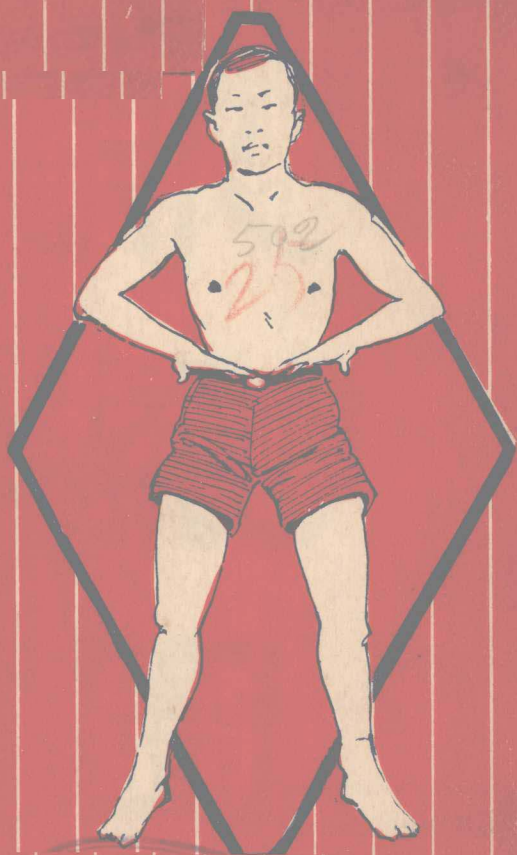


服氣圖說



上海大東書局發行

iG8524

24



服氣圖說

中華民國十年五月出版
中華民國十八年六月四版

服氣圖說(全一冊)

(每部定價大洋三角)

(外埠酌加郵費匯費)

原著者 程宗

發行者 大東書

版權

3570
791.7
13

天
マ

刊
風
三
之
路

凡例

一吞氣最為行功緊要。吞氣與煉炁不同。煉炁不得法。多有痰壅火滯之患。此則至簡至易。毫無流弊。凡吞氣須正立平視。將口張大。自有本身真氣在內。微吸吞下。如喫茶水狀。初吞無聲。久則有聲。可以直至丹田。引火歸原。張口時不可太小。小則有風吸入。風能傷人。

一行功宜避。疾風暴雨雷電。皆天地之怒氣。又忌汗穢不正之氣。宜在高爽明淨室中。不可當風。

一每日卯午酉三時。行功三次。不可間斷。或因有事耽延。即以初起空腹先行卯功。中飯前為午功。日入時為酉功。或以初起臨卧之時為卯酉。其中間一次。隨時皆可。總宜空腹行之。氣方流

通。飽則氣滯。轉致有傷。圖中六十四式。不過二刻。俱可行完。並不為難。

一吞氣時。頭不可仰。仰則火上升。亦不可俯。俯則氣下陷。若遇疲乏時。一行功。精神卽時爽健。

一行功。無論有病無病。皆不宜服藥。反足滯氣。雖風勞鼓膈等證。行功之後。無不全瘳。每日行功。必須三次。若只行二次。或多行至四次。皆不相宜。行時不可用力。總要出於自然。

一行功之初。宜戒酒色。三月後。可以不忘。如身體虛弱之人。酒色必須戒絕。

一此功。婦女老人。幼孩。皆可行。婦女行之。可以終身無難產之患。膂力勇健。與男子同。老人可與少壯無異。

一初行平和架。共吞氣七口。十日後加武功頭式。左右各一徧。吞氣六口。又過十日。加武功頭式。左右各一徧。吞氣六口。又過十日。加武功頭式。左右各一徧。吞氣六口。計武功頭式三徧。共吞氣十八口。又過十日。加伏膝式。左右各三徧。共吞氣六口。改平和架中之望月式。為撈月式。除去前舒氣式。又過十日。加站消式。左右各一徧。吞氣六口。又過十日。再加站消式。左右各一徧。吞氣六口。共計八十日。共吞氣積四十九口。然後行打功。

一打功用連殼粟。裝入長圓小布袋內。布袋以雙層藍布為之。約長一尺八九寸。麤約圍圓三四寸。如裕膊式。一頭有底。一頭開口。將粟殼裝入袋內。箄令結實。約長八九寸。用紅頭繩從箄實之處紮緊。所餘空袋約剩一半。以為手執之柄。粟殼約重二

