

紅爐點雪卷之四

豫章

應圓龔居申

著

鍾陵

愧璠曾師誠

叅

吳中

二然朱陶性

較

痰火灸法

竊謂人之一身隱僻奇異等疾軒岐譏究已備華陀
內照無遺矣然攻病之法每以鍼灸劫拔爲言而其
藥餌之中殊未言及何也蓋古人立法病之輕淺者



羊豨

日池

日池

日池

聖人

聖人

高

則以丸散湯調治之病之年久沉痾者非鍼灸不解
以其鍼有劫奪之功第見效者少且今之鍼法得效
者亦稀若虛怯之體倏致天絕者有之若灸法去病
之功難以枚舉而其寒熱虛實輕重遠近無往不宜
蓋寒病得火而散者猶烈日消冰有寒隨溫解之義
也熱病得火而解者猶暑極反涼有火鬱發之之義
也虛病得火而壯者猶火迫水而氣升有溫補熱益
之義也實病得火而解者猶火能消物有實則瀉之



中醫藥大學圖書館

之義也痰病得火而解者以熱則氣行津液流通也所以灸法不虛人者以一灼爲一壯以壯人爲法也若年深痼疾非藥力所能除必藉火力以攻拔之

諺云火有拔山之力豈虛語哉若病欲除其根則一灸勝於藥力多矣但醫必擇其素熟經絡穴道者乃可不爾則差之毫釐謬以千里非徒無益而反害之豈以人命若草菅耶然火之功用固有挽回枯槁之妙必其人肌肉尙未盡脫元氣尙未盡虛飲食能進



者乃能任此痛楚灸後調理月餘則病自除而體自
充況假此一灸使病者有所禁戒驚惕自是如法調
理是以一舉有兩得之妙若肌體尪羸元氣虛極飲
食不能進則亦不能任此燔灼病必自劇倘灸後病
不得起不惟無益而反招病家之怨也戒之

製艾法

凡用艾葉須陳久者治令細軟謂之熟艾若生艾灸
火則傷人肌脈故孟子云七年之病求三年之艾揀

點

景王火

景王

景王火

景王

景王火

景王

景王

取淨葉搗去塵屑石臼中木杵搗熟羅去渣滓取
者再擣至柔爛如綿爲度用炷燥則灸火有力

取火法

凡灸艾者宜用陽燧火珠承日取太陽真火其次鑽
槐取火爲良若急猝難備則真麻油燈或蠟燭火以
艾莖燒點於炷滋潤灸瘡至愈而不痛也其夏金擊
石鑽燧八木之火皆不可用邵子云火無體因物以
爲體金石之火烈於草木之火是也八木者松火難

