

出版者的话

中国医药学是一个伟大的宝库。为了继承发扬这份文化遗产，过去我社影印、排印出版了一批历代中医典籍。由于当时发行数量较少，以后又很少重印，许多书在社会上早已很难看到了。

随着我国卫生事业的发展，临床、教学、科研人员要求阅读历代医学原著的呼声越来越高。为了满足国内外广大读者的需要，遵照卫生部关于有计划地整理出版中医药古籍的指示精神，我社特选择历代有代表性的中医名著，进行校勘、句读，出版发行。

应该指出，历代中医古书中，有些现代科学尚不能解释的问题，或因受历史条件的限制夹杂了一些不当的内容，希望读者以辩证唯物主义的观点，正确对待，认真研究它的理论和经验，用科学方法进行整理和提高，发掘宝藏，吸取精华，推动中医这门科学的进一步发展。

人民卫生出版社

总目

颐身集

摄身消息论

修龄要指

勿药元诠

寿人经

延年九转法

内功图说

元·邱处机

明·冷谦

明·汪昂

清·汪最

清·方开

清·潘爵

目 录

颐 身 集

摄生消息论	1
春季摄生消息	1
肝脏春旺	2
相肝脏病法	3
夏季摄生消息	3
心脏夏旺	4
相心脏病法	5
秋季摄生消息	5
肺脏秋旺	6
相肺脏病法	7
冬季摄生消息	7
肾脏冬旺	8
相肾脏病法	9
修龄要指	10
四时调摄	10
起居调摄	12
延年六字总诀	13
四季却病歌	14
长生一十六字诀	14
十六段锦法	15
八段锦法	16
导引歌诀	17
却病八则	21

勿药元诠	22
总论	22
调息	23
小周天	24
道经六字诀	25
一秤金诀	25
金丹秘诀	26
诸伤	26
风寒伤	27
湿伤	27
饮食伤	27
色欲伤	28
寿人经	28
理脾土诀	28
理肺金诀	28
理肾水诀	29
理肝木诀	29
理心火诀	29
坐功诀	29
长揖诀	29
导引诀	30
延年九转法	30
第一图	31
第二图	32
第三图	33
第四图	34
第五图	35
第六图	36
第七图	37

第八图·····	38
第九图·····	39
全图说·····	39
跋·····	41

内 功 图 说

叙·····	43
十二段锦总诀·····	44
分行外功诀·····	57
内功·····	61
神仙起居法·····	64
易筋经·····	65
却病延年法(见《颐身集·延年九转法》)·····	76

颐身集

摄生消息论

元·邱处机手著

春季摄生消息

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益甘以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼冬时，拥炉熏衣，啗炙炊煖成积，至春发泄。体热头昏，壅隔疫嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常当体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风、和气、凉膈、化痰之剂，或选食治方中，性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不必服药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摠滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可^以饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去锦衣。老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠里，时备夹衣，遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。

刘处士云：春来之病，多自冬至后夜半一阳生。阳无吐，

阴无纳，心膈宿热与阳气相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂致伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺；令鼻寒咳嗽。身觉热甚，少去上衣；稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭是也。

肝 脏 春 旺

肝属木，为青帝，卦属震，神形如青龙，象如悬匏。肝者干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙，男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然；在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也；于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六腑，胆为肝之府，胆与肝合也，故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也。肝之合也，筋缓弱脉不自持者，肝先死也。日为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻，心邪入肝则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精，春三月，常存岁星青气入于肝。故肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯者，肝伤也。人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝则多哭。治肝病当用嘘为泻，吸为补。其气仁，好行仁惠怜悯之情，故闻悲则泪出也。春三月，水旺天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟，恩沾庶类，无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育

之气，夜卧早起，以合乎道。若逆之则毛骨不荣，金木相克而诸病生矣。

相肝脏病法

肝热者，左颊赤；肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之；实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之；当避风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢；若痛支满、淋洩、大小便难、好转筋。肝有病则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛；或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。

夏季摄生消息

夏三月，属火，生于长，养心气，火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷时，忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后夜半一阴生，宜服热物兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、密冰、凉粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱。少食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多结癥块。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、衡堂、破窗，皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中入最暴；惟宜虚堂、净室、水亭、木阴洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令大饱，时时进之，宜桂汤豆蔻熟水，其于肥膩当戒。不得于星月下露卧，兼使睡著，使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里，其

患最深。贪凉兼汗身当风而卧多风痹。手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者，其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发；若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风卧处，宜密防小隙微孔以伤其脑户。夏三月，每日梳头一、二百下，不得梳著头皮，当在无风处梳之，自然去风明目矣。

《养生论》曰：夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄，此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心，秋发痼症，收敛者少，冬至病重。又曰：夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。

心脏夏旺

心属南方火，为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者纤也，所纳纤微，无不贯注，变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸，注曰：胞中心口掩下尾鸠也色如缃映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明；中智之人五孔，心穴通气；下智无孔，气明不通，无智狡诈。心为肝子，为脾母。舌为之宫。阙窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心则汁溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄庭经》曰：心部之宅莲含花，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦绡囊披玉罗。其声微，其嗅焦，故人有不畅事，心即焦燥。心气通则知五味；心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也。主明运用。心合于脉，其色荣也，血脉虚少不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，

上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也；血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦者，心不足也；面青黑者，心气冷也；容色鲜好红活有光，心无病也。肺邪入心则多言，心通微，心有疾当用呵呵者，出心之邪气也。故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炆，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗还眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气；逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

相心脏病法

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐炼作臭，胸膈肩背两肋两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖、火焰、赤衣红色之物，炉冶之事，以恍怖人。心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之；禁湿衣热食，心恶热及水。心病当脐上有动脉，按之牢；若痛更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛咽不下，忘前失后。

秋季摄生消息

秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用咽以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养，秋间不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安；惟宜针灸，下利进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭炙燔，并自死牛肉，生鲢鸡猪，浊酒陈臭，咸醋粘滑难消之物，及生菜、瓜果、鲐酱之类；若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜食。若

夏月好食冷物过多，至秋患赤白痢疾兼疟疾者，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五箇细剉，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两行夏月所食冷物，或胸膈有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患。此汤名承气，虽老人亦可服之，不损元气，况秋痢，又当其时；此药又理脚气，悉可取效；丈夫泻后两三日，以薤白煮粥加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨，睡觉闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，多于秋三月行此，极能明目。又曰：季秋谓之容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神形，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为渗泄，奉藏者少。秋气燥，宜食麻以润其燥；禁寒饮并穿寒湿内衣。《千金方》曰：三秋服黄芪等丸一、二剂，则百病不生。

肺 脏 秋 旺

肺属西方金，为白帝，神形如白虎，象如悬磐。肺者勃也，言其气勃郁也。重三斤三两，六叶两耳，总计八叶，色如缟映红，居五脏之上，对胸，若覆盖然，故为华盖。肺为脾子，为肾母。下有七魄如婴儿名，尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。鼻为之官。左为庚，右为辛，在气为咳，在液为涕，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺，故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。肺之脉出于少商，又为魄门，久卧伤气。肾邪入肺则多涕，肺生于右为喘咳。大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。鼻为肺之官，肺气通则鼻知香臭，肺

合于皮，其荣毛也，皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋，日为庚辛，辰为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥，心邪入肺则恶腥也；其性义，其情虑。肺之外应五岳，上通太白之精，于秋之王日，存太白之气入于肺，以助肺神。肺风者，鼻即塞也；容色枯者，肺干也；鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离于肺也。身体黧黑者，肺气微也；多怒气者，肺盛也；不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡。好食辛辣者，肺不足也；肠鸣者，肺气壅也；肺邪自入者，则好笑，故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾，用咽以抽之。无故而咽，不祥也。秋三月，金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容。阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺秋气。长肺之刚，则邪气不侵；逆之则五脏乖，而诸病作矣。

相肺脏病法

肺病热，右颊赤，肺病色白而毛槁，喘咳气逆，胸背四肢烦痛，或梦美人交合，或见花旛衣甲日月云鹤贵人相临。肺虚，则气短，不能调息；肺燥，则喉干；肺风，则多汗畏风，咳如气喘，旦善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之；又曰：宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，不闻香臭，鼻生瘕肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。

冬季摄生消息

冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤。春为痿厥，奉

生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐；心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸药，或山药酒一、二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇，寒极方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多。惟无寒即已，不得频用大火烘炙，尤甚损人；手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁；不可就火烘炙食物，冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风。老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痹昏眩等疾；冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患；不宜沐浴，阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾；不可早出，以犯霜威；早起，服醇酒一杯以御寒；晚服消痰凉膈之药以平和心气，不令热气上涌；切忌房事，不可多食炙煨肉面馄饨之类。

肾 脏 冬 旺

《内景经》曰：肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊，重一斤一两，色如缟映紫，主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右名命门，生气之府，死气之庐，守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子，耳为之官。天之生我，流光而变谓之精，精气往来为之神，神者，肾藏其情智，左属壬，右属癸，在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨，久立伤骨，为损肾也。应在齿，齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入则多唾，膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：肾部之宫元阙圆，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。其声羽，其味咸，其臭腐，心邪入肾则恶腐。凡丈夫，六十肾气衰，发变齿动，七

十形体皆困，九十肾气焦枯，骨痿而不能起牀者，肾先死也。肾病则耳聾骨痿，肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精，冬三月，存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨痛者，肾虚也；人之齿多齟者，肾衰也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色，紫面有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多呻，肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智，肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人、僧尼、龟鳖、驼马、旗枪，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子斋戒，谨节嗜欲，止声色以待阴阳之定，无兢阴阳以全其生，合乎太清。

