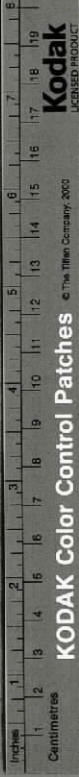


衛生真訣

金陵五德堂梓

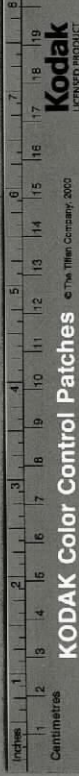
國立故宮博物院
NATIONAL PALACE MUSEUM



衛生真訣叙

余幼嗜道慕玄風喜譚長生之術脍匕靡至
一切聲華靡麗之好敝掃棄之矣蓋正德末
路天子校士拔余殿試第一人謂狀元一生
吃着不盡顧余志豈在溫飽念死生事大即
下手速脩猶云太遲籍令碌匕升斗地獄種

故宮博物院
PALACE MUSEUM



KODAK Color Control Patches

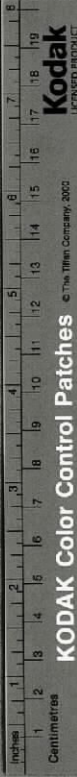
© 1996 Munsell Color Services Lab

Kodak
LICENSED PRODUCT

子耳。余每念到此，重為性命計，然又不欲遺名世間，于是埋名晦跡，和光混俗者，且二十年。儻所謂一條藜杖，泛雲水之三千半片衲衣，訪洞天之十二者，非乎？故歷覽名勝，覓求一二仙侶，初若難遭，然天不愛道。

嘉靖辛酉，遊洛陽，邂逅朱神仙於梨春院，見

其神宇非常，盛加禮貌。後片言契合，盡摯長生久視之道，口口相傳，心心相授，且手持一卷授余，曰：「衛生真訣。」余披閱之，皆古高聖上真運氣秘訣，併載以方。余取試之，果執券以應。于是沾沾喜曰：「美哉訣也！何幸有此按摩導引，令人築煉有基乎？」又沾沾喜曰：「妙哉訣！」

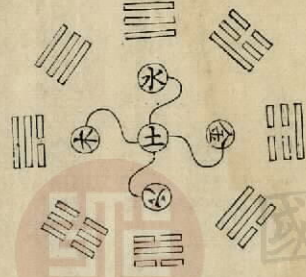


也何幸有此醫藥良方令人脩真有法乎蓋
人身只一氣搬運氣塞則雲霓異路氣通則
針芥相投試鼓河車於九宮之上泥丸風生
而三尸絕迹運橐籥於曲江之下谷海波澄
而萬魔斂形火燒內宇心肝脾肺腎五臟皆
供職矣火焚外院耳目并三寶四肢悉從後

矣矧按導未周者又有岐黃盧扁諸方蓋出
生有門入苑無路已余訪道偶獲是訣不惟
明珠文犀之重雖有拱壁以先駟馬不如坐
進此道故軟血盟天誓當世守歲為一家之
書萬不可輕傳泄漏天寶也宜勗之哉

