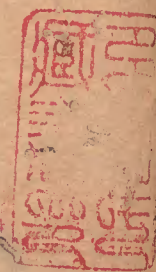
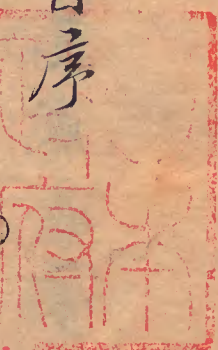


大學東
校一藉
局之印



蓋人身一小天地也。天地之氣化循環而不
息。故品物以生。人身之氣血運旋而無間。故
肢體以安。然運旋必有託焉。夫氣猶風也。血
猶水也。血隨氣行。猶水隨風動也。風駛則水
清而常流。氣壯則血盈而常轉。氣虛血滯。寸

膚節理有一不至則風寒暑濕之邪乘之而
入○譬之溝瀆然一艸沫停泊於曲澗迴湫
之處停泊多則臭穢生焉人身氣血一絲一
絡壅關於轉筋運脉之處壅關久則痰病形
焉○是凡病所由來非氣虛血弱而表受邪即
血凝氣滯而裏成疾常將一氣搬運數河車

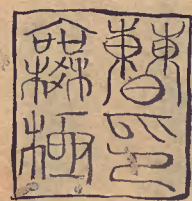
於九宮之上運橐籥於曲江之下則注九風
生○谷海波澄無何三尺不絕跡萬魔不斂形
哉○說者曰少壯老固能如是若夫嬰兒襁褓
口尚不能言奚能行如是法而保其外邪不
入○內病不生哉是昔焉即按摩一書政所以
通導引之窮也○嬰兒無七情六慾以戕本真

不過驚風痰食積而成病。是按摩法能疎通
毛竅。能運旋榮衛。痰之聚者。能使之散。食之
積者。能使之消。導引却病於未萌。按摩驅病
於已至。乃按摩其即導引之法。導引其即按
摩之法也。乎因集二條各為一書。分前後編。
俾有心者。按譜而求。瞭如指掌。是集成輒欲

壽之黎東。以公海內。因循歲月。飄泊奚囊。未
遑就緒。客游武林。得晤開之張先生。聽三陸
先生。乃共勸其事。以成厥志。嗣是幼者得以
養息。而矯壯。老者得以白髮。而紅顏。實兩先
生有以成之也。夫吾願同志者。當珍視之。天
台智禪師語云。一日一夜。調息之功。可以已

二十餘年之錮疾○斯言豈欺我哉○
皆

康熙己巳歲仲秋望日金沙曹無極若水氏
書於武林之天爵堂



萬壽仙書跋

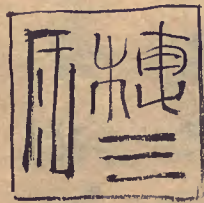
人之有榮衛充周○循天地之前陰陽二氣也○
人之有臟腑虛旺○猶天地之有五行生剋也○
人之有幼少壯老○肌理毛髮○猶天地之有四
時行百物生也○漢儒謂天地清濁之氣一升
一降○每晝夜一合○故能生萬物而不窮○人能

融之。則清泚靈妙。其相生又烏有已哉。特其
真炁間隔。廢理漸疎。邪氣中之。為患滋甚。是
故前輩於周身閑竅。鼓舞磅礴。不令一息凝
滯。凡以法兩間之健順。補人工於後天也。曹
子若水先生。身疲力行。內瑩外澈。其信心則
悟處必諮異人異書。湛潛印證。筆之簡端。著

有成冊。此萬壽仙書前後二卷。所為作也。鑒
讀之。其文詳而要。約而核。誠壽世之良箴。濟
人之短筏。其功德在不可思議之間矣。先生
祖貫金沙。嘗游寓於先人牧廬之天爵堂。每
丙夜聚譚。互為商較。知其傳習最真。訂正最
確。因發其舊句而梓之。廣為傳布。並願讀是