相肾脏病法

肾热者，颐赤，肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳汗出恶风，肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，食欲下，膈寒不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之；肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之；无犯热食，无著暖衣。肾病脐下有动气，按之牢。若痛苦，食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛，或脾小便余沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

右四时调摄养生治病大旨，尽乎此矣。他如灵素诸编，皆绪论耳。屠本峻识。

修 龄 要 指

明·冷谦启敬著

四 时 调 摄

春三月，此谓发陈，夜卧早起，节情欲以葆生生之气，少饮酒以防逆上之火。肝旺脾衰，减酸增甘。肝藏魂，性仁，属木，味酸，形如悬瓠，有七叶，少近心，左三叶，右四叶。著于内者为筋，见于外者为爪，以目为户，以胆为腑，故食辛多则伤肝。用嘘字导引，以两手相重接肩上，徐徐缓缓身左右各三遍。又可正坐，两手相叉，翻覆向胸三、五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。一春早暮须念念为之，不可懈惰使一暴十寒，方有成效。

正月，肾气受病，肺脏气微，减咸酸，增辛辣，助肾补肺，安养胃气。衣宜下厚而上薄，勿骤脱衣，勿令犯风，防夏餐雪。

二月，肾气微，肝正旺，戒酸增辛，助肾补肝。衣宜暖，令得微汗，以散去冬伏邪。

三月，肾气以息，心气渐临，木气正旺，减甘增辛，补精益气。勿处湿地，勿露体三光下。

胆附肝短叶下，外应瞳神鼻柱间。导引，可正坐，合两脚掌，昂头以两手挽脚腕起，摇动为之三、五度、亦可大坐，以两手招地举身，努力腰脊三、五度，能去胆家风毒邪气。

夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，伏阴在内，宜戒生冷；神气散越，宜远房室；勿暴怒，勿当风，防秋为疟；勿昼卧，

勿引饮，主招百病。心旺肺衰，减苦增辛。心藏神，性礼，属火，味苦，形如倒悬莲蕊。著于内者为脉，见于外者为色，以舌为户，以小肠为腑，故食咸则伤心。治心用呵字导引，可正坐，两手作拳用力，左右互相虚筑各五、六度。又以一手按膻，一手向上，拓空如擎石米之重，左右更手行之。又以两手交叉，以脚踏手中各五、六度，间气为之，去心胸风邪诸病。行之良久，闭目三咽津，叩齿三通而止。

四月，肝脏已病，心脏渐壮，增酸减苦补肾助肝，调养胃气。为纯阳之月，忌入房。

五月，肝气休，心正旺，减酸增苦益肝补肾，固密精气，早卧早起，名为毒月。君子斋戒，薄滋味，节嗜欲，霉雨湿蒸，宜烘燥衣。时焚苍术，常擦涌泉穴，以袜护足。

六月，肝弱脾旺，节约饮食，远避声色。阴气内伏，暑毒外蒸，勿濯冷，勿当风，夜勿纳凉，卧勿摇扇，腹护单衾，食必温暖。

脾藏意，性信，属土，味甘，形如刀镰。著于内者为脏，见于外者为肉，以唇口为户，以胃为腑，故食酸多则伤脾。旺于四季末各十八日，呼吸橐籥，调和水火，会合三家，发生万物全赖脾土，脾健则身无疾。治脾用呼字导引，可大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后及掣三、五度。又跪坐，以两手据地，回头用力作虎视各三、五度，能去脾家积聚风邪毒气，又能消食。

秋三月，此谓容平，早卧早起，收敛神气，禁吐禁汗，肺旺肝衰，减辛增酸。肺藏魄，性义，属金，味辛，形如悬磬，名为华盖，六叶两耳，总计八叶。著于内者为肤，见于外者为皮毛，以鼻为户，以大肠为腑，故食苦多则伤肺。治肺用咽字导引，可正坐，以两手据地，缩身曲脊向上三举，

去肺家风邪积劳。又当反拳槌背上，左右各槌三度，去胸臆间风毒闭气。为之良久，闭目咽液，叩齿而起。

七月，肝心少气，肺脏独旺，增咸减辛助气补筋以养脾胃。安静性情，毋冒极热，须要爽气，足与脑宜微凉。

八月，心脏气微，肺金用事，减苦增辛助筋补血以养心肝脾胃。勿食姜，勿沾秋露。

九月，阳气已衰，阴气太盛，减苦增甘补肝益肾助脾胃。勿冒暴风，恣醉饱。

冬三月，此谓闭藏，早卧晚起，暖足凉脑，曝背避寒，勿令汗出。目勿近火，足宜常濯。肾旺心衰，减咸增苦。肾藏志，性智，属水，味咸。左为肾，右为命门，生对脐，附腰脊。著于内者为骨，见于外者为齿，以耳为户，以膀胱为腑，故食甘多则伤肾。治肾用吹字导引，可正坐，以两手耸托，左右引胁三、五度；又将手反著膝挽肘，左右同挟身三、五度，以足前后踏，左右各数十度，能去腰肾风邪积聚。

十月，心肺气弱，肾气强盛，减辛苦以养肾气，为纯阴之月，一岁发育之功，实胚胎于此。大忌入房。

十一月，肾脏正旺，心肺衰微，增苦减咸补理肺胃。一阳方生，远帷幙，省言语。

十二月，土旺，水气不行，减甘增苦补心助肺调理肾气。勿冒霜雪，禁疲劳，防汗出。

起居调摄

平明睡觉，先醒心，后醒眼，两手搓热，熨眼数十遍，以睛左旋右转各九遍，闭住少顷，忽大睁开，却除风火。披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓，依呵、呼、咽、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生循序而行一周，散夜来蕴积

邪气。随便导引，或进功夫，徐徐栉沐，饮食调和，面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤宜常干沐。食饱徐行，摩脐擦背，使食下舒，方可就坐。饱食发痔，食后曲身而坐，必病中满。怒后勿食，食后勿怒。身体常欲小劳，流水不腐，户枢不朽，运动故也。勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气，久视伤神，久听伤精。忍小便膝冷成淋，忍大便乃成气痔。著湿衣汗衣令人生疮。夜膳勿饱，饮酒勿醉，醉后勿饮冷，饱余勿便卧。头勿向北卧，头边勿安火炉。切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度。大怒交合成痈疽，疲劳入房，虚损少子，触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。临睡时，调息咽津，叩齿鸣天鼓。先睡眼，后睡心，侧曲而卧，觉直而伸，昼夜起居，乐在其中矣。

延年六字总诀用此六字以导六气，加以行势方能引经，行时须口吐鼻吸，耳不闻声乃得。

肝若嘘时目瞪睛，肺和咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

嘘肝气诀

肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

咽肺气诀

咽咽数多作生涎，脑膈烦满上焦痰，若有肺病急须咽，用之目下自安然。

呵心气诀

心源烦躁急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

吹肾气诀

肾为水病主生门，有病迺羸气色昏，
眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呼脾气诀

脾宫属土号太仓，痰病行之胜药方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

嘻三焦诀

三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通行土壅塞，不因此法又何知。

四季却病歌

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，
肾吹惟要坎中安；三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌
出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

长生一十六字诀

一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。右十六字，
仙家名曰十六锭金，乃至简至易之妙诀也。无分于在官不妨
政事，在俗不妨家务，在士商不妨本业。只于二六时中，略
得空闲，及行住坐卧，意一到处，便可行之。口中先须漱津
三、五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽
下，汨然有声。随于鼻中，吸清气一口，以意会及心目寂地，
直送至腹脐下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；
随用下部，轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊双
关肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而

上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息，无既上升，随又似前，汨然有声，咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存。又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气归脐寿与天齐矣。凡咽下口中有液愈妙，无液亦要汨然有声。咽之如是一咽一提，或三、五口，或七、九，或十二，或二十四口。要行即行，要止即止，只要不忘作为，正事不使间断，方为精进。如有痼疾，见效尤速，久久行之，却病延年，形体变，百疾不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒痞积逆滞不和，痈疽疮毒等疾，耳目聪明，心力强记，宿疾俱瘳，长生可望。如亲房事欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使之归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫能述。

十六段锦法

庄子曰：吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之法，养形之秘，彭祖寿考之所由也。其法自修养家所谈，无虑数百端，今取其要约切当者十六，修参之诸论，大概备矣。凡行导引，常以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人。先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四，以去两胁积聚风邪；复以两手相叉，虚空托天，按项二十四，以除胸膈间邪气；复以两手掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四，以除风池邪气；复以两手相提，按左膝左掖，按右膝右掖身二十四，以去肝家风邪；复以两手，一向前一向后，如挽五石弓状，以去臂腋积邪；复大坐展两手扭项，左右反顾，肩膊随转二十四，以去脾家积邪；复两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四，以去腰肋间风邪；复以两手交捶臂，及膊上连腰

股各二十四，以去四肢胸臆之邪；复大坐斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四，以去肺间积邪；复大坐伸脚，以两手向前，低头扳脚十二次，却钩所伸脚屈在膝上，按摩二十四，以去心胞络邪气；复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举，以去心肝中积邪；复起立据状，扳身向背后，视左右二十四，以去肾间风邪；复起立齐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后二十四，去两肩之邪；复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四，以去两胁之邪；复以足相扭而行前数十步，复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外各二十四，以去两足及两腿间风邪；复端坐闭目，握固冥心，以舌抵上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨声咽之，复闭息想丹田火自下而上，遍烧身体内外，热蒸乃止。能日行一、二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马不复疲乏矣。

