

坐功圖說



上海大東書局印行

坐
功
圖
說

中華民國十五年十月出版
中華民國十五年十月發行

坐功圖說（全一冊）

（定價大洋二角）

（外埠酌加郵費匯費）

校閱者

陳希夷

發行者

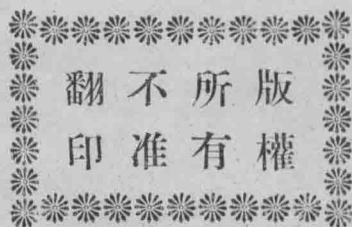
大東書局

印刷所

上海北西藏路南公盆里
大東書局

總發行所

上海四馬路中市
大東書局



版權所有 不准翻印

分發行所

漢口後城馬路
北京楊梅竹斜街
奉天鼓樓北街
長沙南陽街
廣州雙門底街
梧州塘基街

大東書局

養生之道必由奇經八脈所謂衝任督帶陰蹻陽蹻陰維陽維是也衝任督帶人所共知陰蹻陰維人多未曉黃庭靈素語焉不詳讀者未得師指莫知端的曹文逸修真訣云我為諸公說端的命蒂從來在真息下手工夫先靜心次緘口鼻息平和然後閉目內視神注於谷道前陰囊後即陰蹻也張紫虛以為陰維在丹田左下約一寸膀胱水道所從出上承肝血海凡有病者皆倚此以相制靈樞素問曰制則生化黃庭徒搓關元尚未得真穴也然熊經鳥伸安禪制毒龍見諸釋老所述夫毒龍相火也為元氣之賊但知按摩導引迴環掀簸似隔一層而活筋絡則未嘗無功余自童年好道未遇真師時曾刊陸地仙經及觀潘偉如中丞選刊十二段錦

並易筋經十二圖附以說朋輩行之皆身強寡疾茲復采陳希夷先生坐功圖說達摩禪師易筋圖說合為一本付諸手民雖於三乘大法盡性至命之學未得其門徑如遵行勿輟亦可却病延年竊願苦尪弱者不必服藥借此摩盪奇經足以鞏革膚生津液誠衛生之要術也若朱子云鼻端有白我其觀之意注左脇即孟子養浩然之氣而勿正勿忘勿助長註脚與二氏異孰為守約尤在默參焉香山鄭官應謹序於羊城居易山房

坐功圖說

宋 陳搏著 後學鄭官應刊

立春正月節坐功圖勢

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦

坐功

宜每月子丑時疊
手按髀轉身拘頸
左右聳引各三五
度叩齒吐納嗽嚥
三次

治病

風氣積滯頂痛耳後痛肩臑痛背痛肘痛
諸痛



雨水正月中坐功圖勢

運主厥陰初氣

時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手

按胫拘頸轉身左

右偏引各五度叩

齒吐納嗽嚥

治病

三焦經絡留滯邪毒噎乾及腫噦喉痺耳
聾汗出目銳眦痛頰痛諸疾悉治



驚蟄二月節坐功圖勢

運主厥陰初氣

時配手陽明太陽燥金

坐功

每日丑寅時握固
轉頸反肘後向頓
掣五六度叩齒六
六吐納嗽嚥三三

治病

腰脊肺胃蘊積邪毒目黃口乾
歔衄喉痺面腫暴
啞頭風牙宣目暗羞明鼻不聞臭
遍身疥瘡悉治



坐功圖說

春分二月中坐功圖勢

運主少陰二氣

時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時伸手

回頭左右挽引各

六七度叩齒六六

吐納嗽嚥三三

治病

胸臆肩背經絡虛勞邪毒齒痛頸腫寒慄熱腫耳聾耳鳴
耳後肩臑肘臂外背痛氣滿皮膚殼殼然堅而不痛癢痒



清明三月節坐功圖勢

運主少陰一氣

時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時正坐
定換手左右如引
硬弓各七八度叩
齒納清吐濁嚥液
各三

治病

痛頸痛不可回顧肩拔臑折腰軟及肘臂腰
腎腸胃虛邪積滯耳前熱苦寒耳聾噤諸痛



坐功圖說

穀雨三月中坐功圖勢

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時平坐

換手左右舉托移

臂左右掩乳各五

七度叩齒吐納嗽

嚥

治病

脾胃結瘀瘀血目黃鼻斂衄頰腫頰腫肘
臂外後廉腫痛臂外痛掌中熱



立夏四月節坐功圖勢

運主少陰二氣

時配手厥陰心胞絡風水

坐功

每日以寅卯時閉
息瞑目反換兩手
抑掣兩膝各五七
度叩齒吐納嚥液

治病

風溼留滯經絡腫痛臂肘攣急腋腫手心
熱喜笑不休雜症



小滿四月中坐功圖勢

運主少陽三氣

時配手厥陰心胞絡風水

坐功

每日寅卯時正坐

一手舉托一手拄

按左右各三五度

叩齒吐納嚥液

治病

肺膈蘊滯邪毒胸脇支滿心中憺憺火動
面赤鼻赤目黃心煩作痛掌中熱諸痛



芒種五月節坐功圖勢

運主少陽三氣

時配手少陰心君火

坐功

每日寅卯時正立
仰身兩手上托左
右力舉各五七度
定息叩齒吐納噦
液

治病

腰腎蘊積虛勞嗌乾心痛欲飲目黃脇痛消渴善笑善
驚善忘上咳下吐氣泄身熱而股痛心悲頭項痛面赤



坐功圖說

十

夏至五月中坐功圖勢

運主少陽三氣

時配少陰心君火

坐功

每日寅卯時跪坐
伸手叉指屈指脚
換踏左右各五七
次叩齒內清吐濁
嚥液

治病

風溼積滯腕膝痛
臑臂痛後廉痛厥
掌中熱痛兩腎內
痛腰背痛身體重



小暑六月節坐功圖勢

運主少陽三氣

時配手太陰脾溼土

坐功

每日丑寅時兩手踞
地屈壓一足直伸一
足用力掣三五度叩
齒吐納嚥液

治病

痛善噫臍右小腹脹
引腹痛手攣急身體
重半身不遂偏風健
忘哮喘脫肛腕無力
腿膝腰脾風溼肺脹
滿溢乾喘咳缺盆中
喜怒不常



坐功圖說

大暑六月中坐功圖勢

運主太陰四氣

時配手太陰肺溼土

坐功

每日丑寅時雙拳

踞地返首向肩引

作虎視左右各三

五度叩齒吐納噓

液

治病

頭項胸背風毒咳嗽止氣喘渴煩心胸膈滿臍
臂痛掌中熱臍上或肩背痛風寒汗出中風小
便數欠淹泄皮膚痛及麻悲愁欲哭酒漸寒熱

