

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

大東書局
上海北西藏路南公益里

總發行所

大東書局
上海四馬路中市

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二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

按胛拘頸轉身左

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歛衄喉痺面腫暴
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

齒納清吐濁嚙液

各三

治病

痛頸痛不可回顧肩拔孺折腰軟及肘臂腰
腎腸胃虛邪積滯耳前熱苦寒耳聾噤諸痛



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

脾胃結痲瘀血目黃鼻斂衄頰腫頷腫肘
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

肺腑蘊滯邪毒胸脇支滿心中愴愴火動
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
定息叩齒吐納噓
液

治病

腰腎蘊積虛勞嗑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



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



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



立秋七月節坐功圖勢

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐

兩手托地縮體閉

息聳身上踴凡七

八度叩齒吐納噓

液

治病

補虛益損去腰腎積氣口苦善太息心脇痛不能反側
面塵體無澤足外熱頭痛頷痛目銳背痛缺盆腫痛腋
下腫汗出振寒



處暑七月中坐功圖勢

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

坐功

每日丑寅時正坐

轉頭左右舉引就

反兩手槌背各五

七度叩齒吐納嚔

液

治病

風溼留滯肩背痛胸痛脊脊痛脇肋髀膝

經絡外至脛絕骨外踝前及諸節皆痛少

氣咳嗽喘渴上氣胸背脊脊積滯之疾



白露八月節坐功圖勢

運主太陰四氣

時配足陽明胃燥金

坐功

每日丑寅時正坐

兩手按膝轉頭推

引各三五度叩齒

吐納嚥液

治病

風氣留滯腰背經絡洒洒振寒苦伸數欠或

惡人與火聞水聲則驚狂瘡汗出鼻衄口喎唇胗頸腫喉痺

言顏黑嘔呵欠狂歌上登欲棄衣裸走不能



秋分八月中坐功圖勢

運主陽明五氣

時配足陽明胃燥金

坐功

每日丑寅時盤足

而坐兩手掩耳左

右反側各三五度

叩齒吐納嚥液

治病

風溼積滯脇肋腰股腹大水腫膝臍腫痛膺乳氣
衝股伏兔斷外廉足跗諸痛遺溺失氣奔響腹脹
脾不可轉脘以結臑似裂消穀善飲胃寒喘滿



寒露九月節坐功圖勢

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時正坐

舉兩臂踴身上托

左右各三五度叩

齒吐納嚥液

治病

諸風寒溼邪挾脇腋經絡動衝頭痛目昏
脫項如拔脊痛腰折痔瘡狂顛痛頭兩邊
痛頭顛項痛目黃淚出鼻衄霍亂諸疾



霜降九月中坐功圖勢

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水

坐功

每日丑寅時平坐紆

兩手攀兩足隨用足

間力縱而復收五七

度叩齒吐納嚥液

治病

風溼痺入腰脚髀不可曲腦結痛喘裂痛

項背腰尻陰股膝髀痛臍反蟲肌肉痿下

腫便膿血小腹脹痛欲小便不得藏毒筋寒脚氣久痔脫肛



立冬十月節坐功圖勢

運主陽明五氣

時配足厥陰肝風木

坐功

每日丑寅時正坐

一手按膝一手挽

肘左右換兩手左