斤。力小氣弱者稍減之。

一打功先左後右。手足四面俱要打到。先從左手臑膊。左曲肱。

順打至左手心中指尖止。此為左手裏面。又從左臂膊。左肱

肘。順打至左手背。中指尖止。此為左手外面。又從左腋肘起。

順打至左小指側止。此為左手下面。又從左肩甲起。順打至

左手大指側止。此為左手上面。左手四面打畢。接打左足。

先從左肋左脇起。順打至小腹左。及左腿面。左膝。左臙肋。左腳

面。左趾止。此為左足前面。又從左腋肘下起。斜打左腰眼。至

左外踝。轉至左小趾側止。此為左足外面。又從左血盆骨下

起。順打至肚腹左。即從脇腹之際。橫打至肚腹右。換左手持袋。

由右橫打至肚腹左。右手掩護外腎。左手再自小腹左打起。從

左腿裏面。打至左腳踝。左腳趾側止。此為左足裏面。又兩手執袋。冒頂打左脊脅二十下。即用左手持袋。反手打左脊脅下。挨次至左腰眼。將手一轉。順打至左臀。左腿左曲腓。左腿肚。左腳跟止。此為左足後面。左足四面打完。接打右手右足。亦如前法。打時須自上至下。密密順打。不可脫漏。亦不可逆打。如有脫漏。不可補打。總須一氣順行。凡打時必先吞氣一口。共吞氣十六口。連前共吞氣六十五口。行打功一兩月之後。添巡手七式。吞氣四口。又過十日。再添偏提式。吞氣六口。正提式吞氣三口。又過十日。再添薛公站式。吞氣三口。又過十日。再添列肘式。吞氣六口。共吞氣二十二口。連前六十五口。通共吞氣八十七口。方是第一段功完。

一此卷所載六十四圖。祇是入門第一段功夫。若盡其所傳。不下千餘式。初行第一段。百病俱除。精神倍長。尚有第二段第三段第四段。統計兩年可以行完。功成之後。百脈貫頂。氣力千鈞。不僅如易筋經所云。駢指可貫牛腹。側掌可斷牛頭已也。然就此六十餘式行之不輟。即可卻病延年。大都病在藏府者。服藥可以療治。病在筋絡者。服藥不能旁通。欲使筋絡貫舒。血氣無滯。非行此不為功。現今行之有效者甚夥。惟所授之人。得之黔中口授。並無其書。以其近於道家胎息導引之言。故不欲以其法傳。且不欲以其姓名著。而其法實有裨於養生。爰就其口授者繪圖作說。付之剞劂。公諸同人。以共登仁壽之域云爾。

行功次序

- | | | | |
|---|-----|-----|----|
| 一 | 騎馬式 | 望月 | 舒氣 |
| 二 | 騎馬式 | 武功頭 | 望月 |
| | 舒氣 | | |
| 三 | 騎馬式 | 武功頭 | 伏膝 |
| | 撈月 | | |
| 四 | 騎馬式 | 武功頭 | 伏膝 |
| | 站消 | 撈月 | |
| 五 | 騎馬式 | 武功頭 | 伏膝 |
| | 站消 | 打穀袋 | 撈月 |
| 六 | 騎馬式 | 武功頭 | 巡手 |

玉帶

垂腰

提袍

幘頭

搔面

朝笏

伏膝

站消

打穀袋

撈月

七

騎馬式

武功頭

巡手七式

偏提

正提

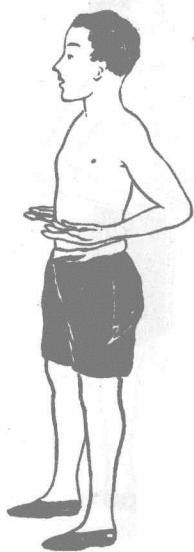
伏膝

站消

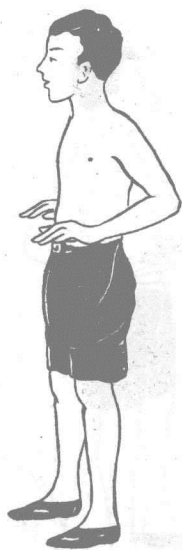
打穀袋

撈月

平和架 騎馬式
平身正立。兩足
離開。與兩肩一
般寬窄。兩手掌
朝上平攤。與腰
相平。不可靠實。



平和架騎馬式
承上式。兩手翻
轉。手背朝上。仍
與腰平。



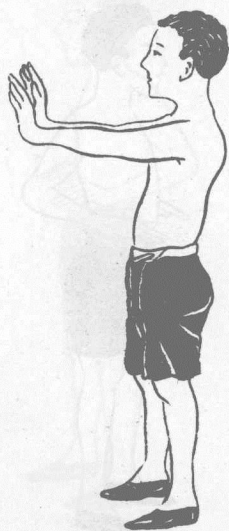
平和架騎馬式
承上式。兩手從
旁平摩作一圓
圈。如摩頂之狀。



平和架

騎馬式

承上式。兩手向前
伸直。手心向前。十
指朝上。高下與乳
平。吞氣一口。畧定
片時。約三呼吸。○
以後凡吞氣後目
視。無論左右上下。
皆以三呼吸為率。



平和架騎馬式
左足橫開一步
左膝曲左腳斜
右腿直右腳亦
直左手叉在大
腿面上大指向
後右手由耳後
繞下五指捏攏
指尖向後作雕
手

