

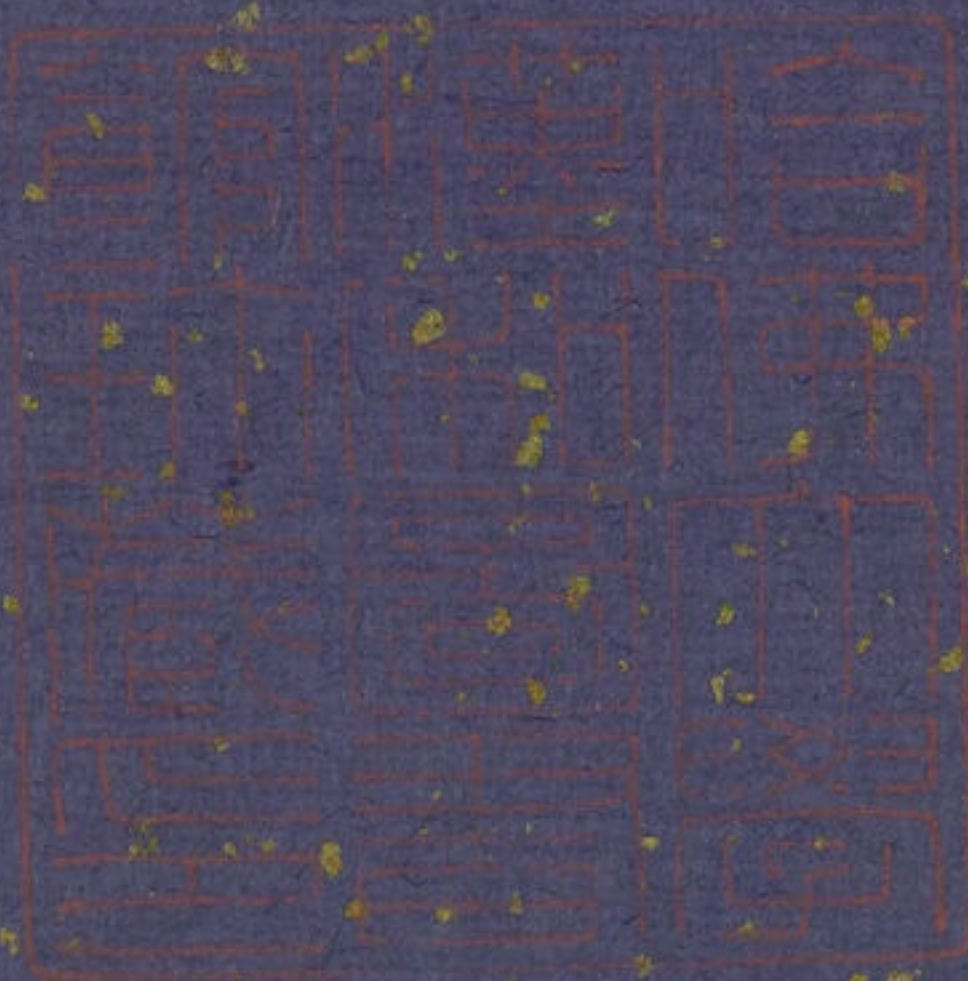
7712
T 7950/8227

卷

生

集

覽



CHINESE-JAPANESE COLLECTION
HARVARD COLLEGE LIBRARY
FROM HARVARD-YENCHING INSTITUTE
JAN 30 1934

修真秘要序

予觀修真秘要二書言簡而旨深功廣而效
大誠修身延命之術也且夫人稟陰陽之氣
以生其本始未嘗少欠一與物接乾元之祖
漸爲七情所耗是以氣滯血凝而病生焉故
古之君子見道分明知言養氣欲行集義之
功必先熊頸鳴伸收視返聽以道導引其關節
開節通則一氣流行於上下矣易曰天行健

哈佛大學漢和
圖書館珍藏印

君子以自強不息此之謂也。蓋天地之道晝
夜運行而不息。吾身之氣亦晝夜周流而無
間。知天地之道然後可以言吾身之造化矣。
孔子曰：變通莫大乎四時。孟子曰：我善養吾
浩然之氣。即此而觀則知仲尼誠體是易。孟
子真有此氣。大哉孔孟神妙萬物至極而不
尚者乎。奈何道喪千載。聖遠言湮。仰東山者
動輒以功名富貴爲心。談聖學者但見以工