書者念父母生我之重。融天地生物之功。愛
護此身。珍重道術。無負先生一片連心也。

天爵堂主人穗三陸嘉穀敬跋



萬壽仙書卷首目次

性命說

養生銘

左野雲口訣

唐子西古硯銘

導引却病要訣

治肝氣法

治腎氣法

孫真人枕上記

白玉蟾真人秘訣

許真君垂世八寶

修養妙法 計八則

治心氣法

治脾氣法

太上玉軸六字氣訣

寡慾寶訓 計四則

飲食寶訓 計六則

卷首終

萬壽仙書卷一目次

導引篇

却病論

吐納解

仰和天真

找摩神度

下摩生門

八段錦坐功捷徑

運氣訣

六氣訣

俯按山源

營治城郭

止觀代藥

四時坐功卻病圖

卷一目次終

萬壽仙書卷二目次

諸仙導引圖

八卦週天圖

太清祖師學真形

鉄拐仙指路訣

白玉蟾虎撲食形

馬丹陽週天火候訣

黃花姑王祥卧冰形

李老君撫琴圖

徐神翁存義開關法

何仙姑久久登天勢

丘長春攪輓轡法

張紫陽搗礮勢

漢鍾離鳴天鼓法

趙上竈搬運息精法

李栖蟾散精法

魏伯陽破風法

葛仙翁間胸訣

麻姑摩疾訣

陳自得大睡功

韓湘子活人心形

呂純陽任脉訣

虛靜天師睡功

張真奴神注圖

薛道光摩踵形

王玉陽散痛法

張果老抽添火候圖

石杏林煖丹田訣

昭靈女行病訣

陳希夷降牛望月形

孚祐帝君拔劍勢

陳泥丸拿風雷法

曹仙姑觀太極圖

孫玄虛烏龍探爪形

傅元虛抱頂訣

鉄拐李靠拐勢

李堃朴童子拜形

張無夢金烏獨立形

徐神祖搖天柱形

曹國舅脫靴勢

尹清和睡法

高象先鳳張勢

李弘濟翫月勢

王真山人和腎臆法

藍采和烏龍擺角勢

夏雲峰烏龍橫地勢

郝太古托天形

孫不二姑搖旗形

東方朔捉搦法

第一鹿形

第三鹿形

第五鳥形

陳希夷左睡功圖

二卷目次終

劉希古猛虎施威勢

常天陽童子拜觀音

彭祖明目法

第二熊形

第四猿形

右睡功圖

萬壽仙書卷三目次

延年要論

神農氏說

養生大要論

真誥論

仙經言

三因極一方言

高尚先生云

道林構生論

莊子論

玄關秘論

呂氏春秋言

指歸去

梓童寶章言

崔子玉座石銘

百病自究

客問

甬州逍遙說

洗心銘

范堯夫布衾銘

百藥自治

龍舒居士言

養心歌

萬壽仙書卷三目次終

萬壽仙書卷首

性命說

夫學之大莫大於性命。性命之說不明於世也。人矣。何謂之性。元始真如一靈。炯炯是也。何謂之命。先天至精一炁。氤氲是也。然有性便有命。有命便有性。性命原不可分。但以其在矣。則謂之命。在人則謂之性。性命實非有兩。况性無命不立。命無性不存。而性命之理。又渾然合一者哉。故易曰。乾道變化。各正性命。中庸曰。天命之謂性。此之謂也。

通玄門顯以氣為命以修命為宗以水府求玄立教故詳
言命而畧言性是不知性也究亦不知命禪家顯以神為
性以修性為宗以離宮修定立教故詳言性而畧言命是
不知命也究亦不知性豈知性命本不相離道釋原無二
致神氣雖有二用性命則當雙修也哉唯賢人之學存心
以養性修身以立命聖人之學盡性而至命謂性者神之
始神本於性而性則未始神神所由以靈命者氣之始氣
本於命而命則未始氣氣所由以生身中之精粹然不動

蓋剛健中正純粹精者存乃性之所寄也為命之根矣心
中之神感而遂通蓋喜怒哀懼愛惡欲者存乃命之所寄
也為性之樞矣性而心也而一神之中樞命而身也而一
氣之周流故身心精神之舍也而精神性命之根也性之
造化係乎心命之造化係乎身見解知識出於心哉思慮
念想心役性也舉動應酬出於身哉語默視聽身累命也
命有身累則有生死性受心役則有去來有生死不能至
命也有去來不能盡性也故盈天地間皆是生氣參贊兩