瘧栢火傷神多汗桑火傷肌肉栢火傷氣脈棗火傷
肉消血橘火傷營衛經絡榆火傷骨失志竹火傷筋
損目也

凡痰火骨蒸勞瘵夢遺盜汗傳尸等證宜灸四花六
穴膏肓二穴腎俞二穴肺俞二穴足三里二穴手合
谷二穴或膻中穴但得穴真無不驗也

定四花六穴之法
崔氏灸骨蒸勞瘵初得此疾卽如此法灸之無不效

者但醫多不得真穴以致有誤今具真格使學者
見瞭然無誤

先用細繩一條約三四尺以蠟抽之勿令展縮以病
人脚底貼肉量男取左足女取右足從足大拇指頭
齊起從脚板底當脚根中心向後引繩循脚肚貼肉

直上至膝腕曲叉中大橫紋截斷次令病人解髮分

開兩邊全見頭縫自額門平分至腦後乃平身正坐

取前所截繩子一頭從鳩尾齊引繩向上正循頭縫

鳩尾

蘇氏曰
作鼻端

鼻端



至腦後貼肉垂下循脊骨引繩向下至繩盡處當脊

骨以墨點記

此墨不別是灸穴

別以稻稈心合病人合口

將

心按於口上兩頭至吻却勾起稈心中心至鼻

下如人字樣齊兩吻截斷將稈展直於元在脊中

記處取中橫量點之此是灸穴名曰患門二穴初灸

七壯累灸至一百壯妙初只灸此二穴次令其人平

身正坐梢縮臂膊取一繩遶項向前平結喉骨骨平

大杼骨俱以墨點記向前雙垂下與鳩尾齊截斷灸

甲乙徑

鳩尾離膈上

六寸五分

灸鳩尾穴每
此五字

鳩尾穴無却翻繩向後以繩頭齊會處以墨點記

不是別取稗心合其人合口無得動笑橫量兩吻截

斷還於背上墨記處摺中橫量兩頭點之此是灸穴

又將其稗心循脊直量上下點之此是灸穴名曰四

花穴初灸七壯累灸至百壯迨瘡疾愈依前法復灸

至百壯但當脊骨上兩穴切宜少灸凡一次只灸三

五壯多灸恐人踉背凡灸此穴亦要灸足三里穴以

瀉火氣爲妙若婦人纏帛裏足至中短小則第一次

瀉火氣爲妙若婦人纏帛裏足至中短小則第一次



風甘人

患門穴難以量準但取右手肩髃穴貼肉量至中指

風甘

為盡亦可不若只取膏肓穴灸之其穴備載於後

隆夏

灸四花穴亦效子嘗見人初有此疾即與依法灸之

氏午

無有不效惟恐病根深痼灸之反為害耳

手

千金方論取膏肓俞穴法

單公

膏肓俞穴無所不治主羸瘦虛損夢中失精上氣欬

逆狂

惑失志等證取穴之法令人正坐曲肘伸兩手

以臂

着膝前令正直手大指與膝頭齊以物支肘勿



今臂得搖動從臑膏上巴摸索至胛骨下頭其動當
有二肋兩開灸中間依胛骨之裏肋間深處是定穴骨
容側指許摩筋肉之表筋骨空處按之但覺牽引骨
節動須灸胛中各一穴至六百壯多至千壯當覺來
下礮礮然如水壯亦當有所下出若無停痰宿飲則
無所下也若病已困不能正坐者當令側卧挽一臂
同前灸之也求穴大較以右手從左左肩住指頭表所
不及者是也左手亦然乃以前法灸之若不能正坐

甘平
甘平
甘平
但伸兩臂亦可伏衣襟上伸兩臂令人挽兩胛骨使

相推不爾胛骨遮穴不可得也所伏衣襟當令大小

常定不爾則失其穴此灸訖後令人揚氣康盛當消

息以自補養身體下平復其穴在丑柱之上四柱之下

橫去六寸許相進準望環之之東為日東王

論曰昔秦綏不救晉侯之疾以在膏之下盲之上鍼

灸所不及即此穴也孫真人笑其拙不能求得此穴

所以宿病難遣若能用心得而灸之無疾不愈矣明



載於此學者仔細詳審依法取之無不得其真
一法醫者先自坐以目平正却於壁上以墨作
圖却令患者正坐常使其目視圖無得斜視別處此
良法也令灸者正坐曲脊仰脊依法醫者以指頭後
脊骨一節爲一寸自一柱至五柱遂一以墨點記令
上下端直分明且人有頸骨者亦有無者當以平肩
爲一柱是也以四柱至五柱用稭心比量兩柱上下
遠近摺爲三分亦以墨點記脊柱間取第四柱下二

分微多五柱上一分微少用筆點定橫過相去六寸
之中左右以爲兩穴交下遠近之準大要兩柱上未
合同身寸一寸三分七釐微縮有無大段長短不同
以參諸甲乙經自大杼至尾骶骨作二十一柱量三
尺之數分之若柱節分明縱之尺寸不同穴以柱數
爲定若人肥大背厚骨節難尋當以平臍十四柱命
門穴爲準上自大杼下至命門摺爲一十四柱每柱
一寸三分合其穴無不真也

取腎俞穴法

令患人垂手正立於平正木召之上目無斜視身無
偏欹去身上衣服用切直杖從地至臍中央截斷却
回杖竿於背上當脊骨中杖盡處卽十四柱命門穴
也以杖記却用稭心取同身三寸摺作一寸五分兩
頭卽腎俞穴也