八 段 锦 法

闭目冥心坐，冥心盘跏而坐。握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑；又两手向项后，数九息，勿令耳闻，自此以后，出入息，皆不可使耳闻。左右鸣天鼓，二十四度闻，移两手心，掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次。微摆撼天柱，搖頭，左右顾肩膊转，随动二十四，先须握固。赤龙搅水津；赤龙者舌也，以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽。漱津三十六，一云鼓漱。神水满口匀，一口分三咽，所漱津液分作三口，作汨汨声而咽之。龙行虎自奔；液为龙，气为虎。闭气搓手热，以鼻引清气，闭之少顷，搓手急数，令极热，鼻中徐徐乃放气出。背摩后精门，精门者，腰后外肾也，合手心摩毕，收手握固。尽此一口气，再闭气也。想火烧脐轮；闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法。左右辘轳转，俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田

透双关，入脑户，鼻引清气，闭少顷间。两脚放舒伸，放直两脚。叉手双虚托，叉手相交，向上托空三次，或九次。低头攀足频；以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐。以候逆水上，候口中津液生，如未生，再用急搅取水，同前法。再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞；谓再漱三十六，如前，口分三咽，乃为九也。咽下汨汨响，百脉自调匀，河车搬运讫，摆肩并身二十次，及再转轳轳二十四次。发火遍烧身。想丹田火自下而上，遍烧身体，想时口鼻皆闭气少顷。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能逆。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。

其法于甲子日夜半子时起，首行时口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自知扫除疾病，渐觉身轻，能勤苦不怠，则仙道不远矣。

导引歌诀

水潮除后患

平明睡起时，即起端坐，凝神息虑，舌舐上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，久除后患，老而不衰。

诀曰 津液频生在舌端，寻常救咽下丹田，于中畅美无凝滞，百日功灵可驻颜。

起火得长安

子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍；次从右足，亦行三遍；复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。

诀曰 阳火须知自下生，阴符上降落黄庭，周流不息精

神固，此是真人大炼形。

梦失封金匱

欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时调息神思，以左手搓脐二七，右手亦然，复以两手搓胁，摆摇七夕，咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧，永无走失。

诀曰 精滑神疲欲火攻，梦中遗失致伤生，搓摩有诀君须记，绝欲除贪最上乘。

形衰守玉关

百虑感中，万事劳形，所以衰也，返老还童，非金丹不可，然金丹岂易得哉！善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐矣。

诀曰 却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳，玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。

鼓呵消积聚

有因食而积者，有因气而积者；久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。患者当正身，闭息鼓动胸腹，俟其气满缓缓呵出。如此行五、七次，便得通快即止。

诀曰 气滞脾虚食不消，胸中鼓闷最难调，徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安莫久劳。

兜礼治伤寒

元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升，过夹脊，透泥丸，逐其邪气。低头屈仰如礼拜状，不拘数，以汗出为度，其疾即愈。

诀曰 踟趺端坐向蒲团，手握阴囊意要专，运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

叩齿牙无疾

齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸，每侵晨睡醒时，叩齿三十六遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下。每作三次乃止。凡小解之时，闭口咬牙，解毕方开，永无齿疾。

诀曰 热极风生齿不宁，侵晨叩漱自惺惺，若教运用常无隔，还许他年老复丁。

升观鬓不斑

思虑太过，则神耗气虚血败而斑矣。要以子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视泥丸，存想追摄二气，自尾闾间上升下降，返还元海。每行九遍，久则神全气血充足，发可返黑也。

诀曰 神气冲和精自全，存无守有养胎仙，心中念虑皆消灭，要学神仙也不难。

运睛除眼翳

伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳，日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，趺坐凝思，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大瞪。行久不替。内障外翳自散，切忌色欲并书细字。

诀曰 喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精，精生气化神来复，五内阴魔自失惊。

掩耳去头旋

邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛，久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，升身闭息，以两手掩耳，折头五、七次，存想元神，逆上泥丸，以逐其

邪，自然风邪散去。

诀曰 视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛，更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。

托踏应轻骨

四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽，熊鸟演法，吐纳导引，皆养生之术也。平时双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地，存想神气，依按四时，嘘呵二七次，则身轻体健，足耐寒暑。

诀曰 精气冲和五脏安，四肢完固骨强坚，虽然不得刀圭饵，且住人间作地仙。

搓涂自美颜

颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐，闭目凝神，存养神气，冲胆自内达外，以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。

诀曰 寡欲心虚气血盈，自然五脏得和平，衰颜仗此增光泽，不羡人间五等荣。

闭摩通滞气

气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然，复以津涂之。勤行七日，则气血通畅，永无凝滞之患。修养家所谓乾沐浴者，即此义也。

诀曰 荣卫流行不暂休，一才凝滞便堪忧，谁知闭息能通畅，此外何须别计求。

凝抱固丹田

元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也，平时静坐，存想元神，入

于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。

诀曰 丹田完固气归根，气聚神凝道合真，久视定须从此始，莫教虚度好光阴。

淡食能多补

五味之于五脏，各有所宜，若食之不节，必至亏损，孰若食淡，谨节之为愈也。然此淡，亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云：断盐不是道，饮食无滋味。可见其不绝五味。淡对浓而言。若膏粱过度之类，如吃素是也。

诀曰 厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千功行从兹始，天鉴行藏信有之。

无心得大还

大还之道，圣道也；无心者，常清常静也。人能常清静，天地悉皆归，何圣道之不可传，大还之不可得哉！《清静经》已备言之矣。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙之境，若反掌耳。

诀曰 有作有为云至要，无声无臭语方奇，中秋午夜通消息，明月当空造化基。

却病八则

平坐，以一手握脚指，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度，即将脚指略略转动，左右两足心更手握擦，倦则少歇。或令人擦之，终不若自擦为佳。此名涌泉穴，能除湿气固真元。临卧时坐于床，垂手解衣闭息，舌挂上腭，目视顶门，提缩谷道，两手摩擦两肾腠各一百二十。多多益善，极能生精固阳治腰痛。

两肩后小穴中，为上元六合之府，常以手捏雷诀。以大

指骨曲按三九遍。又搓手熨摩两目额上及耳根，逆来发际各三九，能令耳目聪明，夜可细书。

并足壁立向暗处，以左手从顶后紧攀右眼，连头用力反顾亮处九遍；右手亦从项后紧攀左眼，扭顾照前。能治双目赤涩火痛，单病则单行。静坐闭息，纳气猛送下，鼓动胸腹，两手作挽弓状，左右数四，气极满缓缓呵出五七，通快即止。治四肢烦闷，背急停滞。

覆卧去枕，壁立两足，以鼻纳气四，复以鼻出之四，若气出之极，合微气再入鼻中，勿令鼻知。除身中热及背痛之疾。

端坐伸腰，举左手抑掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极七息，能除瘀血结气；端坐伸腰，举右手抑掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极七息，能除胃寒食不消。

凡经危险之路，庙貌之间，心有疑忌，以舌拄上腭，咽津一、二遍，左手第二第三指按捏两鼻孔中间所隔之际，能遏百邪，仍叩齿七遍。

勿药元论

休宁汪昂手辑

总 论

人之有生，备五官百骸之躯，具圣知中和之德，所系非细也。不加葆摄，恣其戕伤，使中道而夭横，负天地之赋畀，辜父母之生成，不祥孰大焉。故《内经》曰：圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸

兵，不亦晚乎？兹取养生家言，浅近易行者，聊录数则，以听信士之修持；又将饮食起居之禁忌，撮其大要，以为纵恣者之防范，使人知谨疾而却病，不犹胜于修药而求医也乎？

《内经·上古天真论》曰：上古之人，法于阴阳，和于术数，保生之法。食饮有节，起居有时，不妄作劳，故能形与神俱，而终尽其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗损其真，不知持满，恐续之意。不时御神，务快于心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

调 息

调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用可以养生，故迦文垂教，以视鼻端，自数出入息，为止观初门。庄子《南华经》曰：至人之息以踵大。《易·随卦》曰：君子以响晦入宴息。王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故曰响晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目不见，四体无动，心无思虑，如种火相，似先天元神元气停育相抱，真意绵绵，老子曰。绵绵若存。开阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也。世人终日营扰，精神困惫，夜间靠此一睡，始殷一日之用，一点灵光尽为后天浊气所掩，是谓阳陷于阴也。

调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，腰带不宽。则下气不流通。务令调适，口中舌搅数遍，微微呵出浊气，不得有声。鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有精咽下，叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相著，两目垂帘，令胧胧然，渐次调息。不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令

散乱。如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久愈妙。若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，直可明心悟道，不但养身全生而已也。调息有四相，呼吸有声者，风也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者，气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。息调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，命之蒂也。

苏子瞻养生颂曰：已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空。当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，惟在摄身。使如木偶，常自念言，我今此身，若少动摇，如毫发许，便堕地狱。如商君法，如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛语及老聃语，视鼻端，自数出入息，绵绵若存，用之不勤，数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动。数至数千，或不能数，则有一法，强名曰随与息俱出，复与俱入，随之不已，一旦自住。不出不入，忽觉此息，从毛窍中八万四千，云蒸雨散。无始以来，诸病自除，诸障自灭，自然明悟。定生能慧。譬如盲人，忽然有眼，此时何用求人指路，是故老人言尽于此。

