



中华气功丛书

内外功图说精要

王西平 王永吉 点注

三秦出版社



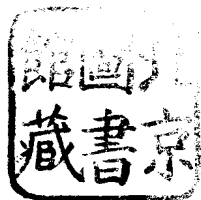
R247.4
356

BT75/12

内外功图说精要

王西平 王永吉 点注

三秦出版社



B756683

内外功图说精要

王西平 王永吉 点注

三秦出版社出版发行

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 204所印刷厂印刷

787×1092毫米1/32开本 6.125印张 插页 140千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-80546-299-2/Z · 34 定价2.80元

前 言

本书原名《内外功图说辑要》，为清末人席慰根集数十年之精力，于1918年秋纂辑而成。我获一精本，又参阅台湾萧天石先生主编的《道藏精华集》加以点注，易名为《内外功图说精要》，奉献给广大读者，以求有益于世。

席慰根致力于养生修性，于精、气、神三宝，颇能心领神会，十余年精研体味，搜秘索隐。书中所收修炼诀要，多为希世罕传之秘法，俱有祛病疗疾、益寿延年之奇效！全书120余幅图，功法诀要200余则，对所治病之种类一一举例。各图之说明，又极浅显简要，颇能为广大读者所接受。无论男女老少，如能择一修持，锲而不舍，即能起到祛病强身之效验。

本书所附治病古方，仅供参考。如需服用，务须先请教于中医医师，较为稳妥，切勿妄自服用，以免发生意外。

本书在点注过程中，对原编及刻印之错误，经过考释，予以订正；对目次作了个别调整；对“奇经八脉考”中重复部分，略有删节。其他，均保留原作面貌。

王西平

1990年3月13日

目 录

诸仙导引图说

- 一 八卦周天图 并说…………… (1)
- 二 李老君抚琴图 并说 附东硃丸方…………… (2)
- 三 太清祖师尊真形图 并说 附导气汤方…………… (3)
- 四 徐神翁存气开关法图 并说 附保和丸方…… (4)
- 五 铁拐仙指路诀图 并说 附顺气散方…………… (5)
- 六 何仙姑久久登天势图 并说 附盐汤探吐法方
…………… (6)
- 七 白玉蟾虎扑食形图 并说 附消毒散方…………… (7)
- 八 陈泥丸拿风窝法图 并说 附健中大补汤方…
…………… (8)
- 九 汉钟离鸣天鼓法图 并说 附加味白虎汤方…
…………… (9)
- 十 赵上灶搬运息精法图 并说 附五关丸方…… (10)
- 十一 虚静天师睡功图 并说 附养心汤方…………… (11)
- 十二 李栖蟾固精法图 并说 附固精丸方…………… (12)
- 十三 张真奴神注图 并说 附却痛散方…………… (13)
- 十四 魏伯阳破风法图 并说 附养生虎骨散方… (14)
- 十五 薛道光摩踵形图 并说 附龟鹿二仙膏方…
…………… (15)
- 十六 葛仙翁开胸诀图 并说 附宽中散方…………… (16)

- 十七 王玉阳散痛法图 并说 附人参顺气散方...
..... (17)
- 十八 麻姑磨疾诀图 并说 附木香流气饮方..... (18)
- 十九 果老抽添火诀图 并说 附菊花散方..... (19)
- 二十 陈自得大睡功图 并说 附羌活如效散方...
..... (20)
- 二十一 石杏林暖丹田诀图 并说 附加味五苓散方
..... (21)
- 二十二 韩湘子活人心形图 并说 附舒筋汤方...
..... (22)
- 二十三 昭灵女行病诀图 并说 附防风天麻散方
..... (23)
- 二十四 吕纯阳任脉诀图 并说 附治百病简易方
..... (24)
- 二十五 陈希夷降牛望月图 并说 附神芎汤方...
..... (25)
- 二十六 孚佑帝君拔剑势图 并说 附落盏汤方...
..... (26)
- 二十七 徐神祖摇天柱形图 并说 附清热胜湿汤方
..... (27)
- 二十八 李野朴童子拜形图 并说 附羌活白芷汤方
..... (28)
- 二十九 曹国舅脱靴势图 并说 附羌活鞠越汤方
..... (29)
- 三十 曹仙姑观太极图 并说 附明目流气饮方...
..... (30)