取肺俞法

當脊下第三椎骨下凹中以墨點記各開一寸五分

江盧煎膏
卷四 取穴法



吟嬰

是穴

水門五文動嬰其針曰輪五
正平嬰輪于左然輪父液宜十八

取臆中法

胸前平乳當中一穴

取三里穴法

足三里二穴在膝下三寸大筋內宛宛中

取合谷穴法

合谷二穴在虎口歧谷之間陷中

論點穴



千金云人有老少體有長短膚有肥瘦皆須精思

量準而折之又以肌肉文理節解縫會宛陷之平是

以手按之病者快然如此仔細安詳用心者乃能得

之爾又云或身短而手長或身長而手短或胸腹長

或胸腹短或大或小又不可以一槩而論也

凡點穴法皆要平正四體無使歪斜灸時恐穴不正

徒壞好肉爾若坐點則坐灸卧點則卧灸立點則立

灸反此一動則不得真穴矣凡灸先陽後陰先上後



下先少後多皆宜審之

風正

論艾炷大小

黃帝曰灸不分三是謂徒炷務大也小弱也乃

之凡小兒七日以上週年以還不過壯炷如雀糞太

經曰凡灸欲艾炷根下廣三分使正氣不能遠達病

未能愈則是炷欲大惟頭與四肢欲小但去風邪

而已

論壯數多少

于金云凡言壯數者若丁壯病根深篤可倍於方數

夫人風
公平魚
經五云
山
公
李泉干
南壽干
李壽祺



老少怯弱可減半 扁鵲灸法有至百壯于壯

氏從法有百壯大十壯小品方亦然 惟明堂

云鍼灸六分灸三壯更無餘論故後人不準惟問病

之輕重而增損之 凡灸頭項止於七壯積至七七

壯止如人若治風則灸上星前項百會皆至五百壯

腹皆宜灸五百壯若鳩尾巨關亦不宜多灸多則四

肢細而無力 足三里穴乃云多至二三百壯心俞

不灸若中急灸至百壯皆視其病輕重而用之不可



泥一說而又不可不擇一說也。內經云若是禁灸
穴明堂亦許灸一壯至三壯恐未盡也所謂五百壯
千壯豈可一日而盡必待三五七日以至三年
以盡其數乃可得也

論忌避

千金云欲行鍼灸必先知本人行年宜忌尻神及人
神所在不與禁忌相干則可故男忌除女忌破男忌
戊女忌已又所謂血支血忌之類凡醫者不能知此

避忌若逢病人危會男女氣怯下手至困達人智士
拘於此若夫急難之際卒暴之疾命在須臾宜速治
之況泥於禁忌已淪于鬼神豈不誤哉但一日止忌
一時如子午入法不拘禁忌若忌未形之病雖擇良
日服藥鍼灸當也亦宜架天時日惡午以後不可灸
謂陰氣未至灸無不差午前及早恐人氣虛有眩暈
之咎急猝亦不可拘若值大風大雨雷電宜暫停之
且待晴明灸可也

論治灸瘡

凡艾灸須要瘡發所患卽愈不得瘡發其疾不愈用
乙經云灸瘡若不發用故履底灸令熱熨之三打而
發今有用赤皮葱三五莖去葉于微火中煨熟拍破
熱熨瘡十餘遍其瘡三日自發亦有麻油搽之而發
者亦有用皂角煎湯候冷頻頻點之而發者恐氣血
衰宜服四物湯滋養者不可一槩而論灸後務令瘡
發病乃去也

凡貼瘡古人春用柳絮夏秋用竹膜冬用兔腹土細
毛貓腹毛亦佳今人每用膏藥貼之日一二易則瘡
易愈未若一日兩貼一易使瘡膿出多而痰除也若
欲用膏必須用真麻油入治病之藥或祛風散氣滋
血療損之藥隨證入之爲妙