麗詞章爲重。曾無一言以及吾身之造化者。
可勝嘆哉。予得此集。豈容自私。遂捐貲錢梓
以廣前人修己治人之意。有志於是者。覽而
行之。雖未必能壽考。若錢鏗登玄如松子。然
於性命之秘。亦可少裨其萬一也。上達之士
幸勿以是爲迂哉。

○正德八年乙亥孟春元旦。文林郎知直隸常州
府靖江縣事。關中王荪識。

仙人撫琴
治久病黃腫



治久病黃腫

○治久病黃腫以兩手按膝施功存想閉息周流運
氣四十九口如此則氣通血融而病自除矣

七情內傷六淫外感不節房勞飲食致虛臍
土不能運化五穀清濁不分相混鬱塞而為
熱濕遂成鼓脹停水為水腫滯氣為氣腫其形
四肢浮腫腹脹治要在利水順氣清濕熱而已
兩手重力按膝者使四肢氣血流通也分理清濁
壅塞氣也閉息周流運氣者開壅塞也其色
黃者濕熱故也

絞丹田



治腹病
又養精

○治肥腹疼痛亦能養精以身端坐兩手抱臍下行功

運氣四十九口

夫腹痛者寒氣客于腸胃而痛者有宿疾而痛者有濕熱疼者有氣不順而虛痛者有死血痛者有虫痛者總而通則不痛疼則不通若氣血流通則痛自除矣抱臍下行功運氣者開鬱導氣而已

仙人存氣開關



肚腹虛飽

○治肚腹虛飽用兩手抱肩以目左視運氣十二口
肚腹虛飽者因私欲飲食不節致傷脾胃元
氣不足不能運化五腹中不和不知穀味故也
脾傷則不能生血故血虛發熱則氣散
血耗而^燥或時飽悶或時易飢不思飲食
脾既病則胃不能行津液亦從而病焉
治法當以補中益氣為本夫運氣者所以
補氣也抱肩目左視者脾在右使運之氣
直達脾胃之中也

仙人指路



○治左癱右患以手左指右視運氣二十四口以手右指左視運氣二十四口

中風有氣血之分陰血虛而賊風襲之則左半身不遂氣虛而賊風襲之則右半身不遂氣血俱虛而中者左右手足皆不遂中腑者為在表多四肢拘急不仁宜疎風中臟者多滯九竅為在裏宜通氣微下中經絡者則口眼歪斜為在中宜和氣血調榮以手左指右視者所以調榮四肢氣血也運氣者疎風下氣開竅之故也