- 三十一 尹清和睡法图 并说 附健脾方..... (31)
- 三十二 孙玄虚乌龙探爪形图 并说 附牛膝酒方
..... (32)
- 三十三 高象先凤张势图 并说 附流气饮方..... (33)
- 三十四 傅元虚抱顶诀图 并说 附大黄汤方..... (34)
- 三十五 李弘济玩月势图 并说 附和气养血汤方
..... (35)
- 三十六 铁拐李靠拐势图 并说 附当归治痛散方
..... (36)
- 三十七 玉真山人和肾堂法图 并说 附海桐皮饮方
..... (37)
- 三十八 蓝采和乌龙摆角势图 并说 附香砂苓皮
饮方..... (38)
- 三十九 刘希古猛虎施威势图 并说 附白芍药汤方
..... (39)
- 四十 孙不二仙姑摇旗形图 并说 附真人养脏汤方
..... (40)
- 四十一 常天阳童子拜观音图 并说 附枳实二陈汤
方..... (41)
- 四十二 东方朔捉拇法图 并说 附茴香丸方..... (42)
- 四十三 彭祖明目法图 并说 附明目地黄丸方... (43)
- 四十四 陈希夷左侧睡功图 并说..... (44)
- 四十五 陈希夷右侧睡功图 并说..... (45)

四季调摄摘录

- 一 春令修养肝脏法..... (46)
- 二 六气治肝法..... (46)

三	肝脏导引法	(47)
四	春季摄生论	(47)
五	胆腑(附肝)总论	(50)
六	修养胆脏法	(51)
七	胆腑导引法	(51)
八	治胆腑吐纳用嘻法	(51)
九	夏季修养心脏法	(52)
十	六气治心法	(52)
十一	心脏导引法	(52)
十二	夏季摄生论	(53)
十三	太上肘后玉经八方	(54)
十四	脾胆四季旺论	(57)
十五	六炁治脾法	(58)
十六	秋季摄生论	(58)
十七	修养肺脏法	(59)
十八	六气治肺法	(60)
十九	肺脏导引法	(60)
二十	《灵剑子》导引法	(61)
二十一	肾脏冬旺论	(62)
二十二	修养肾脏法	()
二十三	六气治肾法	(63)
二十四	肾脏导引法(冬三月行之)	(64)
二十五	冬季摄生论	(64)

陈希夷二十四气坐功导引治病图说

一	立春正月节坐功图 附要诀及治病种类	(66)
---	-------------------	--------

二	雨水正月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(67)
三	惊蛰二月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(68)
四	春分二月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(69)
五	清明三月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(70)
六	谷雨三月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(71)
七	立夏四月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(72)
八	小满四月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(73)
九	芒种五月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(74)
十	夏至五月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(75)
十一	小暑六月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(76)
十二	大暑六月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(77)
十三	立秋七月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(78)
十四	处暑七月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(79)
十五	白露八月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(80)
十六	秋分八月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(81)
十七	寒露九月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(82)
十八	霜降九月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(83)
十九	立冬十月节坐功图	附要诀及治病种类·····	(84)
二十	小雪十月中坐功图	附要诀及治病种类·····	(85)
二十一	大雪十一月节坐功图	附要诀及治病种类 ·····	(86)
二十二	冬至十一月中坐功图	附要诀及治病种类 ·····	(87)
二十三	小寒十二月节坐功图	附要诀及治病种类 ·····	(88)
二十四	大寒十二月中坐功图	附要诀及治病种类	

..... (89)