間化育萬物。其命之流行而不息者乎。蓋生之理具于命也。盈天地間皆是靈覺。明光上下照臨。日月其性之炳然而不昧者乎。蓋覺之靈本于性也。未始性而能性我之性者。性之始也。未始命而能命我之命者。命之始也。天竅圓而藏性。地竅方而藏命。稟虛靈以成性。中天地以立命。性成命立。其中有神。命帶元氣。性根元神。潛神於心。聚氣於身。其中有道。性有氣質之性。有天赋之性。命有分定之命。有形氣之命。君子修天賦之性。克氣質之性。修形氣之命。

修分定之命。分言之則二。合言之則一。其中有理。是以神不離氣。氣不離神。吾身之神氣合而後吾身之性命見矣。性不離命。命不離性。吾身之性命合而後吾身未始性之性。未始命之命見矣。夫未始性之性。未始命之命。乃是吾之真性命也。我之真性命。即天地之真性命。二即虛空之真性命也。故聖賢持戒定慧而虛其心。鍊精氣神而保其身。身保則命基永固。心虛則性體常明。性常明則無來無去。命永固則何死何生。況死而去者。僅僅形骸耳。而我之

真性命則通晝夜配天地徹古今者何常少有泯滅也哉
嘗觀之草木焉歸根復命而性在其中矣性而神也則卷
卷而實也而命又在其中矣自形中之神以入神中之性
此之謂歸根復命又嘗譬之男女媾精焉而一點之善落
於子宮者氣合之而為命也而性即存于其間其即一陰
一陽之相搏而一點落於黃中之中以成性乃妙合而凝
不測之神乎此之謂性命妙合奈妙合之道不明修性者
遺命且并率性之竅妙不得而知之矧能煉之乎非流于

狂蕩則失於空寂不知其命末後何歸脩命者遺性且并
造命之功夫不得而知之矧能守之乎非執於有作則失
於無為不知其性劫運何逃即二氏之初亦豈如是乎吾
聞釋迦生於西方亦得金丹之道是性命兼修為最上乘
法號曰金仙呂祖亦曰只知性不知命此是脩行第一病
只修祖性不修丹萬劫陰靈難入聖豈但如今之導引者
流而以形骸為性命為已哉又豈但如今煉神煉氣者流
而以神氣為性命為已哉又豈但如今脩性修命者流而

以性命為性命為己哉。是皆不惟無益於性命。而且有害於性命。不得性命之真。良可嘆也。故常論之。人在母腹呼吸相舍。是以母之性命為性命。而非自為性命。至於出胞斷帶。而後自為性命。然亦非真常之性命也。必待自為性命。而養成乾元面目。露出一點真靈。形依神形不壞。神依性神不滅。知性而盡性。盡性而至命。乃所謂虛空本體。無有盡時。天地有壞。這箇不壞。而能重立性命。再造乾坤者也。故道家不知此。則謂之傍門。釋氏不知此。則謂之外

道。又焉能合天地之德。而與不虛同體哉。噫。至此而性命之說。無餘首矣。

衛生寶訓

孫真人枕上記

侵晨一碗粥。夜食莫教足。撞動景陽鐘。扣齒三十六。大寒
與大熱。且莫貪色慾。醉飽莫行房。五臟皆反覆。艾火謾燒
身。爭如獨自宿。坐卧莫當風。頻頻暖處浴。食飽行百步。常
以手摩腹。莫食無鱗魚。諸般禽獸肉。自死禽與獸。食之多
命促。土未為形象。求之有恩福。父精母生肉。那忍分南惜
命身人。六白光如玉。

養生銘

怒甚偏傷氣。思多太損神。神疲心易役。氣弱病相縈。勿被
悲歡極。常令飲食均。再三防夜醉。第一戒晨嗅。亥寢鳴雲
鼓。寅興嗽玉津。妖邪難犯已。精氣自全身。若要無諸病。常
當節五辛。安神宜悅樂。惜氣保和純。壽夭休論命。修身本
在人。若能遵此理。平地可朝真。

白玉蟾秘訣

我有神仙方。教子無損傷。頻頻熱擦手。勤摩腎堂。心火
常宜健。神水不可吐。華池灌平吞。切不可回顧。精盛面生
赤。盛而生神。三物藥周流。金剛不壞身。一念起於心。龍
虎難拘束。子若不謹戒。安能去色慾。

