

○十指如虎爪，虛掌心，各自從外前方如抱滿全法界，二掌心相對，用陰勁漸次抱緊，相向向胸前心輪移動，想攝盡一切而密結外縛印，用力再散開，從外攝內如前。

○左掌上以右拳指背壓揉之，令各節皆推動得力。

○五指左右互向內叉，手背在上，順勢向下互挾擦之。

○二虎口在前方上空，對擊一次，再如圓相遶至前下方對擊虎口一次。如是上下互擊若干次。

○拇指伸外，握拳，左右互擊于拳各部。

○初平擊虎口側面，次二虎口相對擊，次握拳，虎口相對擊。前後亦相擊。

○以一手之虎口，拍另一手之拳。

趾功

○立提踵令趾下鉤地，身向後傾，而以趾勒住不倒。

○足如肩距立，二手各提拇趾上翻，身略仰，重心置踵上。
○屈膝略蹲，直身，小跳以趾。

腕功

- 直伸二拳，小腕各自轉動。
- 初平伸左手于前方，掌向下，以右中三指舉左中三指令上翻，次平伸右手于前方，掌向上，左手在其下攀右三指下屈；又換手行之各如是，令小腕得力。
- 腕向外，指向內，腕背互相打，指遶向外，合掌，腕脈相打，又遶向內，腕背相打。
- 左右手平伸，初指向上，掌向外，腕下勒，其後撮指向下，腕上勒。
- 手前後擲圓相，而以小腕互打。
- 手轉蓮花形，互抵打，初依腕翻指向內，而抵打手背及近手背之指節，又翻向內，內外輾轉翻打。

臂功

- 先以右拳置右方平肩，然後向下方用力虛築，使胸部右方振作，次作左臂亦如是。
- 儘手所能直伸，以手背互拍于前方平面，再分向左右畫一圓相，以掌心互打于後方，有時前面亦拍掌而不拍手背。
- 手平伸頂上空，拍掌後畫一圓相而向下，拍掌于背下方，如是上下數度。
- 手如前上下，在前側擊虎口，在下側擊小指。
- 手向四方四隅直伸拍掌。
- 手高升頂上空拍掌，并隨意在頂上空遶畫圓相，而互擊各指節。
- 左右手交叉，下垂前方，然後向上虛畫圓相而交叉于背後下方。
- 二手伸前上方高舉，掌心向下，十指平列，向下兜畫圓相，掌心向上，十指亦平列如捧重鼎然。

- 二手交叉各在前方畫圓相，如二圈平連。
- 二手疊掌在背，掌心向外，然後從此向上直反，上伸使肩肋得力。

足功

- 單盤一足，另一獨立；分別再行。
- 跪地，手從後攀足背，略仰胸，最後用足背自打下。
- 足跨開，初右膝屈，右手從胯內遶抱右足背上部，左手從外遶抱右足之後踵上，全身用力集中于此。然後將左足直伸而上下動，令背心脊骨皆得力，左足換行亦如是。
- 右足蹲，左足平右膝而前伸其脛，手并高舉，初側右如是行，次側左亦如是行，換足而行，再以二手抱所伸脛高舉之。
- 一足小跳起，以拳打其蹠踵。易足互行互打。
- 足立正，左手作大半圓於身前方，右手作大半圓於後方。易手互行，令下肢得力。