論忌食

經曰灸之後古人忌猪魚熱麴生酒動風冷物雞肉
最毒而令灸瘡不發用小雞連魚食之而發者所謂

以毒攻毒其理亦通亦宜少用爲佳

論保養

凡灸後切宜避風冷節飲酒戒房勞喜怒憂思悲恐
七情之事須要除之可擇幽靜之所養之爲善

擇吉日

鍼灸吉日丁卯庚午甲戌丙子丁丑壬午甲申丙戌
丁亥辛卯壬辰丙申戊戌己亥庚子辛丑甲辰乙巳
丙午戊申壬子癸丑乙卯丙辰己未壬戌成開執日

忌辛未扁鵲死日

吉日 月 橫看 正二三四五六七八九十

天巫 辰巳午未申酉戌亥子丑寅卯

天醫 丑寅卯辰巳午未申酉戌亥子

要安 寅申卯酉辰戌巳亥午子未丑

正二三四五六七八九十一十二

白虎黑道 午申戌子寅辰巳申戌子寅辰

月厭 戌酉申未午巳辰卯寅丑子亥



月殺

丑戌未辰丑戌未辰丑戌未辰

獨火

巳辰卯寅丑子亥戌酉申未午

死別

戌戌戌丑丑丑辰辰辰未未未

血支

丑寅卯辰巳午未申酉戌亥子

血忌

丑未寅申卯酉辰戌巳亥子午

除日

卯辰巳午未申酉戌亥子丑寅

破日

申酉戌亥子丑寅卯辰巳午未

火隔

午辰寅子戌亥午辰寅子戌申



遊福忌服藥

己寅亥申己寅亥申己寅亥申

痰火戒忌

文子七之千
卷六十一十四

夫痰火之證有治愈而老且壽者有纏綿數紀而終
不可療者有一病卽治竟不愈者何也如器物已損
必愛惜護持乃可恆用而不敝若不恤而顛擊之寧
有不壞者乎然痰火固爲惡候治之愈與不愈亦在
人之調攝何如爾且病之作也始於水虧法當絕慾
存精精足則水自復繼而火熾則當薄味救水水充

則火自滅次必戒酒以養金金氣清肅則生化之機
復行子受母蔭則真陰自復水得其權則火自平矣
故治而愈者以此三者之法可缺一乎若既病而仍
前洵酒恣慾嗜啖膏粱以火濟其火得長生者幾希

戒忌箴

絕戒暴怒 最遠房室 更慎起居 尤忌憂鬱
順就寒暄 節調飲食 毋以我言 虛偽無益
一或失調 嗟臍何及

一戒洵酒

夫四慾以酒爲先者蓋以味甘適口性悍壯志嘗期無此不可由其敬爾然聖人以酒爲人合歡又曰惟酒無量不及亂若此觀之古人制酒惟歡情適況而已可恣飲而至劇乎今之貪者以酒爲漿以劇爲常必至酩酊而後已凡一醉之間百事迥異肆志顛狂或助慾而色膽如天或逞威而雄心若虎或以新蒐故罵詈不避親疏或認假作真鬪毆無畏生死或傷

其天性或敗壞人倫乖名喪德無所不爲甚而忘形
仆地促其天年甚多酒之酷厲奚啻鳩蜮也哉況火
既病水則火已萌其焰矣杯酒下咽卽猶貯燼以
硝黃涸海燎原其可量乎蓋酒之爲性慄悍升浮氣
必隨之痰鬱於上溺溢於下渴必恣飲寒涼其熱內
鬱肺氣大傷輕則欬嗽胸喘重則肺痿勞瘵觀其大
寒凝海惟酒不冰明其性熱獨冠羣物藥家用之惟
藉以行其勢耳人飲多則體傲神昏其毒可知矣且

麴中以諸毒藥助其勢豈不傷冲和損營衛耗精
竭天癸而天人壽

絕房室

夫四慾之中惟色最甚雖聖賢不能無此故孔氏曰
吾未見好德如好色者也孟氏亦曰養心莫善于寡
欲又曰血氣未定戒之在色若此觀之則色亦人所
難制者今之膏粱逸士晝夜荒淫以此爲樂若悅芻
豢嗜而無厭必待精竭體枯氣匱力乏而後已昧而



失調安能免於死哉悲夫若先覺者豈至是乖造夫
真水既虧則火炎疫聚而勞瘵之證成矣當此之際
法宜存精以復水奈火伏水沸心神浮越虛陽妄動
竟不能制而復泄其精則猶源將涸而流將息而復
導之寧不竭乎噫病至于此醫者當凝神定慮以治
病者之慾病者亦宜割情忍受以副醫者之心庶幾
可治不然不能之死致生也

戒嗜利

夫諸欲之內財爲甚諺云財與命相連然財固人所
必用但以輕重較之則財又輕於命也何則人無
火則危如累卵善調則生失調則死豈常病可例視
乎必清心寡慾凝神定慮毋以纖物煩擾心君庶火
息水恬病或可瘳於此而孜孜汲汲終日營營致天
君失泰而相火擅權勢必燎原矣利可趨乎