崑

八卦通天圖

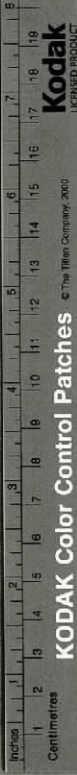


萬泰僊經語總同金丹只
此是根宗依他坤位生成
體重自乾家交感功莫怪
天機俱漏泄都緣學者自
愚蒙若能了得詩中意立
見三清太上翁

新鐫衛生真訣上卷

新都

辛豐居士校梓
林泉散人叅訂



李老石撫琴圖

行遍身復運氣四十九口則氣

通血融而病除



治久病黃腫默坐以兩手按膝盡力搓摩存想候氣

養礬丸

綠礬煨過 陳皮 蒼朮 各二分 砂仁 三分 乾姜 二分

枳殼 三分 檳榔 一分 人參 三分 右為末煮東肉和搗為

丸早晚各一服每服四十九丸米湯下忌魚鷄生冷

油膩

詩曰

大極未分渾是陰一陽動處見天真陰舒陽慘相符合
大道參差造化深

太清祖師真形

治腹痛下寒乍熱端坐以兩手抱臍下待丹田溫煖



行功運氣四十九口

導氣湯

蒼朮

香附

川芎

白芷

茯苓

神曲

陳皮

紫蘇

乾姜

甘艸

各等分水煎服

詩曰

身中若遇發生時取坎中陽去補離壯斗南辰顛倒轉
一時一剌立根基

徐神翁有氣開關法

二口再轉目右視呼吸全煎



治肚腹虛飽坐定用兩手搬兩肩以目左視運氣十

保和丸

山查肉

二兩神麴炒

半夏

姜汁製

茯苓

各一兩

蘿蔔子

炒

陳皮

連翹

各五

右為末以神麴打糊為丸每服三五丸白湯下

詩曰

玉爐夜烹鉛伏金鼎時
治汞乾息火不差七伯二
泥丸霹靂覺生寒

鐵拐仙指路訣

治癰疽立受用右手指右以目左視運氣二十四口

左腳前指左右視運氣二十四口右腳前



順氣散

麻黃 陳皮

白芷 各一 甘艸

烏藥

白殭蚕

川芎

桔梗

乾姜

各五分

枳殼

一糸

右加姜三片水煎服

詩曰

一日清閒一日僊六神和合自安然丹田有寶休尋道
對鏡無心莫問禪

何仙姑入火登天勢

治絞腸沙腹疼側坐以兩手抱膝齊胸左右足



各證搬九次運氣二十四口

鹽湯探吐法

用鹽湯多灌探吐之自己

詩曰

人生何物是金丹恍惚真陽向內觀
天上風吹清浪沸
地中雷起紫龍蟠

白玉蟾虎撲食形

治絞腸沙以肚腹着地脚手着力朝上運氣十二



口手脚左右搖動三五度復定氣行功或十

四

千金不換秘方

土硃五斤白礬五斤

之立止

研和冷水一椀攪渾略澄取飲

詩曰

擎天玉柱半昇騰
龍虎提來金鼎烹
武煉十回文火煉
丹成九轉赴蓬瀛

丘長春攪轆轤法

治背膊疼痛高坐將左右脚斜舒兩手掌按膝行

功運氣十二口日行三五次



通氣湯

藁本

防風

各一兩

羌活

獨活

各一兩

川芎

一兩

甘艸

五分

蔓荊子

六分

右水煎服

詩曰

鵲橋有路透機玄立折安爐自不難四相合和憑藉土
二華聚頂返真丹

馬丹陽週天火候訣

治元氣衰敗坐定用雙手先須擦熱揉目後用



柱定兩脇下行氣攻其氣上昇氣十二口

人參黃芪湯

人參

二兩

黃芪

二兩

白朮

二兩

陳皮

一兩

甘草

當歸

二兩

茯苓

一兩

加姜棗水煎服

詩曰

子初運入崑崙去午後週源滄海間更待玉龍來點化
頂門迸出換仙顏

張紫陽搗磴勢

治肚腹膨脹雷鳴遍身疼痛立定以兩手托天脚



踏四地緊撮谷道運氣九口

寬中湯

紫蘊梗葉

縮砂

枳殼炒

青皮

陳皮

枳柳

木香

半夏

姜汁製

蘿蔔子

厚朴

蒼朮

澤瀉

木通

各等分

姜三片水煎服

詩曰

二鼠侵藤不自由
四蛇圍井繞藤遊
一朝咬斷藤根子
正便千休及萬休

黃 荅 姑 王 祥 臥 冰 形

治色勞虛怯側卧左手枕頭右手握拳向腹往来



搓抹右脚在下微拳左腿壓上引睡收氣三十二

口復運氣十二口

建中大補湯