○足大跨跳起，手同時亦向上大張，足落地時亦跨開，同時手即打在兩腿外方。

○足并立略離一掌寬，從小腹發動，將身用活力向下扭動，次以膝爲中心扭轉，次以踵爲中心扭轉，次以趾爲中心扭動。

○兩手曲肱，肘橫出向前，二足少跨開，運想以活力扭轉下肢，各中心點如上拳所述。

○高跳，依次跳向前方。

○足初跨開甚寬而跳，次相并緊而跳，跨并互行之，次提高其身盡力所能而跳。

○左手舉右足背，勒定後，右足向右上外前方擲出。易手足再行之。

○初雙手高舉，挺胸，手向前上空作虛抓勢，同時足亦跳起，三攀三跳後，即以二拳在跳起時挺出小腹同時打臀，然後落地，令杵及小腹得力。

○二拳垂在密輪左右方，二足向內，向上跳起，自打二拳。

- 足心打另膝，同時手掌打另肩，易手足互行。
- 先從尾閭穴打至足腿後下方，隨打隨提腿。
- 以踵行步，伸手轉全身。
- 足如跳繩，二手同時前後虛擲，兩足同時跳起，而墮其臀及脛上下跳。
- 踵爲中心不動，以其足略移，初立正，次轉右鈍角向，次立正，次轉左鈍角向，次立正，如上次次第移動數度，而以踵爲樞得力。
- 騎馬樁跳起，同時手貼肩，當足落下，手同時向下方用力虛築，使背部上方氣能升至腦，此法能提點上升。
- 足并立如肩寬，不斷小跳，同時手半舉以肘，而以小腕爲中心，向前上方虛畫圓相，最後握拳伸拇，上遶置於肋骨，挺胸，以齒吸冷氣胸膛極滿。
- 足左右分跨，初右蹠拍頓地面三、五次，次左蹠拍頓三、五次，初小跳地，左右同時頓地，次高跳，次曲躬低頭，盡量跳起，極重頓地。想下氣已落龜頭及兩踵。

○經重頓踵之後，想氣集中兩踵，雙踵如扇面式推氣向上展開，次手結蒲巴印，曲躬低頭向跨下後方，如射箭式，想下氣已由此指尖直聳放出，愈長愈好，最後仍收氣於兩踵及龜頭。如上兩法，皆當於事印後行之，使明點流布上下。

- 足交叉，使會陰擠迫，肛門上提，手左右平伸而跳。
- 身略蹲，二手由前方分擲向左右後方，同時足跳起。
- 金剛外縛印，內握二畢丸，向內緊按，足略跨開。
- 曲躬向下，舉兩畢丸向上拖長，仰身而以口吸氣入心，心注意畢丸。
- 左足交置右足後，將畢丸排出前方，用力扭會陰肌肉。
- 左右手握拳，側打畢丸左右，漸次加力，愈重愈好。
- 以踵從後方翻打畢丸、腎囊，隨跳隨打。

