第四节 循经导引法

循经导引法是形神庄练形神混元的重要组成部分，同属智能动功的第二步功。主要是增强体内 “横通 ” 的作用。两者合练才能使形神混元成一完璧。

一、姿势要求

预备式：

两脚并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方，两眼轻轻闭合，目光回收，全身放松。

起式：

以小指带动，翘掌，下按拉气，推、拉，推、拉，推、拉，松腕转掌捧气与肚脐平，掌心微含，回照肚脐，以小指带动，转掌心向下，外展至背后，回照命门，顺势腋下向大包穴贯气。两手向前平伸与肩等平宽，中指回照印堂。肘臂外撑外展成一字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，两手头顶上方相合，沿头正前方下降至胸前成合十手。（图 3-79 至 3-87）

两手沿肋弓分开变叉腰。大指在京门穴（第十二肋端），其余四指自然放在腰带处。两脚踩气分开与肩等宽，
平行站立。（图 3-88）

图 3-88

手经导引：

松开叉腰的左手，掌心向上，向前下方 45º
伸出，同时松开叉腰的右手，沿肋弓经期门、膻中，至左侧云门穴（图 3-89
）沿左臂内侧向下振颤，经曲池、大陵、劳宫等穴至指端。弧形转掌，（图 3-90
）左手掌心向下，沿右手指端、手背，继而沿右臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙到右颈根部（意
念向上送至头）。（图 3-91
）向下至右侧云门穴，同时右手转掌心向上。左手沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端，
弧形转掌，右手转掌心向下，沿左手指、手背向上振颤，经外关、曲泽、臂臑、肩颙至左侧颈根部。（图 3-92 ）右手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到右肋，左手同时收回至左肋。（图 3-93）

图 3-89 图 3-90 图 3-91 图 3-92 图 3-93

右手掌心向上，向前下方 45º
伸出，同时左手沿肋弓经期门、膻中，至右侧云门穴，沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至指端
。（图 3-94
）弧形转掌，右手掌心向下，沿左手指端、手背，继而沿左臂外侧向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙到颈
根部（意念向上送至头）（图 3-95
）。向下至左侧云门穴，同时左手臂转掌向上，右手沿左臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫等穴至掌指端
。弧形转掌，左手转掌心向下，沿右手指、手背向上振颤，经外关、曲池、臂臑、肩颙至右侧颈根部。（图 3-

96）左手回环下降至锁骨下，外行云门穴，退回膻中到期门，收手到左肋，右手同时收回到右肋。（图 3-97）

图 3-94 图 3-95 图 3-96 图 3-97

足经导引：

两手心向内，沿肋弓斜上至心口，中指相接。（图 3-98
）沿胸向上振颤，至颈、下颏、面部，逐渐转指尖向上，至额、囟门、头顶、玉枕部，掌捂两耳，以中指带动
四指在玉枕部弹打振动后脑，做 “鸣天鼓 ”，（图 3-99）沿颈向下振颤。（图 3-100）两手不振颤绕肩前，（图
3-101）从腋下回体后（意念向上接）（图 3-102
），向下振颤导引。身体卷曲向下，逐渐曲膝下蹲，两手经环跳，虎口张开对腿两侧（四指在腿后，大拇指向
前），向下振颤，（图 3-103）经足外侧，逐渐手的十指对准脚十趾振颤（如点按发报）。（图 3-104 ）沿足内侧、腿内侧，振颤至小腹、心口，身体逐渐直起。再重复一遍足经引导。

图 3-98 图 3-99 图 3-100 图 3-101 图 3-102 图 3-103 图 3-104

手经、足经导引三次，为循经导引一遍。

收式：

两脚踩气并拢，两手至心口，胸前合十。两手相合上举，至头顶上方，上拔。（图 3-105
）转掌心向前，左右下落成一字，转掌心向上体前合拢，与肩等宽，中指回照印堂。落肘回抽，顺势向大包穴
贯气，手向后伸出外展。（图 3-106）逐渐转掌，向前拢气，贯下丹田。（图 3-107
）两手重叠在肚脐上，静养。（图 3-108）分手还原体侧，两眼慢慢睁开。

图 3-105 图 3-106 图 3-107 图 3-108

二、说明

1
、弧形转掌，是指右手振颤到左手指端时，左手向右手背转掌时，不要有棱角的直接翻转，而应两手成弧形回
旋环转，即左手在下，向右手外侧略有伸意，右手在上向左手左侧环绕，两个手相对相成一个弧形回旋。这个
弧形旋转不宜过大，意念旋转亦可。

2
、鸣天鼓，是指用两掌根部捂耳，两手的手指在脑后玉枕部，以中指为主带动其他手指在脑后弹打片刻（鸣天鼓手指的弹打动作是：食指弹打一次，无名指弹打一次、中指弹打一次，然后这三个手指同时连续弹打三次）
。以振动后脑至整个头部。

3
、振颤，要求手不离皮肤振颤，避免拍打。振颤的速度，每秒钟振颤不少于两次。振颤导引的速度，上肢从肩
到手指端约五个自然呼吸，上肢一上一下约十个呼吸，从头到脚二十四个呼吸。

4、本功法要求动作连柔、和缓，速度均匀，神态自然。

循经导引熟练之后，手可以不接触皮肤振颤，以离皮肤 1-3 厘米振颤为宜。

5

6

Revision #1
Created 2026-11-06 12:07:12 UTC by □□□
Updated 2026-11-06 12:11:01 UTC by □□□