人參多 白朮多 茯苓多 甘草少 當歸中 白芍多 川芎中
熟地多 黃芪多 肉桂少 杜仲中 肉蓯蓉中 破故紙中

右加姜棗水煎不拘時服

詩曰

蛇入袿襠莫亂傳如來亦是太金仙波斯半夜思鄉曲
走上瀟湘歸渡船

漢鍾離鳴天鼓法

治頭昏咬牙端坐閉氣用雙手掩耳擊天鼓三十



六通復叩齒三十六遍

加味白虎湯

石膏

煨三斤

知母

二斤

甘艸

一斤

半夏

姜製一斤

粳米

八分

竹葉

十片

粳米

一撮

加生姜三片水煎服

詩曰

心如明鏡連天淨性似寒潭止水同十二時中常覺照
休教昧了主人翁

趙上炷搬運息精法

治疲夢遺精側坐用双手搬兩脚心先搬左脚



心搓熱行功運氣九口次搬右脚心行功同

王關丸

人參 六分 棗仁

牡蠣煨 五倍子

枯礬

龍骨 各五分 茯神 一分

遠志 去心一分五分

右蒸棗肉為丸每服五六十丸空心蓮子湯下

詩曰

得道時來未有年玄關上面打鞦韆金烏好向山頭宿
玉兔常居海底眠

虛靜天師睡功

治夢中洩精仰臥右手枕頭左手掩固陰馳行功

左腿直舒右腿拳曲存想運氣二十四口



養心湯

人參

山藥

麥門冬

茯神

酸棗仁

歸身

白芍

遠志

蓮鬚

各等分加姜棗蓮肉水煎服

詩曰

莫道修身都不知家家有路透玄機
登程離國難說話主人辭客好孤栖

李栖蟾散精法

治精滑夢遺端坐拔起兩腳搓摩兩腳心令熱施

功運氣左右各三十口故散精不走



固精丸

知母炒 黃柏 各二兩 牡蠣 煨 龍骨 煨 芡實

蓮蕊 茯苓 遠志 山茱萸 各三兩 為末蜜

丸朱砂為衣每服五十九室心淡鹽湯下

詩曰

復姤抽添宜謹慎也蒙沐浴要攻專若能識得生身處
十月胎完出世仙

張真奴神注圖

治心虛疼痛端坐兩手按膝用音在中右視左提



運氣十二口左視右提運氣十二口

却痛散

五靈脂

一乃

蒲黃

炒一乃

當歸

一乃

肉桂

八分

石菖蒲

分

木香

七分

為末每服四錢水煎入鹽醋少許

詩曰

一氣薰蒸從北起三車搬運向東邊
吾非漏泄天機事切恐愚人愛亂傳

魏伯陽破風法

治年久癱瘓端坐右手作拳主右脇左手按膝舒

拳存想運氣於病處左右各六口



金生虎骨散

當歸

一升

赤芍一升川續斷一升

白朮一升藁本一升

虎骨

一升

烏梢蛇肉半升

為末每服二錢溫酒下

詩曰

七寶林下竹根邊水在長溪月在天意馬心猿拴住了

阿難依舊世尊前

薛道光厚踵形

治專養元精端坐用手擦左腳心熱運氣二十四



口復以手擦右腳心熱行功如左

龜鶴二仙膏

鹿角十斤

龜板五斤

枸杞子三十兩

人參十五兩

用鐔如法熬膏以酒化服二錢至三四錢空心下

詩曰

誰信男兒却有胎分明
臍下產嬰孩四肢五臟
筋骸就白日飛昇到碧台

葛僂翁開胸訣

擦摩無慮遍數運氣二十四口又法以左手用力向



治胸膈痞悶八字立定將兩手相叉向胸前往來

左而右手亦用力隨之頭則力向右而目力右視通氣九口換手同

寬中散

枳殼炒

桔梗

茯苓

半夏

陳皮

厚朴

香附

砂仁

等分加姜三片水煎服

詩曰

吾身不与世人同曾向華池施大功一粒丹成消萬劫
雙白鶴降天宮

王陽散痛法

治時氣遍身作疼正身踏定將右腳向前右腳向



後兩手握拳主肚運氣二十四口左右行功全

人參順氣散

川芎

桔梗

白芷

陳皮

枳殼

甘枹

麻黃

烏藥

人參

羌活

水煎服

詩曰

海外三山一洞天金樓玉室有神仙大丹煉就爐無火
桃在開花知幾年

麻姑磨疾訣

治氣脉不通立定左邊氣脉不通右手行功意引



在左右邊不道左手行功意引在右各運氣五口

木香流氣飲

半夏

青皮

甘艸

莢木

檳榔