小腹功

○叉掌於尾閭骨，用力下壓，小腹挺出，足趾抓住地面，身欲後倒勢。

○以五蘊空印（即五指頭左右相抵，二掌心中空）昇至頂，挺小腹；再以此印從上方打下，至小腹；再改蒲巴印昇至頂，然後從上打下小腹；再從上打下杵，令印與杵相觸成一條。

○二足并立，二劍印直伸頂上，使上下肢成一身劍，以此劍印拍小腹，劍端直壓杵身。

○初扭身曲躬于右方，然後再扭回向上，小腹偏處左，而仰身向右，易方再行。

○右足屈膝，左足伸足於後方，身俯于右，右手從右足下垂勢昇起向上後方，身亦略仰，令小腹得力。

○足略開，二手如抱一大鑼勢，從下方向頂上方舉起，仰身挺小腹，口齒嘶氣入，直注此氣於杵尖。此法多行，能益御力。

○足如肩寬分立，手外縛，掌向地按，足直；次掌抱後腦，仰身挺小腹，後腦與掌心爭力；次伸手於前上方，掌心向外，右足向後方斜伸，令小腹得力，左足亦如是。

○右足前出一步，而屈膝，同時左足斜行於左一步，在左後方，同時小腹向右方壓挺，全身之力，集中小腹，而向前右挺。次用左足行。

○二膝屈，下肢如一獨股杵，全身如坐在踵上，二手置二膝，吸氣下丹田，然後用力直伸下肢，同時將小腹用力挺出，又同時肛門向上提舉，如上降持同時，大益三灌工夫。

○背離書案三四吋遠，反手以左手火指抵案上，以右手勒住左肘，上身略仰，足略開，小腹向右方挺出。易方再行。

○足開如肩寬，右足向前半步，二手按右膝上，身略彎，小腹挺出用力轉其下方，乃至令腎囊亦能隨轉向右；次按左足如前，向左轉；能令杵輪得力，有遺精病者勿爲。

○足如前跨開如肩寬，初右手掌向下及外，漸次從右方向右上方斜直而舉，令小腹左方得力；次左，次兩手同時，令小腹中部得力。

○如上右、左、中三部分別多行。

○蹲地以蒲巴印抱膝，口吹細長氣出，徐徐舉印起立，以鼻吸細長氣入小

腹直達杵尖，挺出小腹；次又蹲下，二手散印，各自轉肩，數度拍掌于前；再轉肩，再拍掌。

○如明星行路活潑之態，向前行數步，全身腰腹同時扭轉，然後挺其小腹，仰其全身，立定；再如前前進，再挺；大益小腹、密輪。

○足跨開，手結蒲巴印，向下曲躬，次伸印至頂上空，仰身挺小腹，次印向右足趾處下插，再向頂左上空，身仰向左，小腹向右挺出，次易方而行之。

○二手高舉上方，一足前出一步，小腹即隨此足本方挺出，次易足行之，如此左右二足互換行之。

○手足皆如大黑天勢，初向左手方橫移其步，而小腹隨挺向此方，手足皆助其挺勢，再易手足之伸屈，而向右手方移去，亦如前挺出，務令小腹得力。

○二手抱脛蹲地，左右搖身，令小腹得力。

○足一屈一跨，舉一拳令小腹得力，分別左右互舉。

○下肢屈如獨股杵，身坐在十趾上，二手置二膝，吸氣下丹田，然後用力直伸下肢，小腹挺出，肛門上提，如上升提同時，有益御功。

○雙跏，左右拳分打小腹，天語曰：「能令長壽。」按此法能助消化，能令下氣不洩。餘各小腹法，不用雙跏；此法雙跏，故能保下氣。

腰功

- 一手仰置頂上，一手從側扣之下勒，令腰側得力。
- 初鞠躬，次仰身，手左右攤開，又鞠躬，又攤手，以肩之左右爲中心，手各在本方畫圓相，身仍保持後仰，令腰得力。
- 垂右手於背後，左指勾右指，用力向左下方掣動，腰略轉右，左方亦如此行之。
- 左右平伸手，腰左右轉，足不動。
- 捏指於前方，平伸出時，腰同時左右扭；又捏指于後，平伸出時，腰亦左右扭。

- 向外舉掌於頂上空，虎口相靠，腰向左右側彈下去。
- 一足前出半步，屈膝，同邊手拳按膝上，另足斜伸後方，同邊手握拳打另拳，而斜上本方上空，再打下。易手足再行，令腰側得力。
- 垂手曲躬，身自右前下方向右轉腰至右後下方，又回轉，自左如是，膝勿屈。
- 右手頂上遶一虛圈擲向左前方，再從左前方擲右後方，腰轉三轉，左手亦如是。
- 手平伸前方，轉腰，從左旋轉至右後，又從右旋轉至左後，令脊柱下部得力。
- 劍印，拇指互扣結于身前下方，然後轉腰，手就原位貼近身體，向左右後方畫圓相，令腰得力。
- 手平伸於左右，一手下垂，一手上舉，而側垂其腰于垂手方，左右互行。
- 左足立，右足曲盤于右方，右手曲肱豎拳身右側，令左方之腰側得力，

易足再行。

○左屈膝，右足後伸，又腰，初俯向膝下，次就該位翻身向後仰。易足後行之。

○左手攀右腰，右手攀左肩，各爭力而扭身，易手又行之。

○足并立，曲躬，初二手平伸直出向右方高舉，令右腰側得力，次左方亦如是。

○兩手叉腰，初側右極度將身右傾，緩緩行之。左亦然。

○初右足屈膝，左足跨開斜伸，次跳起，即于跳起時，二手平行，向右方如雙圈式擲轉，一轉一跳，腰側于左，次易向復行之。

○足分屈伸如大黑天式，一手直垂，按於伸足上，一手上仰彎，掌向上，令此方之腰，向該方凸出。易方互行之。天語曰：「此爲美女姿勢。」

（健按：足爲大黑天，手爲吉祥天女。）

○右掌向右外，伸手直出，手漸漸向上提高，拖勒右脅下筋肉，使身極度緊張，上半身如彎弓，左亦如是。

○又如前劍印，指頭仰翹高舉頂上，足并立，初腰向右彎，令手足亦向右彎，以腰爲中心，而成一弓形，次左亦如是，令腰左右轉。

○又足如大黑天，一伸一屈，餘如上腰左右彎，次換足伸屈而扭動其腰，觀自本尊如大黑袍。

○虎口互握，初置右腰，再由此點遠至左上方。易方再行。

臀功

○足并立略隔一掌寬，內氣從踵扭轉至臀，然後忽用力擺扭其臀至右方，次扭至左方。如是輾轉互行多次。

○右足壓左大趾，手結大日如來印（即伸左食指而以右拳握之，右手亦伸右食指成鉤形，便是），曲躬挺出臀部，手足如弓之兩端，臀爲弓之中心，然後略反原位，再行挺出。如上前後活動。

