

衛生真訣
仙傳四十九方

珍本醫籍丛刊



卫生真诀

(仙传四十九方)

[明] 罗洪先 录
任廷革 点校

中医古籍出版社

责任编辑：刘晖桢

封面题字：张德山

珍本医籍丛刊
卫生真诀

〔明〕罗洪先录

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

北京燕山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 2.25印张 49千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数：00001—18500

ISBN 7-80013-093-2/R·093

统一书号：14249·0289 定价：0.58元

出版说明

中医古籍出版社本着发掘整理祖国医学遗产，抢救行将失传的孤善本医籍，为广大医务工作者及科研、教学人员提供参考资料的宗旨，从1983年起，影印出版了系列医书——《中医珍本丛书》，包括了中医基础理论及临床诊疗等各个方面的论著。由于上述丛书在选择底本上，力求有较大学术价值和文献版本价值，使许多珍贵医书得以面世，因而受到广大读者的欢迎。今后，我们将继续编好这一丛书。

但是，在连楹充栋的中医古籍中，也有一部分珍本虽有很高学术价值，或因年代久远，纸敝墨渝；或因屡经翻刻，错讹百出；或因文理深奥，难以卒读；或因版本装式，古今异轨，因而不适于影印。为此，我社将陆续编辑《珍本医籍丛刊》，对这些古籍适当做一些标点校注工作后，排印出版，以发皇古义，嘉惠来学，为振兴中医，造福人类，提供更好的读物。

中医古籍出版社

前 言

《卫生真诀》，亦名《仙传四十九方》，据原序，为明代罗洪先所录的气功专著。或系伪托。现据中国中医研究院图书馆藏手抄本整理。

罗洪先，字达夫，江西吉水人。嘉靖八年举进士第一，授修撰。十八年召拜春坊左赞善，次年因上疏请皇太子受贺事获罪，遂被除名。自此益致力于王阳明之学，考图观史，强身练武。上自天文地志、礼乐典章、战阵攻守，下至阴阳、算术靡不精究。又深得《易》大传“寂然不动”、周子“无欲故静”之旨。其著作多阐述养生之道，见于著录者除本书外，尚有《万寿仙书》四卷。

此书分为上下两卷，上卷载有“运气口诀”、“导引要法”，及内丹外丹的炼法等内容，颇有气功“总论”之概。下卷载有四十九方，每方均有名称、功图、主治、功法、方药、诗歌等内容，又具气功“各论”之貌。全书图文并茂，法方俱备，是一本颇具特色的气功专著。其所载四十九方，均有明确的主治范围，涉及病症三十余种，每种病症之后都列有具体功法，并辅以配合使用的中医方药。象这样把气功疗法和药物治疗法结合起来运用，在气功著作中尚不多见，对于今天的中医临床，实有一定的参考价值。

由于受历史条件所限，书中仍有一些修道成仙之说，还望读者在阅读时能加以辨别，以取其精华，弃其糟粕。

在校点过程中，由于本书仅存此抄本，因而只能用清道

光壬辰刊本《万寿仙书》作为参校本，对书中明显错字、漏字予以改正和增补，文义欠通疑有脱误者存疑待考，对个别图文不十分贴切而又难以确定者，则保存原貌不予标注。对原书中的先后顺序略加改动，将卫生真诀叙等列于八卦周天图后，作为上卷；四十九方列于紫清运气火候图后作为下卷；开头的“五禽图”及功法附于下卷之后。另外四十九方中的“高象先凤张势”、“刘希古猛虎施威势”两方存目而缺图文，有待今后补校。