九登天



絞腸痧痛

○治絞腸沙痛不可堪以身端坐用兩手攀膝兩足
左右登板九數運氣二十四口

周天火候



血氣衰敗

○治血氣衰敗先以兩手搭目用手主走兩脇行息
上昇運氣十二日

呂祖散精法



精脉不存

○治精脉不存坐舒两腿手扳左脚心施功運氣左三
只右三口故為散而不走

呂祖散運息精



夜夢遺精

○專主止夜夢遺精坐舒兩脚，用兩手扳脚心，行功運氣九口。

龍板扒



石身疼痛

○治過身疼痛，以身坐直，舒兩脚，兩手握拳，連身向前，逼氣二十口。

神仙斗柄開關



一切雜病

○落一切雜病以身端坐兩手按膝左右扭身運氣
十四只

治頭暈



領暈

○兩手抱頭端坐行功運氣一十七只

鳴天鼓



頭暈

○治頭暈咬牙閉氣用兩手按耳後彈天鼓三十六
指叩齒二十六通

治後心虛疼



心痛

○坐按兩膝用意在左左視右提運氣十二口右視
左提亦運氣十二口



霸王舉鼎

壯內雜病

○治肚内一切雜病、以身端坐、用左手按膝、右手舉起、
運氣一百、石手亦然、

虎施威



赤白痢疾

○治赤白痢疾用托布墊行功向左運氣九轉身向
右運氣九口

專治久痢



托布墊

治肚腹虛腫以身端坐兩手托天運氣上九口下九

烏龍探瓜



腰腿疼痛

○治腰腿疼痛坐舒两脚两手向前与足齐来往行功
運氣二十九

神仙進禮



難處不生

治癱瘓以身高坐右腳彎圈右腳斜舒兩手左舉
右視運氣二十四日右亦如之

仙人視輓轡



八冬三上必百
背膊疼痛

