

內功圖說

清 王祖源 編

內功圖說

人民衛生出版社影印

內功圖說

開本：787×1092/32

印張：2 $\frac{5}{16}$

清 王祖源 編

人 民 衛 生 出 版 社 影 印

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

·北京崇文區繞子胡同三十六號·

北京市印刷四廠印刷·新華書店發行

統一書號：14048·1045

定 價：0.28元

1956年10月第1版—第1次印刷
(北京版) 印數：1—10,000

內容簡介

本書是清代王祖源編。是一本介紹健身方法的「圖解」。

「內功」是我國特有的一種健身法。所謂「內功」，它的基础動作，就是採取一定的體位，閉目靜思，除了保持某種作為「暗示」的意識外，尽可能減少其他精神活動，能整復生理機能，故可用來預防和治療疾病。是值得推廣的一種醫療方法。

本書一卷，載有「姿式圖」三十五幀。主要分「十二段錦」、「易筋經」、「却病延年法」三部分，以簡單的文字說明各種姿勢和動作的實行方法。因為圖文對照，易於摹仿和學習，可供醫務工作者和一般讀者參考之用。

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拳勇習易筋經
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跽拜
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腎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
叩齒三十六
左右鳴天鼓
微擺撼天柱
鼓漱三十六
一口分三嚥
閉氣搓手熱

握固靜思神
兩手抱崑崙
二十四度聞
赤龍攪水津
神水滿口勻
龍行虎自奔
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
嚙下汨汨響
河車搬運畢
舊名八段錦

想火燒臍輪
兩腳放舒伸
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

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

叩齒三十六兩手抱崑崙



二十段錦第二圖

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

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