任廷革

1987年6月

目 录

新铸卫生真诀上卷 1

八卦周天图 1

卫生真诀叙 1

运气口诀 3

导引要法歌 3

西王母蒸脐固基法 5

彭祖红铅接命方 6

汉钟离老祖阴阳二仙

丹 8

吕纯阳却病乌须延年

仙茶方 9

玉虚真人鼻吸水火仙

丹 10

新铸卫生真诀下卷 12

紫清运气火候图 12

仙传四十九方 13

李老君抚琴图 13

太清祖师尊真形 14

徐神翁存气开关法 15

铁拐仙指路诀 16

何仙姑久久登天势 17

白玉蟾虎扑食形 18

丘长春挽辘轳法 19

马丹阳周天火候诀 20

张紫阳捣药势 21

黄花①姑王祥卧冰 22

汉钟离鸣天鼓法 23

赵上灶搬运息精法 24

虚静天师睡法 25

李栖蟾散精法 26

张真奴神注图 27

魏伯阳破风法 28

薛道光摩踵形 29

葛仙翁开胸诀 30

王玉阳散痛法 31

麻姑磨疾诀 32

张果老抽添火候图 33

陈自得大睡功 34

石杏林暖丹田诀 35

韩湘子活人心形 36

昭灵女行病诀 37

吕纯阳任脉诀 38

陈希夷降牛望月形 39

孚祐帝君拔剑势 40

徐神祖摇天柱形 41

陈泥丸拿风窝法 42

① 原字为“茶”，据正文改为“花”。

曹国舅脱靴势	43
曹仙姑观太极图	44
尹清和睡法	45
孙玄虚乌龙探爪形	46
高象先凤张势	
傅元虚抱顶形	47
李弘济仙人玩月势	48
铁拐李靠拐势	49
玉①真山人和肾臆法	50
李野朴童子拜形	51
蓝采和乌龙摆角势	52
张无梦金乌独立势②	53
夏云峰乌龙横池势	54
郝太古托天形	55
刘希古猛虎施威势	

孙不二姑摇旗形	56
常天阳童子拜观音	57
东方朔捉拇法	58
彭祖明目法	59

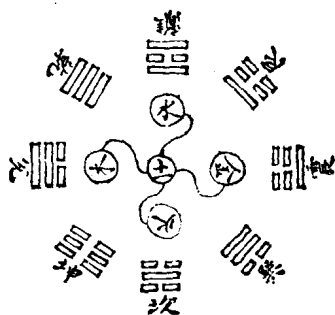
附五禽图	60
第一虎形	60
第二熊形	61
第三鹿形	62
第四猿形	63
第五鸟形	64

① 原字为“王”，据正文改为“玉”。

② 原字为“形”，据正文改为“势”。

新镌卫生真诀上卷

八卦周天图



万卷仙经语总同，
金丹只此是根宗，
依他坤位生成体，
重自乾家交感功。
莫怪天机俱漏泄，
都缘学者自愚蒙，
若能了得诗中意，
立见三清太上翁。

卫生真诀叙

余幼嗜道，慕玄风，喜谭长生之术，肫肫靡至。一切声

华靡丽之好，敝帚^①弃之矣。盖正德末路，天子校士，拔余殿试第一。人谓状元一生吃着不尽，顾余志岂在温饱。念死生事大，即下手速修，犹云太迟，籍令碌碌升斗地狱种子耳。余每念到此，重为性命计。然又不欲遗名世间，于是埋名晦迹，和光混俗者且二十年。倪所谓一条藜杖，泛云水之三千；半片衲衣，访洞天之十二者，非乎。故历览名胜，觅求一二仙侣，初若难遽然，天不爱道。

嘉靖辛酉游洛阳，邂逅朱神仙于梨春院，见其神宇非常，盛加礼貌。后片言契合，尽挈长生久视之道。口口相传，心心相授，且手持一卷授余，曰《卫生真诀》。余披阅之，皆古高圣上真运气秘诀，并载以方。余取试之，果执卷以应。于是沾沾喜曰：美哉诀也，何幸有此按摩导引，令人筑炼有基乎。又沾沾喜曰：妙哉诀也，何幸有此医药良方，令人修真有法乎。盖人身只一气搬运，气塞则云霓异路，气通则针芥相投。试鼓河车于九宫之上，泥丸风生而三尸绝迹；运橐籥于曲江之下，谷海波澄而万魔敛形。火烧内宇，心肝脾肺肾五脏皆供职矣；火焚外院，耳目口三宝四肢悉从役矣。矧按导未周者，又有岐黄卢扁诸方，盖出生有门，入死无路已。余访道偶获是诀，不啻明珠文犀之重，虽有拱壁^②以先驷马，不如坐进此道。故歃血盟天，誓当世守，藏为一家之书，万万不可轻传，泄漏天宝也。宜勗之哉。