○騎馬樁，二手交垂於前方，然後斜伸左足，將臀部高高挺出於右上方，次斜伸右足，將臀部高高挺出於左上方，易足互行多次。

心功

- 以左右拳互打心窩，視其所堪受之力而行，不可太暴。
- 足跨開，手從前方平心拍掌後，再同時反於後方平心處拍之，務令心輪得力。
- 二手平伸，以指向左右，掌側向前後，即就掌側用力，令心輪得力，如撐傘骨。
- 立正，二手從前下方向身後上方擲舉，令心輪得力。
- 二手從前下方兜抱而交於胸前，口出短氣，從此分擲其手于後方左右，口吸短氣，如此能除心間煩熱。
- 上肢作大圓相，從左下方扭轉右上後方，仰身令前心及背心得力，反向再行。
- 初二手掌向外，曲肱而略舉上臂，如受驚狀，足初跨立，然後以上身向左傾，斜伸右足而略屈左足，次向右傾。足左右互易伸屈，務令心輪得

力。

○右足前伸半步，略屈膝，左足後斜伸，身半面向右，以此爲中心向左右挺胸扭動，次易足伸屈，又挺胸扭動。

○身挺出，垂手握拳，用力下勒，以心爲中心，左右轉動，而以肩帶動其轉勢。

○二手平垂直，就此處牽衣襟之二外方，用力下扯，胸向前挺出，使橫膈膜極度提高，心輪上方得力。

○二手捧頭下方，仰首大哈一聲，如笑；次坦然置手于左右方，仰上半身，再擴其大哈聲，使心胸內暢快。

○跨立，結獨股杵印，向下方直擲後立即仰舉頂上，分開左右而下，同時口長呼噓聲，令胸部極度擴張。

○二拳向左右平伸虛築。

○舉手上空如抱一大圓球，而以心爲中心，即以此大圓球，向前後左右轉動。

○獨股杵結于頂上空，然後向心輪打下，先輕打數次，然後重打一次，再如輕重交換打之。

○二手拍脅後，交叉于胸，如金剛持，同時出「憾」聲，再噓出長氣。

○立正，二手平伸于左右，掌向上，次向後翻轉用力，次右手如彎弓形，向頂上高舉，掌亦如上翻轉用力，次左手亦然。

○手交抱肩，以心輪爲中心左右扭動；二手抬肘半伸上半臂，亦以心輪爲中心，左右手同時畫圓相多次，能令心輪易開。

○伏地，頭上仰，上半身亦略仰，手指抓墊，足上昇而漸向臥身之上半身漸次下垂，令胸在墊上挺出得力。

○左右手分別于胸前擦兩乳，又深按乳外旁下方及其左右近脅處，務令得力。

膝功

○初如卡雀母，右膝屈近左上腿，次易足復行；次坐地，足并向前伸，左

右手分打膝上。

○一膝在前跪下，一屈在被彎後相疊跪下，二手打膝骨，易其前後再跪再打。

○蹲地貼近二膝，用二手攀開與膝爭力，最後膝自用力張開。

踝功

○坐地，以右拳空心對準右踝骨打十九次，次打左踝骨亦如是，如上皆爲踝骨之外方。內方踝骨者，足蹠相對，屈膝，二手同時如前打踝骨十九次。

趾功

○趾勾地，碎步前進。

○屈足如蹲，以趾向上小跳多次。

肛功

- 蹲地，以手在會陰及肛門周圍擦之。
- 足跨立，肛門自行向左右轉，初用觀想，次能自轉。

踵功

- 直立，分別以踵爲中心，全身寄重於十趾，提踵分別令其自轉。

頸功

- 聳肩縮頸。
- 聳肩，頸向下沈頓，輾轉多行。
- 上肢向胸前反兜而上，擲至於下方，同時頭頸略仰，令肩及頸部皆得力。
- 舉上顎，從右向左轉動，令喉結等部得力。