小 周 天

先要止念，身心澄定，面东跏坐。平坐亦可，但前膝不可低，肾子不可着物。呼吸平和，用三昧印，掐无名指，右掌加左掌上。按于脐下。叩齿三十六通，以集身神，赤龙搅海内外三十六遍。赤龙，舌也；内外，齿内外也。双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息三百六十周天，毕，待神水满，漱津数遍。用四字诀，撮抵闭吸也，撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼。从任脉撮过谷道到

尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些。闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕，颈后骨。将目往前一忍直转昆仑，头顶。倒下鹊桥，舌也。分津送下重楼，入离宫，心也。而至气海。坎宫，丹田。略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。静坐片时，将手左右擦丹田一百八下，连脐抱住，放手时，将衣被围住脐轮，勿令风入。古云：养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀。次将大指背擦热，拭目十四遍，去心火；擦鼻三十六遍，润肺；擦耳十四遍，补肾；擦面十四遍，健脾。双手掩耳鸣天鼓，徐徐将手往上，即朝天揖。如此者三，徐徐呵出浊气四、五口，收清气，双手抱肩移筋换骨数遍，擦玉枕关二十四下，擦腰眼一百八下，擦足心各一百八下。

道经六字诀

呵、呼、咽、嘘、吹、嘻，每日自子至巳为六阳时，面东静坐，不必闭窗，亦不令风入。叩齿三十六通，舌搅口中，候水满时，漱炼数遍，分三口咽咽咽下，以意送至丹田，微微撮口念呵字，呵出心中浊气。念时不得有声，反损心气，即闭口鼻吸清气以补心，吸时亦不得闻吸声。但呵出令短，吸入令长，如此六次，再念呼字六遍以治脾；再念咽字六遍以治肺；再念嘘字六遍以治肝；再念嘻字六遍以治三焦客热；再念吹字六遍以治肾。并如前法，谓之三十六小周天也。诗曰：春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金气润，冬吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化食，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

一 秤 金 诀

一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见。不拘行住

坐卧，舌搅华池抵上腭，候津生时，漱而咽下，咽咽有声。人一身之水皆咸，惟舌下华池之水甘淡。又曰：咽下咽咽响，百脉自调匀。随于鼻中吸清气一口，以意目力，同津送至脐下丹田，略存一存，谓之一吸。随将下部轻轻如忍便状，以意目力，从尾闾提起，上夹脊双关，透玉枕，入泥丸，脑宫谓之一呼。周而复始，久行精神强旺，百病不生。

金 丹 秘 诀

一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。戌亥二时，阴盛阳衰之候，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手，各八十一，半月精固，久而弥佳。

李东垣曰：夜半收心静坐片时，此生发周身元气之大要也。

积神生气，积气生精，此自无而之有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而之无也。

发宜多梳，面宜多擦，目宜常运，耳宜常弹。闭耳弹脑，名鸣天鼓。舌宜抵腭，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵。背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮。肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常乾沐浴。即擦摩也。大小便宜闭口勿言。

诸 伤

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。暴喜伤阳，暴怒伤肝，穷思伤脾，极忧伤心，过悲伤肺，多恐伤肾，善惊伤胆。多食伤胃，醉饱入房伤精，竭力劳作伤中。春伤于风，夏为餐泄；夏伤于暑，秋为痰疟；秋伤于湿，冬必咳嗽；冬伤于寒，春必病温，夜寝语言，大损元气，故圣人戒之。

风 寒 伤

沐浴临风，则病脑风痛风；饮酒向风，则病酒风漏风；劳汗暑汗当风，则病中风暑风；夜露乘风，则病寒热；卧起受风，则病痹厥；衣凉冒冷，则寒外侵；饮冷餐寒，则寒内伤。人惟知有外伤寒，而不知有内伤寒，讹作阴证，非也。凡冷物不宜多食，不独房劳为然也。周扬俊曰，房劳未尝不病阳证，头痛，发热是也。但不可轻用凉药耳。若以曾犯房劳，便用温药，杀人多矣。昂按：诸书从未有发明及此者，世医皆罕知之，周子此论，可谓有功于世矣。早起露首跣足，则病身热头痛；纳凉阴室，则病身热恶寒；多食凉水瓜果，则病泄痢腹痛；夏走炎途，贪凉食冷，则病疟痢。

湿 伤

坐卧湿地，则病痹厥疔风；冲风冒雨，则病身重身痛；长著汗衣，则病麻木发黄；勉强涉水，则病脚气挛痹；饥饿澡浴，则病骨节烦痛；汗出见湿，则病痃癖。痃疔也。

饮 食 伤

经曰：饮食自倍，肠胃乃伤；膏粱之变，足生大疔；膏粱之疾，消瘴痿厥；饱食太甚，筋脉横解，肠癖为痔；饮食失节，损伤肠胃，始病热中，末传寒中。怒后勿食，食后勿怒；醉后勿饮冷，引入肾经。则有腰膝肿痛之病。饱食勿便卧。

饮酒过度，则脏腑受伤，肺因之而痰嗽，脾因之而倦怠，胃因之而呕吐，心因之而昏狂，肝因之而善怒，胆因之而恐惧，肾因之而烁精，膀胱因之而溺赤，二肠因之而泄泻。甚则劳嗽、失血、消渴、黄疸、痔漏、痃疽，为害无穷。碱味能泻肾水，损真阴；辛辣大热之味，皆损元气，不

可多食。

色 欲 伤

男子二八而天癸至，女人二七而天癸至，交合太早，断丧天元，乃夭之由；男子八八而天癸绝，女人七七而天癸绝，精血不生，入房不禁，是自促其寿算。人身之血，百骸贯通，及欲事作，撮一身之血，至于命门，化精以泄。人之受胎，皆禀此命火以有生，故庄子曰：火传也，不知其尽者也。夫精者，神倚之如鱼得水，神必倚物，方有附丽，故关尹子曰：精无人也，神无我也；楞严经曰：火性无我，寄于诸缘。气依之如雾覆渊。不知节斋，则百脉枯槁，交接无度，必损肾元。外虽不泄，精已离宫，定有真精数点，随阳之痿而溢出，如火之有烟焰，岂能复返于薪哉！

寿 人 经

甘泉汪履手辑

理 脾 土 诀

两足立定，以两手左右摇摆，手左目左，手右目右，意到足根，脾土自能疏通。且五脏皆系于背，骨节灵通，均获裨益。

理 肺 金 诀

先以左右单手向内转，伏于足前者三次；以左右单手向外转，伏于足前者三次；以左右双手向内转，次以左右双手

向外转，伏于足前如之。

理 肾 水 诀

握两拳，紧抵左右腰际，身向两边摇摆，使气达内肾，不拘数；再以两手垂睾丸之前，身向两边摇摆，使气达外肾，亦不拘数。

理 肝 木 诀

以左右两手次第下捺，思令气达掌心，行至指尖为度，不拘数；再以两手，如鸟舒翼状，左右各三；再以两手当胸，自上而下，复自下而上者三；再以两手，向左向右各三，上下如当胸。

理 心 火 诀

先合两手，由胸前分排至脊后者三次；以左右两臂，各贴心窝者三次；以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三次；以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三。

坐 功 诀

两足曲盘，气由尾闾上达泥丸，下注丹田者九；气由左右两臂，达于手指者七；由左右两股，达于足指者七，所谓河车搬运也。

长 揖 诀

叉两手，托天当面，揖伏于地者九；叉两手，左右揖伏于地者各五。

导 引 诀

择极高极洁之地，取至清至和之气，由鼻息入者，冲于丹田；由口入者，冲于肠腹。或三或五或七皆可。最忌地之不洁，气之不清，慎之慎之！

以上数条，不拘时，不拘数，行功时，以自然为主，不可稍稍伤气，稍稍伤力，如意行之最妙。盖意到即气到，气到即血行，久而无间，功效自生，亦却病延年之一助也。

延年九转法

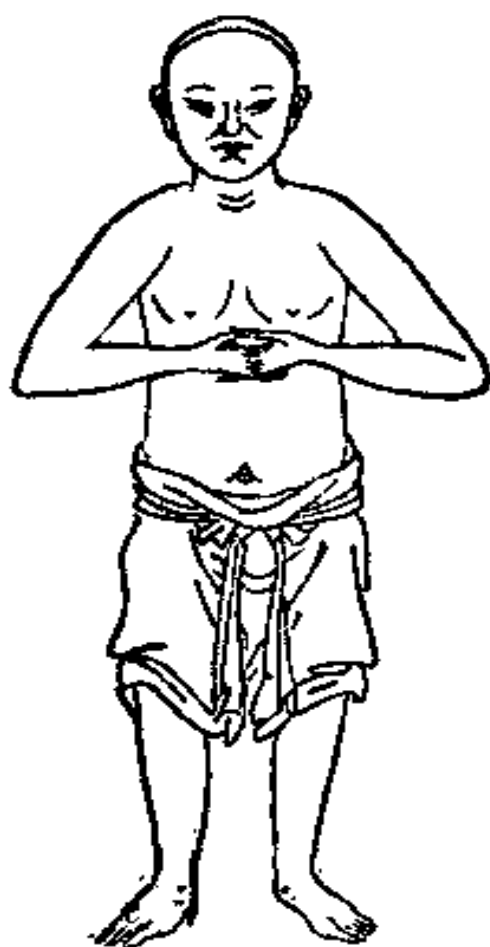
新安方开手辑

方老人，名开，新安人，莫知纪年。僭之游者，辄言与其祖父相习，约近百年人也。多力声如钟，七尺挺坚，撼之若铁，戏者以长绳系其腕，令十余人拽之，后，引手十余人掣而前，以二指钩二人，悬而起，行如飞，追者莫能及。常一刻往通州市饼，行四十余里归，饼犹炙手，人皆称为地仙云。余少多疾，药餌导引，凡可愈疾者，无不遍访，最后始识方君。凡游戏玩弄之术。试其技，能者不具述，第求其却病之方。方君曰：吾道之妙，医不假药，体乎易简之理，合乎运行之数，天以是而健行，人以是而延生，岂第却病已乎？乃语以延年九转法，其道妙合阴阳，中按节度，余循习行之，疾果渐减。后以此法语亲交中，病者无不试有奇效。即方君之瑰奇伟异，群目神仙中人者，亦率由此。余不敢自秘，绘图列说，付之剞劂，以广其传。既不昧平日之所得