时嘉靖乙丑年孟春月之吉太玄散人罗洪先书于白云之巖

① 帚，原本作“扫”。

② 璧，原本作“壁”，据文意改之。

运气口诀

人之一身，三百六十骨节，八万四千毛孔。故气血一息不运，则壅阂矣。一日不运，则痿痹矣。故气运则精流，精流则神行，何病之有。然或调摄功疏，而精气神不相荣卫，邪乘虚入，遂托毛孔进而病成矣，故调治之法无他。上阳真人曰：“道以形全，命以术延”。是以却病者先须闭息养气。何谓一息，即鼻气一出一入之谓也。夫气出谓之呼，呼则动天干；气入谓之吸，吸则动地支。是以打坐运气之时，预当闭目凝神，一切万缘都要放下，内想不出，外想不入，心如枯木死灰，舌拄上腭，静定片时。然后闭鼻息之气，默想丹田一穴，转过尾闾，上夹脊，辘轳摇动到玉关，上顶门泥丸，将鼻微吸，纳下十二重楼，复入丹田，是为一转（即一口一度）。然后极力闭息，进八（进气八口）出三（出气三口）。进用武火，武火者，急忍而不放出也。出用文火，文火者，舒徐而不迫切也。工夫周到，自然百节万神悉皆听命，精气神自相荣卫，而保命全形矣。此运气之真口诀也。倘后学者能于子午时遵行勿替，则冲举可期。矧病患之去除，而天年之不可保哉。

导引要法歌

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（叉两手向项后，数九息，勿令耳闻有声）。

自此后息之出入，耳皆不可闻声）。

左右鸣天鼓，

二十四度闻（以两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四）。

微摆撼天柱（摇头，左右顾，肩膊随动二十四，先须握固），

赤龙搅水浑（赤龙舌也，以舌搅左右唇齿，俟津生咽下）。

漱津三十六（一云鼓津），

神水满口匀。

一口分三咽（所漱津，每分三口，作汨汨声吞），

龙行虎自奔（液为龙，津为虎）。

闭气搓手热（以鼻引清气，入而闭之，少^①顷，搓手令热，鼻中徐乃放气出），

背摩后精门（背腰后外肾，合两手摩毕，收手握固）。

尽此一口气（再闭气也），

想火入脐轮（闭口鼻之气，意想心火，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，透双关入脑后），

两脚放舒伸。

叉手放虚托（叉手相交，向上空托，或三次或九次），

低头扳足频（以两手向前，扳脚心十二次，乃收足端坐定）。

以候逆水上（候口中津液生，如未生，再用舌急搅取水，

^① 原本作“小”，据文意改之。

法同前），

再漱再吞津。

如此三度后，

神水九次吞（谓再漱三十六，如前一口作三次吞，即九次）。

咽下汨汨响，

百脉自调匀。

河车搬运讫（搬肩并身二十四吸，再转辘轳二十四次），

发火烧遍身（想丹田火自下而上，遍烧身体，想时口及鼻皆闭气少顷）。

邪魔不敢近，

梦寐不能昏。

寒暑不能入，

灾病不能速。

子后午前作，

造化合乾坤。

循环次第转，

八卦是良因。

其法起于甲子日夜半子时，起手行功时口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次。久则自知。痼疾疫，渐觉身轻。若能勤行不息，此实入仙之梯航也。

西王母蒸脐固基法

此系西王母传东方朔，方朔传抱朴子，后复传彭祖、刘海、吕祖。能固守根基，永保元气，延年益寿。久行勿怠，即长生久视不难矣。消除百病乃其余也。近余友宦游秣陵，于东海老僧处得之，故悬梓以为世之共璧。诗章药物开后。

其一

固蒂深根须要蒸，延年益寿体无侵。若还遇得真传授，永作人间不老人。

其二

传问仙方保命基，金乌玉兔任东西。囊中若有薰蒸药，寿筭长生天地齐。

其三

二分二至日，下手及其时。艾火频频灸，死生永别离。

其四

白玉体轻换，黄金莫乱传。修仙延寿纪，接命养丹田。

蒸脐日期

拣二分二至之日，此乃阴阳生长之期，每于交节时刻，下手煨灸。

药物配合

夜明砂一两 五灵脂一两 枯白矾二两 真正麝香二钱

上除麝香外共研为末，每分作四包。每季灸时用麝香五分，先按脐内，再用荞麦面四两和成圈子围脐，次放药物在圈内，上用薄槐皮一片盖之，槐皮上用小麦面圈一个圈，内用指顶大艾丸灸。每岁一丸，一次增寿一纪，妙不可言。