○曲躬如獸，足直立，垂手向下，初二手向右上反，仰掌而拍，同時口呼「呬」於右方，次向左拍掌，呼「呬」如右。

○以頸爲中心，先緩轉圓相，如頸本位；次觀其圓相，充滿于關房，亦左右各轉三次；次觀如虛空圓相，左右各轉三次；次擴充如佛教之十法界，亦左右各轉三次。

唇功

○撮合上下唇，左右劍印在二唇上橫擦之。

肩功

○前後上下圓相，初從前方上作圓相，次反手從後方上作圓相，雖不能達到，當以意勉強行之，令肩骨活動。

○二手背於後下方拍打，反畫圓相，從左右平面翻手至頂上空拍掌，務令肩骨翻運。

- 初以手舉肩至前方，次以手互遶擊他方之肩，使肩向後方。
- 二手置本方肩骨，使上下轉動，又交叉置肩，令肩骨上下轉動。
- 前方拍手可開頭頸二輪，拍後，撮合五指以打他方之肩骨。
- 交撫肩，初右手攀左肩，至右下方傾斜，次左手攀右肩，至左下方傾斜，次兩手交攀，令全肩向正面下方下垂，然後聳肩直上，同時二手頓然下擲。
- 曲躬，手結五蘊空印（即五指各相抵，掌心中空）置頂，散後，指略撮合互握其腕，然後向後上方仰壓其肩，肩骨幾欲翻轉。
- 右手掌向下，從前方側擲至右後方，令肩骨轉動，手指得力，又從原位反手復擲於前方，又從此復側擲於右後方。易手再行。
- 一手攀肩，上半身向後方扭動。易手復行。
- 反手向背部，反骨又向肩 upper 取欲轉勢，左右手分別行之。
- 舉二拳于上方，次以肘拍脅，次伸肘于左右而以拳打肩，次又拍脅，如上次序左右手同時連行數次。

- 右肩向後翻轉，右手垂五指向後下方抖擻，左亦如是，令肺部之氣不停滯。
- 大轉肩後，忽然由肩部將半邊身由肩部完全向身後方沈落，如倒塌半邊牆然。
- 手疊掌至背後，掌心向外，從下方直反向上方伸，使肩與肋骨同時得力。
- 蹲地，手劍印相抵，印自前下方，從下邊翻至頂後下方，上半身勢欲向後倒地。令肩得力。
- 曲躬，頭將近地，手從前下方交擲圓相，翻于背後上方，連行多次，令肩骨翻動得力。
- 右手提左食指，高舉令左肩骨下方得力，左方亦如此行。

背功

- 右手從背後伸入跨下，左手從前方以指舉右手，頭身向右傾，用力。左

亦如是。

○左足屈，右足向前略伸，而以左拳壓左膝上，右拳高舉，背向左傾，目視右拳。易方再行。

○手在前下方扣指，扭身駝背。

○足右屈左伸，二手垂拳向右膝之外用力扭背之左，又垂拳向膝之內方即跨下，用力扭背之右，又向上扭背。

○結蒲巴印，向下方空虛築，同時一足屈懸，一足跳起，向下落頓地，令背部得力，易足復行。

肘功

○一手扶肘後，一手以肘爲重心，而上下伸屈之。

○舉手于頂，以肘爲支點，左右手各向自方反肘下沈。

○臂交於肘內，不動，以左右膝分別先後打肘骨。

頂功

- 右左掌平列于頂，初在頂後半部拍打，次在頂前半部拍打，分別互行。
- 立如肩距，曲躬，垂手趾旁，然後反掌向上，于左右方平出向上張，令後腦得力。
- 轉頭部，如畫大圓圈，左右互行。
- 舉手上空，左右手掌虛對成上肢圓相，即以此圓相，在上空左右旋轉，而觀內氣在頂輪內隨手活動。左半圓不動，右手高舉直伸頂上虛空，虛掌各指如花瓣分張向上，在上空平面挽一圓相，而勒向左上方，觀氣在後腦內，隨指緊張。左亦如是。
- 立，拍掌于頂上，二足如騎馬式跳地，同時二手外縛印，掌向下，用力以掌向下按，氣在頂內上衝。
- 足跨開如肩寬，手向左右後方反掌，同時身忽蹲下，令頂輪得力，身雖前俯而頂仍後仰。