右托三五度吐納

叩齒嚥液

治病

胸脇積滯虛勞邪毒腰痛不可俛

仰噎乾面塵脫色胸滿嘔逆飧泄頭痛耳無聞頰腫肝逆
面青目赤腫痛兩脇下痛引小腹四肢滿悶眩冒目腫痛



小雪十月中坐功圖勢

運主太陽終氣

時配足厥陰肝風水

坐功

每日丑寅時正坐

一手按膝一手挽

肘左右爭力各三

五度吐納叩齒嚥

液

治病

脫肘風溼熱毒婦人小腹腫丈夫瘡疔孤

疝遺溺閉癰血暈腫疝足逆寒疝善瘕節時腫轉

筋陰縮兩筋攣洞泄血在脇下喘善恐胸中喘五淋



大雪十一月節坐功圖勢

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時起身

仰膝兩手左右托

兩足左右踏各五

七次叩齒嚥液吐

納

治病

脚膝風溼毒氣口熱舌乾咽腫上氣嗌乾及

腫煩心心痛黃疸腸癖陰下溼饑不欲食面如漆咳

唾有血渴喘目無見心懸如饑多恐常若人捕等症



冬至十一月中坐功圖勢

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

坐功

每日子丑時平坐
伸兩足拳兩手按
兩膝左右極力三
五度吐納叩齒嚥
液

治病

手足經絡寒溼脊股內後廉痛足痿厥嗜
卧足下熱臍痛左脇下背肩髀間痛胸中滿大
小腹痛大便難腹大頸腫咳嗽腰冷臍下氣逆



小寒十二月節坐功圖勢

運主太陽終氣

時配足太陰脾溼土

坐功

每日子丑時正坐

一手按足一手上

托挽首互換極力

三五度吐納叩齒

嗽嚥

治病

榮衛氣蘊食即嘔胃脘痛腹脹噦瘡飲發中

滿食減善噫身體皆重食不下煩心心下急痛

澹瘕泄水閉黃疸五泄注下五色大小便不通



大寒十二月中坐功圖勢

運主厥陰初氣

時配足太陰脾溼土

坐功

每日子丑時兩手

向後踞牀跪坐一

足直伸一足用力

左右各三五度叩

齒噉嚙吐納

治病

經絡蘊積諸氣舌根強痛體不能動搖或

不能卧強立股膝內腫尻陰臍胛足背痛腹脹腸

鳴飡泄不化足不收行九竅不通足胛腫苦水脹



八段錦

古杭高濂

閉目冥心坐

冥心盤跌而坐

握固靜思神叩齒三十六兩手抱崑崙

又兩手向項後數九息勿令耳聞自此以後出入息皆不可使耳聞

左右鳴天鼓二十四度聞

移兩手心掩兩耳先以第三指壓中指彈擊腦後左右各二十四次

微擺撼天柱搖頭左右顧肩轉隨動

二十四先須握固

赤龍攪水津

赤龍者舌也以舌攪口齒并左右頰待津液生而嚥

漱津三十

六 神水滿口勻一口分三嚥

所漱津液分作作汨汨聲而嚥之

龍行虎自

液為龍奔氣為虎

閉氣握手熱

以鼻引清氣閉之少頃搓手急數背令熱極鼻中徐徐乃放氣出

摩後精門

精門者腰後外腎也合手摩畢收手握固

盡此一口氣再閉氣也想火燒

臍輪

閉口鼻之氣想用心火下後法

左右轆轤轉俯首擺撼兩肩

丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少

兩腳放舒伸

放宜

叉手雙虛托叉手相交向工空三

次或九次 頭攀足頻 以兩手向前攀脚心以候逆水上 候口中津液生

如未生再用急攪取水同前法 再漱再吞津如此三度畢神水九次吞 謂再漱如

前口分三三 十 六噉乃為九也 噉下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖 擺肩并身

二十四及再轉轆 發火遍燒身 想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆閉氣少項

邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不能入灾病不能述子後午

前作造化合乾坤循環次第轉八卦是艮因

訣曰其法於甲子日夜半子時起首行時口中不得出

氣唯鼻中微放清氣每日子後午前各行一次或晝夜

其行三次久而自知蠲除疾病漸覺身輕能勤苦不怠

則仙道不遠矣

高子曰已上名八段錦法乃古聖相傳故為圖有八握
固二字人多不考豈特閉目見自己之目冥心見自己
之心哉跌坐時當以左脚後跟曲頂腎莖根下動處不
令精竅漏世云耳行功何必拘以子午但一日之中得
有身閒心靜處便是下手所在多寡隨行若認定二時
忙迫當如之何入道者不可不知