彭祖红铅接命方

此系五台山异人传授陶真人，真人化后，秘入各王府，近过豫章得之于石崖道士，有诗二首。

其一

真阳原自真阴中，不向此寻何处逢。室女初经诚至宝，何须复去访仙翁。

其二

此铅不与世铅同，能益衰年白发翁。每岁不须三二服，定教延老变为童。

用鼎取铅法

拣无疾室女，月信首行者为上，二三次者为中，四五次为下。先以黑铅打一具，形如冠子样。候月信动时，即用此具令老嫗置女阴户上，以绢幅兜住，随取随倾入磁器中，约三四钟许，澄清沉底，红如朱砂，此为母气真元，面上有黄色浮炁即是法水，须用绵纸轻轻拖渗去为妙。

配药贮服法

用极细白净好白茯苓为末，以热水浮去木渣，取浮沉者，晒干捣入红铅如和面，然多寡软硬以意消息，打作薄饼，阴干听用，不可犯铁器，既干，研末。以麻黄一大把剉碎，煎成极浓膏子，用绵布一块，扭滤去渣，入前末和为丸，如绿豆大，以好辰砂为末，每药一两，用辰砂末三钱为衣，用银罐贮存，以黄蜡固口，每服五十丸或七八十丸。

服药忌验法

服此药后，须静坐无风处，觉有微汗验。药性流行，充溢四肢经络皮毛之间。如发热作渴，系元气虚弱，须服攀桃酒数杯以止之。如无此酒，当以乳代。服药三日内，要蔬食，忌一切油腻之物。此药谅进二三次，或越三五年，又进二三次，立见气力焕发，精神异常，草木之药万不及一也。

反经作乳攀桃酒曲法

闺女回经作奶娘，升麻通草天仙即，菟丝鲜蝦川山甲，

天葵当归麻容阳。一日三服生酒用，乳养仙胎朝上苍。助鼎先用乳香酒，托出真阳满鼎香。

上各等分，每酒一碗入乳香一钱，煎服立效。

汉钟离老祖阴阳二仙丹

此系无上道人献于云南沐府者。不论虚损劳怯至危，用酒化开七粒灌下立醒。老人朔望日服之一粒，却病延年不死。癸未秋，一衲道人滇还，授此秘方，宝之不啻拱南金，先代祖师咏赞，不能尽述，仅录其一二云。

其一

休将此药等闲看，配合阴阳来异方。一粒灵丹消百病，延年益寿老无疆。

其二

从何觅得此仙丹，久视长生只一丸。世上有缘能早遇，蟠桃会上列鹓班。

制硫法

好硫四两，用好醋四两煎干，再用黄占四两溶化倾入水内，去醋取净硫研，再用益母草汁煮过，再用金星草汁煮三炷香听用。

打灵药法

二两制硫二钱半^①，同炒成青金头色，入罐打火三炷香，取出听用。

养砂法

每砂先用好醋炒过，然后用铅母养。

① 此句疑有脱漏。

熏铅法

将砂砍作三四分一块，每两用铅四两炼成。先将铅砍碎铺底盖头，砂放中间，入土釜养二七取出，入冷水浸二日。夜去火毒，听养过砂，汞亦妙①。

制生砂法

好砂三两，用米醋二两炒干，再用水煮干。

配阳法

生砂四钱 制砂二钱 芦荟四钱 沉香 木香各七分
灵药四钱 乳香 没药各五分

共为细末，红枣去皮核为丸，如梧子大，金箔为衣。

配阴法

生砂二钱 制砂五钱 灵药 芦荟各四钱 沉香 木香
各五分 乳香 没药各三分半 麝香一分半

共为细末，炼蜜为丸，如梧子大，金箔为衣。二再俱用芦荟俱酒下②。

吕纯阳却病乌须延年仙茶方

此系洛阳了然禅师秘藏之方，我明兵至洛阳，将校于禅房经篋中得之。近严相握权，一士获此方进献，遂得重幸，屡试屡验。今出公之于世，慎毋以敝帚视焉，歌词录后。

歌一

天泄灵芽生海岛，盘古持名称瑞草。纯阳留下一仙方，坎离妙，甘露好，未裹龙当宜凤老。

歌二

① 此句疑有脱误，待考。

② 此句疑有误，待考。