左野雲口訣

愛金不如愛身。愛身不如愛神。愛神不如閑真。○先補氣。後補血。補得丹田溫、熱、便是長生不老訣。

許真君垂世八寶

忠孝廉謹寬裕容忍。
忠則不欺。孝則不悖。廉則不貪。謹乃無失。修身如此。可以成德。寬則得衆。裕然有餘。容而翕受。忍則安舒。接人以此。怨咎消除。

唐子西石硯銘

硯與筆墨。蓋器類也。出處相近。作用觀遇相近也。獨壽天不相近也。筆之壽以日計。墨之壽以年計。硯之壽以世計。其故何也。其為體也。筆最銳。墨次之。硯鈍者也。豈非鈍者壽。而銳者天乎。其為用也。筆最動。墨次之。硯靜以養生。

修養妙法

心靜則息自調。靜久則息自定。死心以養氣。息機以養神。久視傷心。損血。久坐傷脾。損肉。久立傷腎。損骨。久卧傷肺。

損氣。心有所愛。不可深愛。心有所憎。不可深憎。春夏宜早起。秋冬宜晏眠。晏忌日出後。早忌鷄鳴前。大小便宜緊閉。口齒目上視。使氣不泄。

凡欲養體。先須養胃。凡欲養胃。先須養心。凡欲養心。先須養神。凡欲養神。先須養氣。凡欲養氣。先須養精。凡欲養精。先須戒性。凡欲養性。先須養智。凡欲養智。先須惜命。

人身元氣。出入目中。五臟精華。上聚於目。故陰符經曰。機在目。道德經曰。不見可欲。使心不亂。是以內養之法。常要

垂簾返觀。內照降心於丹田中。使神氣抱固大玄。

精氣神為內三寶。耳目口為外三寶。常使內三寶不逐物而流。外三寶不誘中而擾。

毋勞汝形。毋搖汝精。毋德汝思慮營營。

夜睡不蒙首。則一呼一吸。真氣往來相接。神自定矣。夜臥減數口。則谷食易消。脾胃條暢。氣自和矣。房內妻妾醜。則閉固不出。腎水常溢。精自凝矣。神定氣和。精凝一身三寶皆備。延壽之道。無逾於此。

欲得延年先伏心。休貪利祿恣荒淫。祇將泰定調神氣。十日無虧滿鼎金。

四季須知云。凡冬不欲極溫。夏不欲極涼。春不欲冒風沙。秋不欲侵旱濕。不欲露卧星下。不欲眠中操扇。大寒大熱。大風大雨。皆勿冒之。秋冬溫足凍腦。春夏腦足俱凍。故曰。天有四時五行。以生寒暑燥濕風。人有五臟五氣。以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣。寒暑傷形。暴怒傷陰。暴氣傷陽。喜怒不節。寒暑過度。生乃不固。此之謂也。

導引却病要訣

凡欲修養。須靜室焚香。順溫涼之宜。明燥濕之異。每夜半後。或五更時。及午前。先呵出濁氣。定心閉目。握固心神。叩齒三十六通。次以兩手抱項後。微微出入。不可使耳聞之。又以兩手心掩兩耳。以指彈擊腦後天鼓二十四度。搖頭左右顧肩二十四次。然後以大指背拭目九次。兼擦鼻左右七次。以兩手摩天庭及面。不拘變數。次以舌柱上腭。漱津滿口。分作三嚥。如此九嚥。令入胃存胃神。承之。又以手

背擦腎堂。二十四度。謂之固精門。然後兀然收心。萬慮俱遣。閉氣良久。微微放出。想丹田火發。自下而上。遍燒身體。則邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。疾病不能侵矣。去病延壽六字。專以一吐鼻取。