八段錦坐功圖

青萊真人著

香山鄭官應刊

第一叩齒集神圖勢

叩齒集神三十六兩手抱

崑崙雙手擊天鼓二十四

右法先須閉目冥心

盤坐握固靜思然後

叩齒集神次又兩手

向項後數九息勿令

耳聞乃私手各掩耳

以第二指壓中指擊

彈腦後左右各二十

四次



第二搖天柱圖勢

左右手搖天

柱各二十四

右法先

須握固

乃搖頭

左右顧

肩膊隨

動二十

四



第三舌攪漱咽圖勢

左右舌攪上

腭三十六嗽

三十六分作

三口如硬物

嚥之然後方

得行火

右法以舌攪

口齒并左右

頰待津液生

方漱之至滿

口方嚥之



第四摩腎堂圖勢

兩手摩腎堂

三十六以數

多更妙

右法閉氣搓手

令熱後摩腎堂

如數畢仍收手

握固再閉氣想

用心火下燒丹

田覺熱極即用

後法



第五單關轉轆圖勢

左右單關轉

轆各三十六

右法須俯

首擺撼左

肩三十六

次右肩亦

三十六次



第六左右轉轆圖勢

雙關轉轆三十六

右法兩肩並

擺撼至三十

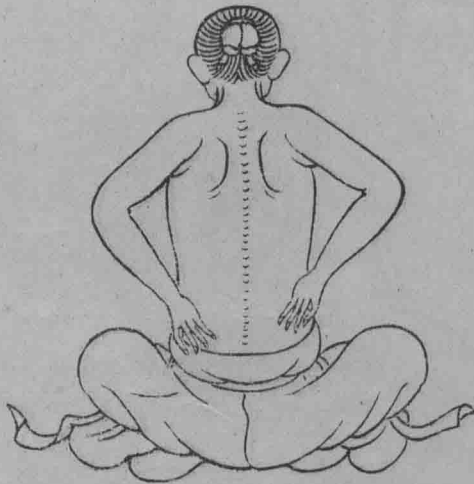
六數想入自

丹田透雙關

入腦戶鼻引

清氣後伸兩

脚



第七左右按頂圖勢

兩手相搓

當河五呵

後叉手托

天按頂各

九次

右法兩手相

叉向上托空

三次或九次



第八鉤攀圖勢

以兩手如鉤

向前攀雙脚

心十二次再

收足端坐

右法以兩手向前攀脚

心十二次乃收足端坐

候口中津液生再漱再

吞一如前數擺肩并身

二十四及再轉轆二十

四次想丹田火自下而上遍燒身體想時口鼻皆須閉氣少

頃



第九左睡功圖

調和真氣五

朝元心息相

依念不偏二

物長居於戊

己虎龍蟠結

大丹圓



第十右睡功圖

肺炁長居於

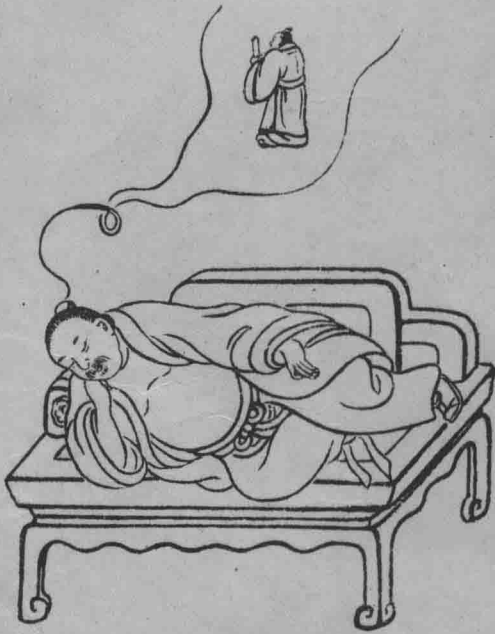
坎位肝炁却

向到離宮脾

炁呼來中位

合五氣朝元

入太空



坐功圖說