戒暴怒

夫氣貴順而不貴逆順則百脈暢利逆則四體違和

若以火病而復增一怒則猶傲艦而橫之波濤鮮有
不覆者矣何也以虛其虛則陰陽乖戾臟腑隔絕其
不危者鮮矣且今之昧者但知怒能害人殊不知賊
人真氣者有九焉怒則氣上喜則氣耗寒則氣消思
則氣泄恐則氣下驚則氣亂勞則氣耗寒則氣收愁
則氣泄若此諸氣實人所自致者也況痰火之病始
於真氣勞傷腎陰虧損而邪熱乘虛協之故丹溪曰
氣有餘便是少然所謂有餘者非真氣之有餘謂真

氣病而邪火相協或行而迅速或流而壅滯氣火相
陽以陽從陽故陽愈亢而陰愈消所謂陰虛生內熱
者以此印如勞傷神志心血虧耗腎水枯竭君火失
令相火司權薰燥肺金之意耳況七情之氣惟怒最
甚故經曰怒則血菀於上以其情動於中氣逆于上
動極生火火載血上錯經妄行越出上竅故鑽燧改
火撫掌成聲沃火生沸皆自無而有實動極之所致
也噫以一星之火而致燎原之禍氣可逆乎



節飲食

夫飲食所以養生過則傷脾若過極則亦所以戕生
者也何則痰火之病始於水涸火炎金傷金既受傷
則木寡於畏其不凌脾者鮮矣以脾受木賊則運化
之機自遲而復不能節其飲食以致傷而復傷輕則
憂腐吞酸重則痞滿疼痛病體復加有此則亦難乎
其爲治也蓋欲攻積則妨正欲溫中則動火過消導
則反損脾三者之法豈其宜乎況人藉水穀之氣以

爲養土受木賊則不能運化精微上歸於肺輸精至
臟以養百骸自是形容日減肌肉日消其人卽能飲
能食無乃食易而已更何益耶此調攝之一關也

慎起居

竊謂火病金傷之體實猶敝室陋巷倘無趨避之術
風狂雨驟其何以禦之耶蓋肺主皮毛司腠理闔闔
金受火賊則衛護斂固之命失權六淫之邪易於侵
襲輕則入於皮膚但爲嚏唾涕欬諸候惟以身表溫

暖腠理疎豁不干正氣或可消散甚則入於經絡表
有頭疼發熱身痛脊強不即發汗則必入裏而爲潮
汗閉澁滿渴等證不即下之邪何以趨然以危癘之
軀幾微之氣而復任此猖狂虛虛之禍不旋踵而至
哉吁倘不慎起居而或犯此是亦促命之殺車鎚也

簡言語

氣鼓喉而爲聲情發心而爲言故曰聲者肺之韻言
者心之聲且火之病以水虧火熾薰燥肺金傷其生



化母令子虛致水益虧而火益熾肺愈傷而金益烈
法當滋陰降火以肅金以言多語急鼓傷肺竅則爲
欬嗽聲嘶且言則呼多吸少致息不勻則五臟之氣
亦自愆期矣所謂肺欲實先調息正此之謂也言可
多乎

忌憂鬱

夫氣貴舒而不貴鬱舒則周身暢利鬱則百脈愆和
故曰喜則氣緩然緩者固有徐和暢利之義但不及

太過皆能致息憊期而況憂思鬱結寧不滯其氣乎
氣既壅滯則鬱而爲火是益爲爍金涸水之胎人既
病火則身猶敝器矣須着意護持心當渾然無物庶
可登之佳境倘以世務營心終日怏怏是欲蹈萬古
之長夜寧非昧而不覺者乎

愚謂痰火之病能守戒忌則功過藥之半矣蓋攻邪
去病固藉藥劑之能而變理調元又非戒忌不爲功
也夫所謂戒者以其於病有大妨法所當戒不戒則

死所謂忌者以其於病有所不宜法當忌之不思則
害二者實痰火生死之關頭可缺一乎然所當戒者
酒色財氣之四欲也所當忌者飲食起居多言厚味
之四失也病人能守此八者則勝於藥力多矣如恣
慾則傷精絕之則所以存精足水以制火也若暴怒
則傷肝戒之則所以平肝安土以養金也貪飲則傷
肺戒之則所以清金制木無凌脾也嗜利則勞神戒
之則所以寧火肅金而充水也慎起居所以防賊風