香附

草果

白芷

木瓜

人參

赤茯苓

木通

霍香

丁香

陳皮

紫蘇

肉桂

厚朴

大腹皮

木香

麥門

白朮

菖蒲

各等分

加姜三片棗一枚煎服

詩曰

曹溪教外別留傳悟者何人有後先性地圓融成一片

心珠明朗照三田

張果老抽添火候圖

治三焦血熱上攻眼目昏暗正坐用手摩熱臍輪



后按兩膝閉口靜坐候氣定為度運氣九口

菊萸散

甘菊花

羌活

木賊

黃連

川芎

荊芥

防風

當歸

白芍

甘艸

萸荊子

黃芩

各等分

水煎食后服

詩曰

一步為足未悠遊吾今背痛甚堪憂磨三頂兮真消息
崑崙冰雪不能流

陳自付大睡功

治四時傷寒側臥拳起兩腿用西手擦摩極執抱

陰及囊運氣廿四口



羌活如效散

羌活

多独活多

白芷

中陳皮中

紫蘊

中

山查

中草果中

防風

多乾葛中

半夏

中甘艸少

蒼朮

中

柴胡

中

黃芩

中

川芎

中

姜三片

葱三根

水煎

服取汗

詩曰

誰識栽花劉道子
騎羗跨席打金毬
被吾搬在天宮裡
贏得三千八百籌

石杏林煖丹田訣

治小腸氣冷疼端坐以兩手相搓摩令極熱復向



丹田行功運氣四十九口

加味三苓散

猪苓 澤瀉 白朮 茯苓 官桂 茴香 煥榔

金鈴子 橘核仁 木通 各等分

加水煎服

詩曰

河車搬運過三關滾下漕溪不敢閑補瀉泥丸宮內去
逍遙歸上玉京山

韓湘子活人心形

治腰曲頭搖立定低頭弯腰如揖拜下竹功其手



須与脚尖齊運氣二十四口

舒經湯

菴活

防已

片子姜黃

白朮

海桐皮

當歸

白芍

各一匁

甘草

炒七錢半

每服三錢姜十片煎服

詩曰

日月分明說與賢心猿意馬想丹田真空覺性常不昧
九轉功成佐大僊

昭靈女行病訣

治冷痺腿脚疼痛立定左手舒指右手捏臂肚運

氣二十四口



防風天麻散

天麻 防風 草烏頭 甘草 川芎 羌活 當歸
白芷 白附子 荊芥穗 各五錢 滑石 二兩

右共為末熱酒化蜜少許調藥半錢加至一錢服覺
藥力運行微麻為度

詩曰

性命二字各自別兩般不是一枝葉性中別了阴山鬼
修命阳神超生滅

呂純陽任脈訣

治百病端坐將兩手按日月兩旁穴九次運氣九



口又法兩手按膝左右紐身每運氣十四口

治百病易簡方

用威靈仙一味於冬月丙丁戊己日採陰乾搗篩為末
溫酒調下二錢忌茶茗宜於不聞水聲處採之者良餌
者空心服夏無瘟疫秋無瘡痢百病俱宜

詩曰

返本還原已到乾能升能降彌飛仙此中便定丹還理
不遇奇人誓不傳

陳希夷降牛望月形

專收走精欲走時將左手中指塞右鼻孔內



右手中指按尾閭穴把精截住運氣入口其精

神芎湯

人參 枸杞 升麻 川芎 遠志 黃芪 甘草

歸身 地骨皮 破故紙 杜仲 白木

各等分加生姜一片蓮子去心七箇水煎服

詩曰

嬰兒在坎水中坐姹女在離火內居匹配兩家作夫婦
十月產箇定顏珠

享祐帝君拔劍勢

治一切心疼丁字立定以右手揚起視左如右手

揚起視右運氣九口其轉首回顧並全



落盞湯

玄胡索 五靈脂 燒烟盡 建寇仁 各六分 良姜

石菖蒲 厚朴 陳皮 藿香 各一分 枳殼

蘇梗 各六分 用水煎服

詩曰

一月三旬一遇逢以時易日法神功守城野戰知凶吉
增得靈砂蒲頂紅

徐神祖搖天柱形

治頭面肩背一切瘡疾端坐以兩手端抄於心下



搖動天柱左右各運氣呵吹二十四口

消毒散

黃芩 黃連 大黃 白芷 羌活 防風 金銀花

連翹 當歸 荊芥 甘草 天荅粉

各等分水煎服

詩曰

撞透三關奪圣機衝開九竅入精微
黃河倒轉無凝滯一到蟾宮上下飛



國立故宮博物院
NATIONAL PALACE MUSEUM