○治背膊疼痛以身高坐左腿旁右腿舒左手舉右手摩腹行功運氣十二口

治胸膈膨悶



胸膈膨悶

○以左手向左右亦隨之頭向左右扭以右手向左右亦隨之頭向左右扭運氣左九口右九口

呂祖破氣法



勞力之疲

治疲症用兩拳主兩脇與心齊用力存想行功運氣
左二十四右亦如之

抽添火候



調理血脉

○調理血脉上治三焦不和眼目昏花虛弱以身端坐
用手擦熱抹脚心手按兩膝端坐開口呵氣

呂祖破氣法



破氣法

專治久癰以身端坐左奉主左脇右手按右膝專
心存想運氣於病處左六右右

仙人拔劍



治一切心疼丁字步立右手揚起扭身左視左手於後
運氣九口轉身轉手同前

童子拜觀音



前後心痛

○治前後心疼八字立定低頭於胸前兩手抄腹下用功
行氣二十七息

煖丹田



煖丹田治小腸虛冷

治背膊疼痛立住左手舒右手捏膊肚運氣二十
二口右手亦然

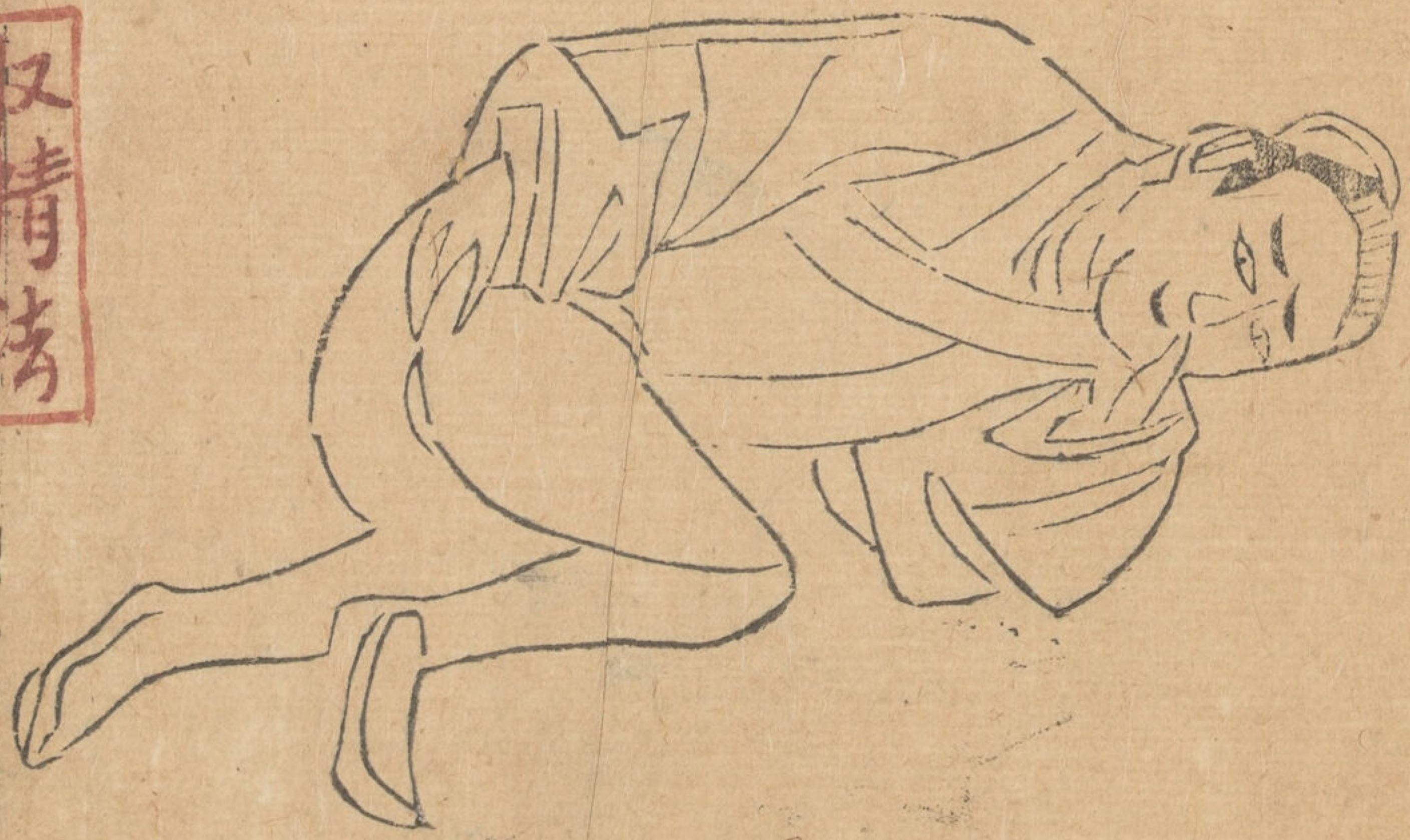
並站活人心



治腰疼

○治腰疼立住鞠躬低頭手與脚尖齊運氣二十四
一名烏龍擺尾

降牛捉月



收精法

參上必章

○收精法其法當精欲走之時以左手指掩右鼻孔左
手於尾間穴截住精道運氣六息而精自回矣

呂祖養精法



以身端坐用手擦脚心運氣二十四口右脚亦然

捶天柱



頭痛諸風

治氣脉不通立用功如左邊氣脉不通左手行功用左
邊舉左手運氣右邊亦然

神仙靠拐



腰背疼痛

○治腰背疼端立以手拄項腰左右運轉氣十八口氣
運三遍用膝拂地擺

金剛搗磬



