下腰腎處大指向前四
指托後輕捏定用左手中三指自右乳下直推至腿
夾二十一次

第九圖揉摩畢遂跌
坐以兩手大指押子
紋四指拳屈分按兩
膝上兩足十指亦稍
鈎曲將胸自左轉前
由右歸後搖轉二十
一次畢又照前自右
搖轉二十一次



前法如搖身向左即將胸肩搖出左膝前向即
搖伏膝上向右即搖出右膝向後即弓腰後撤
總不以搖轉滿足為妙不可急搖休使著力

凡揉腹時須凝神淨慮於矮枕平席正身仰臥齊足屈指輕揉緩動將八圖挨次做完為一度每逢做時連做七度畢遂起坐搖轉二十一次照此清晨睡醒時做為早課午申做為午課晚間臨睡時做為晚課日三課為常倘遇有事早晚兩課必不可少初做時一課二度三日後一課五度再三日後一課七度無論男婦皆宜惟孕者忌之

全圖說

全圖則理備化生之微更易見也天地本乎陰陽陰陽主乎動靜人身一陰陽也陰陽一動靜也動靜合宜氣血和暢百病不生乃得盡其天年如為情欲所牽永違動靜過動傷陰陽必偏勝過靜傷陽陰必偏勝且陰傷陽無所成陽亦傷也陽傷而陰無所生陰亦傷也既傷矣生生變化之機已塞非用法以導之則生化之源無由啟也揉腹之法以動化靜以靜運動合乎陰陽順乎五行發其生機神

其變化故能通和上下分理陰陽去舊生新充實五臟驅
外感之諸邪消内生之百病補不足瀉有餘消長之道妙
應無窮何須藉燒丹藥自有却病延年之實效耳