

## XUN JING DAO YIN FA

### Narration

### 循经导引法

#### 口令词

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

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

起式：翘掌，下按拉气：推、拉，推、拉，推、拉。松腕转掌捧气上升，与肚脐平，回照肚脐。转掌心向下，外展、展，展至背后，回照命门，顺势腋下贯大包（穴）。向前平伸，与肩等宽，回照印堂。肘臂外撑成一字，转掌心向下，连续转掌心向上划弧，头顶上方相合。体前慢慢下落，至胸前合十。沿肋弓分手变叉腰。两脚踩气分开，与肩等宽，平行站立。

手经导引：松开叉腰的双手，左手掌心向上、向前下方伸出，右手沿肋弓经膻中至左云门，沿左臂内侧向下振颤。经曲泽、大陵、劳宫、指端，弧形转掌，左手沿右臂外侧向上振颤。经外关、曲池、臂臑、肩髃至颈根部，意念上送至头，左手向下回环至云门，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、指端，弧形转掌，右手沿左臂外侧，经外关、曲池、臂臑、肩髃、云门、膻中、期门，两手收至两肋侧。

右手掌心向上向前下方伸出，左手沿肋弓经膻中至右云门，沿右臂内侧向下振颤，经曲泽、大陵、劳宫、指端，弧形转掌，右手沿左臂外侧向上振颤。经外关、曲池、臂臑、肩髃至颈根部，意念上送至头，右手向下回环至云门，左手转掌心向上，右手沿左臂内侧向下振颤。经曲泽、大陵、劳宫、指端，弧形转掌，左手沿右臂外侧，经外关、曲池、臂臑、肩髃、云门、膻中、期门，两手收至两肋侧。 葛

足经导引：两手沿肋弓至心口，向上振颤经喉头、下颏、面部、至额、凶门、头顶、玉枕，做鸣天鼓振颤：二、四、三；二、四、三；二、四、三。弹打三次：一、二、三。沿项向下振颤，两手不振颤绕肩前，从腋下回体后，向上接，向下振颤。脊柱卷曲而下，提会阴，经环跳，虎口张开，沿腿外侧，向下振颤导引，经脚外侧，手指对脚趾点按振颤，沿脚内侧、腿内侧、小腹、至心口。

向上振颤经喉头、下颏、面部、至额、凶门、头顶、玉枕，做鸣天鼓振颤：二、四、三；二、四、三；二、四、三。弹打三次：一、二、三。沿项向下振颤，两手不振颤绕肩前，从腋下回体后，向上接，向下振颤。脊柱卷曲而上，提会阴，经环跳，虎口张开，沿腿外侧，向下振颤导引，经脚外侧，手指对脚趾点按振颤，沿脚内侧、腿内侧、小腹、至心口。

（手经导引、足经导引做三次为循经导引一遍。）

收式：两脚踩气并拢，两掌胸前合十，两掌相合上举，至头顶上方上拔，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，回照印堂。落肘回抽，顺势腋下贯大包，向后伸出，外展，逐渐转掌拢气贯下丹田。两手重叠在肚脐上。静养。分手还原体侧，两眼慢慢睁开。