力，亦欲世人共登寿域云尔。

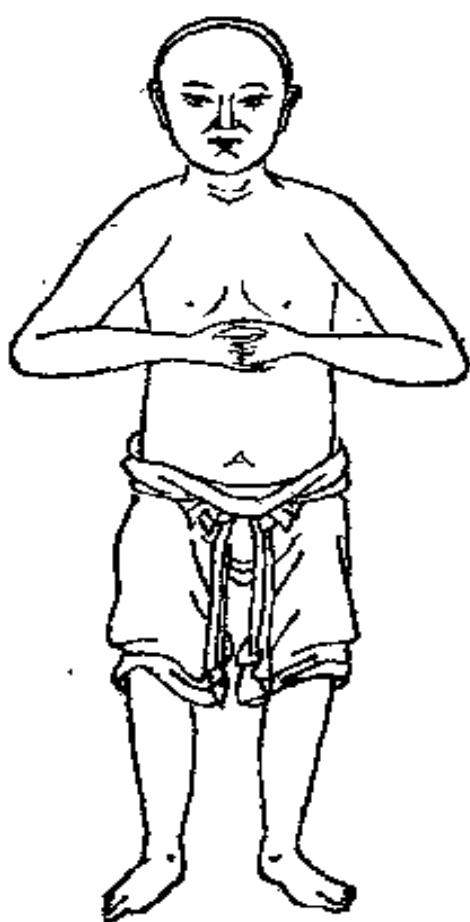
雍正乙卯仲秋既望长白颜伟识

第一图



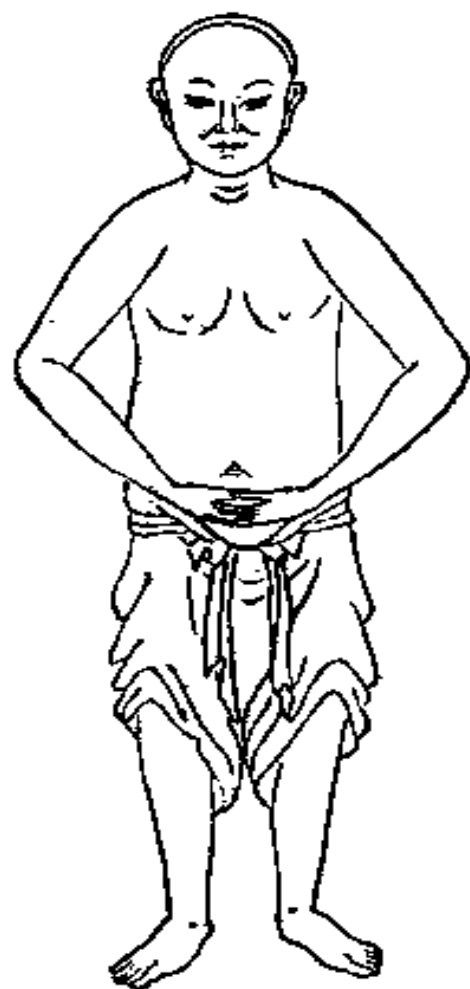
以两手中三指按心窝，由左顺摩圆转二十一次。

第 二 图



以两手中三指，由心窝顺摩而下，且摩且走，摩至脐下高骨为度。

第三图



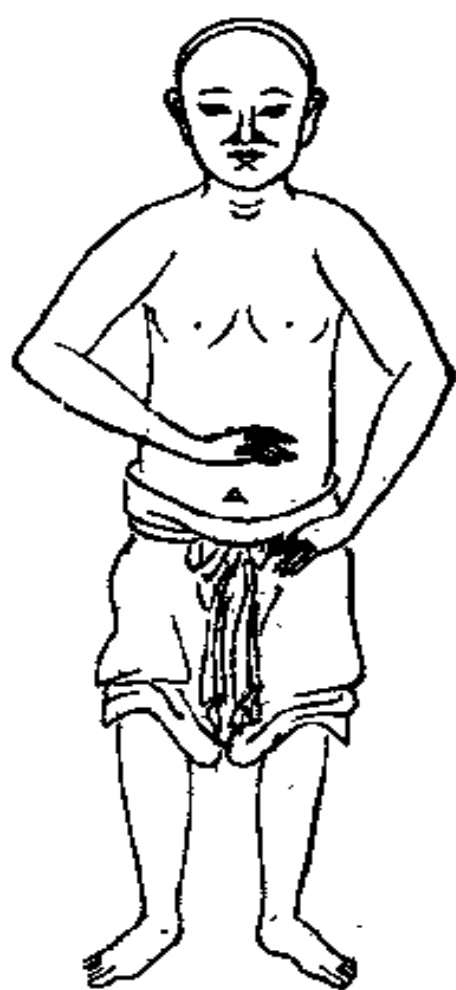
以两手中三指，由高骨处向两边分摩而上，且摩且走，摩至心窝，两手交接为度。

第四图



以两手中三指，由心窝向下，直推至高骨二十一次。

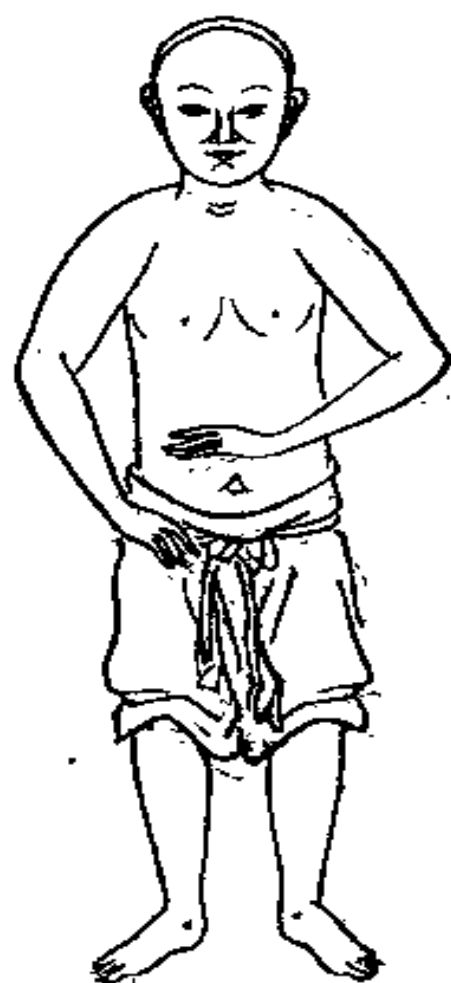
第五图



以右手由左绕摩脐腹二十一次。



第六圖



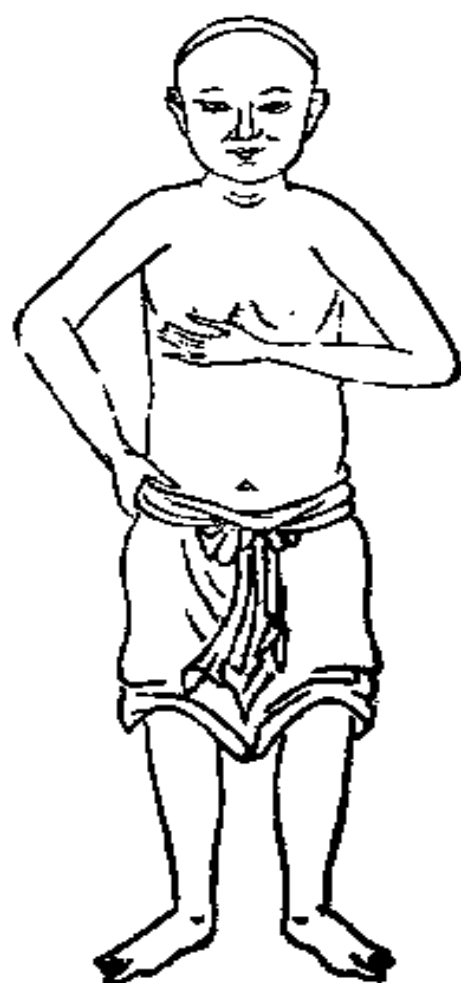
以左手由右绕摩脐腹二十一次。

第七图



以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用右手中三指，自左乳下直推至腿夹二十一次。

第 八 图



以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定，用左手中三指，自右乳下直推至腿夹二十一次。

第九图



推毕遂趺坐，以两手大指押子纹，四指拳屈，分按两膝上。两足十指亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次。毕。又照前自右摇转二十一次。