治心氣法

正坐以兩手作拳。左右築六度。又以兩手相入。以腳踏手中。各五六度。能去心間風邪諸疾。然後微微呵之。則煩躁口瘡皆愈矣。

治肝氣法

正坐以兩手拽相入。翻覆向胸三五度。能去肝家積聚風邪。然後睜睛微微噓之。則眼赤淚自除矣。

治脾氣法

正坐伸一足。屈一足。以兩手向後。反掣各三五度。能去脾臟風邪。喜食。然後呼之。則瀉痢吐痰之疾瘳矣。

治肺氣法

正坐以兩手據地。縮身。曲脊向上三舉。能去肺家風邪。積

勞。然後微微咽之。則煩滿上焦之疾瘳矣。

治腎氣法

正坐以手上從耳左右引脇三五度。以足前後踰左右各七數度。能去腰腎膀胱間風邪。然後微微吹之。則眼昏耳鳴。陽痿之疾除矣。

太上玉軸六字氣訣

五味六慾七情內傷。五臟外攻。九竅諸疾所由生也。故太上以氣訣治臟腑之病。其法以呼而洩出臟腑之毒。以吸

而採天地之精氣以補之。當日小驗。旬日大驗。一年後萬病皆除。延年益壽衛生之寶。非人勿傳。呼有六曰呵呼咽嚥吹嘻也。吸則一而已。俱要微微出納。不可使耳聞其聲。聲粗則損心氣。徒呼之無益也。自子至巳為陽。自午至亥為陰。如陽時則向東正坐。叩齒嚥津。然後微微呵心中毒氣。仰頭吸清氣以補之。如此六次。却呼脾中毒氣。仍吸以補之。又六次。却四肺中毒氣。仍吸以補之。又六次。却嚥肝毒。仍吸以補之。六次畢。却嘻以瀉膽毒。而吸以補之。吹以

瀉腎毒而吸以益之。俱各六次。是謂三十六小周天也。又
看是何處受病。如眼病却念嚙嘻二字。各十八遍。仍各以
吸補之。是謂中周天也。次又依前法。呼呵等六字吐吸之。
是謂大周天也。午時以後屬陰。有病即向南為之。南方火
能却陰也。如早起床面東。將六字各為六次。亦可治眼病
也。凡眼中諸症。惟此訣能去之。他病亦然。神乎。神乎。殆未
可以輕洩乎。

快活無憂散。一味除煩惱。一味斷妄想。右二味等分為極
細末。用清淨湯調服。此方藥味雖少。奏功極大。和氣湯先
用忍字。後用忘字。此方專治一切客氣。怒氣。怨氣。抑鬱不
平之氣。勝於鞠越。凡平胃散多矣。

寡慾寶訓

上陽子曰。惟慾為諸業之首。修行之士。先當屏絕。長春真人對君以慾為第一戒。太微靈書以慾為十敗之首。修行無他。但能真絕慾。餘皆易事耳。世以絕慾為甚難者。皆愚癡之見。初學之士。試于無人之境。獨行獨卧。仍戒飲滌。日則以丹經常翫。夜則以清淨存心。外則不令飢渴。內則常加滋補。如此半年一載。待其精氣內固。自不思慾。若慾念未除。是精尚未全。更當固之。丹經云。精全者不思慾。真

名言也。

劉真人在洛陽。日惟觀空遺忘。愛根絕動。便誦曰。北都泉
曲府。中有萬鬼羣。但欲過人筭。折絕人命門。誦此誼章。愛
根斬然。

昔人謂人有三奇。精氣神。若能存神固氣。保真者。則百病
不生。須要保守精氣。不可等閑泄漏。萬一泄漏。隨當滋補。
交會畢。須平身仰臥。直守舒脚頭。安枕上。脚跟着床。身體
懸空。極力閉氣。動搖其身三次。此令腎水還槽法也。若

面皮覺熱。乃是精氣已升泥丸。即用兩手搓摩面皮。若乾
沐浴。模樣使熱。以放過關。隨又合唇止息。舌攪華池神水。
咽下丹田。方能精氣周流。其補精還髓之術。

素女曰。養生之道有三。曰神。曰氣。曰精。此三者而已。然此
三者以氣化血。以血化精。以精養神。神氣在則生。神氣散
則死。人之精氣。若不保守。而妄輕泄。乃喪身不壽之效。

飲食寶訓

東坡居士在黃州。嘗書云。自今已往。早晚飲食。不過一爵一肉。有尊客。則三之。可損不可增。君我者。預以此告。一曰。安分以養福。二曰。完胃以養氣。三曰。省費以養財。范文正公曰。吾夜就寢。自計一日。食飲奉養之費。及所為之事。果相稱。則鼾鼻熟寐。或不然。則終夕不能安眠。明日必求所以補之者。