虛邪之犯正節飲食母使菹菹陳莖以留脾簡言語
所以保金以育水薄厚味所以息火母傷金若此以
者利益固非小可而其害也則輕可至重重可至危
顛沉困憊皆胎於此病者倘能一一遵依小心翼翼
則危可至泰輕可至愈挽同枯槁於幽寒之谷其可
量乎

却病秘訣

此訣在蘇滯賦凡
同或吳只賦凡六

訣速于

凡修身之士不識丹田所在咸指臍下一寸三分爲

言此爲氣稟之原若菓實受氣於蒂坎離上下以此
爲中宮氣脈升降以此爲根地根地否塞則水火不
能升降心火交熾腎水枯竭百病由此而生上或頭
暈眼花下至腰疼疝凝痔結甚或眞陽不固多至天
折良可悲矣人誠能以却病延年之法敬而行之或
行或坐或立或卧念念不忘旬日之間血氣循視而
不亂精神內固而不搖衰者起萎者愈疲癯轉康健
之軀枯槁回溫潤之色頓覺增精補髓養氣助陽眼

目光明疝痔消滅身輕力健百病咸除功簡而效速
誠爲保身之至道却病之秘訣也夫

却病延年一十六句之術

水潮除後患起火得長安夢失封金匱形衰守玉關
鼓呵消積滯兜禮治傷寒叩齒牙無疾觀昇鬢不斑
運睛除眼害掩耳去頭旋托踏應無病搓塗自駐顏
閉摩通滯氣凝抱固丹田沒食能多補無心得大還
水潮除後患法



平時睡醒時卽起端坐凝神息慮舌舐上腭閉口調
息津液自生分作三次以意送下此水潮之功也津
既燕下在心化血在肝明目在脾養神在肺助氣在
腎生精自然百骸調暢諸病不生此除患之功也逍
遣子長生訣曰法水潮在關逍遙日夜還於中凝結
生諸病纔決通流便駐顏

起火得長安法

子午二時內外視應閉息起身則腎中之火生矣火

爲水中之金烹而煉之立可成丹且百脈通融五臟
無滯四肢康健而三化聚也孫真人曰火陽得地存
六爻俱靜之時真氣通行必在陰陽交會之際此
文火煉形外邪不感壽算無窮

夢失封金匱法

欲動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失也每
寤寐之時必要寧息定氣以左手搓臍二十七右手
亦然復以兩手搓脇腹五七次左右搖肩三兩回次

燕氣納於丹田握固良久乃正屈足側卧永無走泄
矣鄭思遠真人曰事多忘者神昏汗多出者神脫此
是夢失神弱脫漏真精乃修身之士大忌也

形衰守玉關法

形容枯槁切須守爐爐者丹田也丹田者腰前臍後
也若行住坐卧一意不散固守勿念而又運用周天
之火自然生精生氣生神豈止變衰顏如童子體爲
神仙若壯健行之收功甚速

鼓呵消積滯法

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲妙凡有此等便當升身閉息往來鼓腹俟其氣滿緩緩呵出怡然運五七次卽時通快王穆真人曰未得通時多痞塞膈氣若胸膈滿塞常用此法不止除病散氣須無病行之自然真元增益

堯禮治傷寒法

元氣虧弱調理不密則風寒傷感患者須端坐閉息
兜起外腎頭如禮拜屈折至地運用真氣得勝終時
不六七次汗出自愈劉鮑一真人未仙之日曾感傷
寒熱行此而安此法非止能治傷寒卽無病行之頭
目清利容顏潤澤

叩齒牙無病法

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸每日清晨或不拘時節
叩齒三十六通則氣自固蟲蛀不生風邪消散設或

以病齒難叩但以舌隱銛於牙根之間用柔制剛真

氣透骨其蛙自除王真人曰欲修大道先去牙

齒不絕堅牢無病此須近易亦修養中至要也

觀昇鬢不斑法

思慮太過則神耗氣虛血散而鬢斑以子午二時握

固端坐凝神絕慮兩眼含光中黃內顧追攝二氣自

尾閭夾脊升上泥丸降下重樓返還元海憇息少時

自然神形俱妙與道合真張真人曰天何慮鬢斑久



久行之可以積黍米而爲丹脫樊籠而遊三島其功
詎可勝論

運睛除眼害法

虛靜趺坐凝息升身雙目輪轉十二數緊閉卽開大
睜逐氣每夜行六七次瘴翳自散光明倍常謝翼真
人未仙之時曾患目疾絕去房事得此法而行之卽
愈故傳以惠於後人蓋爲虛邪氣熱損犯肝經致生
瘴翳運睛之法不止除昏久則可觀細書極目遠視