五禽舞功法图说

- 一 虎舞图 附诀说..... (91)
- 二 熊舞图 附诀说..... (91)
- 三 鹿舞图 附诀说..... (92)
- 四 猿舞图 附诀说..... (92)
- 五 鸟舞图 附诀说..... (93)

男女入手功夫秘诀图说

- 一 乾道初坐图..... (94)
- 二 坤道入手图..... (96)
- 三 内功正面图..... (97)
- 四 内功背面图..... (97)
- 五 四照图总说..... (98)
- 六 普照图..... (99)
- 七 反照图..... (100)
- 八 时照图..... (101)
- 九 内照图..... (102)

八段锦内功图说

- 一 坐功图诀..... (103)
- 二 坐功八法..... (103)
- 三 叩齿集神图 并说..... (104)
- 四 微摇天柱图 并说..... (105)
- 五 赤龙搅海图 并说..... (106)

六	摩运肾堂图 并说·····	(107)
七	单关辘轳图 并说·····	(107)
八	双关辘轳图 并说·····	(108)
九	叉手按顶图 并说·····	(108)
十	手足勾攀图 并说·····	(109)
十一	八段锦口诀 并说·····	(109)
附一	解要 三则·····	(110)
附二	按摩导引诀 十六则·····	(111)
	仰和天真 俯按山源 拭摩神庭 营治城廓 下摩生门 正观代药 六气歌诀 闭气歌诀 布气歌诀 导引按蹻 捏目四眦 摩手熨面 击探天鼓 上朝三元 栉发去风 运动水土	
附三	天竺按摩法 十九则·····	(113)
附四	婆罗门导引法 十二则·····	(114)
	龙引 龟引 麟盘 虎视 鹤举 鸾趋 鸳翔 熊 迅 寒松控雪 冬柏凌风 仙人排天 凤凰鼓翅	
附五	擦涌泉穴法·····	(115)
附六	擦肾俞穴法·····	(116)
附七	李真人长生十六字妙诀·····	(116)

《易筋经》外功图并说

一	韦驮献杵第一势图 并说·····	(119)
二	韦驮献杵第二势图 并说·····	(120)
三	韦驮献杵第三势图 并说·····	(121)
四	摘星换斗势图 并说·····	(122)
五	倒拽九牛尾势图 并说·····	(123)

六	出爪亮翅势图 并说	(124)
七	九鬼拔马刀势图 并说	(125)
八	三盘落地势图 并说	(126)
九	青龙探爪势图 并说	(127)
十	卧虎扑食势图 并说	(128)
十一	打躬势图 并说	(129)
十二	掉尾势图 并说	(130)
附一	外功龙虎诀 二十则	(131)
	踏地龙 摆尾龙 旋风龙 交足龙 撞关龙	
	闭气龙 取水龙 降丹龙 拍火龙 摩顶龙	
	跃山龙 出洞虎 飞虹虎 舒筋虎 悬梁虎	
	独立虎 养静虎 反躬虎 桃花虎 纳泉虎	
附二	分行外功诀 十七节四十四则	(136)
	心功 身功 首功 面功 耳功 目功 口功	
	舌功 齿功 鼻功 手功 足功 肩功 背功	
	腹功 腰功 肾功	
附三	调息内功诀	(142)
附四	五脏辨病指要篇	(143)
附五	神仙起居法	(145)

奇经八脉考

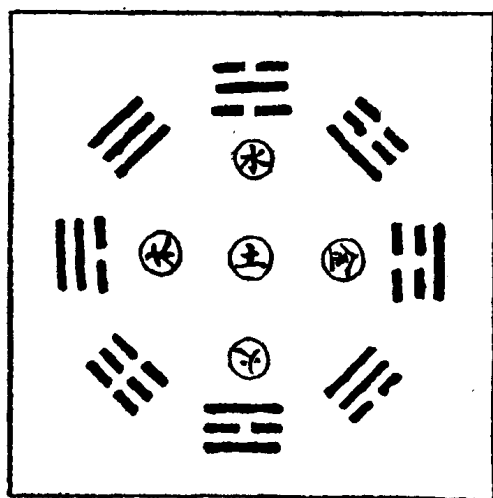
一	总论	(146)
二	总歌	(147)
三	任脉循行图	(148)
四	任脉循行经文	(148)
五	任脉循行歌	(149)