李若谷為長社令。日懸百錢于壁。用盡即止。東坡謫齊安。

日用不過百五十。以竹筒貯不盡者待客。與李公擇書云。口腹之欲何窮。每加節儉。亦是惜福延壽之道。

范忠宣公。平生自奉養無重肉。不擇滋味。麤糲。每退食自公。易衣短褐。率以為常。親族子弟有請教者。公曰。惟儉可以助廉。惟恕可以成德。

張莊簡公。性素清約。見風俗奢靡。益崇節儉。以率子孫。書屏間曰。客至留饌。儉約適情。敬隨有而設。酒隨量而傾。雖新親不擡飯。雖大賓不宰牲。匪直戒奢侈而可久。亦將免

煩勞以安生。

司馬溫公言。其先公為郡牧判官。客至未嘗不置酒。或三行。或五行。不過七行。酒沽于市。果止梨栗棗柿。敬止脯醢菜羹。器用瓷漆。當時士大夫家皆然。會數而禮勤。物薄而情厚。近日士大家。酒非內法。果非遠方珍異。食非多品。器皿非滿案。不敢作會。嘗數日營聚。然後嚴書。風俗頽敝如是。公在洛文潞公。范忠宣公。約為真率會。晚粟一飯。酒數行。詩云。隨家所有。自可樂為。具更微。誰笑貧。惜福養財。有補。

風化不小。

仇泰然守四明。與一幕官相得。一日問及公家。日用幾何。對曰。十口之家。日用一千。泰然曰。何用許多。曰。早具少肉。晚菜羹。泰然曰。某為太守。居常不敢食肉。公為小官。乃爾定非廉士。自此見疎。予常謂節儉之益。非止一端。大凡貪淫之過。未有不生於奢侈者。儉則不貪。不貪。是可以養德也。人之受用。自有劑量。省奢澹泊。有長人之理。是可以養壽也。醉醺飽鮮。昏人神志。若蔬食菜羹。則腸胃清虛。無滓

無穢。是可以養神也。奢則妄取。苟求志氣早辱。一從儉約。則於人無求。於己無愧。是可以養氣也。故老氏以為寶。

卷首終

萬壽仙書卷一

金沙曹無極若水甫手輯

古杭陸嘉穀穗三氏

叅訂

古譚劉聲慶劉堂氏

八段錦坐功圖訣

閉目冥心坐。冥心盤。握固靜思神。叩齒三十六。兩手抱崑崙。
崑崙。又兩手向項後。數九息。勿令耳聞。左右鳴天鼓。二十四。
度。自此以後。出入息。皆不可。俠耳聞。左右微擺撼天柱。左右。
顧。肩。轉。隨。動。二。赤龍攪水津。赤龍者。舌也。以活攪口。齒。
十四。先。須。握。固。二。赤龍攪水津。并左右。類。待。津。液。生。而。嚥。

漱津三十六。一云鼓津神水滿口勻一口分三嚥。漱津液分王
龍行虎自奔。液為龍氣為虎。悶氣搓手熱。以鼻引清氣。聞之少頃。
故氣背摩後精門。精門者腰後外腎也。合。盡此一口氣。再
出。氣想火燒臍輪。開口鼻之氣。想心火下。左右轆轤轉。俯首
也。兩肩二十六想火自丹田透雙兩脚放舒伸。兩脚又手雙
閉入腦戶。鼻引清氣。閉少頃。間。虛托。空。三次或九次。低頭攀足頻。二次乃收足端坐。
以候逆水上。生再用急攪取水。再漱再吞津如此三度畢。
神水九次吞。再漱三十六如前嚥下。汨汨響。百脈自調勻。

河車搬運訖。擺肩并身二十四及發火遍燒身。想丹田火
遍燒身。酥想時。口邪魔不敢近。夢寐不能昏。寒暑不能入。
鼻皆閉氣少頃。災病不能侵。子後午前作。造化合乾坤。循環次第轉八卦
是良因。