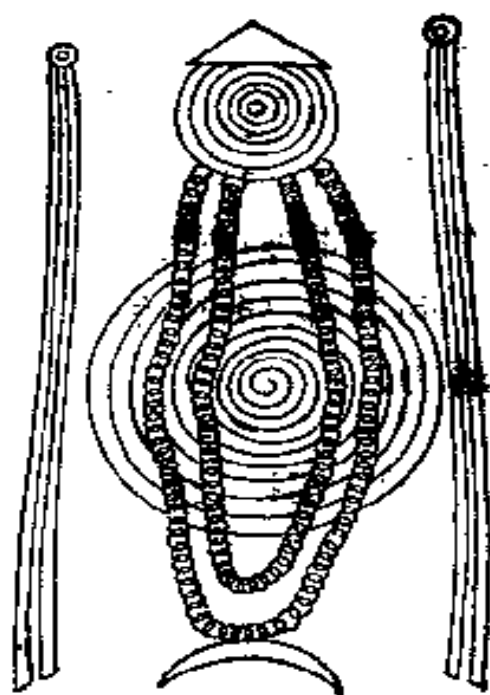
前法，如摇身向左，即将胸肩摇出左膝，向前即摇伏膝上，向右即摇出右膝，向前即弓腰后撤，总以摇转满足为妙。不可急摇，休使着力。

全图说

全图则理备，生化之微，更易见也。天地本乎阴阳，阴阳主乎动静，人身一阴阳也，阴阳一动静也，动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。如为情欲所牵，永违动静。过动伤阴，阳必偏胜；过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也；阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。摩腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五

行，发其生机，神其变化。故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百症。补不足，泻有余，消长之道，妙应无穷，何须借药烧丹，自有却病延年之实效耳。

凡摩腹时，须凝神静虑于矮枕，平席正身，仰卧齐足。手指轻摩缓动，将八图挨次做完，为一度。每逢做时，连做七度，毕，遂起坐，摇转二十一次。照此，清晨睡醒时做，为早课；午中做，为午课；晚来临睡做，为晚课。日三课为常，倘遇有事，早晚两课必不可少。初做时，一课三度；三日后，一课五度；再三日后，一课七度。无论冗忙，不可间断。



余幼年，好武喜操练，凡有益于筋骨气血者，无不习之。虽为躯壳起见，然年已七十有一，耳目手足，卒无衰老之状。每一思之，快然自足日。此无病之福也。向非加意保身，安能有此乐哉！惟于四十九岁，官树村汛时，奔走劳心太甚，致患失眠，迄今二十余年。遍访医方调治，竟未能愈。兹得朴之冉公所藏方仙延年法，朝夕定心闭目，调息守中，如法课之，作为性命之工。未及两月，患已若失，每晚课毕，竟能彻夜酣睡，次日精神爽朗，行数十里，脚力更觉轻健。于是将此法命于■抄录数册，传与素识之患虚癆及停饮者，无不愈。由是索取者日繁，笔墨难于应付，即将原本重为缮写详校付梓，以广其传。俾壮老无病者，获此可以延年；有病者，即可速愈，举斯世共享延年无病之福，岂非大快事耶？

道光辛丑夏四月金台韩德元跋。

内 功 图 说

叙

余生而幼弱，药不去口，先大夫常患之。道光甲午，年十三，随侍在江西督粮道任。其时有卫守备莱阳周嘉福者，善拳勇，习易筋经。先大夫使教余，未几一年，颇健饭力，能举十钧物。岁辛丑归里应试，又从莱阳徐全来游，尽悉其技，后以习举业遂中辍。咸丰甲寅，从先兄滞迹关中，识临潼人周斌。周乃关中力士，最有名，余习与之游。又偕往河南，诣嵩山少林寺，住三越月，尽得其内功图及枪棒谱以归嗣及服官。时方多事，中外行役，戎马驰逐，忽忽至今垂四十年。余老矣，无能为也，一麾出守六载。边城入权。大郡公族如织。每追随长官后，步履尚轻健如少年，趋跽拜跪，未尝失仪，向之得力，从可知矣。去岁，同年吴县潘尚书，以其家蔚如中丞所刻《卫生要术》一册寄余。摹刻甚精，审视之即余少时之所业内功图也。回首前游，如梦如昨，六十老夫，忍俊不禁，爰重摹一帙，以示后学，勉力务之，振衰起懦，是余之现身说法也。摹者德州武通守文源，刻在成都郡斋，并复其本书原名，曰《内功图说》。光绪七年，福山王祖源老莲记。

原夫人之生死，病之轻重，必先视元气之存亡。所谓元气者何？五脏之真精，即元气之分体也。而究其本原，《道经》所谓丹田，《难经》所谓命门。《内经》所谓七节之旁有小心，阴阳开辟存乎此，呼吸出入系乎此。无火而能令百体

皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝则生气一线未亡。胥赖乎此，人之脏腑、经络、血气、肌肉，一有不慎，外邪干之则病。古之人以针灸为本，继之以砭石、导引、按摩、酒醴等法，所以利关节和血气，使速去邪，邪去而正自复，正复而病自愈。平日尤重存想乎丹田，欲使本身自有之水火得以相济，则神旺气足，邪不敢侵。与其待疾痛临身，呻吟求治，莫若常习片刻之功，以防后来之苦。虽寿命各有定数，而体气常获康强于平时矣。兹编取丰城徐鸣峰本，参之医经各集，而略为增删。凡于五官四体，各有所宜按摩导引者，列之于分行外功内，任人择取行之。仍取前人所定，合行十二段法，载于歌诀，俾得照依次序，遍及周身。此皆尽人可行，随时可作，功简而赅，效神而速。不须侈谈高远，而却病延年实皆信而有征，即老子、赤松子、钟离子所载节目，亦不外此。诚能日行一、二次，无不身轻体健，百病皆除，从此翔洽太和，共登寿域，不甚善乎？爰泚笔而为之记。

咸丰八年孟冬古吴潘霭伟如甫书于长芦节署

十二段锦总诀

闭目冥心坐，握固静思神，
叩齿三十六，两手抱昆仑，
左右鸣天鼓，二十四度闻，
微摆撼天柱，赤龙搅水津，
鼓漱三十六，神水满口匀，
一口分三咽，龙行虎自奔，
闭气搓手热，背摩后精门，
尽此一口气，想火烧脐轮，
左右辘轳转，两脚放舒伸，

叉手双虚托，低头攀足频，
以候神水至，再漱再吞津，
如此三度毕，神水九次吞，
咽下汨汨响，百脉自调匀，
河车搬运毕，想发火烧身，
旧名八段锦，子后午前行，
勤行无间断，万病化为尘。

以上系通身合总行之，要依次序，不可缺，不可乱。先要记熟此歌，再详看后图，及各图详注各诀，自无差错，十二图附后：

闭目冥心坐，握固静思神，



第一图

盘腿而坐，紧闭两目，冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。握固者，握手牢固，可以闭关却邪也；静思者，静息思虑而存神也。

叩齿三十六，两手抱昆仑；



第二图

上下牙齿，相叩作响，宜三十六声，叩齿以集身内之神使不散也。昆仑即头，以两手十指相叉，抱住后颈，即用两手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸，不宜有声。

左右鸣天鼓，二十四度闻，



第三图

记算鼻息出入各九次毕。即放所叉之手。移两手掌擦耳。以第二指叠在中指上。作力放下第二指。重弹脑后。要如击鼓之声。左右各二十四度。两手同弹。共四十八声。仍放手握固。

微摆撼天柱，



第 四 图

天柱即后颈，低头扭颈向左右侧视，肩亦随之左右招摆，各二十四次。

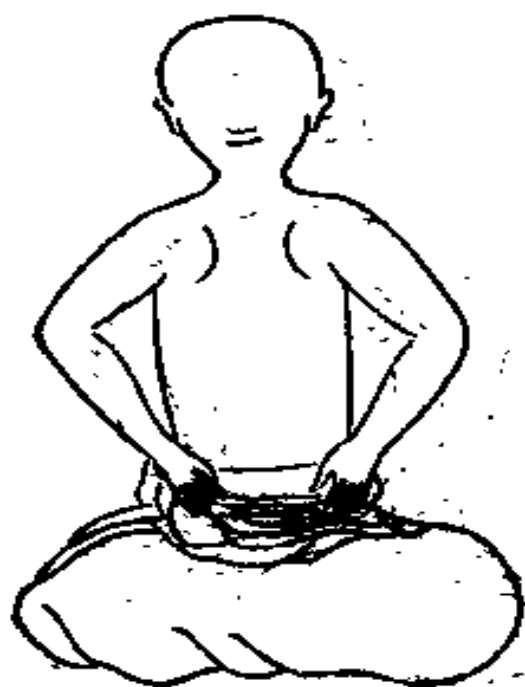
赤龙搅水津；鼓漱三十六，神水满口匀，
一口分三咽，龙行虎自奔；



第五圖

赤龙即舌，以舌搅上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生，鼓漱于口中三十六次。神水即津液，分作三次，要汨汨有声吞下。心暗想，目暗看，所吞津液，直送至脐下丹田。龙即津，虎即气，津下去，气自随之。

闭气搓手热，背摩后精门，



第 六 图

以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手磨后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手磨二十六遍，仍收手握固。

尽此一口气，想火烧脐轮，



第七图

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火，下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出。脐轮即脐丹田。

