



附件三：

## 青城派 24 节气导引术（春）学习提纲

二十四节气导引术，古时又称为太清二十四气水火聚散图、二十四气坐功却病图、四时坐功却病图、陈希夷二十四气坐功图、二十四气导引坐功法、二十四气导引图、却病延年动功等。相传为唐末五代宋初时期，我国著名的道教养生家、“睡仙”陈抟老祖陈希夷所创。峨眉派第十二代传人、近代丹医大师周潜川先生得之于青城山的传授，现由张明亮先生继承并传授。

二十四节气导引术，根据一年 24 个节气的变化与人体气血的运行规律，选择特定的时间、方向，并采用专门的导引、吐纳、存想、按蹻等方法进行锻炼的一种独具特色的健身养生术。它将天人合一、四季养生、十二月养生、二十四节气养生、十二时辰养生以及经络养生、气脉内景等的理论和方法完美地融为一体，讲求“按时行功，分经治病；人境合一，天人相应”。既可以养生保健、对症治疗，又可以悟道修真、体证太虚。对于提高人体免疫及自愈系统的能力，促进人与人、人与社会、人与自然之间的适应与协调能力，拓展人体各种潜在的能力，都具有非常奇妙的作用。

二十四节气导引术春季导引的动作、要点与功用：

立春导引术——叠掌按髀式

雨水导引术——昂头望月式

惊蛰导引术——握固炼气式

春分导引术——排山推掌式

清明导引术——开弓射箭式

谷雨导引术——托掌须弥式