一息解 鼻氣一出入之謂。

呼吸解 氣出謂之呼。則動大千。氣入謂之吸。則動地支。

吐納解 吐從口出。納從鼻入。吐惟細。納惟細。

六氣訣 嘘呵吹呼嘻是也。

一曰嘘。主肝。若嘘時目睜睛。主治目疾。

二曰呵。主心。呵頂上連叉手。主治心火。

三曰呼。主脾。若呼時須撮口。主腹脹瀉痢。

四曰咽。主肺。知咽氣手雙擎。主治寒熱病。

五曰吹。主腎。吹抱取膝頭手。治腰腹膝痛。

六曰嘻。主三焦。三焦不和嘻以理之。

按摩導引訣

仰和天真 天真。是眉後小穴。常以兩手按穴中二九。能

明目。

俯按山源 山源。是鼻中隔孔之際。先反舌內向。嚥津一

二遍。以左手第二第三指捏鼻兩孔。人中之

水。叩齒七遍。又以手掩鼻。能遏萬邪。

拭摩神庭 面者神之庭。常以兩手摩拭之。使熱。今面光

澤。去紋。久行之。若童顏。

營治栽郭 耳欲得數按抑。左右令無數。使人徹聽。

下摩生門

生門者。臍也。閉內氣鼓小腹令滿。以手摩一
周天。三百六十五度也。

止觀代藥

注心下臍是也。

八段錦坐功

第一叩齒集神

第二搖天柱

第三舌攪漱咽

第四摩腎堂

第五單關轆轤

第六左右轆轤

第七左右按頂

第八鉤攀

運氣訣

人生以養壽為先。養身以却病為急。經曰。我命在我。不在
於天。昧用者。天善用者。延故人之所生。神依於形。依於
氣。存則榮。氣敗則滅。形氣相須。全在攝養。凡用功者。不
必拘定於午前子後。但天氣調和。腹中空暢。氣即可連。先
須閉目凝神。一切萬緣都放。內想不出。外想不入。心如枯
木。死灰。舌柱上腭。靜定片時。然後閉鼻息之氣。默想丹田
一穴。轉過尾閭。上夾脊。轆轤搖動。到玉關。上頂門。泥丸。將