○治肚腹膨脹通身疼痛身立佳用兩手托天脚根向地
緊撮谷道運氣九口

陳搏臍功



治色勞

○治色勞側卧頭枕右手左拳在腹上下往來擦摩右腿在下微卷左腿壓右腿在下存想調白管嚮收氣三十二口在腹如此運氣千二百口而行之病自痊矣

仙人脫靴



○坐定舒兩脚兩手按两大腿根用意存想運氣一
十二口

陳搏臈功



○治五谷不消仰面直卧两手在胸并肚腹上往来行功

翻江搅海運氣六口

治腰腿疼



腰腿疼

○立柱兩手握拳如鞠躬勢到地沉沉起身雙手舉起過
頂閉口鼻內微微放氣三四口

李白翫月



周流血脈

○治血脈不攻立用打蛇勢手脚俱要交叉左右行功左

行氣十二口右亦如之

治腎堂虛冷



腎堂虛冷腰腿疼

○治腰腿疼端坐兩手擦熱向背後摩精門運氣二十四

口

西華三鞭法

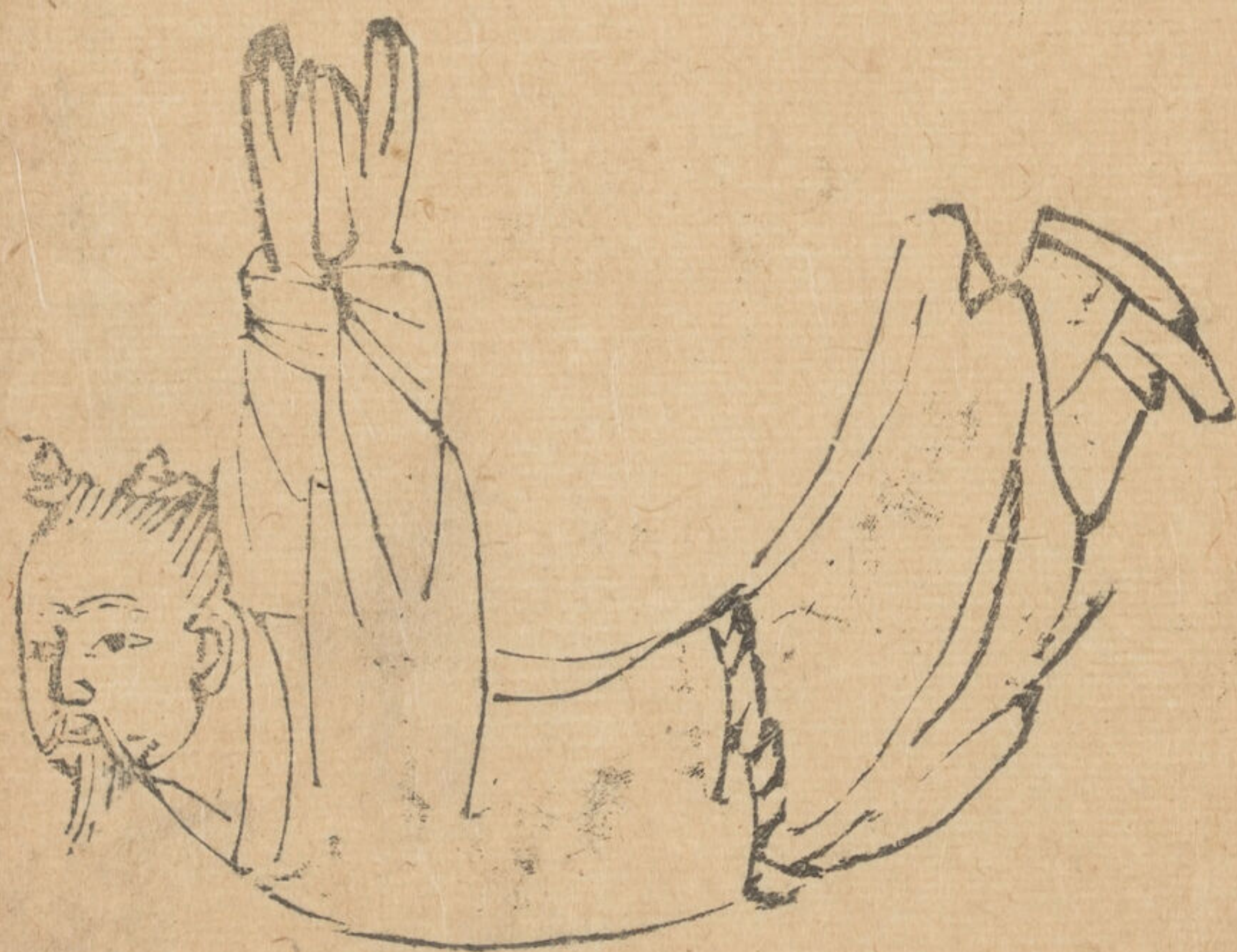


通身拘疎瘡瘕

○治通身拘疎疼痛時氣傷寒立佳左脚踏向前握兩拳
運氣十二口右腳亦然

餓虎攢食

治絞腸沙痛



肚腹兩痛

以肚腹養

亦治絞腸沙

百氣沖頂



遍身疼痛

○治遍身疼痛高坐服舒立待搭弓勢運氣十二口

任脉



通任脉

此床通百病消除以身端坐兩手拿胸傍二穴如此九次

運氣九口

此二穴蓋足少陰腎經之俞府穴也能治欬逆上氣或足陽明胃經之氣戶穴也亦能治欬逆上氣

俞府穴在巨骨下夾任脉之璇璣旁二寸陷中

仰而取之刺三分灸五壯

璇璣穴在天突穴下一寸陷中仰而取之

刺三分灸五壯

氣戶穴在巨骨下夾俞府兩旁各二寸陷中仰而取之