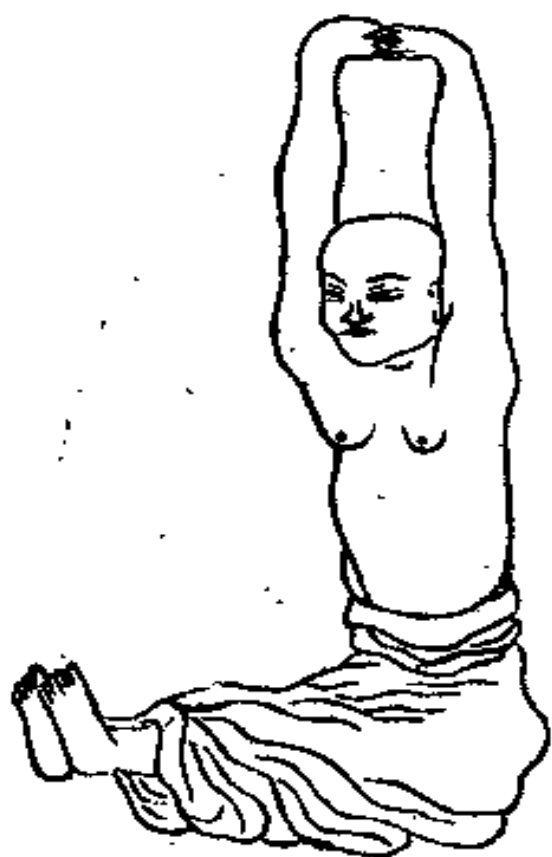
左右轆轳转，



第 八 圖

曲湾两手。先以左手连肩。圆转三十六次。如绞车一般。右手亦如之。此单转轆轳法。

两脚放舒伸，叉手双虚托，



第九图

放所盘两脚，平伸向前，两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，作力上托，要如重石在手，托上腰身，俱著力上耸。手托上一次，又放下安手头顶，又托上。共九次。

低头攀足频，



第十图

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状。十二次，仍收足盘坐，收手握固。

以候神水至，再嗽再吞津，如此三度毕，
神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀，



第十 一 图

再用舌搅口内，以候神水满口，再鼓漱三十六。连前一度，此再两度，共三度毕，前一度作三次吞，此两度作六次吞，共九次，吞如前。咽下要汨汨响声，咽津三度，百脉自周遍调匀。

河车搬运毕，想发火烧身；旧名八段锦，
子后午前行，勤行无间断，万疾化为尘。



第十二图

心想脐下丹田中，似有热气如火，闭气如忍大便状，将
热气运至谷道，即大便处，升上腰间，背脊后颈，脑后头顶
止。又闭气，从额上两太阳，耳根前，两面颊，降至喉下，
心窝肚脐下丹田止。想是发火烧，通身皆热。

分行外功诀

心 功

一、凡行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

身 功

一、盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。

一、垂足平坐，膝不可低，肾子不可著在所坐处。凡言平坐高坐，皆坐于榻椅上。

一、凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。

一、凡坐宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

首 功

一、两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓。却风池邪气。

一、两手扭项，左右反顾，肩膊随转，二十四次。除脾胃积邪。

一、两手相叉，抱项后，面仰视。使手与项争力。去肩痛目昏。争力者，手着力向前，项即着力向后。

面 功

一、用两手相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到，再以口中津唾于掌中，擦热揩面多次。凡用两手摩热时，宜闭口鼻气摩之，能令皱斑不生，颜色光润。

耳 功

一、耳宜按抑左右多数，谓以两手按两耳轮，一上一下

摩擦之。所谓膏治城郭，使人听彻。

一、平坐伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状。扭头项左右各顾七次。除耳鸣。

目 功

一、每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住暗轮，转眼珠左右七次，紧闭少时，忽大睁开。能保炼神光，永无目疾。一用大指背向掌心擦热亦可。

一、用大指背曲骨，重按两眉旁小穴，三九二十七遍。又以手摩两目颧上，及旋转耳行三十遍。又以手逆乘额，从两眉间始，以入脑后发际中，二十七遍。仍须咽液无数。治耳目能精明。

一、用手按目之近鼻两眦，即眼角。闭气按之，气通即止，常行之。能洞观。

一、跪坐，以两手据地，回头用力视后面，五次，谓之虎视。除胸膈风邪，亦去肾邪。地一作床。

口 功

一、凡行功时，必须闭口。

一、口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛不能进食，乃热也。宜大张口呵气十数次，鸣犬鼓九次，以舌搅口内咽津，复呵复咽，候口中清水生，即热退脏凉；又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也。宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。

一、每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气，咽之。

一、凡睡时宜闭口，使真元不出，邪气不入。

舌 功

一、舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声在喉。谓之漱口，灌溉五脏，可常行之。

齿 功

一、叩齿三十六遍，以集心神。

一、凡小便时，闭口紧咬牙齿。除齿痛。

鼻 功

一、两手大指背擦热，揩鼻三十六次。能润肺。

一、视鼻端，默数出入息。

一、每晚覆身卧，暂去枕，从膝湾反竖两足向上，以鼻吸纳清气四次，又以鼻出气四次，气出极力后，令微气再入鼻中收纳。能除身热背痛。

手 功

一、两手相叉，虚空托天，按顶二十四次，除胸膈邪。

一、两手，一直伸向前，一曲回向后。如挽五石弓状。

除臂腋邪。

一、两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿；又反手捶背上，各三十六次。去四肢胸臆邪。

一、两手握固，曲肘向后，顿掣七次，头随手向左右扭。治身上火丹疙瘩。

一、两手作拳，用力左右虚筑七次，除心胸风邪。

足 功

一、正坐，伸足低头，如礼拜状，以两手用力攀足心十

二次。去心包络邪。

一、高坐垂足，将两足跟相对扭向外，复将两足尖相对扭向内。各二十四遍。除两脚风气。

一、盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴，湿风皆从此出。至热止后，以脚指略动转数次。除湿热膝步。

一、两手向后，据床跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换。治股膝肿。

一、徐行手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏。手右前左后。除两肩邪。

肩 功

一、两肩联手，左右轮转，各二十四次。先左转后右转，曰单轳轳，左右同转，曰双轳轳。

一、调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然。复以两手如数擦胁，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田。握固两手，复屈足侧卧。能免梦遗。

背 功

一、两手据床，缩身曲背，拱脊向上十三举。除心肝邪。

腹 功

一、两手摩腹，移行百步。除食滞。

一、闭息，存想丹田火，自下而上，遍烧其体。

腰 功

一、两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩，二十四次。除腰肋痛，并去风邪。

一、两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门。即背下腰软处。

肾 功

一、用手兜裹外肾两子，一手擦下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云：一擦一兜，左右换手，九九之数，其阳不走。

一、临睡时坐于床，垂足解衣闭息，舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道，如忍大便状。两手摩擦两肾腧穴，各一百二十次，能生精固阳，除腰痛，稀小便。

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防无患之先者，亦随人择取焉。大抵世人，以经营职业者，既不暇行，倚恃壮盛者，又不肯行。直至体气衰惫，终不及行为可惜也。

内 功

内功正面图



内功背面图



前列按摩导引之，既行之于外矣，血脉俱已流畅，肢体无不坚强。再能调和气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静。水火有既济之功，方是全修真养。其他玄门服气之术，非有真传口授，反无益而有损。今择其无损有益之调息，及黄河逆流二诀，随时随地可行，以助内功，附录于后：

此为分行外功者，指出内功知所选择，其实已备十二段中。每日于暇时，不必拘定子午，择一片刻之间，使心静神闲，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，精专一念。两目内视，叩齿三十六声，以舌抵上腭，待津生时，鼓漱满口，汨汨咽下，以目内视，直送至脐下一寸二分，丹田之中。

再以心想，目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大

便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾关，从夹脊，双关升至天柱，从玉枕升泥丸。少停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、降宫、脐轮、气穴、丹田。

按古仙有言曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。以其上通天谷，下达尾闾，要识得此为心肾来往之路，水火既济之乡，欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气，暂次由泥丸，通夹脊，透混元，而直达于命门。盖谓常人呼吸，皆从咽喉，而下至中脘而回；若至人呼吸，由明堂而上至夹脊，而流于命门。此与前说稍异，然咽津为自己之气从中而出，故存想从尾闾升至泥丸，而古仙则吸天地之气，由山根而泥丸，直达命门也。

凡五脏受病之因，辨病之误，免病之诀，分类摘录。俾于未病之先，知所儆惧；方病之际，知所治疗。而脾胃为养生之本，当于饮食间加慎焉。

心脏 形如未开莲蕊，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各脏皆有系于心。

属火，旺于夏四、五月，色主赤，苦味。人心外通窍于舌，出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热。面赤色者心热也，好食苦者心不足也，怔忡善忘者心虚也。心有病舌焦苦，喉不知五味，无故烦躁，口生疮作臭，手心足心热。

肝脏 形如悬匏，有七叶，左三右四。位居背脊第九椎，乃背中间脊骨第九节也。

属木，旺于春正、二月，色主青，酸味入肝。外通窍于目，出汁液为泪。在七情主怒，在身主筋与爪。所统者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病眼生蒙翳，两眼角赤痒，流冷泪，眼下青转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝盛也，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多怒者肝实也。

脾脏形如镰刀，附于胃，运动磨消胃内之水谷。

属土，旺于四季月，色主黄，甘味入脾。外通窍于口，出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿。面色黄者脾弱也，好食甜者脾不足也。脾有病口淡不思食，多涎，肌肉消瘦。

肺脏形如悬磬，六叶两耳，共八叶，上有气管，通至喉间。位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖。