叩齒集神圖勢



鼻微吸納。下十二重樓。復入丹田。是為一轉。然後極力閉
息。進入。進氣。出三。出氣。如是勤行。百關通徹。顏瑩色融。長
生久視之道。即在是矣。何止蠲除諸病而已哉。

金沙曹若水識



舌攪漱津圖勢



搖天柱圖勢



勢圖轡轆關單



勢圖堂腎摩



勢圖轆轤關雙



勢圖項按左左



鉤攀圖勢



立春正月節

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦

每日子丑時。疊手按摩。轉

身拘頸。左右聳引各三五

度。叩齒吐納。漱嚥三次。

治病

除風氣積滯。項耳肩背肘痛。



雨水正月中

運主厥陰初氣

時配三焦手少陽相火

每日子丑時疊手按腔拘頸

轉身左右偏引各三五度叩

齒吐納漱嚥

治病

除三焦經絡留滯邪毒噎

乾喉痺耳聾目痛



驚熱二月節

運主厥陰初氣

時配手陽明大腸燥金

每日丑寅時握固轉頸反肘

後向頓掣五六度叩齒六

吐納漱嚥

治病

除腰腎肺胃溫積邪毒乾軌

喉痺面腫暴啞頭風牙宣目暗鼻塞



春分二月中 運主少陰二氣 時配手陽明大腸燥金

每日壬寅時伸手迴頭左右悅
引各六七度叩齒六三吐納漱嚥
三

治病

除胸臆肩背經絡虛勞邪毒
齒痛頭腫寒慄熱腫耳痛肩
臂背痛



清明三月節 運主少陰二氣

每日丑寅時正坐定換手左右
如引硬弓各七八度叩齒納清
吐濁嚥液各三

治病

除腰腎腸胃虛邪積滯
噎痛頸疼不可回顧及肩
臂腰軟諸痛



時配手太陽小腸寒水

穀雨三月中

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

每日丑寅時。平坐換手。左右舉

托移臂左右掩乳。各七度。

叩齒吐納漱。

治病

除脾胃結瘕瘕血。目黃鼻軌。
頰頰腫痛。及臂脣痛。掌心熱。



立夏四月節

運主少陰二氣。時配手厥陰心包絡風木。

每日寅卯時。閉息瞑目。交換

兩手。抑掣兩膝。各五七度。叩

齒吐納嚥液。

治病

除風濕留滯經絡。臂腋
腫。子心熱。



小滿四月中 運主少陽三氣 時配手厥陰心包絡風水

每日寅卯時一手舉托一手柱按

左右各三五度叩齒吐納

漱嚥

治病

除肺腑蘊滯邪毒胸脇支滿

心中憺大動作痛掌熱



芒種五月節 運主少陽三氣 時配手少陰心君火

每日寅卯時正立仰身兩

手上托左右力舉各五七度

叩齒吐納嚥液

治病

除腰腎蘊積虛勞盛乾心痛

脇痛目黃消渴飲身熱頭

項痛上咳吐下氣泄善驚恐



夏至五月中 運主少陽三氣 時配少陰心君火

每日寅卯時跪坐伸手足指
屈指脚換踏左右各五七次
叩齒納清吐濁嚥液

治病

除風濕積滯腕膝痛臑臂痛
背痛身軀重諸痛皆愈



小暑六月節 運主少陽三氣 時配手太陰脾濕土

每日丑寅時兩手踞地屈
膝一足直伸一足用力掣三
五度叩齒吐納燕液

治病

除腿膝腰臂風濕肺脹喘咳
一腹臍右脹痛半身不遂哮喘
喘脫肛手攣身重



大暑六月中 運主太陰四氣
每日丑寅時 雙拳踞地 還首
向肩 引作虎形 左右各三五度
叩齒吐納 嚥液

時配手太陰脾濕土

治病

除頭項胸背風毒 咳嗽氣喘
胸滿臂痛 皮麻小便數 洒寒熱



立秋七月節 運主太陰四氣
每日丑寅時 正坐 兩手托地 縮髓
閉息 導身上湧七八度 叩齒吐納
嚥液

時配足少陽胆相火

治病

補虛益損 去腰腎積氣
苦心脇痛 不能動 頭額目眩
腫痛 汗出振寒



處暑七月中 運主太陰四氣

時配足少陽膽相火

每日丑寅時正坐轉頭左右
舉引就反兩手搥背各五七
度叩齒吐納嚥液

治病

風濕留滯肩背胸脇髀膝
反諸骨節痛咳嗽氣喘悉除



白露八月節 運主太陰四氣

時配足陽明燥金

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

除風氣留滯腰背惡寒
瘡疾頭腫喉痺不能言
狂歌登高



秋分八月中

運主陽明五氣

時配足陽明胃燥金

每日丑寅時盤足而坐兩

手掩耳左右反側各三五

度叩齒吐嚔

治病

除風濕積滯脇肋腰股膝臍

及腹脹氣响胃寒喘滿



寒露九月節

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水

每日丑寅時正坐

舉兩臂踴身

上托左右各五七次

叩齒吐納嚔液

治病

除風寒濕邪挾

腸頭項腰脊痛及

痔瘡顛狂月黃鼻衄霍亂



霜降九月中 運主陽明五氣 時配足太陽膀胱寒水
每日丑寅時平坐。舒兩手
攀兩足。隨用足間力。縱
而復收。五七度吐納燕液。

治病

除風濕入腰脚。不能曲伸。及便膿血。
小便難。筋寒脚氣。晚肛痔漏。



立冬十月節

運主陽明五氣

時配足厥陰肝風木

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。燕液。

治病

除胸脇積滯。虛勞邪毒。胸滿
嘔逆泄瀉。耳聾目腫。腹脇四
肢滿悶。



小雪十月中

運主太陽終氣

時配足少陰肝風木

每日丑寅時正坐。一手按膝。

一手挽肘。左右爭力三五度。

吐納叩齒嚥液。

治病

除風濕熱毒。瘡癰諸症。陰縮筋攣。
五淋洞泄。及婦腹腫。



大雪十一月節

運主太陽終氣

時配足少陰腎君火

每日子丑時起身仰

膝。兩手左右托。兩足左

右點五次。叩齒吐

納嚥液。

治病

冷脚膝風濕。口熱舌乾。咽腫。
黃胆。飢不欲食。咳血多恐。



冬至十一月中 運主大陽終氣

配氣

右火

每日子丑時平坐。伸兩足。拳兩
手。按兩膝。上右極力。三五度。叩
齒。吐納。嚥液。

治病

陰手足經絡寒濕。足痺脊股。胸
腹脇下痛。着卧便難。咳嗽。腰冷。



小寒十二月節

運主太陽終氣

時配足太陰脾濕土

每日子丑時正坐。一手按足。一手
上托。挽首五換。極力三五度。吐納
叩齒。漱咽。

治病

除榮衛氣蘊。食即嘔胃。腕扁腹脹。
瘡飲發。中滿。食減。善噫。治世。



大寒十一月中 連主厥陰初

壬子丑時。兩手向後踞床跪坐。之

直伸。一足用力。左右各三五度。叩齒漱

嚥吐納。

治病

除經絡蘊積諸氣。舌強作難

食。搖或不能卧。腹脹腸鳴。食

泄。足不收行。九竅不通。