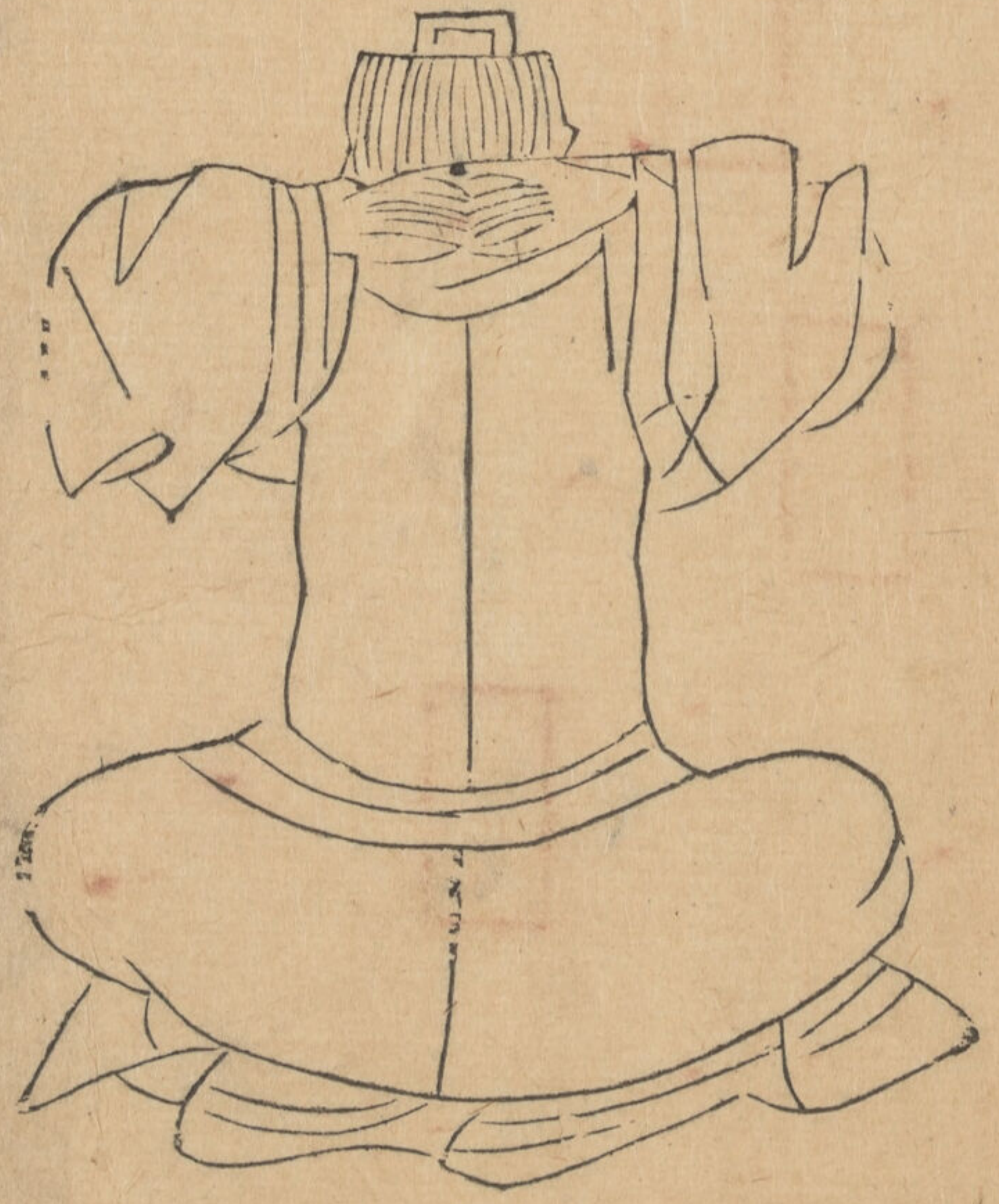
刺三分灸三壯主治喘急不得息飲食不知味

天突穴在結喉下三寸宛之中陰維任脉之會

低頭取之

雙手拿風雷

治混腦沙



偏正頭風

專治混腦少多頭風疼不止者以兩手抱耳連後腦運
氣十二口行十二次

修真秘要終

○嘗聞庖犧氏之王天下也畫八卦以斷吉凶
神農氏之王天下也嘗百草以療疾病至於
軒黃咨于岐伯雷公臣著醫術傳之後
世無非所以全民命而厚民生也但人之疾
病起於不常地之相去亦有遠近且如都邑
城市以疾求醫固云而矣則夫山林澤薈
取僻壤之地素無攻醫之方又乏鍼灸之具

一旦疾生莫知所措其不至於凶歟短折者
我希此脩真秘要之書所以爲可畏也是書
一行則凡具眼目者采而行之不必求之虛
扁與方劑而吾身之沉疴可瘳矣嗚呼宜
哉

○正德十年乙亥春三月朔旦雲庵道人跋

This image shows a blank, aged, cream-colored page, likely an endpaper or flyleaf of a book. The paper has a slightly textured appearance with some faint smudges and discoloration, characteristic of old paper. The left edge of the page shows the binding of the book.

