

畜
德
圖
說
錄



內
功
圖
說

潘
霽
撰

中
華
書
局

叢書集成初編

畜 德 錄（及其他一種）

中 華 書 局 出 版 發 行

（北京王府井大街三十六號）

秦 皇 島 市 資 料 印 刷 廠 印 刷

一 九 八 五 年 北 京 新 一 版

開 本：七 八 七 乘 一 〇 九 二 毫 米 三 十 二 分 之 一

統 一 書 號：一 七 〇 一 八 · 一 五 一

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養勇習易筋經
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 先兄滯跡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關
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

圖一第錦段二十

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要豎起脊
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



圖二第錦段二十

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

圖三第錦段二十

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