六	任脉穴图·····	(149)
七	任脉穴歌·····	(150)
八	督脉循行图·····	(152)
九	督脉循行经文·····	(153)
十	督脉循行歌·····	(153)
十一	督脉穴图·····	(154)
十二	督脉穴歌并穴位·····	(155)
十三	任督二脉考·····	(157)
十四	骨数·····	(158)
十五	筋络·····	(160)
十六	气血说·····	(162)
十七	冲脉循行图·····	(163)
十八	冲脉循行经文·····	(163)
十九	冲脉循行歌·····	(163)
二十	冲脉穴图·····	(164)
二十一	冲脉穴歌·····	(164)
二十二	带脉循行图·····	(165)
二十三	带脉循行经文·····	(165)
二十四	带脉循行歌·····	(165)
二十五	带脉穴图·····	(166)
二十六	带脉穴歌·····	(166)
二十七	阳跷脉循行图·····	(167)
二十八	阳跷阴跷脉循行经文·····	(167)
二十九	阳跷脉循行歌·····	(168)
三十	阳跷脉穴图·····	(168)
三十一	阳跷脉穴歌·····	(168)

三十二	阴跷脉循行图·····	(169)
三十三	阴跷脉循行歌·····	(169)
三十四	阴跷脉穴图·····	(170)
三十五	阴跷脉穴歌·····	(170)
三十六	阳维脉循行图·····	(171)
三十七	阳维阴维脉循行经文·····	(171)
三十八	阳维脉循行歌·····	(172)
三十九	阳维脉穴图·····	(172)
四十	阳维脉穴歌·····	(172)
四十一	阴维脉循行图·····	(173)
四十二	阴维脉循行歌·····	(173)
四十三	阴维脉穴图·····	(174)
四十四	阴维脉穴歌·····	(174)
四十五	任督二脉内景图说·····	(174)
四十六	任脉二十四穴图·····	(175)
四十七	十六络穴图·····	(276)
四十八	手十指应十日图·····	(177)
四十九	督脉二十八穴图·····	(178)
五十	任督二脉天河周流图·····	(179)
五十一	正人明堂图·····	(180)
五十二	伏人明堂图·····	(180)
五十三	脏腑明堂图·····	(181)
五十四	侧人明堂图·····	(181)

诸仙导引图说

一、八卦周天图



万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，
种自乾家交感功。莫怪天机俱漏泄，都缘学者自愚蒙，若能
了得诗中意，立见三清太上翁。

二、李老君①抚琴图



治外病黄肿。默坐，以两手按膝，尽力搓摩存想，候气行遍身，复运气四十九口，则气通血融而病除矣。

东矾丸

玄矾煨过二钱 陈皮三钱 苍术二钱 砂仁三钱 干姜二钱 枳壳三钱 槟榔三钱 人参三钱

上为末，煮枣肉和捣为丸，早晚各一服，

每服四十九丸，米汤下。忌鸡、鹅、生冷油腻。

诗曰：

太极未分浑是阴，一阳动处见天真。
阴舒阳泰相符合，大道参求造化深。

①李老君：即老子李耳，著有《道德经》，后被道教尊为始祖，称“太清太上老君”。

三、太清祖师①尊真形图



治腹痛，乍寒乍热。
端坐，两手抱脐，不待
丹田温暖，行功运气四
十九口。

导气汤

苍术 香附 川芎
白芷 茯苓 神曲
陈皮 紫苏 干姜 甘草
各等分，水煎服。

诗曰：

身中若遇发生时，坎中取阳去补离。
北斗南辰颠倒转，一时一刻立根基。

①太清祖师：道教所称最高的天神“三清”之一——“太清太上老君”，即李老君李耳。