

十二段錦

却病延年法

分行外功訣

內功



不傳之書
古蹟
店景

E
3
3

康健之路

康健



十二段锦

(康健之路)

潘露伟著

天津市古籍书店出版
天津美术印刷厂印刷
新华书店天津发行所发行

787×1092 32开本 印张: 2.375

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数: 00,001—25,000册

定价: 0.58元

出版说明

该书为清代潘霭伟撰著。近人郁慕侠鉴于潘氏所提健身功法颇有成效，于是广为搜集，汇编成书，于1935年首次付印。

本书介绍强身健体方法有《十二段锦》、《分行外功》、《神仙起居功》及《易筋经》、《却病延年法》等。各种功法简要实用，文图并茂，详注歌诀，尽人可行，随时可作。作者认为“只要持之以恒，中途不辍，非但可以却病，更可以延年”。现据原本影印出版。

天津市古籍书店

1987.7月

原序

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。有小心陰陽開闢存乎此。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。古之人以鍼灸爲本。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。茲編取豐城徐鳴峯本忝之醫經各集而略爲增刪。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。卽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。爰泚筆而爲之記。

咸豐八年孟冬古吳潘壽偉如甫書於長蘆節署

編者道

(慕俠)

(一) 去年在故鄉瞧見一位老人。估量它的年齡。已過耄耋。將近期頤。而康健一如壯年。面色紅潤。腰腳輕健。背脊挺直。將沒有些微龍鍾。僂偻老態。編者訝而問其故。它說別無它法。祇練習『八段錦』。幾十年如一日。寒暑不輟。半塗不廢而已。編者肅然起敬。始知『八段錦』的功効。竟有不可思議的偉大了。

(二) 練習『八段錦』。已有如此的功効。倘使練習本書上的『十二段錦』和『分行外功』『內功』『易筋經』等。其功効必更偉大了無疑義。本來聖人早已說過。『不治已病治未病』。若人們每天抽出一些餘閒。練習此種不費分文的健身術。只要持之以恆。半塗不輟。非特可以却病。更可以

以延年。且符合聖人要治未病的教訓。如果平日漫不注意健身之道。等到病魔來侵。才乞靈藥餌。乞救醫生。那已經太遲了。

(三)本書的意義。在原書裏面。已經很詳細的說明。毋庸編者再來介紹。不過有一事要聲明的。本書確是藏書家的古本。向未刊行。非常名貴。因念本書有刊行的價值。故此付梓。公諸同好。并廣流傳。人們祇耗費少許的代價。可以得。到一條却病延年的『康健之路』。確是世間最便宜的機緣了。

(四)原書插圖。都是僧裝。和現代潮流似不相宜。故另請楊術初先生依照原書姿勢。重複精繪。附此以告。

中華民國二十四年三月

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

想火燒臍輪

左右轆轤轉

兩脚放舒伸

叉手雙虛托

低頭攀足頻

以候神水至

再漱再吞津

如此三度畢

神水九次吞

嚥下汨汨響

百脈自調勻

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

萬病化爲塵

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。十二圖列後。

康健之路目次

原序

編者道

十二段錦總訣

十二段錦插圖

分行外功訣

心功 身功 首功 面功 耳功 目功 口功

舌功 齒功 鼻功 手功 足功 肩功 背功
腰功 腎功

內功插圖

心臟 肝臟 脾臟 肺臟 腎臟

神仙起居法

易筋經十二圖

却病延年法附插圖

全圖說

二十段錦第一圖

閉目冥心坐 握固靜思神



盤腿而坐。緊閉兩目。冥忘心中雜念。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。

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
崑崙卽頭以兩手十指相叉抱住後頸卽用兩手掌緊掩耳門暗
記鼻息九次微微呼吸不宜有聲

二十段錦第二圖

二十段錦第三圖

左右鳴天鼓 二十四度聞



記算鼻息出入各九次畢。卽放所叉之手。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。

微擺撼天柱

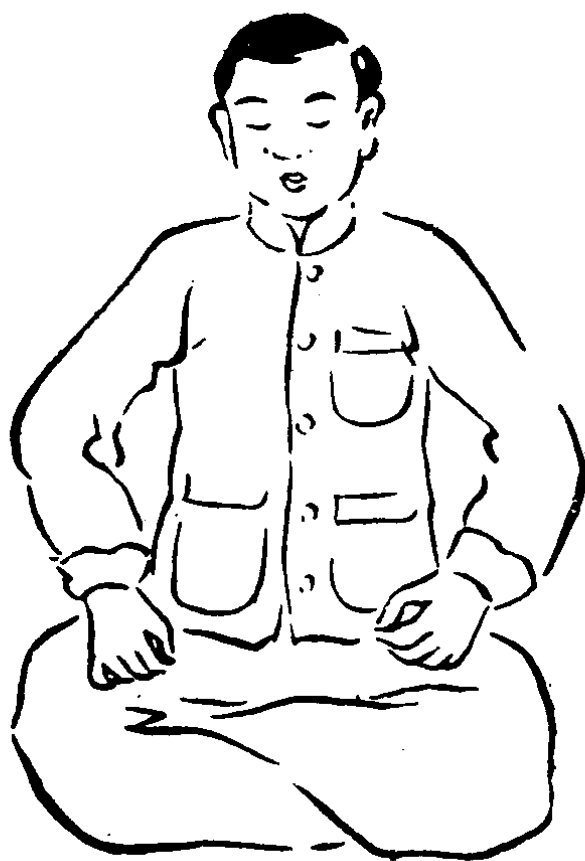
二十段錦第四圖



天柱卽後頸。低頭扭頸。向左右側視。肩亦隨之。左右招擺各二十四次。

二十段錦第五圖

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



赤龍卽舌。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。神水卽津液。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。龍卽津。虎卽氣。津下氣自隨之。