

脩真秘要

修改丛书本



脩真秘要序



予觀脩真秘要一書言簡而旨深功廉而
效大誠脩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
元之祖漸為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鳥伸收視返聽
以導引其關節關節通則一氣流行於上

下矣易曰天行健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

以功名富貴為心談聖學者但見以工麗詞章為重曾無一言以及吾身之造化可勝嘆哉予得此集豈容自私遂付諸君以廣前人脩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為迂哉
正德八年乙亥孟春元旦閩中王泰識

新刻脩真秘要全

明錢唐胡文煥德甫校正



目錄

仙人撫琴

絞丹田

仙人存氣開關

仙人指路

九九登天

周天火候

呂祖散精法

呂祖散運息精

龍板爪

仙人斗柄開關

治頭暈

鳴天鼓

治後心虛疼

霸王舉鼎

虎施威

專治久癩

托天搭

烏龍探爪

神仙進禮

仙人攪轆轤

治胸膈膨悶

呂祖破氣法

抽添火候

呂祖破氣法

仙人拔劍

童子拜觀音

暖丹田

陳搏睡功

呂祖行氣訣

立站活人心

降牛捉月

呂祖養精法

搖天柱

呂祖拔疾法

神仙靠拐

金剛搗磑

陳搏睡功

仙人脫靴

童子拜觀音

陳搏睡功

陳搏睡功

治腰腿疼

李白玩月

治腎堂虛冷

霸王散法

餓虎撲食

百氣冲頂

修真秘要全

任脉

雙手拿風雲

仙人撫琴



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

絞丹田



治肚腹疼痛亦能養精以真端坐兩手抱齊下行
功運氣四十九口

仙又存氣開關

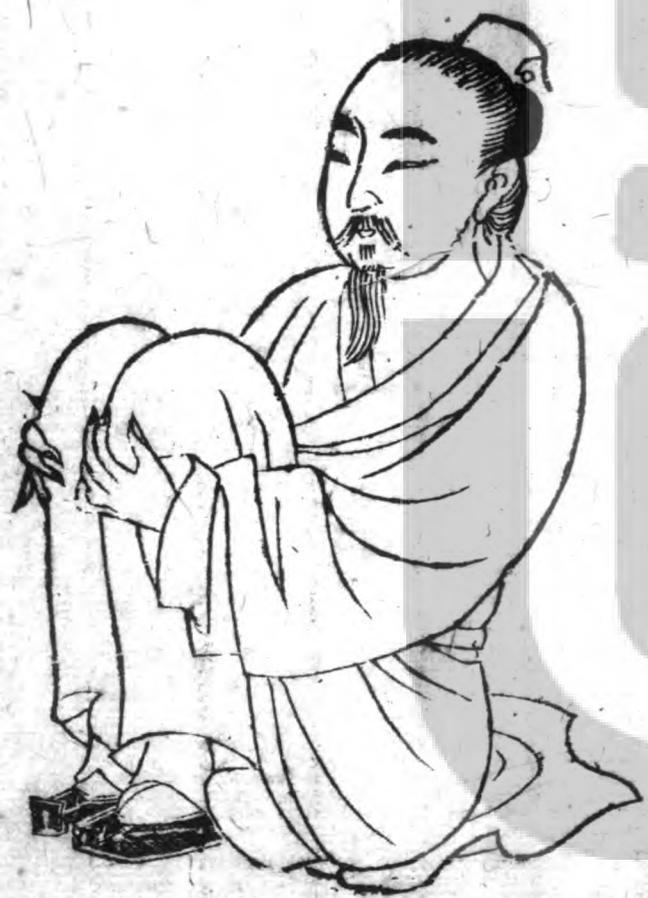




治肚腹虛飽用兩手抱肩以目左視運氣一十二
口

治左癱右瘓以手左指右視運氣二十四口以手
右指左視運氣二十四口

九九登天



周天火候



治絞腹沙痛不可堪以身端坐用兩手攀膝躡胸
左右登板九數運氣二十四口

治血氣衰敗先以兩手捺目用手主定兩腋其氣
上昇運氣一十二口

呂祖散精法



治精脉不存坐舒两腿手扳左脚心施功運氣左
三口右三口故為散而不走

呂祖散運息氣



專主止夜夢遺精坐舒兩脚用兩手扳脚心行功
運氣九口

龍板爪



治遍身疼痛以鼻坐直舒兩脚兩手握拳連身向前
前運氣一十二口

神仙斗柄開關



治一切雜病以身端坐兩手按膝左右扭身運氣
一十四口



治頭暈

備真地要全
一八〇
一〇

兩手抱頭端坐行功運氣一十七口

鳴天鼓



鳴天鼓

治頭暈咬牙閉氣用兩手按耳後彈天鼓三十六
指叩齒三十六通

治後心虛疼



坐按兩膝用意在心左視右提運氣一十二口
視左提亦運氣一十二口



霸王舉鼎

治肚內一切雜病以身端坐用左手按膝右手舉
起運氣一十二口右手亦然

虎施威



治赤白痢疾用托布勢行功向左運氣九口轉身
向右運氣九口



傳治以痢

以身端坐用兩手摩兩脇并患處行功運氣三十

二口

托天搭



治肚腹虛腫以鼻端坐兩手托天運氣上九口下
九口

烏龍探爪



治腰膝疼痛坐舒兩脚兩手向前與足齊來往行
功運氣

神仙進禮



治癱患以身高坐左脚彎圈右脚斜舒兩手左舉
右視運氣二十四口右亦如之

仙人攪轆轤



治背膊疼痛以身高坐左腿彎右腿舒左手舉右手摩腹行功運氣一十二口

治胸膈悶



以左手向左右亦隨之頭向右扭以右手向左右
亦隨之頭向左扭運氣左九口右九口

明祖破氣法



治疲症用兩拳主兩脇與心齊用力存想行功運
氣左二十四口右亦如之