面功

- 兩手互擦熱，以揉顴骨、頤部，乃至全面；以指各內按臉部周圍，而于眼角用力內按，同時兩睛內自旋轉，以中指按後腦彈之。
- 左右指從地閣上點按而上，寸寸行之，乃至於太陽穴。
- 二手劍印，橫擦後腦左右。
- 以右掌下方近腕而多肌肉處，從面部外沿頤下顎向上，向左擦一遍，又略移面部內部又擦一遍，最後擦鼻頭；次從左頤如前擦三遍。此法起床時即當行之。
- 二掌置前腦左右，用力向上擦，能移目內火氣回住拙火，預防目疾；有時不用掌，而用左右五指用力向後腦抓動。
- 右掌心下方按鼻準，向右旋若干次；易掌向左旋亦如是。

杵功

- 左右足交叉，令腎囊擠出前方，用力扭動會陰之肌肉，斟酌能受之力，打腎囊多次。
- 杵舉時，即以其龜頭在適合高度之桌底，向上用力衝舉多次，不可動情欲。
- 足如肩距，二手扶高桌，低頭看杵，注意於杵良久，舉時用力搓挪並壓龜頭入包皮，再看。
- 直立，左右分別以踵跳起，上打腎囊。
- 二手握拳分別在杵上之尾閭骨（即背之下部，會陰之上）打多次。

器械功

- 用帆布雙重，長約二尺，以右手握一端，向背之各部打之。
- 如前帆布縫成前後左右十字形，以左右者綁於左右足，約距一肩寬，然後曲躬以左右手拉拖前後者，手足互爭力。

通常師傳各拳法皆以全身各輪爲主，是爲主功。本法藏所有各拳法

則以各關節據點爲主，是爲助功；一則能令各據點關節通暢，一則能醫治各據點所出病障。除因特別所起某據點之病苦當特別舉行，直至得療爲止外，平日亦不可不練習。普通七派拳法主功，已屬甚多，尚未能日日完全練習。本人於《推恩集》中曾有文配合蓮師時間教授修之，故每月上下五輪，得練習兩次，請參看該文。至若本法藏各據點拳法亦屬不少，宜就各據點有關之各輪，配合普通拳法及其時間修之，當知關節不先通暢，內輪必難打開，故不可以其零星瑣屑而忽視之。

健民附誌

第三類 普通法訣

法訣者，本集所有皆是也。特手印、拳法各有形式、動作，故另標〈手印〉、〈拳法〉兩類；〈雙跏〉則專言雙運姿勢，〈其他類〉則雜見各事，故另列〈雙跏類〉及〈其他類〉，以便於統屬，而易於檢閱。法訣之屬於普通者，曰：「普通法訣」；屬於雙運及其特出者，則曰：「秘密法訣」。凡言訣者，多屬口訣，而非板刻，要在行者活用，當時適機，則行之易驗。或行者修持未到成熟，行之必不生效，則宜反躬自問，補足正行、加行各項條件；然後用之，則無不效。所標各法，當自了知孰爲初灌之法，孰爲二灌之法，孰爲三灌之法，孰爲四灌之法。此中大多屬二灌、三灌者，然苟無初灌本尊起分之成就，二灌氣功之成就，則切不可輕試！

翻杵提點法

每逢月底或月滿（即三十、十五）提點時，宜觀杵向內翻，如變男性生殖器爲女性生殖器手術。同時想有一極硬極重鐵杵，從肉杵口外，向精道中脈管內直向上擠進，如灌香腸之肉然。

天靈蓋供魔血法

盛水或茶或酒後，想與魔合體，以右手無明指在此液體面畫 α ，以表示魔膽，魔心、魔皮等，誦《蒲巴咒》，以蒲巴尖向下擊之，然後以無明指蘸水，向上空彈，想魔識與普賢王如來合體，然後以此甘露供養護法。

易得睡光法

睡前依氣功修睡光瑜珈法後，仰睡，屈肘置枕，二掌近頭，足直伸，交脛。心定大手印上，如此上下氣易交融，睡光易見。

習定調身除昏沈法