

十二段錦抄本

新平船

PDG

矣。茲編取豐城徐鳴峰本卷之賢經各集。而畧為增刪。凡於五
四體各有所宜。按摩導引者列之。分行外功。內功。任人擇取行之。仍
前人所定。合行十二段法。載於歌訣。俾得照依次序。遍及週身。此
皆盡人可行。隨時可作。功簡而賅。效神而速。而不須侈談高遠。而
却病延年。實皆信而有徵。即老子亦松子鍾離子所載節目不
外此。誠能日行一二次。無不身經輕體健。而百病除。從此翔洽太
和共登壽域。不甚善乎。爰泚筆而為記之。

咸豐八年孟冬古吳潘霽儼如甫書於長蘆節署

民國三十捌年閏柒月許修香馨遠於北平宣外街學習

原夫人之生死病之輕重。先視元氣之存亡。所謂元氣者何。五臟之真精。卽元氣之分體也。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。陰陽兩闢存乎此。呼吸出入係乎此。無火而能全百體皆溫。無水而能令五臟皆潤。此中一線未絕。則生一線未亡。骨賴乎此。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。所以利調節和血氣。使速去邪。邪去而正自復。而病自愈。平曰尤重存想乎丹田。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。莫若常爲片刻之功。以防後來之苦。雖壽命各有定數。而體氣常獲康強於平時。

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

背擦後脊門

盡此一口氣

想火燒臍輪

左右轆轤轉

兩腳放舒伸

叉手雙虛托

低頭攀足頻

以後神水至

再漱再吞津

如此三度畢

神水九次吞

嚙下泊泊響

百脉自調勻

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

萬病化灰塵

以上係通身合總行之要依次序不可缺不可亂
先要託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

第二十段 錦第一圖



盤腿而坐緊閉兩目冥心中雜念凡生要鑒起脊梁腰不可軟
弱身不可倚靠握固者握手足握固可以閉關却邪也靜思
者靜息思慮而存神也

圖二第歸段二十

叩齒三十六兩手抱崑崙



上下牙齦相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內之神使不散也
 崑崙即頭以西手相叉十指抱住後頸即用兩手掌緊掩身門
 將氣自鼻吸九次微吐氣不宜有聲

二十 咏 錦 弟 三 圖

錦

左右鳴天鼓二十四度闌



託箕鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手掌擦耳後以第二指
 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

第二十條第四圖

微擺撼天柱



天柱即腰後頸低頭
 扭頸向側視肩亦隨之
 左右招擺各二十四次

圖五第梯承二十

赤龍挽水津鼓漱三十六神水滿口勻一分三嚥龍行虎引命



赤龍即舌以舌頂上腭又挽滿口內止下兩旁使水津自生鼓漱放口中三十六次神水即津液多作三次要泊泊有聲吞下心暗想目暗看所吞津液直送至脐下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之

圖六 第二十

閉氣搓手熱背摩後精門



以鼻吸氣前之用兩掌相搓擦極熱急分兩手摩後腰上兩边一面徐
放氣從鼻出精門即後腰兩边軟骨處以兩摩二十六遍仍收手握固

第二十梯第七圖

盡此一口氣想火燒臍輪



閉口鼻之氣以心悟想泥心頭之火下燒丹田覺似有熱仍
放氣從鼻出臍輪即臍丹田

第二十條第八圖

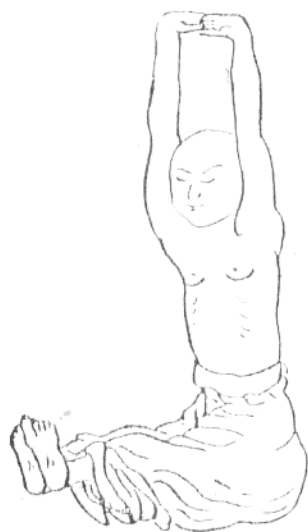
左右轆轤轉



曲灣西手先以左手連肩圓轉三十六次如轆轤車一般右手亦如
此是單轆轤轉法

第二十 錦瑟 第九圖

兩足放舒伸入手雙托



放所盤兩脚平伸向前兩手指相入反掌向上先按所入之手放頭
頂作力上托要如重石在手托上脛身俱着力上擡手托上二次
又放下抱手頭頂托上止九次

第二十節 第十圖

低頭攀足類

以兩手向所伸兩足底作力拔之低頭如禮拜狀十二次仍收足盤坐收手極固



第二十錦第十一圖

以候神水至再漱再吞津如此三度畢神水九次吞嚥下消之響



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
三度畢前二度作三次吞此二度作六次吞此九次吞如前嚥下
要為之聲響嚥津三度百脉自通遍調勻

第二十第綿西 二十

河車搬運昇想發火燒身遂名八段綿子後午前行動
行世間新舊病化為塵



心想脐下丹田中似有熱氣如火閉氣如居大便秘將熱氣連氣穀道即大便
處升上脘間背脊後頸腦後頭頂止又閉氣從額上兩太陽耳根前兩面
頰陣至候下心窩肚脐下丹田止想是發火燒通身皆熱