属金，旺于秋七、八月，色主白，辛味入肺。外通窍于鼻，出汁液为涕。在七情主喜，在身主皮毛，所统者气。所藏者魄，所恶者寒。面色淡白无血色者肺枯也，右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，背心畏寒者肺有邪也。肺有病咳嗽气逆，鼻塞不知香臭，多流清涕，皮肤燥痒。

肾脏形如刀豆，有两枚，一左一右，中为命门，乃男子藏精。女子系胞处也。位居下背脊第十四椎，对脐附腰。

属水，旺于冬十、十一月，色主黑，咸味入肾。外通窍于耳，出汁液为津唾。在七情主欲，在身主骨与齿。所藏者精，所恶者燥，面色黑悴者肾竭也，齿动而痛者肾炎也，耳闭耳鸣者肾虚也，目睛内瞳子昏者肾亏也，阳事痿而不举者肾弱也。肾有病腰中痛，膝冷脚痛或痹，蹲起发昏，体重骨酸，脐下动风牵痛，腰低屈难伸。

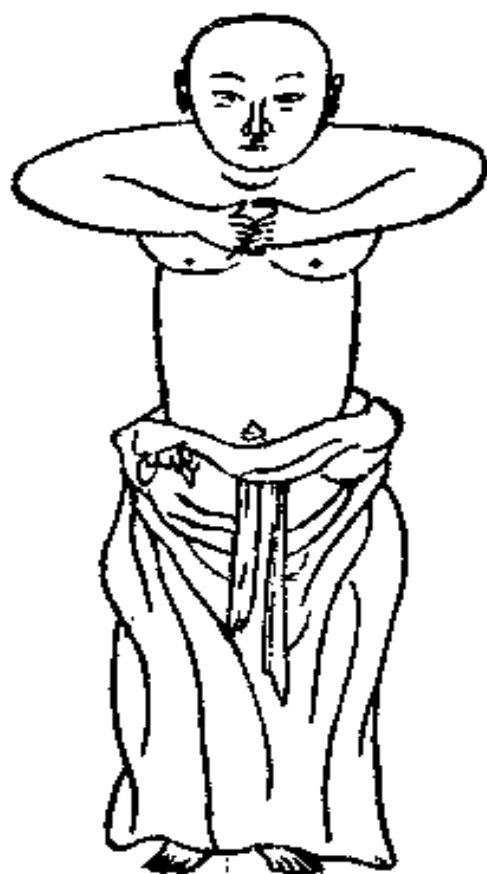
神仙起居法

行住坐卧处，手摩胁与肚，心腹痛快时，两手腹下踞。踞之彻膀胱，背拳摩肾部，才觉力倦来，即使家人助。行之不厌频，昼夜无穷数，岁久积功成，渐入神仙路。

易 筋 经

易筋经十二图

韦驮献杵第一势



立身期正直，环拱手当胸，
气定神皆敛，心澄貌亦恭。

韦驮献杵第二势



足指挂地，两手平开，
心平气静，目瞪口呆。

韦驮献杵第三势



掌托天门目上观，足尖著地立身端，
力周髀胁浑如植，咬紧牙关不放宽，
舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，
两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

摘星换斗势



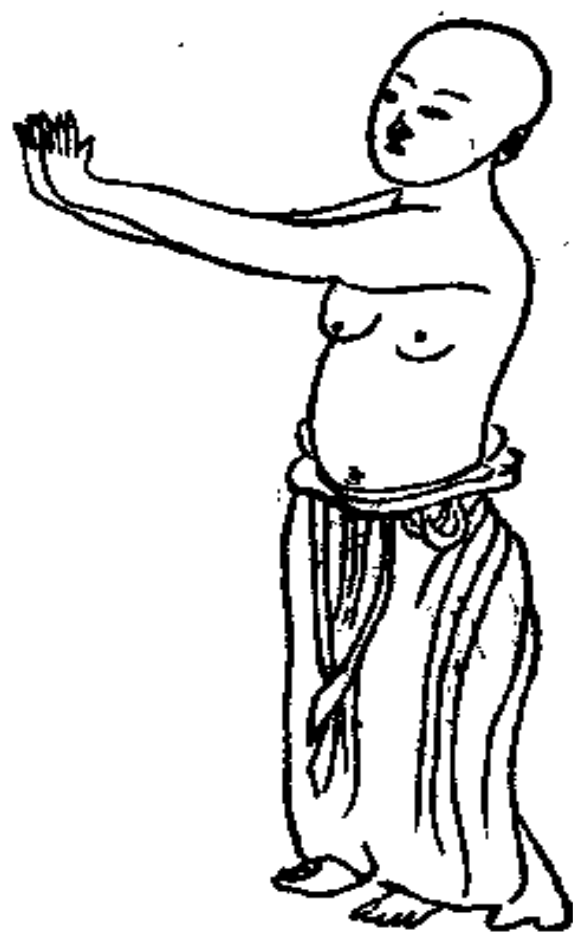
只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，
鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。

倒拽九牛尾勢



两髀后伸前屈，小腹运气空松，
用力在于两膀，观拳须注双瞳。

出爪亮翅势



挺身兼怒目，推手向当前，
用力收回处，功须七次全。

九鬼拔马刀势



侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回；
弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。

三盘落地势



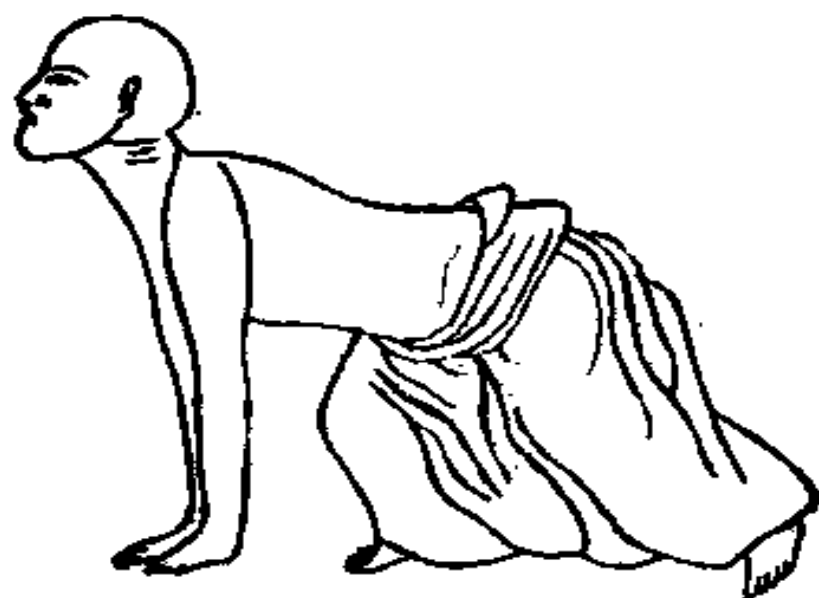
上腭坚撑舌，张眸意注牙，
足开蹲似踞，手按猛如擎，
两掌翻齐起，千觔重有加，
瞪睛兼闭口，起立足无斜。

青龙探爪势



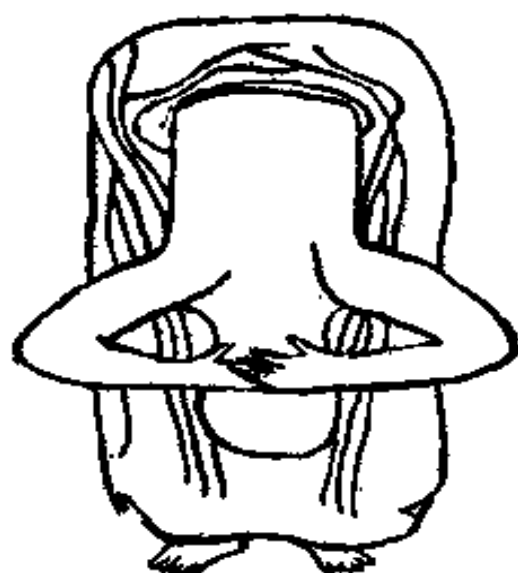
青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实；
力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。

卧虎扑食势



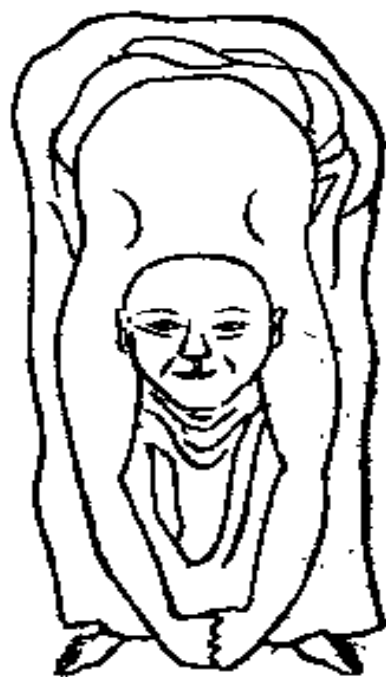
两足分蹲身似倾，屈伸左右骸相更，
昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，
鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑，
降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

打躬势



两手齐持脑，垂腰至膝间，
头惟探胯下，口更齿牙关，
掩耳聪教塞，调元气自闲，
舌尖还抵腭，力在肘双弯。

掉尾势



膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，
凝神壹志；起而顿足，二十一次，
左右伸肱，以七为志；更作坐功，
盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻；
定静乃起，厥功维备，总考其法，
图成十二，谁实貽诸，五代之季，
达摩西来，传少林寺；有宋岳侯，
更为鉴识，却病延年，功无与类。

却病延年法

（与《颐身集·延年九转法》内容尽同，已见前，故删）