時見金花乃道氣之運也

掩耳去頭旋法

邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛或中風
不語半身不遂亦由此致治之須靜坐身升閉息以
兩手掩耳搖頭五七次存想元神逆上泥丸以逐其
邪自然風散邪去張元素真人未得道時頭目昏旋
偏正頭痛用還丹之法不十功卽痊此法不止是治
須無病行之添補髓海精潔神宮

托踏應無病法

雙手上托如舉大石兩脚前踏如履實地以意附
神氣自生筋骨康健飲食消融華子元二十二勢取
禽獸行之狀陶隱居二十八道引水火曲升之理知
神氣之走五臟自然傳送於四肢根本元固營衛強
盛其功甚大不止輕身能令皮膚結實足耐寒暑
搓塗自駐顏法

顏色憔悴良由心思過度勞碌不謹每清晨靜坐神



氣冲溢自內而外兩手搓面五七次復以漱津塗面
搓拂數次行之半月則皮膚光潤容顏悅澤大過尋
常大虛真人晚年修道恥於衰弱得此法而反老還
童若咽氣通心搓熱塗面亦有多益

閉摩通滯氣法

氣滯則痛血凝則腫治須閉息以左右手摩滯處四
十九次復左右多以津塗之不過五七次氣自消散
趙乙真人未仙之時曾患此病行之而愈此法不止

散氣消腫無病行之上下閉息左右四肢五七次
絡通暢氣血流行肌膚光瑩名曰乾沐浴尤延生
道也

凝抱固丹田法

凝思抱臍子午無間動徹浮沉湛然進退旬日之間
下進五谷之精真氣自生百日之功上進九重之靈
暗滌垢膩飢渴不患寒暑不侵駐顏還少董自然真
人道西華天尊守真或居天上或居人間一炷紫檀

手披雲霧坐禪關

淡食能多補法

五味之於五臟各有損益若一味過食須安一

虧一臟各在相均謹節僅圖爽口反見傷脾食淡自

然有補耳玄珠先生得此法而成化古云斷鹽不是

道孰爲補腎茹增福田却非養神之道淡食中自有

真氣可以保命安神

無心得大還法



北京中医药大学图书馆版权所有

對鏡無好惡之心亦不可落空心而識執之心
也知識之心又生分別執着之心不可有也志
尙無心有此心乃合天地夫無心之法有事無事
常要無心靜處喧處其念無二又曰莫謂無心卽是
道無心卽隔一重關如明鏡照一切物也元不染着
是謂大還也

運識五臟升降法

上心腎之下肝西肺在東非膈非胃腑一氣自流通



動功六字延壽訣

春噓明目本扶肝夏主呵心火自閉秋咽定知金肺
潤冬吹腎要坎中安三焦嘻却除煩熱四季長呼脾
化食切忌出聲聞兩耳其功尤甚保神丹

心呵頂上連叉手 舉手則呼反手則吸

呵則通於心去心家一切熱氣或上攻眼目或面色
紅舌上瘡或口瘡故心爲一身五官之主發號施令
之時能使五官不同故孟子曰收其放心者爲浩然

之主故心不動而動謂之妄妄則神散而使浩然
氣不清也秋冬時常煖其湧泉不傷於心君素書云
足寒傷心是也澄其心則神自清養其心則火下降
故心火降則心無不正心通心爲舌之官舌乃心之
苗爲神之舍又爲血之海故血少則心神恍惚夢寐
不寧也冬而紅受克故鹽多傷心血冬七十二日省
鹽增苦以養其心氣也

肝若噓兮目睜睛

四
公干
一瀉則眼增光不生眼屎故目通肝肝乃魂之宅夜
睡眼閉則魂歸宅肝爲目之官秋面青受克辛多傷
肝秋七十二日省辛增酸以養肝氣

腎吹抱取膝頭平

吹則通腎去腎中一切虛熱之氣或目昏耳聾常補
瀉則腎氣自調矣故腎通耳爲耳之官耳聽走精不